



Brainspotting. De nieuwe therapie voor snelle en effectieve verandering.

David Grand

Brainspotting is een nieuwe therapie voor snelle en effectieve verandering in het brein. Deze vorm van therapie wordt onder andere ingezet bij trauma's, PTSS in combinatie met traumatisch hersenletsel en om pijn en andere lichamelijke verschijnselen te verminderen. Het is ontstaan vanuit de behandelmethode EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), een combinatie van oogbewegingen en andere vormen van bilaterale stimulatie met specifieke protocollen en procedures. De methode zorgt ervoor dat het trauma anders in het brein wordt opgeslagen, waardoor het als minder heftig wordt ervaren.

Ondanks dat EMDR en Brainspotting veel met elkaar overeenkomen zitten er ook verschillen in de technieken. EMDR hanteert een strak protocol. Er wordt specifiek met cognities gewerkt met als uitgangspunt het meest beladen aspect van de traumatiserende herinnering. Een EMDR-sessie wordt voornamelijk geregiseerd door de therapeut. Een Brainspottherapeut daarentegen, volgt het proces van de cliënt dat zich ter plekke ontvouwt tijdens een sessie. Deze spontaniteit geeft ruimte voor een natuurlijk verwerkingsproces. De nadruk bij Brainspotting ligt veel meer op het lichaam en nauwelijks op cognities, dit kan prettig zijn wanneer een cliënt het moeilijk vindt om gevoelens te benoemen.

Brainspotting is een internationaal fenomeen dat culturen en taalbarrières overstijgt. Het heeft zich de laatste jaren steeds meer ontwikkeld en er zijn meer toepassingen voor specifieke doelgroepen (waaronder kinderen), situaties en aandoeningen. In het boek worden verschillende methoden en modellen besproken die gericht ingezet kunnen worden.

Met name hoofdstuk 12 is interessant omdat de auteur beschrijft hoe de verschillende modellen van Brainspotting inzetbaar zijn om creatieve mensen te helpen en om therapeuten te leren creatief te werken met cliënten. Wanneer Brainspotting bijvoorbeeld ingezet wordt om kunstenaars te helpen hun creativiteit te verbeteren en hen te coachen binnen hun specifieke kunstvorm, vindt er een diepgaande heling plaats, gelijktijdig met creatieve opening en verdieping. Grand gelooft dat heling de basis vormt voor de verbetering van de creativiteit. Hij zegt: "Er is geen heling zonder creativiteit en er is geen creativiteit zonder heling." Blokkades in creativiteit kunnen met behulp van Brainspotting worden verholpen en toegang bieden tot de genialiteit van het diepere brein. Daarnaast is het niet alleen bedoeld voor binnen de therapiekamers maar kan het ook worden toegepast voor ontspanning, een betere nachtrust en verruiming van prestaties.

Grand neemt je mee in zijn wereld als Brainspottherapeut. Hij schrijft over zijn belevingen, bevindingen en ervaringen

bij zijn ontdekte en geheel eigenemaakte behandelmethod. Hij tovert theoretische informatie om in een interessant, chronologisch verhaal met diverse voorbeelden uit de praktijk. Het boek is daardoor erg prettig en makkelijk te lezen. Ondanks dat er allerlei nieuwe termen zijn bedacht omtrent de techniek Brainspotting, wordt de betekenis meestal uitgelegd. Eveneens staat achterin het boek een lijst met begrippen waarbij ingewikkelde termen en vakjargon worden uitgelegd in begrijpbare taal. Het boek is vooral relevant voor vaktherapeuten die EMDR toepassen, er kennis van hebben of van plan zijn deze methode in te zetten in hun behandeling, maar het is ook interessant voor therapeuten die werken met getraumatiseerde cliënten zonder dat ze gebruik maken van EMDR.

Amsterdam: Uitgeverij SWP, 2020

(168 pagina's)

ISBN: 978 90 885 0971 1

Prijs: € 27,00

Recensie geschreven door Tessa Tervelde