

## Cuprins

<i>Introducere</i> .....	13
1. <i>Fascinanta lume a emoțiilor</i> .....	19
Aceste emoții deconcertante .....	21
Experiențe diversificate și nuanțate .....	23
Emoții pozitive, emoții negative .....	26
La ce folosesc emoțiile? .....	27
Emoții care ne ajută în evaluarea și luarea deciziilor .....	28
Emoții pentru comunicare .....	31
Emoții pentru sănătate .....	34
Emoțiile : prieteni sau dușmani? .....	35
Frica .....	36
Mânia și agresivitatea .....	39
Dragostea și atașamentul .....	42
Bucuria și tristețea .....	43
Speranța și disperarea .....	45
Rușinea .....	47
Culpabilitatea .....	49
2. <i>Emoții și sentimente</i> .....	51
Creierul emoțional .....	52
Declanșarea unei emoții .....	54
Conștientizarea emoției : sentimentul .....	55
Cum ne împăcăm cu emoțiile noastre .....	58
Reglarea afectivă și adaptarea .....	58
Deprinderea de reglare a emoțiilor : prima sarcină a nou-născutului .....	59

3. <i>Cum să facem față emoțiilor negative</i> .....	67
Ce este „gândirea pozitivă” ? .....	68
Este posibil să ne controlăm emoțiile? .....	70
Controlul sentimentului prin autosugestie .....	71
Gândirea pozitivă și efortul mental .....	73
Gândirea imaginarului .....	78
4. <i>Sentimente și memorie : pentru ca gândirea să vindece...</i> .....	83
Sentimentul, o punte de legătură între corp și minte .....	84
Memorarea situațiilor emoționale .....	86
Memoria explicită și memoria implicită .....	87
Memoria emoțiilor și memoria faptelor .....	89
Memorarea pe termen lung a situațiilor emoționale .....	91
O circulație fluidă .....	93
5. <i>Somnul, visele și emoțiile</i> .....	97
Somnul și sănătatea .....	98
Două faze caracteristice evidente .....	99
Funcțiile somnului paradoxal .....	100
Visul și integrarea emoțiilor .....	101
Visul și somnul paradoxal .....	101
Visul, refularea și memoria declarativă .....	104
A visa pentru a rezolva probleme emoționale .....	104
Visul, organizator psihosomatic .....	108
Visul și trauma .....	110
Aceste vise obscure și tulburătoare .....	111
Capacitatea de a visa .....	112
6. <i>Strategii împotriva emoțiilor supărătoare</i> .....	115
Artificiile la care recurge mintea pentru a uita .....	117
O uitare care protejează : refularea .....	118
O uitare mai radicală : denegarea .....	124
O uitare care înăbușă emoția : reprimarea .....	126
„Acționarea” emoției .....	127
Mecanisme de apărare pentru a ne adapta .....	130
7. <i>Emoții fără sens</i> .....	131
Suntem ființe cu sens .....	132
Construirea sensului, realitatea și identitatea .....	133
Schimbarea, sensul și echilibrul .....	135

Emoțiile în suferință .....	138
Suferința și trauma .....	141
A suferi din lipsă de înțelegere .....	143
8. <i>Dreptul de a fi trist</i> .....	145
Suferință umană sau boală ? .....	147
O parte vitală tăinuită .....	148
O suferință care maschează sentimente conflictuale .....	149
O suferință care ascunde o rănire a ființei .....	152
Tratarea depresiei .....	153
Antidepresive pentru a alina sau pentru a trata ? .....	153
Psihoterapia .....	154
9. <i>Sunt atât de obosit !</i> .....	159
Oboseala : o provocare pentru medic .....	161
Oboseala, simptom al unei alte probleme .....	161
Depresia mascată .....	162
Sindromul oboselii cronice .....	163
O suferință inimaginabilă .....	164
Plăcerea de a te odihni .....	164
Să ne epuizăm pentru a putea să ne odihnim .....	167
Deprimat sau obosit ? .....	168
Oboseală persistentă, <i>burnout</i> și valori sociale .....	170
10. <i>Atunci când corpul își amintește</i> .....	173
Ce este durerea ? .....	175
Un semnal de alarmă .....	175
O experiență subiectivă .....	176
Poarta durerii .....	177
Cercul vicios al durerii cronice .....	179
Durerea și plăcerea .....	181
Durerea, o cerere de iubire .....	182
Durerea incurabilă, un strigăt de disperare .....	183
Durerea și traumele din copilărie .....	184
11. <i>Este speranța suficientă pentru a vindeca ?</i> .....	189
Efectul placebo .....	191
Factori susceptibili să influențeze efectul placebo .....	192
Efectul placebo : un veritabil proces de vindecare natural .....	196

Procese naturale de vindecare .....	197
Principalele componente ale proceselor de vindecare .....	198
Celule mesagere .....	200
O conștiință capabilă să vindece? .....	202
Puterea stărilor de conștiință alterată .....	203
O putere exercitată indiferent de distanță .....	205
Un univers viu .....	207
O inteligență în univers? .....	208
Ființa umană cuantică .....	210
12. <i>Cum să facem față mai bine emoțiilor</i> .....	213
Mijloace pe care le putem utiliza prin noi înșine .....	215
Meditația .....	215
Metoda în ECHO .....	216
O relație pentru a ne îngriji .....	219
Cine poate beneficia de psihoterapie? .....	219
Ce psihoterapie să alegeți? .....	220
Ce este psihoterapia? .....	222
Adaptarea demersului la nevoile clientului .....	227
Psihoterapii psihosomatice .....	229
Tratarea traumelor cu ajutorul mișcărilor oculare .....	230
Hipnoza .....	235
Imageria mentală .....	238
Imaginarul ca instrument de lucru .....	240
<i>Concluzie</i> .....	245
<i>Anexă</i> .....	251
<i>Note</i> .....	253
<i>Bibliografie</i> .....	257

Sentimentul nu este decât o simplă percepere pasivă de către creier a stării emoționale a corpului. Pentru a interpreta harta, cortexul face apel la memoria care îi permite să compare emoția actuală cu experiențele trecute în vederea realizării unei analize precise și personalizate. Așa se întâmplă că, pornind de la o aceeași stare fiziologică indusă de nivelurile inferioare, de exemplu cea a tristeții, sentimentul perceput poate căpăta toate nuanțele posibile ale acestei emoții, cum ar fi amărăciunea, nostalgia, melancolia, regretul, și aceasta în funcție de context.

Cum ne împăcăm cu emoțiile noastre

### *Reglarea afectivă și adaptarea*

Din mai multe motive, reglarea afectivă constituie un element determinant în echilibrul emoțional și în adaptarea la mediul înconjurător. Ea stă la baza unei stime de sine corespunzătoare în care predomină afectele pozitive în privința propriei persoane (afecțiune, toleranță, vitalitate, generozitate) și care conferă o autonomie afectivă favorabilă stabilirii unor bune relații interpersonale. Adultul care a eșuat în reglarea emoțiilor sale nu obține această autonomie și dobândește o slabă stimă de sine, marcată de afecte negative (rușine, mânie, furie, depresie). Relațiile lui sunt egocentrice, el are nevoie de altcineva pentru a se liniști și a-și controla emoțiile și se dovedește prea puțin capabil de solitudine și de dragoste altruistă. Reglarea afectelor negative ajută la suportarea solitudinii. Într-adevăr, o mânie prea intensă sau o rușine chinuitoare fac neplăcute momentele de solitudine din cauza temerii de a fi abandonat pe care o suscită aceste emoții. O bună reglare a afectelor se reflectă,

de asemenea, în stabilitatea dispoziției și în capacitatea de revenire mai rapidă din stările de detresă emoțională pentru regăsirea unei liniști interioare. Ea permite totodată și înăbușirea emoției, oricât de inconfortabilă ar fi ea, pe durata de timp necesară pentru ca imaginarul să-i găsească o soluție psihică.

*Deprinderea de reglare a emoțiilor:  
prima sarcină a nou-născutului*

La naștere, copilul este incapabil să își suporte singur tensiunea interioară. Atunci când se manifestă, emoția îl copleșește și copilul depinde în totalitate de îngrijirile celor din jur pentru menținerea homeostaziei. Prima sarcină care îl așteaptă este așadar aceea de a învăța să își regleze prin el însuși emoțiile, ceea ce-i va permite, în mod progresiv, să își utilizeze gândirea în menținerea homeostaziei și să se exprime mai degrabă prin cuvinte decât prin fapte în momentele de tensiune emoțională, două abilități esențiale pentru adaptare. Descoperirile recente din domeniul neuroștiințelor arată că reglarea emoțională corespunde maturizării emisferei drepte, proces care are loc pe parcursul primilor doi ani de viață prin stabilirea legăturii de atașament între sugăr și mama lui. În teoriile dezvoltării afective și sociale a copilului s-a insistat întotdeauna asupra importanței acestei legături pentru dobândirea unui echilibru emoțional corespunzător. Elaborate pe baza datelor clinice și a observațiilor efectuate asupra copiilor cu vârste mici, teoriile respective își găsesc în aceste rezultate bazele biologice care le confirmă.

La naștere, creierul nu se află la maturitate deplină<sup>9</sup>, iar prima care se dezvoltă este emisfera dreaptă. Aceasta este

programată pentru a se cupla la emisfera dreaptă a mamei, ea însăși structurată astfel încât să detecteze și să interpreteze semnalele corporale ale bebelușului și să ajusteze comportamentul în funcție de nevoile acestuia. Tații pot oare să își asume această funcție? Rezultate recente din domeniul neuroștiinței arată că, la femeie, emisfera dreaptă este special echipată pentru a detecta mesajele emoționale inconștiente emise de emisfera dreaptă a altei ființe umane. De aceea, femeile sunt, în general, mai capabile de empatie decât bărbații. Dat fiind faptul că atașamentul primar se construiește în cadrul unei comunicări în mare parte inconștiente, se consideră că mama, a cărei emisferă dreaptă este deosebit de sensibilă la mesajele inconștiente emise de cea a unui bebeluș, este mai potrivită pentru această sarcină decât tatăl. Capacitatea mamei de a-și asuma acest rol depinde totuși de felul în care ea însăși a putut să stabilească un atașament solid cu propria mamă.

*Primele emoții care trebuie echilibrate :*

*bucuria și mânia*

La naștere, homeostazia sugarului depinde de capacitatea mamei de a stabili o relație afectivă cu el, în așa fel încât să dozeze stimulările : nici prea puternice, pentru a feri copilul de a se simți copleșit, nici prea slabe, pentru că e necesar un minimum de stimuli pentru a-i suscita interesul, a-l incita să relaționeze și a-i impulsiona dezvoltarea. Schimburile dintre mamă și copil îl vor face pe acesta din urmă să cunoască două tipuri de experiențe : situațiile stimulante care îl vor învăța să își regleze afectele plăcute și experiențele liniștite prin care va reuși să suporte afectele negative.

Chiar dacă multe emoții sunt programate genetic, nu toate se manifestă de la început, unele dintre ele necesitând un

debut al conștiinței de sine pentru a apărea. Inițial, în perioadele de veghe, bebelușul nu cunoaște decât două stări emoționale : o stare de mulțumire și de confort în care este receptiv la schimburile sociale și o stare de detresă în care are nevoie ca adultul să-l liniștească. Dat fiind faptul că, pentru a se dezvolta, creierul lui necesită contactul cu un creier adult, chipul mamei exercită asupra bebelușului o mare atracție care îl îndeamnă să caute contactele vizuale, tactile și auditive cu ea. Primele stimulări materne declanșează cele dintâi emoții de bucurie și de plăcere. Atunci când bebelușul resimte disconfort, este cuprins de o mânie primară care se exprimă prin țipete, gesticulații. Dacă mama știe să dozeze bine stimulările și momentele de calm, copilul învață să regleze aceste afecte și alte emoții își vor putea face apariția.

Îndelungile schimburi de priviri între mamă și bebelușul ei sunt un canal puternic de transmitere inconștientă a influențelor reciproce. Pupilele dilatate ale bebelușului declanșează la mamă comportamentul matern. Între cei doi se instalează o comunicare care îi suscită sugarului o stimulare plăcută. Pentru a regla intensitatea acestei emoții, mama își potrivește intuitiv nivelul de activitate cu cel al copilului. Cu cât ea reușește să facă acest lucru mai bine, cu atât relația lor se sincronizează mai mult și cu atât vor resimți amândoi o stare de confort și de plăcere reciprocă. Apar, prin forța împrejurărilor, momente în care răspunsul matern este în dezacord cu starea interioară a copilului, ceea ce provoacă o creștere a tensiunii copilului, pe care însă, de obicei, mama o detectează, se corectează și copilul își revine. Aceste scurte momente de dezacord sunt la fel de importante ca armonizarea, pentru că, în măsura în care nu depășesc nivelul de toleranță al copilului, ele contribuie la dobândirea simțului realității. Încetul cu încetul, bebelușul se atașează de mama lui care știe să-i calmeze tensiunea, să-i inducă stări de confort și să-i faciliteze afecte plăcute.

*O nouă emoție care trebuie reglată : rușinea*

Către vârsta de 12-18 luni, copilul dobândește capacitatea de a merge. Această abilitate îi deschide noi perspective asupra lumii și îi conferă o emoție euforică, care îl îndeamnă să încerce tot felul de acrobații. Eșecurile suferite în urma acestor tentative sau, mai mult, momentele în care peripețiile sale suscită dezaprobarea adultului declanșează o nouă emoție : rușinea. Aceasta ajunge să tempereze elanurile nerealiste. Copilul nu își poate regla singur suferința indusă de această emoție : el are nevoie să primească asigurări în privința capacităților și a valorii sale. Și în acest caz, copilului îi este necesar un răspuns empatic din partea mamei. Dacă aceasta știe să dozeze frustrările, să impună limite adaptate capacităților copilului, dacă, în fața acestor eșecuri inevitabile, ea răspunde la rușinea lui printr-o atitudine iubitoare, fără să-l umilească, micuțul se simte iubit în ciuda stângăciilor și a abaterilor sale de conduită. Atunci, el poate suporta emoția negativă, dar necesară, și învață să se împace cu ea. În doze mici, rușinea îl ajută pe copil să își adapteze comportamentul la realitate, permițându-i totodată să dobândească o stimă de sine realistă care ține seama de capacitățile, dar și de limitele lui. Capacitatea de a se adapta la această emoție joacă un rol decisiv în obținerea autonomiei afective. Dacă e prea puternică, de exemplu atunci când copilul este umilit sau ridiculizat, când se confruntă cu exigențe prea mari pentru capacitățile sale și, în consecință, este prea des pus în situația de eșec, se instalează suferința și se creează premisele unor viitoare tulburări legate de stima de sine și de capacitatea de a stabili o legătură lipsită de dependență afectivă cu ceilalți.

*Un efort de ignorare a rușinii : furia narcisică*

Pe parcursul dezvoltării sale, euforia și omnipotența copilului favorizate de noile sale capacități se năruie pentru că, lovindu-se tot mai frecvent cu ceea ce nu reușește să înfăptuiască singur, el își conștientizează neputința și dependența de celălalt. Pentru copil, această fază este greu de suportat și micuțul resimte o puternică ambivalență : cu cât își dorește mai mult să facă totul singur pentru a-și afirma autoritatea, cu atât mai tare se teme că va pierde afecțiunea și suportul mamei lui. Copilul de 18 luni până la 2 ani pare să nu știe ce vrea : într-un moment respinge ajutorul, în altul îl solicită cu furie. Atunci apare o altă emoție concomitentă rușinii : furia narcisică. Este vorba despre o furie intensă menită să-l protejeze pe copil de suferința morală suscitată de conștientizarea limitelor sale. Ea se exprimă prin crize motrice, urlete, o respingere agresivă a ajutorului propus de adult. Această fază în care copilul izbucnește este deseori greu de traversat pentru părinți. Și în acest caz, un răspuns ferm, dar afectuos, care respectă egoul rănit al copilului, este necesar pentru ca el să învețe să-și regleze violența.

Reglarea agresivității este primordială pentru continuarea dezvoltării gândirii. Într-adevăr, copilul trebuie să fie în măsură să o stăpânească pentru ca imaginile să apară și gândurile să se construiască. Capacitatea de a tolera agresivitatea, oricât de intensă ar fi ea, fără izbucniri, constituie condiția de bază pentru viitoarea deprindere de a utiliza limbajul ca mijloc de a-și exprima nemulțumirea. Trebuie subliniat că toate aceste emoții – rușine, exaltare, furie narcisică – apar înainte de *însușirea limbajului*. Aceste experiențe afective foarte intense sunt trăite așadar în intimitate, copilul neavând posibilitatea de a-și împărtăși verbal trăirile. Empatia adultului care poate