

Mark Wolynn

Nezačalo to vami



WORKBOOK
PRACOVNÁ
KNIHA

Praktické
cvičenia na zistenie
a prerušenie cyklu
dedičnej rodinnej traumy

O knihe *Nezačalo to vami* napísali:



Jedna z 5 najlepších kníh o liečení traumy podľa
The New York Times, 2025

Jedna z 10 najlepších kníh o traume podľa *Oprah Daily*, 2023

Jedna z 9 najlepších kníh o liečení traumy podľa *Book Riot*, 2023

Jedna z 13 najlepších kníh o duševnom zdraví podľa
Healthline, 2022

Jedna z 15 najlepších kníh o duševnom zdraví, ktoré
by si mali prečítať všetci, podľa *Cosmopolitanu*

Jedna z 20 najlepších kníh o duševnom zdraví podľa
Men's Health, 2022

Jedna z 10 najlepších kníh o PTSD a traume podľa
Choosing Therapy, 2021

Vítaz *Nautilus Book Award* v kategórii psychológia, 2016

Finalista *Books for a Better Life Award*, 2016

„Mark Wolynn majstrovsky objasňuje spôsoby, ako neriešené utrpenie našich predkov, často nám neznáme, ubližuje a bolestivo nás s nimi viaže. Poskytuje nám nástroje a zručnosti – prístup, ktorý kombinuje porozumenie, imaginatívne dialógy a súcitné opätovné nadviazanie spojenia –, aby sme sa mohli oslobodiť a vyliečiť sa.“

– James S. Gordon, MD, autor knihy *Unstuck: Your Guide to the Seven-Stage Journey Out of Depression*

„Kniha nás posúva veľkým krokom vpred, rozvíjajúc oblasti terapie traumy, aplikácie všímavosti a hlbokého ľudského porozumenia. Je to odvážna, kreatívna a súcitná práca.“

– Sharon Salzberg, autorka kníh *Lovingkindness* a *Real Happiness*

„Táto priekopnícka kniha ponúka presvedčivé pochopenie dedičnej traumy a nové, silné nástroje na zmiernenie jej utrpenia. Mark Wolynn je múdry a dôveryhodný sprievodca na ceste k uzdraveniu.“

– Tara Brach, PhD, autorka kníh *Radikálne prijatie* a *True Refuge*

„Mark elegantne prepája vlákna generačnej traumy a traumy z narušeného pripútania a ponúka priekopnícku syntézu neurovedy, psychológie a osobnej skúsenosti. Čerpajúc z najnovšieho výskumu epigenetiky, poskytuje mocnú *mapu jazyka traumy* – nástroj, ktorý pomáha čitateľom dekódovať ich symptómy, sledovať ich pôvod a začať cestu uzdravenia. Táto kniha je plná liečivých viet, praktík a rituálov, ktoré vedú čitateľov k integrácii, náprave a k tomu, aby boli vedomejší. Je súcitným spoločníkom aj praktickým sprievodcom pre každého, kto chce premeniť dedičnú bolesť na vnútornú celistvosť.“

– Diane Poole Heller, PhD., autorka kníh *The Power of Attachment* a *Healing Your Attachment Wounds*

„Výnimočná kniha Marka Wolynna odhaľuje tajný kód rodín a dokazuje, že sa môžete opäť cítiť doma – keď pochopíte, ako vás formovala minulosť. Je plná príbehov meniacich život, silných poznatkov a praktických nástrojov na osobné uzdravenie. Zaslúži si miesto vo vašej knižnici hneď vedľa kníh *The Drama of the Gifted Child* od Alice Miller a *The Developing Mind* od Dana Siegela. Už nikdy sa nebudete pozeráť na svoju rodinu tak ako predtým.“

– Mark Matousek, autor knihy *Ethical Wisdom*

„Táto kniha spájajúca neurovedu aj psychodynamické myslenie poskytuje čitateľovi mimoriadne užitočný „súbor nástrojov“ – klinických pomôcok na vlastnú prax a podnetné postrehy.“

– Jess P. Shatkin, MD, MPH, viceprezident pre vzdelávanie v NYU
Langone Medical Center's Child Study Center a autor knihy
Child & Adolescent Mental Health

„Po prečítaní knihy som okamžite dokázala uplatniť techniky Marka Wolynna u svojich pacientov a zaznamenala som neuveriteľné výsledky, a to v kratšom čase než pri tradičných psychoterapeutických postupoch. Odporúčam vám túto knihu. Je to skutočne špička vo svojom odbore.“

– Alexandra Kreps, MD

„Túto knihu si musíte prečítať. Je to absolútna povinnosť. Prístup Marka Wolynna k dedičnej traume a rodinnej traume v ranom štádiu vývoja a k jej vplyvu na zdravie a pohodu je priekopnícky.“

– Dr. Bruce Hoffman, riaditeľ pre medicínu v The Hoffman Centre for
Integrative and Functional Medicine

„Neskutočne cenná a nesmierne fascinujúca Markova kniha spája našu psychológiu a biológiu novým, hlbokým spôsobom a dáva nám moc pochopiť a premeniť seba samých aj to, čo sa zdá nevyhnutné. Identifikovanie našej nevedomej vernosti traume našich predkov prostredníctvom série praktických otázok a cvičení nám poskytuje kľúče k odomknutiu vlastnej slobody a súcitu. Čítanie tejto knihy je ako byť súčasťou jedného z Markových transformačných workshopov – je to odvážna a mocná cesta k sebauvedomeniu.“

– Brenda Strong, herečka nominovaná na ocenenie Emmy (*Zúfale manželky, Dallas, Prečo? 13x preto, Supergirl*) a výkonná riaditeľka spoločnosti Strong Yoga®4Women

„Ako lekári často liečime len symptóm. No bol som svedkom toho, ako Mark identifikuje vzorec a lieči príčinu.“

– Dr. Russell Kennedy, autor knihy *Anxiety Rx*

Mark Wolynn

Nezačalo to vami



Praktické
cvičenia na zistenie
a *prerušenie cyklu*
dedičnej rodinnej traumy



EASTONE BOOKS

THE OFFICIAL IT DIDN'T START WITH YOU WORKBOOK

Copyright © 2025 by Mark Wolynn

Slovak edition © 2026 by Eastone, s.r.o.

This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Z anglického originálu The Official It Didn't Start with You Workbook, vydaného vydavateľstvom Penguin Life, preložila Alica Činčárová.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2026 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Natália Ivančová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené, vrátane práva na reprodukciu vcelku alebo sčasti v akejkoľvek forme. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť kopírovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť použitá na účely tréningu technológií alebo systémov umelej inteligencie. Toto dielo je vyňaté z hĺbkovej textovej a dátovej analýzy podľa článku 4(3) Nariadenia (EU) 2019/790.

ISBN: 978-80-8109-804-8

OBSAH

POZNÁMKA AUTORA	IX
ÚVOD: TRPÍTE ZDEDENOU RODINNOU TRAUMOU?	X
1 AKO DEDÍME NÁSLEDKY TRAUMY	1
2 PRERUŠENIE PUTA	9
3 ŠTYRI NEVEDOMÉ TÉMY	31
4 VAŠA ZÁKLADNÁ SŤAŽNOSŤ	59
5 VAŠE ZÁKLADNÉ OPISY	73
6 VAŠA ZÁKLADNÁ VETA	84
7 VAŠA ZÁKLADNÁ TRAUMA	98
8 OD UVEDOMENIA K ZJEDNOTENIU	115
9 AKO SA OPĎTOVNE NAPOJIŤ NA SEBA	129
10 ZNOVU SA SPOJIŤ S OSTATNÝMI	138
11 ZNOVUOBJAVOVANIE SPOJENIA VO VAŠICH VZŤAHOCH	163
12 MAXIMALIZUJTE SVOJ ÚSPECH	175
13 ROZŠIROVANIE VAŠEJ ŽIVOTNEJ SILY	185
SLOVNÍK POJMOV	193
POĎAKOVANIE	195
POZNÁMKY	197
O AUTOROVI	200

Poznámka autora



Túto pracovnú knihu som navrhol ako sprievodcu, ktorý vás má viesť bohatou krajinou sebapoznávania. Môžete ju používať samostatne alebo s týmto materiálom pracovať spolu s dobre vyškoleným terapeutom.

Všímajte si, ako sa cítite pri čítaní týchto strán. Ak ste rozrušení alebo úzkostní, do istej miery je to normálne. Napokon, skúmame hlby pravdepodobne ešte neprebádaného územia.

Ak však zistíte, že intenzívne pocity neustupujú alebo sa pri práci s týmto materiálom cítite akokoľvek neistí či ohrození, môže to znamenať, že potrebujete viac podpory. Odporúčam, aby ste si označili miesta, ktoré vo vás vyvolali silnú reakciu, a vyhľadali pomoc terapeuta, ideálne takého, ktorý je vyškolený v práci s traumatickými vzťahovými väzbami (s traumou v oblasti pripútania).

Počas čítania tohto sprievodcu sa o seba dobre starajte. Precíťte všetko, čo sa objaví, pretože tieto pocity môžu pripravovať pôdu pre ďalšiu úroveň uzdravovania, ktorá sa práve vynára.

Informácie v tejto pracovnej knihe neslúžia ako náhrada starostlivosti psychológa ani ako náhrada lekárskej alebo psychiatrickej liečby.

Táto pracovná kniha je však silným nástrojom na neobmedzené sebapoznávanie.

ÚVOD



Trpíte zdedenou rodinnou traumou?

Posledných vyše tridsiatich rokov pomáhám ľuďom spracovávať záhady, s ktorými žijú.

Mnohí z mojich klientov si všimli nejaký príznak alebo správanie, ktoré im nedáva zmysel. Môže to byť chronická bolesť, migrény, problémy s trávením, kožné ochorenia či chronická únava. Môže to byť depresia, úzkosť alebo zahlcujúce myšlienky a strach. Môže to byť problém vo vzťahoch, sebapoškodzujúce správanie či neschopnosť udržať si zamestnanie.

Pritom rodinná história mnohých obsahuje len „bežné veci“: Matkin alebo otcov rodič zomrel mladý. Otcov mladší brat sa utopil. Starí rodičia stratili členov rodiny vo vojne, počas epidémie alebo v jednej z mnohých genocíd v priebehu histórie. Matka sa rozviedla počas tehotenstva, prišla o dieťa pred jeho narodením, prípadne mala popôrodnú depresiu.

Lenže udalosti ako tieto, hoci sa môžu javiť ako „bežné“, dokážu rodinu zničiť. A pretože sú také bežné, pre ľudí je prirodzené potlačiť emócie, povedať si „čo bolo, bolo“ a pokračovať ďalej. Emócie, ktoré potláčame, však nikdy naozaj nezmiznú. Často sa ukryjú v našom tele a znovu sa objavia vo forme nevysvetliteľných symptómov. A aj keď

práve my tieto symptómy zažívame, emócie, ktoré ich sprevádzajú, ako sa čoskoro dozvieme, nemusia byť naše vlastné.

Presvedčivé biologické dôkazy ukázali, že reakcia na traumy sa nemusí obmedziť iba na ľudí, ktorí ju zažili. Pocity a telesné vnímania – najmä stresová reakcia a spôsob, akým sa gény prejavujú – sa môžu prenášať ďalej na deti a vnúčatá, pričom ich ovplyvňujú podobným spôsobom, aj keď traumy osobne nezažili.

Táto pracovná kniha vám pomôže pracovať so záhadami, s ktorými žijete – s nevysvetliteľnými symptómami, strachmi, úzkosťami, nutkavými myšlienkami –, so symptómami, o ktorých si možno myslíte, že sú vaše, hoci ste ich v skutočnosti zdedili po svojej matke, otcovi alebo starých rodičoch. A nikdy ste túto súvislosť nespozorovali – až doteraz.¹

ČO JE DEDIČNÁ RODINNÁ TRAUMA?

Najnovší vedecký výskum ukazuje, že účinky traumy sa môžu prenášať z jednej generácie na druhú. Funguje to takto: spomienky na traumy sa môžu uložiť v spermiiach a vo vajíčkach našich rodičov a starých rodičov. Tieto zmeny v DNA sa potom prenášajú na nás. V dôsledku toho sa môžeme narodiť s pozmeneným mozgom, ktorý nás biologicky pripravuje na zvládanie tráum podobných tým, ktoré zažili naši rodičia alebo starí rodičia.

Predstavte si, aký dosah by to malo na vášho otca, keby ako malý chlapec prišiel o matku a bol umiestnený do pestúnskej starostlivosti. Ako by takéto udalosti ovplyvnili jeho schopnosť milovať, dôverovať ostatným, že sa o neho postarajú, alebo cítiť sa sebaisto? Niesol by nielen emocionálne jazvy, ale aj biologické jazvy vo svojej DNA, ktoré sa môžu prenášať na nasledujúce generácie.

Bolesť sa časom nemusí vždy sama rozpustiť ani zmierniť. Aj keď človek, ktorý pôvodnú traumy prežil, už zomrel – aj keď jej príbeh

zaplavili roky ticha –, útržky životných skúseností, spomienok a telesných vnemov môžu prežívať a z hlbín minulosti hľadať vyriešenie v mysliach a telách súčasníkov.

DÔLEŽITOSŤ TRAUMY Z NARUŠENEJ VZŤAHOVEJ VÄZBY

Keď sa v rodine vyskytne viacero tráum – alebo hoci len jedna –, môže to výrazne ovplyvniť schopnosť matky naladiť sa na svoje deti. Situácia môže byť obzvlášť vážna, keď trauma obmedzuje pozornosť, ktorú môže matka venovať dieťaťu počas raných štádií dozrievania jeho nervovej sústavy. Ak k tomu dôjde, môže sa narušiť vzťahová väzba (pripútanie) medzi matkou a dieťaťom, čo zasahuje do pocitu bezpečia a pohody dieťaťa.

Väzbu medzi matkou a dieťaťom môžu narušiť mnohé situácie. Možno ju podvádzať partner alebo pil a matka sa cítila vo vzťahu uväznená. Alebo prechádzala popôrodnou depresiou. Možno počas tehotenstva prišla o rodiča či najlepšiu priateľku. Prípadne jej predtým zomrelo dieťa a ona sa bála, že zomrie aj toto. Alebo vo svojom detstve prežila traumou, ktorá ovplyvnila jej biológiu a psychológiu – a nakoniec aj tú našu.

Aj trauma v oblasti pripútania sa môže dediť. Ak naša matka, otec, stará mama alebo starý otec zažili narušenie väzby so svojou matkou, účinky tohto narušenia sa môžu epigeneticky preniesť na nás. Či už zápasíme s traumou z narušeného pripútania, alebo s generačnou traumou, táto pracovná kniha vám osvetlí cestu k uzdraveniu.

MÔŽE SA TO SKONČIŤ VAMI

Ak ste čítali moju knihu *Nezačalo to vami*, už viete, že ozvena traumy sa môže ozývať v našich slovách a prejavovať sa rôznymi symptómami.

Ale naše symptómy často nevyzerajú ako pôvodná trauma. Môžeme mať problémy so zrakom alebo pociťovať tras, no nikdy tieto príznaky nespojíme s tým, že naša stará mama bola ako dieťa sirota a nedokázala poskytnúť našej matke lásku a pozornosť, ktorú potrebovala. A naša matka, nevediac, čo sama nedostala, nám nemohla poskytnúť nalaďenie, ktoré sme potrebovali na to, aby sme mohli plne žiť vo svojom tele, čím vznikli nedostatky vo fungovaní nášho nervového systému.

Keď čítate tieto slová, možno myslíte na traumy vo vlastnej rodine alebo v ranom detstve a pýtate sa, či vás stále ovplyvňujú.

Ako spoznáte, že ste zažili dedičnú rodinnú traumu? Tu sú niektoré bežné príznaky:

- » Strachy alebo fóbie, zahlcujúce alebo obsesívne myšlienky, úzkosť alebo panické ataky (hoci tieto posledné dva sú bežné aj pri traume v oblasti pripútania).
- » Neprijemné, rozrušujúce alebo znepokojujúce emócie, ako napríklad pocit, že sa niečo strašné stane alebo že ste hrozný človek, ktorý by mohol niekoho zraniť, byť nenávidený a nezaslúžiť si žiť.
- » Fyzické prejavy alebo symptómy, ktoré nezodpovedajú vašim životným skúsenostiam, zatiaľ čo pri traume z narušenej vzťahovej väzby by sa vaše príznaky pravdepodobne dali vysledovať k ranej traume, napríklad k fyzickému alebo emocionálnemu odlúčeniu od matky.

A tu sú niektoré príznaky traumy z narušeného pripútania:

- » Sociálna úzkosť, panické ataky, PTSD, problémy s dôverou, strach z intimity, problémy s hranicami, negatívne sebavnímanie a emocionálna vyhýbavosť alebo reaktivita.



- » Neprijemné emócie, ako napríklad pocit odmietnutia alebo opustenia, ignorovania, nedostatočnej lásky, neviditeľnosti, bezmocnosti, neschopnosti, bezradnosti, nedostatočnej hodnoty alebo pocit, že ste „príliš intenzívni“.
- » Fyzické prejavy alebo symptómy zodpovedajúce ranej traume z odlúčenia od matky, napríklad citlivosť na jedlo alebo prostredie, zlá absorpcia živín, poruchy príjmu potravy, autoimunitné ochorenia, syndróm chronickej únavy, zneužívanie návykových látok, ako aj stavy spojené s fyzickým kontaktom, napríklad fibromyalgia, ekzémy, vyrážky a ďalšie.

Samozrejme, mnohí z nás majú nevysvetliteľné symptómy. Mnohí z nás vyrastali v dysfunkčnej rodine, prípadne máme rodičov či starých rodičov, ktorí nedokázali dávať svoju lásku slobodne. Ako teda zistíme, či sme zdedili rodinnú traumu alebo traumu z narušeného pripútania?

Táto praktická príručka bola vytvorená, aby vám v tom pomohla. A nielen zistiť to, ale aj liečiť sa a prelomiť cyklus pre budúce generácie.

Účinky dedičnej rodinnej traumy sa nezačali vami, ale môžu sa pri vás skončiť.



CVIČENIE

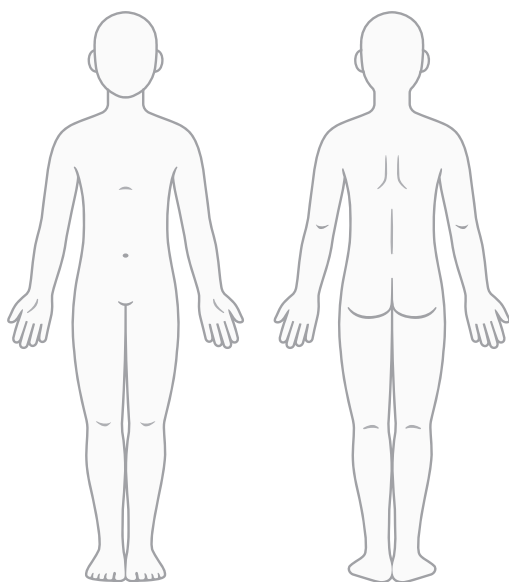
MÁTE NEVYRIEŠENÚ TRAUMU?

Pýtate sa, či je táto práca vhodná práve pre vás? Premýšľate, ako spoznať, či si v sebe nesiete symptómy traumy? Skôr než sa spoločne do toho pustíme, ponúkam vám príležitosť preskúmať vaše myšlienky, pocity a fyzické prejavy.

Začnime skenovaním tela. Svoju pozornosť zamierte najskôr na temeno hlavy a postupne ju presúvajte nadol celou dĺžkou tela. Všímajte si všetky vnemy, ktoré si získajú vašu pozornosť. Kde cítite prúdiť

životnú silu? Kde vnímate pocit živosti alebo vitality? A kde, naopak, pociťujete niečo úplne odlišné – miesta v tele, ktoré pôsobia prázdne, duté, necitlivé, akoby neprítomné alebo odpojené? Dokážete určiť, kde sa energia hýbe a ktoré oblasti sú, naopak, stiahnuté? Pociťujete niekde chlad alebo teplo? Sú niektoré miesta zovreté, napäté alebo otvorené?

Čokoľvek cítite alebo necítite, je úplne v poriadku. Zaznačte si to do mapy svojho tela.



Ďakujem vám za vytvorenie tejto mapy tela. Fyzický obraz toho, čo vaše telo prežíva, bude užitočnou pomôckou pri ďalšom postupe v tejto pracovnej knihe.

Nerobte si starosti, ak máte problém pomenovať svoje fyzické vnemy alebo ak dokonca necítite vôbec nič. Už len to, že tieto miesta identifikujete ako zablokované, necitlivé, „neprítomné“ alebo odpojené, je polovica úspechu. Toto všetko sú pocity! A sú to dôležité pocity – také, s ktorými sa dá pracovať. No zároveň vždy odporúčam spolupracovať so skúseným, somaticky orientovaným terapeutom v prípade, že by sa u vás objavili pocity, ktoré by vás začali zaplavovať.



Niektoré fyzické vnemy bežne spojené s reakciami na traumy

- » **Reakcia „boj“:** pocit stiesnenosti, stuhnutosť, zaťatosť, bolesť, nutkanie zaútočiť alebo niečo či niekoho od seba od-tlačiť.
- » **Reakcia „útek“:** sťahovanie sa, odťahovanie sa alebo cúva-nie, úskok pred strachom, panika – fyzický pocit potreby ujsť alebo „zmiznúť“, aby ste si vytvorili odstup od toho, čo pôso-bí ohrozujúco.
- » **Reakcia „zamrznutie“:** spomalený tep, neschopnosť pohnúť sa alebo konať, pocit zablokovania, vypnutia, zamrznutia, necitlivosti, prázdnoty či vnútornej neprítomnosti, pocit od-pojenia alebo disociácie, stav „offline“, ustrnutie alebo stí-chnutie, pocity zaplavenia, prepadania sa alebo vnútorného točenia sa.
- » **Iné reakcie, ktoré môžu súvisieť s ktoroukoľvek z uve-dených:** nevoľnosť alebo žalúdok „na vode“, plytké alebo zrýchlené dýchanie, zvýšený tep, pocit horúčavy alebo sčer-venanie, potenie, tras, pocit úzkosti, chvenia alebo nepokoja.

Pocítujete úzkosť? Ako sa u vás prejavuje?

.....

.....

.....

.....

Trpíte depresiou? Ako u vás vyzerá depresia a čo pri nej cítite?

.....

.....

.....

.....

Existujú situácie, ktoré vo vás vyvolávajú určité pocity, impulzy alebo správanie? Napríklad konflikty s inými ľuďmi, pobyt v skupinách, verejné vystupovanie alebo šoférovanie auta... Prosím, vysvetlite to.

.....

.....

.....

.....

Máte vo svojich vzťahoch problémy s nadväzovaním blízkosti, dôverou, hranicami alebo s reaktivitou? Rozpíšte sa o tom.

.....

.....

.....

.....

Máte niekedy v blízkosti iného človeka pocit, akoby medzi vami a ním bola sklenená stena? Aké to je?

.....

.....

.....
.....

Máte myšlienky, ktoré vás rozptyľujú alebo vám v noci nedajú spať? O aké myšlienky ide?

.....
.....
.....
.....

Cítite sa neviditeľní, ignorovaní alebo prehliadaní? Máte tento pocit v dave, skupinách alebo vo svojich blízkych vzťahoch?

.....
.....
.....
.....

Máte fyzické symptómy, ktoré si neviete vysvetliť? Rozpíšte sa o tom.

.....
.....
.....
.....

Ak áno, aké obavy sa vo vás vynárajú, keď o nich premýšľate?

.....
.....
.....
.....

Čo sa vám tieto pocity alebo symptómy možno snažia povedať? Aký odkaz by pre vás mohli mať?

.....

.....

.....

.....

Ak ste odpovedali „áno“ čo i len na jednu z týchto otázok, poďme sa do toho spoločne ponoriť a hlbšie to preskúmať.

Ale pred tým, než začneme, mám pre vás ešte jednu poslednú otázku:

Ako by vo vašich očiach vyzeralo uzdravenie? Čo všetko by bolo vo vašom živote inak?

.....

.....

.....

.....

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO PRÍRUČKU

Túto pracovnú knihu som navrhol tak, akoby ste so mnou absolvovali osobné sedenie. Budem vám klásť všetky otázky, ktoré by som kládol klientovi, a na základe vašich odpovedí vám navrhнем rovnaké liečivé praktiky a rituály – presne tak, ako keby sme spolu sedeli zoči-voči.

Tu je stručná mapa našej spoločnej cesty: V kapitolách 1 a 2 preskúmame dva rôzne typy traumy, ktorým sa táto pracovná kniha venuje: *zdedenú rodinnú traumu a traumu z narušenej vzťahovej väzby*. Potom sa v kapitole 3 pozriete na *štyri podvedomé témy*, ktoré obmedzujú posun života vpred – štyri spôsoby, ktorými môžu byť narušené naše vzťahy, úspech, vitalita a zdravie.

Štyri podvedomé témy sú vstupnou bránou do samotného jadra našej spoločnej práce. Keď identifikujete hlavnú tému alebo témy, ktoré sa opakovane ozývajú vo vašom živote, môžete sa prostredníctvom *metódy základného jazyka* začať nalaďovať na svoj špecifický jazyk traumy. V kapitolách 4, 5, 6 a 7 identifikujete svoju základnú sťažnosť, základné opisy, základnú vetu a základnú traumy.

Vaše podvedomé témy spolu s vašim základným jazykom vytvárajú mapu uzdravenia. V kapitolách 8, 9 a 10 sa naučíte personalizované liečivé vety, rituály a praktiky, ktoré vám pomôžu prerušiť cyklus traumy. Napokon kapitoly 11 a 12 obsahujú špeciálne liečivé praktiky na podporu zdravých vzťahov a optimálneho úspechu v živote.

V celej pracovnej knihe nájdete písomné aj somatické (zamerané na telo) cvičenia, ktoré vás krok za krokom prevedú procesom uzdravovania. Tieto praktiky sú navrhnuté tak, aby išli do hĺbky. Možno sa dotknú aj citlivého miesta či dvoch. To je v poriadku. Zistil som, že trvalá zmena často zahŕňa určitú mieru nepohodlia. No zároveň pamätajte na to, že nad svojou skúsenosťou máte plnú kontrolu. Čokoľvek sa vám nebude zdať správne, nerobte to. Dôverujte svojej intuícii.

Hoci je táto práca na vás, nebudete na ňu sami. Počas cesty sa zoznámite s dvoma mojimi bývalými klientmi, Susan a Jordanom¹, ktorí tiež zažili rodinnú traumy. Budú odpovedať na tie isté otázky ako vy, a tak budete môcť sledovať ich príbeh bolesti, tajomstva, odvahy, objavovania a napokon aj uzdravenia.

Aby ste z tejto skúsenosti získali čo najväčší úžitok, tu je niekoľko odporúčaní:

- » Vyhradte si dostatok času a priestoru pre seba, aby ste mohli odpovedať na otázky a robiť cvičenia. Buďte otvorení. Buďte zvedaví. Zápaste s nimi. Neopúšťajte ich, kým sa nedostanete do hĺbky. A potom pokračujte ešte ďalej. Táto pracovná kniha vás bude viesť na každom kroku.

- » Táto pracovná kniha bola vytvorená tak, aby podporovala rôzne štýly učenia. Nájdete v nej teoretické informácie, príbehy zo skutočného života, otvorené písomné otázky, ktoré zapájajú myseľ aj srdce, aj somatické cvičenia, ktoré zapájajú telo. Používajte ju teda tak, aby najlepšie podporila vašu cestu uzdravovania: môžete plniť jednotlivé cvičenia postupne alebo si najprv prečítať celú knihu až do konca a potom sa k cvičeniam vrátiť.
- » Poznámka: Ak je to možné, odporúčam vykonávať cvičenia súčasne s čítaním pracovnej knihy. Sila spočíva v tom, že cvičenia robíte priebežne – nielen o nich čítate –, pretože vás každé z nich katapultuje na ďalšiu úroveň uzdravovania, keďže každé nadväzuje a rozvíja to predchádzajúce.

Keď vstúpите do krajiny nových objavov, ako váš sprievodca zostanem po vašom boku. Na každom kroku vám poskytnem nástroj, ktorý bude fungovať ako reflektor osvetľujúci cestu vpred. Poďme na to.

KAPITOLA 1



AKO DEDÍME NÁSLEDKY TRAUMY

Teraz, keď už máte predstavu o ceste, ktorá nás čaká, začnime tým, že sa dozvieme viac o dvoch typoch rodinnej traumy, s ktorými budeme pracovať: o zdedenej rodinnej traume a o traume z narušenej vzťahovej väzby (pripútania). V nasledujúcich dvoch kapitolách sa podrobnejšie pozrieme na vedu, ktorá za nimi stojí, a dáme vám príležitosť zamyslieť sa nad niektorými z vašich vlastných príbehov.

História, ktorú máte spoločnú so svojou rodinou, sa začína ešte skôr, než ste vôbec počatí. Vo svojej najranejšej biologickej forme, ako neoplodnené vajíčko, ste už zdieľali bunkové prostredie¹ so svojou matkou a starou matkou. Keď bola vaša babka v piatom mesiaci tehotenstva s vašou mamou, prekursorová bunka vajíčka, z ktorého ste sa vyvinuli, už bola prítomná v matkinom lone.² To znamená, že ešte predtým, než sa vaša matka vôbec narodila, vaša mama, vaša stará mama a najranejšie stopy vás samých sa nachádzali v tom istom tele – tri generácie s rovnakým biologickým prostredím. Toto nie je nová myšlienka: učebnice embryológie nám to vravia už viac ako storočie.

Váš počiatok možno podobne vystopovať aj v otcovskej línii. Prekursorové bunky spermie, z ktorej ste vznikli, boli prítomné vo vašom otcovi už v čase, keď bol ešte len plodom v lone svojej matky. V evolúcii vajíčka a spermie je však významný biologický rozdiel. Spermie vášho otca sa po dosiahnutí jeho puberty začali neustále množiť, zatiaľ čo vaša matka sa už narodila s celoživotnou zásobou vajíčok. O dvanásť