

Hogyan kezeltem teljesen egyedül a gyermekkori szexuális zaklatásból származó PTSD-met?

Írta: Lisa Rogers
Fordította: Sággy András

Nem vagyok terapeuta, semmiféle képzettségem nincs a mentális gyógyítás területén. Valójában alig tudtam leérettségizni. Teljesen átlagos ember vagyok, különlegesen sok problémával. Poszt-traumás stressztől szenvedtem.

12 éves koromtól terapeuták tucatjaihoz jártam, hogy segítséget kérjek a depresszióm és a szorongásaim leküzdéséhez. Éveken át tartó kezelés és egy sor receptre kapható gyógyszer után kiábrándultam, mert semmivel sem kerültem közelebb a megoldáshoz. A frusztrációm a recept nélkül kapható gyógyszerekhez és az alkoholhoz vezetett, ezzel próbáltam gyógyítani magam.

Amikor az EFT-re rátaláltam, fogalmam sem volt, mennyire meg fogja változtatni az életemet. Túl jónak tűnt ahhoz, hogy igaz legyen. Semmi sem használt korábban, de mivel ez legalább olyasmi volt, amit saját magamon is csinálhattam, elhatároztam, hogy kipróbálom. Mit veszíthettem? Elkezdtem kopogtatni rendszeresen, minden nap. Szokásommá vált, hogy mindig kopogtattam, valahányszor WC-re mentem. Ott egyedül voltam és tudtam, hogy naponta néhányszor eltöltök ott valamennyi időt.

Bár nagyon sok komaly problémám volt, amelyet meg kellett oldanom, úgy gondoltam, hogy egyszerre csak egygel fogok

foglalkozni. Úgy gondoltam, legjobb az elején kezdeni: a gyermekkori szexuális zaklatással.

Gyermekkoromban súlyosan bántalmazott az egyik családtagom – lelkileg, fizikailag és szexuálisan. A szexuális erőszak nyolc éves koromban kezdődött és négy éven keresztül rendszeres volt. Amikor elmondtam az anyámnak, nem hitte el. Ez tartós büntudatot és szégyent keltett bennem, mert úgy éreztem, hogy valahogyan én csinálhattam valamit, amivel ezt okoztam. A családom úgy kezelt, mint egy áruolt, Úgy éreztem magam, mintha szörnyeteg lennék. 12 éves koromban megszöktem otthonról és évekig az utcán éltem. 14 éves koromra intravénás drogfogyasztó lettem és 15 évesen teherbe estem az első gyermekemmel.

Ahogy teltek az évek, az életem zátonyra futott. Teljesen egyedül maradtam, senki sem értett meg. Azt hittem, rossz ember vagyok. Gyűlöltem magam és nehezteltem a világra.

Öngyilkos gondolataim voltak és kétségbeesetten vágytam valamilyen segítségre, amikor rátaláltam az EFT-re. Megrendeltem az ingyenes EFT kézikönyvet és megtanultam az eljárást. Félttem túl mélyre ásni, ezért először csak a testi érzéseimmel foglalkoztam.

Annak ellenére, hogy úgy érzem magam, mint egy űzött vad a reflektorfényben, ...

Annak ellenére, hogy a szívem majd kiugrik a helyéről, ...

Annak ellenére, hogy úgy érzem, mintha valaki elém ugrott volna és rettenetesen megijesztett, ...

Annak ellenére, hogy nem tudok koncentrálni, ...

Annak ellenére, hogy irritálnak a zajok, ...

Annak ellenére, hogy irritálnak a fények, ...

Annak ellenére, hogy nagyon ideges vagyok, pedig nincs rá okom ...

Annak ellenére, hogy félek, ha TV-t nézek, ...

Annak ellenére, hogy állandóan lidérces álmaim vannak, ...

Körülbelül egy hónapja kopogtattam már napi rendszerességgel a különböző tüneteimen, amikor kezdtem észrevenni, hogy az EFT

valóban működik. Kezdtett megjönni az önbizalmam és eléggé biztosságban éreztem magam ahhoz, hogy elkezdjek kopogtatni a specifikus fájdalmas negatív érzéseimen.

Annak ellenére, hogy gyűlölöm magam, ...
Annak ellenére, hogy hitvány szemét vagyok, ...
Annak ellenére, hogy nem érek semmit, ...
Annak ellenére, hogy megérdemeltem, ...
Annak ellenére, hogy nem érdemeltem meg, ...
Annak ellenére, hogy soha egyetlen gyermek sem érdemelte meg, ...
Annak ellenére, hogy a szüleim nem szerettek, ...
Annak ellenére, hogy a szüleim nem védtek meg, ...
Annak ellenére, hogy soha nem lett volna szabad megmondanom, ...
Annak ellenére, hogy sokkal előbb meg kellett volna mondanom, de nem mertem, ...
Annak ellenére, hogy megmondtam és ezzel tönkretettem a családomat és a saját életemet is, ...
Annak ellenére, hogy nem tudom elfelejteni, ...
Annak ellenére, hogy ezek az emlékek soha nem múlnak el, ...
Annak ellenére, hogy sok év eltelt és még mindig ennyire fáj, ...
Annak ellenére, hogy szégyellem magam és bűnösnek érzem magam, ...
Annak ellenére, hogy különbözőnek érzem magam másoktól, ...
Annak ellenére, hogy egy részem még mindig úgy érzi, hogy az én hibám volt, ...
Annak ellenére, hogy tudom, hogy nem az én hibám volt, ...
Annak ellenére, hogy az anyám nem hitt nekem, ...
Annak ellenére, hogy mindenki azt hitte, hogy hazudok, ...
Annak ellenére, hogy emiatt gyűlölöm a testemet, ...
Annak ellenére, hogy a gyermekfelügyelet tudta, és nem védett meg, ...
Annak ellenére, hogy az anyám tudta, de nem vallotta be, ...
Annak ellenére, hogy soha nem leszek olyan, mint a többiek, ...

Csak kopogtattam, bármi jutott is eszembe. Leírtam, hogy később kopogtathassak, ha nem volt alkalmam azonnal kopogtatni. Eltökélt voltam. További hat hónapig kopogtattam rendszeresen. Mindig ellenőriztem az előrehaladásomat a 0-10-es skálán.

Meg kell mondanom, hogy az első néhány hónapban soha nem kopogtattam specifikus megerősző emlékeken, mert túl fájdalmas lett volna. Nem akartam újra átélni, ezért csak arra kopogtattam, hogy mit érzek az eseménnyel kapcsolatban. Miután megszabadultam a szégyentől és a büntudattól, amit olyan hosszú ideig éreztem, könnyebb volt a specifikus emlékekkel foglalkozni, mert tudatosan már biztos voltam benne, hogy nem az én hibám volt. Közben megtanultam a Könnymentes Trauma Technikát, amikor elég elképzelni, hogy a problémára gondolsz, anélkül, hogy ténylegesen gondolnál rá. Ez egy nagyszerű eszköz, amelyet gyakran használok.

Az EFT megtalálása után egy éven belül az életem teljesen megváltozott. Immár öt éve teljesen tiszta vagyok a drogoktól és az alkoholtól és egyetlen pánikrohamom sem volt. Szeretem az életemet és saját magamat. Az EFT elhozta nekem azt a szabadságot, hogy értékes és produktív emberi lénynek érezhetem magam. Az EFT-vel elért személyes sikerem arra inspirált, hogy másokon is segítsek. Jelenleg EFT terapeuta vagyok, és segítek az embereknek, hogy megoldhassák a bajaikat az Érzelmi Felszabadítás Technikájának segítségével.