

dr. Meg Arroll

TRAUME MICI

CÂND NU ȘTII CE E GREȘIT,
DAR NIMIC NU PARE PEA BINE

Traducere din limba engleză de
Mihaela Olinescu

TREI

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1. Trauma cu T mic și de ce este importantă	15
Capitolul 2. Nefericiți până la adânci bătrâneți...	50
Capitolul 3. Amorțit în mod confortabil	70
Capitolul 4. Născut pentru a fi stresat	91
Capitolul 5. Paradoxul perfecționismului	118
Capitolul 6. Aparențe și oamenii din spatele lor	140
Capitolul 7. Pune-ți pofta în cui	162
Capitolul 8. Ce are iubirea de-a face cu asta?	182
Capitolul 9. Să dormi, poate să visezi	207
Capitolul 10. Tranziții, tranziții, tranziții	231
Capitolul 11. A sări, nu a privi, în abis: Rețeta pentru viață legată de mica T	253
<i>Mulțumiri</i>	278
<i>Note</i>	281

Introducere

Nu e nimic serios, nimic grav... și nu-ți poți da seama exact, dar cumva... tot te simți... „ne“ — neimpresionat, neapreciat, neiubit. Ai o familie destul de drăguță, un job suficient de bun (e doar un job, în fond), un grup de prieteni destul de bun. Ai mâncare pe masă, adăpost, căldură, așa că dacă e vorba de ierarhia nevoilor, te descurci foarte bine. Dar cumva, nu te simți chiar... f-e-r-i-c-i-t. Și nu este acesta obiectivul pentru care „societatea“ ne pregătește pe toți, indiferent că e vorba de presiune din partea părinților, a profesorilor, a prietenilor, a locului de muncă sau, practic, din toate direcțiile?

Nu ți s-a întâmplat nimic foarte rău în viață... dar tocmai asta e problema: suntem învățați să ignorăm „traumele cu T mic“, care în mod treptat și perfid lasă un spațiu gol, prin prezența în adânc a unei melancolii permanente și a unor urme iritante de anxietate, toate împachetate în viețile perfecte de pe Instagram ale altora.

Cei mai mulți dintre clienții mei nu au suferit vreo traumă majoră în copilărie, cum ar fi abuzul sexual sau fizic, traiul într-o zonă de conflict sau moartea vreunui părinte când erau copii. Dar există întotdeauna mici julituri și lovituri pe drum, care lasă o urmă. Răni miciute, aproape imperceptibile, având în vedere normele sociale larg răspândite care ne învață „să rămânem calmi și să mergem mai departe“, se adună în profunzime în centrul nostru emoțional și cresc precum dobânda la un card de credit. În cele din urmă, această acumulare de reziduuri psihice ne afectează starea

de bine — și deși poate să nu fie acaparatoare (încă), mulți simțim cum ne trage în jos, către oboseală, către o ușoară anxietate și o lipsă de încredere în sine. Ignorarea punctului culminant al traumei cu T mic este riscantă deoarece, nerezolvată, poate conduce la multe dintre afecțiunile psihice și fizice din zilele noastre.

Din fericire, cei mai mulți nu trăiesc o traumă cu T mare recurentă, sau cel puțin nu traume și abuzuri multiple care ar putea explica boala psihică.

Vom pierde persoane iubite, aproximativ jumătate dintre noi vor divorța și mulți vor suferi răni sau boli fizice, și se știe că aceste traume cu T mare pot conduce la probleme de sănătate mentală diagnosticabile, precum anxietatea și depresia. Dar asta nu explică ceea ce văd în cabinetul meu zi de zi. Mai degrabă, experiențele mai subtile, cum ar fi nepotrivirile părinte-copil, bullyingul între amici/inamici, umilințele în sala de clasă, instabilitatea provocată de mutările frecvente (cu schimbări de școală și job), cultura concentrată pe realizări sau eforturile permanente de a te descurca din punct de vedere financiar, sunt cele care determină un ușor sentiment de „Ce rost are să încerci?“ Totuși, să te simți cumva rău în cea mai mare parte a timpului, să tânjești după ceva, anxietatea care îți permite să funcționezi normal și perfecționismul neadaptativ nu sunt simptome pe care medicul tău curant le va diagnostica sau le va trata. Acestea nu se încadrează în criteriile clare și precise din enciclopediile medicale, iar când doctorul te întreabă dacă au existat evenimente semnificative în viața ta în ultimul an, e foarte posibil ca răspunsul să fie „nu“. Așa că oamenii se simt pierduți în existența lor-nu-destul-de-serioasă-dar-care-îi-istovește — asta deoarece nu conștientizăm impactul perfid al traumei cu T mic.

Mă voi referi la traumele cu T mic pur și simplu ca „mici T“, fiindcă această experiență practic universală are dreptul să fie

folosită și discutată în limbajul comun, de zi cu zi. Pentru că lucrurile mici sunt cele care fac viața să conteze — dar tot lucrurile mici, zilnice, ne secătuesc vitalitatea, energia și potențialul. Totuși, dacă devenim conștienți de micile noastre T, le putem folosi în avantajul nostru dezvoltând o imunitate psihică robustă, care ne va proteja de impactul devastator al viitoarelor traume cu T mare.

Fiindcă tu ești important. Ascultă-mă — chiar ești. Mult mai important decât îți dai seama acum. Și până când termini de citit această carte, nu numai că vei începe să crezi asta, dar acele anxietăți și frustrări cotidiene vor începe să dispară. Ai încredere în mine, sunt psiholog — dar nu genul de psiholog pe care ți l-ai putea imagina. Nu există canapea, barbă, semne din cap prin care ți se pare că te judec, așa cum nu există rușine în experiențele noastre, în greșelile noastre și nici chiar în cele mai întunecate gânduri. Această carte reprezintă adevărul, așa cum am ajuns să îl cunosc după mai mult de 20 de ani de experiență în cercetarea și practica medicală. Absolut toate persoanele cu care am lucrat au o formă oarecare de mică T, din care sunt nenumărate exemple. Totuși, consecințele micii T tind să se amplifice și să-și facă apariția în moduri care pot fi recunoscute, și în această carte vă voi împărtăși grupul de „teme“ specifice micii T pe care le-am identificat. Folosesc termenul teme, deoarece acestea nu sunt afecțiuni medicale în sine, dar pot afecta oamenii în tipare comune. Una, probabil mai multe, dintre aceste teme îți poate fi cunoscută și ai putea simți că ești singurul care suferă din această cauză — dar chiar aici, chiar acum, vreau să știi că aceste teme, suferințe, sau oricum am numi acest set de semne și de simptome în fiecare capitol, sunt, de fapt, foarte obișnuite. Deoarece nu avem niște definiții medicale, nu vă pot oferi procente sau cifre exacte privind numărul de persoane care simt aceste lucruri, dar vă pot confirma, pe baza

experienței și a observațiilor mele: dacă nu ai o temă specifică micii T, cineva pe care îl cunoști, cineva foarte apropiat are.

Când îți voi ghida drumul prin aceste semnale ale micilor T, cum ar fi ușoara panică, sentimentul că nu ești suficient de bun și chiar problemele de sănătate precum insomnia, creșterea în greutate și oboseala cronică, îți voi oferi, desigur, instrumente practice și tangibile pentru a te descurca cu aceste probleme, astfel încât să-ți poți recăpăta controlul asupra vieții tale și să nu mai fii sclavul micii T. Nu este ușor să ai acces la servicii psihologice acum, dar știm în urma cercetărilor că biblioterapia — ceea ce faci chiar acum citind această carte — poate fi utilă pentru a reduce simptomele.

Deoarece toți trebuie să ne confruntăm cu problemele dificile din viață, probleme care sunt atât complexe, cât și frecvente, haideți să facem totul cât mai ușor posibil. În acest scop, vom folosi metoda mea centrată pe soluții, o metodă în trei pași:

ABORDAREA AAA (AWARENESS, ACCEPTANCE, ACTION — CONȘTIENTIZARE, ACCEPTARE, ACȚIUNE)

- **Pasul 1: Conștientizare** — Descoperirea constelației tale unice formate din mici T și a modului în care aceasta îți afectează experiența trăită, pentru a putea prelua controlul asupra vieții tale.
- **Pasul 2: Acceptare** — Aceasta este adesea cea mai dificilă parte a procesului, și faza peste care am observat că mulți oameni încearcă să sară — totuși, fără acceptare, mica T va continua să-ți influențeze excesiv viața actuală.
- **Pasul 3: Acțiune** — Totuși, acceptarea nu este suficientă; trebuie să acționezi pentru a crea în mod activ viața pe care ți-o dorești.

Este important ca măcar la început, până te obișnuiești cu procesul, să faci acești pași secvențial. Văd frecvent persoane la cabinet, persoane care sunt incredibil de frustrate fiindcă au început direct cu tehnicile din pasul Acțiune, ceea ce este similar cu a pune un plasture peste o julitură serioasă fără a o curăța mai întâi — murdăria și praful rămân sub bandaj și în cele din urmă duc la infecție, făcând ca persoana respectivă să aibă probleme mai serioase decât rana inițială. În mod similar, fără să Conștientizezi mai întâi micile T și fără să ajungi să Accepti ce s-a întâmplat în viața ta, beneficiile Acțiunii sunt adesea de scurtă durată. Pe de altă parte, unele persoane au o doză mare de Conștientizare, mai ales cele care au încercat diverse tehnici psihologice și de self-help, dar trec direct de la Conștientizare la Acțiune fără a lucra așa cum trebuie pasul de Acceptare. Nu este vorba nici pe departe de un defect al individului — trăim în societăți care se mișcă într-un ritm rapid, care caută satisfacția imediată, așa că e de înțeles că toți vrem o soluție rapidă, ca pe TikTok. Totuși, așa cum se întâmplă cu orice abilitate, odată ce te-ai obișnuit cu procesul, îți va fi mai ușor să treci prin pașii respectivi și vei stăpâni perfect cei trei A.

O ultimă observație înainte de a începe cu adevărat. Una dintre cele mai frecvente întrebări care mi se adresează este „Cât va dura?” — și singurul răspuns corect este că diferă de la persoană la persoană. Așa cum vindecarea fizică ia timp, revenirea emoțională și psihică are nevoie de spațiu și timp pentru a se întâmpla. Cu cât rana este mai profundă sau, în acest caz, cu cât micile T sunt mai multe și mai serioase, cu atât mai mare va fi efortul pe care va trebui să-l faci pentru recuperare. Și este de lucru sau mai degrabă este vorba de efort — dar te asigur că merită. Pentru că *tu meriți*.

Totuși, asta conduce la o realitate destul de dură: deși micile T nu sunt vina ta, ești singurul care poate face ceva în privința lor.

Dar acum, chiar acum, ai făcut primul pas esențial pentru a rezolva dificultățile larg răspândite pe care le văd în fiecare săptămână, și voi fi alături de tine în această călătorie. Nu ești singur.

Așa că voi începe prin a-ți oferi ceva mai multe informații despre ce sunt micile T și de ce sunt importante, pentru a demara procesul cuprinzător al Abordării AAA — cu trezirea Conștientizării.

Capitolul 1

Trauma cu T mic și de ce este importantă

În acest capitol vom analiza:

- modurile în care trauma afectează sănătatea fizică și mentală
- diferența dintre „trauma cu T mare” și „trauma cu T mic”
- sursele multiple și variate ale micii T
- sistemul imun psihic
- modul în care putem folosi micile T ca anticorpi psihici.

În acest prim capitol vom analiza diferențele dintre traumele cu T mare și cele cu T mic, căci fiecare experiență ne modelează. Este un fapt care nu se poate nega. O definiție a acestora este utilă, fiindcă începe să explice de ce atât de mulți dintre noi se simt un pic cam rău mare parte din timp. Vom analiza, de asemenea, diferite surse ale traumei cu T mic, cu exemple din realitate, în scopul de a așeza în context acest tip de atac emoțional, care, în general, se ascunde cumva la vedere. De fapt, este exact unul dintre motivele pentru care poate face atâta rău.

Psihologia este o disciplină relativ nouă care a fost studiată cu metode solide doar în ultimul secol, așa că trebuie să iertați faptul că a fost nevoie de ceva timp ca domeniul să facă un efort să înțeleagă trauma de nivel redus. Primul pas este să observăm ce se întâmplă la nivelul de bază, ca să zic așa, și să ne asigurăm

că ceea ce profesioniștii precum psihologii studiază și cercetează este o reflectare clară a vieților oamenilor. Și tu îți poți împărtăși exemplele cu hashtagul #tinyt pentru a-i ajuta pe alții să se simtă mai puțin izolați în experiențele lor și pentru a îmbogăți baza de dovezi. Dar deocamdată, să începem...

TRAUMA CU T MARE ȘI SĂNĂTATEA

Până relativ recent, cercetătorii și psihologii au avut tendința de a se concentra asupra evenimentelor negative semnificative care au loc în viețile oamenilor. Are sens, deoarece aceste evenimente sunt cele care provoacă afecțiuni psihice acute și cele pentru care oamenii apelează la ajutor profesionist. Acestea includ afecțiuni mentale care limitează viața (iar uneori, din păcate, chiar amenință viața), cum ar fi depresia, anxietatea generalizată, tulburarea de stres posttraumatic și multe altele, consemnate în biblia sănătății mentale numită *Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale (DSM — Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*. În acesta și în alte versiuni anterioare, trauma cu T mare era o trăsătură în multe dintre afecțiunile prezentate — acestea sunt situațiile în mod evident îngrozitoare despre care știm că adesea conduc la probleme de sănătate mentală și fizică. Viața într-o zonă de conflict, abuzul de natură sexuală, fizică sau emoțională în copilărie, violul sau abuzul sexual, să fii prins în dezastre naturale precum incendii, cutremure, tornade și uragane, să fii victima unor acte de violență, cum ar fi jaful armat sau terorismul — toate reprezintă traume cu T mare.

În cea mai recentă versiune a *DSM*, a cincea (deci cunoscută sub numele de *DSM-5*), există 157 de tulburări separate care pot fi diagnosticate, cu peste 50% mai multe decât atunci când volumul

a fost publicat pentru prima oară, în 1952. Asta înseamnă că noi, oamenii, am căpătat atât de multe afecțiuni mentale? Aș spune că poate unele în plus da, dar în principal suntem mult mai capabili să recunoaștem și să definim experiența și suferința umane, iar acum suntem conștienți că alte evenimente, dintre care multe sunt mai frecvente, pot conduce la probleme emoționale și funcționale.

EVENIMENTE MAJORE DE VIAȚĂ PE CARE CEI MAI MULȚI DINTRE NOI LE VOR EXPERIMENTA LA UN MOMENT DAT

Din fericire, cei mai mulți dintre noi nu vor trăi evenimentele dificile din cadrul traumei cu T mare — dar la un moment dat, toți vom pierde ființe dragi, mulți vor divorța și chiar și ocaziile fericite pot fi resimțite ca îngrozitor de stresante (nașterea unui copil, nunțile, chiar și Crăciunul). Acestea sunt evenimentele pentru care psihiatrii Thomas Holmes și Richard Rahe au creat expresia „evenimente majore de viață”. Cei doi doctori au analizat peste 5 000 de seturi de fișe medicale pentru a vedea dacă experiențele stresante din viața pacienților erau legate de probleme de sănătate ulterioare și au alcătuit o listă de evenimente de la cele mai traumatice (moartea unui partener) până la cele mai puțin semnificative, dar totuși stresante, cum ar fi o încălcare minoră a legilor (cine nu a primit o amendă auto!?), acordând fiecărui incident puncte sau „unități de schimbare a vieții”. Pe lângă gravitatea acestor evenimente, cât de multe dintre ele s-au întâmplat de-a lungul unui an părea să reprezinte un indicator important al problemelor de sănătate. Adunând unitățile de schimbare a vieții pacienților, psihiatrii au reușit să concluzioneze că un punctaj total de cel puțin 300 punea sănătatea oamenilor în pericol, între 150 și 299 exista un risc moderat de a

căpăta o boală, iar sub 150 de unități totale anuale, indivizii aveau un risc scăzut în privința sănătății.¹

Astfel, înțelegem că unele dintre evenimentele pe care le trăim în viață ar putea să ne facă vulnerabili la probleme de sănătate fizică și mentală, mai ales dacă au loc într-un interval scurt de timp. Dar asta nu este întreaga poveste; deși există multe studii care sprijină această teorie, unele dezvăluie și că oamenii care nu au atins pragul magic pe scala evenimentelor vieții dezvoltă probleme. De ce aceleași lucruri îmbolnăvesc foarte tare o persoană, dar nu pe alta? Aici, propun eu, intervine mica T.

TRAUMA CU T MIC — VERIGA CARE LIPSEȘTE?

În calitate de cadru universitar aflat la începutul carierei, am făcut parte dintr-un grup de cercetare numit Chronic Illness Research Team (Echipa de Cercetare pentru Boli Cronice) și am realizat studii despre tot felul de boli și despre modul în care aceste probleme îi afectau pe pacienți. De fapt, acesta e principalul motiv pentru care am început să scriu cărți, căci studenții de la modulul „Psihologia bolilor fizice“ tindeau să aibă un istoric de probleme de sănătate pe termen lung sau se simțeau atunci destul de deprimați și anxioși (deși asta nu era surprinzător pentru studenți în anul trei la psihologie!).

Drept răspuns, colegii mei și cu mine am început să scriem cărți pentru publicul larg, și nu doar articole ce urmau a fi publicate în jurnale științifice prăfuite. Și atunci am început să-mi dau seama că traumele cu T mare și evenimentele semnificative despre care vorbeau cercetătorii nu puteau explica multe dintre afecțiunile pe care le studiam și cu care lucram. Auzisem de „trauma cu T mic“ din lucrările psihologei dr. Francine Shapiro, acum cunoscută cel mai

bine pentru crearea conceptului de desensibilizare și reprocesare prin mișcarea ochilor (EMDR — Eye Movement Desensitisation and Reprocessing). Dr. Shapiro a extins conceptul de traumă asupra experiențelor care au loc frecvent și se întâmplă majorității oamenilor, cum ar fi neglijarea emoțională sau indiferența, umilirea socială și problemele de familie, dar care nu atingeau pragul de gravitate pentru a fi considerate traume cu T mare sau evenimente majore de viață. Totuși, în cercetările efectuate și în practica medicală, dr. Shapiro a observat că aceste atacuri mai mici pot, de asemenea, determina dificultăți emoționale și/sau fizice pe termen lung. Uneori, acest tip de traumă este descris și el ca „t mic“ (cu „t“ scris cu minusculă), dar eu prefer să îl numesc „T mic“ și voi folosi acest termen de-a lungul întregii noastre călătorii împreună. Dar indiferent ce termen am căutat în bazele de date academice, nu prea am reușit să găsesc „traumă mică, mărunță sau micuță“ în jurnalele științifice, rapoartele de evaluare clinică sau chiar în publicațiile mai populare. Ca atâtea alte subiecte importante, a fost cumva ignorat, tratat superficial și ascuns. Până acum.

O publicație științifică în care apărea totuși subiectul analiza atât marile T, cât și pe cele mici, la persoanele cu sindrom de colon iritabil (SCI). Mă așteptam să găsesc aceleași vechi rezultate: că traumele mai mari cauzau mai multe simptome și aveau un impact mult mai semnificativ asupra vieților pacienților etc. etc. Dar, dimpotrivă, traumele mici păreau să prevadă simptomele SCI mai degrabă decât marile T sau evenimentele din viață despre care psihologii sunt învățați că duc la probleme de sănătate.² Persoanele ai căror părinți fuseseră reci sau distanți aveau o probabilitate mai mare de a suferi de această afecțiune decât persoanele care fuseseră abuzate sau neglijate. Mi s-a părut fascinant — știi momentul acela când îți străfulgeră o idee în creier? Nu numai că micile T

erau importante... ERAU MAI IMPORTANTE ÎN CAZUL ACESTOR PACIENȚI DECÂT TRAUMELE CU T MARE! Acesta a fost momentul evrica!, momentul în care am început să devin cumva obsedată de mica T și de cum aceasta ar putea explica multe dintre problemele pe care le-am văzut la studenții mei de atunci și, mai târziu, la clienții din terapie.

Deoarece chiar și cu cele 157 de afecțiuni din *DSM-5* care se pot diagnostica, nu se poate spune că totul este rezolvat. Cele mai multe persoane pe care le văd la consultații nu ar bifa toate criteriile pentru un anumit diagnostic. Dar asta înseamnă, oare, că nu au nevoie sau, de fapt, că nu sunt demne de ajutor? Răspunsul meu este un NU foarte puternic, rostit cu toată puterea mea. Toți avem nevoie uneori de un pic de ajutor, dar de-abia acum începem să zgâriem suprafața, prin conversații despre sănătatea mentală și, desigur, ca în orice disciplină, începem întotdeauna cu cele mai evidente și mai severe exemple. Apoi, în studiile științifice, avem tendința să ajungem încet-încet la prezentări mai puțin spectaculoase, dar la fel de importante, ale temei de interes — în acest caz, suferința și dezechilibrul emoțional.

FĂ VALURI — NU FACE VALURI, DRAGĂ

Pentru a explica de ce întâmplări mai puțin importante din viața cuiva ar avea un impact atât de mare, îmi place să folosesc următoarea analogie. Imaginează-ți că viața ta este o barcă pe care navighezi în fiecare an. În timp, barca se ciocnește de niște stânci, trece printr-o furtună puternică, iar peștii mușcă ușor partea de jos a carenei. Fiecare dintre aceste mici probleme de uzură nu reprezintă o dificultate în sine, mai ales dacă ești conștient de ele și ai unelte pentru a face reparațiile necesare. Totuși, navigația este o activitate

solicitantă și uneori nu observi o scurgere, mai ales dacă te legeni în vânt și ploaie. De obicei, numai când începi să ai probleme — de exemplu, pierzi din viteză fără să știi de ce — îți dai seama că s-ar putea să ai necazuri. Asta, pe scurt, este trauma cu T mic.

O CĂLĂTORIE CĂTRE ÎNȚELEGEREA TRAUMEI CU T MIC

Cu această analogie în minte, am început să colaționez unele dintre experiențele care păreau să fie în special problematice pentru oameni — poate nu per se, dar atunci când se combinau cu alte mici T și chiar cu presiuni sociale. Exemplele din restul acestui capitol nu sunt exhaustive (asta ar însemna o carte foarte lungă într-adevăr!), ci mai degrabă sunt unele dintre cele mai frecvente mici T pe care le-am întâlnit.

Ca și evenimentele majore de viață, micile T se întâmplă la un moment dat, iar când produc acea primă știrbitoră psihologică, trauma de nivel redus este adesea consolidată de-a lungul anilor. Această consolidare începe să creeze un tipar — poate fi un tipar de sănătate mentală sau un tipar de comportament ca rezultat. Acestea sunt temele specifice micii T menționate în Introducere, și pe care le vom analiza în restul acestei cărți. Dar, deocamdată, să aruncăm o scurtă privire asupra unor mici T larg răspândite, care ți s-ar putea părea cunoscute.

MICI T DIN COPILĂRIE

Mare parte dintre cercetările legate de traumă se concentrează pe experiențele trăite în prima parte a vieții, ceea ce are sens, deoarece este perioada când se formează rețelele neuronale și deci ceea ce ni se întâmplă atunci poate avea un impact foarte puternic. Nimeni

nu trece prin copilărie complet neatins — și nici nu ar trebui, căci aceste experiențe sunt foarte utile în modelarea noastră.

Pentru mulți oameni, evenimente care s-au întâmplat în urmă cu mulți ani lasă semne de neșters. Iată câteva exemple de mici T din copilărie care ți s-ar putea părea cunoscute, ție sau unor persoane apropiate.

CAPCANA PARENTALĂ

Legăturile pe care le creăm cu principalii noștri îngrijitori (adesea mama și tata, dar poate fi vorba de părinți adoptivi, mătuși, unchi, oricine are grijă de noi când suntem mici) conduc la ceea ce numim un „stil de atașament“. Spre sfârșitul anilor 1950 și în perioada 1960–1970, psihologi cunoscuți precum John Bowlby și Mary Ainsworth au făcut următoarea observație: copiii păreau să dezvolte unul dintre cele patru tipare distincte de comportament și temperament ca reacție la mediul lor.³ Vom analiza asta mai în detaliu în Capitolul 8, despre dragoste, dar aceste stiluri de atașament au fost studiate în nenumărate experimente, care demonstrează că modul în care o persoană de îngrijire reacționează față de un bebeluș sau copil mic determină cât de sigur se va simți acesta în lume. Un atașament securizant este prezent în familiile în care copiii primesc reacții constante și sensibile, în timp ce un atașament evitant se formează dacă părinții sunt oarecum distanți sau neatenți. Este important, deoarece păstrăm aceste tipare în relațiile noastre adulte. Uneori este bine, alteori mai puțin, fiindcă orice altceva în afară de un atașament securizant (celelalte două tipuri sunt atașamentul ambivalent și cel dezorganizat) ne poate conduce către situațiile mai puțin decât optime care ne fac să ne simțim puțin rău, mare parte din timp.

Este, de asemenea, modul în care mica T se poate propaga de-a lungul generațiilor. Îngrijitorii noștri au poate numeroase mici T pe care nu au avut niciodată ocazia să le exploreze. Sau ar putea exista chestiuni practice, prin forța cărora copiii se simt oarecum singuri uneori — de exemplu, mulți dintre noi au fost „copii cu cheia de gât“, întorcându-se de la școală într-o casă goală, descurcându-se singuri până când părinții, care lucrau, se întorceau acasă după o întreagă zi la muncă. Aici nu e vorba de T mare; mulți părinți și persoane care îngrijesc de copii trebuie să muncească după orare nepotrivite pentru a plăti facturile și a asigura familiei un adăpost, deoarece costul vieții este acum foarte ridicat în multe țări — de fapt, în felul acesta societatea însăși creează mici T pentru mulți oameni.

Dar înainte ca acuzațiile „super sensibili“ să se pornească, nu vreau să spun că doar asta le provoacă oamenilor o suferință psihologică profundă. Totuși, este ceva relevant, deoarece unele dintre aceste tipare apar în relațiile adulte — nu numai în relațiile amoroase, ci și în prietenii și în interacțiunile cu alții. Înțelegând această programare, putem începe să schimbăm scenariul, dacă scenariul ne provoacă probleme în viață.

Sau poate că tu și cei care te-au îngrijit în copilărie aveți personalități foarte diferite — unii oameni au părinți care par extraterestri și nu sunt deloc precum copiii lor. Tatăl extravertit care își duce fiul la toate meciurile de fotbal și îl înscrie în toate grupurile de cercetași, când tot ce vrea băiatul să facă este să-și scrie poveștile sub pătură, cu o lanternă. Nimeni nu ar numi asta un parentaj greșit și, de fapt, mulți ar spune că este util să împingi copiii în afara zonei lor de confort, dar cercetările arată că această nepotrivire poate cauza câteva mici „zgârieturi“ sentimentului nostru de atașament.⁴ Este vorba, de fapt, despre sentimentul că suntem iubiți și acceptați pentru cine suntem — necondiționat.

Așadar, există nenumărate moduri subtile în care primii noștri ani ne pot modela, și adu-ți aminte: nu înseamnă că îngrijirea a fost în vreun fel neglijentă, abuzivă sau „rea“, poate că pur și simplu nu s-a potrivit cu personalitățile și temperamentele noastre unice. Dar acesta e motivul pentru care este absolut necesar să înțelegem mica T — chiar și fără să se fi făcut ceva în mod clar greșit, tot putem fi afectați de experiențele noastre, de contexte și relații. Fără această Conștientizare (adu-ți aminte că acesta e primul pas al Abordării AAA), rămânem într-o stare permanentă de nu-chiar-în-regulă, care nu pare nici bună, nici rea, ci un spațiu întortocheat, în care timpul este irosit.

NU AVEM NEVOIE DE EDUCAȚIE — MICI T DE LA ȘCOALĂ

Indiferent că îți place sau o urăști, școala este o fază esențială în dezvoltarea noastră. Poate că în școală ai fost un Ferris Bueller^{*1} — așa cum Grace, secretara școlii, îi spune lui Ed Rooney, directorul și inamicul lui Ferris: „O, Ed, e foarte popular. Sportivii, pasionații de motoare, ciudații, fetele ușoare, ratații, tocilarii, idioții — toți îl adoră. Îl consideră un tip corect“. Sau poate că ai fost acel sportiv, un pasionat de motoare sau un ciudat — școala este o reprezentare la scară redusă a lumii, în care suntem adesea categorisiți și etichetați. Nu doar de către semenii noștri, ci adesea de sentimentul în dezvoltare al identității personale.⁵

Micile T vin din interacțiunile mai subtile mai degrabă decât din abuzurile mai serioase; din, să zicem, bullying. Bullyingul fățiș reprezintă o traumă majoră în copilărie și, din păcate, mulți copii

* Personajul principal din comedia pentru adolescenți *Ferris Bueller's Day Off* (*Chiulangiul*, tradus în limba română). Filmul a fost lansat în 1986, în regia lui John Hughes (N.r.).

suferă din această cauză, dar pentru mulți alții, răutățile mai puțin evidente, sentimentul de inadecvare, umilirea pe terenul de joc, stresul examenelor și presiunea de a reuși într-un mediu concentrat pe clasamente mai degrabă decât pe învățarea utilă, toate pot conduce la mica T.

Acum câțiva ani, lucram cu cineva care ar fi cotate drept plin de succes — avea o funcție de conducere și un salariu pe măsură, o căsnicie de durată și doi copii inteligenți. Mo era sufletul petrecerii, avea o mulțime de prieteni buni, o casă extraordinară, o mașină excelentă etc. etc. și părea perfect mulțumit — totuși, acumula constant și din ce în ce mai mult kilogram după kilogram, fără să pară să se oprească. La prima vedere, Mo explica creșterea în greutate prin prânziurile cu clienții și prin faptul că acum își permitea să cumpere cele mai bune mâncăruri și vinuri, lucruri cu care îi răsfața și pe cei dragi. Dar această explicație nu îl ducea și nu ne ducea foarte departe, așa că i-am adresat lui Mo următoarea întrebare:

„Te poți gândi la un eveniment sau la o experiență care te-a afectat sau te-a schimbat într-un mod semnificativ, dar ai considerat că nu era suficient de important să menționezi asta?“

Folosesc acest exercițiu cu aproape toată lumea în ședințele de început și, aproape întotdeauna, ceea ce iese la iveală este o formă de traumă. Pentru unii oameni, această întrebare declanșează o amintire pozitivă, dar evenimentele negative tind să rămână în adâncul minților noastre mai puternic decât cele pozitive, așa că *de obicei* povestea este mica T într-o formă sau alta.

Iată ce a ieșit la suprafață în cazul lui Mo...

„Când aveam nouă ani, fratele meu a fost diagnosticat cu ADHD — tulburare de deficit de atenție/hiperactivitate. Nu era ca acum; pe atunci, nu se vorbea despre ADHD și nu era ceva