

Monika Baumann	monika.baumann7@gmail.com
Marie-José Boon	info@mariejoseboon.nl
Monika Gos	monikagos@yahoo.com
Mark Grixti	mark@specialistpsychology.co.uk
Patricia Jacob	patjacob@gmail.com
Martha S. Jacobi	msjacobi@aol.com

Profundamente conmovida...

... ¡o Brainspotting con niños y adolescentes!

Hace poco una niña de 11 años me pidió ayuda para dejar de tartamudear. A través de una consulta de terapia de Brainspotting pude compartir con ella momentos especiales de su vida lo cual me conmovió mucho.

Mientras la niña procesaba – muy profundamente – las lágrimas bajaban lentamente por sus mejillas. Su pañuelo estaba completamente empapado. Pude observar como la expresión de su cara cambiaba, relajándose visiblemente.

Su sensación de sentir un lazo que apretaba su cuello desapareció lentamente. ¡Estaba aliviada! Aún así la niña no podía desprender su mirada del apuntador de dedo "Rey" al que había elegido como su ayudante, y que en cierto modo era como un imán para su mirada. Yo mantenía la calma, pasaron minutos de silencio, luego más lágrimas ... y más lágrimas. Esta vez bajaban rápidamente por sus mejillas, y un tiempo después ella susurraba: "Estoy tan feliz - ¡tan increíblemente feliz!"

Mi sensación terapéutica en este momento fue: "¡Qué regalo!"

El otoño pasado pedí en grupos mediáticos internacionales a terapeutas a intercambiar entre ellos sus experiencias de Brainspotting con gente joven. Martha de Nueva York, Marie José de Ámsterdam, Monica de Polonia, Patricia de Brasil y Mark de Gran Bretaña me brindaron su tiempo y sus experiencias durante una sesión de Skype. ¡Muchas gracias a todos ellos!

Hice cinco preguntas que ahora, por medio del caso arriba descrito, quiero responder desde el punto de vista terapéutico, seguido por un debate a continuación sobre el tema del Brainspotting con gente joven.

Debate sobre el caso

1.) ¿Tenemos que preparar a la gente joven para el Brainspotting?

Hace unos días una niña de 11 años vino a mi consultorio para una sesión de Brainspotting porque tartamudeaba. La niña era una pequeña señorita inteligente que en mi presencia nunca había tartamudeado. Me contó que con frecuencia tartamudeaba en la escuela y en casa – especialmente cuando se peleaba con sus hermanos. Teniendo ante mí una niña muy espabilada y maravillosa, decidí explicarle como su cerebro podía ayudar en el Brainspotting. Entendió los simples fundamentos neurológicos antes de comenzar el Brainspotting. También le conté el siguiente cuento para hacerle entender que

“besar al sapo feo” puede significar que el tartamudeo se convierta en fluidez al hablar.

Había una vez una princesa que estaba jugando con su bola de oro ... que de repente se cayó a un pozo profundo. La princesa lloró amargamente. De pronto apareció un sapo feo desde lo profundo del pozo y le ofreció recuperar la bola. Sin embargo puso una condición: Desde ahora la princesa lo tenía que llevar como compañero de juego a todas partes y tratarlo con cariño. La princesa prometió hacerlo y el sapo le trajo su bola de oro. Muy contenta se fue corriendo a su casa, sola, olvidando su promesa. Sin embargo, durante la cena el sapo apareció. La princesa se asustó y le contó a su padre lo ocurrido. Su padre le recordó que debía tratar al sapo con cariño y respeto, tal como lo había prometido. Aunque el sapo le daba asco cumplía con lo que su padre le había dicho. Se lo llevó a su cuarto de juegos, y así se sintió aceptado por primera vez. En algunas versiones del cuento el sapo es besado por la princesa, en otras es tirado contra la pared. Sea como sea, el sapo por fin pudo convertirse nuevamente en príncipe, y con el tiempo, vivieron muy felices para siempre.

Mediante este cuento, le di la certeza a la niña que iba a estar con ella, pase lo que pase (Sintonización - Attunement, Marco, Atención Plena - Mindfulness).

2.) ¿Cómo utilizamos el pointer con clientes jóvenes? ¿Cómo empleamos con ellos la ventana externa y la ventana interna y Gazespotting?

Hemos buscado de la forma más clásica el Brainspot con un títere de dedo en el apuntador. Con ayuda de la ventana interna, la niña encontró un spot en el lado izquierdo. Animada por el cuento la niña eligió un sapo (figura que más adelante fue convertida en rey), y lo fijamos en la punta del apuntador. La niña pudo definir claramente el punto de activación (ventana interna) que más tarde, cuando sustituyó el sapo por un rey, se convirtió en punto de recurso!

3.) ¿Cómo experimentamos la activación corporal de los clientes jóvenes o de un recurso corporal, y cómo empleamos el SUD?

La niña describió la sensación de un lazo que apretaba su cuello (SUD9). Me contó que el lazo se aflojaba cada vez más y al final se sentía como si se hubiera caído (SUD0).

4.) ¿Empleamos música bilateral con gente joven?

La niña quería los auriculares y escuchaba “Best of Bilateral” antes de encontrar su punto de activación.

5.) ¿Cómo se da la asimilación en gente joven?

La fijación del Brainspot fue fácil para la niña y su asimilación se dio de forma profundamente emocional, tal como se describe más arriba. Hablaba de

momentos en su vida cuando se sentía impotente y de su profundo sentimiento de dolor y tristeza (p.ej. muerte de un familiar, conflictos no resueltos, ...). Pude observar su desamparo cuando sus lágrimas silenciosamente iban mojando un pañuelo y ella estaba absorta mientras miraba el pointer. Sentimientos de vergüenza - isentimientos de impotencia! Durante la asimilación la cara de la niña cambió de triste, con muchas lágrimas silenciosas, a una cara relajada de una joven señorita. Sentada cerca de ella pude ver y sentir que logró quitarse su tensión. Me dijo que aquel lazo alrededor de su cuello parecía estar cayéndose lentamente. El proceso de asimilación continuó. Entonces me pidió que cambie el sapo por un rey y seguía mirando este Brainspot. Sus palabras finales "Estoy tan feliz - tan increíblemente feliz" aclararon el cambio del Brainspot de impotencia en un Brainspot de recurso.

Debate general sobre Brainspotting con niños y adolescentes

1.) ¿Tenemos que preparar a la gente joven para el Brainspotting?

Como siempre, también en este caso la base de nuestro trabajo es la relación cliente-terapeuta y la confianza que nos brinda la gente joven. Quieren deshacerse de sus síntomas y nosotros como terapeutas debemos ser creativos, a fin de encontrar un posible acceso al Brainspotting. A diferencia del caso arriba descrito, ahora quisiera exponer que no es absolutamente necesario para los clientes saber todo lo que vaya a ocurrir. Depende de la edad y del estado de desarrollo del cliente, ya también de nosotros como terapeutas, si ofrecemos un marco suficiente. Por lo general se pudo observar que cuanto más jóvenes son los niños, menos explicación necesitan. Muchos niños simplemente confían y comienzan la asimilación sin turbarse.

Por ejemplo: "Un niño de 4 años estaba sentado en el regazo de su madre. No hacía ninguna falta explicar lo que iba a suceder porque el niño estaba dispuesto iniciar el proceso. Su madre describió en un lenguaje infantil el abuso sexual por parte de otro niño en el jardín infantil y explicó sus dificultades desde el suceso. El niño se sentía tan protegido que el Brainspotting (Gazespotting) con él se realizó sin explicaciones durante la conversación."

Cabe mencionar que en ocasiones los niños se ven superados por sus sentimientos. Una posibilidad de mantenerlos dentro del proceso de asimilación es explicándoles que estos sentimientos son como olas que primero son grandes y luego van disminuyendo hasta desaparecer. También se les puede decir que su cerebro es demasiado listo y también tonto al mismo tiempo. Listo porque empieza a encarar terribles pensamientos, y tonto porque dice "Que terribles pensamientos, debo irme corriendo...". ¡Ahora le ayudamos al cerebro a no ser tonto sino a cambiar los terribles pensamientos!

Mark de Gran Bretaña escribió un libro ilustrado para explicar el Brainspotting a niños. "*Brainspotting with young people – An adventure into the mind – by*

Mark Grixti and Illustrated by Rosanna Dean“.Pero también lo emplea para los padres.

Una forma prometedora de explicación es que el pointer señala hacia la dirección de la "ventana" a través de la cual uno obtiene acceso a mundos olvidados y a menudo dolorosos. Cuando uno abre la ventana (y mira a través de ella), puede despejar estos mundos y hacer que sean más agradables y animado.

A veces ni siquiera está planeado emplear el Brainspotting en una sesión pero simplemente sucede.

Así que permítanme responder la pregunta inicial “¿Tenemos que preparar a la gente joven para el Brainspotting?” con una reflexión: ¡Los niños son tan abiertos! No importa si damos alguna explicación de antemano o qué explicación sea, lo importante es que pongamos a disposición de los jóvenes un marco para que puedan conservar su confianza!

2.) ¿Cómo utilizamos el apuntador/pointer con clientes jóvenes? ¿Cómo empleamos con ellos la ventana interna y la ventana externa y Gazespotting?

El Brainspotting con personas de esta edad puede ser muy grato, pero al mismo tiempo puede ser muy serio. A veces están acostados en el piso, bailan hip-hop mientras enfocan el punto de activación, están sentados en una silla, serios y asimilando lentamente, pintan cuadros (p.ej. uno para el punto de recurso, uno para el punto de activación), utilizan Gazespots o sueñan despiertos mientras van enfocando, hacen teatro o juegos de roles, usan los anteojos con un lado oscurecido (que les dan la sensación de ser tan listos como para cambiar sus síntomas en sentimientos normales, con un solo ojo), algunos también oscurecen la habitación y usan linternas como focos,
No hay límites para la fantasía y la creatividad! No importa lo que elijan, ¡alégrense de encontrar un acceso al subcórteX!

3.) ¿Cómo experimentamos la activación corporal de los clientes jóvenes o de un recurso corporal, y cómo empleamos el SUD?

La gente joven encuentra fácilmente acceso a sus sensaciones corporales (incluso cuando han sido víctimas de abuso – lo cual a mí personalmente me sorprendió). En los jóvenes también se pudo observar que sienten muy bien dónde el cuerpo tiene un recurso, o donde encuentran un punto de activación. A veces necesitan algo de ayuda porque consideran la pregunta inadecuada para ellos o para su edad. En este caso puede servir de ayuda hacerles saber que “otro de mis clientes tenía una sensación rara cuando pensaba en una situación difícil...”.

El logro de encontrar un recurso corporal se considera de gran ayuda durante la terapia, especialmente cuando los clientes son superados por sus sentimientos. Lograr un “regalo de recurso corporal” al final de una sesión de Brainspotting, transmite una sensación de fortaleza a la que siempre se puede recurrir nuevamente.

"Fue excelente, cada vez que pasaba por este lugar donde me habían atacado pensaba en el Sr. Poppy y sentía esta fuerza en mis brazos..... ya no tengo miedo de no poder pasar por este lugar."

Hay muchas formas de ofrecer la escala SUD: Caritas Smiley, naipes, las manos como unidad de medida, colores o simplemente una diferenciación como por ejemplo: muy mal – mal – ya no más.

"Cinco años antes de iniciar la terapia, una niña muy angustiada de 8 años fue encerrada en su cuarto y dejada sola por su canguro. Al principio de la terapia no le fue posible a la niña quedarse sola en casa y ni siquiera en una habitación, ni siquiera cuando había una persona de confianza en la habitación al lado. Pintó un dibujo de su cuerpo, mostrando el corazón como sensación corporal. Para expresar la intensidad de sus sentimientos tomó las cartas UNO y puso una escala SUD en el piso. Asimiló el trauma durante varias sesiones y siempre daba vuelta a la carta correspondiente cuando ya no sentía la sensación descrita. Tras cinco sesiones todas las cartas estaban boca arriba, y sus padres la pudieron dejar al cuidado de una persona responsable. No mostraba miedo cuando esta persona se encontraba en otra habitación que ella."

4.) ¿Empleamos música bilateral con gente joven?

Aparentemente la música bilateral es muy agradable para gente joven. Disfrutan escuchar y la sensación de ser importantes. "¡Vaya, tienes auriculares de color azul!" La música y la razón de emplearla puede describirse como ayuda para nuestro cerebro que permite que sentimientos desagradables se desvanezcan. "Sabías que nuestro cerebro consta de dos partes y que en realidad una parte necesita la otra. Esta música, algunas veces intensa, otras suave, a veces de un lado y luego del otro, de alguna manera activa al "pequeño ayudante" dentro del cerebro...". Todos empleamos la música cuando parezca conveniente. Cuando el Brainspotting suceda de forma espontánea o a los niños les parezca inadecuado, se puede prescindir de la música.

5.) ¿Cómo se da la asimilación en gente joven?

Trabajar con gente joven para nosotros, los terapeutas, es un regalo. Tal como lo describí más arriba, las personas de esta edad siempre nos sorprenden. Su inocencia, su honestidad y su franqueza les permiten expresar sus sentimientos para los que no encuentran palabras, y a compartir sus experiencias con nosotros. Generalmente la gente joven asimila con mayor rapidez que los adultos. Me atrevo a decir que lo que pudimos observar hasta ahora permite suponer que el Brainspotting con mucha creatividad puede ser empleado exitosamente en el grupo de los recién nacidos y hasta la edad adulta.

Los siguientes dos ejemplos provienen de dos terapeutas diferentes que estaban impresionados por la asimilación de sus clientes:

1. Una niña de 14 años que iba a la moda y era muy serena, estaba haciendo sus primeras malas experiencias con drogas: Cuando ha encontrado su Brainspot se levanta bruscamente y me grita con fuerza: "Qué es esto, qué está pasando aquí, ¡esto es escalofriante!" Empezar a explicárselo brevemente mientras ella enfocaba el Pointer. Inmediatamente se tranquilizó y me contó sobre su niñez. Regresó a la época cuando tenía ocho años y nadie la limitó por su mal comportamiento. "¿Por qué no me pararon? En aquel entonces mi padre aún estaba aquí y nadie me dijo que era irrespetuosa y terrible, y cuanto más me daban rienda suelta, peor se volvía mi conducta. ¿Te puedes imaginar que simplemente no me pararon?... Creo que me tenían miedo, ¿será que me tenían miedo?"

2. Un niño de 7 años que sufre por sus temores:

"Encontramos un punto de recurso y relacionamos la sensación del miedo con la idea que la pequeña abeja (en mi Pointer) siente lo mismo. Le pedí que intentara averiguar si la sensación de miedo era más bien como si algo malo iba a pasar o si era una sensación de sentirse abandonado o solo y desprotegido (antes nunca sabía responder esta pregunta). En seguida respondió que era una sensación de estar perdido.

"¡Mira lo que está pasando con la pequeña abeja dentro de ti!"

"La abeja murió."

"¿Qué le pasó?"

"Nació y luego murió."

"¿Qué pasó con ella cuando nació?"

"Me abandonaron. Nací con otros padres pero me abandonaron. Entonces fui recibido por los padres que ahora son mis padres. Pero fui abandonado cuando nací."

"¡Percibe esto y mira qué más sucede cuando miras la abeja!"

"Eso fue todo."

"Bien, entiendo que fue un sentimiento muy desagradable, que algo desagradable sucedió cuando naciste. ¿Te acuerdas, cuando estábamos hablando con tu madre y ella contaba que se puso muy enferma después de que nacieras y que ella no podía cuidar de ti, no podía tenerte en su regazo y mostrarte su amor de la forma que tú lo necesitabas?"

"Sí" (con una cara triste).

"¿Es posible que el "bebé J" dentro de ti aún se sienta abandonado por este motivo?"

"Sí"

"¿Te puedes imaginar explicarle lo que pasó con tu madre, que ahora es una madre cariñosa, que está contigo cuando sientas temor, para que ya no se siga sintiendo abandonado?" (Repitió a su manera mis palabras al bebé dentro de sí, mirando el Pointer.)

"Bien, ¿qué sucede ahora con el bebé cuando escucha tus palabras?"

(Se emocionó un poco, distraído por un momento, casi no miraba el Pointer, no respondía.)

"Podrías volver a mirar la abeja e intentar ver cómo está "bebé J"?"

(Mira brevemente el Pointer, habla como jugando por encima del sofá, gira mi Pointer que ahora tiene en su mano (iii!!!), distraído, entonces para.)

"Lo entiende. Ahora se siente amado." (pequeñas lágrimas en sus ojos) ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esta buena sensación de ser amado?"

"En mi corazón." (ahora está tranquilo, mira el Pointer, sin distracción)

"¡Entonces tómate ahora el tiempo y disfruta esta sensación mientras miras la abeja!"

(Después de un rato.)

"Está bien. ¿Vamos a jugar ahora?"

"Sí, pero para terminar esto hoy, intenta traer de vuelta tu miedo, como al principio, y mira qué sucede ahora."

"Mucho mejor. Pero aún siento que mi padre no me ama. Él también debe venir aquí. ¿Vamos a jugar ahora?"

Comentario final

Todos nosotros, Martha, Marie José, Patricia, Monica, Mark y yo sentimos que es un gran honor ser responsables por las personas de esta edad. Trabajamos con niños que tienen muchos problemas diferentes: empezando por dificultades de aprendizaje, autismo, abuso, pasando por la sensación de abandono, miedos, hiperactividad, hasta graves experiencias traumáticas por violencia etc.. Ninguno de nosotros mencionó problemas en el empleo del Brainspotting en caso de síntomas especiales o planteamientos terapéuticos. Al leer los casos y pensamientos descritos arriba, se nota que el trabajo con niños y adolescentes está lleno de creatividad y sorpresas. A menudo estas personas no hablan pero encuentran grandiosas formas de expresar sus sentimientos.

Para finalizar, quisiera citar un mensaje de Whatsapp que recibí hace poco de la niña de 11 años: "Hola, soy yo. ¿Sabes qué? ¡Ya no tartamudeo! ¡Me siento súper bien después de tu tratamiento!"

Asunción/Paraguay 2015

..... mi agradecimiento a David quien puso a nuestra disposición esta maravillosa técnica terapéutica.....