

Alice Miller

CORPUL NU MINTE NICIODATĂ

Vindecarea traumelor copilului interior

Traducere din limba germană:

Amalia Trepca

EDITURA  HERALD
București

„Emoțiile nu sunt un lux, ci un instrument complex care ne ajută în lupta pentru existență.”

Antonio R. Damasio

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 ÎNȚELEȘ AL COPIILOR	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

CUVÂNT-ÎNAINTE

Tema principală a tuturor cărților mele este negarea suferinței trăite în copilărie. Fiecare carte se axează asupra unui anume aspect al acestui fenomen și subliniază o anumită temă mai mult decât altele. În *Am Anfang war Erziehung*¹ și în *Du sollst nicht merken*², de exemplu, am expus cauzele și urmările acestei negări. Mai târziu am arătat consecințele care apar în viața adultului și a societății (cu referire deosebită la artă și filosofie în *Der gemiedene Schlüssel*³, la politică și psihiatrie în *Căderea zidului tăcerii*). Deoarece aceste aspecte nu pot fi cu totul separate unele de altele, au existat, desigur, intersecții și repetări. Dar cititorul atent va observa cu ușurință că aceste aspecte sunt mereu plasate în alt context și tratate dintr-un punct de vedere nou.

Folosirea anumitor concepte este totuși constantă, indiferent de context. Folosesc cuvântul „inconștient”, de exemplu, exclusiv pentru a vorbi despre conținuturi (amintiri,

¹ Pentru binele tău, trad. Ida Alexandrescu, Editura Herald, 2016. (N. red.)

² Nu trebuie să-ți amintești. (N. red.)

³ Cheia neatinsă. (N. red.)

emoții, nevoi) refulate, negate sau clivate. Pentru mine, inconștientul fiecărui om nu este nimic altceva decât biografia sa, o poveste de viață care, deși păstrată în totalitate în corpul său, este accesibilă conștiinței noastre doar într-o formă extrem de fragmentată. De asemenea, nu folosesc niciodată cuvântul „adevăr” într-un sens metafizic, ci într-unul subiectiv, raportat întotdeauna la viața concretă a individului. De aceea, vorbesc adesea despre adevărul „lui”, respectiv al „ei”, desemnând astfel adevărata poveste a celor vizați, așa cum este evidențiată și reflectată în emoțiile lor (vezi p. 28, p. 108 și următoarele). Când vorbesc despre „emoție”, mă refer la o reacție corporală vitală, mai mult sau mai puțin conștientă, la evenimente interne sau externe, de exemplu, frica de furtună, mânia pe care o simțim când aflăm că am fost înșelați sau bucuria pe care ne-o suscită un cadou pe care ni-l doream. În contrast, cuvântul „sentiment” desemnează o percepție *conștientă* a emoției (vezi p. 28, 85 și următoarele; și 114 și următoarele). Orbirea emoțională este, așadar, un lux care ne costă enorm și este de cele mai multe ori (auto) distructiv (vezi Miller, 2001).

Principala mea preocupare în această carte este legată de consecințele pe care negarea emoțiilor noastre adevărate și intense le are asupra corpului. Această negare este pretinsă îndeosebi de morală și de religie. Pe baza experiențelor mele cu psihoterapia, fie ca pacient, fie ca terapeut al multor pacienți, am ajuns la concluzia că persoanele care au fost abuzate în copilărie au reușit să respecte porunca a patra doar cu ajutorul unor refulări și clivaje de proporții ale adevăratelor lor emoții. Ele nu își pot respecta și iubi părinții, pentru că, inconștient, încă se tem de ei. Nu pot dezvolta o relație relaxată, de încredere cu aceștia, chiar dacă își doresc acest lucru.

În schimb, putem observa mai degrabă un atașament patologic, un amestec de frică și de supunere care cu greu poate fi catalogat drept iubire adevărată, fiind de fapt o aparență, o fațadă. La aceasta se adaugă faptul că adesea oamenii care au fost agresați în copilărie speră întreaga viață să primească, în sfârșit, iubirea pe care nu au simțit-o niciodată. Aceste așteptări întăresc legătura cu părinții, ce este descrisă în religie ca iubire și lăudată ca fiind o virtute. Din păcate, acest lucru se întâmplă și în majoritatea terapiilor, deoarece cei mai mulți oameni sunt încă dominați de morala tradițională. Dar prețul pentru această morală este plătit de corp.

Atunci când un om crede că simte ceea ce trebuie să simtă și încearcă în permanență să nu simtă ceea ce își interzice să simtă, se îmbolnăvește sau își lasă copiii să achite datoria, proiectând asupra lor emoțiile pe care el nu le poate admite.

Cred că am descoperit aici o lege psihobiologică acoperită foarte, foarte mult timp de imperative religioase și morale.

Prima parte a acestei cărți demonstrează cum a afectat această lege viața și cariera a numeroși scriitori și a altor personalități. Următoarele două părți ale cărții pun la dispoziția cititorului modalități de a realiza o comunicare veritabilă, care ne poate scoate din cercul vicios al autoamăgirii și care face posibilă eliberarea de simptomele fizice.

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 întregimea 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 îmi 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, îmbolnăvind-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 acelui copil va păstra o amintire pozitivă a acestei afecțiuni întreaga viață, iar mai târziu, ca adult, va putea dăruia 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.

CORPUL CA PROTECTOR AL ADEVĂRULUI

Elisabeth, o femeie de 28 de ani, scrie:

Mama mea a fost extrem de crudă cu mine când eram mică. De îndată ce o nemulțumea ceva, mă lovea cu pumnii în cap, mă dădea cu capul de pereți și mă trăgea de păr. Nu aveam nicio posibilitate de a preveni acest lucru, pentru că niciodată nu puteam să înțeleg adevăratele cauze ale acestor ieșiri, pentru ca data următoare să încerc să le evit. Așa că făceam mari eforturi pentru a sesiza încă din stadiul incipient până și cele mai mici schimbări de dispoziție ale mamei mele, în speranța că îi voi evita furia făcându-i pe plac. Câteodată reușeam, dar de cele mai multe ori nu.

Acum câțiva ani am început să sufăr de depresie. Am mers la o terapeută căreia i-am povestit foarte multe lucruri despre copilăria mea. La început, totul a decurs foarte bine. Mi se părea că mă ascultă, și acest lucru mi-a oferit o enormă ușurare. Uneori spunea lucruri care nu îmi plăceau, dar, ca întotdeauna, reușeam să trec peste sentimentele mele și să mă adaptez la mentalitatea ei. Părea să fie puternic influențată de filosofia orientală. La început m-am gândit că acest lucru nu are de ce să mă

deranjeze, atât timp cât ea era pregătită să mă asculte. Apoi terapeuta mea a început să încerce să mă convingă că trebuie să mă împac cu mama mea, dacă voiam să nu o urăsc întreaga viață. Atunci mi-am pierdut răbdarea și am întrerupt terapia. I-am spus terapeutei că, în ceea ce privește sentimentele mele pentru mama mea, sunt mai bine informată decât ea.

Tot ce trebuia să fac era să îmi ascult propriul corp, căci la fiecare întâlnire cu mama își făceau imediat apariția simptome grave, imediat ce îmi reprimam sentimentele. Corpul meu pare să fie infailibil în această privință și am senzația că el cunoaște adevărul meu cu exactitate, mai bine decât eul meu conștient. Corpul meu știe tot ce am trăit când locuiam cu mama mea. Corpul nu mă lasă să mă dau peste cap pentru a respecta reglementările și percepțiile convenționale. Atâta vreme cât iau mesajele sale în serios și acționez în concordanță cu ele, nu mai sufăr de migrene și de sciatică și nici nu mă mai izolez. Am găsit oameni cărora le pot povesti despre copilăria mea, oameni care mă înțeleg pentru că au amintiri asemănătoare cu ale mele, și nu mai vreau să merg la niciun terapeut. M-aș bucura dacă aș putea găsi pe cineva care să îmi permită să fiu așa cum sunt, să mă lase să spun toate lucrurile pe care aș vrea să i le spun, care nu mă îndoapă cu morală și care astfel m-ar putea ajuta să integrez amintirile mele dureroase. Dar oricum sunt pe cale să fac aceste lucruri cu ajutorul unor prieteni. Sunt mai aproape ca niciodată de sentimentele mele, pe care le pot exprima în două grupuri de autoajutorare, și pot încerca o nouă formă de comunicare. De când fac acest lucru, nu mai am aproape nicio problemă corporală și nici depresii.

Scrisoarea lui Elisabeth avea un ton foarte optimist și nu am fost surprinsă să citesc următoarele în scrisoarea pe care mi-a trimis-o un an mai târziu:

Nu am mai încercat să apelez la terapie și îmi merge foarte bine. Nu am văzut-o pe mama mea nici măcar o dată anul acesta și nu simt nevoia să o văd, căci amintirea brutalității ei din timpul copilăriei mele este atât de vie, încât mă protejează de orice iluzie și nu mă lasă să mă aștept să primesc din partea ei lucrurile de care aveam nevoie când eram copil. Chiar dacă aceste lucruri îmi lipsesc din când în când, știu acum unde nu trebuie să le caut. În ciuda profeției terapeutei mele, nu nutresc niciun fel de ură. Nu mai simt nevoia să îmi urăsc mama, pentru că nu mai sunt dependentă emoțional de ea.

Terapeuta nu a înțeles acest lucru. Ea voia să mă elibereze de ură și nu vedea că, fără să vrea, mă împingea și mai adânc în această ură, care era tocmai o expresie a dependenței mele, pe care o recrea mereu. Dacă aș fi urmat sfaturile terapeutei, ura ar fi apărut din nou. Astăzi nu mai sunt nevoită să sufăr din cauza disimulării și, de aceea, nici ura nu își mai face apariția. A fost întotdeauna ura unui copilul dependent, pe care aș fi fost nevoită să o perpetuez alături de terapeută, dacă nu aș fi părăsit terapia la timpul potrivit.

Am fost fericită să aflu că Elisabeth găsisese această soluție. Pe de altă parte, cunosc oameni care nu dispun de o asemenea putere și luciditate. Aceștia au neapărată nevoie de terapeuți care să îi susțină pe drumul către ei înșiși, fără să le impună prevederi morale. Poate că terapeutele și terapeuții își pot lărgi conștiința prin lectura relatărilor cu privire la terapiile ratate și la cele reușite, astfel încât să se poată elibera de otrava pedagogiei negre și să nu o propage în munca lor.

POSTFAȚĂ

CORPUL NU MINTE NICIODATĂ – O PROVOCARE

Aproape toate cărțile mele au stârnit reacții critice, însă, în cazul cărții de față, remarcabilă a fost tocmai intensitatea emoțională cu care explicațiile din ea au fost fie confirmate, fie respinse. Am impresia că această intensitate exprimă în mod indirect cât de aproape sau de departe este cititorul față de sine însuși.

După apariția acestei cărți, în martie 2004, mulți cititori mi-au scris că sunt bucuroși că nu mai sunt nevoiți să se forțeze să aibă sentimente pe care nu le au cu adevărat sau să nege sentimente care răsăreau în ei iar și iar, neschimbate. Dar în cazul a numeroase reacții, mai ales în presă, am întâlnit frecvent o neînțelegere fundamentală, la care este posibil să fi contribuit eu însămi, în măsura în care am folosit cuvântul „abuz” într-un sens mult mai larg decât cel obișnuit.

Suntem obișnuiți să folosim acest cuvânt legându-l de imaginea unui copil lovit, eventual pe tot corpul, ale cărui răni indică limpede răul care i s-a făcut. Însă ceea ce descriu eu în această carte și ceea ce denumesc prin termenul „abuz” se referă mai degrabă la rănirea integrității sufletești a copilului,

care rămâne în primă instanță *invizibilă*. Adesea, urmările ei sunt vizibile decenii mai târziu, și chiar și atunci legătura cu traumele suferite în copilărie este rareori sesizată și tratată cu seriozitate. Nici cei vizați, nici societatea (medici, avocați, profesori și, din păcate, mulți terapeuți) nu vor să știe nimic despre cauzele din copilărie ale „tulburărilor” sau ale comportamentului deviant de mai târziu.

Atunci când numesc aceste răni invizibile „abuz”, mă lovesc adesea de opoziție și de o puternică indignare. Înțeleg foarte bine aceste sentimente, pentru că și eu le-am trăit mult timp. Mai demult, aș fi protestat vehement dacă mi s-ar fi spus că am fost un copil abuzat. Abia acum știu cu siguranță – datorită viselor, picturii mele și, nu în ultimul rând, datorită mesajelor corpului meu – că în copilărie am fost nevoită să îndur ani în șir răni sufletești, dar ca adult multă vreme nu am vrut să accept acest lucru (vezi p. 26). Mi-am spus, precum atâția alții: „Eu? N-am fost lovită niciodată. Cele câteva palme pe care le-am primit abia dacă au avut vreo importanță. Iar mama mea a făcut atâtea eforturi pentru mine”. (La p. 66 cititorul va găsi afirmații asemănătoare.)

Dar nu trebuie să uităm că urmările grave ale rănilor invizibile din copilăria timpurie se nasc tocmai din cauza bagatelizării suferinței copiilor, a negării semnificației acesteia. Oricare adult își poate imagina, fără mari eforturi, că ar fi speriat de moarte și s-ar simți umilit dacă un uriaș s-ar năpusti furios, dintr-odată, asupra lui. Dar, când vine vorba despre copii, se presupune că ei nu simt la fel și că nu au reacții similare, deși putem observa cu ușurință modul alert și competent în care copilul reacționează la mediul său (vezi Dornes, 1993, Juul, 1997). Părinții cred că palmele nu dor deloc, că ele au doar menirea de a transmite copilului un anumit adevăr, iar copilul preia această judecată. Unii copii chiar învață să râdă de aceste palme și să ia în derâdere

suferința, umilința și privarea de demnitate la care sunt supuși. Ca adulți ei se agață în continuare de această luare în derâdere, sunt mândri de cinismul lor și îl transformă în literatură, după cum putem vedea în cazul lui James Joyce sau al lui Frank McCourt, printre alții. Atunci când acești oameni suferă de simptome precum anxietatea și depresia – ceea ce, date fiind sentimentele reale refulate, este inevitabil –, ei caută neobosiți doctori care îi ajută o vreme cu medicamente. Astfel, ei pot recurge în continuare liniștiți la autoironie, arma lor neprețuită împotriva sentimentelor din copilărie care se ridică la suprafață din trecut. În acest fel, ei se conformează, de asemenea, pretențiilor societății, a cărei prioritate prevede protejarea părinților.

Mulți terapeuți încearcă, de asemenea, să își îndepărteze clienții de propria copilărie. Cum și de ce fac acest lucru am arătat foarte clar în această carte. Cititorii pot decide singuri, pe baza descrierii mele, dacă sunt îndrumați pe calea către sine sau dacă sunt înstrăinați de sine. Din păcate, cea de-a doua situație este cea mai frecventă. Un autor foarte apreciat în cercurile psihanalitice afirmă în cartea sa că sinele adevărat nu există și că a vorbi despre existența lui este o modalitate de a ne induce în eroare. Cum ar putea un adult astfel îndrumat în cadrul terapiei să găsească realitatea copilăriei sale? Cum ar putea afla ce fel de neputință a trăit atunci când era copil, în ce stare de disperare s-a aflat fiind rănit iar și iar, ani la rând, fără să se poată apăra, fără să poată percepe realitatea, căci nu exista nimeni care să îl ajute să o vadă? Astfel, copilul a fost nevoit să încerce să se salveze singur, refugiindu-se în confuzie și, câteodată, chiar în ironie. Dacă mai târziu adultul nu reușește să risipească această confuzie în cadrul unei terapii care nu blochează accesul la sentimentele ascunse ale copilului, el rămâne prizonierul unei atitudini de ironizare a propriei sorți.