

Introduction à la physiologie de la psychothérapie

Anita Pilena

L'article qu'on va lire ci-dessous est la traduction (faite par l'auteure elle-même) de la conférence prononcée par Anita Pilena au premier colloque d'analyse psycho-organique letton en juillet 2005, à Rucava, au sud de la Lettonie.

Le cerveau est un réseau de neurones. Les neurones ont pour fonction spécifique la transmission de signaux électriques et chimiques d'une cellule à l'autre. S'il n'y a pas d'équilibre chimique, cela signifie qu'une direction de transmission ne marche pas. Chaque substance chimique qui refait ou défait une ou plusieurs connections neurologiques crée une impression sur la conscience : perception, mémoire, pensée, douleur, émotionnalité, intellect, amour. Les réseaux de neurones doivent transmettre des signaux en permanence pour survivre.

Il existe trois parties dans le cerveau. Chacun d'eux a sa propre construction, fonction, qualités :

Le cerveau reptilien, le plus ancien, contient les centres de régulation des fonctions végétatives nécessaire à la vie (le centre vasomoteur, respiratoire...). En ce qui concerne les émotions, le cerveau reptilien est responsables des émotions les plus primitives : la peur, la répugnance, et aussi l'agressivité et l'instinct sexuel, essentiels pour la survie de l'espèce.

Le cerveau limbique - le cerveau émotionnel - apparaît chez les mammifères. Il sert à percevoir les états émotionnels des êtres de la même espèce et à recevoir leur réponse. Le cerveau limbique est responsable de toute la gamme des émotions.

Le néocortex est le siège de la pensée : la lecture, l'écriture, la conscience de sa propre identité, la volonté libre. au niveau émotionnel, c'est le vécu des découvertes artistiques, spirituelles.

Les trois parties du cerveau sont étroitement connectées.

Le cerveau limbique, par résonance, est le siège des échanges d'émotions. Il s'ajuste intérieurement et envoie des signaux aux autres parties du cerveau.

Le cerveau limbique sert à la perception de seulement une partie du monde extérieur – les émotions des autres mammifères. C'est l'organe des échanges (sensations) sociaux.

C'est la résonance limbique qui crée la compréhension entre la mère et le bébé, le garçon et son chien, les amoureux qui s'entendent sans parole. C'est invisible et habituel comme l'est la fonction d'un organe sain. Les états limbiques sont transmissibles et perceptibles, les sentiments sont contagieux mais les états logiques ne le sont pas.

La physiologie de l'être humain est un système de régulation demi-ouvert. En transmettant une information régulatrice une personne peut changer les paramètres

physiologiques de son interlocuteur (le niveau des hormones, l'état du système cardiovasculaire, les rythmes du sommeil, le système immunologique, etc.). Ce processus est mutuel. Personne n'est indépendant, chacun a des cercles inaccomplis régulés par quelqu'un autre. L'échange d'information passe par la chaîne ouverte des connexions limbiques.

Nous savons que l'être humain n'est pas capable de survivre sans la régulation limbique ; ce fait a été découvert par R. Spitz. Après une certaine maturation du système nerveux, les enfants commencent à faire eux mêmes certains processus régulateurs mais un système d'autorégulation complète n'est jamais possible. L'être humain, y compris l'adulte, reste toujours un être social, il a besoin d'une source extérieure de stabilisation. Cela veut dire que dans certains aspects importants les humains ne peuvent pas être stables par eux mêmes. L'autonomie extrême, l'autosuffisance complète est un mythe qui est contradictoire avec la physiologie du cerveau limbique. La stabilité consiste à trouver quelqu'un qui nous assure une bonne régulation et à créer le lien avec lui (eux).

Un des processus dirigés par le cerveau limbique est la croissance du cerveau, donc c'est l'attachement qui se trouve au fond de la conscience.

Même si l'humain est un être biochimique, le cerveau n'est pas une machine simple ou, en appuyant un bouton, on met en marche telle ou telle émotion. En tout cas la neurochimie nous donne des informations sur l'attachement.

Il y a trois médiateurs importants : la sérotonine, l'ocytocine, les endorphines.

La sérotonine est un médiateur dont la carence dans les synapses provoque la dépression. En tout cas, les inhibiteurs du recaptage de la sérotonine (IMAO) - prozac, etc. – sont utilisés dans des cas variés : dépression, agressivité, états d'angoisse ou de deuil, désordres sexuels, et même la tentation obsessionnelle de se lécher les pattes chez les chiens. L'enfant naît avec une certaine quantité de sérotonine. Sans une régulation limbique suffisante pendant la petite enfance, les ressources de sérotonine s'épuisent rapidement. Les antidépresseurs prennent la place de cette régulation dans la société contemporaine.

Les endorphines calment non seulement la douleur physique mais aussi la souffrance psychique. Dans le cerveau limbique il y a davantage de récepteurs d'endorphines que dans les autres parties du cerveau. Au début de l'évolution, les endorphines servaient à la régulation de la douleur, à la prévention, nécessaire à la survie, d'états de chocs traumatiques. Plus tard ce mécanisme s'est ajusté pour diminuer la douleur émotionnelle. Le lien entre un choc physique et la production d'endorphines permet au cerveau d'être prêt si besoin est. Par exemple, une personne se coupe, non pas pour obtenir l'attention mais pour produire des endorphines calmant la douleur physique et psychique. La recherche affirme que des relations humaines chaleureuses stimulent la production d'endorphines.

L'ocytocine, l'hormone du bonheur, est l'hormone féminine qui provoque les contractions de l'utérus pendant l'accouchement. C'est le niveau élevé d'ocytocine qui est au fond biochimique de l'attachement entre la mère et l'enfant.

La mémoire

D'une manière ou d'une autre, le passé vit à l'intérieur de nous et certaines parties de ce passé sont consciemment accessibles de façon volontaire. C'est la force de la mémoire qui contient les caractéristiques de l'être comme un ensemble et évite le morcellement de la conscience.

La stabilité de la conscience de l'individu, ce que nous appelons l'identité, existe seulement parce que certains chemins nerveux sont permanents. Mais la capacité d'apprendre et de s'adapter n'est possible que parce que les connections entre les neurones peuvent changer.

Il y a plus de cent ans que Freud a proposé un modèle de la mémoire émotionnelle inconsciente. L'inconscient selon Freud est un espace habité par des monstres : des souvenirs désagréables, des instincts, des impulsions, des phantasmes, des traumatismes.

En fait, la mémoire est un processus corporel créé par des objets physiques - les cellules du cerveau - mais elle même est immatérielle, aussi comme les battements du cœur. La mémoire est changeante ; de plus le mécanisme de la mémoire est tel qu'elle doit être changeante.

Bien sûr, l'expérience émotionnelle inconsciente existe.

Il existe deux formes de mémoire :

La mémoire directe, qui se souvient des faits. Comment c'était, par exemple, à Rucava, l'été passé [Rucava est le lieu du premier colloque de l'APO en Lettonie ; note d'Yves)]. La recherche dit que la perception et l'imaginaire activent la même région du cerveau et que, pour cela, ce n'est pas toujours possible distinguer les faits des phantasmes. La zone responsable de la mémoire directe se trouve dans l'hippocampe, situé dans la région temporelle du cerveau.

La mémoire indirecte, inconsciente, qui accompagne littéralement tous les événements de la vie. Une personne se souvient sans le savoir ; seulement on remarque qu'on sait sans en être conscient. La mémoire indirecte contient beaucoup de choses compliquées qui ne font pas participer les parties du cerveau responsables de la pensée logique.

Quand une expérience se répète plusieurs fois, le cerveau, de façon inconsciente, crée les règles qui sont au fond de cette perception. C'est utilisable mais sans description. La connaissance s'accumule facilement mais sans expression par la parole.

La mémoire indirecte montre que nous apprenons pendant toute la vie. Par exemple, le langage parlé qui contient les règles compliquées de la phonétique et de la grammaire. Une langue est compliquée mais pas chaotique et les règles d'une langue sont accessibles au système nerveux par la mémoire indirecte.

La mémoire indirecte est responsable de toutes les actions automatiques et vit une vie pas simple derrière la brillante conscience analytique.

La maturation des deux formes de mémoire est différente. Au moment de la naissance, les structures responsables de la mémoire directe sont complètement immatures. L'enfant a besoin de beaucoup d'années d'apprentissage. Au contraire, la mémoire indirecte fonctionne déjà avant la naissance.

En vieillissant, la mémoire directe devient plus faible, mais l'indirecte reste et l'intuition augmente (quel avantage pour le métier de psychologue !).

Les gens se souviennent beaucoup plus des événements liés avec les sentiments que des faits bruts.

Le développement émotionnel passe par la mémoire indirecte. Pendant la petite enfance la mémoire indirecte est la seule partie du cerveau capable d'apprendre ce qui est en train de se former dans l'unité limbique du bébé et sa mère.

Il est naturel de croire que le traumatisme dont nous nous souvenons est surtout imprimé dans la mémoire directe. Mais en fait c'est la mémoire indirecte qui est la vraie mémoire émotionnelle. L'enfant qui a vécu un certain style de relations les assimile et de la suite des événements tire ses conclusions sur les principes de la vie.

Si une personne ne connaît pas ses propres sentiments, ce n'est pas un oubli mais une conséquence des deux formes de mémoire.

La mémoire indirecte est en même temps un avantage et un point faible. Ce mécanisme n'est pas capable d'évaluer ou de mettre en question si dans le grand monde les choses se passent comme dans la famille. Chacun de nous émet son propre modèle des relations de même que nous avons appris correctement la prononciation de notre langue maternelle.

À cause de la mémoire indirecte, une personne répète sans arrêt le vécu de son enfance comme une mélodie. C'est la seule chose qu'on est capable de percevoir du monde. Sûrement, sans aide, on ne connaîtrait rien d'autre. On a l'idée que l'analyse des situations de l'enfance résoudra tous les problèmes. Ça pourrait être simple. Et le client et le thérapeute creusent dans la mémoire directe en espérant trouver quelque chose qui pourrait expliquer et calmer.

Mais la connaissance du mode de comportement du client, ses rêves, ses relations, son fonctionnement, comment il aime sa femme, ses enfants, son chien - tout cela aide à comprendre sa façon d'être au monde.

La mémoire indirecte déforme le paysage du monde. Le cerveau ne permet pas l'invasion directe du réel dans la conscience.

La rétine enregistre les couleurs dans seulement une partie du champ visuel. Mais le monde aperçu par le cerveau est coloré dans toutes les directions. C'est le cerveau

qui met des couleurs selon ses propres conclusions et hypothèses. Croire que le monde est tel qu'on le voit serait un réalisme naïf créé par le système nerveux.

Donc le réel est beaucoup plus personnel que cela peut paraître. Chacun vit dans son propre monde émotionnel. Il arrive rarement qu'on voit sa subjectivité et qu'on soit conscient que tout ce que sa perception construit, c'est un rêve du monde.

Chaque activité mentale est faite d'une suite d'activation des neurones. La mémoire est constituée par le renforcement des connexions entre les neurones excités du voisinage. L'état d'excitation du neurone dure seulement une milliseconde. Les propriétés de ces signaux font que le cerveau crée des images différentes du passé et du présent. La disposition des neurones excités à un moment quelconque montre précisément cela. Le passé dort dans des structures du réseau gardées par des connexions qui ont différentes capacités à être récupérées. Chaque impression de la vie arrivée au cerveau change certaines connexions. En accumulant ces changements, l'expérience change petit à petit la microstructure de notre cerveau.

Les neurones, une fois activés ensemble, essayent de le répéter et renforcent leurs connexions. Les neurones qui ne sont pas mis en marche en même temps commencent à limiter l'activité les uns des autres.

Quand on touche une émotion, cela réveille donc les souvenirs du même sentiment. La sélection de la mémoire émotionnelle se fait spontanément. Les personnes joyeuses se souviennent des histoires joyeuses, les personnes déprimées, des pertes et du désespoir. Si une certaine émotion est très forte elle réprime complètement les réseaux voisins ce qui donne l'impression que la personne a oublié son passé.

Dans les mécanismes de la mémoire il existe « les attracteurs », qui font que les connexions puissantes s'imposent aux réseaux moins forts. La tendance du cerveau à recomposer l'expérience par les attracteurs fait que la conscience est un espace plein de déformations.

Les attracteurs émotionnels du cerveau limbique sont fixés pendant la petite enfance. Donc cette déviation originaires est une partie importante du système nerveux qui regarde le monde et crée les relations. La conscience d'une personne adulte est pleine de souvenirs et d'attracteurs limbiques et elle peut ne pas réagir même à des changements remarquables du monde extérieur.

Ce sont les attracteurs limbiques qui créent un aspect intéressant de la vie émotionnelle : le transfert. Nous le savons, ce terme freudien dénote la tentation des humains de répondre émotionnellement à une autre personne comme si elle était un personnage de son passé. Freud pensait que, dans une relation amoureuse, le transfert démontrait le fait que les souvenirs interdits pouvaient s'évader de leur prison et masquer les qualités actuelles de l'amant.

En fait il n'y a pas de mysticisme. Le mécanisme des réseaux de neurones réduit cette expérience à un attracteur compact et souvent fort. Puisque nous nous souvenons par les neurones nous avons tendance à voir ce que nous avons déjà vu, à penser

ce que nous avons déjà pensé. En plus, cette inertie devient plus forte avec le temps.

Personne ne peut échapper aux attracteurs puisqu'ils se trouvent dans la structure de la pensée.

Mais ce n'est pas encore tout. Puisque la résonance limbique et la régulation mutuelle réunissent les consciences des gens dans un échange permanent de signaux, le cerveau de chaque individu est une partie d'un réseau collectif plus grand qui possède des attracteurs et une information communes. En conséquence, dans les réseaux limbiques des autres personnes, des souvenirs, des émotions, des façons de communiquer semblables apparaissent. Quand nous sommes en relation, nous sommes sous l'influence du monde émotionnel de l'autre et en même temps déformons le sien.

L'action permanente des attracteurs de l'autre active et renforce un certain type de fonctionnement du système nerveux. Dans les relations interpersonnelles une conscience forme l'autre : c'est la révision limbique, la capacité de changer le monde émotionnel de l'autre. Nos attracteurs activent certaines voies limbiques chez l'autre et le mécanisme du cerveau les renforce.

Mécanisme de la psychothérapie

Il existait primitivement une opposition entre la biologie et la psychologie qui expliquaient strictement chacune de son point de vue les problèmes émotionnels. En fait, les mécanismes physico-chimiques créent l'expérience du monde de l'individu. Ils modifient le système neuronal dont les signaux électriques et chimiques créent la conscience.

La tomographie par émission de positons (T.E.P.) a démontré que la psychothérapie et le prozac provoquent le même changement dans les ganglions basaux.

L'opposition théorique entre le corps et la conscience a caché la conclusion que la psychothérapie est une physiologie. Quand une personne commence une psychothérapie ce n'est pas une simple conversation ; elle rentre dans l'état somatique des relations interpersonnelles. Les mammifères s'ajustent l'un à l'autre et transforment la structure du système nerveux l'un de l'autre. Voilà les mécanismes qui sont au fond de la psychothérapie. Sans l'ajustement physiologique créé par les processus limbiques la psychothérapie serait un bavardage vide.

Il existe trois aspects qui font la force et le noyau de la psychothérapie : la résonance limbique, la régulation limbique et l'impression limbique, même si la souplesse du cerveau d'un adulte est limitée.

La résonance limbique

Si on calme le bavardage de son néocortex et si on écoute sa perception limbique, on entend la musique intérieure de son interlocuteur. Les histoires de travail, de l'école, les espoirs, les rêves, les amours, les animaux coulent et petit à petit les grands thèmes apparaissent. La résonance augmente et celui qui écoute voit ce que

l'autre voit dans son monde à lui et ressent comment c'est d'y vivre. Le début de psychothérapie, c'est la reconnaissance émotionnelle.

L'enfant dont les parents ne sont pas clairs au niveau émotionnel marche dans la vie comme dans un musée sans lumière. Il n'est pas sûr de ce qu'il ressent.

Celui qui a la chance de s'ouvrir à l'autre ressent tout à coup sa propre vision et connaissance : la clarté limbique est arrivée.

La régulation limbique

La physiologie est centrée non seulement sur les rythmes circadiens mais aussi sur l'activité intérieure harmonisante du cerveau limbique. Notre structure neurologique met les relations au centre de notre vie intérieure en la stabilisant. Si une personne perd son équilibre émotionnel, elle cherche les moyens pour le stabiliser.

Il existe des psychothérapies qui évitent de créer un effet stabilisant, disant que cela suffit d'atteindre la compréhension. Il arrive aussi que les thérapeutes craignent la dépendance et critiquent chez leurs clients la tendance à la soumission. Il faut laisser la régulation limbique et son compagnon la dépendance faire leur travail au cours du processus thérapeutique. Car les gens n'apprennent pas les processus émotionnels comme les théorèmes en géométrie : ils les apprennent inconsciemment dans un processus vivant en présence d'une autre personne. La connaissance est transmise mais pas comme une stratégie consciente. Et la nouvelle capacité émerge spontanément, devenant une partie naturelle du « moi » de la personne.

Cependant, la régulation limbique n'est pas suffisante pour soigner certains états émotionnels, par exemple les psychopathies, les dépressions graves qui se traduisent pas une absence de contact.

Malheureusement les médicaments ne peuvent pas toujours résoudre les problèmes limbiques, parfois il faut de la finesse.

L'impression limbique

L'objectif de la psychothérapie est le changement du noyau émotionnel. Dans le cerveau il y a beaucoup de connections qui contiennent et créent la connaissance limbique. Ce sont les attracteurs forts qui mettent des couleurs à la perception émotionnelle. Donc le thérapeute va intervenir sur la micro-anatomie du cerveau. L'expérience limbique n'utilise pas la compréhension mais la force des attracteurs de l'autre par le contact limbique.

Si un certain réseau neurologique a été créé par le contact limbique, pour le modifier on a besoin aussi du contact limbique.

Le thérapeute ajusté ressent l'attraction des attracteurs du client. Il n'écoute pas l'histoire mais la vit avec son client. Le thérapeute n'essaye pas d'établir de bonnes relations avec son client : si la conscience du client les accepte, elles arriveront. Le rapprochement du monde limbique du client évoque des réponses émotionnelles chez le thérapeute et il ne faut ni les dénier ni s'y soumettre. Il faut attendre le bon

moment pour changer la direction intérieure. Et mille fois comme ça, et chaque fois de nouvelles traces neurologiques s'inscrivent dans le cerveau. Le changement du client n'est pas une victoire de la conscience sur des sentiments demi-aveugles mais un changement de l'intuition. L'instrument essentiel du thérapeute est un modèle fort de relations saines à l'intérieur de lui et la capacité de repérer quand lui et son client sortent des territoires connus.

La psychothérapie dans le meilleur sens change ce que le client veut changer. Son cœur se tourne dans une direction plus saine, l'attraction de la pathologie précédente diminue et son noyau sain autrefois à peine visible devient son nouveau rêve.

Quand le thérapeute crée le contact limbique, il ouvre aussi ses propres attracteurs. Là, il est important d'écouter la musique intérieure du client sans se noyer dedans.

Il y a échec de la psychothérapie dans les cas suivants :

Si le contact limbique est maladroit ;

Si le thérapeute passe sous l'influence des attracteurs du client.

Les problèmes :

Les stéréotypes, la « neutralité », le manque de sensibilité ;

L'arrêt de l'écoute par le cerveau limbique, les conclusions à la place des sentiments ;

Le contenu des explications change selon l'époque : il existe toujours « des troubles à la mode ».

Thérapeute et client vivent ensemble les processus qui existent déjà dans la conscience du client. Par exemple, le thérapeute critique ou résiste à l'indépendance ou dénie le client, etc., comme le faisaient ses parents. Malheureusement il est inévitable de toucher les attracteurs du client, et qu'il répète l'expérience qu'il veut arrêter.

Conclusion

La psychothérapie est aussi spécifique que n'importe quel attachement. L'efficacité de la thérapie dépend des relations entre le thérapeute et le client. Les nouvelles modalités d'attachement sont identiques à celles qui sont dans la conscience du thérapeute. La grande diversité des techniques de psychothérapie créées pendant des dizaines des années ne conduit pas à une conclusion évidente quant aux résultats. La supériorité d'une méthode quelconque n'a pas été démontrée.

Jusqu'à ce que les règles du système thérapeutique laisse faire le contact limbique, c'est le bavardage du néocortex qui montre ce que le thérapeute pense et fait.

Et pour cela il faut une grande attention à ce que le monde intérieur du thérapeute soit en bon équilibre.

Rucava, été 2005

Bibliographie :

Thomas Lewis M.D., Fari Amini M.D., Richard Lannon M.D.
Milestiba teorijas pamati (Une théorie générale de l'amour), éd. Madris, Riga, 2003.