

DOREEN VIRTUE



Emocjonalny
DETOKS

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD NEGATYWNYCH EMOCJI
I ODZYSKAĆ WEWNĘTRZNY BLASK



DOREEN VIRTUE



Emocjonalny
DETOKS

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD NEGATYWNYCH EMOCJI
I ODZYSKAĆ WEWNĘTRZNY BLASK

PRZEŁOŻYŁA
Monika Szczęsny



Tytuł oryginału:
*Don't Let Anything Dull Your Sparkle:
How to Break Free of Negativity and Drama*

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański

Redakcja: Małgorzata Szewczyk
Korekta: Radosław Kuleszewicz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

DON'T LET ANYTHING DULL YOUR SPARKLE:
HOW TO BREAK FREE OF NEGATIVITY AND DRAMA

Copyright © 2015 by Doreen Virtue
Originally published in 2015 by Hay House US Inc.

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Monika Szczesny

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65170-99-6



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści



Przedmowa	7
-----------------	---

Część I.

CO NAUKA MÓWI O „WEWNĘTRZNYM BLASKU”

Wstęp do części I. Odzyskiwanie wewnętrznego blasku....	15
Rozdział 1. Dramat, trauma i stres	21
Rozdział 2. Dlaczego stale przyciągasz do siebie dramaty...	33
Rozdział 3. Reakcja stresowa pourazowa.....	49
Rozdział 4. Uzależnienie od histaminy i jej nietolerancja...	61

Część II.

JAK ODZYSKAĆ WEWNĘTRZNY BLASK

Wstęp do części II. Równowaga jin i jang	73
Rozdział 5. Pozbywanie się stresu z życia.....	77
Rozdział 6. Dieta, która pomoże ci odzyskać wewnętrzny blask.....	97

Rozdział 7. Otoczenie pełne blasku.....	113
Rozdział 8. Naturalne metody radzenia sobie ze stresem, depresją i niepokojem	125
Rozdział 9. Spokojna i wzmacniająca joga.....	141
Rozdział 10. Uzyskiwanie wsparcia	155

Część III.

ROZTACZANIE BLASKU WOKÓŁ INNYCH LUDZI

Wstęp do części III. Komunikowanie się z innymi ludźmi	165
Rozdział 11. Jakie masz relacje z innymi ludźmi?	167
Rozdział 12. Wybieranie przyjaciół w mądry sposób.....	181
Rozdział 13. Romantyczny związek pełen blasku.....	197
Rozdział 14. Jak być sobą w rodzinie?	209
Rozdział 15. Budowanie zdrowych relacji.....	223
 Poślowie. Od stresu do rozciągania.....	 231
Bibliografia	235
O autorce	251

Przedmowa



Jestem znana jako autorka książek dotyczących duchowości oraz rozkładów kart. Pomimo że przez wiele lat studiowałam i praktykowałam psychologię, to duchowość obecna jest w moim życiu jeszcze dłużej.

Książka ta nie dotyczy sfery duchowej, ale zrodziła się z duchowego doświadczenia, w trakcie którego otrzymałam zaskakujące wewnętrzne przesłanie.

Ta wewnętrzna wiadomość przyszła do mnie, gdy byłam w San Francisco, podczas podróży promującej moją książkę. Po 25 latach w trasie czułam się zmęczona ciągłym przemieszczaniem się. Uwielbiałam uczyć i spotykać się z publicznością, ale odwiedzanie różnych miast stało się jak narkotyk. Drażniły mnie skrupulatne odprawy na lotniskach, korki i hałas w mieście, zanieczyszczone powietrze i szaleńcze terminy wyjazdowe. Poza tym, trudno mi było utrzymać rutynę dbania o siebie, będąc w podróży.

Chciałam skończyć z nieustannymi wyjazdami, ale tylko tak mogłam zapoznawać innych ludzi z moimi książkami. To był nawyk związany z karierą. Niemniej byłam wykończona podróżowaniem i powoli docierało to do mnie.

I wtedy to się stało: stres zaprowadził mnie na sam skraj. Byłam na lotnisku w drodze do San Francisco. Właśnie zakończyłam warsztaty w Toronto, które prowadziłam podczas jednego z tych śnieżnych zimowych weekendów. Było mi zimno i czułam się zmęczona.

Gdy odprawiłam się na lotnisku w Toronto, osoba z obsługi lotniska poinformowała mnie, że zostałam losowo wybrana na dodatkowe prześwietlenie związane z procedurami bezpieczeństwa. Ponownie poddano mnie rewizji i prześwietlono skanerem ciała. Po tej procedurze otrzymałam kartę pokładową, na której widniały litery SSSS, oznaczające dodatkowe przeszukanie na lotnisku.

Rozpłakałam się z poczucia frustracji. Zazwyczaj w takich sytuacjach radziłam sobie innymi pozytywnymi sposobami, na przykład modlitwą, czy rozmową z pracownikami ochrony, lub po prostu przypominałam sobie, że wszystkie te procedury mają zapewnić pasażerom bezpieczeństwo. Ale wtedy nie wiedziałam, że to moja dieta, stres i nierozwiązane traumy z przeszłości doprowadziły mnie do punktu, w którym żadna strategia pozytywnego radzenia sobie nie zadziałała.

Myśl o konieczności przejścia dodatkowych procedur bezpieczeństwa doprowadziła mnie do kresu wytrzymałości i zalałam się łzami. Uwielbiałam pisać i uczyć, ale ciągłe podróżowanie stało się kieratem bez możliwości ucieczki.

Gdy dotarłam do San Francisco, mając za sobą ten wyjątkowo długi lot, postanowiłam – bez względu na konsekwencje – że koniec z wyjazdami.

Gdy następnego dnia spacerowałam po Post Street na Union Square, usłyszałam wewnętrzne przesłanie, stanowiące bazę tej książki. To było jedno zdanie, ale tak głębokie i tak prawdziwe, że zatrzymałam się naprzeciwko sklepu Tiffany'ego i zapisałam je:

Powodem, dla którego ty i wielu innych ludzi doświadczasz życiowych dramatów, jest uzależnienie od histaminy.

Usłyszałam tę wiadomość tak wyraźnie, jakby ktoś obok mówił do mnie (zazwyczaj w taki sposób już od dzieciństwa otrzymywałam duchowe komunikaty). Myślisz pewnie, że miałam halucynacje słuchowe, ale pamiętaj, że jako studentka psychologii Uniwersytetu Chapman musiałam przejść różne psychologiczne testy. Zdałam je wszystkie i otrzymałam tytuł magistra. Naukowiec D. J. West przedstawił mi definicję rozróżniającą halucynację od prawdziwego psychicznego doświadczenia:

Patologiczne halucynacje odnoszą się do określonych, ale nie sztywnych wzorców, pojawiają się co jakiś czas podczas manifestacji choroby, i towarzyszą im inne symptomy, w szczególności zakłócenia świadomości oraz brak kontaktu z otoczeniem. Natomiast spontaniczne psychiczne doświadczenie jest odosobnionym zdarzeniem niełączącym się z żadną chorobą, ani zaburzeniem, któremu nie towarzyszy utrata świadomości otoczenia (West 1960).

Z całą pewnością miałam kontakt z otoczeniem, gdy usłyszałam tę wiadomość. Poza tym, od 2003 roku w ogóle nie piję, więc to zdarzenie nie mogło być efektem intoksykacji.

Według badań różnica pomiędzy halucynacją słuchową a prawdziwym psychicznym doświadczeniem polega na tym, że to pierwsze jest negatywne albo bazuje na ego, a to drugie ma charakter pozytywny. A to była *pozytywna* wiadomość.

Wiadomości tej towarzyszyło odczucie olśnienia, ale wciąż nie uświadamiałam sobie siły oddziaływania tego przesłania. Fizjologia histaminy była mi znana. Intuicyjnie, czułam, że te słowa odnosiły się do uzależniającego cyklu histaminowego, w którym tkwiłam, a którego przyczyną był stres oraz dramatyczne sytuacje.

Zapisałam więc wiadomość, a nawet umieściłam ją na swojej stronie na Facebooku i zapomniałam o niej, dopóki pewnego dnia zbieg okoliczności (co było jak boska interwencja) ponownie nie przypomniał mi o zapisanym na portalu społecznościowym zdaniu.

Wtedy zaczęłam poszukiwać informacji na temat uzależnienia od histaminy, i to, czego się dowiedziałam wpawiło mnie w zdumienie. Uświadomiłam sobie, że moje załamanie na lotnisku w Toronto w głównej mierze było efektem wysoko-histaminowej diety, nadmiernego stresu (który podwyższa poziom histaminy) oraz braku czasu na stawienie czoła i przepracowanie przeszłych traum, których doświadczyłam.

Jak na ironię, jako terapeutka uzależnień i zaburzeń odżywiania, miałam wieloletnią wiedzę i doświadczenie w leczeniu traum. Moja praca doktorska dotyczyła powiązania pomiędzy przemocą w dzieciństwie a rozwojem uzależnień. Praca ta stała się potem podstawą mojej książki dotyczącej uzależnień oraz zaburzeń odżywiania, zatytułowanej *Uzdrowienie duszy i ciała*. Uczestniczyłam w warsztatach organizowanych przez pionierów badań nad traumą, między innymi dr. Petera Levine'a oraz Bessela van der Kolka.

Znajomemu psychoterapeucie powiedziałam nawet, że opis traumy proponowany przez dr. Levine'a brzmi jak moje własne bolesne doświadczenia. Mój kolega od razu zrugął mnie, jak mogłam w ogóle pomyśleć o tym, że doświadczyłam traumy, skoro nie uczestniczyłam w wojnie, ani nie byłam wykorzystywana w dzieciństwie (te dwa rodzaje traumy najczęściej wiążą się z zaburzeniem stresowym pourazowym). Doradził mi, abym ostrożnie używała terminu *trauma*.

Szybko więc przeprosiłam (prawdopodobnie z *powodu* traumy, którą przeżyłam) i doszłam do wniosku, że pewnie ma rację. Skoro moje traumy nie wiązały się z doświadczeniem wojny ani przemocy w dzieciństwie, zlekceważyłam je. Przeczyłam wpływ, jaki te bolesne przeżycia miały na moje życie.

Jednak po przeprowadzeniu badań na potrzeby niniejszej książki, odkryłam, że definicja traumy jest całkiem szeroka i obejmuje wszelkie sytuacje, w których czujemy się przerażeni, bezradni lub ogarnięci lękiem, że stracimy życie. Według tych definicji moje doświadczenia *miały* charakter traumatyczny i wpłynęły na moje ciało oraz chemię mózgu, jak również zostawiły psychologiczne blizny. Mając na uwadze badania, które zgłębiłam, wcale nie szafowałam terminem *trauma*. Takie przeżycia są dla wielu z nas prawdziwą traumą.

Zlekceważenie moich uczuć pokazało poziom zaprzeczenia, który może blokować wyzwolenie się z traumy. Nawet mając za sobą kliniczne doświadczenie, nie rozpoznałam u siebie symptomów potraumatycznych i zminimalizowałam wpływ tego, co przeszłam. Mój kolega również temu zaprzeczał, być może dlatego, że sam nie miał odwagi zmierzyć się ze swoimi traumami. Opierając się na własnych odkryciach, zaczęłam pracować nad sobą. Przeszłam każdą polecaną w tej książce ścieżkę uzdrawiania z traumy; wszystkie bardzo mi pomogły.

Po pierwsze, jak wiele strauumatyzowanych osób byłam niecierpliwa i chciałam natychmiastowych rezultatów. Gdy złapałam się na tym zachowaniu, uświadomiłam sobie, że muszę podjąć trwałe zobowiązanie, aby wyzwolić się z tych wzorców. Po trzech czy czterech miesiącach, zauważyłam w sobie ogromną pozytywną zmianę. Przeszłam na głębszy poziom szczęścia i zadowolenia, o którego istnieniu nie miałam pojęcia. W końcu zrozumiałam, jak moje dawne traumatyczne wzorce przyciągały dramatyczne wydarzenia do mojego obecnego życia. Gdy dostrzegłam tę dynamikę, podjęłam świadomą decyzję przejścia na „detoks od dramatów”, dzięki czemu pozbyłam się szkodliwych wzorców.

Ku mojemu zachwyceniu, detoks emocjonalny wyleczył również moje fizyczne dolegliwości, takie jak nabrzmiała czy swędząca skóra, które po prostu zniknęły. Wreszcie znowu mogłam zobaczyć swoje kości policzkowe! Metody zaprezentowane w tej książce pomogły również nadać nowy kierunek mojej karierze. Przyjaciele zauważyli, że odmłodziłam o kilka lat, i sama tak się *czułam*. Ciepły spokój, który zagościł w moim sercu wyswobodził mnie ze stresu, do którego się przyzwyczaiłam. Jestem bardzo podekscytowana, mogąc podzielić się z tobą tym, czego się dowiedziałam, ponieważ wiem, że również i *twoje* życie ulegnie pozytywnej zmianie!

Z miłością,

Doreen Virtue

C Z Ę Ś Ć I

*Co nauka mówi
o „wewnętrznym blasku”*



Odzyskiwanie wewnętrznego blasku

Jeśli:

- ✕ jesteś zestresowany i zmęczony,
- ✕ jesteś przytłoczony swoją wrażliwością,
- ✕ nie czujesz się dobrze ze sobą,
- ✕ zmuszasz się do zwiększenia tempa funkcjonowania,
- ✕ zapominasz o różnych rzeczach i trudno ci się skoncentrować,
- ✕ w twoim życiu jest za dużo dramatu i negatywności,
- ✕ masz trudne relacje z innymi,
- ✕ masz problemy ze zdrowiem,
- ✕ doświadczasz syndromu wypalenia zawodowego,

...nadszedł najwyższy czas, abyś odzyskał wewnętrzny blask!

W niniejszej książce przyjrzymy się temu, w jaki sposób wrażliwi ludzie, tacy jak ty, zarażają się negatywnością, dramatem, i traumą. Dowiesz się, w jaki sposób życiowe wydarzenia wpływają na twój mózg oraz równowagę hormonalną i chemiczną. Dowiesz się również, dlaczego nie możesz brać na siebie coraz więcej zadań i ściągać się z czasem.

Książka ta prezentuje, co nauka mówi o „wewnętrznym blasku”. Przeczytasz o badaniach naukowych, pokazujących dlaczego nasz wewnętrzny blask – radość, wewnętrzny spokój, zdrowie, zdolność koncentracji, motywacja i szczęście – gaśnie i co zrobić, żeby rozniecić go na nowo. Aby uczynić tę lekturę jeszcze bardziej przyjemną w czytaniu, przedstawiłam podsumowanie tych badań. Mogłabym pisać o tym, w jaki sposób pojedyncze komórki reagują na stres, ale przebrnięcie przez tę wiedzę mogłoby być stresujące dla ciebie! Zatem książka ma charakter bardziej narracyjny niż kliniczny.

Ponieważ literatura pokazuje, że trudności w koncentracji powiązane są z dramatami, stresem i traumą, jakimi prześiąknięte jest nasze życie, nie stosowałam również przypisów, ani numerycznych oznaczeń cytatów badań. (Sporadycznie zamieściłam w nawiasach odnośniki do bibliografii). Pragnę, abyś przeczytał całą książkę, ponieważ na każdej stronie zawarte są ważne informacje. Starałam się, aby czytało się ją z przyjemnością i bez wysiłku.

Badania, o których przeczytasz, pomogą ci zrozumieć, *dla czego* twoje życie jest takie, jakie jest. Rozpoznanie przyczyny toksycznych wzorców wypełni cię poczuciem ulgi. Cudownie jest być świadomym siebie i swych wewnętrznych procesów. Nagle świat nabiera sensu, a ty zaczynasz rozumieć siebie.

Przekonasz się, jak traumatyczne doświadczenie, które przeżyłeś lub którego byłeś świadkiem, zmieniło twój mózg i che-

mię ciała. Nie zamieściłam żadnych szczegółów dotyczących mojej traumy czy traumatycznego przeżycia innych osób. Badania pokazują, że możemy doświadczyć traumy już poprzez samo słuchanie o traumie innego człowieka. Nie chcę więc narażać cię na to, opisując swoją traumę. Dzięki temu możesz się zrelaksować, przewracać strony książki, mając pewność, że jej treść jest bezpieczna i wyważona.

Wierzę, że każdy z nas, również i ty, przyszedł na ten świat z wewnętrznym światłem. Promieniem. Wciąż łnisz, ale jak żarówka pokryta kurzem, możesz mieć poczucie przygaszenia. Jeśli nie czujesz się szczęśliwy czy podekscytowany życiem, oznacza to, że twój wewnętrzny blask gdzieś się skrył.

Na szczęście istnieją odpowiedzi i rozwiązania, a pierwszym krokiem jest rozpoznanie twoich wzorców. I właśnie ta książka pomoże ci te wzorce odkryć, a co za tym idzie poczuć się szczęśliwym i z entuzjazmem podchodzić do życia.



Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA) coraz więcej osób dorosłych oraz dzieci ma podwyższony poziom stresu. Przyczyną stresu u dorosłych są głównie pieniądze, praca oraz ekonomia. Większość przyznaje również, że nie ma wystarczająco dużo czasu albo motywacji, aby podjąć jakieś działanie prowadzące do obniżenia poziomu stresu. Z kolei u dzieci, podwyższony poziom stresu związany jest z nadwagą, być może dlatego, że zajądają one tenże stres.

Niektóre z tych wzorców mogą mieć podłoże biologiczne. Na przykład jeśli doświadczyłeś jakiejkolwiek formy przemocy – fizycznej lub emocjonalnej, zaniedbywania, prześladowania i tak dalej – czy innych życiowych traum, to chemia

twojego mózgu oraz wzorce hormonalne mogą wpływać na twoje zdrowie, poziom energii oraz osobowość. Jest to szczególnie prawdziwe, jeśli przeżyciu traumy towarzyszył przeraźliwy lęk, poczucie bezsilności lub przerażenie.

Potraumatyczne zmiany w mózgu oraz nadnerczach mogły wykształcić w tobie uzależnienie od dramatu i negatywności. Twoje ciało i mózg przeszły ze stanu homeostazy w stan allostaty, co oznacza fizyczną reorganizację chemii mózgu, skutkującą specyficznymi zachowaniami wynikającymi z doświadczenia traumy.

Podczas czytania tej książki może zaskoczyć cię informacja, że twoje doświadczenie z negatywnością oraz dramatem może być uzależniającym wzorcem, mającym swoje źródło w fizjologii. Tak, to prawda: twój mózg i ciało mogą przywiązać się do stresujących przeżyć, które tłumią twoje światło. Nie mam na celu obwiniania kogokolwiek, kto znalazł się w sidłach negatywności, a jedynie przekazanie informacji, która pomoże rozpoznać i wyleczyć się z tych szkodliwych wzorców.

Nauczysz się również, dlaczego stres i dramat mogą przyczynić się do problemów z wagą. Za sprawą naszych pierwotnych instynktów, ciało w odpowiedzi na stres magazynuje tłuszcz. Jest to spowodowane podświadomym lękiem przed nadejściem okresu głodu. Dodatkowo, nasz apetyt na śmieciowe jedzenie rośnie. Żyjąc w stresie, mamy tendencję do wybierania produktów, które powodują zatrzymanie wody w organizmie oraz wzdęcia.

W części I omówimy to, w jaki sposób twoje ciało – w tym twoje zdrowie, waga, apetyt oraz poczucie komfortu – reaguje na stres. Niektóre z przedstawionych informacji mają cha-

rakter medyczny, ale warto poświęcić czas na zapoznanie się z nimi, a przynajmniej na pobieżne ich przejrzenie. W tej części książki poznasz przyczyny swojego zachowania. Natomiast sposoby na ograniczenie stresu i dramatu w swoim życiu znajdziesz w części II oraz III.





Dramat, trauma i stres

Muszę się do czegoś przyznać: zanim zaczęłam pisać tę książkę i zbierać do niej materiały, czasami osądzałam ludzi, których życie nieustannie przepełniał dramat. Teraz, po ukończeniu *Emocjonalnego detoksu*, żywię ogromne współczucie dla osób, które niegdyś nazywałam „królowymi dramatu”, tak samo jak i dla alkoholików, osób cierpiących na kompulsywne napady jedzenia, czy narkomanów. Ta książka nauczyła mnie większej cierpliwości w stosunku do *każdego* człowieka, ponieważ uświadomiłam sobie, że większość z nas (jeśli nie wszyscy) boryka się ze skutkami osobistych i globalnych traum.

Dzieje się tak dlatego, że uzależnienie od dramatów ma swoją psychologiczną podstawę. W każdej dramatycznej osobie skrywa się nierozwiązana trauma. Dramatyczne zachowania to sposób na proszenie o miłość oraz błaganie o pomoc i zrozumienie.



W KAŻDEJ DRAMATYCZNEJ OSOBIE SKRYWA SIĘ NIEROZWIĄZANA TRAUMA. DRAMATYCZNE ZACHOWANIA TO SPOSÓB NA PROSZENIE O MIŁOŚĆ ORAZ BŁAGANIE O POMOC I ZROZUMIENIE.

Podczas zbierania materiałów i pisania tej książki odkryłam następującą rzecz: wszyscy cierpimy z powodu traum, które wzmagają nasz apetyt na dramatyczne sytuacje.

Dośłownie każdy człowiek na tej planecie przeżył jakąś traumę, zwłaszcza wtórną, spowodowaną oglądaniem zbyt wielu tragicznych informacji w mediach. Również z powodu traumy jesteśmy uzależnieni od programów plotkarskich, reality show, przerażających filmów, czy przyjaciół przejawiających zachowania dramatyczne. To niewyleczona trauma skrywa się za kwestiami zdrowia, wagi, uzależnień, zaburzeń snu i relacji z innymi.

Twoje ciało przechowuje traumatyczne wspomnienia

Kiedyś psychologia i psychiatria koncentrowała się wyłącznie na tym, jak mózg reaguje na stres, dramat i traumę. Dziś badania pokazują, że również *ciało* reaguje i zmienia się w odpowiedzi na zdarzenia życiowe. Kluczem do wyleczenia się z traumy i napełnienia życia blaskiem jest wsłuchanie się w wołanie naszego ciała o pomoc.



KLUCZEM DO WYLECZENIA SIĘ Z TRAUMY I NAPEŁNIENIA ŻYCIA BLASKIEM JEST WSŁUCHANIE SIĘ W WOŁANIE NASZEGO CIAŁA O POMOC.

Gdy byłam dyrektorem kobiecego oddziału psychiatrycznego w Cumberland Hall Hospital w Nashville w stanie Tennessee, pracowała u nas masażystka-terapeutka, która specjalizowała się w leczeniu traum i pomagała pacjentom w uwolnieniu traumy z komórek ciała. Bardzo często pacjenci, mający trudności w komunikacji podczas spotkań terapeutycznych, dzięki sesjom masażu osiągnęli wewnętrzny wgląd i doświadczali stanu *katharsis*.

Związek między dramatem a traumą

Trudne sytuacje i związki często wiążą się z dramatycznymi doświadczeniami. Z definicji *dramat* to stresujące okoliczności, wzorce lub relacje, nad którymi *wydaje nam się*, że nie mamy kontroli. Jeśli w twoim życiu ciągle dochodzi do dramatycznych zdarzeń, to prawdopodobnie ich przyczyną są traumy z przeszłości.

Trauma to sytuacja przynosząca ogromny ból (emocjonalnym, kognitywnym i/lub fizycznym) i naruszająca nasze poczucie bezpieczeństwa. Potraumatyczne symptomy można zauważyć u osób, które doświadczyły uczuć intensywnego lęku, bezsilności lub przerażenia, związanych z traumatyczną sytuacją.

Obydwa te słowa, *dramat* i *trauma* mają swoje korzenie w starożytnej Grecji:

- ✱ Termin *dramat* pochodzi od czasownika *dran*, oznaczającego „działać” lub „robić” i odnosił się do działań teatralnych. Definicja współczesna, do pewnego stopnia jest podobna, z wyjątkiem tego, że obecnie odnosi się ona również do teatru prawdziwego życia.

Jeśli jakiś film zostaje sklasyfikowany jako dramat, zwykle oznacza to, że zobaczymy w nim sceny bolesne emocjonalnie.

- ✕ *Trauma* w języku greckim oznacza „ranę”, „zranienie” lub „niepowodzenie”. Dzisiaj zazwyczaj myślimy o traumie jako fizycznej dolegliwości, kwalifikującej osobę do leczenia szpitalnego*. Jednakże wiele traum obejmuje również strefę emocjonalną i umysłową. Jest to szczególnie prawdziwe, jeśli doświadczasz powtarzających się traum w swoim życiu.

W wielu przypadkach człowiek staje w obliczu zagrożenia życia. Obejmuje to takie sytuacje (ale nie ogranicza się do nich) jak wypadki samochodowe, przemoc w dzieciństwie, katastrofy naturalne, wojny, poważne choroby, nagła i nie spodziewana śmierć bliskiej osoby lub przestępstwo. Traumatyczne doświadczenie tworzy wzorzec w mózgu, co może cię czynić bardziej podatnym na ponowne przeżycie traumy i dramatu.

Rejestrowanie twojego dramatu

Dramat, kolejny po traumie wzorzec, jest formą samosabotażu i samokarania, będących silnie uzależniającymi działaniami. Nawet jeśli twierdzisz, że nie znosisz dramatycznych sytuacji, odnosisz „wtórne korzyści” z angażowania się w dramatyczne zdarzenia i relacje, a mianowicie:

* W języku angielskim termin *trauma* oznacza zarówno uraz natury fizycznej, jak i traumę natury psychicznej lub emocjonalnej (przyp. wyd. pol.).

- ✖ Otrzymywanie współczucia oraz innych form uwagi od innych.
- ✖ Koncentrowanie się na sprawach innych ludzi zamiast na swoich.
- ✖ Dawanie sobie wymówki do odkładania rzeczy na później.
- ✖ Poczucie bycia potrzebnym, ratując z opresji innych lub samemu będąc ratowanym.

Dramat jest nieszczęśliwym elementem „rewiktylizacji” (powtarzającej się traumy), częstym zjawiskiem u osób, które przeszły traumę. Zajmiemy się bliżej tą koncepcją w następnym rozdziale, a w całej książce znajdziesz liczne rozwiązania tego problemu.

Po pierwsze, oszacujmy twój osobisty Iloraz Dramatu, abyś mógł odpowiedzieć na następujące pytania:

- ✖ Ile dramatu tolerujesz?
- ✖ Jak bardzo „angażujesz się” w dramatyczne zdarzenia innych ludzi?
- ✖ Czy wiesz, jaka jest różnica pomiędzy ratowaniem kogoś z dramatycznej sytuacji, a prawdziwym pomaganiem komuś w potrzebie?
- ✖ Czy przyciągasz dramatyczne sytuacje do siebie?

Zaprezentowany poniżej test nie jest potwierdzoną naukowo metodą, ale opiera się na badaniach naukowych dotyczących objawów potraumatycznych i uzależnienia od substancji chemicznych.



Test na Floraz Dramatu

NA KAŻDE Z PYTAŃ ODPOWIEDZ „TAK” LUB „NIE”.

1. Nie umiem być sam.
2. Wolę związać się z kimś trudnym we współżyciu niż być sam.
3. Zazwyczaj przyciągają mnie osoby z problemami.
4. Byłem w więcej niż jednym związku z osobą, wykazującą skłonności do przemocy.
5. Moje dzieciństwo było bolesne.
6. Przez większość czasu towarzyszy mi poczucie winy.
7. Lubię czytać kolorowe magazyny i artykuły zamieszczone w Internecie dotyczące celebrytów.
8. W rozmowach z innymi, wiem najwięcej o prywatnym życiu znanych osób.
9. Lubię oglądać reality show w telewizji.
10. Moje życie to „jedna rzecz za drugą”.
11. Moje życie mogłoby być telewizyjnym reality show.
12. Ludzie lubią opowiadać mi o swoich problemach.
13. Dużą część dnia poświęcam na pomaganie innym.

14. Czasami zastanawiam się, czy poczucie wewnętrz-
nego spokoju jest w ogóle możliwe, czy to tylko
bajka.
15. Nuda jest najgorszą rzeczą na świecie.
16. Moi bliscy narzekają, że wyolbrzymiam sprawy.
17. Byłbym szczęśliwy i spełniony, gdyby członkowie
mojej rodziny wzięli się w garść.
18. Uważam się za silnego człowieka, który może wziąć
na swoje barki więcej niż przeciętna osoba.
19. Odwiedzam moją rodzinę z poczucia winy i obo-
wiązku, a nie dlatego, że chcę się z nimi zobaczyć.
20. Często żałuję, że ignoruję to, co podpowiada mi
moja intuicja.
21. Jestem jedną z najciężiej pracujących osób, jakie
znam.
22. Gdy słyszę o jakiejś tragicznej historii, jestem zde-
nerwowany.
23. Gdy ktoś powierzy mi swoje problemy, potem cią-
gle o nich myślę.
24. Trudno jest mi się skoncentrować.
25. Często zapominam o różnych rzeczach.
26. Aby nie dopuścić do spadku energii, dostarczam
swojemu organizmowi kofeinę i/lub cukier.

27. Często mam ochotę na produkty poddane procesowi fermentacji, jak na przykład ocet lub dojrzewające sery pleśniowe.
28. Relaksuję się przy dużym kieliszku wina lub innych napojach alkoholowych.
29. Martwię się tym, jaka kolejna wielka katastrofa wydarzy się w moim życiu.
30. Doświadczyłem zarówno przemocy fizycznej, jak i emocjonalnej.
31. Przeżyłem więcej niż jedno traumatyczne zdarzenie w moim życiu.
32. Gdy na świecie wydarza się jakaś katastrofa, obsesyjnie szukam na ten temat wiadomości w telewizji lub gazetach.
33. Czasami mam poczucie, że nie jestem prawdziwy, i że życie to tylko film.
34. Przez większość czasu mam poczucie odrealnienia, jakbym był poza swoim ciałem.
35. Bardzo piecze mnie skóra.
36. Często czuję się spuchnięty od nadmiaru zmagazynowanej w ciele wody.

WYNIKI QUIZU:

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na 27 lub więcej pytań:

Jesteś bardzo zestresowany.

Twoje odpowiedzi wskazują, że mogłeś doświadczyć traumy w życiu i teraz znajdujesz się w cyklu dramatycznych uzależnień. Masz głęboką potrzebę przebywania z innymi ludźmi; aczkolwiek osoby obecne w twoim życiu same doświadczają wielu dramatów, co jest dla ciebie pociągające.

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na 18-26 pytań:

Jesteś zestresowany.

Twoje odpowiedzi sugerują, że prawdopodobnie odczuwasz napięcie i podenerwowanie przez większość czasu. Twój styl życia jest wysoce stresujący i wypełniony dramatycznymi zdarzeniami zarówno w sferze zawodowej, jak i prywatnej.

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na 9-17 pytań:

Bywasz zestresowany.

Twoje odpowiedzi pokazują, że w Twoim życiu stres jest obecny, niemniej jednak nauczyłeś się radzić sobie z nim w zdrowy sposób.

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na mniej niż 8 pytań:

Promieniejesz!

Gratulacje! Zakładając, że odpowiadałeś szczerze – i jesteś świadomy swoich prawdziwych uczuć – tak ułożyłeś sobie życie, aby było w nim jak najmniej stresu i doskonale dbasz o siebie. Jeśli rzadko udzielałeś odpowiedzi na „tak”, bo nie zdajesz sobie sprawy ze swojego poziomu stresu albo twój perfekcjonizm nie pozwala ci spojrzeć prawdziwie na własne życie, w rzeczy samej jesteś bardzo zestresowany.

Twój Iloraz Dramatu oznacza, jak chętnie zgadzasz się na to, by stres rządził twoim życiem. Jak przekonasz się z dalszej części tej książki, *masz* wybór, czy powiedzieć stresowi „tak”, czy „nie”.

Dokonywane przez nas wybory

Niektórzy są przekonani, że stres to coś, co znajduje się poza nimi i po prostu im się przydarza. Ale gdy osiągasz dorosłość i sam dokonujesz życiowych wyborów, naprawdę masz możliwość zminimalizowania stresu.

Jeśli ta opcja jest według ciebie nudna lub niemożliwa do wykonania, oznacza to, że jesteś uzależniony od dramatycznych zdarzeń.

Może sam nie jesteś dramatyczną osobą, ale możesz przyciągać takich właśnie ludzi. Jeśli tak jest w twoim przypadku, to prawdopodobnie masz wrażenie, jakby ktoś skradł ci życie, ponieważ cały czas poświęcasz na gaszenie problemów bliskich ci osób. Czekasz na dzień, kiedy twoi bliscy wreszcie będą szczęśliwi – wtedy w końcu będziesz mógł zająć się swoim życiem.

Często mamy przekonanie, że dramatyczne, czy stresujące zdarzenia są poza naszą kontrolą. Wydaje nam się, że dramaty przydarzają nam się *z zewnątrz*, nie biorą się z nas. Oczywiście są sytuacje, w których takie przekonanie ma rację bytu, na przykład gdy członek rodziny doświadcza wielu dramatycznych wydarzeń.

Aczkolwiek są też inne sytuacje, kiedy zdecydowanie masz na to wpływ, takie jak:

- ✕ wybieranie przyjaciół lub partnerów życiowych o osobowościach dramatycznych,

- ✖ koncentrowanie się na mało ważnych zajęciach zamiast pracowania nad istotnymi dla ciebie rzeczami,
- ✖ ignorowanie wewnętrznej mądrości, która ostrzega cię, byś trzymał się z daleka od pewnych osób, zachowań czy sytuacji,
- ✖ wydawanie więcej pieniędzy niż pozwala na to twój budżet,
- ✖ nadużywanie substancji powodujących nasilenie niepokoju (na przykład *stymulantów*, takich jak kofeina, nikotyna i cukier) lub depresji (na przykład *depresantów*, między innymi alkoholu),
- ✖ nieplanowanie z wyprzedzeniem i zmaganie się z niemożliwymi do wykonania terminami, które powodują, że ścigas się z czasem.

To tylko kilka przykładów na to, jak poprzez dokonywane wybory osobiste możesz wnieść więcej dramatu do swojego życia – i zgasić wewnętrzny blask! Są to wszelkie formy samosabotażu.

Ale nie obwiniaj się (w końcu to nikomu i niczemu nie służy). Zamiast tego, podejmij detektywistyczne działania, które pomogą ci w odrodzeniu twojego pięknego blasku i wszystkiego, co on ze sobą niesie: szczęścia, zdrowia, spokoju, obfitości i wysokiego poczucia własnej wartości.

W kolejnym rozdziale zajmiemy się tym, dlaczego dramatyczne wydarzenia są jednocześnie odpychające, jak i pociągające.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

EMOCJONALNY DETOKS

w [ksiegarni Illuminatio](http://ksiegarni.illuminatio.pl)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl