

TIMOTHY D. WILSON

Redirect

NOUA ȘTIINȚĂ A SCHIMBĂRII PSIHOLOGICE

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

*Părinților mei,
Elizabeth DeCamp Wilson
și Geoffrey Wilson*

Cuprins:

CAPITOLUL 1:	
Redirecționare: Mici modificări, Schimbări de durată	7
CAPITOLUL 2:	
Test, Test. Funcționează?	31
CAPITOLUL 3:	
Modelarea Narațiunii: Îmbunătățirea Stării Personale de Bine	52
CAPITOLUL 4:	
Modelarea Narațiunilor Copiilor Noștri: Să Devenim Părinți mai Buni	99
CAPITOLUL 5:	
Spuneți doar...Voluntariat: Prevenirea Sarcinilor la Adolescente	147
CAPITOLUL 6:	
Încurajarea prin frică: (Scared crooked) Reducerea Violenței la Adolescenți	173
CAPITOLUL 7:	
Toată lumea o face...Sau nu? Reducerea Abuzului de Alcool și Droguri	198
CAPITOLUL 8:	
Cu siguranță că ei n-or să mă placă—Sau mă înșel? Diminuarea Prejudecăților	231
CAPITOLUL 9:	
Este Vorba despre Mine, Nu despre Grupul meu: Diminuarea decalajului dintre rezultate	258
CAPITOLUL 10:	
Schimbare Sustenabilă: Găsirea de Soluții	299
Mulțumiri	307
Note	308
Bibliografie	317
Index	341

Redirecționare

Modificări mici, schimbări care durează

Ofițerii de poliție Gary Felice și Prince Jones au fost primii care au răspuns apelului care anunța un incendiu într-o casă de pe De Leon Street, din orașul Tampa, statul Florida. Când au sosit la fața locului, au auzit ceea ce fiecare lucrător de urgență se teme să audă – și anume, strigătele de ajutor din interiorul unei case cuprinsă de flăcări. Printr-o fereastră ei au putut observa, cu mare greutate, silueta unui om împiedicându-se și căzând chiar aproape de ieșire. Felice și Jones au încercat frenetic să spargă ușa, care fusese asigurată cu bare anti-efracție. A fost nevoie de cinci minute de smucituri, trageri și spargerii înainte ca ușa să fie dată la o parte din cale, dar a fost prea târziu. Omul se afla „ghemuit ca un copil în pânțele mamei sale”, a spus mai târziu Jones. „Așa arată cineva care a murit ars de viu”¹.

A doua zi, Gary Felice a văzut o imagine a victimei în ziar și, spre groaza lui, și-a dat seama că îl cunoscuse pe acel om – era Tommy Schuppel, în vârstă de patruzeci și doi de ani, un foarte cunoscut tehnician radiolog la un spital local. Faptul că Felice și-a văzut prietenul murind l-a obsedat atât de mult, încât a început să aibă probleme cu mâncatul și cu

dormitul. Șefii lui l-au înțeles și au vrut să-l ajute, așa că au făcut ceea ce multe departamente de poliție fac: au aranjat pentru Felice o întâlnire în cadrul programului *Critical Incident Stress Debriefing (CISD)*.

Ideea de bază a acestui program este că, atunci când oamenii au trecut printr-un eveniment traumatic, ar trebui, cât mai curând posibil, să-și exprime verbal sentimentele, astfel încât să nu le reprime, cu scopul de a nu dezvolta apoi tulburarea stresului post-traumatic. Într-o sesiune tipică de *CISD*, care durează trei-patru ore, participanții sunt rugați să descrie evenimentul traumatic văzut din propria lor perspectivă, să-și exprime gândurile și sentimentele față de acel eveniment și să descrie orice simptome fizice sau psihologice cu care se confruntă. Un facilitator subliniază faptul că este normal ca ei să manifeste reacții de stres la evenimente traumatizante, oferă consiliere privind managementul stresului, răspunde la întrebări și evaluează dacă participanții au nevoie de vreun fel de servicii suplimentare. Numeroase departamente de pompieri și de poliție au ales tratamentul *CISD* pentru ofițerii lor, care, la fel ca și Gary Felice, au fost martorii unor evenimente îngrozitoare; într-adevăr, unele departamente chiar au nevoie de acesta. Tratamentul în discuție este de asemenea utilizat pe scară largă și pentru alte categorii de oameni care au trecut prin experiențe traumatizante. În urma atacurilor teroriste din 11 septembrie 2001, mai mult de nouă mii de consilieri s-au grăbit să vină la New York pentru a-i ajuta pe supraviețuitorii evenimentului să facă față traumei și pentru a preveni tulburările legate de stresul post-traumatic; iar mulți dintre acești consilieri angajați au folosit tehnici psihologice de discuții și analiză numite *debriefing*².

Debriefing-ul psihologic sună ca o intervenție eficientă, nu-i așa? Un gram de prevenție este egal cu o jumătate de

kilogram de tratament și, cu siguranță că, a reuși să-i faci pe oameni să vorbească despre sentimentele lor, în loc să le reprime, este un lucru bun. Oare așa să fie?

Să lăsăm *CISD* la o parte pentru moment și să luăm în considerare o altă abordare. În loc de a-i cere ofițerului Felice să re trăiască trauma morții lui Tommy Schuppel, să presupunem că am lăsat să treacă câteva săptămâni, să vedem dacă el este încă traumatizat de tragicul eveniment. Dacă este așa, atunci am putea să-i cerem ca, timp de patru nopți consecutive, să facă un exercițiu simplu, în care să pună pe hârtie gândurile și emoțiile sale cele mai profunde în legătură cu experiența avută și modul în care aceasta se regăsește în celelalte aspecte ale vieții sale. Aceasta înseamnă, cu alte cuvinte, că nu există întâlniri cu facilitatori pregătiți, nu există sfaturi referitoare la managementul stresului – este doar un exercițiu de scriere, pe care Felice îl face, pe cont propriu, timp de patru nopți la rând.

Care abordare credeți că ar fi mai eficientă? *CISD*, în care oamenii își exprimă gândurile și sentimentele avute imediat după un eveniment traumatic, cu ajutorul unui facilitator instruit, sau tehnica scrisului, exercițiu pe care oamenii îl fac în privat, la câteva săptămâni după eveniment? Dacă sunteți ca și mine (și ca sute de departamente ale poliției și ale pompierilor, care îl folosesc), ați paria pe *CISD*. Cu siguranță că intervențiile timpurii sunt mai bune decât cele de mai târziu, iar faptul că oamenilor le sunt oferite serviciile unui profesionist instruit este mai în regulă decât să le ceri să se așeze și să scrie ei înșiși. Dar ne-am înșela.

Cercetătorilor psihologi le-a fost necesar un timp îndelungat pentru a testa *CISD* așa cum se cuvine, în principal pentru că părea atât de evident că este benefic. Și când au făcut asta, au descoperit ceva neașteptat: nu numai că *CISD* este ineficient, dar chiar poate cauza probleme psihologice.

În cadrul unui studiu, persoanele care au fost arse grav într-un incendiu, au fost repartizate aleatoriu pentru a primi sau nu tratamentul *CISD*. De-a lungul următoarelor câteva luni, participanții au completat o serie de măsurători ale adaptării psihologice și au fost intervievați la domiciliu de către un cercetător care nu a avut cunoștință dacă au aceștia au primit tratamentul *CISD*. La treisprezece luni de la intervenție, persoanele din grupul *CISD* au avut o incidență de tulburare de stres post-traumatic semnificativ *mai mare*, au fost *mai* nerăbdători și *mai* deprimați și erau *mai puțin* mulțumiți de viața lor.

Rezultate similare au fost găsite și în studiile privind testarea eficacității *CISD* printre lucrătorii care participă la situații de urgență. A rezultat că supunerea oamenilor la tratamentul *CISD*, imediat după o traumă, împiedică procesul natural de vindecare și ar putea chiar „îngheța” amintiri ale evenimentului. (Acesta ar putea să fi fost cazul cu Gary Felice – pentru că, potrivit unui jurnalist care l-a intervievat după patru ani de la incendiu, Felice părea în imposibilitatea de a scăpa de imaginea mentală cu Tommy Schuppel care zăcea mort pe podea.)

În 2003, după evaluarea tuturor testelor în legătură cu eficiența tehnicilor psihologice de *debriefing*, psihologul de la Harvard Richard McNally împreună cu colegii săi au recomandat ca „din motive științifice și etice, profesioniștii ar trebui să înceteze *debriefing*-urile obligatorii pentru persoanele expuse la traume”.

Din păcate, acest mesaj nu a fost făcut cunoscut pe scară largă și nu i s-a acordat atenția cuvenită. În 2007, după ce un student cu probleme psihologice de la Universitatea Virginia Tech, a ucis treizeci și doi de studenți și angajați ai facultății, studenții și lucrătorii de urgență au trecut prin tehnici de *stres-debriefing* similare cu *CISD*³.

Ce este exercițiul de scriere? Aceasta tehnică de pionierat a psihologului social James Pennebaker, a fost testată în zeci de experimente în care oamenii au fost repartizați aleatoriu pentru a scrie despre traumele personale sau despre subiecte banale, cum ar fi ceea ce au făcut în acea zi. În primele momente, oamenii consideră de obicei că este dureros să-și exprime sentimentele în legătură cu experiențele traumatizante. Dar, pe măsură ce timpul trece, cei care fac acest lucru sunt mai bine din mai multe puncte de vedere. Aceștia arată ameliorări în funcționarea sistemului imunitar, probabilitatea necesității de a vizita medici este mai scăzută, au obținut note mai bune la facultate și au lipsit mai puține zile de la muncă⁴.

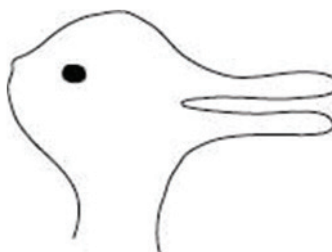
DOAR PRIN OCHII TĂI

De ce *CISD* nu dă rezultate și de ce exercițiul de scriere este atât de puternic? Acest lucru are de a face cu interpretările oamenilor legate de ceea ce li se întâmplă – așa cum vom vedea în scurt timp, exercițiul de scris ajută oamenii să redirecționeze aceste interpretări în moduri mai sănătoase decât o face *CISD*. Dar, mai întâi, câteva cuvinte despre importanța interpretărilor personale.

Timp de secole, filozofii au recunoscut că nu lumea obiectivă este cea care ne influențează, ci modul în care ne-o reprezentăm și o interpretăm.

Psihologii sociali au adăugat condiția importantă potrivit căreia aceste interpretări subiective se formează rapid și inconștient. Atunci când ni se întâmplă ceva, creierul nostru încearcă să dea o interpretare cât mai bună cu putință și este atât de rapid încât nici măcar nu ne dăm seama că interpretăm lumea, în loc s-o observăm. Ca exemplu, priviți imaginea următoare. Ce vedeți? O rață privind spre dreapta? Sau este un iepuraș ce se uită în stânga? Care dintre ele

este? În mod obiectiv, nu este vorba de niciunul și depinde de modul în care mintea interpretează imaginea. Pe de altă parte, de multe ori nici măcar nu știm că interpretăm atunci când observăm. Când v-ați uitat prima dată la poză, probabil că vi s-a părut că e fie o rață, fie un iepuraș – nerealizând faptul că ați interpretat desenul într-un mod anume.



Cum știu mințile noastre să interpreteze ceva? Una dintre modalități este aceea de a ne baza pe experiența din trecut. Dacă aveți ca animal de companie un iepure, probabil că ați văzut un iepure în imagine. O altă modalitate este aceea de a folosi contextul în care experimentăm ceva. Când în Duminica Paștelui oamenilor li s-a arătat o imagine similară cu cea de mai sus, 82 la sută dintre ei au identificat-o ca fiind un iepuraș. Când oamenilor li s-a arătat aceeași imagine într-o duminică din octombrie, 90 la sută a identificat-o ca fiind o rață, sau o pasăre asemănătoare⁵.

Ca un alt exemplu, priviți cele două cuvinte tipărite mai jos cu caractere mari. Ați avut vreo problemă să le citiți? „Normal”, spuneți voi, „primul cuvânt este evident că e «THE», iar al doilea cuvânt este în mod evident «MAT»“. Dar uitați-vă atent la a doua literă a fiecărui cuvânt. Această literă este de fapt un desen a ceva care arată ca o poartă de fotbal american, cu vârfurile îndoite spre interior. Când ați văzut desenul dintre literele T și E, instantaneu mintea

voastră l-a interpretat ca fiind litera H. Dar când ați văzut același desen flancat de literele M și T, mintea voastră l-a interpretat instantaneu ca fiind litera A.

TAE
MAT

O astfel de interpretare instantanee se întâmplă nu numai cu imaginile, dar și cu înțelegerea pe care o avem relativ la ceea ce fac și spun ceilalți oameni. Când șefa ta spune cu o voce gravă că sunt vremuri grele pentru firmă și că este nevoie să te pună pe liber, știi că trebuie să începi să-ți strângi lucrurile de pe biroul tău și nu să-i mulțumești pentru darul ei de lenjerie intimă.

Dar evenimentele sunt de cele mai multe ori mult mai ambigue decât în acest exemplu. Să presupunem că, după o întâlnire cu personalul, șefa ta îi spune lui Jack, un angajat cu vechime, să-și ia liber restul după-amiezii. Ce înțelegi din asta? Poate că șefa ta îl recompensează pe Jack pentru munca sa grea; el stătuse multe ore peste program. Sau poate că ea a decis să-l concedieze și programase un interviu de recrutare pentru înlocuirea lui chiar în acea după-amiază. Motivele pentru care oamenii fac ceea ce fac sunt deseori misterioase, iar noi suntem nevoiți să completăm spațiile libere. Interpretarea noastră aduce cu sine probleme, pentru că dictează modul în care ne simțim și acționăm (de exemplu, dacă suntem invidioși pe Jack sau ne pare rău pentru el).

Niciunde nu este mai adevărat acest lucru decât atunci când interpretăm ce se întâmplă cu noi. Să presupunem că sunteți un student în primul semestru de facultate, la ora de

analiză matematică, așteptând ca profesorul să vă dea rezultatul primului test. Sunteți un pic nervos, deoarece testul a fost greu, dar ați avut note bune la matematică în liceu și sunteți sigur că ați făcut bine. Atunci când profesorul vă înapoiază testul, sunteți șocat să vedeți că ați primit un 4.

Interpretul dumneavoastră personal va intra imediat în acțiune, încercând să înțeleagă de ce ați avut un rezultat atât de prost. Iar răspunsul pe care îl va găsi va fi un factor determinant, esențial pentru ceea ce se va întâmpla în continuare. Poate veți ajunge la concluzia că nu ați studiat suficient de mult pentru test și vedeți acest eșec ca pe un clopoțel de alarmă că e cazul să studiați mai serios. Sau poate că interpretați acest 4 ca pe un semn că la urma urmei facultatea nu e pentru voi, o confirmare a temerilor voastre cele mai rele despre abilitățile dumneavoastră (sau lipsa acestora). Începeți atunci să lipsiți de la ore și nu vă mai faceți temele; la urma urmei, ce rost are să vă dați cu capul de pereți, dacă în mod evident nu aveți înzestrările necesare?

Mulți dintre noi ar adopta prima interpretare, considerând nota proastă într-un mod care ne motivează să ne străduim mai mult. Cercetările arată că cei mai mulți oameni au o perspectivă optimistă asupra vieții, crezând că ei au perspective bune pentru viitor și că sunt stăpâni pe soarta lor, chiar dacă acest lucru implică o oarecare exagerare și subiectivitate. Privitul lumii prin ochelari roz îi face pe oameni mai fericiți și îi motivează să încerce mai din greu atunci când întâmpină obstacole în calea lor. Acest lucru nu înseamnă că suntem orbi față de realitate – de exemplu convingându-ne pe noi înșine că avem tot ceea ce ne trebuie pentru a fi un cântăreț de operă celebru, pe când noi nu suntem în stare să cântăm o melodie, iar acest lucru va duce la eșec și suferință. Dar ne este mult mai folositor să dăm evenimentelor o turnură cât mai pozitiv posibilă, cum ar fi

de exemplu considerarea faptului că o notă proastă este un indiciu de care avem nevoie ca să ne străduim mai mult și nicidecum un semn că ar trebui să renunțăm⁶.

Din păcate, nu reușim întotdeauna să adoptăm astfel de opinii trandafirii. Oricât de mult am încerca să înțelegem lucrurile, în așa fel încât să avem sentimente mai pozitive și să ne motivăm să facem mai bine, uneori ne împotmolim mintea într-un cadru pesimist. Interpretările noastre sunt înrădăcinate în narațiuni personale despre noi înșine, iar aceste narațiuni nu sunt întotdeauna atât de pozitive, cum este cazul cu adolescenții care se simt ca niște rebeli fără cauză, studenții care sunt convinși ca au intrat din greșeală la facultate și adulții care întotdeauna par să considere tot ce-i mai rău despre relațiile lor. Așa cum vom vedea în capitolul 4, oamenii au niște scenarii de bază despre relații, care sunt înrădăcinate în interacțiunile lor cu primele persoane care i-au îngrijit imediat după naștere, iar aceste narațiuni-scenarii acționează ca niște filtre, influențând interpretările relațiilor lor de adult, uneori în moduri nesănătoase.

Pe scurt, modul în care interpretăm lumea este extrem de important. Interpretările noastre sunt înrădăcinate în narațiunile-scenarii pe care le construim cu privire la noi înșine și la lumea socială, și, uneori, la fel ca studentul pesimist de la ora de matematică, interpretăm lucrurile în moduri nesănătoase, care au consecințe negative. Am putea rezolva o mulțime de probleme dacă am reuși să-i determinăm pe oameni să-și redirecționeze interpretările către direcții mai sănătoase.

Ei bine, ați putea spune, toate astea sună bine, dar nu e deloc ceva nou. Desigur, unii oameni au moduri de gândire maladaptative despre ei înșiși și despre lumea socială, și, desigur că i-ar ajuta să-i determinăm să-și construiască narațiuni mai bune. Mai mult decât atât, există o formă

binecunoscută de psihoterapie destinată să facă exact acest lucru și anume terapia cognitiv-comportamentală (TCC). TCC presupune că interpretările maladaptative – tiparele (patterns) gândurilor negative – sunt responsabile pentru multe dintre problemele de sănătate mintală, precum și faptul că cel mai bun mod de a trata aceste probleme este acela de a-i face pe oameni să fie conștienți de tiparele lor de gândire și de a-i învăța cum să le modifice. De exemplu, studentul care dintr-o notă rea înțelege imediat tot ce e mai rău, este supus riscului de a dezvolta o depresie și atunci el ar putea beneficia de pe urma terapiei cognitiv-comportamentale, în care ar învăța cum să recunoască și să schimbe ipotezele negative despre sine⁷.

Psihoterapia este minunată pentru oamenii care au nevoie de ea, în special pentru cei cu probleme serioase, cum ar fi depresia sau anxietatea debilitantă. Dar există un mod nou de a redirecționa interpretările personale ale oamenilor, care este rapid, nu are nevoie de sesiuni *față în față* și poate aborda o gamă largă de probleme personale și sociale. Această abordare îi poate ajuta pe oameni ca Gary Felice, care au fost martorii unor evenimente traumatice; oameni precum studentul nostru ipotetic, care crede ce-i mai rău cu privire la abilitățile sale; adolescenți ce se confruntă cu probleme de adolescență și oameni ca tine și ca mine, care doresc să găsească modalități prin care să fie ceva mai fericiți. Pare un truc de magie, dar în această carte vom vedea cum și de ce acest lucru funcționează.

EDITAREA NARAȚIUNII

Noua abordare a început prin teoretizarea lui Kurt Lewin, care a ajutat la fundamentarea domeniului psihologiei sociale în perioada 1930 și 1940. Lewin a militat pentru punctul de vedere subiectivist pe care deja l-am articularat și anume că,

în scopul de a înțelege de ce oamenii fac ceea ce fac, trebuie să vedem lumea prin ochii lor și să înțelegem modul în care aceștia interpretează lucrurile. Dar el a avut o percepție mult mai radicală: nu numai că este necesar să vedem o problemă prin ochii celorlalți oameni, dar putem schimba, de asemenea, chiar modul în care aceștia văd lucrurile, prin intervenții relativ simple. Este adevărat, punctele de vedere ale oamenilor despre ei înșiși sunt deseori integrate în ani de dinamică a familiei, a relațiilor personale și a forțelor culturale și nu ne putem aștepta întotdeauna ca oamenii să-și revizuiască aceste opinii peste noapte. În cazul în care un adolescent este un rebel fără cauză, părinților săi nu le folosește să-l implore pe acesta: „Te rugăm să-ți schimbi opinia pe care o ai despre tine”, mai mult decât dacă i-ar spune: „Am aprecia dacă ai renunța la cristalele de metadonă, ți-ai scoate *piercing*-ul din buză și ai lua lecții de flaut”. Frecvent, scenariile-narațiuni sunt ca o pictură în ulei pe care se adaugă un pic de vopsea, în fiecare zi. Revizuirea narațiunii ar însemna decopertarea straturilor de vopsea și reluarea lucrului pe o pânză nouă – o sarcină intimidantă, ca să nu spunem mai mult.

Dar, după cum a remarcat Lewin, uneori este posibil ca interpretările oamenilor să fie schimbate destul de ușor, mai ales dacă vom găsi abordarea corectă. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Lewin a demonstrat acest lucru prin faptul că oamenii au fost determinați să-și schimbe preferința – ce părea de neclintit – față de un aliment și anume, o aversiune față de organe (de exemplu, rinichi și inimă), care se găseau în cantitate destul de mare la momentul acela, față de carnea tradițională. Simplele lecții ținute oamenilor despre importanța acestei surse de hrană alternativă nu au avut succes. În schimb, Lewin a convocat grupuri de casnice pentru a discuta problema. În cadrul întrevederilor, un li-

der abil instruit orienta conversația spre modul în care puteau fi depășite obstacolele în calea servirii preparatelor din organe (ca de exemplu, cum să faci față reclamațiilor venite din partea propriei familii). În săptămâna consecutivă, probabilitatea ca femeile care au luat parte la aceste grupuri să fi pregătit preparate din organe a fost mult mai mare decât a fost a celor care, pur și simplu, doar au ascultat prelegerea⁸.

De atunci, noi generații de psihologi sociali au rafinat ideea lui Lewin, într-o abordare pe care eu am numit-o *editarea narațiunii*, care reprezintă un set de tehnici concepute pentru a redirecționa narațiunile oamenilor despre ei înșiși și lumea socială într-un mod care duce la schimbări durabile în comportament. În acest capitol, voi introduce elementele de bază ale abordării; apoi vom vedea cum a fost utilizată în mod profitabil în domenii particulare. În capitolele următoare, de exemplu, vom vedea cum *editarea narațiunii* a fost folosită pentru a-i face pe oameni mai fericiți, pentru a îmbunătăți modul de creștere și de educare a copiilor, pentru a rezolva problemele de comportament ale adolescenților și pentru a realiza reducerea decalajului rasial al performanței în școli.

Mai înainte de toate, haideți să clarificăm ce anume încercăm să schimbăm. Termenul „*editarea narațiunii*” implică faptul că vizăm narațiuni cu caracter personal care sunt de lungă durată, pe care oamenii le-au construit despre ei înșiși și despre lumea socială și pe care, într-adevăr, de multe ori le construim noi înșine. În capitolul 3, de exemplu, vom discuta narațiuni de bază care ajută oamenii să înțeleagă unele dintre întrebările cele mai elementare din viață. Dar, alteori, vizăm prima și cea mai rapidă interpretare a evenimentelor, cum ar fi explicația dată de student pentru nota slabă la testul de matematică.