

Psychoanaliza transgeneracyjna

Psychoanaliza transgeneracyjna

– dziedziczenie traumy i nieświadome przekazy międzypokoleniowe.

Psychoanaliza transgeneracyjna to podejście w psychoterapii i psychoanalizie, które koncentruje się na mechanizmach przekazywania nieświadomych konfliktów, traum i wzorców psychicznych z pokolenia na pokolenie. Opiera się na założeniu, że doświadczenia i nierozwiązane problemy emocjonalne przodków mogą wpływać na życie kolejnych generacji, często w sposób nieświadomy. Pomaga zrozumieć, jak przeszłość naszych przodków wpływa na nasze życie. Odkrywanie tych nieświadomych więzi może prowadzić do głębokiego uzdrowienia, przepracowania nierozwiązanych konfliktów i uwolnienia się od obciążeń rodzinnych. Współczesna psychoterapia coraz częściej korzysta z tego podejścia, łącząc je z terapią systemową, analizą snów i pracą nad historią rodziny.

Nieświadome przekazy międzypokoleniowe

- Uważa się, że doświadczenia traumatyczne, sekrety rodzinne czy nieprzepracowane konflikty mogą być przekazywane kolejnym pokoleniom poprzez mechanizmy psychiczne, np. **identyfikację projekcyjną**.
- Często te mechanizmy działają poza świadomością zarówno rodziców, jak i dzieci, ale mają znaczący wpływ na ich życie emocjonalne i relacje.

Rodzina jako nośnik nieświadomych przekazów

- Każda rodzina posiada swój system wartości, norm oraz ukrytych przekazów, które kształtują psychikę kolejnych pokoleń.
- W rodzinach, w których doszło do traum, takich jak wojny, przemoc, utrata bliskich, może dochodzić do nieświadomego odtwarzania wzorców cierpienia.

Mechanizmy dziedziczenia traumy

- Przekazywanie emocji poprzez styl wychowania: Dziecko może przyjąć lęki, poczucie winy lub wstyd rodziców, nawet jeśli nie zna dokładnych przyczyn tych uczuć.
- Zjawisko „zastępczego przeżywania” – dzieci mogą realizować niespełnione pragnienia lub unikać sytuacji związanych z trudnymi doświadczeniami ich rodziców czy dziadków.
- Tabu rodzinne i milczenie: Czasem bolesne wydarzenia są ukrywane i nie omawiane, co prowadzi do „martwych stref” w rodzinnej narracji, jednak emocje z nimi związane nadal wpływają na kolejne pokolenia.

Przykłady transgeneracyjnych wzorców

- Dziecko alkoholika, które nigdy nie pije alkoholu, ale odczuwa nieuzasadniony wstyd i lęk przed życiem.
- Kobieta, która nie potrafi stworzyć trwałego związku, ponieważ nieświadomie powiela los babci, która przeżyła traumatyczne rozstanie.
- Mężczyzna, który odczuwa silny lęk przed wodą, choć nigdy nie miał traumatycznych doświadczeń – dopiero analiza rodzinna ujawnia, że jego pradziadek utonął podczas wojny.
- Osoba, która odczuwa depresję w określonym wieku – okazuje się, że w tym samym wieku zmarł jeden z przodków.

1. Dramat niechcianego dziecka - intencja:

Te historie ujawniają wiele na temat wyobrażeń, jakie twoja matka ukształtowała na twój temat.

- Co wiesz o okolicznościach swojego poczęcia?

- Czy twoje poczęcie było pożądane przez oboje rodziców?

- Czy byłeś/byłaś pożądanym i chcianym dzieckiem?

- Kto był inicjatorem twojego imienia? Czy była zgodność/niezgodność wiele propozycji?

- Jak twoi dziadkowie przyjęli wiadomość o twoim rychłym przyjściu na świat?

- Jak zareagowali inni krewni?

- Czy ktoś przyjął wiadomość o twoim przyjściu na świat ze zmartwieniem lub antypatią?

-
-
-
-
-
-
- Jak rodzina przygotowywała się na twoje narodziny?

- Czy twoi rodzice i rodzina opowiadają jakieś historie o okresie bezpośrednio poprzedzającym twoje narodziny?

(Na przykład: „Kiedy byłam z tobą w ciąży, nie mogłam nawet patrzeć na rybę z frytkami, ale miałam ogromny apetyt na sorbet cytrynowy”).

- Czy powiedzieli ci coś o czasie, gdy byłeś/byłaś w łonie matki?

(Na przykład: „Już w moim brzuchu byłeś/byłaś niespokojny/niespokojna”).

- Co wiesz o okolicznościach swoich narodzin?

- Gdzie i jak to się stało? Kto był przy tym obecny?

- Czy istnieje często powtarzana historia z tamtego okresu?

- Czy znasz jakieś historie o tym, jak byłeś/byłaś niemowlęciem lub małym dzieckiem?

-
-
-
-
-
-
- Czy rodzina zachowała zdjęcia, przedmioty lub pamiątki z czasów, gdy byłeś/byłaś niemowlęciem lub małym dzieckiem (pierwszy pukiel włosów, dziecięce buciki, ubranka, zabawki)?

2. Jaka szkoda, że to chłopiec/dziewczynka!

- Czy kiedykolwiek myślałeś/myślałaś, że musisz spełnić pewne oczekiwania, czy to otwarcie wyrażone, czy niewypowiedziane?

- W jaki sposób twoja rodzina formułowała swoje oczekiwania?

- Czy pamiętasz typowe wypowiedzi odnoszące się do twojej przyszłości?
(Na przykład: „Kiedyś zostaniesz lekarzem/prawnikiem/żołnierzem/aktorem...”).

- Czy mogłeś/mogłaś swobodnie decydować o tym, jakie sporty uprawiać, na jakim instrumencie muzycznym grać czy na jakie zajęcia dodatkowe uczęszczać?

- Czy mogłeś/mogłaś swobodnie decydować o swojej edukacji?

- W jaki sposób wspierano wolność wyboru w twojej rodzinie?

3. Dziecko zastępcze:

- Czy czułeś/czułaś, że zachowanie twojej rodziny było dla ciebie dziwne lub niezrozumiałe?

- Czy twoja rodzina miała dziecko, które straciła przed twoimi narodzinami?

- Czy miałeś/miałaś rodzeństwo, które zmarło w trakcie twojego życia?

- W przypadku śmierci, w jakim stopniu w twojej rodzinie można było o tym otwarcie rozmawiać, czy był to może temat tabu?

- Czy mogłeś/mogłaś zadawać pytania dotyczące tego co się stało, i czy uzyskałeś/uzyskałaś satysfakcjonujące odpowiedzi?

-
-
-
-
-
-
- W jakim stopniu, twoim zdaniem, twoja rodzina poradziła sobie ze stratą dziecka/dzieci?
(Nie zapomnij uwzględnić przypadków, które miały miejsce w poprzednich pokoleniach).

-
-
-
-
-
-
- Czy kiedykolwiek porównywano cię do twojego chorego rodzeństwa lub dziecka utraconego w poprzednich pokoleniach?

-
-
-
-
-
-
- Czy masz lub miałeś/miałaś trwale chore rodzeństwo?

-
-
-
-
-
-
- Jakie wyrażone czy też niewypowiedziane oczekiwania musiałeś/musiałaś w związku z tym spełnić?

-
-
-
-
-
-
- Czy twoja rodzina powiedziała ci, że jesteś ich jedyną nadzieją?

-
-
-
-
-
-
- Czy kiedykolwiek miałeś/miałaś wrażenie, że byłeś/byłaś pod kloszem w większym stopniu, niż było to uzasadnione?

-
-
-
-
-
-
- Czy miałeś/miałaś trudne do zrozumienia poczucie winy?
-
-

-
-
-
- Czy wśród twoich przodków była osoba trwale chora?

- Jak, twoim zdaniem, wpłynęło to na sieć społeczną twojej rodziny?

4. Kolejność urodzenia:

- Czy masz brata lub siostrę?

- Czy masz nienarodzone rodzeństwo (z powodu aborcji lub poronienia) lub twoich narodzinach?

- Czy rodzina straciła dziecko po twoich urodzinach?

- Które miejsce zajmujesz w kolejności urodzenia?

- Jakie były twoje relacje

- z rodzeństwem? Czy twoje relacje z rodzeństwem zmieniły się na przestrzeni lat?

-
-
-
-
-
-
- W jaki sposób?

-
-
-
-
-
-
- Który z rodziców był ci bliższy?

-
-
-
-
-
-
- Które z rodzeństwa było ulubieńcem którego rodzica bądź dziadka?

-
-
-
-
-
-
- Jak to się przejawiało?
-
-
-
-
-
-

5. Trauma:

- Po przeanalizowaniu swojego drzewa genealogicznego powiedz, czy któryś z twoich przodków brał udział w wojnach?

-
-
-
-
-
-
- Co wiesz o tych wydarzeniach? (Jeśli wśród rodzinnych legend nie ma żadnych historii, w ich odtworzeniu mogą pomóc książki historyczne, biografie i pamiętniki).
-
-
-

-
-
-
- Czy któryś z twoich rodziców bądź dziadków stracił krewnego w wyniku wojny, deportacji, ludobójstwa lub innej zbiorowej traumy?

- Czy w twojej rodzinie dochodziło do przemocy fizycznej, emocjonalnej bądź seksualnej?

- Czy ktoś w rodzinie był zaniedbywany fizycznie lub emocjonalnie?

- W jakim stopniu czułeś/czułaś się kochany/a i akceptowany/a w swojej rodzinie?

- Na ile czułeś/czułaś, że twoi rodzice rozumieli cię i wyczuwali twój wewnętrzny świat?

- Czy kochanie ciebie było uwarunkowane w jakikolwiek sposób, a jeśli tak, to od czego było ono uzależnione?

- Na podstawie powyższego jaki styl przywiązania przypisałbyś/przypisałabyś swoim rodzicom?

-
-
- Jak myślisz, który styl przywiązania jest najbardziej podobny do twojego?

- Czy łatwo jest ci dostosować się do innych ludzi, czy też często zastanawiasz się, co oni mogą czuć lub myśleć oraz jakie są ich intencje?

6. Rodzinne tajemnice:

- Jaka była atmosfera emocjonalna w twojej rodzinie? Ciepła, otwarta, szczerza czy była to oziębła atmosfera izolacji i powściągliwości?

- W jakim stopniu mogłeś/mogłaś swobodnie rozmawiać i zadawać pytania w swojej rodzinie?

- W jaki sposób zachęcano do otwartej komunikacji?

- W jaki sposób była ona ograniczana?

-
-
- Czy czułeś/czułaś, że są tematy, o których lepiej nie rozmawiać i o które lepiej nie pytać?

- W jaki sposób rodzina dawała ci znać, gdy poruszyłeś/poruszyłaś jakiś temat tabu?

- Czy wiesz o jakichś ważnych tajemnicach, które pojawiły się w twojej rodzinie lub w poprzednich pokoleniach?

- Czy kiedykolwiek twoja rodzina spowodowała, że ty lub któryś z twoich krewnych czuliście się zawstydzeni?

- Czy miałeś/miałaś jakiekolwiek wątpliwości co do swojego pochodzenia?

- Czy odważyłeś/odważyłaś się z kimś o tym porozmawiać?

7. Kształtowanie losów rodziny:

- Zbierz historie często powtarzane w swojej rodzinie.

-
-
-
-
-
-
- Zwróć uwagę na kierunek, w jakim podążają te historie. Czy są to narracje „wzrostu”, „upadku” czy „wzlotów i upadków”

-
-
-
-
-
-
- Jaką ważną prawdę o życiu przekazują?

-
-
-
-
-
-
- Które opowieści dominują w rodzinnym zbiorze legend?

-
-
-
-
-
-
- Jakie wartości przekazują te opowieści?

-
-
-
-
-
-
- Co sugerują na temat obrazu samego siebie, który wykształciła twoja rodzina?

-
-
-
-
-
-
- Co mówią o zmianach? Czy istnieje możliwość zmiany, czy też podkreślają niemożność zmiany?

-
-
-
-
-
-
- W jakim stopniu narracja rodzinna akceptuje mobilność geograficzną?
-
-
-

-
-
- Czy przemieszczanie się jest dobre, jest drogą naprzód, czy też dzieje się tak tylko z konieczności?

- Jakie kariery narracja rodzinna uznaje za możliwe?
(Na przykład: „Wszyscy mężczyźni w naszej rodzinie są prawnikami, ty prawdopodobnie też nim zostaniesz...”)

- Czy historie rodzinne uznają naukę za wartościową?

- Czy te opowieści mówią o radzeniu sobie w życiu?
„Ucz się, bo to droga na przód”, „Pracuj ciężko, bo to jedyny sposób, by się nie dać” czy „Tylko zaradni przetrwają”?

8. Skrypt rodzinny:

- Nazwiska, imiona i przydomki członków rodziny
(zwróćcie uwagę na powtórzenia, znaczenia imion i „wymowne” przydomki)

- Zmiany nazwiska
(dlaczego zostało zmienione i jaki wpływ miało to na rodzinę)?

-
-
- Wybór partnera

-
-
-
-
-
- Daty początku i zakończenia małżeństw oraz konkubinatów

-
-
-
-
-
- Daty urodzenia

-
-
-
-
-
- Daty śmierci

-
-
-
-
-
- Adopcje

-
-
-
-
-
- Jakość emocjonalna relacji (bliskie, napięte, zerwane...)

-
-
-
-
-
- Wykluczeni bądź odrzuceni członkowie rodziny
-
-
-
-
-

- Dotąd nieznani czy zatajeni członkowie rodziny

- Choroby nabyte lub dziedziczne

- Wypadki i ich konsekwencje

- Poronienia i aborcje

- Narodowość lub pochodzenie etniczne

- Położenie geograficzne

- Przeprowadzki czy też przymusowe usunięcia/przesiedlenia

- Deportacje

- Emigracje stałe/czasowe

- Religia, ewentualnie zmiany wyznania (kiedy i dlaczego nastąpiły)

- Wykształcenie (jakie były oczekiwania związane z nauką?)

- Zawody, zmiany profesji

- Sytuacja finansowa (data i powód zaistniałych zmian)

- Zatrudnienie za granicą

-
-
- Służba wojskowa

-
-
-
-
-
-
-
-
- Przejście na emeryturę, praca na emeryturze

-
-
-
-
-
-
-
-
- Konflikt z prawem, karalność, wyroki więzienia (charakter przestępstwa)

-
-
-
-
-
-
-
-
- Przemoc fizyczna między członkami rodziny, zaniedbanie członków rodziny, kazirodztwo

-
-
-
-
-
-
-
-
- Palenie tytoniu, uzależnienie od alkoholu lub narkotyków i pochodne

-
-
-
-
-
-
-
-
- Aktualne miejsce zamieszkania rodziny
-
-
-
-
-
-
-
-

- Osoby z zewnątrz, które odegrały ważną rolę w życiu rodziny (sąsiedzi, przyjaciele, lekarze, nauczyciele, niania, trenerzy itp.) Ważne wydarzenia, które wpłynęły na życie rodziny lub pociągały za sobą znaczące zmiany

Część pytań pochodzi z książki „Los który dziedzicysz” Noemi Orvos-Toth oraz z książki „Tajemnice przodków” Anne Ancelin Schützenberger

9. Tabele porównawcze:

Nałogi/Uzależnienia

	Uzależnienia					Objadanie się	Zbieractwo
	Alkohol	Narkotyki	Hazard	Leki	Inne		
Matka							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ojciec							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ja							
Brat							
Siostra							
Inne osoby							
Opiekunka							
Macocha							
Ojczym							

Wiek członków rodziny

	Początek życia zawodowego	Ślub	Narodziny pierwszego dziecka	Narodziny drugiego dziecka	Separacja lub rozwód	Przejście na emeryturę	Zgon
Matka							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ojciec							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ja							
Brat							
Siostra							
Inne osoby							
Opiekunka							
Macocha							
Ojczym							

Choroby, dolegliwości, kontuzje

	Choroby autoimmunologiczne	Hospitalizacje	Choroby dróg oddechowych	Choroby psychiczne	Choroby narządów rodnych	Choroby serca i krążenia	Choroby narządów wewnętrznych
Matka							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ojciec							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ja							
Brat							
Siostra							
Inne osoby							
Opiekunka							
Macocho							
Ojczym							

Miejsce zamieszkania

	Miejsce urodzenia	Pierwsza zmiana miejsca	Druga zmiana miejsca	Kolejna zmiana miejsca	Przymus zmiany miejsca	Miejsce pracy emigracyjnej	Miejsce pochówku
Matka							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ojciec							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ja							
Brat							
Siostra							
Inne osoby							
Opiekunka							
Macocha							
Ojczym							

Układ graficzny migracji



Wiek członów rodziny w latach

	I wojna światowa	II wojna światowa	Przemiana społeczno-polityczna 1989 r.	Emigracja początek wieku	Emigracja międzywojenna	Emigracja XXI wiek	Przesiedlenia
Matka							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ojciec							
Brat							
Siostra							
Matka (Babcia)							
Ojciec (Dziadek)							
Ja							
Brat							
Siostra							
Inne osoby							
Opiekunka							
Macocho							
Ojczym							

Układ graficzny migracji Europa



Dni wydarzeń w skali miesiąca

	Narodziny	Śluby	Rozwody	Wypadki	Migracje	Zgony	Pogrzeby
Styczeń							
Luty							
Marzec							
Kwiecień							
Maj							
Czerwiec							
Lipiec							
Sierpień							
Wrzesień							
Październik							
Listopad							
Grudzień							

Zawody/Profesje

	Wykształcenie finalne	Zawód wyuczony	Zawód wykonywany	Zmiana zawodu	Hobby	Posiadane zwierzęta
Matka						
Brat						
Siostra						
Matka (Babcia)						
Ojciec (Dziadek)						
Ojciec						
Brat						
Siostra						
Matka (Babcia)						
Ojciec (Dziadek)						
Ja						
Brat						
Siostra						
Inne osoby						
Opiekunka						
Macocha						
Ojczym						