

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MILLER, ALICE

Corpul nu minte niciodată: Vindecarea traumelor copilului interior/

Alice Miller. - Ed. a 2-a. - București : Herald, 2022

ISBN 978-973-111-914-4

159.922

Alice Miller

CORPUL NU MINTE NICIODATĂ

Vindecarea traumelor copilului interior

Traducere din limba germană:

Amalia Trepca

ALICE MILLER

Die Revolte des Körpers

©Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2005.

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

DESPRE AUTOARE	9		
CUVÂNT-ÎNAINTE	11		
INTRODUCERE	17		
MORALITATEA ȘI CORPUL	17		
I. A SPUNE ȘI A ASCUNDE	37		
1. VENERAREA PĂRINȚILOR ȘI CONSECINȚELE SALE TRAGICE (Dostoievski, Cehov, Kafka, Nietzsche)	39		
2. LUPTA PENTRU LIBERTATE ÎN TEATRU ȘI STRIGĂTUL IGNORAT AL PROPRIULUI CORP (Friedrich von Schiller)	44		
3. TRĂDAREA PROPRIILOR AMINTIRI (Virginia Woolf)	49		
4. URA DE SINE ȘI IUBIREA NEÎMPLINITĂ (Arthur Rimbaud)	53		
5. COPILUL PRIZONIER ȘI NECESITATEA NEGĂRII DURERII (Yukio Mishima)	59		
6. SUFOCAT DE DRAGOSTEA MATERNĂ (Marcel Proust)	63		
7. MARELE MAESTRU AL DISOCIERII DE PROPRIILE SENTIMENTE (James Joyce)	71		
EPILOG LA PRIMA PARTE	73		
		II. MORALA TRADIȚIONALĂ DIN CADRUL TERAPIILOR ȘI CUNOAȘTEREA PE CARE CORPUL O MANIFESTĂ	75
		INTRODUCERE LA PARTEA A DOUA	77
		1. ABUZUL DE LA SINE ÎNȚELES AL COPILOR	85
		2. ÎN CARUSELUL SENTIMENTELOR	93
		3. CORPUL CA PROTECTOR AL ADEVĂRULUI	109
		4. AM VOIE SĂ O SPUN?	115
		5. MAI DEGRABĂ MURIM DECÂT SĂ SIMȚIM ADEVĂRUL	123
		6. DROGURILE ȘI ÎNȘELAREA CORPULUI	127
		7. AVEM VOIE SĂ NE AMINTIM	137
		III. ANOREXIA: NEVOIA DE COMUNICARE AUTENTICĂ	153
		INTRODUCERE LA PARTEA A TREIA	155
		JURNALUL FICTIV AL ANITEI FINK	161
		REZUMAT	185
		POSTFAȚĂ	189
		CORPUL NU MINTE NICIODATĂ - O PROVOCARE	189
		BIBLIOGRAFIE	201

INTRODUCERE

MORALITATEA ȘI CORPUL

Nu de puține ori, corpul reacționează prin îmbolnăvire la neglijarea prelungită a funcțiilor sale vitale. Printre acestea se numără fidelitatea față de adevărata noastră istorie de viață. Prin urmare, tema principală a cărții de față este conflictul dintre ceea ce simțim și știm, pentru că a fost înregistrat de corpul nostru, și ceea ce credem că *ar trebui* să simțim, pentru a fi în concordanță cu normele morale pe care le-am internalizat de la o vârstă fragedă. Se dovedește că, printre altele, o anumită normă general acceptată – și anume porunca a patra – ne împiedică adesea să recunoaștem adevăratele noastre sentimente, precum și faptul că noi plătim pentru acest compromis prin îmbolnăvirea corpului. Cartea aduce multe exemple în sprijinul acestei teze, fără a înfățișa povești de viață în întregime lor, ci concentrându-se mai ales asupra problemei relației cu părinții care în trecut și-au abuzat copiii.

Experiența m-a învățat că propriul meu corp este sursa tuturor informațiilor de importanță vitală, care mi-au deschis o cale de acces către mai multă autonomie și încredere în sine. Abia când mi-am îngăduit să dau frâu liber emoțiilor multă vreme închise în corpul meu și când le-am putut trăi, am început să mă eliberez de trecutul meu. Sentimentele

autentice nu sunt niciodată produsul unui efort conștient. Ele există și au întotdeauna un temei, chiar dacă acesta ne rămâne de cele mai multe ori ascuns. Nu mă pot forța să îmi iubesc părinții și nici să îi cinstesc atunci când corpul meu, din motive care îi sunt bine cunoscute, refuză să o facă. Însă, atunci când vreau să mă supun totuși celei de-a patra porunci, rezultatul va fi un stres care apare, invariabil, de fiecare dată când cer de la mine ceva imposibil. Am suferit din cauza acestui stres aproape întreaga viață. Am încercat să îmi induc sentimente pozitive și să le ignor pe cele negative, pentru a rămâne în acord cu morala, cu sistemul de valori pe care îl acceptasem. Scopul meu era să fiu iubită ca fiică. Dar nu mi-a ieșit socoteala. A trebuit, în cele din urmă, să accept că nu pot forța iubirea atunci când ea nu există. Pe de altă parte, am învățat că sentimentul iubirii apare spontan – de exemplu, dragostea față de copiii mei sau față de prieteni –, atunci când nu mă mai forțez și nu mai încerc să urmez cerințe morale care mi-au fost impuse. Acest sentiment apare doar atunci când mă simt liberă și rămân deschisă față de toate sentimentele mele, inclusiv față de cele negative.

Cunoașterea faptului că nu pot să îmi manipulez sentimentele, că nu pot să mă prefac nici față de mine, nici față de altcineva mi-a adus o mare ușurare și eliberare. Abia atunci mi-am dat seama cât de mulți oameni se distrug singuri încercând, așa cum făcusem și eu mai înainte, să respecte cea de-a patra poruncă, fără să fie conștienți de prețul pe care corpul sau copiii lor sunt forțați să îl plătească. Atâta vreme cât copiii se lasă folosiți în acest mod, pot trăi chiar și o sută de ani fără să-și recunoască propriul adevăr, îmbolnăvindu-se din cauza faptului că se păcălesc singuri.

O mamă forțată să recunoască față de sine că, deși își dă silința, nu își poate iubi copilul din cauza lipsei anumitor experiențe din copilărie va fi nevoită, în mod sigur, să se

confrunte cu acuzații de imoralitate atunci când va avea curajul să articuleze acest adevăr personal. Dar eu susțin că tocmai această recunoaștere explicită a adevăratelor ei sentimente, independent de pretențiile moralei, i-ar permite să-și ofere atât sieși, cât și copilului ei acel sprijin onest de care are nevoie cel mai mult și, în același timp, să se elibereze, rupând lanțul autoamăgirii.

Atunci când un copil vine pe lume, el are nevoie de iubirea părinților săi, adică de afecțiune, de atenție, de protecție, de prietenie, de grijă și de disponibilitatea de a comunica. Pregătit pentru viață cu aceste daruri, corpul aceluși copil va păstra o amintire pozitivă a acestei afecțiuni întreaga viață, iar mai târziu, ca adult, va putea dărui aceeași iubire copiilor săi. Când toate acestea lipsesc, în copilul de altădată rămâne întreaga viață dorința de a-și împlini nevoile vitale inițiale. Această dorință va fi proiectată asupra altor oameni, mai târziu în viață. Pe de altă parte, cu cât un copil a primit mai puțină iubire, cu cât a fost mai oprimat și mai abuzat sub pretextul educării, cu atât mai mult acest copil, ajuns la vârsta maturității, se agață de părinții săi sau de alte persoane înlocuitoare, de la care așteaptă să primească ceea ce părinții nu i-au oferit la momentul potrivit. Aceasta este o reacție normală a corpului. El știe exact ce îi lipsește și nu poate uita această privațiune – golul există și așteaptă să fie umplut.

Cu cât trec anii, cu atât devine mai greu să primești de la alți oameni iubirea părintească ce ți-a fost refuzată. Dar așteptările corpului nu se diminuează odată cu înaintarea în vârstă. Dimpotrivă. Ele sunt doar proiectate asupra altora, în principal asupra propriilor copii și nepoți. Singura cale de ieșire din această dilemă este să conștientizăm aceste mecanisme și să identificăm realitatea propriei noastre copilării, prin contracararea proceselor de reprimare și negare. Astfel,

vom crea în noi înșine omul care ne poate satisface măcar o parte dintre acele nevoi care își așteaptă împlinirea încă de la naștere, dacă nu chiar mai devreme. După aceea ne putem oferi noi înșine atenția, respectul, înțelegerea pentru emoțiile noastre, protecția necesară, dragostea necondiționată pe care părinții noștri ni le-au refuzat.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, este nevoie de o experiență specială, cea a iubirii pentru copilul care am fost odinioară; altminteri, nu vom ști în ce constă ea. Dacă dorim să învățăm acest lucru în cadrul terapiei, avem nevoie de asistența unui terapeut care ne acceptă așa cum suntem și care ne poate oferi protecția, respectul, empatia și înțelegerea de care avem nevoie pentru a înțelege cum am devenit cei care suntem. Aceasta este experiența fundamentală care ne permite să adoptăm rolul de părinți pentru copilul abuzat din trecut. Nu avem nevoie de un educator, de cineva care „are planuri” pentru noi, nici de un psihanalist care a învățat că trebuie să rămână neutru în fața traumelor din copilărie și să interpreteze relațiile pacientului ca pe niște fantezii. Dimpotrivă, avem nevoie tocmai de opusul acestor lucruri, și anume de un însoțitor *părtinitor*, cineva capabil să ne împărtășească groaza și indignarea atunci când dezvăluim pas cu pas, acestuia și nouă înșine, emoțiile noastre: cum copilul a trebuit să sufere și prin ce a fost nevoit să treacă, absolut singur, atunci când sufletul și corpul său au luptat ani de-a rândul pentru a apăra o viață aflată într-un permanent pericol. De un asemenea însoțitor – pe care eu îl numesc un „martor competent” – avem nevoie, dacă dorim să-l sprijinim pe copilul din noi, dacă vrem să înțelegem limbajul corpului său, dacă dorim să empatizăm cu nevoile sale, în loc să le ignorăm, ca până acum, la fel cum au făcut-o părinții cândva.

Ceea ce descriu aici este complet realist. Propriul nostru adevăr poate fi găsit în compania părtinitoare și *nonneutră* a unui astfel de însoțitor. În cadrul acestui proces, simptomele pot dispărea, ne putem elibera de depresie și dobândi bucuria de a trăi, putem ieși din starea de epuizare și obține o creștere a nivelului de energie, de îndată ce aceasta nu mai este necesară pentru reprimarea propriului nostru adevăr. Ideea este că oboseala caracteristică unei astfel de depresii reapare de fiecare dată când ne suprimăm emoțiile puternice, când bagatelizăm amintirile corpului și nu vrem să le oferim atenția pe care o cer.

De ce asemenea scenarii pozitive sunt mai degrabă excepția decât regula? De ce preferă cei mai mulți oameni – și specialiști printre ei – să creadă mai degrabă în medicamente decât să se încreadă în cunoștințele înmagazinate în propriile noastre corpuri? Trupurile noastre știu cu exactitate de ce avem nevoie, ce nu tolerăm, la ce avem reacții alergice. Dar mulți oameni apelează mai degrabă la ajutorul medicamentelor, al drogurilor sau al alcoolului, blocându-și astfel și mai mult drumul către adevăr. De ce? Deoarece recunoașterea adevărului este dureroasă? Acest lucru este de netăgăduit. Dar acea durere este temporară, iar cu îngrijirea terapeutică potrivită poate fi suportată. Principala problemă este, în viziunea mea, că nu există suficienți astfel de însoțitori profesioniști. Majoritatea reprezentanților meseriilor pe care eu le numesc „de ajutorare” par să fie împiedicați de morală să fie alături de copilul abuzat în trecut și să recunoască, așadar, consecințele rănilor suferite la o vârstă fragedă. Ei se află în întregime în puterea celei de-a patra porunci, care ne spune să ne cinstim părinții „ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământul pe care Domnul Dumnezeu ți-l va da ție”.

Este evident că această poruncă împiedică vindecarea completă a rănilor timpurii. Este la fel de evident de ce până

acum acest fapt nu a fost vizibil în sfera publică. Răspândirea și puterea acestei porunci sunt nemăsurate, deoarece ea este hrănită de legătura naturală dintre copilul mic și părinții săi. Nici măcar cei mai mari filosofi și scriitori nu au îndrăznit niciodată să atace această poruncă. Nici măcar Friedrich Nietzsche, care era cunoscut pentru critica sa dură la adresa moralei creștine, nu a mers atât de departe, încât să-și critice propria familie. În fiecare adult care a fost abuzat cândva există frica latentă a copilului de a nu fi pedepsit de către părinți, dacă acesta ar îndrăzni să se revolte împotriva comportamentului lor. Dar ea zace latentă doar atâta vreme cât rămâne inconștientă. Odată ce este trăită conștient, ea se risipește cu timpul.

Moralitatea celei de-a patra porunci, cuplată cu așteptările copilului de altădată, creează o situație în care majoritatea terapeuților le oferă pacienților exact aceleași principii cu care aceștia din urmă au fost crescuți. Mulți dintre acești terapeuți sunt încă legați de părinții lor prin nenumăratele fire ale vechilor lor așteptări. Ei numesc această legătură iubire și le oferă și celorlalți acest tip de iubire drept soluție. Ei predică iertarea ca pe un drum către vindecare și nu par să știe că acest drum este o capcană în care ei înșiși se află. Căci deocamdată iertarea nu a dus niciodată la vindecare (vezi Miller, 1990/2003).

Este grăitor faptul că noi trăim, de mai multe mii de ani, cu o poruncă pe care până acum aproape nimeni nu a pus-o sub semnul întrebării, pur și simplu pentru că aceasta subliniază realitatea fizică potrivit căreia toți copiii, abuzati sau nu, își iubesc întotdeauna părinții. Doar ca adulți avem de ales. Însă ne purtăm adesea ca și cum încă am fi copii care nu au voie să pună la îndoială poruncile părinților lor. În calitate de adulți conștienți, avem dreptul să formulăm

întrebări, chiar și atunci când știm cât de mult i-ar fi șocat cândva aceste întrebări pe părinții noștri.

Moise, care, în numele Domnului, a impus poporului său cele Zece Porunci, a fost el însuși un copil alungat. Situația care i-a determinat părinții lui să facă acest lucru este irelevantă. Precum cei mai mulți copii abandonati, el a sperat să câștige într-o zi dragostea părinților săi tot prin dovezi de înțelegere și de respect. Ni s-a spus că părinții săi l-au lăsat în voia apelor pentru a-l proteja de urmăritori. Totuși, sugarul din coșulețul de răchită nu putea înțelege acest lucru. Poate că adultul Moise ar fi spus: „Părinții mei mi-au dat drumul pe râu pentru a mă proteja. Nu pot să le reproșez acest lucru. Trebuie să le fiu recunoscător. Ei mi-au salvat viața”. Copilul însă poate că și-a spus: „De ce m-au abandonat părinții mei? De ce m-au supus pericolului de înec? Nu mă iubesc?” Disperarea și frica de moarte, sentimentele reale ale copilului mic, înmagazinate în corp, au fost resimțite mai departe de Moise și l-au îndrumat să ofere poporului său Decalogul. Dintr-un punct de vedere superficial, a patra poruncă poate fi văzută ca o poliță de asigurare pentru cei vârstnici, poliță care atunci a fost necesară în această formă, dar nu și astăzi. Dar, la o privire mai atentă, vedem că această poruncă presupune o amenințare, un fel de șantaj care și-a păstrat eficiența până astăzi. Ea spune: dacă vrei să ai o viață lungă, trebuie să îți cinstești părinții, chiar și atunci când ei nu merită acest lucru; altfel, vei muri înainte de vreme.

Cei mai mulți oameni respectă această poruncă, deși ea creează confuzie și frică. Cred că este timpul să luăm în serios rănile copilăriei și urmările lor și să ne eliberăm de această poruncă. Aceasta nu înseamnă că trebuie să ne răzbunăm prin cruzime pe părinții noștri vârstnici pentru faptele lor crude, ci că trebuie să îi vedem așa cum au fost și să recunoaștem modul în care s-au purtat cu noi când eram

mici, pentru a ne elibera copiii și pe noi înșine de acest tipar comportamental. Trebuie să ne eliberăm de părinții noștri *internalizați*, care continuă în noi munca lor distrugătoare; doar așa putem spune „da” propriei noastre vieți și putem învăța să ne respectăm. Nu e posibil să învățăm acest lucru de la Moise, pentru că, din cauza celei de-a patra porunci, el a fost infidel mesajelor corpului său. Nu a avut de ales, căci nu era conștient de aceste mesaje. Dar tocmai de aceea ar trebui ca această poruncă să nu aibă nicio putere constrângătoare asupra noastră.

În toate cărțile mele am încercat să arăt, în diferite moduri și în diferite contexte, cum efectele a ceea ce eu numesc „pedagogia neagră”, pe care am experimentat-o în copilărie, ne limitează vitalitatea mai târziu în viață și ne reduc considerabil sau chiar ne suprimă sentimentul identității noastre adevărate, ne împiedică să știm ce simțim sau de ce lucruri avem nevoie. Abordarea parentală cunoscută ca „pedagogia neagră” creează oameni conformiști, care pot avea încredere doar în masca pe care au fost forțați să o poarte, deoarece în copilărie au trăit într-o continuă frică de pedeapsă. „Te educ spre binele tău” este principiul suprem care stă la baza acestei abordări. „Dacă te lovesc sau folosesc cuvinte pentru a te chinui sau a te umili, este tot pentru binele tău.”

Imre Kertész, scriitor maghiar și laureat al Premiului Nobel, povestește în celebra sa carte *Roman eines Schicksalslosen*¹ despre sosirea sa în lagărul de concentrare de la Auschwitz. Avea pe atunci 15 ani și descrie cu mare acuratețe cum a încercat să interpreteze toate lucrurile abstruse și îngrozitoare pe care le-a văzut la sosire ca pe ceva pozitiv

¹ Romanul unui lipsit de destin. (N. red.)

și favorabil pentru el, pentru că altfel frica de moarte l-ar fi ucis.

Putem presupune că fiecare copil abuzat trebuie să adopte o poziție asemănătoare pentru a supraviețui. Acești copii își reinterpretează percepțiile, într-o încercare disperată de a vedea fapte bune acolo unde un observator extern ar constata un abuz de netăgăduit. Copiii nu au de ales. Ei trebuie să-și reprime adevăratele sentimente, dacă nu au martori care să îi ajute și dacă se află cu totul în mâna persecutorilor. Abia mai târziu, din poziția adultului, atunci când acești oameni au norocul de a întâlni „martori competenți”, pot face o alegere. Ei pot să admită adevărul, adevărul *propriu*; pot să înceteze a mai compătimi și „a înțelege” făptuitorul, pot să nu mai încerce să simtă acele sentimente neconvingătoare și clivate, pot să denunțe fără menajamente ceea ce li s-a făcut. Acest pas aduce o mare ușurare trupului lor. Acum acesta nu mai trebuie să-i amintească silit sinelui adult de povestea tragică prin care a trecut în copilărie. De îndată ce adultul este dispus să își cunoască întregul adevăr, trupul se simte înțeles, respectat și protejat.

Eu caracterizez modul violent de „educare” ca pe un abuz nu doar deoarece copilului, ca ființă umană, îi este refuzat dreptul la demnitate și la respect, ci și pentru că un astfel de parentaj stabilește un tip de regim totalitar, în cadrul căruia copilului îi este imposibil să perceapă descurajările, umilințele și nepăsarea pe care le trăiește și, cu atât mai puțin, să se apere de ele. Acest model de educație este practicat în continuare de către adult în relația cu partenerul și cu propriii copii, la locul de muncă, oriunde este redirecționată frica aceluși copil cândva nesigur pe sine, cu ajutorul unei poziții exterioare de putere. Așa iau naștere dictatorii, oameni care nutresc un dispreț profund pentru toți ceilalți, oameni care nu au avut parte de respect când erau copii și care fac tot ce

le stă în putință pentru a câștiga acest respect într-o etapă ulterioară, cu ajutorul giganticului aparat de putere pe care l-au construit în jurul lor.

Sfera politicii este un exemplu excelent al modului în care foamea de putere și de recunoaștere nu poate fi niciodată potolită. Este insașiabilă, nu poate fi niciodată pe deplin satisfăcută. Cu cât astfel de oameni dețin mai multă putere, cu atât mai mult vor fi împinși la acțiuni care, în virtutea unei compulsii la repetiție, reproduc neputința de care voiau de fapt să fugă: astfel se întâmplă cu Hitler în buncăr, cu Stalin cuprins de frica sa paranoică, cu Mao când a fost respins de către poporul său, cu Napoleon în exil, cu Milošević în închisoare și cu trufașul Saddam Hussein în ascunzătoarea sa subterană. Ce i-a făcut pe acești oameni să abuzeze de puterea pe care au dobândit-o, în așa fel încât ea s-a transformat în cele din urmă în neputință? În opinia mea, a fost vorba despre trupurile lor. Corpul lor cunoștea cu exactitate întreaga neputință a copilăriei lor, deoarece o înregistrase în celulele sale și voia să îi facă să se supună acestei cunoașteri. Însă realitatea copilăriei lor le-a provocat acestor dictatori atât de multă frică, încât au preferat să distrugă popoare întregi, să lase milioane de oameni să moară decât să înfrunte adevărul – adevărul lor.

În această carte nu voi expune pe larg motivele dictatorilor, deși găsesc studiul biografilor acestora deosebit de edificator. Aici mă voi concentra asupra oamenilor care, deși au fost expuși pedagogiei negre, nu au simțit nevoia să dobândească o putere nelimitată sau să devină dictatori. Spre deosebire de conducătorii violenței, aceștia nu au îndreptat împotriva altora sentimentele lor reprimite de mânie și de indignare, ci s-au comportat distructiv față de ei înșiși. S-au îmbolnăvit și au suferit diferite simptome, iar mulți dintre ei au murit de tineri.

Cei mai talentați dintre acești oameni au devenit scriitori sau artiști plastici. Chiar dacă au reușit să indice adevărul în literatura și în arta lor, acesta era în mod invariabil un adevăr disociat din propria viață, iar pentru acest clivaj au plătit îmbolnăvindându-se. Prima parte a cărții este dedicată biografilor tragice de acest gen.

În anii '90, o echipă de cercetători din San Diego a întrebat 17 000 de oameni cu media de vârstă de 57 de ani cum a fost copilăria lor și de ce boli au suferit de-a lungul vieții. S-a dovedit că numărul îmbolnăvirilor grave în cazul celor care fuseseră abuzați în copilărie era mult mai mare decât în cazul oamenilor care crescuseră fără să cunoască abuzuri și bătaii cu scop „educativ”. Aceștia din urmă nu s-au plâns de boli mai târziu în viață. Titlul scurtului articol care rezuma rezultatele sondajului era *Cum să transformi aurul în plumb*, iar comentariul autorului, care mi-a trimis articolul, suna astfel: „Rezultatele sunt clare, grăitoare, dar nevăzute, ascunse”.

De ce ascunse? Deoarece nu pot fi publicate fără să iște acuzații împotriva părinților, iar acest lucru este încă interzis în societatea noastră, într-o măsură tot mai mare. Între timp, din ce în ce mai mulți specialiști acceptă că suferințele sufletești ale adulților pot fi puse pe seama moștenirii genetice și nicidecum pe seama rănilor concrete și a privării generate de părinți în copilărie. De asemenea, studiile edificatoare ale anilor '70 despre copilăria schizofrenicilor nu au fost aduse la cunoștința publicului larg, dincolo de publicarea lor în revistele de specialitate. Credința fundamentalistă în genetică triumfă în continuare.

Cu acest aspect se ocupă reputatul psiholog clinician britanic Oliver James, în cartea sa *They F*** You Up* (2003). Deși această carte, publicată în 2003, lasă în ansamblul ei