

De ce este eficientă psihoterapia

Cum ne folosim mintea pentru a ne influența creierul

Traducere din engleză de
Cristina Firoiu



Cuprins

9	<i>Mulțumiri</i>
11	<i>Prefață</i>
19	Partea întâi. Creierul cugetător. Conștiința și conștientizarea de sine
21	1. De ce au oamenii nevoie de psihoterapie
37	2. De ce este eficientă psihoterapia
56	3. Problemele non-manifeste
74	4. Cum ne folosim mintea pentru a ne influența creierul
95	5. Lucrurile pe care nu ni le amintim, deși nu le uităm niciodată
111	Partea a doua. Creierul social. Întrerupat și integrat
113	6. Creierul social și dezvoltarea deficitară
132	7. Atașamentul și relațiile apropiate
151	8. Rușinea fundamentală
171	9. Schemele statutului social. Locul nostru în lumea socială
194	10. Cum ajutăm clienții să devină indivizi-alfa

- 223 11. Stresul și anxietatea
- 239 12. Cum să înțelegem și să tratăm traumele
- 264 13. Trauma complexă, din perspectiva psihologiei dezvoltării
- 285 14. Puterea narățiunilor coerente
- 302 15. Durerea este inevitabilă, suferința este optională

Partea întâi

Creativitatea terapeutică

Creierul cugetător

CONȘTIINȚA ȘI CONȘTIENTIZAREA DE SINE

În cadrul unei terapii de creare, se poate observa o dezvoltare progresivă a conștiinței și a conștientizării de sine.

În primul rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul exterior.

În al doilea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interior.

În al treilea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al patrulea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al cincilea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al săptamâniile următoare, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al treilea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al patrulea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al cincilea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al săptamâniile următoare, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

În al treilea rând, se observă o dezvoltare a conștiinței de sine în ceea ce privește cunoașterea și cumpărarea de informații din mediul interioar.

De ce au oamenii nevoie de psihoterapie

Evoluția este atât un proces de creare a problemelor, cât și unul de rezolvare a acestora.

JONAS SALK

Dacă nevoia este mama invenției, atunci ce nevoi au dus la inventarea psihoterapiei? Răspunsul la această întrebare are legătură cu istoria evoluției noastre și cu modul în care este reflectată la nivel biologic, relațional și al experiențelor de zi cu zi. Deși evoluția reprezintă un proces de adaptare, fiecare formă de adaptare duce la apariția unor noi probleme, care necesită noi forme de adaptare. După cum au observat cei mai mulți dințre noi, alegeri care inițial păreau inspirate pot avea consecințe neprevăzute și se pot dovedi îndoioanelnice pe parcurs.

Psihicul uman este alcătuit dintr-un mozaic de elemente genetice, biologice și relaționale, care ne permite să ne integrăm în supraorganismele pe care le numim familie, trib și cultură. Istoria îndepărtată a evoluției noastre este răspunzătoare pentru legăturile profunde dintre corp, psihic și natura și calitatea

relațiilor noastre. De asemenea, ne-a înzestrat cu capacitatea de a-i vindeca pe ceilalți cu ajutorul psihoterapiei.

Din punct de vedere anatomic, omul modern a evoluat din strămoșii săi, primatele, cu aproximativ 100 000 de ani în urmă. Se pare că a fost nevoie de încă 50 000 de ani până când creierul și cultura umană au căpătat suficientă complexitate pentru a putea apărea limbajul, capacitatea de planificare și creativitatea. Însă, din păcate, tocmai această complexitate a dus la noi probleme. Abilitățile recent dobândite, precum logica, imaginația și empatia, se bazează pe rețelele cerebrale primitive ale creierului reptilian și paleo-mamifer, care ne controlează fobiile, superstițiile și prejudecățile. Coordonarea zecilor de sisteme neuronale provenite din diferite stadii ale evoluției creează un nivel de complexitate atât de înalt, încât creierul nostru este extrem de vulnerabil la apariția dereglațiilor, a disocierilor și a erorilor de gândire și de judecată.

Vestigiile din preistoria umanității expuse în muzee, precum craniile, bijuteriile și uneltele din piatră, pălesc în comparație cu cele din creierul nostru. După un milion de ani de conservare, inovare și mutații, creierul nostru a devenit un amalgam de sisteme vechi și noi, multe având limbaje, sisteme de operare și viteze de prelucrare diferite. În fiecare etapă a evoluției au avut loc procese de selecție legate de supraviețuire, care au permis speciei noastre să se adapteze la noi dificultăți. Adaptarea a creat la rândul ei condițiile preliminare pentru apariția unor noi probleme în viitor. Din păcate, evoluția nu reprezintă un plan strategic pentru viitor, ci o adaptare la condițiile din prezent.

Iată câteva dintre „vestigiile” evoluționiste răspunzătoare pentru o mare parte din suferința psihologică care ne face pe

noi și pe clienții noștri să apelăm la psihoterapie. Deși sunt prezentate separat de dragul definiției, vă veți da repede seama că toate aspectele funcționării creierului sunt interdependente și se susțin reciproc. Aceste principii de bază servesc drept funda-ment conceptual pentru capituloare următoare.

Strategiile evoluționiste care provoacă stres psihologic

Numărul 1. Jumătatea de secundă vitală

Omul este un organism mult prea complicat, care poate dispărea din lipsa simplității.

EZRA POUND

După cum și-au dat seama Freud, Charcot și mulți alții înaintea lor, creierul nostru are multiple sisteme paralele de prelucrare a informațiilor conștiente și inconștiente. În primul rând, este vorba despre un ansamblu de sisteme rapide, dezvoltate timpuriu, care controlează simțurile, mișcările motorii și procesele din organism și pe care le avem în comun cu animalele. Aceste sisteme primitive, caracterizate de nonverbalitate și inaccesibile reflectării conștiente, sunt cunoscute sub denumirea de „memorie implicită”, „inconștient” sau „memorie somatică”. Este vorba despre amintirile pe care nu le rememorăm în mod conștient, însă nu le uităm niciodată. Probabil că strămoșii noștri nu erau înzestrăți decât cu aceste sisteme rapide, până la apariția recentă a atenției deliberate.

Sistemele recent dezvoltate, implicate în atenția deliberată, numite și „sisteme lente”, au dus în cele din urmă la apariția

naratiunilor, a imaginăiei și a gândirii abstracte. Aceste sisteme lente, care s-au dezvoltat ca o consecință a interacțiunilor sociale complexe și a creșterii dimensiunii creierului, pe care o necesitau, au dus la apariția conștientizării de sine și a introspecției. Diferența dintre viteza de prelucrare a sistemelor rapide și a sistemelor lente este de aproximativ o jumătate de secundă. Această jumătate de secundă vitală reprezintă unul dintre principalele motive pentru care avem nevoie de psihoterapie. Să vă explic de ce.

Poate că o jumătate de secundă nu pare prea mult, dar pentru creier înseamnă un timp îndelungat. Deși este nevoie de 500–600 de milisecunde (o jumătate de secundă) pentru ca activitatea cerebrală să fie percepută la nivelul atenției deliberate, creierul nostru prelucrează informațiile senzoriale, motorii și emoționale în 10–50 de milisecunde. Motivul este acela că prelucrarea conștientă a informațiilor necesită participarea unui număr mult mai mare de neuroni și de sisteme neuronale. Dovezi ale activității sistemelor rapide pot fi observate în fiecare zi. Dacă atingem o plită fierbinte sau ni se taie calea atunci când suntem la volan, organismul reacționează mai rapid decât atenția deliberată. Este greu să înțelegem acest aspect, deoarece psihicul nostru creează, de asemenea, iluzia că deținem controlul în mod conștient asupra respectivelor reflexe.

Deși înseamnă un timp îndelungat din punctul de vedere al comunicării neuronale, o jumătate de secundă de-abia este percepută la nivelul atenției deliberate. În timpul jumătății de secundă vitale, creierul funcționează asemenea unui motor de căutare, analizându-ne în mod inconștient amintirile, organismul și emoțiile, în căutarea informațiilor relevante. De fapt, 90%

dintre informațiile care ajung la cortexul cerebral provin din prelucrarea neuronală internă, nu din mediul exterior. Jumătatea de secundă vitală permite creierului să creeze experiența prezentului pe baza unui „șablon” din trecut, pe care psihicul nostru îl percep drept realitate obiectivă. Consecința este că avem senzația că trăim în prezent, când, în realitate, trăim cu o jumătate de secundă în urmă. Decalajul dintre viteza de prelucrare a celor două sisteme ne ajută să înțelegem și motivul pentru care atât de mulți dintre noi ne complăcem în tipare comportamentale învechite și ineficiente, în ciuda repetatelor eșecuri.

25

Până când devenim conștienți de ele, experiențele noastre au fost deja prelucrate de nenumărate ori, au activat amintiri și au declanșat tipare comportamentale complexe. Exemple ale acestui proces sunt schemele de atașament și transferul, în cadrul căror creierul folosește relațiile anterioare pentru a ne influența percepțiile referitoare la gândurile, emoțiile și intențiile celorlalți. Distorsiunile din cadrul acestui proces proiectiv pot distruge relații de o viață, fără ca noi să conștientizăm vreodată situația. Faptul că o mare parte a experienței conștiente se bazează pe prelucrarea cerebrală inconștientă ne face să fim extrem de vulnerabili la apariția percepțiilor și a informațiilor eronate, pe care psihicul nostru le consideră corecte. Cu cât distorsiunile sunt mai mari, cu atât este mai greu să ne bucurăm de succes în viața personală și profesională. Conștientizarea inconștientului a fost obiectivul principal al lui Freud, în timp ce corectarea distorsiunilor de la nivelul prelucrării implicate stă la baza psihoterapiei cognitiv-comportamentale. Toate formele de psihoterapie încearcă, fiecare în felul său, să corecteze distorsiunile de prelucrare create de jumătatea de secundă vitală.

Nu există nici prezent, nici viitor, ci doar trecutul,
care se repetă iar și iar, acum.

EUGENE O'NEILL

Nu numai că au apărut primele, dar sistemele rapide se dezvoltă încă din copilărie. Ele învață, rețin și influențează modul în care creierul și psihicul nostru creează experiența conștientă pentru tot restul vieții. Întrucât capacitatea de a ne aminti ceea ce am învățat reprezintă o funcție a sistemelor lente, recent dezvoltate, nu ne amintim în mod conștient cunoștințele învățate în perioada de sugar și în cea a micii copilării. Acesta este unul dintre motivele pentru care învățarea timpurie are o influență atât de puternică asupra noastră pe parcursul întregii vieți. Psihoterapia reprezintă șansa de a ne întoarce mental în timp, pentru a afla ce am învățat în copilăria mică și pentru a înțelege efectele de durată pe care cunoștințele respective le-au avut asupra noastră.

Chiar dinainte de a ne naște, regiunile primitive ale creierului nostru sunt profund afectate de experiențele biologice, sociale și emoționale prin care trecem. De fapt, învățăm cele mai importante lucruri mai ales în primii câțiva ani de viață, atunci când creierul primitiv deține controlul. De exemplu, amigdala („centrul executiv” al prelucrării fricii) este complet dezvoltată în luna a opta de sarcină. Întâmplător, amigdala joacă un rol esențial și în dezvoltarea schemelor de atașament și de statut social, a capacitații de reglare a emoțiilor și a sentimentului de respect față de sine. Pe de altă parte, circuitele corticale care vor regla și inhiba activitatea amigdaliană au nevoie de peste două decenii pentru a se dezvolta complet.

Faptul că învățăm foarte multe lucruri la începutul vieții reprezintă una dintre „procedurile de operare standard” ale naturii. În sarcină, caracteristicile biologice ale copilului sunt influențate de experiențele de zi cu zi ale mamei. După naștere, creierul bebelușului este influențat de interacțiunile cu mama, cu alții îngrijitori și cu mediul fizic. Această strategie permite creierului fiecărui om să se adapteze la un mediu foarte specific. Cultura, limba, clima, alimentația și părinții, factori care pot varia în mod radical de la o societate la alta, de la o generație la alta și chiar de la o zi la alta, influențează în mod diferit fiecare creier. Este o strategie adaptativă foarte bună, deoarece, spre deosebire de majoritatea animalelor, orice bebeluș poate învăța să se adapteze la mediul fizic și social în care se naște.

Întrucât primii câțiva ani de viață reprezintă o perioadă de dezvoltare cerebrală debordantă, experiențele timpurii au un impact enorm asupra dezvoltării „rețelelor informaționale” ale creierului. Comunicările nonverbale și tiparele de reacție ale părinților la trebuințele de bază ale bebelușului influențează creierul acestuia și modul în care percep lumea. Dacă vremurile sunt favorabile, iar părinții suficient de pricepuți, această influență timpurie asupra dezvoltării creierului îi va fi de mare folos copilului pe parcursul întregii vieți. Lucrurile se schimbă în rău atunci când circumstanțele sunt mai puțin favorabile, aşa cum se întâmplă în cazul psihopatologiilor parentale, situație în care creierul copilului poate fi influențat într-un mod care, ulterior, devine dezadaptativ.

Lipsa de acordaj emoțional a părinților, sistemele sociale caracterizate de violență, războiul și prejudecățile pot avea un impact uriaș asupra dezvoltării cerebrale timpurii. Pentru cei mai mulți dintre noi, aceste amintiri rămân pe veci inaccesibile analizei și modificării conștiente. Devenim capabili de conștientizare

de sine mulți ani mai târziu, după ce experiențele timpurii ne-au „programat” să avem emoții, percepții și credințe pe care le considerăm de la sine adevărate. În absența capacitatei de a asocia în mod conștient emoțiile și gândurile cu experiențele din trecut, emoțiile și comportamentele noastre negative par să se nască din noi fără temei. Suntem nevoiți să ne înțelegem confuzia, teama și durerea pornind de la atribuirile negative la adresa noastră și a lumii, bazate pe informații distorsionate și inadecvate.

Ca adolescenți și adulți, apelăm la psihoterapie deoarece ne dăm seama că nu putem să legăm relații de valoare, să ne controlăm emoțiile sau să ne considerăm demni de a fi iubiți. Cauzele problemelor noastre rămân adesea ascunse în rețelele memoriei implicate, inaccesibile reflectării conștiiente. Psihoterapia ne ajută să ne analizăm experiențele timpurii într-un mod lipsit de riscuri și să creăm narării care coreleză experiențele respective cu modul în care creierul și psihicul nostru ne deformeză viața din prezent. Pe parcurs, vom ajunge să înțelegem că simptomele noastre sunt forme ale memoriei implicate, nu manifestări de neburie, patologie a caracterului sau pură prostie. Acest proces poate deschide calea spre o mai mare compasiune față de noi însine, spre mai multă deschidere față de ceilalți și spre posibilitatea vindecării.

Numărul 3. Rușinea fundamentală

Nimic din ceea ce ai făcut nu este greșit și nimic din ceea ce poți face nu va compensa situația.

GERSHEN KAUFMAN

Sentimentul de rușine reprezintă un aspect central al învățării sociale și emotionale timpurii. Rușinea fundamentală (*core shame*)

trebuie să fie delimitată de rușinea adekvată (*appropriate shame*) și de vinovăție, care își fac apariția într-o etapă ulterioară a copilăriei. Rușinea adekvată constituie o formă de adaptare la comportamentul social impus de grup. Rușinea fundamentală, pe de altă parte, reprezintă o judecată instinctivă despre sine și are drept consecință sentimentul de inutilitate, teama de a nu fi dat în vîleag și căutarea disperată a perfecțiunii. În esență, rușinea fundamentală este legată de instinctul primitiv de a fi un membru vrednic al tribului; reprezintă neputința de a interioriza sentimentul profund de apartenență bazată pe atașament. Drept urmare, oamenii care suferă de rușine fundamentală se consideră deficienți, imposibil de iubit și abandonatați. Astfel, rușinea fundamentală devine un factor central în perpetuarea schemelor de atașament nesigur și ale statutului social.

În primul an de viață, interacțiunile părinte–copil sunt în principal pozitive, afectuoase și jucăușe. Pe măsură ce copiii trec de la perioada de sugar la cea a micii copilării, abilitățile motorii tot mai dezvoltate, impulsivitatea și dorința de a-și explora mediul de viață îi împing să se arunce cu capul înainte în activități riscante. Afecțiunea necondiționată din primul an este înlocuită de exclamații puternice, de tipul: „Nu!”, „Nu face asta!”, „Oprește-te!”, și de o modificare a modului în care este folosit numele copilului, nu pentru a exprima afecțiunea, ci un ordin sau avertisment. Acest „mecanism de avertizare” folosit de părinți în relația cu copilul, observat și la multe animale, este menit să îi facă pe copii să încremenească pe loc, pentru a-i proteja de prădători și de alte pericole. Reacția de blocaj motor (*frazing*) se reflectă la nivelul sistemului nervos autonom prin treierea rapidă de la curiozitate, controlată de sistemul simpatice, la inhibiția parasimpatice. Din punct de vedere experiențial, copiii

trec brusc de la dorință de a-și explora mediul de viață la o stare de încremenire și spaimă. Drept urmare, se opresc, își coboară privirile, lasă capul în pământ și își pleacă umerii.

Această stare de supunere inhibată se întâlnește și la un câine, care se face mic, își bagă coada între picioare și pleacă tiptil după ce a fost mustrat cu asprime. Atitudini similare, provocate de excluderea socială, neputință și supunere, se întâlnesc la aproape toate animalele sociale. Aceasta este calea naturală de a exprima ceea ce un om adult ar transmite prin cuvintele: „Te rog, nu-mi face rău” sau „În regulă, tu ești șeful”. Însă, în cazul multor copii, trecerea rapidă de la dorință de a explora, controlată de sistemul simpatic, la retragere, controlată de sistemul parasimpatetic, este interiorizată astfel: „Nu sunt demn de a fi iubit” și „Apartenența mea la familie este pusă la îndoială”, ambele situații putând pune în pericol viața copilului, a cărui supraviețuire depinde de acceptarea necondiționată.

O situație similară se poate întâlni în cadrul relațiilor de atașament timpuriu, atunci când dorință intensă de apropiere a copilului este întâmpinată cu indiferență, dezaprobată sau iritate de către părinte sau alt îngrijitor. Lipsa acordajului din cadrul relației de atașament declanșează, probabil, aceeași trecere rapidă de la predominanță simpatică la cea parasimpatică și este interpretată de psihicul în dezvoltare drept rușine, respingere și abandon.

Diferențele de temperament sau de personalitate dintre părinte și copil, împreună cu lipsa acordajului care degurge de aici, pot contribui la dezvoltarea rușinii fundamentale. În alte familii, părinții care au fost abandonati, neglijati sau abuzați în copilarie pot folosi umilirea, critica și sarcasmul drept stil de parentaj predominant în relația cu propriii copii. Este o situație