

David Grand, psicoterapeuta creador del método 'brainspotting'



Tengo 63 años. Neoyorquino. Casado. Un hijo (31). Estamos en un momento crítico en el que podemos progresar o retroceder décadas y solo depende de nuestro liderazgo. Mi creencia espiritual va en paralelo con la ciencia, y de ambos sabemos muy poco, pero creo que existe un poder que todo lo contiene

“Todos tenemos traumas que se forjaron a edad muy temprana”



LIBERT TIXIDO

Qué es **brainspotting** (BSP)?
Es una terapia relacional entre el cerebro y el cuerpo que usa el campo visual como una manera de acceder al cerebro más profundo.

¿Dónde miras afecta lo que sientes?

Los ojos escanean el entorno todo el rato. Es un proceso intuitivo pero no casual: que miremos hacia un lugar u otro tiene un significado.

¿El cerebro fija y retiene sucesos que la memoria no recuerda?

El tallo cerebral, que es la parte más primitiva del cerebro, el llamado cerebro reptil, es el que nos indica en qué dirección debemos mirar porque es el responsable de nuestra supervivencia, y en esa zona cerebral no hay lenguaje ni pensamiento.

¿Pura reacción?

Sí, y por eso las psicoterapias que utilizan primordialmente el lenguaje no tienen acceso a las partes neurofisiológicas más básicas.

Póngame un ejemplo.

Si a una persona le arrolló un coche que venía por la izquierda, cuando lo recuerde mirará inconscientemente hacia ese lado, y eso nos da acceso al cerebro más profundo.

¿Cómo?

A través de la posición ocular localizamos dónde está manteniendo el problema el cerebro.

¿Cómo lo descubrió?

Yo estoy especializado en rendimiento deportivo, y en el año 2003 una de mis pacientes era una patinadora profesional que estaba muy bloqueada a la hora de realizar un salto triple.

¿Qué le pasaba?

Tenia una historia traumática: su madre la rechazó cuando ella decidió ser patinadora. Realizando ejercicios oculares lentos con ella observé que de manera ostensible sus ojos brincaban en un punto concreto.

¿Y por qué le hizo mover los ojos?

Es sabido que cuando el cerebro intenta hacer dos cosas al mismo tiempo, como pensar y hablar realizando movimientos oculares, procesa la situación de otra manera.

Curioso.

Al ver que los ojos de la patinadora brincaban en un punto, le hice seguir mi dedo hasta él y quedarse allí. La sorpresa fue que durante diez minutos estuvo sacando emociones muy profundas, memorias olvidadas. El trauma surgió y se liberó. Yo no había visto eso en 25 años de práctica profesional.

¿Hizo el triple salto mortal?

Sí, no volvió a tener problemas. Me pareció que

El cerebro profundo

Grand es un terapeuta de éxito en EE.UU. especializado en la mejora del rendimiento deportivo y en traumas, implicado en varias causas humanitarias. En el 2003 descubrió una terapia, el **brainspotting**, que asegura supera las limitaciones de la psicoterapia y se ha extendido a 30 países. “Todo ser humano –afirma– arrastra algún trauma que hace que nos atasquemos en patrones repetitivos.

Nuestra experiencia está registrada en el cuerpo y en el cerebro profundo, y la posición ocular es la ventana a ese lugar”.

Publica *Así es tu cerebro cuando haces deporte*.

Cómo vencer para siempre los bloqueos, el desánimo y la ansiedad, junto al doctor Alan Golberg (ed. Eleftheria), y dio una conferencia en la UOC.

acaba de descubrir algo importante, lo compartí con colegas que empezaron a practicarlo con excelentes resultados y al cabo de un año ya estaba dando formación, primero en Estados Unidos y tras doce años ya lo hago en 30 países.

Ha trabajado usted con víctimas del terrorismo, supervivientes de desastres naturales, traumatizados de guerras...

Antes de descubrir y definir la terapia EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) yo ya trabajaba con supervivientes del 11-S y pude comprobar lo poderosa que es esta terapia. Al cabo de dos años tuvimos el huracán Katrina en el sur de Estados Unidos.

¿Trabajó con los afectados?

Sí, in situ. También he tratado a los soldados que han vuelto de Afganistán e Iraq y afectados del conflicto israeli-palestino, y fui requerido para tratar a los niños supervivientes de la masacre escolar de Newtown, Connecticut.

Pero en estos casos no se trata de traumas olvidados.

El cerebro es una máquina de procesar información, tiene más de un cuatrillón de conexiones. Contiene el registro de una vasta y compleja realidad imposible de conocer tanto por el terapeuta como por el paciente.

¿Y?

Cuando el cerebro sufre un trauma que no consigue integrar, la experiencia queda bloqueada independientemente de que el sujeto la recuerde o no. Siempre hay pedazos de ese suceso que hay que ir procesando.

Hay traumas que nunca se dejan atrás.

Hay que llegar a la parte más profunda del cerebro. Cuando el cerebro está herido somos un ser humano herido, pero también un animal herido; hay que sanar al humano y al animal.

Usa el brainspotting más allá de la terapia, para potenciar los rendimientos...

El mundo es un lugar cruel, y todos guardamos traumas que se forjaron a edad muy temprana. Cualquier situación que detone el trauma nos afecta: el atleta perderá rendimiento, y el hombre de negocios, efectividad en sus decisiones. Al liberar ese viejo trauma que bloquea el rendimiento se expande el potencial de la persona.

Suena a abracadabra...

Del mismo modo que hay posiciones oculares relacionadas con el trauma las hay con el talento. Cuando encuentras el punto donde hay un nivel potencial de habilidad y accedes al cerebro reptiliano puedes liberar el potencial.

El **brainspotting** no se ocupa de lo que está oculto en la mente sino de lo que está oculto en el cerebro. La mente es un concepto, el cerebro es un órgano.

Pero si el cerebro está dañado, lo está.

Hay sabemos que el cerebro se puede modificar a sí mismo (neuroplasticidad) y recuperarse de cosas que creíamos que no podía, pero el tema va más allá: el cerebro puede desarrollar nuevas células (neurogénesis), y los escáneres cerebrales nos lo demuestran.

IMA SANCHÍS