



PONAVLJAJUĆI NOĆNI KAŠALJ

Kathryn Brunkenhoefer (S.A.D.)

27. juna 2019.

„Sa GNM sam bila u stanju da pomognem svom detetu kao nikad ranije”

Moja sedmogodišnja ćerka (desnoruka) je nekoliko puta godišnje patila od suvog kašlja. Svaki put bi kašalj trajao oko nedelju dana, i uvek bi se pogoršavao tokom noći. Taj noćni kašalj je bio nemilosrdan! Za nju je to značilo pet noći očajničkog kašljanja. Ništa nije pomagalo. Koristili smo lekove za suzbijanje kašlja, pastile protiv kašlja, čaj sa mnogo meda i ovlaživač vazduha sa uljem eukaliptusa, ali siroto dete je samo ležalo i kašljalo.

Prošlog marta je moja ćerka opet dobila **suvi kašalj**. Nekih 18 meseci ranije otkrila sam GNM, tako da je do tada moja ćerka bila veoma dobro upoznata sa konceptom identifikovanja konflikta radi ublažavanja simptoma. U ovom slučaju smo shvatili da je pas lutilica koga smo udomili bio uzrok njenog konflikta. Znala sam da njen kašalj znači „strava-prestravljenost”, jer se plašila da će je pas ujesti.

Pas je bio mlad i u procesu nicanja zuba, pa je stalno grizao nešto, a iznikli zubi su bili vrlo oštri. Zbog toga moja ćerka nije volela psa, i zahtevala je da on stalno bude zatvoren u svojoj kućici. Pošto nije bilo moguće držati ga stalno zatvorenog, pokazala sam joj kako da drži igračku za žvakanje u ruci, i kad god je pas hteo da se igra sa njom, mogla je da mu ponudi igračku da je gricka, umesto da grize nju. Ispostavilo se da je interakcija sa psom još više plaši. Njegovi zubi su joj izgledali veliki, a glasno škljocanje i naborana njuška delovali su joj veoma preteće. Na žalost, nisam pokazala nikakvo razumevanje. Bilo je teško držati ih odvojeno, a njeno vikanje svaki put kad bi se pas pomerio me je stresiralo. Takođe, siroti pas se oporavljao nakon što je u našoj kući pronašao sklonište od kiše i hladnoće, i imao je užasno krvavu stolicu [faza isceljenja konflikta nesvarljivog zalogaja]. Izgledalo je kao da moja ćerka stalno tera psa od sebe vikanjem, a ja sam brinula da to pogoršava njegovo ionako teško stanje. Pas je skoro dve nedelje sa svakom stolicom izbacivao značajne količine krvi. Na kraju sam izgrdila ćerku zbog njene neosetljivosti i zahtevala sam da se potrudi da bude hrabra i da koristi igračku za žvakanje. Ona se na kraju jako razbolela. Imala je visoku temperaturu i stravične poremećaje spavanja sa nečim što je izgledalo kao halucinacije. **Znala sam da je sve počelo sa psom**, pa sam preko društvenih mreža pokušala da mu nađem novi dom. Uz podršku grupa za spasavanje životinja u mojoj zajednici, taj umiljati pas je istog dana bio u novom domu, sa dovoljno novčanih donacija za primerenu veterinarsku negu.

Moja ćerka se oporavila od visoke temperature i proliva (mora da je i ona takođe doživela tu situaciju kao „nesvarljiv zalogaj”), ali naravno, opet se pojavio i kašalj koji je potrajao i nije joj dozvoljavao da se odmori. Kašljala je još dva dana, ali nismo razgovarale o konfliktu, jer sam pretpostavila da joj samo treba vremena da ozdravi. Trećeg dana je pokušala da legne i odrema što joj je bilo preko potrebno, ali nije mogla, jer je kašljala i kašljala. Ušla sam u njenu sobu i podsetila je da je njen kašalj izazvan strahom od psa, ali da je pas otišao, i njen dom je sada bezbedan. Ležala sam u susednoj sobi i slušala njen neprestani kašalj nekih pet minuta, dok se nisam setila da sam je i ja prestravila svojom grdnjom.

Zato sam se vratila u njenu sobu da je podsetim da mi je mnogo žao što sam doprinela njenom strahu dižući glas i zahtevajući od nje da pokuša da se složi sa štenetom.

Rekla sam joj koliko mi znači, da mi nikada ni jedan pas neće biti važniji od nje, da sam tu da je zaštitim od svega što bi joj moglo naškoditi i obezbedim joj siguran dom. Vratila sam se u susednu sobi i osluškivala. I dalje je kašljala. Iznervirano sam se zapitala: „Šta je, za ime sveta, ovaj kašalj??” Razmišljala sam šta radi kada kašlje. „Kašlje kad je u krevetu”, bilo je sve što sam mogla da smislim...dok se nisam setila nečega.

Teško mi je da priznam, ali jednom, kad je moja ćerka imala četiri godine i spavala u mom krevetu, probudio ju je taj suvi kašalj koji nikako nismo mogli da zaustavimo. Ustala sam i donela joj čašu vode, sirup protiv kašlja itd., ali ona je i dalje kašljala i kašljala, tako da više nismo mogle da zaspimo. U to vreme sam bila pod ogromnim stresom pa sam izgubila živce i viknula: „Prestani da kašlješ! Kad ti se kašlje, pokušaj da progutaš! Prekini da kašlješ!!!” Bilo je to usred noći, i verovatno se ne bih toga sećala, da moja ćerka nije to ispričala mojoj sestri nekoliko nedelja kasnije. „Mama se naljutila na mene što kašljem” rekla je. Postiđeno sam rekla da nisam ljuta; samo sam bila veoma umorna te noći. Ali, ona je prigovorila: „Ne, vikala si na mene. Rekla si mi da prestanem da kašljem.” Stidljivo sam se izvinila. To je bila istina, ponela sam se tako sebično.

Tri godine kasnije, dok ona leži u krevetu pokušavajući da zadrema, ulazim u njenu sobu po treći put. Ovog puta je pitam da li se seća kad sam usred noći vikala na nju zbog kašljanja. Seća se. Rekla sam joj da mislim da sam je ja naterala da se plaši kašljanja. Vikala sam na nju na takav način, da se osećala kao da će upasti u nevolju ako se zakašlje. Dakle, sam osećaj potrebe za kašljanjem delovao je zastrašujuće, jer bi se mama naljutila ako ona kašlje. Priznala sam joj da je moje ponašanje te noći bilo užasno, i pokajala sam se iz dubine duše. Uverila sam ćerku da je bezbedno da kašlje, da može slobodno da kašlje po ceo dan i noć zauvek, a ja ću je ipak i dalje voleti, da ću i dalje da je ljubim i grlim jer je ona moja jedina ćerka, i da se osećam blagosloveno što brinem o njoj. Obećala sam joj da se, bez obzira koliko sam umorna ili mrzovoljna, nikada više neću ljutiti na nju što kašlje. Pospano se osmehnula, rekla „dobro, mama” i zaspala. Ponovo sam se odšunjala u susednu sobu i osluškivala. Ovog puta nisam mogla da prestanem da se osmehujem, pa sam se čak i kikotala, jer su se minuti bez kašljanja pretvorili u sate bez i najmanjeg nagoveštaja kašlja. Žalim zbog svog ponašanja u prošlosti, ali sam uz pomoć GNM uspela da popravim štetu, i pomognem svom detetu kao nikad pre. Bar time mogu da se ponosim.

Od onda se kašalj dva puta ponovio noću, ali smo oba puta uspeli da ga zaustavimo momentalno. To nam ranije nikada nije pošlo za rukom!! Jednom se to desilo nakon što ju je neka devojčica uplašila u parku, a drugi put kad je u bioskopu videla poster koji je reklamirao horor film. Oba puta sam ušla noću u njenu sobu i pomenula šta ju je verovatno uplašilo (devojčica u parku, poster za film) i podsetila je da je u redu da kašlje do mile volje. Oba puta je prestala da kašlje i prespavala je ostatak noći. Ženski konflikt strave-prestravljenosti povezan sa bronhijalnim mišićima ima dodatni aspekt osećaja zaglavljenosti ili „nemogućnosti da uradi nešto/reaguje”. Pošto sam ćerki bukvalno rekla da nešto ne radi („Ne kašljij!”), ovo mora da je njen specifičan konflikt, a stvari koje je plaše su šine: devojčica u parku, poster za film. Znajući ovo, bilo je važno ne samo da identifikujemo „šine straha” kad kašlje, već i da je podsećam da je bezbedno reagovati (kašljati).

Mnogo puta je pokušaj identifikacije konflikta i šina povezanih sa njim komplikovan zadatak. Pogotovu kad pokušavam da pomognem svojoj deci, a konflikt često ukazuje na moje ponašanje prema njima. Za uzvrat, dobila sam način da postanem bolja osoba i bolja majka. Ne postoje reči kojima bih izrazila koliko sam zahvalna. Čitav moj svet je potpuno drugačiji na najdivniji mogući način.

P.S. Pas je pronašao stalni dom kod jednog finog para penzionera, i potpuno se oporavio od crevnih simptoma.

GNM objašnjenje: Suvi bronhijalni kašalj koji je pod kontrolom centra za bronhijalne mišiće u desnom temporalnom režnju, javlja se za vreme Epileptoidne Krize (vidi: napadi kašlja). Kod biološki desnoruke žene povezan je sa muškim konfliktom teritorijalnog straha (ekvivalent ženskom konfliktu strave-prestravljenosti). Ovo podrazumeva da je u momentu kad je devojčica doživela DHS (strašni pas), već bila aktivna u konfliktu povezanom sa levim temporalnim režnjem. Kathryn je potvrdila da je njena ćerka imala vokalne tikove „pri čemu je bila primorana da pevuši nešto kao ‘mmmmm’ i nije mogla da prestane.” Vokalni tikovi (konstelacija) uključuju mišiće i sluzokožu grkljana čiji su centri u levom temporalnom režnju, a kod desnoruke žene su povezani sa konfliktima strave-prestravljenosti. Ovo su bili najverovatniji konflikti straha koje je devojčica doživela kad je imala četiri godine. Konflikt teritorijalnog straha izazvan strahom od psa bio je njen drugi konflikt. Produženi kašalj je bio izazvan samim kašljanjem (produžena šina povezana sa majčinom grdnjom zbog kašlja).

Zadivljujuće je kako Kathryn uspeva da poveže „GNM tačke” i kako, kao brižna majka, primenjuje svoje znanje iz GNM. Hvala!

Prevod: Dr Radmila Jonić

Izvor: www.LearningGNM.com