

Svetlo do tmy

Liečenie traumy vojnového veterána pomocou psychofonetiky

Text: Yehuda LK Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Toto je správa nádeje pre nový rok: všetky ľudské traumy je možné vyliečiť a samotný proces liečenia môže zároveň byť ďalším krokom v našom osobnom a duchovnom vývoji a posunom k väčšej sile, pružnosti a vyspelosti.

Trauma nie je len mentálno-emocionálne-psychologická realita. Preniká priamo do skrytého života životného tela a tam vytrvalo zraňuje telo i dušu. A žiadne množstvo mentálnych rozhovorov, analýz, interpretácií, mechanických techník, hypnózy, meditácií, antidepresív, liekov proti úzkosti či iných otupujúcich mechanizmov nedokáže odstrániť odtlačky traumy z ľudskej konštitúcie. Dokážu otupiť, odviezť pozornosť, oddialiť následky, dokážu vytvoriť oddelenie medzi naším uvedomením a potlačeným zranením. Ale poškodenie bude pokračovať, až kým do zranenia duše nedorazí lúč vnútorného svetla v podobe novej starostlivosti, nového súcitu, seba-empatie a seba-liečenia.

Ľudské telo na nič nezabúda. Nezáleží na tom, koľkými vrstvami popretia, otupenia, zabudnutia a vyhýbania sa pokryje naša myseľ nestrávené bolestné spomienky, aby ich ukryla pred uvedomením. Telo si všetko pamätá. A z hĺbky pamäte tela sa potlačené bolestné spomienky budú vynárať ako duchovia zo záhrobia, aby agóniou strašili myseľ spoza jej chrbta.

Čas sám osebe s traumou nerobí nič. Ak vo vašich žilách kolujú sklenené čriepky, čas len zhoršuje ich pôsobenie. Trauma je ako sklenené čriepky kolujúce v duši. Nie sú vytvorené z času a čas ich nemôže vyliečiť. Ale vedomie áno, vedomie srdca a súcitu dokáže vyliečiť traumu.

Úloha psychofonetického terapeuta nie je nahradiť seba-liečenie klienta, ale povzbudiť ho. Odvaha povzbudzuje, ale najprv ju treba získať.

Zo všetkých foriem traumy, s ktorými som pracoval počas 26 rokov mojej terapeutickej praxe, je mi osobne najbližšia výzva zotavenia sa z traumy vojnového veterána. Bol som vojak v prvej línii a veliteľ vo vojnovéj zóne. Len vďaka veľkému šťastiu ma nezabili ani nezranili a ani ja som nikoho nezabil ani nezranil. Vrátil som sa nepoškodený. Mnohí moji druhovia sa nikdy nevrátili. Mnohí sa vrátili traumatizovaní. Voči nim mám dlžobu toho, ktorý bol ušetrený poškodenia. Dĺžim ju svojim poškodeným druhom. Nezáleží na tom, ktorá krajina, armáda, národ či príčina spôsobili danú situáciu. Boli časy, kedy som bol pripravený zabíjať a byť zabitý, a preto všetci vojnoví veteráni odkiaľkoľvek sú mojimi druhmi do konca života. A sú ich milióny v mnohých krajinách, s hlbokými ranami pochovanými vnútri. Mnohí z nich nemôžu už veľa rokov v noci spať.

Môj prvý klient v roku 2016 bol vojnový veterán. Pred tromi desiatkami rokov ho jeho krajina povolala do prvej vojnovéj línie a on, po drsnom výcviku, zohral svoju úlohu, ako sa od neho požadovalo. Nenaverboval sa dobrovoľne, bola vojna, musel ísť. Neveril vojnovým cieľom svojich nadriadených. Ale bol príliš mladý na to, aby mal odstup a nezávislosť potrebnú na uplatnenie výhrady svedomia. Potreboval patriť k svojim ľuďom, a toto bol jediný spôsob. Splnil svoju povinnosť a bojoval. A v jednej chvíli uvidel, ako jeho brata bojujúceho po jeho boku v tej istej jednotke zastrelili. Bolesť nikdy neodišla, schopnosť spánku sa nikdy neobnovila. Hnev, pocit zrady systémom, krutosť a brutalita tohto zážitku sa nikdy nestratili. Žil s nimi - nestrávenými, nevyriešenými, nevyliečenými ranami.

Ako vždy na psychofonetickom sedení, ani teraz som nekládol žiadne otázky. Ponúkol som empatické odozvy voči klientovým pocitom, emóciám, vnemom a významom, a keď sa vytvorilo teplo spoločného empatického obrazu, požiadal som klienta, aby vyslovil pranie. To prišlo pripravené a jasné: uzavrieť toto vnútorné zranenie, vyliečiť ho, posunúť sa ďalej a byť znovu schopný dobre spať. Pranie dostalo plnú úctu. A potom, ako vždy v psychofonetickom procese, si klient vybral moment z nedávnej minulosti, keď boli rušivé myšlienky spojené s vnútornou bolesťou aktívne.

Nešli sme v jeho mentálnej pamäti späť do chvíle, ktorá spôsobila traumu. Začali sme od dopadu, ktorý táto udalosť stále má na súčasný život klienta. Povzbudil som ho, aby zapojil „hlbokú inteligenciu“ seba-empatie psychofonetického terapeutického procesu: „telesné uvedomenie“, „spontánne gesto“, „výstup“ a „vizualizovanie“ predstavy zážitku vyjadreného gestom. Potom dal klient svojej vizualizácii nový spontánne vytvorený význam. Niekedy používame zvuky ľudskej reči, aby sme oslovili, spojili sa, našli zhodu a uvoľnili zážitky uviaznuté v tele. Tentokrát to nebolo potrebné. Vnímanie, gesto a vizualizácia stačili.

To, čo sme v procese objavili, bolo pre klienta nové: uvidel, že jeho bolesť vychádza z jeho mysle, ktorá opakovane útočí na jeho bezbranné srdce. Fyzicky zahral útočiacu bolesť. A keď som ho požiadal, aby preložil tento útok do slov, zneli: „AKO SI MOHOL!?“ Boli o jeho účasti na krutej, neľudskej, nezmyselnej vojne, ktorá zabila jeho brata.

Potom sa stal bezbranným, do pasce chyteným srdcom, ktoré čelí útoku. Skrčil sa pod neznesiteľnou bolesťou pred ktorou nebolo možné uniknúť, ani sa jej ubrániť. Keď vystúpil z tejto pozície, a pozrel sa na prázdny priestor pred sebou, uvidel 19 ročného muža v uniforme kľačiaceho vedľa mŕtveho brata.

Toto všetko dostalo pomenovanie, uznanie a úctu. Nič sa nesúdilo, nekritizovalo, dokonca ani vnútorný útočník, ktorého klient v sebe objavil. Pozerali sme sa na vnútorné fakty, ktoré sa externalizovali a zvizuálnili nám obom prostredníctvom významu, ktorý klient sám priradil svojej skúsenosti.

Pri pohľade na celú scénu klient pochopil, že dlhé roky opakovane obviňoval sám seba za účasť na dianí, ktoré sa odohralo pred 30 rokmi a vnútorné zranenie sa tým stále zhoršovalo. Jasne uvidel tú nespravodlivosť, keď vyzretejší starší muž opakovane viní mladšieho vnútorného muža za následky situácie, ktorú nespôsobil. Taktiež mu bolo jasné, že mladší muž v ňom si zaslúži ospravedlnenie. Z pozície seba-súcitú, ktorý práve získal, pokľakol pred svojim 19 ročným ja a zo srdca sa

ospravedlnil sa tie roky nespravodlivého obviňovania. Potom sa nežne postaral o svoje srdce. Do zranenia duše dorazil nový lúč vnútorného svetla v podobe novej starostlivosti, nového súcitu, seba-empatie a seba-liečenia. Zrodila sa nová dimenzia osobnosti jedného vojnového veterána.

Na záver som mu navrhol domácu úlohu: 1) každé ráno a každý večer si vytvoriť chvíľu seba-súcitu a 2) začať sám seba „prichytávať“ pri čine seba-útoku, ktorý mal vo zvyku, nezávisle od toho, čo je jeho vedomou príčinou – vyjadriť to gestom, na chvíľu v ňom „zamrznúť“, potom gesto uvoľniť, vystúpiť z neho a pozrieť sa naň, tak isto, ako sme to robili na sedení. Domáca úloha dávala môjmu klientovi zmysel.

Neviem s istotou, kedy budem mať s týmto mužom ďalšie sedenie, ale skôr ako o 5 mesiacov nebudem mať možnosť sa s ním stretnúť. Ale toto ani jedného z nás neznepokojovalo. V ten deň urobil bývalý vojak nezvratný čin, ktorý spôsobil nezvratnú zmenu v jeho postoji voči sebe samému. Pranie, ktoré vyjadril, sa podľa neho naplnilo. Dozvedel sa konkrétne kroky, ktoré môže robiť, aby v bežnom živote mohol ďalej rozvíjať a podporovať to, čo dosiahol na sedení. Cítil sa kompetentný v tom pokračovať.

Každé psychofonetické sedenie sa musí viesť tak, ako by bolo prvé a zároveň posledné. Musí stáť na vlastných nohách nezávislé od akéhokoľvek pokračovania. Ďalšie sedenia sú možné, avšak to, čo klient dosiahne na jednom sedení nezávisí od ďalšieho stretnutia. Vytvorenie závislosti je v protiklade s psychofonetickou etikou.

Dnes som sa pokúsil podeliť sa s vami tak živo, ako som vedel, o poznanie, že je možné dosiahnuť seba-liečenie a zotavenie z hlbokéj traumy vojnového veterána. V psychofonetike nám to umožňuje povzbudenie klientovho skúmania, nového vhľadu, inteligencie srdca, seba-empatie a seba-súcitu. V tom všetkom môže klient naďalej pokračovať aj bez terapeuta.

Takéto bolo moje prvé psychofonetické sedenie v roku 2016. Považujem ho za požehnaný začiatok pre môj nový rok.

Nech ohreje vaše srdcia a povzbudí praktickú nádej pre váš život, prácu a rozvoj v roku 2016.

Yehuda LK Tagar

Kapské mesto, Január 2016