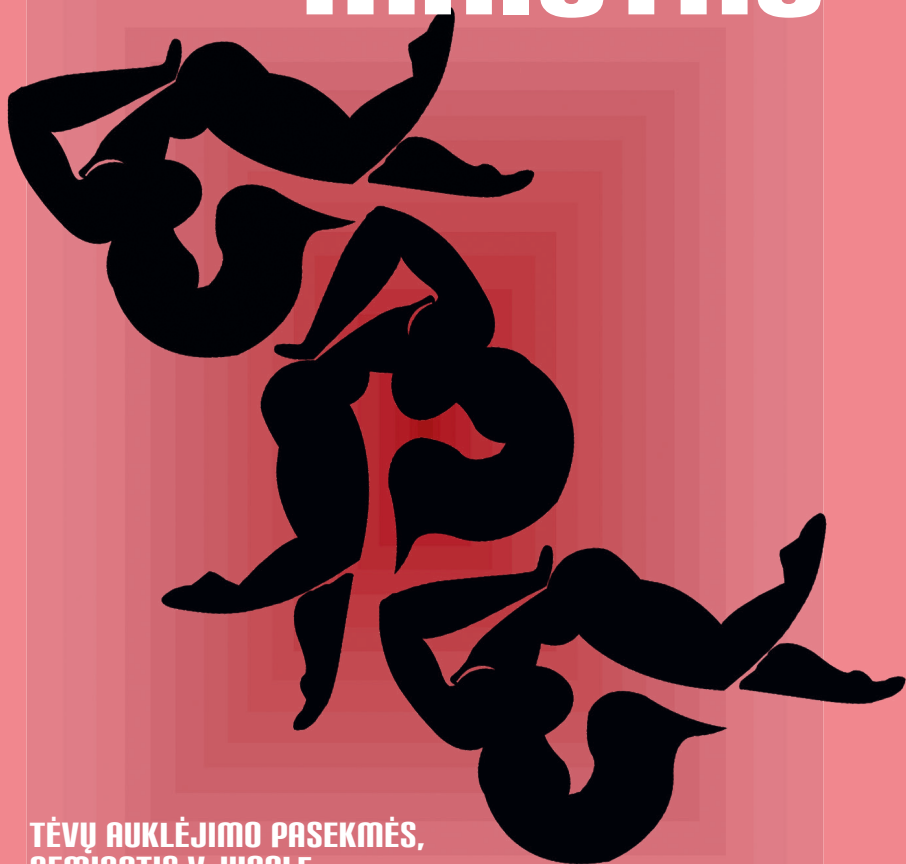


# KŪNO MAIŠTAS



TĒVU AUKLĒJIMO PASEKMĒS,  
REMĪANTIS V. WOOLF,  
F. DOSTOJEVSKIO,  
F. KAFKOS, M. PROUSTO  
BIOGRAFIŅĒMIS ISTORIJOMIS

**ALICE  
MILLER**



Alice Miller

# KŪNO MAIŠTAS

*Tėvų auklėjimo pasekmės, remiantis  
V. Woolf, F. Dostojevskio, F. Kafkos, M. Prousto  
biografinėmis istorijomis*

Iš vokiečių kalbos vertė  
Viktorija Uzėlaitė



VILNIUS 2022

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main, 2004  
All rights reserved by and controlled  
through Suhrkamp Verlag Berlin.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Viktorija Uzėlaitė, 2012, 2022

© Leidykla VAGA, 2012

ISBN 978-5-415-02646-3

# *Turinys*

*Pratarmė* / 9

Įžanga: kūnas ir moralė / 13

## *I. Sakyti ar slėpti*

1. Pagarba tėvams ir tragiškos jos pasekmės  
(*Dostojevskis, Čechovas, Kafka, Nietzsche*) / 31
2. Kova dėl laisvės dramose ir neišgirstas savo kūno šauksmas  
(*Friedrichas von Schilleris*) / 35
3. Savo prisiminimų išdavystė  
(*Virginia Woolf*) / 39
4. Neapykanta sau ir meilė be atsako  
(*Arthuras Rimbaud*) / 41
5. Uždarytas vaikas ir būtinybė neigti skausmą  
(*Yukio Mishima*) / 45
6. Uždusintas motinos meilės  
(*Marcelis Proustas*) / 48
7. Didysis jausmų atskyrimo meistras  
(*Jamesas Joyce'as*) / 55

Pirmos dalies epilogas / 57

## *II. Tradicinė moralė psichoterapijoje ir kūno žinios*

Antros dalies įžanga / 61

1. Įprastas žiaurumas vaikams / 68
2. Jausmų karuselėje / 74
3. Kūnas – tiesos sergėtojas / 87

4. Ar galima sakyti? / 91
5. Verčiau žudyti nei pajusti tiesą / 96
6. Narkotikai – kūno apgaulė / 99
7. Matyti galima / 106

### III. *Anoreksija: tikro bendravimo ilgesys*

Trečios dalies įžanga / 121

Išgalvotas Anitos Fink dienoraštis / 126

Santrauka / 145

Epilogas: „*Kūno maištas*“ – iššūkis / 149

*Literatūra* / 158

*Emocijos yra ne prabanga,  
o sudėtinga pagalbinė priemonė kovoje dėl būvio.*

ANTONIO R. DAMASIO





## *Pratarmė*

Pagrindinė visų mano knygų tema yra vaikystės kančių neigimas. Kiekviena knyga sukasi apie tam tikrą šio reiškinio aspektą ir vieną sritį nušviečia ryškiau nei kitas. Pavyzdžiui, knygoje *Am Anfang war Erziehung* (Pradžioje buvo auklėjimas) ir *Du sollst nicht merken* (Nevalia pastebėti) gvildenu šio neigimo priežastis ir pasekmes. Vėliau parodžiau, kaip tai atsiliepia suaugusiojo gyvenime ir visuomenėje (pavyzdžiui, *Der gemiedene Schlüssel* (Neieškomas raktas) – mene ir filosofijoje; *Abbruch der Schweigemauer* (Tylos sieną nugriovus) – politikoje ir psichiatrijoje). Įvairių aspektų neįmanoma visiškai atskirti vieną nuo kito, tad, be abejo, kai kas kartojasi ir susipina. Vis dėlto atidus skaitytojas lengvai supras, kad tie patys dalykai pateikiami skirtinguose kontekstuose ir į juos žvelgiama iš kito atskaitos taško.

Vis dėlto tam tikrų sąvokų vartojimas nepriklauso nuo konteksto. Pavyzdžiui, žodžiu „pasąmoningas“ apibūdinu tik išstumtą, paneigtą arba atskirtą turinį (prisiminimus, emocijas, poreikius). Žmogaus sąmonė man yra ne kas kita, kaip jo istorija, ji visa saugoma kūne, bet sąmonei prieinama tik nedidelėmis dalimis. Atitinkamai žodžio „tiesa“ niekada nevarčiau metafizinėje prasme, man ji yra subjektyvi ir visada susijusi su konkrečiu žmogaus gyvenimu. Dažnai kalbu apie „jo“ arba „jos“ tiesą, apie žmogaus istoriją, kuri reiškiasi per jausmus, ir jausmai ją parodo (plg. p. 27 ir p. 117). Emocija vadinu ne visada sąmoningą,

bet dažnai gyvybiškai svarbią kūno reakciją į išorinius ir vidinius vyksmus, pavyzdžiui, audros baimę, įniršį sužinojus, kad buvai apgautas, ar džiaugsmą, gavus trokštamą dovaną. O žodis „jausmas“ veikiausiai reiškia *sąmoningą* emocijos suvokimą (plg., pvz., p. 27, 90 ir 121). Taigi emocinis aklumas yra brangiai pirktas ir dažniausiai destruktivi (kitiems arba sau) prabanga (plg. Miller, 2001).

Šioje knygoje keliamas klausimas, kokios yra tikrų ir stiprių emocijų neigimo pasekmės kūnui. Šias emocijas draudžia moralė ir religija. Remdamasi psichoterapijos – asmeninės ir daugelio kitų žmonių – patirtimi padariau išvadą, kad vaikystėje skriausti žmonės tik visiškai išstūmę ir atskyrę emocijas gali mėginti laikytis ketvirtojo Dievo įsakymo. Jie negali gerbti ir mylėti tėvų, nes sąsmonėje jų vis dar bijo. Net panorę jie negali užmegzti ramių, pasitikėjimo kupinų tarpusavio santykių.

Paprastai užsimezga sargdinantis ryšys, grįstas baime ir parigios jausmu, bet vargu ar jį pavadintume nuoširdžia meile, veikiausiai regimybe, fasadu. Prisideda ir tai, kad vaikystėje skriausti žmonės dažnai visą gyvenimą tikisi pagaliau sulaukti niekada nepatirtos meilės. Šie lūkesčiai sustiprina prisirišimą prie tėvų, religijoje vadinamą meile ir giriamą kaip dorybę. Deja, dažnai tas pats vyksta ir psichoterapijoje, grįstoje tradicine morale. O už šią moralę moka kūnas.

Būdamas įsitikinęs, kad jaučia tai, ką turėtų jausti, ir nuolat stengdamasis nejausti to, ką uždraudė sau jausti, žmogus suserga arba atsigriebia ant savo vaikų – panaudoja juos kaip sau nepripažintų emocijų projekcijos ekraną.

Manau aptikusi psichobiologinį dėsnumą, labai seniai slepiamą po religijos ir moralės reikalavimais.

Pirmoje knygos dalyje šis dėsniumas atsiskleidžia kelių garsių asmenybių pavyzdžiais. Kitose dviejose dalyse nurodomas nuoširdaus bendravimo kelias, vedantis iš užburto saviapgaulės rato ir leidžiantis išsivaduoti iš simptomų.



## Įžanga: kūnas ir moralė

Kai nuolat nepaisoma kūno gyvasties palaikymo funkcijų, neretai kyla ligos. Viena iš tokių funkcijų – tai ištikimybė tikrajai mūsų istorijai. Todėl šioje knygoje daugiausia kalbama apie konfliktą tarp to, ką jaučiame ir žinome, nes tai įsirašę mūsų kūne, ir to, ką *norėtume* jausti, idant nenusižengtume dar ankstyvoje vaikystėje įdiegtoms moralinėms normoms. Paaiškėja, kad, be kitų, viena konkreči ir visuotinai pripažinta norma, ketvirtasis Dievo įsakymas, mums dažnai trukdo įsileisti tikruosius jausmus, ir už šį kompromisą turime sumokėti ligomis. Knygoje pateikiama daug ši teiginį iliustruojančių pavyzdžių, tačiau pasakojamos ne viso gyvenimo istorijos, o labiausiai susitelkiama į santykius su kadaise smurtavusiais tėvais.

Iš savo patirties sužinojau, kad kūnas yra visos gyvybiškai svarbios informacijos šaltinis, atveriantis kelią į didesnę savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi. Tik drįsusi įsileisti ir pajusti ilgai uždarytas emocijas ėmiau vis labiau laisvėti nuo praeities. Tikrų jausmų prievarta neišgausi. Jie kyla savaime ir visada turi priežastį, nors dažnai ši nuo mūsų lieka paslėpta. Negaliu prisiversti mylėti ar bent gerbti tėvų, jei mano kūnas dėl jam gerai žinomų priežasčių prieštarauja. Jei to nepaisau ir vis tiek mėginu laikytis ketvirtojo Dievo įsakymo, patiriu įtampą, ir taip būna visada, kai reikalauju iš savęs ko nors neįmanoma. Beveik visą gyvenimą mane kamavo įtampa. Stengiausi sukelti sau gerus jausmus, o į blogus nekreipti dėmesio, kad gyvenčiau pagal man priimtinas

vertybes ir moralę. Tiesą sakant, kad būčiau mylima dukra. Vis dėlto nepavyko visko suderinti ir galiausiai teko pripažinti, kad negaliu išspausti iš savęs meilės, jeigu jos nėra. Antra vertus, suvokiau, kad tada, kai neprievartauju savęs ir nesistengiu laikytis moralės reikalavimų, meilės jausmas kyla savaime, pavyzdžiui, vaikams ir draugams. Jis atsiranda tik tada, kai jaučiuosi laisva ir atvira visiems savo jausmams, net ir neigiamiems.

Suvokusi, kad negaliu manipuliuoti savo jausmais, negaliu ir nenoriu apgaudinėti nei savęs, nei kitų, pasijutau gerokai laisvesnė. Tik tada man toptelėjo, kiek daug žmonių žlugdo save, kaip ir aš anksčiau mėgindami paklusti ketvirtajam Dievo įsakymui, nepastebėdami, kokią kainą už tai moka jų kūnas arba jų vaikai. Jei vaikai leidžiasi išnaudojami, galima nors šimtą metų pragyventi nepripažinus savo tiesos ir nesusirgus nuo saviapgaulės.

Mama, turinti pripažinti, kad dėl blogos vaikystės patirties negali mylėti savo pačios vaikų, nors ir labai stengiasi, išsakiusi šią savo tiesą taip pat turi laukti priekaištų, esą ji amorali. O aš manau, kad tik nepaisydama moralės reikalavimų ir pripažinusi tikruosius jausmus ji galės būti sąžininga sau ir savo vaikui ir nutrauks saviapgaulės grandinę.

Atėjusiam į pasaulį vaikui reikia tėvų meilės, t. y. dėmesio, atidos, globos, draugiškumo, priežiūros ir pasirengimo bendrauti. Aprūpintas gyvenimui šiomis dovanomis kūnas išsaugo gerus prisiminimus, ir vėliau suaugėlis galės tokią pat meilę perduoti savo vaikams. O kai viso to stinga, vaike visam gyvenimui išlieka troškimas patenkinti svarbiausius savo poreikius. Vėliau gyvenime šį troškimą jis nukreips į kitus žmones. Kita vertus, kuo mažiau meilės patyrė vaikas, kuo labiau prisidengus auklėjimu jis buvo atstumiamas ir skriaudžiamas, tuo stipriau suaugęs jis bus priklausomas nuo tėvų ar juos atstojančių asmenų ir lauks

iš jų to, ko tėvai lemiamu metu nesuteikė. Tai normali kūno reakcija. Jis žino, ko jam stinga, negali užmiršti stygiaus, jame žiojinti tuštuma laukia, kol bus užpildyta.

Senstant žmogui darosi vis sunkiau iš kitų gauti nepatirtą tėvišką meilę, tačiau lūkesčiai su amžiumi nesilpsta, o tik stiprėja. Jie nukreipiami į kitus žmones, dažniausiai į savo vaikus ir vaikaičius. Kita išeitis – įsisąmoninti šį mechanizmą, liautis stūmus ir neigus vaikystės tikrovę ir pasistengti ją kuo tiksliau suvokti. Taip savyje susikursime žmogų, galintį patenkinti savo poreikius, nepaisytus nuo gimimo ar dar anksčiau. Tada patys sau galėsime dovanoti dėmesį, pagarbą, emocijų supratimą, reikiamą globą ir besąlygišką meilę, kurių negavome iš tėvų.

Kad tai įvyktų, turime patirti meilę vaikui, kuriuo buvome, antraip nežinosime, kas tai yra. Jeigu to norime išmokti per psichoterapiją, reikia žmogaus, galinčio priimti mus tokius, kokie esame, globoti, gerbti, atjausti ir palydėti, padėti suprasti, kaip tapome tokie, kokie esame. Būtina tai patirti, kad galėtume perimti mumyse slypinčio kadaise paniekinto vaiko tėvų vaidmenį. Auklėtojas, mūsų atžvilgiu turintis savų ketinimų, ar psichanalitikas, išmokęs vaikystės traumų atžvilgiu likti neutralus ir paciento pasakojimus aiškinti kaip fantazijas, tokio patyrimo suteikti negali. Priešingai, mums reikia *šališko* palydovo, galinčio kartu su mumis piktintis ir baisėtis, kai mūsų emocijos jam ir mums pamažu atskleidžia, kaip kentėjo mažas vaikas, ką jis patyrė vienui vienas, kai jo siela ir kūnas kovojo už gyvastį, gyvastį, kuriai metų metus nuolat grėsė pavojus. Mums reikia palydovo, kurį vadinu išmaniu liudytoju, kad vėliau patys pagelbėtume mumyse slypinčiam vaikui, t. y. suprastume jo kūno kalbą ir išsiaiškintume jo poreikius, užuot toliau jų nepaisę, kaip kadaise elgėsi tėvai.

Tai, ką čia aprašau, visiškai įmanoma. Savo tiesą galima atrasti padedant geram, šališkam, o *ne neutraliam* palydovui. Šio vyksmo metu galima atsikratyti simptomų, išsivaduoti iš depresijos ir įgyti gyvenimo džiaugsmo, galima išsivaduoti iš išsekimo būsenos ir įgauti daugiau energijos, nes jos neberekės eikvoti siekiant išstumti savo tikrovę. Juk depresijai būdingas nuovargis pasireiškia kaskart, kai užgniaužiamos stiprios emocijos, kai paniekunami kūno prisiminimai ir nenorima kreipti į juos dėmesio.

Kodėl tokia teigiama raida gana reta? Kodėl dauguma žmonių, tarp jų ir specialistų, kur kas mieliau tiki medikamentų galia, o ne kliaujasi kūno nuorodomis? Juk kūnas tiksliai žino, ko mums trūksta, ko reikia, ką sunkiai išvertiame ir nuo ko kyla alergija. Vis dėlto daugelis žmonių mieliau gelbstisi vaistais, narkotikais arba alkoholiu ir taip dar labiau užsitveria kelią į tiesą. Kodėl? Gal kad pernelyg skaudu suvokti tiesą? To nepaneigsi. Tačiau tas skausmas laikinas ir, turint gerą palydovą, pakeliamas. Manau, bėda ta, kad stinga tokių palydovų, nes daugeliui pagalbą teikiančių profesijų atstovų moralė, regis, labai trukdo padėti kadaise skriaustiems vaikams ir atpažinti ankstyvoje vaikystėje patirtų žaizdų pasekmes. Jie vadovaujasi kevirtuoju Dievo įsakymu, liepiančiu gerbti tėvus, kad „gerai sektųsi ir ilgai gyventum“.

Be abejo, šis įsakymas trukdo išsigydyti ankstyvosios vaikystės žaizdas. Nenuostabu, kad ši žinia viešai nesvarstoma. Šio įsakymo įtaka ir veikimo laukas neaprepiami, nes jį maitina įgimtas mažo vaiko prierašumas prie tėvų. Net ir didžiausi filosofai bei rašytojai nedrįso prieštarauti šiam įsakymui. Nors ir kaip griežtai peikė krikščionišką moralę, Nietzsche nekliudė savo šeimos, nes kiekviename kadaise skriaustame suaugusiąjame tūno mažo vaiko baimė, kad, paprieštaravęs tėvų elgesiui, bus nubaustas.



Vis dėlto ji tūno tik tol, kol yra nesąmoninga. Sąmoningai patirta ji ilgainiui išsisklaido.

Ketvirtojo įsakymo moralę sujungę su buvusio vaiko lūkesčiais, dauguma konsultantų pagalbos ieškantiems žmonėms vėl siūlo auklėjimo taisykles, pažįstamas nuo vaikystės. Daugelis konsultantų nesuskaitomomis senų lūkesčių gijomis yra prisirišę prie savo tėvų, jie tai vadina meile ir bando šią meilės rūšį įpiršti kitiems kaip išeitį. Jie liaupsina atleidimą kaip kelią į išgijimą ir, regis, nenumano, kad šis kelias – tai sąspatai, kuriuose jie patys yra įkliuvę. Atleidimas dar niekam nepadėjo išgyti (plg. Miller, 1990 / 2003).

Įstabu, kad jau daug tūkstančių metų laikomės šio įsakymo ir iki šiol beveik niekas juo nesuabejojo, nes jis paremtas fiziologiniu skriaudžiamo vaiko ryšiu su tėvais. Mes elgiamės taip, lyg tebebūtume vaikai, kuriems nevalia abejoti tėvų įsakymais. Tačiau būdami sąmoningi suaugėliai mes galime pasinaudoti savo teise kelti klausimus, net jei žinome, kad kadaise jie būtų sukrėtę mūsų tėvus.

Mozė, Dievo vardu tautai paskelbęs dešimt savo įsakymų, pats buvo pamestas (iš būtinybės, bet vis dėlto pamestas) vaikas. Jis, kaip dauguma paliktų vaikų, vylėsi tokiomis dorybėmis, kaip supratimas ir pagarba, kada nors pelnysiąs tėvų meilę. Tėvai jį paliko norėdami apsaugoti nuo persekiojimų, bet vargu ar kūdikis papiruso pintinėje tai suprato. Suaugęs Mozė veikiausiai būtų pasakęs: tėvai mane pametė siekdami apsaugoti. Juk negaliu už tai ant jų pykti, turiu jausti jiems dėkingumą, jie išgelbėjo man gyvybę. Tačiau veikiausiai vaikas širdyje svarstė: kodėl tėvai mane atstūmė, kodėl pastatė į pavojų paskęsti? Negi jie manęs nemylė? Nusivylimas ir mirties baimė, kūne sukaupti tikri mažo vaiko jausmai ir toliau gyvavo Mozėje, jais vadovau-

damasis jis savo tautai padovanojo dekalogą. Paviršutiniškai žiūrint, ketvirtąjį Dievo įsakymą galima vertinti kaip senų žmonių gyvybės draudimą. Anuomet jis buvo reikalingas tokiu pavidalu, bet dabar nebe. Vis dėlto atidžiau patyrinėjus jame galima įžvelgti grasinimą ar net šantažą, tebeveikiančius ir dabar. Jis skamba taip: jeigu nori ilgai gyventi, turi gerbti tėvus, net jei jie to nenusipelnė, antraip mirsi jaunas.

Dauguma žmonių laikosi šio įsakymo, nors jis glumina ir keikia baimę. Manau, atėjo laikas rimtai pažiūrėti į vaikystės žaizdas ir išsilaisvinti iš šio įsakymo. Tai nereiškia, kad seniems savo tėvams turime visą gyvenimą žiaurumu mokėti už žiaurius jų poelgius; tai reiškia, kad turime juos išvysti tokius, kokie jie buvo, kaip jie elgėsi su mumis mažais, kad savo vaikus ir save išlaisvintume iš šio elgesio modelio. Turime atsiskirti nuo *viduje susikurtų* savo tėvų, tęsiančių mummyse griaujamą darbą – tik tada galėsime ištarti gyvenimui „taip“ ir išmokti save gerbti. Iš Mozės to neišmoksime, nes jis ketvirtuoju Dievo įsakymu nepaklausė savo kūno siunčiamos žinios. Kitaip ir negalėjo, nes jos nesuvokė. Kaip tik dėl to neturėtume šiam įsakymui akiai paklusti.

Visose savo knygose įvairiais būdais ir įvairiuose kontekstuose bandžiau parodyti, kaip netikęs auklėjimas vaikystėje vėliau slopina mūsų gyvybingumą ir smarkiai trukdo ar net visai neleidžia pajusti, kas iš tiesų esame, ką jaučiame ir ko mums reikia. Blogas auklėjimas ugdo prisitaikėlius, tegalinčius kliautis savo kauke, nes būdami vaikai jie nuolat gyveno baimėje būti nubausti. „Auklėju tave norėdamas vien gero, – skelbia pagrindinė taisyklė, – ir net jei tave mušu ar kankinu žodžiais, tai darau tavo labui.“

Vengrų rašytojas ir Nobelio premijos laureatas Imre Kertész garsioje savo knygoje *Sorstalanság* (Be likimo) pasakoja, kaip, būdamas penkiolikametis berniukas, atvyko į Aušvico koncentraci-

jos stovyklą. Jis itin tiksliai aprašo, kaip į visus atvykus patirtus žiaurumus ir nemalonumus stengėsi žiūrėti kaip į teigiamus ir jam palankius dalykus, antraip mirties baimė būtų jį pražudžiusi.

Veikiausiai kiekvienas skriaudžiamas vaikas turi taip elgtis, kad išgyventų. Jis saviškai išaiškina tai, ką suvokia, ir stengiasi išvelgti gera net ir ten, kur pašalinis stebėtojas matytų aiškų nusikaltimą. Jei šalia nėra gelbstinčio liudytojo ir vaikas atiduotas persekiotojų malonei, jis neturi pasirinkimo, privalo išstumti tai, kas bloga. Tik vėliau, suaugęs, jeigu pasiseks sutikti išmanų liudytoją, jis galės rinktis. Galės pripažinti tiesą, jam neberekės atjausti ir suprasti kaltininkų, už juos jausti jų nepatirtų ir išstumtų jausmų; jis galės vienareikšmiškai įvertinti jų poelgius. Toks žingsnis kūnui atneša didžiulį palengvėjimą. Kai tik žmogus panori sužinoti visą tiesą, kūnui neberekia suaugėlio daliai grasinimais priminti tragiškos vaikystės istorijos, jis pasijunta suprastas, gerbiamas ir globojamas.

Prievartinį „auklėjimą“ vadinu kankinimu, nes ne tik pažeidžiamos vaiko teisės į orumą ir pagarbą jo žmogiškumui, bet ir kuriamas tam tikras totalitarinis režimas, kuriame jis negali net suvokti patirtų pažeminimų, paniekos ir nepagarbos, juolab nuo jų apsiginti. Suaugęs žmogus šį auklėjimo būdą toliau taiko savo partneriams ir vaikams, darbe ir politikoje, ten, kur nuo kadaise įbauginto vaiko baimės jam tenka gintis valdžios demonstravimu. Taip iškyla diktatoriai ir žmonių niekintojai; vaikystėje nesulaukę pagarbos, vėliau jie bando ją išreikalauti nepaprasta jėga.

Ypač politikoje galime pastebėti, kad valdžios ir pripažinimo troškimas niekada neišblėsta, jo neįmanoma patenkinti. Kuo daugiau valdžios įgyja tokie žmonės, tuo labiau jie jaučiasi spiriami kartoti veiksmus, atkuriančius senąjį bejėgystės jausmą, nuo kurio bandė pabėgti. Hitleris užsidarė slėptuvėje, Staliną

kankino paranoja, Mao galiausiai atmetė jo tautą, Napoleonas buvo ištremtas, Miloševićius pasodintas į kalėjimą, o pasipūtėlis pagyrūnas Saddamas Husseinas pasislėpė urve. Kas šiuos žmones vertė taip piktnaudžiauti išsikovota valdžia, kad ji galiausiai išvirto į bejėgiškumą? Manau, tai padarė jų kūnas, gerai žinojęs vaikystės bejėgiškumą, sukaukęs jį ląstelėse ir siekęs priversti juos pažvelgti į tiesą. Tačiau vaikystės tikrovė taip gąsdino visus šiuos diktatorius, kad jie verčiau naikino ištisas tautas, žudė milijonus žmonių, kad tik nereikėtų suvokti tiesos.

Šioje knygoje plačiau nenagrinėsiu diktatorių motyvų, nors, manau, jų biografijų tyrinėjimas daug ką nušviečia. Čia susitelksiu į tuos netinkamai auklėtus žmones, kurie neįtę poreikio siekti didžiulės valdžios. Jie, priešingai nei despotai, netikusios pedagogikos nuslopintus įtūžio ir pasipiktinimo jausmus ne nukreipė į kitus, o kenkė patys sau. Jie sirgo, kentė įvairiausių simptomus arba jauni mirė. Gabiausi iš šių žmonių tapo rašytojais ar kitokiais menininkais, jie sugebėjo literatūroje ir mene parodyti tiesą, bet tik atskirtą nuo savo gyvenimo, o už šį atskyrimą sumokėjo ligomis. Pirmoje dalyje pateiksiu tokių tragiškų biografijų pavyzdžių.

Tyrimo grupė San Diege apklausė 17 000 žmonių, kurių amžiaus vidurkis buvo penkiasdešimt septyneri metai. Jie teiravosi, kokia buvo jų vaikystė ir kokiomis ligomis gyvenime jie sirgo. Paaiškėjo, kad skriausti vaikai daug daugiau sirgo sunkiomis ligomis negu žmonės, vaikystėje nepatyrę smurto, netgi mušimo auklėjant. Šiems vėliau gyvenime neteko skųstis ligomis. Trumpas straipsnis vadinosi *Kaip iš aukso padaryti šviną*, ir autorius, man atsiuntęs straipsnį, prirašė komentarą: „Rezultatai nekeliantys abejonių, daug sakantys, tačiau slapti, neskelbiami.“

**„Kai nuolat nepaisoma kūno gyvasties palaikymo funkcijų, neretai kyla ligos. Viena iš tokių funkcijų – tai ištikimybė tikrajai mūsų istorijai. Todėl šioje knygoje daugiausia kalbama apie konfliktą tarp to, ką jaučiame ir žinome, nes tai įsirašę mūsų kūne, ir to, ką *norėtume* jausti, idant nenušizengtume dar ankstyvoje vaikystėje įdiegtoms moralinėms normoms.“**

**Alice Miller**

Alice Miller (1923–2010) – šveicarų psichoterapeutė, žymi vaikystėje patirtų traumų specialistė, trylikos knygų, išleistų trisdešimtyje šalių, autorė. Lietuvių kalba jau yra pasirodžiusios šios autorės knygos: „Gyvenimo keliai“ (2013), „Nereikalingas raktas“ (2014), „Gabaus vaiko drama“ (2021).

Ketvirtasis Dievo įsakymas reikalauja gerbti ir mylėti tėvus. Jei suprastume, kad tai slaptas grasinimas – gyventume ilgai. Šis įsakymas turėtų galioti visiems. Tas, kas nori jo laikytis, net jei tėvai juo nesirūpino, su juo žiauriai elgėsi ir jį išnaudojo, turės išstumti tikrąsias emocijas.

Tačiau kūnas dažnai maištauja prieš tokį sielos luošinimą ir neįveiktas vaikystės traumas ir sunkiai suserga. Savo tiesas autorė pagrindžia remdamasi žymių kūrėjų, tokių kaip V. Woolf, F. Dostojevskio, F. Schillerio, M. Prousto, J. Joyce'o kūrinių ir biografijomis, susiedama skausmingas rašytojų vaikystės patirtis su tolesniame gyvenime juos kankinusiomis problemomis: depresija, anoreksija, vėžiu ar net beprotybe.

