

CE
S-A ÎNTÂMPLAT
CU TINE?

DR. BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

CE
S-A ÎNTÂMPLAT
CU TINE?

CONVERSAȚII DESPRE TRAUMĂ,
REZILIENȚĂ ȘI VINDECARE



Traducere din limba engleză de Roxana Baci

Lifestyle
PUBLISHING

Dedicație

BRUCE D. PERRY, M.D., PH.D.:

Pentru tribul meu:

Barbara, Grant, Jay, Emily, Maddie, Benji, Elisabeth, Katharine,
Robert și Emily

În memoria

Marthei McGillis Perry

OPRAH WINFREY:

*Pentru fiicele din viața mea, care au crezut că au aripile frânte.
Speranța mea pentru voi este nu doar să zburăți, ci să vă și înălțați.*

Cuprins

Nota autorilor	9
Introducere	11
Capitolul 1 Încercând să înțelegem lumea	19
Capitolul 2 În căutarea echilibrului	38
Capitolul 3 Cum am fost iubiți	57
Capitolul 4 Spectrul traumei	76
Capitolul 5 Punând cap la cap piesele din puzzle	96
Capitolul 6 De la adaptare la vindecare	121

Capitolul 7	
Înțelepciunea posttraumatică	145
Capitolul 8	
Creierile, prejudecățile, sistemele noastre	163
Capitolul 9	
Foamea de relații în lumea modernă	189
Capitolul 10	
De ce avem nevoie acum	209
Epilog	220
Mulțumiri	227

Nota autorilor:

Această carte se adresează tuturor celor care au o mamă, un tată, un partener sau un copil care a trăit o traumă. Și, dacă vreodată tu sau cei dragi *ați fost etichetați drept* „om care vrea să mulțumească pe toată lumea“, „autosabotor“, „distructiv“, „certăreț“, „dezinteresat“, „incapabil să păstreze un job“, „incapabil să aibă o relație“, atunci această carte este pentru voi. Sau dacă pur și simplu vrei să te înțelegi mai bine pe tine însuși și pe cei din jur, atunci această carte este și pentru tine.

Știm că lectura acestei cărți îți va provoca gânduri și sentimente puternice — uneori, aceste sentimente pot fi chiar intense și dureroase. Pentru unii, conținutul intens și uneori tulburător va reprezenta o *încercare*. Pentru alții, noțiunile despre creier se pot dovedi nefamiliare și dificil de înțeles inițial. Îți cerem răbdare și încredere, atât cu noi, cât și cu tine însuși.

Când îți va fi prea greu să citești, oprește-te! Pune cartea deoparte pentru o oră sau o săptămână. O vei găsi tot acolo atunci când te vei simți capabil să te întorci la ea. Și când te vei simți din nou pregătit să explorezi din ce motiv „ce s-a întâmplat cu tine“ îți modelează gândirea, ceea ce simți și modul în care acționezi, bine ai venit! Poate că tocmai ai descoperit o cale de-a merge înainte.

Introducere

— Nu mai plânge, m-a avertizat ea. Mai bine ți-ai ține gura.
Fața mi-a împietrit, inima a încetat să-mi mai bată nebunește. Mi-am mușcat adânc buza de jos ca să nu mai scot niciun sunet.

— Fac asta pentru că te iubesc, îmi tot repeta ea la ureche, apărându-se.
Copil fiind, mi se întâmpla cu regularitate să fiu „plesnită”. La vremea aceea era o practică acceptată printre adulți să folosească pedepsele corporale pentru a disciplina copiii. Bunica mea, Hattie Mae, era adepta lor. Dar chiar și la vârsta de trei ani știam că nu era corect ce mi se întâmpla.

Una din cele mai crunte bătăi am luat-o într-o duminică dimineață. Mersul la biserică juca un rol foarte important în viețile noastre. Chiar înainte să plecăm la slujbă, am fost trimisă la puțul din curte ca să scot apă; n-aveam apă în casă la ferma unde stăteam cu bunicii mei. De la fereastră, bunica m-a surprins jucându-mă cu degetele în apă și s-a înfuriat. Deși doar visam cu ochii deschiși, inocentă, ca un copil, bunica s-a supărat foarte tare, pentru că era apa noastră de băut, iar eu îmi băgasem degetele în ea. M-a întrebat dacă m-am jucat în apă și eu i-am zis că nu. M-a pus cu fundul în sus și m-a zvântat în bătaie. După aceea, am reușit să-mi pun rochița albă de duminică; dar sângele a început să curgă și să lase pete purpurii pe țesătura apretată. Furioasă, când a văzut petele, m-a certat că am murdărit rochia, după care m-a trimis la școala de duminică. În sudul rural, așa erau crescuți copiii negri. Niciunul din cei pe care-i știu nu scăpa nebătut.

Am fost „atinsă” pentru cele mai nevinovate motive. Că am vărsat apă pe jos, că am spart un pahar, că nu puteam să tac din gură sau să stau locului. Am auzit o dată un comic de culoare spunând: „Cel mai lung drum este

atunci când te duci să aduci nuiua". Nu numai că trebuia să mă duc după nuiua, dar, dacă nu era niciuna la îndemână, trebuia să găesc eu una — o nuiua subțire, tânără mergea cel mai bine, dar dacă era prea subțire trebuia să împletesc două sau trei, ca să fie mai rezistentă. De multe ori mă obliga s-o ajut să împletească o nuiua. Câteodată bătăile erau rezervate pentru sâmbătă seara, când eram dezbrăcată și proaspăt îmbăiată.

Apoi, când abia mai reușeam să mă țin pe picioare, îmi spunea să nu mai stau bosumflată și să zâmbesc. Să uit, ca și cum nu s-ar fi întâmplat niciodată.

În cele din urmă am dezvoltat un talent deosebit care mă ajuta să detectez când urma să apară probleme. Recunoșteam schimbarea de intonație din vocea bunicii sau privirea care însemna că e nemulțumită de mine. Nu era un om rău. Cred că ținea la mine și voia să fiu „o fată bună”. Și am înțeles că singura cale să evit pedeapsa și durerea era „să-mi țin gura” și să tac. În următorii patruzeci de ani, modelul supunerii condiționate — ca rezultat al traumei foarte adânci — avea să-mi definească toate relațiile, interacțiunile și deciziile din viață.

Impactul pe termen lung al bătăilor — după care eram obligată să-mi țin gura și chiar să zâmbesc — a fost că m-am transformat într-o persoană care a făcut întotdeauna pe placul celorlalți. Dacă aș fi fost crescută altfel, nu mi-ar fi trebuit jumătate de viață ca să învăț să impun limite și să spun „nu”.

Ca adult, sunt recunoscătoare că am relații de durată, constante și bazate pe iubire cu mulți oameni. Cu toate acestea, bătăile din copilărie, fracturile emoționale și legăturile distruse pe care le-am avut cu figurile centrale din copilăria mea au contribuit din plin la dezvoltarea independenței mele solitare. În cuvintele atât de puternice ale poemului „Invictus”, „sunt maestrul sorții mele, sunt căpitanul sufletului meu”.

Milioane de oameni au fost tratați exact la fel în copilărie și au crescut crezând că nu sunt buni de nimic.

Conversațiile mele cu doctorul Bruce Perry și cu mii de oameni care au fost suficient de curajoși să-și împărtășească poveștile în emisiunea Oprah Winfrey Show mi-au arătat că efectele tratamentului pe care mi l-au aplicat cei care ar fi trebuit să aibă grijă de mine nu au fost doar emoționale. A existat și o reacție biologică. Datorită lucrului cu dr. Perry am înțeles că, și dacă am suferit abuzuri și traume în copilărie, creierul meu a găsit modalități de adaptare.

Aici este locul în care se află speranța pentru noi toți — în capacitatea unică de adaptare a creierului nostru miraculos. Așa cum explică dr. Perry

în această carte, înțelegerea modului în care reacționează creierul nostru la stres sau la traumele din copilărie ne ajută să clarificăm modul în care întâmplările din trecut influențează ceea ce suntem, cum ne comportăm și de ce facem ceea ce facem.

Din această perspectivă ne putem construi un nou simț al valorii personale și, nu în ultimul rând, ne putem recalibra reacțiile la circumstanțe, situații, relații. Este, cu alte cuvinte, cheia pentru a ne reconfigura propriile vieți.

— Oprah Winfrey

Într-o dimineață din 1989 stăteam în laboratorul meu — Laboratorul de Neuroștiințe al Universității din Chicago — și mă uitam la rezultatele unui experiment recent, când asistentul de laborator și-a ițit capul în birou:

— Te caută Oprah la telefon.

— *Îhm, da, spune-i să-mi lase un mesaj.*

Stătusem treaz toată noaptea ca să scriu, iar rezultatele experimentului erau varză. N-aveam chef de glume.

A zâmbit.

— Nu, serios. E cineva de la Harpo.

Oprah n-avea cum să aibă vreun motiv să mă sune. Eram un tânăr cercetător, psihiatru de copii, și studiam impactul stresului și traumei asupra dezvoltării creierului. Doar o mână de oameni știau despre munca mea; majoritatea colegilor mei psihiatri nu dădeau prea mare importanță legăturii dintre neuroștiințe și traumele din copilărie. Rolul traumei ca factor major în sănătatea fizică și psihică era un teritoriu neexplorat. Credeam că pur și simplu un prieten îmi face vreo farsă. Dar am răspuns la telefon.

— Doamna Winfrey organizează o întâlnire a liderilor naționali pe tema abuzurilor asupra copiilor, la Washington, în două săptămâni. Am dori să vă invităm și pe dumneavoastră.

După alte câteva explicații mi-a fost clar că la întâlnire vor participa oameni și organizații foarte cunoscute. Activitatea mea — studiul impactului traumei asupra dezvoltării creierului — s-ar fi pierdut printre opiniile dominante, corecte din punct de vedere politic. Am refuzat politicos.

După câteva săptămâni, am mai primit un telefon.

— Oprah vă invită la o sesiune de o zi la ferma ei din Indiana. Vor mai participa încă două persoane, dumneavoastră și Oprah. Vrem să găsim soluții pentru problema abuzului asupra copiilor.

De data aceasta, având șansa să aduc o contribuție semnificativă, am acceptat.

Vocea dominantă a acelei zile a fost Andrew Vachss, autor și avocat specializat în reprezentarea minorilor. Munca sa de pionierat a evidențiat nevoia supravegherii celor care comit abuzuri asupra minorilor; la acel moment, o asemenea persoană putea fugi din stat în stat fără ca autoritățile să dispună de mijloacele de a o urmări sau de a verifica dacă respecta interdicția de a se apropia de copii. Întâlnirea noastră din 1989, din Indiana, a dus la elaborarea, în 1991, a Legii Naționale de Protecție a Minorilor, care prevedea înființarea unei baze de date cu

persoanele condamnate pentru abuzuri. Pe 20 decembrie 1993, după doi ani de promovare care a presupus inclusiv depunerea de mărturie în fața Comisiei Judiciare a Senatului Statelor Unite, „proiectul de lege Oprah“ a devenit lege.

Acea zi din 1989 a încurajat multe alte discuții. Unele au avut loc în emisiunea Oprah Winfrey Show, unde s-au dezbătut cazurile specifice ale unor copii și s-a militat pentru recunoașterea importanței copilăriei mici și a dezvoltării creierului. Majoritatea discuțiilor au avut loc la Academia de Leadership pentru Fete „Oprah Winfrey“ (Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls, OWLAG), pe care Oprah o fondase în Africa, în 2007. Această remarcabilă instituție a fost creată pentru a selecta, sprijini, educa și emancipa fetele „dezavantajate“ care dădeau dovadă de potențial. Intenția explicită era aceea de a crea viitori lideri. Multe dintre aceste fete au demonstrat reziliență și au obținut realizări academice remarcabile, în ciuda abuzurilor pe care le-au trăit, precum sărăcia, traumele, violențele comunitare sau intrafamiliale. Încă de atunci, Academia funcționa pe baza multor concepte pe care le discutăm în această carte. Astăzi, OWLAG este un model de cadru educațional care conștientizează importanța traumei și a dezvoltării.

În 2018 am stat de vorbă cu Oprah, în emisiunea „60 de minute“, despre „îngrijirea care ține cont de traumă“. La nici două minute de la începutul discuției noastre, audiența atinsese câteva milioane de oameni, iar entuziasmul creat în rândul profesioniștilor din domeniul tratării traumei era remarcabil. Iar lucrurile nu s-au oprit aici.

Interesul pentru conversațiile noastre reflecta propriul entuziasm al lui Oprah față de importanța acestui subiect. La emisiunea „În această dimineață“, a canalului de televiziune CBS, Oprah i-a spus lui Gayle King că ar dansa și pe masă dacă așa ar atrage atenția asupra impactului traumei în dezvoltarea creierului la copii. Iar într-o altă emisiune la CBS, Oprah a declarat că aceasta este cea mai importantă misiune a vieții ei.

În toată cariera ei, Oprah a vorbit despre abuz, neglijare și vindecare. Modul în care s-a dedicat educării publicului în ceea ce privește trauma a fost o caracteristică a emisiunilor ei. Milioane de oameni au urmărit-o pe Oprah ascultând, conectându-se, consolând sau învățând de la cei cu experiență și expertiză în diferite tipuri de traume. A explorat impactul pierderii traumatiche, al maltratării, al abuzurilor sexuale, al rasismului, misoginismului, al violenței domestice și comunitare, al problemelor de

identitate sexuală și de gen, al sechestrării, ajutându-ne astfel să explorăm sănătatea, vindecarea, dezvoltarea posttraumatică și reziliența.

Timp de douăzeci și cinci de ani, emisiunea Oprah Winfrey Show a explorat adânc și cu compasiune abuzul, suferința, stresul, trauma și reziliența. A explorat tulburarea de identitate disociativă în 1989; importanța experiențelor din copilăria mică asupra dezvoltării creierului în 1997; drepturile copiilor adoptați în 2005; impactul neglijării severe în 2009 și multe, multe altele. În multe feluri, emisiunea ei a pavat calea spre o conștientizare masivă și sistematică a acestei probleme. Ultimul sezon al emisiunii a inclus un episod în care 200 de bărbați, printre care și Tyler Perry, au povestit abuzurile sexuale pe care le-au trăit. A fost și va continua să fie o campioană și un far călăuzitor pentru toți cei marcați de dificultăți și traume.

De mai bine de 30 de ani vorbesc cu Oprah despre traumă, creier, reziliență și vindecare, iar această carte este punctul culminant al acestor discuții. Pentru că folosește conversații și povești de viață pentru a clarifica noțiunile științifice.

Sunt mult prea multe aspecte privind dezvoltarea, creierul și trauma pentru a fi epuizate într-o singură carte, cu atât mai mult într-una scrisă cu ajutorul poveștilor. Limbajul și conceptele folosite aici reflectă munca a mii de oameni de știință, clinicieni și cercetători în domenii care se întind de la genetică, la epidemiologie și antropologie. Este o carte pentru toți și pentru fiecare.

Titlul „Ce s-a întâmplat cu tine?” semnifică o schimbare de perspectivă care onorează puterea trecutului de a influența modul în care funcționăm în prezent. Întrebarea își are originea în munca de pionierat a Sandrei Bloom, cea care a dezvoltat Modelul Sanctuar.

Așa cum spune dr. Bloom:

„Prin 1991 ne-am întâlnit (echipa de terapie a Modelului Sanctuar) încercând să înțelegem schimbările prin care am trecut în ceea ce privește recunoașterea și răspunsul la problema traumei, în special la ceea ce urma să devină cunoscut sub numele de abuzuri în copilărie — aceasta fiind cauza principală a problemelor majorității pacienților pe care îi tratam. Când, deodată, Joe Doderaro, asistent social și un maestru al observațiilor tăioase, a spus:

— Poate să fie faptul că am schimbat întrebarea fundamentală din „Care-i problema ta?” în „Ce s-a întâmplat cu tine?”

Atât eu, cât și Oprah suntem convingși că întrebarea fundamentală „Ce s-a întâmplat cu tine?” ne ajută pe fiecare să aflăm modul în care experiențele — bune și rele, deopotrivă — contribuie la formarea noastră. Împărtășind aceste experiențe și concepte științifice, sperăm că fiecare cititor, în felul propriu, va obține informațiile care să-l ajute să ducă o viață mai bună, mai împlinită.

— Dr. Bruce Perry



CAPITOLUL 1
Încercând să înțelegem lumea

În lume se nasc anual peste 130 de milioane de copii. Fiecare vine pe lume într-un context social, economic și cultural unic. Unii sunt întâmpinați cu grațitudine și bucurie, ținuți în brațe de către părinții fericiți și iubiți de familie. Alții sunt ca mine, respinși de o mamă tânără care visa la o altfel de viață, de un cuplu strivit de sărăcie, de un tată furios care nu conțenea cu abuzurile.

Că este iubit sau nu, fiecare nou-născut, actual și fost (adică tu și cu mine), este înzestrat cu o trăsătură extrem de importantă. În ciuda circumstanțelor în care ne-am născut, venim pe lume cu un simț primordial al întregului. Nu pășim în viață întrebându-ne: „Sunt eu oare suficient?“, „Sunt eu vrednic să exist?“, „Sunt valoros sau demn de a fi iubit?“

Niciun bebeluș, în primele momente ale conștiinței sale, nu întreabă: „Oare eu contez?“ Universul lor este un loc al minunilor. Dar, cu fiecare respirație, aceste mici ființe umane încearcă să înțeleagă lumea înconjurătoare. Cine îi va hrăni și îi va îngriji? Cine îi va mângâia? Pentru foarte mulți dintre micuți viața își pune amprenta încă de la început cu izbucniri violente ale părinților sau prin simpla lipsă a unei voci liniștitoare sau atingeri delicate. Primele noastre interacțiuni cu semenii pot fi foarte diferite.

Sentimentul pregnant pe care mi-l amintesc din copilărie este singurătatea. Mama și tata au fost împreună o singură dată, sub un stejar bătrân, nu departe de casa unde a crescut mama, Vernita, în Kosciusko, Mississippi. Tata, Vernon, mi-a spus că nu m-aș fi născut niciodată dacă n-ar fi fost curios să afle ce se ascundea sub fusta roz a mamei. La nouă luni după aceea unică întâlnire am venit eu pe lume. Mi-am dat seama din primul moment

că sunt un copil nedorit. Tata nici n-a știut de mine până când mama nu i-a trimis certificatul de naștere, cerându-i bani să-mi cumpere haine.

Casa bunicii, Hattie Mae, era un loc unde copiii se vedeau, dar nu se auzeau. Mi-l amintesc foarte clar pe bunicul izgonindu-mă cu bastonul, dar nu mi-l amintesc vorbindu-mi. După moartea bunicii am fost aruncată de colo-colo, când la mama, care se mutase în Milwaukee, când la tata, în Nashville. Nu-i cunoșteam pe niciunul, așa că m-am străduit cât am putut să-mi construiesc rădăcini puternice și o relație bună cu ei. Mama lucra ca menajeră, pentru 50 de dolari pe săptămână, în Fox Point, pe malul de nord al lacului Milwaukee, chinându-se din rășputeri să crească trei copii mici. Nu avea timp de tandrețuri. Încercam tot timpul să n-o deranjez sau s-o îngrijorez. Părea distantă și rece față de nevoile unei fetițe. Își folosea toată energia să-și țină capul deasupra apei, să supraviețuiască. Iar eu mă simțeam ca o povară, ca „încă o gură de hrănit”. Îmi aduc aminte că rareori m-am simțit iubită. De când mă știu, mi-a fost clar că sunt pe cont propriu.

Vorbind cu atât de multe victime ale traumelor, abuzurilor sau neglijării, am aflat că, după ce interiorizează aceste experiențe dureroase, pe copiii începe să-i doară. Treptat, vor fi cuprinși de o dorință adâncă de a se simți doriți, validați, prețuiți. Pe măsură ce cresc, acestor copii le va lipsi capacitatea de a-și da seama că și ei merită toate aceste lucruri. Iar, dacă această lipsă nu este compensată, viața lor va fi un model complicat și frustrant de autosabotaj, violență, promiscuitate sau dependență.

Aici începe munca adevărată — munca de a extrage rădăcinile adânci care s-au format încă înainte să știm să articulăm ce se întâmplă cu noi.

Doctorul Perry mi-a deschis ochii asupra modului în care experiențele senzoriale puternice, care ne-au înspăimântat sau izolat, care ne-au afectat o secundă sau ani de-a rândul, pot rămâne adânc înrădăcinate în creier. Și, pe măsură ce creierul nostru se dezvoltă absorbând constant experiențe noi concomitent cu înțelegerea lumii din jur, toate aceste trăiri se adaugă celor existente deja.

Întotdeauna am simțit adevărul profund al zicalei că ghinda conține stejarul. Iar în decursul colaborării mele cu doctorul Perry, mi-am dat seama încă o dată cât e de adevărat. Dacă vrem să înțelegem stejarul, trebuie să mergem înapoi la ghindă.

— Oprah

La începutul colaborării noastre, îmi amintesc că Oprah spunea: „Tu ești cel care vede totul din perspectiva creierului. Tu te gândești la creier tot timpul?” Răspunsul scurt este „Aproape întotdeauna”. Mă gândesc mult la cum funcționează creierul. M-am pregătit să devin neurolog și am studiat creierul și sistemele de reacție la stres încă de când eram la colegiu. Sunt și psihiatru, un domeniu pe care l-am abordat după ce mi-am terminat pregătirea în neuroștiințe. Așa am descoperit că perspectiva „care ține cont de creier” mă ajută atunci când încerc să înțeleg oamenii.

Ca psihiatru de copii, sunt adesea întrebat despre comportamentele perturbate. De ce se comportă copilul ca un bebeluș? Nu se poate comporta conform vârstei sale? Cum poate o mamă să privească pasivă când iubitul ei îi bate copilul? De ce ar abuza cineva vreodată un copil? Ce e în neregulă cu copilul? Dar cu mama? Ce e în neregulă cu iubitul?

În timp, mi-am dat seama că unele tipuri de comportament aparent fără sens căpătau noimă de îndată ce încerci să afli ce se ascunde în spațiile lor. Și cum creierul este partea care ne permite să gândim, simțim și acționăm, de fiecare dată când încerc să înțeleg pe cineva îmi pun întrebări despre creierul acelei persoane. „De ce a făcut asta? Ce anume a determinat-o să se comporte astfel?” Probabil că s-a întâmplat ceva care i-a influențat modul în care îi funcționează creierul.

Prima oară când am folosit neuroștiințele pentru a înțelege comportamentul unui pacient eram tânăr psihiatru, încă în perioada de formare. Lucram cu un domn în vârstă, Mike Roseman — un domn foarte inteligent, amuzant, drăguț. Mike era veteran al războiului din Coreea și avusese parte de multe lupte. Suferea de simptome clasice de TSPT (tulburare de stres posttraumatic), despre care vom vorbi în amănunt mai târziu. Mike suferea de anxietate, insomnii, depresie și avea momente în care se simțea ca și când ar fi fost pe câmpul de luptă. A început să se trateze singur cu alcool și cădea în beții crunte. Ceea ce a dus, desigur, la probleme la serviciu și în familie, ajungând până la pensionare forțată și divorț.

Lucram împreună de aproape un an, Mike făcea progrese cu alcoolul, dar celelalte simptome persistau. Într-o zi, m-a sunat foarte supărat.

— Putem să ne vedem azi? Este important. Și Sally vrea să vină cu mine.

Sally era o fostă profesoară, acum pensionară, cu care se întâlnea Mike; în ședințele anterioare îmi spusese adesea că „nu vrea să rateze această șansă”. Realizând că era vorba de ceva presant, am acceptat.