

Галит Атлас

ЕМОЦИОНАЛНО НАСЛЕДСТВО

КАК СЕМЕЙНАТА ТРАВМА ВЛИЯЕ
ВЪРХУ ЖИВОТА НИ?

София, 2023

GALIT ATLAS, PhD

EMOTIONAL INHERITANCE

A Therapist, Her Patients, and the Legacy of Trauma

Copyright © 2022 by Galit Atlas

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, USA. All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1199-3

Галит Атлас

ЕМОЦИОНАЛНО НАСЛЕДСТВО

*Как семейната
травма влияе
върху живота ни?*

Превод от английски
Евелина Андонова



*Посвещавам тази книга
на паметта на Луис Арън*

СЪДЪРЖАНИЕ

Към моите български читатели	9
Следа в ума	11

Част I

НАШИТЕ БАБИ И ДЯДОВЦИ

*Наследствената травма
в миналите поколения*

Глава 1. Живот и смърт в любовните връзки	25
Глава 2. Езиково объркване	43
Глава 3. Секс, самоубийство и загадката на скръбта	61
Глава 4. Радиоактивността на травмата	71

Част II

НАШИТЕ РОДИТЕЛИ

Тайните на другите

Глава 5. Когато тайните се превърнат в призраци	91
Глава 6. Нежеланите бебета	97
Глава 7. Позволение да плачеш	115
Глава 8. Смърт на брат или сестра	135

Част III**НИЕ***Прекъсване на цикъла*

Глава 9. Вкусът на тъгата	147
Глава 10. Цикълът на насиетието	161
Глава 11. Незследваният живот	177
Отваря се врата	199
Благодарности	203
За авторката	207

*И тогава не ще казват вече:
„бащите ядоха кисело грозде,
а зъбите на децата скоминясаха“.*

Иеремия 31:29

КЪМ МОИТЕ БЪЛГАРСКИ ЧИТАТЕЛИ

Тази книга е мое лично и професионално пътешествие и аз се радвам, че е преведена на български език. Благодарна съм за прецизния превод и редакция и високо ценя българските читатели за техния мъдър и задълбочен поглед. Надявам се самото четене да ви подейства изцеляващо, за да повярвате в собственото си израстване и трансформация и да стигнете до личните си емоционални истини.

*С любов,
д-р Галит Атлас*

СЛЕДА В УМА

Историята на всяко семейство крие някаква травма. Всяка травма се проявява по уникален начин и оставя емоционален отпечатък върху онези, които предстои да бъдат родени.

През последното десетилетие съвременната психоанализа и емпиричните изследвания обърнаха поглед към епигенетиката и наследствената травма. Специалистите започнаха да проучват как травмата се предава от поколение на поколение и се настанява в умовете и телата ни, сякаш е наша собственост. Клиничните изследователи проучват как точно наследяваме травмата на нашите предци и как това емоционално наследство оставя следа в нашите умове и в умовете на бъдещите поколения.

„Емоционално наследство“ е за премълчаваните преживявания, които принадлежат не само на нас, но и на нашите родители, деди и прадеди, и за начините, по които тези преживявания влияят на живота ни. Именно тези тайни често ни пречат да разгърнем пълния си потенциал. Те въздействат на психическото и физическото ни здраве, създават пропаст между нашите желания и възможности и ни преследват като призраци. Тази книга хвърля светлина върху нишките, свързващи миналото, настоящето и бъдещето, и ни помага да си отговорим на въпроса „Как да продължим напред?“.

Още на съвсем ранна възраст аз и моите братя и сестри започнахме да разбираме, че за някои неща не е уместно да се говори. Никога не питахме за смъртта. Опитвахме се да не споменаваме секса и инстинктивно усещяхме, че е по-добре да не бъдем

твърде тъжни, твърде гневни или разочаровани и опази боже, твърде шумни. Нашите родители не ни обременяваха с грижите си и бяха оптимисти. Описваха детството си в ярки краски, премълчавайки травмата, бедността и болката от расизма и имиграцията.

И двамата ми родители са били малки, когато семействата им са зарязали всичко и са емигрирали в Израел – баща ми от Иран, а майка ми от Сирия. И двамата са израснали в бедни семейства с по седем деца и са се борили не само с бедността, но и с расовите предразсъдъци, защото произхождат от етнически групи, които през 50-те години на миналия век в Израел са били смятани за по-нисши.

Знам, че баща ми е имал две сестри, които са се разболели и са починали още когато са правили първите си крачки, преди той да се роди, и че като бебе и самият той е бил доста болнав и едва е оцелял. Баща му, моят дядо, който е бил сляп по рождение, карал баща ми да ходи с него на работа и да продава вестници на улицата. Аз от малка знам, че баща ми не е ходил на училище и още от седемгодишен е работил, за да помага на семейството си. Той ме научи на трудолюбие и копнееше да получи образование, каквото самият той не бе могъл да си позволи.

Подобно на него, и майка ми като малка боледувала сериозно и била на ръба на оцеляването. Когато била на десет, тя изгубила най-големия си брат. Това събитие нанесло невероятна травма на цялото семейство. Мама нямаше много детски спомени, затова аз не знам много за детството ѝ. Не съм сигурна дали моите родители някога осъзнаха колко сходни бяха техните истории и как нишката, която ги свързваше, бе мълчаливо изтъкана от болести, бедност, ранна загуба и срам.

Както в много други семейства, така и в нашето цареше негласното споразумение, че мълчанието е най-добрият начин да изтриеш неприятните спомени. В онези дни битуваше убеждението, че онова, което не помниш, не може да те нарани. Но какво се случва, ако това, което с всички сили се мъчим да забравим, всъщност се помни?

Аз бях първото дете в семейството и травматичното минало на родителите ми живееше в тялото ми. Израснах по време на

войни, в които ние, децата, много често се чувствахме изплашени, без да съзнаваме напълно, че растем в сянката на Холокоста и че насилието, загубата и безкрайната мъка са наше национално наследство.

Войната от Йом Кипур*, която беше петата поредна война след 1948 г., избухна, когато бях едва двегодишна. Сестра ми се роди в първия ден на тази война. Като всички останали мъже, и баща ми бе мобилизиран в армията. Майка ми ме остави при една съседка и сама отиде в болницата да ражда. Мащабната атака срещу Израел свари всички неподготвени. Болниците се напълниха с ранени войници, а родилките бяха преместени в коридорите.

Аз не помня много от войната, но децата обикновено приемат тези неща нормално. След това години наред в училищата всеки месец се провеждаше „военно учение“. Ние, учениците, мълчаливо отивахме под строй в убежищата, доволни, че вместо да учим, ще играем настолни игри. Често се шегувахме, че някоя ракета може да ни уцели или да дойдат терористи и да ни вземат за заложници. Учеха ни, че каквото и да стане, ще се справим, че опасността е естествена част от живота и просто трябва да бъдем смели и да не губим чувството си за хумор.

В училище никога не ме беше страх. Само нощем се притеснявах някой терорист да не избере нашата къща измежду всички останали, защото нямаше да мога да спася семейството си. Мислех си за всички добри скривалища, които хората ползваха по време на Холокоста – мазета, тавани, библиотеки, дрешници. Най-важното беше да стоиш тихо, без да издаваш и звук.

Но аз не бях много добра в това да не издавам звуци. В тийнейджърските си години започнах да се изиявявам като музикантка и се чудех дали всъщност не правех това – да издавам шумни звуци просто за да ме чуят. Когато стоях на сцената, музиката ме изпълваше с магия. Чрез нея можех да кажа това,

* Войната от Йом Кипур, наричана също Октомврийската война, се води от коалицията на арабските страни срещу Израел в периода 6–25 октомври 1973 г. (Всички бележки под линия без изрично упоменатите са на преводача.)

което иначе не можех да изрека на глас. Тя беше моят протест срещу мълчанието.

После, когато през 1982 г. избухна войната с Ливан, аз бях достатъчно голяма да осъзная, че се случва нещо ужасно. На мемориалната стена в училище цъфнаха все нови и нови имена, този път на млади хора, които познавах. Родители, изгубили момчетата си, идваха в училище в деня, когато почитахме паметта на загиналите. Аз с гордост пеех за тях. Гледах ги право в очите и се стараех да не заплача и да проваля изпълнението си, защото тогава друг щеше да заеме мястото ми зад микрофона. Всяка година завършвахме тържествената церемония с „Шир Ла Шалом“ („Песен за мир“), една от най-известните израелски песни. Тя се лееше от дъното на душите ни. Ние искахме ново начало и свободно бъдеще.

Израснах с обещанието на родителите ми, че докато ние, децата, навършим осемнайсет, възрастта за влизане в армията, войните ще са приключили. Но ето че това и до днес не се е случило. Аз служих в армията като музикантка – молах се за мир, пътувах от една военна база до друга, прекосяхах граници и пеех за войниците. Бях деветнайсетгодишна, когато започна Войната в Персийския залив.

Докато пътувахме в колата, толкова силно надувахме рокендрола, че трябваше да внимаваме да не пропуснем звука на сирените, който ни призоваваше да бягаме към скривалищата и навреме да си сложим противогоазите. По ведно време решихме да спрем с криенето в убежищата и носенето на противогоазии и вместо това при звука на сирените се втурвахме към най-близкия покрив, за да видим иракските ракети и да се опитаме да отгатнем къде ще паднат. А след поредната оглушителна експлозия се връщахме в колата и надувахме музиката още по-силно.

Пеехме за войниците, които бяха наши приятели от детството, съседи, братя и сестри. И когато те се разплакваха на среща ни, както често се случваше, аз усещах колко велико е да докоснеш сърцето на друг човек, изпявайки неописуемото. Нашата музика изразяваше много от това, което никой не смееше да каже на глас – че сме изплашени, но не ни е позволено да си го признаем дори пред себе си, че сме твърде млади и искаме да

се приберем вкъщи, да се влюбим, да пътешествуваме. Искахме нормален живот, но не бяхме сигурни какво точно означаваше „нормален“. Правенето на музиката и пеенето на глас бяха смислени и освобождаващи. Те бяха началото на моето пътешествие в търсене на истината, на процеса на разкриване на собственото ми емоционално наследство.

В крайна сметка след няколко години напуснах родината си и се преместих в Ню Йорк, където започнах да изучавам неопикуемото – всички онези премълчани спомени, чувства и желания, които не осъзнаваме. Станах психоаналитик и започнах да изследвам подсъзнанието.

Анализирането на ума е като детективен роман – разследване. Знае се, че Зигмунд Фройд, великият изследовател на подсъзнанието, е бил голям почитател на Шерлок Холмс и е имал богата библиотека с детективска литература. В известен смисъл Фройд заимства метода на Холмс – събира улики, търси истината под повърхността на привидното, изравя скрити реалности.

По същия начин аз и моите пациенти като детективи се опитваме да следваме знаците и да чуем не само какво ни казват, но и какво премълчават – слушаме музиката на онова, което е неизвестно и за мен, и за тях. Деликатна работа е да събираш късчета от детски спомени за това кой какво казал или направил, и междувременно да си нащрек за онова, което се пропуска или премълчава. Заедно с пациентите ние търсим улики и сглобяваме парчетата от пъзела в картина, за да си зададем въпроса „Какво всъщност се е случило и на кого?“.

Тайните на ума включват не само нашите лични житейски преживявания, но също и онези, които ние несъзнателно носим със себе си – спомените, чувствата и травмите, наследени от предишните поколения.

Точно след Втората световна война психоанализата започва да изучава ефекта на травмата върху следващите поколения. Много от тогавашните психоаналитици са евреи, избягали от Европа. Техните пациенти са хора, оцелели от Холокоста, а впоследствие и потомците на тези травмирани души – деца, които подсъзнателно носят в себе си болката на своите предци.