

## میگرن توانفرسایی که چهل سال طول کشیده بود - و خیلی چیزهای دیگر - بر طرف میشود

خانم ایکس فردی شناخته شده در زمینه روشهای نوین درمان میباشد و بیش از چهل سال از سر دردهای میگرنی توانفرسا رنج برده است . این سردردها باعث میشدند که او در مواقعی تا چهار روز در رختخواب بماند و در هر ماه هم چند بار تکرار میگشتند .

به مرور شرایط او به حدی بد شد که قادر بود وقت قطعی برای بیمارانش ، سخنرانی ها و کارگاههای آموزشی اش تعیین نماید . بهترین کاری که میتوانست بکند این بود هر روز صبح وضعیت خودش را بررسی نماید . چون آنچه که صبحها احساس می کرد نشان دهنده چگونگی سپری شدن بقیه روزش بود . این سردردهای میگرنی مکرر اغلب منجر به لغو قرارها در آخرین لحظات میشد و در نتیجه موقعیت کاری و مالی او را هم دچار مخاطره میکرد . در اولین مکالمه تلفنی که با هم داشتیم وی اظهار نمود که روز خوبی را سپری کرده و هیچ علامتی از مشکل در خود نمی بیند که به خاطر آن بر روی خودش ضربه بزند . در ادامه توضیح داد که تقریباً همیشه به نوعی سردرد دچار است و اگر هم این طور نباشد باز هم سردرد پس از هر حالت روحی ، چه خوب و چه بد ، مثل خشم یا خندیدن از ته دل پدیدار میگردد .

علائم ناراحتی اش عبارت بودند از استفراغ بیش از حد ، سردردهای شدید ، عدم توانایی حرکت و تحمل نور و دستگاههای الکترونیکی ( وی نمیتوانست در اتاقی که یک گوشی موبایل در آن وجود داشت بماند ) کاهش شدید دمای بدن تا ۳۵/۲ درجه ، سرگیجه ، عدم تعادل " و یک احساس وحشتناک " که برطرف نمیشد . علاوه بر اینها در گردن ، شانه و شکم نیز احساس درد میکرد . چندین نوع احساس ناخوشایند در سرش ، از یک " نواری که خیلی محکم دور سرش بسته شده " تا دردی مثل فرو رفتن جسمی تیز در پشت چشم راستش داشت . به صورت مزاح می گفت که تنها امتیازی که دارد این است که لازم نیست نگران افزایش وزنش باشد .

از آنجایی که اصلاً بائی اف تی آشنا نبود و در روزی که حالش خوب بود به من زنگ زده بود از او خواستم که دفعه بعدی که احساس میکند میگرن در حال شروع است ، در هر وقتی از شبانه روز ، با من تماس بگیرد . هر چند که میتوانستم جلسه درمان را به نحو دیگری انجام دهم ولی احساس کردم باید اینگونه باشد . بعلاوه بدین شکل او میتوانست بر طرف شدن مشکل را احساس کند و شاید هم تشویق میشد که به هنگام بروز مجدد آن بر خودش ضربه بزند . دو روز بعد ، ساعت شش صبح ، تلفن زنگ زد و جلسه تلفنی ما شروع شد .

پرس و جوهای اولیه ام نشان داد که شدت آن " احساس وحشتناک " در حد ۳ و ۴ است . بقیه علائم هم در همین حدود بودند - چیزی شدیدتر از ۴ وجود نداشت . وقتی پرسیدم این احساس وحشتناک درباره چیست اظهار داشت مثل این است که قرار است اتفاق بدی بیفتد . پرسیدم " مثل چی ؟ " در پاسخ گفت " نمیدانم . "

ولی قبل از اینکه سوال بعدی را بپرسم به نوعی احساس کردم که چیز دیگری نیز در همان لحظه به ذهن او رسیده است. لذا گفتم " لطفاً ادامه دهید میخواستید بگویید که ...."

وی خوابی را که پریشب دیده بود برایم تعریف کرد. در خواب سه زن بودند که به دنبال قطاری مملو از مسافر می‌دیدند. دو تن از آنها سوار شدند و سومی که بیرون مانده بود دستگیره در را دودستی گرفت. ولی پس از اینکه نتوانست سوار شود توانش را از دست داد و افتاد و مرد.

تیمیو: اگر فرض کنیم که همه آن زنها نشان دهنده بخشهایی از وجود خودت هستند و بخشی از وجودت بوده که با ناامیدی سعی کرده به چیزی بچسبد و موفق نشده و در نتیجه دچار نوعی مرگ شده، آن بخش کدام است؟

خانم ایکس: تصمیم گرفتم بخشی از شرکت متعلق به خودم را به فرد دیگری واگذار کنم ولی او به علت ترس از مشغله زیاد قادر نبود به خوبی از عهده آن برآید. برای همین احساس مینمایم بخشی از وجودم مرده است - شادی از زندگی ام رفته است.

تیمیو: شدت این مشکل در چه حدی است؟

خانم ایکس: ده

تیمیو: این مشکل را در چه قسمتی از بدنت احساس میکنی؟

خانم ایکس: در بازوهایم

در اینجا اظهار داشت که نمی‌داند چرا به این درد با شدت هشت در بازوهایش دچار شده است. جالب این بود که درد در شب بعد از رویایش پدیدار گشته بود.

تیمیو: اگر این درد میتوانست حرف بزند چه میگفت؟

خانم ایکس: میترسم که از خیر آن چیز بگذرم و به چیزی چسبیده ام که اصلاً علاقه ای به آن ندارم.

موضع نقطه دلریش را برایش شرح دادم و از او خواستم این جملات را تکرار کند:

با وجود اینکه .....

- بخشی از وجودم به خاطر اینکه میترسیدم از خیر آن بخش از شرکت بگذرم مرده است....
- بخشی از وجودم مرده و شادی از زندگی ام رفته ...

- و آنچه را که دوست دارم نمیتوانم انجام دهم و با چیزهایی مشغولم که اصلاً علاقه ای به آنها ندارم عمیقاً و کاملاً خودم را قبول میکنم و به خودم عشق میورزم .

در حین زدن ضربات مطابق دستور اساسی ( بعلاوه نقاط فرق سر و پیشانی ) این عبارات و جملات را گفتیم :

- میخواهم اختیار همه چیز را داشته باشم
- اجازه نمیدهم خانم ..... کارش را انجام دهد
- کاری که به او تعلق دارد
- حتی مانع خودم میشوم که کاری را که دوست دارم انجام دهم
- و به همین دلیل شادی از زندگی ام رفته است
- و احساس میکنم بخشی از وجودم مرده...
- عمیقاً و کاملاً خودم را میبخشم که چنین ترسی داشته ام و زندگی ام را بدین شکل خراب کرده ام
- ..... خیلی میترسم که از خیر آن بگذرم
- .... و این باعث شد که در سر و بدنم خیلی احساس آشفستگی بکنم
- .... و زندگی ام را تباه کرده است .

پس از اینکه دو دور ( بدون ۹ گاموت) این جملات و جملاتی غیر از اینها را گفتیم شدت مشکل به " ۳ " رسید . شکمش بکار افتاد ( که خیلی غیر طبیعی بود ) و احساس آرامش نمود . همچنین به علائم جسمی دیگری نیز ( که محل و ماهیتشان تغییر نمودند) پرداختیم .

جملات را در هر نقطه عوض میکردیم و ضربه میزدیم :

- به قطاری چسبیده ام که مقصدش معلوم است و چه من تلاش کنم و چه تلاش نکنم به آن مقصد خواهد رسید .
- باید مطمئن شوم که همه کارها به خوبی پیش میروند....
- نمیتوانم به دیگران اطمینان کنم که کارشان را به خوبی انجام دهند....
- نمیتوانم استراحت نمایم
- استراحت حق من است و اکنون میتوانم بر کار های مفیدتری که برایم اهمیت بیشتری دارند تمرکز کنم
- با وجود اینکه رویاهایم را قربانی کرده ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول میکنم و به خودم عشق میورزم
- و از خیر آن می گذرم ....
- و از خیر آن درد پشت چشمم ....
- و آن نواری که دور سر و گردنم بسته شده ....
- و دردی که در بازوهایم دارم ...
- ابری که بالای سرم قرار گرفته ...
- به اندازه کافی کار کرده ام و حالا تصمیم میگیرم که به نوع دیگری ...

- تصمیم میگیرم رویاهایم را عملی کنم ... و به دنبال چیزهایی که دوست دارم بروم
- الان هیچ چیز دیگری برایم تا این حد اهمیت ندارد ...
- تصمیم میگیرم کار را به دیگران بسپارم... و میدانم که الان زمان تغییر است .
- آن چیزها را به امان خدا میسپارم
- از اینکه آن چیزها مرا ترک می کنند شکر گزارم چون اکنون هم من و هم آنها میتوانیم آزاد باشیم
- برای همیشه

جلسه تلفنی ما پس از یک ساعت و ده دقیقه به پایان رسید . در آن هنگام او دیگر دردی احساس نمیکرد و شدت مشکل کاری اش هم به صفر رسیده بود . از آنجایی که حدس می زدم جنبه های دیگری بعداً ظهور نمایند از او خواستم که بلافاصله پس از بروز آنها به من زنگ بزند . قصد داشتم دفعه بعدی به اتفاقی که در ۱۲ سالگی برایش افتاده بود - اولین بار در ۱۲ سالگی به میگردن دچار شده بود - پردازم . ولی او دیگر تماس نگرفت .

چهار هفته بعد برای پیگیری موضوع با او تماس گرفتم . در این مدت هیچ سردرد یا علامت دیگری نداشته و به کلی از میگردن آسوده بوده است . آنچه اتفاق افتاده را معجزه مینامد .

تیمو کیویو

#### 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 کرینگ 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 میشود 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 .