

# **Naslijeđena sudbina**

**NAKLADNIK**

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

**ZA NAKLADNIKA**

Katarina Uskoković

**UREDNIK**

Davor Uskoković

**PRIJEVOD**

Ana Sekso Milković

**LEKTURA**

Mirjana Paić Jurinić

**GRAFIČKO OBLIKOVANJE**

Beker

**DIZAJN NASLOVNICE**

Studio 2M

**TISAK**

Znanje d.o.o.

Zagreb, veljača 2024.

**NASLOV IZVORNIKA**

Noémi Orvos-Tóth

*Őrökölt sors*

Copyright © 2019 Orvos-Tóth Noémi

Published by arrangement with Sárközy & Co. Literary Agency

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2023.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-09-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001213119.

NOÉMI ORVOS-TÓTH

# **Naslijeđena sudbina**

Kako se izliječiti od  
obiteljskih rana

POETIKA

Iako se temelje na životnim događanjima stvarnih ljudi, izloženi su slučajevi izmijenjeni tako da se nijedan klijent ne može prepoznati; dapače, svaka je priča objavljena uz njihovo dopuštenje.

Olíviji



# Sadržaj

Uvod .....	1
<b>1. KAKO JE POČELO .....</b>	<b>7</b>
Drama neželjenog djeteta .....	9
Kakva šteta što si dječak/djevojčica! .....	29
“Funkcijska djeca” .....	38
Zamjenska djeca .....	47
Redoslijed braće i sestara .....	62
<b>2. TRAUMA .....</b>	<b>83</b>
Potres duše .....	85
Traume koncentričnih kružnica .....	99
Kodirane rane .....	109
Neka sve ostane u obitelji .....	112
Rane privrženosti .....	134
Kreativne misli .....	152
<b>3. OBITELJSKE TAJNE .....</b>	<b>159</b>
Rođenje tajne .....	161
Tajne koje razdvajaju .....	174

Iskrivljena stvarnost . . . . .	181
Slomljeno povjerenje . . . . .	189
Teret tajne . . . . .	193
<b>4. FORMIRANJE OBITELJSKE SUDBINE . . . . .</b>	<b>199</b>
Rođenje ja . . . . .	201
Prema našoj vjeri . . . . .	206
Obiteljske granice . . . . .	210
Obiteljske priče . . . . .	222
<b>5. TRAGOM NASLIJEĐA . . . . .</b>	<b>243</b>
Obiteljsko nesvjesno . . . . .	245
Obiteljske note . . . . .	250



## UVOD

**K**ada mi tko dođe i započnemo raditi na njegovim blokadama ili negativnim obrascima koji mu se u životu ponavljaju, obično se brzo nasluti da možemo napredovati samo ako se prvo vratimo u prošlost. Nekima je to isprva čudno ili čak besmisleno. Živo se sjećam muškarca koji me je prije nekoliko godina potražio i, namještajući sat, s nevjericom me promatrao. Tada je bio već četvrti put pozvao hitnu pomoć ili se sa suprugom odvezao na zavod za hitnu medicinu jer je mislio da ima srčani udar. Liječnici su ga svaki put umirili utvrdivši da je uzbuna lažna, a zatim ga poslali kući uz nekoliko savjeta o zdravom načinu života – smanjite unos soli, više vježbajte. Međutim, zadnji put liječnik ga je potapšao po leđima i rekao mu: “Gledajte, Vaše je srce sasvim u redu! Otiđite radije psihologu!” Tako me je potražio i sjeo mi sučelice da otkrijemo što bi mogli biti uzroci napadaja panike i što možemo učiniti protiv njih. Još i prije nego što smo počeli razgovarati, strogo je uvjetovao da ne kopamo

po prošlosti. “Ja sam optimist, volim gledati naprijed, bavimo se radije budućnošću!” rekao je.

Mnogo se puta susretnem sa sličnim zadržkama jer prema predodžbi većine ljudi, kako se prošlost ionako ne može promijeniti, suvišno je baviti se njome. Ova rečenica proizlazi iz uvjerenja da bi naše stare rane zacijeljele samo kada bismo mogli iznova ispisati povijest dotadašnjega života. Kako je to nemoguće, ne vrijedi kopati po prošlosti. “Što je bilo, prošlo je, ne bavi se time!” često se čuje dobronamjeran savjet. Međutim, to je zabluda. Ono što se već dogodilo doista ne možemo “vratiti”, ali ako to upoznamo, može nam puno pomoći da drukčije oblikujemo svoju sadašnjost i budućnost. Riječima Winstona Churchilla: “Što dalje gledaš unatrag, to ćeš dalje vidjeti naprijed.” Prošlošću se treba baviti jer nas samo temeljitije poznavanje prošlosti može zaštititi od izazova budućnosti. Naravno, često nije lako prepoznati poveznice i možemo se zapitati sa skepsom: tã kakve veze imaju događaji od prije nekoliko desetljeća s mojim današnjim patnjama? U većini slučajeva, međutim, ispostavi se da i te kako mnogo imaju veze.

Postoje ljudi koji se libe suočiti s prošlošću zato što osjećaju da neće moći podnijeti ako kakva dotada nepoznata, teška informacija izađe na vidjelo, ako kosturi odjednom poispadaju iz ormara. Jedan se moj klijent, na primjer, žestoko protivio terapijskom radu u izmijenjenom stanju svijesti (namjerno ne koristim izraz *hipnoza*

jer se uz to veže mnoštvo zabluda) jer se bojao “da se u dubini nesvjesnog krije neka strahota”. Međutim, taj tjeskobni strah gutao mu je mnogo više energije nego koliko bi bilo potrebno da pobijedi eventualni užas.

Druga karakteristična zadržka proizlazi iz načina na koji pojedinci zamišljaju terapijski rad. Još uvijek mnogi vjeruju da je glavna zadaća psihologa prosuditi tko je kriv, tko je odgovoran za nastalu situaciju – a ne bi htjeli da se ispostavi da su to baš oni. (Nedavno je jedan par započeo terapijski razgovor s tim da su došli k meni da ih saslušam i utvrdim tko je od njih glup. Morala sam ih razočarati jer kao psihologinja nemam detektor gluposti, a takve etikete ionako ne bih nikome lijepila.)

Drugi bi pak razotkrivanjem prošlosti željeli izbjeći preispitivanje odnosa koji ih povezuje s obitelji. Primjerice, jedna je gospođa već prilikom našeg prvog razgovora izjavila: bojim se psihologa jer sve svaljuju na majke, a ona pak ima divnu majku, neka zaboravim da će reći bilo što loše o njoj. Lojalnost, vjernost našoj obitelji, može biti toliko jaka zapovijed da nas sprečava čak i u tome da realno sagledamo sve što nam se dogodilo i da budemo sposobni razumjeti poveznice naših života. Dopustite mi da vas sve umirim: taj stav nije svojstven samo laicima. Jednom su u grupi organiziranoj za “stručnjake koji pomažu” bile na tapeti rane iz djetinjstva koje su prouzročili roditelji. Bio je to uznemirujući dan. Sljedeći put susret je počeo dugom šutnjom, nitko nije htio

progovoriti, dok konačno netko nije protisnuo koliko je dubok osjećaj krivnje proživio jer je prošli put “izdao” roditelje. I kao odrasli ljudi u stanju smo pomisliti da počinimo izdaju kada govorimo o svojim bolima iz djetinjstva, ako spomenemo svoje osjećaje gubitka proizvljene u odnosu roditelj – dijete.

Te, pak, tjeskobe vrijedi ostaviti po strani. Bez istraživanja naše prošlosti, možemo imati tek blijeđe slutnje o tome tko smo i zašto živimo baš ovaj život. Da bismo razumjeli sami sebe, pronašli uzroke svojih blokada, pronašli objašnjenje za svoje tjeskobe, loše raspoloženje i neuspjehe i poraze ili da bismo shvatili zašto uvijek iznova ponavljamo scenarije svojih nesretnih romansi, nije dovoljno staviti samo vlastiti život pod povećalo. Iskustva, doživljaji, strahovi i strasti naših roditelja, djedova i baka i nikad viđenih predaka kao teško naslijede utječu na našu sudbinu. Ako oni ostanu u skrivenim kutovima obiteljskog nesvjesnog, onemogućit će da živimo slobodan život. Stoga je od upravo presudne važnosti promišljati o sebi kao o točki razgranate mreže veza (/obitelji) i otkrit ćemo s koliko je niti prošlosti isprepletена naša sadašnjost. Moramo shvatiti da, iako je neki događaj svršen, njegov se utjecaj može osjetiti i nakon dugih godina i desetljeća u svakodnevnom životu potomaka. Danas to više nije mišljenje koje pripada svijetu ezoterije tipa “vjerujem, ako hoću” nego potresna činjenica potkrijepljena znanstvenim istraživanjima.

U ovoj knjizi pozivam čitatelja na samospoznajno putovanje koje premošćuje više generacija. Potičem vas da imate hrabrosti razotkriti davno zakopane obiteljske priče, krenuti gusto zaraslim stazama, rasvijetliti mračne zakutke i suočiti se sa silama koje djeluju u vašem životu. Vjerujem da se sudbina nijednog čovjeka ne može razumjeti ako se ne uzmu u obzir transgeneracijski utjecaji, utjecaji koji premošćuju generacije, a ako razotkrijemo povijest svojih predaka, možemo pronaći ključ pozitivne promjene. Na kraju svakoga poglavlja sakupila sam pitanja čiji odgovori mogu pomoći da se udubite u rad na samospoznaji, pitanja koja nas mogu približiti vlastitim dubljim slojevima i učiniti razumljivijima ponašanje, emotivne reakcije i odluke naših roditelja, djedova i baka.