

Brainspotting

Vista Previa

*¿Horario de Intensivo
de Nuestra*

Índice de Contenidos

| | |
|--|---|
| Vista Previa de una Sesión de Brainspotting | 2 |
|--|---|

Eche un vistazo dentro de una sesión de muestra

| | |
|---------------------------------|---|
| Horario de Intensivo de Muestra | 6 |
|---------------------------------|---|

Hazte una idea de cómo puede ser un Intensivo



Brainspotting

Vista Previa

Cada persona experimenta Brainspotting de forma diferente y cada sesión es única. Existen una gran variedad de modelos de Brainspotting. Algunas sesiones son muy intensas y otras bastante tranquilas. La descripción que aparece a continuación es solo un ejemplo de cómo puede desarrollarse una sesión.

Te preparas para la sesión cinco a diez minutos antes. Tienes el ventilador encendido para tener privacidad fuera de la puerta, que está cerrada con llave. Tienes una botella de agua y pañuelos a mano. Tienes tu computadora portátil lista. Te acomodas en tu cómoda silla y coges una manta para ponerla sobre tu regazo, seguida de una almohada y tu portátil.

Empiezas a plantearte el problema familiar que te llevó a la terapia en primer lugar. Después de tu primera sesión de Brainspotting hace dos semanas, estuviste increíblemente cansado el resto del día. Al día siguiente, te sorprendió gratamente notar que sentías como si hubieras pasado por una limpieza física y emocional.

Te sentiste más ligero y menos cargado de preocupaciones por tu familia. El mundo parecía más brillante. Estás emocionado por ver qué ocurre a medida que la sanación continúa desarrollándose.

Abres tu correo electrónico y haces clic en el enlace de Zoom, lo que te lleva a mi sala de espera virtual. Aparezco en tu pantalla y te saludo, preguntando cómo has estado. Compartes un poco de cómo ha sido la semana y cómo te sientes en este momento.

Pregunto qué problema quieres procesar. Tú nombra tu situación familiar reciente. Mientras describes tu confusión sobre si tú o ellos sois los "malos", surge tensión en tu pecho. Miras a tu derecha, hacia un cuadro del océano.

Te pido que nombres las emociones que estás experimentando, palabra a palabra. Lo piensas, mirando el océano, y dices que sientes, "confusión, miedo, vergüenza y una sensación de nunca ser lo suficientemente bueno."

Pregunto dónde notas esa confusión, miedo, vergüenza y "no ser suficiente", en tu cuerpo o a su alrededor. Escaneas el cuerpo y notas una náusea agria en el fondo del estómago. Lo expresas tú. En cuanto lo haces, notas un dolor a la izquierda de tu corazón.

Digo: "Me doy cuenta de que, al nombrar esas sensaciones, muchas veces, al hablar de este tema, has estado mirando hacia tu derecha. ¿Puedo preguntar qué pasa cuando miras allí y piensas en este asunto?"

Miras la pintura del océano. Una imagen de tu padre te viene a la mente; Te supera en altura, con los ojos sombreados por su sombrero. El dolor en tu pecho sube, como acidez, y se aprieta con fuerza alrededor de tu garganta. "Siento que la tensión sube y me ahoga", dices, con lágrimas en los ojos. Pregunto con qué intensidad calificarías esta sensación en una escala de 0 a diez. "Ocho", dices. Pregunto si esto es tolerable. Los sentimientos son intensos, pero has experimentado cosas mucho peores. Motivado para lograr la transformación, dices que sí. Te aseguro que siempre podemos reducir la intensidad según sea necesario. Asientes en señal de reconocimiento.

A continuación, te pido que escanees tu cuerpo para encontrar la mayor sensación de calma, arraigamiento, solidez o conexión. Lo consideras y sientes que las zonas donde tu cuerpo toca la silla debajo y detrás de ti se sienten ancladas y sostenidas. También donde tus pies tocan el suelo. Me lo cuentas.





"Bien", digo, "me gustaría encontrar un Brainspot que aumente esa sensación de anclaje."

Abro mi caja de bolitas y la levanto frente a la pantalla. Pregunto qué color te llama más la atención. La bolita roja parece brillar con una ira justa. Tú la eliges. Lo coloco encima del puntero y lo extendiendo un poco. Mantengo el puntero cerca del lado derecho de la pantalla.

"Fíjate en lo intensas que se sienten estas sensaciones sólidas y arraigadas al mirar hacia este lado", te digo. La sensación de soporte del asiento se vuelve menos notable.

"No siento mucho", dices.

"Vale, ¿qué tan fuerte se vuelve mirando hacia el centro?", pregunto mientras muevo el puntero superior al centro de la pantalla.

El asiento bajo ti se siente un poco más sólido, quizás un poco más en la parte trasera del muslo izquierdo y donde tu pie izquierdo toca el suelo.

"¿Qué tal por aquí?", pregunto mientras muevo el puntero hacia el extremo izquierdo de la pantalla. A medida que el puntero se mueve por este lado de la pantalla, el asiento bajo ti se vuelve más sólido, sientes que te hundes más en él y ambos pies se sienten más anclados. A medida que el puntero sigue moviéndose, esta sensación disminuye un poco.

"¿Puedes moverlo un poco más hacia el centro?" preguntas. Cuanto más lo acerco al lugar, tu solidez crece aún más bajo ti. "Justo ahí", dices. Me tomo un momento para anclar el puntero aquí.

"Mientras miras el puntero, volviendo al tema principal, considerando la situación familiar, ¿qué te surge?" Pregunto.

La idea de que nada de esto es culpa tuya y que nada de esto es justo te viene a la cabeza. La sensación de asfixia vuelve en cierta medida, al igual que la tensión, esta vez a ambos lados del corazón. La ira y la indignación parecen pasar de tu pecho a la garganta. Compartes lo que notas.

"Lo estás haciendo genial", digo, "te invito a alternar la mirada entre el puntero y el cuadro de forma intuitiva. Está perfectamente bien cerrar los ojos y moverse. Puedes observar en silencio lo que surge en tu cuerpo, emociones y pensamientos, o contármelo en voz alta. De cualquier forma, estaré aquí y estaré comprobando periódicamente."

Durante el resto de la sesión, continuas experimentando sensaciones físicas cambiantes, emociones y diversas perspectivas sobre tus experiencias presentes y pasadas con la familia y otros. Oleadas de activación, en las que sientes una confusión aumentada, vergüenza, miedo y ira, suben y bajan.

Alternan con una sensación de paz, gratitud y una perspectiva de 'las cosas están bien por ahora', que se manifiesta como una sensación de calma que te recorre desde la cabeza hasta la parte baja del abdomen, desde la parte superior izquierda de la frente hasta el centro delantero del abdomen. Al final te sientes un poco cansado.

Hacia el final de la sesión, pregunto cuán intensa es la sensación. Escaneas el cuerpo. "Ahora es más bien un dos."

"Ah, ha bajado", digo. Agradezco tu dedicación a tu bienestar, pido opiniones sobre cómo te apoyé esta vez y te recuerdo la importancia del autocuidado tras una sesión de Brainspotting. Te invito a beber mucha agua, a comer algo nutritivo cuando lo necesites y a reservar tiempo y espacio para descansar y recuperarte. Aceptas, los dos nos despedimos por ahora y planeamos volver a vernos pronto.



Intensivo de Brainspotting

Horario de Muestra

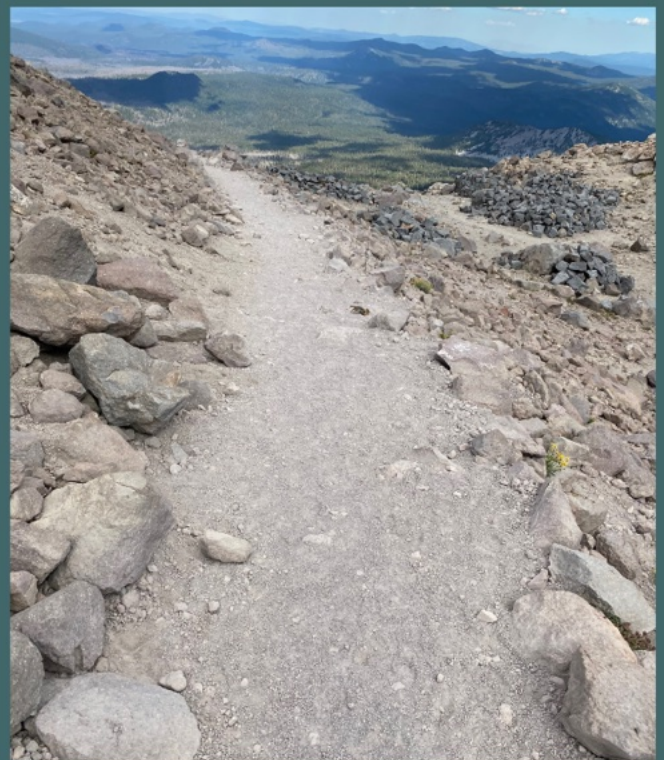
Los intensivos de Brainspotting son infinitamente flexibles. Están adaptados a tus necesidades y deseos únicos. El itinerario que aparece a continuación es solo una muestra de cómo puede ser un Intensivo de 10 Horas. Reserva hoy una consulta gratuita para que podamos trabajar juntos en diseñar un intensivo para tus objetivos específicos.

Día 1 - Viernes 1

12PM-
2PM

Ingreso y Planificación del Tratamiento

- Evaluación exhaustiva
- Compilación de historias de vida, apego y trauma
- Inventario de creencias negativas de tí mismo, traumas y recursos positivos
- Creación de metas para el Intensivo



Día 2 - Viernes 8

9AM-
10:20AM

Doble Sitio, modelo para matar
las vergüenzas

10:30AM-
12PM

Procesamiento de traumas,
modelo rodante

12:10PM-
1PM

Sanación interior, modelo de
Partes



Día 3 - Viernes 15

9AM-
10:20AM

Procesamiento de trauma,
Modelo Avanzado de
bservación de la vista

10:30AM-
12PM

Expansión y Modelo de
Rendimiento



Día 4 - Viernes 22

12PM
1PM

- Seguimiento,
modelo de
Partes

