

KATHRIN A. STAUFFER

Neglijarea emoțională și adultul în terapie

Consecințele permanente
ale dezacordajului timpuriu

Traducere din limba engleză de
Radu Filip



Cuprins

9	<i>Introducere</i>
17	Capitolul 1. Sentimentul de a fi un copil ignorat
54	Capitolul 2. Posibilele scenarii ale neglijării emoționale
73	Capitolul 3. Teorii psihoterapeutice cu privire la copiii ignorați
114	Capitolul 4. Contribuții neuroștiințifice la înțelegerea copiilor ignorați
156	Capitolul 5. Principii generale ale psihoterapiei cu adulți care au fost copii ignorați
194	Capitolul 6. Intervenții psihoterapeutice specifice
242	<i>Observații concluzive</i>
255	<i>Mulțumiri</i>
257	<i>Bibliografie</i>

Introducere

Un client se prezintă la terapie din cauza anxietății și a stresului. Va lăsa impresia că se luptă cu viața și că totul i se pare extrem de dificil, fără să aibă habar prea mult de ce e așa. Va fi foarte politicos, mai degrabă timid și va părea că nu prea este în contact cu propriile sentimente.

Terapeutului îi va fi dificil să obțină un istoric clar de la acest client, care va spune lucruri precum: „Nu mi s-a întâmplat niciodată nimic rău“ sau „Totul era bine și n-ar trebui să am probleme, de fapt“. Va fi vizibilă această absență a unei povești care să explice dificultățile cu care se confruntă.

Clientul va fi motivat să muncească din greu în psihoterapie, dar de obicei se va pierde când vine vorba de modul în care să facă acest lucru. Este posibil să aibă nevoie de foarte multă direcționare din partea terapeutului. Dacă terapeutul nu-i dă această direcționare, procesul terapeutic va da curând senzația că s-a împotmolit și s-a blocat. Terapeutul poate simți atunci că acest client nu vrea cu adevărat să se facă bine și poate să se dea bătut. Dacă terapeutul îl direcționează, clientul poate urma cu mare ușurare aceste recomandări; sau poate susține că-i este imposibil să facă asta. Probabil că terapeutul îl va percepe

10 pe client ca evitant, defensiv, lipsit de vitalitate spontană și, în general, ca pe o persoană care-și reprimă viața interioară.

De obicei, acest client va fi anxios, deși anxietatea ar putea să nu fie prea vizibilă, mai degrabă ca și cum clientul ar face eforturi să-și ascundă anxietatea față de ceilalți. După mai multe ședințe se poate vedea cât de omniprezente sunt sentimentele de anxietate. Va deveni evident că acest client are slabe abilități de reglare a afectelor și este clivat de corpul său, iar prin aceasta de vitalitatea sa mai profundă.

Clientul va avea tendința de a rumina și de-a se îngrijora, mai ales în ceea ce privește propria sănătate. E posibil să nu aibă multe resurse interpersonale și să sufere de anxietate socială, timiditate sau stângăcie în compania altora, inclusiv a terapeutului. Un terapeut perspicace își va da curând seama că acest client suferă de o rușine paralizantă, dar e posibil ca obiectul acestei rușini să fie mai degrabă nebulos, în afară de faptul că nu funcționează ca alți oameni.

De obicei, un astfel de client va manifesta rezistență puternică la schimbarea terapeutică. Poate da impresia că nu are nicio speranță de îmbunătățire, că-i este prea frică de schimbare sau că nu vrea să se facă mai bine. Terapeutul poate resimți acest lucru ca pe un comportament pasiv-agresiv sau ca pe un atac de sabotare a terapiei. Va fi nevoie de o perspectivă de compasiune profundă din partea terapeutului ca să-și dea seama că acest client are atât de puține resurse, încât nu poate risca să piardă vreuna și, astfel, schimbarea trebuie să fie negociată cu pași mici și cu viteza melcului.

Pe parcursul terapiei, se va descoperi treptat că acest client suferă de neglijare emoțională timpurie. Eu am ajuns să-i numesc pe acești clienți copii ignorați, deoarece povestea lor este

de obicei povestea ignorării lor de către îngrijitori atunci când erau sugari sau copii mici. E posibil să nu fi fost respinși sau abuzați la începutul vieții lor, însă nu s-au simțit nici bineveniți, iubiți și în siguranță în lume, iar nevoile nu le-au fost satisfăcute sau nici măcar observate. În schimb, nu au fost apreciați la justa lor valoare, au fost trecuți cu vederea, tratați ca niște adulți de la o vârstă foarte fragedă sau folosiți de către îngrijitorii lor ca să-i ajute, fără să primească vreo atenție pozitivă în schimb.

Ceea ce numesc eu neglijare emoțională este în mod specific experiența din primele luni și din primii ani de viață, cam până la vârsta de șase ani, de a nu te simți binevenit, de a nu fi văzut ca o persoană distinctă și de a nu-ți fi îndeplinite nevoile sau nici măcar percepute de către îngrijitori. În viața unui copil neglijat emoțional nu există un îngrijitor adult care să fie disponibil în mod sigur atunci când copilul are nevoie de un adult. Nu există niciun îngrijitor care să-i arate copilului că prezența sa îi aduce bucurie, niciun îngrijitor care să aibă grijă de copil și de siguranța lui și niciun îngrijitor adult la care copilul să apeleze atunci când are nevoie de ajutor și susținere. În loc de asta, copiii ignorați sunt pe cont propriu și trebuie să aibă grijă de ei singuri — mai mult, adesea nu doar de ei înșiși, ci și de părinții lor.

În ultimii ani, psihoterapeuții au învățat enorm de multe despre abuzul din viața timpurie și despre felul în care acesta afectează victimele mai târziu în viață. Adesea, persoanele care au fost neglijate sunt asociate de către profesioniștii din domeniul sănătății mentale cu persoanele abuzate, însă o persoană cu istoric de neglijare este diferită de o persoană cu istoric de abuz. Deși atât persoanele neglijate, cât și cele abuzate sunt traumatizate, natura traumei persoanei neglijate este caracteristică și distinctă de cea a victimei abuzate. Voi elucida principalele

12 caracteristici ale clienților cu istoric de neglijare emoțională în capitolele următoare.

Principala consecință a neglijării emoționale este că persoana va crește cu deficite de dezvoltare. Aceasta înseamnă că persoana va fi mai degrabă ca un copil care încearcă să trăiască viața unui adult: este constant suprasolicitată, va încerca să se autodepășească și trebuie să alerge pentru a ține pasul. Trauma unei persoane neglijate este deci asemănătoare burnoutului, deoarece apare pentru că trebuie să facă prea mult cu prea puține resurse. În consecință, cultivarea unor noi resurse în terapie va avea o importanță centrală.

În practica clinică, constatăm, de asemenea, că deficitul de dezvoltare fac schimbarea extrem de dificilă, deoarece puținătatea resurselor înseamnă că persoana nu poate risca niciodată să piardă ceva ce contribuie la funcționarea sa cotidiană. Din această cauză, psihoterapia cu clienți care au fost neglijati emoțional este foarte lentă, iar schimbarea poate avea loc doar în doze foarte mici și prin adăugarea unor noi resurse care nu constituie o amenințare la adresa celor vechi.

Alte consecințe importante ale neglijării emoționale timpurii sunt experiența de a te simți ignorat, nedorit și că nimeni nu are grijă de tine. A fi ignorat poate conduce la o anxietate puternică, deoarece pentru un copil mic este periculos să fie ignorat. Sentimentul de a fi nedorit va conduce aproape sigur la o rușine omniprezentă și toxică. Atât anxietatea, cât și rușinea vor fi generalizate și persistente la adulții care au fost copiii ignorați și nu va fi posibil cu ușurință ca acestea să fie legate de conflicte specifice interioare ale persoanei.

Experiența de-a fi lipsit de părinți și de-a nu-ți fi satisfăcute nevoile va crea o persoană care se simte adesea descumpănită

de viață, ca și cum n-ar fi fost învățată cum „să facă” viața. Acest lucru poate face, la rândul său, ca situațiile care implică o anumită spontaneitate, cum ar fi alegerea de a fi jucăuș, să provoace foarte multă anxietate și să inducă rușine. Va crea, de asemenea, o persoană care nu așteaptă niciun ajutor și nicio susținere de la ceilalți și care consideră de la sine înțeles că nu se poate baza decât pe sine însăși. Persoanele care au trăit lipsa părinților pot crește cu o puternică dorință ca alții să le ofere o direcționare și instrucțiuni clare și ca cineva să-și asume responsabilitatea pentru viața lor.

Copiii neglijăți de îngrijitorii lor sunt susceptibili să dezvolte legături de atașament foarte nesigure, în cadrul cărora copilul nu va crea niciodată probleme și e posibil să se teamă, de fapt, de orice exprimare temperamentală a altei persoane care pare să pună la încercare relația. Acest tip de atașament (care poate părea în mod superficial evitant și dezaprobator) este posibil să persiste până la vârsta adultă.

Literatura științifică pe care o avem la dispoziție sugerează că impactul neglijării emoționale din timpul copilăriei timpurii este la fel de important ca impactul abuzului emoțional asupra sănătății mentale și fizice și asupra funcționării sociale a adulților (pentru un rezumat al lucrărilor, vezi Sciarrino, Hernandez și Davidtz, 2018). Un studiu a arătat că neglijarea emoțională are ca efect asupra copiilor o amigdală mai reactivă, ceea ce sugerează că aceste persoane vor fi mai predispuse la anxietate de-a lungul întregii vieți (Bogdan, Williamson și Hariri, 2012; De Bellis et al., 2009). Alte studii au examinat copii ale căror mame au suferit de depresie postnatală și au descoperit că și ei prezintă, la rândul lor, un risc grav de depresie (Murray și Cooper, 1996). Cercetările cu privire la atașament

au indicat de mult timp consecințele unui atașament nesecurizant de-a lungul întregii vieți (Gauthier et al., 1996). Per ansamblu, tot mai multe probe sugerează că acești copii ignorați pot fi condamnați la suferințe uriașe ca adulți (Joseph, 1999).

Am avut privilegiul să lucrez în terapie cu mulți clienți care au fost copii ignorați și simt că am învățat mult din experiența lor și, de asemenea, despre modul în care să lucrez terapeutic cu ei. Am descoperit că multor terapeuți le este greu să lucreze cu acești clienți, în principal din două motive: (1) aceștia sunt clienți care par să funcționeze chiar foarte bine, dar care în realitate sunt mult mai vulnerabili decât se vede și (2) procesul terapeutic este foarte lent, lucru greu de suportat de către unii terapeuți.

Adesea, atunci când mi-am împărtășit experiența terapeutică cu copii ignorați, colegii și supervizații mei mi-au cerut titluri de cărți pe care să le citească pentru a afla mai mult. Prin urmare, am descoperit că neglijarea emoțională timpurie este un subiect foarte neglijat și în literatură (Hobbs și Wynne, 2002; Leeds, 2012). Relativ puține articole sau cărți explorează tratamentul neglijării din copilărie sau încearcă să dezvolte intervenții specifice (Allin, Wathen și MacMillan, 2005; Leeds, 2015; Muller, 2010; Paulsen, 2017). Acest lucru m-a determinat să scriu această carte, pentru a contribui cu ceea ce știu în domeniu.

Este o carte scrisă în special pentru psihoterapeuți care lucrează cu adulți. Psihoterapeuții care lucrează cu copii ar putea să n-o găsească foarte utilă, pentru că nu ofer nicio informație despre psihoterapia copiilor. Persoanele care nu sunt terapeuți pot găsi niște perspective interesante și poate utile despre viața lor interioară, în cazul în care au fost copii ignorați, sau despre viața interioară a unor persoane apropiate care au fost copii ignorați.

Principala mea arie de interes este practica clinică a psihoterapiei. Eu m-am format inițial în psihoterapie corporală și de atunci am adăugat la resursele mele multe cunoștințe de psihoterapie în general, precum și o formare orientată în principal pe tratamentul traumelor, pe care o consider folositoare. Formarea mea inițială în psihoterapie corporală m-a învățat că procesele terapeutice își au propriul lor timp; chiar dacă un proces este foarte lent, putem distinge că se întâmplă dacă ne observăm bine clienții. Mai mult decât atât, am constatat că oricât de lent ar fi procesul vindecării, odată ce capătă un anumit impuls, nu mai poate fi oprit cu ușurință.

Întrucât această carte este despre neglijarea emoțională, nu voi spune prea multe despre neglijarea fizică a copiilor, în afară de a observa că există o mare suprapunere și că, mai ales în familiile în care nu există suficienți îngrijitori disponibili și suficiente resurse materiale, pot să apară împreună atât neglijarea emoțională, cât și neglijarea fizică (Nikulina și Widom, 2014; Widom et al., 2012). Sunt conștientă că neglijarea fizică din trecut va avea consecințe emoționale în prezent și voi lucra cu asta.

Nu am să spun prea multe nici despre abuzul asupra copiilor, fie că e fizic, emoțional sau sexual. Din nou, sunt conștientă de faptul că există o mare suprapunere și că multe persoane care vin la psihoterapie și au un istoric de abuz au, de asemenea, un istoric de neglijare. Chiar și așa, mi-am construit deliberat cazurile exemplificative astfel încât să fie ale unor persoane care nu au un istoric de abuz. Abuzul este, în general, mai ușor de identificat de către terapeuți și există multe lucrări despre el. Aceasta nu se întâmplă în cazul literaturii privind neglijarea emoțională, iar eu pun accentul asupra prezentării clinice a neglijării, distinctă de abuz. Terapeuții care lucrează cu clienți cu un istoric

16 de traumă complex, care include atât abuzul, cât și neglijarea, pot considera util o parte din ceea ce descriu aici, atât în privința înțelegerii unora dintre particularitățile clienților lor, cât și în privința clarificării raționamentului lor cu privire la tratamentele care ar putea funcționa bine.

Am structurat cartea astfel încât să reflecte felul în care mă gândesc la copiii ignorați. Capitolul 1 înfățișează detaliile prezentărilor clinice și pune accentul asupra experienței subiective a clientului. Capitolul 2 examinează poveștile tipice și posibilele scenarii de bază din care poate rezulta neglijarea emoțională a copiilor. Capitolele 3 și 4 prezintă modelele teoretice care contribuie la înțelegerea acestor clienți. Eu le-am împărțit cumva arbitrar între abordări teoretice mai *psihoterapeutice* și abordări derivate mai degrabă din *neuroștiință*. Capitolele 5 și 6 se ocupă de terapia clienților neglijăți emoțional. Capitolul 5 prezintă importante considerații terapeutice specifice acestui grup de clienți — ceea ce eu numesc aspectele relaționale ale lucrului cu copiii ignorați. Capitolul 6 descrie mai detaliat abordările psihoterapeutice specifice care am constatat că sunt utile și schițează felul în care le aplic eu. În remarcile mele concluzive voi spune ceva despre copiii ignorați și despre locul lor în lumea contemporană occidentală, în care probabil că ei se luptă să găsească acceptare și în care e posibil să fie înțeleși greșit, interpretați greșit, exploatați sau discriminați.

Cu scopul de a ilustra materialul, am construit patru clienți care reprezintă diferite fețe ale adulților cu istoric de neglijare emoțională care vin la terapie. Procesul terapeutic al acestor patru clienți este întrețesut pe parcursul întregii cărți și sper că acest lucru o va face mai ușor de citit și mai plină de viață.

Sentimentul de a fi un copil ignorat

Prezentarea celor patru clienți ai mei

Mortimer are 20 și ceva de ani și vine la terapie pentru că suferă de anxietate. Îmi spune: „Nu știi de ce sunt atât de anxios mereu, dar probabil că așa am fost toată viața. Se pare că m-am născut, pur și simplu, fără încredere”. Fiul unic al unui cuplu de părinți ambițioși, cu cariere înfloritoare în afaceri, a crescut fiind un băiat timid, etichetat ca „tocilar” la școală și uneori hărțuit. La facultate a avut ceva mai mult succes, a reușit să obțină rezultate bune și și-a găsit o prietenă cu care locuiește și în prezent. Profesional, simte că a stagnat de când a absolvit și majoritatea locurilor de muncă i se par dificile și stresante. Din punct de vedere social, în cea mai mare parte a timpului e retras, așa că prietena lui este din ce în ce mai frustrată în prezent, ceea ce-l supără mult, pentru că se teme că l-ar putea părăsi. Nu se simte în stare să i-o spună și, astfel, nu vede o cale de ieșire din această suferință.

Povestea lui despre propria copilărie este că a fost mai degrabă răsfățat, așa cum se întâmplă adesea cu copiii unici. Simte că nu a învățat niciodată să aibă grijă de el și e îngrijorat că a fost o dezamăgire pentru părinții săi. Ambii părinți sunt în continuare persoane

foarte importante în viața lui și el și-ar sacrifica mult din propriul confort pentru a le satisface nevoile, mai ales dacă mama lui are nevoie de ceva. Subliniază recunoștința pe care o simte față de părinți pentru copilăria fericită și sigură pe care i-au oferit-o.

E dificil de lucrat cu Mortimer — de obicei e anxios când intră în cabinet și-i e greu să înceapă. Dacă aștept să vorbească el, anxietatea îi crește rapid. Îmi simte tăcerea ca pe o pedeapsă și ca pe o presiune să aibă rezultate. Se simte rușinat de multe, dacă nu de majoritatea încercărilor mele de a-i reflecta trăirile. Îi este greu să vorbească despre ceea ce simte, fie pentru că nu simte nimic, fie pentru că nu-și poate găsi cuvintele să se exprime. Nu-i place să vorbească despre copilăria lui deoarece pare nerecunoscător față de părinți. „Până și gândul că aș putea fi nerecunoscător față de părinții mei mă face anxios”, spune el. Știe câteva lucruri care i s-au întâmplat și care nu sunt în regulă, însă nu vede ce rost are să vorbească despre ele întruna. De asemenea, simte că nu au fost atât de rele, încât să explice cât de rău se simte în cea mai mare parte a timpului. Este prea stânjenit ca să facă altceva decât să stea pe scaun și să se împotrivescă mișcării sau oricărei forme de lucru corporal. De fapt, majoritatea modalităților de lucru de care dispun în psihoterapie nu sunt posibile în cazul său, iar ședințele cu Mortimer sunt ca și cum am fi înconjurați de uși închise și ca și cum s-ar trânti și mai multe uși ori de câte ori încerc să găsesc una deschisă. Mă gândesc că așa este să te afli în mintea sa — o permanentă bâjbâire în căutarea unei evadări, fără s-o găsească niciodată. Mie asta mi se pare o îngrozitoare tortură.

Norman are 50 și ceva de ani când vine la terapie, este funcționar public cu o carieră de succes și a rămas celibatar fără să înțeleagă prea bine de ce. Vine pentru că se simte singur și are accese de

depresie care se înrăutățesc. „Sunt sigur că e doar o criză a vârstei mijlocii”, spune el. „Însă, uneori, viața mea pare atât de goală, încât n-o mai suport.”

Norman și-a pierdut mama când era mic, din cauza unei boli îndelungate. Câțiva ani, până când s-a recăsătorit tatăl său, au avut grijă de el diverse rude. După aceea s-a trezit cu mai mulți frați vitregi mai mici. Spune că întotdeauna a simțit că nu aparținea acestei familii, iar acum nu are prea multe contacte cu niciunul dintre ei.

Viața lui e viața unui dependent de muncă și e obișnuit să muncească multe ore și să nu aibă prea mult timp pentru el. Când nu lucrează, participă la diferite activități culturale și citește mult. Este viața solitară a cuiva care s-a antrenat să fie singur până într-acolo încât nu prea mai are nevoie de alți oameni.

În timpul terapiei, Norman încearcă inițial să aibă grijă de mine, muncind din greu și cu sârguință. Îi plac temele și vrea să înțeleagă ce facem și de ce. Știe că pierderea mamei atunci când era copil a fost o mare traumă în viața sa, însă nu știe cu exactitate care a fost impactul ei și cum poate schimba acest lucru. Îmi dau seama curând că, după ședințe, se întoarce acasă și se simte profund descurajat, disperat și prins în capcana felului său de-a fi, astfel încât revenirea de săptămâna viitoare pare zadarnică și inutil de stresantă. Când îl întreb despre asta, el spune: „Știu că se presupune că, dacă vorbesc despre toate astea, ar trebui să mă simt mai bine și îmi place iluzia pe care o am pentru scurt timp că îi pasă cuiva. Dar după aceea, când mă duc acasă, sunt din nou singur; și am timp să mă gândesc la toate lucrurile pe care nu ar fi trebuit să le spun sau pe care ar fi trebuit să le spun altfel și nu mă pot opri să nu mă gândesc la toate astea”.

Din această afirmație, îmi dau seama că fiecare ședință îl aruncă înapoi în locul abandonat în care credea că îi pasă cuiva, iar apoi acel cineva nu mai era acolo, și că încearcă cu disperare să afle ce

trebuie să facă diferit pentru ca acel cineva să rămână. Micul schimb de replici deschide calea unei explorări mai profunde și unei mai mari înțelegeri din partea sa.

Olivia are multe povești cu relații nesatisfăcătoare și vrea să lucreze la asta. Arată ca o profesionistă plină de succes, foarte inteligentă și expresivă, și e foarte conștientă de ea însăși. Este o plăcere să conversezi cu ea și îți ia ceva timp să-mi dau seama cât de puține și de fragile îi sunt resursele și cât de vulnerabilă e la stres. Se dovedește că a fost abandonată de mama ei la scurt timp după naștere și mai târziu a fost adoptată. A crescut, astfel, cu o mamă care nu a putut avea propriii copii și care era plină de amărăciune din această cauză. Inevitabil, o parte a acestei amărăciuni a fost resimțită de Olivia. Îmi spune că obișnuia să aibă fantezii despre adevărata ei mamă și ce frumos ar fi să o găsească, dar asta nu s-a întâmplat niciodată.

În relații, de obicei presupune că nu e suficient de bună și se așteaptă în mod constant să fie abandonată. Acest lucru o face în general să adopte o atitudine prudentă și uneori chiar evitantă, fiind în același timp destul de supusă. Mai mulți dintre partenerii ei au comentat cât de iritant este obiceiul ei de a-și cere scuze pentru orice. Înăuntrul său ea se simte, ca întotdeauna, pe punctul de-a se agăța prea mult de alții. Trăiește într-o lume în care, practic, nu e binevenită și nu poate considera că i se cuvine ceva, dar își dorește mereu să fie binevenită și dorită. A întâlnit, de câteva ori în viața ei, pe cineva care a făcut-o să se simtă mai binevenită, dar sentimentul nu a durat niciodată, iar încercările de a se apropia de-o asemenea persoană au fost terifiante pentru ea. De fiecare dată când s-a întâmplat asta, a rămas cu o frică și mai mare de a se apropia de alții. „Mă simt ca și cum viața ar juca cu mine un joc și imediat ce văd ceva ce vreau mi-l smulge și-l face de neatins.”