

**DRAMAT  
UDANEGO  
DZIECKA  
W POSZUKIWANIU SIEBIE**



**ALICE MILLER**

**DRAMAT  
UDANEGO  
DZIECKA  
W POSZUKIWANIU SIĘBIE**

Tłumaczyła Natasza Szymańska

**Media Rodzina**

Tytuł oryginału

DAS DRAMA DES BEGABTEN KINDES UND DIE SUCHE NACH  
DEM WAHREN SELBST. EINE UM- UND FORTSCHREIBUNG

Copyright © 1994 by Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main

All rights reserved and controlled by Suhrkamp Verlag Berlin

Copyright © 2007 for the Polish edition by Media Rodzina Sp. z o.o.

Zdjęcie Autorki na okładce za zgodą spadkobierców.

Wydanie 2023 r.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki — z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych — możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

Pierwsze wydanie ukazało się nakładem wydawnictwa

Jacek Santorski & Co w 1995 roku.

ISBN 978-83-8265-518-6

Media Rodzina Sp. z o.o.

ul. Pasięka 24, 61-657 Poznań

tel. 61 827 08 50

wydawnictwo@mediarodzina.pl

Projekt okładki

Tania Staricka

Łamanie tekstu

Perfekt

Druk i oprawa

ABEDIK

Dziękujemy, że szanujesz prawo autorskie i nabywasz książki legalnie. Dziękujemy, że nie korzystasz z nieautoryzowanych źródeł, nie pobierasz pirackich plików i nie zamieszczasz książek w Internecie w postaci zdjęć, skanów czy własnych nagrań audio albo filmów pokazujących publicznie zawartość książki.

# Spis treści

Część I. DRAMAT UDANEGO DZIECKA	
— JAK STALIŚMY SIĘ PSYCHOTERAPEUTAMI . . . . .	7
Wszystko lepsze od prawdy . . . . .	9
Biedne bogate dziecko . . . . .	12
Utracony świat uczuć . . . . .	16
W poszukiwaniu prawdziwego Ja . . . . .	20
Sytuacja psychoterapeuty . . . . .	26
Złoty mózg . . . . .	32
Część II. DEPRESJA I MANIA WIELKOŚCI	
— SKUTKI ODRZUCENIA BOLESNEJ PRAWDY . . . . .	35
Losy dziecięcych potrzeb . . . . .	37
Zdrowy rozwój . . . . .	37
Zaburzenia . . . . .	39
Iluzja miłości . . . . .	42
Mania wielkości jako forma samookłamywania . . . . .	42
Depresja — rewers manii wielkości . . . . .	44
Depresja jako forma wyparcia prawdziwego Ja . . . . .	47
Depresyjne fazy w trakcie terapii . . . . .	56
Funkcja sygnalizacyjna . . . . .	56

„Zamazywanie” prawdy . . . . .	57
Emocjonalna „ciąża” . . . . .	58
Konfrontacja z rodzicami . . . . .	58
Wewnętrzne więzienie . . . . .	60
Społeczny aspekt depresji . . . . .	65
Legenda o Narcyzie . . . . .	68
Część III. PIEKIELNE KOŁO POGARDY. UPOKORZENIE, POGARDZANIE SŁABOŚCIĄ I CO DALEJ? . . . . .	71
Przykłady z codziennego życia . . . . .	73
Pogarda w zwierciadle terapii . . . . .	82
Przymus powtarzania jako wyraz zaburzonej zdolności do pełnego wypowiedania się Ja . . . . .	84
Pogarda w perwersji i nerwicy natręctw . . . . .	86
„Zepsucie” młodego Hermanna Hessego jako forma realnego „zła”, którego doświadczał . . . . .	92
Pierwszy związek z matką jako matrycą relacji społecznych na resztę życia . . . . .	98
Samotność pogardzającego . . . . .	100
Wyzwolenie z pogardy . . . . .	103

*Część I*  
*Dramat udanego dziecka*  
*— jak staliśmy się*  
*psychoterapeutami*



# Wszystko lepsze od prawdy

DOŚWIADCZENIE UCZY, że w walce z zaburzeniami psychicznymi na dłuższą metę dysponujemy tylko jednym środkiem: jest nim proces odkrywania emocjonalnej prawdy o jedynej, niepowtarzalnej historii naszego dzieciństwa. Czy potrafimy kiedykolwiek w pełni wyzwoić się od iluzji, którymi wypełnione jest życie każdego z nas, od złudzeń, które stworzyliśmy, ponieważ prawda wydaje się nam zbyt okrutna? A jednak prawda ta jest tak niezbędna, że za jej utratę płacimy często poważnymi problemami psychicznymi i zaburzeniami emocjonalnymi. Dlatego w psychoterapii próbujemy odkryć naszą osobistą prawdę, która zanim ofiaruje nam nową, pełną wolności przestrzeń — przynosi ból. Chyba że zadowolimy się czysto intelektualnym wglądem. Wówczas jednak popadamy na nowo w sferę iluzji...

Nie potrafimy zmienić naszej przeszłości, ani też wymazać ran zadanych nam w dzieciństwie. Możemy jednak zmienić siebie, skorygować postawę wobec siebie i życia, możemy siebie „naprawić” i odzyskać naszą utraconą integralność — jeśli tylko zdecydujemy się dokładniej przyjrzeć przeszłości zapisanej w naszym ciele. Z pewnością nie jest to droga łatwa, ale stwarza nam ona możliwość opuszczenia w końcu niewidzialnego więzienia naszego dzieciństwa. W ten sposób z nieświadomych ofiar przekształcamy się w odpowiedzialnych ludzi, którzy znają swoją historię i potrafią z nią żyć.

Większość osób unika tej drogi, postępując dokładnie na odwrót. Nie chcą nic wiedzieć na temat własnej historii i dlatego nie zdają

sobie sprawy, że to przeszłość nimi rządzi, że wciąż żyją w swojej nierozwiązanej, wypartej sytuacji z dzieciństwa. Nie wiedzą, że boją się niebezpieczeństw, które choć kiedyś stanowiły zagrożenie, od dawna jednak przestały być realne. Motorem ich działań są nieświadome lęki oraz wyparte uczucia i potrzeby, które dopóki pozostają nieuświadomione i niewyjaśnione, decydują prawie o wszystkim, co ludzie ci robią lub czego unikają.

Wyparcie doświadczonych w przeszłości krzywd skłania na przykład wielu ludzi do niszczenia zarówno życia innych, jak i własnego, do podpalania domów obcokrajowców i innowierców, do mściwych działań pod szyldem „patriotyzmu”, aby ukryć rozpacz udręczonego dziecka. Inni zadają tortury, których sami kiedyś byli ofiarami, jak na przykład w sektach biczowników i wszelkich innych kultach cierpienia, gdzie praktyki sadomasochistyczne uznawane są za drogę przynoszącą wyzwolenie. Są kobiety, które przekłuwają sobie brodawki piersiowe, wieszają na nich kolczyki, pozwalają się fotografować prasie i opowiadają z dumą, że nie odczuwają najmniejszego bólu, że sprawia im to nawet przyjemność. Nie można powątpiewać w szczerść tych wypowiedzi, gdyż kobiety te musiały bardzo wcześnie nauczyć się nie odczuwać bólu. Dziś gotowe są na wszystko, byle tylko nie poczuć cierpienia małej dziewczynki, wykorzystywanej seksualnie przez ojca, która musiała przekonać samą siebie, że sprawia jej to przyjemność. Kobieta wykorzystywana seksualnie jako dziecko, która wyparła swoją dziecięcą rzeczywistość i nauczyła się nie odczuwać bólu, nieustannie ucieka przed tym, co się kiedyś wydarzyło — przy pomocy mężczyzn, sukcesów, alkoholu, narkotyków itp. Stale potrzebuje „silnych wrażeń”, aby nie dopuścić do pojawienia się „nudy”, aby nie pozwolić sobie nawet na sekundę spokoju, w której mogłaby poczuć palącą samotność swej dziecięcej rzeczywistości, gdyż obawia się tego uczucia bardziej niż śmierci. Chyba że miała szczęście i okazję nauczenia się, że świadome przeżycie dziecięcych uczuć nie zabija, lecz wyzwala.

Wypieranie cierpienia dzieciństwa determinuje nie tylko życie jednostek, ale stanowi również społeczne tabu. Znakomicie ilustrują to popularne biografie. Kiedy czytamy na przykład życiorysy sławnych artystów, odnosimy wrażenie, że ich życie zaczęło się mniej więcej

w okresie dojrzewania. Przedtem artysta miał szczęśliwe albo „pogodne”, albo beztrudne dzieciństwo, lub też dzieciństwo pełne wyrzeczeń czy „trudne”, ale to, jak ono przebiegało, zdaje się nie mieć najmniejszego znaczenia. A przecież w dzieciństwie ukryte są korzenie całego późniejszego życia. Podam prosty przykład:

Rzeźbiarz Henry Moore napisał w swoich wspomnieniach, że kiedy był małym chłopcem, wolno mu było masować matce plecy olejem przeciwreumatycznym. Kiedy to przeczytałam, zyskałam nagle wgląd w jego twórczość. Wielkie leżące kobiety z małymi głowami — mogłam teraz zobaczyć matkę oczami małego chłopca: perspektywa pomniejsza jej głowę, a znajdujące się blisko plecy wydają się olbrzymie. Dla wielu krytyków sztuki to może być całkowicie bez znaczenia. Dla mnie jednak ta historia jest dowodem na to, jak niezwykle żywotne są dziecięce doświadczenia przechowywane w nieświadomości i jakie możliwości wyrazu mogą sobie znaleźć, jeśli dorosły pozwoli im otwarcie zaistnieć.

Wspomnienie Moore’a było niegroźne, mogło więc przetrwać w jego rzeźbach. Traumatyczne doświadczenia dzieciństwa często jednak pozostają ukryte w mroku. Ale tam właśnie odnaleźć możemy klucze do zrozumienia całego późniejszego życia człowieka.