

Circularitatea proceselor psihice.

Argumente pentru demitizarea gândirii în psihoterapie.

Dan Goglează

Conferința de Psihoterapie Experiențială 23-24.03.2013, București.

Moto 1:

„Materia brută, - în masele ei grele și elementare precum pământ, pietre, cer sau apă -, ori în formele ei cele mai neînțelese, – a florilor de hârtie, a oglinzilor, a sferelor de sticlă cu acele spirale interioare enigmatice ori a statuetelor colorate, - m-a ținut întotdeauna captiv într-o închisoare, lăsându-mă să mă lovesc dureros de pereții ei pentru ca apoi să se continue în mine, fără sens - bizara aventură de a fi om.” – M. Blecher (Din nemijlocirea realității)

Moto 2:

- De ce bei?
- Pentru că mi-e rușine!
- Și de ce ți-e rușine?
- Pentru că beau!”

Saint Exuperry – Micul prinț (mostră de dialog circular)

În gândirea cibernetică circularitatea este un principiu explicativ central ce desemnează rezultatul reversibilității proceselor sistemelor dotate cu autoorganizare. Ea descrie comportamentul unui sistem prin vizarea reversibilă a efectelor propriului comportament asupra cauzei care l-au declanșat, astfel ca acesta pe viitor să poată fi influențat nemijlocit. Noțiunea de circularitate a avut, la origine, o latură predominant negativă, fiind asociată cercurilor vicioase de gândire sau a unor comportamente ineficiente, de revenire la punctul de plecare, de a le relua și de a se învârti în cercul unor dependențe sau de a se bate pasul pe loc. Modelele explicative circulare au devenit cele mai răspândite paradigme științifice din domeniul biopsihosocial, fiind puse în circulație, între anii 1946-1953, prin conferințele Macy, organizate de Heinz von Förster în USA, care a publicat atunci studiul-manifest: *„Mecanismele feedback și circularitatea cauzală în sistemele biologice și sociale.”* Observația că sistemele sociale tind să se ordoneze de la sine, independent de acțiunea unui organizator este însă cu mult mai veche. Gândirea speculativă a filosofilor greci a identificat *haosul și turbulența* drept cauză primordială a ordinii. La Aristotel putem identifica noțiunea de autoorganizare în ceea ce el a denumit în Metafizica sa ca fiind **entelechia**. Entelecheia este proprietatea unui lucru de a avea scopul (Telos) în sine însuși și descrie forma care se transforma în substanță, în sensul unei puteri care sălășuie în interiorul organismului, și care-l

face să se autodezvolte. El consideră că tendința organismului nu este venită din exterior ci își are originea în sine însuși fiind ancorată în sine: fiecare formă de viață poartă scopul și țelul în sine însăși și se desfășoară conform acestei tendințe interne. Numai când se dezvoltă conform dispoziție sale naturale predestinate aceasta poate reuși să atingă stadiul *eudaimonia*. Autorealizarea este premiza unei vieți reușite și fericite întrucât scopul unei ființe constă în „a se realiza în cercul posibilităților proprii.” Chiar Isaac Newton a acceptat (*Philosophiae naturalis principia mathematica* – 1687) ca postulat al primei legi a mișcării, faptul că materia este absolut pasivă și incapabilă de automișcare sau autoorganizare iar drept cauze, ce activează schimbările materiale, puterile nemateriale ale naturii.

Așadar, ideile circularității nu sunt noi („întoarcerea fiului risipitor” este pomenită și în Biblie) iar Nietzsche a comparat circularitatea cu „eterna reîntoarcere a aceluiași” întrucât istoria, neavând o finalitate, nu ar avea un progres sau un scop: „*Gândind gândul în forma sa cea mai îngrozitoare: existența, așa cum este, fără sens și scop, dar inevitabil revenind, fără un final, în nimic: eterna reîntoarcere. Aceasta este forma cea mai extremă a nihilismului: nimicul etern!*”

Apropos de Biblie: un elev bâlbâit se oferă să vândă Biblii pentru a câștiga ceva bani de buzunar. La insistențele lui, verbalizate cu mare greutate, preotul îi dă vreo 50 de Biblii ca să scape de el și să nu se mai întoarcă. La finele zilei acesta revine și mai cere încă 50 pentru a doua zi. Preotul șocat de minune îi zise: Măi să fie, nimeni n-a reușit vreodată să vândă atâtea Biblii, dacă se vând 2-3 pe zi, cum Dumnezeu ai reușit așa de repede? – Ammmmm ssssunnnnat llllla uuuușă, ammmm aaaaarătat Bbbbiblia și ammmm întrebbaat: cummmpărați ssssssssau vvvv-o ctttttescccc? Șișiși ei îmmmmi înnntinnndeau bannnnnnii!

Principiul circularității a fost însă pentru prima dată teoretizat de ciberneticieni, apoi de biofizicieni și, preluat de școlile psihoterapeutice de la Palo Alto (Watzlawick et co.), de la Milano (Selvini-Palazoli et co.), a devenit un model cognitiv pentru psihoterapeuții orientați sistemic. Ideea circularității recurente a fost relansată de constructiviști în legătură cu explicațiile cauzale, caracteristice organismelor dotate cu autoorganizare, și s-a impus ca un principiu explicativ eficient, în ciuda rezistenței, minților obișnuite cu cauzalitatea lineară simplă determinate de blocajele suferite în fața paradoxurilor implicite (qui pro quo) pe care le întreține o astfel de abordare. Trebuie făcută din capul locului o diferențiere și o precizare, aceea a faptului că, toate aceste fenomene, dificultăți sau cercuri vicioase descriu fenomene ale gândirii umane și nu ale naturii.

Unul din pionierii circularității în psihologie a fost Piaget care, în formularea *reacție circulară senzoriomotrică*, definește senzorialul ca pe o „vorbire cu sine” în timp ce corpul

(prin reacția sa motrică) se ia în stăpânire pe sine. Această definiție a fost confirmată recent și de cercetările neurobiologice pe creier (Spitzer, 1996) care au constatat că 99,9 % din neuroni primesc input-uri de la ceilalți neuroni și-și trimit output-urile altor neuroni în interiorul creierului și numai un număr neglijabil de mic din informații trec de granițele organismului. Creierul deține o sută de miliarde de celule nervoase ce sunt preocupate exclusiv cu ele însele într-un proces circular, neîncetat și recursiv, fiind un sistem care operează cu sine folosind, în proporție maximă, elementele pe care le conține. Vorbind cu sine (Selbstgespräche – Varela) creierul se află într-un monolog nonstop iar întreruperea acestui dialog intern, de o importanță existențială maximă, poate crea sentimentul de autodizolvare a eului sau de „gol sufletesc.” Funcționalitatea acestei circularități garantează așa numitul „experimentum suitatis”, un „experiment al eului cu sine” (Experiment des Selbstseins) - ne asigură neurobiologii. Stoparea circularității sau un deficit negativ al suitelor acestor secvențe (în fond perturbări ale dialogului cu sine - Varela) duce la „o schimbare elementară a identității sau individualității pe baza unui proces organic conturat clar și de natură neurologică” - von Uexküll, 2008. Pe baza acestei circularități se poate deduce „o formă de bază a regulii prin care se construiește individualitatea supraviețuirii, valabilă pentru orice formă relațională dintre organism și mediu (cerc funcțional), în care *corpul* este trăit ca indiciu pentru *sine/eu* și *mediul* ca indiciu pentru *non-sine/non-eu* (Nichtselbst) – von Uexküll (2008, pg.9). Conform acestei formule comportamentul organismului este concomitent „**examinarea cibernetică a adaptării construcției senzoriale a lumii (mediului)**” iar tulburarea acestui „cerc regulator funcțional” este răspunzătoare de mai toate formele de tulburări psihosomatice, sindroamele de conversie sau semne ale unor leziuni anatomice - precizează von Uexküll.

Asimilarea, obținută prin cercurile circulare senzoriomotrice (Piaget), înseamnă încorporarea a tot ceea ce se potrivește acțiunii unei construcții posibile, în funcție de importanța avută pentru necesitățile biologice, identificate ca atare printr-un proces strict subiectiv! Acomodarea nu este o adaptare la situații găsite în mediu ci la posibilitățile de acțiune ce se deschid organismului prin asimilarea unor noi proprietăți. În critica adusă lui Freud și privind trebuințele primare, Piaget afirmă că acestea „*nu există prioritar și nici în afara proceselor sau mecanismelor care le satisfac, ci din contra, ele apar prima dată pe timpul activării acestor funcții. Ele sunt impropriu zis primare sau că preced repetabilitatea, corect spus este că ele sar peste aceasta și că există un cerc fără sfârșit. Suptul în gol sau orice altă activitate asemănătoare reprezintă un proces care întărește trebuința, tot la fel cum și invers, ea îl declanșează. Din punct de vedere psihologic nu avem voie să considerăm trebuința despărțită de activarea ei. Aceasta este un aspect parțial al acestei activități. Pe de*

altă parte, din perspectivă fiziologică, trebuința presupune o organizare cu un echilibru dinamic care trădează un dezechilibru trecător” – Piaget 1969.

O viziune sistemică trebuie să aibă în vedere nu numai cercurile reglatoare somato-corporale ci și **cercurile funcționale sau situaționale**. Cercurile funcționale sunt descrise ca procese primare (programe biologice înnăscute) și asemănătoare, în primele 2-3 luni ale vieții, celor animale. Caracteristica schemelor funcționale circulare umane este determinată de forma socializată a formelor de alimentare a sugarului, confruntat din prima zi cu solicitările socializării acestor cercuri, prin care mama îl constrânge la schimbarea și diferențierea formelor de comportament ce țin de satisfacerea nevoilor biologice primare. Astfel, cercul funcțional biologic se intersectează cu cercul funcțional situațional și social. Protecția maternă este învelișul ce favorizează dezvoltarea cercului **narcisismului primar** (în redarea psihanalizei) și, pentru psihosomatică, aceasta este o constelație foarte importantă: **un cerc funcțional simbiotic cu doi subiecți în care fiecare este lumea pentru celălalt**. Cu alte cuvinte, comportamentul unuia este „tradus/transpus/trecut” nemijlocit prin procese fiziologice în organismul celuilalt. Acest proces circular de o vulnerabilitate maximă, reciproc și recurent, descrie ceea ce denumim a fi simbioza originală: mamă - copil. Tulburările acestui proces timpuriu de diferențiere au ca urmare o disponibilitate crescută de îmbolnăvire psihosomatică în general.

Cerurile situaționale devin cu timpul tot mai dependente de capacitatea de reprezentare și de dezvoltare a limbajului, făcând posibile multiple diferențieri între lumea internă și cea determinată de schemele circulare senzoriomotrice. Nu numai procesele senzoriomotrice sunt circulare ci și gândurile (chiar cele fixe sunt fixate tot circular) au la bază aceeași formă de procesare: sunt fixe pentru că ne învârtim în jurul lor și circulare pentru că revenim mereu la ele sau de unde am pornit. Mecanismele de procesare neurocerebrale sunt cvasi identice, indiferent de conținutul avut în procesare. Ele produc în același mod ceea ce descriem ca fiind cercurile vicioase ale gândurilor negative, ideile delirante din psihoze sau cele ale nevrozelor compulsive de tot felul etc.

După un timp scurt, de la declanșarea unei stări oarecare, creierul începe s-o prindă în scan-ul său și-și schimbă prin aceasta **paradigma autoperceptivă** (care este una psihosomatică) influențând astfel sentimentul identității eului. Afirmția unui depresiv „nu mai sunt cel ce eram!” este desigur una care are la bază o paradigmă autoperceptivă schimbată. Creierul scanează la fel de bine și stările psihice pe care le poate reactualiza chiar mai ușor/rapid decât pe cele corporale, efectul de memorare (prin excedentul de adrenalină declanșat de teama descoperirii unor nereguli) este mai puternic decât în cazul unor dureri

corporale localizabile sau vizibile. Frica de o îmbolnăvire psihică este așadar incomparabil mai mare decât în cazul uneia corporale. Starea respectivă, odată integrată în paradigma autoperceptivă, devine unul din criteriile identificării eului și o obișnuință compulsivă (creierul formează mostre perceptivă, procedurale și emoționale pentru a simplifica/simboliza mărindu-și eficiența prin efort minimal) de se folosi excesiv tocmai de noul criteriu al paradigmei autoperceptive, ceea ce mărește dificultatea unei deconșionării: un depresiv care, după ani de depresie, să nu-și mai găsească depresia la checking-ul identității de dimineață, poate fi considerată o adevărată minune.

Nu putem vorbi de gânduri, reprezentări, descrieri, mostre sau conștientizări fără a analiza și implica purtătorul lor de fond: **cuvântul**. Cuvântul, ca și creierul care simte orice numai pe sine nu, conține în sine propria dilemă și neputință, acoperă un teritoriu dar nu are acoperire pentru el însuși, nu se poate autoreproduce și are un destin implacabil, fiind conștrâns să integreze realități care originar nu au contribuit la producerea lui. El este un semn abstract lipsit de viață ce conține în sine calitatea cercurilor vicioase pe care le formează. În descrierea excelentă a Hertei Müller „*cuvântul știe ceva despre cercul vicios.... Am alergat în urma trăirilor din cercul vicios al cuvintelor, până când a apărut ceva ce n-am cunoscut înainte.*” În germană, cercul vicios (Circulus vitiosus) este un Teufelskreis (cercul dracului) prin care nefericirea unuia alimentează nefericirea celuilalt și invers (proces ce se poate stabili și menține orizontal la infinit). Ieșirea din el s-ar putea face prin născocirea unui cerc al îngerului (Engelkreis) devenit unul salvator (Schutzengel) și înlocuirea răcelii iadului cu ceva căldură/toleranță în speranța unei con-topiri sau a unui feed-back cvasi asemănător: cum strigi în pădure tot așa răsună și ecoul. O extensie practică a acestui proverb: cine vorbește primul decide, într-o interacțiune, dacă se șoptește, se urlă, se țipă sau se înjură!

Revenind la **cuvânt**, constatăm că definiția cuvântului oferă exemplul originar și perfect al circularității paradoxale: el este ceva ce explică orice altceva dar nu se poate explica pe sine, fiecare cuvânt are nevoie de alte cuvinte pentru a se autodescrie. Această definiție tautologică influențează direct definiția limbajului: limbajul este ceva de care ai nevoie pentru a putea spune ce este limbajul – Maturana. Dar limbajul ce este? – întrebare de fond întrucât, de la apariția lui, ereditatea psihologică a preluat tot mai mult determinismul vieții umane. El este materialul din care se construiește o lume în care posesorii lui își trăiesc propriile descrieri și și delimitează un teritoriu imaginar, trăgând cercuri invizibile în jurul lor, și pe care nu-l pot părăsi fără a intra în alte cercuri sau în cercurile altora. Limbajul este ceva ce tocmai se manifestă (vorbirea) și n-ar mai trebui răspuns la întrebarea retorică „ce este limbajul?” – întrucât răspunsul este dat implicit de posibilitatea formulării întrebării într-un limbaj (dacă nu

este vorba de o buclă semantică în formă scrisă). Referindu-se la autoreversibilitatea referențială a limbajului, Humberto Maturana afirma că acesta ar trebui să fie capabil a-și indica propria reversibilitate adică de „a-și putea arăta arătătorul.” După el, pentru a răspunde la întrebare, ai nevoie de limbaj tot la fel cum ai nevoie și atunci când pui întrebarea: dar, dacă nu am ști cumva răspunsul, nu am putea ști dacă s-a răspuns și, în acest caz, ar trebui să nu mai punem întrebarea iar dacă n-am ști ce întrebăm cum ar putea arăta un răspuns care se răspunde de la sine? Aceasta este problema autologiei limbajului după Heinz von Förster: **„De unde știe, cel ce aude un răspuns, că acesta este răspunsul atunci când afirmă - da, acesta este un răspuns?”**

Adesea în psihoterapie pacienții se plâng, critică sau resping ceea ce trăiesc afirmând că „nu asta e direcția în care trebuie să meargă viața lor, că nu se află pe direcția bună sau că terapia nu se desfășoară într-o direcție bună”, dar nici unul din ei nu este conștient de absența unei imagini concrete de „direcție bună” și că de fapt nu au un criteriu de comparație (imaginar sau real) care să justifice judecata făcută. „Cel ce nu știe unde se duce să nu se mire că ajunge în altă parte” - Mark Twain.

Autoreferențialitatea limbajului are calitatea supremă de a produce conștiința eului (das Bewusstsein), un cerc autosugestiv de fond care, prin cercul funcționalității, ne leagă de ceilalți oameni ca parteneri de dialog (ne conectează la cercurile lumilor celorlalți) și ajunge să formeze astfel originea/fundalul conștiinței social-morale (das Gewissen). Conștiința este un principiu clarificator/explicativ și o normă la care ne raportăm comportamentele, etichetându-le ca fiind cugetate sau necugetate. „Cogito ergo sum” este un „monolog autoreferențial absolut egocentric” (Selbstreferentiell) ce ar trebui înlocuit cu Cogito ergo sumus! – „cugetăm, deci existăm” – ne recomandă Heinz von Förster. În manifestarea autoreferențialității sale, limbajul creează conștiința de sine (das Bewußtsein) – von Förster, ea însăși autoreferențială (limbajul devine astfel conștient de sine, conștiința limbajului este limbajul conștiinței) și a cărei manifestare, dacă include ca parteneri de dialog pe ceilalți, devine originea conștiinței morale (das Gewissen). Limbajul este el însuși un stimul sau o realitate (domeniu) în sine care poate înlocui la nevoie stimulii mediului și, în privarea senzorială, este cea mai importantă formă de supraviețuire: comunicarea cu sine!

Freud a vorbit de regresia de vârstă (reîntoarceri, vizite circulare în timp), Piaget a arătat că subiecții săi se raportează mereu la stadiile anterioare ale dezvoltării lor iar psihosomatica modernă consideră tulburările timpurii ale intercorporalității mamei și copilului ca decisive

pentru apariția unor sisteme de corelații patologice. Aceste sisteme sunt închise față de alte sisteme și urmează reguli proprii în obținerea autoconstrucției. Piaget a demonstrat că, până la vârsta de 18 luni, „trăirea corporală” nu este despărțită de „trăirea mediului” și numai apariția limbajului începe să despartă aceste „lumi.” Dacă, până atunci, corpul era pur și simplu o entitate în sine, nediferențiată, după aceea „se are un corp”, „cineva” are „ceva” ca și cum ar fi „altceva” și chiar devine, prin aceasta, „altceva.” Este un fel de pre-conștiință în care se începe o integrare neurocerebrală a matricelor nonverbale în formele și semnele simbolice ale limbajului. Astfel trăirile copilului încep să fie „înțelese” prin disocierile de limbaj (originea schizofreniei) mimând reacțiile emoționale ale mamei față de cuvintele învățate. Pe timpul acestor „traduceri” apar și primele mostre explicative (Erklärungsmuster) ale trăirilor corporale ale copilului, însă acestea sunt ale mamei și încărcate emoțional de „felul legăturii/relației” (Bindungsmuster). În această fază mostrele explicative coexistă cu mostrele emoționale și copilului i se creează sau nu vulnerabilitatea vizavi de trăirile corporale (ambivalențele, disocierile, confuziile, autismul etc.) iar rolul mamei este decisiv în acest proces.

Autoorganizarea este o formă de dezvoltare a unui sistem în care influențele, care dau forma, structura și limitele, provin din elementele deținute de sistemul însuși. Sistemele cu autoorganizare sunt descrise de constructiviști ca având patru proprietăți: **-complexitatea** (când părțile componente sunt interconectate pe reciprocitate dar au și autonomia propriei schimbări, ceea ce face ca comportamentul acestora să nu poată fi descris integral și nici anticipat); **-auto-referențialitatea** (sunt autoreferențiale dacă fiecare comportament are efect retroactiv asupra sa, devenind astfel punctul de plecare al comportamentului următor și dotate cu închidere operațională; acționează nu la influențele externe ci independent și responsabil pornind din sine însuși; nu reprezintă o contradicție vizavi de deschiderea sistemelor); **-redundanța** (în sistemele dotate cu autoorganizare nu există o despărțire principială între părți organizatoare, structurante sau conducătoare, toate părțile au aceste potențiale); **-autonomia** (sunt autonome dacă relațiile și interacțiunile, ce definesc sistemul ca unitate, sunt determinate de sistemul însuși; ea se referă la anumite criterii și nu la schimburile energetice constante cu mediul).

În explicarea comportamentului sistemelor dotate cu autoorganizare, Heinz von Förster (1992) folosește metafora „mașini non-triviale” Astfel, între input și output, se află starea interioară a „interpretului, a observatorului” care face ca, după fiecare operație, această „mașină” să nu mai fie ea însăși, cea de dinaintea procesării, ca în cazul mașinilor triviale (ce

rămân egale cu sine și reacționează întotdeauna la fel). Ea devine cu fiecare procesare o „altă mașină” pentru că are o istorie, o memorie și ține cont de trăirile/reacțiile ei anterioare. Acest sistem este închis, input-ul este un semn a cărui semnificație este dată de nevoile stării interne a interpretului și procesează circular: evaluarea stării actuale (Istwert) determină interpretul să aleagă între potrivit-nepotrivit, vizând o stare care ar trebui să fie dar nu este încă (Sollwert). Rezultatul interpretării (alegerea potrivitului sau mai bunului) duce la schimbarea stării sistemului însă ele (sistemele viabile închise) dau acces unui observator extern numai dacă se cunoaște interpretul, inclusiv codul semnelor acestuia. Un observator al sistemelor viabile (psihoterapeutul) trebuie să poată trage o concluzie asupra stărilor trăirilor interioare pornind de la comportamentul observat. Această reconstrucție este posibilă pe baza formulei „reacțiilor circulare senzorio-motrice” descrise de Jean Piaget. Limbajul celui observat poate reda doar parțial trăirile acestuia și ne poate informa despre noțiunile și regulile folosite de acesta în construcția circulară (o hartă) a propriei realități (teritoriu). Observația psihoterapeutului devine „realitatea” intervențiilor sale, ea este creată întrucât nu putem vorbi de o realitate existentă în afara unui observator capabil s-o descrie. Însuși cuvântul existență vizează viabilitatea și implicit toate procesele organismelor dotate cu autoreglare, ceea ce natura nu posedă în afara omului.

Von Förster afirmă: *„Obiectivitatea este presupunerea că s-ar putea face observații fără un observator, ceea ce este o reprezentare halucinantă. Ce ar trebui să perceapă un observator care, după definiția generală a obiectivității, ar trebui să fie surd, orb și mut și căruia îi este interzis să-și folosească propriul limbaj.”* El atrage atenția asupra faptului că o observație necomunicată într-o formă oarecare de limbaj nu „există pentru că nu produce modificări.” S-ar putea ca, în forma unei observații monologate interior (autosugestiv) ea să apară sau să „existe” a posteriori ca urmare a efectelor unei acțiuni declanșate tocmai de reprezentările acestei observații. „Vizibilitatea” rezultatului ar putea fi, în acest caz, nu numai autoconvingătoare ci chiar o victorie asupra „invizibilității” proceselor psihice.

Așadar procesele circulare încep în ontogeneză (von Uexküll) prin interpretarea schimbărilor senzoriale ale organismului ca fiind semne de marcaj (Merkzeichen) pentru caracteristicile (Merkmale) unor obiecte sau procese ale unei lumi de remarcat (Merkwelt) și care este lumea senzorială la Piaget. Lumii de remarcat (Merkwelt) îi corespunde o lume a efectului/acțiunii (Wirkwelt), adică o lume pe care organismele o modifică prin acțiunea unor „semne efective” (Wirkzeichen) și care, în cazul unei interpretări reușite, șterge semnele de marcaj (Merkzeichen) iar procesul circular se încheie (von Uexküll). Procesele cunoașterii, ale psihicului în general, se dezvoltă pe baza unor procese biologice și Piaget a fost un

precursor în acest sens: „Cogniția este o funcție biologică și nu un rezultat al unor factori impersonali, universali sau anistorici” – von Glasersfeld.

Principiul circularității explică cum, într-un sistem interacțional dual, comportamentul celor doi participanți devine, unul pentru celălalt, când cauză când efect: un comportament se schimbă spontan în funcție de comportamentul partenerului, devenind din efect o cauză a comportamentului celuilalt și invers, într-un ritm reciproc și recursiv prelungit, uneori, cu mult peste „interesele” de echilibrare armonioasă a participanților la interacțiune. Desfășurarea procesului circular poate avea o *mișcare orizontală* (de învârtit în jurul cozii) cu efecte practice de blocare a sistemului interacțional cu sine (nevrozele) sau cu alții (conflicte nesoluționate ce se mențin de la sine), o *mișcare spiralată ascendentă* în care sistemul sau individul intră în panică (fobiile) sau o *mișcare spiralată descendentă* de tip depresiv. Spirala în plan orizontal este un labirint.

Dar și Aaron Beck, vorbind despre depresie, folosește expresia „downward spiral” – *spirală descendentă* - caracteristică căderii depresive și o descrie ca fiind un proces circular care, odată parcurs, se alimentează de la sine: dispoziția depresivă (emoțională) determină scăderea valorii de sine (cognitivă) și aceasta, la rândul ei, accentuează depresia – o reversibilitate a stării-efect asupra stării-cauză „de la care s-a pornit (!)” amplificându-se circular în direcția înrăutățirii lor. Am pus ghilimele deoarece însăși căutarea unei stări „originare”, a cauzei prime, ne reamintește cercul vicios al dilemei: „ce-a fost mai întâi oul sau găina!” În cazul spiralei descendente, conștientizarea unei secvențe depresive (priza de conștiință ca urmare a checking-ului intern al percepției de sine) este evaluată/descrisă spontan prin expresii generale (paușale) de tipul „mă simt *tot mai* prost, îmi este *din ce în ce* mai rău” - adică prin constatări ce conțin implicit o profeție și deschise anticipărilor ulterioare în lanț și în direcția sugerată. Constatarea cognitivă, prin feed-back-ul ei recurent, nu numai că confirmă starea emoțională percepută inițial ci o și amplifică, aceasta devine altceva sau ceva în plus (emoție cognitivă/cogniție emotivă) ce va fi percepută de următoarea conștientizare ca o confirmare a profeției făcute. Satisfacția „succesului” obținut și exprimat în verbalizarea „am știut că mi se face tot mai rău”, este o recompensă automăgulitoare care, nu numai că confirmă „adevărul” anticipat ci stimulează repetarea lui. Triumful profeției alimentează și manipulează procesul autoperceptiv și secvențele acestuia (desfășurate desigur cu o viteză atât de mare încât trăim *iluzia spontaneității*) sunt cvasi identice stărilor de panică cu diferența că, în cazul ultimelor, escaladările se produc pe o *spirală ascendentă*: anticipările cognitive (teama de a ne simți tot mai rău), prin efectele profetice reversibile asupra stării anterioare, fac ca fobia să se amplifice până la o stare de colaps sau pierderea parțială a conștiinței. Orice

priză de conștiință constatatoare intermediară, va aprecia și anticipa o înrăutățire minimală a stării (o creștere a fenomenului), suficientă pentru ca procesul să se amplifice neîntrerupt până la instaurarea unei panici paroximale sau blocaje psihice. Reprezentarea repetării procesului fobic sau a unei stări de rău oarecare, este suficientă pentru a le (re)declanșa la nesfârșit. Desigur că multe sentimente depresive sau fobice pot fi considerate ca *autoreferențiale* și incluse în sfera stărilor „fără obiect” sau declanșate din interiorul subiectului prin monologarea cu sine.

În concluzie, orice conștientizare sau percepție de sine dureroasă, fobică, depresivă (în genere neplăcută) declanșează teama repetării sau *frica din așteptarea fricii* care își are seva în frica de fundal de pe timpul așteptării. Cu alte cuvinte, analiza introspectivă, a unei stări emoționale oarecare, este raportată autoasociativ (nevoia aprecierii ei ca bună sau rea) la stări trăite anterior, deținute în memorie, și care constituiau stadiul ultimei conștiințe. Orice trăire actuală ține cont atât de cea anterioară cât și de rămășițele existente în memorie ale unor stări mai vechi, asemănătoare celei în curs de trăire (cumulus emotionalis). Ar fi important de aflat cum ar arăta atunci emoția obținută prin îndreptarea atenției (conștiinței) asupra producătorului emoției și care ar putea fi definită ca o *emoție autoreflexivă* („*me-emotion*” – De Rivera). Evaluarea unui proces emoțional, printr-o introspecție de sine (auto)disociativă, implică mecanisme neuropsihologice multiple cu acțiune simultană și supervizate de modul de stabilire a relațiilor, cu sine sau cu mediul, al unei structuri de personalitate oarecare.

Exemple de procese circulare într-un sistem dual sunt „*escaladările simetrice și complementare*” descrise de Gregory Bateson: primele (identice cu escaladările pe spirala ascendentă) declanșează un comportament în oglindă, simetric, de tipul „tot mai mult de același fel” la concurent/oponent (de ex.: neascultarea/obraznicia pedepsită duce la și mai multă neascultare/obraznicie, înarmarea USA a determinat mai multă înarmare a URSS și invers, radicalizarea islamismului fundamental a dus la radicalizarea măsurilor luate în USA împotriva amenințării islamice, ceea ce a radicalizat și mai mult islamismul manifest, ș.a.m.d.). Escaladarea complementară (identică cu escaladările pe orizontală) determină accentuarea reacției de conformare „cu atât mai mult cu cât” celălalt face mai multe presiuni și care „justifică” de fiecare dată creșterea presiunii (de ex.: dominanța unui partener provoacă mai multă subordonare la celălalt, subordonarea devine un motiv de a exagera dominarea, lipsa de apărare atrage agresiune, neajutorarea prelungită un ajutor sporit care recompensează „neajutoratul” făcându-l să-și agraveze starea de neajutorat pentru a primi și mai mult ajutor, ș.a.m.d.). În astfel de cazuri „puterea este consecința și supunerea cauza” - Maturana. Folosirea mecanismelor simptomului „de a fi neajutorat”, pentru a obține un avantaj (material

sau relațional), denotă nu numai prezența unui handicap oarecare sau a unei poziții subordonate a purtătorului acestuia ci și lipsa unei competențe sociale generale sau chiar satisfacerea unor nevoi caritative ale persoanelor din mediul sociofamiliar/partenerial: revenirea în rolul de salvator sau îngrijitor al unor persoane (mamă, doică, tată, instituție). Atitudinea grijulie și acordarea unei atenții exagerate purtătorului simptomului îl face să se mențină cu mult peste timpul normal al unei remisiuni firești. Adesea într-o relație protectivă avem de-a face cu o „**securizare circulară reciprocă**” manifestă și în relația psihoterapeutică.

O întâmplare amuzantă petrecută în orașul toscan Grosseto: o pacientă bolnavă de schizofrenie urma să fie transportată pentru tratament la o clinică specializată din Neapole. Șoferul ambulanței a fost trimis într-o cameră în care o doamnă îmbrăcată și cu geanta pregătită stătea pe un pat. În momentul în care acesta o invită să-l însoțească ea se împotrivi ceea ce-l făcu să creadă că pacienta face o criză de protest, apoi chiar una de depersonalizare deoarece ea începu să vorbească agitat și să insiste că nu ea este persoana bolnavă ce are nevoie de tratament și, cum protesta tot mai violent, a trebuit să i se injecteze un sedativ puternic pentru a o liniși. Pe drum s-a constatat că persoana luată era doar în vizită la o rudă în spital. Exemplul este interesant pentru a se demonstra cum o eroare poate deveni realitate prin provocare și cum prin percepția selectivă se monitoriza tocmai actele comportamentale ce confirmau presupuziția, creând-se un context în care orice manifestare era apreciată circular ca o dovadă a „bolii” și era absolut „normal” ca o măsură luată de personalul medical să determine rezistențe mari și justificabile numai în cazul unei „psihoze” veridice (absența conștiinței bolii) - Watzlawick.

Ieșirea din astfel de cercuri vicioase este posibilă prin conștientizarea lor și încetarea acțiunii de întreținere a „focului”, asumarea riscului unei întreruperi a escaladării și responsabilitatea propriei participări, recte a sentimentului de vinovăție. În fond propriul comportament este declanșat de propriile interpretări (în reprezentarea clasică se menține iluzia existenței unei realități obiective în afara observatorului) și de modul în care reușim să „halucinăm” și să ne explicăm motivele comportamentului celuilalt. De fapt, orice modificare, petrecută pe timpul descrierii dinamicii unei „realități interacționale” (folosirea unor cuvinte noi sau a unui alt ton al comunicării) sau percepută ca fiind o schimbare minimală, poate duce la schimbarea „traseului” procedurilor obișnuite, întrerupe și micșora viteza de desfășurare a proceselor și, resimțită ca o „relaxare”, se poate dezvolta de la sine având un efect în sens invers, descendent, de reducere a încordării și dezamorsării conflictelor. Pornite adesea din „nimicul” interpretărilor, a presupunerilor (profețiile neîncrederii, suspiciunile) ipotetice a unei „rele voințe”, astfel de escaladări, pot parcurge procesul și invers (descendent) pornind tot de la perceperea minimală a unor „nimicuri” (micimi) interpretate ca semne de „bună

voință” (suspiciunea pozitivă, îndrăgostitul interpretează ca semne de iubire orice schimbare din comportamentul persoanei iubite, gelosul invers).

Ieșirile din circularitatea distructiv-obsesivă (teama că oponentul va face mai mult, mai repede, va fi mai puternic și tu vei pierde, deține un rol important) se obțin de regulă prin relaxarea ce urmează reinterpretării (Reframing) observațiilor și introspecțiilor. Să nu credem că simpla schimbare de polaritate a interpretărilor sau a perspectivei face direct minuni. O nouă interpretare creează doar posibilitatea ca jocul să se desfășoare în alte spații și în alte condiții și nu că el nu va mai avea loc sau anulat definitiv. Se schimbă însă „ceva”, cadrul de desfășurare, se solicită flexibilitatea și se dă ceva mai multă importanță creativității și nevoii de noutate. A nu primi un feedback de la cineva poate fi interpretat ca neglijență, răutate, respingere, dispreț și reactiva traumele „tăcerii” din copilărie, în care unul din părinți practica pedeapsa „nu vorbesc cu tine.” Realitățile, construite pe astfel de interpretări, sunt încărcate afectiv-emoțional și au la rândul lor consecințe asupra deciziilor ce vor fi luate în conformitate cu structura interpretării. A trece, de la astfel de interpretări nemijlocite la altele, ceva mai elaborate cognitiv, care să țină cont și de variantele plauzibile, înseamnă a crea un cadru nou de desfășurare al jocului interacțional, ce va permite și alte „mișcări”, eventual „mișcări de comun acord” pe baza acceptării reciprocității. Orice regulă de joc acceptată, devine un domeniu ce se dezvoltă de la sine și poate ajuta la reducerea tensiunilor relaționale din sistem, astfel ca nici unul dintre parteneri să nu fie deranjat de faptul că „dansează” după muzica celuilalt, rolul de dansator-compozitor desfășurându-se într-o reciprocitate amiabilă. Dansatorul se revanșează față de compozitor prin feedback-ul participării (ce rost ar avea o muzică de dans fără dansatori sau existența unor dansatori fără muzică) iar compozitorul va reacționa spontan la plăcerile de ritm ale dansatorului, recompensându-l cu „variațiuni” adaptate calităților acestuia. Spontaneitatea, complexitatea și simultaneitatea proceselor cauză-efect-atribuție pot conduce, prin reducere la absurd, și la situații imposibil de continuat (blocaje), precum încercarea nevrotică de a „clarifica” cine a început primul o ceartă și identică dilemei „oul sau găina?”

Foarte multe comportamente cotidiene se desfășoară complementar (în sensul lui Bateson, Watzlawick). Zicala „o mână spală pe alta” descrie un model circular pozitiv în care se desfășoară o reciprocitate recurentă amiabilă însă, procesul „spălării” se poate bloca, dacă încercăm să conștientizăm care mână începe prima s-o spele pe cealaltă sau care din ele ar trebui să facă primul gest de spălare (excepție cazul că se spală mâna altuia). În caz că conștientizarea nu ne enervează, prin întrebările pe care ni le punem (de ce una vrea să fie mereu prima sau una să fie sclava celeilalte), atunci vom menține circularitatea inițială, rigidă

dar funcționabilă și comodă în care, una din mâini „știe” că cealaltă își face treaba mai bine, decât dacă ar fi invers, astfel că, eficiența va menține status quo-ul comportamentului anterior. În situația, în care vom dori depășirea acestui automatism, enervați de inegalitate, și vom decide ca măcar odată să fie și „cealaltă mână” servită atunci, există riscul, să rămânem cu mâinile nespălate (cealaltă n-are chef să spele), să le spălăm superficial sau să le spălăm compulsiv (Waschzwang) venind la „putere” și răzbunând subordonarea anilor de dominație a „celeilalte.”

A analiza și conștientiza procesele circulare ale gândirii noastre, în domeniul interacțiunilor umane, înseamnă a accepta implicit (și în sfârșit) un adevăr radical: acela al **coresponsabilității** în orice privință și în toate formele de manifestare ale interacțiunilor, ca produs final și esențial al evoluției umane. Coresponsabilitatea este efectul aposteriori final al autorefectării și analizei, atât a propriului comportament cât și a al oponentului, al interpretării corecte a acestora și a conștientizării (acceptării necondiționate) consecințelor de durată a efectelor declanșate în și prin această interacțiune. Acceptarea modelului explicativ circular contravine reflexului de apărare (primitiv) și tendinței de a da vina pe celălalt atunci când lucrurile ies prost. Coresponsabilitatea (aspect moral) se află originar într-un proces simbiotic circular cu nivelul empatiei (aspect emoțional) dezvoltate, ce reprezintă chitul oricărei asocieri umane, decisiv pentru conviețuire. Este extrem de dificil ca, într-un conflict interpersonal nemijlocit, să se poată percepe corect reciprocitatea tuturor manifestărilor și implicit propria răspundere, pentru tot ceea ce este neplăcut, dureros, dezavantajos, prejudiciabil sau nedorit. Aceasta ar însemna acceptarea „adevărului” celuilalt și a-i onora reprezentarea despre ceea ce este drept sau nedrept, bun sau rău, plăcut sau neplăcut, ce presupune renunțarea la protecția propriului confort psihic și suportarea unor consecințe neplăcute morale sau materiale. Adevărul este că se evită în fond neplăcerile de moment și nu se realizează efectele de durată, mult mai neplăcute decât cele din prezentul interacțiunii conflictuale.

Una din sarcinile concrete ale psihoterapiei nu este numai de a analiza cauzelor originare (teoriile biopsihosociale oferă suficiente explicații în acest sens) care au declanșat un simptom sau problemă ci, de a-și explica mecanismele prin care, o structură interacțională (cu sine sau cu alții) se menține în ciuda neplăcerilor/durerilor ce ar trebui să contribuie la eliminarea/suspendarea ei. Problemele, care se mențin cu mult peste timpul necesar apariției lor, rămân totuși probleme deși factorii declanșatori (stimulii cauză) și-au încetat acțiunea. Atitudinea normală vizavi de o problemă tocmai apărută (în fapt momentul conștientizării ei ca atare) este de a încerca o descriere și implicit o explicație (pe baza descrierii acesteia într-

un limbaj oarecare, ceea ce ridică alte probleme sau este problematică în sine) plecând de la presupuziția că o soluționare nu ar fi altfel posibilă. Dificultățile sunt iminente și legate de ceea ce constructiviștii denumesc a fi problema inexistenței unei realități obiective în afara observatorului. Implicarea nemijlocită a persoanei conștiente de sine, în problema tocmai remarcată, conține dificultățile inerente oricărei introspecții și mai ales ale limbajului (cuvintelor) folosit la descrierea problemei, în fond o autodescriere. Pare normal și logic de a nu căuta o soluție la o problemă care nu este sau nu poate fi descrisă, întrucât soluția însăși este identică structural (limbajul folosit la descriere este identic cu cel al soluției) cu punerea problemei: *„A sări peste explicația causală poate părea oricui absurdă și illogică însă gândirea sistemică ne propune schimbarea perspectivei și sugestia că soluția este cea mai bună explicație a problemei”* - (de Shazer, pg. 28, 2010).

Trecerea de la o înțelegere causală lineară a proceselor psihice la una dinamică, circulară, reversibilă și recurentă, oferă psihoterapeuților șansa eliberării de obsesia declanșării unei schimbări de comportament, ca rezultat nemijlocit al unei intervenții terapeutice, și de iluzia că tehnica folosită ar determina linear obținerea scopului vizat. Nu numai că încercăm să explicăm adultul prin analiza trecutului său și identificarea unor „cauze” ci și acționăm în ideea unei evoluții lineare a comportamentelor acestuia. Deși suntem confrunțați zilnic cu absența unor dovezi iminente, a efectului metodelor întrebuințate (feed-back-ul pacientului îl obținem peste un timp și într-o evaluare generală de tipul „mă simt sau este mai bine/rău”), ne menținem credința într-o cauzalitate directă, nemijlocită a intervenției abordate. Ne confruntăm din capul locului cu un paradox de fond al relației terapeut-pacient care, neprelucrat autentic, menține teama recunoașterii unor limite. A conștientiza conflictul, inerent neacceptării acestui paradox, înseamnă a contracara imixtiunea dorinței obsesive de a fi cumva de folos pacientului și de a ne justifica astfel statutul profesional sau onorariul. Oricum nu putem observa pe timpul actului terapeutic, dacă problema pacientului s-a schimbat și nici el nu ne poate convinge acest lucru deoarece psihoterapeutul nu se află în contextul în care el a acționat. Acesta nu are decât o imagine vagă a contextului în care se manifestă problema (atât cât îi permite descrierea pacientului) și același lucru se repetă și în momentul raportării efectului soluției sau rezolvării problemei. Dacă schimbarea (rezolvarea problemei) nu poate fi constatată nemijlocit în ora de terapie atunci ea nu poate fi adjudecată de actul psihoterapeutic aposteriori, având în vedere determinările multifactoriale și autocirculare a unei situații interacționale. Ca psihoterapeuți ne confruntăm, atât în faza analizei cauzelor problemei cât și pe timpul aplicării unei soluții, doar cu o descriere a ceva ce

s-a petrecut în afara setting-ului terapeutic. Nu avem nici-o dovadă că problema s-a manifestat concret, așa cum a fost descrisă, și nici că soluția a fost aplicată exact, deoarece ni se prezintă rezultatele/concluziile la ceva ce pacientul a „înțeles” din soluția noastră, ca să nu mai luăm în discuție modul de aplicare concretă într-o situație problematică pentru el și încărcată emoțional. Cum barometrul emoțional este decisiv în aprecierea intensității/dificultății problemei, nu avem cum ști dacă aplicarea exactă a soluției prescrise a produs o schimbare sau „relaxarea”, în urma discuției terapeutice, a creat o bază emoțională care a făcut ca problema să fie percepută altfel decât inițial. Desigur că o viziune sistemică circulară cuplată la explicații constructiviste nu poate fi înțeleasă așa de ușor precum urmarea iluziei unei cauzalități lineare liniștitoare pentru terapeut și care poate închide un cerc simplu: „dacă faci așa atunci va fi așa, dacă faci altfel atunci va fi altfel.”

Nu putem fi făcuți răspunzători de modul cum cineva înțelege, percepe sau interpretează ceea ce spunem sau facem – ne asigură Humberto Maturana. Fiecare construct al realității este inevitabil dependent de un observator independent care raportează totul la sine, la propriile mostre deținute iar memoria este autoasociativă. Nu putem fi răspunzători decât doar pentru ceea ce facem într-o relație pe timpul contactului nemijlocit și acesta este un aspect în mare parte moral. Tehnicile și metodele terapeutice sunt instrumente prin care ne asigurăm un control într-o relație, acela de a se întâmpla numai anumite lucruri și nu altele, pe care nu le-am putea anticipa/controla/izola/înțelege. Ne salvăm astfel prestigiul, deținem controlul și protejăm sistemul propriilor convingeri (creierul este un sistem autojustificativ), implicit starea de sănătate, atunci când decidem ce ar trebui să se întâmple într-o relație și acționăm cumva. Nu analiza psihologică sau tehnicile terapeutice sunt cele mai importante în actul terapeutic ci dinamica relației cuplată la emoțiile de pe timpul interacțiunii. Regula de fond este acceptarea „cercului autosugestiv” al celuilalt și semnalizarea adecvată/autentică a unui respect reciproc necondiționat. Aceasta înseamnă a crea cadre flexibile vizavi de patologia psihică și a accepta ideea de bază că viața biologică în sine nu conține patologii:

„O pisică nu este un tigr subdezvoltat tot așa cum nici un tigr nu este o pisică arogantă patologic.... Orice formă de viață are legitimitate... și dacă se acceptă obiectivitatea în ghilimele atunci patologia nu este o caracteristică a unei lumi independente de un observator. Boala este o stare nedorită de un observator... nu există o patologie în sine sau probleme în sine și nici o boală independentă de criteriile unui observator” – Maturana, 2008.

Ideea cibernetică a legăturilor circulare din domeniul interacțiunilor psihosociale este extinsă de Heinz von Förster și asupra proceselor cunoașterii, denumită cibernetica de ordinul

II. El pune, la acest nivel de abordare, problema rolului observatorului din perspectiva cuplărilor recursive a tuturor afirmațiilor și a „adevărurilor” la sine însăși, ca subiect cunoscător. În cibernETICA sa aprobă „atitudinea empatică a tuturor participanților care se percep ca parte a lumii și postulează: ***egal ce fac schimbă lumea! Eu sunt lumea și lumea sunt eu!***”

„Omul este acel om cu alți oameni, acesta este omul. Eu sunt prin tine, mă văd pe mine prin ochii celuilalt și nu permit ca relația să fie distrusă de ideea unei realități perceptibilă obiectiv (în afara unui observator) ce constrânge separarea noastră și face din celălalt un altul despărțit de mine. Aceasta este o lume din idei ce nu are nimic de-a face cu dovezile; ea trebuie trăită, văzută sau fințată. Și deodată, după ce vei afla de această formă de comuniune, vei începe să dansezi împreună, să simți următorul pas făcut împreună și contopirea lui cu mișcările celuilalt...” - von Förster.

Alte comentarii:

1. Mincinosul zice: Eu mint! Spune adevărul sau minte? În sensul lui Wittgenstein el nu spune ceva despre o realitate naturală și exterioară sieși, ci exprimă o părere despre ceea ce crede că face, o interpretare calitativă a gândului afirmat. El „simte” că minte și crede că minte (crede simțind și simte crezând), se „surprinde” pe sine într-un act de iluminare și-și pregătește salvarea făcându-și „mea culpa”, chiar implorând un tratament tolerant și sugerându-ne manipulativ: „tratați-mă ca pe un mincinos!” Nici-o afirmație (inclusiv cele monologate interior) nu este liberă total de intenție sau de un efect dorit, mai mult sau mai puțin conștient. Asupra sieși poate fi o autosugestie sau o „mea culpa”, asupra altora este o încercare manipulativă de a face ca interacțiunea să plece de la ceea ce tocmai s-a spus și nu de la altceva. Se poate discuta despre conștiința intenționalității sau a intenției de manipulare însă, un gând avut (interior) sau exprimat (exterior), își urmează un curs (nu neapărat dar posibil), de care trebuie ținut cont în următoarele demersuri fie cognitive sau acționale, s-a „produs/întâmpat” deja ceva și orice atitudine de după ce raportează la acel ceva. Așa încep și se creează „lumi” în sine nonstop, jocul cuvintelor (de a se explica pe sine prin sine) trebuie înțeles ca atare în propria recursivitate, aparent non-productivă, dar cu un potențial creativ garantat.
2. Încercările și problemele rezolvării paradoxului „mincinosului” aparțin „sistemului observatorului” (von Förster crede că paradoxul este mereu problema observatorului), a celui ce observă/remarcă și-și dorește, apoi, interpretarea propriei observații sau a sistemului producătorului paradoxului, care este el însuși. Fiecare se orientează după efectele produse în propriul sistem, de ceea ce tocmai se percepe la sine (introspectiv): procesul observației de sine sau de altul este influențat de rezultatele observației, într-

un proces recursiv dificil de despărțit și pus la microscop. Este, cel ce afirmă, conștient de propriul paradox? Dacă da atunci l-ar reformula (autorefectare), dacă-i filosof înseamnă că-i plac „jocurile de cuvinte” în sine, dacă-i un manipulator se folosește abil de formalismul cercurilor vicioase din logică pentru a obține o reacție. Și așa apare complexitățile cognitive circulare!

3. În realitate, problema „mincinosului” este a momentului în care exprimă minciuna, premiza că un mincinos minte mereu este absurdă, un asemenea om nu poate trăi/exista, ar fi victima propriei minciuni, realitatea l-ar pedepsi letal cu prima ocazie a unei minciuni crezute și periculoase pentru viața lui. Momentul adevărului de sine (eu mint) este raportat la momentele anterioare în care el a mai mințit, așadar proiectăm asupra prezentului trecutul și-l repetăm artificial (viața nu se repetă cu plăcere). Crezându-l mincinos îi pedepsim momentul de adevăr și-l forțăm să rămână în fond ceea ce credem despre el sau tocmai afirmă. Problema nu este una de logică ci psihologică și, într-adevăr, este problema „receptorului/observatorului” afirmației (în sensul lui H. von Förster). „Sunt un mincinos” – este o afirmație autoanulantă, pot fi așa și așa, adică uneori altfel, nu poți fi mereu în același fel.
4. Paradoxul este produs de calitatea sau „defectul” limbajului de a fi, ca orice sistem viabil, recursiv la sine însuși și prin aceasta de a-și savura autonomia aceluia „în sine.” Dificultățile, de care se lovesc discuțiile despre paradox, sunt tipice gândirii în polarități și a produselor acestora, de a se întoarce asupra lor însele, de a nu putea fi explicate de linearitatea cauzalității naturale ci de cea a circularității viabilului. În mijlocul oricărui gând se naște un nou gând. Problema nerezolvării paradoxului este gândirea în categorii polare: bine-rău, adevărat-fals, plus-minus, etc. ceea ce înseamnă alegerea unuia din termeni și parcurgerea unui singur sens. Implicarea noastră face ca acest joc să nu fie explicabil fără o abordare dinamică de tip circular. Orice observație este o afirmație de tipul „asta este X” ceea ce înseamnă eliminarea variantei că acest X poate fi și un Y. Aceasta se întâmplă numai într-o imagine bidimensională, schimbarea perspectivei poate face ca X și Y să apară doar ca două linii verticale I I iar dacă le privim de sus avem două linii orizontale - - sau, la o anumită distanță de ochi, să nu le vedem de loc („pata oarbă”).
5. Din perspectiva constructivismului radical paradoxiile pot fi tratabile (vindecate) doar dacă ne situăm în perspectiva celui care-l observă pe observator (cibernetica de gradul 2) și implicarea observatorului în observația sa, adică o perspectivă psihoterapeutică de conștientizare a proceselor conștientizării/receptării.

6. Dilema „oul sau găina” este o tautologie circulară (și una și alta valabile în același timp, poate să plouă și să nu plouă). Viața apare pe baza unor sisteme autoreplicatoare (ele nu sunt numai autoreferențiale – Maturana). Acidul ribonucleic conține molecule ce catalizează alte molecule în interiorul sistemului acidului adică au un potențial autoreplicator, pot fi și unele și altele (producător și produs). La fel și peptidele ce conțin potențialul creșterii, a autodezvoltării din sine și prin sine. Viața are un motiv/sens în sine ce nu trebuie căutat în afara ei.
7. Limbajul vieții a devenit viața limbajului.

Sugestii pentru psihoterapeuți:

1. Psihoterapeutul va trebui să se despartă de obsesia reprezentărilor cauzale și a explicațiilor simptomelor avute în tratament prin reducerea lor la cauze originare sau stimuli originari. Este trivial și reduționist să gândești că suntem niște mașini simple în care trebuie să intre mereu ceva pentru a ieși altceva.
2. Dacă vorbești nu afli nimic despre interlocutor sau lume, spui lucruri pe care le știi, a afla ceva înseamnă a asculta și observa.
3. Terapeuții trebuie să se concentreze pe viața psihică a pacientului și nu pe procedeele terapeutice rămânând în cercul propriilor preocupări.
4. Conștiința este povestea corpului devenită mediu psihic.
5. Simbioza relației corp-psihic oferă fondul circular al caruselului prin care psihicul cauzează tot atâtea simptome corporale cât și invers (într-o proporționalitate absolut egală și greu de delimitat).
6. Sistemul oricărei suferințe psihice este unul definitiv circular. Orice feed-back este o confirmare de la sine a circularității.
7. Circularitatea simțire-gândire: afirmația „am dureri” - este o simțire sau o gândire? Afirmația este deja o judecată, o apreciere a unei simțiri care influențează simțirea și comportamentul, așadar ne vom comporta ca o persoană cu dureri ceea ce confirmă status-quo-ul durerii. Când simți ceva și nu apuci să gândești, strigi „au, doare” dar acest lucru durează o milisecundă. Ce urmează este durerea „prelucrată” și reconfirmată circular de feed-back-urile autoperceptive desfășurate simultan, astfel că avem un amestec de simțiri/impresii și judecăți ale impresiilor/simțirilor. Ca să nu mai vorbim de memoria experiențelor unui creier cu „anumite” dureri (Memoryeffect),

inclusiv aspectele relaționale ale verbalizării ei: cine vorbește? E un monolog sau un dialog cu sine dissociativ?

8. Gândurile negative sunt automate, cele constructive sunt mai greu de formulat și menținut. Orice repetare a simptomului ne face să gândim automat: „iar o iau de la început sau începe din nou” deși nimic nu mai e ca la început și orice început nou poate fi o repetare.
9. Gândurile ce se învârt în cercuri vicioase pot fi întrerupte de emoții, sentimente și impulsuri suficient de puternice să le poată scoată de pe orbită.
10. Gândurile nasc alte gânduri, următoarele le confirmă, infirmă sau controlează pe primele și, dacă un aspect al gândului ridică o problemă de înțelegere (confuz sau incomplet) ce se cere clarificată, atunci va trebui să gândim ceva care să explice gândul declanșând un alt cerc de gânduri.
11. Ce știm sau aflăm despre lumea exterioară ne influențează gândirea dar numai ce știm despre lumea interioară ne bulversează gândirea și oferă fundamentul ei: simțirea de sine e baza gândirii de sine. Primul cerc cognitiv este rezultat din haosul de simțiri și trăiri corporale de după naștere.
12. „Situațiile simțite” nu sunt situațiile ca atare ci trecute prin percepția selectiv-emoțională personală, tot așa cum „tulburările circulatorii simțite” nu sunt probleme de circulație ci de o autosimțire într-o scurgere/devenire!
13. Nașterea inteligenței la copil (Piaget) este nașterea lumii sale interne, a unei realități unice și irepetabile, a trăirilor emoționale ce însoțesc plăcerea „nașterii proprii inteligențe”! Producem ceva ce apoi posedăm cu plăcere și aceasta incită repetarea.
14. Schizofrenia filozofiei a fost gândirea care se gândește pe sine dissociată de încărcătura emoțională a subiectului cunoscător de sine (ea este întreținută de schizofrenia dissociativă a oricărui conținut cognitiv).
15. Cercurile vicioase funcționale hrănesc letargia neputinței unui sistem familial sau individual.
16. Domeniile vieții conțin tendința autonomiei și a normelor autoorganizării, trecând peste dependențele/limitele inițiale, depășindu-le și chiar distrugându-le la nevoie.
17. Circularitatea obișnuințelor, a dependențelor, a automatismelor de tot felul lasă loc liber, degajează și eliberează conștiința de poverile deciziilor cotidiene făcând să-i crească creativitatea (vezi programul zilnic al lui Kant, Wittgenstein mânca același fel de mâncare). Comportamentele compulsive eliberează spiritul și ajută producțiile spirituale! Ce sunt dependențele/deprinderile dacă nu cercuri vicioase?

18. Granița analizei sistemelor viabile a fost identificată de Vîgotski în momentul în care, un subsistem nu se mai divizează într-un alt sistem, cu alte cuvinte, când o complexitate nu mai poate fi împărțită sau divizată mai departe pentru a fi înțeleasă. El dă exemplul analizei orizontale a apei care stinge focul deși este formată din două elemente dintre care, unul arde (hidrogenul) și unul întreține arderea (oxigenul). Explicația este dată numai dacă o analizăm vertical, întrucât nu formula apei clarifică calitățile apei (ea stinge și setea) ci studiul moleculei de apă și a dinamicii ei interne.
19. Trecutul este o sursă inepuizabilă de autojustificare a neputinței prin argumente confuze și mituri proiectate în plan ontologic dar decisiv pentru sentimentul identității.
20. Este indispoziția afectiv-emoțională cauza comportamentului agresiv/nervos sau acesta mă indispuce?
21. Felul „legăturii” cu corpul sau cu mama oferă mostrele de bază ale legăturilor și dependențelor ce vor urma. Dependențele relaționale prelungite te fac agresiv și asocial.
22. Psihoterapeutul zice unui pacient care se autocritica și se descria ca un ratat, incapabil: – „Din păcate nu pot să vă repar decât cu elementele (defectele) pe care le dețineți și din care sunteți făcut, nu pot lua piese de la rude, din altă parte sau să le împrumutăm!”
23. Cercurile vieții și ale istoriei vieții sunt modificabile, flexibile când dinamica lor interioară o cere, le poate însă și întrerupe sau relua în forma lor originală peste decenii. Numai cercurile desenate pe hârtie rămân așa pentru totdeauna, ele sunt perfecte pentru că sunt abstracte și invers.
24. Minunea unei percepții empatice se petrece în interiorul nostru, ea nu este atributul mediului extern. Etic este comportamentul care conține recompensa în sine, în actul ca atare fără alt feed-back (Wittgenstein, von Förster).
25. Cu cât reprimarea a fost mai puternică, cu atât mai mult avem dovada unui impuls puternic (de ex. sexual sau o traumă) ce trebuia refulat tot atât de puternic (o circularitate implicită). Nu reprimarea/refularea este decisivă ci impulsul/trauma determină forța reprimării și nu există o nevoie sui generis a reprimării.
26. Filosofarea în afara eticii (moralei) este un exercițiu abstract în sine plin de nonsensuri. Soluția este să te identifici sau să trăiești/simți acest exercițiu și nu de a teoretiza acest exercițiu. Nu în detașarea ce ocolește viața ci pentru a face loc vieții cu toată simțirea ce-i aparține. Sensul vieții nu stă în căutarea sensului vieții, ci în

abandonarea acestei căutări în favoarea trăirii ei. „Viața de-ar avea sens n-ar mai întreba de el” - Adorno.

27. Problemele legate de înțelegere nu sunt probleme ale înțelegerii ci ale acceptării înțelegerii, a fricii de adevăr!
28. Profetul care predică să nu te ocupi cu profeții și să-ți trăiești clipa (Carpe diem) predică să fii antiprofet (să nu prezici viitorul clipei ce vine) adică să acționezi conștient împotriva procedurilor cerebrale de fond, să le oprești desfășurarea scoțându-le viitorul din ecuație, ceea ce poate cauza un colaps cerebral (creierul nu poate să nu anticipeze).
29. Poate a trebuit să fie așa pentru că este așa. Ceva este cum se arată și se arată cum este.
30. Silogismul este un cerc sugestiv cognitiv dar și judecata ce încearcă să închidă un cerc declanșat de o situație sau întrebare.
31. Silogismul este primul cerc autosugestiv al gândirii care se descoperă pe sine ca gândire dându-și sieși dreptate. Ne ajută folosirea silogismelor să gândim mai adecvat, eficient sau ne încântă funcționalitatea procedurii?
32. Limbajul este un organism traumatizat de maltratări și folosiri abuzive încât a ajuns să nu se mai poată dezvolta fără a ne schimba atitudinea față de el, adică fără a ne fi milă de cum îl folosim.
33. Stările sau formele eului se completează și verifică reciproc/circular la fel ca și percepțiile/simțurile.
34. „Anatomia omului este cheia anatomiei maimuței!” – zise Marx, iar Piaget conchide: „Stările finale lămuresc procesul din care ele rezultă, tot așa precum acesta este necesar formării celorlalte.”
35. Eliminarea surprizei din evenimente poate conduce la identificarea unor stimuli colaterali ca semnificativi (esențiali) deși ei nu au o asemenea importanță. Este suficientă o singură repetare pentru a intra în circularitatea autosugestivă.
36. Cercul odată închis pozitiv trebuie călărit imediat pentru a obține și alte succese.
37. Natura sufletului este sufletul naturii - formulă circulară, se presupune că sufletul are o natură și natura un suflet.
38. Causa finalis leagă trecutul cu viitorul: pentru că ne-a mers prost în trecut ne halucinăm un viitor mai bun și uneori începem să acționăm. Cine desparte trebuie să lege la loc și asta facem noi.
39. Doar în momentul explicației o situație sau întâmplare capătă un sens (chiar această afirmație îndeplinește unul de a susține circularitatea).

40. Nu numai ceea ce vindecă poate dăuna și ceea ce dăunează poate vindeca.
41. Gândim de regulă în concluzii, analiza este obositoare.
42. Circularitatea nu are un început și nici un sfârșit, așadar problema cauzalității este anulată după prima rotație a procesului.
43. Heisenberg: „Pentru noi nu există decât o lume, cea în care cuvântul „există” are un sens.”
44. Eul modular alcătuit din diferite subdiviziuni după neurobiologul Roth:
- a) eul corporal (acesta e corpul meu),
 - b) eul orientativ (mă găsesc acum în acel/acest loc),
 - c) eul perspectiv (ca centru comportamentului individual și al trăirilor),
 - d) eul ca subiect unor performanțe și stări perceptive, cognitive și emoționale (eu am aceste percepții, idei, sentimente),
 - e) eul acțional (eu tocmai fac asta sau asta),
 - f) eul responsabil și autor (eu sunt cauzatorul și controlorul gândurilor și acțiunilor mele),
 - g) eul autobiografic (eu sunt acela care am fost ieri sau mai de demult).
 - h) Eul verbal (eu vorbesc despre mine ca unitate durabilă),
 - i) Eul autoreflexiv (a reflecta despre sine)
 - j) Eul etic respectiv conștiința morală.

„Gînd 11. Eu cred că un om este ceea ce își aduce aminte despre sine însuși. Bunăoară, eu mă consider pe mine ceea ce îmi aduc aminte că sînt. De asta uneori oamenii sînt în aparență schimbători sau au umori diferite. De fiecare dată îți aduci aminte alte lucruri despre tine însuși.” – Nichita Stănescu.

Bibliografie:

1. Bateson, Gregory: Ökologie des Geistes (Ecologia spiritului), Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1992.
2. de Shazer, Steve: Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. (Rotația. Schimbări surprinzătoare și soluții în terapiile de scurtă durată), Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 1989,2010

3. von Förster, Pörksen: Wissen und Gewissen, (Știință și conștiință) Suhrkamp 1993
4. Matuara, R. Humberto und Pörksen, Bernhard: Vom Sein zum Tun. Die Ursprünge der Biologie des Erkennens” (De la a fi la a face. Originile biologice ale cunoașterii) – Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2008
5. Maturana, R.H., Varela, J. Francisco: Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens (Pomul cunoașterii. Rădăcinile biologice ale cunoașterii umane) Goldmann Verlag, München 1987
6. Roth, G.: „Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert.” (A simți, a gândi, a acționa. Cum creierul ne dirijează comportamentul). Suhrkamp, Frankfurt 2001
7. von Förster, Heinz, Pörksen, Bernahrd: „Abschied vom Absoluten” (Despărțirea de absolut), Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2001
8. von Uexküll: Psychosomatische Medizin (Medicină psihosomatică), Urban & Fischer Verlag, München 2008
- 9.