

ALICE MILLER

DRAMA COPILULUI INTERIOR

PRIZONIERI AI COPILĂRIEI
ÎN CĂUTAREA ADEVĂRATULUI SINE

Traducere și îngrijire ediție:

MONICA MEDELEANU

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 semnal	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 RECUNOȘȚINȚĂ	145
BIBLIOGRAFIE	149
INDEX	151

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 refulată 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 refulate 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 sentimen-

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 refulată 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 întuneric, 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 neglijăți 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-

nare, 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 presupozii 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 individuare 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.

CAPITOLUL DOI

DEPRESIA ȘI GRANDOMANIA: DOUĂ FORME DE NEGARE LEGATE ÎNTRE ELE

Vicisitudinile nevoilor copilului

Orice copil are o nevoie legitimă de a fi observat, înțeles, luat în serios și respectat de mama lui. În primele săptămâni și luni de viață, el are nevoie ca mama să îi stea la dispoziție, trebuie să se poată folosi de ea și să fie ogândit de ea. Acest fapt este frumos ilustrat într-una dintre imaginile lui Donald Winnicott – mama se uită la pruncul din brațele ei, iar pruncul se uită la chipul mamei și se găsește pe sine în el –, dar nu este posibil decât cu condiția ca mama să se uite cu adevărat la ființa unică, mică, neajutorată, și să nu își proiecteze asupra ei propriile așteptări, frici și planuri. În acest din urmă caz, copilul nu se va găsi pe sine pe chipul mamei, ci mai degrabă proiecțiile mamei. Acest copil va rămâne fără o ogândă și o va căuta tot restul vieții în zadar.

Dezvoltarea sănătoasă

Dacă un copil este atât de norocos, încât să crească beneficiind de o oglindire, de o mamă care se află la dispoziția lui – adică o mamă care își îngăduie să fie folosită ca o funcție a dezvoltării copilului –, atunci se poate dezvolta treptat un sentiment de sine sănătos în copilul aflat în creștere. Ideal ar fi ca această mamă să asigure și climatul emoțional necesar și înțelegerea pentru nevoile copilului.

Chiar și o mamă care nu are o căldură sufletească deosebită poate face posibilă această dezvoltare, dacă se abține de la o împiedica și permite copilului să primească de la alți oameni ceea ce îi lipsește ei înseși. Studii diverse au demonstrat abilitatea incredibilă pe care o deține copilul în folosirea celei mai mici „hrane” afective ce se găsește în apropierea lui.

Când spun „sentiment de sine sănătos”, înțeleg prin aceasta certitudinea că sentimentele și nevoile pe care le experimentează cineva fac parte din sinele acelei persoane. Această certitudine nu este ceva care se poate dobândi prin reflecție; este asemenea pulsului, pe care nu îl observăm atât timp cât funcționează normal.

Contactul automat, natural cu propriile emoții și nevoi oferă individului putere și *stimă de sine*. Își poate trăi sentimentele – tristețe, disperare sau nevoia de ajutor – fără să îi fie teamă că își face mama să se simtă

nesigură. Își îngăduie să îi fie frică atunci când este amenințat sau să fie supărat când dorințele lui nu sunt îndeplinite. Nu știe numai ce nu vrea, ci și ceea ce vrea și este capabil să exprime ce vrea, indiferent dacă va fi iubit sau urât pentru acestea.

Pentru ca o femeie să ofere copilului ei lucrurile de care va avea nevoie pe parcursul vieții, este esențial ca ea să nu fie despărțită de noul-născut, căci hormonii care dezvoltă și alimentează instinctul matern sunt eliberați imediat după naștere și continuă să fie eliberați în zilele și săptămânile următoare, pe măsură ce se familiarizează mai mult cu pruncul ei. Când un nou-născut este separat de mama lui – aceasta fiind regula nu cu mult timp în urmă în maternități, ea aplicându-se încă în majoritatea cazurilor din ignoranță și pentru respectarea conveniențelor –, atât mama, cât și copilul pierd o mare oportunitate.

Legătura (creată prin contactul pielii și al ochilor) între mamă și prunc după naștere, stimulează în amândoi sentimentul că locul fiecăruia este lângă celălalt, sentimentul de a fi unul care, în mod ideal, s-a dezvoltat din perioada concepției.

Pruncului i se oferă sentimentul siguranței de care are nevoie pentru a avea încredere în mama lui, iar mama primește reasigurarea instinctivă care o va ajuta să înțeleagă și să răspundă la mesajele copilului. Această intimitate reciprocă de la început nu mai poate fi re-creată niciodată, iar absența ei poate fi un obstacol puternic încă de la început.

Semnificația crucială a legăturii a fost demonstrată științific abia de curând¹. Putem spera că în curând va fi luată în considerare în scopuri practice, și nu numai în câteva maternități selecte, ci și în spitale mai mari, pentru ca toată lumea să beneficieze de aici. O femeie care a avut experiența legăturii cu copilul ei va fi expusă mai puțin pericolului de a-l trata necorespunzător și va fi mai în măsură să îl protejeze de tratamentele greșite venite din partea tatălui și a altor îngrijitori, cum ar fi profesorii și babysitter-ii.

Chiar și o femeie a cărei istorie refulată este cauza lipsei legăturii cu copilul ei poate mai târziu să îl ajute să depășească acest deficit, dacă ajunge să-i înțeleagă semnificația. De asemenea, ea va fi capabilă să compenseze consecințele unei nașteri dificile, dacă nu le minimizează importanța și știe că un copil foarte traumatizat la începutul vieții va avea o nevoie specială de îngrijire și atenție, pentru a-și învinge fricile trezite de experiențe mai recente.

Tulburarea

Ce se întâmplă dacă o mamă nu numai că nu este capabilă să recunoască și să îndeplinească nevoile copilului ei, ci are ea însăși nevoie de securitate? Cu totul

¹ Vezi Desmond Morris, *Babywatching*, Jonathan Cape, Londra, 1991.

inconștient, mama încearcă în acest caz să își satisfacă propriile nevoi folosindu-se de copil. Aceasta nu exclude afecțiunea puternică; frecvent, mama își iubește copilul cu pasiune, dar nu în modul în care are el nevoie să fie iubit. Încrederea, continuitatea și stabilitatea care sunt atât de importante pentru copil lipsesc deci din această relație exploatoare. Ceea ce lipsește în primul rând este cadrul în care copilul își poate trăi sentimentele și emoțiile. În schimb, dezvoltă ceva de care mama are nevoie și, chiar dacă în mod cert îi salvează viața pe moment (prin asigurarea „dragostei” mamei sau a tatălui), aceasta îl poate împiedica, pe parcursul vieții, să fie el însuși.

În astfel de cazuri, nevoile naturale corespunzătoare vârstei copilului nu pot fi integrate, așa că sunt refuzate sau scindate. Mai târziu, persoana va trăi în trecut, fără să realizeze, și va continua să reacționeze la pericole trecute ca și când ar fi actuale.

Oamenii care mi-au cerut consiliere din cauza depresiei s-au confruntat, de obicei, cu o mamă care era extrem de nesigură și care, în foarte multe cazuri, suferea ea însăși de depresie. Copilul, de cele mai multe ori singurul sau primul născut, era văzut ca posesiunea mamei. Ceea ce mama nu reușise să descopere cândva în propria ei mamă putea găsi în copilul ei: pe cineva aflat la dispoziția ei, care putea fi folosit ca un ecou și putea fi controlat, care era complet centrat pe ea, care nu ar fi părăsit-o niciodată și îi oferea întreaga atenție și admirație.