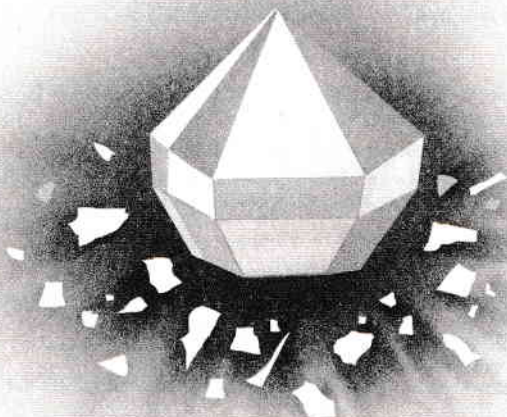


LIBRIS | We know books
ED TRONICK, PhD
ȘI CLAUDIA M. GOLD, MD

PUTEREA CONFLICTULUI

DE CE SUIȘURILE ȘI
COBORÂȘURILE DIN RELAȚII
REPREZINTĂ SECRETUL
CONSTRUIRII INTIMITĂȚII,
REZILIENȚEI ȘI ÎNCREDERII

Traducere din limba engleză
de **Adriana Trandafir**



Cuprins

<i>Introducere: Origini</i>	9
<i>1. Resincronizarea ca hrană pentru suflet</i>	45
<i>2. Obiectivul: îndeajuns de bine</i>	81
<i>3. În siguranță ca să faci dezordine</i>	106
<i>4. Gata cu jocul de-a învinuirea</i>	133
<i>5. O altă perspectivă asupra rezilienței</i>	160
<i>6. Jocurile pe care le jucăm: Cum învățăm să aparținem</i>	185
<i>7. Tehnologia și paradigma figurii impasibile</i>	207
<i>8. Când semnificația o ia razna</i>	223

9. Vindecarea printr-un mozaic de momente în timp	255
10. Cum găsim speranță în incertitudine	272
11. Prin conflict către conectare și apartenență	285
Mulțumiri	300
Despre autori	302

Introducere

Origini

Puterea conflictului propune un nou mod de a ne privi pe noi înșine și relațiile noastre. Ceea ce ne-a motivat de-a lungul a zeci de ani de cercetări și experiență clinică a fost un set de întrebări fundamentale: Cum de unii oameni se bucură de o gamă largă de conexiuni sociale apropiate și satisfăcătoare, în timp ce alții suferă din cauza lipsei de conectare și a singurătății? De ce unii oameni sunt triști, retrași și lipsiți de stimă de sine, iar alții sunt veseli, curioși, afectuoși și încrezători? Cum este legat sentimentul de apartenență și atașament față de ceilalți cu modul în care ne dezvoltăm identitatea? Poate că cel mai important este să ne dăm seama cum ne pot ghida răspunsurile la aceste întrebări, pe care le-am descoperit pe parcursul muncii noastre, către găsirea conexiunii și a intimității când ne simțim pierduți și singuri, o experiență pe care orice om o cunoaște mai devreme sau mai târziu. Înainte să-ți arătăm ce am aflat, permite-ne să ne prezentăm, să ne

spunem fiecare povestea și să vorbim despre cum am ajuns să scriem această carte împreună.

EBRIS | We know books

Povestea Claudiei: De la management comportamental la ascultare

Era 2004. Eram specialista în psihologie comportamentală pediatrică cunoscută de toți locuitorii unui orașel mic și totuși simțeam din ce în ce mai mult că nici pregătirea mea în pediatrie și nici cei aproape douăzeci de ani de practică nu-mi oferiseră instrumentele necesare ca să abordez gama largă de probleme cu care mă confruntam în cabinet. Deși puneam întrebări și ofeream îndrumare, sfaturi și management comportamental, de cele mai multe ori ședințele se soldau cu frustrare pentru mine și pentru familiile cu care lucram. Totul s-a schimbat în urma a două ședințe — una cu un adolescent „sfidător” și una cu o fetiță de trei luni cu „colici”.

După ce am vorbit între patru ochi cu Alex, băiatul de cincisprezece ani, timp de douăzeci din cele treizeci de minute care se acordă de obicei unei „evaluări pentru ADHD”, i-am invitat înăuntru pe părinții lui, Carmen și Rick. Alex stătea ghemuit într-un colț al mesei de examinare, înfășurat strâns în haină și holbându-se în tăcere la podea. Carmen și Rick stăteau cu brațele încrucișate, cât de departe posibil unul de celălalt. Cabinetul era prea mic pentru furia și lipsa de conexiune pe care trebuia să le cuprindă.

În cadrul acelei prime ședințe cu Alex și părinții lui, am urmat procedura obișnuită: am notat istoricul

în concordanță cu instrumentele standardizate de diagnostic pentru tulburarea de hiperactivitate/deficit de atenție.¹ Răspunsurile păreau să indice că Alex ar putea îndeplini criteriile de diagnostic ale acestei tulburări. Am programat următoarea ședință pentru a continua evaluarea și a discuta tratamentul.

Dar am procedat diferit în cea de-a doua ședință, câteva săptămâni mai târziu. În acel an începusem să studiez la nou înființatul Institut de Psihanaliză Berkshire. Ca parte dintr-un program de formare a psihanalizatorilor, institutul oferea o bursă pentru cei care nu erau clinicieni în domeniul sănătății mentale, dar lucrau în domenii înrudite. Astfel, am descoperit idei noi, care nu fuseseră acoperite de pregătirea mea în pediatrie. Pediatrii sunt surprinzător de puțin instruiți cu privire la rolul crucial al relațiilor în creșterea și dezvoltarea copiilor.

Una dintre cele mai importante influențe asupra modului meu de a gândi de atunci încolo a reprezentat-o opera lui D.W. Winnicott, pediatru devenit ulterior psihanalist. Winnicott și-a dezvoltat teoriile în Anglia postbelică, unde, la fel ca în majoritatea societăților occidentale ale acelor timpuri, se considera că rolul mamei este doar acela de a oferi îngrijiri de bază — hrănit, spălat, îmbrăcat. Nu se acorda prea multă importanță relației mamă-copil. În Londra celui de-al Doilea Război Mondial, copiii erau adesea luați de lângă familiile lor pentru a fi puși la adăpost de bombe și nimeni nu se gândea prea mult la consecințe, iar

¹ Am utilizat scalele Vanderbilt de diagnostic pentru ADHD; vezi cartea *Caring for Children with ADHD: A Resource Toolkit for Clinicians*, Itasca, IL: American Academy of Pediatrics, 2011.

copiii spitalizați petreceau perioade lungi departe de părinți. Winnicott a fost printre primii care au introdus un nou mod de gândire.

În perioada în care Alex și părinții lui au venit la a doua ședință, citeam o lucrare despre ceea ce Winnicott denumea „sinele real”.² Acesta scria despre cum problemele părinților le pot întuneca acestora judecata și-i pot împiedica să vadă cine sunt cu adevărat copiii lor și ce transmite, de fapt, comportamentul copiilor. Un exemplu grăitor al acestui concept mi l-a oferit o altă mamă care venea la consultații. Era foarte deranjată de nevoia fiului său cel mare de-a fi mereu primul. Mamei îi era din ce în ce mai greu să iasă din casă cu un copil de cinci ani și cu unul de doi. După câteva vizite la cabinetul meu, mi-a povestit plângând că, în copilărie, îi murise fratele mai mare. Familia ei se mutase în partea cealaltă a țării ca să scape de această pierdere și n-au vorbit niciodată despre ea. Experiența de a fi părintele a doi copii de vârste similare i-a readus întreaga durere. Fiul ei, care desena în liniște pe podea cât timp ea povestea, i s-a urcat în poală și i-a dat un desen cu o persoană pe un câmp. Exemplificând extraordinar zicala „din gura copiilor iese adevărul”, copilul i-a spus: „Asta ești tu, nu eu”. Comportamentul lui izvora dintr-o rivalitate tipică între frați, dar durerea neprocesată a mamei îi întunecase judecata și făcea din țânțar armăsar prin reacția ei exagerată. Odată ce a reușit să împărtășească această poveste în mediul sigur al cabinetului meu, a devenit capabilă să reacționeze

² D.W. Winnicott, *Procese de maturizare, Opere 4*, București: Trei, 2004.

la „sinele real“ al fiului ei și să-i stabilească limite cu blândețe. Intensitatea rivalității fraterne s-a diminuat.

Cu toate că nu-mi amintesc să-mi fi schimbat intenționat abordarea — a fost o schimbare mai degrabă întâmplătoare — studiile mele mi-au oferit noi repere pentru înțelegerea momentelor transformatoare cum au fost cele ce au urmat cu Alex și familia lui. Ulterior am reușit să repet ceea ce descoperisem întâmplător. Aceștia au fost primii pași ai călătoriei mele dinspre o abordare bazată pe managementul comportamentului către una bazată pe ascultare. Am început să observ că problemele de comportament apar atunci când, din diverse motive, părintele și copilul nu se conectează — o situație pe care am ajuns ulterior s-o denumesc cu termenul lui Ed — *desincronizare*.

Când am început să-i ascult pe părinți și pe copii deopotrivă, părinții au devenit capabili să acceseze sentimentele care îi împiedicau să vadă sinele real al copilului — de obicei simțeau o combinație între rușine, furie și durere. Am învățat să ascult cu mai multă curiozitate în loc să sar direct de la diagnostic la tratament. În loc să caut „Ce este?“ și „Ce facem?“, am început să pun întrebări cu răspuns deschis: „Cum a fost perioada sarcinii?“, „Cum era copilul când era bebeluș?“, „Îți amintește copilul de vreun alt membru al familiei?“ Prin această invitație la discuție, părinții s-au deschis și poveștile au început să curgă. Ținând cont de lecțiile învățate de la Winnicott și de la alții, am încercat să găsesc în aceste povești ceva care să explice comportamentul problematic. Cum puteam să înțelegem ce încerca să comunice copilul? Prin intermediul momentelor puternice de reconectare familială

la care am asistat, au avut loc transformări dramatice în relații și în comportamente. Asta s-a întâmplat și în cazul lui Alex și al familiei sale.

Cea de-a doua lor vizită la cabinet abia începuse de câteva minute, când mama lui Alex s-a supărat din cauza unui comentariu al soțului și a ieșit furioasă în sala de așteptare. După ce ușa s-a închis în spatele ei, fără să dea mare atenție evenimentului, Rick a început o listă de plângeri la adresa fiului său. „E leneș. Nu ascultă niciodată. Nu-i pasă de nimeni în afară de el însuși.” Voiam să-i validez supărarea lui Rick, dar să-l protejez și pe Alex de intensitatea supărării lui, așa că am navigat prin acest moment dificil redirectionând conversația și întrebându-l pe Rick câteva lucruri simple despre o zi obișnuită din viața lui. Ce lucra și la ce oră ajungea de obicei acasă? Cât timp petrecea cu familia? Primind ocazia de a-și spune povestea, Rick s-a calmat și s-a deschis. Spațiul din conversație nu s-a mai umplut cu întrebări standard din vreo scală, ci cu timp de ascultare. I-am văzut pe tată și pe fiu relaxându-se, corpurile lor s-au eliberat de tensiune și de furie. Pentru prima dată, s-au uitat unul la altul. Eu tăceam, iar ei au început să vorbească direct unul cu celălalt, față-n față. În loc să-l atace pe Alex, Rick a părut să se simtă confortabil să vorbească despre distanțarea din cadrul familiei și despre cum se simte incapabil să formeze o conexiune cu Alex, acum că era deja adolescent. Dorul și ușurarea s-au simțit în vocea lui Alex când i-a spus tatălui că îl speria să-și audă părinții certându-se, adesea din cauza lui. Preocupat de aceste experiențe tulburătoare, îi era greu să fie atent la școală. Acum am început să recunosc această

situație ca pe o spirală descendentă de indicii ratate și comunicare defectuoasă. Carmen și Rick vedeau un băiat leneș și încăpățânat. Alex vedea niște părinți permanent nervoși și dezamăgiți de el. Comportamentul lui a alimentat certurile părinților, iar familia s-a adâncit și mai mult în groapa deconectării.

Ostilitatea lui Rick față de fiul său îmi trezise sentimente critice, dar le-am transformat în curiozitate când am văzut că, indiferent cât de gravă pare situația, părinții își iubesc copiii și le vor binele. Astfel am devenit capabilă să fiu de partea lui Rick. Conectarea cu mine a părut să-i ofere lui Rick un nou mod de a privi comportamentul fiului său și, astfel, de a se reconecta cu el.

Când Carmen s-a întors din sala de așteptare, a părut surprinsă de schimbarea dramatică a atmosferei. După ce le-am spus că întâlnirea mea cu Alex va fi confidențială, m-am oferit să mă întâlnesc doar cu Rick și Carmen singuri câteva săptămâni mai târziu. La întâlnirea următoare mi-au povestit cum s-a ameliorat comportamentul lui problematic, pe care ei îl numiseră „opozitional“, dar pe care acum îl vedeau ca pe o reacție față de tensiunea de acasă și de stresul de la școală. Au început să privească acest comportament ca pe o formă de comunicare. Au conștientizat presiunea asupra căsniciei lor, dar au simțit că și aceasta se atenuează. Carmen și Rick au stat unul lângă altul și se întorceau să se uite unul la altul în timp ce-mi povesteau cât sunt de bucuroși și de ușurați că a început să se schimbe relația cu fiul lor. Vindecarea relației dintre tată și fiu permisesse reluarea conexiunii dintre părinți. Trecerea de la deconectare la conectare a dus

la schimbări și creștere pentru întreaga familie. Nu a fost necesară prea multă interpretare. Am creat doar un spațiu calm în care le-am permis să se gândească și să fie curioși cu privire la ce se întâmpla.

În următorii ani în care am studiat la Institutul de Psihanaliză Berkshire am descoperit lucrările altor mari gânditori din domeniul psihanalizei și al dezvoltării copilului. Psihanalistul Peter Fonagy de la Centrul Anna Freud din Londra, care acum îmi este coleg apropiat, mi-a oferit informații care mi-au modificat radical experiența clinică. Fonagy susținea că abilitatea de a înțelege că oamenii au alte motivații și intenții decât ale noastre (ceea ce a denumit „mentalizare”), este o achiziție care își are rădăcinile în relațiile din copilăria timpurie. Când am aflat despre cercetarea lui Ed Tronick, m-am gândit că acesta oferă dovezi științifice pentru adevărurile profunde pe care Winnicott le distilase din experiența lui clinică, adevăruri care îmi influențaseră fundamental gândirea.

Am aflat că încrederea se dezvoltă prin exact același proces pe care îl observasem la Rick și Alex. Trecerea de la neînțelegere la înțelegere — reconectarea — ne permite să formăm atașamente mai profunde în lumea noastră socială extinsă. În cadrul celei de-a doua vizite, între mine și Rick s-a format o potecă de încredere fiindcă, în loc să-l judec pentru furia lui sau să încerc să-i schimb comportamentul, i-am validat experiența. La rândul său, Rick s-a deschis către fiul lui. Am trecut cu toții de la furie și critică la o ascultare curioasă.

Această dinamică avea să devină tipică în cabinetul meu. Am ajuns să observ că, de obicei, odată ce descopeream împreună cu părinții semnificația

LIBRIS | We know books
comportamentului, aceștia știau ce au de făcut. Problemele comportamentale erau rezolvate.

Experiența cu Alex și părinții lui a fost un fel de moment „Aha!“ pentru mine și mi-a deschis apetitul. Pe măsură ce domeniul pediatriei se umplea de diagnostice de hiperactivitate/deficit de atenție și de recent descoperita tulburare bipolară pediatrică, am continuat să experimentez cu crearea unui spațiu care să faciliteze trecerea de la deconectare la conectare familială. Această schimbare a fost parțial concretă. Am început să țin ședințe de câte cincizeci de minute în loc de treizeci, cât era standardul, într-un cabinet mai spațios și mai confortabil. Mi-am dat seama că durata vizitei și siguranța spațiului fizic jucau un rol crucial. Am trecut de la pus întrebări și dat sfaturi la ascultat pur și simplu, adesea stând pe podea cu copiii mici; astfel, am văzut familiile trecând de la furie și deconectare, uneori prin tristețe profundă, până la reconectare. Am văzut cum copiii mici aleargă spontan în brațele mamelor. De multe ori mi s-a făcut pielea de găină și mi s-au umplut ochii de lacrimi când m-am aflat în prezența acestei bucurii și iubiri redescoperite. Motivată de intensitatea acestor momente, mi-am dorit să-mi împărtășesc descoperirile cu alți părinți și cu colegi pediatri, așa că am început să scriu. Din aceste experiențe s-a născut prima mea carte, *Keeping your child in mind*³, scrisă atât pentru părinți, cât și pentru profesioniști.

Cea de-a doua întâlnire care mi-a schimbat fundamental gândirea și abordarea a avut loc când am

³ Claudia M. Gold, *Keeping Your Child in Mind: Overcoming Defiance, Tantrums, and Other Everyday Behavior Problems by Seeing the World Through Your Child's Eyes*, Boston: Da Capo, 2011.

văzut-o pe Aliyah, o fetiță în vârstă de trei luni, pe care au adus-o părinții pentru colici. O pediatră cu care lucram știa că explorez noi moduri de a lucra cu familiile și de aceea i-a trimis la mine. Colega mea a înțeles că acest caz avea să implice mai mult decât instrucțiuni pentru rezolvarea colicilor. *Colicile*, una dintre cele mai frecvente probleme pentru părinții copiilor mici, nu reprezintă o boală, ci descrierea unui comportament — plânsul excesiv. *Colicile* pot fi definite prin regula lui trei: copilul plânge mai mult de trei ore pe zi, mai mult de trei zile pe săptămână și mai mult de trei săptămâni. În cazul lui Aliyah eșuaseră toate tehnicile standard de calmare — ținutul în brațe, zgomotul alb, diferite picături, schimbări în dieta mamei.

Jaclyn, mama lui Aliyah, fusese diagnosticată recent cu depresie postnatală. Obstetricianul îi recomandase să crească doza de medicație antidepresivă. Dar medicația o făcea deja să nu se mai simtă ea însăși și se temea că o doză mai mare ar împiedica-o să fie întru totul prezentă în viața bebelușului, așa că era reticentă.

Jaclyn a venit la cabinet însoțită de soția ei, Kayla, care lucra din nou full-time și se chinuia să facă față tristeții din ce în ce mai persistente și mai profunde a lui Jaclyn. Kayla mi-a povestit un exemplu grăitor care m-a introdus în lumea lor. În acea dimineață, un măr căzuse din sacoșa de cumpărături pe care Jaclyn o aducea din mașină, iar aceasta s-a prăbușit pe jos plângând în hohote.

În loc să le dau sfaturile obișnuite despre colici, m-am așezat pe podea cu Jaclyn și Kayla și am observat comportamentul bebelușului. Aliyah se născuse prematur, la treizeci și șase de săptămâni. În maternitate,