

АГРЕСИЯТА В СЕМЕЙСТВОТО: ПЪТИЩА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ

© Огнян Димов, *автор*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2020

ISBN: 978-954-28-3196-9

Огнян Димов

АГРЕСИЯТА В СЕМЕЙСТВОТО:

Пътища за преодоляване

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	7
Агресията на човека към самия себе си	11
Агресията на жената към несъстоялата ѝ се женственост	43
Агресията на мъжа към собствената му мъжественост	67
Агресията между партньори преди брака	103
Агресията между съпрузите в брака	133
Агресията в семейството	151
Родителската агресия	191
Заключение	212

ПРЕДГОВОР

Идеята за настоящата книга се роди още по време на моето следване в Университета по психоанализа в Париж. Докато подготвях поредната си презентация пред колеги, научният ми ръководител, проф. Пол Асун, ме посъветва да се задълбоча в темата за агресията в семейството. Първоначално нямах усещане за сложността на този проблем и за мястото, което той има в опитите както на съвременния човек да си даде сметка за значимостта му, така и на нас, професионалистите, които анализираме травмите на нашите пациенти. Преди петнайсет години се опитах да навляза в темата за агресията във френското общество и разбрах, че нейното присъствие в него е външен израз на агресията в семейството, което разполага с много фини механизми, за да я поддържа. Манипулацията между партньорите, безогледният контрол и волята за власт, които те упражняват помежду си, са само малка част от тихата война на ежедневни ниво, която разболява душевно. Тогава за първи път видях, след много разговори с мои колеги и преподаватели, че обичта, която всява чувство за вина или задължава другия, както и когато не е осъзната и не взема под внимание чуждата различност, е много по-агресивна от очевидната и недвусмислена агресия.

Когато се върнах в родната си страна през 2010 г., видях колко са се увеличили отчуждението между хората и неудовлетвореността им, които присъстваха по много завоалиран начин десет години по-рано. Учудих се и на напрежението между половете, отключило се до голяма степен вследствие на еманципацията на жената. Съвременната жена открито заявява себе си, защитава своите интереси, отстоява позиции, с които не позволява повече да бъде пренебрегвана и унижавана. Тя беше дълго време потискана и може би и заради това понякога е по-невъздържана в следването на целите си. Съвременният мъж обаче не е подготвен за тази промяна и предпочита да стои настрана както в необходимостта да успокои жената до себе си, така и в неизбежността да е значимият пример като поведение за своите деца. Конфликтът между активната съвременна жена и пасивния мъж до нея се оформи като важна причина за агресията в семейството. Знаех, че това, с което се сблъсках в Париж в това отношение, години по-късно ще го открия и в София. Така и стана. Големият френски социолог и философ Жан Бодрияр обичаше да се шегува по време на откритите си лекции в Колеж дьо Франс, че Париж като социални отношения и нагласи е Ню Йорк отпреди двайсет години. Помислих си на свой ред, че София е Париж отпреди десет години. Така се и оказа. Тук видях семейни двойки, които се държат по идентичен начин спрямо френски семейства, които познавам професионално и лично, въпреки народопсихологическите различия между двете общества. Сходството се състоеше в противопоставянето, напрежението и опитите за доми-

нация между половете, които не познават и не признават никакъв респект помежду си.

Терминът *агресия* идва от латинската дума *aggreedere*, което означава *нападам* и се отнася за поведение, което има за цел да нанесе физическа или психическа вреда на обекта, към който тя е насочена. Агресията, когато не е самоцел, а емоционална страна в поведението на човека, неразривно свързана с обичта към другия, играе значителна роля в развитието и формирането на личността. Вниманието ми ще бъде насочено само към психическата, а не към физическата агресия. Психическата агресия към себе си и другия присъства все по-често като поведение, което няма нищо общо с обичта, което е в основата на деструктивните страни в отношенията мъж-жена-дете.

Една от основните тези в моя текст е убеждението, че миналото на всеки от нас, нашето детство и примерът на родителите ни присъстват много убедително в нашето настояще и само по пътя на осъзнаване и на сериозна работа върху себе си можем да преодолеем злокачествените страни в отношенията, с които сме израснали. Агресията между родителите, скрита или явна, определя модела за близост в приятелските и интимните отношения. Много често агресията, наследена като модел за близост с другия, се очертава като изключителен източник на удоволствие. Страхувам се, че все по-често ще се сблъскваме с тази зависимост между тези две емоционални състояния.

Тук разказвам случаи, подкрепям с примери основните наблюдения и разсъждения, до които съм стигнал професионално. Това не е теоретичен текст, а споделяне от първо лице на човешки истории, които са били изка-

зани и преживени терапевтично. Включил съм случаи на мои пациенти, които са дошли в кабинета ми с душевен проблем и благодарение на общата ни работа са осъзнали източника на страданието си и са избрали да овладеят деструктивното в поведението си, защото са разбрали, че то разболява. Много важно е да говорим за агресията в съвременното семейство с примери, които да ни накарат да се замислим, вместо с блестящи научни теории, които най-често успокояват и засилват неадекватното ни интелектуално самочувствие. Това е тема, за която трудно мислим и която трудно споделяме, защото е неприятна, живеем с много страхове, поддържаме изкуствена представа за себе си и близките си, а това прави агресията все по-осезаема в живота и душите ни. В примерите, които използвам, са спестени подробности от живота на самия човек, фактологични детайли са подменени, за да бъде запазена конфиденциалността на моите пациенти. Използвал съм и случаи, които не са приключили терапевтично, за да покажа силното желание на конкретната личност да се справи с агресията, но и съпротивите, които се задействат, за да я съхранят като познат модел на поведение, който е социално успешен, но личностно разрушителен. Агресия в семейството има, когато този, който я носи в себе си, решава да разреши проблемите си чрез човека до себе си, което прави целия този процес жесток и тъжен. Отвъд агресията е обичта, която е постижима след освобождаване от травмите от миналото, овладяване на желанието за сливане с другия и осъзнаване на неговата различност.

АГРЕСИЯТА НА ЧОВЕКА КЪМ САМИЯ СЕБЕ СИ

Родоначалникът на психоанализата Зигмунд Фройд още в най-ранните си изследвания върху скритата същност на човека говори за две влечения във всеки от нас – влечение към смъртта и влечение към живота. Съответно влечението, подсъзнателното желание за агресия, за разрушение следва логически влечението към смъртта, Танатос. Влечението към живота, Ерос, е въведено от Фройд като житейска сила, която ни води към преодоляването на трудности; това е способността да конструираме смисъл в живота, желанието да се свържем с другия в трайни отношения. Влечението към смъртта се изразява в емоционалното объркване, в противопоставянето на опитите на другия да осмисли ежедневието си, в гнева към положителното и доброто в човешките отношения. Преди да насочим агресията към външния свят, ние я живеем в самите себе си.

Възпитанието и вътрешното себеусещане на родителите особено влияят на нагласата на детето към съзиждане или разрушаване. Това, което „заложим“ като емоционална нагласа в душите на децата ни, до голяма степен остава непроменимо до края на дните. Човек може да е умен и образован, емоционалната нагласа обаче,

към съзидание или разрушение, е нещо различно. Детето я наследява от семейната обстановка или от отношението, позитивно или негативно, на един от родителите. С негативната нагласа детето възпроизвежда желанието за разрушение и за себепоразрушение. Агресията на човека към самия себе си носи своите корени в самата му природа, но става модел на поведение в детството.

Младежът В. започна терапия при мен още като студент. Изключително умен и буден, с раздвигана чувствителност, с изразено чувство за хумор. На пръв поглед човек трудно би предположил емоционалните му проблеми. Израснал в семейство на инженери, той от най-ранна възраст се е усещал неразбран и отхвърлен, по-голямо е било вниманието към сестра му. Занимавали са го през детството големите философски въпроси за смисъла на живота, за живота след смъртта, за безсмъртието и тленността. Никой не е обърнал внимание на това, напротив, баща му и негов първи братовчед са му се подигравали, че си „губи времето с глупости“. Майка му, от друга страна, е била и е много тревожен човек, непрекъснато му говорила за това колко е ужасна смъртта, вълнували са я въпроси за нелечими болести и ужасът от тях. Тя присъства в най-ранните му спомени като мрачен и потиснат човек. Семейството на В. е било с добро материално положение, но без общуване както между възрастните, така и с децата. Детските въпроси без отговори, особено с тази сериозност, с която са вълнували въпросното момче, впоследствие прерастват в душевна несигурност и липса на естествена позитивна нагласа към самия себе си и външния свят. В. расте като

видимо щастливо дете, но вътрешно самотно. Пълен отличник в училище, той с лекота влиза в избраната от него специалност. В университета започва интимни отношения с момиче, с което взаимно се харесват. След полов акт забелязва леко зачервяване по интимните части, което изкарва от него всички притеснения за нелечими болести, с които е израснал. Прекратява връзката си и започва да ходи по кожни лекари, защото се страхува, че е заразен със СПИН. Минават месеци, година след случая, когато се запознах с него. Фобиите му бяха стигнали своеобразен връх. Той беше започнал да отключва и хранителни проблеми, виеше му се свят, получаваше панически атаки, но най-големият му ужас беше, че е заразен със смъртоносния вирус. Подсъзнанието е фуга, в която присъстват всички травми от миналото. Това беше моментът за В., в който обичайният страх за здравословен проблем при партньора отключи всички негови таени страхове през годините. В. се разкъсваше между страха от смъртта и ужаса, че след смъртта нищо не остава от човека. Говоренето за всичко преживяно в детството, отхвърлянето от бащата и вменяването от страна на майката на ужас от смъртта много успокояваха моя пациент. В терапевтичната работа В. откри, че трябва непрекъснато да върши нещо, за да усеща смисъла, или по-точно, за да не усеща безсмислието на съществуването. Това му даваше възможност да не пропада емоционално след всеки тревожен епизод. Случаят на това момче е пример за агресията към самия себе си, „инжектирана“ в него в периода на детството и която той с неимоверни усилия успява да успокои. Това, което най-много ме впечатли в

неговия случай, беше непроменимостта като поведение и мислене както от страна на баща му, така и на майка му. Баща му продължава и до днес да изразява своето неодобрение към начина, по който В. вижда света и себе си; майка му продължава да говори за ужаса си от смъртта и нищото, което следва. Всичко това след няколко хоспитализации в психиатрична клиника в София на сина им. Питам се в какво точно се изразява претенцията ни за безгранична обич към децата ни? Кое ни дава импулс като родители да говорим с тях по всички тези въпроси, които са лични и засягат интимността на всеки от нас? Принципът „да кажем всичко на децата“ и „цялата истина“ не се ли римува по-често с жестокост и бягане от отговорност, отколкото с желанието да бъдем искрени?

Случаят В. поставя въпроса за йерархията в семейните отношения. На върха на пирамидата са мъжът и жената като отделни личности, всеки със своя самостоятелен начин на мислене, ценностна система и лична преценка за случващото се. След това са отношенията между тях като семейство и партньори. Както всеки човек в една връзка има своите лични тайни и страхове, някои от които запазва само за себе си, така и мъжът и жената в едно семейство имат своите споделени тайни, които се обсъждат само между тях. След това идват децата, а родителите се нуждаят от *подбрана искреност* с тях. Пълната откровеност между родител и дете, особено когато това касае страховете и комплексите на родителя, предизвиква в детската душа негативност и болезненост, които впоследствие прерастват в агресия на зрелия човек към самия себе си. Този тип откровеност

на родителя за всички негови страхове и комплекси категорично ще бъде преповторен като душевна тревожност от страна на детето.

Друг аспект на агресията на човек към себе си е в необработеното, инфантилно желание за удовлетворяване на всички потребности докрай и търсенето на безгранични удоволствия. Съвременният човек живее без ясна представа за себе си, без осъзнат интерес и респект към другия, в непрекъснат опит да премине непозволеното и да изпитва удоволствие от това. Липсата на граници между хората на едно подсъзнателно ниво е и липса на другия за всеки от нас. Мога да го изследвам и опозная, ако между мен и него има дистанция; когато се залепя за него, аз го изкривявам, не го виждам и го унищожавам. Търсенето на удоволствия непрекъснато и във всичко води до невъзможност за стойностни отношения, до агресия в крайна сметка към самия себе си.

К. беше момиче на осемнайсет години, когато дойде в кабинета ми не по собствено желание, както сама сподели, а по волята на майка си. Беше красива и умна, ученичка в престижна софийска гимназия. Проблемите ѝ започват, когато навлиза в пубертета. На дванайсет години губи баща си, с когото е имала силна връзка. Той е бил фин човек, уравновесен, не амбициозен. Майката е реализиран специалист в областта си. К. си спомня непрекъснатите скандали у дома, опита на майка ѝ да подчини баща ѝ, липсата на какъвто и да е респект към него. Пред обществото обаче те са били „идеалното семейство“. Това обърква малката К., защото няма спокойни отношения и уважение между родителите.

Майка ѝ е пример за човек, който подчинява мъжа до себе си, контролираща и властна натура. Колкото и да се дразни от нея, на по-късна възраст К. повтаря модела ѝ. След смъртта на мъжа ѝ майката заживява на семейни начала със свой братовчед. Това шокира дъщеря ѝ. Още по-притеснително е, че този мъж прави опит да изнасили К., когато тя е на петнайсет години. Това не променя отношението на майка ѝ в тази кръвосмесителна връзка, тя дори не я прекратява. Напрежението у дома става непоносимо. Не след дълго момичето отива да живее при баба си. К. носи отпечатъка от неадекватната и агресивна родителска позиция. Тя тръгва от дома си с модела на поведение от семейството, в което мъжът и жената са в непрекъснат конфликт, с тъга по загубата на бащата, с майка, която нарушава определени социални и културни табу, иначе с огромни изисквания към дъщеря си да бъде в „нормата“, възпитана и прилежна ученичка. Не е трудно да се предположи какво предстои за К. – никакъв респект към близките, свръхегоистично гонене на собствените интереси, търсене на удоволствия на всяка цена, преминавайки всички възможни граници. За своите осемнайсет години тя беше опитала много неща – наркотици, трева, безразборен секс, екзотични преживявания с мургави младежи, негри, араби... От любопитство бе имала интимни отношения с жена. Изпитваше удоволствие да „краде“ партньорите на приятелките си, имала е отношения и със свой първи братовчед. Така беше постъпила и майка ѝ, „открадвайки“ от другите жени човек, който ѝ е кръвен роднина и с когото тя не бива да влиза в интимни отношения, защото

така нарушава определени културни кодове и табути. К. сама се предлагаше на мъжете в търсене на новото, непознатото удоволствие. Впускаше се в отношения с възрастни и млади, с интелектуалци, с шофьори на такси, с полицаи, с артисти. Тя губеше център в живота си, нямаше критерии, радваше се, че няма никакви отговорности и е „напълно свободна“, както сама се изрази. Това момиче имаше жестока агресия към себе си и изпитваше удоволствие от това. Тя вътрешно се ненавиждаше, защото си даваше сметка, че дели отношения с хора, които по никакъв начин не я заслужават, но външно, за пред обществото, тя демонстрираше непоколебимост за изборите си. Беше започнала да не се чувства добре психически, да изпада в депресивни състояния, нямаше никаква енергия, но и през ум не ѝ минаваше, че се налага промяна на начина ѝ на мислене и на живот. Спомням си с каква ярост обаче бранеше своите порядки, когато ѝ казах, че се самоунищожава. Тя непрекъснато повтаряше: „Моля ви, помогнете ми да се справя с тази огромна тъга в мен“, но не съзнаваше, че източникът на тази тъга е в нейната глава, в нейните подсъзнателни травми, трансформирани и показани на света като осъзнати решения. Най-неочаквано, когато не ѝ харесваха коментарите ми върху всичко това, което споделяше за себе си, ставаше и си тръгваше. Разбрах, че се опитва да ме разгневи, но не отговорих на нейните очаквания. При поредния опит да контролира ситуацията в желанието си да ме подчини, с много спокоен и ясен, но категоричен тон ѝ казах: „Спрете, все пак има норми на поведение и правила на общуване“. Тя беше шокирана от реакция-

та ми. Тръгна си, без да поиска нова среща. Потърси ме след месец, за да ми каже, че за първи път в живота си е влюбена в момче и иска да продължи терапевтичната работа с мен. Вече година след случая К. идва на всяка уговорена среща и дори да не е съгласна с някой от моите коментари, пази добър тон. Връзката ѝ с момчето продължава, без да му изневерява, депресивните ѝ симптоми изчезнаха, тя вътрешно избра да прекрати тази агресия към себе си, прости на майка си и стигнахме до решението да спрем за момента да се виждаме. Видях я за първи път като спокойна, умна и красива жена и ѝ пожелах успех по пътя на собственото ѝ израстване и осъзнаване като човек. Дадох си сметка, че решението ми да наложя правила в терапевтичната работа, позволи на това младо момиче да излезе от състоянието на хаос в съзнанието и поведението си.

Историята на К. е за настоящето, което под различни форми преповтаря миналото, детството и отношенията с родителите. Агресията в случая е реакция към ситуации в миналото, в които доминира липсата на ясна структура и граници. К. преповтаряше точно това, което бе преживяла в семейството си. Чрез терапията, чрез опита за осъзнаване на миналото и себеосъзнаването, изплува в съзнанието ѝ нейното собствено Аз, което ѝ позволи да намери близостта със самата себе си, а оттам и с един конкретен човек, спокойното приемане на границите с другия и желанието да се откаже от хаотичните отношения, от непрекъснатото навлизане в чуждото пространство. К. беше по-сама, защото близостта с един човек я лиши от шумните тълпи и разрушителните удоволствия,

но и по-щастлива, защото за първи път в живота си съзнаваше смисъла на близостта с другия. Тя напусна света на екстремните емоционални преживявания, разбра, че те я правят външно щастлива, а вътрешно празна и самотна, за да избере постепенното сближаване с човека до себе си, което, макар и по-бавно, е по-сигурно като сила на общуването. Един от големите проблеми на съвременното поколение е мисленето по праволинеен начин, търсенето на щастие на всяка цена и неспособността да намери страданието в радостта. Тъгата и самотата ни помагат да оценим смисъла на общуването, правят ни по-осъзнати и по-способни да предприемем всичко необходимо, за да задържим човека до себе си. Бягайки от самотата и страданието, ние бягаме към тях, защото те са част от човешкото битие. Много хора се самозалъгват, като си мислят, че ако не говорят за тези емоционални състояния или не ги забелязват, те изчезват от живота им. Не можем само да вдишваме или да издишваме, да се радваме или да сме тъжни. Това е естествената диалектика, в която е потопено душевното ни битие, за което по особено красив начин говори цялата древногръцка философия. От ранна възраст човек се сблъсква с тези диаметрално противоположни емоции. Белег на особена чувствителност е, ако той успява да преминава плавно от едното в другото, без да пропада в негативното и в отчаянието. Този преход между емоциите може да бъде овладян с хоби в момент на самота, с физическа активност, с откриване на нови приятели, с четене и отваряне към нови интереси, с изключителна убеденост, че човек не трябва да спира да се развива интелектуално и ду-

ховно като противодействие на ежедневната инерция и липса на осъзнатост, че „трябва да продължи да живее на всяка цена“, както пише Чехов. Ако не си правим малките равностметки всяка вечер за това, заради което се гордеем със себе си, и заради това, от което се срамуваме, ние не бихме могли да разбираме в дълбочина себе си и света. Опитът да изживеем достойно и радостта, и тъгата, ни дава усещане за цялост. Така ставаме единни със себе си.

Случай на автоагресия е моментът, в който не можем да отговорим на доброто от другия с добро, защото сме били неразбрани и отхвърлени в миналото от близки до нас хора. Чрез чувство за вина живеем с усещането, че никога не са достатъчни усилията, които полагаме, за да бъдем признати. Това са т.нар. морални мазохисти, които използват и страданието като форма на удоволствие. Те са привлечени не от стойностното в човека до тях, а от отблъскващото, което той носи, защото в себе си или искат да му се докажат, че самите те го превъзхождат, или се опитват да го променят. Този човек им напомня на родител, който ги е карал да страдат с неадекватното си поведение, заради което в тях е останало желанието да се срещат с неподходящи хора, на които да се харесат на всяка цена. Мисля си често колко спорна е библейската представа за човека, създаден по „образ Божи“, т.е. според нея ние носим в себе си абсолютния критерий за това кое е добро, справедливо и истина. Виждаме във всеки момент как преживяваме наново миналото си, детството си и отношенията между родителите и всичко е обяснимо през призмата на семейната история.