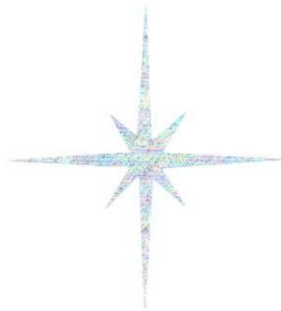


*Nu lăsa nimic  
să îți întunece*

# *Strălucirea interioară*



CUM SĂ TE ELIBEREZI  
DE NEGATIVITATE ȘI DE DRAMĂ

*Doreen Virtue*

*Nu lăsa nimic  
să îți întunece*

## *Strălucirea interioară*

**R**elațiile și circumstanțele dificile pot fi reduse la un numitor comun: *dramă*. În această carte revoluționară, **Doreen Virtue** te învață cum să îți stabilești coeficientul dramei din viața ta. Dacă vei citi cartea, vei descoperi cât de mult stres tolerezi în mod inutil, absorbindu-l de la alți oameni și din situațiile prin care treci.

Doreen explică motivele fiziologice care conferă dependență de dramele relaționale, la locul de muncă sau în stilul de viață personal, și te învață cum să ieși din acest cerc vicios. Vei înțelege astfel cum au declanșat evenimentele traumatice din trecutul tău simptome posttraumatice, printre care se numără: anxietatea, îngrășarea și dependențele. Vei învăța de asemenea diferite metode naturale și susținute de studii științifice de a-ți restabili echilibrul corporal și armonia în general.

Doreen îți va arăta cum:

- \* Să te descurci cu rudele, prietenii și colegii „dependenți” de dramă.
- \* Să îți evaluezi propriul nivel al dependenței de dramă.
- \* Să nu mai accepți negativitatea în viața ta.
- \* Să te eliberezi de stres și să îți restabilești pacea interioară.

Fă o detoxificare totală de dramă și scapă de negativitate, lăsându-ți strălucirea interioară să emane din nou plener!

*Nu lăsa nimic  
să îți întunece*

## *Strălucirea interioară*

Nu lăsa nimic  
să îți întunece  
*Strălucirea*  
*interioară*

Cum să te eliberezi de  
negativitate și de dramă

DOREEN VIRTUE

*Traducerea din limba engleză:*

Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2016

*Editura ADEVĂR DIVIN*  
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,  
cod 500414, O.P. 12  
*Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;*  
*Telefon / Fax: 0268.324.970*  
*E-mail: contact@divin.ro*  
*Site: www.divin.ro*

Copyright © 2015 *Editura ADEVĂR DIVIN*.  
Titlul original în limba engleză *Don't Let Anything Dull Your Sparkle: How to Break Free of Negativity and Drama*, de Doreen Virtue.  
Copyright © 2015 Doreen Virtue.  
Ediția originală a fost publicată în 2015 de Hay House Inc., SUA.  
Accesează online radioul editurii Hay House pe:  
[www.HayHouseRadio.com](http://www.HayHouseRadio.com).

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**VIRTUE, DOREEN**

**Nu lăsa nimic să-ți întunece strălucirea interioară : cum să te eliberezi de negativitate și de dramă / Doreen Virtue ; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2015**

ISBN 978-606-756-004-6

I. Parfene, Cătălin (ed.)  
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

*Editor: Cătălin PARFENE*  
*Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU*  
*Corectură: Elena MÁLNAI*

Tiparul executat la:  
GANESHA PUBLISHING HOUSE - București  
Tel: 021 423 20 58, tel/fax: 021 424 98 13  
e-mail: [contact@ganesa.ro](mailto:contact@ganesa.ro), web: [ganesa.ro](http://ganesa.ro)

## CUPRINS

*Prefață* ..... vii

### PARTEA I: ȘTIINȚA „STRĂLUCIRII INTERIOARE”

Introducere la Partea I:	
Recuperarea strălucirii interioare .....	1
Capitolul 1	
Drame, traume și stres .....	7
Capitolul 2	
De ce par să te urmărească dramele .....	19
Capitolul 3	
Reacția de stres post-traumatic .....	37
Capitolul 4	
Dependența de histamină și intoleranța la ea .....	49

### PARTEA A II-A: CUM SĂ ÎȚI RECUPEREZI STRĂLUCIREA INTERIOARĂ

Introducere la Partea a II-a:	
Echilibrul yin-yang .....	61
Capitolul 5	
Destresarea vieții .....	65
Capitolul 6	
Alimentația corectă pentru a-ți recupera strălucirea interioară .....	85

Capitolul 7	
Un mediu care favorizează strălucirea interioară .....	101
Capitolul 8	
Stresul natural, depresia și ușurarea anxietății .....	113
Capitolul 9	
O formă ușoară și regeneratoare de yoga .....	129
Capitolul 10	
Căutarea unui suport exterior.....	143
<b>PARTEA A III-A: PROIECTAREA STRĂLUCIRII INTERIOARE ASUPRA ALTOR OAMENI</b>	
Introducere la Partea a III-a:	
Conectarea cu ceilalți.....	153
Capitolul 11	
Ce simți în legătură cu ceilalți oameni? .....	155
Capitolul 12	
Alege-ți cu înțelepciune prietenii .....	171
Capitolul 13	
Conferă strălucire relațiilor tale romantice .....	187
Capitolul 14	
Cum poți fi tu însuți în mijlocul membrilor familiei.....	199
Capitolul 15	
Cultivarea unor relații sănătoase .....	213
Cuvânt de încheiere:	
De la stres la întinderi.....	221
Despre autoare .....	224

## Prefață



Sunt cunoscută ca autoare de cărți spirituale și de oracole cu cărți divinatorii. Am studiat și am practicat ani la rând psihologia, dar m-am focalizat asupra spiritualității o perioadă chiar mai lungă de timp.

Această carte nu este despre spiritualitate, dar s-a născut dintr-o experiență spirituală în timpul căreia am primit un mesaj interior surprinzător.

Mesajul mi-a parvenit când mă aflam la San Francisco, în timpul unui turneu de promovare a unei cărți. După 25 de ani petrecuți pe drum, mă simțeam epuizată. Mi-a plăcut întotdeauna să predau și să țin prelegeri în fața publicului, dar deplasarea dintr-un oraș în altul a ajuns să mă obosească masiv. Am devenit extrem de sensibilă la intensitatea perchezițiilor din aeroporturi, la traficul și la zgomotul urban, la poluarea aerului și la orarele prea încărcate de călătorie. Peste toate, îmi vine greu să îmi mențin rutina îngrijirii personale atunci când călătoresc.

Mi-aș fi dorit să întrerup turneul de promovare, dar nu cunoșteam nicio altă cale de a le vorbi oamenilor despre cărțile mele. Era o obișnuință generată de cariera mea. Pe de altă parte, mă simțeam epuizată din cauza călătoriilor prea dese, iar această oboseală începea să mă ajungă.

Acesta a fost contextul în care s-a întâmplat totul. Am ajuns pe fundul prăpastiei. Eram în aeroport, în drum spre San Francisco, după ce terminasem de predat un seminar la Toronto, într-un weekend friguros de iarnă. Îmi era frig și mă simțeam foarte obosită.

Când mi-am prezentat biletul la aeroport, o angajată a acestuia mi-a spus că am fost selectată aleatoriu pentru o percheziție suplimentară. Am fost percheziționată manual și cu un aparat cu raze X! În final, femeia mi-a înmănat pașaportul cu o ștampilă SSSS, cod care arăta că am fost supusă unei percheziții amănunțite.

Am început să plâng de frustrare. De regulă, am metodele mele pozitive prin care reușesc să fac față perchezițiilor pe aeroporturi, cum ar fi rugăciunea, conversațiile cu personalul securității sau cultivarea gândului că măsurile de securitate contribuie la mai buna siguranță a pasagerilor. Ceea ce nu știam la acea vreme era faptul că alimentația, stresul din viața mea și traumele din trecut și-au dat mâna, împiedicându-mi accesul la strategiile mele obișnuite de cultivare a pozitivității.

Gândul că voi fi percheziționată suplimentar mi-a întins nervii la maxim, aducându-mi lacrimi în ochi. Îmi plăcea să scriu și să predau, dar călătoriile permanente mă făceau să mă simt prinsă în capcana unei roți pentru hamsteri pe care alergam încontinuu, fără să avansez vreodată cu adevărat.

Când am ajuns la San Francisco după un zbor care mi s-a părut interminabil, am luat decizia de a pune capăt călătoriilor, indiferent de consecințe.

A doua zi, în timp ce mă plimbam de-a lungul străzii Post Street din piața Union Square, am auzit mesajul interior care a stat la baza acestei cărți. A fost un mesaj alcătuit dintr-o singură frază, care mi s-a părut însă atât de profundă și de adevărată că m-am oprit din mers în fața unui magazin Tiffany pentru a-l nota într-un carnețel.

*„Motivul pentru care tu și foarte mulți alți oameni experimentați drame în viața de zi cu zi este dependența de histamină.”*

Am auzit atât de clar acest mesaj încât mi s-a părut că îmi este transmis de o persoană de lângă mine (de altfel, aceasta este maniera în care îmi primesc întotdeauna mesajele, încă din copilărie). Dacă ești de părere că am avut o halucinație auditivă, te informez că în timpul programului de masterat în psihologie de la Universitatea Chapman am dat o sumedenie de teste de psihologie, cerute tuturor studenților. Le-am trecut pe toate și mi-am luat diploma de psiholog.

Cercetătorul D. J. West definește astfel diferența dintre o halucinație și o experiență psihică (mediumică) autentică:

Halucinațiile patologice au tendința să urmeze anumite tipare relativ rigide, să se petreacă în mod repetat în timpul unei boli manifeste, dar nu și în alte momente, și să fie însoțite de alte simptome, îndeosebi de tulburările de conștiință și de pierderea lucidității în raport cu mediul obișnuit. Experiențele psihic spontane sunt de regulă evenimente izolate, care nu au nicio legătură cu vreo boală sau cu tulburările de conștiință și care nu sunt însoțite de pierderea contactului lucid cu realitatea înconjurătoare. (West 1960)

Ei bine, te pot asigura că atunci când am auzit acest mesaj eram perfect ancorată în realitatea înconjurătoare. Începând din anul 2003 nu am mai pus nicio picătură de alcool în gură (și nu m-am mai drogat vreodată), așa că experiența nu a fost cu siguranță consecința unei stări euforice cauzate de vreun abuz de substanțe.

Studiile arată că diferența dintre o halucinație auditivă și o experiență psihică reală constă în faptul că prima este o experiență negativă generată de ego, iar cea de-a doua una prin excelență pozitivă. Mesajul primit de mine era cu certitudine unul *pozitiv*.

În plus, el a fost însoțit de o senzație de revelație interioară, deși nu îmi dădeam încă seama cât de mare va fi impactul acesteia. Eram vag familiarizată cu fiziologia histaminei, iar intuiția îmi spunea că mesajul se referea la ciclul dependenței generate de histamină, o substanță chimică secretată de organism în urma stresului și dramelor de zi cu zi.

Așadar, am notat acest mesaj și chiar l-am postat pe blogul meu de pe Facebook, la care contribuie zilnic. În final am uitat însă de el, până când o întâmplare (care mie mi s-a părut o intervenție divină) a făcut să dau într-o bună zi de vechiul mesaj pe care l-am postat pe Facebook.

Am început atunci să fac cercetări referitoare la dependența de histamină și am rămas siderată de ceea ce am descoperit! Cu această ocazie, am înțeles că prăbușirea mea psihică pe aeroportul din Toronto nu a fost altceva decât o acumulare de efecte ale dietei mele (în care predominau alimente ce favorizează producerea de histamină), stresului copleșitor (care amplifică și el secreția histaminei) și neasumarea timpului necesar pentru a-mi gestiona traumele experimentate în trecut.

Ironia face ca în calitate de terapeut al dependențelor și tulburărilor alimentare să fi studiat și să fi tratat decenii la

rând traumele. Dizertația mea de doctorat a avut ca temă legătura dintre abuzul copiilor și dezvoltarea dependențelor, care a devenit mai târziu subiectul cărții mele despre dependență și tulburările alimentare, intitulată *Slăbește prin vindecarea durerii din viața ta*. Am participat la seminarii ținute de marii pionieri în domeniul cercetării traumelor, inclusiv ale dr. Peter Levine și dr. Bessel van der Kolk.

I-am spus chiar unui coleg psihoterapeut că descrierea traumelor făcută de dr. Levine mi-a amintit de propriile mele răni nevindecate. Colegul meu a refuzat să accepte ideea că am experimentat vreo traumă, dat fiind că nu am luptat în niciun război și nu am fost abuzată când eram mică (cele două tipuri de traume asociate de regulă cu sindromul stresului post-traumatic), și mi-a spus că folosesc inadecvat termenul de *traumă*.

M-am pierdut atunci într-un noian de scuze (probabil tocmai *din cauza* traumelor pe care le-am experimentat) și am decis că avea cel mai probabil dreptate. Dat fiind că traumele mele nu au avut la bază vreun abuz în copilărie sau în luptă, am optat pentru a le ignora. Am neglijat astfel impactul pe care îl aveau totuși aceste experiențe dureroase asupra vieții mele.

După ce am făcut cercetări pentru această carte, am descoperit însă că definiția conceptului de traumă este mult mai amplă decât credeam, incluzând toate situațiile în care te simți speriat la culme, neajutorat sau îngrozit că ți-ai putea pierde viața. Potrivit acestei definiții, experiențele mele *chiar* au fost traumatice, reorganizându-mi corpul și chimia cerebrală, și lăsându-mă cu cicatrice psihologice. Prin urmare, nu am folosit atunci deloc inadecvat termenul de *traumă* (conform cercetărilor de ultimă oră făcute). Am trecut și eu, la fel ca foarte mulți oameni, prin traume reale.

Ignorarea sentimentelor mele arată nivelul de negare care blochează adeseori vindecarea unei traume. Deși aveam experiență clinică, nu mi-am recunoscut propriile simptome post-traumatice și prin urmare am neglijat impactul pe care l-ar fi putut avea acestea. Colegul meu se afla și el într-un proces de negare, poate din cauză că nu era dispus să se confrunte cu traumele din propria lui viață.

Pornind de la descoperirile pe care le-am făcut, am început să lucrez cu mine însămi. Am urmat toate recomandările făcute pentru vindecarea traumelor pe care le vei găsi în această carte și am constatat că acestea m-au ajutat foarte mult.

La început, așa cum se întâmplă cu foarte mulți supraviețuitori ai traumelor, am fost nerăbdătoare și mi-am dorit rezultate imediate. De îndată ce mi-am surprins acest comportament, mi-am dat însă seama că vechile tipare nu pot fi vindecate decât printr-un angajament constant. După trei sau patru luni, am observat o schimbare fantastică în bine în interiorul meu. Am simțit o fericire nouă și o stare de mulțumire pe care nici măcar nu mi le-am imaginat. În final, am înțeles mecanismul prin care vechile mele tipare traumatice au atras diferite drame în viața mea curentă. De îndată ce am înțeles această dinamică, am luat decizia conștientă de a face o „Detoxificare de traume”, iar vechile tipare s-au dizolvat.

Spre încântarea mea, procesul de detoxificare emoțională m-a vindecat inclusiv la nivel fizic. Simptome precum balonarea și mâncărimile au dispărut fără urmă. Peste toate, am pierdut în greutate! Urmarea metodelor recomandate în această carte m-a ajutat inclusiv în planul carierei. Prietenii mei au remarcat că arăt mult mai tânără, și chiar *m-am simțit* astfel. Stresul cu care eram obișnuită a fost înlocuit cu o stare de pace interioară extrem de reconfortantă.

De-abia aștept să îți împărtășesc ce am descoperit, căci am convingerea că aceste metode îți pot schimba *inclusiv* ție viața în bine!

Cu multă iubire,

*Doreen Virtue*





## INTRODUCERE LA PARTEA I



# *Recuperarea strălucirii interioare*

Dacă...

- \* te simți stresat și obosit
- \* ai o sensibilitate excesivă, care te face adeseori să te simți copleșit
- \* nu te simți bine în pielea ta
- \* tragi de tine ca să faci mai multe lucruri
- \* uiți cu ușurință și nu te poți concentra
- \* există prea multe drame și prea multă negativitate în viața ta
- \* ai relații dificile

- \* corpul tău nu cooperează cu tine
- \* te simți epuizat din cauza carierei tale

...înseamnă că a sosit timpul să îți recuperezi strălucirea interioară.

În această carte vom explora împreună felul în care sunt afectați oamenii foarte sensibili de negativitate, drame și traume. Cu această ocazie, vei învăța cum modifică evenimentele din viața de zi cu zi echilibrul hormonal și chimia creierului. De asemenea, vei descoperi de ce nu mai trebuie să te forțezi să faci mai multe lucruri dacă simți că nu mai poți.

Aceasta este o carte despre știința „strălucirii interioare”. Ea descrie studii științifice care arată de ce se estompează strălucirea ta interioară, bucuria, pacea interioară, starea de sănătate, puterea de concentrare, motivația și fericirea ta... dar și cum poți recupera această strălucire. Pentru a putea citi mai ușor cartea, am sintetizat studiile științifice. Aș fi putut scrie foarte mult despre reacția celulară la stres, dar cel mai probabil acest lucru te-ar fi stresat și mai tare! Prin urmare, această carte este mai degrabă narativă decât clinică.

Literatura de specialitate arată că incapacitatea de focalizare a atenției este strâns legată de stres, de dramele din viața noastră și de stilul de viață post-traumatic. De aceea, am preferat să evit notele de subsol și interminabilele citate din diferite studii. Rugămintea mea este să citești însă întreaga carte, căci fiecare pagină conține informații importante. Așadar, am avut grijă ca această carte să fie o lectură ușoară și lipsită de efort.

Studiile despre care vei citi în continuare te vor ajuta să înțelegi între altele *de ce* se derulează viața ta așa cum se

derulează. Întotdeauna este o ușurare să recunoști motivele care stau la baza tiparelor toxice. Conștiința de sine și înțelegerea mecanismelor interioare reprezintă întotdeauna un pas înainte. Dintr-odată, lumea începe să capete sens, iar tu începi să te înțelegi pe tine însuși.

Vei începe să înțelegi astfel felul în care ți-au schimbat traumele pe care le-ai experimentat sau la care ai asistat chimia corporală și cerebrală. Nu am inclus în această carte detalii despre traumele pe care le-am trăit eu sau alte persoane. Studiile arată că ascultarea altor povești traumatică este traumatică în sine. De aceea, nu mi-am propus să îți amplific propriile traume descriindu-ți-le pe ale mele. Așadar, te poți relaxa și poți întoarce liniștit paginile cărții de față, conștient că nu va fi o lectură dificilă.

Eu cred că toți oamenii se nasc cu o lumină interioară, cu o strălucire. Ei continuă să strălucească de-a lungul întregii vieți, dar ca un bec acoperit cu praf. De aceea, strălucirea lor nu mai este vizibilă. Dacă în momentul de față nu te simți fericit sau încântat de viața ta, înseamnă că strălucirea ta interioară s-a estompat.

Din fericire, există răspunsuri și soluții la aceste probleme, iar primul pas constă în recunoașterea propriilor tipare. Cartea de față te va ajuta să îți recunoști aceste tipare, iar apoi să le vindeci, astfel încât să te simți mai fericit și să îți trăiești viața cu mai mult entuziasm.

\* \* \*

Potrivit Asociației Psihologilor Americani (APA), numărul adulților și copiilor supuși unui nivel ridicat de stres este din ce în ce mai mare. Adulții afirmă că se simt stresați în principal din cauza banilor, slujbei și economiei. Marea

majoritate spun că nu au suficient timp sau suficientă motivație pentru a se îngriji așa cum trebuie, astfel încât să se recupereze în urma stresului. În cazul copiilor, nivelul ridicat de stres este corelat cu greutatea excesivă, probabil și din cauză că mănâncă prea mult din cauza stresului.

O parte din aceste tipare ar putea fi genetice. Spre exemplu, dacă ai experimentat vreun abuz fizic sau emoțional, dacă ai fost neglijat, dacă ai fost intimidat, agresat sau ai suferit alte traume, tiparele hormonale și chimice din creier îți afectează cu siguranță starea de sănătate, nivelul energetic și personalitatea. Acest lucru este cu deosebire adevărat în cazul în care în timpul traumei ai experimentat o stare de teamă intensă, de neajutorare sau de oroare.

Este posibil ca schimbările post-traumatice produse în creierul și în glandele tale suprarenale să te fi făcut dependent de dramă și de negativitate. Corpul și creierul tău au ieșit astfel din starea de homeostază și au intrat într-o stare numită *alostază*, care se referă la o reorganizare fizică a chimiei cerebrale și a conexiunilor neuronale ce conduce la anumite comportamente specifice după o traumă.

Ceea ce poate că nu știai și vei descoperi citind această carte este faptul că experiențele legate de negativitate și de dramă pot fi tipare puternic generatoare de dependență, având o bază fiziologică. Așa este: creierul și corpul pot deveni *dependente* de experiențele stresante care îți estompează strălucirea interioară. Nu spun asta pentru a da vina pe cei care devin captivi în negativitatea lor, ci doar ca o informație menită să te ajute să îți reorganizezi și să îți vindeci tiparele bolnave.

Citind această carte, vei afla de asemenea de ce sunt atât de periculoase dramele, stresul și forțarea limitelor pentru sănătatea fizică, mentală și emoțională.

Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, stresul și dramele pot cauza creșterea în greutate. Instinctele noastre ancestrale ne fac să reacționăm la stres prin acumularea de grăsime, ca urmare a fricii inconștiente că drama prin care trecem ar putea fi urmată de o perioadă de înfometare. Peste toate, apetitul nostru față de alimentele nesănătoase (*junk-food*) se amplifică. Atunci când suntem stresați, noi avem tendința de a alege alimente care conduc la creșterea în greutate și la balonare.

În Partea I a cărții de față vom insista asupra mecanismelor prin care organismul este afectat de stres, inclusiv starea de sănătate, greutatea, apetitul și nivelul de confort personal. O parte din materialele care urmează vor fi clinice, dar merită totuși să le parcurgi, cel puțin în diagonală, căci vei găsi în ele răspunsuri referitoare la motivele pentru care acționezi așa cum o faci. Îți voi prezenta soluțiile pentru vindecarea stresului și a dramei în părțile a II-a și a III-a a cărții.



## CAPITOLUL I



### *Drame, traume și stres*

**D**oresc să îți fac o mărturisire: înainte de a face cercetări și de a scrie această carte, obișnuiam să îi judec eu înșami pe cei care trec dintr-o dramă în alta.

La ora actuală, după ce am terminat de scris cartea de față, *Nu lăsa nimic să îți întunece strălucirea interioară*, am ajuns să simt pentru acești oameni o compasiune similară cu cea pe care o simt pentru alcoolici, pentru oamenii care mănâncă prea mult din motive compulsive și pentru dependenții de droguri. De fapt, această carte m-a ajutat personal să devin mai răbdătoare cu *toți oamenii*, căci am ajuns să îmi dau seama că cei mai mulți dintre ei (dacă nu chiar toți) suferă efectele unor traume personale sau globale.

Ceea ce am descoperit în urma cercetărilor mele este că dependența față de drame are o bază fiziologică autentică. În spatele comportamentului excesiv de dramatic al multor oameni se ascunde o traumă nerezolvată. Dramele sunt maniera lor de a implora iubire, înțelegere și ajutor.

ÎN SPATELE COMPORTAMENTULUI EXCESIV DE DRAMATIC AL MULTOR OAMENI SE ASCUNDE O TRAUMĂ NEREZOLVATĂ. DRAMELE SUNT MANIERA LOR DE A IMPLORA IUBIRE, ÎNȚELEGERE ȘI AJUTOR.

Iată ce am aflat în urma cercetărilor făcute pentru scrierea acestei cărți: noi suferim la modul colectiv de o *boală a traumei*, care ne alimentează apetitul față de drame.

Practic, toți oamenii de pe această planetă au fost afectați într-un fel sau altul de traume, îndeosebi de cele secundare generate de vizionarea prea multor știri cu diferite orori și tragedii. Traumele sunt chiar motivul pentru care suntem dependenți de *reality-show*-uri, de bârfele legate de celebrități, de filmele de groază și de prietenii dramatici. Traumele nevindecate stau la baza multor probleme pe care le avem legate de sănătate, de greutate, de dependență, de somn și de relații.

### **Corpul tău stochează amintirile traumatice**

Până nu demult, psihologia și psihiatria se focalizau exclusiv asupra manierei în care este afectată *mintea* de stres, de drame și de traume. La ora actuală, cercetările au arătat dincolo de orice îndoială că *organismul* reacționează la rândul lui în fața evenimentelor vieții, transformându-se. Secretul vindecării de traume și al redobândirii strălucirii interioare este ascultarea corpului nostru, care strigă după ajutor.

SECRETUL VINDECĂRII DE TRAUME ȘI AL REDOBÂNDIRII STRĂLUCIRII INTERIOARE ESTE ASCULTAREA CORPULUI NOSTRU, CARE STRIGĂ DUPĂ AJUTOR.

Când eram directoarea unui centru psihiatric pentru femei numit *WomanKind*, din cadrul Spitalului Cumberland Hall din Nashville, Tennessee, aveam în rândul personalului o terapeută-masor specializată în vindecarea traumelor. Aceasta le ajuta pe paciente să se elibereze de traumele stocate în celulele lor. Multe paciente care se simțeau blocate în timpul terapiei verbale trăiau un veritabil *catharsis* și aveau mari revelații în timpul ședințelor de masaj focalizate asupra eliberării traumelor.

### **Legătura dintre drame și traume**

Foarte multe situații și relații dificile generează drame. *Drama* este definită ca un set de circumstanțe, tipare sau relații stresante care *par* să îți scape de sub control. Dacă dramele abundă în viața ta, cel mai probabil la baza lor stă o traumă (sau mai multe) din trecut.

*Trauma* este o situație care generează o durere atât de mare (emoțională, cognitivă și/sau fizică) încât îți zdruncină complet simțul siguranței. Simptomele post-traumatice apar de regulă la oamenii care experimentează o stare de teamă intensă, de neajutorare sau de groază în timpul unei traume.

Cuvintele *dramă* și *traumă* își au rădăcinile în greaca veche:

- \* Cuvântul *dramă* vine de la verbul *dran*, care înseamnă „a acționa” sau „a face”. În antichitate el se referea strict la producțiile teatrale. Într-un fel, definiția modernă a cuvântului este aceeași, cu singura diferență că se referă la teatrul vieții reale. Atunci când un film este etichetat drept „dramă”, acest lucru înseamnă că vom asista la scene dure-roase din punct de vedere emoțional.

- \* Cuvântul *traumă* vine de la cuvânt similar din greaca veche, care însemna „rană”, „rănit” sau „înfrânt”. La ora actuală, noi numim traumă o rană fizică ce silește persoana să se interneze la urgență. Multe traume rănesc însă mintea și emoțiile, mai ales în cazul unor traume repetate.

În multe cazuri, oamenii se confruntă cu o amenințare cu moartea. În această categorie intră accidentele de mașină, abuzurile asupra copiilor, dezastrele naturale, războiul, bolile grave, moartea subită și neașteptată a unei persoane dragi sau crimele.

Traumele reorganizează tiparele cerebrale și predispun către experimentarea altor drame și traume.

### ***Evaluarea dramei din viața ta***

Drama este un tipar secundar derivat dintr-o traumă și reprezintă o formă de autosabotare și de autopedeapsă care generează o dependență foarte mare. Chiar dacă îți vine să protestezi, spunând că nu suporti dramele, dacă le atragi în viața ta este posibil să urmărești un „câștig secundar” (sau o satisfacție secundară) ori de câte ori te trezești într-o situație sau într-o relație dramatică, cum ar fi:

- \* Primirea de simpatie și a altor forme de atenție din partea celor din jur
- \* Focalizarea asupra problemelor altora, în locul celor personale
- \* Oferirea unei scuze perfecte pentru a amâna ceva ce trebuie să faci

- \* Faptul că te simți necesar, fie prin salvarea altcuiva, fie lăsându-te salvat de altcineva

Drama este un aspect nefericit al „re-victimizării” (traumelor repetate), fiind un fenomen frecvent întâlnit la oamenii care au suferit traume. Vom dezvolta acest concept în capitolul următor și vom oferi soluții pentru el pe parcursul cărții, de aici încolo.

Până atunci, îți propun să îți stabilești propriul Coeficient al Dramei din viața ta. În acest scop, răspunde la următoarele întrebări:

- \* Cât de mult tolerezi dramele în viața ta?
- \* Cât de fascinat ești atunci când auzi de dramele altor oameni, lăsându-te captivat de acestea?
- \* Ești conștient de diferența care există între salvarea dramatică și ajutorul sinceră a unei persoane aflate la nevoie?
- \* Atragi frecvent drame în viața ta personală?

Chestionarul care urmează nu reprezintă o metodă științifică verificată de testare, dar are totuși la bază o serie de studii științifice referitoare la simptomele post-traumatice și la dependența de substanțele chimice secretate de organism în momentele de stres.

Test pentru stabilirea  
coeficientului dramei din viața ta

**Răspunde prin da sau nu la următoarele afirmații  
(în măsura în care acestea te caracterizează sau nu):**

1. Nu suport să fiu singur.
2. Prefer să fiu cu o persoană dificilă decât să fiu singur.
3. De regulă, mă simt atras de oamenii cu probleme.
4. Am avut mai mulți parteneri romantici abuzivi.
5. Am avut o copilărie dureroasă.
6. Mă simt vinovat mai tot timpul.
7. Îmi place să citesc articole din reviste și online despre celebrități.
8. În timpul conversațiilor, sunt de regulă persoana care știe cele mai multe lucruri despre viața personală a celebrităților.
9. Îmi place să mă uit la reality-show-uri.
10. Viața mea reprezintă o succesiune neîntreruptă de drame.
11. Viața mea ar putea fi prezentată la un reality-show.
12. Multor oameni le place să îmi povestească problemele lor.
13. Îmi petrec o bună parte din fiecare zi încercând să ajut alți oameni.
14. Uneori mă întreb dacă pacea interioară este o posibilitate reală sau doar un basm pentru copii.
15. Nimic nu mi se pare mai rău ca plictiseala.
16. Aproapiții mei se plâng că exagerez întotdeauna.
17. Simt că nu pot fi fericit și nu pot avea succes decât dacă ceilalți membri ai familiei mele sunt ok.
18. Mă consider un om puternic, care își poate asuma o povară mai mare decât omul de rând.
19. Îmi vizitez familia pentru că mă simt vinovat sau obligat, nu din dorința de a o revedea.
20. Regret adeseori că nu mi-am ascultat intuiția.
21. Nu cunosc mulți oameni mai muncitori ca mine.
22. Când văd o știre referitoare la un eveniment foarte tragic, mă consum.
23. Când cineva îmi povestește despre problemele sale, continui să mă gândesc multă vreme la acestea.
24. Îmi vine greu să mă concentrez.
25. Sunt foarte uituc.
26. Pentru a-mi menține nivelul energetic, mă bazez pe cafeină sau pe zahăr.
27. Poftesc adeseori la alimente fermentate, cum ar fi oțetul sau brânzeturile.
28. Ca să mă relaxez, obișnuiesc să beau un pahar mare de vin sau o altă băutură alcoolică.



29. Îmi fac griji cu privire la următoarea catastrofă din viața mea.
30. Am fost abuzat fizic sau emoțional.
31. Am experimentat unul sau mai multe evenimente traumatice în viața mea.
32. Ori de câte ori se produce un dezastru undeva în lume, citesc sau privesc obsesiv știrile referitoare la el.
33. Uneori mi se pare că nu sunt real și că viața este doar un film.
34. Mă simt adeseori cu capul în nori, ca și cum m-aș afla în afara corpului fizic.
35. Am frecvent mâncărimi.
36. Mă simt adeseori balonat și am retenții de apă.

**Evaluarea testului Coeficientului dramei din viața ta:**

– Dacă ai răspuns prin da la 27 sau mai multe afirmații, înseamnă că **ești foarte stresat**.

Răspunsurile tale arată că ai experimentat cel mai probabil diferite traume în viața ta, iar acum ai intrat într-un cerc vicios al dependenței de drame. Simți nevoia profundă de a te afla în prezența altor oameni, dar aceștia au o viață foarte dramatică, și asta te afectează.

– Dacă ai răspuns prin da la 18-26 afirmații, înseamnă că **ești stresat**. Cel mai probabil te simți anxios și tensionat

o mare parte din timp. Stilul tău de viață se bazează pe stres și pe drame, trăite atât la serviciu, cât și acasă.

– Dacă ai răspuns prin da la 9-17 afirmații, înseamnă că **ești relativ stresat**. Răspunsurile tale arată că stresul există în viața ta, dar că știi să îl controlezi într-un mod adecvat.

– Dacă ai răspuns prin da la 8 sau mai puține afirmații, înseamnă că **îți manifesti plenar strălucirea interioară!**

Felicitări! Dacă ai fost sincer în răspunsurile tale și dacă îți cunoști adevăratele sentimente, înseamnă că ți-ai organizat astfel viața încât să nu ai parte de un stres prea mare și că știi să îți oferi o îngrijire excelentă. Pe de altă parte, dacă ți-ai redus în mod intenționat răspunsurile afirmative pentru că nu ești conștient de nivelul stresului din viața ta sau dacă perfecționismul te determină să îți negi adevărul legat de propria viață, înseamnă că ai un coeficient al dramei din viața ta foarte mare, nicidecum foarte mic.

Coeficientul dramei din viața ta descrie voința ta de a-i permite stresului să îți guverneze viața. Așa cum vei descoperi citind în continuare această carte, tu *chiar* ai capacitatea de a spune da sau nu stresului din viața ta.

**Alegerile pe care le facem**

Unii oameni cred că stresul este ceva exterior care li se întâmplă. În realitate, un adult capabil să facă propriile

alegeri legate de stilul de viață poate opta oricând pentru o viață mai puțin stresantă.

Dacă această posibilitate ți se pare plicticoasă sau imposibilă, acesta este un semn că ești dependent de dramă.

Chiar dacă nu ești tu însuși foarte dramatic, este posibil să fii atras de oameni de acest fel. În acest caz, ți se pare probabil că trebuie să îți amâni propria ta viață, căci ești silit tot timpul să stingi incendiile din viața celor dragi. Aștepti o zi în care aceștia să fie fericiți, astfel încât să începi să îți trăiești și tu propria ta viață.

Foarte mulți oameni cred că drama, la fel ca și stresul, nu are nimic de-a face cu ei personal. Ei cred că aceasta li se întâmplă pur și simplu, nu că emană *din* ei. De bună seamă, există cazuri în care acest lucru este adevărat, de pildă atunci când un membru de familie trăiește mai multe experiențe dramatice.

Există însă alte cazuri în care cu siguranță noi suntem cei vinovați, cum ar fi:

- \* Alegerea unor prieteni sau parteneri romantici cu o personalitate înclinată către dramă
- \* Focalizarea asupra unor activități lipsite de importanță, în detrimentul altora care contează cu adevărat pentru noi
- \* Ignorarea cunoașterii interioare care ne avertizează să ne ținem departe de o persoană, de un comportament sau de o situație
- \* Cheltuirea mai multor bani decât ne permite bugetul personal

- \* Abuzul de substanțe care amplifică anxietatea (cum ar fi *stimulentele*, inclusiv cafeina, nicotina și zahărul) sau depresia (cum ar fi *substanțele depressive*, inclusiv alcoolul).
- \* Neplanificarea și stabilirea unor termene limită imposibile, care ne fac să ne simțim contra cronometru

Acestea sunt doar câteva exemple de alegeri personale care pot amplifica drama din viața noastră, estompând astfel strălucirea noastră interioară! Ele nu sunt altceva decât forme de autosabotare.

Nu descriu astfel de tipare cu scopul de a te învinovăți (la urma urmelor, acuzațiile nu ajută niciodată pe nimeni), ci ca un apel la angrenarea într-o activitate de purificare care te poate ajuta să îți recuperezi frumoasa lumină interioară și tot ce o însoțește: fericirea, sănătatea, pacea interioară, abundența și prețuirea de sine.

În capitolul care urmează vom discuta de ce ni se pare drama în același timp atrăgătoare și respingătoare.



## CAPITOLUL 2



# De ce par să te urmărească dramele

**E**ste viața ta ca o dramă cinematografică, făcându-te să îți dorești un moment de respiro?

Dacă da, tu ești cel care poate schimba această situație. Îți voi arăta cât de curând cum, dar până atunci, îți propun să vedem care este mecanismul ciclului de atracție a dramei.

### ***Dramele și chimia creierului***

Creierul nostru este un instrument cu totul remarcabil, producând substanțe chimice ingenioase care ne protejează de durere prin izolarea acestora. Din păcate, unele din aceste substanțe chimice sunt atât de bune încât provoacă dependență.

Ca să înțelegi mai bine, îți propun să ne întoarcem la începuturi. Creierul oamenilor era astfel setat încât să îi ajute

pe strămoșii noștri să supraviețuiască. În acest scop, ei și-au creat capacitatea de a sesiza când se apropia o situație amenințătoare sau periculoasă, scop în care scanau întotdeauna mediul exterior, în căutarea întâmplărilor neobișnuite. Creierul lor și-a creat astfel un mecanism de autoprotecție menit să îi alerteze când trebuia să fugă sau să se lupte cu pericolul care îi amenința. Acest mecanism s-a păstrat până astăzi și este numit *reacția de tip „luptă sau fugi”*.

Dacă ai trăit vreodată o experiență traumatică în care a trebuit să te folosești de reacția „luptă sau fugi”, creierul și corpul tău își aduc aminte de acest lucru la nivel celular și chimic.

Într-o manieră similară, dacă te-ai simțit vreodată copleșit în timpul unei traume, este posibil să fi reacționat la fel ca o căprioară în lumina farurilor. Ai încremenit, simțindu-te incapabil să te aperi. Această reacție instinctivă este un alt mecanism străvechi de confruntare cu un pericol copleșitor.

După o traumă, este posibil ca sistemul de urgență al corpului să rămână blocat pe modul „pornit”. Acest lucru te face să reacționezi excesiv la orice situație, ca și cum ai avea de-a face cu o chestiune superurgentă. Intri în panică din orice, chiar dacă nu ai nici cel mai mic motiv.

Psihoterapeutul Pete Walker, autorul cărții *Sindromul stresului post-traumatic complex*, a adăugat la reacția „luptă, fugi sau încremenește” și o a patra reacție la stres, numită *lingușire*. Lingușirea este încercarea de a face altora pe plac cu orice preț, pentru a rămâne în siguranță și pentru a-ți vedea nevoile împlinite.

Așadar, cele patru reacții posibile în fața unei traume sunt:

- \* **Lupta:** ripostarea și opunerea de rezistență în fața traumei
- \* **Fuga:** de traumă
- \* **Încremenirea:** echivalentul „mimării morții” de către un oposum pentru a evita detecția și pericolul. Această reacție include de asemenea disocierea conștiinței pentru a nu mai fi atât de conștient de durerea pe care o simți.
- \* **Lingușirea:** încercarea de a le face pe plac oamenilor implicați în trauma ta (de pildă, părinților abuzivi)

Definiția *traumei* diferă de la o persoană la alta. Ceea ce unuia i se poate părea traumatic, altuia i se poate părea banal.

Majoritatea cercetătorilor definesc *trauma* ca pe o experiență în care subiectului i se pare că își va pierde viața, în care acesta se simte complet neajutorat sau absolut îngrozit. Trauma poate fi orice eveniment care te dezorientează sau te dezorganizează. Poate fi o experiență care te sperie atât de tare încât nu te mai simți în siguranță în această lume.

Așa cum am început să spun în capitolul precedent, traumele pot include:

- \* Moartea subită și neașteptată a unei persoane dragi (inclusiv a unui animal de companie)
- \* Divorțul – personal, al părinților sau al altor persoane dragi
- \* Abuzul – fizic sau emoțional (inclusiv neglijarea)

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

- \* O boală gravă
- \* Amenințarea cu moartea
- \* Mutarea
- \* Un accident
- \* O naștere dificilă
- \* Dificultăți financiare
- \* Intimidarea și tachinările dureroase
- \* Destrămarea unei prietenii
- \* Pierderea slujbei
- \* Revoltele și tulburările sociale
- \* Relațiile abuzive
- \* Pierderea credinței în Dumnezeu și/sau în religie
- \* O operație chirurgicală
- \* Un avort
- \* Probleme cu legea
- \* Închisoarea
- \* Războiul sau serviciul militar
- \* Pierderea casei
- \* Infraacțiunile (când ești victima lor)
- \* Un dezastru natural (cutremur, uragan, inundație etc.)

\* De ce par să te urmărească dramele \*

- \* Experimentarea sau asistarea la violență
- \* Orice eveniment care îți zdruncină sentimentul de siguranță și previzibilitate

Cu cât ai experimentat mai multe traume în viață, cu atât mai *hipervigilent* devii în scanarea lumii înconjurătoare în vederea depistării timpurii a eventualelor pericole. Partea primitivă a creierului setată să observe orice întâmplare neobișnuită rămâne tot timpul activată, uitând să se mai relaxeze.

Din cauza acestui mecanism, devii nervos, agitat, îngrijorat și anxios... așteptând producerea următoarei traume. Te aștepti ca un nou pericol să apară de după colț și îți vine greu să te concentrezi asupra muncii, studiului sau oricărui lucru „obișnuit”.

Această anxietate cronică îți epuizează sistemul nervos și pe cel imunitar, reducându-ți starea de fericire. Așteptându-te în permanență la tot ce poate fi mai rău, tu atragi sau chiar crezi inconștient dramele din viața ta.

Cercetătorii au descoperit că cei care au experimentat traume sunt mult mai reactivi la stres decât cei care nu se simt traumatizați. Odată traumatizat...

- \* ...situațiile care altora li s-ar părea minore devin o problemă pentru tine.
- \* ...începi să ai reacții fizice și emoționale intense, cum ar fi panica, mânia și teama.
- \* ...sistemul de avertizare al creierului tău rămâne setat în permanență pe „vigilență maximă” (asta

dacă nu iei o serie de măsuri sănătoase, pe care le vei găsi mai târziu în această carte).

În plus, negativitatea te poate împiedica să îți observi sistemul de avertizare intern (intuiția). Toți oamenii au capacitatea de a simți și de evita pericolul. În mod paradoxal, deși ești hipervigilent și cauți în permanență pericole, tu continui să experimentezi traume tocmai pentru că ești deconectat de propriul tău instinct, care te-ar putea avertiza când să te ferești de situațiile potențial periculoase.

### **Dependența de dramă**

Studiile făcute de dr. Bessel van der Kolk (considerat bunicul cercetărilor referitoare la traume) arată că organismul se poate adapta la mediu astfel încât o situație care inițial părea neconfortabilă și dramatică să devină plăcută și reconfortantă. Iată ce spune van der Kolk în această direcție:

Această adaptare graduală semnalează crearea unui nou echilibru chimic în interiorul corpului... La fel ca în cazul dependenței de droguri, noi începem să tânjim după activitatea sau experiența care ne lipsește, creându-ne o stare de sevrăj. Pe termen lung, oamenii devin mai preocupați de durerea cauzată de sevrăj decât de activitatea propriu-zisă.

Într-o manieră similară, jocurile de noroc provoacă dependență datorită secreției hormonului numit dopamină (care cauzează o stare de euforie) în situațiile incerte. În cazul unui joc de noroc, nu poți ști niciodată când poate ieși combinația câștigătoare atunci când tragi maneta aparatului, aducându-ți bani și fericire. De aceea, continui să tragi de manetă fără să te poți opri.

Dependența de dramă este identică cu cea de jocurile de noroc, în sensul că conduce la secreția de dopamină ca reacție la anticiparea unei satisfacții posibile. Ori de câte ori există o percepție a unui pericol, hormonii stresului creează inclusiv o stare de satisfacție.

### **DEPENDENȚA DE HORMONII STRESULUI**

Dacă ai crescut într-un cămin plin de drame, această energie ți se pare familiară și chiar confortabilă. Este singurul lucru pe care îl cunoști, ba chiar ți se pare că îl poți controla și anticipa.

Unii cercetători cred că dependența de dramă se datorează unei neglijări în copilărie. Dacă singura modalitate prin care ai știut să atragi atenția părinților tăi a fost drama, vei continua acest tipar inclusiv în stadiul de adult.

În plus, situațiile foarte stresante de acasă, de la școală și de la serviciu determină creierul să secrete hormoni care dau dependență și creează tipare specifice ale chimiei cerebrale. Spre exemplu, dacă te-ai forțat să ai numai note bune la școală, creierul și corpul tău se obișnuiesc cu un nivel ridicat de adrenalină, cortizol și histamină.

Hormonii stresului sunt secretați ca reacție la un pericol perceput. Ei conferă o stare de euforie, conduc la o gândire mai clară, dau multă energie și chiar superputeri (am auzit cu toții povești cu mame fragile care au ridicat un automobil pentru a-și salva copiii).

Aceste sentimente supraumane dau o dependență asemănătoare cu cea dată de cafeină, de care depind atât de mulți oameni pentru energia de zi cu zi. Nimeni nu are nevoie de cafeină sau de adrenalină, dar convingerea contrară poate crea o dependență psihologică, la care se adaugă și poftele fizice.

Oamenii dependenți de hormonii stresului precum adrenalina, cortizolul și histamina suferă de simptome ale sevrajului atunci când viața lor este prea calmă și lipsită de pericole. Ei se plictisesc și creează inconștient drame pentru a-și satisface nevoia de adrenalină.

Hormonii stresului sunt utili în situațiile periculoase care necesită o reacție de tip „luptă sau fugi”, căci te ajută să treci la acțiuni rapide și decisive care îți pot salva viața, dar dacă secreți tot timpul acești hormoni din cauza percepției că viața este *întotdeauna* periculoasă, sistemul imunitar îți poate slăbi, poți face hipertensiune și acnee, îți poate crește pulsul, poți avea probleme cu digestia, te poți îngrașa și îți poate scădea libidoul.

Oamenii care au o dependență de hormonii stresului privesc viața ca pe o provocare periculoasă. Ei sunt tot timpul contracronometru, încercând să meargă mai repede, să realizeze mai multe și să surclaseze competiția.

Există foarte multe procese metabolice implicate în reacțiile la stres. Ca să le înțelegi, îți propun să analizăm pe scurt, într-o variantă extrem de simplificată, cei trei hormoni principali ai stresului care pot avea un impact negativ asupra vieții noastre:

– **Adrenalina** sau epinefrina este un hormon și un neurotransmițător. Este produs de glandele suprarenale, adică de două glande de mărimea degetelor mari situate deasupra rinichilor, în apropiere de zona lombară. Adrenalina este produsă ca reacție la teamă și activează sistemul nervos simpatic, silind corpul să riposteze sau să fugă din fața unui adversar sau a unei situații provocatoare. Adrenalina crește pulsul inimii, dar dacă este secretată excesiv poate conduce în timp la insuficiență cardiacă sau la alte boli ale inimii.

– **Cortizolul** este un hormon steroid produs de glandele suprarenale. În situațiile stresante, el amplifică glicemia din sânge pentru a-i oferi corpului mai multă energie, suprimă sistemul imunitar și are grijă ca hrana ingerată să fie depozitată sub formă de grăsime în zona abdomenului. Această reacție la stres este primordială, căci în vremurile de altădată dramele erau urmate adeseori de foamete. De asemenea, cortizolul sporește apetitul, îndeosebi pofta de zahăr. În exces, el reduce producția de collagen, fapt care explică de ce conduce stresul la apariția ridurilor. Contribuie de asemenea la obezitate și la osteoporoză.

Un studiu realizat în anul 2015 a arătat că oamenii care au simptome post-traumatice manifestă o îmbunătățire a memoriei atunci când secretă foarte mult cortizol. Opusul este la fel de adevărat în cazul oamenilor care nu manifestă simptome post-traumatice. *Acest lucru ar putea însemna că oamenii care au suferit traume pot deveni dependenți de cortizol, întrucât această substanță le activează performanțele cognitive, cel puțin în ceea ce privește memoria.*

Nivelul cortizolului și al celorlalți hormoni ai stresului crește în cazul oamenilor cu o căsnicie caracterizată de negativitate. Acest lucru dă naștere unui cerc vicios al certurilor și conflictelor maritale care creează dependență, reducând în același timp buna funcționare a sistemului imunitar și capacitatea corpului de autovindecare.

Diverse studii au analizat nivelul cortizolului la oamenii traumatizați. O sinteză globală a acestor studii, realizată în anul 2006, a arătat că oamenii care au trăit traume au un nivel mai redus de cortizol în organism decât populația generală. Îndeosebi femeile care au experimentat traume generate de abuzuri fizice (inclusiv sexuale) au un nivel foarte redus al cortizolului în organism.

Deși cortizolul este un hormon al stresului care dă dependență și contribuie la alimentația excesivă și la alte probleme, nici nivelul foarte scăzut de cortizol nu este sănătos. Oamenii care suferă de sindromul stresului post-traumatic nu beneficiază de protecție hormonală pentru sistemul lor imunitar. Prin urmare, cel mai bine este să avem un nivel al cortizolului echilibrat, nici prea mare, dar nici prea mic.

– **Histamina** este un neurotransmițător produs de mastocite și de celulele albe din sânge ca reacție la alergeni. Secreția de histamină declanșează reacții alergice precum umflarea, balonarea, urticaria, mâncărimile, curgerea nasului și a ochilor, strănutul și eczemele. Răul de mare este de asemenea un produs al unui nivel ridicat de histamină.

Histamina nu este însă un factor negativ în sine, întrucât favorizează luciditatea și starea de trezie. Pe de altă parte, dacă producem prea multă histamină, este posibil să experimentăm insomnii și anxietate. O cantitate prea mare de histamină afectează plămânii, putând conduce la o respirație superficială și la atacuri de panică. Hipervigilența (unul din simptomele post-traumatice) este generată la rândul ei de excesul de histamină.

Consumul excesiv de zahăr, ciocolată, nicotină, cafeină și alte stimulente amplifică producția de adrenalina, cortizol și histamină. Dependența de dramă activează și hormonii cerebrali ai euforiei: *dopamina*, *serotonina* și *oxitocina*. Vom discuta mai târziu în detaliu relația dintre aceste substanțe chimice și dramă.

În cazul substanțelor chimice secretate de creier și de corp, secretul constă în echilibrul acestora. Dacă sunt secretate deficitar sau în exces, întregul sistem are de suferit.

### **Sindromul epuizării**

*Sindromul epuizării* îi afectează pe oamenii care suferă de o epuizare de lungă durată, de depresie și de un interes scăzut față de ceea ce fac sau față de viață în general.

Studiile arată că epuizarea amplifică nivelul hormonilor stresului, înrăutățind starea de sănătate cardiovasculară și mărinind greutatea corporală.

Oamenii care suferă de epuizare experimentează o reducere semnificativă a memoriei pe termen scurt și a puterii de concentrare. De regulă, noi asociem epuizarea cu munca, imaginându-ne o persoană care lucrează multe ore suplimentare, care se duce la serviciu numai pentru a lua un salariu, și nu dintr-o pasiune personală, sau care nu suportă competitivitatea ori discuțiile contradictorii la locul de muncă.

Modelul acestui fenomen, creat de dr. Geri Puleo, o cercetătoare de frunte în acest domeniu, arată că oamenii predispuși să sufere de epuizare sunt „frunțașii” companiei, cei care excelează și care se oferă întotdeauna voluntari pentru a primi noi proiecte și sarcini. În final, ei devin furioși și frustrați pentru că eforturile lor nu sunt suficient răsplătite. Acest lucru îi conduce la apatie și la scăderea entuziasmului față de ceea ce fac. Apatia este precursorul epuizării.

Un studiu major efectuat în rândul asistentelor medicale arată că cei diagnosticați cu sindromul stresului post-traumatic sunt predispuși inclusiv către epuizare. Afirmatia inversă nu este însă valabilă (oamenii epuizați nu suferă neapărat de sindromul stresului post-traumatic).

Uneori, epuizarea include o stare de frustrare și de depresie. Oamenii se simt epuizați de această viață în care dezamăgirile se succed lanț, aceasta fiind de multe ori consecința unei traume nerezolvate care conduce la o dependență de dramă și de stres.



Unul din studii a arătat că adoptarea unui sistem de convingeri spirituale protejează de epuizare, lucru pe care oamenii de știință l-au numit „efectul Maica Tereza”.

### **Hipervigilența**

Oamenii care au trăit abuzuri în copilărie își dezvoltă o stare de hipervigilență pentru a putea supraviețui. Sesizarea timpurie a stării de spirit a mamei sau a tatălui i-a ajutat când erau mici să evite provocarea sau intensificarea mâniei acestora. Creșterea nivelului de histamină poate conduce de asemenea la hipervigilență. Aceasta din urmă conduce la efectul de „lingușire” pe care l-am amintit mai devreme. Copilul își dezvoltă astfel capacitatea de a le face altora pe plac, folosindu-se de ea pentru a-și liniști părinții.

### **OAMENII CARE LE FAC PE PLAC ALTORA**

Cei care au crescut „călcând pe coji de ouă” pentru a evita certurile în cadrul familiei au dificultăți în a-și recunoaște această tendință în anii de adult. Ei își cultivă relațiile mergând pe vârfuri, încercând plini de anxietate să evite orice teren minat sau conflict. Spaima lor cea mai mare este ca altcineva să nu fie supărat sau dezamăgit din cauza lor. De aceea, ei se focalizează mai mult asupra sentimentelor celorlalți decât asupra propriilor lor emoții.

Capacitatea de a sesiza starea de spirit a celorlalți este dezvoltată de timpuriu, în scopul supraviețuirii. Dr. Peter Levine descrie maniera în care gazele sunt alertate de un pericol dacă una singură dintre ele simte ceva. Dacă o gazelă începe să fugă din cauza unui pericol sesizat, întreaga turmă o urmează. Dr. Levine trage concluzia că la fel funcționează și oamenii.

El afirmă că aceștia sesizează intuitiv dacă altcineva este într-o stare de spirit proastă. Noi îi evităm instinctiv pe oamenii furioși, conștienți că aceștia ne-ar putea agresa. De asemenea, observăm inconștient limbajul corporal care arată că oamenilor le este teamă, căci teama lor reprezintă un semnal că ar trebui să fugim noi înșine de un potențial pericol.

Într-adevăr, observarea stării de spirit a altor oameni ne poate menține în siguranță, dar ne poate inclusiv deconecta de propriile noastre gânduri și sentimente. Noi devenim atât de focalizați asupra celorlalți, încât nu ne mai întrebăm niciodată: „Ce simt în momentul de față?”

Peste toate, cei care sunt prea focalizați asupra lumii exterioare sunt mai predispuși să cadă în capcana „neajutorării învățate”, o stare mentală în care se simt deprimați deoarece se simt prinși într-o capcană din care nu au nicio scăpare. Oamenii care au un spațiu interior în care se simt acasă și din care cred că își pot schimba singuri destinul sunt mult mai puțin predispuși să cadă pradă depresiei bazate pe neajutorarea învățată.

### **PLICTISEALA**

Hipervigilența poate conduce inclusiv la plictiseală. Oamenii care scanează tot timpul realitatea din jurul lor în vederea descoperirii unor pericole potențiale sunt foarte atenți la condițiile neobișnuite. Tot ce este nou reprezintă pentru ei un indiciu că ceva nu este în regulă. Ceea ce este stabil și banal nu îi alertează și nu îi interesează.

De aceea, ei caută tot timpul lucruri noi. Când realitatea nu se schimbă, vigilența lor nu este răsplătită. Ei continuă să caute ceva ieșit din tipare și potențial periculos, dar de

cele mai multe ori nu descoperă decât realitatea pe care o cunosc deja.

De aceea, ei se plictisesc cu ușurință, căci munca lor asiduă de descoperire a unor pericole noi nu dă rezultate. Plictiseala face parte integrantă din dependența de dramă, avându-și originea într-o traumă anterioară. Așadar, hipervigilența te poate determina să cauți cu lumânarea dramele, pentru a avea ceva de care să te agăți. Când viața ți se pare prea molcomă, îți vine să crezi haos în jurul tău.

PLICTISEALA FACE PARTE INTEGRANTĂ DIN DEPENDENȚA DE DRAMĂ, AVÂNDU-ȘI ORIGINEA ÎNTR-O TRAUMĂ ANTERIOARĂ.

### **Dificultățile de concentrare**

Oamenii care au suferit foarte multe traume au adeseori dificultăți de concentrare, de învățare și de memorie. Ei sunt distrași cu ușurință, motiv pentru care își îndeplinesc cu dificultate sarcinile.

Cercetătorii cred că starea de hiperexcitație nu ne ajută să observăm sau să reținem detaliile. Mediul înconjurător devine o ceață. În plus, scanarea continuă a mediului exterior pentru a descoperi ceva nou sau potențial periculos ne distrage și mai tare atenția.

Problemele de concentrare sunt corelate cu dereglarea somnului, îndeosebi cu insomnia, care este asociată și ea cu hipervigilența. Insomniacii sunt tot timpul în alertă, motiv pentru care au un nivel ridicat al hormonilor stresului și al pulsului, și un sistem nervos simpatic activat. Unul

din rolurile histaminei secretate ca reacție la stres este exact acela de a se asigura că ești perfect treaz. Aceste procese fac ca relaxarea și somnul să fie foarte dificile.

### **DEFICITUL DE ATENȚIE CAUZAT DE TRAUMĂ**

Există multe similitudini între criteriile de diagnosticare a deficitului de atenție și cele de diagnosticare a sindromului stresului post-traumatic. Ambele condiții medicale presupun dificultăți de învățare și de concentrare, agitație, neatenție, impulsivitate, dependențe, anxietate și o prețuire de sine redusă.

Principala diferență dintre ele este *hipervigilența*, care este specifică exclusiv supraviețuitorilor unor traume și nu are nimic de-a face cu spectrul deficitului de atenție. Dacă îți mai amintești, hipervigilența este procesul scanării continue a mediului exterior în vederea sesizării unui potențial pericol.

O altă deosebire constă în tendința de a-și aminti trecutul în cazul celor care au suferit o traumă. Ei o re trăiesc în coșmaruri nocturne sau diurne.

Majoritatea tratamentelor pentru deficitul de atenție nu asociază această afecțiune cu traumele din trecut. Tratamentul pentru stresul post-traumatic este diferit de cel pentru deficitul de atenție. De aceea, este important ca medicul să studieze istoricul traumatic al pacientului. În Partea a II-a a cărții vei afla care sunt recomandările de ultimă oră pentru tratarea stresului post-traumatic.

### **Impulsivitatea și dependențele**

Nevoia de gratificație imediată este prevalentă la oamenii care au fost traumatizați. Ei simt o stare de urgență în a-și

amorți durerea, îndeosebi atunci când trec printr-o situație pe care o consideră o criză periculoasă (chiar dacă nu este neapărat). *Orice* problemă li se pare o criză periculoasă supraviețuitorilor unei traume, care sunt acuzați adeseori de cei din jur că reacționează excesiv.

Cercetătorii au descoperit că supraviețuitorii traumelor au o tendință foarte puternică de a fi impulsivi, de a mânca prea mult sau necontrolat și de a deveni dependenți de alcool și de droguri. Cumpărăturile compulsive sunt de asemenea comune celor care încearcă să își refuleze astfel sentimentele și să câștige aprobarea socială prin ceea ce cumpără.

Din păcate, impulsivitatea poate conduce la autoabuzare și la sinucidere în rândul supraviețuitorilor unei traume. Cercetătorii cred că abuzarea de sine reprezintă o modalitate de exprimare a mâniei și durerii, un strigăt de ajutor al celor care nu știu cum să ceară altfel (sau să accepte) acest ajutor.

### **Revictimizarea**

Cercetările au arătat că cei care au fost abuzați sunt mai predispuși către „revictimizare” și către a suferi noi agresiuni. Un studiu efectuat asupra tinerilor abuzați și traumatizați a arătat că aceștia sunt mult mai predispuși decât ceilalți tineri să sufere noi abuzuri. Acest lucru este adevărat îndeosebi pentru copiii care sunt foarte furioși. Din fericire, același studiu a arătat că copiii care au prieteni care îi sprijină sunt mai puțin predispuși către experimentarea revictimizării.



Dependența de stres și de dramă îți întunecă strălucirea interioară. Vom discuta mai târziu diferite modalități

eficiente prin care te poți vindeca de această dependență. Până atunci, doresc să continui însă să explorez această paradigmă.

Dacă această discuție te face să te simți neconfortabil, nu te grăbi cu lectura. La urma urmelor, dacă ai suferit o traumă, hipervigilența te face să te concentrezi cu dificultate.

Hipervigilența este unul din simptomele unui sindrom cât se poate de real, numit *sindromul stresului post-traumatic* sau *reacția de stres post-traumatic*, pe care îl vom examina în capitolul următor.



## CAPITOLUL 3



### *Reacția de stres post-traumatic*

**A**tunci când vorbim despre sindromul stresului post-traumatic (SSPT), noi ne gândim automat la soldații care au coșmaruri legate de scenele de luptă la care au participat. Aceștia reprezintă însă doar un aspect al spectrului sindromului stresului post-traumatic. Așa cum am mai spus, traumele experimentate de oameni pot fi foarte diferite între ele.

Cei mai mulți dintre oameni sunt familiarizați cu conceptul de sindrom al stresului post-traumatic. Personal, prefer un concept diferit, formulat de anumiți cercetători, și anume: *reacție de stres post-traumatic* (sau RSPT). La urma urmelor, nu avem de-a face cu o *tulburare* neuronală, ci cu o *reacție* ușor de înțeles la o traumă. Cuvântul *tulburare* presupune o anomalitate, iar identificarea cu el nu este dăătoare de speranță.



NU AVEM DE-A FACE CU O TULBURARE NEURONALĂ, CI CU O REACȚIE UȘOR DE ÎNȚELES LA O TRAUMĂ.

Dacă suferi de simptome ale stresului post-traumatic, nu ești „stricat” și nu ai probleme de natură fiziologică, ci doar te adaptezi și încerci să faci față unor circumstanțe care te copleșesc.

De aceea, personal prefer să folosesc conceptul de *reacție de stres post-traumatic* sau *RSPT*. Dacă suferi de *RSPT*, înseamnă că ți-ai dezvoltat o reacție de supraviețuire bazată pe o traumă pe care ai suferit-o cândva.

De altfel, studiile arată că este ușor să îți dezvolti un *stres traumatic secundar (STS)* prin simpla ascultare sau prin asistarea la un eveniment traumatic. Spre exemplu, dacă tatăl tău ți-a povestit detalii prea grafice ale experiențelor sale din război, este posibil să suferi de *STS*, mai ales dacă ești obsedat de gânduri și imagini asociate cu ceea ce ți-a povestit el.

Într-o manieră similară, copiii suferă de un *stres traumatic secundar* dacă au un părinte cu *RSPT* prea interiorizat, care nu dă dovadă de afecțiune sau care nu manifestă alte emoții, ori care nu iese din casă (toate acestea sunt simptome ale *RSPT*).

Cercetătorii au descoperit astfel de simptome inclusiv la cei care *se uită* la știri sau la filme legate de terorism, războaie și dezastru naturale. Prin urmare, dacă după evenimentele din 11 septembrie 2001 sau după un alt dezastru ai stat lipit de televizor urmărind știrile, este posibil să suferi de *STS*.

CERCETĂTORII AU DESCOPERIT ASTFEL DE SIMPTOME INCLUSIV LA CEI CARE SE UITĂ LA ȘTIRI SAU LA FILME LEGATE DE TERORISM, RĂZBOAIE ȘI DEZASTRE NATURALE.

După toate aparențele, mintea subconștientă nu poate face distincția între o traumă care ți se întâmplă ție și una care i se întâmplă altcuiva. Studiile arată că secreția de *cortizol* (unul din hormonii stresului) crește atunci când te uiți la un film dureros din punct de vedere emoțional. Acest lucru arată cât de important este să îți folosești discernământul și bunul simț atunci când te uiți la știri, la filme sau la televizor în general.

### **Simptomele post-traumatice**

Foarte mulți supraviețuitori ai unei traume încearcă să minimalizeze ce li s-a întâmplat. „Nu a fost *chiar* atât de rău”, își spun ei. Acest lucru este numit de cercetători *strategia evitării*. Ea înseamnă că încerci să eviți confruntarea cu amintirile dureroase prin minimalizarea impactului pe care acestea l-au avut asupra ta.

Dacă manifesti astfel de simptome, înseamnă că trauma *chiar* te-a afectat... dar și că te poți vindeca. Tu îți *poți* regăsi strălucirea interioară!

Iată care sunt simptomele asociate cu trauma:

- \* Coșmarurile sau flash-urile recurente (amintiri foarte realiste) ale evenimentului traumatic (aceste amintiri pot fi în întregime emoționale sau pot conține imagini, sunete și mirosuri)
- \* Incapacitatea de a-ți suprima teama
- \* Enervarea din cauza unui factor care îți declanșează astfel de amintiri
- \* Amortirea emoțională și indiferența

- \* Pierderea interesului față de activitățile și de relațiile de care erai interesat altădată
- \* Depresia
- \* Sentimentul că nu ești în siguranță
- \* Anxietatea
- \* Iritabilitatea
- \* Panica
- \* Hiperexcitația (sentimentul că totul este o criză sau o urgență)
- \* Insomnia și tulburările legate de somn
- \* Problemele de concentrare
- \* Disocierea, o stare în care simți că nu te afli în corpul tău
- \* Pierderile de memorie
- \* Problemele relaționale cronice
- \* Dependențele
- \* Comportamentul obsesiv-compulsiv

Aceste simptome pot fi mecanisme normale de adaptare și suferință pe termen scurt, dar dacă simptomele durează mai mult de o lună, ele indică o RSPT. Cercetătorii susțin că femeile sunt de două ori mai predispuse să își dezvolte RSPT, fiind extrem de sensibile la această reacție dacă au trăit o experiență sexuală traumatică.

Pentru a pune un diagnostic de tulburare a stresului post-traumatic, terapeuții folosesc chestionare precum Scala Diagnosticului Post-Traumatic (SDP). Diagnosticarea TSPT este garantată dacă pacientul a trăit o experiență traumatică în care s-a simțit neajutorat sau îngrozit și în urma căreia a rămas cu coșmaruri, amintiri sub formă de flash-uri sau retrăirea evenimentului; dacă se izolează și îi evită pe cei dragi și rutinele sale obișnuite; și dacă se simte mai anxios și mai hipervigilent în urma evenimentului traumatic prin care a trecut.

Potrivit unui studiu: „Conform celei de-a cincea ediții a Manualului statistic de diagnosticare a bolilor mintale, există 636.120 de modalități prin care un individ se poate califica pentru un diagnostic de tulburare a stresului post-traumatic (TSPT)”. Un alt studiu a ajuns la concluzia că marea majoritate a oamenilor experimentează cel puțin o traumă de-a lungul vieții, iar un sfert din aceștia dezvoltă simptome ale stresului post-traumatic.

Deși toate formele de traume pot fi devastatoare, simptomele rezultate pot diferi.

### **RSPT anxioasă și disociativă**

Oamenii de știință au descoperit existența unor diferențe neurologice efective între cei care au amintiri cronice sub formă de flash-uri și cei care au alte simptome RSPT. Instrumentele care măsoară funcțiile creierului arată că cei care manifestă simptome RSPT prezintă o activitate neobișnuită la nivelul lobului temporal drept, zonă asociată cu amintirile traumatice.

Prin folosirea imaginilor tomografice, cercetătorii au descoperit două modele diferite de reacții RSPT:

- **RSPT anxioasă:** primul tip de reacție cerebrală apare la oamenii care manifestă o anxietate și o teamă cronică după trauma suferită. Acest tip de RSPT activează centrul limbic din creier, asociați cu hipervigilența și cu temerile anxioase.

- **RSPT disociativă:** în cazul celui de-al doilea tip de reacție cerebrală RSPT, mai puțin comună, oamenii traumatizați devin aeriți și disociați. Acest mecanism de a face față durerii include:

- \* **Depersonalizarea** (sentimentul că nu ești real).  
Divizarea conștiinței pentru a uita de o traumă de care este imposibil să scapi conduce la disociere. Conștiința părăsește corpul fizic, pentru ca omul să nu mai fie conștient de suferința sa.
- \* **Irealitatea** (sentimentul că lumea nu este reală).  
Decizia că situația traumatică nu este reală reduce de asemenea experiența durerii. Din păcate, disocierea continuă de multe ori inclusiv după trecerea traumei, făcând ca persoana să nu fie niciodată plenar integrată în momentul prezent.

Reacția disociativă este corelată cu vulnerabilitatea la traume repetate, la fobii și la idei de sinucidere, precum și cu personalitatea de tip *borderline*. Voi oferi mai târziu în carte metode de vindecare a disocierii, astfel încât să te poți bucura plenar de momentul prezent.

Cel mai probabil ai cunoscut oameni care suferă de un tip de RSPT sau de celălalt. Cei anxioși sunt agitați și se enervează frecvent, în timp ce cei disociați sunt uituți și aeriți. Nu este exclus să intri *tu însuși* într-una din aceste categorii. Dacă da, înseamnă că ai suferit cândva o traumă, iar dacă îți

vei recunoaște și dacă îți vei înțelege aceste simptome, vei avea toate șansele să te poți vindeca.

### **Efectele RSPT asupra creierului și a corpului**

Unul din principalii indicatori care arată că o persoană suferă de RSPT este incapacitatea de a-și suprima teama. *Lipsa capacității de a-ți inhiba teama* este un simptom care arată că îți lipsește capacitatea de a-ți controla teama așa cum reușește o persoană care nu suferă de RSPT. Cu alte cuvinte, teama te afectează pe un nivel mai profund și mai intens. Te sperii cu ușurință sau intri fără motiv în panică, având convingerea că aproape orice situație prin care treci reprezintă o criză.

UNUL DIN PRINCIPALII INDICATORI CARE ARATĂ  
CĂ O PERSOANĂ SUFERĂ DE RSPT ESTE INCAPACITATEA  
DE A-ȘI SUPRIMA TEAMA.

### **CREIERUL**

Trauma modifică tiparele cerebrale, determinând creierul să funcționeze în permanență la viteză maximă, fapt care conduce la anxietate și la hiperexcitație. Amigdala, acea parte cerebrală care guvernează frica, este afectată de RSPT. Anxietatea constantă poate conduce la epuizare, la depresie și la oboseală extremă, printr-un veritabil *montagne russe* de stări și nivele energetice.

Diferențele cerebrale arată inclusiv dacă persoana este vulnerabilă să își dezvolte RSPT. Studiile efectuate asupra

soldăților întorși de pe câmpul de luptă au arătat că cei care și-au dezvoltat RSPT aveau un hipocamp (acea parte a creierului care guvernează memoria și orientarea în lumea fizică) semnificativ mai mic prin comparație cu cei care nu și-au dezvoltat această reacție.

Oamenii de știință s-au întrebat dacă RSPT a fost cea care a cauzat diminuarea hipocampului sau dacă un hipocamp mai mic este cel care face ca persoana să devină susceptibilă la RSPT. De aceea, ei au făcut studii asupra unor gemeni identici, din care unul s-a înrolat în armată și celălalt nu. Ei au descoperit că indiferent dacă unul din gemeni a luptat sau nu pe front, atunci când RSPT era prezentă, hipocampul era semnificativ mai mic.

Studiile au arătat de asemenea că hipocampul celor care au îndurat un stres pe termen lung suferă o atrofiere (se diminuează). Din fericire, el poate reveni la dimensiunea sa normală după eliminarea factorului de stres, cu excepția celor care au suferit traume când erau copii mici (bebeluși).

Așadar, traumele afectează hipocampul, iar un hipocamp redus te face mai vulnerabil la simptomele RSPT și la depresie.

Peste toate, cei abuzați în copilărie prezintă de asemenea diferențe genetice. Oamenii de știință au descoperit că anumite gene sunt „inactivate” pentru a-i permite copilului să îndure o anumită situație abuzivă.

Așadar, fiziologia RSPT este foarte diferită la adulții care au suferit abuzuri în copilărie prin comparație cu cei care nu au suferit astfel de traume, dar care și-au dezvoltat totuși RSPT în stadiul de adult. Acest lucru s-ar putea datora faptului că adulții cred într-o mai mare măsură că pot scăpa de abuzuri prin comparație cu copiii, care sunt prinși în

capcană atunci când abuzatorii lor sunt chiar cei care îi îngrijesc, întrucât depind în totalitate de aceștia.

O traumă petrecută la orice vârstă este urmată de o reducere a numărului de căi neuronale care leagă sistemul limbic (care guvernează sentimentele) de cel cortical (care guvernează gândirea și cunoașterea). Prin urmare, după o traumă omul devine mai puțin conștient de sentimentele sale.

*Schimbarea creierului* reprezintă un mecanism de supraviețuire... în vederea protejării noastre de durerea provocată de traumă. Problemele încep să apară atunci când acest mecanism continuă să funcționeze mult timp după ce trauma a dispărut.

## CORPUL

Nevindecarea post-traumatică reprezintă o disfuncție. Studiile arată că oamenii diagnosticați cu TSPT au un nivel anormal de ridicat al leucocitelor, limfocitelor și celulelor-T, fapt care sugerează că trauma afectează funcționarea normală a sistemului imunitar.

Acesta este un motiv în plus să...

- \* ...ne folosim discernământul ori de câte ori avem de ales în a evita alte traume suplimentare (cum ar fi urmărirea filmelor referitoare la un dezastru).
- \* ...ne distanțăm de relațiile prea încărcate de drame.
- \* ...luăm măsuri pentru vindecarea simptomelor post-traumatice pe care le-am dezvoltat deja.

Din fericire, vei găsi mai târziu în această carte diferite metode eficiente de vindecare.



### **TSPT complexă sau TSEFAS**

Atunci când cineva experimentează un stres traumatic continuu din care nu poate scăpa, el își poate dezvolta o *tulburare de stres post-traumatic complexă (TSPT-C)* sau o *reacție de stres post-traumatic complexă (RSPT-C)*. Diagnosticul psihiatric oficial într-un astfel de caz este numit: *tulburare de stres extrem fără alte specificații (TSEFAS)*. Exemple de traume continue sunt copiii abuzați cronic (fizic, verbal și/sau sexual) sau neglijați (fizic ori emoțional), care nu au nicio cale de scăpare.

Astfel de situații produc schimbări complexe în capacitatea individului de a face față traumei prin care trece. De regulă, oamenii care se simt prinși în capcană își suprimă furia împotriva persoanei care îi abuzează și și-o orientează asupra lor înșiși prin dependențe autodistructive care le amortesc emoțiile. Traumele complexe conduc la o prețuire de sine extrem de redusă, căci individul se simte de regulă rușinat de experiențele sale.

Peste toate, studiile arată că atunci când un copil cu vârsta de până la 11 ani experimentează o traumă continuă, el este mai predispus să își dezvolte o tulburare de stres post-traumatic complexă. Cei care fac față unui stres continuu la vârsta de adult (cum ar fi închisoarea, o căsnicie abuzivă sau o slujbă care exercită o presiune foarte mare asupra lor) își pot dezvolta și ei simptome traumatice complexe, dar nu la fel de frecvent ca cei traumatizați în copilărie.

Psihoterapeutul Pete Walker, autorul cărții *TSPT complex*, a identificat următoarele simptome proeminente ale traumei continue:

- \* Amintirile emoționale sub formă de flash-uri. Nu este vorba de amintiri vizuale, ci de regresii subite în starea emoțională experimentată în timpul traumei.

- \* Rușinea toxică. Se referă la o stare de rușine copleșitoare, sinonimă cu disprețul de sine, generată de abuzul fizic și verbal suferit.

\* \* \*

Aproape toți oamenii au fost afectați într-un fel sau altul de traume, în cel mai bun caz de traume secundare, dacă ținem seama de interminabilele filme și fotografiile referitoare la dezastre care ajung imediat la noi prin intermediul Internetului și al televiziunii.

În aceste condiții, întrebarea este: *cum te afectează pe tine traumele?* Nu toți oamenii își dezvoltă simptome post-traumatice, dar în cazul celor care o fac, viața devine un șir nesfârșit de drame și de stresuri.

În capitolul următor vom analiza felul în care poate influența dieta alimentară estomparea sau recuperarea strălucirii interioare.

\* \* \*

## CAPITOLUL 4



### *Dependența de histamină și intoleranța la ea*

**D**acă ai frecvent poftă de alimente fermentate precum smântâna, brânza, oțetul balsamic, vinul roșu, murăturile, iaurtul și tofu, cel mai probabil ai o intoleranță la histamină... *dar și* o dependență de ea.

Histamina este un neurotransmițător produs de celulele mastocite ca reacție la alergeni, la vremea rece, la stres, la drame și la traume.

Ea abundă în majoritatea alimentelor și băuturilor, dar cu deosebire în unele dintre acestea. Cele mai bogate în histamină sunt alimentele fermentate precum soia, alcoolul, carnea conservată, brânzeturile fermentate (învechite) și oțetul.

Alte alimente nu conțin foarte multă histamină, dar conduc la secreția acesteia de către organism. Cu alte cuvinte, prezența lor este un iritant care determină celulele mastocite

să secrete histamină ca o reacție alergică. În sfârșit, există alimente care blochează producția sau eficacitatea unei enzime numite *diaminoxidază*, care metabolizează histamina. Aceste alimente sunt numite „blocante ale DAO”.

Imaginează-ți că ai în interior o găleată numită „Găleata cu histamină”. Atât timp cât nu o umpli până când dă pe-afară, nu este nicio problemă. Dimpotrivă, histamina este chiar foarte necesară pentru starea de sănătate.

Ori de câte ori ai însă de-a face cu un alergen, cum ar fi o anumită substanță chimică, poluarea aerului sau o situație stresantă, găleata cu histamină din interiorul tău se umple într-o mai mare măsură. Dacă duci o viață stresantă sau încărcată de drame, ea devine aproape plină.

Dacă, peste toate, mai consumi și alimente care conțin foarte multă histamină, găleata ta dă pe-afară. Acest lucru echivalează cu apariția primelor simptome dureroase. Pulsul neregulat, balonarea, migrenele, mâncărimile, transpirația excesivă, puseurile de căldură, senzația cvasi-permanentă de frig și curgerea sau înfundarea nasului sunt doar câteva dintre simptomele *intoleranței la histamină*.

Prin urmare, dacă găleata cu histamină din organismul tău este plină la maxim din cauza polenului, a firelor de păr de animale, a stresului, dramelor și altor factori declanșatori, la care *se adaugă* și consumul unor cantități mari de soia, alimente fermentate, murături și alcool, găleata ta cu histamină va „da pe-afară”. Foarte multe femei își dezvoltă o intoleranță la histamină atunci când ajung la menopauză.

Intoleranța la histamină este diferită de alergii, așa că nu poate fi detectată prin testele obișnuite pentru alergii. Unele alimente conțin histamină, iar altele sunt numite „promotoare ale histaminei”, întrucât declanșează producția

Iată câteva dintre alimentele și băuturile bogate în histamină, ori care declanșează producția de histamină în organism (promotoare ale histaminei sau blocante ale DAO):

Adivii alimentari	Iaurtul
Albușul ouălor	Ketchupul
Alcoolul (îndeosebi vinul roșu)	Merișoarele
Alimentele fermentate	Murăturile
Alimentele rămase de la alte mese*	Muștarul
Ananasul	Nucile (cu excepția nucilor macadamia)
Avocado	Oțetul
Bananele	Papaya
Brânzeturile	Pesticidele și alimentele modificate genetic
Cafeaua și cafeina	Peștele afumat
Carnea conservată	Piersicile
Căpșunile	Roșcovele
Ceaiul negru	Roșiile
Ciocolata	Scorțișoara
Citricile	Semințele (cu excepția celor de chia)
Ciupercile	Soia și sosul de soia
Coloranții alimentari	Spanacul
Conservanții alimentari	Sulfiții
Drojdiile	Tofu
Fructele de mare	Varza și varza murată
Fructele uscate care conțin sulf, cum ar fi curmalele (fructele uscate fără sulf și fără zahăr, cum ar fi mango sau merele, nu generează probleme)	Vinetele
Grâul	Zahărul rafinat [mierea și siropul de arțar nu generează probleme]

\* Cu cât un aliment stă mai mult înainte să fie consumat (chiar dacă este ținut la frigider), cu atât mai multe bacterii dezvoltă și cu atât mai multă histamină este produsă.

internă de histamină. În cazul celor care suferă de o intoleranță la histamină, rezultatele sunt similare indiferent dacă mănâncă alimente bogate în histamină sau doar promotoare ale histaminei.

#### Alimentele cu un conținut relativ redus de histamină includ:

Busuiocul	Nucile macadamia
Carnea de pește sălbatic (nu și crustaceele)	neprăjite și organice
Carnea proaspătă provenită de la păsări sau animale hrănite cu iarbă (cu excepția cele de porc)	Orezul brun organic
Frunzoasele verzi (mai puțin spanacul)	Ovăzul organic
Legumele organice (cu excepția leguminoaselor boabe, vinetelor, soiei și spanacului)	Pepenii
Merele proaspete și organice	Quinoa
Mierea	Semințele de cânepă
	Semințele de chia
	Siropul de arțar organic
	Strugurii
	Turmericul (curcuma)
	Uleiul de măsline (fără oțet)
	Varza cale (creață) organică*

\* Unii cercetători susțin că deși nu conține histamină, varza kale (creață) ar putea fi un promotor al histaminei în interiorul organismului. De aceea, lasă-te călăuzit de experiențele tale personale. Altminteri, acest tip de varză este o sursă excelentă de proteine și de fibre. De aceea, dacă o poți tolera fără apariția simptomelor, este foarte recomandată în orice dietă.

#### Histamina și dependența alimentară

Dacă majoritatea alimentelor tale favorite se află pe lista celor bogate în histamină, află că nu ești singurul. Foarte multe alimente „de reconfortare” sunt implicate în ciclul alergiei-dependenței de histamină. Oamenii au tendința de a pofti exact la alimentele la care sunt alergici. Într-o manieră similară, oamenii alergici la alcool au tendința de a bea în exces. Noi tânjim după starea de euforie pe care ne-o dau substanțele chimice pe care le conțin aceste alimente și băuturi sau pe care le secretă organismul nostru ca reacție la ele.

OAMENII AU TENDINȚA DE A POFTI EXACT LA ALIMENTELE LA CARE SUNT ALERGICI.

Procesul operează astfel: histamina este secretată ca reacție la alergeni. Ea intensifică pulsul și are un efect similar adrenalinei. Cercetările au arătat că creierul secretă opiate (substanțe chimice care dau dependență ce se găsesc în heroină și în morfină) ori de câte ori omul consumă alimente bogate în grăsimi și în zahăr. Acest efect dispare la un moment dat, așa că el tânjește după aceleași alimente, având însă nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare pentru a obține o stare de euforie identică cu cea precedentă.

Dacă organismul tău produce deja foarte multă histamină din cauza stresului și a expunerii la poluare, consumul de alimente bogate în această substanță poate conduce la simptome dureroase. Curgerea sau înfundarea nasului, mâncărimile, aritmia și migrenele sunt doar câteva din problemele care pot apărea ca urmare a unui stil de viață în care prevalează histamina.

Cercetătorii au conchis că simptomele pot fi alinate mult prin reducerea consumului de histamină din dieta alimentară, precum și a nivelului de stres în general. Unul din studii a ajuns la următoarea concluzie: „Existența intoleranței la histamină a fost subestimată până acum” (Maintz și Novak 2007).

Interesant este și faptul că un studiu care a durat 20 de ani efectuat asupra unui număr de 4.000 de consumatori compulsivi de alimente a arătat care sunt „alimentele care dau cea mai mare dependență”: zahărul, grăsimile, făina, grâul, îndulcitorii artificiali și cafeina – *adică exact alimentele cele mai bogate în histamină!*

Toate studiile arată că oamenii cu o alimentație compulsivă, alcoolicii și dependenții de droguri suferă de o scădere a numărului și sensibilității receptorilor D2 ai dopaminei. Ele au condus la concluzia că dependența de alimente și de alte substanțe se datorează efortului individului de a-și amplifica secreția dopaminei, substanța chimică secretată de creier care conferă senzația de bine. Cu alte cuvinte, la baza acestui fenomen stau setea de fericire și dorința de a străluci.

### **Proteinele într-o dietă săracă în histamină**

Doza zilnică recomandată de proteine este de 0,36 grame per livră (0,45 kg) pentru omul obișnuit, ceea ce înseamnă 56 de grame pentru bărbați și 46 de grame pentru femei (ceva mai mult dacă acestea sunt însărcinate sau alăptează).

Dacă ești vegetarian sau vegan, ești probabil obișnuit să îți iei proteinele de care ai nevoie din legume, inclusiv din soia și nuci. Există foarte multe controverse legate de alimentele bogate sau sărace în histamină. Pe de altă parte, există un consens legat de murăturile în oțet și de alimentele conservate,

care sunt bogate în această substanță. În ceea ce privește leguminoasele boabe, cum ar fi fasolea și linte, nivelele de histamină pe care le conțin acestea diferă de la o sursă la alta.

Oricum ar fi, dacă ai o sensibilitate la histamină asociată cu fasolea, corpul tău va reacționa. Personal, îți recomand să eviți complet soia și fasolea roșie, încercând celelalte varietăți pentru a vedea cum reacționezi la ele.

În cazul în care consumi proteine de origine animală, evită cu desăvârșire alimentele conservate sau carnea rămasă de la alte mese, fructele de mare și brânzeturile, din cauza conținutului lor mare de histamină. Înlocuiește aceste alimente cu unele bogate în proteine, dar sărace în histamină, precum varza kale, broccoli, orezul brun și nucile macadamia. Monitorizează-ți totuși consumul de kale, căci unii oameni au reacții alergice la acest aliment, întrucât este un promotor al histaminei.

- \* La 100 de calorii de kale (200 g) vei ingera 8,77 g de proteine.
- \* La 100 de calorii de broccoli (300 g) vei ingera 8,35 g de proteine.
- \* La 100 de calorii de orez brun (3/4 cană) vei ingera 3,7 g de proteine.
- \* La 100 de calorii de nuci macadamia (15 g) vei ingera 1,2 g de proteine.

Proteinele sunt proteine, indiferent de sursa lor. Asociația Dietetică Americană afirmă că printr-o planificare eficientă, un vegetarian sau un vegan poate consuma suficiente proteine.

## **BROCCOLI, LEGUMA VINDECĂTOARE**

Broccoli nu numai că conține foarte puțină histamină, dar are și foarte multe alte beneficii pentru starea de sănătate. Studiile arată că broccoli:

- \* Este antiinflamator, adică reduce inflamațiile din organism.
- \* Are calități anticancerigene.
- \* Este relativ bogat în proteine.
- \* Poate încetini osteoporoza și poate alina artrita.
- \* Susține sistemul imunitar.
- \* Îmbunătățește starea de sănătate a ochilor.
- \* Îmbunătățește funcția rinichilor.
- \* Protejează și vindecă inima.
- \* Este bogat în fibre dietetice.

Broccoli este un ingredient versatil care poate fi fiert în abur, făcut la grătar, sotat sau adăugat la supă. Merge de minune cu orezul, un alt aliment sărac în histamină.

### **Intoleranța la histamină**

Intoleranța la histamină este un simptom al unei vieți foarte stresante, care te determină să consumi alimente și băuturi bogate în histamină pentru a te calma.

Uneori, ea se datorează unor condiții medicale asociate cu inhibarea diaminoxidazei (DAO). DAO este o enzimă care metabolizează histamina. Există medicamente care blochează secreția de DAO, dar și suplimente cu DAO pentru îmbunătățirea procesării histaminei. Doresc să menționez totuși că unele dintre acestea sunt preparate din organele porcilor.

Mazărea încolțită, inclusiv uscată și măcinată, reprezintă o sursă vegană naturală de DAO nutrițională. Deși mazărea are un conținut moderat spre mare de histamină, unii oameni o pot tolera fără simptome. Dacă te numeri printre aceștia, mazărea poate fi o sursă excelentă de proteine fără grăsimi (8 g per cană).

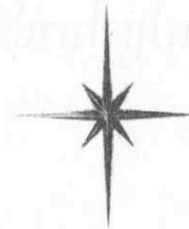
În absența altor condiții medicale, cei care suferă de simptome asociate cu histamina au organismul prea încărcat cu această substanță chimică, fie din cauza dramelor continue din viața lor, fie din cauza consumului de alcool, fie din cauza alimentelor fermentate pe care le consumă.



Acum că am văzut care sunt reacțiile fizice și fiziologice la stres, drame și traume, îți propun să trecem la examinarea *soluțiilor*. În partea a II-a a cărții vom examina metodele vindecătoare susținute de studiile științifice și de tradițiile ancestrale.



## PARTEA a II-a



### *Cum să îți recuperezi strălucirea interioară*

## INTRODUCERE LA PARTEA a II-a



### *Echilibrul yin-yang*

Strălucirea ta interioară devine manifestă în mod natural atunci când îți trăiești viața cu entuziasm. Gândește-te la un copil fericit care râde și nu poartă nicio mască. El strălucește literalmente. La fel poți face și tu, prin recuperarea strălucirii tale interioare.

Strălucirea interioară nu dispare niciodată, dar se poate estompa pe măsură ce copilul se orientează din ce în ce mai mult asupra lumii exterioare. Pe măsură ce asupra lui este exercitată o presiune din ce în ce mai mare pentru a lua note bune, pentru a primi aprobarea celor din jur, pentru a concura cu alții pentru atenția adulților și pentru a se integra, copilul nu se mai concentrează asupra întrebării: „*Ce simt?*”, ci asupra întrebării: „*Cum pot obține satisfacții exterioare?*” Acest lucru este cu atât mai adevărat în cazul copiilor care au suferit traume sau suferă de stres traumatic secundar de pe urma traumelor suferite de părinții săi.



Atunci când ajungem la stadiul de adulți, noi ne deconectăm conștiința de semnalele interioare ale corpului nostru, care ne avertizează: „Atenție! Ești obosit și stresat. Trebuie să faci o pauză.” Noi ignorăm aceste semnale și ne forțăm să ne continuăm viața, indiferent cât de obosiți, de speriați și de stresați ne simțim. Organismul nostru secretă astfel din ce în ce mai mulți hormoni ai stresului, care ne afectează greutatea, apetitul, starea de sănătate și personalitatea.

Lumea de tip „Grăbește-te, concurează și câștigă cu orice preț!” este o lume în care prevalează energia masculină yang. Energia yin este feminină. Ambele sunt la fel de importante pentru a emana o energie luminoasă. Secretul constă în înțelegerea laturii întunecate și a celei strălucitoare a celor două tipuri de energii.

Orice energie face parte integrantă dintr-un continuum ale cărui capete reprezintă doi opuși absoluți. Spre exemplu, „foamea” și „sațietatea” sunt cei doi poli opuși ai continuumului numit *apetit*. „Fierbinte” și „rece” sunt cei doi poli opuși ai continuumului numit *temperatură* și așa mai departe.

În cazul axei energiilor yin și yang (feminin și masculin), polii opuși ai continuumului sunt: yin „strălucitor” și yin „întunecat”, respectiv yang „strălucitor” și yang „întunecat”. Cuvântul „strălucitor” se referă la aspectele considerate în general pozitive, iar cuvântul „întunecat” la cele considerate de regulă negative. Energia „strălucitoare” afirmă viața, iar cea „întunecată” o perturbă.

### **Mai multă lumină echivalează cu o strălucire interioară mai mare**

Strălucirea ta interioară este lumina divină pură cu care te-ai născut. Pentru a-ți menține vie strălucirea interioară,

și implicit calitățile yin și yang „strălucitoare” care afirmă viața, este foarte important să te impregnezi cu o energie luminoasă.

Acest lucru presupune să eviți persoanele și situațiile caracterizate prin energii yin sau yang întunecate. (Vom insista mai mult asupra relațiilor cu alți oameni în partea a III-a a cărții.)

În capitolele care vor urma, vom analiza diferite metode și stiluri de viață care amplifică lumina din viața ta.

Calități ale energiei yang (masculină) strălucitoare	Aspecte ale energiei yang (masculină) întunecată	Calități ale energiei yin (feminină) strălucitoare	Aspecte ale energiei yin (feminină) întunecată
Motivat	Competitiv	Plin de afecțiune	Invidios
Plin de entuziasm	Înclinat către o mentalitate de tip „lipsuri” (convingerea că nu există suficient pentru toată lumea)	Dulce	Narcisist
Util		Plin de compasiune	Vanitos
Optimist		Înțelegător	Prefăcut
Activ		Plin de bucurie	Egocentric
Fericit		Iertător	Posesiv
Eroic		Atent	Rece
De succes	Furie cronică	Blând	Plin de amărăciune
Care inspiră	Temperament aprins	Receptiv	Lipsit de afecțiune
Onest	Dependent	Recunoscător	Superficial
Elevat din punct de vedere moral	Autoritar	Gingaș	Vinovat
De încredere	Nesimțit	Creativ	Căruia i se cuvine
Respectat ca lider	Pesimist	Artistic	Iscoditor
	Neliniștit		
	Insensibil		

Calități ale energiei yang (masculină) strălucitoare	Aspecte ale energiei yang (masculină) întunecată	Calități ale energiei yin (feminină) strălucitoare	Aspecte ale energiei yin (feminină) întunecată
	Exploatator	Plin de iubire	Conștient de sine
	Violent	Senin	Nervos, agitat
	Agresiv	Generos	Acru
	Lipsit de rafinament	Răbdător	Temător
	Acuzator	Flexibil	Superficial
	Dornic de putere	Înzestrat	Nesigur
	Blazat	cu capacități vindecătoare	Pasiv sau pasiv-agresiv
	Amăgitor	Orientat către relații (sociabil)	Bârfitor
	Dornic de a pedepsi	Organizat	Manipulativ
	Sarcastic		Secretos
	Dornic de control		Perfecționist
	Obsedat de achiziții		Retras
	Critic		Iritabil
	Dur		
	Lipsit de onestitate		

## CAPITOLUL 5



### *Destresarea vieții*

Uneori, viața noastră se umple de drame din cauza temerii că pacea este plictisitoare. Mass-media întărește această convingere, prin filmele și emisiunile de televiziune care debordează de conflicte și de drame.

Personal, am descoperit acest lucru atunci când producătorii TV de la trei rețele diferite m-au contactat separat cerându-mi să particip la un reality-show despre munca mea cu îngerii. După ce m-au intervievat și ne-au filmat pe mine și familia mea, toți mi-au spus același lucru: „Viața voastră este prea liniștită. Nimeni nu se uită la o emisiune fără drame și conflicte. Pacea este plictisitoare.” Unul dintre producători ne-a cerut chiar să ne prefacem că ne certăm, lucru pe care l-am refuzat. În condițiile în care producătorii TV gândesc în acest fel, nu este de mirare că există atât de multă violență în filme și la televiziune!

De ce asociază oamenii drama cu distracția? Datorită dependenței lor de substanțele chimice ale stresului, precum

adrenalina, cortizolul și histamina. Dinamismul stresului care ne face inima să ne sară din piept ne ajută să ne simțim mai vii... cel puțin pentru câteva clipe, până când energia noastră dispare, așa cum se întâmplă când glicemia scade după euforia provocată de consumul de zahăr. Îți reamintesc în această direcție că studiile arată că nivelul acestor substanțe chimice în sânge crește inclusiv dacă ne uităm la o situație stresantă care i se întâmplă altcuiva, cum ar fi o emisiune de televiziune sau un film dramatic.



DINAMISMUL STRESULUI CARE NE FACE INIMA SĂ NE SARĂ DIN PIEPT NE AJUTĂ SĂ NE SIMȚIM MAI VII... CEL PUȚIN PENTRU CÂTEVA CLIPE, PÂNĂ CÂND ENERGIA NOASTRĂ DISPARE, AȘA CUM SE ÎNTÂMPLĂ CÂND GLICEMIA SCADE DUPĂ EUFORIA PROVOCATĂ DE CONSUMUL DE ZAHĂR.

Adrenalina, cortizolul și histamina ne conferă un plus de energie, o luciditate mai mare și un dinamism care ne face inima să bată mai rapid. Problema este că aceste reacții corporale sunt atât de toxice încât pot conduce la dependențe și boli grave. Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, cortizolul ne face să ne fie tot timpul foame și conduce la apariția ridurilor. Cu alte cuvinte, stresul ne face să arătăm bătrâni și grași!



CORTIZOLUL NE FACE SĂ NE FIE TOT TIMPUL FOAME ȘI CONDUCE LA APARIȚIA RIDURILOR. CU ALTE CUVINTE, STRESUL NE FACE SĂ ARĂTĂM BĂTRÂNI ȘI GRAȘI!

Un alt motiv pentru care punem un semn de egalitate între dramă și distracție este condiționarea noastră. Mulți dintre noi am crescut într-un mediu stresant, lucru valabil inclusiv pentru școală. Noi acceptăm de regulă lucrurile cu care suntem familiarizați, chiar dacă este vorba de o condiție nesănătoasă, deoarece acestea sunt previzibile și le putem înțelege.

Personal, am experimentat atât un stil de viață nebunesc de stresant cât și unul liniștit și interiorizat, și îți pot spune că cel de-al doilea conduce la mai multă fericire. Un stil de viață senin nu înseamnă că trebuie să stai toată ziua cu picioarele încrucișate și cu ochii închiși, repetând o *mantra*. Poți foarte bine să rămâi senin în timpul unei activități foarte solicitante. Singura diferență este că nu te vei înnebuni pe tine însuși (și pe ceilalți) prin energia ta nervoasă, teama și anxietatea ta.

Ți-ai petrecut vreodată timpul în prezența unei persoane foarte anxioase? Nicio relație nu este mai dificilă și nu te secătuește mai tare de energie! Cu siguranță nu este deloc plăcut să stai cu cineva care se așteaptă tot timpul să se întâmple tot ce poate fi mai rău. Cu atât mai puțin merită să fii tu însuși o astfel de persoană, de dragul tău și al celor din jurul tău.

### **De la autoacuzare la prețuirea de sine**

Sentimentul că nu meriți să fii iubit și prezența că ceilalți te vor respinge se numără printre simptomele traumei. Acest lucru este cu deosebire adevărat pentru cei care au suferit abuzuri, care au fost neglijați sau respinși în primii ani ai copilăriei.

Falsa presupunere că ai făcut ceva rău pentru a merita pedeapsa pe care ai primit-o conduce la autoacuzare pentru

trauma suferită. De bună seamă, această convingere este pe cât de tristă, pe atât de greșită. Din păcate, așa își organizează amintirile referitoare la experiențele lor dureroase supraviețuitorii traumelor.

Aceste sentimente pot conduce la o *neajutorare învățată*, concept psihologic care se referă la cei care au renunțat să mai încerce, la care m-am referit în capitolul 2. Neajutorarea învățată poate conduce la depresie, caz în care nu îți mai pasă ce se întâmplă cu tine. Ți-ai dori să îți schimbi viața, dar acest efort și se pare inutil, întrucât te îndoiești că vei reuși să schimbi vreodată ceva.

Iată câteva procese care îți pot fi de folos:

- \* Avansează câte un pas pe rând. Atunci când te gândești la prea multe, acest lucru te poate copleși, dar este relativ ușor să te concentrezi exclusiv asupra următorului pas pe care îl ai de făcut. Focalizează-ți atenția asupra lucrului pe care îl faci în momentul de față și lasă viitorul să aibă singur grijă de el însuși.
- \* Evită rușinea pentru a te vindeca. Gândește-te la problemele tale într-o manieră care te ajută să te vindeci; nu te condamna din cauza lor. Este ca și cum ai decoji o ceapă. Cu toții avem probleme, dar nu le putem rezolva decât câte una pe rând.
- \* Detașează-te de diagnostice. Evită identificarea cu imaginea unei persoane răpuse de boală. Nu-ți spune: „Sunt anxios.” Folosește expresia mai blândă: „Mă simt anxios.” Verbul *sunt* te identifică cu condiția medicală respectivă, îngreunând astfel

procesul de vindecare. *Mă simt* arată că ai o condiție temporară, cu care nu te identifiți.

### **De la pesimism la optimism**

Pesimismul care te face să te aștepti la tot ce poate fi mai rău reprezintă un simptom post-traumatic. El reprezintă o modalitate greșită de a ne proteja în fața dezamăgirilor viitoare prin neasumarea vreunei speranțe sau a încercării de a face ceva pentru a schimba situația cu care ne confruntăm.

Pesimismul ne dă permisiunea de a nu încerca ceva ce ne-ar putea fi util sau care ne-ar putea împlini. Noi decidem prematur că nu are niciun sens să facem vreun efort de a slăbi, de a scrie o carte, de a termina școala sau de a ne urma visele. Propoziția favorită a pesimiștilor este: „Îți faci iluzii!”, ca și cum ar fi o iluzie să visezi la un viitor mai bun. La urma urmelor, dacă ziua de ieri a fost dureroasă și oribilă, de ce te-ai aștepta ca ziua de mâine să fie mai bună?

Avem de-a face cu un cerc vicios al negativității. Dacă nu faci nimic pentru a-ți schimba prezentul, cu siguranță nimic nu se va îmbunătăți în viața ta... ba dimpotrivă, cel mai probabil lucrurile se vor înrăutăți, din cauza faptului că te neglijezi.

Unii oameni cred că este *cool* să fii pesimist, căci această stare de spirit îți conferă o atitudine detașată (mai exact indiferentă), de gen „mă doare în cot de toți și de toate”. În realitate, acești pesimiști „cool” sunt lăsați mult în urmă de optimiștii care își trăiesc viața explorând și distrându-se, plenar integrați în ea. Foarte multe studii au demonstrat beneficiile optimismului, printre care se numără o stare psihică mai bună, o capacitate mai mare de a face față bolii și o calitate mai bună a vieții.

Transformarea pesimismului în optimism presupune dorința de a avea grijă de tine însuși, de sănătatea și de fericirea ta. Gândește-te la o plantă care are nevoie de substanțe nutritive, de apă, de lumina soarelui și de afecțiune pentru a putea crește. Tu nu ești cu nimic diferit de ea! Nu întâmplător, îngrijirea plantelor de casă este un obicei foarte util, căci te învață ce înseamnă să ai grijă de cineva, de pildă de tine însuși.

Iată câteva modalități prin care poți deveni mai optimist:

- \* Privește filme biografice despre oameni care au reușit în viață, împotriva tuturor șanselor.
- \* Scrie o listă (sau alcătuiește-ți o listă mentală) cu toate momentele în care ai reușit ce ți-ai propus.
- \* Ferește-te de substanțe chimice depresive, precum alcoolul, care îți reduc entuziasmul de a încerca ceva pozitiv și nou.
- \* Evită oamenii care suferă de negativitate cronică, întrucât aceasta este contagioasă.
- \* Combină optimismul cu pesimismul. Nu trebuie să fii optimist în legătură cu orice. O atitudine mai pozitivă este suficientă pentru a contracara negativitatea.
- \* Împrietenește-te cu o persoană care încearcă în mod conștient să își îmbunătățească viața. Asociază-te cu oameni care își îndeplinesc visele și lasă-te inspirat de ei. Te temi că nu te vor dori în preajma lor? Nu ai de ce. Oamenilor de succes le place să fie mentorii

altora și chiar să îi ajute, atât timp cât aceștia dau dovadă de recunoștință și de apreciere.

- \* Începe să îți oferi ție însuși apreciere și credit pentru toate realizările tale, indiferent cât de mărunte sunt acestea. Optimiștii fac automat acest lucru. Străduiește-te să adopți și tu acest obicei.

### **Cum poți opri zgomotul din mintea ta**

Monologul mental negativ te poate conduce la dependențe tocmai pentru a-l putea evita. El reprezintă o formă de dramă. Unii oameni preferă să asculte zgomote puternice exterioare, cum ar fi muzica dată foarte tare, pentru a-și estompa monologul interior.

Din păcate, muzica dată tare (mai ales cea care are versuri agresive) nu face decât să amplifice și mai mult gândurile și sentimentele de teamă, de mânie, de anxietate și de paranoia. Pe de altă parte, muzica liniștită – cea pe care mulți o numesc „de meditație”, „de relaxare”, „zgomotele naturii”, „muzică de spa” sau „de yoga” – îți estompează în mod natural monologul mental și te ajută să te focalizezi asupra priorităților imediate.

Un studiu științific a arătat că muzica de meditație reduce nivelul cortizolului la participanții angrenați într-o sarcină stresantă. Pe de altă parte, el a arătat că muzica heavy-metal crește secreția de cortizol.

Poate că te întreb: „Bine, dar nu voi adormi și nu voi deveni neproductiv dacă voi asculta muzică de meditație?” Această întrebare este pusă de mintea ta temătoare, o componentă a minții traumatizate care se teme de starea de calm, crezând că teama te va menține în siguranță prin menținerea gârzii ridicate și prin căutarea pericolelor potențiale.

Așadar, mintea temătoare (numită de mulți „ego”) invocă tot felul de posibilități viitoare violente și motive de îngrijorare. Ea este convinsă că hipervigilența este singura modalitate de a te pregăti în vederea unui dezastru inevitabil. Simultan, ea este fascinată de scenele violente din filme, emisiuni și jocuri... inclusiv din realitate.

Mintea temătoare te convinge să te identifici cu oame-nii răi și cu intențiile lor, astfel încât să nu devii cândva victima lor. Ea este obsedată de știrile despre terorism, accidente și epidemii, șoptindu-ți la ureche: „Și ție ți se poate întâmpla așa ceva.”

Certurile mentale și imaginarea unor întâlniri agresive cu alte persoane sau a unor scene violente nu reprezintă *amintiri sub formă de flash-uri*, ci *anticipări sub formă de flash-uri* ale unui viitor prezumtiv la fel de violent (sau chiar *mai* violent) decât trecutul.

TEAMA DE VIITOR NU REPREZINTĂ O AMINTIRE POST-TRAUMATICĂ DE TIP FLASH, CI O ANTICIPARE DE TIP FLASH A UNUI VIITOR PREZUMTIV LA FEL DE VIOLENT (SAU CHIAR MAI VIOLENT) DECÂT TRECUTUL. ÎN REALITATE, TU ÎȚI CREEZI SINGUR ACEST VIITOR PRIN GÂNDURILE TALE NEGATIVE.

Pe de altă parte, păstrarea gărzii ridicate, hipervigilența și paranoia nu reprezintă în niciun caz o modalitate de a rămâne în siguranță. Dimpotrivă, aceste mecanisme de autoapărare ne conduc la o nesiguranță și mai mare, căci mintea noastră este deturnată de teamă. Corpul nostru este

viu, dar noi nu ne trăim plener viața, căci suntem obsedați zi și noapte de lucrurile rele care ni se pot întâmpla.

Încercarea de a izgoni gândurile pline de teamă nu face decât să toarne gaz pe foc, căci orice aspect căruia îi *opunem rezistență persistă*. Cel mai bine este să ne ocolim temerile luând măsurile recomandate în această carte, inclusiv detoxificarea de drame prezentată în secțiunea care urmează și tehnicile din capitolele următoare. Studiile științifice au arătat că yoga, meditația, lucrul cu respirația, uleiurile esențiale, spiritualitatea, tehnica de desensibilizare și reprocesare cu ajutorul mișcărilor oculare (EMDR) și psihoterapia cognitivă reduc într-adevăr gândurile pline de teamă.

Dacă îți faci griji la gândul că va trebui să aplici simultan toate tehnicile enumerate mai sus pentru a-ți îmbunătăți tiparele mentale, află că nu este cazul. Practic *orice* pas pe care îl faci în direcția corectă (către pozitivitate și o sănătate mai bună) te va conduce mai departe decât gândul stresant că va trebui să faci chiar în acest moment *toți* pașii, și încă perfect, lucru de care mintea ta perfecționistă va încerca cu siguranță să te convingă.

### **Detoxificarea de drame**

Partea bună a unui proces de detoxificare este că îl poți considera un mecanism temporar, astfel încât mintea ta temătoare nu se va certa cu tine în legătură cu renunțarea pentru totdeauna la o dependență. După procesul de detoxificare vei avea puterea mentală și emoțională de a-ți lua un angajament pe termen mai lung (eventual pe viață).

De regulă, noi asociem cuvântul *detoxificare* cu eliminarea substanțelor chimice toxice din dieta alimentară. În mod tradițional, detoxificarea înseamnă abținerea de la alcool,

țigări, zahăr, cafea și alte droguri. Conceptul poate fi folosit însă inclusiv într-un sens mai larg, dacă ești dependent de substanțele chimice asociate cu stresul și cu plăcerea pe care le secretă creierul și corpul tău.

Așa cum am explicat în partea întâi a cărții, studiile științifice au arătat că în situațiile stresante, organismul secretă dopamină, cortizol, histamină și adrenalină. Cu cât situația este mai stresantă sau mai dramatică, cu atât mai mult sunt inundate creierul și organismul în general cu aceste substanțe chimice care dau dependență.

De asemenea, la ora actuală se știe că organismul are o anumită toleranță la histamină, analogia fiind făcută cu o găleată care poate conține o anumită cantitate de histamină înainte de a da pe-afară. Cu cât viața este mai plină de stres și de drame, cu atât mai plină este găleata cu histamină. Există și alți factori care contribuie la umplerea găleții, cum ar fi poluarea, substanțele chimice, alcoolul, cafeina și murăturile. Atunci când histamina dă pe-afară, apar simptome alergice supărătoare precum balonarea, mâncărimile, curgerea nasului și iritabilitatea.

Prin urmare, detoxifierea de drame presupune reducerea nivelului de stres. La fel ca orice altă formă de detoxifiere, ea presupune abținerea conștientă de la „consumul drogului preferat” – în cazul de față dramele care dau dependență. Tu îți cunoști *deja* tiparele dramatice care îți declanșează starea de stres.

### CEI CINCI PAȘI AI DETOXIFICĂRII DE DRAME

1. Fixează o dată pentru începerea procesului de detoxifiere. Angajează-te să o respecti bifând-o pe calendarul tău de pe perete sau pe cel din calculator, ori de pe telefonul mobil.

2. Stabilește durata de timp pentru procesul de detoxifiere. Fii realist, astfel încât să nu fii dezamăgit la sfârșit. Pentru început, o perioadă ideală pentru detoxifiere este de trei zile. Dacă totul merge bine, poți mări perioada de timp.

3. Fă-ți o listă cu toate tiparele dramatice de la care dorești să te abții. De pildă, poți lua decizia de a te abține de la următorii factori de stres:

- \* Privirea filmelor și programelor de televiziune stresante
- \* Citirea știrilor stresante
- \* Interacțiunea cu „prieteni” din media socială care te stresează
- \* Asocierea cu oamenii care „fac valuri”, creând tot felul de drame în apropierea ta (sau chiar în tine)
- \* Cheltuielile excesive (datoriile sunt stresante)
- \* Abuzul de alcool sau de droguri
- \* Jocurile video violente
- \* Ascultarea de muzică agresivă
- \* Consumul de alimente și băuturi bogate în histamină
- \* Consumul de cafeină, nicotină și alte stimulente care creează o stare de anxietate
- \* Răspunsul afirmativ atunci când de fapt vrei să spui nu

- \* Amânarea și rămânerea în urmă cu diferite proiecte
- \* Citirea revistelor despre celebrități (care încurajează dependența de dramă)

4. Dacă ai început procesul de detoxificare de drame, practică-l minut cu minut. Cu alte cuvinte, focalizează-te asupra comportamentului tău din momentul prezent; nu te gândi la ce se va întâmpla mâine. Spune-ți: „În acest moment, optez pentru a mă abține de la [descrie factorul de stres de care dorești să te detoxifici].”

Observă cum te simți în timpul procesului de detoxificare prin comparație cu momentele cele mai dramatice ale vieții tale.

5. Creează-ți planuri alternative pentru momentele în care vei tânji după drame. Orice dependență presupune gestionarea poftelor la începutul procesului de detoxificare. Pentru a evita recidivarea, este foarte important să ai la dispoziție comportamente sănătoase alternative, cum ar fi:

- \* Sunarea unui prieten în care ai încredere, a unui terapeut sau a unui sponsor (la fel ca în programele de 12 pași)
- \* Notarea în jurnal sau în calculator a sentimentelor pe care le simți (poți șterge oricând mai târziu aceste rânduri, pentru a-ți păstra intimitatea)
- \* Aplicarea întinderilor (așează-te la sol pe un covoraș și aplică o serie de *asana*-e de yoga, pe care le poți găsi cu ușurință pe YouTube)

- \* Ieșirea la o plimbare prin natură sau practicarea grădinăritului
- \* Joaca cu un animal de companie
- \* O activitate artistică sau creativă
- \* Angrenarea într-o practică spirituală (cum ar fi rugăciunea, meditația sau participarea la o întrunire spirituală)
- \* Adunarea lucrurilor din casă de care nu mai ai nevoie și donarea celor mai valoroase dintre ele (celelalte vor merge la gunoi)
- \* Ascultarea unei muzici de relaxare
- \* O baie caldă cu sare
- \* Un masaj

După cum poți vedea, există foarte multe înlocuitoare sănătoase pentru drame, cu mult mai amuzante și mai satisfăcătoare decât acestea din urmă! Ai răbdare cu procesul înlocuirii vechilor poftes nesănătoase cu noile comportamente echilibrate. Orice progres pe care îl faci în direcția unei sănătăți mai bune este pozitiv și conduce la o stare de bine.

### **Factorii de declanșare a stresului post-traumatic**

Dacă ceva îți reamintește de o traumă, există toate șansele ca acest lucru să îți declanșeze o stare de stres post-traumatic, cu simptomele aferente și cu pierderea simțului identității.



Un factor de declanșare poate fi „generalizat”, reamintindu-ți de o traumă chiar dacă nu a făcut el însuși parte integrantă din aceasta. Un studiu referitor la factorii de declanșare a stresului post-traumatic a ajuns la următoarea concluzie: „Memoria traumatică poate fi stocată astfel încât anumiți stimuli neutri care nu amintesc decât vag de o caracteristică a evenimentului traumatic să fie suficienți pentru a declanșa amintirea traumei.”

Este important să știi ce factori îți declanșează amintirile traumatice, astfel încât să înțelegi ce se întâmplă atunci când nivelul stresului tău personal începe să crească. Pe de altă parte, dacă te focalizezi prea mult asupra identificării acestor factori, riști să îți amplifici durerea emoțională. De aceea, încearcă să respecti un anumit echilibru.

Factorii declanșatori pot fi externi, cum ar fi o imagine, un sunet sau un miros care îți amintesc de traumă, dar și un loc sau o persoană pe care o asociezi cu aceasta. Cel mai bine este să eviți cât de mult poți factorii externi în perioada procesului de vindecare.

Factorii declanșatori pot fi de asemenea interni. Un simplu sentiment poate fi suficient pentru a-ți reaminti ce ai simțit anterior sau în timpul traumei. Tristețea, mânia, teama sau singurătatea te pot motiva să te folosești de o dependență pentru a le amorti.

Factorii interni pot fi inclusiv „tipare mentale”, de genul convingerii că ți se va întâmpla ceva rău. Spre exemplu, este posibil să crezi că cineva este furios pe tine (fără să fie cazul). Această convingere te poate determina să acționezi într-o manieră nesănătoasă. De asemenea, este posibil să atragi singur realitatea negativă în care crezi, adevărindu-ți astfel temerile.

Factorii declanșatori sunt tipare mentale și emoționale (care pot fi instinctuale, implicând simțul mirosului). Ei pot

transcende logica și pot influența direct sistemul nervos, care reacționează ca și cum trauma s-ar petrece în momentul prezent. Uneori, procesul este inconștient, dar cu puțin efort tu poți începe să observi care sunt factorii declanșatori, pentru a-i putea apoi vindeca.

Merită să devii conștient de factorii declanșatori, dar numai atât timp cât nu începi să te temi de ei. Cel mai bine este să îți faci o listă cu metode de destresare pentru situațiile în care te confrunți cu un astfel de factor, cum ar fi: „să mă ridic de la birou și să fac o plimbare de zece minute”, sau „să îmi întind brațele și coloana, pentru a mă elibera de aceste sentimente”.

### ***Ferește-te de scenariile mentale de tip „ce s-ar întâmpla dacă...”***

Uneori, noi devenim captivi într-un cerc vicios al gândurilor legate de trecut din cauza faptului că analizăm ce s-a întâmplat atunci. Este foarte ușor să cultivăm gânduri negative legate de o traumă, dorindu-ne să fi acționat altfel pentru a crea un rezultat diferit.

Gândurile obsesive de tip „ce s-ar fi întâmplat dacă...?” sunt de fapt autoacuzării și forme inutile și nesănătoase de autopedepsire.

Este normal să învățăm din greșeli pentru a nu le mai repeta, dar cramponarea de vinovăție și de rușine nu este productivă. De asemenea, dacă ai fost abuzat când erai copil, amintește-ți că nu ai făcut nimic greșit pentru a cauza acest lucru. Niciun copil nu merită să fie abuzat. Punct.

*Vinovăția* conduce la autoacuzării din cauza unor acțiuni pe care le-ai întreprins sau nu. Ea nu este sinonimă cu asumarea responsabilității. Vinovăția este o convingere foarte

insistentă și un sentiment. Responsabilitatea este un proces mental și o concluzie.

*Rușinea* este o emoție care te face să crezi că ai o calitate inerent negativă. Defectele tale te fac să te simți stânjenit. Ea conduce adeseori la izolare, din cauza fricii de respingere. De aceea, foarte mulți oameni care se simt rușinați nici măcar nu mai încearcă să socializeze.

Vinovăția și rușinea întunecă strălucirea interioară. Ele estompează lumina vieții și o fac să pară cenușie. De aceea, este foarte important să încerci să le înlocuiești cu alte percepții de sine, mai corecte și mai sănătoase.



VINOVĂȚIA ȘI RUȘINEA ÎNTUNECA STRĂLUCIREA INTERIOARĂ. ELE ESTOMPEAZĂ LUMINA VIEȚII ȘI O FAC SĂ PARĂ CENUȘIE.

Nu este nimic în neregulă cu tine. Dacă ai făcut o greșală, nu este necesar să te pedepsești încontinuu. De altfel, autopedepsirea nu *anihilează* trecutul. În schimb, tu îți poți schimba în bine prezentul și viitorul prin asumarea unor acțiuni utile pentru tine și pentru alți oameni.

### **Relația cu timpul**

Una din sursele stresului este maniera în care privești și îți gestionezi timpul. De câte ori nu te-ai supărat până acum pentru că ai întârziat sau nu ți-ai respectat un termen limită? Presiunea timpului este o sursă majoră de stres. Tendința cronică de a întârzia poate conduce inclusiv la certuri în cadrul relațiilor.

Creierul stresat se focalizează mai degrabă asupra supraviețuirii și reacției decât asupra planificării și creativității. În cazul stresului cronic, el învață (și se resetează) să se focalizeze exclusiv asupra supraviețuirii și reacției. De aceea, lui îi vine din ce în ce mai greu să își activeze zona cerebrală dedicată conceperii de planuri pentru viitor.

Presiunea temporală constantă își lasă o amprentă grea asupra corpului, creierului și emoțiilor. Iată câteva dintre aceste tipare și modalitățile de a le vindeca:

– **Căutarea aprobării:** atitudinea de tip „*trebuie să rezolv totul chiar acum dacă nu doresc să am probleme sau să mi se întâmple ceva rău*” se naște din dorința de a-ți dovedi valoarea sau de a-i face pe plac unei figuri autoritare reale sau imaginare. De regulă, ea derivă din perioada în care erai mic și încercai din răspuțeri să obții aprobarea (acceptarea) părinților tăi. Ca adult, îți poți transforma această dorință de câștigare a aprobării celorlalți într-o dorință sănătoasă de a-ți oferi *singur* aprobarea. În acest scop, poți face o serie de pași pozitivi, cum ar fi adoptarea unui ritm de lucru echilibrat în locul celui foarte agitat.

– **Forțarea:** dacă observi că îți începi o frază cu cuvintele „trebuie să...”, oprește-te și întreabă-te de ce faci ceea ce faci. Cine te forțează? Cine te împinge de la spate? Dacă ai această atitudine, ea arată că sufletul tău respinge activitatea respectivă, care nu este sănătoasă pentru tine. Cel mai bine este să faci o meditație și să îți schimbi atitudinea, astfel încât fie să te simți fericit că faci ceea ce faci, fie să schimbi ceva în ceea ce faci, astfel încât activitatea respectivă să devină mai plăcută, fie să renunți complet la ea.

- **Indecizia:** gândul că „*nu pot decide să fac cutare sau cutare lucru*” te poate face să te simți blocat. Dilema existențială a alegerilor referitoare la petrecerea timpului reprezintă sursa multor conflicte interioare. Îți reamintesc în această direcție că *neluarea* unei decizii echivalează cu luarea uneia... căci atât timp cât nu iei nicio decizie, tu optezi practic pentru a rămâne în starea actuală. Uneori, viața te silește să iei o decizie înainte de a te simți pregătit. În astfel de cazuri, fă ce știi mai bine și încearcă să ții cont de dorințele sufletului tău.

- **Neplanificarea din timp:** unul din aspectele dependenței de drame este *tărăgănarea* lucrurilor până când o întâlnire sau un termen limită devine urgent. Aștepti până în Ajunul Crăciunului cumpărăturile de cadouri, sau noaptea de dinaintea predării unui raport? Dacă da, acestea reprezintă exemple de stres inutil. Panificarea din timp este o obișnuință nouă, care îți poate reduce semnificativ nivelul de stres. O modalitate de a planifica constă în divizarea unei sarcini mari în pași mai mici și în programarea acestora pe calendarul personal. Aceasta este metoda pe care o aplic eu pentru a-mi respecta termenele limită atunci când trebuie să scriu o carte.

- **Încercarea de a impresiona:** te forțezi ca un nebun să produci suficienți bani pentru a-ți cumpăra articole prestigioase? Pe cine încerci să impresionezi? Această obișnuință nesănătoasă și stresantă derivă din dorința de a fi iubit. Pe de altă parte, dacă oamenii te simpatizează numai din cauza lucrurilor pe care le posezi, acest sentiment este unul foarte superficial. Tu meriți să fii iubit pentru ceea ce *ești*. Cel mai bine este să începi să te iubești tu însuși, inclusiv prin adoptarea unui program mai echilibrat și mai armonios.

- **Martiriul:** te simți cumva iritat și plin de resentimente pentru că trebuie să faci singur toată munca? Această atitudine este stresantă și toxică, arătând fie că trebuie să cauți modalități de a-ți simplifica viața astfel încât să nu te mai plângi atât de mult pentru tot ce ai de făcut, fie că trebuie să începi să delegi sarcini, cerându-le altora să te ajute.

- **Focalizarea asupra viitorului:** după o traumă, este natural să îți faci griji că un proces dureros se poate repeta. Pe de altă parte, dacă devii obsedat de teama referitoare la o traumă viitoare posibilă, vei rata bucuria momentului prezent. Acest mecanism face parte integrantă din procesul de disociere post-traumatică prin care scapi din vedere conștientizarea momentului prezent. O metodă simplă și eficientă de reconectare cu momentul prezent este respirația profundă. Inspiră adânc și expiră complet. Observă-ți pulsul. Te simți confortabil sau nu? Ce vezi și ce auzi în acest moment? Focalizarea asupra sentimentelor din momentul prezent și asupra factorilor de mediu te poate ajuta să te centrezi în momentul prezent, și implicit să ai mai multă încredere în acesta și în viitorul tău.

### **Leșirea din cercul vicios al stresului și al dramei**

Strălucirea noastră interioară se estompează atunci când nu ne mai bucurăm de propria noastră companie. Atunci când avem grijă de noi înșine, când mâncăm sănătos și facem yoga, noi învățăm să ne iubim și să ne apreciem mai mult pe noi înșine.

Îngrijirea de sine este esențială, dar dacă nu te prețuiești pe tine însuși, tu nu îți vei face timp pentru sine. Nicio problemă. La început chiar și cei mai mici pași pot fi utili.

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

Spre exemplu, devino conștient de tensiunile din maxilare, umeri, stomac și alte părți corporale. Dacă observi vreo tensiune asociată cu stresul, oprește-te din ceea ce faci și acordă-ți câteva momente de răsfăț.

Același lucru este valabil și dacă observi că inima îți bubuie din cauza unui atac de panică sau de stres. Oprește-te din ceea ce faci și fă ceva pentru tine. Iată câteva sugestii:

- \* Închide ochii și respiră adânc.
- \* Dacă ai o orientare religioasă, spune o rugăciune.
- \* Întinde-ți brațele sau partea corporală tensionată.
- \* Notează într-un jurnal ce gândești și ce simți în momentul de față.
- \* Roagă un prieten apropiat să îți ofere o îmbrățișare, sau mângâie-ți animalul de companie.

Dacă te simți frecvent anxios, cel mai probabil acest lucru reprezintă un simptom post-traumatic. Așa cum am mai spus, dieta poate amplifica anxietatea. Din fericire, pașii de genul celor enumerați mai sus sau celelalte metode recomandate în această carte te pot ajuta să îți redescoperi strălucirea interioară născută din starea de pace.

\* \* \*

În capitolele următoare vom analiza o serie de metode naturale care te pot ajuta să te simți mai calm și mai fericit.

\* \* \*

## CAPITOLUL 6



# Alimentația corectă pentru a-ți recupera strălucirea interioară

Potrivit studiilor științifice, oamenii care au experimentat o traumă sunt mai predispuși decât ceilalți să mănânce excesiv, să consume alimente nesănătoase și să evite exercițiile fizice. De altfel, dacă s-au obișnuit să mănânce ori de câte ori se simt nervoși sau emotivi, orice stres din viața lor le poate spori și mai mult apetitul.

Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, pe măsură ce se îngrașă, oamenii intră în ceea ce oamenii de știință numesc „cercul vicios al stigmatului bazat pe obezitate” (COBWEBS<sup>1</sup>). Cu alte cuvinte, o persoană supraponderală este judecată, tachinată, exclusă și respinsă de ceilalți oameni din cauza

<sup>1</sup> De la cyclic obesity/weight-based stigma. (n. tr.)

formeii sale. Stresul și ostracizarea socială dau naștere unei secreții a cortizolului în organism. Acest hormon sporește și mai mult apetitul, făcându-l pe individ să mănânce și mai mult, și astfel să se îngrașe și mai tare. Este un cerc vicios care poate conduce la singurătate, depresie, agorafobie și boală.

Din fericire, ciclul COBWEBS poate fi recunoscut și vindecat.

Cercetătorii au studiat conexiunea dintre reacția de stres post-traumatic la supraviețuitorii adolescenți și adulți ai traumelor, inclusiv la cei care au luptat într-un război, pe de o parte, și apetitul pentru alimente nesănătoase și vulnerabilitatea la abuzul de substanțe pe de altă parte. Spre exemplu, ei au descoperit că numai 12,5% dintre veteranii de război au o greutate normală. Ceilalți suferă de o obezitate clinică sau morbidă.

Oamenii care consumă excesiv mâncare, alcool sau medicamente sunt de cele mai multe ori supraviețuitori ai unor traume. Așa cum am mai spus, în dizertația mea de doctorat, intitulată *Slăbește prin eliberarea de durere*, eu m-am focalizat asupra conexiunii care există între abuzurile din copilărie și dezvoltarea tulburărilor alimentare.

În plus, cei care au experimentat o traumă devin adeseori compulsivi. Ei mănâncă, beau și fumează compulsiv, fără să se gândească în mod rațional la consecințele pe termen lung.

În cazul celor traumatizați, o parte din greutatea excesivă poate fi pusă pe seama hormonilor stresului și neurotransmițătorilor, căci oamenii stresați sunt atrași de alimentele la care sunt alergici. La rândul lui, ciclul alergiei îi face să fie din ce în ce mai infomețați, mai anxioși, să experimenteze balonarea și să se îngrașe. Am afirmat în capitolul 4 că unele alimente conțin foarte multă histamină. Ele declanșează reacții alergice în organism, îndeosebi în condiții foarte stresante.

Atunci când consumi alimente și băuturi la care ești alergic, celulele mastocite din corpul tău secretă histamină, mecanismul acestuia de autoapărare împotriva alergenilor. Această substanță chimică generează simptome neconfortabile cum ar fi balonarea, mâncărimile, transpirația profundă, puseurile de căldură, curgerea și înfundarea nasului, senzația de frig permanent, hipertensiune, aritmie, anxietate și depresie.

Este absolut normal să te îngrași atunci când consumi alimente la care ești alergic. Vestea bună este că marea majoritate a oamenilor se însănătoșesc și își pierd greutatea excesivă atunci când elimină alergenii din dieta lor.

Toate alimentele conțin histamină, dar unele dintre ele conțin această substanță chimică în exces sau induc secreția ei de către organism, care devine astfel copleșit. Acest lucru este cu deosebire adevărat dacă ai un stil de viață stresant, căci stresul produce el însuși histamină. Noi suntem alergici în mod natural la stres!

Așa cum spuneam în Prefața acestei cărți, o voce interioară m-a călăuzit să adopt o dietă și un stil de viață sărace în histamină. Prin urmare, m-am decis să mă abțin timp de 30 de zile de la alimentele bogate în histamină, ca să văd cum mă simt. Această schimbare a dietei mi-a limitat destul de mult opțiunile alimentare, determinându-mă să elimin din dieta mea câteva din alimentele mele favorite (care îmi plăceau tocmai din cauza conținutului lor ridicat în histamină).

La numai două zile de la reducerea consumului de histamină, am simțit o energie și o exuberanță specifice tineretii, pe care nu le mai simțisem de mult. Mă simțeam bine, eram fericită și eram conștientă că acest efect se datorează reducerii histaminei din dieta mea. La naiba! Sperasem că această dietă nu va da astfel de rezultate, pentru a mă putea întoarce la vechile mele obiceiuri alimentare, care includeau

murăturile, dressingurile cu oțet pentru salatele de spanac, tofu organic și papaya.

Văzând însă că mă simt pe zi ce trece mai bine, mi-am dat seama că o dietă săracă în histamină ar putea însemna pentru mine un nou stil de viață. Există dovezi care arată că vechile alimente bogate în histamină pot fi reintroduse treptat în dietă de îndată ce te-ai însănătoșit, dar numai cu condiția să nu devii din nou dependent de ele (dacă ai înțeles în ce constă cercul vicios al acestor pofti).

Într-adevăr, de-a lungul timpului am constatat că ori de câte ori deviez de la dieta mea și consum alimente bogate în histamină, mă supăr mai ușor și nu mai am aceeași toleranță față de situațiile stresante pe care o aveam înainte. Acest lucru s-ar putea datora faptului că, la fel ca și cafeina, alimentele bogate în histamină sporesc pulsul inimii. Un principiu al psihologiei sociale numit *atribuție* afirmă că atunci când pulsul inimii se accelerează, oamenii atribuie acest lucru fie mâniei, fie supărării. Ei presupun că sunt supărați din cauză că le-a crescut pulsul, deși această reacție este pur chimică. Din cauza convingerii lor că sunt supărați, ei *chiar* încep să se simtă astfel.

Doresc să îți reamintesc că marea majoritate a alimentelor bogate în histamină sunt murate în oțet, tratate chimic sau fermentate. Cu alte cuvinte, ele nu sunt *proaspete*. Însuși gândul că vitalitatea alimentului respectiv a dispărut demult pare întunecat.

Alimentele bogate în histamină au gusturi care se regăsesc în calitățile yin sau yang întunecate prezentate în introducerea la partea a II-a a cărții: ele sunt acre, amare și intense (dure). Cu siguranță nu sunt luminoase!

Foarte multe alimente bogate în histamină sunt procesate. Ele abia dacă mai amintesc de originea lor naturală,

căci sunt conservate și amestecate cu aditivi, conservanți și cu pesticide.

Pe de altă parte, alimentele sărace în histamină sunt neprocesate, debordând de lumină și de forță vitală. Gustul lor are calități ce se regăsesc în lista caracteristicilor yin sau yang luminoase: dulce, hrănitor, delicat.

Interesant este și faptul că marea majoritate a alimentelor bogate în histamină sunt cele pe care medicina chineză tradițională le consideră „fierbinți”, concept care nu se referă la temperatură, ci la reacțiile pe care le declanșează în organism. Ele încălzesc corpul *prea* mult dacă sunt consumate în exces... mai ales în condiții de stres. Reacțiile *fierbinți* includ transpirația abundentă și puseurile de căldură, urticariile și mâncărimile. Alimentele „fierbinți” sunt considerate yang.

Alimentele yin sunt considerate reci sau răcoroase, la fel, fără referire la temperatură, ci în funcție de felul în care reacționează organismul la ele. Aceste alimente sunt corelate cu conținutul redus de histamină.

Îți reamintesc în această direcție că lumea competitivă și stresantă este o energie de tip yang, care poate fi echilibrată printr-o dietă yin cu calități mai delicate. Totul ține de echilibru.

Atunci când te simți stresat, și îndeosebi dacă experimentezi simptomele asociate cu histamina despre care am vorbit în acest capitol și în capitolul 4, redu sau elimină din dieta ta alimentele bogate în histamină cum ar fi:

- \* Carnea conservată și procesată, inclusiv de pui și de pește, îndeosebi fructele de mare, care au un conținut natural ridicat de histamină.

- \* Produsele lactate fermentate și acrite, cum ar fi smântâna, iaurtul și brânza.
- \* Produsele de panificație preparate cu drojdie, îndeosebi cele din grâu.
- \* Orice aliment murat în oțet.
- \* Vinul roșu
- \* Orice aliment fermentat
- \* Produsele din soia procesate
- \* Aditivii și conservanții

Există puține alimente naturale bogate în histamină: avocado, spanacul, roșiile, vinetele, ardeii iuți, căpșunile, nucile (cu excepția celor macadamia), semințele (cu excepția chia) și papaya. Aceste alimente au un gust intens, acru sau acid. Totuși, marea majoritate a alimentelor bogate în histamină sunt procesate. Când am luat decizia de a elimina alimentele procesate din dieta mea, am slăbit cinci kilograme în două săptămâni, iar abdomenul meu s-a aplatizat. Alimentele procesate îngrașă prin excelență!

Este interesant că multe alimente naturale bogate în histamină fac parte din categoria celor nocturne: roșiile, vinele și ardeii grași. Acestea conțin glicocalcoizi și alcaloizi steroizi, care pot declanșa dureri musculare temporare, alte tipuri de dureri, inflamații și inhibarea mișcărilor la indivizii foarte sensibili.

Evită de asemenea orice aliment care conține pesticide. Nu este deloc o întâmplare faptul că organismul nostru secretă histamină ori de câte ori consumăm alimente care

conțin pesticide. La urma urmelor, sufixul „cide” provine de la „a ucide”! Ce poate fi mai întunecat decât atât? Nu există niciun fel de lumină în aceste substanțe chimice (și în intenția care stă la baza lor)!

Organismele modificate genetic (OMG-urile) sau alimentele create genetic (GE-urile) conțin pesticidele în însăși structura lor genetică, având potențialul de a cauza alergii. Pesticidele și OMG-urile stresează organismul, care se luptă să elimine aceste otrăvuri din sistemul său. Peste toate, histamina secretată de ele conduce la balonare și la îngrășare!

De aceea, cel mai bine este să consumi numai alimente organice, niciodată OMG-uri. Unii oameni își fac griji legate de produsele organice, dar există modalități de a contracara acest lucru. Cultivarea personală a produselor, cumpărarea direct de la producătorii organici și cooperativele de cumpărători reprezintă opțiuni viabile pentru cumpărarea economică de produse organice.

Majoritatea șefilor de magazine angro ascultă cererile clienților lor de a introduce produse noi, așa că poți solicita supermarketului din zona ta să aducă produse organice proaspete sau congelate. Dacă te gândești cât costă tratarea simptomelor generate de reacțiile alergice la histamină, vei constata că de fapt *economisești* bani atunci când consumi produse organice fără pesticide.

**O notă referitoare la alimentele rămase pentru a doua zi:** cu cât un aliment stă mai mult fără a fi consumat (inclusiv la frigider), cu atât mai mult este contaminat cu bacterii și cu atât mai mult crește conținutul său de histamină. Dacă dorești o dietă cât mai săracă în histamină, nu consuma decât produse proaspete. Singura excepție o reprezintă alimentele congelate, căci bacteriile nu rezistă într-un mediu foarte rece.

### SUBSTITUTE ALIMENTARE PENTRU REDUCEREA CONȚINUTULUI ÎN HISTAMINĂ

În loc de...	Alege...
Zahăr rafinat	Zahăr sau sirop de arțar
Dressing pentru salată cu oțet	Ulei de măsline cu sare de mare
Brânză	Unt din nuci macadamia
Grâu	Orez, ovăz sau porumb (produse nedospite)
Cafea	Ceai de mușețel
Alcool	Băuturi naturale
Ardei iuți	Sare de mare, oregano, usturoi, salvie sau rozmarin
Cereale din grâu	Fulgi de ovăz cu sirop de arțar
Paste din grâu	Paste din orez brun
Lactate procesate ce conțin pesticide și aditivi alimentari	Lapte de macadamia (amestecă într-un blender nuci macadamia sau unt din astfel de nuci cu apă; laptele de ovăz și cel de orez sunt la fel de sănătoase și de sărace în histamină, dar numai dacă nu conțin conservanți și alți aditivi)
Spanac sau rucola	Kale sau salate de diferite tipuri
Vinete	Dovleac
Dulciuri	Prăjituri din orez brun cu sirop de arțar și unt de macadamia
Supă la conservă	Supă proaspătă de legume, făcută cu apă filtrată, piure de legume, usturoi și sare

### Băuturi bogate în histamină

Dacă dorim să ne redobândim strălucirea interioară, ceea ce *bem* este la fel de important ca și ceea ce *mâncăm*. Ceea ce contează este să absorbim mai multă lumină și să ne ferim de întuneric.

La fel ca în cazul alimentelor, cu cât o băutură este mai proaspătă și mai naturală, cu atât mai bine. Una dintre cele mai bune alternative sărace în histamină este apa (fără clor sau fluor). De altfel, ea este absolut vitală, căci histamina este secretată de organism atunci când acesta este deshidratat.

### SUCURILE

Citricile conțin o anumită cantitate de histamină, dar cei care nu duc o viață foarte stresantă le pot tolera cu ușurință. Pe de altă parte, dacă ai o viață haotică, cel mai bine este să îți reduci consumul de histamină prin eliminarea citricelor din dieta ta. Orice aliment acru conține de regulă histamină.

Merele sunt sărace în histamină, așa că sucul organic de mere este o alternativă excelentă de băutură. Este foarte ușor să îți prepari un astfel de suc prin amestecarea merelor cu apă filtrată într-un blender de mare putere. Atât timp cât merele sunt organice și nu OMG-uri, le poți lăsa cu tot cu coajă atunci când îți prepari un suc. Poți folosi de asemenea merele ca agent îndulcitor în supele de legume și în alte preparate.

### CAFEINA, CACAOA ȘI ALCOOLUL

Să vorbim în continuare și despre alte băuturi care dau dependență și care declanșează de regulă reacții la histamină. Nu am nicio îndoială că cel puțin o parte din acestea se numără printre favoritele tale, dar nu este exclus ca acest



lucru să se datoreze „euforiei” pe care ți-o dă histamina (la fel ca un drog). Această euforie marcată de energie suplimentară și de plăcere nu durează foarte mult și este urmată întotdeauna de un vid de energie, la care se adaugă și celelalte simptome dureroase despre care am mai vorbit.

Numeroase studii arată că oamenii traumatizați sunt mult mai predispuși decât ceilalți să facă abuz de alcool și de droguri. S-au făcut studii pe veterani de război, femeii care au făcut avorturi, supraviețuitori ai abuzurilor și oameni care au experimentat dezastre naturale precum cutremurele. Trauma modifică chimia creierului și percepția, făcând ca luciditatea să pară înspăimântătoare și prea intensă.

Există o dependență fizică de cafea, cola, ceai cu cafeină și alcool, generată de atașamentul organismului la reacția chimică declanșată de aceste băuturi, la care se adaugă și dependența psihologică.

– În cazul cafeinei, dependența psihologică este dată de dorința de a progresa mai accelerat, de regulă într-o slujbă foarte stresantă care nu îți place cu adevărat. Unii oameni își creează o dependență de cafeină din cauză că sunt foarte competitivi și își doresc să lucreze mai mult pentru a avansa mai rapid. Cei angrenați în reacția de „lingușire” din cauza unei traume devin dependenți de cafeină pentru a se forța să facă mai multe, câștigând astfel aprobarea celor din jurul lor.

– În cazul băuturilor cu cacao, moca și roșcove, care sunt și ele foarte bogate în histamină, oamenii devin de regulă dependenți din cauza dorinței de distracție, de a experimenta plăcerea și iubirea. La urma urmelor, ciocolata conține feniletilamină (PEA), o substanță chimică pe care o secretă creierul atunci când te îndrăgostești.

– Alcoolul este foarte bogat în histamină. Chiar și vinurile așa-zis sărace în histamină conțin un procent însemnat din această substanță! Peste toate, vinurile și cidrul conțin sulfiți, care le provoacă balonare și mâncărimi celor sensibili. Alcoolul produce inclusiv o dependență psihologică, întrucât conferă relaxare, somn și capacitatea de a te simți mai confortabil în situațiile sociale.

Ironia face ca folosirea băuturilor bogate în histamină pentru a face față stresului să *amplifice* stresul organismului. Hormonii stresului și neurotransmițătorii asociați cu acesta sunt nevoiți să lucreze ore suplimentare pentru a combate alergenii.

Prin urmare, indiferent dacă dependența psihologică se datorează dorinței de relaxare, de accelerare a ritmului, de distracție sau de a te simți iubit... aceste băuturi bogate în histamină reprezintă modalități artificiale de a-ți atinge scopul. Așa cum vom vedea în capitolele următoare, există și alte metode, mai naturale, de atingere a acestor scopuri. Diferența dintre acestea și primele este că în cazul metodelor naturale sentimentele și senzațiile plăcute persistă.

### **Dieta generatoare de stres și greutatea corporală**

Atunci când îți redobândești strălucirea interioară, tu îți pierzi în mod natural greutatea excesivă. Prin atragerea unei cantități mai mari de lumină în viața ta, arăți și te simți mult mai bine!

Hormonii stresului și dieta bogată în histamină conduc la balonare, la retenția apei și la creșterea greutății. Oamenii de știință au ajuns la concluzia că grăsimea din jurul abdomenului este o consecință a unui stil de viață stresat.

Așa cum am mai spus, partea primitivă a creierului crede că stresul este un precursor al foametei și al lipsurilor. Atunci când ești stresat, corpul secretă mai multe nerupeptide y, care restabilesc starea de calm după un eveniment stresant (așa cum a arătat un studiu realizat în anul 2011 la Universitatea din Michigan). Neuropeptidele y stimulează apetitul pentru carbohidrați și ne fac să ne fie foame chiar dacă abia am mâncat. Studiile arată că după un eveniment stresant ne este foame timp de 6-8 ore, datorită cantității suplimentare de neuropeptide y secretate de organism. Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, neuropeptidele y determină stocarea grăsimii în celulele din jurul abdomenului, pentru ca organismul să dispună de o rezervă suplimentară de energie.

Un stil de viață foarte stresant ne face să poftim la alimente și băuturi bogate în histamină, în încercarea de a ne simți mai bine. Din păcate, singurele rezultate pe care le obținem sunt creșterea în greutate, retenția apei și balonarea.

Oamenii stresați apelează de multe ori la cafea pentru a-și menține ridicat nivelul de energie. S-a dovedit însă că consumul a cinci sau mai multe cești de cafea pe zi conduce la creșterea în greutate și la dificultatea de a slăbi (potrivit cercetătorilor de la Universitatea din Australia de Vest). Oamenii de știință au studiat de fapt efectele benefice ale cafelei, dar cercetarea lor i-a condus în mod natural la conexiunea dintre cafeină și problemele legate de greutate.

Potrivit studiilor, cafeina stimulează secreția de cortizol, care determină corpul să stocheze substanțele nutritive sub formă de grăsimi, în loc să le ardă pentru a-și procura energia. De asemenea, cortizolul secretat datorită cafeinei amplifică senzația de foame.

Pe scurt, cafeaua *nu* asistă curele de slăbire, așa cum se credea până nu demult.

### **Pofta de zahăr**

Oamenii foarte stresați tânjesc tot timpul după dulciuri. Acest lucru se datorează hipoglicemiei (cantității reduse de zahăr din sânge) asociate cu producția excesivă de cortizol și cu nefolosirea glucozei personale de către organism.

Consumul de zahăr și de carbohidrați conferă o sporire temporară a nivelului energetic, urmată însă de o prăbușire a acestuia... de regulă după-amiaza.

Dorința de alimente și băuturi dulci apare încă din primele zile de viață. Oamenii de știință cred că noi avem o poftă înnăscută de dulce din cauză că strămoșii noștri se foloseau de acest simț pentru a stabili ce fructe sunt coapte și pot fi consumate. De aceea, este mai sănătos să ne satisfacem pofta de dulce cu fructe decât cu zahăr procesat. Fructele de mango, care conțin foarte puțină histamină, sunt o sursă naturală ideală, care ne satisface pofta de dulce. Dacă nu le poți găsi proaspete în zona ta, cumpără mango uscat sau congelat organic... fără adaos de sulfiți și de zahăr.

### **Vitamina C**

Dacă nu ai suficientă vitamina C în organism, corpul tău va încerca să compenseze sporindu-și nivelul de histamină serică. De aceea, este foarte important să îți sporești consumul de vitamina C dacă ești stresat și/sau dacă suferi de o intoleranță de la histamină. Vitamina C este un antihistaminic natural.

În mod tradițional, noi ne gândim la suc de portocale ca la o sursă foarte bogată de vitamina C, dar cum portocalele sunt la fel de bogate în histamină, le poți înlocui cu alte surse de vitamina C, mai sărace în histamină, precum:

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

- \* **Mango:** 60,1 mg/cană (bucăți tăiate)
- \* **Kale:** 80,4 mg/cană
- \* **Broccoli:** 81,2 mg/cană

Doza zilnică recomandată de vitamina C este de 90 mg pentru un bărbat adult și de 75 mg pentru o femeie adultă (85 mg pentru femeile însărcinate și 120 mg pentru cele care alăptează). După cum poți vedea, o porție de broccoli, de kale sau de mango acoperă ușor această recomandare. Nu trebuie să uiți însă că procesarea mâncării prin fierbere, uscare, conservare sau congelare reduce conținutul în vitamina C al alimentelor.

Alternativ, poți lua un supliment cu vitamina C. Citește însă cu atenție eticheta și asigură-te că sursa lui este organică, și nu un OMG. Foarte multe suplimente cu vitamina C sunt preparate din porumb convențional și conțin erbicide și pesticide, care amplifică nivelul histaminei din corp și pot conduce la simptome nedorite.

### ***Alimentele care dau dependență sunt alimentele pe care le consumăm în cantitățile cele mai mari***

Fiziologia alimentației în exces a fost explicată în capitolul 4. Este important însă să reiterăm concluzia pe care am tras-o atunci: atunci când mănânci sau bei un aliment la care ești alergic, tu ai tendința să revii mereu și mereu la el, căci alergenii pe care îi conține silesc organismul să secrete hormoni ai stresului care dau dependență, inclusiv histamină.

Prin urmare, este posibil să crezi că alimentele și băuturile după care tânjești cel mai mult se numără printre „favoritele” tale, deși în realitate ești dependent de ele ca de un

\* *Alimentația corectă pentru a-ți recupera strălucirea...* \*

drog. *Dependența și plăcerea gustului* sunt două lucruri complet diferite:

- \* Atunci când ești *dependent* de un aliment, tu simți nevoia să îl consumi într-o cantitate cât mai mare. Ți se pare că nu te poți sătura de el și te temi ca altcineva să nu ți-l ia din față.
- \* Atunci când *savurezi* cu adevărat o masă, tu nu te grăbești și te desfeți cu fiecare îmbucătură.

Dacă vei reduce sau vei elimina complet din alimentația ta alimentele și băuturile la care ești alergic, vei constata că îți vei savura într-o mai mare măsură mesele. Perioadele de masă vor deveni mai relaxante și mai puțin stresante.

Dacă îți vei reduce nivelul stresului, vei putea reintroduce treptat în alimentația ta anumite alimente și băuturi care conțin histamină. Dacă simți că nu deții însă controlul și că tânjești după ele, acesta este un semn că nu ești încă pregătit să le consumi.

În acest caz, cel mai bine este să încerci alte remedii naturale pentru eliminarea stresului, pe care le vom discuta în capitolul următor.



## CAPITOLUL 7



### *Un mediu care favorizează strălucirea interioară*

În capitolul precedent am discutat despre conexiunea dintre alimente și pesticide pe de o parte, și secreția de histamină pe de altă parte, prin care organismul tău încearcă să diminueze efectele toxinelor ingerate. La fel de important este să îți reduci cât mai mult expunerea la pesticide.

Mai multe studii științifice au arătat că expunerea la pesticide amplifică reacțiile alergice și secreția de histamină și de cortizol. Într-o manieră similară, cercetările au demonstrat într-un mod concludent că substanțele chimice din mediul înconjurător, de pildă din covoare, hainele curățate chimic, detergenți, produse cosmetice, articole de îmbrăcăminte, așternuturi etc. – sunt toxice.

Nu trebuie să trăim cu teama de substanțele chimice, căci teama și stresul sunt nesănătoase în sine, așa cum am

discutat. Totuși, în capitolul de față vom prezenta o privire de ansamblu asupra factorilor de mediu care pot declanșa secreția hormonilor stresului și diferite reacții alergice... precum și alternativele mai sănătoase. Cu cât îți vei reduce mai mult expunerea la toxine, cu atât mai puternic vei străluci în mod natural.

Ceea ce contează este să fii conștient de felul în care interacționezi cu mediul exterior din punct de vedere fizic și emoțional, astfel încât să poți reduce cât de mulți factori care induc creșterea secreției de histamină, îndeosebi în perioadele mai stresante ale vieții, în care „găleata ta cu histamină” este deja plină. Iată câteva din sursele de toxine din mediul înconjurător pe care le poți modifica sau reduce în astfel de momente:

### **Gazele degajate de covoare**

Decât să îți pui covoare noi în casă, care sunt impregnate cu substanțe chimice toxice ce emană gaze, poți opta pentru un parchet din lemn sau pentru preșuri din bambus, pe care le poți decora cu preșuri vechi (multe dintre acestea sunt foarte frumoase). Gazele emane de covoarele și de mochetele noi provin de la adezivi, perne din spumă și tratamentele antistatice și anti-pete la care sunt supuse acestea. Studiile arată că aceste substanțe chimice (care includ: *formaldehida, uretanul, metil-butanul, acetatii, stirenul, toluenul și polipropilenul*) pot declanșa secreția de histamină și alte reacții alergice la oamenii foarte sensibili, pe lângă faptul că reprezintă un pericol pentru starea de sănătate.

### **Gazele degajate de vopseluri**

Vopselurile tradiționale pentru zugrăvit emană gaze toxice (*compuși organici volatili* sau COV) care declanșează reacții alergice la oamenii sensibili. În plus, ele sunt impregnate cu metale grele care amplifică producția de histamină și reacțiile alergice. Din fericire, există opțiuni mai sănătoase sub forma unor vopseluri etichetate „fără COV<sup>2</sup>”, întrucât nu emit atât de multe gaze toxice. Chiar și acestea conțin însă diferite substanțe chimice. Dacă îți propui să zugrăvești o cameră în care vor sta copii sau persoane predispuse către alergii, caută vopseluri organice pe bază de plante, care nu conțin practic substanțe chimice.

Una dintre cele mai puternice surse de toxicitate chimică sunt detergenții de casă, care conțin ingrediente ce pun în pericol sănătatea, ca să nu mai vorbim de reacțiile alergice. Din fericire, Mama Natură ne-a asigurat uleiurile esențiale organice, care dezinfectează și curăță fără ajutorul altor aditivi periculoși. Personal, folosesc aceste uleiuri pe post de detergenți de ani de zile și îți pot confirma că funcționează foarte bine, făcându-ți casa să miroasă ca un spa!

Cumpără-ți o sticlă mare cu un dispozitiv de pulverizare și umple-o cu apă filtrată în care ai amestecat două linguri de ulei de arbore de ceai, ulei de eucalipt și ulei de lavandă. Magazinele online și multe magazine naturiste oferă uleiuri esențiale organice vrac, cu discounturi semnificative pentru cantitățile mai mari cumpărate.

<sup>2</sup> No-VOC în engleză. (n. tr.)

### **Detergenții pentru rufe**

Un studiu științific a descoperit că săpunul convențional pentru rufe și balsamul pentru înmuierea țesăturilor emană peste 25 de substanțe chimice toxice, printre care se numără *acetaldehida* și *benzenul*, carcinogeni renumiți pentru care nu există nivele de siguranță, conform Agenției pentru Protecția Mediului din Statele Unite.

Tu îți poți proteja starea de sănătate și îți poți reduce simptomele cutanate ale alergiilor prin spălarea hainelor, prosoapelor și așternuturilor cu detergenți ecologici. Alternativ, îți poți prepara propriul săpun din borax și sodă. Există foarte multe rețete online pentru săpun de rufe preparat acasă.

Dacă îți place mirosul balsamului pentru așternuturi, îți poți prepara singur propriul balsam turnând niște ulei esențial de lavandă peste o cârpă și punând-o la uscat cu celelalte haine. Personal, fac acest lucru de ani de zile și nu am avut niciodată probleme din cauza contactului uleiului cu hainele.

### **Substanțele chimice din curățătoriile chimice**

La fel ca detergentul de rufe, curățătoriile folosesc multe substanțe chimice extrem de toxice. Acestea intră în contact cu pielea și degajă gaze pe care le inspiri.

Principala substanță chimică folosită în curățătoriile chimice este *tetracloroetilenul*, sau *percloroetilenul* (sau mai simplu, „perc”). Percul a fost clasificat de Agenția pentru Protecția Mediului din Statele Unite drept un „carcinogen” care poate produce leziuni la nivelul nervilor și creierului. Studiile arată că chiar și o cantitate mică de perc conduce la o secreție foarte abundentă de histamină sau la alte reacții alergice.

Din fericire, în zilele noastre substanțele chimice ecologice pentru curățarea chimică a hainelor devin din ce în ce mai comune. Primul lucru pe care îl vei observa dacă vei intra într-o astfel de curățătorie este absența gazelor și mirosurilor asociate cu curățarea chimică a hainelor. Când îți vei lua hainele acasă, vei observa de asemenea diferența de miros.

### **Materialele plastice și BPA-ul**

Unul dintre ingredientele folosite pentru întărirea majorității materialelor plastice poartă numele de *bisfenol A* (BPA). Foarte multe studii arată că BPA-ul perturbă echilibrul hormonal și declanșează secreția de histamină. Consumul de BPA a fost asociat cu dezvoltarea astmului, a obezității, a bolii cardiace și a diabetului la adulți și copii, inclusiv la fete, care absorb BPA-ul de la mama lor.

Expunerea la BPA poate fi redusă prin limitarea contactului cu materialele plastice. În particular, se recomandă să nu bei niciodată apă din peturi de plastic, inclusiv din cele foarte mari folosite în birouri. Folosește sticle fără plumb umplute cu apă filtrată sau un recipient din oțel inoxidabil (din cele pentru sportivi). Dacă totuși bei apă din peturi de plastic, nu bea din acestea dacă au stat într-o mașină încălzită (deși marea majoritate a peturilor au stat deja la căldură cât timp au fost pregătite pentru comercializare). De asemenea, este foarte important să cumperi sticle din plastic pentru copii fără BPA, care se găsesc la ora actuală pe piață.

BPA-ul este eliberat prin încălzirea materialului plastic. De aceea, nu pune niciodată la microunde vase din plastic. Sensibilitatea opiniei publice la BPA a devenit atât de mare încât tot mai multe companii au creat produse din plastic fără BPA, inclusiv vase care pot fi sigilate. O simplă căutare

pe Internet de gen „vase fără BPA” te poate conduce cu ușurință la locurile în care le poți găsi.

Conservele de fasole, legume etc., sunt căptușite de asemenea cu BPA, excepție făcând câteva companii cu orientare ecologică (puține la număr), ce afișează pe etichetele lor faptul că produsele lor nu conțin BPA. Acesta este încă un motiv pentru a consuma produsele în stare proaspătă.

BPA-ul se găsește inclusiv pe bonurile de hârtie tipărite la casă. De aceea, dacă dorești să eviți complet această substanță chimică, nu atinge aceste bonuri.

### **Produse de toaletă și cosmetice**

Substanțele chimice aflate în produsele de toaletă și cosmetice nu sunt reglementate de lege. De aceea, depinde numai de tine ce cumperi, mai ales dacă ești sensibil la anumite substanțe. Produse precum cele de curățare antibacteriană a mâinilor, șampoanele, loțiunile, pastele de dinți, rujurile, vopselurile pentru păr și ojele conțin substanțe chimice toxice și metale grele care pot genera reacții alergice și care ar putea fi chiar carcinogene.

Peste toate, produsele de toaletă și cosmetice pot conține diferite substanțe care conduc la secreția de histamină, printre care: cinnamaldehida, balsamul de Peru, benzoații, sulfii și coloranții, care cauzează reacții alergice.

Cel mai bine este să citești etichetele tuturor produselor pe care le cumperi, inclusiv cele pe care le aplici pe piele. La urma urmelor, porii acesteia acționează ca niște guri mici care absorb tot ce îți pui pe piele. Cea mai bună regulă este: „Dacă nu poți mânca un produs, nu ți-l pune pe piele.”

Există produse de îngrijire personală și cosmetice netoxice, care pot fi găsite în magazinele naturiste și online. Dacă vei căuta pe Internet, vei găsi inclusiv rețete sănătoase

pentru producerea la domiciliu a diferitor deodorante, paste de dinți, creme de ras, balsamuri pentru păr și așa mai departe.

Personal, îmi place foarte mult baza de date pentru produse cosmetice a Environmental Working Group ([ewg.org/skindeep](http://ewg.org/skindeep)), care îți permite să introduci numele unui produs de îngrijire personală sau cosmetic pentru a afla dacă este toxic sau nu, și de ce.

### **Coloranți și substanțe chimice cu care sunt impregnate hainele**

Tot ceea ce îți atinge pielea trebuie să fie netoxic și să conțină cât mai puține chimicale, lucru valabil inclusiv pentru haine. Când am început să investighez pentru prima dată conexiunea dintre haine și alergii, am rămas șocată să descopăr câte substanțe chimice sunt implicate în procesul de producere a acestora.

Hainele etichetate drept antistatice, antiaderente, care nu intră la apă, care nu fac cute, impermeabile și așa mai departe sunt tratate cu formaldehidă, o substanță chimică carcinogenă extrem de toxică ce amplifică secreția de histamină și poate cauza dermatite și alte reacții alergice (Tanaka 2014, Fujimaki 1992).

Coloranții cu care sunt vopsite hainele sunt și ei saturați cu formaldehidă. În mod șocant, marea majoritate a țărilor nu au standarde pentru substanțele chimice din țesături, chiar dacă acestea intră într-un contact intim cu noi și sunt folosite pentru îmbrăcarea bebelușilor.

O investigație făcută în anul 2007 în Noua Zeelandă în legătură cu formaldehida din hainele pentru copii produse în China a descoperit un nivel de 900 de ori mai mare

decât cel considerat „sigur”. Substanțele ignifuge folosite pentru pijamalele copiilor sporesc și mai mult toxicitatea acestora.

Hainele de bumbac sunt pline de reziduuri de pesticide, căci bumbacul este una dintre recoltele cele mai protejate prin substanțe chimice, dar și una dintre cele mai modificate genetic plante. Studiile arată că pesticidele folosite pentru recoltele de bumbac conduc la creșterea secreției de histamină și la alte reacții alergice.

Alternativele la articolele de îmbrăcăminte impregnate cu substanțe chimice sunt cele produse din fibre naturale cum ar fi bumbacul, cânepa, bambusul și inul, toate organice certificate. Caută întotdeauna haine colorate cu coloranți naturali din plante, ale căror nuanțe sunt mai estompate, dar care nu conțin substanțe chimice. În cazul în care costă mai mult, consideră aceste costuri o investiție în sănătatea ta, similară celei făcute în alimentele organice. Este recomandabil să cumperi numai țesături organice vopsite cu coloranți netoxici, îndeosebi pentru lenjeria intimă, hainele în care faci exerciții fizice (transpirația atrage substanțele chimice în porii pielii) și hainele copiilor. Poți găsi astfel de articole la prețuri accesibile pe site-ul etsy.com sau pe alte site-uri de pe Internet.

Hainele vechi sunt încă și mai accesibile, iar marea majoritate au fost produse într-o epocă în care nu prevalau încă substanțele chimice, sau sunt suficient de vechi pentru ca acestea să se fi evaporat.

La fel ca în celelalte cazuri, verifică întotdeauna etichetele produselor. Dacă pe acestea scrie „certificat organic” sau „fair trade labor”, înseamnă că ești pe drumul cel bun. Nu uita totuși că unele haine pot fi etichetate drept „ecologice”, dar pot fi produse din poliesteri sau alte materiale plastice reciclate, fiind implicit toxice.

În zilele noastre există foarte multe haine pe piață. Ele sunt foarte ieftine și pot fi schimbate cu ușurință... dar cu un preț considerabil pentru sănătatea noastră și pentru cea a muncitorilor care lucrează la producerea lor, care sunt expuși la substanțe chimice toxice, îndeosebi în lagărele de muncă inumane care – din păcate – abundă la ora actuală în lume.

### Așternuturile

La fel ca și hainele, și așternuturile trebuie să fie cât mai puțin toxice posibil. La urma urmelor, noi petrecem cel puțin cinci ore în fiecare noapte stând pe ele.

Începe întotdeauna cu patul. Dacă acesta este etichetat drept ignifug, înseamnă că dormi într-un pat ce conține substanțe chimice toxice. Ce-i drept, este important din motive de siguranță ca patul să nu fie confecționat din materiale inflamabile, dar dacă prețul acestui lucru este sănătatea ta, poate că nu merită. Caută o saltea certificată organic confecționată din cauciuc pur (se găsesc la magazinele de specialitate). Aceste saltele sunt confortabile și nu conțin substanțe chimice.

De asemenea, investește în așternuturi certificate organic, cum ar fi cele din bambus sau din bumbac, care asigură un somn odihnitor, căci țesătura respiră. Dacă îți dorești mai mult confort, alege așternuturi din bambus, care este infinit mai moale decât bumbacul.

Păturile și pernele trebuie să fie confecționate și ele din țesături certificate organic și vopsite cu coloranți netoxici. Ele reprezintă o investiție într-un somn bun, care te va ajuta să strălucești mai plener.



### **Poluanții din aer**

Un aparat bun de purificare a aerului reprezintă de asemenea o investiție utilă pentru sănătatea ta. Așa cum ai citit în acest capitol, foarte multe toxine din mediul înconjurător sunt inhalate sub formă de gaze. Ori de câte ori te afli în oraș, evită pe cât posibil să inhalezi fum de țigară, despre care s-a dovedit că amplifică nivelul de histamină, chiar dacă este inspirat pasiv, ca fumat secundar.

Studii recente arată că fumatul *la mâna a treia* (inspirația mirosului de țigară din hainele unui fumător sau timpul petrecut într-o mașină în care s-a fumat) este carcinogen.

### **Câmpurile electromagnetice**

Dacă ești foarte sensibil, tu poți simți câmpurile electromagnetice ale produselor electronice. Probabil că ai dificultăți în a-ți duce telefonul mobil la ureche și trebuie să folosești speaker-ul. De altfel, aceasta este cea mai bună alegere pe care o poți face!

Studiile arată că expunerea la câmpurile electromagnetice stimulează secreția histaminei de către celulele mastocite, care conduce apoi la inflamații și la alte reacții alergice.

Un studiu a arătat că oamenii care stau două ore în fața televizorului sau a monitorului de calculator secretă deja o cantitate semnificativă de histamină. Potrivit cercetărilor, câmpurile electromagnetice pot conduce la „dermatite ale ecranului” sau la alergii cutanate.

Cel mai bine este să investești într-un detector de unde electromagnetice, care măsoară câmpurile electromagnetice ale produselor electronice pe care le folosești (se găsesc în magazinele de electronice și online). În zilele noastre au apărut modele de produse electronice care emit câmpuri

electromagnetice slabe, în care merită să investești. Unele companii vând scuturi de protecție electromagnetică.

Terapeuții ne sfătuiesc să scoatem din priză produsele electronice atunci când nu le folosim și să le ținem cât mai departe de noi, mai ales atunci când dormim.

În capitolul următor vom analiza alte metode naturale prin care putem combate reacția la stres.



## CAPITOLUL 8



### *Stresul natural, depresia și ușurarea anxietății*

De bună seamă, medicamentele pot reduce simptomele ciclului traumă-dramă, dar așa cum am arătat, efectele substanțelor chimice pot fi grave și îți pot întuneca strălucirea interioară. De aceea, este de preferat să folosești numai remedii *naturale*.

Studiile arată că stresul conduce la secreția de histamină, care amplifică pe moment starea de luciditate. De altfel, acesta este unul din motivele *dependenței* de stres și de dramă: efectele stimulative ale histaminei și ale celorlalți neurotransmițători și hormoni.

După o zi stresantă, te simți întotdeauna agitat și suprastimulat. De aceea, foarte mulți oameni recurg la sedative precum alcoolul pentru a se relaxa și pentru a putea dormi. Din păcate, alcoolul declanșează o secreție suplimentară de histamină și perturbă astfel și mai tare ciclul viselor

și al somnului. De aceea, el nu asigură în niciun caz un somn odihnitor.

În acest capitol vom vorbi despre flori, plante și alte remedii naturale care favorizează odihna și reduc anxietatea. În timpul unui somn de calitate, creierul secretă melatonină, pe care o convertește în serotonină, proces care te ajută să te bucuri de o stare naturală bună și de foarte multă energie. În plus, serotonina te protejează de poftele nesănătoase.

Am încercat personal și recomand insistent toate resursele din acest capitol. Ele sunt susținute de literatura științifică, studiile arătând că ele reprezintă agenți vindecători eficienți de vindecare a efectelor traumelor.

În acest capitol vei găsi foarte multe opțiuni. De aceea, consideră-le un fel de „bufet suedez” din care le poți alege pe cele care ți se potrivesc cel mai bine. De altfel, cu cât vei folosi mai multe dintre ele, cu atât mai bine. Voi preciza la fiecare dintre ele posibilele interacțiuni cu medicamentele.

Unele studii științifice arată că aceste flori, plante și stivuri de viață sunt cel puțin la fel de puternice ca și – dacă nu chiar *mai* puternice decât – medicamentele cu prescripție medicală pentru combaterea depresiei și anxietății. Ele te pot ajuta să te simți mai calm și să dormi mai bine.

### **Mușețelul**

Mușețelul este o florică mică ce amintește de o margarită. Dacă este uscat și ingerat, el are un efect calmant. Este cultivat medicinal încă din antichitate, din epoca vechilor egipteni, greci și romani, pentru tratarea afecțiunilor respiratorii, digestive și ale pielii.

La ora actuală, mușețelul este folosit cel mai frecvent sub formă de ceai. Studiile arată că terpenozii și flavonoidele

din mușețelul uscat reduc anxietatea și îmbunătățesc somnul. De aceea, ceaiul de mușețel este băutura ideală înainte de culcare.

Un studiu în dublu orb efectuat asupra unui număr de 61 de subiecți cu un diagnostic de anxietate a arătat că mușețelul reduce tiparele anxietății într-o măsură mult mai mare decât un placebo. Un alt studiu a prezentat descoperiri similare pentru depresie.

Mușețelul este și un antiinflamator. Numeroase studii au arătat că el are efecte benefice asupra sănătății, protejând de anumite tipuri de cancer și de boala cardiacă. De asemenea, există dovezi că respirația într-o baie de vapori de ceai de mușețel poate reduce simptomele răcelii.

Personal, beau întotdeauna o cană de ceai de mușețel dimineața, căci experiența m-a învățat că relaxarea este cea mai sigură premisă a unei zile reușite. Ceea ce contează este să te bucuri de munca ta, nu să te grăbești (prin folosirea cafeinei și a altor stimulente).

Mușețelul este atât de puternic încât poate interacționa cu medicamentele cu prescripție medicală. De aceea, dacă iei medicamente discută cu doctorul tău și fă cercetări personale.

### **Sunătoarea**

Pe lângă mușețel, o altă floare medicinală cu efecte profunde asupra sănătății este sunătoarea, *Hypericum perforatum*.

Un studiu realizat asupra unui număr de 135 de subiecți care sufereau de depresie clinică a comparat eficacitatea sunătoarei cu cea a Prozacului. O treime dintre participanți au primit sunătoare, o treime Prozac și o treime un placebo. A fost un studiu în dublu orb, astfel încât nici cercetătorii și nici participanții nu au știut cine ce remedii primește.

La sfârșitul celor 12 săptămâni, pacienții cărora li s-a administrat sunătoare aveau cea mai semnificativă descreștere a simptomelor depresive. Sunătoarea s-a dovedit mai puternică decât Prozacul pentru alinarea depresiei!

Un alt studiu în dublu orb realizat asupra unui număr de 1.200 de pacienți tratați cu sunătoare a ajuns la o concluzie similară. Cercetătorii au conchis că extractul de sunătoare: „are un efect benefic semnificativ în timpul tratamentului acut al pacienților care suferă de o depresie ușoară și conduce la amplificarea substanțială a probabilității remisiunii.”

Cu cât o doză de sunătoare conține mai multă hiperforină (o componentă a plantei), cu atât mai bune sunt performanțele sale în reducerea simptomelor depresiei. Un studiu a descoperit că cele mai bune efecte le au dozele de 300 mg cu un conținut de hiperforină de 5%, în timp ce dozele cu un conținut de 0,5% de hiperforină s-au dovedit comparabile cu un placebo (Laakmann et al. 1998).

Printre dezavantajele sunătoarei se numără faptul că unii oameni descriu o stare de amețeală sau de oboseală după ce iau această plantă (din fericire, nu este vorba de un efect secundar universal). De asemenea, sunătoarea sălbatică este otrăvitoare pentru unele animale.

### **Lavanda**

Frumoasele flori albastre de lavandă au fost folosite de foarte mult timp pentru relaxare și ca somnifere. Studiile arată că inhalarea parfumului de lavandă reduce în mod semnificativ anxietatea și îi poate ajuta pe insomniaci să adoarmă.

Printre aceste studii există unul care a descoperit că inhalarea parfumului de lavandă amplifică procentul etapelor profunde și ușoare ale somnului. Studiul a conchis: „Lavanda este un sedativ ușor.” De asemenea, inhalarea parfumului de

lavandă înainte de culcare îmbunătățește vigoarea a doua zi dimineața.

O recenzie recentă a studiilor referitoare la ingerarea orală a lavandei a arătat că suplimentele cu lavandă ar putea avea efecte anxiolitice, ușurând stresul și anxietatea. Un alt studiu a descoperit că inhalarea parfumului de lavandă reduce nivelul cortizolului din sânge. Prin comparație cu băutul alcoolului sau cu luarea de somnifere înainte de culcare, lavanda ușurează procesul de adormire și nu generează efecte de mahmureală la trezire.

Din toate aceste motive, este util să pulverizezi ulei de lavandă pe pernă și pe așternuturi înainte de culcare. Uleiul poate fi cumpărat de la magazinele naturiste și online. Ai totuși grijă să nu cumperi un ulei sintetic, ci unul natural.

### **Uleiurile esențiale de citrice**

Două studii importante au descoperit că inhalarea uleiurilor esențiale de citrice (lămâie, portocală sau grepfrut) normalizează semnificativ mai mult nivelul hormonului neuroendocrin și funcția imună la oamenii deprimați decât medicamentele antidepresive. Cercetătorii au conchis că inhalarea uleiului esențial de citrice „poate restabili imunosuprimarea indusă de stres, sugerând astfel că parfumul de citrice ar putea avea un efect asupra restabilirii echilibrului homeostatic.”

### **Melatonina**

Melatonina este un hormon secretat în timpul nopții de glanda pineală, care te ajută să dormi bine. Dacă ai un stil de viață sănătos, care include ieșitul la soare în timpul zilei, creierul tău va produce suficientă melatonină.

Din păcate, foarte mulți oameni secretă tot mai puțină melatonină pe măsură ce îmbătrânesc. Suplimentele cu melatonină sunt considerate o modalitate sigură și eficientă de inducere a somnolenței și a somnului. Majoritatea studiilor referitoare la melatonină au arătat că majoritatea persoanelor care iau un astfel de supliment la culcare se trezesc dimineața cu o stare de spirit mai bună, datorată unui somn odihnitor peste noapte. Un studiu în dublu orb a arătat că melatonina îi ajută pe copii să se vindece de tulburări ale somnului fără efecte secundare.

Există dovezi că melatonina ar putea fi anticarcinogen, fapt care se adaugă la celelalte beneficii potențiale ale sale asupra stării de sănătate. Suplimentele cu melatonină se găsesc la magazinele naturiste.

### **Valeriana**

Studiile referitoare la eficacitatea valerianei (o plantă folosită frecvent pentru inducerea somnului și pentru reducerea anxietății) sunt amestecate. Unele au arătat că valeriana are aceeași eficacitate ca un placebo, în timp ce altele au descris existența unor beneficii semnificative pentru combaterea insomniei.

Valeriana are un gust intens. De aceea, este de preferat să fie consumată sub formă de capsule, nu băută direct. Vestea bună este că are foarte puține efecte secundare, așa că poate fi consumată în siguranță ca alternativă la somnifere.

### **Kava kava**

Kava kava este o plantă care crește în insulele din Pacific, unde este folosită de foarte mult timp ca sedativ și euforic. Se găsește sub formă de lichid sau de pastile, ce conțin un

extract din frunzele și din rădăcinile plantei. Studiile arată că această plantă acționează asupra receptorilor dopaminei, generând astfel efecte euforice.

Kava kava este ilegală în unele țări, îndeosebi ca urmare a motivelor de îngrijorare referitoare la toxicitatea sa. Producătorii susțin însă că efectele toxice se datorează exclusiv mucegaiurilor, iar măsurile mai ferme de control elimină orice pericol pentru sănătate.

Mai multe studii în dublu orb au arătat că această plantă reduce în mod semnificativ anxietatea și depresia, prin comparație cu un placebo. Un studiu realizat în anul 2012 nu a descoperit efecte adverse, cu excepția faptului că planta amorțește gura într-o mică măsură. De aceea, dacă această senzație ți se pare neplăcută, poți lua kava kava sub formă de capsule.

### **Muzica de meditație**

Muzica de meditație favorizează relaxarea, iar studiile arată că ascultarea ei în fundal reduce tensiunile, emoțiile negative și alte efecte ale stresului.

Iată câteva din descoperirile studiilor științifice:

– **Muzica de meditație alină reacțiile de stres post-traumatic.** Mai multe studii descriu beneficii semnificative și măsurabile ale ascultării muzicii ambientale pentru oamenii care suferă de efecte ale unor traume, printre care: alinarea insomniei, inducerea unui somn de bună calitate și reducerea simptomelor generale.

– **Ascultarea acestei muzici în timp ce lucrezi este benefică.** Un studiu a descoperit că oamenii care îndeplinesc o sarcină stresantă în timp ce ascultă muzică de relaxare

nu secretă cortizol, spre deosebire de participanții care au realizat aceeași sarcină fără să asculte muzică.

– **Tipul de muzică poate produce diferențe.** Un studiu care a comparat efectele ascultării muzicii clasice cu cele ale ascultării muzicii heavy-metal sau ale neascultării vreunui gen de muzică a arătat că prima generează efecte de calmare măsurabile, în timp ce cea de-a doua și tăcerea nu produc astfel de efecte. De aceea, merită să îți alegi cu atenție muzica pe care o asculți, căci aceasta îți influențează starea de spirit și nivelul energetic.

– **Reduce anxietatea.** Studiile arată că nivelul anxietății și tensiunea sanguină scad semnificativ dacă individul ascultă muzică clasică sau de meditație înaintea unui eveniment stresant (de pildă, a unei operații chirurgicale).

– **Muzica îmbunătățește starea de sănătate a inimii.** Pacienții bolnavi de inimă și-au îmbunătățit rata pulsului în timp ce au ascultat muzică de relaxare. De aceea, cercetătorii recomandă ca pacienții care se recuperează în urma unei operații pe inimă să asculte o astfel de muzică. Ei au conchis:

Cele mai mari beneficii asupra stării de sănătate sunt produse de muzica clasică și de cea de meditație, în timp ce muzica heavy-metal și techno sunt ineficiente sau potențial periculoase, putând conduce la stres și/sau la o aritmie care pune în pericol viața. Muzica multor compozitori îmbunătățește dramatic calitatea vieții și starea de sănătate, prelungind cel mai probabil viața.

– **Cântatul și ascultarea muzicii produc efecte diferite.** Un studiu interesant a comparat nivelul cortizolului și

al emoțiilor la cântăreții dintr-un cor și la ascultătorii lor. Potrivit cercetării, cântatul muzicii amplifică nivelul cortizolului, dar reduce emoțiile negative. Ascultarea muzicii a produs efecte opuse: nivelul cortizolului a scăzut, dar emoțiile negative s-au amplificat. Nivelul sporit de cortizol al cântăreților s-a datorat probabil anxietății specifice performanței în fața unei audiențe. Cel mai probabil, cei care cântă singuri nu experimentează aceeași creștere a nivelului hormonilor stresului.

Aceste studii demonstrează beneficiile pentru relaxare și pentru sănătate ale muzicii de meditație sau ambientale. Cu cât vei asculta mai des o astfel de muzică, cu atât mai bine.

Din fericire, există posturi online de radio la care te poți înscrie plătind o taxă lunară mică pentru a elimina reclamele (care te pot scoate din starea de meditație). Canalul YouTube oferă de asemenea gratuit foarte multă muzică de meditație. Dacă dorești să găsești muzică online de relaxare, introdu următoarele cuvinte: „*meditation music*”, „*spa music*”, „*nature music*” și „*relaxation music*”.

### **Masajul și alte tehnici corporale**

Masajul este o experiență relaxantă pentru cei mai mulți dintre oameni, deși indivizii hipervigilenți au dificultăți în a-și lăsa garda jos suficient de mult în timpul unei astfel de experiențe.

Există o diferență între *masaj* și alte *tehnici corporale*:

- \* **Masajul** este un proces destinat exclusiv relaxării și eliberării de tensiuni.
- \* **Tehnicile corporale** au un rol terapeutic (sunt cunoscute inclusiv sub numele de „*terapie prin*

masaj”), fiind folosite pentru tratarea rănilor, durerilor musculare și a celor emoționale. Terapeuții masori fac adeseori cursuri suplimentare pentru a afla mai multe despre fiziologie și despre metodele specializate de vindecare.

Așa cum spuneam mai devreme, unitatea psihiatrică pentru femei de la spitalul la care am lucrat avea o specialistă maseuză. În timpul ședințelor făcute cu ea, pacientele își puteau scoate la lumină amintirile reprimite, aveau revelații utile și experimentau un catharsis emoțional.

Terapia prin masaj reduce nivelul cortizolului din sânge și amplifică nivelul hormonilor euforiei și stării de bine: dopamina, oxitocina și serotonina. Așa se explică starea de relaxare și de plăcere pe care o induce această terapie.

Studiile arată dincolo de orice îndoială că masajul reduce în mod semnificativ depresia, anxietatea și simptomele post-traumatice, reduce tensiunea sanguină și pulsul, și îmbunătățește ciclul somnului.

Cercetătorii care au studiat veterani traumatizați din Garda Națională care au luptat în Irak au ajuns la concluzia că masajul terapeutic conduce la „o reducere semnificativă a evaluării durerii fizice, tensiunii fizice, iritabilității, anxietății/grijilor și depresiei, iar analiza longitudinală a sugerat un declin al nivelului de tensiune și iritabilitate.”

Atunci când îți alegi terapeutul masor, caută o persoană experimentată în tratamentul traumelor. Aceasta va înțelege dacă experimentezi emoții puternice în timpul ședinței. Terapeuții masori experimentați în traume poartă conversații neutre și își țin pentru ei opiniile, pentru a evita declanșarea inadecvată a unor emoții prea puternice la clienții lor.

### **Crearea unui mediu optim pentru dormit**

Este mai ușor să adormi și să rămâi adormit dacă faci câteva ajustări minore în dormitorul tău și în obișnuințele tale de dinainte de culcare:

- \* **Ai grijă ca în dormitor să fie un întuneric deplin.** Chiar și cea mai mică lumină îți poate stimula creierul, împiedicându-te să dormi profund.
- \* **Menține o temperatură relativ scăzută în dormitor,** căci aceasta favorizează somnul adânc. Dacă îți este prea frig, poartă șosete în picioare (studiile arată că acestea induc un somn mai profund).
- \* **Evită produsele electronice în dormitor.** Închide-ți semnalul de Internet wireless pe timpul nopții și nu te uita la televizor sau la un alt aparat electronic cu o oră înainte de culcare. Studiile arată că „lumina albastră” a gadget-urilor electronice (cum sunt tabletele) perturbă ciclul circadian (veghe-somn).
- \* **Folosește așternuturi și pături naturale,** din bambus sau bumbac, care „respiră”, evitând astfel transpirația nocturnă cauzată de poliester.
- \* **Dacă faci exerciții fizice,** ai grijă ca acestea să se încheie cu cel puțin trei ore înainte de culcare.
- \* **Nu lucra în dormitor.** Această cameră trebuie asociată exclusiv cu relaxarea.

### **Recunoștința**

Mai multe experimente au studiat relația care există între recunoștință și starea de bine. Unii participanți au scris zilnic într-un jurnal al recunoștinței ce motive aveau pentru a se simți recunoscători, în timp ce alții au scris despre dificultățile și conflictele lor. Cei care au scris despre recunoștință au prezentat un nivel al stării de bine considerabil mai mare în toate studiile, inclusiv într-unul care s-a focalizat asupra veteranilor de război cu simptome de stres post-traumatic.

Pornind de la aceste studii, ar fi foarte bine dacă ți-ai număra zilnic motivele de recunoștință. Ținerea unui jurnal al recunoștinței (fie pe hârtie, fie în calculator) îți poate reaminti să vezi întotdeauna jumătatea plină, nu cea goală a paharului.

### **Spiritualitatea, religia și rugăciunea**

Foarte multe studii au confirmat faptul că practica spirituală sau religioasă amplifică fericirea. De bună seamă, asta nu înseamnă că trebuie să fii religios sau spiritual pentru a fi fericit, ci doar că oamenii care au un sistem de convingeri de acest tip *sunt* în medie mai fericiți.

Diverse studii au arătat că cu cât omul este mai implicat în practicile sale spirituale sau religioase, cu atât mai puțin predispus este el să facă abuz de droguri.

Potrivit cercetărilor făcute, o practică spirituală sau religioasă reduce severitatea simptomelor post-traumatice. Un studiu important realizat asupra unui număr de 532 de veterani de război în cadrul unui program de tratament a SSPT a ajuns la următoarea concluzie: „Veteranii care au avut un scor mai bun la dimensiunile adaptive ale spiritualității

(experiențe spirituale zilnice, practicarea iertării, practici spirituale, perspectiva religioasă pozitivă și integrarea într-o religie organizată) s-au descurcat mult mai bine în cadrul acestui program.”

*Perspectiva religioasă pozitivă* se referă la convingerea bazată pe credință că trauma suferită a avut o semnificație spirituală, nefiind un eveniment aleatoriu. Oamenii care adoptă o astfel de perspectivă sunt mai predispuși să caute sprijin în cadrul comunității lor religioase sau spirituale.

Mai multe studii au arătat că oamenii care cred într-un Dumnezeu răzbunător sunt mai predispuși să își dezvolte simptome post-traumatice. La fel, cei care cred că Dumnezeu a cauzat sau a permis trauma pe care au suferit-o prezintă mai multe simptome post-traumatice. Acești oameni cred că nu au niciun control asupra crizelor viitoare, întrucât acestea depind numai de Dumnezeu, care poate hotărî oricând să îi pedepsească.

Pe de altă parte, cercetările au arătat că cei care cred într-un Dumnezeu plin de compasiune se bucură de un „efect protector” al spiritualității și religiei lor. Cu alte cuvinte, practicile lor îi protejează pe aceștia de depresie, abuz de substanțe și alte simptome post-traumatice.

### **Meditația bazată pe respirație**

Cei mai mulți dintre oameni sunt familiarizați cu conceptul de meditație, care este prezentată de presa populară de decenii bune. La fel ca și *yoga*, cuvântul *meditație* poate intimida, ca și cum ar fi rezervat exclusiv celor care practică un stil de viață alternativ. Meditația li se poate părea irelevantă și aeriană celor care nu citesc literatura științifică ce descrie efectele sale vindecătoare.



Foarte multe studii s-au concentrat asupra veteranilor de război cu simptome post-traumatice. Măsurând efectele meditației asupra veteranilor, cercetătorii au conchis că metodele „meditației bazate pe respirație” conduc la o reducere semnificativă a hipervigilenței și anxietății subiecților traumatizați.

*Respirația diafragmatică* (cunoscută și sub numele de „respirația abdominală”) este o modalitate conștientă de respirație ritmică și profundă. Inspirația trebuie să fie profundă, astfel încât să umple la capacitate plămânii și să dilate abdomenul. Măinile așezate pe abdomen te pot ajuta să îți monitorizezi mai bine acest tip de respirație (care nu trebuie confundată cu cea toracică superficială). Respirația abdominală sporește cantitatea de oxigen inhalată.

Studiile referitoare la respirația abdominală au pus în evidență o serie de rezultate promițătoare, printre care se numără următoarele beneficii dovedite:

- \* Creșterea aportului de oxigen la nivelul celulelor
- \* Reducerea cantității de dioxid de carbon și a altor deșeurii din organism
- \* Activarea sistemului nervos parasimpatic
- \* Reducerea anxietății
- \* Creșterea încrederii în sine
- \* Reducerea pulsului și a presiunii sanguine

Cu cât vei practica mai mult respirația abdominală, cu atât mai mari vor fi beneficiile de care te vei bucura. Această tehnică poate fi aplicată *oriunde*, inclusiv în timpul situațiilor stresante de la serviciu.

O altă formă de meditație, numită *meditația lucidității*, oferă de asemenea promisiuni foarte mari de reducere a simptomelor post-traumatice. Un studiu realizat la Harvard a descoperit că meditația lucidității reduce activitatea și volumul materiei cenușii a amigdalei, acea regiune din creier care este implicată în procesarea fricii.

Potrivit cercetărilor, această meditație poate vindeca întregul creier și poate induce schimbări fiziologice pozitive în structura acestuia, în rutinele de procesare și în chimia cerebrală.

### **Alte experiențe calmante**

De bună seamă, există multe alte modalități de calmare a minții și corpului, cum ar fi artele creatoare și petrecerea timpului în natură. Cu siguranță, tu știi cel mai bine ce anume te liniștește și te relaxează.

Yoga, un set de exerciții fizice cu un puternic efect de calmare, reprezintă subiectul capitolului următor.



## CAPITOLUL 9



# O formă ușoară și regeneratoare de yoga

Există două modalități de gestionare a unei traume: prin *evitarea oricărei gestionări* și printr-o *gestionare activă*.

Așa cum am mai spus, atitudinea de evitare constă în refuzul de a te confrunta cu amintirile dureroase prin minimalizarea impactului acestora asupra ta, prin amortire emoțională, prin izolare și prin disociere.

La antipod, gestionarea activă a simptomelor post-traumatice presupune implicarea directă în procesul de vindecare a traumei și a sentimentelor legate de sine și de viața ta. De regulă, acest proces se realizează printr-o terapie prin vorbire focalizată asupra traumei (psihoterapie) cu un terapeut calificat care știe cum să trateze simptomele post-traumatice. Dacă ai de ales între terapeuți, du-te la unul specializat în recuperarea de pe urma traumelor. (Vom discuta mai multe despre opțiunile terapeutice în capitolul 10.)

Studiile științifice arată că exercițiile fizice sunt extrem de utile în vindecarea simptomelor post-traumatice. Ele joacă un rol de catharsis și pot conduce la amplificarea încrederii în sine. Alege totuși un program de exerciții nu foarte stresant, pentru a nu-ți spori și mai mult nivelul cortizolului, adrenalinei și histaminei din sânge.

- \* *Tratamentul activ-cognitiv* include meditația sau schimbarea minții prin adoptarea unei perspective pozitive asupra vieții.
- \* *Tratamentul activ-behaviorist* se referă la vindecarea durerii emoționale prin activități fizice, inclusiv prin exerciții precum yoga.

Yoga ușoară și regeneratoare reprezintă un instrument terapeutic minunat pentru supraviețuitorii traumelor. Ea constă într-un set de exerciții recomandate pentru vindecarea simptomelor post-traumatice și pentru reducerea hormonilor stresului (și implicit a stresului propriu-zis).

Dacă ideea unui curs de yoga te face să te gândești automat la o sală plină de tineri supli de 20 și ceva de ani... ei bine, această imagine nu este întâmplătoare. Așa cum vei afla din acest capitol, yoga reprezintă un instrument minunat pentru a slăbi și pentru a reîntineri.

Studiile arată însă că nu trebuie neapărat să te forțezi în a face „Salutul Soarelui” și alte posturi dificile pentru a te bucura de beneficiile yogăi. Așa cum vei vedea în continuare, yoga ușoară și regeneratoare este la fel de benefică pentru vindecarea minții și a corpului.

De altfel, există foarte multe dovezi că exercițiile stresante, inclusiv cele de yoga, sunt mai degrabă contraproductive.

Ele sunt competitive, pot conduce la teamă și determină glandele suprarenale să producă hormonul stresului numit cortizol. La rândul lui, acesta silește corpul să depoziteze grăsimi, îndeosebi în zona abdomenului. Stresul determină creierul și corpul să creadă că ești în pericol și că va urma o perioadă de foamete. De aceea, organismul se agață de fiecare calorie, preservând-o pentru a se proteja.

Această piesă a puzzle-ului a marcat o veritabilă revoluție în viața mea. A existat o perioadă în care făceam zilnic exerciții fizice, și nu înțelegeam de ce nu slăbeam. Adevărul este că programul meu de exerciții fizice era prea stresant, declanșând producția de cortizol.

Exercițiile blânde reprezintă o metodă mai bună de a slăbi, căci nu generează secreția de cortizol. În acest fel, organismul devine mai eficient în arderea calorilor consumate.

Am citit cândva un articol într-o revistă pentru femei intitulat: „Arta de a-ți aplica machiajul astfel încât să pari că tocmai ai ieșit de la un curs de yoga.” M-am distrat în sinea mea, căci mi s-a părut evident că autoarea articolului nu înțelegea deloc sensul yogăi. Motivul pentru care yoga conferă într-adevăr o lumină naturală (care nu are nimic de-a face cu machiajul) este că această artă străveche a întinderilor pune în circulație sângele și oxigenul prin organism.

Pe lângă beneficiile sale estetice, yoga are o capacitate ieșită din comun de a vindeca efectele traumelor și ale stresului.

### **Managementul stresului și yoga**

Un studiu impresionant realizat în anul 1991 a urmărit 30 de studente care făceau zilnic 35 de minute de yoga timp de 12 săptămâni. Studentele au fost alese după criterii similare de vârstă, înălțime și greutate, iar cercetătorii au urmărit

în paralel și un „grup de control”, alcătuit din studente care nu făceau yoga.

În timpul examenelor, studentelor din ambele grupuri li s-a măsurat nivelul de stres. Li s-a măsurat astfel pulsul, presiunea sanguină, rata respiratorie, nivelul anxietății și al cortizolului seric, pentru a vedea cât de bine fac față studențele stresului și presiunii examenelor.

Rezultatele au fost semnificative: la începutul studiului ambele grupe au avut un nivel comparabil al cortizolului, dar după trei luni de practică zilnică a yogăi, nivelul cortizolului în perioada de examene s-a dovedit a fi considerabil scăzut prin comparație cu grupul care nu practica yoga. În plus, grupul practicantelor a manifestat rate cardiace și respiratorii semnificativ mai scăzute prin comparație cu grupul de control.

Astfel de studii arată că yoga ne învață să adoptăm o atitudine diferită față de stres.

### **Yoga reduce simptomele sindromului premenstrual**

Un studiu realizat asupra unor femei care sufereau de sindromul premenstrual (SPM) a divizat participantele în două grupe: unul care a făcut zilnic 40 de minute de yoga și altul care nu a practicat yoga. După trei luni, diferența dintre simptomele premenstruale între cele două grupe s-a dovedit semnificativă.

Grupul practicantelor de yoga a prezentat o reducere semnificativă a crizelor de mânie, a episoadelor depresive și a anxietății premenstruale. De asemenea, ele au descris o stare amplificată de bine, pe care au atribuit-o direct practicii yoga.

Yoga este una dintre cele mai recomandate metode de vindecare a simptomelor post-traumatice. După cum ai

observat, în cele două studii de mai sus (și în multe altele similare) rezultatele bune nu au fost obținute prin ședințe de yoga de câte 90 de minute, ci de 35-40 de minute! Yoga poate genera beneficii considerabile după doar 35 de minute, cu condiția să fie practică în mod regulat.

YOGA ESTE UNA DINTRE CELE MAI RECOMANDATE METODE DE VINDECARE A SIMPTOMELOR POST-TRAUMATICE. EA POATE GENERA BENEFICII CONSIDERABILE DUPĂ DOAR 35 DE MINUTE, CU CONDIȚIA SĂ FIE PRACTICATĂ ÎN MOD REGULAT.

### **Yoga vindecă efectele traumelor**

Răspunsul de încremenire reprezintă o adaptare naturală la situațiile periculoase, în care ne ajută să evaluăm dacă trebuie să ne luptăm sau să fugim. Atunci când ne simțim complet prinși în capcană și fără nicio cale de ieșire, corpul nostru se blochează, iar noi intrăm într-o stare de paralizie temporară. Cu alte cuvinte, „încremenim”. Hormonii stresului precum adrenalina și cortizolul ne inundă organismul și creierul, pregătindu-ne astfel pentru acțiune.

În mod normal, reacția de încremenire este urmată de un tremur incontrollabil al corpului, care încearcă să scape astfel de hormonii stresului. Unii oameni rămân însă în starea de încremenire, reținând hormonii stresului și întreaga oroare a traumei.

Reacția de încremenire poate rămâne activată mult timp după depășirea situației traumatice. În acest caz, mușchii persoanei continuă să rămână tensionați și rigizi, ceea ce poate conduce la dureri și la boală.

Reacția de încremenire păstrează emoțiile asociate cu momentele traumatice și trebuie eliminată cu blândețe, printr-un catharsis. Mișcările corporale din yoga asigură acest catharsis. Oamenii care se cramponează de teama lor se pot disocia de senzațiile lor corporale, simțindu-se în afara corpului fizic. Ei își pot dezvolta de asemenea un „psihic neutru”, care nu simte și nu afișează niciodată emoții puternice, indiferent dacă acestea sunt pozitive sau negative. Mușchii și corpul acestor oameni pot deveni rigide și tensionate (generând inclusiv constipație).

Studiile arată că yoga vindecă traumele prin faptul că:

- \* ...refocalizează mintea asupra corpului fizic.
- \* ...te centrează într-o manieră plăcută și senină.
- \* ...îți restabilește sentimentul că ești în siguranță dacă îți focalizezi conștiința asupra corpului fizic și dacă redevii conștient de senzațiile corporale din prezent.
- \* ...reduce senzația aeriană și disocierea.
- \* ...reduce hipervigilența și te ajută să te simți în siguranță.

Unul din indicatorii care arată în ce măsură ți-a schimbat trauma fiziologia este *variabilitatea ratei cardiace (HRV<sup>3</sup>)*. În cazul celor afectați de o traumă, sistemul de excitație cerebrală este setat pe hipervigilență. Ei sunt în permanență în

<sup>3</sup> De la *heart rate variability*. (n. tr.)

alertă, căutând pericole potențiale pentru a le putea evita sau controla.

Oamenii care nu sunt afectați de traume au un HRV puternic, care le permite să își odihnească sistemul nervos. Micii factori de stres nu reprezintă nimic pentru ei.

În schimb, oamenii traumatizați au un HRV redus, care îi face să „reacționeze excesiv” la micii factori de stres, ca și cum aceștia ar indica o criză. Deși trauma s-a petrecut în trecut, creierul lor tratează noii stimuli ca pe o traumă nouă.

Dr. Bessel van der Kolk, fondatorul și directorul medical al Centrului pentru Traume din cadrul Institutului Justice Resource, a descoperit că yoga corectează HRV-ul. Cu alte cuvinte, „micile necazuri” ale vieții nu îi mai afectează la fel de mult pe cei care practică yoga. Acest set de tehnici reșetează literalmente creierul, făcându-ne să rămânem mai calmi. Dat fiind că un HRV mic datorat unei traume este asociat cu dezvoltarea bolilor grave, acest studiu referitor la restabilirea HRV-ului normal prin yoga este extrem de semnificativ.

Yoga ajută hipotalamusul persoanelor traumatizate să își recapete capacitatea de a reacționa la stres într-o manieră sănătoasă, nu prin reacții excesive, ca și cum totul ar fi o situație de urgență. Există de asemenea dovezi că sistemul nervos parasimpatic (asociat cu starea de relaxare și de calm) este întărit prin practica yoga.

În plus, yoga reduce fluxul hormonului stresului numit cortizol, și implicit anxietatea și pulsul. O recenzie a mai multor studii referitoare la yoga a conchis: „Practica yogăi inhibă zonele cerebrale responsabile pentru teamă, agresivitate și furie, stimulând în același timp centrul satisfacției din creierul anterior median și din alte zone, și conducând astfel la o stare de fericire și de plăcere.”

### **Yoga și reducerea greutateii corporale**

Yoga este ideală pentru slăbit! O recenzie recentă a studiilor referitoare la conexiunea dintre yoga și pierderea în greutate a conchis că yoga „intervine cu succes în echilibrarea greutateii corporale, prevenirea obezității și reducerea riscurilor de boli asociate cu obezitatea.”

Un studiu realizat la Seattle pe un număr de 15.550 de adulți cu vârste cuprinse între 53 și 57 de ani a descoperit că în rândul participanților cu o greutate similară, cei care au practicat yoga timp de patru ani s-au îngrășat semnificativ mai puțin decât cei care nu au practicat-o (cu 4,3 kilograme versus 5,7 kilograme). Mai mult, participanții supraponderali din grupul care a practicat yoga au *slăbit* în medie cu 2,3 kilograme, în timp ce cei care nu au practicat yoga s-au îngrășat în medie cu 8,4 kilograme.

Deloc surprinzător, cercetătorii susțin că pierderea în greutate este cu atât mai mare cu cât practici mai des yoga, inclusiv acasă (nu doar într-o sală de curs).

### **ÎN CE FEL REDUCE YOGA GREUTATEA CORPORALĂ**

- \* Yoga elimină stresul, reducând astfel probabilitatea de a apela la alimente reconfortante (care îngrășă).
- \* Yoga reduce nivelul cortizolului, fapt care poate reduce grăsimea acumulată în zona abdomenului.
- \* Oamenii care practică yoga în mod regulat sunt mai calmi și își resetează creierul astfel încât să se țină departe de stres, potrivit unui studiu realizat de Centrul Național pentru Medicina Complementară și Alternativă.

- \* Yoga îmbunătățește calitatea somnului.
- \* Yoga te face să devii mai conștient de ceea ce mănânci, fapt care conduce la controlul porțiilor și la alternative alimentare mai sănătoase.
- \* Yoga amplifică sensibilitatea la insulină, care îi semnalează corpului să folosească hrana pentru producția de energie, nu pentru depozitarea ei sub formă de grăsime.

### **Yoga reduce durerile de spate**

Peste toate, potrivit studiilor, yoga reduce durerile de spate, îmbunătățește flexibilitatea și poate reduce tensiunea arterială. Dr. James Raub, un cercetător de la Centrul Național pentru Evaluarea Mediului care a studiat beneficiile pentru sănătate ale yogăi, scrie:

Comunitatea profesioniștilor medicali ar trebui să recunoască într-o mai mare măsură yoga ca o metodă complementară la îngrijirea medicală convențională. De-a lungul ultimilor zece ani, din ce în ce mai multe studii științifice au arătat că practica hatha-yogăi poate îmbunătăți puterea și flexibilitatea, și poate controla diferite variabile fiziologice precum presiunea arterială, rata cardiacă și respiratorie, și cea metabolică, îmbunătățind astfel starea generală de bine a organismului.

Un studiu realizat în anul 2011 pe 313 adulți cu dureri cronice sau recurente de spate a ajuns la concluzia că trei

luni de cursuri săptămânale de yoga dau rezultate mai bune decât îngrijirea medicală tradițională.

Un studiu realizat pe durata a șase luni, care a analizat 135 de subiecți cu vârste cuprinse între 65 și 85 de ani, a făcut o comparație între cei care practică yoga, cei care nu fac deloc exerciții fizice și cei care practică alte tipuri de exerciții fizice (plimbări, jogging etc.). Concluzia studiului a fost următoarea: „Participanții din grupul de yoga au prezentat o îmbunătățire semnificativă a calității vieții și a indicatorilor fizici prin comparație cu cei din celelalte două grupuri.”

### **Yoga ușoară yin și yang**

Redescoperirea strălucirii interioare înseamnă să alegi cea mai luminoasă cale în tot ceea ce faci. Acest lucru include și yoga.

Nu toate cursurile de yoga sunt identice. Unele sunt foarte yang (sunt încărcate cu energie masculină), focalizându-se asupra întăririi musculaturii, creșterii ratei cardiace și mișcărilor rapide. Ele conțin multe *asana*-e (posturi) ale luptătorului, care sunt foarte yang.

Dacă ai un stil de viață stresant, înseamnă că energia yang este excesivă în viața ta, mai ales cea întunecată, care pune accentul pe competiție și pe câștig. Ultimul lucru de care ai nevoie este să îți amplifici și mai mult această energie printr-un curs de yoga care insistă asupra comparării cu ceilalți sau asupra competiției cu colegii tăi.

Alte cursuri sunt mai yin (sunt încărcate cu energie feminină), punând accentul pe întineri, regenerare, respirație, centrare, echilibru și pace interioară. Ele insistă pe lucrul pe păturică, nu pe posturile în picioare. Instructorul vorbește de regulă cu o voce blândă și meditativă, iar în fundal se

aude o muzică de relaxare. La aceste cursuri, ești încurajat să îți ții ochii închiși și să te focalizezi asupra trăirilor lăuntrice.

Energia yin întunecată apare la cursurile de yoga la care te simți invidios pe alți cursanți, îți plângi de milă din cauza corpului tău și lipsei sale de flexibilitate sau îți faci griji că instructorul te va face de rușine în fața întregii clase prin corectarea posturii tale.

Dacă te simți stresat, evită centrele de yoga arhipline. Studiile arată că aglomerația sufocantă scoate la lumină tendințele agresive și competitive (energii yang întunecate).

Alege un curs de yoga în care energiile yin și yang sunt luminoase și echilibrate; cu alte cuvinte, în care prevalează iubirea, nu teama.

Caracteristici ale unui curs de yoga în care prevalează energii yin și yang întunecate	Caracteristici ale unui curs de yoga în care prevalează energii yin și yang luminoase
Aglomerare	Mult spațiu liber
Competitivitate	Cooperare
Muzică și instrucțiuni foarte sonore	Muzică și instrucțiuni delicate
Ritm rapid	Ritm lent și fluent
Stare de tensiune	Stare de bine
Dureri musculare	Relaxare musculară
Stare de iritare după curs	Stare de pace după curs
Lipsă de comuniune cu ceilalți cursanți	Comuniune cu ceilalți cursanți

La un curs de yoga în care prevalează energiile yin și yang luminoase te simți în siguranță, iubit și sprijinit. Atunci când instructorul te ghidează, ești bucuros să îi accepți indicațiile (nu te simți rușinat, așa cum se întâmplă la cursurile în care prevalează o energie întunecată).

Chiar dacă un curs de yoga își face reclamă numindu-se yoga „regeneratoare”, „yin” sau „ușoară”, verifică dacă instructorul care îl predă chiar manifestă aceste calități luminoase.

Există și cursuri de yoga în care prevalează energia yin sau yang întunecată, deși se pretind „regeneratoare” sau „ușoare”. De regulă, acest lucru se întâmplă atunci când un instructor obișnuit să predea pe un nivel mai avansat trece la un curs de începători. De aceea, interesează-te dinainte cum este instructorul.

### **Yoga regeneratoare**

Cursurile de yoga numite „regeneratoare” sunt asociate de regulă cu energii „yin luminoase”. Majoritatea posturilor se fac la sol, folosind diferiți suportți, pături, brâuri sau chiar zidurile laterale pentru o întindere a mușchilor într-o manieră plăcută. Posturile sunt susținute până la 15 minute, până când mușchii se eliberează complet de tensiuni.

Cursurile de yoga regeneratoare țin cont de diferențele dintre oameni și nu au nimic de-a face cu competiția sau cu perfecționismul specifice altor cursuri. Ele nu au tendința de a atrage cursanți experimentați, așa că există mai puține șanse de a face comparații defavorabile ție. Instructorul unuia din cursurile mele preferate de yoga regeneratoare folosește boluri tibetane pentru a scoate sunete de relaxare în timpul cursului. Întreaga energie a unui curs de yoga regeneratoare este profund meditativă.

Aceste cursuri sunt predate într-un ritm mai lent, dar conferă totuși mari beneficii, inclusiv pierderea în greutate!

Într-un studiu recent, un grup de femei mature supra-ponderale (cu vârsta medie de peste 55 de ani) a fost împărțit în două subgrupuri: unul care a practicat yoga regeneratoare și celălalt care a practicat exerciții de întindere fără legătură cu yoga. La sfârșitul a 48 de săptămâni, grupul care a practicat yoga a pierdut 34 de centimetri pătrați de grăsime subcutanată, în timp ce celălalt grup a pierdut doar 6,6 centimetri pătrați. De asemenea, femeile care au practicat yoga au slăbit considerabil prin comparație cu cele care nu au practicat-o. Cercetătorii au tras concluzia că diferența a constat în reducerea secreției de cortizol în grupul care a practicat yoga. Așa cum am mai spus, cortizolul este implicat în depozitarea grăsimii abdominale și în creșterea apetitului.

Mulți instructori de yoga afirmă că emoțiile puternice sunt stocate la nivelul șoldurilor. Ei afirmă că posturile de yoga care flexibilizează șoldurile, cum ar fi postura porumbelului sau întinderea picioarelor, eliberează aceste emoții. În timpul orelor de yoga regeneratoare, la care posturile sunt menținute mult timp, este posibil să ai acces la diferite revelații utile, care te ajută să îți integrezi mai bine trecutul.

### **Yoga practică acasă**

Trebuie să recunoaștem că este o mare pierdere de timp să mergi cu mașina până la un studio de yoga, să faci un curs de 90 de minute, iar apoi să te întorci acasă. Mai mult decât atât, dacă studioul este de regulă aglomerat, trebuie să ajungi din timp dacă dorești să îți găsești un loc bun pe podea! Așadar, vorbim de un total de 2-3 ore.



\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

O alternativă perfectă constă în a practica yoga acasă sau la un prieten. Dacă îți permite bugetul, îți poți angaja un instructor de yoga personal, sunând la orice studio. Tariful mediu pentru o astfel de vizită la domiciliu oscilează între 50 și 100 de dolari. Pare scump prin comparație cu tariful de 15 dolari perceput la un curs, dar dacă nu poți practica yoga din cauza restricțiilor de timp, prețul nu mai contează.

Dacă ai prieteni interesați să practice yoga, poți împărți costul cu ei... savurând distracția și bucuria de a face o activitate sănătoasă împreună cu ei!

Un instructor care vine la domiciliu îți poate oferi instrucțiuni referitoare la posturile practicate, astfel încât să fii în siguranță. Ai astfel parte de mult mai multă atenție decât în cadrul unui studio aglomerat, și în plus nu te simți stânjenit din cauza celorlalți cursanți. După ce vei învăța cum să practici singur posturile, vei putea renunța la instructor.

Canalul YouTube este plin de filme video în care sunt prezentate gratuit cursuri de yoga, inclusiv „ușoare”, „yin” sau „regeneratoare”. Instructorii care le prezintă oferă numeroase instrucțiuni referitoare la practicarea în condiții de siguranță a posturilor.

\* \* \*

Studiile arată (lucru pe care îl știi probabil din experiență) că atunci când ești stresat, mușchii tăi devin rigizi și tensionați. Yoga reprezintă o strategie minunată de gestionare activă a stresului prin întinderea mușchilor, vindecarea traumelor și eliminarea tensiunilor.

O altă strategie activă constă în căutarea unui suport exterior, despre care vom vorbi în capitolul următor.

\* \* \*

\* 142 \*

## CAPITOLUL 10



### *Căutarea unui suport exterior*

Supportul exterior pentru schimbarea stilului de viață este extrem de recomandat. Introducerea unor schimbări semnificative scoate la lumină emoții puternice, conflicte cu egoul și rezistența acestuia la ceea ce i se spune să facă. În acest capitol vom analiza ce opțiuni de suport susținute de studiile științifice există.

Au fost realizate sute de studii asupra unor oameni care suferă de simptome post-traumatice, cu scopul de a stabili ce metode de tratament sunt cele mai indicate pentru aceștia. În final, cercetătorii au căzut de acord că două dintre cele mai eficiente proceduri clinice de vindecare a simptomelor generate de traume sunt: terapia cognitiv-behavioristă (CBT) și desensibilizarea și reprocessarea cu ajutorul mișcărilor oculare (EMDR).

\* 143 \*

## **CBT**

Iată cum este explicat mecanismul *terapiei cognitiv-behavioriste* într-o analiză a studiilor referitoare la metodele terapeutice aplicate pentru vindecarea simptomelor stresului post-traumatic:

Psihoterapia cognitiv-behavioristă include foarte multe abordări (cum ar fi desensibilizarea sistematică, antrenamentul relaxării, biofeedback-ul, terapia prin procesare cognitivă, antrenamentul de inoculare a stresului, antrenamentul caracterului afirmativ, terapia prin expunere, antrenamentul combinat al inoculării stresului și terapiei prin expunere, antrenamentul combinat al terapiei prin expunere, relaxării și terapiei cognitive).

Analiza opțiunilor de tratament a conchis că terapia cognitiv-behavioristă focalizată asupra traumei poate trata cu succes simptomele stresului post-traumatic, inclusiv tulburarea de personalitate de tip *borderline* și abuzul de substanțe.

Există multe alte forme de psihoterapie în afara celei cognitiv-behavioriste, dar nu există suficiente studii care să susțină eficacitatea lor în vindecarea efectelor traumelor. Găsirea unui terapeut specializat în vindecarea traumelor te ajută să lucrezi cu cineva experimentat și care înțelege structurile multiple ale recuperării în urma unei traume.

Cercetările arată că simptomele stresului post-traumatic se reduc dramatic atunci când terapia cognitiv-behavioristă este combinată cu cea prin expunere. *Terapia prin expunere* se referă la procesul de confruntare cu temerile personale. De regulă, terapeutul te ghidează să vizualizezi sau să „simți” scena traumei pe care ai suferit-o. El face acest

lucru cu blândețe, făcând multe pauze, astfel încât să îți poți procesa sentimentele sub călăuzirea lui. Procesul este diferit de catharsis, pe care pionierul în domeniul traumelor Peter Levine l-a găsit ineficient în reducerea simptomelor post-traumatice.

Când am practicat eu însămi terapia prin expunere, terapeutul m-a ghidat să îmi imaginez scena traumei pe un ecran de televizor. Imaginea s-a pierdut treptat, transformându-se în punctulețe, până când a dispărut complet de pe ecran. Acest proces mi-a diminuat în mare măsură impactul emoțional al imaginii traumatice, permițându-mi să o gestionez pe un nivel mai profund și să o conectez cu evenimente din copilărie pe care le reprimasem. Terapia prin expunere pare intensă și chiar este... dar merită toți banii.

## **EMDR**

Procesul de *desensibilizare și reprocesare cu ajutorul mișcărilor oculare* a fost creat în anul 1987 de către Francine Shapiro. Ideea i-a venit lui Francine când și-a dat seama că a simțit o ușurare emoțională într-un moment în care și-a adus aminte de o situație deranjantă, iar ochii au început să i se miște lateral. Francine a făcut cercetări referitoare la aceste mișcări oculare, creând o terapie menită să îi ajute pe cei care suferă de simptome post-traumatice.

EMDR pare asociată cu mișcarea rapidă a ochilor (REM) care se petrece în timpul viselor. Atunci când visăm, mintea noastră subconștientă procesează evenimentele petrecute în timpul zilei care a trecut.

Eficacitatea EMDR în reducerea simptomelor post-traumatice a fost amplu studiată și validată. Foarte multe studii au arătat că EMDR reduce simptomele și are rezultate durabile.

EMDR este un proces foarte emoțional, care scoate la lumină amintiri de demult ce îți reamintesc de trauma suferită. Emoțiile puternice sunt readuse la suprafață într-un spațiu sigur, controlat de un terapeut experimentat. Odată ieșite la suprafață, ele își pierd controlul ascuns asupra ta. Personal, am practicat EMDR și am găsit că această terapie este foarte intensă, dar și profund eliberatoare și vindecătoare.

Procesul EMDR începe cu un interviu clinic prin care terapeutul încearcă să îți afle povestea vieții, focalizându-se asupra experiențelor traumatice și asupra simptomelor post-traumatice. Ședințele următoare includ folosirea unui echipament precum căștile cu sunete care pulsează alternativ între cele două urechi sau aparatele ținute în mâini care pulsează alternativ. Uneori, terapeutul se folosește de cele două degete pentru a-ți direcționa privirea către stânga și către dreapta.

Este important să nu lucrezi decât cu terapeuți certificați în folosirea EMDR, pe care îi poți găsi pe site-ul emdr.com.

Există de asemenea meditații EMDR gratuite pe canalul YouTube, care ar putea avea efecte de alinare, dar a căror eficacitate nu a fost testată clinic.

### **Grupuri de suport pentru sănătatea mentală și emoțională**

Există grupuri de suport online și personale pentru cei care suferă de simptome post-traumatice, multe dintre ele gratuite sau cu tarife modice. În cadrul lor te poți întâlni cu alți oameni care au experimentat traume. Este întotdeauna o ușurare să descoperi că nu ești singurul care manifestă emoțiile, comportamentele și simptomele pe care le ai. Terapia în grup și grupurile de suport te ajută să te accepți într-o mai

mare măsură, căci îți arată că există foarte mulți oameni la fel ca tine.

Dacă vei tasta „grup de suport SSPT” pe un motor de căutare pe Internet, vei găsi cu siguranță unul. Multe din aceste grupuri sunt gratuite. Altele acceptă asigurări de sănătate dacă sunt facilitate de un profesionist licențiat, iar altele cer un tarif de participare.

Modelul celor 12 pași, creat pentru a-i ajuta pe alcoolici (Alcoolicii Anonimi) este folosit inclusiv în grupurile de suport pentru alte probleme emoționale și familiale, din care unele sunt online. Dacă vei căuta pe Internet „12-pași”, urmat de dependența de care dorești să scapi, vei găsi cu siguranță un astfel de grup în zona ta (sau online).

Grupurile în 12 pași sunt gratuite, dar solicită donații. În cadrul lor poți solicita ajutorul unui sponsor (o persoană care a stat în cadrul programului cel puțin un an) pe care îl poți suna zilnic, pe măsură ce lucrezi cu cei 12 pași (o serie de comportamente care te ajută să te eliberezi de dependențe).

Fiecare ședință în 12 pași are propria ei „personalitate”, în funcție de persoanele care participă cel mai des la grupul respectiv. Încearcă diferite grupuri și găsește-l pe cel în care te simți cel mai confortabil.

### **SUPPORTUL EMOȚIONAL**

„Emoții Anonime” este un grup în 12 pași pentru probleme de natură emoțională, inclusiv pentru simptomele post-traumatice, fobii și diagnostice psihologice. Când eram psihoterapeut, am avut clienți care participau la acest grup și care mi-au descris beneficiile multiple de care au avut parte în cadrul lui.

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

### SUPPORT FAMILIAL

Dacă ai probleme familiale (fie în cadrul familiei biologice, fie în căsnicie) care îți declanșează o stare de anxietate, de vinovăție sau de rușine, următoarele grupuri de suport în 12 pași se pot dovedi utile:

- \* **Copii Adulți ai Alcoolicilor:** oferă suport, consiliere terapeutică și educație pentru cei care au crescut într-o familie de alcoolici.
- \* **Al-Anon:** oferă suport și educație pentru cei care iubesc un alcoolic sau un dependent de droguri.
- \* **Alateen:** oferă suport adolescenților care au membri de familie alcoolici.
- \* **Codependenți Anonimi:** oferă suport și educație celor care doresc să se vindece de codependență.

### Support pentru vindecarea dependențelor

Dependențele sunt unul din principalele simptome post-traumatice, prin care persoana traumatizată încearcă să își amorțească temerile și celelalte dureri emoționale. Din păcate, dependențele sunt inclusiv o sursă de traume și de drame suplimentare și foarte dureroase. Există modalități mai sănătoase și mai eficiente de gestionare a durerilor emoționale. Un grup în 12 pași poate conduce la o viață mai fericită și mai productivă. Există grupuri în 12 pași pentru aproape toate dependențele din lume. Iată câteva exemple de grupuri care te pot ajuta:

\* Căutarea unui suport exterior \*

- \* **Alcoolicii Anonimi** – oferă suport pentru abținerea de la consumul de alcool.
- \* **Datornicii Anonimi** – oferă suport pentru abținerea de la cumpărăturile compulsive.
- \* **Jucătorii Anonimi de Jocuri de Noroc** – oferă suport pentru abținerea de la jocurile de noroc.
- \* **Dependenții Anonimi de Droguri** – oferă suport pentru abținerea de la droguri și medicamente.
- \* **Dependenții Anonimi de Sex și Iubire** – oferă suport pentru oprirea ciclului relațiilor toxice și dependente.

### SUPPORT PENTRU DEPENDENȚE ALIMENTARE

Singura dependență de la care este imposibil să te abții în totalitate este hrana. Din fericire, grupurile de suport te pot ajuta să îți dezvolți o relație sănătoasă cu aceasta. Grupul Overeaters Anonymous (Anonimii care Mănâncă prea Mult) oferă ședințe gratuite, dar acceptă cu recunoștință donații.

Un sondaj Gallup din anul 1991 care a chestionat 1.000 de membri ai Overeaters Anonymous și un alt sondaj realizat în anul 2001, care a chestionat 231 de membri, au ajuns la aceeași concluzie: că cu cât cineva participă mai implicat la ședințele grupului, contactându-și sponsorul și respectând planul alimentar (de regulă, acesta presupune abținerea de la un aliment de care persoana este dependentă, dar care o face să se simtă anxioasă și să mănânce prea mult), cu atât mai mare este succesul obținut.

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

Printr-o simplă căutare pe Internet, vei putea găsi cu ușurință un grup de Overeaters Anonymous în zona ta sau online.

\* \* \*

Personal, am participat la diferite grupuri de suport atât ca membru cât și ca terapeut, și pot confirma faptul că acestea oferă un suport unic. Aceste grupuri te ajută să cunoști oameni la fel ca tine, mulți dintre ei plini de compasiune, care înțeleg prin ce treci și care își doresc sincer să te ajute să te simți mai bine. Dacă petreci suficient timp într-un astfel de grup, poți deveni tu însuși sponsor pentru altcineva. Principiul este numit „tovărășie” și reprezintă unul dintre cele mai mari beneficii ale participării la un grup de suport.

În partea a III-a a cărții vom discuta cum poți promova tovrășia și suportul reciproc în toate relațiile tale... umplându-le de lumină!

\* \* \*

## PARTEA a III-a



### *Proiectarea strălucirii interioare asupra altor oameni*

## INTRODUCERE LA PARTEA A III-A



### *Conectarea cu ceilalți*

**R**elațiile noastre cu ceilalți oameni ne pot afecta starea de fericire, sănătatea, situația financiară, simptomele post-traumatice – și strălucirea interioară. Deși este ușor să ne imaginăm cum ar fi să trăim complet singuri, fără altcineva care să ne bată la cap, adevărul este că noi simțim nevoia unei companii umane. În partea a III-a a cărții de față, vom explora împreună cum arată relațiile sănătoase și cum le putem cultiva.

Dacă dorești să îți faci prieteni noi, ai putea:

- \* Să te întrebi *unde* i-ai putea găsi.
- \* Să te temi că nu meriți să te bucuri de iubirea altora și să îți faci griji că ceilalți nu și-ar dori să fie prieteni cu tine.
- \* Să fii îngrijorat că nu îți poți găsi prieteni de calitate, autentici și demni de încredere.

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

Dacă relațiile tale din trecut cu alți oameni au fost dificile, este posibil să nu îți mai dorești să stabilești altele. Elementele disfuncționale ale fostelor relații au făcut ca acestea să ți se pară mai degrabă dureroase decât plăcute. În plus, traumele experimentate, mai ales în copilărie, te împiedică să ai încredere cu ușurință în alți oameni.

Dacă ai suferit în trecut traume și dacă ți-ai creat o dependență față de stres și de dramă, este foarte greu să îți alegi prietenii și partenerii cei mai adecvați. Cel mai probabil ești atras de oameni cu personalități excesiv de dramatice. Alternativ, traumele suferite ți-au trezit un sentiment de nevrednicie care te împiedică să încerci să te apropii de oamenii pe care îi admiri și îi respecti.

Dincolo de toate, cu toții simțim nevoia psihologică a *afilierii*, adică a stabilirii unor conexiuni emoționale și fizice cu alți oameni care gândesc la fel ca noi.

Sentimentul prieteniei este corelat cu o sănătate mai bună și cu un nivel mai redus al cortizolului în situațiile stresante. Gândul că ai în jurul tău oameni care te iubesc și te înțeleg – fie ei prieteni, un partener romantic sau membri de familie – te protejează de acțiunea hormonilor stresului.



## CAPITOLUL II



### *Ce simți în legătură cu ceilalți oameni?*

**D**acă ai trăit vreodată o traumă, este posibil să ai dificultăți în a sta în preajma altor oameni. Cercetătorii au descoperit că izolarea și evitarea sunt două din principalele metode de a face față simptomelor post-traumatice.

Unii oameni se simt timizi sau insuficient de buni. Ei au resimțit dureros alte respingeri anterioare, iar acum îi evită pe ceilalți oameni pentru a se asigura că nu vor mai simți vreodată această durere.

În cazul altora, experiența traumei trezește noi nivele de spiritualitate și de înțelegere filozofică. Angrenarea în schimburile sociale li se pare acestora superficială și o pierdere de timp.

Unii oameni nu știu să poarte o conversație. Studiile arată că oamenii care au o *personalitate înclinată către evitare* își monitorizează constant reacțiile, inclusiv pe ale celor

cu care conversează. De aceea, stilul lor de conversație nu pare natural, ci forțat și ciudat. Acest lucru îi face să fie în continuare respinși în plan social, putând conduce la o veritabilă fobie a stânjenelii și inadecvării în preajma altor oameni.

Personalitatea înclinată către evitare este definită ca o persoană care își limitează dramatic interacțiunile personale sau profesionale cu ceilalți oameni, ca urmare a convingerii că ceva nu este în regulă cu ea și că ceilalți oameni o vor respinge. Astfel de persoane îi evită pe ceilalți oameni pentru a se proteja de durerea socială.

Printre exemple se numără:

- \* Alegerea unei slujbe care permite evitarea interacțiunilor sociale
- \* Evitarea evenimentelor sociale, a petrecerilor și a sărbătorilor
- \* Acceptarea altor oameni numai în condițiile în care ești absolut sigur că aceștia nu te vor respinge
- \* Convingerea că ceilalți oameni te critică în permanență sau te resping, dublată de o hipersensibilitate în fața criticilor
- \* Alegerea prietenilor și partenerilor romantici dintr-o clasă socio-economică mult mai joasă, pentru simplul motiv că aceștia par mai „siguri” decât cineva de pe nivelul tău
- \* Preocuparea excesivă față de propriile inadecvări percepute

- \* Sensibilitatea excesivă în raport cu ceilalți oameni, care îngreunează chiar și cea mai banală conversație

Fobiile sociale și tulburarea personalității înclinate către evitare au simptome similare. Diferența constă doar în intensitatea lor. Ele sunt mult mai puternice și mai debilitante în cazul personalității înclinate către evitare. Terapia cognitivă poate trata eficient această tulburare, ajutând pacientul să învețe să se bucure și să aibă încredere în compania celorlalți oameni.

### **Atașamentul**

„Problemele legate de atașament” fac parte integrantă din spectrul simptomelor traumatiche. Oamenii care au fost neglijați, ridiculizați sau abuzați în alte feluri când erau copii au dificultăți în a cultiva relații noi, din următoarele motive:

- \* **Neîncredere.** Dacă legătura fundamentală de încredere dintre părinte și copil a fost încălcată, este foarte greu pentru ei să mai aibă încredere vreodată în cineva.
- \* **Lipsa granițelor personale.** Este greu pentru acești oameni să știe unde se termină ei și unde încep ceilalți. Pentru a sesiza aceste granițe personale, trebuie să fii conștient de ceea ce simți... lucru pe care majoritatea supraviețuitorilor traumelor din copilărie îl evită cu orice preț. Terapia cognitivă îi ajută pe acești pacienți să își înțeleagă mai bine „problemele legate de suprapunerea granițelor personale”, din cauza faptului că s-au identificat excesiv cu părinții lor, absorbindu-le acestora temerile.



- \* **Izolare.** Aceste persoane se simt mai în siguranță singure, chiar dacă și-ar dori pe cineva în viața lor.
- \* **Detășare.** Ele nu sunt conștiente de ceea ce simt alți oameni și ratează indiciile non-verbale care le-ar putea ajuta să înțeleagă mai bine.

Problemele legate de atașament pot fi vindecate prin cultivarea măcar a unei singure relații sănătoase și de încredere – cea cu terapeutul. Metodele de vindecare a simptomelor post-traumatice prezentate în partea a II-a a cărții pot elimina anxietatea asociată cu problemele legate de atașament. Procesul de vindecare presupune în cea mai mare parte înțelegerea cauzelor acestor probleme și învățarea unor modalități noi de conectare cu alți oameni.

### ***Izolare, retragere sau singurătate?***

Dacă ai o personalitate înclinată către evitare, află că nu ești singurul. Toți oamenii care au experimentat cândva o traumă au tendința să se izoleze, din cauza sensibilității lor excesive, a hipervigilenței și a dorinței de a se proteja împotriva unor traume noi.

Dacă îți recunoști astfel de trăsături, este foarte important să cultivi un anumit echilibru în viața ta, îndeosebi între timpul petrecut de unul singur și cel petrecut cu alte persoane, astfel încât să nu te simți complet izolat.

Pe de altă parte, studiile științifice arată că o „retragere strategică”, în care petreci o perioadă moderată de timp de unul singur, poate avea un efect pozitiv în sensul ușurării simptomelor depresive. Cercetătorii numesc acest lucru: *solitudine constructivă*, care îi acordă individului timpul

necesar pentru a se gândi, pentru a-și face planuri și pentru a se odihni.

La extrema opusă, *solitudinea distructivă* reprezintă o formă de izolare nesuținută de o creștere pozitivă. Un exemplu ar fi izolarea generată de substanțele chimice sau hrana nesănătoasă de tip *junk-food*, care îți amorțesc simțurile și te fac să îi respingi furios pe ceilalți sau să le refuzi oferta de ajutor.

Ce-i drept, unii oameni au o nevoie mai mare de afiliere (adică de stabilire a unor conexiuni sociale) decât alții. Iată care sunt caracteristicile celor care au o astfel de nevoie:

- \* Dorința de integrare într-un grup
- \* Impulsul de a fi plăcuți și tendința de a merge la unison cu grupul, indiferent ce dorește să facă acesta
- \* Dorința de colaborare, nu de competiție
- \* Refuzul de a accepta riscul sau incertitudinea

Dacă ai o nevoie masivă de afiliere, dar rămâi izolat din cauză că te temi de respingere sau nu ai întâlnit încă „oamenii potriviți pentru tine”, cel mai probabil te simți singur.

### **PREȚUL RIDICAT AL SINGURĂȚĂȚII**

Cercetările arată că singurătatea este profund dăunătoare, atât în plan fizic cât și în plan emoțional. Pe de o parte, ea îi face pe mulți să apeleze la droguri sau la alcool pentru a-și amorți simțurile. Unul din studiile făcute a tras următoarea concluzie: „Sentimentul singurătății este mai

puternic la consumatorii de droguri decât la ceilalți oameni. Primii își creează sentimentul că sunt diferiți de comunitate, asumându-și adeseori un comportament riscant și făcând abuz de droguri." Un alt studiu realizat asupra unor veterani cu simptome post-traumatice a evidențiat faptul că cei care au un comportament foarte înclinat către evitare sunt de două ori mai predispuși decât ceilalți să facă abuz de alcool.

Numeroși cercetători cred că personalitatea înclinată către evitare are la bază trauma respingerii de către unul sau amândoi părinții. Teama de respingere este subiectivă, ceea ce înseamnă că depinde de interpretarea personală în ce măsură ți se pare că părinții te resping sau nu. Dacă te percepi ca fiind respins de unul din părinți, această experiență creează în tine o dorință oarbă de iubire și de acceptare, dublată de convingerea că nu meriți să fii iubit sau acceptat.

Respingerea sub orice formă este stresantă, chiar dacă apare într-un simplu film la care te uiți. Într-unul din studiile referitoare la efectele afilierii și respingerii asupra stresului, cercetătorii i-au pus pe participanți să se uite la trei clipuri video diferite: unul care prezenta o scenă de respingere socială, altul care prezenta o scenă de acceptare socială și un al treilea care prezenta o scenă neutră din punct de vedere social. După fiecare vizionare, participanților le-a fost măsurat nivelul hormonal. S-a dovedit că filmul care prezenta o scenă de respingere socială a amplificat semnificativ nivelul cortizolului din sângele participanților, demonstrând astfel o dată în plus că organismul reacționează la stresul social indiferent dacă acesta este experimentat personal sau doar vizionat într-un film.

Dacă apelezi la substanțe care îți amortesc simțurile pentru a face față durerii respingerii în plan social, există

STUDIILE ARATĂ CĂ ORGANISMUL REACȚIONEAZĂ LA STRESUL SOCIAL INDIFERENT DACĂ ACESTA ESTE EXPERIMENTAT PERSONAL SAU DOAR VIZIONAT ÎNTR-UN FILM.

șanse mari să intri în relație cu alte persoane care fac abuz de substanțe. Un individ care suferă de alcoolism sau de o dependență cronică de droguri nu are iubire de oferit. Inima sa este închisă chimic. De aceea, astfel de persoane pot fi „cu” altcineva fără ca acest lucru să le satisfacă nevoia de iubire.

Singurătatea nu este dureroasă numai în plan emoțional, ci și în plan fizic. Un studiu a urmărit 220 de persoane care sufereau de fibromialgie. Acestea au fost puse să noteze cum se simt de patru ori pe zi, într-un jurnal electronic, timp de 21 de zile. În final, cercetătorii au constatat că: „În dimineațele în care subiecții resimțeau mai tare singurătatea, ei experimentau după-amiaza dureri mai mari decât de obicei, care anticipau la rândul lor dureri și mai mari în timpul serii.” Cercetătorii au conchis: „Episoadele de singurătate sunt asociate cu o amplificare a tiparelor mentale negative referitoare la durere, care anticipează dureri fizice mai mari de-a lungul zilei.”

Într-o manieră similară, un alt studiu care a urmărit 176 de femei ce sufereau de fibromialgie a descoperit că: „Integrarea socială pozitivă ușurează oboseala [generată de fibromialgie] care se transmite de la o zi la alta, putând fi o metodă pozitivă de amplificare a eficacității intervențiilor curente.”

Dacă nu te simți înțeles, acceptat și ascultat în cadrul unei relații, este foarte posibil să fii cu cineva și totuși să te

simți singur. Alternativ, dacă ai o nevoie imperioasă de a fi cu alte persoane, dar nu știi cum să îți alegi prietenii sau un partener romantic adecvat, înseamnă că ești predispus către relații disfuncționale care vor atrage și mai mult stres și dramă în viața ta. Stai liniștit însă, căci în capitolul următor, în care vom discuta despre relațiile interpersonale, vei găsi multe sugestii pentru alegerea mai sănătoasă a partenerilor.

### **Conexiunea cu oxitocina**

Trauma și stresul joacă un rol biologic în drama singurătății, a personalității înclinate către evitare și a fobiilor sociale. Așa cum îți mai amintești probabil dintr-un paragraf anterior al cărții, oamenii traumatizați sunt mai predispuși statistic să se confrunte cu noi stresuri și traume.

Aceste stresuri creează un flux de cortizol în organism, care se simte amenințat. Unul din efectele secundare negative ale excesului de cortizol este reducerea secreției de oxitocină, hormonul implicat în intimitatea emoțională în cadrul relațiilor.

Poate că ai auzit de oxitocină în discuțiile referitoare la excitația sexuală. Ultimele descoperiri științifice arată că această substanță chimică joacă un rol important inclusiv în vindecarea emoțională, îndeosebi a emoțiilor asociate cu interacțiunile relaționale. Un nivel corespunzător de oxitocină contribuie la învățarea încrederii și conexiunii cu ceilalți oameni. Printre altele, acest hormon reduce inclusiv anxietatea.

Oxitocina este secretată de glanda pituitară ca reacție la atingere, cum ar fi o îmbrățișare sau un masaj. De altfel, nu ea este limitată la contactul interuman, fiind secretată inclusiv atunci când mângâi un animal de companie.

Oamenii de știință consideră oxitocina esențială pentru stabilirea legăturilor cu o altă persoană. Prin urmare, atingerea, strângerea în brațe și masajul pot ajuta în cazul tendințelor către evitare și izolare.

Există pe piață inhalatoare cu oxitocină, dar chiar dacă am presupune că acestea conțin ingrediente pure, trebuie să menționăm că oxitocina nu are o durată de viață mai mare de trei minute. Prin urmare, eventualele beneficii ale acestor inhalatoare ar fi de scurtă durată.

Una dintre modalitățile de depășire a singurătății și de amplificare a nivelului de oxitocină este adoptarea unui animal de companie. O alta constă în a-i cere unui prieten apropiat să te îmbrățișeze, întrucât orice îmbrățișare amplifică nivelul de oxitocină.

### **Cel mai bun prieten al oamenilor**

Doresc să încep această secțiune afirmând că, personal, iubesc *toate* animalele. Voi insista aici exclusiv asupra câinilor pentru simplul motiv că majoritatea studiilor științifice au fost făcute pe aceste animale. Studiile referitoare la terapia asistată de animale arată că prezența unui câine reduce sentimentul singurătății, experiența durerii fizice și nivelul cortizolului în timpul situațiilor stresante.

Numeroși veterani de război au animale special antrenate care îi ajută să facă față în situațiile stresante. Există studii în curs de derulare care investighează rolul câinilor în vindecarea stăpânilor lor de simptomele post-traumatice.

Un studiu efectuat asupra copiilor abuzați sexual a arătat că atunci când în timpul ședinței terapeutice era prezent inclusiv un câine, copiii „manifestau o scădere semnificativă a simptomelor traumatice, inclusiv a anxietății, depresiei,

mâniei, sindromului stresului post-traumatic, disocierii și grijilor sexuale.”

În multe țări, inclusiv în Statele Unite, animalelor certificate ca fiind în serviciul emoțional al stăpânilor lor li se permite să îi însoțească pe aceștia în avioane și hoteluri, în magazine și în alte locuri publice.

În plus, studiile arată că stăpânii de câini sunt de două ori mai predispuși să facă plimbări regulate prin comparație cu cei care nu au câini. Aceste plimbări sunt corelate statistic cu beneficii semnificative în plan mental și fizic. Printre altele, plimbarea câinelui este o modalitate excelentă de a-ți cunoaște vecinii sau alți iubitori de animale în parcul local pentru animale.

Un câine sau un alt animal de companie poate ușura simptomele post-traumatice. Atunci când emoțiile au fost blocate din cauza unei traume, iubirea unui animal de companie le poate retrezi. Omul începe să țină la cineva (la animalul său), iar acesta reprezintă un punct de plecare excelent pentru deschiderea în fața iubirii în general.

Programele specializate în antrenarea câinilor pentru veterani de război au arătat că aceste animale pot reduce hipervigilența generată de traumă. Această atitudine constă în căutarea permanentă a unui potențial pericol, ca și cum ai avea o a doua pereche de ochi. Din fericire, persoana traumatizată care are un câine se poate relaxa în sfârșit. Astfel de servicii pot fi găsite pe Internet căutând „câini de serviciu pentru SSPT”.

Peste toate, animalele de companie le aduc un plus de simț al jocului celor incapabili să se relaxeze din cauza unei traume.

Ca o notă personală, doresc să depun mărturie în privința puterii de calmare a unui animal de companie. Toate

animalele intuiesc de ce au nevoie stăpânii lor. Când eram copil și mă trezeam frecvent în timpul nopții din cauza coșmarurilor, pisica mea portocalie și pufoasă, Mickey, venea întotdeauna în fugă la mine și se lipea de mine până când adormeam la loc.

Mai târziu, când am trecut printr-o situație cu adevărat dificilă, am adoptat primul meu câine, pe Valentine (o cățea). Când am ținut-o prima dată la piept, am trăit sentimentul că Valentine îmi vindeca și îmi deschidea din nou inima! M-am gândit atunci că fac o *terapie cu un pui de cățel*, căci alinarea pe care mi-o oferea era *cu adevărat* terapeutică, oferindu-mi suportul de care aveam nevoie până când situația stresantă s-a rezolvat.

Peste ani, când programul meu de călătorie a devenit din ce în ce mai stresant, m-am calificat pentru un câine certificat în serviciul emoțional al omului. Acesta m-a însoțit în multe zboruri cu avionul, stând cu capul în poala mea în timpul seminariilor pe care le țineam. Fără nicio îndoială, prezența lui a avut un efect calmant asupra mea! (Dacă stau să mă gândesc, *nu* aveam câinele la mine în acea zi în care am izbucnit în lacrimi de frustrare pe aeroportul din Toronto, incident pe care l-am descris în Prefață. Hmm...)

### **Cum să fii un prieten bun**

În această secțiune vom analiza caracteristicile de personalitate ale altor oameni. Este la fel de important însă să îți faci o autoevaluare și să te întrebi: „*Sunt eu un prieten bun?*” Sondajele arată că prietenii intime sunt mai strâns asociate cu fericirea în viață decât căsnicia. Prin urmare, aceste relații sunt extrem de importante pentru starea noastră de bine.

Definiția unui „prieten bun” diferă de la un om la altul, dar există o serie de caracteristici principale scoase în evidență de studiile referitoare la prietenie. Printre acestea se numără:

- \* **Capacitatea de a fi demn de încredere.** Respectarea promisiunilor și integritatea. Aceste calități sunt cu deosebire importante dacă încrederea ți-a fost înșelată cu alte ocazii.
- \* **Capacitatea de protecție.** Există un cod nescris care îi îndeamnă pe prieteni să se protejeze unii pe ceilalți. El include apărarea lor atunci când auzi că altcineva îi bârfește și ajutorarea lor atunci când au nevoie.
- \* **Confidențialitatea.** Nu-ți bârfi niciodată prietenii și nu le revela secretele în fața altora.
- \* **Refuzul competiției.** Deși competiția prietenească în timpul unui joc sportiv este în regulă, încercarea de a fi „mai bun” decât prietenul tău tensionează relația.
- \* **Reciprocitatea.** Conversațiile trebuie să le dea prietenilor oportunități egale de a spune ce au pe suflet. Pe de altă parte, fiecare dintre ei trebuie să îi asculte pe ceilalți.
- \* **Disponibilitatea.** Cu toții suntem ocupați, dar prietenii buni își fac timp unii pentru ceilalți.

Toate aceste calități te ajută să te simți în siguranță și „acasă” în mijlocul prietenilor tăi.

Este important însă să îți conștientizezi tendințele post-traumatice, care pot fi neplăcute pentru prietenii tăi, cum ar fi:

– Dacă ai tendința de a te certa, este bine să recunoști din timp amplificarea mâniei și a iritării.

*Modalități sănătoase de a gestiona această tendință:* este posibil să ai o criză emoțională și să reacționezi astfel la o traumă din trecut, nu la situația curentă. Dacă este posibil, pleacă pentru câteva momente din grupul de prieteni pentru a-ți disipa mânia prin acțiune. Respiră profund. Nu vorbi decât după ce te-ai eliberat de mânie și te-ai centrat din nou, evitând astfel să spui ceva ce i-ar putea răni pe ceilalți. Dacă ai izbucnit totuși, cere-ți iertare, asumă-ți responsabilitatea și explică-le prietenilor tăi ce s-a întâmplat.

– Dacă obișnuiești să fii dramatic, recunoaște-ți tendința de a intra în panică și de a transforma situațiile banale în niște catastrofe. Dramatismul excesiv poate fi extrem de supărător pentru ceilalți oameni, îndeosebi dacă afirmi cu voce tare că există un pericol iminent împotriva căruia toată lumea ar trebui să se pregătească.

*Modalități sănătoase de a gestiona această tendință:* dacă simți că în tine se acumulează sentimentul unui pericol iminent, fă o pauză și disipează-ți această energie prin câteva întinderi. Flexează-ți brațele, fă câteva aplecări, respiră profund și eliberează-te de anxietate. Încearcă să aplici aceste metode cât mai puțin dramatic, sau retrage-te la toaletă, pentru a te bucura de puțină intimitate.

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

- Dacă ai tendința de a te disocia, prietenii tăi ar putea crede că nu ești interesat de ei, observând că te uiți în altă parte și că nu le oferi decât răspunsuri monosilabice.

*Modalități sănătoase de a gestiona această tendință:* centrarea te poate împiedica să îți lași mintea să rătăcească în altă parte. Ea presupune să îți focalizezi atenția asupra senzațiilor corporale. Conștientizează-ți picioarele în interiorul pantofilor, spatele care se sprijină de scaun și așa mai departe. Observă eventualele tensiuni musculare, dacă respiri superficial etc. Cu cât vei deveni mai conștient de corpul tău, cu atât mai prezent vei fi în conversație și în mijlocul prietenilor tăi.

- Dacă ai tendința de a fi codependent, este posibil să exagerezi cu generozitatea față de prietenii tăi. Te simți atât de recunoscător că îi ai încât ajungi să îți exprimi aprecierea față de ei în maniere din ce în ce mai elaborate, care îi fac să se simtă stânjeniți. Această atitudine te poate împiedica să le accepți la rândul tău prietenia, făcându-te să te umpli de resentimente la gândul că tu ești singurul care investește în această relație.

*Modalități sănătoase de a gestiona această tendință:* reamintește-ți că ori de câte ori le oferi prietenilor tăi șansa de a-ți oferi ceva, tu îi ajuți la rândul tău să fie fericiți. Practică zilnic echilibrul între dăruire și primire.

Fii întotdeauna conștient de ceea ce simți în plan fizic și emoțional atunci când te afli în preajma prietenilor tăi. Observă-ți tendința de a escalada emoțional către teamă sau mânie și îndepărtează-te până când îți clarifici gândurile. Nu te acuza și nu te împovăra singur cu dramele altora. Este foarte posibil să îți pese de ei fără să îți faci singur rău prin asumarea grijilor și tensiunilor lor.

\* Ce simți în legătură cu ceilalți oameni? \*

Este suficientă o singură prietenie autentică pentru a descoperi că meriți să fii iubit. Prietenia presupune timp și angajament, dar reprezintă o investiție care aduce dividende semnificative.



## CAPITOLUL 12



### *Alege-ți cu înțelepciune prietenii*

Unul din aspectele îngrijirii de sine este folosirea discernământului atunci când alegi persoanele cu care dorești să îți petreci timpul. Așa cum am văzut în capitolul anterior, dacă ai fost traumatizat, cel mai probabil optezi pentru relații „sigure” în care acceptarea ta ți se pare garantată... de regulă pentru că nu admiri persoanele respective. Poate fi vorba de persoane care fac abuz de substanțe sau care se află mult mai jos decât tine în ierarhia socioeconomică. Această atitudine este legată inclusiv de încercarea de a salva și de a „repara” alți oameni, de multe ori sub pretextul că acest act este altruist și plin de compasiune.

Este posibil ca până acum să îți fi ales prietenii pornind de la o traumă comună sau de la un stil disfuncțional de viață adoptat în urma acesteia. Astfel de relații se bazează automat pe dramă și pe durerea emoțională, cu excepția

cazului în care și tu, și persoana cu care te afli în relație, v-ați angajat să lucrați cu voi înșivă.

Toți oamenii au probleme pe care încearcă să le schimbe, și așa cum am văzut, aproape toți oamenii din lume au experimentat traume. Cercetătorii care au studiat chestiunea au conchis: „Studiile epidemiologice arată că... marea majoritate a oamenilor vor experimenta un eveniment traumatic la un moment dat din viața lor, și până la 25% dintre ei vor suferi de SSPT.”

Optează pentru a te înconjura de oameni conștienți de problemele lor și care fac ceva pentru a și le rezolva, fie prin psihoterapie, fie prin alte metode de îngrijire personală.

OPTEAZĂ PENTRU A TE ÎNCONJURA DE OAMENI  
CONȘTIENȚI DE PROBLEMELE LOR ȘI CARE FAC CEVA  
PENTRU A ȘI LE REZOLVA.

### **Cum poți identifica și evita prietenii dependenți de dramă**

Pe măsură ce vei începe să te detoxifici de dependența de dramă, este posibil să fii nevoit să te distanțezi (temporar sau permanent) de oamenii care îți alimentează această dependență, la fel ca un alcoolic aflat în recuperare care se distanțează de foștii amici de pahar.

Oricâtă compasiune ai avea față de ceilalți oameni care se luptă cu dependențele lor, este important să iei măsuri ferme pentru a te vindeca. Roagă-te pentru prietenii tăi care sunt încă dependenți, trimite-le articole și cărți utile, dacă au deschiderea necesară... dar nu lăsa influența lor să te tragă în jos astfel încât să uiți de direcția în care ai apucat-o.

Iată câteva din caracteristicile pe care merită să le eviți, îndeosebi la începutul procesului de recuperare de dependența de dramă. Distanțează-te de oamenii care:

- \* Vorbesc obsesiv și repetat despre problemele lor, fără să fie interesați însă de soluții.
- \* Nu își respectă promisiunile.
- \* Vorbesc și acționează dramatic, într-o manieră exagerată și prea animată.
- \* Nu îi tratează pe ceilalți oameni cu respect.
- \* Poartă conversații unilaterale (par că vorbesc singuri), în care repetă la infinit fie cât de speciali sunt ei, fie cât de perfecți, fie cât de ghinionști sunt.
- \* Vorbesc prea tare și prea rapid.
- \* Fac abuz de droguri sau de alcool.
- \* Sunt avizi de complimente.
- \* Se laudă cu faptul că încalcă legea.
- \* Sunt speriați că vine sfârșitul lumii.
- \* Își exprimă constant iritarea în legătură cu tot felul de subiecte.
- \* Folosesc frecvent cuvinte de exagerare, precum *întotdeauna* sau *niciodată*.
- \* Au privirea nefocalizată și nu se uită la tine.



\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

- \* Vorbesc în apropierea ta, dar nu cu tine.
- \* Nu te contactează decât atunci când îți doresc ceva de la tine.
- \* Se laudă cu stresul din viața lor, ca și cum acesta ar fi o medalie.
- \* Se laudă cu faptul că sunt o victimă ce depinde de voința altcuiva.
- \* Îi bârfesc pe ceilalți (fii sigur că te bârfesc și pe tine când sunt cu altcineva).
- \* Îți pot cita fiecare detaliu din viața unei celebrități.
- \* Se plâng neîncetat de cât de multe au de făcut.
- \* Povestesc istorii neverosimile legate de ei înșiși sau de alți oameni pe care îi cunosc.

Pe măsură ce vei avansa de-a lungul procesului de recuperare de stres și de dramă, vei fi într-o poziție mult mai bună de a-i ajuta pe alți oameni dependenți de dramă să recunoască ciclul stresului în care se află. Până atunci însă, cel mai bine este să eviți cât de mult poți compania lor. (Vom discuta cum trebuie să îi tratezi pe membrii de familie negativiști în capitolul 14.)

### **Semnale lăuntrice de avertisment**

Corpul tău este foarte receptiv la energiile și intențiile altor oameni. După o traumă, oamenii devin și mai sensibili la cei din jurul lor, pentru a se putea proteja. Unii își

\* Alege-ți cu înțelepciune prietenii \*

ignoră însă semnalele lăuntrice de avertisment, fapt pe care îl regretă mai târziu.

Unul dintre aspectele îngrijirii personale este observarea, ascultarea, onorarea și respectarea semnalelor lăuntrice de avertisment. Acestea se pot manifesta prin contractarea mușchilor, sentimentul că ceva nu este în regulă sau intuiția că nu poți avea încredere în cineva ori că acesta nu reprezintă o companie pozitivă pentru tine. Nu contează în ce formă primești aceste semnale, ci doar să le observi și să ții cont de ele.

Ori de câte ori te afli în preajma unor prieteni sau a unor cunoștințe noi, verifică-ți semnalele de avertisment, care te pot pune în gardă, spunându-ți că te afli în prezența unei persoane dependente de dramă:

- \* Te simți plictisit sau anxios, căci persoana din fața ta repetă la infinit aceleași povești.
- \* Te simți folosit, căci relația ta este unilaterală: tu dăruiești întotdeauna, iar cealaltă persoană primește ce ai tu de dăruit.
- \* Simți dorința de a evita această persoană.
- \* Simți că îți pierzi timpul alături de ea.
- \* Ai reacții somatice în prezența ei, cum ar fi durerile corporale sau o boală.
- \* Te simți vinovat, ca și cum i-ai datora ceva acestei persoane.
- \* Te simți iritat pe ea sau pe tine însuși.
- \* După plecarea persoanei, te simți secătuit sau obosit.

Aceste semnale de avertisment nu apar foarte des într-o relație sănătoasă de prietenie. În rarele cazuri în care apar unul sau două dintre ele, nu ai nicio problemă în a le confrunta și în a le rezolva.

Dacă în urma experienței tale traumatice ai rămas cu convingerea că nu meriți să fii iubit sau cu o teamă de oameni, va trebui să avansezi foarte lent și foarte precaut în prietenii tale. Nu accepta garanții facile.

Reține: nu *numărul* prietenilor pe care îi ai este important, ci *calitatea* lor. O prietenie adevărată merită să investești în ea oricât de mult timp și oricât de multă energie.

### **Dependența de hormonii stresului și personalitatea**

În timp ce studiam tulburările de personalitate la colegiu, profesorii ne-au avertizat să ne ferim de „Sindromul Manualului de Psihologie pentru Începători”. Este vorba de o tendință a celor care studiază afecțiunile psihologice de a crede că au ei înșiși toate simptomele despre care citesc. De aceea, citește secțiunea care urmează dintr-o perspectivă obiectivă și pornește de la premisa că aceasta nu te descrie pe tine. Majoritatea tulburărilor de personalitate reprezintă cazuri extreme ale unor atribute care le limitează suferinșilor viața și fericirea.

Principala caracteristică a tulburărilor de personalitate este dificultatea extremă de a menține relații sănătoase. Oamenii care suferă cu adevărat de aceste tulburări sunt singuratici, răniți și furioși. Ei se izolează și mai tare de ceilalți oameni, încercând să prevină astfel noi răni, scop în care îi reduc pe ceilalți la rolul de obiecte și își ridică în jur un zid alcătuit din egocentrism și mânie.

Psihoterapeutul Pete Walker, autorul cărții *SSPT complex*, emite aici teoria că cele patru reacții diferite la o traumă

(*lupta, fuga, încremenirea și lingușirea*) pot conduce la patru tulburări de personalitate corespondente (sau la o combinație între acestea):

- \* **Lupta** conduce la *narcisism* și la încercarea de a-ți menține siguranța prin control și manipularea puterii.
- \* **Fuga** conduce la *tulburarea obsesiv-compulsivă* și la încercarea de a-ți menține siguranța prin perfecționism.
- \* **Încremenirea** conduce la *stările disociative* și la încercarea de a-ți menține siguranța prin izolare.
- \* **Lingușirea** conduce la *codependență* și la încercarea de a-ți menține siguranța făcându-i pe ceilalți fericiți.

### **Cine se simte iubit, se simte automat în siguranță**

Aș dori să completez modelul lui Walker afirmând că noi nu încercăm numai să ne simțim în siguranță, ci și să ne simțim *iubiți* (sentiment care ne face să ne simțim în siguranță, prețuiți și validați). Toate tulburările de personalitate reprezintă încercări de a controla sentimentul de a fi iubit, fără a *permite* însă iubirii să pătrundă în inima, mintea și viața noastră.

Sentimentul că suntem iubiți ne eliberează de mânia existențială care ne face să ne întrebăm: „*De ce sunt aici?*” Iubirea ne justifică și ne validează existența, vindecându-ne de senzația că prezența noastră a fost un factor de stres și un

motiv de iritare pentru părinții noștri și pentru această planetă. Iubirea ne face să ne simțim bucuroși că trăim.

Narcisiștii și codependenții încearcă să îi controleze pe ceilalți oameni. Cei cu o personalitate disociată încearcă să își controleze propria conștiință, iar cei obsesiv-compulsivi încearcă să își controleze mediul... cu unicul scop de a se simți iubiți. Din păcate, aceste metode nu dau niciodată rezultate, căci controlul se bazează pe teamă, nu pe iubire.



Iată cum pot fi descrise tulburările de personalitate asociate cu simptomele post-traumatice.

Dacă te regăsești în aceste descrieri, pornește de la premisa că ele se referă la personalitatea ta, nefiind boli mintale. Problemele de anxietate care stau la baza lor pot fi tratate, iar aceste descrieri te pot ajuta să identifici inclusiv problemele care îți afectează relațiile.

### NARCISISMUL

De regulă, noi ne gândim la un narcisist ca la o persoană obsedată de sine și vanitoasă. Trebuie să menționăm însă că narcisiștii sunt adeseori dependenți de adrenalină care își alimentează dependența prin crearea unor drame constante. Ei cred că toate problemele lor reprezintă crize speciale și au pretenția ca toți cei din jur să se oprească din ceea ce fac și să participe la drama creată de ei.

La baza comportamentului narcisist stă mânia reprimată (reacția de „luptă” în fața unei traume) și teama de abandonare. De multe ori, acestea se manifestă sub forma plictiselii, atunci când viața pare prea calmă și prea banală.

Narcisiștii simt nevoia unei atenții și validări constante, și orice criză îi plasează în lumina reflectoarelor. Din cauza mâniei lor, ei resping relațiile prea intime din punct de vedere emoțional.

Narcisiștii își pot vindeca acest cerc vicios prin confruntarea cu mânia lor, cu teama de abandonare și cu prețuirea de sine redusă, într-un mediu terapeutic în care se simt sprijiniți.

### TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVĂ

Noi ne gândim de regulă la comportamentul obsesiv-compulsiv ca la cineva care își spală tot timpul mâinile sau ca la un alt comportament repetitiv menit să alunge gândurile negative. Această tulburare înseamnă însă mult mai mult, mai ales dacă la baza ei stă o traumă.

*Obsesia* se referă la un sentiment sau la un gând recurent. *Compulsia* (dorința nestăpănită) reprezintă impulsul necontrolat de a face ceva. Gândurile și sentimentele obsesive derivă din teama că dacă acțiunea compulsivă nu este executată, se va întâmpla ceva rău.

Teama este generalizată, dar poate deveni specifică (de pildă: „Dacă nu voi arăta perfect, nimeni nu mă va găsi atrăgătoare și nu mă va iubi”, sau „Dacă nu fac primul pas cu piciorul drept, îmi va merge rău toată ziua”). La fel ca majoritatea fobiilor, aceste convingeri se bazează pe experiențe stresante din trecut (cum ar fi o tragedie personală petrecută într-o zi în care persoana a făcut primul pas cu piciorul stâng). Minteia persoanei face o conexiune care devine obsesivă, stând la baza unui ritual compulsiv.

Comportamentul obsesiv-compulsiv implică de multe ori ritualuri superstițioase numite *ispășiri*, menite să disipeze ca prin magie vinovăția sau teama. Spre exemplu,

ritualul culcării poate implica o serie de comportamente compulsive, cum ar fi stingerea luminilor într-o anumită ordine așezarea pernelor și împăturirea păturilor într-un anumit fel și așa mai departe. Aceste ritualuri devin extrem de rigide, iar dacă altcineva îi perturbă această rutină, persoana care suferă de acest tip de comportament se poate tulbura foarte tare.

Oamenii obsesiv-compulsivi au opinii rigide referitoare la bine și rău, precum și standarde și etici extrem de înalte. Datorită criticismului lor excesiv, ei au tendința de a-i respinge pe ceilalți oameni. Ironia face să își violeze ei înșiși adeseori propriile lor standarde, găsindu-și cu ușurință scuze, deși îi judecă foarte critic pe ceilalți oameni pornind de la aceleași standarde.

Cercetările asociază comportamentul obsesiv-compulsiv cunoscut sub numele de „colectare” cu trauma și cu stresul excesiv. Acest tip de comportament constă în colectarea foarte multor articole sau animale de companie, cheltuindu-și astfel banii, risipind spațiul și de multe ori punându-și în pericol propria sănătate (mai ales în cazul „colectării” de animale).

Tulburarea de personalitate obsesiv-compulsivă derivă din reacția de fugă din fața unei traume, la baza ei stând dorința nestăpânită de a fugi de teamă și de durere. Comportamentul obsesiv-compulsiv se bazează pe o fugă fizică sau mentală de *conștiința* durerii emoționale prin încercarea de a îndeplini o listă nesfârșită de sarcini. Oamenii obsesiv-compulsivi cred că atât timp cât rămân ocupați, nu mai trebuie să se gândească la durerea lor sau să o simtă. De aceea, mulți dintre ei devin obsedați/dependenți de muncă, până când ajung să realizeze cât de mult rău le face (lor și celor dragi) acest tipar.

## STĂRILE DISOCIATIVE

Dacă te-ai aflat vreodată într-o situație extrem de dureroasă sau de înspăimântătoare, în care te-ai simțit copleșit, nu ai putut nici riposta, nici fugi, așa că ai „scăpat” mental prin disocierea conștiinței tale de situația curentă. Deși te aflai fizic acolo, cu mușchii încrămeniți și gata să faci față durerii, mintea ta se afla în altă parte, la fel ca în timpul unei experiențe extracorporale.

În cazurile extreme de abuzuri continue, disocierea poate deveni permanentă, apărând astfel personalități multiple. Două din spitalele psihiatrice în care am lucrat se focalizează asupra personalităților multiple, așa că am putut observa direct cum se creează această divizare a conștiinței ca mecanism de a face față în timpul unor situații abuzive.

În cazurile mai puțin extreme, disocierea se manifestă prin momente de uitare, de pildă cum ai ajuns într-un anumit loc, și de trăire într-o lume a fanteziei care nu are nimic de-a face cu realitatea. Alte simptome pot fi reveria diurnă continuă sau escapismul prin intermediul romanelor, televiziunii și filmelor.

Poți ști că te afli în prezența unei persoane disociative dacă ai sentimentul că aceasta nu te ascultă, dacă are privirea pierdută și vocea monotonă, și dacă ți se pare că „nu este cu adevărat prezentă” lângă tine.

## CODEPENDENȚA: OAMENII CARE LE FAC PE PLAC ALTORA ȘI CARE ÎȘI „CUMPĂRĂ” IUBIREA

Dacă nu simți că meriți să fii iubit sau să ai prieteni, este posibil să compensezi încercând să „câștigi” iubirea celor din jur prin daruri, bani sau alte favoruri. Acest tip de

comportament îți asigură prezența altor oameni în viața ta, dar de regulă nu pentru că te simpatizează cu adevărat.

Codependența are adeseori la bază reacția de „lingușire” generată de o traumă. La fel ca în cazul faimosului „sindrom Stockholm”, în care prizonierii încep să își simpatizeze gardienii care îi țin captivi, lingușirea este o încercare de a controla o relație dureroasă făcându-i celeilalte persoane pe plac.

Atunci când ești codependent, tu înveți să îi sesizezi ceilalți sentimentele, astfel încât să știi ce să spui sau ce să faci pentru a-i câștiga aprobarea. Din păcate, această atitudine te deconectează de propriile tale sentimente.

În plus, acest stil de viață unilateral nu poate atrage în viața ta decât persoane care nu știu decât să „primească”. Oamenii care le fac pe plac altora atrag în jurul lor hoarde întregi de „primitori”, dar în mod paradoxal, se simt aproape întotdeauna singuri! La urma urmelor, ei nu își arată niciodată vulnerabilitatea și nefericirea, ci pretind că sunt întotdeauna încântați să îi ajute pe ceilalți, deși în interiorul lor și-ar dori să primească și ei o dată ceva de la altcineva.

Dacă încerci să îți cumperi iubirea cu bani sau prin salvarea altora, nu trebuie să fii surprins dacă vei descoperi mai târziu că persoana respectivă nu te iubește decât pentru banii tăi sau pentru ceea ce faci pentru ea. De asemenea, nu trebuie să fii surprins dacă aceasta te va părăsi de îndată ce nu vei mai face nimic pentru ea.

Adevărata prietenie presupune o investiție în timp și în energie (din partea ambelor părți implicate).



Pe lângă aceste patru tipuri de personalitate asociate cu trauma și identificate de Walker, studiile referitoare la

simptomele post-traumatice au descoperit că în urma traumelor nevindecate rezultă adeseori o personalitate înclinată către evitare (despre care am vorbit pe larg mai devreme), sau una histrionică ori de tip *borderline*.

### PERSONALITATEA HISTRIONICĂ

La fel ca în cazul narcisismului, personalitatea histrionică are o nevoie constantă de a atrage atenția asupra ei. De regulă, ea este seducătoare, provocatoare, dar superficială din punct de vedere emoțional.

Atunci când conversează, o persoană cu o personalitate histrionică exagerează adeseori numai pentru a atrage atenția, folosind foarte des cuvinte precum *întotdeauna* sau *niciodată*. Astfel de oameni sunt numiți adeseori „regine ale dramei”, întrucât reacționează excesiv la orice și pornesc întotdeauna de la premisa celui mai rău scenariu.

La fel ca narcisiștii, oamenii histrionici au foarte multă mândrie reprimată și se simt victime speciale. Ei îi atrag adeseori pe cei din jur în dispute dramatice.

### PERSONALITATEA DE TIP BORDERLINE

Personalitatea de tip *borderline* se manifestă printr-un tipar persistent de instabilitate în cadrul relațiilor, imaginii de sine și comportamentului. O astfel de persoană nu știe cine este și nu are niciun simț al identității, schimbându-și gusturile și opiniile în funcție de oamenii din jurul ei și de circumstanțe.

Există o corelație strânsă între simptomele post-traumatice și personalitatea de tip *borderline*, ambele datorându-se de multe ori traumelor prelungite din copilărie. Astfel de

oameni se caută cu disperare pe ei înșiși, dar nu știu unde să caute, așa că se identifică cu o persoană sau cu o situație, convinși că aceasta este „cheia magică” ce va pune capăt căutării lor. Abia când își dau seama că nu vor găsi niciodată ceea ce caută în lumea exterioară încep ei să se vindece, interiorizându-se și descoperindu-se pe ei înșiși.



Descrierile de mai sus sunt numite „tulburări de personalitate” deoarece modelul psihologic pune un semn de egalitate între cuvântul *tulburare* și nevoia de tratament. Deși acest lucru pare logic, acest cuvânt îi face pe oameni să se simtă neputincioși, ca și cum ar fi „stricați”, sau ca un sertar în dezordine<sup>4</sup>. Tulburările de personalitate echivalează într-adevăr cu un mod dezorganizat și haotic de a-ți trăi viața.

Dacă te-ai recunoscut în descrierile de mai sus, consideră aceste informații utile. Metodele de vindecare descrise în partea a doua a cărții sunt foarte eficiente pentru reducerea anxietății care stă la baza acestor tulburări ale personalității.

### **Poate fi vindecată această prietenie?**

Dacă te-ai recunoscut pe tine însuși sau ți-ai recunoscut prietenii în descrierile din acest capitol, nu trebuie să te miri prea tare. La urma urmelor, noi suntem atrași de oameni care gândesc la fel ca noi, așa că dacă ai fost vreodată traumatizat, probabil că te simți atras de alți oameni care au trăit experiențe similare.

<sup>4</sup> În limba engleză, cuvântul pentru „tulburare” este *disorder*, care înseamnă și „dezordine”. (n. tr.)

De asemenea, este posibil să fii atras de o personalitate aflată la antipodul tău, cu care te potrivești ca o cheie într-o broască. Spre exemplu, narcisiștii care doresc să îi controleze pe toți cei din jur se simt foarte atrași de codependenți, care doresc să îi facă pe toți fericiți. Problema este că persoanele codependente devin sclavele celor narcisiste crezând că acest lucru le va face fericite, dar cum narcisiștii sunt prin excelență *nefericiți*, codependenții nu trăiesc nici ei satisfacția de a-i vedea fericiți. De aceea, cele două personalități disfuncționale sfârșesc inevitabil prin a se îndepărta una de cealaltă.

O relație sănătoasă (despre care vom vorbi pe larg în capitolul următor) include doi oameni conștienți de problemele lor emoționale și care doresc să facă ceva pentru a și le rezolva. Toți oamenii au probleme personale din care pot învăța anumite lecții și care îi pot ajuta să evolueze, dar cei care sunt prea defensivi și care refuză să își privească în față problemele stagnează din punct de vedere emoțional. Teama lor de a privi în interior îi împiedică să cunoască adevărata fericire și intimitate.

Există modalități afirmative și pline de iubire de a discuta despre problemele emoționale ale altcuiva, care deschid poarta pentru împărtășirea sentimentelor. Acuzațiile agresive trântesc această poartă în nasul celuilalt.

Atunci când discuți despre astfel de probleme, asumă-ți propriile sentimente, de gen: „Eu simt [spune ce simți] atunci când [dă un exemplu de acțiune care îți activează acest sentiment].”

Această perspectivă este mult mai bună decât o acuzație de gen: „Mă enervezi!”

Atunci când cineva este acuzat sau învinovățit, el se închide la nivel sufletec și nu mai aude ce îi spui, mai ales dacă este hipersensibil din cauza unei traume anterioare.

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

Spre exemplu, dacă prietenul tău întârzie foarte mult atunci când îi dai întâlnire, îi poți spune: „Mă simt abandonat și mi se pare că nu mă respecti atunci când nu vii la întâlnire la ora stabilită. Nu îmi place să mă simt astfel.” În continuare, discută despre soluții și alternative pentru ca acest lucru să nu se mai repete.

Nu amenința și nu lansa ultimatumuri dacă nu te simți pregătit să le susții prin acțiunile tale.

Dacă nu-ți plac conflictele, o discuție onestă te poate ajuta să te confrunți cu această teamă și să ți-o depășești. O prietenie poate deveni mai strânsă atunci când doi oameni colaborează la rezolvarea problemelor lor.



## CAPITOLUL 13



### Conferă strălucire relațiilor tale romantice

**D**oresc să încep acest capitol afirmând că, personal, am învățat foarte multe lucruri despre acest subiect mergând pe calea cea grea. Deși am făcut cursuri de psihologie la liceu și la facultate, inclusiv toate cursurile cerute pentru o diplomă de consilier marital și de familie, am învățat mult mai multe lucruri din *propriile mele* relații nesănătoase.

Părinții mei s-au căsătorit în adolescență (acum au aproape 60 de ani de când sunt împreună), având și astăzi una din acele relații romantice de tip „cei mai buni prieteni” la care visează atâta lume. Pe scurt, se adoră pur și simplu unul pe celălalt. De aceea, standardele mele pentru o căsătorie au fost dintotdeauna foarte ridicate, iar faptul că nu le-am putut atinge m-a rănit foarte tare. În cele din urmă am înțeles că găsirea adevăratei iubiri începe întotdeauna cu descoperirea iubirii *în interiorul meu*.

### **În căutarea iubirii și a împlinirii**

Dacă îți dorești să fii iubit într-o relație în care să te simți în siguranță și în care tu și partenerul tău să vă respectați reciproc, această dorință este absolut normală. Tu meriți să te bucuri de aceste calități în relațiile tale. Toți oamenii merită acest lucru!

Dacă viața ta de cuplu a fost un șir nesfârșit de dezamăgiri, acest lucru este cel mai probabil consecința nevoii de iubire de sine. Probabil că ai auzit nu o dată faimosul dicton: „Nu poți iubi pe altcineva până când nu te iubești pe tine însuți.” Aceasta este însă una din lecțiile cele mai greu de învățat, și aproape toți oamenii mai au de lucru în această privință. Foarte puțini dintre ei controlează cu adevărat arta acceptării de sine.

Un punct de plecare ar putea fi dorința de a fi fericit și preocuparea în fața durerilor emoționale pe care le simți. Dacă îți pasă cu adevărat de tine însuți, îți vei aranja viața în așa fel încât să fii tratat cu iubire și cu respect. Acest lucru înseamnă să nu accepți relații cu oameni care te tratează cu indiferență sau într-un mod inadecvat.

În fiecare moment al unei relații, noi ne învățăm partenerul cum dorim să fim tratați. Psihologii numesc acest fenomen „granițe personale”, care delimitează ce suntem și ce nu suntem dispuși să acceptăm.

Fără iubire de sine, vei accepta în viața ta prima persoană care îți va arăta un strop de atenție, indiferent de felul în care te va *trata* ea. Vei fi mai preocupat de întrebarea dacă persoana respectivă te place decât de întrebarea dacă *tu* o plăci pe ea. Vei simți fiori când te vei gândi la obiectul afecțiunii tale, dar nu te vei întreba dacă această afecțiune nu este cumva doar o interacțiune chimică cu o altă persoană la fel de disfuncțională ca și tine.

Te simți atras de această persoană mental, emoțional și spiritual? Este vorba doar de o atracție fizică? Te umple de entuziasm gândul de a o salva sau de a o schimba? Nu cumva ești disperat să nu fii singur?

Dacă în trecut ți-ai ales parteneri romantici pornind de la interacțiunea chimică dintre voi, cât de bine au funcționat aceste relații? Dacă nu au funcționat, înseamnă că radarul tău pentru depistarea partenerilor potențiali este setat pe *disfuncții*.

De regulă, acest lucru se datorează faptului că noi confundăm semnalele inconștiente care ne avertizează că o persoană are aceleași disfuncții ca și unul dintre părinții noștri. Noi avem dorința inconștientă profundă de a ne schimba părintele, transformându-l într-o persoană care să ne facă să ne simțim iubiți. Atunci când noul nostru partener romantic nu reușește să ne îplinească această fantezie, căci are inima închisă din cauza unei traume nevindecate, noi nu putem decât să ne simțim încă o dată dezamăgiți.

Pe de altă parte, dacă ne cultivăm iubirea de sine, noi așteptăm să cunoaștem mai bine o persoană înainte de a ne lua un angajament plener față de o relație de cuplu cu ea. Ne verificăm propriile sentimente, pentru a vedea în ce măsură contribuie această persoană la creșterea noastră emoțională, intelectuală și spirituală. Dacă observăm semnale de avertisment (cum ar fi lipsa de etică, inconștiența, tendința de a da vina pe alții sau abuzul de substanțe), noi preferăm să ne distanțăm de această relație, nu să ne implicăm și mai mult în ea.

### **Relațiile dependente**

Dacă ai o problemă cu dependențele, este posibil să ai o „personalitate adictivă (înclinată către dependențe)”.



Cu alte cuvinte, este posibil să ai tendința de a exagera în tot ceea ce faci pentru a te simți mai bine. Este inclusiv posibil să ai o predispoziție genetică pentru alcoolism sau consumul de droguri (dacă ai rude care au avut astfel de probleme).

În cazul persoanelor înclinate către dependențe, chiar și o gură de alcool sau o cantitate mică de drog poate avea un impact emoțional, închizându-le inima. Oamenii care se simt copleșiți de viață, considerând-o prea dureroasă, își amorțesc frecvent simțurile cu substanțe chimice.

Dacă te afli într-o relație cu o persoană care face abuz de substanțe (de alcool sau de droguri), nevoia ta de iubire nu va fi satisfăcută niciodată. O astfel de persoană nu este capabilă să îți ofere iubirea pe care ți-o dorești (și pe care o meriți), întrucât emoțiile sale sunt amorțite pe cale chimică.

Mai mult, oamenii drogați, beți sau mahmuri, fac și spun adeseori lucruri pe care nu le-ar face sau nu le-ar spune atunci când sunt lucizi. Aceste episoade dramatice pot conduce la un veritabil *montagne russe* al crizelor, inclusiv la multiple despărțiri și reîmpăcări cu persoana respectivă.

Iubirea dependentă include întâlnirile în serie cu alte persoane. Cu alte cuvinte, ești atât de speriat de singurătate și atât de disperat să te simți iubit încât ești dispus să îți dai întâlnire cu oricine. Relațiile de scurtă durată și întâlnirile amoroase de o noapte sunt bazate pe iubirea dependentă.

Dacă tendința ta către dependență începe să interfereze cu cariera, cu veniturile, cu reputația, cu sănătatea sau cu alte aspecte importante ale vieții tale, este posibil să ai nevoie de ajutor profesionist. Psihoterapia care se adresează dependențelor și programele în 12 pași sunt două forme foarte eficiente de ajutor.

### **Sindromul „Mister Darcy”**

Am lucrat timp de mulți ani ca terapeut specializat în dependențe și am o încredere deplină în procesul acestei terapii. În acest caz, de ce continui să experimentez relații dureroase, deși sunt terapeut specializat, am intuiții, primesc mesaje de la îngeri și peste toate, am doi părinți care au și astăzi o căsnicie dintre cele mai armonioase? Ai crede că m-aș putea descurca mai bine, nu-i așa?

Poate că și tu, la fel ca mine, ai fost atras în trecut de „băieți răi” (sau de „fete rele”). Dacă da, această atracție face parte integrantă din cercul vicios al traumei-dramei-stresului. Puține lucruri în viață sunt mai stresante ca un partener romantic care aduce haosul în viața ta.

În faimosul roman al lui Jane Austen, *Mândrie și prejudecată*, inima lui Lizzie Bennet bate plină de entuziasm ori de câte ori aceasta îl vede pe Domnul Darcy, care o disprețuiește și o ignoră. Inimile noastre bat la unison cu a ei, pline de un entuziasm romantic. Deși mai târziu Domnul Darcy își îmblânzește comportamentul și devine mai deschis, în viața reală majoritatea băieților răi (și a fetelor rele) continuă să rămână la fel de defensivi, păstrându-și atitudinea de gen „nu-mi pasă ce crezi” în relațiile lor romantice.

De ce suntem noi atrași de astfel de băieți răi (sau de fete rele)? Cercetările arată că femeile heterosexuale sunt atrase de bărbați duri din cauza unei nevoi ancestrale de a avea un protector puternic care să le protejeze și să poată susține întregul cămin.

DE CE SUNTEM NOI ATRAȘI DE ASTFEL DE BĂIEȚI RĂI (SAU DE FETE RELE)?

Peste toate, relațiile cu băieții răi (sau cu fetele rele) pot fi extrem de variabile, la fel ca un aparat de jocuri mecanice. Nu știi niciodată dacă relația în care te afli te va răsplăti cu o satisfacție romantică sau te va pedepsi cu răceală. Acest lucru te conduce la o dependență de această relație toxică.

Interacțiunile cu băieți răi (sau cu fete rele) sunt abuzive din punct de vedere psihologic, întrucât te fac să te acuzi singur pentru starea de spirit sau comportamentul partenerului tău. Dacă acesta mai face și abuz de alcool sau de droguri (lucru care se întâmplă frecvent în cazul băieților răi, sau fetelor rele), relația devine încă și mai inflamabilă.

Dopamina, această substanță care ne face să ne simțim bine, este secretată de creier în situațiile imprezibile, inclusiv într-o relație presărată cu drame. De aceea, ea este unul din motivele pentru care apare hipervigilența după o traumă. Peste toate, dopamina este secretată atunci când anticipăm o răsplată posibilă, cum ar fi îmblânzirea unui băiat rău (sau a unei fete rele). Așa se explică de ce entuziasmul legat de un posibil eveniment viitor reprezintă o experiență care dă o dependență atât de mare.

Cercetările au arătat de asemenea că noi avem convingerea inerentă că cu cât ceva este mai greu de obținut, cu atât mai valoros este lucrul respectiv. Pe un anumit nivel, nu există om căruia să nu îi placă o provocare. De aceea, noi preferăm să ignorăm un partener drăguț, dar previzibil, care dorește să ne iubească sincer, aruncându-ne într-o relație imprezibilă și haotică cu un băiat rău (sau cu o fată rea)... până când suntem răniți suficient de des pentru a învăța să prețuim o relație stabilă pe care ne putem baza.

O altă convingere inerentă pe care o au majoritatea oamenilor îi face pe aceștia să creadă că o relație sigură și previzibilă este plictisitoare. Din cauza ei, foarte mulți

oameni cască dezinteresați atunci când întâlnesc un partener potențial „drăguț”, preferând să se angreneze într-o relație cu cineva care le face inima să o ia razna.

Această conexiune fizică și energetică este numită „interacțiune chimică”, dar dacă ai radarul iubirii setat astfel încât să nu se activeze decât în prezența unor oameni inaccesibili sau insensibili, cel mai bine este să *nu* îți definești compatibilitatea cu cineva pornind de la această „chimie”.

Oamenii care au fost traumatizați în trecut își ignoră adeseori semnalele de avertisment atunci când întâlnesc o persoană nouă. Un temperament prea aprins, un istoric al violenței sau o tonalitate prea dură sunt semne că ai putea avea de-a face cu un abuzator potențial. Dacă ți-ai blocat însă sentimentele, este foarte posibil să ignori aceste semnale de pericol... sau chiar să te umpli de entuziasm.

Peste toate, abuzatorii sunt experți în a pretinde că sunt blânzi până când reușesc să seducă pe altcineva. De aceea, este foarte important să nu te grăbești într-o relație până când nu ajungi să cunoști foarte bine persoana din spatele măștii. Întreab-o de ce s-a încheiat ultima sa relație și ascultă-i cu atenție răspunsul. În cazul în care constăți că partenerul potențial își acuză fosta parteneră și nu își asumă nicio responsabilitate pentru problemele sale relaționale, acesta este un semn că ar putea face același lucru cu *tine*, dând vina pe tine într-un viitor nu foarte îndepărtat.

## RESPECTUL

Respectul reciproc este esențial pentru o relație fericită, sănătoasă și pe termen lung. Un studiu științific a descoperit că partenerii care se tratează fără respect unul pe celălalt petrec mai mult timp separați după o ceartă decât cei care

se respectă reciproc. Respectul ajută la comunicarea onestă și la depășirea certurilor din trecut, conducând mai ușor la vindecarea relației.

Respectul pentru procesul de comunicare este esențial, nu doar pentru relație, ci și pentru sănătatea celor doi parteneri. Un studiu asupra certurilor în cuplu a descoperit că atunci când un partener se închide și se disociază de conversație sau când pleacă pur și simplu, ambii parteneri au de suferit în plan fizic. Printre schimbările produse s-au numărat: secreția hormonilor stresului, durerea sufletească asociată cu respingerea și modificarea presiunii arteriale.

Respectul trebuie să fie reciproc. Dacă suferi de simptome post-traumatice, este important să fii conștient și să te abții de la orice tendințe de a-ți exprima mânia față de partenerul de cuplu.

Ori de câte ori se întâlnesc doi sau mai mulți oameni, vor exista diferențe de opinie. Ceea ce contează însă nu sunt acestea, ci *maniera* în care le gestionezi.

### **De ce este mai bine să fi singur decât într-o relație nesănătoasă**

Unul din motivele pentru care ne cramponăm de relațiile nesănătoase este teama noastră de a fi singuri. Marele filozof și matematician Blaise Pascal a spus cândva: „Toate problemele umanității derivă din incapacitatea oamenilor de a sta liniștiți atunci când sunt singuri.” Acest lucru este adevărat în egală măsură pentru bărbați și femei, și probabil și pentru copii.

De ce ne vine atât de greu să stăm singuri? Principalul motiv este că nu ne-am împrietenit cu noi înșine. Dacă...

- \* Îți respecti promisiunile pe care ți le-ai făcut
- \* Ai grijă de corpul tău
- \* Nu te trădezi singur
- \* Nu te forțezi mai mult decât îți permite nivelul de energie actual
- \* Te odihnești atunci când simți nevoia
- \* Te distrezi
- \* Îți oferi daruri
- \* Îți faci complimente sincere
- \* Îți petreci timpul într-un mod semnificativ

...înseamnă că te tratezi așa cum ți-ai dori să o facă cel mai bun prieten. Atunci când te bucuri de propria ta companie și ești bun cu tine însuți, nu te deranjează deloc să fii singur. Dimpotrivă, acest lucru îți face aceeași plăcere ca și compania altor prieteni apropiați.

Este de preferat să fii singur decât într-o relație nesănătoasă, încărcată de ostilitate și de dramă, mai ales dacă partenerul tău refuză să se confrunte cu propriile sale probleme sau să vină cu tine la terapie.

Dacă parteneriatul de cuplu include și copii, aceștia au de câștigat atunci când sunt feriți de certuri și de nefericire. Întreabă-te întotdeauna de ce ai intrat în respectiva relație; în caz contrar, riști să sfârșești într-o altă relație cu aceeași dinamică disfuncțională.

### **Unde este el (ea)?**

Dacă ești singur, dar îți dorești să te angrenezi într-o relație romantică sănătoasă, probabil că te întrebi unde și-ai putea găsi un partener adecvat?

Mai întâi de toate, asigură-te că lucrezi asupra problemelor care te-au determinat să te angrenezi în relații disfuncționale în trecut. Nu te grăbi să dai vina pe foștii tăi parteneri. Dacă nu ai intrat într-o căsnicie aranjată, înseamnă că *tu* ai fost cel care și-a ales partenera sau care ai fost de acord să stai cu ea (lucru valabil și pentru femei).

Asumarea responsabilității pentru alegerile tale anterioare nu presupune neapărat să dai vina pe tine. Acuzațiile și vinovăția nu sunt niciodată utile, dar înțelegerea motivelor care au stat la baza alegerilor tale este esențială. Acestea te pot ajuta să te înțelegi mai bine și îmbunătățesc șansele de a nu repeta același tipar.

Poți ști că ești pregătit pentru o relație romantică sănătoasă prin supravegherea acțiunilor tale. În cazul în care continui să fii atras de parteneri indisponibili, dependenți sau inadecvați, asta arată că nu ești încă pregătit și că trebuie să te întorci la terapie.

Tu ești la fel ca un trandafir care nu poate înflori decât atunci când îi vine timpul. Degeaba tragi de petale pentru a se deschide. De altfel, dacă ești disperat să îți găsești iubirea, acest lucru arată că mai ai probleme pe care trebuie să le vindeci.

Nu este sănătos să îți cauți un partener care să îți „vindece” viața. Această atitudine nu poate atrage decât un salvator codependent, iar într-o astfel de relație bazată pe teamă nu îți vei vedea niciodată împlinită nevoia de iubire. Dimpotrivă, trebuie să începi prin a te salva singur... astfel

încât să poți atrage în viața ta un partener sănătos și o relație bazată pe iubire (nu pe teamă).

Așadar, profită de perioada în care ești singur pentru a corecta tot ce trebuie corectat în viața ta: plătește-ți datoriile financiare, avansează în carieră, iartă-i pe cei care au greșit față de tine, îngrijește-ți corpul și așa mai departe. În final te vei simți mult mai bine în pielea ta, iar această nouă încredere în sine i se va părea foarte atrăgătoare unui partener armonios în plan emoțional.

Cu toții ne temem să nu fim răniți. Întrebarea este: ce trebuie să *faci* cu aceste temeri? Atitudinea *sănătoasă* spune: „Îmi voi observa și îmi voi înțelege temerile, dar nu le voi lăsa să mă controleze.” Cea *nesănătoasă* spune: „Nu îmi voi asuma riscul de a fi rănit din nou. Nu voi risca nici măcar să îmi privesc în față temerile, căci acestea mi-ar putea revela un adevăr care m-ar putea răni.”

Prin urmare, alegerile tale referitoare la partenerii romantici sunt precum „un canar într-o mină de cărbuni<sup>5</sup>” care îți semnaleză dacă ești pregătit sau nu. Chiar dacă la începutul unei relații ești convins că totul este minunat, tu ai nevoie de șase luni pentru ca persoana cu care îți dai întâlnire să lase garda jos și să își arate adevărata față.

Prietenilor tăi le vine probabil mai ușor să vadă fața autentică a partenerului tău potențial. De aceea, dacă îți oferă avertismente legate de acesta, ascultă-i! De bună seamă, trebuie să fii cont și de cine îți este prieten, căci unii ar putea fi invidioși, preferând să nu te vadă mai fericit decât ei. Dacă

<sup>5</sup> Expresie anglo-saxonă care face aluzie la canarii pe care îi iau cu ei minerii în subteran pentru a verifica existența gazelor toxice precum monoxidul de carbon. Dacă astfel de gaze există, eleucid mai întâi păsările, permițându-le minerilor să iasă la suprafață. (n. tr.)

în trecut ți-au dovedit însă că îți sunt prieteni adevărați, ai încredere în avertismentele lor!

De fapt, prietenii reprezintă cea mai sigură modalitate de a întâlni un partener potențial nou. Un sondaj efectuat în rândul cuplurilor căsătorite de foarte mult timp a arătat că membrii acestora s-au cunoscut de regulă prin intermediul prietenilor. Acest lucru pare logic, căci noi avem interese comune cu prietenii noștri, deci este de bănuț că avem ceva în comun inclusiv cu prietenii lor. De aceea, dă o petrecere și roagă-ți prietenii să aducă cu ei alți prieteni (inclusiv rude) care sunt singuri.

Alte locuri în care poți întâlni parteneri potențiali sunt cursurile, grupurile și cluburile (nu cele de noapte) asociate cu interesele tale. Tot ce trebuie să faci este să îți depășești anxietatea socială pentru a participa la astfel de adunări, iar apoi să ai curajul de a zâmbi și de a spune „bună”. Chiar dacă nu îți vei cunoaște neapărat sufletul pereche la o astfel de întrunire, ai toate șansele să îți faci noi prieteni foarte buni. Și cine știe? Poate că aceștia au un frate sau o soră care ți-ar putea fi pe plac!



## CAPITOLUL 14



### Cum poți fi tu însuși în mijlocul membrilor familiei

Principală întrebare pe care am primit-o după ce am publicat cartea *Atitudinea afirmativă a îngerilor tereștri* a fost: „Cum trebuie să mă comport cu membrii de familie care mă rănesc?” Voi încerca să răspund la această întrebare în capitolul de față.

Stresul post-traumatic se transmite de multe ori de la o generație la alta în cadrul aceleiași familii. Spre exemplu, dacă străbunicul tău a fost traumatizat într-un război, este posibil ca el să se fi închis în plan emoțional, iar soția lui (străbunica ta) și fiul său (bunicul tău) să fi avut de suferit din această cauză. Neavând aproape niciun contact cu tatăl său, bunicul tău a învățat de mic să fie la fel de distant în plan emoțional. Acest lucru l-a afectat pe tatăl tău, iar mai târziu pe tine.

Peste toate, este posibil să te fi traumatizat chiar și numai ascultarea diferitelor detalii îngrozitoare ale traumelor

suferite de un membru de familie. Un studiu european pe această temă a tras următoarea concluzie: „Prezența sindromului stresului post-traumatic la veteranii de război a fost asociată cu disfuncțiile familiale și cu psihopatologia copiilor lor.”

De aceea, adulții ar trebui să fie foarte precauți atunci când discută despre aspecte traumatice în fața copiilor lor. De asemenea, ei nu ar trebui să își lase copiii să se uite la știri referitoare la dezastre. Dacă totuși copiii *sunt* expuși la astfel de materiale, adulții ar trebui să îi ajute să le proceseze și să le înțeleagă.

### **Lupta cu fantomele din trecut**

De multe ori, cei care au fost traumatizați retrăiesc flash-uri emoționale și disocieri care îi fac să retrăiască tipare relaționale din trecut, ca și cum acestea s-ar petrece în momentul de față. Dacă ți se pare că o relație de familie este un coșmar recurent, cel mai probabil te lupți cu ceva din trecutul tău. Certurile apar pe pilot automat și niciuna din părțile implicate nu este cu adevărat prezentă sau conștientă de momentul prezent. Acest lucru este cu deosebire adevărat atunci când și ceilalți membri de familie suferă de simptome post-traumatice. În astfel de cazuri, cearta poate fi o simplă amintire de grup.

Iată ce spune în această privință expertul în traume dr. Bessel van der Kolk:

O persoană a cărei preocupare fundamentală este să se pregătească pentru următorul asalt are tendința să emită gânduri constante legate de supraviețuirea ei. Acestea pot oscila între mânia obsesivă împotriva unor

atacatori reali sau imaginari și grijile neîncetate legate de respingere și de abandonare.

Este aproape ca și cum ai avea o halucinație referitoare la un atac. Din păcate, așteptările noastre creează sau atrag adeseori evenimente similare.

Dacă ai fost la rândul tău traumatizat, este posibil să împărtășești tu însuși fixația unui membru de familie potrivit căreia „întreaga lume este împotriva mea”. Întrebarea este: interacționezi cu persoana respectivă în această fantazie ireală referitoare la un atac din cauză că propriul tău background traumatic creează o disocieră, sau o ajuți cu adevărat convingând-o că respectivul conflict nu există decât în mintea ei? Depinde numai de tine să o apuci pe calea pe care o consideri cea mai sănătoasă pentru tine. Pe măsură ce vei deveni mai puternic și îți vei redobândi strălucirea interioară, îi vei putea ajuta într-o mai mare măsură pe ceilalți să facă același lucru.

### **Ce trebuie să facem atunci când ne simțim răniți de un membru de familie**

Atunci când ne simțim răniți de un membru de familie, noi ne putem mângâia spunându-ne că: „Nu pot controla reacțiile altor oameni, ci doar reacția mea față de ei” sau „Nu trebuie să iau ce mi-a spus la modul personal, căci acțiunile sale îl reflectă pe el, nu pe mine.”

Astfel de afirmații ne ajută să intelectualizăm acțiunile altor oameni, fapt care ne poate fi util.

Cu toate acestea, otrava cuvintelor sau a acțiunilor dure ne poate transcende intelectul, afectându-ne direct emoțiile, adică inima, care se simte *rănită* de lipsa de bunătate. Acesta

este unul din motivele pentru care ne amoțim sentimentele cu ajutorul substanțelor chimice, al alimentelor sau al disocierii... dar ceea ce contează este că nu mai dorim să ne gestionăm emoțiile într-o manieră nesănătoasă!

Haide așadar să explorăm cum ne putem menține inima deschisă, conștienți de emoțiile noastre, apărându-ne în același timp de durerea emoțională copleșitoare.

### ȘTIINȚA SENTIMENTELOR RĂNITE

Numeroase studii științifice (fiziologice) au încercat să măsoare și să înțeleagă sentimentele rănite (durerea sufletească). Există chiar o definiție științifică a rănirii sufletești dată de dr. Mark Leary, un profesor de la Universitatea Duke care a studiat extensiv acest subiect:

Devaluare relațională percepută (adică evaluare proastă a unei relații): cu alte cuvinte, ținta [persoana cu sentimentele rănite] percepe că ofensatorul consideră relația cu ea ca fiind mai puțin valoroasă, importantă sau intimă decât și-ar dori ținta.

Prin urmare, dacă cineva din familia ta spune sau face ceva care (în interpretarea ta) îți depreciază importanța, acest lucru te rănește! Cuvântul cheie în cazul de față este *interpretare*, căci, potrivit consensului oamenilor de știință: „sentimentele rănite rezultă în urma interpretării țintei referitoare la acțiunile partenerului ei”.

Sentimentele rănite nu trebuie niciodată refulate, căci abuzul emoțional este asociat cu un sistem imunitar slăbit. Oamenii de știință cred că foarte mulți oameni mor prematur din cauza efectelor debilitante ale abuzurilor emoționale.

### CE ESTE UN ABUZ EMOȚIONAL?

Cunoscut și sub numele de abuz psihologic, verbal sau mental, abuzul emoțional este acea condiție în care ești rănit în mod repetat prin următoarele metode:

- \* **Umilințe:** porecle, înjurături, faptul că ți se spune că nu ești suficient de bun sau că ceva nu este în regulă cu tine (inclusiv implicarea acestor lucruri sau rostirea lor în glumă)
- \* **Manipulări:** refuzul de a-ți acorda atenție, afecțiune sau aprobare atât timp cât nu îndeplinești dorințele persoanei respective. Jucarea unor jocuri mentale pline de cruzime.
- \* **Amenințări:** persoana te amenință că îți va face rău ție sau unei persoane dragi dacă nu îi îndeplinești dorințele. Tot aici intră amenințarea că își va face rău singură, afirmând apoi că este vina ta.
- \* **Exploatare:** ești folosit de o altă persoană pentru nevoile sale personale (cum ar fi faptul că tu muncești, iar ea trăiește din venitul obținut de tine; îndemnul de a face ceva ilegal, imoral sau împotriva convingerilor tale pentru câștigul ei personal; sau furtul de la tine).
- \* **Acuzațiile:** persoana afirmă sau face o aluzie că ceea ce i se întâmplă este din vina ta.
- \* **Jocurile de putere:** intimidarea cauzată de cuvinte grele, până când cedezi și faci ce dorește persoana.

Oamenii traumatizați sunt predispuși să minimizeze efectele dureroase ale abuzurilor emoționale asupra lor. Deși nu lasă vânătăi vizibile, abuzurile verbale dau cu siguranță naștere unor cicatrice mentale sau emoționale. Din cauza lor, ajungi să te simți neiubit, controlat și prins în capcană. Umilințele și manipulările constante creează o atmosferă nesănătoasă de teamă în care nu se poate trăi (și în care nimeni nu ar trebui să trăiască).

Dacă ai o relație curentă abuzivă în plan emoțional, este foarte important să apelezi la un terapeut, să faci terapie în grup sau cel puțin să suni la un hotline pentru violență domestică. Scopul tău nu trebuie să fie schimbarea persoanei abuzive, ci menținerea *ta* în siguranță și într-o stare de echilibru interior.

### **Gestionarea grosolăniei**

Grosolănia este asociată cu comportamentul narcisist și cu cel obsesiv-compulsiv. Dacă îți mai aduci aminte, persoanele narcisiste sunt blocate în modul de „luptă”. Ele își cultivă încontinuu mânia generată de trauma suferită cândva și doresc să se răzbune pe întreaga lume... inclusiv pe tine. Mai mult decât atât, narcisiștii doresc să controleze pe toată lumea, pentru a preveni astfel trăirea unor noi traume, dar și din cauza fricii de abandonare și a dorinței de a fi iubiți.

Pe de altă parte, persoanele obsesiv-compulsive sunt blocate în modul de „fugă” în urma traumei suferite. Ele și-au generalizat temerile generate de traumă și au convingerea subconștientă că dacă vor fi „perfecte”, trauma nu li se va mai întâmpla. De aceea, ele devin obsedate de perfecțiunea personală, a casei lor... inclusiv a prietenilor și membrilor de familie, datorită convingerii lor că această perfecțiune îi va

menține pe toți în siguranță. Așa se naște grosolănia lor, care reprezintă o modalitate greșită de relaționare cu alți oameni.

Narcisiștii nu sunt conștienți (și nici nu le pasă cu adevărat) de sentimentele sau de reacțiile celorlalți oameni în fața modului lor furibund de a fi și a dorinței lor de a controla totul. Ei sunt la fel ca niște bebeluși: sunt focalizați exclusiv asupra îndeplinirii nevoilor lor.

Celor obsesiv-compulsivi le pasă de sentimentele celorlalți oameni, dar numai pentru că acestea sunt ca un fel de note primite la școală, care le demonstrează cât de perfecți sunt. Dacă descoperă că și-au rănit sentimentele, ei se sperie și se simt la rândul lor răniți, căci acest lucru le spune că *nu* sunt perfecți... și prin urmare, că sunt vulnerabili și că nu sunt în siguranță. Mai mult, se simt neînțeleși, fiind convinși în sinea lor că nu au încercat decât să te mențină *pe tine* în siguranță, încurajându-te să fii și tu de perfect, ca ei.

### **PATRU FORME DE GROSOLĂNIE**

Potrivit unui studiu extensiv realizat de prof. dr. Michael Cunningham de la Universitatea din Louisville, există patru forme generale de grosolănie, pe care el le numește „alergenii sociali”, căci toată lumea este alergică la astfel de comportamente:

1. **Obiceiurile necivilizate**, cum ar fi mestecatul gumei, râgâitul, eliminarea gazelor și așa mai departe, de multe ori direcționate în mod intenționat către tine. Dacă persoana cu un astfel de comportament nu este pasiv-agresivă (spre exemplu, un frate mai mic pasiv-agresiv poate adopta un astfel de comportament pentru a te enerva), această formă de



grosolănie poate fi produsul ignoranței, inconștienței sau indiferenței. Ea este diferită de reacțiile corporale *neintenționate* (râgâitul sau eliminarea de gaze), îndeosebi de cele cauzate de boală.

2. **Acțiunile egocentrice** care îți încalcă granițele personale și arată indiferență față de tine, cum ar fi faptul că persoana vorbește întotdeauna exclusiv despre sine (narcisism) și nu te întreabă niciodată ce mai faci.
3. **Încălcarea normelor sociale.** Este vorba de comportamente care nu sunt direcționate neapărat către tine, dar care te ofensează totuși, cum ar fi cei care vorbesc nonstop în timpul unui spectacol de teatru.
4. **Grosolănia intenționată și orientată direct către tine.** În această categorie intră comenziile de a face ceva, umilințele publice și alte forme de abuz verbal.

### ***Cum trebuie să procedezi când persoana ofensatoare este un membru de familie***

Marea provocare căreia trebuie să îi faci față foarte mulți oameni este cum să petreacă timp în familie în condițiile în care unul sau mai mulți membri de familie sunt grosolani sau abuzivi. Pe de o parte, trebuie să te ferești cu orice chip de abuzuri, care sunt toxice pentru sănătatea ta mentală, emoțională și fizică. Pe de altă parte, este vorba de... familia ta! Dacă stai departe de ea, există riscul să te umpli de vinovăție și de tristețe, care sunt la fel de debilitante ca și mânia și durerea sufletească pe care le simți atunci când stai

în prezența membrilor respectivi de familie. Nu este exclus chiar să fii disprețuit și ostracizat din cauză că îți eviți propria familie.

Nu există soluții universale pentru această problemă. Fiecare relație necesită o abordare diferită, în funcție de:

- \* **Toleranța ta la conflicte.** Ai o fobie față de conflicte și te ferești de orice confruntare? Nu te deranjează prea tare conflictele și confruntarea? (În acest caz, poate ar fi bine să verifici dacă nu ești dependent de dramă, căci conflictele activează secreția hormonilor stresului și dopaminei.)
- \* **Felul în care te afectează vinovăția.** Ești controlat de un sentiment de vinovăție, sau ești capabil să îl transcenzi?

Stilul tău personal influențează felul în care gestionezi grosolănia sau abuzurile din familia ta.

Reține: scopul nu este să schimbi cealaltă persoană sau să o determini să îți ceară scuze, ci să înveți să gestionezi dinamica familiei tale într-o manieră mai sănătoasă. Chiar dacă îți dorești să fii iubit și apreciat de familia ta, este posibil ca membrii acesteia să nu fie capabili să îți satisfacă această nevoie. Fantezia că într-o bună zi aceștia se vor schimba de la sine creează premisele pentru noi și noi dezamăgiri.

REȚINE: SCOPUL NU ESTE SĂ SCHIMBI CEALALTĂ PERSOANĂ SAU SĂ O DETERMINI SĂ ÎȚI CEARĂ SCUZE, CI SĂ ÎNVEȚI SĂ GESTIONEZI DINAMICA FAMILIEI TALE ÎNTR-O MANIERĂ MAI SĂNĂTOASĂ.

Să vedem ce opțiuni ai atunci când ai de-a face cu membri de familie ale căror acțiuni te rănesc. Îți voi prezenta mai multe metode de gestionare a acestor situații, cu argumente pro și contra.

– **Distanțarea:** te poți îndepărta de aceste persoane, discutând cu ele doar pe e-mail și vizitându-le o dată pe an, cu ocazia unei sărbători.

*Argumente pro:* vei avea parte mult mai rar de sentimente rănite, abuzuri și/sau drame.

*Argumente contra:* riști să îți se facă dor de acei membri de familie care nu sunt abuzivi. Poate dorești să protejezi un membru de familie inocent despre care știi că se simte la fel de rănit ca și tine.

– **Confruntarea:** la naiba cu delicatețea; ai de gând să le spui membrilor abuzivi de familie exact ce gândești despre ei?

*Argumente pro:* nu îți mai refulezi sentimentele, ba chiar le spui celorlalți exact ce gândești și ce simți (chiar dacă nu te înțeleg sau nu sunt de acord cu tine).

*Argumente contra:* exprimarea mâniei nu echivalează cu un catharsis atât timp cât nu rezolvă definitiv problema. Confruntarea directă cu un alcoolic sau cu un dependent de droguri este potențial periculoasă și poate conduce la abuzuri fizice. Confruntarea poate conduce la oprirea totală a comunicării și contactelor cu familia ta.

– **Afirmarea punctului de vedere personal:** îți exprimi gândurile și sentimentele într-o manieră clară, dar neacuza-toare, păstrându-ți calmul și dând dovadă de maturitate și de iubire.

*Argumente pro:* afirmarea clară a punctului de vedere personal te ajută să îți amplifici încrederea în sine și în faptul că ești capabil să dai glas sentimentelor tale. Această metodă te poate ajuta să îți vindeci fobia față de conflicte.

*Argumente contra:* dacă te aștepti ca această atitudine să schimbe persoana cu care ai de-a face sau să o determine să își ceară scuze, îți faci iluzii și riști să fii dezamăgit.

– **Terapia familială:** te întâlnești cu familia ta la un psihoterapeut calificat pentru a discuta despre problemele care vă macină, în speranța vindecării lor.

*Argumente pro:* intervenția unui profesionist calificat și antrenat poate facilita comunicarea într-un mediu sigur.

*Argumente contra:* terapia poate scoate la lumină probleme care nu pot fi rezolvate într-o ședință de 50 de minute. Dacă asigurarea medicală nu acoperă acest gen de tratament, el poate fi destul de scump.

– **Divorțul de familie:** tai orice contact cu familia ta. Nu mai vorbești și nu te mai vezi niciodată cu membrii acesteia.

*Argumente pro:* nu mai trebuie să îți faci griji legate de conflictele cu familia ta.

*Argumente contra:* aceste conflicte nu dispar pur și simplu, ci continuă să existe în interiorul tău, neputând fi vindecate decât dacă faci terapie, dacă participi la grupuri de suport sau dacă iei alte măsuri pentru a le vindeca. Riști să îți se facă dor de anumiți membri de familie cu care nu ai avut niciun conflict.

Așa cum spuneam, nu există o soluție universală pentru toată lumea. Interiorizarea și suportul exterior (oferit de un terapeut sau de un sponsor în cadrul unui program cu 12 pași) te vor ajuta să găsești cele mai potrivite răspunsuri pentru această situație cu adevărat dificilă.

### **Cum îți poți păstra identitatea de adult în timpul vizitelor în sânul familiei**

Dacă simți că îți pierzi identitatea de adult atunci când te afli în mijlocul familiei tale, poartă la tine un obiect care să îți aducă aminte de viața ta curentă și care să te ajute să te simți împlinit și mândru de realizările tale. Spre exemplu, ia cu tine o servietă cu proiectele la care lucrezi, o carte științifică pe care o citești, muzica ta favorită sau câteva fotografii cu tine implicat în viața ta curentă.

În unele situații, merită să iei cu tine un obiect care să îți ofere mângâiere copilului tău interior în timpul unei vizite în sânul familiei, cum ar fi un ursuleț de pluș, o pătură favorită sau un animal de companie. Nu-ți afișa ursulețul de pluș sau păturica în fața familiei, dar te poți retrage oricând cu discreție în mașină pentru a-ți regăsi mângâierea în cazul în care îți simți sentimentele rănite.

Dacă locuiești cu oameni care suferă de RSPT sau care au probleme cu mânia, redu pe cât posibil cantitatea de alimente și de băuturi care conțin histamină din casă. Evită alcoolul, care echivalează cu a turna gaz pe foc. Personal, am vreo două rude nu foarte apropiate cu care nu mai socializez din cauză că se transformă din Jekyll în Hyde<sup>6</sup> atunci când încep să bea vin. De îndată ce încep să bea, insultele încep să curgă în valuri, iar eu mă ridic și plec de urgență. Prin urmare, am ajuns să nu mă mai văd cu aceste rude decât în locuri în care nu se servește alcool sau acasă la

<sup>6</sup> Două fețe foarte diferite ale aceluiași personaj dintr-un roman de Robert Louis Stevenson. Dr. Jekyll se transformă în maleficul domn Hyde. Expresia a ajuns să se refere inclusiv la personalitățile disoclate care alternează între comportamente diametral opuse, unul bun și unul rău. (n. tr.)

mine, căci altfel sunt oameni destul de drăguți atunci când nu beau.

Dacă ai astfel de probleme cu socrii sau cumnații, este normal să te aștepti să fii protejat de consoarta ta. Dacă aceasta ia însă partea familiei sale din loialitate sau din teamă, ori dacă rămâne pasivă și nu îți sare în apărare, există riscul să fii pus într-o situație dificilă.

Este nerealist să îi ceri consoartei tale să rupă orice legături cu familia sa, dar tu ai tot dreptul din lume să o faci... sau cel puțin să reduci la minim contactul cu aceasta. Spune-le socrilor care te vizitează că ești ocupat în ziua respectivă și folosește-te de timpul liber astfel obținut pentru a-ți rezolva alte priorități.

Există foarte multe opțiuni de a-ți gestiona sentimentele rănite, printre care se numără inclusiv folosirea raționalizărilor pentru a te detașa, de gen: „Nu este problema mea, ci a lor”, sau cultivarea compasiunii pornind de la premisa că trauma pe care au suferit-o ceilalți i-a scos pe aceștia din minți. Alternativ, poți izbucni într-un plâns eliberator, îți poți afirma punctul de vedere sau poți să nu te mai vezi niciodată cu rudele respective. Toate reprezintă alegeri la fel de valide.

Indiferent cum o gestionezi, situația va genera însă hormoni ai stresului în creierul și în corpul tău. De aceea, trebuie să ai o grijă suplimentară de acesta. Practică yoga. Ascultă o muzică de relaxare, meditează, adoptă o dietă săracă în histamină și evită substanțele chimice de orice fel.





## Cultivarea unor relații sănătoase

**D**acă ai suferit o traumă, este posibil să te simți diferit sau „inferior” prin comparație cu oamenii pe care îi consideri normali și funcționali. De multe ori, astfel de concluzii se datorează faptului că compari ceea ce simți în interiorul tău cu o *imagine exterioară*. Această comparație nu este corectă, căci nu poți ști cu ce demoni se luptă persoana cu care te compari, indiferent de imaginea pe care o proiectează în exterior.

Alternativ, este posibil să fi fost tachinat, poreclit în fel și chip sau abuzat verbal în alt fel, ajungând la concluzia că ceva nu este în regulă cu tine.

Sentimentul că ești un ciudat din punct de vedere social, timiditatea și sensibilitatea extremă îți pot îngreuna formarea de noi prietenii și menținerea celor vechi.

Dacă te aștepti să fii respins, este puțin probabil să inițiezi un contact cu un prieten. Dacă nu te simți bine în pielea ta, ai ezitări în a începe o conversație cu o persoană pe care nu o cunoști.

Mesajul meu este că *meriți* să te bucuri de prietenii noi și armonioase. Cu toții merităm! Toți oamenii au foarte multă iubire de oferit și de primit, iar aceasta este fundamentul oricărei relații armonioase.

TU MERIȚI SĂ TE BUCURI DE PRIETENII NOI ȘI ARMONIOASE.

O prietenie armonioasă îți îmbogățește viața și îți aduce confort, iubire și sprijin. De bună seamă, ori de câte ori se întâlnesc doi sau mai mulți oameni, este posibil să apară conflicte, dar într-o relație sănătoasă conflictele sunt gestionate cu iubire și cu onestitate până când sunt rezolvate.

Studiile arată că petrecerea timpului cu prietenii reduce efectele procesului de îmbătrânire și amplifică satisfacția și starea de spirit pozitivă. Noi suntem animale sociale care au nevoie de companie umană.

Secretul constă în a-ți alege prieteni care adaugă un element pozitiv vieții tale și cu care poți avea o relație reciproc avantajoasă. Cercetările arată că noi avem tendința de a ne alege prieteni similari cu noi înșine, uneori chiar cu caracteristici biologice similare. Prin urmare, dacă ai o prețuire de sine redusă, ești predispus să atragi în viața ta oameni cu probleme similare.

Așa cum spuneam mai devreme, dacă cineva este conștient de probleme sale și lucrează să și le rezolve (la fel ca și tine), există mari șanse să poți stabili cu el o relație sănătoasă. Luciditatea vă ajută reciproc să fiți onești unul cu celălalt în privința conflictelor, fără a fi neapărat defensivi. Atitudinea defensivă este opusul lucidității, fiind echivalentă cu *refuzul* de a-ți examina propriile probleme din teama de a nu descoperi cine știe ce în interiorul tău.

Oamenii sensibili sunt adeseori țintele celor care confundă bunătatea cu slăbiciunea. Am tratat pe larg acest subiect în cartea mea, *Atitudinea afirmativă a îngerilor tereștri*. Dacă o traumă te-a făcut să devii foarte sensibil, trebuie să fii precaut atunci când întâlnești oameni noi.

În cazul în care tiparele prieteniiilor tale din trecut au fost disfuncționale și te-au tras în jos, trebuie să faci efortul conștient de a știi că meriți ceva mai bun de la viață. Cu toții merităm. Nu te mai conecta cu oameni care nu își conștientizează problemele, ci ia-ți angajamentul de a cultiva numai oameni care lucrează cu ei înșiși pentru a deveni mai buni.

O metodă în această direcție constă în a-ți face o listă cu toate calitățile pe care ți le-ai dori la un prieten, cum ar fi:

- \* Atent
- \* Un bun ascultător
- \* Care să mă aprecieze

- \* Loial
- \* Onest
- \* Care face efortul de a-și rezolva problemele

Astfel de liste pot fi foarte utile pentru a-ți direcționa atenția atunci când întâlnești oameni noi, astfel încât să nu mai cazi cu ușurință în capcana vechilor tipare relaționale disfuncționale. De pildă, dacă îți iei angajamentul de a te împrieteni numai cu oameni onești, nu vei mai putea ignora faptul că cineva se laudă cu încălcarea legii sau cu minciunile sale. Vei observa imediat astfel de discrepanțe și îți vei spune: „Această persoană nu corespunde perspectivei mele asupra prieteniei.” Vei continua apoi să cauți oameni cu o etică ce corespunde eticii tale. Este infinit mai ușor să pui capăt în fașa unei prietenii decât să aștepti până când se formează legături foarte strânse.

Pe de altă parte, există o diferență între susținerea unor standarde înalte pentru o prietenie și *așteptările nerealiste* care îți blochează orice acces la intimitate. O modalitate de a evita orice relații constă tocmai în susținerea unor idealuri perfecționiste pentru prietenii și familia ta, pe care nimeni nu le poate îndeplini, asigurându-ți astfel o singurătate totală.

Nu există oameni perfecți, ci numai: 1) oameni conștienți de problemele lor și care fac ceva pentru a și le corecta/vindeca; și 2) oameni inconștienți de problemele lor sau care nu doresc să se implice în rezolvarea acestora.

### **Unde și cum putem întâlni prieteni pe gustul nostru**

Noi suntem atrași de oamenii cu care putem stabili legături strânse și cu care împărtășim elemente comune. Este posibil ca în trecut să fi relaționat cu oameni cu care ți-ai împărtășit tendința dependenței de dramă, conectându-te cu ei datorită rănilor emoționale pe care le-ai avut în comun.

Ai fost surprins când ai constatat că relația voastră era centrată pe dramă și pe negativitate? Vă petreceați tot timpul ascultându-vă reciproc problemele? Nu ai obosit de acest tipar?

Studiile arată că atunci când vorbim în permanență despre problemele pe care le avem cu prietenii noștri, acest lucru ne conduce la depresie și ne împiedică să căutăm și să găsim soluții. Este sănătos să vorbim despre sentimentele noastre cu prietenii noștri, dar numai dacă nu transformăm discuția într-o lamentare nesfârșită, fără vreo intenție de a face ceva pentru a ieși din starea de victimă cu care ne identificăm.

Cultivarea unor prietenii sănătoase înseamnă să găsești oameni sănătoși. Și unde pot fi găsiți aceștia? În *locurile sănătoase!*

Locurile sănătoase sunt acele locuri în care te poți implica activ în diferite activități benefice, cum ar fi:

- \* Studiourile de yoga
- \* Sălile de antrenament fizic
- \* Centrele terapeutice
- \* Librăriile

- \* Centrele spirituale
- \* Bisericile
- \* Cercurile de rugăciune
- \* Parcurile pentru proprietarii de animale
- \* Traseele turistice
- \* Cursurile de meditație
- \* Saloanele organice
- \* Evenimentele de caritate
- \* Restaurantele vegetariene sau vegane
- \* Magazinele naturiste
- \* Școlile Waldorf și Montessori, sau alte centre de educație progresiste

Nu vreau să spun cu asta că toate persoanele pe care le vei întâlni în astfel de locuri vor fi sănătoase din punct de vedere emoțional – nici vorbă! Totuși, șansele de a găsi pe cineva compatibil și echilibrat sunt mult mai mari în locurile care promovează dezvoltarea personală.

Cursurile sunt unul dintre cele mai bune locuri pentru a-ți crea prietenii de durată, căci îți oferă aproape garantat posibilitatea de a întâlni oameni cu interese comune. Să spunem că ți-ai dorit întotdeauna să înveți mai multe despre arta fotografică, despre scris, scufundări sau mersul pe bicicletă. Există cluburi care promovează astfel de activități în aproape toate marile orașe.

Este mult mai ușor să te conectezi cu o persoană pe care o întâlnești de mai multe ori la un curs de câteva zile decât la unul de o zi. Marea majoritate a oamenilor au nevoie de o zi sau două pentru a renunța la inhibițiile sociale și la nervozitate. Până în ziua a treia se formează deja mici biserițe.

Poți găsi astfel de cursuri la colegiul tău local, într-un centru de educație pentru adulți sau într-un centru comunitar. Multe cursuri sunt afișate pe site-urile internaționale sau pe meetup.com. Îți poți crea de asemenea propriul club, sau îți poți atrage vecinii care îți împărtășesc interesele. Vei fi surprins să descoperi câți oameni interesanți locuiesc în apropiere de tine!

Atunci când cunoști o persoană nouă, observă-ți reacțiile corporale. Ți se contractă mușchii maxilarului sau ai stomacului? Acesta ar putea fi un semn că persoana respectivă te intimidează.

Interiorizează-te și mai mult și observă dacă te simți intimidat pentru că persoana respectivă aruncă cu „greutăți energetice” în jur sau dacă este un „agresor energetic” (vorbește prea tare, nu lasă pe nimeni să mai spună ceva, folosește cuvinte triviale sau are un limbaj corporal respingător). Este posibil să te simți în competiție cu această persoană?

Pe de altă parte, nu cumva te simți intimidat tocmai pentru că admiri această persoană și te simți în inferioritate? Într-o astfel de situație, ar fi util să îți aduci aminte că prietenii din trecut cu oameni pe care nu i-ai admirat nu ți-au picat bine. Tu îți dorești și meriți să ai prieteni care te pot susține și care îți pot ridica moralul, nu prieteni care te trag în jos.

\* NU LĂSA NIMIC SĂ ÎȚI ÎNTUNECE STRĂLUCIREA INTERIOARĂ \*

Reține: nu contează numărul prietenilor, ci calitatea lor. O singură relație solidă de prietenie, bazată pe respect reciproc și pe alte calități sănătoase, poate fi suficientă pentru a te ajuta să îți regăsești strălucirea interioară.



## CUVÂNT DE ÎNCHEIERE



### De la stres la întinderi

**D**rama este o obișnuință care dă dependență cu o bază fiziologică, la fel ca toate dependențele distructive. Tragedia este că dependența de dramă este creată în jurul unor situații dureroase și înspăimântătoare, și fiecare dramă nouă perpetuează tiparele nocive ale traumei originale.

Din fericire, există o cale sănătoasă de a ieși din acest cerc vicios. Primul lucru pe care trebuie să îl faci în această direcție este să devii conștient de semnalele tale interioare. Ori de câte ori te simți mâniș, frustrat, singur sau competitiv, când intri în panică și așa mai departe, observă ce se întâmplă. Nu reacționa imediat la aceste obișnuințe generate de traumă.

Așa cum am afirmat în această carte, persoanele traumatizate sunt mai predispuse decât ceilalți oameni să trăiască experiențe stresante și să reacționeze la factorii de stres într-o manieră extremă. Reacțiile automate la stres



includ: tendința de a intra în panică, de a dramatiza, de a te disocia, de a încerca să îți păstrezi cu orice chip controlul și de a riposta. Studiile științifice arată însă că aceste tipare sunt în ultimă instanță nesănătoase pentru corpul și pentru relațiile tale.

Există factori de stres pe care nu îi putem controla. Din fericire, noi *deținem* controlul asupra reacțiilor noastre în fața stresului.

Dacă te regăsești mereu și mereu în tiparele yin și yang întunecate (competitivitate, control, autodistrugere, îndoieli legate de sine, dependențe etc.), ține cont de aceste semnale pentru a introduce în viața ta mai multă lumină. Chiar dacă o stare de spirit întunecată te convinge că nu meriți să fii fericit sau că starea de pace interioară este imposibilă, luptă-te cu ea și fă ceva pentru a-ți restabili strălucirea interioară.

Acțiunile concrete te pot ajuta să îți disipezi energia blocată, cu deosebire dacă trauma originală te-a condus la o reacție de tip „încremenire”. Chiar și activitățile minore precum ridicarea de pe scaun și plimbarea sau întinderea brațelor te pot ajuta să îți eliberezi energiile blocate într-o manieră sănătoasă, reducându-ți astfel nivelul hormonilor stresului din organism.

Dacă ești supărat, nu îți refula sentimentele și nu încerca să ți le amorțești printr-un comportament adictiv, ci fă ceva pentru a le exprima într-o manieră pozitivă, cum ar fi: compune versurile pentru un cântec, ține un jurnal, fă exerciții fizice, pictează sau dansează. Mulți oameni creativi de succes și-au găsit inspirația în momentele lor cele mai întunecate, compunând cântece, scriind cărți, pictând și așa mai departe.

Alternativ, scrie-i o scrisoare persoanei care te-a supărat. Spune-i în ea tot ce simți, fără să te reții în niciun fel. În final, arde scrisoarea într-o manieră ceremonială. Îi poți trimite de asemenea o variantă editată a scrisorii persoanei în cauză, după ce aștepti însă o zi sau două pentru a te calma. În acest fel, scrisoarea ta va reflecta ceea ce simți pe termen lung, nu prima ta reacție emoțională.

Așadar: 1) observă-ți sentimentele și senzațiile, iar apoi 2) fă ceva pentru a-ți dispersa și pentru a-ți canaliza aceste sentimente într-o manieră productivă (sau cel puțin nedăunătoare).

Așa cum am afirmat în repetate rânduri în această carte, aproape toți oamenii din lume au trăit circumstanțe traumatiche. Asta nu înseamnă însă că trebuie să ne lăsăm trecutul să ne dicteze viitorul. Noi nu avem niciun motiv să lăsăm energia fricii generată de situațiile abuzive să „câștige”. Ceea ce trebuie să facem este să preluăm controlul asupra sănătății și fericirii noastre, încetinind sau oprind astfel complet ciclul traumă-dramă din viața noastră. Acest lucru se va dovedi o binecuvântare majoră nu doar pentru noi, ci și pentru cei din jurul nostru, inclusiv o contribuție personală la construirea unei lumi mai bune.

Atunci când îți lași strălucirea interioară să emane plener din tine, tu îi inspiri și pe ceilalți oameni să procedeze la fel. Tu poți deveni o lumânare care poate aduce foarte multă lumină în această lume. Ceilalți oameni îți vor recunoaște strălucirea, chiar dacă nu și-o vor explica. Strălucirea ta interioară va declanșa în ei o amintire, putând acționa ca un catalizator pentru reactivarea propriei lor străluciri.

Așadar, nu lăsa *nimic* să îți întunece strălucirea interioară!

## Despre autoare

**Doreen Virtue** are trei diplome în psihologie și consiliere, inclusiv una de doctorat. Fost psihoterapeut specializat în tulburări alimentare și dependențe, Doreen ține la ora actuală conferințe și seminarii pe teme tratate de ea în cărțile și în oracolele sale de cărți. Este autoarea multor lucrări despre îngeri și spiritualitate. Zeci dintre ele au fost publicate și în România și sunt disponibile pe site-ul **divin.ro**. Doreen a apărut la emisiunea lui Oprah, pe CNN, la emisiunile *The View* și *Good Morning America*, și a scris articole pentru numeroase ziare și reviste din întreaga lume.

[www.AngelTherapy.com](http://www.AngelTherapy.com).

[www.EarthAngel.com](http://www.EarthAngel.com).



**Doreen Virtue** are trei diplome în psihologie și consiliere, inclusiv una de doctorat. Fost psihoterapeut specializat în tulburări alimentare și dependențe, Doreen ține la ora actuală conferințe și seminarii pe teme tratate de ea în cărțile și în oracolele sale de cărți. Este autoarea multor lucrări despre îngeri și spiritualitate. Zeci dintre ele au fost publicate și în România și sunt disponibile pe site-ul **divin.ro**. Are o rubrică săptămânală la revista *Woman's World*. Doreen a apărut la emisiunea lui Oprah, pe CNN, la emisiunile *The View* și *Good Morning America*, și a scris articole pentru numeroase ziare și reviste din întreaga lume. Pentru informații suplimentare referitoare la opera lui Doreen, vizitează-i site-urile:

[www.AngelTherapy.com](http://www.AngelTherapy.com) și  
[Facebook.com/DoreenVirtue444](https://www.facebook.com/DoreenVirtue444).

Pentru a te înscrie la unul din cursurile ei online, vizitează site-ul:

[www.EarthAngel.com](http://www.EarthAngel.com).

Din cartea

*Nu lăsa nimic să îți întunece*

# Strălucirea interioară

Dacă...

- \* te simți stresat și obosit
- \* ai o sensibilitate excesivă, care te face adeseori să te simți copleșit
- \* nu te simți bine în pielea ta
- \* tragi de tine ca să faci mai multe lucruri
- \* uiți cu ușurință și nu te poți concentra
- \* există prea multe drame și prea multă negativitate în viața ta
- \* ai relații dificile
- \* corpul tău nu cooperează cu tine
- \* te simți epuizat din cauza carierei tale

... înseamnă că a sosit timpul să îți recuperezi strălucirea interioară.

Aceasta este o carte despre știința „strălucirii interioare”. Ea descrie studii științifice care arată de ce se estompează strălucirea ta interioară, bucuria, pacea interioară, starea de sănătate, puterea de concentrare, motivația și fericirea ta... dar și cum poți recupera această strălucire.

Eu cred că toți oamenii se nasc cu o lumină interioară, cu o strălucire. Ei continuă să strălucească de-a lungul întregii vieți, dar ca un bec acoperit cu praf. De aceea, strălucirea lor nu mai este vizibilă. Dacă în momentul de față nu te simți fericit sau încântat de viața ta, înseamnă că strălucirea ta interioară s-a estompat.

Din fericire, există răspunsuri și soluții... care te pot ajuta să te simți mai fericit și să îți trăiești viața cu mai mult entuziasm.

[www.divin.ro](http://www.divin.ro)

ISBN 978-606-756-004-6



ADEVĂR  DIVIN