

LBRIS

We know

books

Psiholog Dr.

RALUCA

ANTON

Terapie 1 la 1 cu sinele tău

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022

Cuvânt-înainte: Un ghid de viață pentru/între lumi posibile! de Prof. Univ. Dr. Psih. DANIEL DAVID.....	8
Prefață de GÁSPÁR GYÖRGY	12
Argument	
De ce această carte?	17
Cum să profiți la maximum de acest produs?	27
INTRODUCERE	34
CAPITOLUL 1 – Totul începe de la o poveste... ..	40
CAPITOLUL 2 – Gândește-te la ce te gândești!	110
CAPITOLUL 3 – Experiența simțită a vieții	162
CAPITOLUL 4 – Despre haos și însuflețire	194
CAPITOLUL 5 – ...Iar Pavlov a continuat să îi ducă mâncare câinelui și după ce acesta nu a mai fost	228
CAPITOLUL 6 – Ce vezi dincolo de imaginea care se reflectă în oglindă?.....	260
CAPITOLUL 7 – A construi conținutul care să susțină creșterea	270
CAPITOLUL 8 – Un fel de rămas-bun.....	282
Mulțumiri	290
Resurse și referințe bibliografice.....	294

Emoții

20%

Gânduri

20%

Corp

20%

POVESTEA TA și a FAMILIEI TALE

Fiecare dintre noi vine pe lumea asta continuând o poveste (Schutzenberger, 2014). Practic, tu ești naratorul, unul dintre personaje (cel mai important personaj al poveștii vieții tale, de altfel) și cel care lasă moștenire o istorie de viață celor care vin după el, lucru mai valoros decât orice este material. Ce știm din psihologie este că tot ce este fizic, sufletesc sau spiritual ne leagă de familie, de neamul din care ne tragem, și oricât de mult am încerca să facem abstracție de povestea de viață a celui cu care lucrăm, mereu ne întoarcem la...

„Mai povestește-mi câteva lucruri despre familia ta.”

Moment în care, în procesul terapeutic, explorăm mesaje pe care clientul nostru și le spune conștient sau inconștient, valori, principii, felul în care a învățat să rezolve diverse probleme, felul în care a învățat să gestioneze emoții intense, fie ele pozitive sau negative. În cartea lui Daniel J. Siegel (2017) *Creierul copilului tău*, găsim unele dintre cele mai valoroase informații cu privire la felul în care se dezvoltă creierul nostru în copilărie. Iar unul dintre mesajele importante este acela că o mare parte din lucrurile pe care noi le facem acum, la o vârstă mai mare (adolescență, adult tânăr, adult, senior), sunt, de fapt, modelate în copilărie în relație cu părinții noștri, cu oamenii cu care am crescut (bunici, frați, mătuși, verișori, colegi de la grădiniță și școală, cadre didactice, microuniversul în care ne-am petrecut anii de creștere). Primii șase ani din viață sunt cruciali în dezvoltarea creierului nostru, pentru că acesta este atât de maleabil și atât de îndreptat către a învăța, încât absoarbe într-un mod natural tot ce vede și aude în mediul înconjurător. Iar aici aș vrea să adaug două informații pe care le consider esențiale. În primul rând, creierul unui copil absoarbe în mod automat, fără să analizeze și fără să judece ceea ce vede sau aude. Creierul copilului ia, pur și simplu, acele informații considerându-le ca fiind adevărate. Astfel, copilul va învăța ce e bun sau rău, în funcție de ce îi spune părintele.

În al doilea rând, dacă sunt diverse experiențe de viață care se tot repetă, sau replici pe care le aude de foarte multe ori (de exemplu: ești un copil rău, tu niciodată nu mă ascuți, meriți să fii pedepsit), copilul ia aceste informații ca fiind un adevăr și trage o concluzie pe baza acestora. Dacă este să luăm exemplul de mai sus, atunci copilul ar putea crede, în mod inconștient, că el este într-adevăr un copil rău, că el chiar niciodată nu ascultă și că merită să fie pedepsit. Pornind de la acest principiu, cresc foarte tare riscurile ca el să se și conformeze acestor „teorii” cu care a crescut. Evident, părintele își dorește să îi ofere copilului grija și atenția cea mai potrivită lui, iar în acest capitol, cu certitudine, nu îmi doresc să îi învinovățim sau să-i blamăm pe părinți. Încerc doar să te ajut să construiești o poveste cu sens despre viața ta, pentru a-ți fi mai ușor să înțelegi ce ți se întâmplă, în anumite momente, din punct de vedere emoțional, comportamental, relațional. Categorie, merită să amintim aici și evenimentele cu potențial traumatic prin care am trecut de-a lungul timpului, în cazul în care au existat unele. Ele, prin impactul lor, dar și prin faptul că sunt probabilități mari să nu fi fost nimeni aproape să ne ajute să ne înțelegem emoțiile și să ne ghidăm comportamentul, au putut crea, la rândul lor, mecanisme puternice de apărare (mentale, emoționale, comportamentale), fără să fie nevoie să vorbim despre evenimente repetitive, ci despre unul singur, dar suficient de intens. Atenție! Regula ca un eveniment să devină traumatic este să nu fi existat în timpul sau după conținere emoțională din partea unui adult și nu este neapărat despre eveniment, în sine, cât despre răspunsul sistemului nervos la eveniment (Levine, 1997). Chiar dacă a existat o astfel de conținere emoțională, creierul tot dezvoltă teorii cu privire la ce s-a întâmplat în acel context, însă aceste „teorii” pot duce la un impact mai scăzut în intensitate și/sau frecvență a emoțiilor.

Ce mai știm din știință este că emoțiile au bază genetică, dar experiența noastră emoțională este, în mare parte, influențată de mediul în care ne dezvoltăm, de relațiile pe care le avem de-a lungul dezvoltării creierului, din copilăria foarte mică până după adolescență, așa cum spuneam și mai sus (Collins *et al.*, 2000). Creierul își termină procesul de dezvoltare pe la 22-23 de ani, dar până atunci absoarbe tot ce poate din jur. Astfel, multe dintre tiparele noastre de gândire, schemele noastre mentale, acele filtre, diapozitive despre care vă spuneam mai sus, se învață și se sedimentează în perioada dezvoltării timpurii, până pe la 6 ani, când creierul învață 90% din cunoștințele despre lume și viață (miros, gust, văz, auz, cine sunt, cine sunt cei din jurul meu etc.), urmând să rafineze acele informații deja învățate într-o manieră automată, inconștientă, prin interacțiunea cu cei din jur.

Oamenii se nasc cu toții la fel: din combinarea unui spermatozoid cu un ovul. Și astfel, se construiește moștenirea noastră genetică, bagajul cu care fiecare dintre noi vine pe acest pământ. Însă moștenirea este și una psihologică, pentru că ne naștem într-o anumită familie, cu anumite obiceiuri și trăsături, pentru că ne naștem într-o anumită societate cu anumite valori pe care le promovează și cu o anumită istorie, pentru că, dacă ne-am fi născut într-un alt loc pe acest pământ sau într-o altă epocă, am fi fost cu totul diferiți. Cred că de puține ori ne dăm seama cât de puternic este acest impact al albiei în care am crescut, al istoriei locurilor din care ne tragem.

Mai mult decât atât, vin puternic din spate studiile din epigenetică, știința care subliniază impactul mediului asupra eredității, asupra moștenirii genetice. Sigur, aceste informații au apărut în literatura de specialitate cu mult timp în urmă. Am găsit un citat al lui Burbank, de prin 1906, care spune că „ereditatea nu este

decât suma contextelor din trecut”. Apoi, tot explorând, mai ales în zona de sănătate, putem găsi multe studii ale unor modalități prin care ființa umană tinde să se protejeze de pericolele prin care generațiile anterioare au trecut. De exemplu, una dintre cele mai frecvent studiate populații este cea a femeilor însărcinate care trec, pe parcursul sarcinii sau chiar și în perioada de dinainte, prin evenimente traumatice, sau a taților în perioada de concepere a fătului, și s-a dorit analiza mecanismelor dezvoltate de către copil. În legătură cu aceste concepte, o teorie renumită în literatura de specialitate este „teoria lui Barker” (Hales & Barker, 2013), care sugerează faptul că alterări ale dietei tatălui în perioada de concepere a copilului sau restricții calorice ale mamei în perioada intrauterină pot duce la un risc metabolic crescut al copilului. Practic, cercetătorii sugerează că aceste condiții deficitare ale părinților pot avea un impact puternic mai târziu în viața copilului, care are riscul să dezvolte, chiar și la vârstă adultă, diverse tulburări somatice. Cum se explică acest lucru? Contextele nutriționale deficitare din perioada vieții intrauterine pot produce modificări la nivelul embrionului, astfel încât acesta să se „pregătească” pentru o viață trăită în contexte cu resurse puține. O populație frecvent analizată din multe puncte de vedere este cea a supraviețuitorilor celui de-Al Doilea Război Mondial. În perioada foametei din Olanda de la finalul războiului, se pare că s-au născut copii care aveau o toleranță foarte scăzută la glucoză, comparativ cu copiii născuți înainte de acea perioadă. Alte studii interesante (Veenendaal *et al.*, 2013) scot în evidență faptul că există o corelație mare între adipozitatea neonatală a nepoților și foametea excesivă prin care au trecut bunicile lor. Sau copiii taților (nu ai mamelor) subnutriți prenatal aveau o greutate mai mare decât copiii celor care nu au trecut prin foamete înainte să devină părinți.

Ce ne arată aceste rezultate, din multe altele pe care le puteți găsi în literatura de specialitate? Faptul că trupul știe! Corpul nostru face tot ce îi stă în putință să se apere de potențialele pericole și o face încă de dinainte să ne naștem (Rothschild, 2012; Bessel van der Kolk, 2015). Sigur, în mod firesc ne punem întrebarea: dar oare mintea noastră nu face la fel? Oare mintea noastră nu se calibrează în funcție de contextele de viață ale celor care ne oferă viață? E greu să se realizeze astfel de corelații științifice pornind de la concepte abstracte. Pe de altă parte însă, îți spuneam mai sus că poate nici nu avem nevoie de studii de epigenetică pentru a măsura toate aceste lucruri, cât mai degrabă ar fi suficient să ne uităm la poveștile de viață ale celor care au trăit înaintea noastră și să analizăm mesajele ce au călătorit în timp pornind de la aceștia.

De ce ar face mintea asta? Pentru că își dorește să supraviețuiască! Își dorește să trăiască și atunci își găsește cele mai bune mecanisme pentru a se apăra de pericolele pe care le-a văzut sau despre care a auzit la oamenii în relație cu care s-a dezvoltat. Însă știi unde apare problema? În faptul că, de multe ori, construim niște mecanisme pornind de la experiențele strămoșilor noștri, sau chiar ale noastre, care nu își mai găsesc rostul în momentul prezent. Care nu își mai îndeplinesc rolul pentru care au fost create inițial. Imaginează-ți, de exemplu, ce se întâmplă în cazul copiilor născuți supraponderali, despre care am scris mai sus, dacă se schimbă contextul de viață al părinților și de la subnutrire ajung la o abundență de hrană. Din cauza mecanismului lor de protecție (acela care „le spune” că nu este hrană și este necesar să conserve în corp toate resursele pe care le găsesc), riscă să consume mult mai mult decât necesarul pentru a trăi și să își întrețină un comportament alimentar bazat pe „pericolul de a nu

mai avea hrană”. Însă nu vor face decât să întrețină o greutate mare, obezitate și alte tulburări asociate. Dacă păstrăm analogia și ne îndreptăm către analiza mecanismelor mentale, putem să luăm în calcul contexte de viață în care s-a trăit în pericol. Cu acest „mesaj” moștenit al pericolului, o persoană poate să-și ducă viața fiind mereu în gardă, chiar dacă trăiește într-un context caracterizat de multă siguranță.

Totuși, eu sunt de părere că procesarea acestor rezultate trebuie făcută cu un ochi critic (Burbank a comparat, de exemplu, moștenirea transgenerațională a oamenilor cu cea a plantelor, ceea ce este o exagerare). Categoric, toate aceste aspecte sunt greu de măsurat. Doar să ne gândim că din perspectiva științei, practic, se încearcă descoperirea unui mecanism genetic (care să fie măsurabil și observabil) când vine vorba de modul în care experimentăm în prezent impactul traumatic al unei experiențe prin care au trecut generațiile anterioare (de exemplu, Al Doilea Război Mondial). Însă nu aș vrea să ajungem la o analiză atât de detaliată a acestor aspecte, ci mai degrabă să te invit să studiezi în plus, dacă ți se par interesante aceste informații. Aș vrea să reținem că, **pe cale scrisă, vorbită, prin mesajele care călătoresc dintr-o generație în alta, noi putem fi impactați de evenimentele traumatice prin care au trecut generațiile anterioare nouă** (Jodorowsky & Costa, 2014).

Pornind de la teoria conform căreia unele dintre mesajele din trecut (de exemplu, „nu există hrană”) se pot manifesta în momentul prezent fără să mai fie nevoie de ele („acum este hrană din abundență”), aș vrea să mai facem o paralelă cu mecanismele noastre mentale: oare ceea ce am învățat automat, implicit, de la generațiile anterioare își mai justifică rostul în momentul prezent? Oare anticiparea constantă a pericolului mai are rost în

timpurile în care noi trăim? (Și nu mă refer aici la un context mondial care ne conduce la a simți pericol, ci la existența noastră de zi cu zi.) Mai concret: dacă în urma unui context de abuz prin care a trecut o mamă, aceasta îi transmite copilului ei, fără să își dorească acest lucru, mesajul „oamenii sunt periculoși”, există posibilitatea ca cel mic, ajuns adult, să se „protejeze” de ceilalți nu pentru că a trecut el însuși prin situații dificile, ci pentru că reperul principal al vieții lui (mama) a trecut cândva prin astfel de contexte și, fiindu-i atât de frică să nu pățească și puiul ei același lucru, a încercat să îl protejeze prin ceea ce i-a spus sau prin atitudinile pe care le-a avut în diverse contexte de interacțiune. Sigur, poate că toate acestea nu se văd în studiile de specialitate atât de simplu ca impactul asupra biologiei, însă ele sunt acolo. Toate aceste mesaje care călătoresc dintr-o generație în alta își manifestă impactul prin faptul că au transformat emoțiile, atitudinile, valorile generațiilor anterioare, ajungând astfel la noi într-o formă ce a avut ca scop principal protecția strămoșilor noștri.

Scopul meu în acest capitol este să îți adresezi întrebările:

Se mai justifică toate aceste mesaje care au călătorit în timp?

Își mai îndeplinesc ele rolul așa cum au făcut-o în generațiile anterioare mie?

Acesta este cadrul de referință al părții practice a acestui capitol. Îți spuneam că, dacă acest produs rămâne doar unul teoretic, înseamnă că pentru mine, cel puțin, el nu a spus povestea până la capăt. Așa că perspectiva pe care ți-o propun este una care invită la introspecție și din acest punct parcă începe mult mai clar acest demers de

focalizare asupra propriei persoane, de punere a luminii asupra poveștii fiecăruia.

În concluzie, mi-ar plăcea să spun că una dintre cele mai mari contribuții la omenire nu este ceva ce facem, un lucru material, ci un copil pe care îl creștem.

Prin el, povestea noastră merge mai departe, copilul purtând în interiorul minții lui și o parte din viața noastră. Analizând mai cu atenție, putem spune că pentru creierul uman nu e totuna să fii crescut de părinții biologici sau de bunici, nu e totuna să stai până la 7 ani, când mergi la școală, la bunicii materni sau la cei paterni, nu e totuna să petreci mult timp cu o bonă sau cu o alta. Practic, fiecare om care trece prin existența ta a pus o amprentă care ți-a conturat un fel de a fi, niște frici, niște angoase, niște bucurii, niște reacții.

Îmi amintesc de reacția unei cliente, să o numim Anda, când am întrebat-o cum a fost să crească cu părinții ei și a început să îmi povestească pornind de la perioada școlii. Iar eu insistam: „Dar înainte de școală cum a fost cu ai tăi?” Și a stat tăcută câteva minute bune, suficient cât să înțeleg că nu prea a fost cu ai ei. Că timpul petrecut cu părinții a fost puțin și că, de multe ori, momentele de conectare erau pe fugă, în weekenduri, sau printre alte lucruri pe care le făceau. Și are sens să fi fost așa, dată fiind povestea vremurilor, dat fiind faptul că atunci când ea era mică, mamele aveau concediu maternal trei luni, după care erau nevoite să se întoarcă la muncă, dat fiind faptul că, dacă

părinții nu aveau nativ înrădăcinat acest concept de conectare, atunci le era greu să îl înțeleagă și, cu atât mai greu, să îl și ofere celor din jur. Pe măsură ce povesteam cu Anda, își dădea seama tot mai tare de faptul că în anii formativi ai creierului ei a trăit mereu cu un mare dor. Ea spunea: „Nu îmi amintesc ce era între suferința despărțirii de ai mei duminică după-masă și bucuria revenirii lor vineri seara”. Deși povestea cu mare drag de bunicii ei și timpul petrecut acolo, sentimentul de abandon pe care îl retrăia săptămânal îi lăsase un gol emoțional. Pentru că oricât de mult te iubesc bunicii, ei nu sunt părinții tăi. La nivel bazal, creierul simte și are nevoie de conectarea supremă pe care o primește în relație cu persoanele primare de atașament. Andei i-a devenit tot mai ușor să înțeleagă cum tot ceea ce a simțit atunci se leagă de ce simte acum în relațiile importante pentru ea și i-au fost tot mai clare mesajele pe care le aude atunci când partenerul ei îi spune că alege că în acea seară să rămână la el, în loc să vină la ea.

Haide să începem prin incursiunea în trecutul nostru. „Cine își uită trecutul este condamnat să îl repete” – sunt cuvintele lui George Santayana pe care le auzim citate de multe ori când ne referim la trecut. Și e posibil să fie adevărat, dar eu l-aș adapta puțin pentru a fi potrivit scopului cărții noastre:

„Cine nu își înțelege și acceptă trecutul și nu încearcă să schimbe atât cât poate din ce face acum ca urmare a lui este condamnat să îl repete.”