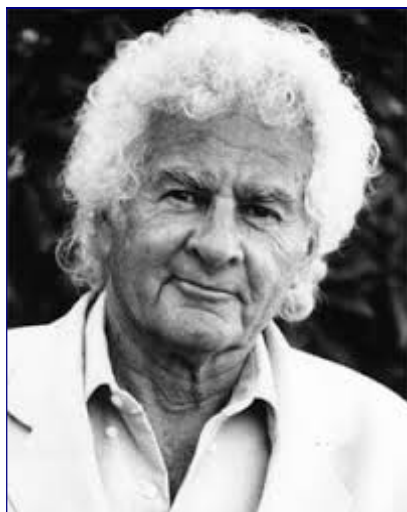


O RÓŻNICY MIĘDZY ULGĄ A ULECZENIEM



Arhtur Janov's blog; posted: 24 Mar 2012 12:24 AM PDT

tłum. Robert TULO Waśkiewicz

Większość moich czytelników zna moje stanowisko na temat ludzkiej świadomości i jej trzech poziomów. To co nam się przydarza w macicy, w trakcie porodu i we wczesnym niemowlęctwie zostaje zapisane najniżej, w pniu mózgu – składa się na zawartość tego, co nazywam „pierwszym poziomem” (first line). Kiedy, rosnąc dalej, doświadczamy porzucenia, zaniedbania, braku miłości i traumy nadużyć, przeżycia tego okresu zajmują miejsce w obszarze, który nazywam poziomem drugim (second line) – lokują się w układzie limbicznym. A to, co działo się z nami w życiu dorosłym i dzieje się teraz, należy do poziomu trzeciego (third line). W terapii pierwotnej możemy przeżywać na nowo zdarzenia z każdego z tych trzech poziomów, ale musimy pamiętać, że zapisały się one jedne po drugich w naturalnej kolejności: najniżej (najgłębiej) uczucia z poziomu trzeciego, potem z drugiego, a na końcu z pierwszego.

Nie ulega wątpliwości, że dopóki pomijamy w terapii któryś z tych poziomów, to owszem, możemy doznać ulgi, ale nie uzdrowienia; traumy bowiem, które zalegają najgłębiej, na poziomie pierwszym, nie zostały jeszcze okryte i zintegrowane. Ostateczne rozwiązanie dopełnia się poprzez uwolnienie przeżyć ze WSZYSTKICH poziomów, inaczej znaczy to, że jedynie zebraliśmy „szum” z powierzchni, pozostawiając potężne złoża faktów i emocji zakopane tak, jak były. Oczywiście, że już w pierwszych miesiącach terapii możemy przeżywać niektóre prawdziwe uczucia z poziomu drugiego, z ich pierwotną siłą i dynamiką, ale to nie załatwia sprawy. Jeśli doznaliśmy urazów na poziomie pierwszym, one

również muszą być ponownie doświadczone, jeśli poważnie chcemy wyzdrowieć. Gdy były one minimalne, nie musimy się nimi zajmować. Ale to raczej rzadkie przypadki. Wszystko wszystkim, ale jest zasadnicza różnica między ulgą a uzdrowieniem. Możemy więc cieszyć się stanami ulgi po każdym wywaleniu traum i uczuć z układu limbicznego, ale to nie jest uzdrowienie. Bez oczyszczenia się z traumatycznej zawartości pnia mózgu, nie będzie ono pełne.

Po 45 latach praktykowania terapii pierwotnej wiemy, że za późniejszymi wylewami, schizofrenią, epilepsją, poważnymi nałogami, zawałami, stoją urazy z poziomu pierwszego. Niemal zawsze są one „skompresowane” (tak tłumaczę tu słowo „packed” - RTW) z siłą walencyjną pierwotnego wdruku. Wiemy też, jak często są zagrożeniem życia. Można spędzić na terapii długie miesiące i wciąż być narażonym na atak serca czy zawał, gdyż podstawowy, pierwotny wdruk wciąż tkwi na poziomie pierwszym jako generujące źródło, na które ponakładały się po kolei późniejsze traumy. Możemy je uwolnić, owszem, i wraz z postępami w swojej terapii doznawać niezaprzeczalnej, rosnącej ulgi, ale aby mówić o uzdrowieniu musimy – obligatoryjnie, w ponownym przeżywaniu – oczyścić swój poziom pierwszy z ulokowanych tam urazów. Tam mają one najsilniejszą walencję i są największym zagrożeniem dla zdrowia organizmu.

Nietknięty w terapii poziom pierwszy zawsze będzie zagrażał życiu. Nawet jeśli uwalniając traumę dzieciństwa rozładujemy ponad połowę swojego pierwotnego bólu, trauma prenatalna wciąż będzie w stanie nas zabić. Dlatego nie jest dobrym pomysłem przerywanie terapii w pół drogi, pod wpływem ulgi i poprawy samopoczucia. Być może mówisz sobie: „otrzymałem, co chciałem dzięki tej terapii”, ale twój system będzie się dopominał: „to nie koniec; twoje życie nie jest jeszcze bezpieczne”. Jasne, że nikt z nas nie będzie mówić pacjentowi: „wiesz, musisz dalej pracować w terapii”. Nie jesteśmy pazerni na kasę ani nie chcemy nikogo zatrzymywać przy sobie. Chcemy natomiast ratować życie poprzez integrowanie dawnych, odłączonych i otorbionych uczuć – a to nie nastąpi w ciągu tygodni czy miesięcy leczenia. Terapii nie da się przyspieszyć. Byłoby to niebezpieczne dla pacjentów, gdybyśmy już na początku kierowali ich ku zawartości poziomu pierwszego. Jego przedwcześnie uwolniona treść może emocjonalnie przytłoczyć i zburzyć życie, narażając klienta na poważne symptomy, od migren do epilepsji. Mimo, że stłumione w pniu mózgu wydarzenia napierają na zaporowy system blokujący, organizm klienta nie zdoła jeszcze zintegrować ich wszystkich. Jeśli pozwolimy im przełamać zapory i wybuchnąć za wcześnie, rozwalą go i pozamieniają się w symptomy. Niemal wszystkie symptomy są wynikiem przeciążenia. Tak samo w medycynie – jeśli przedawkujemy lek, organizm nie upora się z jego ilością i zareaguje, np. biegunką. Tak więc prowadzimy

klienta w stronę bólu tylko wtedy, gdy mamy pewność, że nic takiego nie nastąpi. Celem jest integracja i uzdrowienie, a nie samo w sobie wywoływanie skrajnie silnych emocji – szlochu, krzyku czy walenia w materace. Te uczucia mają stać się częścią nas, przyłączyć się. Póki są odłączone, ich zewnętrzna siła jest traktowana jako zagrożenie dla organizmu. Gdy są silne, dana osoba może doświadczać np. wysokiej gorączki – jej system czuje się przez nie zaatakowany: „wie”, że nadciąga „niebezpieczeństwo”. W takich warunkach uczucia te wciąż więc są odpychane, nie akceptowane i oczywiście nie integrujemy ich. Tymczasem muszą one stać się częścią naszej wewnętrznej rodziny, a nie być wiecznie wykluczonym, wygnanym outsiderem. Z chwilą, gdy zostają przyłączone, zaczynamy samorzutnie wzrastać, bo niepotrzebne już zapory nie hamują naszego rozwoju.

Dawanie wyrazu uczuciom ma sens tylko wtedy, gdy najpierw cali się w nie zanurzymy, nie wcześniej. Tak więc zaprzęganie intelektu, który należy do poziomu trzeciego, by doprowadził nas do uczuć, mija się z celem; należy go właśnie wtedy wyłączyć, a dostęp otworzy się sam i emocje zaczną płynąć ze swą pełną, pierwotną siłą. Inaczej odwracamy kierunek przewodzenia neuronalnego, jak i całej naszej ewolucji. To nigdzie nie prowadzi. Dzieje się tak, gdy nastawienie i decyzję co do tego, gdzie mamy dojść, określamy sobie zanim pojawi się w nim pełnia uczuć. To zapraszanie porażki. Nawet gdy mamy wrażenie, że świetnie nam idzie i prowadzimy tzw. terapię emocji, nie następuje uzdrowienie. Ulga – może tak. Nie możemy skutecznie leczyć odwróciwszy tok ewolucji, gdyż to ewolucja określa sposób i kolejność działania naszej natury. To ona stworzyła żelazne prawa naszych zachowań i rozwoju, a nie my naszymi intelektualnymi założeniami.