

DEPENDENȚA EMOȚIONALĂ

Fiecare eveniment din viața noastră e însoțit de senzații și emoții și lasă în noi o amprentă permanentă, cu o „semnătură chimică” anume.

Izvorul senzațiilor și emoțiilor se află în experiențele pe care le trăim:

- fie activând rețele nervoase implicite, moștenite de la părinți și strămoși, pe care noi le transformăm în atitudini și comportamente,
- fie realizând noi tipare de conexiuni care ne dictează apoi atitudinile și comportamentele.

Orice persoană, loc, obiect sau eveniment constant din viața noastră, ne determină personalitatea prin expunere repetitivă și ne definesc sinele psihologic ca fiind cineva care simte într-un anumit fel ceea ce simte. Acest fel anume de a simți va genera un mod specific de acțiune, comportare, păreri, prejudecăți, convingeri și chiar percepții specifice.

Emoțiile sunt amintiri de natură chimică, sunt amintirile lăsate de experiențele pe care le-am avut și din care am învățat. Învățarea este formarea de noi amintiri aducătoare de noi emoții. Emoțiile permit să ne înregistrăm experiențele senzoriale prin sistemul de circuite nervoase și prin procesele chimice cerebrale. Apoi, corpul trăiește această experiență înregistrată neurochimic în creier.

Așa cum suntem dependenți de conexiunile neurologice formate în creier, așa suntem dependenți și de șocul chimic și emoțional produs de creier și de organism ca răspuns la stimulii proveniți din mediu, organism și propriile noastre gânduri.

Sistemul limbic este „locul” în care informațiile chimice ieșite din neuroni intră în sânge ca să fie duse către celulele lor țintă din diversele țesuturi, cât ar fi de îndepărtate. Hipotalamusul fabrică multe și variate peptide, dispune de multe și variate „rețete” și ia fiecare gând activat din creier și fiecare emoție pe care o trăim și folosește peptidele ca să producă o semnătură chimică corespunzătoare aceluși gând sau acelei stări. Când pătrunde în sânge, „gândul” chimic activează organismul.

Când activăm un gând se activează și componenta sa emoțională sub formă de neuropeptide. Peptidele sunt proteine minuscule, mesageri chimici fabricați mai ales în hipotalamus și eliberați în sânge de glanda pituitară (hipofiza). Când ajung la suprafața unei celule din diferitele organe și țesuturi, peptidele interacționează cu receptorii, care sunt niște proteine mari ce plutesc pe suprafața membranei fiecărei celule și permit sau nu pătrunderea în mediul intern al celulei a unei informații sau a unei substanțe. Când peptida se cuibărește în receptor, acesta își modifică structura și transmite un semnal către ADN-ul celulei care își reglează activitatea conform informațiilor transmise de neuropeptide. Apoi, la rândul ei, fiecare celulă vizată sintetizează și secretă peptide-răspuns pe care sângele le duce la creierul limbic (sau către alte ținte) unde se fixează pe receptorii neuronilor specifici, modificându-le activitatea chimică internă, secreția de neuropeptide și schema de activitate a creierului, pentru a realiza nivelul adecvat de substanță în creier și în celulele organismului. Astfel, neuronii preiau informația adusă de neuropeptide și o leagă iarăși de impulsurile nervoase electrice ale creierului (o traduce în alt limbaj) și are loc o reală unire a minții (activitatea nervoasă) cu materia corpului (activitatea mesagerilor chimici).

Peptidele „instruiesc” celula, activând ADN-ul ca să producă proteine conform ordinelor primite de la rețelele noastre nervoase. Dacă aceste comenzi sunt aceleași atitudini temătoare sau agresive pe care le-am transmis sub formă de semnal în repetate rânduri, ADN-ul celulei începe să funcționeze defectuos, pentru că activează mereu aceleași gene care încep să se uzeze și să fabrice proteine din ce în ce mai „ieftine”. În plus, dând mereu aceleași comenzi, nu transmitem niciun semnal nou către celulă, ca să activeze o manifestare genetică nouă. Repetăm aceleași gânduri care sunt, fie configurate genetic, fie conectate la vreo atitudine emoțională devenită familiară prin experiențe trecute.

Toate atitudinile noastre emoționale despre care am putea crede că sunt produse din afară, sunt rezultatul modului în care percepem realitatea în funcție de configurația noastră neurologică și a

gradului de dependență de emoția pe care o creăm. Continuitatea chimică a oricărei stări emoționale întreținute ani de zile de perpetuarea zilnică a acelorași emoții, duce la gânduri auto-distructive..

În aceste condiții, organismul a preluat controlul asupra minții și simțim așa cum gândim, sfârșind prin a și gândi așa cum simțim. Celulele și organismul ajung să „savureze” substanțele chimice de tipul agresivitate, rușine, tristețe, furie, deoarece îl înviorează, îl umple de energie. Și, fiind familiarizați cu astfel de emoții, ne putem afirma mereu ca personalitatea care simte într-un anume fel. Dacă am trăit experiența rușinii și agresivității, de exemplu, mai toată viața, cam tot atât ne-au fost prezente în organism și substanțele respective. Și cum una dintre funcțiile biologice primare este menținerea echilibrului prin homeostază, omul face aproape orice ca să mențină această continuitate chimică în organism. „Acum trupul este lăcașul minții”. (*Trupul morții! M. S.*)

De aceea, când încercăm să evităm sau să ignorăm situațiile care ne provoacă emoțiile negative și încercăm să gândim altfel, constatăm că simțim tot la fel pentru că celulele care nu-și mai primesc baia chimică zilnică apelează la potențialul memoriei. Amintirea și gândurile ei pot deveni mai reale decât realitatea. Fiecare avem o bibliotecă de amintiri și experiențe la care apelăm în astfel de situații și le putem recunoaște după „vocea” pe care o auzim tot timpul în minte. Prin ea corpul îi spune creierului să gândească ceea ce simte el. Această voce se aude mai puternic când încercăm să ne schimbăm.

Din punct de vedere biologic, la început, valorile chimice ale homeostazei sunt reglate și controlate în funcție de „normalul” stabilit de moștenirea noastră genetică. Apoi, gândurile și reacțiile ne țin în frâu chimismul individual, astfel încât să păstrăm aceeași personalitate, atât din punct de vedere fizic cât și cognitiv. Din acest motiv, când vrem să ne schimbăm, gândim diferit și, ca urmare, nu ne mai simțim aceeași, identitatea noastră se dezechilibrează din punct de vedere chimic, și ne produce disconfort. Ne e mai comod, dacă nu mai plăcut, să ne simțim ca de obicei. Când începem să ne schimbăm sinelui neuro-sinaptic i se face „dor de acasă” și vrea doar ceea ce poate prevedea și vrea să știe pe ce se poate bizui. Ca urmare, revenirea la vechile obiceiuri e simțită ca o alegere corectă și înțeleaptă.

Din cauza imperativelor biologice care ne controlează organismul și a dependenței de chimismul propriilor noastre emoții schimbarea este foarte grea. Ea presupune distrugerea conexiunilor nervoase și a atașamentelor de natură chimică față de emoțiile obișnuite care sunt legate de reprezentările nervoase de persoane, obiecte, momente, locuri și evenimente. Ruperea unei asemenea dependențe este echivalentă cu o moarte, provocând un mare disconfort. Iată de ce dependentul emoțional caută să fugă de schimbare fără a mai nu ține seama de binele și de răul moral. El nu poate face față „protestelor” corpului formate dintr-o cascadă de gânduri automate care-l determină să renunțe la hotărârea schimbării. Astfel va căuta iarăși familiarul, rutina, previzibilul determinate de rețelele neurologice moștenite sau formate sub influența condițiilor de mediu, mai ales în copilărie. Gândirea noastră limitată este un cadru mental limitat în sensul strict al cuvântului. Devenim produsul propriilor reacții la mediu, care ne fac inflexibili și ne știrbesc libertatea. Dacă nu suntem în stare să înfrângem această obișnuință „de a fi noi înșine”, suntem condamnați să reluăm la nesfârșit aceleași cicluri. Personalitatea noastră individuală, unică, devine previzibilă, pentru că așa ne-am auto-programat.

Dacă înainte de 35 de ani gândim aproape exclusiv pe baza emoțiilor care devin mijloc de gândire, cele două fiind aproape imposibil de separat, după 35 de ani, dacă nu mai învățăm nimic nou, sau nu mai trăim nimic nou, care să ne modifice creierul și mintea, utilizăm aceleași mecanisme neurologice ca părinții noștri, activând astfel aceleași condiții fizice și mentale de natură genetică.

Când nu putem activa decât zestrea genetică, în funcție de cele moștenite, trecem de la creștere și învățare, la supraviețuire, manifestând în mod invariabil aceleași stări psihice și psihologice care duc la boală și descompunere celulară.

(Cf. Joe Dispenza, *Antrenează-ți creierul*)