

Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

«ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΤΡΑΥΜΑ ΔΕΣΜΟΥ ΣΤΟ 1ο ΣΤΑΔΙΟ»

Της Lorrie Brubacher, EFT Community News

Στο βιβλίο της Love Sense η Sue Johnson διερευνά πως και γιατί οι σχέσεις αποτυγχάνουν, περιγράφοντας 2 τύπους «διαλυμένων δεσμών» - εκείνοι οι δεσμοί που αποτυγχάνουν μέσα από μία «αργή διάβρωση» και εκείνοι που αποτυγχάνουν εξαιτίας μιας «ξαφνικής ρήξης». Επαναλαμβανόμενοι, ενισχυόμενοι κύκλοι ενός αυξανόμενου αρνητικού συναισθήματος σταδιακά διαβρώνουν τον συναισθηματικό δεσμό ενώ ένα σχεσιακό τραύμα, γνωστό σαν «τραύμα δεσμού» διαλύει ξαφνικά την σχέση ανάμεσα στους συντρόφους.

Το Μοντέλο Επίλυσης Τραύματος δεσμού του **EFT** (Johnson&Makinen, 2001) το οποίο έχει επεξηγηθεί και παρουσιαστεί σε ένα βίντεο ενός εκπαιδευτικού προγράμματος από την Brubacher και την Buchanan (διαθέσιμο στο www.attachmentinjuryrepair.com), περιγράφει μια διεργασία 2ου σταδίου. Προτού ένας θεραπευτής μπορέσει να ακολουθήσει το Μοντέλο της Επίλυσης Τραύματος Δεσμού ώστε να οδηγήσει ένα ζευγάρι σε μια επουλωτική συνομιλία όπου θα μπορέσουν να επιλύσουν το τραύμα και να νοιώσουν ασφαλείς να εμπιστευτούν ξανά, χρειάζεται οι τρέχοντες κύκλοι οργής, και άμυνας ή απολογίας και απομάκρυνσης, να ιχνηλατηθούν, να αποκαλυφθούν και να αναγνωριστούν ως το πρόβλημα που τους εμποδίζει από το να επιδιορθώσουν την κατεστραμμένη εμπιστοσύνη.

Αυτό το άρθρο περιέχει εργαλεία για να εργαστεί κανείς με ένα τραύμα δεσμού στο 1ο Στάδιο.

Εξ ορισμού ένα Τραύμα Δεσμού(ΤΔ) είναι ένα σχεσιακό τραύμα - ένα συμβάν το οποίο καταστρέφει ένα συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα σε συντρόφους. Ο ένας σύντροφος παραβιάζει την προσδοκία ότι ο άλλος θα προσφέρει παρηγοριά και φροντίδα σε μια στιγμή επείγουσας ανάγκης. Αυτό το κρίσιμο γεγονός επανα-ορίζει την σχέση ως ανασφαλή και αναξιόπιστη από αυτό το σημείο και μετά.

Σε έναν ασφαλή δεσμό πληγές δημιουργούνται και πληγές επουλώνονται. Οι πληγωμένοι σύντροφοι αναζητούν με ασφάλεια να μοιραστούν τον πόνο τους. Οι σύντροφοι που πλήγωσαν συντονίζονται με τον πόνο του πληγωμένου συντρόφου και αποκρίνονται με ένα συντονισμένο τρόπο που δείχνει ότι πραγματικά αισθάνονται την οδυνηρή επίδραση του συμβάντος. Συγκινησιακά συντονισμένη προσέγγιση και απόκριση επιδιορθώνει τον δεσμό.

Ωστόσο, όταν τα ζευγάρια δεν μπορούν να βαδίσουν στο μονοπάτι της επανόρθωσης ενός διαρρηγμένου δεσμού και να ξαναχτίσουν την εμπιστοσύνη, κινούνται στην σπείρα ενός χορού απομάκρυνσης. Η αποτυχία να αποκριθεί κανείς σε ένα τραυματικό γεγονός είτε φαινομενικά μεγάλο (όπως όταν ένα κάλεσμα για βοήθεια, αγνοείται) παραμένει μια κρίσιμη στιγμή η οποία επανα-ορίζει την σχέση ως ανασφαλή και αναξιόπιστη.

Παρακάτω περιλαμβάνονται 2 εργαλεία για ακριβή ταυτοποίηση του τραύματος και 2 εργαλεία για την αποκλιμάκωση του τρέχοντος κύκλου πριν την προσπάθεια επούλωσης του τραύματος.

Ταυτοποίηση ενός καθαρού τραύματος Δεσμού

1. Διακρίνετε την σταδιακή διάβρωση από ένα ξαφνικό χτύπημα

Μπορείτε να ταυτοποιήσετε ένα συγκεκριμένο γεγονός Τραύματος Δεσμού; Ή είναι πιθανόν «το Τραύμα Δεσμού» να είναι ένας πολυχρησιμοποιημένος όρος για την σχεσιακή σας αξιολόγηση; Μάθετε να διαχωρίζετε ένα τραύμα δεσμού από τα γενικά επίπεδα εμπιστοσύνης σε μία σχέση. Ρωτήστε τον εαυτό σας, είναι αυτό ένα τραύμα δεσμού; Είναι η δυσφορία, ή αν-εμπιστοσύνη, η εχθρότητα ανάμεσα στους συντρόφους μια εξέλιξη ενός αυξανόμενου συμπαγούς αρνητικού μοτίβου μειούμενης εμπιστοσύνης και ζεστασιάς ή έχει συμβεί ένα κρίσιμο γεγονός μέσα στην σχέση – ένα ανεπίλυτο τραύμα στη σχέση έχει καταστρέψει την εμπιστοσύνη και έχει διαρρήξει τον δεσμό μεταξύ τους; Όντως, ένα σχεσιακό συμβάν – μια καταστροφική στιγμή με ένα ξεκάθαρο προσβλητικό και τραυματικό κομμάτι – διαρρηγνύει τον δεσμό ή ένας δεσμός διαβρώνεται σταδιακά; Ο χορός των δύο όπου και οι δύο πληγώνουν και πληγώνονται ΔΕΝ είναι ένα Τραύμα Δεσμού.

2. Διακρίνετε το σχεσιακό τραύμα από το τραύμα που προέρχεται από εξωγενή παράγοντα

Η τραυματική εμπειρία ενός συντρόφου, το τραύμα από κακοποίηση στην παιδική ηλικία, η αυτοκτονία ή η ψυχική ασθένεια ενός γονιού ή το τραύμα από συμμετοχή σε πόλεμο, ή από ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα, δεν είναι τραύμα δεσμού για την σχέση του ζευγαριού.

Δουλεύοντας με ένα ζευγάρι που είχε συγκλονιστεί από το πρόσφατο σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα του Sol, η Jane μια σχετικά καινούργια εft θεραπεύτρια αναρωτιέται φωναχτά εάν το συμβάν ήταν μια κρίσιμη στιγμή που άλλαξε τα πάντα αναμεσά τους. Στο μυαλό της θέλει να καταλάβει εάν αυτό ήταν ένα τραύμα δεσμού το οποίο ξαφνικά διέρρηξε την εμπιστοσύνη και τη σύνδεση μεταξύ τους – όπου ο ένας από τους συντρόφους αισθάνθηκε ολοκληρωτικά εγκαταλελειμμένος σε μία στιγμή επείγουσας ανάγκης και ουσιαστικά έκανε ένα βήμα πίσω λέγοντας ένα «ποτέ ξανά δεν θα μπορέσω να σε εμπιστευτώ». Ανακαλύπτει, ότι το γεγονός αυτό δεν ήταν ένα τραύμα δεσμού, γιατί το τραύμα αυτό δεν ήταν τραύμα στην σχέση. Το ατύχημα καθαυτό ήταν ένα τραυματικό συμβάν και για τους δυο τους. Το γεγονός όμως δεν διέρρηξε την εμπιστοσύνη ανάμεσά τους. Το ατύχημα του Sol δεν ήταν μια στιγμή όπου ο ένας σύντροφος πρόδωσε την προσδοκία του άλλου για παρηγοριά. «Κατά τη διάρκεια του γεγονότος πραγματικά το περάσαμε μαζί» θυμάται ο Sol. Η Jill συμφωνεί «αλλά στην συνέχεια όταν εκείνος ανέκτησε τις δυνάμεις του, γυρίσαμε πίσω στην ίδια παλιά παγίδα. Η Jane ακούει τον Sol και την Jill να περιγράφουν ένα δεσμό εμπιστοσύνης ο οποίος διαβρώθηκε σταδιακά μέσα στα 16 χρόνια σε έναν κλιμακούμενο αρνητικό κύκλο.

Αποκλιμακώστε τον τρέχοντα κύκλο υπό το φως του τραύματος πριν προσπαθήσετε να επιδιορθώσετε το τραύμα.

1. Ονοματίστε ξεκάθαρα το τραύμα και την κατάσταση και διατυπώστε ρητά το πως το τραύμα είμαι μέρος του τρέχοντος κύκλου.

Όταν ταυτοποιήσετε ένα ή περισσότερα ΤΔ στο 1ο Στάδιο, αποφύγετε να ρουφηχτείτε από ένα βρόγχο περιεχομένου ή σε ένα «καρουζέλ» επίλυσης προβλήματος, εστιάζοντας αντί αυτών, στην διεργασία- αποκαλύπτοντας και επικυρώνοντας την υπερισχύουσα επίδραση του τραυματικού γεγονότος. «Scott, από τότε που ανακάλυψες ότι η Diane στράφηκε στον καλύτερο φίλο σου όταν η μητέρα σου πέθαινε, η καρδιά σου κάρηκε από άγχος και απελπισμένα ζητούσες να μην φύγει από δίπλα σου. Diane, όσο περισσότερο εκείνος σε πιέζει να μείνεις μαζί του, τόσο εσύ κλείνεσαι, και όσο περισσότερο εσύ κλείνεσαι τόσο περισσότερο εκείνος πιέζει. Εάν υπάρχουν πολλαπλά γεγονότα κάθε ένα μπορεί να διατυπωθεί ρητά στο 1ο στάδιο.

2. Αποκλιμακώστε τον κύκλο που μπλοκάρει την επιδιόρθωση

Στο 1ο στάδιο, μην προσπαθήσετε να θεραπεύσετε το τραύμα, αλλά ιχνηλατήστε τον κύκλο ο οποίος εμποδίζει να θεραπευθεί το τραύμα και οποίος όπως όλα δείχνουν, οδήγησε στο να συμβεί το τραύμα. Αυτό περιλαμβάνει τα παρακάτω:

1. Ιχνηλατήστε τα εναύσματα, τις τάσεις δράσης ή τις στρατηγικές ρύθμισης, τα νοήματα δεσμού και επικυρώστε την αμυντικότητα και τις αντιδραστικές δευτερογενείς συγκινήσεις.
2. Εντοπίστε και επικυρώστε την ουσία του τραύματος (τον πυρηνικό πόνο, φόβο, την δυσφορία) που μπλοκάρουν την εμπιστοσύνη.
3. Προσπελάστε /αξιολογήστε τον υποβόσκοντα πόνο και την δυσπιστία.
4. Πλαισιώστε το πρόβλημα ως τον αρνητικό κύκλο ο οποίος τους απομακρύνει από την επούλωση του τραύματος.
5. Διαβεβαιώστε το ζευγάρι ότι γνωρίζετε το μονοπάτι που θα βαδίσετε μαζί τους προς την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης και ότι είναι ένα μονοπάτι, που αρχικά χρειάζεται να το βαδίσετε μαζί.
6. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας και με διαφάνεια δείξτε τους το τμήμα του χάρτη που χρειάζεται να δείξουν υπομονή: «πριν από την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης, χρειάζεται αρχικά να ονοματίσετε ξεκάθαρα, το πως στην παρούσα φάση έχετε κολλήσει σε αυτοματοποιημένες συμπεριφορές οι οποίες στέλνουν μηνύματα κινδύνου και απελπισίας και περισσότερο πληγώνουν ο ένας τον άλλο. Αφότου διαμορφώσετε μια κοινή εικόνα για κάθε μία από «τις συμπεριφορές των καλύτερων προθέσεών σας»...

...κωδικοποιώντας φόβους και ανάγκες που ακόμη δεν έχουν εκφραστεί, θα αρχίσετε να ονομάζετε τους φόβους και να αποκρούετε αυτόν τον χορό της απομάκρυνσης μαζί. Τότε θα είστε έτοιμοι να περπατήσετε το μονοπάτι της επιδιόρθωσης του διαρρηγμένου δεσμού και να ξαναχτίσετε μια αδιάσειστη εμπιστοσύνη. Γνωρίζω πώς να σας καθοδηγήσω σε αυτό το μονοπάτι - και να σας βοηθήσω (τον σύντροφο που έχει πληγώσει) να νιώσει πραγματικά την εμπειρία τον πόνο του συντρόφου του και μαζί να βγάλετε νόημα, το πως αυτό το τρομακτικό γεγονός, θα μπορούσε να έχει συμβεί, ώστε να αισθανθείτε ασφάλεια να εμπιστευτείτε ξανά»

Παράδειγμα περίπτωσης

Η Amara μια σχετικά καινούργια eft θεραπεύτρια ακούει καθώς ο Steve και η Julie περιγράφουν το συμβάν το οποίο τους είχε οδηγήσει να αναζητήσουν θεραπεία ζεύγους. Το συμβάν ήταν ένα σαφώς, ξαφνικό ρήγμα του δεσμού και της εμπιστοσύνης που μοιράζονταν μεταξύ τους. «Ήταν ο ήρωάς μου» λέει η Julie καθώς στρίβει το μαντήλι στα χέρια της. «Ήξερα ότι ήμουν η αγαπημένη του και του εμπιστεύτηκα την ζωή μου»

Αγωνιστήκαμε μαζί να αναθρέψουμε με επιτυχία δύο παιδιά με ειδικές ανάγκες, και περάσαμε υπέροχες στιγμές ταξιδεύοντας με τα παιδιά μας και εκείνος ήταν πάντα εκεί για μένα. Και τότε, την πιο ευάλωτη στιγμή της ζωής μου - όταν πέθανε η μητέρα μου - βρήκα μια απόδειξη από ένα κολιέ με πέτρες που είχε αγοράσει για την βοηθό του στο γραφείο και ήξερα ότι εκείνη την στιγμή ότι δεν ήμουν πλέον η αληθινή του αγάπη.

«Δεν μου είχε ποτέ αγοράσει ούτε ένα κόσμημα στην ζωή μου» διστάζει, «έχασα τον ήρωά μου» λέει παίρνοντας μια ανάσα και με ένα ξαφνικό μείγμα δακρύων και οργής, «ξέρεις, δεν θα το πίστευα ούτε σε ένα εκατομμύριο χρόνια ότι θα το έκανε αυτό». Ο Steve μπαίνει στην κουβέντα «το ξέρω, ήταν λάθος, σου το έχω πει ότι λυπάμαι. Ήταν πολύ μεγάλο λάθος εκ μέρους μου». Η Amara κρατάει τη αναπνοή της.

Αυτό είναι ένα πραγματικό τραύμα δεσμού – βρυχώμενο έξω από το ντουλάπι:

Ένα συγκεκριμένο γεγονός όπου ο ένας σύντροφος προδίδει την προσδοκία του άλλου για παρηγοριά και φροντίδα σε μία ευάλωτη στιγμή.

Η Amara δοκιμάζει να οδηγήσει την Julie να μοιραστεί τον πόνο της με τον Steve - για να τον βοηθήσει να αντιληφθεί πόσο βαθιά την πλήγωσε και να εκείνος να απκριθεί με μετάνοια που θα επουλώσει αυτό το τραύμα. Έπειτα θυμάται τον οδηγό του EFT και συγκλονίζεται από μια συνειδητοποίηση. Επανεστιάζει και συντονίζεται περισσότερο με το ζευγάρι. Κοιτάζει την διεργασία που είναι μπροστά στα της και βλέπει ένα κλιμακωμένο ζευγάρι: ο Steve σε μια αμυντική και καθησυχαστική θέση αποσυρόμενου και η Julie σε μία εύθραυστη και επικριτική θέση επιδιώκτη. Η Amara υπενθυμίζει στον εαυτό της ότι εργάζεται στο 1ο στάδιο και αυτό που χρειάζεται πρώτα από όλα είναι να τους βοηθήσει να αποκλιμακώσουν - να ιχνηλατήσουν τον αρνητικό κύκλο, χωρίς να αγνοεί το βρυχώμενο φάντασμα στο δωμάτιο.

Ξεκίνα ονοματίζοντας και επικυρώνοντας τις «κινήσεις τους (τάσεις δράσης)» στον χορό του τυπικού αρνητικού τους κύκλου. «Julie παρατηρώ ότι όσο περισσότερο μοιράζεσαι τον πόνο και τον θυμό σου για το πως μπόρεσε να στραφεί σε κάποια άλλη, την στιγμή που εσύ τον χρειαζόσουν περισσότερο, εσύ Steve, τόσο περισσότερο απολογείσαι έντονα και στην συνέχεια γίνεσαι ανυπόμονος όταν δεν μπορείς να την κάνεις να αισθανθεί καλύτερα.»

Η Amara συνεχίζει να ιχνηλατεί τη διεργασία των συγκινήσεων στον αρνητικό κύκλο προκαλώντας και καθρεφτίζοντας νοήματα δεσμού που δημιουργούνται όταν κάποιο έναυσμα πυροδοτηθεί. Εναύσματα για τη Julia είναι η στροφή του Steve στην βοηθό του και η ανακάλυψη της απόδειξης για την αγορά του κολιέ από πέτρες. «Τι λες στον εαυτό σου Julie για αυτήν την σχέση του με την Lily και την απόδειξη αγοράς του κοσμήματος»

Ένα μεγάλο έναυσμα για τον Steve είναι η δυστυχία της Julie, έτσι η Amara ρωτά, «τι λες στον εαυτόν σου όταν την βλέπεις δυστυχισμένη, όταν δεν μπορείς να πάρεις από πάνω της την κατάθλιψη; Και τώρα όταν βλέπεις τον πόνο και τον θυμό της, τι σου λέει αυτό;»

Επικυρώνει τα δευτερογενή συναισθήματα του κάθε συντρόφου, περιλαμβάνοντας τον θυμό που αισθάνεται η Julie και την ανυπομονησία του Steve και την αίσθηση αβοήθητου ότι δεν είναι ικανός να την κάνει να αισθανθεί καλύτερα - για χρόνια και ειδικά τώρα που την έχει πληγώσει τόσο άσχημα. Σε αυτή την διεργασία πιάνει σφαίρες όταν είναι απαραίτητο. Julie: δεν νομίζω ότι πραγματικά πίστευε ότι είχε πρόβλημα. Του ζήτησα να κάνει θεραπεία. Εγώ είπα ότι το χρειαζόταν. Amara: αυτός ήταν ο τρόπος σου να πεις ας βγούμε από αυτή την παγίδα που έχουμε πιαστεί - αυτή η επαναλαμβανόμενη παγίδα όπου όσο πιο σκληρά προσπαθείς να τον τραβήξεις προς το μέρος σου, τόσο πιο πολύ φαίνεται να εξαφανίζεται, και όσο εκείνος εξαφανίζεται τόσο πιο πολύ εσύ διαμαρτύρεσαι για την επικίνδυνη απόσταση;

Στην συνέχεια προκαλεί και νοηματοδοτεί την υποβόσκουσα συγκινησιακή μουσική που οδηγεί τον χορό: Μοναξιά, πόνος, φόβοι απόρριψης και εγκατάλειψης. Αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό, (είμαι ανάξια να αγαπηθώ και απεχθής) και για τον άλλο (είναι απρόβλεπτος και αναξιόπιστος)

Στο τέλος αναπλαισιώνει τον χορό της δυσφορίας (τον τρέχοντα αρνητικό κύκλο με τον Steve να αποσύρεται, να καθησυχάζει και να αμύνεται και την Julie να πιέζει, να διαμαρτύρεται και να καταρρέει μέσα στην απελπισία, καθώς ο οικείος κύκλος και εχθρός τους εμποδίζει να κάνουν μια επανορθωτική συνομιλία για το τραύμα. Ο Steve αγωνίζεται σιωπηλά, θέλοντας να κάνει την Julie να αισθανθεί καλύτερα και στο τέλος να απομακρύνεται ολοένα και περισσότερο καθώς αισθάνεται «ανίκανος να την ικανοποιήσει/ ευχαριστήσει και να διορθώσει τα πράγματα». Η Amara περιγράφει αυτό που έχει συμβεί σαν μία τραγική στιγμή που διέρρηξε τον δεσμό τους - όπου το τελικό συμβάν όπου ο Steve σχετίστηκε με μια άλλη γυναίκα διάβρωσε την εμπιστοσύνη μεταξύ τους και σχεδόν (αλλά όχι ολοκληρωτικά) τον απέκλεισε από το να είναι ο ήρωας της Julie. Ενώ, επιβεβαιώνοντας το ζευγάρι, ότι εκείνη γνωρίζει το μονοπάτι να τους βοηθήσει να αποκαταστήσουν την διαρρηγμένη τους εμπιστοσύνη, επικυρώνει ότι είναι απολύτως κατανοητό ότι η Julie δεν μπορεί ακόμη να τον εμπιστευτεί – και ότι ο Steve νιώθει μαχαιριές φόβου κάθε φορά που βλέπει τον πόνο της και αναρωτιέται αν θα μπορέσει ποτέ ξανά να είναι ο ιππότης της με τη λαμπερή πανοπλία.