ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER

PSYCHOGENEALOGIA W PRAKTYCE

PRZEKŁAD
BLANKA ŁYSZKOWSKA

Virgo
KSIĄŻKI
BUDZĄCE ŚWIADOMOŚĆ

Tytuł oryginału i copyright:
Polskie wydanie jest połączeniem dwóch książek:
Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi,
©2007, 2012, 2015, Editions Payot & Rivages
Exercices pratiques de psychogénéalogie, pour découvrir ses secrets de famille, être fidéle aux ancêtres, choisir sa propre vie,
© 2011, 2013, Editions Payot & Rivages
© 2016 prawa do wydania polskiego Virgo

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości lub fragmentu książki w jakiejkolwiek formie (elektronicznej, fotokopii, nagrań) – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody Wydawcy.

Przekład: Blanka Łyszkowska
Redakcja merytoryczna: Anna Wawrzycka-Atach
Korekta: Jan Jaroszuk
Projekt graficzny okładki i stron tytułowych: Joanna Krenz-Kurowska
Redakcja techniczna: Urszula Ziętek
Skład: Anna Hegman

Informacje zawarte w tej książce w żadnym wypadku nie mogą zastąpić wizyty u lekarza czy licencjonowanego terapeuty. Autor i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Wydawnictwo Virgo
tel. (22) 671 45 90, 691 373 731
kontakt@virgobooks.pl
www.virgobooks.pl

ISBN 978-83-65400-07-9
Wydanie 1, Warszawa 2017

Spis treści

Przedmowa **7**

CZĘŚĆ PIERWSZA
JAK ULECZYĆ RANY RODZINNE I ODNALEŹĆ SIEBIE? **13**

Wstęp. Fakty uparcie domagają się wyjaśnienia **15**
Kontekst poczęcia i narodzin
(„syndrom źle wylizanego niedźwiedzia") 15
Wybór imienia 16
Niezależność finansowa 16
Zatarte ślady 18
Już w Biblii... 19
Różnica między intergeneracyjnością
a transgeneracyjnością 20

1 Świadoma komunikacja werbalna, bezpośrednie i pośrednie wyrażanie uczuć **23**
Milczący przekaz przeżyć i doświadczeń 23
Analiza transgeneracyjna i jej implikacje 24

Przekaz traum z pokolenia na pokolenie
poprzez rozmaite zaniechania 24
Cielesne przejawy pamięci rodzinnej 25
Powtórzenia 26
Josephine Hilgard i Anne Ancelin Schützenberger 26
Ubrać cierpienie w słowa 27

2 Ukryta i nieświadoma lojalność rodzinna 29
Człowiek to zwierzę stadne i społeczne 29
Rodzinne tajemnice 30
Związek ze współświadomością
i współpodświadomością 31
Współświadomość i współpodświadomość
rodzinna i grupowa 33

3 Syndrom rocznicy 35
Syndrom rocznicy i powtórzenia 36
Nieodżałowane straty i nieodbyte żałoby 36
Prace Josephine Hilgard nad
syndromem rocznicy i powtórzeniami 39
Przypadek kliniczny niewidzialnej lojalności rodzinnej: Camille,
czyli jak „usunąć kurz powodujący kaszel" i rozsupłać „supeł" 40
Piętno historii 43

4 Skończyć to, co się zaczęło 45
Nieodbyte żałoby 45
Zamknięcie za pomocą psychodramy 46
Surplus reality i projekcja w przyszłość 46

5 Mowa ciała i przekaz bez słów **51**
Mowa ciała 51
Krypta i widmo 51
Bez słów i wyjaśnień, by nie stracić twarzy 53
Podwójne wiązanie 54
Czym jest psychodrama? 54
Psychodrama „Buty" 57
Pola morfogenetyczne Sheldrake'a 63
Badania Jean-Pola Tassina 63
Neurony lustrzane 64
Pamięć ciała 66
Fraktale i teoria chaosu 69

6 Zmiana i opór przed zmianą **71**
Wszystko jest w tymczasowej równowadze 73
Dzień, w którym Niemcy spalili mój dom 73
Historia włamywacza i dokumentów 74
Powtórna utrata dokumentów 74
Przeżyć stratę 75
Opór w stosunku do zmiany 76
Łatwiej się zmienić w grupie 77
Badania Kurta Lewina
nad przyzwyczajeniami żywieniowymi 78
Historia roweru 80

7 Prawdziwe więzi **83**
Jak rozpoznać wątki swojego życia
i to, co jest dla nas najważniejsze? 83
Geneosocjogram – klucz do odkrycia

przekazu transgeneracyjnego 84
Ważne wydarzenia z życia 84
Atom społeczny 85

8 Jak sporządzić geneosocjogram 89
Rysunki, szczegóły rysunków i konwencja graficzna 89
Konwencja graficznego przedstawienia geneosocjogramu 92
Przypadek Charlesa: odmowa kontynuowania leczenia chemioterapią 96
Metodologia asocjacji myśli 100
Więzi zaznaczamy kolorami 101
Kontekst historyczny 102
Powracające daty 104
Znaczenie snów 104
Co dalej z geneosocjogramem? 105
Raz jeszcze kilka najważniejszych punktów 107

9 Okoliczności poczęcia, otoczenie rodzinne, klasa społeczna, etykiety 109
Życie zaczyna się w chwili poczęcia 109
Przepowiednie nad kołyską 110
Okoliczności narodzin i „nisza ekologiczna". Gniazdo i jego dramaty 111
Otoczenie społeczne, zwyczaje regionalne, język 112
Rola przypisana dziecku 113
Być matką swojej matki 114
Klasa społeczna, jej zasady i obyczaje 114
Wybór małżonka 115
Ambiwalencja i porażki inteligentnego dziecka 116

Hierarchia społeczna i porządek dziobania 117
Dysfunkcyjne rodziny neurotyczne 118
Wybór imienia 119
Życiowe zakręty 123
Pożegnać się na koniec życia 123

10 Pamięć rodzinna, zapomnienia i rekonstrukcje 125
Przywołanie przeszłości 125
Rodziny się nie wybiera 126
Odtwarzanie przeszłości osobistej
jest zawsze ryzykowne 127
Nieustanne szukanie równowagi 128
Nieodbyte żałoby 128
Przypadki migrantów 129
Przykład Marie 130

11 Praca samodzielna 131

12 Bezpieczna przestrzeń 135
Podstawowe poczucie bezpieczeństwa 135
Pierwsze kroki są ważne 135
„Holding" Winnicotta 136
Bezpieczna przestrzeń Kotaniego 137
Dotyk 139
Zakorzenienie 141
Piotruś Pan, utracony raj i Nibylandia 143
Twardość (Suzanne Kobasa) 144

13 Własne miejsce na ziemi **147**
Widma 147
Nie zawsze zbieg okoliczności ma znaczenie 149
Wyparcie, żeby móc się pozbierać, a następnie otwarcie i spełnienie 151

14 Gdy nie mamy dostępu do pamięci rodzinnej **157**
Adopcyjne zbieżności 158
Poliojcowie i polimatki 159
Normalne ojcostwo to fikcja 159
Anonimowy dawca nasienia i tajemnice rodzinne: przypadek Gérarda 160
Dziecko urodzone z rodziców nieznanych: przypadek Marie-Pierre 160

15 Biała i czarna pedagogika, toksyczni rodzice **163**
Czarna pedagogika 165
Skrajnie destruktywny wpływ 167
Sprzeczne komunikaty 168
Zachęta 169

Podsumowanie **171**
Zaakceptuj rodzinę z całym bałaganem i wybierz własną drogę 171
Czym jest sukces w życiu 179

Uwagi dodatkowe **181**
Intuicja, łut szczęścia i serendypia 181
Nieświadomość i przeniesienie 184

Efekt placebo 185
Psychogenealogia w odniesieniu do środowiska pracy zawodowej 187
Sprawiedliwość naprawcza Maorysów 189
Trójkąt dramatyczny Karpmana – kontrola pod pretekstem wspierania 193

CZĘŚĆ DRUGA. PSYCHOGENEALOGIA KROK PO KROKU 199

Wprowadzenie 201
Transgeneracyjność i intergeneracyjność 204

1 Wyzwól się od napięcia spowodowanego nieodbytą żałobą 207
Efekt Zeigarnik – dlaczego lepiej pamiętamy to, co niedokończone 208
Uwolnienie 209

2 Otwórz „rodzinną księgę rachunkową" 211
Ukryte i nieuświadomione lojalności rodzinne 211
Zwyczaje związane z jedzeniem 215

3 Znajdź nieświadome, pozytywne i negatywne powtórzenia w historii rodzinnej 217
Syndrom rocznicy 217

4 Cofnij się do przeszłości, by lepiej zrozumieć, jak żyli twoi przodkowie **221**
„Nisza ekologiczna” 221
Czego należy się dowiedzieć o swojej rodzinie 222
Zamień „tu i teraz” na „gdzie indziej i kiedyś” 222

5 Zamknij rozdział, by „gorący ziemniak” przestał parzyć ręce kolejnych pokoleń **225**
Przebaczyć nie znaczy zapomnieć 225
Zaakceptuj własnych przodków wraz z ich uczynkami 226

6 Co jest dla ciebie ważne? Narysuj swój atom społeczny **229**
Globalny obraz osobistego świata 229
Przyjaciele domu 230
Jak stworzyć swój atom społeczny 231

7 Emocje pamięci. Stwórz swój geneosocjogram **235**
Drzewo rodowe kreśli się z pamięci 235
Emocje 236
Czasem lepiej, by ktoś nam towarzyszył 237
Główne funkcje geneosocjogramu 238
Ile czasu trwa sporządzenie geneosocjogramu? 238
Trzy pierwsze etapy 238
Noc jest po to, by śnić 241
Rodzinni sekretarze i zjazdy rodzinne 241
Sześć pytań, które zawsze trzeba postawić 241
Sprawdzaj swoje hipotezy 242

8 Dobór narzędzi i materiałów **243**

Aneks **247**

Kwestionariusz oceny poziomu stresu wynikającego ze zdarzeń życiowych za Thomasem H. Holmesem i Richardem H. Rahe, uaktualniony w 2007 roku przez Anne Ancelin Schützenberger 247

Podziękowania **254**

Bibliografia **255**

Przedmowa

Psychogenealogia jest nauką i zarazem sztuką. Pomaga zrozumieć to, co w sferze psychiki przekazywane jest poprzez pokolenia. Dzięki psychogenealogii to dziedzictwo staje się dla nas bardziej dostępne, możemy z niego korzystać, a jeśli zajdzie potrzeba, zmienić. Psychogenealogia powstała na bazie psychologii klinicznej, w oparciu o psychoanalizę, rozszerzoną o więzy międzypokoleniowe z użyciem techniki socjopsychologicznej i genogramu przekształconego w geneosocjogram, czyli w drzewo genealogiczne ukazujące więzi między osobami i ważne fakty z ich życia.

Termin psychogenealogia stworzyłam w latach osiemdziesiątych, żeby moi studenci na wydziale psychologii, medycyny i socjoterapii na uniwersytecie w Nicei mogli łatwiej zrozumieć, czym są więzy rodzinne i przekaz międzypokoleniowy. Termin odnosi się do genealogii w kontekście badań psychologicznych: psychohistorii, badań kontekstowych, klinicznych wniosków psychoanalizy, badań nad komunikacją niewerbalną (w tym między innymi nad

mową ciała, lapsusami językowymi, zachowaniami typu *acting-out*[1], zaniechaniami, wyrażaniem przez ciało przeżyć i doświadczeń w sposób niekontrolowany poprzez oddech, emocje, ciepło czy też przejmujące zimno).

Z czasem termin psychogenealogia stał się tak popularny, że aż nadużywany, a w konsekwencji został zbanalizowany i pozbawiony swojego pierwotnego znaczenia.

Ani klinicyści, ani badacze naukowi, psychologowie czy lekarze, ani też nikt z moich współpracowników, przyjaciół czy studentów nie żongluje tak ot, lekkomyślnie tym terminem. Jednak, jak widać, słowo raz rzucone, wymyka się i zaczyna żyć własnym życiem.

Rozpropagowana przez media moda na psychogenealogię sprawiła, że wszyscy ją sobie z łatwością przywłaszczyli. Do tego stopnia, że dziś każdy czuje się kompetentny, by ją stosować, niekoniecznie mając stosowne wykształcenie i doświadczenie kliniczne. Niestety sytuacja ta prowadzi do nadużyć, co z kolei zapewne skutkować będzie ustanowieniem z jednej strony ograniczeń, a z drugiej obowiązku uzupełnienia wykształcenia na poziomie uniwersyteckim dla osób uprawiających tę dziedzinę.

Zainteresowanym polecam śledzić rozwój sytuacji prawnej we Francji i Europie, a także zawsze pytać terapeutę, do którego mamy zamiar się udać o jego wykształcenie, pamiętając, że kompetencje psychoterapeuty jak na razie nie zostały prawnie zdefiniowane.

Mój znakomity mistrz, psychiatra Georges Dumas, a następnie André Ombredane, jego uczeń, który potem miał pieczę nad

1 *Acting-out* – zachowania, w których nieuświadomione impulsy wyrażane są często kompulsywnie w formie działania (przyp. red.).

moimi badaniami w CERP (CNRS)[2], zaszczepili mi zwyczaj ciągłego kwestionowania siebie, poddawania się stałej superwizji, kontynuowania okresowo psychoterapii i ciągłego aktualizowania swojej wiedzy o najnowsze badania. Zawsze stosowałam się do tego, a także przekazuję to innym.

Stan naszej wiedzy nigdy nie jest kompletny. Ciągłe dokształcanie się i nauka, bez względu na wiek, wymaga odwagi, pokory i wsparcia otoczenia, czyż można zatem oczekiwać tego od każdego? A jednak wydaje mi się rzeczą całkowicie normalną, że od osób, które mają pomagać innym, wymagamy, by najpierw uprzątnęły własne podwórko i nabyły potrzebne kwalifikacje. Dobra wola absolutnie nie wystarczy. No i nie zapominajmy, że dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane...

Niniejsza książka prezentuje to, co jest owocem mojej trwającej wiele lat praktyki, pokazuje zasady mojej etyki zawodowej i metody, jakie stosuję w pracy. Podstawą tego wszystkiego jest moje interdyscyplinarne wykształcenie uniwersyteckie. Najpierw, w wieku osiemnastu lat, podjęłam studia w Instytucie Optyki, na politechnice, jako jedyna dziewczyna. Szkoła ta wywarła na mnie wpływ, pomimo że jej nie ukończyłam, podobnie jak studiów na politologii, których byłam wolną słuchaczką. Kolejnym etapem były długie studia uniwersyteckie w kilku dziedzinach nauk humanistycznych: prawa (licencjat), psychologii (doktorat), nauk politycznych, nauk ekonomicznych, ekonomii politycznej,

2 CERP – Centre d'Études et Recherches Psychotechniques (Centrum Studiów i Badań Psychotechnicznych), CNRS – Centre National de la Recherche Scientifique (Narodowe Centrum Badań Naukowych) (przyp. tłum).

historii, antropologii, statystyki i rachunku prawdopodobieństwa. Do tego doszła psychoanaliza z Robertem Gessainem, psychiatrą i antropologiem, a następnie z Françoise Dolto i psychoanaliza grupowa, praca w małych grupach, doświadczenie na pięciu kontynentach w *action research*[3]. Pracowałam też z J.L. Moreno metodą psychodramy. Przede wszystkim zaś wraz z Jamesem Enneisem w Szpitalu Świętej Elżbiety w Waszyngtonie, a następnie w Paryżu prowadziłam badania nad odkodowywaniem języka ciała. To podejście do języka ciała i przestrzeni wywarło wpływ na moją pracę i stało się tematem mojego doktoratu. W tamtych czasach wymagane były dwie rozprawy doktorskie. Tematem mojego pierwszego, „małego", doktoratu była edukacja, a tematem „dużego", państwowego – komunikacja niewerbalna.

Długie studia doktoranckie podjęłam pod podwójną, życzliwą presją J.L. Moreno i mojego męża, Marcela-Paula Schützenbergera. Zrobiłam też habilitację i zostałam mianowana profesorem psychologii i nauczycielem akademickim na uniwersytecie w Nicei. Równolegle zostałam ekspertką i superwizorką w dziedzinie nauk humanistycznych przy ONZ.

Studia nad dynamiką grupową i psychodramą zaprowadziły mnie też swojego czasu na Uniwersytet Michigan w Ann Arbor w Stanach Zjednoczonych, gdzie uczyłam się obserwacji klinicznej, następnie przez około dziesięciu lat studiowałam na letnich kursach z dziedziny komunikacji niewerbalnej i metodologii badań naukowych.

3 *Action research* – metody badawcze stosowane przez kierujących się uznaniem, że najwyższe kompetencje do określania właściwego kierunku mają członkowie danej społeczności (przyp. red.).

Całe to doświadczenie dało mi duże otwarcie na różnorodność i pewną sprawność umysłową, podobnie jak umiejętność gry na pianinie ułatwiła mi pracę na komputerze.

Émile Henriot powiedział: „Kultura jest tym, co nam pozostaje, gdy zapomnieliśmy wszystko inne". Dodałabym: szczególnie, gdy ma się świadomość jednocześnie swojej wiedzy i swojej ignorancji, czasem wielkiej ignorancji, w pewnych dziedzinach, w naszym świecie, który jest w stałym ruchu i gdzie paradygmaty podlegają ciągłej zmianie.

Po drodze zostałam też żoną, matką, teściową i na koniec również babcią.

Wracając do psychogenealogii klinicznej, pragnę podkreślić, że nie polega ona na stosowaniu gotowych schematów, ani też na odnalezieniu prostych powtórzeń dat, bo te ostatnie nie zawsze mają znaczenie. Chodzi raczej o to, by podążyć meandrami skojarzeń naszego klienta (w rozumieniu Carla Rogersa: klienta jako osoby, która przychodzi na konsultację), tak jak dzieje się to w psychoanalizie, aby mu pomóc poprzez obserwację i dialog, wskazując drogę i stawiając hipotezy, które następnie poddawane są sprawdzeniu, żeby odnaleźć specyficzny, unikalny, osobisty, kontekstualny sens tych skojarzeń.

W psychogenealogii klinicznej[4] w procesie terapii oznacza to zwykle, że klient ostatecznie odkłada na bok bagaż przeszłości,

4 Praktyka kliniczna wynika z doświadczenia szpitalnego przy łóżku chorego i polega między innymi na katalogowaniu symptomów, jakie, dzięki nabytym kompetencjom, może zaobserwować lekarz, pielęgniarka, psycholog kliniczny. Psychogenealogia kliniczna jest dziedziną psychologii (praktycznej i teoretycznej), badającą w pogłębiony sposób przypadki indywidualne.

zaczyna rozumieć i akceptować, odpuszcza i ostatecznie przestaje być uwarunkowany przez rodzinną przeszłość, zarówno jeśli chodzi o szkody wyrządzone przez traumy, zapisane w jego ciele, jak i wszelkie inne dramatyczne konsekwencje przeszłości rodzinnej: rany, błędy, wstyd, poczucie winy, żal, wykorzenienie, straty, żałoby, tajemnice i to, co było w rodzinie pomijane wymownym milczeniem. Psychogenealogia może również pomóc człowiekowi zrozumieć jego własne życie, wybory zawodowe i osobiste, oświetlić drogę, która niekoniecznie musi być naznaczona traumą. Często jednak osoby szukają pomocy w psychogenealogii dlatego, że doświadczają cierpienia fizycznego i/lub psychicznego.

W psychogenealogii zwraca się oczywiście też uwagę na powtarzające się wydarzenia z przeszłości, które były dla danego rodu ważne i szczęśliwe w życiu codziennym. Psychogenealogia bowiem – nie zapominajmy o tym – prowadzi nie tylko do zaakceptowania przeszłości, ale także do uświadomienia sobie, że to, co jest słodyczą w naszym własnym życiu, także pochodzi z tego, co przodkowie zasadzili w naszym rodzinnym ogrodzie.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Jak uleczyć rany rodzinne i odnaleźć siebie?

Śpiewać czysto i pięknie możemy jedynie wśród konarów swojego drzewa genealogicznego.

René Char

Ojcowie jedli zielone winogrona, a zęby ścierpły synom.

Biblia

Fakty uparcie domagają się wyjaśnienia.

Anne Ancelin Schützenberger

Mapa nie jest terenem.

Alfred Korzybski

Opisać, znaczy ocalić.

Jean-François Deniau

Fakty uparcie domagają się wyjaśnienia

Kontekst poczęcia i narodzin („syndrom źle wylizanego niedźwiedzia")

Do chwili narodzin jesteśmy ze swoją matką połączeni pępowiną, która po porodzie zostaje przecięta. Połączenie pępowiną ma zarówno wymiar fizyczny, jak i psychosomatyczny i psychiczny. Wielu osobom bardzo późno, dopiero w wieku dorosłym, udaje się przeciąć ścisłe połączenie z matką i rodziną i zacząć żyć zgodnie z własnymi wyborami, osiągając autonomię i przejmując sterowanie swoim losem (wrócimy jeszcze do tego wątku). By to osiągnąć trzeba przestać żyć cudzym życiem, nie swoimi nieszczęściami, cierpieniami i dążeniem do tego, czego brakowało przodkom.

Okoliczności poczęcia wyjaśniają wiele życiowych problemów. Ma znaczenie, czy dziecko było chciane, czy nie, jakie zajmowało miejsce wśród rodzeństwa itd. Ważne są też okoliczności

narodzin: czy poród był łatwy, czy trudny, czy noworodka oddzielono od matki po urodzeniu (jeśli tak, to może być wiele związanych z tym traum, szczególnych sytuacji, przypadków dzieci bitych czy odrzuconych przez rodzinę, która pozostałe dzieci traktuje normalnie, czyli „syndrom źle wylizanego niedźwiedzia[1]").

Wybór imienia

Zrozumienie okoliczności wyboru swojego imienia, nazwiska lub braku „prawdziwego" nazwiska ma wielkie znaczenie dla osoby, która próbuje poznać swoją historię, ale też dla tych, którzy mają jej w tym pomóc. Warto pamiętać na przykład, że nazwisko było niegdyś tworzone od imienia albo od nazwy miesiąca, w którym dziecko znaleziono (we Francji), rzadziej od dnia miesiąca. Dzieciom porzuconym nadawano też często nazwisko „Trouvé" (czyli „znaleziony"), i to nazwisko odziedziczyli potomkowie dzieci porzuconych, „bękartów", dzieci z przytułków i zakonnych sierocińców.

Niezależność finansowa

Człowiek próbuje stawać o własnych siłach już kiedy uczy się chodzić. Następnie, w wieku nastu lat, zamyka się w sobie lub nabiera

1 Ssaki wylizują swoje młode zaraz po urodzeniu, oznaczając je w ten sposób jako własne. Proces ten może zostać zaburzony, a wtedy młode umiera albo jest upośledzone społecznie czy emocjonalnie. W potocznym języku [francuskim – przyp. tłum.] osoby nieporadne czy nieudolne życiowo nazywa się właśnie „źle wylizanym niedźwiedziem".

pewności siebie, by w wieku dorosłym móc naprawdę stanąć na własnych nogach, wyfrunąć z gniazda i uniezależnić się finansowo. Ten ostatni etap przebiega różnie u różnych osób, a czasem dopiero po śmierci rodziców czy też współmałżonka. Przejście do prawdziwej niezależności (ekonomicznej) jest kluczowym etapem na drodze do osiągnięcia prawdziwej dorosłości. Często jednak ignorowanym. Niektórzy, jak psycholog Marc Fréchet, twierdzą, że prawdziwa niezależność następuje dopiero w momencie, gdy zaczynamy sami zarabiać na życie, a tym samym emancypujemy się wobec rodziny pod względem materialnym, czyli kiedy osiągamy faktyczną niezależność finansową, rozpoczynając tym samym kolejny etap rozwoju i nowy etap życia. Ten moment oznacza niejako nowe narodziny i otwiera nowy cykl (który się następnie powtarza).

W pracy terapeutycznej przyjrzenie się momentowi zwrotnemu w życiu, jakim jest faktyczne uniezależnienie się finansowe, może wiele wyjaśnić. Bardzo często teza Frécheta, dotycząca powtarzających się cykli, znajduje swoje potwierdzenie. Warto zgłębić ten temat.

Koncepcja niezależności i dochodzenia do dorosłości bliska jest koncepcji dojrzewania Carla Rogersa i niedyrektywności, którymi tak pasjonowali się zwolennicy psychologii humanistycznej około roku 1968. Psychosocjologowie interesowali się też koncepcjami „kompatybilności" rodzinnych praw i obowiązków oraz koncepcją Ivana Boszormenyiego-Nagya mówiącą o rodzinnej „księdze rachunkowej". Koncepcje te wiele wnoszą do zrozumienia sytuacji walki o spadek czy spuściznę, a także zjawiska nieświadomej spłaty długów rodzinnych, przyjmującej postać chorób czy innych

dramatów, jak gdyby miała w tym wszystkim udział nieunikniona, sprawiedliwa ręka losu.

W każdym razie każda jednostka należy do jakiejś rodziny. Kiedy zaś mowa o rodzinie, mowa też o rodzie, spuściźnie i dziedziczeniu. Tylko czego i w jaki sposób?

Po naszych przodkach, znanych i nieznanych dziedziczymy kolor oczu, wygląd, jakość skóry i włosów, często tendencję do wątłego bądź krzepkiego zdrowia, czasem talent muzyczny czy artystyczny. Zdarza się też jednak, że po ojcu czy matce dziedziczymy skłonność do niepokoju albo poczucie winy – osobiste lub rodowe, czy też poczucie winy z powodu pozostania przy życiu, gdy inni członkowie rodziny zginęli podczas jakiegoś tragicznego wydarzenia, czy też poczucie winy z powodu zaparcia się własnego pochodzenia, jak się to zdarzało czasem w rodzinach czarnoskórych, gdy jakiś potomek o szczególnie jasnej, niemal białej karnacji zrywał kontakt z krewniakami, zacierał za sobą ślady i nareszcie wolny, rozpoczynał zupełnie nowe życie.

Zatarte ślady

W naszych czasach równie często zacieramy ślady swojej przeszłości – czy to etnicznej, finansowej, czy politycznej. Nawet w poprawnym politycznie XXI wieku często zmienia się front wraz z podmuchami wiatru polityki czy w związku z wydarzeniami, a wtedy również przedefiniowuje się, kto jest bohaterem, a kto zdrajcą i jakich wydarzeń należy się wstydzić.

Biblijna metafora „Ojcowie jedli zielone winogrona, a zęby ścierpły synom" mówi o błędach, przewinieniach i grzechach, jakich dopuścili się rodzice, dziadowie i pradziadowie, a które otrzymali w spadku i za które muszą zapłacić kolejne pokolenia.

Wszędzie wokół stwierdzenie to zdaje się być przyjmowane za oczywistość, którą postrzega się jako niesprawiedliwość lub przekleństwo: „Dzieci zostaną ukarane za grzechy rodziców". Dopiero niedawno zwróciliśmy uwagę na inny ważny koncept biblijny: jednostka nie powinna płacić za winy innych, a jedynie za własne grzechy i błędy: „W tych dniach nie będą już więcej mówić: «Ojcowie jedli cierpkie jagody, a synom zdrętwiały zęby», lecz: «Każdy umrze za swoje własne grzechy; każdemu, kto będzie spożywał cierpkie jagody, zdrętwieją zęby" (Księga Jeremiasza, 31,29–30).

Wciąż jednak niezależnie od tego, co byśmy robili, dręczy nas poczucie winy. Trochę tak, jak przepis kodeksu drogowego, który mówi wyraźnie: jeśli na drodze nie zatrzymamy się, widząc wypadek, i nie udzielimy pomocy rannej osobie, która jest w niebezpieczeństwie, jesteśmy wobec prawa winni. A co jeśli jednak, udzielając pomocy, w sposób nieudolny przemieścimy rannego z urazem kręgosłupa szyjnego i jeśli w wyniku tego manewru ranny zostanie kaleką lub umrze, również zostaniemy obciążeni winą?

Wróćmy do pierwszego cytatu i zastanówmy się, jaki sens nadają mu psychoterapeuci i psychoanalitycy pracujący transgeneracyjnie.

Różnica między intergeneracyjnością a transgeneracyjnością

Często mamy do czynienia z dwoma rodzajami przekazu rodzinnego, które są niespójne lub wobec siebie sprzeczne:

- z przekazem intergeneracyjnym (między dwoma pokoleniami, których członkowie się znają) i
- z przekazem transgeneracyjnym – wiążącym się z przekazywaniem niedokończonego „zadania" (trwającym wiele pokoleń, często odległych od siebie w czasie).

Trzeba więc dobrze rozróżnić przekaz intergeneracyjny od transgeneracyjnego. Przekaz intergeneracyjny odbywa się między pokoleniami, które są ze sobą w kontakcie i które przekazują sobie w sposób świadomy, często werbalnie, to, co znane. W górze lodowej przekazu rodzinnego stanowi to ten widoczny wierzchołek. Wszystko zaś to, co jest trzymane w tajemnicy, ukryte, niewypowiedziane, niepoznane, niesformułowane czy niepomyślane, jest częścią przekazu transgeneracyjnego.

Czasem przekazane zostaje wydarzenie szczęśliwe, jednak częściej chodzi o traumę lub nieodbytą żałobę, które tym bardziej uaktywniają się w życiu osób je dziedziczących, im bardziej w poprzednich pokoleniach były ukrywane. To bowiem, co nie zostało przepracowane i przetrawione, a jedynie wyrażone w postaci niejasnych odczuć czy też dolegliwości, bez udziału naszej woli przechodzi do następnego pokolenia jako nieoswojona, niewidoczna część góry lodowej, która ma nad nami władzę.

To, co kolejne pokolenia przerzucają sobie jak niestrawny „gorący ziemniak", zalega w żołądkach potomków i powoduje ból brzucha

i kolkę. Ważne jest, by zdać sobie sprawę z tego, że wpływ więzów transgeneracyjnych na dalsze pokolenia bierze się z następującego faktu: traumy i „niedokończone zadania", którym nie nadano sensu lub których nie domknięto, choćby symbolicznie, często ujawniają się u potomków przez wiele pokoleń w postaci chorób, nagłych lub przedwczesnych śmierci, kończących się dramatycznie aktów ryzyka lub tragicznych wypadków.

Urazy, cierpienie, ból, dramaty, nieuleczone traumy, nieodbyte żałoby, „złe śmierci", „złe choroby" („*mal morts*" – „*mal-a-dit*")[2], tajemnice osobiste lub rodzinne, to, co niedokończone, czasem od wielu wieków, niezałatwione od wielu pokoleń, wszystko to może zostać przekazane i głęboko, a czasem w rozmaity sposób tragicznie naznaczyć kolejne pokolenia. Ale nie tylko „grzechy" przekazujemy sobie niechcący z pokolenia na pokolenie, również ważne wydarzenia, które mogą być też szczęśliwe.

2 Choroba – fr. *maladie* – choroba, „*mal-a-dit*" – „zło powiedziało").

1

Świadoma komunikacja werbalna, bezpośrednie i pośrednie wyrażanie uczuć

To, co jest zrozumiałe samo przez się,
lepiej powiedzieć na głos.

Milczący przekaz przeżyć i doświadczeń

Przekaz głębokich przeżyć i doświadczeń często dokonuje się niebezpośrednio i bez słów, a objawia w emocjach, przemilczeniu, unikaniu i zaniechaniach. Bez względu na to, czy przekaz ubierze się w słowa, czy też nie, odczuwany jest jak coś, co rozumie się samo przez się. I tak syn notariusza przejmuje po ojcu praktykę, winiarza – winnicę, a piekarza – piekarnię. Często jednak lepiej to jeszcze głośno powiedzieć wprost.

Uczucia, tęsknoty, myśli i pragnienia ujawniają się na wiele sposobów: mogą być wypowiedziane lub wyrażone inaczej (niewerbalnie), „najprawdziwiej na świecie", jak mawiają dzieci. Mogą być wypowiedziane lub przemilczane.

Analiza transgeneracyjna i jej implikacje

Czy problemy rodziny, jej nadzieje, cierpienia, traumy mogą stanowić niewidzialne i nieuświadomione, choć bardzo realne dziedzictwo, które przekazywane jest z pokolenia na pokolenie?

Powyższe pytanie jest częścią szerszej, ciągle otwartej debaty o tym, co jest wrodzone – a co nabyte. Problem ten jest nierzadko źle rozumiany i niewłaściwie zintegrowany przez tak często chaotyczne, a teraz popularne ujęcie transgeneracyjności. Koncepcja psychogenealogii stała się modna i jest bardzo szeroko stosowana poza odpowiednim poziomem i kontekstem naukowym czy uniwersyteckim.

Przekaz traum z pokolenia na pokolenie poprzez rozmaite zaniechania

Wyniki najnowszych obserwacji klinicznych i badań amerykańskich i europejskich naukowców pokazują, że traumatyczne obrazy z osobistej i rodzinnej przeszłości mogą przechodzić z pokolenia na pokolenie, na przykład w postaci koszmarów, a także wypadków zdarzających się w określonych, znaczących momentach kalendarza[1].

1 Zob. J.R. Hilgard, *The Anniversary Syndrome as Related to Late-Appearing Mental Illnesses in Hospitalized Patients*, w: A.-L. Silver (red.), *Psychoanalysis and Psychosis*, International Universities Press, Madison, CT 1989; B. Cyrulnik,

Może to być nagła śmierć dokładnie w rocznicę jakiegoś ważnego wydarzenia rodzinnego, w tym traumatycznych wydarzeń wojennych. Wypadki czy śmierci mogą mieć miejsce w dniu rocznicy kalendarzowej lub też tego samego dnia tygodnia czy w konkretnym okresie ważnych świąt (jak Poniedziałek Wielkanocny lub inne ważne dla pamięci danej rodziny święto ruchome), czy też w innego rodzaju ważnych momentach związanych z historią osobistą, rodzinną czy lokalną, jak „sianokosy", „ostatni dzień winobrania" czy też „imieniny cioci".

Cielesne przejawy pamięci rodzinnej

Traumy, o których mowa przekazywane są i ujawniają się poprzez obrazy, szczególną wrażliwość na pewne zapachy, dźwięki albo przez odczucie jakiegoś specyficznego smaku w ustach czy też zmiany temperatury ciała – na przykład poczucie, jakby się było zmarzniętym do szpiku kości, albo odczucie nieznośnego uderzenia gorąca.

Czasem przejawia się to w formie kinestetycznej poprzez nerwowe chodzenie, pocenie się, poprzez odczucie dobrego samopoczucia, odprężenia, szczęścia, wolności lub zmęczenia, niepokoju, opresji albo przerażenia; duszność z powodu zapachu lub smaku (na przykład zapachu kremu dla niemowląt lub smaku słynnego syropu uspokajającego dla dzieci, jak podczas pamiętnej sesji z pewnym dorosłym mężczyzną, który nagle przyjął mimikę

Un merveilleux malheur, Odile Jacob, Paris 1999; A. Ancelin Schützenberger, *Tajemnice przodków*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2015.

dziecka ssącego pierś, a potem zaczął mówić głosem małego chłopca sprzed mutacji; w jego zachowaniu widoczne było spowolnienie, jakby był pod wpływem środków uspokajających, po czym, gdy tylko wyszedł z roli i z wieku, jaki odgrywał, odzyskał swój głos dorosłego mężczyzny).

Powtórzenia

Obrazy te i odczucia nie mają charakteru omamów, są raczej bardzo realnym odczuciem ponownego przeżywania wydarzeń, których już kiedyś się doświadczyło. Mogą to być różne dolegliwości, przypadki czy też nieszczęśliwe wypadki. Potomkowie doświadczają ich częstokroć nawet i przez czternaście pokoleń.

Przytomne spojrzenie na historię rodzinną poprzez psychiczny kontekst wydarzeń, które się na nią składają, uzupełniony i opracowany psychogenealogicznie, zmienia nasze rozumienie tego, czym jest natura ludzka, nasz pogląd na duchowość, uczucia, historię rodzinną i osobistą, a także na psychoterapię i psychoanalizę. Patrząc na dramaty, problemy, powtarzające się wypadki i choroby z tej perspektywy, łatwiej się z nimi uporać.

Josephine Hilgard i Anne Ancelin Schützenberger

Od wielu lat twierdzę, że poprzez choroby wyraża się to, co nie zostało wyrażone słowami.

Josephine Hilgard, której prace są uznane, ale mało znane, bo publikowała jedynie artykuły naukowe, wykazała, że

intergeneracyjny czy transgeneracyjny przekaz traumy albo nieodbytej żałoby z powodu śmierci, zamknięcia w szpitalu psychiatrycznym, brutalnego oddzielenia matki od dziecka, w przypadku niektórych psychoz stanowi czynnik statystycznie znaczący, czyli nieprzypadkowy.

Moje własne badania wykazały również, że wszelkie wypadki – samochodowe, górskie, w czasie polowań – przedwczesne śmierci i inne wydarzenia traumatyczne powtarzają się zazwyczaj w dniu rocznicy pierwszego takiego wydarzenia (mowa oczywiście o przypadkach, w których było możliwe jego ustalenie). Czasem powtórzenia tej samej sytuacji sięgają stu lub dwustu lat. We Francji często aż do czasów Rewolucji (1789), Wielkiego Terroru (i gilotyny, lata 1793–1794). W Stanach Zjednoczonych – do wojny secesyjnej (1860–1864), w Irlandii – do rewolucji irlandzkiej (1796–1798) i Wielkiego Głodu Ziemniaczanego (1846–1848), w Anglii natomiast aż do wojny domowej (1625–1649) i Cromwella.

Ubrać cierpienie w słowa

Ten rodzaj terapii opartej o psychohistorię, ubranie w słowa i odczytanie kontekstu osobistego, rodzinnego i socjohistorycznego na przestrzeni wielu pokoleń stanowić może istotną pomoc dla żyjących potomków – dla ich dobrostanu mentalnego, moralnego i psychicznego. Może zapobiec dramatycznym powtórzeniom – wypadkom, śmiertelnym chorobom, przedwczesnym śmierciom – zwykle związanym z nieświadomym kontynuowaniem niedokończonych zadań (o efekcie Zeigarnik powiem

nieco później) oraz z ukrytą, nieświadomą lojalnością rodzinną i grupową.

Psychogenealogia zwykle stanowi jeden z elementów leczenia danej choroby, wpisując się w jej przebieg, lub uzupełnia długoterminową psychoterapię. Nie należy w żadnym wypadku uznawać jej za jedyne panaceum, nawet jeśli skutecznie oświetla drogę i dość szybko rozwiązuje wiele problemów.