

Odnaleźć swoje wewnętrzne zdanie

Mark WOLYNN: *Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy, i jak zakończyć ten proces*. Przeł. M. REIMANN. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2017, ss. 268.

Mark Wolynn jest psychoterapeutą oraz twórcą i dyrektorem Family Constellation Institute. W swojej pracy klinicznej zajmuje się głównie terapią grupową i indywidualną osób zmagających się z dziedziczną traumą. *Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy, i jak zakończyć ten proces* to publikacja dająca wgląd w metody pracy Wolynna, polegające na odkrywaniu źródła lęków, ataków paniki, depresji, przewlekłego bólu czy fobii nie we własnych doświadczeniach pacjentów, a w historii rodzinnej, traumach przeżytych przez rodziców, dziadków, a nawet pradziadków czy wujów. I choć badania nad traumą i posttraumą są silnie obecne w humanistyce od dłuższego czasu¹, Wolynn ukazuje, bazując na opisach przypadków swoich pacjentów, mechanizm dziedziczenia traumy, co z kolei daje możliwość głębszego zrozumienia tego procesu.

Na początku należy zaznaczyć, że *Nie zaczęło się od ciebie...* nie pretenduje do statusu pracy naukowej, choć opis pozycji na stronie wydawnictwa może być mylący. Frazy takie jak „najnowsze badania dowodzą”, „książka czerpie z badań czołowych ekspertów zajmujących się zagadnieniem zespołu stresu pourazowego”, „pionier w badaniach nad dziedziczną traumą”² wskazują raczej na badawczy charakter pracy. W rzeczywistości w pierwszych rozdziałach zaprezentowano badania genetyków, psychiatrów i psychologów, obficie cytowanych, reszta pracy to przewodnik po metodzie

1 Por. np. *Od pamięci biodziedzicznej do postpamięci*. Red. T. SZOSTEK, R. SENDYKA, R. NY CZ. Warszawa 2013; B. DĄBROWSKI: *Postpamięć, zależność, trauma*; oraz: A. MACH: *Polska kondycja posttraumatyczna – próba diagnozy*. W: *Kultura po przejściach, osoby z przeszłością. Polski dyskurs postzależnościowy – konteksty i perspektywy badawcze*. Red. R. NY CZ. T. 1. Kraków 2011; K. FARRELL: *Post-traumatic Culture. Injury and Interpretation in the Nineties*. Baltimore–London 1998; M. HIRSCH: *Żaloba i postpamięć*. Tłum. K. BOJARSKA. W: *Teoria wiedzy o przeszłości na tle współczesnej humanistyki. Antologia*. Red. E. DOMAŃSKA. Poznań 2010.

2 [Opis publikacji]. https://www.czar-naowca.pl/psychologia/nie_zaczelo_sie_od_ciebie,p495982002 [28.08.2017].

Wolynna, wraz z opisami przypadków i praktycznymi wskazówkami dotyczącymi leczenia zaburzeń wynikających z dziedzicznej traumy. Choć praca Wolynna opiera się na ustaleniach naukowców z różnych dyscyplin, *Nie zaczęło się od ciebie...* ma charakter popularyzatorski bądź poradnikowy, skierowana jest raczej do innych terapeutów lub czytelników nieprofesjonalnych zainteresowanych współczesną psychologią. Nie brakuje w publikacji praktycznych porad, ćwiczeń czy bezpośrednich zwrotów do czytelnika, który może, podążając za wskazówkami autora, przeprowadzić sam na sobie wstępną terapię dziedzicznej traumy (co jednak wydaje się pomysłem ryzykownym). Ta część pracy oraz zamieszczone we wstępie wyznania samego autora o odbytej przez niego terapeutycznej podróży na Wschód, w której efekcie Wolynn odnalazł siebie, odzyskał wzrok i uzdrowił swoje relacje z rodzicami, budzą najwięcej podejrzeń i najbardziej zbliżają *Nie zaczęło się od ciebie...* do półki z poppsychologią i poradnikami. Motyw człowieka Zachodu pielgrzymującego do rozmaitych nauczycieli duchowych na Dalekim Wschodzie, odnajdującego siebie, sens życia i wartość relacji rodzinnych pojawia się w takich książkach stale wedle podobnego schematu (warto wspomnieć fabularyzowane *Jedź, módl się, kochaj* Elizabeth Gilbert z 2007 roku, jedną z najgłośniejszych realizacji tego modelu). Pomijając jednak poradnikowe i popularne aspekty książki Wolynna, jego metoda pracy oraz analiza zaburzeń wynikających z dziedzicznej traumy może być zajmująca nie tylko dla praktykujących psychoterapeutów, lecz także dla wszystkich tych, którym interesuje pamięć dziedziczna, trauma, posttrauma i narracja.

Na początku swojego wywodu Wolynn powołuje się na freudowski przymus powtarzania, który definiuje jako mechanizm podświadomości, dążący do „ponownego przeżycia tego, co nie zostało rozwiązane, tak żeby wreszcie to »naprawić«” (s. 28). Jeśli traumy nie zostaną przepracowane przez osobę, która ich doświadczyła, mogą zostać przekazane dalej w kolejnych pokoleniach rodziny. Powołując się między innymi na badania Rachel Yehudy nad dziedziczeniem traumy, Bruce’a Liptona nad odbieraniem i przetwarzaniem informacji na poziomie komórkowym oraz prace psychoterapeuty Berta Hellingera, Wolynn dowodzi, jak współczesna nauka wspiera przekonanie o dziedziczności traum na wielu poziomach. Rozdziały 1–2 w części pierwszej: *W sieci traum rodzinnych*, poświęcone są prezentacji stanu badań, a także szeroko obudowane cytacjami, co uwiarygodnia postawioną przez Wolynna podstawową tezę:

Niezależnie od tego, czy dziedziczymy emocje rodziców jeszcze w życiu płodowym, czy przekazywane są nam one poprzez charakter wczesnej więzi z matką, czy może współdzielimy rodzinne traumy na poziomie podświadomości –

Traumatyczne wydarzenia z życia przodków, te, o których mówiło się mało albo zgoła wcale, rzutują na życie kolejnych pokoleń w postaci rozmaitych zaburzeń. W kolejnych częściach: *Mapie wewnętrznego języka* i *Drogach prowadzących do ponownego połączenia*, Wolynn szczegółowo przedstawia swoje metody pracy oraz spodziewane efekty, to jest: przepracowanie traumy, „zwrócenie” uczuć oraz emocji ich „prawowitym właścicielom” i uleczenie zaburzeń, pozbycie się fobii, naprawienie relacji w rodzinie.

Metoda pracy zaprezentowana w części drugiej polega przede wszystkim na analizie języka. Wolynn proponuje własne terminy na nazwanie tego, co skrywa się w narracji pacjenta, a co pomaga dotrzeć do źródeł cierpienia. Pierwszą wskazówką do odkrycia, co jest źródłem problemów, jest niemożność znalezienia traumatycznego doświadczenia w historii pacjenta. Bardzo często ujawnienie przyczyny problemów wymaga odkrywania przemilczanej rodzinnej historii. Aby tego dokonać, Wolynn bada język i narrację. W opowieści pacjenta stara się odnaleźć jego wewnętrzny język – „specyficzne dla naszych najgłębszych lęków słowa i zdania, w których szukać możemy wskazówek prowadzących do nieprzepracowanej traumy” (s. 268)³. Przykładowo, u jednej z pacjentek ze skłonnościami samobójczymi wewnętrzny język bazował na słowach „wyparować” i „spłonąć w kilka sekund” – pacjentka chciała popełnić samobójstwo, skacząc do kadzi z roztopionym żelazem w fabryce. Te słowa naprowadziły terapeutę na kontekst Holokautu – pacjentka najpierw zaprzeczyła, jakoby któryś z jej przodków był ocalałym z Zagłady, potem jednak przypomniała sobie, że jej babcia pochodziła z rodziny polskich Żydów, ale w 1946 wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych i przeszła na katolicyzm. Cała rodzina pacjentki zginęła w Auschwitz. W rodzinie historia babci stanowiła temat tabu, trauma nie została przepracowana, powróciła dwa pokolenia później w postaci depresji i myśli samobójczych wnuczki.

Podążając za językiem, jakim mówią o sobie i swoich emocjach pacjenci, Wolynn pomaga stworzyć mapę wewnętrznego języka i odkryć źródło traumy, która miała miejsce przed narodzinami pacjenta. W docieraniu do źródłowej traumy pomocne jest wyodrębnienie wewnętrznej skargi (która stanowi główny problem, pochodzący z fragmentów traumatycznego doświadczenia, i wyraża się w wewnętrznym języku) oraz wewnętrznego zdania,

³ Wszystkie definicje używanych przez autora terminów znajdują się w zamieszczonym na końcu książki słowniku.

„zbudowanego z naładowanego emocjonalnie języka najgłębszych lęków” (s. 268). Istotnym ogniwem metody Wolynna jest także skupienie się na wewnętrznych opisach, definiowanych jako „przymiotniki i frazy, w których ujawniają się uczucia, jakie podświadomie żyjemy wobec rodziców” (s. 268).

Podstawą metody Wolynna jest wnikliwa interpretacja narracji pacjentów i szukanie słów-kluczy, pozwalających dotrzeć do źródła problemu. Praca psychoterapeuty z pacjentami na pierwszym etapie – odkrywania wewnętrznego języka – przypomina interpretowanie dzieła literackiego: pewne kluczowe słowa odsyłają do schowanych głębiej kontekstów. Istotnym elementem terapii jest studiowanie rodzinnej historii oraz tworzenie genogramów, czyli wizualnych reprezentacji drzewa genealogicznego, które pomagają w zrozumieniu, po kim pacjent odziedziczył traumę. W niektórych przypadkach pozwalają odkryć nieprzepracowaną w rodzinie traumę, w innych – zaobserwować powtarzalność pewnych schematów oraz przeanalizować wczesną więź z matką. Wolynn stosuje terapię systemową, w której postrzega się rodzinę jako system wzajemnych zależności, przepływu komunikacji i emocji. Skoro trauma jest dziedziczona w obrębie systemu rodzinnego, w procesie terapii należy odszukać tego członka rodziny, którego traumę pacjent niesie dalej. W procesie poszukiwania źródła traumy Wolynn proponuje, by przyjrzeć się wewnętrznym opisom, a także zadać pytania pomostowe, pozwalające zidentyfikować członka rodziny, który doznał traumy. Pytania pomostowe przypominają nieco śledztwo i bazują na wewnętrznym lęku – jeśli najgłębszy lęk pacjenta wiąże się na przykład z wewnętrznym zdaniem „skrzywdzę swoje dziecko”, należy pytać o to, kto w systemie rodzinnym mógł obwiniać się o skrzywdzenie dziecka, ponosić za to odpowiedzialność albo samemu w dzieciństwie doznać krzywdy. Odkrycie w systemie rodzinnym osoby, której trauma została odziedziczona, jest kolejnym krokiem ku zakończeniu krążeń w rodzinie nieprzepracowanych traum.

Ostatnia część *Nie zaczęło się od Ciebie...*, zatytułowana *Drogi prowadzące do ponownego połączenia*, poświęcona została odbudowywaniu tych relacji z bliskimi, których zerwanie doprowadziło do zaburzeń. Po zidentyfikowaniu w systemie rodzinnym osoby, która naznaczona była traumą, należy „oddać” tej osobie jej emocje i doświadczenia i w ten sposób uwolnić się od przymusu powtarzania nieprzepracowanej traumy. Wolynn prezentuje rozmaite terapeutyczne metody komunikacji i pogodzenia się z bliskimi, także z tymi, których pacjent nie poznał albo którzy już nie żyją. Odbudowane relacje, akceptacja, przede wszystkim rodziców, takimi, jacy są, pozwala na uwolnienie się od cierpienia i prowadzi do wyeliminowania ciężącej na rodzinie traumy, uwolnienia od niej kolejnych pokoleń.

Ocena skuteczności terapeutycznej czy też psychologicznej trafności spostrzeżeń Wołynna nie mieści się w moich kompetencjach. Nie jest jednak tak, że *Nie zaczęło się od ciebie...* może być propozycją ciekawą jedynie dla psychologów. Metoda Wołynna opiera się na analizie i interpretacji języka osób naznaczonych dziedziczną traumą, a spostrzeżenia autora dotyczące wewnętrznego języka i wewnętrznego zdania wydają się użyteczne w szerszej perspektywie niż jedynie terapeutyczna, doświadczenie posttraumy jest bowiem częstym zjawiskiem w kulturze, o czym świadczyć może nie tylko liczba tekstów literackich, filmów, dzieł plastycznych orbitujących wokół tej tematyki, lecz także towarzyszące jej zainteresowanie badaczy. Nie chodzi oczywiście o to, aby w języku utworu literackiego szukać wołynnowskiego wewnętrznego języka i bawić się w domorosłą psychoterapię autorów. Spostrzeżenia Wołynna można potraktować jako inspirację w badaniach nad utworami wyraźnie naznaczonymi dziedziczną traumą.

W literaturze polskiej ostatnich lat takie teksty nie należą do rzadkości. Warto wspomnieć chociażby książki Mikołaja Grynberga (zwłaszcza *Oskarżam Auschwitz: opowieści rodzinne*, 2014 oraz *Rejwach*, 2017), Ewy Kuryluk (*Goldi: apoteoza zwierzczkowości*, 2004 i *Frascati: apoteoza topografii*, 2009), Magdaleny Tulli (zwłaszcza powieści, będące autobiograficznym kluczem do odczytania wcześniejszej twórczości pisarki, *Włoskie szpilki*, 2001 i *Szum*, 2014) czy Bożeny Keff-Umińskiej (*Utwór o Matce i Ojczyźnie*, 2008). Utwory te różnią się gatunkowo, niektórym z nich bliżej do literatury faktu lub autobiografii, inne w większym stopniu poddane zostały fabularyzacji, ale łączy je podobny czas powstania i publikacji oraz historia rodzinna autorów. Wszyscy są dziećmi ocalałych, którzy w różny sposób zmierzili się z traumatyzującym doświadczeniem Holokaustu. Częstotliwości występowania narracji naznaczonych dziedziczną traumą nie należy interpretować jako znalezienia przez pisarzy tzw. drugiego pokolenia nośnego tematu czy żerowania na traumie rodzinnej dla pozyskania uwagi czytelnika. Autorzy zwykle poświęcają tej tematyce po kilka książek (Tulli, Grynberg, Kuryluk), w których opowiadają te same lub podobne historie. Przypomina to konieczność powracania do tematu, przepracowywania tego, co tkwi głęboko i zostaje utrwalone w wewnętrznym języku. Na przykład powracające obsesyjnie motywy i metafory: dążenie każdej „historyjki” do Zagłady, językowa konstrukcja świata, niepewność rzeczywistości, mechanizmy wyznaczania obcego, pojawiają się w każdej z powieści Magdaleny Tulli, od debiutanckich *Snów i kamieni* (1994) po *Szum*. W tej powtarzalności głównych tematów organizujących każdą powieść można odnaleźć ślady lęków wyrażonych wprost, już nie za pomocą metafor i zabiegów metaliterackich, we *Włoskich szpilkach*: „Otóż właśnie. To strach ją

dławi, okrągły i twardy jak piłka, jak dziecięca piłeczka, nie da się go wypluć, nie da się go przełknąć. Ale czego tu się bać? Ma prawie wszystkie umiejętności, jakie mogą jej być potrzebne, gdyby... Raczej nie zginie, przynajmniej nie od razu. [...] Jest przyzwyczajona nie oczekiwać pomocy od nikogo, a to zwiększa szanse przetrwania znacznie bardziej niż liczne grono przyjaciół. [...] Myśli o tym bez smutku. Jeśli coś ją niepokoi, to tylko to, że nie pomoże swoim dzieciom w ucieczce”⁴.

Dziedziczny lęk narratorki dotyczy tego, że znany, stabilny świat runie, bo stoi na chwiejnej, niepewnej językowej konstrukcji, przypomina świat z tektury, sceniczne dekoracje, które można zdmuchnąć lub podpalić (podobne motywy pojawiają się w *Snach i kamieniach*, *W czerwieni*, *Trybach i Skazie*). Tyle że świat narratorki nigdy nie runął w ten sposób. Runął za to świat jej matki, spłonął w drugiej wojnie światowej, wraz z całą rodziną; ocalała tylko jedna siostra matki (historia siostr stanowi jeden z fundamentów fabuły *Szumu*). W zacytowanym fragmencie można dostrzec to, co Wolynn nazywa wewnętrzną skargą, efektem dziedziczonej traumy. Ciągłe powracanie do podobnej narracji stanowi próbę jej przepracowania podszytą lękiem, że w rodzinie traumę przekazać można dalej, swoim dzieciom: „Śmiertelnej rany można się wyprzeć, lecz wtedy będzie ją nosił ktoś inny. Przechodzi na potomstwo przez powietrze. Przez milczenie. Tajemnicę, której nie znałam, miałam wypisaną na czole”⁵.

Oczywiście nie przez przypadek narracje Tulli gładko wpisują się w Wolynnowskie schematy – bohaterce w końcówce *Szumu* udaje się przepracować swoje traumy i bolesne doświadczenia, kobieta odnajduje (niełatwe) porozumienie z matką, z którą relacja w dzieciństwie (a potem w dorosłości) była zaburzona, uczy się wychodzić z roli ofiary i wybaczać, nawet wtedy, kiedy nikt nie przeprosza. Magdalena Tulli z wykształcenia jest psychologką (a także biologką) i w jej powieściach, zwłaszcza opartych na materiale biograficznym, widać ślady pracy z traumą (pracy, warto dodać, zakończonej⁶).

Podobne schematy można odnaleźć w twórczości pozostałych wymienionych pisarzy. Powracanie do tych samych historii, poszukiwanie/problematyżowanie więzi z tymi członkami rodziny, którzy przeszli przez traumę, próba poradzenia sobie z niełatwym

4 M. TULLI: *Włoskie szpilki*. Warszawa 2001, s. 142–143.

5 M. TULLI: *Szum*. Warszawa 2014, s. 170.

6 „Osobiście nie wierzę, że terapia przez pisanie jest możliwa. Terapia jest raczej przestawanie z jakimś wyobrażeniem, emocją, domysłem, praca nad uporaniem się z czymś trudnym. Samo pisanie o tej trudnej rzeczy jest możliwe dopiero wtedy, kiedy cała praca została zrobiona”. Rozlazłość mi wyszła uszami. Z M. TULLI rozmawia A. Sowińska. „Dwutygodnik” 2013, nr 9. <http://www.dwutygodnik.com/arttykul/4729-czytelnia-rozlazlosc-mi-wyszla-uszami.html> [3.09.2017].

dziedzictwem stanowią elementy wszystkich narracji pisarzy naznaczonych dziedziczną traumą. Warto także zauważyć, że w kontekście polskim najczęściej tematyzowanym źródłem dziedzicznej traumy jest Zagłada – wszystkie wymienione utwory to narracje pohołokaustowe. Kultura polska jako całość naznaczona jest traumą związaną z Holocaustem, na co zwracała uwagę między innymi Joanna Tokarska-Bakir⁷, a Zagłada nie została w naszej kulturze przepracowana, dlatego wraca co i rusz, niczym Żydzi-zombie w *Nocy żywych Żydów* Igora Ostachowicza (2012). *Nie zaczęło się od ciebie...* Wolynna daje jeden z psychologicznych kluczy do tych powracających w literaturze narracji, pozwala zrozumieć mechanizm, który stoi za tymi historiami.

Nie zaczęło się od ciebie..., mimo pewnych mankamentów, to propozycja ciekawa, umożliwiająca wgląd w mechanizm dziedziczenia traumy i jego językowe przejawy. Stworzony przez Wolynna system interpretacji i siatka pojęć mogą być pomocne nie tylko w pracy terapeutycznej, lecz także w refleksji nad posttraumą w jej artystycznych artykulacjach. Wolynn buduje swoją teorię dziedzicznej traumy na podstawie poszczególnych przypadków. W *Nie zaczęło się od ciebie...* przytacza liczne historie swoich pacjentów, co pozwala na wgląd w językowe i narracyjne schematy omawianego problemu. W przypadku literatury – wystrzegam się prostego przełożenia narracji powieściowej na doświadczenia autora – można dostrzec, że powracanie do traumatycznych historii rodzinnych to nie brak inspiracji, a proces przepracowywania dziedzicznej traumy i próba dania artystycznego wyrazu ograniczeniom, lękom i obsesjom pochodzącym z wewnętrznego języka. Żaden z wymienionych autorów nie zaprzecza (przynajmniej częściowemu) autobiograficznemu charakterowi swojej twórczości. Praca Marka Wolynna może być pomocna w zrozumieniu fenomenu literatury posttraumatycznej i drugopokoleniowej, ale należy do tej lektury podchodzić z ostrożnością.

7 Por. np. J. TOKARSKA-BAKIR: *Rzeczy mgliste. Eseje i studia*. Sejny 2004; EADEM: *Skaz antysemityzmu*. „Teksty Drugie” 2009, nr 1–2.

Agnieszka Wójtowicz-Zajac

To Find a Sentence of One's Own

[re: M. Wolynn: *Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*]

Summary: The work is a discussion of the book *It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle* by Mark Wolynn, an

American psychologist who deals with the therapy of inherited trauma. The author presents Wolynn's basic assumptions regarding trauma and post-trauma and its therapeutic system and she emphasizes the popularizing aspect of the work. Afterwards, she indicates the possibilities and directions of interpretation given by Wolynn's theory in the context of contemporary Polish prose that regards war traumas and is written by the so-called second generation.

Key words: trauma, posttrauma, psychology, Polish literature after 1989

Agnieszka Wójtowicz-Zajęc

Retrouver son avis interne

[réf. : M. Wolynn: *Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy, i jak zakończyć ten proces*]

Résumé : L'article présente le livre *Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy, i jak zakończyć ten proces* de Mark Wolynn, psychologue américain s'occupant de la thérapie du traumatisme hérité. L'auteure décrit les principales hypothèses de Wolynn sur le traumatisme et le post-traumatisme, en soulignant l'aspect de popularisation de son ouvrage. Ensuite elle indique les capacités et les directions de l'interprétation de la théorie du traumatisme hérité de Wolynn dans le contexte de la prose polonaise contemporaine de la soi-disant deuxième génération concernant la transmission des traumatismes guerriers.

Mots clés : traumatisme, post-traumatisme, psychologie, littérature polonaise après 1989