Trauma, kas turpinās caur paaudzēm

Anna Druka, žurnāliste

Foto: images.forwardcdn.com

Neizskaidrojami simptomi, piemēram, ilgstošs slikts garastāvoklis vai skumjas, pastiprināts satraukums par parastiem dzīves notikumiem, neizskaidrojamas bailes no kādas konkrētas vietas vai nomācoša nepatika un dusmas, kā arī apsēstības, var liecināt par emocionālu vai psiholoģisku traumu. Interesanti, ka patiesībā ne vienmēr šie simptomi liecina, ka indivīds ir piedzīvojis traumējošus notikumus savā dzīvē. Pēdējā laikā pētījumi šajā jomā liecina, ka trauma var būt arī iedzimta, tas ir, mēs pārmantojam iepriekšējo paaudžu pārdzīvojumus. Tiesa, tas ne vienmēr ir akmenī iekalts, un parasti tiek pārmantota neatrisināta, neizrunāta un neizraudāta trauma, tomēr ir noderīgi spēt apzināties, ka psiholoģisku, kā arī fizioloģisku simptomu cēloņi var būt arī iemantoti no senčiem.

Grāmatā „Tas nesākās ar tevi: kā mantotā trauma mūs veido un kā pārtraukt šo ciklu" (*It Didn't Start With You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*) ASV rakstnieks un psihologs Marks Volins (*Mark Wolynn*) apraksta savu personīgo pieredzi ar mantotās traumas postošajiem blakusefektiem, sniedz bagātīgu ieskatu pētījumos un mantotās traumas bioloģiskajos pamatos, kā arī dalās ar padomiem, kā sākt dziedināt mantoto traumu.

Būdams pieaudzis cilvēks, M. Volins sāka zaudēt redzi vienā acī. Ārsti esot apgalvojuši, ka redze pasliktināsies, līdz aklums pārņems abas acis. Visas alternatīvās metodes, ko M. Volins izmantoja, redzi un pašsajūtu tikai pasliktināja. Autors šajā laikā izjuta savas dziļākās bailes par to, ka nespēs par sevi parūpēties un ka viņa dzīve izjuks. Bija arī nolemtības sajūta, ka pamazām šīs bailes sāk piepildīties. Interesanti, ka vēlāk izrādījās, ka tieši šajās dziļajās bailēs un frāzēs, kuras viņš izmantoja, lai tās aprakstītu, bija atrodama atslēga uz dziedināšanos.

Redze turpināja pasliktināties, līdz nebija iespējams atpazīt cilvēku sejas un ceļazīmes, un autors nolēma atstāt darbu, ģimeni un mājas, lai dotos ceļojumā uz otru pasaules malu, lai atrastu iemeslu savam aklumam un to izdziedinātu.

Austrumos M. Volins apguva meditāciju, apņēmīgi sekojot dažādiem garīgajiem skolotājiem. Reiz viņš trīs dienas un naktis esot sēdējis meditācijā bez miega ar aizsietām acīm un aizbāztām ausīm, lai izprastu

savu prātu un trakumu. Šajā laikā viņš uzzināja, ka viņa ārprāts bija apsēstība ar sliktāko scenāriju. Viņš atklāja, ka caur nemitīgo uztraukumu viņš sevi pasargā no tā, no kā viņš baidās visvairāk. Kad pēc trīs meditācijā pavadītajām dienām bija pienācis laiks doties pie skolotāja, M. Volins esot sagaidījis, ka saņems atzinību vai uzslavu par saviem centieniem. Tā vietā skolotājs viņam esot pateicis, lai dodas uz mājām un piezvana saviem vecākiem.

M. Volins apvainojies aizgāja pie cita skolotāja un bija izbrīnīts, ka arī šoreiz atbilde bija tieši tāda pati. Taču šoreiz M. Volins ieklausījās un tik tiešām devās mājās, lai apciemotu un iepazītu savus vecākus, no kuriem gadu gaitā bija attālinājies. Autors atzīst, ka tas nebija viegli un attiecību veidošana bija smags darbs, kas prasīja dzimtas traumu izdziedināšanu. Satuvinoties ar vecākiem, atklājās dzimtas pārdzīvojumi – vecvecāki bija uzauguši kā bāreņi, un izrādījās, ka gan autors, gan viņa tuvākie radinieki – visi – ir iemantojuši neizskaidrojamu un nepārvaramu trauksmi un iracionālas bailes, kas izpaudušās bērnībā katru reizi, kad vecāki atstājuši mājas. Šī trauksme un terors, ar ko bija nācies dzīvot visu mūžu, bija patiesais iemesls redzes zaudēšanai. Vecvecāku pieredzētās emocijas turpināja izpausties pēctečos, lai gan šo emociju cēlonis vairs nepastāvēja. Izdziedinot pārrautās saites ar māti, autors atguva redzi un sāka dalīties ar saviem atklājumiem un metodēm traumas dziedināšanā.

Ja kāds no mūsu vecākiem ir piedzīvojis traumējošu atgadījumu, pastāv trīs reizes lielāks risks ciest no depresijas vai trauksmes. Tas tā var turpināties vismaz trīs paaudzes.

Pētījumi pierāda traumas iedzimtību

Epiģenētikas pētījumi pierāda, ka trauma tik tiešām tiek pārmantota. Kad cilvēks piedzīvo traumu, viņa DNS notiek ķīmiskas izmaiņas, kas liek gēniem mainīt to funkcijas. Šīs ģenētiskās izmaiņas var turpināties vairākas paaudzes. Gēni tiek ieslēgti un izslēgti, balstoties uz ķīmisko informāciju, ko tie saņem no šūnām. Tas savukārt nosaka, kā mēs uzvedamies un kādas emocijas mēs piedzīvojam. Mēs varam kļūt jutīgi un asi reaģēt uz situācijām, kas atgādina oriģinālo traumu, kura notika vairākas paaudzes iepriekš.

Piemēram, vecvecāki, kas piedzima kara laikā, spēj nodot tādas īpašības kā ātrāki refleksi un īsāks reaģēšanas laiks dažādās situācijās – īpašības un iemaņas, kas palīdzēja viņiem izdzīvot. Tāpat viņi arī nodod paaugstinātus stresa līmeņus, trauksmi un sajūtu, ka kuru katru brīdi var notikt kaut kas slikts. Rezultātā mazbērni savā zemapziņā it kā gaida traumu, kas nekad nenotiek.

Šīs ģenētiskās izmaiņas un ilgstošais stress atstāj postošas sekas uz ķermeni. Autors to piedzīvoja, kad sāka zaudēt redzi. Cēlonis šīm fizioloģiskajām parādībām ir ģenētiskās izmaiņas, kas tiek nodotas bērniem un pat mazbērniem.

Lai arī zinātnieki par to jau sen bija aizdomājušies, pierādījumi to apstiprināja aptuveni pirms desmit gadiem. ASV pētniece Reičela Jehuda (*Rachel Yehuda*) veica pētījumus ar holokaustu pārdzīvojušajiem un viņu pēctečiem. Viņa atklāja, ka viņu bērni un mazbērni piedzīvo tos pašus simptomus – holokaustu pārdzīvojušo mazbērni turpina piedzīvot vecvecāku izmisumu, distresu un bailes. Vēlāk citā pētījumā viņa atklāja tādu pašu parādību bērnos, kuri piedzima mātēm, kas atradās pasaules tirdzniecības centra tuvumā, kad notika 911 uzbrukumi.

R. Jehuda atklāja, ka traumētiem vecākiem un viņu bērniem piemīt vienādas ģenētiskās izmaiņas. Ja kāds no mūsu vecākiem ir piedzīvojis traumējošu atgadījumu, pastāv trīs reizes lielāks risks ciest no depresijas vai trauksmes. Tas tā var turpināties vismaz trīs paaudzes. Pētījumi ar pelēm uzrāda, ka traumu var nodot pat vēl tālākās paaudzēs. Peļu un cilvēku gēni ir 95 procenti vienādi, taču peļu paaudze mainās ik pēc 12–20 nedēļām, bet cilvēku – ik pēc aptuveni 20 gadiem. Eksperimenti ar pelēm apstiprina, ka reakcija uz traumu tiek nodota caur paaudzēm arī tad, ja traumas cēlonis tiek izņemts no vienādojuma.

Mantotā trauma un bērnības trauma

Par mantotu traumu liecina nepamatotas emocijas, nepamatoti emocionāli piesātinātas agras bērnības atmiņas, neizskaidrojami fiziskie un psiholoģiskie simptomi, tostarp tās var būt „mistēriju kaites", kā arī nepamatotas, pēkšņas un ilgstošas izmaiņas garastāvoklī, apsēstības un neatrisināmi iekšējie konflikti. Nozīmīgi dzīves notikumi vai konkrēta vecuma sasniegšana var izraisīt virkni emociju vai simptomu, kuriem šķietami pamatojuma nav. Autors to dēvē par mantoto modinātāju, kas vienā brīdī sāk zvanīt.

Mantotā trauma tiek atklāta caur frāzēm

Emocionāli piesātinātus vārdus, frāzes, izteicienus un teikumus, kuri apzīmē traģiskus notikumus ģimenē, autors sauc par „traumas valodu". Tie ir vārdi, kam ir dziļa nozīme zemapziņā un kas ir jāsasaista ar bijušo notikumu. Tas var izskaidrot, kāpēc mēs izjūtam neizskaidrojamās sajūtas.

Ar emocijām piesātinātās frāzes, kuras mēs izmantojam, paužot savu skatpunktu ārēji, kā arī iekšējā monologā, ir atslēga starppaaudžu traumas atklāšanai. Autors salīdzina šīs frāzes ar Ansīša un Grietiņas atstātajām drupatām, kas tomēr aizved uz mērķi. Sekojot šo frāžu un emociju ceļam, ir iespējams atklāt iemantotās traumas, kā arī sākt tās dziedināt.

Frāzes, ko autors bija izmantojis, lai aprakstītu savus iekšējos stāvokļus laikā, kad sāka zaudēt redzi, parādīja, ka šie vārdi nāk no vecvecākiem un vēsta bāreņa izmisumu, kas tika nodots tālāk ģimenē.

Foto: i.ytimg.com

Ja par traumu nerunā, dziedināšana līdz galam nenotiek. Caur paaudzēm trauma it kā turpina meklēt iespēju izdziedināties, un tas tā var turpināties, līdz trauma tiks izdziedināta.

Mantotās traumas dziedināšana

Tā kā mantotā trauma ļoti bieži ir saistīta ar neapzinātām vai iracionālām un šķietami nepamatotām emocijām, tās ietekme arī ļoti bieži mēdz būt neapzināta un neizprasta. Traumas sekas mēdz arī atspoguļoties attiecībās – visbiežāk ar vecākiem vai bērniem. Ir vērts atcerēties, ka mūsu dzīves stāsts, visticamāk, nesākās ar mums.

Jautājumi dos jums iespēju atklāt un mazliet izpētīt mantoto ģimenes traumu, kas ietekmē jūsu dzīvi arī šodien. Atbildes varat pierakstīt, lai pie tām atgrieztos vēlāk. Var arī gadīties, ka patlaban nekas nenāk prātā. Ir noderīgi pievērst uzmanību frāzēm, kuras jūs izmantojat vai iekšēji atkārtojat emocionāli saspringtās situācijās.

1. Kas ir jūsu lielākās bailes? Kas ir pats sliktākais, kas var notikt? Kas ir sliktākais, kas ar jums var notikt?

Tā var būt sajūta no agras bērnības, visticamāk, ko jūs piedzīvojāt, pirms jums bija bērni. Lai arī lielākā daļa saka, ka sliktākais, kas var būt, ir tas, ka kaut kas var atgadīties ar bērniem, patiesā atbilde būs atrodama pirms tam. Meklējiet šīs sajūtas un piešķiriet tām vārdus!

2. Ja notiktu pats sliktākais, kas tad būtu? Kas ir sliktākā lieta šajā sliktākajā scenārijā?

Mēģiniet padziļināti atrast atslēgas vārdus un izjūtas. Piemēram, ja jūs pirmā jautājuma atbildē pierakstījāt: „Es nomirtu", tad kas ir sliktākais par to? „Mani bērni paliktu vieni"? „Mani aizmirstu"? Pēdējam izteicienam ir lielāks emocionāls piesātinājums. Meklējiet emocionālos teikumus, kuri jūs skar personīgi: „Es palikšu viens", „Mani apcietinās", „Es zaudēšu savu ģimeni", „Es neesmu pelnījis dzīvot", „Es būšu nodevējs", „Mani pametīs", „Mani noraidīs", „Es sajukšu prātā" utt.

3. Ja jums ir grūti atrast šos pavedienus, uzdodiet sev jautājumu: „Kas ir sliktākais, kas var notikt ar kādu citu?", „Kas ir tas, kas notika ar viņiem, kas bija tik briesmīgs?". Padomājiet, jo, iespējams, patiesībā tas ir jūsu sliktākais scenārijs. Mēs neesam tik atšķirīgi. Varbūt ir kāda aina kādā filmā, kuru jūs nespējat noskatīties.

Šis viens teikums var būt atslēga tai mistērijai un palīdzēt izdziedināt iemantoto ģimenes traumu.

4. Pasakiet šo teikumu vai frāzi sev iekšēji un mēģiniet sajust, kurā vietā savā ķermenī jūs to sajūtat.

Kura ķermeņa daļa rezonē ar šo izteicienu? Uzlieciet savas rokas uz šīs ķermeņa daļas vai virziet savu apziņu caur savu elpu uz šo vietu.

5. Kam jūsu ģimenē ir bijis iemesls šādi justies? Kurš vēl ir izmantojis šo teikumu? Māte, kura bērnībā uzauga pie svešiniekiem? Vecmāmiņa, kuru apcietināja par pretošanos politiskajai varai? Vectēvs, kurš cieta karā? Sāciet meklēt rezonansi šim teikumam jūsu ģimenes vēsturē.

Ar emocijām piesātinātās frāzes, kuras mēs izmantojam, paužot savu skatpunktu ārēji, kā arī iekšējā monologā, ir atslēga starppaaudžu traumas atklāšanai.

Foto: www.rewireme.com

Kas liek traumai atkārtoties?

Autors apstiprina, ja par traumu nerunā, dziedināšana līdz galam nenotiek. Kad ģimenes locekļi tiek noraidīti, izslēgti, ignorēti vai izolēti un viņiem vieniem ir jātiek galā ar sāpēm, skumjām, kaunu, dusmām u. c., tad šie aspekti mēdz parādīties vēlākās paaudzēs. Trauma it kā turpina meklēt iespēju izdziedināties, un tas tā var turpināties, līdz trauma tiks izdziedināta.

Ja kāds ģimenes loceklis cīnās ar neizskaidrojamu depresiju, apsēstību, trauksmi u. c., ir jāpapurina ģimenes koks un jāpaskatās, kādi ģimenes noslēpumi, traumas un pārdzīvojumi zem tā var slēpties. Kuri stāsti netika izstāstīti? Kuras traumas līdz galam netika izdziedinātas? Ja mēs pagātni ignorēsim, tā atgriezīsies un turpinās mūs apsēst, bet, ja mēs pagātni izpētīsim, mēs varam to novērst.

Runājiet par traumām, kas ir piedzīvotas jūsu ģimenes vēsturē, lai tās nenodotu tālākajām paaudzēm. Jo vairāk mēs uzzināsim par šīm traumām un runāsim par tām, jo lielāku atvieglojumu mēs sniegsim saviem bērniem un mazbērniem. Mums ir jāidentificē traumas valoda un tā jāsasaista ar notikumiem, lai lauztu šo apburto apli.

Papildus ir jāizdziedina smadzeņu reakcija uz traumu, kas tur mūs ciešanu gūstā. Ir nepieciešamas jaunas pieredzes, kas ir pietiekami spēcīgas, lai pārvarētu vecās traumas reakcijas. Ir jāpraktizē jaunās sajūtas un pieredzes, līdz tās iemiesojas un izmainās smadzeņu uzbūve. Šīs var būt pieredzes, kurās mēs saņemam komfortu un atbalstu vai sniedzam līdzjūtību, atbalstu un pateicību. Būtībā jebkas, kas ļauj sajust spēku un mieru iekšēji, ir daļa no šī dziedinošā procesa. ▪

Izmantotie avoti:

Grāmata: „It Didn't Start With You". Autors: Mark Wolynn. Izdevniecība: Viking. Gads: 2016.
Video: „It Didn't Start Wit You, Mark Wolynn", Science and Nonduality, Youtube, 2017: https://www.youtube.com/watch?v=YqBhAgqZGSU
Tīmekļvietne: https://www.markwolynn.com/
Grāmatu sējums: „Psiholoģija". Zinātniskās redaktores: Kristīne Mārtinsone un Anika Miltuze. Izdevniecība: Apgāds Zvaigzne ABC. Gads: 2015.