

Wat is Brainspotting?

Brainspotting is een uitermate effectieve therapievorm voor verwerking van trauma en andere bewuste en onbewuste, emotionele en lichamelijke blokkades. Bij deze therapievorm worden juist die gebieden in de hersenen bereikt, die zich aan ons cognitieve en verbale bewustzijn onttrekken.

Het is een laagdrempelige methode voor vermindering van traumagerelateerde klachten, (onverklaarbare) lichamelijke klachten, chronische vermoeidheid, fibromyalgie, spastische darmproblematiek, allergieën, onrust, onzekerheid, angsten, boosheid, verdriet, schaamte of andere ongewenste emoties, stress, hechtingsproblematiek, verslavingen, ADHD, sporttrauma's als sportletsels en mislukkingen (faalangst) en allerlei andere blokkades die ons functioneren en presteren in het dagelijks leven negatief beïnvloeden.

Hoe werkt Brainspotting?

Als iemand over iets praat, kijkt hij of zij naar een bepaald punt. Als die blik (oogpositie) op dat punt vastgehouden wordt, raken relevante gebieden in de hersenen gestimuleerd. Hierdoor worden onverwerkte "informatie-capsules" die in de hersenen en in het lichaam opgeslagen liggen, aangesproken en opgelost.

Ofwel: Waar we naar kijken beïnvloedt hoe we ons voelen".

Brainspotting gebruikt dus ons gezichtsveld om uit te zoeken waar we blokkades vasthouden in ons brein.

Wat is een Brainspot?

Een Brainspot is de stand of positie van de ogen die gerelateerd is aan de energetische emotionele activering van een traumatische of emotioneel beladen ervaring in het brein, hoogstwaarschijnlijk in de amygdala, de hippocampus of in de orbitale cortex van het limbisch systeem.

Wanneer een Brainspot geactiveerd wordt, geeft het diepere brein reflexieve signalen af dat een belangrijk gebied wordt aangesproken. Denk hierbij bijv. aan knippen met de ogen, gezichtsuitdrukkingen, wiebelen, geeuwen, hand- of voetbewegingen. Dit gebeurt vaak buiten de bewuste waarneming van de cliënt om. De reflectieve reacties die zich voordoen terwijl de cliënt stilstaat bij lichamelijke sensaties die horen bij het trauma, de emotionele kwestie, dan wel het lichamenlijk ongemak, is een aanwijzing dat de Brainspot is gelokaliseerd en geactiveerd.

De gevonden relevante oogpositie wordt door de therapeut aangewezen door een zgn. "pointer". Deze oogpositie kan door de cliënt tijdens de sessie langere tijd vastgehouden worden totdat de gevoelens en/of lading is verminderd of verdwenen. Het zet een diepgaand, integrerend en helend proces in de hersenen in werking.

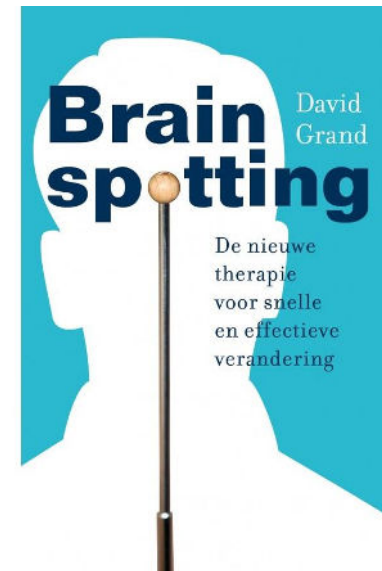
De voordelen van Brainspotting?

- Laagdrempelig en voor alle leeftijden geschikt, dus ook voor kinderen.
- Breed inzetbaar zowel op lichamelijke als psychische klachten.

- Nadruk op neurofysiologie en minder op cognities en verbale vermogens van cliënten.
- Het is niet nodig om over de problemen te kunnen of moeten praten.
- Minder risico op hertraumatisering.
- Blijvend en diepgaand resultaat op het gebied van kwaliteit van leven en performance.
- Kortdurende interventieperiodes.

Cliënten ervaren Brainspotting als zeer bevrijdend en effectief, waarbij trauma's en andere blokkades diepgaand worden verwerkt.

Bron: www.brainspotting.nl



Equilibre

Praktijk voor Psychosociale Therapie
EMDR en Bioresonantie