

Transformarea vorbitului cu sine pozitiv într-o reacție automată

După cum poate vă amintiți de la cursul de psihologie din liceu sau din facultate, prin condiționare puteți asocia multe comportamente cu diferite tipuri de stimuli, dacă condiționarea este destul de puternică și noul comportament este repetat și iar – așa i-a făcut Pavlov pe cîinii lui să saliveze atunci cînd auzeau clopoțelul. Din păcate, nu este ușor să asigurați o condiționare sau o repetare adecvată atunci cînd le cereți copiilor să memoreze ceva.

Chris, un băiat de 10 ani cu dificultăți de învățare și supraponderal, a ajuns la cabinetul meu avînd tot felul de probleme. Nu se înțelegea cu tatăl său vitreg, avea note mici și nu îl putea suferi pe fratele lui mai mic, care părea că face totul perfect. Cu toate acestea, ceea ce îl deranja cel mai mult era modul în care îl necăjeau fără milă colegii săi de clasă pe terenul de joacă. Chris pleca de la școală plîngînd, dîndu-le persecutorilor lui și mai multe motive să îl tachineze.

Am avut mai multe ședințe cu Chris, în care am vorbit despre calitățile sale și am încercat să îi consolidez încrederea în sine. Cu toate că nu avea o coordonare prea bună la softball și la baschet, era un bun înotător. Am întocmit împreună o listă cu zece lucruri pe care le făcea bine și i-am cerut lui Chris să învețe pe de rost această listă pînă la următoarea ședință. I-am spus că vom avea un joc de roluri, punînd în scenă unele situații în care era tachinat, și că, dacă putea repeta în minte lista de atribute pozitive, aceasta avea să îl ajute să suporte tachinările.

Așa cum era de așteptat, la următoarea ședință, atunci cînd l-am întrebat pe Chris dacă învățase lista pe de rost,

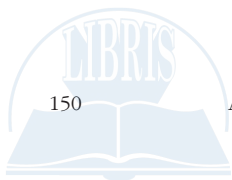


mi-a răspuns fără ezitare că o pierduse aproape imediat ce ieșise din biroul meu. „OK”, am spus eu, „o să mai încercăm o dată”, și i-am dat o copie a listei.

La următoarea vizită, s-a repetat aceeași scenă. De data aceasta, Chris a venit cu un pretext puțin mai bun pentru care nu ar fi învățat lista pe de rost, dar efectul net a fost același. Știam că sînt prins în ciclul înfrîngerii construit de Chris. Așa cum se întîmplă adesea atunci cînd încercăm să ajutăm pe altcineva, am subestimat puterea capacității oamenilor de a se opune oricărei schimbări, chiar și unei schimbări în bine.

Am avut noroc din două puncte de vedere: aveam un xerox pe hol și mama lui Chris avea un simț al umorului foarte dezvoltat. Mi-am cerut scuze și am ieșit puțin din cabinet, am pus noua listă în copiator, iar pînă la sfîrșitul ședinței le-am dat lui Chris și mamei sale un teanc de 300 de copii ale listei cu atribute pozitive. La următoarea ședință, mama lui Chris mi-a povestit că tapetase camera lui cu liste. Erau liste pe toți pereții, pe oglinda de la baie, practic oriunde își putea îndrepta privirile Chris. Nu mai este nevoie să spun că băiatul memorase lista, iar acum putea începe jocul de roluri.

După cum ilustrează povestea lui Chris, învățarea pe de rost a unor aserțiuni pozitive este o sarcină grea pentru mulți copii. Atunci cînd implică un aspect conflictual în care se manifestă deja în mod firesc o anumită rezistență, ea devine și mai dificilă. Cu toate acestea, există modalități prin care puteți face această tehnică să funcționeze. Una dintre cele mai ușoare și cele mai eficiente, după cum vom vedea în capitolele 24 și 25, implică utilizarea computerelor, ceea ce face ca repetarea să fie simplă și amuzantă.



Imaginația

Dwayne era un băiat de 8 ani care suferea de anemie falciformă. A ajuns la mine din cauză că refuza să meargă să își facă frecvențele analize ale sîngelui care erau necesare și era terorizat de ideea că poate va trebui să facă o transfuzie. I-am spus lui Dwayne că îl pot învăța să își folosească creierul pentru a-și amorți brațul, astfel încît să nu simtă acul aproape deloc. „Asta au învățat să facă mulți oameni de-a lungul secolelor, de la magicieni pînă la vraci și mari eroi”, i-am zis.

„Creierul funcționează ca un uriaș centru de comandă computerizat”, i-am explicat. „Atunci cînd vrem să pășim ori să vorbim, el trimite un mesaj picioarelor sau gurii noastre și le spune acestor mușchi ce să facă. El controlează părți ale corpului nostru fără ca noi să trebuiască să ne gîndim la asta. De exemplu, îi spune inimii noastre să pompeze sînge mai repede atunci cînd facem mișcare și stomacului să digere alimentele atunci cînd terminăm de mîncat”.

Apoi l-am întrebat pe Dwayne: „Ți-a amorțit vreodată mîna sau piciorul, astfel încît le simțea ca și cînd nu mai făceau parte din tine?”.

„Bineînțeles”, a spus el, „mi se întîmplă de multe ori”.

„Dacă te-aș învăța cum să creezi în mintea ta niște filmulețe care să îți determine creierul să îți amorțească anumite părți ale corpului, dar totul să fie sub controlul tău? Dacă, oricînd ai vrea, ți-ai putea face brațul să amorțească și nu l-ai mai simți aproape deloc atunci cînd ar trebui să faci o injecție ori să ți se ia sînge?”

I-am cerut lui Dwayne să își ridice brațul în aer, să închidă ochii și să numere încet pînă la 100. În timp ce el



număra, i-am spus să își relaxeze mușchii, să respire adânc și să își imagineze că stă în fața unui foc într-o zi geroasă de iarnă, pe un scăunel, învelit cu o pătură (înainte să vină Dwayne, fixasem aerul condiționat din cabinet la cald, ca să dau o mână de ajutor imaginației sale).

„Acum, vreau să îți imaginezi că ieși din casă”, am spus eu cu o voce liniștitoare, „iei niște zăpadă de pe jos și faci un bulgăre. E rece, nu? Acum ia bulgărele și pune-l exact în acel loc de pe brațul tău unde bagă acul asistenta medicală pentru a-ți lua sânge. Simți cum ți-a amorțit brațul? Abia îl mai simți, nu-i așa? Pișcă-ți pielea în locul acela. Simți ceva?”.

„Numai un pic”, a răspuns Dwayne ezitant. „Simt numai un pic.”

„Exact”, am replicat eu, „iar dacă exersezi, poți face asta când vrei. Poți să îți amorțești brațul, așa că nu mai trebuie să te temi niciodată de injecție sau de luat sânge. Grozav, nu?”.

„Da”, a zis Dayne, ciupindu-se din nou de braț, „chiar că a amorțit”.

Oricine s-a trezit vreodată dintr-un vis plin de transpirație, cu așternuturile răvășite după ce fugise de vreun monstru imaginar, știe ce putere are mintea de a crea imagini care, în anumite condiții, nu pot fi distinse de realitate. Chiar și în stare de veghe, le putem cere oamenilor să își imagineze o experiență terifiantă și ritmul lor cardiac se va accelera. Dacă le cerem să își imagineze că pun mîna pe o suprafață fierbinte, putem chiar să măsurăm o creștere a temperaturii pielii și a volumului de sânge.

Între vârstele de 3 și 4 ani, copiii își dezvoltă capacitatea de a crea imagini în minte și chiar de a le derula ca pe un film. Această capacitate creează imagini deosebit de puternice în copilărie, dar apoi se pare că se diminuează la cei mai mulți dintre noi pînă spre sfîrșitul adolescenței.



Imaginarea poate fi un instrument important în diminuarea suferinței psihice sau fizice. Distrăgînd atenția părții raționale a creierului, imaginile pot atenua în mod direct impulsurile nervoase pe care le evocă suferința. Concentrarea intensă pe care o utilizăm pentru a forma o imagine poate fi apoi un factor-cheie în declanșarea unui sistem de reprimare a durerii. Conform Patriciei McGrath, autoarea cărții *Pain in Children*, acest tip de distragere a atenției nu este doar o tactică de diversiune în cadrul căreia copiii nu sînt atenți la prezența durerii, ci chiar diminuează durerea, creînd un analgezic natural.

Îl puteți învăța pe copilul dumneavoastră să construiască imagini mentale care să îl ajute să facă față unei largi varietăți de situații. Atunci cînd cade și își julește genunchiul, își poate imagina că pe rană se pune o pungă cu gheață, ca să o amortească. Dacă îi este frică de durerile de dinți, poate învăța să închidă ochii, să se relaxeze și să își imagineze că zboară cu un covor fermecat. Dacă simte un ghem în stomac pentru că trebuie să citească o poezie în fața clasei, își poate imagina că aerul este plin de „stelute ale puterii”, fermecate și invizibile, pe care le poate înghiți ca să aibă încredere în sine și să își relaxeze stomacul.

Nu este nici o îndoială că exersarea imaginației dă rezultate în ceea ce privește controlarea durerii severe și cronice, fiind adesea chiar mai eficientă decît medicamentele. Într-un studiu în care copiii erau învățați să facă față migrenelor, dr. Karen Olness, profesor de pediatrie la Case Western University, explică: „Cu toate că nu cunoaștem cauza exactă a migrenelor, știm, din studii controlate, că efectuarea în mod regulat a unui exercițiu de imaginare ce are scopul de a relaxa are ca rezultat mult mai puține migrene decît administrarea unui medicament convențional în același scop. Copiii învățați să aplice tehnici de autorelaxare



Imaginația nu doar îi distrage atenția unui copil, ci poate chiar să declanșeze în creier un sistem de reprimare a durerii, creînd un analgezic natural.

au avut rezultate mult mai bune decît copiii care luau medicamente și mai ales decît cei cărora li se administra placebo și care nu luau nici un medicament”.

Simplul fapt de a le oferi copiilor instrumentele pe care le pot folosi pentru a-și controla durerea și stresul poate fi un factor semnificativ în explicarea motivelor pentru care aceste tehnici dau rezultate. Numeroase studii arată că, atunci cînd oamenii percep că dețin un anumit control asupra stresului, acesta îi deranjează mult mai puțin. Cu ani în urmă, pe cînd eram student la New York University, am fost asistent de laborator al doctorului psiholog David Glass, care cerceta efectele poluării sonore. În aceste studii, am descoperit că simplul fapt de a le oferi subiecților un buton cu care puteau întrerupe un zgomot puternic le