

# „O wpływie dzieciństwa na życie dorosłe”

*Marta Grant*

Cierpienie dotyka nas wcześniej, zbyt wcześniej. Często już wtedy, gdy nasze wczesno-dziecięce potrzeby nie są zaspokojone, gdy nie jesteśmy otoczeni czułą opieką, nakarmieni, otuleni i przewinięci. Również wtedy, gdy nie otrzymujemy ciepła, pieszczot, dotyku, uwagi, szacunku dla naszej własnej dziecięcej woli, gdy nie możemy się rozwijać według własnego rytmu lub, gdy nasze dziecięce pytania pozostają bez odpowiedzi i otacza nas mur chłodu emocjonalnego. Dzieciństwo zawsze będzie zawierało elementy cierpienia i frustracji; nawet najlepsza matka nie zaspokoi w sposób doskonały wszystkich oczekiwań i potrzeb swego dziecka.

Jednakże to nie przeżywanie frustracji i bólu jest przyczyną zaburzeń psychicznych, lecz zakaz przeżywania uczuć, zakaz wyrażania swej indywidualności, bólu i cierpienia. Upadając, dwulatek boleśnie uderza się w kolano. Płynie strumyczek krwi. I łyzy po policzku. Komunikat rodzicielski to najczęściej słowa: „no, przecież nic się nie stało, to nie boli, bądź dużym chłopcem, chłopcy nie płaczą”. W gorszych przypadkach jest tak: „przestań się mazgać, nie bądź babą, co z ciebie za mężczyzna...” a nierzadko rodzic wymierza ze złością karę za „nieuwagę” lub za brudne ręce czy kolana. Otrzymujemy przekaz, że nasze uczucia są nie ważne, mamy ich nie odczuwać, i do tego jeszcze słyszymy w głosie i tonie dużo pogardy, a czasem jesteśmy karani za to, że czujemy.

Przekaz rodziców, docierający do dziecka i zakazujący mu odczuwania jest najczęściej przekazem nieświadomym, mającym na celu uniknięcie przez rodziców odczuwania własnego, stłumionego w dzieciństwie bólu.

Nie dostrzeganie cierpienia swojego dziecka jest dla rodziców jedynym i najlepszym sposobem by nie widzieć, w jakim stopniu oni sami cierpieli w zbliżonych sytuacjach. Bezwiednie powtarzają oni to, czego sami zaznali.

Dla dziecka niemożność, a w szczególności zakaz wyrażania tego, co odczuwa sprawia, że pojawia się kolejne cierpienie: niemożność bycia sobą. Od tego momentu dziecko zaczyna czuć brak akceptacji dla siebie takiego, jakim jest. Matka ma być zwierciadłem, w którym widzimy siebie. Jeśli ona nas akceptuje to i my zaakceptujemy samych siebie. Jeśli w jej oczach odnajdujemy zniecierpliwienie, złość, wstyd i brak akceptacji to sami siebie zaczynamy odrzucać. Pozostajemy z bolesnym uczuciem pustki na całą resztę życia, choć rodzimy się przecież z wewnętrznym uczuciem spójności.

Częstokroć, jako dzieci, musimy odciąć się od rzeczywistości i porzucić samych siebie gdyż cierpienie spowodowane brakiem miłości i akceptacji jest zbyt wielkie. Jest to mechanizm obronny, którego celem jest przetrwanie i przeżycie. Nie robimy tego świadomie, to się w nas dzieje.

W jaki sposób małe dziecko człowiek mógłby przeżyć poczucie bycia porzuconym nie odczuwając rozpacz i braku nadziei, nie mogąc sam zaspokoić swoich potrzeb? Jest on w śmiertelnym niebezpieczeństwie. Mechanizm obronny polegający na odcięciu się od rzeczywistości pozwala mu przetrwać i nie odczuwać tego piekielnego bólu emocjonalnego. To cięcie jest aktem nieświadomym gdyż dziecko nie potrafi samo zdecydować o tym by zapomnieć owo cierpienie. Ta zdolność czy też raczej umiejętność przeżycia, która rozwijała się przez miliony lat ewolucji jest czymś naturalnym i normalnym u stworzeń ludzkich i nazywana jest wyparciem.

Lecz gdy dziecko wypiera swoje cierpienie blokuje jednocześnie swoje naturalne potrzeby i przez to zaprzecza istnieniu części siebie samego. To nieświadome wyparcie i unieważnienie siebie oraz swoich rzeczywistych potrzeb ma miejsce, gdy intensywność cierpienia przekracza próg tolerancji. Dziecko staje się ofiarą dokonanego wyparcia i nieświadomie nadal zaprzecza tej części siebie przez resztę życia. Najboleśniesz jest zaś to, że stając się rodzicem przekazuje swoje własne zranienia swoim dzieciom. Nie jest w stanie rozpoznać u swoich dzieci potrzeb, które sam, będąc dzieckiem, wyparł.

Potrzeba miłości i akceptacji jest tak wielka, że dziecko zrobi wszystko by na tę miłość i akceptację zasłużyć. Wyrzekając się siebie prawdziwego wpatruje się, często z lękiem i niepewnością, w oczy opiekunów, starając się wyczytać z nich oczekiwania, jakie są mu stawiane w niejasny sposób. Rozwija też niezwykłą zdolność wychwytywania sygnałów pozawerbalnych czy też domyślania się oczekiwań rodziców.

Wyparte w dzieciństwie uczucia i emocje nie znikają. Uwięzione w dorastającym a następnie Dorosłym Dziecku, zaczynają tworzyć coś w rodzaju **ciągłego stanu napięcia**, tak na poziomie psychicznym jak i psychologicznym. Napięcie to tworzy przymus prowadzenia ciągłej walki mającej na celu symboliczne zaspokojenie potrzeby miłości, która nie została zaspokojona w dzieciństwie. To, co dla dziecka jest sposobem przetrwania u dorosłego staje się mechanizmem destrukcyjnym. Częstokroć prowadzi do depresji lub lęku.

Wszystkie sfery życia cierpią z powodu stłumienia wczesnodziecięcych uczuć: zdrowie psychiczne, fizyczne, związki miłosne, relacje rodzinne, przyjaźnie, sfera zawodowa. W żaden możliwy sposób osoba dorosła nie jest w stanie zaspokoić potrzeb niezaspokojonych w dzieciństwie. Rozwiązaniem tej walki może być jedynie ponowne przeżycie, stłumionych niegdyś uczuć, zablokowanego, od dawna, cierpienia.

Biorąc pod uwagę fakt, że zachowania dysfunkcyjne wynikają z emocjonalnego wyparcia, odnalezienie i ponowne odczucie emocji i uczuć są kluczem do rozwiązania konfliktu.

By uchronić się przed stłumionymi uczuciami bólu, rozpacz, porzucenia czy odrzucenia uciekamy w różnego rodzaju zachowania jak alkohol, leki, obsesje miłosne i seks, hazard, pracoholizm, papierosy, nadmierne objadanie się czy inne zachowania. Większość z nich pozwala unikać kontaktu z pustką wewnętrzną i radzić sobie z poczuciem niskiej wartości,

izolacji wewnętrznej, nieadekwatności, wycofania.

### **Parę słów o procesie zdrowienia...**

Stłumione uczucia dopuszczone do świadomości powoli przestają stanowić przyczynę bólu, ponieważ zostają zintegrowane, tj. włączone do świadomości. Postawy i zachowania zaczynają ulegać zmianom, gdyż przestają w sposób nieświadomy służyć tłumieniu. Uwalniamy się od wyczerpującego i ciągłego przymusu zaspokajania wczesno-dziecięcych potrzeb. Teraz można zadbać o zaspokojenie swoich aktualnych, dorosłych potrzeb. Stopniowo zaczynamy przejmować kontrolę nad własnym życiem.

Energia w postaci wewnętrznego napięcia, wymagana do utrzymania w ryzach bolesnych emocji uwalnia się i przestaje zaburzać funkcjonowanie organizmu, zarówno w obszarze psychiki jak i w sensie fizycznym.

Napięcie w ciele zmniejsza się, co ma wpływ na ustępowanie symptomów psychosomatycznych. Zaczynamy coraz lepiej odczuwać swoje ciało, zaczynamy czuć, że żyjemy.

Zdrowienie to połączenie bólu z jego rzeczywistą przyczyną, czyli wydarzeniem zaistniałym w dzieciństwie i pełne odczucie bólu związanego z tym wydarzeniem. Proces ten może być przeżywany wielokrotnie, tyle razy i tak długo jak jest to konieczne dla danej osoby. Wyplakiwanie żalu z powodu porzucenia, gwałtu, maltretowania i innych nadużyć trwa czasami lata.

Odwagą jest znalezienie w sobie siły by podjąć ten trudny proces.

Gdy przestajemy postrzegać rzeczywistość poprzez pryzmat, zniekształcających ją, niezaspokojonych w dzieciństwie potrzeb, przeszłość staje się po prostu naszą historią osobistą i nie jest dłużej projektowana na wydarzenia aktualne. Stajemy się coraz bardziej świadomi tego, co jest realne

Zdrowienie to również danie sobie prawa do tego by być prawdziwym i cieszyć się życiem.

Zdrowienie trwa długo, czasem dziesiątki lat. Pierwszym jego etapem jest odstawienie szkodliwych zachowań, nałogów, kompulsji. Dopiero wtedy, gdy nie ma już mechanizmów służących tłumieniu wracają powoli poblokowane w dzieciństwie uczucia,. To tak jakby zdjąć z pełnego gotującej się cieczy, garnka szczelną pokrywkę. Buchnie para. Podobnie jest z uczuciami, mogą nas zalać jak silna fala.

Często wtedy istnieje pokusa by sięgnąć po jakiś „znieczulacz”, choćby papierosa, który tak świetnie tłumie nasze uczucia. Ale to właśnie nałogi tak służyły i służą podtrzymywaniu wyparcia. I właśnie dlatego po odstawieniu jakiegokolwiek uzależnienia pierwszym krokiem powinno być sięgnięcie w dzieciństwo, gdzie tkwią przyczyny naszego bólu.