

Марк Уолин

НЕ ВСИЧКО ЗАПОЧВА ОТ ТЕБ

КАК НАСЛЕДЕНАТА СЕМЕЙНА ТРАВМА
ОПРЕДЕЛЯ КОИ СМЕ И КАК
ДА ПРОМЕНИМ ТОВА

София, 2021

MARK WOLYNN

IT DIDN'T START WITH YOU

*How Inherited Family Trauma Shapes
Who We Are and How to End the Cycle*

Copyright © 2016 by Mark Wolynn

This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

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, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0765-1

Марк Уолин

НЕ ВСИЧКО
ЗАПОЧВА
ОТ ТЕБ

*Как наследената семейна травма
определя кои сме и как
да променим това*

Превод от английски
Евелина Андонова



На моите родители
Марвин Уолин и Сандра Лейзиър Уолин Милър.
Благодаря за всичко, което сте ми дали.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение. Тайният език на страха	9
---	---

Част I

МРЕЖАТА НА ФАМИЛНАТА ТРАВМА

Глава 1. Изравяне на отдавна забравени травми	25
Глава 2. Три поколения със сходна история: родовото тяло	35
Глава 3. Родовият ум	51
Глава 4. Подходът на първичния език	65
Глава 5. Четирите подсъзнателни теми	73

Част II

КАРТАТА НА ПЪРВИЧНИЯ ЕЗИК

Глава 6. Първичното оплакване	101
Глава 7. Първичните дескриптори	115
Глава 8. Първичното изречение	125
Глава 9. Първичната травма	145

Част III

НАЧИНИ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ВРЪЗКАТА

Глава 10. От самопознание към интеграция	159
Глава 11. Първичният език на раздялата	179
Глава 12. Първичният език на връзките	195
Глава 13. Първичният език на успеха.	217
Глава 14. Първичният език като лекарство	235
Благодарности	239
Речник на термините.	241
Бележки	245
За автора.	253

ГЛАВА 1

ИЗРАВЯНЕ НА ОТДАВНА ЗАБРАВЕНИ ТРАВМИ

Миналото никога не умира. То дори не е минало.

Уилям Фокнър, Реквием за една монахиня

Една добре документирана и позната на мнозина характеристика на травмата е неспособността ни да изложим ясно какво се е случило. В подобни моменти не само губим ума и думата, но сякаш нещо става и с паметта ни. По време на травматичен инцидент мисловният ни процес става дотолкова хаотичен и объркан, че дори преставаме да разпознаваме спомените като свързани с въпросното събитие. Вместо това фрагменти от спомени под формата на разпокъсани образи, телесни усещания и думи биват съхранени в подсъзнанието, откъдето по-късно могат да бъдат активирани от всяко нещо, което дори слабо ни напомня за първоначалния инцидент. И щом това стане, сякаш някой натиска невидимо копче за повторение и ние отново изживяваме първоначалната травма в ежедневието. Подсъзнателно реагираме на определени хора, събития или ситуации по стари, познати начини, които са отзвук от миналото.

Зигмунд Фройд идентифицира този модел преди повече от сто години. Травматичното възстановяване – или „компулсивно-

то повторение“ на събитията, както той го нарича – е опит на подсъзнанието да превърти отново същата случка, за да можем този път да „оправим нещата“. Именно този подсъзнателен импулс да съживяваме минали събития е един от механизмите, чрез които семействата предават неизлекуваните травми на бъдещите поколения.

Съвременникът на Фройд – Карл Юнг, също вярва, че онова, което остава в подсъзнанието, не изчезва, а по-скоро се появява в живота ни под формата на съдба или участ. Всичко неосъзнато, твърди той, се преживява като предопределеност. С други думи, докато не анализираме в светлината на съзнанието нашите подсъзнателни модели, ние сме осъдени да ги повтаряме. И Фройд, и Юнг отбелязват, че онова, което ни е трудно да проумеем или преживеем, не изчезва просто така, а минава на съхранение в подсъзнанието.

Двамата учени забелязват още, че фрагменти от блоkirани, потиснати или сподавени спомени и чувства изплуват в думи, жестове и постъпки на техните пациенти. Десетилетия наред след тяхното откритие терапевтите продължават да забелязват издайнически знаци като грешки на езика, повтарящи се произшествия или сънища, които хвърлят светлина върху сфери от живота, за които техните клиенти не говорят и дори не мислят.

Напредъкът в технологиите за записване на мозъчни изображения вече позволява на учените да разгадаят кои мозъчни и телесни функции „дават засечка“, или отказват, в моменти на превъзбуда. Бесел ван дер Колк е нидерландски психиатър, известен с проучванията си върху посттравматичния стрес. Той обяснява, че по време на травма центърът на речта изключва, както и средният префронтален кортекс – онази част от мозъка, която отговаря за изживяването на настоящия момент. Той описва *безмълвния ужас* на травмата като състояние, в което човек *изгубва ума и думата*. В моменти на опасност това се случва често, тъй като тогава мозъчните пътища на спомените са блокирани.

„Когато хората си припомнят травматично преживяване – заявява той, – функцията на предните дялове на мозъка им се влошава, в резултат на което настъпват затруднения в мисленето

и говоренето и те не могат да си обяснят, нито да кажат на другите какво точно се е случило.“¹

Но не всичко остава в забрава: след травматичното събитие откъслечни думи, образи и импулси изплуват и започват да изграждат тайния език на страданието, което носим със себе си. Нищо не се губи. Просто парчетата са били разместени.

Нови тенденции в психотерапията вече включват личните травми в семейната и социалната история на индивида, превръщайки ги в част от една по-голяма картина. Трагедиите от различен характер и с различен интензитет – като изоставянето, самоубийството и войната или ранната смърт на дете, родител, брат или сестра, могат да предизвикат шокови вълни на страдание у няколко поколения напред. Неотдавнашни открития в сферата на клетъчната биология, невробиологията, епигенетиката и психологията на развитието изтъкват колко важно е да се върнем най-малко три поколения назад в семейната история, за да разберем механизма зад модела на травмата и страданието, които се повтарят в рамките на семейството.

Следващата история отлично илюстрира тази теза. Когато за пръв път срещнах Джеси, той не беше спал като хората от година и нещо. Тъмните кръгове около очите му издаваха безсънието, но празният му поглед намекваше, че това не е всичко. Макар и само двайсетгодишен, той изглеждаше десет години по-възрастен. Влезе и се отпусна в креслото ми, сякаш краката вече не го държаха.

Джеси ми обясни, че бил отличен спортист и студент, но че упоритото безсъние го тласнало по нанадолнището на депресията и отчаянието. В резултат на това той беше отпаднал от колежа и беше изгубил бейзболната стипендия, за която така усърдно се беше борил. Сега Джеси отчаяно търсеше помощ, за да си върне предишния живот. През последната година беше сменил трима лекари и двама психолози, беше лежал в клиника за лечение на безсънието и беше изпробвал билково лечение, но никой човек или метод не беше успял реално да му помогне, сподели с монотонен глас той. По време на целия ни разговор Джеси беше забил поглед в пода, а накрая заяви, че вече е на предела на силите си.

Когато го попитах има ли представа каква може да е причината за безсънието му, той поклати глава. Преди сънят не му бил проблем. Но после една нощ, точно след деветнайсетия му рожден ден, той внезапно се събудил в 3:30 ч. сутринта. Зъззел и умираше от студ, но по никакъв начин не можал да се стопли. Увил се с няколко одеяла, но три часа по-късно все още не бил мигнал. Но освен от студ, той бил скован и от странен страх, какъвто не бил изпитвал дотогава. Страхувал се, че ако отново заспи, ще се случи нещо ужасно. *Ако заспя, никога няма да се събудя.* Всеки път, когато усещал, че се унася, страхът го стряскал и го вадел от съня. Същото се повторило на следващата и на по-следващата нощ. Скоро безсънието се превърнало в еженощно мъчение. Джеси знаел, че страхът му е ирационален, но все пак не можел да се отърве от него.

Докато говореше, аз го слушах внимателно. Това, което ми направи впечатление, беше един необичаен детайл – Джеси каза, че точно преди първия епизод на безсъние му станало много студено и направо „замръзвал“. Започнах да разследвам случая и го попитах дали някой негов родственик, по майчина или бащина линия, е преживял някаква травма, свързана с *измръзване*, или по време на *сън*, или на *деветнайсетгодишна възраст*.

Джеси каза, че точно преди появата на безсънието майка му му казала за трагичната смърт на по-големия брат на баща му – чичо, за чието съществуване той изобщо не знаел. Чичо Колин бил само на деветнайсет, когато измръзнал до смърт, докато проверявал някакъв електропровод по време на снежна буря на север от Йелоунайф, Северозападна Канада. Следите в снега разкрили, че той се бил борил за живота си. В крайна сметка го открили в безсъзнание, легнал по очи в снега и в състояние на хипотермия. Смъртта му била такава трагедия за семейството, че те никога повече не споменали неговото име.

Сега, три десетилетия по-късно, Джеси подсъзнателно съживяваше фрагменти от смъртта на Колин – по-специално ужаса да не заспи и да изгуби съзнание. За Колин заспиването е било равносилно на смърт. За Джеси очевидно – също.

Тази връзка беше повратният момент. Когато Джеси осъзна, че безсънието се коренеше в случка отпреди трийсет години,

той най-накрая разбра защо го беше страх да заспи. Сега процесът на изцеление можеше вече да започне. С инструментите, които той овладя по време на съвместната ни работа и които излагам подробно по-нататък в книгата, той успя да се освободи от травмата на чичото, когото никога не беше срещал, но чийто предсмъртен ужас подсъзнателно беше възприел като свой. Джеси не просто се избави от бремето на безсънието, но наред с това спечели и чувство на по-дълбока близост и свързаност със семейството и своите предци.

В опит да намерят обяснение за истории като тази на Джеси учените днес вече могат да идентифицират биологични показатели – доказателства, че травмите наистина се предават от поколение на поколение. Рейчъл Йехуда, професор по психиатрия и невронаука в медицинския колеж „Маунт Синай“ в Ню Йорк, е един от водещите световни експерти по посттравматично стресово разстройство (ПТСР) и истински пионер в областта си. В редица изследвания тя изучава невробиологията на ПТСР у оцелели от холокоста и техните деца. Нейните проучвания върху кортизола (стресовият хормон, който помага на тялото да се върне към нормалното си състояние след преживяна травма) и ефектите, които той оказва върху мозъчната функция, революционизираха представите за ПТСР и неговото лечение в световен мащаб. (Хората, страдащи от ПТСР, продължават отново и отново да преживяват чувства и усещания, свързани с травма от миналото. Сред симптомите на ПТСР са депресия, тревожност, вцепенение, безсъние, кошмари, плашещи мисли, лесно стряскане и усещането, че си „на ръба“.)

Йехуда и нейният екип откриват, че децата на страдащите от ПТСР оцелели от холокоста се раждат с ниски нива на кортизола, каквито имат и техните родители, което ги прави предразположени към изживяването на същите симптоми на ПТСР. Това откритие предизвиква спорове, тъй като противоречи на дългогодишното научно убеждение, че стресът се характеризира с високи нива на кортизола. Но Йехуда открива, че в случаите на хронично ПТСР производството на кортизол наистина е занижено, което допринася за ниските нива на този хормон при оцелелите от холокоста и техните деца.

Йехуда открива същите ниски кортизолни нива и при ветераните от войната, при бременните майки, развили ПТСР след атаките срещу Световния търговски център, и при техните деца. Но освен при тези групи хора, които предават по наследство ниските кортизолни нива и на следващото поколение, занижено производство на кортизол се наблюдава и при някои други психиатрични разстройства, свързани със стреса – като синдрома на хроничната болка и синдрома на хроничната умора.² Интересен е фактът, че между 50 и 70 процента от хората с ПТСР покриват и диагностичния критерий за тежка депресия или друго тревожно разстройство.³

Проучването на Йехуда демонстрира, че в сравнение с другите, хората, чийто родител е страдал от ПТСР, са три пъти по-заплашени от симптомите на въпросното разстройство, в резултат на което по-често страдат от депресия или тревожност.⁴ Тя вярва, че тези хора директно наследяват ПТСР от родителите си, а не отключват симптомите просто защото са слушали историите за бедствията и неволите, които последните са преживели.⁵ Йехуда е един от първите учени, който показва на света, че наследниците на оцелелите след някакво бедствие хора носят у себе си физическите и емоционални симптоми на травма, която не са преживели лично.

Такъв беше и случаят с Гретчен. След като години наред беше вземала антидепресанти и се беше опитвала да облекчи ефектите на стреса чрез психотерапия и различни когнитивни методи, симптомите ѝ на депресия и тревожност си оставаха непроменени.

Тя ми сподели, че вече не ѝ се живее. Откакто се помнела, се борела с крайно силни емоции, които едва успявала да обуздае. Няколко пъти беше постъпвала в психиатрична клиника, където била диагностицирана с биполярно и тежко тревожно разстройство. Лекарствата ѝ бяха донесли слабо облекчение, но така и не бяха повлияли на мощните самоубийствени импулси, които живеела в нея. Като тийнейджърка Гретчен се самонаранявала, като се горяла с цигара. Сега, на трийсет и девет, тя вече беше стигнала до ръба. Депресията и тревожността, както сама каза, ѝ бяха попречили да се омъжи и да има деца. В един момент

тя учудващо делово ми заяви, че планира да се самоубие преди следващия си рожден ден.

Докато я слушах, изпитах силното усещане, че в семейната история на тази жена имаше сериозна травма. В подобни случаи е изключително важно да се обърне голямо внимание на думите на клиента, защото именно в тях се крият издайническите признаци за травматичното събитие, причиняващо неговите симптоми.

Когато я попитах как възнамерява да се самоубие, тя каза, че смята да се „изпари“. Колкото и непонятно да ви звучи, Гретчен планираше буквално да скочи във вана с разтопена стомана в стоманолейярната, където работеше брат ѝ.

– Тялото ми ще изгори за секунди – каза тя, гледайки ме право в очите – още преди да стигне до дъното.

Аз бях изумен, защото тя говореше без никаква емоция. Каквито и чувства да изпитваше, те явно бяха заровени доста надълбоко. В същото време думите *изпари* и *изгори* не ми даваха мира. И тъй като бях работил с доста деца и внуци на оцелели от холокоста, знаех, че трябва да оставя думите ѝ да ме водят. Исках Гретчен да ми разкаже още за себе си.

Попитах я дали в семейството ѝ има евреи или засегнати от холокоста. Тя понечи да отрече, но после си спомни една история за своята баба, която произхождаше от семейството на полски евреи, но когато през 1946 г. дошла в Съединените щати и се омъжила за дядо ѝ, се покръстила и станала католичка. Две години по-рано цялото ѝ семейство загинало в газовите камери на Аушвиц. Те били буквално погълнати от отровните газове и след това изгорени. Никой от родителите на Гретчен не разпитвал баба ѝ за войната или за съдбата на нейните близки. Те по-скоро напълно избягвали тази тема, както често се случва в семействата, преживели тежки травми.

Гретчен знаеше основните факти от тази фамилна история, но никога не я беше свързвала със собствената си тревожност и депресия. За мен беше ясно, че думите, които тя използваше, и чувствата, които описваше, не бяха нейни лични, а водеха началото си от баба ѝ и нейните загинали близки.

Докато ѝ обяснявах връзката, Гретчен слушаше внимателно. Очите ѝ бяха широко отворени, а бузите ѝ поруменяха. Виждах

как думите ми отекват в нея. За пръв път Гретчен чуваше някакво логично обяснение за своето страдание.

За да ѝ помогна още по-добре да осъзнае това, което ѝ казвах, аз ѝ предложих да „застане“ на мястото на баба си или буквално да стъпи в нейните обувки. За целта по средата на кабинета си бях сложил чифт гумени отливки от стъпала. Помолих Гретчен да си представи как се е чувствала баба ѝ след загубата на всичките ѝ близки. И дори нещо повече – да си представи буквално, че *самата тя е въпросната баба*, и да изпита нейните чувства в *собственото* си тяло. Гретчен каза, че е завладяна от чувства на непреодолима загуба и мъка, самота и изолация. Тя усети и онова дълбоко чувство за вина, което много оцелели изпитват, защото по някакъв начин са успели да се спасят, за разлика от своите близки.

За да се преработи травмата, клиентът често трябва да преживее директно същите чувства и усещания, които са спотаени в тялото му. Когато успя да направи това, Гретчен осъзна, че желанието ѝ да унищожи себе си беше дълбоко свързано със съдбата на нейните погубени предци. Освен това тя осъзна и че в известна степен бе наследила желанието да умре от баба си. Асимилирайки това ново знание, Гретчен успя да види семейната история в една нова светлина, а тялото ѝ се отпусна от напрежението, което толкова време беше трупало.

Както за Джеси, така и за Гретчен осъзнаването на факта, че личната травма е погребана в неразказаната родова история, беше само първата стъпка по пътя към изцелението. За да настъпи трайна промяна, рядко можем да разчитаме само на интелектуално разбиране. Последното обикновено трябва да бъде придружено с дълбоко вътрешно преживяване. По-нататък ще видим по какъв начин да интегрирате напълно изцелението, за да може окончателно да се освободите от травмите на предишните поколения.

ЕДНО НЕОЧАКВАНО СЕМЕЙНО НАСЛЕДСТВО

Някои наследяват дългите крака на дядо си, други – носа на майка си, но Джеси беше наследил от чичо си страха, че

ако заспи, няма да се събуди, а в основата на депресията на Гретчен стоеше семейната история с холокоста. Във всеки от тези двама души се криеха фрагменти от травма, която беше прекалено тежка, за да бъде излекувана в рамките на едно поколение.

Когато са изправени пред непоносимо страдание, непреодолима скръб или огромно чувство за вина, хората понякога се чувстват неспособни да превъзмогнат страданието и затова се опитват да не мислят за него и да го избегнат – такава е човешката природа. Но блокирайки тези чувства, ние неволно спираме и процеса на изцеление, чрез който можем съвсем естествено да се избавим от травмата.

Понякога болката се утаява в нас, докато не намери начин да се изяви или да получи облекчение. Но това често се случва в рамките на следващите поколения, където тази спотаена болка избива под формата на необясними симптоми. При Джеси усещането за сковаващ студ и треперенето се бяха появили, когато той беше стигнал възрастта, на която чичо му Колин беше замръзнал до смърт. А Гретчен живееше с отчаянието и самоубийствените импулси на баба си, откакто се помнеше. Тези чувства до такава степен се бяха сраснали с живота ѝ, че никой не беше и помислил да се усъмни в техния произход.

Понастоящем нашето общество не предлага много варианти за помощ на хора като Джеси и Гретчен, които носят останки от родова травма. Обичайно те могат да се консултират с лекар, психолог или психиатър, който да им назначи лекарства или терапия, или и двете. Но дори да донесат известно облекчение, тези средства като цяло не решават напълно проблема.

Не всеки от нас е белязан от тежки семейни травми като тези на Джеси и Гретчен. Но всяко събитие като смъртта на бебе, оставянето на дете за осиновяване, загубата на дом или дори загубата на вниманието на майката могат да накарат духовните ни устои да рухнат и да блокират потока на любовта в семейството. Когато разкрием произхода на тези травми, дългогодишните семейни модели най-сетне намират разрешение. Тук е важно да отбележим, че не всички ефекти от травмата са негативни. В следващата глава ще ви разкажа за епигенетичните промени –

химичните изменения, настъпващи в клетките ни в резултат на травматично събитие.

Според Рейчъл Йехуда целта на епигенетичната промяна е да разшири диапазона на начините, по които реагираме в ситуации на стрес, а това, по нейните думи, е положително нещо.

– С кого предпочитате да воювате рамо до рамо? – пита тя. – С човек, който има предишен опит в битки и знае как да се защитава? Или с човек, на когото никога не му се е налагало да се бие за нищо?⁶ Щом разберем какво предимство ни дават биологичните промени, настъпили вследствие на стреса и травмата, ще проумеем много по-добре на какво сме способни и какъв е истинският ни потенциал.⁷

Погледнато по този начин, заветът, който оставяме на следващите поколения под формата на наследени или лично преживени травми, съдържа не само страдание, но също и духовна сила и издръжливост.