

**Це почалося не з тебе. Як
успадкована родинна травма
формує нас і як розірвати це
коло**

КУПИТИ

Депресія, тривога, фобії — ви успадкували все це від попередніх поколінь! Родинні патерни, заховані, закодовані у поведінкових моделях, відіграють значну роль у нашому емоційному та фізичному здоров'ї. Вони пригнічують, ставлять хрест на самореалізації та перетворюють на пекло. Але є спосіб, як виявити родинні патерни через поведінку та фізичні симптоми. Розробляючи генограму, тобто розшрюючи сімейне дерево, треба створити мапу травматичного досвіду, що передається від покоління до покоління. За допомогою візуалізацій та прямого діалогу можливо віднайти шляхи до інтеграції та відновлення психічного здоров'я. Так, це почалося не з вас. Але ви здужаєте це припинити й почати жити щасливим, спокійним і повноцінним життям.

Про автора

Марк Волінн, дослідник успадкованої сімейної травми із 20-річним стажем, вилікував тисячі пацієнтів, що потерпали від депресії, тривожності, панічних розладів, нав'язливих думок тощо. Як лектор проводить семінари в лікарнях і навчальних центрах по всьому світі. Викладав у Піттсбурзькому університеті та Каліфорнійському інституті інтегральних досліджень. Дописувач Psychology Today, Psych Central та The New Yorker

Зміст

Вступ. Таємна мова страху

Частина I. ТЕНЕТА РОДИННОЇ ТРАВМИ

Розділ 1. Травми: загублені та знайдені

Розділ 2. Три покоління спільної родинної історії: тіло родини

Розділ 3. Родинна свідомість

Розділ 4. Метод основної мови

Розділ 5. Чотири підсвідомі теми

Частина II. МАПА ОСНОВНОЇ МОВИ

Розділ 6. Основна скарга

Розділ 7. Основні описи

Розділ 8. Основна сентенція

Розділ 9. Основна травма

Частина III. ШЛЯХИ ДО ВОЗЗ'ЄДНАННЯ

Розділ 10. Від розуміння до інтеграції

Розділ 11. Основна мова розлуки

Розділ 12. Основна мова стосунків

Розділ 13. Основна мова успіху

Розділ 14. Ліки для основної мови

Слова подяки

Глосарій

Додаток А. Перелік питань про родинну історію

Додаток В. Перелік питань про дитячі травми

Примітки

Розділ 1. Травми: загублені та знайдені

Добре задокументована властивість травми, знайома багатьом людям, — це наша нездатність висловити, що з нами відбувається. Ми не лише не знаходимо слів, але й щось відбувається також з нашою пам'яттю. Під час травматичної події процеси нашого мислення можуть ставати такими розпорошеними та дезорганізованими, що ми більше не розпізнаємо спогади як пов'язані з початковою подією. Натомість фрагменти пам'яті, розкидані як образи, фізичні відчуття та слова, накопичуються у нашій підсвідомості і їх пізніше може активувати щось хоч віддалено схоже на початковий досвід.

Як тільки їх активують, це неначе натискає невидиму кнопку перемотки, що змушує нас відтворювати аспекти початкової травми у повсякденному житті. Ми можемо виявити, що підсвідомо реагуємо на певних людей, події чи ситуації старим, знайомим чином, що перегукується з минулим.

Цей психологічний патерн відкрив Зигмунд Фройд більше ста років тому. Відтворення травми, чи «нав'язливе повторення», як називав її Фройд, — це спроба підсвідомості відтворити колись нерозв'язане, щоб ми могли «усе виправити». Це підсвідоме прагнення заново пережити минулі події може бути одним з механізмів, що працюють, коли родини повторюють нерозв'язані травми у наступних поколіннях.

Сучасник Фрейда Карл Юнг також вважав, що те, що залишається підсвідомим, не зникає, а радше впливає на поверхню нашого життя як фатум чи доля. Все несвідоме, казав він, людина переживатиме як фатум. Іншими словами, ми можемо повторювати наші несвідомі патерни, поки не виведемо їх на світло усвідомленості. Юнг та Фройд обидва зазначали, що все надто складне для обробки не зникає саме собою, а радше зберігається у нашій підсвідомості.

Фройд та Юнг обидва спостерігали, як фрагменти раніше блокованих, придушуваних чи стримуваних життєвих переживань можна побачити у словах, жестах та поведінці їхніх пацієнтів. У наступні десятиліття психотерапевти бачили у таких підказках, як обмовки, моделі поведінки чи образи сновидінь, можливість кинути світло на невимовні та немислимі аспекти життя їхніх клієнтів.

Останні успіхи томографії дали дослідникам можливість розплутати функції мозку і тіла, що «дають осічку» чи відмовляють під час надто тяжких епізодів. Нідерландський психіатр Бессель ван дер Колк відомий своїми дослідженнями посттравматичного стресу. Він пояснює, що під час травми центр мови відмовляє, як і медіальна префронтальна кора — частина мозку, відповідальна за переживання теперішнього моменту.

Він описує безмовний жах травми як досвід втрати дару мови, звичайну справу, коли мозкові шляхи запам'ятовування загальмовані під час періодів загрози чи небезпеки. «Коли люди заново переживають свій травматичний досвід, — каже він, — це пошкоджує лобні частки, а тому їм стає складніше думати та говорити. Вони більше не здатні чітко пояснити самим собі чи іншим, що відбувається»!

Проте ця тиша не абсолютна: слова, образи та імпульси, що фрагментуються після травматичної події, виникають заново і формують таємну мову наших страждань, які ми несемо з собою. Ніщо не зникає безслідно. Ці частинки просто отримують інший маршрут.

Нові тенденції у психотерапії тепер починають виходити за межі травми окремої людини і охоплювати травматичні події в родинному та соціальному анамнезі як частину загальної картини. Трагедії різного типу та інтенсивності (як-от відмова батьків від дитини, самогубство та війна, рання смерть дитини, батьків, братів чи сестер) можуть породжувати шоківі хвилі стресу, що передаються від одного покоління до іншого. Останні досягнення у галузях клітинної біології, неврології, епігенетики та

психології розвитку підкреслюють важливість вивчення як мінімум трьох поколінь родинної історії, щоб зрозуміти механізм в основі повторюваних патернів травми та страждання.

Яскравий приклад пропонує така історія. Коли я вперше зустрівся з Джесі, він уже більше року нормально не спав уночі. Його безсоння було очевидне з темних тіней навколо очей, але його порожній погляд вказував на глибшу історію. Джесі було лише двадцять, але виглядав він як мінімум на десять років старшим. Він упав на кушетку в моєму кабінеті так, наче ноги більше не витримували його ваги.

Джесі пояснив, що раніше був перспективним спортсменом та круглим відмінником, але його постійне безсоння запустило низхідну спіраль депресії та розпачу. Як наслідок, він кинув коледж і втратив бейсбольну стипендію, яку колись здобув такою тяжкою працею.

Джесі відчайдушно шукав допомоги, щоб повернути своє життя у нормальне русло. За минулий рік він побував у трьох лікарів, двох психологів, у клініці проблем сну та у натуропата. Ніхто з них, монотонно розповів він, не зміг запропонувати жодної корисної ідеї чи допомоги. Майже не відриваючи очей від підлоги, поки розповідав свою історію,

Джесі сказав мені, що вже більше не витримує.

Коли я спитав, чи має він якісь ідеї про те, що могло стати причиною його безсоння, він похитав головою. Раніше сон до нього завжди приходив легко. А потім однієї ночі, одразу після його дев'ятнадцятого дня народження, він раптом прокинувся о 3:30 ранку. Його морозило, трусило, він ніяк не міг зігрітися, хай як намагався. Три години та кілька ковдр тому Джесі все ще не спав. Він не лише змерз та змучився, його охопив дивний страх, якого він ніколи не відчував раніше, — страх, що, якщо він дозволить собі заснути знову, з ним може статися щось жахливе. «Якщо я засну, то вже не прокинуся».

Щоразу, як він відчував, що зараз засне, цей страх виштовхував його назад у безсоння. Те саме повторилося

наступної ночі, а потім наступної. Незабаром безсоння стало для нього звичним. Джесі знав, що його страх ірраціональний, проте почувався безсилим покласти йому край.

Поки Джесі говорив, я уважно його слухав. Мою увагу привернула одна цікава особливість — він сказав, що безпосередньо перед першим епізодом безсоння він страшенно змерз: «задубів». Я почав вивчати це разом з ним і спитав його, чи не зазнав хтось з якогось боку його родини травми, пов'язаної з холодом, сонливістю чи дев'ятнадцятиріччям.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ