

„WHERE YOU LOOK,
AFFECTS HOW YOU FEEL.”

„AHOVA NÉZEL,
ÚGY ÉRZEL.”



DAVID GRAND Ph.D. – DEVELOPER OF BRAINSPOTTING / A BRAINSPOTTING KIFEJLESZTŐJE

BRAINSPOTTING – új módszer a trauma terápiájában

A Brainspotting, egy forradalmi gyorsasággal terjedő, Mindfulnessen alapuló trauma-terápiás módszer melyet egy nemzetközileg elismert kiképző, Monika Gos klinikai szakpszichológus közvetítésével ismerhetünk meg.

A Brainspotting egy viszonylag új módszer a traumák kezelésében és a Mindfulnesshez hasonló sebességgel válik egyre ismertebbé a pszichoterápia területén, az EMDR továbbfejlesztett, egyszerűbb, szintén bizonyítékokon alapuló hatékony változataként. A Brainspotting-ot (BSP) David Grand, PhD. fejlesztette ki 2003-ban. Mára már több mint 15.000 BSP terapeutát képeztek ki az Egyesült Államokban, Dél-Amerikában, Európában, a Közel-Keleten és Ázsiában. Nagy-Britanniában a Brainspotting Terápiát már néhány Klinikai Pszichológia doktori program részeként is oktatják.

EMDR terapeutaként David Grand észrevette, hogy míg a kliens egy traumatikus eseményről beszél, a szeme gyakran fixál valahol a térben. A kliens érzelmi és testi élményei különböznek, ha szemével más pontokra tekint. A traumával kapcsolatos emlékek, érzések felerősödnek a megfelelő térbeli pont megtalálásával. Az élménnyel fiziológiai kapcsolatban levő pontnak a tudatos jelenléttel való figyelése a terápia fontos része – a Mindfulness módszerben szerzett tapasztalat tehát hasznos lehet a BSP trauma-feldolgozó technikájának alkalmazásában.

A Brainspotting neuropszichológiai és neurobiológiai alapon magyarázható. Hatékony mind az érzelmi, mind a fizikai fájdalom, és a traumával összefüggő diszfunkcionális gondolkodás feloldásában. Hatására elmúlik a disszociáció és a trauma egyéb tünetei, csökken a szorongás és depresszió. A terapeutától egy nyitott, feltételezésektől mentes hozzáállást és a páciensre való nagyfokú ráhangolódást kíván ez a terápiás kapcsolatra fokozottan építő módszer.

A BRAINSPOTTING képzés felépítése

Minimum pszichológus mester diplomával lehet jelentkezni, valamint a trauma területén szerzett alapvető ismeret és tapasztalat szükséges. A tréning maga 2 fázisból, vagyis két, egyenként 3 napos képzési fázisból áll. Ezt követően legalább 50 óra gyakorlat szükséges

kliensekkel, legalább 6 óra szupervízió mellett. Ezen követelmények teljesítésének igazolása, a jelentkezési lap beadása és 150 USD befizetése után, a [Brainspotting Terapeuta](#) okleveleket közvetlenül Dr. David Grand és a BTI (Brainspotting Training Institute) adja ki. Az 1. fázis teljesítésével Brainspotting Practitioner oklevél jár és a nemzetközi BSP csoportokba való felvétel.

BRAINSPOTTING képzési dátumok, kiképző és részvételi díjak

1. fázis – 2021. február 5-7.

kiképző: Monika Gos

részvételi díj: 340 GBP (korai kedvezmény 320 GBP 2020 dec. 31-ig.; késői ár: 360 GBP 2021. január 25. után)

2. fázis – 2021. május 14-16.

kiképző: Monika Gos

részvételi díj: 340 GBP

Az árak angol fontban maradnak, az árfolyam ingadozás miatt enyhén változhatnak. Fizetéshez a Transferwise-on keresztüli utalást ajánljuk az alacsony költség és megbízhatóság miatt. Paypal-on keresztüli, illetve bankkártyás fizetés is elérhető, továbbá nemzetközi banki átutalás is lehetséges, ennek díja viszont többszöröse a transferwise utalásnak. Ezen utóbbi befizetések esetén kérjük ügyelni, hogy az érkező összeg 340 Angol font legyen. Közleménybe kérjük beírni a tréning résztvevő nevét, és akár számlázási címét.

A 340 GBP ár a 875 USD/fázis nemzetközi árhoz képest nagyon kedvezményes, és csak a magyar pszichológusok számára érvényesek.

Szupervízió

Csoportos online szupervíziók elérhetők az 1. fázis teljesítése után. Monika Gos vezetésével, kéthavi rendszerességgel. Élő szupervíziót egész napos formában fogunk újra szervezni, ha a COVID után szabaddá válik az utazás.

Az egész napos csoportos élő szupervízió 2 szupervíziós órának számít be a BSP akkreditáció folyamatába, és egyben jó alkalmat is jelent a képzés után a tanultak gyakorlására. Ha egy résztvevő csoportos szupervíziókkal gyűjti össze az akkreditációhoz előírt 6 órát, további 2 óra egyéni konzultáció teljesítésére is szüksége lesz.

Gyakorló napok és társ-szupervíziók is szerveződnek Bálint Andrea vezetésével.

A tréningek helyszíne (előreláthatóan)

Jelenleg zoomon

A tréning nyelve

A tréning angol nyelven zajlik, magyar tolmácsolással.

A kiképző

Monika Gos a Brit Egészségügyi Hivatalánál regisztrált klinikai és tanácsadó szakpszichológus, a Brit Pszichológiai Társaság teljes jogú tagja. Az Egyesült Királyság egyik legnagyobb jótékonyági szervezeténél, az Outreach Projektben konzultánként dolgozik függőségekben szenvedőkkel. A járulékos mentális egészségproblémák mellett, munkájában a függőségek eredeti okának megszüntetésére fókuszál.

Monika egyik alapító tagja a Terapia Consultancy nevű magánpraxisnak Londonban, ahol főleg kötődési problémák és trauma-tünetek miatt szenvedő klienseket lát el. A Londoni Metropolitan Egyetem és a City University pszichológia hallgatóinak nyújt szupervíziót. A lengyel Pszichológiai Társaságnál is tag és szupervízor. Eredetileg Lengyelországban tanult pszichológiát, Relációs Pszichoanalízist és Test Orientált Terápiát, New Yorkban pedig Fókuszálás Orientált Relációs Pszichoterápiát. EMDR-ban, Fókuszolásban és Addikciós terápiákban egyaránt képzett, és ezek a gyakorlatias terápiás módszerek vezették a Brainspottinghoz, amit a neuromodalitáson alapuló forradalmi és kivételesen eredményes terápiás módszernek tart, melynek hatása egyaránt mély és tartós.

Jelentkezési lap kitölthető: <https://forms.gle/wtSBTNyHXmoktQDT6>

Kapcsolat: brainspottingtraumaterapia@gmail.com Bálint Andrea, tréningsszervező – klinikai szakpszichológus, kiképző pszichoterapeuta. Tel.: +36302028973

További információ

Magyarul: <https://www.facebook.com/Brainspotting-Új-pszichoterápiás-módszer-a-trauma-kezelésében>

Angolul: <https://brainspotting.com/training>

Irodalom

Corrigan, F.M., Grand, D., Raju, R. (2015). Brainspotting: Sustained attention, spinothalamic tracts, thalamocortical processing, and the healing of adaptive orientation truncated by traumatic experience. *Medical Hypotheses* 84 (2015) 384–394.

<https://rockymountainbrainspottinginstitute.com/wp-content/uploads/2014/07/Corrigan-Grand-and-Raju-2015-Publication-March-2015.pdf>

Grand, D. (2011). Brainspotting. Ein neues duales Regulationsmodell für den psychotherapeutischen Prozess [Brainspotting, a new brain-based psychotherapy approach]. *Trauma & Gewalt*, 5(3), 276-285.

Grand, D. (2013). *Brainspotting: The Revolutionary New Therapy For Rapid and Effective Change*. Boulder, CO: Sounds True.

Hildebrand, A., Grand, D., Stemmler, M. (2017). Brainspotting – the efficacy of a new therapy approach for the treatment of Posttraumatic Stress Disorder in comparison to Eye Movement Desensitization and Reprocessing. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP VOL 5 N.1.*

Masson, J., Bernoussi, A., Charlemagne Simplicie Moukouta (2017). Brainspotting Therapy: About a Bataclan Victim. *Global Journal of Health Science; Vol. 9, No. 7.*

1. fázis órarendje – 2021. feb. 5-7.

1. NAP

08:30 – 09:00	Érkezés
09:00 – 10:30	A Brainspotting története
10:30 – 10:45	<i>Szünet</i>
10:45 – 12:45	Külső Ablak Brainspotting – Ismertetés, demonstráció és visszajelzés*
12:45 – 14:00	<i>Ebédszünet</i>
14:00 – 15:30	Külső Ablak Brainspotting – Gyakorlat*
15:30 – 15:45	<i>Szünet</i>
15:45 – 18:00	A Brainspotting neurobiológiája, megbeszélés

2. NAP

08:40 – 09:00	Érkezés
09:00 – 09:30	Megbeszélés, visszajelzések
09:30 – 11:15	Belső Ablak Brainspotting – Ismertetés, demonstráció és visszajelzés
11:15 – 11:30	<i>Szünet</i>
11:30 – 13:00	Belső Ablak Brainspotting - Gyakorlat
13:00 – 14:00	<i>Ebédszünet</i>
14:00 – 15:45	Gazespotting technika – Ismertetés, demonstráció, visszajelzés
15:45 – 16:00	<i>Szünet</i>
16:00 – 17.45	Gazespotting gyakorlat
17.45 – 18.00	Kérdések és válaszok

3. NAP

08:30 – 09:00	Érkezés
09:00 – 10:30	Brainspotting Erőforrás Modell – Ismertetés, kérdések és válaszok
10:30 – 10:45	<i>Szünet</i>
10:45 – 12:45	Brainspotting Erőforrás Modell – Megbeszélés, demonstráció és visszajelzés
12:45 – 14:00	<i>Ebédszünet</i>
14:00 – 15:30	Brainspotting Erőforrás Modell – Gyakorlat
15:30 – 15:45	<i>Szünet</i>
15:45 – 16:45	A Brainspotting alkalmazhatóságának keretei, áttekintés, összefoglalás, kérdések és válaszok
16:45 – 17:00	Oklevelek kiadása

* a kiképző mutatja be élőben

* gyakorlat – csoportmunka.