

Nove knjige v pedagoški knjižnici

Alice MILLER: Upor telesa. Tangram, Ljubljana 2005

Avtorico Alice Miller, znano psihoterapevko, poznajo slovenski bralci po prevodu knjige *Drama je biti otrok*, ki je izšla leta 1993 v založništvu Tangram. Millerjeva se v svojih delih posveča raziskovanju posledic neustrezne vzgoje in zlorab v otroštvu. V obravnavani knjigi *Upor telesa*, ki je v slovenščini v letu 2005 izšla kot prevod izvirnika *Die Revolte des Körpers*, želi raziskati in odgovoriti na vprašanje, kako vpliva zanikanje čustev kot posledica travm iz otroštva na posameznikovo telesno in duševno zdravje.

Avtorica pri svojem raziskovanju izhaja iz predpostavke, da so čustva pomemben segment človekovega psihičnega ustroja. Razvili smo jih z namenom, da nam pomagajo pri preživetju. Kritična je do moralnega in religioznega imperativa – ljubiti svoje starše za vsako ceno – četudi le-ti niso izkazovali ljubezni in pozornosti svojim otrokom. Če zlorabljeni otroci zatirajo svoja v zgodnjem otroštvu doživeta čustva do staršev, je to lahko vzrok za mnoge telesne bolezenske simptome. V delu avtorica opisuje razhajanje med tem, kar v resnici čutimo in vemo, in tem, kar moramo ali bi hoteli čutiti, da bi zadostili prevladujočim moralnim normam v družbi. Predvsem je kritična do četrte svetopisemske zapovedi, ki zahteva od otroka brezpogojno ljubezen do staršev, ne glede na njihovo ravnanje z otrokom. Zlaganost čustev mnogi ljudje plačujejo s telesnimi boleznimi ali celo nadaljujejo z manipulativnim odnosom do svojih otrok. Ob rojstvu vsak otrok potrebuje naklonjenost, skrb, zaščito in ljubezen staršev. Če mu starši ljubezni ne morejo dati, bo vse življenje v njem ostalo hrepenenje po zadovoljitvi teh prvih življenjsko pomembnih potreb.

In v čem vidi avtorica rešitev? V zavedanju mehanizmov odnosa s starši v zgodnjem otroštvu, četudi odnos ni bil idealen. Svetuje, naj čim natančneje spoznamo, kakšno je bilo naše otroštvo v resnici. S tem se rešimo pred zanikanjem in izkrivljanjem čustev in posledično ubežimo pred bolezenskimi simptomi in depresijo ter začutimo veselje do življenja.

Zloraba otroka, najsi gre za telesno, psihično ali spolno nasilje, ima pogosto hude posledice za vse življenje. V otroštvu doživeto nasilje se v človeku kopiči, in ko odraste, ga zlorabljeni posameznik usmerja v druge ljudi ali celo narode ali pa ga obrne proti samemu sebi. Slednje vodi v depresijo, narkomanijo, nasilje nad drugimi, hude bolezni, samomor ali zgodnjo smrt. Avtorica razčlenjuje, kako zanikanje ali odcepitev v otroštvu doživete starševske nezaželenosti in neljubljenosti pozneje v življenju zavira življenjsko pomembne funkcije in okrni veselje do življenja.

V obravnavanem delu se bolj osredotoča na analizo oseb, ki zaradi

neustrezne vzgoje niso postale diktatorji ali nasilneži, ampak so bes in razočaranje nad starševskim ravnanjem obrnile proti sebi.

Knjigo sestavljajo trije deli.

V prvem avtorica na podlagi življenjskih zgodb znanih osebnosti iz sveta umetnosti prikazuje, kako izsiljena in neiskrena čustva ljubezni do staršev in zatrta pristna čustva vplivajo na življenjsko pot odraslega posameznika, ki je ujet v tragično zanko spoštovanja četrte zapovedi.

V drugem delu knjige avtorica nakazuje poti, kako presekati lažni krog nepristnega čustvovanja in se osvoboditi, tudi na področju telesnega zdravja. Izraža upanje, da bo razvoj spoznanj psihologije in medicine (še posebno raziskav o možganih) sčasoma razširili zavest o pomembnosti potrebe po resnici in zvestobi sebi in s tem spodrezal škodljivost četrte zapovedi po brezpogojnem spoštovanju staršev, četudi so slabo ravnali z otrokom. Avtorica trdi, da ljubezen, v kateri ni iskrenosti, ne zasluži imena ljubezen.

Žal nas tradicionalna morala, Cerkev in religije silijo k zatajevanju resnice.

Avtorica obsoja vzgojne principe, ki silijo žrtev v odpuščanje (to imenuje »črna pedagogika«), in z razlago dokazuje, da odpuščanje nikoli ne pripelje do ozdravitve zlorabljene osebe, temveč deluje po enakem principu kot četrta zapoved in dopušča, da je staršem in vzgojiteljem vsako ravnanje dovoljeno. K ozdravitvi pripelje samo prepoznavanje in ponovno ozaveščanje potlačenih občutij in čustev, ki so se porajala ob zlorabi.

V drugem delu *Tradicionalna morala v terapijah in vednost telesa* Millerjeva s primeri terapevtske prakse z zlorabljenimi ljudmi, ki so se pripravljene soočiti z resnico o svojih starših in svojem otroštvu, opisuje pot, ki vodi do resnice o svojem otroštvu in s tem tudi do telesne ozdravitve. S svojo teorijo o zlorabljanju v otroštvu razloži ozadje ravnanja tiranov in diktatorjev, ki s pomočjo oblasti nad drugimi nedolžnimi žrtvami na nezavedni ravni poskušajo izničiti v otroštvu preživeta ponižanja (S. Husein, A. Hitler, J. V. Stalin, B. Mussolini).

Avtorica poudarja, da staršev, ki so nam škodovali, ni treba ljubiti in jih spoštovati. Četrta zapoved pa ne glede na ravnanje staršev zahteva ljubezen do njih, kar pa posameznika, ki ni doživel srečnega otroštva, sili v pretvarjanje in zatiranje svojih pristnih čustev. In to pelje do hudih osebnostnih kriz in celo bolezni. Lahko pa posameznik dalje sprošča svojo zatrto čustvo na svojih otrocih in drugih ljudeh.

Če so starši ljubeče ravnali z otroki, čutijo otroci do njih enako nagnjenost in ljubezen. Ljubezni ni moč izsiliti. Ljudem, ki so bili v otroštvu ljubljani, razumljeni in spoštovani, ni treba ničesar skrivati in s svojo resnico nimajo nobenih težav. Zato bodo lahko neovirano razvili svoje sposobnosti in se veselijo življenja.

V otroštvu zlorabljeni ljudje, ki si ne priznajo resnice, zbolijo ali zapadejo v alkoholizem in druge odvisnosti ali zabredejo v zločin, uživanje psihofarmakov, saj potlačene želje, odcepljene vseh negativnih čustev, ženejo prizadetega v usodna dejanja. Droga pripravi posameznika do stanja, da zbledijo negativna čustva in ga preplavijo zelena, pozitivna. In s tem je onemogočena pot do resničnih občutij in čustev, čeprav bolečih.

V tretjem delu knjige z naslovom *Anoreksija: hrepenenje po pristni komunikaciji* se avtorica ukvarja z analizo povezav med čustveno nesprejetostjo v otroštvu in anoreksijo ter drugimi motnjami hranjenja. Ugotavlja, da temelji za odvisnosti in prav tako motnje hranjenja nastanejo v zgodnjem otroštvu.

Tradicija žrtvovanja otrok je razširjena v mnogih kulturah, tudi v naši zahodnoevropski. Seveda so se načini žrtvovanja v zgodovini spreminjali, v sodobni vzgoji se kažejo v moralni odliki in dolžnosti spoštovati starše ne glede na njihovo poprejšnje ravnanje do svojih otrok. In otrok, ki pristne komunikacije in ljubezni staršev ni bil deležen, se pod takšnimi zahtevami ali zlomi ali zboli ali enako manipulativno, kot so starši ravnali z njim, ravna s svojimi otroki in z drugimi ljudmi. Žal tudi večina veroizpovedi od svojih vernikov zahteva, da brezpogojno spoštujejo in ljubijo starše. Morala in vera predpisujeta, kaj moramo storiti, ne more pa spremeniti naših čustev. In če se dejanja in čustva razhajajo, se človek zlomi in zboli, postane odvisen ali nasilen.

In kakšno rešitev vidi avtorica za ljudi, ki so bili v otroštvu zlorabljeni? Le v ustrezni terapiji, z dovolj izobraženimi terapevti, ki tudi sami ne sprejmejo četrte zapovedi. S pomočjo ustreznega psihoterapevtskega vodenja lahko posameznik znova ozavesti nekoč odcepljena negativna čustva in se sprijazni z resnico o svojem otroštvu.

Staršev ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo svoje življenje in ga živimo kot svoje, neodvisno od pričakovanj staršev.