

موفقیت در مقابله با میگردن یک بانوی همه کاره تئاتر " عده خیلی زیادی در ذهنم هستند "

سلام به همگی

این مقاله ای عالی از یکی از کاربران ئی اف تی به نام مگی ادکینز است و به خوبی " هنر ارائه " را نشان می دهد . وی متبحرانه به مسائل ریشه ای یک " بانوی همه کاره تئاتر " که همه توقعات زیادی از او دارند پرداخته است .

به شما علاقه دارم ، گری

نوشته مگی ادکینز

یکی از موارد موفقیت آمیز استفاده از ئی اف تی که مایل به ذکر آن هستم مربوط به میگردن در جریان یک کارگاه مربوط به اضطراب به هنگام اجرای نمایش می گردد . این کارگاه از سوی یک مدرسه آواز در ایالت جنوب شرقی استرالیا برگزار شد . ئی اف تی را به حدود ۳۰ تن آموزش می دادم . به ترس از خواندن ، رقصیدن ، میکروفون و سایر موارد مربوط به اجرای نمایش در مقابل مردم می پرداختیم .

بانوئی که قرار بود " حضور در صحنه " را آموزش دهد دیر رسید و بسیار آشفته حال بود . محوطه کارگاه را ترک کردم و به دنبال او بیرون رفتم تا بلکه بتوانم کمکی بکنم . اظهار داشت که دچار " یکی از آن میگردننها " شده و نمی داند که چگونه می تواند آموزش دهد .

از او پرسیدم آیا مایل است چیزی را امتحان کند که به او آزاری نمی رساند و ممکن است واقعاً او را از شر سردرد رها سازد . ضمناً گفتم که ممکن است کمی برایش عجیب به نظر برسد . پاسخ داد " بله " .

کمی او را می شناختم . او همه کاره و پشتیبان تئاتر بود . از لباس و گریم گرفته تا کارگردانی و رسیدگی به جوانترها . او دائماً مشغول رسیدگی به دیگران بود .

تنها ۲۵ دقیقه تا شروع کلاس او باقی مانده بود . بنابر این یک راست به سراغ اصل موضوع رفتم . از قوه الهام و آنچه که درباره او می دانستم استفاده نمودم . از نظر او هم این راهکار درستی بود . وضعیت بصورت " بیمار معمولی " نبود .

روی مسائل زیر ضربه زدیم

" با وجود اینکه ذهنم از همه آدمها پر شده و دیگر امکان فکر کردن به خودم باقی نمانده فکر کردن به آنچه که خودم می خواهم حتی دیگر نمی دانم که چه می خواهم ذهنم انباشه از کارهایی است که باید انجام دهم هیچگاه به اندازه کافی وقت ندارم برای خودم وقت ندارم ذهنم پر از بچه ها است پر از لباس درست کردن پر از کمک کردن ، کمک کردن ، همیشه کمک به دیگران خیلی کار دارم ولی وقت کم می آورم ."

پس از گذشت تنها چند دقیقه او به بعضی از این جملات می خندید . در مورد برخی جملات سر تکان می داد و در مقابل برخی دیگر مقاومت نشان می داد - بعضی از اینها واقعاً به هدف زده بودند و قضیه کاملاً جدی بود . ولی شاید بعضی از چیزهایی هم که گفتم اصلاً درست نبوده باشند . می دانستم که به مسائل با اهمیتی پرداخته بودم .

توضیح از جانب گری کریگ : این روش پیشرفته این در و آن در زدن " را به عنوان بخشی از تصحیح در سی دی های آموزشی گامهایی به سوی درمانگر نهائی نشان می دهم . هر چند که بعضی از این در و آن در زدن ها به هدف نمی خورند ولی کلاً مکملی عالی برای هنر ارائه به حساب می آید . ولی اگر " وجود خود را از سر راه کنار بکشید " و اجازه دهید کلمات بر زبانتان جاری شوند (نوعی هدایت) اغلب به مسائل ریشه ای مهمی خواهید رسید .

مگی ادامه می دهد : پس از ۷-۵ دقیقه درنگی کردیم . شدت سردردش از ۱۰ به ۵-۴ رسیده بود .

سپس در مورد این مسائل ضربه زدیم

" با وجود اینکه جایی برای خودم نمانده - باید برای خودم هم جایی قائل شوم - ذهنم را از دست بعضی از این افراد آزاد سازم و بگذارم وجود خودم به درون ذهن خودم و زندگی خودم وارد شود . افراد بسیار زیادی در ذهن من هستند . باید بگذارم قدری هم خودشان به فکر

خودشان باشند . در ذهنم به وجود خودم نیاز دارم . باید ذهنم را خودم پر کنم . اکنون به مراقبت از خودم می پردازم . الآن وقتش است . مهم است . همیشه خودم در ذهن خودم عقب نگه داشته شده ام . هنوز هم به آنان عشق می ورزم ولی به خودم هم نیاز دارم . درست است و اشکالی هم ندارد . در ذهنم برای خودم جایی باز می کنم - جایی در ذهنم - همه آن کارهایی که قرار است انجام دهم کنار می روند و برای وجود خودم جا باز می کنند .

پیدا بود که راحت شده است . کمی بیشتر می خندید . وقتی وارد کارگاه شدیم شدت مشکلش در حد دو بود . در آنجا چیزی گفت که خیلی افراد دیگر هم می گویند و باز هم مرا متحیر می سازد . چیزی که گفت شبیه به این بود " خوب ، حالم خیلی بهتر شده است . فکر می کنم می توانم آن را تحمل کنم . "

می خواست از کنار من به سویی دیگر برود . به آرامی بازویش را گرفتم . رویش را به سمت خودم برگرداندم و پرسیدم " آیا می خواهی آن را تحمل کنی یا اینکه از شرش خلاص شوی ؟ می دانی که شاید بتوانیم کاری کنیم که از دستش خلاص شوی . "

با حیرت مرا نگاه کرد . چنین چیزی هرگز برایش اتفاق نیفتاده بود .

چند دور دیگر هم ئی اف تی را انجام دادیم . از جمله

با وجود اینکه نمی دانم چگونه به خودم برسم شاید وقت آن رسیده که راهش را یاد بگیرم . اگر تا به این حد توانم را از دست داده ام پس چگونه است که می توانم از دیگران مراقبت نمایم . مراقبت از خودم کار خوبی است . اکنون ذهنم از وجود خودم پر می شود . فقط خودم در ذهنم هستم . آنها می توانند برای مدتی خودشان مراقب خودشان باشند . وقت آن است که به خودم برسم . نوبت من است " .

وقتی دوباره وارد کارگاه شدیم سردردش به کلی برطرف شده بود .

بعدها فهمیدم که او فردی " مذهبی " است . آنچه انجام دادیم شاید او را ترسانده بوده است . ولی به هر حال از دست آن سردرد خلاص شد و توانست به شکلی عالی تدریس نماید .

مگی ادکینز

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 .

www.eft.ir