

LBRIS

We know
books

TREI

Povestea ta
a început demult

CUM SĂ VINDECI TRAUMELE FAMILIALE MOȘTENITE

MARK WOLYNN

Traducere din engleză de Daniela Andronache

LIBRIS

We know
books

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dăni, Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Victor Popescu

DESIGN: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: Gulliver/Getty Images/ © Diverse Images

DIRECTOR PRODUCTIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Florin Paraschiv

CORECTURĂ:

Rodica Petcu
Cătălina Chiriches

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**WOLYNN, MARK**

**Povestea ta a început demult: cum să vindeci traumele
familiale moștenite** / Mark Wolynn; trad.: Daniela Andronache, –
București: Editura Trei, 2016

Conține bibliografie
ISBN 978-606-719-932-1

I. Andronache, Daniela (trad.)

159,9

Titlul original: IT DIDN'T START WITH YOU, HOW INHERITED FAMILY TRAUMA SHAPES
WHO WE ARE AND HOW TO END THE CYCLE

Autor: Mark Wolynn

Copyright © 2016 by Mark Wolynn

Toate drepturile rezervate, inclusiv dreptul de a reproduce
în totalitate sau parțial, sub orice formă.

Publicat prin acord cu Viking, imprint al Penguin Publishing Group,
o divizie a Penguin Random House LLC.

Copyright © Editura Trei, 2016

pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHISEUȘI 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI

Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20

E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

*Părinților mei,
Marvin Wolynn și Sandra Lazier Wolynn Miller.
Vă sunt atât de recunoscător pentru tot ceea ce mi-ați dat.*

Cuprins

<i>Introducere.</i> Limbajul secret al fricii	11
Partea I. Țesătura traumei familiale	
Capitolul 1. Traumele pierdute și regăsite	27
Capitolul 2. Trei generații de istorie familială comună: corpul familiei	38
Capitolul 3. Minte familiei	55
Capitolul 4. Metoda limbajului-nucleu	70
Capitolul 5. Cele patru teme inconștiente	78
Partea a II-a. Harta limbajului-nucleu	
Capitolul 6. Nemulțumirea-nucleu	107
Capitolul 7. Caracterizări-nucleu	122
Capitolul 8. Sentința-nucleu	132
Capitolul 9. Trauma-nucleu	152
Partea a III-a. Căi de reconectare	
Capitolul 10. De la înțelegerea profundă (<i>insight</i>) la integrare	167
Capitolul 11. Limbajul-nucleu al separării	187
Capitolul 12. Limbajul-nucleu al relațiilor	204
Capitolul 13. Limbajul-nucleu al succesului	227
Capitolul 14. Limbajul-nucleu ca metodă de vindecare	244

<i>Mulțumiri</i>		248
<i>Glosar</i>		251
<i>Anexa A.</i>	Lista întrebărilor privind istoria familială	253
<i>Anexa B:</i>	Lista întrebărilor privind trauma timpurie	254
<i>Note</i>		256

„Cine privește în afară visează; cine privește înăuntru se trezește.“

(Carl Jung, *Scrisori*, vol. 1)

Introducere

Limbajul secret al fricii

„În vremuri întunecate, ochiul începe să vadă...”
(Theodore Roethke, „In a Dark Time“)

Această carte este fructul unei misiuni, una care m-a purtat în jurul lumii, înapoi acasă la rădăcinile mele și către o carieră profesională pe care n-aș fi putut să o întrevăd nicidecum la începutul acestei călătorii. De mai bine de douăzeci de ani, lucrez cu persoane care se luptă cu depresie, anxietate, boli cronice, fobii, gânduri obsesionale, tulburări de stres posttraumatic și alte afecțiuni debilitante. Mulți au venit la mine descurajați și abătuți după ce ani de zile de tratamente psihoterapeutice, medicamentoase și alte intervenții au eșuat să descopere sursa simptomelor lor și să le aline suferința.

Ceea ce am învățat din propria mea experiență, formare și practică clinică este că răspunsul poate să nu se afle atât în povestea noastră proprie, cât în poveștile părinților, bunicilor și chiar ale străbunicilor noștri. Cele mai recente cercetări științifice, care astăzi țin prima pagină a ziarelor, ne spun și ele că efectele traumelor pot trece de la o generație la următoarea. Acest „legat” este ceea ce cunoaștem sub numele de traumă familială moștenită, iar dovezile care apar sugerează că este un fenomen cât se poate de real. Durerea nu întotdeauna se dizolvă de la sine sau se diminuează cu timpul. Chiar dacă persoana care a suferit trauma originară a murit, chiar dacă povestea lui sau a ei rămâne scufundată în ani și ani de tăcere, fragmente de experiență de viață, amintirea și senzațiile corpului pot rămâne vii, ca și cum s-ar întinde din

trecut pentru a-și găsi rezolvarea în mințile și trupurile celor care trăiesc în prezent.

Ceea ce veți citi în paginile care urmează este o sinteză a observațiilor empirice din practica mea ca director al Institutului de Constelații Familiale din San Francisco și ultimele descoperiri din neuroștiințe, epigenetică și științele limbajului. Este, de asemenea, reflexia formării mele profesionale cu Bert Hellinger, renumitul psihoterapeut german a cărui abordare a terapiei familiale demonstrează efectele psihologice și fizice ale traumei familiale moștenite de-a lungul mai multor generații.

Mare parte a acestei cărți se concentrează pe identificarea tiparelor familiale moștenite — fricile, sentimentele și comportamentul pe care le-am adoptat fără să știm, care mențin în viață ciclul suferinței de la o generație la alta — precum și asupra modului în care poate fi oprit acest ciclu, aspect ce constituie punctul central al muncii mele. S-ar putea să aflați, așa cum am aflat și eu, că multe dintre aceste tipare nu ne aparțin; pur și simplu au fost împrumutate de la alți oameni din istoria noastră familială. De ce se întâmplă așa? Cred cu tărie că se întâmplă astfel pentru că există o poveste care trebuie spusă și care poate fi în sfârșit adusă la lumină. Dați-mi voie să v-o spun pe a mea.

Nu mi-am propus niciodată să creez o metodă de depășire a fricii și anxietății. Totul a început în ziua în care mi-am pierdut vederea. Eram în agonia primei mele migrene oculare. Nicio durere fizică reală pe care să o pot descrie — doar un ciclon de groază întunecată, în care vederea mea se pierdea. Aveam treizeci și patru de ani și mă împiedicam prin birou în ceață, pipăind cu degetele telefonul de pe masă ca să formez numărul de urgență. Curând o ambulanță era pe drum.

Migrena oculară în general nu e ceva grav. Vederea îți devine confuză, dar de obicei revine la normal cam într-o oră. Doar că nu știi acest lucru atunci când ți se întâmplă. Pentru mine însă, migrena oculară a fost doar începutul. În câteva săptămâni, vederea ochiului meu stâng a început să dispară. Fețele și semnele de circulație au devenit curând de un gri neclar.

Medicii mi-au spus că aveam retinopatie seroasă centrală, o afecțiune pentru care nu există tratament, cu cauze necunoscute. Se acumulează fluid sub retină și apoi se scurge, cauzând pete oarbe și estompări ale conturilor în câmpul vizual. Unii oameni, cei cinci la sută cu forma cronică pe care o căpătaseam și eu, devin oficial orbi. După cum mergeau lucrurile, mi s-a spus să mă aștept să îmi fie afectați amândoi ochii. Era doar o chestiune de timp.

Doctorii n-au putut să-mi spună ce anume îmi cauzase pierderea vederii și care ar fi putut fi leacul. Tot ce am încercat de unul singur — vitamine, regimuri pe bază de sucuri, bioenergie — părea să-mi facă mai rău. Eram buimac. Cea mai mare frică a mea mi se întâmpla văzând cu ochii, iar eu nu eram în stare să fac nimic. Orb, incapabil să am grijă de mine însumi și complet singur, clacam. Viața mea era ruinată. Îmi pierdeam dorința de a mai trăi.

Îmi tot repetam în minte scenariul. Cu cât mă gândeam mai mult, cu atât mai profund îmi pătrundea în trup sentimentul disperării. Mă scufundam într-o mazăgă. De câte ori încercam să ies, gândurile mi se întorceau la imaginea mea ca fiind complet singur, neajutorat și ruinat. Ce nu știam atunci era că chiar aceste cuvinte *singur, neajutorat și ruinat* făceau parte din limbajul meu personal al fricii. Nestrunite și nestăpânite, ele mi se învârtteau în cap și îmi ronțăiau trupul.

Mă întrebam de ce le dădeam gândurilor atâta putere? Alți oameni aveau necazuri mult mai mari decât ale mele și nu cădeau așa în hău. Oare ce anume din mine rămânea atât de profund îngropat în frică? Aveau să treacă ani de zile până să pot răspunde la această întrebare.

Atunci însă, tot ce puteam face era să plec. Am plecat din relația mea, din familia mea, din afacerea mea, din orașul meu — din tot ce cunoșteam. Căutam răspunsuri care nu puteau fi găsite în lumea din care făceam parte — o lume în care mulți oameni păreau derutați și nefericiți. Aveam doar întrebări și prea puțină dorință de a-mi continua viața așa cum o știam. Mi-am predat afacerea (o firmă de succes de organizări de evenimente) cuiva pe care literalmente abia

îl întâlnisem și am pornit către răsărit — cât de departe m-am putut duce la răsărit — până când am ajuns în Asia de Sud-Est. Doream să fiu vindecat. Doar că habar nu aveam cum arăta vindecarea.

Am citit cărți și am studiat cu învățații care le scriseseră. De câte ori auzeam de câte unul care m-ar fi putut ajuta — vreo bătrână într-o colibă, vreun bărbat rânjit îmbrăcat în robă — apăream și eu. Am luat parte la tot felul de programe de formare și am făcut incantații alături de mulți guru. Un guru ne-a spus, celor care ne adunaserăm să îl ascultăm, că vrea să se înconjoare doar de „descoperitori“. Căutătorii, zicea el, rămân doar atât — într-o stare de căutare constantă.

Voiam să fiu un descoperitor. Meditam ore întregi în fiecare zi. Posteam zile la rând. Fierbeam ierburi și mă războiam cu firoasele toxine care îmi imaginam că-mi invadaseră țesuturile. În tot acest timp, vederea continua să mi se înrăutățească, iar depresia mi se adâncea.

Ceea ce nu reușeam să înțeleg în acea vreme este faptul că atunci când încercăm să rezistăm în fața a ceva dureros, adeseori prelungim tocmai durerea pe care încercăm să o evităm. Aceasta este rețeta suferinței continue. Mai este ceva și în actul căutării care ne blochează accesul la ceea ce căutăm. Continua căutare în afara noastră ne poate împiedica să știm când ne-am atins ținta. Înăuntrul nostru se poate întâmpla ceva valoros, dar dacă nu ne acordăm la acel lucru, ne poate scăpa.

„Ce anume nu vrei să vezi?“ mă zgândăreau vindecătorii, provocându-mă să caut mai adânc. De unde să știu? Eu eram în beznă.

Un guru din Indonezia mi-a aprins parcă o lumină mai puternică în minte, când m-a întrebat: „Dar cine te crezi tu, ca să nu ai probleme cu ochii?“ Și a continuat: „Poate că nici urechile lui Johan nu aud la fel de bine ca ale lui Gerhard și poate plămâni Elizei nu sunt la fel de puternici ca ai Gertei. Iar Dietrich nu poate pași nici pe departe la fel de bine ca Sebastian.“ (Cu toții erau olandezi sau germani înscriși în acel program de formare și toți păreau că se luptă cu câte o afecțiune cronică). Ceva m-a atins. Avea dreptate.

Cine eram eu să nu am probleme cu ochii? Era o aroganță din partea mea să mă lupt cu realitatea. Că-mi plăcea sau nu, retina mea era bolnavă și vederea mea era încețoșată, dar eu — „minele“ din spatele tuturor lucrurilor — începeam să mă simt calm. Indiferent cum se simțea ochiul meu, acesta nu mai avea să fie factorul defini-toriu a ceea ce făceam eu.

Pentru a aprofunda învățătura, acest guru ne-a pus să petrecem șaptezeci și două de ore — trei zile și trei nopți — legați la ochi și cu dopuri în urechi, meditând pe o pernuță mică. În fiecare zi ni se dădea de mâncare un bol mic de orez, iar de băut doar apă. Fără să dormim, fără să ne ridicăm, fără să ne întindem, fără să comunicăm. Ca să mergi la baie trebuia să ridici mâna și erai dus de cineva la o gaură în pământ pe întuneric.

Scopul acestei nebunii era chiar acesta — să ajungem să ne cunoaștem în mod intim nebunia propriei minți, observând-o. Mi-am dat seama cum mintea mea continua să mă chinuie cu gânduri de tipul celui mai rău scenariu și cu minciuna că dacă aș fi putut să-mi fac destul de multe griji, m-aș fi putut izola de lucrurile de care îmi era cel mai frică.

După această experiență și altele asemenea, vederea mea interioară a început să se clarifice puțin. Ochiul meu însă a rămas la fel; scurgerile și petele oarbe au continuat. La nenumărate niveluri, a avea probleme de vedere este o minunată metaforă. Am învățat până la urmă că era mai puțin important ce anume puteam sau nu puteam să văd și că mai important era modul în care vedeam lucrurile. Dar nu atunci mi-am schimbat direcția.

Am găsit în sfârșit ceea ce căutam în timpul celui de-al treilea an dintre cei pe care acum eu îi numesc anii de „căutare a vederii“. Pe vremea aceea făceam multă meditație. Depresia aproape că

* *Vision quest* — în original în engleză, este o metaforă compusă prin suprapunerea celor două semnificații ale cuvântului *vision*, care înseamnă atât *vedere* (simțul văzului), cât și *viziune* (imagine, reprezentare mentală; mod de a vedea lucrurile). (N.t.)

îmi dispăruse. Eram în stare să petrec la nesfârșit ore întregi în liniște în prezența doar a respirației sau a senzațiilor corpului meu. Aceasta era partea ușoară.

Într-o zi, așteptam la rând la o *satsang* — o întâlnire cu un maestru spiritual. Așteptam de ore întregi în roba albă pe care o purtau toți cei care așteptau la rând în templu. Îmi venise rândul. Așteptarea mea era ca maestrul să îmi aprecieze dedicația. În schimb, el a privit drept prin mine și a văzut ceea ce eu nu puteam să văd. „Du-te acasă“, a zis, „Du-te acasă și caută-i pe mama și pe tatăl tău.“

Ce? Eram livid. Trupul îmi tremura de furie. Cu siguranță, mă confundase. Eu nu mai aveam nevoie de părinții mei. Nu mai eram un copil. Renunșasem la ei de mult timp, îi schimbasem cu niște părinți mai buni, părinți sfinți, părinți spirituali — toți învățătorii, toți acei guru, bărbați și femei înțelepți care mă ghidau către următorul nivel de trezire. Mai mult, având câțiva ani de terapie greșită la activ, de bătaii de perne și dat de pământ cu figurine făcute cioburi ale părinților mei, eu credeam că îmi „vindecasem“ deja relația cu ei. Am decis să ignor sfatul.

Și totuși ceva atinsese o coardă înăuntrul meu. Nu puteam pur și simplu să las deoparte ce îmi spusese. În sfârșit începeam să înțeleg că niciun fel de experiență nu este irosită vreodată. Tot ceea ce ni se întâmplă are o însemnătate, indiferent dacă îi recunoaștem semnificația de suprafață sau nu. Tot ce ni se întâmplă în viața noastră ne duce până la urmă undeva.

Cu toate acestea, eram hotărât să îmi păstrez intactă iluzia despre cine eram eu. Nu trebuia să mă agăț decât de faptul că eram un meditator împlinit. Astfel, am mers la o întâlnire cu un alt maestru spiritual — unul care, eram sigur, avea să îndrepte lucrurile. Acest om își revărsa iubirea lui sfântă asupra a sute de oameni în fiecare zi. Cu siguranță avea să vadă în mine persoana spirituală care îmi imaginam eu că sunt. Din nou, am așteptat o zi întreagă până mi-a venit rândul. Eram acum în fața cozii. Și atunci s-a întâmplat. Din nou. Aceleași cuvinte. „Sună-i pe părinții tăi. Du-te acasă și împacă-te cu ei.“

De data aceasta am auzit ce mi se spunea.

Marii învățători știi. Celor cu adevărat mari nu le pasă dacă tu crezi învățăturile lor sau nu. Ei îți arată un adevăr, apoi te lasă pe tine singur să descoperi propriul tău adevăr. Adam Gopnik scrie despre diferența dintre guru și învățători în cartea sa *Through the Children's Gate (Prin poarta copiilor)*: „Un guru ni se dă pe el, apoi sistemul lui; un învățător ne dă sinele lui, apoi sinele nostru.“

Marii învățători înțeleg că locul de unde venim afectează direcția în care ne îndreptăm și că ceea ce rămâne nerezolvat în trecutul nostru ne influențează prezentul. Ei știi că părinții noștri sunt importanți, indiferent dacă își cresc bine copiii sau nu. Nu există vreo altă cale: povestea familiei este povestea noastră. Că ne place sau nu, ea se află înăuntrul nostru.

Indiferent de istoria pe care o știm despre ei, părinții noștri nu pot fi șterși cu buretele sau aruncați din noi. Ei sunt în noi și noi suntem parte din ei — chiar și dacă nu i-am cunoscut niciodată. Respingerea lor doar ne distanțează mai mult de noi înșine și produce mai multă suferință. Acei doi învățători vedeau acest lucru. Eu nu. Eram orb atât la propriu, cât și la figurat. Acum începeam să mă trezesc, mai ales pentru a-mi da seama că lăsasem totul vraiste acasă.

Ani de zile îi judecasem cu asprime pe părinții mei. Mă vedeam pe mine însumi mai capabil, cu mult mai sensibil și mai uman decât ei. Îi blamam pe ei pentru tot ceea ce credeam eu că era greșit în viața mea. Acum trebuia să mă întorc la ei, ca să restaurez ceea ce lipsise din mine — propria-mi vulnerabilitate. Începeam acum să înțeleg că disponibilitatea mea de a primi iubirea altora era legată de capacitatea mea de a primi iubirea mamei mele.

Totuși, nu avea să-mi fie ușor să primesc iubirea ei. Era o rupătură atât de mare în legătura mea cu mama, încât a mă lăsa ținut de ea în brațe era ca și cum aș fi fost strivit ca un urs într-o capcană. Corpul meu se contracta în el însuși ca și cum ar fi vrut să creeze o carapace pe care ea să nu o poată străpunge. Această rană îmi afecta toate aspectele vieții — în special capacitatea mea de a rămâne deschis într-o relație.

Puteau trece luni de zile fără ca eu și mama să vorbim. Când vorbeam, eu găseam o cale, fie prin cuvintele mele, fie prin limbajul corpului meu blindat să expediez sentimentele calde pe care mi le arăta ea. Păream rece și distant. Dimpotrivă, eu o acuzam pe ea că nu era în stare să mă vadă sau să mă audă. Eram într-o fundătură emoțională.

Hotărât să vindec relația noastră stricată, mi-am rezervat un bilet de avion către casă, la Pittsburg. Nu o văzusem pe mama de câteva luni. Pășind pe aleea din fața casei, simțeam un ghem în piept. Nu eram sigur dacă relația noastră putea fi reparată; aveam atât de multe sentimente clocotinde în mine. M-am pregătit pentru ce putea fi mai rău, jucând întregul scenariu în minte: ea o să mă ia în brațe și eu, dornic doar să cad moale în brațele ei, aveam să fac exact opusul. Aveam să mă transform într-un arc de oțel.

Și în mare cam așa s-a întâmplat. Cuprins într-o îmbrățișare pe care cu greu am putut-o suporta, abia mai respiram. Dar i-am cerut să continue să mă țină în brațe. Voiam să aflu mai multe, dinăuntru spre în afară, despre rezistența corpului meu, unde mă încordam, ce senzații aveam, cum mă închideam. Nu era ceva nou. Văzusem acest tipar oglindit în relațiile mele. Doar că de data aceasta, nu m-am mai îndepărtat. Planul meu era să vindec această rană de la rădăcină.

Cu cât mă ținea mai mult în brațe, cu atât mai tare credeam că o să explodez. Era dureros fizic. Durerea se topea într-o amorțeală, iar amorțeala în durere. Apoi, după multe minute, ceva a cedat. Pieptul și burta au început să mi se cutremure. Am început să mă înmoi și, în săptămânile ce au urmat, am continuat să mă înmoi.

Mi-a mărturisit — aproape ca din întâmplare — într-una dintre numeroasele noastre conversații din această perioadă ceva ce se întâmplase când eu eram mic. Mama trebuise să stea internată în spital timp de trei săptămâni pentru o operație de colecist. Având această informație, am început să pun laolaltă piesele a ceea ce se întâmpla înăuntru meu. Undeva, înainte de vârsta de doi ani — atunci am fost separați eu și mama — prinsese rădăcini înăuntru

corpului meu o contracție inconștientă. Când ea s-a reîntors acasă, încetasem să mai am încredere în grija ei față de mine. Nu mai eram vulnerabil față de ea. În schimb am îndepărtat-o și aveam să continui să fac acest lucru în următorii treizeci de ani.

Încă un eveniment timpuriu se poate să fi contribuit la frica mea că viața mea se va sfârși brusc. Mama mi-a povestit că avusese un travaliu greu la nașterea mea — doctorul folosisese forcepsul. Ca urmare, mă născusem cu multe vânătăi și cu craniul parțial deformat, lucru care nu este neobișnuit în cazul nașterilor cu forcepsul. Mama mi-a mărturisit cu regret că înfățișarea mea o făcuse să-i fie greu și să mă țină în brațe la început. Povestea ei a rezonat în mine și m-a ajutat să-mi explic sentimentul de a fi distrus pe care îl știam în adâncul meu. În mod specific, amintirile traumatice din timpul nașterii mele care mi se impregnaseră în corp reapăreau la suprafață ori de câte ori „dădeam naștere“ câte unui proiect nou sau îmi prezentam public lucrările noi. Doar căpătând această înțelegere a fost suficient să îmi aducă pacea. De asemenea, într-un mod neașteptat, acest lucru ne-a apropiat pe noi doi.

În timp ce-mi reparam legătura cu mama, am început să-mi reconstruiesc și relația cu tata. Locuind singur într-un apartament mic și vechi — același în care locuia de când părinții mei au divorțat când aveam eu treisprezece ani — tata, fost sergent de marină și muncitor în construcții, nu se deranjase niciodată să-și renoveze locuința. Unelte vechi, șuruburi, șurubelnițe, cuie și role de fire electrice și bandă izolatoare erau împrăștiate prin camere și pe holuri — așa cum fuseseră întotdeauna. Cum stăteam amândoi în mijlocul unei mări de fier ruginit și oțel, i-am spus cât de dor îmi era de el. Cuvintele parcă s-au evaporat într-un spațiu gol. Nu știa ce să facă cu ele.

Dintotdeauna tânjiseam după o relație apropiată cu tatăl meu, dar nici el, nici eu nu știuserăm cum să facem să se întâmple acest lucru. De data aceasta totuși am continuat să vorbim. I-am spus că îl iubesc și că e un tată bun. I-am povestit amintirile pe care le aveam despre lucruri pe care le făcuse el pentru mine când eram