

Nie zaczęło się od ciebie

JAK DZIEDZICZONA TRAUMA
WPŁYWA NA TO, KIM JESTEŚMY
I JAK ZAKOŃCZYĆ TEN PROCES

Mark Wolynn



Nie zaczęło się od ciebie

JAK DZIEDZICZONA TRAUMA
WPŁYWA NA TO, KIM JESTEŚMY
I JAK ZAKOŃCZYĆ TEN PROCES

Mark Wolynn

Przełożyła
MARIA REIMANN

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA
WARSZAWA 2017

Spis treści

[Okładka](#)

Strona tytułowa

[Strona redakcyjna](#)

[Sekretny język lęku](#)

W sieci traum rodzinnych

Trauma zgubiona i odnaleziona

Trzy pokolenia wspólnej historii. Rodzinne ciało

Rodzinny umysł

Praca z wewnętrznym językiem traumy

Cztery motywy podświadomości

Mapa wewnętrznego języka

Wewnętrzna skarga

Wewnętrzne opisy

Wewnętrzne zdanie

Najgłębsza trauma

[Drogi prowadzące do ponownego połączenia](#)

[Od zrozumienia do zintegrowania](#)

[Wewnętrzny język separacji](#)

[Wewnętrzny język relacji](#)

[Wewnętrzny język sukcesu](#)

[Siła lecząca wewnętrznego języka](#)

[Podziękowania](#)

[Słowniczek](#)

[Lista pytań na temat historii rodzinnej](#)

[Lista pytań dotyczących wczesnej traumy](#)

Przypisy końcowe

Tytuł oryginału:
IT DIDN'T START WITH YOU

Redakcja językowa: Jagoda Latkowska
Projekt okładki: © Matt Vee
Zdjęcie autora: © Dawn Hartman
Korekta: Beata Wójcik
Redaktor prowadzący: Małgorzata Głodowska

Copyright © 2016 by Mark Wolynn
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
Copyright for the Polish edition © by Wydawnictwo Czarna Owca, 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy plik jest objęty ochroną prawa autorskiego i zabezpieczony znakiem wodnym (watermark).
Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku.
Rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Wydanie I

ISBN 978-83-8015-591-6

![logo-czarna-owca]

Wydawnictwo Czarna Owca Sp. z o.o.

ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa

www.czarnaowca.pl

Redakcja: tel. 22 616 29 20; e-mail: redakcja@czarnaowca.pl

Dział handlowy: tel. 22 616 29 36; e-mail: handel@czarnaowca.pl

Księgarnia i sklep internetowy: tel. 22 616 12 72; e-mail: sklep@czarnaowca.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie **Zecer**.

*Moim rodzicom,
Marinowi Wołynnowi
i Sandrze Lazier Wołynn Miller
Jestem tak wdzięczny za wszystko, co mi daliście*

Kto patrzy na zewnątrz, śni;
kto patrzy do środka, przebudza się

Carl Gustaw Jung

WSTĘP

Sekretny język lęku

W ciemny czas wzrok powraca...

Theodore Roethke,
tł. Stanisław Barańczak

KSIĄŻKA TA jest owocem podróży, która zaprowadziła mnie na koniec świata i z powrotem do domu, do korzeni, a także dała początek pracy, o jakiej nawet mi się nie śniło, kiedy wyruszałem w drogę. Przez ponad dwadzieścia lat pracowałem z osobami cierpiącymi na depresję, stany lękowe, choroby przewlekłe, fobie, obsesje, PTSD i inne zaburzenia. Często trafiały do mnie osoby pozbawione nadziei i zawiedzione tym, że pomimo lat psychoterapii, przyjmowania leków i innych interwencji nie udało się im odkryć źródła cierpienia, ani go ukoić.

Dzięki moim doświadczeniom, szkoleniom i praktyce klinicznej nauczyłem się, że odpowiedzi należy szukać nie tylko w swojej własnej historii, lecz również w historiach rodziców, dziadków, a nawet pradziadków. Najnowsze badania naukowe, które trafiają dziś na pierwsze strony gazet, także mówią o tym, że efekty traumy mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Spuścizna ta nazywana jest dziedziczną traumą rodzinną i pojawiają się coraz to nowe dowody na istnienie tego zjawiska. Ból nie zawsze przemija lub zmniejsza się z czasem. Nawet jeśli osoba, która doświadczyła traumy, już nie żyje, a jej historię skrywają lata milczenia, w jej potomkach mogą nadal żyć

wspomnienia i odczucia, które domagają się przepracowania i uwolnienia.

Książka ta jest syntezą obserwacji, które poczyniłem jako dyrektor Family Constellation Institute w San Francisco oraz najnowszych odkryć neurobiologii, epigenetyki i badań nad językiem. Jest również wynikiem szkoleń, jakie odbyłem u Berta Hellingera, uznanego niemieckiego psychoterapeuty, który w swoim podejściu do pracy terapeutycznej z rodziną pokazuje psychologiczny i fizyczny wpływ dziedziczonej traumy rodzinnej na następne pokolenia.

Istotą mojej pracy jest zakończenie cyklu cierpienia powtarzającego się w kolejnych generacjach i o tym jest ta książka. Znaczna jej część poświęcona została rozpoznawaniu dziedziczonych wzorców – lęków, uczuć, zachowań – które nieświadomie przejęliśmy od swoich przodków. Dlaczego tak się dzieje? W moim przekonaniu dlatego, że historia, która potrzebuje opowiedzenia, musi zostać opowiedziana. Pozwólcie, że podzielę się własną.

Nie planowałem stworzyć metody, która pomoże wyjść z lęku i strachu. Wszystko zaczęło się dnia, kiedy straciłem wzrok. Wydarzyło się to podczas mojego pierwszego ataku migreny ocznej. Nie doznawałem fizycznego bólu, byłem pogrążony w przerażającej czarnej otchłani, która odebrała mi wzrok. Miałem trzydzieści cztery lata i potykałem się w mroku, próbując w swoim biurze znaleźć telefon i samymi palcami wybrać na nim numer 911. Wkrótce przyjechała karetka.

Migrena oczna to generalnie nic poważnego. Pogorszenie wzroku ustępuje zwykle po godzinie. Nie zawsze jednak masz tego świadomość, kiedy cię spotyka. W moim przypadku migrena oczna była dopiero początkiem. W kolejnych tygodniach zacząłem tracić wzrok w lewym oku. Twarze i znaki drogowe wkrótce zupełnie się rozmazały.

Lekarze poinformowali mnie, że cierpię na centralną retinopatię surowiczną, chorobę, której nie można wyleczyć, a jej przyczyna nie jest

znana. Płyn zbiera się pod siatkówką, a potem zaczyna wyciekać, powodując powstawanie blizn i rozmazywanie się obrazu. Znalazłem się wśród pięciu procent osób, u których choroba przyjmuje postać chroniczną i które w jej wyniku tracą wzrok. Powiedziano mi, że choroba dotknie obu oczu. Było to tylko kwestią czasu.

Lekarze nie potrafili mi powiedzieć ani dlaczego tracę wzrok, ani jak można to zatrzymać. Wszystko, czego próbowałem na własną rękę – witaminy, diety składające się z samych soków, masażę medycyny alternatywnej – zdawało się tylko pogarszać sprawę. Byłem zupełnie zagubiony. Mój największy strach właśnie się materializował, a ja nie mogłem nic z tym zrobić. Niewidomy, pozbawiony możliwości zatroszczenia się o siebie, zupełnie sam, rozpadłbym się na kawałki. Byłby to dla mnie koniec. Czułem, że tracę wolę życia.

Przeżywałem ten scenariusz w głowie, ciągle do niego wracałem. Im więcej o nim myślałem, tym mocniej uczucie bezradności zakorzeniało się w moim ciele. Tonąłem w bagnie. Za każdym razem, kiedy próbowałem się z niego wydobyć, powracały myśli, że będę żył samotny, bezradny, zrujnowany. Nie wiedziałem wtedy, że słowa „samotny”, „bezradny”, „zniszczony” są wyrazami mojego osobistego języka lęku. Nieoswojone i nieokiełznane rozpędzały się w mojej głowie i grzechotały w ciele.

Zastanawiałem się, jak to się stało, że nadałem myślom takiej mocy. Inni cierpieli na trudności znacznie większe niż moje, a jednak nie poddawali się im całkowicie. Co takiego było we mnie, że strach zupełnie mnie pochłonął? Dopiero wiele lat później udało mi się odpowiedzieć na te pytania.

Wtedy potrafiłem tylko odejść. Odszedłem ze związku, odszedłem od rodziny, odszedłem z pracy i z miasta, porzuciłem wszystko, co znałem. Poszukiwałem odpowiedzi, których nie mogłem znaleźć w świecie, w którym żyłem, świecie, gdzie wielu ludzi było zagubionych i nieszczęśliwych. Miałem

tylko pytania i niewiele chęci, żeby dalej żyć życiem, jakie znałem. Przekazałem swoją firmę (dobrze prosperującą firmę zajmującą się organizacją eventów) komuś, kogo dopiero co poznałem, i wyruszyłem na wschód – tak bardzo na wschód, jak tylko się dało – aż dotarłem do Azji Południowo-Zachodniej. Poszukiwałem uzdrowienia. Nie miałem pojęcia, jak będzie wyglądało.

Czytałem książki i uczyłem się od nauczycieli, którzy je napisali. Kiedy tylko usłyszałem o kimś, kto mógłby mi pomóc, o starej kobiecie w chatce lub roześmianym mężczyźnie w habitcie, podążałem na spotkanie. Dołączałem do warsztatów i śpiewałem z guru. Jeden z nich powiedział nam, że chce, by otaczali go wyłącznie „ci, którzy znaleźli”. Poszukujący, powiedział, będą zawsze tylko poszukiwać.

Chciałem być „tym, który znalazł”. Codziennie godzinami medytowałem. Odbywałem kilkudniowe głodówki. Przyrządzałem napary z ziół i walczyłem z toksynami, które, jak sobie wyobrażałem, zalegały w moich tkankach. Tymczasem mój wzrok cały czas się pogarszał, a depresja pogłębiała.

Nie zdawałem sobie wtedy sprawy, że kiedy próbujemy uniknąć odczuwania bólu, często przedłużamy jego trwanie. Jest to świetna recepta na niekończące się cierpienie. W samym akcie szukania jest też coś, co odcina nas od tego, co chcielibyśmy znaleźć. Ciągłe poszukiwanie na zewnątrz uniemożliwia zorientowanie się, że wartościowy proces toczy się wewnątrz nas samych, przegapimy go jednak, jeżeli nie skierujemy uwagi do środka.

„Czego nie chcesz zobaczyć?” – ponaglali uzdrowiciele, domagając się, żebym spojrzał głębiej. Skąd mogłem wiedzieć? Byłem pogrążony w ciemności.

Pewien guru w Indonezji trochę rozjaśnił ten mrok, gdy zapytał: „Za kogo się uważasz, że miałbyś nie mieć problemów z oczami?”, i ciągnął „być może uszy Johana nie słyszą tak dobrze jak uszy Gerharda, a płuca Elizy nie są

równie silne, jak płuca Grety. Dietrich nie chodzi równie sprawnie jak Sebastian” (wszyscy uczestnicy tego treningu byli Niemcami albo Holendrami i zmagali się z różnymi przewlekłymi chorobami). Coś do mnie dotarło. Miał rację. Kim byłem, żeby nie mieć problemów z oczami? Niezgoda na rzeczywistość była z mojej strony arogancją. Czy mi się to podobało, czy nie, na siatkówce miałem blizny i widziałem nieostro, ale w głębi – w „ja”, które było pod tym wszystkim – zacząłem odczuwać spokój. Powoli to, jak się czułem, przestało zależeć całkowicie od tego, jak czuło się moje oko.

W celu pogłębienia nauki guru kazał nam przez siedemdziesiąt dwie godziny – trzy dni i trzy noce – z zasłoniętymi oczami i zatkanymi uszami medytować na małej poduszce. Każdego dnia dostawaliśmy niewielką miskę ryżu i wodę do picia. Nie wolno nam było spać, wstawać, kłaść się ani komunikować ze sobą. Żeby pójść do łazienki, trzeba było podnieść rękę i było się eskortowanym w ciemności do dziury w ziemi.

Dzięki głębokiej obserwacji umysłu mieliśmy dostrzec, jak jest szalony. Spostrzegłem, jak mój umysł nieustannie kpi ze mnie, podsuwając mi najgorsze możliwe scenariusze oraz złudzenie, że jeżeli tylko będę się wystarczająco intensywnie martwił, uda mi się uniknąć tego, czego najbardziej się boję.

Po tym i podobnych doświadczeniach w środku zacząłem widzieć trochę jaśniej. Jednak stan mojego oka wcale się nie poprawił, wyciekanie płynu i bliznowanie nie ustały. Kłopoty ze wzrokiem są wspaniałą metaforą na wielu poziomach. W końcu zrozumiałem, że nie chodzi o to, co widzę, a czego nie widzę, tylko raczej o sposób, w jaki widziałem rzeczy. Ale to nie wtedy wszystko się zmieniło.

Dopiero w trzecim roku „poszukiwania wizji” dostałem wreszcie to, czego szukałem. Duzo wtedy medytowałem. Depresja prawie się skończyła. Spędzałem niezliczone godziny na byciu ze swoim oddechem i doznaniem płynącymi z ciała. To było łatwe.

Któregoś dnia czekałem w kolejce na *satsang* – spotkanie z mistrzem duchowym. Czekałem już kilka godzin, ubrany w białą szatę, którą nosili wszyscy w świątyni. Wreszcie nadeszła moja kolej. Oczekiwałem, że mistrz dostrzeże moje zaangażowanie. Zamiast tego spojrział głęboko we mnie i zobaczył to, czego sam nie widziałem. „Wracaj do domu”, powiedział, „Wracaj do domu i zadzwoń do matki i ojca”.

Co? Byłem wściekły. Aż zadrzałem ze złości. Najwyraźniej zupełnie mnie nie rozumiał. Nie potrzebowałem już przecież rodziców. Przerosłem ich. Zostawiłem ich za sobą już dawno, zamieniłem na lepszych, boskich, duchowych rodziców – nauczycieli, guru, mądrych mężczyzn i kobiety, którzy prowadzili mnie na drodze do oświecenia. W dodatku byłem przekonany, że dzięki kilkuletniej terapii i podarciu kartonowych figurek przedstawiających moich rodziców udało mi się „uleczyć” moją relację z nimi. Postanowiłem więc zignorować radę mistrza.

A jednak coś we mnie utkwilo. Nie mogłem zapomnieć o tym, co powiedział. Zacząłem wreszcie rozumieć, że żadne doświadczenie nie idzie na marne. Wszystko, co się nam przydarza ma wartość, nawet jeśli nie potrafimy jej od razu docenić. Wszystko, co nas spotyka, w końcu dokądś nas prowadzi.

Chciałem jednak nadal trwać w iluzji dotyczącej poczucia, kim jestem. Byłem osobą zaawansowaną w praktyce medytacji i mocno się tego trzymałem. Postanowiłem więc spotkać się z innym mistrzem duchowym, takim, który, jak sądziłem, będzie potrafił wszystko naprawić. Inspirował setki ludzi dziennie swoją niezmierną miłością. Byłem pewien, że zobaczy we mnie głęboko uduchowioną osobę, za jaką się uważałem. Znowu czekałem cały dzień, żeby wreszcie znaleźć się na początku kolejki. A potem stało się to samo. Znowu. Raz jeszcze usłyszałem dokładnie te same słowa: „Zadzwoń do rodziców. Wróć do domu i pogódź się z nimi”.

Tym razem usłyszałem, co zostało powiedziane.

Wielcy nauczyciele wiedzą. Wielkich nauczycieli nie obchodzi, czy wierzysz w ich naukę, czy nie. Mówią o prawdzie, a potem zostawiają cię samego, żebyś odkrył własną prawdę. Adam Gopnik w książce *Through the Children's Gate* pisze o różnicy między guru a nauczycielami: „Guru ofiarowuje nam siebie i swój system, nauczyciel daje nam lekcję i oddaje sobie samym”.

Wielcy nauczyciele rozumieją, że to, skąd przychodzimy, wpływa na to, dokąd idziemy, i że nierozwiązane sprawy z przeszłości wpływają na naszą przyszłość. Wiedzą, że rodzice są ważni, niezależnie od tego, jakimi byli dla nas rodzicami. Nie da się tego obejść: historia rodziny to **nasza** historia. Czy nam się to podoba, czy nie, nosimy ją w sobie.

Niezależnie od historii, jaką sobie o nich opowiadamy, nie możemy rodziców wymazać ani wyrzucić z siebie. Są w nas, a my jesteśmy ich częścią – nawet jeżeli nigdy ich nie poznaliśmy. Odrzucenie rodziców oddała nas tylko od samych siebie i zwiększa cierpienie. Tych dwóch nauczycieli potrafiło to zobaczyć. Ja nie umiałem. Moja ślepotą była jednocześnie faktyczna i metaforyczna. Teraz zacząłem się budzić i uświadamiać sobie, jak wielki bałagan zostawiłem w domu.

Wiele lat byłem bardzo surowy w ocenie moich rodziców. Uważałem, że jestem dużo bardziej ludzki i wrażliwy od nich. Winiłem ich za wszystko, co nie podobało mi się w moim życiu. Teraz musiałem do nich wrócić, żeby odzyskać to, czego mi brakowało – wrażliwość. Zacząłem rozumieć, że moja zdolność przyjmowania miłości od innych ludzi jest powiązana z moją zdolnością przyjmowania miłości od mojej matki.

Przyjęcie jej miłości nie było jednak łatwym zadaniem. Nasza relacja była bardzo trudna, a kiedy matka próbowała mnie objąć, czułem, jakby zaciskała mnie pułapka na niedźwiedzie. Moje ciało zwierzało się, próbując stworzyć pancerz, którego matka nie będzie w stanie przeniknąć. Ten ból wpływał na

każdy aspekt mojego życia, przede wszystkim na moją zdolność bycia otwartym w związku.

Matka i ja potrafiliśmy miesiącami nie rozmawiać ze sobą. Kiedy już rozmawialiśmy, zawsze udawało mi się słowami albo przez język ciała odrzucić ciepłe uczucia, które próbowała mi okazać. Byłem chłodny i zdystansowany. Oskarżałem ją o niezdolność widzenia i słuchania mnie. Tkwiliśmy w emocjonalnym ślepym zaułku.

Postanowiwszy naprawić naszą relację, zarezerwowałem lot do domu, do Pittsburgha. Nie widziałem matki od kilku miesięcy. Kiedy zbliżałem się do celu, poczułem ucisk w klatce piersiowej. Nie byłem przekonany, czy naszą relację da się naprawić, wypełniały mnie różne nowe uczucia. Byłem przygotowany na najgorsze i odgrywałem w myślach czarny scenariusz: matka mnie przytuli, a ja, chociaż pragnąłem poczuć się miękkim w jej ramionach, zrobię coś zupełnie odwrotnego i zmienię się w kamień.

I tak się mniej więcej stało. Matka uścisnęła mnie, co zniosłem z trudem, ledwo mogłem oddychać. Poprosiłem jednak, żeby nie przestawała mnie obejmować. Chciałem poznać od środka reakcję swojego ciała, poczuć, gdzie zaczynał się opór i napięcie, odczuć, co się ze mną dzieje, zobaczyć, jak się zamykam. Były to nowe informacje. Widziałem, jak to samo działo się w moich związkach. Ale tym razem postanowiłem nie odchodzić. Zamierzałem uleczyć tę ranę w miejscu, gdzie się otworzyła.

Im dłużej mnie obejmowała, tym bardziej czułem, że eksploduję. Odczuwałem fizyczny ból. Po chwili zamienił się w odrętwienie, które przeszło z powrotem w ból. A potem, po kilku minutach, coś odpuściło. W klatce piersiowej i brzuchu poczułem drżenie. Zacząłem mięknąć i w kolejnych tygodniach miękłem coraz bardziej.

Podczas jednej z wielu rozmów, które w tamtym czasie odbyliśmy, matka opowiedziała mi o wydarzeniu, które miało miejsce, gdy byłem mały.

Z powodu operacji pęcherza mama musiała iść do szpitala na trzy tygodnie. Ta wiadomość pozwoliła mi ułożyć w całość fragmenty układanki. W pewnym momencie przed moimi drugimi urodzinami, kiedy matka i ja zostaliśmy rozdzieleni, w moim ciele zrodziło się napięcie, którego nie byłem świadomy. Kiedy wróciła do domu, nie ufałem już jej trosce. Zamknąłem się na nią. Odepchnąłem ją wtedy i odpychałem kolejnych trzydzieści lat.

Jeszcze jedno wydarzenie z wczesnego dzieciństwa mogło obudzić strach, że moje życie może nagle zostać zrujnowane, strach, który stale mi towarzyszył. Matka opowiedziała mi, że mój poród był bardzo trudny i lekarz musiał użyć kleszczy. W rezultacie porodu kleszczowego skóra mojej głowy była posiniaczona, a czaszka lekko odkształcona, co przy tego typu porodach zdarza się często. Matka opowiedziała mi ze skruchą, że przez to, jak wyglądałem, z początku trudno jej było mnie przytulić. Ta historia wywołała we mnie głęboki oddźwięk i pomogła mi zrozumieć uczucie rozpacz, które tak głęboko we mnie tkwiło. Traumatyczne wspomnienia z porodu, które zapisały się w moim ciele, wychodziły na powierzchnię szczególnie wtedy, gdy sam musiałem „urodzić” jakiś nowy projekt lub wystąpić przed publicznością. Samo zrozumienie tego mechanizmu przepełniło mnie spokojem. Zbliżyło mnie także z matką.

Naprawiając relację z matką, zbliżyłem się również do ojca. Od rozwodu rodziców, kiedy miałem trzynaście lat, ojciec mieszkał samotnie w małym, zrujnowanym mieszkaniu, którego nigdy nie chciało mu się wyremontować, chociaż był emerytowanym sierżantem marynarki i pracownikiem budowlanym. Stare narzędzia, śruby, gwoździe, zwoje taśm elektrycznych i klejących walały się jak zawsze po pokojach i korytarzach. Kiedy staliśmy obok siebie pośrodku oceanu zardzewiałego metalu, powiedziałem mu, jak bardzo za nim tęskniłem. Słowa rozplynęły się w przestrzeni. Ojciec nie miał pojęcia, co z nimi zrobić.

Zawsze pragnąłem bliskiej relacji z ojcem, ale żaden z nas nie potrafił jej stworzyć. Jednak tym razem kontynuowaliśmy rozmowę. Powiedziałem mu, że go kocham i że jest dobrym ojcem. Opowiedziałem mu o rzeczach, które dla mnie robił, kiedy byłem mały. Czułem, że mnie słucha, chociaż mogłoby się wydawać, że jest inaczej, ponieważ wzruszał ramionami i próbował zmienić temat. Przez kilka tygodni mówiłem do niego i dzieliłem się wspomnieniami. Aż wreszcie któregoś dnia podczas lunchu spojrzął mi prosto w oczy i powiedział: „Nigdy nie sądziłem, że mnie kochasz”. Z trudem złapałem oddech. Jasne było, że w nas obu pojawił się wielki ból. I nagle otworzyły się nam serca. Czasami serce musi pęknąć, żeby mogło się otworzyć. W końcu zaczęliśmy okazywać sobie miłość. Zobaczyłem skutki zaufania nauczycielom i powrotu do domu, żeby pojednać się z rodzicami.

Po raz pierwszy, odkąd sięgałem pamięcią, pozwalałem sobie na przyjmowanie od rodziców miłości i troski – nie takich, jakie wyobrażałem sobie, że powinny być, tylko takich, jakie potrafili dawać. Byli tymi samymi rodzicami, co zawsze. Różnica była we mnie. To ja znowu czułem do nich miłość, taką, jaką czuć musiałem jako dziecko, zanim załamała się moja relacja z matką.

Wczesne rozstanie z matką w połączeniu z podobnymi traumami, które odziedziczyłem wraz z historią rodzinną – troje z moich dziadków wcześniej straciło matki, a czwarte jako niemowlę straciło ojca – przyczyniło się do powstania mojego języka lęku. Słowa „samotny”, „bezradny”, „zniszczony” i towarzyszące im uczucia powoli traciły nade mną moc. Dostałem nowe życie, którego istotną częścią była odmieniona relacja z rodzicami.

Przez kolejnych kilka miesięcy udało mi się odbudować pełną czułości relację z matką. Jej miłość, którą odbierałem kiedyś jako inwazyjną i niewolącą, teraz przynosiła mi spokój i pokrzepienie. Miałem również szczęście doświadczyć szesnastu lat bliskości z ojcem, zanim zmarł. To od

mojego ojca, który przez ostatnie cztery lata życia cierpiał na demencję, nauczyłem się najwięcej o kruchości i miłości. Udało nam się spotkać w tym miejscu, poza myślami, poza umysłem, gdzie istnieje już tylko najgłębsza miłość.

W podróży spotkałem wielu wybitnych nauczycieli. Jednak kiedy patrzę w przeszłość, to moje oko – moje zmęczone, przepełniające mnie przerażeniem oko – kazało mi odbyć podróż na drugi koniec świata, wrócić stamtąd do rodziców i przez gąszcz rodzinnych traum dotrzeć do własnego serca. To moje oko okazało się, koniec końców, najlepszym ze wszystkich nauczycieli.

Gdzieś po drodze przestałem się w ogóle zajmować okiem i tym, czy jest z nim lepiej, czy gorzej. Przestałem oczekiwać, że będę znowu wyraźnie widział. Z jakiegoś powodu przestało to mieć znaczenie. Niedługo później wzrok powrócił. Nie oczekiwałem tego. Nawet przestałem tego potrzebować. Potrafiłem czuć się dobrze niezależnie od stanu mojego oka.

Dzisiaj mój wzrok dostaje 20 punktów w dwudziestopunktowej skali, chociaż mój okulista zaklina się, że przy tej liczbie blizn na siatkówce nie powinienem wcale widzieć. Kręci głową i twierdzi, że jakimś sposobem światło musi iść rykoszetem i obchodzi dołek środkowy, centralne miejsce siatkówki. Jak w wielu opowieściach o wyleczeniu i przemianie, to, co początkowo wydawało się wrogiem, okazało się ostatecznie największym sprzymierzeńcem. Chociaż szukałem odpowiedzi na najdalszych krańcach ziemi, okazało się, że to, co miało mnie uzdrowić, nosiłem w sobie.

Ostatecznie, zdrowienie to praca wewnętrzna. Na szczęście moi nauczyciele zaprowadzili mnie z powrotem do rodziców i do siebie samego, do domu. Po drodze odkryłem historie rodzinne, które przyniosły mi ukojenie. Wdzięczność i uczucie bycia wolnym spowodowały, że postanowiłem uczynić swoją misją pomaganie innym w odkrywaniu dla siebie tej wolności.

Do świata psychologii trafiłem przez język. Testy, teorie i modele zachowań nie interesowały mnie ani na studiach, ani w pracy klinicznej. Zamiast tego słyszałem język. Wypracowałem sposoby słuchania i nauczyłem się słyszeć, co ludzie tak naprawdę mówią, kiedy narzekają i opowiadają te same historie. Nauczyłem się pomagać im zidentyfikować słowa, które prowadziły do źródła cierpienia. I chociaż niektórzy teoretycy twierdzą, że język zanika w czasie traumy, wielokrotnie widziałem, że nie jest stracony. Błąka się w podświadomości, czekając, aż zostanie z powrotem odkryty.

Nieprzypadkowo uważam język za potężne narzędzie w leczeniu. Odkąd sięgam pamięcią, język był moim nauczycielem, sposobem organizowania i rozumienia świata. Zacząłem pisać wiersze, kiedy byłem nastolatkiem, i jestem skłonny rzucić wszystko (no, prawie wszystko), kiedy poczuję, że jakiś nowy język potrzebuje się narodzić. Wiem, że dzięki mojemu oddaniu językowi doświadczyłem wglądów, których inaczej nie mógłbym doznać. Dla mojego własnego procesu zidentyfikowanie słów „samotny”, „bezradny”, „zniszczony” było kluczowe.

Wychodzenie z traumy pod wieloma względami przypomina pisanie wiersza. Obie czynności wymagają właściwego momentu, odpowiednich słów i obrazów. Gdy spełniają się wszystkie warunki, pojawia się coś pełnego znaczenia, co można odczuć w ciele. Do zdrowienia konieczne jest odpowiednie tempo. Jeżeli zbyt szybko dojdziemy do obrazu, możemy nie być gotowi go przyjąć. Jeżeli za wcześnie usłyszymy słowa, które mają nas ukoić, możemy nie być gotowi, aby je usłyszeć. Jeżeli słowa nie są precyzyjne, możemy je zlekceważyć, lub nie rezonować z nimi.

W praktyce nauczyciela i prowadzącego warsztaty łączę metody i narzędzia, których nauczyłem się podczas szkoleń dotyczących dziedziczenia traumy z wiedzą na temat kluczowej roli języka. Nazywam to pracą z wewnętrznym językiem (*the core language approach*). Za pomocą

konkretnych pytań pomagam ludziom odkryć głęboką przyczynę gnębiących ich objawów fizycznych i emocjonalnych. Odnalezienie właściwego języka nie tylko wydobywa traumę, lecz także daje narzędzia i obrazy potrzebne do zdrowienia. Widziałem, jak dzięki tej metodzie głęboko zakorzenione wzory depresji, lęku i pustki zmieniały się w chwili wglądu.

W podróży prowadzi nas język, ukryty język naszych zmartwień i lęków. Ten język może być z nami przez całe życie. Może pochodzić od naszych rodziców lub jeszcze wcześniej, od pokoleń naszych pradziadków. Nasz wewnętrzny język (*core language*) domaga się wysłuchania. Kiedy pójdziemy tam, dokąd prowadzi, i wysłuchamy jego opowieści, ujawni się jego moc rozpraszania naszych najgłębszych lęków.

Prawdopodobnie spotkamy po drodze znanych i nieznaną członków rodziny. Niektórzy nie żyją od lat. Z innymi nie jesteśmy nawet spokrewnieni, ale ich cierpienie albo okrucieństwo mogło zmienić losy naszej rodziny. Być może odkryjemy dawno zapomnianą tajemnicę, albo dwie. Jednak niezależnie od tego, dokąd zaprowadzą nas poszukiwania, z mojego doświadczenia wynika, że dotrzemy do nowego miejsca w życiu, z większym poczuciem wolności w ciele i bardziej pogodzeni ze sobą.

W książce opieram się na historiach osób, z którymi pracowałem na warsztatach, treningach i sesjach indywidualnych. Przypadki, które opisuję, są prawdziwe, ale żeby chronić prywatność opisywanych osób, zmieniłem ich imiona i inne szczegóły, które pozwoliłyby je zidentyfikować. Jestem im głęboko wdzięczny za umożliwienie mi podzielenia się sekretnymi językami ich lęków, za udzielone mi zaufanie i zgodę na to, bym usłyszał to, co kryje się pod ich słowami.

CZĘŚĆ PIERWSZA

W sieci traum rodzinnych

ROZDZIAŁ 1

Trauma zgubiona i odnaleziona

Przeszłość nigdy nie umiera. Nie jest nawet przeszłością

William Faulkner,

Requiem dla zakonnic

NIEZDOLNOŚĆ nazwania tego, co się nam przytrafiło, jest dobrze opisaną i rozpoznaną cechą traumy. Nie tylko nie możemy znaleźć właściwych słów, coś dzieje się również z pamięcią. Podczas traumatyzującego wydarzenia następuje rozproszenie i dezorganizacja myśli, a to sprawia, że nie daje się później połączyć wspomnień z tym, co naprawdę się stało. Fragmenty wspomnień zapisane w obrazach, odczuciach ciała i słowach, zostają przeniesione do podświadomości i uaktywniają się pod wpływem czegokolwiek, co w jakiś sposób przypomina traumatyzujące wydarzenie. Wtedy, tak jakby ktoś nacisnął klawisz „przewiń do tyłu”, traumatyczne doświadczenie powraca w codziennym życiu. Podświadomie reagujemy na pewne osoby, zdarzenia czy sytuacje w stary, znany sposób, który jest echem przeszłości.

Zygmunt Freud opisał ten mechanizm ponad sto lat temu. Odtwarzanie traumy lub „przymus powtarzania”, jak nazywał je Freud, to czyniona przez podświadomość próba ponownego przeżycia tego, co nie zostało rozwiązane, tak żeby wreszcie to „naprawić”. Ta podświadoma potrzeba skutkuje powtarzaniem nieprzepracowanych traum w kolejnych pokoleniach rodziny.

Carl Jung, żyjący w tym samym czasie co Freud, również uważał, że to, co zepchnięte do podświadomości, nie znika, ale raczej powraca w naszym życiu jako przeznaczenie lub los. Innymi słowy, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziemy powtarzać nieuświadomione wzorce tak długo, aż wyjdą na powierzchnię świadomości. Zarówno Freud, jak i Jung byli przekonani, że to, co jest zbyt trudne do przyjęcia, nie rozplywa się, lecz przeciwnie, zostaje zapisane w nieświadomości. Obserwowali, jak fragmenty zablokowanych i wypartych doświadczeń powracały w słowach, gestach i zachowaniu pacjentów. Przez kolejne dekady terapeuci poszukiwali w przejęzyczeniach, powracających zachowaniach i snach swoich pacjentów wskazówek dotyczących tego, co dzieje się w tych obszarach ich życia, o których tak trudno mówić i myśleć.

Ostatnie odkrycia diagnostyki obrazowej pozwoliły badaczom zobaczyć reakcje mózgu i ciała na szokujące wydarzenia. Bessel van der Kolk jest duńskim naukowcem znanym ze swoich badań nad stresem posttraumatycznym. Wyjaśnia, że podczas traumatycznego epizodu ośrodek mowy zostaje wyłączony, podobnie jak fragment kory przedczołowej odpowiedzialny za doświadczanie chwili obecnej. Opisuje **horror utraty mowy**, jako doświadczenie **braku słów**, które zdarza się często, kiedy części mózgu odpowiedzialne za pamięć zostają upośledzone w momencie zagrożenia i niebezpieczeństwa. „Kiedy ludzie ponownie przeżywają traumatyczne doświadczenie”, twierdzi, „płat czołowy przestaje prawidłowo działać, skutkiem czego trudno im myśleć i mówić. Tracą umiejętność precyzyjnego wyjaśnienia sobie lub innym, co dokładnie się dzieje” ¹.

Cisza nie jest jednak zupełna: słowa, obrazy i impulsy, które rozpadają się pod wpływem traumatycznego doświadczenia, przeobrażają się w sekretny język cierpienia, który nosimy w sobie. Nic nie jest na zawsze stracone. Zmieniło się tylko położenie elementów.

We współczesnej psychoterapii coraz częściej wychodzi się poza indywidualną traumę i w celu lepszego zrozumienia pacjenta poszukuje się traumatycznych wydarzeń w historii rodziny lub całego społeczeństwa. Tragedie o różnym charakterze i intensywności – takie jak opuszczenie, samobójstwo, wojna, wczesna śmierć dziecka, rodzica czy rodzeństwa – mogą wywoływać fale szoku i niepokoju przenoszące się z pokolenia na pokolenie. Najnowsze odkrycia biologii komórkowej, neurobiologii, epigenetyki i psychologii rozwojowej dowodzą potrzeby sięgania trzy pokolenia wstecz, żeby zrozumieć mechanizmy rządzące powtarzającymi się traumami i cierpieniem.

Historia, którą teraz opowiem, jest na to doskonałym przykładem. Kiedy poznałem Jessego, od roku nie udało mu się przespać spokojnie całej nocy. Po jego mocno podkrążonych oczach od razu widać było, że cierpi na bezsenność, a po pustce jego spojrzenia można się było domyślić, że problem jest głębszy. Dwudziestoletni Jesse wyglądał na co najmniej dziesięć lat więcej. Padł na kanapę tak, jakby nogi nie mogły utrzymać go ani chwili dłużej.

Jesse wyjaśnił mi, że był bardzo dobrym studentem i utalentowanym sportowcem, ale bezsenność wpędziła go w rozpacz i depresję. W końcu przestał chodzić do college'u i musiał zrezygnować ze stypendium koszykarskiego, na które tak ciężko pracował. Chciał przywrócić życie na właściwe tory i rozpaczliwie poszukiwał pomocy. W ciągu ostatniego roku był u trzech lekarzy, dwóch psychologów, w klinice snu i u specjalisty od neuropatii. Żadna z tych osób nie była w stanie postawić diagnozy ani pomóc. Patrząc w podłogę, Jesse powiedział mi, że jest u kresu sił.

Kiedy zapytałem, czy ma jakiś pomysł, co mogło wywołać bezsenność, zaprzeczył ruchem głowy. Nigdy nie miał problemów ze snem. Aż pewnej nocy tuż po dziewiętnastych urodzinach obudził się nagle o 3:30. Było mu zimno, drżał, nie był w stanie się rozgrzać. Trzy koce i trzy godziny później

nadal był zupełnie rozbudzony. Nie tylko czuł się strasznie zmarznięty i zmęczony, lecz także opanował go strach, jakiego nie doświadczył nigdy wcześniej. Bał się, że coś potwornego może się stać, jeżeli zaśnie. „Jeśli usnę, nigdy się nie obudzę”. Za każdym razem, kiedy zaczynał odpływać, ten lęk nie pozwalał mu zasnąć. To samo powtórzyło się następnej nocy, a potem kolejnej. Wkrótce bezsenność stała się codziennością. Jesse wiedział, że jego lęk jest irracjonalny, nie potrafił jednak nic z nim zrobić.

Słuchałem go uważnie. W jego opowieści uderzył mnie jeden niezwykle szczegół – Jesse czuł zimno, „zamarzał”, jak się wyraził, tuż przed pierwszym epizodem. Zacząłem się temu przyglądać razem z Jessem i zapytałem, czy ktokolwiek w jego rodzinie doznał traumy związanej z **zimmem**, **snem**, lub w wieku **dziewiętnastu** lat.

Jesse odpowiedział, że dopiero niedawno matka opowiedziała mu, jak zmarł starszy brat ojca Jessego – wujek, o którego istnieniu nawet wcześniej nie wiedział. Wujek Collin miał dziewiętnaście lat, kiedy zamarzł na śmierć, sprawdzając linie wysokiego napięcia podczas burzy śnieżnej na północy od Yellowknife na Terytoriach Północno-Zachodnich Kanady. Ślady na śniegu wskazywały, że dzielnie walczył. Odnaleziono go leżącego na brzuchu, martwego w wyniku hipotermii. Dla rodziny strata była tak straszna, że na zawsze przestali o nim mówić.

Dzisiaj, trzydzieści lat od tamtej historii, Jesse nieświadomie odtwarzał jej niektóre aspekty, przede wszystkim przerażenie przed utratą świadomości. Dla Collina usnięcie oznaczało śmierć. Jesse przeżywał coś podobnego.

Odkrycie tego związku okazało się dla Jessego przełomowe. Kiedy wyszło na jaw, że jego bezsenność miała związek ze zdarzeniem sprzed trzydziestu lat, potrafił wreszcie zrozumieć lęk, którym napawało go zaśnięcie. Proces leczenia mógł się rozpocząć. Dzięki narzędziom, jakie poznał w czasie naszej wspólnej pracy (przedstawię je w dalszej części książki), mógł uwolnić się od

traumy i przerażenia nieznanego sobie wujka, którego śmiertelny strach odziedziczył. Jesse nie tylko wydostał się z gęstej mgły bezsenności, ale także umocnił swój związek z rodziną, z przeszłością i teraźniejszością.

Naukowcy szukający wyjaśnienia dla przypadków takich jak Jesse potrafią dziś przedstawić dowody na przekazywanie traumy z pokolenia na pokolenie. Rachel Yehuda, profesor psychiatrii i neurobiologii Mount Sinai Medical School w Nowym Jorku, jest jedną z najważniejszych badaczek zajmujących się zespołem stresu pourazowego (PTSD) i najprawdziwszą pionierką w tej dziedzinie. W wielu swoich pracach Yehuda zajmowała się badaniem neurobiologii PTSD u ocalałych z Holocaustu i ich dzieci. Jej badania nad kortyzolem (hormonem stresu, który pomaga ciału powrócić do normalnego funkcjonowania po traumie) i jego wpływem na funkcjonowanie mózgu zrewolucjonizowały sposób myślenia i leczenia PTSD na całym świecie. (Osoby dotknięte zespołem stresu pourazowego przeżywają uczucia i doznania związane z traumą, chociaż wydarzyła się ona w przeszłości. Wśród symptomów znajdują się: depresja, lęk, ośpienie, bezsenność, koszmary, przerażające myśli, nerwowość, oszołomienie).

Yehuda i jej zespół odkryli, że dzieci osób ocalałych z Holocaustu, cierpiących na zespół stresu pourazowego, rodziły się z podobnym jak u rodziców, obniżonym poziomem kortyzolu, co predysponowało je do przeżywania objawów PTSD poprzedniego pokolenia. Odkrycie, że osoby, które doświadczyły ciężkiej traumy, mają obniżony poziom kortyzolu, wzbudziło kontrowersje, ponieważ było sprzeczne z dotychczasową wiedzą łączącą stres z podwyższonym poziomem kortyzolu. Szczególnie w przypadkach chronicznego PTSD mogą wystąpić problemy z produkcją kortyzolu skutkujące jego niskim poziomem u ocalałych z Zagłady i ich dzieci.

Yehuda odkryła obniżony poziom kortyzolu również u weteranów wojennych, a także u kobiet, które będąc w ciąży, doświadczyły PTSD

w wyniku ataków na World Trade Center, i u ich narodzonych później dzieci. Yehuda odkryła nie tylko, że uczestnicy jej badania produkują mniej kortyzolu i że cechę tę mogą dziedziczyć ich dzieci, lecz również, że niektóre problemy psychiczne, takie jak PTSD, przewlekły ból, zespół chronicznego zmęczenia, są związane z obniżonym poziomem kortyzolu we krwi². Co ciekawe, od pięćdziesięciu do siedemdziesięciu procent osób dotkniętych PTSD spełnia także kryteria diagnostyczne ciężkiej depresji lub innego zaburzenia nastroju³.

Z badań Yehudy wynika, że jeżeli jedno z naszych rodziców miało PTSD, jesteśmy trzy razy bardziej niż reszta populacji zagrożeni wystąpieniem jego symptomów, a co za tym idzie jesteśmy narażeni na depresję i stany lękowe⁴. Badaczka uważa, że ten rodzaj międzypokoleniowego PTSD jest wynikiem dziedziczenia, a nie bycia zanurzonym w opowieściach rodziców⁵. Yehuda jako jedna z pierwszych naukowców pokazała, jak potomkowie osób, które przeszły traumę, doświadczają fizycznych i psychicznych symptomów traum, których sami nie przeżyli.

Tak właśnie było w przypadku Gretchen. Choć przez lata zażywała leki antydepresyjne, uczestniczyła w sesjach psychoterapii indywidualnej i grupowej, próbowała leczyć skutki stresu w kilku podejściach poznawczych, jej depresja i lęki pozostały niezmiennie.

Gretchen powiedziała mi, że nie chce się jej już żyć. Odkąd sięgała pamięcią, zmagala się z emocjami tak silnymi, że nie dawało się ich pomieścić w ciele. Kilka razy leczyła się w szpitalu psychiatrycznym, gdzie zdiagnozowano u niej chorobę dwubiegunową i silne stany lękowe. Przyjmowanie leków przyniosło jej pewną ulgę, nigdy jednak nie wygasiło do końca intensywnych myśli samobójczych. Jako nastolatka okaleczała się, przypalając papierosami. Teraz Gretchen skończyła 39 lat i miała dość. Depresja i lęki powstrzymały ją przed wyjściem za mąż i posiadaniem dzieci. Zaskakująco pewnym tonem powiedziała mi, że zamierza popełnić

samobójstwo przed swoimi następnymi urodzinami.

Kiedy słuchałem Gretchen, miałem wrażenie, że w historii jej rodziny musiało dojść do silnej traumy. W takich przypadkach koncentruję się na słowach używanych przez pacjenta i szukam w nich wskazówek, które doprowadzą mnie do ukrytego traumatycznego doświadczenia.

Zapytałem Gretchen, jak planuje się zabić, na co odpowiedziała, że zamierza „wyparować”. Choć dla większości z nas może to brzmieć niezrozumiale, dokładnie taki był jej plan: chciała dostać się do kadzi z roztopionym żelazem w fabryce, w której pracował jej brat. „Moje ciało spłonie w kilka sekund”, powiedziała, patrząc mi w oczy, „zanim zdąży osiągnąć dna”.

Uderzył mnie kompletny brak emocji w jej głosie. Uczucie, którego doznawała, było ukryte głęboko wewnątrz. Jednocześnie słowa „wyparować” i „spłonąć” rozbrzmiewały we mnie. Pracując z dziećmi i wnukami ocalałych z Zagłady, nauczyłem się podążać za ich słowami. Chciałem, żeby Gretchen opowiedziała mi więcej.

Zapytałem, czy w jej rodzinie byli Żydzi lub osoby dotknięte przez Holokaust. Gretchen powiedziała, że nie, ale później przypomniała sobie historię babci. Babcia urodziła się w rodzinie polskich Żydów, jednak w 1946 roku, kiedy emigrowała do Stanów Zjednoczonych i wzięła ślub z dziadkiem Gretchen, przeszła na katolicyzm. Dwa lata wcześniej cała rodzina babci Gretchen spłonęła w krematoriach Auschwitz. Zostali zagazowani i spaleni. Nikt w rodzinie Gretchen nie rozmawiał z babcią o wojnie ani o tym, co spotkało jej rodziców i rodzeństwo. Był to temat całkowicie przemilczany, co zdarza się często w przypadkach tak potwornych traum.

Gretchen nigdy nie połączyła tych faktów z własną depresją i lękami. Było dla mnie oczywiste, że słowa, których użyła i uczucia, które opisuje, nie mają początku w niej samej, ale w jej babci i członkach rodziny, którzy zostali

zamordowani.

Kiedy jej to tłumaczyłem, słuchała bardzo uważnie. Jej oczy stawały się coraz większe, a policzki zaróżowiły się. Widziałem, że rezonuje z tym, co mówię. Po raz pierwszy w życiu Gretchen usłyszała takie wytłumaczenie swojego stanu, które miało dla niej sens.

Żeby pomóc jej pogłębić to doświadczenie, zaproponowałem, aby weszła w buty babci, które reprezentowane były przez ślady stóp z gumy piankowej położone na dywanie pośrodku mojego gabinetu. Poprosiłem, żeby wyobraziła sobie, że czuje to, co mogła czuć jej babcia, kiedy straciła wszystkich najbliższych. Poszedłem jeszcze krok dalej i zapytałem, czy może stanąć na śladach stóp **jako swoja babcia** i poczuć uczucia babci w swoim własnym ciele. Gretchen doznała obezwładniającego poczucia straty i żalu, poczuła się samotna i odizolowana. Doświadczyła też głębokiego poczucia winy, które dotyka wielu ocalałych – cierpiących, że przetrwali, choć ich bliscy zginęli.

Pacjentom pracującym z traumą często pomaga bezpośrednio doświadczenie uczuć i odczuć, które zapisały się w ich ciałach. Kiedy Gretchen udało się do nich dotrzeć, zdała sobie sprawę, że jej życzenie samounicestwienia było głęboko powiązane z zamordowanymi członkami rodziny. Zrozumiała też, że przejęła jakąś część pragnienia śmierci, które czuła jej babcia. Kiedy przyjęła ten wgląd i zobaczyła historię swojej rodziny w nowym świetle, jej ciało zaczęło mięknąć, a coś w środku, co do tej pory pozostawało zaciśnięte, zaczęło odpuszczać.

Podobnie jak w przypadku Jessego, zrozumienie, że cierpienie jest związane z przemilczaną historią rodziny, było dla Gretchen zaledwie pierwszym krokiem na drodze do wyzdrowienia. Intelktualne zrozumienie zazwyczaj nie wystarcza, by dokonała się trwała zmiana. Bardzo często wiedzy towarzyszyć musi silne przeżycie. W dalszej części książki zajmiemy się sposobami na to, żeby zdrowienie było naprawdę pełne, a rany przeszłych

pokoleń mogły zagoić się całkowicie.

Nieoczekiwany spadek

Tak jak chłopiec może mieć długie nogi po dziadku, a dziewczynka nos swojej matki, Jesse odziedziczył strach wujka przed zaśnięciem na zawsze, a Gretchen w swojej depresji niosła rodzinną historię Holokaustu. W obojgu uśpione były traumy zbyt wielkie, żeby można było sobie z nimi poradzić w jednym pokoleniu.

Członkowie naszej rodziny mogli doznać potwornej traumy, poczucia winy lub rozpacz, z którymi nie byli w stanie się uporać. Unikanie bólu zbyt trudnego do zniesienia jest częścią ludzkiej natury, jednak blokowanie uczuć hamuje również procesy gojenia się ran i doznawanie ulgi.

Czasami ból pozostaje w uśpieniu aż do momentu, kiedy znajdzie drogę do bycia przeżytym i ukojonym. Często dzieje się to dopiero w kolejnym pokoleniu i przyjmuje postać objawów trudnych do wyjaśnienia. U Jessego odczucie nieznośnego zimna i dreszcze pojawiły się dopiero, gdy osiągnął wiek, w którym jego wuj Collin zamarzył na śmierć. Gretchen doświadczała pełnej przerażenia rozpacz i pragnienia śmierci, odkąd sięgała pamięcią. Były tak bardzo częścią jej życia, że nikomu nie przyszło nigdy do głowy, że mogły mieć źródło w kimś innym.

Osoby, które tak jak Jesse i Gretchen, zmagają się z pozostałościami rodzinnych traum, nie znajdują we współczesnych społeczeństwach szerokiej oferty pomocy. Zwykle trafiają do lekarza, psychoterapeuty lub psychiatry, gdzie dostają leki lub propozycję psychoterapii, albo jedno i drugie. Lecz chociaż na tej drodze można doznać ulgi, zwykle nie prowadzi ona do całkowitego wyleczenia.

Nie każdy z nas ma w historii rodzinnej traumę tak dramatyczną jak

Gretchen czy Jesse. Jednak wydarzenia takie jak śmierć niemowlęcia, oddanie dziecka, utrata domu, czy nawet pozbawienie uwagi matki, mogą spowodować zawalenie się poczucia bezpieczeństwa i zahamować przepływ miłości w rodzinie. Kiedy uda się nam dostrzec źródła tych traum, możliwe staje się przełamanie starych wzorców postępowania w rodzinie. Trzeba zauważyć, że nie wszystkie skutki traumy muszą być negatywne. W następnym rozdziale zajmiemy się zmianami epigenetycznymi, jakie zachodzą w naszych komórkach w wyniku traumatycznych zdarzeń.

Rachel Yehuda twierdzi, że celem zmian epigenetycznych jest zwiększenie liczby możliwych reakcji w sytuacji stresu, co jest według badaczki pozytywną zmianą. „Z kim wolałabyś być na wojnie?” – pyta. „Z kimś, kto zmagał się już z przeciwnościami i wie, jak walczyć, czy z kimś, kto nigdy nie musiał się o nic bić?”⁶. Kiedy zrozumiemy, czemu służą biologiczne zmiany wynikające ze stresu i traumy, będziemy mogli „lepiej rozumieć nasze prawdziwe możliwości i potencjały”⁷.

Rozumiane w ten sposób traumy, zarówno te, które dziedziczymy, jak i te, których sami doświadczyliśmy, stanowią nie tylko dziedzictwo bólu, lecz mogą stać się źródłem siły i odporności, które przełożymy kolejnym pokoleniom.

ROZDZIAŁ 2

Trzy pokolenia wspólnej historii. Rodzinne ciało

Czułem bardzo mocno, że jestem pod wpływem spraw i pytań, których nie załatwili i na które nie odpowiedzieli moi dziadkowie, rodzice i dalecy przodkowie. Często ma się wrażenie, że w rodzinie działa pozaosobowa karma, która jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. I tak właśnie czułem, że muszę odpowiedzieć na pytania, które los postawił przed moimi przodkami i na które jak dotąd nikt nie dał odpowiedzi, lub że muszę zamknąć, albo przynajmniej kontynuować to, co pozostało niedokończone.

Carl Gustav Jung, *Wspomnienia, Sny, Myśli*

HISTORIA, którą dzielisz z rodziną, zaczyna się jeszcze przed chwilą twojego poczęcia. W swojej najwcześniejszej biologicznej formie, jako niezapłodniona komórka jajowa, dzieliłeś już środowisko komórkowe ze swoją matką i babcią. Kiedy twoja babcia była w piątym miesiącu ciąży z twoją matką, komórka blastyczna komórki jajowej, z której powstałeś, była już obecna w jajnikach twojej matki.

A zatem jeszcze zanim twoja matka przyszła na świat, ona, twoja babka i najwcześniejszy ślad twojego istnienia znajdowały się w jednym ciele – trzy pokolenia dzielące jedno środowisko komórkowe⁸. Nie jest to nowe odkrycie: podręczniki embriologii uczą o tym już od ponad wieku. Podobnie można prześledzić historię twojego powstania w linii męskiej. Komórki blastyczne plemnika, z którego powstałeś, były już obecne w organizmie twojego ojca na etapie życia płodowego⁹.

Dzięki temu, co dziś wiemy o sposobach dziedziczenia stresu z badań Yehudy i innych naukowców, możemy prześledzić, jak pozostałości traum,

których doświadczyła twoja babcia, są przekazywane kolejnym pokoleniom i jak istotne są tego konsekwencje.

Jest jedna istotna biologiczna różnica w rozwoju plemnika i komórki jajowej. Organizm twojego ojca od okresu dojrzewania produkuje coraz to nowe plemniki, twoja matka natomiast przysłała na świat wraz z całym zapasem swoich komórek jajowych. Komórki jajowe powstały w okresie płodowym, jeszcze w łonie twojej babci, i od tamtego czasu nie tworzyły się już żadne nowe ¹⁰. Od dwunastu do czterdziestu lat później jedna z tych komórek, zapłodniona plemnikiem twojego ojca, rozwinęła się ostatecznie w osobę, którą jesteś dzisiaj. Dzisiejsza nauka twierdzi, że zarówno komórki blastyczne jaja, jak i plemnika, mogą zostać naznaczone przez wydarzenia, które będą miały wpływ na przyszłe pokolenia. Ponieważ plemniki rozwijają się przez okres dojrzewania i dorosłości, są narażone na naznaczenie traumą niemalże do momentu twojego poczęcia ¹¹. Gdy przyjrzymy się wynikom współczesnych badań, widzimy, jak niewiarygodnie rozległe są tego konsekwencje.

Biologia komórkowa

Naukowcy byli kiedyś przekonani, że geny przekazane nam przez rodziców stanowią rodzaj planu, którego doskonałe wykonanie wymaga jedynie odpowiedniego prowadzenia i odżywiania. Dzisiaj wiemy, że zapis genetyczny jest jedynie początkiem, a wpływ środowiska, już od chwili poczęcia, kształtuje naszą emocjonalność, psychikę i biologię. Wiemy również, że proces ten trwa przez całe życie.

W swojej pionierskiej pracy biolog komórkowy Bruce Lipton wykazał, że na nasze DNA wpływają zarówno negatywne, jak i pozytywne myśli, przekonania i emocje. Jako profesor akademii medycznej i badacz, doktor

Lipton poświęcił dekady na zgłębianie mechanizmów, za pomocą których komórki odbierają i przetwarzają informacje. Podczas pracy naukowej na Uniwersytecie Stanforda w latach 1987–1992 udowodnił, że sygnały płynące ze środowiska, kiedy przenikną przez membranę komórki, mają zdolność kontrolowania jej zachowania i fizjologii, co w następstwie może aktywować lub wyciszyć gen. Jego odkrycia, początkowo uznawane za kontrowersyjne, zostały od tamtej pory potwierdzone przez wielu naukowców. Dzięki jego badaniom nad komórkami człowieka i zwierząt, możemy dzisiaj chociaż częściowo zrozumieć, jak pamięć komórkowa jest przekazywana w życiu płodowym dziecku przez matkę.

Lipton uważa, że „emocje matki, między innymi takie jak lęk, złość, miłość i nadzieja, mogą biochemicznie zmienić ekspresję genów jej potomstwa” [12](#). Podczas ciąży substancje odżywcze przenikają z krwi matki do płodu poprzez placentę. Razem z substancjami odżywczymi matka uwalnia również hormony i informacje wywołane przez emocje, których doświadcza. Te sygnały chemiczne aktywują konkretne receptory w komórkach, wywołując lawinę fizjologicznych, metabolicznych i behawioralnych zmian w ciele matki i płodu.

Ciągłe lub powracające emocje, takie jak złość i strach, mogą wpłynąć na dziecko i przygotować lub wręcz „zaprogramować” sposób, w jaki będzie ono adaptować się do środowiska [13](#). Lipton wyjaśnia: „Kiedy hormony stresu przedostają się przez placentę (...), powodują napięcie naczyń krwionośnych w narządach i przepływ krwi na peryferia, przygotowując płód na reakcję walki i ucieczki” [14](#). Oznacza to, że dziecko, które doświadczyło w fazie płodowej stresującego środowiska, może być reaktywne w podobnie stresujących sytuacjach.

Istnieje wiele badań dokumentujących, jak stres matki, nawet w pierwszym trymestrze ciąży, może wpłynąć na dziecko. W 2010 roku w „Biological Psychiatry” ukazał się artykuł na temat wpływu stresu prenatalnego na rozwój

neurologiczny niemowląt. Badacze, żeby określić poziom stresu, zmierzili poziom kortyzolu odpowiedzialnego za regulowanie stresu w wodach płodowych stu dwudziestu pięciu ciężarnych kobiet. Okazało się, że u niemowląt, które wystawione były na działanie podwyższonego poziomu kortyzolu w siedemnastym tygodniu od zapłodnienia, podczas badania w siedemnastym miesiącu życia występowały nieprawidłowości w rozwoju poznawczym [15](#).

Psychiatra Thomas Verny, w książce *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* [Troska o nienarodzone dziecko. Dziewięciomiesięczny program uspokajania, stymulowania i komunikacji z twoim dzieckiem], pisze: „Jeżeli matka doświadcza silnego lub trwałego stresu, jej ciało produkuje hormony stresu (między innymi adrenalinę i noradrenalinę), które przez jej krwiobieg dostają się do macicy, wywołując taki sam stres u nienarodzonego dziecka” [16](#). Verny idzie dalej i twierdzi, że „z naszych badań wynika, że matki, które doświadczyły ostrego i długotrwałego stresu, częściej rodzą przedwcześnie, a ich dzieci ważą poniżej średniej, są hiperaktywne, nadwrażliwe i mają większą skłonność do kolek. W skrajnych przypadkach mogą rodzić się z ranami na kciukach od ssania, a nawet z wrzodami” [17](#).

Lipton podkreśla wagę tego, co nazywa świadomym rodzicielstwem – świadomym, że od momentu decyzji o poczęciu, aż po wczesne lata życia dziecka jego rozwój i zdrowie w znacznym stopniu zależą od myśli i zachowań rodziców [18](#). „Rodzice, którzy nie chcieli dziecka, rodzice, którzy muszą walczyć o przetrwanie swoje i dziecka, a także kobiety, które doświadczają w ciąży przemocy fizycznej i psychicznej, reprezentują sytuacje, gdzie te wrogie sygnały płynące ze środowiska mogą być przekazane dziecku” [19](#).

Wiedząc, że emocje mogą być komunikowane biologicznie i że w macicy aż trzy pokolenia dzielą to samo środowisko biologiczne, spróbuj wyobrazić

sobie taką sytuację: miesiąc przed narodzinami twojej matki, twoja babcia dowiaduje się, że jej mąż zginął w wypadku. Ponieważ oczekiwanie na dziecko daje mało miejsca na żalobę, babcia prawdopodobnie wycofałaby swoje emocje do ciała, które dzieli teraz z córką i wnuczką. Ty i twoja matka, gdzieś głęboko w środku, z miejsca, które łączy was wszystkie, będziecie coś wiedziały o tym bólu.

To właśnie w okresie współdzielenia jednego środowiska stres może wywoływać zmiany w DNA. W kolejnej części przyjrzymy się, jaki wpływ na geny mają traumy z naszej historii rodzinnej.

Epigenetyka

Badania Bruce'a Liptona nad pamięcią komórkową wyprzedzają i potwierdzają odkrycia nowo powstałej gałęzi nauki, epigenetyki, badającej dziedziczne zmiany w funkcjonowaniu genów zachodzące bez zmian w sekwencji DNA ²⁰. Dawniej badacze uważali, że dziedzictwo genetyczne jest przekazywane wyłącznie przez łańcuchy chromosomów DNA, które otrzymaliśmy od rodziców. Dzisiaj, kiedy dużo lepiej rozumiemy ludzki genom, naukowcy odkryli, że chromosomalne DNA – odpowiedzialne za przekazywanie cech fizycznych, takich jak kolor włosów, oczu czy skóry – stanowi zaledwie dwa procent naszego DNA ²¹. Pozostałe 98 procent składa się z tak zwanego niekodującego DNA (ncDNA) i jest odpowiedzialne za wiele cech emocjonalnych, behawioralnych i osobowościowych, które dziedziczymy ²².

Naukowcy nazywali je „śmieciowym DNA”, uważając je za bezużyteczne, ostatnio jednak zrozumieli jego znaczenie. Co interesujące, procent niekodującego DNA rośnie wraz ze wzrostem złożoności organizmu i jest najwyższy u człowieka ²³.

Niekodujące DNA jest podatne na niekorzystne czynniki środowiskowe, takie jak toksyny, nieprawidłowości w odżywianiu czy stres [24](#). Dotknięte nimi DNA przekazuje informacje, które pomogą nam przygotować się do życia poza macicą, wyposażając nas w cechy potrzebne, żeby zaadaptować się do środowiska [25](#). Według Rachel Yehudy, zmiany epigenetyczne mają biologicznie przygotować nas do radzenia sobie z traumami, które dotknęły naszych rodziców [26](#). Rodzimy się z zestawem narzędzi, które mają nam pomóc przetrwać stresujące bodźce podobne do tych, których doświadczyli rodzice.

Z jednej strony, to dobra wiadomość. Rodzimy się z umiejętnościami – Yehuda nazywa je „odpornością na środowisko” – dzięki którym możemy zaadaptować się do stresujących okoliczności [27](#). Z drugiej jednak strony, to dziedzictwo może się okazać szkodliwe. Na przykład dziecko rodzica, który w dzieciństwie doświadczył wojny, może na nagły hałas reagować paniczną ucieczką. Choć może to być właściwy odruch w przypadku zagrożenia wojennego, w bezpiecznych czasach tak silna reakcja powoduje stan permanentnego lęku. W przypadku takim jak ten dziecko jest genetycznie przygotowane do życia w innych warunkach niż te, których doświadcza. Pomieszenie to może w późniejszym życiu skutkować chorobami wywołanymi stresem [28](#).

Zmiany adaptacyjne wywoływane są przez sygnały chemiczne, tak zwane mechanizmy epigenetyczne (epigenomy), zachodzące w komórkach, które przyczepiają się do nici DNA. Mechanizmy epigenetyczne kazań komórce aktywować lub wygaszać ekspresję genu. „Jest coś w środowisku zewnętrznym, co wpływa na środowisko wewnętrzne i zanim zdążysz się zorientować, zmienia się sposób funkcjonowania genu”, mówi Yehuda [29](#). Sekwencja genu nie zmienia się, ale przez działanie epigenomów zmienia się jego ekspresja. Badania pokazują, że epigenomy mogą być odpowiedzialne za różnice w sposobie radzenia sobie ze stresem w późniejszym życiu [30](#).

Naukowcy uważali kiedyś, że efekty stresu były usuwane w plemniku i komórce jajowej (krótco po zapłodnieniu), tak jak usuwa się dane z twardego dysku, zanim jeszcze jakakolwiek informacja mogłaby wpłynąć na kolejne pokolenie. Obecnie jednak odkryli, że niektórym mechanizmom epigenetycznym udaje się uciec przed procesem czyszczenia danych i pozostać w zapłodnionej komórce jajowej, która stanie się później nami [31](#).

Najczęstszym mechanizmem epigenetycznym jest proces metylacji DNA polegający na blokowaniu przyłączania protein do DNA i hamujący jego ekspresję [32](#). Metylacja może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na zdrowie w zależności od tego, czy wyłączy „pomocne” czy „niepomocne” geny. Badacze zaobserwowali, że trauma może wywoływać nieregularności w metylacji DNA, które mogą zostać przekazane kolejnym pokoleniom wraz ze skłonnością do kłopotów ze zdrowiem fizycznym i emocjonalnym [33](#).

Innym istotnym dla ekspresji genów mechanizmem epigenetycznym jest niekodująca molekula RNA, zwana mikro-RNA. Podobnie jak w przypadku metylacji DNA wywołane stresem nieregularności w poziomach mikro-RNA mogą wpływać na ekspresję genów w kolejnych pokoleniach [34](#).

Wśród wielu genów reagujących na stres są CRF1 (receptor hormonu uwalniającego kortykotropinę) i CRF2. Wyższą aktywność tych genów zaobserwowano u osób cierpiących na depresję i stany lękowe [35](#). Zarówno CRF1, jak i CRF2 mogą zostać odziedziczone od cierpiącej na stres matki, u której również występuje podniesiona ich liczba [36](#). Naukowcy wykazali, że wiele innych genów również może zostać zmienionych pod wpływem traum doświadczonych na wczesnym etapie życia [37](#).

„Z naszych badań wynika, że geny (...) zachowują pamięć swoich przeszłych doświadczeń”, twierdzi dr Jamie Hackett z Uniwersytetu w Cambridge [38](#).

Dzięki przełomowym badaniom Yehudy z 2005 roku zwrócono uwagę na

fakt, że stres jest przekazywany dziecku przez ciężarną matkę. Kobiety w ciąży (w drugim i trzecim trymestrze), które 11 września znajdowały się w pobliżu World Trade Center podczas ataku i które cierpiały później na zespół stresu posttraumatycznego, urodziły dzieci z niskim poziomem kortyzolu³⁹. Dzieci te wykazywały także podwyższony poziom napięcia w reakcji na nowe bodźce, ponieważ niski poziom kortyzolu upośledza zdolność radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji. Były również mniejsze, niż wynikałoby z wieku ciąży⁴⁰. Według Yehudy i jej współpracowników wyjaśnieniem są mechanizmy epigenetyczne: badacze odnaleźli szesnaście genów, których ekspresja była zmieniona u kobiet, które doświadczyły PTSD po atakach 11 września, w porównaniu z tymi, które go nie doświadczyły⁴¹.

W sierpniu 2015 roku w artykule opublikowanym w „Biological Psychiatry” Yehuda i jej zespół badawczy ze szpitala Mount Sinai w Nowym Jorku przedstawili wyniki badań świadczące o tym, że zmiany w genach mogą być dziedziczone przez dzieci. Poddawszy analizie konkretny fragment genu związany z regulowaniem stresu, Yehuda i jej zespół odkryli, że Żydzi, którzy doświadczyli traumy podczas Holokaustu, i ich dzieci mają podobny sposób funkcjonowania genu. Odkryli taki sam mechanizm epigenetyczny, w tym samym fragmencie genów u rodzica i dziecka. Naukowcy porównali wyniki z wynikami rodzin Żydów, którzy podczas wojny mieszkali poza Europą, i dowiedli, że zmiany w genach dzieci można przypisać wyłącznie traumie przeżytej przez rodziców⁴².

Do dzisiaj przeprowadzono znaczącą liczbę badań pokazujących, jak traumatyczne przeżycia rodziców wpływają na sposób ekspresji genów u dzieci. W artykule zatytułowanym *Mechanizmy epigenetyczne depresji* [*Epigenetic Mechanisms of Depression*] opublikowanym w „JAMA Psychiatry” w lutym 2014 roku doktor Eric Nestler pisze: „Rzeczywiście, okazało się, że stresujące wydarzenia w życiu wpływały na podatność na stres

u przyszłych pokoleń” ⁴³. Dzieci kobiet, które po atakach 11 września cierpiały na zespół stresu pourazowego (PTSD), miały nie tylko obniżony poziom kortyzolu, ale także gorzej reagowały na głośne dźwięki i nieznanymi ludźmi. Inne badanie przeprowadzone w Anglii pokazało, że dzieci matek, cierpiących na stany lękowe podczas ciąży dwa razy częściej miały problemy emocjonalne i behawioralne” ⁴⁴.

„Trauma ma moc sięgania z przeszłości po nowe ofiary”, pisze zajmujący się terapią uzależnień psychiatra dr David Sack w „Psychology Today”. „Dzieci rodziców cierpiących na zespół stresu pourazowego czasami same cierpią na PTSD, nazywane wtórnym PTSD”. Twierdzi, że około 30 procent dzieci, których rodzice po służbie w Afganistanie lub Iraku zmagają się z PTSD, cierpi na podobne symptomy. „Trauma rodzica staje się własną traumą dziecka, a jego kłopoty behawioralne i emocjonalne odzwierciedlają te, których doświadcza rodzic” ⁴⁵. Dzieci rodziców, którzy doświadczyli traumy podczas ludobójstwa w Kambodży, mają skłonność do depresji i stanów lękowych. Podobnie, odsetek samobójstw wśród dzieci australijskich weteranów wojny w Wietnamie jest wyższy niż wśród reszty populacji ⁴⁶.

Odsetek samobójstw wśród młodych mieszkańców amerykańskich rezerwatów dla Indian jest najwyższy na całej Półkuli Zachodniej. W niektórych miejscach jest od dziesięciu do dziewiętnastu razy wyższy w porównaniu z młodzieżą amerykańską ⁴⁷. Albert Bender, historyk z plemienia Cherokee, który jako prawnik specjalizuje się w prawie dotyczącym rdzennej ludności Ameryki, twierdzi, że „międzypokoleniowa trauma, która dotknęła wszystkich rdzennych mieszkańców Ameryki, przede wszystkim jednak młodzież indiańską, jest rezultatem polityki ludobójstwa wyrażającej się w niekończących się masakrach, przymusowych przesiedleniach i kampaniach wojskowych ciągnących się aż do końca XIX wieku i mających swoją kulminację w masakrze nad Wounded Knee”. Bender

uważa, że przyczyną samobójstw jest międzypokoleniowa żałoba. „Wszystkie te wspomnienia”, twierdzi, „rezonują w taki czy inny sposób w umysłach naszej młodzieży”. Opisuje, że młodzi ludzie wieszają się tak często, że „tydzień bez żadnego samobójstwa jest teraz uznawany za błogosławieństwo w wielu rezerwatach” ⁴⁸.

LeManuel „Lee” Bitsoi, Indianin z plemienia Navajo, pracujący nad doktoratem z genetyki na Uniwersytecie Harvarda, podziela opinię Bendera, że symptomy, których doświadcza młodzież, są wynikiem przeżywania przeszłości. Jest przekonany, że epigenetyka zaczyna właśnie dowodzić, iż międzypokoleniowa trauma jest zjawiskiem rzeczywistym ⁴⁹.

Młodzi rdzenni Amerykanie, dzieci weteranów wojennych, dzieci ocalonych z Holokaustu, dzieci ocalonych z ludobójstwa w Kambodży i dzieci tych, którzy przeżyli ataki na World Trade Center, są przedstawicielami najnowszej generacji ofiar traumy międzypokoleniowej. Co przerażające, lista ciągle się wydłuża. Przemoc, wojna i opresja są przeżywane wciąż na nowo przez kolejne pokolenia, ponieważ ci, którym udało się przetrwać, nieświadomie przekazują swoje doświadczenie następnym pokoleniom.

Kolejny przykład: wielu młodych ludzi urodzonych po roku 1994 w Rwandzie, a zatem zbyt młodych, żeby pamiętać dokonany tam na około ośmiuset tysiącach ludzi mord, doświadcza takich samych objawów stresu pourazowego jak świadkowie i ocaleni z tej masakry. Młodzi mieszkańcy Rwandy skarżą się na silne lęki i powracające wizje horroru, który wydarzył się jeszcze przed ich urodzeniem.

„Zjawisko to nie jest żadną niespodzianką (...) wszystko, co niewypowiedziane, zostaje przekazane”, twierdzi psychiatra Naasson Munyandamutsa. Nawet dzieci, których rodziny nie zostały dotknięte przemocą, w podobny sposób doświadczają jej efektów przez to, co psychiatra Rutakayile Bizozza nazywa „skażeniem zbiorowej podświadomości”

[*contagion in the collective subconscious*] [50](#).

Yehuda twierdzi, że u dzieci matek cierpiących na zespół stresu pourazowego PTSD występuje trzy razy częściej niż u dzieci z grupy kontrolnej. Według niej dzieci są od trzech do czterech razy bardziej narażone na depresję i lęki, a także uzależnienie od substancji zmieniających świadomość, jeżeli jedno z rodziców miało PTSD [51](#). Yehuda i jej zespół byli również w stanie zaobserwować różnice w symptomach wynikające z tego, czy PTSD został przekazany przez ojca czy matkę [52](#). Jeżeli zespół stresu pourazowego został przekazany przez ojca, dziecko czuło się „odcięte od swoich wspomnień”, podczas gdy dzieci, których PTSD pochodziło od matki, miały trudności z „uspokojeniem się” [53](#).

Yehuda twierdzi, że dzieci, których ojcowie cierpieli na PTSD, są „prawdopodobnie bardziej podatne na depresję i zespół stresu chronicznego”. Inaczej jest w przypadku dzieci, których matki cierpiały na PTSD [54](#). Yehuda wskazuje na to, że matki, które przeżyły Holokaust, bały się oddzielenia od swoich dzieci i że wiele dzieci ocalałych z Holokaustu skarżyło się później na nadmierne przywiązanie matek [55](#).

Yehuda uważa, że wywołane przez stres modyfikacje epigenetyczne, które dziedziczymy po ojcach, zachodzą w okresie przed zapłodnieniem i są przekazywane w plemniku. Uważa też, że zmiany te mogą dokonać się również w organizmie matki jeszcze przed zapłodnieniem lub w okresie ciąży [56](#). Yehuda twierdzi także, że nie bez znaczenia jest wiek, w którym u matki doszło do traumy. U dzieci kobiet ocalałych z Holokaustu istnieją różnice w enzymie odpowiedzialnym za przekształcanie aktywnego kortyzolu w nieaktywny kortyzol, w zależności od tego, czy ich matki były podczas Zagłady dziećmi czy dorosłymi kobietami [57](#).

Doświadczenie PTSD przez jedno z dziadków również może dotyczyć kolejne pokolenia. Jak widzieliśmy w przypadku Gretchen, trauma wojenna

może nakręcać się jak spirala i dotykać wnuków tych, którzy byli jej ofiarami.

Traumy z przeszłości, nie tylko te wojenne, lecz również będące skutkiem wydarzenia, które poważnie zakłóciło emocjonalną równowagę w rodzinie, jak zbrodnia, samobójstwo, przedwczesna śmierć, nagła i niespodziewana strata, mogą powracać w symptomach przeżywanych przez kolejne pokolenia. Jak pisze Sack: „Trauma podróżuje zarówno przez nasze społeczeństwo, jak i między pokoleniami” [58](#).

Dziedzictwo epigenetyczne

Naukowcy dopiero niedawno zaczęli analizować procesy biologiczne zachodzące podczas dziedziczenia traumy. W tym celu zajęli się badaniem zwierząt. Ponieważ zapisy DNA człowieka i myszy są niezwykle do siebie podobne – 99 procent genów człowieka ma swój odpowiednik u myszy – dzięki badaniom na myszach możemy zrozumieć, jak odziedziczony stres wpływa na nasze życie. Dodatkowo, ponieważ wymiana pokoleń u myszy zajmuje dwanaście tygodni, w ciągu stosunkowo niedługiego czasu możliwe jest przeprowadzenie badań wielu pokoleń. Podobne badanie z udziałem ludzi zajęłoby około sześćdziesięciu lat.

Najnowsze badania pozwalają zobaczyć związek między zmianami chemicznymi zachodzącymi we krwi, mózgu, komórce jajowej i plemnikach myszy ze stanami takimi jak depresja czy stany lękowe występującymi w następnych pokoleniach. Dzięki badaniom kolejnych pokoleń myszy naukowcom udało się pokazać, że stres wywołany oddzieleniem od matki wywołuje zmiany w ekspresji genów u kolejnych trzech generacji.

Autorzy jednego z takich badań na trzy godziny dziennie przez dwa pierwsze tygodnie życia oddzielali matki-myszy od dzieci, uniemożliwiając im opiekę nad młodymi. W późniejszym życiu osobniki te zachowywały się

w sposób, który u ludzi nazwalibyśmy depresją. Jej symptomy były coraz bardziej wyraźne wraz z wiekiem myszy. Co interesujące, niektóre osobniki płci męskiej nie zachowywały się w sposób wskazujący na depresję, ale przekazywały ją za pomocą mechanizmów epigenetycznych swoim żeńskim potomkom. Naukowcy odkryli także zmiany w metylacji i ekspresji genów u myszy poddanych działaniu stresu. Jednym z dotkniętych nimi genów był CRF2, odpowiedzialny za regulowanie lęku zarówno u myszy, jak i u ludzi. Badacze odkryli również zmiany w komórkach rozrodczych – zarówno w komórkach jajowych, jak i plemnikach – oraz w mózgach myszy, które doświadczyły stresu wczesnej rozłąki z matką [59](#). Z innego eksperymentu, przeprowadzonego na szczurach, dowiadujemy się, że szczury, które pozbawiono opieki matki, były w późniejszym życiu bardziej lękowe niż szczury, których jej nie pozbawiono. Skutki oddziaływania tego stresu obserwowano w kolejnych pokoleniach [60](#).

Powszechnie wiadomo, że osoby, które jako niemowlęta pozbawione były opieki matki, mogą w późniejszym życiu doświadczać z tego powodu różnych trudności. W badaniach nad myszami płci męskiej zarówno osobniki, które doświadczyły tego stresu, jak i kilka pokoleń ich młodych, przez całe dorosłe życie wykazywały większą podatność na stres [61](#). W jednym z eksperymentów, przeprowadzonym w 2014 roku w Brain Research Institute na Uniwersytecie w Zurychu, naukowcy narazili młode myszy płci męskiej na ciągły stres będący wynikiem długotrwałego oddzielenia od matki. U myszy wystąpiły później różne symptomy depresji. Badacze pozwolili następnie myszom rozmnożyć się i odkryli, że w drugim i trzecim pokoleniu myszy, które same nie doświadczyły stresu, występowały takie same symptomy traumy [62](#).

Badacze odkryli także zwiększoną liczbę microRNA – materiału genetycznego, który reguluje ekspresję genów – obecną w plemnikach, krwi i hipokampie (rejonie mózgu biorącym udział w reagowaniu na stres)

straumatyzowanych myszy. Również u myszy z drugiego pokolenia liczba microRNA była powiększona. U myszy z trzeciego pokolenia, u których występowały symptomy depresji, poziom microRNA nie był już podwyższony, co pozwoliło badaczom przypuszczać, że efekty behawioralne traumatycznego doświadczenia kończą się na trzecim pokoleniu [63](#).

„Wraz z odkryciem wahania w poziomie microRNA w plemnikach odkryliśmy kluczowy element w dziedziczeniu traumy”, tłumaczy Isabelle Mansuy, współautorka badania [64](#). Dzisiaj wraz ze swoimi współpracownikami bada znaczenie microRNA w dziedziczeniu traumy u ludzi.

Badania na myszach są niezwykle istotne, ponieważ pozwoliły naukowcom pokazać, jak trudności, których doświadczyło jedno pokolenie, stają się dziedzictwem przekazywanym następnemu. Kiedy zastanawiamy się, co to oznacza, trudno nie zadać sobie pytania: co tak naprawdę przekazujemy dzieciom?

W badaniu dzieci poddanych stresowi myszy płci męskiej, przeprowadzonym w Emory University School of Medicine w 2013 roku, badacze odkryli, że traumatyczne wspomnienia są przekazywane kolejnym pokoleniom przez epigenetyczne zmiany w DNA. W trakcie badania nauczono grupę myszy bać się zapachu acetofenonu, podobnego do zapachu kwitnącej wiśni. Za każdym razem, kiedy czuły ten zapach, były rażone prądem. Po jakimś czasie u myszy wytworzyły się dodatkowe receptory odpowiedzialne za wyczuwanie zapachu acetofenonu, dzięki czemu mogły wyczuwać go nawet wtedy, gdy natężenie było lżejsze. Powiększyły się także obszary mózgu odpowiedzialne za odbieranie sygnałów wysyłanych przez owe receptory. Badacze odkryli również zmiany w plemnikach myszy.

To, co najbardziej interesujące w tym badaniu, wydarzyło się w dwóch kolejnych pokoleniach. Zarówno dzieci, jak i wnuki poddanych

eksperymentowi myszy, reagowały nerwowością na zapach acetofenonu i próbowały go unikać, choć czuły go po raz pierwszy. W ich mózгах występowały te same zmiany. Wygląda na to, że myszy odziedziczyły nie tylko zwiększoną wrażliwość na zapach, ale także lęk przed nim ⁶⁵.

Brian Dias z grupy naukowców prowadzących badania twierdzi, że „jest coś w plemnikach, co niesie informację, albo pozwala na jej przekazanie i dziedziczenie” ⁶⁶. Dias wraz z zespołem badaczy odkrył również nienaturalnie niski poziom metylacji DNA zarówno w plemnikach myszy pierwszego pokolenia, jak i kolejnych pokoleń ⁶⁷. Chociaż nadal nie znamy dokładnego mechanizmu gromadzenia traumatycznego doświadczenia rodzica w DNA, Dias twierdzi: „rodzice muszą poinformować kolejne pokolenia swoich dzieci, że jakieś środowisko okazało się dla nich niekorzystne do życia” ⁶⁸.

Eksperyment ten dostarcza istotnych dowodów na zjawisko, które badacze nazywają „epigenetycznym dziedziczeniem międzypokoleniowym”, a które polega na dziedziczeniu zachowań. Kiedy pracuję z rodzinami, często widzę powtarzające się wzory choroby, depresji, lęku, problemów w relacjach, kłopotów finansowych, i zawsze czuję się zobowiązany, żeby patrzeć głębiej. Jakie nieodkryte doświadczenie z przeszłości powoduje, że ktoś traci wszystkie pieniądze na wyścigach albo wiąże się wyłącznie z żonatymi mężczyznami? Co ukształtowało ich dziedzictwo genetyczne?

Dias i jego zespół mają nadzieję, że uda im się ustalić, czy podobne procesy zachodzą w genach człowieka. Zanim jednak uda się zebrać dane o kolejnych pokoleniach ludzi, eksperymenty przeprowadzone na zwierzętach każą nam się zastanowić, do jakiego stopnia współdzielimy stres naszych rodziców i dziadków.

W 2013 roku na Uniwersytecie w Hajfie Hiba Zaidan, Micah Leshem i Inna Gaisler-Salomon przeprowadzili badanie na szczurach płci żeńskiej, którego

wyniki opublikowali w „Biological Psychiatry”. Badacze odkryli, że już niezbyt silny stres doświadczony przed zapłodnieniem i ciążą wywierał wpływ na potomstwo. Grupę szczurów w wieku czterdziestu pięciu dni (odpowiednik okresu dorastania u ludzi) wystawiono na średniego natężenia stres, taki jak zmiana temperatury. Efekty tego doświadczenia były widoczne u kolejnego pokolenia szczurów [69](#).

Naukowcy zbadali również gen CRF1, który koduje cząsteczkę odpowiedzialną za reakcje organizmu na stres, i odkryli podwyższoną liczbę produktów tego genu w mózgach szczurów płci żeńskiej poddanych stresowi. Odkryli także istotnie podwyższoną koncentrację produktu tego samego genu w komórkach jajowych tych szczurów, a także w mózgach ich potomstwa, dowodząc, że informacja o doznanym stresie została przekazana w komórkach jajowych. Badacze twierdzą, że zachowanie nowo narodzonych szczurów nie ma związku z rodzajem opieki, jakiego doświadczyły ze strony matek [70](#). Badanie to pozwala przypuszczać, że nawet jeżeli jako niemowlęta otoczeni zostaniemy czułą opieką rodziców, nadal dziedziczymy stres, którego doświadczyli oni, zanim nas spłodzili. W następnym rozdziale zobaczymy, jak rodzeństwa posiadające tych samych rodziców dziedziczyć mogą różne traumy, które w zupełnie inny sposób kształtują ich życia.

W przeprowadzonym w 2014 roku na kanadyjskim Uniwersytecie w Lethbridge doświadczeniu na szczurach naukowcy zbadali wpływ stresu na samice w ciąży i na przedwczesne porody. Badania pokazały, że matki pozostające pod wpływem stresu rodzą przedwcześnie, a w przyszłości ciążę ich córek również trwają krócej. Badacze byli jednak najbardziej zaskoczeni tym, co wydarzyło się w trzecim pokoleniu: ciążę wnuczek szczurów poddanych stresowi również były krótsze, chociaż ich matek nie poddano już działaniu stresu [71](#). Gerlinde Mertz, autorka artykułu z tego badania, pisze: „Zaskakującym odkryciem jest fakt, iż niewielki i średni stres doświadczony

podczas ciąży miał tak istotny wpływ na kilka pokoleń” ⁷². Metz uważa, że zmiany epigenetyczne są związane z niekodującym mikroRNA ⁷³. Odkrycie to może mieć znaczenie dla kobiet, którym grożą wywołane stresem komplikacje ciąży i porodu.

Ponieważ u ludzi wymiana pokoleń trwa około dwudziestu lat, musimy jeszcze poczekać na wyniki badań międzypokoleniowych. Jednak wyniki badań na myszach, pokazujące, że stres u tych zwierząt może być przekazywany przez przynajmniej trzy pokolenia, pozwalają badaczom podejrzewać, że podobnie u ludzi dzieci rodziców, którzy doświadczyli traumy, będą przekazywać to doświadczenie swoim dzieciom i wnukom. Zdumiewać może, że również Biblia w ustępie 14:18 zdaje się potwierdzać najnowsze odkrycia nauki, mówiąc, że kary za grzechy rodziców spadną na potomków, aż do trzeciego i czwartego pokolenia: „Pan cierpliwy, bogaty w życzliwość, przebacza niegodziwość i grzech, lecz nie pozostawia go bez ukarania, tylko karze grzechy ojców na synach do trzeciego, a nawet czwartego pokolenia”.

Być może wraz z nowymi odkryciami epigenetyki nauczymy się również ograniczać międzypokoleniowe skutki traumy. Badacze rozpoznają teraz, że myśli, obrazy wewnętrzne i codzienne praktyki, takie jak wizualizacja i medytacja, mogą zmieniać sposób ekspresji genów. Zagadnieniami tymi zajmiemy się w kolejnym rozdziale.

ROZDZIAŁ 3

Rodzinny umysł

Ojcowie jedli zielone winogrona, a zęby ścierpły synom.

Ezechiel 18:2, *Biblia tysiąclecia*

NAJPROŚCIEJ MÓWIĄC, to, jakimi matkami były nasze babcie, wpływa na nas za pośrednictwem naszych matek. Traумы, które dotknęły naszą babcię, jej bóle i smutki, trudności w dzieciństwie i kłopoty z naszym dziadkiem, doświadczenie śmierci tych, którzy wcześniej odeszli – wszystko to w jakimś stopniu kształtuje opiekę macierzyńską, którą obdarzyła naszą matkę. Jeżeli cofniemy się jeszcze jedno pokolenie wstecz, podobnie będzie z matczyną opieką, której doświadczyła nasza babcia.

Chociaż szczegóły tych przeżyć są ukryte przed naszym wzrokiem, ich skutki odczuwać możemy bardzo głęboko. Nie tylko to, co dziedziczymy po rodzicach, lecz również to, jakiej opiece byli oni poddani w dzieciństwie, wpływa na nasz stosunek do partnerki czy partnera, do samych siebie i wreszcie do własnych dzieci. Rodzice przekazują dalej wzory opieki rodzicielskiej, jakiej sami doświadczyli.

Wzory te wydają się zapisane w mózgu jeszcze przed naszym urodzeniem. Wiąż między matką a płodem jest kluczowa dla rozwoju obwodów neuronowych. Thomas Verny twierdzi: „Od chwili poczęcia doświadczenia w łonie matki kształtują mózg i kładą fundament pod przyszłą osobowość, temperament i siłę umysłu” ⁷⁴. Wzory te stanowią rodzaj mapy i są

przekazywane, a nie wyuczone.

Podczas pierwszych dziewięciu miesięcy życia poza ciałem matki proces rozwoju neuronalnego jest kontynuacją rozwoju w życiu płodowym. To, które obwody neuronalne zostaną zachowane, a które wyłączone, i jaka będzie ich organizacja, zależy od charakteru doświadczeń i interakcji z matką lub innym głównym opiekunem. Właśnie wskutek tych interakcji w dziecku tworzy się mapa, według której będzie zarządzać emocjami, myślami i zachowaniami.

Jeżeli matka nosi w sobie odziedziczoną traumę lub doświadczyła zerwania więzi z własną matką, wpływa to na więź, którą tworzy z własnym dzieckiem, i naraża tę więź na osłabienie. Dla noworodka nagłe zerwanie więzi z matką – w wyniku długiego pobytu w szpitalu, źle zaplanowanych wakacji, długotrwałego oddzielenia – może mieć dramatyczne skutki. Głęboka, zakorzeniona w ciele znajomość zapachu, dotyku, głosu i smaku matki – wszystko, co dziecko zna i od czego zależy – jest nagle utracone.

„Matka i jej potomstwo znajdują się w biologicznym stanie, który pod wieloma względami przypomina uzależnienie”, twierdzi behawiorysta Winifred Gallagher. „Kiedy dochodzi do rozdzielenia, noworodek nie tylko tęskni za matką. Doświadcza fizycznego i psychologicznego załamania (...) podobnie jak uzależniony od heroiny, który nagle odstawi narkotyk” ⁷⁵. Ta analogia pozwala zrozumieć, dlaczego wszystkie nowo narodzone ssaki, włączając ludzi, gwałtownie protestują, kiedy separuje się je od matki. Z perspektywy noworodka oddzielenie od matki może być odbierane jako „zagrożające życiu”, twierdzi dr Raylene Phillips, neonatolog ze szpitala dziecięcego Uniwersytetu Loma Linda. „Jeżeli separacja się przedłuży”, mówi, „reakcją jest rozpacz (...). Dziecko się poddaje” ⁷⁶. Podobnie jak doktor Phillips uważa doktor Nils Bergman i inni specjaliści badający neurologiczne aspekty więzi matka–dziecko.

Kiedy byłem dzieckiem, dobrze znałem uczucie towarzyszące poddawaniu się.

Pochodziło od mojej rodziny. To, czego moja matka sama nie dostała jako dziecko, wpływało na to, co mogła dać mnie i mojemu rodzeństwu. Chociaż zawsze czułem jej miłość, jej macierzyństwo było głęboko przesycone traumą z naszej rodzinnej historii, a w szczególności faktem, że matka mojej matki, Ida, straciła obydwój rodziców, gdy miała dwa lata.

Historia rodzinna wygląda tak: kiedy moja prababka, Sora, zmarła w 1904 roku na zapalenie płuc, jej rodzice obwinili o tę śmierć jej męża, Andrew, którego uważali za nic niewartego hazardzistę. Twierdzili, że Sora nabawiła się zapalenia płuc wskutek wychylania się zimą przez otwarte okno i błagania męża o powrót do domu. Mojej babci powiedziano, że jej ojciec „przegrał pieniądze na czynsz”, zdanie, które wracało w mojej rodzinie przez kolejne pokolenia. Po śmierci Sory mój pradziadek Andrew został wykluczony z rodziny i słuch o nim zaginął. Jako dziecko doskonale czułem gorycz w opowieści mojej babci – a wracała do niej często – i smuciło mnie, że nigdy nie poznała ojca.

Moją osieroconą w wieku dwóch lat babcie wychowali jej dość już starzy dziadkowie, którzy zarabiali na życie jako handlarze szmat w dzielnicy Hill w Pittsburghu. Babcia uwielbiała swoich dziadków i rozpromieniała się, kiedy opowiadała o tym, jak ją kochali. Była to jednak tylko jedna część tej historii. Druga część znajdowała się poza zasięgiem świadomości mojej babci.

Jeszcze zanim zaczęła chodzić, być może już w łonie matki, Ida doświadczyła stresu matki wywołanego ciągłymi awanturami, łzami i rozczarowaniem. Wszystko to miało głęboki wpływ na rozwój neuronalny mózgu Idy. Późniejsza strata matki w wieku dwóch lat zdruzgotała ją emocjonalnie.

Moją matkę nie tylko wychowała sierota, która nie mogła dać jej opieki, jakiej sama nie dostała, odziedziczyła ona także po Idzie traumę wczesnego

rozdzielenia z matką. Chociaż Ida była fizycznie obecna w życiu mojej matki, nie potrafiła wyrazić emocji, które potrzebne były do rozwoju dziecka. Ten brak więzi emocjonalnej stał się częścią dziedzictwa mojej matki.

Historia ojca mojej matki jest równie trudna. Jego matka, Rachel, zmarła przy porodzie, gdy mój dziadek Harry miał zaledwie pięć lat. Ojciec Harry'ego, Samuel, nie mógł się uwolnić od poczucia winy. Uważał, że jest odpowiedzialny za śmierć żony, ponieważ doprowadził do ciąży. Samuel szybko ponownie się ożenił z kobietą, która, jak głosi rodzinna historia, troszczyła się bardziej o swoje biologiczne dziecko niż o Harry'ego i traktowała go z obojętnością ocierającą się o okrucieństwo. Dziadek rzadko opowiadał o swoim dzieciństwie. To, co o nim wiem, usłyszałem od matki, która opowiadała mi, jak mały Harry prawie umarł z głodu. Żeby przeżyć, wyjadał resztki ze śmietnika i jadł liście mniszka lekarskiego. Będąc dzieckiem, wyobrażałem go sobie jako małego chłopca siedzącego samotnie na chodniku z kawałkiem czerstwego chleba lub lekko zepsutym kurzym udkiem.

Obydwoje moi dziadkowie wcześniej stracili matki i nieświadomie przekazali tę traumę dalej. W naszej rodzinie więź matka–dziecko była uszkodzona w co najmniej trzech pokoleniach. Gdyby się tak nie stało, moje rodzeństwo i ja prawdopodobnie doświadczylibyśmy innej opieki macierzyńskiej. Zamiast tego, niezaspokojona w dzieciństwie mojej matki potrzeba miłości owocowała u niej częstymi lękami i poczuciem przytłoczenia.

Zrozumiałem, że żeby zamknąć cykl dziedziczonej traumy i samemu się uzdrowić, muszę uleczyć relację z matką. Nie miałem wpływu na przeszłość, mogłem jednak naprawić relację, którą mieliśmy w obecnej chwili.

Moja matka odziedziczyła sposób przeżywania stresu po swojej matce, a potem przekazała go mnie. Często łapała się za serce i narzekała na uczucie

napięcia w całym ciele. Dzisiaj wiem, że nieświadomie przeżywała strach i samotność obecne w naszej rodzinie od pokoleń, a także horror oddzielenia od matki, której najbardziej potrzebowała. Pamiętam, że jako pięcioletnie dziecko, byłem tak przerażony, gdy mama wychodziła z domu, że otwierałem szufladę komody stojącej w sypialni, by wtulać twarz w jej ubrania i szukać jej zapachu. Doskonale pamiętam towarzyszące temu uczucie, że już nigdy nie zobaczę matki, że ten zapach to wszystko, co mi zostało. Jako dorosły podzieliłem się tym wspomnieniem z matką i dowiedziałem się, że robiła dokładnie to samo, chowała twarz w ubraniach matki, kiedy ta wychodziła z domu.

Jak widać z tej historii, kłopoty z więzią matka–dziecko mogą zacząć się długo przed naszym poczęciem. Ich skutki zapisują się w podświadomości i żyją w ciele jako somatyczne wspomnienia, które ożywają pod wpływem sytuacji przypominających odrzucenie lub porzucenie.

Kiedy tak się dzieje, możemy czuć zupełne odłączenie od samych siebie. Myśli mogą nas przygnieść i możemy czuć się przytłoczeni, a nawet przerażeni odczuciami zalewającymi ciało. Ponieważ trauma nastąpiła tak wcześnie, zwykle znajduje się poza zasięgiem świadomości. Wiemy, że jest jakiś problem, nie potrafimy jednak go zrozumieć. Uważamy, że coś się w nas popsuło. Przepętnieni lękiem i przerażeniem próbujemy kontrolować świat zewnętrzny, żeby poczuć się bezpiecznie. To dlatego, że jako dzieci nie doświadczyliśmy relacji, w której moglibyśmy bezpiecznie przeżyć intensywne emocje. Jeżeli w sposób świadomy tego nie zmienimy, rany spowodowane naruszeniem więzi będą się odnawiać w kolejnych pokoleniach.

Wspólna świadomość rodziny

Dziedziczenie i ponowne przeżywanie rodzinnych traum jest tematem wielu książek słynnego niemieckiego psychoterapeuty Berta Hellingera. Hellinger na podstawie ponad pięćdziesięciu lat pracy z rodzinami, najpierw jako ksiądz katolicki, a następnie jako terapeuta rodzinny i filozof, twierdzi, że mamy wspólną świadomość z poprzednimi pokoleniami naszej biologicznej rodziny. Hellinger zaobserwował, że traumy, takie jak przedwczesna śmierć rodzica, rodzeństwa lub dziecka, a także porzucenie, zbrodnia lub samobójstwo, mają ogromny wpływ na jednostkę i mogą odciskać piętno na całym systemie rodzinnym w kolejnych pokoleniach. To piętno zamienić się może w wytyczne, według których członkowie rodziny nieświadomie powtarzają cierpienia z przeszłości.

Odtworzenie traumy nie musi być dokładnym powtórzeniem wydarzenia z przeszłości. Na przykład w rodzinie, w której ktoś popełnił zbrodnię, w kolejnym pokoleniu może dojść do próby nieświadomego odpokutowania za nią. Mężczyzna o imieniu John odwiedził mnie wkrótce po wyjściu z więzienia. Odsiedział trzy lata za malwersacje, których, jak twierdził, nie popełnił. Podczas procesu początkowo uważał, że jest niewinny, jednak ponieważ obciążały go nieuczciwe zeznania byłego partnera biznesowego, adwokat doradził mu ugodę. Kiedy wchodził do mojego biura, John był strasznie zdenerwowany. Szczęki miał zaciśnięte, rzucił płaszcz na oparcie krzesła. Wyznał, że został wrobiony i dręczyły go obsesyjne myśli o zemście. Kiedy zagłębił się w historię jego rodziny, dowiedziałem się, że w latach sześćdziesiątych jego ojciec był oskarżony o zabójstwo swojego partnera biznesowego i zwolniony wskutek nieprawidłowości formalnych podczas procesu. Cała rodzina wiedziała, że ojciec był winny, jednak nigdy nie poruszali tego tematu. Ponieważ mam doświadczenie w pracy z traumą, nie byłem zdziwiony, że John został postawiony przed sądem dokładnie w tym samym wieku co ojciec. Sprawiedliwości stało się zadość, choć cenę

zapłaciła niewłaściwa osoba.

Hellinger twierdzi, że mechanizmem, który kryje się za takim powtarzaniem, jest nieświadoma lojalność, i uważa ją za źródło cierpienia wielu rodzin. Ludzie, nie rozumiejąc, że powodów cierpienia należy szukać w poprzednich pokoleniach, szukają go we własnych doświadczeniach i nie mogą znaleźć żadnego rozwiązania. Hellinger uczy, że każdy ma takie samo prawo przynależeć do systemu rodzinnego i że nikogo, z żadnego powodu, nie można z niego wykluczyć. Dotyczy to również dziadka-alkoholika, który porzucił babcię, skazując ją na ubóstwo, rozpieszczonego brata, którego śmierć złamała serce naszej matki, a także dziecka sąsiada, którego nasz ojciec nieumyślnie zabił, kiedy wycofywał auto na podjeździe. Wujek kryminalista, starsza przyrodnia siostra matki, dziecko, które usunęliśmy – wszyscy należą do naszego systemu rodzinnego. Lista jest długa.

Nawet ludzie, których nie włączylibyśmy w system rodzinny, są jego częścią. Jeżeli ktoś skrzywdził, zamordował lub wykorzystał któregoś z członków naszej rodziny, należy go uznać za część systemu. Również jeżeli to członek naszej rodziny skrzywdził, zamordował lub wykorzystał inną osobę, ofiara staje się częścią naszego systemu.

Należą do niego także wcześniejsi partnerzy i partnerki naszych rodziców i dziadków. Ponieważ umarli, odeszli lub zostali porzuceni, otworzyła się przestrzeń, w której pojawiła się nasza matka, ojciec, babcia lub dziadek, i dzięki czemu mogliśmy przyjść na świat.

Hellinger zaobserwował, że ktoś, kto został odrzucony lub pozostawiony poza obrębem systemu, może być reprezentowany przez innego członka tego systemu. Ta nowa osoba może dzielić lub powtarzać los poprzedniej, zachowując się podobnie lub przeżywając pewne aspekty cierpienia swojego poprzednika. Jeżeli na przykład twój dziadek zostaje wyrzucony poza obręb systemu z powodu swojego alkoholizmu, hazardu lub niewierności, bardzo

możliwe, że te zachowania będą powtarzane przez jednego z jego potomków. W ten sposób cierpienie jest przenoszone na kolejne pokolenia.

Mężczyzna, którego zamordował ojciec Johna, stał się częścią jego systemu rodzinnego. Kiedy John został wrobiony przez swojego współnika, odsiedział wyrok, a potem był dręczony myślami o zemście, przeżywał pewne aspekty doświadczenia ojca sprzed czterdziestu lat. Kiedy wreszcie udało mu się zobaczyć związek między tymi wydarzeniami, mógł się uwolnić od planowania zemsty i pójść dalej. Losy ojca i syna były połączone, ponieważ stanowią części tego samego losu. Tak długo jak ich związek był ukryty, John nie mógł doświadczyć pełnej wolności emocjonalnej.

Hellinger podkreśla, że każdy z nas musi żyć zgodnie ze swoim losem, niezależnie od tego, jak byłby ciężki. Nie da się przyjąć losu rodzica, dziadka, rodzeństwa, wujka czy ciotki bez towarzyszącego mu cierpienia. Hellinger mówi o „splątaniu”. Kiedy jesteś splątany, nieświadomie niesiesz ze sobą uczucia, symptomy, zachowania i trudy przodka, tak jakby były twoje własne.

Nawet dzieci tych samych rodziców, wychowane w tym samym domu rodzinnym i w podobny sposób, mogą dziedziczyć różne traumy i mieć zupełnie różne losy. Często, chociaż nie zawsze, pierwszy syn dziedziczy to, co nieprzepracowane u ojca, a pierwsza córka to, co nieprzepracowane u matki, jednak bywa również odwrotnie. Kolejne dzieci w rodzinie często dziedziczą jakieś aspekty traumy ojca, matki lub dziadków.

Pierworodna córka może na przykład wyjść za mąż za niedostępnego emocjonalnie i kontrolującego mężczyznę, w jej przekonaniu podobnego do ojca, i tym sposobem powtórzyć los matki. Poślubiając zamkniętego w sobie, kontrolującego mężczyznę, powtarza doświadczenie matki i łączy się z nią w niezadowoleniu. Druga córka może przejąć niewyrażony gniew matki. Tym sposobem ona również zostaje naznaczona przez tę samą traumę, jednak bierze na siebie inny jej aspekt. Może odrzucić ojca, czego nie robi pierwsza córka.

Kolejne dzieci, które przychodzą na świat w rodzinie, mogą wziąć na siebie nieprzepracowane traumy dziadków. W tej samej rodzinie trzecia albo czwarta córka być może nigdy nie wyjdzie za mąż w obawie przed związkiem z kontrolującym mężczyzną, którego nie kocha.

Pracowałem kiedyś z libańską rodziną, która może być przykładem tej dynamiki. Kiedy przyjrzelśmy się historii rodzinnej, okazało się, że obie babcie wydane zostały przez rodziców za mąż, jedna w wieku dziewięciu, druga dwunastu lat. Łącząc się z doświadczeniem babć zmuszonych do małżeństwa jako dzieci, obie siostry powtórzyły ich los w swoich związkach. Jedna z nich, jak babcia, poślubiła dużo starszego mężczyznę. Druga nigdy nie wyszła za mąż, twierdząc, że mężczyźni są obrzydliwi i kontrolujący – uczucia, które towarzyszyły z pewnością jej babci uwięzionej w małżeństwie pozbawionym miłości.

W przypadku rodzeństw każde dziecko może inaczej reagować na naruszenie więzi matka–dziecko. Jedno z dzieci może próbować ciągle zadowalać innych, w obawie, że jeżeli nie będzie zawsze dobre i miłe, związki z innymi mogą zostać zerwane. Inne dziecko, przekonane, że relacja i tak nie może się udać, stanie się kłótlive i będzie generować konflikty, żeby odepchnąć bliskie osoby. Jeszcze inne dziecko może pogрузić się w izolacji i w ogóle unikać kontaktów z innymi ludźmi.

Zauważyłem, że rodzeństwa, które doświadczyły zaburzeń więzi z matką, często czują do siebie nawzajem złość, zazdrość i nie mają ze sobą dobrych relacji. Starsze dziecko może na przykład odrzucać młodsze, czując że to przez jego pojawienie się nie dostało miłości, której potrzebowało. Ponieważ hipokamp – część mózgu odpowiedzialna za tworzenie wspomnień – nie osiąga pełni sprawności do wieku dwóch lat, dziecko może w ogóle nie pamiętać, że było noszone, karmione i przytulane przez matkę, pamięta natomiast, że młodsze dziecko doświadczało jej miłości. Dlatego starsze

dziecko może nieświadomie winić młodsze za to, że odebrało mu miłość matki.

I są też oczywiście dzieci, które wydają się nie mieć żadnej rodzinnej traumy. W przypadku tych dzieci jest wysoce prawdopodobne, że od przejęcia rodzinnych traum uchroniła je dobra więź z matką lub ojcem. Być może otworzyło się jakieś okno, dzięki któremu matka mogła zbudować więź właśnie z tym dzieckiem, chociaż nie mogła z innymi. Może poprawił się związek rodziców. A może matka doświadczyła jakiejś specyficznej bliskości z dzieckiem, której nie mogła odnaleźć z innymi. Najmłodsze dzieci często, choć nie zawsze, zdają się mniej niż starsze lub jedynacy naznaczone przez nierozwiązane sprawy z przeszłości.

Nie ma tak naprawdę żadnych twardych reguł dotyczących dziedziczenia traumy przez różne dzieci będące rodzeństwem. Jest wiele czynników, oprócz kolejności narodzin i płci, wpływających na to, jakich wyborów dokonają i jak potoczą się ich życia. Chociaż na pierwszy rzut oka może się wydawać, że jedno z dzieci jest nietknięte przez traumę, a drugie głęboko nią zranione, praktyka kliniczna daje mi inną perspektywę: większość z nas niesie przynajmniej resztki historii rodzinnej. Jednak na to, jak głęboko będą one w nas tkwić, wpływ ma wiele różnych, trudnych do uchwycenia czynników. Są wśród nich samoświadomość, umiejętność kojenia samego siebie i silne doświadczenie wewnętrznej mocy prowadzącej do leczenia własnych ran.

Leczące obrazy i mózg

Pogląd, że rodzinne traumy są przeżywane przez kolejne pokolenia, leży również u podstawy tego, do czego odnosi się w swojej przełomowej książce *The Brain That Changes Itself* („Mózg, który leczy sam siebie”) psychiatra Norman Doidge, gdy pisze: „Psychoterapia często polega na zamienianiu

naszych duchów w przodków”. Wskazując źródła międzypokoleniowych traum, doktor Doidge sugeruje, że duchy mogą przestać nas „straszyć i stać się po prostu częścią naszej historii” [77](#).

Jednym z podstawowych sposobów leczenia jest pozwolenie, żeby jakieś doświadczenie lub obraz poruszyło nas tak mocno, by przyćmić żyjące w nas nadal emocje i doznania związane z traumą. Nasz umysł ma zdolność leczenia się poprzez obrazy. Obrazy wnikają w nasze ciało i wsiąkają w umysł, niezależnie od tego, czy wyobrażamy sobie scenę przebaczenia, komfortu, odpuszczenia, czy po prostu wizualizujemy sobie twarz ukochanej osoby. W mojej pracy przekonałem się, że umożliwienie ludziom odnalezienia obrazu, który najlepiej z nimi rezonuje, jest olbrzymim krokiem w stronę uzdrowienia.

Przekonanie o leczniczej mocy obrazów było obecne na długo, zanim skanowanie mózgu mogło je potwierdzić. W 1913 roku Carl Jung stworzył metodę aktywnych wyobrażeń, która używa obrazów (często pochodzących ze snu) w celu nawiązania dialogu z nieświadomym umysłem i wydobycia na powierzchnię tego, co pozostawało schowane w ciemności. W ostatnich latach używanie wizualizacji w leczeniu zdobyło dużą popularność, co doprowadziło do stworzenia gotowych programów obniżania poziomu stresu, redukcji lęku, podniesienia wydolności sportowej, czy pomagających w przypadku konkretnych lęków lub fobii.

Nauka potwierdza skuteczność tej metody. Doidge zrewolucjonizował nasz sposób myślenia o działaniu mózgu, opisując zmianę paradygmatu, w myśl którego mózg był czymś stałym i niezmiennym, na taki, w którym postrzega się mózg jako elastyczny i zdolny do zmiany. W swojej pracy pokazał, jak nowe doświadczenia powodują powstawanie nowych połączeń nerwowych. Te nowe połączenia wzmacniają się dzięki powtarzaniu doświadczenia i pogłębiają dzięki skoncentrowanej uważności. Krótko mówiąc, intensywnie

coś praktykując, uczymy nasz mózg zmiany.

W 1949 roku Donald Hebb, kanadyjski neuropsycholog, ujął tę podstawową zasadę we frazie „neurony, które razem strzelają, łączą się ze sobą”. Kiedy neurony aktywują się jednocześnie, wzmacnia się połączenie między nimi. Mówiąc prościej, za każdym razem kiedy powtarzamy jakieś doświadczenie, coraz głębiej się ono w nas wpisuje. Jeżeli powtórzymy je wystarczająco wiele razy, stanie się automatyczne.

Według Doidge’a, neurolog Michael Merzenich, czołowy badacz neuroplastyczności mózgu, twierdzi, że „praktykowanie nowej umiejętności w odpowiednich warunkach może zmienić setki milionów, a nawet miliardów połączeń między komórkami nerwowymi na mapie naszych mózgów” [78](#). Powstanie nowej mapy mózgu oznacza, że mogą się pojawić nowe myśli, uczucia i zachowania, zwiększając nasz repertuar reakcji na powracające dawne lęki.

Zrozumienie, co kryje się za naszymi lękami i symptomami, pozwala otworzyć nowe drogi uwolnienia od nich. Bywa, że to zrozumienie wystarczy: dawne bolesne obrazy odejdą i zaczniemy odczuwać ulgę w całym ciele. Czasami jednak samo dotarcie do przyczyn problemów nie wystarczy – trzeba zrobić więcej, żeby w pełni zintegrować nową wiedzę. Możemy potrzebować zdań, rytuałów, praktyk i ćwiczeń, które pomogą nam stworzyć nowy obraz. Obraz ten może stać się wewnętrznym źródłem spokoju, do którego zawsze będziemy mogli wrócić. Dzięki nowym myślom, uczuciom, wrażeniom i nowej mapie zapisanej w mózgu doświadczymy dobrego samopoczucia, które będzie zwalczać dawne reakcje wynikające z traumy i nie pozwoli im prowadzić nas na manowce.

Im częściej podróżujemy po neuronalnych drogach naszej nowej mapy mózgu, tym mocniej identyfikujemy się z dobrymi uczuciami, które są na niej zapisane. Z czasem te dobre uczucia stają się czymś zupełnie znajomym

i zaczynamy ufać naszej zdolności powracania na stabilny grunt, nawet gdy chwilowo stracimy równowagę.

Doidge twierdzi, że możemy zmienić nasze mózgi wyłącznie dzięki pracy wyobraźni. Kiedy zamykamy oczy i wyobrażamy sobie jakąś aktywność, kora wzrokowa reaguje tak samo, jak gdybyśmy rzeczywiście ją wykonywali. Badania mózgu pokazują, że wiele regionów mózgu i neuronów aktywuje się zarówno kiedy wyobrażamy sobie jakieś wydarzenie, jak i wówczas, kiedy rzeczywiście ma ono miejsce⁷⁹. Doidge opisuje wizualizację jako proces, który angażuje wyobraźnię i pamięć. Píše, że „wizualizowanie, wspomnianie lub wyobrażanie sobie przyjemnych doświadczeń aktywuje wiele tych samych sensorycznych, motorycznych, emocjonalnych i poznawczych ośrodków, które aktywują się podczas **rzeczywistego** przyjemnego doświadczenia”⁸⁰.

„Wyobraźnia jest początkiem tworzenia”, napisał autor sztuk George Bernard Shaw w 1921 roku. Długo przed odkryciem plastyczności mózgu, Shaw wyjawiał jej zasadę: „To, co sobie wyobrażamy, staje się możliwe”.

Leczące obrazy i geny

Jak twierdzi Doidge: „Zmiany, które wywołuje doświadczenie, głęboko dotyczą mózgu, docierając także do genów, które również się im poddają”⁸¹. W bestsellerowej książce *The Genie in Your Genes* poświęconej opisowi różnych badań na temat związku emocji i genów doktor Dawson Church opisuje, jak wizualizacje, medytacja i koncentrowanie się na pozytywnych myślach, emocjach i modlitwie, co nazywa wewnętrzną interwencją epigenetyczną, mogą aktywować geny i pozytywnie wpływać na zdrowie. „Wypełnianie umysłu pozytywnymi obrazami dobrego samopoczucia”, twierdzi, „może doprowadzić do wytworzenia się środowiska epigenetycznego wspomagającego proces leczenia”⁸².

Przeprowadzono sporo badań dowodzących pozytywnego wpływu medytacji na ekspresję genów. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Wisconsin-Madison, którego wyniki opublikowano w 2013 roku w piśmie „Psychoneuroendocrinology”, odkryto, że po zaledwie ośmiu godzinach medytacji dochodzi do zmian na poziomie molekularnym i genetycznym obejmujących między innymi spadek poziomu genów prozapalnych, co pozwala na szybsze dochodzenie do siebie po doświadczeniu stresu ⁸³. Zdaniem Churcha, kiedy medytujemy, „zwiększamy obszary mózgu produkujące szczęście” ⁸⁴.

Przez całe życie nasz mózg produkuje nowe komórki. Znaczna ich część jest produkowana w hipokampie. „Kiedy się uczymy, zmienia się ekspresja genów w naszych neuronach”, pisze Doidge. „Kiedy uruchamia się gen, tworzy nową białek, która zmienia strukturę i funkcję komórki”. To, co robimy i myślimy, wpływa na ten proces, wyjaśnia Doidge. „Możemy kształtować nasze geny, które następnie kształtują anatomie naszego mózgu” ⁸⁵.

„Nie możesz zmienić swojego DNA”, twierdzi Rachel Yehuda, „ale jeżeli zmienisz sposób jego funkcjonowania, wyjdzie na to samo” ⁸⁶.

Jak wiemy, życie zupełnie wolne od doświadczenia traumy zdarza się rzadko. Trauma nie poddaje się nawet śmierci, zamiast tego szuka dla siebie żyznej ziemi, żeby odradzać się w kolejnych pokoleniach. Na szczęście ludzie mają zdolność regeneracji i potrafią wyleczyć się z prawie każdego rodzaju traumy. Możemy tego dokonać w dowolnym momencie życia. Potrzebujemy jedynie właściwej wiedzy i narzędzi. W kolejnych rozdziałach opiszę praktyki, które stanowiły trzon mojej pracy z pacjentami i podzielę się bezpośrednim doświadczeniem leczenia traum, które mogą być także elementem twojego rodzinnego dziedzictwa.

ROZDZIAŁ 4

Praca z wewnętrznym językiem traumy

To co nieświadome jest uparte, powtarza się i potrafi wyważyć drzwi, żeby zostało usłyszane.

Annie Rogers, *The Unsayable*

TRAUMY Z PRZESZŁOŚCI zostawiają po sobie ślady, które możemy uruchomić. Słowa naładowane emocjami i zdania wyrażające najgłębsze lęki często prowadzą do nieprzepracowanych traum. Jak już widzieliśmy, traumy te mogą nie do nas należeć. Nazwałem ich ekspresję werbalną **wewnętrznym językiem** traumy. Wewnętrzny język zawiera również elementy niewerbalne, takie jak fizyczne odczucia, zachowania, emocje, impulsy, a nawet symptomy chorobowe. Wewnętrznym językiem Jessego było budzenie się o 3:30 rano, drżenie i lęk przed ponownym zaśnięciem. Wewnętrznym językiem Gretchen była depresja, rozpacz, przerażenie i potrzeba „wyparowania”. Zarówno Jesse, jak i Gretchen nieśli w sobie fragmenty układanki, która wiązała ich z czymś niezłałtwionym z przeszłości.

Wszyscy znamy historię Jasia i Małgosi, których podstępem wyprowadzono do ciemnego lasu. Jaś, przestraszony, że nie uda im się wrócić do domu, zostawia za sobą ślady z okruchów chleba, które mają pomóc odnaleźć drogę. Robimy podobnie: zarówno gdy znajdziemy się głęboko w ciemnym lesie, jak i wtedy, gdy tylko lekko zboczymy z trasy. Jednak zamiast ścieżki z okruchów chleba, tworzymy ścieżkę ze słów – słów, dzięki którym będziemy mogli wrócić na właściwą drogę. Mogą się wydawać przypadkowe, ale wcale takie

nie są. To wskazówki zostawiane przez podświadomość. Jeżeli wiemy, jak je zebrać i zinterpretować, będą stanowiły szlak prowadzący do lepszego zrozumienia samych siebie.

Podobnie jak dzieci z bajki, możemy wejść tak głęboko w las naszych lęków, że zapomnimy, gdzie jest dom. Zamiast podążać ścieżką ze słów, możemy próbować pomóc sobie lekami, szukać pocieszenia w jedzeniu, paleniu, seksie, alkoholu lub uciekać w niewymagające zaangażowania czynności. Jak dobrze wiemy, drogi te prowadzą donikąd, nigdy tam, dokąd chcemy dojść.

Nie zdajemy sobie sprawy, że okruszki naszego wewnętrznego języka są wszędzie naokoło. Żyją w słowach, które wypowiadamy głośno, i w tych, których nie wypowiadamy. W słowach, które nieustannie słyszymy w głowie. Ale zamiast dać im się poprowadzić, często pozwalamy, żeby nas paraliżowały i wprowadzały w stan letargu.

Nieświadoma pamięć

Żeby lepiej zrozumieć, co dzieje się ze słowami, gdy czujemy się przytłoczeni, należy zrozumieć, jak zapisane są traumatyczne wspomnienia. Pamięć długotrwałą często dzieli się na dwie kategorie: deklaratywną i niedeklaratywną. Pamięć deklaratywna, nazywana także pamięcią jawną lub pamięcią świadomą, to umiejętność przypominania sobie faktów i zdarzeń. Ten rodzaj pamięci opiera się na języku jako narzędziu organizowania, kategoryzowania i przechowywania informacji tworzących wspomnienia, do których można później wracać. Jest jak książka, którą zdejmujemy z półki, kiedy chcemy wrócić do historii z przeszłości. Możemy wracać wspomnieniami do wydarzeń, które potrafimy opisać słowami.

Pamięć niedeklaratywna, nazywana również pamięcią niejawną, pamięcią

nieświadomą lub pamięcią proceduralną, działa bez świadomego przypominania sobie. Pozwala nam automatycznie dotrzeć do tego, czego już się nauczyliśmy bez konieczności powtarzania lekcji. Na przykład kiedy jeździmy na rowerze, nie myślimy o sekwencji ruchów, które popychają go do przodu. Umiejętność jazdy na rowerze jest zapisana tak głęboko, że po prostu wskakujemy na niego i zaczynamy pedałowac, nie rozbijając tego procesu na elementy. Ten rodzaj wspomnień nie zawsze daje się łatwo opisać słowami.

Traumatyczne doświadczenia często zostają zapisane w pamięci niedeklaratywnej. Kiedy wydarzenie jest tak przytłaczające, że tracimy dostęp do słów, nie jesteśmy w stanie nadać mu formy historii, ponieważ do tego potrzebny jest język. Tak jakby powódź wlewała się przez wszystkie drzwi i okna jednocześnie. W niebezpieczeństwie nie zatrzymujemy się, żeby ubrać doświadczenie w słowa. Uciekamy z domu.

Bez słów nie mamy pełnego dostępu do wspomnienia o tym wydarzeniu. Nienazwane fragmenty doświadczenia rozpraszają się i znikają z zasięgu wzroku. Zagubione i niewypowiedziane, stają się elementem podświadomości.

W podświadomości przechowywane są nie tylko nasze własne traumatyczne wspomnienia, ale także nieprzepracowane traumy naszych przodków. Wydaje się, że w tej wspólnej podświadomości doświadczamy fragmentów pamięci naszych przodków, biorąc je za własne.

Chociaż przedstawione w poprzednich rozdziałach wyniki badań na myszach dostarczają pewnych dowodów przekazywania traumy z pokolenia na pokolenie, nie znamy jeszcze dokładnego mechanizmu dziedziczenia traumy u ludzi. Jednak choć nie jesteśmy pewni, w jaki sposób zagnieżdżają się w nas niezłatwione sprawy przodków, uświadomienie sobie ich obecności wydaje się przynosić ulgę.

[Niewypowiedziany język: kiedy brakuje słów](#)

Są dwa ważne okresy, w których nie potrafimy opisać doświadczenia słowami. Pierwszy trwa do drugiego, trzeciego roku życia, gdy odpowiedzialne za mowę ośrodki w mózgu nie są jeszcze w pełni wykształcone. Drugi ma miejsce podczas traumatycznego epizodu, kiedy funkcje pamięci zostają upośledzone i nie jesteśmy w stanie odpowiednio przetwarzać informacji.

Gdy funkcjonowanie pamięci zostaje zahamowane, ważne emocjonalne informacje omijają płat czołowy, przez co nie mogą zostać nazwane ani uporządkowane przez słowa i język, wyjaśnia Bessel van der Kolk. Bez języka doświadczenie zostaje „niewypowiedziane”, więc może zapisać się jako fragment pamięci, doznanie w ciele, obraz lub emocja. Język pozwala zamienić doświadczenie w opowieść. Do opowieści możemy wrócić i doświadczać jej – nawet jeżeli mówi o traumie – bez ponownego przeżywania zamętu, który towarzyszył doświadczeniu.

Chociaż w momencie przytłoczenia język może być jedną z pierwszych rzeczy, do których tracimy dostęp, nigdy nie jest stracony bezpowrotnie. Wycofuje się do podświadomości i wypływa niespodziewanie, domagając się uwagi. Jak twierdzi psycholożka Annie Rogers: „To co nieświadome jest uparte, powtarza się i potrafi wyważyć drzwi, żeby zostać usłyszane. Jedynym sposobem, by je usłyszeć, zaprosić do pokoju, jest zaprzestanie prób narzucenia mu czegokolwiek, przede wszystkim własnych pomysłów, i wysłuchanie tego, co niewypowiadalne, ale wszędzie obecne, w mowie, w uczynkach, w snach i w ciele” [87](#).

Wewnętrzny język i odzyskiwanie pamięci

Niewypowiedziane doświadczenia zamieszkujące naszą podświadomość są wszechobecne. Pojawiają się jako specyficzne elementy naszego języka.

Wracają w powtarzających się symptomach i trudnych do wyjaśnienia zachowaniach. Objawiają się w ciągle tych samych trudnościach, które mamy w codziennym życiu. Te niewyrażone doświadczenia stanowią podstawę naszego wewnętrznego języka. Kiedy podświadomość wyważa drzwi, to słyszymy właśnie wewnętrzny język.

Naładowane emocjami słowa naszego wewnętrznego języka stanowią klucze do wspomnień pamięci niedeklaratywnej, które zapisane są zarówno w naszym ciele, jak i w „ciele” naszego systemu rodzinnego. Są jak perły oczekujące w podświadomości na odnalezienie. Jeżeli nie będziemy potrafili rozpoznać w nich posłańców, pominiemy istotny trop prowadzący do rozwiązania zagadki naszych codziennych zmagania. Jeżeli jednak uda nam się je wydobyć, zrobimy podstawowy krok w kierunku uleczenia traumy.

Wewnętrzny język pomaga nam „wypowiedzieć” wspomnienia, które przeszły „niewypowiedziane”. Dzięki temu możemy poskładać wydarzenia i doświadczenia, których wcześniej nie potrafiliśmy zintegrować i świadomie zapamiętać. Kiedy uda nam się zebrać wystarczająco dużo fragmentów, zaczynamy budować opowieść pozwalającą zrozumieć to, co przydarzyło się nam lub jednemu z naszych przodków. Zaczynamy rozumieć wspomnienia, emocje i doznania, które prześladowały nas całe życie. Kiedy już uda nam się umieścić je w przeszłości, we własnej traumie lub traumie rodzinnej, możemy przestać je przeżywać jako element terażniejszości. I chociaż nie każdy lęk, przerażenie czy powracającą myśl da się wyjaśnić traumatycznym wydarzeniem w rodzinie, pewne doświadczenia można dużo lepiej zrozumieć, gdy rozszyfruje się wewnętrzny język.

Jak poznać swój wewnętrzny język

Intensywne i nagłe słowa, których używamy do opisanie swoich najgłębszych

lęków – to nasz wewnętrzny język. Usłyszymy go także w narzekaniach na związek, zdrowie, pracę i inne życiowe sytuacje. Wewnętrzny język ujawnia się także w sposobie, w jaki odcinamy się od ciała. Jest pozostałością po traumie, której doświadczyliśmy jako dzieci lub odziedziczyliśmy po przodkach.

Może się wydawać pozbawiony związku z tym, co wiemy lub czego doświadczyliśmy. Możemy sądzić, że przychodzi z zewnątrz, choć doświadczamy go od środka. Gretchen, która zrozumiała, co kryje się za słowami „wyparować” i „spłonąć”, powiedziała: „Te uczucia były we mnie, ale nie ze mnie pochodziły”. Kiedy ten osobliwy język zostanie wydobyty na powierzchnię, traci intensywność i moc wpływania na nasze życie.

Mapa wewnętrznego języka

W kolejnych rozdziałach zaproponuję narzędzia, które pomagają zrozumieć związek pomiędzy wcześniej niezrozumiałymi emocjami i wydarzeniami z przeszłości. Każde z narzędzi zawiera serię pytań stworzonych po to, żeby wydobyć uczucie lub doświadczenie, które prawdopodobnie nigdy wcześniej nie zostało nazwane i w pełni uświadomione. Kiedy mamy coraz więcej informacji, zaczynamy widzieć mapę – mapę tego, co nieświadome. Nazywam to mapą wewnętrznego języka, można ją nawet przenieść na papier. Słowa, które zapiszemy, określą kierunek, w jakim będziemy iść. Każdy ma taką mapę, każda z nich jest wyjątkowa.

Nasza mapa wewnętrznego języka istniała prawdopodobnie jeszcze przed naszym urodzeniem. Być może należała do naszego ojca lub babci, a my po prostu nosimy ją dla nich. Być może oni też jedynie przechowywali tę mapę dla jakiegoś przodka, który żył jeszcze wcześniej. Niektóre mapy powstają w pozbawionym słów okresie niemowlęctwa. Niezależnie od tego, kiedy ją

otrzymaliśmy, mamy teraz okazję zobaczyć, skąd się wzięła.

Nieprzepracowane traumy z historii rodzinnej przechodzą na kolejne pokolenia, zlewając się z naszymi emocjami, reakcjami i wyborami w sposób, który jest dla nas zupełnie naturalny. Zakładamy, że wszystkie te doświadczenia biorą początek w nas samych. Nie widząc ich prawdziwego źródła, nie potrafimy często odróżnić tego, co należy do nas, od tego, co nie jest nasze.

Podążanie za mapą wewnętrznego języka może postawić nas twarzą w twarz z członkami rodziny, którzy żyją jak duchy – niewidziani i ignorowani. Niektórzy już dawno zmarli. Niektórzy zostali odrzuceni lub zapomniani. Niektórzy przeżyli rzeczy tak potworne, że boli nas samo myślenie o tym. Kiedy ich odnajdziemy, możemy uwolnić ich i siebie samych.

Nasza historia czeka, żebyśmy ją odkryli. Słowa, język, mapa – wszystko, czego potrzebujemy, żeby odbyć podróż – znajduje się w nas samych, dokładnie w tej chwili.

W rozdziale trzecim zaprezentowałem wyniki badań naukowych, dowodzących, że techniki takie jak wizualizacja mogą prowadzić do powstawania nowych dróg w mózgu, a nawet pozytywnie wpływać na geny. Teraz skorzystajmy z tego, co już wiemy.

W kolejnych rozdziałach znajdziesz ćwiczenia, które pozwolą ci wyjść poza zwyczajny sposób myślenia. Ich celem jest zamieszanie w garnku, żeby to, co podświadome, mogło znaleźć się na powierzchni.

Każde ćwiczenie czerpie z poprzedniego. W niektórych będziesz proszona ⁸⁸ o zamknięcie oczu i zwizualizowanie sobie członków rodziny, w innych będzie chodziło o skoncentrowanie się na odczuciach płynących z ciała. W kilku ćwiczeniach poproszę o zapisanie odpowiedzi na pytania, których celem jest pomoc w odnalezieniu istotnych wskazówek w twoim wewnętrznym języku. Dobrze, żebyś miała przy sobie kartkę i długopis,

możesz też użyć notesu, co pomoże ci wracać do wcześniejszych ćwiczeń.

Z mojego doświadczenia wynika, że dzięki tym ćwiczeniom pogłębisz swoje własne doświadczenie i dowiesz się czegoś o sobie. Nie martw się o poprawność odpowiedzi. Pozwól, żeby ciekawość była twoim przewodnikiem, gdy będę cię prowadził przez proces, który jak wynika z mojego doświadczenia, wielu osobom przyniósł uzdrowienie.

ROZDZIAŁ 5

Cztery motywy podświadomości

Najmocniejsze więzy łączą nas z tymi, którzy dali nam życie (...) wydaje się nie mieć znaczenia, jak wiele upłynęło lat, jak wiele zdrad mogło nastąpić, jak wiele było nieszczęścia w rodzinie: pozostajemy połączeni, nawet wbrew swojej woli

Anthony Brandt, *Bloodlines*

NIEZALEŻNIE OD TEGO, czy dziedziczymy emocje rodziców jeszcze w życiu płodowym, czy przekazywane są nam one poprzez charakter wczesnej więzi z matką, czy może współdzielimy rodzinne traumy na poziomie podświadomości – jedno jest pewne: wchodzimy w życie z nieprzepracowanymi sprawami z przeszłości.

Łudzimy się nadzieją, że życie może zawsze przebiegać zgodnie z naszym planem. Jednak często postępujemy wbrew tym planom. Możemy na przykład pragnąć zdrowia i jeść mnóstwo śmieciowego jedzenia lub znajdować wymówki, żeby uniknąć uprawiania sportu. Możemy marzyć o związku z drugą osobą i oddalać się, kiedy tylko pojawi się potencjalny partner. Możemy marzyć o pracy, którą uważalibyśmy za wartościową, ale nie robić nic, żeby taką pracę znaleźć. Najgorsze zaś jest to, że zwykle nie widzimy, co tak naprawdę nam przeszkadza, jest przyczyną frustracji i niepewności.

Szukamy odpowiedzi w oczywistych miejscach. Skupiamy się na niedoskonałościach naszego wychowania. Wciąż na nowo przerabiamy przykre wydarzenia z dzieciństwa, przez które czuliśmy się bezradni. Winimy

rodziców za swoje niepowodzenia. Ciągłe powracamy do tych samych myśli. Jednak ten sposób pamiętania rzadko zmienia cokolwiek na lepsze. Jeżeli nie poznamy przyczyny trudności, narzekania jedynie wzmagają nasze poczucie nieszczęścia.

W tym rozdziale poznamy cztery nieświadome tematy, które zakłócają bieg życia, cztery sposoby, na które nasze związki, sukces i zdrowie mogą być niszczone. Zanim się tym zajmiemy, zobaczymy, jak się to wszystko zaczęło.

Przepływ życia

Droga była prosta. Przybyliśmy tutaj dzięki naszym rodzicom. Jako ich dzieci jesteśmy połączeni z czymś dużo większym, co znajduje się w przeszłości, mówiąc wprost: z początkiem ludzkości. Przez naszych rodziców jesteśmy podłączeni do strumienia życia, choć nie jesteśmy jego źródłem. Iskra została nam po prostu dana – przekazana biologicznie wraz z historią rodziny, możemy też doświadczyć jej istnienia w sobie.

Ta iskra to nasza siła życiowa. Może czujesz jej pulsowanie, właśnie teraz, kiedy czytasz te słowa. Jeżeli kiedykolwiek towarzyszyłeś komuś w umieraniu, być może poczułeś gaśnięcie tej mocy. Może poczułeś dokładnie ten moment, kiedy opuszcza ciało. Podobnie, jeżeli byłeś kiedyś świadkiem porodu, mogłeś poczuć, jak siła życiowa wypełnia pokój.

Przepływ siły życiowej nie kończy się w momencie narodzin. Płynie ona między tobą a twoimi rodzicami, nawet jeżeli nie czujesz się z nimi związany. Zaobserwowałem zarówno w praktyce klinicznej, jak i na samym sobie, że kiedy relacja z rodzicami jest dobra, stajemy się bardziej otwarci na to, co przynosi życie. Jeżeli jednak nasz związek z rodzicami jest z jakiegoś powodu trudny, możemy nie mieć dostępu do całej swojej siły życiowej. Możemy czuć się zablokowani i ograniczeni, mieć wrażenie, że znajdujemy się poza nurtem

życia lub że płyniemy pod prąd. Cierpimy i nie wiemy dlaczego. Wszystko, co potrzebne do wyzdrowienia, mamy jednak w sobie. Zaczniemy od przyjrzenia się relacji z rodzicami, takiej jaka jest w tym momencie, niezależnie od tego, czy rodzice żyją, czy już nie.

Odczuwanie przepływu

Poświęć chwilę na poczucie więzi lub braku więzi z rodzicami. Nie zajmuj się opowieścią, którą o nich masz, po prostu poczuj wasz związek i to, jak wpływa na twoje ciało.

Wyobraź sobie swoich biologicznych rodziców stojących przed tobą. Jeżeli nigdy ich nie spotkałeś, albo nie potrafisz ich sobie zwizualizować, poczuj ich obecność. Pozostań z tym obrazem i zadaj sobie pytania:

- Czy ich przyjmuję, czy odtrącam?
- Czy czuję, że oni mnie przyjmują?
- Czy doświadczam każdego z nich inaczej?
- Czy kiedy ich sobie wyobrażam, moje ciało jest rozluźnione, czy spięte?
- Jeżeli siła życiowa płynęła by od nich do mnie, ile z niej by do mnie dotarło? 5 procent, 25 procent? 50 procent? 75 procent? A może 100 procent?

Siła życiowa od rodziców płynie do nas bez przerwy. Nic nie musimy robić, musimy ją tylko przyjąć.

Wyobraź sobie siłę życiową jako główny kabel przyprawdzający prąd do twojego domu. Wszystkie inne kable, które rozprawdzają prąd do pokoi, zależą od tego głównego kabla. Choćbyśmy nie wiem jak dobrze zadbali o okablowanie domu, bez połączenia z głównym kablem prąd nie będzie płynął.

Teraz zobaczmy, jaki wpływ mogą mieć cztery mechanizmy z podświadomości na ten „główny kabel”.

Cztery nieuświadomione motywy, które zakłócają przepływ życia

Motywy te są powszechne, jednak ich efekty pozostają poza naszą świadomością:

1. Zlaliśmy się z rodzicem
2. Odrzuciliśmy rodzica
3. Doświadczaliśmy rozpadu wczesnej więzi z matką
4. Zidentyfikowaliśmy się z członkiem systemu rodzinnego innym niż rodzice

Każdy z tych motywów może upośledzać możliwość rozwoju i osiągnięcia wyznaczonych celów. Mogą ograniczać witalność, psuć zdrowie i stawać na drodze do osiągnięcia sukcesu. Ujawniają się w naszym postępowaniu i związkach. Są obecne w naszych słowach.

Dotyczą relacji, ponieważ opisują, jak odnosimy się do rodziców i innych osób będących członkami systemu rodzinnego. Jeżeli je zrozumiemy i nauczymy się rozpoznawać, możemy zidentyfikować te, które nie pozwalają nam doświadczać pełni życia.

Odcięcie się od matki lub ojca leży u podłoża trzech z czterech nieuświadomionych motywów i powinno zostać rozważone jako pierwsze, kiedy doświadczamy trudności.

Istnieją jeszcze inne zakłócenia siły życiowej, które blokują pełne doświadczenie życia. Nie zawsze są nieświadome i nie muszą mieć związku z rodzicami lub innymi osobami z systemu rodzinnego. Przeżycie osobistej traumy może powodować takie zakłócenie. Nawet jeżeli zdajemy sobie sprawę z wpływu traumy na nasze życie, możemy nie potrafić nic z tym zrobić.

Innym rodzajem zakłóceń są te, które wynikają z poczucia winy za coś, co zrobiliśmy, lub za popełnioną zbrodnię. Być może podjęliśmy decyzję, która przysporzyła komuś cierpienia, porzuciliśmy kogoś w okrutny sposób, wzięliśmy coś, co nie należało do nas, albo celowo czy w skutek nieszczęśliwego wypadku pozbawiliśmy kogoś życia. Poczucie winy potrafi

zamrozić siłę życiową na niezliczone sposoby. Wyparte i nieprzepracowane może przejść na nasze dzieci, a nawet na dzieci naszych dzieci. Dowiesz się o tym więcej w kolejnych rozdziałach. Najpierw jednak zajmijmy się tymi czterema zakłóceniami, które wprost odnoszą się do rodziców lub innych członków systemu rodzinnego.

1. Czy zlałeś się z uczuciami, postępowaniem lub doświadczeniem rodzica?

Pomyśl o przeszłości. Czy któreś z twoich rodziców miało problemy emocjonalne, zdrowotne lub psychologiczne? Czy cierpiełeś, widząc jego ból? Czy pragnąłeś pomóc? Czy próbowałeś? Czy brałeś stronę jednego z rodziców przeciwko drugiemu? Czy bałeś się okazywać miłość jednemu z rodziców, żeby nie zranić drugiego? Czy dzisiaj doświadczasz podobnych trudności jak twoi rodzice? Czy rozpoznajesz w sobie ból rodziców?

Wiele osób nieświadomie przejmuje cierpienie rodziców. Jako dzieci stopniowo budujemy poczucie własnego „ja”. Nie od razu potrafimy czuć więź z rodzicami i zarazem czuć się od nich oddzielnymi. W tamtym niewinnym miejscu być może wyobrażaliśmy sobie, że możemy ulżyć im w nieszczęściu, coś naprawiając lub współdzieląc ich ból. Jeżeli my także będziemy go nieśli, nie będą musieli robić tego sami. Jednak są to tylko fantazje, które prowadzą do zwiększenia cierpienia. Współdzielenie cierpienia jest wszechobecne. Smutna matka, smutna córka... nieszanowany ojciec, nieszanowany syn... trudności w związku rodziców odtworzone w związkach dzieci. Liczba możliwych kombinacji nie ma końca.

Kiedy zlewamy się z rodzicem, nieświadomie współdzielimy aspekt, zwykle negatywny, jego doświadczenia. Powtarzamy i przeżywamy ponownie sytuacje i okoliczności, nie potrafiąc zobaczyć tego związku i uwolnić się.

Historia Gavina ilustruje działanie ukrytego mechanizmu cierpienia, z którym nie możemy sobie poradzić.

Kiedy Gavin miał trzydzieści cztery lata, podjął kilka nieprzemyślanych decyzji finansowych, które kosztowały jego i rodzinę wszystkie oszczędności. Niedawno został zwolniony z pracy, gdzie był kierownikiem projektów, z powodu niedotrzymywania terminów. Gavin miał żonę i dwoje dzieci i był zupełnie zdesperowany. Walcząc o zapłacenie rachunków i czując rosnące napięcie w relacji z żoną, pogrążył się w głębokiej depresji.

Kiedy Gavin był chłopcem, jego wówczas trzydziestokilkuletni ojciec stracił wszystkie pieniądze na wyścigach konnych, ponieważ uwierzył, że ma sprawdzone informacje na temat jednego z koni. Matka Gavina zabrała dzieci i przeniosła się z powrotem do swoich rodziców. Od tego czasu Gavin rzadko widywał ojca, o którym matka wyrażała się jako o człowieku samolubnym, uzależnionym od hazardu i przegranym.

Teraz, w wieku trzydziestu czterech lat Gavin, choć nieświadomie, powtarzał los swojego ojca: człowieka „przegranego”. Stracił rodzinne oszczędności i groziła mu utrata żony i dzieci. Dopiero podczas naszej sesji Gavin zorientował się, że powtarza przeszłość.

Gavin nie mógł pojąć, jak jego życie mogło tak dalece odzwierciedlać życie ojca, z którym przecież był tak daleko. Pozbawiony więzi z ojcem na poziomie świadomym, Gavin stworzył nieświadomą więź – bezwiednie powtórzył porażki ojca. Gdy to zrozumiał, Gavin postanowił naprawić ich zniszczoną relację.

Nie rozmawiali od prawie dekady. Świadomy swoich oporów i tego, że zna ojca głównie z relacji matki, Gavin postępował ostrożnie, ale z otwartością. W ręcznie napisanym liście poinformował ojca, że został dziadkiem dwóch dziewczynek, i przeprosił za wcześniejszy brak kontaktu. Przez sześć tygodni czekał na odpowiedź, która nie nadeszła. Przeraził się, że ojciec umarł lub, co

byłoby jeszcze gorsze, wyrzekł się go.

Przekonany o słuszności swojej intuicji, Gavin zadzwonił do ojca. Okazało się, że dobrze zrobił, ojciec nigdy nie otrzymał jego listu. Rozmowa była dziwna, obaj mężczyźni potykali się o słowa, próbując nawiązać więź. Jednak po kilku kolejnych, pełnych napięcia rozmowach, zaczęły powracać szczere uczucia. Gavinowi udało się powiedzieć ojcu, że bardzo za nim tęsknił. Ojciec słuchał, walcząc ze łzami. Powiedział Gavinowi, jak strasznie bolała go utrata rodziny i jak każdego dnia czuł z tego powodu ból i smutek. Wreszcie ojciec zaproponował spotkanie, na które Gavin się zgodził. Powoli depresja zaczęła ustępować. Odzyskawszy ojca, Gavin zaczął stabilizować sytuację w domu, odbudowywać stracone zaufanie żony i wzmacniać związek z dziećmi. Tak jakby odnalazł klucz, o którym nawet nie wiedział, że zaginął. Gavin mógł teraz otworzyć sejf, w którym krył się największy skarb – związek z rodziną.

Ostatnią rzeczą, jakiej pragną rodzice, to widzieć, jak dzieci za nich cierpią. Myślenie, że jako dzieci jesteśmy bardziej zdolni poradzić sobie z cierpieniem rodziców niż oni sami, jest dowodem arogancji i zbyt wysokiego mniemania o sobie. Jest także niezgodne z porządkiem życia. Rodzice byli tutaj przed nami. Troszczyli się o nas, zapewnili nam przetrwanie. To nie my, jako niemowlęta, opiekowaliśmy się nimi.

Dziecko, które bierze na siebie ciężary rodziców – świadomie lub nieświadomie – pozbawia się doświadczenia bycia obdarowanym, co może spowodować niezdolność do przyjmowania w związkach w dorosłym życiu. Dziecko, które opiekuje się rodzicami, uczy się dawać z siebie zbyt wiele, co owocuje poczuciem wiecznego przytłoczenia w późniejszym życiu. Próbując współdzielić lub wziąć na siebie ciężary rodziców, jesteśmy kolejnym ogniwem w historii rodzinnego cierpienia i blokujemy przepływ siły życiowej zarówno w sobie, jak i w kolejnych pokoleniach.

Również gdy opiekujemy się chorymi lub starymi rodzicami, robiąc dla

nich to, czego sami już nie mogą zrobić, ważne, żebyśmy szanowali relację rodzic–dziecko i nie pozbawiali rodziców godności.

2. Czy oceniałaś, obwiniałaś, odrzuciłaś albo odcięłaś się od rodziców?

Jeżeli naprawdę chcemy otworzyć się na życie i doświadczać radości, jeżeli naprawdę pragniemy głębokich i satysfakcjonujących związków, dobrego zdrowia i zdolności do samoregeneracji, jeżeli rzeczywiście chcemy wykorzystywać w życiu cały swój potencjał i nie mieć uczucia, że jesteśmy pęknięci w środku, musimy najpierw naprawić swoje relacje z rodzicami. Rodzice nie tylko dali nam życie i stanowią nieodłączną część tego, kim jesteśmy. Są też bramą do ukrytej siły i twórczej mocy, a także wyzwań, które stanowią część naszego dziedzictwa. Niezależnie od tego, czy jeszcze żyją, czy nasze relacje są zdystansowane czy bliskie, rodzice – oraz traumy, których doświadczyli i które odziedziczyli – trzymają klucz do naszego wyzdrowienia.

Nawet jeżeli czujesz, że wolałabyś zjeść garść pinezek, niż zbliżyć się z rodzicami, nie da się ominąć tego kroku, choćby miał trwać nie wiadomo jak długo. (Mnie zajęło 36 cotygodniowych lunchów z moim ojcem sierżantem marynarki, zanim wreszcie powiedział, że nigdy nie wierzył, że go kocham). Nieudane związki często biorą się z bolesnych doświadczeń w historii rodzinnej i mogą się powtarzać przez kolejne pokolenia, zanim zbierzemy się na odwagę, żeby wyzwolić się spod władzy osądającego umysłu, otworzyć zaciśnięte serca i popatrzeć na naszych rodziców i innych członków rodziny ze współczuciem. Tylko w ten sposób możemy uwolnić się od bólu, który przeszkadza nam w pełni przyjąć życie.

Nawet jeżeli na początku możemy wykonać ten ruch tylko wewnątrz siebie, ważne, żebyśmy znaleźli w sobie takie miejsce, w którym na myśl o rodzicach poczujemy miękkość, a nie rosnące kolce.

Być może to podejście jest przeciwne do tego, czego cię uczono. Podczas

psychoterapii często wini się rodziców i uważa ich za źródło cierpienia. Jak szczury niemogące się wydostać z labiryntu, ludzie często przez całe życie wracają do tych samych opowieści o tym, jak zawiedli ich rodzice i jak uczynili ich życie nieszczęśliwym. Choć dawne opowieści mogą nas więzić, jeśli uda się nam dotrzeć do jeszcze głębszych historii, możemy się uwolnić. Źródło tej wolności bije wewnątrz nas i czeka, abyśmy je odkryli.

Zadaj sobie pytanie: czy odrzucasz, winisz lub osądzasz jedno z rodziców za jakąś swoją krzywdę? Czy odmawiasz jednemu lub obojgu z nich szacunku? Czy odcięłaś się od któregoś z nich?

Powiedzmy, że obwiniasz lub odrzucasz matkę. Powiedzmy, że obwiniasz ją, że nie dała ci wystarczająco dużo tego, czego potrzebowałaś. Jeżeli tak było, czy zadałaś sobie pytanie, co ona musiała przeżyć? Jakie wydarzenie spowodowało zakłócenie przepływu miłości w waszym związku? Czy wydarzyło się coś, co was rozdzieliło lub co oddzieliło ją od rodziców?

Być może twoja matka nosiła ranę od swojej matki i nie mogła ci dać tego, czego sama nie dostała. Jej umiejętności rodzicielskie mogły być ograniczone przez to, czego sama nie doświadczyła jako dziecko.

Jeżeli odrzucasz matkę, jest bardzo prawdopodobne, że między wami dwiema stoi jakieś traumatyczne wydarzenie. Może twoja matka straciła dziecko przed twoim urodzeniem, oddała dziecko do adopcji lub mężczyzna, który był jej wielką miłością i którego planowała poślubić, zginął w wypadku samochodowym. Być może jako dziewczynka straciła ojca, a może jej ukochany brat zginął w wypadku samochodowym. Szok związany z takim dramatycznym wydarzeniem odbiłby się na tobie, choć przecież nie miały z tobą nic wspólnego. Trauma mogła uwięzić uwagę twojej matki, niezależnie od tego, jak bardzo cię kochała.

Gdy byłaś dzieckiem, matka mogła wydawać ci się niedostępna, zajęta sobą i wycofana. Możliwe, że odrzuciłaś ją, biorąc jej trudność z ofiarowywaniem

miłości osobiście, jakby to było kwestią jej wyboru. W rzeczywistości dawanie miłości, której pragnęłaś, było poza zasięgiem twojej matki. Każde dziecko urodzone w podobnych okolicznościach, doświadczyłoby podobnego typu macierzyństwa.

Jeżeli odcięłaś się od matki, możesz ją winić za nieodpowiadanie na miłość, którą obdarzałaś ją jako dziecko. Może miała depresję i często płakała, może próbowałaś ją uszczęśliwić swoją miłością. Może opiekowałaś się nią i próbowałaś ulżyć jej w cierpieniu. I może pewnego dnia zrozumiałaś, że twój trud jest daremny, a twoja miłość nie poprawia samopoczucia matki. Odsunęłaś się więc od niej, obwiniając ją, że nie dała ci tego, czego potrzebowałaś, choć tak naprawdę miałaś żal, że twoja miłość pozostała niezauważona i nieodwzajemniona. Odcięcie się mogło być jedyną możliwością, jaką widziałaś. Odcięcie się może dać początkowo poczucie wolności, lecz tak naprawdę jest to fałszywa wolność dziecinnej obrony. W dłuższej perspektywie ograniczy twoje możliwości doświadczania życia.

Być może winisz lub oceniasz jedno z rodziców, ponieważ prowadziło wojnę z drugim, a ty czułaś presję, by stanąć po jednej ze stron. Dziecko często deklaruje lojalność z jednym z rodziców, choć w sekrecie bierze stronę drugiego. Może stworzyć z odrzuconym i oczernianym rodzicem zawołowaną więź polegającą na powtarzaniu zachowań i cech, które są mu przypisywane.

Przyjrzyjmy się temu raz jeszcze. Emocje, cechy i sposoby postępowania, które odrzucamy u naszych rodziców, prawdopodobnie odżyją w nas samych. To nasz podświadomy sposób kochania ich i sprowadzania z powrotem do naszego życia. Widzieliśmy, jak ten mechanizm zadziałał w życiu Gavina.

Gdy odrzucamy rodziców, nie widzimy, w jaki sposób jesteśmy do nich podobni. Wypieramy pewne zachowania i często projektujemy je na ludzi wokół. Z drugiej jednak strony, przyciągamy przyjaciół, życiowych partnerów i wspólników biznesowych, którzy zachowują się w odrzucany przez nas

sposób, co daje nam niezliczone okazje, żeby zobaczyć i uzdrowić ten mechanizm.

Na poziomie ciała odrzucenie rodziców może objawiać się bólem, napięciem lub odrętwieniem. Dopóki nie przyjmimy odrzuconego rodzica z miłością, będziemy odczuwali jakiś dyskomfort w ciele.

Nie musimy nawet znać dokładnie historii rodziny, żeby poznać przyczynę odrzucenia. Najwyraźniej wydarzyło się coś, przez co nie mogliście być blisko. Być może twoja matka straciła swoją matkę, gdy była dzieckiem, może umarło któreś z jej rodzeństwa lub opuściła ją miłość życia. Możliwe, że wcale nie opowie ci swojej historii i nigdy jej nie poznasz. Jednak nadal uzdrowienie relacji z nią pomoże ci poczuć wewnętrzną pełnię. Coś się najwyraźniej wydarzyło. Tylko tyle potrzebujesz wiedzieć. To coś zamknęło jej serce, albo twoje serce, a może oba. Twoim zadaniem jest odzyskanie dostępu do naturalnej miłości do matki, którą czułaś, kiedy byłaś mała. W ten sposób uwolnisz się od niesienia tego, co tak naprawdę należy do niej.

Początkiem uzdrawiania relacji z rodzicami często jest wewnętrzny obraz. Czasami zanim pójdziemy naprzód w świecie zewnętrznym, musimy zrobić jakiś krok w swoim wnętrzu, w ten sposób rozpoczynamy proces. Kolejne ćwiczenie dotyczy relacji z matką, jednak w ten sam sposób pracować można nad relacją z ojcem.

Wizualizowanie matki i jej historii

Wyobraź sobie, że matka stoi naprzeciw ciębie, w odległości kilku kroków. Wejrzyj w siebie. Jakich doznań jesteś świadoma? Teraz wyobraź sobie, że matka robi trzy duże kroki i podchodzi bardzo blisko, na odległość kilkunastu centymetrów. Co dzieje się w twoim ciele? Czy jest otwarte, czy napina się lub chciałoby się wycofać? Jeżeli poczujesz, że ciało napina się i chciałoby uciec, uświadom sobie, że otwarcie się jest twoją, a nie matki, odpowiedzialnością.

A teraz zmieńmy perspektywę, twoja matka znowu stoi kilka kroków dalej. Tym razem wyobraź sobie, że otaczają ją wszystkie traumy, których doświadczyła. Nawet jeżeli nie wiesz dokładnie, co się jej przydarzyło, masz jakieś pojęcie o historii rodziny

i możesz domyślać się, z czym musiała się zmagać. Daj sobie chwilę, żeby naprawdę dobrze wyobrazić sobie, co przeżyła.

- Zamknij oczy
- Przypomnij sobie, co wiesz o historii rodziny matki, i pozwól, żeby przypomniały ci się wszystkie jej tragedie
- Wyobraź sobie matkę jako młodą kobietę, dziecko, a nawet noworodka, jak kuli się i próbuje ochronić się przed stratą i cierpieniem
- Co czujesz w ciele, kiedy pozwalasz sobie poczuć jej przeżycia?
- Jakich doznań doświadczasz i gdzie w twoim ciele się one rodzą?
- Czy potrafisz poczuć albo wyobrazić sobie, jak ona się czuła?
- Czy to cię dotyka? Czy czujesz współczucie dla matki?
- Powiedz do niej w sercu „Mamo, rozumiem”, nawet jeżeli nie w pełni rozumiesz, powtórz: „mamo, rozumiem”. Rozważ dodanie „Mamo, spróbuję przyjąć twoją miłość **taką, jaka jest, bez oceniania i oczekiwania, żeby była inna**”
- Jak się czujesz, gdy to mówisz?
- Co dzieje się wtedy w twoim ciele?
- Czy jest miejsce w ciele, gdzie czujesz odpuszczenie, otwieranie się, lub miękkość?

Udowodniono, że dobre relacje z rodzicami nie tylko powodują zwiększenie poczucia komfortu i bezpieczeństwa w życiu, lecz także mają pozytywny wpływ na zdrowie. Badania prowadzone przez trzydzieści pięć lat na Uniwersytecie Harvarda dostarczają istotnych dowodów wskazujących na związek jakości relacji z rodzicami ze zdrowiem w późniejszym życiu.

Uczestnicy badania mieli za zadanie ocenić swoją relację z rodzicami na skali od „bardzo bliska”, przez „ciepła i przyjacielska” i „tolerancyjna” do „napięta i zimna”. U 91% osób, które określiły swoją relację z matką jako „tolerancyjną” lub „napiętą i zimną”, zdiagnozowano w wieku średnim poważny kłopot ze zdrowiem (jak rak, niedokrwienie serca, nadciśnienie). Dla osób, które określiły relację z matką jako ciepłą lub bliską, odsetek wyniósł 45%, a więc mniej niż połowę. Podobnie wyglądała sytuacja, jeżeli chodzi o jakość relacji z ojcem. 82% uczestników badania, którzy uznali swoją relację z ojcem za tolerancyjną lub napiętą, cierpiało w wieku średnim na poważne kłopoty ze zdrowiem, w porównaniu z 50 procentami tych, którzy

uznali swoją relację z ojcem za bliską lub ciepłą. Wśród uczestników, którzy mieli napięte relacje z obydwójgiem rodziców, wyniki były szokujące: 100 procent z nich miało kłopoty ze zdrowiem, w porównaniu z 47 procentami tych, którzy relacje z obydwójgiem rodziców uznali za ciepłe lub bliskie [89](#).

W innym badaniu, przeprowadzonym na Johns Hopkins University, w ciągu 50 lat obserwowano 1100 studentów płci męskiej. Okazało się, że istnieje korelacja między zapadalnością na raka a dystansem, jaki uczestnicy badania czuli do rodziców [90](#).

Związki z rodzicami nie tylko wpływają na nasze zdrowie, lecz także mogą, szczególnie wczesna relacja z matką, stanowić matrycę dla naszych przyszłych dorosłych relacji. Kolejna historia jest opowieścią o tym, jak nieprzepracowane uczucia wobec matki mogą być projektowane na osoby, z którymi się wiążemy.

Historia Tricii

Wszystkie związki Tricii szybko się rozpadały. Żaden nie trwał dłużej niż rok albo dwa. Teraz zamierzała opuścić swojego obecnego partnera. „Jest chłodny i niewrażliwy”, skarżyła się, „nigdy go nie ma, kiedy jest mi potrzebny”. Zupełnie tego nieświadoma Tricia opisała w podobny sposób swoją matkę. „Jest odległa i emocjonalnie niedostępna. Nigdy nie zwróciłabym się do niej o wsparcie. Nigdy nie kochała mnie tak, jak potrzebowałam”.

Odrzucenie matki było przyczyną niepowodzeń Tricii w związkach. To, co pozostało nierozwiązane między Tricią a jej matką, wracało w związkach Tricii, niszczyło jej więź z partnerem i uniemożliwiało intymność, której pragnęli.

Tricia nie potrafiła wskazać konkretnego wydarzenia, które sprawiło, że odrzuciła matkę. Podczas naszej wspólnej pracy okazało się jednak, że matka często wyrażała się o swojej matce, babci Tricii, jako o osobie samolubnej

i niedostępnej emocjonalnie. A oto i jej historia: Babcia Tricii straciła matkę jako małe dziecko i trafiła pod opiekę ciotki. W nowej rodzinie czuła się obco i do końca życia miała z tego powodu żal. Tricia zrozumiała wreszcie źródło chłodu swojej matki. Zobaczyła również, że jest częścią rodzinnej opowieści o kobietach, które nie doświadczyły wystarczającej miłości matki. Schemat ten powtarzał się w rodzinie od co najmniej trzech pokoleń.

Zrozumiawszy, co stało za oddaleniem matki, Tricia po raz pierwszy poczuła dla niej współczucie. Tricia uzdrowiła relację z matką i od razu doświadczyła skutków tego uzdrowienia w związku ze swoim partnerem. Przestała przyjmować postawę obronną, otworzyła się i nauczyła być obecna – nawet w trudnych momentach, w których wcześniej czuła się zagrożona i wycofywała się. Projekcje, które do tej pory były ukryte, stały się teraz dobrze widziane.

Jeżeli twoja relacja z rodzicami jest napięta, nie martw się. Pokażę ci narzędzia, które pozwalają naprawić ten związek. Ważne, żebyś nie oczekiwał od rodziców, że się zmienią – zmiana nastąpi w tobie. Być może charakter waszej relacji pozostanie taki sam, ale zmieni się twoja perspektywa. Nie chodzi o to, by szaleńczo rzucać się naprzeciw pędzącego pociągu, ale raczej o to, by mądrze wybrać drogę, którą odbędziesz podróż.

3. Czy doświadczyłeś zaburzeń wczesnej relacji z matką?

Jeżeli odrzucasz matkę, możliwe, że doświadczyłeś zaburzeń procesu nawiązywania z nią pierwszej więzi. Nie każdy, kto tego doświadczył, odrzucił matkę. Większość osób będzie natomiast doznawała lęku w momencie próby wejścia w relację z partnerem lub partnerką. Ten lęk może się manifestować trudnością utrzymania związku albo niechęcią do nawiązywania związków. Może również owocować decyzją, żeby nie mieć dzieci. Pozornie może chodzić o to, że opieka nad dzieckiem wymaga zbyt wiele czasu i energii.

Jednak w głębi możesz czuć się po prostu nieprzygotowany, żeby ofiarować dziecku to, czego sam nie dostałeś.

Także zaburzenia więzi matka–dziecko, które wystąpiły w poprzednich pokoleniach, mogą wpływać na twoją relację z matką. Czy twoja matka lub babcia doświadczyła naruszenia wczesnej relacji z matką? Pozostałości tych wczesnych traum mogą być przenoszone z pokolenia na pokolenie. Poza tym twojej matce trudno byłoby dać ci coś, czego sama nie dostała.

Jeżeli jesteś daleko ze swoimi rodzicami, albo twoi rodzice już zmarli, trudno ci będzie znaleźć odpowiedzi na te pytania, zwłaszcza jeśli byłeś bardzo mały, kiedy doświadczyłeś zaburzeń więzi. Wczesne zaburzenia trudno jest wychwycić, ponieważ mózg nie potrafi wrócić do wspomnień z kilku pierwszych lat życia. Hipokamp, część mózgu, w której wspomnienia są tworzone, organizowane i składowane, wykształca w pełni połączenia z korą przedczołową (częścią mózgu, dzięki której interpretujemy swoje doświadczenia) dopiero w drugim roku życia człowieka. Dlatego trauma wczesnego oddzielenia od matki zostaje zapisana jako fizyczne doznania, obrazy i emocje, a nie wyraźne wspomnienie, które da się przełożyć na opowieść. Bez opowieści zaś trudno te emocje i wrażenia zrozumieć.

Pytania, które możesz zadać, szukając zaburzeń więzi

- Czy gdy twoja matka była z tobą w ciąży, wydarzyło się coś traumatycznego?
- Czy miała lęki, depresję albo była pod wpływem silnego stresu?
- Czy twoi rodzice mieli w okresie ciąży problemy w związku?
- Czy twój poród był ciężki? Czy urodziłeś się przedwcześnie?
- Czy twoja matka miała depresję poporodową?
- Czy wkrótce po urodzeniu zostałeś oddzielony od matki?
- Czy jesteś dzieckiem adoptowanym?
- Czy w pierwszych trzech latach życia doświadczyłeś traumy albo separacji z matką?
- Czy ty albo matka byliście hospitalizowani i w ten sposób oddzieleni od siebie (byłeś w inkubatorze, miałaś operację usuwania migdałków albo jakąś inną procedurę medyczną? A może twoja matka musiała się poddać jakiemuś zabiegowi wskutek komplikacji po ciąży)?

- Czy twoja matka doznała traumy albo zawieruchy emocjonalnej w trakcie pierwszych trzech lat twojego życia?
- Czy twoja matka straciła dziecko albo poroniła przed twoim urodzeniem?
- Czy uwagę twojej matki odciągnęła trauma związana z twoim rodzeństwem (taka jak poronienie w późnym okresie ciąży, urodzenie martwego dziecka, śmierć dziecka, wypadek, itp.)?

Czasami pęknięcie więzi nie jest związane z oddaleniem fizycznym. Może to być energetyczne oddalenie od matki, która jest fizycznie obecna, ale emocjonalnie odległa lub niestabilna. Trwała i pewna obecność matki przez kilka pierwszych lat życia dziecka jest kluczowa dla jego emocjonalnego i psychologicznego dobrostanu. Psychoanalityk Heinz Kohut opisuje „blask w oczach matki”, patrzącej na niemowlę, jako nośnik poczucia akceptacji i ważności, od których zaczyna się prawidłowy rozwój dziecka.

Jeżeli doświadczyliśmy zerwania wczesnej więzi z matką, będziemy musieli poszukać pewnych wskazówek zarówno w jej historii, jak i w naszej własnej. Będziemy musieli spojrzeć wstecz i zapytać: czy naszą matkę spotkała trauma, pozbawiając ją umiejętności bycia opiekuńczą? Była obecna czy zajęta czymś innym? Czy była nieobecna, gdy na nas patrzyła, gdy do nas mówiła, gdy nas dotykała? Czy mam trudności w nawiązywaniu więzi? Czy zamykam się, odsuwam albo odpycham drugą osobę, żeby uniknąć bliskości?

Suzanne, trzydziestolatka, matka dwójki dzieci, wzdragała się na samą myśl o kontakcie fizycznym z matką. Odkąd sięgała pamięcią, nigdy nie lubiła być przez nią przytulana. Wyjawiała mi również, że jej relacja z mężem także pozbawiona była fizycznej czułości. „Przytulanie odbiera ci energię”, twierdziła. Kiedy Suzanne miała dziewięć miesięcy, spędziła dwa tygodnie sama w szpitalu, gdzie leczono ją z zapalenia płuc, podczas gdy jej matka została w domu, aby opiekować się rodzeństwem Suzanne. Już wtedy Suzanne podświadomie zaczęła się wycofywać. Odrzucając miłość matki, broniła się przed cierpieniem i ponownym porzuceniem. Zidentyfikowanie przyczyny

niechęci do matki miało kluczowe znaczenie i pozwoliło Suzanne naprawić relację z matką.

Dziecko, które doświadczyło zakłócenia więzi z matką, może odczuwać opór w momencie, kiedy nadchodzi czas, żeby ponownie nawiązać tę więź. To, w jaki sposób jest ona naprawiona, może stanowić matrycę dla wchodzenia i wychodzenia z relacji w późniejszym wieku. Jeżeli matce i dziecku nie uda się w pełni odtworzyć więzi, dziecko może w dorosłym życiu czuć opór przed wchodzeniem w relacje partnerskie. Natomiast porażka przy próbie ponownego nawiązania więzi z matką może spowodować „trudny do wyjaśnienia brak poczucia bliskości, który kładzie się cieniem na codziennych relacjach”, twierdzi psycholog David Chamberlain. „Intymność i szczerą przyjaźń wydają się całkowicie poza zasięgiem” [91](#).

Dla niemowlęcia matka jest całym światem. Oddzielenie od niej niemowlę odczuwa jak oddzielenie od życia. Wczesna separacja od matki powoduje w nas poczucie pustki i rozpacz, przekonanie, że coś jest głęboko nie tak z nami lub życiem jako takim. Zbyt młodzi, żeby poradzić sobie z traumą, doświadczamy uczuć, przekonań i doznań z ciała, nie potrafimy jeszcze jednak zbudować z tego opowieści. To z tego doświadczenia biorą się zranienia, straty, rozczarowania i poczucie oddalenia, których doświadczamy w późniejszym życiu.

Złe wspomnienia z dzieciństwa

Wielu z nas nie jest w stanie wyjść poza bolesne wspomnienia z dzieciństwa i pamiętać dobre rzeczy, które przydarzały się nam, gdy byliśmy mali. Jako dzieci doświadczamy zarówno niemiłych, jak i przyjemnych chwil. Jednak tym dobrym wspomnieniom – wspomnieniom bycia tulonym przez matkę, gdy nas karmiła, myła i kołysała do snu – często trudno wydobyć się na powierzchnię. Pamiętamy więc tylko to, co bolesne: że nie dostaliśmy tego, czego

potrzebowaliśmy, że byliśmy pozbawieni miłości.

Ten stan ma swoje przyczyny. Gdy jako dzieci poczuliśmy, że nasze bezpieczeństwo jest zagrożone, nasze ciała uruchomiły system obron. Nauczyliśmy się odruchowo reagować za pomocą tych nieuświadomionych obron i skupiać uwagę na tym, co trudne i niepokojące, zamiast na tym, co przyjemne. To tak jakby dobre wspomnienia znajdowały się po drugiej stronie muru, poza naszym zasięgiem. Ponieważ nie potrafimy przedostać się na tamtą stronę, jesteśmy głęboko przekonani, że nic dobrego nigdy nas nie spotkało.

Trochę tak, jakbyśmy na nowo napisali historię, zachowując tylko te wspomnienia, które wspierają nasz prymitywny system obronny, zbudowany z obron będących z nami tak długo, że stały się nami. Poza tą wzniesioną przez nas barykadą znajduje się głębokie pragnienie bycia kochanym przez rodziców. Jednak wielu z nas nie ma już dostępu do tego pragnienia. Przypomnienie sobie dobrych i pełnych czułości momentów, które dzieliliśmy z rodzicami, wiąże się bowiem z groźbą ponownego zranienia. Dlatego zamykamy się na wspomnienia, które mogłyby nas uzdrowić.

Biolodzy ewolucyjni potwierdzają tę tezę. Dwie trzecie neuronów ciała migdałowatego zajętych jest poszukiwaniem zagrożenia. Dlatego bolesne i przerażające zdarzenia są łatwiej przechowywane w pamięci długotrwałej niż te przyjemne. Naukowcy nazywają ten mechanizm prymowaniem negatywnym (*negativity bias*). Mechanizm ten jest konieczny, ponieważ przetrwanie zależy od umiejętności uniknięcia niebezpieczeństwa. „Umysł jest jak rzep, kiedy chodzi o negatywne doświadczenia”, twierdzi neuropsycholog Rick Hanson, „i jak teflon, gdy chodzi o pozytywne” [92](#).

4. Czy podświadomie identyfikujesz się z przedstawicielem systemu rodzinnego innym niż twoi rodzice?

Zdarza się, że choć relacja z rodzicami jest mocna i pełna miłości, nadal nie potrafimy wyjaśnić, skąd pochodzą trudne uczucia, które niesiemy. Często

uznajemy, że źródło problemu znajduje się w nas samych i dotrzemy do niego, jeżeli będziemy szukać wystarczająco głęboko. Jednak dopóki nie odnajdziemy w historii rodzinnej wydarzeń będących prawdziwymi sprawcami naszego cierpienia, będziemy ciągle na nowo przeżywali lęki i trudne uczucia – nieświadomione fragmenty traumy – mylnie biorąc je za własne.

Historia Todda

Todd miał dziewięć lat, kiedy zaczął dziurawić kanapę ołówkiem. W tym samym roku zaatakował chłopca z sąsiedztwa kijem, zadając mu ranę, która wymagała założenia czterdziestu szwów. Przez kolejnych kilka lat Todd poddawany był zarówno terapii psychologicznej, jak i farmakologicznej, jednak agresywne zachowania nie ustały. Dopiero gdy ojciec Todda, Earl, opowiedział mi o swoim ojcu, mężczyźnie, którego darzył nienawiścią, odnalazł się brakujący kawałek układanki.

Dziadek Todda był człowiekiem agresywnym. Bił swoje dzieci, w barowej bójce zadźgał człowieka nożem. Ponieważ nikt nie wniósł sprawy, dziadek Todda spokojnie żył dalej. Spokoju nie mieli jednak jego potomkowie: Todd nieświadomie stał się nosicielem pełnych przemocy uczuć, które nie należały do niego. Łączył go nieświadomiony związek z dziadkiem, związek, który nie wyszedłby na światło dzienne, gdyby ojciec Todda nie przyjrzał się historii rodzinnej.

Podczas sesji Earl wyjawiał mi, że również ojciec jego ojca zabił człowieka. A w poprzednim pokoleniu pradziadek Earla został wraz z kilkoma członkami rodziny zgładzony przez bandytów z sąsiedniego miasta. Z opowieści Earla zaczął się wyłaniać wzorzec, który miał dla niego sens. Earl zobaczył, że jego ojciec był zaledwie ogniwem w łańcuchu rodzinnej historii przemocy.

Dzięki poszerzeniu perspektywy Earl, być może po raz pierwszy w życiu, poczuł współczucie do ojca. Powiedział mi, że chciałby, żeby ojciec jeszcze żył i żeby mogli porozmawiać o historii rodziny. Earl wrócił do domu i opowiedział wszystko Toddowi, który uważnie go wysłuchał. Obaj intuicyjnie wiedzieli, że dzięki temu opowiadaniu i słuchaniu coś wreszcie odnajdzie spokój. To przekonanie okazało się słuszne. Pięć miesięcy później Earl zadzwonił i powiedział, że Todd nie bierze już żadnych leków i przestał się zachowywać agresywnie.

Historia Megan

Megan wyszła za Deana w wieku dziewiętnastu lat i sądziła, że ich związek będzie trwał wiecznie. Aż pewnego dnia, gdy miała dwadzieścia pięć lat, spojrzała na niego, siedzącego po drugiej stronie kuchennego stołu, i stwierdziła, że zupełnie nic do niego nie czuje. W ciągu kilku tygodni wniosła pozew rozwodowy. Ponieważ rozumiała, że nagłe wygaśnięcie jej uczucia do Deana jest dziwne, postanowiła szukać pomocy.

Podejrzewałem, że Megan nie może dotrzeć do jakiegoś wydarzenia z historii rodziny, i zacząłem go szukać. Dobrze, że tak się stało. Połączenie, którego nie mogła zobaczyć Megan, było tak naprawdę łatwe do odkrycia. Babcia Megan miała zaledwie dwadzieścia pięć lat, gdy jej mąż, miłość jej życia, utonął w morzu podczas wyprawy na ryby. Po tej tragedii babcia Megan samotnie wychowała jej matkę i nigdy ponownie nie wyszła za mąż. Nagła śmierć jej męża była wielką tragedią rodzinną.

Ta opowieść była Megan doskonale znana, więc nawet nie przyszło jej do głowy, że może mieć na nią jakiś wpływ. Gdy zrozumiała, że przeżywa ponownie historię babci, jej nagłą samotność, poczucie głębokiej straty i odrętwienie, Megan zaczęła gwałtownie mrugać oczami i dotykać twarzy. Dałem jej czas potrzebny na przyswojenie tego wglądu. Po wielu sekundach

Megan wzięła kilka szybkich oddechów. Po kilku minutach jej oddech zaczął się wydłużać. Układała kawałki opowieści. „Jestem dziwnie pełna nadziei”, powiedziała, „muszę o tym powiedzieć Deanowi”. Kilka dni później zadzwoniła i mówiła, że czuje, jak coś się w niej zmienia, a uczucia do Deana powracają.

Podkreślmy jeszcze raz: nie wszystkie uczucia, których doznajemy, biorą początek w nas samych. Mogą równie dobrze należeć do naszych przodków. Być może po prostu je za nich niesiemy, albo współdzielimy je z nimi. Nazywamy je „uczuciami identyfikacji”.

Czy zidentyfikowałaś się z przedstawicielem systemu rodzinnego

- Czy możliwe, że czujesz lub zachowujesz się jak ktoś z twoich przodków? Niesiesz jego cierpienie, ból, żal? Odbywasz za niego pokutę?
- Czy doświadczasz uczuć i symptomów lub zachowujesz się w sposób, który trudno wyjaśnić swoim własnym doświadczeniem życiowym?
- Czy poczucie winy albo ból uniemożliwiły członkowi twojej rodziny kochanie kogoś lub przeżywanie po kimś straty?
- Czy któryś z twoich przodków zrobił coś, co spowodowało odrzucenie przez rodzinę?
- Czy w twojej rodzinie zdarzyła się trauma (wczesna śmierć rodzica, dziecka lub rodzeństwa, opuszczenie, morderstwo, zbrodnia, samobójstwo itp.)? Wydarzenie, które było zbyt straszne, bolesne lub wstydlive, żeby o nim mówić?
- Czy możliwe, że połączyłeś się z tym wydarzeniem i twoje życie przypomina życie osoby, o której się nie mówi?
- Czy możliwe, że przeżywasz traumę tej osoby, tak jakby była twoja?

W jaki sposób cztery motywy zostają wprowadzone w ruch

Rozważmy hipotetyczny scenariusz. Najpierw wydarza się tragedia. Umiera starszy brat dwuletniego chłopca. Rodzice są w rozpacz, a pozostałe przy życiu dziecko jest zbyt małe, żeby móc zrozumieć, co się dzieje. Wydarzenie to może w nim uruchomić jeden z czterech motywów. Na przykład:

Dziecko może odrzucić rodzica. Pograżony w bólu rodzic może utracić chęć do życia. Być może ojciec lub matka próbuje głużyć ból alkoholem lub spędza coraz więcej czasu poza domem. Być może przebywanie razem wzmaga tylko cierpienie, które staje się nie do zniesienia. Może rodzice obwiniają się o coś, co w ich przekonaniu przyczyniło się do śmierci syna, lub skrycie obwiniają siebie nawzajem. Oskarżenia takie jak: „nie znalazłaś odpowiedniego lekarza” lub „powinieneś być bardziej na niego uważać” mogą czaić się pod powierzchnią, lecz prawdopodobnie nie zostaną wypowiedziane. W każdym przypadku dziecko, które pozostało przy życiu odbiera nakręcające się emocje rodziców. Gniew, samooskarżanie, zamknięcie – dziecko czuje, że świat wali się i znika. W odpowiedzi może odciąć się od swojego ciała lub wytworzyć wokół siebie niewidzialny pancierz, żeby się chronić. Dwulatek nie potrafi ocenić rozmiaru tragedii. Utrata uwagi rodziców powoduje w nim poczucie zagubienia, być może nawet zagrożenia życia. Później może mieć do nich żal za zranienie, którego doznał, i dystans, który czuł, nie biorąc pod uwagę tego, co ich spotkało.

Dziecko może doświadczyć rozpadu więzi z matką. Dla matki strata starszego syna to druzgoczący cios. Przepełniona bólem i rozpaczą może na długie tygodnie pograć się w cierpieniu, naruszając czułą i pełną dobrej energii więź ze swoim dwuletnim synkiem. Wskutek tragedii więź z matką, której do tej pory doświadczało dziecko, rozpada się, co zaburza kluczowe procesy rozwoju neuronalnego w jego dwuletnim ciele i umyśle. Chłopiec jest za mały, żeby zrozumieć przyczyny zniknięcia uwagi matki. Wie tylko, że płynące od niej światło nagle zgasło. W jego mózgu związki chemiczne biją na alarm i wprowadzają go w stan gotowości. Dziecko może utracić zaufanie do matki, obawiając się jej niestałości, czując, że w każdej chwili znowu może „zniknąć”.

Dziecko może zlać się z bólem matki lub ojca. Po śmierci starszego rodzeństwa może doświadczyć bólu matki lub ojca tak, jakby był jego własny. Skutki cierpienia mogą zmrozić całą rodzinę. Chcąc ulżyć bólom rodziców, dziecko może próbować wziąć na siebie depresję matki czy rozpacz ojca, tak jakby dzięki jakiejś magicznej mocy mogło spowodować, że ich cierpienie zniknie. Tak jakby mówiło: „Mamo, tato, jeżeli poniosę ból razem z wami, albo za was, poczujecie się lepiej”. Ta próba musi oczywiście skończyć się porażką. Spowoduje tylko przedłużenie cierpienia na kolejne pokolenie.

Dzieci, które współdzielały ból rodziców, zwykle robią to nieświadomie. Kieruje nimi fantazja, że mogą ocalić rodziców. Instynktownie lojalne, dzieci często powtarzają smutki rodziców i odtwarzają ich niepowodzenia. Te więzy lojalności, jak nazywa je Hellinger, mogą przenosić się na kolejne pokolenia, budując rodzinne dziedzictwo nieszczęścia.

Dziecko może zidentyfikować się ze zmarłym bratem. Gdy umiera małe dziecko, rozpacz okrywa rodzinę jak koc. Fale nieznośnego bólu nie pozwalają na ekspresję życia i szczęścia. Dziecko, które pozostało przy życiu, może chodzić wokół rodziców na paluszkach, żeby nie przysparzać im więcej zmartwień. Próbując uniknąć cierpienia i zmagania się z bezsensownością śmierci, członkowie rodziny mogą unikać myślenia o zmarłym dziecku, a nawet nie chcieć wymawiać jego imienia. W ten sposób zmarłe dziecko zostaje wykluczone i tworzy się dobry grunt dla procesu identyfikacji.

Według Hellingera ostatnie dziecko w systemie (nawet dziecko z kolejnego pokolenia) często wyraża to, co wyparte przez rodzinę. Dziecko może wpaść w depresję lub czuć się pozbawione życia, odcięte od swojego wnętrza, tak jakby wcale nie istniało, zupełnie jak starszy brat w oczach rodziny. Dziecko może czuć się nieważne, niewidzialne, ignorowane. Może zacząć przejmować cechy starszego brata: jego seksualności, osobowości, choroby lub traumy. Nieświadomie identyfikując się z bratem, może poczuć, że jego entuzjazm dla

życia gaśnie i że traci dostęp do siły życiowej. Połączony ze zmarłym bratem więzią cichego współczucia, zdaje się mówić: „skoro ty nie mogłeś żyć, ja także nie będę żył w pełni”.

Pracowałem kiedyś z kobietą, która przyszła na świat niecały rok po tym, jak jej starszy brat urodził się martwy. Martwemu dziecku nie dano imienia ani miejsca w rodzinie. Rodzina uznała tylko dwoje dzieci – moją pacjentkę i jej młodszą siostrę. Moja pacjentka twierdziła, że ma jedną siostrę. Cierpiała jednak z powodu poczucia braku przynależności. „Czuję się w tej rodzinie obco”, mówiła, „tak jakbym nie miała swojego miejsca”. Chociaż nie ma na to żadnego dowodu, wydaje się, że niosła poczucie wykluczenia swojego brata. Po naszej wspólnej pracy uczucie braku przynależności opuściło ją.

Taka identyfikacja może istotnie wpłynąć na bieg życia. Niczego nie podejrzewając, zupełnie nieświadomi, przeżywamy ponownie aspekty rodzinnej traumy, czego konsekwencje są olbrzymie. Te doświadczenia nie są wcale rzadko spotykane. Wielu z nas mimowolnie współodczuwa z członkami rodziny, którzy doświadczyli ciężkich traum. Gdy cierpienie nas przytłacza, musimy wreszcie zadać sobie pytanie: czyje uczucia tak naprawdę przeżywam?

Cztery narzędzia mapy wewnętrznego języka

Jedną z największych przeszkód na drodze do przepracowania traumy jest fakt, że często trudno odnaleźć jej źródło. Nie rozumiejąc swoich uczuć, nie możemy zdecydować, jaki powinien być następny krok. Dzięki wewnętrznemu językowi możemy wydobyć przyczynę traumy na światło dzienne i uwolnić się od tego, co każe nam ponownie przeżywać przeszłość.

Na kolejnych stronach zaczniesz tworzyć mapę swojego wewnętrznego języka. Krok po kroku, przyglądając się twojemu językowi i słowom, jakimi

się posługujesz, odkryjesz źródło uczuć, które być może trudno ci wyjaśnić.

Żeby stworzyć mapę wewnętrznego języka, musisz zrobić cztery kroki. Na każdym etapie dostaniesz nowe narzędzie. Każde z nich służy wydobyciu nowych informacji. Narzędzia to:

1. Wewnętrzna skarga
2. Wewnętrzne opisy
3. Wewnętrzne zdanie
4. Wewnętrzna trauma

W kolejnym rozdziale nauczysz się szukać wskazówek w słowach swojej wewnętrznej skargi. Nauczysz się analizować i odszyfrowywać, co należy do ciebie, a co jest dziedzictwem historii rodzinnej. W ten sposób nauczysz się oddzielać od traum z przeszłości i umieszczać związane z nimi uczucia i symptomy tam, gdzie ich właściwe miejsce: w przeszłości.

CZĘŚĆ DRUGA

Mapa wewnętrznego języka

ROZDZIAŁ 6

Wewnętrzna skarga

Kiedy wewnętrzna sytuacja nie jest uświadomiona, przemienia się w los.

Carl Gustav Jung,

Aion. Przyczynki do symboliki Jaźni

SŁOWA, których używamy, żeby opisać nasze zmartwienia i trudności, mówią więcej, niż sądzimy. Jednak tylko niektórzy z nas przyglądają się im uważnie. W tym rozdziale zaczniesz tworzyć mapę swojego wewnętrznego języka. Nauczysz się podążać za słowami, które są wskazówkami tworzącymi szlak prowadzący do źródła twoich lęków. Na tej drodze ze słów wewnętrzna skarga jest twoim pierwszym przystankiem. Może być skrzynią pełną nieodkrytych skarbów. W wewnętrznej skardze kryć się mogą odpowiedzi, których szukasz. Musisz po prostu zajrzeć do środka.

Żeby usłyszeć wewnętrzną skargę w naszym codziennym języku, musimy poszukać w słowach, których używamy, śladów najgłębszych emocji. Słuchajmy słów, które mają najsilniejsze zabarwienie emocjonalne. Czasami jesteśmy więźniami osłabiającego lęku. Czasami gwałtownie o coś prosimy. Czasami jest tylko wielki ból. Kiedy Bob, pięćdziesięcioletni inżynier czuje się samotny i przestraszony, skarży się: „Dlaczego wszyscy zawsze mnie opuszczają? Czemu im nie wystarczam?”.

Czasami słyszymy słowa lub zdania, które wydają się żyć własnym życiem. Joanne skarżyła się, że matka uważała ją za „skrajne rozczarowanie” całej

rodziny. Joanne żaliła się również, że nigdy nie była z matką blisko, a dystans i raniące słowa, które między nimi padały, były dla niej źródłem wielkiego cierpienia.

Kiedy udało jej się przekopać przez warstwy bólu kolejnych pokoleń, zrozumiała, że to jej babcia – nie ona sama – czuła się jak „skrajne rozczarowanie” rodziny.

Historia wyglądała tak: jako piętnastoletnia dziewczyna, babcia zakochała się w żonatym mężczyźnie mieszkającym w tej samej małej irlandzkiej wiosce. Zaszła w ciążę, a mężczyzna odmówił wzięcia odpowiedzialności. Wyrzucona z domu pracowała jako sprzątaczką i samotnie wychowywała córkę. Nigdy nie wyszła za mąż i do końca życia była przekonana, że przyniosła wstyd swojej rodzinie.

Chociaż słowa „skrajne rozczarowanie” nigdy nie zostały wypowiedziane przez babcię, rezonowały we wszystkich kobietach. Babcia przeżywała je głęboko, gdy została odrzucona przez rodzinę. Córka przeżywała je, ponieważ czuła, że przychodząc na świat jako nieślubne dziecko, zniszczyła matce życie. Dwa pokolenia później wnuczka kolejny raz przeżywała te emocje, czując, że jest rozczarowaniem dla swojej matki.

Słowa „skrajne rozczarowanie” z wewnętrznej skargi wnuczki, kiedy się nimi zajęliśmy, przyniosły jej spokój i zrozumienie. Zrozumiała, że choć wypowiedane przez matkę do niej, nie były tak naprawdę dla niej przeznaczone. Teraz, gdy je usłyszała, wzbudziły w niej głębokie współczucie dla matki i babki, i ich trudnego życia w Irlandii.

Gdy analizujemy wewnętrzną skargę, nie zajmujemy się tylko wypowiedzianymi słowami, ale obserwujemy również język naszego ciała. Powinniśmy zwracać szczególną uwagę na to, co dziwne i niezwykle w naszym zachowaniu lub symptomach. W kolejnym przykładzie zobaczymy, jak Carson, dwudziestosześcioletni strażak, wyraża swój strach zarówno

werbalnie, jak i niewerbalnie.

Kiedy Carson miał dwadzieścia cztery lata, samochód, który prowadził, wypadł z drogi i mało brakowało, żeby spadł z klifu. Carsonowi udało się błyskawicznie odzyskać panowanie nad pojazdem i bezpiecznie dotrzeć do celu, jednak zupełnie utracił poczucie kontroli nad życiem. Od tamtego dnia codziennie cierpiał na ataki paniki. Wraz z drżeniem i zawrotami głowy przychodziła do niego myśl, że jeżeli umrze, nic po nim nie zostanie. Słowa jego wewnętrznej skargi brzmiały tak: „Jeżeli umrę, nic po sobie nie zostawię. Nikt nie będzie o mnie pamiętał. Przepadnę, jakby nigdy mnie nie było. Nie pozostaną po mnie żadne dobre wspomnienia”. W żalach Carsona dziwi to, że pochodziły od dwudziestosześcioletniego mężczyzny. Życie Carsona dopiero się zaczynało, a on czuł już tyle goryczy niespełnienia. Coś tutaj wyraźnie nie grało.

Gdy badamy słowa wewnętrznej skargi, musimy im zaufać. Nie musimy jednak ufać kontekstowi. Te słowa są na pewno czyjąś prawdą – ale niekoniecznie naszą. Żeby zobaczyć, do kogo należą, musimy zajrzeć za kurtynę naszej rodzinnej historii.

W przypadku Carsona chodziło o ojca. Po burzliwym rozwodzie z matką ojciec Carsona został poproszony, żeby zrzekł się praw do czteroletniego syna. Ojciec, po wyczerpującej walce, w końcu się poddał i Carson nie zobaczył go nigdy więcej. Matka Carsona mówiła o jego ojcu z lekceważeniem. Później jej nowy partner adoptował chłopca i dał mu swoje nazwisko.

Posłuchajmy jeszcze raz wewnętrznej skargi Carsona; „Nic po sobie nie zostawię. Nikt nie będzie o mnie pamiętał. Przepadnę, jakby nigdy mnie nie było. Nie pozostaną po mnie żadne dobre wspomnienia”.

Możemy teraz zobaczyć historię Carsona w innym świetle.

Poprzez zlanie się z historią ojca, który stracił swą prawdziwą spuściznę, syna, Carson znalazł sposób, żeby się z nim znowu połączyć. Przeżywał

uczucia związane z bolesnym doświadczeniem ojca, pełen obaw, że on sam również nagle zniknie i zostanie zapomniany.

Kiedy odkrył źródło swojej wewnętrznej skargi, Carson postanowił odszukać ojca i odbudować relację z nim. Ojciec wyprowadził się do innego stanu i miał troje dzieci ze swoją nową żoną, szalenie się jednak ucieszył, gdy usłyszał Carsona. Pustka po stracie pierwszego syna dwadzieścia lat wcześniej cały czas „była jak dziura w sercu”, jak powiedział Carsonowi. Coś namacalnego, choć głęboko ukrytego, przetrwało również w Carsonie, a była to miłość do ojca.

Jak mówi powiedzenie, historię piszą zwycięzcy: jest dziełem tych, którzy pozostali, żeby ją opowiedzieć. I chociaż często jest jednostronna i skrzywiona, rzadko się zastanawiamy, jak wyglądałaby, gdyby opowiedziała ją druga strona. W przypadku Carsona matka była zwyciężczynią, a ojciec przegranym, ponieważ nie był obecny, kiedy Carson dorastał. Rodzice walczyli o prawo do opieki nad dzieckiem, ale z nieznanых powodów ojciec tę walkę przegrał.

Carson zdał sobie sprawę, że słyszane przez lata opowieści matki o ojcu wpłynęły na najwcześniejsze wspomnienia Carsona o nim. W ciągu kolejnych kilku miesięcy Carson i ojciec stworzyli nowe wspomnienia, wybierając się wspólnie na ryby i w góry, tak jak robili, gdy Carson był mały. Ataki paniki zupełnie ustały. Ojciec i syn zaczęli budować wspólne, trwałe dziedzictwo.

Przyszła pora na pierwsze ćwiczenie pisemne! Weź kartkę, długopis i zabierz się do pracy!

Ćwiczenie pisemne #1 **Poszukiwanie najgłębszej skargi**

1. Wybierz problem, który obecnie najbardziej cię trapi. Może chodzić o zdrowie, pracę, związek – wybierz to, co zaburza twoje poczucie bezpieczeństwa, spokoju, zadowolenia.
2. Jaki jest najgłębszy problem, który chciałabyś rozwiązać? Może to coś, co zupełnie

cię przytłacza? Może jest to objaw lub uczucie, które towarzyszy ci całe życie?

3. Co chcesz, aby się zmieniło?

4. Nie redaguj samej siebie.

5. Zapisz to, co jest dla ciebie ważne.

6. Zapisz to tak, jak do ciebie przychodzi. Możesz na przykład nosić w sobie strach przed czymś koszmarnym, co przydarzy ci się w przyszłości. Zapisz wszystko, co do ciebie przychodzi.

7. Jeżeli nic nie przychodzi, odpowiedz na to jedno pytanie: jeżeli uczucie, objaw lub stan, którego doświadczasz, miałby się nigdy nie skończyć, co mogłoby się z tobą stać?

8. Nie czytaj dalej, dopóki nie zapiszesz tego, co najbardziej cię trapi.

Popatrz teraz na to, co napisałeś. Nie wczytuj się zbyt uważnie, żeby własne słowa cię nie zniewoliły. Nie daj się uwięzić słowom lub uczuciom. Przejrzyj tekst, nie skupiając się na uczuciach i emocjach. Szukaj słów lub wyrażeń, które rzucają się w oczy jako niezwykle czy osobliwe. Jakich słów i wyrażeń zawsze używasz, a jakich użyłeś po raz pierwszy teraz? Jaki język się z ciebie wydobywa? Jaki język domaga się, żeby go usłyszano?

Przeczytaj swój tekst jeszcze raz, tym razem jednak przeczytaj go na głos. Spróbuj słuchać bez uczuć i emocji. Taki sposób słuchania nazywa się „słuchaniem metauchem” lub „słuchaniem trzecim uchem”. Jakie słowa lub zdania wydają się czegoś domagać? Które słowa mają duży ładunek emocjonalny lub dramatyzm? Które wydają się dziwaczne, osobliwe? Które wydają się nie pasować do kontekstu doświadczeń twojego życia?

Spróbuj słuchać tego, co napisałeś, tak jakbyś słuchał kogoś innego. Być może te słowa naprawdę należą do kogoś innego, a ty jedynie dajesz im głos. Być może należą do członka twojej rodziny, który doznał traumy i nie mógł ich głośno wypowiedzieć. Może poprzez swoją skargę opowiadasz historię tej osoby, tak jak Carson podzielał trwogę swojego ojca.

Słuchaj tak głęboko, jak potrafisz, i pozwól, żeby coś, w tym, co napisałeś, cię pochwyciło. Słuchaj tego, co ukryte **pod opowieścią**, pozwól się temu

objawić. Jeżeli zanurzysz się w emocjach opisanych w historii, możesz zgubić wewnętrzną skargę.

Bert Hellinger tak opisuje ten sposób słuchania:

Opiszę, co się dzieje, kiedy z kimś pracuję. Opowie mi o sobie, a ja będę słuchał nieuważnie. Nie chcę dokładnie słyszeć ani wiedzieć, co mówi. Dlatego nie słucham w skupieniu, ale tak, żeby móc słuchając, nie tracić z oczu szerszej perspektywy. A potem nagle pacjent wypowiada jakieś słowo, które zwraca moją uwagę (...) Nagle z tego wszystkiego, co powiedział, wyłania się słowo, które do mnie mówi. W tym słowie jest energia. I choć nie wiem jeszcze dokładnie, co to będzie, wiem, że w tym miejscu mogę coś zrobić. Jeżeli pozwolę, by to słowo na mnie oddziaływało, zaczynam czuć, jakie osoby są jeszcze potrzebne [do uleczenia] [93](#).

Sandy „Umrę...”

Zobacz teraz, jak odnajdziemy najgłębszą skargę kobiety, którą nazwę Sandy. Historia Sandy, podobnie jak historia Gretchen, ma swoje korzenie w Holokauście. Sandy była dzieckiem ocalonych z Zagłady i poszukiwała odpowiedzi na pytanie o źródło swojego obezwładniającego lęku przed śmiercią. Zajęliśmy się więc jej wewnętrznym językiem.

Sandy bała się nie tyle śmierci, ile, jak to opisała: „świadomości, że zaraz umrę i nic nie mogę na to poradzić. To zupełnie poza moją kontrolą”.

Sandy chciała także pozbyć się lęku przed małymi, zamkniętymi pomieszczeniami, który uniemożliwiał jej latanie samolotem i jeżdżenie windą. Gdy zamykały się drzwi windy, lub gdy samolot zaczynał wypełniać się pasażerami, zawsze kiedy „tłum znajdował się między mną a drzwiami”, Sandy doznawała uczucia paniki. Jej wewnętrzna skarga wyjaśniała wszystko: „Nie mogę oddychać. Nie mogę wyjść. Zaraz umrę”.

Sandy miała dziewiętnaście lat, gdy zaczęła się jej klaustrofobia i problemy z oddychaniem. Jej ojciec miał dziewiętnaście lat, gdy jego rodzice i młodsza siostra zostali zamordowani w komorze gazowej w Auschwitz. Objawy Sandy nasiliły się po śmierci ojca przed dziesięcioma laty. Chociaż dla mnie związek

był oczywisty, ponieważ wielokrotnie pracowałem z dziećmi ofiar i ocalonych z Holokaustu, Sandy nigdy wcześniej go nie dostrzegła. Nosiła w sobie zgrozę dziadków i ciotki. Być może niosła także poczucie winy ojca, że jako jedynemu z całej rodziny udało mu się przetrwać.

Przyjrzyj się jeszcze raz wewnętrznemu językowi Sandy, która bała się „świadomości, że zaraz umrę i nic nie mogę na to poradzić. To zupełnie poza moją kontrolą”.

Z pewnością to właśnie czuli jej dziadkowie i ciotka, żyjąc w obozie zagłady i idąc na śmierć.

Gdy znaleźli się w komorze gazowej, mogli zobaczyć „tłum między mną a wyjściem” i poczuć potworną panikę. Wewnętrzny język Sandy mówi o tragicznym końcu: „Nie mogę oddychać. Nie mogę wyjść. Zaraz umrę”. Sandy zobaczyła teraz ten związek. Ujawniała się w niej panika przodków. Chociaż znała historię rodzinną, nie przyszło jej nigdy do głowy, że mogła nieść cierpienie z przeszłości. Teraz stało się to zupełnie jasne.

Podczas sesji poprosiłem Sandy, żeby zwizualizowała dziadków i ciotkę, jak stoją przed nią. Poprosiłem, żeby z nimi porozmawiała. Kierowana przeze mnie Sandy powiedziała: „Bałam się tak jak wy. Widzę, że to przerażenie nie należy do mnie. Zdałam sobie sprawę, że wzięłam je na siebie, i że to nie pomaga ani wam, ani mnie. Wiem, że nie tego dla mnie chcecie. Wiem, że ciężko wam patrzeć na mój lęk. Dlatego pozostawię ten lęk z tobą, Babciu, i z tobą, Dziadku, i z tobą, Ciociu Saro”. W oczach stanęły jej łzy, gdy wyobraziła sobie, jak cała trójka daje jej swoje błogosławieństwo i życzy szczęścia. Sandy wyobraziła sobie, jak jej ciało wypełnia miłość, którą jej przesyłają. Gdy odnalazła źródło swojej klaustrofobii i lęku przed śmiercią, Sandy poczuła, jak opuszcza ją strach.

Lorena: „Oszaleję”

Wielu z nas nosi w sobie lęk przed czymś potwornym, co ma wydarzyć się w przyszłości. Ten lęk często wyraża się w wewnętrznej skardze.

Lorena miała dziewiętnaście lat i cierpiała na lęki i ataki paniki w sytuacjach społecznych. Opisała, że czuje się „jak w pułapce”, z której nie może „się wydostać”, zawsze gdy znajdowała się wśród znajomych. Pierwszy raz poczuła się tak trzy lata wcześniej, w tym samym czasie, gdy cierpiała na zapalenie pęcherza. Opowiedziała mi, jak chodziła od lekarza do lekarza, ale żaden z zapisanych przez nich leków nie przynosił jej ulgi.

Najgorszy w zapaleniu pęcherza był dla niej lęk, że nikt nie będzie potrafił jej pomóc i że już zawsze będzie chorować. I chociaż problemy z pęcherzem ustąpiły, lęk pozostał.

Nasza rozmowa wyglądała tak:

Mark: A gdyby zapalenie pęcherza nigdy nie ustąpiło?

Lorena: Czułabym ból, miałabym depresję. Zawsze już musiałabym chodzić do lekarzy. Zostałabym ograniczona. Byłabym nieszczęśliwa. Nie osiągnęłabym żadnego sukcesu. Ciągłe bym się bała. Byłabym przegrana.

Czy jakieś słowa zwracają twoją uwagę, gdy wsłuchujesz się w wewnętrzny język Loreny? Może na przykład „ograniczona” i „przegrana”? Zauważ, jak te słowa chcą poprowadzić nas dalej niż infekcja pęcherza. Zapomnijmy na chwilę wszystko, co wiemy o Lorenie, i pozwólmy, żeby poprowadziła nas energia tych słów.

Lorena zbliżała się do swojego wewnętrznego języka, ale jeszcze tam całkiem nie dotarła. Żeby pomóc jej wejść głębiej, poprosiłem ją o opisanie najgorszej rzeczy, jaka mogłaby się przydarzyć komuś innemu. Często kiedy nie możemy dotrzeć do własnego najgłębszego lęku, pomocne może okazać się wyobrażenie sobie najgorszej rzeczy, która mogłaby spotkać kogoś innego. Zauważ, co pojawiło się u Loreny.

Mark: Co najgorszego mogłoby się stać komuś innemu? Komuś innemu niż

ty?

Lorena: Brak sukcesu. Brak szczęścia. Niemożność robienia tego, co się chce. Szaleństwo. Życie jak pustelnik. Szpital psychiatryczny i samobójstwo.

Co mówią te słowa? „Szaleństwo”, „szpital psychiatryczny”, „samobójstwo”?

Spróbujmy teraz wszystko złożyć i zobaczymy, co się pojawi przed naszymi oczami. Mamy więc „osobę przegraną”, która została „ograniczona”, „oszalała”, została zamknięta w „szpitalu psychiatrycznym”, gdzie popełniła „samobójstwo”. Zastanawiacie się, skąd to wszystko? Dowiedzmy się.

Przedzierając się przez kolejne warstwy swojej wewnętrznej skargi, Lorena odsłoniła swój najgłębszy lęk i dotarła do swojego wewnętrznego zdania. Więcej o wewnętrznym zdaniu przeczytasz w rozdziale ósmym.

Wewnętrzne zdanie Loreny: Będę przegrana. Oszaleję i wyląduję w szpitalu psychiatrycznym, gdzie w końcu popełnię samobójstwo.

Podążając za mapą swojego wewnętrznego języka, Lorena odkryła także najważniejszą traumę w historii swojej rodziny.

Otwórzmy więc rodzinny album Loreny i pozwólmy, żeby poprowadził nas głos jej największego lęku. Słowa tego lęku można przekształcić w pytanie o historię rodzinną, co zaprowadzi nas na kolejny przystanek na mapie wewnętrznego języka. Nazywam takie pytanie **pytaniem łączącym**.

Pytanie łączące Loreny: Czy w twojej rodzinie była osoba uważana za przegraną, wysłana do szpitala psychiatrycznego, gdzie popełniła samobójstwo?

Bingo! Dziadek Loreny, ojciec jej matki, był w rodzinie uznany za przegranego i niewartego szacunku. Trafiał do szpitala psychiatrycznego, skąd wychodził i dokąd stale wracał i gdzie w końcu popełnił samobójstwo. W kolejnym pokoleniu ciotka Loreny, starsza siostra jej matki, również została odrzucona przez rodzinę jako „przegrana wariatka”. Ona również spędziła dużo czasu w szpitalach psychiatrycznych. Zawstydzona tym rodzina rzadko

o niej wspominała. Nie przyznawali się do tego, sądzili jednak, że tak jak ojciec popełni samobójstwo.

Bywa, że gdy ktoś z rodziny jest bardzo nieszczęśliwy lub cierpi z powodu licznych przeciwności losu, łatwiej jest go odrzucić, niż odczuwać ból wynikający z miłości do niego. Często łatwiej czuć złość niż smutek. Być może tłumaczy to gniew, z jakim rodzina odnosiła się do siostry matki Loreny. Woleli ją odrzucić, niż kochać.

Jak wiemy z rozdziału trzeciego, losy odrzuconych członków rodziny często powracają w kolejnych pokoleniach. Tak było w przypadku odrzuconego, „przegranego” dziadka i odrzuconej, „przegranej” ciotki. Teraz przyszła kolej na Lorenę, która miała stać się trzecim ogniwem w tym łańcuchu.

Rodzina, w której doszło do samobójstwa, może mieć trudność z odbyciem żałoby. Członkowie rodziny mogą odczuwać złość na osobę, która odebrała sobie życie, za wybranie tak tragicznego sposobu odejścia. W dodatku konsekwencje samobójstwa – wstyd, wspomnienia strasznych obrazów, niedokończone sprawy, długi, wątpliwości natury religijnej – spadają na rodzinę.

Przeznaczenie Loreny zaczęło się spełniać, nie było jednak jeszcze głęboko utrwalone. Kiedy zrozumiała, że lęki, które w sobie niosła, nie brały początku w niej samej, mogła oddać je prawowitym właścicielom. Poprosiłem, żeby wyobraziła sobie, że stoją przed nią dziadek i ciotka. Lorena spontanicznie wyraziła miłość, którą do nich poczuła. Wyobraziła sobie, że obydwójce życzą jej dobrze i musi tylko pozwolić, żeby wraz z wydechem lęki opuściły ją i powróciły do nich. Oddychała przez kilka minut, czując, jak jej ciało nabiera lekkości i spokoju. Poprosiła dziadka i ciotkę o błogosławieństwo, żeby mogła mieć szczęśliwe życie, chociaż im nie było ono dane. Obiecała też im, że nie będzie już niosła ich lęków. Zrozumiała, że nie miało to żadnego sensu, przysparzało tylko więcej bólu rodzinie. Wyobraziła sobie, że gdyby miały

jeszcze powrócić w przyszłości, z wydechem odda je przodkom. Po jednej sesji Lorena uwolniła się od paniki, która ja niszczyła.

Wracam myślami do Loreny, gdy jestem pytany o związki mojej pracy klinicznej z najnowszymi badaniami neuroplastyczności mózgu. Zdolność Loreny do przejścia ze stanu głębokiego lęku do stanu spokoju i równowagi jest doskonałą ilustracją, jak pięknie może połączyć się historia rodzinna i świadomość tego, co tu i teraz. Kiedy uda nam się połączyć podstawowe fakty i skoncentrujemy się na prowadzących do zdrowia wizualizacjach i ćwiczeniach, otwieramy możliwość tworzenia nowych połączeń neuronalnych. Tempo wracania do zdrowia może nas zaskoczyć.

Wewnętrzny język jako kompas

Niekiedy język naszej wewnętrznej skargi jest tak przejmujący, że zmusza nas do poszukiwania odpowiedzi w czeluściach rodzinnych historii. Dostęp do tych historii nie jest łatwy. Ukryte za wstydem, boleśnie wyparte lub schowane jako rodzinny sekret nie są opowieściami, które snuje się przy kolacji. Zdarza się jednak, że znamy traumatyczną historię, która kryje się za naszymi symptomami. Nie potrafimy jej jednak połączyć z tym, co przeżywamy.

Wewnętrzny język naszej skargi może poprowadzić nas jak kompas przez pokolenia niewyjaśnionych rodzinnych lęków. Na końcu drogi znajdziemy może traumatyzujące wydarzenie, które gdy zostanie wreszcie zgłębione i zrozumiane, przestanie powracać w kolejnych pokoleniach.

Poniżej znajdziesz listę pytań, które pomogą ci dotrzeć do wewnętrznego języka twojej wewnętrznej skargi. Odpowiedz na każde z nich tak szczegółowo, jak tylko potrafisz. Zachowaj otwarty umysł. Nie redaguj swoich odpowiedzi. Odpowiedzi, których udzielisz, mogą wskazać połączenie między tym, z czym dzisiaj się zmagasz, a traumą z twojej rodzinnej historii.

Ćwiczenie pisemne #2

Dziesięć pytań tworzących wewnętrzny język

1. Co działo się w twoim życiu, kiedy pierwszy raz pojawił się symptom lub problem?
2. Co działo się tuż przed jego wystąpieniem?
3. Ile miałaś lat, kiedy pierwszy raz pojawił się symptom lub problem?
4. Czy ktoś z twojej rodziny w podobnym wieku doświadczył traumy?
5. Jak dokładnie przejawia się twój problem?
6. Jak czujesz się w najgorszych momentach?
7. Co się dzieje, zanim wystąpi symptom?
8. Co sprawia, że jest ostrzejszy albo łagodniejszy?
9. Zrobienie czego uniemożliwia ci twój problem albo symptom? Do robienia czego cię zmusza?
10. Gdyby to uczucie albo symptom miały nigdy nie ustąpić, jaka jest najgorsza rzecz, która mogłaby cię spotkać?

Teraz przeczytaj to, co napisałaś. Oto kilka tematów, których powtarzanie się w rodzinach wielokrotnie widziałem w swojej pracy. Czy rozpoznajesz, że któryś z nich powracał także w twojej rodzinie?

• Powtarzający się język

Czy jest tam język, który nie pasuje do twojego życia i doświadczenia? Jeżeli tak, czy może należeć do kogoś z twojej rodziny?

• Powtarzający się wiek

Czy kiedy twój problem wystąpił po raz pierwszy, byłaś w podobnym wieku jak osoba z twojej rodziny, gdy zaczęło się jej cierpienie lub zmaganie? Jeżeli na przykład wczesnie straciłaś rodzica, symptom lub problem, który ogranicza twoje życie mógł zacząć się, gdy byłaś w tym samym wieku co rodzic, kiedy zmarł. Na poziomie podświadomym może ci być ciężko żyć pełnią życia, kiedy przekroczysz wiek, w którym umarło któreś z twoich rodziców. Problem lub symptom może wystąpić także, gdy twoje dziecko osiągnie wiek, w którym byłaś, gdy umarło jedno z twoich rodziców.

• Powtarzające się emocje, zachowania, objawy

Zastanów się. Co wywołało twój problem lub objaw, z którym się zmagasz? Co działo się w tle? Czy ktoś cię opuścił? Poczulaś się odrzucona, opuszczona, porzucona? Czy stało się coś, co spowodowało, że chciałaś się poddać lub zrezygnować? Czy twój problem lub objaw przypomina ci coś, czego doświadczyłaś we wczesnym dzieciństwie? Czy przypomina jakieś wydarzenie z historii rodzinnej? Czy jest podobny do czegoś, co przydarzyło się twojej matce, ojcu, babci albo dziadkowi?

W odpowiedziach na te pytania mogą się znajdować istotne znaki umożliwiające odkrycie połączeń w historii rodzinnej.

Skargi i objawy jako znaki na drodze do wyzdrowienia

Jaką konkretną wartość albo istotną wiadomość próbuje wyrazić twój problem lub objaw? Jeżeli spojrzysz na niego świeżym okiem, być może zobaczysz, że próbuje ci pokazać drogę, jak coś zakończyć lub uleczyć. Coś przyjąć lub od czegoś się oddzielić – może od uczucia, które przyjęłaś, ale które wcale nie należy do ciebie.

Być może objaw, którego doświadczasz, próbuje cię nakłonić, żebyś zrobiła krok, którego nie zrobiłaś wcześniej, a teraz nie możesz już dłużej zwlekać. Być może powinnaś przejść przez jakiś etap życia, którego nie odbyłaś w dzieciństwie. Być może problem powoduje w tobie uczucie bezradności, które ma zbliżyć cię do rodziców. Albo odwrotnie, zmusza cię do tego, żebyś dojrzała i oddzieliła się od nich.

Być może pokazuje ci, że musisz dokończyć jakieś zadanie, albo powrócić na drogę, którą porzuciłaś. Może zignorowałaś jakąś młodą lub rozproszoną część siebie, która teraz domaga się zauważenia. A może przekroczyłaś jakąś własną granicę, której nie możesz dłużej lekceważyć.

Skargi i objawy mogą też wskazywać drogę ku naprawieniu zerwanych

relacji lub pomagać w przepracowaniu doświadczonych przez nas traumy, zmuszając do konfrontacji z uczuciami, które dawno wyparliśmy. Mogą dać nam wgląd w traumę rodzinną, która nigdy nie została w pełni przepracowana. Mogą pomóc nam zrozumieć własną winę i ułatwić drogę do pojednania.

Skargi, problemy i objawy mogą działać jak drogowskazy kierujące nas w stronę tego, co jeszcze nieprzepracowane. Mają zdolność wyciągania na światło dzienne spraw, których nie dostrzegaliśmy, i łączenia nas z czymś lub kimś odrzuconym przez nas lub naszą rodzinę. Gdy zatrzymamy się, żeby je zbadać, to co nierozwiązane może się ukazać i dodać nowy wymiar do procesu zdrowienia. Możemy dzięki temu poczuć się bardziej pełni i zintegrowani.

ROZDZIAŁ 7

Wewnętrzne opisy

...słowa, jak Natura, w pół odkrywają,
a w pół kryją Duszę swą...

Alfred Tennyson

UCZUCIA, które żywimy do rodziców, prowadzą w głąb nas samych. Prowadzą do czterech nieświadomych motywów przedstawionych w rozdziale piątym i pomagają nam zrozumieć, które z nich działają w naszym życiu. W tym rozdziale poproszę, żebyś opisał swoją biologiczną matkę i biologicznego ojca. Kiedy będziesz to robił, nie pozwól, żeby coś cię kępowało. Podczas wykonywania kolejnych ćwiczeń dowiesz się więcej o sobie niż o swoich rodzicach. Jeżeli nie poznałeś swoich biologicznych rodziców, przejdź do następnego rozdziału.

Opisz swoją matkę

Poświęć chwilę, żeby opisać swoją matkę z czasów twojego dorastania. Jaka była? Jakie słowa i przymiotniki pierwsze przychodzą ci do głowy? Czy była ciepła? Kochająca? Chłodna? Zdystansowana? Szczęśliwa? Smutna? Przytulała cię często czy rzadko? Zapisz w zeszycie pierwsze myśli i słowa, które przychodzą ci do głowy.

Opisz swoją matkę

Moja matka była...
Zapisz także, o co masz do niej żal.
Obwiniam matkę o...

Zapisz wszystko. Nie wykonuj ćwiczenia w myślach. To bardzo ważne, żebyś zapisał słowa, które do Ciebie przychodzą.

Opisz swojego ojca

Teraz wykonaj to samo ćwiczenie, myśląc o ojcu. Jak byś go opisał? Czy był dobry? Spokojny? Surowy? Krytyczny? Zaangażowany czy nie? Zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Powstrzymaj się przed poprawianiem.

Ćwiczenie pisemne #4

Opisz swojego ojca

Mój ojciec był...
Zapisz także, o co masz do niego żal.
Obwiniam ojca o...

Jeśli dobrze Ci idzie, możesz także opisać swoją partnerkę (partnera) albo bliskiego przyjaciela, przyjaciółkę, czy nawet szefa.

Ćwiczenie pisemne #5

Opisz swoją partnerkę/partnera, przyjaciela/przyjaciółkę lub szefa

Moja partnerka/partner, bliski przyjaciel/przyjaciółka, szef jest...
Obwiniam ją/jego o...

A teraz przyjrzyjmy się temu, co ujawniło się w Twoim pisaniu. Nazywam te spontaniczne, nieprzygotowane przymiotniki i zwroty **wewnętrznymi**

opisami (*core descriptors*). Prowadzą one do nieświadomych uczuć. Mogą ujawnić uczucia, które żyjemy do rodziców, choć sami o tym nie wiemy.

Spisanie improwizowanej listy przymiotników i zwrotów pozwala nam ominąć po dorosłemu zracjonalizowaną wersję historii naszego dzieciństwa. Podczas pisania wolnego od cenzury może ujawnić się nasz prawdziwy stosunek do rodziców. Lista może pozwolić nam skontaktować się z nieświadomym poczuciem lojalności, które łączy nas z nimi. Ponadto, może ujawnić, że odrzuciliśmy jedno lub dwoje rodziców albo że przejęliśmy zachowania, które nas w nich drażnią. Wewnętrzne opisy nie kłamią, ponieważ biorą się z wewnętrznego obrazu, stworzonego wiele lat wcześniej, być może po to, żeby ochronić się przed zranieniem.

Kiedy byliśmy mali, nasze ciała odbierały docierające do nas informacje i zapisywały je jako stany uczuciowe. Przymiotniki pozwalają nam przenieść się z powrotem do tych stanów i towarzyszących im obrazów. Dzięki temu docieramy również do tych obrazów, które nie pozwalają nam iść naprzód.

Wielu z nas nosi w sobie bolesne obrazy: rodziców, którzy niewystarczająco o nas dbają, obrazy bycia pozbawionym tego, czego potrzebujemy. Jeżeli się im nie przyjrzymy, zaczynają rządzić naszym życiem i wpływać na kierunek, w jakim się ono rozwija. One jednak również nie są kompletne i nie mówią całej prawdy o naszym życiu. Jakie traumatyczne wydarzenia, tak trudne, że zahamowały przepływ miłości w rodzinie, kryją się za nimi?

Popatrz teraz na słowa, które napisałeś. Czy widzisz tam rozgoryczenie, które czujesz wobec rodziców? Czy są tam oskarżenia? Jeżeli tak, być może zauważysz, że te same skargi, które kierujesz do rodziców, powtarzają się w twoim stosunku do partnerki/partnera lub bliskiej przyjaciółki/przyjaciela. Często niezadowolenie, które odczuwamy wobec rodziców, powraca

w relacjach partnerskich i przyjacielskich. To, czego nie rozwiązaliśmy w relacji z rodzicami, nie znika automatycznie. Przeciwnie, staje się matrycą, według której tworzymy inne związki.

Jeżeli relacja z rodzicami była trudna, w naszych wewnętrznych opisach ujawni się rozgoryczenie, które nadal w sobie nosimy. Nie osiągniemy spokoju, jeśli trzymamy w sobie dawne urazy. Ci z nas, którzy uważają, że nie dostali wystarczająco dużo od rodziców, a szczególnie od matki, często czują, że dostają za mało od życia.

Jeżeli mieliśmy bliską relację z rodzicami, w wewnętrznych opisach ujawni się ciepło i współczucie, które wobec nich odczuwamy. Żywiąc dobre uczucia wobec rodziców, jesteśmy pozytywnie nastawieni do życia i ufnie patrzymy w przyszłość.

Czasami w wewnętrznych opisach ujawniają się sprzeczne emocje. Większość z nas ma wobec rodziców różne uczucia, często jednak jakiś temat lub wątek wybija się jako nierozwiązana sprawa. I tego właśnie szukamy. Niektórzy z nas cały czas odbierają to, co robią rodzice, jako osobisty atak lub odrzucenie.

Przyjrzyj się, jak dwie siostry, każda z innym doświadczeniem dzieciństwa, opisują swoją matkę.

Pierwsza siostra: „Samotna, smutna, sfrustrowana, surowa, skłonna do przemocy; miała trudny charakter”

Druga siostra: „Okrutna, mściwa, emocjonalnie opresyjna”

Opis pierwszej siostry jest jedynie próbą opisania rzeczywistości. W opisie drugiej siostry widzimy nieprzepracowany ból, ujawniający się w ocenie i oskarżeniu matki. Drugiej siostrze wydaje się, że to, co robi matka, jest wymierzone przeciwko niej. Czuje się krzywdzona, podczas gdy pierwsza siostra opisuje fakty. Matki miewają skłonność do przemocy i trudny charakter, a my możemy z tym spokojnie żyć. Dla drugiej siostry, która odbiera matkę

jako świadomie okrutną, nie jest to możliwe.

Wyobraźmy sobie, jak różnie doświadczają życia obie siostry. Choć miały jedną matkę, każda z nich nosi w sobie jej własną wersję. Drugiej siostrze życie wydawało się okrutne i niszczące. Czowała się emocjonalnie pusta, pozbawiona oparcia, większość życia spędziła sama.

Niekiedy potrafimy kochać tylko jedno z rodziców. Kim, która wolała ojca od matki, twierdziła, że matka była „infantylna, jak mała dziewczynka. Nigdy w żadnej sprawie nie mogłam na nią liczyć”. Słowa dotyczące ojca były pełne zachwytu: „Tata był cudowny. Wszystko robiliśmy razem. Zawsze mogłam liczyć na jego opiekę i troskę. Dawno powinien był zostawić moją matkę. Nigdy nie dostał od niej miłości, której potrzebował”.

Pod powierzchnią rozżalenia na matkę kryło się morze bólu. Towarzyszyło mu poczucie zdrady oraz przekonanie, że ojciec powinien porzucić matkę. Wewnętrzny język Kim pełen był doświadczenia pustki i oddzielenia.

Opowiadając się po stronie jednego rodzica przeciwko drugiemu, kierujemy się przeciw źródłu własnego życia i nieświadomie otwieramy w sobie przepaść. Zapominamy, że w połowie jesteśmy z matki, a w połowie z ojca. Rozgoryczenie Kim karmiło jej nienawiść do siebie i wewnętrzny niepokój. Jediną możliwością wyjścia z tego więzienia było zrozumienie swoich uczuć.

Wielu z nas fiksuje się na czymś, co zrobili rodzice i co w naszym przekonaniu zniszczyło nam życie. Pozwalamy tym wspomnieniom, odpowiadającym rzeczywistości lub skrzywionym, przesłonić wszystko dobre, co nas od nich spotkało. Wszyscy rodzice zadają swoim dzieciom ból. Nie da się tego uniknąć. Problemem nie jest to, co zrobili nam rodzice, problemem jest to, że nie potrafimy się od tego odkleić. Generalnie, kiedy rodzice zadawali nam ból, nie mieli takiego zamiaru. Wszyscy czujemy, że pewnych rzeczy od nich nie dostaliśmy. Pogodzenie się z rodzicami polega na

pogodzeniu się z tym, co dostaliśmy, i z tym, czego nie dostaliśmy. Kiedy spojrzymy na to w ten sposób, możemy czerpać siłę z rodziców, którzy, nawet jeżeli nie zawsze było to widać, chcieli dla nas jak najlepiej.

Wewnętrzne opisy charakterystyczne dla wczesnego przerwania więzi

Wiele osób, które doświadczyły wczesnego oddzielenia od matki lub naruszenia najwcześniejszej z nią więzi, ma trudności z odnalezieniem poczucia spokoju, uczucia, że stoją na twardej, ubitej ziemi. Przedstawię teraz przykłady wewnętrznych opisów charakterystycznych dla osób, które doświadczyły wczesnego przerwania więzi z matką.

– „Matka była zimna i zdystansowana. Nigdy mnie nie przytuliła. Zupełnie jej nie ufałam”.

– „Matka była wiecznie zajęta. Nigdy nie miała dla mnie czasu”.

– „Jestem bardzo blisko z mamą. Jest jak mała siostrzyczka, którą się opiekuję”.

– „Nigdy nie chcę być ciężarem dla mamy”.

– „Moja matka była odległa, emocjonalnie niedostępna i bardzo krytyczna”.

– „Zawsze mnie odpychała. Wcale jej na mnie nie zależy”.

– „Tak naprawdę to wcale nie mamy relacji”.

– „Byłam dużo bliżej z babcią. To ona była dla mnie matką”.

– „Moja matka jest całkowicie skoncentrowana na sobie. Zawsze chodzi tylko o nią. Nigdy nie okazała mi miłości”.

– „Potrafi być wyrachowana i manipulować ludźmi. Nigdy nie czułem się przy niej bezpieczny”.

– „Bałem się jej. Nigdy nie wiedziałem, co się zaraz wydarzy”.

– „Nie jesteśmy blisko. Nie ma w niej nic macierzyńskiego, nie jest jak matka”.

– „Nigdy nie chciałam mieć dzieci. Nie mam instynktu macierzyńskiego”.

Czy słyszysz ból w tych słowach? W rozdziale jedenastym zajmiemy się szczegółowo bólem oddzielenia i tym, jak odbudować relację z matką.

Nie każdy, kto doświadczył wczesnego zerwania więzi z matką, będzie czuł wobec niej rozgoryczenie. Często będzie kochać matkę i ufać jej. Niektóre dzieci po doświadczeniu oddzielenia od matki zamykają się wprawdzie na przyjmowanie od niej opieki, ale próbują odbudować więź, przejmując wobec niej rolę opiekunów.

Niekiedy problem z więzią nastąpił tak wcześnie, że na poziomie poznawczym nie zachowało się o nim żadne wspomnienie. Jednak zapisana w ciele pamięć oddzielenia może ujawniać się, gdy doświadczamy zbliżania i oddalania w relacjach. Nie wiedząc dlaczego, możemy odczuwać potworny lęk, pomieszanie, odrętwienie, porażkę, oddzielenie czy wręcz unicestwienie.

Ładunek emocjonalny wewnętrznych opisów

Ładunek emocjonalny zawarty w wewnętrznych opisach może służyć za barometr pozwalający zmierzyć, ile jeszcze pozostało do naprawienia. Generalnie rzecz biorąc, silne negatywne emocje wyznaczają kierunek, w którym musi iść leczenie. Szukasz słów silnie naładowanych emocjonalnie.

Poczuj ładunek emocjonalny słów dwudziestosiedmioletniego mężczyzny mówiącego o swoim ojcu alkoholiku:

„Mój ojciec jest pijakiem. Do niczego się nie nadaje. Jest idiotą, totalnym frajerem. Ani matka, ani my, dzieci, nigdy nie mogliśmy na niego liczyć. Był wobec niej agresywny i stosował przemoc. Mam dla niego zero szacunku”.

Słowa takie jak „pijak”, „idiota” i „frajer” ukrywają ból syna. Gniew i odrętwienie chłopaka to tylko najbardziej zewnętrzne warstwy. Łatwiej czuć złość i odrętwienie niż ból i smutek. W głębi duszy syn prawdopodobnie czuje

się załamany, gdy widzi, że ojciec pije.

Możesz również wyczuć emocje matki do ojca w słowach: „Ani matka, ani my, dzieci, nigdy nie mogliśmy na niego liczyć”. „Do niczego” i „nigdy nie można na niego liczyć” to prawdopodobnie słowa matki. Fakt, że zamknęła się na męża, uniemożliwił synowi pozostanie na niego otwartym. Syn pozornie jest lojalny wobec matki, jednak w rzeczywistości podzieli los ojca. Pił jak ojciec i był agresywny wobec swojej dziewczyny, dopóki nie wyrzuciła go za drzwi, dokładnie tak, jak jego matka wyrzuciła jego ojca. W ten sposób mimowolnie utkał nić, która połączyła go z ojcem. Nie pozwolił sobie mieć z życia więcej niż ojciec. Tak długo jak relacja między nimi nie została uleczona, powtarzał cierpienie ojca. Wraz z odzyskaniem ojca odzyskał również wolność dokonywania zdrowszych wyborów.

Kiedy rodzic zostaje odrzucony lub pozbawiony szacunku, jedno z dzieci często stanie się jego reprezentantem, przejmując zachowania, które spowodowały odrzucenie. Tym sposobem dziecko zrównuje się z rodzicem, dzieląc jego cierpienie. Tak jakby mówiło: „Ja też przez to przejdę, żebyś nie musiał przechodzić przez to sam”. Ta lojalność powoduje przeniesienie cierpienia na kolejne pokolenie. A często jeszcze dalej.

Musimy pogodzić się z rodzicami. Dzięki temu nie tylko odzyskamy wewnętrzny spokój, ale także pozwolimy, żeby harmonia rozciągnęła się na kolejne pokolenia. Gdy otworzymy się na rodziców i przestaniemy się trzymać historii, która stoi między nami, możemy zakończyć powracające cierpienie. Choć początkowo może się to wydawać trudne (albo niemożliwe), mnóstwo razy widziałem, jak naprawienie relacji z rodzicami leczyło zdrowie, związki i zdolność działania.

Zmianianie wewnętrznego obrazu rodziców

1. Jeszcze raz przeczytaj swoje wewnętrzne opisy. Tym razem zrób to na głos.
2. Słuchaj, jakbyś nie znał ich wcześniej. Czy słyszysz coś nowego?

3. Czy słowa naładowane emocjonalnie wskazują na nierozwiązane sprawy z rodzicami?
4. Poczuj swoje ciało, gdy czytasz. Spina się czy rozluźnia? Oddychasz spokojnie czy masz kłopoty z oddechem?
5. Czy coś w tobie pragnie zmiany?

Zajęcie się wewnętrznymi opisami to ważny krok na drodze do odbudowania więzi z rodzicami. Nie ma znaczenia, czy rodzice żyją, czy umarli – gdy odnajdziesz swoje wewnętrzne opisy, negatywne emocje, które czujesz do rodziców, i surowe oceny, którym ich poddajesz, mogą zacząć się zmieniać. Pamiętaj, że im większy ładunek emocjonalny słów, tym głębszy twój ból. Często pod słowami pełnymi złości kryje się smutek. Ten smutek cię nie zabije, natomiast złość może to zrobić.

Obraz rodziców, który nosisz w sobie, wpływa na jakość twojego życia. Dobra wiadomość jest taka, że kiedy uda ci się wydobyć ten obraz na powierzchnię, możesz go zmienić. Nie możesz zmienić rodziców, ale możesz zmienić sposób, w jaki ich przeżywasz.

ROZDZIAŁ 8

Wewnętrzne zdanie

Jaskinia, do której najbardziej boisz się wejść, staje się źródłem, którego poszukujesz.

Joseph Campbell,

Reflections on the art of living

JEŻELI ZMAGASZ SIĘ z lękami, fobią, atakami paniki czy obsesyjnymi myślami, wiesz aż nazbyt dobrze, co znaczy być uwięzionym przez własne życie wewnętrzne. Wyrok jest ciężki: ciągłe przygnębienie, przytłaczające emocje, wytrącające z równowagi reakcje ciała. Choć obawiasz się, że to dożywocie, nie przypominasz sobie sądu ani procesu. Przerazenie i lęk powodują, że kurczy się twój świat. Odbierają ci chęć życia, ograniczają twoje dni i życie, które masz przed sobą. Takie życie może być potwornie męczące.

Wydostać się jest łatwiej, niż ci się wydaje. Musisz po prostu poświęcić czas, żeby naprawdę usłyszeć zdanie-wyrok [94](#), które mówi twój najgorszy strach. To zdanie jest z tobą prawdopodobnie od wczesnego dzieciństwa. Wypowiadane głośno lub jedynie w myślach, od zawsze pogłębia twoją rozpacz. Jednak to właśnie ono może wyprowadzić cię z twojego więzienia tam, gdzie rozciąga się nowy świat zrozumienia i spokoju. To zdanie nazywam **wewnętrznym zdaniem**. To właśnie ono jest tym diamentem, do którego prowadzi mapa wewnętrznego języka.

Odnalezienie wewnętrznego zdania

Zanim pójdziemy dalej, odpowiedz na jedno pytanie i zapisz swoją odpowiedź: Jaki jest twój najgorszy lęk, najgorsze, co mogłoby ci się przydarzyć? Prawdopodobnie czujesz go przez całe życie. Być może wydaje ci się wręcz, że się z nim urodziłaś. Zadam to pytanie jeszcze raz, w trochę inny sposób: Gdyby twoje życie miało się rozpaść i wszystko poszłoby według najgorszego scenariusza, czego bałabyś się najbardziej? Jaka jest najgorsza rzecz, która mogłaby cię spotkać? Zapisz swoją odpowiedź.

Ćwiczenie pisemne #6 Odnajdywanie wewnętrznego zdania

Mój najgorszy lęk/najgorsze, co mogłoby mnie spotkać, to...

To, co właśnie zapisałaś, to twoje wewnętrzne zdanie. Nie czytaj dalej, dopóki go nie zapiszesz.

Być może twoje wewnętrzne zdanie zawiera słowo „ja”.

„Straciłabym wszystko”.

Może zawiera słowo „oni”.

„Oni by mnie zniszczyli”.

A może zaczyna się od słowa „moje”.

„Moje dzieci (rodzina/mąż/żona) by mnie opuściły”.

Może zacząć się także od wielu innych słów.

A teraz pójdźmy głębiej i jeszcze raz odpowiedzmy na to samo pytanie. Tym razem nic nie poprawiaj. Pisz, aż dojdiesz najdalej, jak możesz. Rozpoczynasz proces poznawania siebie, który będzie pogłębiał się na kolejnych stronach.

Ćwiczenie pisemne #7 Ulepszanie wewnętrznego zdania

Najgorsze, co mogłoby mnie spotkać...

„Ja...”

„Oni...”

„Mogłabym/mógłbym...”

„Moja rodzina/ moje dziecko/ mój mąż...”

Przyjrzyj się temu, co napisałeś. Jeżeli wydaje ci się, że to już wszystko, zadaj sobie kolejne pytanie: Gdyby to się stało, co wtedy? Co byłoby w tym najgorsze?

Na przykład, jeżeli napisałeś „Mógłbym umrzeć”, zastanów się, co dalej. Co byłoby w tym najgorsze?

„Zostawiłbym rodzinę”.

Zejdź jeszcze głębiej, co wtedy?

„Zapomnieliby o mnie”.

Czujesz, że zdanie „zapomnieliby o mnie” jest bardziej pełne znaczenia niż dwa poprzednie zdania?

Poświęć jeszcze chwilę, by zawęzić i pogłębić emocjonalne znaczenie twojego zdania.

Ćwiczenie pisemne #8 Pogłębianie wewnętrznego zdania

Mój najgłębszy lęk to...

Popatrzmy jeszcze raz na to, co napisałeś. Twoje wewnętrzne zdanie składa się pewnie z trzech, czterech, może pięciu lub sześciu słów. Jak już wspomniałem, często zaczyna się od „ja” albo „oni”, może jednak zaczynać się też od innych słów [95](#). Często jest w czasie teraźniejszym lub przyszłym, tak jakby dotyczyło czegoś, co właśnie się dzieje, albo ma się wydarzyć za chwilę. Te słowa żyją w tobie. Czujesz, jak reaguje na nie twoje ciało, kiedy wypowiedasz je na głos. Rozbrzmiewa w tobie, raczej jak dźwięczne

uderzenie w kryształ niż głucho stukanie w drewno. Wewnętrzne zdania brzmią tak:

- „Jestem zupełnie sama”.
- „Odrzucą mnie”.
- „Zostanę porzucona”.
- „Zawiodę ich”.
- „Wszystko stracę”.
- „Rozpadnę się na części”.
- „To wszystko moja wina”.
- „Porzucą mnie”.
- „Zdradzą mnie”.
- „Upokorzą mnie”.
- „Oszaleję”.
- „Skrzywdzę swoje dziecko”.
- „Stracę rodzinę”.
- „Stracę kontrolę”.
- „Zrobię coś potwornego”.
- „Skrzywdzę kogoś”.
- „Nie będę godny, by żyć”.
- „Zostanę znienawidzony”.
- „Zabiję się”.
- „Zamkną mnie”.
- „Wyrzucą mnie”.
- „To się nigdy nie skończy”.

Nadaj wewnętrznemu zdaniu ostateczny kształt

Został jeszcze jeden krok. Jeżeli zapisałeś zdanie typu „Jestem całkiem sam”, przesunij wskazówkę w obie strony, żeby zobaczyć, czy twoje zdanie dźwięczy dokładnie na tej częstotliwości, gdzie powinno.

Czy twoje zdanie rzeczywiście brzmi: „Jestem całkiem sam”, czy może raczej: „Opuszczą mnie”? Czy brzmi: „Opuszczą mnie”, czy może raczej: „Odrzucą mnie” albo: „Porzucą mnie”?

Jak optyk dobierający właściwe szkła, musisz sprawdzić, czy słowa oddają dokładnie uczucie, które nosisz w sobie. Poświęć czas, żeby to sprawdzić. Czy twoje wewnętrzne zdanie brzmi bardziej jak „Opuszczą mnie”, czy raczej „Zostanę opuszczony”? Twoje ciało rozpozna najbardziej trafne słowa i poczujesz wewnętrzną wibrację. Wypowiedane na głos wyrazy twojego wewnętrznego zdania wywołują reakcję fizyczną – często lęk lub uczucie zapadania się.

Inne ścieżki prowadzące do twojego wewnętrznego zdania

Jeżeli próbowałaś zapisać swoje wewnętrzne zdanie i nic z tego nie wyszło, spróbuj odpowiedzieć na takie pytanie: Jaka jest najgorsza rzecz, która mogłaby się komuś przytrafić? Komuś innemu. Nie tobie. Może pamiętasz jakąś straszną historię z wiadomości, która przydarzyła się obcej ci osobie. A może coś okropnego przytrafiło się osobie, którą znasz. Co to było? Zapisz to. To, co pamiętasz, jest ważne. Być może mówi coś o tobie.

Często tragedia innej osoby odzwierciedla nasze najgorsze lęki. Spośród wszystkich nieszczęść, o których słyszymy, niektóre poruszają w nas jakąś osobistą, a tak naprawdę rodzinną, strunę. Pomyśl o tym jak o tylnych drzwiach do rodzinnej psychiki. Ze wszystkich strasznych rzeczy, jakie przydarzają się ludziom, te, które poruszają nas najmocniej, prawdopodobnie wskazują drogę do rodzinnej traumy. Mogą także przypominać o traumie, którą przeżyliśmy sami. Kiedy tragedia innej osoby mocno nas porusza, zwykle jest w niej coś, co na jakimś poziomie należy również do nas.

Jest jeszcze jedna metoda, żeby dotrzeć do wewnętrznego zdania. Przypomnij sobie scenę z książki, filmu czy przedstawienia teatralnego, która szczególnie cię poruszyła. Która część tej sceny najmocniej na ciebie działa? Jeżeli jest to na przykład scena przedstawiająca dzieci, które zostały same, bez

matki, zastanów się, jaki jej aspekt wywołuje w tobie największe emocje. Czy chodzi o to, że matka opuściła dzieci? A może o to, że dzieci zostały pozbawione opieki?

Wspomniana scena może poruszyć dwie osoby z innych powodów: na jednej wrażenie robi fakt, że matka porzuciła dzieci, inną poruszy wizja dzieci, którymi nikt się nie opiekuje. Kiedy przyjrzymy się rodzinnej historii pierwszej osoby, prawdopodobnie dowiemy się, że jej babka, matka, albo nawet ona sama, zostawiła dzieci lub zrzekła się praw do dziecka. W przypadku pierwszej osoby nieświadomione poczucie winy może powracać w kolejnych pokoleniach, podczas gdy w przypadku drugiej osoby chodzić będzie raczej o ciągnący się od pokoleń głęboki żal porzuconego dziecka. Obrazy z książek, filmów i sztuk mogą stać się burzą, która trzęsie gałęziami naszego rodzinnego drzewa i strąca z niego ukryte owoce.

Gdy historia z telewizyjnych wiadomości staje się historią rodzinną

Lęk, że ktoś włamie się do jej domu i ją skrzywdzi, towarzyszył Pam, odkąd sięgała pamięcią. Czaił się w jej podświadomości, był jak nieustanny szum pracującej w oddali maszyny. Pewnego dnia Pam przeczytała w gazecie informację o młodym Somalijczyku, którego zaatakował i śmiertelnie pobił gang z jej dzielnicy. Strach, który do tej pory cichutko w niej pracował, eksplodował z wielką siłą, wywołując panikę w całym ciele. Pam poczuła, że rozchodzi się w szwach, i doznała uczucia rozlewania się poza granice swojego ciała.

„To było dziecko”, powiedziała. „Był zupełnie niewinny. Po prostu znalazł się w niewłaściwym miejscu o niewłaściwej porze. Odebrali mu życie, odebrali mu godność, zadali mu straszny ból”.

Pam, choć sama o tym nie wiedziała, mówiła też o bracie swojej matki,

Walterze, który umarł w wieku jedenastu lat. Pam słyszała jego historię tylko raz, kiedy była dzieckiem. Rodzina rzadko o tym mówiła. Choć nigdy tego nie udowodniono, rodzina podejrzewała morderstwo. Walter został wywabiony z domu przez dzieciaki z sąsiedztwa, które często mu dokuczały, a potem odnaleziony martwy w opuszczonym szybie. Spadł albo został zepchnięty i pozostawiony na śmierć. Wydobycie ciała zajęło kilka dni. Chłopcy, z którymi wyszedł, prawdopodobnie spanikowali i uciekli. Walter „znalazł się w niewłaściwym miejscu o niewłaściwej porze”.

Wewnętrzny język zrodzony z wojny

Jeżeli członkowie naszej rodziny zginęli lub ucierpieli podczas wojny, a także jeżeli byli sprawcami wojennej przemocy, możemy odziedziczyć prawdziwe pole minowe traum. Nieświadomi, że przeżywamy ponownie traumatyczne doświadczenia sprzed dekad, możemy odziedziczyć lęki (przed porwaniem, wypędzeniem z domu, byciem zamordowanym) i być przekonani, że są nasze własne.

Prak, hałaśliwy ośmiolatek z Kambodży, nigdy nie poznał swojego dziadka zamordowanego przez Czerwonych Khmerów. Oskarżony o szpiegostwo na rzecz CIA, dziadek Praka został zabity przy użyciu kosy. Prak ciągle uszkadzał sobie głowę, aż jego rodzice Rith i Sita, pierwsze pokolenie ocalałych z pól śmierci, postanowili szukać dla niego pomocy. Rith i Sita byli uprzejmi i wyrażali się w sposób pełen delikatności. Sprawiali wrażenie przygniecionych ciężarem, który ich ze sobą połączył. Niepozbowionym błędów angielskim opowiedzieli mi, że opuścili Kambodżę jako nastolatki, dziesięć lat po zakończeniu rzezi, i wyjechali do Los Angeles, gdzie na świat przyszedł syn, ich jedyne dziecko. Ośmioletni Prak miał za sobą kilka wstrząsów mózgu. Rith wyjaśnił mi, że Prak miał w zwyczaju rozpędzać się

i jakby specjalnie uderzać głową w ściany i metalowe słupy. Bawił się również wieszakiem, waląc nim w podłogę lub kanapę, krzycząc: „Zabij! Zabij”. Trudno było nie widzieć związku między zachowaniem chłopca a zamordowaniem jego dziadka. Wewnętrzny język Praka nie tylko wprost wyrażał się w słowach: „Zabij! Zabij”, ale także materializował się w zachowaniu na dwa niepokojące sposoby. Za pomocą wieszaka Prak w wstrząsający sposób odgrywał ciosy, które zadał morderca. Raniąc się w głowę, odtwarzał śmierć dziadka.

Wiele rodzin, które doświadczyły tragedii i cierpienia, woli nie wracać do bolesnej przeszłości. Rodzice, sądząc, że nie należy narażać dzieci na niepotrzebny ból, wolą trzymać usta zamknięte. Sądzą, że im mniej wie dziecko, tym lepiej jest chronione i odizolowane od cierpienia. Prak nie wiedział nic o polach śmierci, nic o morderstwie i co najgorsze, nic o swoim dziadku ze strony ojca. Więcej, powiedziano mu, że to drugi mąż babci jest jego dziadkiem.

Niestety, milczenie na temat przeszłości wcale nie chroni kolejnych pokoleń. To co ukryte przed okiem i umysłem, rzadko kiedy znika. Przeciwnie, często wraca w zachowaniu naszych dzieci i objawach, których doświadczają.

Wy tłumaczenie tego Rithowi i Sicie nie było łatwe. Czuję, jakby gruba zasłona kultury i wyparcia uniemożliwiała jakąkolwiek rozmowę o ludobójstwie. „Patrzmy tylko w przyszłość, nie w przeszłość”, powiedziała Sita. „Mamy szczęście, że ocaleliśmy i jesteśmy w Ameryce”, powiedział Rith. Dopiero gdy udało mi się wyjaśnić im, w jaki sposób przeszłość odradza się w zachowaniu Praka, byli gotowi na kolejny krok.

„Wróć do domu i opowiedz Prakowi o swoim ojcu”, powiedziałem Rithowi. „Powiedz mu, jak bardzo kochałeś ojca i jak bardzo nadal za nim tęsknisz. Powieś zdjęcie ojca, prawdziwego dziadka Praka, nad jego łóżkiem i powiedz mu, że twój ojciec chroni go i składa błogosławieństwo na jego

głowie, w nocy, kiedy śpi. Stwórz dla niego obraz, że z błogosławieństwem od twojego ojca nie musi już ranić sobie głowy”.

Najtrudniejszy był jednak ostatni krok. Wydawało mi się, że Prak zidentyfikował się nie tylko z dziadkiem, ale także z mordercą, który zadał śmiertelny cios. Wyjaśniłem Sicie i Rithowi, że ci, którzy są sprawcami krzywdy, jakiej doświadczyli członkowie naszej rodziny, również stają się częścią systemu rodzinnego, jeżeli wypieramy ich ze swojej historii. Wyjaśniłem, że dzieci sprawców i ofiar cierpią podobnie i że musimy skierować swoje dobre uczucia do wszystkich zaangażowanych stron. Idąc dalej, wspieramy nasze dzieci i dzieci naszych dzieci, jeżeli potrafimy modlić się zarówno za bliskich, którzy doznali krzywd, jak i za tych, którzy ich skrzywdzili. Sita i Rith zrozumieli. Jako praktykujący buddyści postanowili zabrać Praka do pagody – kambodżańskiej świątyni – i zapalić kadzidło zarówno za dziadka Praka, jak i za jego mordercę, tak by potomkowie obu rodzin mogli być wolni. Trzy tygodnie po wizycie w pagodzie i po tym, jak zdjęcie dziadka zawisło nad łóżkiem, żeby go chronić, Prak oddał Sicie wieszak, mówiąc: „Mamo, nie potrzebuję się już tym bawić”.

Rodzinny ból, rodzinna cisza

Gretchen, o której opowiadałem już w tej książce, niosła lęki swojej babci, która jako jedyna z całej wymordowanej w Auschwitz rodziny przeżyła Holokaust. Ponieważ nie potrafiła w pełni przyjąć daru, jakim było ocalenie z Zagłady, babcia Gretchen szła przez życie jak duch, a jej dzieci i wnuki stapały wokół niej na palcach, żeby nie przysparzać jej więcej zmartwień.

Nie dało się z nią rozmawiać o wymordowanej rodzinie. Jej spojrzenie stawało się puste, a z policzków odpływał cały kolor. Najlepiej było nie budzić jej wspomnień. Być może babcia Gretchen nieświadomie pragnęła

umrzeć, jak reszta jej rodziny. Dwa pokolenia później Gretchen nosiła w sobie te same uczucia i pragnęła zostać unicestwiona, tak jak rodzina babci.

Wewnętrzny język Gretchen: „Wyparuję. Moje ciało spłonie w kilka sekund”.

Kiedy Gretchen zobaczyła, że jest uwięziona w traumie babci, mogła wreszcie zrozumieć, skąd brały się jej uczucia. Poprosiłem ją, żeby zamknęła oczy i wyobraziła sobie, że kołysze ją babcia i inni członkowie żydowskiej rodziny, których nigdy nie poznała. Gdy to sobie wyobrażała, poczuła spokój, uczucie, którego nie doświadczała wcześniej. Zrozumiała, że pragnienie samospalenia było połączone z losem jej przodków, którzy rzeczywiście zostali spaleni. Pragnienie śmierci zniknęło w tamtym momencie, impuls, żeby się zabić – wygasł.

Identyfikując się z babcią, Gretchen mogła jednocześnie identyfikować się z tymi, którzy zabili babcię i jej rodzinę. Gdyby się zabiła, Gretchen nieświadomie powtórzyłaby działanie morderców. Identyfikacja ze sprawcami wcale nie jest niczym rzadkim i należy o tym pamiętać, gdy w kolejnych pokoleniach rodziny dochodzi do agresywnych zachowań.

Więzienia lęku

Steve cierpiał na ataki paniki za każdym razem, gdy odwiedzał nowe miejsce. Zawsze kiedy znalazł się gdzieś, gdzie wcześniej nie był, czy był to nowy budynek, odwiedzana po raz pierwszy restauracja, czy miasto, Steve doświadczał poczucia oddzielenia od siebie. Opisywał to jako „omdlewanie” oraz zawroty głowy, które powodowały, że był „czarny w środku” i czuł, jak „niebo zamyka się nad nim”. Za każdym razem odczuciom tym towarzyszyło przyspieszone bicie serca i pocenie się. Nie mógł sobie przypomnieć żadnego wydarzenia z dzieciństwa, które mogłoby wywołać tak silne lęki. Chcąc mu

pomóc, żona i dzieci również pozostawali więźniami znanego terytorium. Nie jeździli na wakacje, nie chodzili do nowych restauracji, unikali wszelkich niespodzianek.

Wewnętrzny język Steve'a: „Zniknę. Zostanę wymazany”.

Spojrzenie na historię rodziny Steve'a wyjaśniło, skąd wziął się brak poczucia bezpieczeństwa. Siedemdziesięciu czterech członków rodziny Steve'a było ofiarami Holokaustu. Zabrano ich ze znanego otoczenia, niewielkiej wioski, w której żyli, i przeniesiono do „nowego miejsca”, którym okazał się obóz koncentracyjny, gdzie zostali wymordowani. Kiedy Steve zobaczył związek łączący go z rodziną, mógł wreszcie zrozumieć, skąd brały się ataki paniki, które tak ograniczały jego życie. Lęk zmniejszył się po naszej pierwszej sesji.

Linda, podobnie jak Steve, cierpiała z powodu ataków paniki, które odbierały jej poczucie bezpieczeństwa. Zamknęła się w twierdzy własnych lęków. „Świat nie jest bezpiecznym miejscem”, powiedziała. „Musisz ukrywać to, kim naprawdę jesteś. Jeżeli ludzie dowiedzą się o tobie zbyt wiele, mogą cię zranić”. Od kiedy sięgała pamięcią, śniły jej się koszmary, w których była porywana przez nieznaną osobę. Jako dziecko bała się nocować u koleżanek. Jako czterdziestokilkuletnia kobieta również niechętnie gdziekolwiek wychodziła. Była jak Steve, uwięziona przez lęki, których nie potrafiła wyjaśnić żadnym przeżyciem z dzieciństwa.

Kiedy zapytałem o historię rodziny, przypomniała sobie, że jako mała dziewczynka usłyszała, że jej babcia miała siostrę, która zginęła w Holokauście. Linda postanowiła zgłębić tę historię i dowiedziała się, że jej cioteczna babcia ukrywała się w domu u sąsiadów, dopóki ktoś nie zadenuncjował jej jako Żydówki. Wtedy została „porwana przez nieznaną osobę” – nazistowskich żołnierzy – zastrzelona i porzucona w rowie.

Wewnętrzny język Lindy: „Świat nie jest bezpiecznym miejscem. Musisz

ukrywać, kim jesteś. Ludzie mogą cię skrzywdzić”.

Porównując swój wewnętrzny język z tragedią ciotecznej babci, Linda zyskała kontekst wyjaśniający jej lęki. Wyobraziła sobie, że przeprowadza z cioteczną babcią rozmowę, w której dostaje od niej obietnicę opieki i ochrony. Dzięki temu obrazowi Linda poczuła, że może zostawić swoje przerażenie z cioteczną babcią, czyli tam, gdzie brało swój początek.

Choć większość z nas nie ma w rodzinie nikogo, kto zginął w Holokauście, podczas rzezi rdzennej ludności Ameryki, na polach śmierci w Kambodży, w wielkim głodzie na Ukrainie, w masowych mordach w Chinach, Rwandzie, Nigerii czy byłej Jugosławii (mógłbym wyliczać jeszcze długo) – to przeżycia związane z wojną, przemocą, morderstwem, gwałtem, koniecznością ucieczki, przesiedleniem i innymi podobnymi traumami, jakich doświadczyli nasi przodkowie, mogą leżeć u podstaw lęków, które uważamy za własne. Nasze wewnętrzne zdanie może pomóc nam odróżnić to, co należy do przeszłości, od tego, co tu i teraz.

Poszukiwanie źródła wewnętrznego zdania

Wewnętrzne zdanie często wywołuje uczucie lęku. Możemy zauważyć, że wypowiedziane na głos powoduje silną, fizyczną reakcję w ciele. Wiele osób odczuwa przepływające przez ciało fale, kiedy zdanie jest wypowiedziane. Dzieje się tak, ponieważ wewnętrzne zdanie narodziło się z nieprzepracowanej tragedii. Jeżeli nie naszej, to czyjej?

Choć to my wypowiadamy wewnętrzne zdanie i niesiemy związany z nim lęk, wydarzenie, które ten lęk obudziło, mogło mieć miejsce przed naszym przyjściem na świat. Zadajemy więc pytanie: Do kogo należy ten lęk?

Powiedz do siebie swoje wewnętrzne zdanie. Poczuj jego wibracje wewnątrz ciała. Usłysz je od środka. Wyobraź sobie przez chwilę, że słowa

wypowiada ktoś inny. Być może masz ochotę jeszcze raz napisać zdanie, żeby zobaczyć słowa przed sobą. Usłysz zdanie kogoś, kto doświadczył wielkiej traumy, żył w poczuciu głębokiej rozpaczyny lub winy, zmarł gwałtowną śmiercią lub żył w poczuciu pustki i niemej desperacji. Być może zdanie należy do twojej matki albo ojca. Może też należeć do babci lub dziadka, a nawet do starszego rodzeństwa, wuja lub ciotki. A teraz żyje dalej w tobie.

Wewnętrzne zdania przypominają domokrażców, chodzących od drzwi do drzwi, aż ktoś wpuści ich do środka. Drzwi, do których pukają, to psyche tych, którzy przychodzą kolejno w systemie rodzinnym. Otwieramy drzwi, nie udzielając świadomej zgody.

Wydaje się, że podświadomie czujemy się zobowiązani do uleczenia tragedii, które w naszej rodzinie pozostały nieprzepracowane. Nieświadomie starając się uleczyć rodzinny ból, możesz wziąć na siebie nieprzepracowane cierpienie swojej babci, która straciła matkę, męża lub dziecko. Jej poczucie utracenia wszystkiego może żyć w tobie jako lęk, że ty także wszystko stracisz.

Te zdania wpływają na to, ile o sobie wiesz. Wpływają na decyzje, które podejmujesz. Wpływają na to, jak twoje ciało i umysł reagują na otaczający cię świat. Wyobraź sobie, jak zdanie: „On mnie opuści”, dźwięczące gdzieś z tyłu głowy, działa na ciebie w momencie, gdy oświadcza ci się twój wymarzony mężczyzna. Albo wyobraź sobie, jaki efekt ma zdanie: „Skrzywdzę swoje dziecko” na złożony biologicznie i emocjonalnie stan młodej kobiety, która spodziewa się dziecka.

Jeszcze raz wsłuchaj się w słowa twojego wewnętrznego zdania. Wypowiedz je głośno. Czy na pewno należą do ciebie? Który z członków twojej rodziny miał powód, żeby czuć coś podobnego?

Pomyśl o rodzicach i dziadkach. Czy doświadczyli wydarzenia tak bolesnego, że prawie nigdy o nim nie mówili? Czy utracili dziecko albo doświadczyli poronienia późnej ciąży? Czy porzucił ich ktoś, kogo bardzo

kochali, albo stracili przedwcześnie któreś z rodziców? Czy czuli się winni z powodu wyrządzonej komuś krzywdy? Obwiniali się o coś?

Jeżeli nic nie przychodzi ci do głowy, możesz sięgnąć jeszcze jedno pokolenie wstecz, do swoich pradziadków, albo pomyśleć o historiach wujków i ciotek.

Zach musiał cofnąć się o dwa pokolenia, żeby odzyskać spokój. Po kilku próbach samobójczych zdecydował się wreszcie otworzyć drzwi prowadzące do rodzinnej przeszłości.

Wewnętrzne zdanie Zacha było z nim, odkąd tylko sięgał pamięcią. Już jako mały chłopiec czuł, że powinien umrzeć. Urodziłem się, żeby umrzeć, twierdził.

Wewnętrzne zdanie Zacha: „Powiniennem umrzeć”.

Kiedy tylko poczuł się wystarczająco dojrzały, zaciągnął się do wojska, żeby zginąć w Iraku. To było naprawdę proste. Jako żołnierz piechoty zginie na pierwszej linii frontu i tym samym osiągnie cel swojego życia. Ćwiczył z wielkim oddaniem. Postanowił zostać bohaterem, podjąć każde ryzyko i zginąć za swój kraj.

Jednak ten plan nie został zrealizowany. Jednostka Zacha nigdy nie została wysłana do Iraku. Zach nie mógł w to uwierzyć. Natychmiast samowolnie opuścił bazę i postanowił zrealizować następny plan mający doprowadzić do śmierci. Pędził po autostradzie jak szalony, licząc na to, że zatrzyma go stanowa policja. Wszystko dokładnie zaplanował: zamierzał wychylić się z samochodu i nie zatrzymywać się, tak żeby policjant był zmuszony do niego strzelić. Tym razem jednak jego plan również się nie powiódł. Choć pędził po autostradzie jak szalony, nie napotkał żadnego patrolu. Nie było więc strzelaniny ani umierania.

Zach postanowił więc działać dalej i pojechał do Waszyngtonu. Kolejny plan wydawał mu się niezawodny. Chciał przeskoczyć przez płot Białego

Domu i uzbrojony w pistolet-zabawkę biec w kierunku biura prezydenta. Liczył na to, że chroniący Biały Dom agenci zastrzelą go w drodze. Jednak los znowu zgotował Zachowi inny scenariusz. Gdy dostał się na Pennsylvania Street, okazało się, że płot Białego Domu jest chroniony tak dobrze, iż nie było szansy zbliżyć się do niego na odległość mniejszą niż kilka kroków.

Zach miał w głowie jeszcze jeden samobójczy plan, którego jednak nigdy nie wprowadził w życie. Chciał pójść na wiec, na którym przemawiał gubernator i udawać, że chce go zabić z plastikowego pistoletu. Agenci ochrony musieliby go wtedy zastrzelić. Otrzeźwiła go jednak myśl, że w tłumie mógłby zostać tylko obezwładniony i spędzić resztę życia w więzieniu. Wtedy postanowił szukać pomocy.

Czy widzisz wspólny wątek we wszystkich planach samobójczych Zacha?

W każdym z nich Zach ginie postrzelony przez kogoś, kto broni swojego kraju. Przez dwadzieścia cztery lata życia Zach nie zrobił nic, żeby zasłużyć na taką karę. Nigdy nikogo nie skrzywdził. Nie nosił żadnej własnej winy. Nie oskarżał się o niczyje cierpienie.

A zatem za kogo chciał zginąć Zach? Wyrażając się precyzyjniej: Kto w systemie rodzinnym Zacha powinien zostać zastrzelony za to, co zrobił?

Żeby się tego dowiedzieć, musieliśmy wyruszyć w głąb historii rodzinnej. Drogę oświetlało nam wewnętrzne zdanie. Jeżeli posłuchać wewnętrznej skargi Zacha, nasuwają się trzy możliwe pytania pomocnicze.

Pytania pomocnicze Zacha

- Kto w twojej rodzinie popełnił zbrodnię i nie poniósł za nią kary?
- Kto czuł, że za to, co zrobił, powinien zostać zastrzelony?
- Który członek twojej rodziny został zastrzelony, a rodzinie odmówiono prawa do opłakiwania go?

W przypadku Zacha dwa pierwsze pytania były strzałem w dziesiątkę.

Pierwsze z nich wywołało u niego wspomnienie rozmowy, którą przypadkiem usłyszał jako dziecko. Dowiedział się z niej, że jego dziadek ze strony matki był wysokim urzędnikiem w gabinecie Mussoliniego, odpowiedzialnym za decyzje, które kosztowały życie wielu ludzi. Pod koniec wojny we Włoszech udało mu się pod fałszywym nazwiskiem uciec do Związku Radzieckiego. Jego współpracownicy zostali rozstrzelani. Dziadek Zacha wymknął się własnemu przeznaczeniu. Miał szczęście – tak w każdym razie uważał. Choć o tym nie wiedział, przekazał swoje przeznaczenie wnukowi, pierwszemu męskiemu potomkowi.

Jak wiemy z rozdziału trzeciego, Bert Hellinger uczy, że każdy z nas jest odpowiedzialny za swój los i musi samodzielnie ponieść wszystkie związane z tym konsekwencje. Jeżeli odrzucimy lub oszukamy swoje przeznaczenie, inny członek systemu rodzinnego może próbować zapłacić konieczną cenę – a często tą ceną jest życie.

Zach próbował zapłacić za zbrodnie dziadka. Był to kosztowny spadek, a Zach nie wiedział wcale, że go przyjął. Uważał, że pragnienie bycia zastrzelonym narodziło się w nim samym. Sądził, że urodził się ze skazą i nic nie może na to poradzić. Nie podejrzewał nawet, jak głęboko jest związany ze swoją historią rodzinną. Nie łączył swojego życia z życiem dziadka.

„Myślisz, że to nie ja powinienem umrzeć”, nie mógł uwierzyć. „Myślisz, że nie muszę umrzeć?”.

Unikając rozstrzelania, dziadek Zacha nie wyrównał rachunku śmierci, które spowodował. Dwa pokolenia później Zach próbował doprowadzić do równowagi, poświęcając własne życie. To nie było sprawiedliwe, ale jednak się działo. I prawie się dokonało.

Zachowi udało się zostawić pragnienie śmierci z dziadkiem. Po raz pierwszy mógł oddzielić cudze uczucia od własnych. Mógł wreszcie odłożyć na bok to, co kiedyś zinternalizował.

Teraz, kiedy powracały tamte emocje, Zach wiedział już, co ma robić. Wyobrażał sobie dziadka i z szacunkiem pochylał głowę. Wyobrażał sobie, jak dziadek mówi, że potrzeba śmierci należy do niego i że sam sobie z nią poradzi, a Zach powinien po prostu spokojnie oddychać. Zach wyobrażał sobie, jak w życiu po śmierci dziadek wyrównuje krzywdy, które spowodował. W wyobraźni Zacha pojawił się spokojny obraz pojednania.

Podobnie jak Zach, pewnie też nie próbowałaś powiązać swoich dzisiejszych problemów z traumatycznym wydarzeniem w historii rodziny. Teraz, dzięki wewnętrznemu zdaniu, masz okazję, żeby to zrobić. Jeszcze raz wypowiedz swoje wewnętrzne zdanie i zadaj sobie dwa pytania: Czy jesteś pewna, że ten strach ma swoje źródło w tobie? Czy w twojej rodzinnej historii jest ktoś, kto miał powód, żeby się tak czuć?

Nawet jeżeli nie wiesz nic o historii swojej rodziny, droga do wyleczenia jest prosta. Najtrudniejsze już za tobą: udało ci się odnaleźć swój najgłębszy lęk. Choć niesiesz uczucia powiązane z tym lękiem, jest bardzo prawdopodobne, że on sam pochodzi z traumatycznego wydarzenia, które miało miejsce, jeszcze zanim przyszedłaś na świat. Wydarzenia, które jest powodem cierpienia jednego z twoich rodziców. Nawet jeżeli nie wiesz, co to jest, wiesz, że tam jest. Czujesz je.

Przyjęcie członków rodziny stojących za wewnętrznym zdaniem

1. Jeżeli wiesz, kto jest właścicielem lęku wyrażonego w twoim wewnętrznym zdaniu, wyobraź sobie tę osobę.
2. Jeżeli nie jesteś pewna, kim jest ta osoba, zamknij oczy. Wyobraź sobie członka rodziny, który mógł odczuwać podobne emocje. To może być twój wujek, babcia, a nawet starsze przyrodnie rodzeństwo, którego nigdy nie poznałaś. Nie musisz wiedzieć, kto to jest. Ta osoba może nie być nawet spokrewniona z tobą, lecz być kimś, kto skrzywdził kogoś z twojej rodziny, lub przeciwnie, został przez kogoś z twojej rodziny skrzywdzony.
3. Wyobraź sobie osobę lub osoby związane z traumatycznym wydarzeniem kryjącym

- się za twoim wewnętrznym zdaniem. Nie musisz nawet wiedzieć, jakie to wydarzenie.
4. Pochyl głowę i weź głęboki oddech przez otwarte usta.
 5. Powiedz tej osobie lub osobom, że szanujesz je i to, co im się przydarzyło. Powiedz, że nie zostaną zapomniani, lecz będą pamiętani z miłością.
 6. Wyobraź sobie, że doświadczają spokoju.
 7. Poczuj, jak dają ci błogosławieństwo, żebyś żyła pełnią życia. Poczuj, jak ich dobre życzenia wraz z wdechem fizycznie wpływają na twoje ciało. Z wydechem poczuj, jak opuszczają cię emocje związane z twoim wewnętrznym zdaniem. Poczuj, jak opuszcza cię strach, tak jakby ktoś przekręcił gałkę na zero.
 8. Daj sobie na to kilka minut, aż poczujesz w ciele spokój.

Wewnętrzne zdanie: droga do przepracowania lęku

Ze wszystkich narzędzi wewnętrznego języka, jakie poznasz dzięki tej książce, to właśnie wewnętrzne zdanie, zdanie, które opisuje twój najgłębszy strach, jest najprostszą drogą prowadzącą do odkrycia nieprzepracowanej rodzinnej traumy. Wewnętrzne zdanie nie tylko prowadzi cię do źródła lęku, ale także pozwala ci połączyć się z uczuciami związanymi z nieprzepracowaną rodzinną traumą, które mogą nadal żyć w twoim ciele. Gdy zobaczysz źródło lęku, strach zacznie znikać. Oto lista dziesięciu podstawowych właściwości wewnętrznego zdania.

Dziesięć podstawowych właściwości wewnętrznego zdania:

1. Często prowadzi do traumatycznego wydarzenia, które miało miejsce w historii rodziny albo twoim dzieciństwie.
2. Często zaczyna się od słowa „ja” albo „oni”.
3. Składa się z niewielu słów, ale jest dramatyczne.
4. Zawiera emocjonalnie naładowane słowa związane z twoim najgorszym lękiem.
5. Wywołuje reakcję w ciele, kiedy je wypowiadasz.
6. Może doprowadzić do odzyskania „utraconego języka” traumy i wskazać miejsce w historii twojej rodziny, w którym ten język się narodził.
7. Może odsłonić związane z traumą wspomnienia, które nie zostały zintegrowane.
8. Może pokazać ci kontekst pomagający zrozumieć emocje, doznania i objawy,

których doświadczałaś.

9. Dotyka przyczyny, nie symptomów.

10. Wypowiedziane, ma moc, dzięki której uwolnisz się od przeszłości.

W kolejnym rozdziale nauczysz się rysować drzewo genealogiczne, dzięki któremu odnajdziesz najgłębszą traumę powiązaną z twoim wewnętrznym zdaniem. Zanim do tego przejdziemy, przyjrzyjmy się jeszcze raz mapie twojego wewnętrznego języka.

Ćwiczenie pisemne #9:

Konstruowanie mapy wewnętrznego języka

1. Zapisz swoją wewnętrzną skargę. Jako przykład posłużyć może skarga Mary, której starszy brat urodził się martwy, nigdy nie dostał imienia i nigdy nie był wspominany.

„Nie pasuję tutaj. Czuję, że tutaj nie przynależę. Czuję się niewidzialna. Nikt mnie nie dostrzega. Obserwuję życie, tak jakbym znajdowała się na zewnątrz”.

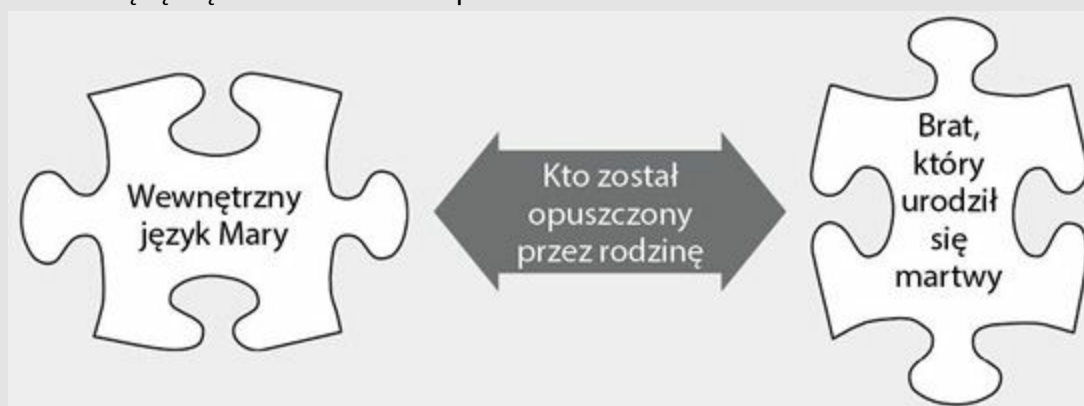
2. Zapisz swoje wewnętrzne opisy matki i ojca. Oto opisy Mary:

„Mama była dobra, delikatna, troskliwa, przygnębiona, zatroskana i nieobecna. Mam do niej żal, że nie mogłam na nią liczyć. Czuję, że to ja musiałam się nią opiekować”.

„Tata był zabawny, samotny, odległy, często nieobecny, ciężko pracował. Mam do niego żal, że nigdy go nie było”.

3. Zapisz swoje wewnętrzne zdanie – swój największy lęk. Oto najgorszy lęk Mary:

„Zawsze będę się czuła samotna i opuszczona”.



Zebrałaś już wszystkie słowa wewnętrznego języka, którego potrzebujesz, żeby wykonać czwarty i ostatni krok – odkryć najgłębszą traumę swojej

rodziny.

ROZDZIAŁ 9

Najgłębsza trauma

Okropności (...) nie pozwalają się pogrzebać. Mądrość ludowa pełna jest duchów, które nie zaznały spokoju w grobach, dopóki ich historie nie zostały opowiedziane.

Judith Herman, Przemoc, uraz psychiczny
i powrót do równowagi

POŁĄCZMY TERAZ wszystkie elementy składające się na mapę twojego wewnętrznego języka. Umiesz już wydobyć z wewnętrznej skargi to, co w niej najważniejsze. Nauczyłaś się także analizować wewnętrzne słowa kluczowe i wiesz, że przymiotniki, którymi opisujemy rodziców, często mówią więcej o nas niż o nich. Nauczyłaś się także, że zdanie, które wyraża nasz najgłębszy lęk, wewnętrzne zdanie, może wskazywać drogę do traumy, która wydarzyła się w naszym systemie rodzinnym. Ostatnie, czego musisz się nauczyć, to jak budować mosty prowadzące do tej najgłębszej traumy, nieprzepracowanej traumy z dzieciństwa lub historii rodzinnej.

Sekwencja wewnętrznej mapy to: wewnętrzna skarga, wewnętrzny opis, wewnętrzne zdanie i wewnętrzna trauma. Istnieją dwa sposoby odkrycia wewnętrznej traumy. Pierwszy to genogram, drzewo genealogiczne rodziny. Drugi sposób to pytania pomostowe (*bridging-questions*).

Pytania pomostowe

Jak widzieliśmy na przykładzie historii Zacha opowiedzianej w poprzednim

rozdziale, jedną z możliwych dróg prowadzących do odkrycia nieprzepracowanej traumy jest pytanie pomostowe. Pozwala ono odnaleźć członka rodziny, po którym odziedziczyliśmy nasze wewnętrzne zdanie. Wewnętrzne zdanie może wywodzić się z poprzednich pokoleń, dlatego dotarcie do jego prawowitego właściciela może przynieść spokój nie tylko nam, ale i naszym dzieciom.

W przypadku Zacha pytanie pomostowe: „Kto w twojej rodzinie popełnił zbrodnię, za którą nie został ukarany” doprowadziło nas do dziadka Zacha, który jako osoba wysoko postawiona w rządzie Mussoliniego był odpowiedzialny za śmierć wielu osób. Jak możesz sobie wyobrazić, w rodzinie Zacha o tym, co robił dziadek w czasie wojny, mówiło się rzadko albo wcale.

Pytanie pomostowe łączy teraźniejszość z przeszłością. Wydobywanie uczuć związanych z twoim najgłębszym lękiem może doprowadzić cię do osoby w systemie rodzinnym, która miała powód, żeby czuć się tak jak ty.

Jeżeli na przykład twój najgłębszy lęk dotyczy tego, że mogłabyś „skrzywdzić dziecko”, zamień ten lęk w pytanie. Wyobraź sobie wszystkie możliwe kombinacje, które mogłyby doprowadzić do powstania takiego lęku w kolejnym pokoleniu.

Lęk: Mogłabym skrzywdzić dziecko

Przykładowe pytania pomostowe:

– Kto w twoim systemie rodzinnym mógł obwiniać się o wyrządzenie krzywdy dziecku lub niezadbanie o bezpieczeństwo dziecka?

– Kto mógł uważać, że ponosi odpowiedzialność za śmierć dziecka?

– Kto mógł czuć się winny/winna z powodu decyzji, które doprowadziły do krzywdy dziecka?

– Które dziecko w twojej rodzinie doznało krzywdy, zostało opuszczone,

porzucone lub w inny sposób źle potraktowane?

Któreś z tych pytań prawdopodobnie wskaże ci drogę do źródła twojego lęku. Możliwe jednak, że nie będziesz mieć do niego łatwego dostępu. Rodzice i dziadkowie często szczelnie zamykają drzwi do przeszłości, przez co wiele cennych informacji zostaje bezpowrotnie utraconych.

Ludzie, którzy doświadczają głębokiego cierpienia, często próbują uniknąć bolesnych emocji, odcinając się od nich. Myślą, że chronią w ten sposób siebie i swoje dzieci. Jednak ignorowanie bólu pogłębia go. To co ukryte przed wzrokiem często zyskuje na intensywności. Milczenie na temat rodzinnego bólu rzadko jest dobrą strategią jego uleczenia. Takie przemilczane cierpienie powróci, często jako lęki i inne objawy, w kolejnych pokoleniach.

Nawet jeżeli nie jesteś w stanie dowiedzieć się, jakie wydarzenie miało miejsce w przeszłości twojej rodziny, nadal możesz stworzyć kompletną mapę swojego wewnętrznego języka. Wewnętrzne zdanie będzie drogowskazem wskazującym, gdzie szukać rodzinnej traumy. Pytanie pomostowe wyjaśni ci wystarczająco wiele, nawet jeżeli niektóre szczegóły na zawsze pozostaną niejasne i nieodkryte.

Historia Lisy

Lisa twierdziła, że jest nadopiekuńczą matką. Bała się, że coś potwornego spotka jej dzieci, dlatego nigdy nie spuszczała ich z oka. I chociaż nic szczególnego nie spotkało żadnego z trojga jej dzieci, Lisę dręczyło wewnętrzne zdanie: „Moje dziecko umrze”. Lisa niewiele wiedziała o historii swojej rodziny, jednak gdy podążyła za swoim wewnętrznym zdaniem, zadała następujące pytania pomostowe:

Kto w rodzinie miał dziecko, które zmarło?

Kto w rodzinie nie mógł ochronić swojego dziecka?

Lisa wiedziała o rodzinie jedynie to, że dziadkowie przybyli do Ameryki z Ukraińskich Karpat. Uciekli przed głodem i nigdy nie opowiadali o tym, co przeżyli. Dzieci wiedziały, że nie wolno pytać.

Matka Lisy była najmłodszym z ich dzieci i jedynym, które urodziło się już w Ameryce. Choć matka Lisy nie знаła szczegółów, podejrzewała, że nie wszystkie dzieci przeżyły podróż. Już samo przywołanie tego przypuszczenia pomogło Lisie zrozumieć, skąd bierze się lęk, który w sobie nosi. Zdała sobie sprawę, że zdanie: „Moje dziecko umrze” prawdopodobnie należy do jej dziadków. Gdy to odkryła, lęk osłabł. Lisa przestała się stale denerwować i mogła bardziej cieszyć się swoim macierzyństwem.

Gdy zadajesz pytanie pomostowe, możesz dotknąć rodzinnej traumy, która nie została przepracowana. Być może staniesz twarzą w twarz z członkami rodziny, którzy doznali potwornego cierpienia. Być może niesiesz jeszcze w sobie jego skutki.

Ćwiczenie pisemne #10

Odnajdowanie pytań pomostowych na podstawie wewnętrznego zdania

Moje wewnętrzne zdanie:

Moje pytania pomostowe:

Zadanie pytań pomostowych to jedna metoda prowadząca do odkrycia nieprzepracowanej rodzinnej traumy. Drugą jest narysowanie drzewa genealogicznego i stworzenie genogramu.

Genogram

Genogram jest dwuwymiarową wizualną reprezentacją drzewa genealogicznego. Oto, co masz zrobić, żeby go stworzyć:

1. Narysuj drzewo genealogiczne, na którym umieścisz rodziców,

dziadków, pradziadków, rodzeństwo, wujków i ciotki. Nie musisz cofać się dalej niż do pradziadków. Zaznacz mężczyzn kwadratami, a kobiety kółkami (zobacz diagram na stronie 170). Możesz narysować drzewu gałęzie, linie, dzięki którym będzie lepiej widać, kto należy do którego pokolenia. Narysuj wszystkie dzieci swoich rodziców, dziadków i pradziadków. Możesz wybrać dowolny graficzny sposób zaznaczenia ich na mapie. Nie musisz rysować dzieci ciotek, wujków i rodzeństwa.

2. Obok każdego kwadratu i kółka reprezentujących członków twojej rodziny napisz, jakich traum i istotnych trudności doświadczyła ta osoba. Jeżeli twoi rodzice żyją, możesz skorzystać z ich wiedzy. Nie martw się, jeśli niektóre twoje pytania pozostaną bez odpowiedzi. To, co wiesz, powinno wystarczyć. Zaznacz wydarzenia takie jak: Ktoś umarł przedwcześnie? Ktoś odszedł? Ktoś został porzucony lub wykluczony przez rodzinę? Ktoś został adoptowany? Kto oddał dziecko do adopcji? Ktoś zmarł tuż po narodzeniu? Ktoś urodził martwe dziecko, albo przeszedł aborcję? Ktoś popełnił samobójstwo? Ktoś popełnił zbrodnię? Ktoś doświadczył silnej traumy? Ktoś został zapomniany? Ktoś ucierpiał na wojnie? Ktoś był ofiarą Holokaustu lub innego ludobójstwa? Ktoś został zamordowany? Ktoś kogoś zamordował? Ktoś czuł się odpowiedzialny za czyjąś śmierć lub nieszczęście?

To ważne pytania. Jeżeli członek twojej rodziny kogoś skrzywdził lub zamordował, umieść ofiarę na swoim drzewie genealogicznym. Ludzie, którzy doznali krzywdy od członków twojej rodziny, stają się elementami systemu rodzinnego, z którymi możesz się zidentyfikować. Zaznacz również osoby, od których członkowie twojej rodziny doznali krzywdy, ponieważ z nimi również mogłeś się nieświadomie zidentyfikować.

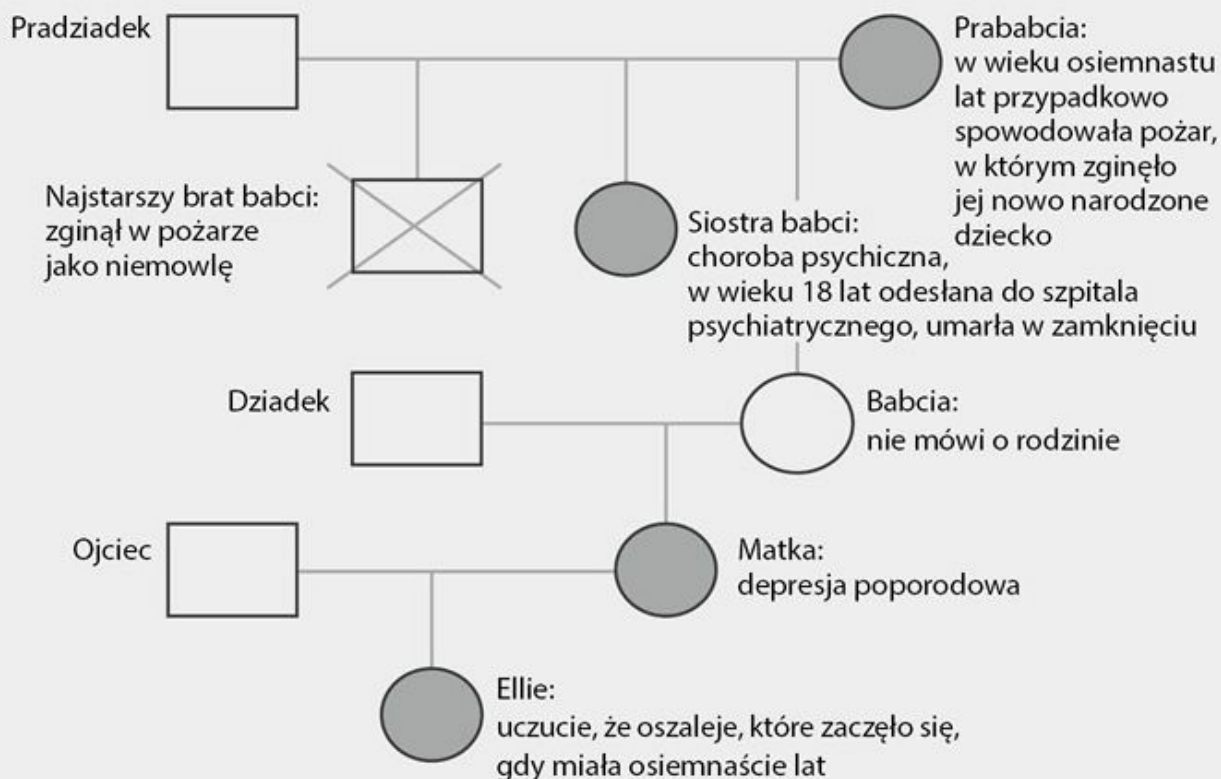
Idź dalej. Ktoś czerpał korzyść z nieszczęścia innej osoby? Ktoś został o coś niesłusznie oskarżony? Zamknięty w więzieniu albo innej instytucji? Ktoś cierpiał z powodu fizycznej lub umysłowej niepełnosprawności? Któres

z dziadków było w istotnej relacji przed wyjściem za mąż? Co się stało? Umieść na rysunku imiona poprzednich partnerów swoich rodziców i dziadków. A także wszystkie inne osoby, które twoim zdaniem doznały głębokiego cierpienia lub takie cierpienie zadały.

3. Na górze genogramu napisz swoje wewnętrzne zdanie. Teraz popatrz na wszystkie osoby tworzące twój system rodzinny. Która z nich mogła mieć powód, by czuć się tak jak ty? To może być twoja matka albo ojciec, szczególnie jeżeli jedno z nich doświadczyło ciężkiego losu albo było traktowane przez drugie bez szacunku. Ale może chodzić także o siostrę twojej babci, którą zamknięto w jakiejś instytucji, albo o twojego starszego brata, który miał się urodzić przed tobą, ale ciąża została poroniona. Często jest to osoba, o której rzadko się w rodzinie mówi.

Przyjrzyj się teraz przykładowemu genogramowi. Opowiada historię kobiety imieniem Ellie, którą dręczył lęk, że zwariuje. Dopóki zajmowała się częścią genogramu dotyczącą historii rodziny matki, była przekonana, że jest to jej własny lęk.

WEWNĘTRZNE ZDANIE: OSZALEJĘ



Na genogramie łatwo zobaczyć, że lęk przed szaleństwem nie bierze początku w obecnym pokoleniu. Cioteczna babka Ellie została zamknięta w instytucji w wieku osiemnastu lat, gdzie zmarła samotna i zapomniana. W rodzinie nie wymawiano jej imienia, nie opowiadano jej historii. Ellie nie wiedziała nawet, że babcia miała rodzeństwo, i odkryła to wyłącznie dzięki uparcie powtarzanym pytaniom. Co ciekawe, cioteczną babcię zamknięto w szpitalu, kiedy miała osiemnaście lat, tyle samo ile prababcia, kiedy przypadkowo doprowadziła do śmierci swojego dziecka. Zobaczenie tych trzech pokoleń pozwoliło inaczej zrozumieć sytuację Ellie. Czyje lęki przed szaleństwem realizowała cioteczna babcia? I co ważniejsze, jaką historię chciała ocalić od zapomnienia Ellie, przeżywając te same lęki? Dzięki genogramowi owiana mgłą historia rodzinna Ellie została postawiona

w pełnym świetle.

Lęk przed szaleństwem zaczął prześladować Ellie w wieku osiemnastu lat, kiedy skończyła liceum. Ten sam strach, który odbierał jej siłę życiową, stał się teraz motorem poznania siebie. Im dłużej studiowała genogram, tym więcej związków rozumiała.

Przypomniała sobie, jak matka powiedziała jej kiedyś, że przez rok po urodzeniu Ellie cierpiała na depresję poporodową. Matka Ellie również była spadkobierczynią traumy prababki. Przyznała, że gdy tylko urodziła córkę, dostała obsesji, że stanie się coś strasznego. W szczególności bała się, że spowoduje śmierć Ellie. Nieznośne przerażenie narodziło się w ciąży i nasiliło po narodzinach dziecka. Matka Ellie nigdy nie połączyła swojej depresji z tym, co wydarzyło się w rodzinie. To, o czym milczała rodzina, ujawniało się w lękach, uczuciach i działaniach jej członków.

Ćwiczenie pisemne #11 **Stwórz swój genogram**

Używając kwadratów dla mężczyzn i kółek dla kobiet, umieść na rysunku członków swojej rodziny wraz z ich istotnymi traumami i ciężkimi przeżyciami, których doświadczyli. Użyj całej, gładkiej kartki papieru. Na górze strony napisz swoje wewnętrzne zdanie.

A teraz usiądź wygodnie i spójrz na swój genogram. Nie koncentruj się na niczym szczególnym, pozwól, żeby twoje oczy zobaczyły go jako całość. Przyjmij energię obu stron swojej rodziny. Poczuj wagę, lekkość lub ciężar emocji, pośród których przyszedłeś na świat. Porównaj stronę ojca i stronę matki. Która z nich jest cięższa? Która jest bardziej obciążająca? Przyjrzyj się traumatycznym wydarzeniom. Czyj los był najtrudniejszy? Kto miał najcięższe życie? Jak inni członkowie rodziny odnosili się do tej osoby? O kim lub o czym mówiło się rzadko lub nigdy? Nie martw się, jeżeli nie posiadasz

wszystkich informacji. Pozwól, by prowadziły cię myśli, uczucia i doznania ciała.

Teraz wypowiedz na głos swoje wewnętrzne zdanie. Który z członków rodziny mógł się czuć podobnie? Kto zmagał się z podobnymi emocjami? Istnieje duża szansa, że twoje wewnętrzne zdanie pojawiło się na długo przed twoim urodzeniem.

Poznaj Carole, której wewnętrzne zdanie narodziło się w jej babci. Od jedenastego roku życia Carole miała nadwagę. Kiedy była dorosłą kobietą, ważyła zawsze ponad sto kilogramów. W wieku trzydziestu ośmiu lat była najcięższa w życiu. Miała za sobą bardzo nieliczne związki i nigdy nie była mężatką.

Carole czuła się „przygnieciona i duszona” przez swoją wagę oraz „zdradzona przez własne ciało”. Od razu słyszymy, że jej wewnętrzny język domaga się rozszyfrowania, tak jakby coś w historii rodzinnej żądało rozwiązania. Ponieważ wiemy już, jak pracować z wewnętrznym językiem, możemy od razu zadać pytanie pomostowe: Kto w rodzinie czuł się zdradzony przez własne ciało? Kto został przygnieciony? Kto się udusił?

Carole kontynuowała swoją opowieść: „Wcześniej dojrzałam, dużo wcześniej niż inne dziewczynki. Dostałam okres w wieku jedenastu lat i już wtedy nienawidziłam swojego ciała. Czułam, że zdradziło mnie, dojrzewając tak wcześnie. Wtedy zaczęłam tyć”.

Znowu pojawia się interesujące uczucie: bycia zdradzoną przez własne ciało. I kolejna wskazówka: Carole poczuła się zdradzona, kiedy jej ciało zamieniło się w ciało kobiety, gotowe, żeby w macicy nosić dziecko.

Nowe informacje wywołują kolejne pytania pomostowe: Która kobieta w rodzinie Carole czuła się zdradzona przez swoją macicę? Co potwornego mogłoby spotkać Carole, gdy stanie się kobietą lub gdy zajdzie w ciążę?

Wszystkie te pytania prowadzą nas prosto do celu, chociaż jeszcze o tym

nie wiemy.

Dodajmy najgorszy lęk Carole: „Zostanę zupełnie sama, bez nikogo”.

Ważąca sto trzydzieści kilogramów i odizolowana od ludzi Carole była na najlepszej drodze, żeby jej najgorszy lęk się spełnił.

A teraz poskładajmy wszystkie fragmenty i zbadajmy mapę wewnętrznego języka Carole. Pamiętajmy, że lęk Carole zaczął się w momencie, gdy stała się płodna. Oto słowa, których użyła, słowa, które tworzą mapę jej wewnętrznego języka.

Mapa wewnętrznego języka Carole

Wewnętrzna skarga Carole: Czuję się przygnieciona i uduszona przez tę wagę. Czuję się zdradzona przez własne ciało.

Wewnętrzne zdanie Carole: Będę zupełnie sama, bez nikogo.

Pytania pomostowe Carole: Oto pytania, które pozwoliły Carole zobaczyć związek między traumatycznym wydarzeniem z historii rodziny i swoim niepohamowanym przybieraniem na wadze:

- Która osoba w rodzinie czuła się zdradzona przez swoje ciało?
- Która osoba została przygnieciona?
- Która osoba się udusiła?
- Która kobieta czuła się zdradzona przez własną macicę?
- Co strasznego spotkało kobietę, która zaszła w ciążę?
- Która osoba czuła, że jest zupełnie sama, że nie ma nikogo?

Najgłębsza trauma Carole: Zajmijmy się teraz najgłębszą traumą, nieprzepracowanym dramatem w rodzinie Carole. Babcia Carole miała trojkę dzieci: syna, córkę – matkę Carole, i jeszcze jednego syna. Obaj chłopcy w trakcie porodu doznali niedotlenienia w kanale rodnym matki.

Konsekwencją niedotlenienia była niepełnosprawność umysłowa. Przez pięćdziesiąt lat żyli w piwnicy domu babki na wsi w Kentucky. Babcia Carole do końca życia nie podniosła się z tej tragedii.

Chociaż prawdopodobnie nigdy nie zostało wypowiedziane na głos, zdanie „zdradziło mnie własne ciało” bez wątplenia należało do babci Carole. Jej ciało „udusiło” dwoje jej dzieci. Żyła „zupełnie sama”, dręczona przez ból i poczucie winy. Dwaj chłopcy, których „przygniótł ciężar”, również żyli osamotnieni, w piwnicy, oddzieleni od świata zewnętrznego. Matka Carole także żyła w osamotnieniu, a swoją matkę opisała jako „obecną tylko fizycznie, nie emocjonalnie”. Ciało Carole i jej wewnętrzny język w nieświadomy sposób opowiadały tę rodzinną historię.

Wróćmy do niej jeszcze raz. Gdy Carole stała się płodna, zaczęła tyć i odizolowała się od innych ludzi. Izolacja była dla niej gwarancją, że nigdy nie zajdzie w ciążę i nie będzie cierpiała jak jej babcia. Żyła w całkowitym osamotnieniu, podobnie jak jej zrozpaczona babcia, dwaj wujkowie w piwnicy i matka, której życie przepełnione było smutkiem.

Carole użyła słów „przygnieciona i uduszona”, żeby opisać uczucie opresji, którego doznawała w związku ze swoją wagą. W kontekście historii rodzinnej te słowa nabierają jednak głębszego znaczenia. Były niewypowiedzianymi słowami rodzinnej traumy. Były słowami, których prawdopodobnie nikt nie ośmielił się powiedzieć w obecności babci. A jednak były potrzebne, żeby rodzina mogła wyjść z traumy po tak przerażających wydarzeniach. Gdyby babcia Carole potrafiła stawić czoła ogromowi cierpienia i przeżyła żalobę bez obwiniania siebie i bez poczucia, że zdradziło ją własne ciało, życie rodziny Carole być może wyglądałoby inaczej. A Carole prawdopodobnie nie musiałaby w swoim ciele dźwigać ciężaru rodzinnej traumy.

Tragedie podobne do tej mogą zniszczyć zdolność regeneracji w rodzinie i pozbawić ją możliwości dawania wsparcia. Mogą zaburzyć przepływ

miłości od rodziców do dzieci i wygnać je do krainy smutku.

Jak większość z nas, Carole nie wiedziała, że niesie cierpienie swojej rodziny. Sądziła, że to cierpienie narodziło się w niej samej. Uważała, że coś jest z nią głęboko nie w porządku. Kiedy zrozumiała, że poczucie bycia zdradzoną przez własne ciało należy do jej babci, znalazła się na drodze do wolności.

W chwili gdy do Carole dotarło, że przyjęła cierpienie babci, wujków i matki, całe jej ciało zaczęło drżeć. Ciężar emocjonalny zaczął się uwalniać, co pozwoliło jej poczuć miejsca w ciele, do których od dawna nie miała dostępu. Niedługo później Carole odzyskała kontakt z własnym ciałem i mogła zacząć dokonywać innych wyborów życiowych.

Język wewnętrzny Carole okazał się dźwignią, dzięki której cała rodzina mogła ruszyć do przodu. Dostała bowiem szansę, żeby uleczyć to, co pozostawało nieuleczone. Można spojrzeć na cierpienie Carole jak na posłańca, który przyniósł rodzinie wiadomość o możliwości ocalenia. Ból rodziny Carole wołał o pomoc i uzdrowienie, a słowa i ciało Carole okazały się prowadzącą do nich mapą.

Ciebie również wewnętrzny język może poprowadzić do uzdrowienia. Widząc związek z historią rodziny, musisz teraz tylko połączyć w sobie wszystko, co odkryłaś. To, co niewypowiedziane i niewidoczne w twojej historii rodzinnej, prawdopodobnie ukrywa się także w zakamarkach twojej własnej świadomości. Kiedy uda ci się zobaczyć ów związek, to, co wcześniej niewidziane, może stać się szansą na uzdrowienie. Czasami nowe obrazy wymagają troski i uważności, żeby mogły zostać w pełni zintegrowane. W kolejnym rozdziale przeprowadzę cię przez ćwiczenia, a także pokażę praktyki i zdania, które wzmocnią te obrazy i pozwolą ci poczuć pełnię i wolność.

CZEŚĆ TRZECIA

Drogi prowadzące do ponownego
połączenia

ROZDZIAŁ 10

Od zrozumienia do zintegrowania

Istota ludzka jest częścią całości (...) [jednak] doświadcza siebie, swoich myśli i uczuć jako oddzielnych od reszty – jest to rodzaj złudzenia optycznego świadomości.

Albert Einstein w liście do Roberta S. Marcusa,
12 lutego 1950

ZŁUDZENIE OPTYCZNE, o którym pisze Einstein, to przekonanie, że jesteśmy oddzielni wobec tych, którzy są wokół nas, i tych, którzy byli przed nami. Jednak, jak widzieliśmy już wiele razy, jesteśmy połączeni z postaciami naszej historii rodzinnej, których nieprzepracowane traumy stanowią część naszego dziedzictwa. Dopóki związki te pozostają nieuświadomione, jesteśmy więźniami uczuć i doznań, które należą do przeszłości. Jednak gdy ujawnimy naszą historię rodzinną, otwierają się przed nami drogi do wolności.

Czasami wystarczy po prostu zobaczyć związek naszego doświadczenia z traumą z przeszłości. Widzieliśmy to w poprzednim rozdziale na przykładzie Carole. W jej przypadku zobaczenie związku uczuć, nazwanych przez wewnętrzny język, z rodzinną traumą, spowodowało dygot ciała, tak jakby Carole strząsała z siebie to, co należało do przeszłości. Dla Carole poszerzenie świadomości było doświadczeniem wystarczająco głębokim, żeby uruchomić w ciele reakcję, która dotknęła ją do głębi.

Jednak niektórzy z nas, żeby poczuć podobną ulgę i spokój w ciele,

potrzebują jeszcze dodatkowego ćwiczenia albo doświadczenia.

Mapa drogi do domu

Na tym etapie lektury prawdopodobnie udało ci się już zebrać najważniejsze fragmenty mapy swojego wewnętrznego języka. Prawdopodobnie odkryłaś już słowa i zdania, które do tej pory uważałaś za własne, a które tak naprawdę należą do kogoś innego. Udało ci się też pewnie, dzięki przyjrzeniu się historii rodziny, odkryć traumy i nieuświadomione lojalności leżące u podstaw twojego wewnętrznego języka. Teraz przyszedł czas na połączenie wszystkich fragmentów i wykonanie ostatniego kroku. Oto lista tego, co będzie ci potrzebne:

- Twoja wewnętrzna skarga – twoje najgłębsze zmartwienie, walka lub żal.
- Twoje wewnętrzne opisy – wewnętrzny język, którym opisujesz rodziców.
- Twoje wewnętrzne zdanie – wewnętrzny język opisujący twój najgłębszy lęk.

Ćwiczenie pisemne #12 **Godzenie się z historią rodziną**

1. Napisz na kartce to, co w wewnętrznym języku ma największy ciężar emocjonalny lub budzi twoje najsilniejsze uczucia, kiedy wypowiadasz to na głos.
2. Napisz również, jakie traumatyczne zdarzenie albo zdarzenia są z tym związane.
3. Zrób listę osób, których życie zostało naznaczone przez to wydarzenie. Kto ucierpiał najbardziej? Twoja matka? Ojciec? Dziadek albo babcia? Wujek? Ciotka? Kogo się pomija i nie mówi o nim? Czy któreś z rodzeństwa zostało oddane lub zmarło? Czy jedno z dziadków lub pradiadków odeszło od rodziny, wcześniej zmarło lub doświadczyło strasznego cierpienia? Czy któreś z rodziców lub dziadków miało za sobą poprzednie małżeństwo? Czy poprzedni mąż/żona nie jest pomijany przez rodzinę? Czy ktoś spoza rodziny został osądzony, odrzucony lub uznany za winnego krzywdy któregoś z członków rodziny?
4. Opisz, co się stało. Jakie obrazy przychodzą ci do głowy, gdy o tym piszesz? Daj

sobie chwilę, żeby wyobrazić sobie, jak oni się czuli lub przez co przeszli. Co dzieje się w twoim ciele, gdy o tym myślisz?

5. Czy są w rodzinie osoby, do których czujesz szczególne przyciąganie? Czy masz wrażenie, że popychają cię do tej osoby jakieś uczucia? Czy ma to oddźwięk w twoim ciele? Gdzie w ciele? Czy znasz to miejsce? Czy odczuwasz tam szczególną wrażliwość albo jakiś inny objaw?

6. Połóż na tym miejscu dłoń i wypełnij je oddechem.

7. Wyobraź sobie członka lub członków rodziny zaangażowanych w tamto wydarzenie. Powiedz im: „Jesteście ważni. Zrobię coś istotnego, żeby was uhonorować. Sprawię, że coś dobrego wyniknie z tej tragedii. Będę żyła życiem tak pełnym, jak potrafię, wiedząc, że tego właśnie dla mnie chcecie”.

8. Stwórz osobisty język na opisanie wyjątkowego związku, który masz z tą osobą lub z tymi osobami.

Tworzenie osobistych leczących zdań

Nieświadome powtarzanie może trwać całe pokolenia. Gdy odkryjemy, że niesiemy myśli, emocje, uczucia, sposoby postępowania i objawy, których źródłem sami nie jesteśmy, możemy przerwać cykl. Najpierw musimy świadomym działaniem uznać tragiczne wydarzenie i osoby, których dotknęło. Często zaczyna się to od wewnętrznej rozmowy albo rozmowy z członkiem rodziny – osobiście lub tylko poprzez wizualizację tej osoby. Właściwe słowa mogą uwolnić nas od nieświadomych rodzinnych więzów lojalności i dziedziczonej z pokolenia na pokolenie traumy.

W przypadku Jessego, młodego człowieka cierpiącego na bezsenność, który w wieku dziewiętnastu lat zaczął odtwarzać aspekty śmierci wujka zmarłego podczas zamieci, taka rozmowa odbyła się w moim biurze. Poprosiłem Jessego, żeby wyobraził sobie, że stoi przed nim wujek, i mówił bezpośrednio do niego, na głos lub tylko w myśli, jak woli. Pomogłem mu wybrać słowa i zasugerowałem, żeby powiedział do wujka: „Trzęsę się każdej nocy i trudno mi zasnąć, od kiedy skończyłem dziewiętnaście lat”. Oddech Jessego pogłębił

się. Słyszałem świst w jego wydechu. Zamrugał powiekami, w oczach pojawiły się łzy. „Od dzisiaj, wujku Collinie, będziesz żył w moim sercu, nie w bezsenności”. Gdy wymówił te słowa, łzy popłynęły mu z oczu. Wtedy powiedziałem: „Usłysz, jak wujek mówi, żebyś zrobił wydech i oddał mu z powrotem strach. Ta bezsenność nie jest twoja. Nigdy nie była”.

Dzięki tej rozmowie z wujkiem – wujkiem, o którego istnieniu długo nawet nie wiedział – Jesse zaczął się uspokajać. Z wydechem jego szczęka rozluźniła się, a ramiona opadły. Policzki odzyskały swoją naturalną barwę. Do oczu powracało życie. Coś głęboko w środku zaczęło odpuszczać.

Chociaż Jesse jedynie wyobrażał sobie rozmowę z wujkiem, z badań nad działaniem mózgu wiemy, że były podczas niej aktywne te same neurony i ośrodki, które aktywowałyby się, gdyby to leczące doświadczenie rzeczywiście dokonywało się twarzą w twarz. Po naszej sesji Jesse bez żadnych problemów przespał noc.

Przykłady leczących zdań

Pracowałem kiedyś z mężczyzną, który rozpoznał, że nieświadomie przeżywał samotność i opuszczenie należące do swojego dziadka. Powiedział:

„Jestem samotny i odizolowany zupełnie tak jak ty. Widzę, że to nie należy do mnie. Wiem, że nie tego mi życzysz. I wiem, że trudno ci patrzeć na moje cierpienie. Od dzisiaj będę żył w relacji z innymi ludźmi. W ten sposób uhonoruję też ciebie”.

Inna moja pacjentka zrozumiała, że nieświadomie powieliła porażki w związkach i poczucie nieszczęścia swojej matki i babci. Wypowiedziała następujące zdania:

„Mamo, udziel mi błogosławieństwa, żebym była szczęśliwa z moim mężem, chociaż sama nie byłaś szczęśliwa z tatą. Aby uhonorować ciebie

i tatę, będę się cieszyć naszą miłością, abyście obydwójce widzieli, że wszystko dobrze się układa”.

Inna młoda kobieta, z którą pracowałem, odkąd sięgała pamięcią, żyła w lęku i napięciu. Do matki, która zmarła, kiedy ją rodziła, zwróciła się tymi słowami:

„Za każdym razem, gdy ogarnie mnie lęk, poczuję, że się do mnie uśmiechasz, że mnie wspierasz i błogosławisz mojemu szczęściu. Zawsze, gdy poczuję, jak z wdechem powietrze podróżuje do środka mojego ciała, będę wiedziała, że jesteś i cieszysz się ze mną”.

Inne uzdrawiające zdania

„Zamiast przeżywać ponownie to, co ci się przydarzyło, obiecuję w pełni doświadczać **mojego** życia”.

„To, co cię spotkało, nie pójdzie na marne”.

„Użyję tego, co się stało, jako źródła siły”.

„Docenię życie, które mi dałaś, robiąc z nim coś dobrego”.

„Zrobię coś ważnego i zadedykuję to tobie”.

„Zawsze będziesz w moim sercu”.

„Zapalę dla ciebie świeczkę”.

„Oddam ci cześć, żyjąc pełnią życia”.

„Sprawię, żeby z tej tragedii wynikło coś dobrego”.

„Teraz rozumiem. Zrozumienie pomaga”.

Od leczących zdań do leczących obrazów

Nasze życie, choć możemy nie do końca zdawać sobie z tego sprawę, pozostaje pod głębokim wpływem naszych wewnętrznych obrazów, przekonań, oczekiwań i opinii. Przekonania, takie jak: „Moje życie jest beznadziejne”, „Nic mi nie wychodzi” albo „Jestem chorowity”, mogą stanowić plan, według

którego rozwija się nasze życie, ograniczać naszą zdolność przyjmowania nowych doświadczeń i blokować proces zdrowienia. Wyobraź sobie, jak działa na twoje ciało wewnętrzny obraz „miałem trudne dzieciństwo”. Albo obraz „moja matka była okrutna”. Albo „mój ojciec stosował przemoc emocjonalną”. Chociaż w tych obrazach może być dużo prawdy, zapewne nie opowiadają całej historii. Czy w twoim dzieciństwie nie zdarzały się dobre dni? Czy ojciec nigdy nie był delikatny? Czy twoja matka nigdy nie okazywała czułości? Czy masz dostęp do wszystkich najwcześniejszych wspomnień bycia noszonym, przytulanym, bujanym w kołysce jako niemowlę? Pamiętaj, że jak pisałem w rozdziale piątym, wielu z nas trzyma się wyłącznie tych wspomnień, których celem jest ochrona przed ponownym zranieniem, wspomnień, które wspierają naszą obronę, wspomnień, które biologowie ewolucyjni uważają za część naszego wrodzonego „negatywnego skrzywienia”. Może pomijasz jakieś wspomnienia? I co ważniejsze, czy zapytałeś, jaka trauma kryje się za frustracją twojego ojca?

Być może zauważyłeś, pracując nad leczącymi zdaniem, że rodzi się w tobie nowe doświadczenie wewnętrzne. Mogło pojawić się w formie obrazu albo uczucia, być może jako poczucie przynależności lub związku. Może poczułeś wsparcie członków rodziny, którzy nad tobą czuwają. Może doświadczyłeś poczucia spokoju, tak jakby nierozwiązana sprawa miała się wreszcie zakończyć.

Wszystkie te doświadczenia mogą mieć pozytywny wpływ na proces dochodzenia do zdrowia. Tworzą wewnętrzny punkt odniesienia, poczucie pełni, do którego możemy wrócić, gdy dawne uczucia zagrażają naszej stabilności. Te nowe doświadczenia działają podobnie jak nowe wspomnienia, którym towarzyszy nowe zrozumienie, nowe obrazy, nowe odczucia i nowe doznania w ciele. Mogą stać się narzędziami zmiany na tyle potężnymi, żeby przyćmić stare, ograniczające obrazy, które rujnowały nasze

życie.

Siła nowych doświadczeń i obrazów rośnie dzięki rytuałom, ćwiczeniom i praktyce. Przedstawię teraz kilka twórczych sposobów wspierania procesu dochodzenia do zdrowia.

Przykładowe rytuały, ćwiczenia, praktyki i leczące obrazy

– **Fotografia na biurku:** Mężczyzna, który zdał sobie sprawę, że odtwarza poczucie winy swojego dziadka, postawił na swoim biurku jego zdjęcie. Z wydechem wyobrażał sobie, że pozostawia poczucie winy z dziadkiem. Za każdym razem, gdy dokonywał tego rytuału, czuł się lżejszy i bardziej wolny.

– **Zapalona świeczka:** Kobieta, której ojciec zmarł, gdy była niemowlęciem, nie miała żadnych związanych z nim wspomnień. W wieku dwudziestu dziewięciu lat – tym samym, co ojciec w chwili śmierci – nagle utraciła poczucie bliskości z mężem, przeżywając uczucie odłączenia od rodziny, uczucie, które należało do jej ojca. Przez dwa miesiące co wieczór zapalała dla ojca świeczkę i wyobrażała sobie, że jej płomień pozwala im się połączyć. Mówiła do ojca i czuła jego kojącą obecność. Gdy rytuał dobiegł końca, uczucie bycia oddzieloną straciło na sile, pojawiło się za to nowe uczucie pozostawania pod opieką troskliwego ojca.

– **List:** Mężczyzna, który nagle porzucił swoją szkolną narzeczoną, dwadzieścia lat później stale doświadczał trudności w związkach. Dowiedział się, że jego narzeczona zmarła rok po tym, jak ją porzucił. Choć wiedział, że nigdy nie będzie mogła przeczytać jego listu, napisał do niej, przeproszając za swoją nieczułość i obojętność. W liście pisał: „Tak bardzo mi przykro. Wiem, jak bardzo mnie kochałaś i jak bardzo cię zraniłem. To musiało być dla ciebie straszne. Bardzo cię przepraszam. Wiem, że nie będę ci mógł doręczyć tego listu, ale mam nadzieję, że dotrą do ciebie te słowa”. Po napisaniu listu mężczyzna poczuł spokój i miał trudne do opisanie wrażenie, że coś się zakończyło.

– **Fotografia nad łóżkiem:** Kobieta, która przez całe życie odrzucała swoją matkę, zdała sobie sprawę, że wczesne oddzielenie i pobyt w inkubatorze były przyczyną jej podejrzliwości i zamknięcia się na miłość matki. Zrozumiała także, jak odpychanie matki stało się wzorem dla jej późniejszych relacji, w których odpychała swoich partnerów. Jej obrona straciła na sile, gdy umieściła nad łóżkiem zdjęcie matki i poprosiła, by tuliła ją we śnie. Leżąc w łóżku, czuła, że matką ją obejmuje. Opisała miłość matki jako strumień energii, który dawał jej siłę. Po kilku tygodniach czuła po przebudzeniu większą lekkość w ciele. Po kilku miesiącach odczuła wsparcie matki jako fizyczne doznanie, które towarzyszyło jej przez cały dzień. Po roku zauważyła, że w jej życiu pojawiają się nowe, istotne osoby. (Matka tej kobiety żyła, ale ta praktyka jest równie skuteczna niezależnie od tego, czy rodzic żyje czy nie).

– **Wspierający obraz:** W nagłym ataku lęku siedmioletni chłopczyk wrywał sobie włosy z głowy. Zaburzenie to nazywa się trichotillomanią. Jego lęk wydawał się pochodzić z historii rodzinnej. W wieku siedmiu lat jego matka była świadkiem nagłej śmierci swojej matki spowodowanej tętniakiem mózgu. Ból był tak wielki, że matka chłopca nigdy nie mówiła o swojej matce. Gdy opowiedziała mu o tym, co się stało, natychmiast zaczął odzyskiwać spokój. Powiedziała, żeby wyobraził sobie babcię jako anioła stróża, który czuwa nad nimi dwojgiem. Pokazała mu obrazek aureoli i powiedziała, żeby wyobraził sobie miłość babci jako aureolę wokół swojej głowy. Zawsze, gdy dotknie czubka głowy, dozna uczucia spokoju. Tego dnia chłopiec przestał wrywać sobie włosy.

– **Granica:** Inna kobieta dorastała w poczuciu odpowiedzialności za szczęście swojej matki alkoholiczki. Ponieważ ten sposób funkcjonowania towarzyszył jej także w dorosłości, miała kłopoty z przyjmowaniem opieki i wsparcia innych. Trudno jej było nie czuć się w związku jednocześnie odpowiedzialną za innych i duszoną przez ich potrzeby. Usiadła na podłodze

i za pomocą włóczki wyznaczyła wokół siebie linię, zauważając jednocześnie, że już sam akt jej wyznaczania spowodował, iż łatwiej jej było oddychać. Powiedziała do matki: „Mamo, to jest moja przestrzeń. Ty jesteś tam, ja jestem tu. Kiedy byłam mała, zrobiłabym wszystko, żebyś była szczęśliwa, ale było to dla mnie za wiele. Teraz wydaje mi się, że muszę każdego uszczęśliwić, i przez to duszę się w bliskich związkach. Ta granica służy temu, żebym szanowała własne uczucia i nie musiała tracić siebie, gdy wchodzę z kimś w relację”.

Rytuały i praktyki, które proponuję, mogą się wydać małe w porównaniu z ogromnym bólem niesionym przez długie lata, jednak nauka podpowiada nam, że im częściej powracamy do tych nowych obrazów i doświadczeń, powtarzamy je, tym mocniej je integrujemy. Z badań naukowych wiemy także, że podobne praktyki mogą zmieniać mózg, tworząc nowe sieci neuronowe. I więcej, gdy wizualizujemy sobie leczący obraz, aktywujemy obszar mózgu – w lewej korze przedczołowej – związany z poczuciem szczęścia i dobrostanu [96](#).

Leczące zdania a ciało

Dla procesu dochodzenia do zdrowia niezwykle ważna jest nasza umiejętność włączenia do niego doświadczeń płynących z ciała. Jeśli potrafimy po prostu „być” z odczuciami, które rodzą się w ciele, i reagować świadomie, mamy większe szanse, że nie stracimy gruntu pod nogami, gdy obudzi się wewnętrzny niepokój. Wgląd często przychodzi właśnie wtedy, gdy jesteśmy gotowi tolerować to, co niewygodne, żeby zrozumieć siebie.

Co czujesz, gdy się skupisz? Jakie odczucia wiążą się z twoimi lękami i nieprzyjemnymi emocjami? W którym miejscu w ciele najlepiej to czujesz? Czy zaciska ci się gardło? Czy przestajesz oddychać? Czujesz napięcie

w klatce piersiowej? Odrętwienie? Gdzie w ciele znajduje się epicentrum tego uczucia? W sercu? W brzuchu albo w splocie słonecznym? Odnalezienie tego miejsca, nawet jeżeli uczucie jest przytłaczające, ma ogromne znaczenie.

Jeżeli nie masz pewności, co czujesz w ciele, powiedz na głos swoje wewnętrzne zdanie. Jak wiesz z rozdziału ósmego, głośne wypowiedzenie wewnętrznego zdania może wywołać reakcję w ciele. Powiedz je i obserwuj swoje ciało. Czy doświadczasz jakiegoś drżenia? A może doświadczasz uczucia zapadania się? Odrętwienia? Cokolwiek czujesz, jest w porządku. Po prostu połóż rękę w miejscu, gdzie znajduje się odczucie. Następnie skieruj tam oddech. Z wdechem poczuj, jak troszczysz się o cały ten obszar. Możesz wyobrazić sobie wydech jako snop światła rozjaśniający ten fragment twojego ciała. A potem powiedz: „Mam cię”.

Wyobraź sobie, że zwracasz się do dziecka, które czuje się niedostrzegane i niesłyszane. Możliwe, że rzeczywiście **jest** tam dziecko – twoja dziecięca część, która była ignorowana od bardzo dawna. Wyobraź sobie, że to dziecko czekało, żebyś je zauważył, i właśnie dzisiaj nadszedł ten dzień.

Leczące zdania, które możemy powiedzieć samym sobie

Położ dłoń na swoim ciele i oddychaj głęboko, kiedy wypowiadasz do siebie jedno lub więcej z tych zdań:

„Mam cię!”.

„Jestem tutaj”.

„Przytulę cię”.

„Pooddycham z tobą”.

„Pocieszę cię”.

„Jeżeli będziesz się bać albo poczujesz, że nie dajesz rady, nie opuszczę cię”.

„Zostanę przy tobie”.

„Będę z tobą oddychać, aż odzyskasz spokój”.

Gdy kładziemy rękę na ciele i kierujemy słowa wraz z oddechem do środka, wspieramy te swoje części, które są najbardziej podatne na zranienie. W ten sposób mamy szansę uwolnić lub złagodzić to, co wydaje się nam nie do zniesienia. Od dawna obecne uczucia dyskomfortu mogą ustąpić miejsca poczuciu otwierania się i zadowolenia. Gdy te nowe uczucia zaczną się rodzić, prawdopodobnie poczujesz się dużo lepiej w swoim ciele.

Uzdrowianie relacji z rodzicami

W rozdziale piątym pisałem o tym, jak witalność – siła życiowa, płynąca do nas od rodziców – może zostać zablokowana przez zniszczenie naszej relacji z rodzicami. Kiedy odrzuciliśmy, osądziliśmy, oskarżyliśmy lub oddaliliśmy się od jednego z rodziców, sami również płacimy za to cenę. Możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, ale odrzucenie rodzica to odrzucenie części siebie.

Kiedy odcinamy się od rodziców, cechy, których najbardziej w nich nie lubimy, mogą ujawnić się w nas samych. Jeżeli na przykład odbieraliśmy rodziców jako zimnych, krytycznych lub agresywnych, możemy stać się zimni, samokrytyczni, a nawet agresywni wobec siebie – powtarzając to, za co odrzuciliśmy rodziców. W tym sensie sami jesteśmy dla siebie tacy, jacy w naszej opinii byli dla nas rodzice.

Rozwiązaniem jest znalezienie sposobu, żeby ponownie zaprosić rodziców do swojego serca i stać się świadomym cech, które w nich (i w sobie) odrzuciliśmy. Wtedy mamy szansę to, co było trudne, zmienić w coś, co daje siłę. Kiedy skontaktujemy się z bolesnymi częściami siebie – które często odziedziczyliśmy po rodzinie – mamy szansę coś w nich zmienić. Okrucieństwo może stać się źródłem dobroci, chęć osądzania może zamienić

się w zdolność do współczucia.

Poczucie wewnętrznego spokoju często zaczyna się od uspokojenia relacji z rodzicami. Czy teraz, wiedząc o tym, potrafisz wziąć od nich coś dobrego? Czy możesz doświadczać otwarcia w ciele, kiedy o nich myślisz? Jeżeli jeszcze żyją, czy potrafisz nie zamykać się w ich obecności?

Uzdrowienie może się dokonać, nawet jeżeli rodzice nie żyją, siedzą w więzieniu lub toną w morzu bólu. Czy jest chociaż jedno dobre wspomnienie, pełen czułości obraz, chwila zrozumienia, sposób okazania miłości, na który potrafisz się otworzyć? Skontaktowanie się z chociaż jednym ciepłym, wewnętrznym obrazem może stać się początkiem zmiany w relacji z rodzicami. Nie możesz zmienić przeszłości, ale możesz zmienić teraźniejszość, pod warunkiem że nie będziesz oczekiwać od rodziców, że będą inni, niż są. To ty musisz inaczej podejść do tej relacji. To twoje zadanie, nie zadanie rodziców. Pytanie brzmi: czy chcesz to zrobić?

Znany mnich buddyjski Thich Nhat Hanh naucza, że kiedy złościsz się na rodziców, „złościsz się na siebie. Wyobraź sobie, że kukurydza złości się na ziarno kukurydzy”. I mówi: „Jeżeli jesteśmy źli na ojca albo matkę, musimy robić wddech i wydech i znaleźć ukojenie. To jedyna droga prowadząca do szczęścia” [97](#).

Ukojenie dokonuje się przede wszystkim wewnątrz. Relacja z rodzicami nie zależy od tego, co robią, jacy są lub jak reagują. Zależy od tego, co my robimy. Zmiana dokonuje się w nas samych.

Kiedy Randy dowiedział się, że jego ojciec stracił najlepszego przyjaciela, z którym walczyli razem na wojnie, zrozumiał, dlaczego ojciec był zawsze zamknięty w sobie. Randy często czuł, że zdystansowana postawa ojca jest skierowana przeciwko niemu. Kiedy poznał tę historię, wszystko się zmieniło. Jego ojciec, Glenn, i jego najlepszy przyjaciel z dzieciństwa Don, spotkali się przypadkiem, gdy ich jednostki walczyły przeciwko Niemcom w Belgii. Kiedy

znaleźli się pod ciężkim ostrzałem, Don uratował życie Glenna. Został jednak ranny w szyję i umarł na rękach przyjaciela. Glenn wrócił do domu, ożenił się i miał dzieci, nigdy jednak nie potrafił się tym w pełni cieszyć, wiedząc, że Don nie będzie miał takiego życia.

Randy przeprosił ojca za to, że go oceniał i że się od niego odsunął. Przestał oczekiwać od niego, że będzie zdolny do relacji takiej, jakiej pragnął. Zamiast tego pokochał go takim, jaki był.

Jak wiemy z poprzednich rozdziałów, dobrze jest dowiedzieć się, jakie wydarzenia z historii rodziny spowodowały cierpienie naszych rodziców. Co kryło się za zdystansowaniem, krytycyzmem, agresją? Poznanie faktów może pomóc zrozumieć cierpienie rodziców i swoje własne. Gdy poznamy traumy, które spowodowały ból rodziców, możemy dzięki zrozumieniu i współczuciu pokonać stare cierpienie. Czasem zwyczajne zdanie „mamo, tato, przepraszam, że byłam odległa i zdystansowana” może otworzyć w nas coś, co nas zaskoczy.

Przeczytaj listę leczących zdań, którą przedstawię za chwilę. Być może któreś z nich szczególnie do ciebie przemówi, a blokada między tobą a rodzicami zacznie znikać. Pozwól, żeby słowa dotarły do ciebie. Czy jakieś zdanie trafia do twojego serca? Być może mógłbyś powiedzieć jedno z nich do rodziców, których odrzuciłeś.

Zdania leczące, gdy odrzuciliśmy rodzica

1. „Przepraszam, że byłem tak odległy/odległa”.
2. „Zawsze gdy wyciągałeś/wyciągałaś do mnie rękę, odpychałem/odpychałam cię”.
3. „Tęsknię za tobą, ale niełatwo mi to powiedzieć”.
4. „Tato/mamo, jesteś naprawdę dobrym ojcem/dobłą matką”.
5. „Wiele się od ciebie nauczyłam/nauczyłem” (odnajdź dobre wspomnienie i podziel się nim).
6. „Przepraszam, że byłem taki trudny/taka trudna”.

7. „Strasznie surowo cię oceniałem/oceniałam. Bardzo mnie to oddalało od ciebie”.

8. „Proszę, daj mi jeszcze jedną szansę”.

9. „Chciałbym/chciałabym być z tobą bliżej”.

10. „Przepraszam, że tak się odsunęłam/odsunąłem. Obiecuję, że przez czas, jaki jeszcze mamy przed sobą, będę bliżej”.

11. „Podoba mi się, że jesteśmy blisko”.

12. „Obiecuję, że przestanę domagać się dowodów twojej miłości”.

13. „Przestanę oczekiwać, że będziesz mnie kochać w określony sposób”.

14. „Przyjmę twoją miłość taką, jaką dajesz, a nie taką, jakiej oczekuję”.

15. „Przyjmę twoją miłość, nawet jeżeli nie będę jej słyszał/słyszała w twoich słowach”.

16. „Wiele mi dałaś/dałeś. Dziękuję”.

17. „Mamo/tato, miałem/miałam naprawdę ciężki dzień i po prostu potrzebowałem/potrzebowałam zadzwonić”.

18. „Mamo/tato, możemy jeszcze się nie rozłączać? Czuję się lepiej, gdy słyszę twój głos”.

19. „Mamo/tato, mogę tu usiąść? Dobrze mi, kiedy jesteś blisko”.

Zanim zabierzesz się do naprawiania bardzo trudnej relacji z rodzicami, rozważ wybranie się na kilka sesji z psychoterapeutą pracującym z ciałem albo zacznij praktykować medytację, żeby nauczyć się uważności na odczucia płynące z ciała. Kiedy nauczysz się obserwować swoje reakcje na stres, będziesz mógł reagować na bieżąco i dawać sobie to, czego potrzebujesz, w momencie kiedy potrzebujesz tego najbardziej. Ważne, żeby pielęgnować w sobie uczucie, które będzie przewodnikiem i wsparciem. Istnieją na przykład techniki oddechowe, które pozwalają poczuć granice swojego ciała, dzięki czemu możesz odnaleźć swoje właściwe tempo i zachować dystans, który jest dla ciebie właściwy. Właściwy dystans to taki, przy którym czujesz

się odprężony i nie przyjmujesz postawy obronnej, żeby pozostać w kontakcie ze sobą. Mocne i jednocześnie elastyczne granice pozwolą ci mieć wystarczająco dużo przestrzeni do przeżywania tego, co czujesz, a jednocześnie cieszyć się leczniczą mocą związku, który budujesz z rodzicami. I wreszcie, gdy umiesz oddychać wystarczająco głęboko, żeby wiedzieć, co czujesz w ciele, nie musisz go opuszczać.

Leczące zdania, które możesz powiedzieć do nieżyjącego rodzica

Nawet jeżeli nasza zewnętrzna relacja z rodzicami jest daleka lub wcale nie istnieje, wewnętrzna relacja z nimi ciągle ewoluuje. Możemy mówić również do zmarłych rodziców. Oto kilka przykładów zdań, jakie mogą pomóc uleczyć więź, która została zerwana lub nigdy w pełni się nie wykształciła.

1. „Proszę, przytul mnie we śnie, gdy moje ciało jest bardziej otwarte i łatwiej dostępne”.
2. „Proszę, naucz mnie ufać i otworzyć się na miłość”.
3. „Proszę, naucz mnie, jak przyjmować”.
4. „Proszę, pomóż mi poczuć większy spokój w ciele”.

Leczące zdania, które można powiedzieć do nieznanego rodzica

Jeżeli rodzic wcześniej nas opuścił lub oddał na wychowanie innym osobom, ból może się wydawać niemożliwy do ukojenia. W pewnym sensie to pierwsze opuszczenie często stanowi wzorzec dla wielu kolejnych odrzuceń i porzuceń, które spotykają nas w późniejszym życiu. Cykl cierpienia należy zakończyć. Tak długo, jak trzymamy się swojego poczucia krzywdy, tak długo jest bardzo prawdopodobne, że będziemy żyć wedle tego wzorca. Przeczytaj następujące zdania i wyobraź sobie, że mówisz je do rodzica, od którego byłaś odizolowana lub którego nigdy nie poznałaś.

1. „Jeżeli twoje życie było łatwiejsze, bo odeszłaś/odszedłeś

(oddałeś/oddałaś mnie), rozumiem”.

2. „Przestanę cię winić, bo wiem, że to czyni z nas obydwójga zakładników”.

3. „Wezmę to, czego potrzebuję, od innych i sprawię, żeby z tego, co się stało, wynikło coś dobrego”.

4. „To, co się między nami stało, będzie źródłem mojej siły”.

5. „To, co się stało, dało mi rodzaj siły, na której mogę polegać”.

6. „Dziękuję ci za dar życia. Obiecuję go nie zmarnować”.

Leczące zdania dla osób, które zlały się z rodzicem

Tak jak niektórzy z nas odrzucili rodzica, inni zlały się z nim w sposób, który nie pozwala w pełni rozwinąć własnej tożsamości i indywidualności. W związkach, w których ludzie zlały się ze sobą, trudno poznać siebie, wiedzieć, kim się naprawdę jest i co się czuje. Jeżeli to twój przypadek, przeczytaj poniższe zdania, tak jakbyś słyszał je od matki albo ojca. Wyobraź sobie jej lub jego głos wypowiadający te słowa i poczuj, jak twoje ciało otwiera się, żeby je przyjąć. Zwróć uwagę, które słowa lub zdania docierają do ciebie najgłębiej.

Wyobraź sobie, że rodzic mówi do ciebie jedno lub kilka z tych zdań:

1. „Kocham cię za to, kim jesteś. Nie musisz nic robić, żeby zasługiwać na moją miłość”.

2. „Jesteś moim dzieckiem i oddzielną ode mnie istotą. Moje uczucia nie muszą być twoimi uczuciami”.

3. „Byłam/byłam z tobą zbyt blisko i widzę, jaką płacisz za to cenę”.

4. „Musiało ci być strasznie ciężko z wszystkimi moimi potrzebami i emocjami”.

5. „Przez moje potrzeby trudno ci było zadbać o miejsce dla siebie”.

6. „Zrobię krok do tyłu, żeby nie przytłaczać cię swoją miłością”.

7. „Dam ci tyle przestrzeni, ile potrzebujesz”.

8. „Byłem/byłam zbyt blisko, żebyś mógł/mogła poznać siebie. Teraz postoję tutaj i popatrzę, jak kawałek dalej żyjesz swoje życie”.

9. „Pozwalałam/pozwalałem, żebyś się mną opiekowała/opiekował, ale nie będę już tego robić”.

10. „To dużo za wiele dla dziecka”.

11. „Każde dziecko, które próbowałoby to naprawić, czułoby się przeciążone. To nie jest twoja sprawa”.

12. „Wycofaj się na taką odległość, żebyś poczuła/poczuł, jak płynie w tobie twoje własne życie. Dopiero wtedy będę mógł/mogła odzyskać spokój”.

13. „Nie potrafiłem/potrafiłam do teraz zmierzyć się z własnym bólem. Wzięłaś/wziąłeś go na siebie. Czas, żeby wrócił do mnie, gdzie należy. Wtedy obydwie/obydwoje będziemy wolne/wolni”.

14. Zająłam/zająłem w twoim życiu zbyt wiele miejsca i nie zostawiłam/zostawiłem przestrzeni dla twojego ojca/twojej matki. Chciałabym/chciałbym, żebyście się do siebie zbliżyli. Dobrze ci to zrobi”.

A teraz wyobraź sobie, że rodzic stoi przed tobą. Zwróć uwagę, czy odczuwasz impuls, żeby się zbliżyć, czy cofnąć. Potrzebujesz podejść czy odsunąć się? Czy twoje ciało mówi ci, jaki jest właściwy dystans? Właściwa odległość potrafi coś w nas otworzyć, zmiękczyć i odprężyć. Gdy uda się nam ją znaleźć, mamy w sobie więcej przestrzeni na własne uczucia. Gdy ją odnajdziesz, powiedz jedno lub kilka z poniższej listy zdań, zwracając uwagę na uczucia, które wywołują w tobie wypowiedane słowa.

Powiedz do rodzica jedno lub kilka z tych zdań:

1. „Mamo/tato, jestem tutaj, a ty jesteś tam”.

2. „Twoje uczucia są tam z tobą, a moje są tutaj ze mną”.

3. „Proszę, zostań tam, gdzie jesteś, ale nie odchodź zbyt daleko”.

4. „Łatwiej mi będzie oddychać, gdy będę miała/miał swoją przestrzeń”.
5. „Kurczę się, gdy próbuję się zajmować twoimi uczuciami”.
6. „Zbyt wiele oczekiwałam/oczekiwałem, myśląc, że mogę cię uszczęśliwić”.
7. „Widzę, że przez to, że byłam/byłem zbyt blisko, obydwójce staliśmy się niewidzialni/niewidzialne”.
8. „Od dzisiaj będę żył/żyła pełnią życia, wiedząc, że jesteś za mną i mnie wspierasz”.
9. „Zawsze gdy poczuję, jak oddech przemierza moje ciało, będę wiedzieć, że cieszysz się moim szczęściem”.
10. „Dziękuję, że mnie widzisz i słyszysz”.

Być może już teraz, po zrobieniu kroków opisanych w tym rozdziale, czujesz w sobie nowy spokój. Zdania, obrazy, rytuały, praktyki i ćwiczenia, których doświadczyłaś, mogły ci pomóc wzmocnić relację z kimś, kogo kochasz, lub częściowo wyzwolić się ze zbyt bliskiego związku z członkiem rodziny. Jeżeli po zrobieniu wszystkich kroków czujesz, że potrzebujesz czegoś jeszcze, w następnym rozdziale znajdziesz kolejny fragment układanki – badanie kilku pierwszych lat życia. Wczesne oddzielenie od matki może powodować oddzielenie od życia, które nie pozwala nam w pełni wyzdrowieć. W następnym rozdziale przyjrzymy się skutkom wczesnej separacji od matki i zobaczymy, jak na różne sposoby może się ona odbić na naszych związkach, powodzeniu, zdrowiu i poczuciu radości życia.

ROZDZIAŁ 11

Wewnętrzny język separacji

Żaden wpływ nie jest silniejszy niż wpływ matki.

Sarah Josepha Hale, *The Ladies' Magazine*
and *Literary Gazette*, 1829

WEWNĘTRZNY JĘZYK nie zawsze jest odziedziczony po poprzednich pokoleniach. Istnieje specyficzny rodzaj wewnętrznego języka, który odzwierciedla przerażające doświadczenie oddzielenia od matki we wczesnym dzieciństwie. Taka separacja jest jedną z najbardziej wszechogarniających i najczęściej przeoczanych traum. Jeżeli doświadczyliśmy znaczącego naderwania więzi z matką, w naszych słowach może znaleźć się intensywna tęsknota, przestrasz i frustracja, które nie zostały do tej pory zauważone i wyleczone.

W poprzednich rozdziałach wyjaśniałem, jak życie zostaje nam przekazane przez rodziców i jak staje się matrycą, według której nadajemy sens swojej egzystencji. Ta matryca powstaje, zanim w ogóle przyjdziemy na świat, w łonie matki. Matka jest wtedy całym naszym światem, a po narodzeniu jej dotyk, spojrzenie i zapach to nasz kontakt z życiem jako takim.

Tak długo jak jesteśmy zbyt mali, żeby rozumieć świat, matka jest dla nas lustrem, dzięki któremu możemy przyjąć swoje doświadczenia w formie i ilości, jakie jesteśmy w stanie zintegrować. W idealnym świecie, kiedy płaczymy, jej twarz wyraża troskę. Gdy się śmiejemy, rozpromienia się

z radości, odzwierciedlając to, co przeżywamy. Gdy matka jest do nas dostrojona, delikatność jej dotyku, ciepło skóry, stała uwaga, a nawet słodycz jej uśmiechu, wypełniają nas poczuciem bezpieczeństwa, własnej wartości i przynależności. Matka daje nam „to, co dobre”, dzięki czemu możemy stworzyć w sobie zbiornik pełen „uczucia dobra”.

W najwcześniejszych latach życia musimy nagromadzić w tym zbiorniku wystarczająco dużo „tego, co dobre”, żeby owo uczucie dobra nie opuściło nas, gdy przez chwilę się pogubimy. Kiedy zbiornik jest pełen, wierzymy, że życie ostatecznie dobrze się ułoży, nawet jeśli spotykają nas trudności. Jeżeli mamy zbyt mało „dobra” od matki, trudno nam w ogóle ufać życiu.

Na wielu poziomach to, co myślimy o „matce” i o „życiu”, jest ze sobą powiązane. Matka powinna o nas dbać i zapewniać nam bezpieczeństwo. Pocięszać nas i troszczyć się o nasze przetrwanie tak długo, jak długo jesteśmy zbyt mali, żeby samodzielnie o to zadbać. Doświadczając jej opieki, zaczynamy wierzyć, że jesteśmy bezpieczni, a życie da nam to, czego potrzebujemy. Powtarzające się doświadczenie zaspakajania potrzeb przez matkę uczy nas, że my także potrafimy o siebie zadbać. W konsekwencji życie zdaje się przynosić nam to, czego potrzebujemy. Gdy związek z matką rozwija się swobodnie, wydaje się, że zdrowie, pieniądze, sukces i miłość same do nas przychodzą.

Jednak jeśli wczesna więź z matką zostanie przerwana, naszym naturalnym stanem umysłu może się stać lęk, poczucie braku i nieufność. Brak łączności między matką i dzieckiem może być źródłem licznych życiowych problemów, zarówno wtedy, gdy zerwanie więzi jest całkowite (jak w przypadku adopcji), jak i wtedy, gdy więź została zerwana na jakiś czas, ale nie udało się jej w pełni odbudować. Przerwanie więzi z matką jest jak przerwanie linii życia. Tak jakbyśmy rozpadli się na części i potrzebowali, żeby matka poskładała nas z powrotem.

Jeżeli przerwanie więzi jest tymczasowe, ogromne znaczenie ma stabilność i przyjmująca obecność matki w momencie zakończenia separacji. Doświadczenie utraty może być tak niszczące, że będziemy się wahać, czy wrócić do relacji z matką. Jeżeli matka nie potrafi znieść naszego wahania lub interpretuje opór jako odrzucenie, może zareagować obronnie albo oddalić się, tym samym uniemożliwiając odbudowanie więzi. Być może nigdy nie uda jej się zrozumieć, skąd uczucie oddzielenia od dziecka. Będzie pograżać się w rozczarowaniu i wątpliwościach co do swoich matczynych kompetencji albo, jeszcze gorzej, poczuje wobec dziecka złość i urazę. Ta niezagojona rana może trząść fundamentami wszystkich naszych przyszłych związków.

Istotną cechą tych doświadczeń jest fakt, że nie możemy do nich sięgnąć pamięcią. Mózg w okresie płodowym, niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie nie potrafi jeszcze zamieniać doświadczeń w historię, tak żeby mogły tworzyć wspomnienia. Ponieważ nie mają formy wspomnień, nasze tęsknoty działają w podświadomości jako głód i pragnienia, które próbujemy zaspokoić nową pracą, następnymi wakacjami, jeszcze jedną szklanką wina, a nawet kolejnym partnerem czy partnerką. W podobny sposób lęk wywołany wczesnym oderwaniem od matki może zniekształcać nasz odbiór rzeczywistości, powodując, że trudne i niewygodne sytuacje jawią się nam jako katastrofalne i zagrażające życiu.

Kiedy człowiek się zakochuje, w sposób naturalny przenosi się w czasie do najwcześniejszych doświadczeń z matką, co wyzwala bardzo intensywne emocje. W stosunku do partnera żywimy podobne uczucia, jakie mieliśmy wobec matki. Spotykamy kogoś wyjątkowego i myślimy: „Nareszcie znalazłem kogoś, kto się mną zaopiekuje, kogoś, kto zrozumie **każde** moje pragnienie i da mi **wszystko**, czego potrzebuję”.

Wielu z nas podświadomie oczekuje, że partner albo partnerka zaspokoi wszystkie potrzeby, których nie mogła zaspokoić matka. To źle zaadresowane

pragnienie jest receptą na porażkę i rozczarowanie. Jeżeli partner wejdzie w rolę rodzica, żeby zająć się naszymi niezaspokojonymi potrzebami, zabije to romantyczną relację. Jeżeli tego nie zrobi, poczujemy się zdradzeni i zaniedbani.

Wczesna separacja od matki może utrudniać nam bycie stabilnym w relacjach miłosnych. Możemy podświadomie bać się, że bliskość zostanie nam nagle odebrana i się skończy. Ze strachu przesadnie trzymamy się partnera, tak jak być może próbowaliśmy trzymać się matki, albo odpychamy go przekonani, że intymność i tak musi się skończyć. Najczęściej robimy w tym samym związku jedno i drugie, a osoba, z którą jesteśmy, czuje się jak na emocjonalnej huśtawce.

Rodzaje separacji

Większość kobiet wchodzi w macierzyństwo pełna najlepszych intencji, jednak nieprzewidziane sytuacje, będące poza kontrolą matki, mogą spowodować jej nagłą separację od dziecka. Czasem jest to fizyczne oddalenie. Zagrozeniem dla rozwijającej się więzi mogą być zdarzenia, które powodują długotrwałe oddzielenie matki od dziecka, takie jak oddanie do adopcji, komplikacje przy porodzie, hospitalizacja i choroba, praca czy długie wyjazdy.

Podobnie działają okresy emocjonalnego odłączenia. Kiedy matka jest fizycznie obecna, ale rzadko poświęca dziecku uwagę, nie czuje się ono pewnie i bezpiecznie. Dzieci potrzebują emocjonalnej i energetycznej bliskości matki tak samo jak jej fizycznej obecności. Gdy matka doświadcza traumy – nagle traci zdrowie, ciążę, dziecko, rodzica, partnera lub dom – tracimy jej uwagę, co jest dla dziecka doświadczeniem traumatycznym.

Problemy z więzią mogą wystąpić jeszcze w okresie prenatalnym. Wysoki poziom napięcia i lęku, depresja, stresujący związek z partnerem, śmierć

bliskiej osoby, niechęć wobec ciąży albo doświadczenie wcześniejszego poronienia mogą uniemożliwiać matce odpowiednią synchronizację z dzieckiem, które rozwija się w jej wnętrzu.

Nawet jeżeli masz za sobą doświadczenie utraty opieki lub uwagi matki w okresie wczesnego dzieciństwa, trudności podczas ciąży lub porodu, nie wszystko jest stracone. Na szczęście możliwość naprawienia więzi nie kończy się wraz z okresem dzieciństwa. Uzdrawienie może nastąpić na każdym etapie życia. Zidentyfikowanie naszego wewnętrznego języka może stanowić pierwszy krok.

Wewnętrzny język separacji

Wczesna separacja, jak inne traumy, którym przyglądaliśmy się w tej książce, tworzy doskonałe warunki dla rozwoju wewnętrznego języka. Gdy wsłuchujemy się w niego, szukając przerwanej więzi, często słyszymy słowa wyrażające tęsknotę za bliskością, ale także słowa wyrażające złość, krytykę lub cynizm.

Przykłady wewnętrznych zdań pochodzących z wczesnej separacji

„Zostanę porzucony/porzucona”.

„Zostanę opuszczony/opuszczona”.

„Zostanę odrzucony/odrzucona”.

„Będę zupełnie sam/sama”.

„Nie będę mieć nikogo”.

„Będę bezradny/bezradna”.

„Utracę nad wszystkim kontrolę”.

„Nie liczę się”.

„Nie chcą mnie”.

„Nie wystarczam im”.

„Przeszkadzam im”.
Opuszczą mnie”.
„Zranią mnie”.
„Zdradzą mnie”.
„Zniknę”.
„Zostanę zniszczony/zniszczona”.
„Przestanę istnieć”.
„Nie ma żadnej nadziei”.

Takie same wewnętrzne zdania mogą pochodzić z poprzednich pokoleń, niekoniecznie z przerwanej relacji z matką. Możemy narodzić się do jakiegoś uczucia i nie mieć pojęcia, skąd się wzięło.

Częstym efektem wczesnej separacji jest silne odrzucenie matki, połączone z obwinianiem jej o niezdolność zaspokojenia naszych potrzeb. Jednak wcale nie zawsze się tak dzieje. Możemy bardzo kochać matkę, ale ze względu na problem z więzią uważać ją za osobę słabą i delikatną, która wymaga naszej opieki. Potrzeba bycia w relacji powoduje w tym przypadku odwrócenie ról. Nie zdając sobie z tego sprawy, próbujemy zapewnić matce opiekę, której sami dramatycznie od niej potrzebowaliśmy.

Od ludzi, którzy doświadczyli zerwania więzi, często usłyszeć możemy wewnętrzną skargę i wewnętrzne opisy, jakie znamy z rozdziału siódmego. Przypomnijmy je sobie:

- „Matka była zimna i zdystansowana. Nigdy mnie nie przytulała. Zupełnie jej nie ufałam”.
- „Matka była wiecznie zajęta. Nigdy nie miała dla mnie czasu”.
- „Jestem bardzo blisko z mamą. Jest jak mała siostrzyczka, którą się opiekuję”.
- „Nigdy nie chcę być ciężarem dla mamy”.
- „Moja matka była odległa, emocjonalnie niedostępna i bardzo krytyczna”.

- „Zawsze mnie odpychała. Wcale jej na mnie nie zależy”.
- „Tak naprawdę to wcale nie mamy relacji”.
- „Byłam dużo bliżej z babcią. To ona była dla mnie matką”.
- „Moja matka jest całkowicie skoncentrowana na sobie. Zawsze chodzi tylko o nią. Nigdy nie okazała mi miłości”.
- „Potrafi być wyrachowana i manipulować ludźmi. Nigdy nie czułem się przy niej bezpieczny”.
- „Bałem się jej. Nigdy nie wiedziałem, co się zaraz wydarzy”.
- „Nie jesteśmy blisko. Nie ma w niej nic macierzyńskiego, nie jest jak matka”.
- „Nigdy nie chciałam mieć dzieci. Nie mam instynktu macierzyńskiego”.

Samotność Wandy

Wanda miała sześćdziesiąt dwa lata i była w depresji. Miała za sobą trzy nieudane małżeństwa, uzależnienie od alkoholu i wiele samotnych nocy. Rzadko doświadczała w życiu spokoju. Jej wewnętrzny opis matki powiedział mi wszystko.

Wewnętrzny opis Wandy: „Moja matka była zimna, odległa i zdystansowana”.

Przyjrzyjmy się wydarzeniom, które wywołały ten rodzaj wewnętrznego języka. Zanim Wanda przyszła na świat, jej matkę, Evelyn, spotkała straszna tragedia. Tuląc swoją starszą córeczkę, usnęła i we śnie przetoczyła się na dziecko i udusiła je. Kiedy się obudziła, Gail, starsza siostra, której Wanda nigdy nie poznała, leżała martwa w jej ramionach. W nieukojonej rozpacz, Evelyn i jej mąż kochali się i poczęli Wandę. Cięża była odpowiedzią na ich modlitwy. Pozwoliła im skupić się na przyszłości i zapomnieć o tym, co się stało. Jednak o czymś takim nie da się zapomnieć. Straszna śmierć Gail i poczucie winy były nieustannie obecne w przeżywaniu macierzyństwa przez

Evelyn. Nie pozwalały jej zbudować prawidłowej więzi z kolejnym dzieckiem, ograniczając stabilność i dostępność jej miłości.

Wanda uważała, że zdystansowanie matki było wymierzone przeciwko niej. Każda mała dziewczynka czułaby się w tej sytuacji tak samo. Wanda pamiętała, jak matka brała ją na ręce. Czowała wtedy jej oddalenie i reagowała obronnie. Czowała, że matka jej nie kocha, i próbowała się przed nią bronić.

Być może Evelyn myślała, że jest złą matką i nie zasługuje na kolejne dziecko. Być może uważała, że nie zasługuje na drugą szansę po tym, co wydarzyło się z Gail. A może bała się, że Wanda również umrze i że nie będzie potrafiła już znieść tego bólu, więc nieświadomie oddalała się od niej. Być może Wanda odczuła ten dystans, będąc jeszcze w łonie matki. Możliwe też, że Evelyn obawiała się, że jeżeli przytuli Wandę do piersi, ją także skrzywdzi. Emocje i uczucia Evelyn, wynikające z traumy po utracie Gail, rozdzieliły Evelyn i Wandę.

Zrozumienie, że oddalenie matki było wynikiem straty Gail i nie było wymierzone przeciwko Wandzie, zajęło jej sześćdziesiąt dwa lata. Przez całe życie Wanda nienawidziła matki i winała ją za brak macierzyńskiej miłości. Gdy wreszcie zrozumiała ogrom bólu, którego doświadczyła matka, Wanda wstała w środku sesji, chwyciła swoją torebkę i powiedziała: „Muszę wracać do domu. Nie mam dużo czasu. Matka ma osiemdziesiąt pięć lat i muszę jej powiedzieć, że ją kocham”.

Lęki wczesnej separacji

Jennifer miała dwa lata tej nocy, gdy w drzwiach stanął obcy mężczyzna. Usłyszała zduszony okrzyk matki, a potem zobaczyła, jak z płaczem osuwa się ona na podłogę. Mężczyzna przyszedł z informacją, że ojciec Jennifer zginął w wybuchu na platformie wiertniczej. Jej dwudziestosześcioletnia matka

właśnie została wdową. Była to również pierwsza noc, kiedy matka Jennifer nie odprowadziła jej do łóżeczka i nie ucałowała na dobranoc.

Tamtej nocy wszystko się zmieniło. Na kilka tygodni Jennifer i jej czteroletni brat zostali oddani do ciotki, ponieważ matkę sparaliżował szok wywołany stratą. Przychodziła jednak odwiedzać dzieci. Jennifer biegła wtedy do drzwi na spotkanie matki, jednak za każdym razem widziała tam obcą osobę. Kobieta, która pochylała się, żeby ją przytulić, miała czerwoną, opuchniętą twarz, którą Jennifer ledwo rozpoznawała. Bała się jej. Kiedy ją obejmowała, Jennifer zamierała. Chciała powiedzieć o tym mamie, jednak już w wieku dwóch lat rozumiała, że matka się zmieniła. Była krucha i niewiele mogła dać. Dopiero po wielu latach Jennifer udało się odnaleźć w sobie te wspomnienia.

W wieku dwudziestu sześciu lat Jennifer doświadczyła pierwszego ataku paniki. Wracała metrem do domu po udanej prezentacji, jaką miała przed zarządem firmy, w której pracowała. Nagle obraz przed oczami zaczął jej się zamazywać. Poczła się, jakby patrzyła na wszystko przez ścianę wody. Zatkęły się jej uszy, poczuła zawroty głowy i lęk. Pomyślała, że ma wylew. Poczła, że nie może się ruszyć ani wezwać pomocy.

Kolejny atak nastąpił tydzień później, w pracy, tym razem przed prezentacją. Następny miał miejsce, kiedy robiła zakupy. Pod koniec miesiąca ataki paniki powtarzały się codziennie.

Gdyby Jennifer mogła usłyszeć swój wewnętrzny język, dotarłyby do niej zdania takie jak: „Jestem zupełnie sama”, „Nie dam sobie rady”, „Odrzuć mnie”, „Nie będą mnie już chcieć”.

Gdy udało jej się skontaktować z tymi lękami, połowa pracy była już za nią.

Jennifer zaczęła sobie przypominać, kiedy jeszcze czuła się podobnie bezradna i sparaliżowana. Jennifer, która była blisko ze swoją matką, opisała ją jako delikatną, samotną, biedną, słodką i kochającą. Mówiąc o tym, Jennifer

zaczęła docierać do poczucia bezradności, które miała jako mała dziewczynka próbująca ulżyć wielkiemu cierpieniu matki. To niemożliwe do wykonania zadanie pozbawiło Jennifer poczucia bezpieczeństwa i spowodowało, że czuła się samotna i obawiała się porażki.

Powiązanie ataków paniki z doświadczeniami dzieciństwa pozwoliło Jennifer pracować z lękiem u jego źródła. Kiedy czuła, że zaczyna ją ogarniać uczucie paniki, przypominała sobie, że należy ono do małej, przestraszonej dziewczynki. Kiedy nauczyła się je w sobie rozpoznawać, mogła nie pozwolić mu rosnąć. Nauczyła się pogłębiać i wydłużać oddech, jednocześnie kierując uwagę na lęk, który czuła w klatce piersiowej. Nauczyła się też mówić do siebie słowami, których potrzebowała, będąc dziewczynką. Oddychała i mówiła do siebie: „Jestem tutaj i zaopiekuję się tobą. Nie będziesz już nigdy sama z tymi uczuciami. Możesz zaufać, że będziesz przy mnie bezpieczna”. Im częściej praktykowała, tym bardziej ufała własnej zdolności zatroszczenia się o siebie.

Trichotillomania – „Oddzielona przy samym korzeniu”

Przez szesnaście lat Kelly wrywała sobie włosy z głowy, brwi i rzęs. Używała sztucznych rzęs, malowała brwi i czesała się w ciasny kucyk, żeby zasłonić łyse placki na głowie. Wrywanie włosów (trichotillomania) było jej nocnym rytuałem. Każdego wieczora około godziny dziewiętej siedziała sama w pokoju, przytłoczona uczuciami lęku, który przejmował kontrolę nad jej ciałem. Ręce, które „musiały coś robić”, uspokajały się dopiero, gdy wrywała sobie całe kępki włosów. „To przynosi ulgę”, tłumaczyła. „Uspokaja mnie”.

Kiedy Kelly miała trzynaście lat, porzuciła ją najlepsza przyjaciółka, Michelle. Kelly nigdy nie zrozumiała, czym spowodowała nagłe odsunięcie

się Michelle, i nie potrafiła sobie poradzić z bólem tej straty. Wkrótce potem zaczęła wyrywać sobie włosy. „Coś jest ze mną nie w porządku”, myślała. „Nie jestem dla niej wystarczająco dobra”. Te zdania, o czym zaraz się przekonasz, były jak znaki drogowe na autostradzie jej wewnętrznego języka. Żyjące tuż pod powierzchnią świadomości i domagające się ujawnienia zdania pozwoliły Kelly odkryć wcześniejsze i bardziej istotne wydarzenie – przerwanie więzi z matką.

Kiedy Kelly miała półtora roku, przeszła operację jelit, co spowodowało dziesięciodniową separację od matki. Każdego wieczora, kiedy kończyły się szpitalne godziny odwiedzin (około dwudziestej pierwszej), matka Kelly opuszczała szpital i wracała do domu, żeby zająć się nowo narodzona siostrą Kelly i jej starszym bratem.

Możemy sobie wyobrazić, jak czuła się Kelly, gdy jej mama wychodziła i zostawiała ją samą w szpitalnym pokoju. Uczucia, których doznawała, znalazły drogę ujścia w jej trichotillomanii. Każdej nocy około dziewiątej zaczynały opanowywać jej ciało, aż udawało się jej nad nimi zapanować – dosłownie wyrywając sobie włosy.

Najgorszy lęk Kelly, wyrażony w jej wewnętrznym zdaniu, zaprowadził ją z powrotem do samego źródła traumy. „Najgorsze, co mogłoby mi się przydarzyć, to całkowite osamotnienie. Porzucenie. Zwariowałabym”.

Wewnętrzne Zdanie Kelly: „Będę całkiem sama. Będę porzucona. Zwariuję”.

Kelly ponownie doświadczyła tych uczuć, gdy miała trzynaście lat. Michelle i Kelly były nierozłączne. Potem nagle Michelle porzuciła Kelly i zaprzyjaźniła się z innymi dziewczynkami. Wtedy wszystkie koleżanki odwróciły się od Kelly, która poczuła się „porzucona, odrzucona, zignorowana”.

To doświadczenie, jeżeli spojrzeć na nie z szerszej perspektywy, można

uznać za „straconą okazję”, ponieważ mogło popchnąć Kelly w kierunku wyzdrowienia, wskazując jej głębszą, trudniejszą traumę bycia pozostawioną w szpitalu. Niewielu z nas potrafi jednak użyć trudności jako znaków wskazujących właściwy kierunek. Zamiast tego skupiamy się na przeżywaniu cierpienia i rzadko podróżujemy w kierunku jego prawdziwego źródła. Gdy nauczymy się doceniać mądrość swojego wewnętrznego języka, objawy cierpienia staną się naszymi największymi sprzymierzeńcami.

Wrywanie sobie włosów przez Kelly jako metafora

Wewnętrzny język Kelly ujawnił, jak bardzo bała się ona bycia „zostawioną samą”. W rzeczywistości wrywanie sobie włosów (niewerbalna manifestacja jej wewnętrznego języka) zaczęło się zaraz po tym, jak opuściła ją Michelle. Wrywanie włosów nie tylko pomogło Kelly trafić na ślad doznanej traumy, stanowiło także metaforę dwóch rzeczy, które powinny pozostać razem, a zostały rozdzielone. Kelly wrywała włosy z mieszków, które je trzymały. Obraz, który może przypominać wrywanie dziecka z ramion matki.

Osobliwe zachowanie często naśladuje to, co nie może zostać świadomie dostrzeżone lub zbadane. Kiedy zatrzymujemy się, żeby przyjrzeć się swoim objawom, możemy odkryć głębszą prawdę. Objawy często działają jak drogowskazy wskazujące miejsca, które wymagają leczenia lub pracy. Gdy Kelly spojrzała tak na wrywanie sobie włosów, odbyła podróż do źródła swojego cierpienia i uwolniła się od lęku, który towarzyszyłby jej całe życie.

Przypadek Kelly. Rozwiązanie

Kelly odczuwała nieprzyjemne doznanie „bycia zupełnie samą” w brzuchu. Położyła dłonie na tym miejscu i pozwoliła, żeby oddech wypełnił wnętrze jej brzucha. Czując pod dłońmi, jak pod wpływem oddechu brzuch podnosi się i opada, wyobrażała sobie, że kołysze dziecięcą część samej siebie, nadal

przestraszona i samotną. Czując, jak uspokaja ją kołysanie, powiedziała do siebie: „Nigdy cię nie opuszczę, gdy będziesz się czuć samotna i przestraszona. Położę tutaj rękę i będę z tobą oddychać tak długo, aż znowu poczujesz się spokojna”. Po jednej sesji Kelly przestała wyrывać sobie włosy.

Separacja: Źródło konfliktu wewnętrznego

Czasami wolność, której poszukujemy, wymyka się nam. Nie możemy znaleźć spokoju w swoich ciałach, poszukujemy więc ulgi w kolejnym kieliszku wina, kolejnych zakupach, kolejnym SMS-ie lub telefonie, kolejnym seksualnym partnerze czy partnerce. Trudno jednak znaleźć ulgę, gdy źródłem tęsknoty jest brak opieki matki. Dla tych, których odcięto od światła matczynej miłości, życie może stać się nieustannym poszukiwaniem pocieszenia.

Myrna miała dwa lata, kiedy jej matka pojechała towarzyszyć ojcu w podróży służbowej do Arabii Saudyjskiej, pozostawiając ją na trzy tygodnie pod opieką opiekunki. Przez pierwszy tydzień Myrna tuliła się do ciepłego swetra, który matka nosiła, gdy w chłodne noce usypiała Myrnę. Pocieszona znajomym dotykiem i zapachem Myrna przytulała się do swetra i kołysała się do snu. W drugim tygodniu Myrna nie chciała już swetra, kiedy opiekunka próbowała go jej dać. Zamiast go wziąć, odwracała się plecami i z płaczem ssała kciuk tak długo, aż zasnęła.

Po trzech tygodniach matka radośnie weszła przez drzwi, żeby uściskać córeczkę. Spodziewała się, że Myrna tak jak zawsze rzuci się jej w ramiona. Jednak tym razem było inaczej. Myrna ledwo spojrzała na matkę znad lalek. Zdziwiona i zmieszana matka Myrny zauważyła, jak jej własne ciało napina się w poczuciu odrzucenia. Przez kilka kolejnych dni matka Myrny racjonalizowała to, co się stało, tłumacząc sobie, że córka stała się „bardzo

niezależną dziewczynką”.

Nie zdając sobie sprawy, jak istotne jest odbudowanie więzi i nie umiając zobaczyć kruchości dziewczynki, matka Myrny trochę się od niej oddaliła. Dystans między matką a córką nie zmniejszał się, co powodowało u Myrny jeszcze większe poczucie osamotnienia. Ten dystans rozlał się na całe życie Myrny, upośledzając jej zdolność czucia się pewnie i bezpiecznie w przyszłych związkach. Uczucia porzucenia i frustracji znalazły odzwierciedlenie w wewnętrznym języku Myrny: „Nie opuszczaj mnie”, „Oni nigdy nie wrócą”, „Będę całkiem sama”, „Nikt mnie nie chce”, „Nie rozumieją, kim jestem”, „Nikt mnie nie widzi i nie rozumie”.

Dla Myrny zakochiwanie się było jak pole minowe. Podatność na zranienie związana z potrzebowaniem drugiej osoby była tak duża, że każdy następny krok w relacji napawał Myrnę coraz głębszym lękiem. Nie umiając połączyć trudnych uczuć z przeżyciami dzieciństwa, Myrna szukała winy w mężczyznach, którzy próbowali ją kochać, i zwykle porzucała ich, zanim oni zdążyli odejść. Zanim skończyła trzydzieści lat, Myrna wycofała się z trzech potencjalnych małżeństw.

Wewnętrzny konflikt Myrny miał również wpływ na jej życie zawodowe. Za każdym razem, gdy przyjęła jakąś pracę, zaczynała odczuwać wątpliwości, obawiając się nieuchronnej katastrofy. Coś strasznego się stanie. Nie spodoba się, nie będzie wystarczająco dobra. Odsuną się od niej. Nie będzie mogła im zaufać. Zostanie zdradzona. To były te same uczucia, które nachodziły ją w relacjach z mężczyznami – te same, których nie przepracowała w relacji z matką.

Jak wielu z nas zмага się z konfliktami podobnymi do tego, który męczył Myrnę, i nigdy nie zidentyfikowało ich źródła? Trudno przecenić wagę wczesnej relacji z matką. To nasz pierwszy związek, gdy dopiero wchodzimy w świat. Nasza pierwsza miłość. Kontakt lub brak kontaktu z matką stanowi

najważniejszą matrycę dla całego naszego życia. Zrozumienie tego, co wydarzyło się, gdy byliśmy dziećmi, może pomóc nam odkryć tajemnice stojące za cierpieniem, którego doznajemy w związkach.

Zakłócenia w przepływie życia

Najwcześniejsze obrazy tego, kim jesteśmy i jak rozwinię się nasze życie, powstają jeszcze w łonie matki. Podczas ciąży emocje matki przenikają do naszego świata, wpływając na to, czy będziemy z natury raczej spokojni czy raczej zatroskani, otwarci czy uparci, łatwo przewyciężający trudności czy może mało elastyczni.

„To, czy umysł [dziecka] w przyszłości stanie się sztywny i zamknięty czy elastyczny i otwarty, zależy w znacznej mierze od tego, czy myśli i emocje [matki] są pozytywne i wzmacniające, czy negatywne i przepełnione ambiwalencją”, wyjaśnia Thomas Verny. „Nie znaczy to oczywiście, że jeżeli od czasu do czasu masz wątpliwości i odczuwasz niepewność, zaszkodzisz dziecku. Takie uczucia są naturalne i nie przynoszą żadnej szkody. To, o czym mówię, to ciągłe, nieprzerwane uczucie albo zachowanie” [98](#).

Jeżeli nasze najwcześniejsze doświadczenie relacji z matką zostanie naznaczone istotnym pęknięciem, fale bólu i pustki mogą zniszczyć nasz spokój i odłączyć nas od podstawowego biegu życia. Gdy relacja matka–dziecko (lub opiekun–dziecko) jest zimna, surowa lub przepełniona obojętnością, strumień negatywnych obrazów może zamknąć dziecko w klatce frustracji i braku wiary w siebie. W ekstremalnych przypadkach, jeśli natłok negatywnych obrazów nie kończy się i nie słabnie, mogą spowodować złość, obojętność i niewrażliwość na innych ludzi.

Te cechy wiążą się często z osobowością socjopatyczną lub psychopatyczną. W książce pod tytułem *High Risk: Children Without*

a Conscience [„Wysokie ryzyko: Dzieci pozbawione sumienia”] dr Ken Magid i Carole McKelvey piszą: „W każdym z nas tkwi element gniewu, jednak gniew psychopatyczny to ten, który narodził się z niezaspokojonych w niemowlęctwie potrzeb” ⁹⁹. Magid i McKelvey opisują dalej „niemożliwy do zniesienia ból”, którego doświadcza niemowlę w następstwie opuszczenia lub zerwania wczesnej więzi.

Psychopaci i socjopaci znajdują się na samym końcu spektrum skutków, jakie mogą mieć poważne naruszenia wczesnej więzi. Te krańcowe przykłady pokazują, jak relacja z matką lub inną osobą, która opiekuje się dzieckiem na najwcześniejszym etapie życia, jest istotna dla rozwoju współczucia, empatii oraz szacunku dla siebie, innych i życia.

Jednak większość osób, które doświadczyły problemów więzi z matką, pomimo deficytów i tak dostała wystarczająco dużo. Wymaganie, żeby matka była przez cały czas dostrojona do potrzeb dziecka, jest nierealistyczne. Przerwy w tym dostrojeniu są nieuniknione. Kiedy się zdarzają, proces naprawiania więzi może być pozytywnym doświadczeniem rozwojowym zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Obie strony mogą się nauczyć, jak radzić sobie z przejściowymi trudnościami, jak się odnajdywać i odbudowywać więź. Ważne, żeby relacja była naprawiana. Powtarzające się naprawianie relacji buduje zaufanie i pomaga stworzyć bezpieczne przywiązanie między matką a dzieckiem ¹⁰⁰.

Nawet jeżeli relacja z matką jest względnie nienaruszona, możemy zmagać się z uczuciami, których pochodzenia nie rozumiemy. Możemy mierzyć się z lękiem przed porzuceniem, odrzuceniem czy opuszczeniem albo bać się odsłonięcia, upokorzenia lub wstydu. Jednak kiedy uda się nam zobaczyć te uczucia w kontekście wczesnej relacji z matką – prawdopodobnie z czasów, do których nie możemy sięgnąć pamięcią – mamy szansę lepiej zrozumieć, czego nam brakowało, i lepiej zatroszczyć się o to, czego potrzebujemy, żeby

wyzdrowieć.

ROZDZIAŁ 12

Wewnętrzny język relacji

Odległość, która dzieli cię od twojego bólu, rozpacz, niezagojonych ran, to odległość, która dzieli cię od twojego partnera.

Stephen i Ondrea Levine,
Embracing the Beloved

WIELU Z NAS najbardziej pragnie miłości i szczęśliwego związku. Często jednak sposób, w jaki miłość manifestuje się w rodzinach, sprawia, że to, jak kochamy, jest raczej dzieleniem się nieszczęściem lub powtarzaniem wzorców odziedziczonych po dziadkach i pradziadkach.

W tym rozdziale przyjrzymy się nieświadomym lojalnościom i ukrytym dynamikom, które ograniczają naszą zdolność tworzenia dobrych związków. Zadamy sobie jedno pytanie: Czy jesteśmy naprawdę gotowi przyjąć partnerkę lub partnera?

Nie ma znaczenia, jak duży sukces osiągnęliśmy, jak doskonałe są nasze umiejętności komunikacyjne, na ilu warsztatach dla par byliśmy, czy jak dobrze udało się nam zrozumieć własne wzorce unikania intymności – tak długo jak więzi nas historia rodzinna, będziemy oddalać się od osób, które najbardziej kochamy. Będziemy nieświadomie powtarzać rodzinne wzorce niezaspokojenia, nieufności, gniewu, wycofywania się, odcinania się, opuszczania lub bycia opuszczanym i będziemy winić partnera lub partnerkę za swoje nieszczęście, którego źródło znajduje się tak naprawdę poza nami.

Wiele problemów, które pojawiają się w związku, nie wynika tak naprawdę z niego. Ich źródła należy szukać w mechanizmach, które rządziły naszą rodziną, zanim jeszcze przyszedliśmy na świat.

Jeżeli na przykład kobieta umiera podczas porodu, kolejne pokolenia może zalać fala niewyjaśnionego lęku i bólu. Córki i wnuczki mogą obawiać się wyjść za mąż, ponieważ małżeństwo kojarzy się z posiadaniem dzieci, a dzieci wiążą się ze śmiercią. Być może będą twierdziły, że nie chcą mieć dzieci albo że nie poznały właściwego mężczyzny, czy że są zbyt zajęte, żeby się ustatkować. Jednak znajdujący się pod tymi deklaracjami wewnętrzny język opowiada zupełnie inną historię. Ich współbrzmienie z rodzinną historią wewnętrzne zdania będą brzmiały mniej więcej tak: „Jeżeli wyjdę za mąż, stanie się coś potwornego. Mogę umrzeć. Moje dzieci będą żyły beze mnie. Będą zupełnie same”.

Skutki śmierci przy porodzie dotkną również synów i wnuków w tej rodzinie. Mogą się oni obawiać małżeństwa, ponieważ ich seksualność mogłaby doprowadzić do śmierci kobiety. Ich wewnętrzne zdania będą brzmiały na przykład tak: „Mógłbym kogoś skrzywdzić i to byłaby moja wina. Nigdy bym sobie tego nie wybaczył”.

Podobne lęki kryją się w cieniu naszego życia i choć nie jesteśmy tego świadomi, są przyczyną licznych zachowań i wyborów, których dokonujemy lub nie dokonujemy.

Seth, mężczyzna, z którym kiedyś pracowałem, określał siebie jako „zabawiacza innych” i przerażała go myśl, że mógłby zrobić coś nie tak i rozczarować swoich bliskich. Obawiał się, że mogliby go wtedy odrzucić i zostawić. Bał się, że umrze samotny, pozbawiony bliskich. Ten lęk kazał mu godzić się na rzeczy, na które nie miał ochoty, i mówić nie zawsze to, co myślał. Często mówił „tak”, gdy myślał „nie”, a potem, ze złości na tych, którym starał się dogodzić, mówił „nie”, gdy myślał „tak”. Przez większość

życia był nieautentyczny i winił żonę za to, że czuł się nieszczęśliwy. Odszedł od niej, żeby uwolnić się od tego wzorca postępowania, ale powtórzył go z kolejną partnerką. Dopiero gdy uświadomił sobie lęki, które stały za jego postępowaniem, udało mu się odnaleźć spokój w związku.

Dan i Nancy

Dan i Nancy, para ludzi sukcesu, obydwójce koło pięćdziesiątki, wydawali się ludźmi spełnionymi. Dan był prezesem dużej instytucji finansowej, Nancy pracowała w administracji szpitala. Mieli trójkę dzieci, z których wszystkie skończyły college i dobrze radziły sobie w życiu. Teraz, kiedy dzieci opuściły dom, Dan i Nancy musieli zmierzyć się z faktem, że ich nadzieje na szczęśliwą emeryturę właśnie się rozwiały. Ich małżeństwo było nieszczęśliwe. „Nie uprawialiśmy seksu od sześciu lat”, powiedziała Nancy. „Żyjemy ze sobą jak obcy ludzie”. Dan przestał odczuwać pożądanie do Nancy wiele lat wcześniej, nie był jednak w stanie powiedzieć, kiedy dokładnie się to stało. Dan chciał pozostać w małżeństwie, jednak Nancy nie była wcale pewna. Wyczerpali już wszystkie drogi świeckiej i kościelnej terapii małżeńskiej. Przyjrzyjmy się trudnościom Dana i Nancy w związku z perspektywy ich wewnętrznego języka.

Problem (wewnętrzna skarga)

Posłuchaj wewnętrznego języka, którym wyrażona jest skarga Nancy: „Czuję, że on się mną nie interesuje. Przez większość czasu jest oddalony. Nie dostaję od niego wystarczająco dużo uwagi i rzadko czuję, że jesteśmy blisko. Zawsze wydaje się bardziej zainteresowany dziećmi niż mną”.

Teraz posłuchajmy Dana: „Ona zawsze jest ze mnie niezadowolona. O wszystko mnie obwinia. Chce więcej, niż mogę dać”.

Wzięte dosłownie, ich słowa odzwierciedlają dość typowy dla wielu

małżeństw konflikt. Jednak gdy przyjrzelśmy się im dokładniej, stworzyły mapę, która zaprowadziła nas do niezbadanych źródeł niezadowolenia. Mapy Dana i Nancy zaprowadziły nas prosto do tego, co było nierozwiązane w ich systemach rodzinnych.

Żeby odnaleźć mapę wewnętrznego języka problemu w relacji, musimy wrócić do naszych czterech narzędzi i czterech pytań. A później wsłuchać się uważnie w to, co zostało powiedziane.

Pytania

1. Wewnętrzna skarga: O co masz największy żal do swojego partnera/swojej partnerki? To pytanie jest jak linia startu. Informacje, które dzięki niemu zdobywamy, często prowadzą do niezłatwionych spraw, jakie mamy z jednym lub obydwójkiem rodziców. Te niezłatwione sprawy bardzo często projektujemy na partnerkę lub partnera. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn sprawdza się zasada: to, czego naszym zdaniem nie dostaliśmy od matki, to, co pozostaje nierozwiązane w naszej relacji z nią, często stanowi ramę, w której rozgrywa się nasza relacja z partnerem lub partnerką. Jeżeli doświadczaliśmy matki jako oddalonej lub odrzuciliśmy jej miłość, jest bardzo prawdopodobne, że będziemy się dystansować od miłości naszego partnera/partnerki.

2. Wewnętrzny opis: Jakimi przymiotnikami lub zwrotami opisałybyś matkę i ojca? W ten sposób szukamy ukrytych lojalności i sposobów, których używamy, by dystansować się od matki i ojca. Tworząc listę słów, którymi opisujemy rodziców, docieramy do naszych najgłębszych uczuć. Znajdujemy tam dawne żale i oskarżenia, które wielu z nas nadal kieruje przeciwko rodzicom. Z tego samego zbiornika dziecięcych doświadczeń czerpiemy w sposób nieuświadomiony, gdy projektujemy swój wewnętrzny niepokój na partnera/partnerkę.

Wewnętrzne opisy często mają swoje źródło w sięgającym dzieciństwa

poczuciu zdrady i niespełnienia. Być może czujemy, że rodzice nie dali nam wystarczająco dużo lub nie kochali nas tak, jak powinni. Gdy niesiemy w sobie takie obrazy i winimy rodziców za swoje niezadowolenie, szansa, że nasze związki będą dobre, jest niewielka. Widzimy partnera lub partnerkę przez pryzmat tamtych doświadczeń, z góry oczekując, że nas zdradzi i nie da nam miłości, której pragniemy.

3. Wewnętrzne zdanie: Jaki jest twój największy lęk? Jaka jest najgorsza rzecz, która mogłaby ci się przydarzyć? Jak wiemy z rozdziału ósmego, odpowiedź na to pytanie staje się naszym wewnętrznym zdaniem, kluczowym lękiem, który bierze się z nieprzepracowanej traumy naszego dzieciństwa lub historii rodzinnej.

Do tej pory udało ci się już pewnie odkryć swoje wewnętrzne zdanie. Zastanów się, w jaki sposób twoje wewnętrzne zdanie ogranicza twoją relację? Jak wpływa na twoją zdolność oddania się partnerowi/partnerce? Czy potrafisz naprawdę się otworzyć, gdy jesteście razem? A może zamykasz się w obawie przed zranieniem?

4. Wewnętrzna trauma: Jakie tragiczne wydarzenie miało miejsce w twojej historii rodzinnej? To pytanie, jak widzieliśmy w poprzednich rozdziałach, pozwala nam zobaczyć, jak działa system rodzinny, i umożliwi zidentyfikowanie międzypokoleniowych wzorców, które wpływają na twoje związki. Problemy, których doświadczają pary, często mają źródło w historii ich rodzin. Cierpienie w małżeństwie i parze często sięga korzeniami kilku pokoleń wstecz, co można zrozumieć, studiując genogram.

W odpowiedzi na każde pytanie wsłuchujemy się w dramatyczne i pełne emocji słowa, które do nas przychodzą. Trauma rodzinna często szuka ujścia w języku, który pełen jest wskazówek i kluczy prowadzących do jej źródła.

Teraz, kiedy mamy już strukturę, posłuchajmy wewnętrznego języka Dana i Nancy. Podczas pierwszych chwil trwania sesji udało im się wyrzucić

z siebie całkiem dużo wzajemnych oskarżeń. Przyszedł czas na posłuchanie, jak mówią o swoich rodzicach.

Przymiotniki i frazy (wewnętrzny opis)

Nie zdając sobie z tego sprawy, Nancy opisała swoją matkę podobnymi słowami jak Dana: „Moja matka była emocjonalnie odległa. Nigdy nie czułam z nią bliskości. Nigdy nie mogłam się do niej zwrócić, kiedy czegoś potrzebowałam. Kiedy próbowałam, nie wiedziała, jak się mną zaopiekować”. Niezależne sprawy Nancy z matką spadły prosto na Dana.

Nie tylko niezależne sprawy Nancy z matką wpływały na jej relację z Danem. W rodzinie Nancy wszystkie kobiety były niezadowolone ze swoich mężów. „Moja matka była zawsze niezadowolona z ojca”, powiedziała Nancy. Ten wzorzec sięgał wcześniejszych pokoleń. Babcia Nancy mówiła o jej dziadku „ten zapijaczony sukinsyn”.

Wyobraź sobie, jaki wpływ miał ten opis na matkę Nancy. Dorastając w lojalności wobec babci, matka Nancy miała niewielką szansę być szczęśliwa z jej ojcem. Jak mogła dostać więcej niż matka? Nawet jeżeli byłaby szczęśliwa z mężem, jak mogłaby podzielić się tym z własną matką, która tyle wycierpiała ze swoim mężem? Zamiast tego nieświadomie powieliła wzorzec i była bardzo krytyczna wobec ojca Nancy.

Dan, z drugiej strony, opisał swoją matkę jako smutną i nerwową. Jako mały chłopiec czuł, że powinien się nią opiekować. „Strasznie mnie potrzebowała... za bardzo”, Dan przyjrzał się swoim opartym na kolanach dłoniom. „Mój ojciec był ciągle w pracy. Czuję, że muszę jej dać uwagę, której nie dostawała od niego”. Dan opisał, jak jego matkę kilka razy hospitalizowano z powodu ciężkiej depresji. Historia rodzinna wyjaśnia powody cierpienia jego matki. Babka Dana zmarła na zapalenie płuc, kiedy jego matka miała zaledwie dziesięć lat. Dziewczynka nie mogła sobie

poradzić z tą stratą. Kolejne nieszczęście spotkało ją, gdy jako niemowlę zmarło najmłodsze z rodzeństwa Dana. Matka trafiła wtedy na sześć tygodni do szpitala i była leczona elektrowstrząsami. Dan miał wtedy dziesięć lat.

Dan, co oczywiście pogarszało sprawę, czuł się również daleko od ojca. Opisał go jako „słabego i nieudolnego”. „Ojciec nie potrafił zachowywać się wobec matki jak mężczyzna”. Opisał ojca, który był imigrantem z Ukrainy i robotnikiem, jako pochodzącego z niższej klasy społecznej niż matka. „Nie potrafił dorównać mężczyznom z jej rodziny, którzy byli wykształceni”. Surowość w ocenie ojca uniemożliwiła Danowi dobrą relację z nim.

Gdy mężczyzna odrzuca ojca, mimowolnie dystansuje się od źródła własnej męskości. Mężczyzna, który szanuje i podziwia ojca, nie ma problemu ze swoją męską siłą i jest prawdopodobne, że odziedziczy cechy ojca. W związku może to oznaczać łatwość w komunikacji, przyjmowaniu odpowiedzialności i stabilność. Ta sama zasada sprawdza się u kobiet. Kobieta, która kocha i szanuje matkę, akceptuje swoją kobiecość i jest prawdopodobne, że będzie wprowadzała do związku to, co podziwia u swojej matki.

Dan miał jeszcze jeden powód, żeby dystansować się od ojca. Stał się powiernikiem matki i mimowolnie wkroczył na terytorium należące do ojca. Nie zrobił tego świadomie, ale jak wielu chłopców, którzy wyczuwają potrzeby matek, uznał, że musi się nią opiekować. Czuł, jak matka rozpogadza się, gdy okazywał jej troskę, i jak gaśnie, gdy w pobliżu znajdował się ojciec. Wiedząc, że matka wybiera jego, zaczął się czuć lepszy od ojca.

Dan przejął także krytycyzm matki wobec ojca. Odrzucając ojca, Dan nie tylko odciął się od własnej męskiej siły, ale także zbudował fundamenty pod powtórzenie tego wzorca w swojej relacji z Nancy. Dan, tak jak ojciec, stał się „słabym i nieudolnym” mężem.

Nancy również nie mogła znaleźć drogi do kobiecej siły swojej matki.

W jakimś momencie dzieciństwa Nancy postanowiła przestać zwracać się do matki po wsparcie. Opuściła dom rodzinny z przekonaniem, że nie dostała wystarczająco dużo, i winiła matkę za brak uwagi, której pragnęła. To niezadowolenie przekierowała później na Dana. W jej oczach on również nie zapewnił jej wystarczającego wsparcia.

Dopóki wspólnie wychowywali dzieci, mogli łatwo koncentrować się na potrzebach rodziny. Jednak teraz, gdy dzieci się wyprowadziły, rzeczy wcześniej ukryte stanęły w pełnym świetle. Dan i Nancy ledwo mogli to znieść.

Dan opisał siebie jako „seksualnie martwego” w relacji do Nancy. „Zupełnie straciłem zainteresowanie seksem”, wyjaśnił. Gdy zbadał swoją wczesną relację z matką, szybko zrozumiał dlaczego. Zapewnianie matce opieki i pocieszenia nie było zadaniem dla dziecka. Nie można tego wymagać od małego chłopca. Nie mógł jej dać tego, czego potrzebowała. Nie mógł w pełni ukoić jej bólu. Dan czuł się przytłoczony i zalany jej miłością, a jej potrzeby zupełnie go przerastały.

Kiedy Dan skarżył się, że Nancy zbyt wiele od niego chce, tak naprawdę nie o Nancy mówił. Nieświadomie odnosił się do niezaspokojonych potrzeb swojej matki. Bliskość z Nancy złała się Danowi ze zniewalającą bliskością, której doświadczył w dzieciństwie. Reagował oporem nawet na naturalne pragnienia i potrzeby Nancy. Chroniąc się przed tym, co odbierał jako lawinę roszczeń, Dan zamknął się na Nancy, automatycznie odmawiając spełnienia jej próśb, nawet wtedy, gdy tak naprawdę miał ochotę je spełnić.

Problemy Dana i Nancy były doskonale zsynchronizowane. Tak jakby spotkali się po to, żeby móc nawzajem się wyleczyć. Ludzie często nieświadomie wybierają partnerów, którzy uruchomią ich ból. W ten sposób mają szansę, żeby go zobaczyć, przyjąć i uleczyć. Jak doskonałe lustro, partner pozwala zobaczyć ukryte, niedokończone i niezłatwione sprawy drugiego.

Kto lepiej niż Dan mógł dostarczyć emocjonalnie odległą miłość, której potrzebowała Nancy, żeby załatwić niedokończone sprawy z matką? I kto lepiej niż Nancy pozwoliłby Danowi wrócić do doświadczenia niemożności zaspokojenia potrzeb, koniecznego, żeby mógł wyleczyć ranę w relacji z matką?

Najgorszy lęk (wewnętrzne zdanie)

Dan powiedział, że najbardziej w życiu boi się stracić Nancy. „Najbardziej boję się stracić osobę, którą najmocniej kocham. Boję się, że Nancy umrze albo mnie zostawi i będę musiał bez niej żyć”. W poprzednim pokoleniu echo tego wewnętrznego zdania łatwo usłyszeć w bólu matki Dana, która jako dziesięciolatka straciła matkę. Kolejny raz matka Dana doświadczyła „utruty osoby, którą się najmocniej kocha”, kiedy umarło jej nowo narodzone dziecko. Te straty powracały w najsilniejszym lęku Dana. Choć strach zamieszkał w Danie, tak naprawdę to jego matka musiała poradzić sobie ze stratą najbliższych. Dan szybko zrozumiał, że jego wewnętrzne zdanie pochodzi od matki.

Wydarzenia powtarzały się w kolejnych pokoleniach. Gdy Dan miał dziesięć lat, na sześć tygodni stracił matkę – „osobę, którą najmocniej kochał” – zabraną do szpitala z powodu tego, co lekarze nazwali „załamaniem nerwowym”. Wcześniej również zdarzały jej się epizody depresyjne i Dan pamiętał, że zupełnie tracił wtedy jej uwagę. Czuł się wówczas samotny i opuszczony.

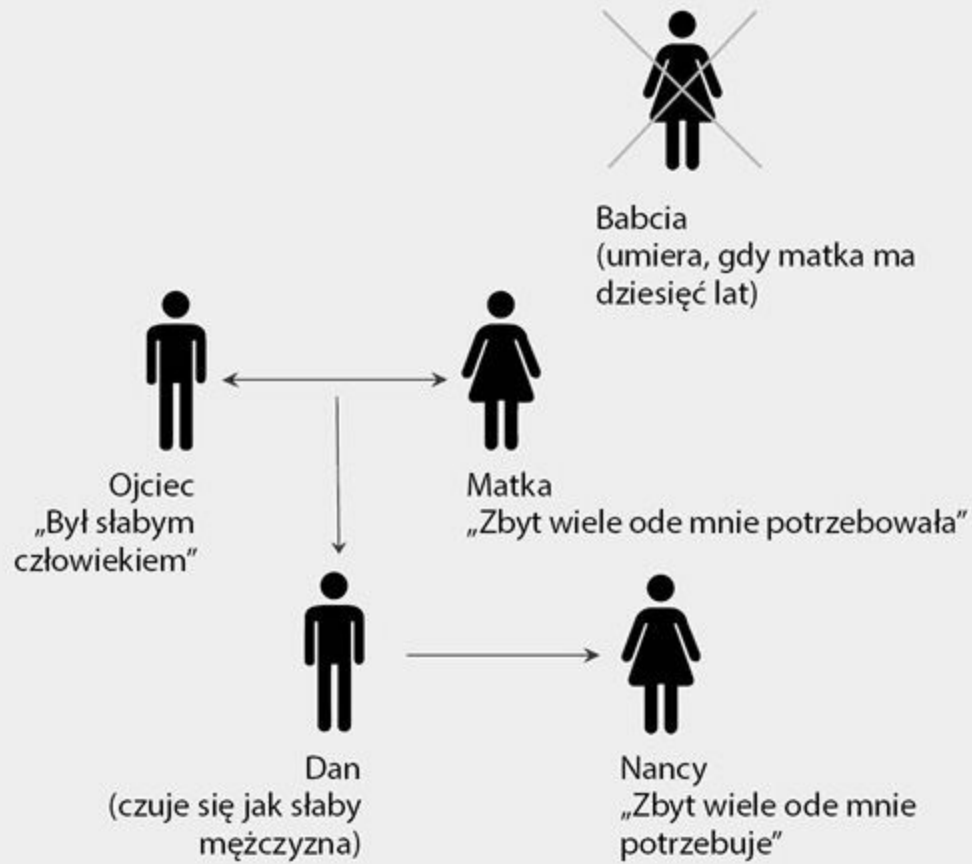
Wewnętrzne zdanie Nancy również było starsze niż ona sama. „Znajdę się w pułapce fatalnego małżeństwa i będę się czuła zupełnie sama”. To zdanie pochodziło od jej babci, żony dziadka alkoholika winionego za niemal wszystko, co szło źle w rodzinie. Jeżeli moglibyśmy spojrzeć jeszcze jedno pokolenie wstecz, prawdopodobnie okazałoby się, że babcia Nancy miała

trudną relację z własną matką, a owa prababcia również czuła się uwięziona w nieudanym małżeństwie. Niestety, nie mamy dostępu do informacji o losach pokoleń żyjących przed babcią Nancy. A pewnie w każdym z nich zobaczylibyśmy małą dziewczynkę, której brakowało poczucia bliskości z matką lub którą wychowywała para oddalonych od siebie rodziców. Zrozumiawszy to, Nancy mogła powielić z Danem rodzinny wzór albo spróbować go uzdrowić. I właśnie to drugie gotowa była zrobić.

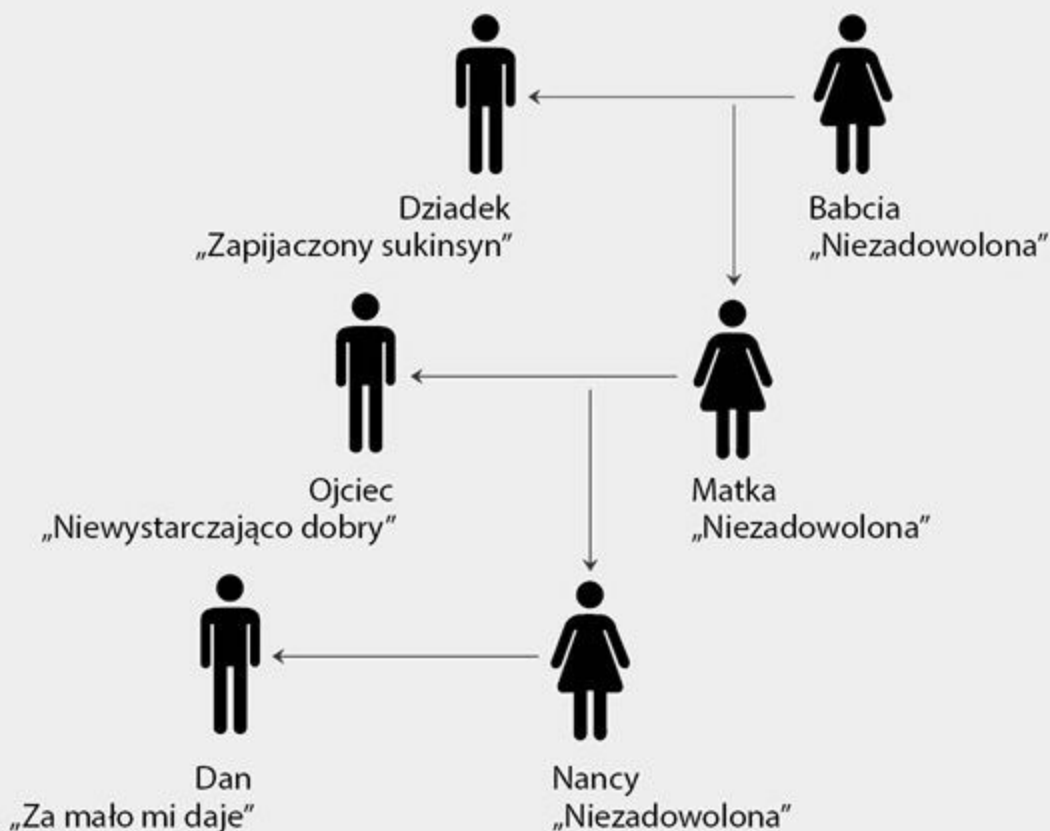
Rodzinna historia (wewnętrzna trauma)

Na poziomie systemowym Dan powielił doświadczenie swojego ojca, czując się odcięty od swojej męskości w związku. Nancy zaś powtórzyła doświadczenie matki i babci, będąc „niezadowolona” ze swojego męża. Przyjrzyjmy się ich systemom rodzinnym.

SYSTEM RODZINNY DANA



SYSTEM RODZINNY NANCY Trzy niezadowolone pokolenia



Spojrzenie na całość

Jak pokazuje przypadek Dana i Nancy, konflikty w związkach mogą się zacząć, zanim potencjalny partner w ogóle pojawi się na horyzoncie.

Nancy zrozumiała, że to nie Dan był źródłem jej poczucia, że „za mało dostaje”. Zaczęło się ono dużo wcześniej i związane było z matką. Dan natomiast zobaczył, że to nie Nancy wywołała w nim poczucie, że kobieta „chce od niego zbyt wiele”. Początek tego uczucia również sięgał relacji z matką.

Nancy zrozumiała również, że żaden mężczyzna, który wszedłby do jej

rodziny, nie zostałyby doceniony przez kobiety. Dan stał się po prostu kolejnym w łańcuchu mężów, którzy budzili niezadowolenie.

Gdy rozpoznali, że każde z nich wniosło do relacji swoje niepozałatwiane sprawy, zakłęcie straciło swoją moc, a chmura wzajemnych oskarżeń zaczęła się rozwiewać. Projekcje i oskarżenia, które przedtem kierowali przeciwko sobie, stały się teraz częścią rodzinnych historii. Gdy udało im się zobaczyć całość, przekonanie, że to partner jest wszystkiemu winny, zaczęło odpuszczać.

Prawie natychmiast zobaczyli się nawzajem w innym świetle. Dan i Nancy odnaleźli uczucia, które sprawiły, że kiedyś zapragnęli być razem. Nie tylko zaczęli okazywać sobie więcej czułości i troski, ale także zaczęli się znowu ze sobą kochać.

Rozszerzanie nowego obrazu

Pogłębiło się także współczucie Nancy dla matki. Jako mała dziewczynka matka Nancy roztaczała emocjonalną opiekę nad swoją nieszczęśliwą w małżeństwie matką. Nie pozwalając sobie mieć więcej niż matka, matka Nancy powtórzyła rodzinny wzorzec i również była nieszczęśliwa w małżeństwie.

W najwcześniejszych wspomnieniach Nancy matka była odległa i przygaszona. Jako dziecko Nancy czuła się przez nią odrzucona. Jednak gdy udało jej się zobaczyć historię rodzinną jako całość, Nancy spojrzała na matkę inaczej. Poczwała, że matka, pomimo dystansu, dawała jej wszystko, co mogła. Zrozumiawszy to, Nancy mogła zmięknąć. Mogła zostawić stary wewnętrzny obraz siebie jako pozbawionej przez matkę odpowiedniej opieki. Zamiast niego pojawił się nowy obraz, na którym matka opiekowała się nią. Na tym nowym obrazie intencje matki pełne były miłości.

Choć matka Nancy nie żyła od szesnastu lat, Nancy potrafiła ją poprosić o wsparcie, o jakie nie umiała poprosić nigdy wcześniej. Po raz pierwszy,

odkąd sięgała pamięcią, Nancy czuła miłość swojej matki.

Zamknęła oczy i wyobraziła sobie, że matka przytula ją od tyłu. „Mamo, zawsze uważałam, że za mało mi dajesz. I o to samo obwinałam Dana: że za mało mi daje. Teraz rozumiem, że dałaś mi wszystko, co miałaś. To wystarczy, mamo, to naprawdę wystarczy”. Nancy się rozplakała. „Mamo, proszę, daj mi swoje błogosławieństwo i życz mi szczęścia z Danem. Chcę się czuć dobrze w małżeństwie, nawet jeżeli ty i babcia się tak nie czujecie. Od dziś, kiedy poczuję się niezadowolona i samotna, zwrócę się do ciebie i poczuję, że stoisz za mną, wspierasz mnie i chcesz dla mnie jak najlepiej”.

Na kilka kolejnych tygodni Nancy umieściła fotografię matki przy łóżku i zasypiając, wyobrażała sobie, że matka tuli ją do snu. Wyobrażała sobie, że matka kołysze ją w ramionach i ofiarowuje jej swoją miłość. Przyjmowała teraz to, czego nie mogła przyjąć jako małe dziecko. Teraz, zanurzona w miłości matki, mogła zwrócić się do Dana w zupełnie nowy sposób.

Dan również wyobraził sobie rozmowę ze swoją nieżyjącą matką: „Mamo, kiedy byłem mały, sądziłem, że muszę się tobą opiekować. Miałem do ciebie o to żal. Choć nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy, próbowałem ci wynagrodzić to, że w dzieciństwie straciłaś matkę. Za dużo od siebie wymagałem. Nic dziwnego, że towarzyszy mi poczucie, że nie jestem wystarczająco dobry. Żaden mały chłopiec nie potrafiłby wynagrodzić takiej straty”.

Dan wyobraził sobie, że matka robi krok do tyłu, by dać mu więcej przestrzeni. Zrobił wydech, a potem głęboki wdech, tak żeby poczuć, jak płuca powiększają się dwukrotnie. Nienawykły do takiej ilości oddechu, początkowo poczuł zawrót głowy, a potem nową energię. Mówił dalej: „Mamo, często boję się, że Nancy za dużo ode mnie chce. Proszę, pomóż mi zobaczyć Nancy taką, jaka jest, bez lęku, że zniknę, lub nie podołam jej potrzebom”.

Pragnąc kontynuować leczenie, Dan skontaktował się ze swoim ojcem, który jeszcze żył. Przeprosił go za to, że trzymał się na dystans. Zaprosił go na lunch i powiedział, że chciałby, żeby byli ze sobą blisko. Podziękował mu za to, że był dobrym ojcem. Ojciec Dana był głęboko poruszony. Powiedział Danowi, że bardzo długo czekał na tę rozmowę. Dan poczuł miłość, która zawsze tam była. Teraz był gotowy, żeby ją przyjąć.

Nancy poczuła w Danie nową siłę, wydał jej się nawet jakiś wyższy. Jej reakcja była automatyczna, Nancy zaczęła szanować Dana.

Poprosiła go o pomoc: „Kiedy zauważysz, że staję się oskarżająca, oceniająca, krytyczna i niezadowolona, proszę, zwróć mi na to uwagę. Obiecuję, że spróbuję to w sobie powstrzymać. Chcę być dla ciebie lepszą żoną”. Dan wziął jeszcze jeden głęboki oddech. Poczuł, że w zupełnie nowy sposób wypełnia on jego ciało, docierając do miejsc, które Dan zablokował jako mały chłopiec.

Dan ze swojej strony poprosił Nancy, żeby pomogła mu pozostać obecnym: „Kiedy oddalam się emocjonalnie, proszę, zwróć mi na to uwagę. Obiecuję, że będę się sobie przyglądał i nie będę się od ciebie odsuwał”. Nancy również wzięła głęboki oddech. Ich ręce wyciągnęły się do siebie dokładnie w tym samym momencie.

Przypadek Dana i Nancy ilustruje, jak zadając konkretne pytania i nasłuchując pojawienia się wewnętrznego języka, możemy dotrzeć do źródła głębokich konfliktów, z którymi zmagamy się w związku. Tak jak Dan i Nancy, którzy mogli zobaczyć swoje rany odbite i powiększone w partnerze jak w zwierciadle, my także możemy skorzystać z partnera jako lustra, żeby zobaczyć, jakie niezłatwione sprawy z historii rodzinnej wnosimy do związku. Mapę nosimy w sobie. Drogi mogą kryć się w mroku, jednak często to właśnie partner lub partnerka potrafi je dla nas oświetlić.

Spojrzenie poza parę

Gdy zagłębimy się w wewnętrzny język swoich skarg na partnera lub partnerkę, często odnajdujemy znajomą rodzinną opowieść. Zamiast ufać w zasadność swoich skarg, zadajmy sobie raczej pytanie: czy rodzice albo dziadkowie mogli doświadczać czegoś podobnego? Czy żywimy w stosunku do rodziców uczucia podobne do tych, które mamy do partnera/partnerki?

Czy mój związek powtarza wzorzec z historii rodziny?

Jeżeli masz trudności w relacji, nie zakładaj automatycznie, że to twój partner/partnerka jest ich przyczyną. Spróbuj zamiast tego wsłuchać się w słowa swoich skarg, nie oceniając partnerki/partnera i nie ulegając emocjom. Zadaj sobie pytania:

- Czy te słowa brzmią znajomo?
- Czy mam podobny żal do matki/ojca?
- Czy moi rodzice mieli do siebie podobny żal?
- Czy moja babcia albo dziadek zmagali się z czymś podobnym?
- Czy istnieje paralela między dwoma albo trzema pokoleniami?
- Czy to, jak dziś czuję się z partnerem/partnerką, przypomina to, jak czułam/czułem się z rodzicami jako dziecko?

Historia Tylera

Tyler, atletycznie zbudowany dwudziestoosmioletni farmaceuta, szczerze kochał swoją żonę, Jocelyn. Wzięli ślub trzy lata wcześniej i od tamtego czasu kochali się tylko dwa razy. Zanim wzięli ślub, często uprawiali seks. Jednak od dnia kiedy wymienili przysięgi, Tyler czuł lęk i niepokój. Był przekonany, że Jocelyn opuści go dla innego mężczyzny. „Zdradzisz mnie w ciągu sześciu miesięcy”, prorokował. Jocelyn zapewniała go o swojej lojalności, ale Tyler jej nie wierzył. Jego przekonanie, że żona go zdradzi, niszczyło ich związek. „Jestem tego pewien”, powiedział mi podczas pierwszej sesji, „zdradzi mnie i ja tego nie wytrzymam”.

Od dnia ślubu Tyler miał problemy z erekcją. Wyniki badań potwierdziły, że jest zdrowy i nie ma żadnej medycznej dysfunkcji. Tyler wiedział, że odpowiedź leży poza jego zasięgiem. Nie wiedział, jak jej szukać. Jednak wewnętrzne zdanie okazało się mapą, na której zaznaczono drogę, jaką miał podążać.

Wewnętrzne zdanie Tylera: „Ona mnie zdradzi i ja tego nie wytrzymam”.

Choć o tym nie wiedział, Tyler nie był autorem tego zdania. Ta pełna bólu mantra pochodziła sprzed czterdziestu lat, choć Tyler nie był świadom wydarzenia z historii rodziny, które było jej przyczyną.

Ojciec Tylera był niecały rok po ślubie ze swoją pierwszą żoną, gdy wróciwszy do domu, zastał ją uprawiającą seks z innym mężczyzną. Nie był w stanie poradzić sobie z szokiem. Wyjechał z miasta, zostawił pracę, porzucił przyjaciół i nigdy nie mówił o tym, co się stało. Tyler o niczym nie wiedział. Dowiedział się dopiero, kiedy pojawiły się symptomy i namówiłem go, by zapytał ojca, czy zanim poślubił matkę Tylera, był w innym poważnym związku. Na kolejnej sesji Tyler opowiedział mi, że kiedy zapytał o to ojca, ten przestał oddychać i mocno zacisnął usta. Zabrzmiało to dla mnie, jakby ojciec Tylera dosłownie próbował nie dopuścić, żeby przeszłość wydostała się na zewnątrz. W końcu jednak opowiedział Tylerowi o swojej pierwszej żonie.

Tyler rozumiał, że pomimo czasu, odległości i kolejnego małżeństwa złamane serce ojca nigdy do końca się nie zagoiło. Ta niezabliźniona rana niszczyła teraz małżeństwo Tylera. Choć ojciec nigdy nie wspominał o swoim doświadczeniu, jego uczucia żyły w ciele Tylera. Nie zdając sobie z tego sprawy, Tyler odziedziczył traumę ojca.

Ta wiedza wyrwała ciało Tylera ze snu. Rozumiał teraz, dlaczego jego ciało zamierało, gdy próbował kochać się z Jocelyn. Pojął przyczynę stojącą za reakcjami swojego ciała. Impotencja pozwalała mu oddalać się od miłości,

której pragnął. Choć mogło się wydawać, że jest odwrotnie, Tyler zrozumiał, że tak naprawdę jest przerażony, że Jocelyn może go zranić.

Nie mogąc odbyć stosunku seksualnego z żoną, Tyler bronił się przed własną podatnością na zranienie i cierpienie wywołane zdradą, którą mogłaby popełnić Jocelyn. Tyler nie mógł znieść, że mógłby „nie wystarczyć” Jocelyn, tak jak ojciec „nie wystarczył” pierwszej żonie. Problemy z erekcją chroniły go przed odrzuceniem. Tyler odmówił znalezienia się w miejscu, gdzie Jocelyn mogłaby go odrzucić. Swoją niepewnością prawie doprowadził do tego, czego najbardziej się bał.

Tylerowi wystarczyło zobaczyć ten związek. Zrozumiał też, że Jocelyn naprawdę go kocha i wspierała go przez cały okres kłopotów z życiem seksualnym. Choć odziedziczył uczucia ojca, Tyler zrozumiał, że nie musi już na nowo ich przeżywać. Koszmar ojca nie musiał się powtórzyć.

Ślepa miłość

Starożytny poeta Wergiliusz pisał: „miłość wszystko zwycięża”. Jeżeli tylko kochamy wystarczająco mocno, nasz związek, choćby nie wiadomo jak trudny, przetrwa. Nawet Beatlesi śpiewają „*love is all you need*”. Jednak niezliczone utajone lojalności, które działają pod powierzchnią naszego życia, sprawiają, że bardziej prawdziwe może okazać się twierdzenie, że miłość – nieświadoma miłość, która łączy rodzinę – może „zwyciężyć” naszą zdolność stworzenia stabilnej relacji z partnerem lub partnerką.

Dopóki nie uwolnimy się z sieci rodzinnych wzorców, będziemy mieli trudności w relacjach. Gdy jednak nauczymy się rozplątywać niewidzialne nici rodzinnej historii, uwolnimy się spod ich wpływu. Umożliwia to rozszyfrowanie swojego wewnętrznego języka. Wyciągając to co niewidoczne na światło dzienne, zyskujemy wolność, żeby kochać i być kochanym. Rilke

rozumiał, jak trudno jest utrzymać związek, gdy pisał: „Dzielenie miłości z innymi ludźmi to chyba najtrudniejsze z naszych zadań, sprawa ostateczna, ostatnia próba i sprawdzian, a także praca, tak iż wszelkie inne zajęcia to tylko przygotowanie do niej” [101](#).

Przedstawię teraz listę dwudziestu jeden rodzinnych dynamik, które niszczą intymność między partnerami. Niektóre z nich powstrzymują nas w ogóle przed wejściem w związek.

Dwadzieścia jeden niewidzialnych dynamik, które wpływają na związki

1. Trudny związek z matką. To, co niezamknięte w relacji z matką, będzie prawdopodobnie pracować w twojej relacji z partnerką/partnerem.

2. Odrzucenie, oskarżenie, obwinianie rodzica. Emocje, cechy i zachowania, których najbardziej nie lubisz u rodzica, prawdopodobnie odrodzą się w tobie. Możesz też projektować to, czego nie lubisz u rodzica, na partnera/partnerkę, albo związać się z osobą, która posiada takie cechy. Jeżeli odrzucisz rodzica, możesz szukać równowagi, tworząc problemy w związku. Być może będziesz porzucał partnerów/partnerki, albo będziesz ciągle porzucany/porzucana. Możesz odczuwać pustkę w relacjach albo w ogóle wybrać samotność. Bliska relacja z rodzicem tej samej płci wydaje się wzmacniać naszą umiejętność oddania się partnerowi/partnerce.

3. Zlanie się z uczuciami rodzica. Jeżeli jedno z rodziców żywi negatywne uczucia wobec drugiego, jest prawdopodobne, że będziesz czuć podobnie wobec swojej partnerki/partnera. Niezadowolenie z partnera/partnerki może być dziedziczone z pokolenia na pokolenie.

4. Doświadczenie zerwania więzi z matką we wczesnym dzieciństwie. Ta dynamika powoduje często, że wchodząc w intymną relację, doświadczamy lęku. Często lęk powiększa się wraz z zacieśnianiem się związku. Nie zdając sobie sprawy, że przyczyną jest zerwanie więzi z matką we wczesnym dzieciństwie, możesz zacząć winić swoją partnerkę/partnera lub wywoływać

konflikty, które usprawiedliwią, że wycofujesz się z bliskości. Możesz też zauważyć, że stajesz się przesadnie przywiązany, wymagasz zbyt wiele uwagi, jesteś niepewny albo zazdrosny. Lub wręcz przeciwnie, wydajesz się niezależny i niewiele wymagasz od relacji. A może w ogóle unikasz wchodzenia w związki.

5. Opiekowanie się uczuciami rodzica. Powinno być tak, że to rodzice dają, a dzieci przyjmują. Jednak gdy rodzic jest smutny, przestraszony, niepewny lub w depresji, dziecko może koncentrować się raczej na dawaniu wsparcia niż na przyjmowaniu go. Dziecko może nauczyć się, że jego własne potrzeby są mniej ważne, a zamiast być w kontakcie z własnymi uczuciami, skupiać się raczej na trosce o uczucia rodzica. W dorosłym życiu taka osoba może być zanadto skupiona na partnerze/partnerce, co jest trudne dla związku. Może też dojść do odwrotnej sytuacji: osoba zmęczona dbaniem o rodzica może być pełna złości lub emocjonalnie zablokowana w związku.

6. Rodzice byli ze sobą nieszczęśliwi. Jeżeli twoi rodzice męczyli się ze sobą, może ci być trudno zaakceptować, że doświadczasz szczęścia, jakie nie było ich udziałem. Nieuświadomiona lojalność wobec rodziców może ci nie pozwalać być szczęśliwszym niż oni, nawet jeżeli wiesz, że szczerze życzą ci szczęścia. Osoby pochodzące z rodzin, w których odnoszono się do siebie z rezerwą, mogą czuć się winne lub skrepowane, kiedy są szczęśliwe.

7. Rozstanie rodziców. Jeżeli twoi rodzice nie byli razem, możesz nieświadomie dążyć do opuszczenia związku. Może się to stać, gdy będziesz w tym samym wieku co oni, kiedy się rozeszli, gdy twój związek trwał tyle co ich związek lub gdy twoje dziecko osiągnie wiek, w którym byłaś, kiedy rodzice się rozstali. Możesz też pozostać w związku, ale oddalić się emocjonalnie.

8. Ojciec lub dziadek porzucił poprzednią partnerkę. Jeżeli twój ojciec lub dziadek zostawił poprzednią żonę albo porzucił kobietę przekonaną, że się

z nią ożeni, ty, jego córka lub wnuczka, możesz za to odpokutować, pozostając samotna jak tamta kobieta. Możesz czuć, że jesteś „niewystarczająco dobra”, tak jak kobieta, która była niewystarczająco dobra dla twojego ojca lub dziadka.

9. Złamane serce matki. Możesz podświadomie podłączyć się pod cierpienie matki, której złamano serce. Być może utracisz pierwszą wielką miłość albo będziesz czuć ból utraty miłości, którego doświadczyła matka, lub też będziesz się czuć niedoskonały/niedoskonała albo niewystarczająco dobry/dobra (tak jak ona się czuła). Możesz czuć, że nigdy nie jesteś z właściwą osobą. Jako syn możesz starać się energetycznie wypełnić miejsce pierwszej miłości i stać się partnerem dla matki.

10. Złamane serce ojca. Jako dziecko możesz podświadomie podłączyć się pod cierpienie ojca, któremu złamano serce. Być może utracisz pierwszą wielką miłość albo będziesz czuć ból utraty miłości, którego doświadczył ojciec, lub też będziesz się czuć niedoskonały/niedoskonała albo niewystarczająco dobry/dobra (tak jak on się czuł). Możesz czuć, że nigdy nie jesteś z właściwą osobą. Jako córka możesz starać się energetycznie wypełnić miejsce pierwszej miłości i stać się partnerką dla ojca.

11. Rodzic lub dziadek żył w samotności. Jeżeli jedno z twoich rodziców lub dziadków zdecydowało się po śmierci lub odejściu partnera/partnerki żyć samotnie, ty też możesz zostać sam/sama. Jeżeli jesteś w związku, możesz generować konflikty lub dystansować się od bliskiej osoby. W milczącej lojalności podświadomie odnajdziesz drogę, żeby współdzielić samotność.

12. Rodzic lub dziadek cierpiał w małżeństwie. Jeżeli na przykład twoja babcia była uwięziona w pozbawionym miłości małżeństwie albo dziadek umarł, pił, był uzależniony od hazardu lub porzucił babcię, pozostawiając ją samą z dziećmi, możesz podświadomie uznać, że takie doświadczenia wiążą się z małżeństwem. Możesz albo powtórzyć tamte doświadczenia, albo

odmawiać wejścia w relację ze strachu przed ich powtórzeniem.

13. Jedno z rodziców było deprecjonowane lub znieważane przez drugie. Możesz dążyć do powtórzenia tego doświadczenia i wejść w relację z osobą, która będzie cię deprecjonować.

14. Rodzic zmarł młodo. Jeżeli któreś z twoich rodziców zmarło, gdy byłaś/byłeś dzieckiem, możesz fizycznie lub emocjonalnie oddalić się od partnera/partnerki, gdy osiągniesz wiek, jakiego dożył zmarły rodzic, gdy będziesz w relacji tyle lat co zmarły rodzic lub gdy twoje dziecko będzie w tym samym wieku co ty, gdy twój rodzic umarł.

15. Jedno z rodziców źle traktowało drugie. Jeżeli twój ojciec źle traktował matkę, możesz odnosić się podobnie do swojej partnerki, tak aby ojciec nie musiał być „jedynym złym”. Jako córka możesz znaleźć sobie partnera, który będzie cię źle traktował albo z którym nie będziesz czuła bliskości. Może ci być trudno zaznać więcej szczęścia niż matka.

16. Skrzywdzenie poprzedniego partnera/partnerki. Jeżeli bardzo zawiniłeś/zawiniłaś wobec osoby, z którą byłaś/byłeś w poprzednim związku, możesz próbować wyrównać krzywdy, nieświadomie sabotując kolejną swoją relację. Nowy partner lub partnerka, nieświadomie czując, że może zostać równie źle potraktowany/potraktowana, może bać się do ciebie zbliżyć.

17. Zbyt wiele partnerek/wielu partnerów. Jeżeli miałaś/miałeś w życiu zbyt wiele partnerek/partnerów, mogłeś/mogłaś naruszyć swoją umiejętność budowania mocnej relacji. Rozstania stają się prostsze. Związki mogą tracić głębię.

18. Usunięcie ciąży, oddanie dziecka do adopcji. Przez poczucie winy, żalu i straty możesz nie pozwalać sobie na szczęście w związku.

19. Powiernik swojej matki. Jako mały chłopiec starałeś się zaspokoić sfrustrowane potrzeby matki i dać jej to, czego w swoim mniemaniu nie dostawała od twojego ojca. W dorosłym życiu może ci być trudno oddać się

w relacji z kobietą. Możesz oddalać się fizycznie lub emocjonalnie ze strachu, że twoja partnerka, jak kiedyś matka, będzie chciała lub potrzebowała od ciebie zbyt wiele. Mężczyzna, który był kiedyś powiernikiem matki, często tworzy krótkie związki z kobietami. Może nawet stać się uwodzicielem porzucającym swoje partnerki. Lekarstwem jest wzmocnienie więzi z ojcem.

20. Ukochana córeczka tatusia. Kobieta, która była w dzieciństwie bliżej z ojcem niż z matką, często jest niezadowolona z partnerów, których wybiera. Źródłem problemu nie są jednak partnerzy, ale dystans między matką a córką. Związek kobiety z matką wpływa na to, jak satysfakcjonujące będą jej relacje z mężczyznami.

21. Ktoś w rodzinie nigdy nie wziął ślubu. Możesz utożsamić się z rodzicem, dziadkiem, ciotką, wujkiem lub starszym rodzeństwem, które nigdy nie weszło w relację małżeńską. Być może patrzono na tę osobę z góry, wyśmiewano się z niej lub uważano, że jej życie nie ułożyło się równie dobrze, jak życie innych członków rodziny. Czując nieświadomą lojalność, ty również możesz nie zawrzeć małżeństwa.

ROZDZIAŁ 13

Wewnętrzny język sukcesu

Trzeba mieć w sobie chaos,
by móc urodzić tańczącą gwiazdę.

Friedrich Nietzsche,
Tako rzecze Zaratustra

WIELE PORADNIKÓW obiecuje, że osiągniemy finansowy sukces i spełnienie, jeżeli tylko będziemy się trzymać wyznaczonego przez autora planu. Wśród polecanych strategii znajdziemy wyrobienie w sobie nowych nawyków, poznanie nowych osób, wizualizowanie sobie przyszłego sukcesu i powtarzanie mantr o pieniądzach. Jednak co z tymi z nas, którym nie udaje się osiągnąć sukcesu niezależnie od tego, co robią i zgodnie z którym planem postępują?

Jeżeli na naszej drodze stale wyrastają przeszkody i ślepe uliczki ciągle się mnożą, warto przyrzeć się historii rodzinnej. Nieprzepracowane rodzinne traumy mogą powodować, że sukces nie może do nas przyjść, a my nie potrafimy go przyjąć. Zdolność do poczucia bezpieczeństwa i finansowej pomyślności upośledzają również dynamiki, takie jak podświadoma identyfikacja z członkiem rodziny, który splajtował, został oszukany lub oszukał kogoś innego, albo inny niechciany spadek z rodzinnej historii, a nawet trauma będąca skutkiem naruszenia wczesnej więzi z matką. Na końcu tego rozdziału znajdziesz listę pytań, które pomogą ci ustalić, czy na twojej drodze

stoi rodzinna trauma. Nauczysz się słyszeć wewnętrzny język twoich własnych lęków wokół porażki i sukcesu, a także dowiesz się, jak wrócić na właściwy tor.

Najpierw jednak zobaczmy, jak inni użyli tego podejścia, by odnaleźć wolność umożliwiającą odniesienie sukcesu.

Pokuta za złe uczynki z historii rodzinnej

Ben był na granicy podjęcia decyzji o zamknięciu swojej kancelarii. Po kilku próbach postawienia jej na nogi czuł, że przyszedł czas, żeby się poddać. „Jestem na granicy przetrwania”, powiedział mi, „prawie nic nie mam”.

Wewnętrzny język Bena: „Z trudem utrzymuję się na powierzchni. Prawie nic nie mam”.

Ben twierdził, że przez całe jego dorosłe życie sprawy układają się według podobnego wzorca: najpierw wszystko idzie dobrze, ciągnie kilka spraw naraz i ma paru dużych klientów, a potem wszystko nagle traci. „Tak jakbym nigdy nie mógł zatrzymać tego, na co zapracowałem. Jestem na granicy przetrwania”. Kiedy wsłuchasz się w wewnętrzny język Bena, być może uda ci się usłyszeć tam głos kogoś innego, kogoś, kto znajdował się w biedzie, kogoś, kto „był na granicy przetrwania”, kto „prawie nic nie miał”. Ale kto to jest?

Gdy zaczęliśmy analizować historię rodziny Bena, bardzo szybko doszliśmy do źródła problemu. W dzieciństwie Ben często jeździł na Florydę. Mieszkał tam jego dziadek, który od lat trzydziestych do siedemdziesiątych był właścicielem dobrze prosperującej plantacji cytrusów. Rodzina zbudowała swoją fortunę na pocie i pracy imigrantów, którzy zarabiali tyle co nic. Robotnicy tonęli w długach i żyli w prawdziwej nędzy. Rodzina dziadka Bena zamieszkiwała luksusowy dom, robotnicy mieszkali stłoczeni w rozwalających się barakach. Ben wspominał, że jako dziecko bawił się z dziećmi

pracowników plantacji. Czuł się winny, widząc, że ma znacznie więcej niż one. Wiele lat później ojciec Bena odziedziczył plantację, jednak stracił ją wskutek serii nietrafionych inwestycji i złych decyzji. Ostatecznie Ben niczego nie odziedziczył. Kłopoty nie opuszczały Bena, który od czasu zdania egzaminów prawniczych miał trudności z płaceniem rachunków i spłacaniem kredytów.

Dopiero gdy udało mu się połączyć swoją obecną sytuację z historią rodzinną, zaczął rozumieć, co się dzieje. Zobaczył, że sukces jego rodziny oparty był na ciężkiej pracy ledwo wiążących koniec z końcem imigrantów. Ich trudna sytuacja była bezpośrednio związana z bogaceniem się rodziny Bena. Ben nieświadomie wczuł się w sytuację robotników i teraz ponownie przeżywał ich krzywdę. Tak, jakby żyjąc w biedzie, mógł jakoś spłacić dług zaciągnięty przez dziadka, dług, którego sam przecież nie zaciągnął.

Nadszedł czas, żeby skończyć powtarzanie wzorca. Podczas sesji Ben wyobraził sobie, że stoją przed nim dzieci, z którymi się bawił, i ich rodziny. Byli przygnębieni i biedni. Wyobraził sobie, że dziadek, który zmarł, gdy Ben miał dwanaście lat, staje przed nimi i przeprasza, że nie płacił im odpowiednio za ich ciężką pracę. Ben wyobraził sobie, jak mówi dziadkowi, że nie może już dłużej płacić za tę niesprawiedliwość brakiem sukcesu w swojej pracy i że zostawia z nim odpowiedzialność za to, co się stało.

Wyobraził sobie dziadka biorącego na siebie tę odpowiedzialność i naprawiającego sytuację. Wyobraził sobie, że dziadek mówi: „To nie ma nic wspólnego z tobą, Ben. Ja sam muszę spłacić ten dług”. Ben wyobraził sobie, że dzieci, z którymi kiedyś się bawił, uśmiechają się do niego, i poczuł, że nie żywią wobec niego złych uczuć.

Ben spróbował się później skontaktować z jedną z rodzin imigrantów, ale nie był w stanie trafić na żaden jej ślad. Zrobił więc darowiznę na rzecz stowarzyszenia zajmującego się pomocą imigrantom jako wyraz dobrej woli

i chęci wsparcia od swojej rodziny dla ich rodzin. Poprowadził również pro bono sprawę pracownika oszukanego przez dużą korporację. W ciągu kilku tygodni zaczął prowadzić parę nowych, dobrze płatnych spraw. Po pół roku jego praktyka kwitła.

Gdy przyglądamy się historii rodzinnej w poszukiwaniu źródła kłopotów finansowych, musimy zapytać: czy próbujemy nieświadomie wyrównać rachunki z przeszłości? Wielu z nas mimowolnie przedłuża cierpienia i niepowodzenia z przeszłości. Robił to Ben, robiła także Loretta.

Loretta najbardziej na świecie pragnęła rozkręcić swój własny biznes. Przez trzydzieści lat jej „pot i łzy”, jak się wyraziła, zasilaly interesy osób, dla których pracowała. Jednak za każdym razem, gdy pojawiała się szansa, żeby stworzyć coś własnego, Loretta wycofywała się. „Coś nie pozwala mi iść naprzód. Tak jakby coś ukrytego nie pozwalało mi zrobić kolejnego kroku” tłumaczyła. „Tak jakbym czuła, że nie zasługuję na to, co mam”.

Wewnętrzny język Loretty: „Nie zasługuję na to, co mam”.

Gdy pozwolimy, żeby wewnętrzny język Loretty poprowadził nas w jej przeszłość, pojawią się następujące pytania pomostowe:

- Kto „nie zasłużył na to, co miał”?
- Kto był przez coś zatrzymywany?
- Kto nie mógł iść naprzód?

I znowu odpowiedź okazała się być całkiem blisko. Babcia Loretty w swojej ostatniej woli pozostawiła dobrze prosperującą rodzinną farmę ojcu Loretty, nie zostawiając nic jego czterem braciom i siostram. Ojciec Loretty korzystał z majątku, podczas gdy jego rodzeństwo zmagalo się z trudnościami. Ich relacje stały się od tego czasu chłodne.

Ojciec Loretty został niesprawiedliwie wywyższony ponad swoje rodzeństwo. Jako dorosła osoba Loretta, jedyne dziecko swoich rodziców, zmagala się z trudnościami finansowymi zupełnie jak wujkowie i ciotki, tak

jakby chciała wyrównać rodzinne rachunki. Nieświadomie chcąc przywrócić sprawiedliwość, Loretta nie pozwalała sobie na sukces. Kiedy zrozumiała, że próbuje naprawić zło kolejnym złem, zdobyła się na odwagę, żeby podjąć ryzyko, i została przedsiębiorczynią.

Wewnętrzny język Loretty zaprowadził ją na rodzinną farmę i do niesprawiedliwości, która miała miejsce w rodzinie. Podobnie było w przypadku Bena. Jednak nie w każdej historii rodzinnej uda nam się znaleźć tak wyraźny punkt odniesienia. W przypadku Johna-Paula było to wydarzenie dużo mniej oczywiste.

Oddzielony od matki, odcięty od bliskich

John-Paul również pragnął sukcesów zawodowych, choć jak zaraz się przekonamy, jego działania mogły świadczyć o czymś wręcz przeciwnym. Dzięki wsłuchaniu się w swój wewnętrzny język udało mu się jednak odnaleźć wskazówki i dojść do istotnych wglądów.

Przez dwadzieścia lat John-Paul tkwił na tym samym stanowisku, patrząc, jak osoby o niższych kwalifikacjach i umiejętnościach pną się w górę. Był cichy i skrywał się w szarości biurowego życia. Starał się nie zwracać na siebie uwagi kierowników. Ponieważ nigdy nie wyznaczano mu trudniejszych zadań, nie ryzykował, że coś mu się nie uda. Myśl o wzięciu na siebie roli lidera, z którą wiązał się stres bycia obserwowanym i ocenianym, była dla niego przytłaczająca. Uważał to za zbyt niebezpieczne.

„Mógłbym zostać odrzucony”, powiedział, „albo zrobić fałszywy ruch i wszystko stracić”.

Wewnętrzny język Johna-Paula: „Mógłbym zostać odrzucony. Albo zrobić fałszywy ruch i wszystko stracić”.

W przypadku Johna-Paula nie musieliśmy się cofać do poprzednich

pokoleń. Wystarczyło przyrzeć się jednemu wydarzeniu z jego wczesnego dzieciństwa: zerwaniu więzi z matką. Wielu z nas doświadczyło zakłóceń w procesie budowania więzi z matką i podobnie jak John-Paul nigdy nie zastanawialiśmy się nad tym, jak wpłynęło to na nasze dorosłe życie. John-Paul jako bardzo małe dziecko stracił zaufanie do miłości matki. W rezultacie w dorosłym życiu był nieufny w relacjach. Pozbawiony przekonania o wsparciu matki John-Paul doświadczał niepewności i wahał się, zawsze gdy próbował zdobyć to, czego najbardziej pragnął. „Jeśli powiem lub zrobię coś nie tak, zostanę odrzucony albo odesłany”, powiedział.

John-Paul nie potrafił połączyć swojego lęku przed odrzuceniem z doświadczeniem oddzielenia od matki. W wieku trzech lat John-Paul spędził lato u babci, podczas gdy jego rodzice wyjechali na wakacje. Dziadkowie Johna-Paula prowadzili farmę i choć fizycznie niczego mu tam nie brakowało, często był pozostawiony sam sobie, kiedy dziadkowie zajmowali się swoimi sprawami. W połowie lata dziadek się rozchorował, co dodatkowo odebrało Johnowi-Paulowi uwagę i energię babci. Chłopiec szybko się nauczył, że przemęczonej babci najlepiej schodzić z drogi i nie zwracać na siebie jej uwagi.

Kiedy rodzice wrócili, John-Paul nie potrafił przekazać im, jak przerażające było to, co przeżył. Chciał biec do rodziców, jednak coś go powstrzymało. Rodzice zauważyli tylko, że synek nie lubi się już przytulać tak bardzo jak kiedyś, i uznali, że podczas ich nieobecności stał się bardziej niezależny. Wewnątrz Johna-Paula działało się jednak coś wręcz przeciwnego. Jego niezależność przykrywała jedynie niewiarę w to, że może liczyć na obecność matki, gdy będzie jej potrzebował. John-Paul nie wiedział, że próbując uniknąć przyszłych rozczarowań, zablokował swoją siłę życiową. Przygasił swoje własne światło.

Pod fasadą niezależności kryła się obawa, że bliskość wiąże się ze

zranieniem. To przekonanie wywarło wpływ na dorosłe życie Johna-Paula. Bojąc się odrzucenia i straty, robił wszystko, żeby uniknąć relacji, których w sekrecie pragnął. Ryzykowanie nie było możliwe dla Johna-Paula. Gdyby się na nie zdecydował, mógłby znowu „wszystko stracić”.

Gdy doświadczymy zerwania wczesnej więzi z matką, chmura strachu i braku zaufania może zatruć całe nasze życie.

Inna moja pacjentka, Elizabeth, żyła w cieniu takiej chmury. Podobnie jak John-Paul, doświadczyła separacji od matki. Jako siedmiomiesięczne niemowlę spędziła dwa tygodnie w szpitalu z dala od matczynej opieki. Kolejne tygodniowe pobyty w szpitalu, gdy miała trzy i siedem lat, pogłębiły to doświadczenie. Elizabeth zajmowała się wprowadzaniem danych i swoją pracą, wykonywaną w biurze, w którym siedziało trzydzieści innych osób, opisała jako „piekło na ziemi”. Potrafiła przez cały dzień do nikogo się nie odezwać. Dystans między nią a znajomymi z biura powiększył się do tego stopnia, że wycofywała się z jakichkolwiek rozmów, a jeżeli już musiała, udzielała tylko odpowiedzi „tak” lub „nie”. „Gdybym powiedziała nie to, co trzeba, mogłabym zostać odrzucona”, wyjaśniła mi, „dlatego wolę się wycofać”.

Opowiedziała mi o lękach i obsesyjnych myślach, które dręczyły ją w nocy. „Odtwarzam w głowie odbyte rozmowy. Czy powiedziałam nie to, co trzeba? Czy kogoś obraziłam? Czy powinnam była inaczej coś wyrazić? Wysyłam esemesy do przyjaciół: „Dlaczego nie odpowiadasz? Jesteś na mnie zła?”. Gdy widziała, jak znajomi z biura rozmawiają między sobą, lęk się nasilał. Bała się, że mówią o niej.

Bała się, że jest łatwa do zastąpienia, że zostanie zwolniona, że zostanie odrzucona lub zignorowana przez grupę. Każdy z tych scenariuszy wywoływał u niej poczucie samotności i bezradności, które tak dobrze знаła z pobytów w szpitalu jako dziecko. Elizabeth, podobnie jak John-Paul, nie potrafiła

jeszcze połączyć swoich dorosłych uczuć z doświadczeniami bycia odseparowaną od matki w dzieciństwie.

Wewnętrzny język Elizabeth: „Odrzuć mnie”. Znajdę się poza grupą. Nie będę nigdzie pasować. Będę zupełnie sama”.

Jak John-Paul, Elizabeth bała się porzucenia i opuszczenia. Podobnie jak w jego przypadku, u niej także rozwiązaniem okazało się zobaczenie związku między obecnym doświadczeniem a faktem, że jako dziecko została odcięta od źródła życia – od matki. Samo zobaczenie tego związku pozwoliło jej zmienić przekonanie, którego wówczas nabrała i które wpływało na całe jej życie.

John-Paul i Elizabeth musieli uleczyć wewnętrzny obraz matki jako niezdolnej do wsparcia i dawania opieki. Kiedy zobaczyli związek między ograniczeniami w swoim życiu a ograniczeniami w wewnętrznym obrazie matki, obydwójce zaczęli szukać w matkach tego, co życiodajne. John-Paul najpierw przypomniał sobie, jak bardzo jego matkę cieszyło, gdy rysował dla niej obrazki. Elizabeth natomiast zdała sobie sprawę, że matka nigdy się na nią nie zamknęła. To ona sama, podczas pobytów w szpitalu, zamknęła się na matkę. Elizabeth zobaczyła, jak odrzucała liczne próby dawania jej miłości, które podejmowała matka. Matka, silna i wspierająca, dała jej znacznie więcej, niż potrafiła zobaczyć Elizabeth.

Gdy Elizabeth zobaczyła, jaki wpływ miało na nią rozdzielenie z matką, nabrała nadziei. Po raz pierwszy zobaczyła przed sobą drogę, która nie prowadziła donikąd. Jej wewnętrzny język był językiem dziecka pozostawionego w samotności i poczuciu opuszczenia. Elizabeth zobaczyła po raz pierwszy światło w tunelu. Podążając za wewnętrznym językiem, znalazła drogę wyjścia.

Rodzinne dynamiki, które mogą uniemożliwiać sukces

Na zdolność osiągnięcia sukcesu może wpływać nie tylko separacja z matką (jak w przypadku Johna-Paula i Elizabeth) lub niesprawiedliwości, które miały miejsce w historii rodzinnej (jak w przypadku Bena i Loretty), ale także różne inne dynamiki. Na kolejnych stronach przyjrzymy się kilku z nich. Każda jest milczącą siłą działającą przez pokolenia. I każda może uniemożliwić rozwój.

Odrzucenie rodzica jako przeszkoda na drodze do sukcesu

Odrzucając rodzica, niezależnie od tego, czy według nas był dobry czy zły, i niezależnie od historii, jaką o nim opowiadamy, zmniejszamy swoje szanse na osiągnięcie sukcesu.

Związek z rodzicami stanowi, na wiele sposobów, metaforę życia. Osoby, które uważają, że wiele dostały od rodziców, często też uważają, że wiele dostają od życia. Poczucie, że rodzice dali nam zbyt mało, zwykle owocuje poczuciem, że zbyt mało dostajemy od życia. Niewystarczająco obdarowani przez rodziców, ciągle dostajemy zbyt mało.

Gdy odrzucamy matkę, możemy nieświadomie zdystansować się od wygod życia. Możemy czuć, że ciągle brakuje nam elementów związanych z matką: poczucia bezpieczeństwa, pewności, opieki, troski. Niezależnie od tego, ile mamy, zawsze czujemy, że to za mało.

Ograniczenia wynikające z odrzucenia ojca są równie dotkliwe. Mężczyzna, który odrzuca ojca, może na przykład czuć się skrupowany w otoczeniu innych mężczyzn. Może również niechętnie i z wahaniem brać na siebie odpowiedzialność wynikającą z bycia ojcem, niezależnie od tego, czy ojciec utrzymywał rodzinę, czy raczej był dla niej ciężarem.

Niedokończone sprawy z rodzicami mogą wisieć jak ciemna chmura zarówno nad naszym życiem zawodowym, jak i towarzyskim. Nieświadomie powtarzając rodzinne dynamiki, będziemy raczej tworzyć konflikty, niż budować autentyczne związki. Projektując na szefów i kolegów z pracy dawne

żale, trudno nam będzie rozkwitać.

Powtarzanie drogi życiowej odrzuconego rodzica

Gdy odrzucamy rodzica, ryzykujemy powstanie dziwnej symetrii, która każe nam niejako wejść w jego lub jej skórę. To, czego najbardziej u rodzica nie akceptujemy, może powtórzyć się w naszym życiu. Jest to rodzaj niechcianego spadku.

Wyobrażamy sobie coś przeciwnego: im bardziej zdystansujemy się od rodziców, tym mniej prawdopodobne, że nasze życie będzie przypominało ich życie i że powtórzymy ich błędy. A jednak wydaje się, że jest zupełnie inaczej. Im bardziej się dystansujemy, tym bardziej upodabniamy się do rodziców, a nasze życia często przypominają ich życia.

Jeżeli na przykład odrzucamy ojca, bo jest alkoholikiem i nieudacznikiem, możemy zacząć pić i stoczyć się tak samo jak on. Nieświadomie podążając jego śladem, tworzymy niewidzialną więź, dzieląc to, co uważamy w nim za najgorsze.

Sekretna więź Kevina z ojcem

Trzydziestosześcioletni Kevin był bardzo dumny, że zajmuje kierownicze stanowisko w firmie znajdującej się w pierwszej dziesiątce najlepszych firm branży internetowej. Bał się jednak, że problem alkoholowy zniszczy mu życie. „Boję się, że się załamie, stoczę i stracę wszystko, co stworzyłem”.

Wewnętrzny język Kevina: „Załamie się, stoczę i stracę wszystko, co stworzyłem”.

Właśnie to przydarzyło się ojcu Kevina. Ojciec Kevina był wziętym bostońskim prawnikiem, jednak z powodu alkoholizmu stracił najpierw pracę, a potem zdrowie. Ostatecznie rodzina straciła także dom. Matka dziesięcioletniego wówczas Kevina zdecydowała, że nie powinien więcej

widywać się z ojcem. Chłopiec często słyszał od niej: „Twój ojciec nie jest dobrym człowiekiem. Zniszczył nam życie”. Od tamtego czasu Kevin rzadko widywał ojca. Kiedy Kevin miał dwadzieścia pięć lat, ojciec zmarł z powodu kłopotów z wątrobą. Wtedy też zaczęły się problemy Kevina z pićciem.

Kevin przypomniał o wypadku, który wydarzył się, gdy jego ojciec miał dwanaście lat. Dziewięcioletni brat ojca Kevina spadł z dachu i zginął podczas ich wspólnej zabawy w opuszczonej stodole. Ojca Kevina uznano za winnego śmierci brata. Kevin zrozumiał teraz, że ojciec, który czuł się odpowiedzialny za śmierć młodszego brata, nie był w stanie żyć pełnią życia, jakiego brat nie mógł mieć.

W chwili wglądu, która nastąpiła podczas naszej wspólnej sesji, Kevin podobnie zrozumiał własny pęd do samodestrukcji. Dotarło też do niego, że jego przedwczesna śmierć byłaby tylko kolejnym ogniwem w rodzinnym łańcuchu zniszczenia. Zrozumiawszy ciężar, jaki dźwigał ojciec, Kevin poczuł do niego głęboką miłość. Wypełniło go współczucie. Pożałował, że wiele lat temu odepchnął go od siebie.

Kevinowi wystarczyło zobaczyć, w jaki sposób wydarzenia łączą się ze sobą, żeby mógł dokonać istotnych zmian w życiu. Przestał pić i po raz pierwszy poczuł, że ma za sobą wspierającego ojca. Poczuł też radość na myśl o życiu, które miał przed sobą.

Nieświadomiona wierność porażce

Nie musimy wyrzekać się rodziców, żeby powtarzać ich niepowodzenia. Czasami istnieje między nami nieświadomiona więź, która każe nam powtarzać te same doświadczenia. Pomimo wysiłków nie potrafimy osiągnąć w życiu więcej niż rodzice.

Jeżeli na przykład ojcu nie powiodło się w interesach i nie był w stanie utrzymać rodziny, możemy nieświadomie do niego dołączyć i sprawić zawód

w podobny sposób. Spętani niewidoczną lojalnością możemy sabotować własny sukces, nie godząc się na to, żeby prześcignąć swojego ojca.

Bart, kolejny z moich pacjentów, był najsłabszym sprzedawcą w swojej firmie. Zarabiał tylko tyle, żeby związać koniec z końcem. Gdy zapytałem go o ojca, wyjaśnił, że ojciec skończył zaledwie osiem klas szkoły podstawowej i żył bardzo skromnie. Zapytałem, co by się stało, gdyby Bart zaczął bardzo dobrze zarabiać. Odpowiedział, że mógłby przestać żyć „prostym życiem”, co jego ojciec bardzo cenił. „Pieniądze zniszczyłyby mi życie, przez nie stałoby się skomplikowane. Zagubiłbym to, co najważniejsze”.

Wewnętrzny język Barta: „Pieniądze zniszczyłyby mi życie”.

Bart przejął wartości ojca. Kiedy zdał sobie sprawę, że nieświadomiona lojalność nie pozwalała mu osiągnąć większego sukcesu niż ojciec, przemyślał ponownie swoje cele. Bart zdał sobie sprawę, że ojciec życzyłby mu sukcesów. Bart wziął się do pracy i w osiem miesięcy dwukrotnie poprawił swoje wyniki sprzedaży.

Możemy być nieświadomie związani z członkami rodziny innymi niż rodzice, takimi jak ciotka, wujek, dziadkowie czy jeszcze inni krewni.

Tak było w przypadku Paula, który trafił do mnie po tym, jak kolejny raz ominął go awans. Choć nigdy nie powiedziano mu tego wprost, jego niedbały wygląd i fakt, że nosił niechlujne, brudne ubrania, prawdopodobnie odgrywały w tym pewną rolę. Paul nie wyglądał na lidera.

Jako dziecko Paul strasznie wstydził się za swojego dziadka, znanego w miasteczku nieudacznika. Razem z kolegami naśmiewali się z dziadka, którego można było spotkać, jak grzebie po śmietnikach albo ucina sobie w ciągu dnia drzemkę w miejscowym kinie. Teraz, jako dorosły, Paul odtwarzał pewne aspekty życia dziadka, ubierając się podobnie jak on i dzieląc jego lęki.

Wewnętrzny język Paula: „Jestem do niczego. Nie chcą mnie”.

Przyjrzelśmy się historii rodziny. Dziadek Paula od czwartego roku życia mieszkał w sierocińcu, ponieważ jego rodzice nie byli w stanie się nim opiekować. Paul zrozumiał teraz, że uczucie bycia niechcianym i do niczego należały tak naprawdę do jego dziadka. Paul był jedynie ich spadkobiercą.

Gdy odkrył sobie swój nieświadomiony związek z dziadkiem, był gotów, żeby się uwolnić. Mógł teraz pozwolić, żeby z dziadkiem łączyło go współczucie, a nie konieczność ubierania się w podobny sposób. Natychmiast po dokonaniu tego wglądu Paul zaczął podejmować zdrowe decyzje dotyczące wyglądu zewnętrznego.

Dziedzictwo spraw niedokończonych

Zdarza się, że łączy nas nieświadomiona więź z przodkami, którzy żyli w biedzie i mieli trudności z utrzymaniem siebie i dzieci. Być może wojna, głód lub prześladowania zmusiły ich do opuszczenia ojczyzny, pozostawienia wszystkiego, co posiadali, i rozpoczęcia życia od nowa, w zupełnie nowym miejscu. Jeżeli życie naszych przodków było strasznie trudne, możemy, nie zdając sobie z tego sprawy, stać się kontynuatorami ich losu i nie dawać sobie szansy na dostatnie życie. Może być nam trudno mieć więcej, niż mieli oni.

Często wystarczy prosty rytuał, którym oddamy cześć przodkom, ich walce, miejscu i kulturze, z jakiej przybyli, żeby dać sobie prawo do skorzystania z „nowego” życia, jakie przypadło nam w udziale, także dzięki ich wysiłkom. Uznanie zarówno tego, co mamy w sobie ze „starej” kultury i „starego” miejsca, jak również tego co nowe, często wystarcza, żeby dać sobie prawo do rozpoczęcia nowego życia.

Pomaga także wdzięczność dla nowego kraju za udzielenie nam schronienia i stworzenie szans na sukces. Dodatkowo, jeżeli znajdziemy sposób – jak płacenie podatków, szanowanie prawa, działalność charytatywna – na odwdzięczenie się nowemu krajowi za pomoc, którą dostali nasi przodkowie,

łatwiej będzie nam czerpać z możliwości, jakie przed nami otwiera.

Poczucie winy, które uniemożliwia osiągnięcie sukcesu

Zdarza się, że sami jesteśmy sprawcami cierpienia, ponieważ kogoś wykorzystaliśmy albo skrzywdziliśmy. Może weszliśmy w posiadanie dużych pieniędzy za pomocą manipulacji lub innego nieuczciwego sposobu, jak małżeństwo dla majątku albo wyprowadzenie pieniędzy z firmy, w której pracowaliśmy. Często trudno utrzymać zdobyte w ten sposób pieniądze. Niezależnie od tego, czy dręczy nas poczucie winy, czy nie, i czy myślimy, bądź nie myślimy o konsekwencjach tego, co zrobiliśmy, może się zdarzyć, że będziemy musieli – albo będą musiały nasze dzieci – zapłacić jakąś cenę, żeby wyrównać zło, które wyrządziliśmy.

Podsumowując, na drodze do sukcesu mogą stać konsekwencje naszych czynów, nieprzepracowane rodzinne traumy, związki z rodzicami i nieświadomione więzi z członkami rodziny, którzy dużo wycierpieli. Jeśli udało się nam zobaczyć, co wynika z przeszłości, i zintegrować to, co w teraźniejszości nie pozwala osiągnąć równowagi, wykonaliśmy niezwykle ważny krok. Kiedy wszystkich i wszystko traktujemy z należną uwagą, niezakończone sprawy z przeszłości mogą pozostać w przeszłości, a my, odzyskawszy wolność, łatwiej pójdziemy do przodu.

Dwadzieścia pytań o sukces:

1. Czy twój związek z matką był trudny? (Wróć do swojego wewnętrznego opisu, rozdział 7).
2. Czy twój związek z ojcem był trudny? (Wróć do swojego wewnętrznego opisu, rozdział 7).
3. Czy twoi rodzice byli spełnieni w życiu zawodowym?
4. Czy któreś z rodziców miało trudności z utrzymaniem domu?
5. Czy rodzice rozstali się, gdy byłeś/byłaś dzieckiem?

6. Jaki był stosunek twojej matki do ojca?
7. Jaki był stosunek twojego ojca do matki?
8. Czy jako małe dziecko doświadczyłeś/doświadczyłaś fizycznego albo emocjonalnego oddzielenia od matki?
9. Czy twoja matka, ojciec albo któreś z dziadków zmarło młodo?
10. Czy twoi rodzice albo dziadkowie mieli rodzeństwo, które zmarło młodo?
11. Czy ty albo ktoś z twojej rodziny wzbogacił się na cudzym nieszczęściu?
12. Czy ktoś został oszukany przy podziale spadku?
13. Czy ktoś nieuczciwie się wzbogacił?
14. Czy w twojej rodzinie ktoś zbankrutował, stracił rodzinny majątek albo sprowadził na rodzinę trudności finansowe?
15. Czy ktoś spoza rodziny spowodował, że twoja rodzina znalazła się w tarapatkach finansowych?
16. Czy jakiś członek twojej rodziny spotkał się z ostracyzmem jako nieudacznik, hazardzista itp.?
17. Czy twoi przodkowie żyli w biedzie?
18. Czy ty albo twoi rodzice są emigrantami?
19. Czy członkowie twojej rodziny musieli uciekać albo zostali wygnani ze swojej ojczyzny?
20. Czy ty albo ktoś z twojej rodziny kogoś skrzywdziłeś, zdradziłeś albo wykorzystałeś?

ROZDZIAŁ 14

Siła lecząca wewnętrznego języka

Gdy spojrzysz głęboko w swoją dłoń, zobaczysz swoich rodziców i wszystkie pokolenia swoich przodków. Wszyscy oni żyją w tym momencie. Każdy jest obecny w twoim ciele. Jesteś ciągiem dalszym każdej z tych osób.

Thich Nhat Hanh, *A Lifetime of Peace*

W TEJ KSIĄŻCE przedstawiłem nowy sposób słuchania, który oświetla ciemne korytarze przeszłości. Ucząc się czytać mapę naszego wewnętrznego języka, możemy oddzielić to, co należy do nas, od tego, co wyrasta z traumatycznego wydarzenia, które miało miejsce w historii rodziny. Gdy ujawnimy ich początek, stare wzorce zostają przełamane i mogą się przed nami otworzyć nowe drogi i możliwości.

Mam nadzieję, że kiedy teraz wracasz do lęków, które zapisałaś wcześniej, czujesz się już trochę lżej i jest ci łatwiej. Być może czujesz się bardziej związana lub masz więcej współczucia dla członków swojej rodziny. A może inaczej czujesz ich obecność – wspierają cię i pozwalają poczuć, że jest za tobą siła większa od ciebie. Może dają ci siłę i poczucie bezpieczeństwa.

Daj sobie chwilę, by poczuć ich wsparcie. Skieruj oddech do miejsc, gdzie czujesz je w ciele. Te nowe uczucia żyją teraz w tobie i wymagają twojej opieki i uwagi, żeby mogły rozkwitać. Z każdym świadomym oddechem uczucie spokoju i zadowolenia może rozchodzić się we wszystkich kierunkach i stawać się częścią ciebie.

Z każdym wdechem pozwól, by dobre uczucia rozprzestrzeniały się po twoim ciele. Z każdym wydechem uwalniaj się od pozostałości lęku.

Kolejne kroki: kontynuuj przemianę

Teraz, kiedy znasz już swoje wewnętrzne zdanie i jego źródło, możesz dalej uwalniać się spod działania odziedziczonego lęku. Nieuświadomiona mantra, która więziła cię w cierpieniu, może teraz stanowić źródło twojej wolności. Jeżeli poczujesz, że powracają stare lęki, wykonaj następujące kroki.

Powiedz na głos albo w myślach swoje wewnętrzne zdanie. Gdy je wypowiadasz, pozwól, niech dawny strach na chwilę cię wypełni, tak żebyś dobrze rozpoznała to uczucie. Może ono pojawić się także, kiedy coś uruchomi twoje wewnętrzne zdanie bez twojej wiedzy. Jeśli tylko się zorientujesz, możesz przerwać ten proces. Wykonaj trzy proste kroki:

1. Rozpoznajesz znane myśli, obrazy i odczucia.
2. Zauważasz, że obudził się dawny lęk.
3. Podejmujesz działanie, żeby zatrzymać narastające uczucia.

Możesz sobie powiedzieć: „To nie są moje własne uczucia. Odziedzyczyłam je po członkach rodziny”. Czasami wystarczy tylko tyle. Możesz wyobrazić sobie traumatyczne wydarzenie, które cię zniewalało, albo członka rodziny, z którym się zidentyfikowałaś. Przypomnij sobie, że oddałaś już te uczucia, a członkowie rodziny, do których one należały, wspierają cię. Za każdym razem, gdy powtarzasz te kroki, wzmacniasz się.

Możesz też położyć dłoń na ciele, w tym miejscu, gdzie odczuwasz dawne lęki, i oddychać głęboko, pozwalając, żeby wydech się wydłużał. Kiedy kierujesz oddech i uwagę do swojego ciała i po prostu obserwujesz odczucia, zamiast pozwalać, żeby przejęły nad tobą kontrolę, odzyskujesz panowanie nad swoim doświadczeniem.

Możesz też powrócić do ćwiczeń i rytuałów z rozdziału dziesiątego i powtórzyć uzdrawiające zdania, które najbardziej ci pomagają. Powracaj do fragmentów książki, które dobrze na ciebie działały, i wiedz, że za każdym razem, kiedy to robisz, tworzysz nowe drogi neuronalne w mózgu i nowe doświadczenia w ciele. Powracanie do rytuałów i zdań ugruntuje i pogłębi zdrowienie, wzmocni w tobie nowe myśli, obrazy i uczucia, a także łatwiej ci będzie przeżywać codzienne wzloty i upadki.

Dojście do końca drogi

Jeżeli wykonałaś wszystkie kroki opisane w tej książce, bardzo możliwe, że znalazłaś się po drugiej stronie swojego największego lęku. Możesz się czuć, jakbyś stanęła na szczycie góry i patrzyła na dolinę. Z odległości cała okolica wygląda jak obserwowana przez obiektyw szerokokątny. Daleko w dolinie leżą stare lęki, szalone uczucia, rodzinne katastrofy i dramaty. Z miejsca, w którym stoisz, możesz je wszystkie zobaczyć i przyjąć.

Łącząc ze sobą kluczowe informacje na temat swojej rodziny, prawdopodobnie dowiedziałaś się wiele nowego. Lepiej rozumiesz siebie i uczucia, z którymi zawsze się zmagalaś. Bardzo prawdopodobne, że wcale nie pochodziły od ciebie. Być może odkryłaś także, że twój najgorszy strach nie jest już wcale taki straszny, bo podążając za jego słowami, trafiłaś do nowego miejsca. Wiesz teraz, że twój sekretny język lęku wcale nie mówił o lęku. Mówił o miłości. Miłości tych, którzy żyli przed tobą, przekazywanej z pokolenia na pokolenie, miłości, która upiera się, żebyś żyła pełnią życia i nie powtarzała nieszczęść z przeszłości. To wielka miłość, cicha miłość, bezgraniczna miłość, która łączy cię ze wszystkimi i wszystkim. I ma zdolność leczenia.

Podziękowania

RÓŻNE OSOBY bezinteresownie ofiarowały mi swój czas i talenty, umożliwiając powstanie tej książki. Jestem poruszony dobrocią i szczodrością, którą mnie obdarzyły.

Dr Shannon Zaychuk spędziła niezliczoną liczbę godzin, przerabiając ze mną kolejne wersje manuskryptu. Była obecna na wszystkich etapach pracy, od tworzenia koncepcji po nadawanie ostatecznego brzmienia zdaniom – pomogła nadać kształt tej książce. Dzięki jej znanstwu i odkrywczym wglądom książka zyskała nowy wymiar.

Genialna pisarka i redaktorka Barbara Graham była moją mentorką i przychodziła z pomocą zawsze, gdy wszystkie drogi wydawały się zamknięte. Jej nieskończona mądrość na niezliczone sposoby jest obecna w tej książce.

Kari Dunlop była niezastąpiona na każdym etapie projektu: od trzymania w ryzach Family Constellation Institute po udzielanie wskazówek i emocjonalnego wsparcia na wszystkich etapach pracy.

Jestem ogromnie wdzięczny Carole DeSanti, mojej wydawczyni w wydawnictwie Viking, której wizja i czystość spojrzenia wniosły do książki więcej, niż mógłbym sobie wymarzyć, oraz Christopherowi Russellowi i całemu zespołowi z wydawnictwa Viking za olbrzymie wsparcie.

Jestem też głęboko wdzięczny mojej agentce, Bonnie Solow, za jej mądrość i bezbłędne wskazówki.

Wielu innych przyjaciół i kolegów po fachu ma swój udział w powstaniu tej

książki. Jestem ogromnie wdzięczny Ruth Wetherow za jej nieocenioną pomoc w badaniach naukowych; Daryn Eller za trafne komentarze i pomoc przy składaniu propozycji książki; Norze Isaacs za talent redaktorski; Hugh Delehanty'emu za szczerze udzielane przez cały czas trwania projektu wsparcie; Corey'owi Deconowi za pomoc w kwestiach dotyczących neurofizjologii; Stephanie Marohn za pomoc przy tworzeniu pierwszej wersji książki i Igalowi Harmelin-Morii za to, że pomagał mi odzyskać czystość wizji, zawsze gdy przestawałem widzieć jasno.

Jestem niezmiernie wdzięczny doktorowi Bruce'owi Hoffmanowi, lekarzowi medycyny naturalnej, za jego uwagi i nieustanne wsparcie i doktor Adele Towers za jej ostrą jak laser zdolność widzenia tego, co najważniejsze. Od samego początku zachęcali mnie, żebym podzielił się ze światem tym materiałem. Chciałbym również podziękować neonatolożce, doktor Raylene Phillips za szczerą pomoc przy najważniejszych fragmentach książki i doktorowi Calebowi Finchowi za jego wiedzę embriologiczną.

Jestem też bardzo wdzięczny Varinie Yim, Lou Anne Caligiuri, doktorowi Toddowi Wolynnowi, Lindzie Apsley, doktorowi Jessowi Sharkinowi i Suzi Tucker. Udzielali mi bezcennych wskazówek, wspierali i zachęcali do pracy.

Jestem też wdzięczny wszystkim moim nauczycielom, szczególnie nieżyjącemu już doktorowi Rogerowi Woolgerowi, z którym łączyła mnie miłość do języka. Roger pomógł mi zrozumieć język podświadomości. Jego praca była dla mnie niezwykle ważną inspiracją. Chciałbym również wspomnieć zmarłego Jeru Kabbala, który pomógł mi, choć nie było to łatwe, pozostawać obecnym.

Bardziej, niż mogą to wyrazić słowa, jestem wdzięczny Bertowi Hellingerowi za to, że był moim nauczycielem i wspierał mnie w pracy. To, co mi podarował, jest bezcenne.

I wreszcie, zaciągnąłem dług u wszystkich pełnych odwagi ludzi, którzy

podzielili się ze mną swoimi opowieściami. Mam nadzieję, że udało mi się oddać im hołd na stronach tej książki.

Słowniczek

Genogram

Dwuwymiarowa wizualna reprezentacja drzewa genealogicznego.

Pytanie pomostowe

Pytanie, dzięki któremu możesz połączyć nieustępujący symptom, problem albo lęk z wewnętrzną traumą lub przodkiem, który doświadczał podobnego cierpienia.

Uzdrowiające zdanie

Zdanie pogodzenia i rozwiązania, z którym przychodzą nowe obrazy i uczucie zadowolenia z życia.

Wewnętrzna skarga

Nasz główny problem, zinternalizowany lub projektowany na zewnątrz, który często pochodzi z fragmentów traumatycznego doświadczenia i wyraża się w wewnętrznym języku.

Wewnętrzna trauma

Nieprzepracowana trauma z dzieciństwa lub historii rodzinnej, która z poziomu nieświadomości wpływa na nasze postępowanie, wybory, zdrowie i poczucie zadowolenia z życia.

Wewnętrzne opisy

Przymiotniki i frazy, w których ujawniają się uczucia, jakie podświadomie

żywimy wobec rodziców.

Wewnętrzne zdanie

Krótkie zdanie zbudowane z naładowanego emocjonalnie języka naszych najgłębszych lęków. Niesie w sobie pozostałości nieprzepracowanej traumy z wczesnego dzieciństwa lub historii rodzinnej.

Wewnętrzny język

Specyficzne dla naszych najgłębszych lęków słowa i zdania, w których szukać możemy wskazówek prowadzących do nieprzepracowanej traumy. Na wewnętrzny język mogą się również składać odczucia ciała, zachowanie, emocje i impulsy, a także objawy choroby.

DODATEK A:

Lista pytań na temat historii rodzinnej

- Kto zmarł przedwcześnie?
- Kto odszedł?
- Kto został porzucony, odizolowany lub odrzucony przez rodzinę?
- Kto był adoptowany albo oddał dziecko do adopcji?
- Kto zmarł przy porodzie? Kto urodził martwe dziecko, poronił lub przeszedł aborcję?
- Kto popełnił samobójstwo?
- Kto popełnił zbrodnię, albo doświadczył ciężkiej traumy?
- Kto ucierpiał podczas wojny?
- Kto zginął na wojnie, padł ofiarą ludobójstwa albo Holokaustu?
- Kto został zamordowany
- Kto był sprawcą morderstwa albo czuł się odpowiedzialny za czyjąś śmierć lub nieszczęście?
- Kto zyskał na krzywdzie innej osoby?
- Kto został niesprawiedliwie osądzony? Kto siedział w więzieniu albo był zamknięty w innej instytucji?
- Kto był fizycznie, emocjonalnie lub umysłowo niepełnosprawny?
- Który z rodziców lub dziadków miał przed wyjściem za mąż inną ważną relację i co się z nią stało?
- Czy ktoś doznał od kogoś poważnej krzywdy?

DODATEK B

Lista pytań dotyczących wczesnej traumy

- Czy kiedy matka była w ciąży z tobą, zdarzyło się coś traumatycznego? Czy matka znajdowała się w stanie podwyższonego lęku lub stresu, albo była w depresji?
- Czy twoi rodzice przechodzili trudności w związku podczas ciąży?
- Czy twój poród był trudny? Czy urodziłaś się przedwcześnie?
- Czy twoja matka cierpiała na depresję poporodową?
- Czy wkrótce po narodzinach zostałaś oddzielona od matki?
- Czy zostałaś adoptowana?
- Czy w ciągu pierwszych trzech lat życia doświadczyłaś traumy albo oddzielenia od matki?
- Czy ty albo matka byłyście hospitalizowane, przez co musiałyście zostać rozdzielone (być może spędziłaś jakiś czas w inkubatorze, przeszłaś operację usunięcia migdałków lub inny zabieg, albo matka potrzebowała przejść operację lub cierpiała na komplikacje po porodzie)?
- Czy twoja matka doświadczyła traumy lub innego bardzo trudnego emocjonalnie wydarzenia podczas pierwszych trzech lat twojego życia?
- Czy twoja matka straciła dziecko albo poroniła, zanim się urodziłaś?
- Czy uwagę twojej matki odciągnęła trauma związana z kimś z twojego rodzeństwa (późne poronienie, urodzenie martwego dziecka, śmierć, konieczność natychmiastowej interwencji medycznej itp.)?

Przypisy końcowe

1. Mary S. Wylie, *The Limits of Talk: Bessel Van Kolk Wants to Transform the Treatment of Trauma*, „Psychotherapy Networker”, 16.07.2015, www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/818/the-limits-of-talk. [Wszystkie przypisy, o ile nie zaznaczono inaczej, pochodzą od autora.] [\[wróć\]](#)
2. Rachel Yehuda, Jonathan Seckl, *Minireview: Stress-Related Psychiatric Disorders with Low Cortisol Levels: A Metabolic Hypothesis*, „Endocrinology”, 4.10.2011, <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/en.2011-1218>. [\[wróć\]](#)
3. Ronald C. Kessler i inni, *Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey*, „Archives of General Psychiatry”, 52(12) (1995): 1048–60, doi:10.1001/arch.psych.1995.03950240066012. [\[wróć\]](#)
4. Judith Shulevitz, *The Science of Suffering*, „The New Republic”, 16.11.2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids. [\[wróć\]](#)
5. Josie Glausiusz, *Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma*, „Nature”, 11.06.2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369. [\[wróć\]](#)
6. Rachel Yehuda, wywiad z Kristą Tippett, „On Being”, 30.07.2015, www.onbeing.org/program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilience-cross-generations/7786. [\[wróć\]](#)
7. Tamże. [\[wróć\]](#)
8. Caleb E. Finch, John C. Loehlin, *Environmental Influences That May Precede Fertilization: A First Examination of the Prezygotic Hypothesis from Maternal Age Influences on Twins*, „Behavioral Genetics” 28(2) (1998): 101. [\[wróć\]](#)
9. Thomas W. Sadler, *Langman’s Medical Embryology*, Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009, 13. [\[wróć\]](#)
10. Caleb. E. Finch, John. C. Loehlin, *Environmental Influences...* 101–102. [\[wróć\]](#)
11. Tracy Bale, *Epigenetic and Transgenerational Reprogramming of Brain Development*, „Nature Reviews Neuroscience”, 16 (2015): 332–344; doi:10.1038/nrn3818.225 [\[wróć\]](#)
12. Bruce H. Lipton, *Maternal Emotions and Human Development*, „Birth Psychology”, <https://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human-development>. [\[wróć\]](#)
13. Bruce H. Lipton, dr, *The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2006), audiobook, część 3. [\[wróć\]](#)

14. Tamże. [\[wróć\]](#)
15. K. Bergman i inni, *Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant-Mother Attachment*, „Biological Psychiatry” 67(11) (czerwiec 2010): 1026–1032, doi:10.1016/j.biopsych.2010.01.002, epub 25 lutego 2010. [\[wróć\]](#)
16. Thomas Verny, MD, and Pamela Weintraub, *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* (e-book) New York: Open Road Media, 2014, w rozdziale: *Why the Program Works*. [\[wróć\]](#)
17. Tamże. [\[wróć\]](#)
18. Bruce H. Lipton, *Maternal Emotions...*, dz. cyt. [\[wróć\]](#)
19. Tamże. [\[wróć\]](#)
20. *Definition of Epigenetics*, MedicineNet.com, www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=26386. [\[wróć\]](#)
21. Alice Park, *Junk DNA – Not So Useless After All*, „Time”, 6.09.2012, <http://healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-all/>. [\[wróć\]](#)
22. Danny Vendramini, *Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior*, „Medical Hypotheses” 64 (2005): 512–519, zwłaszcza s. 513, doi:10.1016/j.mehy.2004.08.022. [\[wróć\]](#)
23. Alice Park, *Junk DNA...* [\[wróć\]](#)
24. Michael K. Skinner, *Environmental Stress and Epigenetic Transgenerational Inheritance*, „BMC Medicine” 12(153) (2014): 1–5, zwłaszcza s. 1, 3, www.biomedcentral.com/1741-7015/12/153; Danny Vendramini, *Noncoding DNA...*, s. 513. [\[wróć\]](#)
25. Danny Vendramini, Paper 5 of 5: *The Teem Theory of NonMendelian Inheritance*, 23, 25, www.thesecondevolution.com/paper5dna.pdf.^[SEP] [\[wróć\]](#)
26. Tori Rodriguez, *Descendants of Holocaust Survivors Have Altered Stress Hormones*, „Scientific American Mind” 26(2) (12.02.2015), www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress-hormones. [\[wróć\]](#)
27. Alisha Rouse, *Holocaust Survivors Pass the Genetic Damage of Their Trauma onto Their Children, Researchers Find*, „The Daily Mail”, 21.08.2015, www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3206702/Holocaust-survivors-pass-genetic-damage-trauma-children-researchers-find.html. [\[wróć\]](#)
28. C. N. Hales, D. J. Barker, *The Thrifty Phenotype Hypothesis*, „British Medical Bulletin” 60 (2001): 5–20; Tracy Bale, *Epigenetic and Transgenerational Reprogramming...* [\[wróć\]](#)
29. David Samuels, *Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda*, „Tablet Magazine”, 11.12.2014, <http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda>. [\[wróć\]](#)
30. Patrick McGowan i inni, *The Legacy of Child Abuse*, „Headway” 4(1) (2009), McGill University. [\[wróć\]](#)
31. Jamie Hackett, *Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited*, „Research University of Cambridge”, 25.01.2013, www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how

- epigenetic-information-could-be-inherited. [\[wróć\]](#)
32. Tamże. [\[wróć\]](#)
 33. Brian G. Dias, Kerry J. Ressler, *Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations*, „Nature Neuroscience” 17 (2014): 89–96, doi:10.1038/nn.3594, www.nature.com/neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html; Jamie Hackett, *Scientists Discover...* [\[wróć\]](#)
 34. Katharina Gapp i inni, *Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice*, „Nature Neuroscience” 17 (2014): 667–669, doi:10.1038/nn.3695. [\[wróć\]](#)
 35. Richard L. Hauger i inni, *Corticotropin Releasing Factor (CRF) Receptor Signaling in the Central Nervous System: New Molecular Targets*, „CNS Neurological Disorder Drug Targets” 5(4) (08.2006): 453–479. [\[wróć\]](#)
 36. Hiba Zaidan, Micah Leshem, Inna Gaisler-Salomon, *Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior, Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring*, „Biological Psychiatry” 74(9) (2013): 680–687, doi:10.1016/j.biopsych.2013.04.014, epub 29.06.2013, [www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(13\)00361-2/abstract](http://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00361-2/abstract). [\[wróć\]](#)
 37. Max-Planck-Gesellschaft, *Childhood Trauma Leaves Mark on DNA of Some Victims: Gene-Environment Interaction Causes Lifelong Dysregulation of Stress Hormones*, „ScienceDaily”, 2.12.2012; Patrick O. McGowan i inni, *Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse*, „Nature Neuroscience” 12(3) (marzec 2009): 342–348, s. 342–345, doi:10.1038/nn.2270. [\[wróć\]](#)
 38. Jammie Hackett, *Scientists Discover...* [\[wróć\]](#)
 39. Rachel Yehuda i inni, *Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks During Pregnancy*, „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” 90(7) (07.2005): 4115–4118, s. 4117, doi:10.1210/jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15870120. [\[wróć\]](#)
 40. David Samuels, *Do Jews Carry Trauma...* [\[wróć\]](#)
 41. Rachel Yehuda i inni, *Gene Expression Patterns Associated with Posttraumatic Stress Disorder Following Exposure to the World Trade Center Attacks*, „Biological Psychiatry” (2009): 1–4, zwr. s. 3, doi:10.1016/j.biopsych.2009.02.034. [\[wróć\]](#)
 42. Rachel Yehuda i inni, *Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation*, „Biological Psychiatry”, 12.08.2015, [www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(15\)00652-6/abstract](http://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(15)00652-6/abstract), doi:10.1016/j.biopsych.2015.08.005. [\[wróć\]](#)
 43. Eric Nestler, *Epigenetic Mechanisms of Depression*, „JAMA Psychiatry” 71(4) (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4291, <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1819578>. [\[wróć\]](#)
 44. Emily Laber-Warren, *A Fateful First Act*, „Psychology Today”, 1.05.2009,

- www.psychologytoday.com/articles/200904/fateful-first-act. [\[wróć\]](#)
45. David Sack, *When Emotional Trauma Is a Family Affair, Where Science Meets the Steps (blog)*, „Psychology Today”, 5.05. 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201405/when-emotional-trauma-is-family-affair. [\[wróć\]](#)
 46. Virginia Hughes, *Sperm RNA Carries Marks of Trauma*, „Nature” 508 (17 kwietnia 2014): 296–297, www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049. [\[wróć\]](#)
 47. Albert Bender, *Suicide Sweeping Indian Country Is Genocide*, „People’s World”, 18.05.2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/. [\[wróć\]](#)
 48. Tamże. [\[wróć\]](#)
 49. LeManuel Bitsoi [cyt. w:] Mary Pember, *Trauma May Be Woven into DNA of Native Americans*, „Indian Country”, 28.05.2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may-be-woven-dna-native-americans-160508. [\[wróć\]](#)
 50. Stéphanie Aglietti, *Ghosts of Rwanda Genocide Haunt New Generation*, „The Sun Daily”, 12.04.2015, www.thesundaily.my/news/1381966. [\[wróć\]](#)
 51. Rachel Yehuda i inni, *Low Cortisol, Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust Survivors*, „American Journal of Psychiatry” 157(8) (08.2000): 1252–1259, szczególnie strona 1255. [\[wróć\]](#)
 52. Rachel Yehuda i inni, *Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring*, „American Journal of Psychiatry” 171(8) (08.2014): 872–880, http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13121571. [\[wróć\]](#)
 53. Judith Shulevitz, *The Science of Suffering*, „The New Republic”, 16.11.2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids. [\[wróć\]](#)
 54. Josie Glausiusz, *Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma*, „Nature”, 11.06.2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369; Yehuda, *Influences of Maternal and Paternal PTSD*, 872–880. [\[wróć\]](#)
 55. Tamże. [\[wróć\]](#)
 56. Tamże. [\[wróć\]](#)
 57. David Samuels, *Do Jews Carry Trauma...* [\[wróć\]](#)
 58. David Sack, *When Emotional Trauma...* [\[wróć\]](#)
 59. Deborah Rudacille, *Maternal Stress Alters Behavior of Generations*, „Simons Foundation of Autism Research Initiative” (18.04.2011), http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of-generations. [\[wróć\]](#)
 60. Ian C. G. Weaver i inni, *Epigenetic Programming by Maternal Behavior*, „Nature Neuroscience” 7 (2004): 847–854. [\[wróć\]](#)
 61. Tamara B. Franklin i inni, *Epigenetic Transmission of the Impact of Early Stress Across Generations*, „Biological Psychiatry” 68(5) (2010): 408-415, zwl. s. 409–411, doi:10.1016/j.biopsych.2010.05.036; Gapp i inni, *Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice*. [\[wróć\]](#)

62. Gapp i inni, *Implication of Sperm...* [\[wróć\]](#)
63. Tamże. [\[wróć\]](#)
64. Tamże. [\[wróć\]](#)
65. Brian G. Dias, Kerry J. Ressler, *Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations*, „Nature Neuroscience” 17, 89–96 (2014) doi:10.1038/nn.3594. [\[wróć\]](#)
66. Linda Geddes, *Fear of a Smell Can Be Passed Down Several Generations*, „New Scientist”, 1.12.2013, www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations. [\[wróć\]](#)
67. Brian G. Dias, Kerry J. Ressler, *Parental Olfactory...* [\[wróć\]](#)
68. Tanya Lewis, *Fearful Experiences Passed On in Mouse Families*, „Live Science”, 5.12.2013, www.livescience.com/41717-mice-inherit-fear-scents-genes.html. [\[wróć\]](#)
69. Hiba Zaidan, Micah Leshem, Inna Gaisler-Salomon, *Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin...* [\[wróć\]](#)
70. Tamże. [\[wróć\]](#)
71. Youli Yao i inni, *Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes*, „BMC Medicine” 12(1) (2014): 121, doi:10.1186/s12916-014-0121-6. [\[wróć\]](#)
72. BioMed Central, *Stress During Pregnancy Can Be Passed Down Through Generations, Rat Study Shows*, „ScienceDaily”, 7.08.2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm. [\[wróć\]](#)
73. Youli Yao i inni, *Ancestral Exposure to Stress...* [\[wróć\]](#)
74. Thomas Verny, Pamela Weintraub, *Tomorrow's Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy*, New York: Simon & Schuster, 2002, 29. [\[wróć\]](#)
75. Winifred Gallagher, *Motherless Child*, „The Sciences” 32(4) (1992): 12–15, zvl. s. 13, doi:10.1002/j.2326-1951.1992.tb02399.x. [\[wróć\]](#)
76. Raylene Phillips, *The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-to-Skin Contact Immediately After Birth*, „Newborn & Infant Reviews” 13(2) (2013): 67–72, doi:10.1053/j.nainr.2013.04.001. [\[wróć\]](#)
77. Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*, New York: Penguin, 2007, 243. [\[wróć\]](#)
78. Tamże, s. 47. [\[wróć\]](#)
79. Tamże, 203–204. [\[wróć\]](#)
80. Norman Doidge, *The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity*, New York: Penguin, 2015, 215. Wyd. polskie: *Jak naprawić uszkodzony mózg. Od udarów i chronicznego bólu po choroby neurodegeneracyjne*, Białystok 2016. [\[wróć\]](#)
81. Norman Doidge, *The Brain That...* [\[wróć\]](#)
82. Dawson Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*, Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007, 69. [\[wróć\]](#)

83. Perla Kaliman i inni, *Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators*, „Psychoneuroendocrinology” 40 (listopad ^[11]_[SEP]2013): 96–107, doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>. [\[wróć\]](#)
84. Dawson Church, *The Genie in Your Genes...*, 67. [\[wróć\]](#)
85. Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself...*, 220–221. [\[wróć\]](#)
86. David Samuels, *Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda*, „Tablet Magazine”, 11.12.2014, <http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda>. [\[wróć\]](#)
87. Annie G. Rogers, *The Unsayable: The Hidden Language of Trauma*, New York: Ballantine, 2006, 298. [\[wróć\]](#)
88. W języku angielskim nie ma końcówek rzeczownikowych i czasownikowych różnicujących płęć. W publikacji tej przyjąłem zasadę używania zamiennie końcówek rodzaju żeńskiego i męskiego. Z różnych możliwości równościowych, jak podwójne końcówki, obie formy naraz – ta wydaje się najprostsza i najmniej zaburzająca lekturę [przyp. tłum.]. [\[wróć\]](#)
89. Linda G. Russek, Gary E. Schwartz, *Feelings of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study*, „Journal of Behavioral Medicine” 20(1) (1997): 1–13. [\[wróć\]](#)
90. P. Graves, C. Thomas, L. Mead, *Familial and Psychological Predictors of Cancer*, „Cancer Detection and Prevention” 15(1) (1991): 59–64. [\[wróć\]](#)
91. David Chamberlain, *Windows to the Womb: Revealing the Conscious Baby from Conception to Birth*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013, 180. [\[wróć\]](#)
92. Michael Bergeisen, wywiad z Rickiem Hansonem, *The Neuroscience of Happiness*, „Greater Good: The Science of a Meaningful Life”, 22.09.2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_neuroscience_of_happiness. [\[wróć\]](#)
93. Bert Hellinger, *No Waves Without the Ocean: Experiences and Thoughts* Heidelberg, Germany: Carl Auer International, 2006, 197. [\[wróć\]](#)
94. Nieprzetłumaczalna gra słów. Po angielsku „*life sentence*” to jednocześnie „dożywocie” i „zdanie życia” [przyp. tłum.]. [\[wróć\]](#)
95. W języku angielskim nie używa się podmiotu domyślnego, dlatego zdania zaczynają się od „ja” lub „oni”. Po polsku takie zdania zaczynają się od czasowników [przyp. tłum.]. [\[wróć\]](#)
96. Rick Hanson, *How to Trick Your Brain for Happiness*, „Greater Good: The Science of a Meaningful Life”, 26.09.2011, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness. [\[wróć\]](#)
97. Andrea Miller, wywiad z Thich Nhat Hanh'em, *Awakening My Heart*, „Shambhala Sun”, 01.2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3800&Itemid=0. [\[wróć\]](#)
98. Thomas Verny, John Kelly, *The Secret Life of the Unborn Child*, New York: Simon & Schuster, 1981, 29. [\[wróć\]](#)
99. Ken Magid, Carole McKelvey, *High Risk: Children Without a Conscience*, New York: Bantam

Books, 1988, 26. [\[wróć\]](#)

100. Edward Tronick, Marjorie Beeghly, *Infants' Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems*, „American Psychologist” 66(2) (2011): 107–119, doi:10.1037/a0021631. [\[wróć\]](#)
101. Rainer Maria Rilke, *List siódmy*, [w:] *Listy do młodego poety*, tłum. Justyna Nowotniak, Czuły Barbarzyńca Press, 2016, s. 72. [\[wróć\]](#)

Nie zaczęło się od ciebie

JAK DZIEDZICZONA TRAUMA
WPŁYWA NA TO, KIM JESTEŚMY
I JAK ZAKOŃCZYĆ TEN PROCES

Mark Wolynn

