

PREKINITE ZAČARANI KRUG

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
BREAK THE CYCLET: A Guide to Healing Intergenerational Trauma
Dr. Mariel Buque

Edicija Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Šakan

Prevod
Irina Vujičić

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Ivana Josipović

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright © 2024 by Mariel Buque
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2022

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

PREKINITE ZAČARANI KRUG

VODIČ ZA ISCELJENJE
TRANSGENERACIJSKE TRAUME

Dr Marijel Buke

prevod sa engleskog
Irina Vujičić

www.arete.rs

Za moju sestru, Lejdi.

Hvala ti što si mi bila uzor i s ljubavlju mi pokazala kako da prekinem začarani krug. Nastavimo da ostvarujemo svoje transgeneracijsko nasleđe.

Volim te *más*.

SADRŽAJ

Priznanje osetljivosti 8

Uvod 9

PRVI DEO: ŠTA STE NASLEDILI 19

Prvo poglavlje: Vi ste osoba koja prekida začarani krug 21

Drugo poglavlje: Vaše transgeneracijsko više ja 34

Treće poglavlje: Telo pamti traumu 44

Četvrto poglavlje: Neisceljena trauma i vi 63

Peto poglavlje: Genetsko nasleđe 77

DRUGI DEO: OVO IMA VIŠE SLOJEVA 107

Šesto poglavlje: Vaš transgeneracijski nervni sistem 109

Sedmo poglavlje: Transgeneracijsko dete u vama 125

Osmo poglavlje: Transgeneracijski ciklusi zlostavljanja 151

Deveto poglavlje: Kada kolektivna trauma uđe u vaš dom 163

TREĆI DEO: ALHEMIJA VAŠEG NASLEDA 185

Deseto poglavlje: Oplakivanje vašeg traumatskog porekla 187

Jedanaesto poglavlje: Otelovljenje generacijske rezilijentnosti 208

Dvanaesto poglavlje: Kako da ostavite generacijsko nasleđe 226

Epilog 244

Zahvalnice 250

Dodatak A: Baka Tutunin lekoviti čaj od limunske trave 253

Dodatak B: Tehnike uzemljenja za isceljenje
transgeneracijske traume 254

Dodatak C: Prakse holističkog isceljenja 254

Dodatak D: Meditacije zvučne kupke 255

PRIZNANJE OSETLJIVOSTI

Dala sam sve od sebe da na stranice ove knjige ubacim što više različitih iskustava, u okvirima svog znanja. Cilj mi je bio da budem što odgovornija i konkretnija u jeziku i pristupu. Svaki tekst ima svoja ograničenja, ali nadam se da ćete se osećati viđeno i validirano dok čitate ovu knjigu. Ako neki deo vašeg iskustva nije u skladu s onim što sam ovde prikazala, nadam se da ćete uzeti iz ove knjige ono što vam prija i obratiti pažnju na delove koji vam pružaju isceljenje.

NAPOMENA O PROFESIONALNOJ POMOĆI

Kontakt s profesionalcem kao što je psihoterapeut može biti neophodan kada radite na transgeneracijskoj traumi, a pogotovo ako osećate da bi vam koristila pomoć da prođete kroz traumu. Ukoliko ste zainteresovani za rad s terapeutom i imate pristup takvoj pomoći, dobro je pravilo da svaki rad na isceljenju traume obavljate s licenciranim profesionalcem školovanim za rad s traumom.

Ako vi ili neko koga volite prolazite kroz ciklus zlostavljanja i tražite pomoć, postoje resursi koji mogu da vam budu od koristi:

- nazovite lokalne krizne timove ako je nečiji život u opasnosti;
- konsultujte međunarodni spisak agencija za borbu protiv seksualnog nasilja i nasilja u porodici

UVOD

I moja baka, i moja majka, i ja odrasle smo u siromaštvu. Baka je skoro ceo život provela u mestašcu Barahona u Dominikanskoj Republici. Sećam se kako smo, kada mi je bilo deset godina, pešačile skoro dva kilometra da bismo s malog izvora donele pet litara vode, jer ni njena kuća ni selo nisu imali tekuću vodu, osnovnu potrebu koju mnogi od nas uzimaju zdravo za gotovo. Visoka samo sto četrdeset centimetara, moja baka je nosila tih pet litara vode sve do svoje kućice držeći me za ruku dok je pažljivo balansirala tešku kofu na glavi da bi sačuvala svaku kap vode koju je sakupila za svoju porodicu. To je slika koja mi je zauvek urezana u umu jer je bilo i potresno i otrežnjujuće videti koliko malo ima, a koliko je snalažljiva. Nije čuvala samo svaku kap vode, već i svaki zalogaj hrane, svaku česticu toaletnih potrepština koje je mogla da priušti i svaki komad odeće. Razumela je da je taj nivo štedljivosti neophodan za preživljavanje. Morala je da živi u režimu preživljavanja celog svog života, ali uprkos tome, posedovala je ogromnu rezilijentnost. Zahvaljujući svojoj baki, naučila sam koliko je važno čuvati ne samo vodu, već i svaku sitnicu koju imamo. Ništa nije smelo da se baci. Zahvaljujući njoj, naučila sam koliko sam i sama sposobna za mentalnu snagu i radost.

Moja majka, koja se u četrdesetoj godini s dve ćerkice preselila u Sjedinjene Države, zadržala je taj duh štedljivosti celog svog života. Uvek je sve čuvala, ponekad i decenijama, čak i ako više nije bilo u funkciji. Veći deo mog života živeli smo u siromašnom kraju u Njuarku u Nju Džerziju, ali majka je uvek smatrala da imamo mnogo, pošto ju je detinjstvo u Barahoni naučilo šta znači kad nemaš gotovo ništa. Kada bismo prerasle odeću, ili kad bi se neki aparat pokvario, ili kada više ne bismo koristile neke kućne predmete, ništa od toga nije se

bacalo. Štaviše, uredno je pakovano u kutiju, i godinama kasnije, kada bismo imale dovoljno novca da pošaljemo te stvari svojoj porodici, sve bi to bilo isporučeno u Dominikansku Republiku. Decenijama čuvane kutije pune stvari gomilale su se u našem domu. Ali postepeno sam shvatila da se u tim kutijama ne čuva iznošena odeća niti pokvareni toster – već majčin strah da će ostati bez ičega. On proizilazi iz mentaliteta oskudice podstaknutog pravom oskudicom iz njenog detinjstva koja se ukorenila kao strah da neće moći da preživi i osećaj krivice što ne može da pomogne svojoj porodici.

Sada živim lagodno, kao i moja mama, ali često hvatam sebe kako čuvam stvari koje mi nisu potrebne, isto kao što je ona radila. Živim s istim strahom i krivicom. Ako bih bacila te stvari umesto da ih poklonim nekome ili pošaljem u Dominikansku Republiku, grizla bi me savest. Ako ne bih iskoristila nešto do poslednje kapi, osećala bih unutrašnji pritisak, čula šapat koji mi govori da sam rasipnica i da bi to moglo da mi zatreba ako jednog dana ostanem bez ičega. Iako sam oduvek imala tekuću vodu u kući, i dalje sam živela s bakinim strahom da će voda jednog dana nestati. Držala sam se iste te panike. Strah moje porodice preneo se na mene, i na neki čudan način, osećala sam duboku lojalnost prema njima kada bih pažljivo čuvala stvari. Osećala sam da im time ukazujem poštovanje. Dugo mi je vremena trebalo da shvatim da moja lojalnost ima psihičku cenu.

Srećom, pošto sam uspela da prekinem ciklus onoga za šta sad znam da je transgeneracijska trauma, skoro sam se u potpunosti oslobodila griže savesti i straha. Želim da i drugi koji pate budu u stanju da učine isto, da se oslobode odanosti bolu i krenu ka emocionalnoj slobodi. Međutim, da bi to postigli, oni koji pate prvo moraju da prepoznaju i izleče transgeneracijske veze koje imaju s bolom iz svog porodičnog stabla. Nije lako ali je moguće, a izobilje koje proističe iz tog isceljenja prelepo je i vredno truda.

Ali kako sam uspela da prepoznam ovaj bol kao transgeneracijsku traumu? I šta je *tačno* transgeneracijska trauma?

Sve je počelo tokom godina koje sam provela u Dnevnoj psihijatrijskoj klinici za odrasle pri Medicinskom centru Irving Univerziteta Kolumbija, gde sam doktorirala. Bila sam s klijentom i seansa je bila... pa, moglo bi se reći, teška. Stručnjake za mentalno zdravlje malo šta na ovom svetu toliko frustrira kao kada na seansi osete da su u ćorsokaku – a baš tu smo se moj klijent i ja zaglavili. Bio je to trenutak u kojem smo morali da trpimo gušeći osećaj nemoći koji je ispunjavao prostoriju. Osećala sam da nemam više šta da ponudim svom klijentu jer me ni sve moje obrazovanje, koliko god da je bilo obimno, nije pripremio za ono što se dešavalo u tom trenutku.

Iznenada sam shvatila razlog te maglovitosti. Moj klijent je nosio teret transgeneracijske krivice, tuge, žalosti, depresije, anksioznosti – spisak se nastavlja. Nismo samo radili na bolu mog klijenta. Radili smo na emocionalnom teretu čitave njegove porodice i predaka, ljudi koji nisu bili u sobi s nama tokom seanse, a možda čak nisu više ni živi. To je bio *veliki* terapijski izazov. Nikakvo tradicionalno obrazovanje u zapadnoj psihologiji ne može nas, stručnjake za mentalno zdravlje, adekvatno pripremiti za lečenje pacijenata s transgeneracijskom traumom. Ne postoji priručnik koji pomaže kada klijenti dođu kod nas s emocionalnim ranama čitave svoje porodične loze.

Osetila sam težinu generacija koje su došle na tu terapijsku seansu s mojim klijentom. U tom trenutku naše terapijske avanture, jedini način da se probijemo kroz tu gustu maglu bio je da se suočimo s generacijama bola. I koliko god da je bilo teško, znala sam da moramo da produbimo svoj rad.

Uvidi stečeni tokom te seanse zauvek su me promenili. Od tog trenutka, svakodnevno sam razmišljala o generacijskom isceljenju. Razmišljala sam o tome kako osoba može da nosi

traume koje nije doživela u svom životnom veku. Pitala sam se kako trauma može da se prenese s jedne osobe na drugu. Zanimali su me različiti načini na koje transgeneracijska trauma može da se prenese. Da li to izgleda kao priča mog klijenta ili postoje i druge varijacije? Misli su mi se rojile dok sam pokušavala da pronađem odgovore. Osećala sam pritisak da pomognem svom klijentu da se oporavi, ali i da, kao stručnjakinja, pronađem protokol isceljenja koji bi mogao da pomogne brojnim drugim ljudima koji pate. Ta seansa bila je prelomna tačka u mom pristupu radu. Moja misija je postala jasna: pronašla sam svoju svrhu, da bolje razumem šta treba preduzeti kada neko dođe s emocionalnim bolom čitave svoje porodice i očajničkom željom da taj bol isceli.

Kao naučnica, odlučila sam da istražim koje prakse treba da se uvedu kako bi se pomoglo ljudima – ljudima poput vas i mene – da izleče generacijske rane, da se oslobode trauma koje su naše porodice i zajednice doživljavale i zamene te odgovore na traumom zdravim i adaptivnim strategijama suočavanja.

Transgeneracijska trauma jedina je kategorija emocionalne traume koja prevazilazi generacije i koju može da doživi više članova porodice. Ali kako se ta trauma kretala kroz generacije vaše porodice da bi stigla do vas? Sada znamo da postoje dva načina prenošenja. Prvi način je vašom *biologijom*, ili preciznije rečeno, ekspresijom gena koje nasleđujete od oba roditelja. To znači da je, ako je ijedan od vaših roditelja doživeo traumom, ta trauma mogla toliko suštinski da ga izmeni da se to pojavi u njegovom genskom kodu. Vi ste možda nasledili te gene, usled čega ste podložniji stresu i traumom.

Drugi način prenošenja jeste kroz iskustva koja utiču na vašu *psihu*, kao što je neusklađenost s starateljima, invalidacija, štetni odnosi, ekstremne nedaće, ugnjetavanje i patnja koje doživljavate. Tako se trauma prenosi s roditelja/staratelja na dete ili iz društva na pojedinca, kroz *ponašanja i prakse*.

Međutim, transgeneracijska trauma može da se prekine, i to genetsko nasleđe ne mora dalje da prenosi. To je razlog zašto smo ovde, da se iscelimo na ovim stranama. Ali razmislimo šta se dešava kada neko nosi te biološke emocionalne ranjivosti *a nema* zdrave i sigurne emocionalne osnove koje su mu potrebne. Tada ciklus traume može da postane očigledan. Tada možemo da kažemo da živite s transgeneracijskom traumom. Iako je taj tip traume možda nastao negde u vašem porodičnom stablu tokom događaja koji je doživela jedna osoba, njegove psihičke, bihevioralne i emocionalne posledice mogu da utiču na više članova porodice, pa čak i na čitave zajednice u raznim generacijama.

Transgeneracijska trauma je rana na duši. Ona je višeslojna emocionalna povreda koja utiče na čovekov um (misli i emocije), telo (način na koji fizički nosi patnju) i duh (poremećaj u unutrašnjem znanju i vezi s drugima). Prema tome, shvatila sam i da isceljenje mora da bude višedimenzionalno. Ono mora da izleči svaki sloj osobe – um, telo i duh – što znači da mora da izleči i dušu.

Zbog toga prihvatam holističke metode isceljenja. Kada kažem *holističke metode isceljenja*, mislim na širok spektar praksi koje pomažu da se isceli čitava, cela osoba. Holistička terapija, vrsta terapeutske pristupa koji koristim u isceljivanju traume, usklađuje sve delove osobe. Razume da smo mi zbir svih svojih delova i da isceljenje treba da nas integriše i pomogne da se osećamo celovito. Kada je jedan aspekt zdravlja narušen i ostali trpe. Kada ciljano delujemo na celu osobu, pomažemo da se isceli cela osoba.

Polje psihologije još uvek nije u potpunosti prihvatilo holističke metode isceljenja emocionalnih rana, ali imala sam sreće da budem na trogodišnjem kliničkom programu za stipendiste, što mi je dalo priliku da sarađujem s iskusnim psiholozima koji se ne drže slepo okoštalih principa. Oni su umeli da pomažu klijentima manje konvencionalnim, holističkim,

predačkim i integrativnim metodama mentalnog zdravlja. Zahvaljujući tom programu i godinama rada, naučila sam da, ako dopustite da jedan deo osobe nosi ranu – na primer, koncentrišući se na um, a ne na telo – rizikujete da premestite bol iz jedne dimenzije u drugu, čime nećete pružiti potpuno isceljenje.

Kada sam se otisnula na svoju misiju da naučim sve što mogu o tome kako se identifikuje i leči transgeneracijska trauma, znala sam da će isceljenje nečega tako složenog zahtevati i tradicionalne metode lečenja traume za koje sam školovana da pružam, ali i nešto suptilnije, nešto dublje. To nešto je prilagođeni pristup koji sam razvila nakon godina istraživanja i koji primenjujem kod svojih klijenata. I moj pristup funkcioniše.

U ovoj knjizi sakupiću po prvi put sva svoja znanja i ponudiću vam konačni vodič za isceljenje transgeneracijske traume. Knjiga sledi tok sličan onom koji primenjujem u radu s klijentima. U svakom poglavlju pružiću vam detaljnu orijentaciju za svaki aspekt transgeneracijskog isceljenja, a zatim ću vam dati vežbu koja pomaže da se usredsredite i primenite naučeno. Dok budete čitali, videćete da vam nudim konkretno znanje s više tačaka usmeravanja kako biste integrisali svaku lekciju u svoj život, a posle svakog poglavlja sledi niz vežbi za prekidanje začaranog kruga. Vežbe su holističke i terapeutske i svaka od njih pomaže vam da obradite ono na šta se dato poglavlje koncentriše. Tako vam omogućavam da dublje apsorbujuete sadržaj.

Svaku vežbu možete da radite sami ili s nekim. Isceljenje može da bude posebno kada se dešava u zajednici, pa ako odlučite da pronađete partnera ili okupite ljude koji žele da prekinu krug, svaka vežba na kraju poglavlja može da bude posvećena vašem zajedničkom radu. Dakle, bilo da odlučite da radite sami ili s drugima, imate više mogućnosti pristupa svom isceljenju.

Pored toga, svaki odeljak ima svoju zvučnu kupku. Zvučne kupke su drevna praksa koja može da vam pomogne da opustite um i telo. Detaljnije ću govoriti o zvučnim kupkama u prvom poglavlju.

Sve su ovo alati kojima ćete obogatiti svoje znanje. Oni su tu da vas vode. Imajte na umu da je ovo vaše putovanje isceljenja, pa se oslonite na ono što vam odgovara.

Sada ću vam dati pregled onoga što vas očekuje u narednim poglavljima. Počinjem tako što postavljam temelj – govorim o tome šta je transgeneracijska trauma i kako je pronašla put do vašeg života. Prvi deo, „Šta ste nasledili“, sastoji se od pet poglavlja. U svakom od njih, duboko ćemo istražiti šta je zapravo transgeneracijska trauma i kako se emocionalni bol nasleđuje od roditelja, baka i deka, predaka i zajednice. Osim toga, saznaćete kako su um, telo i duh pogođeni tim nasleđem, kao i o transgeneracijskoj rezilijentnosti koju posedujete uprkos svemu tome. U prvom poglavlju, „Vi ste osoba koja prekida začarani krug“, počinjemo priznavanjem vaše uloge u prekidanju ciklusa. Ponudiću vam vodič da se pripremite za težak i neodložan rad koji je pred vama da biste imali alate neophodne da ostanete stabilni dok se isceljujete. U drugom poglavlju, „Vaše transgeneracijsko više ja“, zaranjamo u generacijsku mudrost koncentrišući se na vaše urođene sposobnosti prekidanja kruga i na vaše rodovske uvide koji vam služe kao uvek dostupni vodiči. Zatim ćemo se posvetiti vežbi koja može da vam pomogne da se povežete sa svojim transgeneracijskim višim sopstvom. U trećem poglavlju, „Telo pamti traumu“, pomoći ću vam da shvatite kako telo oseća transgeneracijsku traumu i koje su veze između hroničnih bolesti i generacija stresa. Završićemo prekidajući začarani krug vežbom koja doprinosi smanjenju odgovora na stres i uspostavljanju hormonske ravnoteže. Četvrto poglavlje, „Neisceljena trauma i vi“, predstavlja početak našeg istraživanja pitanja „Kako znate da imate posla s transgeneracijskom traumom?“