

Brainspotting, tu punto en el cerebro

Escrito por Silvia Malamud

El empleo del Brainspotting es de veras eficaz para cualquier tipo de cuestión sentimental cuando no encontramos salidas adecuadas. Eficaz también en situaciones de respuestas emocionales repetitivas o incluso cuando lidiamos con vicios de diferente naturaleza.

El empleo del Brainspotting es de veras eficaz para cualquier tipo de cuestión sentimental cuando no encontramos salidas adecuadas. Eficaz también en situaciones de respuestas emocionales repetitivas o incluso cuando lidiamos con vicios de diferente naturaleza. Eficaz, además, cuando interminables veces nos acometen episodios de estrés o que propician su aparición, y en las que la mayoría de las veces conocemos la salida, pero no conseguimos provocar los cambios necesarios para otro modelo de funcionamiento, más satisfactorio. Son episodios de situaciones repetitivas e indeseables vivenciadas por todos en las cuales, muchas veces, tenemos conciencia de que para cambiar bastaría tan solo pulsar el botoncito de detener, en relación a determinado tipo de actitudes. Así, tan fácilmente, sin conseguir volcar la mesa de una vez, es como nos acostumbramos a sentirnos unos eternos fracasados... Pero ¿qué será lo que ocurre internamente y nos dificulta tanto ese cambio de unas pautas que aparentemente son fáciles de cambiar?

Esa cuestión abarca un universo de significados que, la mayoría de las veces, no conseguimos desentrañar. Esto ocurre porque tenemos cierta tendencia a observarnos tan solo por los bordes de nuestras superficies, sin atrevernos a buscar los más amplios significados que se envuelven en cada situación específica.

Muchas de nuestras dificultades pueden tener raíces en la más tierna infancia, y pueden incluso provenir de un tiempo en que ni siquiera sabíamos hablar. Un accidente, por ejemplo, puede aparentemente ser el causante de síntomas claustrofóbicos, pero la matriz de desarrollo de algo de este tipo normalmente viene de situaciones taponadas y no resueltas de mucho tiempo antes de producirse el supuesto accidente.

Explicaré mejor cómo ocurre esto citando el ejemplo de situación real ocurrida con una paciente mía (ella ha autorizado el relato). Observad cómo el Brainspotting y el EMDR facilitan el reprocesamiento de cuestiones aparentemente sin solución o, convencionalmente, de solución lenta o incluso condicionada al uso de medicación para atenuar síntomas de ansiedad.

Observad:

Fernanda (nombre ficticio), después de una larga jornada de trabajo, se sentía bastante cansada. En torno a las 22 horas vuelve a su casa con grandes deseos de descansar. Era un día de mucho calor y Fernanda anhelaba darse una buena ducha, cenar a continuación con los suyos y por fin, descansar...

Ocurre que entró sola en el ascensor, pulsando como de costumbre el botón de su piso, el decimoprimer. Cuando iba por el quinto, algo se averió en el sistema eléctrico y, repentinamente, todas las luces a su alrededor empezaron a parpadear. En una fracción de segundo todo se oscureció y Fernanda se vio encerrada entre el sexto y el séptimo piso.

Fernanda cuenta que no sintió pánico, pero gritó y tocó el timbre de emergencia pidiendo socorro. Cuenta también que pasaron algunos minutos interminables y nada sucedía. Algunos segundos después intentó

comunicarse a través del teléfono móvil, al mismo tiempo que oía voces fuera. Era el celador pidiéndole que se calmara, pues estaba intentando sacarla de allí. Fernanda rogaba que telefonearan a emergencias, a fin de que un equipo especializado pudiera realizar el trabajo. Ese equipo se puso en marcha, previéndose una tardanza de veinte minutos hasta llegar al local.

La temperatura empezaba a aumentar. El celador pidió a los inquilinos del séptimo piso, con hueco libre en relación a la puerta del ascensor, que la abriesen para que dicho espacio pudiese estar más ventilado. Para sorpresa de todos, sólo había dos críos en el apartamento, esperando a que sus padres volvieresen de algún paseo nocturno y, lo peor, los padres habían echado el cerrojo por el lado interno de la puerta del ascensor.

Mientras tanto, los críos hablaron con sus padres y éstos informaron de dónde estaba la llave de reserva. Al abrir la puerta, por una pequeña rendija colocaron un diminuto ventilador y proporcionan agua a Fernanda a través de un tubito.

El tiempo fue pasando, y llevaba ya más de una hora encerrada. Fernanda intentaba mantener la calma y, muriéndose de calor, se sentó en el suelo del ascensor, notando breve sensación de desmayo. Sintió un fuerte calor en la zona de la nuca, pero aún así se mantuvo lúcida y resistió al desmayo. Veinte minutos más tarde, el rescate apareció, liberándola. Fernanda reveló que salió del ascensor notando gran cansancio y recuerda que lo más importante de todo han sido sus inmediatos sentimientos de furia. Al verse en libertad salió disparada, subiendo en ascensor hasta su piso y arrojándose exhausta sobre la cama. De allí a unos momentos se da su ducha, se alimenta y va a dormir.

Durmió tranquilamente y al siguiente día continuó con su rutina acostumbrada. Entra en el ascensor del edificio en que trabaja subiendo con otras personas. Para sorpresa suya y sin jamás sospechar que algo fuera de lo común pudiese ocurrir tras aquel incidente estresante, Fernanda, aún en el ascensor, se ve invadida por pensamientos intrusos asociados a sensaciones desagradables. En el momento en que el ascensor dio la partida empezando a subir, Fernanda se vio acometida por el pensamiento de: ¿Y si el ascensor se para? Entonces empezó a notar una especie de frío en la barriga... Salió del ascensor olvidándose de lo ocurrido. A la hora del almuerzo, nueva tarea. Fernanda baja en ascensor y se ve otra vez sorprendida por el mismo tipo de pensamiento y de sensación desagradable. Un miedo... Almorzó y olvidó lo ocurrido. Durante toda la semana, siempre que entraba en un ascensor, la sensación y los pensamientos molestos iban gradualmente adueñándose de ella. Fernanda notaba cierto calor en la zona de la nuca mientras estaba dentro del ascensor, calor semejante al que había notado cuando se quedó encerrada.

Fernanda nunca dejó de subir en ascensor y jamás optó por la escalera, pero se sentía exhausta al pensar en tener que enfrentarse a tales sensaciones. En esas ocasiones los pensamientos empezaban a venir incluso antes de que subiese al ascensor. Para una persona activa como era Fernanda, esto era demasiado. Jamás había tenido cualquier sentimiento de pánico y ahora era consciente de su fobia. Decidió no permanecer pasiva ante esto y fue en busca de un tratamiento rápido y eficaz que la liberase de esos síntomas insoportables. Estudió diversas alternativas que pudiesen ayudarla y acabó por encontrar el EMDR y el Brainspotting.

Fernanda, aún desconociendo totalmente la metodología, se preguntaba cómo ésta podría desbloquear ese momento incómodo, pero aún así se metió en el proceso.

Optamos esta vez por llevar a cabo el Brainspotting. En medio de sonidos bilaterales se produce el desbloqueo de imágenes congeladas, que la mayoría de las veces ni siquiera advertimos tener. Encontramos el punto de impacto de la imagen perturbadora en su cerebro y, a partir de ese punto, con un sistema de visualización y escucha de los sonidos bilaterales, empezamos con el reprocesamiento. La

imagen perturbadora elegida por Fernanda es esa en la que se sienta en el suelo del ascensor, siente el calor en la nuca y la sensación de desmayo y malestar. Hago que ella saque una especie de foto mental de tal momento y me especifique algunas cosas para que entremos más profundamente en el momento del impacto a fin de poder seguir con la metodología.

Tanto en EMDR como en Brainspotting, por trabajar con reprocesamiento de vivencias, es común que aparezcan imágenes de acontecimientos pasados, fantasías, simbolismos, sensaciones corporales y otros tipos de pensamientos elaborados o no. Lo importante es desarrollar la descongelación de todo lo que produce síntomas desagradables en la actualidad de la persona.

Ya para empezar, Fernanda, que estaba en el ascensor casi desmayándose, se ve en una sala de partos. De modo sorprendente observa todo cuanto había en la sala. No importa si es real o no. Lo importante es el contacto con sus contenidos internos y éstos son siempre verdaderos. Fernanda ve una madre con las piernas abiertas. Enseguida ve una criatura intentando nacer y dice que siente todo al mismo tiempo. Revela que la madre, su madre, está como muerta (ella estaba en depresión), que parecía una madre muerta. Revela, además, que al intentar nacer percibe que no tendrá quién la acoja y, en una tentativa desesperada, vuelve para dentro de una barriga aún caliente y nutricia. El médico obstetra percibe la situación del bebé entrando de vuelta y haciendo un giro dentro de la barriga de la madre y, en un acto instantáneo, introduce la mano dentro de la madre volteando bruscamente al bebé y provocando su nacimiento inmediato. En ese momento de percepción, Fernanda siente nuevamente el calor en la nuca y dice que va a desmayarse. Le ruego que entre en contacto con las sensaciones y Fernanda, inmersa en el pánico de la sensación, poco a poco se va calmando hasta que mira en la sala de parto y le dice a la "madre muerta" que ella, Fernanda, ¡estaba viva! Y que tenía derecho a la vida y estaba feliz por estar viva. Seguidamente va recordando innumerables episodios de su vida que reflejan la recurrencia de las mismas sensaciones primeras provocadas por su nacimiento. Recuerda las incontables veces en que subliminalmente no se sentía totalmente viva, y a cada momento va rescatando los fuertes sentimientos de vida y de libertad que siempre ha tenido dentro de sí. Ve escenas con su padre, su madre, familiares y amigos. En uno de los episodios se siente abrazada por el planeta y se emociona. Al final del reprocesamiento, se ve nuevamente dentro del ascensor, tendida en el suelo, casi desmayada, cuando aparecen dos personas, con cariño, sacándola del ascensor por los brazos. Dice que se siente acogida y amada en ese momento y ríe cuando percibe que tal cosa no sucedió aquel día, pero estaba ocurriendo de modo muy realista en los procedimientos del Brainspotting. Dice que al salir del ascensor el día está lindo, totalmente soleado. Se siente feliz. Lista para vivir más plena y, de un modo que aún no sabe distinguir, bien diferente de cómo ha venido viviendo hasta hoy.

Fin del procedimiento. Recordando que esto no es más que un breve resumen de todo lo ocurrido durante el proceso; después de esto Fernanda fue invitada a bajar en ascensor acompañada y se sintió de modo bastante diferente. Tras algunas semanas, Fernanda percibió que había un período de tiempo neurológico para asentar su nueva situación de vida, entonces notó que ya no tenía fobia al ascensor y olvidó completamente el tema. Observó además que todas las áreas de su vida se hacían más leves, más vividas, sintiéndose más afectiva y más amada por las personas de su convivencia.

Repárese en cómo una situación de conflicto – cuando solucionada – puede transformar de modo contundente todas las áreas de la vida de la persona.

Ésta es la realidad de la eficiencia de estas novedades: ¡el EMDR y el Brainspotting!

¡¿No es EXCELENTE?!

El autor



Silvia Malamud

Graduada en Artes y Psicología. Tiene formación en Psicoterapia Breve y Psicoterapia Instituto Sapientiae parejas. Participó en el grupo visita el Instituto NAPC Sapientiae, problemas maritales desde 2007 hasta 2008. EMDR terapeuta en el Instituto / EE.UU. Brainspotting terapeuta, sanación emocional a alta velocidad. EE.UU.. Supervisión. Se reúne en el Centro de Terapias Bioquantum.

solvia.md@gmail.com
