

Przyszłość decyduje o przeszłości

Wywiad z dr. Walterem Nievesem



Sławomir Murawiec: Najczęściej myślimy tak: to co mi się w życiu przydarzyło kiedyś, decyduje o tym, jaki jestem teraz. Przeszłość decyduje o teraźniejszości i przyszłości, a to, kim jestem, jest sumą moich przeszłych doświadczeń. Zgadzasz się z tym?



Walter Nieves: W odniesieniu do pytania o to, kim jesteśmy, historycznie rzecz biorąc, zakładano, że jesteśmy rezultatem naszej własnej przeszłej historii. Dalej zakładano, że nasza przeszła historia była obiektywnie i wiernie zapisana w naszej pamięci. Nawet

jeśli podlegała wyparciu lub w stanie nieświadomym, zakładano, że nasza pamięć zawierała wierne odwzorowanie naszej przeszłości takiej, jaka się wydarzyła.

Obecnie jesteśmy bardziej uwrażliwieni na koncepcję, że nasza pamięć jest zmienna i może być niedokładna. Pamięć nie jest już rozumiana jako coś ustalonego, ale raczej podlega narracyjnym korektom związanym z obecnymi okolicznościami i przyszłymi oczekiwaniami. Nawet aktualne wydarzenia są zapisywane w pamięci subiektywnie, po tym, jak zostaną przetworzone przez spostrzeżenie teraźniejszości i przyszłości.

Toteż, wracając do pytania, czy jesteśmy rezultatem naszej obiektywnej przeszłości, odpowiedź musi brzmieć: nie. Nieustająco przekształcamy i dokonujemy korekt naszej pamięci co do przeszłych wydarzeń i poprzez to przekształcamy naszą relację z obecną chwilą i oczekiwaniami co do przyszłości. Możemy z pełnym usprawiedliwieniem powiedzieć, że jesteśmy determinowani w tym samym stopniu przez to czego oczekujemy od przyszłości jak i przez subiektywne poczucie swojej przyszłości.

S.M.: Czyżbyśmy więc wymyślali naszą przeszłość na podstawie obecnego widzenia teraźniejszości i przeszłości?

W.N.: Obiektywny świat testowalnych faktów i liczb jest tylko małą częścią świata ludzkiego doświadczenia. Praca ludzkiego umysłu jest dużo bardziej kreatywna,

a poprzez to nie tak bardzo stosuje ona „zasady”, aby odkryć i poznać rzeczywistość, ale raczej formuluje narracje, które scalają nasze percepcje w czasie.

W efekcie umysł otrzymujący strumień percepcji pochodzących z zewnątrz organizmu i z jego wnętrza kreuje na ich podstawie sens poprzez wiązanie ich ze sobą i tworzenie spójnej narracji, która łączy razem przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Mówię przez to, że umysł jest zaangażowany w proces kreacji generowania możliwych scenariuszy.

Nasze tworzenie narracji, tak jak pamięć, nie jest ustalone raz na zawsze i nie podąża za zestawem ustalonych reguł. Ma raczej płynną naturę, a stresory, potwierdzone negatywne lub pozytywne oczekiwania oraz doświadczenia mogą z czasem kształtować tendencje narracyjne i mogą scalać poczucie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Na przykład stresująca przeszłość może być odczuwana jako nie tak bardzo stresująca, jeśli są obecne pozytywne oczekiwania co do przyszłości. Inna osoba zmagająca się z negatywnymi oczekiwaniami co do przyszłości może odczuwać przeszłość jako bardziej stresującą, niż byłoby to w innych okolicznościach. W ten sposób możliwości kreacyjne upostaciowane jako nasze narracje są przekształcane w przebiegu naszych obecnych doświadczeń i poczucia co do tego, skąd przychodzimy i dokąd zmierzamy

S.M.: Spróbujmy odwołać się do przykładu. Według najpowszechniejszego przekazu Ewa zjadła w ogrodach Edenu jabłko, choć niektórzy uważają, że była to pomarańcza. Co byłoby, jeśli Adam pamiętałby, że było to jabłko, a Ewa twierdziła stanowczo, że jednak pomarańcza?

W.N.: Kwestia Adama i Ewy trafia w samo sedno. Kiedy Ewa napotyka, żyje tylko i wyłącznie w teraźniejszości. Wąż zwraca się do niej. Zjedzenie jabłka wieńczy uwiedzenie jej. Już nie żyje i nie będzie żyć w teraźniejszości i może dostrzec, że ma przed sobą nową przyszłość i od razu odkrywa lęk przed tą przyszłością, ale także lęk związany ze świadomością, że ma także przeszłość. Przyszłość jest przerażająca, a ta przerażająca narracja co do przyszłości sprawia, że przeszłość wydaje się ponad wszystko idylliczna, co wzmacnia ból oraz smutek utraty i separacji.

Kiedy Adam widzi, że niebo ciemnieje, wie, że to zła nowina, i domyśla się, że Ewa zjadła jabłko. Był ostrzegany przed tą możliwością, ale teraz przestaje

to być abstrakcją, staje się realnością w terażniejszości i przeszłości. Także czuje niepokój i lęk, któremu prawdopodobnie towarzyszy złość, ponieważ twierdzi, że raj został utracony z powodu Ewy. Przyszłość jawi się jako przerażająca. Zarówno Ewa, ja i Adam odczuwają teraz ból i lęk z powodu końca życia w ogrodzie szczęśliwości. Ewa, która zjadła jabłko, wie, że Adam będzie ją obwiniał o przyszłość. Wie, że posiada niewiele możliwości tego, by pozostać w pokoju z Adamem i zmniejszyć napięcie między nimi. Musi zapomnieć o wężu, a przynajmniej nie wspominać o nim, o jabłku i o popołudniu, kiedy to się zdarzyło... będzie więc mówiła, że zjadła pomarańczę. Pomaga jej to zmniejszyć jej lęk i jest mądre z jej strony. Później wraz z upływem czasu i normalizacją codziennych wydarzeń pojawi się nowa narracja redukująca napięcie i niepokój związane z obwinianiem i pozwoli Adamowi przyjąć założenie o słabości Ewy i poprzez to uczynić życie znośnym i takim, w którym będzie sam się definiował jako obrońca Ewy. Będą mogli kochać się dalej — a to szczęśliwe zakończenie.

S.M.: Chciałbym zadać ci pytanie w kontekście psychoanalizy — wielokrotnie w trakcie różnych wystąpień, superwizji i innych kontaktów z psychoanalizą miałem poczucie, że przekazywana jest tam zasadnicza myśl: wszystko już było, wszystko jest powtórzeniem wczesnej relacji, nic nowego tak naprawdę się nie zdarza.

W.N.: Masz rację, mówiąc, że psychoanaliza ma długą historię podkreślenia poczucia przeszłości aż do wykluczenia poczucia terażniejszości i przyszłości poprzez przekłamujące założenie, że terażniejszość i przyszłość są tylko powtórzeniami przeszłości. Rozwój psychoanalizy przypadł na czas, kiedy zakładano, że jest możliwe zwerbalizowanie całej zawartości przeszłości i co więcej, przyjmowano, że otwarcie werbalnego okna dla wypartej przeszłości pozwoli pacjentowi uzyskać wgląd w pochodzenie swoich procesów myślenia, a poprzez to zapanować nad sobą i swoją przyszłością.

Współcześni pacjenci „przychodzą” do psychoanalizy z powodu lęku przed przyszłością. Kwestie, takie jak: regulacja emocji, długotrwałe zaburzenia nastroju, lęki, problemy seksualne i depresja, są mechanizmami motywującymi, aby spotkać się z psychoanalitykiem. Pacjenci są świadomi tego, że ich stan jest poprzedzony okolicznościami, które go wywołały, ale przede wszystkim chcą być w stanie iść naprzód czując, że mają panowanie nad swoim poczuciem przyszłości.

Analiza indywidualnego poczucia co do przyszłości i podtrzymującej to poczucie narracji jest użyteczna terapeutycznie, ponieważ jej relacja z poprzedzającą ją i wspierającą narracją jest dużo bardziej plastyczna i może wskazać obszary odporności psychicznej, na której może być oparta psychoterapia. Innowacyjne podejścia terapeutyczne, takie jak ćwiczenia *mindfulness*, terapia zabawą i terapie ruchowe, używają koncepcji poczucia terażniejszości i przyszłości jako środków do zmiany tych narracji, które ostatecznie mają także wpływ na narracje dotyczące przeszłości.

S.M.: Czy neuropsychonaliza ma tu także coś do powiedzenia? Czy możemy popatrzeć na włączanie przewidywań, wyobrażeń co do przyszłości także w kontekście działania odpowiadających im sieci neuronalnych?

W.N.: Klasyczna psychoanaliza była niechętna, aby włączyć w swój obręb poczucie przyszłości w dużej mierze z powodu dominującego ortodoksyjnego podejścia, a także z powodu niechęci do włączania wglądów uzyskiwanych w ramach neuropsychanalizy. Teorie i formułacje były rozwijane w czasie, kiedy poczucie przyszłości uważano za liniową konsekwencję przeszłości. Nie doceniała ona tego, że poczucie przyszłości może być niezależną funkcją

Obecnie wiadomo że specyficzne obwody neuronalne są używane przez nasze poczucie przeszłości. Wykazano, że także poczucie przyszłości używa specyficznych obwodów neuronalnych, które znacząco pokrywają z tymi sieciami, w których przechowywana jest pamięć. Te sieci neuronalne mają pewne szczególne właściwości, takie jak: plastyczność i odporność, a ich działanie może być zakłócone w przebiegu rozwoju.

Klasyczne techniki psychoanalizy są w wysokim stopniu oparte na funkcjach poznawczych i poprzez to zależne od werbalizacji. Natomiast używanie poczucia przyszłości pacjenta poza wymiarem werbalnym zakłada zastosowanie technik w większym stopniu wykorzystujących ciało i świadomość emocjonalną oraz większą świadomość czyjegoś emocjonalnego i poznawczego poczucia siebie i przyszłości. Język i konsekwencje eksplorowania poczucia przyszłości nie przekładają się łatwo na klasyczne struktury psychoanalityczne, ale tym niemniej obiecują nowe drogi eksploracji, które mogą być bardziej skuteczne niż te, po których poruszaliśmy się dotychczas.

S.M.: Dziękuję za rozmowę.