

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> de dr. Daniel J. Siegel	11
<i>Prolog</i>	17
PARTEA I	
RETRACTAREA	29
PARTEA A II-A	
COPIL FRUMOS	47
PARTEA A III-A	
MIRACOL	65
PARTEA A IV-A	
CINE SE-ASEAMĂNĂ... ..	89
PARTEA A V-A	
SITUAȚIA NEFAMILIARĂ	119
PARTEA A VI-A	
CHEAM-O PE MAMA!	195
PARTEA A VII-A	
CEVA DE TRAS PE TINE	219
PARTEA A VIII-A	
REITERAREA	265
<i>Epilog</i>	275

<i>Postfață. Acolo unde îngerilor le este teamă să pună piciorul: atașamentul, astăzi.</i>	277
<i>Mulțumiri</i>	325
<i>Întrebări de discutat.</i>	331
<i>Note</i>	333
<i>Bibliografie</i>	371

Cuvânt-înainte

Dr. Daniel J. Siegel

În această carte minunată și importantă, veți descoperi un melanj de rezumate clare, concise și profunde despre știința atașamentului, ce se întrepătrund splendid cu esențiala călătorie interioară a autoarei, Bethany Saltman, care ajunge să-și înțeleagă propria viață pe parcursul scrierii acestei cărți. Este o dare de seamă intelectuală și, totodată, profund personală despre cunoștințele noastre legate de atașament și influența acestuia asupra dezvoltării umane. Abordarea captivantă a autoarei și curajul ei ne invită să ne însușim exact ceea ce au dovedit, atât de convingător, studiile despre atașament că ar fi aspectul-cheie pentru a cultiva „atașamentul securizant“ la orice vârstă: să reflectăm asupra trecutului nostru, ca să creștem flexibilitatea atenției față de prezent și să ne eliberăm, pentru a putea deveni ceea ce ne dorim în viitor. Această „călătorie mentală în timp“, care unește trecutul, prezentul și viitorul, este calea prin care putem să înțelegem experiențele trecutului, felul în care ne-am adaptat la evenimentele de atunci și modul în care am fost influențați de relațiile noastre timpurii, pe parcursul propriei dezvoltări.

Puterea teoriei și a cercetărilor despre atașament, puse la punct și formulate pentru prima oară de doctorul John Bowlby și de doctoranda Mary Ainsworth, constă în explorarea riguroasă pe care o întreprind în aria dezvoltării umane, în

accentul pus pe descoperirile empirice din nenumărate culturi, generații de-a rândul, și în permanenta transformare a ideilor pe măsura apariției de noi tehnici și noțiuni științifice. Acum mai bine de zece ani, când am fost contactat pentru prima oară de Bethany Saltman, ca să discutăm despre acest domeniu, am dezbătut posibilitățile prin care putea afla mai multe despre atașament și, totodată, prin care putea face descoperirile academice accesibile unui public mai larg decât cel format doar din oamenii de știință și studenții care oricum citesc asemenea rapoarte empirice aprofundate. Am discutat despre constatările științifice legate de atașament, care arată că, până și atunci când avem un istoric de atașament departe de a fi optim, tot reușim să dăm sens provocărilor din trecut – oricât de grele ar fi fost ele –, înțelegând lucrurile într-un mod nou și racordându-ne mai mult, intern, la experiențele de moment și la propriul copil interior. Descoperirea că putem învăța să ne „câștigăm” siguranța poate fi surprinzătoare pentru cineva care aude prima oară despre asta. Oamenii se întreabă cum de, odată ce trecutul este trecut, și nu mai poate fi rescris sau schimbat, cum de ar mai putea ajuta rememorarea experiențelor de atunci, dureroase sau nu? Răspunsul este destul de simplu, dar profund. Adevărat, nu mai poți schimba trecutul. Dar, în mod uimitor, da, înțelegerea acestuia schimbă felul în care te raportezi la evenimente și felul în care te afectează ele, acum și în viitor. *Poți* schimba felul în care ești influențat de trecut. Procesul de înțelegere începe de la deprinderea naturii atașamentului, a felului în care amintirile sunt codificate și stocate și a modului în care ele, ca evenimente, influențează povestea noastră de viață, felul în care ajungem să înțelegem „cine suntem” în lume, mai ales în plan interpersonal.

Toate acestea pot suna cumva sec și abstract. Și, tocmai de aceea, magia prezentei cărți poate transforma modalitatea în care înțelegeți câmpul vast al atașamentului, iar dacă sunteți deschiși, și felul în care vă înțelegeți istoria personală. Mințile noastre au capacitatea de-a procesa atât cunoștințe factice, cât și personale. Pentru că aceste două maniere de înțelegere sunt mediate de canale diferite ale creierului, s-ar putea să observați, așa cum mi s-a întâmplat mie, că vor apărea senzații destul de diferite în timp ce autoarea trece de la discuțiile foarte intelectuale de ordin științific – suficient de multe cât să vă facă să vă formați o idee clară și completă fără să fiți copleșiți de informații nenecesare și pe care le-ați putea afla mai târziu, eventual, parcurgând vastele note din final – la călătoria autobiografică fermecătoare pe care vă invită să-o faceți alături de ea, în timp ce completează arhitectura cercetării sale cu reflexii personale. Firește că această întrepătrundere a științificului și a fondului personal constituie o cale mai atrăgătoare și, cel mai probabil, mai eficientă de-a accesa revelații despre atașament pentru fiecare dintre respectivele tipuri de înțelegere.

Această carte vorbește despre multe aspecte din viețile noastre, inclusiv despre felul în care sensibilitatea părinților, ca răspuns la dependența copilului din primii ani de viață, modelează maniera în care acesta învață să-și controleze emoțiile și să-și cunoască propria minte – și pe a altora –, alături de capacitatea de autoreglare, intuiție și empatie. Veți vedea cum se corelează strategiile de cercetare ce folosesc testul situației nefamiliare pentru copilul mic (aflat într-un loc străin, alături de oameni necunoscuți) cu procesul de înțelegere al părinților, așa cum transpare din *Interviul despre atașament la adult*. Veți vedea cum experiența dezvoltării amprentate de părinți influențează felul în care interacționează copiii cu

cei de seama lor, cu profesorii și chiar și cu partenerii de viață, mai târziu. Pe măsură ce veți descoperi perspectivele științifice, deopotrivă fascinante și importante, veți putea urmări și reflecțiile personale ale lui Bethany Saltman, pe post de ghid pentru procesul de reflecție autobiografică, vizavi de care cercetările spun că e esențial pentru a învăța, ca părinți, să fim prezenți în viețile copiilor noștri – să le fim alături, să formăm o legătură emoțională cu ei, să-i menținem în siguranță și să facilităm remedierea interactivă după ce se confruntă cu neînțelegeri, ce reprezintă temelia de la care ei deprind siguranța în ceea ce privește atașamentul în relație cu noi.

Intuitivă din fire, autoarea ne oferă perspective chiar mai ample de-atât, nouă, celor norocoși, care ne putem bucura de călătoria ei lungă de un deceniu, cât a durat scrierea acestei cărți. Pe lângă experiența sa în materie de meditație budistă și legăturile cu maeștri precum Jon Kabat-Zinn, Bethany Saltman a luat legătura cu profesioniști de top din sfera atașamentului și s-a specializat atât în *testul situației nefamiliare*, cât și în *Interviul despre atașament la adult*, intrând în contact cu minți luminate din domeniu, precum Miriam și Howard Steele, Bob Marvin și Alan Sroufe, și obținând dreptul de-a cerceta și de-a cita dosarele personale ale lui Mary Ainsworth. Contribuția directă a acestor lideri în domeniu, prin dialog față în față și comunicare prin e-mail cu autoarea, este parte din arta cu care această carte îmbină fondul personal și științificul, într-o poveste elocventă și de efect.

În dezvoltarea mea profesională, ca psihiatru pentru copii, educator și părinte, revelația atașamentului a fost cea mai importantă pentru propria formare. În timpul stagiului de pregătire, la o serată, am avut parte de-o experiență care m-a transformat: am stat trei ore la masă cu cele două figuri centrale din domeniul atașamentului – Mary Ainsworth și Mary

Main. Restaurantul era plin ochi, zgomotos, și ambele s-au tras mai aproape de mine, ca să ne putem auzi între noi. Am discutat despre tot, de la traumă și creier la dezvoltarea sinelui și a conștiinței. Acea seară mi-a revelat puterea pe care o are creșterea când vine vorba de înțelegerea pe care o dobândim asupra propriei vieți. Teoria și cercetările pe tema atașamentului sunt profund științifice, în baza observațiilor adunate atent, au în vedere variații culturale și perspective longitudinale și ne arată cum se dezvoltă și se schimbă oamenii pe durata vieții. Esențial, în cazul atașamentului, este adevărul de netăgăduit că relațiile sunt în centrul existenței umane și al dezvoltării intelectului. Pe măsură ce cream structura interdisciplinară a neurobiologiei interpersonale, domeniul în care lucrez, teoria atașamentului a constituit una dintre direcțiile științei care ne-a ajutat să întrevădem conexiunile dintre domenii disparate, precum: antropologia, sociologia, lingvistica, psihologia, biologia, fizica și chiar matematica.

Este o onoare să vă invit la a explora cartea de față. Dacă sunteți deschiși să luați parte la călătorie, Bethany Saltman vă va fi și ghid, și însoțitor, va fi confidenta și sursa voastră de inspirație. Bine ați venit pe tărâmul științei care ne ajută să ne înțelegem viețile dinăuntru spre exterior! Bucurați-vă de fascinanta călătorie care vă așteaptă!

Prolog

Era într-o vineri, când testul de sarcină făcut acasă mi-a spus că sosise timpul. Soțul meu, Thayer, a venit degrabă cu mașina de la azilul de bătrâni unde lucra ca asistent social, ca să-i dau vestea, și m-a găsit stând pe piatra uriașă din fața verandei, care ținea loc de scări. Aveam în mână un bețișor roz: o baghetă magică gata să ne schimbe viețile pentru totdeauna!

Nu am fost genul care să-mi doresc un copil. Ba mai mult, marile mele preocupări – ca scriitoare, om în sine și ca adeptă a filosofiei zen – au fost întotdeauna îndreptate spre devenirea mea. Apoi, la treizeci și șase de ani, am ajuns la concluzia că faptul de a deveni mamă mă va învăța ceva esențial despre viață ca atare.

Am avut dreptate.

În 2006, când s-a născut fata mea, Azalea, a fost relaxant să constat că, deși mă apropiasem de maternitate cu un soi de curiozitate însoțită de reticență, o iubeam total, fără rezerve, cu inima înmuiată și plină de iubire: *urechiușele ei perfecte; ochii adânci, de un albastru-închis; respirația ei dulce, cu aromă de lapte; unghiile mici, mici!*

Însă nu a trecut mult timp până când am început să simt că lipsea ceva. Când plângea Azalea, mă deranja că mă întrerupea. Când nu se liniștea sub nicio formă, arsura neputinței proprii mă descuraja. Odată, pe când avea șase luni, în loc să tragă un pui de somn, copila încerca să se ridice din pătuț,

plângând fără oprire. Eram zdrobită, funcționam din inerție. M-am așezat pe jos, în camera ei, gesticulând și urlând la ea: *Culcă-te odată... atât!*

M-am gândit la toate dificultățile pe care le întâmpinasem în trecut în relații – începând cu familia, cu prietenii, iubiiții, cu mine însămi – și n-a fost o surpriză să înțeleg că, și de această dată, va fi greu. M-am temut întotdeauna că am rămas cu sechele, victima unei copilării lipsite de iubire și poate chiar periculoase, schilodite de ceva ce nu știam a identifica. Credeam că sunt incompletă, că nu pot să ofer și să primesc cu adevărat iubire. Nu era de mirare, mi-am spus, că eram o mamă îngrozitoare, de vreme ce propria mamă fusese atât de rece și de respingătoare. Ea și tata mă aruncaseră la lupi – cei doi frați ai mei mai mari, care nu m-au iubit niciodată. Apoi, pe când aveam treisprezece ani – vârsta pe care o are Azalea acum, când scriu aceste rânduri –, părinții mei au divorțat și tata s-a mutat în celălalt capăt al țării, lucru care nu m-a afectat deloc. Pentru că mă simțisem singură dintotdeauna.

Aceasta era povestea mea.

Apoi am descoperit știința atașamentului. Afundându-mă din ce în ce mai mult în cercetări riguroase întinse pe decenii întregi și depășind cu mult sfera populară a „atașamentului parental” – pe care, din multe puncte de vedere, cercetările o și contrazic –, am ajuns să mă întreb dacă nu cumva ceea ce simțeam că lipsea nu ținea, mai degrabă, de felul în care mă percepeam eu pe mine, decât de ADN-ul meu.

ÎN CENTRUL TEORIEI ATAȘAMENTULUI stă o explicație bazată pe evoluție, pentru asemănarea, uneori insuportabil de mare, despre care simțim că există între noi și copiii noștri. Toate mamiferele nou-născute se atașează de cei care le acordă îngrijire, hrănindu-le și apărându-le de prădători, adică asi-