

Víťaz Nautilus Book Award 2016 v kategórii Psychológia
a medzinárodný bestseller preložený do vyše 35 jazykov

Nezačalo to vami

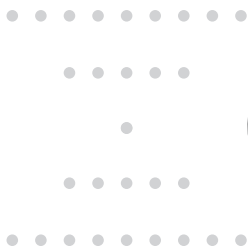


Ako nás formujú
rodinné traumy
a ako ich prekonať

Mark Wolynn

Mark Wolynn

Nezačalo to vami



Ako nás formujú
rodinné traumy
a ako ich prekonať



eastone BOOKS

IT DIDN'T START WITH YOU

Copyright © 2016, 2025 by Mark Wolynn

Slovak edition © 2020, 2025 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2020 Michal Zidor, 2025 Ing. Monika Kaliská

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-791-1

Mojim zosnulým rodičom Marvinovi a Sandre,
ktorí niesli pochodeň od predchádzajúcich generácií.
Som vám vďačný za všetko, čo ste mi dali.

Obsah

Úvod: Tajný jazyk strachu	XI
---------------------------	----

PRVÁ ČASŤ Labyrint rodinnej traumy

1 Stratené a nájdené traumy	3
2 Tri generácie spoločnej rodinnej histórie: Telo rodiny	14
3 Naše neviditeľné dedičstvo	26
4 Rodinná myseľ	37
5 Základný jazyk	52
6 Štyri podvedomé motívy	60

DRUHÁ ČASŤ Mapa základného jazyka

7 Základná sťažnosť	91
8 Základné kľúčové slová	105
9 Základná veta	113
10 Základná trauma	134

TRETIA ČASŤ Obnovenie prerušeného puta

11 Praktické využitie poznatkov	147
12 Základný jazyk pri odlúčení	167

13	Základný jazyk vzťahov	184
14	Základný jazyk úspechu	203
15	Základný jazyk ako liek	217

	<i>Podakovanie</i>	223
	<i>Slovník pojmov</i>	227
	<i>Dodatok A: Zoznam otázok o rodinnej histórii</i>	229
	<i>Dodatok B: Zoznam otázok o traume z raného detstva</i>	231
	<i>Poznámky</i>	233
	<i>O autorovi</i>	245

*Kto sa pozerá von, sníva,
kto sa pozerá dovnútra, ten sa prebúdzá.*

— Carl Jung, *Listy*, 1. zväzok

ÚVOD

Tajný jazyk strachu

V temných časoch oči začínajú vidieť...

— Theodore Roethke, „In a Dark Time“

Táto kniha je výsledkom pátrania, ktoré ma viedlo okolo sveta späť domov k mojim koreňom a k profesionálnej kariére, akú by som si na začiatku cesty nevedel ani predstaviť. Viac než tridsať rokov som pracoval s ľuďmi, ktorí trpeli depresiami, úzkosťami, chronickými chorobami, fóbiami, utkvélými predstavami, posttraumatickou stresovou poruchou a inými ťažkosťami. Mnohí za mnou prichádzali znechutení a sklúčení po tom, čo sa im ani po rokoch psychoterapií, liekov a iných zásahov nepodarilo objaviť zdroj symptómov a zmierniť svoje utrpenie.

Z vlastných skúseností, výskumov a klinickej praxe som zistil, že odpoveď nemusí spočívať ani tak v našom vlastnom príbehu, ako skôr v príbehu našich rodičov, starých rodičov alebo dokonca prastarých rodičov.

Najnovšie vedecké výskumy, ktoré v súčasnosti získavajú pozornosť médií, navyše vravia, že trauma môže prechádzať z jednej generácie na druhú. Toto „dedičstvo“ sa nazýva *zdedená rodinná trauma* a dôkazy naznačujú, že ide o veľmi reálny fenomén. Bolesť sa vždy nemusí vytratiť sama od seba alebo sa časom zmierniť. Dokonca aj keď človek, ktorý utrpel pôvodnú traumu, zomrel a jeho príbeh je už roky zatlačený do úzadia,

čiastočky životných zážitkov, pamäti a telesných pocitov môžu prežívať, akoby sa načahovali z minulosti a pokúšali sa nájsť riešenie v mysli a tele tých, čo žijú v prítomnosti.

Na nasledujúcich stranách si prečítate syntézu mojich empirických pozorovaní z praxe riaditeľa Inštitútu rodinných konštelácií v San Franciscu a najnovších zistení z neurovedy, epigenetiky a jazykovedy. Táto kniha odráža aj moje profesionálne školenie u Berta Hellingera, renomovaného nemeckého psychoterapeuta, ktorého prístup k rodinnej terapii demonštruje, že zdedené traumy môžu mať psychologický a fyzický dosah na niekoľko nasledujúcich generácií.

Veľká časť knihy sa zameriava na identifikovanie zdedených rodinných vzorcov – strachu, pocitov a správania, ktoré sme si bez nášho vedomia osvojili a pre ktoré cyklus utrpenia prežíva z generácie na generáciu – a tiež na to, ako môžeme tento cyklus ukončiť, čo je jadrom mojej práce. Možno podobne ako ja zistíte, že mnohé z týchto vzorcov nepatria nám, iba sme ich prevzali od iných v našej rodinnej histórii. Prečo sa to deje? Podľa mňa preto, aby sa konečne dostal na svetlo sveta príbeh, ktorý potrebuje byť vyrozprávaný. Podelím sa s vami o ten svoj.

Nikdy som si nezačal za cieľ vytvoriť metódu na prekonanie strachu a úzkosti. Všetko sa to začalo dňom, keď som prišiel o zrak. Prežíval som muky svojej prvej očnej migrény. O reálnej fyzickej bolesti sa veľmi nedalo hovoriť – iba o temnej hrôze, ktorou bol zahalený môj zrak. Mal som tridsaťštyri rokov, poslepiacky som tápal po svojej kancelárii a podľa hmatu som na telefóne vytŕkal 911. Čoskoro mala prísť sanitka.

Očná migréna za normálnych okolností nie je vážnym problémom. Zatmie sa vám pred očami, zvyčajne sa vám však zhruba o hodinu vráti zrak do normálu. Lenže nemusíte to vedieť, kým sa to deje. U mňa to bolo iné, pretože očná migréna bola len začiatkom. V priebehu niekoľkých týždňov som začal prichádzať o zrak v ľavom oku. Tváre a dopravné značky som čoskoro videl len ako sivú hmlu.

Lekári ma informovali, že mám centrálnu seróznú retinopatiu, ochorenie, na ktoré nie je liečba a ktorej príčina je neznáma. Pod sieťnicou sa hromadí tekutina, ktorá potom vyteká, spôsobuje jazvy a rozmazanie zorného poľa.

Päť percent ľudí s chronickou formou tohto ochorenia, ktorú som mal aj ja, nakoniec osleplo. Lekári mi povedali, že podľa priebehu choroby môžem očakávať to isté aj na druhom oku. Bola to len otázka času.

Lekári mi nevedeli povedať, čo spôsobilo moju stratu zraku a čo by ma vyliečilo. Všetko, čo som skúšal sám – vitamíny, diéty na ovocných šťavách, liečenie prikladaním rúk –, moju chorobu akoby len zhoršovalo. Bol som v koncoch.

Moja najväčšia obava sa stávala skutočnosťou a nevedel som s tým nič urobiť. Keby som oslepol, zostal by som sám a nevedel sa o seba postarať, nezvládol by som to. Môj život by bol v troskách. Stratil by som chuť žiť. Bol by som zničený.

Prehrával som si ten scenár v hlave zas a znova. Čím viac som na to myslel, tým hlbšie sa mi v tele zakoreňoval pocit bezmocnosti. Upadal som do beznádeje. Vždy keď som sa z toho snažil vyhrabať, sa mi v mysli znova objavovali predstavy samoty, bezmocnosti a skazy. V tom čase som nevedel, že samotné slová *osamelý*, *bezmocný*, *zrútený* a *zničený* boli súčasťou môjho osobného jazyka strachu. Odrážali traumy, ktoré sa odohrali v mojej rodinnej histórii ešte predtým, ako som sa narodil. Tie slová sa mi bezuzdne a nekontrolovateľne točili v hlave a lomcovali mojim telom.

Divil som sa, prečo dávam svojim myšlienkam takú silu. Iní ľudia mali oveľa horšie problémy než ja a neupadali do takých temných hlbín. Čím to bolo, že som sa nechal tak absolútne pohltiť strachom? Trvalo roky, kým sa mi na tú otázku podarilo nájsť odpoveď.

Jediné, čo som vtedy vedel urobiť, bolo odísť. Opustil som svoj vzťah, rodinu, podnikanie, mesto – všetko, čo som poznal. Potreboval som odpovede, ktoré sa nedali nájsť v mojom svete – takom, kde boli mnohí ľudia zmätení a nešťastní. Mal som len otázky a netúžil som pokračovať v živote, aký som poznal. Odovzdal som svoje podnikanie (úspešnú firmu na organizovanie podujatí) niekomu, koho som doslova práve stretol, a vyrazil som na východ – tak ďaleko, ako sa dalo –, až kým som nedošiel do juhovýchodnej Ázie. Chcel som sa vyliečiť. Nemal som však poňatia, ako na to.

Čítal som knihy a študoval u učiteľov, ktorí ich napísali. Ak som počul o niekom, kto by mi mohol pomôcť – stará žena v chatrči alebo chechtajúci sa muž v habite –, šiel som za ním. Chodieval som na učebné programy a hovoril som s guruami. Istý guru – nám, ktorí sme sa okolo

neho zhrkli – povedal, že sa chce obklopiť len tými, čo nachádzajú. Tí, čo hľadajú, vraj budú hľadať navždy.

Chcel som nachádzať. Každý deň som celé hodiny meditoval. Držal som niekoľkodňové pôsty. Varil som si byliny a bojoval som s nebezpečnými toxínmi, ktoré – ako som si predstavoval – mi kolovali v tkanivách. Po celý čas sa môj zrak zhoršoval a depresia sa prehlbovala.

Vtedy som si neuvedomoval, že ak sa snažíme vzdorovať niečomu bolestivému, často len predlžujeme práve tú bolesť, ktorej sa chceme vyhnúť. Takýto postoj je zárukou pretrvávajúceho utrpenia. Okrem toho v hľadaní je niečo, čo nám znemožňuje nájsť práve to, čo hľadáme. Konštantné hľadanie mimo seba nám môže brániť v tom, aby sme si všimli svoj cieľ, keď naň narazíme. V našom vnútri sa môže diať niečo hodnotné, keď sa však neobrátime do seba, nemusíme si to všimnúť.

„Čo nechceš vidieť?“ rýpali do mňa liečitelia, aby ma vyprovokovali hľadať hlbšie. Ako som to mal vedieť? Moju myseľ aj zrak zahaľovala hmľa.

Istý guru v Indonézii mi dal lepší náhľad na môj problém, keď sa ma opýtal: „Kto si, keď si myslíš, že nemáš mať problémy s očami?“ Potom liečiteľ pokračoval: „Možno Johanove uši nepočujú tak dobre ako Gerhardove a možno Elizine pľúca nie sú také silné ako Gertine. A Dietrich nevie chodiť zďaleka tak dobre ako Sebastian.“ (Na tomto školiacom programe boli všetci buď Holanďania, alebo Nemci a trápili ich rozmanité chronické problémy.) Zamyslel som sa. Mal pravdu. Kto som, že nemám mať problémy s očami? Bolo odo mňa arogantné hádať sa s realitou. Či sa mi to páci alebo nie, mal som zjazvenú sietnicu a rozmazaný zrak, lenže ja – moje ja pod tým všetkým – pocítilo náznak pokoja. Nech sa v mojom oku dialo čokoľvek, už to nemusel byť určujúci faktor toho, čo robím.

Na prehĺbenie učenia nás guru nechal stráviť sedemdesiatdva hodín – tri dni a noci – so zaviazanými očami a zapchatými ušami, pričom sme meditovali na malých poduškách. Každý deň sme dostali malú miskú ryže na jedenie a iba vodu na pitie. Nemohli sme spať, vstávať, ľahnúť si ani komunikovať. Keď sme chceli ísť na toaletu, dvihli sme ruku a nechali sme sa v tme odviešť k jame v zemi.

Cieľom tohto bláznovstva bolo intímne sa zoznámiť s bláznovstvom mysle tým, že ju pozorujeme. Zistil som, ako si ma moja myseľ neustále doberá a vysmieva sa mi vymýšľaním najhorších možných scenárov a ako

ma klame, že ak sa budem dostatočne trápiť a znepokojovať, izolujem sa tým od toho, čoho sa najviac bojím.

Po tomto a ďalších podobných zážitkoch sa mi trochu začal vyjasňovať vnútorný zrak. Stav oka sa však nezmenil: výtoky a zjazvovanie pokračovali. V mnohých smeroch je problém so zrakom skvelou metaforou. Nakoniec som zistil, že môj problém sa netýka ani tak toho, čo môžem a nemôžem vidieť, ale skôr toho, ako vidím svet. To som však spočiatku nevedel.

Až počas tretieho roku toho, čo dnes nazývam moja „zrková výprava“, som konečne našiel, čo som hľadal. V tom čase som veľa meditoval. Depresia zo mňa z veľkej časti opadla. Vedel som stráviť hodiny v tichu iba so svojím dychom a telesnými pocitmi. To bola tá ľahšia časť.

Jedného dňa som čakal v rade na *satsang* – stretnutie s duchovným majstrom. Stál som hodiny v bielej róbe, ktorú mal na sebe každý čakajúci v chráme. Prišiel rad na mňa. Očakával som, že majster ocení moju oddanosť. Namiesto toho ma však hneď prekukol a uvidel, čo som ja sám nevidel. „Choď domov,“ povedal. „Choď a zavolaj svojej matke a otcovi.“ Čože? Rozzúrili som sa. Telo sa mi triaslo od hnevu. Určite ma musel zle prečítať. Už som predsa nepotreboval rodičov. Prerástol som ich. Dávno som na nich zanevrel, vymenil som ich za niekoho lepšieho: duchovných, božských rodičov, všetkých učiteľov, guruov a múdrych mužov a ženy, ktorí ma viedli na ďalšiu úroveň osvietenia. Navyše po mnohých rokoch pomýlených a zavádzajúcich terapií, mlátenia do vankúšov a trhania na kusy kartónových figurín svojich rodičov som veril, že som si svoj vzťah k nim „vyliečil“. Rozhodol som sa ignorovať jeho radu.

Niečo to však vo mne spustilo. Nemohol som zabudnúť na to, čo mi povedal. Konečne som začal chápať, že žiaden zážitok nie je zbytočný. Všetko, čo sa nám stane, má hodnotu, či si to uvedomujeme alebo nie. Všetko v našom živote nás v konečnom dôsledku niekam vedie.

Predsa som sa však odhodlal zachovať ilúziu o tom, kým som, nedotknutú.

Jediné, o čom som si myslel, že potrebujem robiť, bolo držať sa predstavy, že som zdatný v meditácii. Preto som si dohodol stretnutie s ďalším duchovným majstrom – bol som si istý, že uvedie veci na správnu mieru. Tento muž zahŕňal svojou božskou láskou stovky ľudí denne. Určite vo

mne uvidí duchovnú bytosť, za akú som sa považoval. Opäť som čakal celý deň, kým na mňa prišiel rad.

Ocitol som sa vpredu. A potom sa to stalo. Znova. Tie isté slová. „Zavolaj svojim rodičom. Choď domov a zmier sa s nimi.“ Tentoraz som jeho slová počúvol.

Veľkí učitelia poznajú pravdu. Tým najlepším z nich nezáleží na tom, či v ich učenie veríte alebo nie. Predložia vám svoju pravdu, potom vás nechajú samých, aby ste objavili svoju vlastnú. Adam Gopnik píše o rozdieloch medzi guruami a učiteľmi v knihe *Through the Children's Gate (Cez vchod pre deti)*: „Guru nám dáva seba a potom svoj systém, učiteľ nám dáva svoj predmet a potom nás samých.“ Veľkí učitelia chápu, že miesto, odkiaľ prichádzame, ovplyvňuje to, kam ideme, a že všetko, čo je v našej minulosti nevyriešené, ovplyvňuje našu prítomnosť. Vedia, že naši rodičia sú dôležití bez ohľadu na to, či sú v rodičovstve dobrí alebo nie. Nedá sa tomu nijako vyhnúť: príbeh rodiny je našim príbehom. Či sa nám to páči alebo nie, prebýva v nás.

Nech si o svojich rodičoch myslíme čokoľvek, nemôžeme ich vytesniť alebo vymazať zo svojho života. Sú v nás a my sme súčasťou ich – a to aj v prípade, že sme ich nikdy nestretli. Keď ich odmietneme, iba sa tým vzdialíme sami sebe a spôsobíme si viac utrpenia. Tí dvaja učitelia to chápali. Ja nie. Moja slepota bola doslovná aj prenesená. Vtedy som sa začal prebúdzat. Hlavne som si uvedomoval, že som doma zanechal hrozný zmätok.

Celé roky som rodičov vnímal veľmi prísne. Predstavoval som si, že ja som schopnejší, citlivejší a ľudskejší než oni. Vinil som ich zo všetkého, čo som považoval vo svojom živote za zlé. Teraz som sa k nim musel vrátiť, aby som obnovil to, čo vo mne chýbalo – zraniteľnosť. Začal som si uvedomovať, že moja schopnosť prijímať lásku od ostatných sa spája s mojou schopnosťou prijímať lásku od matky.

Prijať ju však nebolo ľahké. Puto medzi nami bolo natoľko pretrhnuté, že keď ma objala, mal som pocit, akoby ma zvierala pasca na medvede. Telo sa mi samo naplo, akoby chcelo vytvoriť pancier, ktorým mama neprenikne. Táto rana ovplyvňovala všetko v mojom živote – hlavne schopnosť byť vo vzťahu otvorený.

S matkou sme sa dokázali nerozprávať celé mesiace. A keď sme aj spolu komunikovali – či už prostredníctvom slov, alebo mojej odmietavej

reči tela –, vždy som si našiel spôsob na zavrnutie nežných pocitov, ktoré voči mne prejavovala. Bol som k nej chladný a odmeraný. Na druhej strane, obviňoval som ju z toho, že ma nedokáže vidieť alebo počúvať. Bola to emocionálna slepá ulička.

Rozhodol som sa vyliečiť náš zničený vzťah a kúpil som si letenku domov do Pittsburghu. Matku som nevidel už niekoľko mesiacov. Kým som kráčal po prízjazdovej ceste, cítil som, ako mi zovrelo hrud'. Nebol som si istý, či sa náš vzťah dá napraviť – niesol som v sebe veľa zlých pocitov. Pripravil som sa na najhoršie a prehrával som si ten scenár v hlave: objíma ma, a hoci sa budem chcieť v jej náručí uvoľniť, urobím presný opak. Stuhnem ako oceľ.

Presne to sa aj stalo. Objala ma tak silno, že som to takmer nevydržal. Ledva som vedel dýchať. Predsa som jej však povedal, aby ma nepúšťala. Chcel som naplno prežiť vzdor svojho tela, zistiť, kde som napätý, aké pocity sa vynárajú na povrch a ako sa ich zbavím. Nebolo to pre mňa nič nové. To isté sa dialo aj v mojich vzťahoch.

Tentoraz som sa však neobrátil a neodišiel. Mal som v pláne vyliečiť tú ranu v jej zdroji.

Čím dlhšie ma matka držala, tým viac som mal pocit, že ma rozmliazdi. Bolo to fyzicky bolestivé. Bolesť sa menila na otupenosť, otupenosť na bolesť. Potom, po mnohých minútach, sa vo mne niečo zlomilo. Hrud' a brucho sa mi začali chvieť. Uvoľňoval som sa a v nasledujúcich týždňoch sa to zlepšovalo.

Pri jednej z našich mnohých konverzácií sa mi zverila – takmer mimovoľne – s istou udalosťou, ktorá sa udiala, kým som dovŕšil dva roky. Mamu museli hospitalizovať na tri týždne pre operáciu žľzníka. Po tejto informácii som si začal dávať dokopy, čo sa vo mne dialo. Počas nášho odlúčenia som sa začal podvedome uzatvárať. Keď sa mama vrátila domov, prestal som veriť, že sa o mňa postará. Prestal som byť voči nej otvorený a zraniteľný. Namiesto toho som ju od seba odstrkoval a pokračoval som v tom nasledujúcich tridsať rokov. Strach, že zostanem „úplne sám“, konečne začal dávať zmysel.

Aj ďalšia udalosť z detstva mohla prispieť k strachu z toho, že môj život sa náhle ocitne v troskách. Mama mi povedala, že keď som prichádzal na svet, mala ťažký pôrod – lekár musel použiť kliešte. Následne

som sa narodil s poraneniami a s čiastočne zdeformovanou lebkou, čo je pri pôrode pomocou klieští relatívne bežné. Matka sa mi s ľútosťou zverila, že keď ma takto uvidela, spočiatku pre ňu bolo ťažké vôbec ma držať v náručí. Jej príbeh vo mne zarezonoval a pomohol mi vysvetliť pocit skazy, ktorý som si niesol hlboko v sebe. Traumatické spomienky z môjho pôrodu, ktoré som mal uložené hlboko v tele, sa vynárali, vždy keď som mal „porodiť“ nový projekt alebo verejne predstaviť novú prácu. A potom sa stalo ešte niečo, čo mnou otriaslo až do špiku kostí. V jednom z posledných rozhovorov s mamou pred jej smrťou som sa dozvedel, že počas celého tehotenstva so mnou sa úmyselne spúšťala po schodoch na bruchu v nádeji, že vyvolá spontánny potrat. Keď som to počul, nedokázal som ani reagovať. Vzduch v pľúcach mi nedovolil vydať ani slovo. Teraz som pochopil, odkiaľ pochádza slovo „zničený“. Presne to sa so mnou dialo v maternici.

Už samotné pochopenie tejto skutočnosti mi prinieslo pokoj. Nečakane nás to tiež zbližilo. Otec bol bývalým seržantom v námorníctve a robotníkom na stavbe. Žil v malom zanedbanom byte – v tom istom, kde žil od rozvodu s mamou, keď som mal trinásť rokov – a nikdy sa neunúval s renovovaním svojho miesta na bývanie. Po izbách a chodbách mal rozhádzané staré nástroje, skrutky, klince a lepiace pásy tak ako vždy predtým. Keď sme spolu stáli uprostred mora hrdzavého železa a ocele, povedal som mu, ako veľmi mi chýbal. Tie slová akoby sa vyparili do vzduchu. Nevedel, čo s nimi má robiť.

Vždy som túžil po blízkom vzťahu s otcom, lenže ani on, ani ja sme nevedeli, ako to dosiahnuť. Tentoraz sme sa však neprestali rozprávať.

Povedal som mu, že ho ľúbim a že bol dobrým otcom. Vravel som mu o spomienkach na to, čo pre mňa urobil, keď som bol malý. Cítil som, že ma počúva, aj keď jeho správanie – krčenie plecami, odbiehanie od témy – naznačovalo pravý opak. Potreboval som sa s ním rozprávať a hovoriť o spomienkach niekoľko týždňov, kým sa to zlepšilo. Pri jednom zo spoločných obedov sa mi zahľadel do očí a povedal: „Myslel som, že si ma nikdy neľúbil.“ Takmer som nedýchal. Bolo zrejmé, že sme v sebe obaja ukrývali veľa bolesti. V tej chvíli sa niečo vylialo na povrch. Boli to naše srdcia. Niekedy sa srdce musí zlomiť, aby sa otvorilo.

Napokon sme si dokázali povedať, že sa navzájom ľúbime. Uvedomil som si, že som urobil dobre, keď som poslúchol učiteľov a vrátil sa domov, aby som si vyliečil vzťah s rodičmi.

Prvýkrát, čo sa pamätám, som bol schopný dovoliť si, aby som cítil lásku a starostlivosť rodičov – nie tak, ako som to kedysi očakával, ale tak, ako mi ich vedeli dať. Niečo sa vo mne otvorilo. Nezáležalo na tom, ako ma mohli alebo nemohli milovať. Šlo o to, ako som vedel prijať, čo mi mohli dať. Boli stále takými istými rodičmi ako predtým. Zmena nastala vo mne. Zamiloval som sa do nich.

Oddelenie od matky spoločne s podobnými traumami, ktoré som zdedil z rodinnej histórie – konkrétne to, že traja z mojich starých rodičov prišli o matku v mladosti a babička stratila otca ešte v dojčenskom veku (a v dôsledku smútku veľkú časť matkinej pozornosti) –, formovali môj tajný jazyk strachu. Slová *osamelý/samota*, *bezmocný/bezmocnosť*, *zruinovaný/zničený/skaza* a pocity, ktoré ich sprevádzali, konečne strácali moc, aby ma zvedli z cesty. Dostal som nový život a veľkú časť z neho tvoril môj obnovený vzťah s rodičmi.

Po napísaní prvej verzie tejto knihy moja mama zomrela. Ale ešte počas posledných niekoľkých desaťročí jej života sa nám podarilo obnoviť nežné puto. Jej láska, ktorá mi kedysi pripadala násilná a predstieraná, na mňa teraz mala upokojujúci a liečivý vplyv.

Mal som tiež šťastie, že som s otcom až do jeho smrti mohol prežiť šesťnásť rokov blízkeho vzťahu. V posledných štyroch rokoch, keď sa mu zhoršovala demencia, mi poskytol azda najsilnejšie lekcie o zraniteľnosti a láske, aké som kedy dostal. Spoločne sme sa stretávali na mieste mimo myšlienok a rozumu, kde panuje len najhlbšia láska.

Na cestách som stretol mnohých skvelých učiteľov. Pri spätnom pohľade však vidím, že to bolo moje oko – vystresované, sužované oko, vnášajúce hrôzu do môjho života –, ktoré ma viedlo okolo sveta späť k mojim rodičom a cez bahno rodinnej traumy naspäť k môjmu srdcu. Moje oko mi bolo nesporne najlepším učiteľom zo všetkých.

V istom období som dokonca prestal myslieť na oko a strachovať sa, či sa jeho stav zlepší, alebo zhorší. Už som nečakal, že niekedy budem opäť jasne vidieť. Nejakto to prestalo byť dôležité. Onedlho potom sa mi

oko vyliečilo. Nečakal som to. Dokonca som to ani nepotreboval. Naučil som sa byť v poriadku bez ohľadu na to, čo sa dialo s okom.

Dnes mám dokonalý zrak, hoci môj očný lekár prisahá, že pri tom, ako mám poškriabanú sietnicu, by som mal byť slepý. Iba krúti hlavou a tvrdí, že nejakým spôsobom sa svetelné signály musia odrážať a obchádzať foveu, centrálnu jamku sietnice.

Tak ako v mnohých príbehoch liečenia a transformácie to, čo sa spočiatku javilo ako problém, bolo v skutočnosti skryté požehnanie.

Je ironické, že po hľadaní odpovedí vo vzdialených kútoch planéty som zistil, že najlepšie zdroje liečenia mám v sebe a len čakajú, kedy ich objavím.

Liečenie sa v konečnom dôsledku musí udiať zvnútra. Učitelia ma našťastie doviedli späť k rodičom a k sebe samému. Popritom som odhalil príbehy z rodinnej histórie, ktoré mi konečne priniesli pokoj. Z vďačnosti a pre novoobjavený pocit slobody som sa odhodlal pomáhať iným, aby objavili túto slobodu v sebe.

Do sveta psychológie som sa dostal prostredníctvom jazyka. Ako študenta a neskôr ako klinického lekára ma veľmi nezaujímali testy, teórie a modely správania. Namiesto toho som počúval jazyk. Rozvinul som si techniky počúvania a vnímal som, čo ľudia skutočne vravia, keď sa sťažujú a opisujú svoje staré prežitky. Naučil som sa pomôcť im, aby identifikovali konkrétne slová, ktoré vedú k pôvodu ich bolesti. A hoci niektorí teoretici tvrdia, že jazyk sa pri traume stráca, z prvej ruky som zas a znova videl, že jazyk sa nestratí nikdy. Túla sa po ríši podvedomia a čaká, kým ho znova objavíme.

Nie je náhoda, že pre mňa jazyk predstavuje mocný liečebný nástroj. Pretože pokiaľ sa pamätám, jazyk bol vždy mojim učiteľom, prostriedkom na organizovanie a pochopenie sveta. Poéziu som písal už od detstva, a keď pocítim, ako sa zo mňa derú slová a chcú na svet, nechám všetko ostatné bokom (teda takmer všetko). Viem, že na druhej strane vedomia sa nachádzajú tajomstvá, ktoré sú mi inak nedostupné. V mojom vlastnom procese bolo kľúčové objaviť slová *samota*, *bezmocnosť* a *skaza*.

Zotavenie sa z traumy je v mnohých smeroch podobné ako písanie poézie. Obe vyžadujú správne načasovanie, správne slová a správny

obraz. Keď sa tieto prvky spoja, dá sa do pohybu niečo zmysluplné, čo vieme pocítiť v tele. Pri liečení musíme objaviť správne tempo. Ak objavíme obraz príliš rýchlo, nemusí sa v nás zakoreniť. Ak slová, ktoré nás upokoja, prídu príliš skoro, nemusíme byť pripravení, aby sme ich prijali. Ak slová nie sú presné, nemusíme ich počuť alebo chápať.

Počas svojej praxe učiteľa a školiteľa na seminároch som skombinoval vedomosti a metódy, ktoré som získal na školeniach v oblasti zdedenej rodinnej traumy, so svojimi poznatkami o kľúčovej úlohe jazyka. Toto spojenie nazývam *metóda základného jazyka*. Pomocou špecifických otázok pomáhám ľuďom objaviť základnú príčinu fyzických a emocionálnych symptómov, ktoré ich trápia. Po objavení správneho jazyka nielenže odhalíme traumy v pravom svetle, ale nájdeme aj nástroje a obrazy potrebné na liečenie.

Pri používaní tejto metódy som videl, ako sa hlboko zakorenené depresie, úzkosti a prázdnota vyliečili po tom, čo v sebe človek objaví svoju pravdu. Prostriedkom na tejto ceste je jazyk – zabudnutý jazyk našich obáv a strachu. Je pravdepodobné, že tento jazyk v nás žil po celý život. Môže mať počiatok v našich rodičoch alebo dokonca v dávnych generáciách našich prastarých rodičov. Náš základný jazyk trvá na tom, aby sme ho vypočuli. Ak sa ním necháme viesť a vypočujeme si jeho príbeh, má moc zneškodniť náš najhlbší strach.

Je pravdepodobné, že pritom natrafíme na známych i neznámych členov svojej rodiny. Niektorí sú mŕtvi už roky. Iní dokonca ani nepatria do rodiny, ich utrpenie alebo krutosť však pozmenili osud našej rodiny. Možno odhalíme aj zopár tajomstiev ukrytých v príbehoch, ktoré sa už dávno odsunuli bokom. No bez ohľadu na to, kam nás toto pátranie dovedie, zo skúseností viem, že obvyčajne dorazíme na nové miesto v živote, kde nájdeme viac slobody vo svojom tele a schopnosť lepšie sa prijať.

V knihe čerpám z príbehov ľudí, s ktorými som pracoval na svojich seminároch, školeniach a individuálnych sedeniach. Podrobnosti prípadov sú pravdivé, ale na ochranu ich súkromia som im pozmenil mená a iné identifikačné znaky. Som im nesmierne vďačný, že mi umožnili podeliť sa s vami o tajný jazyk ich strachu, za ich dôveru a za to, že mi dovolili počuť, čo je za ich slovami dôležité.

PRVÁ ČASŤ

Labyrint rodinnej traumy

1. KAPITOLA

Stratené a nájdené traumy

Minulosť nie je nikdy mŕtva. Dokonca nie je ani minulosťou.

— William Faulkner, *Requiem za mnišku* (Requiem for a Nun)

Jednou z dobre zdokumentovaných vlastností traumy, ktorú mnohí z nás osobne poznajú, je neschopnosť vyjadriť, čo sa nám deje. Nie lenže nevieme nájsť správne slová, ale niečo sa udeje aj s našou pamäťou. Pri traumatickej príhode sa naše myšlienkové procesy môžu rozptýliť a narušiť do tej miery, že si ani nevieme priradiť svoje spomienky k pôvodnej udalosti. Namiesto toho sa nám v podvedomí uložia fragmenty spomienok ako rozptýlené obrazy, telesné pocity a slová a neskôr sa môžu aktivovať čímkoľvek, čo aspoň vzdialene pripomína pôvodný zážitok. Keď sa spustia, je to podobné, akoby sa spustilo spätné prehrávanie, a my začneme znovu prežívať pôvodnú traumu vo svojom každodennom živote. Podvedome potom môžeme reagovať na určitých ľuďoch, udalosti alebo situácie starým spôsobom, ktorý odzrkadľuje minulosť.

Sigmund Freud tento vzorec identifikoval pred viac než sto rokmi. Opätovné prežívanie traumy alebo „nutkavé opakovanie“, ako to nazýval Freud, je pokusom podvedomia znovu prehrať to, čo zostalo nevyriešené, aby sme to mohli „napraviť“. Podvedomé nutkanie, aby sme znovu prežívali minulé udalosti, môže byť mechanizmom, ktorý sa spúšťa, keď rodiny opakujú nevyriešené traumy pri budúcich generáciách.