

LBDIS | We know
Daniel J. Siegel books

MINDSIGHT
NOUA ȘTIINȚĂ
A TRANSFORMĂRII PERSONALE

Traducere din limba engleză:
MUGUR BUTUZA

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Cuvânt-înainte

Introducere: *Plonjon în oceanul interior*

Partea I - Calea către starea de bine

Descoperirea mindsight-ului

1 Un creier afectat, un suflet pierdut

Să ținem cont de creier: *Creierul în palma ta*

2 Clătitele mâniei

Să ținem cont de creier: *Neuroplasticitatea pe scurt*

3 Ieșind din domul eteric

Să ținem cont de creier: *Călătorind pe circuitele de rezonanță*

4 Corul complexității

Partea a doua - Puterea de a schimba

Observarea minții în acțiune

5 Minte roller-coaster: Întărirea axului conștientizării

6 Jumătate de creier ascuns: Balansarea stângii cu dreapta

7 Tăiată de la gât în jos: Reconectarea minții cu corpul

8 Prizonierii trecutului: Memorie, traumă și recuperare

9 A da un sens vieților noastre: Atașamentul și creierul narator

10 Sinele nostru multiplu: Contactul cu sinele nostru central

11 Neurobiologia lui „noi”: A fi avocatul celuiilalt

12 Timp și maree: Confruntarea nesiguranței și a mortalității

Epilog - Lărgirea cercului: extinderea sinelui

Mulțumiri

Apendice

Note

UN CREIER AFECTAT, UN SUFLET PIERDUT

Triunghiul stării de bine

E posibil ca Barbara și familia ei să nu fi venit niciodată la terapie dacă Leanne, fiica lor de șapte ani, nu ar fi refuzat să mai vorbească la școală. Leanne era copilul mijlociu al Barbarei, între Amy, care avea paisprezece ani, și Tommy, care avea trei. Toți suportaseră cu greu accidentul aproape fatal suferit de mama lor. Dar abia după ce Barbara s-a întors acasă după perioada petrecută la spital și în centrul de recuperare, Leanne a fost cuprinsă de „mutism selectiv”. Când am cunoscut-o, deja refuza să mai vorbească cu oricine din afara familiei – inclusiv cu mine.

În primele noastre ședințe săptămânale de terapie, ne-am petrecut timpul în tăcere, jucând diferite jocuri, făcând pantomimă cu păpuși, desenând și, pur și simplu, stând împreună. Leanne își purta părul negru prins neglijent într-o coadă, la ceafă, iar ochii ei căprui și triști îmi evitau repede privirea ori de câte ori mă uitam direct la ea. Ședințele noastre păreau să fi ajuns într-o fundătură, tristețea ei, de neînfrânt, iar jocurile pe care le jucam, repetitive. Dar într-o zi, când ne jucam cu mingea, aceasta s-a rostogolit dincolo de canapea, iar Leanne a descoperit video-playerul și televizorul. N-a spus

UBRIS | We know books

nimic, dar vioiciunea subită a expresiei sale mi-a spus că în mintea ei se declanșase ceva.

Săptămâna următoare, Leanne a adus o casetă video, s-a dus la videocasetofon și a introdus-o în fanta corespunzătoare. Am pornit aparatul, iar zâmbetul ei a luminat încăperea în timp ce urmărea cum mama ei ridica în sus, iar și iar, cu delicatețe, o Leanne mai mică, iar apoi o cuprindea într-o îmbrățișare nesfârșită, protectoare, ambele zguduindu-se de râs din toată ființa. Ben, tatăl lui Leanne, surprinsese pe film dansul comunicării dintre părinte și copil, care este semnul iubirii: ne conectăm unii cu alții printr-un du-te-vino de semnale care ne leagă din interior spre exterior. Acesta e modul plin de bucurie prin care ajungem să ne împărtășim unii altora ce se găsește în mințile noastre.

Apoi cele două au început să alerge pe peluză, lovind cu picioarele frunzele de un galben strălucitor sau arămii. Duetul mamă-fiică s-a apropiat de camera de filmat, și-au ținut buzele trimitând pupici spre obiectiv, iar apoi au izbucnit din nou în râs. Leanne, care pe atunci avea numai cinci ani, a strigat cât a ținut-o gura: „La mulți ani, tati!” și se vedea că se zguduia camera, căci și tatăl râdea împreună cu cele două domnițe din viața sa. În fundal, fratele mai mic al lui Leanne, Tommy, dormea în căruciorul său, ghemuit sub o păturică și înconjurat de jucării de pluș. Sora mai mare a lui Leanne, Amy, era mai într-o parte, cufundată în lectura unei cărți.

– Așa era mama când trăiam în Boston, a spus dintr-odată Leanne, și zâmbetul i-a pierit de pe față.

Era prima oară când îmi vorbea direct, dar mi s-a părut că vorbea cu sine. De ce nu mai vorbea Leanne?

Trecuseră doi ani de la acea aniversare, optsprezece luni de când familia se mutase în Los Angeles și douăsprezece de când Barbara suferise un traumatism cerebral sever în urma unui accident rutier – o coliziune frontală. În seara respectivă,

conducând Mustangul vechi către magazinul alimentar din apropiere, ca să cumpere lapte pentru copii, Barbara nu își pusese centura de siguranță. Când un șofer beat a izbit-o direct, fruntea ei s-a lovit violent de volan. După accident, a rămas în comă mai multe săptămâni.

După ce a ieșit din comă, Barbara s-a schimbat dramatic. În înregistrarea video vedeam persoana caldă, comunicativă și grijulie care fusese Barbara. Dar acum, mi-a spus Ben, ea „nu mai era aceeași Barbara”. Corpul ei fizic se întorsese acasă, dar Barbara însăși, așa cum o știau ei, nu.

În timpul următoarei vizite a lui Leanne, i-am cerut să mă lase puțin singur cu părinții ei. Era clar că relația cândva strânsă dintre Barbara și Ben era în prezent profund tensionată și distantă. Ben era răbdător și blând cu Barbara și părea să țină mult la ea, dar disperarea sa era palpabilă. În timpul discuțiilor noastre, Barbara nu făcea decât să se uite în gol, nu ne privea în ochi pe niciunul dintre noi decât rareori și părea să nu fie interesată de discuție. Rănile de pe fruntea ei fuseseră îndepărtate prin operații chirurgicale și, cu toate că abilitățile motrice îi erau într-o câțva încetinite și nesigure, semăna chiar bine, în exterior, cu imaginea ei din înregistrarea video. Dar înăuntrul ei se petrecuse o schimbare imensă.

Punând problema modului cum experimenta ea noul fel de-a fi, am întrebat-o pe Barbara care credea că este diferența dintre cum fusese înainte și cum era în prezent. N-am să uit replica ei niciodată:

– Ei bine, dacă trebuie să exprim diferența asta în cuvinte, cred că se poate spune că mi-am pierdut sufletul.

Eu și Ben am rămas înmărmuriți. După o vreme, mi-am revenit suficient cât să o întreb pe Barbara cum se simte această pierdere a sufletului ei.

LIBRIS | We know books

– Nu știu dacă pot spune mai mult de-atât, a răspuns sec. Cred că e în regulă. Nicio diferență. Adică în felul în care merg lucrurile. E pur și simplu pustiu. Lucrurile sunt în regulă.

Am trecut apoi la chestiuni practice referitoare la îngrijirea copiilor și ședința s-a sfârșit.

UN CREIER VĂTĂMAT

Încă nu era clar în ce măsură ar fi putut sau ar fi reușit Barbara să se recupereze. Dat fiind faptul că de la accident nu trecuse decât un an, era posibil ca o mare parte dintre neuroni să se refacă. După un traumatism¹⁴, creierul își poate recăpăta unele funcții și chiar poate dezvolta neuroni și conexiuni neuronale noi, dar în cazul unor vătămări extinse poate fi dificil să își recapete abilitățile complexe și trăsăturile de personalitate dependente de niște structuri neuronale acum distruse.

Pentru a numi această capacitate de a crea noi conexiuni neuronale și de a dezvolta noi neuroni ca reacție la experiențe, se folosește termenul *neuroplasticitate*¹⁵. Aceasta nu ne este disponibilă doar în tinerețe: acum știm că acționează pe tot parcursul vieții. Era necesar ca eforturile de recuperare ale Barbarei să exploateze capacitatea neuroplasticității de a dezvolta noi conexiuni care să restabilească vechi funcții mintale. Dar trebuia să așteptăm o vreme, ca efectele vindecătoare ale timpului și ale reabilitării să își facă apariția, pentru a putea spune în ce măsură era posibilă recuperarea neurologică.

Sarcina mea imediată era să-i ajut pe Leanne și pe ceilalți membri ai familiei să înțeleagă cum poate un om să fie în viață și să pară la fel, și totuși să fi devenit atât de diferit din perspectiva funcționării minții. Ben îmi spusese anterior că nu știa cum să-i ajute pe copii să gestioneze schimbarea Barbarei; spunea că nici el nu prea înțelegea. El depunea un efort dublu: muncea, se ocupa de programul copiilor și o suplinea pe Barbara în treburile

pe care ea nu le mai putea face. Aveam de-a face cu o mamă care fusese încântată să croiască ea însăși costume de Halloween și să pregătească brișe de Sf. Valentin. Acum însă își petrecea majoritatea timpului uitându-se la televizor sau rătăcind prin cartier. Mergea pe jos până la magazinul alimentar, dar, chiar dacă avea o listă de cumpărături, deseori se întorcea cu mâna goală. Lui Amy și lui Leanne nu le păsa prea mult că gătea, iar și iar, doar câteva feluri simple de mâncare. Dar se supărau când uita rugăminți mai speciale de-ale lor, lucruri despre care îi spuneau că le plac sau că le trebuie la școală. Era ca și cum nu reținea nimic din ce îi spuneau ele.

Ședințele noastre de terapie continuau, dar Barbara rămânea de obicei tăcută, chiar și când era numai cu mine, deși capacitatea ei de vorbire era intactă. Din când în când, se agita brusc din pricina vreunui comentariu nevinovat al lui Ben sau țipa dacă Tommy se foia ori dacă Leanne își răsucea părul pe degete. Putea izbucni chiar și după o tăcere, ca și cum ar fi mânat-o cine știe ce proces interior. Însă, în majoritatea timpului, expresia ei părea înghețată, mai curând pustie decât deprimată, mai degrabă goală decât tristă. Părea distantă și indiferentă, iar eu am observat că nu își atingea niciodată spontan nici soțul și nici copiii. O dată, când Tommy, băiețelul de trei ani, s-a urcat în poala ei, și-a trecut mâna peste piciorul lui, de parcă ar fi repetat cine știe ce tipar comportamental anterior, dar gestul ei era lipsit de căldură.

Copiii mi-au spus cum se simțeau când m-am întâlnit cu ei în lipsa mamei lor.

- Nu-i mai pasă de noi ca înainte, a spus Leanne.
- Și nici măcar nu ne întreabă nimic despre noi, a adăugat Amy întristată și iritată. E pur și simplu egoistă. Nu mai vrea să vorbească cu nimeni niciodată.

Tommy tăcea. Stătea aproape de tatăl lui, cu o expresie abătută.

LIBRIS

We know
books

Pierderea unei persoane iubite nu poate fi exprimată adecvat în cuvinte. Confruntarea cu pierderea, lupta cu izolarea și cu disperarea ne provoacă un sentiment de angoasă și chiar de durere fizică. Într-adevăr, zonele creierului nostru care procesează durerea fizică se suprapun peste centrii neuronali care înregistrează rupturile sociale și respingerea. Pierderea ne sfâșie în bucăți.

Jalea – durerea pierderii – îți permite să te desprinzi de un lucru pe care l-ai pierdut numai atunci când începi să accepți ceea ce ai acum în locul său. Pentru că mințile noastre se agață de ceea ce este familiar, de așteptările noastre prestabilite, putem rămâne prizonierii sentimentelor de dezamăgire, confuzie și mânie, care creează lumile noastre interioare de suferință. Dar, de fapt, ce trebuia să accepte Ben și copiii că au pierdut? Putea Barbara să își recâștige conectarea cu ceilalți? Cum putea învăța familia să trăiască alături de o persoană al cărei corp era încă viu, dar ale cărei personalitate și „suflet” – cel puțin așa cum le cunoșteau ei – dispăruseră?

„HĂRȚI-TU” ȘI „HĂRȚI-EU”

Nimic din educația mea formală – nici din facultatea de medicină, nici din pediatrie sau psihiatrie – nu mă pregătise pentru situația cu care mă confruntam în acel moment, în contextul tratamentului. Urmasem cursuri de anatomie a creierului și cunoșteam legăturile dintre creier și comportament, dar la începutul anilor 1990, când mă întâlneam cu familia Barbarei, se știa destul de puține lucruri despre cum se pot adapta cunoștințele noastre din aceste domenii la practica clinică a psihoterapiei. Căutând cum să explic familiei ce se întâmpla cu Barbara, am mers la biblioteca medicală și am revizuit literatura clinică și științifică recentă despre regiunile creierului deteriorate în accidentul pe care îl suferise.

Tomografiile creierului Barbarei au arătat un traumatism substanțial în zona imediat posterioară frunții; leziunile urmau curbura superioară a volanului. Am aflat că această zonă facilitează funcții foarte importante ale personalității noastre. În plus, ea leagă între ele¹⁶ regiuni cerebrale foarte îndepărtate unele de cealaltă – este o zonă a creierului cu un impact profund integrator.

Zona din spatele frunții este o parte din lobul frontal al cortexului cerebral, cea mai proeminentă secțiune a creierului. Lobul frontal este asociat cu majoritatea gândirii și planificării complexe. Activitatea din această parte a creierului activează neuronii după tipare care ne permit formarea reprezentărilor neuronale – adică „hărți” ale diverselor aspecte ale lumii noastre. Hărțile rezultate de pe urma acestor clustere de activitate neuronală servesc la crearea unei imagini în mințile noastre. De exemplu, când receptăm lumina reflectată de pasărea de pe o creangă de copac, ochii noștri trimit semnale către creierul nostru, iar neuronii de acolo se activează după anumite tipare care ne permit realizarea imaginii vizuale a păsării.

Cumva, în moduri ce urmează a fi descoperite, proprietatea fizică a activării neuronilor duce la crearea experienței subiective – de exemplu, gândurile, sentimentele și asociațiile evocate de vederea acelei păsări. Vederea păsării ne poate face să simțim anumite emoții, să auzim sau să ne amintim trilurile ei și chiar să asociem acele triluri cu idei precum cele de natură, speranță, libertate sau pace. Cu cât reprezentarea este mai simbolică și mai abstractă, cu atât este creată la un nivel mai evoluat al sistemului nervos, situat mai frontal în cortex.

Cortexul prefrontal – cea mai deteriorată parte a lobului frontal din creierul Barbarei – realizează reprezentări complexe datorită cărora putem crea concepte în prezent, putem gândi experiențele trecutului și putem planifica și produce imagini

ale viitorului. În plus, cortexul prefrontal este responsabil de reprezentările neuronale care ne permit chiar realizarea unor imagini ale minții înseși. Eu numesc aceste reprezentări ale lumii noastre mintale „hărți ale observării minții” (*mindsight maps*). Am identificat mai multe tipuri de hărți ale observării minții realizate de creierul nostru.

Creierul realizează ceea ce eu numesc „hartă-eu”, care ne dă posibilitatea de „vedere” înlăuntrul nostru, și „hărți-tu”, care ne permit să „vedem” în ceilalți. În plus, se pare că mai creăm și „hărți-noi”, adică reprezentări ale relațiilor noastre. Fără aceste hărți, suntem incapabili să percepem mintea dinăuntrul nostru sau din alții. Fără o hartă-eu, de exemplu, putem fi copleșiți de propriile gânduri sau inundați de propriile sentimente. Fără o hartă-tu, nu vedem decât comportamentul celorlalți, aspectul fizic al realității, fără să avem idee de miezul subiectiv, de oceanul mintal interior al celorlalți. Tocmai această hartă-tu ne permite să fim empatici. În esență, leziunile creierului Barbarei creaseră o lume lipsită de abilitatea de observare a minții. Avea sentimente și gânduri, dar nu și le putea reprezenta sieși ca activități ale propriei minți. Chiar și când spusese că își „pierduse sufletul”, enunțul ei avusese un caracter banal, factual, semănând mai curând cu o observație științifică decât cu o exprimare adânc simțită a identității personale. (Inițial, acea deconectare dintre observație și emoție m-a nedumerit¹⁷, până când, din studii ulterioare, am aflat că părțile creierului nostru care creează hărțile minții sunt diferite de cele care ne fac capabili să observăm și să comentăm trăsături personale, precum timiditatea sau neliniștea – sau, în cazul Barbarei, lipsa unei calități pe care ea o numea „suflet”).

În anii care au trecut de când am dus imaginile tomografice ale creierului Barbarei¹⁸ la bibliotecă, s-au făcut multe descoperiri despre funcțiile interconectate ale cortexului prefrontal. De exemplu, partea laterală a acestei regiuni este esențială

UBRIS | We know books

pentru modul în care suntem atenți; aceasta ne face capabili să punem lucruri în „fața minții noastre” și să fim conștienți de ele. Zona mediană a regiunii prefrontale – cea deteriorată în cazul Barbarei – coordonează un număr uluitor de abilități esențiale, inclusiv reglarea corpului, sintonizarea cu ceilalți, echilibrarea emoțiilor, flexibilitatea propriilor reacții, calmarea fricilor și crearea empatiei, a înțelegerii, a conștienței morale și a intuiției. Toate acestea erau abilități pe care Barbara nu le mai putea utiliza în interacțiunile ei cu familia.

Pe parcursul discuției noastre despre *mindsight*, voi face referire la – și am să detaliez – lista aceasta de nouă funcții ale zonei prefrontale mediane. Dar chiar și la prima vedere, puteți observa că aceste funcții sunt ingredientele esențiale ale stării de bine, cuprinzând atât procese corporale, precum reglarea bătăilor inimii, cât și funcții sociale, precum empatia și raționamentul moral.

După ce Barbara s-a trezit din comă, leziunile creierului ei păreau să configureze o nouă personalitate. Unele obișnuințe ale ei, cum ar fi preferințele culinare și felul de a se spăla pe dinți, rămăseseră neschimbate. Nu se schimbase nimic semnificativ în modul în care creierul ei cartografia aceste funcții comportamentale elementare. Dar modul ei de a gândi, de a simți, de a se comporta și interacționa cu ceilalți era profund alterat. Acest lucru afecta fiecare detaliu al vieții ei zilnice – până și felul său de a strânge părul lui Leanne într-o coadă strâmbă. Barbara încă dispunea de mișcările comportamentale necesare pentru a aranja părul fiicei sale, dar nu îi mai păsa atât de mult încât să facă o coadă dreaptă.

Dar mai presus de toate, Barbara părea să-și fi pierdut tocmai abilitatea de a crea hărți, ceea ce i-ar fi permis să respecte realitatea și importanța vieții subiective interioare atât a ei, cât și a celorlalți. Hărțile observării minții nu se mai formau între circuitele, acum încurcate, ale secțiunii ei

mediane prefrontale, de care depindea crearea lor. Acest traumatism prefrontal median întrerupsese și comunicarea dintre Barbara și familia ei – ea nu mai putea nici transmite, nici recepta semnalele de conectare ce îi permiteau să fuzioneze mintal cu oamenii pe care îi iubea cel mai mult.

Ben sintetizase schimbarea astfel:

– Barbara s-a dus. Persoana cu care locuim acum pur și simplu nu e Barbara.

UN TRIUNGHI AL STĂRII DE BINE: MINTE, CREIER ȘI RELAȚII

În înregistrarea video a aniversării lui Ben se vedea dansul vibrant al comunicării dintre Barbara și Leanne. Dar acum nu mai exista nici muzică, nici dans care să țină ritmul celor două minți ce se uneau într-un sens al lui „noi”. O asemenea conectare are loc atunci când ne sintonizăm cu schimbările interioare petrecute în interiorul altei persoane, în timp ce și ea se sintonizează cu noi, iar cele două lumi ale noastre se întretes într-una singură. Prin expresii faciale și tonuri ale vocii, prin gesturi și posturi – unele atât de efemere, încât nu pot fi surprinse decât printr-o filmare cadru cu cadru – ajungem să „rezonăm” unii cu alții. Întregul pe care îl alcătuim împreună este într-adevăr mai mare decât identitățile noastre individuale. Noi simțim această rezonanță ca pe un sentiment palpabil de conectare și trăire. Este ceea ce se întâmplă când mințile noastre se întâlnesc.

Cândva, un pacient mi-a descris această conexiune vitală drept „a simți că ești simțit” de către o altă persoană: simțim că lumea noastră interioară e împărtășită, că mintea noastră e înăuntrul celuiilalt. Dar Leanne nu se mai „simțea simțită” de mama ei.