

PŘEDMLUVA

Mezi vydáním knihy *Das Drama des begabten Kindes* (Drama nadaného dítěte, 1979) a její nejnovější *přepřacovanou a rozšířenou verzí* z roku 2008 uplynulo patnáct let zkušeností autorky (1923–2010) s vlastní autoterapií, dalšími novějšími terapeutickými metodami a konečně i s životními příběhy čtenářek a čtenářů, kteří jí napsali a jejichž počet odhaduje až na několik tisíc. Výzkumy dětství, jimž se v tomto období věnovala, ji dovedly k dalším upřesněním někdejších poznatků, které zde dokumentuje a ilustruje na základě mnoha příkladů.

Alice Millerová se zabývá následky potlačení v osobní a sociální rovině, příčinami dětských zranění a jejich profylaxe a konečně i nejnovějšími metodami rozpuštění následků rané traumatizace.

V češtině tuto knihu, kterou autorka v průběhu let několikrát přepracovala a změnila, vydalo poprvé nakladatelství Lidové noviny roku 1995 pod názvem *Dětství je drama*. Pro vydání v nakladatelství TRITON jsme se rozhodli zachovat doslovný překlad názvu, pod nímž byla kniha publikována i v jiných jazycích.

Další informace k autorce a dílu lze najít na www.alice-miller.com

I.

DRAMA NADANÉHO DÍTĚTE A JAK JSME SE STALI PSYCHOTERAPEUTY

Všechno raději než pravdu

Zkušenost nás učí, že v boji s duševními chorobami máme natrvalo k dispozici pouze jediný prostředek: emocionálně se dobrat pravdy jedinečné a neopakovatelné historie svého dětství. Lze se někdy zcela osvobodit od iluzí? Každý život je jich plný zřejmě proto, že pravda se nám často jeví jako nesnesitelná. A přece je pravda pro nás tak nezbytná, že za její ztrátu platíme těžkými chorobami. Proto se pokoušíme v dlouhodobém procesu objevit svoji vlastní osobní pravdu, která vždycky bolí, než nám daruje prostor pro novou svobodu – pokud se ovšem nespokojíme s intelektuálním poznáním. Potom však opět zůstáváme v oblasti iluzí.

Svoji minulost nemůžeme ani v nejmenším změnit, škody, jež jsme utrpěli v dětství, nemůžeme vymazat. Můžeme však změnit *sebe*, můžeme se „vyspravit“, získat zpět ztracenou integritu. A můžeme to udělat tak, že se rozhodneme povšimnout si poznatků o minulém dění, které jsou uloženy v našem těle, a dostat je do vědomí. Tato cesta je určitě nepohodlná, avšak pouze ona nám dává možnost opustit konečně ono neviditelné a přesto tak kruté vězení dětství a změnit se z nevědoucí oběti minulosti v zodpovědného člověka, jenž zná svůj příběh a žije *s ním*.

Většina lidí dělá pravý opak. O svém příběhu nechtějí nic slyšet, a proto také nevědí, že na ně v základě stále působí určujícím vlivem, protože žijí v nevyřešené, vytěsněné dětské situaci. Nevědí, že

se obávají a snaží se vyhnout nebezpečí, jež jim kdysi skutečně hrozilo, ale dávno už jim nemůže ublížit. Jsou hnáni nevědomými vzpomínkami stejně jako potlačenými pocity a potřebami, které často určují zkresleným způsobem veškeré jejich aktivity tak dlouho, dokud zůstávají nevědomé a nevyjasněné.

Vytěsnění kdysi utrpeného brutálního zneužívání žene například mnohé lidi k tomu, aby ničili životy druhých i své vlastní životy, aby zapalovali domy cizinců, mstili se a nazývali to dokonce „vlastenectvím“, aby skryli sami před sebou pravdu a necítili zoufalství týraného dítěte. Jiní v tomto týrání, jež kdysi zakusili na vlastní kůži, sami aktivně pokračují, např. ve flagelantských klubech, v krutých kultech všeho druhu nebo v prostředí sadomasochistů, a považují to za osvobození. Ženy si dávají propichovat bradavky a věší si do nich kroužky, nechávají se s nimi fotografovat do novin a hrdě vyprávějí, že při proceduře nepocitovaly žádnou bolest a že je to baví. O upřímnosti těchto výpovědí nelze pochybovat, protože tyto ženy se musely velmi brzy naučit necítit bolest. Co by tedy dnes neudělaly pro to, aby necítily bolest malé holčičky, která byla kdysi sexuálně zneužita otcem a musela si namlouvat, že ji to baví? Žena, která byla jako dítě sexuálně vykořisťována, popírá svoji dětskou realitu a naučila se nepocítovat bolest, je neustále na útěku před minulostí – s pomocí mužů, alkoholu, drog nebo podávání výkonů. Neustále potřebuje „podněty“, aby se nezačala „nudit“, ba nesmí připustit ani vteřinu klidu, v níž by zakusila palčivou osamělost své dětské skutečnosti, protože se tohoto pocitu bojí více než smrti – což by se změnilo jen tehdy, kdyby měla to štěstí se naučit, že ožívování a uvědomování dětských pocitů nezabíjí, nýbrž osvobozuje. Co však nezřídka skutečně zabíjí, je odmítání pocitů, jejichž vědomý prožitek by nám mohl odhalit pravdu.

Vytěsnění dětského trápení neurčuje jen život jednotlivce, ale i společenská tabu. Běžné životopisy to ilustrují nanejvýše zřetelně. Čteme-li např. biografie slavných umělců, začíná jejich život pokaž-

dé až zhruba kolem puberty. Předtím zažíval umělec „šťastné“, „spokojené“ nebo „bezstarostné“ dětství, někdy také dětství „plné odříkání“, případně „plné podnětů“, ale jak probíhalo toto dětství v jednotlivostech, to, zdá se, naprosto nikoho nezajímá. Jako kdyby v dětství netkvěly kořeny celého života. Chtěla bych to ilustrovat na jednom jednoduchém příkladu:

Henry Moore píše ve svých vzpomínkách, že jako malý chlapec směl matce masírovat záda olejem na revmatické bolesti. Když jsem si to přečetla, získala jsem náhle k Moorovým sochám zcela osobní přístup. Jeho ležící obrovské ženy s malými hlavami jsem najednou viděla očima malého chlapce, který v perspektivě zmenšuje matčinu hlavu a zvětšuje záda, jež vidí zblízka a zažívá jako něco obrovského. To může být mnohým uměleckým kritikům naprosto lhostejné. Pro mne je to však znamení, jak silně přetrvávají dětské zážitky v nevědomí a jaké možnosti výrazu si mohou nalézt, umožní-li jim dospělý člověk, aby se svobodně projevíly.

Tato Moorova vzpomínka je nevinná a mohla přetrvat. Traumatické zážitky každého dětství však zůstávají v temnotách. A v těchto temnotách se skrývají i klíče k pochopení celého pozdějšího života.

Chudé bohaté dítě

Dříve jsem se musela často sama sebe ptát, budeme-li vůbec kdy schopni pochopit plný rozsah osamělosti a opuštěnosti, jíž jsme byli jako děti vystaveni. Mezitím jsem zjistila, že to možné je. Nemám zde na mysli děti, které byly evidentně zanedbávány a které s tímto vědomím dospěly. Zůstává totiž ještě velký počet lidí, kteří přicházejí k terapeutovi s představou šťastného a zajištěného dětství, v němž vyrůstali. Jedná se většinou o pacienty s velkými možnostmi a dokonce talentem, který později rozvinuli, a kteří byli

také za své nadání a výkony často chváleni. Téměř všechny tyto děti byly již v prvním roce života bez plenek a ve věku od jednoho a půl roku do pěti let velmi šikovně pomáhaly pečovat o své malé sourozence.

Podle běžného mínění by tito lidé – pýcha svých rodičů – měli mít silné a stabilní sebevědomí. Opak je však pravdou. Všechno, čeho se dotknou, dělají dobře či přímo skvěle, jsou obdivováni nebo se jim závidí, sklízají úspěch všude, kde si zamanou, ale nic nepomáhá. V pozadí číhá deprese, pocit prázdnoty, sebeodcizení, nesmyslnosti vlastní existence – vždy, jakmile přestane působit droga grandiozity, jakmile nejsou „on top“, jakmile ztratí jistotu „superhvězdy“ nebo jakmile je prostě najednou přepadne pocit, že ve srovnání s nějakým ideálním vzorem zklamali. Tehdy se jich příležitostně zmocňuje úzkost nebo silné pocity viny a hanby. Kde tkví příčiny tak hluboké poruchy u těchto nadaných lidí?

Již při první konzultaci vám záhy dají na srozuměnou, že měli chápavé rodiče, nebo alespoň jednoho z nich, a pokud se jim někdy nedostávalo ze strany okolí potřebného porozumění, zavinili si to údajně sami, protože se nedokázali správně vyjádřit. Své nejranější vzpomínky předkládají bez jakéhokoli soucitu s oním dítětem, jímž kdysi byli, což je tím nápadnější, že tito pacienti mají nejen vynikající schopnost introspekce, ale umějí se i snadno vcítit do druhých lidí. Jejich vztah k citovému světu vlastního dětství však charakterizuje nedostatek úcty, sklon k sebekontrolě, manipulace a tlak na výkonnost. Nezřídka se objevuje také pohrdání a ironie, jež mohou hraničit až s výsměchem a cynismem. Všeobecně se setkáváme i s naprostým nedostatkem skutečného emocionálního porozumění vlastnímu dětskému osudu a jeho přijetí, stejně jako s totální nevědomostí o opravdových vlastních potřebách nesouvisejících s výkonností. Původní drama se podařilo internalizovat tak dokonale, že to umožnilo zachovat iluzi bezstarostného dětství.

Nežli vyličím duševní klima tohoto typu dětství, chtěla bych nejprve formulovat některé předpoklady, z nichž vycházím.

1. Dítě má nejzákladnější potřebu, aby bylo od prvopočátku vnímáno, akceptováno a respektováno jako to, čím právě teď je.
2. „To, čím právě teď je“ zde znamená: *emoce, pocity a jejich vyjádření*, a to již od kojeneckého věku.
3. V takové atmosféře *úcty a tolerance vůči pocitům dítěte* se ve fázi osamostatňování dítě může vzdát symbiózy s matkou a učinit tak první kroky k získání autonomie.
4. Aby se tyto předpoklady zdravého vývoje naplnily, museli by rodiče těchto dětí vyrůstat v podobném klimatu. Takoví rodiče by dítěti zprostředkovali pocit jistoty a bezpečí, v němž by se upevnila jeho důvěra.
5. Rodičům, kteří jako děti takové klima nepoznali, *něco chybí*, a proto hledají po celý život to, co pro ně jejich vlastní rodiče nebyli v *pravý čas* schopni představit: bytost, která by se jim plně věnovala, chápala je a brala je vážně.
6. Toto hledání přirozeně nemůže dosáhnout uspokojivého výsledku, neboť se vztahuje k *neodvolatelně minulé situaci*, totiž k době bezprostředně po porodu.
7. Člověk s neukojenou a *nevědomou* – protože nepřiznanou – *potřebou* je vystaven *nutkání*, aby tuto potřebu přece jenom uspokojil nějakou náhradní cestou, dokud nepozná svůj vytěsněný životní příběh.
8. Většinou se k tomu nejlépe hodí *vlastní děti*. Novorozenec je vydán rodičům všanc na život a na smrt. Protože celá jeho existence závisí na tom, zda si získá náklonnost rodičů, dělá vše, aby ji neztratil. Od prvního dne života napne všechny své síly jako rostlinka, která se otáčí za sluncem, aby přežila.

V průběhu dvaceti let své terapeutické činnosti jsem se neustále setkávala s určitým typem dětského osudu, který se mi pro

malého dítěte, které nemá žádnou z těchto možností rozptýlení a jehož signály, verbální či preverbální, rodiče nezachytili. Nikoli snad proto, že by to byli vysloveně zlí rodiče, nýbrž proto, že byli sami neuspokojeni a odkázáni na určitou, pro ně nutnou odezvu u dítěte, sami v podstatě děti, hledající nějakého „použitelného“ člověka. Neboť jakkoli to zní paradoxně – *dítě je použitelné*. Dítě nemůže utéci, tak jako kdysi vlastní matka. Dítě lze *vychovávat, aby se stalo takovým, jakým je chceme mít*. U dítěte si můžeme zjednat úctu, můžeme mu připisovat své vlastní pocity, můžeme se shlížet v jeho lásce a obdivu, můžeme se vedle něj cítit silní, můžeme ho svěřit cizímu člověku, pokud nás příliš zatěžuje, a konečně se můžeme cítit v centru pozornosti, neboť dětské oči sledují matku na každém kroku. Pokud žena musela u své matky tyto potřeby potlačit a vytěsnit, pak může být jakkoli vzdělaná, a přesto budou tyto potřeby ve vztahu k vlastnímu dítěti vystupovat z hlubin nevědomí a domáhat se uspokojení. Dítě to cítí velmi zřetelně a velice brzy rezignuje na možnost vyjadřovat vlastní potřeby.

Pokud se však později u dospělého vynoří v terapii rané pocity opuštěnosti, propukají s takovou intenzitou bolesti a zoufalství, že je nám naprosto jasné, že tito lidé by svou bolest nepřežili. K tomu by bývali potřebovali ve svém okolí nějakého empatického průvodce, který jim však chyběl. Proto se museli všemu bránit. Ovšem tvrdit, že to vůbec nebylo, by znamenalo zpochybňovat empirické zkušenosti získané během terapie.

Ranému dětskému pocitu opuštěnosti se lze bránit pomocí různých mechanismů. Vedle jednoduchého popření se většinou setkáváme s neutuchajícím a vyčerpávajícím bojem, jehož cílem je uspokojení vytěsněných a mezitím pervertovaných potřeb pomocí symbolů (drog, skupin, kultů všeho druhu, perverzí). Často se setkáváme s intelektualizacemi, neboť poskytují velmi spolehlivou ochranu, která ovšem může mít zhoubné následky, pokud režii zcela převzme tělo – jako je tomu v případech těžkých onemocnění: viz mé

úvahy o chorobě Friedricha Nietzscheho v knihách *Der gemiedene Schlüssel*, 1988 (česky *Opomíjený klíč*, nakladatelství Lidové noviny 1996), a *Abbruch der Schweigemauer* (Zbořit zeď mlčení), 1990.

Všechny tyto obranné mechanismy jsou provázeny vytěsněním původní situace a s ní souvisejících pocitů.

Přizpůsobení se rodičovským potřebám vede často (ale ne vždy) k vývoji jakési „nepravé osobnosti“ nebo toho, co se často nazývá *falešným Já*. Člověk si vyvine postoj, v němž ukazuje pouze to, co se po něm žádá, až se s ukazovaným ztotožní. Pravé Já se nemůže vyvinout a diferencovat, protože ho nelze prožívat. Pochopitelně si tito pacienti stěžují na pocity prázdnoty, nesmyslnosti a vykořeněnosti, neboť tato prázdnota je reálná. K vyprázdnění, ochuzení a částečnému „umrtvení“ možností skutečně došlo. Integrita dítěte byla poraněna, čímž se odřízlo vše živé a spontánní.

V dětství mívají tito lidé sny, v nichž se prožívají jako částečně mrtví. Chtěla bych uvést dva příklady takových snů:

Moji malí sourozenci stojí na mostě a házejí do vody krabici. Vím, že v ní ležím mrtvá, ale přesto slyším, jak mi buší srdce, a v tu chvíli se pokaždé probudím.

Tento opakující se sen komprimuje nevědomé agrese (závist a žárlivost) vůči malým sourozencům, jimž byla Lisa vždy pečlivou „matkou“, spolu s „umrtvením“ vlastních pocitů, přání a nároků pomocí vytvoření reakce. Sedmadvacetiletý Kurt měl následující sen:

Vidím zelenou louku, na níž stojí bílá rakev. Mám strach, že v rakvi leží matka, ale přesto otevřu víko. Naštěstí to není matka, ale já.

Kdyby býval měl Kurt jako dítě možnost vyjádřit své zklamání matkou, tj. prožít si i svoje pocity hněvu a vzteku, zůstal by naživu. To by však vedlo k odepření lásky ze strany matky, což je pro dítě

totéž co smrt. Dítě tedy „usmrtí“ svůj vztek, a tím i část vlastní duše, aby si matku udrželo.

Z nesnadnosti prožít a rozvinout své opravdové pocity plyne *permanence vazby*, jež dítěti znemožňuje vymezení. Rodiče totiž našli ve falešném Já dítěte hledané potvrzení a náhradu jistot, které jim samým chybí, takže dítě, jež si nemohlo vybudovat žádnou vlastní jistotu, se stává na rodičích nejprve vědomě a později nevědomě závislé. Nemůže se totiž spolehnout na vlastní pocity, nemá s nimi žádnou zkušenost, nezná své skutečné potřeby, je samo sobě v nejvyšší míře *cizí*. Za této situace se nedokáže od rodičů emancipovat a je pak i v dospělém věku trvale odkázáno na potvrzování ze strany osob představujících „rodiče“ – tedy partnera, nejrůznějších skupin a především vlastních dětí. „Dědici“ rodičů se stávají potlačené, vytěsněné vzpomínky, které nás nutí, abychom své pravé Já skrývali i sami před sebou. Tak následuje po osamění v domě rodičů *izolace v našem vlastním nitru*.

Cesta k pravému Já

Jak může pomoci psychoterapie? Nemůže nám vrátit naše ztracené dětství a nemůže ani změnit nebo zrušit určitá fakta. Traumata nelze vyléčit iluzemi. Ráj preambivalentní harmonie, v nějž doufá tolik poraněných, je nedosažitelný. Avšak prožitek vlastní pravdy a *postambivalentní* vědění o ní umožňuje na vyšším stupni návrat k vlastnímu citovému světu – bez ráje, ale se *schopností* truchlit, která nám vrací naši životaschopnost.

K bodu obratu dospívá terapie tehdy, když se lidé doberou emocionálního poznání, že všechna „lásky“, již si získali za cenu takového úsilí a sebeobětování, neplatila tomu, kým ve skutečnosti byli; že obdiv k jejich kráse a výkonům platil kráse a výkonům, nikoli však dítěti jako takovému, jímž byli. V terapii procítá malé osamělé dítě dosud