

Cum se schimbă oamenii: relațiile și neuroplasticitatea în psihoterapie /

ed.: Marion Solomon și Daniel Siegel; trad. din lb. engleză: Ioana Mihalache; introd.: Marion Solomon și Daniel J. Siegel. - București: Herald, 2020

ISBN: 978-973-111-709-6

- I. Solomon, Marion (ed.; pref.)
 - II. Siegel, Daniel J. (ed.; pref.)
 - III. Mihalache, Ioana (trad.)
- 159.9

Pentru noutăți și comenzi:
www.edituraherald.ro
office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Marion Solomon, Daniel Siegel (eds.)

How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy

Copyright © 2017 by Mind Your Brain, Inc., and Marion Solomon

“Beyond Words: A Sensorimotor Psychotherapy Perspective” copyright

© 2017 by Pat Ogden

“Feelin Felt: Co-Creating an Emergent Experience of Connection, Safety, and Awareness in Psychotherapy”

copyright © 2017 by Mind Your Brain, Inc., and Bonnie Goldstein

Published by W.W.Norton & Company in 2017.

Editori
Marion Solomon
și
Daniel J. Siegel

CUM SE SCHIMBĂ OAMENII

Relațiile și neuroplasticitatea în psihoterapie

Traducere din limba engleză:
IOANA MIHALACHE

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Introducere	7
1. Psihoterapia ca dezvoltare a deplinătății	
<i>Philip M. Bromberg</i>	15
Ceva neașteptat	16
Coliziuni, siguranță și autenticitate	28
Autenticitatea relațională	29
Percepția	31
Trauma nerecunoașterii	39
Apropierea de tine	44
Eu și Claudia	48
Note	62
Referințe bibliografice	64
2. Cum se schimbă oamenii	
<i>Louis Cozolino și Vanessa Davis</i>	68
Un organ social al adaptării	70
Obiceiurile și flexibilitatea	72
Puterea conexiunii	74
Vindecarea traumei	77
Să-ți faci din propria minte un aliat	79
Dependent de fast-food	80
Introspecția constructivă	83
Vocile lui Shaun	86
Reîncadrarea conceptuală a sentimentului rușinii	89
Concluzie	92
Referință bibliografică	93

3. O abordare a psihoterapiei dinamice din perspectiva persoanei ca întreg

<i>Margaret Wilkinson</i>	94
A favoriza schimbarea terapeutică	101
Substraturile neurobiologice ale schimbării: rețelele-cheie intrinseci de conectare	114
Concluzie	120
Referințe bibliografice	122

4. Dincolo de cuvinte

<i>Pat Ogden</i>	127
Cunoașterea relațională implicită	129
Cunoașterea implicită de sine	131
Funcțiile comportamentului nonverbal	132
Indicatorii nonverbali în tratament	134
Prozodia	139
Contactul vizual	142
Expresiile faciale	144
Mișcările premergătoare acțiunii	146
Mișcările brațelor	148
Locomoția	150
Postura	152
Proximitatea	154
Stările sinelui și punerea în scenă	157
Concluzie	162
Referințe bibliografice	163

5. Emoțiile, corpul și schimbarea

<i>Peter A. Levine</i>	169
Cum se schimbă oamenii?	169
Qu'est-ce qu'une émotion?	170
Coarnele dilemei	181
Cum să generăm schimbarea în reacțiile noastre emoționale	183
A schimba ceea ce simțim. Postura experienței	185
Atitudinea – reconcilierea dintre emoții și trăiri afective	194
Transformarea sentimentului de teroare. Studiu de caz	195
Referințe bibliografice	199

6. Natura dezintegrativă a traumelor relaționale și o cale spre unificare

<i>Russell Meares</i>	202
Ritmurile întrerupte ale vieții psihice	203
Câmpul terapeutic	204
Conceptul de sine	205
Integrarea și conversația	206
Teoria jacksoniană a sinelui și a traumei	208
Rețeaua modului de repaus	210
Integrarea și emisfera dreaptă	212
Conectarea analogă	214
Referințe bibliografice	218

7. Cum se schimbă copiii în cadrul relației terapeutice

<i>Dan Hughes</i>	225
Curiozitatea care nu știe răspunsul	228
Empatia necondiționată	238
Ilustrarea dinamică: întrepătrunderea dintre curiozitate și empatie	246
Referințe bibliografice	248

8. Utilitatea terapeutică a stresului optim

<i>Martha Stark</i>	249
Utilizarea stresului optim pentru a produce vindecarea	249
Vindecarea ciclurilor de perturbare și reechilibrare (<i>reparație</i>)	251
Progresul indirect și direct al demersului terapeutic	254
De la reacția de apărare la răspunsul adaptiv	255
Compulsia la repetiție	257
Speranța persistentă	260
O vinieta clinică: transformarea unei inimi frânte	261
Atașamentul ambivalent față de obiectele dăunătoare	263
Adezivitatea <i>Id</i> -ului	267
Ilustrații clinice ale atașamentului ambivalent față de disfuncționalitate	268
Procesul de doliu și evoluția spre acceptare	270
Sistemele (haotice) capabile de autoorganizare rezistă la perturbări	272
Diferența dintre otravă și medicament	275
Principiul Goldilocks și stresul optim	276
Modelul movilei de nisip și impactul paradoxal al stresului	278
Provoacă pentru a genera impuls și sprijină pentru a oferi oportunitate	279
Intervenții psihoterapeutice bazate pe stresul optim	282

Balansarea terapeutică dintre durere și câștig	287
Trei moduri complementare de acțiune terapeutică	288
Concluzie	293
Referințe bibliografice	294

9. Cum se schimbă cuplurile

<i>Stan Tatkin</i>	297
Amenințarea în cadrul sistemului diadic	299
Automatitismul și interacțiunea în timp real în cadrul sistemului diadic	305
Funcționarea sigură în sistemul diadic	312
Învățarea pe verticală, alianța terapeutică și coreglarea	318
Progresul către funcționarea sigură	321
Concluzie	329
Referințe bibliografice	330

10. Cum afectează terapia de cuplu relațiile de lungă durată și cum se transformă fiecare partener

<i>Marion Solomon</i>	335
Cum ne ajută înțelegerea creierului în terapia de cuplu	336
A lucra mai degrabă cu două creiere decât cu unul singur	338
Implicații pentru tratament	343
Crearea unei schimbări de durată în terapie	357
Gânduri de final	370
Referințe bibliografice	372

11. A te simți simțit

<i>Bonnie Goldstein și Daniel J. Siegel</i>	374
Referințe bibliografice	396
Lista autorilor	398
Index	401

01 PSIHOTERAPIA CA DEZVOLTARE A DEPLINĂȚĂII

Negocierea între
individualitate și alteritate

Philip M. Bromberg

Singurul meu regret în viață este că nu sunt altcineva.

- citat atribuit lui Woody Allen

E posibil să tremurăm încă, deoarece în inimile noastre tot mai e cuibărită teama de a proceda greșit, dar săgețile de foc ale inspirației vin să ne călăuzească sufletul. Natura nu ostracizează. Zvârliți în afara unui grup sau a unei stări sociale, ne bucurăm mai departe de tovărășia a tot ce există.¹

- Theodore Dreiser, *Jennie Gerhardt*

LA FEL CA MAJORITATEA EPIGRAFELOR, și cele de mai sus au fost alese pentru relevanța implicită pe care o au vizavi de perspectiva din care au fost organizate conținuturile ulterioare. Pentru mine a fost esențială relevanța lor în ceea ce privește puterea *relației* pacient-terapeut, în calitatea ei de mediu prin care un subtitlu de natură conceptuală devine o experiență personală – negocierea între individualitate și alteritate. Uneori însă, epigrafele par să transmită propriile lor idei, cum este și cazul celor alese de mine. Fragmentele

¹ Theodore Dreiser, *Jennie Gerhardt*, traducere de Bianca Zamfirescu, Editura Alux, București, 1992, p. 73. (N. tr.)

de mai sus au insistat să *participe* efectiv la scrierea capitolului, nu doar la alcătuirea introducerii, pentru ca mai apoi să dispară politicos. Veți vedea la ce mă refer, în cele ce urmează.

CEVA NEAȘTEPTAT

Nu am mai folosit niciodată un epigraf în acest mod, cu atât mai puțin *două*. De obicei, după ce aleg unul care mă atrage, uit cu totul de el și mă concentrez asupra scrisului. În alcătuirea acestui capitol însă n-am mai putut proceda astfel. Pe măsură ce scriam, nu mă puteam abține să nu revin asupra epigrafelor, ca și când m-ar fi chemat stăruitor înapoi, ca și cum – dacă continuam să le citesc și să le recitesc – ele mi-ar fi *arătat* într-un fel sensul comportamentului meu irațional. De fapt, asta și făceau, dar nu într-o manieră cumsecade, reținută și rațională. Sentimentul pe care-l căpătam revenind asupra lor nu era cel pe care-l ai când afli „înțelesul” a ceva, ci mai degrabă sentimentul straniu de plăcut care te cuprinde atunci când te abandonezi unui lucru nou și, mai mult de atât, *neașteptat*: cuvintele din cele două epigrafe – motivul pentru care le-am și ales – se transformau continuu, *experiențial*, în maniere personale neașteptate, pe măsură ce scriam. Cuvintele care le alcătuiau, entitățile *purtaoare* de sens din conținutul epigrafului, deveneau treptat parte a unei *relații* anterior de neconceput cu o persoană pe care mi-o imaginam rostindu-le.

Mă întreb, desigur, dacă fenomenul nu este unul similar cu cel pe care îl experimentez în calitatea mea de terapeut – cuvintele rostite de acel străin numit „pacient” *incep prin a fi* mai reale decât persoana care le rostește –, iar sensul acestor cuvinte evoluează ca parte a relației mele aflate în continuă dezvoltare cu aceasta. Răspunsul meu este că da, sentimentul pare a fi, într-adevăr, unul *foarte* similar, iar eu sunt de părere că, la fel ca în cazul evoluției epigrafelor mele, evoluția diadică pe care o numim „psihoterapie” *incepe prin a fi* o relație de neimaginat care devine imaginabilă,

deoarece autorul cuvintelor, prin continuitatea relației, devine tot mai real în noi și noi feluri, pe măsură ce stările schimbătoare ale sinelui se confruntă cu lucruri „vechi”.

Când am început să scriu capitolul de față, am privit la epigrafele mele mai întâi prin lentila care m-a determinat să le *aleg*. Fragmentele păreau, pe de o parte, să *reprezinte* polaritatea experienței sinelui în confruntarea cu provocarea de a-ți trăi viața și, pe de altă parte, să *evoce* sensurile complexe ale conceptului de „schimbare”.

În *primul* epigraf, conceptul de schimbare este evocat ca *fantezie* – fantezia de a fi „altcineva”. În *cel de-al doilea* epigraf, ideea de schimbare se metamorfozează în cea de „creștere”. Se metamorfozează relațional prin *evoluția de la fantezie la imaginație*⁽¹⁾. În relația psihanalitică, evoluția se manifestă ca un fenomen *interpersonal/relațional* în care negocierea dintre identitate și alteritate metamorfozează conceptul de schimbare, transformându-l în paradoxul experiențial pe care eu îl numesc „a rămâne același pe măsură ce te schimbi” (Bromberg, 1998e). În spiritul celor prezentate anterior, pregătiți-vă pentru „ceva neașteptat”.

Primul epigraf

L-am recitat de multe ori. În lecturile *inițiale* îmi „*imaginam* că aud” vocea disociată a unui non-eu, o stare a sinelui care vorbește *despre* cine simte el că este *de fapt* – un om fără speranță. Aceste prime recitiri au fost destul de plictisitoare, întrucât nu eram în stare din punct de vedere afectiv să îl simt pe acel om vorbind *din* acea stare a sinelui. Dar puteam cel puțin să-mi *imaginez* că-l aud cum spune că și-ar dori cu adevărat să fie „altcineva”. Puteam, de asemenea, „să-mi imaginez că-l aud” cum îmi mărturisește că învăluie afirmația respectivă în umor – un umor cu dublu rol care, pe de o parte, *exprimă* adevărul (adică „*singurul* lui regret”) și, pe de altă parte, *maschează* adevărul, prin aceea că, tocmai fiindcă îl *spune*, este prea puțin probabil să vorbească serios. Apoi m-am

gândit că omul nu poate să „schimbe” ceea ce simte că este *de fapt*, întrucât, pentru el, acesta este adevărul despre cine simte el că va fi *mereu*. Această idee a dat naștere unui alt gând, iar *acesta* a fost unul și *mai* neașteptat. „Dacă acest om ar începe un demers psihoterapeutic, mi-am spus, n-o va face cu speranța că *schimbarea* înseamnă *creștere*, ci crezând în posibilitatea că va putea cel puțin să profite la maximum de fantezia de a fi *diferit* – de a fi altcineva”. Mi-am spus apoi, un pic jenat și doar *in parte* cu umor: „Omul ăsta nici măcar nu-i real, iar tu deja te gândești la el ca la un potențial pacient”. Imediat ce mi-am spus asta, am *încheiat* prima recitare. Dar epigraful nu-și terminase treaba lui cu *mine*.

Era ceva în faptul acesta de-a mă *auzi pe mine* rostind fraza respectivă, ceva care îmi permitea să *continuu* „nebunia” aceasta neașteptată a recitirilor epigrafului, deși îmi tot spuneam: „Ajunge! Gata!” Sunt aproape convins că motivul pentru care nu renunțam era faptul că, exact *in timp ce* îmi spuneam „Omul ăsta nici măcar nu-i real, iar tu deja te gândești la el ca la un potențial pacient”, simțeam că propriul meu umor era în clipa aceea suficient de apropiat ca nuanță de umorul omului imaginar, încât să-mi dau seama că „*nu ajunge și nu e gata*”.

Revin deci la epigraf. Ceea ce se întâmplă este diferit, dar nu în totalitate. De data aceasta, mă străduiesc mai puțin „să-i dau de cap” personajului meu, *conceptual* vorbind, pornind de la cuvintele epigrafului. Și acum, fără să-mi dau seama de ce, mă simt *angajat personal* într-o relaționare cu el ca om. Mă aflu față în față cu o persoană care, renunțând la speranță, a găsit un mod de a supraviețui cu starea sa interioară de singurătate fără sfârșit. Îmi pare *rău* pentru omul acesta. Dar, în mod ciudat, îmi pare rău și *de mine*. Mă simt supus unei *privațiuni*. Îmi vine din nou gândul că nimic din toate acestea nu se bazează pe realitate – acum însă *simt* că acestea sunt doar „cuvinte”.

Devin apoi conștient de o *emoție* neașteptată și-mi amintesc că am mai fost vag conștient de ea în timpul *primelor* recitiri ale epigrafului, dar că emoția nu mi-a părut atunci *personală*. Deși știam că este a mea, nu părea că *eu* sunt cel care o trăiește. De această dată este vorba despre o emoție neplăcută, iar eu îmi spun că este legată de acel sentiment al unei *privațiuni*. Îmi spun: „Acum sunt capabil să mă simt aproape de el și să știu că *el* nu poate simți acest lucru”. Emoția neașteptată devine și mai intensă. Cu un amalgam de sentimente, recunosc ce este: *singurătate*! Brusc, nu mai sunt convins că apropierea mea de el este una autentică. Sentimentul meu de *singurătate* ocupă tot spațiul disponibil și nu-l mai percep ca pe o apropiere nerez reciprocă de personaj. Este o durere care *nu-mi e străină*. Cu o siguranță crescândă, recunosc experiența ca fiind una pe care o am, la răstimpuri, cu diverși pacienți: singurătatea de a fi *alături de* o persoană atât de singură în interior, precum și sentimentul de neajutorare care însoțește acest sentiment de singurătate.

După ce am început să recunosc sursa afectivă a singurătății mele, procesul *recunoașterii* a devenit incitant, deoarece acum mă simt în mod *autentic* aproape de personajul meu și simt diferența pe pielea mea. Chiar dacă *el* n-o poate simți, pentru că a renunțat la speranță, el n-are puterea să mă priveze *pe mine* de această experiență. Prin *singurătatea* pe care o simt, mă pot simți aproape de persoana *alături de* care mă aflu – aproape de persoana care *a renunțat la speranță*. Dar pentru ca acest lucru să se întâmple, a trebuit să mă abandonez pe mine realității *neașteptatei mele conștiințe de sine* în relație cu un străin – în cazul de față, un străin care, *realist* vorbind, nici măcar nu este „real”.

Dacă toate acestea s-ar fi petrecut ca parte dintr-o „realitate reală”, în care eu *să fi fost* terapeutul lui, aș fi putut eu, oare, să găsesc o modalitate de a mă ajuta pe mine și de a-l ajuta și pe el *să folosim* această realitate, împărțându-i experiența mea și invitându-l și pe el să facă la fel? Cred că da, dar ceea ce contează cel mai mult

Repetarea și citirea epigramei de față, nu este faptul că relația noastră este unilaterală sau că existența lui este reală sau imaginară, sau derivată din conținutul unui epigraf. Experiența pe care o împărtășesc cu dumneavoastră este generată de ceva *viu* din punct de vedere afectiv, ceva care s-a petrecut între mine și un „altul” care *a devenit* viu în ciuda caracterului nesigur al existenței sale. Ceea ce s-a petrecut, din punctul *meu* de vedere, în timpul recitirilor, a dus la o recunoaștere de natură afectivă a faptului că persoana „alături de care” mă aflu, pe lângă faptul de a trăi o stare *cu neputință de împărtășit*, de singurătate deznădăjduită, putea fi, de asemenea, cât se poate de vie pentru un terapeut al cărui sentiment de singurătate experiat în prezența ei *putea fi împărtășit* și putea conduce spre noi și neașteptate orizonturi, tocmai datorită acestei nesiguranțe *impărtășite*. Văzându-mă capabil să deriv o satisfacție *personală* din ceea ce se petrecea, am știut că vreau să le împărtășesc cititorilor mei nu doar faptul că am putut experimenta legătura cu acest personaj pe care-l simțeam ca pe un „pacient dificil”, dar și faptul că am putut deveni tot mai conștient de ceva ce deja „știam”: faptul că *imi place* să lucrez cu pacienți dificili asemenea lui.

Al doilea epigraf

Am început prin a discuta alegerea celor *două* epigrafe și am afirmat că aceste fragmente prezintă o polaritate *conceptuală* a felului meu de a *gândi*. În *al doilea* epigraf, ceea ce nu am putut anticipa a fost faptul că polaritatea *experiențială* care s-a manifestat în timpul relației mele cu vorbitorul avea să intre într-un dezacord personal cu polaritatea *conceptuală* a cuvintelor folosite. Când am citit prima dată citatul din Dreiser, am zis că mi-a pus Dumnezeu mâna-n cap. Îmi imaginam fragmentul ca fiind rostit de o persoană care se simte în siguranță în experiența interioară a sentimentului *speranței* și care poate vorbi cu pasiune despre darul de *a fi întreg*, un dar care *transcende* durerea izvorâtă din lupta cu provocările vieții. *Speranța*

nu este prezentată ca o destinație la care cineva „ajunge” în cele din urmă, ci ca o provocare ce se întinde pe întreg parcursul vieții, cum este și în realitate. Iubesc, în continuare, epigraful; ceea ce simt față de *persoana care rostește* conținutul lui este însă neașteptat.

M-a surprins un pic să descopăr faptul că natura experienței relaționale pe care am trăit-o pe parcursul citirilor repetate ale celui de-al doilea epigraf, deși părea similară cu cea a experienței mele cu primul paragraf, avea, de fapt, un caracter *invers*⁽²⁾. Relația mea cu personajul care rostește cuvintele din cel de-al doilea fragment *nu a aprofundat sensul* presupunerii mele inițiale, conform căreia vorbitorul este o persoană pentru care individualitatea cuprinde deja noțiunea de „alteritate a sinelui” și îi permite, așadar, acesteia să-și trăiască viața, „bucurându-se mai departe de tovărășia a tot ce există”. Conținutul celui de-al doilea epigraf *a pus la încercare* presupunerea mea. Pe măsură ce simt că relaționez tot mai intens din punct de vedere afectiv cu personajul lui Dreiser, îmi dau seama că, dacă aș avea o relație cu această persoană ca *pacient*, s-ar putea ca la început să simt admirație față de ea, dar aș începe curând să mă lupt cu propria mea precauție și plictiseală, poate.

„Ce sentiment straniu”, îmi spun din nou. „*Cuvintele* acestea minunate exprimă o perspectivă asupra creșterii pe care eu o împărtășesc în totalitate – și cât de frumos este ea exprimată”. *Atât* de frumos exprimată, încât, chiar de la primele recitiri, îmi amintesc că mă întrebam de ce persoana care rostește aceste cuvinte ar avea vreodată *nevoie* de ceva ce nu posedă deja.

Totuși, ceea ce am simțit în timp ce reciteam fragmentul mă face, acum, să gândesc contrariul – și, de asemenea, mă simt forțat să rămân în afara *experienței* directe a ceea ce gândesc. De ce? Spre deosebire de ceea ce simt în timp ce recitesc primul epigraf, recitindu-l pe al doilea, nu ajung să simt, în *niciun* moment, o apropiere personală de vorbitor. Nu mă încercă niciun afect neașteptat, iar relația nu prezintă nicio evoluție. Numai *gândirea* mea se schimbă.

Mă întreb dacă nu cumva proza magnifică a autorului și aparenta lui revelație personală ar putea constitui o *alternativă* la umorul autorului primului epigraf. Fir-ar să fie! Dacă așa stau lucrurile, atunci și al doilea personaj ar fi, *de asemenea*, un pacient dificil. Dar sunt în același timp conștient că dacă i-aș fi fost terapeut în „realitatea reală”, dificultatea pe care aș *resimți-o* ar fi diferită de cea resimțită în cazul primului personaj, într-un sens supărător pentru mine. Deși nu mi-a făcut deloc plăcere s-o recunosc, presimțeam foarte intens că ar dura, probabil, mai mult și ar fi mai dificil să se dezvolte o relație între mine ca terapeut și un astfel de pacient, o relație în care eu să fiu *autentic* viu. Mi-ar fi greu să *mă bucur* că sunt alături de el. Este genul de revelație care prezintă un dezavantaj imediat, de ordin „personal”, dar și un potențial avantaj mai satisfăcător și de lungă durată.

Avantajul, ca și în cazul autorului primului epigraf, îl constituia o conștientizare mai acută, de natură *personală*. Cu cel de-al doilea autor însă, și dezavantajul prezenta o natură *mai* personală. Faptul care-mi apărea drept cel mai evident nu-l privea *pe el*, ci pe mine: realizam că „eu” meu analitic/terapeutic avea anumite sentimente în raport cu el ca „pacient”, sentimente la care nu-mi făcea plăcere să mă uit în mod explicit – în cazul de față, sentimentele respective îmi aminteau că abilitatea mea de a mă bucura de faptul că *sunt* alături de un pacient „ca el” nu se manifestă cu la fel de multă ușurință ca în alte cazuri. Mi-am dat seama că, deși într-un anumit sens îl învinovățeam pe el pentru că eșua în a fi pacientul „bun” pe care eu speram să-l capăt, partea dificil de acceptat pentru mine era că îl învinovățeam pe el pentru că este cine *este* din punctul meu de vedere. Cine simt eu că sunt în clipa respectivă este, cert, un „non-eu”.

Dar, din fericire, situația a devenit mai puțin dureroasă grație manifestării neașteptate (și necaracteristice) a unei reveniri de natură *conceptuală* asupra unei teme pe care o abordasem în scris

cu 20 de ani înainte (Bromberg, 1998a) – ideea că ne-ar fi mai bine dacă am abandona conceptul de „pacient dificil” și l-am înlocui cu cel de „diadă dificilă”. Sunt convins că dacă eu și el ne-am fi aflat în *cabinet*, în calitate de analist/terapeut și pacient, în timpul primelor ședințe de consultare inițială, aș fi devenit *mai greu* conștient de mecanismul disociativ de autoprotecție generat de utilizarea convenabilă și revelatoare a unui *concept* mai puțin critic – după cum veți vedea ulterior în cuprinsul capitolului, când veți experimenta acest fenomen în interacțiunea cu un pacient real.

Împărtășirea stărilor și alteritatea sinelui

Acum că v-am arătat cum funcționează mintea mea, sunt gata să încep ceea ce probabil am putea numi „capitolul în sine”. Perspectiva fundamentală care a contribuit la formarea gândirii mele se îmbogățește și, în sensul unei continue expansiuni, se *intersectează* cu contribuțiile inovatoare ale lui Allan Schore, atât în domeniul psihologiei, cât și al neuroștiințelor – mă refer aici în special la unele dintre lucrările sale fundamentale din ultimele două decenii (1994, 2003a, 2003b, 2011, 2012). Pe măsură ce capitolul înaintază, veți observa că, pe lângă importanța crucială a reglării și perturbării afectului, atât Allan, cât și eu subliniem în mod deosebit relevanța *fenomenului și conceptului* de „împărtășire a stărilor” (Schore, 2003a, 2011, 2012) – mai precis, comunicarea de la emisferă dreaptă la emisferă dreaptă, proces prin care starea de spirit a uneia dintre persoane este cunoscută *implicit* de cealaltă persoană.

Interfața dintre gândirea mea și gândirea lui Allan, atunci când este pusă în legătură cu locul central pe care îl oferim fiecare dintre noi interfeței *minte-creier-corp*, oferă contextul esențial care va permite – cred eu – psihanalizei, în calitatea ei de *psihoterapie*, să devină terapeutică în modul cel mai *autentic* cu putință. Dorința mea de a *incepe* prin a vorbi despre legătura mea cu Allan nu este atât de lipsită de egoism precum ar putea părea, întrucât ea permite

Reexperienței mele și o experiență a plăcerii *împărtășite* – să treacă suficient de mult în planul secund pentru ca eu să mă pot bucura deopotrivă de plăcerea *individuală* de a explora *de unul singur* – ceea ce am să și fac în curând.

În concluzie, voi reflecta asupra modului în care *relația inter-umană* dintre pacient și analist/terapeut îi permite sinelui individual să *se vindece* și, simultan, co-crează o legătură dinamică între *vindecare și creștere*, care îi oferă *relației* posibilitatea de a evolua și de a deveni o sursă de creștere *susținută*, fapt ce justifică din belșug denumirea de *psihoterapie*. Îngăduiți-mi să reformulez această ultimă frază în termenii ideii că oamenii *se schimbă* – conceptul amplu care organizează conținutul acestei *cărți* și îi conferă coerența generală. Nu voi încerca să elucidez *cum anume se schimbă oamenii*, întrucât am *probleme* când utilizez termenul de schimbare cu privire la oameni. Voi face, în schimb, efortul de a mă gândi la ce anume face ca psihoterapia să fie *posibilă*. Indiferent de pacient, oricât de mult am ține noi la *conceptele* noastre, „răspunsul” la întrebarea „Ce face ca psihoterapia să fie terapeutică?”, pentru mine, nu poate fi definit sub forma unui concept. Este vorba despre o *experiență* relațională, care capătă formă prin contribuția a două persoane anume, iar ceea ce face ca această experiență să fie una terapeutică este *caracterul ei nesigur* – exact aceeași caracteristică din cauza căreia experiența nu poate fi definită conceptual. Mă refer, în special, la experiența pe care eu o numesc „surprize sigure” (Bromberg, 2006a, pp. 10, 23, 95-99, 198-199), ceva ce se petrece *între* doi indivizi care se confruntă cu caracterul nesigur al relației lor, dar care „rezistă” în ea oricum, mai mult sau mai puțin *împreună*.

Pe lângă contribuția sa *științifică*, maniera *rațională* în care Allan Schore abordează raporturile interpersonale/relaționale, atât în calitate de neurobiolog, cât și de clinician, constituie un element-cheie în refacerea punții de legătură dintre psihoterapie și psihanaliză. Lucrările sale au dovedit în mod sistematic faptul că

dezvoltarea personalității are un caracter *interpersonal/relațional* la nivelul minții și al corpului. Unul dintre obiectivele capitolului de față este acela de a arăta *în ce fel* fenomenul de împărtășire a stărilor permite manifestarea fenomenului extraordinar de *comuniune a stărilor sinelui într-un mod* care le îngăduie ambilor parteneri să includă atât propria subiectivitate, cât și subiectivitatea celuilalt în contextul percepției lor individuale a ceea ce se petrece între ei în desfășurarea relației.

Se întâmplă ca în epoca în care ne aflăm să se fi produs, simultan, două evenimente remarcabile: *fizica cuantică* nu se mai sfiește să recunoască existența unor lucruri aparent imposibile și, în același timp, *psihanaliza* nu se mai concentrează pe ideea de „minte încapsulată”, ci se preocupă acum de explorarea deschisă a *naturii sinelui*. Suprapunerea acestor două evenimente, deși neintenționată, explică, în mod evident, de ce *informația* se acumulează atât de rapid și indică faptul că funcționarea mentală este, în mod *inerent*, de natură relațională, mai ales în privința legăturii dintre minți. Una dintre consecințele acestui fapt este următoarea: pe măsură ce observăm cât de extinsă este legătura dintre minți, realizăm că aceasta reprezintă ceva atât de copleșitor, încât ne gândim automat la termenul de neverosimil⁽³⁾ – *pur și simplu pentru că așa este*.

Menționez acest lucru, deoarece cred că nicio teorie a psihanalizei nu este relevantă decât dacă practica de care depinde relevanța sa psihoterapeutică *produce surprize* și, continuând extinderea surprizelor, promovează descoperirea de noi capacități umane care sunt și mai *misterioase*.

Împărtășirea stărilor, disocierea și punerea în scenă

Schore se exprimă în felul următor în încercarea de a descrie procesul de comunicare disociativă care formează puntea de legătură dintre împărtășirea stărilor și psihoterapie: „Împărtășirea stărilor de la un moment la altul sub forma unui flux dinamic reprezintă