



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Cum punem în practică reciclarea emoțională taoistă</i>	9
<i>Introducere. Elaborarea unei psihologii integrate a energiei</i>	11
1. Căutarea sensului și a sănătății în lumea modernă.....	19
2. Extremele te pot dezechilibra	35
3. Când îți folosești prea mult capul, îți poți ieși din minți.....	53
4. Trauma și adicția nu lasă oamenii „să trăiască bine”	73
5. O perspectivă fragmentată asupra naturii duce la rezolvarea ineficientă a problemelor	95
6. Combinarea tehnicii EDMR cu qi gong-ul. O nouă abordare holistă pentru rezolvarea problemelor emoționale	108
7. Practici taoiste fundamentale pentru purificarea organelor. Surâsul Interior, Orbita Microcosmică și Cele Șase Sunete Vindecătoare	130
8. Reciclarea emoțională taoistă. Exerciții	169
9. Cum îi ajutăm pe alții	203
Anexa 1. Aplicații pentru afecțiuni specifice.....	211
Anexa 2. Mărturii	214
<i>Bibliografie</i>	219
<i>Despre autori</i>	221
<i>Sistemul și centrul de instruire Tao Universal</i>	223
<i>Index</i>	225

Mantak Chia, Doug Hilton

EMDR
ȘI VINDECAREA PRIN TAO

**Cum să folosești psihologia energetică
pentru a depăși traumele emoționale**

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2017

Neștiind cum să-și gestioneze emoțiile în mod sănătos, oamenii tind să recurgă alternativ la substanțe și activități ce dau dependență cu efect stimulant și cu efect calmant. Își fac un tipar sau un ritual al utilizării stimulentei și calmantelor de diverse tipuri, încercând să-și creeze un cocktail al echilibrului. Acesta însă are efectul opus. Nu face decât să mărească amplitudinea pendulării între emoții extreme. Putem observa cum începe să se dezvolte acest tipar în cazul unui individ care folosește țigările sau cafeaua pentru a se energiza în timpul zilei și alcoolul sau medicamentele eliberate cu rețetă noaptea, pentru a se calma și a adormi.



Foto 4.10. Lumea îi judecă adesea pe cei care se luptă cu o dependență. Experiența de a fi judecat nu face decât să intensifice rușinea pe care aceștia încearcă să o trateze recurgând la ceva ce dă dependență.

Energia indecisă ne poate afecta la toate nivelurile. Ne creăm, adesea la un nivel nu cu totul conștient, păreri negative și iraționale despre noi înșine, ca: „Sunt un ratat”, „Nu merit să fiu fericit”, „Nu sunt bun de nimic”, „Nu-mi pot susține afirmațiile”, „A fost vina mea”. Această energie ne afectează și emoțional, așa că ne tulburăm când ne gândim la incidentele cu care e asociată și ne simțim mai puțin conectați la viața de zi cu zi în restul timpului. Ne poate afecta fizic, în sensul că simțim durere sau tensiune în

anumite puncte sau zone ale corpului de fiecare dată când ne amintim de problema respectivă.

De fiecare dată când trăiești ceva similar cu amintirile păstrate de-a lungul căii dependenței, poți simți necesitatea imperioasă de a reveni la adicție, te poți gândi la aceasta sau îți poate lipsi. În rândul celor care urmează programe de recuperare, aceste evenimente sunt numite „declanșatori”. Când nu mai ești capabil să te opui constant acestor impulsuri, ești considerat dependent, iar pentru a ocoli calea dependenței trebuie să-ți revizuiești complet stilul de viață. Dependența este și un continuum. Cei care își alimentează dependența mai intens într-un interval mai lung de timp trebuie să facă și mai multe eforturi pentru a-i inversa efectele suficient cât să-și recapete controlul asupra vieții.



Foto 4.11. Pe măsură ce devii tot mai dependent de ceva ce duce la adicție, încrederea că altceva te-ar putea ajuta se șubrezește treptat.

Între timp, celor din jur le e greu să înțeleagă cum de respectivii indivizi au devenit atât de nesănătoși și de ineficienți, iar de aceea tind să-i judece. De multe ori sunt numiți „ratați” și „delăsători”. Oamenii simt că sunt judecați și condamnați de cei din jur, chiar dacă se află într-o stare de dependență activă. Acest lucru însă nu

îi trezește la realitate, cum ar spera ceilalți. Dimpotrivă, le întărește sentimentele de învinovățire și de rușine și chiar le intensifică, fapt ce le creează un bagaj emoțional și mai mare, de care trebuie să scape înainte de a deveni tipul de persoană care nu ar putea fi judecată în acest sens.

Acumularea de blocaje în sistem îți limitează sentimentele de bunăstare și de încredere în tine. Dacă nu știi cum să-ți refaci legătura cu tipul de credință pe care l-ai avut altădată sau dacă nici măcar nu știi că trebuie să ți-o refaci, te axezi tot mai mult pe soluții externe. Axarea pe exterior duce la și mai multe blocaje.

Dinamica dependenței

Codependența

Persoanele îngrijorate pentru cineva care suferă de o dependență dezvoltă anumite tendințe, mai ales dacă cel dependent le afectează viața în mod direct, prin consecințele comportamentului său. „Codependența” se referă la tendința oamenilor de a pune nevoile altora înaintea nevoilor proprii și de a încerca să-i controleze pe ceilalți prin manipulare. De asemenea, persoanele codependente tind să se îngrijeze pentru cele dependente, ceea ce devine un obicei.

Este ca și cum ar călători în aceeași mașină cu persoana dependentă, care conduce haotic. Tendința firească a codependenților este de a încerca să apuce volanul sau de a țipa la șofer să fie mai atent. În final, aceștia devin obsedați de o persoană la fel cum dependentul este obsedat de un drog sau de o activitate. În rândul celor care urmează un program de recuperare se spune că în spațiile oricărui individ dependent există un codependent. Când stările le sunt modificate chimic, fiind dominați de negare, dependenții cred că ceilalți sunt sursa problemelor lor și încearcă să-i facă să se schimbe. Bineînțeles, nu îi putem forța pe oameni să se schimbe

dacă nu vor s-o facă, deci această abordare e sortită eșecului și, în cele din urmă, duce la și mai multe griji, frustrări și resentimente.



Foto 4.12. Dacă te concentrezi prea mult asupra altora și dacă te neglijezi, vei avea resentimente. Acestea te consumă până când sistemul tău cere o destindere.

Cei care suferă de dependențe dezvoltă și tendința de a încerca să controleze lucruri care nu țin de ei, izvorâtă frecvent din așteptările lor cu privire la modul în care „ar trebui” să fie viața. Când viața nu este așa cum cred ei – fapt întâlnit adesea –, indivizii se pot frustra și pot dezvolta resentimente. Acestea pot eroda starea emoțională și spiritul unei persoane ani de zile. Bineînțeles, în această situație, individul va dori, mai devreme sau mai târziu, să-și alimenteze dependența ori să se întoarcă la ea pentru a se destinde.

„Gică contra”

Având căile energetice înfundate, întunecate și lente și organele atât de slăbite, oamenii ajung să acționeze contrar tiparelor lor firești, chiar și atunci când nu își alimentează activ dependențele.

De asemenea, iau atitudine atunci când alții încearcă să-i determine să se schimbe. Sintagma „Gică contra” se referă la tendința persoanelor dependente de a face opusul a ceea ce li se spune să facă, mai ales dacă îndemnul vine din partea unor persoane aflate pe o poziție de autoritate față de ele. Uneori, traumele care au jucat un rol în dezvoltarea dependențelor la anumiți indivizi au implicat o figură de autoritate. Unele persoane au un lung istoric în care alții au încercat să le facă să fie ceea ce nu sunt, iar asta le doare. Acest tip de reacție poate fi favorizat chiar de resentimentele față de cei care încearcă să le facă să caute ajutor atunci când nu sunt pregătite.

Unicitate cronică

Deși individul dependent poate trece prin faze de negare, la un anumit nivel el este conștient că acționează altfel decât multă lume din jur. Totuși, adesea nu conștientizează faptul că toți cei care suferă de o dependență sunt la fel de unici ca și el. De asemenea, nu-și dă seama că multe dintre efectele comportamentului său ce dă dependență



Foto 4.13. Sintagma „unicitate cronică” se referă la tendința persoanelor dependente de a crede că situația lor este prea diferită pentru ca tratamentele și soluțiile utile în cazul altora să le fie de folos.

pot fi inversate. După ce individul nu-și mai alimentează dependențele, refacerea celulelor poate dura chiar și doi ani. Purificarea și reechilibrarea adecvată a sistemelor îl pot ajuta să readucă virtuțile în organe. Dacă nu-și dă seama de realitate, așteaptă un tratament special sau unic din partea celor care îl ajută să facă față nevoilor lui „unice”. Astfel apar frustrarea și resentimentele, existând posibilitatea să izbucnească și certuri și lupte pentru putere, ceea ce îl poate face pe dependentul în curs de recuperare să recurgă din nou la metode nesănătoase sau care creează dependență pentru a se simți mai bine.

Nu îți dai seama când „te joci cu focul”

„A te juca cu focul” este o altă expresie din comunitatea celor care urmează programe de recuperare în 12 pași și se referă la riscul de a declanșa impulsul de a reveni la activitățile ce dau dependență făcând lucruri aparent fără vreo legătură cu aceasta. De exemplu, când ai probleme cu jocurile de noroc, cum ar fi aparatele cu fise, presupui că poți juca în siguranță alte jocuri de noroc, ca loteria sau pocherul, deoarece nu ai o problemă legată de acestea. Dacă joci acele jocuri de noroc, nu vei avea neapărat o nouă problemă. Totuși, între aparatele cu fise și alte jocuri există o legătură conceptuală, ce se poate reactiva la un nivel inconștient dacă joci cealaltă jocuri. Apoi, vrei să revii la aparatele cu fise.

Dacă nu înțeleg cum funcționează acest mecanism, indivizii pot constata că recuperarea dintr-o dependență poate fi o luptă foarte derutantă. Adesea se învinovățesc fiindcă alunecă din nou spre comportamentele adictive și se consideră slabi sau proști. Le e rușine, iar astfel apare un alt sentiment negativ care se acumulează în interior. În mod ironic, această acumulare contribuie la dorința de a reveni la activitatea ce dă dependență, de a face ceva care să-i ajute să se simtă mai bine.