

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIEGEL, DANIEL J.

Parentaj sensibil și inteligent. Să ne înțelegem mai profund pe noi înșine pentru a crește copiii fericiți / Daniel J. Siegel, Mary Hartzell; trad. din lb. engleză: Marian Stan. – Ed. a 3-a – București:

Herald, 2024

ISBN 978-630-336-012-6

I. Hartzell, Mary

II. 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 YOUR 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 fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald.

Copyright © 2024

DANIEL J. SIEGEL, M. D.

MARY HARTZELL, M. ED.

PARENTAJ SENSIBIL ȘI INTELIGENT

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

Traducere din limba engleză:

MARIAN STAN

EDITURA  HERALD

București

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	III
Introducere	111
Conjugare și coerență	114
Negarea realității	118
Comunicarea între emisferele 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

copiilor de către părinți. Aceste secțiuni nu sunt esențiale pentru a înțelege și pune în practică ideile din corpusul principal al cărții, oferind un plus de informații detaliate într-o manieră accesibilă cititorului, sub forma unei discuții care furnizează baza științifică a multor concepte din carte. Sperăm că le veți considera niște prilejuri de reflecție utile. Fiecare dintre secțiunile intitulate „Ce spune știința” se referă la textul principal al cărții, dar ea poate fi citită independent de alte secțiuni ce apar sub același titlu, având un caracter autonom. Citirea tuturor acestor secțiuni va oferi o viziune interdisciplinară asupra unor aspecte relevante în procesul de creștere și educare a copiilor.

Oamenii de știință obișnuiesc să spună că „șansa surâde celor cu mintea bine pregătită”. Cunoștințele despre știința dezvoltării și despre experiența umană pot pregăti mintea pentru o înțelegere mai profundă a vieții emoționale a copiilor voștri și a dvs. înșivă. Fie că veți citi aceste secțiuni după terminarea fiecărui capitol sau preferați să le cercetați după citirea textului principal al cărții, sperăm că veți alege cea variantă care se potrivește cel mai bine propriei dvs. maniere de a învăța.

UN MOD DE ABORDARE A CREȘTERII ȘI EDUCĂRII COPIILOR

Această carte vă va încuraja să adoptați o abordare a creșterii și educării copiilor care se întemeiază pe principiile înțelegerii launtrice și contactului interpersonal. Ideile de forță ale acestei perspective sunt concentrarea atenției în prezent, disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții, flexibilitatea răspunsului, *mindsight* și capacitatea de a te bucura de viață.

Prezența conștientă

Prezența conștientă este centrală în dezvoltarea relațiilor. Când suntem conștient prezenți, trăim în momentul de acum, suntem conștienți de propriile noastre gânduri și sentimente, fiind de asemenea deschiși la cele ale copiilor noștri.

Abilitatea de a rămâne prezenți înăuntrul nostru cu claritate ne permite să fim deplin prezenți alături de ceilalți și să respectăm experiența individuală a fiecărei persoane. Nu există doi oameni care să vadă lucrurile exact în același fel. Prezența conștientă ne face să respectăm individualitatea și unicitatea minții fiecărei persoane.

Când suntem pe de-a-ntregul prezenți în calitate de părinți, când suntem prezenți în mod conștient, le permitem copiilor noștri să se trăiască pe sine deplin în fiecare moment. Copiii învață despre ei înșiși prin modul în care noi comunicăm cu ei.

Când suntem preocupați de trecut sau îngrijorați de viitor, chiar dacă suntem fizic prezenți lângă copiii noștri, din punct de vedere mental suntem absenți. Copiii nu au nevoie de noi tot timpul, dar au nevoie de prezența noastră în interacțiunile prin care se relaționează. A fi conștient prezent ca părinte înseamnă să acționezi intenționat. Cu alte cuvinte, să alegi un comportament ce are ca scop confortul emoțional al copilului tău.

Copiii simt imediat o asemenea intenție și se dezvoltă pozitiv atunci când părinții interacționează cu ei în mod conștient. Ei își dezvoltă percepția de sine și capacitatea de relaționare tocmai pe terenul legăturilor de tip emoțional cu noi.

Copiii dvs. vă oferă prilejul de a vă maturiza, punându-vă în situația să examinați probleme nerezolvate din propria dvs. copilărie. Dacă veți considera asemenea provocări o povară, creșterea și educarea copiilor poate deveni o corvoadă insuportabilă. Dacă, pe de altă parte, încercați să vedeți asemenea momente ca prilejuri de a învăța, atunci veți fi capabili să vă continuați propria maturizare și dezvoltare psihică. O atitudine de acceptare a faptului că puteți învăța pe tot parcursul vieții vă îngăduie să abordați creșterea și educarea copiilor cu o minte deschisă, ca pe o călătorie plină de surprize.

Mintea continuă să se dezvolte pe întreg parcursul vieții. Structura ei este dată de activitatea creierului. Descoperirile din neuroștiințe ne pot oferi, astfel, informații utile pentru a ne înțelege pe noi înșine. Descoperiri recente din acest domeniu sugerează faptul că pe întreaga durată a vieții creierul continuă să dezvolte atât noi conexiuni, cât și noi neuroni. Conexiunile dintre neuroni determină modul în care se creează procesele mentale. Experiența structurează conexiunile neuronale din creier. Prin urmare, experiența ne formează mintea. Relațiile interpersonale și autoreflexia stimulează dezvoltarea continuă a minții: calitatea de părinte ne oferă prilejul de a continua să învățăm, reflectând asupra experiențelor noastre din mereu alte puncte de vedere. De asemenea, ea ne dă ocazia de a crea o atitudine de deschidere în copiii noștri, cultivându-le curiozitatea și ajutându-i continuu să exploreze lumea înconjurătoare. Interacțiunile complexe și deseori provocatoare pe care le presupune creșterea și educarea copiilor ne dau prilejul de a crea noi posibilități pentru creșterea și dezvoltarea copiilor noștri și, împreună cu ei, a noastră înșine.

Flexibilitatea răspunsului

Una dintre cele mai mari provocări ale rolului de părinte constă în găsirea unor modalități flexibile de a răspunde diverselor situații. Flexibilitatea în răspuns este capacitatea minții de a discerne dintr-o mare varietate de procese psihice, precum impulsuri, idei și sentimente, pentru a găsi un răspuns bine gândit și neautomat. În loc de a reacționa automat la o anumită situație, individul poate reflecta și alege deliberat direcția de acțiune propice. Flexibilitatea răspunsului este diametral opusă reacției impulsive și automate. Ea presupune capacitatea de a amâna recompensa și de a inhiba comportamentele impulsive. Această capacitate este piatra de temelie a maturității emoționale și a relațiilor bazate pe empatie.

În anumite împrejurări, flexibilitatea în răspuns poate fi diminuată. Când suntem obosiți, înfometați, frustrați, dezamăgiți sau furioși putem pierde capacitatea de a reflecta, limitându-ne aptitudinea de a ne alege comportamentul. Ne putem lăsa duși de valul emoțiilor, pierzând din vedere ansamblul. În asemenea cazuri, nu mai putem gândi limpede, existând riscul unor reacții exagerate care provoacă suferință copiilor noștri.

Copiii ne provoacă la păstrarea flexibilității și echilibrului emoțional. Poate fi dificil să împaci flexibilitatea cu importanța pe care o are structura în viața unui copil. Părinții pot învăța cum să găsească acest echilibru și să cultive flexibilitatea în copiii lor elaborând răspunsuri flexibile în propriile lor interacțiuni. Când suntem flexibili, putem alege comportamentele la care vom face apel, precum și abordarea și valorile pe care le promovăm ca părinți. Avem capacitatea de a fi proactivi, în loc de a ne limita la simple reacții. Flexibilitatea în răspuns ne îngăduie să conținem o

gamă largă de afecte și să răspundem doar după ce luăm în considerare punctul de vedere al celuilalt. Când părinții au capacitatea de a răspunde cu flexibilitate propriilor copii, sunt mari șanse ca aceștia din urmă să dezvolte, la rândul-le, aceeași flexibilitate.

Mindsight

Mindsight este capacitatea de a percepe propria noastră minte și mintea celorlalți. Mintea noastră creează reprezentări ale obiectelor și ideilor. De exemplu, putem vizualiza imaginea unei flori sau a unui câine în mintea noastră, dar nu există vreo floare sau câine în capetele noastre, ci numai un simbol alcătuit pe cale neuronală conținând informații despre acel obiect. *Mindsight* depinde de capacitatea minții de a crea simboluri mentale ale minții înseși. Această aptitudine ne permite să ne concentrăm asupra gândurilor, sentimentelor, percepțiilor, senzațiilor, amintirilor, convingerilor, atitudinilor și intențiilor celorlalți, ca și asupra celor noastre. Percepând aceste elemente fundamentale ale minții, le putem folosi pentru a ne înțelege copiii și pe noi înșine.

Deseori, părinții răspund la comportamentul copiilor lor concentrându-se pe nivelul superficial, al experienței, și nu pe nivelul mai profund, al minții. Uneori, ne rezumăm să privim comportamentul celorlalți și să vedem doar felul în care acționează oamenii, fără a sesiza procesele mentale care stau în spatele respectivelor acțiuni. Există, totuși, un nivel mai profund, de dincolo de comportament, iar acesta este originea motivației și a acțiunii. Acest nivel mai profund este psihicul. *Mindsight* ne permite să trecem dincolo de nivelul superficial al experienței. Părinții care se

concentrează pe nivelul psihic în relațiile cu propriii copii stimulează dezvoltarea înțelegerii emoționale și a empatiei. Discutând cu copiii despre gândurile, amintirile și sentimentele lor, le oferim accesul la experiențe interpersonale de o importanță esențială, care le sunt necesare pentru înțelegerea de sine și formarea capacității de socializare.

Mindsight le permite părinților să „vadă” mințile propriilor copii, prin intermediul semnalelor elementare pe care le pot percepe. Informațiile verbale, cuvintele pe care le folosesc oamenii, constituie numai o parte din modul cum reușim să-i înțelegem pe ceilalți. Mesajele nonverbale transmise prin contactul vizual, expresiile faciale, tonul vocii, gesturi și atingere, postură corporală, momentul și intensitatea răspunsului sunt de asemenea elemente foarte importante ale comunicării. Aceste semnale nonverbale pot revela procesele psihice într-o manieră mai directă decât cuvintele noastre. A fi sensibil la comunicarea nonverbală ne ajută să ne înțelegem mai bine copiii, permițându-ne să luăm în considerare punctul lor de vedere și să relaționăm empatic.

A trăi în bucurie

Să te bucuri de copilul tău și să împărtășești fiorul descoperirii a ceea ce înseamnă să fii viu, să fii o persoană într-o lume minunată – constituie elemente cruciale care permit dezvoltarea unui sentiment pozitiv de sine al copilului. Adoptând o atitudine de respect și înțelegere iubitoare față de noi și de copiii noștri, se întâmplă adesea să dobândim o nouă perspectivă care poate adăuga valențe noi modulului nostru de a ne bucura de viață împreună. Faptul de a-ți aminti și de a reflecta asupra experiențelor cotidiene

crează în celălalt sentimentul profund al unei bune relaționări, făcându-l să se simtă înțeles.

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 „gestionati”.

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 nespuse viețile 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 stânjeneală 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 reminiscențe problematice.

Deseori, asemenea reminiscențe 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-

părăturile. 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. Reacionam 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-

fic. 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 plâns. 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 înlăuntrul meu 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 înlăuntrul meu, 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