

## Слід у свідомості

**В** історії кожної родини є травма. Кожна травма відіграє для родини своєрідну роль і залишає емоційний слід на тих, хто ще не народився.

Сучасний психоаналіз та емпіричні дослідження, здійснені за останні десять років, додалися до масиву літератури в галузі епігенетики й успадкованої травми; з'явилися дослідження того, як травма передається від одного покоління до наступного і вкорінюється у свідомості та тілі. Клініцисти вивчають перехід травми між поколіннями й досліджують те, як травми наших пращурів передаються далі, ніби емоційний спадок, залишаючи слід і в нашій свідомості, й у свідомості майбутніх поколінь.

У книжці «Емоційний спадок» ідеться про замовчаний досвід, який належить не лише нам, а й нашим батькам, дідам і прадідам, а також про його вплив на наше життя. Нерідко ці таємниці заважають нам уповні розкрити потенціал. Вони позначаються на ментальному і фізичному здоров'ї, створюють прогалини між тим, що ми хочемо й можемо мати, переслідують нас, ніби привиди. Ця книжка проливає світло на зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім та порушує питання: як рухатися вперед?

Ми із братами й сестрами змалечку збагнули, про що неприпустимо говорити. Ми ніколи не запитували про смерть. Намагалися не згадувати про секс і не надто показувати сум, злість чи розчарування, і вже тим більше не здіймати галасу. Батьки не переобтяжували нас горем і сповідували оптимізм. Своє

дитинство вони змальовували яскравими барвами, приховуючи травми, злидні та біль, якого їм завдавали расизм та імміграція.

Мої батьки були зовсім маленькими, коли їхні родини покинули все й переїхали в Ізраїль: батько — з Ірану, а мати — із Сирії. Вони росли із шістьма братами й сестрами в бідних районах і потерпали не лише від злиднів, а й від упереджень, зумовлених належністю до етнічної групи, яку в Ізраїлі 1950-х років уважали нижчою.

Я знала, що в батька були дві сестри, які захворіли й померли зовсім малими, ще до його народження, і що немовлям він сам важко захворів і ледве вижив. Його сліпому від народження батькові, моєму дідусеві, було потрібно, щоб тато ходив із ним на роботу — продавати газети на вулиці. У дитинстві я знала, що тато не ходив до школи й із семи років працював, щоб утримувати родину. Він навчив мене наполегливої праці: татові дуже хотілося, щоб я здобула освіту, якої він не міг собі дозволити.

Як і тато, моя мама ще немовлям також перехворіла на небезпечну для життя недугу. У десять років вона втратила найстаршого брата — величезна травма для всієї родини. У мами небагато дитячих спогадів, тож я про них нічого не знаю. Невідомо, чи усвідомлювали мої батьки подібність своїх історій: їх поєднують мовчазні пута недуги, злиднів, утрат у ранньому дитинстві та сорому.

Як і в багатьох інших родин, у нашій панувала таємна змова, негласне розуміння, що мовчання — найкращий спосіб стерти неприємне. За тих часів люди вважали, що те, чого ти не пам'ятаєш, не може тобі зашкодити. А що, як попри всі зусилля ви все-таки пам'ятаєте те, чого не мали пам'ятати?

Я — їхня перша дитина, і їхнє травматичне минуле залишилося жити в моєму тілі.

Там, де я росла, були війни; ми, діти, нерідко почували страх, не вповні розуміючи, що нас виховують у тіні Голокосту, тож насильство, утрати й безмежна скорбота — наш національний спадок.

Війна Судного дня, п'ята від 1948-го, почалася, коли мені було всього два роки. Моя сестра народилась у перший день тієї війни. Батька, як і всіх інших чоловіків, призвали у військо. Мене залишили сусідці, коли мама сама вирушила в лікарню народжувати сестру. Масований напад на Ізраїль заскочив усіх незнацька, тож багатьох поранених солдатів поспіхом везли в лікарні — місця для породіль не залишалось. Жінок перевели в коридори.

Я мало пам'ятаю про ту війну, але, що характерно для дитячих переживань, загалом усе сприймалося як належне. Ще багато років у школі щомісяця влаштовували «військові навчання». Ми, діти, тренувалися тихо спускатися у укриття, радіючи настільним іграм у бомбосховищі замість уроків; ми жартували про ракету, яка могла в нас влучити, чи про озброєних терористів, що могли взяти нас у заручники. Нас учили, що з усім можна впоратися, небезпека — звичайна частина життя, а все, що потрібно, — бути хоробрими і зберігати почуття гумору.

У школі я ніколи не боялася, тільки вночі хвилювалася, що з усіх будинків у країні терорист може обрати саме наш і тоді я не зможу врятувати рідних. Я обмірковувала всі вдалі місця, де люди ховалися протягом Голокосту: підвал, горище, за книжковими полицями, у шафі. Секрет у тім, щоб повсякчас сидіти тихо.

Але сидіти тихо я не вміла. У підлітковому віці я почала грати музику; я хотіла зрозуміти, чи здійсмати галас і бути почутою — це єдине, що мені потрібно. Коли я стояла на сцені, музика давала мені магичні здібності. Вона давала змогу висловити те, про що я не могла сказати вголос. Вона була моїм протестом проти нескazanого.

Потім, у 1982-му, вибухнула Ліванська війна; тоді я була вже дорослою і зрозуміла, що відбувається щось страшне. На стіні пам'яті моєї школи з'явилися нові імена — тепер молодих людей, наших знайомих. Батьки, які втратили синів, приходили до школи на церемонію Дня пам'яті. Я пишалася тим, що саме

я співала для них, дивлячись просто їм у вічі й силкуючись не заплакати, адже це зіпсувало б пісню й тоді моє місце за мікрофоном могло б дістатися комусь іншому. Щороку церемонія завершувалася піснею «Шир ла-Шалом» («Піснею за мир»), однією з найвідоміших ізраїльських пісень. Ми від щирого серця оспівували мир. Ми хотіли почати спочатку й визволити своє майбутнє.

Я виросла на обіцянці своїх батьків: коли дітям виповниться вісімнадцять і вони стануть військовозобов'язаними, війн більше не буде. Але цього досі не сталося. Я служила в армії музиканткою, молилася за мир, їздила від однієї військової бази до іншої, перетинала кордони, співала для солдатів. Коли почалася війна в Перській затоці, я була дев'ятнадцятирічною солдаткою.

Ми гастролювали й гучно грали рок-н-рол — так гучно, що доводилося пильнувати звуки сирен, щоби встигнути добігти до укриття і надіти протигаз. Урешті ми відмовилися від протигазів і укриттів, а натомість під час тривоги щоразу бігали на дах, дивилися на випущені з Іраку ракети й намагалися вгадати, де вони впадуть. Після кожного громоподібного вибуху поверталися до музики і грали ще гучніше.

Ми співали для солдатів — друзів дитинства, сусідів, братів і сестер. А коли в них на очах виступали сльози, що ставалося нерідко, я відчувала, що можу достукатися до чужого серця і сказати те, чого не можна говорити. У нашій музиці лунало багато такого, про що ніхто не міг сказати вголос: що ми боялися, але нам забороняли зізнатися в цьому бодай собі; що ми були дуже юні й хотіли додому, закохатися, поїхати в далеку подорож. Що ми хотіли нормального життя, але не до кінця розуміли, яке воно — «нормальне». Музика й гучний спів були сповненими сенсу і давали відчуття свободи. Вони стали для мене початком у пошуку правди і виявленні свого емоційного спадку.

Через кілька років я виїхала з рідної країни, переїхала в Нью-Йорк і взялася за вивчення того, про що не можна говорити:

замовчаних спогадів, почуттів і бажань, недосяжних для усвідомлення. Я стала психоаналітикинею і почала досліджувати несвідоме.

Аналіз свідомості, подібно до детективної історії, — це дослідження. Ми знаємо, що Зігмунд Фройд, видатний дослідник несвідомого, обожнював Шерлока Голмса й мав велику колекцію детективної літератури. Можна сказати, Фройд запозичив метод Голмса: збір доказів, пошук правди під поверхнею, вишукування прихованих фактів.

Ми з пацієнтами, ніби детективи, намагаємося дослуховуватися до знаків; чути не лише сказане, а й паузи, музику невідомого жодному з нас. Це ювелірна праця — збирати спогади про дитинство, слова або вчинки, слухати несказане, нерозказані історії. Шукаючи підказки, складаючи з них картину, ми запитуємо: що і з ким сталося насправді?

До таємниць свідомості належить не лише наш життєвий досвід, а й те, що ми тримаємо в собі, самі того не усвідомлюючи: спогади, почуття і травми, успадковані від минулих поколінь.

Психоаналітики почали досліджувати вплив травми на прийдешні покоління відразу після Другої світової. Поміж цих психоаналітиків було багато євреїв, які втекли з Європи. Їхніми пацієнтами були ті, хто пережив Голокост, а згодом — нащадки травмованих людей; діти, які несли в собі неусвідомлений слід болю своїх пращурів.

У 1970-х нейронаука почала підтверджувати висновки психоаналітиків, що травми — навіть найтемніші таємниці, про які ніколи не говорили люди, що їх пережили, — справді впливають на життя їхніх дітей і онуків. Ці відносно нові дослідження зосереджено на епігенетиці, негенетичному впливі та варіантах експресії генів. У них проаналізовано генетичні зміни в нащадків людей, які пережили травму, і шляхи впливу середовища — особливо травм — на гени: там відбуваються зміни на хімічному

рівні, а потім ці зміни передаються наступному поколінню. Такі емпіричні дослідження наголошують на важливій ролі гормонів стресу для розвитку мозку, а отже й для біологічних механізмів, через які травма передається з покоління в покоління.

Масштабна дослідна робота, що її здійснила команда на чолі з докторкою Рейчел Егудою, керівницею досліджень травматичного стресу в школі медицини Ікана при медичному центрі «Маунт-Сінай», указує на те, що в нащадків людей, які пережили Голокост, знижений рівень кортизолу — гормону, що допомагає тілу відновитися після травми. З'ясувалося, що в них профіль гормонів стресу не такий, як у інших учасників дослідження; можливо, це зумовлює їхню схильність до тривожних розладів. Відповідно до результатів досліджень, у здорових нащадків людей, які пережили Голокост або були в рабстві, ветеранів війни і батьків, які пережили сильну травму, частіше виникають симптоми ПТСР після травматичних подій або побаченого насильства.

З погляду еволюції призначення таких епігенетичних змін може полягати в тому, щоб на біологічному рівні підготувати дітей до середовища, схожого на середовище їхніх батьків, і допомогти їм вижити, проте насправді нерідко діти стають більш вразливими до симптомів травми, якої не пережили на власному досвіді.

У цих дослідженнях немає нічого дивного для тих, хто вивчає людську свідомість. У своїй клінічній праці ми бачимо, як травматичний досвід проникає у психіку наступного покоління і які це має моторошні, а нерідко й несподівані прояви. Люди, яких ми любимо і які нас виховали, живуть у нас; ми відчуваємо їхній емоційний біль, бачимо вві сні їхні спогади, знаємо те, про що нам не говорили прямо, і це позначається на нашому житті не завжди зрозумілим для нас способом.

Ми успадковуємо родинні травми — навіть ті, про які нам не розповідали. Працюючи в Парижі з людьми, які пережили Голокост, та їхніми дітьми, психоаналітики угорського походження

Марія Торок і Ніколас Абрагам позначали словом «фантом» цілу низку почуттів другого покоління, пов'язаних зі спустошенням і втратами їхніх батьків, хай навіть ті ніколи про це не розповідали. Успадковані почуття, пов'язані з неосмисленою травмою батьків, нагадували фантоми, які жили всередині дітей, привиди нескazanого й такого, про що не можна говорити. Ми успадковуємо такі «примарні» переживання — не зовсім живі, але й не мертві. Вони цілком реально й відчутно проникають у нашу дійсність, нависають, залишають сліди. Ми знаємо й відчуваємо те, походження чого не завжди розуміємо.

У книжці «Емоційний спадок» оповіді моїх пацієнтів і власні історії про кохання, утрати, особисті й національні травми переплітаються із засадами психоаналізу та найновішими психологічними дослідженнями. У ній наведено цілу низку способів відшукати привидів минулого, які не дають нам рухатися вперед і заважають жити. Ми проживаємо все те, чого не усвідомлюємо. Воно живе у свідомості та тілі й дається взнаки у вигляді так званих симптомів: головний біль, одержимості, фобії та безсоння можуть указувати на заховане в найтемніших куточках свідомості.

Як ми успадковуємо, тримаємо в собі й осмислюємо те, чого не пам'ятаємо й не відчули на власному досвіді? Скільки важить наявне, але незвідане? Чи можливо насправді тримати таємниці одне від одного, що ми передаємо наступному поколінню?

Ми розглянемо ці та інші запитання на шляху до визволення тих сторін свого ества, які скінують у полоні таємниць минулого.

Ця книжка народилася в кабінеті психотерапевта під час щирого діалогу з пацієнтами. З їхнього дозволу я розповідаю і про їхній емоційний спадок, незбагненні травми та приховані істини, і про свої, а також про відхід від травматичного спадку. Я досліджую заборонені почуття та спогади, які наша свідомість забуває або перетворює на банальність, а також подробиці особистої історії, яких ми насправді не знаємо й не пам'ятаємо,

адже зберігаємо відданість людям, яких любимо. У кожній історії є місце для окремого підходу до аналізу минулого й водночас для погляду в майбутнє. Готовність витягти свій спадок на поверхню дає змогу боротися із привидами, яких ми носимо в собі.

У цій книжці я змальовую багатогранність успадкованої травми, її вплив і способи відійти від неї. Частину I зосереджено на третьому поколінні людей, які пережили травму: на проявах дідівської травми у свідомості онуків. Я вивчаю таємниці забороненого кохання, невірності та їхній зв'язок із травмою поколінь. Досліджую привидів сексуального насилля, вплив суїциду на наступні покоління і відбитки гомофобії на несвідомому. Я коментую думку професорки Йоланди Гампел про «радіоактивність травми», тобто емоційну «радіацію» катастрофи, яка проникає в життя наступних поколінь.

У частині II ідеться про глибоко заховані таємниці наших батьків. У ній я вивчаю несказані істини, які сягають часів до нашого народження чи раннього дитинства. Ми їх не усвідомлюємо, але вони формують наше життя. Я розповідаю про те, як людина може залякнутися, утративши брата або сестру; запроваджую поняття «небажаних» немовлят і їхнього прагнення померти в дорослому віці; аналізую солдатську травму й чоловічу вразливість, які виринають на поверхню під час взаємодії психотерапевта з пацієнтом.

У частині III я дошукуюся того, що ми приховуємо самі від себе: фактів, які занадто страшно знати чи неможливо вповні осмислити. Історії про материнство, відданість і брехню, фізичне насилля, дружбу й болісні втрати дають зрозуміти, що дуже часто ми насправді знаємо навіть те, що ховається у глибині свідомості.

Таємниці, які ми приховуємо від себе, мають захищати нас, спотворюючи дійсність, і не пропускати неприємну інформацію у свідомість. Для цього ми послуговуємося захисними механізмами: ідеалізуємо тих, до кого не хочемо ставитися неоднозначно; ототожнюємо себе з батьком або матір'ю, які вчинили над



нами насилля; ділимо світ на добре і погане, щоб він став безпечним і передбачуваним. Ми проєктуємо на іншого те, чого не хочемо відчувати чи що боїмося знати про себе.

Витіснення — емоційний захисний механізм, який робить спогади банальними й беззмістовними. Витіснення захищає нас, відокремлюючи спогад від його емоційного навантаження. У таких випадках травма зберігається у свідомості як «дріб'язкова», «неважлива» подія. Відсутність зв'язку між уявленнями і почуттями захищає нас від надміру спустошливих почуттів, але водночас ізолює травму й заважає її осмислити.

Захисні механізми важливі для ментального здоров'я. Вони допомагають упоратися з емоційним болем і формують сприйняття себе та світу, який нас оточує. Однак їхня захисна функція обмежує спроможність ретельно проаналізувати своє життя і жити повноцінно. Досвід, який виявився занадто болісним для того, щоб уповні його досягнути та осмислити, передається наступному поколінню. Ми успадковуємо неказані травми, які свідомість неспроможна «перетравити», адже вони занадто болісні, а потім вони впливають на наших дітей і дітей наших дітей, до того ж це відбувається поза їхнім розумінням і контролем.

Особисті історії, що я переповідаю, здебільшого стосуються глибоко захованих травм минулого, які люди тримали в таємниці; недорозказаних життєвих подій, про які інші все одно якимось загадковим способом знали. Нам шкодять ці нерозказані історії, ці заглушені звуки. Я запрошую вас разом зі мною порушити мовчання, відшукати й витягти на поверхню приви́дів, які обмежують нашу свободу; і той емоційний спадок, який заважає здійснювати мрії, творити, кохати й жити повноцінним життям.