

Алис Милер

Драмата
на нагареното
дете
и търсенето на истинския аз

превод от немски *Теодора Карамелска*



Alice Miller
Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst
Eine Um- und Fortschreibung

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1995, 1996
All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

Алис Милер
Драмата на надареното дете и търсенето на истинския аз
(преработено и обновено издание)

Теодора Карамелска, *превод от немски*, 2018
© of the translation: S. Fischer Foundation by order of TRADUKI

- © Давид Иерохам, *послеслов*
- © Яна Левиева, *художник на корицата*
- © Издателска къща **КС** – Критика и Хуманизъм, 2018

ISBN 978 954 587 217 4

Всички права запазени.
Забранява се възпроизвеждането на текста изцяло или на части, както и разпространението му чрез механично копиране, сканиране и/или чрез онлайн платформи. Нарушенията на авторското право на преводача и издателя ще бъдат преследвани по съдебен ред.

Съдържание

I. Драмата на надареното дете и как станахме психотерапевти

- Всичко друго, но не и истината / 11
- Бедното богато дете / 14
- Изгубеният свят на чувствата / 19
- В търсене на истинския аз / 25
- Ситуацията на психотерапевта / 33
- Златният мозък / 40

II. Депресия и грандомания. Две форми на отричане

- Съдбите на детските потребности / 45
 - Здравословното развитие / 45*
 - Психичното разстройство / 48*
- Илюзията на любовта / 51
 - Грандоманията като самозаблуда / 52*
 - Депресията като обратната страна на грандоманията / 55*
 - Депресията като отричане на аза / 59*
- Депресивни фази по време на терапията / 73
 - Сигнална функция / 73*
 - „Да прегазиш себе си“ / 74*
 - Преизпълнен със силни емоции / 75*
 - Противопоставяне спрямо родителите / 76*
- Вътрешният затвор / 77
- Социалният аспект на депресията / 84
- Митът за Нарцис / 88

III. Дяволският кръг на презрението

Унижението на детето, презрението
към слабостите му и какво произтича от това?

Примери от всекидневието / 93

Презрението в огледалото на терапията / 107

Нарушеното изразяване на аза

в натрапливостта за повторение / 108

Презрението в перверзията

и в натрапливата невроза / 111

„Поквареното“ в детския свят на Херман Хесе

като пример за конкретно „зло“ / 121

Майката в първите години от живота

като посредник на обществото / 131

Самотата на презирация / 134

Освобождаване от презрението / 139

Послеслов от 1995 г. / 146

Благодарности / 152

Надареността и бездарността – Алис Милер

(послеслов)

д-р Давид Иерохам / 155

I.

Драмата на надареното дете

и

как станахме психотерапевти

Всичко груго, но не и истината

От опит знаем, че в дългосрочната борба с душевните заболявания разполагаме с едно много важно средство: откриването на истината за единствената и уникална история на нашето детство и нейното повторно емоционално преживяване. Дали някога можем напълно да се освободим от илюзиите? Животът ни е пълен с тях, защото истината ни се струва непоносима. И все пак истината е толкова незаменима, че цената на загубата ѝ са тежки заболявания. Затова в хода на дълъг терапевтичен процес се опитваме да открием истината за самите себе си, която, преди да ни дари с ново пространство на свобода, винаги е болезнена – освен ако не се задоволим с интелектуално познание. Тогава обаче отново оставаме в областта на илюзиите.

Ние не можем ни най-малко да променим миналото си, необратими са и нанесените ни в детството щети. Но можем да променим *себе си*, „да се ремонтираме“, да си върнем обратно изгубената вътрешна цялост. Това е възможно, ако решим да разгледаме отблизо запаметеното в тялото ни знание за случилото се в миналото и да го осъзнаем. Разбира се, този път не е приятен, в много случаи обаче той ни позволява най-сетне да напуснем невидимия, но не по-малко

ужасен затвор на детството, и от несъзнавана жертва на миналото да се превърнем в отговорен човек, който познава своята история и живее с нея.

Повечето хора правят тъкмо обратното. Те не искат да знаят нищо за своята история и съответно не се досещат, че всъщност постоянно са определяни от нея, защото живеят в неразрешената, изтласкана в несъзнаваното ситуация на детството си. Те не предполагат, че се боят и избягват опасности, които някога са били реални, но отдавна вече не са. Такива хора са движени от несъзнавани спомени, от изтласкани чувства и потребности, които, докато продължават да са несъзнавани и неизяснени, често пъти определят по перверзен начин почти всичките им постъпки.

Например изтласкването на преживяното някога брутално малтретиране кара много хора да разрушават живота на другите и собствения си живот, да подпалват домовете на чужденци, да отмъщават и дори да наричат това „патриотизъм“, за да скрият истината от самите себе си и да не изпитват отчаянието на измъчваното дете, каквото някога са били те самите. Други активно продължават с причинените им някога мъчения, например в клубове на самобичуващи се, в култове с мъчения от всякакъв вид или чрез садомазохизъм, наричайки всичко това освобождение. Жени пробиват зърната на гърдите си и закачат халки на тях, снимат се за вестници и гордо разказват, че изобщо не ги е боляло, а напротив, това им доставило удоволствие. Не бива да се съмняваме в честността на

подобни изказвания, тъй като тези жени много рано са се научили да не усещат болка. Какво ли не биха направили те днес само за да не усещат болката на малкото момиче, което е било сексуално експлоатирано от баща си и е трябвало да си внушава, че изпитва удоволствие. Сексуално експлоатираната като дете жена, която отрича реалността на своето детство и се е научила да не чувства болка, непрестанно бяга от случилото се с помощта на мъже, алкохол, наркотици или работохолизъм. Тя има нужда от постоянно „пришпорване“, за да не допусне „суката“, за да няма и секунда спокойствие, в която би усетила парещата самота на своята детска действителност, защото се страхува от това чувство повече, отколкото от смъртта – освен ако няма щастието да разбере, че съживяването и осъзнаването на детските чувства не убива, а освобождава. Напротив, онова, което нерядко убива, е защитната реакция спрямо чувства, чието осъзнато преживяване би могло да разбули истината.

Изтгласкването в несъзнаваното на преживяното в детството страдание определя не само живота на индивида, но и обществените табути. Биографичните книги илюстрират това много ясно. Ако четем биографиите на известни творци например, ще видим, че разказът за живота им започва някъде около пубертета. Преди това творецът бил имал „щастливо“, „весело“ или „безгрижно“ детство, или пък детство, „изпълнено с лишения“ или „със стимули“, но *какво* е било детството му в действителност като че ли изоб-

що не е интересно. Сякаш корените на целия живот не се крият в детството. Нека посоча един прост пример.

В спомените си Хенри Мур пише, че като момче трябвало да разтрива раменете на майка си с крем против ревматизъм. Когато прочетох това, веднага прозрях пластиките на Мур. В излегналите се големи жени с малки глави видях майката с очите на малкото момче, което умалява в перспектива главата ѝ, а възприема близкия до него гръб като извънмерно голям. За мнозина изкуствоведи това може и да е без всякакво значение. Но за мен то е знак колко силно преживяванията на едно дете се съхраняват в несъзнаваното и какви възможности за израз могат да открият, когато възрастният допусне те да се проявят.

Споменът на Мур е безобиден и се е съхранил незасегнат. Но травматичните преживявания на всяко детство остават в тъмното. Там остава скрит и ключът за разбирането на целия последващ човешки живот.

Бедното богато дете

По-рано често съм се питала дали някога бихме могли да схванем в пълна мяра чувството на самота и изоставеност, на които сме били изложени като деца. Междувременно знам, че това е възможно. Тук нямам предвид децата, които очевидно са израснали безпризорни и още от малки са наясно с това. Има обаче голям брой хора, които идват на терапия с образа на

своето щастливо и закриляно от родителите им детство. Става въпрос за пациенти с много умения и дори таланти, които те по-късно са развили и заради които като деца понякога са получавали и похвали. Почти всички те още през първата година от живота си използват гърне, а много от тях на възраст от една и половина до пет години вече се справят много умело с обгрижването на по-малките си братя и сестри.

По всеобщо мнение тези хора – гордост на своите родители – имат силно и стабилно самочувствие. Всъщност е тъкмо обратното. Всичко, с което се захванат, те вършат от добре до отлично, на тях им се възхищават и им завиждат, те жънат успех във важни за тях области, но всичко това не им носи удовлетворение. Когато наркотикът на грандоманията изчезне, когато не са „на върха“, не са безспорната суперзвезда, или когато внезапно решат, че отстъпват от някакъв идеализиран образ за самите себе си, те стават склонни към депресия, усещат празнота, самоотчуждение и безсмислие от собственото си съществуване. Тогава се измъчват от страхове или от тежко чувство на вина и срам. Какви са причините за толкова дълбинно разстройство при тези надарени хора?

Още на първата сесия те бързо споделят на слушащия ги терапевт, че поне единият от родителите им се е отнасял към тях с пълно разбиране, и че ако понякога обкръжението им не ги е разбирало, това се е дължало, по думите им, на самите тях и на неумението им да се изразят правилно. Те разказват първите си

спомени без всякакво съчувствие към детето, каквото някога са били, и това прави още по-голямо впечатление в случаите, когато тези пациенти имат не само изразена способност за интроспекция, но и относително лесно изпитват съпричастност към другите. Тяхното отношение към емоционалния свят на собственото им детство обаче се характеризира с липсата на уважение, с принуждаващ контрол, манипулация и изискване за високи постижения. Не рядко се проявяват пренебрежение и ирония, които могат да преминат в подигравка и цинизъм. Като цяло се наблюдава пълно отсъствие на истинско, емоционално разбиране и сериозно възприемане на детската им съдба, както и липса на ясна представа за истинските им потребности отвъд принудите за високи постижения. Интернализирането на първоначалната драма е толкова успешно, че илюзията на доброто детство може да бъде спасена.

За да опиша психичния климат на едно такова детство, бих искала първо да формулирам няколко предпоставки, които представляват изходната ми точка.

1. От самото начало на живота си детето има базисна необходимост да бъде уважавано и към него да се отнасят сериозно като такова, каквото то е в съответния период.

2. „Такова, каквото съответно то е“ означава: *изразяването на чувства и усещания* още в кърмаческа възраст.

3. В атмосфера на *уважение и толерантност* спрямо *чувствата му* детето ще бъде способно, във фазата на отделянето от майката, да изостави симбиозата с нея и да извърви стъпките към автономията си.

4. За да бъдат възможни тези предпоставки за здравословното развитие на детето, родителите му също би трябвало да са израснали в подобна атмосфера. Така те ще му създадат усещането за сигурност и защитеност, а на тази основа ще се развие и неговото доверие към себе си.

5. Родители, които не са израснали в такава среда, самите са *нуждаещи се*, т.е. през целия си живот те търсят онова, което собствените им родители не са успели да им дадат *в подходящия момент*, а именно – цялостно съобразяване с тях, пълно разбиране и сериозно отношение.

6. Разбира се, това търсене не може да бъде изцяло успешно, тъй като се отнася до една *безвъзвратно отминала ситуация*, тоест до времето непосредствено след раждането.

7. Човек с *незадоволена и несъзнавана потребност* (доколкото спрямо нея е задействан защитен механизъм) е *принуден* да я задоволява компенсаторно дотогава, докато не узнае своята изтласкана в несъзнаваното житейска история.

8. За целта подходящи най-често се оказват *собствените деца*. Новороденото бебе е напълно зависимо от своите родители. И тъй като съществуването му зависи от подкрепата им, то прави всичко, за да не я за-

губи. От първия ден на живота си то впряга всичките си възможности, подобно на малко растение, което се върти спрямо слънцето, за да оцелее.

През двайсетте години на терапевтичната ми практика много често съм се сблъсквала с една детска съдба, която ми се струва характерна за хората, професионално занимаващи се с помагане на други хора.

1. Те имат *емоционално дълбоко несигурна майка*, чието емоционално равновесие зависи от определено поведение или начин на живот на детето ѝ. Майката крие от детето и от обкръжението си своята несигурност зад твърда, авторитарна, дори тоталитарна маска.

2. Това се допълва от изненадващата *способност на детето* интуитивно и следователно несъзнавано да усеща и откликва на тази потребност на майката или на двамата родители, т.е. несъзнавано да поема отредената му функция.

3. По този начин детето си осигурява „любовта“ на родителите. То усеща, че е нужно, и това оправдава съществуването му. Способността за нагаждане се разширява и усъвършенства и тези деца се превръщат не само в майки на своите майки (довереници, утешители, съветници, опора), но поемат отговорността за братята и сестрите си и накрая изграждат *специфична чувствителност за несъзнаваните сигнали за потребностите на другите*. Не е учудващо, че по-късно те често избират професията на психотерапевта.

Кой друг без подобна предистория би имал интерес по цял ден да се опитва да открие какво се случва в несъзнаваното на другите? Но във възникването и усъвършенстването на тази нюансирана чувствителност, която навремето е помогнала на детето да оцелее и го принудила като възрастен да избере помагаща професия, се крият и *корените на разстройството*. То тласка помагащия непрестанно да се стреми към задоволяване на неудовлетворените в детството си потребности със заместващи личности.

Изгубеният свят на чувствата

Ранното нагаждане на новороденото води до изгласване в несъзнаваното на потребностите на детето от любов, уважение, отзивчивост, разбиране, съчувствие, отражение. Същото важи за ситуациите, при които то е лишено от възможността за емоционална реакция, поради което определени чувства (като ревност, завист, гняв, усещане за изоставеност, безсилие, страх) не могат да бъдат преживени в детството и по-късно при възрастния човек. Това е още по-трагично, като се има предвид, че в случая говорим за способни на нюансирани чувства хора. Виждаме го в описанията им на преживявания от детството, в които отсъстват страх и болка. Тук най-често става дума за природата. Те са можели да я преживяват, без да нараняват родителите си, без да им внушават несигурност, да

омаловажават авторитета и да заплашват равновесието им. Поразително е, че тези изключително впечатлителни и чувствителни деца, които си спомнят съвсем точно как на четири години например са открили слънчевата светлина в бляскащата трева, на осем „не забелязват съвсем нищо“ при вида на бременната си майка и не показват любопитство, „изобщо не ревнуват“, когато се раждат братята или сестрите им, а като двегодишни, докато са оставени сами по време на окупацията и пред очите им войници нахлуват в дома им и го претърсват, не плачат, държат се спокойно и „много храбро“. Тези хора превръщат емоционалната си сдържаност в истинско изкуство, тъй като детето е способно да изпитва чувства само пред човек, който го приема заедно с тях, разбира го и го съпътства. Ако това отношение липсва, ако детето рискува да изгуби любовта на майката или на лицето заместител, то не може да преживее най-естествените емоционални реакции тайно, „само за себе си“, и е принудено да ги изтласка в несъзнаваното. Но те остават запаметени в тялото му.

През целия последващ живот тези чувства могат да се събудят и да напомнят за миналото, без обаче да става ясна тяхната първопричина. Разшифроването на нейния смисъл става възможно едва когато изходната ситуация бъде успешно свързана с интензивните чувства, преживявани от пациента в настоящето. Новите методи на разкриващата терапия предпоставят тази закономерност и ни позволяват да се възползваме от нея.

Да вземем за пример чувството за изоставеност. Но не чувството на възрастния човек, който се чувства самотен и затова пие хапчета, взема наркотици, ходи на кино, посещава познати или води ненужни телефонни разговори, за да излезе някак си от „дупката“. Не, имам предвид изначалното усещане на малкото дете, което не разполага с всички тези възможности за разсейване и чиито вербални или невербални послания не достигат до родителите му. И то не защото родителите му са жестоки, а тъй като самите те са нуждаещи се, зависими са от едно определено, необходимо им отразяване от страна на децата, защото самите те всъщност са деца, търсещи човек, с когото могат да разполагат. Колкото и парадоксално да изглежда – *с детето може да се разполага*. То не може да избяга, както някога е сторила собствената му майка. Едно дете може да бъде *възпитано* *такова, каквото охотно бихме желали то да бъде*. Можем да му внушим респект, да му налагаме собствените си чувства, да се оглеждаме в любовта и възхищението му, да се чувстваме силни редом с него, да го поверим на чужд човек, когато ни дойде в повече и в крайна сметка да се чувстваме обект на почитание, тъй като детските очи следват майката на всяка крачка. Ако една жена е принудена да потиска и изтласква всички свои потребности пред майка си, колкото и е образована да е тя, при появата на собственото ѝ дете тези потребности се раздвижват от дълбините на несъзнаваното и настойчиво търсят удовлетворяване. Детето добре

усеща това и много рано се отказва да показва собствените си нужди.

Когато обаче по-късно, в хода на терапията, при възрастния се появят някогашните чувства на изоставеност, те идват с такава интензивност на болката и отчаянието, че става съвсем ясно: тези хора никога не са успели да преживеят своето страдание. За това е било необходимо емпатично и съпричастно обкръжение, каквото им е липсвало. Оттук и защитната реакция спрямо проявата на чувства. Да се отрече това, би означавало да се постави под съмнение полученият в хода на терапията емпиричен опит.

При защитата срещу чувството на изоставеност в ранно детство например се натъкваме на различни механизми. Успоредно с обичайното отричане обикновено откриваме неспирна, изтощителна борба чрез символи (пристрастяващи вещества, групи, култове от всякакъв вид, перверзии) да се постигне задоволяване на изтласканите и междуременно превърналите се в перверзии потребности. Често се прибегва и към интелектуализации, тъй като те предлагат висока степен на надеждна защита, която обаче може да бъде съдбоносна, ако тялото – какъвто е случаят с тежките заболявания – поеме изцяло контрола над психиката (срв. във връзка с това разсъжденията ми върху заболяването на Ницше в *Неизползваният ключ*, 1988, и в *Срутване на стената от мълчание*, 1990*).

* *Der gemiedene Schlüssel*, 1988, *Abbruch der Schweigemauer*, 1990.

Всички тези защитни механизми са съпроводени от изтласкване на първоначалната ситуация и съпровождателните я чувства.

Приспособяването към родителските потребности често (но не винаги) води до развиване на „псевдоличност“ или на онова, което обикновено се назовава *фалшив аз*. Човек се държи така, че да показва само онова, което се желае от него, и изцяло се слива с това поведение. Истинският аз не успява да се развие и диференцира, тъй като е лишен от възможността да се прояви. По понятни причини тези пациенти се оплакват от чувството на празнота, безсмислие и бездомност, тъй като празнотата им е реална. Действително се е случило изпразване, обедняване, частично убиване на възможностите. Душевната цялост на детето е била накърнена и така се е пресякло живото, спонтанното в него.

В детството на такива хора понякога се появяват сънища, в които те преживяват себе си като частично мъртви. Бих искала да приведа два примера:

По-малките ми брат и сестра стоят на мост и хвърлят кутия в реката. Знам, че лежа мъртва вътре, но въпреки това чувам сърцето си да бие и всеки път се събуждам в този момент.

Този повтарящ се сън състоява несъзнаваните агресии (завист и ревност) спрямо по-малките брат и сестра, за които Лиза винаги е била загрижена „май-

ка“, с „убийството“ на собствените ѝ чувства, желания и претенции посредством формиране на реакция. Курт, на 27 години, сънува следното:

Виждам зелена поляна и върху нея бял ковчег. Страх ме е, че в него лежи майка ми, но отварям капака и за щастие, вътре не е тя, а съм аз.

Ако като дете Курт беше имал възможността да изрази своите разочарования от майка си, тоест да преживее чувството на гняв и ярост, тогава той би останал жив. Но това би довело до отдръпване на любовта на майката, което за едно дете е равносилно на смърт. Затова то „убива“ яростта си и по този начин част от собствената си душа, за да съхрани майка си.

Трудността да се преживеят и разгърнат собствените чувства е причината за *неразривността на обвързването с родителите*, което не позволява на детето да се обособи. Защото в неговия фалшив аз родителите са намерили търсеното потвърждение, заместител за липсващата им сигурност, а детето, което не успява да изгради собствената си увереност, първоначално осъзнато, а по-късно несъзнавано става зависимо от родителите си. То не се доверява на своите чувства, не трупа опит, не познава истинските си потребности и в най-висша степен остава *чуждо* на самото себе си. В тази ситуация то не може да се автономизира и в зряла възраст също е трайно зависимо от одобрението на лица, които олицетворяват „роди-

телите“ – партньори, групи и най-вече *собствените му деца*. Наследството на родителите са несъзнаваните, изтласкани спомени, които ни принуждават да крием истинския си аз дълбоко от самите себе си. И така, самотата в бащиния дом е последвана от по-късната *изолация* в *самите* нас.

В търсене на истинския аз

Как психотерапията може да помогне в този случай? Тя не е в състояние да ни върне обратно изгубеното детство, да промени или да отмени фактите от миналото. Нараняванията не се лекуват с илюзии. Раят на хармонията отпреди появата на раздвоеността, на който се надяват толкова наранени хора, е непостижим. Преживяването на истината за себе си и *постамбивалентното* знание за нея обаче правят възможно завръщането към собствения емоционален свят в зряла възраст – без рай, но с *умението* да тъгуваме, което ни връща жизнените сили.

Една от точките на обрат в хода на терапията е, когато хората осъзнаят емоционално, че цялата извоювана с толкова много усилия и самоотверженост „любов“ на родителите изобщо не се е отнасяла до човека, който те са били всъщност; че възхищението от красотата и успехите им е било предназначено за красотата и успехите им, а не за детето, което са били. Скрито зад постиженията си, малкото самотно дете