

PRZEDSTAWIAMY

Krzysztof Mudyń

Recenzja książki Marka Wolynna *Nie zaczęło się od ciebie.*

Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces



Tytuł oryginału: *It Didn't Start with You. How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*
Tłumaczenie: Maria Reimann
Czarna Owca
Warszawa 2021

Mark Wolynn, terapeuta, od wielu lat zajmuje się zagadnieniem oddziedziczonej traumy. W omawianej tu pracy wprowadza czytelnika w obszar problemów wynikających z traumatycznych przeżyć, które wykraczają poza biografię jednostki, a niekiedy sięgają nawet drugiego pokolenia wstecz. Przedstawia historie swoich pacjentów borykających się z problemami emocjonalnymi (lękiem, bezsennością, depresją, myślami samobójczymi), których korzenie okazują się tkwić w głębokiej historii rodzinnej i które zostały niejako oddziedziczone. Pacjenci tacy czują się kompletnie bezradni, gdyż ani oni sami, ani osoby, u których szukają pomocy, nie dostrzegają wspomnianych wyżej uwarunkowań.

Książka składa się z trzech części. Części druga i trzecia poświęcone są rozpoznawaniu i przepracowywaniu problemów zakotwiczonych w zapomnianej lub wręcz nieznaną rodzinnej przeszłości. Dla nieukierunkowanego czytelnika najciekawsza jest część pierwsza, w której autor przedstawia problem oddziedziczonej traumy oraz przywołuje liczne nowe badania międzypokoleniowe z zakresu fizjologii i wielopoziomowo rozpatrywanego dziedziczenia. Okazuje się, że coraz więcej badań ukazuje relacje między stresującymi przeżyciami matek (ale nie tylko) w okresie ciąży a psychofizjologicznymi cechami potomstwa. I tak u dzieci matek, które przeżyły stres związany z Holocaustem, wojną w Iraku, Afganistanie czy Kambodży, a także kobiet, które znalazły się w pobliżu ataku na World Trade Center, wykazano obniżony poziom kortyzolu i większą podatność na stres. Co więcej, okazuje się, że transmisja traumy dotyczy nie tylko matek i ojców dzieci – sięga do drugiego pokolenia wstecz. Autor przywołuje wyniki badań, zgodnie z którymi komórki rozrodcze matek (i ojców) powstają jeszcze w trakcie życia płodowego, co może tłumaczyć trzypokoleniowy przekaz na poziomie zmian fizjologicznych. Mark Wolynn nawiązuje też do całkiem nowych badań, które sugerują, że przekaz genetyczny nie jest „nieprzemakalny” – jak wcześniej sądzono – ponieważ na ekspresję genów ma wpływ fizjologia matki w okresie prenatalnym.

W charakterze dygresji warto wspomnieć, że obecność i rola przekazu międzypokoleniowego nie są czymś nowym

w psychologii, czy w ogóle w naukach społecznych. Przykładowo w koncepcji analizy transakcyjnej Erica Berne'a mówi się o skrypcie życiowym – czyli o centralnej (i raczej nieświadomej) dewizie życiowej, która tworzy się we wczesnym dzieciństwie i niejako decyduje o losie jednostki – a także o skryptach rodzinnych, przekazywanych na zasadzie międzypokoleniowej transmisji. Różnicą i zasadniczym *novum* jest to, iż zwykle zakłada się, że wspomniany przekaz ma charakter społeczno-narracyjny. Innymi słowy: że rodzice poprzez (zamierzone i niezamierzone) oddziaływania wychowawcze i komunikaty werbalne przekazują dzieciom pewne wartości i obraz świata, które przejęli z kolei od swoich rodziców. Zdaniem Marka Wolynna transmisja traumy wykracza poza te konwencjonalne, zdroworozsądkowe mechanizmy.

Autor nawiązuje do koncepcji ustawień systemowych Berta Hellingera, znanej w środowisku pozaakademickim. O tym, że rodzina stanowi pewien funkcjonalny system, nikogo przekonywać nie trzeba. Należy jednak zauważyć, że według Hellingera istotną częścią systemu są także osoby dawno nieżyjące, zapomniane lub wykluczone, a co więcej – osoby, z którymi członkowie rodziny byli mocno związani w przeszłości (jak poprzednia żona czy przyjaciel lub narzeczony, który zginął na wojnie). Tak rozumiany system rodzinny wykracza poza więzy krwi. Odpowiednim określeniem byłby tu „karass”, pojęcie wprowadzone przez Kurta Vonneguta w *Kocie kołysce*. Jeden karass tworzą osoby, których losy zostały ze sobą splątane. Ponadto, jak pisze Wolynn (w nawiązaniu do koncepcji Hellingera), „jeżeli ktoś skrzywdził, zamordował lub wykorzystał kogoś 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” (s. 68).

Zwykle poszukujemy źródeł problemów adaptacyjnych w aktualnej sytuacji życiowej lub biografii danego człowieka. Autor twierdzi jednak (w czym nie jest odosobniony), że „w podświadomości przechowywane są nie tylko nasze własne traumatyczne wspomnienia, ale także nieprzepracowane

traumy naszych przodków” (s. 79). W konsekwencji „doświadczamy fragmentów pamięci naszych przodków, biorąc je za własne” (s. 80). Znamienne jest też to, że – jak wynika z przytoczonych historii pacjentów – określone objawy czy sytuacje często pojawiają się wtedy, gdy osoba osiąga wiek, w którym przodek doświadczył podobnego traumatycznego zdarzenia. Na przykład jeden z pacjentów autora popadł w konflikt z prawem i został osadzony w więzieniu na trzy lata. Był wówczas w wieku, w którym do więzienia trafił niegdyś jego ojciec. Tyle że ojciec, oskarżony o zabójstwo, został niesłusznie uniewinniony, syn natomiast – jak twierdzi – niesłusznie oskarżony. Można doszukiwać się tu elementów ekspiacji: syn niejako spowodował sytuację i pozwolił się ukarać, biorąc na siebie winę ojca. Inny pacjent, choć nic na to wcześniej nie wskazywało, znalazł się na progu bankructwa po osiągnięciu wieku, w którym jego ojciec (od lat nie utrzymywali ze sobą kontaktu) stracił cały majątek na wyścigach konnych. Opisane historie przywodzą na myśl pojęcie niewidocznych lojalności rodzinnych, wprowadzone do psychologii rodziny w latach 70. ubiegłego wieku przez Ivana Boszormenyiego-Nagya. Lojalność przejawia się tu w „poczuciu solidarności i zobowiązania”, by swoim zachowaniem nie odbiegać od utrwalonych w rodzinie wzorców postępowania i niejako dzielić losy ważnych członków rodziny.

Jak powszechnie uważa się w ramach tradycji psychoanalitycznej, już samo dostrzeżenie związku między własnymi trudnościami czy objawami a traumatycznym doświadczeniem (tu: doświadczeniem przodka) bywa uzdrawiające, a przynajmniej stanowi punkt zwrotny w procesie terapii. Dużo miejsca w swojej książce poświęca więc autor temu, jak dotrzeć do kluczowego traumatycznego doświadczenia konkretnego pacjenta. Sprawa nie jest prosta z dwóch – co najmniej – powodów. Po pierwsze: traumatyczne

doświadczenie zapisane jest w podświadomości (lub, jeśli ktoś woli, w pamięci niejawnej), a po drugie: doświadczenie to może wykraczać poza własną biografię i być przejęte (nie bardzo wiadomo jak) od kogoś z członków szeroko rozumianego systemu rodzinnego.

Autor powiada, że trzeba odnaleźć „wewnętrzne zdanie”, swego rodzaju motyw przewodni wielu wypowiedzi pacjenta; często jest to coś, czego dana osoba najbardziej się obawia w swoim życiu. Podpowiedzi dostarczają powtarzające się sformułowania i stojące za nimi obawy – których rozpoznanie może okazać się łatwiejsze, jeśli na chwilę odejdziemy od analiz autora omawianej książki. Otóż przywołany już Eric Berne zatytułował swą najważniejszą publikację *What Do You Say After You Say Hello?*. Tytuł odnosi się do przesłania autora, że w motywach wypowiedzi, które często pojawiają się zaraz po słowach powitania, ujawnia się skrypt życiowy, czyli dominująca, nieświadoma dewiza, która ostatecznie staje się losem jednostki. W koncepcji Berne’a wyróżnia się trzy rodzaje skryptów. Można przyjąć, że osoby borykające się z nieprzepracowanymi traumami reprezentują skrypty typu *losers*. Wołynn i Berne zatem, choć posługują się różną terminologią, obserwacje i postulaty wydają się mieć zbieżne.

Trzecia część książki zawiera wiele szczegółowych sugestii, przykładów i podpowiedzi, jak doprowadzić do odtworzenia relacji z ważnymi członkami własnego systemu rodzinnego i zintegrować odnalezione przeżycia. Wymowne są zwłaszcza tytuły dwóch rozdziałów: *Od zrozumienia do zintegrowania* oraz *Wewnętrzny język separacji*. To najbardziej praktyczne fragmenty książki, których nie da się krótko streścić.

Polecam wszystkim lekturę interesującej pracy Marka Wołynna, napisanej w sposób uważny i rozważny.