Alice Miller

Urywek z książki autorki „Bunt Ciała”

Od kilku lat czytuję wpisy uczestników forów internetowych *Ourchildhood* *. W ciągu tego czasu udało mi się zaobserwować pewną prawidłowość. Otóż, większość nowych uczestników pisze, że przeglądając wpisy innych osób, które opowiadają o tym, jak wiele cierpienia zadawano im w dzieciństwie, dochodzą do wniosku, że problem maltretowania ich właściwe nie dotyczy.

Wprawdzie sami byli niekiedy bici, okazywano im pogardę czy upokarzano w inny sposób, ale nigdy nie krzywdzono ich tak bardzo, jak wielu innych uczestników forum. Po pewnym czasie ludzie ci zaczynają jednak sami opowiadać o pewnych zachowaniach swych rodziców, które bez wątpienia uznać można za przejawy maltretowania i które tak właśnie odbierane są przez innych uczestników forum. Oni sami potrzebują jednak pewnego czasu, aby odczuć, że jednak także cierpieli w dzieciństwie i dzięki współczuciu innych uczestników forum stopniowo uświadomić sobie własne emocje.

Zjawisko to obrazuje bardzo rozpowszechnioną postawę ludzi wobec maltretowania dzieci. Wielu jego przejawów w ogóle się nie zauważa, inne traktowane są co najwyżej jako „wpadki wychowawcze”, nie zamierzone błędy rodziców, którzy mają wobec dziecka jak najlepsze zamiary, lecz po prostu nie dają sobie rady z jego wychowaniem. Bicie dziecka przez ojca usprawiedliwia się jego przepracowaniem lub wręcz przeciwnie, brakiem pracy, a to, że matka tak długo bije dziecko ramiączkiem, aż je na nim połamie, tłumaczy się po prostu jej problemami małżeńskimi. Takie absurdalne wyjaśnienia są owocem naszej moralności, która zawsze opowiada się po stronie dorosłych, a przeciwko dziecku. Z tej perspektywy trudno jest zauważyć, jak bardzo cierpieć może małe dziecko w swojej własnej rodzinie. Stąd wziął się mój pomysł stworzenia forów internetowych, na których ludzie mogą opowiadać o swoich urazowych doświadczeniach z dzieciństwa. Mam nadzieję, że z czasem przyczynią się one do upowszechnienia świadomości na temat tego, co znosić musi małe dziecko, którego nikt nie wspiera. Mam też nadzieję, że dzięki relacjom uczestników tych forów zrozumiany zostanie wreszcie mechanizm powstawania nienawiści, która doprowadzić może do tego, że bezbronne i niewinne dziecko jako osoba dorosła zdolne jest na przykład uczestniczyć w realizacji obłąkańczej wizji szaleńca, zorganizować gigantyczny holocaust, zinstytucjonalizowaną formę sadyzmu, całkowicie go aprobować, bronić, a potem bez trudu o nim zapomnieć.

Na razie jednak społeczeństwo nie chce nic wiedzieć o przyczynach, o tym, jakie urazy i upokorzenia z dzieciństwa spowodowały, że te zwyczajne, całkowicie normalne dzieci przemieniły się w sadystyczne potwory. Zarówno ludzie, którzy swą wściekłość i agresję skierowali przeciwko innym, jak i ci, którzy skierowali je przeciwko sobie, za co zapłacili chorobą, bronią gorliwie swych rodziców przed wszelkimi zarzutami. Nie są świadomi ani wpływu, jaki maltretowanie w dzieciństwie wywarło na ich życie, ani też cierpień, których wtedy z jego powodu doświadczali. Nie są świadomi i wcale nie chcą tego wiedzieć. Uważają, że wszystko, czego doświadczyli od swoich

---

* Alice Miller jest pomysłodawczynią forów internetowych *Ourchildhood* jako formy wsparcia dla osób z urazowymi doświadczeniami z okresu dzieciństwa. W chwili obecnej fora takie istnieją w kilku wersjach językowych (m. in. niemieckiej, angielskiej i francuskiej). Dokładne adresy podane są na stronie internetowej www.alice-miller.com. Fora te posiadają własnych moderatorów, żadne z nich nie jest autoryzowane przez autorkę.

rodziców wyszło im tylko na dobre.

W różnego rodzaju poradnikach autoterapii i w innej literaturze psychoterapeutycznej trudno znaleźć jednoznaczne zalecenie, by udzielić wsparcia tkwiącemu w człowieku dorosłym skrzywdzonemu dziecku. Czytelnikowi zaleca się, aby porzucił rolę ofiary, nikogo nie obwiniał za swoje życiowe problemy, pozostał wierny sobie i w ten sposób uwolnił się od przeszłości, a przy tym zachował dobre stosunki z rodzicami. W radach tych, zgodnych z duchem „czarnej pedagogiki" i tradycyjnej moralności, tkwi głęboka sprzeczność. Mogą one wywołać w człowieku tak wielki zamęt, że w niektórych okolicznościach do końca życia nie uda mu się opuścić pozycji zależnego dziecka, nie uda mu się dorosnąć.

Człowiek dorosły ma bowiem odwagę stawić czoło swej prawdzie, zamiast się jej zapierać, ma odwagę odczuć świadomie całe swoje przeszłe cierpienie, przywołać do świadomości swoje emocje, swoją historię zapisaną w pamięci ciała, zintegrować ją i przyjąć, zamiast ignorować. **To, czy będzie on mógł utrzymywać stosunki z rodzicami, czy też nie, zależy od konkretnych okoliczności.** Musi on jednak bezwzględnie uniezależnić się od nich emocjonalnie, czego często nie da się osiągnąć bez ścisłej fizycznej separacji. Musi zerwać chorobliwą więź z *uwewnętrznionymi* rodzicami z dzieciństwa, którą nazywa się miłością, choć ona w żadnym wypadku miłością nie jest. Więź tę budują takie czynniki, jak wdzięczność, współczucie, oczekiwania, iluzje, zamykanie oczu na prawdę, posłuszeństwo, lęk i strach przed karą.

Przez długi czas zastanawiałam się, dlaczego dzieje się tak, że terapia pewnych ludzie czasami bardzo szybko kończy się sukcesem, a inni ludzie całymi latami poddają się psychoanalizie czy psychoterapii, a mimo to nie potrafią uwolnić się od swych dolegliwości. Doszłam do wniosku, że ludziom, których terapia zakończyła się sukcesem, udało się spotkać osobę, która towarzyszyła im w ich historii, stała się dla nich empatycznym świadkiem, podzielającym ich oburzenie z powodu zachowania rodziców. Pomogła im ona uniezależnić się emocjonalnie od rodziców, zerwać destrukcyjną więź, opuścić pozycję zależnego, krzywdzonego dziecka. Ludziom tym udało się dorosnąć, mogli zacząć żyć w zgodzie ze sobą, nie odczuwali więc potrzeby nienawidzenia swych rodziców. Inaczej było w przypadku ludzi, którym podczas terapii wmówiono, że samo przebaczenie przyniesie im wyzdrowienie. Zostali oni uwięzieni na pozycji małego dziecka, które wierzy, że kocha swoich rodziców, co wyraża się w zgodzie na to, aby uwewnętrznieni rodzice do końca życia ich kontrolowali i oddziaływali na nich destrukcyjnie, czego objawem są choroby. Taka zależność jest *pożywką dla nienawiści*, która wprawdzie zostaje stłumiona, lecz nie znika, aż w końcu przeradza się w agresję, kierowaną przeciwko słabszym. Człowiek nienawidzi tak długo, jak długo czuje się bezsilny.

Otrzymałam setki listów, które utwierdziły mnie co do słuszności moich wniosków. Pewna dwudziestosześcioletnia kobieta o imieniu Paula, cierpiąca z powodu alergii, napisała na przykład, że w dzieciństwie była molestowana seksualnie przez wuja. W czasie każdych odwiedzin w jej domu wuj dotykał bezczelnie w obecności innych członków rodziny jej piersi. Jednocześnie był on jedynym człowiekiem, który w dzieciństwie okazywał jej zainteresowanie i się nią w ogóle zajmował. Kiedy Paula skarżyła się na jego zachowanie swoim rodzicom, oni powiedzieli, żeby mu na to nie pozwalała. Nikt z dorosłych nawet nie próbował jej bronić. Zamiast chronić dziecko przed wujem, rodzice przerzucili na nie odpowiedzialność za jego zachowanie. Jako osoba dorosła Paula poddała się psychoterapii. Kiedy wuj zachorował na raka, Paula nie chciała go odwiedzić, ponieważ była na niego wściekła. Jej terapeutka powiedziała jednak, że powinna wziąć pod uwagę, że jest to stary, chory człowiek. Powiedziała też, że jeżeli go nie odwiedzi, będzie to potem miała sobie za złe, a poza tym nie powinna teraz narażać się na gniew rodziny, bo to nie przyniesie nic dobrego. Tak więc Paula poszła odwiedzić wuja, tłumiąc w sobie wściekłość i oburzenie, które czuła. Wkrótce po jego śmierci jej wspomnienia o molestowaniu przerodziły się w coś zupełnie innego. Zaczęła nawet czuć do zmarłego wuja coś na kształt miłości. Terapeutka była z niej bardzo zadowolona, ona sama z siebie też, bo wyglądało na to, że ta miłość uwolniła ją od nienawiści i wyleczyła z alergii. Ni stąd, ni zowąd pojawiła się u niej jednak silna astma, zaczęła cierpieć na ataki duszności. Paula nie potrafiła zupełnie zrozumieć, skąd wzięła się u niej ta choroba. Czuła się taka czysta, przebaczyła przecież wujowi i nie miała mu już niczego za złe. Dlaczego więc została ukarana? Uważała, że jej choroba jest karą za to, że wcześniej była na wuja wściekła i oburzona. Przeczytała jednak moją książkę i postanowiła do mnie napisać. Astma zniknęła, gdy tylko Paula

przestała uważać, że czuje do swego wuja „miłość". Nie była to bowiem w żadnym wypadu miłość, a jedynie posłuszeństwo.

Inna kobieta nie mogła zrozumieć, dlaczego po kilku latach poddawania się psychoanalizie pojawiły się u niej bóle w nogach, dla których lekarze nie potrafili znaleźć żadnej organicznej przyczyny. Dlatego też uznano, że jej dolegliwości mają podłoże psychiczne. Przedmiotem sesji psychoanalitycznych były jej rzekome fantazje na temat tego, że w dzieciństwa była seksualnie wykorzystywana przez swego ojca. Starała się uwierzyć swemu terapeucie, że nie chodzi tu w żadnym razie o wspomnienia realnych zdarzeń, lecz o jej wyobrażenia. Nie poczuła się jednak z tym lepiej i nadal nie potrafiła zrozumieć, skąd wzięły się u niej takie bóle w nogach. Kiedy w końcu przerwała terapię, ku swemu wielkiemu zdziwieniu stwierdziła, że bóle zniknęły. Były one sygnałem, że zamknięto ją w błędnym kole, z którego nie mogła wyjść. Z całych sił chciała uciec przed swym psychoanalitykiem i jego błędnymi interpretacjami, lecz przez długi czas nie miała odwagi tego zrobić. Tak więc bóle w nogach blokowały w niej to pragnienie ucieczki, do czasu aż zdecydowała się skończyć z sesjami psychoanalitycznymi i przestała oczekiwać, że one jej pomogą.

Człowiek , któremu nie udało się uwolnić emocjonalnie od rodziców, krzywdzących lub zaniedbujących go w dzieciństwie, przenosi ten rodzaj więzi na osoby, które traktowane są przez niego jak swego rodzaju symboliczni rodzice, np. na terapeutów. Jest to relacja, która go ogranicza i nie pozwala, by sam sobie pomógł. Niezaspokojone naturalne potrzeby i oczekiwania z dzieciństwa przenoszone są później na innych ludzi: partnerów, terapeutów, własne dzieci, ponieważ trudno nam uwierzyć, że nasi rodzice rzeczywiście zdolni byli do ignorowania lub nawet torpedowania tych potrzeb, co w rezultacie zmusiło nas do ich stłumienia. Mamy nadzieję, że inni ludzie, z którymi wchodzimy w relacje, spełnią wreszcie nasze oczekiwania, będą nas kochać, rozumieć, wspierać, szanować i podejmować za nas trudne życiowe decyzje. Jak długo zapieramy się prawdy o naszym dzieciństwie, tak długo nie potrafimy zrezygnować z tej nadziei, choćbyśmy nie wiadomo jak się starali. Jeżeli jednak potrafimy stawić czoło własnej prawdzie, nasze oczekiwania wobec innych ludzi będą się z czasem zmniejszać, bo będziemy w stanie sami zadbać o swoje potrzeby, na których zaspokojenie czekamy od urodzenia. Możemy sami obdarzyć się uwagą, szacunkiem, zrozumieniem dla własnych emocji, potrzebną opieką , bezwarunkową miłością – wszystkim, czego nie dostaliśmy od rodziców. Odkrywanie i przyjmowanie własnej prawdy nie jest proste i najczęściej bardzo bolesne. Jest jednak możliwe i przynosi nam wyzwolenie.

To, czy człowiek maltretowany w dzieciństwie przez swych rodziców będzie mógł utrzymywać z nimi kontakt w przyszłości czy nie, zależy od bardzo wielu czynników. Droga każdego człowieka od dziecka do dorosłego, droga, którą przebywa on w swym wnętrzu, jest bowiem inna. Czasami zerwanie wszelkich kontaktów z rodzicami stanowi jedyną możliwość stanięcia po swojej stronie, ruszenia naprzód z terapią, zaspokajania własnych potrzeb, dochowania wierności sobie. W niektórych przypadkach natomiast utrzymywanie kontaktu z rodzicami może być sensowne, jednak pod pewnymi warunkami. Przede wszystkim dorosły człowiek musi w relacji z rodzicami wyznaczyć własne granice, jasno powiedzieć sobie, jakie ich zachowania wobec niego może tolerować, a jakich nie. Musi on nie tylko uświadomić sobie, jak traktowali go oni w dzieciństwie, lecz *umieć także dostrzec tego skutki*, to znaczy ocenić, jak wielkie obciążenie stanowiło to dla jego dalszego życia. Każdy człowiek jest inny, dlatego też jego kontakty z rodzicami mogą przybierać różne formy. Istnieją tu jednak pewne bezwzględne prawidłowości:

I. Aby dawne rany z dzieciństwa mogły się zabliźnić, człowiek dorosły musi opuścić pozycję zależnego dziecka, zrezygnować ze swoich dziecięcych oczekiwań wobec rodziców i zacząć szanować samego siebie.

II. Rodzice nie zmienią się automatycznie z tego powodu, że dorosłe dziecko będzie starało się ich zrozumieć i przebaczyć. Mogą się oni zmienić tylko wówczas, gdy sami będą tego chcieli.

III. Jak długo człowiek maltretowany w dzieciństwie zapiera się swych przeszłych cierpień,

odbywa się to kosztem zdrowia, zdrowia jego samego lub jego dzieci.

Dziecko maltretowane dzieciństwie, które nie miało możliwości dorosnąć, przez całe życie próbuje widzieć tylko „dobre strony" swych prześladowców i wiązać z nimi swe dziecięce oczekiwania. Pisała o tym w jednym ze swoich listów także Elżbieta:

> *Czasami moja matka czytała mi książkę i wtedy było wspaniale. Czasami okazywała mi zaufanie i opowiadała o swoich problemach. Wtedy czułam się, jak ktoś, kto dostąpił niezwykłego zaszczytu. W takich momentach nigdy mnie nie biła, a ja czułam się przy niej wyjątkowo bezpiecznie.*

Przypomina mi to bardzo opowieść Imre Kertésza o jego przyjeździe do obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu. On także we wszystkim, z czym się tutaj zetknął, starał się dopatrywać pozytywnych stron, aby obronić się przed strachem, aby móc przeżyć. Nie zmieniło to jednak w żadnym razie realiów, w których żył, faktu, że był w obozie. Wpływ, jaki na jego psychikę wywarło życie w tych skrajnie upokarzających warunkach, był on w stanie rozpoznać i ocenić dopiero wiele lat później.

Wspominając o przeżyciach Imre Kertésza w obozie koncentracyjnym w Oświęcimiu nie chciałam w żadnym wypadku zasugerować, że rodzicom nie należy nigdy wybaczyć. Można to zrobić, jeżeli zrozumieją oni swoje błędy i będą za nie szczerze żałować; ale nawet wtedy przebaczenie nie jest obowiązkiem. Ich przemiana może się zdarzyć wówczas, gdy znajdą w sobie odwagę, by odczuć i zrozumieć cierpienie swego dziecka, którego sami byli sprawcami. Tak dzieje się jednak bardzo rzadko. Najczęściej mamy do czynienia z kontynuacją relacji zależności, choć przeważnie dochodzi w niej do zamiany pozycji. To starzy, słabi rodzice szukają opieki u swych dzieci, starając się wpędzić je w poczucie winy i wymusić w ten sposób na nich współczucie. Współczucie dla rodziców stanowi niejednokrotnie przeszkodę nie do przebycia w naturalnym rozwoju dziecka, w jego drodze do dorosłości. Okazując współczucie rodzicom dziecko stara się w ten sposób usprawiedliwić swoje istnienie. Potrzebuje tego usprawiedliwienia, bowiem brakuje mu odwagi, by przyznać sobie samemu prawo do życia, jeśli wyczuwa, że jego rodzice wcale sobie jego istnienia nie życzyli.

Poczucie bezustannego zagrożenia, zapisane w ciele niechcianego, dziecka stanowi dla niego wielkie obciążenie. Człowiek dorosły może się od niego uwolnić, musi je sobie jednak uświadomić i odczuć, to znaczy odczuć emocje tkwiącego w nim, drżącego o swe życie dziecka (strach, stres) i przekształcić je we wspomnienie, uświadamiając sobie, że jego życie *było* zagrożone w przeszłości, lecz teraz już tak nie jest. Jest to z pewnością doświadczenie bardzo bolesne, ale wyzwalające.

Gdybyśmy w przeszłości nauczyli się zawierzać naszym uczuciom, zamiast je zwalczać, potrafilibyśmy lepiej odczytywać przesłanie naszego ciała, które niestrudzenie stara się prowadzić