

**KERRY L. MALAWISTA,
LINDA G. KANEFIELD
ȘI ANNE J. ADELMAN**

CÂND RAIUL NU E PE PĂMÂNT

**CONCEPTE
PSIHODINAMICE
DIN VIAȚĂ**

Traducere din limba engleză
de **Adriana Trandafir**



PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ

Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Dan Crăciun

CORECTURĂ

Cristina Teodorescu

Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MALAWISTA, KERRY L.

Când Raiul nu e pe Pământ : concepte psihodinamice din viață /
Kerry L. Malawista, Linda G. Kanefield și Anne J. Adelman ; trad. din lb. engleză
de Adriana Trandafir. - București : Editura Trei, 2024
ISBN 978-606-40-2501-2

- I. Kanefield, Linda G.
- II. Adelman, Anne J
- III. Trandafir, Adriana (trad.)

159.9

Titlu original: *When the Garden Isn't Eden*

Autori: Kerry L. Malawista, Linda G. Kanefield, and Anne J. Adelman

Copyright © 2022 Columbia University Press.

This Romanian edition is a complete translation of the U.S. edition, specially authorized by the original publisher, Columbia University Press.

Romanian edition published by arrangement with Agentia Literara Livia Stoia.

Copyright © Editura Trei, 2024
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-2501-2

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
Partea întâi: Noțiuni clinice	19
1. Când Raiul nu e pe Pământ	21
Reflecțiile analiștilor asupra memoriei somatice	23
2. O vizită	29
Reflecțiile analiștilor asupra straniului	32
3. Ding cu ding	43
Reflecțiile analiștilor asupra mentalizării	49
4. Ce e în mintea ta?	58
Reflecțiile analiștilor asupra identificării proiective	64
5. Numai trei zile	72
Reflecțiile analiștilor asupra identificării	75

Partea a doua: Dezvoltarea	85
6. Ce se ascunde sub pat	87
Reflecțiile analiștilor asupra fricilor din copilărie și asupra anxietății de separare	92
7. Plasturele fluturaș	97
Reflecțiile analiștilor asupra doliului la copii	100
8. Salvarea lui Swifty	109
Reflecțiile analiștilor asupra rivalității între frați	115
9. Trădarea	123
Reflecțiile analiștilor asupra deraierilor la vârsta adolescenței	128
10. Starea solidă	134
Reflecțiile analiștilor asupra îmbătrânirii părinților	139
Partea a treia: Ascultarea terapeutică	147
11. Motanul pierdut	149
Reflecțiile analiștilor asupra necesității de acordaj	151
12. Puterea îmbătătoare	160
Reflecțiile analiștilor asupra extinderii empatiei	163
13. Pășind peste prag	171
Reflecțiile analiștilor asupra tactului și alegerii momentului	173

14. Pantofi urâți	178
Reflecțiile analiștilor asupra reveriei	183
15. O tură cu limuzina	188
Reflecțiile analiștilor asupra autodezvăluirii	192
Partea a patra: Tranziții și provocări	201
16. Nu pot să cred că e adevărat	203
Reflecțiile analiștilor asupra doliului „înghețat“	206
17. Să curățăm grajdul	213
Reflecțiile analiștilor asupra abuzului sexual	216
18. Luați sânge de la ea	222
Reflecțiile analiștilor asupra recunoașterii rezilienței	226
19. Pe gheață subțire	231
Reflecțiile analiștilor asupra privilegiului rasei albe și asupra alterizării	233
20. Doliul virtual	240
Reflecțiile analiștilor asupra conexiunilor la distanță	243
Concluzie: Podul	250
<i>Mulțumiri</i>	256
<i>Referințe</i>	257

Introducere

Kerry L. Malawista

„Când pierdem poveștile pe care le-am crezut despre noi, pierdem mai mult decât niște povești; ne pierdem pe noi înșine.“

— LAUREN GROFF, *ARCADIA*

În 2017, la șase ani după ce am publicat cartea *La terapie în fustița de balerină și alte povestiri de psihoterapie*^{*}, eu și soțul meu am participat la o conferință cu tema „Psihanaliza și arta“ în Florența, Italia. Într-o după-amiază, în timp ce ne plimbam pe una dintre străduțele medievale liniștite, o femeie a trecut în grabă pe lângă noi, s-a oprit să se uite pe hartă, apoi a făcut stânga-mprejur pe aceeași străduță pavată pe care ne aflam.

* Editura Trei, 2015 (*N.t.*).

Apropiindu-se de noi, am observat că purta un ecuson de la aceeași conferință. I-am arătat ecusonul meu și am invitat-o să meargă cu noi, având în vedere că mergeam la aceeași prezentare.

În timp ce pășeam una lângă cealaltă, m-am prezentat.

— Oh, autoarea *Fustiței de balerină!* a scheunat ea într-o engleză cu inflexiuni franțuzești. Ador cartea asta. O folosesc când predau candidaților în Paris. Poveștile sunt modul perfect de a preda. Sper că o să mai scrii o carte.

Acum a venit rândul meu să scheaun. M-am simțit ca și cum persoana asta străină mi-ar fi spus că-mi cunoaște copiii și ar fi început să-mi detalieze talentele lor. Eram încântată că cineva, tocmai din Franța, de atât de departe, aprecia premisa noastră a uniunii perfecte dintre psihoterapie* și povești. În introducerea acelei prime cărți am scris despre importanța poveștilor, despre modul în care ne aprind imaginația și despre cum reprezintă ele un instrument puternic pentru explicarea unor idei complicate. Poveștile, chiar și cele simple, pot reda o înțelepciune mai profundă legată de natura umană, ecoul acesteia rămânând mult după ce le-am auzit.

Când Raiul nu este pe Pământ, continuarea cărții „cu fustița de balerină“, aduce la viață un nou set de concepte psihologice prin intermediul poveștilor personale și din practică. Cu toate că prietena și colega noastră Catherine Anderson nu ne-a putut fi alături de această

* Atunci când vorbim despre „psihoterapie“, ne referim la toate psihoterapiile de orientare psihodinamică. Limităm utilizarea termenilor *analist* și *analiză* la situațiile în care este vorba despre acea modalitate de tratament specifică [psihanaliză — *n.r.*].

dată, am avut norocul de a colabora cu extraordinara Linda Kanefield.

În acest volum, toate trei vom oferi ilustrări și reflecții ce exemplifică modul în care gândesc și lucrează terapeuții. Fiecare capitol poate fi interpretat prin prisma unor concepte și idei psihodinamice importante, ce reflectă autenticitatea vocilor noastre, fără a putea acoperi întreaga gamă a experiențelor noastre sau ale altora. Sperăm că acest material va avea un caracter universal, cu care cititorul să poată rezona cu ușurință.

Credem că psihanaliza, în special în contextul tulburărilor socio-politice tot mai accentuate, continuă să ofere o poartă unică spre înțelegerea complexității minții umane. Aceasta pune la dispoziție un limbaj prin care putem descrie motivațiile inconștiente ce stau la baza acțiunilor, percepțiilor și relațiilor noastre cu noi înșine și cu alții. Ca psihanalisti, susținem înflăcărat apelul la schimbare și acceptăm provocarea de a sparge tiparul istoric al complezenței. Sperăm să obținem o viziune mai clară și o înțelegere mai fină a celor situați la periferie — și a motivelor care-i țin acolo. Sperăm ca poveștile din cartea de față să invite cititorul să reflecteze asupra acestor probleme și să înțeleagă importanța psihanalizei pentru umanitate.

Sentimentul nostru de sine, speranțele și fricile noastre, precum și ceea ce anticipăm în relațiile noastre — toate modelează poveștile despre cine suntem. Acumularea acestor povești de viață — amintirile noastre narrative — își proiectează umbra asupra vieții noastre actuale, aducând la suprafață versiuni noi ale acelorași sentimente și conflicte vechi. Identitatea

noastră din prezent este influențată încontinuu de ceea ce ne amintim din trecut, precum și de ceea ce nu ne amintim. Prezentăm această idee în prima poveste, intitulată „Când Raiul nu este pe Pământ“, care explorează modul în care o experiență traumatizantă — încastrată în corp și inaccesibilă conștientului sau limbajului — poate continua să ne influențeze în moduri neașteptate.

Avem impresia că amintirile sunt o repunere în scenă a ceea ce s-a întâmplat „cu adevărat“ — fapte; în schimb, acestea sunt „adevăruri personale“, amintiri la care se adaugă sau din care se scade ceva de fiecare dată când le scoatem la suprafață din memorie. De fapt, nu putem recupera niciodată complet o experiență din trecut. Este imposibil să fim martorii de încredere ai propriei noastre vieți. Fără să vrem, comitem erori de tip „time-slice“*: adăugăm detalii din alte perioade, fabricăm perioade, mutăm amintirea mai devreme, într-un moment care se potrivește mai bine cu narațiunea pe care am creat-o. Prin urmare, amintirile sunt mai mult imaginate decât amintite. După cum ne spune neurologul și eseistul Oliver Sacks (2013), singurul nostru adevăr este adevărul narativ.

Prin adevărul narativ, ne reinterpretăm, reorganizăm și repovestim încontinuu narațiunile, astfel încât să țină pasul cu starea noastră emoțională curentă sau să se alinieze cu lucrurile în care credem în momentul respectiv. Această plasticitate a memoriei, această abilitate de a reconfigura amintirile dureroase în moduri constructive, este esențială pentru reziliența noastră

* Felie de timp — termen împrumutat din informatică, ce desemnează perioada pentru care unui program i se permite să ruleze neîntrerupt (*N.r.*).

și ne oferă posibilitatea de a ne schimba viitorul. Narațiunea împărțită, în special cea despre traumă, ne ajută să ne vindecăm.

Cei care au suferit în urma unor evenimente traumatizante și a unor relații distructive tind să rețină amintiri fosilizate — povești rigide, imuabile ale unor evenimente triste și dureroase. Deși sunt, bineînțeles, povești „adevărate“, aceste narațiuni nu pot fi revizuite cu ușurință. Sunt ancorate în trecut, dar nu lasă loc pentru acceptarea prezentului și împiedică formarea sentimentului de sine și a capacității de acțiune necesare pentru întâmpinarea viitorului. În schimb, aceste amintiri cu carapace dură formează o narațiune fixă a vieții noastre, una fără spațiile și flexibilitatea de a-și schimba forma și poziția, astfel încât prezentul și viitorul persoanei respective vor fi la fel de încremenite și fosilizate.

Tratamentul psihodinamic oferă un context în care putem căuta și scoate la lumină aceste „adevăruri“ sau credințe vechi, putem găsi tipare și conexiuni. Pe parcursul terapiei, începem să înțelegem de ce ne agățăm de unele povești și le lăsăm pe altele să scape. Prin întrebări și prin introspecția porțiunilor pe care ni le amintim din trecut — în contextul unei relații securizante — începem să creăm narațiuni personale noi, mai sănătoase. Astfel, povestea se poate transforma din „A fost oribil. Nu mai am nimic de spus“ într-o narațiune mai bogată și mai nuanțată.

În asta constă caracteristica transformatoare a tratamentului — oportunitatea de a realiza o revizuire, o *re-vizionare* efectivă, de a vedea cu alți ochi evenimentele din viața noastră. Asta nu înseamnă că trecutul se schimbă literalmente sau că noua versiune a poveștii

se va încheia cu: „și am trăit fericiți până la adânci bătrâneți“. Specialiștii în neuroștiințe ne spun că simpla amintire a amintirilor schimbă structura organică a creierului, însă acest lucru nu se referă doar la recitarea amintirii. Creierul se modifică prin reexaminarea în prezent a narațiunilor dureroase din trecut, ceea ce ne permite să vedem cum continuă să ne saboteze viețile și relațiile din prezent. Prelucrarea trecutului ne permite să creăm un viitor diferit de cel pe care ni l-am imaginat sau la care ne-am așteptat când eram constrânși de narațiunea în care ne blocaserăm. Pe măsură ce se dezvoltă reziliența, remarcăm că pacienții noștri nu-și mai relatează amintirile ca fiind fixe, bătute în cuie de sentimentul familiar de durere. Avansăm împreună, co-creând o narațiune nouă și mai bogată, ce are ca rezultat creșterea și formarea unei viziuni mai flexibile a sinelui în lume.

Am împărțit această carte în patru secțiuni principale: „Noțiuni clinice“, „Dezvoltare“, „Ascultare terapeutică“ și „Tranziții și provocări“. Nici temele acestor secțiuni și nici gama de subiecte pe care le acoperă fiecare nu intenționează să construiască o prezentare exhaustivă a gândirii psihodinamice. Odată ce apetitul cititorilor va fi stârnit de aceste povești, sperăm că vor fi inspirați să-și continue explorarea.

Partea întâi, „Noțiuni clinice“, este o introducere în conceptele fundamentale pe care nu le-am abordat în prima noastră carte, printre care memoria somatică, identificarea proiectivă, mentalizarea, straniul și identificarea. Bineînțeles, o poveste nu este nicio dată despre un singur lucru, astfel încât aceste ilustrări ne permit să ne întoarcem la concepte și idei despre

care am vorbit în prima carte, ca de exemplu *transfe-
rul, punerea în scenă și gândirea magică*. Ca o pătură
cusută din petice, fiecare poveste adaugă un nou petic
ce ne aprofundează înțelegerea asupra funcționării
inconștientului.

Partea a doua, „Dezvoltarea“, este formată din cinci
povești ale unor experiențe obișnuite în dezvoltare;
printre ele se numără anxietatea de separare și riva-
litatea între frați — evenimente traumatizante ce pot
afecta dezvoltarea — și efectele îmbătrânirii părinților
asupra copiilor ajunși la vârsta adultă.

Partea a treia, „Ascultarea terapeutică“, explorează
spațiul clinic, informând cititorul despre modul în care
psihoterapeutul ascultă și interacționează cu pacien-
tul — empatia, acordajul, alegerea momentului, tac-
tul, reveria și perlaborarea. Ultimul capitol din această
parte explorează autodezvăluirea. Laolaltă, aceste
povești relevă procesele intense ce au loc în ședințele
noastre cu pacienții.

Partea a patra, „Tranziții și provocări“, vorbește
despre schimbările, pierderile și evenimentele pe care
le trăim cu toții în viață, atât ca terapeuți, cât și ca
pacienți. Prezentăm trei narațiuni asupra temelor:
doliul „înghețat“, experiența unei adolescente hărțuite
de un bărbat adult și reziliența. Ultimele două capi-
tole se adresează crizelor noastre naționale actuale:
COVID-19 a apărut și a schimbat modul în care ne tra-
tăm pacienții, prietenii, obiceiurile dragi și reperatele;
în același timp, națiunea noastră a început să privească
în ochi lunga noastră istorie de rasism.

Când Raiul nu este pe Pământ îmbină poveștile și
psihoterapia. Vă invităm pe toți să vă alăturați nouă,

fie că sunteți studenți, clinicieni sau cititori curioși, să privim lumea fascinantă și complexă a dezvoltării și a experienței umane dintr-o perspectivă psihodinamică. Narațiunile noastre sunt foarte variate în detalii, însă temele sunt familiare: iubim, urâm, tânjim, ne temem, ținem doliu după ce am pierdut și sărbătorim ce va să vie.

Partea întâi

Noțiuni clinice