

دنبال کردن درد – راهکاری خلاقانه

مارگارت کاندی از شکل منحصر به فردی از روش " دنبال کردن درد " (که اولین بار در سی دی های گامهایی به سوی پیدایش درمانگر نهایی مطرح شد) استفاده نمود و سر درد میگرنی بیمارش را کاملاً از بین برد . لطفاً به چگونگی تغییر مکان درد در جریان هر بار اجرای ئی اف تی دقت نمائید . هر تغییر مکان نشانگر یک درجه پیشرفت است .

به شما علاقه دارم ، گری

نوشته مارگارت کاندی

سلام گری ،

چندی پیش در یک جلسه معارفه ، درباره ئی اف تی ، اطلاعاتی به رایگان ارائه نمودم تا افراد را به شرکت در کارگاهی یک روزه ترغیب کنم . چند روز بعد ، قبل از شروع کارگاه ، " اد " که یکی از افرادی بود که ثبت نام کرده بود ، یکشنبه شب با من تماس گرفت و پرسید آیا می تواند دوستش بتسی را بلافاصله به ملاقات من بیاورد . او از سردرد میگرنی بدی رنج می برد .

وقتی رسیدند پیدا بود که بتسی درد زیادی را تحمل می کند . وقتی وارد اتاق شفابخشی ام ، که نور چراغهایش بسیار کم بود ، شدند بتسی اظهار داشت که کمی دارو مصرف کرده و لذا دردش تا حدی تخفیف یافته است . ولی هنوز خیلی بد بود . در مقیاس ۱۰-۰ حدود ۱۰ بود .

وی گفت که سالهاست که به میگرن مبتلا است . در مواقع لزوم از دارو استفاده می کند و البته از محرکهای متداول میگرن (نظیر کافئین و شکلات) هم اجتناب می نماید . ولی باز هم خیلی دچار میگرن می شود . اغلب حتی هر روز . وقتی پرسیدم آیا می داند چه چیزی موجب آن می شود پاسخ داد : تنش .

برای بتسی شرح دادم که چه کاری می خواهیم بکنیم و نقاط ضربه را به او نشان دادم و گفتم لازم نیست ضربه بزنی . اگر اینطور راحت تر هستی می توانی فقط نقاط را لمس کنی و به آرامی نفس بکشی . او هم ترجیح داد در تمامی طول جلسه چنین نماید .

در آغاز به درد پرداختیم . از او خواستم بر روی " با وجود اینکه دچار این درد میگردم هستم ولی تصمیم می گیرم آرام و آسوده باشم " ضربه بزنند (یا در واقع نقاط ضربه را لمس کند) . پس از چند دور شدت دردش تا حدود ۷ پائین آمد .

سپس اختصاصی تر کار کردم و از او پرسیدم در چه جایی بیشترین درد را احساس می کند . وقتی اظهار داشت " دردی سوزان در چشمم " از او خواستم یک بار ئی اف تی را با این جمله انجام دهد : " با وجود اینکه دچار این درد سوزان در چشمم هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول میکنم . " وقتی شدت دردش از ۶ به ۳ کاهش یافت ، گفت که دیگر دردی سوزان نیست بلکه فقط سوزش است . لذا بر روی " این سوزش چشم " ضربه زدیم و شدت آن فوراً به صفر رسید .

اکنون دیگر فقط کمی ناراحتی گردن باقی مانده بود که بر روی آن هم ضربه زدیم و شدت آن را از ۶ به ۲ رساندیم .

مارگارت کاندی

نکته

هر چند که ئی 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 ئی 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 ئی 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 .