

Олена Павлівна МАКАРОВА,

старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук, доцент;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ BRAINSPOTTING ПРИ РОБОТІ З ТРАВМОЮ

Brainspotting (BSP)- це новий психотерапевтичний підхід, заснований на припущенні, що поле зору можна використовувати для визначення такого положення очей, яке було б пов'язане з внутрішніми нервовими та емоційними переживаннями. Як інструменти BSP використовує сфокусовану активацію і цілеспрямовану свідомість. Цей психотерапевтичний підхід спрямований на повну, всебічну розрядку збудження, що відбувається в мозку та тілі людини. BSP - це модель, що включає системну активацію та ресурси, які застосовуються на основі діагностичних даних та міркувань, пов'язаних з розвитком. BSP розроблена як реляційна та технічна модель, з філософськими та фізіологічними основами.

Ключові слова: *психотерапевтичний підхід, емоції, переживання, поведінка.*

Вченими доведено, що між фізіологією та емоціями людини існує прямий зв'язок. Тіло людини – це складний механізм, фізичні або емоційні процеси обов'язково впливають на її мозкову діяльність. До таких процесів відноситься психологічна травма, негативний результат якої впливає на людину протягом усього життя. Складнощі в поведінці, сприйнятті того що відбувається навколо, неспроможність вирішення якихось завдань – все це пов'язано з негативним досвідом, який був отриманий, наприклад, рік-два тому, або і зовсім в дитячому віці.

Зір людини тісно пов'язаний з мозком. Одне очне яблуко містить сто двадцять п'ять мільйонів фоторецепторів, створюючи сигнали передають їх до головного мозку. Точка, на яку направлено погляд, напряму впливає як себе почуває людина. Це є головним в методі Brainspotting.

Саме тому положення ока визначає взаємозв'язок з нейронною мозковою активністю та накопиченням внутрішнього досвіду. Утримання погляду в певній позиції допомагає активізувати нейронну діяльність мозку, яка спрямована системою людини на обробку застарілого процесу, знижуючи нервову та чуттєву напругу.

Brainspotting (BSP) – це інноваційна система нейтралізації психологічних травм. Це результат тривалих практичних досліджень американського вченого Девіда Гранда. Науковцем було встановлено, що причиною багатьох заборон та обмежень в поведінковому напрямку криється у пошкодженні нейронів. Саме дисбаланс у роботі мозку є гальмуючою складовою, яка перешкоджає досягненню повноцінних результатів у всіх життєвих напрямках та сферах діяльності. Метод Девіда Гранда Brainspotting дозволяє позбутися «мозкових точок» та ефективно змінити сприйняття навколишнього середовища [5].

Психологічні травми, або емоційне потрясіння, на шляху до певної цілі, створюють певні бар'єри, які свідомо або не свідомо не дозволяють особистості приймати ефективні рішення.

Значна кількість людей має надію що все забудеться та мине, і дійсно з часом все минає. Але це тільки зовнішньо, в середині, на підсвідомому рівні все залишається незмінним та назавжди. Річ у тім, що певні відрізки пам'яті, в яких є залишки попередніх переживань, не можуть нормально функціонувати та продовжують перебувати у стані напруги.

Основа методу Brainspotting полягає у взаємозв'язку певного положення очей, придбаного при переживанні травмуючих подій в минулому, з вегетативним, мимоволі вираженими реакціями: почервоніння шкіри, чихання, підвищене потовиділення, непосидючість тощо.

Під час практичних досліджень Девід Гранд помітив, що при роботі з пацієнтами слід визначити координатне положення, під час якого сигнали будуть проявлятися інтенсивніше, та просив ненадовго фіксувати погляд на цих точках. Таким чином, до мозку поступає сигнал щодо необхідності «вилікувати» постраждалі нейрони.

Після такої терапевтичної праці, погляд стає плавним. Це може свідчити про те що психотравма, глибоко перероблена на емоційному та нейрофізіологічних рівнях, а «мозкова пляма» ліквідована разом з наслідками старих тривалих переживань, які більше не зможуть шкодити здоров'ю та повноцінному життю людини. В деяких випадках фахівцю достатньо декілька сесій щоб допомогти пацієнтові, шляхом м'якого, глибокого та безпечного опрацювання травмуючих подій які колись відбулись.

На даний час існує шість різних варіацій BSP для визначення положення очей. Як тільки ці точки визначені, клієнта вчать уважно стежити за їх послідовними змінами та їх впливу на пам'ять, процеси пізнання та особливо відчуття тіла. Це самоспостереження називається «зосередженою увагою», оскільки воно паралельно медитативній практиці та виконується в стані сфокусованої активації. На різних етапах, які визначають клієнт або терапевт, слід провести нетривале обговорення процесу цього безперервного аналізу. Після чого терапевт переорієнтовує клієнта на спостереження за реакціями його тіла. Як тільки самостійне спостереження за собою поновлюється, терапевт звертає увагу на Brainspot. Процес продовжується до тих пір, доки клієнт не досягне стану рішучості, визначеного повернення джерела збудження без досягнення вихідних значень СЕН (суб'єктивні одиниці шкали порушень від 0 до 10 (від самого найменшого до найвищого)). Це підкріплюється тим, що клієнт «здавлює лимон», намагаючись внутрішньо реактивувати рівень СЕН. «Вичавлювання лимона» - це метод, який забезпечує обробку остаточного стресу. Коли травмована людина перебуває на нульовому рівні СЕН, терапевт радить їй «намогтися підняти рівень стресу настільки високо, наскільки це можливо». Таким чином, людина сканує свої відчуття, від яких все ще відчуває біль. Метод «Вичавлюваного лимона» повторюють доки стресові прояви остаточно не зникнуть. Збудження обробляється знову і знову до тих пір, поки СЕН більше не буде реактивований. Стан рішучості може бути досягнуто в любий часовий проміж часу, від одного сеансу до багатьох місяців або навіть і років [4].

Даний метод дозволяє ефективно боротися з негативними спогадами та їх негативним впливом на якість життя особистості. Метод Девіда Гранда демонструє відмінні результати на протязі п'ятнадцяти років. Можливості цього методу, які реалізуються на даний час в Україні це не межа, він буде поступово розвиватися і надалі, координуючи з іншими інноваційними дослідженнями. Негативні спогади та їх наслідки можливо швидко усувати, насолоджуючись повнотою життя без хворобливих переживань.

Список бібліографічних посилань

1. Герман Дж. Психологічна травма та шляхи до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
2. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: Методичні рекомендації. Київ-Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014.
3. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям в екстремальних ситуаціях. Перспективні питання психології: збірник наукових праць: за матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення» (Слов'янськ, 21 січня 2016 р.) ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна. 2016. Вип. 1. С. 276–29.
4. Grand D. Brainspotting, a new brain-based psychotherapy approach. Trauma & Gewalt, issue 3: 2011.276-285
5. Grand D. Brainspotting: the revolutionary new therapy for rapid and effective change. Sounds True, Louisville, 2013.

Одержано 20.02.2023