

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

## Про книгу

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 розширюючи 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.

LAUREAT NAUTILUS BOOK AWARDS

МАРК ВОЛІНН

# ЦЕ ПОЧАЛОСЯ НЕ З ТЕБЕ

ЯК УСПАДКОВАНА РОДИННА ТРАВМА  
ФОРМУЄ НАС І ЯК РОЗІРВАТИ ЦЕ КОЛО



СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПОЗБАВЛЕННЯ  
ВІД НЕГАТИВНИХ СПАДКОВИХ ПАТЕРНІВ

МАРК ВОЛІНН

# ЦЕ ПОЧАЛОСЯ НЕ З ТЕБЕ

ЯК УСПАДКОВАНА РОДИННА ТРАВМА  
ФОРМУЄ НАС І ЯК РОЗІРВАТИ ЦЕ КОЛО



2023

ISBN 978-617-17-0177-9 (epub)

Жодну з частин даного видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

**Електронна версія створена за виданням:**

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»

Перекладено за виданням: Wolynn M. It Didn't Start With You : How Inherited Family Trauma  
Shapes Who We Are and How to End the Cycle / Mark Wolynn. — Penguin Books : New York,  
2017. — 256 p.

Переклад з англійської *Ярослава Лебеденка*

Дизайнер обкладинки *Валерія Прядко*

**Волінн М.**

В67 Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як  
розірвати це коло / Марк Волінн ; пер. з англ. Я. Лебеденка. — Х. : Віват, 2023. — 288 с. —  
(Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-835-4 (укр.)

ISBN 978-1-101-98038-5 (англ.)

Депресія, тривога, фобії — ви успадкували все це від попередніх поколінь! Родинні патерни, заховані й заковані у поведінкових моделях, відіграють значну роль у нашому емоційному та фізичному здоров'ї. Вони пригнічують, ставлять хрест на самореалізації та перетворюють життя на пекло. Але є спосіб, як виявити родинні патерни через поведінку та фізичні симптоми. Розробляючи генограму, тобто розширюючи 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 зможете це припинити й почати жити щасливим, спокійним і повноцінним життям.

**УДК 159.99**

© Mark Wolynn, 2016

© ТОВ «Видавництво «Віват»», видання українською мовою, 2023

Наведені у цій книжці тематичні дослідження базуються на переживаннях справжніх пацієнтів, чії імена та персональні дані були змінені задля захисту їхньої приватності. Будь-яка подібність з реальними людьми абсолютно випадкова.

Присвячується моїм батькам, Марвіну Волінну та Сандрі Лазьє Волінн-Міллер. Я  
надзвичайно вдячний за все, що ви мені дали



Хто дивиться назовні — бачить сни; хто дивиться всередину — пробуджується.

У темний час чіткіше бачить око...

Ця книжка — результат місії, що провела мене навколо світу і повернула назад до мого коріння, а також до кар'єри, яку я собі навіть не уявляв, коли починав цю подорож. Уже більше двадцяти років я працюю з людьми, що страждають від депресії, тривоги, хронічних хвороб, фобій, нав'язливих думок, ПТСР та інших виснажливих психічних станів. Багато людей приходять до мене розчаровані та зневірені після довгих років психотерапії, прийому ліків та інших втручань, що не змогли знайти джерело симптомів та полегшити їхні страждання.

З власного досвіду, професійної підготовки та клінічної практики я засвоїв, що відповідь може лежати не так у нашому анамнезі, як у анамнезах наших батьків, дідусів і бабусь і навіть прадідусів і прабабусь. Останні наукові дослідження, про які сьогодні багато пишуть, також говорять нам, що впливи травми можуть передаватися від одного покоління до іншого. Такий «спадок» відомий як успадкована родинна травма, і дедалі більше доказів свідчать, що це явище цілком реальне. Біль не завжди минає сам чи меншає з часом. Навіть якщо людина, що зазнала початкової травми, вже померла, навіть якщо її історію приховують роки мовчання, фрагменти її життєвого досвіду, спогадів та відчуттів можуть продовжувати жити і неначе тягнутися з минулого, щоб знайти відображення у розумі та тілі людей, що живуть у теперішньому.

Те, що ви прочитаєте на наступних сторінках, є синтезом емпіричних спостережень з моєї практики як директора Інституту структури родини у Сан-Франциско та останніх відкриттів у галузі неврології, епігенетики та мовознавства. Воно також відображає моє професійне навчання у Берта Хеллінгера, славетного німецького психотерапевта, чий підхід до родинної терапії демонструє психічні та фізичні впливи успадкованої родинної травми на багато поколінь.

Більша частина цієї книжки зосереджена на визначенні успадкованих родинних патернів (страхів, почуттів і типів поведінки, які ми несвідомо перейняли), що з покоління у покоління підтримують замкнене коло страждань, а також на тому, як розірвати це коло, що є головним у моїй роботі. Як і я, ви зможете дізнатися, що багато з цих

патернів належать не нам, а лише запозичені в інших з нашої родинної історії. Завдяки чому? На моє глибоке переконання, завдяки тому, що історія, яка потребує розповіді, зможе нарешті вийти на світло. Поділюся з вами своєю.

Я ніколи не ставив собі за ціль створити якусь методичку подолання страхів та тривог. Усе почалося в той день, коли я втратив зір. Мене тоді мучила перша в житті очна мігрень. Жодного справжнього фізичного болю, про який можна було б говорити, — лише якийсь циклон темного жаху, що заважав мені бачити. Мені було тридцять чотири роки, і я у пітьмі натикався на предмети у своєму кабінеті, намагаючись на столі телефон, щоб викликати швидку. Через деякий час мені це вдалося, і виклик прийняли.

Зазвичай очна мігрень не дуже серйозна. Ваш зір трохи гіршає, але вже приблизно за годину повертається до норми. Ви просто не завжди знаєте, коли це відбувається. Але для мене очна мігрень була лише початком. Уже за кілька тижнів зір мого лівого ока почав зникати. Обличчя й дорожні знаки незабаром перетворилися на якісь розмиті сірі плями.

Лікарі повідомили, що у мене центральна серозна ретинопатія, від якої немає ліків, бо її причина невідома. Під сітківкою накопичується рідина, яка потім витікає, спричиняючи рубцювання та розмивання поля зору. Деякі люди, 5 % з хронічною формою, як у мене, фактично сліпнуть. Мені сказали, що з такими темпами розвитку хвороби слід очікувати, що ураження зачепить обидва ока. Це було лише питання часу.

Лікарі не могли сказати, що спричинило мою втрату зору і як це можна вилікувати. Усе, що я пробував сам (вітаміни, сокові дієти, хілерські практики), схоже, лише погіршувало ситуацію. Я не знав, що робити. Переді мною розгортався мій найбільший страх, а я був безпорадний щось з цим удіяти. Сліпий, нездатний подбати про себе та зовсім самотній, я б не витримав. Моє життя було б зруйноване. Я б втратив волю до життя.

Я знову і знову прокручував цей сценарій у своїй голові. Що більше я думав про це, то глибше вкорінювалося в моєму тілі почуття безпорадності. Я неначе тону в болоті. Щоразу, як я намагався виборсатися, мої думки поверталися по колу до образів зовсім

самотньої, безпорадної та зломленої людини. Я тоді не знав, що вже самі слова «самотній» «безпорадний» та «зломлений» були частиною моєї особистої мови страху. Вони повторювали травми, що сталися у моїй родинній історії ще до мого народження. Неприборкані й необмежені, ці слова роїлися в моїй голові та калатали в тілі.

Я не міг зрозуміти, чому дав своїм думкам таку владу. Інші люди мали проблеми набагато гірші, ніж у мене, але не впадали у такий відчай. Що в мені було такого, що так глибоко пронизував страх? Минули роки, перш ніж я зміг відповісти на це запитання.

А тоді я зміг лише поїхати. Я покинув свої стосунки, родину, бізнес, місто — все, що знав. Я хотів відповідей, які не міг знайти у світі, частиною якого був, — світі, де багато людей, схоже, були розгублені й нещасливі. Я мав лише питання і мало бажання продовжувати життя, яке знав. Я передав свій бізнес (успішну івент-компанію) комусь, з ким буквально щойно познайомився, і поїхав якнайдалі на схід, поки не досяг Південно-Східної Азії. Я прагнув зцілення. Я просто не мав жодного уявлення, як воно має виглядати.

Я читав книжки і навчався у вчителів, які їх написали. Щоразу, як чув, що десь може бути хтось, хто зуміє мені допомогти (якась стара жінка у хижі, смішливий чоловік у рясі), я їхав туди. Я приєднувався до програм навчання та піснеспівів з гуру. Один гуру сказав тим з нас, що зібралися почути його промову, що хоче оточити себе тільки «шукачами». Він сказав, що шукачі завжди залишаються такими — у постійному стані пошуку.

Я хотів стати шукачем. Я медитував багато годин щодня. Я постував багато днів за раз. Я заварював трави і вів запеклу боротьбу з токсинами, що в моїй уяві захопили мої тканини. Весь цей час зір у мене продовжував погіршуватися, а депресія глибшала.

Тоді я ще не розумів, що коли ми намагаємося протистояти відчуттю чогось болісного, то часто лише розтягуємо той самий біль, якого намагаємося уникнути. Робити так — прямий шлях до продовження страждань. У самому пошуку також є дещо, що не дає нам знайти бажане. Постійні пошуки за межами себе можуть заважати нам зрозуміти, що ми вийшли на потрібну ціль. У нас може відбуватися щось цінне, але якщо ми на це не налаштовані, то можемо це пропустити.

«Чого ти не хочеш бачити?» — весь час запитували цілителі, провокуючи мене шукати глибше. Звідки мені було знати? Я був у темряві.

Один гуру в Індонезії розпалив для мене світло трохи яскравіше, коли запитав: «Ким ти себе вважаєш, що у тебе не повинно бути проблем з очима?» Він продовжив: «Наприклад, вуха Йогана чують гірше, ніж Герхарда, а легені Елізи не такі сильні, як Герти. А Дітріх ходить набагато гірше від Себастіана». (Всі учасники цієї конкретної програми навчання були голландці або німці і, схоже, страждали на те чи інше хронічне захворювання.) І тут до мене щось почало доходити. Він був правий. Хто я такий, щоб не мати проблем з очима? Для мене було зарозуміло сперечатися з реальністю. Подобалося це мені чи ні, моя сітківка рубцювалася, а зір розмивався, але я (те «я», що глибоко всередині) почав заспокоюватися. Хай там що виробляло моє око, це більше не було визначальним фактором мого самопочуття.

Щоб закріпити засвоєне, цей гуру змусив нас провести сімдесят дві години (три дні і три ночі) з зав'язаними очима та заткнутими вухами, у медитації на маленькій подушці. Щодня нам давали їсти мисочку рису, а пити тільки воду. Без сну, не встаючи, не лягаючи, без розмов. Щоб вийти в туалет, потрібно було підняти руку, після чого нас відводили до дірки в землі у пільмі.

Метою цього божевілля було саме це — внутрішньо усвідомити божевілля розуму через спостереження за ним. Я засвоїв, як мій розум постійно дражнив мене думками про сценарій найгіршого випадку та брехнею, що якщо я просто непокоїтимуся достатньо сильно, то зможу вбезпечити себе від того, чого найбільше боюся.

Після цього досвіду та інших йому подібних мій внутрішній зір почав трохи прояснюватися. Моє око, проте, залишалось без змін — витікання рідини та рубцювання тривали. На багатьох рівнях проблема з зором була чудовою метафорою. Я поступово засвоїв, що головне не те, що я можу чи не можу бачити, а те, як я бачу саму цю ситуацію. Але переламний момент для мене настав ще не тоді.

Лише на третій рік того, що я тепер називаю своїм «зоровим квестом», я нарешті знайшов бажане. До того часу я вже багато медитував. Депресія здебільшого відпустила. Я міг проводити довгі

години у тиші, наодинці лише зі своїм диханням чи фізичними відчуттями. Це була легка частина.

Одного дня я чекав у черзі на *сатсанг* — зустріч з духовним учителем. Я терпляче чекав кілька годин у білому одязі, в якому були всі у тій черзі в храмі. І от настала моя черга. Я очікував, що учитель оцінить мою відданість. Натомість він подивився просто крізь мене і побачив те, чого не бачив я. «Їдь додому, — сказав він. — Їдь додому і зателефонуй матері та батьку».

Що? Я був розлючений. Моє тіло тремтіло від гніву. Він явно неправильно мене зрозумів. Я більше не потребував батьків. Я їх переріс. Я давно відмовився від них і проміняв їх на кращих, небесних, духовних батьків — усіх цих вчителів, гуру, мудрих чоловіків та жінок, що вели мене до наступного рівня пробудження. Ба більше, після кількох років напруженої психотерапії за плечима, биття подушок та розривання на шматки картонних зображень батьків, я вважав, що вже «зцілив» стосунки з ними. Я вирішив проігнорувати його пораду.

Проте щось зачепило в мені якусь струну. Я не міг до кінця відпустити те, що він мені сказав. Я нарешті почав розуміти, що жоден досвід не минає без сліду. Все, що з нами відбувається, має сенс, навіть якщо ми розуміємо важливість цього не одразу. Все у нашому житті рано чи пізно приводить нас до чогось.

Утім, я вирішив не чіпати ілюзії про те, хто я. Мені було достатньо чіплятися за уявлення про себе як про вправного медитатора. Тому я пішов на зустріч з іншим духовним учителем — тим, я був упевнений, хто все прояснить. Цей чоловік наповнював своєю божественною любов'ю сотні людей на день. Безумовно він побачить мене глибоко духовною особою, якою я сам себе уявляв. Я знову чекав весь день, поки не настала моя черга. І ось я стою попереду. А потім це сталося. Знову. Я почув ті самі слова. «Зателефонуй батькам. Їдь додому і помирися з ними».

Цього разу я почув, що мені сказали.

Великі вчителі знають, що кажуть. Справді великим байдуже, віриш ти в їхнє вчення чи ні. Вони відкривають істину, а потім залишають тебе наодинці з собою, щоб ти знайшов власну істину. В своїй книжці «Крізь дитячу хвіртку» Адам Ґопнік пише про різницю між гуру та

вчителями так: «Гуру дає нам себе, а потім свою систему; вчитель дає нам свій предмет, а потім нас самих».

Великі вчителі розуміють, що те, звідки ми прийшли, впливає на те, куди ми йдемо, а те, що сидить нерозв'язане у нашому минулому, впливає на наше теперішнє. Вони знають, що батьки важливі, навіть якщо з батьківством не все було гаразд. Цього не оминати: родинна історія — це *наша* історія. Подобається нам це чи ні, вона живе всередині нас.

Хай там що у нас з ними пов'язане, батьків не можна викреслити чи відділити від нас. Вони — в нас, а ми — частина їх, навіть якщо ніколи в житті їх не бачили. Відкидання їх лише більше віддаляє нас від самих себе і породжує нові страждання. Ті два вчителі це бачили. Я — ні. Моя сліпота була водночас буквальна та фігуральна. Тепер я почав прокидатися, здебільшого щодо того факту, що залишив удома страшений безлад.

Я багато років суворо засуджував своїх батьків. Я уявляв себе більш здібним, набагато більш чутливим та людяним, ніж вони. Я звинувачував їх у всьому, що вважав неправильним у своєму житті. Тепер я мав повернутися до них, щоб відновити те, чого мені бракувало, — мою сприйнятливість. Я тепер почав розуміти, що моя здатність приймати любов інших була пов'язана зі здатністю приймати любов моєї мами.

Проте прийняти її любов було не легко. Я мав такий глибокий розрив зв'язку з матір'ю, що почувався в її обіймах затиснутим у ведмежому капкані. Моє тіло напружувалося, неначе намагалося створити панцир, крізь який вона не зможе проникнути. Це впливало на всі аспекти мого життя — особливо на здатність залишатися відкритим у стосунках.

Ми з матір'ю могли не спілкуватися місяцями. Коли ми все ж таки спілкувались, я знаходив спосіб (через слова чи напружену мову тіла) знецінити теплі почуття, які вона мені демонструвала. Я виглядав холодним та відстороненим. Водночас я звинувачував її у нездатності побачити чи почути мене. Це був емоційний глухий кут.

З наміром зцілити наші розірвані стосунки я купив квиток на літак додому до Піттсбурга. Я не бачив маму вже декілька місяців. Я підходив до дверей її будинку і відчував тиск у грудях. Я не був упевнений, що наші стосунки можна відновити, — я мав так багато



дивних почуттів усередині. Я готувався до найгіршого, програвав цей сценарій у своїй голові: вона обійме мене, а я, замість розслабитися в її обіймах, зроблю зовсім протилежне. Я перетворюся на сталь.

Приблизно так і сталося. Спійманий в обійми, які ледь міг витримати, я боявся задихнутися. Але я попросив її продовжувати мене обіймати. Я хотів зрозуміти спротив мого тіла зсередини, де саме я напружувався, які відчуття виникали, як я взагалі замикаюся. Це не була для мене якась нова інформація. Я вже бачив відображення цього патерну у своїх стосунках. Тільки цього разу я не відступав. Мій план був зцілити цю рану в зародку.

Що довше вона мене обіймала, то більше я думав, що вибухну. Це було фізично боляче. Біль переходив у заціпеніння, а заціпеніння — в біль. Потім, після довгих хвилин, щось зрушило. Мої груди та живіт затремтіли. Я почав м'якшати і продовжував м'якшати в наступні тижні.

В одній з наших багатьох розмов у той час вона поділилася зі мною (майже мимохідь) подією, що сталася в моєму дитинстві. Маму тоді ушпиталили на три тижні для видалення жовчного міхура. З цією підказкою я почав зіставляти разом те, що відбувалося всередині мене. Приблизно у віці двох років (саме коли нас з матір'ю розлучили) всередині мого тіла зародилось якесь підсвідоме напруження. Коли вона повернулася додому, я перестав довіряти їй турботі. Я більше не був сприйнятливий до неї. Натомість я відштовхував її і продовжував робити це наступні тридцять років.

Появі в мене страху, що моє життя буде раптово зруйноване, посприяла також ще одна подія раннього дитинства. Мама розповіла мені, що в неї були важкі пологи під час мого народження — тож лікареві довелося використати щипці. В результаті я народився з великим синцем і частково сплющеним черепом, що не рідкість, коли застосовують щипці. Мама з жалем визнала, що через мій зовнішній вигляд їй навіть неприємно було спочатку брати мене на руки. Її розповідь знайшла в мені відгук і допомогла пояснити відчуття руйнування, що сиділо глибоко всередині. Зокрема, травматичні спогади з народження, що влилися в моє тіло, виходили на поверхню щоразу, як я «народжував» новий проєкт чи презентував якусь нову

роботу публічно. Вже саме розуміння цього принесло мені спокій. Воно також неочікувано звело нас обох ближче.

Одночасно з відновленням зв'язку з матір'ю я також почав відбудовувати стосунки з батьком. Мій батько, колишній сержант морської піхоти та робітник-будівельник, мешкав сам у маленькій занедбаній квартирці (тій самій, в якій він поселився після розлучення, коли мені було тринадцять) і навіть не переймався оновленням свого житла. По всіх кімнатах та коридорах були розкидані старі інструменти, шурупи, викрутки, гвіздки, мотки електричних кабелів та ізоляційної стрічки — так само, як завжди. Ми стояли разом посеред цього моря іржавого заліза та сталі, і я сказав йому, як сильно скучив за ним. Ці слова неначе розчинилися в порожнечі. Він не знав, що з ними робити.

Я завжди прагнув близьких стосунків з батьком, проте ані він, ані я не знали, як це здійснити. Однак цього разу ми продовжили розмову. Я сказав йому, що люблю його і що він був хорошим батьком. Я поділився з ним своїми спогадами про те, що він робив для мене, коли я був маленький. Я відчував, що він слухає мене, навіть попри те, що його дії (знизування плечима, зміна теми) вказували на інше. Йому знадобилося багато тижнів розмов та спогадів. Під час одного з наших спільних обідів він подивився просто мені в очі й сказав: «Я ніколи не думав, що ти любиш мене». Я мало не задихнувся. Було зрозуміло, що нас обох переповнює великий біль. У цю мить щось прорвало. Це були наші серця. Іноді серце має розбитися, щоб відкритися. Поступово ми почали висловлювати нашу любов одне до одного. Я тепер бачив наслідки віри словам учителів та повернення додому, щоб зцілити стосунки з батьками.

Уперше на моїй пам'яті я був здатний дозволити собі прийняти любов та турботу батьків — не так, як я колись очікував, а так, як вони могли її дати. В мені щось відкрилося. Неважливо було, як вони могли чи не могли любити мене. Важливо було, як я міг прийняти те, що вони були готові давати. Вони залишилися тими самими батьками, якими були завжди. Зміна відбулася в мені. Я знову полюбив їх так, як мав любити в дитинстві, перш ніж стався розрив зв'язку з моєю матір'ю.

Саме рання розлука з матір'ю, разом з аналогічними травмами, які я успадкував зі своєї родинної історії (зокрема той факт, що троє з моїх бабусь і дідусів утратили своїх мам у ранньому віці, а четверта ще немовлям втратила батька та велику частину уваги її мами через горе) посприяли формуванню моєї таємної мови страху. Слова «самотній», «безпорадний» та «зломлений», а також почуття, які їх супроводжували, нарешті втратили свою силу збивати мене зі шляху. Я отримав нове життя, і мої оновлені стосунки з батьками стали великою його частиною.

У наступні кілька місяців я заново встановив ніжний зв'язок з матір'ю. Її любов, яку я колись вважав нав'язливою та дратівною, тепер заспокоювала мене та відновлювала. Мені також пощастило мати ще шістнадцять років близькості з батьком, перш ніж він помер. У розпал деменції, що панувала в його житті останні чотири роки, мій батько дав мені, мабуть, найкращий урок про сприйнятливність та любов, який я коли-небудь засвоював. Ми зустрічалися там, за межами думок та свідомості, де живе лише найглибша любов.

Під час моїх подорожей я мав багато добрих вчителів. Однак коли я озираюся назад, саме моє око (моє напружене, багатостраждальне, жахаюче око) привело мене через пів світу назад до батьків, крізь трясовину родинної травми і нарешті назад до мого серця. Моє око безумовно стало найкращим вчителем з усіх.

Десь по дорозі я навіть перестав думати про своє око і непокоїтися про те, покращає воно чи погіршає. Я більше не очікував, що зможу чітко бачити знову. Це якось перестало бути для мене важливим. Незабаром мій зір повернувся. Я вже не очікував цього. Мені навіть не було це потрібно. Я навчився бути в нормі, хай би що виробляло моє око.

Сьогодні зір у мене 20/20, навіть попри те, що мій офтальмолог стверджує, що з таким рубцюванням, яке я досі маю на сітківці, я не повинен бачити взагалі. Він лише хитає головою і каже, що світлові сигнали, мабуть, якось рикошетять та оминають ямку, центральну ділянку сітківки. Як і з багатьма історіями зцілення та трансформації, те, що спочатку здавалось випробуванням, насправді було прихованою милістю. Цікаво, що після пошуку відповідей у віддалених куточках

планети я виявив, що найбільші ресурси для зцілення були вже всередині мене і просто чекали, поки їх відкривають.

Врешті-решт зцілення — внутрішня робота. На щастя, мої вчителі привели мене назад до батьків, додому, до себе. На цьому шляху я відкрив у своєму родинному анамнезі історії, що в результаті принесли мені спокій. З вдячності та заново відкритого відчуття свободи я зробив своєю місією допомагати іншим відкривати цю свободу для себе.

До світу психології я прийшов через мову. Коли я був студентом, а потім клініцистом, мене мало цікавили тести, теорії та моделі поведінки. Зате я добре чув мову. Я розробив техніки слухання і навчився чути те, що люди кажуть своїми скаргами, своїми старими історіями. Я навчився допомагати їм визначати специфічні слова, що вели до витоків їхнього болю. І хоч деякі теоретики стверджують, що під час травми мова зникає, я на власні очі знову і знову бачив, що цю мову не втратити. Вона блукає цариною підсвідомого і лише чекає, щоб її відкрили заново.

Не дивно, що мова для мене — потужний інструмент зцілення. Скільки я себе пам'ятаю, мова завжди була моїм вчителем, моїм способом організації та розуміння світу. З підліткових років я писав вірші і був готовий покинути все (гарзд, майже все), коли хвиля мовного самовираження починала наполягати на своєму народженні. Я знаю, що на іншому боці цієї здачі лежать ідеї, що інакше були б мені недоступні. У моєму випадку було дуже важливо визначити походження слів «самотній», «безпорадний» та «зломлений».

З багатьох точок зору зцілення від травми подібне до написання вірша. І те, й інше потребує слухного часу, слухних слів та слухного образу. Коли ці елементи вибудовуються в лінію, у рух приходить щось важливе, що можна відчувати в тілі. Для зцілення наші рухи мають бути налаштовані. Якщо ми прийдемо до якогось образу надто швидко, він може не пустити корені. Якщо втішні для нас слова прийдуть надто рано, ми можемо бути не готові їх прийняти. Якщо ці слова будуть неточні, ми можемо не почути їх чи не знайти на них відгук узагалі.

У своїй практиці викладача та керівника семінарів я поєднав ідеї та методи, отримані з вивчення успадкованих родинних травм, зі знанням

про надзвичайну важливість ролі мови. Я називаю це *метод основної мови*. За допомогою спеціальних питань я допомагаю людям відкривати першопричини фізичних та емоційних симптомів, що не випускають їх з трясовини. Пошук потрібної мови не лише визначає травми, але й розкриває інструменти та Образи, потрібні для зцілення. За допомогою цього методу я ставав свідком зміни глибоко вкорінених патернів депресії, тривоги та порожнечі у спалаху осяяння.

Транспортом для цієї подорожі є мова, прихована мова наших занепокоєнь та страхів. Цілком можливо, що ця мова живе в нас усе життя. Вона може походити від наших батьків чи навіть прабабків багато поколінь тому. Наша основна мова наполягає, щоб її почули. Якщо ми підемо за нею та почуємо її історію, вона має силу заглушити наші найглибші страхи.

На цьому шляху ми, ймовірно, зустрінемо різних членів родини, відомих та невідомих. Деякі з них уже давно померли. Деякі навіть не кровні, але їхні страждання чи жорстокість могли змінити долю нашої родини. Ми можемо навіть розкрити кілька таємниць, прихованих у давно забутих розповідях. Але хай куди заведе нас це дослідження, мій досвід свідчить, що ми прибудемо в нову точку свого життя з більшим відчуттям свободи у тілі та здатністю жити в більшому мирі з самими собою.

Впродовж усієї цієї книжки я спирався на історії людей, з якими працював на своїх семінарах, тренінгах та індивідуальних заняттях. Подробиці цих випадків реальні, але, щоб захистити приватність цих людей, я змінив їхні імена та інші характерні особливості. Я глибоко вдячний їм за дозвіл поділитися таємною мовою їхніх страхів, за їхню довіру до мене та можливість почути за їхніми словами щось важливе.

## РОЗДІЛ 1

# ТРАВМИ: ЗАГУБЛЕНІ ТА ЗНАЙДЕНІ

Минуле ніколи не помирає. Це навіть не минуле.

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 Фройда 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»<sup>1</sup>.

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 потому 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*.

Джесі повідав, що мати лише нещодавно розповіла йому про трагічну смерть старшого брата його батька — дядька, про існування якого він узагалі не знав. Дядькові Коліну було лише дев'ятнадцять років, коли він замерз насмерть під час перевірки лінії електропостачання у заметіль трохи на північ від Єллоунайф на Північно-Західних територіях Канади. Сліди на снігу показали, що він тримався з усіх сил. Врешті-решт його знайшли долілиць у заметі, непритомним через

переохолодження. Його смерть стала такою трагічною втратою, що родина більше ніколи не вимовляла його ім'я.

Тепер, через три десятиліття, Джесі підсвідомо переживав заново аспекти смерті дядька Коліна — зокрема, жах втрати свідомості. Для Коліна знепритомніти означало померти. Для Джесі заснути, мабуть, означало те саме.

Усвідомлення цього зв'язку стало для Джесі поворотною точкою. Щойно він уяснив, що його безсоння походило з події, що сталася тридцять років тому, він нарешті отримав пояснення свого страху заснути. Тепер можна було починати процес зцілення. Завдяки інструментам, які Джесі опанував під час нашої спільної роботи і які я докладно опишу пізніше у цій книжці, він зумів звільнитися від травми, якої зазнав його дядько, котрого він ніколи не бачив, але чий жах він підсвідомо сприймав як власний. Джесі не лише відчув себе вільним від важкого туману безсоння, але й отримав глибше відчуття зв'язку зі своєю родиною, в теперішньому та минулому.

У спробі пояснити такі історії, як у Джесі, науковці сьогодні здатні виявляти біологічні маркери — докази, що травми можуть передаватися і передаються від одного покоління до іншого. Професорка психіатрії та неврології Медичної школи Маунт-Сінай у Нью-Йорку Рейчел Єгуда — одна з провідних фахівців світу з посттравматичного стресового розладу (ПТСР), справжня новаторка у цій галузі. У багатьох дослідженнях вона вивчала нейробіологію ПТСР у людей, що пережили Голокост, та їхніх дітей. Зокрема її дослідження кортизолу (стресового гормону, що допомагає нашому організму повернутися в норму після переживання травми) та його впливів на роботу мозку кардинально змінило розуміння та методику лікування ПТСР по всьому світу. (Люди з ПТСР заново переживають почуття та відчуття, пов'язані з травмою, попри той факт, що ця травма сталася в минулому. Серед їхніх симптомів можна назвати депресію, тривогу, заціпеніння, безсоння, нічні жахи, страшні думки, лякливість та відчай.)

Професорка Єгуда та її команда виявили, що діти людей, що пережили Голокост і мали ПТСР, народжувалися з низьким рівнем кортизолу, подібним до рівня їхніх батьків, через що були схильні заново переживати симптоми ПТСР попереднього покоління. Її

виявлення низького рівня кортизолу у людей, що пережили гостру травматичну подію, було суперечливе, бо свідчило проти усталеного уявлення, що стрес пов'язаний з високим рівнем кортизолу. Особливо те, що у випадках хронічного ПТСР вироблення кортизолу може бути пригнічене, що призводить до низького рівня, вимірюваного у жертв Голокосту та їхніх дітей.

Єгуда виявила аналогічний низький рівень кортизолу у ветеранів війни, а також вагітних жінок, у яких ПТСР виник після атак на Всесвітній торговий центр, та у їхніх дітей. У своєму дослідженні вона не лише виявила, що люди, які вижили, виробляли менше кортизолу (особливість, яку вони могли передати своїм дітям), але й помітила, що декілька зумовлених стресом психіатричних розладів, серед яких були ПТСР, хронічний больовий синдром та синдром хронічної втоми, пов'язані з низьким рівнем кортизолу в крові<sup>2</sup>. Цікаво, що від 50 до 70 % пацієнтів з ПТСР відповідають також діагностичним критеріям глибокої депресії чи інших афективних або тривожних розладів<sup>3</sup>.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**