

# Brainspotting

---

Brainspotting is verbazingwekkend in haar resultaten. Is het je weleens opgevallen dat, als iemand over iets praat dat hem of haar raakt, hij of zij naar een bepaald punt kijkt? Niet bijzonders zult u zeggen maar als u nou eens een vinger of pointer precies op dat punt gefixeerd zou houden, wat zou er dan gebeuren? U zou op den duur allerlei verbazingwekkende effecten zien: uw gesprekspartner zou herinneringen van vroeger, allerlei gevoelens, onwillekeurige lichamelijke reacties zoals schokjes in het lichaam, warmte, druk op allerlei plekken in het lichaam kunnen gaan voelen. Zeker wanneer deze oogpositie correspondeert met een gebied in het lichaam waar deze gevoelens resoneren. Hierdoor kan er het nodige worden losgemaakt en verwerkt. Het is natuurlijk belangrijk dat je weet wat je doet.

'Waar we heen kijken bepaalt hoe we ons voelen'. Daar gaat Brainspotting in essentie over. Het is een indrukwekkende, vernieuwende vorm van therapie. Het is een effectieve manier om psychische, psychosomatische en gedachteblokkades op te heffen én pijnlijke momenten uit ons leven te verwerken. Bovendien leidt het ertoe dat mensen 'ineens' gezonder gaan denken. Ik maak als therapeut mee dat (zelfs diepe) depressies zo doorbroken worden dat vreugde ervoor terug komt, angsten verdwijnen, mensen met ADD en ADHD tot rust komen, verslavingen worden doorbroken, zelfs hechtingsproblemen herstellen, slaapproblemen worden verbeterd, enzovoort, enzovoort. De resultaten van Brainspotting verbazen mij dus. Ten opzichte van veel andere therapievormen is Brainspotting minder belastend voor de cliënt. Die ervaart zich in zekere zin als toeschouwer van diens eigen proces. Het ondersteunt het natuurlijk herstel van het brein en 'helpt' het brein waar het zeg maar vastgelopen is.

## Ontdekking van brainspotting

David Grand is de ontdekker van deze methodiek. In het begin van de jaren '90 werkt hij met een vrouw die op topniveau presteert met kunstschaatsen. Ondanks voldoende niveau en conditie slaagt zij er maar niet in een driedubbele loop te maken. Ze klopte bij David Grand aan voor psychologische ondersteuning om te kijken of haar mentale blokkades konden worden opgeheven. Gezien het feit dat ze in haar jeugd nogal wat traumatische ervaringen had gehad, besloot hij in eerste instantie met EMDR te werken. Bij EMDR beweegt de therapeut zijn vinger in horizontale beweging door het visuele veld van de cliënt op een bepaalde manier en in een bepaald tempo. Dit blijkt invloed te hebben op de manier waarop trauma's worden verwerkt.

Terwijl hij dit bij deze jonge vrouw deed, merkte hij haar neiging om haar ogen op één punt te houden alsof ze naar iets keek. Hij besloot toen om zijn vinger op hetzelfde punt te houden, omdat hij een intensivering van reacties waarnam bij de jonge vrouw. En toen gebeurde het: zijn cliënt kreeg spontaan allerlei herinneringen aan pijnlijke gebeurtenissen uit haar leven, o.a. van sportblessures maar ook van eerdere traumatische ervaringen die nu diepgaander werden verwerkt dan met EMDR het geval was.

Na zo'n tien minuten stopte de flow van emotie en herinneringen en werd de sessie beëindigd. Het voelde voor de cliënt alsof er iets was opgelost. De jonge vrouw belde David Grand de volgende dag met de mededeling dat zij de loop moeiteloos had uitgevoerd.

Grand nam contact op met allerlei collega's onder zijn leiding werd er gezamenlijk verder onderzoek gedaan naar wat er gebeurde. Bepaalde punten in het gezichtsveld blijken voor mensen lading te hebben, ofwel blijken te corresponderen met gebieden in het lichaam en in de hersenen waar specifieke informatie ligt opgeslagen.

Brainspotting is totaal iets anders dan EMDR, maar werd wel tijdens zo'n sessie ontdekt. De therapeut is afgestemd op het proces dat de cliënt doormaakt. Cliënten vinden het prettig dat zij bij zo'n sessie zelf veel controle blijven houden. Brainspotting is nadrukkelijk geen hypnose. Cliënten voelen dat zij de regie houden en dat de therapeut hen in hun proces volgt, in plaats van andersom.

## Brainspotting ondergaan

Als je door het visuele gebied op horizontale wijze met een pointer door het gezichtsveld van mensen beweegt, zie je hen onwillekeurige signalen afgeven. Dit kunnen bijvoorbeeld knipperende ogen zijn of ogen die kort snel heen en weer bewegen. Mensen kunnen ook ineens slikbewegingen maken en/of allerlei andere onwillekeurig reflexmatige bewegingen. Blijf je op zo'n Brainspot met je pointer dan zullen mensen vaak zelf zeggen dat het punt hoger of lager ligt. Hersenscans laten zien dat de hersenstam en het limbisch systeem (gevoelsbrein) worden geactiveerd als zo'n "Brainspot" wordt aangewezen met zo'n pointer.

Brainspotting werkt diep op het lichaam en de psyche en het onregelde brein in. Dat is begrijpelijk, want trauma's en pijnlijke herinneringen worden in het brein en in het lichaam opgeslagen.

Als mensen naar een punt kijken waar ze zelf lading ervaren, ervaren ze vaak ook soms meer of minder heftige fysieke reacties die na verloop van de behandeling ook weer verdwijnen. Dit gaat volkomen onwillekeurig. Lichamelijke reacties treden overigens niet altijd op, maar als mensen naar zo'n punt blijven kijken, komen er altijd intense ervaringen op gang.

Zelfs mensen die geen actieve herinneringen aan hun jeugd hebben, kunnen ineens herinneringen van eenzaamheid, verdriet terugkrijgen, soms met duidelijke beelden, soms zonder duidelijke beelden.

## **Verbonden zijn**

Brainspotting gaat onder andere over het verwerken van trauma's (o.a. PTSS), het opheffen van belemmerende overtuigingen of emotionele blokkades, het verwerken van verlies, etc. In mijn begeleiding en behandeling van cliënten staat de relatie met hen voorop. Het verbonden zijn, waardoor je je niet zo verlaten voelt. Dat is zo helend, zoals iemand tegen me zei: 'Guus, je maakt met heel'. Uit onderzoek is gebleken dat de afstemming tussen therapeut en diens verbonden-zijn met de cliënt in belangrijke mate bijdraagt aan het succes van de therapie en in dit geval ook Brainspotting. Hierdoor durft de cliënt ook dieper te gaan. Hij staat er niet alleen voor..

## **Wetenschappelijk onderzoek brainspotting**

Brainspotting is in Nederland nieuw en werd pas in 2012 geïntroduceerd bij een kleine groep therapeuten. Grand heeft over de hele wereld zo'n 11000 therapeuten opgeleid. Op dit moment wordt veel onderzoek gedaan naar de werking van BSP vanuit de universiteit van Glasgow. Dr. Frank Corrigan en David Grand van deze universiteit schreven in het wetenschappelijk tijdschrift Medical Hypotheses. Hierin wordt uitgelegd hoe brainspotting op het brein inwerkt. Voorbeelden kun je op You Tube vinden en meer informatie op de site [brainspotting.nl](http://brainspotting.nl).