

LBRIS

We know
books

DR. NICOLE LePERA

**REPARENTING
PENTRU
COPILUL INTERIOR**

**NOUA ȘTIINȚĂ A VECHILOR TRAUME
ȘI A VINDECĂRII ACESTORA**

Traducere din limba engleză de
COSMIN NEDELCU

LITERA
București

CUPRINS

<i>Nota autoarei</i>	9
<i>Introducere</i>	11

Partea I

COPILUL TĂU INTERIOR

Capitolul 1. Dincolo de stilul de atașament	25
Capitolul 2. Povestea originii tale	52

Partea II

IMPACTUL MEDIULUI TĂU ÎNCONJURĂTOR

Capitolul 3. Adevărul despre stres	97
Capitolul 4. Urmele strămoșilor tăi	116
Capitolul 5. Cultura care te-a format	132

Partea III

CICATRICILE PE CARE LE PURTĂM

Capitolul 6. Copilul tău interior rănit	153
Capitolul 7. Umbra rușinii	185

Partea IV

REPARARENTING ȘI INTEGRARE

Capitolul 8. Instrumentul vindecării complete	217
Capitolul 9. Cum să devii întreg	275
Capitolul 10. Dezvoltă-ți reziliența	309

<i>Mulțumiri</i>	329
<i>Note</i>	331

DINCOLO DE STILUL DE ATAȘAMENT

Când am început să consult clienți în New York, Aisha a venit să-mi ceară sfatul după o serie de dezamăgiri în dragoste, fiecare dintre ele oglindind-o pe cea dinaintea ei. Într-o ședință a recunoscut: „Întreaga lume se învârtea în jurul iubitelui meu. E stânjenitor, dar am lăsat totul baltă ca să-l ajut să aibă succes. Atât de mult îl iubeam.“

Am întrebat-o: „Ți-a oferit la rândul lui același sprijin?“

A scuturat din cap. „Nu. Totul era mereu despre el. Nici măcar nu s-a bucurat când am obținut promovarea pe care mi-o doream nespus. I-am tot dat, dar nimic nu s-a întors la mine.“

Mi-am amintit un moment pe care Aisha mi-l împărtășise într-o ședință anterioară. Era copil, încerca să-și facă temele în dormitor, iar părinții ei se certau în sufrageria învecinată. Mai târziu, tatăl ei a intrat în cameră.

„Îmi pare rău că a trebuit să auzi lucrurile astea“, i-a spus el.

„Este în regulă“, l-a liniștit ea.

„Maică-ta... încerc și tot încerc, dar niciodată nu-i de ajuns pentru ea. Ți dai seama că aș vrea să avem o familie fericită? Tot ce fac, pentru tine fac!“

Aisha îmi prezentase această scenă drept dovadă a devotamentului tatălui ei față de ea, dar eu am înțeles-o drept o rugămintă pe care i-o adresase pentru a-l consola, pentru a-i fi ancoră emoțională. Învățase de timpuriu că rolul ei era să-i îngrijească pe ceilalți, chiar și când nimeni nu acorda atenție sentimentelor ei.

I-am spus cu blândețe: „Observi că ultima ta relație o oglindește pe cea cu tatăl tău? Și acolo te concentrai pe nevoile lui, calmându-l.“

A încuviințat dând din cap. „Mda... tata și cu mine eram tare apropiați.“

Am făcut o pauză, simțindu-i împotrivirea în răspuns. Poate fi greu să îți fie puse la îndoială fundațiile unei relații care îți este dragă. „Știu că este o relație importantă pentru tine. Dar nu este adevărat și că, deși tu ai avut grijă de el, el nu ți-a răspuns cu aceeași monedă? Te-a iubit și ți-a spus-o deseori, însă te-a întrebat vreodată care-s nevoile tale?“

Aisha a rămas incremenită, strângându-și cardiganul în mâini. „Nu m-am gândit niciodată în felul ăsta... dar are sens.“

„Are“, i-am răspuns. „Ai învățat de la o vârstă fragedă că a iubi pe cineva înseamnă să-l îngrijești. Iar acum, sinele tău adult continuă să pună în scenă aceeași poveste.“ Pentru prima oară, Aisha era capabilă să își vadă dificultățile din relații drept o consecință firească a experiențelor din trecut, când era o fetiță care tânjea să fie iubită. În loc să se culpabilizeze pentru ceea ce odinioară credea că ar fi eșecuri personale, putea acum să înceapă să-și ofere compasiunea și grija pe care le meritase dintotdeauna.

Ceea ce Aisha și cu mine conștientizaserăm în acel moment și ceea ce observam în mod repetat cu clienții, prietenii, persoanele dragi, ba chiar și în mine înșami, era faptul că copilul nostru interior este mereu alături de noi. El reține lecțiile pe care le-am asimilat de timpuriu, determinând modul în care ne comportăm în lume astăzi. Uneori, suntem conștienți de aceste influențe. S-ar putea să le spunem prietenilor noștri „Părinții mei urau gălăgia, așa că am încercat mereu să fiu discretă“ sau „M-am simțit vinovată pentru că părinții mei munceau din greu, așa că acum mă străduiesc să fiu complet independentă“ sau „Bunica n-a sărbătorit niciodată ziua de naștere a mamei mele, așa că mama s-a dat peste cap cu orice ocazie“.

Pentru mulți dintre noi, conexiunile nu sunt foarte vădite. Uneori suntem atât de concentrați asupra celor mai evidente moduri în care am fost influențați în copilărie – probleme grave, de tipul necazurilor financiare sau al divorțului părinților –, încât nu băgăm de seamă forțele mai discrete pe care nu le-am luat în considerare, cum ar fi felul în care părinții noștri au reacționat față de temerile noastre sau dacă și-au manifestat curiozitatea față de lucrurile care aveau importanță pentru noi. Și mai există unii dintre noi, cum sunt eu, care nu au acces decât la o mână de amintiri din copilărie. Sau care evită pe de-a-ntregul să reflecteze asupra experiențelor timpurii. Indiferent dacă am explorat conștient care este originea noastră, la un nivel neurobiologic, acele momente formatoare continuă să influențeze modul în care gândim, simțim și ne raportăm la ceilalți. Iar obiceiurile și tiparele profund înrădăcinate care se ivesc din experiențele respective pot să pară de neclintit – ca și cum ar fi pur și simplu o parte din noi.

Adevărul este următorul: conștientizarea este un început necesar, însă de una singură nu va genera schimbarea. Pentru a transforma cu adevărat tiparele de lungă durată, trebuie să te conectezi cu copilul interior care le-a învățat prima oară. Asta-i motivul pentru care vom explora felul în care copilăria a modelat felul în care te raportezi la tine însuși și la ceilalți, chiar dacă nu îți amintești toate detaliile, astfel încât să poți începe să îți construiești o relație cu copilul tău interior. Pornind de la acea fundație, te poți apuca apoi să scapi de tiparele care te țin împotmolit, să intrupezii cea mai deplină expresie a ceea ce ești în realitate și să întrerupi ciclul pentru tine și pentru generațiile următoare.

Pentru a porni în explorarea noastră, este util să înțelegem de ce contează atât de mult aceste experiențe timpurii. Teoria atașamentului este unul dintre cele mai influente cadre de referință pentru înțelegerea impactului durabil al primelor noastre relații. Elaborată la începutul secolului XX de psihologul britanic John Bowlby, teoria atașamentului sugerează că legăturile pe care ni le formăm în frageda copilărie servesc drept bază pentru modul în care ne conectăm și ne raportăm la ceilalți pe parcursul vieții.

Bowlby însuși a fost profund modelat de educația sa. Născut într-o familie înstărită din clasa de mijloc, tatăl său medic era rareori acasă, iar mama sa petrecea doar vreo oră împreună cu micuțul ei fiu, lăsându-l în grija unei dădace. Când această îngrijitoare iubită, care era o figură maternă pentru Bowlby, a dispărut din senin, a fost distrus. La scurtă vreme după aceea, la vârsta de șapte ani, a fost trimis la internat, o practică obișnuită în rândul familiilor din clasa sa socială în acea epocă. Privind în urmă mai târziu, avea să reflecteze: „La vârsta aceea, n-aș fi trimis nici măcar un câine la internat”.¹ Conform propriei relatări, aceste răni timpurii i-au alimentat preocuparea de o viață pentru a investiga atașamentul și impactul acestuia.

Lucrarea lui Bowlby a scos în evidență limbajul tacit al atașamentului: modul în care privirea, tonul vocii și atingerea mamei ajută la calmarea sistemului nervos al copilului ei – un proces pe care îl cunoaștem acum sub denumirea de *coreglare*. Capacitatea unui îngrijitor de a se conecta cu un copil începe cu aceste sugestii non-verbale, care sunt asimilate și codificate în partea din creierul aflat în dezvoltare al micuțului care este responsabilă cu intuiția, creativitatea și memoria emoțională. Când îngrijitorii sunt pe aceeași lungime de undă din punct de vedere emoțional cu copiii – un proces cunoscut drept *armonizare* –, îi ajută pe aceștia să se simtă în siguranță, încrezători și rezilienți. Dar, când armonizarea este inconsecventă, imprevizibilă sau absentă, copilul poate să se simtă instabil emoțional. Fără un sentiment de siguranță emoțională, copiii asimilează adesea absența armonizării, formându-și convingerea că este ceva în neregulă cu ei în loc să conștientizeze existența unei probleme din mediul lor. Aceste experiențe timpurii de relație formează șabloanele noastre subconștiente pentru dragoste, încredere și apartenență. Modelează felul în care reacționăm față de propriile nevoi, în care ne reglăm emoțiile sau în care înțelegem rolul pe care-l ocupăm în lume. De aceea este atât de importantă armonizarea. Când copiii nu primesc alinarea sau susținerea de care au nevoie, cum a observat Bowlby, încep adesea să își ignore sentimentele și să se concentreze în schimb asupra modului în care se simt cei din jurul lor. În timp, această aplecare către exterior poate să ducă la anxietatea legată de senzația de excludere, la un sentiment de responsabilitate excesivă față de ceilalți sau chiar

la rușinea provocată de faptul că ei înșiși au nevoie de ajutor. Acestea sunt exact tipurile de comportament pe care le purtăm cu noi până la maturitate. După cum a explicat Bowlby în trilogia sa, *Attachment and Loss* (1969–1980), îngrijirea nepăsătoare sau inconsecventă poate să îi facă pe copii să devină hipervigilenți, predispunându-i să detecteze chiar și cele mai subtile semne de amenințare până târziu spre maturitate. Ceea ce el a priceput intuitiv a fost confirmat ulterior de cercetările care au arătat că persoanele cu traume de atașament interpretează adeseori greșit expresiile faciale neutre ca fiind amenințătoare. Cu alte cuvinte, primele noastre experiențe de relație lasă o urmă adâncă, formând lentilele prin care îi privim pe ceilalți oameni și lumea din jurul nostru.

În anii 1970, Bowlby a început să colaboreze cu psihologul american Mary Ainsworth. În studiile lor de-acum binecunoscute care au purtat numele „Strange Situation“, au observat felul în care bebelușii reacționau față de scurtele separări și reîntâlniri cu îngrijitorii lor. Copiii cu vârste între 12 și 18 luni erau lăsați într-o cameră de joacă împreună cu îngrijitorii lor și încurajați să o exploreze. La scurt timp, un necunoscut intra în cameră și vorbea cu îngrijitorul pentru un minut sau două. Apoi îngrijitorul ieșea din cameră, lăsându-l pe copil singur cu necunoscutul. Câteva minute mai târziu, îngrijitorul se întorcea, iar necunoscutul pleca. Cercetătorii au observat felul în care copilul explora încăperea când îngrijitorul lor era prezent, cum reacționa la separare, cum reacționa față de adultul necunoscut și cum își întâmpina îngrijitorul la revenirea acestuia.

Constatările acestei cercetări, împreună cu studiile de monitorizare care au urmat, i-au ajutat pe cercetători să identifice și să cadă de acord asupra existenței a patru stiluri de atașament, fiecare reflectând modul în care experiențele timpurii de apropiere afectivă modelează felul în care ne raportăm la ceilalți și în care abordăm intimitatea emoțională.

Cea mai sigură fundație se dezvoltă când îngrijitorii sunt calzi, consecvenți și receptivi față de nevoile noastre. În copilărie, ne simțim protejați să explorăm lumea știind că la întoarcere avem parte de alinare și de sprijin. Ca adulți, acest atașament sigur ne permite să avem încredere atât în noi înșine, cât și în ceilalți. Putem să formăm relații de durată, să ne exprimăm nevoile fără teamă și să ne reglăm emoțiile în momente stresante sau conflictuale. Chiar și oamenii cu atașament sigur au un copil interior. Deosebirea: copilul lor interior se simte văzut, alinat și susținut – astfel că nevoile sale nu îl copleșesc pe sinele adult. În ultimă instanță, acesta este obiectivul reparentingului: să devenim mai siguri învățând să fim pe aceeași lungime de undă cu noi înșine, să rămânem la curent cu nevoile noastre și să reacționăm cu grijă. În acest fel, reparentingul ne ajută să ne apropiem de tipul de încredere în sine și de echilibru emoțional pe care atașamentul sigur le pune la dispoziție în mod natural.

Celelalte trei stiluri de atașament – evitant, anxios și dezorganizat – sunt forme de atașament nesigur. Atașamentul nesigur semnaleză nevoi nesatisfăcute din copilărie, precum siguranța, stabilitatea sau armonizarea. Iar re-parentingul ne oferă șansa de a ne satisface acele nevoi acum, ca adulți. Facem asta observând mai întâi felul în care tiparele noastre de atașament continuă să se manifeste și alegând să răspundem în moduri noi care ne construiesc încrederea și stabilitatea lăuntrică. Aceasta ne permite să trecem de la vechile strategii de supraviețuire către o modalitate mai sigură de raportare la noi înșine și la ceilalți.

Atașamentul evitant se formează când îngrijitorii sunt distanți emoțional, nepăsători sau dezaprobatori. Drept răspuns, învățăm să depindem de noi înșine, reprimându-ne nevoile emoționale, deoarece apropierea ni se pare nesigură sau nefiabilă. Ca adulți, sfârșim punând mai mult preț pe independență în detrimentul conexiunii, găsind vulnerabilitatea inconfortabilă și întâmpinând dificultăți în a ne asuma responsabilitatea sau în a cere ajutor. În vreme ce atașamentul evitant ne refuză apropierea, atașamentul anxios ne atrage către ea. Se formează când îngrijitorii nu sunt consecvenți – uneori sunt grijulii, alteori sunt retrași sau suprasolicitați – și ne lasă hiperconștienți de schimbările emoționale, aflându-ne constant în căutarea semnelor de conexiune sau de respingere. La maturitate, lucrul acesta poate să ducă la un comportament sufocant, la nevoia constantă de a primi garanții și la o frică persistentă de abandon, făcându-ne adesea să simțim că oferim mai mult decât primim, îndeosebi în relațiile romantice. În cele din urmă, atașamentul dezorganizat apare când îngrijitorii sunt înspăimântători, abuzivi sau extrem de imprezvizibili. Creștem temându-ne chiar de oamenii de care depindem, ceea ce creează un conflict lăuntric profund. Sfârșim prin a tânji după apropiere, neavând însă încredere în intimitate, prinși într-un ciclu dureros de atragere a celorlalți către noi și apoi de respingere a lor. Relațiile par haotice, iar emoțiile noastre sunt copleșitoare și dificil de gestionat. Cum se întâmplă cu toate stilurile de atașament, aceste tipare își au proveniența în disponibilitatea și receptivitatea emoțională a primilor noștri îngrijitori – fundația care conturează felul în care ne atașăm și ne raportăm la ceilalți în prezent.

Chiar dacă astăzi sunt acceptate pe scară largă, ideile lui Bowlby au fost revoluționare pentru epoca lor, fiind de multe ori desconsiderate de o societate care acorda puțină atenție dezvoltării emoționale a copiilor. De-abia după moartea sa, la începutul anilor 1990, ceilalți deschizători de drumuri i-au dus mai departe munca vizionară. Unul dintre aceștia a fost psihologul american Jeffrey Young, creatorul Schema Therapy, cu care am avut onoarea să mă pregătesc pe perioada programului meu de doctorat. Lucrând cu clienți care sufereau de depresie, anxietate, tulburări de alimentație și traume complexe, Young a extins teoria atașamentului, identificând ceea ce el a numit *scheme*, adică tipare profunde de gândire negativă care se

formează când nevoile esențiale de atașament ale copilului nu sunt satisfăcute. De exemplu, un copil care are parte de o pierdere, de o separare sau care este neglijat ar putea să dezvolte o schemă de abandon, așteptându-se întotdeauna ca ceilalți să-l părăsească. Aceste convingeri timpurii pot exercita o influență durabilă, chiar dacă Young ne-a reamintit că ele nu sunt permanente. Când conștientizăm și reformulăm aceste scheme, începem să construim mijloace mai sănătoase de adaptare și de conectare. Chiar dacă terapia schemelor ne oferă reflecții valoroase, ea nu aduce în totalitate în discuție rolul pe care organismul nostru îl joacă în vindecare. Așadar vom adopta acum o abordare holistică a reparentingului care conlucrează cu corpul și cu mintea ta pentru a te ajuta să pui capăt vechilor tipare care s-au înrădăcinat de-a lungul timpului.

Vindecarea rănilor de atașament ne impune să revenim la limbajul în care s-au format: prezența într-o relație. Felul în care cineva ne privește, ni se adresează și ne ajută să ne integrăm ne învață creierul cum trebuie să fie când ne simțim protejați și în siguranță. Dacă nu am crescut având capacitatea de a ne calma singuri sau de a ne simți echilibrați, o putem învăța. Prin tonul vocii, privire, coreglare și armonizare emoțională, începem încetul cu încetul să ne remodelăm lumea lăuntrică.

Adevărata schimbare se petrece când ne dăm voie să simțim, să exprimăm și să rămânem alături de toate emoțiile noastre, oferindu-i copilului nostru interior înțelegerea și grija pe care s-ar putea să le fi dorit dintotdeauna, dar pe care nu le-am primit niciodată în mod constant.

ATAȘAMENTUL STĂ LA BAZA BUCURIEI ȘI A SUFERINȚEI

Cu toții suntem condiționați biologic să căutăm dragostea, alinarea și conexiunea cu persoanele de care ne atașăm din viața noastră. Dar, când nevoile respective nu sunt satisfăcute în copilărie și nu învățăm cum să ne reglăm emoțiile sau să ne consolăm singuri în moduri sănătoase, ne formăm alte mecanisme de adaptare pentru a merge mai departe, întorcându-ne adeseori la comportamente care ar putea fi imature sau copilărești.

În prima parte a instruirii mele clinice am început să-mi dau seama că aceste tipare de adaptare nu sunt aleatorii; își au rădăcinile în dinamica relațiilor noastre timpurii. Pe când căutam să înțeleg mai bine felul în care ne-au modelat primii noștri ani de viață, am avut privilegiul de a colabora cu Miriam Steele și cu Howard Steele, fondatori ai Center for Attachment Research de la New School for Social Research, deținători ai Premiului Bowlby-Ainsworth pentru contribuțiile lor la teoria atașamentului. Sub îndrumarea lor, am studiat interacțiunile mamă-sugar

consum de substanțe, ajungând să-mi dau seama că toate acestea erau niște strategii de supraviețuire care-și aveau rădăcinile într-o dorință deznădăjduită de conexiune. Solicităriile sale repetate de a discuta cu mama ei erau motivate de năzuința profundă de a fi văzută și iubită. Furtia ei ascundea un copil interior rătăcit care fusese de multă vreme abandonat de tată și nevăzut de mamă. Problemele de sănătate mintală ale lui Jasmine nu erau doar niște simptome ale unui diagnostic, ci și manifestări ale unei nevoi dezorganizate și nesatisfăcute de conexiune sigură în relații.

Am constatat același scenariu derulându-se în circumstanțe foarte diferite în cazul lui Aaron, în vârstă de 24 de ani, un sportiv înzestrat care provenea dintr-un mediu privilegiat financiar. Era săpăn pe sine, cu aerul unui om realizat și puternic. Acorda o atenție deosebită ședințelor noastre – mereu cu un carnețel în mână, pregătit să-și rezolve problemele. Însă fundația lui emoțională era departe de a fi stabilă. Când era încă destul de mic, tatăl său fusese prins administrând defec-tuos fonduri la locul său de muncă. Chiar dacă nu fusese niciodată condamnat pentru o infracțiune, fusese o lovitură colosală pentru familie din punct de vedere financiar și emoțional. Intrând în atenția celor din jur, tatăl său și-a pierdut slujba și întregul sistem familial s-a destrămat. Mama sa a căzut într-o depresie, ceea ce i-a făcut pe ambii părinți să devină indisponibili emoțional. Aaron, lăsat să se descurce pe cont propriu cu stresul tot mai intens, a făcut ceea ce făcuse dintotdeauna. Și-a dus treaba la îndeplinire cu succes, a perseverat și a dat dovadă de stoicism. Dar, când o accidentare la umăr l-a pus capăt carierei sportive și i s-a prescris OxyContin, a descris medicamentul ca fiind primul lucru care l-a făcut să se simtă calm, dezvăluindu-mi că de multă tensiune acumulase dincolo de suprafață, chiar și când avea un succes remarcabil. Cu timpul, alinarea pe care i-a adus-o medicația s-a transformat în dependență. Dincolo de toate, consumul de substanțe al lui Aaron era o modalitate de gestionare a suferinței emoționale provocate de un atașament fracturat care nu mai putea să suporte povara durerii, identității pierdute sau emoțiilor brute. Ca mulți alții, nu fusese învățat cum să-și digere emoțiile, ci doar cum să și le reprime.

Un alt client care mi-a confirmat observațiile despre atașamente a fost Joon, un student în vârstă de 21 de ani de la o școală din Ivy League care a venit să mă consulte din cauza unei anxietăți sociale intense. Excela la învățatură, însă era izolat, rușinat de emoțiile sale și profund nesigur de propria valoare. Lucrul acesta era ogîndit în timiditatea sa. Se imbrăca în culori neutre, vorbea cu voce joasă și era vizibil lipsit de vlagă. Mi-a relatat că se lupta cu depresia. Joon crescuse într-un cămin de imigranți cu ambiții profesionale înalte în care avusesese parte de puțină validare emoțională. Când încercase să-și deschidă sufletul în fața mamei sale în privința problemelor sale cu prietenii, aceasta l-a descosni-derat sentimentele, spunându-i: „N-ar trebui să-ți bați capul cu asta. Tu trebuie

să înveți.” Mai târziu, după ce a descoperit un bilet din partea unei femei care

sugera că tatăl său avea o aventură, Joon i-a cerut socoteală și a fost înțâmpinat cu furie, apoi cu tăcere. Aceste momente-chete – desconsiderare, eschivare, deconectare – au conturat modelul interior al lui Joon în privința relațiilor. A învățat că emoțiile sunt irelevante și că prețul conexiunii este respingerea sau rușinea. Chiar dacă împlinise visul familiei sale, se simțea gol pe dinăuntru. Tiparele sale de atașament anxios și evitant făceau înțimitatea să pară nesigură și era incapabil să se conecteze profund cu alie persoane.

S-ar putea ca la suprafață o persoană diagnosticată cu schizofrenie, cineva care se luptă cu consumul de substanțe și un student din Ivy League să nu pară că ar avea ceva în comun. Dar, dincolo de poveștile lor unice de viață, am constatat aceeași temă: rănille timpurii de atașament nu dispar pur și simplu, ci ne urmăresc până la maturitate, modelând felul în care căpătăm încredere, ne adaptăm, ne conectăm și ne raportăm la oameni, formându-ne chiar și sentimentul de sine. Acesta este modul în care se manifestă copilul nostru interior – prin obiceiurile și tiparele pe care le purtăm în noi din copilărie și din reacțiile care sunt prea exagerate sau prea neînsemnate pentru momentul cu pricina. Indiferent de sursă, când nevoile copilului nostru interior nu sunt aduse în discuție, duc la cicluri de comportamente nedorite și adeseori disfuncționale. Aici devine esențial reparering-tingul. Ne conferă conștientizarea și instrumentele necesare pentru a întrerupe aceste cicluri și pentru a ne forma obiceiuri noi care ne sunt mai folositoare atât nouă, cât și tuturor relațiilor noastre.

Tiparele pe care le-am observat în poveștile clienților mei au reflectat ceea ce încuseră să confirme cercetările. În anii 1990, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) și Kaiser Permanente au lansat revoluționarul studiu “Adverse Childhood Experiences (ACE)” (“experiențe adverse din copilărie”). Publicat în 1998, studiul a produs un instrument numit “chestionarul ACE”, care ajută cli-nicienii să cuantifice impactul traumelor timpurii și legătura acestora cu bolile cronice fizice și mintale. Chiar dacă John Bowlby a deccedat înaintea publicării studiului, constatările acestuia au confirmat o teorie esențială în munca sa: relațiile noastre timpurii modelează nu doar felul în care ne simțim în copilărie, ci și ceea ce devenim la maturitate.

Studiul original ACE măsură zece categorii de traume, grupate în abuz, neglijare și disfuncționalitate familială. Printre întrebări se numărau: “Ai simțit adesea că nimeni din familia ta nu te iubea sau nu credea că ești important sau special?” și “Se întâmpla frecvent ca vreun părinte sau vreun adult din câminul tău să profereze injurături la adresa ta, să te insulte sau să te denigreze?” În esență, fiecare întrebare făcea trimitere la chestiunile nocive pentru relații sau