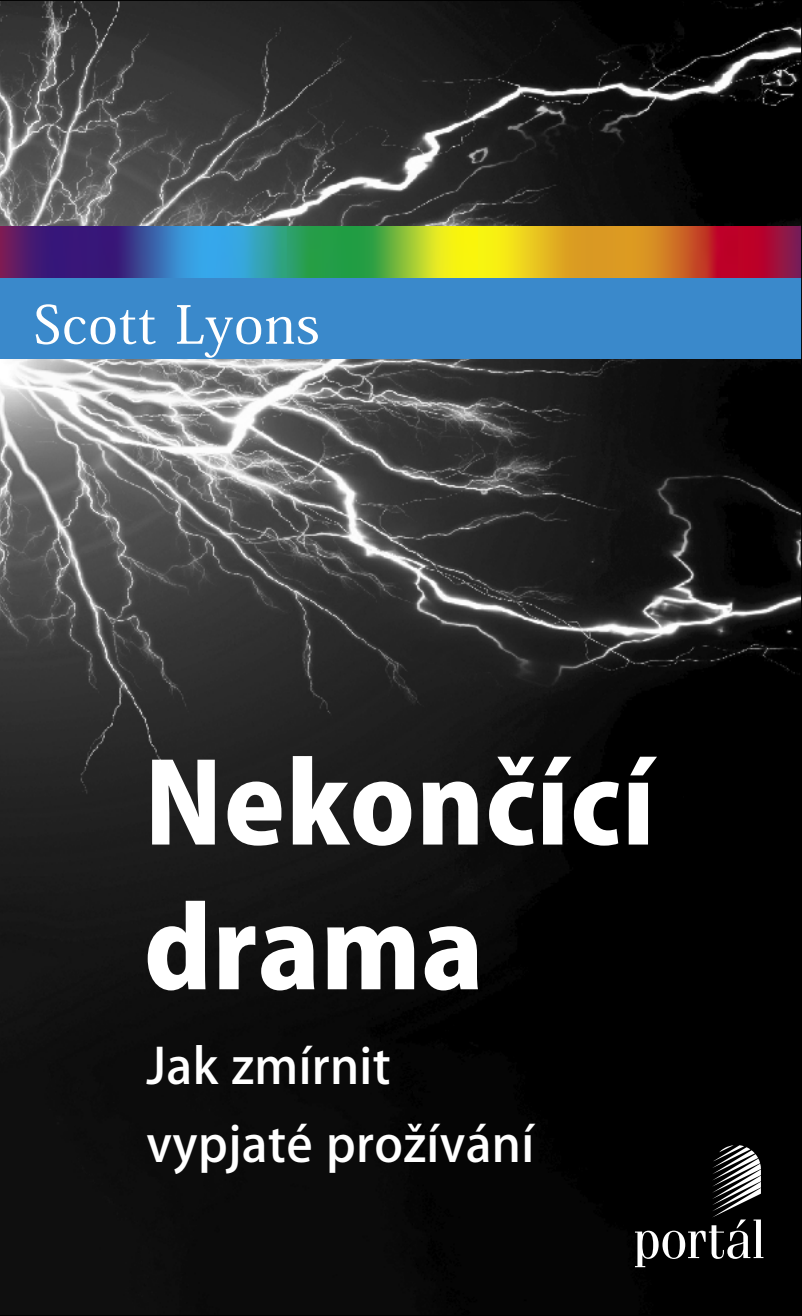




Scott Lyons

Nekončící drama

Jak zmírnit
vypjaté prožívání



portál

Scott Lyons

Nekončící drama

Jak zmírnit
vypjaté prožívání

Původní anglické vydání:

Scott Lyons: *Addicted to Drama*

(*Healing Dependency on Crisis and Chaos in Yourself and Others*)

Copyright © 2023 by Scott Lyons

Copyright © Hachette Go, an imprint of Hachette Books, Hachette Book Group, 1290 Avenue of the Americas, New York, NY 10104

České vydání:

Translation © Miroslava Kopicová, 2024

© Portál, s. r. o., Praha 2024

ISBN 978-80-262-2163-0

Obsah

Poznámka autora	7
Předmluva	8

ČÁST PRVNÍ

Co je závislost na dramatu?	13
--	----

1 Lovec bouří, tvůrce bouří: Jak rozpoznat člověka závislého na dramatu	14
2 Dvě strany mince: Jak vidíme lidi závislé na dramatu my – a jak vidí sami sebe	34
3 Běžné příznaky a dopady závislosti na dramatu	45
4 Koloběh tvoření a ničení: Drama a vztahy	55

ČÁST DRUHÁ

Jak porozumět příčinám závislosti na dramatu	71
---	----

5 Stvoření dokonalé bouře: Výchozí bod závislosti na dramatu	72
6 Nastavení na drama: Role stresu	92
7 Chycení v kleštích: Když se ze strategie přežití stane závislost	115
8 Koloběh dramatu: Chaos během okamžiku	136
9 Přestimulovaný a nedostatečně propojený: Globální droga dramatu	150

Cesta k vyléčení ze závislosti na dramatu	167
10 Prolomení, nalezení, uvolnění a učení:	
Příběhy uzdravení	168
11 Milníky uzdravování	186
12 Jak využít „archetypů závislosti na dramatu“, aby vám pomohly k uzdravení	195
13 Ptáček v bouři: Jak prospívat ve vztahu k lidem se závislostí na dramatu	230
Rozloučení	243
Příloha: Cvičení a podněty k uzdravení	245
Poděkování	271
O autorovi	272
Poznámky	273

Poznámka autora

Všechna jména a identifikační údaje byly změněny, některé příklady jsou poskládané z vícera různých příběhů.

Předmluva

Po většinu života jsem se domníval, že se mi prostě dějí špatné věci. Zdálo se, že se mi nikdy nic nedaří. Připadalo mi, že mé dny jsou neustálým sledem rozchodů, zrad, zklamání a ztrát. Věčně jsem si říkal: „Takový už je holt příběh mého života.“

Že jsem docela drama queen, mi sice do očí nikdo neřekl, ale Bůh ví, že si to všichni mysleli. A upřímně řečeno... měli pravdu. Myslel jsem, že si mě prostě drama umí najít. Předpokládal jsem, že je normální, že potřebuji vyhocené situace a intenzivní cvičení, abych našel chvilku spočinutí či odpočinku. Ve skutečnosti jsem se ale honil za silnými emocemi, vytvářel konflikty a střety a vyvolával drama při každé příležitosti. Lidé si možná mysleli, že mi jde o získání pozornosti, ale jak jsem si uvědomil, drama ve skutečnosti bylo mým způsobem, jak přežít.

Přišel jsem na svět s velkým třeskem: když jsem se narodil, praskly totiž mé matce dvě meziobratlové ploténky a po několika měsících zůstala ležet v nemocnici. Generace zneužívání a závislosti na alkoholu, drogách a hazardních hrách připravily půdu pro chaotické dětství, kde se facky rozdávaly stejně snadno jako objetí. Vrtkavé prostředí kolísalo mezi něhou a chaosem, takže jsem si zvykl očekávat neočekávané. Láska se projevovala rozvratným humorem. Milovat a být milován znamenalo být

vtipný a zábavný, a tak jsem se naučil pro všechny něco hrát. Dětství jsem strávil odpojený od svého těla – mluvím o tom jako o letech, kdy jsem byl chodícím duchem – a honil jsem se za okamžiky, kdy jsem měl pocit, že se můžu vrátit sám k sobě. Takových okamžiků ovšem bylo pomálu.

Ve škole jsem byl šikanován žáky i učiteli, kteří neměli pochopení pro mladého homosexuála s vážnou poruchou učení. Mnoho odpolední jsem končil nacpaný ve skříňce jako smolař v nějakém filmu o dospívání. Cítil jsem se v pasti, nebylo kam utéct a potřeboval jsem se dostat daleko odtud. A tak jsem ve třinácti letech dokonce předstíral vlastní sebevraždu – pečlivě jsem si připravil scénu: rozházel jsem kolem sebe prášky, pečlivě jsem si připravil prostor tak, že jsem lahvičku umístil jen pár centimetrů od špiček svých prstů, a napsal jsem dopis na rozloučenou. Chtěl jsem potrestat rodiče, spolužáky, učitele za to, že mi způsobili tolik bolesti nebo že to neviděli, že mě nechránili nebo mi nepomohli. Chtěl jsem, aby mě z toho chaosu a bolesti někdo vymanil a vysvobodil. Snažil jsem se o hloubkové přenastavení, jako když restartujete porouchaný počítač.

Několik měsíců jsem střídavě trávil v nemocnici. Pokaždé, když mě pustili, jsem vymyslel způsob, jak se nechat znovu hospitalizovat. Nemocnice mi připadala jako pevná půda pod nohama. Byl tu prostor pro velké a výrazné projevy. V rámci muzikoterapie jsem si mohl pouštět písně Tori Amos a mluvit o tom, jak souvisejí s mým životem, někdy za doprovodu interpretačního tance. To odstartovalo další kapitolu v mém životě – zúročení mého smyslu pro dramaticko.

Drama bylo mým životem. Po střední škole jsem se mu dokonce věnoval profesně. Jako profesionální herec, režisér a choreograf jsem byl neustále ve stresu. Moje práce byla stálým zdrojem dramatických situací.

Mezitím jsem potkal partnera, který všechny mé hluboko pohřbené bolesti a dysfunkce spouštěl a vynášel je na povrch.

Vždycky jsem si myslel, že umím stres zvládat dobře – neuvědomoval jsem si ale, že se v něm vyžívám. Má tolerance vůči dysfunkci, krizi a chaosu se dostala na hranici únosnosti a brzy už dalece překračovala mou schopnost se s tím vyrovnávat.

Kvůli všudypřítomnému stresu se u mě začaly objevovat migrény a tranzitorní ischemické ataky (TIA) – ztrácel jsem dokonce i schopnost koordinovat tělo. Snad stokrát jsem se snažil ten vztah ukončit, ale i když jsem chtěl, byla tu větší síla, která mě do něj vtahovala zpátky.

Tou silou – byť jsem si to uvědomil až mnohem později – byl můj hlad, má potřeba toho nekonečného zdroje krize.

Poté, co můj tehdejší partner náš vztah ukončil, jsem se zcela stáhl ze své kariéry i společenského života. Následovaly nevysvětlitelné, závažné zdravotní problémy (mdloby, výpadky paměti, úzkost, deprese, svírání na hrudi, bušení srdce a spontánní hypotyreóza).

Zpočátku jsem si myslel, že se tím očisťuji od toxické situace, ale brzy se ukázalo, že tyto intenzivní příznaky jsou ve skutečnosti příznaky odvykání od dlouhodobého stresu. Všiml jsem si, že se příznaky na krátkou dobu zmírnily, když jsem se zapojil do krizí jiných lidí – poslouchal jsem drby, sledoval filmy s vysokou mírou násilí nebo jsem nadával na svého bývalého nebo na jiné lidi, kteří mi ublížili. Vyráběl jsem konflikty s lidmi kolem sebe.

Vytvářel jsem si podmínky, které dnes chápu jako jeden z aspektů závislosti na dramatu: hledal jsem vzrušující zážitky prostřednictvím konfliktu a vytvářel příběhy, které vyvolávaly emocionální náboj – což bylo podivným způsobem uklidňující, protože to bylo důvěrně známé. Jako dítě jsem utíkal do denního snění o sdělování hrozných zpráv, které nemusely být nutně pravdivé. Představa, že do dramatu zapojím ostatní, mi přinášela jakési zvláštní uspokojení, jako by mě to uklidňovalo.

Čím hůř se mi dařilo, tím víc jsem sahal po dávce dramatu, až už to moje tělo nevydrželo. Nakonec, na vrcholu této epizody, u mě nastaly srdeční potíže, které vyústily v týdenní hospitalizaci.

Tato krize mi konečně otevřela oči a já věděl, že se něco musí změnit. V měsících, které následovaly po těchto srdečních potížích, jsem začal denně meditovat a cvičit jógu, přečetl jsem všechny možné svépomocné knihy, které se mi dostaly do rukou, uvědomil si svou touhu po dramatu a zažíval nepříjemné pocity, když jsem se své touze nepodvolil. Bylo to neuvěřitelně obtížné. Nikdy jsem si neuvědomil, jak jsem kreativní ve vymýšlení nekonečného množství způsobů, jak se rozptýlit pomocí dramatu. Ztratil jsem přehled o tom, kolikrát za den jsem se přistihl, že se snažím něco rozvířit a musím to sám sobě rozmluvit. A taky to byla děsná nuda. Bylo to jako odebrat z koblih cukr a náplň nebo z popcornu v kině všechnu sůl. Působilo to mdle. Když zmizelo koření mého života – drama –, všechno ostatní mi připadalo nezáživné a fádní.

Po měsících brodění se nebezpečnou monotónností prostoru a klidu se mi podařilo odhalit dávné trauma, zdánlivě chráněné oním vzorcem dramatu, který jsem neustále vytvářel nebo v němž jsem se nacházel.

Když jsem *odolal touze po dramatu a v hloubce se skrývajícím trauma zpracoval*, věci se začaly měnit. Začal jsem se otevírat bohatšímu a vícerozměrnějšímu emocionálnímu životu. Nejlépe bych to popsal tak, že jsem se pomalu probouzel a cítil se pozornější a vnímavější. Cítil jsem se živý způsobem, který se lišil od vzrušení z předchozí jízdy na emocionální horské dráze krizí. Šokovalo mě, jak jemně a rychle mnou emoce procházejí – v porovnání s tím, když jsem každý pocit zesiloval, lpěl na každé emoci a odmítal je pustit, zatímco se vršily jedna na druhou. Konečně jsem neměl pocit, že se mi život neustále kazí, a když něco nevyšlo, nic hrozného se nedělo. Dělal jsem

si v tom období starosti, že mě přátelé nebudou považovat za zábavného (nebo že svému terapeutovi budu připadat nudný). Pravdou ale je, že na tom nezáleželo, protože se vynořovalo něco zdravějšího.

Na této cestě, na níž jsem se dostal do kontaktu s minulostí a způsoby, jakými jsem si vyjednával život, abych ho zvládal, jsem získal hlubší pocit sebe samého. Získal jsem schopnost navazovat vztahy s ostatními, aniž bych k tomu musel používat drama. Konflikt už mi nepřipadal vzrušující, a když se mi dařilo, neznamenal to, že by na obzoru bylo něco špatného.

Jakmile se prach usadil a nutkání znovu ho zvířit přestalo být tak časté, začal jsem hledat knihy nebo články, které tuto závislost na chaosu a krizi rozebíraly. Šokovalo mě, že ačkoli se pojmem *závislost na dramatu* tak běžně operuje, nevěnuje se tomuto tématu žádná vědecká disciplína, žádný program (dvanáctistupňový nebo jiný) ani žádná kniha, která by lidem pomohla dospět k pochopení toho, co *závislost na dramatu* zahrnuje, jak vzniká a jak se z ní vyléčit – a to nejen těm, kteří jsou na dramatu závislí, ale i jejich okolí. Tehdy jsem se rozhodl, že se budu věnovat hledání těchto chybějících článků, výzkumu a zaplňování mezer mezi osobní zkušeností se závislostí na dramatu a vědeckou a psychologickou stránkou této závislosti.

Doufám, že tato kniha poskytne hlubší pochopení závislosti na dramatu, cestu k uzdravení z ní a také způsob, jak se s ní vyrovnat, těm, kdo jsou ve vztahu s někým, kdo jí trpí.

Co je závislost na dramatu?

Lovec bouří, tvůrce bouří: Jak rozpoznat člověka závislého na dramatu

Závislost na dramatu je mnohem složitější, vrstevnatější a všudypřítomnější než pouhé přehnaně hlasité volání po pozornosti. Je to způsob, jak se snažit existovat ve světě, s nímž jste neustále nesladění – honíte se za vzrušujícími zážitky, abyste se cítili naživu, a vyhledáváte krizi jako způsob potvrzení neidentifikovatelného a neukojitelného pocitu nepohody. Závislost na dramatu je jako jízda po dálnici života, která sice směřuje k místu, kde bude klid, ale doprovází ji neviditelná síla, která se zmocňuje volantu a nikdy vám nedovolí sjet na tom správném výjezdu. Místo toho, aby vás posouvala k míru, vás od něj stále vzdaluje – a zanechává za sebou zkázu. Žít v dramatu je jako uvíznout v bouři, která hledá zemnicí tyč a následně vše strhává do svého víru – a ničí přitom půdu, na které si tak zoufale přejete přistát. Tento nuancovaný jev, v němž se mnozí z nás ocitli, se nijak neliší od závislosti na droze, kterou můžete požit, vdechnout nebo si ji píchnout. Až na to, že ta „droga“, drama, není něco, co můžete hmatatelně držet v ruce. Můžete ji pouze vyhledávat nebo vytvářet.

Drama je rozruch, vzrušení, přehánění, erupce, neklid a boj o pocit, že jste naživu, ve vztahu k otupujícímu vnitřnímu i vnějšímu světu kolem vás.

Lovení bouře

Dějiny jsou plné lidí, jimž se v extrémních situacích dařilo dobře. Harry Houdini unikl z pout v břiše balzamované velryby. Amelia Earhart se pokusila obletět zeměkouli v jednom z prvních letadel. Evel Knievel se pokouší přeskóčit kaňon Hadí řeky na kole poháněném raketou. Provazochodci, vrcholoví sportovci, závodníci, vojáci na bitevních polích – ať už je jejich důvod jakýkoli, někteří lidé jsou náchylnější než jiní směřovat tam, kde je jisté, že je bude provázet vzrušení.

Poté, co za sebou v polovině padesátých let 20. století obzvláště silná bouře v jeho rodném městě Bismarck v Severní Dakotě zanechala zkázu, se David Hoadley stal jedním z prvních průkopníků lovu bouřek. Honba za bouřkami bývala kdysi doménou lidí, kteří se snažili lépe porozumět meteorologickým jevům, ale nepochybně se nechali strhnout i vzrušením a nepředvídatelností bouřek. Lov bouřek vyžaduje zostřené smysly, intuitivní talent pro nalezení epicentra meteorologického chaosu a ochotu opustit bezpečnější a všednější stránky života. Od dob Hoadleyho se popularita lovení bouřek dále zvyšuje, ale rizika mohou převážet nad výhodami. Každé léto se objevují příběhy lidí, kteří se příliš přiblížili nepředvídatelnému dosahu bouřek, bleskových povodní a tornád a skončili vážně zranění nebo mrtví.

Není těžké představit si drama jako bouři svého druhu. Škody, které může napáchat, se mohou značně lišit a jejich rozsah je vždy znám až dlouho poté, co k samotné události dojde. Člověk se může ocitnout uprostřed bouře shodou okolností, ale podobně jako Hoadley a jeho současníci ji lidé závislí na dramatu mohou také vyhledávat tím, že se do ní zapojí, sledují ji a loví. Může pršet tam, kde se nacházíme, nebo můžeme jít někam, kde prší. Člověk trpící závislostí na dramatu si vždy může nějaké drama najít nebo *vytvořit*.

Mnoho lidí říká, že během bouřky „cítí, že jsou naživu“. V románu *History Is All You Left Me* Adama Silvery jedna z postav poznamenává, že

Bouře jsou bezpochyby nepříjemné, přerušují dodávky elektřiny a trhají domy na kusy. Jindy je však hřmění zvukovou kulisou něčeho nepředvídatelného, něčeho, co nám rozbuší srdce a probere nás. Kdyby mě někdo před takovým počasím varoval, asi bych se vyděsil a zůstal doma.

Ale nezůstal jsem.

Není nečekané, že se lidé díky dramatu „cítí živí“. Ve srovnání s ním v tu chvíli všechny ostatní starosti blednou. Kdo by se staral o všední záležitosti, když je možnost totální katastrofy tak blízko? Pro některé lidi může být takovým únikem sledování bouře na filmovém plátně (video, dokumenty nebo filmy jako *Twister*), jiní potřebují zažít skutečnou bouři na vlastní kůži a stejně jako Hoadley se ji vydávají hledat do světa.

Totéž možná platí pro ty, kdo jsou na dramatu závislí. „Musíte být neustále v krizi, jinak se začnete podřizovat,“ říká Marline, která se sama označuje za závislou na dramatu. „Krise je místem, kde to žije. Drama je vnitřní cívka, která musí být navinutá a zůstat tak, aby mohla reagovat.“

Jak rozpoznat vzorce a charakteristiky

„Kolik z vás zná někoho závislého na dramatu?“

Své přednášky na toto téma vždy začínám tím, že tuto otázku položím posluchačům. Ruku zvednou skoro všichni. Někteří obě.

„A kolik z vás je závislých na dramatu?“ Na mou doplňující otázku se zvedá rukou jen málo, pokud vůbec nějaké. Opakuje

se to jak při přednáškách pro velké skupiny lidí, tak při individuálních rozhovorech. Téměř každý, s kým mluvím, dokáže označit ostatní za závislé na dramatu, ale jen málokdo se za takového označí sám. Tak je tomu u většiny závislostí, přičemž osoby se závislostí se takto označují až jako poslední. Lidé závislí na dramatu často nejsou schopni rozpoznat sami sebe jako původce konfliktu, který nevědomky vyhledávají nebo vytvářejí.

Pro nalezení vzorce v projevech dramatu jsem shromáždil příběhy a postřehy od široké skupiny lidí a hledal mezi nimi společné rysy. Zahrnovalo to příběhy od lidí závislých na dramatu, jejich okolí a lékařů, kteří s nimi pracovali. Díky své práci badatele, klinického psychologa a facilitátora terapeutických seminářů jsem měl možnost pracovat s tisíci jednotlivců na vývoji a rozvoji počátečního sebepoznávání. Přestože jsou jejich příběhy subjektivní a nemohou vykreslit úplný obraz závislosti na dramatu – existuje mnoho nuancí a každý člověk je jiný –, tyto informace mi umožnily vytvořit profil člověka závislého na dramatu. Závislost na dramatu je mnohohrstevný vzorec se zpětnými vazbami obklopujícími základní vnitřní zkušenost, která se často projevuje následujícími způsoby:

- Pocit nezvládnutí jak sebe samého, tak svého okolí (rychlost, tlak a výzvy okolního světa)
- Vnímání světa v extrémních nebo intenzivních souvislostech a někdy i zapojení se do extrémních aktivit
- Život s všudypřítomným pocitem izolace, zrady, opuštění a neklidu
- Pocit otupělosti po většinu času a snaha o nápravu hledáním pocitu živosti
- Pocit vlastního já, který kolísá a rozptyluje se, a často je neukotvený
- Zveličování problému více, než si zasluhují okolnosti
- Snížené nebo přehnané sebevědomí

- Problémy s navazováním kontaktů s ostatními lidmi a se sdělováním potřeb a pocitů
- Pocit základního rozrušení nebo toho, že je něco „špatně“
- Přecitlivělost vůči stresorům, která vede k impulzivním, extrémním reakcím
- Tunelové vidění, tendence soustředit se na negativní věci s malou schopností přesunout pozornost
- Pocit hluboké a nenaplněné touhy být viděn a slyšen
- Netolerantnost nebo neschopnost rozpoznat mezilidské vztahy a vazby a poskytnout či přijmout empatii
- Vyhledávání, vytváření nebo vnímání sebe samého jako oběti krize

Místo toho, aby se člověk se závislostí na dramatu soustředil na své vlastní pocity a nenaplněné potřeby, zaměří se na vnější podněty (např. situace, události, lidi atd.). Často se tito lidé také mohou cítit úzkostní nebo znudění, když je klid, a cítí se živější pod tlakem nebo si v něm libují – zaplní si třeba rozvrh až po okraj a pak jsou zahlceni. Mohou do svého víru vtáhnout i ostatní a přehrávat nějaký scénář nebo interakci stále dokola, nebo dokonce ještě přidávat další varianty původní situace. Možná žijí spíše minulostí a budoucností než přítomností – svými nutkavými obavami, opakujícími se myšlenkami, příběhy, přehráváním minulosti nebo předpokládané budoucnosti, mohou v sobě držet zášť a těžko odpouštět.

(Mimochodem, pokud vám připadá, že to děláváme všichni, tak 9. kapitola se v podstatě dotýká něčeho, co by se dalo považovat za epidemii dramatu. Prozkoumáme, jak je v naší uspěchané kultuře a ve světě sociálních médií závislost na dramatu pro mnohé z nás každodenním jevem.)

Člověk závislý na dramatu může být přehnaně zabraný do snahy něco opravovat, může být odtažitý nebo může při rozhovoru ztrácet pozornost. Ve vypjatých situacích může mít pocit,

že má vše pod kontrolou, nebo může jakoby „vysávat z místnosti všechen vzduch“.

Může se stát reaktivním nebo pociťovat přehnané emoce bez zřejmých důvodů a mít pocit, že se proti němu někdo nebo celý svět spikl, a ptát se: „Proč zrovna já?“ Může si myslet, že mu ostatní nerozumějí nebo ho neuznávají, a čím více se k němu lidé přiblíží, tím je kritičtější. Může vyprávět stejný emotivní příběh dokola různým posluchačům – obcházet lidi –, aby si mohl neustále ulevovat. Může být pohlcen tím, co se děje v životě druhých, neustále projíždět zprávy nebo informace na sociálních sítích.

V neposlední řadě může lásku nebo náklonnost vyjadřovat intenzitou. Důvěrnost často nahrazují extrémy. To se může projevit jako prožívání spojení prostřednictvím debat, hádek, velkých dobrodružství nebo rychlého a zběsilého zamilovávání.

Některé z těchto charakteristik – intenzivní reakce, přehnané emoce, neklid, rozrušení, otupělost a disociace – jsou také spojeny s chronickým stresem, což naznačuje skutečnou, i když skrytou cenu závislosti na dramatu.

Pohled na příšeru ve skříni

*Drama je příšera ve skříni, o níž každý ví,
ale málokdo dokáže přesně určit, o co se jedná.*

Při průzkumu mezi lidmi, kteří se sami označují za závislé na dramatu, mezi těmi, kteří ve svém životě nacházejí druhé se sklonem k závislosti na dramatu, a mezi klinickými psychology, kteří s takovými lidmi pracují, jsem si začal všimnat povědomých komentářů a témat:

Drama lze definovat jako „zbytečný“ zmatek a chaos v životě člověka nebo ve světě.

Je snadné rozpoznat dramatické chování, ovšem těžší je *definovat* drama.

Drama je nesoulad mezi přichozím podnětem a reakcí, kterou vyvolává. Přehánění a nesourodost mezi vnějšími okolnostmi a vnitřními reakcemi.

Drama, je-li použito jako přídavné jméno (*dramatický*), bylo popsáno jako smršť – vnitřní pro dramatickou osobu a vnější pro její okolí. Pro člověka, který po dramatu baží nebo ho vytváří, jde o intenzivní pocit podobající se vnitřnímu boji. Tato *vichřice* a vnitřní zápas jsou světem, v němž dramatictí lidé žijí, a způsobem jejich vnímání vnějšího světa a zapojování se do něj. Je to vnitřní prožitek – a potřeba – extrémního prožitku. Všechno je buď horké, nebo studené, černé, nebo bílé. *Neexistuje žádná střední cesta*.

Drama jako podstatné jméno je amorfnní a málo definované. Vymezují ho vnější okolnosti, mezilidské interakce a vnímání a reakce na kombinaci okolností a interakcí. Jeden z účastníků mé výzkumné studie definoval drama jako „věci, které mi mění život a se kterými se musím vypořádat sám“. Pro dalšího člověka byly dramatem „velké věci, které se v životě staly, při kterých všichni všeho nechali a křičeli na sebe“.

Na stresové nebo obtížné situace ale reagujeme všichni, takže kde tedy určit hranici mezi normální reakcí a dramatickou reakcí, která může naznačovat závislost na dramatu? My lidé jsme se vyvinuli tak, abychom reagovali na vnitřní a vnější podněty, ale pokud je intenzita dramatu spíše obvyklá než krátkodobá nebo adaptivní a pokud se zdá, že chaos a krize v životě člověka převládá, je pravděpodobné, že má sklony k dramatu.

Sfoukávat svíčky na dortu hasičákem

Drama je nesoulad mezi tím, co se děje, a vaší reakcí na dění. Může to také být způsob, jak se sám sobě vyhnout. Podívejme se například na Shawna. Život je pro něj obecně zdrcující, naplněný nekonečnými požadavky, které vytvářejí napětí a tlak jako těžké klády ležící mu na ramenou a hrudi. Shawnův kalendář je přeplněný – jeho pracovní den začíná v osm ráno a končí v šest nebo sedm večer, večery jsou plné telefonátů a společenských akcí. Nikdy nevydrží v klidu – jeho volné dny zabírají zdánlivě nekonečné pochůzky, povinnosti, setkání s rodinou a přáteli a resty, které se nestihly během týdne. Neustále je na obzoru nějaký projekt ještě předtím, než se podaří dokončit ten předchozí. Když se dočasně všech těchto požadavků zbaví, rozhostí se ticho – a *toto ticho vede k nepříjemnému pocitu prázdnoty*. Shawn si okamžitě začne znovu nakládat, dokud není opět dostatečně zavalený. Dychtí po „žhavení neuronů“. Upřímně řečeno, touží po přetížení a potřebuje ho, aby se vyhnul prázdnotě skrývajícím se pod povrchem.

Lidé opojení dramatem vykazují zvýšenou emoční intenzitu, která obecně přesahuje to, co bychom nazvali „normální“ nebo očekávanou reakcí, jako úprk do krytu i při lehké mlze, jako by se blížil hurikán, nebo „hašení“ svíček na narozeninovém dortu hasičákem. Jen například jednou stála ve frontě v lékárně. Když se prodavač omluvil, aby si udělal krátkou přestávku, když na ni přišla řada, Jen v podstatě „vybouchla“. Z nuly se vmžiku stala stovka a Jen hned chtěla mluvit s vedoucím o tom, proč si neváží jejího času a proč ji jako platícího zákazníka odmítá.

Když člověk prožívá potřebu dramatu, tíhne k extrémnímu myšlení, slovním projevům, zvykům, chování, vyjadřování pocitů, a dokonce i vztahům. Nic kolem něj není fádni nebo nudné. Jeho citový život se vyznačuje neustálou proměnlivostí, která přesahuje náhlé změny, překvapení nebo nečekané emoce. (To může ostatním připadat přitažlivé – zpočátku.)

Navyklé drama může být ochranným mechanismem, jímž se bráníme prožívání svých pocitů – jakousi formou potlačování a sebemedikace. Například Liz, i když si to v danou chvíli neuvědomuje, neustále hledá činy a chyby druhých, které jí brání cítit vlastní pocity, jako je smutek a odmítnutí. Tato strategie však způsobuje otupělost vůči jemnému, hlubšímu a bohatšímu prožívání toho, co se děje v jejím nitru a ve světě kolem ní.

Takže kdo jsou tito lidé? Než začnu na tuto otázku odpovídat, rád bych ji nejdřív položil vám. Kdo jsou tito lidé ve vašem životě? Maminka? Tatínek? Sestra? Bratr? Partner? Kamarád? Cizí člověk v obchodě s potravinami? Vy?

Na konci této kapitoly najdete oddíl, který vám pomůže rozpoznat osobu závislou na dramatu, ať už je to někdo druhý, nebo třeba vy sami.

Takže co teď?

Možná čtete tuto knihu, protože jste se s lidmi, kteří jsou závislí na dramatu, přímo setkali. Občas vám jejich přítomnost připadá vzrušující a zajímavá. Ale nakonec (ne-li automaticky) jsou zkrátka vyčerpávající, jako by byli vakuem a vy byste byli neustále vtahováni do jejich emocionálního víru, do jedné krize za druhou, a nic, co uděláte nebo řeknete, nemůže tuto intenzitu zmírnit.

Nebo možná čtete tuto knihu, protože někdo předpokládá, že jste na dramatu závislí vy, a tak vám ji koupil. V takovém případě bych vám doporučil, abyste k tomu přistupovali se smyslem pro humor a otevřenou myslí. Možná, jen možná, si z této knihy něco odnesete – i kdybyste s člověkem, který vám ji dal, vůbec nesouhlasili.

Možná tuto knihu čtete, protože sami přemýšlíte, zda nejste závislí na dramatu. Stres jako by si k vám vždycky našel cestu, věci vám připadají větší, než jsou, stále se nacházíte v nějaké krizi a v určitý moment si můžete všimnout, že vás podněcuje

bouřlivé domácí nebo pracovní prostředí – nebo vás na to upozorní vaši přátelé či blízcí. I když možná hlásáte touhu po klidu nebo míru, nedostatek „hluku“ všeho druhu ve vás vyvolává pocit neklidu nebo úzkosti.

Říkáte, že chcete klid a mír, ale když se vám ho dostane, může vám klid být nepříjemný nebo vzdálený a cizí. Když se zamyslíte, uvědomíte si, že se váš život točí ve vypjatém opaku-jícím se rytmu intenzivních vzestupů a pádů, který se nakonec stal základem vašeho vlastního tempa. Pokud se s tímto vypjatým rytmem nesladíte, cítíte se ve světě osamoceni, jako byste s ním nebyli synchronizováni.

Až se dostanete na konec této knihy, možná se poznáte ve všech třech kategoriích. Proto si udělejte oba následující testy, i když si myslíte, že už odpovědi znáte. Doporučuji vám udělat si je hned teď, když knihu čtete, a znovu alespoň o týden později, až ji dočtete, naučíte se rozpoznat příznaky závislosti na dramatu a zjistíte, nakolik se objevují ve vašem životě nebo v životě vašeho přítele či příbuzného. To, co se dozvíte, vás možná překvapí.

Pokud se cítíte rozrušení nebo znepokojeni svými výsledky v těchto kvízech, neztrácejte naději.

Každý se může změnit a uzdravit – a dosažení sebeuvědomění je prvním krokem na cestě ke svobodě. Závěrečná část této knihy nabízí léčebné postupy bez ohledu na to, kde se nacházíte a jak se identifikujete na spektru dramatu.

Má někdo z vašeho okolí závislost na dramatu?

Následují dva soubory otázek. První vám pomůže určit tyto vlastnosti u druhého člověka, zatímco druhý vám pomůže zjistit, zda nejste na dramatu závislí vy.

Pokud vám některá z těchto otázek připadá povědomá buď jako něco, co jste sami zažili, nebo jako něco, co vám o sobě

někdo řekl (ať už s tím souhlasíte, nebo ne), nebo si při těchto otázkách vzpomenete na jednoho či více lidí, které znáte ze svého života, pak je tato kniha určena právě vám.

Zhodnocení č. 1

Má někdo, koho znám, závislost na dramatu?

Přečtěte si následující výroky a poté je ohodnoťte podle toho, jak přesně vystihují vaše zkušenosti s nimi:
Nikdy / Zřídka / Občas / Často / Vždy.

Cílem tohoto hodnocení sice není pomoci stanovit formální diagnózu závislosti na dramatu, ale může začít osvětlovat, nakolik se v životě nějakého člověka objevují rysy a chování, které jsou charakteristické pro závislost na dramatu. Opět doporučuji, abyste si test udělali nyní, když knihu čtete, a znovu alespoň o týden později, poté, co si tyto vlastnosti přečtete a budete pozorovat, nakolik se v životě vašeho přítele objevují. Sečtete, kolikrát jste zakroužkovali „občas“, „často“ a „vždy“. Pokud jste tyto odpovědi zakroužkovali šestnáctkrát nebo vícekrát, nachází se váš přítel v dobré společnosti mnoha lidí, kteří mají sklony k dramatu. Pokud jste častěji odpovídali „občas“, je sklon k dramatu mírnější, a pokud jste odpovídali „často“ nebo „vždy“, závislost na dramatu převládá.

Pokud se vám zdá, že váš přítel má sklony k dramatu, dovolím si jen jemnou připomínku, se kterou se setkáte v celé knize: i tak je to úžasná lidská bytost, která z mnoha důvodů přijala tento způsob přežívání.

1. Když je klid, pociťuje úzkost nebo nudu.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

2. Jeho/jejím jazykem lásky je intenzita.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

3. Zdá se, že potřebuje bolest, potěšení nebo intenzivní pocity, aby vnímal/a vztah ke svému tělu.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

4. Komplimenty a/nebo uznání je pro něj/ni obtížné přijmout.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

5. Cítí se živější nebo se vyžívá v tom, kdy je pod tlakem.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

6. Zatahuje ostatní do svého stavu bytí a vtahuje lidi do svého víru.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

7. Stále se zabývá nápravou věcí.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

8. Přehrává scénář nebo interakci znovu a znovu – dokonce přidává variace původní situace.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

9. Je pro něj/ni těžké odpouštět.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

10. Chová v sobě zášť.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

11. Při rozhovoru se často odmlčí nebo se jeho/její pozornost rozptýlí.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

12. Ve vypjatých situacích má pocit, že má věci pod kontrolou a ovládá je.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

13. Žije spíše minulostí a budoucností nežli přítomností – prostřednictvím nutkavých obav, opakujících se myšlenek, příběhů, promítání problémů do budoucnosti.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

14. Má pocit, že se proti němu/ní jiný člověk nebo celý svět spikl, a ptá se: „Proč zrovna já?“

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

15. Vyjadřuje, že mu/jí ostatní nerozumějí nebo ho/ji neuznávají.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

16. V tiché, klidné nebo pokojné situaci se cítí nepříjemně nebo nemá stání.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

17. Zaplní si rozvrh až po okraj a pak se jím cítí zahlcen/a.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

18. Je pohlcen/a tím, co se děje v životě ostatních lidí, a neustále sleduje zprávy nebo informace na sociálních sítích.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

19. Baví ho/ji provokovat.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

20. Zdá se, že nechce, aby mu/jí věci vycházely, aby měl/a později o čem mluvit.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

21. Vypráví tentýž emotivní příběh různým posluchačům – obchází lidi, aby si mohl/a neustále ulevovat.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

22. Vybuchuje nebo prožívá přehnané emoce bez jasných důvodů.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

23. Čím více se k němu/ní lidé přiblíží, tím je kritičtější.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

24. Cítí se ostatními opuštěn/a.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

25. K lidem má nejbliže, když se děje něco vzrušujícího nebo něco, co ho/ji aktivizuje.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

26. Když se mu/jí daří, soustředí se na negativa a najde si něco, co ho/ji rozruší.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

27. Přemýšlí o minulých událostech nebo rozhovorech ve smyčce – znovu je prožívá, jako by mohl/a něco říct nebo udělat jinak.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

28. Sedět v klidu nebo si vzít volno může být pro něj/ni obtížné. V klidu pociťuje neklid.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

29. Jeho/její přítomnost občas vysaje vzduch z místnosti. Nenechává ostatním prostor, aby mohli mluvit, něco sdělit nebo udržet pozornost.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

30. Je cítit, že jeho/její reakce na situaci je význačnější než situace sama.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

31. I když se mu/jí daří, zaměřuje se na problémy.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

32. „Přeskakuje z krize do krize“ – skáče od jedné těžkosti nebo výzvy k další.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

Zhodnocení č. 2

Mám sklony k dramatizování?

Projděte si následující výroky a ohodnoťte, nakolik přesně vystihují vaši zkušenost se sebou samým: Nikdy / Zřídka / Občas / Často / Vždy.

Stejně jako v případě prvního hodnocení není ani toto hodnocení určeno k tomu, aby pomohlo stanovit formální diagnózu závislosti na dramatu, může však začít osvětlovat, nakolik se ve vašem životě objevují rysy a chování související se závislostí na dramatu. I když si možná řeknete: „Tohle si udělám později,“ nebo se této sebeanalýze vyhnete, doporučuji, abyste si test udělali nyní, když

knihu čtete, a znovu alespoň o týden později, až si tyto vlastnosti pročtete a budete pozorovat, nakolik se ve vašem životě objevují. Sečtete, kolikrát jste zakroužkovali „občas“, „často“ a „vždy“. Pokud jste takto odpověděli na šestnáct nebo více otázek, nacházíte se v dobré společnosti mnoha lidí, kteří mají sklony k dramatu. Pokud jste častěji odpovídali „občas“, je sklon k dramatu mírnější, a pokud jste odpovídali „často“ nebo „vždy“, závislost na dramatu převládá.

A stejná jemná připomínka platí i zde: jestliže jste zjistili, že máte sklony k dramatu, jak uvidíte v celé knize, jste přesto úžasná lidská bytost, která se z mnoha důvodů adaptovala na tento způsob přežívání.

1. Když je klid, pociťuji úzkost nebo se nudím.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

2. Mým jazykem lásky je intenzita.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

3. Potřebuji bolest, potěšení nebo intenzivní pocity, abych cítil/a vztah ke svému tělu.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

4. Komplimenty a/nebo uznání přijímám obtížně.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

5. Pod tlakem se cítím živější nebo se v něm vyžívám.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY

6. Zatahuji ostatní do svého stavu bytí a vtahuji je do svého víru.

NIKDY ZŘÍDKA OBČAS ČASTO VŽDY