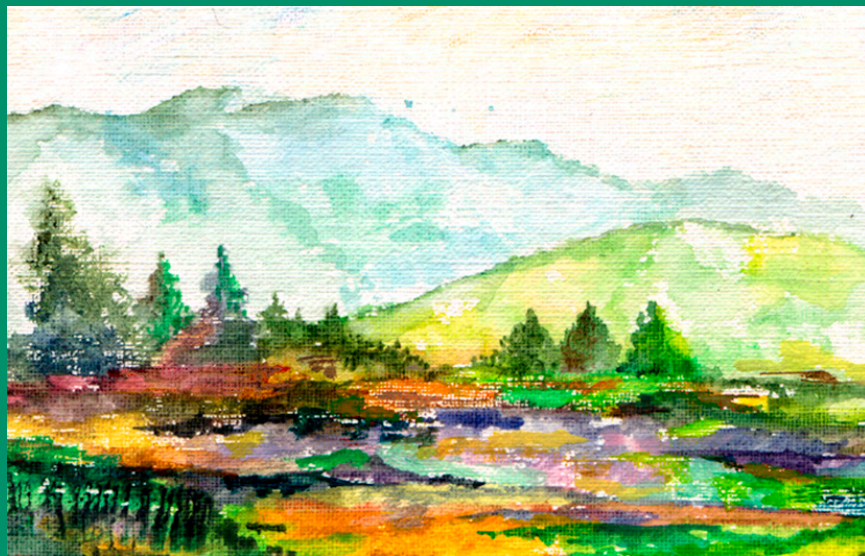


NaWa*

Informationen und Übungen
für traumatisierte Menschen

Textheft zur CD-Reihe



**Herausgeber:
Psychosoziales Zentrum für
Flüchtlinge Düsseldorf**



Benrather Str. 7
40213 Düsseldorf
Tel.: 02 11 – 35 33 15
Fax: 02 11 – 35 33 14
Mail: info@psz-duesseldorf.de

www.psz-duesseldorf.de

NaWa

Table of contents

Information	page	4
Preface	page	6
German	page	8
English	page	18
French	page	28
Albanian	page	40
Tamil	page	52
Turkish	page	66
Kurmanci (Kurdish)	page	76
Sorani (Kurdish)	page	84
Persian	page	100
PSZ	page	110
BAFF	page	114

NaWa

Inhaltsverzeichnis

Informationen	Seite	4
Vorwort	Seite	6
Deutsch	Seite	8
Englisch	Seite	18
Französisch	Seite	28
Albanisch	Seite	40
Tamil	Seite	52
Türkisch	Seite	66
Kurmanci (Kurdisch)	Seite	76
Sorani (Kurdisch)	Seite	84
Persisch	Seite	109
Das PSZ	Seite	110
BAFF	Seite	114

NaWa

Information and exercises for traumatized people

NaWa – „the place of comfort and security“ (Kurdish) is the name of a CD production run, which shall support traumatized refugees and victims of violence in several languages.

Editor of this CD is the Psychosocial Centre for Refugees in Düsseldorf, Germany. This Centre has been treating and counselling refugees since 1987 and could therefore gain (and still gains) experiences concerning people who seek for asylum/shelter and who escaped from war, persecution, displacement and human rights abuses in their home countries.

In the first part Ayşe and her husband Mahmut, a fictitious couple, tell us about their disturbances. A voice of a therapist gives information and hints concerning the coping with the typical traumatic symptoms. In the second part the effects of imagination will be described and various exercises where the listeners can take part will be instructed.

The CD „NaWa“ is a „first aid equipment“ for traumatized people and their relatives. It can be used as assistance in a current therapy and shall provide information and support for affected people who are either not able to speak or understand the German language or who are illiterate (mainly women).

This CD - with its particular consideration of cultural and linguistic differences and with its production in mother tongues, which otherwise do not have any access to this kind of information- is a novelty.

This brochure contains all texts of the CD production run in the following languages:

- German
- English
- French
- Albanian
- Tamil
- Turkish
- Kurmanci (Kurdish)
- Sorani (Kurdish)
- Persian

These texts are designed as (copy-)masters and are meant to be passed on from psychotherapists, counsellors etc. to clients and their relatives.

Editor:



Psychosocial Centre for Refugees Düsseldorf

Benrather Str. 7
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 35 33 15
Fax: 0211 – 35 33 14
Mail: info@psz-duesseldorf.de

www.psz-duesseldorf.de
www.fluechtlingsfrauen.de
www.avega-ruanda.de.vu
www.baff-forum.org

Responsible:

Cinur Ghaderi, PSZ Düsseldorf
Layout: Michael Friebe, X-TM & Dima Zito,
PSZ Düsseldorf 2006

We thank all the people who helped us to put together the CD and this brochure with their voluntary work, especially Kamil Basergan and Said Derashi (Kurdish/Sorani) Sari and Mehdi Serdani (Persian), Qamila Bozuko (Albanian), Selva Nagarajah (Tamil) Jomama Djomma (Kurdish/Kurmanici), Diler Hermin (Titelbild), Michael Friebe (Layout). Special thanks also to Karen Leveling for the exercises. And last not least a big thank you to our sponsors EFF European Refugee Fund, European Initiative for Democracy and Human Rights (EIDHR) and German Foundation for UN-Refugee Help. Without this support the production of the CD and this brochure would not have been possible

NaWa

Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

NAWA- „der Ort der Geborgenheit“ (kurdisch), so lautet der Titel einer CD-Serie, die in verschiedenen Sprachen traumatisierten Flüchtlingen und Opfern von Gewalt eine Hilfe sein soll. **Herausgeber ist das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf**, das seit 1987 Erfahrungen in der Behandlung und Beratung von Flüchtlingen hat, die in Deutschland Schutz suchen und vor Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Menschenrechtsverletzungen aus ihren Heimatländern geflohen sind.

Ayşe und ihr Mann Mahmut, ein fiktives Paar, erzählen im ersten Teil der CD über ihre Beschwerden. Eine Therapeutinnenstimme gibt Informationen und Tipps im Umgang mit den typischen Traumasymptomen. Im zweiten Teil werden die Wirkungen von Imaginationen (innere Bilder) erklärt und verschiedene Übungen zum Mitmachen angeleitet.

Die CD „Nawa“ ist eine „erste Hilfe“ für Traumatisierte und ihre Angehörigen. Sie kann auch zur Unterstützung laufender Therapien genutzt werden. Betroffenen, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind und Analphabeten, meist Frauen, ermöglicht diese CD Zugang zu Informationen und Hilfe. Diese CD ist ein Novum, da sie kulturelle und sprachliche Besonderheiten berücksichtigt und in Muttersprachen produziert ist, in denen es keinen Zugang zu diesen Informationen gibt.

Diese Broschüre enthält sämtliche Texte der CD-Reihe in folgenden Sprachen:

- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Albanisch
- Tamil
- Türkisch
- Kurmanci (Kurdisch)
- Sorani (Kurdisch)
- Persisch

Die Texte sind als Kopiervorlage gestaltet und zur Weitergabe von PsychotherapeutInnen, BeraterInnen u.a. an interessierte KlientInnen und deren Angehörige gedacht.

Herausgeber:



Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf

Benrather Str. 7
40213 Düsseldorf
Tel.: 02 11 – 35 33 15
Fax: 02 11 – 35 33 14
Mail: info@psz-duesseldorf.de

www.psz-duesseldorf.de
www.fluechtlingsfrauen.de
www.avega-ruanda.de.vu
www.baff-forum.org

Verantwortlich:

Cinur Ghaderi, PSZ Düsseldorf
Gestaltung: Michael Friebe, X-TM & Dima Zito, PSZ Düsseldorf
Düsseldorf 2006

Wir danken all den Menschen, die uns bei Erstellung der CD-Reihe und der Broschüre mit ihrem ehrenamtlichen Engagement unterstützt haben, vor allem Kamil Basergan und Said Derashi (Kurdisch/Sorani) Sari und Mehdi Serdani (Persisch), Qamila Bozuko (Albanisch), Selva Nagarajah (Tamil) Jomama Djomma (Kurdisch/Kurmanici), Diler Hermin (Titelbild), Michael Friebe (Layout). Besonderen Dank auch an Karen Leveling für ihre Ausarbeitung der Übungen. Und nicht zuletzt gebührt unser Dank den GeldgeberInnen: Europäischer Flüchtlingsfonds, European Initiative for Democracy and Human Rights (EIDHR) und Deutsche Stiftung für UNO-Flüchtlingshilfe. Ohne sie wäre die Produktion der CD-Reihe und der Broschüre nicht möglich gewesen.

Preface:

„Information for the usage of this CD“

With this CD for traumatised people we want to support affected individuals, as well as relatives and therapists/experts. In a comprehensible way we want to explain the coherences between the traumatic event and its` psychological effects and we want to give first assistance by performing some imagination exercises.

In the first part an affected (fictitious) couple talks about its experiences and discomfort. A voice of a therapist gives information and hints concerning the coping with the typical traumatic symptoms.

In the second part the effects of imagination will be described and various exercises where the listeners can take part will be instructed.

People do react with various symptoms to traumatic events. These symptoms can be basically divided in two reverse impulses: the avoidance- and abnegation-symptoms and the intrusive and flashback symptoms. Judith Herman often sees these two as contrarily tendencies in dialectical relations. „The conflict between the wish of disowning frightful experiences and of talking about them is the central dialectic of the trauma.“ (Hermann, 1993).

One narrates without really narrating. Also ourselves could not evade this dialectic of the trauma. We discussed: should Ayşe and Mahmut talk or remain silent? Should the traumatised people while listening to this CD be spared or be confronted? Will it be convulsive or stabilizing for the listeners?

On the one hand the traumatized refugees should recognize (identify) themselves with their experiences and have the feeling that something which was made for them came into existence.

It should strengthen their thought that improvement is possible. On the other hand they should not be afflicted and reminded of the experienced horror.

We try to find a balance and to talk about the experiences of the couple only in the beginning,

after that we only want to deal with the symptoms and their self-help possibilities.

From our experiences so far we want to give the following recommendations to therapists who pass this CD on or use it in their therapy themselves:

- First listen to the CD yourself to make sure and to evaluate if the CD is suitable for your client.
- Do not just pass the CD on to your clients, but always listen together for a little while, observe and ask for the client's response. What does it provoke in the client him-/herself? Can the client reproduce and understand the contents?
- The first experiences with the imagination exercises should be done in the therapy itself with you as the instructor, before the client will proceed at home with the support of the CD.
- You can also pass the CD on to relatives of the traumatized, if they have information needs.
- You can introduce the exercises in single-settings, as well as in therapeutic group work.
- For some clients the „safe-place“ can be influenced by a feeling of loss (lost home/relatives etc.)
- The description of the couple in the beginning (Take 2) can release, depending on the client, either identification or the feeling of being understood, but it can also have a trauma reactivating and frightening effect.
- Allude to your client that he can find information about dealing with flashbacks at Take 10. But you should talk about the incitation given there with your client in the therapy.

We are looking forward to your suggestions, reviews and progress reports, concerning the CD.

Good luck!

Cinur Ghaderi and the PSZ-Team

Vorwort zum CD-Textheft

„Hinweise für den Gebrauch“

Mit einer CD für Traumatisierte wollen wir Betroffenen, Angehörigen und TherapeutInnen/Fachleuten eine Unterstützung geben. In einfacher Form werden Zusammenhänge zwischen traumatischen Ereignissen und ihren psychischen Auswirkungen beschrieben und erste Hilfestellungen in Form von Imaginationsübungen dargeboten.

Im ersten Teil spricht ein betroffenes (fiktives) Paar über seine Erlebnisse und Beschwerden. Eine Therapeutinnenstimme gibt Informationen und Tipps im Umgang mit den typischen Traumasymptomen.

Im zweiten Teil werden die Wirkungen von Imaginationen (innere Bilder) erklärt und verschiedene Übungen zum Mitmachen angeleitet.

Menschen reagieren auf traumatische Erlebnisse mit vielfältigen Symptomen, die aber grundlegend zwei entgegengesetzten Impulsen zugeordnet werden können: Vermeidungs- und Verleugnungssymptome und Intrusions- und Wiedererlebenssymptome. Judith Herman sieht diese oft als entgegengesetzte Tendenzen im dialektischen Verhältnis. „Der Konflikt zwischen dem Wunsch, schreckliche Ereignisse zu verleugnen und dem Wunsch, sie laut auszusprechen, ist die zentrale Dialektik des Traumas“ (Hermann 1993).

Man erzählt, ohne richtig zu erzählen. Dieser Dialektik des Traumas konnten auch wir uns nicht entziehen. Wir diskutierten: Sollen Ayşe und Mahmut erzählen oder schweigen? Sollen die Traumatisierten beim Hören der CD geschont oder konfrontiert werden? Wird es die Hörer erschüttern oder stabilisieren?

Einerseits sollten sich traumatisierte Flüchtlinge mit ihren Erfahrungen wiedererkennen und das Gefühl haben, hier ist tatsächlich etwas entstanden, was für sie gedacht ist. Es sollte sie darin bestärken, dass Verbesserung möglich ist. Andererseits sollten sie nicht belastet werden, nicht erinnert werden an das erlebte Grauen.

Wir versuchten, eine Balance zu finden und nur in den ersten Äußerungen des Paares die Er-

eignisse anzudeuten, danach sprechen sie nur noch über die Symptomatik und ihren Selbsthilfemöglichkeiten.

Aus den bisherigen Erfahrungen zum Einsatz möchten wir TherapeutInnen, die die CD weitergeben oder in Therapie einsetzen folgende Empfehlungen mitgeben:

- Hören Sie zunächst selbst die deutsche Version, um sich zu vergewissern und um einzuschätzen, ob die CD für „Ihre“ KlientIn geeignet ist.
- Geben Sie die CD traumatisierten KlientInnen nicht einfach in die Hand, sondern hören Sie immer erst einmal ein wenig gemeinsam rein, beobachten und erfragen Sie die Reaktion. Was löst es bei der KlientIn aus? Kann die KlientIn die Inhalte nachvollziehen und verstehen?
- Die ersten Erfahrungen mit Imaginationsübungen sollten Ihre Klienten bereits in der Therapiesitzung mit Ihnen machen, ehe sie es zu Hause mit Hilfe der CD fortführen.
- Sie können die CD auch Angehörigen von Traumatisierten geben, wenn diese Informationsbedarf haben.
- Sie können die Übungen sowohl im Einzelsetting, als auch in therapeutischer Gruppenarbeit einsetzen.
- Bei manchen Klienten kann der „Sichere Ort“ geprägt sein von Verlustgefühlen (verlorene Landschaft/Heimat/ Angehörige, die dabei sind...)
- Die Beschreibungen des Paares zu Beginn (Take 2) können je nach Klient Identifikation und das Gefühl, verstanden zu werden, auslösen, aber auch Traumamaterial reaktivierend und beängstigend wirken.
- Machen Sie Ihre Klienten darauf aufmerksam, dass es unter Take 10 Hinweise gibt zum Umgang mit Flash-backs, diese Anregungen sollten Sie in der Therapie besprechen.

Über Anregungen, Kritik und eigene Erfahrungsberichte mit der CD freuen wir uns.

Viel Erfolg!

Cinur Ghaderi und das PSZ-Team

NAWA*

*kurdisch: „Ort der Geborgenheit“

Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

Einführung

Sie hören diese Informationen, weil Sie entweder selbst oder Ihre Angehörigen oder Freunde etwas erlebt haben, das sehr bedrohlich und schmerzhaft war, von dem Sie nicht geglaubt haben, dass es Menschen geschehen kann oder nicht geglaubt haben, dass es ausgerechnet Sie treffen würde. Doch leider geschehen unfassbare Gewaltakte, die von Menschen zugefügt werden, viel häufiger auf der ganzen Erde, als wir erwarten. Vielleicht waren Sie politisch aktiv und Sie haben erwartet, dass Gewalt auf Sie zukommt. Dennoch haben Sie das Gefühl, dass diese Erfahrungen schwer auf Sie lasten.

Menschen reagieren auf extreme Gewalt mit Symptomen und Beschwerden, man fühlt sich krank, hat vielleicht Angst, nicht mehr normal zu sein, verrückt zu werden und Ärzte schreiben es als Krankheit auf.

Doch auf extreme Gewalt zu reagieren ist nicht verrückt, sondern normal und verständlich. Menschen sollten anderen Menschen nicht Schmerzen zufügen, sie verletzen oder ängstigen. Die Reaktionen Ihres Körpers und Ihrer Seele sind normale Antworten auf unnormale unmenschliche Geschehnisse. Die Reaktionen sind sogar gut, weil sie zeigen, dass Ihr Körper und Ihre Seele reagieren und versuchen, sich selbst zu helfen und zu heilen.

Es gibt viel Erfahrung im Umgang mit diesen Beschwerden, die Sie empfinden und die Erfahrungen zeigen, es muss nicht so bleiben, Ihre Situation kann sich verbessern. Sie können Ihren Körper und Ihre Seele unterstützen bei ihrem Versuch zu heilen.

Das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf hat Erfahrung in der Behandlung dieser Beschwerden. Es berät und behandelt Flüchtlinge, die in Deutschland Schutz suchen und vor Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Menschenrechtsverletzungen aus ihren Heimatländern geflohen sind.

Wir möchten mit diesen Informationen Ihnen und Ihren Angehörigen eine kleine Hilfe geben, Ihre Situation selbst besser zu verstehen und Mut zu gewinnen.

In dem ersten Teil dieser CD geben wir Ihnen Informationen darüber, was ein Trauma ist, welche Beschwerden sich entwickeln können und wie Sie damit umgehen können. Dabei werden Ayşe und Mahmut, ein fiktives Paar, uns durch ihre Geschichte unterstützen, die Zusammenhänge besser zu verstehen.

In dem zweiten Teil hören Sie zwei Übungen, die Ihnen helfen mit Ihren Symptomen besser umzugehen.

Was ist ein Trauma?

Plötzliche, unvorhergesehene Ereignisse und Erlebnisse können unser Leben sehr verändern. Sie können uns verwirren, verängstigen und traumatisieren. Sicher haben die meisten Menschen schwierige oder bedrohliche Situationen durchgemacht, dennoch werden nicht alle davon traumatisiert sein. Es ist daher wichtig, zunächst einmal zu benennen, was ein Trauma ist.

Ich erzähle Ihnen die Geschichten von Ayşe und Mahmut, die Hausdurchsuchung, Haft und Folter überlebt haben. Sie schildern folgendes:

Ayşe und Mahmut erzählen

Ayşe: „Ich bin Ayşe. Ich hatte meine Kinder schlafen gelegt, und war gedankenversunken mit Hausarbeit beschäftigt. Plötzlich hörte ich einen Jeep vor der Tür halten, laut polterten die Soldaten an Tür, Ich spürte meine Angst, machte wie benommen auf, sie kamen herrein, sie schrieten auf mich ein: Wo ist dein verdammter Mann? Eine anständige Frau weiß, wo ihr Mann ist. Sie haben mich mitgenommen. In der Haft haben sie schlimme Dinge mit mir gemacht. Ich war geschockt, völlig hilflos, und hatte Todesangst. Irgendwie habe ich es überlebt.“

Mahmut: „Ich bin Mahmut, ich war politisch aktiv, weil ich kämpfen wollte für unser Volk, für die Zukunft meiner Kinder. In der Folter habe ich durchgehalten, niemanden zu verraten. Mit Hilfe von Verwandten habe ich meine Familie nach Deutschland retten können, doch oft bezweifle ich, ob ich den richtigen Weg gewählt habe. Meine Frau Ayşe ist krank, sie versucht Rücksicht auf mich zu nehmen, weil es mir psychisch auch nicht gut geht. Wir können unseren Kindern keine richtigen Eltern sein und sind auf ihre Hilfe in der Fremde angewiesen.“

Ein Trauma ist, wenn für einen Menschen das Unfassbare geschieht, wenn ein Mensch mit der Möglichkeit des eigenen Todes oder dem plötzlichen Tod einer geliebten Person konfrontiert wird; wenn eine lebensbedrohliche Situation eintritt, bei der der Mensch nicht mehr in der Lage ist, sie zu kontrollieren und das Ereignis in der betroffenen

Person Gefühle von Hilflosigkeit, extremer Angst oder Terror ausgelöst hat.

Es gibt zwei Gruppen von Traumata. Traumatische Ereignisse werden unterteilt in eher einmalige, zufällige wie Verkehrsunfälle, Flugzeugabstürze, Brandkatastrophen, Naturkatastrophen und in eher länger andauernde, von Menschen absichtlich verursachte Traumata wie z.B. Folter, Kriegserlebnisse und sexuelle Gewalt.

Dabei sind die menschlich verursachten Traumata der Gewalt schwieriger zu verarbeiten als zufällige wie z.B. Naturkatastrophen.

Jeder Mensch reagiert anders

In unserem Beispiel sind Ayşe und Mahmut Opfer lebensbedrohlicher, von Menschenhand gemachter Gewalt geworden. Nach einem Trauma haben die Betroffenen meist das Gefühl verletzt zu sein, im Körper und in der Seele. Dennoch müssen diese schwierigen Erfahrungen nicht bei jedem Mensch dazu führen, dass er psychisch krank wird. Es ist wichtig, zu berücksichtigen, dass Menschen unterschiedlich und individuell sind und dass sie die Bedeutung von Ereignissen verschieden aufnehmen.

In unserem Beispiel ist es für Ayşe schwieriger dem Trauma eine sinnvolle Bedeutung zuzuschreiben, als es für Mahmut ist:

Ayşe: „Ich habe immer zu Gott gebetet, habe nicht gesündigt und versucht gut zu meinem Mann, Kindern und Verwandten zu sein. Warum hat Gott zugelassen, dass mir diese Grausamkeit geschieht? Ich verstehe das nicht.“

Mahmut: „Seit meinem 16. Lebensjahr habe ich mir geschworen, sie werden dich nie unterkriegen, ich werde kämpfen, auch Folter wird mich nicht einschüchtern. Sollen sie doch mit meinem Körper machen was sie wollen, an meine innere Überzeugungen kommen sie nicht, meine Seele gehört mir.“

Soziale Unterstützung hilft gesund zu werden

Auch die Folgen des Traumas sind für jeden Einzelnen sehr unterschiedlich. Die soziale Unterstützung durch Verwandte und Freunde, die Lebensbedingungen spielen eine wichtige Rolle. Es spielt eine Rolle, ob Ayşe von ihrer Familie nach der Vergewaltigung als „schmutzig“ behandelt wird, oder ob ihr weiterhin Respekt entgegengebracht wird, falls sie überhaupt es wagt über das Erlebte zu erzählen. Es spielt eine Rolle, wie sich Mahmuts Partei entwickelt hat, ob er stolz sein kann, soviel für diese Organisation ausgehalten zu haben oder ob er das Gefühl hat, es war verlorene Mühe. Und natürlich spielt es eine sehr wichtige Rolle, ob Mahmut und Ayşe nach

diesen lebensbedrohlichen Ereignissen irgendwann das Gefühl haben können, in Sicherheit zu leben. Schutz und Sicherheit nach dem Trauma spielen für die Opfer eine gewichtige Rolle.

Fassen wir zusammen:

Traumata sind unfassbare, lebensbedrohliche Ereignisse, die eingeteilt werden in einmalige, zufällige Traumata oder durch Menschenhand gemachte, willkürliche Gewalt.

Ihre Plötzlichkeit/Unerwartetheit, ihre Schwere und Kontrollierbarkeit spielen eine Rolle, ob ein Traumaopfer eine posttraumatische psychische Störung entwickelt.

Ebenso spielt es eine Rolle wie die Umweltsituation und Folgen nach dem Trauma sind und ob der Betroffene soziale und emotionale Unterstützung erhält.

Wie reagieren wir nach einem Trauma? Warum sind Traumareaktionen natürliche Reaktionen?

Nach einem Trauma haben fast alle Menschen bestimmte Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen. Ayşe und Mahmut erzählen:

Ayşe: „Die Bilder kommen immer wieder, auch wenn ich es nicht will. Manchmal denke ich, ich bin verrückt. Ich will endlich vergessen, doch es geht nicht. Selbst im Schlaf kann ich mich nicht erholen. Ich kann keine gute Mutter mehr sein, schreie meine Kinder an, schaffe es nicht für sie zu kochen und bin sehr nervös und schreckhaft geworden. Selbst wenn mein Mann plötzlich neben mir steht, zucke ich zusammen. Meist liege ich mit Kopfschmerzen im Bett und möchte mit niemanden sprechen. Ich bin nicht mehr die Alte, lebe nicht wirklich, lebe wie in einem Traum und habe das Gefühl, dass niemand mir helfen kann.“

Mahmut: „Ich habe die Schreie meiner Frau gehört, manchmal tut sie mir leid und manchmal hasse ich sie, manchmal fühle ich mich schuldig. Aber ich kann über meine Gefühle nicht mit ihr sprechen. Ich will sie nicht verletzen und habe auch Angst. Meine Kinder haben keinen Respekt mehr vor mir, wie sollen sie auch. Ich kann ihnen nichts bieten. Was ich erlebt habe, kommt immer wieder in meinem Kopf, hinzu kommen die Sorgen hier. Mein Kopf droht zu platzen. Dann schreie ich meine Kinder an oder schlage auch mal zu, hinterher tut es mir leid. Um alles zu vergessen, betrinke ich mich abends vor dem Fernseher.“

Ayşe und Mahmut beschreiben verschiedene Symptome wie Kopfschmerzen, Lustlosigkeit und Traurigkeit, verändertes Selbstwertgefühl, Miss-

trauen, das Gefühl, schmutzig oder schuldig zu sein, Hoffnungslosigkeit, Nervosität, Orientierungsschwierigkeiten.

Ayşe beschreibt, dass ihr häufig ungewollt Geräusche, Bilder und andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf kommen, auch wenn sie versucht, es zu verhindern oder beiseite zu schieben. Vielleicht kennen Sie das. Das kann verwirrend und erschreckend sein und Sie fragen sich vielleicht, ob Sie je wieder Ihre Gedanken und Gefühle selbst kontrollieren und in den Griff bekommen können. Vielleicht befürchten Sie gar, verrückt zu werden.

Doch diese Reaktionen sind völlig normale Reaktionen auf ein bedrohliches Ereignis, einem Trauma, einer „unnormalen“ Situation.

Was geschieht, wenn wir eine lebensbedrohliche Situation erwarten?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen im Wald spazieren, plötzlich sehen Sie eine Schlange in Ihre Richtung kriechen. Sie sind alarmiert, Ihr Körper reagiert instinktiv. Sie spannen die Muskulatur an, sind aufmerksam und hellwach. Sie denken daran wegzulaufen, oder einen Stock zu nehmen und zu kämpfen oder, ohne sich zu bewegen, zu verharren, bis die Schlange an Ihnen vorbeikriecht. Das heißt, Sie sind eingestellt auf Flucht, Kampf oder Sie erstarren, um nicht wahrgenommen zu werden. Sie spüren, wie Ihr Körper warm wird, Ihr Herz schneller schlägt, weil eine Drüse in Ihrem Körper bei Gefahr automatisch das Hormon Adrenalin ausschüttet, das Sie und Ihren Körper kampfbereit machen soll. Dieser Mechanismus des Körpers ist ein Schutzsystem, dass es bei Menschen und Tieren gibt und unser Überleben sichern soll.

Wenn ein Mensch zum Beispiel Opfer von Gewalt wird, dann ist dieses Schutzsystem aktiviert, der Körper ist mobilisiert für Kampf oder Flucht, aber er hat aufgrund der Gewaltsituation keine Möglichkeit zu kämpfen oder sich zu wehren. Die körperliche Erregung ist vorhanden, die Lebensbedrohung ist vorhanden, ohne die Möglichkeit zu handeln. Es ist wie eine unterbrochene Handlung, wie ein Kampf- oder Fluchtversuch in einer lebensbedrohlichen Situation, die ohne Erfolg bleibt.

Wir Menschen haben die Tendenz, Dinge, die wir nicht zu Ende geführt haben, wiederaufzunehmen und zu vollenden. Solange wir Tätigkeiten nicht beendet haben, beschäftigen sie uns immer wieder. Denken Sie daran, wenn Sie eine Serie sehen und immer die nächste Folge abwarten oder den Tisch wischen und das Telefon klingelt. Auch während des Gesprächs haben Sie ein unvollendetes Gefühl, bis Sie die Tätigkeit beendet haben und der Tisch sauber ist. Das sind belanglose, alltägliche Dinge, und unser Gedächtnis und unser Körper reagieren dar-

auf. Auf Situationen, die lebensbedrohlich waren, ist die Reaktion umso stärker. Immer wieder erinnern wir uns an das Ereignis, an Bilder und Gefühle, die damit gekoppelt waren.

Menschen können allerdings auch dann Symptome bekommen, wenn sie sich in der lebensbedrohlichen Situation verteidigt haben oder versucht haben zu flüchten.

Das heißt, Traumasymptome treten auf, weil sie ein ganz natürlicher Teil des menschlichen Systems sind, welches versucht, sich auf eine plötzliche, unerwartete traumatische Lebenserfahrung einzustellen, um damit zurecht zu kommen.

Was sind typische Traumasymptome, die üblichen Reaktionen?

Es gibt drei typischen Traumasymptome

1. wiederholende und quälende Erinnerungen an das Trauma,
2. Betäubungs- und Vermeidungsreaktionen und
3. Reaktionen gesteigerter Erregung.

Im Folgenden werde ich ausführlicher auf diese drei Symptome eingehen:

Typisches Symptom: Wiederholende Erinnerungen

Das erste typische Symptom, das wir beschreiben sind die sich wiederholenden und quälenden Erinnerungen an das Trauma.

Ayşe berichtet von wiederholten und quälenden Erinnerungen an das Geschehene, in denen wie ein Film Szenen vom traumatischen Ereignis immer wieder kehren. Manchmal sind es nur fragmentierte Wiedererinnerungen, die auch Gerüche, Geräusche oder Körperempfindungen, Schmerzen oder Spannungen an verschiedenen Körperstellen sein können.

Vielleicht kennen Sie das. Dieses Wiedererleben kann erschrecken, zornig machen, hilflos oder traurig. Vielleicht haben Sie das Gefühl durch das Trauma verletzt/verwundet zu sein. Vielleicht haben Sie Schuldgefühle und Sie denken vielleicht darüber nach, ob Sie hätten alles verhindern können, wenn Sie sich anders verhalten hätten.

Dieses Wiedererleben kann Sie auch in Form von sogenannten „Flash-backs“ überwältigen. Ein flash-back beinhaltet ein plötzliches, lebhaftes Wiedererleben des Traumas, das von starken Emotionen begleitet wird. Es kann zu einer Lösung von Ihrem direkten Umfeld führen, sowie bei Mahmut gelegentlich:

Mahmut: „Ich sehe plötzlich die Gesichter wieder vor mir, ich habe das Gefühl, es passiert alles noch einmal, ich bin wie gelähmt. Ich bin dann ganz weg, gar nicht mehr hier, wenn ich wieder da bin, merke ich an der Uhrzeit, dass ich schon eine ganze Weile abwesend war.“

Flash-backs dauern meist ein paar Sekunden bis zu mehreren Minuten, in seltenen Fällen können sie auch Stunden andauern. Es kann passieren, dass Sie sich nicht mehr erinnern können, was mit Ihnen während der flash-backs geschah.

Leider können wir selbst im Schlaf gequält werden von wiederkehrenden Alpträumen. So erzählt Ayşe: *„Manchmal traue ich mich nicht zu schlafen aus Angst vor meinen Alpträumen. Denn in meinen Träumen durchlebe ich die schrecklichen Dinge noch einmal, sogar schlimmer als in Wirklichkeit, ich bin völlig hilflos. Selbst nach dem Erwachen brauche ich lange Zeit, bis ich erkenne, dass ich nur geträumt habe. Später erzählte mir Mahmut, dass ich im Schlaf geschrien und um mich geschlagen habe.“*

Wenn Sie diese Symptomatik des Wiedererlebens, der flash-backs oder Alpträume bei sich beobachten, sind das keine Anzeichen dafür, dass Sie „verrückt werden“, sondern dass Sie es mit einer sehr schwierigen und überwältigenden Erfahrung zu tun haben, die Sie noch nicht verarbeitet haben.

Das traumatische Erlebnis ist in unverarbeiteter, ungeordneter Form gespeichert, anders als die Erinnerungen für andere Erlebnisse, die der Vergangenheit angehören. Gleichzeitig ist die Erinnerung an das Erlebnis oft nur bruchstückhaft, evtl. können Sie Teile davon gar nicht erinnern, oder sind sich nicht sicher, in welcher Reihenfolge alles passiert ist. Das macht die Erinnerung besonders verwirrend und belastend.

„flash-back“ bedeutet, Sie erinnern sich an das Trauma, es tauchen Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Sinneswahrnehmungen so auf, als würden Sie die traumatische Situation erneut gegenwärtig durchleben. Da das sehr belastend ist, versuchen Sie die Erinnerung zu vermeiden.

Ayşe beschreibt ein Bild, das ihr hilft ihr „Trauma-Gedächtnis“ zu verstehen:

„Trauma-Gedächtnis“

„Mein Therapeut hat mir das so erklärt: Normalerweise wenn ich mich an persönliche Erlebnisse erinnere, wie z.B. an meine Hochzeit oder an die Geburt meiner Kinder, dann kann ich mich gut daran erinnern, wie es war, was ich gefühlt habe. Aber natürlich habe ich diese Gefühle nicht in der gleichen Stärke wie damals, ich höre nicht die Musik oder die Geräusche, die damals gespielt wurde. Das liegt daran, dass die Erlebnisse an diesem Tag in verarbeiteter Form im Gedächtnis gespeichert wurden, sie wurden eingeordnet in

andere persönliche Ereignisse. So wie man Bilder/Fotos macht von einem Ereignis und sie dann der Reihe nach in ein Album einklebt. Aber die Erlebnisse in der Haft und bei der Hausdurchsuchung waren so schlimm, so unerwartet und bedrohlich, dass es nicht so einfach und schnell zu speichern war. Nun fliegen die Fotos von diesen Ereignissen einfach im Album herum. Manchmal fallen sie raus und sind da, auch wenn man sie sich nicht anschauen will und wenn man sie sucht, sind sie ungeordnet. Es ist noch nicht klar, wie die Reihenfolge ist. Wenn man wieder Ordnung will, dann muss man sich jedes einzelne Bild noch mal anschauen, sortieren und dann geordnet ins Album kleben.“

Sie können sicher sein, dass das Anschauen vielleicht mit Begleitung Ihres Therapeuten mit der Zeit dazu führt, dass Sie weniger an die Ereignisse denken und nicht mehr, es ist wie bei einem Farbfoto, dass Sie offen unter der Sonne sich lange Zeit anschauen, mit der Zeit werden die Farben bleicher.

Wir geben Ihnen konkrete Tipps, was Sie im Umgang mit „flash-backs“ machen können: Tipps zu „flash-backs“

Berühren Sie Ihre Hände und kneten Sie sie. Spüren Sie wie Ihre Füße den Boden berühren, ziehen Sie evtl. die Schuhe aus und gehen Sie ein paar Schritte im Raum. Verändern Sie Ihre Lage und machen Sie sich bewusst, dass Sie in der Gegenwart sind, dass Sie in der Lage sind, Ihren Körper zu bewegen und zu kontrollieren.

Um von den Bildern und Eindrücken der Vergangenheit in die Gegenwart zukommen, nutzen Sie all Ihre Sinne:

Riechen Sie Blumen oder Düfte, die Sie mögen. Schauen Sie sich Gegenstände im Raum an und berühren und fühlen Sie sie. Berühren Sie Ihren eignen Körper, indem Sie zum Beispiel die Hände aneinander reiben. Atmen Sie tief durch, vielleicht am offenen Fenster. Essen und trinken Sie.

Sprechen Sie innerlich zu sich selbst, reden Sie sich gut zu und benennen Sie das Jetzt. Benennen Sie, was Sie jetzt wahrnehmen, z.B. :

„Ich sehe jetzt ein rotes Auto und den Bus und den Baum.“

„Ich rieche jetzt den Duft des Essens.“

„Ich höre jetzt das Rattern der vorbeifahrenden Straßenbahn.“

„Ich fühle jetzt die Regentropfen auf meinem Gesicht.“

Typisches Symptom: Vermeidungsreaktionen

Ein weiteres typisches Traumasymptom war die Vermeidungsreaktion.

Es ist nur zu verständlich, dass Ayşe am liebsten nicht schläft, da sie Angst vor den Alpträumen hat oder das Mahmut sich manchmal nicht traut, die Nachrichten anzuschauen, weil durch die Fernsehbilder seine eigenen Kriegsbilder wieder lebendig vor ihm sind.

Es belastet beide, wenn sie durch bestimmte Situationen an ihre schmerzvollen Erfahrungen erinnert werden.

Mahmut: „Die Sicherheitskräfte in Uniform haben mir eine solche Angst eingepflanzt, dass ich jetzt jeden Kontakt mit der Polizei vermeide. Ich versuche zu Hause zu bleiben und schicke meine große Tochter hin, wenn wir zur Ausländerbehörde gehen müssen, um die Papiere zu verlängern. Ich vermeide auch einkaufen zu gehen.“

Ayşe: „Es tut mir oft leid, aber seit diesen Erfahrungen kann ich die Nähe meines Mannes kaum ertragen. Ich kann nicht mit ihm darüber sprechen, ich weiß nicht, wie er reagieren würde. Wenn er meine Nähe sucht, habe ich Angst, dass sich alles von damals wiederholt. Meistens lässt er mich in Ruhe, er sieht ja, dass ich so starke Kopfschmerzen habe, manchmal schimpft er auch, er habe gar keine Frau.“

Die Angst vor dem Wiedererleben von Teilen des Traumas sind sehr belastend, deswegen versuchen viele Menschen, sie dadurch zu kontrollieren, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte, z.B. Orte, Personen, bestimmte Farben, Kleidungsstücke, Fernsehsendungen. Oder sie versuchen mit aller Kraft, die Erinnerungen und Gedanken, die mit dem Trauma verbunden sind, zu vermeiden. Die Vermeidung ist ein verständlicher Weg, um sich zu schützen vor Dingen, die einem gefährlich erscheinen und vor Erinnerungen und Gefühlen, die erschreckend und überwältigend erscheinen, so verständlich wie man den Finger von einer heißen Herdplatte wegziehen würde.

Doch leider werden Sie vielleicht die Erfahrung gemacht haben, dass dieser Weg der Vermeidung nicht immer hilft, weder kurz- noch langfristig. Sie werden vielleicht gemerkt haben, dass Gedanken auch dann wiederkommen, wenn man versucht, sie zu unterdrücken.

Mahmut: „Meine Therapeutin hat mal mit mir etwas ausprobiert. Ich sollte nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase denken, die auf dem Tisch vor uns standen. Ich durfte an alles mögliche denken, was ich wollte, nur nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase...Wissen Sie, was passiert ist? Irgendwann musste ich lachen, weil ich an nicht

anderes denken konnte als an die roten und gelben Blumen in der Vase...Versuchen Sie es auch mal.“

Es ist einfacher Geräusche, Farben, Bilder, die mit dem Trauma in Verbindung stehen nicht gewaltsam zu unterdrücken und zu vermeiden, sondern sie wegziehen zu lassen wie Wolken.

Außerdem können Sie, wenn Sie nur vermeiden auch nicht die Erfahrung machen, dass es auch anders sein kann und eine befürchtete Gefahr nicht kommt, es verhindert eine Verbesserung.

Mahmut erinnert sich an solch eine Erfahrung: *„Ich habe früher einen Umweg um das Ausländeramt gemacht, weil ich Angst hatte, abgeschoben zu werden. Vom Kopf her wusste ich, dass dort niemand auf mich wartet, um mich mitzunehmen, aber ich habe gemerkt, dass ich weniger Herzklopfen hatte, wenn ich anderen Weg gegangen bin.“*

Typisches Symptom: Übererregung

Übererregung ist ein weiteres häufiges Symptom nach einem erlebten Trauma. Ayşe und Mahmut sind beide sehr nervös und unruhig. Sie beschreiben ihre Unruhe so:

Ayşe: „Ich bin sehr schreckhaft geworden, wenn es an der Tür schellt, zucke ich zusammen vor Schreck, auch wenn ich mit meinen Kindern ganz ruhig reden möchte, werde ich durch Kleinigkeiten dermaßen gereizt, dass ich schreie. Ich bin so unruhig und erwarte nichts Gutes, ich misstraue dem Leben und anderen Menschen.“

Mahmut: „Ich spüre ein unbeschreibliches Treiben in mir. Es lässt mich nicht in Ruhe. Ich kann keine paar Minuten auf einem Stuhl sitzen bleiben, dann stehe ich auf und gehe auf und ab. Ich kann mich beim Zeitungslesen nicht mehr konzentrieren, oder wenn Besuch kommt, kann ich Gesprächsinhalten nicht mehr folgen. Es macht mich traurig, wenn ich eine ganze Zeit lang eines meiner Kinder ansehe, aber mich nicht an den Namen erinnern kann.“

Diese ständige Unruhe, die körperliche Erregung, die Sie spüren, ist eng mit dem erlebten Trauma verbunden und ist vor allem ein Schutzmechanismus Ihres Körpers. Trauma wird vom Körper als eine lebensbedrohliche Situation eingeschätzt, unser Körper reagiert auf Gefahr, indem vermehrt Nerven hormone, das sogenannte Adrenalin, ausgestoßen wird. Diese Hormone sollen bei Gefahr uns und unseren Körper extrem handlungsbereit und wachsam machen für einen Kampf oder für eine Flucht. Solange eine Gefahr in Sicht ist, ist diese automatische körperliche Reaktion auch sinnvoll. Doch dadurch, dass das Trauma noch nicht verarbeitet ist, interpretiert Ihr Überlebenssystem auch jetzt noch Situationen als gefährlich, die es gar

nicht sind; als ob der Körper noch nicht verstanden hat, dass die Gefahr vorüber ist.

Reaktionen von gesteigerter Erregung können sein: Zornausbrüche und Reizbarkeit, Konzentrations- und Erinnerungsprobleme, gesteigerte Wachsamkeit, Misstrauen, übertriebene Sorge, Schlafprobleme, übertriebene Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme.

Besonders viel Erregung werden Sie spüren, wenn Sie Situationen, Menschen und Reizen begegnen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern. Manchmal ist es eine Farbe oder ein Geräusch, Sie können durch Selbstbeobachtung selbst schauen, was bei Ihnen hohe Erregungszustände auslöst. Wenn Sie „Ihre“ Auslöser kennen, wenn Sie wissen, was es ist, was Ihrem Gehirn die Information gibt, „es herrscht Gefahr“ und damit Anlass für Hormonausschüttung und Wachsamkeit, dann können Sie sich selbst das Signal zur Entwarnung geben.

In den Entspannungsübungen auf dieser CD finden Sie Anleitungen und Hilfe zur Selbstberuhigung und Entspannung. Es gibt ergänzend noch weitere Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Einige davon werden wir Ihnen jetzt aufführen.

Wie kann ich das Trauma bewältigen? Tipps und Selbsthilfemöglichkeiten

Selbsthilfemöglichkeiten können individuell und kulturell unterschiedlich sein, doch auch hier gibt es Erfahrungen, was bei vielen hilfreich war. Für alle Traumatisierte gilt, dass das Gefühl von Sicherheit und Beruhigung hilft und die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen. Ayşe und Mahmut geben uns einige Tipps aus ihrer Erfahrung:

Sprechen hilft: Trauma bearbeiten heißt, das Geschehene zum Ausdruck bringen, daher sprechen Sie über alles, was Sie bedrückt, worüber Sie sich Sorge machen, über ihre Träume, Gedanken und Gefühle, ob in einer Therapie oder im Gespräch mit einer vertrauenswürdigen Person.

Normalität hilft: Gönnen Sie sich kleine Alltagsfreuden, machen Sie es sich zur Gewohnheit täglich kleine Dinge zu tun, die Ihnen gut tun, ein kleiner Spaziergang, das Hören einer Ihnen angenehmen Melodie, das Lesen von Gedichten. Machen Sie die Ihnen angenehmen Tätigkeiten zur Gewohnheit, zu Ritualen ihres Lebens.

Kontakt hilft: mit anderen Menschen in Kontakt zu sein, mit ihnen zu sprechen, zu lachen oder zu weinen.

Kreativität hilft: ob singen, backen, kochen, malen, mit Kindern spielen, handarbeiten, herstellen, ausdrücken, bewegen, das alles hilft.

Bewegung hilft, ob ein Spaziergang in der Natur, Sport oder Tanz.

Pflichten helfen, wie einkaufen, Kinder versorgen, Haushalt und Arbeit.

Es hilft, innerlich „trotzdem“ zu sagen, trotz all dem Erlebten ein „Ja“ zum Leben.

Es hilft die eigne Moral zu stärken, ob familiär, politisch oder religiös. Es lohnt sich, nicht aufzugeben und weiterzumachen.

Weder Sie noch wir können das Geschehene ungeschehen machen, aber Sie können selbst auf diesen Wegen helfen, wieder am Leben teilzuhaben.

Wirkung innerer Bilder

Vielleicht leiden Sie an einem der folgenden Symptomen:

körperliche Erregung mit Nervosität und Unruhe, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Schlafstörungen.

Oder Sie leben in ständiger Alarmbereitschaft, können sich nicht konzentrieren, sind niedergeschlagen, können keine Gefühle mehr empfinden.

Vielleicht haben Sie auch den Eindruck keine Kontrolle mehr zu haben und dass Sie Ereignisse in der Welt und Ihre Zukunft negativ betrachten.

Durch Entspannungs- und Imaginationsverfahren lernen Sie, über spezifische Körpervorgänge aktiv Kontrolle auszuüben.

Die Übungen bewirken eine Reduktion des allgemeinen Erregungsniveaus und eine Verringerung von körperlichen Spannungszuständen.

Dies führt zum Abbau von Stress und Schmerzen werden geringer. Sie werden sich körperlich wohler fühlen, besser schlafen und sich besser konzentrieren können. Ihre Angst wird sich verringern.

Durch regelmäßige Übung verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung, körperliche Fehlhaltungen verbessern sich oder werden verhindert. Schmerz wird gelindert.

Insgesamt werden Ihnen diese Übungen helfen, sich zu entspannen, Ruhe und Sicherheit zu finden. Sie werden lernen, positive, schöne Gefühle bewusst entstehen zu lassen.

Wenn Sie sich fragen sollten, wie die Arbeit mit inneren Bildern funktioniert, dann stellen Sie sich einfach einmal vor, Sie würden in eine Zitrone beißen.

Beobachten Sie, was bei dieser Vorstellung in Ihrem Körper passiert.

Vielleicht verziehen Sie jetzt das Gesicht und kneifen die Augen zu, vielleicht haben Sie die Empfindung,

wirklich einen sauren Geschmack im Mund zu haben und in Ihrem Mund zieht sich alles zusammen, vielleicht schütteln Sie sich.

Ihr Körper reagiert auf diese bildliche Vorstellung ähnlich wie, als wenn Sie tatsächlich in eine Zitrone beißen würden.

Wenn Sie in der Arbeit mit inneren Bildern geübt sind, werden Sie, sobald Sie diese Vorstellungen wachrufen, die positiven Gefühle und Empfindungen spüren können, die für Sie mit diesen Bildern verknüpft sind. Das führt zu Wohlbefinden und hilft Ihrem Körper, sich zu entspannen.

Auf dieser CD finden Sie 2 verschiedene Entspannungs- (Einleitung bzw. Induktion 1 und 2) sowie 2 Imaginationsübungen (1 und 2).

In der Praxis dienen die Induktionen als Einstieg für die Arbeit mit inneren Bildern.

Um eine individuelle Gestaltung zu ermöglichen und um Ihren Präferenzen besser gerecht zu werden, haben wir diese Einheit jedoch aufgeteilt. D. h. dass Sie wählen können, welchen Einstieg Sie mit welcher Imaginationsübung kombinieren möchten.

Anmerkung: Um eine vertraulichere Atmosphäre zu schaffen und da es in vielen Kulturen keine Anrede in der „Sie-Form“ gibt, haben wir in den nachfolgenden Instruktionen die Anrede in der 2. Person Singular („Du“) gewählt.

1. Induktionen

1.1. Entspannungsinduktion: über Atmung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2)

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Suche dir einen Punkt im Raum z. B. an der gegenüberliegenden Wand (3) und fixiere ihn mit deinem Blick/konzentriere dich darauf. (2) Versuche, die Augenlider nicht zu bewegen. (2)

Dann zähle gleich langsam leise von 10 rückwärts bis 1 und achte darauf, dass du dabei ruhig weiteratmest. (1)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen dabei langsam schließen. (1) Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit während der nachfolgenden Übung wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst.

Wenn du bei 1 angekommen bist, fühlst du dich ruhig und zentriert.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Bitte zwischen jedem Schritt 2 Sekunden warten.)

1.2. Entspannungsinduktion: über Muskelentspannung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2)

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Bei jedem Ausatmen kannst du dir vorstellen, dass auch all das, was dich belastet, von dir abfällt. (1)

Bei jedem Einatmen kannst du dir vorstellen, dass du mit der Luft und dem Sauerstoff auch frische Lebensenergie aufnimmst. (3)

Du spürst, dass du mit jedem Atemzug ruhiger wirst, du dich mehr entspannen kannst und dich dein Atmen in deine Mitte trägt. (2)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen während der folgende Übung schließen. Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst. (1)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper wandern. (1)

Wie fühlen sich die Füße an, die auf dem Boden stehen? (3) Geben sie dir Halt in dieser Position? (2) Sind sie verkrampft? (2) Ändere ihre Position so lange, bis du den Eindruck hast, dass du guten und sicheren Kontakt mit dem Boden hast. (5)

Wie fühlen sich deine Beine an? (3) Sind sie verspannt? (2) Lockere sie, vielleicht möchtest du sie etwas schütteln. (3) Verändere auch hier alles so lange, bis du ein entspanntes Gefühl in den Beinen hast. (4)

Wie fühlen sich dein Gesäß und dein Rücken an? (3)

Wie fühlt sich der Kontakt zum Stuhl an? (2) Sind Gesäß und Rücken verspannt? (2) Wie fühlt sich das an? (2) Ist es kalt oder hart? (2) Vielleicht kannst du einmal alle Muskeln in deinem Gesäß anspannen (1), für einen Moment halten – Pause (2) – und dann loslassen. (2) Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Ist es wärmer als vorher (1), weicher? (2) Nun führe das ganze mit deinem Rücken durch (1): Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen (2). Wie ist es jetzt im Vergleich zu vorher? (4)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam zu deinen Armen wandern (1): Wie fühlen sich deine Arme an? (3) Hast du Farben, die dir dazu kommen? (2) Eindrücke? (2) Empfindungen? (2) Spanne die

Muskeln in deinen Armen an, beuge dafür deinen Arm (2). Anspannen (1) – Halten (2)– Loslassen (2). Gibt es einen Unterschied zu vorher? (2) Haben sich die Farben verändert? (1) Fühlt es sich anders an? (4)

Was ist mit deinen Schultern? (1) Wie fühlen sie sich an? (2) Sind sie verspannt? (1) Hart oder weich? (1) Hast du dein Eindruck, schwere Lasten liegen auf ihnen? (1) Vielleicht magst du sie bewegen, kreisen lassen, sie schütteln. – Pause (3) - Nun ziehe die Schultern nach oben Richtung Ohren. Anspannen (1) – Halten (2) –Loslassen. – Pause (2) – Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Hat sich was verändert zu vorher? (3)

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Kopf. (1) Wo spürst du deinen Kopf? (1) Fühlst du eine Verbindung zwischen ihm und dem Rest deines Körpers (2) oder existieren sie unverbunden nebeneinander? (2) Fühlt er sich schwer oder leicht an? (2) Warm oder kalt? (2) Lass deinen Kopf ganz langsam und behutsam kreisen. (2) Spüre die kreisenden Bewegungen von Hals und Kopf. (2) Dann lasse deinen Kopf wieder in der Mitte zur Ruhe kommen. (3) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was ist anders zu vorher? (3)

Zum Schluss spanne nochmals alle Muskeln deines Körpers an. (1) Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen. (2) Spüre in deinen Körper hinein. (1) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was spürst du? (2) Ist etwas anders als vor dieser Übung? (3)

Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurück. (1) Einatmen – (1) Ausatmen. (1)

2. Imaginationsübungen (Phantasiereisen)

Noch einmal zur Erinnerung:

Wenn du deine Augen geschlossen hast, dann besteht natürlich jederzeit die Möglichkeit, sie wieder zu öffnen. Sobald du z. B. Angst verspürst oder dich unwohl fühlst, dann kannst du deine Augen einfach öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren.

2.1. Imaginationsübung: Ort der Geborgenheit zuvor: Einleitung 1 oder 2

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Stelle dir vor, dass du auf den Flügeln deiner Phantasie mit Hilfe deiner Vorstellungskraft zu einem Ort reist, an dem du dich sicher und geborgen fühlen kannst. (1) Ein Ort, der dein Zuhause sein könnte. (1) Ein Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst. – Pause (3) -

Vielleicht ist dies ein Ort in der Natur (1); wie z. B. ein Ort am Meer (1), am Strand (1), ein Ort in den Bergen (1), im Wald oder auf einer Blumenwiese.

(1) Vielleicht ist es ein Haus oder eine Höhle. (1) Vielleicht ist es ein Ort, den es in der Wirklichkeit gibt (1) oder es ist ein Ort, der in deiner Phantasie existiert. – Pause (3)-

Sei offen für das, was du jetzt mit deinen inneren Augen sehen kannst. – Pause (2)-

Was kannst du sehen? (2) Welche Farben gibt es an diesem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst? – Pause (2) - Wie ist die Intensität und Leuchtkraft der Farben? – Pause (2) - Vielleicht sind die Farben, die Intensität und die Leuchtkraft anders, als wenn du mit deinen „normalen“ Augen siehst. – Pause (2) – Experimentiere mit den Farben, verändere die Leuchtkraft, lasse die Farben heller oder dunkler werden. (1) Wie fühlen sich die Unterschiede an? – Pause (2) – Dann finde Farbtöne und Intensitäten, die für dich angenehm sind. – Pause (3) -

Was hörst du? - Pause (2) - Welche Töne und Geräusche dringen an dein Ohr? – Pause (2) – Vielleicht hörst du den Wind (1), das Rauschen des Waldes (1), die Wellen des Meeres (1), das Murmeln eines Baches (1) oder das Zwitschern eines Vogels (1)? Vielleicht hörst du nach einer Weile aus den Tönen oder Geräuschen Melodien heraus? – Pause (3) -

Was kannst du riechen? (1) Welche Gerüche gehören zu diesem Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst? (2) Welcher Duft liegt in der Luft? – Pause (1) Vielleicht kannst du etwas schmecken (1), z. B. das Salz des Meeres in der Luft. – Pause (3) -

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? (2) Läufst du auf weichem Boden, der jedem deiner Schritt federnd nachgibt (1), z. B. im Wald (1), auf einer Wiese (1), am Strand? – Pause (2) – Läufst du bar fuß oder trägst du Schuhe? (1) Wie fühlt sich das Gras oder der Sand unter deine Füßen an? – Pause (3) -

Kannst du noch etwas anders spüren? (2) Z. B. den Wind, der mit deinen Haaren spielt (1) oder die Wärme der Sonne auf deiner Haut? (1) Oder erfrischende Wassertropfen auf deinen Armen oder in deinem Gesicht?– Pause (3) -

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! (1) Was nimmst du alles wahr, an diesem Ort, an dem du sicher und geborgen bist (1), der dein Zuhause ist (1), wo du Ruhe und Frieden findest? – Pause (3) – Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5)

Atme mit jedem Atemzug die Ruhe (1), den Frieden (1), die Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) dieses Ortes in dich ein. (1) Spüre wie sich die Kraft und Stärke, die dir dieser Ort geben, in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreichen.

Vielleicht möchtest du dich ein wenig ausruhen? (1) Dann schaue dich um, nach einem Platz, wo du dich hinlegen oder hinsetzen kannst. Spüre den tiefen Frieden, der dich umgibt. – Pause (3) -

Vielleicht möchtest du aber auch lieber diesen Ort etwas näher erkunden? (1) Dann wandere umher. Was gibt es alles zu entdecken? – Pause (3) -

Vielleicht gibt es noch andere Lebewesen hier? (1) Vielleicht Tiere (1), Menschen oder andere Wesen? (1) Sei dir bewusst darüber, dass nur die, die deine Erlaubnis dazu haben, diesen Ort betreten dürfen und können. (1) Dieser Ort ist geschützt und du bist sicher hier. (2) Begrüße die Lebewesen, Menschen und Tiere, die du triffst. (2) Spüre die Vertrautheit zwischen euch (1), die tiefe Verbundenheit (1), die Freude, euch hier zu begegnen und miteinander zu sein. – Pause (5) -

Nun mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von den Menschen, Tieren, Wesen, denen du begegnet bist. (2) Verabschiede dich in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. Du musst nur deine Augen schließen und dir diesen Ort vorstellen. (3)

Bedanke dich bei allen, denen du hier begegnet bist. (2) Bedanke dich auch bei dem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst (1), wo du Ruhe und Frieden erfahren hast (1), der wie ein Zuhause für dich ist. (1) Spüre den Dank in dir. (2)

Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -

Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1)

Lege deine beiden Hände übereinander auf dein Herz (1) und spüre die guten Gefühle, die du von diesem Ort der Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) mitgebracht hast, in dein Herz fließen. (2) Spüre die Wärme deiner Hände auf deinem Herzen. (1) Spüre die Ruhe und den Frieden, der dich nun umgibt. (1) Jedes Mal wenn du ab jetzt deine beiden Hände auf dein Herz legst (1), kannst du dich mit dieser Ruhe, diesem Frieden, diesem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit verbinden. – Pause (3) -

Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) -

Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.

2.2. Imaginationsübung: Garten

zuvor: Einleitung 1 oder 2

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Stelle dir nun vor, mit Hilfe deiner Vorstellungskraft auf den Flügeln deiner Phantasie zu reisen. (2) Stelle dir einen Garten vor. – Pause (3) -

Wie sieht dieser Garten aus? – Pause (3) -

Vielleicht ist der Garten von einer Hecke (1) oder einer mit Efeu bewachsenen Mauer umgeben. (1) Oder es begrenzen Bäume zum Schutz den Garten. – Pause (2) -

Ist es ein verwünschter Garten (1) oder ein Garten mit gepflegten Blumen- und Gemüsebeeten? (1) Ist es eher ein Nutzgarten oder ein Garten wie ein Park? (2)

Vielleicht ist es ein Garten, den es in der Wirklichkeit gibt oder es ist ein Garten, der in deiner Phantasie existiert. (2)

Was befindet sich alles in deinem Garten? – Pause (2) - Vielleicht gibt es Blumen, Beete, Sträucher, Bäume oder Rasenflächen? (2) Vielleicht ist in deinem Garten ein Brunnen, ein Teich mit Fischen oder ein kleiner Bach? – Pause (3) -

Was gibt es noch zu entdecken? (1) Gibt es eine Bank, eine Schaukel, eine andere Möglichkeit sich hinzusetzen? – Pause (2) -

Leben Tiere in deinem Garten? (1) Wenn ja, welche sind es? (1) Wie sehen sie aus? (1) Welche Laute geben sie von sich? (1) Sind sie zutraulich oder eher scheu? – Pause (3) -

Mache dir bewusst, was du alles sehen kannst? (1) Wie sind die Farben in deinem Garten? – Pause (2) -

Wie ist die Intensität und Leuchtkraft der Farben? – Pause (2) - Vielleicht sind die Farben, die Intensität und die Leuchtkraft anders, als wenn du mit deinen „normalen“ Augen siehst. – Pause (2) -

Experimentiere mit den Farben (1), verändere die Leuchtkraft (1), lasse die Farben heller oder dunkler werden. (1) Wie fühlen sich die Unterschiede an? – Pause (3) - Dann finde Farbtöne und Intensitäten, die für dich angenehm sind. – Pause (3) -

Was hörst du? – Pause (2) - Welche Töne und Geräusche dringen an dein Ohr? – Pause (2) - Vielleicht hörst du den Wind (1), das Rauschen der Bäume (1), das Plätschern eines Baches oder das Zwitschern eines Vogels? – Pause (2) -

Was kannst du riechen? (2) Welche Gerüche gehören zu deinem Garten? (1) Vielleicht riechst du den Duft von Blumen, Bäumen, Kräutern, Rasen? – Pause (3) Vielleicht kannst du auch etwas schmecken. – Pause (2) -

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?

(1) Läufst du auf weichem Boden, der jedem deiner Schritt federnd nachgibt? – Pause (2) - Läufst du auf weichem Rasen, über Blätter oder über Sand? (2) Trägst du Schuhe oder bist du barfuß? (1) Wie fühlt sich das an? (2)

Kannst du noch etwas anders spüren? (2) Z. B. den Wind in deinen Haaren oder die Wärme der Sonne auf deiner Haut? (2) Oder erfrischende Wassertropfen auf deinen Armen oder in deinem Gesicht? – Pause (2) -

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! Was nimmst du alles wahr in deinem Garten? – Pause (4) - Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5) -

Wenn du dich nun ein wenig mit deinem Garten vertraut gemacht hast, stelle dir einen großen Komposthaufen vor. (2) Ein Komposthaufen, der alles verwandeln kann und es dann an die Erde zurück geben wird. (2) Wo befindet sich dieser Komposthaufen in deinem Garten? (2) Wie sieht er aus? (2) Was riechst du? (2) Was nimmst du sonst noch wahr? – Pause (4) - Nun stelle dir vor, dass du all das, was dich belastet, in einem Rucksack auf deinem Rücken trägst. (3) Deine Schulter tragen vielleicht schwer an dieser Last, dein Rücken ist vielleicht schon ganz gebeugt von diesem Ballast. (2) Setze den Rucksack ab und stelle ihn neben dich. (2) Packe die Dinge aus, die sich darin befinden und schaue sie dir nacheinander an. (3)

Prüfe jeden einzelnen Gegenstand und entscheide, ob du es behalten oder abgeben möchtest. (2) Was möchtest du davon loswerden (1), was möchtest du abgeben? (3) Das, was du behalten möchtest, legst du zur Seite. (1) Das, was dich belastet und du abgeben möchtest, legst du auf den Komposthaufen. – Pause (5) - Sei dir gewiss, dass der Komposthaufen alles verwandeln und in den Kreislauf zurück geben wird. Bitte um diese Verwandlung. – Pause (5) - Spüre die Erleichterung, die du jetzt empfindest. (3) Wie fühlt sich diese neue Leichtigkeit an? (2) Jetzt, da du all das, was dich belastet, losgelassen und abgegeben hast und es verwandelt werden kann. – Pause (3) - Wo spürst du diese Leichtigkeit in deinem Körper? – Pause (5) -

Wenn du sicher bist, dass du alles, was du loslassen möchtest, auf den Komposthaufen gelegt hast (1) , packe alles, was du behalten möchtest, wieder in deinen Rucksack. (2) Schaue dir die Dinge an, die du wieder einpackst und mitnimmst. (2) Vielleicht willst du das nächste Mal, wenn du hierher kommst, noch mehr abgeben und zurücklassen. (1) Vielleicht ist es

für heute jedoch erst mal genug so. – Pause (4) - Wie sieht dein Rucksack jetzt aus? (2) Ist er kleiner als vorher? (1) Erkennst du ihn noch wieder? – Pause (3) - Nun setzte deinen Rucksack wieder aufsetzt. Vielleicht bist du überrascht über die Leichtigkeit und du musst dich erst einmal an das neue Gewicht gewöhnen. (2) Wie fühlt es sich an mit diesem leichten Rucksack auf dem Rücken? (2) Wie fühlen sich deine Schultern und dein Rücken an? (2) Bist du erleichtert? (1) Wo spürst diese Erleichterung sonst noch in deinem Körper? – Pause (2) - Was hat jetzt in dir Raum zu leben, zu wachsen? (5) - Pause - Atme nun ein paar Male tief ein und aus. (1) Spüre wie sich diese neue Leichtigkeit in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreicht. – Pause (4) - Spüre, wie sich mit der Leichtigkeit auch Freude und neuer Lebensmut in dir ausbreiten. – Pause - (5)

Jetzt mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von deinem Garten, dem Ort der Verwandlung. (2) Geh' in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. (1) Du musst nur deine Augen schließen und dir deinen Garten und den Komposthaufen vorstellen. (2) Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -

Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1) Balle deine beiden Hände zu Fäusten. – Pause (2) - Dann öffne sie schnell und spreize die Finger weit auseinander, so dass beim Vorbeistreichen deiner Finger an den Handinnenflächen ein Geräusch entsteht. (3) Beim Öffnen der Finger stelle dir vor, dass du jetzt wirklich alles losgelassen hast, was dich belastet. (2) Spüre die Leichtigkeit und den neuen Lebensmut in dir. – Pause (3) - Jedes Mal wenn du ab jetzt diese Bewegung der Hände ausführst, kannst du dich mit dieser Leichtigkeit und dem neuen Lebensmut in dir verbinden. – Pause (3)

Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) - Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.

NaWa*

*Kurdish for: „Place of comfort and security“

Informations and exercises for traumatized persons

Introduction

You are listening to this information because either you, or your relatives or friends have experienced something which was very frightening and painful, what you did not expect could happen to people neither you in particular.

Unfortunately, unimaginable acts of violence caused by people occur more often than we expect all over the world. Perhaps you were politically active and expected that violent acts would be inflicted on you, at the same time you have the feeling that these experiences place a great burden on you.

People react to acts of extreme violence with symptoms and complaints. One feels ill, is perhaps afraid of not being normal any longer, being mad. And doctors diagnose it as an illness.

However, to react against violence is not mad but normal and understandable. People should not inflict pain on others, hurt or frighten them. The reactions of your body and soul are normal responses to abnormal human occurrences. The reactions are in fact good because they show that your body and soul react and try to help and heal themselves.

There are a lot of experiences in dealing with these complaints which you feel, and experience shows, that it should not remain that way. Your situation can improve. You can support your body and soul in your attempt to heal.

The Psycho-Social Centre for Refugees in Düsseldorf has experience in handling these complaints. It advises and handles refugees who seek protection in Germany and who have fled their home countries from war, persecution, displacement and human rights violations.

With this information we would like to provide you and your relatives with some help so that you can better understand your situation and gain some courage.

In the first part of this CD we provide you with information about what a trauma is, what complaints can arise and how you can deal with them.

John and Rosi, a fictitious couple will support us through your story to better understand the situations

In the second part you will hear two exercises which will help you to deal with your symptoms better.

What is a trauma?

Sudden, unforeseen occurrences and experiences can very much change our lives. They can confuse, frighten and traumatise us. Indeed many people have experienced difficult situations, however, not all would be traumatised by them.

It is therefore important to define what a trauma is.

I will tell you the story of Rosi and John who have survived house searches, detention and torture.

Rosi and John tell their story:

Rosi: "I am Rosi . I had put my children to bed and sunk in thoughts, was busy with house-keeping. Suddenly I heard a jeep stop in front of the door, soldiers banged on the door loudly. I felt afraid and as if in a trance, opened the door. They came in and shouted at me: " where is your damned husband? A decent woman knows where her husband is". They took me away. In detention they did terrible things to me. I was shocked, completely helpless and afraid r of death. Somehow I survived it."

John: "I am John , I was politically active because I wanted to fight for my people, for the future of my children. I held out during torture and did not betray anyone. With the help of relatives, I managed to bring my family into Germany. But I often wonder if I chose the right path. My wife Rosi is ill, she tries to be considerate to me because I am also psychologically not well. We cannot be good parents for our children and have to rely on strangers for their assistance."

A trauma is when the unimaginable occurs for someone, when someone is confronted with the possibility of his own sudden death or the death of a loved one, when a life threatening situation

that one is not in a position to control sets in, and the event evokes in the affected person the feeling of helplessness, extreme fright or terror. There are two types of traumata. Traumatic occurrences are categorised into unique, coincidental events like traffic accidents, plane crashes, fire catastrophes and natural catastrophes and in long lasting traumata intentionally caused by people, like for example, torture, war experiences and sexual violence.

The traumata caused by human beings are more difficult to handle than the coincidental, like for example, natural catastrophes.

Everybody reacts differently

In our examples, Rosi and John have been victims of life threatening, man made violence. After a trauma, most of the affected have the feeling of being hurt in body and soul. However, these difficult experiences do not have to lead to psychological illness in every person.

It is important to take into consideration that people are different and individual, and that they perceive the meaning of occurrences differently.

In our example it's more difficult for Rosi to give a sensible meaning to the trauma than for John.

Rosi: "I have always prayed to god, have not sinned and have tried to be good to my husband, children and relatives. Why has god let this horror happen to me? I do not understand that?"

John: "Since my youth I swore that they would not break me down, I would fight. Not even torture would intimidate me. Let them do what they like with my body, they will not reach my inner conviction, my soul belongs to me."

Social support helps

Even the aftermath of traumas are different for every person. The social support of relatives, friends, the living circumstances play an important role. It plays a role whether Rosi is still regarded as "dirty" or respectable by her family after the rape if she dared to tell anybody about it.

How John's party developed plays a role, if he could be proud to have endured a lot for the organisation, or if it was a waste of time.

And of course it plays a role if after these life threatening occurrences, Rosi and John can some time have the feeling of living in safety. Protection and safety play an important role for the victims after the trauma.

Let's summarize

Traumata are unimaginable, life threatening occurrences, which are categorised into unique, coincidental traumata or those of arbitrary violence caused by human beings.

How the environment and aftermath are, and whether the affected has social and emotional support equally plays a role.

How do we react after a trauma? Why are trauma reactions natural reactions.

Almost all people have a particular emotion, thoughts and bodily reaction after a trauma.

Rosi and John narrate:

Rosi: "The images keep coming even if I do not want them to. Sometimes I think I am mad. I will at last forget but t' not possible. Even in sleep I can't relax. I cannot be a good mother, I shout at my children, do not manage to cook for them, I am nervous and frightened. I shudder even if my husband is beside me. I lie mostly with headache in bed, do not want to speak to anyone. I am no longer myself, do not really live, live in a dream, and have the feeling that nobody can help me."

John: "I have heard my wife's screams, sometimes I am sorry for her sometimes I hate her, sometimes I feel guilty. But I cannot speak to her about my feelings. I don't want to hurt her and I am also afraid. My children no longer have respect for me, how can they either? I cannot offer them anything. What I experienced keeps coming to my head including worries. My head threatens to burst. Then I shout at my children or at times beat them, then I feel sorry afterwards. In order to forget everything I get drunk in the evenings in front of the television."

Rosi and John describe different symptoms like headache, listlessness and sadness, altered self insurance distrust, the feeling of being dirty or guilty, hopelessness, nervousness, difficulty in orientation.

Rosi narrates that even if she tries to prevent or push aside, unwanted noises, images and other emotions and thoughts about the trauma often come to her head.

Perhaps you know that. That can be confusing and shocking and you ask yourself if you can ever be in control and in charge of your thoughts and emotions. Perhaps you are afraid of going mad.

However these reactions are completely normal reactions to a frightening occurrence, a trauma, an "abnormal" situation.

What happens when we expect a life threatening situation?

Imagine you are taking a walk in the forest and suddenly see a snake creeping in your direction. You become alert, your body reacts instinctively. You tense your muscles, you are attentive and wide awake.

You think of running away or picking up a stick to fight or to stand still without moving until it creeps away from you. That means you are tuned to flight, fight and stand still in order not to be recognised. You feel how your body becomes warm, your heart beats faster because a pore in your body automatically secretes the hormone adrenalin which makes you and your body ready to fight. This body mechanism is a protective system which exists in human beings and animals in order to protect our lives.

When a person becomes, for example, a victim of violence, then this protective system is activated the body is mobilised for a fight or flight, but due to the violent situation it's not in a possibility to fight or defend itself. The bodily excitement is present, the threat to life is present without the possibility of acting. It's like an interrupted action, like a fight or attempt to flee, without success, in a life threatening situation.

We human beings have the tendency to revive and complete things which we didn't finish. As long as we haven't completed an activity, it will keep bothering us. Imagine if you are watching a TV series and while waiting for the next episode, cleaning the table and the telephone rings. Even while talking, you would have an unaccomplished feeling until you have completed the activity and the table is clean.

Those are trivial, daily things and our memory and body react to them. In life threatening situations these reactions are stronger though. We again and again remember the occurrences, the images and emotions which were associated to them.

People can only have symptoms when they defended themselves or tried to flee in the life threatening situations.

That means, trauma symptoms emerge because they are a natural part of the human system, which tries to adjust and therefore contain sudden, unexpected life experiences.

What are the typical trauma symptoms, the usual reactions ?

There are three typical trauma symptoms:

1. Repeated and tortuous memories of the trauma
2. Numbness and avoidance reactions and
3. Reactions of over excitement

In the following text I will explain these three symptoms in detail.

Typical symptoms: Recurring memories

The first typical symptom that we describe are the repeated and tortuous memories of the trauma

Rosi made a statement on repeated and tortuous memories of happenings in which, like in a film, scenes of traumatic occurrences repeat themselves. Sometimes there are only fragmented memories, which could also be smells, noises or body feelings, pains or tensions in different parts of the body.

Perhaps you know that. This re-experience can shock, annoy make helpless or sad. Perhaps due to the trauma you feel hurt or wounded. Perhaps you have feelings of guilt and think that you could have prevented that if you would have acted differently.

This re-experience can also over power you in the so called „Flash-backs“.

A flash-back embodies a sudden, lively re-experience if the trauma which is accompanied by a strong emotion. Like John's case, it can occasionally, lead to a dissolution of your immediate environment.

John: "I suddenly see the faces again in front of me, I have the feeling that it will -happen again, It is as if I am lamed. I am then gone, no longer

here, when I am again there, I realise based on the time, that I was away for quite a while."

Flash-backs can last anything from mostly seconds to many minutes. In a few cases they can also last for hours. It can happen that you no longer remember what happened to you during the flash-black.

Unfortunately we can even in sleep, be tortured by recurring nightmares.

Rosi narrates like this: "Sometimes I don't have the courage to sleep because of fear of my nightmares. Because in my nightmares I re-live the terrible things once again, in fact worse than in reality. I am completely helpless. Even after waking up I need a long time to realise that I had only dreamt. Later John tells me that I had screamed in my sleep and beaten about me."

When you observe these symptoms of re-experiences, of flash-backs or nightmares in yourself, these are not signs that you are „going mad“ but that you are dealing with a difficult and overpowering experience which you still haven't handled. A traumatic experience is stored in an unprocessed, ungraded form, unlike the remembrances of other experiences which belong to the past. At the same time the memory of these experiences are often only in disjointed parts. Eventually you cannot remember some parts, or you are not sure in what sequence they happened. This makes the memory particularly confusing and burdening.

„flash-back“ means that you remember the trauma, images appear, noises, smells or other cognitive perceptions as if you would again re-experience the traumatic situation. Since that is very burdening, you try to avoid the memory.

Rosi describes an image which helps her to understand her "trauma-memory":

"Trauma-memory"

„My therapist explained to me that: normally when I remember personal experiences like for example my wedding or the birth of my children, I can quite well remember how it was, how I felt. Of course I do not have these emotions in the same intensity as those days, I do not hear the music played or the noises that were made at the time. That's because the memories of this day are stored in a wider form. They were arranged in other personal experiences.

Like how one takes photos of an event and then glues them in an album in one line after the other. But the experiences in detention and during the house search were so bad and unexpected that it's simply not easy to quickly store them.

Now photos of this experience fly about in the album. Sometimes they fall out and are there even if one does not want to look at them. And when one looks for them, they are not orderly.

It's not clear how the sequence is. When one wants to restore order, one must look at each and every photo, sort it and then orderly glue it in the album."

You can be sure that looking at the photos, perhaps together with your therapist, will with time lead you to remember the occurrences less and not at all. It's like a colour photo which you have often looked at for a long time under the sun. With time the colours will fade.

We give you concrete tips to deal with flash-backs.

Advice for flashbacks

Touch your hands and knead them. Feel how your feet touch the ground. Eventually remove your shoes and walk a few steps in the room. Change your position and assure yourself that you are in the present, that you are in a position to move and control your body.

Use all your senses in order to come to the present from the images and impressions of the past:

Smell the flowers and smells that you like.

Look at the items in the room, touch and feel them.

Touch your own body, for example by rubbing your hands together.

Breathe deeply, perhaps near an open window.

Eat and drink

Speak internally to yourself, address yourself and name these now:

Name what you now perceive, for example:

"I now see a red car and a bus and a tree".

"I now smell the smell of food".

"I now hear the rattling of a tram passing by".

"I now feel the raindrops on my face".

Typical symptoms: Avoidance reactions

Another typical trauma symptom was avoidance reactions

Its only understandable that Rosi would at best, not like to sleep that she is afraid of the nightmares or that John would not have the courage to watch the news because through the television images his own war images are brought to life to him.

It burdens both when they are reminded of their painful experiences through particular situations.

John: "The security forces in uniform have implanted in me so much fear that I now avoid every contact with the police. I try to remain at home and send my eldest daughter to the foreign office to renew my documents. I also avoid going shopping."

Rosi: "I am often always sorry, but since this experience I can hardly tolerate the intimacy of my husband. I cannot speak to him about it, I don't know how he would react. When he seeks my intimacy, I am afraid that what happened in the past would be repeated. He mostly leaves me in peace since he sees that I have a terrible headache. Sometimes he curses that he has no wife."

The fear of re-experiencing parts of a trauma are very burdening, that's why many people try to control them by avoiding everything that could remind them of the traumatic experience, for example places, persons, particular colours, pieces of clothes, television programmes . Or they try, by every means, to avoid the memories and thoughts associated with the trauma. Avoidance is an understandable way to protect one self from things which appear to be dangerous. As understandable as how one would draw away the fingers from a cooker .

But unfortunately you would perhaps have experienced that this way of avoidance does not always help, neither short nor long term. You may perhaps have realised that thoughts also re-emerge when one tries to suppress them.

John: "My therapist has tried something with me. I should not think of the red and yellow flowers in a vase on a table standing in front of us. I ought to think about possibly anything I want, but only not about the red and yellow flowers in the vase ... do you know what happened? At some time I broke into laughter because I could think of anything other than the red and yellow flowers in the vase ... try it out yourself."

Its easier not to violently suppress and avoid noises, colours, images which are associated with a trauma, but to let them pass away like clouds. Moreover if you only avoid, you cannot have the experience that it can also be different, and a feared danger doesn't emerge. It prevents getting well.

John remembers such an experience:

"I previously made a detour around the foreign office because I was afraid of being deported. In my head I new that nobody was waiting to take me away, but I realised that my heart beat less faster when I took a different route."

Typical symptoms: Over excitement

Over excitement is a further common symptom after experiencing a trauma. Rosi and John are both nervous and restless. Here is how they describe their restlessness

Rosi: "I am always scared, when the door bell rings I shudder with fear. Even if I want to speak quietly to my children, I get irritated by trivial things that I shout. I am so restless and do not expect anything good. I distrust life and other people."

John: "I feel an indescribable urge in myself. It doesn't leave me in peace. I cannot sit a couple of minutes on a chair without standing and walking about. I cannot concentrate while reading a newspaper, or when visitors come I cannot follow the content of conversations. It makes me sad if I see one of my children for some time without being able to remember the name."

This constant restlessness, the bodily excitement which you feel, is closely related to the trauma you experienced and most of all, it is a protective mechanism. Trauma is perceived by the body as a life threatening situation. Our body reacts to danger by increased secretion of a nerve hormone, the so called adrenalin. This hormone should in case of danger make as ready for action and alert for a fight or flight. However, when the trauma is not yet handled, your survival system interprets situations as dangerous which are actually not, as if the body has not yet understood that the danger is gone. Reactions of over excitement can be: bursts of anger and irritability, concentration and memory problems, increased alertness, distrust, exaggerated worries, sleep disorders, exaggerated fear.

You will feel particular excitement when you encounter situations, people and stimulants which remind you of the traumatic experience. At times it's a colour or a noise. Through self observation you can see what triggers high excitement in you. When you know your own trigger, when you know what gives your brain information that there is danger therefore leading to a hormone release and alertness, then you can by yourself give the all clear signal.

In the relaxation exercises on this CD you will find tips and aid to calming yourself down and relaxation. There are more possibilities of helping yourself. We will present you now a few.

**How can I overcome trauma?
Advice for self help**

Self-help possibilities can be individual and culturally different, but there are also some experiences here which can be helpful to you. What goes for all traumatised people is, that the feeling of safety and calmness helps. And also the ability to calm oneself.

Rosi und John give us a few tips from their experience:

John: "Speaking helps: Treating a trauma means giving expression to a happening, So speak either in therapy or in a conversation with a trust worthy person, about everything, what burdens you, what worries you, about your dreams, thoughts and emotions."

Rosi: "Normality helps: give yourself a few daily treats, make it a habit to do things which make you feel well daily, a small walk, listening to enjoyable music, reading poetry. Make activities which are desirable to you become a habit, to rituals of your life."

John: "Contact helps: to be in contact with other people, to speak to them, to laugh or to cry."

Rosi: "Creativity helps: either singing, baking, cooking, painting, playing with children, hand-work, production, expression, movement, all that helps."

John: "Movement helps: whether it's a walk in nature, sports or dancing."

Rosi: "Obligations help: like shopping, caring for children, housekeeping and work."

John: "It helps, internally, "despite" despite everything experienced to say "yes" to life."

Rosi: "It helps to strengthen ones own morals, either family, political or religious. Giving up and carrying on as usual does not help."

Neither you nor us can undo the happening, but in this way you can help yourself to again be a part of life.

The effects of visualisation

Perhaps you suffer from one of the following symptoms:

Excitement of the body with nervousness and disquiet, increased wakefulness, trembling, fright, irritability and sleep disorder.

Or you live in constant alertness, cannot concentrate, are dejected, cannot feel any emotion. Perhaps you have the feeling that you are not in control and that you consider the happenings in the world and your future negatively.

Through relaxation and imagination procedures, you can learn how to have active control over specific body processes.

The exercises cause a reduction in the general excitement levels and a decrease of body tension. This leads to a lessening of stress and pain will decrease. You will feel better, sleep better and can better concentrate. Your fear will reduce.

Through regular exercises your body's cognitive functions will get better, bodily disorder will get better or be prevented. Pain will be relieved.

In general these exercises will help you to relax, to find quiet and safety. You will learn to consciously let positive, good feelings emerge.

When you ask yourself how the work with internal images functions, then simply imagine you were biting a lemon.

Watch the reaction this imagination would trigger in your body

Perhaps you would distort your face and tightly close your eyes, perhaps you have the feeling that you really have a sour taste in your mouth and your mouth pulls itself together, perhaps you shake a bit. – Pause –

Your body reacts to this imagination as if you really had bitten into a lemon.

When you have exercised with internal images, you will realise that as soon as you recall these imaginations, you can experience positive emotions and feelings which you relate to these pictures. This leads to well-being and helps your body to relax.

There are two different relaxation (Introduction i.e. Induction 1 and 2) and also two imagination exercises (1 and 2) on this CD.

Practically, induction serves as an entry into working with internal images.

However, we have separated the unit in order to enable individual creations and to suit your preferences. That means you can choose which entry you can combine with an imagination exercise.

1. Inductions

1.1. Inducing relaxation: about breathing techniques

Sit comfortably with the feet placed on the ground, the arms lying at ease on the chair's arm rest or on your laps. The spinal cord is straight, the head is at ease on the shoulders. (4)

Take a couple of deep breaths and let your breath gradually become quiet. (4)

If thoughts emerge, let them pass by like clouds in the sky without grasping them. (2)

Breathe in (1) - breathe out (1) - breathe in (1) - breathe out (1) - breathe in (1) - breathe out (1)

Search for a point in the room e.g. on the opposite wall (3), fix it with a stare/concentrate on it. (2) Try not to move the eye lids. (2)

Then count slowly and quietly at the same time from ten backwards to one. Pay attention that you continue to breathe quietly. (1).

If it's comfortable for you, you can close your eyes. (1) However, be aware that you can at any-time during the exercise open them and thereby return to the present.

If you reach position 1, you'll feel quiet and concentrated.

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1. (Please wait two seconds between every Step).

1.2. Inducing relaxation: about muscle relaxation

Sit comfortably with the feet placed on the ground, the arms lying at ease on the chairs arm rest or on your laps. The spinal cord is straight, the head is at ease on the shoulders. (4)

Take a couple of deep breaths and let your breath gradually become quiet. (4)

If thoughts emerge, let them pass by like clouds in the sky without holding them. (2)

Breathe in (1) - breathe out (1) - breathe in (1) - breathe out (1) - breathe in (1) - breathe out (1)

With every exhalation you can also imagine that all what is burdening you is falling away. (1)

With every inhalation you can imagine that you absorb air, oxygen and fresh energy. (3)

You feel that you are becoming quieter with every inhalation, that you can relax more and that you carry your breath in your middle section (2)

If it's comfortable for you, you can close your eyes. (1) However, be aware that you can at any-time during the exercise open them and thereby return immediately to the present.

Let your attention move gradually through your body. (1)

How do your feet which are placed on the ground feel? (3) Do they give you a hold in this position? (2) Are they tense? (2) Change your position until you have the feeling that you have a good and secure contact with the ground. (5)

How do your feet feel? (3) Are they tense? (2) Relax them, perhaps you would like to shake them a bit. (3) Change everything here too, till you have a relaxed feeling in the legs. (4)

How do your buttocks and back feel? (3) How does the contact to the chair feel. (2)

Are the buttocks and back tense? (2) How does that feel? (2) Is it cold or hard (2)

Perhaps you can relax all the muscles in your buttocks once (1), hold for a moment - (break) (2) - and then release. (2) How does that feel? (2) Is it warmer than before (1), softer? (2) Now do the same with your back(1): Get tense (1) - hold (2) - release (2). How is it now in comparison to before? (4)

Let your attention gradually move to your arms (1): How do your arms feel (3) Do you see colours which appear to you? (2) impressions? (2) Perceptions? (2)

Tense the muscles in your arms, bend your arms (2) Relax (1) Hold (2) - Release (2)

Is there a difference to before? (2) Have the colours changed? (1) Does it feel different? (4)

What about the shoulders? (1) How do they feel? (2) Are they tense? (1) Hard or soft? (1) Do you have the impression that a heavy burden is lying on them? (1) Perhaps you would like to move them, let them circle, shake them. - Break (3)

- Now raise the shoulders upwards towards the ears. Tense them (1) - Hold (2) -Release. - Break (2) - How does it feel now? (2) Has something

changed in comparison to before? (3)

Now turn your attention to your head(1) Where do you feel your head is? (1) Do you feel a connection between it with other parts of the body (2) or they exist unconnected beside each other? (2) Does it feel heavy or light? (2) Warm or cold? (2) Let your head move very slowly and carefully in circles. (2) Feel the circling movements from neck to head (2) Then let your head again come back to rest in the middle. (3- How does it feel now? (2) Has something changed in comparison to before? (3)

To end, tense all the muscles in your body again (1) Tense them (1) – Hold (2) – Release. (2) Feel into your body. (1) How does it feel now? (2) Has something changed in comparison to before this exercise? (3)

Now return your attention again back to your breath. (1) Breathe in – (1) Breathe out. (1)

2. Imagination exercises (fantasy trips)

Once for memory:

When you have closed your eyes, you can of course reopen them any time. As soon as you experience fear or discomfort simply open your eyes so that you can return immediately to the present.

2.1. Practising relaxation:

A place of security

At first: Introduction 1 or 2

Take a few deep breaths

Breathe in (1) – Breathe out (1) – Breathe in (1) – Breathe out (1) – Breathe in (1) – Breathe out (1).

Imagine with your will power, to be travelling on the wings of your fantasy, to a place where you can feel safe and secure. (1) A place which can be your home. (1) A place where you can find quiet and peace. – Break (3) - Perhaps this is a place out in nature (1) like for example a place on the sea (1), on a beach (1), a place in the hills (1), in the forest or in a field of flowers. (1) Perhaps it's a house or a cave. (1) Perhaps it's a place which actually exists, (1) or a place which exists in your fantasy. – Break (3)-

Be open for that which you can now see with your inner eye. – Break (2)- What can you see? (2) What colours exist in this place, where you feel safe and secure? – Break (2) – What is the intensity and brightness of the colours? – Break (2) – Perhaps the colours, the intensity and brightness are different when you see them with your „normal“ eyes. – Break (2) – Experiment

with the colours, change the brightness, let the colours be brighter or darker. (1) How do the differences feel? – Break (2) – Then find the colour tones and intensity which are comfortable for you.– Break (3) - What do you hear? - Break (2) – What tones and noises penetrate your ear? – Break (2) – Perhaps you hear the wind (1), the roar of the forest (1), the waves of the sea (1), the murmur of a stream (1) or the chirping of a bird (1)? Perhaps after a while you can hear a melody out of the noises? – Break (3) - What can you smell? (1) What smells belong to this place in which you can find safety and security? (2) What smell is in the air? – Break (3) - Perhaps you can taste something (1), for example the sea salt in the air. – Break (3) – How does the ground beneath your feet feel? (2) Are you walking on soft ground which absorbs your weight with every step (1), for example in the forest (1), on a field (1), on a beach? – Break (2) – Are you walking bare foot or with shoes? (1) How does the grass or sand beneath your feet feel? – Break (3) -

Can you also feel something else? (2) For example the wind, which is playing with your hair (1) or the warm sun on your skin? (1) Or the refreshing water drops on your arms or in your face?– Break (3) – Perhaps there are other senses of perception? (2) Open your self up with all your senses ! (1) What do you perceive in this place where you feel safe and secure (1), your home (1), where you find quiet and peace? – Break (3) –

Note that you can change what isn't suitable to you regarding your cognitive perception –colours (1), sounds (1), smell (1) – until it makes you feel comfortable. – Break (5) –

Breathe in quietly with every breath (1), peace (1), safety (1) and security (1) these places inside you. (1) Feel how the power and energy which these places offer you spread through and reach every cell of your body. – Break (3) -

Perhaps you would like to relax a bit? (1) So look around for a place where you can lie down or sit. Feel the deep peace which surrounds you. – Break (3) -

Perhaps you would like to explore this place better? (1) So walk around. What is there to discover? – Break (3) -

Perhaps there are other living beings here? (1) Perhaps animals (1), People or other beings? (1) Be aware that only those who have got your permission can step into this place. (1) This place is protected and you are safe here. (2) Greet the living beings, people and animals which you en-

counter. (2) Feel the familiarity between yourselves. (1), the deep alliance (1), the pleasure to meet them here and be together with each other. – Break (5) -

Now get set slowly to return. (2)

Bid farewell to the people, animals, beings which you encountered. (2) Bid farewell with the knowledge that you now know the way here and can at anytime return here. You only have to close your eyes and visualise this place. (3)

Say thanks to all you encountered here. (2) Also say thanks to the place where you feel safe and secure. (1), where you experienced quiet and peace (1), which is like home to you. (1) Feel the gratefulness in you. (2)

When you start the journey back, be aware that you take with you all these good feelings. (1) They are now stored in your body. – Break (3) -

Again concentrate on your breath. (1) Feel how you breathe in and out. (1) Breathe in (1) – Breathe out (1) – Breathe in (1) – Breathe out (1) - Breathe in (1) – Breathe out . (1)

Place both your hands on top of one another on your heart. (1) and feel the good feelings, which you have brought from this place of safety (1) and security (1) flowing into your heart (2)

Feel the warmth of your hands on your heart. (1) Feel the quiet and peace which surrounds you. (1) Starting from now, when you place both your hands on your heart (1), you can unite yourself with this quiet and peace, this feeling of safety and security.– Break (3) -

Then open the eyes slowly. (1) and return to the present. (1) Feel the boundaries of your body (1), Feel how your body touches the chair on which you are sitting, or the ground on which you are lying. – Break (3) -

Stretch yourself (1), move your arms and legs (1), perhaps your body would like to be shaken and turned around (1) Feel the new power and energy in you.

2.2. Practising relaxation:

A garden

At first: Introduction 1 or 2

Take a few deep breaths

Breathe in (1) – Breathe out (1) – Breathe in (1) – Breathe out (1) – Breathe in (1) – Breathe out (1).

Imagine with the help of your will power, to be travelling on the wings of your fantasy. (2) Visualise a garden. – Break (3) -

How does this garden look? – Break (3) -

Perhaps the garden is surrounded by a hedge (1) or a wall covered with ivy growth.

(1) Or tree borders to protect the garden. – Break (2) -

Is it an enchanted garden (1) or a garden with groomed flowers and vegetable beds (1) Is it a cultivated garden or a garden like a park. (2)

Perhaps it's a garden which exists in reality or its a garden which exists in your fantasy (2)

What can all be found in your garden?– Break (2) – perhaps there are flowers, vegetables, shrubs, trees or grass fields? (2) Perhaps there is a well, a fish pond or a small stream in your garden? – Break (3) -

What else is there to discover? (1) Is there a bench, a swing, another place to sit ? – Break (2) -

Do animals live in the garden? (1) If so, what animals are they? (1) What do they look like? (1) What noises do they make? (1) are they domesticated or are they shy? – Break (3) -

Are you aware of all that you can see? (1) What are the colours in your garden? Break (2) - What is the intensity and brightness of the colours?– Break (2) -

Perhaps the colours, the intensity and brightness are different if you see them with your "normal" eyes – Break (2) – Experiment with the colours (1), change the brightness (1), let the colours become brighter or darker. (1) How do the differences feel.? – Break (3) -

Then find the colour tones and intensity which are comfortable for you. – Break (3)-

What do you hear? -

Break (2) – What sounds and noises are penetrating your ears? – Break (2) -

Perhaps you are hearing the wind. 1), the rustling of trees (1) the splashing of a stream or the chirping of birds? – Break (2) -

What can you smell? (2) What noises belong to your garden? (1) Perhaps you are smelling the smell of flowers, trees, herbs, grass? – Break (3) -

Perhaps you can also taste something. – Break (2) -

How does the ground beneath your feet feel? (1) Are you walking on soft ground which absorbs your weight with every Step? – Break (2)

Are you walking on soft grass, on leaves or on sand (2) Do you have shoes on or are you bare-foot? (1) How does that feel? (2)

Can you also feel something else? (2) For example the wind in your hair or the warm sun on your skin? (2) Or the refreshing water drops on

your arms or in your face? – Break (2) – Perhaps there are other senses of perception? (2) Open your self up with all your senses !

What do you perceive in your garden? – Break (4) –

Note that you can change what isn't suitable to you regarding your cognitive perception – colours (1), sounds (1), smell (1) – until it makes you feel comfortable. – Break (5) –

When you now make yourself a bit familiar with your garden, imagine a large compost heap. (2) A compost heap which can transform everything and then give it back to the earth. (2)

Where is this compost heap located in the garden? (2) How does it look? (2) What do you smell? (2) What else do you perceive? – Break (4) –

Now imagine that you are carrying all that burdens you in your rucksack on your back (3)

Your shoulders are heavily burdened by this weight, your back is perhaps already bent due to this burden (2)

Remove the rucksack and put it next to you (2) Remove the things in it and see them one after the other. (3)

Evaluate every item and decide whether you want to keep it or give it away (2)

What do you want to discard (1), what do you want to give away ? (3)

Place what you want to keep on the side. (1)

Place what burdens you and what you would like to discard on the compost heap. – Break (5) –

Be aware that the compost heap will transform everything and re-cycle it. – Break (5) –

Feel the relief which you now experience (3).

How does the new lightness feel (2)

Now that you have discarded and given away all that burdens you and can be changed. – Break (3) –

Where do you feel this lightness in your body? – Break (5) –

When you are sure that you have discarded all that you wanted to on the compost heap (1) re-pack all you would like to retain in your rucksack. (2)

Review the things which you have repacked and will take with you. (2) Perhaps the next time when you are here you will give away and discard more.(1)

Perhaps it's enough for today. – Break (4) –

How does the rucksack look now? (2) Is it small-

er than before? (1) Can you still recognise it?

Break (3) –

Now place your rucksack again on your back. Perhaps you are surprised at the lightness and you must get used to the new weight. (2)

How does the this light rucksack feel on the back ? (2) How do your shoulders feel? (2) Are you

relieved (1) Where else in your body do you feel the relief? – Break (2) – What has now room within you to live, to grow? (5) – Break -

Breathe deeply now a few times in and out. (1)

Feel how this new lightness spreads in your body and reaches every cell of your body . – Break (4) –

Feel how joy and new courage to live spread in you. – Break – (5)

Now get set slowly to return (2)

Bid farewell to your garden, the place of transformation. (2) Go with the knowledge that you now know the way here and can return anytime. (1)

You only have to close your eyes and visualise the garden and the compost heap (2).

When you start the journey back, be aware that you take with you all these good feelings. (1)

They are now stored in your body. – Break (3) –

Again concentrate on your breath. (1) Feel how you breathe in and out. (1) Breathe in (1) –

Breathe out (1) – Breathe in (1) – Breathe out (1) - Breathe in (1) – Breathe out. (1)

Close both your hands into fists. – Break (2) –

Then open them quickly and spread the fingers apart so that when your fingers touch the palm of your hand a noise emerges. (3)

While opening the fingers imagine that you have now really discarded what burdens you. (2)

Feel the lightness and the new courage to live in you. – Break (3) –

Now every time you make this hand motion, you can unite yourself with this lightness and new courage to live.– Break (3) –

Then slowly open the eyes (1) and return to the present. (1) Feel the boundaries of your body

(1), Feel how your body touches the chair on which you are sitting, or the ground on which you are lying. – Break (3) –

Stretch yourself (1), move your arms and legs (1), perhaps your body would like to be shaken

and turned around (1) Feel the new power and energy in you.

NaWa*

*En langue kurde: „Endroit où on se sent pleinement protégé et en sécurité.“

Informations et exercices pour personnes traumatisées

Introduction

Vous entendez ces informations parce que vous vous-même, vos parents ou vos amis avez vécu quelque chose de très menaçant et de très douloureux. Jamais vous n'auriez cru qu'une telle chose puisse arriver à quelqu'un, ou en tous cas vous n'auriez pas pensé qu'elle puisse vous arriver à vous-même. Mais malheureusement, dans le monde entier, des gens commettent des actes de violence incroyables, bien plus souvent que nous ne l'imaginons. Peut-être avez-vous eu une activité politique, et peut-être vous êtes-vous attendu à des violences contre vous. Malgré tout, vous avez le sentiment que ces expériences sont lourdes à porter.

Les êtres humains réagissent à la violence extrême par des symptômes et des troubles; on se sent malade, on a peut-être peur de ne plus être normal, de devenir fou, et les médecins parlent de cet état comme d'une maladie. Mais ce n'est pas fou de réagir à de l'extrême violence, c'est au contraire normal et compréhensible. Les humains ne devraient pas faire mal à d'autres humains, les blesser ou leur faire peur. Les réactions de leur corps et de leur esprit sont des réponses normales à des événements inhumains. Ces réactions sont même bonnes, parce qu'elles montrent que votre corps et votre esprit réagissent, et essaient de s'aider eux-mêmes et de guérir.

Une grande expérience a été acquise avec les troubles que vous ressentez, et cette expérience montre que ces problèmes ne doivent pas rester, et que votre situation peut s'améliorer. Vous pouvez soutenir votre corps et votre esprit dans leur effort pour guérir.

Le Centre Psychosocial pour Réfugiés à Düsseldorf a beaucoup d'expérience dans le traitement de ces troubles. Il conseille et traite des réfugiés qui ont fui la guerre, les persécutions, les dépatriements et les infractions aux droits

de l'homme dans leur pays, et qui cherchent un abri en Allemagne.

Par ces informations, nous aimerions vous aider, vous et ceux qui sont avec vous, à comprendre un peu mieux votre situation, et à prendre courage.

Dans la première partie de ce CD, nous vous donnons des informations sur ce que c'est qu'un traumatisme, sur les troubles qui peuvent apparaître, et sur la manière dont vous pouvez vous y prendre avec eux. L'histoire de Bernadette et de Philippe, un couple fictif, va nous aider à mieux comprendre comment ces choses sont liées.

Dans la seconde partie, vous entendrez deux exercices qui vous aideront à mieux vivre avec vos symptômes.

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Des événements soudains, inattendus, peuvent changer notre vie. Ils peuvent nous perturber, nous faire peur et nous traumatiser. La plupart des gens ont vécu, bien sûr, des situations difficiles ou menaçantes, mais tous n'en ont pas été traumatisés. C'est pourquoi il est important de commencer par décrire ce qu'est un traumatisme.

Nous vous racontons l'histoire d'Bernadette et de Philippe, qui ont subi une perquisition de leur maison, la prison et la torture. Ils rapportent ceci:

Bernadette et Philippe racontent

Bernadette : «Je suis Bernadette. J'avais mis mes enfants au lit, et j'étais toute en pensée, occupée à faire mon ménage. Soudain, j'entendis une Jeep s'arrêter devant la porte, et des soldats tambouriner contre la porte. Je sentis ma peur, et ouvris la porte comme absente; ils entrèrent et me crièrent: " Où est ton maudit mari? Une femme honnête sait où se trouve son mari! " Ils m'ont emmenée. En prison, ils m'ont fait subir les pires choses. J'étais choquée, complètement impuissante, et j'avais peur de mourir. Je ne sais pas comment j'ai survécu cela.»

Philippe : «Je suis Philippe, j'étais actif politiquement, parce que je voulais me battre pour mon peuple, pour l'avenir de mes enfants. Sous

la torture, j'ai tenu bon, je n'ai trahi personne. Avec l'aide de mes parents, j'ai réussi à mettre ma famille à l'abri en Allemagne, mais souvent je doute d'avoir choisi la bonne voie. Ma femme Bernadette est malade, elle essaye de me ménager, parce que je ne vais pas non plus très bien psychologiquement. Nous ne pouvons pas être de vrais parents pour nos enfants, et à l'étranger, nous sommes dépendants de leur aide.»

Un traumatisme, c'est lorsqu'un événement impensable arrive à quelqu'un, lorsque quelqu'un est confronté à la possibilité de sa propre mort, ou à la mort soudaine d'une personne aimée. Un traumatisme a lieu si une situation menace la vie d'une personne, qu'elle n'arrive plus à contrôler la situation, et que celle-ci provoque alors un sentiment d'impuissance, de peur extrême ou de terreur.

Il existe deux groupes de traumatismes. On distingue des événements traumatiques plutôt uniques, imprévisibles, comme des accidents de la circulation ou d'avion, des incendies ou des catastrophes naturelles, et des traumatismes de plus longue durée, provoqués intentionnellement par quelqu'un, comme par exemple la torture, les actes de guerre ou la violence sexuelle. Ces traumatismes provoqués par des êtres humains sont plus difficiles à surmonter que ceux dus au hasard, comme par exemple les catastrophes naturelles.

Chacun/e réagit différemment

Dans nos exemples, Bernadette et Philippe sont victimes d'une violence de main d'homme, menaçant leur vie. Après un traumatisme, les victimes ont la plupart du temps le sentiment d'être blessées dans leur corps et dans leur âme. Ces expériences difficiles ne doivent pourtant pas nécessairement pousser chacun à tomber malade psychologiquement. Il est important de tenir compte du fait que les hommes sont différents et particuliers, et qu'ils donnent à des événements des significations différentes.

Dans nos exemples, il est plus difficile pour Bernadette de donner un sens à son traumatisme que ce n'est le cas pour Philippe.

Bernadette : « J'ai toujours prié Dieu, je n'ai jamais péché et j'ai tenté d'être bonne envers mon mari, mes enfants et mes parents. Pourquoi Dieu a-t-il permis que cette atrocité m'arrive? Je ne le comprends pas. »

Philippe : « Depuis l'âge de 16 ans, je me suis juré: ils ne réussiront pas à te plier, je me battrais, et même la torture ne me fera pas peur. Qu'ils fassent ce qu'ils veulent de mon corps, mais jamais ils ne toucheront à mes convictions intimes, mon âme m'appartient.»

Le soutien social est utile

Les suites du traumatisme sont également différentes pour chaque individu. Le soutien social des parents et des amis, et aussi les conditions de vie jouent un rôle important. Que la famille d'Bernadette la traite en "souillée" après le viol, ou bien qu'elle soit respectée comme avant, si jamais elle a le courage de parler de ce qu'elle a vécu, cela joue un rôle. L'évolution du parti de Philippe joue également un rôle: peut-il être fier d'avoir tant subi pour cette organisation, ou a-t-il le sentiment que c'était peine perdue? Et naturellement cela joue un rôle important pour Bernadette et Philippe, après ces événements menaçants, de pouvoir à un moment donné avoir le sentiment de vivre en sécurité. Protection et sécurité jouent un grand rôle pour les victimes après un traumatisme.

Résumons:

Les traumatismes sont des événements inimaginables qui menacent la vie de quelqu'un, et que l'on divise en traumatismes isolés, dus au hasard, et en violences faites volontairement de main d'homme.

La soudaineté, la gravité et le manque de contrôle ont leur importance pour déterminer si une victime de traumatismes va développer un trouble psychique posttraumatique.

Le contexte de vie et les conséquences pour la victime après le traumatisme jouent également un rôle, ainsi que le soutien social et émotionnel que reçoit la personne atteinte.

Comment réagissons-nous après un traumatisme?

Pourquoi les réactions traumatiques sont-elles des réactions naturelles?

Certains sentiments, pensées ou réactions psychiques se retrouvent chez presque toutes les personnes après un traumatisme. Bernadette et Philippe racontent:

Bernadette : « Les images reviennent sans cesse, même si je ne le veux pas. Parfois, je pense que je suis folle. Je veux enfin oublier, mais ça ne va pas. Même en dormant, je ne peux pas récupérer. Je ne peux pas être une bonne mère, je crie avec mes enfants, je n'arrive pas à leur faire à manger, et je suis devenue nerveuse et craintive. Même si mon mari se tient soudain près de moi, je sursaute. La plupart de temps, je suis couchée avec des maux de tête, et je n'aimerais parler à personne. Je ne suis plus la même personne, je ne vis pas vraiment, je vis comme dans un rêve et j'ai le sentiment que personne ne peut m'aider. »

Philippe : « J'ai entendu les cris de ma femme, parfois elle me fait pitié, parfois je la hais, parfois je me sens coupable. Mais je ne peux pas parler de mes sentiments avec elle. Je ne veux pas la blesser, et j'ai peur moi aussi. Mes enfants n'ont plus de respect de moi, comment pourraient-ils d'ailleurs en avoir? Je ne peux rien leur offrir. Ce que j'ai vécu revient sans cesse dans ma tête, et mes nouveaux soucis, ici, viennent s'ajouter à cela. Ma tête est prête d'exploser. Alors je crie avec mes enfants, ou parfois je les frappe, ce que je regrette après coup. Pour oublier tout ça, je me saoule le soir devant la télévision. »

Bernadette et Philippe décrivent différents symptômes tels que les maux de tête, le manque d'entrain et la tristesse, la transformation de la conscience de soi, la méfiance, le sentiment d'être sale ou coupable, le manque d'espoir, la nervosité, les difficultés à s'orienter.

Bernadette explique que souvent, des bruits, des images ou d'autres impressions ou souvenirs du traumatisme lui viennent en tête, même si elle essaye de les en empêcher ou de les écarter. Peut-être connaissez-vous cela. Cela peut être perturbant et effrayant, et vous vous demandez peut-être si vous allez pouvoir contrôler et gérer à nouveau vous-même vos pensées et vos sentiments.

Peut-être craignez-vous même de devenir fou. Pourtant, ces réactions sont tout à fait normales en face d'un événement menaçant, d'un traumatisme, d'une situation anormale.

Imaginez-vous que vous allez vous promener à la forêt. Tout à coup, vous voyez un serpent ramper dans votre direction. Vous êtes alarmé, votre corps réagit instinctivement. Vous avez

les muscles tendus, vous êtes attentif et complètement éveillé. Vous pensez à partir en courant, ou à saisir un bâton pour vous battre, ou encore à rester là, sans bouger, jusqu'à ce que le serpent se soit éloigné. Cela signifie que vous êtes prêt à prendre la fuite, à affronter le combat ou à vous pétrifier pour ne pas être remarqué. Vous sentez votre corps s'échauffer, votre cœur battre plus vite, parce qu'en cas de danger, une glande dans votre corps déverse automatiquement l'hormone adrénaline qui doit vous mettre, vous et votre corps, en état de combat. Ce mécanisme du corps est un système de protection qui existe chez les humains et chez les animaux, et qui est censé assurer notre survie.

Si un être humain est par exemple la victime d'un acte de violence, alors ce système de protection est activé, le corps est mobilisé pour le combat ou la fuite, mais dans cette situation de violence, il n'a pas la possibilité de se battre ou de se défendre. La stimulation corporelle est là, la menace de mort est là, mais sans la possibilité d'agir. C'est comme une action interrompue, une tentative de combat ou de fuite dans une situation très dangereuse, mais qui échoue.

Nous, les humains, nous avons tendance à reprendre en mains les choses que nous n'avons pas terminées, afin de les achever. Tant que nous n'avons pas terminé une activité, elle ne cesse de nous préoccuper. Pensez à ce qui se passe lorsque vous regardez une série télévisée, et que vous attendez l'épisode suivant; ou lorsque vous êtes en train de nettoyer la table quand le téléphone sonne. Même pendant la conversation, vous avez un sentiment d'inachèvement, jusqu'à ce que vous ayez mené à terme cette activité, et que la table soit propre. Ce sont là des choses quotidiennes sans conséquences, mais notre mémoire et notre corps y réagissent. La réaction est d'autant plus forte face à des situations qui ont mis notre vie en danger. Nous nous rappelons sans cesse cet événement, des images et des sentiments qui s'y rapportent. Des symptômes peuvent toutefois aussi apparaître chez des personnes qui se sont défendues dans des situations menaçantes, ou qui ont vraiment essayé de fuir. Cela signifie que des symptômes traumatiques sont un élément tout à fait naturel du système humain, qui essaye de se préparer à une expérience de vie subite, inattendue et traumatique, et à la gérer.

Quels sont les symptômes typiques pour un traumatisme?

Quelles sont les réactions habituelles?

Il existe trois types de symptômes traumatiques:

- 1.) les souvenirs tourmentés et répétés du traumatisme
- 2.) les réactions de fuite ou d'insensibilisation
- 3.) les réactions de surexcitation et hyperémotivité

Dans ce qui suit, nous allons nous pencher en détails sur ces trois symptômes:

Symptôme typique: les souvenirs qui reviennent toujours

Le premier symptôme typique que nous allons décrire est le souvenir du traumatisme, qui survient de manière répétée et douloureuse.

Bernadette relate ces souvenirs des choses vécues, qui reviennent sans cesse la tourmenter, comme un film fait de scènes répétées de l'événement traumatique. Parfois, il ne s'agit que de fragments de souvenirs, d'odeurs, de bruits, de sensations, de douleurs, ou de tensions à différentes parties du corps. Peut-être connaissez-vous cela. Le fait de revivre ces choses peut effrayer, mettre en colère, rendre triste ou donner un sentiment d'impuissance. Peut-être avez-vous le sentiment d'être blessé par le traumatisme. Peut-être avez-vous des sentiments de culpabilité et pensez-vous à ce qui aurait pu être évité si vous vous étiez comporté autrement.

Le fait de revivre l'événement peut également vous envahir sous la forme de ce que l'on appelle un "flash-back". Un flash-back fait revivre le traumatisme de manière très présente et soudaine, et s'accompagne de fortes émotions. Il peut conduire à une rupture d'avec l'environnement direct, comme chez Philippe à l'occasion:

« Je revois tout à coup les visages devant moi, j'ai le sentiment que tout se passe encore une fois, je suis comme paralysé. Je suis alors complètement absent, plus du tout là, et je remarque, à l'heure qu'il est, que j'ai été absent un bon moment. »

Les flash-backs peuvent durer quelques secondes, ou parfois plusieurs minutes; dans de rares cas, ils peuvent se prolonger pendant des heures. Il est possible que vous ne puissiez pas vous souvenir de ce qui vous est arrivé pendant un flash-back.

Malheureusement, nous pouvons même être tourmentés dans notre sommeil par des cauchemars à répétition, comme le raconte Bernadette:

« Parfois je n'ose pas m'endormir, de peur d'avoir des cauchemars. Dans ces cauchemars, je retransverse encore une fois ces moments terribles, de manière même plus grave qu'en réalité; je suis totalement impuissante. Même après m'être réveillée, j'ai besoin d'un long moment pour reconnaître que je n'ai fait que rêver. Plus tard, Philippe me raconte que j'ai crié dans mon sommeil, et donné des coups autour de moi. »

Si vous faites l'expérience de tels symptômes vous faisant revivre les événements, des flash-backs ou des cauchemars, ce n'est pas un signe que vous êtes en train de "devenir fou", mais que vous avez affaire à une expérience très difficile et écrasante que vous n'avez pas encore assimilée. Le vécu traumatique est enregistré dans une forme non élaborée, désordonnée, contrairement aux souvenirs d'autres expériences appartenant au passé. En même temps, le souvenir de ce vécu n'est souvent que fragmentaire; il y a éventuellement certaines parties que vous ne pouvez pas vous rappeler du tout, ou bien vous n'êtes pas sûr de l'ordre dans lequel tout est arrivé. Cela rend le souvenir très perturbant et éprouvant.

Un flash-back signifie que vous vous rappelez la traumatisme; des images, des bruits, des odeurs ou d'autres sensations surgissent comme si vous viviez à nouveau la situation traumatique au présent. Comme c'est très éprouvant, vous essayez de fuir le souvenir.

Bernadette décrit une comparaison qui l'aide à comprendre sa "mémoire traumatique":

"Mémoire traumatique"

« Mon thérapeute me l'a expliqué comme ça: Normalement, si je me remémore des moments de ma vie, comme par exemple mon mariage ou la naissance de mes enfants, je peux bien

me rappeler comment c'était, et ce que j'ai ressenti. Mais naturellement, ces sensations ne sont plus aussi fortes qu'à l'époque, et je n'entends pas la musique ou les bruits qui accompagnaient les scènes. Cela vient du fait que ces choses vécues ont été enregistrées sous une forme élaborée et structurée, au même titre que d'autres événements personnels, de la même manière qu'on photographie un événement pour ensuite en coller les images l'une après l'autre dans un album. Mais les choses vécues en prison ou lors de la fouille de la maison étaient tellement graves, tellement inattendues et menaçantes, qu'elles n'étaient pas enregistrables si facilement et si rapidement. C'est donc comme si les photos de ces événements volaient librement dans l'album. Parfois, elles en tombent et sont soudain là, même si on ne veut pas les regarder, et lorsqu'on les cherche, elles sont en désordre. On n'arrive pas encore à définir dans quel ordre elles doivent être rangées. Si on veut les ranger, alors il faut regarder chaque image particulière encore une fois, trier les photos et les coller de manière structurée dans l'album de la mémoire. »

Vous pouvez être sûr que l'acte de regarder ces "photos", peut être en compagnie de votre thérapeute, va, avec le temps, vous faire penser moins aux événements, et pas plus. Il en va des souvenirs comme des photographies en couleurs; si vous les exposez longtemps au soleil, les couleurs pâlissent avec le temps.

Nous allons vous donner des conseils concrets quant à ce que vous pouvez faire contre les flash-backs:

Conseils contre les flash-backs

Joignez vos mains, frottez et pétrissez-les. Sentez comment vos pieds reposent sur le sol, retirez éventuellement vos chaussures et faites quelques pas dans la pièce. Changez de position, et soyez bien conscient que vous êtes au présent, capable de bouger et de contrôler votre corps.

Pour revenir au présent depuis les images et les impressions du passé, utilisez tous vos sens:

Respirez l'odeur de fleurs ou d'autres parfums que vous aimez,
Regardez des objets dans la pièce, touchez-les de manière concentrée,

Touchez votre propre corps, en vous frottant par exemple les mains,
Respirez profondément, peut-être à la fenêtre ouverte,
Mangez et buvez.

Parlez-vous intérieurement, encouragez-vous et nommez le présent. Nommez ce que vous percevez, par exemple:

" Je vois maintenant une voiture rouge et un bus et un arbre";

" Je sens l'odeur du repas";

" J'entends maintenant le bruit du tram qui passe";

" Je sens maintenant les gouttes de pluie sur mon visage".

Symptôme typique: les réactions d'évitement

Les réactions de fuite, d'évitement ou aussi d'insensibilisation sont un autre symptôme typique de traumatismes. Il est bien compréhensible qu'Bernadette préfère ne pas dormir, parce qu'elle a peur des cauchemars; ou que Philippe n'ose parfois pas regarder les nouvelles, parce que les images télévisées ravivent en lui ses propres images de la guerre.

Tous deux supportent mal d'être confrontés à certaines situations qui leur rappellent leurs expériences douloureuses.

Philippe : «Les forces de sécurité en uniforme m'ont implanté une telle peur que j'évite maintenant tout contact avec la police. J'essaie de rester à la maison, et j'envoie ma grande fille lorsqu'il s'agit d'aller prolonger nos papiers à l'office des étrangers. J'évite aussi d'aller faire des courses.»

Bernadette : «Je le regrette souvent, mais depuis ces expériences, je ne peux presque plus supporter la présence de mon mari. Je n'arrive pas à en parler avec lui, je ne sais pas comment il réagirait. Lorsqu'il s'approche de moi, j'ai peur que toutes ces choses passées se répètent. La plupart du temps, il me laisse tranquille, il voit bien que j'ai de tels maux de tête; parfois, il gronde aussi, disant qu'il n'a pas de femme.»

La fait de revivre des parties du traumatisme est très éprouvante, c'est pourquoi beaucoup de gens essayent de la contrôler en évitant tout ce qui pourrait rappeler le traumatisme vécu,

par exemple des lieux, des personnes, certaines couleurs, certaines émissions. Ou bien ils essayent de toutes leurs forces d'éviter les souvenirs et les pensées en rapport avec le traumatisme. L'évitement est une voie compréhensible pour se protéger de choses qui semblent dangereuses, de la même manière qu'on retire son doigt d'une plaque brûlante.

Mais vous avez peut-être fait l'expérience que cette voie de la fuite et de l'évitement n'aide malheureusement pas toujours, ni à court, ni à long terme.

Vous aurez peut-être remarqué que les pensées reviennent, même si on essaye de les supprimer.

Philippe : « Ma thérapeute a une fois essayé une chose avec moi. Je devais ne pas penser aux fleurs rouges et jaunes dans un vase posé sur la table devant nous. Je pouvais penser à tout ce que je voulais, sauf aux fleurs rouges et jaunes dans le vase... Savez-vous ce qui s'est passé? A un moment donné, j'ai dû rire, parce que je ne pouvais penser à rien d'autre qu'à ces fleurs rouges et jaunes dans le vase... Essayez une fois vous-même! »

Il est plus facile, non pas d'empêcher et d'éviter par la force ces bruits, ces couleurs et ces images liées au traumatisme, mais de les laisser filer comme des nuages.

D'autre part, si vous ne faites qu'éviter, vous ne pouvez pas faire l'expérience d'un déroulement différent, dans lequel le danger reste absent: cela empêche aussi une amélioration.

Philippe se souvient d'une telle expérience:

«Avant, je faisais un détour pour éviter de passer devant l'office des étrangers, parce que j'avais peur d'être expulsé. Dans ma tête, je savais que personne ne m'attendait là-bas pour me prendre, mais j'avais remarqué que mon coeur battait moins fort si je prenais un autre chemin.»

Symptôme typique: la surexcitation

L'hyperémotivité ou la surexcitation sont un autre symptôme apparaissant souvent à la suite d'une expérience traumatique. Bernadette et Philippe sont tous deux nerveux et agités. Ils décrivent leur agitation ainsi:

Bernadette : «Je suis devenue très craintive. Si on sonne à la porte, je sursaute de frayeur. Ou lorsque je veux parler tout calmement avec mes enfants, de petites choses me provoquent tellement que je crie. Je ne trouve pas mon calme, et je n'attends rien de bon; je me méfie de la vie et des autres personnes.»

Philippe : «Je sens une agitation indescriptible en moi. Elle ne me laisse pas tranquille. Je ne peux pas rester assis sur une chaise, je me lève après quelques minutes, et je fais les cent pas. Je ne peux plus me concentrer pour lire le journal, ou lorsque nous avons des invités, je ne peux plus suivre la conversation. Cela me rend triste de regarder l'un de mes enfants pendant un bon moment sans pouvoir me rappeler son nom.»

Cette agitation incessante, cette excitation qu'ils ressentent dans leur corps sont très étroitement liées au traumatisme vécu. Il s'agit surtout d'un mécanisme de protection de leur corps. Le traumatisme est interprété par le corps comme une situation mettant la vie en danger, et notre corps réagit à ce danger en déversant plus de cet hormone nerveux appelé adrénaline. Cette hormone a la fonction de nous mettre en état d'alerte et prêts à agir en cas de danger, à combattre ou à fuir. Tant qu'un danger est en vue, cette réaction automatique du corps a tout son sens. Mais dans la mesure où le traumatisme n'a pas encore été ordonné dans l'esprit, votre système de survie interprète encore aujourd'hui comme dangereuses certaines situations qui ne le sont pas du tout; c'est comme si le corps n'avait pas compris que le danger était écarté.

Des réactions de surexcitation ou d'hyperémotivité peuvent prendre différentes formes: colères et susceptibilité, problèmes de concentration et de mémoire, état d'alerte permanent, méfiance, anxiété, insomnies et craintes exagérées.

Vous allez surtout ressentir beaucoup de nervosité en rencontrant des situations, des gens ou des sensations qui vous rappellent le traumatisme que vous avez vécu. Parfois, c'est une couleur ou un bruit; et vous pouvez déterminer vous-même, en vous observant, ce qui déclenche chez vous de tels états de nervosité. Si vous connaissez "votre" agent déclencheur, si vous savez quelle impulsion donnée à votre

cerveau lui donne l'information que le danger est imminent, provoquant ainsi la décharge hormonale et l'état d'alerte, alors vous êtes en mesure de vous donner vous-même le signal de fin d'alarme.

Vous trouverez parmi les exercices de détente sur ce CD des conseils et une aide guidée pour vous calmer et vous détendre vous-même. Il existe également d'autres possibilités, complémentaires, de s'aider soi-même. Nous allons vous en montrer quelques-unes ici.

Comment puis-je surmonter le traumatisme?

Conseils et possibilités de s'aider soi-même

Les possibilités de s'aider soi-même peuvent diverger suivant la personnalité ou la culture, mais ici aussi, l'expérience montre ce qui a été utile dans beaucoup de cas. Pour tous les traumatisés, un sentiment de sécurité et de calme augmente la capacité à se calmer soi-même. Bernadette et Philippe nous donnent quelques conseils issus de leur expérience:

Parler aide beaucoup: travailler le traumatisme signifie exprimer ce qui s'est passé. Donc, parlez de tout ce qui vous oppresse, de tout ce qui vous fait du souci, de vos rêves, de vos pensées, de vos sentiments, que ce soit dans une thérapie ou dans le dialogue avec une personne de confiance.

La normalité aide beaucoup: offrez-vous de petits plaisirs quotidiens, prenez l'habitude de faire de petites choses qui vous font du bien, une petite promenade, l'écoute de mélodies agréables, la lecture de poèmes. Transformez des activités qui vous sont agréables en habitudes, en rituels de votre vie.

Les contacts aident beaucoup: être en contact avec d'autres personnes, parler, rire ou pleurer avec elles.

La créativité aide aussi: que ce soit chanter, cuire des repas ou des pâtisseries, peindre, jouer avec des enfants, travailler avec ses mains, produire, exprimer, émouvoir, tout cela aide énormément.

Le mouvement aide également, la promenade en nature, le sport ou la danse.

Les tâches aident aussi: faire les courses, s'occuper des enfants, du ménage, le travail.

Cela fait du bien de se dire "malgré tout"; dire "oui" à la vie malgré tout ce qui a été vécu.

Cela aide de fortifier sa morale personnelle, qu'elle soit familiale, politique ou religieuse. Cela vaut la peine de ne pas abandonner et de continuer.

Ni vous, ni nous ne pouvons faire que ce qui s'est passé ne soit pas arrivé. Mais de ces manières, vous pouvez vous aider à reprendre part à la vie.

Effets provoqués par des images intérieures

Peut-être souffrez-vous de l'un des symptômes suivants :

- Surexcitation corporelle avec nervosité et agitation, vigilance accrue, tremblements, craintes, susceptibilité, insomnies.
- Ou bien vous vivez en état d'alarme permanent, vous ne pouvez pas vous concentrer, vous êtes abattu, ne ressentez plus d'émotions.
- Peut-être avez-vous aussi l'impression de ne plus pouvoir vous contrôler, et de ne voir le monde et votre avenir que de manière négative.

Par des procédés de détente et d'imagination, vous apprendrez à contrôler activement des phénomènes spécifiques du corps.

Les exercices permettent une réduction de l'état de stimulation général, et une diminution des tensions corporelles.

Cela conduit à une baisse du stress, et les douleurs diminuent. Vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous allez mieux dormir et vous pourrez mieux vous concentrer. Votre peur va diminuer.

Par des exercices réguliers, votre perception du corps s'améliore, et vous pouvez corriger ou empêcher des erreurs de position du corps. La douleur s'en trouve calmée.

De manière générale, ces exercices vont vous aider à vous détendre, et à trouver calme et sé-

curité. Vous apprendrez à laisser consciemment monter en vous des émotions belles, positives.

Si vous vous demandez comment fonctionne ce travail avec des images intérieures, il suffit de vous imaginer que vous mordiez un citron.

Observez ce qui se passe dans votre corps lors vous imaginez cela.

Peut-être faites-vous une grimace ou fermez-vous les yeux, peut-être avez-vous la sensation d'avoir vraiment un goût acide dans la bouche, et toute votre bouche se contracte-t-elle, peut-être vous secouez-vous.

Votre corps réagit à cette représentation imaginée comme si vous mordiez effectivement un citron.

Lorsque vous aurez pris un peu l'habitude du travail avec des images intérieures, vous allez pouvoir ressentir les sentiments et les sensations positives qui sont pour vous en rapport avec les représentations que vous évoquez. Cela conduit au bien-être, et aide votre corps à se détendre.

Sur ce CD, vous trouverez deux exercices de détente différents (Induction 1 et 2), ainsi que deux exercices d'imagination (1 et 2). Dans la pratique, l'induction est utile pour commencer le travail avec des images intérieures.

Afin de vous permettre de donner une forme individuelle aux exercices, et de tenir mieux compte de vos préférences, nous avons divisé cette unité. C'est-à-dire que vous pouvez combiner un exercice d'induction avec un exercice d'imagination de votre choix.

1. Inductions

1.1. Induction: par la respiration

Assieds-toi calmement, tes pieds sont au sol, tes bras reposent librement sur les accoudoirs ou sur tes jambes, ta colonne vertébrale est redressée, ta tête repose librement sur tes épaules. (4)

Respire quelques fois profondément, et laisse ta respiration se calmer peu à peu. (4)

Si des pensées te viennent, laisse-les filer comme des nuages dans le ciel, sans vouloir les retenir. (2)

Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1)

Cherche un point de l'espace, par exemple sur la paroi en face de toi (3), et fixe ce point de ton regard, concentre-toi sur lui. (2)

Essaye de ne pas bouger les paupières (2)

Alors compte lentement à rebours de dix à un, et veille à continuer de respirer tranquillement. (1)

Si tu préfères, tu peux maintenant lentement fermer les yeux (1), mais tu sais que tu pourras les rouvrir et revenir à l'ici et maintenant à n'importe quel moment au cours de l'exercice qui va suivre.

Lorsque tu es arrivé à 1, tu te sens calme et centré.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

1.2. Induction: par la détente musculaire

Assieds-toi calmement, tes pieds sont au sol, tes bras reposent librement sur les accoudoirs ou sur tes jambes, ta colonne vertébrale est redressée, ta tête repose librement sur tes épaules. (4)

Respire quelques fois profondément, et laisse ta respiration se calmer peu à peu. (4)

Si des pensées te viennent, laisse-les filer comme des nuages dans le ciel, sans vouloir les retenir. (2)

Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1)

A chaque expiration, tu peux t'imaginer que tu expires tout ce qui t'opresse. (1)

A chaque inspiration, tu peux t'imaginer qu'avec l'air et l'oxygène, c'est aussi de l'énergie vitale fraîche que tu inspires. (3)

Tu sens, à chaque respiration, que tu te calmes un peu plus, que tu peux te détendre, et que ta respiration te porte vers ton centre. (2)

Si tu préfères, tu peux maintenant lentement fermer les yeux (1), mais sois bien conscient que tu pourras les rouvrir et revenir à l'ici et maintenant à n'importe quel moment au cours de l'exercice qui suit.

Fais lentement se promener ton attention le long de ton corps. (1)

Comment ressens-tu tes pieds qui reposent sur le sol ? (3)

Te donnent-ils un appui dans cette position ? (2)

Sont-ils contractés ? (2)

Change leur position jusqu'à ce que tu aies l'impression d'avoir un contact agréable et sûr avec le sol. (5)

Comment se sentent tes jambes ? (3)

Sont-elles tendues ? (2)

Relâche-les, peut-être as-tu envie de les secouer un peu ? (3)

Ici également, bouge jusqu'à ce que tu aies l'impression que tes jambes sont détendues. (4)

Comment vont ton postérieur et ton dos ? (3)

Comment les sens-tu en contact avec la chaise ? (2)

Tes fesses et les muscles de ton dos muscles sont-ils contractés ? (2)

Comment les ressens-tu ? (2)

Se sentent-ils froids ou de durs ? (2)

Peut-être peux-tu contracter une fois tous les muscles de tes fesses (1), les tenir un moment ainsi, (2) et puis les relâcher. (2)

Comment les sens-tu maintenant ? (2)

Plus chauds qu'avant, (1) moins durs ? (2)

Maintenant fais la même chose avec ton dos : (1) Contracte (1) - Tiens bon (2) - Relâche. (2).

Comment le ressens-tu par rapport à avant ? (4)

Fais avancer lentement ton attention en direction de tes bras : (1)

Comment se sentent tes bras ? (3)

Peux-tu voir des couleurs en rapport avec tes bras ? (2) Ou bien des impressions ? (2) Ou encore des sensations ? (2)

Contracte les muscles de tes bras, en les pliant pour cela. (2)

Contracte (1) - Maintiens... (2) - Relâche. (2)

Quelle différence par rapport à avant ? (2)

Les couleurs ont-elles changé ? (1)

As-tu une autre sensation ? (4)

Qu'en est-il de tes épaules ? (1)

Comment se sentent-elles ? (2)

Sont-elles tendues ? (1) Dures ou souples ? (1)

As-tu l'impression que de lourdes charges reposent sur elles ? (1)

Peut-être as-tu envie de les faire bouger, de faire des cercles, de les secouer. (3)

Maintenant tire tes épaules vers le haut, en direction des oreilles. Tire (2) - maintiens (2) - relâche. (2)

Comment se sentent-elles maintenant ? (2)

Quelque chose a-t-il changé d'avec auparavant ?

Guide maintenant ton attention vers ta tête. (1)

Où sens-tu ta tête ? (1)

Sens-tu un lien entre ta tête et le reste de ton corps ? (2) Ou bien existent-ils indépendamment l'un de l'autre ? (2)

La tête te semble-t-elle lourde ou légère ? (2)

Chaude ou froide ? (2)

Fais tourner ta tête lentement, et avec précaution. (2) Ressens bien les mouvements circulaires du cou et de la tête. (2)

Puis laisse ta tête de nouveau s'arrêter au milieu. (2)

Comment la sens-tu maintenant ? (2)

Qu'est ce qui a changé ? (3)

Pour finir, bande encore une fois tous les muscles de ton corps. (1) Contracte-les (1) - Reste come ça (2) - Relâche. (2)

Sens ton corps. (1)

Comment se sent-il maintenant ? (2) Que ressens-tu ? (2)

Quelque chose a-t-il changé par rapport à avant cet exercice ? (3)

Dirige maintenant à nouveau ton attention sur ta respiration. (1) Inspiration (1) - Expiration. (1)

2. Exercices d'imagination (Voyages pensés)

Je rappelle pour mémoire:

Lorsque tes yeux sont fermés, tu as à tout moment la possibilité de les rouvrir. Dès que tu ressens de la peur, ou que tu ne te sens plus bien, tu peux tout simplement ouvrir les yeux, et revenir ainsi à l'ici et maintenant.

2.1. Exercice d'imagination: un lieu

- auparavant: Induction 1 ou 2

Respire profondément quelques fois.

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Imagine-toi que tu voyages, à l'aide de tes pensées et sur les ailes de ta fantaisie, vers un endroit où tu peux te retirer en toute sécurité. (1)

Un lieu qui pourrait être ta maison. (1) Un lieu dans lequel tu peux trouver le calme et la paix. (3)

Peut-être est-ce un lieu dans la nature; (1) comme par exemple un endroit au bord de la mer, (1) sur la plage, (1) ou un lieu à la montagne, (1) à la forêt ou sur un pré fleuri. (1) Peut-être est-ce une maison, ou une grotte. (1) Peut-être est-ce un lieu qui n'existe que dans ton imagination. (3)

Sois ouvert à ce que tu peux voir maintenant avec tes yeux intérieurs. (2)

Que peux-tu voir? (2) Quelles couleurs peux-tu voir à cet endroit, dans lequel tu peux te retirer en sécurité (2)

Quelle est l'intensité et la luminosité des couleurs? (2)

Peut-être les couleurs, leur intensité et leur luminosité sont-elles différentes que lorsque tu vois avec tes yeux „normaux“. (2)

Fais des expériences avec ces couleurs, change leur luminosité, rends les couleurs plus claires ou plus foncées (1)

Comment trouves-tu les différences? (2)

Trouve ensuite des couleurs et des intensités qui te sont agréables (3)

Qu'est-ce que tu entends? (2)

Quels sons et quels bruits arrivent à ton oreille? (2)

Peut-être entends-tu le vent, (1) le froissement de la forêt, (1) les vagues de la mer, (1) le murmure d'une rivière (1) ou le gazouillis d'un oiseau? (1)

Peut-être entends-tu, après un moment, les sons et les bruits composer des mélodies? (3)

Qu'est-ce que tu peux sentir? (1) Quelles odeurs se retrouvent dans cet endroit, où tu peux retrouver le calme et la paix? (2)

Quel parfum flotte-t-il dans l'air? (3)

Peut-être peux-tu sentir un goût? (1) Par exemple celui du sel de la mer qui flotte dans l'air? (3)

Comment sens-tu le sol sous tes pieds? (2) Marches-tu sur un sol tendre, qui répond simplement à chacun de tes pas? (1)

Par exemple à la forêt, (1) sur un pré, (1) à la plage? (2)

Marches-tu pieds nus ou avec des chaussures? (1) Comment sens-tu l'herbe ou le sable sous tes pieds? (3)

Peux-tu sentir encore d'autres choses? (2) Par exemple le vent qui joue avec tes cheveux (1) ou la chaleur du soleil sur ta peau? (1) Ou bien des gouttes d'eau rafraîchissantes sur tes bras ou ton visage? (3)

Peut-être as-tu d'autres sensations? (2) Ouvre-

toi avec tous tes sens! (1)

Quelles sont toutes les choses que tu perçois dans ce lieu où tu t'es retiré en sécurité, (1) qui est ta maison, (1) où tu trouves le calme et la paix? (3)

Pense bien que tu peux changer tout ce qui t'est désagréable parmi tes sensations - les couleurs, (1) les sons, (1) les odeurs (1) - que tu peux les transformer jusqu'à ce qu'elles te donnent du bien-être. (5)

Aspire en toi avec chaque bouchée d'air le calme, (1) la paix, (1) la sécurité, (1) et la retraite de ce lieu. Sens comment la force et vigueur que te donne ce lieu s'épanouissent dans ton corps, et atteignent chaque cellule de ton corps. (3)

Peut-être voudrais-tu te reposer un peu? (1) Alors regarde autour de toi, et cherche un endroit où tu peux te coucher ou t'asseoir. Sens la paix profonde qui t'entoure. (3)

Peut-être préfères-tu explorer cet endroit d'un peu plus près? (1) Alors promène-toi en lui. Qu'y a-t-il à y découvrir? (3)

Peut-être y a-t-il encore d'autres êtres vivants ici? (1) Peut-être des animaux, (1) des êtres humains, ou encore d'autres êtres? (1) Tu sais que seuls ceux qui ont ta permission ont le droit et la possibilité de venir dans cet endroit. (1) Ce lieu est protégé et tu es ici en sécurité. (2) Salue les êtres vivants, humains et animaux, que tu rencontres. (2) Sens la confiance qui règne entre vous, (1) le lien profond, (1) le plaisir de vous rencontrer ici et d'être ensemble. (5)

Maintenant, tu te prépares lentement au retour. (2)

Fais tes adieux aux humains, aux animaux et aux autres êtres que tu as rencontrés. (2) Fais tes adieux en sachant que tu connais le chemin pour venir ici, et que tu peux revenir quand bon te semble. Tu n'a qu'à fermer les yeux et à t'imaginer cet endroit. (3) Remercie chacun que tu as rencontré ici. (2) Remercie aussi ce lieu dans lequel tu te sens sûr et protégé, (1) où tu as trouvé le calme et la paix, (1) qui est pour toi comme ta maison. (1) Sens bien ce „merci“ en toi. (2)

Lorsque tu prends maintenant le chemin du retour, sois bien attentif à prendre avec toi toutes ces bonnes émotions que tu as ressenties. (1) Elles sont enregistrées dans ton corps. (3)

Concentre-toi maintenant à nouveau sur ta respiration. (1) Sens comment tu inspires et comment tu expires. (1)

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Poses tes deux mains croisées sur ton cœur (1) et sens les bonnes émotions que tu as rapportées de ce lieu de sécurité (1) et de retraite; (1) sens-les couler dans ton cœur. (2) Ressens la chaleur de tes mains sur ton cœur. (1) Ressens le calme et la paix qui t'entourent. (1) Chaque fois que tu poseras, à partir de maintenant, tes mains sur ton cœur, (1) tu pourras te relier à ce sentiment de sécurité et de retraite. (3)

Alors ouvre lentement les yeux (1) et reviens vers l'ici et maintenant. (1) Sens les frontières de ton corps, (1) sens comme ton corps touche la chaise sur laquelle tu es assis, ou le sol sur lequel tu es couché. (3)

Étire-toi dans tous les sens (1), bouge les bras et les jambes, (1) peut-être as-tu envie de secouer ton corps, ou de faire quelques pas. (1) Sens la force et la vigueur nouvelles qui sont en toi.

2.2. Exercice d'imagination: un Jardin

- *auparavant: Induction 1 ou 2*

Respire profondément quelques fois.

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Imagine que tu voyages, à l'aide de tes pensées et sur les ailes de ta fantaisie. (2)

Imagine-toi un jardin. (3)

A quoi ressemble ce jardin? (3)

Peut-être ce jardin est-il entouré d'une haie (1) ou d'un mur recouvert de lierre. (1) Ou bien le jardin est entouré d'arbres qui le protègent. (2)

Est-ce un jardin enchanté (1) ou un jardin avec des plates-bandes soignées portant des légumes et des fleurs? (1) Est-ce un jardin potager, ou plutôt un jardin comme un parc? (2)

Peut-être est-ce un jardin qui n'existe pas en réalité, ou bien c'est un jardin qui existe dans ton imagination. (2)

Que peut-on y trouver, dans ton jardin? (2)

Peut-être y a-t-il des fleurs, des plates-bandes, des buissons, des arbres ou des pelouses? (2)

Peut-être s'y trouvent-t-il une fontaine, un

étang avec des poissons, ou un petit ruisseau? (3)

Qu'y a-t-il à découvrir? (1) Y a-t-il un banc, une balançoire, ou une autre place où s'asseoir? (2)

Est-ce qu'il y a des animaux? (1) Si oui, lesquels? (1) A quoi ressemblent-ils? (1) Quels bruits font-ils? (1) Sont-ils confiants, ou craintifs? (3)

Prends conscience de tout ce que tu peux voir. (1) Quelles sont les couleurs de ton jardin? (2) Quelle est l'intensité et la luminosité de ces couleurs? (2)

Peut-être les couleurs, leur intensité et leur luminosité sont-elles différentes que lorsque tu vois avec tes yeux „normaux“ (2)

Fais des expériences avec ces couleurs, change leur luminosité, rends les couleurs plus claires ou plus foncées (1)

Comment trouves-tu les différences? (2)

Trouve ensuite des couleurs et des intensités qui te sont agréables (3)

Qu'entends-tu? (2)

Quels sons et quels bruits viennent-ils à ton oreille? (2)

Peut-être entends-tu le vent, le bruissement des arbres, le clapotis d'un ruisseau ou le gazouillis d'un oiseau? (2)

Quelles odeurs sens-tu? Quels parfums viennent-ils de ton jardin? (1) Peut-être sens-tu le parfum des fleurs, des arbres, des herbes, du gazon? (3)

Peut-être sens-tu même un goût? (2)

Comment le sol se fait-il sentir sous tes pieds? (1) Marches-tu sur un sol tendre, qui réagit doucement à chacun de tes pas? (2)

Marches-tu sur de l'herbe tendre ou sur du sable? (2)

Portes-tu des chaussures, ou es-tu pieds nus? (1)

Comment ressens-tu cela? (2) Sens-tu aussi d'autres choses? (2) Par exemple le vent dans tes cheveux, ou la chaleur du soleil sur ta peau? (2) Ou bien des gouttes d'eau rafraîchissantes sur ton bras ou ton visage? (2)

Peut-être as-tu encore d'autres sensations? (2) Ouvre-toi avec tous tes sens! Quelles sont toutes ces choses que tu peux percevoir dans ton jardin? (4)

Pense bien tu peux transformer tout qui ne t'est pas agréable parmi ce que tes sens perçoivent - les couleurs, (1) les sons, (1) les odeurs (1) - jusqu'à ce que ces sensations t'apportent un bien-être. (5)

Maintenant que tu t'es habitué un peu à ton

jardin, imagine un grand tas de compost. (2) Un tas de compost qui peut tout transformer, et tout faire revenir à la terre. (2) Où se trouve ce tas de compost dans ton jardin? (2) A quoi ressemble-t-il? (2) Quelles odeurs sens-tu? (2) As-tu aussi d'autres sensations? (4) Imagine maintenant que tu portes tout ce qui te pèse dans un sac à dos. (3) Tes épaules ont une lourde charge à porter, et ton dos est tout courbé sous le poids de ce ballast. (2) Pose le sac à dos à côté de toi. (2) Déballe les choses qui s'y trouvent, et regarde-les l'une après l'autre. (3) Examine chaque objet particulier, et décide si tu veux le garder ou t'en séparer. (2) De quelles choses aimerais-tu te débarrasser, (1) desquelles voudrais-tu te défaire? (3) Tu poses de côté ce que tu aimerais garder. (1) Et tu poses sur le tas de compost les choses qui te pèsent, et dont tu aimerais te défaire. (5) Sois sûr que le tas de compost va tout transformer, tout remettre dans le cycle des matières. Fais la demande de cette transformation. (5) Fais l'expérience du soulagement que tu ressens maintenant. (3) Comment est-elle, cette nouvelle légèreté? (2) Maintenant que tu as tout lâché et tout abandonné ce qui te pesait, et maintenant que cela peut être transformé. (3) Où sens-tu la légèreté dans ton corps? (5) Lorsque tu es certain d'avoir déposé sur le tas de compost tout ce dont tu veux te débarrasser, remballer les choses que tu aimerais garder dans ton sac à dos. (2) Regarde les choses que tu emballes et que tu reprends avec toi. (2) Peut-être, la prochaine fois que tu reviendras ici, voudras-tu te défaire d'encore plus de choses. (1) Peut-être cependant est-ce assez pour aujourd'hui. (4) A quoi ressemble ton sac à dos maintenant? (3) Est-il plus petit qu'avant? (1) Le reconnais-tu encore? (3) Maintenant remets ton sac à dos. Peut-être es-tu étonné de sa légèreté, et peut-être dois-tu tout d'abord t'habituer à ce nouveau poids. (2) Comment te sens-tu avec ce nouveau sac à dos sur les épaules? (2) Te sens-tu soulagé? (1) Où sens-tu le soulagement dans ton corps? (2) Qu'est ce qui a maintenant de la place pour vivre, pour pousser? (5)

Respire maintenant quelque fois profondément. (1) Fais l'expérience de cette nouvelle légèreté qui traverse ton corps et qui atteint chaque cellule de ton corps. (4) Sens comment le plaisir et le courage de vivre accompagnent cette légèreté en toi. (5)

Maintenant prépare-toi lentement au chemin du retour. (2) Fais tes adieux à ton jardin, le lieu de la transformation. (2) Pars en sachant que tu connais le chemin qui mène ici, et que tu peux y revenir à n'importe quel moment. (1) Tu n'as qu'à fermer les yeux, qu'à t'imaginer ton jardin et le tas de compost. (2) Lorsque tu prends le chemin du retour, sois bien conscient que tu prends avec toi toutes les bonnes émotions. (1) Elles sont enregistrées dans ton corps. (3)

Concentre-toi maintenant à nouveau sur ta respiration. Sens comment tu inspires et comment tu expires. (1) Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Fais le poing avec tes deux mains. (2) Puis ouvre les deux mains rapidement et écarte les doigts, de manière à ce que tes doigts fassent entendre un bruit en frottant tes paumes. En ouvrant tes mains, imagine-toi que tu as vraiment tout lâché ce qui te pesait. (3) Chaque fois que feras ce geste avec les mains, à partir de maintenant, tu pourras faire revenir ce sentiment de légèreté, et ressentir en toi ce courage de vivre. (3)

Alors ouvre lentement tes yeux (1) et reviens à l'ici et maintenant. (1) Prends conscience des frontières de ton corps, (1) sens comment ton corps s'appuie sur la chaise sur laquelle tu es assis, ou sur le sol sur lequel tu es couché. Tends-toi et étire-toi, (1) bouge tes bras et tes jambes, (1) peut-être ton corps a-t-il envie de se secouer, ou de faire quelques pas. (1) Sens la nouvelle force et la nouvelle vigueur qui sont en toi.

Na Va*

*ne gjuhen kurde: "Vendi i ngrohtesise

Informacione dhe ushtrime per persona te traumatizuar

Hyrje

Ju i dëgjoni këto informacione, sepse ose keni përjetuar Ju personalisht, ndonjë i afërm i Juaji ose shokët Tuaj, diçka shumë të rrezikshme dhe të dhembshme, për të cilën gjë Ju nuk keni besuar se mund t'i ndodhë njerëzve e aq më pak keni besuar se kjo mund t'Ju ndodhë pikërisht Juve. Por, fatkeqësisht, ndodhin akte të paparamendueshme të dhunës, të shkaktuara nga vetë njeriu, shumë më shpeshë se sa ne mendojmë, në gjithë botën. Ndoshta ishit aktivist politik dhe keni llogaritur se ndaj Juve do të përdoret dhuna. Por, megjithatë, Ju keni ndjenjën se këto përjetime Ju rëndojnë shumë.

Njerëzit reagojnë ndaj dhunës ekstreme me simptoma dhe ankime, ndjehen të sëmurë, kanë ndoshta frikë se nuk bëhen përsëri normal, se do të bëhen të çmendur dhe se mjekët do ta quajnë gjendjen e tyre sëmundje. Mirëpo, të reagosh ndaj dhunës ekstreme nuk je i krisur, por kjo është diçka normale dhe e kuptueshme. Njerëzit nuk duhet t'u shkaktojnë njerëzve dhembje, t'i lëndojnë ata apo t'i frikësojnë. Reagimet e trupit dhe shpirtit Tuaj janë përgjigje normale ndaj ndodhive jonormale e jonjerëzore. Këto reagime në të vërtetë janë të nevojshme, sepse ato tregojnë se trupi dhe shpirti Juaj reagojnë dhe mundohen ta ndihmojnë dhe ta shërojnë vetveten.

Ekzistojnë përvoja të shumta në lidhje me atë se si të veproni me këto ankime, të cilat Ju i ndjeni. Dhe përvoja tregon se gjendja Juaj nuk duhet të mbetet kështu, situata Juaj mund të përmirësohet. Ju mund ta ndihmoni trupin dhe shpirtin Tuaj në përpjekjen Tuaj për t'u shëruar.

Qendra Psikosociale për refugjatë në Düsseldorf ka përvojë në shërimin e këtyre ankimeve. Kjo qendër këshillon dhe trajton refugjatët, që kërkojnë mbrojtje këtu në Gjermani dhe të cilët kanë ikur nga vendlindjet e tyre, nga lufta, përndjekja, dëbimi dhe lëndimi i të drejtave të njeriut.

Ne dëshirojmë që përmes këtyre informacioneve, Juve dhe familjarëve Tuaj t'Ju japim një ndihmë të vogël, që Ju ta kuptoni më mirë situatën Tuaj, për të fituar kështu kurajo.

Në pjesën e parë të këtij disku do t'Ju japim informacione në lidhje me atë se çka është trauma, çfarë ankimesh mund të keni dhe si mund t'i përballoni ato. Me këtë rast Albani dhe Albana, një çift i paramenduar, do të na ndihmojnë me tregimin e tyre, që këtë lidhëshmëri ta kuptojmë më mirë. Në pjesën e dytë do t'i dëgjoni dy ushtrime, të cilat do t'Ju ndihmojnë që simptomat Tuaja t'i përballoni më lehtë.

Çka është trauma?

Ndodhitë dhe përjetimet e papritura dhe të paparashikuara mund ta ndryshojnë dukshëm jetën tonë. Ato mund të na ngatrollojnë, të na bëjnë të frikshëm dhe të na traumatizojnë. Me siguri shumica e njerëzve kanë përjetuar dhe kanë kaluar nëpër situata të vështira ose të rrezikshme, por megjithatë nuk janë traumatizuar të gjithë nga ato. Për këtë arsye, është me rëndësi të themi tani një herë se çfarë është trauma. Unë do t'Ju tregoj tani tregimet e Albanit dhe Albanës, të cilët kanë mbijetuar bastisjen, burgun dhe përndjekjet.

Albani dhe Albana tregojnë

Albana: "Unë jam Albana. I kisha vënë fëmijët në gjumë dhe isha thëlluar në mendime me punët e shtëpisë. Vjehrra ime po qëndiste para televizorit. Papritmas dëgjova zëra veturash që kishin ndaluar para derës, policët po trokisnin me poterë në derë. Më kaploi frika, por po përmbahesha. Ata u futën brenda dhe filluan të na bërtisnin: Ku është burri Juaj i mallkuar? Një grua e ndershme e di se ku është burri i saj. Vjehrra ime shkoi shpejt tek fëmijët. Disa policë po bastisnin dhomat, disa të tjerë më zvarritën në një rën nga dhomat. Pastaj më morën me vete. Atje bën gjëra të këqija me mua. Isha e shokuar, plotësisht e pambrojtur dhe kisha frikën e vdekjes. Por, shpëtova disi."

Albani: "Unë jam Albani, isha aktivist politik, sepse dëshiroja të luftoja për popullin tim, për ardhmërinë e fëmijëve të mi. Torturat i përballova pa spiunuar asnjëri. Edhe pas burgut kam luftuar pa ndërpre për të drejtat e popullit tim. Kur e kam vërejtur se familja ime është në rrezik, me ndihmën e të afërmeve të mi e kam shpëtuar"

atë duke e dërguar në Gjermani. Shpeshherë dyshoj se a kam vepruar drejtë apo jo. Gruaja ime Albana është e sëmurë. Ajo mundohet të kujdeset për mua sepse unë as nga aspekti psikik nuk jam mirë. Ne nuk po mund të bëhemi prindër të vërtetë për fëmijët tanë dhe shpesh jemi të detyruar të kërkojmë për ta ndihmë nga të tjerët."

Traumë quhet gjendja kur për një njeri ndodhë ajo e pamundura, kur njeriu përballët me mundësinë e vdekjes së tij personale ose me vdekjen e papritur të ndonjë personi të dashur; pra nëse njeriu ndodhet para një situatë me rrezik për jetën, të cilën ai më nuk është në gjendje ta kontrollojë dhe kur kjo ndodhi atij i krijon ndjenjën e paaftësisë për ndihmë, frikës ekstreme ose terrorit.

Ekzistojnë dy grupe të traumave. Ndodhitë traumatike ndahen në të ashtuquajtura pothuaj të papërsëritshme ose të rastit, si për shembull, fatkeqësitë në komunikacion, rrëzimet e aeroplanit, katastrofat e djegieve, katastrofat natyrore dhe në ato që zgjasin më shumë, trauma të shkaktuara me qëllim nga njerëzit, si për shembull përndjekjet, përjetimet e luftës dhe dhuna seksuale. Traumet e shkaktuara nga dhuna e njerëzve janë më të vështira për t'u përpunuar se sa ato të rastit, si për shembull katastrofat natyrore.

Secili njeri reagon ndryshe

Në shembujt tanë, Albana dhe Albani janë bërë viktimat e dhunës së shkaktuar nga dora e njeriut, me rrezik për jetën. Pas një traume, të goditurit kanë ndjenjën se janë të lënduar, në trup dhe në shpirt. Megjithatë, nuk do të thotë se këto përvoja të rënda do ta bëjnë secilin njeri të sëmurë nga aspekti psikik. Është me rëndësi të kemi parasysh se njerëzit janë të ndryshëm dhe individual dhe se ata domethënënie e ndodhive e pranojnë në mënyra të ndryshme. Në shembujt tanë, për Albanën është më vështirë që të kuptohet domethënia e traumës së saj se sa për Albanin.

Albana: "Unë i jam lutur gjithmonë Zotit, nuk kam bërë mëkate dhe jam përprjekur që të jem e mirë me burrin, fëmijët dhe me të afërmit e mi. Pse lejoi Zoti që mua të më ndodhë ky tmerr? Këtë nuk e kuptoj."

Albani: „Që nga rinia ime jam betuar se ata nuk do të më mposhtin asnjëherë. Unë do të luftoj,

edhe tortura nuk do të më frikësoj. Ata mund të bëjnë me trupin tim çfarë të duan, por bindjen time të brendshme nuk do ta ndërrojnë. Shpirti im më takon vetëm mua."

Përkrahja shoqërore ndihmon

Edhe pasojat e traumës janë për secilin të ndryshme. Ndihma shoqërore nga fafisi dhe shokët, si dhe kushtet e jetesës luajnë një rol të rëndësishëm. Është me rëndësi të madhe, se pas dhunimit, a do të konsiderohet Albana si një „e fëlliqur“, apo ajo do të nderohet akoma me respekt, nëse ajo fare do të jetë në gjendje të tregojë për atë që ka përjetuar. Është me rëndësi gjithashtu, se si do të zhvillohet politikisht vendlindja e Albanit, a do të mburret ai me durimin dhe sakrificën e tij, apo ai do të ketë ndjenjën se e gjithë kjo ishte një mund i kotë. Dhe natyrisht, një rol të veçantë luan edhe ajo se Albani dhe Albana, pas gjithë këtyre ndodhive me rrezik për jetën, se a do ta kenë ndonjëherë ndjenjën të jetojnë përsëri të sigurtë, apo do të kenë ende frikë, se në vendin e traumatizimit do të takojnë përsëri njerëz mizor. Mbrojtja dhe siguria pas traumës, për viktimën luajnë një rol shumë të rëndësishëm.

Trauma - Rezimeja

Traumet janë ndodhi të paparamenduara dhe me rrezik për jetën, të cilat ndahen në trauma të papërsëritshme, të rastit dhe në trauma të shkaktuara nga dora e njeriut, nga dhuna e dorës së fortë.

Paraqitja e saj e befasishme, rëndesa e saj dhe aftësia për ta kontrolluar atë, janë me rëndësi të madhe për faktin se a do të shndërrohet kjo traumë tek viktimat në një pengesë posttraumatike psikike. Gjithashtu rol të veçantë luan edhe fakti se çfarë do të jenë situata përreth dhe pasojat pas traumës, si dhe fakti se a do të ketë i godituri pas kësaj përkrahje shoqërore dhe emocionale.

Cilat janë reagimet pas traumës?

Pas një traume kanë pothuaj të gjithë njerëzit ndjenja, mendime dhe reagime të caktuara trupore. Albana dhe Albani tregojnë:

Albana: "Pamjet më paraqiten akoma herëpsherë, edhe pse unë këtë nuk e dëshiroj. Nganjëherë mendoj se në mos jam e çmendur."

Dua që këtë përfundimisht ta harroj, por është e kotë. Edhe gjumin nuk e bëj të rehatshëm. Më nuk mund të jem nënë e mirë, u bërtas fëmijëve, nuk ia arrij të gatuj për ta, jam tepër nervoze dhe jam bërë e tmerrshme. Edhe atëherë kur burri im papritmas është pranë meje, unë vetëm tkurrem. Shpeshherë shtrihem në shtrat me kokëdhembje dhe nuk dua të flas me askë. Unë nuk jam më ajo që isha, jam bërë tani një e pandershme, nuk jetoj realisht, jetoj si në një ëndërr dhe kam ndjenjën se askush më nuk mund të më ndihmoj.”

Albani: "Gruaja ime nganjëherë më dhimbset dhe nganjëherë e urrej, nganjëherë e ndjej veten fajtor. Megjithëse me gruan time nuk mund të flas për ndjenjat e mia. Nuk dua ta lëndo dhe kam gjithashtu edhe frikë. Fëmijët e mi nuk më respektojnë më, me të drejtë. Unë nuk mundem atyre t'u afro asgjë. Ajo çfarë kam përjetuar unë, më sillet vërdallë prap nëpër kokë, pastaj kësaj duhet shtuar edhe hallet që ne kemi këtu. Druaj se koka do të më pëlcas. Pastaj u bërtas fëmijëve ose edhe i rrahë nganjëherë, edhe pse më pas më dhimbjen. Për t'i harruar të gjitha, mbrëmjeve dehem para televizorit.”

Albana dhe Albani përshkruajnë simptoma të ndryshme, si kokëdhembje, pakënaqësi dhe pikëllim, ndjenjë të ndryshuar dinjiteti, mosbesim, ndjenjën të jesh i/e fëlliqur apo fajtor, dëshprim, nervozitet, vështërsi orientuese.

Albana shpjegon se si asaj pa dashur i vien në kokë zëra, pamje dhe ndjeshmëri e mendime të tjera që kanë të bëjnë me traumën, edhe nëse ajo provon që t'i largoj apo t'i vëj anash ato. Ndoshta edhe Juve u janë të njohura këto simptoma. Kjo mund të jetë çoroditëse dhe e frikshme, dhe Ju pyesni ndoshta veten se a do të mund t'i kontrolloni ndonjëherë mendimet dhe ndjenjat Tuaja përsëri dhe t'i keni ato prap nën kujdesin Tuaj. Ndoshta keni edhe frikën se do të çmendeni.

Megjithatë, këto reagime janë plotësisht normale ndaj një ndodhie të rrezikshme, ndaj traumës, ndaj një gjendjeje „jonormale“.

Çfarë ndodhë në të vërtetë, nëse ne ndodhemi para një situatë të rrezikshme për jetën?

Paramendoni , jeni duke shëtitur në mal dhe papritmas vëreni një gjarpër, i cili zvarritet në drejtimin Tuaj.. Juve jeni të alarmuar, trupi Juaj do të reagoj instinktivisht (vetvetiu). Ju do të shtrëngoni muskujt, jeni të kujdesshëm dhe

plotësisht i zgjuar. Ju do të mendoni të ikni, të merrni një shkop për të luftuar me gjarpërin ose të pritni, fare pa lëvizur, i shtanguar, deri sa gjarpëri të kaloj pranë Jush. Do me thënë, Ju do të bëheni gati për të ikur, për të luftuar ose Ju do të shtangoni për t'u mos diktuar nga gjarpëri. Ju do të ndjeni se si trupi Juaj do të nxehet, zemra Juaj do të rrah më shpejt sepse një gjëndër në trupin Tuaj, në rast rreziku, automatikisht do të shpërndaj hormonin e quajtur adrenalin, i cili Juve dhe trupin Tuaj do ta bëj të gatshëm për të luftuar. Ky mekanizëm i trupit është një sistem mbrojtës, i cili ekziston tek njerëzit dhe shtazët për të siguruar mbijetesën tonë.

Nëse një njeri bëhet për shembull viktimë e ndonjë dhune, atëherë do të aktivizohet ky sistem mbrojtës dhe trupi do të mobilizohet (do të bëhet gati) për të luftuar ose për të ikur. Mirëpo për shkak të situatës së dhunës, trupi nuk ka mundësi as të luftoj e as të mbrohet. Ngacmimi trupor tani është i pranishëm, rreziku për jetën gjithashtu, por pa pasur mundësi për të vepruar. Kjo i ngjanë një veprimi të ndërpritur, sikur një tentim i pasuksesshëm për të luftuar ose për të ikur, në një situatë me rrezik për jetën.

Ne njerëzit tentojmë që gjërat, të cilat nuk i kemi kryer deri në fund, t'i nisim përsëri dhe t'i përfundojmë. Përderisa punët nuk i kemi kryer, ne merremi me to herë pas here përsëri. Paramendoni për shembull rastet, kur Ju shiqoni një seri filmike në televizor dhe çdo herë pritni me padurim serinë e ardhshme, ose kur jeni duke pastruar tavolinën pas ngrënies dhe papritmas cingëron telefoni dhe Ju gjatë gjithë bisedës keni një ndjenjë të papërfundimit të punës, përderisa ta keni kryer punën dhe ushqimi të jetë larguar nga tavolina. Këto janë gjëra të përditshme, të parëndësishme, por mendja dhe trupi ynë reagojnë ndaj tyre. Ndaj situatave, të cilat janë me rrezik për jetën, reagimi është edhe më i madh. Kohë pas kohe kujtojmë ngjarjet, pamjet dhe ndjenjat, të cilat kishin të bënin me ato ngjarje.

Njerëzit mund të kenë simptoma edhe nëse ata në situatë me rrezik për jetën të jenë mbrojtur ose të kenë provuar të ikin. Kjo do të thotë se simptomat traumatike paraqiten, sepse ato janë një pjesë krejt e natyrshme e sistemit njerëzor, i cili provon t'i përshtatet një ngjarjeje të papritur jetësore traumatike, në mënyrë që ta përballojë atë.

Cilat janë simptomat tipike traumatike, gjegjësisht reagimet e zakonshme?

Ekzistojnë tre simptoma tipike traumatike:

1. Kujtimet e herëpashershme dhe të mundimshme në traumën,
2. Reagimet e mpirjes dhe ato të shmangies dhe
3. Reagimet e ngacmimit të shtuar.

Në vijim do të flas diçka më hollësisht për këta tre simptoma.

Simptoma tipike: Kujtimet e herëpashershme në traumën

Simptoma e parë tipike, të cilën tani do ta përshkruajmë është kujtimi i herëpashershëm dhe i mundimshëm në traumën.

Albana tregon për kujtimet e saja të herëpashershme dhe të mundimshme në atë që ka ndodhur, në të cilat kujtesa, skena të ndodhive traumatike përsëriten sikur në një film. Nganjëherë, kujtimet e herëpashershme janë vetëm pjesë të shkëputura, të cilat mund të shprehen si aroma, zhurma ose ndjeshmëri trupore, dhembje ose shtrëngime në pjesë të ndryshme të trupit.

Ndoshta edhe u janë të njohura këto. Ky përjetim i sërishëm mund t'Ju frikësoj, t'Ju bëj të zemëruar, të ndjeheni i pambrojtur ose të jeni i pikëlluar. Ndoshta keni ndjenjën që përmes traumës të ndiheni të lënduar/të plagosur. Ndoshta keni ndjenjën e fajsisë dhe mendoni se sikur të kishit vepruar ndryshe e gjithë kjo nuk do të kishte ndodhur.

Ky ripërjetim mund t'Ju sjell edhe në gjendjen e ashtuquajtur "Flash-back". Gjendja "Flash-back" shprehet me një ripërjetim të papritur e dinamik të traumës, e cila do të shoqërohet me emocione të mëdha. Kjo mund të shkaktoj shkëputjen Tuaj totale nga rrethi Juaj i drejtëpërdrejtë, sikur edhe tek Albani, kohë pas kohe.

Albani: "Unë i shoh papritmas ato fytyra para meje, kam ndjenjën se çdo gjë po ndodhë edhe një herë, jam sikur i paralizuar. Dhe për momentin jam me mendje krejtësisht larg, nuk jam më fare këtu. Dhe kur kthehem me mendje përsëri këtu, e diktoj nga ora se një kohë të gjatë nuk isha fare prezent."

Gjendjet "Flash-back" zgjasin kryesisht disa sekonda deri në disa minuta, në raste të rralla mund të zgjasin edhe me orë. Gjatë gjendjes "Flash-back" mund të ndodhë që Ju fare të mos dini se çfarë Ju ka ndodhur. Fatkeqësisht, nga

ankthet e herëpashershme, mund të mundohemi edhe në gjumë. Albana tregon:

Albana: "Nganjëherë nuk kam besim të fle nga frika që kam nga ankthet e mia, sepse në ëndrrat e mia përjetoj gjithë ato gjëra të tmerrshme edhe një herë, bile edhe më keq se sa ishin në realitet. Me këtë rast jam plotësisht e pandihmë. Edhe pasi zgjohem nga gjumi, më duhet kohë e gjatë derisa ta kuptoj se unë vetëm kisha ëndërruar. Dikur më tregon Albani se unë kisha bërë titur në gjumë dhe se kisha qëlluar me grusht përreth meje."

Nëse Juve keni vërejtur këto simptoma të ripërjetimit, të gjendjes "flash-back" dhe të anktheve, këto nuk janë shenja të asaj se Ju do të "çmendeni", por se Ju keni të bëni me një përvojë shumë të rëndë dhe dërmuese, të cilën Ju ende nuk e keni përpunuar.

Përjetimi traumatik është regjistruar tek Ju në formën e papërpunuar dhe të parregulluar, ndryshe nga kujtimi për përjetimet tjera, të cilat I takojnë të kaluarës. Njëkohësisht, kujtimi në përjetimin është shpesh vetëm i pjesërishëm. Ndoshta pjesë të tija as që Ju kujtohen fare ose nuk jeni më të sigurt se çfarë ishte radhitja e gjithë asaj që kishte ndodhur. Kjo e bën kujtesën më të ngatërruar dhe më të ngarkuar. Gjndje "flash-back" do të thotë, Juve Ju kujtohet trauma, Ju lajmërohen pamje, zhurma, aroma ose përceptime të tjera të shqisave, sikur Ju të donit ta përjetoni, tani sërish, situatën traumatike. Meqë kjo gjendje është shumë e ngarkuar, Ju do të provoni t'i shmangeni kujtimit.

Albana përshkruan një pamje, e cila asaj i ndihmon ta kuptoj "Kujtesën traumatike":

"Kujtesa në traumën"

Albana: "Terapeutja ime ma ka shpjeguar këtë kësisoji: Normalisht, nëse unë kujtoj përjetimet e mija personale, si për shembull martesën time ose lindjet e fëmijëve të mi, atëherë gjërat më kujtohen mirë, ashtu si ishte dhe çfarë ndjeja. Por natyrisht, ndjenjat që kam tani nuk janë të intensitetit të njëjtë sikur atëherë, nuk e dëgjoj zhurmën ose muzikën që bëhej atëherë. Kjo ndodhë kështu sepse përjetimet e kësaj dite janë regjistruar në kujtesë në formën e përpunuar, ato janë radhitur në grupin e përjetimeve të tjera personale. Njësoj sikur kur njeriu bën fotografi nga një përjetim dhe i ngjet pastaj ato në një album sipas radhitjes. Mirëpo përjetimet

në burg ose me rastin e bastisjes ishin aq të tmerrshme, aq të papritura dhe të rrezikshme, sa që nuk ishte e lehtë të regjistrohen shpejt. Dhe kështu fotografitë e këtyre përjetimeve shëtisin andej-këndej nëpër album. Nganjëherë dalin nga albumi dhe i kemi përpara edhe pse ne nuk duam t'i shohim, e nëse i kërkojmë janë të paradhitura. Dhe nuk e dimë akoma se cila është radhitja. E nëse duam t'i radhitim, atëherë duhet shiquar secilën fotografi edhe një herë veç e veç, të bëjmë ndarjen e tyre e pastaj t'i ngjesim të radhitura në album."

Duhet të jeni të sigurt se të shiquarit e këtyre fotografive nën përcjelljen e terapeutit/terapeutes Tuaj, pas një kohe do t'Ju çoj drejt asaj që Ju të mendoni çdo herë e më pak në këto ndodhi, ndoshta edhe drejt asaj që të mos mendoni më fare në to. Kjo ndodhë sikur me një fotografi me ngjyra. Nëse këtë fotografi e shiqoni një kohë të gjatë në ambient të hapur nën rrezet e diellit, pas një kohe ngjyrat e saj do të zbehen.

Ne do t'Ju japim tani disa ide se çfarë mund të bëni në gjendjen "flash-back".

Disa ide në lidhje me gjendjen "flash-back"

Prekni duart Tuaja dhe i ndrydhni ato. Ndjeni se si shputat e këmbëve Tuaja prekun dyshtemenë, eventualisht i zbatni këpucët dhe bëni disa hapa nëpër dhomë. Ndryshoni pozitën Tuaj dhe jini të vetëdijshëm se ndodheni në kohën e tashme, se jeni në gjendje trupin Tuaj ta lëvizni dhe ta kontrolloni.

Që të vini nga pamjet dhe përshtypjet e së kaluarës në të tashmen, shfrytëzoni të gjitha shqisat Tuaja.

Merrni erë luleve ose aromave, të cilat Ju i adhuron.

Shiqoni gjësendet që ndodhen në dhomë, prekni dhe ndjeni ato.

Prekni trupin Tuaj, për shembull duke fërkuar njëherë dorë me tjetrën.

Merrni frymë thellë, më së miri pranë dritares së hapur.

Hani dhe pini.

Flisni më vete me veten Tuaj, flisni vetvetes me të mirë dhe thuani fjalën "tani".

Thuani çfarë jeni tani duke përceptuar, për shembull:

"Unë shoh tani një veturë të kuqe, edhe autobusin edhe drurin."

"Unë i marrë erë tani aromës së ushqimit."

"Unë dëgjoj tani rrapëllimën e tramvajit që sapo kaloi."

"Unë ndjej tani pikat e shiut mbi fytyrën time."

Simptoma tipike: Reagimi i shmangies

Një simptomë tjetër tipike traumatike ishte reagimi i shmangies.

Është më shumë se sa e kuptueshme, pse Albana më me dëshirë nuk do të kishte fjetur fare, ngase ka frikë nga ankthet ose pse Albani nganjëherë nuk ka kurajo të shiqoj lajmet, ngase nga pamjet në televizor i bëhen të gjalla para tij pamjet e tija nga lufta.

Kjo i ngarkon që të dy, nëse ata përmes situatave të caktuara përkujtohen në përjetimet e tyre me plot dhembje.

Albani: "Njerëzit me uniforma kanë mbjellur në mua një frikë aq të madhe sa që tani i shmangem çdo kontakti me policinë. Provoj që të rri në shtëpi dhe dërgoj vajzën time të madhe në Zyrën për të Huajt, kur ne duhet të shkojmë për të vazhduar dokumentat. I shmangem gjithashtu edhe shkuarjes për të blerë harxhin e shtëpisë."

Albana: "Shpesh më vie keq, por që nga kjo përvojë pothuaj nuk mund ta përballoj më fare afërsinë e burrit tim. Nuk mund të flas me të në lidhje me këtë, sepse nuk e di se si do të reagoj ai. Kur ai kërkon afërsinë time, kam frikë se do të përsëritet e gjithë e kaluara ose se burri im do të diktoj diçka. Shumëherë ai më lë të qetë, ai e sheh se unë jam e sëmurë. Nganjëherë edhe shanë duke më thënë se ai nuk ka fare grua."

Frika nga ripërjetimi i pjesëve të traumës është shumë e mundimshme, prandaj shumë njerëz provojnë që ta kontrollojnë atë duke shmangur të gjitha ato, që mund të përkujtojnë përjetimet traumatike, për shembull, vendet, personat, ngjyrat e caktuara, pjesë të veshjeve, emisione televizive. Ose ata provojnë që me çdo forcë të shmangin përkujtimet dhe mendimet, që kanë të bëjnë me traumën. Shmangia është një rrugë e kuptueshme për t'u mbrojtur nga gjërat, të cilat na duken të rrezikshme dhe nga përkujtimet dhe ndjenjat, të cilat janë të tmerrshme dhe dërrmuese; njësoj e kuptueshme sikur kur largojmë gishtin nga ndonjë pllakë e nxehtë e shporetit.

Por fatkeqsisht, ndoshta keni bërë përvojën se rruga e shmangies nuk ndihmon gjithmonë, as

për kohë të shkurtë e as për kohë të gjatë. Juve keni vërejtur me siguri se mendimet vinë edhe atëherë kur Ju provoni ato t'i frenoni.

Albani: "Terapeuti im pati provuar diçka me mua. Unë nuk duhet të mendoja në lulet e kuqe dhe të verdha që ishin në vazo, të cilat po qëndronin mbi tavolinën para nesh. Unë guxoja të mendoja në gjithçka tjetër, çfarë unë dëshiroja, por jo në lulet e kuqe dhe të verdha në vazo. E dini se çfarë ndodhi? Dikur më erdhi për të qeshur, sepse unë në asgjë tjetër nuk mund të mendoja, veçse në lulet e kuqe dhe të verdha në vazo. Provojeni edhe Ju një herë këtë."

Është më e lehtë që zhurmat, ngjyrat dhe pamjet, të cilat kanë të bëjnë me traumën, t'i lini të kalojnë mu sikur retë, se sa t'i shmangeni atyre duke i frenuar ato me dhunë.

Përveç kësaj, nëse Ju vetëm i shmangeni atyre dhe rreziku i druajtur nuk vie, Ju nuk do të bëni kështu përvojën se mund të bëhet edhe ndryshe dhe kjo do të shmang përmirësimin e gjendjes Tuaj shëndetësore.

Albani kujton një përvojë të tillë:

"Unë dikur nuk sillesha afër Zyrës për të Huajt, sepse kisha frikë se do të më dëbonin. Nga mendja e dija se atje nuk më pret askush për të më marrë, por e kisha diktuar se kisha më pak të rrahura të zemrës kur merrja rrugët përreth."

Simptoma tipike: Ngacmimi i shtuar

Ngacmimi i shtuar është një simptomë tjetër e shpeshtë pas një traume të përjetuar. Albana dhe Albani janë që të dy shumë nervoz dhe të shqetësuar. Shqetësimin e tyre e përshkruajnë kështu:

Albana: "Unë jam bërë shumë e trishtuar. Nëse dikush i bie ziles, unë dridhem nga trishtimi. Edhe kur me fëmijët e mi dëshiroj plotësisht qetë të bisedoj, nga gjëra krejtësisht të imta ngacmohem deri në atë masë sa që bërtas. Unë jam aq e shqetësuar dhe nuk pres gjë të mirë. Unë nuk i besoj më as jetës e as njerëzve, bile as farefisit."

Albani: "Unë ndjej një shtytje të papërshkruar në mua. Nuk më lë fare të qetë. Unë nuk mund të rri ulur në karrige as për disa minuta, çohem dhe shëtis andej-kënde. Kur lexoj gazetën nuk mund të koncentrohem ose nëse kemi mysafirë nuk mund të përcjell më përmbajtjen e bisedave."

Pikëllohem shumë kur njërin nga fëmijët e mi e shiqoj një kohë të gjatë dhe nuk më kujtohet emri i tij."

Ky shqetësim i përhershëm, ngacmimi trupor që Ju ndjeni, është ngusht i lidhur me traumën që Ju keni përjetuar dhe para së gjithash është një mekanizëm mbrojtës i trupit Tuaj. Trauma vlerësohet nga trupi si një situatë me rrezik për jetën. Trupi ynë reagon ndaj rreziqeve duke shumëuar kështu hormonet nervore dhe prodhon të ashtuquajturin adrenalín. Në rast rreziku, këto hormone duhet të na bëjnë neve dhe trupin tonë në mënyrë ekstreme të gatshëm për veprim dhe njëkohësisht edhe syçelë për ndonjë luftë apo për ikje. Derisa rreziku ekziston, ky reagim automatik i trupit është edhe i arësyeshëm. Mirëpo, për shkak se trauma ende nuk është përpunuar, sistemi Juaj i mbijetesës interpreton akoma edhe tani situata si të rrezikshme, të cilat në të vërtetë nuk janë më, sikur trupi ta mos ketë kuptuar akoma se rreziku ka kaluar.

Reagimet nga ngacmimi i shtuar mund të jenë: shpërthime të zemërimit, ngacmueshmëria, probleme të koncentrimin dhe kujtesës, vëmendja e shtuar, mosbesimi, brenga e tepruar, pagjumësia, trembja e tepruar.

Ngacmime të shumta do të ndjeni, nëse Ju takoni situata, njerëz apo ngacmime, të cilat Ju përkujtojnë përjetimet traumatike. Nganjëherë mund të jetë një ngjyrë apo një zhurmë. Ju mund ta vëreni vetë përmes vetëvrojtimit se kush ju shkakton gjendje të larta të ngacmueshmërisë. Nëse Ju e dini shkakun e "alarmit", nëse Ju e dini se kush i jep trurit Tuaj informacionin: "Tani mbretëron rreziku" dhe me këtë edhe shkakun për shpërndarjen e hormoneve dhe vëmendjes së shtuar, atëherë Ju mund t'ia jepni vetes Tuaj sinjalin për heqjen e alarmit.

Në ushtrimet për çlodhje në këtë disk gjeni edhe udhëzime dhe ndihmë për vetëqetësim dhe çlodhje. Ekzistojnë gjithashtu edhe mundësi të tjera për ta ndihmuar vetveten. Disa prej tyre do t'ua paraqesim tani.

Ide për mundësitë e vetëndihmës

Mundësitë për ndihmë vetvetes mund të jenë nga aspekti individual dhe kulturor të ndryshme, megjithëse edhe këtu kemi përvoja se çfarë u ka ndihmuar shumicës. Për të gjithë të traumatizuarit vlenë fakti se ndjenja e sigurisë dhe e qetësisht ndihmon, sikur edhe aftësia për ta qetësuar

vetveten. Albana dhe Albani na japin disa ide nga përvoja e tyre.

Albani: "Të flasësh ndihmon: Ta përpunosh traumën do të thotë, atë që ka ndodhur ta shprehësh. Prandaj, flisni për çdo gjë që Ju mundon, për të cilën Ju brengoseni, për ëndërrat, mendimet dhe ndjenjat Tuaja, qoftë në një terapi apo duke biseduar me një person të besueshëm."

Albana: "Normaliteti ndihmon: Dëshironi vetes Tuaj kënaqësi të vogla të përditshmërisë. Bëjeni shprehi që për çdo ditë të bëni gjëra të vogla, të cilat Juve Ju bëjnë mirë, për shembull një shëtitje të vogël, të dëgjoni njërin nga meloditë Tuaja të preferuara ose të lexoni vjersha. Bëni punët Tuaja të preferuara shprehi, rituale të jetës Tuaj."

Albani: "Kontakti ndihmon: Të jesh në kontakt me njerëzit e tjerë, të flasësh me ta, të qeshësh apo të qashë."

Albana: "Kreativiteti ndihmon: Të këndosh, të gatuash, të vizatosh, të lozësh me fëmijët, të bësh punëdore, të prodhosh diçka të re, të shprehësh mendimet Tuaja, të lëvizësh, të gjitha këto ndihmojnë."

Lëvizja ndihmon: Një shëtitje në natyrë, sport ose vallëzim.

Obligimet ndihmojnë: Të bleshë, të kujdesesh për fëmijët, të bësh punët e shtëpisë, të punosh.

Shpirtërisht ndihmon që përkundër gjithë asaj që keni përjetuar, t'i thoni jetës "Po".

Ndihmon edhe forcimi i moralit Tuaj personal, qoftë familjar, politik apo fetar.

Nuk ia vlenë të dorëzohesh, por të ecësh përpara.

As Ju e as ne, atë që ka ndodhur nuk mund ta çbëjmë, por Ju mund t'i ndihmoni vetes Tuaj që përmes këtyre ideve përsëri të merrni pjesë në jetën Tuaj.

Ndikimi i pamjeve (fotografive) të brendshme

Ndoshta vuani nga njëra nga simptomat vijuese:-
ngacmimi trupor me nervozitet dhe shqetësim,-
syçeltësia e tepruar,-
dridhja,-
trembja e pakontrolluar,-
ngacmueshmëria ose-
pagjumësia.

Ndoshta Ju jetoni në gjendje të përhershme alarmuese, nuk mund të koncentrohni, jeni i dëshpëruar dhe nuk mund të ndieni kurfarë ndjenjash.

Ndoshta keni përshtypjen se nuk keni më kurfarë kontrolli mbi veten Tuaj dhe të gjitha ndodhitë në botë dhe ato që kanë të bëjnë me ardhmërinë Tuaj i konsideroni negative.

Përmes procedurave të qetësimit dhe imagjinimit Juve mësoni që në mënyrë aktive të kontrolloni veprime të caktuara trupore. Ushtrimet ndikojnë në reduktimin (zvogëlimin) e nivelit të përgjithshëm të ngacmueshmërisë dhe në rënien e gjendjeve të ngarkesave trupore. Kjo çon drejt shpërbërjes së stresit dhe dhembjet bëhen më të rralla. Ju do të ndjeheni fizikisht më mirë, do të fleni më mirë dhe do të mund të koncentrohni më mirë. Frika Juaj do të jetë më e vogël. Përmes ushtrimeve të rregullta do të përmirësohet ndjeshmëria Juaj trupore dhe qëndrimet Tuaja trupore të gabueshme do të përmirësohen dhe do të mënjahen. Dhembjet do të zvogëlohen gjithashtu. Në përgjithësi, këto ushtrime do t'Ju ndohmojnë për t'u qetësuar, për të gjetur qetësi dhe siguri. Ju do të mësoni që me vetëdije të krijoni ndjenja pozitive dhe të mira.

Nëse do ta pyesni veten se si funksionon puna me pamje të brendshme, atëherë paramendoni një herë sikur Jeni duke kafshuar një limon. Vëreni me vëmendje se çfarë ndodhë në trupin Tuaj me këtë paramendim. Ndoshta do të rrudhni fytyrën dhe do të mbyllni sytë. Ndoshta keni ndjenjën se me të vërtetë keni një shije të thartë në gojë dhe në gojën Tuaj rrudhet çdo gjë. Ndoshta edhe do të dridheni. - Pauzë. Trupi Juaj do të reagoj në këto paramendime të pamjeve njësoj sikur Ju me të vërtetë të kishit kafshuar një limon.

Nëse Ju të keni ushtruar punën me pamje të brendshme, sa herë që t'i kujtoni këto paramendime, do të mund të ndjeni ndjenja pozitive, të cilat për Juve janë të lidhura me këto pamje. Kjo krijon një kënaqësi dhe e ndihmon trupin Tuaj të çlodhet.

Në këtë disk (CD) do të gjeni dy ushtrime për qetësim (Udhëzimi, respektivisht induksioni 1 dhe 2) dhe dy ushtrime për imagjinim (Udhëzimi 1 dhe 2).

Në praktikë, induksionet ndihmojnë për të arritur në shkallën e punës me pamje të brendshme.

Për të krijuar një model individual dhe për t'iu përshtatur më mirë nevojave Tuaja, neve e kemi ndarë këtë tërësi. Kësisoj, Ju mund të zgjedhni se cilën shkallë të punës do ta kombinoni me ushtrimin për imagjinim.

1. Udhëzimet

1.1. Udhëzimi 1 (Udhëzimi i hipnozës dhe frymëmarrjes)

Ulu përshtatshëm, shputat e këmbëve qëndrojnë në dysheme, krahët shtrihen lirshëm mbi mbështetëset e karriges ose mbi prehrin tënd, boshti kurrizor është i drejtuar, koka qëndron lirshëm mbi supe. (4)

Bëj disa frymëmarrje të thella dhe lër frymëmarrjen tënde të qetësohet. (4)
Nëse në kokën tënde të shfaqen mendime, lëri ato të shkojnë tutje pa i ndaluar fare, sikur retë në qiell. (2)

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Kërko një pikë në dhomë, për shembull në murin përballë (3) dhe fiksoje atë me shiqimin tënd, koncentrohu në atë. (2) Provo që të mos lëvizësh kapakët e syve. (2)

Pastaj numëro ngadal nga numri 10 praptas deri te numri 1 dhe përkujdesu që me këtë rast të marrësh frymë pandërprerë qetë. (1)

Nëse të pëlqen ty, mund t'i mbyllësh ngadal sytë me këtë rast. (1) Por të jesh i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që sytë në çdo kohë, gjatë ushtrimeve vijuese të mund t'i hapësh prap dhe kështu të mund të kthehesh përsëri mbrapa, në kohën këtu dhe tani.

Nëse ke ardhur te numri 1, e ndjen veten të qetë dhe të përqëndruar.

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1. (Të lutem, pas secilit numër prit 2 sekonda.)

1.2. Udhëzimi 2 (Udhëzimi për trupin, frymëmarrjen dhe muskujt)

Ulu përshtatshëm, shputat e këmbëve qëndrojnë në dysheme, krahët shtrihen lirshëm mbi mbështetëset e karriges ose mbi prehrin tënd, boshti kurrizor është i drejtuar, koka qëndron lirshëm mbi supe. (4)

Bëj disa frymëmarrje të thella dhe lër frymëmarrjen tënde të qetësohet. (4)

Nëse në kokën tënde të shfaqen mendime, lëri ato të shkojnë tutje pa i ndaluar fare, sikur retë në qiell. (2)

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Te çdo lëshim i frymës mund të paramendosh, që çdo gjë që ty të mundon, largohet na ty. (1)
Te çdo marrje e frymës mund të paramendosh, që me ajrin dhe oksigjenin që thith ti, thith edhe energji të freskët për jetë. (3)

Ti ndjen që me çdo frymëmarrje bëhesh më e qetë, më e çlodhur dhe që frymëmarrja të sjell në baraspeshën tënde shpirtërore. (2)

Nëse të pëlqen ty, gjatë ushtrimit vijues mund t'i mbyllësh sytë. Por të jesh i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që sytë në çdo kohë prap mund t'i hapësh dhe kështu të mund të kthehesh përsëri mbrapa, në kohën këtu dhe tani. (1)

Lëre vëmendjen tënde që të shëtis nëpër kokën tënde. (1)

Si ndjehen shputat e këmbëve tua, që ndodhen në dysheme? (3) A janë duke të mbajtur në këtë pozitë? (2) A i ka zënë ngërçi? (2) Ndërro pozitën e tyre derisa të fitosh përshtypjen se ke fituar kontaktin e mirë dhe të sigurtë me dyshemenë. (5)

Si ndjehen këmbët tua? (3) A janë të lodhura? (2) Liro këmbët, ndoshta dëshiron pak t'i shkundësh. (3) Ndrysho edhe këtu çdo gjë derisa të fitosh ndjenjën e çlodhjes në këmbët tua. (4)

Si ndjehen prapanica dhe shpina yte? (3) Çfarë është kontakti me karrigen? (2) A janë prapanica dhe shpina të lodhura? (2) Çfarë ndjenë ti? (2) A është e ftohtë apo e fortë? (2) Ndoshta mundesh një herë të gjithë muskujt e prapanicës t'i shtrëngosh, (1) t'i mbash për një moment kështu - puazë (2) - dhe tani liro. (2) Çfarë ndjenë tani? (2) A është më e nxehtë tani se sa më parë (1) ose më e butë? (2) Dhe tani bëje të njëjtën

gjë edhe me shpinën tënde. (1) Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) - liro. (2) Si ndjehesh tani në krahasim me gjendjen më parë? (4)

Lëre vëmendjen tënde të shëtis ngadal te krahet tuaj. (1) Si ndjehen krahet tuaj? (3) A mos të vij në edhe ngjyra tani përpara syve? (2) Çfarë është përshtypja? (2) Çfarë janë ndjeshmëritë? (2) Shtrëngo muskujt në krahet tuaj, duke lakuar me këtë rast krahun tënd. (2) Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) - liro. (2) Ka ndonjë ndryshim në krahasim me gjendjen më parë? (2) A kanë ndryshuar ngjyrat tani? (1) Ndjehesh tani më ndryshe? (4)

Si është puna me supet tua? (1) Si ndjehen ato? (2) A janë të shtrënguar? (1) Të fortë apo të butë? (1) Në mos ke përshtypjen se supet i ke të rënduara? (1) Ndoshta dëshiron ato t' lëvizësh, t'i sillësh, t'i shkundësh. - Pauzë (3) - Dhe tani tërhiq krahet lart, në drejtimin e veshëve. Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) liro. - Pauzë. (2) Si ndjehen tani? (2) A ka ndryshuar diçka në krahasim me gjendjen më parë? (3)

Drejto tani vëmendjen tënde në kokën tënde. (1) Ku e ndjen ti kokën tënde? (1) A ndjen ndonjë lidhje në mes kokës dhe pjesëve të tjera të trupit tënd, (2) apo ato ekzistojnë të ndara, njëra pranë tjetrës. (2) A ndjehet koka e rëndë apo e lehtë, (2) e nxehtë apo e ftohtë? (2) Sill kokën krejtësisht ngadal dhe me kujdes, rreth e rrotull. (2) Ndjej lëvizjet rrotulluese të fytit dhe kokës. (2) Dhe sill tani kokën përsëri në mes dhe qetësoje. (3) Si ndjehet koka tani? (2) Çfarë është ndryshe në krahasim me gjendjen më parë? (3)

Kthehu tani me vëmendjen tënde përsëri te frymëmarrja yte. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

2. Ushtrimet imagjinare (udhëtimet fantastike)

Të përkujtoj edhe një herë:

Nëse sytë i ke të mbyllur, natyrisht ata mund t'i hapësh në çdo kohë. Nëse për shembull ndjen frikë ose nuk e ndjen veten mirë, atëherë sytë thjeshtë mund t'i hapësh dhe kështu të kthehesh në gjendjen e tanishme, këtu dhe tani.

2.1. Ushtrimi imagjinar 1 (Vendi i sigurt, vendi i qetësisë dhe i paqes)

Paraprakisht: Udhëzimi 1 ose 2

Merr disa herë frymë.

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Paramendo se me ndihmën e fuqisë tënde për të paramenduar ke udhëtuar me fantazinë tënde në një vend, në të cilin ti mund të ndjehesh i sigurt/ e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) një vend, i cili mund të jetë shtëpia yte. (1) Një vend, në të cilin mund të gjeshë qetësi dhe paqe. (1) - Pauzë. (3) Ndoshta është ky një vend diku në natyrë, (1) si për shembull, një vend në det, (1) në bregdet, (1) një vend në bjeshkë, (1) në mal ose në një livadh me lule. (1) Ndoshta është një shtëpi ose një shpellë. (1) Ndoshta është një vend, i cili edhe ekziston në realitet, (1) ose është një vend, i cili ekziston vetëm në fantazinë tënde. - Pauzë. (3)

Bëhu i sigurtë/e sigurtë me pyetjen se çfarë je tani duke parë me sytë e tu "të brendshëm"? - Pauzë. (2) Çfarë je duke parë? (2) Çfarë ngjyrash ka në këtë vend, në të cilin ti ndjehesh i sigurt/ e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur? - Pauzë. (2) Çfarë është intensiteti dhe fuqia e ndriçuese e ngjyrave? - Pauzë. (2) Ndoshta ngjyrat, intensiteti dhe fuqia ndriçuese janë më ndryshe se sa kur ti shiqon me sytë tuaj "normal". - Pauzë. (2) Eksperimento me ngjyra, ndërro fuqinë ndriçuese, bëj që të jenë ngjyrat më të ndritshme ose më të errëta. (1) Si duken ndryshimet tani? - Pauzë. (2) Gjej tani nuansat dhe intensitetin e ngjyrave, të cilat janë të përshtatshme për ty. - Pauzë. (3)

Çfarë dëgjon ti? - Pauzë. (2) Çfarë tonesh dhe zhurmash bien në veshin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta dëgjon erën, (1) zhurmën e malit, (1) valët e detit, (1) gurgullimën e përroit (1) ose cicërimën e një zogut. (1) Ndoshta pas një kohe, nga tonet dhe zhurmat dëgjon melodi. - Pauzë. (3)

Çfarë merr erë? (1) Çfarë aromash ndihen në këtë vend, në të cilin ti gjenë qetësinë dhe paqen. (2) Çfarë arome ndihet në ajër? - Pauzë. (3)

Ndoshta shijon diçka, (1) për shembull, kripën e detit në ajër. - Pauzë. (3)

Çfarë është ndjenja yte për tokën nën këmbët tua? (2) Je duke ecur nëpër tokë të butë, e cila amortizon çdo hap tëndin, (1) për shembull, nëpër mal, (1) nëpër një livadh, (1) nëpër plazhë? - Pauzë. (2) Ecë i zbathur apo ke të mbathura

këpucë? (1) Si e ndjenë ti barin apo zallin nën shputat e këmbëve tua? - Pauzë. (3)

A mund të ndjesh edhe dçka tjetër, (2) për shembull, erën, e cila luan me flokët tua, (1) nxehtësinë e diellit mbi lëkurën tënde (1) ose pika freskuese të ujit mbi krahët tuaj ose në fytyrën tënde? - Pauzë. (3)

Ndoshta ekzistojnë përshtypje të tjera të shqisave? (2) Vër në veprim të gjitha shqisat tua. (1) Çfarë ekziston për ty gjithsej, në këtë vend, në të cilin ti je i sigurt/e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) i cili është shtëpia yte, (1) në të cilin ti gjenë qetësinë dhe paqen? Pauzë. (3)

Paramendo se si ti çdo gjë që shqisat tua e pranojnë si jo të këndshme, për shembull, ngjyrat, (1) tonet, (1) aromat, (1) mund t'i ndryshosh aq gjatë derisa ato të krijojnë kënaqësi te ti. - Pauzë. (5)

Thith me çdo frymëmarrje, qetësinë., (1) paqen, (1), sigurinë (1) dhe mbrojtjen (1) e këtij vendi. Ndjej se si forca dhe fuqia, të cilën ty ky vend t'i dhuron, shpërndahen në trupin tënd dhe futen në çdo qelizë të trupit tënd. Pauzë. (3)
Ndoshta dëshiron pak të pushosh ? (1) Atëherë shiko përreth teje për të gjetur një vend, ku ti mund të ulesh apo të shtrihesh. Ndjej paqen e thellë përreth teje. Pauzë. (3)

Ndoshta më me qejf dëshiron që këtë vend ta njohësh paksa më mirë ? (1) Atëherë shëtit rreth e rrotull. Çfarë ka aty krejt për të zbuluar ? - Pauzë. (3)

Ndoshta ka aty edhe gjallesa të tjera ? (1) Ndoshta shtazë, (1) njerëz apo krijesa të tjera ? (1) Ji i vetëdijshëm/e vetëdijshme se këtë vend guxojnë dhe munden ta vizitojnë vetëm ata, të cilët kanë lejen tënde. (1) Ky vend është i siguruar dhe ti je i sigurt/e sigurt këtu. (2)

Përshëndet gjallesat, njerëzit dhe shtazët, të cilët ti i takon. (2) Ndjej besimin në mes jush, (1) lidhshmërinë e thellë, (1) gëzimin, që jeni takuar këtu dhe që jeni njëri me tjetrin. Pauzë. (5)

Dhe tani kthehu ngadal mbrapa. (2)

Përshëndetu me njerëzit, shtazët, krijesat me të cilat ishe takuar. (2)

Thuaj mendjes tënde, që ti tani rrugën për në këtë vend e di dhe në çdo kohë mund të vish

këtu. Tani mjafton t'i mbyllish sytë dhe do t'ia paramendosh vetes këtë vend. (3)

Falënderohu te të gjithë, të cilët ke takuar këtu. (2) Falënderohu edhe vendit, në të cilin ti ndjehesh i sigurt/e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) ku ke përjetuar qetësinë dhe paqen, (1) vend ky, i cili është sikur shtëpia yte. (1) Ndjej falënderimin thellë në ty. (2)

Nëse veç ke filluar të kthehesh mbrapa, atëherë bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që ti tani të gjitha këto ndjenja të mira i merr me vete në veten tënde. (1) Ato janë tani të regjistruara në trupin tënd. - Pauzë. (3)

Koncentrohu tani përsëri në frymëmarrjen tënde. (1) Ndjej se si merr frymë dhe lëshon frymën. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Vendos duart tua njërin mbi tjetrën mbi zemrën tënde (1) dhe ndjej në zemrën tënde rrjedhjen e ndjenjave të mira, që ti ke sjellur nga ky vend i sigurisë (1) dhe mbrojtjes. (1) Ndjej ngrohtësinë e duarve tua mbi zemrën tënde. (1) Ndjej qetësinë dhe paqen, që tani të rrethojnë. (1) Prej tani, çdo herë kur ti vendos duart tua mbi zemrën tënde, (1) mund të kontaktosh me këtë qetësi, me këtë paqe, me këtë ndjenjë të sigurisë dhe mbrojtjes. - Pauzë. (3)

Tani hap ngadal sytë (1) dhe kthehu në momentin e tanishëm, këtu dhe tani. (1) Ndjej kufijtë e trupit tënd, (1) ndjej se si trupi yt prek karrigen, në të cilën ti je ulur ose dyshe-menë, në të cilën ti je shtrirë. - Pauzë. (3)

Zgjatë dhe shtriju, (1) lëviz krahët dhe këmbët, (1) ndoshta do trupi yt që të shkundet ose që të lëvizë rreth e rrotull. (1) Ndjej forcën dhe fuqinë e re në ty.

2.2 Ushtrimi imagjinar 2 (Kopshti)

Paraprakisht: Udhëzimi 1 ose 2

Merr disa herë frymë.

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Paramendo se me ndihmën e fuqisë tënde për të paramenduar ke marrë rrugën e fantazisë. Paramendo një kopsht. - Pauzë. (3)

Si duket ky kopsht? - Pauzë. (3)

Ndoshta është ky një kopsht i rrethuar nga një gardh (1) ose një kopsht i rrethuar nga një mur urthi (shkurre kacavarëse). (1) Ndoshta, për ta mbrojtur, kopshtin e rrethojnë drunjë. - Pauzë. (2)

Është ky një kopsht i mallkuar (1) apo një kopsht me lule dhe lehe perimesh të mirëmbajtura? (1) Është ndoshta një kopsht më tepër për të ndenjur apo një kopsht që i gjason më tepër një parku? (2)

Ndoshta është një kopsht, i cili edhe ekziston në realitet apo ndoshta është një kopsht, i cili ekziston vetëm në fantazinë tënde. (2)

Çfarë ka krejt në kopshtin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta ka lule, lehe, kaçuba, drunjë apo sipërfaqe bari? (2) Ndoshta në kopshtin tënd është një bunarë, një pellg me peshqi ose një përrua i vogël? - Pauzë. (3)

Çka mund të vërejmë ende në kopsht? (1) A ka aty ndonjë stol, ndonjë kolovajzë apo ndonjë mundësi tjetër për t'u ulur? - Pauzë. (2)

A ka shtazë në kopshtin tënd? (1) Nëse po, cilat shtazë? (1) Si duken ato? (1) Çfarë zërash lëshojnë ato? (1) A janë ato besnike apo të druajtura? - Pauzë. (3)

Bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme për të gjitha ato që mund t'i shohish. (1)

Çfarë janë ngjyrat në kopshtin tënd? - Pauzë. (2) Si është intensiteti dhe fuqia ndriçuese e ngjyrave? - Pauzë. (2) Ndoshta ngjyrat, intensiteti dhe fuqia ndriçuese janë më ndryshe se sa kur ti shiqon me sytë tuaj "normal". - Pauzë. (2) Eksperimento me ngjyra, (1) ndërro fuqinë ndriçuese, (1) bëj që të jenë ngjyrat më të ndritshme ose më të errëta. (1) Si duken ndryshimet tani? - Pauzë. (3) Gjej tani nuansat dhe intensitetin e ngjyrave, të cilat janë të përshtatshme për ty. - Pauzë. (3)

Çfarë dëgjon ti? - Pauzë. (2) Çfarë tonesh dhe zhurmash bien në veshin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta dëgjon erën, (1) zhurmën e drunjëve, (1) gurgullimën e përroit (1) ose cicërimën e një zogut? - Pauzë. (2)

Çfarë merr erë? (2) Cilat aroma i takojnë kopshtit tënd? (1) Ndoshta ndien aromën e luleve, drunjëve, barishtave, barit? - Pauzë. (3) Ndoshta ti edhe shijon diçka? - Pauzë. (2)

Çfarë është ndjenja yte për tokën nën këmbët tua? (1) Je duke ecur nëpër tokë të butë, e cila amortizon çdo hap tëndin? (1) - Pauzë. (2) Je duke ecur nëpër barë të butë, nëpër gjethe apo nëpër zallë? (2) Ke të mbathura këpucë apo ecë i zbathur? (1) Çfarë ndjenje ke ti? (2)

Ndjen ti edhe diçka tjetër? (2) Për shembull erën se si frynë në flokët tua ose nxehtësinë e diellit mbi lëkurën tënde (2) ose pika freskuese të ujit mbi krahët tuaj ose në fytyrën tënde? - Pauzë. (2)

Ndoshta ekzistojnë përshtypje të tjera të shqisave? (2) Vër në veprim të gjitha shqisat tua! Çfarë ekziston për ty gjithsej në kopshtin tënd? - Pauzë. (4)

Merr me mend se çdo gjë që në përceptimin e shqisave tua nuk është e kënaqshme, si për shembull, ngjyrat, (1) zërat (1) apo aromat (1), mund t'i ndryshosh derisa ato të krijojnë te ti kënaqësi. - Pauzë. (5)

Nëse je bërë paksa i afërt/e afërt me kopshtin tënd, paramendo tani një grumbull kompostoje (mbeturina pemësh e perimesh) në kopshtin tënd. (2) Një grumbull kompostoje, i cili mund të shndërrojë çdo gjë dhe ia kthen pastaj prap tokës. (2) Ku ndodhet ky grumbull kompostoje në kopshtin tënd? (2) Si duket ai? (2) Çfarë merr erë ti? (2) Çfarë përcepton (ndjenë) ti akoma? - Pauzë. (4)

Dhe tani paramendo se çdo gjë që ty të ngarkon (mundon) je duke i bartur në shpinë, në një çantë shpine. (3) Krahët tu janë ndoshta shumë të rënduar nga kjo barrë, kurse shpina yte ndoshta është kërrusur plotësisht nga kjo barrë. (2) Largoje nga shpina çantën e shpinës dhe vendose atë pranë teje. (2) Nxjerr jashtë gjërat që ndodhen në të dhe shiko secilën njëërën pas tjetrës. (3) Shiko mirë e mirë secilin gjësend dhe vendos se a dëshiron ta mbashë apo ta japësh. (2) Nga cili gjësend dëshiron të lirohesh, (1) cilin dëshiron ta japësh? (3) Atë që dëshiron ta mbashë, vendose anash. (1) Atë që të ngarkon dhe dëshiron ta japësh, vendose në grumbullin e kompostos. - Pauzë. (5) Bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme se grumbulli i kompostos çdo gjë mund ta shndërrojë dhe ta kthej prapa në tokë. Të lutem, bëje këtë shndërrim. - Pauzë. (5) Ndjej tani këtë çlodhje, të cilën ti tani e ndien. (3) Si e ndjenë tani këtë lehtësim? (2) Tani, kur ti je liruar dhe ke dhënë çdo gjë që ty të ngarkon dhe ajo tani mund të shndërrohet. - Pauzë. (3) Ku e ndien ti këtë lehtësim në trupin tënd? - Pauzë.

Nëse je i sigurt/e sigurt se çdo gjë, nga e cila dëshiroje të liroheshe, ke vënë në grumbullin e kompostos, (1) fut tani të gjitha ato që dëshiroje t'i mbaje përsëri në çantën tënde të shpinës. (2) Shiqo edhe një herë mirë e mirë gjërat që ti i fut brenda dhe i merr me vete. (2) Ndoshta kur të vishë herën tjetër prap këtu, do të dëshirosh të japësh dhe të lësh këtu edhe më shumë gjëra. (1) Për sot, ndoshta edhe mjafton kaq. - Pauzë. (4)

Si duket tani çanta yte e shpinës? (2) Është tani më e vogël se më parë? (1) E njeh përsëri çantën tënde të shpinës? - Pauzë. (3) Vëre tani çantën tënde të shpinës përsëri në shpinë. Ndoshta je tani i befasuar/ e befasuuar me peshën e saj dhe të duhet tani një herë të përshtatesh në peshën e re. (2) Si ndjehesh tani me këtë çantë të lehtë të shpinës në shpinë? (2) Si ndjehen tani krahët tu dhe shpina jote? (2) Je lehtësuar tani? (1) Ku e ndjen akoma këtë lehtësim në trupin tënd? - Pauzë. (2) Për çfarë ka vend tani në ty, për të jetuar, për t'u rritur? - Pauzë. (5)

Merr frymë tani disa herë thellë. (1) Ndjej se si ky lehtësim i ri shpërndahehet nëpër gjithë trupin tënd dhe arinë çdo qelizë të trupit tënd. - Pauzë. (4) Ndjej se si me këtë lehtësim shpërndahehet në ty edhe gëzimi dhe shpresa e re për të jetuar. - Pauzë. (5)

Tani kthehu ngadal mbrapa. (2)

Përshëndetu me kopshtin tënd, me vendin e shndërrimeve. (2) Thuaj mendjes tënde, që ti tani rrugën për në këtë vend e di dhe në çdo kohë mund të vish këtu. Tani mjafton t'i mbyllesh sytë dhe ta paramendosh kopshtin tënd dhe grumbullin e kompostos. (2)

Nëse veç ke filluar të kthehesh mbrapa, atëherë bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që ti tani të gjitha këto ndjenja të mira i merr me vete në veten tënde. (1) Ato janë tani të regjistruara në trupin tënd. - Pauzë. (3)

Koncentrohu tani përsëri në frymëmarrjen tënde. (1) Ndjej se si merr frymë dhe lëshon frymën. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Bëj grusht të dy shuplakat e duarve. - Pauzë. (2) Pastaj hapi ato shpejt dhe zgjeroj gishtat gjërë e gjatë, aq sa duke kaluar me gishta nëpër pjesën e brendshme të shuplakave të krijohen zhurma. (3) Kur hapë gishtat, paramendo sikur ti tani je liruar nga çdo gjë, që ty të ngarkon. (2) Ndjej tani në ty lehtësinë dhe shpresën e re për të jetuar. - Pauzë. (3)

Që tani, çdo herë kur ti bënë këtë lëvizje të shuplakave, mund ta ndërlihdësh veten me këtë lehtësim dhe këtë shpresë të re për të jetuar. - Pauzë. (3)

Tani hap ngadal sytë (1) dhe kthehu mbrapa në momentin e tanishëm, këtu dhe tani. (1) Ndjej kufijtë e trupit tënd, (1) ndjej se si trupi yt prek karrigen, në të cilën ti je ulur ose dyshtemenë, në të cilën ti je shtrirë. - Pauzë. (3)

Zgjatë dhe shtrijë, (1) lëviz krahët dhe këmbët, (1) ndoshta do trupi yt që të shkundet ose që të lëvizë rreth e rrotull. (1) Ndjej forcën dhe fuqinë e re në ty.

NaWa

அறிமுகம்

இந்த விடயங்களை நீங்கள் கேட்கக் காரணம் நீங்கள் அல்லது உங்கள் உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் பயங்கரமானதும் வலியைத் தரக்கூடியதுமான அனுபவங்களை அனுபவித்திருக்கலாம். அவற்றை உங்களால் நம்பமுடியாமல் இருக்கலாம் „இப்படியும் நடக்குமா என்று” ஆம் பரிதாபத்திற்கு உரிய வகையில் நம்பமுடியாத பல பலாத்கார நடவடிக்கைகள் மனிதர்களால் உலகம் முழுவதிலும் நாம் எதிர் பார்த்ததை விட கூடுதலாக இடம் பெறுகின்றது. சில வேளைகளில் நீங்கள் அரசியல்ரீதியில் ஈடுபாடு காட்டியதுடன் நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கலாம் பலாத்கார தாக்குதலை அடைய வேண்டி வரும் என்று, அப்படியிருந்த போதிலும் இந்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கு பெரும் சமையாக இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம்.

மனிதர் கடுமையான பலாத்காரத்தை அனுபவிக்க நேரிடுகையில், அதன் தாக்கம் பல அறிகுறிகளாகவும், தொந்தரவுகளாகவும் வெளிப்படுகின்றன. அவையாவன சுகமின்மை, சில சமயங்களில் பயம் கொள்ளல், சாதாரண சுவாசங்களை இழந்து இருத்தல், பயித்தியம் பிடிப்பதுபோல் இருத்தல். இந்நிலையை வைத்தியர்கள் நோய்வாய்ப்படுத்தல் என இனங்காணுகின்றனர்.

ஆனாலும் கடுமையான பலாத்காரத்தை அனுபவிக்க நேரிடுகையில் அதன் பின்னரான ஒருவரின் நடவடிக்கை பயித்தியம் அன்று. அது சாதாரணமானதும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதுமான ஒன்று. மனிதர் மற்றைய மனிதருக்கு வலியை ஏற்படுத்தவோ மற்றவரை காயப்படுத்தவோ கூடாது. இவர்களது உடலின் மனதின் செயற்பாடுகள் மனிதத்தன்மைக்கு அப்பாற்பட்ட அசாதாரணமான நடத்தைகளுக்கு காட்டப்படும் சாதாரணமான பதில்களே. இச்செயற்பாடுகள் நல்லதே எனலாம் ஏனெனில் இவ்வாறான நடத்தைகளால் உங்கள் உடலும் மனதும் தமக்குத்தாமே உதவி செய்ய முயற்சி செய்வதையும் தம்மைத் தாமே குணப்படுத்த முயல்வதையும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் குறைபாடுகளை கையாழ்வதில் நிறைய அனுபவங்கள் பெறப்பட்டிருக்கின்றன. உங்கள் நிலை இப்படியே இருக்காமல் நலமடைய வாய்ப்பு இருப்பதை அனுபவம் கூட்டிக் காட்டுகின்றது. நீங்கள் ஊக்கம் அளிப்பதன் மூலம் உங்கள் உடலையும் மனதையும் தம்மைத் தாமே குணப்படுத்த முயற்சிப்பதை ஆதரிக்கலாம்.

Düsseldorfல் உள்ள அகதிகளுக்கான ஆன்ம சமூக நிலையம் இத்தகைய குறைபாடுகளுக்கு சிகிற்சை

அளிப்பதில் நிறைய அனுபவம் கொண்டுள்ளது. தமது சொந்த நாடுகளில் உள்ள போர், மனிதவேட்டை, நாட்டைவிட்டு துரத்துதல் என்பவற்றுடன் மனித உரிமைகளை மீறும் நடவடிக்கைகள் என்பவற்றிற்காக தமது சொந்த நாட்டை விட்டு வெளியேறி ஜேர்மனிக்கு அடைக்கலம் தேடி வந்திருக்கும் அகதிகளுக்கு ஆலோசனைகளையும் சிகிற்சையும் இது வழங்குகின்றது. இந்த தகவல் மூலம் உங்களுக்கும் உங்களது உறவினருக்கும் உங்களுடைய நிலமையை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ளவும் துணியை ஏற்படுத்தவும் நாங்கள் உதவி செய்ய விரும்புகிறோம்.

இந்த ஒலித்தட்டில் முதற்பாகத்தில் மன அதிர்ச்சி என்றால் என்ன என்பது பற்றியும், இதனால் உண்டாகக் கூடிய குறைபாடுகள் எவை என்பது பற்றியும், இவற்றை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பது பற்றியும் விளக்கம் தருகின்றோம். இதற்காக ராஜா ராணி என்ற கற்பனை தம்பதியை இந்த விளக்கங்களை சுலபமாக விவரிக்கவென உருவாக்கியுள்ளோம்.

இரண்டாம் பாகத்தில் உங்களது அறிகுறிகளை திறமையாக கையாள இரண்டு பயிற்சிகளை நீங்கள் கேட்கலாம்.

மன அதிர்ச்சி என்றால் என்ன?

திடீரென்ற எதிர்பார்த்திருக்காத சம்பவங்களும் அனுபவங்களும் எமது வாழ்வை மிகவும் மாற்றி அமைக்கலாம். இவை எம்மை தடுமாற்றம் அடையவும், திகில் கொள்ளவும், பீதியடையவும் செய்யலாம். நிச்சயமாக பெரும்பாலான மனிதர் கடுமையான ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களை வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கியிருக்கலாம். என்றாலும் எல்லா மனிதருமே அதன் மூலம் பீதியுள்ள மனப்பான்மை அடைந்து விடவில்லை. அதனால் மன அதிர்ச்சி என்றால் என்ன என்பதை விளக்குவது முதலில் முக்கியமாகும்.

ராஜா ராணி எவ்வாறு வீட்டுச்சோதனை, சிறைவாசம் சித்திரவதை என்பவற்றில் எல்லாம் தப்பிப்பிளைத்தார்கள் என்ற கதையை நான் உங்களுக்கு கூறுகிறேன்.

எனது பெயர் ராணி. எனது பிள்ளைகளை நித்திரையாக்கி விட்டு வீட்டு வேலைகளை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். திடீரென்று வீட்டிற்கு முன்னால் ஜீப் ஒன்று வந்து நின்ற சத்தம் கேட்டது. ராணுவத்தினர் பலமாக கதவை உடைப்பது போல் தட்டினார்கள். பயத்தில் உடல் வெலவெலத்து போய் விட்டது. கனவில் நடப்பது போல் போய் கதவைத் திறந்து விட்டேன். வீட்டிற்குள் புகுந்து என்னைப் பார்த்து கத்தினார்கள் எங்கே உனது படுபாவி புருசன்? ஒரு ஒழுங்கான பெண்டாட்டிக்கு தனது புருசன் இருக்குமிடம் தெரிந்திருக்கும் என்றார்கள். என்னைப்

பிடித்துக் கொண்டு போனார்கள். சிறையில் எனக்கு கேடுகெட்ட வேலைகள் எல்லாம் செய்தார்கள். நான் அதிர்ந்து போனேன். ஒரு நாதியும் இல்லாமல் மரணபயம் பிடித்தது. எப்படியோ தப்பிப் பிளைத்திருக்கின்றேன்.

எனது பெயர் ராஜா அரசியலில் ஈடுபாடு காட்டினேன். எனது இனத்திற்காகவும் எனது குழந்தைகளின் எதிர்காலத்திற்காகவும் நான் போராட விரும்பினேன். சித்திரவதையை நான் பொறுத்துக் கொண்டேன். ஒருவரையும் காட்டிக் கொடுக்கவில்லை. எனது உறவினர் உதவியால் எனது குடும்பத்துடன் ஜேர்மனிக்கு வர முடிந்தது, என்றாலும் இது சரியான முடிவுதானா? என எனக்கு அடிக்கடி சந்தேகமாகி உள்ளது. எனது மனைவி ராணி நோயாளி எனக்கு மனோரீதியாக சரியாயில்லை என்பதால் ராணி எனக்கு ஒத்தாசையாக இருக்க முயற்சிக்கின்றார். எமது குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பெற்றோராக எம்மால் இருக்க முடியாமல் இருப்பதுடன், அந்நிய இடத்தில் அவர்களின் உதவியில் வாழவேண்டி உள்ளது.

மன அதிர்ச்சி என்பது ஒரு மனிதருக்கு நினைத்துப் பார்த்து இருந்திருக்காத ஒன்று நடப்பது. ஒரு மனிதருக்கு அவரது மரணம் அல்லது அவருக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் திடீரென்ற இறப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவது, உயிருக்கு ஆபத்தான சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகையில் மனிதர் அது குறித்து எதுவுமே செய்ய முடியாத நிலையில் அம்மனிதருக்கு மிக அதிகமான பயம் அல்லது பீதியடைந்த உணர்வு உண்டாதல்.

மன அதிர்ச்சியில் இரு பிரிவுகள் உண்டு.

பீதியடையச் செய்யும் நிகழ்வுகள் இரு வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

தற்செயலாக ஒருமுறை மட்டுமே என நிகழும் உதாரணமாக வீதி விபத்துக்கள், விமான விபத்துக்கள், தீ விபத்துக்கள், சமுத்திர கொந்தளிப்பு, இயற்கை அழிவுகள் என்பன.

தொடர்ந்து நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும், மனிதரால் திட்டமிட்டு விளைவிக்கப்படும் பீதியடையச் செய்யும் நிகழ்வுகளான சித்திரவதை, சண்டை, போர் விளைவுகள், பாலியல் ரீதியான பலாத்கார தாக்குதல்கள்.

இதில் மனிதரால் விளைவிக்கப்படும் பீதியடையச் செய்யும் பலாத்காரங்கள், தற்செயலாக இடம் பெறும் இயற்கை அழிவுகளும் சிக்கலானவையாகும்.

ஒவ்வொருவரின் செயற்பாடுகளும் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

எமது உதாரணத்தில் ராஜாவும் ராணியும் மனிதரால் உருவாக்கப்பட்ட உயிராபத்தை ஏற்படுத்திய பலாத்காரத்திற்கு பலியானார்கள். ஒரு மன அதிர்ச்சிக்கு

உள்ளானவர்கள் தமது உடலிலும் உள்ளத்திலும் காயப்பட்டு விட்டோம் என்ற உணர்விற்குள்ளாவார்கள். இப்படி இருப்பினும் இவ்வாறான பாதிப்பிற்குள்ளானவர்கள் எல்லோருமே மனநோயாளியாவர் என்று சொல்வதற்கில்லை. மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமானவர்கள் என்பதும் தனிப்பட்ட குணம் படைத்தவர்கள் என்பதும் கவனத்தில் கொள்வது மிக முக்கியமானது. என்பதோடு தமக்கு நடக்கும் சம்பவங்களையும் எடுத்துக்கொள்வதில் வேறுபட்டுள்ளனர். எமது உதாரணத்தில் ராணிக்கு பீதியைப் பற்றிய அர்த்தத்தை அறிவது ராஜாவிலும் பார்க்க கடினமாக உள்ளது.

ராண: “நான் எப்பொழுதும் இறைவனை வணங்கிக் கொள்வதுடன் ஒருபோதுமே பாவம் எதுவும் புரியாது எனது கணவருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும், உறவினருக்கும் பணிவிடை செய்வதில் அக்கறை காட்டினேன். ஏன் இறைவன் எனக்கு இந்த கொடுமை எல்லாம் நடக்கவிட்டார்? எனக்கு இது விளங்கவில்லை.”

ராஜா: “எனது 16வயதில் இருந்து நான் என்னுள் உறுதி பூண்டேன் நான் இவர்களுக்கு பணிந்து போகப் போவதில்லை. நான் போராடுவேன். என்னை சித்திரவதை செய்தாலும் நான் கோழையாக போகப்போவதில்லை. எனது உடலை என்ன வேண்டுமென்றாலும் அவர்கள் செய்யட்டும். எனது முடிவுகளையும் எனதுள்ளத்தில் உள்ள கருத்துக்களையும் அவர்களால் அடையமுடியாது. எனது ஆத்மா எனக்கே சொந்தம்.”

சமூகத்தின் ஊக்கம் குணமடைய உதவும்.

கொடுமான சம்பவங்களால் மனோரீதியில் பாதிப்படைவதைக் குறிக்கும் மனஅதிர்ச்சியின் விளைவுகள் ஒருவருக் கொடுவர் வித்தியாசமாயிருக்கும். நண்பர்கள், உறவினர்களால் அளிக்கப்படும் ஒத்துழைப்பு வாழ்க்கைச்சூழ்நிலை என்பன முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன. ராணியின் குடும்பத்தினர் ராணி கற்பழிக்கப்பட்ட பின்னர் அவளை கறைபட்டவள் என நடத்துவதிலோ அல்லது முன்னர் போலவே தொடர்ந்தும் மரியாதையுடன் நடத்துவதிலோ தான் ராணி தனக்கு நேர்ந்தவைகளை விபரிக்கக்கூடிய துணிவு ஏற்படும். ராஜாவின் கட்சி வளர்ச்சி அடைந்து ராஜா அந்த கட்சிக்காக தான் செய்த தியாகங்களைக் குறித்து பெருமை அடைவதில் அல்லது தான் பட்டதெல்லாம் தோல்வியுற்ற உழைப்பு என உணர்வதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு. இந்த உயிராபத்தான நிகழ்ச்சிகளின் பின்னர் ராஜாவும் ராணியும் எப்போதாவது பத்திரமாக வாழ்கின்றோம் என்ற உணர்வை அடைவார்களா? என்பது ஒரு முக்கிய விடயமாகும்.

பீதியடைந்த அனுபவங்களின் பின்னர் அடைக்கலமும் பாதுகாப்பும் பலியானவர்களுக்கு முக்கியமான விடயங்களாக அமைந்து விடும்.

தொகுத்துக் கூறுவோம்.

மனஅதிர்ச்சிகள் என்பன விபரிக்க சிக்கலான உயிராபத்தான சம்பவங்கள். இவற்றை எப்போதாவது நிகழும் சம்பவங்கள் என்றும் அல்லது மனிதரால் வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்தப்படும் பலாத்காரமான வன்செயல்கள் என்றும் பிரிக்கலாம். மனஅதிர்ச்சிற்கு பலியானவர், மனஅதிர்ச்சியின் பின்னர் மனோரீதியில் பல குழப்பங்களை அனுபவித்தல், இவை திடீரென்று எதிர்பாராத வகையில் நிகழ்வது இவற்றின் கடுமையும் கட்டுப்பாட்டுத் தன்மையிலும் தங்கியுள்ளது. மனஅதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்து வரும் இயற்கைச்சூழல், மனஅதிர்ச்சியின் விளைவுகள் என்ற அம்சங்களும் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு சமூகரீதியிலும், மானசீ-கமாகவும் எந்தளவில் ஒத்துழைப்பு அளிக்கப்படுகின்றது என்பனவும் முக்கிய அம்சங்களாவன.

ஒரு மனஅதிர்ச்சிக்குப் பின்னர் நாங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றோம்? ஏன் மனஅதிர்ச்சியினால் பாதிப்படைந்த வித்தியாசமான நடத்தையை சாதாரண விளைவுகள் என்கின்றோம்?

ஒரு மனஅதிர்ச்சியின் பின்னர் ஏறத்தாழ அனைத்து மனிதருமே குறிப்பிட்ட சில உணர்ச்சிகளையும், சிந்தனைகளையும், உடல் மாற்றங்களையும் இதன் விளைவாக காட்டுவர். ராணியும் ராஜாவும் பின்வருமாறு விபரிக்கின்றனர்.

ராணி: “நான் அவற்றை விரும்பாத வேளையிலும் திரும்பத் திரும்பப் படங்கள் நினைவில் வரும். சில சமயம் நான் நினைப்பேன் எனக்கு பயித்தியம் என்று. நான் எல்லாவற்றையும் முற்றிலும் மறந்துவிட முயற்சித்தாலும் அது முடியாமல் உள்ளது. நித்திரையில் கூட என்னால் ஆறமுடியவில்லை. எனது பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நல்ல தாயாக என்னால் இருக்க முடியவில்லை. பிள்ளைகளை பலமாகத் திட்டுவேன். அவர்களுக்கென ஒழுங்காக சமைத்துப் போட முடியவில்லை. எடுத்ததற்கெல்லாம் திடுக்கிடும் தன்மையும், மிகவும் பதற்றமுள்ளவளாகவும் மாறிவிட்டேன். எனது கணவர் திடீரென எனக்கு நெருக்கமாக நின்றால்கூட நடுங்கி விடுவேன். பெரும்பாலும் தலை-வலியென படுத்திருப்பதும் ஒருவருடனும் பேச விருப்பம் இல்லாமலும் இருக்கின்றது. நான் முன்னர் போன்றில்லாது உண்மையாக வாழ்க்கையை வாழாது ஒரு கனவிலில் இருப்பது போல் உள்ளது. எனக்கு உதவுவதற்கு எவருமே இல்லை என்ற உணர்வும் உள்ளது.”

ராஜா: “எனது மனைவியின் ஓலத்தை நான் கேட்டேன். சில வேளைகளில் நினைத்தால் பாவமாயிருக்கும். சில வேளைகளில் அவளை வெறுக்கின்றேன். சில வேளைகளில்

எல்லாம் எனது தவறு என்ற எண்ணம் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் எனது உணர்ச்சிகளை அவளிடத்தில் சொல்ல முடியாது. அவளை நான் புண்படுத்த விரும்பவில்லை என்பதுடன் எனக்கு பயமாகவும் உள்ளது. என் பிள்ளைகள் என்னை மதிப்பதில்லை. எப்படித்தான் என்னை மதிக்கமுடியும். அவர்களுக்கென கொடுக்க என்னிடம் ஒன்றும் கிடையாது. இங்கே உள்ள கவலைகளுடன் நான் பட்ட பாடுகள் எல்லாம் சேர்ந்து திரும்பத் திரும்ப என் தலைக்குள் வருகின்றன. எனது தலை வெடிக்கும் போல் வருகின்றது. அப்போதெல்லாம் என் பிள்ளைகளை தேவையின்றி ஏசுவது மட்டுமின்றி இடையிடையே அடிப்பதும் உண்டு. பின்னர் பார்த்தால் பரிதாபமாயிருக்கும். எல்லாவற்றையும் மறக்க வேண்டுமென்று மாலையில் தொலைக்காட்சி முன்னால் இருந்து நிறைய குடிப்பேன்.”

ராணியும் ராஜாவும் தலையிடி, விருப்பமில்லாமை, கவலை, மாறிய தன்னம்பிக்கை, சந்தேகம், மாசுபட்ட அல்லது குற்றவாளியான உணர்வு, நம்பிக்கையின்மை, அந்தரம், இலக்கில்லாமை போன்ற அறிகுறிகள் பற்றி விபரிக்கின்றனர். ராணி தனக்கு முந்தைய கொடுமான அனுபவம் பற்றிய சத்தங்கள், காட்சிகள் மற்றும் ஏனைய உணர்வுகள், எண்ணங்கள் வருவதாகவும். தனக்கு விருப்பமில்லாதிருந்தும் இவற்றை ஒரு புறம் ஒதுக்க முயற்சித்தாலும் இவை வருவதாகவும் விபரிக்கிறார். உங்களுக்கும் இப்படியானவை பற்றி தெரிந்திருக்கலாம். இவை பயமுறுத்துவதாயும் குழப்புவதாயும் இருக்கலாம். எனது உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் எனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இனி எப்போதாவது கொண்டுவர முடியுமா? என உங்களையே நீங்கள் கேட்டுப்பார்த்திருக்கலாம். எனக்கு பயித்தியம் பிடித்துவிடுமோ என்று நீங்கள் பயப்பட்டுக்கூட இருக்கலாம்.

ஆனாலும் இவ்வாறான நடவடிக்கைகள் ஒரு பயங்கரமான அனுபவத்தின் பின்னர், ஒரு அசாதாரண சம்பவத்தின் பின்னர் ஏற்படும் சாதாரணமான செய்கைகள் என்றே கூறலாம்.

நாம் உயிராபத்தான சூழ்நிலையை எதிர்பாக்க நேரிடுகையில் என்ன நிகழ்கின்றது?

நீங்கள் காட்டில் நடந்து செல்கையில் திடீரென்று உங்கள் திசையில் ஒரு பாம்பு ஊர்ந்து வருவதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எச்சரிக்கை அடைந்து உங்கள் உடல் உசார் நிலையை அடைந்திருக்கும். உங்கள் தசைகள் எல்லாம் முறுக்கேறி நீங்கள் கவனமாகவும் மிகவும் விழிப்பாகவும் இருப்பீர்கள். நீங்கள் அவ்விடத்தை விட்டு விலகியோடவோ, அல்லது ஒரு தடியெடுத்து போராடவோ, அல்லது பாம்பு அந்த இடத்தை விட்டு விலகிப் போகும் வரைக்கும் உங்களை ஆடாமல்

அசையாமல் வைத்துக்கொள்ளவோ நினைப்பீர்கள். இதன் விளக்கம் என்னவென்றால் இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் தப்பியோடல் போராடல் அல்லது தன்னை இனம் கண்டுகொள்ளப்படக் கூடாது என்பதற்காக ஆடாமல் அசையாமல் இருப்பது போன்ற ஏதாவதொரு முறைக்கு நீங்கள் பழக்கப் பட்டுள்ளீர்கள். உங்கள் உடல் சூடேறுவதையும் உங்கள் இதயத்தின் துடிப்பும் விரைவாகுவதையும் உணர்வீர்கள். ஏனெனில் உங்கள் உடலில் இருக்கும் சுரப்பியொன்று ஆபத்தான சூழ்நிலையில் „அற்றிநலன்” என்ற நொதியமொன்றை உங்கள் உடலில் சுரந்து போர்நிலைக்கு உங்கள் உடலை கொண்டுவரும். இவ்வாறான செயற்பாடு உடலை பாதுகாக்க மனிதரிலும் விலங்குகளிலும் உள்ளதொன்று. அத்துடன் இது எமது உயிர் வாழ்தலை பத்திரப்படுத்தவுள்ளது.

ஒரு மனிதர் உதாரணத்திற்கு பலாத்கார செயல்களுக்கு பலியாக நேரிடுகையில், அச்சமயம் போராட அல்லது தப்பியோட இவ்வாறான பாதுகாப்பு முறைகள் இயக்கப்படுகின்றன. ஆனாலும் அப்போதைய பலாத்கார சம்பவ நேரம் போராட அல்லது தன்னைக் காக்க எந்த வழியும் இல்லாமல் போயிருக்கும். உடலின் இயக்கங்களும் உயிராபத்திற்கான சந்தர்ப்பமும் உண்மையில் இருந்தாலும் எதுவும் செய்ய முடியாத நிலை. உயிராபத்தான சந்தர்ப்பத்தில் போராட முயற்சித்தும் அல்லது தப்பியோட முயற்சித்தும் முயற்சிகளை முடிக்காமல் இடையில் விட்டுவிட்ட வெற்றியடையாத நிலை ஒரு அனுபவமாக பதிந்துள்ளது.

நாம் செய்து முடிக்காமல் இடையில் விட்ட விடயங்களை திரும்பத் தொடங்கி முடிவிற்கு கொண்டுவர முயற்சிக்கும் தன்மை மனிதர்களுக்குள்ள குணங்களில் ஒன்று. ஒரு அலுவலை முடிக்காமல் இருக்கும் வரை நாம் திரும்பத் திரும்ப அவ்விடயத்திலேயே எமது கவனம் திரும்பிக் கொண்டிருக்கும். எமது அன்றாட வாழ்வில் இதற்கு உதாரணமாக சில சம்பவங்களை கூறலாம்: ஒரு தொடர் கதையின் அடுத்த தொடரை அறியாதவரை எமக்குள் இருக்கும் அந்தரம், விட்டுவேலைகளை செய்து கொண்டிருக்கையில் இடையே அதை நிறுத்திவிட்டு வேறு ஏதாவதொரு அலுவல் பார்க்க வேண்டி நேரிடுகையில், உதாரணத்திற்கு தபால்காரர் வந்து ஏதோ கேள்விகள் கேட்டுக்கொண்டிருப்பாரானால் வேலை எல்லாம் போட்டது போட்டபடி இருக்கின்றதே என்ற அந்தரமான மனநிலை அப்போது இருக்கும். இவை மிகச்சாதாரணமான முக்கியமற்ற சில்லறை விடயங்கள் என்றாலும் எமது நினைவுகளும் உடலும் இவ்விடயங்களிலும் வழக்கம் போலவே செயற்படுகின்றன. உயிராபத்தான விடயங்களில் செயற்பாடுகள் இன்னும் மும்மரமாக இருக்கும். திரும்பத் திரும்ப நடந்தவற்றை, காட்சிகளை, உணர்ந்தவற்றை, அந்த சந்தர்ப்பத்துடன் தொடர்பானவற்றை நாம் நினைக்கின்றோம். மனிதர் தமது உயிராபத்தான சமயங்களில் தம்மைக் காக்க போராடியிருந்தாலும் அல்லது தப்பியோடி இருந்தாலும் மனஅதிர்ச்சிக்கான

அறிகுறிகளை கொண்டிருக்கலாம்.

இதை சுருங்கச் சொன்னால் மனஅதிர்ச்சிக்கான அறிகுறிகள் ஒரு மனிதனின் சாதாரண செயற்பாடுகளின் ஒரு பகுதியாகும். இப்பகுதி திடீரென்று எதிர்பாராத வகையில் பயங்கரமான, பீதியடைய வைக்கும் அனுபவங்களை சந்திக்கும் சந்தர்ப்பத்தில், இவ்விடயங்களை சமாளித்துக்கொள்ள உண்டாகும் செயற்பாடுகளாகும்.

வழக்கமான மனஅதிர்ச்சி அறிகுறிகள் அதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

மூன்று வகையான வழக்கமான மனஅதிர்ச்சி அறிகுறிகள் உண்டு

1. மனஅதிர்ச்சி பற்றி திரும்பத் திரும்ப தோன்றும், வதைக்கும் நினைவுகள்
2. மறக்கும், மயக்கவைக்கும் உணர்வுகள்
3. அந்தரப்படுத்தும், ஆவேசப்படுத்தும் உணர்வுகள்

இம்மூன்று வகை மனஅதிர்ச்சி அறிகுறிகளை பின்வருமாறு விளக்கமாக விபரிக்கின்றேன்.

மனஅதிர்ச்சி குறித்து தோன்றும் திரும்பத் திரும்ப வரும் வதைக்கும் நினைவுகள்.

வழக்கமான முதலாவது அறிகுறியானது திரும்பத் திரும்ப நடந்த விடயங்களை நினைவுபடுத்தும் செயற்பாடு.

ஒரு படம் பார்க்கையில் வரும் படக்காட்சிகள் போல நான் பட்ட பயங்கரங்கள் திரும்பத் திரும்ப தனது மனதில் வந்து தன்னை வதைக்கின்றது என ராணி விபரிக்கின்றார். சில வேளைகளில் நடந்தவற்றின் நினைவுகளின் ஒரு சில துண்டுகள் போன்ற எண்ணங்களாக, மனங்களாக, அல்லது சத்தங்களாக, அல்லது உடலின் உணர்வுகளாக, நோவுகள் அல்லது விறைப்புகளாக உடலின் பல பகுதிகளில் தோற்றுவிக்கலாம். சில வேளை இது உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும். இவ்வாறு திரும்பத் திரும்ப உணர்வது திடுக்கிட, கோபப்பட, நாதியற்று உணர, அல்லது கவலைப்பட வைக்கலாம். சில வேளை உங்களுக்கு குற்ற உணர்வு ஏற்பட்டு நான் வேறு விதமாக நடந்திருந்தால், இப்படியெல்லாம் நடந்ததை தவிர்ந்திருக்கலாம் என்று யோசிக்க வைக்கலாம்.

இவ்வாறு திரும்ப உணர்வது தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள் என்றழைக்கப்படும் நிகழ்வாலும் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றது. தன்நிலை மறந்து தோன்றும்

பழைய ஞாபகங்கள் என்பது திடீரென்று மனஅதிர்ச்சியில் திரும்ப அந்த நேரத்தில் நிகழ்வதுபோலும், அதற்கேற்ப அவர் உணர்ச்சிவசப்படுவதுமான ஒரு நிகழ்வாகும். நீங்கள் உள்ள சந்தர்ப்பத்தில் இருந்து உங்களை விடுவிக்க என நிகழும் ஒரு நிகழ்வாகவும் இது அமையலாம். இது பேலாவே ராஜாவிற்கும்.

ராஜா: “திடீரென்று முகங்களை நான் திரும்பவும் என்முன் காண்கின்றேன். எல்லாம் திரும்பவும் ஒருமுறை நடக்கின்றது என்ற உணர்வு இருக்கின்றது. ஒன்றுமே செய்ய முடியாமல் விறைத்துப்போய் விடுகின்றேன். நான் முழுவதாக எங்கோ போய்விடுகின்றேன். எங்கே இருக்கின்றோம் என்பதே மறந்து விடுகின்றது. என்நிலை உணரத்தொடங்கும் போது நேரத்தைப் பார்த்தால் நான் எவ்வளவு நேரம் என்னை மறந்து இருந்திருக்கின்றேன் என்று தெரியவருகின்றது.”

தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள் என்பன சில செக்கன்கள் தொடங்கி பல நிமிடங்கள் வரைக்கும் மிக அரிதான வேளைகளில் சில மணிநேரங்களுக்குக் கூட இருக்கலாம். சில சமயம் தன்நிலை மறந்த வேளையில் உங்களுக்கு என்ன நிகழ்ந்தது என்பதையே உங்களால் திரும்பவும் நினைத்துப்பார்க்க முடியாது இருக்கலாம். பரிதாபத்திற்குரிய முறையில் நித்திரையில் கூட கெட்ட கனவுகள் திரும்பத் திரும்ப வந்து எம்மை வதைக்கலாம். இது பற்றி ராணியின் கூற்று:

ராண: “சிலவேளைகளில் கெட்ட கனவுகளுக்குப் பயந்து நித்திரைக்குப் போக தயக்கமாயுள்ளது. ஏனெனில் எனது கனவுகளில் எனக்கு நடந்தவைகள் திரும்பவும் நிகழ்வதாக உணர்கின்றேன். முந்தியிலும் பார்க்க மோசமாகக்கூட நிகழ்வதாக உணர்கின்றேன். எனக்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியாது உதவியற்ற நிலையில் இருக்கின்றேன். நித்திரையில் இருந்து முழித்துக் கொண்ட பின்னருங்கூட நான்கண்டது கனவுதான் என்று உணர்வதற்கு நிறைய நேரம் எடுக்கின்றது. பின்னர் நான் நித்திரையில் அலறியதாகவும் என்னை நானே அடித்துக் கொண்டதாகவும் ராஜா எனக்கு கூறினார்.”

நீங்கள் இவ்வாறான அறிகுறிகளை (தன்நிலைமறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள்) கெட்ட கனவுகள் என உங்கள் வாழ்வில் காண்பீர்களானால் நீங்கள் பயித்தியம் அடைகின்றீர்கள் என்பதற்கான அறிகுறிகள் அல்ல இவை. உங்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத மிகக்கடினமான அனுபவங்களை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் சந்திக்க நேரிட்டாலும், இவற்றை நீங்கள் இன்னும் ஒரு முடிவிற்கும் கொண்டுவரவில்லை என்பதேயாகும். கடந்தகாலங்கள் நேர்ந்த மற்றைய அனுபவங்கள் போலல்லாமல், மனஅதிர்ச்சி அனுபவங்கள் ஒரு இறுதி விளக்கமும் அளிக்கப்படாத அரைகுறை விடயமாக மனதில் பதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதே வேளையில் எந்த விடயம் எப்போது

எந்தத் தொடரில், எது முதல் எது பின்னர், என்பதும் எந்த விடயம் உண்மையில் நிகழ்ந்தது எது உண்மையில் நிகழவில்லை, என்பதெல்லாம் உங்களுக்கு நன்கு நினைவில் இல்லாதது மிகச்சிக்கலாக உள்ளதுடன் அழுத்தத்தையும் கூடுதலாக்குகின்றது. தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்கள் என்பது உங்களுக்கு நடந்தவை ஞாபகத்திற்கு வருவதுடன் படக்காட்சிகளும் தோன்றுகின்றன. மணங்கள் சத்தங்கள் போன்ற புலன் உணர்வுகளுக்கு விடயங்கள் புலப்படுவதனால் நீங்கள் முந்தைய சம்பவத்தை திரும்பவும் அனுபவிப்பதாக தோன்றும். இவ்வாறு உணர்வது உங்களை மிகவும் அல்லல் படுத்துவதால் இவ்வாறான ஞாபகங்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க முயல்வீர்கள்.

ராணி தனக்கு மனஅதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் ஞாபகங்களை எவ்வாறு தான் விளங்கிக்கொள்ள முயல்கின்றார் என பின்வருமாறு விபரிக்கின்றார்:

ராண: “எனது சிகிச்சையாளர் இதனை பின்வருமாறு விளக்கினார்.

சாதாரணமாக எனது சொந்தவாழ்வின் அனுபவங்களை நான் ஞாபகப்படுத்துகையில் உதாரணமாக எனது திருமணம், எனது பிள்ளைகளின் பிறப்பு, நான் அந்த சந்தர்ப்பங்களில் எப்படி இருந்தேன் எப்படி உணர்ந்தேன் என்றெல்லாம் ஞாபகம் இருந்தாலும், அப்போதிருந்தளவு உணர்வை இப்போது அவை ஞாபகத்திற்கு வரும்போது உணர்வதில்லை. அப்போது கேட்ட இசை அல்லது சத்தங்கள் என்பவை எனக்கு ஞாபகத்திற்கு சேர்ந்து வருவதில்லை. இதன் காரணம் இவ்விடயங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த விடயங்களாதலால் ஆயத்தப்படுத்தப்பட்டவாறு நினைவில் ஒழுங்கான முறையில் ஏனைய தனிப்பட்ட சம்பவங்களோடு ஞாபகமாக பதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு நிகழ்ச்சியின் போது படங்கள் எடுக்கப்பட்டு பின்னர் ஒரு அல்பம் ஒன்றில் ஒழுங்கான முறையில் அவை ஒட்டி வைக்கப்படுவது போலாகும். ஆனால் சிறையிலும் வீட்டுச் சோதனைகளிலும் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் கொடுமானதாயும் எதிர்பாராததாயும் ஆபத்தானவையுமாயிருந்ததனால் அவற்றை விரைவாக பதிக்கவைக்க முடியாது. இப்போது இந்த நிகழ்ச்சிகளின் படங்கள் ஒழுங்கில்லாமல் அல்பத்திற்குள் அங்குமிங்குமாக பறந்தபடி இருக்கின்றன. சிலசமயம் இவை வெளியே பறந்து கிடக்கும். அவற்றைப்பார்க்க விரும்பாவிட்டாலும் அவை தெரிந்தபடி கிடக்கும். அவற்றை தேடினால் ஒழுங்கில்லாமல் இருக்கின்றன. இன்னும் தெளிவாக தெரியவில்லை எந்த ஒழுங்கில் ஒட்டுவது என்று. ஒழுங்காக்க வேண்டுமென்று விரும்பினால், ஒவ்வொரு படத்தையும் எடுத்துப் பார்த்து, ஒழுங்காக வரிசைப்படுத்தி ஒழுங்காக அல்பத்தில் ஒட்ட வேண்டும்.”

உங்கள் சிகிச்சையாளரின் துணையுடன் கடந்த கால சம்பவங்களை நினைத்துப் பார்க்கும்போது சிறிது சி-

றிதாக அந்த சம்பவங்களைப் பற்றி நினைப்பது குறைந்து கொண்டே போகும் என்று நீங்கள் நிச்சயமாக நம்பலாம். ஒரு கலர் போட்டோவை நீண்ட காலத்திற்கு சூரியஒளிவீச்சில் விட்டு வைத்தால் அப்போட்டோ மங்கத்தொடங்குவது போல காலம் போகப் போக அவைகளைப்பற்றி நினைக்காமலே போகலாம்.

தன்நிலை மறந்து தோன்றும் பழைய ஞாபகங்களிற்கான அறிவுரைகள்.

உங்கள் கைகளைத் தடவத் தொடங்கி பின்னர் பிசையுங்கள்-- உங்கள் பாதுகாப்பு எவ்வாறு தரையை தொட்டுக் கொண்டு உள்ளன என உணரத் தொடங்குங்கள்-- காலணிகளை கழற்றிவிட்டு அறைக்குள் சில அடிகள் உலாவி வாருங்கள்-- நீங்கள் உள்ள நிலையை மாற்றி, எவ்வாறு நீங்கள் நினைத்தபடி நிலைமையை மாற்றவும், உங்கள் உடலை உங்கள் விருப்பப்படி இயக்கும் திறமை உங்களில் இருக்கின்றது என்பதை அவதானியுங்கள்.

கடந்தகாலம் பற்றிய காட்சிகள், மனதில் பதிந்துள்ளவைகள் போன்றவற்றில் இருந்து நிகழ்காலத்திற்கு வருவதற்கு உங்கள் புலன் உணர்வுகளை யெல்லாம் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கு பிடித்தமான பூவொன்றை, அல்லது வாசனையை நுகருங்கள்.

அறைக்குள் காணப்படும் பொருட்களை பார்த்து அவற்றை தடவிப் பார்த்து எவ்வாறு அவை இருக்கின்றது என்று உணருங்கள். உங்கள் உடலையே நீங்கள் உணர்ந்து பார்க்கும்படி உங்கள் உடலை தடவிப் பார்த்து, உதாரணமாக கைகளை ஒன்றோடொன்று தேய்த்துக்கொள்ளலாம். திறந்த யன்னல் முன்னால் நின்றபடி நன்கு மூச்சை எடுத்து விடுங்கள். சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடியுங்கள்.

உங்களுக்குள் ஆறதலாக பேசத்தொடங்குங்கள். இப்போது இந்த நேரத்தில் என்று பேசுங்கள். இந்த நிமிடத்தில் என்ன விடயத்தை நீங்கள் உணர்கின்றீர்கள் என்பதை உணருங்கள். உதாரணமாக:

நான் ஒரு சிவப்பு நிற வாகனத்தை ஒரு சைக்கிளையும் ஒரு மரத்தையும் காண்கின்றேன். எனக்கு சாப்பாட்டு வாசனை மணக்கின்றது.

தெருவில் வாகனமொன்று போவதால் உண்டாகும் அதிர்வைக் கேட்கின்றேன். மழைத்துளிகள் எனது முகத்தின்மேல் படுவதை உணர்கின்றேன்.

இன்னுமொரு வழமையான மனஅதிர்ச்சி தவிர்த்து நடக்க முயல்வது

ராணி கெட்ட கனவுகளை தவிர்க்க என்று நித்திரைக்கே போகாமல் தவிர்க்க விரும்புவது. அல்லது ராஜா சிலவேளைகளில் செய்திகளை பார்க்க தயங்குவது. ஏனெனில் ரிவிபடங்களைப் பார்க்கையில் தான் பட்ட சண்டைக் காட்சிகள் தனக்குமுன் மீண்டும் உயிரடையத் தொடங்குவதால், குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களின் மூலம் அவர்களது வேதனையான அனுபவங்கள் நினைவுபடுத்தப்படுவது இருவரையும் பாதிக்கின்றது.

ராஜா: “பூனிபாரம் அணிந்த படையினர் எனக்கு ஊட்டிய பயத்தால் இப்போது கூட பொலிசாருடன் ஏற்படக்கூடிய எல்லா தொடர்புகளையும் தவிர்க்கின்றேன். வீட்டிலேயே பொழுதெல்லாம் கழிக்க முயல்கின்றேன். வெளிநாட்டிலுவலகத்தில் எமது தங்கு அனுமதியை புதுப்பிக்க எனது மூத்த மகளை அனுப்புகின்றேன். பொருட்களை வாங்க கடைத்தெருவிற்கு போவதைக்கூட தவிர்க்கின்றேன்.”

ராண: “எனக்கு மிகவும் வேதனையாயிருந்தாலும் இந்த சம்பவங்களின் பின்னர் என் கணவரின் நெருக்கத்தை என்னால் தாங்கமுடியாமல் உள்ளது. இது பற்றி நான் அவருடன் கதைத்தால் அவர் எவ்வாறு என்னுடன் நடப்பார் என்று எனக்கு தெரியவில்லையாதலால் இதுபற்றி நான் அவருடன் ஒன்றுமே கதைக்கவில்லை. அவர் என்னை நெருங்கினால் முந்தைய சம்பவங்களெல்லாம் திரும்ப நினைவில் நிற்கும் என பயப்படுகின்றேன். பெரும்பாலும் என்னை அவர் தொந்தரவு செய்ய மாட்டார். எனக்கு தலையிடையாயுள்ளது அவருக்கே தெரியக்கூடியதாக உள்ள ஒன்று. சிலசமயங்களில் தனக்கு மனைவி கிடையாது என்று அவர் ஏசுவதும் உண்டு.”

மனஅதிர்ச்சியின் சில பகுதிகளை மீண்டும் ஒரு முறை அனுபவிப்பது பளுவாக அமையலாம், ஆகையால் நிறைய மனிதர் மனஅதிர்ச்சியின் அனுபவங்களை ஞாபகப்படுத்தக்கூடிய விடயங்களை தவிர்ப்பதன் மூலம் அவற்றை கட்டுப்படுத்த முயல்கின்றனர். இவ்விடயமாவன உதாரணமாக இடங்கள், மனிதர், குறிப்பிட்ட நிறங்கள், உடைகள், ரிவிநிகழ்ச்சிகள் அல்லது தமக்குள்ள எல்லா பலத்தையும் திரட்டி மனஅதிர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்ட எண்ணங்களையும் ஞாபகங்களையும் தவிர்க்க முயல்கின்றனர்.

நெருப்புத்தணலில் படாமல் தனது விரல்களை விரைவாக அகற்றுவதுபோல ஆபத்தாகவும் திடுக்கிடவைக்கும் ஒன்றாகவும் காணப்படும் எண்ணங்களையும் ஞாபகங்களையும் தவிர்க்க முயல்வது தம்மைக்காக்க செய்யும் ஒரு இயற்கையான வழி

என்று விளங்கலாம். ஆனால் இவ்வாறான தவிர்த்து வாழமுயற்சிப்பது கொஞ்சகாலத்திற்கோ அல்லது நீண்டகாலத்திற்கோ பயன்தராது என்பதை அனுபவத்தில் நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். எண்ணங்களை நீங்கள் மறக்கவேண்டுமென்று முயன்றாலும் அவை திரும்பத்திரும்ப வருவதை நீங்களே அவதானித்திருப்பீர்கள்.

ராஜா: “எனது சிகிற்சையாளர் என்னுடன் ஒரு முறையை முயற்சித்துப் பார்த்தார் எனக்கு முன்னர் மேசைமேல் சட்டிக்குள் இருந்த சிவத்த மஞ்சல் பூக்கள் இரண்டையும் நினைக்காமல் எனக்கு விருப்பமான மற்றெல்லா விடயங்களைப்பற்றியும் நினைக்கலாம் அந்த இரண்டு பூக்களை மட்டுமற்றி நினைக்கக்கூடாது என கூறப்பட்டது. உங்களுக்குத் தெரியுமா என்ன நடந்தது என்று? என்னைப்பற்றி எனக்கே சிரிப்பு வந்தது ஏனெனில் அந்த இரண்டு பூக்களைத்தவிர வேறெதையும் பற்றி என்னால் நினைக்க முடியவில்லை. நீங்களும் ஒரு முறை இதை முயன்று பாருங்களேன்.”

மனஅதிர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட சத்தங்கள், நிறங்கள், படங்களை கட்டாயப்படுத்தி ஒதுக்கி வைக்க அல்லது தவிர்க்க முயல்வதைவிட அவற்றை மேகங்கள் கடந்துபோவதுபோல் கடந்து போகவிடுவது இலகுவானது.

இதையும் விட நீங்கள் தவிர்த்து ஒதுக்கி நடக்க முயல்வதன் மூலம் பயப்படும் ஆபத்துக்கள் உண்மையிலேயே நடக்க சந்தர்ப்பமேயில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் இல்லாது போவதுடன் பொதுவான நிலமை தேறுதலடைவதும் தடுக்கப்படுகின்றது.

ராஜா தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவமொன்றை நினைவுகூருகின்றார்.

ராஜா: “என்னைப் பிடித்து நாட்டிற்கு அனுப்பிவிடுவார்கள் என்ற பயத்தில் நான் முன்னர் வெளிநாட்டிலுவலகத்திற்கருகே செல்வதை தவிர்த்து அதைச்சுற்றியே செல்வேன். என்னைப் பிடித்துக்கொண்டு போக ஒருவரும் அங்கே எனக்காக காத்திருக்க மாட்டார்கள் என்று எனது அறிவிற்கு தெரிந்திருந்தது, ஆனாலும் நான் வேறொரு பாதையை பயன்படுத்திய போது எனது நெஞ்சு படபடப்பு குறைவாக இருப்பதை உணர்ந்தேன்.”

அதிக பதற்றநிலை

அதிக பதற்றம் மனஅதிர்ச்சி ஒன்றை அனுபவித்ததன் பின்னர் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு அறிகுறியாகும். ராஜாவும் ராணியும் மிகவும் பதற்றப் படுபவர்களும் அமைதியற்றவர்களும் ஆவர். தங்களது அந்தரத்தை பின்வருமாறு விளக்குகின்றனர்:

ராணா: “நான் திடுக்கிடுவது மிகவும் அதிகமாக உள்ளது யாராவது கதவை மெதுவாக தட்டினாலும்கூட நான் மிகவும் திடுக்கிடுகின்றேன். எனது குழந்தைகள் என்னுடன் அமைதியாக பேச முற்பட்டால்கூட சிறுசிறு விடயங்களில் எரிச்சல் அடைந்து ஏசுவேன். நான் மிகவும் அமைதியற்று ஒரு நன்மையையும் எதிர்பார்க்கவில்லை என்பதுடன் மற்ற மனிதரையும் சந்தேகிக்கின்றேன்.”

ராஜா: “என்னால் விபரிக்க முடியாத ஒரு அலைமோதலை எனக்குள் உணர்கின்றேன். அது என்னை அமைதியாக இருக்க விடுவதில்லை. ஒரு சில நிமிடங்களாவது நாற்காலி ஒன்றில் இருக்கமுடியாமல் மேலும் கீழுமாக நடக்க வேண்டியுள்ளது. பத்திரிகையை கவனத்துடன் வாசிக்க முடியவில்லை. அல்லது விருந்தினர் வந்து உரையாடுகையில் விடயங்களில் கவனத்தை செலுத்த முடியவில்லை. எனது பிள்ளைகளை நீண்ட நேரமாக பார்த்துக்கொண்டிருந்த பின்னர்கூட அவர்களது பெயர் ஞாபகத்திற்கு வராத நிலை எனக்கு மிகுந்த கவலையைத் தருகின்றது.”

இவ்வாறான எப்பொழுதும் காணப்படும் அமைதியின்மை நீங்கள் உணரும் உடலில் உள்ள பதற்றம் யாவும் அனுபவித்திருந்த மனஅதிர்ச்சியுடன் நெருக்கமான தொடர்புள்ளதுடன் உங்கள் உடலைப் பாதுகாக்கவுள்ள ஒரு செயற்பாடு ஆகும். எமது உடல் மனஅதிர்ச்சியை உயிராபத்து கொண்டுவரும் நடவடிக்கையென எடைபோட்டு இந்த ஆபத்தை சமாளிக்கவேன, நரம்புத்தொகுதியை உசார்படுத்தவேன உடலில் நொதியங்களை „அற்றநலன்” என்றழைக்கப்படும் நொதியத்தை சுரக்கின்றது. ஆபத்தான சூழலில் எமது உடல் எதிர்த்துப்போராட, அல்லது தப்பியோடவேன எமது உடலிற்குத் தேவையான சக்திகொடுத்து வேகத்தை உண்டாக்கவேன இந்நொதியம் உதவுகின்றது. ஆபத்தொன்று வருவதற்கான அறிகுறிகள் இருக்கும்வரை இவ்வாறான உடல் தன்னியக்கம் பயனுள்ளது. மனஅதிர்ச்சி, இன்னும் பிழைத்து வாழும் உடலின் செயற்பாடு, அந்த ஆபத்துக்கள் மறைந்து விட்டது என்பதை இன்னமும் உணரவில்லை என்பதால், ஆபத்தற்ற சூழல்களையும் சிலசந்தர்ப்பங்களால் ஆபத்தான சூழல்களாக உணர்ந்து கொண்டு செயற்பட முயற்சிக்கின்றது. தன்னியக்க செயற்பாடு காரணமாக தோன்றும் வேகத்தின் அறிகுறிகள்: சினம் கொள்ளல், அவதானிப்பதில் ஞாபகங்கள் வைத்திருப்பதில் குறைபாடுகள், அதிக கவனத்துடன் நடந்துகொள்ளல், சந்தேகம், நித்திரையின்மை, அளவிற்குமீறியகவனம், அளவிற்குமீறிய திடுக்கிடும் தன்மை.

மனஅதிர்ச்சியின் அனுபவத்தை நினைவூட்டும் சூழல் அல்லது மனிதரைச் சந்திக்கும்போது உங்கள் உடலின் இயக்கங்கள் மிகவேகமாவதை உணர்வீர்கள். சிலவேளைகளில் அது ஒரு நிறம் அல்லது ஒருவகை ஒலியாக இருக்கும். உங்களில் என்ன தூண்டல்கள் இவ்வாறான அதிவேகமான உடல் இயக்கத்தை தூண்டுகின்றன என

நீங்களே உங்களை அவதானித்துக் கொள்வதன் மூலம் கவனிக்கலாம். எனது உடல் இயக்கத்தை வேகப்படுத்தும் என்னைக் குழப்பத்திற்குள்ளாக்கும் ஆபத்து தெரிகின்றது போராடு, அல்லது தப்பியோடு என உடலிற்கு தன்னியக்க செயற்பாடுகளை தொடங்க வைக்கும் தூண்டுதல்கள் அல்லது தூண்டல்கள் இவைதான் என நீங்கள் அவைகளை அறிந்து கொண்டால், அதன் பின் உங்களுக்கே நீங்கள் ஆபத்து மறைந்துவிட்டது என்ற சிகிற்சையையும் கொடுக்கலாம்.

ஆறதலடையவும் தேறுதலடையவும் இந்த தட்டில் சில பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றைவிட மேலதிகமாகவும் தமக்குத் தாமே உதவும் வழிவகைகள் பற்றிய அறிவுரைகளும் உண்டு. இவற்றில் சிலவற்றை இங்கே தருகின்றோம்.

மனஅதிர்ச்சியை எவ்வாறு வெல்வது?
தமக்குத்தாமே உதவுவதற்கான வழிவகைகளும் அறிவுரைகளும்.

சுய உதவி அல்லது தமக்குத்தாமே உதவுவதற்கான வழிவகைகள் தனியார் ரீதியிலும் கலாச்சார ரீதியிலும் வித்தியாசங்கள் கொண்டிருக்கலாமெனினும் இங்கு பலருக்கு இவ்வாறான வழியில் உதவியளித்த அனுபவங்கள் உண்டு. எல்லா மனஅதிர்ச்சி அனுபவம் கொண்டவர்களுக்கும் பொருந்துவதாவது: பத்திரமாக்கும் ஆறதல் படுத்தும் உணர்வு. அவர்களுக்கு உதவுவதுடன் தம்மைத் தாமே தேற்றும் ஆற்றலும் அவர்களுக்கு உதவியளிக்கும். ராணியும் ராஜாவும் தமது சொந்த அனுபவங்களில் இருந்து சில அறிவுரைகளை தருகின்றனர்.

உரையாடுவது உதவுகின்றது. மனஅதிர்ச்சியை விளங்கவைத்தல் என்றால், நடந்தவற்றைப் பற்றி மனம்விட்டு கதைத்தல். உங்களை அழுத்தும் விடயங்கள், நீங்கள் கவலைப்படும் விடயங்கள், உங்கள் கனவுகள், உங்கள் யோசனைகள், உங்கள் உணர்வுகள் பற்றியெல்லாம் ஒரு சிகிற்சையின் போது அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் உரையாடுங்கள். (ராஜா)

சாதாரணத்தன்மை உதவுகின்றது: அன்றாடம் உங்களுக்கு பிடித்தமான சிறுசிறு விடயங்கள் என்றாலும் பிடித்தமான அந்த விடயங்களை சிறிது நேரம் பாடல் கேட்டல், அல்லது வெளியேசென்றுவருதல், பிடித்தமான ஒன்றைப் பற்றி வாசித்தல் என்று இவற்றை அன்றாடம் செய்யும் சடங்குகள் என்று ஆக்குங்கள். (ராணி)

பழகுதல் உதவுகின்றது: மற்றையவருடன் பழகி அவர்களுடன் சேர்ந்து உரையாடுவது, சிரிப்பது அல்லது அழுவது. (ராஜா)

சிருச்டிக்கும் தன்மை உதவுகின்றது: பாடுவது, சமைத்தல், வரைதல், குழந்தைகளுடன் விளையாடல், கைவேலை செய்தல், ஆடல், கைப்பணி வேலைகளைச் செய்தல் இவைகள் யாவும் உதவும். (ராணி)

உடற்பயிற்சி உதவும்: வெளியில் சிறிது நேரம் உலாவிவருதல், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல் அல்லது ஆடல்கள்.

சிறிய கடமைகள் உதவும்: கடைத்தெருவிற்கு செல்லல், பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல், வீட்டுவேலைகள்.

மனதிற்குள் எனினும் என்று சொல்லிக் கொள்ளல் இவ்வளவும் நடந்த போதிலும் வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என எண்ணப் பழகுதல்.

தனது குடும்பத்தில், தன்னில், அல்லது அரசியல் சமய விடயங்களில் தனக்குள்ள தன்னம்பிக்கையை பலப்படுத்தி வளர்க்கும் செயல் உதவுகின்றது. கைவிட்டுவிடாமல் முயற்சிப்பதில் பலன் உண்டே.

உங்களாலோ அல்லது எங்களாலோ நடந்தவற்றை நடக்காமல் செய்ய முடியாது. என்றாலும் இந்த வழியில் திரும்பவும் வாழ்வில் பங்கேற்க உங்களுக்கு நீங்களே உதவி புரியலாம்.

தட்டின் 2வது தொடர்

சில வேளைகளில் பின்வரும் அறிகுறிகளால் நீங்கள் அவதிப்படலாம்:

உடலின் செயற்பாடுகள் அதிக வேகமாவதால் அமைதியின்மையையும் அவசரத்தையும் தோற்றுவிக்கலாம். அளவிற்கு அதிக விழிப்புணர்வு, நடுக்கம், திடுக்கிடல், இலகுவில் சினமடைதல், நித்திரைக் குழப்பங்கள், அல்லது எந்நேரமும் ஆயத்தநிலையில் வாழுதல்.

எதையும் கவனத்தில் கொள்ள முடியாத நிலை சோர்ந்து போயுள்ள தன்மை.

எதையும் உணர்முடியாத நிலை.

சில வேளையில் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் நீங்கள் இல்லாதவாறு தோன்றும். அத்துடன் உலகநடத்தைகளையும் உங்கள் எதிர்காலத்தையும் நீங்கள் தவறான முறையிலேயே நோக்குவதாக இருக்கலாம்.

தியான, கற்பனை அப்பியாசப்பளின் மூலம் சில குறிப்பிட்ட உடற்செயற்பாடுகளை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர பயிலலாம்.

இவ்வகை பயிற்சிகள் உடலில் பொதுவாக காணப்படும் படபடப்புகளையும் பதற்ற நிலையையும் குறைக்க உதவும்.

இதன் மூலம் நெருக்கங்கள் குறைவாகி வலிகள் மறையத் தொடங்கும். உங்கள் உடலில் சுகம் காணத்தொடங்குவதுடன் நன்கு நித்திரை வரவும், விடயங்களில் கவனத்தை செலுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும். உங்கள் பயம் குறையும்.

ஒழுங்காக பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலின் செயற்பாடுகள் பலம் பெறுவதுடன், உடலின் பலவீனங்கள் குறையத் தொடங்கும். அல்லது தடுக்கப்படும். வலிகள் குறையும். மொத்தத்தில் உங்களை ஆறுதல்படுத்தவும் அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் உணரவும் இப்பயிற்சிகள் உதவும். நன்மையான அழகான உணர்வுகளை உங்களில் தோற்றுவிக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். எவ்வாறு உள் மனதில் உள்ள காட்சிகளுடன் பயிற்சிகள் சம்பந்தப் பட்டுள்ளன என்ற கேள்வி உங்களுள் எழுந்தால், ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை கடிப்பதாக கற்பனை பண்ணுங்கள். எவ்வாறு உங்கள் உடல் இந்த கற்பனையின் போது இயங்குகின்றது என்று அவதானியுங்கள். சிலவேளை உங்கள் முகம் கோணலாகி உங்கள் கண்களை மூடி வாய்க்குள் புளிப்பு கூடியதால் உங்கள் தலையை குலுக்கிக் கொள்ளலாம் -- ஓய்வு--

கற்பனை செய்து பார்க்கும்போது உண்மையிலேயே நீங்கள் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை கடித்தது போலவே உங்கள் உடலின் செயற்பாடுகள் அமைகின்றன.

மனதில் கற்பனைகளை உருவாக்கி காட்சிகளை காணக்கூடிய பக்குவத்தை நீங்கள் பயிற்சிகள் மூலம் அடைந்து கொள்ளும் நிலையில், உங்களுக்கு விரும்பிய உணர்வுகளை, நன்மையான உணர்வுகளை உருவாக்கத் தேவைப்படும் கற்பனைகளை உங்கள் திறனால் காணலாம். இவ்வாறான வகையில் உங்கள் உடலிற்கு தேவையான ஆறுதலையும் தேறுதலையும் நீங்கள் அடையலாம்.

இத்தட்டில் இரண்டு வகையான ஆறுதல்படுத்தும் பயிற்சிகளும் இரண்டு வகையான கற்பனைப் பயிற்சிகளையும் காணலாம்.

நடைமுறையில் உள்மனதின் ஆரம்பக் கட்டமாக ஆறுதல் படுத்தும் பயிற்சிகள் உதவுவதற்குள்ளன. அவரவரது தனிப்பட்ட விருப்பங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் உரியவகையில் பயன்பட வேண்டுமென்றே இவ்வகைப் பிரிவுகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. உங்களுக்கு வேண்டியவகையில் பயிற்சிகளின் ஒழுங்கைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

1. ஆயத்தமாதல்

1.1. ஆயத்தமாதல் (சுவாசித்தல்)

வசதியாக அமருங்கள் --பாதங்களை--நிலத்தில் பதியவைத்திருங்கள்-- கைகளை மடியில் அல்லது நாற்காலியின் இருபக்க கைப்பிடிகளிலும் இலகுவாக வைத்திருங்கள்-- முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் -- தலையை இலகுவாக வைத்திருங்கள். ஒருசில தடவை ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விட்ட பின்னர் உங்கள் சுவாசத்தை ஆறதலாக எடுத்து விடுங்கள்.

எண்ணங்கள் எழுமானால் அவற்றைப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளாமல் வானத்தில் மேகங்கள் கடந்து செல்வதுபோல் கடந்து செல்ல விடுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள் -- மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள் -- மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள்..

அறையில் ஒரு புள்ளியை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக அது உங்கள் முன்னால் உள்ள சுவரில் உள்ள ஒரு புள்ளியாய் இருக்கலாம். உங்கள் கவனம் முழுவதையும் அதில் செலுத்துங்கள். கண்இமைகளை அசைக்காமல் இருக்கப் பாருங்கள்.

பின்னர் மெதுவாக மூச்சை எடுத்து விட்டபடி 10தொடக்கம் 1வரை ஆறுதலாக எண்ணுங்கள். இவ்வாறு செய்கையில் உங்களுக்கு இதமாக இருந்தால் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். எந்த நேரம் நீங்கள் விரும்பினாலும் உங்களுக்கு கண்களைத் திறக்கலாம் என்பதையும் அதன்மூலம் இங்கே இப்போது இருக்கின்றேன் என்ற நிலைக்கு திரும்பலாம் என்பதையும் நினைவிற்கு கொண்டுவாருங்கள்.

நீங்கள் 1எண்ணிற்கு வந்ததும் அமைதியாகவும் நடுநிலைப் படுத்தப் பட்டுள்ளீர்கள் என்பதை உணர்வீர்கள்.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 (தயவு செய்து ஒவ்வொரு எண்களுக்கிடையிலும் 2செக்கன்கள் அமைதி கொள்ளவும்.)

(இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை பூர்த்தி செய்யவும்.)

1.2. ஆயத்தமாதல் (உடல் சுவாசித்தல் தசைகள்)

வசதியாக அமருங்கள்-- பாதங்களை நிலத்தில் பதியவைத்துக் கொள்ளுங்கள்-- கைகளை மடியில் அல்லது நாற்காலியின் இருபக்க கைப்பிடிகளிலும் இலகுவாக வைத்திருங்கள்-- முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்-- தலையை இலகுவாக வைத்திருங்கள்

ஒருசில தடவை ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விட்ட பின்னர் உங்கள் சுவாசத்தை ஆறதலாக எடுத்து விடுங்கள் எண்ணங்கள் எழுமானால் அவற்றைப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளாமல் வானத்தில் மேகங்கள் கடந்து செல்வதுபோல் கடந்து செல்ல விடுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் மூச்சை விடுகையில் உங்களை அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் பழுவானவைகள் யாவும் உள்ளிருந்து அகன்று விடுவதுபோல் எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு உள்மூச்சு வாங்கும் போதும் காற்றுடன் ஒட்சிசனையும் புதிதாக வாழ்வுக்கான சக்தியையும் உள்ளெடுப்பதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் போதும் அமைதியடைவதாகவும், ஓய்வடைவதாகவும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்களை நடுநிலையில் வைத்திருக்கிறதையும் உணருங்கள்.

உங்களுக்கு சுகமாயிருந்தால் இந்த பயிற்சியின்போது கண்களை மூடிக்கொள்ளலாம். எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு விருப்பமாயிருந்தால் கண்களை திறந்து கொண்டு தற்போதைய சூழ்நிலைக்கு திரும்பிக் கொள்ளலாம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கவனத்தை மெதுவாக உங்கள் உடலின் ஊடாக செலுத்துங்கள்.

நிலத்தில் பதியவைத்திருக்கும் பாதங்கள் எப்படி உள்ளன?

இவ்வாறு இருப்பது உங்களுக்கு வசதியாக உள்ளதா? நீங்கள் வசதியாக உணரவில்லையா? பாதங்கள் சுகமாக நிலத்தை தொட்டவண்ணம் இருக்கின்றது என்ற திருப்தியான உணர்வு வரும்வரை, இருக்கும் நிலையை திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கால்களில் உணர்ச்சி எவ்வாறு உள்ளன? விறைப்பாக இருக்கின்றதா? அவற்றை இலேசாக விடுங்கள்.

சிலவேளைகளில் அவற்றை உதறவேண்டும் போல் இருக்கலாம், இங்கும் கால்களில் இலேசான உணர்வு வரும்வரை நிலையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் முதுகுப் பக்கமும் இருக்கும் தசைகளையும் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?

நாற்காலியுடனான தொடர்பை எப்படி உணர்கிறீர்கள்.

முதுகுப் பக்கமும் இடுப்புப் பக்கமும் இறுக்கமாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?

எப்படி உள்ளது அந்த உணர்வு? குளிராக அல்லது கடினமாக உள்ளதா? இடுப்புப்பகுதி தசைகள் அனைத்தையும் விறைப்பாக்கி ஒரு நொடி நேரத்திற்கு

அவ்வாறு வைத்திருக்கவும். —ஓய்வு— அதன் பின் இறுக்கத்தை தளர்த்தவும். இப்போது அந்தப்பகுதி எவ்வாறு உள்ளது? முந்தையவிட இப்போது அந்த இடத்தை சூடாக உணர்கின்றீர்களா? அல்லது இலேசாக உணர்கின்றீர்களா? இப்போது மேற்கூறிய பயிற்சிகளை முதுகுப் பகுதிக்கு செய்யவும். இறுக்கமாக்கி—சிறிது நேரம் அவ்வாறே இருந்துவிட்டு பின்னர் இறுக்கத்தை தளர்த்தவும். முன்பிருந்த நிலையையும் தற்போதைய நிலையையும் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?.

உங்கள் கவனத்தை மெதுவாக கைகளுக்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் கைகள் எப்படி இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்? நிறம் ஏதாவது கவனத்திற்கு வருகின்றதா?. மனதில் ஏதாவது தோன்றுகின்றதா?. ஏதாவது உணர்ச்சிகள்? கைகளில் உள்ள தசைகளை இறுக்க கைகளை மடிபுங்கள். மேலும் இறுக்குங்கள். அப்படியே வைத்திருங்கள் தளரவிடுங்கள். முன்னைய நிலையை விட இப்போதைய நிலையில் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரிகின்றதா? நிறங்கள் மாறியுள்ளதா? வேறுவிதமான உணர்வுகள் தெரிகின்றதா?

உங்கள் தோள்முட்டுகள் எவ்வாறு உள்ளன? அவைகளை எப்படி உணர்கின்றீர்கள்? அவைகள் இறுக்கமாக உள்ளனவா? கடினமாக அல்லது மென்மையாக இருக்கின்றதா? பாரங்கள் அவைகளின் மேல் இருப்பது போல் உணர்கின்றீர்களா? சிலவேளை அவைகளை அசைக்க வட்டமாக சுழற்ற குலுக்க உங்களுக்கு விருப்பமிருக்கலாம். —ஓய்வு—

இப்போது உங்கள் தோள்களை காதுகளை நோக்கி உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். தசைகளை இறுக்குங்கள். அவ்வாறு சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். பின்னர் தளரவிடுங்கள். இப்போது அவைகள் எப்படி உள்ளன? முன்பைவிட ஏதாவது மாற்றம் தெரிகின்றதா?

உங்கள் கவனத்தை இப்போது தலைக்குத் திருப்புங்கள்.

எங்கே உங்கள் தலை இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்? அதற்கும் உங்கள் உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் தொடர்புள்ளதாக உணர்கின்றீர்களா? அல்லது அவை ஒன்றோடொன்று தொடர்பில்லாது பக்கம் பக்கமாக காணப்படுவதாக உணர்கிறீர்களா? பாரமாக அல்லது லேசாக உள்ளதா? சூடாக அல்லது குளிராக உள்ளதா? உங்கள் தலையை அவதானமாகவும் மெதுவாகவும் வட்டமாக சுழற்றுங்கள். சுழற்றும்போது கழுத்திலும் தலைலிலும் ஏற்படும் அசைவுகளை உணருங்கள். அதன் பின்னர் உங்கள் தலையை நேராக்கி ஓய்வுநிலைக்கு வாருங்கள். இப்போது அது எப்படி உள்ளது? முன்பைவிட தற்போது எவ்வாறு உள்ளது?

இறுதியாக உங்கள் உடலில் உள்ள எல்லா தசைகளையும் இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்-- மேலும் இறுக்கவும்-- அவ்வாறு சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள்-- தளர்த்துங்கள்--

- உங்கள் உடலின் உட்சென்று உணர்ந்து பாருங்கள் இப்போது எவ்வாறு இருக்கின்றது? எதை உணர்கின்றீர்கள்? இந்த பயிற்சிக்கு முன்னர் இருந்த நிலமையில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?

உங்கள் கவனத்தை உங்கள் சுவாசத்திற்கு திருப்பவும். மூச்செடுத்தல்-- மூச்சைவிடுதல்-- (இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை பூர்த்தி செய்யவும்.)

2. கற்பனை பயிற்சிகள் (கற்பனை பயணங்கள்)

மீண்டும் ஞாபகத்திற்கு

நீங்கள் உங்கள் கண்ணளை மூடிக்கொண்டாலும், எந்த நேரத்தில் வேண்டுமென்றாலும் கண்களை திரும்ப திறந்து கொள்ள முடியும். உதாரணத்திற்கு உங்களுக்கு பயமாக வந்தால் அல்லது அமைதியில்லாமல் வந்தால் உடனடியாக கண்களைத் திறந்து இருக்கும் சூழ்நிலைக்கு திரும்பலாம்.

2.1 கற்பனை பயிற்சி1.(பத்திரமான இடம் அமைதியும் சமாதானமும் அளிக்கும் இடம்) முதலில்: ஆயத்தமாதல் 1. அல்லது 2.

சில தடவைகள் மூச்சை ஆழமாக எடுத்து விடுங்கள். மூச்சைஎடுங்கள்-- மூச்சைவிடுங்கள்-- மூச்சைஎடுங்கள்-- மூச்சைவிடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சைவிடுங்கள் உங்கள் கற்பனை சிறகை விரித்து உங்களுக்கு பத்திரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கின்ற இடமொன்றிற்கு உங்களால் செல்ல முடிகின்றது என மனதில் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்விடம் உங்கள் இல்லமாக இருக்கலாம் அவ்விடத்தில் நீங்கள் மன-அமைதியையும் சாந்தியையும் அடையும் இடமாக இருக்கலாம் - ஓய்வு-

சிலவேளை இவ்விடம் இயற்கை வளமுள்ள பகுதியாக இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு கடல், கடற்கரை, மலைப்பிரதேசம், சிறிய வனம், அல்லது பூக்கள் நிறைந்த புற்றரை, சிலவேளை ஒரு வீடு அல்லது ஒரு குகையாக இருக்கலாம். சிலவேளை அது உண்மையிலேயே இருக்கும் ஓரிடமாகவோ அல்லது உங்கள் கற்பனையில் மட்டும் உருவாகியிருக்கும் ஓரிடமாகவோ இருக்கலாம். --ஓய்வு--

உங்கள் மனக்கண்முன் தோன்றுபவைகளை ஏற்றுக் கொள்ள ஆயத்தமாகுங்கள்.

--ஓய்வு--

உங்களுக்கு என்ன தெரிகின்றது? உங்களுக்கு பத்திரமாகவும் சுகமாகவும் உணரக்கூடிய இந்த இடத்தில் எந்த நிறங்கள் உள்ளன? -- ஓய்வு-- இந்த

நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் எவ்வாறு உள்ளன? --ஓய்வு-- சிலவேளை இந்நிறங்களை உங்கள் கண்களால் சாதாரணமாக பார்க்க முடிந்தால், இந்நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் வேறுவிதமாக இருக்கலாம். - --ஓய்வு-- நிறங்களை பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். கருமை பளபளப்பு என்பவைகளை மாற்றி அமையுங்கள். நிறங்களின் வெளிச்சத்தை கூட்டி அல்லது குறைத்துப் பாருங்கள். இந்த மாற்றங்கள் எவ்வாறு உள்ளன? -- ஓய்வு--

இதன் பிற்பாடு உங்களுக்கு இதமான நிறங்களையும் பளபளப்பையும் கண்டுபிடிங்கள். --ஓய்வு--

என்ன கேட்கின்றீர்கள் --ஓய்வு-- எவ்வகை ஒலிகளும் சத்தங்களும் உங்கள் இடத்தில் இருந்து உங்கள் செவிகளுக்கு கேட்கின்றது? --ஓய்வு-- சிலவேளை காற்று வீசும் ஒலி உங்களுக்கு கேட்கலாம், வனத்திலே ஒலிக்கும் இரைச்சலை, கடலலை ஓசையை, நீரோடையின் முணுமுணுப்பை, அல்லது பறவையொன்றின் ஒலியை, சிலவேளை ஒரு சிறிது நேரத்தின் பின்னர் இந்த ஒலிகளிலும் இரைச்சல்களிலும் இருந்து இசையொன்று கேட்கலாம். --ஓய்வு--

எதை உங்களால் மணக்க முடிகின்றது? உங்களுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும் அளிக்கும் இடத்தில் உள்ள வாசனைகள் எவை? காற்றில் என்ன மணம் வருகின்றது? --ஓய்வு--

சிலவேளை உங்களால் எதையாவது சுவைக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம், உதாரணமாக கடல் காற்றின் உப்பு சுவையை. --ஓய்வு--

உங்கள் பாதங்களின் அடியில் உள்ள நிலத்தை எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? உங்கள் பாதங்களின் அடிகளை உந்திக் கொடுக்கும் மென்மையான தரையாக நிலம் உள்ளதா? உதாரணமாக வனத்தில், புற்றரையில், கடற்கரையில். --ஓய்வு-- நீங்கள் வெறுங்காலுடனா அல்லது பாதணிகளுடனா நடக்கின்றீர்கள்? உங்களின் பாதங்களின் கீழ் உள்ள புல்லையோ அல்லது மணலையோ எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு--

உங்களுக்கு வேறு ஏதாவது உணர்வு முடிகின்றதா? உதாரணமாக உங்கள் தலைமுடியுடன் விளையாடும் காற்றை, அல்லது சூரியனின் வெப்பம் உங்கள் தோலில் படுவதை, அல்லது உங்கள் கைகளின் மேலும் முகத்திலும் விழுந்து உங்களை சுறுசுறுப்படையவைக்கும் நீர்த்துளிகளை. --ஓய்வு--

சிலவேளை மேலும் பல உணர்ச்சியூட்டும் விடயங்கள் இருக்கலாம்? உங்கள் புலன்கள் அனைத்தையும் செலுத்துங்கள். உங்களுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும், பத்திரமாக இருக்கும் உணர்வையும்,

சாந்தியையும், திருப்தியையும், உங்கள் இல்லம்போல் இருக்கும் இந்த இடத்தில், அடுத்து எவைகள் எல்லாம் உங்கள் புலன்களுக்குத் தெரிகின்றன? --ஓய்வு--

உங்கள் புலன்களுக்கு புரியும் நிறம், ஒலிகள், மணம் என்ற எல்லா பிரிவுகளிலும் உங்களுக்கு பிடிக்காது தோன்றுபவைகளை உங்களுக்கு இதமான உணர்வுகளை தோற்று வைக்கும் வரை மாற்றுவதற்கான சக்தி உங்களுக்கு உள்ளது என்பதையும் நினைவில் வைத்திருங்கள். --ஓய்வு--

இவ்விடத்தில் உள்ள அமைதியையும், சாந்தியையும், பாதுகாப்பையும், பத்திரத்தையும் ஒவ்வொரு மூச்செடுப்பின்போதும் உங்களுக்குள் எடுங்கள். இவ் இடம் எவ்வாறு உங்கள் உடலுள் பலத்தையும் சக்தியையும் பரவ விடுகின்றது என்பதையும், உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு கலங்களையும் சென்று அடைகின்றது என்பதையும் அவதானித்துப் பாருங்கள். --ஓய்வு--

சிலவேளை சிறிது ஓய்வெடுக்க நீங்கள் விரும்புகின்றீர்களா? எங்காவது படுத்துக் கொள்ள அல்லது இருக்க இடமுள்ளதா எனப்பாருங்கள். உங்களை சூழ்ந்துள்ள அமைதியை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். --ஓய்வு--

சிலவேளை இந்த இடத்தை சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆவல் ஏற்படுகின்றதா? அவ்வாறாயின் உலாவி வாருங்கள். எவற்றை எல்லாம் பார்க்க முடிகிறது. --ஓய்வு--

சிலவேளை வேறு உயிரினங்களும் இங்கே வசிக்கலாம். சிலவேளை விலங்குகள், மனிதர்கள், அல்லது வேறு உயிரினங்கள் உங்கள் அனுமதியுள்ளவைகள் மட்டுமே இவ்விடத்தில் பிரவேசிக்க முடியும் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். இவ்விடம் காவல் காக்கப்படும் இடமென்பதுடன் நீங்கள் பத்திரமாக இவ்விடத்தில் இருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் சந்திக்கும் மனிதருக்கும் மிருகங்களுக்கும் வணக்கம் கூறுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் பரிட்சயத்தையும், ஆழமான நெருக்கம், ஒருவரையொருவர் சந்தித்ததில் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியையும் உணருங்கள்.-- ஓய்வு--

இப்போது திரும்பிச் செல்ல மெதுவாக உங்களை ஆயத்தப் படுத்துங்கள். நீங்கள் சந்தித்த மனிதர், விலங்குகள், உயிர்வாசிகள் இடமிருந்து விடைபெறுங்கள்.

இவ்விடத்திற்கு எந்த நேரத்திலும் திரும்பி வரக்கூடிய வகையில் தற்போது உங்களுக்கு இங்கு வர வழி தெரியும் என்ற விளக்கத்துடன் விடைபெறுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, உங்கள் கண்களைமூடி இவ் இடத்தை கற்பனையில் பாருங்கள். இங்கே சந்தித்தவற்றிற் கெல்லாம் நன்றி கூறுங்கள். நீங்கள் பத்திரமாகவும் பாதுகாப்புடனும் இருப்பதுடன் அமைதியும் சாந்தமும் தந்து, உங்கள் சொந்த வீடுபோல் உங்களை உணரவைத்த இந்த இடத்திற்கு உங்கள் நன்றியை

தெரிவியுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் நன்றியை உணருங்கள்.

நீங்கள் திரும்பி வரும்போது இந்த நல்ல உணர்வுகளை எல்லாம் உங்களோடு எடுத்துச் செல்வதாக நினைவில் பதியவைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவைகள் இனி உங்கள் உடலில் பதியப்பட்டுள்ளன. --ஓய்வு--

மூச்சை எடுத்து விடுவதில் உங்கள் கவனத்தை திரும்பவும் செலுத்துங்கள். எவ்வாறு மூச்சை எடுத்து திரும்பவும் எவ்வாறு வெளியே விடுகின்றீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள் --மூச்சை விடுங்கள் மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- இந்த பாதுகாப்பானதும் பத்திரமானதுமான இடத்திலிருந்து எடுத்துக் கொண்டுவந்த நல்ல உணர்வுகள் உங்கள் இதயத்தில் எவ்வாறு ஓடுகின்றது என்று இரண்டு கைகளையும் உங்கள் இதயத்தின் மேல் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து உணர்ந்து பாருங்கள். உங்களின் கைகளின் சூட்டை இதயத்தின் மேல் வைத்து உணருங்கள். உங்களைச் சூழவுள்ள அமைதியையும் சாந்தியையும் உணருங்கள். இப்போதிருந்து ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் கைகளை இதயத்தின் மேல் வைக்கும் போதும் இந்த சாந்தத்தையும் அமைதியையும் பத்திரமான பாதுகாப்பான உணர்வுகளையும் உங்களுடன் தொடர்பு படுத்திக் கொள்ளலாம். --ஓய்வு--

இப்போது மெதுவாக கண்களைத் திறவுங்கள். இங்கே இப்போது என்ற நிலைக்குத் திரும்புங்கள். உங்கள் உடலின் எல்லையை உணருங்கள். உங்கள் உடல் எவ்வாறு நீங்கள் இருக்கும் நாற்காலியின் மேல் இருக்கின்றது அல்லது நீங்கள் படுத்திருக்கும் தரையுடன் பட்டுக் கொண்டு உள்ளது என உணருங்கள்.

---ஓய்வு--

சோம்பல் முறித்துக் கொள்ளுங்கள். கைகளையும் கால்களையும் அசைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை கைகால்களை உதறி சிறிது உலாவிவர உங்கள் உடல் விரும்பலாம் உங்கள் உடலில் உள்ள பலத்தையும் சக்தியையும் உணருங்கள்.

(இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை நிறைவு செய்யவும்.)

2.2 கற்பனைத்திறன் பயிற்சி 2. (தோட்டம்)

முதலில்: ஆயத்தமாதல் 1 அல்லது 2

சிலதடவைகள் ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விடுங்கள்

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள் மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- உங்கள் சிறகுகளை விரித்து பறந்து செல்வதாக

கற்பனை செய்யுங்கள். ஒரு தோட்டத்தை கற்பனை செய்யுங்கள். --ஓய்வு--

இத்தோட்டம் எவ்வாறு காட்சியளிக்கின்றது? --ஓய்வு-- சிலவேளை இத்தோட்டம் புதரால் அல்லது கொடிகள் படர்ந்த மதில் ஒன்றால் சூழப்பட்டிருக்கலாம், அல்லது மரங்கள் இத்தோட்டத்தை சூழ்ந்து பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். --ஓய்வு--

இது ஒரு வசீகரமான தோட்டமா? அல்லது நன்கு பராமரிக்கப்பட்டு பூக்கள் மரக்கறிகள் பாத்திகளெல்லாம் கொண்டுள்ள தோட்டமா? இது அனேகமாக ஒரு பிரயோசனமான தோட்டமா அல்லது நந்தவனம் போன்ற ஒன்றா? உண்மையிலேயே உள்ள ஒரு தோட்டமா அல்லது உங்கள் கற்பனையில் தோன்றிய ஒரு தோட்டமா? உங்கள் தோட்டத்தில் என்ன காணப்படுகின்றன?

--ஓய்வு--

சிலவேளை பூக்கள், பாத்திகள், புதர்கள், மரங்கள் அல்லது புந்தரை இருக்கலாம். சிலவேளை உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு கிணறு, மீன் கொண்ட நீர்தேக்கம், அல்லது ஒரு சிறிய நீரோடை இருக்கலாம். --ஓய்வு--

இன்னும் கண்டறிய என்ன உள்ளன? ஒரு வாங்கு, ஒரு ஊஞ்சல், இழைப்பாறுவதற்கு வேறு ஏதாவது வசதிகள் உண்டா? --ஓய்வு--

உங்கள் தோட்டத்தில் உயிரினங்கள் வாழ்கின்றனவா? அப்படியாயின் என்ன உயிரினங்கள் வாழ்கின்றன? அவற்றைப் பார்க்க எப்படி தோன்றுகின்றன? என்ன விதமான சத்தங்கள் போடுகின்றன? அவை வெருட்சியடைகின்றனவா அல்லது பழக்கடியவையா? --ஓய்வு--

உங்களால் எவைகளையெல்லாம் பார்க்க முடிகின்றது என அறிவில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் உள்ள நிறங்கள் எவ்வாறு காட்சியளிக்கின்றன? --ஓய்வு-- நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் எவ்வாறுள்ளன? --ஓய்வு--

சிலவேளை இந்த நிறங்களை உங்கள் சாதாரண கண்களால் பார்த்தால் அவற்றின் கருமையும் பிரகாசமும் வேறாக தோன்றலாம். --ஓய்வு--

நிறங்களை பரிசீலனை செய்து பாருங்கள். பிரகாசத்தை மாற்றிப் பாருங்கள். நிறத்திற்கு மேலும் வெளிச்சத்தை அல்லது உள்ள வெளிச்சத்தை குறைத்துப் பாருங்கள். இம்மாற்றங்கள் எவ்வாறு உள்ளன? --ஓய்வு--

அதன் பின்னர் உங்களுக்கு பிடித்தமான நிறங்களையும் பிரகாசத்தையும் கண்டு பிடியுங்கள். --ஓய்வு--

என்ன கேட்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு-- எந்த சத்தங்களும் ஒலிகளும் உங்கள் செவிகளை வந்தடைகின்றன? --ஓய்வு--

சிலவேளை காற்றின் சத்தம் கேட்கின்றதா? மரங்களின் இரைச்சல், ஒரு ஓடையின் சலசலப்பு, அல்லது ஒரு

பறவையின் ஒலியை கேட்கின்றீர்களா? --

--ஓய்வு--

எதை மணக்க முடிகின்றது? உங்கள் தோட்டத்தில் எப்படியான மணங்கள் உள்ளன? சிலவேளை பூக்களின், மரங்களின், பூண்டுகளின், புல்லின் வாசனைகளை மணக்க முடிகிறதா? --ஓய்வு--

சிலவேளை உங்களால் எதையாவது சுவைக்க முடிகின்றதா? --ஓய்வு--

உங்கள் பாதங்களின் கீழே உள்ள தரையை எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? மென்மையான தரையில் உங்கள் ஒவ்வொரு அடியையும் துள்ள வைக்கும் வகையாய் உள்ளதா? --ஓய்வு--

மென்மையான புல்தரைமேல், இலைகளின்மேல், அல்லது மணல்மேல் நடக்கின்றீர்களா? காலணிகள் அணிந்திருக்கின்றீர்களா அல்லது வெறும்காலுடன் நடக்கின்றீர்களா? அது எவ்வாறு இருக்கின்றது என உணர்கின்றீர்கள்?

உங்களுக்கு வேறு எதையாவது உணர முடிகின்றதா? உதாரணமாக உங்கள் தலைமுடியில் படும் காற்றை அல்லது உங்கள் தோல் மேல் படும் சூரிய வெப்பத்தை? அல்லது உங்கள் முகத்தின்மேல், உங்கள் கைகளின்மேல் படிந்து புத்துணர்வு தரும் நீர்த்துளிகளை? --ஓய்வு--

சிலவேளை மேலும் பல உணர்வுகளை உறுத்தும் விடயங்கள் இருக்கின்றனவா? உங்கள் புலன்களை எல்லாம் திறந்து விடுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் எதையெல்லாம் உணர்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு--

உங்கள் புலன்களைத் தூண்டும் நிறங்கள், ஒலிகள், மணங்கள் என்பவற்றில் உங்களுக்கு பிடிக்காதவைகளை உங்களுக்கு இதமான உணர்வை உண்டாக்கும் வரைக்கும் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். --ஓய்வு--

உங்கள் தோட்டத்தை நீங்கள் ஓரளவு பழகிய பின்னர் உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு பெரிய உரக்குவியல் ஒன்று இருப்பதாக கற்பனையில் நினையுங்கள். இக்குவியலில் போடப்படுபவை யாவும் இயற்கை பூமிக்கு திரும்ப செலுத்தப்படுகின்றது. உங்கள் தோட்டத்தில் எந்த இடத்தில் இந்த உரக்குவியல் உள்ளது? இதைப் பார்க்க எப்படி காட்சியளிக்கின்றது? என்ன மணம் வீசுகின்றது? வேறென்ன விடயங்கள் உங்கள் கவனத்திற்கு வருகின்றன? --ஓய்வு--

உங்களை அழுத்தும் எல்லா விடயங்களையும் ஒரு கோணிச்சாக்கினுள் போட்டு உங்கள் முதுகின்மேல் தூக்கிக் கொண்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை உங்கள் தோள்களை இந்த சுவை மிகவும்

அழுத்தலாம். சிலவேளை உங்கள் முதுகு இந்த சுமையினால் மிகவும் வளைந்து போயிருக்கலாம். இந்த கோணிச்சாக்கை உங்களுக்கு அருகில் இறக்கி வைப்புகள். அதற்குள் இருப்பவைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எடுத்துப் பார்த்து அதை வைத்துக் கொள்வதா என்பது பற்றி முடிவெடுங்கள். எதை நீங்கள் விட்டுவிட போகின்றீர்கள் எதை நீங்கள் கொடுத்துவிட போகின்றீர்கள்?

நீங்கள் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவவைகளை ஒரு பக்கத்தில் வைப்புகள். உங்களை பாதிப்பவைகளையும் நீங்கள் கொடுத்துவிட விரும்புவவைகளையும் உரக்குவியலுக்குள் போடுங்கள். --ஓய்வு--

உரக்குவியலுக்குள் போடப்படும் விடயங்களை திரும்பவும் இயற்கையின் ஆரம்பத்திற்கு செலுத்தும் என்பதில் உறுதியாய் இருங்கள். இந்த மாறுதல் ஏற்பட வேண்டுமென்று ஆண்டவனை வேண்டுகள். --ஓய்வு--

உங்களுக்குள் இப்போது இருக்கும் நிம்மதியை உணருங்கள். நீங்கள் உணரும் இந்த இலேசான தன்மையை எப்படி உணர்கின்றீர்கள்? தற்போது உங்களுக்கு சுமையாக இருந்த எல்லாவற்றையும் உங்கள் கைவிட்டு ஒப்படைத்ததன் பின்னா அவையாவும் மாற்றி அமைக்கப்படும். --ஓய்வு--

இந்த இலேசான தன்மையை உங்கள் உடலில் எங்கே உணர்கின்றீர்கள்?

--ஓய்வு--

உங்களுக்கு தேவையற்றவை என்று அகற்ற விரும்பிய எல்லாவற்றையும் உரக்குவியலுக்குள் வைத்ததன் பின்னர் நீங்கள் வைத்துக் கொள்ள விரும்பும் அனைத்தையும் கோணிச்சாக்கினுள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள்

கோணிச்சாக்கினுள் அடுக்கி வைக்கும் எடுத்துச் செல்ல விரும்பியவைகளை அவதானித்துப் பாருங்கள். சிலவேளை அடுத்தமுறை நீங்கள் இங்கு வரும் வேளையில் இதிலும் சிலவற்றை ஒதுக்கி வைத்துச் செல்ல வேண்டி இருக்கலாம். சிலவேளை இம்முறைக்கு இது போதுமாயிருக்கலாம். --ஓய்வு--

உங்கள் கோணிச்சாக்கு இப்போது எப்படியுள்ளது? முன்னெவிட தற்போது சிறியதாக உள்ளதா? திரும்பவும் அதனை அடையாளம் கண்டு கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளதா? --ஓய்வு--

இனி உங்கள் கோணிச்சாக்கை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை கோணிச்சாக்கின் இலேசான தன்மை உங்களை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தி அதன் புதிய எடையை பழக்கத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டியிருக்கலாம். இந்த இலேசான கோணிச்சாக்கு முதுகின்மேல் இருக்கையில் எவ்வாறு உள்ளது? உங்கள் முதுகும் தோள்களும் எவ்வாறு உள்ளன? உங்களுக்கு நிம்மதியாக உள்ளதா? இந்த நிம்மதியை உங்கள் உடலின் வேறு எந்தப் பகுதிகளில் உணர்கின்றீர்கள்?

--ஓய்வு--

உங்களுக்குள் வாழ வளர எதற்கு இப்போது இடம் உண்டு. --ஓய்வு--

இப்போது சில தடவைகள் மூச்சை ஆழமாக எடுத்து விடுங்கள். எவ்வாறு இந்த புதிய இலேசான தன்மை உங்கள் உடலில் பரவி உங்கள் உடலின் எல்லா கலங்களையும் அடைகின்றது என்பதை உணருங்கள். --ஓய்வு--

இந்த இலேசான தன்மையுடன் மகிழ்ச்சியும் வாழ்வதற்கான தைரியமும் உங்களுக்குள் எவ்வாறு பரவுகின்றன என உணருங்கள். --ஓய்வு--

NaWa*

* güvencenin merkezi

travma yapamıyb insanlar için bilgilendirme ve alıptırma kursları

Giriş

Bu bilgileri dinlemenizin amacı, ya kendinizin ya ailenizden birinin ya da bir arkadaşınızın acı ve endişe verici bir olay yaşamış olması ve böyle bir olayın insanın başına gelebileceğine ihtimal bile vermeyişiniz ve de böyle bir olayla sizin şahsen karşı karşıya kalmanızdır. Ama maalesef bütün yer yüzünde beklenilemeyecek düzeyde insanlar, inanılmayacak derecede şiddet olaylarıyla karşılaşmaktalar. Belki siyasi faaliyetlerde bulundunuz ve şiddetle karşılaşabileceğinizi bekliyordunuz. Buna rağmen bu konuda geçirmiş olduğunuz tecrübelerin üzerinizde ağır bir etki yaptığını hissediyorsunuz.

Aşırı derecede ağır şiddete maruz kalan insanlarda çeşitli belirtiler ve şikayetler ortaya çıkar. İnsan kendini hasta hisseder, belki de normal olmadığını sanar, delirdiğinden korkar ve doktorlar bu belirtileri hastalık olarak algırlar. Ama ağır şiddete maruz kalan bir kişinin gösterdiği tepki delilik/çılgınlık değildir, aksine normal ve anlaşılır bir tepkidir. Aslında insanların başka insanlara acı vermemesi gerekir, onları yaralamamaları ve korkutmamaları lazımdır. Vücutunuz ve ruhunuzun vermiş olduğu tepki, normal olmayan ve insanlık dışı olaylara bir cevap niteliğindedir. Dahası tepki vermeniz iyidir, çünkü bu durum, bedeninizin reaksiyon gösterdiğini ve kendi kendine yardımcı olup tedavi olmanıza çalıştığını göstermektedir.

Hissettiğiniz bu şikayetlerin çözülmesi konusunda çok tecrübeler edinilmiştir. Bu tecrübeler göre durumunuz hep aynı kalmaz, yani durumunuzda iyileşmeler meydana gelir. Vücut ve ruhunuzun iyileşmesi sürecinde ona destek olmalısınız.

Düsseldorf'taki Psikososyal Sığınmacılar Merkezi, bu tür şikayetlerin tedavisi konusunda tecrübe sahibidir. Bu kurum, ülkelerindeki savaş, takibat, sürgün ve diğer insan hakları ihlallerinden dolayı Almanya'ya sığınmış kişilere danışmanlık yapmakta ve tedavi hizmeti vermektedir.

Kendi durumunuzu daha iyi kavramanız ve sizi cesaretlendirmek amacıyla, bizler, bu bu enformasyonlarla hem size hem de aile yakınlarınıza küçük bir destekte bulunmak istiyoruz.

Bu CD'nin ilk bölümünde, travmanın ne olduğunu, bunun hangi şikayetleri beraberinde getirdiğini ve bu durumda nasıl davranmak gerektiği konularında size bilgiler sunuyoruz. Bunun için kafadan bulduğumuz Ayşe ve Mahmut adlı kişiler, kendi hikayelerini anlatarak bize rehberlik yapacak ve biz de böylelikle bu konudaki kavramları daha iyi anlamış olacağız. İkinci bölümde ise, kendi sentom/belirtileriniz konusunda nasıl davranacağınıza destek olmak amacıyla iki tane ekzersiz duyacaksınız.

Travma nedir?

Ani ve daha önceden tahmin edilemeyen olaylar ve yaşadıklarımız hayatımızın akışını büyük bir ölçüde değiştirebilirler. Bu tür olaylar, bizi yolumuzdan saptırabilir, korku verebilir ve travmalastırabilir. Elbette ki insanların çoğu, zor ve tehlikeli koşullar altında yaşamıştır, buna rağmen hepsi bu koşullardan dolayı travmalı olmamıştır. Bundan dolayı da, öncelikle travmanın ne olduğunu tarif etmemiz lazım.

Ben şimdi size, evine baskın düzenlenmiş, nezarete tutulmuş ve işkenceye maruz kalmış Ayşe ve Mahmut'un hikayelerinden bahsedeyim. Onlar yaşadıklarını şöyle anlatıyorlar:

Ayşe ve Mahmut anlatıyorlar

Ayşe: "Benim adım Ayşe. Çocuklarımı yataklarına yatırmıştım. Kendi halimde düşüncelere dalmış bir vaziyette ev işiyle uğraşıyordum. Aniden dışarda bir jipin sesini duydum, kapının önünde durdurdular jipi. Yüksek sesle bağırarak kapıya vurmaya başladılar. Korku içime yayıldı, kendimde değilmişim gibi kapıyı açtım, içeriye daldılar, üstüme bağıldılar. Kocan olacak alçak nerde? Terbiyeli bir kadın kocasının nerede olduğunu bilir, dediler. Beni alıp götürdüler. İçerde çok kötü muamelelerle karşılaştım. Şok içindeydim, kendimi tamamen bırakmıştım. Ölmekten korkuyordum. Ama bir şekilde ölmedim işte."

Mahmut: „Benim adım Mahmut. Ben siyasetle uğraşıyordum, çünkü halkım için, çocuklarımın geleceği için mücadele vermek istiyordum. İşkencelere dayanarak kimseyi ihbar etmedim. Akrabaların yardımıyla ailemi kurtarak Almanya'ya getirttim. Ama çoğu sefer doğru yolu seçip seçmediğim konusunda şüphelerim var. Eşim Ayşe hasta, bana saygı göstermeğe çalışıyor, çünkü psikolojik durumum iyi değil. Çocuklarımız için doğru dürüst anne ve baba olamıyoruz. Bu gurbete bizim onların yardımına ihtiyacı oluyor"

İnsan aklından geçiremeyeceği bir olay yaşarsa, kendisinin öldürülebileceğini veya çok sevdiği bir kişinin ani ölümü durumuyla karşılaşarsa, yaşamını tehdit eden bir hadise olursa ve bu hadiseye hakim olamazsa ve o insan kendini eli kolu bağlı hissederse, yani imkansızlık-çaresizlik, aşırı dercede korku ve yıldırma duyguları ortaya çıkarsa, o zaman bir travma söz konusudur.

Travmanın iki çeşiti var. Birinci grupta travmaya sebep olan olaylar daha çok tesadüfen gerçekleşen trafik kazaları, uçak düşme, yangın felaketi, tabiat afetleri olarak kabul edilirken, ikinci grupta ise daha uzun süreli devam eden ve insanlar tarafından sebebiyet verilmiş travmalardır ki bunlar örneğin işkence, savaş sırasında yaşanan olaylar ve cinsel tacizdir.

İnsanlar tarafından sebebiyet verilmiş şiddet travmaları, örneğin tesadüfen gerçekleşen tabiat felaketlerinden dolayı ortaya çıkan travmalara nazaran daha zor bir şekilde hazmedilmektedir.

Her insan değişik tepki veriyor.

Verdiğimiz örnekte Ayşe ve Mahmut hayatlarını tehdit eden ve insan eliyle gerçekleşen şiddetin kurbanı oldular. Travma geçiren bir insan genellikle hem bedeninde hem de ruhunda bir kırılmışlık hissi taşır. Buna rağmen bu ağır tecrübeler, her insanın psikolojik olarak hastalanmasına sebep olmak zorunda değildir. İnsanların farklı ve bireysel olması ve yaşadıkları olayları değişik olarak algıladıklarını belirtmek gerekiyor.

Örneğimizdeki Ayşe'nin travmaya biceceği önem Mahmut'a göre daha zordur.

Ayşe: "Hep allaha dua ettim, Allahım, bir günah işlemedim, eşime, çocuklarıma ve yakınlarıma karşı iyi davranmaya çalıştım. Allahım, başıma gelen bu çirkinliğe/vahşiliğe neden engel olmadın? Buna anlayamıyorum."

Mahmut: "16. yaşımdan beri kendi kendime yemin ettim ve dedimki, seni hiçbir zaman alt edemeyecekler. Mücadale edeceğim, bana işkence etseler de beni sarsamayacaklar. Bedenime istedikleri şeyleri yapabilirler, ama düşüncelerime, inancıma hiç birşey yapamayacaksınız, çünkü ruhum hep bana aittir."

Sosyal çevreden gelen yardım iyileşmeye yardımcı olur.

Travmanın sonuçları her birey için farklıdır. Akraba

ve arkadaşların vereceği sosyal destek ve yaşam koşulları bu konuda önemli bir rol oynar. Ayşe'nin tecavüze maruz kalmasından sonra kendisini „kirli“ hissetmesi veya konuşma cesareti gösteripte başına gelenleri anlatığında kendisine saygılı davranılması sosyal etkenlere bağlıdır. Mahmut'un konumunda, kendisinin o kadar acılara dayanmasından dolayı partisinin gelişmesinden gurur duyması veya tüm yaptıklarının boşu boşuna vermiş olduğu çabalar olarak algılaması bir rol oynar. Ve tabii ki Mahmut ve Ayşe'nin hayatlarını bunca tehdit eden olaylardan sonra, acaba günün birinde kendilerinin güvenlikte bir hayat sürdürebilecekleri hissi de bu konuda önemli bir rol oynar. Travmadan sonra koruma ve güvenlik konuları kurbanlar için çok önem arz eder.

Toparlayacak olursak

Travmalar, akla gelemeyecek ve hayatı tehdit eden olaylar olup, bir sefere mahsus ortaya çıkan, tesaadüfi travmalar veya insan eliyle gerçekleşen keyfi şiddet sonucu ortaya çıkan travmalardır.

Anilikleri/Beklenilmemezlikleri, ağırlıkları ve kontrol edilebilirlikleri, travma kurbanında posttravmatik psikolojik rahatsızlıkların gelişmesinde rol oynarlar.

Ha keza travmadan sonraki çevrenin konumu ve ilgili kişinin sosyal ve duygusal destek alıp almaması da bir rol oynar.

Travmadan sonra nasıl tepki veriyoruz? Travma tepkileri neden doğal tepkilerdir?

Travmadan sonra hemen hemen bütün insanlar, belirli duygu ve düşünceler gösterirler ve vücutta reaksiyonlar oluşur. Ayşe ve Mahmut anlatıyorlar:

Ayşe: „Yaşadığım olaylar, ben istemezsem bile, film kareleri gibi sürekli gözümün önüne geliyor. Bazen, kendi kendime, ben deli olmuşum, diyorum. Aslında tamamen unutmak istiyorum, ama yapamıyorum. Uykudayken bile dinlenemiyorum. Artık iyi bir anne olamıyorum, çocuklarıma bağırıyorum, onlara yemek pişiremiyorum, yani çok sinirli olmuşum, çabuk irkliyorum. Eşim aniden yanıma gelirse bile irkiyorum. Çoğu zaman başım ağrıdığından dolayı yatağa uzanıyorum, kimseyle konuşmak bile istemiyorum. Ben eski ben değilim artık, gerçekte yaşamıyorum, bir rüyadayım ve hiç kimsenin bana yardım edemeyeceği hissine kapılıyorum."

Mahmut: „Eşimin bağırmasını duydum. Bazen acıyorum kendisine, bazen nefret ediyorum ondan, bazen kendimi suçlu hissediyorum. Ama hissettiklerimi onunla paylaşamıyorum. Onu yaralamak istemiyorum, onu yaralamaktan

korkuyorum. Çocuklarım bana karşı saygı göstermiyorlar artık, nasıl saygı gösterebilirler ki? Onlara bir şey veremiyorum. Yaşadıklarım hep beynimin içinde dönüp dolaşıp gözümün önüne geliyor. Bu yetmezmiş gibi, buradaki endişelerimde üstüne geliyor. Kafam patlayacak gibi oluyor. Böyle olunca çocuklara bağırıp, bazende elimi kaldırıp vuruyorum, sonrada yaptığımdan pişman oluyor, üzülüyorum. Herşeyi unutmak için akşamleyin televizyonun karşısında oturunca içki içiyorum.”

Ayşe ve Mahmut, başağrısı, keyifsizlik ve üzüntü, değişmiş özduygu, güvensizlik, kirlenmiş ve suçlu olma duygusu, ümitsizlik, sinirlilik, yönünü tayin etme zorlukları türünde çeşitli belirtileri tarif etmekte.

Ayşe, her ne kadar engellemek ve başka tarafa itmek istese de sık sık istemeyerek seslerin, resimlerin ve başkaca duyuların ve de travma düşüncelerinin beynine geldiğini belirtmektedir. Belki bu durum siz de mevcuttur. Böyle bir şey kafayı karıştırabilir ve şok edebilir. Belki de kendi kendinize, acaba duygu ve düşüncelerimi bir daha kontrol edip onları yönlendirebilecekmiyim diye de sormuşsunuzdur. Belki de delirmekten/ çıldırmaktan korkuyorsunuz.

Ama bu tür tepkiler tamamen normal olup hayati tehlike arz eden bir olaya tepkilerdir, ve bunlar „normal olmayan“ bir durumdan doğan travmadır.

Hayati tehlike arz eden bir durumla karşı karşıya kalırsak ne oluyor?

Düşünün kü, ormanda geziyorsunuz, aniden önünüzde size doğru gelen bir yılan farkediyorsunuz. Hemen alarma geçiyorsunuz, vücudunuz içgüdüsel olarak tepki gösteriyor. Adaleleriniz geriniyor, dikkatli ve tamamen ayıksınız. Kaçmayı düşünüyorsunuz, ya da bir sopa alıp saldırmak istiyorsunuz veyahut kımıldamadan yılanın önünüzden geçmesini bekliyorsunuz. Yani kaçmaya veya savaşmaya hazırsınız veya görünmemek için donmuş gibi yapıyorsunuz. Vücutunuzun nasıl ısındığını, kalbinizin nasıl hızlı çaldığını hissediyorsunuz, çünkü vücudunuzdaki bir salgı bezi tehlike anında otomatikman adrenalin üreterek sizi ve vücudunuzu savaşmaya hazır hale getirir. Vücutun bu mekanizması, hem insanlarda hem de hayvanlarda var olup onların hayatta kalmalarını sağlamaya yarayan bir korucu sistemdir.

İnsan örneğin bir şiddet kurbanı olduğunda o zaman bu korucu sistem devreye girer, vücut savaşmak veya kaçmak için seferber olur, ama insan şiddetin pençesinde olduğundan dolayı savaşma imkanı olmadığı gibi kendi kendini de koruyamaz. Vücutta bir gerilme mevcuttur, hayat tehdidi ortadadır, ama buna karşı yapılacak bir şey yoktur. Sanki başlamış

bir hareketi durdurmaktadır, yani hayatı tehdit eden bir durumdan kaçma çabası veya buna karşı verilen savaş başarısızlıkla sonuçlanır.

Biz insanlar, sonuna kadar götürmediğimiz yani sonuçlandırmadığımız şeyleri, tekrar tekrar ele alıp onları bitirmek isteriz. Sonuçlandırmadığımız işler hep kafamıza takılırlar. Bir dizi filmi izliyorsanız ve bir sonraki bölümü beklerken ya masayı silerken ve telefonun çalması durumlarını düşünün bir kere. Telefon görüşmesi esnasında bile masanın temizlenmesi ve işiniz bitinceye kadar içinizde rahatsız edici bir duygu sarar sizi. Bunlar, önemsiz ve günlük şeylerdir ve hem belleğimiz hem de vücutumuz bunlara karşı tepki verir. Hayati tehlike arz eden durumlar söz konusu olunca tepkiler de o derece büyük olurlar. Sürekli o olayı, o olayla ilgili resimlerin karelerini bir bir hatırlarız.

Yani, travma belirtileri, insan sisteminin gayet doğal bir parçası oldukları için ortaya çıkarlar. Bu insan sistemi, aniden meydana gelen, beklenilmeyen travmatik hayat tecrübelerini üstesinden gelmek için çabalamaktadır.

Genellikle görülen tepkiler, yani tipik travma belirttikleri nedir?

Üç çeşit tipik travma belirtisi vardır;

1. travmayı tekrarlatan ve ağır sıkıntı yaratan anılar,
2. uyuşturma ve sakınma tepkileri ve
3. yüksek gerilimli tepkiler.

Aşağıda söz konusu bu üç travma çeşitleri daha yakından tanıtılacaktır.

Travmayı tekrarlatan ve ağır sıkıntı yaratan anılar

Tanıtacağımız birinci tipik belirti, travmayı tekrarlatan ve kişide ağır derecede sıkıntı yaratan anılardır.

Ayşe, travmaya sebep veren olayların bir film karesi gibi gelip geçtiğini, yani kendini tekrarlayan ve sıkıntı veren anıları anlatmaktadır. Bunlar bazen sadece vücutun değişik yerlerindeki gerilimler veya ağrılar, koku, sesler ve bedende hissedilen duygulardan oluşan parça parça anılardır.

Belki bu durumu siz de tanıyorsunuz. Olayları tekrardan yaşama ürkütebilir, sinirlendirebilir, ümitsiz kılabilir veya üzüntü verebilir. Belki de bu travmadan dolayı kendinizi yaralanmış hissediyorsunuz. Belki de suçluluk duygusuna

kapılıyorsunuz, eğer başka davranmış olsaydım herşeyi engelleyebilirdim diye belki düşünüyorsunuzdur.

Olayları tekrardan yaşama sizi „Flash-back“ denilen bir şekilde sizi alt etmektedir. Flash-back, güçlü bir duygulanmayı beraberinde getiren bir travmanın aniden ve çok canlı bir şekliyle yaşanan olayların yeniden yaşanması anlamına gelmektedir. Böyle bir durum Mahmut'ta da arada bir görüldüğü gibi en yakın çevrenizinden çözümlenize yol açar.

Mahmut: „Aniden yüzler gözümün önüne geliyor, sanki herşey bir daha oluyor hissine kapılıyorum, ellim ayağım tutmuyor. Sonra kendimi tamamen kaybediyorum, burada değilim. Kendime geldiğimde saate baktığımda, fark ediyorumki bayağı bir uzun süreyle kendimde değilmişim.“

Flash-back'ler genelde birkaç saniye ile birkaç dakika süreyle meydana geldikleri gibi nadir durumlarda saatlerce devam edebilirler. Öyle olabilir ki, siz flash-back'lar esnasında ne yaşadığınızı hatırlamayabilirsiniz de.

Ne yazık ki uykudayken bile sürekli gelip giden kabuslardan rahatsız olabiliriz. Ayşe şöyle anlatıyor:

Ayşe: "Bazen kabus göreceğim diye korktuğum için uyumak bile istemiyorum. Çünkü rüyalarım da o başıma gelen çirkin olayları bir daha yaşıyorum, hem de gerçeğinden daha kötü olarak, tamamen çaresizdim. Uyandıktan sonra bile sadece rüya gördüğümün farkına varmak için uzun zamana ihtiyaç duyuyorum. Mahmut daha sonraları bana, uykuda bağırdığımı ve sağıma soluma vurduğumu bana anlatmıştı."

Eğer kendinizde tekrardan yaşama, flash-back'ler veya kabus gibi durumları tespit ettiyseniz bunlar „deli olacağınıza“ dair işaretler olmadığı gibi, tam aksine daha hazmetmediğiniz çok ağır ve yoğun tecrübelerle karşı karşıya kaldığınızın belirteleridir.

Travmalanmış yaşananlar, hazmedilmemiş ve düzensiz bir şekilde belleğe işlenirler. Bunlar maziye ait olan yaşanmışlıkların anılardan farklıdır. Aynı zamanda yaşanan durumla ilgili anılar çoğu kez parça parçadır, daha doğrusu bunları sadece kısmen hatırlamayabilirsiniz ya da bu olayların hangi sırayla başınıza geldiğinden tam olarak emin olamazsınız. Bu durumda hafızanız daha çok karışık ve yüklüdür.

„flash-back“ travmayı hatırladığınız anlamına gelip, bu durumda resimler, sesler, kokular ve başka duyu organlarının algılamaları öyle ortaya çıkar ki sanki siz şimdiki zamanda travmalı durumu yeniden yaşarsınız. Bu çok ağır bir yük olduğu için bu

durumları hatırlamaktan sakınmaya çalışırsınız. Ayşe kendi „Travma Belleği“ni anlayabilmesine yardımcı olacak bir resmi tarif ediyor:

„Travma Belleği“

„Psikoloğum bana bunu şöyle izah etti: normalde kişisel olayları hatırlarsam, örneğin, düğün törenimizi veya çocuklarımın doğumlarını aklıma getirirsem onların nasıl olduğunu, kendimi o zaman nasıl hissettiğimi çok iyi anımsayabiliyorum. Tabii ki bu duygular o zamanki kadar güçlü değiller. O zamanki ses ve müziği duyamıyorum. Bunun nedeni o günlere ait yaşamış olduğum şeyler belleğime süzülmuş bir şekilde kayıt edilmiştir, bunlar diğer kişisel yaşadığım olaylarla belli bir düzene girmiş durumdadır. Yani nasıl ki insan bir olayın resmini/fotoğrafını çeker ve bir albüme sırasına göre yapıştırır. Ama gözaltında veya ev baskını sırasında yaşanan olaylar o kadar kötüdür, o kadar beklenilmez ve tehdit edicidir ki o kadar rahatlıkla ve çabuklukla bunları insan belleğine yerleştiremez. Yani o olay konusundaki resimler albüme sağa sola dağılmaktalar. Bazen yere düşerler, bazen bakmak istememenize rağmen orada dururlar ve bazende insan birini ararsa karmakarışık bir vaziyette olurlar. Resimlerin sırası tam belli değildir. Tekrar bir düzene koymak istersen tek tek resimleri bir daha gözden geçirmek gerekir, onları ayırdıktan sonra belli bir düzen içinde albüme yapıştırmak lazımdır.“

Resimlere psikoloğunuz eşliğinde bakmanız zamanla olayları daha az anımsamanıza kesinlikle neden olacaktır. Tıpkı güneş altında bir resme bakarken zamanla renklerin solmasını gibi bir durum yaşıyorsunuz.

Flash-back'lere daha iyi hakim olabilmeniz için size daha somut ipuçları vereceğiz:

Flash-back'ler için ipucu

Ellerize dokunup onları ovun. Ayaklarınızın yere nasıl değdiğini hissedin, en iyisi ayakkabılarınızı çıkarıp bulunduğunuz odada bir kaç adım yürüyün. Bulduğunuz konumu değiştirip, şimdiki zamanda bulunduğunuzu ve bedeninizi hareket ettirmeye ve kontrol etmeye hakim olduğunuzu bilincinize çağırın.

Geçmişin etki ve resimlerinden çıkıp şimdiki zamana gelmek için bütün duyularınızı kullanın: Sevdiğiniz kokuları ve çiçekleri koklayın. Bulduğunuz odadaki eşyalara bakıp onlara dokunun ve hissedin onları. Örneğin ellerinizi birbirine değdirerek kendi

bedeninize dokunun. Belki de açık bir pencere önünde derin bir nefes alın. Yeyip ve için.

Tipik travma belirtileri: Sakınma tepkileri

Tipik bir travma belirtisi de sakınma tepkisiydi. Ayşe'nin kabus görmekten korktuğu için uyumak istememesi anlaşılır bir durumdur. Yine aynı şekilde Mahmut'un da televizyon haberlerini izlerken kendi yaşamış olduğu savaş anılarının yeniden canlanmasından endişe etmesi de olağan bir şeydir. Her ikisi de, acı çekmiş oldukları olayların belli durumlarda anılmasının yükü altındadırlar.

Mahmut: "Üniformalı Devlet Güvenlik Güçleri beni o kadar korkuttular ki şimdi polisle olan her türlü kontağı kesmek istiyorum. Yabancılar Polisi/Dairesi'nde kağıtları uzattırmak zorunda olduğumuzda, ben kendim evde kalıyorum, o tür işler için büyük kızımı oraya gönderiyorum. Hatta alış-verişe bile gitmekten sakınıyorum kendimi."

Ayşe: "Çok üzgünüm ama, o olaylardan sonra kocamın bana yaklaşmasına tahammül edemiyorum. Bu konuda onunla konuşamıyorum, nasıl davranacağını, nasıl bir tepki göstereceğini bilmiyorum. Yanıma yaklaşırsa o zaman yaşadığım herşeyin tekrarlanacağından korkuyorum. Genellikle beni rahat bırakıyor, zaten kendisi de başımın ne kadar çok ağrıdığını görüyor, bazen benim karım zaten yok diye küfür de ediyor."

Travmayı kısmen de olsa tekrardan yaşama korkusu insanlar üzerinde çok baskı yapmaktadır. Bundan dolayı çoğu kez insanlar, kendilerine travmayı hatırlatacak ne varsa, örneğin yerler, kişiler, belli renkler, elbiseler, televizyon programlardan sakınarak bu korkuyu kontrol etmeyi denerler ya da travma ile ilgili düşünce ve hatıraları bütün güçleriyle başlarından savmak yani sakınmak isterler. Sakınma, bireyin tehlikeli bulduğu bir şeyden ya da onu ürküten duygu ve düşüncelerinden kendini koruması yolu olup tıpkı insanın yanan sobadan parmağını kaçırması gibi doğaldır.

Mahmut: "Psikoloğum bir sefer bende bir deney yaptı. Karşımdaki masanın üzerinde duran vazanın içindeki sarı ve kırmızı çiçekleri düşünmememi söyledi bana. Herşeyi düşünebilirsin, ama vazoda bulunan sarı ve kırmızı çiçekleri kesinlikle düşünmeyeceksin, dedi....Biliyor musunuz ne oldu?Bir süre sonra kendi kendime güldüm, çünkü sadece ve sadece vazodaki sarı ve kırmızı güllerin dışında başka birşey düşünemiyordum... İsterseniz siz de bir deneyin."

Travmayla bağlantılı olan sesleri, renkleri, resimleri zorla bastırmamak ve sakınmamak daha kolaydır, onları önünüzden geçip giden bir tren gibi hissetmek gerekir.

Ayrıca sadece sakınmak ve korktuğunuz bir tehlikenin ortaya çıkmaması isterseniz, durumunuzda bir iyileşme sağlayamazsınız.

Tipik travma belirtileri: Fazla gerilim

Fazla gerilim, yaşanmış bir travmadan sonra çokça ortaya çıkan bir belirtidir. Ayşe ve Mahmut, her ikisi de aşırı derecede sinirli olup, huzursuzlar. İçlerindeki huzursuzlukları şöyle tarif ediyorlar:

Ayşe: „Kapı zili hep çalındığında çok irkilir oluyorum, korkudan sarsılıyorum. Çocuklarımla sakin bir şekilde konuşmak istesem bile ama öyle olur-olmaz küçük şeylerden dolayı hırçınlaşıp bağırıp çağırıyorum. Öyle huzursuzum ki hiç iyi şeyler olacak beklentisinde değilim, insanlara ve hayata dair güvenim yok."

Mahmut: „İçimde tarif edilemez bir hareketlenme, gidip-gelme, hissediyorum. Beni rahat bırakmıyor bu durum. Bir kaç dakkikalığına bile olsa bir sandalyede rahat oturamıyorum. Yerimden kalkıp gidip gelmeye başlıyorum. Gazete okumak istersem konsantre olamıyorum, ya da biri bizi ziyarete gelirse konuşulan şeyleri takip edemiyorum artık. Çocuklarımdan birini uzun süreli gözlerken ya da ve onun ismini hatırlamadığımda çok üzülüyorum."

Bu sürekli huzursuzluk, hissettiğiniz bedensel gerilim, yaşadığınız travmayla yakından ilgilidir, dahası bu durum bedeninizin gösterdiği bir savunma tepkisidir. Travma vücut tarafından hayatı tehdit eden bir durum olarak algılandığından, vücutumuz adrenalin olarakta bilinen sinir hormonları üretmek suretiyle tehlikeye karşı tepki gösterir. Bu hormonlar, tehlike esnasında bizi ve vücutumuzu savaş veya kaçış için hareket etmeye hazır ve uyarıcı yaparlar. Ortalıkta tehlike arz eden bir durum söz konusu olduğu sürece vücutun bu otomatikman gösterdiği tepki olumludur. Ama travma daha hazmedilmediğinden dolayı yaşatma/savunma sisteminiz, vücuttaki tehlikeli durumunun geçmiş olduğuna dikkat etmeksizin, sanki ortada hala tehlikeli bir durum varmış gibi hareket etmeye devam etmektedir.

Yüksek gerilimli tepkiler şunlardır: kızgın ve hırçınlık halleri, konsantre ve anımsama zorlukları, pürdikkat kesilme, güvensizlik, abartılmış endişelenme hali, uyuma güçlükleri, abartılmış ürkmeleler.

Travmatik olayları size hatırlatan uyarıcılarla, insanlarla veya durumlarla karşı karşıya gelmeniz halinde özellikle çok gerilim/heyacan hissedersiniz. Bu bazen bir renk veya bir ses olabilir, kendi kendinizi izlemek suretiyle sizi heyecanlandıran veya geren durumları tespit edebilirsiniz. Eğer bu „uyarıcıları“ tanırsanız, yani beyninize „tehlikeli bir durum var“ ve bundan dolayı da sizi uyaran ve hormon salgılanmasına neden olan durumları fark ederseniz, siz kendinize „tehlike geçti/yoktur“ diye uyarıda bulunabilirsiniz.

Bu CD üzerindeki rahatlama/dinlenme egzersizleri, kendi kendinizi nasıl sakinleştirebilme ve geriliminizi nasıl giderebilme konularında size yardımcı olacaklardır. Buna ek olarak kendi kendinize nasıl destek olabileceğiniz konusunda da başkaca imkanlar vardır. Bunlar için birkaç örneği şimdi size açıklayacağız.

Travmadan nasıl kurtulabilirim? İpucu ve kendi kendini destekleme imkanları

Kendi kendini destekleme imlanları kişiden kişiye göre değiştiği gibi farklı kültürlerle de bağlıdır. Ama yine de bu konuda çok insana yardımcı olan tecrübeler mevcuttur. Travmalanmış tüm insanlara sakin ve güvenli bir ortam duygusu yardımcı olduğu gibi, onların kendi kendilerini sakinleştirme yeteneklerini de geliştirir. Ayşe ve Mahmut kendi konularında bize birkaç ipucu veriyorlar:

Mahmut: „Konuşmak yardım eder: Travmayı hazmetmek demek, yaşanmış olanları ifade etmektir, bundan dolayı sizi sıkı ne varsa onun hakkında konuşun, sizi endişelendiren ne varsa, yani rüyalarınız, duygu ve düşünceleriniz hakkında konuşun. Bu ister terapide olsun isterse de güven duyduğunuz bir insanla olabilir. Yeterki siz bu konuda konuşun.“

Ayşe: „Normal olma durumu yardım eder: Günlük hayatınızda küçük çapta da olsa sevdiğiniz durumlar yaratın. Her gün sizin hoşunuza giden küçük şeyler yapmaya kendinizi alıştırmaya, bu kısa mesafeli bir gezinme/yürüyüş olabilir, hoşunuza giden bir ezgiyi dinlemek, şiir okumak gibi şeyler olabilir. Hoşunuza giderek yaptıklarınızı kendinize alışkanlık yapın.“

Mahmut: „İlişki yardım eder: Başka insanlarla ilişkide bulunma, onlarla konuşma, onlarla gülme ve ağlama size destek olur.“

Ayşe: „Yaratıcılık yardım eder: İster şarkı söylemek

olsun, ister ekmek pişirmek, yemek yapmak, çocuklarla oynamak, elişleri yapmak, birşey imal etmek, dillendirmek, hareket etmek, bunların hepsi size destek olur.“

Ne siz ne de biz, yaşanmış olan şeyi sanki yaşanmamış kılamayız, ama hayattan tekrardan pay alabilmek için siz kendi kendinize bu yollar sayesinde yardımcı olabilirsiniz.

İç resimlerin etkisi

Belki de aşağıdaki belirtilerden birinden siz de şikayetçisinizdir:

Huzursuzluk ve sinirlilikten dolayı bedende oluşan gerilim, pürdikkatli olma hali, titreme, ürkme hali, hırçınlık ve uyuma güçlükleri.

Ya da sürekli bir şekilde bedeniniz alarm halinde, konsantre olamıyorsunuz, kendinizi bitkin hissediyorsunuz ve duygu hissedemez bir halde hissediyorsunuz.

Belki de kendinizi kontrol altında tutamama hali yaşıyor ve dünyadaki olayları ve geleceği olumsuz değerlendiriyorsunuz.

Gerilim giderici, yani sakinleştirmeye yönelik sanal egzersizler sayesinde vücuta özel hareketleri aktif olarak kontrol etmeyi öğreneceksiniz.

Egzersizlerden dolayı vücuttaki gerginlik halinde bir azalma sağlanıp, böylelikle bedensel gerginlik hallerinde bir düşüş elde edilir.

Bu durumda stres ve ağrılar azaltılır. Siz de beden olarak kendinizi daha rahat hissedip daha iyi uyursunuz ve de kendinizi daha iyi konsantre edebilirsiniz. Korkunuzda da bir azalma görülecektir.

Düzenli olarak yapılan egzersizler sayesinde vücutunuzun algılamasında iyileşme olacağı gibi yanlış ve hatalı davranışlarda düzelme sağlanır veya bu hatalar artık önlenir. Ağrılar azalır.

Sonuç itibarıyla bu egzersizler, gerginliğinizi gidermeye, huzur ve güvenli bir ortamı bulma konusunda size yardımcı olacaktır. Olumlu ve güzel duyguları bilinçli olarak yaratmayı öğreneceksiniz.

Kendi içinizdeki resimlerle çalışmanın nasıl olduğu konusunda kendi kendinize sorular soruyorsanız, o zaman düşünün ki bir limonu ısıriyorsunuz.

Böyle bir düşünceyle vücutunuzda neler olduğunu izleyin.

Belki de şimdi yüzünüzü ekşitiyorsunuz/büzüyorsunuz, gözlerinizi kapatıyorsunuz, belki de gerçekten ağzınızda sanki bir ekşimsi bir tat var diye bir hisle karşı karşıyasınız ve ağzınızın

içinde herşey üstüste biniyor, belki de kendinizi silkeliyorsunuz.

Vücutunuz, sanki gerçekten bir limonu ısırmışsınız gibi benzer bir tepki gösteriyor.

Eğer içinizdeki resimlerle çalışma konusunda yeterli derecede ekzersiz yapmışsanız, bu çağrışimleri düşündünüz vakit, o zaman bu resimlerle ilintili olan olumlu duyguları hissedebileceksiniz. Bu durum sizi rahatlatmaya ve vücutu da gerilimden kurtarmaya yardımcı olacaktır.

Bu CD üzerinde 2 değişik sakinleştirme ekzersizi(Giriş daha doğrusu indirgeme 1 ve 2) ve de sanal ekzersiz(1 ve 2) bulacaksınız.

Pratikte indirgeme ekzersizleri, iç resimlerle çalışmaya girişe hizmet ederler.

Kişiye özel bir biçim bulmak ve sizin tercihlerinizi daha iyi dikkate almak için bu bölümü ayırdık. Yani, hangi girişi hangi sanal ekzersizle kombine etme konusundaki seçim sizin elinizdedir.

UYARI: Güvenilir bir ortam yaratmak için ve çoğu kültürde „siz” şeklinde hitap türü olmadığından dolayı aşağıdaki yönerge/direktiflerde 2. tekil şahıs („sen”) hitap şeklini seçtik.

1. Girişler

1.1. Giriş: Nefes alma verme

Rahat bir şekilde otur, ayaklar zeminde, kollar gevşek bir şekilde sandalyenin yanlarında ya da kucağındadır, omurilik dik duruyor, kafa gevşek bir şekilde omuzlardadır.

(4)

Birkaç sefer derin nefes al ver ve yavaşça nefesinin rahatlamasını sağla. (4)

Eğer düşünceler seni sararsa, bırak bulutlar gibi gökyüzüne çıkıp gitsinler. (2)

Nefes al (1) – Nefes ver (1) – Nefes al (1) – Nefes ver (1) Nefes al (1) – Nefes ver (1)

Bulunduğun odada, örneğin karşında bulunan duvarda bir nokta tespit et. (3) Gözlerini ona kilitle/ o noktaya konsantre et kendini. (2) Kirpiklerini hareket ettirmemeye çalış. (2)

Sonra 10'dan geriye doğru sessizce 1'e kadar say, bu esnada rahatça nefes alıp vermeye devam etmeye dikkat et. (1)

Eğer hoşuna gidiyorsa, bu arada gözlerini yavaşça kapatabilirsin. (1) Ama her an birazdan yapacağın ekzersizler sırasında tekrar gözlerini açacağının ve şimdiki zaman ve buraya geri döneceğinin bilincinde ol.

Eğer 1'e kadar geldiysen, kendini rahat ve merkezi

hisset.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Lütfen her adım arasında 2 saniye bekle)

1.2. Giriş: Kasları çalıştırarak indirgemeler

Rahat bir şekilde otur, ayaklar zeminde, kollar gevşek bir şekilde sandalyenin yanlarında ya da kucağındadır, omurilik dik duruyor, kafa gevşek bir şekilde omuzlardadır.

(4)

Birkaç sefer derin nefes al ver ve yavaşça nefesinin rahatlamasını sağla. (4)

Eğer düşünceler seni sararsa, bırak bulutlar gibi gökyüzüne çıkıp gitsinler. (2)

Nefes al (1) – Nefes ver (1) – Nefes al (1) – Nefes ver (1) Nefes al (1) – Nefes ver (1)

Her nefes verişte sanki seni sıkan her ne varsa, senden düşüp gidiyormuş gibi düşün. (1) Her nefes alışında sanki yaşamın için taze enerji olarak hava ve oksijeni ciğerlerine dolduruyormuşsun diye düşün. (3)

Her nefes alıp vermeye kendini daha çok sakinleştiğini/rahatladığını ve nefesin seni nasıl alıp merkezine taşıdığını hissediyorsun. (2)

Eğer hoşuna gidiyorsa, bu arada gözlerini yavaşça kapatabilirsin. (1) Ama her an birazdan yapacağın ekzersizler sırasında tekrar gözlerini açacağının ve şimdiki zaman ve buraya geri döneceğinin bilincinde ol. (1)

Dikkatini yavaşça bir şekilde vücutunun tüm taraflarına dağıt. (1)

Zeminde duran ayaklarını nasıl hissediyorsun? (3) Bu haldeyken sana dayanak oluyorlar mı? (2)

Kramplı/gerginler mi? (2) Konumlarını zeminle iyi ve güvenli bir ilişki sağlayana kadar değiştir. (5)

Bacaklarını nasıl hissediyorsun? (3) Gerginler mi? (2) Gevşet onları, belki de biraz sallamak isersin. (3) Konumlarını öyle değiştir ki bacaklarında da bir rahatlık hissi duyusun. (4)

Makatını ve sırtını nasıl hissediyorsun? (3) Sandalye ile olan kontak nasıl? (2) Makat ve sırtın gergin bir vaziyetler mi? (2) Makatını nasıl hissediyorsun? (2) Soğuk mu sert mi? (2) Belki makatındaki tüm kasları gerebilirsin (1), bir an için yani gerebilirsin – Mola (2) – ve tekrar serbest bırakabilirsin. (2)

Şimdi nasıl hissediyorsun onu? (2) Eskisinden daha mı sıcak? (1), daha mı yumuşak? (2) Şimdi de bu yaptıklarını sırtın için tekrarla (1):Ger (1) – Tut (2) – Serbest bırak (2). Eskisine göre şimdi nasıl hissediyorsun? (4)

Dikkatini yavaşça kollarına doğru dağıt (1): Kollarını nasıl hissediyorsun? (3) Bu konuda aklına gelen renkler var mı? (2) sende kalan izlenimler? (2) hissettiklerin? (2) Kol kaslarını ger, bunun için kolunu bük (2). Ger (1) – Tut (2)– Serbest bırak

(2). Eskisine göre bir fark görebiliyor musun? (2) Renkler değiştiler mi? (1) Değişik hissediliyorlar mı? (4)

Omuzlar ne durumda? (1) Omuzlarını nasıl hissediyorsun? (2) Gerginler mi? (1) Sert mi yoksa yumuşaklar mı? (1) Üzerlerinde ağır yük taşıdıkları izlenimin mi var? (1) Belki de onları hareket ettirmeyi, daire çizdirmeye, sallamayı arzuluyorsun.- Mola (3) - Şimdi yukarıya doğru, kulaklara doğru omuzlarını kaldır. Ger (1) - Tut (2) - Serbest bırak (2). Şimdi onları nasıl hissediyorsun? (2) Eskisine göre bir değişiklik hissediyor musun? (3)

Şimdi de dikkatini kafana ver. (1) Kafanı nerede hissediyorsun? (1) Kafanla vücutun kalan kısmı arasında bir bağlantı hissediyor musun? (2) Yoksa birbirlerinden ayrı ayrı yanyana mı duruyorlar? (2) Kafanı ağır mı yoksa hafif mi hissediyorsun? (2) Soğuk mu sıcak mı? (2) Kafanı çok yavaşça ve dikkatlice çevir. (2) Kafandan boğazına kadar bu dairesel hareketleri hisset. (2) Sonra kafanın yine ortada durmasını sağla. (3) Şimdi nasıl hissediyorsun onu? (2) Eskisine göre şimdi nasıl? (3)

Son olarak vücutunun tüm kaslarını ger. (1) Ger (1) - Tut (2) - Serbest bırak. (2) Vücutunun içini hisset. (1) Şimdi onu nasıl hissediyorsun? (2) Ne hissediyorsun? (2) Bu ekzersize başlamadan önceki halinden bir değişiklik var mı? (3)

Şimdi dikkatini tekrar nefes alıp vermene çevir. (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1)

2. Sanal ekzersizler (Hayali yolculuklar)

Bir daha hatırlatmak için:

Gözlerini kapatırsan tabii ki her zaman onları yeniden açma imkanın var. Örneğin korku hisseder veya kendini huzursuz bulursan o zaman hemen gözlerini açıp şimdiye ve buraya geri dönebilirsin.

2.1. Sanal ekzersizi: Güvenli ortam

önce: Giriş 1 veya 2

Birkaç defa derin nefes al ver.

(1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1)

Hayal gücünün sayesinde kendini güvenli ve huzurda hissettiğin bir yere yolculuğa çıktığını düşün. (1) Öyle bir yer ki, kendini evindeymiş gibi hissediyorsun. (1) Öyle bir yer ki, huzur ve sükuneti bulabiliyorsun. - Mola (3) -

Belki de bu düşündüğün yer doğada bir yer (1); örneğin denizin yanında bir yer (1), sahilde bir yer (1), dağlarda olan bir yer (1), ormanda veya bir çiçek bahçesinde. (1) Belki de bir ev ya da bir mağara. (1) Belki de gerçekten mevcut olmayan bir yer. (1) ya da sadece senin hayalinde var olan

bir yer. - Mola (3)-

Şimdi içindeki gözlerinle göreceğin şeyler için aç kendini. - Mola(2)-

Ne görebiliyorsun? (2) Kendini emniyette ve huzurlu hissettiğin bu yerde hangi tür renkler var? - Mola (2) - Renklerin yoğunluğu ve parlaklığı nasıl?- Mola (2) - Belki de „normal/çıplak“ gözle gördüğün renk, yoğunluk ve parlaklıktan daha farklılar. - Mola (2) - Renklerle deneyler yap, parlaklıklarını değiştir, renkleri koyulaştır veya aydınlaştır. (1) Farklılıkları nasıl hissediyorsun? - Mola (2) - Sonra da hoşuna giden renk tonlarını ve parlaklıkları tespit et.- Mola (3) -

Ne duyuyorsun? - Mola (2) - Hangi tını ve sesler kulağına geliyor? - Mola (2) - Belki de rüzgarı duyuyorsun (1), ormanın sesini (1), denizin dalgalarını (1), bir derenin akmasını (1) veya kuşların ötmesini? (1) Belki de bir süre sonra bu ses ve tınılardan oluşan ezgiler duyuyorsun? - Mola (3) -

Neyin kokusunu alabilirsin? (1) Huzur bulduğun ve kendini güvende hissettiğin bu yerde hangi kokular var?- Mola (3) -

Belki de birşeyi tadabilirsin (1), örneğin, havaya yayılmış denizin tuzunu. - Mola (3) -

Ayaklarını bastığın zemini nasıl hissediyorsun? (2) Her attığın adımda yayılan bir yumuşak bir zemin de mi yürüyorsun? (1), örneğin ormanda mısın? (1), bir çimenlikte (1), yoksa bir sahilde misin? - Mola (2) - Çıplak ayakla mı yürüyorsun yoksa ayakkabı mı giymişsin? (1) Çimenleri ya da ayaklarının altındaki kumu nasıl hissediyorsun? - Mola (3) -

Başka birşey daha hisseder misin? (2) örneğin saçlarınla oynayan rüzgarı (1) ya da tenine vuran güneşin sıcaklığını (1) veyahut nefesinde ya da yüzüne çarpan taze su damlalarını-Mola (3) -

Belki de daha başka duyu organları vardır? (2) Var gücünle bütün duyu organlarını aç! (1) Burada, yani kendini güvende bulduğun ve huzurlu hissettiğin burada algıladığın şeyler nedir? Yani evin olarak algıladığın bu yerde (1), kendini güvende ve huzurda hissettiğin bu yerde? -Mola (3) -

Öyle düşüncü, bu algıladığın ama hoşuna gitmeyen herşeyi, yani - renkleri (1), sesleri (1), kokuları (1) - kendini rahat hissettiğin dereceye kadar onları değiştirebilirsin - Mola (5) -

Her nefes alış verişinle, bu yerdeki huzuru içine çek (1), sükuneti (1), güveni (1) ve selameti içine akıt (1) Buranın sana verdiği güç ve kuvvetin vücutuna nasıl yayıldığını ve vücudunun her hücreğine nasıl ulaştığını hisset. - Mola (3) -

Belki de biraz dinlenmek istersin? (1) O zaman etrafında uzanabileceğin yada oturabileceğin bir yer var mı diye bak. Etrafında seni sarıp sarmalayan huzuru hisset. - Mola (3) -

Belki de en iyisi bu yeri biraz daha keşfetmek

istersin? (1) O zaman sağı solu biraz daha bakıp başka neler keşfedilebilir? – Mola (3) -
 Belki de başka canlılar var burada? (1) Başka hayvanlar (1), başka insanlar ya da varlıklar? (1) Sadece senin vereceğin izine bağlı olarak onların buraya gelmeleri konusunda bilinçli ol. (1) Bu yer güvenli ve sen burada çok eminsin. (2) Karşılaştığın canlılara, insan ve hayvanlara selam ver. (2) Kendinle onlar arasındaki güveni hisset (1), aranızdaki derin bağlılığı (1), burada karşılaşma ve bu mekanı paylaşma sevincini hisset. – Mola (5) -

Ve şimdi de yavaş yavaş geri dönüş hazırlığı yap. (2)

Burada karşılaştığın varlıklarla, insan ve hayvanlarla vedalaş. (2) Artık bu yolu tanıdığının ve istediğin zaman buraya tekrar gelebileceğinin bilincinde olarak vedalaş. Sadece gözlerini kapayıp bu yeri göz önüne getirmen gerekiyor. (3)

Burada karşılaştığın herşeye teşekkür et. (2) kendini güvende bulduğun ve rahat hissettiğin bu yere teşekkür et. (1), sana evinmiş gibi gelen bu yere teşekkür et. (1) Ettiğin bu teşekkürü içinde hisset. (2)

Şimdi dönüş yoluna girersen bütün bu güzel duyguları beraberinde taşıdığının bilincinde ol. (1) Onlar şimdi senin vücudunda yer edindiler, belleğine yerleştiler. – Mola (3) -

Yine nefes alıp vermen üzerinde konsantre ol. (1) Nasıl nefes alıp verdiğini hisset. (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1)

Her iki elini üstüste verip kalbinin üzerine koy (1) O güvenli (1) ve huzur(1) veren yerden getirdiğin güzel duyguların kalbinine akmalarını hisset (2) Kalbinin üzerinde bulunan ellerindeki sıcaklığı hisset. (1) Seni sarıp sarmalayan huzur ve güveni hisset. (1) Kalbinin üzerine her seferinde ellerini koyma halinde (1), kendini bu huzurla ve sana güven ve rahatlık veren duygularla bir oluyorsun. – Mola (3) -

Artık gözleri yavaşça açabilirsin (1) şimdiki zaman ve bu mekana geri dön. (1) vücudunun sınırlarını tanı (1), oturduğun sandalyeyi ya da bulunduğun zemindeki ayaklarının nasıl dokunduğunu hisset. – Mola (3) -

Kol ve bacaklarını aç (1), hareket ettir (1), belki de canın biraz sallanmak veya biraz yürümek istiyor. (1) İçindeki yeni güç ve kuvveti hisset.

2.2. Sanal ekzersizler: Bahçe

önce: Giriş 1 veya 2

Birkaç defa derin nefes al ver.

(1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1)

Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) Hayal gücünün sayesinde kendini güvenli ve huzurda hissettiğin bir yere yolculuğa çıktığını düşün. (2) Bir bahçe düşün. – Mola (3) -
 Bu bahçe nasıl görünüyor? – Mola (3) -
 Belki de bahçenin etrafı çitle (1) veya üzerinde sarmaşık bulunan bir duvarla çevrilmiş. (1) veya bahçeyi çepeçevre koruyan ağaçlar var. – Mola (2) -

Büyülü bir bahçe mi burası (1) yoksa çiçek ve sebze yetiştirme amaçlı mı? (1) Daha çok kullanma amaçlı mı yoksa parka benzer bir bahçe mi? (2) Belki de gerçekte var olan bir bahçedir ya da sadece senin hayalinde olan bir bahçe. (2)

Bu bahçende neler varki? – Mola (2) - Belki de çiçekler, ağaçlar, çalılıklar veya çimenlik kısmı var. (2) belki de bahçende bir kuyu, içinde balık olan bir gölcük veya bir dere var? – Mola (3) -

Daha başka ne keşfedilebilir? (1) Bir oturak, bir salıncak, oturmak için başka bir imkan da var mı? – Mola (2) -

Bahçende hayvanlarda yaşıyor mu? (1) Yaşıyorlarsa, ne tür hayvanlar? (1) Görünüşleri nasıl? (1) Hangi sesleri çıkarıyorlar? (1) Daha çok kaçkın mı yoksa sokulgan mı? – Mola (3) -

Burada gördüğün her şeyi bilincine işle (1) Bahçedeki renkler nasıl? – Mola (2) - Renklerin parlaklığı ve yoğunluğu nasıl? – Mola (2) - Belki de „normal/çıplak“ gözle gördüğün renk, yoğunluk ve parlaklıktan daha farklılar. – Mola (2) - Renklerle deneyler yap (1), parlaklıklarını değiştir(1), renkleri koyulaştır veya aydınlaştır. (1) Farklılıkları nasıl hissediyorsun? – Mola (3) - Sonra da hoşuna giden renk tonlarını ve parlaklıkları tespit et.– Mola (3) -

Ne duyuyorsun? - Mola (2) - Hangi tını ve sesler kulağına geliyor? – Mola (2) - Belki de rüzgarı duyuyorsun (1), ağaçların hışırtısını (1), bir derenin akmasını (1) veya bir kuşun ötmesini (1)–Mola(2) Neyin kokusunu alabilirsin? (2) Bahçende ne tür kokular var? (1) Belki çiçeklerin, ağaçların, bitkilerin ve çimelerin kokusunu alıyorsun? (3)

Belki de birşeyi tadabilirsin. – Mola (2) -
 Ayaklarını bastığın zemini nasıl hissediyorsun? (2) Her attığın adımda yaylanan yumuşak bir zemin de mi yürüyorsun? –Mola (2)- Yumuşak bir çimelikte, yapraklara veya koma basarak mı yürüyorsun? (2) Çıplak ayakla mı yürüyorsun yoksa ayakkabı mı giymişsin? (1) Nasıl hissediyorsun? (2)

Başka birşey daha hisseder misin? (2) örneğin saçlarınla oynayan rüzgarı (1) ya da tenine vuran güneşin sıcaklığını (1) veyahut nefesinde ya da yüzüne çarpan taze su damlalarını– Mola (2) -
 Belki de daha başka duyu organları vardır? (2) Var gücünle bütün duyu organlarını aç! (1) Bahçende algıladığın şeyler nelerdir? – Mola (4)-

Düşüncü, bu algıladığın ama hoşuna gitmeyen

herşeyi, yani – renkleri (1), sesleri (1), kokuları (1) – kendini rahat hissettiğin dereceye kadar onları değiştirebilirsin – Mola (5) –

Eğer kendini birazcık bahçene alıştırdıysan, düşüncü ki bahçenin ortasında kocaman bir komposto kütlesi/yığını var. (2) Bu komposto yığınının görevi herşeyi gübreye dönüştürüp tekrar toprağa vermektir. (2) Böyle bir komposto yığını senin bahçenin neresinde bulunuyor? Görünüşü nasıl? (2) Neyi kokluyorsun? (2) Daha başka neler algılıyorsun? – Mola (4) –

Şimdi ise seni sıkan, sana sıkıntı veren herşeyi bir sırt çantasında taşıdığını düşün. (3) Omuzların belki bu ağır yükü taşıyor, belki de belin bu yükten dolayı kamburlaşmış. (2) Sırt çantasını omuzundan alıp yanına indir. (2) Çantayı aç ve içindeki eşyaları çıkarıp teker teker bak. (3)

Her eşyayı birer birer incele ve hangisinin kalmasını hangisinin verilmesini istediğin hakkında karar ver. (2) Hangisini atmak istersin (1), hangisini vermek istersin? (3)

Kendine almak istediğin şeyi yana indir. (1) Sana yük olan ve vermek istediğin şeyleri komposto yığınının üzerine at. – Mola (5) –

Komposto yığınının herşeyi dönüştürdükten sonra bunu tekrardan devreye dahil edeceğinden hiç kuşkun olmasın. Bu dönüşümün gerçekleşmesi için ricada bulun. – Mola (5) –

Şimdi hissettiğin hafiflemenin farkına var. (3) Bu yeni hafiflenmiş halini nasıl buluyorsun? (2) Şimdi, sana yük olan herşeyi başından attığından ve bunları dönüştürmelerinden dolayı – Mola (3) – bu hafiflemeyi kafanın neresinde hissediyorsun? – Mola (5) –

Eğer herşeyi başından atıp komposto yığının üstüne savurduğundan eminsen (1) , kendine almak istediğin şeyleri tekrar sırt çantana koy (2) Seçtiğin bu şeyleri çantaya koyarken gözden geçir. (2) Belki de gelecek sefer buraya geldiğinde daha fazla yükü bırakmak istersin. (1) Belki de bugünlük bu kadar yeterli. – Mola (4) –

Sırt çantan şimdi nasıl duruyor? (2) Önceki halinden daha mı küçük? (1) Sırt çantasını yeniden tanıyabiliyor musun? – Mola (3) – Şimdi sırt çantasını tekrar omuzlayabilirsin. Belki hafifliği seni şaşırtacak ve sen bu yeni ağırlığa kendini alıştırmalısın. (2) Belini bu hafif çantayla nasıl hissediyorsun? (2) Omuzlarını ve sırtını nasıl

hissediyorsun? (2) Kendini hafiflemiş hissediyor musun? (1) Hafifliği vücudunun başka hangi yerinde hissediyorsun? – Mola (2) – Şimdi içinde büyümek ve yaşamak için ne yer oluştu? (5) – Mola- Şimdi birkaç defa derin nefes al ver. (1) Bu yeni hafifliğin vücudunda nasıl yayıldığını ve her hücreye ulaştığını hisset. – Mola (4) – Bu hafiflikle sevinç ve yeni bir yaşam azminin sende oluştuğunu da hisset.– Mola – (5)

Şimdi yavaş yavaş dönüş hazırlığı yap. (2)

Bahçenden, yani dönüşümün yerinden vedalaş. (2) Bu yolu artık tanımamın ve buraya istediğin zaman yine gelebilmenin rahatlığıyla vedalaş. (1) Gözlerini kapatıp bahçeni ve komposto yığının göz önüne getirmelisin. (2)

Ve şimdi de yavaş yavaş geri dönüş hazırlığı yap. (2)

Burada karşılaştığın varlıklarla, insan ve hayvanlarla vedalaş. (2) Artık bu yolu tanıdığının ve istediğin zaman buraya tekrar gelebileceğinin bilincinde olarak vedalaş. Sadece gözlerini kapayıp bu yeri göz önüne getirmen gerekiyor. (3)

Şimdi dönüş yoluna girersen bütün bu güzel duyguları beraberinde taşıdığının bilincinde ol. (1) Onlar şimdi senin vücudunda yer edindiler, belleğine yerleştiler. – Mola (3) –

Yine kendini nefes alıp vermeye konsantre et. (1) Nasıl nefes alıp verdiğini hisset. (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1)

Her iki elini yumruk yap. –Mola(2)- Hemen çapucak aç, parmaklarını iyice birbinden aç, parmakların öyle aç ve kapat ki bu sırada ses çıksın. (3) Parmaklarını açtığında sana yük olan şeyleri gerçekten bıraktığını düşün. (2) Hafifliği ve yeni yaşam azmini kendiinde hisset. –Mola(3)- Şimdiden sonra ellerinle her seferinde bu hareketleri yaptığında içinde oluşan hafifliği ve yeni yaşam azmini düşün. – Mola (3) –

Artık gözlerini yavaşça açabilirsin (1) şimdiki zaman ve bu mekana geri dön. (1) vücudunun sınırlarını tanı (1), oturduğun sandalyeyi ya da bulunduğun zemindeki ayaklarının nasıl dokunduğunu hisset. – Mola (3) –

Kol ve bacaklarını aç (1), hareket ettir (1), belki de canın biraz sallanmak veya biraz yürümek istiyor. (1) İçindeki yeni güç ve kuvveti hisset.

NaWa*

*cîhê ewlekariyê

Zanyarî û rêanîn ji bo mirovên hatî trawma kirin

Destpêk

Hûn niha van agahiyan dibihîzin, ji ber ku kiriyarên gelek xeter û dijwar bi serê we, bi serê xizmên we an jî bi serê hevalên we hatine. Ev kiriyarên wusa ne, ku we tucaran texmîn nedikir, bi serê mirovan tîn û hun jî bibin qurban. Lê mixabin, hejmara van kiriyarên hov li ser ruyê erdê yên bi destên mirovan li hember mirovan tîn kirin, texmînen me derbasdike. Dibe ku we di siyasetê de cih digirt û texmîn dikir wê rojêke tiştên wusa li ser we de werin. Lê dîsa jî hûn niha bi xwe dihesin ku bûyer û tecrûbeyên we di vî warî de we diperçiqînin. Mirov li hember zordarî û şideta giran bi hinek nîşanan reaksiyonên xwe tînin holê. Mirov bi xwe dihesin ku nexweş in, an jî ditirsin ku êdî ne normal in û dîn dibin, û doxtor jî vê yekê mîna nexweşiyê dibînin. Le belê, reaksiyona li hember zordariya giran ne dînati ye - normal e û xweş tê fêmkirin. Mafê kesekî tune ye ku kesên din biêşînin, birîndar bikin an jî bitirsînin. Ji bo vê yekê jî reaksiyonên can û cesedên we bersivên pir normal in li hember kiriyarên ne normal û ne mirovane. Heta mirov dikare bêje ku reaksiyonên we ne tenê di cîhê xwe de ne, lê baş in jî. Ji ber ku ew nîşan didin ku laş û rihê we hewl didin xwe ku xwe bi xwe dermanbikin. Di derbarê çareserkirina gazincên hûn pê dihesin de gelek tecrûbe hatine berhev kirin. Ev tecrûbe didine nîşandan ku ne şert e rewşa we weke berê bimîne. Yanî, rewşa we dikare ber bi başiyê û xweşiyê ve biçê û herwiha hûn jî dikarin ji laş û rihê xwe re bibin alîkar. Navenda psîko-sosiyal ji bo penaberan (Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge) li bajarê Düsseldorfê di dermankirina van rengên nerihetiyên de xwedî zanîn û tecrûbe ye. Ew şîretan dide penaberan û wan kesan derman dike yên ku ji ber şer, lêpîrsîn û şopandinê, surgunkirin û bînpêkirina mafên mirovan ji welatên xwe reviyane û ji xwe re li Elmanyayê li cih û sitareke nû digerin. Bi riya van informasyonan em dixwazin destekeke biçûk hem bidin we, hem jî bidin xizm û nasên we ji bo hûn rewşa xwe baştir fêmbikin û bibin xwedî cesaret. Di beşa yekemîn a vê CD de em we agahdar dikin, gelo trawma çi ye. Ew çi êş û nerihetiyên bi xwe re tîne û mirov li hember wê dikare çi bike? Wê Ayşe û Mehmûd, ku jin û mêrê hev ên xeyalî ne, bi çîroka xwe alîkariya me bikin ji bo em bikarin bûyeran ji nêzîk ve fêmbikin. Di

beşa duwemîn de hûne 2 hereket û ekzersîzan bibihîsin ku bihêlin hûn li hember nerihetiyên xwe çêtir derkevin.

Trawma çi ye?

Serpêhatî û bûyerên ji nişkan ve û yên nehesabkirî dikarin jiyana me biguherînin. Ew dikarin serê me tevlîhev bikin, me bitirsînin û trawmatîze bikin. Bê guman, di jiyane de gelek mirov rastî rewşên wusa giran û xeter tîn, lê hemû trawmatîze nabin. Ji bo vê yekê jî pêwîst e di serî de were binavkirin, gelo trawma çi ye?

Ez dixwazin çîroka Ayşe û Mehmud ji we re bêjim. Ew kes hatine binçavkirin, hatine eşkencekirin û êriş li ser mala wan hatî kirin. Çîroka xwe ji we re wiha pêşkêş dikin:

Ayşe û Mehmûd dibêjin

Ayşe: "Navê min Ayşe ye. Min zarokên xwe ji bo raketinê biribûn nava cihan û ez wiha ber xwe de ketibûm nav xewn û xeyalan û bi karê malê re mijûl dibûm. Ji nişkan ve min dengê jîpeke li ber derî bihîst, bi qêrîn û barîn leşkeran li derî xistin. Ez gelek tirsîyam, wek ez bêhiş bim, min derî vekir. Bi vekirina derî re heman ketin hundir. Qêriyan ser min: "Ka ew merê te, ew segbav li ku ye?", gotin. „Jineke bi namûs, ma nizane, merê wê li ku ye?" Ez girtim û bi xwe re birim qereqolê. Di nezaretê de tiştên pir pîs û gemar bi serê min de kirin. Ez şok bûm, ez bê çare bûm, û ez tirsîyam. Min got, wê min bikujin. Lê dîsa jî bi awayekî ez xelas bûm û nemir im."

Mehmûd: "Ez Mehmûd im, ez bi sîyasetê rê mijûl dibûm, min faalîyet dikirin, ji ber ku min dixwast ji bo gelê xwe, ji bo pêşeroja zarên xwe têbikoşim, xebat bikim. Di bi eşkenceyan de min ber xwe da, min tu kes îhbar nekir. Bi saya alîkariya xîsm û eqrebeyên xwe, min karibû malbata xwe xelas bikim, ewna bo Elmanyayê min dan anîn. Lê, belê, pir caran ez xweb xwe dikevim şikê, gelo min riya rast ji xwe re hilbijart an jî na? Xanima min Ayşe nexweş e, ew hewl dide xwe, ku hurmetê nîşan min bide, ji ber ku rewşa min a psîkolojîk jî ne baş e. Em nikarin ji zarên xwe bibin dê û bavên rast û em li vira, li vê xerîbiyê, hevceyê alîkariya wan in."

Her mirov reaksiyoneke cidatir nîşan dide

Dinîmuneyên me de hate xuyakirin ku Ayşe û Mehmûd bûne qurbanên zîlm û zordariyên gelek

xeter yên bi destên mirovan hatîn pêkanîn. Piştî trawmayeke wusa kesên qurban gelek caran di laş û canê xwe de pê dihesin ku mirovên şikestî ne. Lê belê ev naye wê manê ku bûyer û tecrûbeyên giran û dijwar dikarin di herkesî de nexweşiyên psîkolojîk peyda bikin. Pêwîst e mirov bîne ber çavên xwe ku însan cure-cure ne û bi awayekî ji hev cûda nêzîkî bûyerên wiha dibin. Di nîmûneyên me de Ayşe ji Mehmûd bêhtir zorî dikşîne ku maneyekî makûl bide trawma ya xwe.

Ayşe: „Min tim û dayim ji Xwedê re dua dikir. Min digot, min guneh nekiriye, min hewl dida xwe, ku bi mêrê xwe re, bi zarok û xizim û eqrebeyên xwe re baş û dilxweş bim. Xwedeyo! Te çima pêşî lê negirt, ku ew hovîtî û pîsatî bi min bê kirin? Ez têngahê, ez vê yekê fehm nakim.“

Mehmûd: „Ji 16 saliya xwe vir de min sond xwar, min got, ew qet nikarin min binbikin, nikarin piştê min daynin erdê. Ezê têbikoşim, ezê ber xwe bidim, bi êşkenceyê jî nikarin bi min tiştê bikin. Ewna çi dixwazin bi laşê min dikarin bikin, lê, fikrûramanên min nikarin destê xwe dirêjê bikin, rûhê min her aîdê min e.“

Piştîgiriya civakî alîkariyê dide

Encamên trawmayê jî li gorî cûdabûna mirovan rengareng in. Alîkariya civakî ji hêla xizim û dostan ve û herwiha şert û mercên jiyanê di vî warî de roleke pêwîst dilîzin. Heger Ayşe biwêre li ser bûyera bi serê wê hatî, biaxife, wê reaksiyona mirov û derdora wê çi be, gelo? Piştî tecawuzê wê Ayşe ji hêla malbata xwe ve mîna însaneke gemar were dîtin? An jî wê derdora wê dîsa bi rêz û hurmet nêzîkî wê bibin. Ev yek roleke gelek girîng dilîze. Û ji bo Mehmûd jî mirov dikare wiha bêje: Gelo Mehmûd bi kar û xebatên ji partiya xwe re kirine serbilind e? An jî pê dihesa ku kêferatên wî tev bi avê de çûn? Bê guman, hisên Mehmûd û Ayşe ku ewên rojeke ji rojan piştî ewqas serpêhatiyên xeter bikaribin jiyaneke ewle bijîn, roleke pêwîst dilîzin. Di dema trawmayê de parastin û ewlekarî ji bo qurbanan roleke mezin dilîzin.

Bi kurtayî-trawma

Trawma bûyerên tehluka ne ku nayine texmînkirin. Bi xwe dibin 2 beş: trawmayên tabîyî û tesadufî û beşa din jî trawma ya bi destê mirovan bi riya şideteke kor tê pêkanîn. Taybetiyên trawmayê, yanî çêbûna wê ji nîşkan ve û bi rengekî neye texmînkirin, dereca giranî û kûrbûna wê û îmkaniyeta kontrolkirina wê roleke mezin di

pêvajoya psîkolojîk a piştî trawmayê de dilîzin. Herwekîdin jî nêzîkbûna derdorên qurban, yanî piştgirtina civakî û hisî jê re, roleke girîng di pêvajoya piştî trawmayê de dilîzin.

Piştî trawmayê di piraniya mirovan de hinek his, fikr û reaksiyonên laş ên taybetî têne holê. Ayşe û Mehmûd wiha dibêjin:

Reaksiyonên trawmayî çi ne?

Ayşe: "Ez bixwazim an jî nexwazim, ew wêne tim û dayim tên ber çavên min. Car caran ez difikirim, û ez dibêjim, ez dîn dibim. Ez dixwazim êdî ji bîr bikim, lê, nabe. Di dema raketinê de jî ez nikarim rihet bikim. Ez êdî nikarim bibim dayikeke baş, ez bi ser zarokên xwe de diqêrim, ez nikarim ji wan re xwarinê çêkim, ez gelekî bi hêrs dikevim, ez vediniciqim. Heger mêrê min ji nîşkan ve were kêleka min, ez vediniciqim. Pir caran serê min diêşe û ez xwe davêjim nav cihan û naxwazim bi kesekî re xeberbidim. Ez êdî ne wek berê me, ez najîm bi rastî, ez weke ku di nava xewnekê de me û ez xwe wuha hîs dikim, ku tu kes nikare ji min re bibe alîkar.“

Mehmûd: "Min qêrîn û barîna jina xwe bihîst, car caran dilê min bi we dişewite, carna ez ji wê nefret dikim, carna jî ez xwe wek sûcdar hîsdikim. Lê, bes, ez nikarim li ser hestên xwe bi wê re biaxifim/xeberbidim. Ez nexwazim vê bişkênim û ez ditirsim jî. Zarên min êdî rêz û hurmetê li ber min nagirin, wê çawa ji min re hurmet bikin jî? Ez nikarim tiştê bidim wana. Çi bi serê min de hatiye, tim û daîm tê ber çavên min. Li ser wan de jî xem û derdên vira tên. Serê min, ez dibêjim, wê biteqe. Paşê ez ser zarên xwe de diqêrim û ez destê xwe radikim, car caran lêdixim jî, piştra jî ez ber xwe dikevim, poşmam dibim, ku min wuha kir. Ji bo ku ez her tişt ji bîr bikim, ez êvarê li ber televîzyon rûdinim û alkol vedixim.“

Diyardeyên tîpîk: Serpêhatî û bûyerên ku dubare dibin

Nîşanên yekemîn a tîpîk ya ku em dixwazin tarîf bikin bîranînên li ser trawma yên xwe dubare dikin û gelek tijî êş û jan in. Ayşe behsa bîranînên li ser bûyer û serpêhatiyên dike yên ku xwe dubare dikin û gelekî tijî êş û jan in. Ew weke şirîdê filmekî di derbarê bûyer û serpêhatiya trawmayê de tim û tim tên ber çavên wê. Ev bîranîn carcaran mîna êşan, bêhn û dangan in. Carcaran jî mîna hisên cure-cure di hundirê laşê wê de ne. Dibe ku hûn jî vê rewşê nasdikin. Jiyanîkirina van bûyeran ji nû ve dihêlin mirov bitirse, hêrsbikeve, bêhêvî û

nerihet bimîne. Dibe ku hûn xwe bi vê trawmayê weke mirovekî şikestî an jî birîndar hisbikin. Belkî jî hûn xwe bi xwe gunehkar dibînin û difikirin: «Gelo ger min bi regekî din hereket kiriba, minê karîba li pêşiya vê yekê bisekinim û wê bidim rawestandî?»

Ji nû ve jiyankirina van serpêhatîyan dikare bi rengê «flash-back» bi ser we de were û we bipelîxîne. «Flash-back» tê wê manê: Ji nîşkan ve û bi regekî zindî ji nû ve jiyankirina kêliyên trawmayê bi xwe re gelek hisên kûr tîne. Mûmkun e ev yek bibe sedema dîrxistina we ji derdoran, weke ku carcaran bi serê Mehmûd hatin.

„Ji nîşka ve ez sûretan li ber çavên xwe dibînim, ez xwe wuha hîs dikim, ku her tişt dîsa çêdibe, ez wek seqet bim, dest û lingên min nagirin. Ez xwe wunda dikim, ez ne li vira me. Heke ez dîs a tîm ser xwe û tîm vira, ez li seatê dinihêrim û ferq dikim, ku ez demeke dîrûdirêj li vira nebûme.”

„Flash-back» ji çend saniyan heta çend deqîqeyan dirêj dike. Carcaran dikare bi saetan jî bidomîne. Dibe ku hûn nikaribin bînin bîra xwe tiştên ku di dema “flash-back» de bi serê we hatin. Mixabin ji ber sedema dubarekirina kabûsan ta di xewê de jî em nikarin rihet bin. Ayşe wiha dibêje:

“Carna ez ditirsin ku razim, ji ber wan xewnên weke kabûsan. Ji ber ku di van xewnan de ez wan tiştên pîs û gemar careke din dijîm, hem jî ji rastiye xirabtir û gemartir ez wan tiştan dijîm, ez bê çare dibim. Piştî ku ez şiyar dibim, gelek dem derbas dibe, ta ku ez têbigihê, ku min xewn dîtiye. Careke Mehmûd ji min re got, ku ez di xewna xwe de qêriyam û min li derdora xwe di xist.”

Gava hûn van kabûsan, kêliyên „flash-back», ji nû ve dijîn, naye wê manê ku hûn ber bi dînatîyê ve diçin. Lê ev yek tê wê manê ku hûn li hember hinek serpêhatîyên giran tî, ew serpêhatîyên ku we di hundirê xwe de bi ti çareseriyên ve girênedane. Ev serpêhatîya trawmatîk wiha ye ku qet nehatî şuxilandin û di bîra me de nehatî serrastkirin. Bûyerên bi vî rengî ji bûyer û serpêhatîyên ku di bîra mirov de cih digirin, cudatir in. Herwiha ev bîranînên trawmayê perçe-perçe ne. Hinek perçe ji wan dikare qet newe bîra we. Yan jî hûn ji xwe ne bawer in ku hûn dikarin van perçan bixin di rêzekî de. Ev yek dihêle ev bîranîn ji we re giran û tevîhev bî. “Flash-back» tê wê manê ku hûn trawmayê bibîrtînin. Wêne, sûret, deng û bêhn, an jî hisên din wusa tîne holê ku dihêlin hûn careke din di rewşeke trawmatîk de derbasbibin. Ev bîranîn ewqas barê we giran dikin ku hûn hewl didin xwe ji wan birevin. Ayşe wêneyeke tîne li ser ziman. Ew wêne ku alîkariya wê dike ji bo hafîza xwe ya trawmayê fêhmbike:

Bîra-trawmayê

„Psîkologa min ji min re wiha digot. Normal, heger ez bûyer û serpêhatîyên şexsî bînim bîra xwe, ango em bêjin, ez daweta xwe an jî bûyîna zarokên xwe bînim bîra xwe, hingê ew tiştên baş tî bîra min, ka ewna çawa bûne, ka wê demê min çi hîs kiriye. Lê, belê, bê guman, ew hisên wê demê îro ne weke berê xurt in, ez deng û mûzîka ku wê çaxê hatin lîxistin, nabihîsim. Ev yek jî ji wê tê, ku ew bûyer û serpêhatî di bîreke şuxulandî de cih digirin, ewna di nav bûyer û serpêhatîyên din ên şexsî de li dû hev hatin rêzkirin. Weke çawa mirov wêneyan li ser bûyer û serpêhatîyan çêdike û paşê jî li gor dora wan di nav rûpelên albûmê de rêzdike. Lê, belê, bûyer û serpêhatîyên di nezaretê de û yê di dema êriskirinali ser malê de ewqas pîs û xirab, ewqas nedipayî û tehdîtwarî bî, ku ewna bi awayekî hêsan û zû di bîrê de cih negirtin. Niha jî ew wêneyên ji van bûyer û serpêhatîyan de di nav albûmê de belavbûne. Carcaran jî ewna ji albûmê dikevin, carna jî li cihê xwe nasekinin, heger mirov bixwaze lê binêre û mirov li wan bigere, ewna li cihê xwe nîn in. Hîn rêza wêneyan ne xuya ye. Heger mirov bixwaze wan wêneyan ji nû ve rêz bike, divê mirov her wêne careke din bîne ber çavên xwe û lê temaşe bike, ji hev veqetîne û piştî jî bi awayekî rêk û pêk di nav rûpelên albûmê de cih bike.”

Bi psîkologê xwe re hûn li van resmên trawmayê binêrin, bi demê re hûnê bikaribin tiştan ji hev derêxin û wan fêhmbikin. Ev yek mîna ku hûn li wêneyeke rengîn binêrin ku demeke dirêj di bin tavê de mabe û rengên wê bi demê re wendakiribe. Niha emê hinek agahiyên berbiçav bidin we yê ku rê ji we re nîşan didin çawa di dema “flash-back» an de hûnê hereket bikin.

Zanyarî di heqê flash-back’an de

Destên xwe deynin li ser hev û bi hev masaj bikin. Pêbihesin çawa lingên we erdê digirin. Ger we xwest solên xwe derêxin û çend gavan di odê de herin û werin. Pozîsiyona xwe biguherin û bînin bîra xwe ku hûn di dema niha de ne û dikarin laşê xwe bilivînin û kontrol bikin. Ji bo hûn ji wêne û bîranînên berê xelasbibin û xwe bigihînin dema niha hemû hisên xwe bikarbînin. Kulîlkên hûn jê hez dikin bêhn bikin. Li tiştên di oda xwe de binêrin, destên xwe li wan bidin û pê bihesin. Destên xwe deynin li ser laşê xwe, em bêjin, destên xwe deynin li ser hev û wan bimerşînin. Nefeseke kûr bikşînin, dibe jî li ber pencerê. Vexwin û bixwin. Bi xwe bi xwe re biaxifin. Moralê bidine xwe û ji xwe re bêjin, hûn di vê kêliyê de bi çi dihesin, weke nîmûne: “Ez niha erebeke sor,

basekî û darekî dibînim." "Ez niha bêhna xwarinê dikim." "Ez niha dengê xirexir û zîqezîqa tramvayê dibihîsim." "Ez niha bi dîlopên baranê, yên li ruyê min dikevin, dihesim."

Diyardeyên tîpîk: reaksiyonên xwejêdûrxistinê

Nîşaneke din a tîpîk a trawmayê jî reaksiyonên xwejêdûrxistinê ne.

Mirov dikare xweş fehbike ku Ayşe ji tirsî kabûsan qet naxwaze rakeve. Mirov herwiha dikare Mehmûd jî fêhbike, gava nexwaze guhê xwe bide nuçeyan an jî li dengûbasan temaşe bike. Ji ber ku dîmenên di televîzyonê de têne nîşandan dîmenên di mêjîyê wî de bîranînên wî ji nû ve zindî dikin. Ger serpehatî û bûyer bi vî awahî têne bîr û ber çavên wan, barê herdûyan giran dibe:

Mehmûd: "Hêzên ewlekariyê (polês û leşkeran) ên bi cil û kincên resmî tirseke wulo xistine nav dilê min, ku ez qet naxwazim têkiliyeke bi polês re dayim, ez xwe ji polês dûr dixim. Ez li malê dimînim û keça xwe a mezin dişînim, heke divê em biçin saziya polêsan, da ku kaxizên xwe bidin dirêjkirin. Ez xwe ji çûyîna bazarê re jî paş ve dikişînim."

Ayşe: "Gelek caran ez li ber mêrê xwe dikevim, lê belê, ji bûyîna wan bûyer û serpehatiyan û vir de ez qet naxwazim, ku mêrê min xwe nêzikê min bike. Ez nikarim bi wî re li ser vê mijarê biaxîfîm, ez nizanîm, wê çawa hereket bike. Gava xwe nêzikê min bike, ditirsîm ku ew tiştên berê carekêdin vegezin. Pi piranî ew min rihet dihêle, ji ber ku dibîne ku çiqas serê min diêşe. Lê carcaran jî bi min re şer dike û dibêje, ji xwe ez bê jin im."

Tirsî jinûvejiyankirina trawmayê barê însanan giran dike. Ji bo vê yekê jî gelek caran însan ji bo tirsî trawmayê kontrol bikin xwe ji cih, reng, însan, kinc, programên televîzyonê yên ku têkiliyên xwe bi trawmayê ve heyin, dîrdixin. Pir normal e, însan xwe ji tiştên ku jê re tirsê çêdikin, û ji wî re tehlûke xuya dikin bireve û xwe biparêze. Weke çawa normal be mirov destên xwe ji agir biparêze. Lê belê, dibe ku hûn pê bihesin ku reva ji van bûyeran mixabin ne hertim dibin alîkar. Çi ji bo demeke kurt, çi jî ji bo demeke dirêj. Belkî bala we kişandibe çiqas mirov bixwaze wan biperçiqîne û veşêre jî dîsa jî ji nû ve tên.

Mehmûd: "Psîkolojga min careke tişteke bi min da ceribandin. Wê ji min ra got, ku ez li ser çiçekên sor û zer ên di vazoyê de li ser masayê nefikirim."

Got, tu dikarî her tiştî bifikire, lê, belê divê tu li ser çiçekên sor û zer qet nefikire. Hûn zanin, çi bû, û bi min çi hat? Piştî demeke diviya bû ez bikenim, ji ber ku ez êdî bi tenê li ser çiçekên sor û zer ên di vazoyê de difikirîm. Heke hûn jî bixwazin, kerem kin, hûn jî careke biceribînin."

Ger mirov deng, reng û sûretên bi trawmayê ve girêdayin mîna ewreke şûnde bide, hêsantir e ji reva ji wan. Bi vî taktîka revê hûne tucaran nekaribin bibin xwedî tecrûbe ku rewşa xwe ya xerab ser rast bikin. Mehmûd bûyer û serpehatiyeke xwe wiha bibîrtîne:

"Berê min riya xwe ya ber bi saziya biyaniyan re diguhert. Ji ber ku ez ditirsîm ku ewê min bigirin û bi paş ve bişînin, ji vî welatî bavêjin der. Di serê xwe de min dizanî ku kesek li wira li hêviya min dipê da ku min bigirin. Lê belê min ferq kir ku dilê min êdî hindiktir lêdixê, heger ez riyeke din biçim."

Diyardeyên tîpîk: Rakêşin/Hêrستیya bilind

Hêrsbûna zêde bi xwe jî nîşaneke trawma ye. Ayşe û Mehmûd herdû jî zû bi hêrs dikevin. Bêaramiya xwe jî ew wusa tînin li ser ziman:

Ayşe: "Ez gelek nawêrek bûme. Gava li derî tê xistin, ez ji tirsî vediniciqim û dema ez dixwazim bi zarokên xwe rihet bidim û bistînim, tiştêke biçûk jî min teng dike û dihêle ez li ser zarokan de biqêrim. Ez ewqas ne rihet im û ne li benda tiştên baş im. Baweriya min ne bi jiyane û ne bi însanan maye."

Mehmûd: "Di hundurê min de neramî û nerehetiyeke netarîfîkirî heye, hundurê min wuha dikele. Ew hîs min qet rehet bernade. Ez nikarim bi çend dakkîkayan li ser kûrsiyekî rûnim, ez jê radibim û vir de û wê de diçim û dimeşim. Di dema xwendina rojnameyeke de ez nema karim xwe konsantre bikim, an jî wexta yek were serlêdana/zîyareta me, ez nikarim tiştên ku têne gotin teqîpbikim. Heke ez demeke dûrdirêj li zarekî xwe binihêrim, lê, nikaribim navê wî bînim bîra xwe, ew yeka min diêşîne û ez gelek pê xemgîn dibim."

Ev bêaramî û nerihetiya daîmî, tengbûna laş, ya ku hûn pêdihêsin, bi trawmaya ku hûn jiyane bûne ve girêdayî ye û herwiha ew berî her tiştî mekanîzmekî parastinê yê laşê we ye. Trawma, ji aliyê laşê we ve weke rewşeke ku jiyana we tehdîd kiriye, tê nirxandin. Laşê we li hember xeter û tehlûkeke wusa reaksiyon nîşan dide. Ev reaksiyon hormona „adrenalîn“ di laşê we de belav dike. Wezîfa vê hormonê amadekirina laş li

hember xeteran, ji bo şer yan jî ji bo revê ye. Ta kû tehlûke ji holê ranebe, wê reaksiyonên laş bi reneki otomatîk çêbibe. Û ev reaksiyon girîng in jî. Lê belê, ji ber kû we trawma di hundirê xwe de çareser nekiriye, sîstema we ya parastinê hemû rewşên derbasbuyî jî hertim mîna xeterekî niha nîşan dide. Yanî herçiqas rewşa xeter li holê tune be jî, laşe we ev yek fêhm nekiriye. Reaksiyona hersê jî ev in: qehr û acizbûn, zoriyên konsentrasyonê, bêbawerî, mezinkirina nerihetî û tirsan, zoriyên raketinê.

Bi taybetî hûne gelek caran bihêrskevin, gava hûn li hember mirov û bûyerên trawmatîk tên. Ji van bûyeran carcaran dengê, carcaran jî reneki we bi hêrs dixe. Hûn bi xwe jî dikarin têbigihêjin, gelo çi rewş û çi bûyer dihêlin hûn zêdetir hêrsbikevin. Heger hûn sedemên van hêrsbûna xwe bizanibin û nasbikin, çi tişt agahiyên xeter didin mêjiyên we, û dihêlin laşê we bikeve di rewşeke alarmê de, wê demê hûn bi xwe jî dikarin sînyalê bidin mêjiyê xwe ku ti rewşên xeter li holê tune ne. Bi ekzersîzên aramkirinê yê di vê CD de em rê nîşanî we didin, gelo mirov çawa dikare xwe bi xwe rihet bike. Ji xeynî van ekzersîzan hinek derfet û îmkanên din jî hene ku bi xêra wan hûn dikarin ji xwe re bibin alîkar. Niha jî ji van îmkan û derfetan em çend nîmuneyan pêşkêşî we dikin.

Zanyarî û derfetên alîkariyê ên xwebixwe

Bê guman, îmkan û derfetên alîkariya xwebixwe li gor şexs û çandan jî ji hev cuda ne. Lê belê di vî warî de pir zanîn û tecrûbe hene ku ji bo piraniya mirovan bûne alîkar. Ji bo hemû kesên trawmatîze bûne mirov dikare bêje ku hisên ewlekarî û aramî dibin destekên baş ji bo alîkariya xwebixwe. Ayşe û Mehmûd li ser vê yekê ji serpehatiyên xwe çend nîmuneyan didin:

Axaftin desteke dide: Li ser travmayê şuxulîn, anga karkirin, tê wê maneyê, ku tiştên ku bi ser we de hatine, hûn wana bînin ser zimên. Ji ber vê yekê li ser wan hemû tiştan bi axifîn, ên ku li ser we wek barekî disekin û ji we re bûne derd û kul, anga li ser xevn û xeyalên xwe, li ser bîrûramanên xwe, li ser hêstên xwe xeber bidin, anga di dema terapî/dermankirinê de an jî bi kesekî re, ku baweriya we pê heye, li ser van mijar û babetan deng bikin.

Normalbûn dibe alîkar: Ji xwe re di jiyana rojane de tiştina bikin, ku hûn pê dilxweş bibin. Ji xwe re bikin adet ku hûn her roj hinek tiştên biçûk bikin yê ku li xweşiya we biçe. Weke nîmûne: gerîneke kurt, guhdarkirina perçekî straneke, ku li li xweşiya we biçe, xwendina helbestan. Bila ev tişt bingeha jiyana we be.

Têkilî û peywendî desteke didin: Bi mirovên din re têkilî û peywendî dayîn, bi wan re axaftin, bi wan re kenîn an jî girîn, destekê dide we.

Afirandin dibe alîkar: stranên bêjin, nan bipêjin, xwarin çêbikin, bi zarokên xwe re bilîzin, wêneyan çêkin. Ev hemû alîkariya we dike.

Hereketkirin û livîn destekê dide. An hun li nav xwezayê bigerin, bimeşin, spor bikin an jî dans bikin. Ev hemû ji we re dibin alîkar.

Wezîfeyên mirov, weke kirîn û firotin, xwedîderketina li zarokan, rêkûpêkkirina karûbarê malê, çuyina li ser kar, ev tev dibin alîkar.

Di hundirê xwe de lê dîsa jî gotin destek dide. Divê hûn xwebixwe bibêjin, ciqas ew bûyerê bi serê min de jî hatibe, lê dîsa jî ez ji jiyane re dibêjim erê.

Xurtkirina moralê dibe alîkar. Çi morala siyasî, çi ya dînî, çi ya malbatê. Divê mirov dev ji xwe bernede û bi jiyane ve girêdayî bimîne.

Ne em, ne jî hûn dikarin tiştên ku bi serê we de hatine weke nehatibin bidine nîşandan. Lê belê bi van riyan hûn dikarin alîkariya xwe bikin û cihê xwe di jiyane de carekê bigirin.

Bandora wenêyên hindurîn

Dibe ku hûn ji ber nîşaneke ji van nîşanan diêşin: nerihetbûn û hêrsbûna di can û laşê we de, hişyarbûneke zêde, cirifandin, vecinîqandin, zûhêrsketin û problemên razanê. An jî hûn hergav di nav rewşeke alarmê de dijîn, nikarin xwe konsentre bikin, hûn xwe şikestî û ji hev ketî dibînin, ti hest di we de nemane. An jî dibe ku hûn bi xwe dihesin ku hûn nema dikarin xwe kontrol bikin û bûyerên li seranserê cîhanê çêdibin bi çavekî negatîv lê dinêrin. Ev ekzersîz dikarin tesîrê li we bikin û hêrsbûna we daxînin û nerihetbûnê di laşê we de kêmtir bikin. Ev tişt dihêle ku strêsa we dakeve û êşên we kêmtir bibin. Di can û laşên xwe de hûnê bi rihetbûneke bihesin, hûne baştir rakevin û bikaribin çêtir xwe konsentre bikin. Tirsan we jî wê kêmtir bibe. Bi dubarekirina ekzersîzan bi reneki rêk û pêk hûnê baştir bi laşê xwe bihesin û şaşî di rabûn û runiştinên xwe de serrast bikin. Wê êşa we kêmtir bibe. Bi awayeki giştî em dikarin bêjin ku ev ekzersîz wê alîkariya we bikin ji bo ku hûn rihet bin, xwe ewle bibînin. Hûnê fêrbibin, mirov çawa dikare hisên xweş û pozîtîv

xwe bi xwe biafirîne. Ger hûn dixwazin bizanibin mirov çawa sûretên hundirîn diafirîne û bikartîne, wê demê bifikirin hûn gezekî li lîmonekî didin. Di dema vê xeyalkirinê de di laşê we de çi derbas dibe? Dibe ku hûn ruyê xwe tîrş û tal dikin û çavên xwe dimiçiqînin. Dibe ku hûn bi rastî jî pê dihesin ku tameke tîrş di devê we de heye. Reaksiyona di laşê we de dema xeyalkirina sûretan de mîna reaksiyona laşê we de dema gezkirina lîmonê de ye. Gava hûn xwe fêrî xebata li ser wêneyên di xeyal de bikin, hûnê di dema bîranîna van sûretan de bi hisên pozîtiv bihesin. Ew hisên ku bi van sûretan ve hatin girêdan. Ev yek dihêle ku hûn rihet bibin û alîkariya laşê we dike, ji bo ji êş û nerihetiyên dîr bikeve. Li ser vê Cdê hûn dikarin 2 ekzersîzan ji bo rihetkirinê û 2 jî ji bo xeyalkirinê bibihîsin. Di pratîkê de ekzersîzên di destpêkê de dihêlin mirov hêdî hêdî fêrî xebata li ser sûretên xeyalî bibe. Ji bo herkes bikaribe li gor ihtiyac û daxwaziyan xwe yê şexsî van ekzersîzan bikarbîne, me ew kirine 2 beş. Yanî hûn bi xwe dikarin biryar bidin, gelo bi kîjan ekzersîzê hûn dixwazin destpêbikin.

1. Kêmkirina rakêşînê

1.1. Kêmkirina rakêşînê/xwesivikkirin bi saya bihinildan û berdanê

Rihet rûne û bila lingên te li ser erdê bin. Destên xwe jî rihet berde li ser tanûştên kûrsiyê an jî deyne li ser herdû ranên xwe. Piştî xwe rast bike û serê xwe rihet deyne li ser milên xwe. Çend nefesên kûr bikşîne û hêdî hêdî berde. Heger fikr û raman hatin serê te, bihêle weke ewrên li ezmana li ber te biborin û derbasbibin bê ku tu wan bigirî.

Bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde.

Ji xwe re li noxtekî di odê de bigere, weke nîmûne li ser dîwarê li hember te. Awira xwe li ser vê noxte bisekinîne û li ser wê kûr kûr bihizire. Hewl bide xwe ku mijangên çavên te nelivin. Piştî hêdî hêdî bi dengê nîzm ji 10 heta 1 ji paş ve bihejmêre. Bala xwe bide ku di dema hejmartinê de tu bi rihetî bêhna xwe bikşînî û berdî. Heger tu bi xwe dihesî ku tu rihettir dibî, yanî keyfa te bi vê tiştê tê, tu dikarî çavên xwe hêdî hêdî bigirî. Di ekzersîzên ku wê werin de, kengî te xwest tu dikarî çavên xwe dîsa vekî ji bo ku hişê te vegere dema niha tu tê de. Ger tu gihayî hejmara 1ê, tê bi xwe bihesî tu rihetî:

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

1.2. Kêmkirina rakêşînê/xwesivikkirin bi saya mûzîkê

Rihet rûne û bila lingên te li ser erdê bin. Destên xwe jî rihet berde li ser tanûştên kûrsiyê an jî deyne li ser herdû ranên xwe. Piştî xwe rast bike û serê xwe rihet deyne li ser milên xwe. Çend nefesên kûr bikşîne û hêdî hêdî berde. Heger fikr û raman hatin serê te, bihêle weke ewrên li ezmana li ser te re biborin û derbasbibin bê ku tu wan bigirî.

Bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde.

Bi her bêhnildanê re jî bifikire ku tu bi hawa û oksicênê re enerjîyê ji bo jiyane jî distîni. Bi her kişandin û berdana bêhnê re tu bi xwe dihesî ku tu rihettir dibî û ew diçin kûrahiya dunya te ya hundirîn. Heger tu bi xwe dihesî ku tu rihettir dibî, yanî keyfa te bi vê tiştê tê, tu dikarî çavên xwe bigirî. Di ekzersîzên ku wê werin de, kengî te xwest tu dikarî çavên xwe dîsa vekî, ji bo ku hişê te vegere dema niha tu tê de. Bila hêdî bala te hêdî hêdî li ser laşê te bigere. Gelo tu niha bi piyên xwe yê li ser erdê çawa dihesî? Di vê pozîsiyonê de piyên te qayim û hêzê didin te? Pozîsiyona piyên xwe biguhere ta ku tu pêbihesî piyên te tam erd girtin. Tu bi lingên xwe niha çawa dihesî? Gelo ew hişk û şidiya ne? Wan sist bike. Ger dixwazî wan bihejîne. Cih û pozîsiyona wan biguhere, ta ku tu pê bihesî ku lingên te rihet bûne. Gelo tu çawa bi qûn û piştî xwe dihesî? Têkiliya wan bi kûrsiyê re çawa ye? Gelo qûn û piştî te hişk û şidiya ne? Tu niha bi wan çawa dihesî? Sar in, an jî hişk in? Niha jî hemû edaleyên qûna xwe bişidîne. Kêliyekî wusa bimîne û piştî jî xwe serbest berde. Niha jî tu bi qûna xwe çawa dihesî? Ji berê germtir e gelo, an jî nermtir e? Niha jî van hemû hereketan bi piştî xwe bike. Bişidîne, hinekî wusa bisekine, xwe serbest berde. Li gorî rewşa berê tu niha bi xwe çawa dihesî. Bêhn û bala xwe hêdî hêdî berde li ser dest û milên xwe. Tu bi dest û milên xwe çawa dihesî? Qet reng tene ber çavên te? Çi tesîr li te dibe niha? Kîjan hest di te de peyda dibin? Edaleyên dest û milên xwe bişidîne. Bo vê yekê wan rake jor. Wan bişidîne, hinekî raweste, xwe serbest berde. Li gorî rewşa berê tu ti ferqê dibînî? Reng hatin guhertin? Gelo tu bi awayekî din bi van rengan dihesî? Rewşa milên te çawa ye? Tu bi wan çawa dihesî? Gelo ew şidiya ne, hişk in, an jî nerm in? Hiseke te heye ku barekî giran li ser wan e? Ger dixwazî wan bilivîne. Bibe jor û bîne. Wan bihejîne. Niha jî milên xwe ber bi guhên xwe hilde jor. Wan bişidîne, wusa bisekine, wan berde. Tu niha bi xwe çawa dihesî? Qet guhertin li gorî berê hene? Niha jî bala xwe bikşîne li ser serê xwe. Serê te çawa ye niha? Qet

tu bi girêdana di navbera serê xwe û laşê xwe de dihesî, yan jî bê têkîlî ne serê te û laşê te? Serê te giran e an jî sivik e? Germ e, an jî sar e? Serê xwe hêdî hêdî li dora xwe bizivirîne. Bihêle ku tu bi zivirandina serê û stukurê pêbihesî. Bihêle serê te niha vegere rewşa xwe ya berê. Gelo niha serê te çawa ye? Li gorî berê ti guhertin hene gelo? Di dawiyê de hemû edaleyên laşê xwe bişidîne. Bişidîne, bisekine, berde. Niha vegere li ser laşê xwe. Tu bi laşê xwe çawa dihesî, tu bi çi dihesî? Ti guhertin piştî van ekzersîzan hatin holê? Niha jî hêdî hêdî vegere li ser kişandin û berdana bêhnê.

Bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde – bêhna xwe bikşîne – bêhna xwe berde.

2. Rêanîn xeyalî

Careke din ji bo bîranînê: Heger te çavên xwe girtibin, kengî te xwest dikarî wan vekî. Weke nîmûne, dema tu ne rihet bî, an jî ditirsî, çavên xwe veke ji bo ku tu vejerî dema niha tu tê de. Çend nefesên kûr bikşîne û berde. Nefesa xwe bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde.

2.1. Rêanîn xeyalî: Cihê aramî û rehetiyê

Bifikire ku tu dikevî dunya xeyalan û difirî û tu diçî cihekî ku tu têde ewle û parastî bî. Ew cihê ku tu mîna mala xwe bibînî. Cihê ku tu têde digihî rihetî û aşitiya xwe. Belkî ev cihekî di tabiyetê de be. Em bêjin li ber çemekî, an jî li ser serê çiyakî, di nav daristanê, an jî di nav baxçê kulfîkan. Dibe ev cih maleke be, an jî şikeftê be. Dibe ku cihekî ye ku di rastiye de jî hebe, yan jî dibe ku cihekî be ku tenê di xeyalên te de hebe. Vekirî be ji bo hertiştên ku çavên te yê hundiirîn dibînin. Tu çi dikarî bibînî? Çi rengan li cihê ku te têde xwe ewle û parastî didît dibînî? Kûrbûn û hêza van rengan çi ne? Gelo hêza biriqandina van rengan ji dema ku tu bi çavên xwe yê normal bibînî xurttir e? Bi rengan bileyze. Biriqandina wan biguhere, bihêle ku rengên wan ronîtir û tarîtir bibin. Tu çawa bi ferqê dihesî? Niha jî ji xwe re curreyên ji rengên ku li xweşiya te diçin bibîne. Tu çi dibihîsî? Çi deng tene guhên te? Gelo tu dengê bayê dibihîsî? Yan jî xişxişa daristanê, an jî dengên pêlên avê, an jî dengê herikandina avê di çem de, an jî dengê fitefîta çûkan. Gelo tu ji van dengên rengareng ti melodiyên dibihîsî? Tu bêhna çi dikî? Gelo çi bêhn di dera te xwe ewle û parastî de dîtî tê de peyda dibin? Çi bêhn ji hawayê tê? Gelo tu bi tama tiştê dihesî? Weke tama giya li daristanê? Tu çawa bi erdê di bin lingên xwe de dihesî? Gelo tu li ser erdeke nerm dimeşî, yanî li daristanekê,

li ser çîmenekî, li ber çemê? Gelo tu pêxwas diçî an jî bi pêlav. Tu çawa bi giya an jî bi kevirên di bin lingên xwe de dihesî? Gelo tu niha bi tiştên nû û cûda dihesî? Weke bayê bi porê te dileyze, an jî germbûna rojê li ser çermê laşê te, yan jî dîlopên ava zelal li ser mil û ruyên te? Dibe ku hisên te yê din hebin. Hemû hisên ku di cihê te xwe tê de ewle û parastî û mîna mala xwe didît de veke. Ew cih û warên ku te rihetî û aşitiya xwe lê didît. Bizane ku tu dikarî hemû reng, deng û bêhnên yê ku li xweşiya te naçin biguherî, ta ku yê keyfa te ji wan re tene dibînî. Bi her bêhnkişandinê re rihetî, aşitî, ewlekariya vî cihî jî bikşîne. Pê bihese ku hêza ev cih dide te digihê hemû laşê te û belav dibe. Gelo tu niha dixwazî xwe rihet bikî? Li dora xwe binêre, ji bo ku tu ji xwe re li cihekî ku tu lê rûnî an jî xwe dirêj bikî bibînî. Bi aşitiya kûr li derdora xwe bihese. Ger tu bixwazî vî cihî baştir nasbikî, wê demê li dora xwe bigere. Gelo tiştên din ên li wir dijîn hene? Heywan, însan an jî heyinên din? Bizane ku tenê yê destûra wan hebin dikarin tenevin vî cihî. Ev cih parastî ye û tu lê ewle yî. Hemû heyinên li wir, çi ji însanan, çi ji heywanan, silav bike. Bi hevdiirîn û bi keyf û bi tenekiirîn di navbera we de bihese û pê bawer be. Niha jî hêdî hêdî ji rêwîtiya xwe ji dunya xeyalan vegere. Xatirê xwe ji hemû însan, heywan û herwiha heyinên din ên te li wir dîtî bixwaze. Di serê xwe de biçîne û xweş bizane ku tu vê riyê hêdî nasdikî û kengî te xwest dikarî şunde vejerî. Tiştên ji te tê xwestin tenê ew e ku gava te çavên xwe girt tu bikaribî vî cihî xeyal bikî. Spasiyên xwe pêşkêşî hemû kesên ku tu li wir rastî wan hatî bike. Spasiya xwe ji cihê ku tu parastî û te tê de xwe ewle dîtî jî pêşkêş bike. Van spasiyan ji dilê xwe bêje û pê bihese. Bizane, gava tu niha şunde vedigerî, ku tu hemû van hisên xweş bi xwe re hildigirî. Van hisan di laşê te de xwe bi kûrahî bi cih kirine. Niha jî li ser kişandin û berdana bêhnê bisekine. Bi kişandin û berdana bêhnê bihese. Nefesê bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde. Herdû destên xwe deyne li ser hev û deyne li ser dilê xwe û wusa pê bihese ku ew hisên baş yê ku te ji vî warî ewle û rihet anîn, çawa niha di hundirê dilê te de diherikin. Bi germahiya destên li ser dilê xwe bihese. Bi rihetî û aşitiya li derdora xwe bihese. Ji niha û şunde hercara ku tu destên xwe datîni li ser dilê xwe, tu dikarî rihetî, aşitî û hisên ewlekarî û parastinê bîni bîra xwe. Niha jî çavên xwe veke û vegere dema niha tu tê de. Bi sînorên laşê xwe bihese. Pê bihese çawa laşê te li kûrsiya tu li ser rûniştî dikeve an jî erda te li ser dirêjkirî be diçe û tê. Xwe vekişîne, dest û lingên xwe bilivîne. Dibe ku laşê te bixwaze xwe bihejîne. Di hundirê xwe de bi hêz û quweta nû bihese.

2.2. Rêanînên xeyalî: Baxçe

Çend bêhnên kûr bikşîne û berde. Bêhnê bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde.

Bifikire tu dikevî dunya xeyalan de û difirî. Tu digihî nava baxçekî. Baxçekî çawa? Baxçekî ji darên sêv û hinaran, pirtaqal û hejîran, an jî tu digihî nava werzê zebeş û gundoran. Dibe ku ev baxçe tenê di xeyalê te de hebe. Dibe ku jî di rastiyê de hebe. Tu çi di vê baxçê de dibînî? Pelên daran ên kesk, çiqîlên tawiyayîn an jî cûwên avê tijî masiyên biçûk. Heywan di vî baxçê de hene gelo? Beq, kîsû, mar, marmarok çawa tene xuya kirin? Tiştê te dîtî teva xweş bîne bîra xwe. Çi reng li baxçê hebûn, tarî bûn an ronî bûn ev reng? Gelo aynî rengên ku tu di jiyana xwe ya rojane de dibînî ew in? Di serê xwe de niha jî hinek bi van rengan bileyze. Biguhere wan. Ji nava renga ku keyfa te jê re tê hinek rengan hilbijêre. Tu çi ferqê niha dibînî di navbera rengên niha û yê berê de? Tu çi dibihîsî? Çi deng li vê baxçê hene? Dengê bayê, xişxişa pelan an jî melodiyên çûkan? Bêhna çi tê te ji baxçê? Bêhna giya, ya çiçekan, ya fêkiyan? Gelo tu tama ti tiştina dikî? Gava tu dimeşî tu çawa bi erda di bin lingên xwe de dihesî? Nerm e, hişk e, an jî tu li ser pel û çiqîlên daran dimeşî? Tu bi sol û an jî pêxwas î? Wekîdin tu bi çi dihesî gelo? Tu pê dihesî ku ba li pora te dide, bêhna fêkiyan li pozê te dide an jî tava germ di nav çiqîlên daran de li laşên te dide? Niha jî hemû tiştên tu pê hesiyayî yek yek veke. Tiştên ku bala te kişand di vê baxçê de çi bûn. Niha jî tu dikarî hemû reng û deng û tamên di baxçê de ku keyfa te jê re qet nehatin biguherî, bibî û bîni ta ku tu reng û deng û tamên bi keyfa xwe bibînî. Te baxçê xwe bost bi bost naskir. Li koşeka baxçê de bîrekê avê ya kûr heye. Bîr jî li bin dara gozê ye. Sehka darê jî davêje li ser devê birê. Tu dikarî ava zelal û cemidî bi sitlekî bikşîni jor. Hinekî vexwe û yê mayî jî berde ber qurmê darê. Dibe ku çeltikê li ser piştê te barê te hinekî giran dike û milê te diêşîne. Wê demê rûne erdê. Piştê xwe bide darê, çeltikê xwe vala bike û li tiştên tê de yek bi yek binêre. Hemû tiştan yek bi yek

li ber çav re derbas bike û kûr kûr li ser bifikire. Piştê tiştên li xweşiya te diçin û keyfa te ji wan re tê deyne hêlekê. Yê keyfa te jê re naye û barê te giran dikin deyne hêla din. Dîsa lê binêre. Tu dikarî ji tiştên zêde xwe xelas bikî û wan bavêjî ji derveyî baxçe. Niha jî barê te sivik bû. Ji tiştên giran tu dûr ketî. Tiştên mayin nikarin hêdî piştê û milên te biêşînin. Tu bi xwe hesiya yî ku tu hinek sivik bûyî, rihet bûyî, laşê te ji berê de siviktir bûyî? Tiştên şunde mayin û sivik in, tu dikarî careke din wan bêxî di çeltikê xwe de û bi xwe re bibî. Niha jî çeltikê te çawa tê xuya kirin? Ji berê biçûktir, siviktir? Dîsa bide piştê xwe. Tu şaş dimîni ku çeltikê te ji berê siviktir bûye? Bêhna te fireh bû. Tu bi vê sivikbûnê di tevahiya laşê xwe de dihesî? Niha jî çend nefesên kûr bikşîne û berde û bi van nefesan re bi sivikatiya di hundirê laşê xwe de bihese û pê bihese çawa ev sivikatî te keyfxweş dike. Niha jî ji baxçê xwe şunde vegere. Xatirê xwe ji baxçeyê rengareng û guhertinan bixwaze. Niha jî te rê naskir û kengî tu dixwazî tu dikarî vegeerî baxçê xwe. Ji bo vê yekê tenê girîng e ku tu çavên xwe bigirî û baxçe û bîrê xeyal bikî. Di vegeerê de bizane ku hemû hisên baş û li xweşiya te diçûn bi te re ne. Ew di hundirê laşê te de veşartî ne. Niha jî li ser kişandina û berdana bêhnê bihizire. Pê bihese çawa tu wan didî û distîni. Bêhna xwe bikşîne, berde, bikşîne, berde, bikşîne, berde. Kulmên herdû destên xwe bişidîne û wusa bi lez berde ku deng ji destên te derkeve û têliyên te bi berdanê re req bimînin. Bi vekirina kulmên xwe re û bi berdana têliyên xwe re bifikire ku te gelek tiştên barê te giran dikin berdan. Niha jî bi sivikatiya di hundirê laşê xwe de bihese. Her cara tu kulmên xwe digirî û berdidî bihêle tu ji tiştên barê te giran dikin û ji te re serêşiyê re çêdikin xelas bibî. Niha jî çavên xwe veke û vegere dema niha tu tê de. Bi sînorên laşê xwe bihese. Pê bihese çawa laşê te li kûrsiya tu li ser rûniştî dikeve an jî bi erda te li ser dirêjkirî ve diçe û tê. Xwe vekişîne, dest û lingên xwe bilivîne. Dibe ku laşê te bixwaze xwe bihejîne. Di hundirê xwe de bi hêz û quweta nû bihese.

ههستی پی ئهكەیت كه چۆن بهو لهش سوکیه خوۆشی و ژیانهوه له لهشتا تهشه نه سه نی. Pause (۵) ئیستا وورده وورده خوۆت ناماده كه بو گه پانهوه. (۲) مال ئاوی له باخهكەت بکه، ئه و جیگایه شوینی گوپران کاری به. (۲) ئهوه پی بزانه كه تو پریگاکه ئهزانیت و هه موو کاتیك ئهتوانیت بگه پریتهوه بو ئیره. (۱) تو هه پریویست ئهکات چاوت دابخهیت و باخهکەت بهیئیته پيش چاوی خوۆت. (۲) ئهگه ئیستا دهست بکهیت به گه پانهوه له گه شتهكەت، ئهوه بزانه كه هه موو ئه و ههسته باشانهت تیدایه و له ناو لهشتا خهزن بون. Pause (۳) ئیستا ناگات له هه ناسه دانته بیته، ههست بهوه بکه كه چۆن هه ناسه هه لده مرژیته و هه ناسه دده یتهوه. هه ناسه هه لمرزه (۱) - هه ناسه بده رهوه (۱) - هه ناسه هه لمرزه (۱) - هه ناسه بده رهوه (۱) - هه ناسه هه لمرزه (۱) هه ناسه بده رهوه (۱). ههردوو دهستت بکه به مسته کوۆله. - Pause (۲) - به خیرایی دهسته کانت بکه رهوه په نجه کانت هیئدهی ئهتوانی دریزیان بکه. (۳) له کردنه وهی دهسته کانتا ئهوه بیته پيش چاوی خوۆت كه تو هه موو ئه و شتانهت له کوۆل خوۆت کردو تهوه كه نارچهتت ئهکهن. (۲) ئیستا ههست بهو بار سوکی و گه شه کردنه ی لهشت بکه. - Pause (۳) هه موو جاری كه دهسته کانت ئهكە یتهوه ههول بده ههست بهو بار سوکی و گه شه کردنه ی لهشت بکه یته. - Pause (۳) - وورده وورده چاوه کانت بکه رهوه (۱) و ئیستا بگه پری رهوه بو ئیره. (۱) ههست به سنورداری لهشت بکه (۱)، ههست بکه بهو کورسیه ی لهسه ری دانیشتهوی یان ئه و زهویه ی لهسه ری راکشای. خوۆت بکیشه رهوه (۱) دهست و قاچه کانت و لهشت که میك بجوئینه. (۱) ههست بهو ووزه تازه ی ناو خوۆت بکه و به هیزی بکه.

لهوانه یه شتی تریش سه رنجت راکیشیته؟ (۲) کراوه به بهرام بهر ههسته کانت! چی له گه ل خوۆتا نه بهیت له باخچه که تهوه؟ Pause (۴) بیر له وه بکه رهوه ئه و شتانه ی به بۆن و بینین ههستیان پی ئهكە یته و لات ناخوۆش وه کو رهنگ، دهنگ، بۆن ئه وه نده له ههستی خوۆتا بیان گوۆره تا پیا یان ناسوده نه بیته. بیهینه پيش چاوی خوۆت كه هه موو ئه و شتانه ی پی ئه نارچهته ی له کوۆله پشینی کدایه و خراوه ته سه ر پشته. (۳) به شیکی ئه و قورساییه که وتوته سه ر شانه کانت و لهوانه یه پشته ی چه ماند بیتهوه. (۲) کوۆله پشته که داگره و له ته نیشته خوۆتهوه داینی. (۲) شته کانی ناوی ده ره ی نه و یه که یه که ته ماشایان که. (۳) به باشی سهیری هه موو شته کانت بکه و بریار بده کامه یان بو خوۆت بکه یتهوه و لای بهیت (۱) ئه وه ی ئه ته ویت بو خوۆت هه لئێ گریته له لایه که وه داینی (۱). ئه وه ی ناشته ویت بیخه ره ته نه که ی خوۆله وه. ههول بده ههست بهو بار سوکیه بکه كه ئیستا تیا ی دایته.

ههستت چۆنه بهرام بهر ئه و بار سوکیه نو ی یه ی که تیا ی دایته؟ (۲) ئیستا چ گوپران کاریه که ته به سه ردا هات به وه ی که ئه و شتانه ی نارچهتت ئهکهن له کوۆل خوۆت کردو تهوه و فریته داوون؟ له چ به شیکی له شتدا ههست به لهش سوکی ئهكە یته؟ Pause (۵) ئهگه ر دلنیا بویت له وه ی ئه و شتانه ی ناته ویت و فریته دایه ته نه که ی خوۆله وه، ئه و ئه و شتانه ی که لات باشه بیخه ره وه کوۆله پشته که ته. (۲) لهوانه یه ئهگه ر جاریکی تر هاتیت بو ئیره بته ویت شتی زیاتریش له کوۆل خوۆت بکه یتهوه. (۱) لهوانه یه ئه وه نده بو ئه مروه بهس بیته.

ئیستا کوۆله پشته که ته چۆنه؟ (۲) بچو کتره له چا و پيشودا؟ (۱) ئه ی ناسیته وه؟ Pause (۳) - ئیستا کوۆله پشته که بده ره وه به کوۆلتا - لهوانه یه سه رته له وه بسو رمی له وه ی که چه ند سوک بوه و ده بیته خوۆت له گه ل کیشه که یدا رابه ینی. (۲) چ ههستی ئهكە یته که ئه و کوۆله پشته سوکه به کوۆله ته وه؟ (۲) چ ههستی له شان هکان و پشته دایه هیه؟ (۲) ههست به لهش سوکی ئهكە یته؟ (۱) له چ به شیکی تری لهشتا ههست بهو بار سوکیه ئهكە یته؟ Pause (۲) ههست به گه شه کردن ئهكە یته له خوۆتا؟

چه ند جاریک به قولی هه ناسه هه لمرزه و یی دده وه. (۱) بهوه ئهزانیت که ئه و لهش سوکیه چۆن به جهسته و هه موو خانه کانی لهشتا تهشه نه سه نی؟

په رژینیک به درهخت و گهلا یان دار هه بیته بو پاراستنی
باخهکه

باخچهکه جوانه (۱)، سهوزوات و گولی دلرفینی
تیدایه؟ (۱) باخچهکه زیاتر سودبهخش و به بهرهمه،
یان زیاتر وهکو پارکیکه؟ (۲) ئەو باخچهیه لهوانهیه له
راستیشدا بونی هه بیته، یاخود هه به خه یال دروستت
کردبی. (۲)

ئەو شتانهی تیان چین؟ Pause (۲) لهوانهیه گول،
درهخت، په رژین و چیمه نی تیدا بیته؟ (۲) لهوانهیه له
باخچهیه دا بیرکی ناو، ئەستیرکیک به ماسیه وه یان
جوگه له ناویکی تیدا بیته؟ Pause (۲) چی تری ئیه؟
(۱) کورسیهک، جولانهیهک شتیکی وای ئیه بو دانیشتن

گیانه وه ره ئه ژی لهو باخچهیه دا؟ (۱) ئەگه ئیه تی چین و
شپوه یان چونه؟ (۱) چون دهنکیکیان لیوه یهت؟ (۱)
مالین یان کیوین؟

هوشیاربه له ودا که ئەو هه موو شتانهی ئەیان بینیت
چین؟ (۱) رهنگه کانی باخچه کهت چون؟
گهشی و چری رهنگه کان چون؟ Pause (۲) لهوانهیه
گهشی و چری رهنگه کان جیاوازین له وهی ئەگه به
چاویکی ناسایی بیان بینیت. Pause (۲). تاقی
کردنه وه بکه له گهله رهنگه کاند، (۱) گه شیه که یان بگوره
و توخی و کالیان که. (۱) ههست به چ جیاوازیهک
ئه کهیت؟ - Pause (۳) ههول بده ئەو رهنگانه
بدو زهره وه که بیته جوانن.

چی ئەبیستی؟ Pause (۲) گویت له چ دهنکیکه؟
Pause (۲) لهوانهیه گویت له ووهی با (۱) له خشه ی
گهلا و درهختی دارستان (۱)، له شه پوولی ده ریا (۱) له
هاژی چه میک (۱) یان جریوهی بولبولیک بیته (۱)؟

بوئی چی ئەکهیت؟ (۲) چ بوئیک ئەکهیت له
باخچه که تدا؟ (۱) لهوانهیه بوئی گول، درهخت، سهوزه و
چیمه ن بکهیت؟

ههست بهو زهویهی ژیر پیته ئەکهیت که له سهری
وه ستاویت؟ (۱) به سهر زهویهکی نهرم دا ئەرویت؟
Pause (۲) به سهر چیمه نیکی نهرم، گه لایان لمدا
ئه رویت؟ (۲) پیلاوت له پیدایه یان پیته پته یه؟ (۱)
ههستیکی چونه؟ (۲) ههست به هیچی تر ئەکهیت؟ (۲)
بو نمونه بایه که قرت تیک بداته وه (۱) یاخود گهرمی
تیشکی خور له سهر پیستت؟ (۱) یاخود دلویه ناوی
فینک که ره وه له سهر دهست و دم و چاوت؟

ریگای ئیره ی نیشان دایت و هه کاتیک بتهویت
ئه توانیت بتهینیتته وه بو ئیره. تو ده بیته چاوه کانت
دا بخهیت و ئەو شوینه بینیتته پیش چاوی خوت. (۳)
سو پاس له هه موو ئەوانه بکه که بینیتن (۲). سو پاسی
ئەو شوینه ش بکه که تیایدا ههستت به ناشتی و
دلنیایی، نارامی و گهرم و گوپی ئەکرد (۱)، که وات
ههست ئەکرد له ماله وه بیته (۱) ههست بهو سو پاس
کردنه بکه له خوتا (۲).

ئەگه ره دهستت کرد به گه رانه وه، ئەوه بزانه که هه موو
ئەو ههسته باشانه له گهله خوتدا ئەهینیت و له له شتا
خه زن کراون Pause (۳) ئیستا ناگات له هه ناسه دانت
بیته (۱). چاودیری ئەوه بکه چون هه ناسه هه لده مریت و
هه ناسه ئەدهیتته وه. (۱)

هه ناسه هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه
هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه هه لمره
(۱) - هه ناسه بده ره وه (۱). هه ر دوو دهستت له سهر یهک
بخه سهر دلته (۱) پی ی بزانه که ئەو ههسته باشانه ی
لهو شوینه ناشتی و دلنیایه وه له گهله خوت هیئاوته،
چون ئەره ژینه ناو دلته وه. ههستت به گهرمی دهسته کانت
بکه له سهر دلته. (۱) ههستت بهو ناشتی و نارامیه بکه
که ئیستا له دهورتایه. (۱) هه موو جاریک که دهستت
ئەخه یته سهر دلته ئەتوانیت ههستت به نزیک و
خوبه ستته وه به نارامی، ناشتی و ههستی دلنیایی و
گهرم و گوپی وه بکهیت. Pause (۲) پاشان به هیواشی
چاوه کانت بکه ره وه (۱) وه بگه ره ره وه بو ئیره. (۱)
ههستت به سنورداری له شت بکه (۱)، بزانه بهرکه وتنی
له شت له سهر ئەو کورسیه ی له سهری دانیشتوی یان
ئەو جیگایه ی له سهری پالکوتوی به چ شپوه یه که.

خوو بکیشه ره وه (۱)، دهست و قاچت بچولینه (۱)
ههستت بهو وزه نوئی به بکه و له خوتا به هیزی بکه.

18. گه شتیکی خه یالی بو با خچه یهک

چهند هه ناسه یهکی قول هه لمره
هه ناسه هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه
هه لمره (۱) - هه ناسه بده ره وه (۱) - هه ناسه هه لمره (۱)
- هه ناسه بده ره وه (۱).
وا بینه پیش چاوی خوت که به خه یال گه شتیکی ئەکهیت
(۲). با ئەو شوینه ی بوئی ئەچیت باخچه یهک بیته. -
Pause (۳) لهوانهیه به دهو و بهری باخه که دا

17. گهشتیکی خه یالی بو هوارگه یه کی دُنیا و نهوا

جاریکی تر بیرت نه خه مه وه: نه گهر چاوت نوقاندوه نهوا
ههر کاتیگ بته ویت نه توانی بیان که یته وه. بو نمونه
نه گهر ترست تیا دروست بوو یان ههستت به نارچه ته
کرد، نهوا ده توانیت چاوه کانت بکه یته وه و بگه پریته وه
نهو بارودوخه کی تیا ییدا بویت.

(ههوارگه یه کی نارام و دُنیا و پر ناشتی)

چهند هه ناسه یه کی قول هه لمزه.

هه ناسه هه لمزه (۱) - هه ناسه بدهروه (۱) - هه ناسه
هه لمزه (۱) - هه ناسه بدهروه (۱) - هه ناسه هه لمزه (۱)
- هه ناسه بدهروه (۱) وای بیینه بهر چاوی خوٚت که تو
گهشتیکی خه یالی نه که یته بو شوی نیک که ههست به
دُنیا یی و گهرم و گوری بکه یته. (۱) شوی نیک بیٚت وای
ههست بکه یته له ماله وهی. (۱) شوی نیک که ههست به
ناشتی و نارامی بکه یته تیا ییدا. Pause (۲). لهوانه یه
شوی نیک هه لبرژار دبیٚت له ناو سروشتدا (۱)، بو نمونه
قهرافی ناویک (۱) یان له ناوچه یه کی شاخا ویدا (۱) له
ناو دارستانیک یا چیمه ن و گولدا. (۱) لهوانه یه خانو
یان نه شکه و تیک بیٚت (۱) لهوانه یه شوی نیک بیٚت که له
راستیشدا بونی هه بیٚت (۱) یان ههر له خه یالی خوٚتا
دروستت کرد بیٚت.

کراوه به بهرام بهر نه وهی به خه یال نه بیینی.

(۲) - چی نه بیینی؟ (۲) چ پهنگیک نه بیینیت لهو شوی نه یه

ههست به دُنیا یی و گهرم و گوری نه که یته؟ (۲)

Pause. چری و زهقی رهنه گه کان چوئن؟

لهوانه یه چری و زهقی رهنه گه کان جوړیکی تر بن وهک

له وهی نه گهر به چاوی ناسایی بیان بیینیت.

- نه وه تا قی بکهروه که کالی و توخی رهنه گه کان

بگوړیٚت. (۱) گوړپرانکاریه کان چ ههستیگت نه یه نه؟ -

Pause (۲) - نیستا پهنگی وای بیینه بهر چاوت که بیٚت

خوٚش بیٚت - Pause (۳) چی نه بیینی؟ -

- گویت له چ دهنگیکه؟ Pause (۲) - لهوانه یه گویت

له ووژهی با (۱) له خشه ی گه لا و درهختی دارستان (۱)،

له شه پولی دریا (۱) له هارهی چه میگ (۱) یان له

جریوه ی بولیولیک بیٚت (۱)؟ لهوانه شه پاش ماوه یه که نهو

دهنگانه وهکو میلودیه کی بیٚت له گویتا؟

بوئی چی نه که یته؟ نهو ناوچه یه ی به خه یال لیٚت و

ههست به ناشتی و نارامی نه که یته، بوئی چی لیٚت؟

(۲) ههواکه ی چی بوئیکی تیا یه؟ - Pause (۳) - لهوانه یه

بتوانیت تامی شتیگ بکه یته (۱) بو نمونه هه لمی ناوی

دهریا که له ههوادا - Pause (۳). ههست بهو زهویه ی

ژیٚر پیٚت نه که یته که له سه ری وه ستا ویت؟ (۲)

زهویه که ی ژیر پیٚت چوئه (۱) بو نمونه وهکو نهوا وایه

له دارستانیکدا بیٚت (۱). یان له سه ر چیمه نیک بیٚت (۱)

یان له سه ر که ناری دهریا یه کی بیٚت؟ Pause (۲) به پیٚی

په تی نه رو ی یان پیلاوت له پی دایه؟ (۱) چ ههستیگت

هه یه بهرام بهر نهو گیا یان له می ژیر پیٚت؟

(۳) - ههست به شتیگی تر نه که یته؟ (۲) بو نمونه بایه کی

که قژت تیک بداته وه (۱) یا خود گهر می تیشکی خوړ

له سه ر پیستت؟ (۱) یا خود دلویه ناوی فیٚک کهروه له

سه ر دهست و دم و چاوت؟ - Pause (۲) لهوانه یه

شتی تریش سه رنجت راکیشیٚت؟ (۲) کراوه به بهرام بهر

ههسته کانت! (۱) چیت به لاهه گرنگه لهو شوی نه ی

دُنیا یی و گهرم و گوریت نه داتی (۱)، که وهکو مالی

خوٚتی لی هاتوه (۱)، که ههست به ناشتی و دُنیا یی

نه که یته تیا ییدا؟ Pause (۳) - بیر له وه بکهروه که نهو

شانه ی به بوٚن و بینین ههستیان پی نه که یته و لات

ناخوٚش وهکو رهنه گ، دهنه گ، بوٚن نه وهنده له ههستی

خوٚتدا بیان گوړه تا پییان ناسوده نه بیٚت.

له گه ل هه موو هه ناسه هه لمژینیگدا نارامی (۱)، ناشتی

(۱)، دُنیا یی (۱) و گهرم و گوری نهو شوی نه هه لمزه، که

تیا ییدا یته. (۱) ههست به ووزه و توانایه بکه که نهو

شوی نه ی لیٚت، نه یادات به لهش و خانه کانی لهشت -

لهوانه یه بته ویت توژی بجه و یته وه؟ (۱) پاشان بو

جیگایه کی بگه ری که بتوانیت تیا ی پالکه ویت یان

دانیشتیت. ههست بهو ناشتی بکه که له چوار دهورته -

Pause (۳) لهوانه یه بته ویت زیاتر لهو شوی نه

بکولیته وه. (۱) توژی بگه ری. چی لیٚت؟

لهوانه یه گیانه وه ری تریشی لیٚت؟ (!) گیاندار (۱) مروٚ

یان بونه وه ری تر. نهو بزانه که ته نها نهوانه، که تو

ریگه یان پی نه ده یته بو یان هه یه بیٚت نهو شوی نه (۱).

نهو شوی نه پاریزراوه و توٚش دُنیا ییت لهوی. (۲) سلآو

لهو بونه وه ر و مروٚ و گیانه بهرانه بکه که نه یان بیٚت.

(۲) ههست بهو باوه په ری نیوانتان (۱)، نهو پیکه وه بونه

(۱)، نهو خوٚشیه ی نیوانتان بکه که له گه ل یه کتری دا

هه تانه - Pause (۵) - نیستا ورده ورده بگه پریره وه

(۲)

مال ناوایی لهو مروٚ و گیانه بهر و بونه وه رانه بکه که

پییان گه یشتیت (۲) مال ناوایی لهو زانیاریه بکه که

کردنی پاهینانهکهدا؟ (۲) وورده وورده ناگا و
هۆشت بگه پینهوه بو ههناسه دانت. (۱) ههناسه
ههلمژه - (۱) ههناسه بدهروه. (۱)

پیشودا؟ (۱) نهرم تره؟ (۲) ئیستا پشت وا لی بکه
(۱) توندی بکه (۱) بهو شیوهیه رایگره (۲) بهری ده
(۲). ئیستا له چاو پیشودا چونه؟ (۴)

وورده وورده هۆش و بیرت بخه سهر قوله کانت (۱):
چ ههستیك له قوله کانتا ههیه؟ (۲) رهنگیک شتیك به
لاى خویا رات ئەکیشی؟ (۲) ماسولکهی قوله کانت
گرژ بکه، قول بچه مینهروه (۲) توند رایان گر (۲).
شلیان که (۲). هیچ جیاوازیهک ههیه له چاو
پیشودا؟ (۲) گوپرانکاری بهسهر رهنگه کانتا هات؟
(۱) ههست به هیچ گوپرانکاریهک ئەکهیت؟
شانه کانت چۆن؟ (۱) چ ههستیکیان تیایه؟ (۲)
گرژن؟ (۱) توندن یان شل؟ (۱) وا ههست دهکهیت
باریکی سهخت لهسهر شانه کانتن؟ (۱) لهوانهیه
بیئت خووش بیئت توژیک شانه کانت بجولینی.
پشویهک بده (۲) - ئیستا شانهکان بهرهو سهروهه
لاى گوپچه کانت بجولینه - بهو شیوهیه رایان گر
(۲) شلیان که - پشویهک بده (۲) - ههست به چ
گوپران کاریهک ئەکهیت؟ (۳)

وورده وورده هۆش و بیرت بهره سهرت. (۱)
ههسته کهیت سهرت له کویدایه؟ (۱) ههست به
په یوهندی له نیوان سهرت و بهشه کهی تری لهشتدا
ئەکهیت (۲) یاخود ههر یه کهیان به جیا ههست پی
دهکهیت؟ ههست به قورسیهک یان به سوکی، گهرمی
یان ساردی ئەکهیت لهسهرتا؟ (۲) زور به هیواشی
و نارامی سهرت به دهوری خویدا بجولینه. (۲) وا
بکه که ههست بهو دهورانه له سهر و ملتا بکهیت.
(۲) پاشان کوتایی بهو جولیه بهینه و سهرت به
ریکی له ناوه راستدا رابگره. ئیستا چ گوپران
کاریهک روی داو ههست به چی دهکهیت له چاو
پیشودا؟ (۳)

له کوتایی دا ههموو ماسولکهکانی لهشت توند بکه.
(۱) گرژیان بکه (۱) - بهو شیوهیه رایان گر (۲) -
پاشان بهریان ده با شل بن. (۲) ههست به خووت
بکه له ناو لهشتا. (۱) لهشت ههست به چی ئەکات؟
(۲) خووت ههست به چی ئەکهیت؟ (۲) ههست به
گوپران کاری ئەکهیت وهک له چاو پیش دهست پی

15. خو نارام کردنه وه:

له ریگای هه ناسه داننه وه

له سهر کورسیهک به ئاسودهیی دانیشه، به

شیوهیهک که ههردو پیئت له سهر زهوی بن، ههردو

دهستیش شۆرکه ره وه بو خواره وه، یان بیخه سهر

کوشت، پشتت به ریگی رابگره و سهرت شل رابگره

به سهر شانئا. چهند هه ناسه یهکی قول ههلمزه و

ههولئ هه ناسه دانئیک له سهر خو بده (٤)

ئه گهر یادگاریهک هاته وه بیرت، ههول بده بیرى ئی

مه که ره وه. (٢)

هه ناسه ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه

ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه ههلمزه

(١) - هه ناسه بده ره وه (١).

ههول بده خالیك له دیواره کی به رامبه رتا

بدو زه ره وه (٣) تی بپروانه و قول به ره وه تیایدا

(٢). ههول بده بیللیله چاوت نه جولینی (٢).

ئججا به له سهر خوئی دهست بکه به ژماردن له

ژماره (١٠) ه وه به ره و دوا تا (١) وه ناگاداری ئه وه

به که له کاتی ژماردن هه که دا به نارامی هه ناسه

بدهیت (١).

ئه گهر ئه ته ویت ئه وئا ئه توانیت وورده وورده چاوت

دابخهیت (١). ئه وهش بزانه که له کاتی

راهینانه کانی داهاتودا هه چ کاتی بته ویت

ئه توانیت چاوت بکه یته وه و بکه ویتته وه سهر خوئ.

ئه گهر گه یشتیته ژماره (١) ههست به نارامی و

ئاسودهیی و قول بونه وه ئه که یته.

(١٠ - ٩ - ٨ - ٧ - ٦ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)

تکایه له نیوان ههر دوو ژماره یه که دا (٢) چرکه

چاوه ری بکه.

16. خو نارام کردنه وه:

له ریگای خا و کردنه وهی ماسولکه

له سهر کورسیهک به ئاسودهیی دانیشه، به

شیوهیهک که ههردو پیئت له سهر زهوی بن، ههردو

دهستیش شۆرکه ره وه بو خواره وه، یان بیخه سهر

کوشت، پشتت به ریگی رابگره و سهرت شل رابگره

به سهر شانئا. چهند هه ناسه یهکی قول ههلمزه و

ههولئ هه ناسه دانئیک له سهر خو بده (٤)

ئه گهر یادگاریهک هاته وه بیرت، ههول بده بیرى ئی

مه که ره وه. (٢)

هه ناسه ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه

ههلمزه (١) - هه ناسه بده ره وه (١) - هه ناسه ههلمزه

(١) - هه ناسه بده ره وه (١).

له هه موو هه ناسه داننه وه یه که دا وای دابنی، هه موو

ئه و شتانه ی ناره حهتت ئه که ن له لهشت دهرئه چن

(١) له گهل هه موو هه ناسه ههلمزینیکدا وای دابنی

که ووزه ی نوی بو ژیانته وهره گریته (٣)

ههست ده که یته که له گهل هه موو هه ناسه دانئیکدا

نارامتر ئه بیته وه، لهشت نهرم و شل ده بیته.

ئه گهر راهینانه کهت پی باش بوو ئه وئا ده توانیت له

کاتی ئه م راهینانه ی داهاتودا چاوت دابخهیت

(بنوقینی). ئه وهش بزانه که ههر کاتی بته ویت

ئه توانیت چاوت بکه یته وه (١).

وورده وورده هوش و بیرت بیگیره به ناو هه موو

له شتئا. (١) له پیوه دهست پی بکه، پی کان که له

سهر زه وین چ ههستیکیان تی ئه که ویت؟ (٣) رات

ئه گرن له و حله ته ی که تیایدایت؟ (٢) گرژبون؟ (٢)

حاله تی دانیشتنه کهت هینده بگوره تا ههست به

داننیا یه کی ته وئا ئه که یته به بونی ههردو پیئت

له سهر زهوی. (٥)

ههست به چی ئه که یته له قاچتا؟ (٣) گرژبون؟ (٢)

شلیان که و ئه گهر حهزت کرد توزی بیان له رینه وه.

(٣) لییره شدا بارودوخى دانیشتنه کهت تا ئه و

راده یه بگوره که قاچه کان ههست به ئیسراحت

ئه که ن. (٤) بزانه چ ههستیك له سمت و پشتتا

ههیه؟ (٣) ههستی لهشت به کورسیه که وه چونه؟

(٢) سمت و پشت گرژن؟ (٢) ههست به چی

ئه که یته؟ (٢) کورسیه که سارده یان گهرمه؟ (٢)

له وانه یه بتوانیت هه موو ماسولکه کانی سمت توند

بکه یته (١) بو ساتیک به و شیوه یه رایگره - پشویهک

بده (٢) و ئججا ماسولکه کان شل که (٢). ئیستا

ههست به چی ئه که یته؟ (٢) ئیستا گهرم تره له چاو

14. کاردانهوهی وینهخستنه بهرچاو

لهوانهیه یهکیک لهه کیشانههت هه بیته:

زووه لهچیت، به تورهبون و به نارامیهوه،

زووداچله کییت و کهم خه و بیته.

یاخود هه میشه له ئینزاردایت و ناتوانیت ته رکیز

بکهیت، پوخاویت و ناتوانیت ههست به هیچ

بکهیت.

لهوانهیه و ابزانیت که کوئتروول نه ماوه و هه موو

پوداوه کانی ئەم جیهانه و داهاتو نیگه تیغ

هه لده سهنگینی.

به هووی چه ند شیوازیکی خو ئارام کردنه وه و هیئانه

پیش چاو فیئر ئه بیته که چون ئه توانیت به شیوهی

تایبته کوئتروولی به ریوه چونی جهسته و ههستت

بکهیت.

ئەم راهیئان و شیوازان هه لچونی لهش کهم

ئەکه نه وه و نارامی زیاد ئەکن.

لهشت ههست به ناسودهیی ئەکات ئه توانیت باشتر

له لهشت وورد بیته وه و باشتیش بنویت. ترس

کهم ئە بیته وه. به هووی راهیئانی به رده و امه وه

به ناگاتر ئه بیته له جهستهی خووت و کهم تر به هه له

ئەهی جوئینی و به کاری ئە هیئیت، ئە وهش ئە بیته

هووی که میونه وهی ئازار.

به گشتی ئەم راهیئانه یارمهتی دهرن بو به دهست

هیئانی ناسودهیی، نارامی و دلنیایی جهسته.

تو فیئرئ وه ئه بیته که خووت کردهی ههستی

شادی و خووشی خودت بیته.

ئەگەر ویستت بزانیته ئەم راهیئان و

وینه خستنه بهرچاوه، ئەم گهشته خه یالیانه به چ

شیوهیه که ئە توانن یارمهتی دهرن، وه کار بکه نه

سهر جهسته و دهرن، ئەوا ئەم نمونهیه بخه پیش

چاوی خووت.

وای دابنی که گاز له لیموویه ئە گریته، لیموویهکی

پر ئاوی زهره، لهتی ده کهیت و دهیبهیت به ره و

دهمت و ئنجا بیهینه بهر چاوی خووت که چون گازی

ئی ئە گریته. وورد به ره وه له وهی له و کاته دا چ گوپران

کاری یه که به سهر له شتدا دیت.

لهوانهیه دهه و چاوت گرژ ببیت و چاوتی بو

بنوقینی، لهوانهیه ههست به ترشیهکی وا بکهیت له

ناو دهمتدا که دهه و چاوت به شیوهیهکی سهیر
گرژ بکهیت و هه موو گیان له گه لیا داچله کی.

لهشت به رامبه ر ئەو حالته و وینهانی دهیخه یته

پیش چاوی خووت هه مان کاردانه وهی ئە بیته وه کو

حاله تی گازگرتن له لیموکه، واته چ شت بهرچاو

خستنی ئە فسانهیی بیته یان راستی، هه مان

کاریگه ری یان له سهر لهش هه یه.

ئەگەر راهاتی له گه ل پیش چاوخستنی وینهی

خه یالی، وورده وورده توانای ئە وهت ئە بیته که

به هووی ئەو وینهانه وه درک به ههستی شادی بکهیت

له خووتدا. ئە مهش ده بیته هوکاری کامه رانی و

یارمهتی لهشت ئە دات بو نارامی.

له م CD یه دا دوو شیوازی ئارام کردنه وهی جهسته

و دهرن، وه هه روه ها دوو گه شتی خه یالی تی دایه.

له کرده وه دا شیوازی ئارام کردنه وه کان هه نگاوه

سه ره تاییه کانن به ره و چون بو گه شته خه یالیه کان.

بو ئە وهی هه ر که سیک ئازاد بیته له پریارداندا که له

کام به شیانه وه دهست پی دهکات، شیوازه کانمان

دابەش کردوه.

هونراوه، ئەو شتەى دل خۆشت ئەكات هەول بده
 پوژانە بیکە. (نایشە)
 پەییوەندی و تیکەلأویش یارمەتى دەرە:
 پەییوەندی کردن لەگەل خەلکی تردا و قسەکردن
 لەگەلئاندا، پى بکەنە، بگری لەگەلئانا هەمووی
 یارمەتى کیشەکەت ئەدات. (محمود)
 یارمەتیت ئەدات:
 گۆرانى و تەن، شیرینی دروست کردن، چیشت لیئان،
 وینەکیشان، یاری کرن لەگەل مندالدا، کار دەستی،
 جولە، ئەوانە هەمووی یارمەتى دەرەن. (نایشە)
 جولەش یارمەتى ئەدات: جا پیاسەبیت لە
 شوینیکی سروشتی، وەرزش یا هەلپەرکی و
 سەماپیت.
 ئەرکەکانی سەر شانی وەکو، شت کرین،
 پەرورەکردنی مندال، کاری ناو مال و ئیش
 کردنیش یارمەتى ئەدەن.
 زۆر یارمەتیت ئەدات ئەگەر لە مێشکی خۆتدا بریار
 بدەیت و بلپیت هەرچەندە ئەو هەموو شتەشم
 بەسەردا هاتو بەلام هەر ئەمەویت بژیم.
 بەرزکرنەوهی وورەى خۆت زۆر یارمەتیت ئەدات،
 جا چ بەهوی خیزان، سیاسەت یان دینەوهبیت. زۆر
 گرنگە کۆل نەدەیت و بەردەوام بیت.
 نە ئیمە و نە تۆش تازە ناتوانین ئەوهی پوی داوه
 بیگپینەوه، بەلام تۆ ئەتوانیت بەبەردەوام بون بە
 ژیاڤیکی ناسایی یارمەتى خۆت بدەیت.

بە مێشکت و دەبیتە هوی مەترسی و پرشتنی ئەو
 هۆرمۆنە و ووریا بونەوهی لەش، ئەوا خۆت
 ئەتوانیت نەبونی مەترسی لەو کاتەدا بە لەشت
 رابگەیهنیت.
 لە بەشی راییانانی لەش خاوەرکرنەوهدا لەم CD
 یەدا نامۆزگاری و شیوه یارمەتى تیدایە که چون
 بتوانیت خۆت ئارام بکەیتەوه و بەهوییتەوه، جگە
 لەوانەش چون بتوانیت خۆت یارمەتى خۆت
 بدەیت.
 ئیستاش هەندیک لەو بەشەنەت پیش کەش ئەکەین.

13. تیبینی بو خویارمەتى دان

چون بتوانم بەسەر نەخۆشی تراومادا زال بيم؟ تى
 بىنى و شیوهی خویارمەتى دان:
 شیوهی خویارمەتى دان ئەکریت لە یەکیکەوه بو
 یەکیکی تر، یان بە پى کلنور جیاوازیی، بەلام
 لەگەل ئەوهشدا هەندیک شیوه یارمەتى هەیه که زۆر
 کۆمەك بەخشە. هەموو ئەوانەى نەخۆشی تراومايان
 هەیه هەستى دلنیایی، نارامى و توانای خۆنارام
 کردنەوه زۆر یارمەتیا نەدات. نایشى و مەحمود
 هەندیک تى بىنى و شارەزایی خویانمان پى
 رانەگەیهنن.
 قسەکردن یارمەتى دەرە بو چارەسەر و هەزم کردنی
 کیشەى تراوما، واتە: ئەوهی پوی داوه باسى
 بکەیت، قسە لەسەر هەمو خەمەکان و ئەو شتەنە
 بکەیت که ناپەهەت ئەکەن، باسى خەون و
 بیرکردنەوه و هەستەکان بکە، جا چ لە تەراپی یان
 ووتویژ لەگەل یەکیکی نزیك و جى باوەرتا.
 (محمود)

بارودۆخی ناسایی یارمەتى دەرە:
 هەول بده لەزەت لە هەندى شتى روژانە ببینە و
 بیکە بەخو که روژانە شتیکی وا بکەیت که دل
 خۆشت بکات، بو نمونە پیاسە کردن، گوی گرتن
 لە گۆرانى و ناوازیکی خۆش، خویندنەوهی

بهرده ممددا وهستاوه، سهیری ئه کهم و ناوه کهیم
بیرناکه ویته وه.

ئه و نا ئارامیه بهرده وامیه و هه لچونی له ش، که
ههستی پی ئه کهیت، په یوهندی ته واری ههیه به و
پوداوه ناخووش و نه خووشی تراومایه وه که
به سه رتدا هاتوه. ئه وه وه کو میکانیزمیکی
خو پارستنی له شه له بارودوخه که. له ش تراوما
وه کو بارودوخیکی هه پره شه لی کردو بو سه ر جهسته
هه لده سه نگینی. له شمان به ره ره چی مه ترسی
ئه داته وه به وهی که هورمونی Adrenalin زیاد
ئه پرژت.

له کاتی مه ترسی دا ئه و هورمونه له ش ئاماده
ده کات بو به ره نگاریونه وه و خو ده ریان کردن،
ئه وه ندهی مه ترسی هه بییت ئه و کار دانه وه
ئوتوماتیکی له ش کاریکی باشه.
له ش وه کو پیشتر باسمان کرد سیسته میکی
تیادایه له کاتی مه ترسی دا ئه و که سه ووریا
ده کاته وه چو ئ خوئی له و بارودوخه پرگار بکات، جا
ئه گهر مه ترسی هه لده سه نگینی که وانییه، واته
جهسته که ئه و پوداوه مه ترسییه به سه ری دا هاتوه
هیشتا به ری ئه نه کردوه و تیای ماوه. به هوئی ئه وهی
ئه و ترسه هیشتا ماوه ئه و مروقه زوتر یا زیاتر
توشی ئه م حاله تانه ئه بییت. خه م خواردنی زیا له
پیویست، کی شهی که م خه وی و داچله کین.
زور جار هه ست به هه لچون ئه کهیت، ئه گهر بکه ویته
هه ندیک بارودوخه وه یان هه ندیک مروقه و شتی
هه ستیار ببینیت که رودای تراوما که ت
بیربخاته وه. زور جار په نگیک یان ده نگیکه،
ئه شتوانیت خو ت چاودیری بارودوخه کهی خو ت
بکهیت، بزانییت ئه و شته چییه که توشی هه لچونت
ئه کات. ئه گهر تو ئه و هوکاره بزانییت که وا ئه تختاته
ئه و بارودوخه وه، چ شتی که که ئه و زانیاریه ئه دات

مروقه ئه و شته ی ئی ئه ترسیت پرو به پروی
هه بیته وه، ئه و هه رگیز له وه ناگات که ئه توانییت
زالیییت به سه ری دا و بارودوخیشی به وه باشتر
نابییت، ئه گهر هه ر خوئی له و شتانه دوور بخاته وه.
مه حمود نمونه یه که ئه هینیته وه:

بو نمونه
من جاران خو م له دایه ره ی بیگانه دوره په ری ز
ئه گرت له ترسی ئه وهی نه م نیرنه وه بو ولاته که ی
خو م. ئه شم زانی که له و دایه ره یه دا که س
چاوه ری ئی من نا کات بو ئه وهی بم نیریته وه، به لام
دلله پراوکییم که متر ئه بوو ئه گهر خو م
دوور خستایه ته وه له و دایه ره یه.

12. چه شنیکی نمونه یی: هه لچوون

هه لچون نیشانه یه کی هه می شه یی نه خووشی
تراومایه. ئایشی و مه حمود هه ردوکیان زور زو
ئه شله ژین و نا ئارام ئه بن. خو یان باسی
نا ئارامیه که یان به م شیوه یه ئه که ن.

- من زور زو دانه چله کیم، که له زهنگی
ده رگا که مان ئه درییت، دانه چله کیم و خو م بچوک
ئه که مه وه، ئه گهر بمه وی ت له گه ل منداله کاندایه
هیمنیش قسه بکه م به هوئی شتی وورده وه هینده
زوو تو په ئه بم که ئه قیرینم. من زور نا ئارام و
چاوه ری ئی شتی باش نا که م، له هه مان کاتیشدا
باوه رم به ژیان و خه لکی تریش نه ماوه.
- من هه ست به هینیک ئه که م له ناخمدایه که زور
نا ئارام ئه کات. ناتوانم چه ند خوله کی که له سه ر
کورسیه ک دانیشم، هه ر هه لئه ستم و یه م و ئه چم. له
کاتی روژنامه خویندنه وه دا ناتوانم له بابته که
وورده بیه وه، یان که میوانمان یه ت ناتوانم ناگام
له و باسانه بییت و دوا یی بکه وم که ئی ئه دوین.
زورم پی ناخوشه که زور جار مندالیکم له

شتانهی پوداوه که یان بیر ده خاتوه، بو نمونه، شوین، هندیك که سایه تی، هندیك رهنگی تایبته، شیوهی جل و پوشاک و هندیك بهرنامهی تهله فزیونی. یا خود به هه موو توانایانه وه هه ول ئه دهن بیر له و شتانه نه که نه وه که په یوه ندی به و پوداوه وه هه یه و بیته هوی بیرخستنه وه یان. مروقه له وه دهگات که نه هیشتنی بیرکه وتنه وه ی بارودوخه که هه ولیکه بو خوچاراستن له و شتانهی که بیرکه وتنه وه ی، شتی مه ترسی بو ههستی ئه و مروقه نه هیئنه کایه وه، که له وانه یه دای بچله کینن و زال بنه وه به سه ریا، نه وه هیئنه مایه ی تیگه یشتنه وه کو نه وه ی چون مروقیك په نجه ی به ناگریکا نه چزی و له پر لی دور نه خاتوه. به لام نه وه ی جی داخه نه وه یه که له وانه یه ههستیشت پی کردیبت خوچاراستن و نه هیشتنی بیرکه وتنه وه ی ئه و بارودوخه هه میشه یارمه تی نادات نه بو ماوه یه کی که م و نه بو هه تا هه تایش. له وانه یه ههستیشت به وه کردبی.

دهرون ناس (تهراپویته که م) جاریکیان شتیکی له گه لدا تاقی کردمه وه، نه یووت بیر له گوله سوور و زه رده کانی ناو گولدانی سه ر میزه که نه که مه وه، بو م هه بوو بیر له هه موو شتیکی تر بکه مه وه ته نها نه وانه نه بیته. نه زانی چی پوی دا، پاش ماوه یه که نه بوو پی بکه نم، چونکه ته نها بیرم له گوله سوور و زه رده کانی ناو گولدانی سه ر میزه که نه که رده وه و نه م نه توانی بیر له هیچی تر بکه مه وه، توش نه توانی هه ولی ئه و تاقی کردنه وه یه بده یته.

ناساتره نه گه ر ده نگ، په نگ و نه وینانه ی په یوه ندی به پوداوی تراوما که وه هه یه هه ول نه دریته به فشاری زور خوئی لی دور بخه یته وه، به لکو به بهر چاوی خوئدا بهر پیان که یته وه کو شه منده فه ریك چون به بهر ده مته تی ده په ری. نه گه ر

11. چه شنیکی نمونه یی:

خوئی لادان له بیرهاتنه وه ی پوداوه که

هه ولی نه هیشتنی بیرهاتنه وه ی پودا و بارودوخه که:

دوه م نیشانه ی تایبه تمه ندی تراوما بریتی یه له هه ولی نه هیشتنی بیرهاتنه وه ی پودا و بارودوخه که. مروقه نه توانیبت تی بگات که ئایشه چه ز ناکات بنویت بو نه وه ی خه وی ناخوش نه بینیته، یا خود مه حمود ناویریت سهیری ده نگ و باس بگات چونکه له وانه یه به هوی وینه کانی ناو ته له فیزیونه وه بیرى نه و وینانه ی بکه ویته وه که له شه ردا بینونی.

هه ر دوکیان به وه زور ناره حهت نه بن نه گه ر به هوی هه ندیک حاله ته وه نه و پوداوه پر نازاره ی به سه ریا نندا هاتوه بیریا ن بکه ویته وه.

- پیاوه کانی ئاسایش و جل و بهرگه کانیان ترسیکی وایان تیا دروست کردوم که ئیستا خو م دور نه خه مه وه له هه موو نزیک بونه وه و

په یوه ندیه که له گه ل پولیس دا.

نه گه ر پیویست بگات (ئیقامه که) مان تازه بکه ینه وه نه واکچه گه وره که م نه نیرم و خو م له ماله وه نه میئمه وه. من ناچم بو شت کرینیش.

- زور پیم ناخوشه و به زه ییم پیا یه ته وه، به لام له وه ته ی نه و روداوه به سه ردا هاتوه ته حه مولی نیزیک بونه وه له پیاوه که م ناکه م. ناتوانم له و

باره یه وه قسه ی له گه لدا بکه م چونکه نازانم بهر په رچ دانه وه ی چون نه بیته. که نه و نه یه ویته نزیکم بیته وه ترسی نه وه م هه یه هه موو شته کانی نه و کاته

دوباره بیته وه. زور جار وازم لی نه هینی و نه بینی

که زور سه رم نه یه شیته، هه ندی جاریش

له بهر خو یه وه جنیو نه یات و نه لیته، جا من کوا ژنم هه یه.

ترسی دوباره بینینه وه ی هه ندیک بهش له و

پوداوه ی بوته هوی نه خو شی تراوما مروقه زور

ناره حهت نه کات بو یه زور مروقه هه ول ده دهن

کوئترولی خو یان بکه ن و خو یان دورخه نه وه له و

10. تیپینی دەربارەتی حالەتی فلاش باك

ئیمە تیپینی Tipp ی کۆنکریتت پی ئەلین کە
چۆن هەلس و کەوت لە گەل حالەتی Flash back
دابکەیت.

دەستەکانت لەیەک بخە و بیان گوشە، هەول بە
هەست بکەیت کە چۆن بنی پیت لە زەویەکی ژیر
قاچت دەخشی، ئەگەر پیللوت لە پیدابوو دایکەنە و
چەند هەنگاوێک بە ناو ژۆرەدا بپرو. ئەو
بارودۆخە تیپیدایت بیگۆرە و خوت هوشیار کە
بەرامبەر ئەوەی کە تۆ لە بارودۆخیکی وادای کە
توانای جوڵە و کۆتروولی لەشت هەیه. بۆ ئەوەی
وینە کاریگەرەکانی رابردوو بکەیت بە هی ئیستا،
سود لە هەموو هەستەکانت وەرگرە:
بۆنی ئەو گۆل و بۆنانە (عەترانە) بکە کە حەزی ئی
ئەکەیت.

سەیری کەل و پەلی ناو ژۆرەکە بکە و دەستیان
تیوہیە و هەستیان پی بکە.
دەست بیئە بە لەشی خۆتدا، بۆ نمونە
دەستەکانت بخشیئە لە یەک.
بە قوولی هەناسە بە، ئەگەر کرا لەبەر پەنجەرەیهکی
کراوەدا.

نان بخۆ و خواردنەوہ بخۆرەوہ.
لەگەل خۆتدا بدوی و هەول بەدە هەست بەو شتانە
بکەیت و دانای پیدای بنیئت کە لە ئیستادا پی
ئەزانیت وە بیلی:
بۆ نمونە:

– من ئیستا ماشینیکی سوور، پاسیک و داریک
ئەبینم.

– من ئیستا بۆنی خواردنەکە ئەکەم.

– من ئیستا گویم لە دەنگی ئەو شەمەدەفەرەیه کە
رویشت.

– من ئیستا هەست بەو دلۆپە بارانە ئەکەم کە
بەسەر دەم و چاوما دینە خوارەوہ.

ئەندازەیی ئەو کاتە نییە، من ناتوانم گویم لەو
موسیقیا و دەنگانە بیئت کە ئەو کاتە ئی دراون. ئەوہ
هۆکارەکی ئەوہیە، کە ئەو روداوانە لەو پۆژەدا بە
شیوہیەکی هەزم کرا و پیک و پیک لە بەشیکی
روداوە کەسایەتیەکانی بیرم دا خەزن کراون.
هەرۆکو چۆن وینەیی روداویک ئەگریت و پاشان لە
ئەلبومیەک دا وینەکان یەک بە دوا یەک پیک
ئەخەیت. بەلام بەسەرھاتی مال گەران و بەندیخانە
کە هیئەدە لە پەر و چاوەروان نەکراو پەر مەترسی بوو
کەوا ناسان نەبوو بەو خیراییە لە میشکم دا خەزن
بکریئت. وینەکانی ئەو روداوە هیشتا لە ئەلبومی
میشکەدا جیگەر نەبوون و لە جولەدان، لەم لا دەچن
بۆ ئەو لا. هەندیک جار وینەکان بی ئەوەی مروژ
بیەویت دینەوہ پینش چا، وە ئەگەر مروژ بوشیان
بگەرپیت زۆر ناریک و پیک ئەیان بنیئت. هیشتا ریز
کردنی یەک بەدوا یەکی وینەکان ئاشکرا نییە،
ئەگەر مروژ بیەویت هەمووی بە پیک و پیک
دابنیئت، ئەوا دەبیئت وینە بە وینە سەیری بکات،
پیک بکات و یەک بە دوا یەک لە لاپەرەکانی
ئەلبومی میشکیدا ریزیان بکات.

ئەتوانیت دلنیابیت لەوەی ئەگەر بەو بارودۆخەدا
بجیتەوہ کە بەسەر تا هاتوہ و تەرپویتیەکەت لەگەلدا
بیئت ئەوا پاش ماوہیەک بەرەو ئەوەت ئەبات کە
بیرکردنەوہت لە روداوەکە کەم ئەبیئتەوہ نەک زیاتر.
حالەتەکە هەرۆکو وینەیی رەنگا و رەنگی ئی یەت،
چۆن ئەگەر ماوہیەکی زۆر لە ژیر تیشکی خۆردا
تەماشای بکەیت ئەوا پاش ماوہیەک رەنگەکان کال
ئەبنەوہ.

ئەگەر چاودىرى نىشانەى دووبارەبوئەوى
 روداوهكە، Flash back ياخود خەوى ناخوش
 بکەيت ئەوا نىشانەى ئەو ناگەيەنەيت که تو "شەيت
 بویت" بەلکو لە مەلانی لەگەل شارەزايیەك و
 بەسەرھاتیکی زۆر سەختدا ئەکەيت که هیشتا
 بەسەريدا زال ئەبویت و هەزمت نەکردوہ.
 بەسەرھاتی تراومای هەزم نەکرا و پیک خەزن
 نەکراوہ، جیاواز لە یادکردنەوى روداوهکەنى تر که
 لە رابردودا پوی داوہ.

لەھەمان کاتدا بىرکەوتنەوى روداوهکان هەمیشە
 پچر پچرە و هەندى بەشیت بىر ناگەويئەوہ یان
 دۇنيا نیت، روداوهکە لە کوپوہ دەستی پى کردوہ،
 ئەو ئەو کيشانە لە یاد کردنەوہ و بىرھاتنەوى
 تراوماکە تیک ئەدات و زەحمەتى ئەکات.
 Flash back مانای ئەوہیە، تو بىر لەو روداوه
 ئەکەيتەوہ، که توشى ئەخوشى تراومای کردوى،
 وینەت يەتەوہ پيش چا، وژەوژ، بۆن و هەندیک
 شتى هەستىارى تر که وەکو ئەوہ وایە حالەتى
 تراوماکەت جاریکى تر بەسەردا بێتەوہ.
 لەو شوینەدا که زۆر زەحمەتە بوئ ئەوا هەول بەدە
 خوت لەو بىرکردنەوہیە دوور بچەيتەوہ.
 نایشە وەسفى وینەيەك ئەکات که يارمەتى ئەدات
 بو تیکەيشتنى بينىنى خوى لە ژیر فشارى
 ئەخوشى تراومادا.

9. کاردانەوى کارەسات لە سەر بىر

"توانای بىرکردنەوہ لە ژیر کارى گەرى تراومادا"
 دەرون ناسەکەم "تەراپویتەکەم" وای بو پوون
 کردمەوہ:

ئەگەر لە بارودوخیکى ئاسایىدا بىر لە روداوه
 کەسایەتى و تايبەتمەنديکانى خوم بکەمەوہ وەکو
 بو نمونە ئاھەنگى شوکردنم ياخود کاتى
 لەدايکبونی مندالەکانم، ئەوا ئەتوانم باش بە بىرم
 بێتەوہ چۆن بوہ و لەو کاتەدا چۆن هەستم کردوہ.
 بەلام بى گومان ئەو هەست و خوشیەم بە هەمان

ئەو دووبارە (بەسەرھاتنەوہیە) پى دەگوتريت
 Flash back که گەرانەوى حالەتیکى
 تراوماکەيە، که ئەکريت بەسەرتا زال بىت.
 Flash back واتە لەپەر بە شيوەيەكى زۆر زیندو
 دووبارەبوئەوى ئەو روداوهى بوئە هوئ ئەخوشى
 تراوما، ئەکريت هەستیکى وات تيا دروست بىت
 وازانیت لە دەور و پشتەکەت داپرابیت وەکو چۆن
 مەحمود هەندیک جار بەسەريا دىت.

جارى وایە دەم و چاوهکان لە پریەنە بەرچاوم، و
 هەست دەکەم که روداوهکە جاریکى تریش دووبارە
 ئەبیتەوہ، سست ئەبم و ئەلى شەلەلمە. نیتر ناگام
 لە خودم نامینى و لیرە نامینم وەختیک هوشم
 يەتەوہ بە کات ژمیرەکەدا هەستى پى دەکەم که
 ماوہیەكى زۆرە بە خەيال لیرە نەماوم.

Flash back بە زۆرى چەند چرکەيەك یان چەند
 خولەکیکیان پى ئەچیت لە هەندى حالەتى
 دەگمەندا نەبیت چەند کات ژمیریکيش
 دەخایەنیت. لەوانەشە وایت که بىرت نەيەت لە
 کاتى Flash back هەدا چى و بەسەر هاتوہ.
 نایشى ئەلپت لە نوستنیشدا نازار دەدرى بە
 دووبارەبوئەوى خەوى ناخوش.

هەندیک جار ناویرم بنوم لەبەر ئەوہى ئەترسم
 خەوى ناخوش ببینم چونکە لە خەوکانما تشتە
 سامناکەکان جاریکى تر ئەبینمەوہ، جارى واش
 هەيە ناخوش ترە لە وەى کەلە راستىدا بەسەرمدا
 هاتوہ. زۆر بى دەسەلاتیشم و هیچم بو ناکرى.
 پاش ئەوہى خەبەريشم ئەبیتەوہ وەختیکى زۆرم
 ئەویت تا پى ئەزانم که ئەوہ خەو بوہ. پاشان
 مەحمود بوم باس ئەکات که بەدەم خەوہوہ
 قیژاندومە و بە دەور و پشتەکەى خودمدا کيشاوہ.

نه‌کراودا که مه‌ترسی بۆ سه‌ر ژيانی هه‌یه،
ناماده‌بیٲت و زال بیٲت.

چه‌شنی "نمونه‌ی" نیشانه‌کانی نه‌خۆشی تراوما و
کاردا‌نه‌وه‌کانی چین؟

١. چه‌ند جاره و به‌ نازاردانی ده‌رونیه‌وه
بیرهاتنه‌وه‌ی پوداوی تراوماکه.
 ٢. سه‌رپون (به‌نج بون) و خۆ لادان له‌ کاردا‌نه‌وه.
 ٣. کاردا‌نه‌وه به‌ هه‌لچونیکی زۆره‌وه.
- له‌ ئیستا به‌ دواوه به‌ دور و درێژتر باسی ئه‌و ٣
نیشانه‌تان بۆ ئه‌که‌م.

٨. چه‌شنیکی نمونه‌یی: دوباره‌ بیرهاتنه‌وه‌ی روداوه‌که

چه‌ند جاره و به‌ نازاردانی ده‌رونیه‌وه بیرهاتنه‌وه‌ی
روداو تراوماکه:

- یه‌که‌م نیشانه‌ که ئیمه‌ باسی ئی ئه‌که‌ین،
بیرهاتنه‌وه‌ی پوداوی تراوماکه‌یه به‌ نازاری
ده‌رونیه‌وه.
- ئایشی باس له‌وه ده‌کات که چه‌نده‌ها جار
روداوه‌که‌ی وه‌کو به‌شی فیلمیک بیر دیته‌وه و زۆر
نازاری ده‌رونی ئه‌دات. هه‌ندیک جار پوداوه‌که‌ی بیر
ئه‌که‌ویته‌وه به‌ هو‌ی بو‌ن، ده‌نگ و هه‌ستیاری
له‌شیه‌وه که ده‌بنه‌ هو‌ی نازاردان و گرژکردنی زۆر
به‌شی جیاوازی به‌ده‌نی. له‌وانه‌یه بزانیٲت ئه‌و
حاله‌ته‌ چۆنه. دوباره هه‌ست کردن به‌ که‌وتنه‌ ئه‌و
حاله‌ته‌وه ئه‌کرٲت داچله‌کینه‌ر بیٲت، تو‌رته‌ بکات،
بی‌ ده‌سه‌لات یاخود خه‌فه‌تبارت بکات. له‌وانه‌یه
هه‌ستیکی وات تیا دروست بیٲت، که به‌ هو‌ی ئه‌و
نه‌خۆشی تراوما‌یه‌وه هه‌ست به‌ بونی برینیکی له
خوتدا بکه‌یت، له‌وانه‌یه هه‌ست به‌ گونا‌ه‌باری
بکه‌یت و بیر له‌وه بکه‌یته‌وه و بلٲیٲت، ئه‌گه‌ر من له‌و
کاته‌دا هه‌لس و که‌وتم به‌و شیوه‌یه نه‌کردا‌یه،
له‌وانه‌یه ئه‌و حاله‌ته‌ روی نه‌دا‌یه.

ئه‌و میکانیزمه‌ی له‌ش سیسته‌میکی خۆپاراستنه
که له‌ مرو‌قه و گیانه‌وه‌ردا هه‌یه بۆ مسو‌گه‌رکردنی
مانه‌ه‌وی ژیان.

بۆ نمونه ئه‌گه‌ر مرو‌قیکی بیٲته قوربانی توند و تیژی
ئه‌وا ئه‌و سیسته‌می خۆ پاراستنه چالاک ئه‌بیٲت،
له‌شی مرو‌قه توند و تول ئه‌بیٲت بۆ به‌ره‌نگار بونه‌وه
یان پاکردن و خۆ ده‌ریاز کردن. به‌لام له‌به‌ر ئه‌و
بارودوخه توند و تیژه‌ی تی‌دایه‌ بواری نابیٲت
به‌ره‌نگاری بکاته‌وه و به‌رگری له‌ خۆی بکات.
هه‌لچونی له‌ش و مه‌ترسیش بۆ سه‌ر ژیان له
نا‌رادایه. به‌لام مرو‌قه ده‌رفه‌تی کاردا‌نه‌وه‌ی نی‌یه.
هه‌روه‌کو مامه‌له‌کردنیکی به‌رده‌وامه یاخود خه‌بات
و هه‌ولی خۆ ده‌ریاز کردنه له‌ بارودوخیک که
مه‌ترسی بۆ سه‌ر ژیان هه‌یه، به‌بی‌ گه‌یشته‌نه
ئه‌نجام.

به‌لام ئیمه‌ی مرو‌قه ویستی ئه‌وه‌مان تیا‌یه، ئه‌و
شتانه‌ی ناتوانین بیان گه‌یه‌ینه‌ ئه‌نجام سه‌ر له‌ نو‌ی
ئیشیان بۆ ئه‌که‌ینه‌وه تا بکه‌ینه‌ ئه‌نجام، تا کاریک
ئه‌گه‌یه‌ینه‌ کو‌تایی هه‌میشه خه‌ریکمان ده‌کات. بیر
له‌وه بکه‌ره‌وه که کاتی سه‌یری زنجیره فیلمیکی
ته‌له‌فیزیونی ئه‌که‌یت هه‌میشه چاوه‌ری‌ی بینینی
زنجیره‌ی داها‌تو ئه‌که‌یت.

یاخود خه‌ریکی سفره پاک کردنه‌وه‌یت و ته‌له‌فون ئی
ئه‌دات، له‌کاتی راویژکرنه‌که‌شدا دلٲکت هه‌ر لای
سفره‌که‌یه چۆنکه هیشتا ته‌واو نه‌بووه.

ئه‌وانه شتی به‌رده‌وامی روژانه‌ن که هو‌ش و له‌شمان
پیوه‌ی خه‌ریکن و کاردا‌نه‌وه‌یان بو‌ی هه‌یه. بۆ
بارودوخیک که مه‌ترسی بۆ سه‌ر ژیان هه‌بیٲت
کاردا‌نه‌وه‌که زۆر به‌هیزتر ده‌بیٲت. هه‌میشه بیر له
ترس و هه‌ستی کاتی روداوه‌که ئه‌که‌ینه‌وه و وینه و
روداوه‌که‌مان یه‌ته‌وه پیش چاو. واته نیشانه‌کانی
نه‌خۆشی تراوما بو‌یه ده‌ره‌که‌ون، چۆنکه به‌شیکی
سه‌روشتی سیسته‌می له‌شی مرو‌قه له‌ کاتی‌کدا که
هه‌ول ئه‌دات له‌ حاله‌تیکی کتوپری چاوه‌پروان

ئايشى و مەحمود باس لە چەند نيشانەيەكى جياواز ئەكەن وەك سەرئيشە، بى تاقەتى و خەفەت بارى، گۆرپان لە ھەست بە خوكردن دا، بى باوەرپى، ھەست بە سوکايەتى و گوناھبارى، ناومىدى، ھەلەشەيى و گومرايى.

ئايشى وای باس ئەكات كە ئەو زور جار بى ئەوى بيهويت وژەورژ، وینە و ھەست و بىركردنەوى تراوماكە بى كوئترول كردن لەلای خوێەو دینەوہ بىرى. لەوانەيە توش ئەو بارودوخەت بەسەردا ھاتىبى.

سەر ئى شيوينەر و داچلکينەر بىت و لەوانەيە لە خوشت پىرسىت كە ئايا ھەرگىز ئەتوانىت كوئترول بەسەر بوچون و ھەستى خوئا بکەيت، لەوانەيە ترسى ئەوشت ھەبىت كە شىت بىت. بەلام ئەو كاردانەوانە كاردانەوى زور ئاساين بەرامبەر روداويكى پىر مەترسى، بەرامبەر بە تراوما و بارودوخىكى زور ئاساينى.

چى روئەدات ئەگەر ئيمە چاوەرپى بارودوخىك بکەين كە مەترسى بو سەر ژيانمان ھەبىت؟ ئەندامەكانى لەش ئەبزوین و ھەست بە گەرم بونى لەشت ئەكەيت.

بىھينە بەر چاوى خوئا كە بە ناو دارستانىكدا پىاسە ئەكەيت لەپىر ئەبينىت ماريك بەرەو پوت ئەكشىت، ھەمو ئەندامەكانى لەشت وريا ئەبنەوہ، ماسولكەكانى لەشت گرژ ئەبن، بىر لەوہ ئەكەيتەوہ رابكەيت، يان دارىك ھەلبگرىت و پەلامارى مارەكە بدەيت، يان بى ئەوى جولە بکەيت لە جى جى خوئا چاوەرپى ئەكەيت تا مارەكە بە لاتا تى ئەپەرى. واتە ئەكەويتە حالەتىكى يان راكردن ياخود بەرەنگار بونەوہ يان نابزوئىت، بوپە دلت خيراوتر ئى ئەيات، لەبەر ئەوى لىكە گرىيەكى لەشت لە كاتى مەترسى دا ئوتوماتىكى ھورموني Adrenalin ئەپژىت كە خوئا و لەشت بو بەرەنگار بونەوہ ئامادە ئەكات.

كاتى نوستنیشدا ناتوانم بھويمەوہ. من بوم ناكرىت دايكىكى باش بىم، ئەقىزىنم بەسەر مندالەكانمدا ناتوانم خواردنىكيان بو ئامادە بکەم لەھەمان كاتيشدا زور ھەلەشەم و زووش دلم دانەخوړپى. ئەگەر لەپىر پياوہكەشم بىتە تەنیشتمەوہ يەكسەر خووم چوك ئەكەمەوہ. من كەسەكەى جارن نىم و بەراستى ناژىم، وەكو لەخەويكدا بژىم وايە، واش ھەست دەكەم كە كەس ناتوانىت يارمەتىم بدات.

- من گويم لە ھاوار و قىژەى ژنەكەم بوو، ھەندىك جار بەزەيىم پىيدا دىتەوہ، ھەندىك جارىش رقم ئى ئەبىتەوہ، ھەندىك جارىش خووم بە (گوناھبار) ئەزانم. بەلام ناشتوانم دەربارەى ھەستەكانم وتوويژى لە گەلدا بکەم چونكە نامەويت برىندارى بکەم. مندالەكانم رىزم ئى ناگرن، بوچى لىشم بگرن، چونكە ناتوانم ھىچيان بو بکەم. ئەوى بەسەرمدا ھاتوہ ھەميشە لىكى ئەدەمەوہ، جگە لە خەم و خەفەتى ئىرەش، كە خەرىكە مېشكم ئەتەقى، لەگەل ئەوہشدا بەسەر مندالەكانمدا ئەقىزىنم و ھەندىك جار لىشيان ئەدەم، دوايش بەزەيىم پىياندا دىتەوہ. بو ئەوى ھەمويم بىرچىتەوہ ئىواران بەدەم سەپىركردنى تەلەفزيونەوہ دەست ئەكەم بە مەشروب خواردنەوہ.

نه خوشی تراوما بوو پاراستن و ناسودهیی
دهوریکی زۆر گرنگی دهبییت بو سەر ژیاانی.

6. تراوما به کورتی

تراوما بریتییه لهو به سهرهاتانهی ههپهشه له
ژیانی مروۆئه کهن، مروۆئه تا بهسه ریدا نهیهت باوهپ
به رودانیان ناکات. تراوما دوو جووری ههیه،
جووریکیان بریتییه لهو شیوهیهی که به ریکهوت و
تهنها جارێک روئهدات، وهک کارهساتی سروشتی،
جوورهکی تریان له لایهن مروۆقهوه نهجام ئهدرییت و
بریتییه له بهکارهینانی توند و تیژی به مهبهست
وهک ئهشکهنجهدان. ئایا یهکیک قوربانی
بهسهرهاتیکی وای بییت توشی نهخوشی دهرونی
ئهبییت بهو هویهوه؟ ئهوه پهیوهندی ههیه به کوت و
پهپی، قورسای و زال بونی ئهوه کهسه بهسه
روداوهکهدا. بی گومان دهوور و پشت و ژیاانی
روژانهی ئهوه مروۆقه کاریگهریهکی زووری ههیه له
سهه رهنگ دانهوهی روداوهکه له سههه. بوئمومونه
ئهوه کهسه له روی کومه لایهتی یاخود سوژهوه
پشتگیری ئهکرییت؟

7. بهرپهه چدانه وهکانی تراوما چین؟

بهرپهه چ دانه وهمان دواي روداوێک که توشی
نهخوشی تراوما مان دهکات چوون دهبییت؟
بهرپهه چ دانه وهی نهخوشی تراوما بهرپهه چ
دانه وهیهکی ئاساییه، هه مو مروۆقهکان دواي
توشبونی نهخوشی تراوما چه ند کاردانه وهیهکی
تایبهتی ههست و بوچوون و لهشیان ههیه. ئایشی و
مهحمود بهم شیوهیه باسی دهکهن.
بهرپهه چ دانه وهمان دواي روداوێک که توشی
نهخوشی تراوما مان دهکات چوون دهبییت؟
بهرپهه چ دانه وهی نهخوشی تراوما بهرپهه چ
دانه وهیهکی ئاساییه، هه مو مروۆقهکان دواي
توشبونی نهخوشی تراوما چه ند کاردانه وهیهکی
تایبهتی ههست و بوچوون و لهشیان ههیه. ئایشی و
مهحمود بهم شیوهیه باسی دهکهن.

من هه مییشه نوێژم بو یه زدان کردوه و ههچ
گوناهیکم نه کردوه، هه مییشه ههولم داوه باش بم بو
میرد و مندال و خزمه کانم.

بهلام بوچی خوای گهوره هیشتی ئهوه هه مو

سامناکی و دهرده سهه ریه مان به سه ردا بییت، تی
ناگام!!

له ته مه نی ۱۶ سالیه وه په یمانم به خوم داوه، نه یه لم
کارم تی بکهن، ئه بییت خه بات بکه م،
ئه شکه نجه دانیس ناتوانییت من بترسینییت. چی
ئه کهن له له شم با بیکهن، به لام ناتوانن و ده ستیان
ناگاته باوه پ و بوچوون، رو حیانه ت و هه ستم هی
خومن.

5. کومه کی کومه لایه تی یارمه تی دهره

کومه کی کومه لایه تی یارمه تی چاکبونه وه ئهدات
بی گومان کاری گه ری نهخوشی تراوماش له سهه
تا که کانی کومه لگا زور جیاوازه. کومه کی
کومه لایه تی خزم، دوست و هاوپی، ههروه ها
شیوه ی ژیاانی ئهوه کهسه دهووریکی گرنگ ئه بیینن.
ئهوه دهوور ئه بیینی که خیزانی ئایشی چوون ههلس و
کهوتی له گه لدا ئه کهن پاش ئه وهی زانیان دهست
دریژی کراوه ته سهه داوینی، ئایا به که سیکی سوک
و پیس سهیری ئه کهن، یا خود ئه گه ر ویرای خو ی
باسی روداوه که بکات ههروهک پیشوتر به چاوی
ریزه وه ته ماشای ئه کهن!
ئه وه ش رو لی خو ی هه یه ئایا ئه وه پارته ی مهحمود
ئیشی بو کردوه چی به سهه هاتوه، ئایا مهحمود
ئه توانییت شانازی بهو خو راگری و ههول و
خه باته یه وه بکات که بو ریکخواه که ی کردویتی؟ یا
خود ههستیکی وای تیا دروست بوه که ئه وه ههول
و خه باته ی به کاتیکی به فپروچو له ژیاانی دا ده داته
قه له م؟ بی گومان ئه وه ش دهووریکی زور گرنگ
ئه بیینییت، ئاخو مهحمود و ئایشی دوا ی ئه وه روداوه
ترسنا که ی به سهه ژیا نیاندا هاتوه، کاتیکی یهت
ههستیکی وایان تیا دروست بییت به ناسودهیی
بژین و دلنیابن؟ دوا یی ئه وه ی یهکیک توشی

حاله ته که بکات و ههستیکی بی دسه لاتی و تیروور و ترسیکی زوری تیا دروست بییت. دوو شیوه هیه له نه خوشی تراومادا، یه کیکیان بریتی یه له ته نیا روداویکی کتوپر، وهکو پیکدادانی ئوتوموبیل و شه مننده فر، که وتنه خواروهی فروکه، ناگرکه وتنه وه و کاره ساتی سروشتی. هی دوه میان دریرخایه نه و بریتی یه له کرده وهی به مه به ست که له لایه ن مروقیکه وه به رامبه ر مروقیکی تر نه نجام ددریت وهکو نه شکه نجه دان، به سه رهاتی شه ر و دست دریری کردنه سه ر داوینی مروقیک. چاره سه رکردن و هه زم کردنی نه و شیوه یه ی تراوما که له لایه ن مروقه وه به مه به ست نه نجام نه دریت سخت تره له و تراوما یانه ی که به هو ی کاره ساتیکی کتوپره وه توشی مروقه نه بن.

4. هه ر مروقه به رپه چدانه وهی جیاوازه

هه ر مروقه ی به چه شنیک به رپه رچی نه و بارودوخه نه داته وه که به سه ریدادیت: له نمونه کانی ئیمه دا نایشی و مه محمود بونه ته قوربانیه که ژیانیا ن که وتوته مه ترسیه وه به هو ی نه و توند و تیژییه ی له لایه ن که سانی تره وه به رامبه ریان کراوه. دواپی توش بونی نه خوشی تراوما مروقه هه رست به برینداربونی له ش و دهرونی نه کات. به لام مه رجیش نی یه نه و بارودوخه هه مو که سیک توشی کیشه ی (دهرونی) بکات. نه بییت نه وه ره چاو بکریت، که ناده میزاده کان جیاوازن، هه ر یه کیکیشیا ن به شیوه یه کی جیاواز له روداوه کان نه گهن و رووبه روویان نه بنه وه. له نمونه کانی ئیمه دا بو نایشی زحمه تتره نه و شته ی به سه ریدا هاتوه بتوانیت هوکاره که ی تی بگات وه که له مه محمود.

نایشه و مه محمود به سه رهاتی خو یان نه گپرنه وه که دوا ی مال پشکین خراونه ته به ندیخانه وه و نه شکه نجه دراون.

3. نایشی و مه محمود باسی به سه رهاتی خو یان نه گهن.

من ناوم نایشی یه. پاش نه وهی منداله کانم نواند سه رقالی نیشی ناوما ل بوم که له پر گیوم ئی بوو جیبیک له بهر ده رگای ماله که ماندا وه ستا و بو به ده نگه ده نگ و هاواری سه ریان، به له قه دایان له ده رگای ماله که مان، هه ستم به ترسیکی زور کرد، ده رگاکه م کرده وه و هاتنه ژوره وه، ده ستیان کرد به هاوار به سه رم دا، کوا پیاهه نه عله ت ئی کراوه که ت، ژنیک نه گهر ریگ و پیک بییت نه زانیت پیاهه که ی له کو ی یه. منیا ن له گهل خو یان برد. له به ندیخانه کاری زور نا ره وایان به رامبه ر کردم که سه رم ئی سو پر مابو، له ترسا خه ریک بوو نه مردم و خوم زور به بی دسه لات نه هاته بهر چاو، به لام هه رچونی بوو رزگارم بوو.

من مه محمود خه ریکی چالاک سیاسی بوم، ده مویست بو داهاتوی نه ته وه و منداله کانم خه بات بکه م. خو پراگر بوم به رامبه ر نه شکه نجه دان. دانم به هپج شتی کدا نه نا. ناوی که سم نه دا. پاشان به کومه کی که س و کارم توانیم خیزانه که م رزگار بکه م و بیگه یه نمه نه لمانیا. به لام زور جار خوم له خوما نه که وه مه شکه وه که نایا پریاره که م له جی خویدا بو؟ نایشی ئیم نه خوشه، به لام له هه مان کاتیشدا هه ول دهادت دل نه وایی من بکاته وه، له بهر نه وه ی باری دهرونی منیش باش نی یه. ئیمه ناتوانین دایک و باوکیکی باش بین بو منداله کانمان و له م نامویییه ی ئیستاماندا ئیمه پیوستمان به یارمه تی منداله کانمانه.

تراوما نه وه یه نه گهر یه کیک حاله تیکی زور نا هه مواری به سه ردا بییت که ژیا نی بجاته مه ترسی مردنه وه یا خود رووبه رووی له ناوچون بیته وه و مردنی که سیکی زور نزیک و خوشه ویستی ببینی، یا خود نه و که سه بکه ویته بارودوخیکه وه که زور هه ره شه له ژیا نی بکات، نه ش توانیت کونترولی

نهوا

1. پيشهكى

تو گوى له م زانياريانه ئه گريت، چونكه له وانه يه تو خوت، كه سيكت، هاوړى يا ناسياويكت توشى روداويك بوييت كه زور به نازار و ترسناك بوه بو سهر ژيانى. روداويك بوه كه ههركيز بيرت له وه نه كروته وه كه مروقه شتى واى به سهر دا بيت يا خود خوت به سهر تا بيت. به لام به داخه وه هينده توند و تيزى ناجور له لايهن مروقه وه روئهدات كه چاوه پروان ناكريت، له وانه يه تو كه سيكى سياسى چالاك بوييت و چاوه پرى ئه وه ت كرديت روژى له روژان روبه پرى توند و تيزى ببسته وه، به لام كه به سهر تا ديت، ههستيكي وات تيدا دروست ده بيت كه ئه و روداوه، بوته بارىكى سهخت به سهر شانته وه، بيركه و تنه وهى نا نارامت دهكات. ئه و نيشانانه ي له مروقيكدا دهرده كه ون كه توند و تيزى زورى به رامبه ر كراوه بریتين له ههست به نه خوشى كردن، مروقه كه ترسى ئه وهى ئه بيت كه كه سيكى ناسايى نى به و شپته و پزىشكيش ئه و حالته به نه خوشى له قه له م دهكات. به لام به ربه رچدانه وهى توند و تيزى زور، شپتى نى به، به لكو زور ناساييه و مروقه ده بيت، تيگه يشتنى بوى هه بيت. له پرستيديا ناييت مروقه نازارى مروقى تر بدات، بريندارى بكات يان بيترسيينى. كاردانه وهى له ش و دهرن، وه لام دانه وه يه كى ناسايين به رامبه ر ئه و كار و روداوه ناسايى و نامروقه انه ي روئهدن. ته نانه ت ئه و كاردانه وانه ش سودبه خشن، چونكه ئه وه پيشان ئه دهن كه له ش و دهرن ئه كه ونه خويان و ههول ئه دهن كه خويان يارمه تى خويان بدن و له و كيشه يه رزگار يان بيت. شاره زايى زور هه يه بو شپوهى هه لس و كه وت كردن له گه ل ئه و كيشانه دا كه تو هه ستى پى ئه كه يه ت، وه ئه و شاره زاييانه ئه وه ده گه يه نن كه ئه و گرفته پيوست ناكات به و شپوهيه بمينيته وه و ئه و حالته ي توى تيداييت ئه كريت چاره سه ر بكريت. تو ئه توانيت يارمه تى له ش و هه ستى خوت بده يت بو باشتر كردن و چاك كردنى ئه و حالته ي تيداييت.

سه نته رى دهرنى و كو مه لايه تى بو په نابه ر له شارى Düsseldorf شاره زاييه كى زورى هه يه له سهر شپوهى چاره سه ركردنى ئه و نازار و سكالايانه. ئه و سه نته ره چاره سه رى ئه و په نابه رانه دهكات كه ها تونه ته ئه لمانيا بو خو پاراستن له شه ر و ئه شكه نجه، راوه دونان و پيشيلكردى مافى مروقه له ولاته كه ياندا. ئيمه ده مانه وييت به م زانياريانه كو مه كيكي بچوكى تو و ئه و مروقه انه ي دهر و پشتت بكه ين، بو باشتر تيگه يشتن له و بارودوخه ي تيايدان.

له به شى يه كه مى CD كه دا هه نديك زانياريت ئه دهنى له سهر ئه وهى نايا، تراوما چى به، سكالاً و كيشه ي ئه و مروقه ي ئه و گرفته ي هه يه چى به و ده بيت چى بكات بو چاره سه كردنى. له و به شه دا نايشه و مه حمود دهرى ژن و مي رديكى دروستكراو ده بينن كه به و روداوه ي به سه رياندا ها توه يارمه تى ئيمه ئه يه ن بو باشتر تيگه يشتن له په يوه ندى و چونه وه سه ريه كى روداوه كان له گه ل يه كترى دا. له به شى دووه مدا گو يتان له دوو راهينان ده بيت كه يارمه تيتان ئه دات بو ئه وهى بزنان چون هه لس و كه وت له گه ل ئه و حالته و نيشانانه دا بكه ن كه به سه رتاندا ديت.

2. تراوما چى به؟

روداوى له پر و چاوه پروان نه كراو ئه كريت بينه هوى گو پرانيكى زور له ژيانماندا. ده كريت بينه هوى ئه وهى توشى سه ر لى شپوانن و ترس و تراوما مان بكه ن. بى گومان زور به ي خه لك توشى بارودوخى نا هه موار و كيشه ي زوربون، به لام ئه و روداو و تراوما يانه كار له هه مو مروقيك وهك يهك ناكه ن. بو به زور گرنگه بزنانين تراوما چى به؟

احساسی دارند؟ (۲) آیا احساس سبکی می کنید؟ در کجای بدنتان این سبکی را حس می کنید؟ (۲)

چند نفس عمیق بکشید (۱). حس کنید که چگونه این سبکباری تمام بدن شما را فرا می گیرد و به تک تک سلول های شما می رسد (۴) حس کنید که چگونه به همراه این سبکباری، احساس خرسندی و شادمانی و شوق و شور زندگی هم در شما زنده می شود. (۵)

حالا کم کم آماده بازگشت شوید. (۲)

از باغتان خداحافظی کنید، جای تبدیل مواد دور ریختنی به مواد بازیافتی مفید (۲). این جا را با این اعتقاد ترک می کنید که مسیر آن را می شناسید و هر وقت که بخواهید می توانید به اینجا برگردید. (۱) تنها کافی است که شما چشمانتان را ببندید و باغ تان و انبار مواد بازیافتی را در خیال خود مجسم کنید. (۲)

حال که شما در راه بازگشتید، آماده باشید که تمام این احساسات دلپسند را باخودتان به همراه بردارید. (۱) این احساسات در بدن شما ذخیره شده اند. (۳) دوباره روی تنفس متمرکز شوید. (۱) دم و بازدم خود را حس کنید. (۱)

نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱)

دست های خود را مشت کنید. (۲) سپس آن ها را به سرعت باز و انگشتانتان را کاملاً دراز و از هم جدا کنید، آنقدر سریع که از برخورد سر انگشتان با کف دست صدائی برخیزد. (۳) در موقع باز کردن انگشتان تان در تصور خود مجسم کنید که الان واقعاً هر چیزی را که آزارتان می داد، رها کرده اید. (۲)

حالا این سبکباری و شور و شوق جدید زندگی را حس کنید. (۳)

از این به بعد، هر وقت شما این حرکت دست را انجام دهید، می توانید این سبکباری و این شوق جدید زندگی را در خاطر خود زنده کنید. (۳)

حالا آرام آرام چشمان خود را باز کنید (۱) و به اینجا و اکنون باز گردید (۱) و به اطراف خود نگاه کنید و ابعاد بدن خود را حس کنید (۱)، تماس بدن خود را با صندلی که روی آن نشسته اید و با زمین حس کنید. (۳) عضلات خود را بکشید (۱) دست ها و پاهای خود را حرکت دهید و احیاناً بتکانید یا این طرف و آن

طرف بروید. (۲) حالا انرژی و توان تازه ای در خود می یابید.

(موزیک مناسب تمرین)

رود. (۱) مثلاً روی چمن نرم، یا روی برگ یا شن؟ (۲) آیا با پای برهنه راه می روید یا کفش پوشیده اید؟ (۱) علف ها یا شن های زیر پای خود را چگونه احساس می کنید؟ (۳)

آیا چیز دیگری هم حس می کنید؟ (۲) مثلاً بادی که به موهایتان می وزد یا گرمای آفتاب را روی پوست خود؟ (۱) یا قطرات خنک کننده آب را روی بازوان یا صورت خود؟ (۱)

آیا دریافت های حسی دیگر هم دارید؟ (۲) تمام دریچه های حواس خود را باز کنید! چه چیزهایی را در این باغتان حس می کنید؟ (۴)

به خاطر داشته باشید که همه آنچه را که حس می کنید مانند آهنگ (۱)، صداها (۱)، طعم (۱) یا مزه (۱)، عطر (۱) اگر مورد پسند شما نباشد، آنقدر می توانید آن ها را تغییر دهید تا از آن خوشتان بیاید. (۵)

بخاطر داشته باشید که شما در باغتان جایی را برای انباشتن مواد بازیافتی، تعیین کرده اید. (۲) انباشت مواد بازیافتی همه چیزهای دور ریختنی را به مواد مفید تبدیل می کند و به زمین بر می گرداند. (۲)

حالا تصور کنید، هرچه را بر ذهن شما سنگینی می کند، در یک کوله پشتی جمع کرده بر پشت خود حمل می کنید. حتماً دوش هایتان از سنگینی این بار رنج می برد و کمرتان زیر آن خم شده است. (۳) کوله بارتان را در کنار خود بر زمین بگذارید. (۲) هر چه که در کوله بار جمع کرده اید، بیرون بیاورید و همه را یکی پس از دیگری برانداز کنید. (۳)

هر کدام از آن اشیاء را به دقت بررسی کنید و تصمیم بگیرید که آیا می خواهید آن را نگاه دارید یا دور بیندازید. (۲) چه چیزی را می خواهید رها کنید؟ (۱)

هر یک از اشیائی را که می خواهید نگاه دارید، در یک طرف بچینید، (۱) و هر چه را که موجب رنج و سنگینی شما است و می خواهید از آن خلاص شوید، روی انباشته مواد بازیافتی بیندازید. (۵)

مطمئن باشید که انباشته مواد بازیافتی، همه چیز را تبدیل به مواد مفید می کند و مجدداً به مدار گردش طبیعی باز می گرداند. آرزو کنید که این تبدیل رخ دهد. (۵)

حس کنید که سبکبار شده اید. (۳) این سبکباری چگونه احساسی است؟ (۲) حالا شما همه آنچه را موجب رنج و زحمت تان بود، رها کرده از دست داده اید

و همه آنها به مواد مفید بازیافتی تبدیل خواهند شد. (۳) در کجای بدنتان این سبکباری را حس می کنید؟ (۵) اگر مطمئن هستید که همه آنچه را که می باید رها کنید، روی مواد بازیافتی ریخته اید، همه آنچه را که می خواهید نگاه دارید، مجدداً در کوله پشتی بگذارید. (۲) همه آنچه را که می خواهید در کوله پشتی بگذارید و به همراهتان بردارید و از نو ورنانداز کنید. (۲) شاید بخواهید دفعه دیگر که به اینجا می آئید، چیزهای بیشتری را رها کنید. (۱) شاید همین قدر برای امروز کافی باشد. (۴)

کوله بارتان حالا چه وضعی دارد؟ (۲) کوچک تر از قبل شده است؟ (۱) می توانید آن را باز بشناسید؟ (۳) حالا کوله پشتی را روی دوشتان بگذارید. شاید از سبکی آن جا بخورید و باید به وزن سبک آن عادت کنید. (۲) چه احساسی نسبت به وزن سبک کوله بار بر روی دوشتان دارید؟ (۲) دوش و کمرتان چه

خوشتان بیاید. (۵)

با هر نفسی که می کشید، آرامش (۱)، صلح (۱)، امنیت و آسایشی را که در این مکان دارید تنفس کنید (۱)، توجه کنید که چگونه انرژی و توانائی که این مکان به شما می دهد در بدن شما پخش می شود و به تمام سلول های بدن شما می رسد. (۳)

حالا کمی استراحت کنید (۱) برای این کار جائی مناسب در اطراف خود پیدا کنید تا در آنجا دراز بکشید یا بنشینید. به دور و بر خود خوب نگاه کنید و عمق آسایش خود را درک کنید. (۳)

اگر دلتان می خواهد این مکان را بیشتر بشناسید (۱)، پس به گردش خود در آن ادامه دهید. چه چیزهایی جدیدی در آن کشف می کنید؟ (۳) مثلاً حیوان (۱) یا انسان یا موجودات دیگر؟ (۱)

به خاطر داشته باشید که فقط آنهایی حق ورود به این مکان را دارند که شما اجازه ورود آنها را داده باشید. (۲) به هر موجود زنده، انسان یا حیوانی که در این جا می بینید، خوش آمد بگوئید (۲) اعتماد متقابلی را که میان شما برقرار شده، پیوند عمیق تان با یکدیگر، شادمانی دیدار یکدیگر و با هم بودن تان را حس کنید (۵). اکنون کم کم آماده بازگشت از سفر بشوید. (۲)

از همه آدم ها، حیوانات و موجودات دیگری که در اینجا دیده اید، خداحافظی کنید (۲) این خداحافظی با این احساس و آگاهی همراه است که شما از این پس راه سفر به این مکان را یاد گرفته اید و هر زمان که بخواهید می توانید به این جا بگردید. تنها کافی است که شما چشمانتان را ببندید و این مکان را در خیال خود مجسم کنید. (۳)

از همه آنهایی که در این سفر دیدارشان کرده اید تشکر کنید (۲) از این مکان هم که در آن احساس امن و آسایش داشته اید، و در آن به آرامش و خرسندی دست یافته اید و خانه امن شماست، تشکر کنید. (۱) از خودتان نیز سپاسگزار باشید. (۲)

حالا که شما در راه بازگشتید، آگاه باشید که تمام این حساسات دلپسند را با خودتان به همراه بردارید (۱) این احساسات در بدن شما ذخیره شده اند. (۳) دوباره روی تنفس تان متمرکز شوید. (۱) دم و بازدم خود را حس کنید. (۱) نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

کف دستهایتان را روی هم بر قلب خود بگذارید و حس کنید که همه آن احساس های خوش امنیت (۱) و انس و آسایشی (۱) را که از این سفر به همراه خود آورده اید، چگونه جاری می شود. (۲) گرمای دست تان را بر روی قلب خود حس کنید. (۱) آرامش و خرسندی را که شما را فرا گرفته، حس کنید. (۱) از این پس هر وقت، دستان تان را روی قلب خود بگذارید، می توانید این آرامش، این انس و آسایش و امنیت را در خاطر خود زنده کنید. (۳)

حالا آرام آرام چشمان خود را باز کنید (۱) به اینجا و اکنون باز گردید (۱) به اطراف خود نگاه کنید، ابعاد بدن خود را حس کنید (۱)، تماس بدن خود را با صندلی که روی آن نشسته اید و با زمین حس کنید. (۳) عضلات خود را بکشید

(۱) دست ها و پاهای خود را حرکت دهید و احياناً بتکانید یا این طرف و آن طرف بروید. (۲) حالا انرژی و توان تازه ای د رخود می یابید. (موزیک مناسب تمرین)

۲-۲ تمرین های ذهنی ۲ (باغ)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامن تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مسقیم گرفته، سرتان ریلکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲).

چند نفس عمیق بکشید.

نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

حالا د ذهن خود بر بال های خیال به کمک نیروی تصور خود به مکانی سفر می کنید. (۲)

زمین بی آب و علفی را در جلگه ای دور انتخاب کنید. (۳) و تصمیم بگیرید که آن را به باغی سرسبز و دلگشا تبدیل کنید (۳). ابتدا دور تا دور زمین تان را چینه یا نرده کشی کنید. (۳)

هر نهالی که دلتان بخواهد در آن بکار برید. (۳) این قدرت خیال شما است که هر چه بخواهید به شکلی جادویی انجام می پذیرد (۳). درخت ها و گیاهان را آبیاری کنید. (۳) گل ها و میوه های درختان را بیوئید و بچشید. (۲) علف هرزه و آنچه را که خوشتان نمی آید در گوشه ای از باغ برای بازیافت انباشت کنید (۲) تا با گذشت زمان تبدیل به خاک بازیافتی و مفید شود. (۲) به دلخواه خود می توانید هر وقت هر تغییری در باغ خود بدهید. (۲) شما می توانید، در باغ خود جوی آب و برکه ای پر از ماهی ایجاد کنید. (۲) حتی کلبه دنجی هم برای استراحت در آن بسازید. (۲) شاید بخواهید چند حیوان اهلی و مفید هم در باغ نگهداری کنید. (۳)

حالا که از ساختن باغ دلخواه خود فارغ شده اید، می توانید در نقطه ای آرام بگیرید و از باغ خود لذت ببرید. (۳) شاید دلتان بخواهد کسی را به این باغ مهمان کنید و با او بیشتر از این باغ لذت ببرید. (۳)

چه صداهائی را می شنوید؟ (۲) چه آهنگ یا صدائی به گوش شما می رسد؟ (۲) صدای وزش باد (۱)، صدای خش خش برگ درختان (۱)، صدای شرشر جوی آب یا صدای چهچه پرندگان؟ (۲) چه بوئی به مشامتان می رسد؟ (۲) کدامیک از این بوها یا عطرها مخصوص باغ شماست؟ (۱) عطر گل ها، عطر میوه ها، عطر درختان، عطر گیاهان یا عطر چمن و یونجه را استشمام می کنید؟ (۳)

آیا طعمی یا مزه چیزی را در ذائقه خود حس می کنید؟ (۱) مثلاً طعم یکی از میوه های درختان باغتان را؟ (۲) زمین زیر پای خود را چگونه حس می کنید؟ (۲) آیا روی زمینی نرم راه می روید؟ که زیر گام های شما همچون فتر فرو می

تصور کنید که شما بر بال های خیال به کمک نیروی تصور خود به مکانی سفر می کنید که در آن خود را در امنیت و آرامش حس می کنید (۱). مکانی که می تواند خانه امن شما باشد. (۱) مکانی که در آنجا به آسایش و صلح دست خواهید یافت. (۳) مکانی که می تواند در ساحل یک دریا (۱) در پناه یک کوه (۱) یا در دشتی سرسبز و پرگل (۱) یا قصری زیبا باشد (۱) مکانی که می تواند در عالم واقع یا فقط در رویاهای شما وجود داشته باشد (۳). این مکان را به دلخواه خود طوری مرزبندی کنید انحصاراً در اختیار شما باشد و هیچ موجود زنده ای جز به اجازه شما حق ورود و حضور در آن را نداشته باشد (۳) حالا خوب بدقت بررسی کنید که آیا شما با تمام حواس تان در این مکان احساس راحتی و خرسندی می کنید (۳).

اکنون پذیرای آنچه که با چشمان درونی خود می توانید ببینید باشید. (۳) چه می بینید؟ (۲) در این مکان که شما احساس امن و آسایش می کنید، چه رنگ هائی را می بینید؟ (۲) غلظت و درخشندگی رنگ ها تا چه اندازه است؟ (۲)

آیا رنگ ها و غلظت و درخشندگی آن ها با آنچه که شما با چشمان بیرونی خود می بینید تفاوت دارد؟ (۲) با رنگ ها بازی کنید و آن ها را به دلخواه تغییر دهید، غلظت و درخشندگی آن ها را کم و زیاد کنید. رنگ ها را کم رنگ تر یا پر رنگ تر کنید. (۱) تفاوت ها را چگونه حس می کنید؟ (۲) رنگ یا غلظتی را انتخاب کنید که از همه بیشتر پسند می کنید. (۳)

چه می شنوید؟ (۲) چه آهنگ یا صدائی به گوش شما می رسد؟ (۲) آیا صدای باد را می شنوید؟ (۱) صدای خش خش باد (۱) صدای موج های دریا (۱)، صدای شر شر آب یک نهر (۱) یا صدای آواز یک پرنده؟ (۱) چه بسا بتوانید پس از مدتی از آنچه که می شنوید آهنگی بیروار کنید؟ (۳) چه بوئی به مشامتان می رسد؟ (۱) چه بوهائی مخصوص این مکانی است که شما در آن احساس آسایش و صلح می کنید؟ (۲) چه عطری در فضا پیچیده است؟ (۳)

آیا طعمی یا مزه چیزی را در ذائقه خود حس می کنید؟ (۱) مثلاً مزه نمک دریا که در هوا پخش است. (۳)

زمین زیر پای خود را چگونه حس می کنید؟ (۲) آیا روی زمینی نرم راه می روید؟ که زیر گام های شما همچون فنر فرو می رود. (۱) مثلاً زمین یک دشت سر سبز (۱) یا ساحل شنی یک دریا؟ (۲) آیا با پای برهنه راه می روید یا کفش پوشیده

اید؟ (۱) علف ها یا شن های زیر پای خود را چگونه احساس می کنید؟ (۳) آیا چیز دیگری هم حس می کنید؟ (۲) مثلاً بادی که با موهای شما بازی می کند؟ (۱) یا گرمای آفتاب را روی پوست خود؟ (۱) یا قطرات خنک کننده آب را روی بازوان یا صورت خود؟ (۳)

آیا دریافت های حسی دیگر هم دارید؟ (۲) تمام درجه های حواس خود را باز کنید! (۱) چه چیزهائی را در این مکان که خود را در آن در امن و آسایش می بینید، حس می کنید (۱) مکانی که خانه امن شما است (۱) مکانی که در آن به آرامش و صلح دست یافته اید؟ (۳)

به خاطر داشته باشید که همه آنچه را که حس می کنید مانند رنگ (۱)، آهنگ (۱)، عطر (۱) اگر مورد پسند شما نباشد، آنقدر می توانید تغییر دهید تا از آن

وضع کتف و شانه تان چطور است؟ (۱) چگونه حس شان می کنید؟ (۲) آیا آنها تنش و انقباض دارند؟ (۱) سفت یا نرم اند؟ (۱) آیا احساس شما این است که آنها زیر فشار باری سنگین قرار دارند؟ (۱) آنها را تکان دهید. دایره وار حرکت دهید، بلرزانید. آرام بگیرید. (۳) حالا شانه های خود را به طرف گوش های تان بالا بیاورید، و در حالی که نفس را فرو می برید عضله ها را منقبض کنید (۱). در این حال نفس تان را نگه دارید (۲) و بعد رها کنید. آرام بگیرید. (۲). حالا چه حسی در شانه های خود دارید؟ (۲) آیا هیچ تفاوتی با قبل کرده است؟ (۳) حالا توجه تان را به سرتان معطوف کنید. (۱) ارتباطات تان را با سرتان چگونه حس می کنید؟ (۱) احساس می کنید که پیوندی میان سر شما با سایر اعضای بدنتان وجود دارد؟ (۲) یا آنها بدون پیوند یا ارتباطی با یکدیگر در کنار هم هستند؟ (۲) حس می کنید که سرتان سنگین است یا سبک؟ (۲) گرم است یا سرد؟ (۲) سرتان را آرام آرام و با احتیاط دایره وار بچرخانید. (۲) حرکت دایره وار گردن و سر خود را پی گیری و احساس کنید. (۲)

حالا سرتان را آرام و در وسط نگه دارید (۳). عضله های صورت و پوست سرتان را منقبض کنید و نفس تان را در همین حال فرو ببرید (۳) چند لحظه نفس تان را نگه دارید (۳) و سپس رها کنید. حالا چگونه سرتان را احساس می کنید؟ (۲) چه تفاوتی با قبل کرده است؟ (۳)

برای آخرین بار تمام عضله های بدن تان را منقبض کنید. (۱) و در همان حال نفس تان را فرو ببرید و چند لحظه نگه دارید (۲) و سپس رها کنید (۲) در درون بدن خود سیر کنید (۱) حالا بدن خود را چگونه احساس می کنید؟ (۲) آیا تفاوتی با قبل احساس می کنید؟ (۳)

حالا چند نفس عمیق بکشید و آرام آرام دست و پای خود را تکان بدهید. چشمانتان را اگر بسته است، باز کنید و به اینجا و اکنون بازگردید. (موزیک مناسب تمرین)

۲- تمرین ذهنی (سفر خیالی)

یاد آوری مجدد

اگر چشمان تان را بسته باشید، البته می توانید هر وقت که بخواهید باز کنید. به محض اینکه مثلاً احساس ترس یا نا آرامی می کنید، می توانید چشمانتان را باز کنید و از این طریق به اینجا و اکنون باز گردید.

۱- تمرین ذهنی ۱ (مکان امن، سرزمین آسایش و صلح)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامان تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مستقیم گرفته، سرتان ریلکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲).

چند نفس عمیق بکشید.

نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

را که با این تصاویر مربوط اند، در خود زنده کنید. این موضوع باعث خوشی و رفع تنش جسمی می شود.

شما در این CD دو تمرین ریلکس (پیش در آمد و رهنمود ۱ و ۲) و نیز دو تمرین ذهنی (۱ و ۲) خواهید یافت. برای اینکه روش مناسب هر کسی رعایت شود و برای اینکه نیازهای خاص شما بهتر در نظر گرفته شود، ما این تمرین را به دو قسمت تقسیم کرده ایم، یعنی شما خودتان می توانید تصمیم بگیرید که با کدامیک شروع کنید.

این رهنمودها در عمل به منزله شروع کار با تصاویر ذهنی است.

رهنمودها و تمرین های ذهنی

توضیح برای گوینده:

لطفاً همه عبارات را با صدائی آرام و گفتاری آهسته و بی شتاب بیان کنید، با تنفسی آرام و روان. در هر ویرگول یا نقطه، مکثی یا سکوتی کوتاه کنید. شاید بهتر و مؤثرتر این باشد که شما خودتان هم همان تمرینی را که توضیح می دهید، در ذهن خود تصور کنید یا در فکرتان با آن همراهی کنید.

شماره های داخل پرانتز مدت هر مکثی را که در آن نقطه باید رعایت شود، نشان می دهند. مثلاً عدد (۲) معنی اش این است که در این نقطه ۲ ثانیه مکث کنید و بعد ادامه دهید. هر ۱ ثانیه تقریباً معادل زمانی است که برای گفتن آرام عدد ۲۱ لازم است.

۱- پیش در آمد (رهنمود)

۱-۱ پیش در آمد ۱ (رهنمود تمرین خواب و تنفس)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامان تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مسقیم گرفته، سرتان ریلکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲). نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

یک نقطه ای را در این اتاق مثلاً روی دیوار مقابل انتخاب کنید (۳) و نگاهتان را به آن بدوزید. ذهن تان را روی آن متمرکز کنید (۲). سعی کنید که پلک هایتان را تکان ندهید (۲). حالا آرام از عدد ۱۰ تا ۱ را به طور معکوس بشمارید و همزمان مراقب باشید که همچنان به آرامش نفس بکشید (۱).

چشمان تان را آرام آرام ببندید (۱). اما به خاطر داشته باشید که می توانید آنها را هر وقت که بخواهید در خلال تمرین های بعدی باز کنید و از این طریق به اینجا و اکنون بازگردید.

در موقع شمارش معکوس ۱۰ تا ۱، وقتی به شماره ۱ می رسید احساس آرامش و تمرکز می کنید.

حالا شروع به شمارش می کنیم؛ (لطفاً میان هر مرحله ۲ ثانیه مکث کنید)

۱۰ - ۹ - ۸ - ۷ - ۶ - ۵ - ۴ - ۳ - ۲ - ۱

(موزیک مناسب تمرین)

۱-۲ پیش در آمد ۲ (رهنمود : تمرین بدن، تنفس، عضلات)

آرام روی صندلی بنشینید، پاهایتان را روی زمین قرار دهید، دستان تان را به آرامش روی دسته صندلی یا دامان تان بگذارید. در حالی که ستون فقرات حالتی مسقیم گرفته، سرتان ریلکس در امتداد ستون فقرات باشد. (۴) چند نفس عمیق بکشید و به تدریج تنفس خود را آرام کنید (۴).

اگر فکری در ذهن تان رسوخ کرد، بگذارید مانند ابر در آسمان کوچ کند، بی آنکه به آن بچسبید (۲). نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱) - نفس را فرو دهید (۱) - نفس را بیرون دهید (۱).

در هر بازدمی تصور کنید که همه آنچه که بر شما سنگینی می کند، از دوش شما برداشته می شود (۱). در هر نفسی که می کشید می توانید تصور کنید که شما با هوایی که فرو می برید و با اکسیژنی که جذب می کنید، انرژی تازه زندگی را نیز تنفس می کنید (۳).

احساس می کنید که در هر تنفس آرام تر می شوید و می توانید ریلکس بشوید و در هر نفس احساس تعادل می کنید.

چشمان تان را آرام آرام ببندید (۱). اما به خاطر داشته باشید که می توانید آنها را هر وقت که بخواهید در خلال تمرین های بعدی باز کنید و از این طریق به اینجا و اکنون بازگردید. (۲)

توجه تان را در نقاط مختلف بدنتان به گردش در آورید (۱)

پاهایتان در روی زمین قرار دارند، آنها را چگونه احساس می کنید؟ (۳). آیا آنها شما را نگاه داشته اند؟ (۲). آیا آنها تحت فشار و انقباض اند؟ (۲). وضع شان را آنقدر تغییر دهید، تا مطمئن شوید که شما ارتباطی خوب و مطمئن با زمین دارید (۵).

وضعیت ساق های پا چطور است؟ آیا حالتی منقبض دارند؟ (۲). شل شان کنید، آنها را کمی بتکانید (۳). اینجا هم حالت آنها را آنقدر تغییر دهید که یک احساس ریلکس در ساق پاهایتان داشته باشید. (۴)

باسن و کمر شما در چه حالی است؟ (۳) تماس تان با صندلی و سطحی که روی آن نشسته اید چگونه است؟ (۲) آیا باسن و کمرتان منقبض اند؟ چه حس می کنید؟ عضلات باسن تان در حالی که نفس تان را فرو می برید، منقبض کنید (۱) کمی نفس تان را با عضلات منقبض باسن نگه دارید (۲) و حالا در حالیکه نفس تان را بیرون می دهید، عضله را رها کنید (۲) حالا آن را چگونه حس می کنید؟ آیا گرم تر از پیش است؟ (۱) یا نرم تر از پیش؟ (۲)

حالا همین تمرین را با کمرتان انجام دهید (۱). عضله های کمر را در حالی که نفس تان را فرو می برید، منقبض کنید (۱) کمی نفس تان را با عضلات منقبض کمر نگه دارید (۲) در حالیکه نفس تان را بیرون می دهید عضله ها را رها کنید (۲) حالا آن را در مقایسه با گذشته چگونه حس می کنید؟ (۴)

اکنون توجه تان را آرام آرام به بازوان تان معطوف کنید. (۱) بازوان تان در چه حالی هستند؟ (۳) وقتی آنها را لمس می کنید، چه احساسی دارید؟ (۳) عضله های بازوهایتان را در حالیکه نفس تان را فرو می برید، منقبض کنید، برای این کار بازوهایتان را خم کرده و مشت هایتان را گره کنید (۲) در این حال نفس تان را نگه دارید (۱) حال رها کنید (۲). آیا هیچ تفاوتی با قبل در آن می بینید؟ (۲)

رؤیا: مسئولیت کمک است: مانند خرید کردن، سرپرستی بچه ها، اداره خانه و کار

فرهاد: در درون خود، گفتن این سخن که علیرغم آن حادثی که دیده ام باز هم به زندگی «آری» باید گفت.

رؤیا: روحیه دادن به خود به ما کمک می کند چه در امور خانواده، چه در امور سیاسی یا مذهبی.

نه شما و نه ما هیچکدام نمی توانیم حوادث گذشته را از بین ببریم، اما شما می توانید به خودتان به این روش کمک کنید تا دوباره در جریان زندگی شرکت کنید.

شاید شما از یکی از عوارض زیر رنج می برید: تحریکات جسمی و حالت عصبی و ناآرامی، هشیاری بیش از حد، لرزش، وحشتزدگی، تحریک پذیری شدید و بدخواهی.

یا شما دائماً در حالت احساس خطر هستید و نمی توانید تمرکز فکری داشته باشید، احساس خستگی و کوفتگی دارید، دیگر نمی توانید نسبت به چیزی یا کسی احساسی داشته باشید.

شاید فکر می کنید که کنترل خود را از دست داده اید و اتفاقات جهان و آینده خود را منفی می بینید.

به کمک تمرین ریلکس و تمرین ذهن، یاد خواهید گرفت که چگونه کارکرد مخصوص اندام های خود را به شکل فعال کنترل کنید. این تمرین ها موجب کاهش عمومی تحریکات جسمی و نیز کم شدن بروز حالت های تنش و عصبی می شود. این تمرین ها باعث زدودن استرس و کاهش درد می شود. به کمک این تمرین ها احساس سلامتی می کنید و بهتر می توانید بخوابید و توانائی تمرکزتان بیشتر می شود. از ترس و نگرانی تان کاسته می شود.

انجام پی گیر و مرتب این تمرین ها، دریافت های حسی شما را تقویت می کند، حالت های نادرست بدن را تصحیح می کند یا مانع بروز حالت های غلط می شود. دردها کاهش می یابند.

این تمرین ها در مجموع کمک می کنند تا حالت ریلکس پیدا کنید، احساس آرامش و امنیت بکنید. شما یاد می گیرید که آگاهانه باعث بروز احساسات مطبوع و خوب در خود شوید.

اگر این سؤال برای شما مطرح شود که چگونه این تصاویر ذهنی و خیالی عمل و تأثیر می کنند، برای پاسخ به این سؤال در دهنتان مجسم کنید که شما به یک لیموی ترش گاز می زنید.

خوب توجه کنید که موقع تجسم ذهنی چه اتفاقی در بدن شما می افتد. چهره تان را در هم می کشید و پلک چشمانتان را به هم می فشارید. مثل موقعی که چیز ترشی خورده باشید، بی اختیار بزاق دهان تان راه می افتد، و دهانتان در هم کشیده می شود، حتی ممکن است چندشان بگیرد. (مکث بدن شما در موقع مجسم کردن تصاویر ذهنی، درست مانند گاز زدن لیمو از خود واکنش نشان می دهد.

اگر شما در انجام تمرین های ذهنی کارآموخته باشید، می توانید به محض این که این تصاویر را در ذهن خود مجسم کنید، احساسات و دریافت های مثبتی

واکنش های ناشی از تحریک عصبی فوق العاده می توانند به اشکال زیر بروز کنند:

خشم ناگهانی و تحریک پذیری شدید، اختلال در تمرکز حواس حافظه، هوشیاری بیش از اندازه، بد بینی، نگرانی و غمخواری بیش از حد، بد خوابی و وحشتزدگی فوق العاده.

این تحریکات عصبی را، خصوصاً زمانی حس می کنید که با موقعیت، آدم ها یا عوامل محرکی روبرو شوید که شما را به یاد ضربه روانی می اندازند. این عامل محرک گاهی تنها یک نوع رنگ، یا صدا است.

شما خود می توانید با زیر نظر گرفتن حالت های خودتان، ببینید که چه چیزی باعث تحریک عصبی بیشتر در شما می شود. اگر شما «عامل تحریک» خودتان را می شناسید، اگر شما می دانید که این عامل چیست، که به مغز شما خبر می دهد، که شرایط خطرناک حکم فرماست و موجب ترشح هورمون و اعلام وضعیت فوق العاده می شود، پس شما می توانید خودتان اعلام وضعیت عادی و رفع خطر بکنید.

در تمرین های رفع تنش و تنشج که در این سی دی (CD) آمده، راهنمایی و کمک هائی برای آرام کردن خود و رفع تنشج خواهید دید. علاوه بر این، روش های دیگری نیز برای خودباری وجود دارد که برخی از آن ها را اینک شرح می دهیم.

با این که روش های خود یاری می تواند بسته به هر شخص و هر فرهنگ متفاوت باشد. در عین حال در همین زمینه هم تجربه هائی گران بها دردست است که در موارد فراوانی به دیگران کمک های شایانی رسانده است. برای همه آنانی که ضربه روانی خورده اند، این قاعده صادق است که احساس امنیت و آرامش و نیز توانائی آرام کردن خود کمک مؤثری است.

رؤیا و فرهاد از تجربه های شخصی خود، روش هائی را توصیه می کنند:

فرهاد: صحبت کردن: پرداختن به ضربه روانی و کارکردن روی آن به این معنی است که حوادث گذشته را به زبان آوریم، بنابراین سعی کنید که درباره هرچیزی که باعث فشار یا نگرانی در شما می شود، صحبت کنید، درباره خواست ها و افکار و احساسات خود صحبت کنید، چه در یک جلسه درمانی با روانشناس یا با شخص مورد اعتمادتان.

رؤیا: زندگی عادی روزمره کمک است: شادی و خوشنودی روزانه را به خودتان روا بدارید. عادت کنید که هر روز، کاری هرچند کوچک انجام دهید که خوشتان بیاید، مثلاً یک پیاده روی مختصر، شنیدن یک آهنگ مورد علاقه خود، خواندن شعری زیبا. کارهائی را که خوشتان می آیند، تبدیل به عادت یا رسم زندگی خود کنید.

فرهاد: ارتباط کمک است: با مردم ارتباط برقرار کنید، با آنان صحبت کنید، بخندید یا گریه کنید.

رؤیا: خلاقیت کمک است: چه آواز یا ترانه خوانی باشد، یا کیک پزی، آشپزی، نقاشی، بازی با بچه ها، کاردستی، تولید، حرکت، همه کمک های مؤثری است.

فرهاد: حرکت کمک است: چه یک پیاده روی در دامن طبیعت باشد یا ورزش یا رقص

آنان هر دو از یادآوری برخی از صحنه های دردناک گذشته، تحت فشار قرار می گرفتند.

فرهاد: ماموران امنیتی که یونیفورم بر تن داشتند، چنان ترسی در جان من ریخته اند، که من حالا هم از هر تماسی با پلیس اجتناب می کنم. حتی زمانی هم که برای تمدید اوراق اقامت مان باید به اداره امور خارجیان مراجعه کنیم، من سعی می کنم در خانه بمانم و دختر بزرگترم را به آن اداره می فرستم. من حتی از رفتن به خرید لوازم زندگی پرهیز می کنم.

رؤیا: من خیلی متأسفم، اما از وقتی این بلاها به سرم آمده، نمی توانم نزدیکی شوهرم را هم تحمل کنم. من نمی توانم با او در این باره صحبت کنم، چون نمی دانم که او چه عکس العملی خواهد داشت. هر وقت که او می خواهد به من نزدیک شود، من ترسم می گیرد که همه آنچه بر سرم آمده، دوباره تکرار شود. اغلب اوقات دست از سرم بر می دارد و راحتم می گذارد، چون می بیند که من به شدت سرم درد می کند، بعضی اوقات هم با عصبانیت و پرخاش شکوه می کند که زنی ندارد.

ترس از تکرار صحنه هائی از ضربه روانی بسیار آزاردهنده است، به همین دلیل بسیاری از مردم می کوشند که از هر چیزی که ممکن است باعث یادآوری خاطرات آن ضربه روانی شود، اجتناب کنند، این اجتناب می تواند شامل چیزهائی مانند اماکن، اشخاص، برخی از رنگ ها، برخی از لباس ها، برخی از تصاویر و برنامه های تلویزیونی باشد. یا این که آنان به همه توان خود می کوشند که از خاطرات یا افکاری که با ضربه روانی ارتباط دارد، اجتناب کنند. اجتناب یکی از روش های منطقی و قابل درک حفاظت در برابر چیزهائی است که خطرناک به نظر می رسند و نیز در برابر خاطرات و احساساتی که ترسناک و سهمگین به نظر می رسند. این روش به همان اندازه منطقی و قابل درک است که انگشتان خود را از یک آتش گداخته به عقب بکشیم.

اما متأسفانه شاید شما هم به این تجربه رسیده باشید که این روش اجتناب و پرهیز، نمی تواند همیشه کامیاب باشد، نه کوتاه مدت و نه دراز مدت. شاید شما خود توجه کرده باشید که حتی وقتی سعی کنید که فکر یا خیالی را از سر خود دور کنید، با سماجت تمام به جای اول باز می گردد.

فرهاد: روان شناسی که مرا درمان می کند، یک بار یک تمرینی با من کرد: قرار این بود که من به گل های قرمز و زرد گلدان روی میز فکر نکنم یعنی اصلاً به فکر آن ها نیافتم. من اجازه داشتم به یاد هر چیزی که دلم می خواست بیافتم، جز گل های قرمز و زرد گلدان روی میز. می دانید چه اتفاقی افتاد؟ هر از چندی ناگزیر خنده ام می گرفت، چون فکرم به هیچ چیز دیگری جز گل های قرمز و زرد گلدان روی میز مشغول نبود.

این تمرین را یکبار آزمایش کنید. آسان تر آن است که صداها، رنگ ها و تصاویری که در ارتباط به ضربه روانی، فکر و مغز ما را مشغول می کنند، با زور از فکر خود بیرون نکنیم، بلکه بگذاریم که آنها همچون ابر پراکنده شوند. از این گذشته، اگر شما فقط به روش اجتناب و احتراز عمل کنید، یعنی از رویارویی با مشکل بگریزید، نمی توانید دریابید که راه دیگری هست و نیز درنخواهید یافت که خطری که از آن می ترسید. پیش نخواهد آمد. این روش مانع بهبود شما است.

فرهاد چنین تجربه ای را به یاد می آورد:

فرهاد: من در گذشته برای این که از جلوی اداره خارجیان رد نشوم، راهم را عوش می کردم، چون می ترسیدم که مرا دستگیر و از آلمان اخراج کنند. البته منطقیاً می دانستم که هیچ کس در آنجا در کمین من نیست تا مرا دستگیر کند، ولی خودم متوجه شده بودم که هر وقت از راه دیگر عبور می کنم، طپش قلبم کمتر است.

تحریک عصبی فوق العاده

تحریک عصبی فوق العاده یکی دیگر از علائم فراوان ضربه روانی است. رؤیا و فرهاد هر دو رفتاری بسیار عصبی و نا آرام دارند. آنان نا آرامی خود را چنین توصیف می کنند:

رؤیا: من آدمی وحشت زده شده ام. هر وقت کسی زنگ در را می زند من متوحش می شوم. هر وقت هم که می خواهد کاملاً با بچه هایم حرف بزنم، بر سر موضوعات بسیار پیش پا افتاده چنان برانگیخته می شوم که بی اختیار داد می زنم. من آرامش ندارم، هیچ انتظار خوبی ندارم و اصولاً به زندگی و به مردم بد بینم.

فرهاد: من در درون خود احساس می کنم که چیزی مرا می شوراند، که قابل توصیف نیست و لحظه ای مرا آرام نمی گذارد. من حتی نمی توانم چند دقیقه متوالی روی یک صندلی آرام بنشینم و باید پی در پی برخیزم و از این طرف به آن طرف راه بروم. در موقع خواندن روزنامه هم نمی توانم حواسم را متمرکز کنم. اگر مهمانی پیش ما بیاید، نمی توانم موضوع گفتگوها را پی گیری کنم. از این که گاهی به یکی از فرزندانم مدتها خیره می شوم ولی نامش را به یاد نمی آورم، غمگین می شوم.

این نا آرامی های درونی مدام و این هیجان های جسمی که شما احساس می کنید، در رابطه تنگاتنگ با ضربه روانی که خورده اید قرار دارد و بیش از هر چیز نشانه مکانیسم دفاعی بدن شما است. ضربه روانی را بدن آدمی به منزله موقعیت تهدید آمیز و خطرناکه تلقی می کند. بدن ما در هنگام احساس خطر با ترشح هورمون اعصاب، یعنی آدرنالین، در مقام دفاع از خود بر می آید. این هورمون ها در حقیقت برای ایجاد حداکثر آماده باش و هشیاری ما برای یک درگیری یا فرار ترشح می شوند. تا زمانی که خطری دیده یا حس می شود، این واکنش جسمی، امری طبیعی و بجاست. اما از آن جا که این ضربه روانی هنوز آگاهانه مورد بررسی و درمان قرار نگرفته، سیستم دفاعی ما هم آن را به عنوان وضعیت خطرناکه و تهدید آمیز می پندارد. در حالیکه چنین وضعیتی در واقعیت وجود ندارد، گوئی بدن هنوز نفهمیده که وضعیت خطرناک سپری شده است.

های آن در داخل آلبوم ولو شده اند و پی در پی جابجا می شوند. گاهی از داخل آلبوم بیرون می افتند و جلو چشم آدم سبز می شوند، حتی اگر آدم نخواهد آن ها را نگاه کند. ولی هر گاه آدم دنبال آن ها بگردد، می بیند که همه پراکنده اند. هنوز روشن نیست که تصاویر چگونه است. اگر آدم نخواهد به آن ها ترتیب و نظم بدهد، ناگزیر باید تک تک آن ها را از نو به دقت تماشا و دسته بندی کند و به ترتیب در آلبوم بچسباند.

مطمئن باشید که تماشای تصاویر دردناک گذشته، البته با همراهی روانشناس در طول زمان کمتر باعث آن خواهد شد که شما به وقایع گذشته باز گردید. درست مانند یک عکس رنگی که شما آن را مدتها در برابر آفتاب تماشا کنید، خواهید دید که عکس رنگ خود را بتدریج در برابر آفتاب می بازد. ما می خواهیم به شما روش های مشخص رویارویی با خاطرات گذشته (Flash-backs) را نشان دهیم.

روش برخورد با «فلاش-بک» یا تکرار خاطرات گذشته» دست های خود را به هم بمالید و انگشتان را در هم بیچسباند. حس می کنید که پاهایتان زمین را لمس می کنند. کفش هایتان را احیاناً از پا در آورید و چند قدم با پای برهنه در اتاق راه بروید. حالت خود را تغییر دهید و به خودتان هشدار دهید که شما در زمان حاضر زندگی می کنید و توانائی آن را دارید که بدن تان را حرکت دهید و اعضایتان را کنترل کنید. برای این که از تصاویر و دریافت های زمان گذشته رها شوید و به زمان حال بازگردید از تمام ارگان های حسی خود استفاده کنید: گل یا عطری را که دوست دارید بو کنید. اشیائی را که در اتاق و در دور و بر شما قرار دارند لمس کنید و وجود آن ها را حس کنید.

بدن خود را لمس کنید، مثلاً دست های خود را به هم بمالید. نفس عمیق بکشید و چه بهتر که در برابر یک پنجره باز غذائی بخورید یا چیزی بنوشید.

در درون خود با خود صحبت کنید. خودتان را به آرامش دعوت کنید. لحظه ای را که در آن قرار دارید بشناسید. هر چه را که حس می کنید نام ببرید، مثلاً: «من الآن یک ماشین قرمز، یک اتوبوس و یک درخت را می بینم.»
«من الآن عطر یک غذا را استشمام می کنم.»
«من الآن صدای چرخ های یک تراموا را می شنوم.»
«من بارش قطره های باران را بر صورتم حس می کنم.»

واکنش اجتنابی

یکی دیگر از نشانه های ضربه روانی واکنش اجتنابی یا پیش گیری است. درک این موضوع بسیار ساده است که چرا رؤیا از خوابیدن اجتناب می کرد، چون می ترسید که دوباره دچار کابوس شود، یا چرا فرهاد گاهی جرأت نگاه کردن به اخبار تلویزیون را نداشت، چون با دیدن تصاویر تلویزیونی، صحنه های جنگی خود او در نظرش زنده می شد.

رویا می گوید، متأسفانه در خواب هم کابوس های آزاردهنده ما را شکنجه می دهند، رویا می گوید:

رویا: گاهی اوقات جرأت نمی کنم از ترس کابوس بخوابم، چون من در خواب تمام آن چیزهای وحشتناکی را که بر سرم آمده از نو تجربه می کنم، حتی وحشتناک تر از واقعیت آن. بکلی درمانده می شوم. حتی پس از بیداری هم مدتها وقت لازم دارم تا باور کنم تنها خواب دیده ام. بعداً فرهاد برای من تعریف می کند که من در خواب فریاد می کشیده ام و خودم را به این ور و آن ور می کوبیده ام. حال اگر شما هم از این نوع عوارض زنده شده مجدد خاطرات یا فلاش-بک یا کابوس در خود مشاهده می کنید، نشانه آن نیست که دارید «دیوانه می شوید»، بلکه به این معنی است تجربه ای سخت و سنگین ذهن شما را آزار می دهد و شما هنوز آگاهانه به آن نپرداخته اید.

ضربه روانی تجربه ای است که به صورت بی نظم و دست نخورده در ذهن انسان ضبط می شود برعکس تجربه ها و خاطرات دیگر، که به گذشته تعلق دارند. علاوه بر این یادآوری خاطرات مربوط به تجربه ضربه روانی غالباً بریده بریده است و چه بسا بخش هائی از آن ها را دیگر به یاد نیاورید یا مطمئن نباشید که به چه ترتیب زمانی رخ داده است. این ویژگی بخصوص باعث سرگردانی و فشار می شود.

فلاش-بک به این معنی است که تجربه ضربه روانی به یاد شما می آید و همزمان با آن تصاویر، صدا، بو یا دریافت حسی دیگر را حس می کنید، درست مثل این که واقعه ای را که در آن ضربه خورده اید، از نو تجربه می کنید. اما از آن جا که این امر بسیار سخت و دشوار است، سعی دارید از یادآوری آن جلوگیری کنید.

رویا می کوشد به کمک یک تصویر، خاطره ضربه روانی خود را تفهیم کند:

«خاطره ضربه روانی»

رویا: روان شناسی که مرا درمان می کند، گفته است که: معمولاً وقتی من تجربه های شخصی ام مانند، عروسی یا تولد بچه ها یم را به یاد می آورم، خوب می توانم به یاد بیاورم که چه اتفاقاتی داشت می افتاد و حال و هوای من چگونه بود. اما در عین حال وقتی این خاطره ها را بیاد می آورم، طبعاً احساسات و عواطف امروزمین من به شدت آن زمان ها نیست. مثلاً دیگر صدای موزیک یا سر و صدائی که در آن زمان اجراء می شد، بگوשמ نمی رسد. دلیل آن این است که خاطره آن روز در ذهن من به صورت سر و سامان یافته ضبط شده است. همه جزئیات آن در جای خود قرار گرفته اند. درست مانند آن که انسان عکس هائی از یک اتفاق یا صحنه می گیرد و سپس این عکس ها را در یک آلبوم می چسباند. اما خاطرات زندان و حمله ناگهانی مأموران به خانه و تفتیش، آن چنان مشمئز کننده و غیر مترقبه و ترسناکه بودند که نمی شد آن ها را به سادگی در خاطره ضبط کرد. به همین دلیل تصاویر و عکس

حتی انسان هائی هم که در برابر پیش آمد های خطرناکه از خود دفاع کرده یا اقدام به فرار کرده اند، نیز ممکن است دچار این عوارض بشوند. این سخن به این معنی است بروز عوارض ضربه روانی بخشی کاملاً طبیعی از سیستم دفاعی انسانی است. کوششی سیستم دفاعی در برابر ضربه ناگهانی و غیر مترقبه است تا انسان بتواند به کمک آن بر آن شرایط چیره شود.

عوارض ویژه ضربه روانی چیست، واکنش های عادی کدام اند؟

عوارض ویژه ضربه روانی سه گونه است

- ۱- به یاد آمدن مکرر و آزار دهنده ضربه روانی
- ۲- واکنش های بی حسی و بی رغبتی
- ۳- واکنش های هیجانی شدید

واکنش های فوق را در زیر مفصل تر تشریح می کنیم:

اولین واکنش های ویژه که در این جا بدان می پردازیم، خاطره های تکرار شونده و آزار دهنده از ضربه روانی اند.

رویا تعریف می کند که آن واقعه وحشتناک بطور مکرر و آزاد دهنده به یادش می آید و صحنه ها مانند یک فیلم مرتب در ذهن اش رژه می روند. بعضی اوقات فقط تکه های بریده بریده ای از یک خاطره اند که حتی به صورت بو، صدا، حس بدنی، درد یا گرفتگی عضلات جاهای مختلف بدن می تواند باشد. شاید شما هم با این تجربه آشنا باشید. این حس کردن عینی و مکرر صحنه ها می تواند باعث وحشت، خشم، درماندگی و غمگینی شود. شاید احساس کنید، که در اثر ضربه وارده مصدوم یا زخمی شده اید. یا احساس گناه داشته باشید و فکر کنید که چه بسا اگر گرفتاری دیگری می داشتید که می توانستند مانع همه این حوادث بشوید.

این تکرار صحنه ها گاهی می تواند به اصطلاح به صورت فلاش-بک (Flash-backs) ذهن شما مسلط شود. حالت فلاش-بک این است که بطور ناگهانی تجربه ضربه روانی به صورت عینی و زنده در ذهن تکرار شود و با تحریک شدید عواطف و احساسات همراه باشد. این حالت می تواند منجر به جدائی و قطع رابطه انسان با دور و برش بشود، چنانکه فرهاد گهگاهی آن را به تجربه دیده است:

فرهاد: ناگهان چهره هائی در برابر چشمانم ظاهر می شوند و احساس می کنم که همه آن چه را که کشیده ام دوباره از نو بر سرم می آید، مثل این که یکباره فلج شده و از خود بی خود می شوم و گوئی دیگر اینجا نیستم. و وقتی دوباره به حال عادی بر می گردم از عقربه های ساعت می فهمم که مدت درازی غایب بوده ام.

حالت فلاش-بک معمولاً چند ثانیه تا چند دقیقه و در موارد استثنائی می تواند تا چند ساعت طول بکشد. مواقعی پیش می آید که انسان بیاد نمی آورد که چه اتفاقی در حالت فلاش-بک افتاده است.

فکر و خیال هائی مربوط به ضربه روانی در ذهن اش زنده می شوند، و با هیچ کوششی نمی تواند مانع آنها شود یا آن ها را از ذهن خود خارج کند. شاید شما هم این حالت را می شناسید. می تواند حالتی سرگیجه آور و ترسناک باشد. چه بسا شما از خود پرسیده باشید که آیا می شود زمانی شما مجدداً فکرها و احساس های خود را کنترل کنید و عنان اختیار آنها را در دست بگیرید. شاید حتی نگران آن باشید که دیوانه شوید.

اما این واکنش های طبیعی در برابر وقایع تهدید کننده، در برابر ضربه روانی، در برابر وضعیت «غیر طبیعی» است.

در مواقعی که احتمال خطر می دهیم، واکنش های ما چگونه است؟

فرض کنید که شما در یک جنگل گردش می کنید، ناگهان چشمتان به یک مار می افتد که به طرف شما می خزد. شما خطر را در نزدیکی خود حس می کنید، بدن شما واکنش های غریزی نشان می دهد، عضله های بدنتان منقبض می شوند و همه حواس شما به حال آماده باش در می آیند. شما در فکر آید که بگریزید، یا یک چوب پیدا کنید تا مار را از خود دور کنید یا آنکه در جای خود میخکوب بمانید تا مار از کنار شما بگذرد. این امر به معنی آن است که شما چندین گزینه دارید: فرار، مبارزه یا میخکوب شدن در جای خود تا مار از کنار شما بگذرد و کاری به شما نداشته باشد. شما احساس می کنید که چگونه بدنتان داغ می شود، قلب شما سریع تر می زند، چون غددی که در بدن شما است، در مواقع خطر، بطور اتوماتیک ماده هورمونی آدرنالین ترشح می کنند، که موجب آمادگی بدن برای یک مبارزه است. این مکانیسم بدن در حقیقت به منزله یک سیستم دفاعی است که در حیوان و انسان وجود دارد و ضامن بقا و موجود زنده است.

برای مثال اگر انسانی مورد تجاوز و در معرض اعمال خشونت قرار بگیرد، همین سیستم دفاعی فعال می شود، تمام بدن برای یک مبارزه با فرار به حال آماده باش در می آید، اما شرایط به حدی خشونت بار است که نه امکان مقابله و مبارزه با آن را دارد و نه می تواند از خود دفاع کند. تمام ارگان های حسی به حال آماده باش در آمده اند، خطر هم موجود است، اما امکان هیچ اقدامی نیست. درست مانند آن است که کاری نا تمام بماند، گوئی مبارزه ای ناکام است و فراری است نا موفق و در طبیعت ما انسان ها این گرایش وجود دارد که، کارهائی را که نا تمام مانده، از سر بگیریم. تا زمانی که کاری را به پایان نبرده ایم، پی در پی خود را به آن مشغول می کنیم. تصور کنید که شما یک سریال تلویزیونی را تماشا می کنید و هر بار منتظر آن اید که سری بعدی آن را ببینید، یا مثلاً شما دارید یک میز را تمیز می کنید که تلفن زنگ می زند. حتی در خلال گفتگوی تلفنی احساس می کنید که کاری را نا تمام گذاشته اید. این احساس تا پاک شدن کامل میز شما را همراهی می کند. این مثال های پیش پا افتاده روزمره است که ذهن و حافظه ما را به خود مشغول می کند. حال اگر دچار شرایط خطرناکی بشویم، البته واکنش ما نسبت به آن شدید تر خواهد بود. مدام صحنه های وحشتناک و تصاویر و احساس های مربوط به آن در یاد ما زنده می شوند.

می آیند مانند شکنجه، حوادث جنگی و تجاوزات جنسی.

البته ضربه روانی ناشی از رفتار و اعمال خشونت انسان ها دشوارتر قابل درمان اند تا ضربه های روانی ناشی از حوادث ناگهانی مانند حوادث طبیعی چون زلزله و ...

هر کس یک نوع واکنش نشان می دهد

در مثال بالا رویا و فرهاد قربانی حادثه ای خشونت بار و خطرناک شده اند که بدست انسان و به عمد ایجاد شده است. انسان ها پس از دچار شدن به ضربه روانی، غالباً احساس می کنند که جسم و روحشان مجروح شده است. اما باید گفت که این گونه تجربه های تلخ نباید در همه انسان ها به آنجا بیانجامد که بیمار روانی شوند. مهم این است که بدانیم که انسان ها متفاوتند و هر فرد ویژگی خود را دارد و هر کس حوادث پیش آمده را متفاوت ارزیابی می کند. در مثال رویا و فرهاد چنانکه دیدیم ارزیابی منطقی و قابل درک از ضربه ای که آنان خورده اند، برای رویا دشوارتر از فرهاد است:

رویا: من همیشه با خدا بوده ام، هیچوقت گناهی مرتکب نشده ام و همیشه سعی داشته ام که با شوهرم و بچه هایم و خویشاوندانم خوشرفتار باشم. اما خدا چرا اجازه داد که این رفتارهای وحشتناک را با من بکنند؟ من از این معما سر در نمی آورم.

فرهاد: من از نوجوانی با خود عهد کردم که سرم را در برابر این زورگوها خم نکنم، عهد کردم که مبارزه کنم، حتی زیر شکنجه هم به زانو در نیایم. آنان هرچه می خواهند با جسم من بکنند اما به اعتقادات درونی من دست نخواهند یافت. روح من فقط مال من است.

همیاری اجتماعی کمکی است برای بازبازی سلامتی. حتی پی آمدهای ضربه روانی هم در افراد مختلف متفاوت است. حمایت و کمک خویشان یا دوستان و شرایط زندگی در این جریان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این امر حائز اهمیت فراوانی است که آیا خانواده رویا پس از این که او مورد تجاوز جنسی قرار گرفت، با او به عنوان یک «زن آلوده دامن» رفتار می کنند یا این که مانند گذشته همچنان حرمت او را نگاه می دارند، به شرط آن که او جرأت کند آنچه را که با او کرده اند، بر زبان آورد.

این مطلب هم حائز اهمیت فراوانی است که سازمان سیاسی یا حزبی که فرهاد بدان وابسته است، چه تحولاتی بکند. آیا فرهاد می تواند به آن همه جانفشانی و فداکاری که برای آن سازمان کرده، افتخار کند. یا آنکه احساس می کند که آن همه تلاش ها بیهوده بوده است.

و سرانجام این امر نیز حائز اهمیت ویژه ای است که فرهاد و رویا پس از آن همه وقایع دردناک و پر خطر، چنین احساس کنند، که اکنون می توانند در امنیت و آرامش زندگی کنند. امنیت و اطمینان پس از ضربه روانی نقش بسیار مهمی در بازبازی سلامتی و بهبودی ضربه دیدگان و قربانیان دارد.

خلاصه مطلب

ضربه های روانی، حوادثی هستند غیر مترقبه و ترسناک، که به دو گونه تقسیم می شوند. گونه اول عبارت است از حوادثی یکباره و ناگهانی و گونه دوم ضربات و خشونت هائی است که بدست انسان و به عمد انجام می گیرد. ناگهانی بودن، نامترقبه بودن، سنگینی و کنترل ناپذیر بودن این ضربات، نقش به سزائی در این امر دارند که قربانی این ضربات دچار اختلالات روانی پسین بشود یا نه؟ این امر هم البته حائز اهمیت به سزائی است که پس از ضربه روانی چه شرایطی در اطراف و دوره و بر قربانی حاکم باشد. آیا او از حمایت و عواطف اطرافیان خود برخوردار است یا نه؟

با ضربه روانی چگونه برخورد کنیم؟ چرا عوارض ناشی از ضربه روانی، واکنش های طبیعی اند؟

پس از یک ضربه روانی تقریباً همه انسان ها نوعی احساس، فکر و واکنش جسمی از خود نشان می دهند. رویا و فرهاد چنین تعریف می کنند:

رویا: تصویرها پی در پی بی آنکه من بخواهم، در ذهنم رژه می روند. گاهی فکر می کنم که من دیوانه شده ام. دلم می خواهد بالاخره همه را فراموش کنم. اما نمی توانم. حتی در خواب هم نمی توانم آسوده باشم، سر بچه های خودم داد می زنم. نمی توانم برای آن ها غذا بپزم، بسیار عصبی و وحشت زده هستم. حتی اگر گاهی شوهرم بی خبر کنارم بایستد، چندش می شود.

خیلی وقت ها با سردرد در رختخواب دراز می کشم و دلم نمی خواهد با هیچکس حرف بزنم. من دیگر آن آدمی که بودم، نیستم، در واقع زندگی نمی کنم، مانند آن است که خواب می بینم و احساس می کنم که هیچکس نمی تواند به من کمک کند.

فرهاد: من فریاد های همسرم را شنیدم، گاهی دلم به حالش می سوزد، گاهی از او بدم می آید، گاهی در برابر او احساس گناه می کنم. اما نمی توانم با او درباره احساس های درونی خود صحبت کنم، چون نمی خواهم عواطف او را جریحه دار کنم، و همچنین دائماً ترس دارم. بچه های من هیچ احترامی به من نمی گذارند، و چرا باید احترام بگذارند. من که چیزی نمی توانم به آنها عرضه کنم. خاطرات گذشته پی در پی در مغزم رژه می روند. غم و غصه اینجا هم به آن ها اضافه شده است. گاهی دارم منفجر می شوم. آن وقت بر سر بچه هایم فریاد می زنم، گاهی هم کتک شان می زنم، ولی بعداً پشیمان می شوم. برای اینکه همه چیز را فراموش کنم، شب ها جلوی تلویزیون مشروب می خورم تا مست شوم.

رویا و فرهاد عوارض متعددی را ذکر می کنند، مانند سردرد، بی تفاوتی و دلمردگی و غمگینی، دگرگونی اعتماد به نفس، بدگمانی، احساس آلودگی یا گناه، نومیدی، عصبی بودن، سرگردانی.

رویا تعریف می کند که غالباً بی اراده، صداها و تصاویر و احساس های دیگر و

ضربه روانی چیست؟

پیش درآمد

این اطلاعات برای کسانی در نظر گرفته شده، که خود یا خویشاوندان یا دوستانشان دچار پیش آمدی خطرناک یا دردناک شده اند، پیش آمدی که معمولاً نمی توان باور کرد که برای کسی اتفاق بیفتد. اما متأسفانه پیش آمدهای خشونت باری در همه دنیا اتفاق می افتد که در باور ما نمی گنجد. با این که شما به عنوان فعال سیاسی احتمال می داده اید که در معرض خشونت قرار بگیرید اما در عین حال احساس شما این است که زخم این اعمال خشونت برجسم و روح شما سنگینی می کند.

انسان ها در برابر رفتارهای خشونت بار، عوارض و ناراحتی های جسمی از خود نشان می دهند. قربانی خشونت احساس می کند که بیمار است و می ترسد که دیگر به حال طبیعی بر نگردد یا دیوانه شود. پزشکان نیز به بیماری او گواهی می دهند.

اما باید دانست که واکنش در برابر خشونت بی حد نه تنها دیوانگی نیست، بلکه امری کاملاً طبیعی و قابل درک است. انتظار این است، که هیچ انسانی نباید به همونوع خود آزار برساند و باعث رنج و درد یا ترس و نگرانی او شود. اگر تن یا روان شما در برابر این نوع رفتارهای غیر انسانی از خود واکنش نشان می دهند، در حقیقت پاسخی طبیعی به رفتارهای غیر طبیعی و غیر انسانی دیگران می دهند. این واکنش حتی خوب است، زیرا نشانه آن است که جسم و روح شما واکنش طبیعی از خود نشان می دهند و با این واکنش تلاش می کند که خود را از فشار آن برهاند و رنج و درد آن را التیام بخشد.

کانون رسیدگی به نیازمندیهای اجتماعی و روانی پناهندگان در دوسلدورف دارای تجربه هائی ارزشمند در برخورد با این مشکلات است. در این مرکز به کسانی کمک و راهنمایی می شود که از آتش جنگ، تعقیب، آوارگی و پایمال شدن حقوق انسانی خود از وطن خود گریخته و در آلمان جویای پناه و حمایت اند.

هدف، این است که با این اطلاعات به شما و بستگانتان کمک کنیم تا بهتر بتوانید شرایط خود را درک کنید و شجاعت بیشتری برای برخورد به مشکلات پیدا کنید.

در بخش اول این CD اطلاعاتی در این باره به شما خواهیم داد که ضربه روانی چیست، چه اختلالات و بیماری هائی از آن ناشی می شود و رفتار شما با آن چگونه باید باشد. در این قسمت رویا و فرهاد، یک جفت فرضی، سرگذشت خود را برای ما تعریف می کنند تا رابطه قضایا را بهتر بفهمیم.

در بخش دوم دو تمرین را خواهید شنید، تا با کمک آن ها بهتر بتوانید با عوارضی که دچار آن هستید برخورد کنید.

حوادث و سوانح ناگهانی و غیر مترقبه می توانند زندگی را بسیار دگرگون کنند. پی آمد آن ها می تواند بهت زدگی، ترس و دلهره و ضربه روانی باشد. تردیدی نیست که غالب انسان ها دچار موقعیت های دشوار، خطرناک و تهدید آمیز شده اند، اما همه آنان دچار ضربه روانی نمی شوند. بنابراین مهم آن است که ابتداء روشن کنیم که ضربه روانی چیست؟

در این جا سرگذشت رویا و فرهاد را می شنوید که خانه شان توسط ماموران تفتیش می شود، و خودشان به زندان و شکنجه دچار می شوند. داستان از این قرار است :

رویا: نام من رویا است. من تازه بچه هایم را خوابانده بودم و در حالیکه در فکری عمیق فرورفته و سرگرم کار خانه بودم، ناگهان صدای نگه داشتن یک ماشین در جلو خانه مان را شنیدم. پاسداران با مشت و لگد بر در خانه کوبیدند. ترس همه جایم را فرا گرفته بود، با حالتی نیمه جان در را باز کردم، پاسداران ریختند توی خانه و بر سر من فریاد می زدند که :

شوهر ناکس تو کدام گوری است؟ یک زن نجیب باید بداند که شوهرش کجا است. آن ها مرا با خود بردند و در زندان کارهای بسیار ناپسندی با من کردند. من شوکه بودم، و کاملاً بی پناه و مرگ را با چشمان خود می دیدم. به هرحال از آن گرفتاری به نحوی خلاص شدم.

فرهاد: نام من فرهاد است. من فعالیت سیاسی داشتم، چون معتقد بودم که باید برای رهائی خلم، برای آینده فرزندانم مبارزه کنم. در زیر شکنجه تاب آوردم و کسی را لو ندادم. با کمک خویشان توانستم خانواده ام را به آلمان بیاورم. اما در عین حال تردید دارم که کار درستی کرده باشم. همسر من رویا بیمار است. اگر چه او سعی می کند که حال مرا مراعات کند، چون من هم از نظر روانی حال خوبی ندارم، ما نمی توانیم پدر و مادر درستی برای فرزندان مان باشیم و همیشه به کمک آنان در این غربت وابسته ایم.

ضربه روانی در آنجا پیش می آید که حادثه ای تصور ناکردنی برای انسان رخ دهد، یا انسان فکر کند که با مرگ خود یا یک فرد محبوب خود روبرو است، یا شرایط خطرناکی پیش آید، که انسان قادر به کنترل آن نباشد، یا اتفاقی که باعث احساس ناتوانی، ترس فوق العاده یا خشونت شود.

ضربه روانی بر دو گونه است: وقایعی که باعث ضربه روانی می شوند یا عبارت از حوادث یکباره و ناگهانی اند، مانند تصادف رانندگی، سقوط هواپیما، آتش سوزی، حوادث طبیعی یا اتفاقات نسبتاً طولانی که توسط انسان ها و به عمد به وجود



*Auch wenn es das Wichtigste ist zu überleben,
bin ich in der Zeit steckengeblieben, in der ich
überlebt habe.*

*Ich bin aus der Zeit herausgefallen. Ich sehe
die Welt von außen,
bin kein Teil von ihr. Ich lebe in einer anderen
Zeit als die,
die weniger leiden mussten.*

*Ich bin aus der Welt herausgefallen. Und ich
würde eine ganze Welt
dafür hergeben, wieder so zu sein wie früher.*

Menschen aus Krisenregionen der Welt suchen Schutz in Deutschland. Sie brauchen Unterstützung, um ein neues Leben zu beginnen - eine gesellschaftliche, ethische und fachliche Herausforderung.

Wir stellen uns dieser Herausforderung mit unseren Kompetenzen in den Bereichen:

Kultur – Wir sind ein interkulturelles Team. Wir respektieren Unterschiedlichkeit, setzen uns auseinander und vermitteln unser kulturelles Wissen.

Trauma – Wir sind ein multiprofessionelles Team. Wir bieten spezifische Behandlung und Beratung, damit traumatisierte Flüchtlinge lernen, mit ihren Erfahrungen zu leben und neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

Asyl – Wir engagieren uns für Flüchtlinge. Überlebende organisierter Gewalt brauchen besonderen Schutz. Sicherheit ist ein Menschenrecht und grundlegend für Heilung.

Für Flüchtlinge bieten wir...

- Psychotherapie, psychosoziale Beratung, therapiebegleitende Sozialarbeit, Informa-

tionen und realitätsbezogene, kultursensible Interventionen zur Stabilisierung und Traumaverarbeitung

- Gutachten und Stellungnahmen in aufenthaltsrechtlichen und sozialen Fragen
- Therapeutische, körperorientierte und kreative Gruppen, Frauen und Jugendgruppen, Orientierungskurse
- CD NAWA: Informationen zu Traumatisierung und Selbsthilfe in neun Sprachen
- Für junge Flüchtlinge: Begleitung im Alltag durch muttersprachliche MentorInnen

Für MultiplikatorInnen im Gesundheits- und Sozialbereich bieten wir...

- Fortbildung in asyl-, trauma- und kulturspezifischen Fragen und zur Arbeit mit Sprach- und KulturmittlerInnen
- Supervision, Fachberatung, Praxisbegleitung, Diversity Training
- Vernetzung im Therapieverbund
- DolmetscherInnenschulungen
- Informationsveranstaltungen und –materialien, Vorträge und Publikationen

Gegenüber der Öffentlichkeit, politischen und juristischen Entscheidungsträgern...

- setzen wir uns für Flüchtlinge ein mit Angeboten zur Sensibilisierung, Fortbildung und Information.

In Therapie und Stabilisierung arbeiten wir

- nach klientenzentrierten, integrativen und systemischen Ansätzen
- mit traumaspezifischer Psychotherapie und Beratung, Verhaltenstherapie, Tanz- und Bewegungstherapie, Kunsttherapie, EMDR, Psychodrama, Theater- und Spielpädagogik

In unserem Team arbeiten Fachkräfte aus Deutschland, Kurdistan (Irak), Iran und Ruanda zusammen.

Wir sprechen Deutsch, Englisch, Französisch, Kiswahili, Kinyarwanda, Kurdisch, Persisch, Spanisch. Für weitere Sprachen ziehen wir geschulte DolmetscherInnen hinzu.

Finanzierung

Die Arbeit des PSZ wird finanziert durch Mittel der Europäischen Union, des Europäischen Flüchtlingsfonds, des DW EKIR und der Evangelischen Kirche, der Deutschen Stiftung für UNO-Flüchtlingshilfe, Aktion Mensch und anderer Stiftungen, kommunale, Bundes- und Landesmittel, Kollekten, Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Das PSZ ist Gründungsmitglied der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAFF) und Träger der Freien Jugendhilfe nach § 75 SGB III.

Hier ist es anders. Egal wie es mir geht, ich komme hierher. Bei Euch kann ich reden, das ist wie eine Nahrung für mich. Auch wenn mein Gesicht etwas anderes sagt – hier fühle ich mich wohl.

Macht Euch keine Sorgen. Hier habe ich einen Ort gefunden.

Herr Xh.

Klient aus dem Kosovo

Sozialteam

- **Annette Windgasse**
Diplom-Sozialwissenschaftlerin,
Systemische Paar-/Familientherapeutin i.A.
Leiterin
- **Sabine Rauch**
Diplom-Sozialpädagogin
Fachberaterin für Psychotraumatologie
Stellvertretende Leiterin
- **Dima Zito**
Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Familien-Sozialtherapeutin
Psychodramatherapeutin

Psychologisches Team

- **Jutta Bierwirth**
Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin i.A.

- **Cinur Ghaderi**
Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
- **Esther Mujawayo-Keiner**
Soziologin (Maîtrise en Sociologie, Belgien)
Traumatherapeutin
- **Eva van Keuk**
Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Tanz- und Bewegungstherapeutin
- **Fatemeh Sari Serdani**
Diplom-Pädagogin
Kinder- und Jugendpsychotherapeutin
Psychodramatherapeutin

Verwaltungsteam

- Stefanie Adrian
 - Margaryta Kats
 - Karin Jeanine Thaler
- außerdem ca. 20 Honorarkräfte als DolmetscherInnen und KursleiterInnen

Der Trägerverein

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf e.V. wurde 1986 gegründet und ist als gemeinnützig anerkannt. Neue Mitglieder sind willkommen. Einzelpersonen zahlen €40, Gruppen und Kirchengemeinden € 80 Jahresbeitrag. Vorsitzender ist Gerhard Gericke, Pfr. i.R. Der Verein ist Mitglied im *Dia-konischen Werk* der Evangelischen Kirche im Rheinland.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr u.n.V.

Für Anfragen nach Therapie / Beratung wird eine wöchentliche Telefonberatung, für Interessierte ein monatlicher Jour fix angeboten.

Wegbeschreibung

Vom *Hauptbahnhof* Düsseldorf mit jeder U-Bahn Richtung *Altstadt* > bis *Steinstraße/Königsallee*. Ausgang Richtung *Königsallee* > über die Brücke und ca. 5 min. geradeaus > in der *Altstadt* direkt am Carlsplatz. Parkhaus nebenan.



Even if the most important thing is to survive, I have remained stuck in the time of my trauma. I have fallen out of time. I see the world from the outside; I am no longer part of it. I live in a different time as those who didn't have to suffer as much.

I have fallen out of the world, I have no place there any more, I'm now just a visitor.

And I would gladly give a whole world just to be once more the way I used to be.

People from crisis regions of the world are looking for sanctuary and protection in Germany. They need our support if they are to start a new life – this represents for us a social, ethical and professional challenge.

We take up this challenge with our expertise in the field of

culture – We are an intercultural team. We respect diversity, we look for debate and communicate our cultural knowledge.

trauma - We are a multi-professional team. We offer specific treatment and advice, to help refugees learn how to live with the traumatic experiences they had and to develop new opportunities for action.

asylum – We promote the interests of refugees.

Survivors of organised violence are in need of special protection. Legal security is a human right and represents a necessary basis for healing.

We offer refugees ...

- psychotherapy, psycho-social advice and counselling, social work supporting therapy, information and reality-based, culture-

sensitive intervention for stabilisation and trauma exposition

- expert opinions and assessments in procedures for residence permits and social welfare
- therapeutic, body-oriented and creative groups, women and youth groups, orientation courses
- CD NAWA, information on trauma and self-help in nine languages
- For young refugees: support in every-day situations with native-speaker mentors

For multipliers in the healthcare and social sectors we offer ...

- further training in asylum, trauma and culture-specific issues and regarding work with language and culture multipliers
- supervision, specialist counselling, therapy accompaniment, diversity training
- networking in the therapy association
- interpreter training
- information events and materials, lectures und publications

For the general public, political and legal decision-makers...

- we promote the interests of refugees by providing courses on sensitisation, further training and information.

In therapy and stabilisation measures we operate

- using client-centred, integrative and systemic approaches
- with trauma-specific psychotherapy and counselling, behavioural therapy, dance and kinesitherapy, art therapy, EMDR, psychodrama, theatre and play therapy.

Our team includes specialists from Germany, Kurdistan (Iraq), Iran and Rwanda. We speak German, English, French, Swahili, Kinyarwanda, Kurdish, Persian, Spanish. We employ the services of trained interpreters for other languages.

Financing

The work of PSZ is financed through funding from the European Union, from the European Refugee Fund, DW EKIR and the Evangelical Church, the German Foundation for UNO Refugee Aid, *Aktion Mensch* and other foundations, municipalities and federal and state funding, collections, membership contributions and donations.

PSZ is a founding member of *Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer* (BAFF) (Federal Work Group of Psycho-Social Centres for Refugees and Torture Victims) and is sponsor of the Free Youth Welfare Service in accordance with section 75 SGB III.

It's different here. No matter how I feel, I always like to come here. Here with you I can say how I feel; that's like food for me. Even if my face seems to say something else – I feel good here. Don't worry. I have found a place here.

Mr. Xh.

Prison camp survivor from Kosovo

Social team

- **Annette Windgasse**
Graduate Social Scientist
Systemic family therapist i.t.
Director
- **Sabine Rauch**
Graduate Social Pedagogue
Expert advisor for psycho-traumatology
Deputy Director
- **Dima Zito**
Graduate Social Pedagogue
Systemic Family Social Therapist
Psycho-drama therapist

Team of Psychologists

- **Jutta Bierwirth**
Graduate psychologist
Psychological Psychotherapist i.t.

- **Cinur Ghaderi**
Graduate psychologist
Psychological Psychotherapist
- **Esther Mujawayo-Keiner**
Sociologist (Maîtrise en Sociologie, Belgium)
Trauma therapist
- **Eva van Keuk**
Graduate psychologist
Psychological Psychotherapist
Dance and kinesiotherapist
- **Fatemeh Sari Serdani**
Graduate educationalist
Child and Youth Psychotherapist
Psychodrama-therapist

Administration team

- Stefanie Adrian
 - Margaryta Kats
 - Karin Jeanine Thaler
- as well as approx. 20 freelancers working as interpreters and course leaders

Sponsoring organisation

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf e.V. was established in 1986 and is recognised as a non-profit organisation. New members are always welcome. The annual fee for Individual persons is € 40 and for groups and church organisations € 80. PSZ Chairman is the retired pastor Gerhard Gericke. The PSZ is member of the *Diakonisches Werk* of the Evangelical Church in the Rheinland.

Opening hours: 9 a.m. to 5 p.m. and by arrangement

For inquiries regarding therapy / advice we offer a weekly telephone service and regular monthly meetings for interested parties.

How to find us

From the main station *Hauptbahnhof* Düsseldorf take any underground train in the direction of *Altstadt* > exit at *Steinstrasse/Königsallee*. Exit the station in the direction of *Königsallee* > continue over the bridge and walk on straight for around 5 min. > in *Altstadt* directly on *Carlsplatz*. A parking garage is directly adjacent to our centre.

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer BAFF e.V.

Die bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAFF) ist ein Zusammenschluss Zentren, Einrichtungen und Projekte, die sich die soziale, psychologische und medizinische Versorgung und Behandlung von Flüchtlingen und Überlebenden organisierter Gewalt zur Aufgabe gemacht haben.

Der eingetragene Verein ging 1997 aus einer Reihe von nationalen Treffen hervor, in welchen die Idee eines bundesweiten Bündnisses der Psychosozialen Zentren in Deutschland befürwortet wurde.

Die BAFF hat insbesondere folgende Ziele:

- Förderung der Vernetzung und Kooperation der Psychosozialen oder/und Behandlungszentren auf nationaler und internationaler Ebene
- Stärkung des fachlichen Austausches (Arbeitsgruppengründung zur Entwicklung, Sammlung und Weitergabe: professioneller Standards, neuester Forschungsergebnisse, rechtlicher Veränderungen etc.)
- Qualifizierungsmaßnahmen innerhalb der Psychosozialen Zentren (Fortbildung, Fachtagungen, Zusammenarbeit mit Ausbildungsinstanzen)
- Beratung der Fach/-Öffentlichkeit (telefonischer und schriftlicher Service, Webseite)
- Vermittlung von Expertise (für Fachtagungen, Entscheidungsträger etc.)
- Förderung der engen Zusammenarbeit mit Wohlfahrtsverbänden, Ärzte- und Psychotherapeutenkammern, Entscheidungsträgern im Gesundheits- und Sozialwesen sowie weiteren öffentlichen Interessenvertretern und europäischen Institutionen.

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft Psychosozialer Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer

BAFF e.V.
c/o Xenion
Paulsenstr. 55-56
D-12163 Berlin

Telefon: +49 (0)30-323 29 33
Telefax: +49 (0)30-324 85 75

info@baff-zentren.org

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer BAFF e.V.

The German Association of Psychosocial Centres for Refugees and Victims of Torture is an umbrella organization which has been emerged out of a series of national meetings and cooperations.

The German Association of Psychosocial Centres for Refugees and Victims of Torture has the following main aims:

- It promotes networking and co-operation between national and international centres
- It promotes exchange of experience, knowledge and information between professionals working at the centres at both the national and international levels.
- It stimulates scientific research on issues related to the effects of organised violence on individuals and the development of methods for their holistic treatment.
- It promotes public and professional awareness of the consequences of organised violence and exile.
- It develops ethical and professional standards for suitable treatment of traumatised refugees and victims of organised violence.
- It represents the common interests of the centres towards the public and political decision-makers at the regional, national and international levels.

It seeks to co-operate with all public representatives and officials with a view to improving the situation of refugees and victims of organised violence.

On the European level the BAFF e.V. is part of the network for European Treatment and Rehabilitation Centres for Victims of Torture and Human Right Violations and member of the International Society for Health and Human Rights.

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft Psychosozialer Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer

BAFF e.V.
c/o Xenion
Paulsenstr. 55-56
D-12163 Berlin

Telefon: +49 (0)30-323 29 33
Telefax: +49 (0)30-324 85 75

info@baff-zentren.org

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf
Benrather Str. 7, 40 213 Düsseldorf,
Tel.: 02 11 – 35 33 15
Fax: 02 11 – 35 33 14,
Mail: info@psz-duesseldorf.de
www.psz-duesseldorf.de
www.fluechtlingsfrauen.de
www.avega-ruanda.de.vu
www.baff-forum.org



Psychosoziales Zentrum
für Flüchtlinge
PSZ Düsseldorf