

CHRISTOPHE MASSIN

IMUNITATEA PSIHICĂ

Traducere din limba franceză
de **Laura Matei**



PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

TREI

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
<i>Câteva repere despre imunitate</i>	11

PARTEA ÎNTÂI

Tulburările imunității psihice

CAPITOLUL 1 – La originile tulburărilor de imunitate: agresiunile timpurii	31
Influența relațiilor primare și a educației	32
Traumele	35
Abuzurile sexuale	38
CAPITOLUL 2 – La originile tulburărilor de imunitate: invazia	41
Confident sau deversor	42

Anxiolitic	46
Și copilul bea	47
Terapeut în devenire	49
Otrăvirea	52
Lipiciul sexual	54
CAPITOLUL 3 – Imunitatea deficitară	56
Orbirea în fața agresiunii	57
Anestezia	59
Absența răspunsului	60
Recunoașterea agresiunii	60
Dobândirea reperelor	62
Trezirea simțurilor	63
În cele din urmă, răspunsul	63
CAPITOLUL 4 – Necesitatea unor limite în imunodepresie	66
Pericolele lipsei de limite	66
Discernământ și autocunoaștere	67
Înfrângerea mecanismelor obișnuite	70
Corpul stabilește limita	71
Exersarea „nu“-ului	73
CAPITOLUL 5 – Dificultățile relaționale ale persoanelor imunodeprimare	76

Agnelle, femeia „tare drăguță“	77
Clarificarea bazelor comunicării	79
Lucrul cu dependența	80
Agnel „băiatul amabil“	81
Renunțarea la căutarea aprobării	84
Înfruntarea răcirii și a singurătății	85
Acceptarea lipsei te eliberează de dependență	87

CAPITOLUL 6 – Reacțiile exacerbate ale

alergiei	89
Intoleranța față de autoritate	91
Certitudinea respingerii	93
Gelozia patologică	96
Preocupări hipocondriace	98
Rolul fricii	100

CAPITOLUL 7 – Reîntoarcerea autoimunității

împotriva sinelui	103
Maltratarea	104
Autoacuzarea	106
Contaminarea gândirii	107
Nicio iubire fericită	109
Naufragiul	110

PARTEA A DOUA

Refacerea imunității

CAPITOLUL 8 – Stabilirea unor noi baze	121
Schimbarea paradigmei: dorește-ți binele	122
Niciun act de violență nu trebuie tolerat	123
Nu judecați!	124
O nouă perspectivă interioară	128
Apărarea e legitimă	130
CAPITOLUL 9 – Gestionarea furiei	132
Dezgroparea furiei	133
Recăpătarea și integrarea furiei	136
Refacerea imunității deficitare	138
Împăcarea lui Sepouk cu sine însuși	139
Reorientarea furiei către exterior	142
Desensibilizarea alergiei	143
Renunțarea la așteptări	145
CAPITOLUL 10 – Împăcarea cu sine	148
Oprți focul	149
Împăcarea cu frica	151
A spune „da“	155
Exercițiul oglinzii	157

CAPITOLUL 11 – Acțiunea eliberatoare	159
Revigorarea apărărilor	160
Gata cu autodistrugerea	163
Ce pot face persoanele alergice?	169
Oprirea invaziei	171
CAPITOLUL 12 – Dimensiuni sociale, profesionale și politice ale imunității psihice	176
Menținerea sferei private	177
Cultura respectului	178
Nu vă intoxicați	179
La ce pericole suntem supuși?	183
Concluzie	188
Pentru o apărare nonviolentă	193
<i>Mulțumiri</i>	199

Introducere

A învăța să te aperi a devenit o problemă deosebit de acută în mintea noastră, odată cu invadarea Ucrainei de către Rusia. Dacă importanța armamentului într-un astfel de context nu mai trebuie demonstrată, rolul pe care-l joacă motivația ucrainenilor pentru a rezista a scos în evidență puterea factorilor psihologici, mai ales într-un raport de forțe inegal. De ce unii vor rămâne pasivi și se vor supune imediat, în timp ce alții vor lupta cu înverșunare, asumându-și riscuri majore, pentru a-și păstra existența și teritoriul?

Această întrebare nu se referă doar la războiul dintre popoare. Cu toții suntem expuși agresiunilor în viața de zi cu zi, unele mai mici, altele mai mari. Dacă șeful îmi vorbește urât, dacă cerințele șefului meu îmi depășesc limitele și mă stresează, dacă cineva mă împinge sau dacă cineva vrea să mă inducă în eroare oferindu-mi informații false, cum voi reacționa? Voi protesta, mă voi revolta, mă voi distanța, voi agresa la rândul meu sau voi tăcea, voi suporta și voi lăsa

lucrurile să se întâmple? De unde provin diferențele atât de pronunțate în reacțiile noastre?

Dacă abilitatea de a te apăra în cazul unui conflict armat reprezintă o problemă vitală, cât de importantă este aceasta în situațiile obișnuite din viața de zi cu zi? În calitate de consultant în domeniul riscurilor psihosociale în companii și organizații publice, precum și de psihiatru și psihoterapeut în practica privată, am avut ocazia să cunosc un număr mare de persoane din medii foarte diferite și, mai presus de toate, să le cunosc experiențele personale. Am fost frapat de numărul angajaților, la toate nivelurile ierarhice, care aveau dificultăți în a spune „stop“ și în a-și afirma poziția, din acest motiv punându-se în dificultate și deteriorându-și sănătatea fizică și psihică. La cabinet am avut mulți pacienți antrenați în relații familiale sau conjugale negative sau chiar toxice, ca să nu mai vorbesc de părinți abuzați de propriii copii, chiar cu vârste foarte mici. Toate aceste observații indică frecvența, în rândul populației, a persoanelor care prezintă o incapacitate de a se proteja în mod sănătos. Această carență provoacă un număr considerabil de suferințe nu numai pentru că agresiunea poate cauza daune pe termen lung dacă nu i se opune nicio rezistență, ci și pentru că persoanele afectate se învinovățesc pentru lipsa lor de reacție.

Pentru a studia acest domeniu particular al funcționării noastre psihice, am făcut o paralelă cu *reacția imunitară* de la nivel somatic: organismul nostru desfășoară acțiuni de apărare menite să respingă intruziunea unui corp străin sau să combată o infecție. Această reacție ne protejează, în mod special,

de germenii patogeni. Cum ne-am putea apăra, aşadar, şi la nivel psihic? Ştim cum să ne facem respectaţi, să rezistăm abuzurilor, să punem capăt violenţei împotriva noastră, să ne păstrăm propria identitate atunci când aceasta este supusă presiunilor sau este subminată prin manipulări?

În cazurile de neputinţă repetată în faţa agresiunii, am observat o adevărată carenţă structurală. Persoanei îi lipseşte reacţia adecvată pentru a se proteja. Ca urmare, se poate trezi total neputincioasă de fiecare dată când este ţinta unui cuvânt jignitor. Rămâne mută sau se justifică, ba chiar îşi cere scuze pentru un rău pe care nici măcar nu l-a comis. Incapacitatea dovedită de a se apăra se manifestă pe o perioadă îndelungată, în ciuda frustrării şi a eforturilor pe care le depune persoana în cauză. Ei îi este deja dificil să realizeze că este atacată, martorii fiind cei care îi semnalează acest lucru. Sau îşi poate da seama de asta abia după o perioadă de latenţă, printr-o stare difuză de rău şi se învinovăţeşte adesea că a suferit din nou fără a reacţiona într-un mod satisfăcător.

Scopul acestei cărţi este de a arăta fiecăruia valoarea practică a conceptului de imunitate psihică. Ea oferă ocazia de a reflecta asupra unei teme care ne preocupă pe toţi, în actuala agitaţie generală, atât în situaţii cotidiene, cât şi în circumstanţe excepţionale.

Într-o perioadă în care barierele educaţionale şi sociale în faţa agresivităţii s-au redus simţitor, a şti să te aperi a devenit o necesitate în toate domeniile vieţii. Femeile ştiu cel mai bine asta! Câte eforturi şi câte lupte mai au încă de susţinut pentru a-şi păstra integritatea şi siguranţa şi pentru a pune capăt atitudinilor

discriminatorii sau înjositoare. Și nu sunt singurele vizate...

Forme mult mai grave de violență, la scară națională, etnică sau religioasă, ne înconjoară și ne așteaptă.

Cu fiecare an care trece, asistăm la slăbirea a ceea ce a reprezentat până acum siguranța noastră. Suntem cu adevărat pregătiți să ne protejăm? Știm unde ne aflăm și cum să reacționăm?

A privi lucrurile prin prisma imunității poate fi util în mai multe feluri. În primul rând, pentru că asta poate clarifica sensul suferinței celor atinși de o tulburare a acestei funcții. De cele mai multe ori ei se simt rușinați, se judecă și se simt vinovați. Diagnosticul le ușurează povara, permițându-le să se identifice mai puțin cu disfuncțiile lor, deoarece, în mintea lor, erau convingși că *ei înșiși aveau deficiențe*. Și un diagnostic în care se recunosc deschide calea către un tratament. Pornind de la o situație care li se pare fără speranță, ei pot întrevădea ulterior o cale specifică menită să îi conducă, pas cu pas, către redobândirea unei imunități funcționale.

După o trecere în revistă a principiilor care guvernează sistemul nostru imunitar somatic, voi trasa o paralelă cu capacitatea noastră mentală de a face față unei agresiuni. În prima parte, voi descrie principalele tulburări care pot afecta acest sistem de apărare și originile lor. În cea de-a doua parte, voi sugera posibile soluții de rezolvare, pe baza experienței mele ca psihoterapeut, care-i vor oferi cititorului veritabile chei către progres.

Dezvoltarea acestei capacități, în fiecare zi, fără a deveni agresor, reprezintă o provocare esențială pentru

orice adult care aspiră la respect și pace pe plan individual. Și la nivel colectiv, prin intermediul mijloacelor de comunicare, suntem expuși riscurilor de intoxicare, manipulărilor răuvoitoare și presiunilor de tot felul. Am văzut ravagiile pe care acestea le-au făcut asupra multor oameni în timpul pandemiei. Cum putem evita să fim invadați și înșelați și, totuși, să rămânem lucizi?

În aceste vremuri nesigure, în care situațiile delicate sau conflictuale tind să se înmulțească, suntem îndemnați să ne conștientizăm mai bine limitele și să cultivăm contactul cu resursele noastre defensive, pentru a putea veghea asupra integrității noastre și a ne asigura protecția.

Prin urmare, această carte se adresează tuturor, nu doar celor care suferă de o tulburare a imunității psihice, deoarece schimbările din mediul nostru fac tot mai necesară capacitatea de a face față rapid, inteligent și eficient.

Câteva repere despre imunitate

Sistemul nostru imunitar are, în principiu, două obiective principale: *să ne protejeze de agresiunile fizice, chimice și infecțioase* (germeni, virusuri și paraziți) și *să ne păstreze integritatea identitară*, respingând tot ce diferă de zestrea noastră genetică. Observăm această din urmă reacție atunci când se transplantează un organ de la un donator al cărui genom nu este compatibil cu cel al primitorului.

În plan somatic, imunitatea prezintă trei niveluri:

- Stratul protector al pielii și al mucoaselor, care reprezintă o primă barieră împotriva a ceea ce provine din exterior și care are capacitatea de a se reface dacă a fost lezat.
- Dacă această barieră este depășită sau lezată, apare un răspuns rapid, *inflamația*, care urmărește să respingă pătrunderea oricărui element extern și să acționeze ca o barieră împotriva agresiunii. Acest răspuns este aproape imediat, universal și înnăscut, *indiferent de cauza*

care l-a declanșat. El mobilizează atât substanțe chimice, cât și globule albe și poate apărea local sau în întreg corpul. Se poate observa imediat atunci când o rană nu este curățată, iar germenii încep să se înmulțească în țesutul lezat. Inflamația urmărește să împiedice răspândirea lor în continuare, iar producerea puroiului este dovada acestei lupte.

- Și, în sfârșit, există reacția *țintită*, care va distruge un anumit agent patogen prin producerea de *anticorpi* și prin acțiunea *limfocitelor* (un tip de globule albe). Dezvoltarea anticorpilor este declanșată deoarece celulele imunitare au recunoscut că intrusul nu are aceeași semnătură genetică ca aceea a organismului nostru. Prin urmare, producerea unui anticorp este de fiecare dată un proces bine adaptat. Prin fixarea lui pe agentul infecțios, această acțiune combinată, chimică și celulară, permite eliminarea acestuia. Acest mecanism este utilizat în vaccinare, prin stimularea sistemului cu un germen care a fost făcut inofensiv. După cum s-a văzut în timpul pandemiei de COVID, protecția oferită de anticorpi nu este imediată, producerea de anticorpi necesitând timp.

Fiziologia ne oferă un model valoros pentru a înțelege despre ce este vorba la nivel psihic și putem găsi multe similitudini.

Ce reprezintă *învelișul cutanat*, primul strat protector? Zona de frontieră, *limita*, suprafața de contact dintre interior și exterior: dincolo de pielea mea, nu mai sunt eu, ea mă conține. Ea are dublul rol de a

menține și adăposti în interior organele mele interne și substanța mea și de a preveni intruziunile din exterior. La nivelul microscopic al celulelor noastre, membrana acestora acționează ca o frontieră, care filtrează foarte precis intrările și ieșirile. Această incintă este susținută de o a doua membrană, intracelulară, pentru a înconjura „hard-diskul“ identitar al patrimoniului nostru genetic, cromozomii, ca un donjon în interiorul unui castel fortificat.

Care este pielea noastră psihică? Fiecare dintre noi are *un simț care distinge între ceea ce este „eu“ și ceea ce „nu este eu“*. Mă recunosc în sensibilitatea mea, în gândurile și opiniile mele, în valorile mele, în dorințele și emoțiile mele — pe scurt, în lumea mea interioară. În aceste registre diferite, pot răspunde la întrebarea „Sunt eu asta?“ prin da sau nu. Astfel, pot să lupt, să resping, să țin la distanță sau, dimpotrivă, să accept un contact și să las să pătrundă ceva din exterior — o idee, un cuvânt, un gest, o opinie. Pentru a face acest triaj, mă bazez pe sentimentul pe care mi-l dă elementul respectiv, și anume că este benefic, neutru sau dăunător pentru mine. Când sunt la cumpărături, sunt abordat de un activist al unui partid politic care vrea să mă convingă: Corespunde acest lucru opiniilor mele? Accept sau refuz. Accept un contact, o discuție? Un alt exemplu: o femeie are o senzație *epidermică* atunci când privirea unui bărbat sau atitudinea lui îi displace. Îl va lăsa să se apropie sau îi va spune direct că nu este dorit?

Eul se definește nu numai pe planul identității, ci și prin delimitarea frontierelor sale, a conturului regatului său, care cuprinde numeroase aspecte ce depășesc