

SIEGEL, DANIEL J

Parentaj sensibil și inteligent / Daniel Siegel / Hartzell Mary;

trad.: Marian Stan. – București : Herald, 2020

Bibliogr. Index

ISBN 978-973-111-802-4

I. Stan, Marian (trad.)

159.9

DANIEL J. SEIGEL, M.D. and MARY HARTZELL, M.Ed.

Parenting from Inside Out

HOW A DEEPER SELF-UNDERSTANDING CAN HELP YOU RAISE
CHILDREN WHO THRIVE

Copyright © 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Mary Hartzell, M.Ed.
All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form. This edition published by arrangement
with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu
poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă și prin
nici un mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare,
înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără
permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de
Editura Herald. Copyright © 2020

DANIEL J. SIEGEL, M. D.

MARY HARTZELL, M. ED.

PARENTAJ SENSIBIL ȘI INTELIGENT

SĂ NE ÎNȚELEM MAI PROFUND PE NOI ÎNȘINE
PENTRU A CREȘTE COPII FERICIȚI

Traducere din limba engleză:

MARIAN STAN

CUPRINS

INTRODUCERE. O ABORDARE INTROSPECTIVĂ A ROLULUI DE PĂRINTE	11
Despre autori	12
A cultiva relații și înțelegere de sine	14
Despre această carte	16
Un mod de abordare a creșterii și educării copiilor	18
Prezența conștientă	19
Disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții	20
Flexibilitatea răspunsului	21
Mindsight	22
A trăi în bucurie	23
CAPITOLUL I. CUM NE AMINTIM: EXPERIENȚA DETERMINĂ CINE SUNTEM	25
Introducere	25
Cumpărarea pantofilor	27
Nu mai plânge!	30
Forme ale memoriei	36
Tabelul I. Formele memoriei	41
Găsirea soluției	42
A trece mai departe	44
CE SPUNE ȘTIINȚA	47
CAPITOLUL II. CUM PERCEPEM REALITATEA: ALCĂȚUIREA POVEȘTELOR VIEȚILOR NOASTRE	59
Introducere	59
Modalități de cunoaștere	64
Narațiunile și armonizarea celor două moduri de procesare	68
Coerență și integrare	70
CE SPUNE ȘTIINȚA	73
CAPITOLUL III. CUM SIMȚIM: EMOȚIILE DIN LUMEA NOASTRĂ INTERIOARĂ ȘI INTERPERSONALĂ	82
Introducere	82
Conectare sub apă	88
Comunicarea emoțională	91
Conectare în jurul sicomorului	94
De ce este relaționarea emoțională atât de dificilă?	97

Comunicarea integratoare	100
CE SPUNE ȘTIINȚA	103
CAPITOLUL IV. CUM COMUNICĂM. STABILIREA CONEXIUNILOR	111
Introducere	111
Conjugare și coerență	114
Negarea realității	118
Comunicarea între emisferile cerebrale	120
Deschiderea canalelor de comunicare	123
Proces și conținut	127
CE SPUNE ȘTIINȚA	129
CAPITOLUL V. CUM NE ATAȘĂM – RELAȚIILE DINTRE COPII ȘI PĂRINȚI	137
Introducere	137
Atașamentul, moștenirea genetică și dezvoltarea	138
Atașamentele sigure	139
Atașamente nesigure: evitare și ambivalență	141
Atașamentele nesigure: dezorganizare	143
Atașamente diferite – tipare de comunicare diferite	145
Tipare de adaptare	150
CE SPUNE ȘTIINȚA	152
CAPITOLUL VI. CUM SĂ DĂM COERENȚĂ VIEȚILOR NOASTRE: ATAȘAMENTUL LA ADULȚI	165
Introducere	165
Cum își înțeleg părinții viața	166
Atașamentul adult	168
Atașamentul adult sigur	170
Atașamentul adult dezangajant	171
Atașamentul adult angoasat	173
Atașamentul adult nerezolvat	175
Reflecții asupra atașamentului	177
Căi spre dezvoltare	180
Ambivalența și atitudinea angoasată	184
Dezorganizare și traume sau pierderi nerezolvate	186
CE SPUNE ȘTIINȚA	190
CAPITOLUL VII. CUM NE PĂSTRĂM INTEGRITATEA ȘI CUM NE-O PIERDEM – CALEA SUPERIOARĂ ȘI CEA INFERIOARĂ	205
Introducere	205
Calea inferioară	207

Blocat pe calea inferioară	212
Găsirea unei ieșiri	215
Rezolvarea traumelor și pierderilor	216
A pune fragmentele laolaltă	221
CE SPUNE ȘTIINȚA	227

CAPITOLUL VIII. CUM RELUĂM LEGĂTURA DUPĂ CE AM PIERDUT-O: RUPTURĂ ȘI REPARAȚIE	244
Introducere	244
Deconectarea oscilantă și rupturile benigne	247
Ruptura care stabilește limite	249
Rupturile toxice	254
Experiența rușinii	256
Reparația	260
Inițierea reparației	263
Accelerația și frânele	265
Furie parentală la magazinul de jucării	270
CE SPUNE ȘTIINȚA	277

CAPITOLUL IX. CUM DEZVOLTĂM CAPACITATEA DE MINDSIGHT: COMPASIUNEA ȘI DIALOGURILE REFLEXIVE	287
Introducere	287
Intenționalitate și prezență conștientă	288
Mindsight	290
Elemente ale minții	291
Gândurile	293
Sentimentele	294
Senzațiile	295
Percepțiile	296
Amintirile	298
Credințele	299
Atitudinile	300
Intențiile	300
Dialogurile reflexive	302
Cultivarea compasiunii	307
CE SPUNE ȘTIINȚA	310

Reflecții	324
Mulțumiri	328
Despre autori	330

Respectează-mă, căreai și căm
creează în celălalt sentimentul profund al unei bune relații onări, făcându-l să se simtă înțeleș.

Părinții pot accepta invitația copiilor lor de a încetini ritmul și de a gusta frumusețea și sentimentul conexiunii pe care viața ni-l oferă zilnic. Deseori, când părinții sunt sub presiunea vieții lor agitate, se întâmplă să fie copleșiți de mulțimea detaliilor pe care le implică gestionarea programului familial. Copiii simt nevoia să fie prețuiți ca sursă de bucurie, nu „gestionați”.

Ne concentrăm adesea asupra problemelor vieții, ignorând posibilitățile de a descoperi bucuria și de a învăța pe care le avem la dispoziție. Când suntem prea ocupați să facem lucruri pentru copiii noștri, uităm cât de important este să fii, pur și simplu, cu ei. Ne putem delecta alăturându-ne copiilor noștri în uimitoarea experiență de a crește împreună cu ei. A învăța să împărtășești bucuria de a trăi este miezul unei bune relații părinte-copil.

Când devenim părinți, ne considerăm adesea a fi profesorii copiilor noștri, dar, nu peste mult timp, descoperim că și copiii noștri ne sunt profesori. Grație acestei relații foarte apropiate, trecutul, prezentul și viitorul nostru capătă o nouă semnificație, pe măsură ce împărtășim experiențe și creăm amintiri care îmbogățesc nespusele noastre.

Sperăm că această carte se va dovedi utilă, ajutându-vă să creșteți și să vă dezvoltați ca persoană și ca părinte, astfel încât relația cu propriii copii să se poată aprofunda pe toată durata vieții dvs.

CAPITOLUL I

CUM NE AMINTIM: EXPERIENȚA DETERMINĂ CINE SUNTEM

Introducere

Când devenim părinte, aducem cu noi probleme din trecutul propriu care influențează modalitatea în care ne creștem și educăm copiii. Experiențele care nu au fost complet procesate pot crea probleme nerezolvate și lăsa urme care influențează maniera în care reacționăm față de copiii noștri. Aceste probleme pot ieși foarte ușor la suprafață într-o relație părinte-copil. Când apar astfel de episoade, răspunsurile pe care le dăm copiilor noștri iau deseori forma unor reacții emoționale puternice, comportamentelor impulsive, percepțiilor distorsionate sau a senzațiilor corporale. Aceste stări psihice intense ne diminuează capacitatea de a gândi limpede și a ne păstra flexibilitatea, afectând interacțiunile și relațiile cu propriii copii. În asemenea cazuri, acțiunile noastre nu seamănă deloc cu cele ale părintelui care intenționăm să fim, întrebându-ne adesea de ce rolul de părinte pare să „scoată la iveală tot ce-i mai rău în noi”. Chiar și când nu suntem conștienți de originea lor, problemele care își au rădăcina în trecut se repercutează în realitatea prezentului, afectând direct modul cum îi percepem pe copiii noștri și cum interacționăm cu ei.

Aducem în rolul de părinte propriul nostru bagaj emoțional, ce poate afecta relația cu copiii noștri într-o manieră imprezvizibilă. Reminiscentele problematice sau traumele și pierderile neasumate corect implică prezența unor motive din trecut. Ele își au originea în experiențe recurente din copilărie, reprezentând circumstanțe dificile cu mare încărcătură emoțională. Mai ales dacă nu am reflectat asupra lor, integrându-le în propria noastră înțelegere de sine, pot continua să ne afecteze în prezent.

De exemplu, dacă mama ta pleca deseori de acasă fără să-și ia rămas bun, deoarece nu dorea să te audă plângând, îți va fi fost foarte greu să fii încrezător, mai ales în perioade de eventuală separare. Te simțeai temător și nesigur. După ce ea pleca fără ca tu să știi, începeai să o cauți, iar absența ei te îngrijora. Situația devenea și mai stresantă dacă adultul care te avea în grijă insista să nu plângi. Nu te simțeai trădat și necăjit doar de absența mamei, dar și pentru că niciun adult nu te consola ascultându-te, empatizând cu sentimentele tale, înțelegându-te și făcându-te să simți că nu ești singur. Fără acest sprijin, nu ai avut cum să procesezi disconfortul emoțional.

Dacă s-a întâmplat astfel în copilăria ta, după ce devii părinte, experiențele legate de separare pot fi declanșatorul unei întregi game de reacții emoționale. Ele pot să actualizeze în dvs. sentimentele legate de abandon, făcându-vă să nu fiți în largul dvs. când sunteți nevoit să vă despărțiți temporar de propriul copil. Această stânjenală va fi percepută de copil, făcându-l să se simtă nesigur, amplificându-i neliniștea, iar apoi potențând propriul dvs. disconfort în clipa când sunteți nevoit să vă despărțiți de el. Astfel, pornește o adevărată avalanșă emoțională, o reacție în lanț unde răspunsurile reflectă propriile dvs. experiențe din copilărie. Desigur, fără reflecție și înțelegere de

sine, această cascadă poate fi trăită aici și acum ca și cum ar fi aspecte „normale” legate de dificultatea separării. Înțelegerea de sine poate fi un prim pas pe calea rezolvării acestor reminiscente problematice.

Deseori, asemenea reminiscente ne afectează modul în care ne creștem și educăm copiii, provocând frustrări și conflicte inutile. Iată o situație cu care Mary s-a confruntat, atât în calitatea de mamă, cât și în cea de copil.

Cumpărarea pantofilor

Ca părinte, am descoperit multe probleme nerezolvate din copilărie ce îmi afectau relația cu propriii copii, împiedicându-ne accesul la anumite experiențe care, în alte condiții, ar fi fost agreabile. Am descoperit că nu suportam să văd cum pantofii lor se uzează, deoarece asta însemna că trebuie să merg împreună cu cei doi fii la raionul de încălțăminte. Băieților le plăcea foarte mult să primească pantofi noi și, la început, așteptau nerăbdători această escapadă, ca majoritatea copiilor. Deci putea să fie o ieșire în oraș agreabilă, atâta vreme cât copiilor le plăcea să-și aleagă încălțări noi, dar nu a fost niciodată astfel.

Fiii mei își alegeau pantofii pe care-i vroiau, ceea ce, verbal, îi și încurajam să facă. Chiar dacă erau foarte entuziasmați de alegerea lor, începeam să le stric bucuria, exprimându-mi îndoielile asupra culorii, prețului și mărimii pantofilor sau a oricărui alt aspect concret care-mi venea în minte.

Entuziasmul lor pălea treptat, copiii adoptând o atitudine complezentă de tipul „Cum vrei tu, mamă, îmi este indiferent”. Ezitam îndelung între diversele modele de pantofi și după multă ciorovăială, plecam acasă cu cum-

Reținerile. Eram toți extenuați. Bucuria de a primi pantofi noi era copleșită de amintirile neplăcute ale experienței.

Nu doream să mă port așa cum o făceam, dar am repetat același scenariu de multe ori, scuzându-mă adesea față de copiii mei când plecam din magazin. Sfârșeam mereu într-o stare de conflict emoțional. „Pentru niște pantofi”, îmi reproșam eu, „ce ridicol!” De ce repetam un tipar comportamental pe care era limpede că doream să-l schimb?

După un alt asemenea episod trist la cumpărături, fiul meu de șase ani, vizibil dezamăgit, m-a întrebat: „Ție nu-ți plăcea să primești pantofi noi când erai mică?” Un copleșitor „Nu” s-a revărsat prin corpul meu, pe măsură ce-mi aminteam zilele frustrante când, în copilărie, ieșeam în oraș pentru a cumpăra pantofi.

Părinții mei au avut nouă copii. Fiind atâția pantofi de cumpărat, mama mergea întotdeauna când era o reducere, de preferat una semnificativă, iar magazinele erau pline de cumpărători, iar prețurile erau pe placul ei. Nu am fost niciodată la cumpărături singură cu mama, erau întotdeauna trei sau patru dintre frații mei care aveau și ei nevoie de pantofi în același timp. Deci, în magazinul aglomerat, pradă unor emoții incerte, îmi căutam noua mea pereche de pantofi. Știam că era puțin probabil să primesc ceea ce doream. Am avut ghinionul să port un număr suficient de comun, astfel încât nu prea aveam de unde alege în perioada reducerilor. Aveam puține opțiuni și, de obicei, îmi plăceau modelele noi care nu erau la reducere. Mama ar fi obiectat cu certitudine împotriva unei asemenea opțiuni.

Apoi, era sora mea mai mare, care avea un picior mic, permițându-i-se întotdeauna să cumpere ce dorea, deoarece, oricum, măsura ei nu era mai niciodată printre cele ce figurau la reduceri. Mă simțeam neglijată și eram furioasă,

dar mi se spunea să fiu recunoscătoare că era ușor să mi se găsească mărimea. Până când găsea mărimea potrivită pentru fiecare dintre noi, mama era complet extenuată și foarte nervoasă. Modul ei ezitant de a alege, ca și frica de a nu cheltui prea mulți bani ajungeau la paroxism. Eram prada unor emoții copleșitoare, dorind să ajung cât mai repede acasă și să se termine odată cumpărăturile. Aventura de a alege ceva pentru uzul meu personal era compromisă.

Iată-mă, după ani, perpetuând același scenariu mental al cumpărării de pantofi, scenariu ce producea copiilor mei același disconfort pe care-l simțisem în copilăria mea. Mama mea era prea preocupată să ne ducă pe noi toți, împreună cu cele cumpărate, la mașină, pentru a mai asculta sau chiar observa frământările mele din magazinul de încălțăminte. Fiindu-mi aduse acestea în atenție de întrebarea fiului meu, am putut să-mi amintesc propriile experiențe dure-roase din copilărie, care îmi afectau acum relația cu copiii mei, împiedicându-mă să o transform într-o experiență agreabilă. Comportamentul îmi era influențat nu de experiențele prezente legate de cumpărarea pantofilor, ci de multele episoade din trecut. Reacționez din inerția unor reminiscențe problematice.

Problemele nerezolvate sunt similare reminiscențelor problematice, doar că apar într-o formă acută, având o influență mai destructurantă, atât asupra vieții noastre lăuntrice, cât și asupra relațiilor interpersonale. Experiențe care au fost devastatoare, inducând o stare de neputință, disperare, groază și, probabil, trădare, se află adesea la originea situațiilor nerezolvate. Putem lua din nou exemplul despărțirii, dar acum într-o ipostază mai acută. Dacă mama unui copil mic este internată în spital pentru o lungă perioadă de timp în urma unei depresii nervoase, iar copilul este lăsat în grija unuia sau a altuia, el va resimți un acut

sentiment de pierdere și disperare. Această separare poate cauza în continuare disconfort, afectând capacitatea persoanei respective de a se despărți firesc de propriul copil, mai târziu. De asemenea, îi va fi greu, ca părinte, să intre în relație cu copilul lui, din moment ce propria lui relație de atașament a fost curmată brusc și nu a primit niciun sprijin. Când persoana devine părinte fără a fi avut prilejul să proceseze aceste evenimente și să găsească resorturile subtile ale acestor experiențe terifiante din copilărie, amintiri de natură emoțională, comportamentală, perceptuală și corporală vor continua să-i tulbure viața. Aceste probleme nerezolvate pot fi profund dăunătoare în relația părinte-copil.

Ca părinți, suntem predispuși să răspundem în funcție de reminiscentele noastre problematice mai ales în perioadele de suprasolicitare. Iată un exemplu de problemă nerezolvată pe care Dan a conștientizat-o la scurtă vreme după ce a devenit tată.

Nu mai plânge!

Când fiul meu era sugar, aveam strania senzație că nimic nu-l poate opri din plâns. Eram surprins să mă observ cuprins de panică, înspăimântat și îngrozit. În loc de a deveni un centru calm de stăpânire de sine și discernământ, eram temător și repezit.

Am încercat să privesc înăuntru pentru a înțelege aceste senzații. M-am gândit că poate, sugar fiind, am fost lăsat să plâng perioade lungi de timp. Nu-mi puteam aminti acest lucru în mod direct, dar știam că procesul psihic normal al amneziei infantile nu mi-ar permite să îmi amintesc în mod conștient asemenea aspecte autobiogra-

fice. Nu puteam găsi nicio altă interpretare plauzibilă pentru această panică.

Am încercat să o formulez ca pe o narațiune: „Da, în copilăria mea trebuie să fi fost îngrozit de propriul plânset. Trebuie să fi fost nevoit să mă adaptez sentimentului că fusesem părăsit. Acum, când fiul meu plânge, se reactivează senzația de frică și panica asociată acesteia”. M-am gândit la acest lucru îndelung și serios. Nu simțeam înlăuntru ceva care să verifice acuratețea poveștii. Nicio imagine. Nicio senzație. Nicio emoție. Niciun impuls comportamental. Cu alte cuvinte, această narațiune nu suscita nicio amintire de tip nonverbal. În plus, explicația nu a schimbat cu nimic senzația de panică. Am crezut că aceasta nu făcea neapărat ca povestea să fie neadevărată – doar că, în acel moment, nu îmi era deloc folositoare efortului meu de a înțelege.

Într-o zi, eram lângă fiul meu sugar când a început să plângă. Nu știam cum să-l liniștesc și am început să intru în panică, simțind nevoia să fug. Apoi, mi-a apărut în minte o imagine, mai întâi ca o senzație de preaplin în cap. Panica a început să se contureze clar, să fie mai puțin vagă. Apoi, am început să văd ceva înlăuntru, care concura cu ceea ce vedeam în exterior. Acum folosesc termenii de „interior” și „exterior”, dar, în acel moment, ei corespundeau: era ca și cum priveai o înregistrare video cu dublă expunere. Am închis ochii. Imaginea exterioară a dispărut, iar cea interioară s-a clarificat.

Am văzut un copil pe masa de consultație a medicului, țipând, cu un chip înroșit de spaimă. Colegul meu pediatru stagiar îi imobiliza corpul. Trebuia să nu aud țipetele copilului. Trebuia să nu-i văd fața. Puteam vedea încăperea. Mă aflam în secția de pediatrie a spitalului, acolo unde se aduceau copiii pentru a li se preleva sânge. Era la miezul nopții

și, fiind de gardă, fusese chemați ca să stabilim motivul pentru care respectivul băiețel avea febră. El ardea tot și a trebuit să-i prelevăm sânge pentru a exclude posibilitatea unei infecții.

Copiii de la Centrul Medical UCLA, ca în oricare alt spital universitar, erau foarte bolnavi. Mulți dintre ei erau obișnuși cu viața de spital, dar acest lucru nu le diminu spaima – frecvențele prelevări de sânge nu făceau decât s-o perpetueze, pe lângă faptul că le distrugneau venele. Eu și colegul meu trebuia să prelevăm sânge ori de câte ori eram de gardă. Acum era rândul meu să o fac.

Când venele de pe brațul unui copil sunt atât de pline de cicatrice încât nu poți preleva sânge din ele, ești nevoit să găsești o altă venă. Uneori se făceau mai multe încercări, în locuri diferite. Schimbam rolurile între noi – unul ținea seringă, celălalt imobiliza copilul. Trebuia să ne prefacem surzi și să ne împietrim inimile. Făceam eforturi să nu vedem frica de pe fața copilului, să nu simțim lacrimile care ni se prelingeau pe mâini, să nu auzim țipetele care ne răsunau în urechi.

Dar acum puteam auzi țipetele. Nu curgea pic de sânge. A trebuit să gălesc alt loc. „Încă o dată și gata”, îi spuneam eu copilului, care nu mă putea auzi sau, dacă mă auzea, nu putea înțelege. Avea un puseu de febră și era bolnav, înspăimântat, agresat, urla și nu putea fi alinat.

Am deschis ochii. Transpiram. Mâinile îmi tremurau. Fiul meu în vârstă de șase luni continua să plângă. Și eu plângeam.

Am fost șocat de acest *flashback*. Nu prea mă gândisem la stagiatura în pediatrie; fusese un „an bun” și eram bucuros că se încheiase. În zilele care au urmat rememorării, m-am gândit mult la aceste imagini. Am vorbit despre ex-

periența mea cu câțiva colegi și prieteni apropiați. Când începeam să discut despre gărzile de noapte, simțeam o senzație de rău în stomac. Mâinile mă dureau și mă simțeam ca și cum aș fi avut gripă. Pe măsură ce apăreau imaginile, mă simțeam disperat, înspăimântat și copleșit de ceea ce se întâmplase copiilor. Mă afundam complet în amintire: „Nu mă pot uita la copil, trebuie să prelevez proba de sânge”. Încercam să-mi feresc privirile în amintire, ca și atunci când vorbeam cu prietenii mei. Mă simțeam rușinat și vinovat pentru că provocasem suferință. Îmi aminteam senzația de panică pe care o încercam noaptea când suna pagerul. Nu aveam timp să discutăm despre durerea pe care o îndurau acești copii sau despre spaima pe care le-o insuflam. Nu aveam ocazia să reflectăm despre cât de copleșiți sau speriați eram. Trebuia să continuăm; dacă ne-am fi oprit pentru a reflecta, am fi fost prea îndurerăți și n-am fi putut continua.

De ce nu a ieșit această veche „traumă” la suprafață ca *flashback*, sentiment, comportament staniu sau senzație înainte de nașterea fiului meu? Această întrebare ridică probleme legate de modul cum redobândim accesul la memorie și despre configurația unică a memoriei traumelor nerezolvate. Câțiva factori favorizează semnificativ redobândirea accesului la o anume amintire. Printre aceștia se numără asociațiile legate de respectiva amintire, tema sau motivul principal al experienței, etapa de viață în care se găsește persoana care își amintește, contextul interpersonal și starea de spirit a individului, atât în momentul înregistrării evenimentului, cât și în cel al aducerii aminte.

Sunt mezinul familiei mele și în viața mea nu au existat copii mici înainte de nașterea fiului meu. Prin urmare, înaintea stagiului de pediatrie, nu avusesem niciodată de-a face

Rescunesc copiii care plâng și nu pot să fie conștientizați sau să fie consolati. Odată ce am fost în prezența unui copil care plângea fără încetare, am început să răspund emoțional, panicându-mă. Panica poate fi privită ca o amintire nonverbală de ordin emoțional care a fost scoasă la suprafață de prezența unui copil care plânge. Odată ce s-a instalat panica, în mintea mea a început un proces de anamneză care, inițial, a căutat o amintire de natură autobiografică, dar nu a găsit nimic. La vremea aceea, nu exista vreo amintire tematică narativă în care anul de stagiatură la pediatrie să poată fi integrată. Anul respectiv era „ceva demult încheiat” și nu reflectam conștient asupra lui. Apoi, a survenit *flashback*-ul.

Există adesea un motiv pentru care experiențele traumatice nu sunt procesate astfel încât să fie imediat disponibile unei reactualizări ulterioare. În momentul traumei, adaptarea pentru supraviețuire poate să includă și îndepărtarea atenției de la aspectele terifiante ale unei experiențe. De asemenea, este posibil ca stresul excesiv și hipersecrețiile hormonale din momentul traumei să afecteze direct funcționarea acelor părți din creier ce stochează amintirile autobiografice. Este foarte probabil ca, după traumă, amintirea acelor detalii întâmpărate doar într-o formă nonverbală să stârnească emoții negative, care pot fi extrem de perturbatoare.

Empatia mea față de copilul înspăimântat din spital era copleșitoare. Acel an a fost atât de plin de evenimente, munca atât de solicitantă, pacienții atât de mulți, miza atât de mare și bolile atât de grave încât abilitățile mele erau puse la grea încercare. Am avut sentimente stresante de rușine și culpabilitate pentru faptul de a le fi provocat durere și spaimă acelor copii.

Odată încheiată stagiatura, aș fi putut zice: „Bine, hai să încerc să-mi amintesc toată suferința pe care a trebuit

să o provoc acelor copii foarte bolnavi”. Dar nu am reflectat asupra acelei stagiaturi la pediatrie, trecând la studiul traumelor.

Ca stagiari, încercam să evităm deplina conștientizare a experienței pacienților, cu toată pasivitatea, neputința și vulnerabilitatea lor, identificându-ne exclusiv cu rolul unor medici activi, investiți cu putere și invulnerabili. Vulnerabilitatea copilului submina eforturile noastre susținute, dar inconștiente, de a ne ignora sentimentele de vulnerabilitate și neputință. Retrospectiv, vulnerabilitatea copiilor devenise inamicul nostru. Deseori, nu puteam face mare lucru pentru a-i vindeca de cumplitele lor maladii, iar neputința noastră de a le veni în ajutor se adăuga copleșitorului sentiment de tristețe și deznădejde pe care-l resimțeam.

În acel an febril, cu nopți nedormite, luptam împotriva bolii, împotriva prezenței concrete a morții și disperării. Cândul neputinței trebuia ținut cât mai departe de partea conștientă a minții noastre; în caz contrar, ne-am fi prăbușit. Vulnerabilitatea devenise ținta furiei noastre pentru ticăloasa de boală pe care nu o puteam învinge.

Problema nerezolvată s-a prezentat în fața mea, părinte vulnerabil și fără experiență, provocându-mi intense reacții emoționale de rușine față de plânsetul fiului meu, față de vulnerabilitatea lui – considerând-o aproape intolerabilă – și în fața propriei mele neputințe de a-l alina. Printr-o autorefecție dureroasă, am fost capabil, din fericire, să o văd ca pe o problemă nerezolvată în mine însumi și nu ca pe o deficiență a fiului meu. Înțelegând acest lucru, nu mi-a fost greu să-mi imaginez cum o intoleranță emoțională pentru neputință poate duce la comportamente parentale care vizează această neputință în copii și îi agresează din acest motiv. Chiar iubindu-i și având cele mai bune intenții, putem fi marcați de vechi blocaje care ne fac să nu putem