

Historie z linii frontu: Hemi-Sync® w terapii rodzinnej

Debra D. Davis, M.Ed., LPC, LMFT

Debra D. Davis praktykowała jako doradca przez 19 lat i zarejestrowana w Tekasie jako doradca zawodowy i terapeuta małżeński i rodzinny. Jej zbiór przypadków obejmuje kontraktowane doradztwo dla opieki społecznej, konsultacje dla przedsiębiorców szukających bardziej produktywnego zarządzania własnym biznesem i relacjami, oraz prywatnych klientów. Przystąpienie do Gateway Voyage i Guidelines, uświadomiło Debrę o potencjale używania Hemi-Sync® w jej pracy. Debra jest członkiem profesjonalnym od wiosny 1995 roku.

Moje historie pochodzą z rozmaitych źródeł. Uważam za konieczne by okresowo sprawdzać jak każda z osób korzysta z nagrań. Bardzo rzadko moi klienci, koledzy, rodzina czy przyjaciele prawdziwie uświadamiają sobie niepowtarzalność i potencjalną wartość technologii dźwiękowej Hemi-Sync®. Z początku niektórzy z nich mówią że próbowali oni "jakichś taśm relaksacyjnych i płyt z dźwiękami natury". Pytam wtedy, czy znają taśmy Instytutu Monroe'a i zwykle okazuje się że nie znają ich. Następnie demonstruję i mówię o dźwiękach, które sprawiają że taśmy i płyty TMI są tak wyjątkowe. **Time Out for Sleep** jest moją ulubioną płytą dla tego celu. Ci, którzy natychmiast doświadczają określonych i dramatycznych zmian przy swoim pierwszym kontakcie z Hemi-Sync® są bardziej skłonni by używać tego regularnie. Jednak w większości przypadków przynajmniej przez jakiś czas może im się wydawać że zmiany których doświadczają wynikają z innych oddziaływań. Niby od niechcenia, zachęcam ich do poeksperymentowania, by odnotowali jakiegokolwiek zmiany (różnice), jeśli opuszczą jeden dzień, nocą czy dłużej jeśli chodzi o słuchanie. Czasami trudno jest określić z całą pewnością jaka kombinacja oddziaływań jest odpowiedzialna. Wydaje się, że potrzebujemy wielokrotnie udowodnić samym sobie, że coś tak prostego i bezwysiłkowego może stworzyć takie głębokie zmiany na lepsze.

Klientka, która pracowała ze mną z przerwami przez niemal 20 lat, ostatnio powiedziała mi że właśnie znalazła związek pomiędzy zapaleniem ostatniego papierosa przed operacją siedem lat temu i używaniem **Surgical Support Series**. Wysłuchiła tych taśm przed i przez cztery tygodnie po operacji. Tamtego czasu zasięgałam się tylko informacji na temat operacji i jej powrotu do zdrowia i byłam zadowolona, że przeszła przez to wybitnie łatwo i z minimalnym użyciem leków przeciwbólowych. Kobieta opisała swoje wielokrotne próby rezygnacji z palenia, i to, że rzuciła nawet na trzy lata, po to by znów zacząć pod wpływem stresu. Przypomniała sobie jak wtedy pomyślała, że chciałaby zapalić papierosa, a było to jakieś dwa tygodnie po tym jak przestała słuchać taśm. Myśl która natychmiastowo i bez wysiłku nastąpiła zaraz po tym brzmiała, "Cóż, wytrzymałam tak długo bez papierosa. Myślę, że skoro tak - to i dam sobie radę bez niego do końca mojego życia." Od tamtego czasu minęło już siedem lat!

Matka będąca od jakiegoś czasu w wyjątkowo stresującej sytuacji wzięła na próbę **Surf'a, Catnapper'a, Cloudscapes, i Remembrance**. Kobieta relacjonowała że jej młodsza córka kłamała, kradła, źle spała i płakała że musi zostać sama w porze zasypiania, jak też działała zazdrośnie w stosunku do swojego młodszego brata (dokuczając mu i zachowując się dziecinnie, przyciągając do siebie uwagę, nawet w negatywnym znaczeniu). Ciemne zakola pod jej oczami poświadczały o ich wspólnym przemęczeniu. Matka zwróciła taśmy dwa tygodnie później podczas naszej następnego zaplanowanego spotkania, komentując, "One nic nadzwyczajnego nie zrobiły". Obie, matka i córka, wyglądały wypoczęte i postępowały bardziej sympatycznie wobec siebie, dlatego też zapytałam o jakieś szczegóły co do jakiegokolwiek zmian we wcześniej zrelacjonowanych problemach. Mama powiedziała że płacz, kłamanie i kradzieże się zatrzymały. Jej córka spała całą noc i nie stwarzała problemów przy porze zasypiania. Kobieta zaczęła się uśmiechać gdzieś w połowie tej całej litanii. "A, teraz już wiem co masz na myśli. Ja również byłam w stanie nakreślić sobie mapę obowiązków domowych i jaśniej uświadomić sobie skutki jeśli się z nich nie wywiązywałam. No i do tego - jestem teraz konsekwentna co do nich." Dziecko robiło wrażenie wyluzowanego, zarówno gdy ściskałyśmy się na początku jak i na końcu sesji. Minęło kilka miesięcy, i wykonałam dalsze badania kontrolne by zobaczyć których taśm używają i jak często. Ponownie, było kilka skarg na zachowania dziecka. W trakcie dalszego sondowania okazało się, że taśmy zostały odstawione na kilka tygodni. Zaleciłam **Portraits** dla snu i zasugerowałam rozpoczęcie każdego poranka z **Remembrance**. Bez dodatkowych niespodzianek, sprawy się wygładziły w ciągu tygodnia od kiedy ponowione zostało korzystanie z taśm.

Operacja była konieczna dla matki klienta będącej w swej wczesnej osiemdziesiątce. Trzy tygodnie później, moja klientka odwiedziła swoją matkę i odkryła że ta ze stoicyzmem znosiła szereg boleści. Moja klientka nalegała, by jej matka umówiła się na spotkanie z lekarzem następnego ranka, następnie zadzwoniła do mnie z pytaniem czy **Pain Control** jest jeszcze dostępny. Klientka odniosła wielki sukces z **Surgical Support Series** tygodnie wcześniej. Dałam jej **Pain Control plus Energy Walk**. Powtarzając za klientką, jej matka skomentowała: "Coś w tym musi być, coś z tym związane. Nie słyszałam większości z tego. Zapadłam w głęboki sen i było okay. Spałam od 22.00 wieczór do 6.15 rano. Normalnie budzę się dwa lub trzy razy w nocy. Ból odszedł!". Matka potem odłożyła wizytę u doktora na dwa dni później, kiedy było jej wygodniej. Z rana przed spotkaniem wysłuchiła raz jeszcze **Pain Control** i już nie czuła bólu gdy widziała się ze swoim lekarzem. Kilka tygodni później moja sfrustrowana klientka wykrzyknęła, "Jeśli to nie byłoby od Hemi-Sync®, nie sądzę by moja matka przeżyła do dziś. Jednak, podczas tego ostatniego tygodnia, kiedy matka i ja - jechałyśmy samochodem - zdałam sobie sprawę, że sztywnieje ona co jakiś czas i ma ostre oddechy. Zapytałam ją czy coś ją boli i ta niechętnie potwierdziła. Zapytałam, czy próbowała podążać za odliczaniem. Odpowiedziała, że tak, ale to nie działało. Wiedziała, że teraz powinnam zapytać *w jaki sposób* z tego korzystała. Bo faktycznie, nie brała wdechu, skupiając się na palącym obszarze i nie wypowiadała w myślach funkcji (w tym przypadku jest to seria numerów; przyp. tłum.), robiąc następnie wydech przez usta. Nalegałam, by to praktykowała tak jak zostało to zakodowane i miała na uwadze fakt, że wcześniej mi wielokrotnie to pomogło i może pomóc znowu. Matka w końcu mnie posłuchała i bóle ustąpiły na pięć dni. Później zapomniała by tego stosować!. To takie frustrujące dla mnie, bo to jest przecież tak proste i nie ma skutków ubocznych jak przy lekach".

Dwie siostry w wieku ośmiu i pięciu lat, przez ponad trzy lata cierpiały z powodu przerażających bojów pomiędzy opiekunami - głównie pomiędzy ich ojcem i babką ze strony matki. Dzień sądu ostatecznego nadszedł w ciągu kilku tygodni. Pomimo że ojciec i macocha byli ostrożni, by nie rozmawiać o sprawach dorosłych w obecności dzieci, babka i matka manipulowały bezwstydnie dziewczętami serwując niestosowne informacje. Poziom stresu narastał, wytwarzając bezsenność, koszmary i ciągły stan dyskomfortu i dziewcząt. Kiedy macocha poprosiła o pomoc, odesłałam ich do domu z **Flying Free, Sleepy Locust, Cloudscapes, i Surf'em**. Rodzice powiedzieli, że pierwsze dwa działały wspaniale, a pozostałe dwa - w ogóle. Jest całkiem możliwe że dzieci potrzebowały słyszeć męskiego głosu, który by dodał im ugruntowania i komfortu, i że pozostałe dwie taśmy nie dały im nic na czym mogły by skupić swoje umysły, przez co wytwarzały niepokój. Ciekawe, że kiedy kryzys dobiegł końca a dorośli zachowywali się jak należy wobec siebie po raz pierwszy od lat, dziewczynki nie chciały już słuchać tych nagrań. Być może dlatego że taśmy przypominały im owe bardzo złe czasy? Jednakże, **Remembrance** nadal jest stosowane dla pracy w domu.

Mama i jej nastoletnia córka miały problemy. Ojciec został wyrzucony (i poszedł za kratki?) z domu kilka miesięcy wcześniej za molestowanie córki. Córka nie otrzymała jednak w tamtym czasie stosownej pomocy i zaczęła wykazywać symptomy depresyjne. Łatwo popadała w płacz, często unikała swoich kolegów, i była pobudliwa w stosunku do swojej mamy i braci. Zostały im dostarczone **Remembrance** i **Deep 10 Relaxation** wraz z poleceniami, by nasycali się Hemi-Sync'em® w dzień i w nocy. Kolejny tydzień odsoniła nadzwyczajne zmiany u obojga. Mama powiedziała że jej córka była bardziej odprężona (jak ona sama) i obecnie chciała słuchać nagrań. Nawet znalazła czas na słuchanie. Córka krzyczała mniej na mamę i braci. Rok szkolny dobiegł końca i ustalona praktyka się zmieniła. Córka przestała słuchać nagrań i w ciągu dwóch tygodni zaczęła doświadczać zmartwień. Zapytana o ocenę swojego samopoczucia (poczucia dobrobytu) w skali od jeden do dziesięciu, powiedziała że kiedy po raz pierwszy przysłała do poradni, było to pomiędzy dwa a trzy. Wskaźnik ten wzrósł do pomiędzy osiem a dziewięć, podczas regularnego słuchania nagrań. Obecnie czuje, że spadł on do pomiędzy sześć a siedem. Szkoła letnia zaczęła się następnego dnia i wprowadziła regularny rozkład zajęć. Dla dziewczyny było jasne, że taśmy miały pozytywny wpływ na wewnętrznym poziomie, pomagając jej się skupić i jak to określiła, "znokautować w nocy". Zdumiewające, zaledwie dwa tygodnie później dziewczyna zrelacjonowała, że była "zbyt zajęta by ostatnio słuchać taśm" a swój poziom samopoczucia oceniła w okolicach czterech. To dało mi sposobność do zbadania, dlaczego ona nie słuchała. Pomogło to otworzyć inne aspekty zagadnień, które rozpatrywaliśmy wcześniej a które teraz wymagały by wejść w nie głębiej.

Ostatnio miałam sesję z pewną matką i córką. Córka ma 15 lat i była hospitalizowana z powodu prób samobójczych. To było jej drugie przyjęcie do szpitala w ciągu dwóch tygodni. Podczas sesji, para ciągle się spierała. Większość czasu, córka pozostawała zwinęta w pozycji płodowej w swoim fotelu, najwyraźniej w pograżona w sporym cierpieniu. Ostatnio podniosła wrzawę przeciwko ciągnącemu się seksualnemu wykorzystywaniu, zainicjowanemu gdy miała siedem lat przez ojczyzna, który groził jej śmiercią jeśli powie. Żeński głos na **Energy Walk** zdawał się być dobrym wyborem dla niej. Aby wypełnić potrzebę matki do wspierania, wybrałam **Deep 10 Relaxation**. Wiedziałam intuicyjnie że będzie konieczne odtwarzanie **Remembrance** w samochodzie i w sposób ciągły w tle w domu. Rzeczy miały się tak źle, że nic nie zostałyby dokonane podczas doradztwa bez pracy z nagraniami w ramach pracy domowej. Na miesiąc zanim mogliśmy ustalić termin następnej sesji, sprawdzałam co u nich telefonicznie raz na tydzień. Używały nagrań, mówiły że "pokochały" je, że córka "naprawdę" się poprawiła i mocno uspokoiła, a oni mieli się coraz lepiej.

Na drugiej wizycie córka przyznała się że nie polubiła tekstu na **Energy Walk** ale mimo to słuchała bo ogólnie czuła się po tym dużo lepiej. Wzięły do domu **Portraits** i zwróciły pozostałe trzy tytuły. Matka planowała je zakupić przy następnej wypłacie. Matka i córka wydawały się być całkowicie innymi osobami podczas drugiej sesji. Rozmawiały przyjaźnie nawet na bardzo trudne tematy. Córka ani razu nie przyjęła pozycji embrionalnej, kontakt wzrokowy był bezpośredni, i była dużo bardziej odprężona. Kiedy wróciły po raz trzeci, córka powiedziała że **Portraits** nie podzielały za dobrze. Mówiła że budziła się czując jakby ktoś pukał gdzieś w domu i przechodził przez jej pokój. Natychmiast się podrywała, nawet gdy była to jej matka która przychodziła do niej zerknąć w nocy. Tak więc, obecnie eksperymentujemy z **Surf'em** i **Metamusic Artist Volume 2** zawierającą **Prisms** i **Midsummer Night**.

Kochanek matki zalił się na nią z powodu że tak słuchała nagrań. W końcu nadszedł tydzień bez taśm. On zapytał ją czy właśnie się nie wybiera czasem na sesję doradczą. Po potwierdzeniu, poprosił ją o pożyczanie taśm na kolejny tydzień dopóki nie będą sobie ich mogli kupić w dniu wypłaty. Kobieta ta może się obyć bez leków neurologicznych i związanych z zatrzymywaniem wody w organizmie, o ile konsekwentnie jest na "diecie Hemi-Sync®". Dostrzega ona radykalną różnicę przy wsparciu dźwięku.

Teraz, Hemi-Sync® gra podczas wszystkich moich sesji i tworząc atmosferę w której doradca i klient mogą dokonać więcej na wielu poziomach. Widziałam wielokrotnie że ludzie potrzebowali tych nagrań. Moim zadaniem jest podążać tym tropem i stwierdzić w jaki sposób oraz kiedy oni z nich korzystają. Zapytanie "Co się zmieniło?" w połączeniu relaksacją i z okazaniem zainteresowania, pozwala klientowi zobaczyć powiązania pomiędzy użyciem nagrań i zmianami w ich życiu które mogą być przypisane Hemi-Sync®.

Źródło: www.monroeinstitute.org
Hemi-Sync® Journal (HSJ), 1996, Fall:
Stories From the Front Lines: Hemi-Sync® in Family Therapy by Debra D. Davis, M.Ed., LPC, LMFT
wersja przekładu: 1.0 (2006-02-03)

przekład: Krzysztof Jaros, The Monroe Institute Professional Member
tekst jest własnością www.explorers.focus-x.org
kontakt: ayamahambho@o2.pl