

Creating the conditions

By Katie Kauffman
Seattle, Washington, USA

Farsi Translation:



Vida Mozafarieh



ایجاد شرایط

نوشته کتی کافمن

سیاتیل، واشنگتن، امریکا

ترجمه فارسی:

ویدا مظفریه

مایکل، خیلی ممنون که این سوال را مطرح کردی (رجوع شود به مقاله قبلی). من نیز کار و فکر کردن روی جنبه های عملی و اصلی دسترسی و کار روی دوران « غیر قابل تحمل » نوزادی فکر کرده ام.

در ضمن خیلی ممنون برای فهرست بعضی مشخصات مهم این آزردهی. بنظر من آنها صحیح هستند.

تجربیات و آزردهی های هرکس متفاوت است. آزردهی های دوران نوزادی (کودکی) من منحصر بفرد و سخت بودند، لذا نمیدانم نتایج کار من تا چه میزان با سایرین قابل اجرا است. البته، سهیم شدن تجربیات می تواند مفید باشد، لذا من ادامه می دهم .

بخاطر دارم که هاروی جکینز با خلاقیت هایش سعی داشت که من بدترین آزردهی ام را احساس نمایم. من اغلب نمیتوانستم «به آن قسمت های احساسی» بروم. فقط بعدها بود که پس از تخلیه احساسات و دسترسی به آنها، توانستم « به آن قسمت ها » رفته بتوانم چیزهایی را که او دیده بود و سعی داشت متوجه شوم، انجام دهم.

البته حتی بدون سعی و فشار های او و بدون تلاش های من برای دسترسی به آن احساسات، بالاخره آن احساسات « بالا آمدند» و از درون تاریکی بیرون آمدند. سپس دیگر من حق انتخاب

ادامه....

نداشتم و دست من نبود، مگر تخلیه آنها.

من برای مدت دو سال کاملاً خراب بودم، ولی در تمام این مدت تخلیه ام تماماً ادامه یافت.

پس از دو سال تخلیه زیاد روزانه، احساسات و کارایی من بسیار تغییر پیدا کرد. من تمامی کلکسیون آزدگی هایم را پاکسازی نکرده بودم ولی احساس می‌کردم که «دوباره متولد شده ام»، همه چیز تازه بنظر می‌آمد. بسیار جالب بود.

هنوز خیلی از مقدار تخلیه ام باقی مانده است، هم از اتفاقات اولیه و هم الگوهایی که در اثر آن آزدگی های اولیه و پایه ای بوجود آمده بودند. البته من میدانم که بدتر از این هم احساس داشته ام. میدانم که از «پس بدترین احساسات بر می‌آیم»، همانطوری که از پس اتفاق اولیه برآمدم. در نتیجه من دیگر «ندانسته در تله نیافتاده ام». دیگر هیچ چیز ترسناک بزرگ و وحشتناکی در زندگی ام وجود ندارد. هرگاه باقیمانده احساساتم باز بالا بیاید، آن را خواهم شناخت «اوه! این تو هستی؟» سپس فوراً آنرا به تخلیه می‌سپارم، زندگی خیلی بهتر است. البته آن «دختر-من-کوچولو» هیچگاه از اشتیاق و دسترسی کامل داشتن به تمام آزدگی ها و تخلیه تمامی آن آزدگی هایم دست برنمی‌دارد. ما همگی یک پشتیبان قوی در این راستا داریم.

تصور می‌کنم در مورد من، تا تمامی جوانب درست نمیشد، «دختر-من-کوچولو» حاضر به «کشیدن سویچ» و تخلیه کامل آزدگیها نبود، مگر فلان شرایط اجرا می‌شد.

بعضی از ما، آزدگی های «غیر قابل تحمل نوزادی مان» طوری پیکربندی شده که امکان دسترسی به آنها راحت تر است (و شاید آزدگی های شدید به زمان و مدت جلسه های آرسی معطوف می‌شود).

و بعضی دیگر از ما (مثل من) ظاهراً نمیگذاریم آزدگی های «غیر قابل تحمل» مان تا زمانیکه بعضی شرایط فراهم نشوند، بالا بیایند.

برای من، شرایط، زمانی اجرا شدند که عمیق ترین آزدگی من «تصمیم گرفت» برای تخلیه بالا بیاید.

من دو مشاور قوی، بلند مدت، قدیمی، بی‌قیدوشرط و همیشه حاضر داشتم که درباره من و هر

حالت احساسی من به اشتباه نمی افتادند. هر یک از آنها حداقل یکبار در روز آمادگی داشت که به من «جلسه آرسی» کوتاه یا بلند بدهد. بعلاوه تقریباً هر روز یک جلسه با مشاورین دیگر داشتم.

من اصل نظریه آرسی را فهمیده بودم که قایق نجات و راه گشای من بود در زمانیکه در حالت «غرق شدن و غوطه ور شدن» بودم.

من تمامی روند پاکسازی گریه، لرزیدن، و غیره را گذرانده بودم و قادر بودم اجازه دهم کسی بمن نزدیک شود تا بشود وحشتم را تخلیه نمایم.

من آنقدر زمان کافی در آرسی بودم که آن مراحل امکان پذیر شوند.

من برای جلسات آرسی در زندگی ام جا گذاشته بودم.

بعلاوه آنچه در بالا گفته شد، بعضی از مردم ممکن است احتیاج داشته باشند که بعضی از شرایط برایشان فراهم شود قبل از اینکه قادر شوند با آزدگی های غیر قابل تحمل خود روبرو شوند:

که امکان دارد چه از خارج یا داخل برای مدتی نامعلوم یا حتی برای همیشه ناراحت شوند.

که آنها می بایست تصمیم بگیرند که برای حفظ عملکرد (از جمله در نقش مشاور بودن)، با هر احساس و حالتی که دارند، درست عمل کنند. وگرنه بسیار مشکل است که بتوانند در راس کار بمانند. اساساً متوجه باشند که لازم است بجای احساسات، با منطق عمل کنند و توان این عملکرد را داشته باشند.

که آنها زمان کافی داشته باشند. زمانیکه من در حالت آزدگی غیر قابل تحملی بودم، در برنامه ام قدری وقت خالی داشتم: زمان به اندازه کافی نداشتن می تواند یک مانع اساسی باشد برای اینکه مردم قادر شوند و بتوانند «بسوی آن مشکل» قدم بردارند. انسان به خیلی وقت و جلسه آرسی احتیاج دارد (من در هر صورت احتیاج داشتم) و گرنه می تواند واقعا غیر قابل تحمل شود.

ادامه.....

زندگی آنها نسبتاً خوب است، با سرگرمی و چالش های مشغول کننده، «من- دختر- کوچولو» ممکن است نگذارد سخت ترین آزردهی هایش بالا بیاید.

ممکن است به آزردهی و سلطه «بهداشت روان» باور نداشته باشد. جامعه میگوید ما اگر «از حالت معمولی و نرمال خارج شویم» و اغلب اوقات حاملان خوب نباشد و زیاد تخلیه کنیم، و در «حالت نرمال» نباشیم، ما «بیمار روانی» هستیم.

دو راه اضافی برای دستیابی به آزردهی از این قرار است:

ما می‌توانیم به اعتیاد فورا خاتمه دهیم (و نه یواش یواش). اینکار معمولاً احساسات غیر قابل تحمل را بالا می‌آورد. من معمولاً زمانیکه غذا را معتادانه نمیخورم بعضی از آزردهی های غیر قابل تحمل بچگی ام را تخلیه می‌کنم .

ما میتوانیم یک زندگی حقیقی و پر چالشی را شروع کنیم که احساسات «غیر قابل تحمل» را بالا می آورد .

البته ما می بایست «خود را مجبور کنیم» و این دو کار را انجام دهیم. و خیلی از ما این دو کار را نمیکنند مگر شرایطش برای تخلیه امکان پذیر باشد.

ما می بایست از خود سوال کنیم « آیا میارزد که ما هر کاری کنیم تا از این «آزردهی های نوزادی غیر قابل تحمل» رهایی یابیم؟»، تصور می‌کنم بلی میارزد.

مایکل، ممنونم که امکان فکر و مطرح آنرا بمن دادی.



STEHEKIN, WASHINGTON, USA • ELLIE PUTNAM