

Waarom de Brein Regie Methode anders is?



In oriënterend onderzoek naar de Brein Regie Methode is de methode vergeleken met EMDR, cognitieve gedragstherapie en meditatie. EMDR en cognitieve gedragstherapie zijn net als de Brein Regie Methode behandelingen die met behulp van een professional moeten worden uitgevoerd. Meditatie kan onder begeleiding plaatsvinden, maar wordt meestal gebruikt als zelfhulp methode.

“Je hoeft er niet mee te leren leven, echt niet.”

Om te bepalen welke wetenschappelijke principes van toepassing zijn op de **Brein Regie Methode**® is in het oriënterend onderzoek gekeken naar de verschillen tussen de verschillende methodieken. EMDR en de **Brein Regie Methode**® werken allebei met herbelevingen, maar toch zijn er veel verschillen. Twee belangrijke verschillen kun je teruglezen in onderstaande weergave.

Fysiologie speelt een belangrijke rol bij mentale klachten. Tijdens verstoorde prikkel verwerking, onder invloed van stress, ontstaat een ‘foutief’ stimulus-respons patroon. Bij alle volgende vergelijkbare waarnemingen wordt een ‘foutieve’ respons uitgevoerd. Dat kost energie en als dit ‘foutieve’ stimulus-respons patroon wordt geactiveerd, raakt de fysiologie in jouw lijf verstoord. Het kost zelfs dubbel zoveel energie, omdat jouw lijf zal proberen de fysiologie te herstellen en in balans te blijven.

Het verwerken van zintuiglijke waarnemingen is geen bewust proces, maar wordt automatisch uitgevoerd. Het is dus goed om je te beseffen dat je de respons in veel situaties niet kunt kiezen, maar meestal een reflex is zoals het wegtrekken van je hand als je per ongeluk een hete pan aanraakt. Je kiest er niet bewust voor je hand terug te trekken, maar jouw brein en lijf werken samen om ervoor te zorgen dat je geen, of zo minimaal mogelijk, pijn zult ervaren.

De stimulus-respons patronen die zijn ontstaan tijdens het ervaren van stress kunnen dus niet bewust worden opgeroepen, maar liggen opgeslagen in het “onderbewustzijn”. Dat is iets anders dan het onbewust-zijn. Alle zaken die je onbewust doet kun je bewust veranderen en heeft meestal een relatie met gedrag. Het onderbewustzijn kun je zelf niet bereiken of beïnvloeden, maar met behulp van de **Brein Regie Methode**® lukt dat wel.

Brein Regie Methode en EMDR

Brein Regie Methode

- Werk met ervaringen die liggen opgeslagen in het onderbewustzijn.
- Herbelevingen tijdens dieptesessies bestaan voornamelijk uit gevoelens en fysiologie. Fysiologie wordt als hoofdzaak gezien.

EMDR

- Werkt met herinneringen die liggen opgeslagen in het bewustzijn.
- De EMDR-sessies bestaan voornamelijk uit gedachten en gevoelens. Fysiologie wordt als bijzaak gezien.



de **breinregisseur**