

Suferinta dupa pierderea cuiva drag

Jessica Ortner: Carol, poti sa ne spui cate ceva despre experienta ta in ceea ce priveste suferinta si de ce este atat de important pentru tine sa impartasesti acest subiect?

Carol Look: Subiectul este cu-adevarat important pentru mine pentru ca l-am experimentat destul de puternic asa ca a trebuit sa invat sa-l gestionez.

Nu am avut de-a face cu multa suferinta inainte de asta, dar in 2001, pe 11 Iunie, socrul meu a murit – si asta ar putea sa sune ca despre o ruda mai indepartata, dar imi era cu adevarat apropiat. Inainte sa moara a fost sustinut de un sistem artificial de mentinere a functiilor vitale, la care noi familia, a trebuit sa renuntam, iar asta este in sine, o experienta ingrozitoare pentru oameni. Imaginea situatiei este greu de suportat.

Apoi, 3 luni mai tarziu, pe 11 Septembrie, a avut loc atacul terorist si sa fii in New York in zilele acelea, a fost ca si cum erai conectat la suferinta peste tot in jur.

Alte 3 luni mai tarziu, pe 11 Decembrie, am fost trezita de telefon, afland ca sora mea a murit de cancer la san. Asa ca, bang-bang-bang, 3 evenimente la rand, a fost prea mult pentru mine, sa suport.. Suferinta este un raspuns la experienta de a pierde pe cineva si avand parte de 3 asemenea evenimente, culminand cu moartea surorii mele mai mici, a fost chiar ca o cursa nebunasca..

Pentru mine inca nu s-a terminat, suferinta este un proces lung, care cere mult timp si asta este directia in care vreau sa ofer ajutorul meu, celor din jur. Este un proces! Toata lumea spune ca moartea este un proces natural, parte a Vietii si asta este absolut inevitabil, natural, intr-adevar, dar sentimentele sunt aproape ne-naturale, atat de puternice sunt si este o adevarata incercare sa stii ce trebuie sa faci cu asta, cum sa gestionezi toata aceasta suferinta.. Personal, am fost – practic - spulberata, a trebuit sa invat sa trec prin asta, iar tehnicile EFT au fost de fapt, cele care m-au salvat.

Jessica Ortner: Hai sa vorbim despre acest proces al suferintei. Care este cel mai potrivit mod in care poti s-o faci?

Carol Look: As spune ca modul cel mai potrivit – si o spun mereu clientilor mei – este sa o faci incet si sa faci ceea ce este corect pentru tine. Multi oameni obisnuiesc sa spuna: "oh, trebuie sa faci asta, sau asta..", sa spunem ca ai pierdut parintii, partenerul de viata, sau un frate/ o sora – "trebuie sa-i iei lucrurile chiar acum" sau "trebuie sa-i faci curat in carti", "trebuie..". Nu trebuie NIMIC! Trebuie doar sa faci ceea ce este bine pentru tine!

Sunt oameni care simt nevoia sa vorbeasca despre persoana plecata, cu cei din jur, sunt altii care inchid usa in urma lor si au nevoie sa stea singuri, ca intr-o pestera.. Cu totii avem cai diferite de a ne exprima si de a exprima durerea. Intensitatea a ceea ce simtim in acele momente este greu de exprimat in cuvinte, oamenilor care nu au experimentat inca durerea pierderii cuiva drag. Intensitatea si ceea ce trebuie ca sa treci peste..

Uneori simti ca-ti vine sa inebunesti iar lumea ar spune "da, sigur, e normal", alteori cumperi paine de la magazinul alimentar si te trezesti plangand la casa de marcat. E de-a dreptul copleșitor la inceput si-apoi pe parcurs, in timp, pana te pui pe picioare..

Jessica Ortner: Carol, cand spui "in modul tau, corect" la ce te referi? Cum stim ca ceea ce facem este modul corect?

Carol Look: Problema este ca oamenii citesc carti specializate in felul in care trebuie sa faci asta si aialta, tot timpul - si nu exista asa ceva.. "Modul corect" inseamna sa ai grija de tine, pentru ca se intampla multe cu tine cand cineva moare – si iarasi, e important cum auzi despre asta: dintr-o data sau e ceva la care te asteptai, este vorba despre cineva in varsta, e vorba de un copil – sunt multi factori care fac experienta diferita pentru fiecare.

Singurul "mod corect" este sa ai grija de tine si daca asta inseamna sa fii cu cei dragi si sa vorbești intr-una despre pierderea ta, atunci fa asta iar daca inseamna sa-i privești fotografiile non-stop, pentru luni si luni de zile, atunci fa-o, sau daca vrei sa intri in dormitorul lui si doar sa stai acolo, fa tot ceea ce simti nevoia sa faci!

Ceea ce se intampla insa - de multe ori – este ca oamenii raman blocati in cea mai grea parte a durerii si nu o proceseaza, asta se intampla.. Noi toti, mergem mai departe, dar ceea ce e important este sa reusim sa procesam toate emotiile si toate straturile lor. Este chiar asa, un proces in straturi si cateodata ramanem blocati, nu trecem mai departe, parca simtind ca s-a intamplat totul chiar ieri.

In mod normal, suferinta ramane, dar daca nu ramanem intepeniti, cu timpul, aceasta n-ar trebui sa se simta ca si cum s-ar fi intamplat ieri. Cu timpul, vorbind despre asta, plangand, aplicand EFT, lasandu-ne ingrijiti de ceilalti si avand grija de noi, vom simti in continuare pierderea – persoana draga nu mai este langa noi, sau fiinta care ne-a fost prieten de companie, poate un animal, dupa caz – dar nu vom mai simti intepatura din piept pe care am avut-o cand s-a intamplat.

Jessica Ortner: Ce poti sa ne spui despre faptul ca lumea incurajeaza pe cei in suferinta sa "treaca peste asta"?

Carol Look: Aud pe multi spunand asta, "n-a trecut peste.." . Cel mai rau lucru pe care poti sa ti-l spui este sa "treci peste..". N-am putut nicodata sa spun c-am "trecut peste" moartea surorii

mele. Avea doi copii mici, un sot minunat, aproape ca mi-a distrus parintii, adica am privit cum intreaga mea familie a fost devastata, a fost incredibil de dureros si pur si simplu cel mai nepotrivit lucru este sa spui ca "treci peste asta".

Cand trec prin lucruri bune sau rele in viata mea, inca imi vine s-o sun desi suntem despartite de atata timp, dar am "trecut peste asta"? Nu, dar nici nu mai plang in fiecare zi sau nici chiar in fiecare saptamana. Copiii ei au crescut si as fi vrut ca ea sa fie aici sa-i priveasca.. Asa ca procesul suferintei continua – pentru ca viata noastra continua – dar cum am spus, nu este aceeasi durere ascutita in fiecare zi. As fi vrut ca ea sa fie aici dar sa "trec peste asta" este exprimarea nepotrivita, as scoate asta afara din vocabularul fiecaruia.

Procesezi durerea, treci prin diferite faze, mergi mai departe si spui "as fi vrut sa fie aici, la aceasta nunta, sau acest eveniment..". Ceea ce se intampla este ca te simti diferit, peste 3 luni, peste 6, peste un an si apoi se intampla ceva, vine Craciunul sau aniversarea ei/ lui, fara ca ea/ el sa fie cu tine, sa sarbatoreasca, asa ca asta are impact asupra evenimentului si a intregii familii. Asta cu adevarat, re-declanseaza durerea, in forma ei ascutita si incepi sa procesezi din nou, dar n-o poti numi "sa treci peste", o percepi diferit, mergi mai departe, o simti din unghiuri diferite si asta e ceea ce faci.

Am lucrat cu o femeie care si-a pierdut mama cand avea 10 ani. Crezi c-a "trecut" – vreodata - "peste asta"? A crescut, s-a casatorit, a avut copii iar mama ei n-a fost acolo, langa ea ceea ce cu siguranta a re-declansat de multe ori suferinta pierderii, strat dupa strat.

Ceea ce facem cu EFT este ajutorul pe care-l dam oamenilor sa nu mai fie in acea suferinta si durere profunda. Asta este ceea ce timpul si EFT si grija fata de tine - ca te lasi iubit si ingrijit, ca vorbesti cu cei dragi despre pierderea ta - asta este ceea ce te poate usura, chiar daca pierderea ramane pierdere, ceea ce ramane un sentiment greu de suportat.

Multi oameni spun "stii, este intr-un loc mai bun", oamenii incearca sa te faca sa te simti mai bine, dar spun lucruri care pot fi cu-adevarat lipsite de sensibilitate, nu pentru ca sunt insensibili, ci pur si simplu nu stiu ce sa spuna, sau ce sa faca. Suferinta de fapt, ne ingrozește pe toti si cand pierdem pe cineva drag, un prieten poate chiar sa ne spuna un lucru care de fapt, sa ne raneasca dar nu pentru ca este insensibil, ci pentru ca nu stie cum sa ne sustina. Unii spun "oh, acum probabil, este in Rai". Nu spune asta cuiva care nu are un fundament religios si oricum asta nu ajuta la nimic, il face doar sa se simta mai ingrozitor!

Am o prietena care si-a pierdut fetita in varsta de 11 ani si cineva i-a spus "stii, probabil ca asa a fost sa fie". NU spune asa ceva cuiva care sufera ingrozitor! Cred ca in urma suferintei mele, am invatat ce sa NU spun oamenilor, tocmai pentru ca mi s-a spus la randul meu, tot felul de lucruri care m-au facut sa ma simt teribil de rau. Nu le-am purtat pica nici o clipa, pentru ca am inteles de ce lumea o face, dar asta nu m-a ajutat sa fie mai putin dureros. Stiu ca oamenii doar incearca sa ajute si fac efortul sa umple un spatiu gol, dar asta nu ajuta!

Singurul lucru care ajuta este sa fii acolo si sa fii martorul durerii celui pe care-l sustii. Nu incerca sa repari nimic, nu e nimic de reparat! De multe ori ne spunem chiar noua insine "trebuie sa trec peste asta" uitand ca de fapt, este un proces PRIN care treci nu PESTE care treci.

Unii spun cateodata - bineinteles, fara intentii rele - "linistete-te , o sa treaca". Nu spune asta cuiva care nu are nevoie s-o auda la doua saptamani dupa ce i-a murit fiul! Trebuie sa fim doar sensibili si grijulii iar cateodata nici nu sunt cuvinte potrivite ci doar spui "ma gandesc la tine..". Asta a fost medicament pentru mine, asta m-a ajutat.

Jessica Ortner: Carol, vorbesti mult despre "procesul" prin care trecem in suferinta. Ce se intampla de fapt, in timpul acestui proces?

Carol Look: Stii, e chiar interesant – si, din nou, e important cum ai aflat despre asta, ai auzit la telefon, a fost ceva neprevazut sau ceva la care te asteptai, un copil poate, care s-a nascut bolnav si stiai cu nu va supravietui, deci cum s-a intamplat..

Ideea este ca totusi, chiar daca stiai ca asta o sa se petreaca, intamplarea tot constituie un soc pentru organism si este o trauma pentru sistemul tau. Degeaba spunem "pana la urma, suferinta este o parte naturala din viata", de fapt ea ramane un soc pentru noi. Unii spun despre parinti "ce sa faci, sunt batrani, cu totii murim, au trait o viata sanatoasa dar acum sunt bolnavi", dar tot este un soc pentru organism, chiar daca te astepti la asta.

Iar ceea ce se intampla este ca fizic, chiar asa te simti, unii spun chiar ca sunt parca "loviti de un camion". Adica fizic vorbind – desi depresia nici nu este inca instalata, in forma in care urmeaza sa se manifeste – dar fizic, parca esti izbit, parca ti-e inima zdrobita. Asta se intampla si in cazul relatiilor, in caz de separare sau divort, se simte aceeasi suferinta a pierderii, inima este franta si simti trauma fizic, in toate sistemele tale.

Sunt de asemenea, schimbari si in structura familiei, cum a fost pentru mine, am fost a treia din patru surori, iar cand a patra a murit, am inceput sa fiu cea "mai mica" ceea ce n-am fost niciodata.. Familia nu se schimba in fapt, dar senzatia pentru fiecare este tulburatoare.

Ce sa mai vorbim despre problemele de identitate? Cand socrul meu a murit, soacra mea care fusese casatorita cu el, timp de decenii, cine mai era ea acum, fara sotul ei?!

Spun oamenilor – si asta, chiar cand facem exercitii EFT – fiecare celula din corpul nostru este afectata de suferinta, efectiv, din punct de vedere energetic. Asa ca in momentul in care moare cineva apropiat tie, gandeste-te cum ati fost interconectati, ce se intampla cu ADN-ul tau si cum lucrurile se schimba pentru tine.

Apoi, oamenii au tendinta de a se izola foarte mult - mai mult decat este necesar pentru a-si exprima durerea - de aceea spun in continuu sa avem grija de noi. Dupa ce a murit sora mea, fiecare in familie a "patit" cate ceva, cei mai multi sau ingrasat intre 5 si 10 kg., altul s-a apucat de fumat, altul a recidivat in bautura, practic, nu mai esti tu.. Obiceiurile ti se schimba, programul tau.. Ce sa vorbim despre intoarcerea la lucru?

A trebuit sa ma intorc la munca si nu era sa-mi anunt toti clientii, apropo, nu-mi vine sa mai lucrez pentru ca sora mea a murit si mai ales cand esti terapeut, asta nu este o informatie pe care s-o

dai clientilor tai. Deci inca o data – depinde de cat de apropiata ti-a fost persoana care a murit, daca a jucat un rol vital in viata ta – lumea ti-e intoarsa pe dos si pur si simplu, oamenii nu prea pot gestiona asta. Jessica, imi spui ca acest subiect este de interes pentru multi si ca ca ti-a fost solicitat, asta este pentru ca suferinta te dezorienteaza complet. Totul in viata ta se schimba si se complica si este un proces greu, in care ai nevoie de vindecare.

Jessica Ortner: Ce ne poti spune despre fazele suferintei, despre care multi dintre noi au citit?

Carol Look: Este interesant de citit, iar Elizabeth Kubler-Ross este o scriitoare cunoscuta si expert care a studiat fazele durerii: negarea, furia, acceptarea si este interesant de citit si documentat. Insa nici eu si nici parte din clientii mei, nu le-am experimentat in acelasi mod si nu am trecut prin faze in acelasi fel.

Ceea ce mi s-a intamplat mie a fost ca am trecut printr-un proces de auto-aparare. Am incercat sa inteleg totul, apoi m-am infuriat, apoi am incercat din nou sa inteleg ce s-a intamplat, de ce i s-a intamplat ei, care este mesajul, ce inseamna asta pentru familie astfel, a trebuit sa invat multe despre suferinta, ceea ce inseamna pana la urma, auto-aparare, pentru ca in tot acest timp NU am avut de-a face propriu-zis, cu suferinta. Dar de durere n-ai cum sa scapi, ea isi face simtita prezenta mai devreme, sau mai tarziu, revine, nu poti sa o eviti. Poti s-o eviti doar cu un pret mare, sa te izolezi in munca, in alcool sau alte dependente dar in final trebuie sa te intorci sa ai de-a face cu pierderea altfel ai de-a face cu viata, in general.

Si mi-e teama sa o spun, dar este adevarat, nu avem de-a face cu pierderea doar o data in viata. Este Viata! Se va intampla, trebuie doar sa invatam sa lucram ce ce avem acum si sa obtinem cele mai bune rezultate, astfel incat sa simtim tot timpul ca avem resursele care ne trebuie.

Lucrez cu o clienta careia i-au plecat copiii la facultate si a ramas singura, intr-o suferinta profunda ca totul s-a schimbat. Sunt multe faze in viata, prin care trebuie sa trecem.

Jessica Ortner: Cred ca este foarte important ca ai dezvoltat acest subiect despre felul in care apare suferinta si imi imaginez ca multi dintre cei care ne asculta, se simt eliberati si inteleg ca nu sunt singurii care trec prin toate aceste faze. Deci, am invatat putin, cum se desfasoara acest proces. Ce rol joaca EFT? Cum putem facilita eliberarea?

Carol Look: Cred ca cel mai important lucru, primul pe care putem sa-l facem este EFT pentru trauma si soc pentru ca asta este ceea ce ne tine blocati. Am un client care este blocat si ingrozit cand suna telefonul, pentru ca se asteapta sa primeasca vesti proaste.

Deci prima intrebare pe care ne-o punem este cum ne simtim fata de ce s-a intamplat? Care este trauma prin care ai trecut cand cineva ti-a spus "stai in picioare? Aseaza-te, am vesti proaste pentru tine". Doar cand auzi aceasta fraza, se declanseaza alerta, deci unul din lucrurile pe care

le facem este EFT pentru trauma si soc pentru ca asta ne impiedica sa avem de-a face efectiv, cu procesul suferintei.

Pot doar sa spun din proprie experienta, cand am fost parca, izbita de pereti, esti pur si simplu dezorientat, si cand realizezi – oh, Doamne – viata mea nu va mai fi la fel, niciodata. Nu va fi, asa ca nu incerca s-o faci sa fie la fel, dar unii se blocheaza tocmai pentru ca incearca.. Ce poti sa faci, este sa te re-orientezi in jurul faptelor. Familia mea a facut-o, a iubit copiii, a stat total in legatura cu ei si cu cumnatul meu, cu totii am continuat sa trecem prin stadii diferite ale suferintei, dar trauma si socul au nevoie sa fie rezolvate, eliberate. Pentru asta ne ajutam cu EFT.

Nu conteaza daca socul s-a produs acum o luna sau in urma cu 20 de ani – am intalnit atatea mame in timpul workshop-urilor si se intampla sa aud frecvent de aceste cazuri – toti parintii care-si pierd copiii adulti - peste 18 ani – in accident sau datorita unei boli, cand lucrezi cu ei, chiar daca totul s-a intamplat in urma cu 20 de ani si ei au acum, varsta de 60 – 70 ani, in continuare ei sunt in stare de soc si trauma si retraiesc asta. Se presupune ca un parinte NU trebuie sa-si piarda copilul, niciodata, nu este natural si nu este normal.

Deci primul lucru pe care-l facem este sa lucram asupra socului traumei. Si totul se raporteaza la ceea ce simti. Trebuie sa lucrezi pe:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1. Desi nu stiu daca voi trece vreodata peste asta, pierderea este prea profunda si sunt prea trist, ma accept complet si profund, oricum.

Punctul Karate (PK): 2. Desi nu stiu daca voi trece vreodata peste asta, fac tot ceea ce pot mai bine.

Punctul Karate (PK): 3. Desi inca ma deranjeaza sa "trec peste asta", aleg sa ma relaxez si sa apreciez ceea ce fac pentru mine.

Aducerea in atentie:

Inceput Spranceana (IS): Nu pot sa "trec peste asta"

Coada Ochiului (CO): Accept ceea ce traiesc, in momentul si locul in care sunt

Sub Ochi (SO): Nu par sa "trec peste" pierderea pe care o simt

Sub Nas (SN): si accept asta la mine

Barbie (B): N-am fost inca in stare sa "trec peste asta"

Capul Pieptului (CP): si poate ca nu voi fi niciodata

Sub Brat (SB): dar apreciez procesul prin care trec

Varful Capului (VC): si ma voi respecta, permitandu-mi sa fiu trist atunci cand am nevoie

Respira adanc!

Se intampla atunci cand eu pierd pe cineva, sa fie oameni in jur care pur si simplu, nu suporta sa vada ca sunt in suferinta, asta ii supara pe ei foarte tare, asa ca incearca sa repare ei lucrurile pentru mine, dar n-au cum s-o faca.. Asta inseamna sa ma accept asa cum sunt, acolo unde sunt, fara sa conteze ceea ce spun, fac sau simt ceilalti, sau ce este in jur. Cu-adevarat important este faptul ca ma accept pe mine "desi nu stiu daca o sa "trec peste asta" vreodata".

Este nevoie sa primim mult sprijin, mai ales in zilele proaste sau in zilele speciale, dar in final nu conteaza ce se intampla in jurul nostru.. Am un var a carui sotie a murit recent, iar saptamana trecuta – cand ar fi trebuit sa fie ziua ei – l-am sunat si doar i-am spus: "Stiu ca viata nu va mai fi la fel fara ea, dar ma gadesc la tine si vreau sa ai grija de tine saptamana asta". Nu trebuie sa spunem ceva profund, doar "ma gandesc la tine".

Deci ceea ce spunem atunci cand lucram EFT este "ma accept indiferent de ceea ce traiesc".

Oamenii obisnuiesc sa descrie fazele suferintei "oh, in 3 luni vei trece prin asta, in 6 luni, prin asta, intr-un an vei ajunge in locul asta..". Si nu este deloc asa. Cand lumea a venit pe 11 Decembrie sa ma intrebe dac-am comemorat evenimentele din 11 Septembrie, am spus NU, eu sunt in prima zi de suferinta dupa pierderea surorii mele! Deci, doar accepta unde esti, in procesul TAU.

Jessica Ortner: Carol, poti spune cate ceva despre impactul pe care-l au vorbele oamenilor, in timpul procesului prin care treci cand suferi? Este asta pentru EFT, un scop in sine?

Carol Look: Da, absolut, poti spune asta. Haide sa facem un exercitiu:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi a spus ceva care m-a separat – dar stiu ca incerca sa m-ajute – imi accept reactia.

Punctul Karate (PK): 2). Desi nu m-a ajutat si m-a facut sa ma simt mai rau, imi accept reactia.

Punctul Karate (PK): 3). Desi doar a incercat sa ma ajute si n-a realizat ca ma raneste, accept cine sunt si cum reactionez.

Aducerea in atentie:

Inceput Spranceana (IS): Toate aceste reactii atat de confuze

Coada Ochiului (CO): Stiu ca ei incearca sa ma ajute

Sub Ochi (SO): Dar n-a fost de prea mare ajutor

Sub Nas (SN): Stiu ca au intentii bune

Barbie (B): Dar n-a fost de prea mare ajutor

Capul Pieptului (CP): Au fost nelinistiti din cauza suferintei mele

Sub Brat (SB): si pot sa las asta sa treaca

Varful Capului (VC): Am incredere ca trec prin proces, in felul meu

Respira adanc!

De asemenea, un lucru extrem de important, sa nu te simti vinovat! Fara sa conteze cat de apropiata este relatia, asta doar complica procesul suferintei.

Aproape intotdeauna observ ca oamenii au cel putin, un pic de vina in legatura cu ultima lor interactiune cu persoana plecata, sau n-au fost suficient de draguti, sau nu trebuia sa spuna ce-au spus in urma cu 10 ani, sau ca trebuia sa fie mai draguti saptamana trecuta cand s-au intalnit – chiar daca nu stiau ca o sa moara.. Este parte din proces si trebuie sa lasam oamenii sa treaca prin asta si sa se simta vinovati, daca asta simt. Iar cand sunt gata..

Cu prietena mea – careia i-a murit fata – am facut EFT chiar inainte de inmormantare, dar n-am lucrat pentru suferinta chiar atunci, ci am lucrat problemele de spate, spunand "aceste sentimente in spatele meu", "spatele meu este coplezit", "trauma din spatele meu" si a functionat.

Dar hai sa mai facem un exercitiu. Cei care ascultati, daca aveti ceva ce ati spus sau cu care ati fost in dezacord cu cineva pe care ati pierdut, sau doar vreti ca ceva sa se intample intre voi si

cineva pe care ati pierdut, alegeti problema care se potriveste pentru voi, masurati-o de la 1 la 10, cat de intensa este suferinta si faceti exercitiul EFT:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi ma simt vinovat si stiu ca el/ ea nu mai este, oricum, aleg sa ma accept.

Punctul Karate (PK): 2). Desi simt aceasta vina in ceea ce priveste relatia mea cu.., accept cine sunt si faptul ca am facut ceea ce am putut mai bine.

Punctul Karate (PK): 3). Desi inca port aceasta vina fata de relatia noastra, nu cred ca am facut destul, dar accept cine sunt, oricum.

Aducerea in atentie:

Inceput Spranceana (IS): Aceasta vina fata de relatia noastra

Coada Ochiului (CO): Vina despre ceea ce i-am spus

Sub Ochi (SO): Vina despre ceea ce am facut

Sub Nas (SN): Vina despre ce n-am spus

Barbie (B): Vina despre ce n-am facut

Capul Pieptului (CP): Aceasta vina ramasa fata de persoana pe care am pierdut-o

Sub Brat (SB): Aceasta vina si si aceasta suferinta

Varful Capului (VC): Cateodata ma copleseste si asta e in regula, iar eu sunt in regula

Respira adanc!

Inca o data, complicatiile care apar in legatura cu suferinta, sunt date de faptul ca nu procesam suferinta in sine, ci sunt blocaje.

A trebuit sa-mi privesc parintii pierzandu-si fiica, ceea ce a fost aproape mai dureros decat pierderea surorii mele. A fost ingrozitor pentru mine, a trebuit sa privesc cei doi copii mici – cred ca in varsta de 4 si 9 ani, la vremea aceea, pe cumnatul meu si celelalte surori, pe mine, ceea ce a fost foarte greu.

Se presupune ca viata ta merge mai departe chiar daca persoana draga tie, nu mai este. Simti rana, durere, manie, vina, probleme de identitate, singuratate, inima zdrobita iar senzatia generala este exact ca si cum te-ar fi lovit un camion.

Unii oameni simt ca o eliberare cand moare cineva care a suferit, dar apoi se simt vinovati ca au simtit usurarea. E complicat si n-avem ce sa facem, altceva decat sa spunem „imi pare rau pentru pierderea ta”.

Alta data oamenii compara situatiile „ah, cati ani avea?” Asta e irelevant, pana la urma nu conteaza daca avea 6, 26 sau 86 de ani, cel putin, nu pentru persoanele afectate.

Am invatat atat de mult cum sa-i ajut pe cei in suferinta doar respectandu-i, aproape intr-o tacere respectuoasa. In unele cazuri, de-abia poti sa spui „suna cu-adevarat dureros ce spui, imi pare rau pentru pierderea ta”.

Am un client care si-a pierdut sotia si lumea spune „oh, deja au trecut 6 luni, te simti mai bine?” Nu spune asta! Sase luni inseamna un punct de cotitura. Trei luni iti ia sa aranjezi inmormantarea, lucrrurile administrative, cele personale, cand termini tot ce ai de aranjat este chiar mai rau pentru ca nu mai ai atentia indreptata decat asupra durerii.

Tot ceea ce poti sa faci este EFT la fiecare pas, pentru fiecare problema care apare din nou si din nou. Asta este problema, uite afirmatia! Se intampla cateodata sa ma uit la o fotografie, sa incep sa plang si sa fac EFT, ceea ce este eliberator, pentru ca acceptarea este totala. Cred ca acceptarea este cheia de baza in vindecare.

Unii oameni fac putin EFT altii - fac tehnicile la tot pasul, nici unul din cazuri nu este mai bun sau mai putin bun, fiecare are ritmul lui. EFT este doar un alt instrument care te ajuta sa atenuezi durerea si sa treci prin luni si ani de viata - atat cat ai de trait - fara persoana de care ai fost atat de apropiat.

Jessica Ortner: Carol, este important de stiut – si oamenii intreba asta tot timpul – cum incepi EFT, de exemplu, doar uitandu-te la o fotografie? Multi raman blocati pentru ca – asa cum spuneai – procesul e mult mai complicat, sunt mult prea multe emotii, asa ca nici nu pot sa stabileasca afirmatiile de setare si sa masoare intensitatea durerii de la 1 la 10..

Carol Look: Corect, asa ca atunci cand te scoli dimineata si te simti ingrozitor, fa EFT pentru ceea ce te face sa te simti asa. Probabil ca la inceput, iti vine sa plangi intruna. Eu, dimineata si seara, aveam mereu aceasta stare. In timpul zilei, te iei cu treaba, dar cand ramai singur ai nevoie sa faci EFT.

Unii oameni, in special parintii sau cei apropiati celor pierduti, doar deschid usa de la camera si se afla in fata lucrurilor lor personale, carti, obiecte folosite de cei care au plecat dintre noi. Asa ca in acele momente este de ajutor ca ei sa faca EFT.

Imi amintesc ca la scurt timp dupa ce bunicul a murit, bunica a cerut celor apropiati sa rezolve cu hainele si lucrurile lui personale. Altii le pastreaza 6 luni, un an sau chiar 10 ani. Inca o data, nimic nu este bine sau rau, deschide dulapul, uita-te la haine si fa EFT.

Cred ca asta este de nesuportat pentru un parinte care si-a pierdut copilul, este de nesuportat si sa auzim ca cineva si-a pierdut copilul si desi pare peste putinta de a suporta, acei oameni continua sa traiasca si trebuie s-o faca in conditii de sanatate.

Am o prietena buna de ani de zile. Are 83 de ani si tocmai i-a murit nepotul in varsta de 26 de ani, de o tumoare la cap. Nu mai e nimic de spus, n-ai ce sa faci, doar s-o ajuti sa vorbeasca despre amintirile ei.. Stie EFT si o ajut si eu sa lucreze la "nu pot sa cred! Parca astept sa intre pe usa, parca tocmai am vorbit cu el!"

Este adevarat ca poti incepe sa simti ca inebunesti, asa ca avem nevoie de sprijin, avem nevoie de iubire, avem nevoie sa vorbim despre cei plecati cu oameni care i-au cunoscut, avem nevoie sa ne odihnim, sa avem grija de noi, sa dormim, sa facem EFT, sa ne uitam la fotografii – daca nu poti suporta, n-o face – plangi, daca asta te ajuta. Nu asculta la "nu, nu, nu, o sa fie bine" nu stiu daca o sa fie, probabil ca da, dar nu-mi spune asta acum, cand plang, pentru ca efectul imediat este sa ma opresc, ceea ce inseamna oprirea procesului de suferinta! Lasa oamenii sa planga daca se simt bine asa, e normal asa, asta se face in lumea asta, cand nu mai poti de durere, lasa corpul sa se miste in valuri de atata plans, asa cum n-a mai facut-o inainte, plansul din adancul sufletului face parte din procesul de vindecare.

Jessica Ortner: Carol, ce ne poti spune despre amintiri, de fapt - despre cele care parca, te bantuie. De exemplu cand cineva isi aminteste un accident pe care-l retraieste la nesfarsit. Poti sa ne spui cum abordezi o astfel de situatie?

Carol Look: Este acelasi proces Jess, ca trauma. Ramane blocat in corpul tau si-l vizualizezi, il mirosi, il simti, ca si cum l-ai retrai tot timpul. Faci EFT pentru blocajul "nu pot sa trec peste asta", la fel ca la trauma, iar dupa asta vor aparea straturi diferite, de pilda: "cred c-as fi putut sa fac ceva", "nu pot sa cred ca tot vad asta", "aud intruna ultimele ei cuvinte".. Fa EFT pentru tot ce apare, strat dupa strat.

Iar daca simti pur si simplu ca nu mai supporti, vezi neaparat un terapeut pentru ajutor suplimentar. Putem avea momente in care simtim ca "of, dac-as fi murit, n-as mai fi avut parte de atata suferinta" dar daca aceste ganduri suicidale dureaza mai mult decat un moment, ai depasit linia si chiar trebuie sa cauti ajutor specializat. Aceste sentimente sunt normale si cand apar, avem nevoie de mult sprijin si trebuie sa avem grija de noi.

Vreau acum, sa facem EFT pentru inimi frante pentru ca – desi senzatia asta apare in cazul relatiilor - in caz de despartire, similar stau lucrurile cand pierdem pe cineva drag, ca si cum ni s-ar frange inima:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi simt ca mi s-a frant inima cand a murit, accept cum sunt si cum raspunde corpul meu.

Punctul Karate (PK): 2). Desi simt ca mi s-a frant inima si sunt atat de trist, accept cum sunt si cum ma simt.

Punctul Karate (PK): 3). Desi simt ca mi s-a frant inima acum, ca s-a dus, accept cum sunt si cum ma simt.

Aducerea in atentie:

Inceput Spranceana (IS): Urasc senzatia asta de inima franta

Coadă Ochiului (CO): Stiu ca am multe amintiri frumoase

Sub Ochi (SO): Dar nu le pot accesa chiar acum

Sub Nas (SN): Inima mea este franta

Barbie (B): Ma simt total devastat

Capul Pieptului (CP): Iar asta e in regula

Sub Brat (SB): In timp, imi voi aminti lucrurile bune

Varful Capului (VC): In timp, imi voi aminti lucrurile bune

Respira adanc!

.....

Deci inca o data, ceea ce spun este s-o faca fiecare in felul lui. Fa-o repede sau incet, cum vrei, nu este un mod gresit sau corect. Daca pierzi pe cineva drag tie, viata nu-ti va mai fi la fel fara acea persoana, asa ca nu incerca s-o faci sa fie la fel. Gaseste oamenii in viata ta, care pot sa te

sustina si sa-ti „tolereze” durerea. Asta e situatia in cultura noastra, oamenii pur si simplu, nu tolereaza sentimentele puternice, grele.

Un lucru bun pe care l-a facut suferinta pentru mine, a fost ca sustin mult mai bine durerea celorlalti, adica munca mea s-a schimbat semnificativ si m-a ajutat. Asta, pentru ca am trecut prin procesul durerii, nu l-am evitat, efectiv am trecut prin el, am plans, am vorbit, am facut EFT pentru trauma, am facut EFT pentru tristete, asa ca acum, capacitatea mea de-a gestiona emotiile si de-a sustine oamenii este complet diferita (si eu credeam ca aceasta capacitate era chiar ridicata in urma cu 10 ani!).

In final, poate asta este partea pozitiva, poate aduce oamenii impreuna in familii, poate este un timp bun pentru oameni sa treaca impreuna prin amintiri. Suferinta este ceea ce este, este suferinta, este profunda, este ingrozitoare, este tristete si singuratate dar in final, ceva bun tot va iesi la suprafata, numai ca nu poti sa le spui asta oamenilor chiar in mijlocul procesului. Nu spun ca te vei simti grozav si minunat.

.....

E bine sa avem langa noi oameni care pot sa ne sustina, care ne pot suporta durerea si suferinta si sa poata spune „e luna sarbatorilor, cred ca e greu pentru tine” sau chiar in al doile an „cred ca inca e greu pentru tine”. Pentru ca inca este. Oamenii sunt afectati multi ani dupa ce pierd pe cineva drag, numai ca suferinta nu mai este aceiasi.

Este parte din viata dar aplicand EFT poate face diferenta, ne poate ajuta sa suportam aceste sentimente, sa ne acceptam si sa acceptam adevarul – pe care de cele mai multe ori, nu vrem sa-l acceptam de la inceput.

Niciodata nu compara varstele celor pierduti. Fiecare, cu suferinta lui, fiecare poate aplica EFT. Inca o data, sentimentele pot fi manie, durere, pierdere, ranire dar din punct de vedere fizic toate astea pot sa iasa in afara.

Dupa acea serie de 3 evenimente pline de suferinta, la rand, am dezvoltat o tumoare la mana, ceea ce m-a facut total neajutorata. Era o manifestare fiziologica perfecta a faptului ca nu putusem sa-mi ajut sora. Acum aparuse, era la mana dreapta, nu puteam sa fac EFT, nu puteam sa m-ajut pe mine (cel putin, in urma cu 10 ani, la momentul la care ma aflam atunci – ca terapeut) cum nu putusem s-o ajut pe ea, asa ca am avut cu-adevarat incredere in doctorul meu care a spus „scoate-o imediat afara”.

Apoi alt sentiment a aparut „uite, probabil ca n-am procesat durerea destul, pentru ca acum iese prin corpul meu”. Iar asta a fost o informatie importanta si chiar folositoare. Suferinta chiar poate sa iasa afara din corp.

Haide sa facem un exercitiu pentru asta. Cei care ne asculta, daca simtiti in corp ca aveti o depresie, sau nu va puteti opri din fumat sau aveti o boala sau doar o durere – e normal, asa functioneaza corpul uman:

Afirmatia de setare:

Punctul Karate (PK): 1). Desi simt ca suferinta apare in corpul meu, aleg in schimb, sa-mi dau voie sa plang.

Punctul Karate (PK): 2). Desi pare ca suferinta apare in corpul meu, oricum accept cine sunt si cum ma simt.

Punctul Karate (PK): 3). Desi suferinta a aparut in corpul meu, imi voi acorda spatiul necesar sa-mi exprim sentimentele.

Aducerea in atentie:

Inceput Spranceana (IS): Imi voi exprima pierderea si durerea

Coadă Ochiului (CO): asa incat corpul meu nu va trebui s-o faca

Sub Ochi (SO): Imi voi exprima rana si singuratatea

Sub Nas (SN): asa incat corpul meu nu va trebui s-o faca

Barbie (B): Imi voi da voie sa plang si sa plang..

Capul Pieptului (CP): Imi voi da voie sa rad si sa fiu din nou bucuros

Sub Brat (SB): Imi voi da voie sa am tot felul de sentimente

Varful Capului (VC): Am voie sa am in fiecare zi, toate aceste sentimente si apreciez procesul prin care trec.

Respira adanc!

Deci, acum vedeti cum puteti lua fiecare din aceste afirmatii si la nevoie, sa faceti EFT pentru fiecare din ele.

Jessica Ortner: Carol, sunt efectiv impresionata de acest interviu, a fost incredibil si vreau sa-ti multumesc din partea mea personal, si-a tuturor celor care asculta, multumim pentru ca ai fost atat de deschisa si-ai impartasit toate aceste informatii cu noi.

Carol Look: Si eu iti multumesc Jess, sper ca am ajutat multi oameni iar EFT este chiar un instrument fenomenal care ne poate ajuta sa trecem printr-un proces prin care oricum, cu totii trecem.

