

TAMI SIMON ENTREVISTA A DAVID GRAND



Traducción: Dra. Maite Novo

Tami Simon: Estás escuchando *Insights at the Edge*. Hoy hablo con el Dr. David Grand. David Grand es psicoterapeuta, escritor, conferenciante, coach de rendimiento y famoso por el descubrimiento y desarrollo del internacionalmente aclamado método de Brainspotting. Es autor del innovador libro *Sanación emocional a velocidad máxima* y ha sido entrevistado en CNN, NBC y en Nightline por su gran éxito en la curación de víctimas de trauma. Con Sounds True, David ha editado un nuevo libro sobre Brainspotting: *The Revolutionary New Therapy for Rapid and Effective Change*¹.

En este episodio de *Insights at the Edge*, David Grand y yo hablamos sobre qué es Brainspotting; acerca de un ejercicio sencillo de auto-Brainspotting que puedes probar ahora mismo. David explicó uno de los principios básicos de Brainspotting; que a donde mires afecta a cómo te sientes, se refirió a una situación en la que era cliente y recibió terapia de Brainspotting. Por último, David habló de algunas de las innovaciones futuras de Brainspotting, y como estaba de apasionado en avanzar en el campo de la terapia basada en el cerebro. Aquí está mi conversación con el Dr. David Grand.

Brainspotting es conocida como una terapia basada en el cerebro y me pregunto, para empezar nuestra conversación David, si usted puede ayudar a nuestros oyentes a entender que es eso de terapia basada en el cerebro.

David Grand: Cuando yo me formé, en los años 70 y 80, todo estaba encuadrado en el contexto de la mente. Y yo me decía, vale pero ¿dónde está la mente?" Y me decía, "bueno, tiene que ser en el cerebro." Los 90 se convirtieron en la década del cerebro y pudimos entender muchas cosas que antes no comprendíamos. Esto empezó a filtrarse a la práctica de manera que pudimos empezar a entender lo que sucedía durante psicoterapia.

Pero la evolución de la terapia basada en el cerebro es una cuestión de entender no sólo lo que puede estar pasando en el cerebro del cliente durante el proceso de terapia sino también implicarnos en ello. En otras palabras, instruir al cliente acerca de su cerebro, incluso les animo a leer libros o buscar en internet. Y conforme avanza el proceso, realmente llegamos a decir cosas como, "bien, esto es lo que está sucediendo en tu cerebro, lo que está sucediendo en el cerebro, y esto explicaría algunos de los síntomas o reacciones que tienes."

Y lo realmente interesante es que a la gente le gusta mucho. Las personas realmente resuenan con eso. Y es como si el cerebro se entendiera a si mismo. Así que cuando en el proceso de terapia y de otras formas de trabajo que desarrollo en rendimiento y creatividad; cuando describes, educas e implicas el cerebro de la persona que tienes enfrente, eres capaz de hacer mucho más, y tener un proceso más potente y centrado.

¹ Publicado en castellano: Brainspotting. La técnica revolucionaria que logra un cambio rápido y efectivo. Ed. Sirio, 2014.

TS: Bien, fijamos que yo soy uno de sus clientes, y quiero entender más acerca de cómo está funcionando mi cerebro y cómo Brainspotting va a trabajar con mi cerebro para ayudarme. ¿Puede instruirme? Yo no sé mucho sobre la ciencia del cerebro: ¿por dónde comenzar?

DG: Bien, en cuanto a Brainspotting, la consigna es: "a donde miras influye en cómo te sientes " y en concreto, cuando pensamos en algo significativo para nosotros o que nos activa de alguna forma; lo que pensamos o sentimos realmente es distinto según miremos hacia la izquierda o a la derecha.

También es diferente según miremos hacia arriba o hacia abajo. Se siente diferente. Generalmente en un lado es más intenso y en el otro lado es menos intenso. Un lado, parece más correcto en nuestra cara; en el otro lado, contamos con más perspectiva. Y este es un asunto del campo de visión, que es un reflejo de nuestros procesos cerebrales internos. También, si miramos hacia arriba o hacia abajo se siente diferente. Generalmente en un lado es más intenso y en el otro lado es menos intenso. Un lado es más exacto, el otro lado tiene más perspectiva. Y esto es un asunto del campo de visión, siendo por tanto un reflejo de nuestros procesos cerebrales internos.

Entonces, con Brainspotting, literalmente utilizamos el punto al que mira la persona para encontrar donde están inmovilizados sus traumas, sus síntomas, sus creencias negativas sobre sí mismos, o cualquier cosa de esta índole. Y una vez que lo encontramos, mantenemos a la persona — generalmente utilizamos un puntero - con la mirada fija en ese punto y en consciencia plena (mindfulness) de lo que sucede en los procesos internos, especialmente sintonizados con lo que está sintiendo en su cuerpo, porque **el cuerpo es un reflejo de lo que está sucediendo en el cerebro. Me gusta decir que lo que está en el cerebro, está en el cuerpo, y lo que está en el cuerpo, está en el cerebro.**

Además, en cuanto al **enfoque basado en el cerebro, lo que explico a la gente es que tenemos diferentes niveles de conciencia, que todos conocemos, pero que la conciencia de la corteza prefrontal izquierda, — que es zona izquierda del cerebro en la zona frontal; donde se produce la mayor parte del pensamiento y el razonamiento y donde ocurre el pensamiento consciente — es en la que sentimos justamente “quienes somos”. El resto de nuestro cerebro aún no está allí, o es algo o alguien más — es como no sintonizar, necesariamente, con nuestro cuerpo como sintiéndonos nosotros mismos.**

Pero lo que **me gusta es indicarle a la gente que con Brainspotting, lo que hacemos es puentear esta parte del pensamiento consciente del cerebro, esa parte prefrontal del cerebro, y así acceder al cerebro derecho, que es el cerebro más intuitivo basado en el cuerpo, y acceder al mesencéfalo, que es conocido como cerebro límbico o cerebro mamífero. Es donde se origina el sistema lucha-huida. E incluso, por algunas vías, ir hacia atrás al romboencéfalo que es también conocido como el cerebro reptiliano.**

En Brainspotting esto es lo que hacemos, pero más allá de ello, lo que hacemos es **educar a la persona en cuanto a lo que está ocurriendo en su cerebro.** Una de las cosas que ocurre en Brainspotting es lo que llamamos procesamiento, lo llamo conciencia enfocada, que es cuando una persona está, digamos que pensando en un trauma que sufrió a los cinco años y encontramos que ese punto (spot) está a su derecha y hacia arriba; mirando hacia ese punto toma conciencia de que siente que hay un peso en su pecho.

El procesamiento que se produce, la atención plena (mindfulness) enfocada, es el seguimiento sin juicio ni crítica que la persona hace de su proceso interno, frecuentemente de sus pensamientos o sentimientos o recuerdos. Pero puede que vayan de un lado a otro, a cosas que parecen totalmente sin relación con el asunto de partida. Y la gente se siente a menudo como, "Oh, no estoy haciendo bien esto" o, "¿Qué está pasando? Estoy confuso."

Lo que le explico a la gente es que en este proceso de atención enfocada en el punto (spot); el cerebro consciente está observando el cerebro inconsciente más profundo. Está observando el funcionamiento de la parte más profunda del cerebro. Y que literalmente viaja por vías neuronales que son impredecibles y son como un misterio para nuestro ser consciente. Pero al hacerlo, realmente estamos observando el proceso cerebral de la experiencia y viendo como el cerebro se sanar a sí mismo.

TS: David, ayúdame a entender esto. ¿Estás diciendo que, si yo soy un cliente y tengo algún tipo de trauma; que ayudándome a mirar a un punto, ayudándome a localizar ese punto en el campo visual; que existe

una relación entre el que yo mire ese punto y el trauma que se ha guardado en mi cuerpo y mi cerebro?. No entiendo muy bien eso de la relación entre el sitio al que estoy mirando y la experiencia de trauma que se guarda en el cuerpo y el cerebro.

DG: Permíteme empezar hablando un poco acerca del **trauma**, y entonces podré darte una explicación mejor de ello. **El cerebro es una máquina de procesamiento. Está hecho para procesar las infinitas experiencias que tenemos todo el tiempo. Las experiencias traumáticas, sobre todo en la infancia, abruma el mecanismo de procesamiento, lo que significa que algunas partes de la experiencia traumática no serán procesadas o se congelarán en diferentes partes del cerebro.**

Robert Scaer, que es un gran experto en estas cosas, ha ideado el concepto "cápsulas de trauma". Quiero decir que son casi como **cápsulas de tiempo porque quedan congelados en el tiempo y el espacio en diferentes lugares en el cerebro**. No es así de literal, pero en términos simples, es así como funciona. **Así que hay 'cápsulas de trauma' de experiencias traumáticas que se congelaron sin procesar, sin resolver en el cerebro.**

Por ejemplo, si una persona está hablando de cuando tenía cinco años de edad y su padre se fue y no regresó y de que eso ha marcado la vida de la persona; esta información es mantenida en ciertas cápsulas de trauma en el cerebro de la persona. Cuando la persona saca el tema le pregunto, "¿Cómo de activador es de 0 a 10? Digamos que es un siete.

Poco a poco, vamos explorando con el puntero diferentes lugares del campo visual de la persona, y le pregunto, "¿Dónde se siente más?, ¿Dónde está más activo?. Y de nuevo, digamos, es a la derecha y abajo. Literalmente, cuando llevas allí el puntero, la persona va a sentirlo: es casi como una carga, y lo siente con gran especificidad. Y, al hacerlo, ese punto que están mirando, hacia la derecha y abajo, revela y se corresponde con una o varias cápsulas de trauma que contiene el cerebro de la persona.

Cuando la persona continúa mirando al puntero (manteniendo la posición ocular), lo que sucede es que el cerebro mantiene la atención en esa cápsula de trauma y el proceso que sobreviene se mantiene enfocado en el cerebro. Se ciñe a esa región encapsulada del cerebro, que entonces tiene la posibilidad de procesar aquella experiencia de una manera que no pudo la primera vez.

Literalmente, puede liberar esa cápsula de trauma y convertirse en parte normal e integrada del cerebro y pasar de ser un trauma a ser un recuerdo, pasar de ser algo que tiene una carga y se siente como si estuviera sucediendo en el momento presente a, "bien, eso me sucedió pero es en el pasado y he sobrevivido y seguí adelante.

TS: ¿Así que normalmente estas cápsulas del trauma son ignoradas por nuestra conciencia, pero usando esta técnica de Brainspotting hay algo que sucede en el proceso que desvela la cápsula? ¿Cómo ocurre eso?

DG: Bien, las personas que han sido traumatizadas a menudo tienen la noción errónea de que nunca conseguirán superarlo. Una de las clásicas cosas que dicen sobre una imagen o un sonido [es], "Voy a tener que verlo, oírlo o sentirlo el resto de mi vida". Lo que realmente están haciendo es relacionarse con la información congelada en la cápsula de trauma. Y si una persona va a terapia hablada, va a través de la consciencia, y las áreas cerebrales de lenguaje que realmente no llegan donde están las cápsulas de trauma.

Cuando exploramos el campo visual de una persona y encontramos [donde] está el punto *caliente* o brainspot, eso permite a su cerebro encontrar cosas que no han sido capaces de hacer antes. Y permite al cerebro, a través del procesamiento, descifrar lo que realmente significó sin abrumar a la persona tal como lo hizo especialmente en aquella etapa joven en su vida.

TS: Bien, para alguien que esté escuchando, ¿hay alguna manera que pueda hacer algún tipo de experimento con su campo de visión para entender mejor lo que estás diciendo?

DG: bueno, lo primero que voy a decir es que los seres humanos hacen Brainspotting todo el tiempo sin saberlo. Y paradójicamente, incluso en una sesión de psicoterapia se hace Brainspotting, solo que el terapeuta

no se da cuenta. Lo que quiero decir con esto es que miramos en direcciones diferentes, a puntos diferentes, cuando estamos pensando en cosas o hablando de cosas. En Brainspotting, lo llamamos un punto de mirada.

Así que si un cliente se sienta frente a mí y está hablando de algo que le abruma y molesta todos los días, y mientras tanto ella está mirando fijamente un punto en el suelo, no solo mirando, casi taladrando el suelo; eso significa para mí que allí hay algo, justo en ese punto de su campo visual.

Sólo yendo un poco atrás, cuando digo que lo estamos haciendo todo el tiempo, si empiezas a pensar en algo y luego te das cuenta que buscas un punto en la pared al que no hay motivo para mirar, haces natural, intuitivamente, Brainspotting. Cuando haces eso, todo lo que tienes que hacer es simplemente seguir mirando ese punto, una vez que has descubierto, consciente, que lo estás haciendo y ver a donde va tu proceso interno. Esto es casi siempre un fructífero, revelando la experiencia interna.

Pero para probar esto aún más específicamente que los oyentes pueden pensar en algo que les está molestando. No queremos que sea un trauma importante que abruma la vida que estás llevando, si hay tal cosa. Solo algo que esté perturbando ese día y mira a la derecha. Significa simplemente encontrar algo — podría ser una lámpara o un pomo o cualquier cosa y mirarlo pensando en lo que está molestando y notar qué se siente en el cuerpo. Después de hacer esto durante 10 segundos, mirar algo a la izquierda y fijándose en eso mientras se piensa en lo que les está molestando.

Ahora darse cuenta de la diferencia entre lo que se nota mirando a la derecha o mirando a la izquierda. La mejor manera de medirlo es viendo lo que se siente en el cuerpo, si se siente una activación en el pecho, la espalda, la cabeza u otro lugar, o si se siente más una liberación o calma en el cuerpo.

Haciendo este experimento — que los lectores podrían estar haciendo ahora mismo mientras hablamos; el punto donde se siente más, esté este más a la derecha o más a la izquierda, es un Brainspot. Revela donde se guarda en el cerebro lo que está alimentando eso que nos está molestando.

Y para dar un paso mas en el experimento, continúemos mirando a ese punto y al igual que cuando meditamos, en conciencia plena, darse cuenta adonde van los pensamientos, paso a paso, una secuencia tras otra. Pero es muy importante no juzgar, no poner expectativas, no ser críticos. Si tu mente se va de un sitio a otro, es normal. Si empezamos a pensar en cosas que parecen sin relación o simplemente en una lista de la compra; todo son procesos del cerebro.

Y simplemente, centrarse en eso. Si permanecemos con ello por un minuto, tres minutos, cinco minutos y vemos donde va y luego volvemos a reflexionar sobre lo que estaba molestando, generalmente se observa algun cambio en cómo se siente — tal vez un cambio muy leve, sutil o tal vez un cambio más notable. Es una experiencia de mini auto-Brainspotting.

TS: y cuando dices que busque en el campo visual el punto donde se siente más ya sea izquierda o derecha o rastreando de izquierda a derecha, ¿que significa "sentir más"? ¿Sería sentirme tranquilo o sentirme algo agitado?, ¿Qué estoy buscando?

DG:, Para un auto-experimento básico, o para saber sólo como se experimenta, generalmente buscamos dónde se siente con mayor intensidad.

TS: ¿Donde siento el mayor malestar interno?

DG: yo uso el término "activación" porque es un término más genérico. Si decimos "malestar", significa una cosa para una persona, otra cosa para otra. **Activación en realidad sólo significa donde tu cuerpo y tu cerebro se sienten activados – donde sientes algo**

Utilizamos una escala de cero a 10, y esto puede ser útil en este auto-ejercicio. Viene de Joseph Wolpe que fue un famoso conductista, donde cero significa que no se siente nada, es totalmente neutro. Diez significa que se siente lo máximo posible. Y a cualquier activación intermedia, se le da un número.

Así que una manera es simplemente conceptualizar donde se siente más es calificar la activación que produce el asunto, de lo que se siente emocional, físicamente. Cuando miras a la izquierda, podrías mirar a la izquierda y decir, "Oh, es un cinco allí". Luego miras a la derecha y sube hasta un ocho. Numerar es una buena manera de identificar rápidamente la diferencia de donde se siente más y donde se siente menos.

TS: Ahora, tengo curiosidad acerca de algo que dijo sobre que estamos haciendo Brainspotting todo el tiempo, porque una de las cosas que he notado es que yo a menudo me encuentro mirando fijamente en una dirección determinada, hasta el punto donde mi pareja me dice, "estás mirando a esa persona," y yo como que, "no estoy mirando a nadie, sólo estoy mirando." Pero no necesariamente estoy activado en ese momento. Estoy en una especie de estado de ensueño. ¿Que está sucediendo entonces?, ¿Tiene esto algo que ver con Brainspotting?.

DG: Oh, por supuesto. Las personas llevan algo que les está molestando a la psicoterapia, . En general, algo que te molesta es algo que, cuando sucede o piensas en ello, te hace sentir incómodo. Me gusta usar el término técnico "fatal". Te hace sentir fatal. Pero el campo de visión revela todo tipo de cosas diferentes en puntos diferentes.

Trabajo con personas que están en el campo de la creatividad y encontramos el punto donde se sienten más creativos. También podemos trabajar con gente desde lo que llamamos modelo de recurso, que es encontrar el lugar donde una persona siente más calmado y más con los pies en el suelo.

Cuando hablas de lo que estás hablando y miras fijamente al espacio, de ninguna manera es por azar. Lo que realmente sucede es que en ese punto hay algo que te permite mirar hacia el espacio interior. Algo profundo sobre lo que estás reflexionando sin tener aun conciencia de ello. Y si sientes que solo estas flotando a la deriva o sin saber lo que estás pensando, es porque estás en el cerebro derecho o estás en el mesencéfalo o en el cerebro subcortical que no tienen pensamiento ni lenguaje. Sólo tienen un sentido intuitivo de las cosas.

Así el campo visual está cargado con posiciones oculares relevantes, y no correlacionan necesariamente con cosas negativas. Pueden correlacionar cosas neutrales, o cosas de interés, o cosas donde nos ponemos introspectivos. **Nuestro campo visual revela nuestro campo interno, que es el cerebro.**

TS: creo que la parte de todo esto que aún es un poco misteriosa para mí es entender cómo la posición de mis ojos o a donde sea que que estoy mirando se relaciona con la actividad cerebral; la relación entre esas dos cosas. Aun no estoy claro sobre eso.

DG: Bien, en términos simples, con la comprensión más rudimentaria del cerebro y la actividad cerebral, es lógico que mirando a la derecha o mirando a la izquierda, tu cerebro no va a estar exactamente igual mirando a dos posiciones diferentes, sobre todo las que están claramente separadas.

El cerebro está siempre activo; siempre está explorando de alguna forma. Así que literalmente si haces un scanner del cerebro de alguien que mira a la derecha o a la izquierda, no se va a ver exactamente lo mismo. El cambio en la posición de los ojos se corresponde con un cambio de actividad cerebral.

Pero esto no es porque somos seres humanos. Parte de esto es por ser miembros del reino animal. **Si usted observa a los animales y se fija en cómo ellos hotean, lo que realmente están haciendo es orientarse a su entorno.** E igual que la mayoría de los animales la principal manera en que los seres humanos se orientan a su entorno es mediante la vista y ésta es una parte muy importante de la orientación.

Así que estamos "programados" para orientarnos, a la izquierda, a la derecha, arriba, abajo, delante de nosotros, incluso detrás de nosotros. Luego **ser capaces de orientarnos a nuestro medio ambiente externo, que es realmente una forma también de orientarnos en nuestro medio interno, forma parte de pertenecer al reino animal.** Usualmente con respecto a orientarnos, nos orientamos hacia dos cosas: o para el peligro, que nos muestra que hay un tigre que viene de nuestra izquierda o un coche, un taxi — hablando de Manhattan, un taxi que viene a nosotros desde la izquierda; o nos estamos orientando hacia la seguridad o la nutrición, hacia alimentos o personas a las que estamos asociados.

Así que estamos programados para orientarnos en nuestro campo visual y a todo nuestro entorno. Esta es una de las razones por las que donde miramos revela tanto de cómo nos sentimos y lo que está sucediendo dentro de nosotros.

TS: David, es justo decir que usted "descubrió" Brainspotting, y que lo descubrió en cierto momento de su carrera en 2003. Y me pregunto si nos puede decir sobre eso. ¿Cómo es que has descubierto [lo que] parece ser un avance importante, y si este descubrimiento ha sido confirmado por otras personas, otros investigadores, otros profesionales?

DG: descubrí Brainspotting, y realmente no descubrí nada. Mirando en otras direcciones se ha utilizado con otras técnicas: PNL, hipnosis, y otras. Pero también cuando investigamos, vemos se fue utilizado por curanderos y chamanes arcaicos, así que realmente no descubro nada. Simplemente me topé con algo que estaba allí justo en frente de mi cara y me di cuenta de que había algo que podría utilizar.

Yo estaba haciendo una versión de EMDR, que es desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos de los ojos. Cuando digo mi versión, lo que estaba haciendo eran movimientos muy lentos de los ojos con una patinadora de hielo. Y estábamos tratando de abrirnos paso en algo que ella no podía conseguir, un salto llamado triple bucle que necesitaba hacer para un programa de actuación tanto corto como largo. Todo lo demás se había despejado con el trabajo previo pero ella se atascaba en eso.

Y mientras atravesábamos su campo visual, justo antes del puente de su nariz, su ojo empezó a temblar espectacularmente y se quedó inmóvil en ese lugar. Cuando sucedió eso, yo sentí como si una mano agarrara mi muñeca y bloqueara mi dedo de manera que me retenía justo en frente del lugar donde se produjo el temblor y la congelación. Y durante los siguientes diez minutos, brotó un torrente de información y experiencias procesadas. Se sintió muy emocionada en unos momentos y muy liberada en otros. Lo que salía era trauma tras trauma tras trauma.

Fueron fascinantes dos cosas: la primera fue que se trataba de traumas que no habían salido, algunos de ellos versaban sobre la pista de patinaje y sobre lesiones. Algunos de ellos eran asuntos familiares con sus padres peleando. Pero muchas de ellas eran traumas nuevos que nunca habían salido en el proceso que había hecho con ella durante ese año de tratamiento.

Y la segunda fue que un montón de cosas que pensé que habíamos resuelto se reabrieron y procesaron a un nivel más profundo. A la mañana siguiente ella me llamó desde la pista de práctica. Estaba muy emocionada. Me dijo, "David, David, acabo de hacer triple salto sin problema!" Y nunca más tuvo problema con él después de eso.

Lo que sucedió para mí, en ese momento quiero decir, fue realmente espectacular, así que me pregunté si había algo allí que pudiera aplicarse a otros clientes. Así al hacer estos movimientos oculares lentos, empecé a buscar estos problemas con el ojo, el ojo se tambalea, anomalías del ojo, y cada vez que veía uno, me detenía allí y sólo le decía a la persona, "quédate mirando a mi dedo y observa qué pasa."

Y en casi todos los casos empezaron a entrar en un tipo de procesamiento más profundo, más centrado que el que conseguían con el trabajo que estaba haciendo previamente. Y el trabajo que estaba haciendo previamente era muy eficaz y potente, así que esto realmente llamó tanto mi atención que fue un avance hacia otro nivel.

En el curso de los últimos 10 años, yo solo y con otros que han estudiado conmigo, hemos descubierto muchas maneras de observar y aprovechar el campo visual del cliente para ver donde pueden realmente enfocarse o sacarse o ser lanzadas, diferentes experiencias incluyendo experiencias positivas también.

TS: Ahora, vamos a esta historia de la patinadora sobre hielo y el triple salto. Ella llegó a usted, trabajaron en esto por un tiempo y luego ese día fijó su mirada en una posición durante 10 minutos. A ella se le presentaron historias nuevas mientras miraba enfrente, dedicada a esa atención enfocada, como usted le llamó. Y al día siguiente, ella tuvo este avance en la pista. ¿Qué pasó? ¿Qué sucedió durante esos 10 minutos que luego le permitió tener tal avance al día siguiente?

DG: Bueno, sólo puedo especular, pero estamos estudiando esto cada vez más a través de la investigación. Y yo no soy un investigador del cerebro, así que algo de esto va incluso más allá de mi propia experiencia. Pero debe haber habido alguna cápsula —lo que yo llamo una cápsula de trauma, que no pudimos encontrar o que estaba encapsulada de tal forma, que de ninguna manera, aun con todo el trabajo y el foco y todos los movimientos de ojos y todo lo demás, nunca se reveló.

Y algo acerca de la información que encerraba esa cápsula de trauma la bloqueaba a ella para hacer el triple salto — y realmente es muy difícil o imposible decir exactamente lo que era. Y no había nada consciente en ello. Fue un reflejo como cuando estiras la pierna si te golpean la rodilla. En ese momento, cuando acerté con ese punto y sus ojos empezaron a temblar de esa manera, fue como si algo en su sistema de reflejos estuviera percibiendo algo y diciéndome, "David, hay algo aquí en este lugar."

Pero no hubo ningún pensamiento, ninguna palabra. Fue sólo una respuesta refleja. Y el hecho de que por alguna razón me detuviera allí, (y probablemente yo también lo sentí intuitivamente, en mi self reflejo) realmente ayudó a que a lo que fuera que se estancaba en esa cápsula se abriera. Y todos los traumas que salían habían sido congelados y retenidos secretamente en ese compartimiento de su cerebro.

Pero una vez [que] fueron procesados y liberados, ella fue capaz de retroceder en el tiempo, a ese lugar, y no estar atrapada en sus cinco o tres o 12 años, sino realmente estar en el momento presente y hacer lo que su formación y su práctica le permitía hacer, un movimiento sin restricciones que, para la mayoría de nosotros, sería una imposibilidad, pero para un campeón de patinaje realmente no es gran cosa. Así, la localización a través de esa posición de los ojos se tradujo en procesamiento y esto en un cambio real en el comportamiento y la liberación de su movimiento.

TS: supongo que parte de mi pregunta es esta idea de la ley de liberación que viene con el proceso. ¿Cómo entiende usted que cuando ese material es liberado de la cápsula, cómo es que la sola liberación de ese material nos transforma de alguna manera?

DG: Bien, si tomamos como trauma un único evento, digamos que un accidente de coche en el que una persona que conducía un automóvil fue deslumbrada y su coche salió disparado a la derecha. Y en algún lugar del cerebro de esta persona queda congelada este asunto, porque, otra vez, la experiencia traumática estaba todavía congelada en el cerebro de la persona. Y una parte de esa persona, ese pequeño trozo de su cerebro, quedó atrapado en el pasado en un acontecimiento traumático con una sensación de "va a suceder. Está sucediendo. Acaba de suceder." Es lo que significa que algo se congele en el cerebro de una persona. Parte del cerebro permanece en la experiencia. El cerebro no lo procesa. Nunca consiguió atravesarla.

Así que literalmente, cada vez que esa persona se acerca a una intersección, tiene miedo de sufrir un accidente. Pero lo que es típico del trauma es que la persona no tiene miedo de ser golpeado por la izquierda; no tiene miedos de ser golpeado por detrás. Tiene miedo de ser golpeado en ese mismo punto a la derecha, porque eso está congelado en el cerebro. La experiencia y el miedo de que pase otra vez se congelan en el cerebro.

Encontramos el Brainspot para la persona. Lo que se hace es encontrar la cápsula congelada de información donde el cerebro de esa persona todavía está atascado en el trauma. Y cuando comienzan a procesarla, y literalmente, lo hará mirando a ese punto. Irá a través de el acontecimiento ocurrido paso a paso por paso. Sentirán el impacto. Sentirán los sonidos y así sucesivamente. Pero conseguirán atravesarlo. Llegarán al punto en el que anteriormente su coche fue destruido, pero ellos estaban bien. O tal vez rompió un brazo, pero no se mataron como ellos temían que iban a suceder.

Y luego siguen el procesamiento. El cerebro continúa progresando, es lo que históricamente se conocía como la recuperación. Mientras eso sucede, como todavía están mirando ese punto y como vuelven al accidente, en lugar de estar en él o sentir esa carga o impacto, empiezan a sentir, "está bien. Está muy lejos. Es distante. Es en el pasado. Yo puedo seguir con mi vida." En otras palabras, esa parte del cerebro tiene ahora una oportunidad de salir de esa congelación, de ese atasco y avanzar a través de la experiencia como hizo el resto del cerebro.

Y ahora la persona lleva el coche en esa intersección, y probablemente ni siquiera piensa en que va a tener un accidente o ser volteado a la derecha, porque esa parte del cerebro ya no está pensando en eso. Está pensando en lo que tienen que hacer.

TS: Ahora, tengo curiosidad, David, si usted ha recibido terapia de Brainspotting para resolver algún problema y si es así, cómo es que fue para usted.

DG: sí, lo hice en alguna circunstancia. Y lo más gracioso es que cuando estaba en la posición de receptor, la posición del cliente, avancè como cualquiera, a pesar de haberlo descubierto y desarrollado y que es lo que me gusta. Y empecé a hacer lo que todo el mundo hace porque es así de intuitivo. Parece que esté ocurriendo por sí mismo.

Y mi pensamiento después de hacer una sesión [con] un colega mío que era realmente un terapeuta excelente sobre algo que realmente me estaba molestando fue, "Bueno, esta cosa realmente funciona!" [Se ríe] Pero no era como, "Yo sé que funciona," porque lo he hecho con miles de personas, sino que sabía que funcionaba por lo que sucedió dentro de mí.

Como mucho mi cerebro consciente sabe todas las cosas que hace acerca de Brainspotting, con el área prefrontal izquierda de mi cerebro, el resto de mi cerebro es tan misterioso y desconocido y vulnerable como cualquiera. Así que me puse a experimentarlo

TS: puede que sea demasiado personal para compartir, pero ¿estarías dispuesto a contarnos lo que trabajó con Brainspotting y lo que ocurrió durante el proceso?

DG: Bien, tenía que ver con un trauma mío sin resolver en el que mi hijo tuvo un accidente de bicicleta, donde fue golpeado y atropellado por un auto. Y curiosamente, antes de Brainspotting, lo había procesado con el EMDR que había recibido. Y había resuelto la mayor parte de él, tal vez el 90 por ciento de él.

Pero todavía había una pieza que nunca había conseguido atravesar, y tenía que ver con recibir la noticia por teléfono. Estaba en mi oficina y mi esposa llamó y me dijo que mi hijo estaba en el hospital. Él está bien, va a sobrevivir, pero luego estaba todo este material sobre las quemaduras y las roturas de hueso y todo ese tipo de cosas. Por lo que nunca fui capaz de realmente trabajar el trauma de la llamada telefónica y mi temor de recibir malas noticias por teléfono, especialmente cuando estoy en la oficina por esto es por lo que realmente recibí Brainspotting.

TS:¿ y nos puedes decir cómo fue el proceso para ti en el puesto de receptor ?¿Cómo lo experimentaste, que sucedió?

DG: Bien, lo que es interesante es que, tengo un dicho: «cada trauma es un retraumatization.» Esto me condujo atrás, a tres veces anteriores en que había recibido muy malas noticias por teléfono en la oficina. Así que lo que realmente había sucedido, la razón por la que realmente no lo había procesado con el trabajo previo que había hecho, es que no habíamos accedido a los traumas que estaban debajo de él o que lo sustentaban.

Uno de ellos fue 15 años antes cuando había recibido la noticia de que mi padre le diagnosticaron un cáncer de riñón y que habían encontrado un tumor que se había extendido por metástasis y todo ese tipo de cosas. Eso fue una de las cosas que tenían que ver con ser traumatizada por malas noticias por teléfono en mi oficina. De esta manera salió y fue elaborado. No es que el incidente dejará de tener significado para mí, pero el teléfono se volvió neutral para mí en lugar de ser de alguna manera peligroso.

TS: ¿y tiene la sensación de que se requiere un cierto número de sesiones?. En su caso, cuantas sesiones requirió para lo recibir malas noticias por teléfono y elaborarlo?

DG: fue una sesión de dos horas.

TS:Eso es todo?

DG: Sí.

TS: es bastante impresionante.

DG: Pero recuerda, había hecho mucho trabajo en ello antes, por eso quiero ser claro sobre esto. En cuanto a lo que la gente trae a mi oficina y a la oficina de otros terapeutas de Brainspotting, quiero decir, "lo que pones es lo que resuelves". Y algunas personas son mucho más ambiciosas cuando van a terapia y Consejo, y algunas personas son mucho más limitadas en cuanto a lo que quieren.

Por lo que la cantidad de tiempo que toma tiene que ver con: **a) cuan ambicioso eres o lo limitados que son los objetivos;** o bien **b) si es un evento traumático único o si son traumas repetidos,** si son traumas de infancia o traumas de la adolescencia o edad adulta. Alguien que ha tenido un montón de traumas de infancia, tiene el cerebro realmente infiltrado, y fue el cerebro en su desarrollo temprano el que fue traumatizado. Obtener realmente una resolución puede tomar muchas sesiones, puede tomar 20 sesiones, puede tomar un año de sesiones.

Para otras personas y otras cuestiones, pueden tomar uno, dos, cinco, 10 sesiones. Luego, realmente varía. Pero lo que deseas es mantenerte en contexto. En lo que se hace en una sesión de dos horas o en 50 sesiones de una hora, en contraste con la mayoría de otras terapias, especialmente terapias basadas en hablar, estás obteniendo un universo de diferencia.

Así que usted puede conseguir literalmente en cinco sesiones lo que no consiguió en un año de terapia hablada, porque no obtendrá acceso al cerebro más profundo, el cerebro intuitivo y las cápsulas de trauma u otras experiencias que retienen en lugares en el cerebro a los que no se puede acceder hablando o pensando.

TS: ¿y se han encontrado con situaciones donde Brainspotting sencillamente no es eficaz?. Por supuesto podría ser que un cliente se vaya después de una o dos sesiones por no tener voluntad de seguir. Pero fuera de eso, hay otros tipos de situaciones donde Brainspotting simplemente no parece funcionar?

DG: En general, no. Y digo en general. Básicamente, cuando la gente dice, "Bueno, quién funciona con Brainspotting?" Yo digo, "las personas que tienen un sistema nervioso activo," lo cual cubre generalmente a la mayoría de nosotros. Si estás en cerebro sin actividad cerebral, plano, Brainspotting no va a funcionar.

Las excepciones son si usted tiene una enfermedad psiquiátrica importante: alguien con esquizofrenia [o] el trastorno bipolar que no estén correctamente medicados o tratados, o si la persona no dispone de suficiente sistema de apoyo. Usted no quiere usar nada — no sólo Brainspotting, si no cualquier enfoque — que pueda desestabilizarlos. Eso sería un ejemplo. Otro ejemplo sería alguien que tiene una adicción activa, ya que lo que realmente necesitan es lo que haces con una adicción, que es [un] programa y una aproximación con un enfoque mucho más amplio.

Con todo lo que he hablado hasta ahora, Brainspotting tiene su lugar, pero no va a ser el modo primario de tratamiento. Va a ser más un modo complementario o útil de tratamiento. Otro aspecto de esto es que el terapeuta que trabaja con un cliente, no importa lo bueno que sea en Brainspotting, debe ser experto en lo que sea que el cliente le lleva.

Así que si un cliente está trayendo un abuso sexual infantil, Brainspotting es muy efectiva para llegar a esos traumas, pero tienes que saber cómo avanzar en ello mucho más lentamente y poco a poco y trabajarlo mucho más desde lo que llamamos una enfoque de recursos.

TS: ¿qué quieres decir con esto?

DG: Bueno, en primer lugar, Brainspotting no es sólo una técnica. Brainspotting es una técnica que se utiliza en el contexto de una relación empática y en sintonía. Brainspotting no reemplaza, no puede y no debe reemplazar al terapeuta que realmente está ahí con el cliente, escuchándolo, sintonizándose con él y siguiéndolo de una manera abierta. De manera que necesitas estar con el cliente en lo que sea.

Pero aún así hay que ser experto en lo que trae el cliente. Y si un cliente viene con un TOC o ataques de pánico, tienes que ser un experto en Brainspotting y TOC y trastorno de pánico. Si un cliente está trayendo un trauma complejo TEPT o lo que llamamos desorden disociativo, que consiste en que la persona tiene diferentes partes de sí mismos que tienden a salir en diferentes momentos, hay que ser experto en eso.

Trabajar con el recurso significa que en lugar de trabajar donde te sientes activo o vulnerable en el cuerpo, trabajas donde te sientes más tranquilo o con más conexión a tierra. Hacer Brainspotting con eso significa encontrar las posiciones de los ojos que conectan con las áreas cerebrales de la calma, y de la conexión a tierra y poder trabajar de forma muy apoyadora y progresiva y estando seguro de que el cliente no se va a abrumar o desestabilizar.

TS: Ahora, en su nuevo libro en Brainspotting me pareció realmente interesante la sección donde habla sobre cómo el cliente puede realmente encontrar el Brainspot trabajando desde el interior de su cuerpo — no necesariamente donde el terapeuta mueve el puntero o el dedo, sino trabajando desde el interior. Y me pregunto si podría explicar esto.

DG: Permíteme darte una experiencia que tuve. Tenía que operarme de una hernia, y estuve esperando en una habitación con otras seis personas. ¿Sabes? La cirugía no es una de mis cosas favoritas.. Más allá de ser sarcástico acerca de esto, diré que tenía una fobia infantil sobre que me corten o que me pongan inyecciones o cosas así.

Así que lo que hice mientras estaba allí tumbado en la cama, con una vía intravenosa (lo cual no me emocionaba lo más mínimo), fue buscar el punto en esa habitación donde sentía menos miedo, menos activo, lo que sea. Vi que mis pies se sentían más tranquilos que el resto de mi cuerpo; escaneé mi entorno y encontré una toma de corriente. Estaba a mi derecha y abajo. Y cuando la miré, no me sentí fenomenal, pero me sentí mucho menos abrumado o con menos miedo que mirando a cualquier otro punto.

Tardaron 90 minutos en llevarme al quirófano. Durante esos 90 minutos, solo estaba mirando ese punto y me sentí menos abrumado, sentí que no entraba en pensamientos y fantasías negativos. Sólo me mantuve en el presente y me conecté con un lugar tranquilo en mi cuerpo, que empezaron mis pies y poco a poco fue avanzando mis piernas.

La forma más sencilla y en el libro la primera cosa de que hablo, son ejercicios utilizando lo que llamamos **el modelo de recursos**. Que, repito, consiste en localizar la parte del cuerpo donde lo sentimos más en calma y con conexión a tierra y buscar el punto que se corresponde con eso. Esto puede variar para cada persona en cada momento. Usted acaba de explorar su cuerpo y ver donde se siente más tranquilo y más a tierra. A menudo es en las extremidades o los pies tocando el suelo, o la zona del cuerpo que toca la silla si estás sentado en una silla.

Y así, simplemente con reposar un poco y observar cómo te sientes, y después sólo escanear a la izquierda y a la derecha. Y ver en qué dirección parece sentirse mejor esa sensación de calma, de conexión a tierra, de la silla sosteniendo el cuerpo. Y una vez que la encuentre, a veces se trata de una zona, a veces es un puntito; solo mantener la posición ocular en él y ver qué ocurre.

Puede hacerlo sólo para la meditar o sentir bienestar, pero también puede hacerlo para ayudar a procesar algo que le está molestando. Para la auto-terapia es mejor no centrarse en dónde se siente más activado (el malestar), si no donde se sienten más tranquilo y más conectado a tierra. Muchas personas pueden hacerlo bien por su propia cuenta. Encontrarán un punto, comenzará con donde sienten la tensión en el cuerpo, la presión en el cuerpo y luego hay que mirar a la derecha o a la izquierda. Y notan exactamente donde se siente más, y sólo mirar allí y procesar.

Pero una vez más, en el libro recomiendo que la gente que quiera hacer auto-terapia use más el trabajo con el recurso. Quienes son meditadores saben hacerlo ya, pero incluso las personas que son meditadores encuentran que la meditación se intensifica cuando trabajan con un recurso del organismo y un recurso Brainspot.

TS: ahora que usted está refiriéndose a meditación tengo curiosidad por lo que piensa, sobre lo que sucede cuando los ojos se entornan y miran arriba y atrás. Así que realmente no estás mirando fuera sino que es una especie de mirada interna ascendente, no se si sabes de lo que estoy hablando. Creo que esto es algo que algunos meditadores han encontrado en su práctica, que puede ser una contemplación interna que resulte nutritiva.

DG: Bien, voy a empezar con el hecho de que incluso con los ojos cerrados, normalmente estamos mirando en una dirección u otra. Y cuando pensamos en algo, y me he dado cuenta de esto con mis clientes. A veces los clientes cierran sus ojos. Empecé a observar y literalmente pude ver que sus ojos se dirigían más hacia la derecha o izquierda o arriba o abajo. Por lo que incluso con los ojos cerrados, todavía estamos mirando en ciertas direcciones.

Así que, en cuanto a tu pregunta, aunque la mayoría de las personas tienden a mirar arriba, algunas personas miran más a la izquierda o la derecha. Algunas personas realmente van al revés y se encuentran mirando hacia abajo, porque todo el mundo está programado de formas un poco diferentes. Así que usted puede incorporar esto.

Atención plena (mindfulness) tiene que ver con la conciencia. Así que podemos decir que si estás meditando y eres consciente de a dónde estás mirando, puedes agregar eso. ¿Dónde miras con los ojos cerrados? Y mantener la mirada en esa dirección con los ojos cerrados. Puede enfocar o intensificar la meditación.

Quiero añadir algo más, que es realmente interesante. La posición de los ojos, en Brainspotting, no está determinada sólo por donde estamos mirando. También está determinada por los seis músculos oculares que sostienen cada ojo en su posición. Estos músculos del ojo son realmente increíbles porque el trabajo que tienen que hacer, de mantener el enfoque (al tener dos ojos). Constantemente están ajustándose y micro-ajustándose, cada vez que movemos los ojos e incluso cuando mantenemos la mirada fija en un objeto. Luego los seis músculos de cada globo ocular están cargados con reflejos.

Así que una de las cosas que hemos descubierto es que no es sólo lo que estamos mirando visualmente, sino que es el posicionamiento de los músculos del ojo lo que tiene que ver (también) con nuestras orientación y también con localizar diferentes cosas en nuestro cerebro y dentro de nosotros mismos.

TS: ¿Crees que es justo decir que estamos en los primeros días de Brainspotting, y que en las próximas décadas vamos a aprender todo tipo de cosas? Y si es así, ¿cuáles son los tipos de preguntas que te haces y las cosas que espera aprender en las décadas por venir?

DG: Tienes toda la razón. Hemos estado en esto durante 10 años. Hemos hecho mucho trabajo. Hay terapeutas Brainspotting entrenados en todo el mundo. Así que hemos hecho un gran camino en 10 años, pero yo se y los verdaderos expertos en Brainspotting saben que sólo hemos arañado la superficie. Estamos simplemente al principio de esto, y si crees que realmente sabes lo que estás haciendo, te estás engañando a ti mismo.

Cuando llegas al Brainspotting, deseas ver y comprender más y más. Estoy descubriendo cosas nuevas todo el tiempo así que mi práctica es cambiar y desarrollar todo el tiempo, y esto es parte de lo que hago en los entrenamientos y al enseñar a otras personas.

La tecnología más sencilla puede realmente llevar el Brainspotting a otro nivel, de dos maneras: una es la tecnología de escaneo cerebral y, por supuesto, hice una sesión con alguien en un escáner de fMRI, sólo para ver lo que pasaba con eso. Pero se pueden hacer cosas como el QEEG (electroencefalograma cualitativo), escaneo de cerebro con EEG cuantitativo.

Si podemos hacer unas cuantas sesiones de Brainspotting con QEEG y realmente ver los patrones, podemos empezar a buscar no sólo por la posición del ojo, sino que podemos empezar a leer lo que está sucediendo en el cerebro, no sólo por lo que la persona informa, sino también por lo que vemos. Realmente

podemos empezar a encontrar distintas vías para alcanzar con mayor precisión lo que una persona retiene en su cerebro y su cuerpo y ayudar a procesar mejor.

Así que esta es una de las formas. Sólo estoy dando un ejemplo porque hay muchas maneras de mirar el cerebro y leer el cuerpo. Otra cosa es [el] uso de la tecnología computarizada. Estamos todavía en un nivel muy bajo de la tecnología. Disponemos de un puntero. Es como el puntero de los maestros antiguos, el puntero telescópico. Frente a la pantalla derecha o tal vez incluso con las gafas que tapan el ojo derecho, literalmente podemos simular no sólo izquierda y derecha y hacia arriba y hacia abajo, sino también cerca y lejos de la gente y muchas otras cosas y diferentes colores y luces diferentes.

Luego pueden hacerse avances usando información que ya tenemos en otros campos, o desarrollar información sólo por lo que se observe y descubra con Brainspotting. No me puedo imaginar lo que vamos a ser capaces de hacer con Brainspotting en sólo 20 años más.

TS: Ahora, David, pienso en ti como un verdadero pionero y también como alguien que está muy centrado y — esto sería con mis propias palabras — diría que incluso en una misión. Y a menudo, eso es lo que se necesita para aportar un tipo de enfoque terapéutico nuevo revolucionario en el mundo. ¿Y cuando estoy con alguien que tiene este sentido de misión o esta calidad de pionero, de portador de una antorcha siempre tengo curiosidad acerca de que es lo que motiva? Por lo que me gustaría saber un poco más sobre lo que lo está motivando en su trabajo.

DG: Bien, algunos podrían pensar que mi deseo es sanar personas y sin duda esto es una parte de ello. Una vez más, desde un punto de vista humanitario, tengo que decir que el núcleo de ello es que soy increíblemente curioso sobre las cosas, y siempre estoy observándolas.

Y hasta donde puedo recordar, puedo recordar y volver a cuando tenía dos o tres años, yo miraba a mi alrededor, hacía Brainspotting supongo, y con sólo mirar y decir, "¿Qué es eso? ¿Por qué es? Me pregunto por qué está sucediendo esto ". Yo soy sólo una persona muy curiosa y siempre me interesa lo que hace que las cosas sean como son.

Cuando era más joven, solía ser muy mecánico. Todavía soy mecánico, pero literalmente miro las cosas — motores u otras cosas mecánicas, cosas eléctricas — y con sólo mirar puedo averiguar cómo lo hicieron la persona o las personas que lo desarrollaron cómo lo hacen trabajar. Siempre fue fascinante para mí.

Como [terapeutas], estamos trabajando con el mecanismo más infinito que se conoce en el universo, que es el cerebro, que tiene 1000 trillones de conexiones, que es 1 billón multiplicado por 1 millón, que, por lo que sabemos, está cerca de infinito. Con gente delante de mí, sí, estoy aquí para ayudarlos y siempre estoy buscando ayudarlos tanto como me sea posible, tan rápido como me sea posible. Pero la gente es absolutamente fascinante por quienes son y cómo son y por qué son. Puedes ver algunos patrones que son universales, pero ves también tanto que es absolutamente único.

Así que una parte de mí tiene sólo dos o tres años de edad, siempre es curioso y está fascinado. ¿Cómo funciona esto? ¿Por qué es esto? ¿Qué está haciendo que esto suceda? Por lo tanto más que cualquier otra cosa, esto es lo que me impulsa, y creo que realmente viene tanto de mi creatividad como de tantas otras cosas.

TS: y entonces sólo una última pregunta, David. Me intriga cuales son sus esperanzas acerca de Brainspotting en un futuro cercano. ¿Qué espera que pueda florecer?

DG: Para mí el Brainspotting, comenzó como una psicoterapia, porque soy un psicoterapeuta. Y más en el ámbito de la terapia del trauma. Pero llega a todo lo que tiene que ver con lo que sucede en el cerebro humano y el ser humano y el espíritu humano, a la creatividad, el desempeño, la espiritualidad, el crecimiento personal y la expansión. Y también tiene que ver con asuntos del cuerpo, cuestiones somáticas (enfermedades físicas).

Así que para mí, poder utilizar el campo visual para localizar y ayudar al sistema del ser humano en su capacidad de auto-sanación, y de las capacidades de auto-actualización, para mí va más allá de Psicología y

psicoterapia, y de verdad llega a todos los aspectos de quien somos y cómo somos, y cómo podemos crecer y cambiar y desarrollarnos.

Hago mucho trabajo en el rendimiento deportivo y la creatividad y el coaching y cosas así. Sé que tiene aplicaciones en el mundo de los negocios. Todos los negocios se basan en el cerebro humano y los cerebros humanos colectivos. Pero en la ciencia, el aprendizaje, literalmente se puede aprender más mirando ciertas cosas desde ciertas posiciones oculares que desde otras posiciones. Cuando dicen que una persona tiene una discapacidad de aprendizaje o bloqueo en el aprendizaje, bien, si está colocada en un lugar en el aula, mirando a esa posición de bloqueo a la izquierda, el niño no va a aprender tanto como si él estaba sentado a la derecha y mirando a su derecha donde tiene más acceso. Así que me estoy enfocando también en la educación. Dondequiera que la actividad humana conlleva orientar y orientarse a través de un campo visual, tiene potencial aplicación el Brainspotting.

TS: He estado hablando con David Grand. Y él es el descubridor de una técnica llamada Brainspotting, y también ha escrito un nuevo libro publicado por Sounds True llamado *Brainspotting: la revolucionaria nueva terapia para el cambio rápido y eficaz*. David, muchas gracias por estar con nosotros en *conocimientos tan al día*.

DG: Tami, ha sido un placer.

TS: SoundsTrue.com. muchas voces, un viaje. Gracias por escuchar