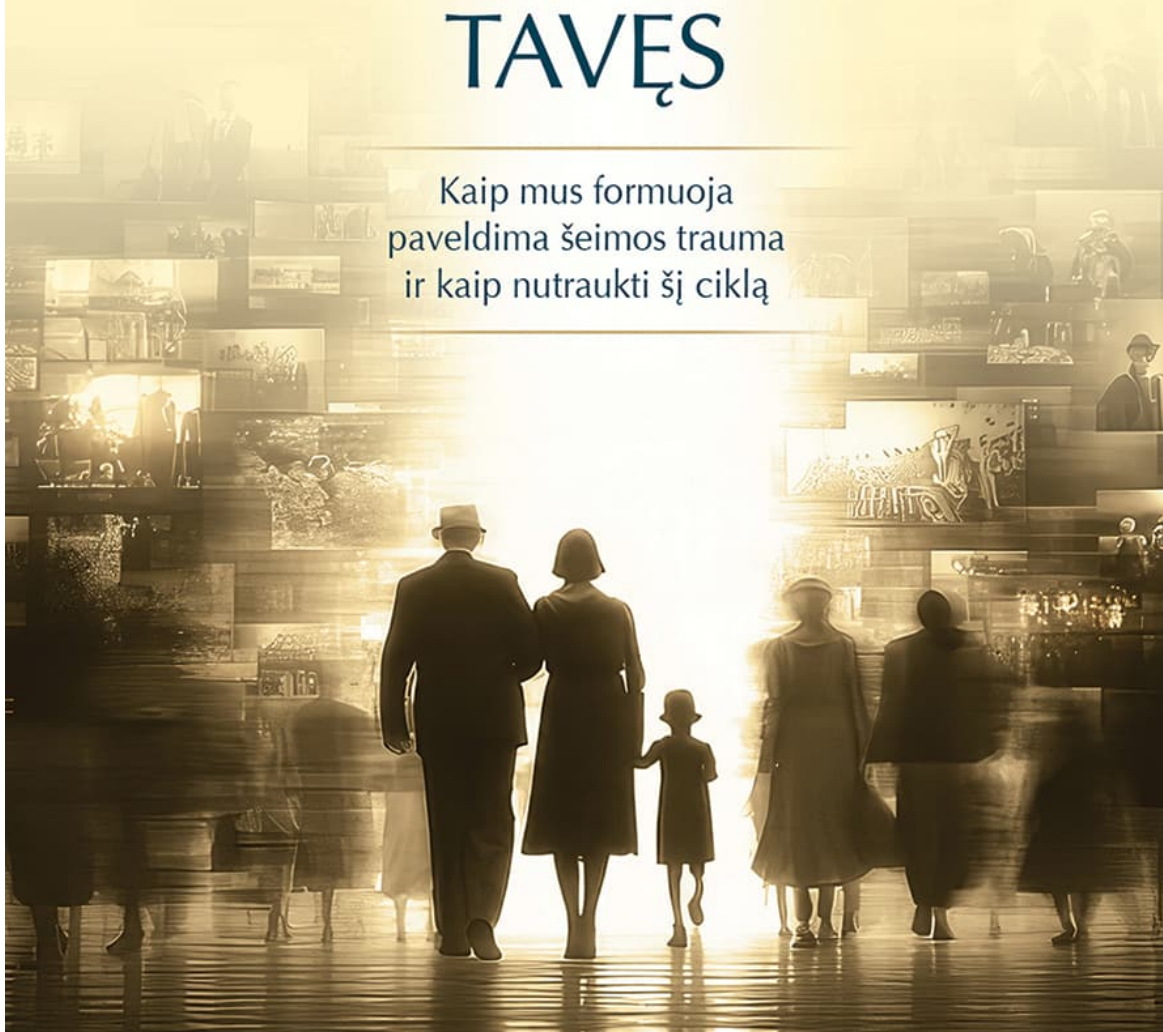


— TARPTAUTINIS BESTSELERIS IŠVERSTAS | 40 KALBŲ —

Mark Wolynn

TAI PRASIDĖJO NE NUO TAVĖS

Kaip mus formuoja
paveldima šeimos trauma
ir kaip nutraukti šį ciklą



Mark Wolynn

TAI PRASIDĖJO NE NUO TAVĖS

Kaip mus formuoja
paveldima šeimos trauma
ir kaip nutraukti šį ciklą



MIJALBA

KAUNAS 2026

Originalaus leidinio duomenys:

First published in the United States of America by Viking,
an imprint of Penguin Random House LLC, 2016

Published in Penguin Books 2017

Copyright © 2016 by Mark Wolynn

Title: It didn't start with you : how inherited family trauma shapes
who we are and how to end the cycle / Mark Wolynn.

Description: New York : Viking, 2016.

Identifiers: LCCN 2016008387 | ISBN 9781101980361 (hc.) | ISBN 9781101980378 (ebook)

© Vertėja Inga Jasaitienė 2025

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn. Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

Markas Wolynnas yra *Šeimos konsteliacijos instituto* įkūrėjas ir direktorius. Jis dėstė Pitsburgo universitete, Vakarų Psichiatrijos institute, Kripalu, Atvirajame Niujorko centre, Omega institute, Kalifornijos integralių studijų institute, taip pat daugelyje mokymo centrų, klinikose ir ligoninėse. M. Wolynno straipsniai publikuoti tokiuose leidiniuose, kaip *Psychology Today*, *Mind Body Green*, *Mariashriver.com*, *Elephant Journal*, *Psych Central*, o jo poezija spausdinama *The New Yorker*. M. Wolynnas gyvena San Francisko įlankoje.

www.markwolynn.com

@markwolynn

Šioje knygoje aprašyti atvejai yra paremti tikra pacientų patirtimi. Jų vardai ir tapatybės buvo pakeisti siekiant apsaugoti privatumą. Bet koks panašumas į tikrus asmenis yra visiškai atsitiktinis.

Dingusios ir atrastos traumos

Praeitis niekada nemiršta. Tai netgi nėra praeitis.

Williamas Faulkneris, „Rekviem vienuolei“

Gera dokumentuotas ir daugeliui pažįstamas traumos bruožas yra nesugebėjimas aiškiai pasakyti, kas mums nutiko. Mes ne tik nerandame tinkamų žodžių, bet taip pat kažkas įvyksta mūsų atminčiai. Trauminio įvykio metu mūsų mąstymo procesai gali būti tokie padriki ir taip sutrikdyti, jog prisiminimai atrodo nebesusiję su pradiniu įvykiu. Vietoj to, atminties fragmentai, išsibarstę kaip vaizdiniai, kūno potyriai ir žodžiai, yra saugomi mūsų sąmonėje, o vėliau juos gali aktyvuoti bet kas, kas bent kiek primena pradinę patirtį. Jų suaktyvėjimas – tarytum nematomo, atgalinio mygtuko paspaudimas – verčia mus atkurti pradinės traumos aspektus kasdieniame gyvenime. Į tam tikrus žmones, įvykius ar situacijas galime nesąmoningai reaguoti senais, pažįstamais būdais, atkartojančiais praeitį.

Sigmundas Freudas šį reiškinį aprašė daugiau nei prieš šimtą metų. Trauminis atkūrimas, arba „pasikartojanti prievarta“, kaip S. Freudas tai pavadino, yra sąmonės bandymas atkartoti tai, kas neišspręsta, kad galėtume šįkart „viską padaryti teisingai“. Šis nesąmoningas impulsas iš naujo išgyventi praeities įvykius gali būti vienas iš mechanizmų, dėl kurių šeimos perduoda neišspręstas traumas ateities kartoms.

S. Freudo amžininkas Carlas Jungas taip pat tikėjo, kad tai, kas glūdi sąmonėje, neišnyksta, o veikiau iškyla mūsų gyvenime kaip likimas arba sėkmė. Anot jo, visa, kas nėra sąmoninga, pasireišk kaip lemtis. Kitaip tariant, mes linkę kartoti nesąmoningus modelius, kol juos iškeliamo į sąmonės šviesą. Ir C. Jungas, ir S. Freudas pažymėjo, kad tai, ką per sunku apdoroti, savaime neišnyksta ir yra saugoma sąmonėje.

S. Freudas ir C. Jungas pastebėjo, kad pacientų žodžiuose, gestuose ir elgsenoje atsiskleidžia anksčiau užblokuotos, slopinamos arba užgniaužtos patirtys. Dešimtmečiais terapeutai tokias detales, kaip apsirikimą kalbant, atsitiktinumų modelius arba sapnų vaizdinius, matydavo kaip pranašus, nušviečiančius neapsakomus ir neišivaizduojamus jų klientų gyvenimo užkaborius.

Šiuolaikinės vaizdinimo technologijos suteikė galimybę mokslininkams išsiaiškinti, kurios smegenų ir kūno funkcijos sutrinka ar ima veikti netinkamai, kai patiriamas stiprus stresas ar trauma. Olandų psichiatras Besselis van der Kolkas yra žinomas dėl potrauminio streso tyrimų. Jis teigia, kad traumos metu išsijungia kalbos centras ir medialinė prefrontalinė žievė – smegenų dalis, atsakinga už dabarties suvokimą. Tą *nebylų siaubą* jis vadina žodžių praradimo būseną, kuri kyla, kai pavojaus metu sutrinka atminties keliai. „Kai žmonės iš naujo išgyvena trauminę patirtį, susilpnėja priekinės smegenų skiltys, todėl jiems tampa sunku mąstyti ir kalbėti. Nebelieka gebėjimo tiksliai išreikšti, kas vyksta, – nei sau, nei kitiems,“¹ – teigia B. van der Kolkas.

Vis dėlto tylą nėra absoliuti: žodžiai, vaizdiniai ir impulsai, susiskaidę po trauminio įvykio, vėl iškyla ir susidėlioja į slaptą mūsų kančios kalbą. Niekas neišnyksta – viskas tik

persitvarko. Naujausios psichoterapijos tendencijos dabar ima pabrėžti ne tik individualias traumas, bet ir trauminius įvykius šeimoje bei socialinėje istorijoje, kaip bendro vaizdo dalį. Įvairaus pobūdžio ir intensyvumo tragedijos (pavyzdžiui, šeimos praradimas, savižudybė, karas, ankstyva vaiko, tėvų arba brolio / sesers mirtis) gali sukelti stiprų emocinį sukrėtimą, kuris perduodamas iš kartos į kartą. Ląstelių biologijos, neurologijos, epigenetikos ir psichologijos raidos naujos akcentuoja, kaip svarbu tyrinėti bent trijų kartų šeimos istoriją, siekiant suprasti pasikartojančių traumų ir kančių modelių mechanizmus.

Kita istorija iliustruoja ryškų pavyzdį. Kai pirmą kartą sutikau Jesse'į, jis jau ilgiau nei metus nebuvo išmiegojęs visos nakties. Tamsūs ratilai aplink akis bylojo apie nemigą, tačiau tuščias žvilgsnis rodė gilesnę istoriją. Nors Jesse'ui buvo tik dvidešimt, jis atrodė bent dešimčia metų vyresnis. Vaikinas susmuko ant mano sofos, tarsi kojos nebegalėtų išlaikyti svorio.

Jesse'is paaiškino buvęs neeilinis sportininkas ir gabus studentas, tačiau jo nuolatinė nemiga sukėlė depresiją ir neviltį. Dėl to vaikinas metė mokslus koledže ir turėjo atsisakyti beisbolo žaidėjo stipendijos, kurią taip sunkiai buvo laimėjęs. Jesse'is desperatiškai ieškojo pagalbos, kuri grąžintų gyvenimą į vėžes. Per pastaruosius metus jis lankėsi pas tris gydytojus, du psichologus, natūropatą ir miego klinikos specialistus. Nė vienas iš jų, monotoniškai pasakojo jis, negalėjo pasiūlyti jokios realios įžvalgos ar pagalbos. Pasakodamas savo istoriją Jesse'is daugiausia spoksojo į grindis. Jis pasakė, kad yra ant ribos.

Kai paklausiau, ar turi bent kokią idėją, kas galėjo sukelti nemigą, vaikiną papurtė galvą. Jesse'is visada lengvai užmigdavo. Tuomet vieną naktį, iškart po devynioliktojo gimtadienio, staiga pabudo pusę keturių ryto. Vaikiną buvo sušalęs, drebėjo, negalėjo sušilti, kad ir ką darytų. Po trijų valandų ir užsiklojęs dar keletu antklodžių Jesse'is vis dar nemiegojo. Jis buvo ne tik sušalęs, pavargęs, bet ir apimtas keistos, niekad anksčiau nepatirtos baimės, kad gali nutikti kažkas baisaus, jei leis sau užmigti. *Jei užmigsiu, niekada nebepabusiu.* Kartą, kai tik pradėdavo snūduriuoti, baimė jį vėl išbudindavo. Tas pats kartojo ir kitas naktis. Nemiga netrūkų tapo naktine kančia. Jesse'is žinojo, jog ši baimė neracionali, tačiau jautėsi bejėgis ją įveikti.

Atidžiai klausiausi Jesse'io pasakojimo. Mane labiausiai sudomino viena neįprasta detalė – prieš pirmąjį epizodą jis buvo labai sušalęs, pats sakė, kad drebėjo. Ėmiau tai aptarinėti su Jesse'iu ir paklausiau, ar kas nors šeimoje buvo patyręs traumą, susijusią su *šalčiu*, *miegu* arba *devyniolikos metų amžiaus*.

Jesse'is atskleidė, kad mama jam neseniai papasakojo apie tragišką jo tėvo vyresniojo brolio mirtį – dėdės, apie kurią jis niekada nežinojo. Dėdei Colinui buvo tik devyniolika, kai mirtinai sušalo tikrindamas elektros laidus, siaučiant pūgai šiaurės vakarų Kanados teritorijose, į šiaurę nuo Jelounaifo. Pėdsakai sniege atskleidė, kad jam buvo sunku išsilaikyti. Galiausiai Colinas buvo rastas sniege veidu žemyn, praradęs sąmonę dėl hipotermijos. Ši mirtis buvo tokia tragiška netektis, jog šeima daugiau niekada neminėjo jo vardo.

Dabar, praėjus trims dešimtmečiams, Jesse'is nesąmoningai iš naujo išgyveno Colino mirties detales – konkrečiai, bai-

mę netekti sąmonės. Colinui tai reiškė mirtį. Jesse'ui miegas tikriausiai kėlė tokius pat jausmus.

Šio ryšio atradimas Jesse'ui buvo lūžio taškas. Supratęs, kad jo nemigos priežastis – įvykis, nutikęs prieš trisdešimt metų, jis pagaliau sugebėjo paaiškinti savo baimę užmigti. Dabar galėjo prasidėti gijimo procesas. Pasitelkęs įrankius (jie bus toliau išsamiai aprašyti šioje knygoje), kuriuos gavo dirbdamas kartu su manimi, Jesse'is sugebėjo išsivaduoti iš traumos. Šią traumą patyrė dėdė, kurio Jesse'is niekada nebuvo sutikęs, tačiau nesąmoningai priėmė jo baimę kaip savo. Jesse'is ne tik išsivadavo iš tiršto nemigos rūko, bet ir įgijo gilesnį ryšį su šeima, dabartimi ir praeitimi.

Siekdami paaiškinti tokias istorijas kaip Jesse'io, mokslininkai dabar gali atpažinti biologinius žymenis – įrodymus, kad traumos gali būti ir yra perduodamos iš kartos į kartą. Niujorko medicinos mokyklos „Mount Sinai“ psichiatrijos ir neurologijos profesorė Rachel Yehuda yra viena pirmaujančių potrauminio streso sutrikimo (PTSS) eksperčių pasaulyje – tikra šios srities pradininkė. Daugelyje tyrimų R. Yehuda nagrinėjo Holokaustą išgyvenusius asmenų ir jų vaikų PTSS neurobiologiją. Jos tyrimai, ypač susiję su kortizoliu (streso hormonu, padedančiu organizmui grįžti į normalią būseną po traumos) ir jo įtaka smegenų funkcijai, pakeitė PTSS supratimą ir gydymą visame pasaulyje. Žmonės, turintys PTSS, iš naujo patiria su trauma susijusius jausmus ir pojūčius, nors trauma ir įvyko praityje. To simptomai yra depresija, nerimas, apatija, nemiga, košmarai, bauginančios mintys. Asmuo gali būti lengvai išgąsdintas arba labai nervingas.

R. Yehuda ir jos komanda nustatė, kad Holokaustą išgyvenusius ir PTSS patyrusių asmenų vaikai gimė su mažu

kortizolio lygiu, panašiu į savo tėvų, todėl jie buvo linkę išgyventi ankstesnės kartos PTSS simptomus. Atradimas, kad žmonės, patyrę stiprius trauminius įvykius, turi mažą kortizolio lygį, buvo kontroversiškas ir prieštaraujantis ilgalaikei nuomonei, jog stresas susijęs su aukštu kortizolio lygiu. Tiksliau sakant, lėtinio PTSS atvejais kortizolio gamyba gali būti prislopinta, o tai lemia žemą jo lygį tiek išgyvenusiųjų, tiek vaikų organizme.

R. Yehuda aptiko panašų žemą kortizolio lygį karo veteranų, taip pat besilaukiančių motinų, kurioms išsivystė PTSS po išpuolių Pasaulio Prekybos Centre, bei jų vaikų organizme. R. Yehuda nustatė, kad jos tyrime dalyvavusių aukų organizme gaminosi mažiau kortizolio (tai ypatybė, kuri gali būti perduota vaikams). Ji taip pat pažymėjo, jog keli su stresu susiję psichikos sutrikimai, įskaitant PTSS, lėtinio skausmo sindromą ir lėtinio nuovargio sindromą, yra susiję su mažu kortizolio kiekiu kraujyje². Įdomu tai, kad 50–70 proc. PTSS turinčių pacientų taip pat atitinka daugelį depresijos, nuotaukų kaitos ar nerimo sutrikimo³ diagnostinių kriterijų.

R. Yehudos tyrimai rodo, kad yra tris kartus didesnė tikimybė patirti PTSS simptomus, jei vienas iš tėvų turėjo PTSS. Dėl šios priežasties tokius žmones gali kamuoti depresija arba nerimas⁴. R. Yehudos manymu, toks skirtingų kartų PTSS yra paveldimas, o ne įgyjamas dėl tėvų pasakojimų apie jų išgyventus sunkumus⁵. R. Yehuda buvo viena pirmųjų tyrėjų, įrodžiusi, kaip traumą patyrusių asmenų palikuonys perima fizinius ir emocinius traumas, kurios jie tiesiogiai nepatyrė, simptomus.

Toks buvo ir Gretchen atvejis. Po daugelio metų antidepresantų vartojimo, pokalbių bei grupinės terapijos užsiėmi-

mų ir įvairių kognityvinių metodų streso poveikiui sušvelninti jos depresijos ir nerimo simptomai liko nepakitę.

Gretchen man prasitarė nebenorinti gyventi. Kiek save prisimena, ji kovojo su tokiais stipriomis emocijomis, jog vos galėjo suvaldyti jų antplūdį. Gretchen keletą kartų buvo paguldyta į psichiatrijos ligoninę, kur jai diagnozavo bipolinį sutrikimą ir sunkų nerimo sutrikimą. Vaistai ne ką palengvino jos būseną ir niekada nepadėjo įveikti stipraus noro nusižudyti. Paauglystėje Gretchen žalodavosi degindama save cigarete. Dabar trisdešimt devynerių moteriai visko jau buvo gana. Anot jos, depresija ir nerimas sutrukdė jai ištekti ir susilaukti vaikų. Stebėtinai dalykišku balso tonu ji man pasakė, kad planuoja nusižudyti dar iki kito savo gimtadienio.

Klausydamasis Gretchen stipriai jaučiau, kad jos šeimos istorijoje turi būti reikšminga trauma. Tokiais atvejais, manau, labai svarbu atidžiai klausytis ištartų žodžių, kad rasčiau užuominų apie trauminį įvykį, sukeliantį kliento simptomus.

Kai paklausiau, kaip planuoja nusižudyti, Gretchen atsakė ketinanti save „išgarinti“. Kad ir kaip tai nesuvokiamai skambėtų daugeliui iš mūsų, ji planavo tiesiogine prasme išokti į lydyto plieno cisterną gamykloje, kurioje dirbo jos brolis. Žiūrėdama tiesiai man į akis, ji tarė: „Mano kūnas sudegs per kelias sekundes, dar nespėjus pasiekti dugno.“

Mane pribloškė emocijų stoka jai kalbant. Kad ir kokį jausmą Gretchen slėpė, atrodė, kad jis užkastas giliai viduje. Tuo pat metu manyje skambėjo žodžiai: *išgaruoti* ir *sudeginti*. Dirbęs su daugybe vaikų ir anūkų, kurių šeimos buvo paveiktos Holokausto, išmokau leisti jų žodžiams mane vesti. Norėjau, kad Gretchen man papasakotų daugiau.

Paklausiau, ar jos šeimoje yra žydų arba gal kas nors buvo

susijęs su Holokaustu. Gretchen akimirksniu pasakė „ne“, bet tuomet prisiminė istoriją apie savo močiutę. Ji gimė žydų šeimoje Lenkijoje, tačiau 1946 m. atvykusi į Jungtines Valstijas ir susituokusi su Gretchen seneliu priėmė katalikybę. Dvejais metais anksčiau visa močiutės šeima žuvo Aušvico krosnyse. Jie tiesiogine prasme buvo nunuodyti dujomis ir sudeginti. Niekas iš artimiausių Gretchen šeimos narių niekada nekalbėjo su močiute apie karą arba jos brolių, seserų ir tėvų likimą. Vietoj to, kaip dažnai nutinka esant tokioms ekstremalioms traumoms, šios temos buvo apskritai vengiama.

Gretchen žinojo pagrindinius šeimos istorijos faktus, tačiau niekada nesiejo jų su savo nerimu ir depresija. Man pasidarė aišku, kad jos vartojami žodžiai ir apibūdinti jausmai kilo ne iš jos pačios, o iš močiutės ir žuvusių šeimos narių.

Gretchen atidžiai klausėsi, kai aiškinau ryšį. Jos akys išsiplėtė, o skruostai paraudo. Mačiau, kad ją palietė tai, ką pasakojau. Pirmą kartą Gretchen galėjo prasmingai paaiškinti savo kančias.

Kad padėčiau jai giliau suprasti, pasiūliau įsivaizduoti save močiutės vietoje – ją simbolizavo pora iš porolono iškirptų pėdučių, kurias padėjau ant kilimo kabineto viduryje. Paprašiau įsivaizduoti, ką galėjo patirti močiutė, praradusi visus savo artimuosius. Žengdamas dar toliau, paklausiau, ar Gretchen galėtų atsistoti ant tų pėdučių, lyg *būtų močiutė*, ir pajusti močiutės emocijas savo kūne. Moteris papasakojo apie nepakeliamos netekties, sielvarto, vienatvės ir izoliacijos jausmus. Taip pat patyrė gilų kaltės jausmą, kuris užplūsta daugelį išgyvenusiųjų. Tai jausmas, kai lieki gyvas, o tavo artimieji nužudyti.

Norint suvokti traumą, klientams dažnai naudinga tiesiogiai patirti jausmus ir pojūčius, kurie buvo nugramzdinti kūne. Kai Gretchen sugebėjo tai pajusti, suvokė, kad jos noras sunaikinti save buvo glaudžiai susijęs su prarastais šeimos nariais. Taip pat ji suprato perėmusi kai kuriuos savo močiutės troškimo numirti elementus. Tai suvokus ir pamačius šeimos istoriją naujoje šviesoje, Gretchen kūnas ėmė atsipalaiduoti: tarsi kažkas, kas ilgą laiką jos viduje buvo suraizgyta, dabar galėjo atsinarplioti.

Kaip ir Jesse'io atveju, Gretchen suvokimas, kad jos trauma slėpėjo palaidotoje, šeimos neišsakytoje istorijoje, buvo tik pirmas žingsnis gijimo procese. Vien intelektualinio supratimo retai kada pakanka ilgalaikiams pokyčiams. Dažnai suvokimą turi lydėti gilus visceralinis išgyvenimas. Toliau nagrinėjime būdus, kaip gijimas įsilieja į visumą, kad ankstesnių kartų žaizdos pagaliau būtų paleistos.

Netikėtas šeimos palikimas

Berniukas gali turėti senelio ilgas kojas, o mergaitė – motinos nosį. Jesse'is paveldėjo savo dėdės baimę niekada nebeprabusti, o Gretchen nešiojosi slogią šeimos Holokausto istoriją. Abiejų viduje tūnojo traumų (per didelį, kad jos galėtų išsispręsti vienoje kartoje) fragmentai.

Jeigu mūsų šeimos nariai patyrė itin sunkias traumas arba juos kankino didžiulė kaltė bei sielvartas, jausmai gali tapti

nepakeliami ir paaštrėti taip, jog nebesugebama jų valdyti ar su tuo susidoroti. Tokia žmogaus prigimtis: kai skausmas yra per didelis, mes pradedame jo vengti. Tačiau, užblokavę jausmus, nesąmoningai sustabdome būtiną gijimo procesą, kuris galėtų mus natūraliai išlaisvinti.

Kartais skausmas grimzta tol, kol randa savo išraiškos ar sprendimo būdą. Ta išraiška dažnai randama vėlesnėse kartose ir gali vėl iškilti kaip sunkiai paaškinami simptomai. Jesse'ui nepalaujamas šaltis ir drebulys pasireiškė tik tada, kai jis sulaukė tokio amžiaus, kokio būdamas jo dėdė Colinas mirtinai sušalo.

Gretchen jos močiutės nerimastinga neviltis ir savižudiški polinkiai lydėjo nuo tada, kai galėjo save prisiminti. Šie jausmai tapo tokia neatsiejama jos gyvenimo dalimi, jog niekas niekada nepagalvojo, kad visa tai kilo ne iš jos pačios.

Šiandienė mūsų visuomenė nesuteikia daug galimybių padėti tokiems žmonėms, kaip Jesse'is ir Gretchen, kurie nešiojasi paveldėtą šeimos traumos našą. Paprastai jie gali kreiptis į gydytoją, psichologą ar psichiatrą ir jiems bus paskiriami vaistai, terapija arba abiejų kombinacija. Nors šie būdai gali šiek tiek palengvinti būseną, tačiau dažniausiai problemos nėra iki galo išsprendžiamos.

Ne visi savo šeimos istorijoje turime tokių dramatiškų traumų, kaip Jesse'is ir Gretchen. Vis dėlto tokie įvykiai, kaip tėvų ar kūdikio mirtis, vaiko atidavimas, namų praradimas ar net motinos dėmesio stygius gali sugriauti saugumo jausmą ir apriboti meilę mūsų šeimoje. Sužinojus šių traumų kilmę, seni šeimos modeliai pagaliau gali būti užmiršti. Svarbu pažymėti, kad ne visi traumos padariniai yra neigiami. Kitame skyriuje sužinosime apie epigenetikos pakitimus – chemines

modifikacijas, kurias mūsų ląstelėse sukelia trauminiai įvykiai.

Pasak R. Yehudos, epigenetinių pokyčių tikslas – praplėsti mūsų reakcijos į stresines situacijas spektrą, o tai, anot jos, yra teigiamas dalykas. „Su kuo pageidautumėte būti karo zonoje? – klausia R. Yehuda. – Su asmeniu, jau patyrusiu sunkumų ir žinančiu, kaip apsiginti, ar su asmeniu, kuriam niekada nereikėjo už nieką kovoti?“⁶ Kai suprasime, kokia biologinių pakitimų, sukeltų streso ir traumos, paskirtis, anot jos, „galėsime atrasti geresnį būdą sau paaiškinti, kokie yra mūsų tikrieji gebėjimai ir potencialas“⁷.

Žvelgiant iš šios perspektyvos, traumos, kurias paveldime arba patiriame tiesiogiai, gali sukurti ne tik kančios, bet ir stiprybės bei atsparumo palikimą, kurį paveldės ateinančios kartos.

Trijų kartų bendra šeimos istorija: šeimos kūnas

Labai aiškiai jaučiu, jog mane veikia dalykai arba klausimai, kurie liko neužbaigti ir neatsakyti mano tėvų, senelių ir tolesnių protėvių. Dažnai atrodo, lyg šeimoje egzistuočių beasmenė karma, perduodama iš tėvų vaikams. Visada jaučiau, jog turiu užbaigti, o galbūt tęsti tai, kas liko nebaigta praėjusių kartų.

Carlos Jungas, „Atsiminimai, vizijos, apmąstymai“

Bendra šeimos istorija prasideda dar iki jūsų pradėjimo. Ankstyviausioje biologinėje formoje, neapvaisintame kiaušinėlyje, jūs jau dalijatės ląstelių aplinka su savo mama ir močiute. Kai močiutė laukėsi jūsų mamos penktą mėnesį, kiaušinėlio, iš kurio išsivystėte, pirminė ląstelė jau egzistavo jūsų mamos kiaušidėse. Tai reiškia, kad jūsų mama, močiutė ir ankstyviausi jūsų pėdsakai egzistavo tame pačiame kūne (dar netgi iki mamos gimimo) – trys kartos dalijasi ta pačia biologine aplinka.

Ši mintis nėra nauja: embriologijos vadovėliai moko apie tai jau daugiau nei šimtmetį⁸. Jūsų kilmės istorija gali būti panašiai atsekta tėvo linijoje. Sėklos, iš kurios išsivystėte, pirminės ląstelės egzistavo vaisiuje, kai jūsų tėvas dar buvo motinos įsčiose⁹.

Pagrindinės kalbos tako finišo linija

Jei sekėte šioje knygoje aprašytus žingsnius, greičiausiai atsidūrėte kitoje savo didžiausios baimės pusėje. Gali atrodyti lyg stovėtumėte ant kalno viršūnės, nuo kurios atsiveria vaizdas į slėnį. Iš toli visą teritoriją galima apžvelgti tarsi pro pla-taus kampo objektyvą. Slėnyje slypi senos baimės, pašėlę jaus-mai, šeimos širdgėlos ir nelaimės. Iš šio naujo požiūrio taško galima pamatyti ir priimti visus šeimos istorijos fragmentus.

Sujungę svarbiausią informaciją apie savo šeimą, greičiausiai atradote reikšmingas sąsajas. Dabar geriau suprantate save ir jausmus, kurių negalėjote paaiškinti ir su kuriais gyvenote. Tikėtina, kad jie prasidėjo ne nuo jūsų. Galbūt taip pat supratote, kad didžiausia jūsų baimė nebėra tokia bauginanti, nes sekdami jos žodžiais buvote nuvesti į naują vietą. Dabar žinote, kad jūsų slapta baimės kalba niekada nebuvo susijusi su baime. Didesnė paslaptis yra ta, jog kilni meilė visą laiką tik ir laukė, kol bus atkapstyta. Tai meilė, perduodama tų, kurie buvo prieš jus; meilė, kuri reikalauja gyventi visavertį gyvenimą, nekartoiant praeities baimių ir nelaimių. Tai yra gili meilė. Tai tyli ir nesenstanti meilė, kuri jus jungia su vis-kuo ir visais. Tai – stiprus vaistas.