

Hara Journal

<http://www.europeanshiatsucongress.eu/hara-journal/>

Issue #1

“Shiatsu for the Consequences of Trauma”

Peter Itin

ΣΙΑΤΣΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

(στη σελίδα 13 του περιοδικού)

Του Peter Itin

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΨΥΧΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ;

Ως τραύμα ορίζεται:

- η εμπειρία ή και η μαρτυρία ενός ασυνήθιστου γεγονότος
- που είναι απροσδόκητο και αναπόφευκτο
- αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία και την ύπαρξη
- και έχει συνέπειες που μπορεί να κρατήσουν πολύ καιρό.

Σε μια τραυματική συνθήκη, δεν υπάρχει δυνατότητα διαφυγής ή προστασίας. Οι μηχανισμοί άμυνας έχουν εξουδετερωθεί και βιώνουμε μια σαρωτική παραβίαση. Τα τραυματικά γεγονότα, συνήθως συμβαίνουν με υπερβολική ταχύτητα και ένταση, ενώ κάποιες φορές είναι υπερβολικά συχνά.

Ένα θεμελιώδες χαρακτηριστικό του τραύματος είναι οι συνέπειες που το ακολουθούν. Μετά το πρώτο σοκ, το τραύμα εγκαθίσταται στο νευρικό σύστημα. Συνήθως οι συνέπειες φθίνουν με τον καιρό από μόνες τους. Κάποιες φορές, όμως, συνεχίζουν να επηρεάζουν την καθημερινότητα και τη ζωή του ανθρώπου για πολύ καιρό μετά το συμβάν, καθορίζοντας σε ένα βαθμό, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του.

Τα ακόλουθα συμπτώματα είναι ενδεικτικά της παρουσίας του τραύματος:

- **Υπερδιέγερση:** γρήγορα αντανακλαστικά, υπερευαίσθησία, ευερέθιστη διάθεση, νευρικότητα, φοβικές κρίσεις, πανικός, ψυχαναγκαστική μανία – που αντανακλούν την αδιάκοπη προσμονή του κινδύνου.
- **Υποτονικότητα:** συναισθηματική αναισθησία, απάθεια, απώλεια φωνής (*δεν έχω λόγια να περιγράψω τη φρίκη*), αποφεύγει ανθρώπους ή συγκεκριμένα μέρη (σταματάει να χρησιμοποιεί το ασανσέρ), κατευθύνσεις (π.χ. αποφεύγει την αριστερή κατεύθυνση, επειδή από εκεί ήρθε το αυτοκίνητο που τον χτύπησε) και συναισθήματα, όλα αυτά επειδή με κάποιο τρόπο τονίζουν την αίσθηση της άνευ όρων παράδοσης, την αίσθηση του παγώματος και του ανίσχυρου απέναντι σε αυτό που έρχεται.
- **Αναβίωση** με τη μορφή οπτικών αναμνήσεων (να βλέπεις ξανά τη σκηνή στην οθόνη του μυαλού) ή με εφιαλτικά όνειρα που μαρτυρούν το ανεξίτηλο χνάρι της τραυματικής εμπειρίας.

Οι συνέπειες του τραύματος είναι ακόμα πιο σοβαρές, αν το τραύμα προκλήθηκε σκόπιμα από κάποιον και επηρεάζεται από:

- την εγγύτητα της σχέσης με το πρόσωπο που προκάλεσε το τραύμα
- τη διάρκεια των τραυματικών εμπειριών
- την ηλικία που είχε το άτομο την περίοδο που είχε το βίωμα
- το μέγεθος του κινδύνου με τον οποίο ήρθε αντιμέτωπο
- φυσικές καταστροφές, αναπόφευκτα δυστυχήματα και μοιραία γεγονότα προκαλούν λιγότερο στρες από τη φυσική βία, την κακοποίηση και το βιασμό.

Οι τραυματισμένοι άνθρωποι, σε συνθήκες στρες, συχνά αντιδρούν με ένα άκαμπτο μοτίβο συμπεριφοράς. Αυτοί οι στερεοτυπικοί τρόποι αντίδρασης δεν είναι παρά οι μηχανισμοί άμυνας του οργανισμού. Ο άνθρωπος που υποφέρει από τις συνέπειες ενός ψυχικού τραύματος δεν είναι πια σε θέση να αντιδράσει με τον κατάλληλο τρόπο απέναντι στους διαφορετικούς βαθμούς άγχους που παράγουν οι συνθήκες της ζωής. Η αντίληψή του έχει υποστεί μια στρέβλωση και έχει «κολλήσει» στο παρελθόν. Είναι αιχμάλωτος των συναισθημάτων του, σε έναν φαύλο κύκλο ανάμεσα στο φάσμα του φόβου και αυτό της ανημποριάς και της ματαιότητας. Επίσης, εμφανίζει έντονες ψυχοσωματικές αντιδράσεις, που έχουν να κάνουν με οργανικές λειτουργίες (άσθμα, ταχυκαρδία, αϋπνίες, διαταραχές ύπνου, διάρροια, έντονη εφίδρωση, δερματικά εξανθήματα κ.ά.) Ως δευτερεύουσες συνέπειες μπορούν να ιδωθούν οι συμπεριφορές εξάρτησης, η κατάθλιψη, οι διαταραχές όρεξης, η κοινωνική απομόνωση.

Το Σιάτσου μπορεί να προσφέρει καλή υποστήριξη σε ανθρώπους που υποφέρουν από τις συνέπειες ενός τραύματος. Συστήνεται παράλληλα να αναζητήσουν εξειδικευμένη θεραπεία, ιατρική περίθαλψη και βέβαια, ένα κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο. Η θεραπεία του τραύματος έγκειται στην ικανότητά μας να επαναφέρουμε αυτό που είναι παγωμένο πίσω στη φυσιολογική ροή, να αποκαταστήσουμε τις σπασμένες συνδέσεις και να ενισχύσουμε την ικανότητά μας να διάγουμε μια ζωή με υπευθυνότητα που θα μας γεμίζει ικανοποίηση. Η θεραπεία του τραύματος χωρίζεται σε τρεις διακριτές φάσεις: σταθεροποίηση, αντιπαράθεση με το τραύμα, και ενσωμάτωση (σ.τ.μ.: ολοκλήρωση/λύτρωση).

ΣΙΑΤΣΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Αυτά που μπορεί να συνεισφέρει το Σιάτσου στη θεραπεία του τραύματος είναι:

- να καταπραΰνει τα φυσικά (σ.τ.μ.: οργανικά) συμπτώματα
- να ενισχύσει τη συναισθηματική ισορροπία, την αίσθηση ευεξίας και κατά συνέπεια την εμπιστοσύνη στη χαρά και τις ποιότητες της ζωής
- να λύσει ενεργειακά μπλοκαρίσματα, αποκαθιστώντας χαμένες συνδέσεις
- να δυναμώσει την επίγνωσή μας για το σώμα, την αυτοεκτίμηση και την ικανότητά μας στη διάκριση και τοποθέτηση των ορίων.

Σε επικεφαλίδες, αυτά που πρέπει να έχουμε πάντοτε κατά νου είναι τα εξής:

1. Τραύμα, μεταξύ άλλων, σημαίνει έντονη παρουσία του θανάτου, υπαρξιακή απελπισία, ενστικτώδη φόβο και απώλεια συνέχειας, σύνδεσης με το περιβάλλον και εμπιστοσύνης.
2. Το τραύμα είναι σαρωτικό, μια μαζική παραβίαση των ορίων μια ρήξη του φυσικού αμυντικού μηχανισμού.
3. Το τραύμα είναι η απόλυτη απώλεια του ελέγχου, κάτι που ο τραυματισμένος επιχειρεί να αναπληρώσει με μια ψυχαναγκαστική μανία ελέγχου.
4. Το τραύμα είναι αποστασιοποίηση και απώλεια προσανατολισμού. Οι πάσχοντες δεν είναι πια πλήρως παρόντες στο εδώ και τώρα.
5. Το τραύμα είναι μια απορρυθμίσση του νευρικού συστήματος, μια ακατάλληλα ισχυρή υπερδιέγερση (Jitsu) ή υπολειτουργία (Kyo).
6. Το τραύμα είναι ακινησία, παγωμάρα και μια ανολοκλήρωτη κίνηση φυγής ή άμυνας (fight or flight).
7. Το τραύμα είναι μια αντίδραση του οργανισμού η οποία έχει παγώσει στο χρόνο.
8. Το τραύμα έχει την τάση να δημιουργεί συνάψεις, που σημαίνει ότι συχνά συνδέεται και με άλλα τραύματα.

1

Είναι θεμελιώδες, πριν απ' όλα, να δημιουργήσεις ένα περιβάλλον επαφής και εμπιστοσύνης, ασφάλειας, προστασίας και θετικής υποστήριξης, όταν έρχεσαι σε επαφή με ανθρώπους που έχουν υποστεί ψυχικά τραύματα, να δημιουργήσεις ένα αρμονικό ενεργειακό πεδίο σε επίπεδο σχέσης. Η δική μας εσωτερική ισορροπία, η συγκρότηση, η ευθυγράμμιση και η αυτοπεποίθηση γίνονται αντιληπτές από τον άλλο άνθρωπο σε επίπεδο δόνησης. Από την άλλη, είναι πολύ πιθανό ο πάσχων να αισθάνεται ανασφάλεια και να ενεργεί με καχυποψία, ελέγχοντας κάθε τόσο την κατάσταση: *Είμαι ασφαλής εδώ που βρίσκομαι; Σε ένα περιβάλλον συμπονετικό, εμπιστοσύνης και σταθερότητας, ο τραυματισμένος άνθρωπος θα αισθανθεί ασφαλής, σεβαστός και... σε καλά χέρια. Αυτό είναι μια βασική προϋπόθεση για να χαλαρώσει ένα νευρικό σύστημα. Θα πρέπει να σεβαστούμε το γεγονός ότι κάποιοι πελάτες μας δεν θα είναι σε θέση να κλείσουν τα μάτια τους ή να αφεθούν με εμπιστοσύνη από την αρχή. Μερικοί ανέχονται μόνο σύντομες ακολουθίες από αγγίγματα σε αυτό το στάδιο. Η δική μας αυτοσυγκέντρωση, η ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και η βούληση για δράση είναι εξίσου σημαντικά με την εστίαση. Δουλεύοντας με το Hara, με τους μεσημβρινούς Ren-Mai, Du-Mai και αυτόν της Ουροδόχου Κύστης (κεντρικός άξονας), με το κεφάλι και με τα πόδια (για τη σύνδεση μεταξύ Ουρανού και Γης) και με τα χέρια (επανακτώντας τη δύναμη της δράσης) μπορούμε να ενισχύσουμε την εσωτερική μας ισορροπία/σταθερότητα.*

2

Η παραβίαση των ορίων που έχει υποστεί ο πάσχων πρέπει να αναγνωριστεί από τον θεραπευτή και ο αγώνας του πρέπει να γίνει σεβαστός και φυσικά να ενισχυθεί. Πρέπει να χτιστεί εκ νέου η εμπιστοσύνη στο σώμα. Αποφύγετε τα απρόσεχτα αγγίγματα. Ρωτάμε τον

δέκτη, αν αυτό που κάνουμε είναι με κάποιο τρόπο ενοχλητικό. Πρέπει να ανακαλύψουμε αν υπάρχουν περιοχές στο σώμα του που αποτελούν ταμπού και δεν πρέπει να αγγίζονται. Μπορούμε να ρωτήσουμε αν αισθάνονται άνετα με το βάθος της πίεσης. Έτσι τους βοηθάμε να επανακτήσουν συνείδηση του σώματός τους και να βρουν το κουράγιο να εκφράσουν ανάγκες. Αυτό ενισχύει την αίσθηση ευθύνης απέναντι στον εαυτό τους και την προσωπικότητά τους. Αισθάνονται πιο εύκολα τον εαυτό τους και τα όριά τους, αν καταφέρουμε να οδηγήσουμε τη συνειδητότητά τους στη φυσική αντίληψη του σώματος, ρωτώντας για παράδειγμα σχετικά με τις αλλαγές που αισθάνονται. Το Σιάτσου τότε θα μπορέσει να προσφέρει εσωτερικό χώρο στο δέκτη.

3

Οι τραυματισμένοι οργανισμοί λειτουργούν με άκαμπτα σχήματα και φοβούνται να χάσουν τον έλεγχο. Οι μηχανισμοί ελέγχου μας δίνουν μια αίσθηση ασφάλειας, ακόμη κι αν είναι μια ψεύτικη ασφάλεια. Από την άλλη πλευρά, η παντελής έλλειψη ελέγχου συνδέεται με το τραύμα και την απειλή της ζωής. Ο υπερβολικός έλεγχος μπορεί να αρθεί μόνον αργά και βήμα-βήμα. Έλεγχος θα πει κρατάω, κρατιέμαι από κάτι. Σε σωματικό επίπεδο αυτό εκφράζεται σαν μια μόνιμη μυϊκή συστολή. Μια ενεργή διάταση μπορεί να ερμηνευτεί από το νευρικό σύστημα σαν ακόμα μία παραβίαση, γεγονός που θα έχει εκ νέου τραυματικό αποτέλεσμα. Η ένταση πρέπει να απομακρυνθεί σταδιακά από το σύστημα. Η εκτόνωση του Jitsu πρέπει να γίνει προσεκτικά. Προσφέρουμε στο jitsu ένα κανάλι για να χαλαρώσει (εκτονωθεί). Για να μπορέσουμε να αφεθούμε, πρέπει να έχουμε απαλλαγεί από το φόβο και να είμαστε ικανοί να εμπιστευτούμε. Αυτό γίνεται δυνατόν μόνο όταν μπορούμε να οικοδομήσουμε βασιζόμενοι σε δικές μας ποιότητες. Όταν δουλεύουμε με το τραύμα λοιπόν, είναι πολύ σημαντικό να μην εστιάσουμε στην εκτόνωση της συσσωρευμένης, παγωμένης ενέργειας από την αρχή, παρότι η *δίνη του τραύματος* έλκει αμέσως την προσοχή μας στο Jitsu. Είναι πολύ σημαντικό να συγκεντρωθούμε πρώτα στο Κγο. Κατ' αυτό τον τρόπο, συνδεόμαστε με την ανικανοποίητη ανάγκη του άλλου για παρηγοριά ή για θρέψη, για επαφή και υποστήριξη.

4

Όσο πιο ισχυρή η αποστασιοποίηση, η αποσύνδεση από το εδώ και τώρα, τόσο πιο σημαντικό είναι να χρησιμοποιήσουμε όλο το σωματικό βάρος μας, προκειμένου ο δέκτης να αισθανθεί τον εαυτό του, τη ζωή, τη σωματική αίσθηση του εδώ και τώρα, τη γήινη βάση του, να νιώσει ξανά την ουσία του και τη σταθερότητα που προκύπτει από αυτήν. Συχνά πρόκειται απλά για την επανάκτηση της αίσθησης του σώματος, να τους βοηθήσουμε να αισθανθούν τα μέρη του σώματος που έχουν αποκοπεί (*αυτό είναι το χέρι μου*) και να ξανασυνδέσουμε αυτά τα κομμάτια με το υπόλοιπο σώμα (μπράτσο, ώμος, θώρακας). Αποστασιοποίηση σημαίνει επίσης συναισθηματικό μούδιασμα και ανικανότητα να σκεφτείς με διαύγεια. Στη συνθήκη του τραύματος, το πάνω χέρι έχει ο ερπετοειδής εγκέφαλος. Ο στόχος είναι να δώσουμε ξανά χώρο στα συναισθήματα, καταλαγιαζοντας τις ανήσυχες σκέψεις. Με το Σιάτσου μπορούμε να ενεργοποιήσουμε ξανά τα διαφορετικά επίπεδα δόνησης και να τα συνδέσουμε μεταξύ τους.

5 & 6

Σε μια τραυματική εμπειρία, μια δυναμική κίνηση/δράση (φυγής/μάχης), κρίσιμη για την επιβίωση και για το λόγο αυτό ιδιαιτέρως ισχυρή, διακόπηκε με βία. Η κίνηση αυτή, στη συνέχεια παραμένει εγκλωβισμένη στο σώμα με τη μορφή της μπλοκαρισμένης ενέργειας. Επίσης, η μεγιστοποιημένη καταπόνηση, είναι σχεδόν βέβαιο ότι ακολουθείται από την κατάρρευση της ενεργειακής ισορροπίας. Έτσι είναι πολύ πιθανό να συναντήσουμε στην ίδια κατάσταση πολύ ακραία ενεργειακά φαινόμενα: Jitsu (πληρότητα, συμπιεσμένη ενέργεια που αναζητά κίνηση, διέξοδο, απελευθέρωση) και Kyo (κενότητα που αναζητά τη θρέψη, τη γείωση και την αποκατάσταση των συνδέσεων). Όταν υπάρχει υπερδιέγερση, ο οργανισμός έχει ανάγκη από χαλάρωση και ηρεμία. Αν υπάρχει «πάγωμα», αυτό που χρειάζεται είναι μια ήπια επιστροφή στην κίνηση. Με αυτή την ήπια εναλλαγή ανάμεσα στο Kyo και το Jitsu, θέλουμε να προκαλέσουμε μια φυσική κίνηση και την ανασύσταση των μηχανισμών αυτορρύθμισης. Μέσα από την ήπια και ρυθμική μετακίνηση του άνω άκρου, μπορεί να παραχθεί μια κίνηση ανάμεσα στο άνοιγμα (πνεύμονες) και το κλείσιμο (παχύ έντερο), που υπενθυμίζει στον οργανισμό τις συγκεκριμένες ποιότητες.

7 & 8

Σε διαταραχές που οφείλονται σε σύνδρομα μετατραυματικού στρες, το ενεργειακό μοτίβο του τραυματικού γεγονότος συνεχίζει να επιδρά για πολύ καιρό. Με το Σιάτσου μπορούμε να συνδεθούμε με ενεργειακά μοτίβα που δημιουργήθηκαν σε διαφορετική χρονική στιγμή, και να βοηθήσουμε στην εκτόνωση αυτού του σχήματος που έχει παγώσει στο χρόνο. Από το Hara, μπορούμε να πάρουμε μια διάγνωση που αφορά την κατάσταση του δέκτη κατά τη διάρκεια του τραυματικού γεγονότος, να βρούμε ποιος μεσημβρινός ήταν Kyo στη δεδομένη στιγμή, προσφέροντας θρέψη σε εκείνη την ανεκπλήρωτη ανάγκη. Μέσα από την ψηλάφηση και την αξιολόγηση της ενέργειας, μπορούμε να ανακαλύψουμε σε ποια χρονική περίοδο η ενέργεια του δέκτη παρουσιάζει κάποια σημαντική διαφοροποίηση (συμπυκνώνεται, αφήνει μια αίσθηση κενού κ.λπ.). Με τον τρόπο αυτό, μπορούμε να εντοπίσουμε πιθανές τραυματικές περιόδους, και να αποκτήσουμε γνώση γύρω από τις συνθήκες τους.

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΗΦΘΟΥΝ ΥΠΟΨΗΝ

Το πιάσιμο στον αυχένα είναι αποτέλεσμα ενός υπερβολικά απότομου σωματικού σπασμού και κατάρρευσης. Παρατηρούμε περιοχές όπου ο μυϊκός ιστός είναι ιδιαίτερα συμπιεσμένος σε κάποιο «σχήμα θωράκισης», ενώ άλλες ζώνες δεν έχουν καθόλου ενέργεια και το εύρος της κίνησής τους έχει περιοριστεί σημαντικά. Έτσι πυροδοτούνται τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα του συνδρόμου: η εύκολη κόπωση, ο ίλιγγος και ο πονοκέφαλος. Σε πρώτη φάση, το Σιάτσου εστιάζει στην ενδυνάμωση του Kyo. Στην περιοχή της κορύφωσης του Jitsu, το άγγιγμά μας πρέπει πάντοτε «να προσφέρει», ποτέ να απαιτεί.

Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, ότι οι πλάγιες κινήσεις του κεφαλιού μπορούν να επιτευχθούν με απλό κράτημα ή με πολύ ήπιες κινήσεις που απλώς δίνουν το έναυσμα, ποτέ δεν επιβάλλονται. Η εγκάρδια προσοχή μας είναι απαραίτητη σε αυτή τη διαδικασία, όπως απαραίτητο είναι να δώσουμε χρόνο και χώρο στο δέκτη για να γίνει εφικτή η θεραπεία. Όταν το κεφάλι αρνείται να ακολουθήσει μια περιστροφική κίνηση, μπορούμε να του προσφέρουμε ένα ανοιχτό κανάλι που το υποστηρίζει και το προστατεύει, δίνοντάς του τη δυνατότητα να ανακτήσει αυτόνομα τις κινήσεις του. Έτσι μπορεί κανείς να εμπιστευτεί ξανά τις κινήσεις και να αποφύγει τον κίνδυνο να τραυματιστεί ξανά. Οι εσωτερικές παραινέσεις συχνά βοηθούν (*Βλέπεις; Είναι ασφαλές να στρίψεις πάλι αριστερά. Ο κίνδυνος πέρασε*). Η συνειδητή στάση μας βοηθάει το νευρικό σύστημα να χαλαρώσει και να παραιτηθεί από μοτίβα και σχήματα που δεν είναι πια απαραίτητα. Την ίδια στιγμή, οι ενεργειακά αδύναμες περιοχές πρέπει να ενισχυθούν και να αποκατασταθούν οι κομμένες συνδέσεις. Σε περιπτώσεις μετωπικής σύγκρουσης, οι μεσημβρινοί του Λεπτού Εντέρου, των Νεφρών και της Ουροδόχου Κύστης συνήθως πλήττονται από τις συνέπειες του σοκ – τόσο σε σωματικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο.

Αν το τραύμα συνέβη πριν από πολύ καιρό, μπορούμε επίσης να δουλέψουμε βασιζόμενοι σε διάγνωση από το Hara για τη συγκεκριμένη περίοδο. Μπορούμε να επέμβουμε σε αυτές τις ενεργειακές συνθήκες με Σιάτσου, γεμίζοντας τις ανεκπλήρωτες ανάγκες (Κγο) με τα ενεργειακά αποθέματα (Jitsu). Η χρονική περίοδος ακριβώς μετά το τραυματικό γεγονός είναι σημαντική προκειμένου να εντοπίσουμε τι ήταν αυτό που βοήθησε περισσότερο και τι θα χρειαζόταν ίσως ακόμα περισσότερη υποστήριξη. Σε ενεργειακό επίπεδο, αναζητούμε την ανάγκη (Κγο). Μερικές φορές, εμείς οι ίδιοι γινόμαστε δέκτες κάποιας ιδέας, με τη μορφή μιας εικόνας ή κάποιας λέξης.

Αν το τραύμα έχει προκληθεί σκόπιμα από κάποιον, πολύ συχνά είναι πιο σημαντικό αντί να «πράξεις» οτιδήποτε, απλά να «είσαι εκεί» με το άγγιγμα, και να προσπαθήσεις να μεταδώσεις εμπιστοσύνη και υγεία, δουλεύοντας με τρόπο θρεπτικό, παρηγορητικό. Πρέπει να είσαι ικανός να περιμένεις, να συντονιστείς, να έρθεις σε επαφή με την εσωτερική δύναμη του δέκτη. Έτσι θα μπορέσουμε να προσφέρουμε χώρο και χρόνο στο σώμα και στη συνείδηση του δέκτη, προκειμένου να επεξεργαστεί και να αφομοιώσει ό,τι χρειάζεται.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑ

Σημείο εκκίνησης και βάση κάθε θεραπείας Σιάτσου είναι η ενεργειακή αξιολόγηση (διάγνωση). Σε κάποιο σεμινάριο, έβαλα είκοσι από τους συμμετέχοντες να φέρουν στο μυαλό τους και να προσπαθήσουν να «βιώσουν» ένα «παραλίγο τροχαίο ατύχημα». Στη συνέχεια, όπως ήταν αναμενόμενο, οι διαγνώσεις του Hara που αφορούσαν τις περιόδους πριν και μετά το «ατύχημα» ήταν σημαντικά διαφορετικές. Επίσης, η διάγνωση για το στάδιο του σοκ ήταν διαφορετική από άτομο σε άτομο. Αρκετά συχνά ήταν τα Jitsu από το στοιχείο της Φωτιάς (Καρδιά/ Λεπτό Έντερο), με Κγο από το στοιχείο της Γης (Στομάχι/Σπλήνας). Το ερμήνευσα ως μια απογείωση του Shen, συνδεδεμένη με την επιθυμία και την αναγκαιότητα για γείωση. Εμφανίστηκαν ακόμη κάποια Jitsu σε Ουροδόχο Κύστη και Παχύ Έντερο, σε συνδυασμό με Κγο από Ήπαρ και Περικάρδιο.

Οι μεσημβρινοί μας δίνουν σημαντικές πληροφορίες, τις οποίες μπορούμε να επεξεργαστούμε για τη θεραπεία του τραύματος. Ακολουθούν παραδείγματα, που βεβαίως επιδέχονται και άλλες ερμηνείες.

ΚΑΡΔΙΑ

Το τραύμα κομματιάζει την καρδιά, της δίνει ένα σχεδόν μοιραίο χτύπημα. Η καρδιά εξακολουθεί να αιμορραγεί και μετά το πλήγμα. Η πνευματική ψυχή, το Shen, έχει δραπετεύσει από το σπίτι και έχει χάσει την ταυτότητά της. Με το Σιάτσου ερχόμαστε σε επαφή με τον πιο βαθύ πυρήνα του δέκτη. Μέσω των μεσημβρινών του Παχέως Εντέρου και του Περικαρδίου, μπορούμε να υποστηρίξουμε την αναδημιουργία της προστασίας της καρδιάς. Με την ενέργεια της Γης, μπορούμε να προσφέρουμε στέγη, παρηγοριά και συμπόνια.

ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ

Το συντριπτικό γεγονός μόνο μερικώς υπάρχει στη μνήμη του πάσχοντα. Τα πάντα έχουν καταρρεύσει, έχουν διαχωριστεί, έχουν γίνει ακατανόητα και δεν μπορούν να αφομοιωθούν. Με το Σιάτσου, μπορούμε να συνδέσουμε όλα τα επίπεδα δόνησης μεταξύ τους (αίσθηση του σώματος, καταπιεσμένα και διαχωρισμένα συναισθήματα, σκέψεις, πνευματικότητα). Συνδέουμε μέρη του σώματος μεταξύ τους και τα ενσωματώνουμε σε ένα σύνολο (για παράδειγμα, τα χέρια με τον κορμό).

ΣΤΟΜΑΧΙ

Ο άνθρωπος που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση έχει χάσει την επαφή του με το έδαφος, τη γη. Το κέντρο και η βάση του έχουν χαθεί. Η εμπειρία του δεν είναι κάτι αφομοιώσιμο (που να μπορεί να χωνέψει) και η όρεξη του πάσχοντα πλήττεται. Δουλεύουμε στο υλικό επίπεδο, χρησιμοποιώντας πολύ από το σωματικό βάρος μας, δυναμώνοντας τη σύνδεση με τη γη μέσω των ποδιών, κάνοντας έκκληση στη λαχτάρα τους για ζωή.

ΣΠΛΗΝΑΣ

Η αυτολύπηση, οι ενοχές, οι αδιέξοδες σκέψεις και η μελαγχολία είναι πιθανό να αποτελούν συνέπειες ενός τραύματος. Η θρέψη και η παρηγοριά πρέπει να είναι ο στόχος του Σιάτσου μας.

ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

Η φυγή ήταν κάτι αδύνατον κατά τη διάρκεια του τραυματικού γεγονότος. Ένας φόβος με στοιχεία πανικού είναι διαρκώς παρών, η ροή της ζωής έχει παγώσει, τα κόκκαλα είναι παγωμένα. Προσπαθούμε να «λιώσουμε» τους κόμπους (μπλοκαρίσματα) ή να τους μετακινήσουμε, ενώ απευθυνόμαστε στο κουράγιο για ζωή. Συνδέουμε το στοιχείο του Νερού με αυτό της Φωτιάς, με τη ζωή, τη συνειδητότητα, τη χαρά, τη ζεστασιά.

ΝΕΦΡΑ

Το τραύμα επηρεάζει τα νεφρά. Η συμπαντική πίστη έχει χαθεί, η σύνδεσή της με την καρδιά έχει διαρραγεί και το νευρικό σύστημα είναι αποσταθεροποιημένο. Προσπαθούμε

να έρθουμε σε επαφή με τη θεμελιώδη δύναμη της ζωής, εμποτίζοντας την ενέργεια των νεφρών στη συμπαντική ενέργεια της καρδιάς.

ΗΠΑΡ

Θυμός και επιθετικότητα είναι φυσικά σε αφθονία σε ένα τραυματικό γεγονός. Ως συνέπεια της παραβίασης που έχουν υποστεί, οι πάσχοντες γίνονται ευερέθιστοι. Ωστόσο, ως συνέπεια της καταστολής και της αναγκαστικής παραίτησης, ο θυμός μπορεί να έχει κατασταλεί ολοκληρωτικά, να μην είναι αντιληπτός ή να προκαλεί φόβο, επειδή εμπεριέχει ένα λανθάνον «δυναμικό έκρηξης» (ο φόβος να κυριευθείς από το συναίσθημα). Αρχικά, ο στόχος είναι να αντιληφθεί κανείς με διακριτικό τρόπο την παρουσία αρνητικών συναισθημάτων, μένοντας μαζί τους, κρατώντας τα απλώς με φροντίδα.

ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

Στο τραυματικό γεγονός, υπάρχει απώλεια του προσανατολισμού και της δυνατότητας κίνησης, ενώ στη συνέχεια, και τα δύο εμφανίζονται περιορισμένα. Με ρυθμικό Σιάτσου, μπορούμε βοηθήσουμε να βγουν από την ακινησία, χρησιμοποιώντας πολύ από το σωματικό βάρος μας όπως και ερωτήσεις, προκειμένου να ανακτήσουν συνείδηση του σώματός τους.

ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Το σοκ κόβει κυριολεκτικά την ανάσα. Η ζωή στέκει ακίνητη. Άσθμα και άλλες αναπνευστικές επιπλοκές συνοδεύουν πολύ συχνά τους πάσχοντες. Μπορούμε να προσφέρουμε στο σώμα χώρο ώστε να αναπνεύσει και πάλι. Ξαναβρίσκουμε την εμπιστοσύνη εστιάζοντας στο ρυθμό της ζωής που συνεχίζεται αδιάκοπος, δείχνει στο μέλλον και αποτελεί μια αυτόνομη ζωτική δύναμη. Είναι λοιπόν σημαντικό να δουλέψουμε συνειδητά με ρυθμό, προσφέροντας χώρο.

ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ

Τα όρια έχουν παραβιαστεί. Η ανάκτηση της συνείδησης των φυσικών ορίων μπορεί να αναγεννήσει ακεραιότητα. Η χρήση όλου του σωματικού βάρους μας είναι πολύ σημαντική. Μπορούμε να δουλέψουμε έχοντας συνειδητά στο νου μας τις έννοιες του ανοίγματος και κλεισίματος (π.χ. περιστροφές αρθρώσεων).

ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟ

Ο προστατευτικός μηχανισμός έχει εξουδετερωθεί, γεγονός που έχει ως συνέπειες την ακινησία, την απομόνωση και την ανικανότητα να υλοποιήσει σχέσεις. Η προστασία έχει να κάνει με κλείσιμο, με όρια. Μπορούμε λοιπόν να «ολισθήσουμε» ανάμεσα στην προστασία και το άνοιγμα: π.χ. δουλεύοντας πρώτα την προστατευτική, yang πλευρά του χεριού (χολή, παχύ έντερο) και έπειτα, ανοίγοντας απαλά το χέρι, να συνεχίσουμε στους yin μεσημβρινούς (σπλήνας, πνεύμονες, περικάρδιο). Όταν η ισορροπία αποκατασταθεί, ο άνθρωπος μπορεί να ανοιχτεί, χωρίς να αισθάνεται απροστάτευτος.

ΤΡΙΠΛΟΣ ΘΕΡΜΑΣΤΗΣ

Το τραύμα προκαλεί κατακερματισμό, απώλεια συνδέσεων, για παράδειγμα στις σχέσεις μεταξύ των λειτουργιών των οργάνων (πέψη – κυκλοφορικό – αναπνευστικό). Οι σχέσεις ανάμεσα στο πάνω, το κάτω και τη μέση έχουν αλλάξει. Με το Σιάτσου μπορούμε να ξαναενώσουμε ό,τι έχει κοπεί.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΘΥΜΑΤΑΙ

Οι εντάσεις που προκαλούνται από ένα τραύμα μπορούν να εκτονωθούν με Σιάτσου. Μπορούν να παρατηρηθούν σωματικές αντιδράσεις όπως κούραση, χασμουρητά, δάκρυα, ρίγος κ.ά. Τέτοιες αντιδράσεις κρίνονται θετικές. Μπορείτε να ενθαρρύνετε το δέκτη να τις αφήσει να εκδηλωθούν. Κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, το Σιάτσου μπορεί να ενεργοποιήσει εκ νέου τραυματικά συναισθήματα και εμπειρίες. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί ποικιλοτρόπως:

- Σωματικά συμπτώματα: αύξηση των καρδιακών παλμών, νευρική κατάσταση, ιδρώτας ή παγωμένη επιδερμίδα, ζαλάδα, δύσπνοια, το άγγιγμα βιώνεται ως δυσάρεστο, απώλεια αίσθησης σε περιοχές του σώματος.
- Φλας μπακ (αναμνήσεις του τραυματικού γεγονότος με τη μορφή εικόνων)
- Συναισθηματική αναστάτωση, φόβος και θυμός
- Αδιάκοπες σκέψεις
- Βιαστική ομιλία και άρνηση (*όχι, όχι, τίποτα δεν συμβαίνει...*)

Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η ένταση πρέπει να απελευθερωθεί αργά και σταδιακά. Οφείλουμε να είμαστε ιδιαιτέρως προσεκτικοί με συγκεκριμένες περιοχές του σώματος. Σε ιδιαίτερα φορτισμένες περιπτώσεις, δεν πρέπει να επιμένουμε στην άρθρωση της σιαγόνας, αφού εκεί μπορεί να βρίσκονται αποθηκευμένες κραυγές και μνήμες σεξουαλικής κακοποίησης. Ο λαιμός είναι μια περιοχή που δεν πρέπει να αγγίζουμε καθόλου, επειδή μπορεί να ανασύρει μνήμες στραγγαλισμού. Καμιά φορά, ακόμα και ένα κοντινό στην περιοχή άγγιγμα μπορεί να ενεργοποιήσει κάποια αντίδραση. Το κεφάλι ζεσταίνεται και κοκκινίζει, ο κορμός γίνεται άκαμπτος και η αναπνοή δύσκολη. Μια μικρή αντίδραση σίγουρα μπορεί να ιδωθεί θετικά. Όμως δεν πρέπει να υπερβαίνει κάποιο όριο και θα πρέπει φυσικά να βοηθήσουμε στην εκτόνωσή της. Αν η ενεργοποίηση είναι υπερβολικά έντονη, μπορεί να ξαναπροκαλέσει τραυματισμό ή εγκλωβισμό στην αρνητική δίνη του τραύματος. Πρέπει λοιπόν να είμαστε σε θέση να σταματήσουμε εγκαίρως τις αντιδράσεις. Εργαλεία μας σε αυτή τη διαδικασία είναι:

- Αλλάξτε τη θέση σας, την περιοχή που δουλεύετε ή το μεσημβρινό (π.χ. κατεβείτε στα πόδια).
- Αλλάξτε την πίεσή σας, από το επίπεδο του μεσημβρινού στο σωματικό επίπεδο (γείωση).
- Κάντε μια παύση και ρωτήστε το δέκτη πώς αισθάνεται, έτσι ώστε να τον κρατήσετε σε επαφή με τον εαυτό του και με εσάς.

- Κάντε ένα διάλειμμα και κατευθύνετε τον προσανατολισμό στο εδώ και τώρα. Ο δέκτης θα πρέπει να ανοίξει τα μάτια, να ανασηκωθεί, να κοιτάξει γύρω του και να πει τι βλέπει. Εδώ θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε απλές καθημερινές εκφράσεις και να προσπαθήσετε να τραβήξετε την προσοχή του σε κάτι όμορφο και θετικό.
- Σταματήστε τη συνεδρία.

Αν επιλέξετε να σταματήσετε τη συνεδρία, πρέπει να ρωτήσετε το δέκτη πώς επιθυμεί να συνεχίσει. Αν επιθυμεί το άγγιγμα ή ένα χαρτομάντιλο που θα του προσφέρετε ευγενικά. Θα πρέπει να δώσετε στον δέκτη το σήμα ότι είστε ικανοί να υποστηρίξετε τη διαδικασία, ότι δεν σας έχει καταβάλλει, και ότι μπορείτε να την ολοκληρώσετε με ασφάλεια.

Ο ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

Αρκετά συχνά, ο δέκτης δεν έχει συνείδηση του τραύματος, ιδιαιτέρως αν είναι παλιό. Ωστόσο, η συμπεριφορά του μπορεί να μας δώσει ενδείξεις της ύπαρξης ενός τέτοιου παρελθόντος. Συμβαίνει επίσης πολλές φορές, ο δέκτης να έχει συνείδηση του παλιού τραύματος, αλλά να μην μιλάει στον θεραπευτή του Σιάτσου, επειδή ντρέπεται γι' αυτό ή επειδή απλώς αποφεύγει να κάνει τη σύνδεση με το γεγονός.

Πρέπει να χειριστούμε πολύ διακριτικά μια τέτοια κατάσταση. Ο καλύτερος δρόμος είναι μέσα από ερωτήσεις. *Υπάρχουν κάποια βαριά συναισθήματα ή καταστάσεις στη ζωή σου; Αισθάνεσαι συχνά έτσι; Από πότε είναι έτσι; Εσύ ποια σύνδεση βλέπεις ανάμεσα στα συμπτώματα και τα γεγονότα;* Η συζήτηση και η επικοινωνία λειτουργούν σαν ένα ανοιχτό κανάλι για τον δέκτη, που τον ωθεί να αντιληφθεί και να αναγνωρίσει τον εαυτό του και φυσικά να αισθανθεί δυνατότερος. Η απλή κατανόηση της κατάστασης μπορεί να τον οδηγήσει να αναζητήσει ψυχοθεραπεία για να βοηθηθεί.

Υπάρχουν ωστόσο άνθρωποι που κατανοούν πολύ καθαρά τη σύνδεση που υπάρχει μεταξύ του τραύματος και των συμπτωμάτων που εμφανίζουν και έρχονται για Σιάτσου γι' αυτόν ακριβώς το λόγο. Κάποιοι πηγαίνουν παράλληλα και σε κάποιον ψυχαναλυτή ή ψυχοθεραπευτή, ενώ άλλοι όχι. Πρέπει με κάποιο τρόπο να τα μάθουμε όλα αυτά στην πρώτη μας συνάντηση. Αυτό που αναζητούν είναι υποστήριξη μέσω της ενεργειακής θεραπείας και όχι με συζήτηση. Ωστόσο και πάλι, ο διάλογος αποτελεί σημαντικό κομμάτι κάθε θεραπευτικής επαφής και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τρόπο που θα ωφελεί και θα υποστηρίζει τη θεραπεία.

Όταν υπάρχει τραύμα, ο διάλογος με τον δέκτη έχει δυο στόχους σαν προσανατολισμό:

- Να αποφύγει το σαρωτικό (αίσθημα ανημποριάς κ.λπ.)
- Να οικοδομήσει σταθερότητα και αποθέματα (εφεδρείες).

Πριν από κάθε θεραπεία, η συναισθηματική και πνευματική ισορροπία πρέπει να ελέγχονται. Πρέπει να καλλιεργήσουμε την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε μέχρι ποιο σημείο μας επιτρέπεται να διεισδύσουμε, μια διαίσθηση σχετικά με αυτό που μπορεί να κρύβει ο δέκτης. Αν παρ' όλα αυτά, ο δέκτης εξακολουθεί να κυριεύεται από τα συναισθήματά του, ο προσανατολισμός στο εδώ και τώρα γίνεται επιτακτικός. Και βέβαια,

κάτι τέτοιο αποτελεί μια σαφή ένδειξη ότι χρειάζεται εξειδικευμένη επαγγελματική βοήθεια για τη θεραπεία του τραύματος.

Δεν είναι θεμιτό να κάνουμε το δέκτη να μιλήσει για τις τραυματικές εμπειρίες του. Ωστόσο, καλό είναι ο θεραπευτής να γνωρίζει ότι υπάρχει τραύμα. Είναι αρκετό να γνωρίζουμε τους «τίτλους των κεφαλαίων», δεν είναι απαραίτητο να ξέρουμε το περιεχόμενο και τις λεπτομέρειες της ιστορίας. Συχνά, ο δέκτης έχει την ανάγκη να μιλήσει για όλα και «βομβαρδίζει» τον θεραπευτή. Είναι σημαντικό να χαράξουμε σαφή όρια σε αυτή τη φάση, για το καλό και των δύο. Από την προσωπική εμπειρία μου, η υπερβολική και επαναληπτική ενασχόληση με τα τραυματικά γεγονότα ενδέχεται να προκαλέσει επιπλέον τραυματισμό στον δέκτη, επειδή συναισθήματα όπως ο πανικός και η αίσθηση ότι βρίσκεσαι στο έλεος κάποιου άλλου ενεργοποιούνται εκ νέου και μεγεθύνονται σε νευρωνικό επίπεδο. Για να σπάσει κανείς αυτόν το φαύλο κύκλο που γεννά ένα σοβαρό τραύμα, πρέπει να αναζητήσει εξειδικευμένη επαγγελματική θεραπεία.

Ένας σημαντικός στόχος κάθε θεραπείας για το τραύμα είναι να εκπαιδευτεί ο δέκτης να αντιστέκεται στη δύναμη της δίνης του τραύματος, να αναπτύξει ικανότητες που θα της/του επιτρέπουν να αντιμετωπίζει το ζήτημα συνειδητά και στις κατάλληλες δόσεις. Ένα από τα πρώτα που πρέπει να μάθει είναι να αναγνωρίζει τα σημάδια εγκαίρως, όταν η δίνη αρχίζει να *ξεδιπλώνεται*, ώστε να προλάβει να τραβηχτεί πριν την/τον κυριεύσει. Να τραβηχτεί σημαίνει να βρει έναν τρόπο να ξανασυνδεθεί με τα ψυχικά του/της αποθέματα. Πρέπει να καταλάβει ότι έχει την επιλογή να μην κυριευθεί από τα συναισθήματά του, χρησιμοποιώντας τη δική του ψυχική δύναμη. Και βέβαια, πρέπει να θέλει να αλλάξει. Αν αυτή είναι η περίπτωση, τότε ο θεραπευτής του Σιάτσου μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη των προαναφερθέντων στόχων, χρησιμοποιώντας το διάλογο σε συνδυασμό με τη θεραπεία. Με τον τρόπο αυτό, ο δέκτης δεν αποκτά αντίληψη μόνο της ζημιάς που υπέστη, αλλά και της δύναμης που τον βοήθησε να επιβιώσει σε πολύ αντίξοες συνθήκες. Ένας άλλος τρόπος υποστήριξης μπορεί να είναι π.χ. να επισημάνετε στον δέκτη πόσο καλός γονιός είναι για το παιδί του. Όλος αυτός ο χειρισμός πρέπει να γίνεται με τρόπο διακριτικό, ώστε να αποφύγουμε να προκαλέσουμε κάποιον ανταγωνισμό ανάμεσά μας, όπου ο δέκτης θα αισθάνεται ότι δεν τον καταλαβαίνουμε, αφού διαρκώς μετατοπίζουμε τη συζήτηση μακριά από αυτό που τον/την βασανίζει. Έτσι, είναι σημαντική μια ρητή συμφωνία μεταξύ σας ότι ο ρόλος του θεραπευτή είναι να καθοδηγεί πάντοτε την προσοχή προς το υγιές, το δυναμωτικό, το θρεπτικό (εποικοδομητικό). Οι ερωτήσεις είναι πιο κατάλληλες από τις παραινήσεις για την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων. *Τι πιστεύεις ότι θα σε βοηθούσε; Τι θα σε έκανε να νιώσεις καλά αυτή τη στιγμή; Τι θα σου έδινε ανακούφιση;*

Η οικοδόμηση αποθεμάτων (σ.τ.μ.: εφεδρειών) και η καλλιέργεια εξισορροπιστικών τρόπων και συμπεριφορών είναι σκληρή δουλειά. Είναι ένα μονοπάτι που οφείλει να ακολουθήσει κανείς με ισχυρή βούληση και συνέπεια. Δίχως τη βούληση και το προσωπικό κίνητρο του δέκτη, οποιαδήποτε προσπάθεια από την πλευρά του θεραπευτή θα οδηγήσει σταθερά στην απογοήτευση.

Με το διάλογο, ο θεραπευτής του Σιάτσου μπορεί να βοηθήσει την/τον δέκτη να αναγνωρίσει τη δική του προσωπική πνευματική δύναμη, κερδίζοντας έτσι ισορροπία και

σταθερότητα. Ο στόχος είναι να τον βοηθήσουμε να αναγνωρίσει τις δυνατότητές του και να επιλέξει να τις χρησιμοποιήσει.

- Το πρώτο βήμα είναι να δώσουμε τη μέγιστη προσοχή στην κάθε κίνηση, προκειμένου να διατηρήσουμε την αντίληψη του δέκτη στο εδώ και τώρα. Για παράδειγμα, ζητώ από τους δέκτες να δώσουν προσοχή στην επαφή τους με το έδαφος, να προσπαθούν να το νιώθουν καθώς περπατούν, αναπτύσσοντας έτσι αυτοσυνείδηση.
- Το δεύτερο βήμα είναι η αυτο-παρατήρηση αντιδράσεων, μοτίβων, συμπεριφορών, μέσα σε ένα πλαίσιο κατανόησης και αγάπης για τον εαυτό.
- Το τρίτο βήμα είναι να τους βοηθήσουμε να αναγνωρίσουν τις δικές τους δυνάμεις, τα «θεραπευτικά» αποθέματα, να φροντίσουν τη θετική τους πλευρά και να αναπτύξουν κάποιου είδους τελετουργικό για όλο αυτό.
- Το τέταρτο βήμα είναι να οραματιστούν εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης στο ερέθισμα, να φανταστούν το αποτέλεσμα που θα είχε αυτό επάνω τους και να προσπαθήσουν να γευτούν το συναίσθημα που το συνοδεύει.
- Το πέμπτο βήμα είναι η δημιουργία «πεδίων εξάσκησης» (π.χ. σχετικά με το θέμα της «οριοθέτησης»), σε μια αναζήτηση μικρών επιτυχιών που διευρύνουν το πεδίο των επιλογών και την αντίληψη του ίδιου του εαυτού. (Μην χρησιμοποιήσετε το συζυγικό ως αρχικό πεδίο εξάσκησης, ιδιαιτέρως αν πρόκειται για μια δύσκολη σχέση, ίσως συνδεδεμένη και με το τραύμα).

Αν ο/η δέκτης κάνει ταυτόχρονα ψυχοθεραπεία ή άλλη εξειδικευμένη θεραπεία για το τραύμα, είναι καλό να μιλήσουμε με τον άλλο θεραπευτή για να μάθουμε με ποιο τρόπο μπορούμε να υποστηρίξουμε τη δουλειά τους. Δεν θα πρέπει να κάνουμε τίποτα που να έρχεται σε σύγκρουση με τη θέση τους. Και θα πρέπει επίσης να αποφύγουμε να φορτώσουμε την/τον δέκτη με περισσότερες ιδέες και ζητούμενα. Στόχος είναι να τον/την βοηθήσουμε να βρει στηρίγματα έξω και μέσα του, να τα καλλιεργήσει και να τα παγιώσει με κάποιο τρόπο.

Μέσα από ερωτήσεις και ερεθίσματα τους ωθούμε ομαλά στις ακόλουθες δυνατότητες:

- Να αναζητήσουν υποστηρικτικές σχέσεις, να αναγνωρίσουν την αξία τους, να τις φροντίσουν και να τις χρησιμοποιήσουν.
- Να κάνουν χαρούμενες δραστηριότητες (περπάτημα στη φύση, να παίξουν μουσική, να έρθουν επαφή με άλλους ανθρώπους, μαγειρική και διατροφή με συνείδηση, ανάγνωση έργων που θρέφουν συναισθηματικά, επαφή με ζώα κ.ά.)
- Να δημιουργήσουν ένα «ημερολόγιο χαράς». Ο στόχος είναι να γράφουν κάθε μέρα κάτι που στρέφει την προσοχή τους σε χαρούμενα πράγματα που βρίσκονται στη διάθεσή τους, μακριά από τα προβλήματα. Έτσι θα μπορούν να διαπιστώσουν ότι τα θετικά όντως αυξάνονται αν τα παρατηρείς, κάτι που δημιουργεί αποθέματα.
- Να συντάξουν μια λίστα με τα δυνατά τους σημεία.
- Να αναζητήσουν μικρές εμπειρίες επιτυχίας και να προσπαθήσουν να τις δημιουργήσουν.
- Να ξεκινήσουν άσκηση (Τάι Τσι, Γιόγκα, ασκήσεις ισορροπίας, αναπνοής) ή/και διαλογισμό, για να ανακτήσουν τον έλεγχο και την εσωτερική ισορροπία.

Τα θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά, η ευγνωμοσύνη και η εμπιστοσύνη είναι σημαντικά. Θα πρέπει να προκαλούνται έστω και σκόπιμα, να αναγνωρίζονται για να μπορούν να εκτιμηθούν (π.χ. το δείπνο στο φως των κεριών). Το αίσθημα της αυταξίας πρέπει να αναγεννηθεί για να ξεκινήσει κάποιος να συμπεριφέρεται στον εαυτό του με αγάπη.

Στο τέλος είναι οι νοητικές τάσεις αυτές που χρειάζονται επαναπροσανατολισμό, μακριά από τη δίνη του αρνητικού και του τραύματος, στη θετική πλευρά και σε αυτό που μας θρέφει.

ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Από την ψυχοθεραπεία γνωρίζουμε πως μια σχέση ενσυναίσθησης (σ.τ.μ.: συμπονετική) είναι αποφασιστικής σημασίας για την επιτυχία της θεραπείας. Πρέπει να συντονιστούμε με τον/την δέκτη και να δημιουργήσουμε ένα πεδίο, μέσα στο οποίο η μεταμόρφωση και η επούλωση των πληγών γίνεται δυνατή. Το πεδίο αυτό πρέπει να φροντιστεί με συνείδηση και προσοχή. Είναι σημαντικό ο θεραπευτής να είναι ισορροπημένος συναισθηματικά και πνευματικά, έτσι ώστε να είναι σε θέση να επαναφέρει τον προσανατολισμό στο εδώ και τώρα, με κατανόηση και εμπιστοσύνη στη σοφία της ζωής.

Από την πλευρά του θεραπευτή, το τραύμα απαιτεί:

- Να μπορεί να αντιμετωπίσει τις πληγές και τους σωματικούς τραυματισμούς με συμπόνια, να έρθει σε επαφή με την ενέργειά τους σε επίπεδο δόνησης, χωρίς να αφεθεί να κυριευθεί από συναισθήματα.
- Να διατηρεί πάντα την επαφή στο εδώ και τώρα, εφιστώντας την προσοχή σε αυτό που συμβαίνει στη δεδομένη στιγμή.
- Να αναγνωρίζει τη στιγμή που η δίνη του τραύματος μπαίνει σε κίνηση και να διακόψει –ευγενικά- την εξέλιξή της.
- Να μπορεί να αναδείξει τη σύνδεση των εμπειριών του δέκτη με ένα «γενικότερο πλαίσιο», π.χ. το «συμπαντικό».

Υπάρχει ο κίνδυνος να χάσουμε το μέτρο, επιθυμώντας να αλλάξουμε πράγματα με τον τρόπο που εμείς νομίζουμε σωστό, πάντοτε με την καλή πρόθεση να βοηθήσουμε. Στην πραγματικότητα, όμως, η στάση μας μπορεί να είναι επιβλητική και να περιορίζει τον/την δέκτη. Όταν είστε σε επαφή με ανθρώπους που έχουν τραυματικό παρελθόν, πρέπει να βρίσκεστε σε καλή επαφή με τον εαυτό σας, έτσι ώστε να μπορείτε συνειδητά να βρείτε την κατάλληλη κάθε φορά δόση εγγύτητας και αποστασιοποίησης, να επιλέξετε αν πρέπει να παρέμβετε ή να μην κάνετε απολύτως τίποτα. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην συμπόνια και τον οίκτο. Αν αφεθεί στον οίκτο, ο θεραπευτής χάνει τα όριά του, ταυτίζεται με τον δέκτη και φορτώνεται τα βάσανά του. Συνέπεια αυτού μπορεί να είναι η εξάντληση.

Τα θέματα που θίγει ο δέκτης μπορούν να ενεργοποιήσουν δικά μας τραύματα, σε σημείο να νιώθουμε κι εμείς αποστασιοποιημένοι από τον εαυτό μας. Και οι πελάτες έχουν συχνά την ασυνείδητη τάση να έλκουν τους θεραπευτές στο δικό τους ενεργειακό μοτίβο. Ανάμεσα στις τυπικές συμπεριφορές που παρατηρούνται είναι η εξιδανίκευση (είσαι η

τελευταία μου ελπίδα), η απαξίωση (τελικά, ούτε το Σιάτσου με βοηθάει) και ο εκβιασμός (αν δεν με βοηθήσεις κι εσύ...). Ως θεραπευτής, κάποιος πρέπει να αποφύγει το ρόλο του σωτήρα, τις έξυπνες συστάσεις και τις προσωπικές σχέσεις με τον πελάτη. Πολύ συχνά παρατηρείται ένα μοτίβο αυτο-απαξίωσης. Υποσυνείδητα, ο πελάτης αναζητά συνεχώς την επιβεβαίωση ότι είναι μια «χαμένη περίπτωση», ότι δεν αξίζει τον κόπο να ασχοληθεί κανείς μαζί του/της. Πρέπει να αποφύγετε απαξιωτικές εκφράσεις, ακόμα και σαν αστείο.

Δεν πρέπει ποτέ να αντιμετωπίσετε τον δέκτη, δίνοντας την εντύπωση πως για σας η περίπτωση του είναι κάτι βαρύ. Η δουλειά με βαριά τραυματισμένους ανθρώπους είναι δυνατή μόνο αν εσείς, ως θεραπευτές, έχετε δουλέψει εντατικά τον εαυτό σας και μπορείτε να διαχειριστείτε τις «παγίδες» μιας σχέσης. Επιπλέον, είναι επιτακτικό να ζητήσετε εποπτεία.

Μετάφραση: Γιάννης Βραδέλης, Πιστοποιημένο μέλος της ΕΛ.Ε.ΣΙ.