



Travmatične izkušnje, metodi EDMR in Brainspotting

Ljudje se dnevno srečujemo s travmatičnimi dogodki - lahko smo žrtev fizičnega, spolnega ali psihičnega nasilja, lahko tudi posredno, ko se tovrstno nasilje dogaja nekemu poleg nas. Nema lokrat pa se zgodi, da se ne zavedamo nekih konkretnih stresnih dogodkov, ki bi nam pustili pečat, pač pa samo ugotovljamo, da kažemo neke čudne simptome, ki jih nihče ne zna razložiti. Ob določenih situacijah se nam npr. kar vrinejo kakšni spomini, telo se odziva nenavadno (potenje, drhtenje, težko dihanje...), imamo nočne more. V takih primerih se zadaj pogosto skrivajo travmatske izkušnje, ki se jih mogoče sploh ne spomnimo. Od posameznika in njegove zgodovine pa je odvisno kako se bo odzval na travmatično izkušnjo. Nekateri posamezniki lahko doživijo težke življenjske preizkušnje, a jih lažje predelajo, saj je njihovo življenje imelo dobro bazo v smislu odnosov, navezanosti. Če si pa predstavljamo, da je bil posameznik že v otroštvu žrtev večjega števila travmatskih dogodkov, kamor spada tudi dolgotrajno zanemarjanje s strani staršev, potem je njegovo življenje kot skladovnica krivih kovancev - zelo težko bo stala dolgo pokonci oz. se bo zamajala ob manjši sapi.

Pri takih posameznikih obstaja večja verjetnost, da bodo razvili posttravmatsko stresno motnjo (angl. PTSD), ki se kaže na načine:

- da se posameznik nenehno izogiba dražljajem (krajem, osebam, aktivnostim, pogovorom), ki so povezani s travmo;
- da se mu zmanjša zanimanje za vključevanje v vsakdanje življenje in v odnose;
- da čuti občutja brezizhodnosti, nezmožnosti;
- da se mu ponavljajo vsiljivi spomini ali sanje o dogodku;
- da se psihično in fizično močno odzove na situacije, ki spominjajo na travmatičen dogodek;
- da ima motnje spanja, je razdražljiv ali ima izpade jeze ali pa je pretirano buden.

Metodi EMDR in BRAINSPOTTING – na naslednji strani

Pri svojem delu s travmami Barbara uporablja metodo EMDR (desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem), o kateri si lahko več preberete v intervjuju v Dnevniku z dr. Rogerjem Solomonom, učiteljem EMDR iz ZDA, ki med drugim sodeluje tudi z našimi policisti.

EMDR spodbudi naravno zdravilno moč telesa in dovoli možganom, da zdravijo psihološke probleme na enak način kot ostalo telo zdravi fizične rane.

Ko se zgodi travmatski dogodek se lahko ta zaklene v živčni sistem z originalno sliko, zvokom, mislimi, čustvi in telesnimi občutki. EMDR stimulira informacijo in omogoči, da možgani ponovno predelajo dogodek. To je lahko podobno tistemu, kar se dogaja v REM periodiči spanja, ko sanjamo. Terapevt zato vabi klienta, da z očmi sledi njegovim prstom, ki jih premika levo in desno, da sledi tonom, ki se oglašajo na levi ali desni strani ali pa da sledi tapkanju po levi ali desni roki ali nogi. To gibanje lahko pomaga predelati nezavedni material. Klientovi možgani so tisti, ki zdravijo, terapevt pa v procesu pozorno opazuje kaj se dogaja s klientom in mu sledi v njegovem procesu ter ga spodbuja. EMDR proces običajno spodbudi, da travmatična doživetja v nas močno »zaživijo«, vendar tekom metode dobijo drugačen prizvok, so manj ali sploh ne več moteča.



Ker je intenzivnost doživljanja med metodo EMDR lahko zelo močna, mora terapevt pred pričetkom preveriti kdaj bo klient pripravljen za tovrsten pristop k predelavi travmatičnih izkušenj – da bo lahko zmožel prenesti morebitne sanje, čustvena stanja ali telesne odzive v času med terapevtskimi srečanji.

Metoda EMDR se je sprva pričela razvijati za odpravljanje PTSD pri vojnih veteranih v ZDA, začetnica je Francine Shapiro. Danes metodo EMDR priznava vse več institucij, ki se ukvarjajo s psihoterapijo travme, študije pa so podprte tudi z nevrobiološkimi raziskavami.

EMDR se pogosto izkaže tudi za učinkovito metodo pri spopadanju s tesnobo, depresijo, slabo samopodobo, fobijami, somatomorfnimi motnjami. Učinkovita je pri terapevtskem delu z otroci in športniki. Več o metodi si lahko pogledate na: <http://www.emdr.com/>; <http://www.emdr-europe.org>

Na spodnjih dveh povezavah lahko vidite kako si nekateri terapevti pomagajo tudi s tehničnimi pripomočki pri metodi EMDR, sama običajno uporabljam očesno stimulacijo ali pa tapkanje: dr. William Zangwill, Colleen West

Marjan pri svojem delu uporablja metodo BRAINSPOTTING, ki je prav tako metoda, ki omogoča procesiranje in predelavo izvorov travme, disociacije in drugih simptomov. Omogoča nevrobiološko uglaševanje in predelavo izkušenj in simptomov, ki so običajno izven dosega zavestnega uma in jezikovne zmožnosti.

Utemeljitelj metode je dr. David Grand, ki je ob uporabi že predhodno uveljavljenega pristopa EMDR, prišel do novih ugotovitev, ki številnim usposobljenim psihoterapevtom danes omogočajo dodatno prilaganje in uglaševanje na klientove potrebe.

Brainspotting uvrščamo med metode, ki temeljijo na neposrednem uglaševanju z nevrobiološkim sistemom oz. primarno z možgani, kot osnovnim gradnikom centralnega živčnega sistema. Raziskave so pokazale, da je položaj oči povezan z načinom delovanja človeških možganov, saj so tam obdelani vsi vidni signali, sprejeti iz okolja. Terapevt in klient ob kombinaciji relacijsko usmerjenega terapevtskega pogovora iščeta položaje oči, kjer so občutki ali čustva najmočnejši oz. najšibkejši in s tem skupaj odkrivata »zamerjane« dele travme oz. Ti se ob pogovoru odpirajo, po ustrezni predelavi integrirajo kot nova izkušnja. Po domače – po predelavi moteče, nejasne tesnobe, strahu ali jeze klient lahko na travmatski dogodek pogleda kot na spomin, ki ga ne moti pri vsakdanjem življenju.

Metoda ima širok spekter aplikacije in se izvaja znotraj različnih terapevtskih pristopov. Učinki so dokazani na različnih področjih, tako pri predelavi travmatskih izkušenj iz zgodnjega otroškega ali celo iz obdobja pred rojstvom kot pri predelavi travmatskih dogodkov v kasnejših obdobjih. Učinkovita je tudi pri psihološki pripravi športnikov (na tem področju je bila tudi odkrita) in pri izboljšanju učinkovitosti in kreativnosti umskega potenciala posameznika.

Več o temi:

- www.brainspotting.pro
- Grand, David (2013): Brainspotting – The Revolutionary New Therapy for Rapid and Effective Change. Sounds True, Colorado.