

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MILLER, ALICE

Drama copilului interior / Alice Miller;

trad.: Monica Medeleanu. - București : Herald, 2019

Bibliogr.; Index

ISBN 978-973-111-776-8

I. Medeleanu, Monica (trad.)

159.9

ALICE MILLER

DRAMA COPILULUI INTERIOR

PRIZONIERI AI COPILĂRIEI
ÎN CĂUTAREA ADEVĂRATULUI SINE

Traducere și îngrijire ediție:

MONICA MEDELEANU

Alice Miller

Das Drama des begabten Kindes

© SuhrkampVerlag Frankfurt am Main 1994.

All rights reserved by and controlled through
Suhrkamp Verlag Berlin

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CAPITOLUL UNU

DRAMA COPILULUI DOTAT ȘI CUM AM AJUNS PSIHOTERAPEUȚI 7

Săracul copil bogat	11
Lumea pierdută a sentimentelor	16
În căutarea sinelui autentic	21
Istoria terapeuților	27
Creierul de aur	33

CAPITOLUL DOI

DEPRESIA ȘI GRANDOMANIA: DOUĂ FORME DE NEGARE LEGATE ÎNTRE ELE 37

Vicisitudinile nevoilor copilului	37
Dezvoltarea sănătoasă	38
Tulburarea	40
Iluzia dragostei	44
Grandomania	45
Depresia, contrariul grandomaniei	48
Depresia ca negare a sinelui	52
Faze depresive pe parcursul terapiei	65
Funcția de semnă	66
Suprimarea nevoilor esențiale	67
Acumularea sentimentelor puternice și ascunse	68
Confruntarea părinților	68

Închisoarea interioară	70
Un aspect social al depresiei	76
Legenda lui Narcis	81

CAPITOLUL TREI

CERCUL VICIOS AL DISPREȚULUI 83

Umilirea copilului, lipsa de respect față de cei slabi și unde se ajunge de aici	83
Lucrul cu disprețul în terapie	97
Articularea de sine sfărâmată și compulsia de a repeta	98
Perpetuarea disprețului în perversiune și nevroză obsesivă	102
„Depravarea”, „răul” din lumea copilăriei lui Herman Hesse	113
Mama ca agent al societății pe parcursul primilor ani de viață	122
Singurătatea celui care disprețuiește	125
Obținerea eliberării de dispreț și respectarea vieții	130

POSTFAȚĂ	139
CUVÂNT DE RECUȘOȘTINȚĂ	145
BIBLIOGRAFIE	149
INDEX	151

Viziune grafică:

Carmen Lucaci

DTP:

Teodora Vlădescu

Corector:

Iulia Nedea

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2019

CAPITOLUL UNU

DRAMA COPILULUI DOTAT ȘI CUM AM AJUNS PSIHOTERAPEUȚI

Experiența ne-a învățat că avem o singură armă ce ne stă mereu la dispoziție în lupta împotriva bolii mentale: descoperirea emoțională a adevărului despre istoria unică a copilăriei noastre. Este posibil, așadar, să ne eliberăm cu totul de iluzii? Istoria demonstrează că ele se furișează peste tot, că fiecare viață este plină de ele – poate pentru că adevărul ni se pare adesea insuportabil. Cu toate acestea, adevărul este esențial într-o asemenea măsură, încât pierderea lui se plătește scump, luând forma unei boli grave. Pentru a deveni întregi, trebuie să încercăm, parcurgând un proces îndelungat, să ne descoperim adevărul personal, un adevăr care poate provoca durere înainte de a ne oferi o nouă sferă a libertății. În schimb, dacă alegem să ne mulțumim cu „înțelepciunea” intelectuală, vom rămâne în sfera iluziei și a autoamăgirii.

Răul care ni s-a făcut în copilărie nu poate fi înlăturat, întrucât nu putem schimba nimic din trecutul nostru. Putem, totuși, să ne schimbăm pe noi înșine. Ne putem reface pe noi și ne putem câștiga integritatea pierdută, alegând să acordăm mai multă atenție cunoașterii înmagazinate înăuntrul corpurilor noastre și devenind mai conștienți de această cunoaștere.

Această cale, deși nu este deloc ușoară, reprezintă singura modalitate prin care putem lăsa în spate în cele din urmă închisoarea invizibilă și crudă a copilăriei noastre. Devenim liberi transformându-ne din victime inconștiente ale trecutului în indivizi responsabili în prezent, conștienți de trecutul nostru și capabili, astfel, să trăim împreună cu acesta.

Majoritatea oamenilor fac exact invers. Fără să realizeze că trecutul le determină în mod constant acțiunile prezente, evită să învețe ceva din istoria lor. Ei continuă să trăiască în situația refumată din copilărie, ignorând faptul că aceasta nu mai există. Continuă să se teamă și să evite pericole care, chiar dacă au fost cândva reale, lucrul acesta nu a durat mult. Sunt conduși de amintiri inconștiente, de sentimente și nevoi refumate care determină aproape orice fac sau nu reușesc să facă.

Refularea abuzului brutal trăit în copilărie îi determină pe mulți oameni să își distrugă propriile vieți și pe ale altora. Cu o sete inconștientă de răzbunare, se pot angaja în acte de violență, distrugând case și afaceri și atacând fizic alți oameni, folosind aceste acte pentru a ascunde adevărul de ei înșiși și pentru a evita sentimenten-

tul de disperare al copiilor chinuți care au fost cândva. Astfel de acte sunt comise frecvent în numele „patriotismului” sau al credințelor religioase.

Alți oameni continuă în mod activ tortura suportată cândva de ei înșiși intrând în cluburi auto-flagelante de orice fel și adoptând practici sado-masochiste. Ei consideră astfel de activități „eliberatoare”. Femeile care permit să le fie găurite sfârcurile pentru a își pune cercei în aceste locuri pot poza apoi pentru fotografii ce se publică în ziare, spunând cu mândrie că nu au simțit nicio durere când au făcut acest lucru, ba chiar că li s-a părut distractiv. Nu este cazul să ne îndoim de adevărul afirmațiilor acestor femei; au fost obligate de timpuriu să învețe să nu simtă durerea, iar în prezent ar merge oricât de departe, pentru a nu simți durerea fetei care a fost odată exploatată sexual de tatăl ei și trebuie să își imagineze că a fost distractiv pentru ea.

Durerea refumată se poate arăta într-un mod mai discret, ca în cazul unei femei abuzate sexual în copilărie, care și-a negat realitatea copilăriei și, pentru a nu simți durerea, fuge permanent de trecut, folosindu-se de bărbați, alcool, droguri sau realizări. Ea are nevoie de un fior permanent pentru a ține plictiseala la distanță; nu își poate permite niciun moment de liniște, în timpul căruia să poată simți singurătatea arzătoare a experienței copilăriei, căci se teme de acest sentiment mai mult decât de moarte. Va continua să fugă, dacă nu învață că a conștientiza vechile sentimente nu este ceva fatal, ci eliberator.

Refularea durerii din copilărie influențează nu numai viața unui individ, ci și tabuurile întregii societăți. Parcursul obișnuit al biografiilor ilustrează acest fapt într-un mod foarte clar. Citind biografiile artiștilor faimoși, de exemplu, rămânem cu impresia că viețile lor au început la pubertate. Înainte de aceasta, ni se spune, ei au avut o copilărie „fericită”, „plină de mulțumiri” sau „netulburată” ori una „plină de privațiuni”, ori „foarte stimulatoare”. Dar cum a fost cu adevărat o anumită copilărie nu pare să îi intereseze pe acești biografi – de parcă rădăcinile unei vieți întregi nu ar fi ascunse și întrețesute în copilăria ei. Voi ilustra aceasta cu un exemplu simplu.

Henry Moore descrie în memoriile lui cum, pe când era copil, masa spatele mamei lui, ungându-l cu un ulei, pentru a-i ameliora durerile provocate de reumatism. Această lectură mi-a arătat deodată sculpturile lui Moore într-o altă lumină: femeile mari, înclinate, cu capete mici – puteam vedea acum în ele mama prin ochii băiețelului, cu capul ridicat deasupra, diminuat de perspectivă, iar spatele în fața lui, aproape și mărit extraordinar de mult.

Această interpretare poate fi irelevantă pentru mulți critici de artă, dar mie îmi demonstrează cât de puternic se ancorează experiențele unui copil în inconștientul lui și ce posibilități de expresie pot trezi în adultul care este liber să le lase în voie. Amintirea lui Moore nu are legătură cu o întâmplare traumatică și a putut astfel să supraviețuiască nealterată. Dar orice experiențe trau-

matizante din copilărie rămân ascunse și încuiate în întineric, iar cheia care ne-ar ajuta să înțelegem viața ce urmează este ascunsă odată cu ele.

Săracul copil bogat

Mă întreb uneori dacă va fi vreodată posibil să înțelegem cât de singuri și părăsiți am fost când eram copii. Nu mă refer acum, în primul rând, la copiii de care nu s-a avut grijă în mod evident sau care au fost complet neglijați și care au fost mereu conștienți de acest lucru sau, cel puțin, au crescut știind că așa stau lucrurile. În afară de aceste cazuri extreme, există un număr foarte mare de oameni care intră în terapie cu credința (cu care au crescut) că au fost fericiți și protejați în copilărie.

Am avut de-a face foarte des cu oameni care erau lăudați și admirați pentru talentele și realizările lor, care au fost învățați să își controleze intestinele și vezica din primul an al vieții lor și care poate chiar de la vârsta de un an și jumătate până la cinci ani, au fost ajutați să aibă grijă de frații lor mai mici. Potrivit opiniilor prevalente, acești oameni – mândria părinților lor – trebuie să aibă un simț puternic și stabil al siguranței de sine. Dar lucrurile stau exact invers. Ei se descurcă bine, chiar excelent, în orice întreprind; sunt admirați și invidiați; au succes de fiecare dată când vor – dar în spatele tuturor acestora se află ascunsă depresia, un sentiment de gol și alie-

Respect, pentru că un copil nu are precum și impresia că viețile lor nu au niciun sens. Aceste sentimente sumbre vor ieși la suprafață de îndată ce drogul grandorii dă greș, de îndată ce nu sunt „pe val”, nu sunt în mod clar „superstarurile” sau ori de câte ori au brusc sentimentul că nu au reușit să se ridice la nivelul unei imagini ideale sau nu au atins niște standarde. Atunci sunt loviți de anxietate sau de sentimente profunde de vină și rușine. Care sunt motivele acestor tulburări la acești oameni competenți, realizați?

La prima întrevvedere, vor comunica ascultătorului că au avut părinți înțelegători sau, cel puțin, unul de acest fel, iar dacă sunt conștienți că au fost înțeleși greșit când erau copii, simt că vina le aparține lor și incapacității lor de a se exprima în mod adecvat. Își relatează primele amintiri fără să aibă vreo simpatie față de copiii care au fost odată, iar acest fapt este cu atât mai frapant cu cât acești pacienți nu numai că au o înclinație pronunțată către introspecție, ci par, într-o oarecare măsură, capabili să empatizeze cu alți oameni. Accesul lor la lumea emoțională a propriei copilării este, totuși, obstrucționat, fiind caracterizat de o lipsă de respect, o compulsie direcționată către control și manipulare, precum și de exigența realizării. Foarte frecvent, arată dispreț și ironie, chiar batjocură și cinism față de copiii care au fost.

În general, se observă o absență totală a înțelegerii emoționale reale sau o evaluare serioasă a propriilor probleme din copilărie și nicio recunoaștere a adevăratelor lor nevoi – în afară de dorința de realizare. Refu-

larea istoriei lor reale a fost atât de completă, încât iluzia lor cu privire la o copilărie mulțumitoare poate fi menținută cu ușurință.

Ca bază pentru o descriere a climatului psihic al acestor persoane, trebuie enunțate clar niște presupoziii generale:

1. Chiar de la începutul vieții, copilul are o nevoie primară de a fi privit și respectat ca persoana care este cu adevărat în orice perioadă dată.

2. Când vorbim aici despre „persoana care este cu adevărat în orice perioadă dată”, înțelegem emoții, senzații și expresia acestora începând din prima zi de viață.

3. Într-o atmosferă de respect și toleranță pentru sentimentele lui, copilul, în faza de separare, va fi capabil să renunțe la simbioza cu mama și să facă pașii către individuire și autonomie.

4. Dacă părinții vor să ofere aceste lucruri necesare pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului lor, ei înșiși trebuie să fi crescut într-o astfel de atmosferă. Dacă au crescut astfel, vor fi capabili să asigure copilului protecția și condițiile de care acesta are nevoie pentru a dezvolta încredere.

5. Părinții care nu au avut parte de acest climat în copilărie sunt ei înșiși sărăciți emoțional; pe parcursul vieților lor vor continua să caute ceea ce propriii lor părinți nu le-au putut oferi la momentul adecvat – prezența unei persoane care este pe deplin conștientă de ei și îi ia în serios.

6. Această căutare, bineînțeles, nu poate fi niciodată încununată cu succes deplin, întrucât se leagă de o situație care aparține irevocabil trecutului, și anume perioadei care urmează imediat după naștere și cele ce țin de copilăria timpurie.

7. O persoană cu această nevoie nesatisfăcută și inconștientă (din cauza refulării) va fi obligată, totuși, să încerce să o satisfacă prin substitute, atât timp cât își ignoră istoria de viață refulată.

8. Cele mai eficace obiecte pentru satisfacerea prin substituție sunt *propriii copii* ai unui părinte. Nou-născutul sau copilul mic este complet dependent de părinții lui și, întrucât îngrijirea lor este esențială pentru existența lui, face tot ce poate ca să evite pierderea acestora. Încă din prima zi de viață, își va concentra toate resursele către acest scop, asemenea unei plante mici care se întoarce spre soare pentru a supraviețui.

În decursul celor douăzeci de ani de activitate de terapeut, m-am confruntat des cu un destin conturat din copilărie, ce pare să fie tipic celor care au ales profesii în domeniul social sau medical.

1. Exista o mamă nesigură emoțional și al cărei echilibru depindea de un anumit comportament al copilului. Această mamă putea să își ascundă nesiguranța față de copil și față de oricine altcineva în spatele unei măști dure, autoritare și chiar dictatoriale.

2. Copilul avea o abilitate uimitoare de a percepe și de a răspunde intuitiv, adică inconștient, acestei nevoi a mamei sau a ambilor părinți, asumându-și rolul care îi fusese atribuit în mod inconștient.

3. Acest rol îi asigura copilului „dragostea”, adică exploatarea din partea părinților. El putea simți că este nevoie de el, iar această nevoie îi garanta un anumit grad de securitate existențială.

Această abilitate este apoi extinsă și perfecționată. Mai târziu, acești copii nu numai că devin mame (confidenți, alinațori, sfătuitoari, susținători) ale propriilor mame, ci preiau și preiau cel puțin o parte din responsabilitatea pentru frații lor și în cele din urmă dezvoltă o sensibilitate specială la semnalele inconștiente prin care se manifestă nevoile altora. Nu este de mirare că mai târziu aleg frecvent să devină psihoterapeuți. Cine altcineva, fără această istorie anterioară, ar arăta suficient interes pentru a-și petrece întreaga zi încercând să descopere ce se întâmplă în inconștientul altor oameni? Dar dezvoltarea și perfecționarea acestei sensibilități – care cândva l-au ajutat pe copil să supraviețuiască, iar acum îi oferă adultului posibilitatea să își exercite ciudata profesie – cuprind și rădăcinile tulburării lui emoționale. Căci, atât timp cât terapeutul nu este conștient de refularea lui, acest fapt îl poate împinge să se folosească de pacienții lui, care depind de el, pentru a-și satisface nevoile prin substitute.

Bazându-mă pe experiența mea, pot să afirm că trebuie să căutăm cauza unei tulburări emoționale în prima parte a procesului de adaptare. Nevoile copilului de respect, atenție, înțelegere, simpatie și răspuns au trebuit refulate, ceea ce a avut consecințe grave.

Una dintre aceste consecințe este incapacitatea persoanei de a trăi conștient anumite sentimente proprii (cum ar fi gelozia, invidia, furia, singurătatea, neajutorarea sau neliniștea) fie în copilărie, fie, mai târziu, în viața adultă. Acest fapt este cu atât mai grav, cu cât este vorba despre oameni plini de vitalitate care sunt frecvent capabili de sentimente profunde. Faptul se observă mai ales atunci când își descriu experiențele din copilărie ca fiind lipsite de durere și frică. Se puteau bucura de natură, de exemplu, fără să își rănească mama, să o facă să se simtă nesigură, să îi diminueze puterea sau să îi pericliteze echilibrul.

Este remarcabil modul în care acești copii atenți, vivace și sensibili, care își pot aminti cu exactitate, de pildă, cum au descoperit lumina soarelui în iarba strălucitoare la vârsta de patru ani, ajungând la opt ani, sunt incapabili să „observe ceva” sau să arate curiozitate față de mama însărcinată ori sunt complet lipsiți de gelozie la nașterea unui frate.

Este, de asemenea, remarcabil modul în care la vârsta de doi ani un astfel de copil putea fi lăsat singur și

„să fie cuminte”, în timp ce soldații forțau intrarea în casă și răscoleau totul, îndurând intruziunea înspăimântătoare tăcuți și fără să plângă.

Toți acești oameni au dezvoltat arta de a nu trăi sentimente, deoarece un copil își poate trăi sentimentele numai atunci când există cineva care îl acceptă deplin, îl înțelege și îl sprijină. Dacă acea persoană lipsește, dacă acel copil, pentru a simți, trebuie să riște pierderea dragostei materne sau a celei care o înlocuiește pe mamă, atunci își va refuza emoțiile. Nu le poate experimenta nici măcar în secret, „doar pentru sine”; nu va reuși să le experimenteze deloc.

Acestea vor rămâne, totuși, în corpul lui, în celulele acestuia, înmagazinate ca informație ce poate fi declanșată de un eveniment ulterior.

Pe parcursul vieții ulterioare, acești oameni vor fi obligați să se confrunte cu situații în care aceste sentimente rudimentare se pot trezi, dar fără ca legătura originală să devină vreodată clară. Legătura poate fi descifrată numai când emoțiile intense au fost trăite în terapie și puse cu succes în legătură cu situația lor originală.

Să luăm, de exemplu, sentimentul de abandon – nu pe cel al adultului, care se simte singur și, ca atare, se îndreaptă spre alcool sau droguri, merge la filme, își vizitează prietenii sau dă telefoane fără motiv pentru a umple golul într-un fel. Nu, mă refer la sentimentul original al copilului mic, care nu a avut niciunul din-