

MARGARET CRASTNOPOL

# MICRO-TRAUMA

VINDECAREA  
RĂNILOR PSIHICE  
CUMULATE

Traducere din engleză de  
**Dana Mareș**



*Pentru Charles, Zachary, Evan și Julia Purcell*

## Cuprins

1. Micro-trauma cumulativă aparent ascunsă: o perspectivă . . . . .	9
2. Retragerea lipsită de amabilitate și traversarea ei . . . . .	52
3. Degenerarea statutului de cunoscător . . . . .	91
4. Intimitatea tensionată: chemarea sirenei . . . . .	140
5. Retușarea psihică și agreabilitatea excesivă . . . . .	189
6. Rigiditatea cronică și daunele colaterale ale acesteia . . . . .	224
7. Indignarea nestăpânită . . . . .	273
8. Micile crime și alte micro-atacuri de fiecare zi . . . . .	298
9. Drumul spre reparație . . . . .	343
Bibliografie . . . . .	377
Mulțumiri . . . . .	393

# 1

## **Micro-trauma cumulativă aparent ascunsă: o perspectivă**

„O, scumpule“, îi fredona o femeie în vârstă nepotului ei, un adolescent întârziat, aflat aproape de vârsta bărbăției, „sacoul acesta al tatălui tău îți vine uimitor de bine, mult mai bine decât i-a stat lui vreodată!“ Luat pe nepregătite, surprins de ultima propoziție — „mai bine decât i-a stat lui vreodată“ — tânărul se umflă în pene în sinea lui și se îngrozi în același timp. Nu putu decât să observe complimentul, dar și lovitura indirectă îndreptată spre tatăl lui, care se afla în camera alăturată, de unde ar fi putut cu ușurință să audă, fără să vrea, cuvintele bunicii.

Confuzia lui interioară a persistat până la ședința de psihanaliză din ziua următoare, când tânărul a încercat să-și înțeleagă răspunsul la comentariul agasant. Se simțea mândru să-i fie admirată masculinitatea, mulțumit de această victorie oedipiană minoră, dar și vinovat de faptul că fusese lăudat în detrimentul tatălui — și că acest lucru îi făcuse plăcere. Alte gânduri, unele mai degrabă insidioase, încolțiseră în mintea lui. Dacă bunica era capabilă să emită remarci răutăcioase referitoare la înfățișarea

propriului ei fiu (adică a tatălui său), pe la spatele acestuia, oare ce ar fi putut ea să comenteze chiar despre nepotul ei, atunci când acesta nu putea să audă? Îi făcea oare plăcere bunicii să-l înalțe pe el mai presus decât tatăl său și, dacă era așa, de ce făcea asta? Cât de multă iubire era de fapt acolo, în spatele tonului ei de îndrăgostită? Acest corp al lui aflat în schimbare începea să se simtă cam ca un paratrăsnet. Își putea el permite să se bucure de noile sale trăsături sau asta ar fi putut să-i provoace neplăceri? Ei bine, poate că dădea doar dovadă de hipersensibilitate, lăsându-se atras într-un fel de mlaștină introspectivă de acel nesuferit de psihanalist al lui.

O remarcă gratuită, cum era lingușirea cu două fețe a femeii în vârstă, poate fi respinsă cu ușurință sau poate fi ignorată cu totul. Relaționarea injurioasă de la capătul abuziv rudimentar al scalei constituie materia primă venerabilă a istoriei, ficțiunii, dramei și teoriei psihanalitice contemporane. Însă interacțiunile negative efemere pot avea și ele, în ultimă instanță, un impact psihic puternic. La fel ca pietrele ascuțite, deloc sau abia vizibile sub apă la mal, astfel de momente cu potențial dăunător pot trece în mare măsură neobservate. Ca urmare, aceste incidente mai subtile, în special când se adună, pot crea contuzii psihice care sunt greu de observat și mai greu de tratat, consecința fiind aceea că se acumulează într-un mod invizibil. Astfel de răni pot să deformeze caracterul unei persoane, să-i submineze sentimentul valorii personale și să-i compromită relaționarea cu ceilalți.

Eu numesc un astfel de perdat emoțional „micro-traumă” și voi susține de-a lungul acestei cărți faptul că a desluși felul în care acționează micro-traumele este un aspect important al procesului psihanalitic. După cum observa Heraclit (c.500 BCE): „Ceea ce am văzut și înțeles lăsăm în urmă; însă ce nu am văzut și nu am înțeles ducem cu noi”. Sau, în cuvintele lui Sigmund Freud (1909), „ceea

ce a rămas neînțeleles revine; nu se liniștește, ca o fantomă, până nu ajunge la descărcare și eliberare“ (p. 116). Celebrul psihanalist Hans Loewald (1980) invoca, de asemenea, fantomele: „În lumina diurnă a analizei, fantomele inconștientului sunt îngropate, ca strămoșii a căror putere este luată și transformată în noua intensitate a vieții prezente...” (p. 249). Această carte are scopul de a facilita înțelegerea respectivelor fantome, astfel încât, devenind influențe cunoscute, neutralizate, mai degrabă decât toxice și ascunse, ele să poată fi integrate în bogăția și complexitatea experienței psihice contemporane a individului.

În lumea de azi, multe persoane trăiesc în mod cronic un sentiment de deprimare și anxietate ușor, de indispoziție. Ele se prezintă la psihanalist — atunci când caută cu adevărat tratament — cu sentimentul confuz că nu ar trebui să aibă nevoie de ajutor, de vreme ce nu există nimic deosebit de traumatic legat de experiențele lor din perioada creșterii sau a copilăriei. Își exprimă rușinea de a nu fi capabile să găsească o sursă dramatică, distinctă, care ar putea să dea socoteală pentru nefericirile lor comune, dar profunde și depline. De fapt, astfel de oameni pot să mărturisească faptul că s-au simțit mai mult sau mai puțin iubiți în cercul familiei lor de origine; ei își pot recunoaște norocul de a avea siguranță materială și succes personal; ei pot insista asupra faptului că nu este nimic cu adevărat în neregulă în viețile lor. Acest lucru îi face să le fie și mai rușine și să fie și mai critici cu ei înșiși în ceea ce privește starea lor internă nefericită. Aceste tipuri de plângeri neclare sau anxietăți înșelătoare nu sunt ceva nou în psihanaliză, desigur. Într-adevăr, mare parte din interacțiunea recentă dintre cercetarea legată de dezvoltare și teoretizarea analitică se bazează pe încercarea de a înțelege pacienți ca aceștia în termeni cum ar fi „atașament nesecurizant“ (vezi Beebe & Lachmann, 2014),

„acomodare patologică“ față de îngrijitori insuficient de receptivi (Brandchaft *et al.*, 2010) sau o deviere timpurie similară a sinelui. Mai mult decât atât, atenția curentă îndreptată spre dezvoltare are la bază o tradiție lungă în psihanaliză, de scoatere în evidență a „traumei cumulative“, a „traumei cauzate de tensiuni“ și așa mai departe, care sunt văzute ca având rădăcini foarte devreme în copilărie; literatura referitoare la aceste subiecte va fi revăzută în curând.

Toate acestea caută să facă legătura între distresul actual al pacienților noștri și problemele lor caracteriale, pe de o parte, și perturbările pronunțate în formarea lor psihică timpurie, în interiorul matricei relaționale originale, pe de altă parte. Deși examinarea aceluși teritoriu timpuriu este esențială, în această carte voi folosi o abordare diferită. Voi sugera faptul că pentru a înțelege tipul de problemă psihică pe care tocmai l-am descris trebuie să privim, de asemenea — și uneori numai pe acelea —, evenimentele interactive, repetitive, aflate la o scară mai mică, și trebuie să acordăm atenție nu numai acelor evenimente care se întâmplă foarte devreme în viață, ci și celor care apar *oricând* în ciclul unei vieți. Voi recomanda să ne concentrăm pe reziduurile pe care aceste evenimente particulare le lasă în urmă și pe manifestarea sau repetarea lor în felul actual de a fi al unei persoane. Cu siguranță, explorarea minuțioasă a relaționării zilnice nu prea este ceva nou. Ea constituie de mult timp unul dintre pilonii gândirii relaționale și interpersonale (vezi în special Aron, 1996; Levenson, 1991; Mitchell, 2000; Mitchell & Aron, 1999; Stern, 2010), precum și ai anumitor poziții ce aparțin psihologiei sinelui și intersubiective (de exemplu, Stolorow & Atwood, 1992). Aceste abordări privesc spre tiparele generalizate ce apar într-o matrice interpersonală sau interpsihică, în care (în condiții nefavorabile) anxietatea unei persoane este sporită, iar stima

de sine este scăzută, ca urmare a influenței conștiente și inconștiente pe care două persoane o au una asupra celeilalte. În această carte, totuși, doresc să mut centrul atenției dinspre tiparele generalizate spre anumite tipuri specifice de experiențe relaționale problematice, dintre care pe unele le voi descrie în detaliu. Aceste situații „micro-traumatice” — unele operaționale anterior în viață, însă majoritatea prezente în mod continuu — pot fi aparent ascunse; de vreme ce aceste momente dăunătoare apar în relații care pot fi considerate valoroase din alte puncte de vedere, individul poate fi motivat să le ignore în scopul menținerii echilibrului funcțional al relației. Și totuși, după cum vom vedea, ele pot compromite serios abilitatea individului de a obține din relație ceea ce a investit sau ceea ce o astfel de relație ar trebui să ofere cu adevărat. Indiferent dacă ne gândim la beneficiile relațiilor de maturitate din perspectiva atașamentului, dependenței, a nevoilor legate de obiectele sinelui sau a oricăror altor dimensiuni, dacă micro-traumele în relația cu celălalt se acumulează, individul va fi încărcat de sentimente despre sine în lume împovărătoare, contradictorii.

După cum am spus deja, din experiența mea, pacienții pot să nu observe neapărat sau să nu se plângă de momentele micro-traumatice; adesea, ei nu le înregistrează deloc. Or, dacă aceste persoane au vreo suspiciune legată de ce anume în interacțiunea cu celălalt îi rănește emoțional, momentele ce rănesc în mod semnificativ par prea mici, prea accidentale pentru a fi avut cu adevărat impact. Individul ar putea spune: „Nu mă deranjează ceva anume, de vreme ce, până la urmă, fiecare dintre aceste lucruri e atât de banal; este vorba de toate acestea puse împreună, unul peste celălalt, ajungând să devină prea mult și să mă afecteze — deși probabil că nu ar trebui!” Deci, de exemplu, factorul nerecunoscut în majoritatea depresiilor adulților poate fi tocmai acest tipar de mici insulte sau nereușite care



se adună pentru a dovedi, în mod evident, că persoana este inadecvată, vrednică de dispreț sau absolut rea. Aceste mici ofense pot — și încă o dată, pot să nu — să își aibă rădăcinile în altele mai profunde, mai rele; vulnerabilitatea la aceste atacuri, de asemenea, poate — și din nou, poate să nu — să își aibă sursa în izvoare mai profunde. Indiferent cum ar fi, rezultatul este o contuzie psihică ce se construiește imperceptibil în timp, erodând puțin câte puțin sentimentul valorii personale și starea de bine a unei persoane. Această acumulare poate avea loc în contextul copilăriei sau al relației curente cu un părinte sau cu altcineva apropiat și iubit, dar ea se mai poate dezvolta într-un context educațional sau profesional de durată sau în alte contexte sociale care constituie părți importante din viața cuiva.

Experiența micro-traumatică este, prin definiție, ceva ce se desfășoară cu subtilitate și, astfel, impactul său rămâne neexprimat, disociat sau reprimat. Pentru că nu a văzut lovitura venind și nu a înregistrat impactul complet al acesteia, persoana nu s-a apărat în mod adecvat. Ea nu a făcut nici pașii reparatori sau protectivi care ar fi putut să aline rana și consecințele ei imediate sau să împiedice eventualele reapariții. Așa că răul produs se acumulează, iar rezultatul este o deformare a sentimentului binelui, eficienței sau unității. Gândindu-se la semnificația unor astfel de contuzii zilnice, imaginația analitică se întoarce repede — de fapt, uneori prea repede — la primii ani de viață. Această tendință a fost denumită „favorizarea dezvoltării“ de către Stephen Mitchell (1988). Cu siguranță, a fi rănit sau trădat din punct de vedere emoțional de către persoanele semnificative în primele etape de viață poate crea o îndoială izolată, care posedă o rezistență formidabilă la crearea de legături generative mai târziu, în viață. Iar momentele micro-traumatice pot fi parte din textura acestor răni timpurii — și, desigur, merită o investigație atentă ca atare. Însă tipare similare sau chiar noi-nouțe pot

apărea mai târziu și pot prezenta propriile lor dificultăți semnificative. La fel ca tânărul care și-a pus întrebări în ceea ce privește acel compliment neliniștitor — și, de asemenea, legat de insistențele analistului de a vorbi despre el —, o persoană poate deveni atât de deprinsă cu existența acestui potențial distrugător subtil în relațiile sale, încât ea sfârșește prin a deveni incapabilă de a mai acorda încredere deplină celorlalți — inclusiv propriului psihoterapeut sau psihanalist. În esență, persoana ajunge să treacă cu vederea în mod automat sau să „ignore în mod selectiv“, ca să folosim termenii lui Sullivan (1953), comportamentul nepotrivit moderat injurios al altcuiva, în scopul de a susține sentimentul de a fi un sine bun, iubit de un celălalt bun. Această ignorare cronică are ca rezultat o anxietate disociată, care subminează un sentiment de sine coerent și valorizat, precum și un stil de relaționare bazat pe încrederea în ceilalți.

## Trauma și micro-trauma

Din perspectivă psihanalitică, conceptul de traumă a ajuns să însemne, în cuvintele lui Laplanche și Pontalis (1994), un „eveniment din viața subiectului, care se definește prin intensitatea sa, incapacitatea în care se găsește subiectul de a-i răspunde în mod adecvat, tulburarea și efectele patogene durabile pe care le provoacă în organizarea psihică“ (p. 444). Laplanche și Pontalis continuă prin a situa ideea de traumă într-o perspectivă economică freudiană, adică în termeni de „aflux excesiv de excitații“ în raport cu gradul de toleranță a aparatului psihic. Dacă acel aflux nu poate fi descărcat sau elaborat și integrat în funcționarea psihică de ansamblu a persoanei, atunci el rămâne prezent și subminează organizarea psihică a acesteia.

Ideea unui aflux de excitații mai mici descris de Laplanche și Pontalis anticipează sensul termenului meu de *micro-traumă* ca modalitate de a diferenția rănille minore, acumulate, repetate, de cele masive, mai șocante. Versiunea micro este mai puțin intensă, mai puțin evidentă sau directă în calitatea sa distructivă și, ca urmare, e mai plauzibil (deși la fel de incorect) să fie negată de către o persoană sau alta. Capacitatea de a răni se poate afla numai în curenții tonali subterani sau în implicațiile periferice ale actului, mai degrabă decât în mesajul lui principal. Contextul interpersonal de ansamblu este, desigur, tot un factor crucial — în anumite circumstanțe, un act ostil sau critic ar putea fi supărător, fără a fi în mod necesar traumatic la nivel micro sau macro. Foarte mult depinde de caracterele indivizilor implicați, de sănătatea relațiilor lor și de o varietate de alți factori.

Mulți specialiști în științele sociale și teoreticieni dedicați din domeniul psihodinamicii au depus eforturi pentru a consemna efectele psihice oribile ale atrocităților în masă și personale din lumea reală. Printre acești pionieri se numără Henry Krystal (1968, 1971, 1985, 1991, 1994, 1997), Judith Lewis Herman (1992) și Bessel Van der Kolk (1987; Van der Kolk *et al.*, 1996), împreună cu teoreticieni contemporani cum ar fi Onno Van der Hart (Van der Hart *et al.*, 2006), Jody Messler Davies și Mary Gail Frawley (1992, 1994), Sue Grand (2002), Elizabeth Howell (2005), Ghislaine Boulanger (2007) și alții. Lor li s-ar putea părea un oximoron — sau complet greșit — a vorbi despre orice fel de traumă care ar putea fi de micro-proporții. Utilizarea din partea mea a termenului de *micro-traumă* li s-ar putea părea ca o trivializare a ceva ce are un impact mult mai vast — Trauma — al cărei efect nu ar trebui diminuat. Aș contraargumenta că *micro-trauma*, la fel ca însăși Trauma cu majusculă, este urmată de consecințe semnificative în felul ei propriu. Este similară

traumei masive a lumii reale prin faptul că reflectă evenimente din lumea exterioară și nu este doar o experiență privată ce implică impulsuri sau fantezme inconștiente. Și, exact ca în cazul Traumei cu majusculă, aceste evenimente reale sunt trăite și absorbite, ajungând să modeleze lumea intrapsihică în moduri particulare, care au consecințe negative de durată pentru sentimentul de bună stare psihică, siguranță și securitate al persoanei. Micro-traumele, similare celor la scară macro, necesită operațiuni defensive care adesea atenuează sau distorsionează în timp aspecte ale exprimării de sine, împiedică realizarea coeziunii de sine și se transmit în relații curente, pe măsură ce acestea evoluează.

Aluzia conținută în nomenclatura mea a traumei este legată de viziunea freudiană pe care tocmai am menționat-o (Laplanche & Pontalis, 1994), cum că o serie de excitații psihice mai ușoare pot să se acumuleze pentru a avea un efect masiv de denaturare a sinelui. Mai mult decât atât, sugerez faptul că, în măsura în care dezvoltarea și organizarea sinelui au fost subminate anterior prin mici insulte și injurii (ceea ce numesc eu micro-traumă), acesta va fi mai vulnerabil la efectele corozive ale unor atacuri psihice mai intense (adică trauma severă ca atare). Sunt de acord cu ideea lui Freud, că *Empfänglichkeit* sau „predispoziția” globală a sinelui influențează felul în care este experimentat orice șoc psihic nou. Cred, de asemenea, că această predispoziție continuă să fie modelată atât de factori constituționali cum ar fi temperamentul, cât și de interacțiunile anterioare — fie acestea neutre, constructive, micro-traumatice sau evident traumatice — cărora individul le-a fost supus încă de la naștere.

Să ne gândim, spre exemplu, la o femeie însărcinată de curând care, să spunem, este o persoană înclinată prin temperament spre a deveni repede anxioasă. Să spunem, mai departe, că soțul ei răspunde la îngrijorările și fricile

ei legate de faptul că va deveni mamă retrăgându-se în corespondența electronică, jucându-se încă o rundă la jocul video sau petrecând mai multe ore la birou. Prin ceea ce numesc eu „retragere lipsită de amabilitate“, bărbatul privează femeia de confortul pe care contactul apropiat probabil că i l-ar furniza, în loc să ia măsuri care ar putea compensa anxietatea ei obișnuită, acum intensificată. Evitarea de către soț a soției cu dificultățile ei poate fi nu mai mult decât propriul lui efort de protecție psihică împotriva recunoașterii grijilor lui ascunse privind parentalitatea. Totuși, ea ar putea înțelege această atitudine ca pe o respingere implicită a ei, ca și cum el ar vedea-o ca fiind inadecvată în primul rând pentru că își face griji, și apoi pentru că nu este capabilă să găsească singură soluții. Dacă retragerea emoțională a soțului ar evolua într-un tipar mai cronic de izolare, atât psihică, cât și emoțională, față de soția lui, probabil că, în timp, încrederea soției în propria competență și valoare s-ar eroda. Aceste sentimente ar putea submina în mod reflex capacitățile ei de a-și exercita sarcinile de mamă, actualizând astfel exact aceeași temută imagine de sine ca fiind incapabilă, imagine susținută în mod simbolic de distanțarea soțului. Desigur, retragerea de moment a soțului nu ar fi, probabil, suficientă pentru a submina pentru totdeauna securitatea psihică a femeii, dar, la fel ca un răpăit de tobe repetat, ea ar putea-o invada major în timp. Eu cred că, exact în această manieră, micile abandonuri, lovituri și trădări psihice — chiar dacă neintenționate ca atare — pot crește și se pot combina cu tendințele subiacente ale unei persoane, pentru a distruge funcționarea noastră emoțională într-un fel profund.

În capitolele care urmează, voi discuta mai în detaliu despre șapte tipuri diferite de micro-traumă și apoi despre altele, mai pe scurt. Inventarul meu este o listă idiosincronică selectivă — s-ar putea spune chiar accidentală — în

mod necesar mai mult preliminară sau sugestivă decât exhaustivă. Am ales aceste practici specifice pentru că fiecare dintre ele m-a determinat într-un fel să o exprim în virtutea rolului pe care l-a jucat în viețile pacienților, ale prietenilor mei sau a mea. Genul de evenimente interpersonale, interpsihice sau intrapsihice care furnizează acest ghiont sinelui poate să aibă multe înfățișări, unele aparent gratificante și având un ton emoțional predominant pozitiv, altele mai punitive în mod explicit și având un ton predominant negativ. Printre cele ce dau o senzație de optimism se numără acelea pe care le voi numi „retușare și amabilitate excesivă” sau gonflare a propriei persoane ori a celuilalt prin minimalizarea sau acoperirea defecțelor; „intimitatea tensionată”, o apropiere intensificată care tinde spre asimilarea celuilalt; și „degenerarea statutului de cunoscător”, în care o persoană capătă obiceiul de a despica firul în patru în ceea ce o privește pe cealaltă, într-un mod care sfârșește prin a submina echilibrul și sentimentul valorii de sine ale celuilalt.

Patru versiuni de micro-traumă cu un vast efect negativ sunt „retragerea lipsită de amabilitate” (ilustrată pe scurt mai sus), care este o retragere aparent arbitrară dintr-un angajament anterior, motivată adesea prin anxietate sau furie neexprimată; „indignarea nestăpănită”, o atitudine moralistă care poate avea un efect opus celui așteptat, subminând starea de bine, eficiența și integritatea morală proprie sau a celuilalt; „rigidizarea cronică”, a fi blocat într-o atitudine fie de diminuare de sine, fie de mulțumire de sine exagerată, într-un fel care generează prejudicii colaterale la alții; și „micile crime”, care variază de la simple semne de dispreț la ample reduceri la tăcere furnizate într-o manieră neașteptată.

Fiecare tip de micro-traumă este garantat de propria mixtură de investire de sine narcisică, ostilitate, invidie, indiferență, anxietate sau rușine. În fiecare caz însă,

partea care produce răul menține o aparență de a fi cel puțin cumpătată și neutră, dacă nu chiar bine intenționată și binevoitoare. O parte a relaționării micro-traumatice este conștientă și intențională, iar altă parte este inconștientă sau inadvertentă. Ea poate fi catalogată ca răutate de către partea afectată sau poate produce un rău subliminal. Poate apărea într-o relație diadică, un grup familial ori clică sau într-un sistem social mai larg, ale cărui politici sunt constant dăunătoare într-o anumită manieră (vezi Sue, 2010 și în continuare). Modul micro-traumatic de a relaționa al unui agresor îl rănește pe celălalt, însă adesea, fără să vrea, îl depotențează și pe însuși agresor. Așa evazive și efemere cum sunt ele uneori, procesele micro-traumatice pe care le abordez — și alte varietăți care așteaptă să fie exprimate în mod formal — ne cer insistent să le privim mai cu atenție.

## Considerente teoretice și concepte înrudite

„Trauma cumulativă“ a lui Khan și  
„trauma de tensiune“ a lui Kris

În fața experienței micro-traumatice continue, o persoană ar avea posibilitatea să părăsească relația, în principiu. Și totuși, asta este exact ceea ce nu prea se întâmplă. Motivul pentru care relaționarea micro-traumatică poate să evolueze într-un tipar dăunător este acela că, dacă avem ceva bun, cât de puțin ar fi acesta, din partea partenerului, suntem predispuși la a rămâne în relație cu el, chiar și atunci când ne-a rănit. Nevoia imperioasă de conexiune este motivația primă a comportamentului uman, potrivit teoreticienilor Școlii Independente Britanice a relațiilor cu obiectul (Independent British object relations school)