

## PUTEREA ACORDĂRII TERAPEUTICE

Joseph Nicolosi, PhD

*"Mințile noastre nu sunt create singure; ele sunt co-create. Sistemul nostru nervos este pregătit pentru a învăța de la sistemele nervoase ale celor din jur, iar acest lucru ne transformă."<sup>(1)</sup>*

Procesul central de vindecare din psihoterapie constă în experiența rezonanței sau a acordajului fin. Această experiență îi permite clientului să coreleze aspecte emoționale și cognitive ale vieții lui interioare. O relație bine acordată cu o altă persoană creează noi conexiuni neurologice la nivelul creierului.

Atunci când clientul își dezvăluie viața emoțională în fața terapeutului, el se angajează într-un act de încredere care îl conectează cu terapeutul ca într-un dans elegant și profund. Ei încep să dezvolte o sincronicitate subtilă, în care fiecare simte intuitiv ce anume încearcă celălalt să exprime.

În timpul ședinței, terapeutul evaluează receptivitatea clientului, prin întrebări cum ar fi "Ce are loc în momentul acesta între noi?" În particular, el este interesat să creeze momente aparte, instant, în care întregul cadru al tabloului terapeutic se schimbă brusc, cei doi realizând o conexiune emoțională intensă, atunci și acolo. Atât clientul, cât și terapeutul, simte o oarecare neliniște, în sensul că relația lor ar putea să se schimbe brusc, în bine sau rău, în acel moment.

Expunerea și vulnerabilitatea sunt parte din aceste interacțiuni. Este ceva aparte - o recunoaștere reciprocă a celui alt la un nivel profund, și poate un zâmbet ușor jenat care marchează această expunere intimă.

Neînțelegerile, sentimentele rănite și resentimentele ascunse sunt și ele inevitabile într-o relație terapeutică. Ele îi oferă clientului ocazia de a învăța cum să se re-angajeze emoțional după o ruptură relațională. Identificarea drumului printr-o astfel de experiență îi arată că relațiile pot supraviețui procesului critic de *acordare-dezacordare-reacordare*, și că încrederea pierdută poate fi recâștigată. El vede felul în care acest proces funcționează între doi oameni și, de asemenea, învață cum să regleze ritmul și intensitatea aceluia schimb, pe măsură ce ruptura este reparată treptat.

Momentele de reacordare îl conectează pe client din nou cu terapeutul, dar și cu sine însuși. Prin acest proces, el își sporește treptat capacitatea de a tolera tulburările emoționale.

După ce ruptura a fost reparată, clientul primește expresia respectului și aprecierii terapeutului, permițându-și relaxarea de a fi reușit să-și exprime, cu sinceritate, sentimentele de furie sau durere încă o dată, și de a se fi făcut înțeles. În cel mai bun caz, acest moment interpersonal este o reminiscență a

acordării fine dintre mamă și copil. Printr-o comunicare subtilă, foarte nuanțată, clientul și terapeutul împărtășesc multe momente de acordare sublimă - acea experiență non-verbală, pre-explicită care are loc între doi oameni, ca o recunoaștere a faptului că "știi că știi că știi".

### **Reconectarea cu propria viață afectivă**

O altă lecție importantă pe care clientul o învață în cadrul psihoterapiei este arta vitală a *simțirii și descrierii* simultane. Întrucât el a negat anumite aspecte ale vieții sale afective (emoționale), realizarea acelei corelări între a simți și a descrie în prezența unei alte persoane este aproape mereu o experiență nu ușoară. Atunci când părinții nu au reușit să reflecte corespunzător experiența interioară a copilului și să modeleze lecția că a simți și a-ți exprima sentimentele se pot face în deplină siguranță, el va deveni dezorganizat din punct de vedere afectiv și izolat în plan emoțional. Copilul crește învățând să-și neghe percepțiile interioare și devine susceptibil să curme brusc, din motive de rușine, relațiile emoționale. Mijloacele sale de apărare îl vor face să-și comute mereu atenția de la conținut la sentimente și înapoi la conținut, evitând însă legătura dintre cele două.

În momente critice de trăiri intense, deseori sunt nevoit să-l încurajez pe client spunându-i "Încearcă să rămâi conectat cu mine și în același timp, și cu sentimentele tale".

Realizarea acestei legături neurale între *a gândi* și *a simți* declanșează un proces vital de unire între emisferile stângă și dreaptă a creierului, între cognitiv și afectiv, între conștient și subconștient, prin intermediul interacțiunii umane.

### **Schimbarea somatică conduce la un nou înțeles**

Înțelegem că mintea subconștientă păstrează acele "amintiri corporale" care funcționează fără conștiință cognitivă. Mintea conștientă ne poate păcăli, dar corpul nu face aceasta. Freud a conchis scopul psihanalizei astfel: "Acolo unde era identitatea, acolo va fi eu". Voia să spună că impulsurile subconștiente, iraționale, trebuie înlocuite cu conștiință de sine (insight) și cu raționalitate. Putem parafraza această spusă a lui, propunând: "Acolo unde se petrece o mutație somatică (corporală), acolo apare un înțeles nou". Mintea poate oferi atunci o nouă înțelegere a experiențelor gravate în noi.

De exemplu, bărbatul care se identifică drept homosexual spune: "Homosexualitatea mea inerentă determină răspunsul meu sexual față de un bărbat atrăgător. Aceste atracții sunt normale și naturale pentru mine". Pentru el, un bărbat atrăgător este asociat cu satisfacția sexuală, iar el ajunge să creadă că aceste sentimente sunt cele care îl definesc pe el în mod autentic.

Totuși, homosexualul care nu se identifică drept homosexual, deși are aceeași reacție somatică față de același bărbat atrăgător, prezintă o atitudine interioară

diferită. El spune: "Sunt atras de acest bărbat pentru că posedă acele trăsături masculine care mie îmi lipsesc acum. Această atracție nu definește cine sunt eu". El apoi se întreabă: "Ce simt față de mine în clipa asta, de mă face susceptibil la acest răspuns sexual? Și, ce pot face ca să schimb asta?"

### **Învățând să recunoaștem Legătura Dublă**

Deseori, clientul nostru manifestă o confuzie legată de comunicarea de tip Legătură Dublă. El va învăța să recunoască acest tip de comunicare, printr-o senzație de teamă, imediată și nu ușoară. Ceva este deodată rău; s-a produs un fel de nedreptate, dar el nu înțelege bine despre ce este vorba. Nu doar că este puțin confuz, dar asta îl și deranjează. Totuși, nu își exprimă supărarea, din cauza temerii și a îndoielii cu privire la sine, care îl paralizează.

Un bărbat a spus: "În acele momente de comunicare de tip legătură dublă, sunt mânios și nesigur cu privire la ce se petrece, și nu știu ce să spun. Nu sunt sigur dacă problema este la mine sau dacă este ceva ce mi-a făcut celălalt tip". Dar chiar dacă gândurile lui sunt confuze, corpul său, care resimte supărarea, "cunoaște" adevăratul mesaj al comunicării. El simte că "e ceva ce mă face să mă simt... [supărat, mânios, dezamăgit, rănit, mic, abandonat, etc.], dar nu pot spune exact de ce mă simt așa."

Câteva indicii care arată că cineva se află într-o situație de tip legătură dublă:

- Te simți "rău" față de o interacțiune, dar nu știi de ce anume.
- Simți că e ceva în neregulă, dar nu poți să-i spui pe nume.
- Resimți o frustrare, dar nu poți să vezi nici o contradicție care să o genereze.

### **O expectație obișnuită privind relațiile umane**

O trăsătură insidioasă a Legăturii Duble, care este deseori relevantă pentru experiențele din copilărie ale clienților noștri, apare atunci când aceasta se repetă pe perioade mari de timp, iar persoana dezvoltă o hipersensibilitate la restimularea aceleiași inhibiții. Ei au învățat să-și ignore răspunsul corporal la orice mesaj sau proces implicit. Au învățat să fie sceptici față de orice simț prin tonul, gesturile sau expresia celeilalte persoane (adică "ce se petrece cu adevărat"), alegând în schimb să răspundă și să se conformeze numai mesajului (conținutului) explicit.

Există o regulă nescrisă în comunicarea de tip Legătură Dublă: destinatarul nu poate ieși din comunicare. Rolul său este acela de a participa la joc. Există un tabu ascuns față de expunerea contradicției. Reintegrarea sănătoasă a eului necesită ca clientul să învețe să refuze să participe într-o astfel de comunicare. Mintea lui conștientă este învățată acum să se acorde după răspunsul său

corporal, astfel încât persoana să poată evalua corect ce anume se petrece, la momentul la care se petrece.

Este important să-l învățăm pe client cum să supraviețuiască aceste comunicări care destabilizează afectele, fără a-și compromit adevărul interior, căci dacă își compromise percepția reală asupra acestor incidente, atunci va trece dintr-o stare perceptivă sănătoasă într-o stare destabilizată și ulterior va ajunge la acțiuni homosexuale nedorite.

Terapia reparativă se concentrează pe translatarea clientului de la o stare inhibitivă, blocantă, de rușine, către o stare activă de afirmare. La clienții noștri, identificăm în mod topic o rușine în afirmarea genului/sexului lor. Anticiparea acestei rușini reprezintă un "flashback" somatic care transpune întregul organism într-o stare defensivă, blocantă. O revenire la starea afirmativă devine posibilă atunci când clientul își depășește postura de rușine și starea de blocare.

Acest contrast între afectele de vitalitate și inhibiție este ilustrat prin ceea ce psihologii comportamentali denumesc Fenomenul Răpitorului. Într-un experiment, un pește răpitor este așezat într-un bazin cu pești mici. Răpitorul începe imediat să-i mănânce pe toți peștișorii pe care-i întâlnește. Apoi, se așează un cilindru de sticlă, invizibil, peste peștele răpitor, între el și peștișorii. Când încearcă din nou să ajungă la aceștia, răpitorul se lovește de geam și simte durere. Cilindrul este îndepărtat apoi, dar răpitorul, cunoscând deja durerea, nu mai încearcă să ajungă la peștișorii pentru a-i mânca. Răspunsul vitalității s-a pierdut, apărând acum un răspuns inhibitor.

Memoria este un fenomen psiho-fiziologic. Cu alte cuvinte, nu este numai cognitiv, ci și somatic - o traumă înmagazinată în corp. O experiență terapeutică puternică recodează conexiunile sinaptice ale sistemului memoriei (Schore, 2003).

Desigur, nu putem elimina niciodată traumele trecutului; totuși, relația terapeutică cu un terapeut bine "acordat" poate crea legături neurologice noi, pozitive, peste amintirile neurologice vechi și traumatice.

### **Notă de subsol**

(1) Stern, Daniel (2002) "Why Do People Change in Psychotherapy?" Continuing Education Seminar, [ceseminars@aol.com](mailto:ceseminars@aol.com), Los Angeles CA.

### **Referință**

Schore, Alan (2003) *Affect Regulation and the Repair of the Self*. N.Y.: Norton.