

Uma ferramenta fisiológica com  
consequências psicológicas

# O que é o *Brainspotting*?



A abordagem *Brainspotting* (BSP) foi idealizada por David Grand, Ph.D – psicoterapeuta norte-americano – que marcado por algum cepticismo diante da proposta revolucionária do EMDR (Reprocessamento Cerebral e Dessensibilização através dos Movimentos Oculares) e também face às mudanças contundentes que encontra na aplicação do EMDR, descobre uma nova abordagem com o potencial de transformar a vida de muita gente. Eis que surge o *Brainspotting*.

O BSP apresenta-se como **uma ferramenta psiconeurobiológica para apoiar a relação terapêutica de cura**; uma ferramenta, dentro da relação clínica terapeuta-paciente, para localizar, focar, processar e libertar neurologicamente experiências e sintomas fora do alcance da mente consciente e das suas capacidades verbais e cognitivas. O BSP trabalha com o cérebro profundo e com o corpo através de um acesso directo aos sistemas límbico e autónomo. Com efeito, **o BSP é uma abordagem fisiológica com consequências psicológicas**.

O ser humano é biologicamente constituído por vários níveis, ou seja, moléculas, células, órgãos, subsistemas e sistemas. Esses níveis estão organizados para funcionar, tanto de forma independente, como interdependente uns dos outros, em harmonia e sincronia. O nosso EU psicológico reflecte essa segmentação corporal simultaneamente isolada e interactiva, mudando papéis, estados de ânimo, apego e introspecção. Acontece, porém, que o indivíduo pode ser submetido a uma perturbação contínua, especialmente durante as fases iniciais do seu desenvolvimento orgânico/emocional, sendo que a harmonia e sincronia psicológicas, mencionadas anteriormente, são dessa forma postas em causa temporariamente ou até permanentemente. Nesta medida, o BSP é uma abordagem por níveis, já que o *Brainspot* (ponto no cérebro) é considerado um nível fisiológico e psicológico. **Um *Brainspot* é localizado pela posição dos olhos e pelas respostas reflexas observadas externamente e experimentadas internamente pelo indivíduo, isto é, de facto, um subsistema fisiológico que contém uma experiência emocional sob a forma de lembrança ou recordação.**

### Como funciona o BSP?

Como já vimos anteriormente, mas, por outras palavras, um *Brainspot*, ou ponto específico no cérebro, é a posição ocular relacionada com a activação energética e emocional de um tema perturbador. Localizado através de uma certa posição ocular, o *Brainspot* é um subsistema fisiológico que armazena a experiência perturbadora (trauma) em forma de memória.

Quando um *Brainspot* (ponto no cérebro) é estimulado, o cérebro profundo ‘mostra’



de forma reflexa ao terapeuta que foi localizada e/ou detectada uma área significativa onde poderá residir perturbação. Gestos ou expressões faciais reflexas (piscar de olhos, entre muitos outros) são exemplo de poderosos indicadores de *Brainspot*. O foco de atenção estimula, então, um processo integrador e curativo dentro do cérebro. Para ajudar ao estímulo supracitado, o terapeuta de *Brainspotting* recorre também ao uso dos vulgarmente conhecidos headphones com música bilateral que produzem sons alternados em ambos os hemisférios cerebrais

e com isso torna a abordagem ainda mais poderosa na medida em que essa bilateralidade alternada de sons aumenta a capacidade de processamento do cérebro.

Em suma, o *Brainspotting* é uma abordagem ‘corpo a corpo’. A perturbação é activada e localizada no corpo, o que permite ao terapeuta identificar os *Brainspots* através da posição do olho. Em contraste com o EMDR, onde o ‘alvo’ é a lembrança ou recordação traumática, no *Brainspotting* o *Brainspot* em si é o ‘foco ou ponto de activação’.

### Vantagens da abordagem

- **Mudança do estado global** – O BSP é um método que devido à sua intervenção focada, trabalha e altera directamente o(s) sintoma(s) apresentado(s).
- **Fisiologia** – Havendo equilíbrio orgânico e fisiológico (cérebro e corpo), a percepção corporal melhora e otimiza os recursos corporais.
- **Rápida evolução** – O BSP é um método de tratamento onde se observam mudanças a partir da primeira sessão de terapia.
- **Verbalização quase nula** – Especialmente para aqueles pacientes mais resistentes à verbalização, o BSP assume-se de uma enorme mais-valia, pois o indivíduo apenas observa o que se vai passando dentro dele; toda aquela informação que viaja do corpo ao cérebro e vice-versa, onde o imperativo da verbalização não existe.



ou a manutenção da maioria dos sintomas e problemas encontrados na nossa actividade clínica enquanto técnicos de saúde.

Com efeito, o *Brainspotting* é um instrumento terapêutico a nível fisiológico que pode ser integrado numa grande variedade de modalidades de cura, incluindo abordagens tanto psicológicas quanto somáticas de tratamento. O *Brainspotting* pode ser útil como complemento a várias terapias baseadas no corpo, tais como, o trabalho corporal avançado, quiropraxia, acupunctura, terapias somáticas, fisioterapia, enfermagem, medicina e outras abordagens especializadas na cura física. É um recurso valioso no tratamento de

uma grande variedade de temas e sintomas médicos, físicos e psico-emocionais que desafiam os profissionais de saúde. **O BSP é um instrumento neurobiológico que oferece a possibilidade de aceder, diagnosticar e tratar uma dispar variedade de condições somáticas e/ou de base emocional.**

Em resumo, o BSP pode ser um instrumento efectivo e eficiente no tratamento de:

- Trauma físico e emocional;
- Recuperação de traumas decorrentes de acidentes rodoviários, de guerra e/ou catástrofe natural e outros;
- Traumas resultantes de intervenções e tratamentos médicos;

- Doenças físicas relacionadas com stress e trauma;
- Problemas de desempenho, inclusive disfunção sexual;
- Fibromialgia e outras condições de dor crónica;
- Dependência química e adições (droga, álcool, tabaco, etc.);
- Problemas de percepção;
- Transtorno de déficite de atenção (TDA) e Transtorno de déficite de atenção com hiperactividade (TDAH);
- Gaguez;
- Doenças ambientais e Síndrome de Fadiga Crónica;
- Fobias;
- Asma;
- Preparação e recuperação de intervenções cirúrgicas;
- Problemas de raiva e fúria;
- Pânico;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Outros.

Estas técnicas também têm sido usadas para o aprimoramento de desempenho futuro e criatividade (para estudantes, artistas, atletas, etc.).

*“Todos os profissionais da área de saúde encontram casos clínicos em que os sintomas físicos não podem ser separados do relato emocional ou psicológico do seu paciente”*

## Duração e eficácia da terapia

Uma ou mais sessões são necessárias para o diagnóstico e para que o terapeuta possa definir se o paciente tem estrutura para esse tipo de trabalho. A duração do tratamento em si será determinada pelo tipo de problema, circunstâncias de vida e quantidade de traumas/memórias dolorosas a serem tratados, assim como, a qualidade do vínculo terapêutico entre terapeuta e paciente. Contudo, **tem sido observado empiricamente e através de alguns estudos que este método (BSP) reduz significativamente a quantidade de sessões necessárias para um tratamento, pela sua eficácia.**

Bruno Fernandes



Psicólogo Clínico,  
Hipnoterapeuta, Terapeuta EMDR,  
Terapeuta *Brainspotting*  
[www.psicologiaonline.com.pt](http://www.psicologiaonline.com.pt)