

از بین بردن احساس ترس و غم

ناشی از یک خاطره ناگوار

بدون کمترین اطلاع از جزئیات خاطره

ماریا (نام واقعی او نیست) چیزهایی در باره ئی اف تی خوانده بود و یکی دو مورد هم روی خودش امتحان کرده بود . ولی هنوز مشکوک بود . از او پرسیدم آیا مایل است یک خاطره ناگوار را خنثی نماید و یک بار دیگر اثر ئی اف تی را ببیند . با خوشحالی قبول کرد .

سوال کردم : خاطره ات ، اگر به یک شکل فیلم به نمایش در می آمد ، چقدر طول می کشید .
پاسخ داد : ۱۵ دقیقه

پانزده دقیقه بر اساس روش نمایش فیلم (که در کتاب راهنما در باره آن به تفصیل توضیح داده شده) طولانی است . لذا از او خواستم بخشی از خاطره اش را که برایش ناگوارتر است و حداکثر دو دقیقه طول می کشد انتخاب کند . او نیز چنین نمود . اکنون ما به یک خاطره (فیلم) دو دقیقه ای سرو کار داشتیم .

از او خواستم نامی برای آن فیلم بگذارد " وجود نداشتن " .

-
" وجود نداشتن " باعث چه احساسی می شود .

- ناراحتی

- ناراحتی خیلی کلی است . واضح تر بگو : احساسی نظیر خشم ، ترس ، غم و امثال آنها .

- غم

فرض را بر این گذاشتیم که شدت غم او در حال حاضر ۱۰ می باشد . از او خواستم بر نقطه ضربه کاراته ضربه بزند و بگوید :

با وجود اینکه " وجود نداشتن " باعث احساس غم در من می شود ولی خودم را دوست دارم و به خودم احترام می گذارم "

برای عبارت تاکید می هم از " وجود نداشتن " استفاده کردیم .

با یک بار اجرای ئی اف تی شدت احساسش به ۸ رسید و در بار دوم به ۷/۵ . وقتی شدت احساس کسی بهبودی ناچیزی می یابد معمولاً وارونگی روانی در کار است .

در آن دو بار قبلی هم برای خنثی نمودن وارونگی روانی بر نقطه ضربه کاراته ضربه زده بود . (من بر روی خودم ضربه می زدم و او هم با نگاه به من بر روی نقاط مشابه خودش ضربه می زد) . اثر نقطه ضربه کاراته

اندکی کمتر از نقطه دلریش است و لذا این بار از او خواستم که نقطه دلریش را بمالد و برای عبارت تاکیدی هم از "باقیمانده غم" استفاده نماید.

پس از یک دور دیگر شدت احساسش به ۴ و با دور بعدی به ۱ رسید. در پایان این دور آخری آه کشید که معمولاً نشانه خوبی از رهایی از زیر بار است.

اکنون وقتش رسیده بود که در خاطره اغراق کند. از او خواستم با اغراق در جزئیات خاطره سعی نماید حالش آشفته شود. چشمهایش رابست و بعد از مدتی اظهار داشت که شدت ناراحتی اش به حدود ۹ رسیده است.

دو بار دیگر تی اف تی را اجرا کردیم و شدت احساس غم در او به صفر رسید.

گفتم خاطره ات ۱۵ دقیقه بود حالا یک قسمت دو دقیقه ای دیگر را انتخاب کن. این قسمت را "تنهایی" نام گذاشت و باعث احساس ترسش می شد.

تی اف تی را بدین شکل اجرا کردیم:

با وجود اینکه "تنهایی" باعث می شود بترسم ولی تصمیم می گیرم از شر این ترس رها شوم.

جمله فوق بر اساس روش "تصمیم ها" است.

در حین زدن ضربات چند قطره ای اشک ریخت. پرسیدم آیا احساسی غیر از ترس هم داری. پاسخ داد خیر. دو دور تی اف تی کافی بود تا این احساس هم خنثی گردد.

پرسیدم آیا بخش دیگری از آن ۱۵ دقیقه وجود دارد که باعث ناراحتی ات شود. پاسخ داد: نه اصلاً. چهره اش خندان شده بود.

پیدا بود که پدیده عمومیت یافتن کار کرده بود و نیش احساسی و سایر جنبه های آن خاطره را هم خنثی ساخته بود.

کار ما کلاً حدود نیم ساعت به طول انجامید و من هنوز هم نمی دانم خاطره ناگوارش در باره چه موضوعی بوده است.