

Lorna Smith, psicoterapeuta i investigadora



VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHÍS

LLUÍS AMIGUET

Faré 83 anys. Visc a Utah, on sóc professora de la universitat. Estic divorciada, tinc dos fills i tres néts. Veig el mal que fa una mala infantesa. Els governs han de crear condicions perquè els nens creixin sobre una base segura. La ciència és una manera d'admirar i d'estudiar la tasca de Déu

“La natura ens programa per obeir els nostres pares”



DAVID AIROB

Més que de cervells trencats, es tracta de cors trencats?

Això és el que penso, que els símptomes del trastorn mental (ansietat, ràbia i depressió) són conseqüències d'una mala adaptació. La natura ens va donar aquests sentiments per ajudar-nos a sobreviure.

Tenen cap funció, l'ansietat, la ràbia i la depressió?

Sí, un objectiu i un propòsit biològic. Tots tenim dos cervells: el subcortical, el primitiu; i el gran cervell, el cortical.

Tenen funcions diferents?

I segueixen regles diferents. El cervell primitiu està connectat al sistema simpàtic, que ens fa reaccionar a l'amenaça, i al parasimpàtic, que s'ocupa de la seguretat. Tots dos, involuntaris.

La seguretat?

Si ets una mona de la selva, la seguretat passa per evitar el pantà on viuen els cocodrils. Això ho aprenem copiant els nostres pares.

Llavors, la ràbia, la depressió i l'ansietat són aliats, en principi.

Exacte. Quan hi ha una amenaça l'ansietat ens posa en situació de lluitar o fugir, i la ràbia és la seva expressió. La depressió és la resposta a no

trobar cap sortida, i provoca que t'allunyis, t'amaguis... És un últim recurs de defensa.

Tres símptomes psiquiàtrics comuns.

Sí, que la natura ens va donar per ajudar-nos. De petits copiem els missatges que rebem dels pares sobre la seguretat i l'amenaça. Si a un nen li repetim enfadats: “No fas mai res bé”, el nen es dirà a si mateix: “No faig mai res bé”, i esperarà que els que l'estimen s'enfadin amb ell.

Entenc.

Hi ha tres patrons de còpia: identificar-te amb els pares (si el meu pare em va pegar, jo pego al meu fill); relacionar-te amb els altres com tu amb els teus pares (si el teu pare sempre tenia el control, seràs un adult submís), i repetir-te els missatges apresos (si et deia que no valies res, tu mateix et diràs que no vals res).

I això dura tota la vida?

Sí, perquè es tracta de la seguretat i l'amenaça, i la natura no vol que oblidem el lleó. Això és ser adaptatiu: fas el que fan. Avui sabem que l'entorn pròxim i primerenc de la persona canvia el seu genoma.

També el nostre cervell canvia amb les experiències.

El cervell primitiu no, i és per això que les persones desenvolupen males conductes adaptatives.

Cors trencats

Amb més de cinquanta publicacions científiques, ha desenvolupat una de les teories més trencadores en el camp de la salut mental tot connectant la biologia natural i l'epigenètica amb els trastorns de la depressió, ansietat i ràbia. Assegura que el trastorn mental “es tracta de cors trencats, no de cervells trencats”. Va fundar la Clínica de Teràpia Reconstructiva Interpersonal a la Universitat d'Utah i ha tractat pacients molt extrems. A la pregunta què ha comprès d'essencial, respon que per ser feliç cal valorar el regal tan preciós que és la vida. “Ens falta saviesa. No m'impresiona el poder, sí l'amabilitat i la bondat”. Ha fet una conferència al Centre Internacional de Psicoteràpia Hestia de Barcelona.

Però els pares ens equivoquem molt sovint.

Sí, una epidèmia. Els pares copien el que els han fet a ells, és una cadena interminable. Cal intervenir-hi i aconseguir donar als nens una base segura.

...Tot un exèrcit de cors trencats.

Sí, una epidèmia. Els pares copien el que els han fet a ells, és una cadena interminable. Cal intervenir-hi i aconseguir donar als nens una base segura.

En què consisteix?

En tractar-los de manera que siguin interdependents moderadament i independents moderadament. Copiem dels nostres pares la sensació de seguretat o de perill, i això ens porta a sentiments que afloren automàticament. I hi ha aprenentatges terribles, els veig i els he vist durant anys a la meua consulta.

Digui-me'n un que sigui molt comú.

“No estiguis mai en desacord amb ningú, perquè no t'estimaran”: aquest aprenentatge porta directe a la depressió. Un pare amb una base segura, amb una altra percepció de la seguretat, no la diria mai, una cosa així.

Repetim i repetim...

Els patrons de la infantesa són els patrons de l'adultesa. Hi ha persones d'alta funcionalitat social –advocats, metges, professionals d'èxit– que tenen el cervell cortical en òptimes condicions però que emocionalment estan destrossades a causa del cervell primitiu.

Entenc.

A molts nens els va bé a l'escola malgrat els problemes a casa perquè les coses són predictibles; i els continua anant bé a la feina. Però si de petits el sistema d'afecció estava destruït, seran persones aferrades al caos que van viure.

El cervell rèptil actua, no pensa.

Exacte. La natura ens ha programat tenint en compte l'amenaça perquè obeïm el que ens transmeten els nostres cuidadors. I tendim a obeir quan estem espantats, per això els polítics sempre ens espanten per aconseguir de nosaltres el que volen.

I com el podem revertir, aquest aprenentatge?

Jo provo de reorganitzar els sistemes d'amenaça i seguretat, reconstruir les bases donant missatges i experiències al cervell primitiu. Perquè, a més, quan una persona reproduceix un comportament après a casa, té la sensació que això està bé.

Els altres primats no tenen tants problemes.

Cert, tret que els eduquin humans.

Per què som tan complicats?

No ho som, som robòtics, som estúpids. I no ens proporcionem condicions naturals per al desenvolupament. Als EUA patim una epidèmia d'abús de substàncies que sobretot afecta joves de famílies riques a qui els pares els van donar el missatge de “sigues feliç”.

Un missatge que s'estila força.

Llavors tindrem adults addictes i narcisistes. Créixer amb una base segura, amb interdependència i independència, et permet aprendre a donar i rebre, viure en pau.

IMA SANCHÍS



AVUI ESTRENA EN CINEMES

“Una película veraz y conmovedora”

CARLOS BOYERO - EL PAÍS

Yo, Daniel Blake

DIRIGIDA POR KEN LOACH

GUIÓN DE PAUL LAVERTY

DAVE JOHNS

HAYLEY SQUIRES



PALMA DE ORO
FESTIVAL DE CANNES 2016

Co-funded by the European Union



Creative Europe MEDIA



PREMIO DEL PÚBLICO
DONOSTIA / SAN SEBASTIÁN 2016
CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA
A LA MEJOR PELÍCULA
FESTIVAL DE SAN SEBASTIÁN
2016