



OLIVER
JAMES

Te-au făcut la cap

Cum să supraviețuiești vieții de familie

Traducere din limba engleză
de Ciprian Șiulea

 **VELEANT**
CĂRȚI ÎNSEMNATE.



Cuprins

Mulțumiri.....	9
Prolog la ediția revăzută.....	11
Prefață	17
Introducere	21
Capitolul 1. Genele.....	31
Capitolul 2. Scenarizarea dramei de familie.....	57
Capitolul 3. Scenarizarea conștiinței, de la trei la șase ani.....	122
Capitolul 4. Scenarizarea modelului de relaționare, în primii trei ani de viață	186
Capitolul 5. Scenarizarea simțului identității în primele șase luni.....	240
Capitolul 6. Fiți propriul vostru scenarist	295
Concluzie	333
Anexa 1: Caracterul dubios al studiului din Minnesota asupra gemenilor crescuți separat	367
Anexa 2: Studiile asupra gemenilor – un avertisment.....	370
Anexa 3: Estimările dependenței de mediu a psihologiei umane în studiile asupra gemenilor	376
Note și referințe.....	381
Bibliografie	401



CAPITOLUL I

Genele

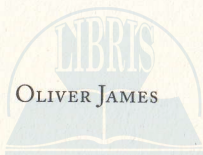
Te fac la cap, părinții tăi.

În 1980, de Revelion, un tânăr american pe nume John Hinckley s-a înregistrat pe casetă cântând unul dintre cântecele lui John Lennon, „O, Yoko“. Pe măsură ce noul an se apropia, Hinckley era din ce în ce mai beat și mai melancolic, plin de tristețe. A început să cânte la chitară, lamentativ, primele acorduri, bine cunoscute, ale cântecului. „În miez de noapte“, cânta el, „în miez de noapte strig numele tău.“ Până aici totul era în regulă, cânta destul de bine, dar apoi vine șocul. În locul refrenului „O, Yoko, o, Yoko“, el schimbă textul în „O, Jodie, o, Jodie“, referindu-se la actrița Jodie Foster.

Hinckley își construise o fantezie elaborată, conform căreia el îi făcea curte lui Foster. Devenea din ce în ce mai delirant, până când a conceput un plan prin care să demonstreze că este demn de dragostea ei: îl va împușca pe președintele Reagan. Așa a și făcut, pe 30 martie 1981, și, după un proces îndelungat, tribunalul a considerat că suferă de schizofrenie și a dispus internarea lui pentru tratament într-un spital de boli psihice sub pază.

În 1985, părinții săi au publicat¹ povestea vieții duse de ei alături de fiul lor, înființând o fundație care să îi ajute pe alți părinți ai căror copii sufereau de aceeași boală. Părinții lui considerau că de vină sunt genele, că patologia lui era înscrisă în ADN-ul său încă din momentul conceperii lui. Aveau ei însă dreptate?

Când li se pune această întrebare, oamenii inteligenți răspund de obicei „Nu e vorba de natură sau formare, e puțin din amândouă“, dar chiar și oamenii inteligenți se pot înșela. În acest caz, ei se înșală foarte tare. Adevărul despre ceea ce ne face să fim diferiți de ceilalți este că foarte rar e vorba doar de „exclusiv sau



în mare parte din cauza genelor“; de cele mai multe ori e „din cauza mediului“; și doar în cazul unei minorități restrânse a caracteristicilor psihologice care ne sunt comune e vorba cu adevărat de „puțin din amândouă“, de o împărțire jumătate-jumătate între natură și formare.

Problema oricărei dezbateri „natură sau formare“ este că oricare dintre noi o abordăm din perspectiva unui bagaj personal considerabil, fiind astfel predispuși să ignorăm probele stânjenitoare și să le exagerăm pe cele care ne sprijină prejudecățile. Deși mulți oameni spun că ceea ce ne explică este combinația celor două, undeva nu foarte adânc în sinea lor, poate la câteva pahare de vin distanță, poate fi găsită o preferință sinceră pentru unul sau celălalt. Deloc surprinzător, aceasta se datorează faptului că ne atrag acele teorii care sprijină povestea pe care ne-o spunem nouă înșine, pentru a întreține iluziile noastre roz.

De exemplu, atunci când mamele² sunt întreabate despre copiii lor, ele susțin cu pasiune acele teorii care le ajută să simtă că fac ceea ce trebuie. Cele care lucrează cu normă întreagă au tendința de a crede că, de fapt, copiii sunt niște chestii mici și rezistente, capabile să facă față vieții, fără a avea deloc nevoie de atenție personală constantă. Acestea pot avea convingerea că, în realitate, copiii lor mici vor avea chiar de câștigat dacă sunt îngrijiți de altcineva, în timp ce ele sunt la muncă, astfel că despărțirea de ei nu le va îngrijora. Atâta timp cât nevoile de bază ale copilului sunt satisfăcute, unicitatea lui genetică va înflori. Aceste convingeri sunt cât se poate de rezonabile, susținând ceea ce le va face pe mame să se simtă confortabil vizavi de deciziile lor. În schimb, atunci când mamelor cu normă întreagă care au rămas acasă li se pune această întrebare, ele tind să adopte o viziune contrară. Copiii lor mici au nevoie de îngrijirea constantă și directă a mamei lor biologice, fără de care ar fi afectați. Aceste mame sunt mult mai neliniștite de perspectiva lăsării copiilor lor cu altcineva, considerând că aceștia sunt fragili și au nevoie de o îngrijire de cea mai bună calitate. Aceste mame pun mult mai mare accent pe creștere decât pe gene și, din nou, convingerile lor se potrivesc perfect cu decizia lor de a rămâne acasă.

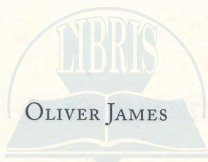


Dacă oricare dintre aceste grupuri află despre probe care le contrazic poziția, aceasta amenință să spargă bula iluziilor lor. Același lucru este valabil pentru noi toți, în nenumărate privințe. De exemplu, în mai multe sondaje³ din țări dezvoltate, homofobii au tendința de a considera homosexualitatea ca o alegere și ca rezultat al creșterii, în timp ce homosexualii și susținătorii lor o consideră o preferință moștenită genetic. A crede în gene elimină orice posibilitate ca „vina“ să cadă asupra părinților. Homosexualitatea devine un destin natural, imposibil de schimbat, nu o alegere pe care homofobii să o poată descrie ca boală care poate fi tratată.

Este probabil ca opiniile noastre despre dezbaterea natură-formare să se potrivească și cu convingerile noastre politice. Încă din 1949⁴, un sondaj arăta că oamenii de dreapta au tendința de a lua în considerare genele esențiale, în timp ce oamenii de stânga înclinau către mediu; același lucru pare să fie adevărat astăzi⁵. Dreapta are tendința de a susține că ierarhiile sociale reflectă abilități dobândite genetic, astfel că bogații ocupă acel loc pentru că au gene mai bune, iar săracii sunt săraci deoarece au o moștenire genetică mai puțin bună. De asemenea, femeile ar trebui să stea acasă și să aibă grijă de copii deoarece evoluția genetică le-a făcut să fie mai bine dotate pentru acest rol. Pentru stânga, aceste lucruri sunt efectul societății, ceva ce poate fi schimbat; după cum arată o sinteză recentă⁶ asupra acestei chestiuni, dreapta vrea să mențină statu-quo-ul, astfel că teoriile genetice mențin intactă bula propriilor lor iluzii.

Bun venit în bula iluziilor mele

Idea că ne naștem predeterminați să reacționăm față de colțul nostru de lume printr-o anumită personalitate, talente sau boli psihice nu are niciun sens. În termenii evoluției, ar fi mult mai logic⁷ să ne naștem flexibili, deschiși către influențele părinților și creșterii, deoarece fiecare decor familial, fiecare clasă socială și societate solicită reacții diferite, pentru ca individul să poată prospera. Copilul trebuie să atragă interesul⁸ și iubirea părinților lui, iar genele nu pot anticipa cele mai potrivite caracteristici



pentru a realiza acest lucru, așa cum nu pot prefigura nici solicitările specifice clasei și culturii – solicitări care se pot schimba rapid, după cum o arată tendințele sociale ale ultimilor cincizeci de ani.

Dacă ar fi să facem o analogie cu jocuri de cărți precum bridge sau poker, a cunoaște valoarea unei cărți, regulile jocului și ierarhia diverselor formații este echivalentul moștenirii noastre la nivel de specie. Această cunoaștere este esențială pentru a putea juca – așa cum oricare dintre noi își începe viața cu un set de emoții, cum ar fi umorul sau tristețea, și cu o dotare mentală de bază, cum ar fi capacitatea de a gândi și de a vorbi. Dar, așa cum ar fi contra-productiv să avem reacții predeterminate, codificate genetic, față de părinții și frații noștri, implicând anumite gânduri și sentimente (cum ar fi dragostea pentru operă sau obiceiul de a întrerupe conversația) stabilite deja înainte ca noi să ne fi întâlnit familia, la fel e și reacția noastră față de o anumită situație de joc. Pentru a folosi cel mai bine cărțile pe care le primim, trebuie să fim foarte adaptabili la semnalele celorlalți jucători despre cărțile pe care le au ei și trebuie să ne bazăm judecățile despre cum trebuie jucat pe performanțele lor anterioare, formați fiind de cunoașterea noastră despre ei. A determina reacțiile noastre față de fiecare situație de joc, astfel încât să plusăm de fiecare dată când avem o pereche de regi sau patru cărți față de culoare la pocher sau să încercăm un mare șlem dacă avem douăzeci și trei de puncte la bridge, ar fi la fel de ineficient ca a avea modalități de reacție condiționate genetic față de părinții noștri.

Da, genele stabilesc un repertor fundamental de caracteristici la aproape toți oamenii, dar diferențele subtile dintre noi în exprimarea acestora sunt determinate în mare parte de educație. Am ajuns ceea ce suntem astăzi, singura specie care poate supraviețui în orice ecosistem, deoarece ne naștem adaptabili față de familia noastră. Această interpretare a evoluției a primit recent un sprijin puternic prin finalizarea Proiectului Genomului Uman, harta genelor noastre. Se aștepta ca oamenii să aibă cel puțin o sută de mii de gene diferite, dar s-a dovedit că avem treizeci sau cel mult patruzeci de mii, de-abia de două ori mai mult față de musculița de oțet obișnuită. Faptul că avem atât de puține gene poate foarte



bine să însemne că nu avem suficient de multe încât să poată specifica în detaliu toate diferențele dintre noi, ca indivizi. Craig Venter, directorul unuia dintre cele două grupuri care au efectuat studiul, a conchis că genele nu pot juca decât un rol minor în determinarea diferențelor dintre noi. După cum spunea el, acest studiu dovedește⁹ că „minunata diversitate a speciei umane nu este programată în codul nostru genetic. Mediul în care trăim este esențial.“

De fapt, multe probe sugerând acest lucru precedau Proiectul Genomului. Cele mai bune provin din studiile asupra gemenilor identici. Luate în ansamblu¹⁰, rezultatele nu susțin pretenția des repetată că diferențele dintre noi, în termeni de psihologie, sunt pe jumătate cauzate de gene („puțin din amândouă“). Adevărul este mult mai interesant.

Deoarece gemenii identici au gene identice, orice diferență psihologică dintre ei trebuie să aibă ca origine mediul. În studiile asupra gemenilor, nivelul acestor diferențe este comparat cu cel dintre gemenii non-identici (numiți și „fraterni“), care au în comun doar jumătate din genele lor. Gemenii fraterni constituie un grup de referință mai bun decât frații negemeni, deoarece sunt născuți în același timp și au toate caracteristicile suplimentare specifice gemenilor. Ideea esențială e că, dacă o caracteristică este influențată de gene, gemenii identici vor fi mult mai asemănători din acel punct de vedere decât cei fraterni, deoarece genele lor sunt 100% similare, în timp ce gemenii fraterni au doar jumătate din gene în comun. De exemplu, 90% dintre cei identici au înălțime similară, în timp ce acest lucru este valabil doar pentru 45% dintre cei fraterni. Se consideră că acest grad mai mare de similaritate a identicilor se datorează similarității lor genetice mai mari. Faptul că sunt mult mai similari în înălțime decât cei fraterni sugerează că înălțimea este influențată covârșitor de gene.

Descoperirile studiilor despre gemeni

Pentru obiectivul acestei cărți, voi presupune că rezultatele studiilor despre gemeni sunt de încredere, cu excepția celui al lui



CAPITOLUL 4

Scenarizarea modelului de relaționare, în primii trei ani de viață

*... Îți dau fostele lor greșeli
Plus câteva doar pentru tine...*

În anii '60 și '70, John Bowlby¹, un doctor și psihanalist englez, a dezvoltat ceea ce el numea Teoria Atașamentului, pentru a explica nesiguranța în relații. Această nesiguranță va fi discutată în detaliu în alt loc din acest capitol. Până atunci, care dintre aceste „modele de atașament“, după cum le numesc psihologii, vi se pare că seamănă cel mai bine cu modul în care sunteți în relații?

MODELUL 1

„Mă simt confortabil în lipsa relațiilor emoționale strânse. Pentru mine e foarte important să mă simt independent și auto-suficient și prefer ca eu să nu depind de ceilalți și ceilalți să nu depindă de mine.“

MODELUL 2

„Vreau să fiu foarte apropiat emoțional de ceilalți, dar adesea descopăr că ceilalți sunt reticenți în a se apropia atât cât aș vrea eu. Mă simt inconfortabil în lipsa relațiilor apropiate, dar uneori îmi fac griji că ceilalți nu mă apreciază la fel de mult pe cât îi apreciez eu.“

MODELUL 3

„Mă simt oarecum inconfortabil să mă apropiez de ceilalți. Îmi doresc relații emoționale apropiate, dar mi se pare dificil să am



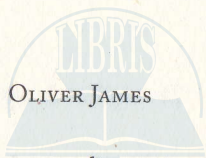
încredere totală în ceilalți sau să depind de ei. Uneori îmi fac griji că voi avea de suferit dacă mă apropiu prea mult de ceilalți.“

MODELUL 4

„Îmi e relativ ușor să mă apropiu emoțional de ceilalți. Mă simt confortabil în situația în care eu depind de ceilalți sau ceilalți depind de mine. Nu-mi fac griji că voi rămâne singur sau că ceilalți nu mă acceptă.“

Dacă ați ales al patrulea model, faceți parte dintre cei 50% dintre adulți care sunt încrezători că vor fi iubiți, care nu fac valuri atunci când lucrurile merg bine la muncă sau în timpul liber și sunt siguri pe ei în relații. Aveți ceea ce se cheamă un model Sigur de atașament. Dar cealaltă jumătate dintre noi nu suntem la fel. Dacă ați ales unul dintre primele trei modele sau aveți senzația că niciunul dintre ele nu vi se potrivește exact (în care caz probabil că sunteți modelul 3), modelul vostru de atașament este nesigur. Sau sunteți reticent față de apropiere în general, sau deveniți disperat și temător atunci când o relație devine strânsă, sau pur și simplu nu sunteți niciodată sigur de partenerul vostru. Primele trei se numesc, respectiv, modelele de atașament Eluziv, Disperat și Ezitant, iar în decursul acestui capitol le vom examina mai detaliat.

Modelul nostru de atașament este profund afectat de tipul de îngrijire pe care am primit-o de la șase luni la trei ani, o perioadă deosebit de sensibilă pentru crearea așteptărilor noastre fundamentale față de ceilalți. Lipsiți aproape complet de posibilitatea de a ne controla destinul, cu statut lingvistic și social minim, suntem la bunul plac al oricui are grijă de noi. Experiența noastră cu ei se generalizează, formând fundația presupuzițiilor cu care venim în toate relațiile noastre cu ceilalți: putem avea încredere în ei? Le va plăcea de noi sau ne așteptăm la respingere sau indiferență? Ne putem baza pe ei să ne satisfacă nevoile noastre emoționale, sexuale și de alt tip? Dacă suntem dezamăgiți în mod repetat în timpul primei copilării, fie din cauză că oamenii pe care ne bazăm cel mai mult dispar fizic încontinuu, fie din cauză că nu reacționează emoțional atunci când sunt prezenți, atunci la asta



vom avea tendința să ne așteptăm de la oamenii de care depindem ulterior în viață, la serviciu sau în dragoste.

Deși nu constituie în sine o boală psihică, un model nesigur de atașament este un predictor al unei probabilități mai mari a celor mai neplăcute probleme psihologice care pot afecta o persoană. Diferențele dintre oamenii siguri și nesiguri sunt profunde, foarte influente și vizibile încă de timpuriu. Copiii mici cu tulburări de nutriție², cum ar fi auto-înfometarea sau vomatul, sunt mult mai predispuși să fie nesiguri față de mamele lor decât cei care mănâncă sănătos sau cei doar mofturoși. Copilul nesigur are dificultăți³ în a-și face prieteni și tendința de a fi dominat sau dominator. Sunt expuși unui risc mai mare de a fi agresivi, depresivi și antisociali⁴. Creierul și trupul lor⁵ diferă de cele ale copiilor siguri, având tipare electrice diferite în emisfera dreaptă a creierului și puls și niveluri ale hormonului de stres, cortizolul, diferite.

La maturitate⁶, cei nesiguri sunt mult mai predispuși să fie afectați de boli psihice. Atunci când sunt întrebați în detaliu despre relațiile lor din copilărie și de la maturitate, practic toți schizofrenii se dovedesc a fi nesiguri. Depresivii, nevroticii, consumatorii de droguri și anorexicii sunt cu toții mai predispuși la nesiguranță, ca și bărbații violenți și, interesant, trei sferturi dintre fasciști. Cei nesiguri sunt mai predispuși să se despartă sau să divorțeze și, ca părinți, să inspire teamă, să respingă sau să își abandoneze copiii.

Ideea că toate aceste probleme pot fi puse în conexiune cu modul în care am fost îngrijiți în prima copilărie poate părea ciudată. Însă acum există un munte de probe că trecutul îndepărtat ne influențează enorm prezentul. Următoarea secțiune oferă fundalul detaliilor specifice acelor experiențe timpurii care produc modelele noastre de relaționare.

Trecutul îndepărtat și prezentul nostru

În fiecare clipă, există tipare specifice undelor electrice ce bâzâie în creierul nostru și ale substanțelor chimice ce se varsă unele în altele, care, în ansamblu, formează gândurile și sentimentele noastre. Configurația electro-chimică specifică din creierul nostru este în foarte mare măsură responsabilă de ceea ce

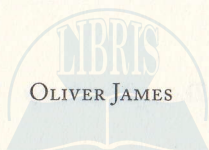


se întâmplă aici și acum în jurul nostru. Dacă un pieton iese în fața mașinii noastre, creierul înregistrează acest fapt și comandă trupului să schimbe direcția mașinii. Dacă ne uităm la un film trist, aceasta produce schimbări în creierul nostru, inducând o dispoziție lacrimogenă. Dar cel puțin la fel de importante ca lucrurile ce se întâmplă în prezent sunt experiențele pe care le avem în primii noștri cinci ani. Acestea determină tiparele electro-chimice cu care vom interpreta ulterior viața. Progresele în măsurarea undelor cerebrale și a substanțelor chimice din ultimele două decenii ale secolului XX au dovedit că există o rețea de conexiuni neuronale pre-existentă prin care înțelegem ceea ce este aici și acum. Această rețea este stabilită de tipul de îngrijire pe care am primit-o în timpul copilăriei: cu cât mai timpurie este experiența, cu atât mai durabil este modelul.

Atât la animale, cât și la oameni⁷, dacă o anumită parte a creierului este stimulată în copilăria timpurie, ea devine mai mare și dezvoltă mai multe conexiuni între neuroni (celulele din care este alcătuit creierul). Cu cât sunt mai mari frecvența și intensitatea stimulării⁸, cu atât mai complexă devine acea regiune a creierului. De asemenea, dacă se repetă frecvent, stimularea creează un tipar care devine stabil și puțin susceptibil la schimbare. Suma acestor modele din copilăria noastră devine baza fizică a personalității noastre adulte, a intelectului și sănătății noastre psihice.

Unul dintre motivele principale ale impactului mai mare al experiențelor timpurii este că aceasta este perioada în care creierul crește cel mai rapid⁹. În fiecare secundă din prima lună de viață a celulelor neuronale ale șobolanilor, între acestea se formează aproximativ un sfert de milion de conexiuni. În primii trei ani de viață, creierul uman crește cu o energie la fel de explozivă, ce nu se va mai repeta niciodată, astfel încât creierul unui copil de doi ani are de fapt de două ori mai multe sinapse (conexiuni dintre neuroni) decât cel al mamei sale. Deoarece în stabilirea „cablării” noastre psihice se întâmplă atât de multe, atât de devreme, efectele sunt mai durabile și mai importante.

Șobolanii privați de îngrijire maternă¹⁰ în prima etapă a vieții lor încă mai au, după luni de zile, niveluri ridicate ale hormonului de stres, cortizolul. În schimb, șobolanii care în aceeași etapă au



fost crescuți¹¹ în medii ameliorate prin stimulare suplimentară au performanțe și chimie cerebrală superioare. Atunci când sunt plasați într-o cușcă largă, care le dă posibilitatea de a explora un labirint și o porțiune cu jucării, se descurcă mult mai bine, formându-și mai mulți neuroni și mai multe conexiuni în zonele cheie ale creierului decât șobolanii crescuți în perechi sau singuri, fără alte stimulări decât hrană și apă. Atunci când are loc la maturitate, o astfel de ameliorare a mediului social al șobolanilor are mult mai puține efecte. Dacă șobolanii maturi sunt împărțiți în aceleași trei tipuri de condiții de viață descrise mai sus, creierul celor din mediile ameliorate beneficiază mult mai puțin decât atunci când asta se întâmplă în prima lor perioadă de viață.

Rezultate similare oferă și experimentele pe maimuțe. Tipul de îngrijire timpurie primită¹² anticipează cu exactitate atât chimia creierului, cât și tipul de adulți care vor deveni. Maimuțele rhesus separate de mamele lor la naștere și crescute împreună până la vârsta de șase luni se sperie mai ușor de necunoscuți și de experiențele nefamiliare decât cele crescute de mamă și aluncă la baza ierarhiei de status care se creează în grupurile de maimuțe. Maimuțele crescute de mamă, mai sigure și mai încrezătoare social, ajung în vârf. Maimuțele separate de mamă la naștere au o chimie a creierului și a corpului diferită, atunci când, în viața lor ulterioară, sunt amenințate cu izolarea sau separarea socială. Când devin ele însele mame, femelele din acest grup sunt considerabil mai neglijente sau abuzive față de progeniturile lor decât cele crescute de mamă, perpetuând ciclul deprivării.

Variații mai puțin extreme în îngrijirea timpurie a maimuțelor se dovedesc a avea și ele efecte puternice și de durată asupra lor. Dacă un grup de pui este separat doar pentru scurt timp și ocazional de mamele lor în primele paisprezece săptămâni de viață, devin maimuțe tinere la fel de nesigure ca și cele crescute permanent fără mamă; când sunt testate la vârsta de patru ani, încă au activitate chimică cerebrală deficitară.

Modelele de creștere sunt moștenite de la mamă la fiică, prin intermediul nivelului specific de îngrijire oferită și primită. Când fiica unei maimuțe devine ea însăși mamă, nivelul de contact pe