

افسردگی که بیش از سی سال طول کشیده بود ظرف دو دقیقه از بین رفت

نوشته لی بیمر

موردی که شرح می دهیم هم از لحاظ میزان تاثیر ئی اف تی جالب میباشد و هم اینکه کار عمیقی صورت گرفته است .

خانم M پنجاه و چند ساله است و دو دختر نوجوان دارد که یکی از آنها سال گذشته در یک تصادف اتومبیل به سختی مجروح شد . در همان هنگام یک رابطه ناخوشایند را هم قطع نمود . احساس افسردگی مینمود . از دیگران کمک خواسته بود و پاکسیل^۱ مصرف میکرد که البته واقعاً هم برایش مفید بود . دو ماه پیش به سراغ من آمد . میخواست مصرف دارو را قطع کند . اظهار میداشت که به کلیه اش صدمه میزند و مطمئن بود که در درازمدت اصلاً برایش خوب نیست . موافقت کردم که فقط بر روی عواملی که منجر به این وضعیت شده اند کار کنیم .

پس از اندکی گفتگو معلوم شد که عامل افسردگی او احساس عمیقی از بی ارزش بودن است .

توضیح از جانب گری کریگ : شاید بعضی بگویند که احساس بی ارزش بودن آن قدر با افسردگی نزدیک است که شاید اصلاً هر دو یک چیز باشند .

لی ادامه میدهد : وی اظهار داشت که حداقل سی سال است که چنین احساسی دارد و شدت آن را در مقیاس صفر تا ده برابر با ده دانست . از ئی اف تی استفاده کردیم و ظرف دو دقیقه شدت آن را به صفر رساندیم ! جالب این بود که در حین انجام ئی اف تی احساس کرد که آن احساس او را ترک میکند . بعداً که از او پرسیدم چه احساسی داشته است پاسخ داد " از درون خالی شده ام . " مثل این بود که یک دوست قدیمی را از دست داده بود . دوستی که همیشه با او بود و سالها او را دلداری میداد . عدم حضور آن باعث میشد احساس کند چیزی را از دست داده است .

لذا باز هم ضربه زدیم (من هم همراه با او بر خودم ضربه میزدیم) در جریان آن هر دوی ما احساس کردیم که پرده ای کنار رفت و گرما و نور وجود ما را فرا گرفت و به آرامش رسیدیم .

¹ Paxil

این تغییر حالت ناگهانی بود و تا پایان جلسه هم ادامه داشت . (برای من تا پایان روز دوام آورد .)

توضیح از جانب گری کریگ : از اینکه " دوست قدیمی " را مطرح کردی متشکرم . بعضی افراد آن قدر با افسردگی و سایر احساسات ناخوشایند به سر برده اند که خود را با آن تطبیق داده اند . آنقدر به آن عادت کرده اند که جزئی از وجودشان شده است . وقتی که از بین می‌رود نمیدانند چگونه خود را با شرایط جدید وفق دهند .

ولی چنین مسئله ای اجتناب ناپذیر نیست و این احساس از دست دادن تنها یک مورد دیگر برای زدن ضربات ثی اف تی است . هرچند که نمیدانم چگونه به این مسئله پرداخته اید ولی میتوانم حدسیات خودم را مطرح نمایم .

" با وجود اینکه دیگر در زندگی به آن افسردگی تکیه ندارم . "

" با وجود اینکه هنوز نمیدانم چگونه میتوانم شاد باشم . "

لی ادامه میدهد : وی از آن پس ، بنا به اظهار خودش ، مصرف دارو را کنار گذاشت و هیچ اثر جانبی و یا بازگشت افسردگی هم برایش پیش نیامد .

نکته

هر چند که ثی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ثی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ثی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای (در انواع شاخه های سلامتی) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .