

Brainspotting con TEPT complejo

Escrito por Lisa Schwarz

Existen varias maneras de utilizar Brainspotting para trabajar con TEPT complejo o con trastornos disociativos. Las sugerencias que se presentan a continuación están divididas en dos categorías – primero, para aquellos terapeutas/clientes que hacen un trabajo abierto de partes (o estados del yo) con sus clientes y segundo, para aquellos terapeutas que no tienen mucho conocimiento sobre los estados del yo, o cuyo cliente no está dispuesto o capaz de trabajar de esta forma. En ambos casos, lo que tenemos que identificar primero es: si hay una parte del cliente que no quiere o tiene miedo de hacer terapia. Si la respuesta es sí, este miedo o mecanismo de protección tiene que ser tomado en cuenta (normalmente la terapia cognitivo conductual (TCC) funciona muy bien para esto, o se puede utilizar Brainspotting para trabajar el miedo hacia el trabajo con una parte protectora o solamente trabajar el miedo sentido en el cuerpo).

Antes de hablar de las dos categorías mencionadas arriba, me gustaría hablar de un punto cerebral muy fácil con el que podemos empezar el trabajo. El punto cerebral del recurso corporal es una manera sencilla de procesar el trauma y permitir al cliente acostumbrarse a este tipo de trabajo con menos activación. Empezad activando el problema, registrad SUDS, observad dónde está la activación en el cuerpo, después escanead el cuerpo y encontrad aquella parte del cuerpo donde el cliente se siente centrado, enraizado, tranquilo, neutral, en paz etc. Éste es el Recurso Corporal. (Yo no utilizo la palabra “seguro”, eso normalmente dispara otras cosas). En lugar de encontrar el punto cerebral que corresponde a la perturbación en el cuerpo, encontrad el punto cerebral conectado con el Recurso Corporal (donde el enraizamiento, el recurso se experimenta con intensidad), haced que los clientes mantengan su mirada sobre ese punto de recurso e indicar que pongan su atención interna (mindfulness) en la perturbación corporal o a cualquier aspecto del material traumático. Mantened al cliente en este punto de recurso corporal durante el resto de la sesión de procesamiento, o, después de que el cliente llegue a un SUDS de casi 0 o procese sin problemas, regresad al punto de perturbación y procesad desde allí hasta terminar.

Trabajar con Estados del Yo en el TEPT complejo.

Una de las cosas más importantes a tener en cuenta es que los

supervivientes de un trauma experimentaron el trauma original y sus repercusiones solos y sin apoyo. Por esta razón es importante que el cliente experimente y re-procese los eventos, pensamientos y sentimientos correspondientes y las secuelas somáticas desde un lugar de conexión, apego y NO EN SOLEDAD. Aunque esto sea intrínseco al contexto de una relación terapéutica, es importante crear esta conexión INTERNAMENTE, dentro del “sistema” del cliente. Utilizo la palabra “sistema” para referirme al contexto de huella energética, sistemas neurosomáticos, sistemas de estructura de personalidad y sistemas de apego neurobiológico. He sacado a la luz lo que yo llamo la técnica de las muñecas rusas, en la cual estos sistemas de recurso y sus puntos cerebrales correspondientes están encajados uno dentro del otro en el trabajo.

La muñeca rusa más grande (que sostiene el trabajo y la estrategia más sencilla para crear enraizamiento interno, contención, y calma relativa en preparación para el procesamiento) es la Constelación de Recursos de Energía. Empezad por hacer que el cliente identifique su recurso corporal (lugar de su cuerpo donde se siente más tranquilo, más centrado o enraizado) y buscad ese punto cerebral. Con los ojos en este punto cerebral (ojos abiertos o cerrados, pero si están cerrados puede ser más fácil “ver” la red); decid al cliente que identifique, uno a uno, 3 puntos de recurso corporal, un punto de salida de la energía y después otros tres puntos de recurso. Cada vez que identificamos un punto, le decimos que una este punto con el siguiente, como cuando éramos pequeños y dibujábamos constelaciones en clase de ciencias. Una vez que el cliente puede sentir esta constelación, buscamos el punto cerebral de ese sentimiento de red entera y ponemos el Punto Cerebral de la Red de Recursos sobre la pared (le decimos que mire en la profundidad del puntero a un punto de la pared para que podamos volver a este punto si se utilizan otros durante la sesión). Desde este punto cerebral (correspondiente a la constelación del recurso), el cliente simplemente respira para intensificar el sentimiento de calma y de contención y/o puede pedir al estado del yo que guarda el malestar que entra en la red (“tu cuerpo y mente saben cómo hacer esto, no lo pienses, simplemente deja que pase”).

Una vez que el estado perturbado del yo está dentro de la red, preguntad al cliente cuántos años tiene, cómo va vestido, y qué ve en los ojos de ese estado del yo más joven (el que conserva el malestar). Pedid a ese estado del yo que se siente lo más cerca posible del yo adulto dentro de la red y comparta cualquier cosa que quiera que sepamos acerca de su dolor, sus heridas, sus recuerdos etc. (Esto también es aplicable a los estados del yo que conserven dolor crónico, procesos de enfermedad, heridas físicas etc). Mientras el cliente mantiene la mirada sobre el punto cerebral de la constelación de recursos, simplemente permitidle al estado

del yo joven liberar, descargar, dar voz a su material traumático. Este punto es muy potente y permite el procesamiento desde una “cápsula” neurofisiológica que incorpora el punto de recurso corporal en la re-experimentación mientras da cabida al procesamiento sin que haya excesiva reacción y, si la hay, es mucho más manejable que cuando se procesa desde un punto cerebral de perturbación. Una vez que el cliente se siente fortalecido y con control sobre su propio proceso, podemos cambiar el punto cerebral a un punto de perturbación que corresponda a la cuestión que estemos trabajando, siempre con la opción de regresar al punto correspondiente a la red de recursos si es necesario conforme avanza el tiempo.

El Punto Cerebral de la Fuerza Vital está relacionado con el de red en cuanto que vamos a trabajar con la energía (el chi) que mantiene al cliente vivo. Esto es útil para los clientes que están extremadamente deprimidos o se sienten muertos. Pedimos al cliente que escanee su cuerpo para encontrar la fuerza vital – si dice que no la tiene, sugerimos que eso no es posible porque si fuera así no estarían vivos. Le redirigimos para intentarlo de nuevo, para identificar esa fuerza aunque sea del tamaño de un guisante. Pedimos al cliente que lo describa en detalle (cómo es, qué color tiene, qué forma, qué textura, temperatura) para tener una línea base desde la que monitorizar la intensidad de la fuerza vital del cliente a lo largo del tiempo. Buscamos el punto cerebral de esa fuerza vital y lo mantenemos sobre el punto, simplemente respirando de arriba abajo, de izquierda a la derecha de la sensación. Eso va intensificar la fuerza vital a lo largo del tiempo y nos dará material para trabajar. A lo largo del tratamiento podemos chequear de vez en cuando cómo experimenta la fuerza vital a través de los cambios que vaya teniendo la imagen.

La segunda muñeca rusa en tamaño que se puede situar dentro de la Constelación de Recursos es el punto cerebral de apego. Una vez se haya localizado el punto cerebral sobre la red de recursos (tal y como se ha descrito arriba) y el estado del yo está dentro de la red con el yo adulto, podemos facilitar el proceso de apego (entre el adulto y el niño). Mientras mantiene la mirada sobre el punto de la red de recursos, pedimos al estado del yo niño que se siente con el adulto (lo ideal sería que se sentara en su regazo, pero también está bien si se sienta a su lado, apoyándose en el adulto, o simplemente está en la misma habitación). El apego en bebés y niños se consigue mediante comportamientos de sintonía:

- contacto visual
- contacto físico (abrazarlo, cogerle la mano, etc.)
- notar el ritmo de la respiración juntos
- observar los corazones latiendo juntos

- escuchando el sonido de la voz en palabras cariñosas, calmantes, amorosas
- el olor del otro

Si en el punto cerebral de la red de recursos se llevan a cabo comportamientos de sintonía entre el yo adulto y el yo niño, esos comportamientos brindan la oportunidad de que la neurobiología del apego sea iniciada, facultada y reforzada. El cerebro no conoce la diferencia entre el pasado y el presente, o que el apego viene de un yo adulto interno; lo que sabe es que recibe lo que necesita para crear una base segura desde donde sentir emociones y sensaciones corporales que son dolorosas y que dan miedo. El terapeuta indica de manera directa al yo adulto que, dentro de la constelación, lleve a cabo estos comportamientos de sintonía con el yo niño.

Si el yo niño es reacio a acercarse al adulto, o rechaza el contacto visual con él, NO HAY PROBLEMA. Delicadamente animamos al yo adulto a realizar cualquier comportamiento de sintonía que sea posible; el niño volverá en sí pasado un tiempo y será capaz de acercarse y de mirar a los ojos. Una vez que el niño tenga al menos un poco de sentimiento de estar conectado con el adulto, encontrad el punto cerebral del apego que corresponde al sentimiento de conexión/apego. Nos aseguramos que la parte NIÑO identifica la sensación de la conexión en el cuerpo. “Dónde, en tu cuerpo, te sientes al menos un poco conectado con “el adulto”; y después encontrad el punto cerebral para esta sensación. Hay que ASEGURARSE DE PONER ESTE PUNTO CEREBRAL SOBRE LA PARED EN LA PROFUNDIDAD DEL PUNTERO por si necesitamos cambiar entre el punto de la red de recursos, el punto de apego, u otros puntos cerebrales que describiremos más adelante en este artículo. (Ejemplo de cómo cambiar entre las muñecas rusas durante el trabajo terapéutico). Éste es el punto cerebral de apego y desde este punto el cliente puede hacer dos cosas: una, simplemente quedarse con la mirada sobre este punto, respirando, sintonizándose, simplemente ESTANDO JUNTOS y OBSEVANDO CÓMO ES EL SENTIMIENTO DE NO ESTAR SOLO; otra, el estado del yo niño puede traer los recuerdos, emociones y sensaciones físicas perturbadoras y procesar estas capsulas o depósitos traumáticos como siempre pero desde el punto cerebral de apego.

Si, mientras se encuentra sobre el punto de apego, el cliente verbaliza sentimientos de “perder el control” etc., le invitamos a regresar al punto cerebral de la red de recursos y a continuar el procesamiento (Esta es la razón por la cual queremos el punto sobre la pared: “simplemente mira en la profundidad del puntero el punto de la pared”; así podemos cambiar de un punto a otro). Una vez que el cliente se encuentre enraizado, puede regresar al punto de apego y continuar el procesamiento. Si el

cliente parece perder la conexión entre los estados del yo adulto y niño, repetimos con ternura los comportamientos de sintonía

Una vez que el cliente se siente estabilizado y procesando sin perturbación en el punto de apego durante un tiempo, podemos preguntarle si es posible cambiar el punto cerebral al punto de perturbación que corresponda a la cuestión que estén procesando en el momento. Si no están seguros si deberían cambiar o no, indicamos, “pregúntate en silencio, no utilices tu cerebro, pregúntale a tu cuerpo, si deberías cambiar al punto de perturbación y elige lo primero que surge” (De esta manera no te sentirás responsable en tu mente de terapeuta acerca de qué punto elegir mientras se realiza el procesamiento y si sería mejor otro). UNA ADVERTENCIA: cuando trabajéis el punto de apego con un cliente por primera vez, os sugiero de todo corazón que hagáis el procesamiento desde este punto, sin cambiar al punto de perturbación (al menos no de inmediato). LO LENTO ES RÁPIDO...cuanto más trabajáis sobre el punto del apego, más rápido y fácil va ser cambiar al punto de perturbación más tarde. Si decidís cambiar al punto de perturbación para el procesamiento, es importante monitorizar las declaraciones o el lenguaje no verbal del cliente para identificar cuándo pierde la sensación de apego (Ej.: “Estoy tan solo, me gustaría que fulanita estuviera conmigo” etc). Si eso pasa, simplemente hacemos volver al cliente al punto de apego para reestablecer la conexión y el sentimiento de no estar solo.

En resumen, utilizareis todos los puntos de recurso (apego, la red de recursos, el centro espiritual, el recurso corporal, el lugar seguro) para dos propósitos – 1. Intensificar el recurso mismo; 2. Como un punto cerebral desde donde se puede procesar el trauma.

OTRAS FIGURAS DE APEGO

Lo anteriormente expuesto consiste en trabajar con el apego entre el yo adulto y el yo niño. Hay otros tipos de trabajos de apego que describiré a continuación.

Con las siguientes figuras de apego, utilizaremos el mismo procedimiento que el presentado arriba (colocar el punto de apego dentro de la red de recursos y llevar a cabo comportamientos de sintonía para intensificar el apego y para facilitar el procesamiento del trauma con recursos). La diferencia está en la persona con quien conectamos:

Yo adulto con yo niño (ejemplo más arriba)

Un poder superior con una parte de cualquier edad (o estado del yo). Utilizaremos el lenguaje espiritual que sea cómodo para el cliente para

encontrar el sentido personal de conexión o presencia del Poder superior, y buscamos el punto cerebral de eso.

Lugar seguro con el yo cualquier edad (“utiliza los cinco sentidos para verdaderamente “estar allí”, observa la sensación de conexión con ese lugar seguro EN EL CUERPO” y buscamos ese punto cerebral (desde ahí podemos procesar trauma o simplemente enraizar al cliente).

La madre o el padre que hubieras deseado, como bebé, como adolescente o como adulto. (yo era muy escéptica con esta técnica pero funciona de maravilla si es necesaria). Simplemente pide a todas la partes que describan las características físicas que desearía que tuviera ese padre, después las características emocionales y cómo sería cuidando; guía al cliente a involucrarse en conductas de sintonía con ese padre deseado y busca el punto cerebral del apego/conexión. Sorprendentemente, el padre deseable “construido” realmente se comunicará con propósitos de “sintonía”. Recuerda que el cerebro no conoce la diferencia entre el padre real y el imaginado; es el trabajo de sintonía lo que crea los cambios neurológicos.

Animales con partes de cualquier edad (esto funciona especialmente bien con partes infantiles severamente traumatizadas que no creen ni en Dios ni en las personas). Lo único que hay que hacer son las conductas de sintonía como si las estuviera realizando un humano. Éste es un gran recurso para que el cliente use en casa entre sesiones; en realidad TODOS los anteriores sirven para trabajar en casa, pero en mi experiencia, la gente a veces recurre de forma espontánea a animales.

Rocas y montañas con partes de cualquier edad (Increíblemente, el cliente realmente será capaz de realizar conductas de sintonía con ellos. ¡Prueba y verás!). De nuevo esto es para personas severamente traumatizadas que no toleran ningún organismo vivo cerca.

El núcleo de la esencia espiritual del cliente con partes de cualquier edad.

Sé creativo, no olvides introducir conductas de apego dentro de la red de recurso al principio del tratamiento y permítete a ti mismo fluir con el uso de estos puntos de recurso en esta sesión en particular o no. EL APEGO COMPLETAMENTE CONCIENCIADO SANA!!!!!!!!!!!!!!

Trabajar con estados de yo encubiertos (También conocidos como ¡de qué demonios estás hablando, yo no veo ninguna parte mía!)

Comienza con el punto cerebral de la red de recurso, si no hay estados de yo “visibles” que invitar al interior de la red, pregunta al cliente cuántos años tiene cuándo siente el malestar, qué le produce la cuestión que esté tratando. Si no dice una edad sin pensar, guíalo, “hazte esta pregunta en silencio, no uses el cerebro, pregúntale al cuerpo y toma la primera edad que surja”. Después pregunta “¿en qué parte de tu cuerpo sientes que tienes 6 años (la edad que haya dicho)?” O “¿En qué parte del cuerpo sientes el malestar cuando piensas en ese asunto?”. Cuando lo localice, haz que respire dentro, alrededor, encima, debajo, detrás y delante de esa sensación y dale a esa parte del cuerpo la sintonía VERBAL que usarías con un estado del yo palpable (mensajes tranquilizadores, nutritivos, reconfortantes, amorosos). Invita a esa parte del cuerpo a contar su historia, a compartir lo que quiere que el cliente sepa, a dar una voz a esa parte del cuerpo, etc. Cuanto más dentro de la sensación corporal respire, tomando conciencia completa de ello, más fluirá el procesamiento. Más adelante en la sesión, comprueba con el cliente si puede “ver el estado del yo”, o si puede plantear una imagen fotográfica de su yo damnificado. Continúa con el punto cerebral de apego y el procesamiento del trauma. Recuerda que Brainspotting realmente es un trabajo de partes, por lo tanto, el punto cerebral de la sensación corporal abrirá el portal de los estados del yo al sistema neurofisiológico que almacena el material doloroso.

Trabajar con “soy intrínsecamente defectuoso” o “es por mi culpa”

Estas dos cogniciones son resultado de un Cambio en el Locus de Control (Modelo de trauma, Colin Ross). Cuando se trabaja con este método, se debe estar preparado para que el cliente acceda a un lugar de enorme sufrimiento (la respuesta fisiológica a la Verdad). Cuando se dan cuenta de que sus elecciones y sus conductas de hecho no son su culpa sino resultado de la patología de alguien. Cuando un ser querido abusa de un niño, éste queda cautivo en un “Apego al Perpetrador”. Están biológicamente impelidos al apego (o mueren) Y apegarse al perpetrador significa “moriré porque es peligroso y me hace daño”, por lo tanto quizá no pueda estar seguro de seguir vivo y bien Responsabilizar del abuso al ser querido es una vía demasiado peligrosa y espeluznante (“si creo que mi padre es peligroso, no seguro, que tiene la culpa de este abuso, MORIRÉ). Si el niño no puede culpar al padre por el dolor y el abuso, la única otra opción es culparse a sí mismo (cambio de locus de control). Culparse a sí mismos resuelve el problema del apego al perpetrador y dejan de ver al padre o ser querido como peligroso (“mi cuidador es inofensivo y, por tanto, NO MORIRÉ) y esto proporciona al niño la ilusión del control (“si es mi culpa, entonces tengo la facultad de cambiar lo que haya que cambiar y ENTONCES el abuso cesará y seré

QUERIDO y NO MORIRÉ). Esto puede manifestarse en la vida de la persona de diferentes formas: volviéndose perfeccionista, volviéndose obsesivo con el sexo, el trabajo, la apariencia física, imagen corporal y realizando perpetuos intentos de “hacer lo suficiente” para que la persona con la que se relacionan los ame y por tanto no los hiera.

Cuando un cliente se da cuenta de cómo de profundo fue el impacto de ese cambio en el locus de control en su vida, se pone muy triste y enfadado. Asegúrate de procesar toda esa rabia y esa pena desde alguno de los puntos cerebrales de recurso vistos antes con la siguiente filosofía: ESTOS SON LOS SENTIMIENTOS QUE TODOS INTENTAMOS EVITAR SENTIR A TRAVÉS DE ADICCIONES, SÍNTOMAS PSIQUIÁTRICOS, ETC. ÉSTA ES LA VERDAD QUE EL CUERPO SUPO SIEMPRE Y ES MUY PENOSO PARA EL CLIENTE AFRONTARLA. ES DE LAS COSAS MÁS LIBERADORAS QUE SE PUEDEN TRABAJAR CON UN PACIENTE CON ESTRÉS POSTRAUMÁTICO COMPLEJO. Yo describo esta dinámica a los pacientes textualmente Y uso la técnica de punto cerebral del Núcleo de la Esencia Espiritual (que describo más adelante) como lugar desde el que procesar la cogniciones de “soy intrínsecamente defectuoso” y “es por mi culpa”. Se puede construir una red de punto de recurso (situando el punto en la pared) mientras no se encuentra el punto de la esencia espiritual y entonces cambiar la posición ocular a ese punto.

Empezar con una regresión que lleve al cliente a cuatro semanas DESPUÉS de su concepción (usar un tono de voz y un lenguaje suave, delicado para llevarlo hacia atrás a lo largo de su línea de vida). “Tu cuerpo y tu mente saben cómo hacer esto, no lo fuerces, sólo deja que ocurra, sólo permítete ir hacia atrás a cuando tenías 40, 30, 20 años, etc. Cuando llego a los 10 años, yo cuento hacia atrás de uno en uno hasta los seis meses, tres meses, un mes dentro del útero hasta cuatro semanas después de la concepción”. Si un cliente se estanca en determinada edad (con algo que necesita procesarse) deja que el cliente elija entre detener el trabajo de buscar el punto espiritual para procesar lo que sea que está deteniendo la regresión, o asegurarle a esa parte que volverás en otra sesión para trabajar específicamente eso. El lenguaje que yo uso para llevar a la gente a los 4 meses después de la concepción (cuando estaban en el útero) es el siguiente:

“Simplemente permítete ir atrás en el tiempo a cuando eras sólo un puñado de células, flotando, sin expectativas, sin demandas, sin contacto con ningún otro ser humano. Todavía no estás conectado al cordón umbilical. Sólo toma conciencia de cómo es Ser Tú Mismo, sin Hacer nada, sólo siendo y flotando y tomando conciencia”

Repite este tipo de mensajes hasta que el cliente refiera “estar allí”.

Puedes preguntarle directamente si lo está. Una vez que dice estar allí pídele que tome conciencia de cómo piensa y siente acerca de sí mismo; cuando esté relatando algo positivo o neutro pregunta dónde siente eso en el cuerpo y busca el punto cerebral que le corresponde. Ese es el punto cerebral espiritual. Desde esa posición ocular, pídele que traiga la cognición negativa “es por mi culpa o soy defectuoso” y procésala. Excepción a esto es cuando hay alguna actividad kármica impidiendo que el núcleo espiritual que está esperando quiera renacer en ese cuerpo o cuando el útero es tan tóxico que incluso aunque no estén conectados al cordón umbilical, estar en el útero es horrible y no pueden lograr ese punto cerebral. Si ocurre esto, pídele que siga regresando a antes de ser concebido para encontrar el núcleo espiritual fuera del útero, el éter o donde sea que está el espíritu antes de la concepción. La mayoría de la gente puede hacer esto aunque en ocasiones se puede llegar a asuntos de vidas pasadas o recuerdos generacionales. Si ocurre, simplemente trabajalo como harías en esta vida o línea temporal.

Procesar la cognición negativa desde el núcleo espiritual es muy potente. Una vez que se resuelven esas cogniciones, se puede avanzar en el tiempo a través de las experiencias en el útero (espontáneamente relatarán violencia doméstica, uso de alcohol y drogas, enfermedades mentales maternas, ansiedad, depresión, etc.). Procesar también todo eso desde el punto cerebral espiritual. Una vez que has avanzado hasta el momento en que se conecta al cordón umbilical, haz que el cliente tome conciencia de la diferencia una vez que está conectado. Diré “Avanza en el tiempo hasta tres meses después de la concepción, a cuando estabas conectado al cordón umbilical, toma conciencia de ti mismo flotando alrededor del cordón, conectando con tu madre y mira a ver qué sale”. Aquí las experiencias son muy variables: algunos relatarán experiencias tanto negativas como positivas, otros lo experimentarán como totalmente negativo. Simplemente trabaja desde el punto cerebral espiritual con lo que sea que surja.

Puedes encontrar un verdadero trauma de nacimiento en esta progresión en el tiempo, así como procesar a través de los primeros seis meses fuera del útero y podrías guiarlo a tomar conciencia de la primera vez que fue ayudado por sus padres, que veía en los ojos de sus padres cuando lo tenían en brazos, etc. Guiarlos en los primeros seis meses tomando conciencia de lo que sale y procesando lo que sea necesario con punto cerebral de recurso. Se puede preguntar al cliente qué método de recurso prefiere usar para procesar el tema específico que quiere trabajar.

Autora: Lisa Schwarz

Psicoterapeuta licenciada en Pittsburgh, Pennsylvania, EEUU.

Es terapeuta EMDR.

Se ha especializado durante los últimos 20 años en el tratamiento de los traumas complejos y la disociación.

Ha trabajado desde el principio en el desarrollo de Brainspotting.