

A CUNAMI Technika - esettanulmány

írta: Emma Roberts

fordította: Sággy András

Néha előfordul, hogy egy kliensnél semmilyen módon nem tudunk közelebb kerülni a kulcs-problémához, nincsenek emlékei, nem tudjuk betenni a lábunkat az ajtórésbe.

Ez volt a helyzet Pam-nél. Pam egyszerűen nem érezte jól magát. Kimerült volt, teljesen leeresztett (bár ő maga nem gondolta, hogy depressziós), és egyáltalán nem volt energiája. Azt mondta, hogy csak „vonszolja” magát az életén keresztül. Vissza akarta nyerni az életkedvét, a lelkesedését, az energiáját.

Minden kézenfekvő kérdést feltettem:

- mikor kezdődött?
- mi történt akkor az életében?
- mindig ezt érzi?
- bizonyos helyzetekben rosszabb, mint máskor?

Minden kérdésre azt válaszolta: „*Nem tudom*”. Ezért kérdezősködni kezdtem a családi háttéréről, a gyerekkoráról, stb.

Minden „*rendben*” volt és „*semmi sem történt*”.

Eddigre kezdtem azt érezni, hogy csak kérdezgetek, és bár Pam számára ez rendben volt, de nem jutottunk sehova, és nem tudtam elkezdni a kopogtatást.

Így elkezdtem kopogtatni az eddigi információ alapján:

„Annak ellenére, hogy nem érzem jól magam ...”

„Annak ellenére, hogy kimerült vagyok, ...”

„Annak ellenére, hogy teljesen leeresztettem, ...”

Megpróbáltam „becserkészni” olyan kopogtatási mondatokkal is, mint az alábbiak:

„Annak ellenére, hogy nem tudom, mégis tudom”

„Annak ellenére, hogy nem tudom, egy részem mégis tudja”

„Annak ellenére, hogy nem emlékszem, ...”

„Annak ellenére, hogy nem tudom, biztonságban érzem magam”

„Annak ellenére, hogy nem tudom, miért érzek így, lehet, hogy nem is kell tudnom”

Mindig óvatos vagyok az ilyen kifejezésekkel, mert nem akarok felidézni olyan régi traumákat, amelyeket jó okkal fojtottak el annak idején. De figyelmesen vizsgáltam Pam-et, főleg a tudatalattijával kommunikáltam, bízva abban, hogy együttműködik és biztonságot nyújt Pam-nek. A tudatalatti a biztonsági örünk és ha a klienssel rokonszenvet teremtettünk, tudatos és tudattalan szinten egyaránt, a tapasztalat azt mutatja, hogy bízhatunk abban, hogy a kliens biztonságban lesz.

Mégis, sehová sem jutottam, és bár folytathattuk volna ezen a módon is, és valószínűleg eredményre is jutottunk volna, de csak hosszú idő múlva. Az én szememben valamilyen rést kellett találni az ajtón, hogy betehessem a lábam, valamilyen emléket, amellyel elindítható a tényleges változás.

Csevegés közben megkérdeztem Pam-et, hogy történt-e bármilyen trauma a családjában, amelyről tudnom kellene. (tudtam, hogy a

válasz „nem” lesz). Ezután megkérdeztem, hogy érintette-e őt 9/11 vagy bármilyen hasonló katasztrófa bármilyen formában, és ismer-e valakit, aki részese volt. A válasz ismét „nem” volt, és ez azt jelentette számomra, hogy biztonságosan elkezdhetem a Cunami Technikát.

Így megkérdeztem tőle, hogy bármely média kép, vagy riport ezekről az eseményekről megragadt-e benne valamilyen módon, és fel tudna-e idézni valamilyen képet bármelyik eseményről.

Igen. Sosem fogja elfelejteni azt, amikor a második gép becsapódott a toronyba. Kétséges, hogy bármelyikünk elfelejtheti-e azt a szörnyű képet, mégis rögtön láttam Pam-en, hogy ez valami különleges dolgot jelent a számára. Az arcszíne megváltozott, egy kicsit távolinak tűnt, és elkezdett dobolni a lábával. Megkértem, hogy helyezze el ezt a képet a kezelő helyiségben található függöny mögött, és elkezdtem kopogtatni.

„Annak ellenére, hogy van valami azzal a képpel, ...”

„Annak ellenére, hogy nem szeretem azt a képet, ...”

„Annak ellenére, hogy őrzöm azt a 9/11 képet”

Amikor egy kicsit megnyugodott, megkérdeztem, mire gondolt a képpel kapcsolatban, és mire emlékezteti őt.

Azt mondta, nem különösképpen emlékezteti semmire, de nem tud másra gondolni, csak arra a férfira, aki a feleségével beszélt a mobilján, amikor a gép összetört. Az is folyamatosan foglalkoztatta, hogy miért kell neki mindig erre gondolnia. Egy kicsit kezdte magát rosszabbul érezni, így folytattuk a kopogtatást.

„Annak ellenére, hogy a férj nem tudott mit csinálni, ...”

„Annak ellenére, hogy gyenge volt, ...”

„Annak ellenére, hogy mindketten tehetetlenek voltak, ...”

„Annak ellenére, hogy a feleség tehetetlen volt, ...”

Megkérdeztem Pam-et, hogy ezek az érzések rezonálnak-e benne bármilyen módon, érzett-e valaha ehhez hasonlót?

Azt válaszolta, hogy igen, mindig ezt érezte gyerekkorában. Az apja alkoholista volt, és verte az anyját. Soha nem bántotta a gyerekeit, de időnként szörnyű dühkitörései voltak és rettenetesen megverte az anyját a gyermekei szeme láttára. Pam volt a legidősebb, és úgy érezte, hogy kötelessége lett volna megállítani az apját, de minden alkalommal megbénult a félelemtől. Nagyon erős büntudata volt. Kifelé megjátszotta, hogy boldog gyermekkorra volt, és egy része el is hitte ezt. „*Úgy gondoltam, ez a normális.*” - mondta.

Nemrégiben meghalt az anyja egy agyérrögtől, és Pam meggyőződése szerint ez azért történt, mert olyan gyakran fejbeverte az apja. Pamela fejében ez azt jelentette, hogy ő ölte meg az anyját, mert nem volt képes annak idején megállítani az apját. A testvéreivel megállapodtak, hogy egyikük sem fog soha beszélni arról, ami történt.

Megkértem, hogy gondoljon a legkorábbi esetre, amikor ez történt, és készítsen egy rövid kis filmet. Adjon neki címet, és rakja a függöny mögé, a 9/11 kép mellé, majd becsülje meg az intenzitását.

Gyorsan kopogtattunk „*Az apám megverte az anyámat*” érzésre és az „*Apám megverte az anyámat*” filmre. Előjöttek aspektusok, mint félelem, szomorúság, tehetetlenség, szégyen.

Rövid időn belül Pam képes volt elővenni a képeket a függöny mögül és nagy érzelmi kitörés nélkül levetíteni. Érdeemes megemlíteni, hogy most már képes volt érzéseket is érezni velük kapcsolatban. Rájött, hogy az apja viselkedése nem volt „ok.”, és szomorúságot érzett az anyja miatt, de ez nem volt intenzív. Azért említem ezt, mert amikor megkezdtük a kezelést, úgy tűnt, hogy semmilyen érzelmi reakcióra nem képes, semmilyen kérdéssel kapcsolatban sem. Tökéletesen bezárult.

Folytatom a munkát Pam-mel. Már sokkal boldogabb és energikusabb, és néhány változás már van az életében (például munkahelyet

változtatott.) Egyre több specifikus eseményre emlékeznek, amelyeket együtt oldunk meg, de ő otthon is szorgalmasan kopogtat.

A kiváló rokonszenv és a Cunami Technika nélkül valószínűleg sokkal hosszabb ideig tartott volna bármi fontosat kinyerni Pam-ból. De semmiképpen sem használtam volna ezt a technikát, ha nem gondoltam volna, hogy biztonságos a számára.