


Galit Atlas, PhD



Emocionálne dedičstvo

Ako zdedené traumy podvedome ovplyvňujú náš život

POCHVALNÉ RECENZIE

„Krásne, umelecké, elegantné. Doktorka Atlas šikovne využíva príbehy svojich pacientov, aby preskúmala archeológiu transgeneračnej traumy. Opisy terapeutického procesu vás vtiahnu; spoznáte pacienta aj terapeutku. A tým pádom sa budete musieť zamyslieť aj nad svojou vlastnou púťou. Táto kniha je klenot pre všetkých, ale pre tých, ktorí sa snažia pochopiť traumu, terapiu a proces zotavenia, je to nutnosť.“

— Bruce D. Perry, MD, PhD,
spoluautor knihy *Čo sa vám stalo?*

„Doktorka Atlas píše s hlbokým a živým súcitom pre tých, ktorí vo svojom zlomenom tele, mysli a duši nesú často nevyslovené traumy svojich ranejších predkov. Ako dieťa vyrastajúce v drsnej rodine vojnových utečencov, vysťahovalcov, etnicky segregovaných a zápasiacich imigrantov pokorne vyhlasujem, že generačnú traumu poznám do hĺbky. Doktorku Atlas uznávam ako niekoho, kto dopodrobna a fundovane píše o tom, čomu pracovne horším ‚generačné zranenie‘.“

— Dr. Clarissa Pinkola Estés Reyés,
autorka knihy *Ženy, ktoré behali s vlkami*

„Galit Atlas elegantne vysvetľuje znepokojujúce a zaujímavé aspekty emocionálneho dedičstva. Šikovne nám ukazuje, prečo môžeme ranám a „zaseknutiam“, ktoré nás trápia, čeliť, a že sa dajú odstrániť. Toto je vrchol súčasnej psychoanalýzy. A je to aj výborne napísané.“

— Susie Orbach, autorka *Fat Is a Feminist Issue*
(*Tuk je záležitosť feminizmu*)

„Galit Atlas nám svojou knihou dala dar. Vrelo a súcitne dokáže čitateľovi ukázať, ako by jeho súčasné ťažkosti mohli byť spojené so zdedenou minulosťou. S pomocou príbehov pacientov a svojich vlastných skúseností nás berie na cestu poznávania. Tým, že sa o tieto príbehy s nami delí, nám dáva

nahliadnúť poza náš vlastný záves a pomáha nám pochopiť, že ak svoje srdcia otvoríme nádeji, teraz by mohol byť ten správny čas prelomiť mlčanie, ktoré naši predkovia tak dlho držali.“

— Sharon Salzberg, autorka knihy
Real Happiness (Skutočné šťastie)

„Toto dielo Galit Atlas je inteligentné, vnímavé a provokatívne, ale tiež jemné, dojímavé a osobné. Talentovaní doktori nie sú vždy aj talentovaní spisovatelia, ale doktorka Atlas je, preto sa vám jej príbehy dostanú pod kožu. Svet epigenetiky je pre väčšinu z nás v plienkach, ale doktorka Atlas používa obyčajný jazyk, aby nám vysvetlila, ako sa rodíme s psychologickým odkazom, pred ktorým nedokážeme uniknúť, ale ktorému môžeme s jej pomocou porozumieť.“

— Juliet Rosenfeld, autorka knihy
The State of Disbelief (Stav neviery)

„Táto kniha je plná veľkej múdrosti, schopností a ľudskosti. Dôležité, úžasné, úchvatné čítanie.“

— Dr. Anne Alvarez, autorka knihy
Live Company (Živá spoločnosť)

„Kniha ponúka čitateľom, ktorí sa cítia zaseknutí v celoživotných vzorcoch, ktorí majú pocit, že ich prenasledujú duchovia ich rodinnej minulosti, mimoriadny vhľad. Doktorka Atlas sa umne delí o svoju vlastnú históriu a tiež o históriu svojich pacientov, pričom do príbehu nebadane zapletá relevantný psychologický výskum. Kniha doktorky Atlas sa číta ako trhák a zároveň ponúka hlboký psychologický náhľad do zdedenej traumy a rodinných tajomstiev. Táto kniha nepochybne zmení život čitateľov a pomôže im odomknúť ich nenaplnený potenciál.“

— Christie Tate, autorka knihy *Group (Skupina)*

„Galit Atlas sa drží Tolstého tvrdenia, že „všetky šťastné rodiny sú si navzájom podobné, no každá nešťastná rodina je nešťastná svojím spôsobom“, aby nám vyrozprávala o jedinečných spôsoboch, akými sa traumy udržiavajú v rodinách. Sú to vrstvené príbehy jej pacientov a ich tráum, ktoré rezonujú

s jej vlastnou históriou trauma a straty. Intimita jej rozprávania zachytáva pochopenie a zotavenie, ktoré Atlas so svojimi pacientmi podstupuje. Spoločne exhumujú tajomstvá a duchov, ktorí nesú a zakopávajú traumy, aby čitateľa pritiahli cez minulosť do prítomnosti a načrel tak do potenciálu, ktorým je budúcnosť. Taký potenciál nie je prosté snečné údolie. Nešťastné rodiny sa nestávajú bezmyšlienkovite šťastnými. Ako však Atlas prostredníctvom svojej štedrosti ukazuje, vynášanie tajomstiev a duchov na denné svetlo ponúka potenciál pre nové príbehy, plnší život a oslobodenie zvané šťastie.“

— Ken Corbett, PhD, autor *A Murder Over a Girl*
(*Vražda kvôli dievčaťu*)

„Vskutku múdra a odvážna kniha. Je to absolútne pádny rozbor toho, ako sa v psychoterapii odhaľuje nevedomý prechod trauma z generácie na generáciu. Doktorka Atlas nám svojím darom pre živú obrazotvornosť predostiera silné príbehy žiaľu držané v tajnosti, o deťoch, ktoré ten žiaľ nesú ďalej, nevediac, čo zatemňuje ich životy. Táto kniha je osvetlením zmyslu takých príbehov a hlboko uspokojí každého, kto sa pýta, čo môže psychoanalýza ponúknuť súčasnému svetu.“

— Dr. Jessica Benjamin, autorka knihy
The Bonds of Love (Putá lásky)

„Silné, zrozumiteľné, hlboko empatické skúmanie odkazu generačnej trauma. Kniha jasne ukazuje, že Galit Atlas nie je len nadaná psychoanalytička, ale aj talentovaná spisovateľka. Túto knihu milujem a hlboko ma zasiahla.“

— Dani Shapiro, autor knihy
Inheritance (Dedičstvo)

„Osvetľujúca kniha. Príbehy, o ktoré sa s nami doktorka podelila, odhaľujú moc našich zdedených rán poukazujúc na to, ako skúsenosti našich predkov v tichosti, ale s ďalekým dosahom tvarujú náš život, a ako v sebe máme potenciál na vyliečenie.“

— Lori Gottlieb, autorka knihy *Maybe You Should Talk to Someone* (*Možno by ste sa mali s niekým porozprávať*)

„Intímne, efektné a súcitné skúmanie medzigeneračnej traumy, jej prenosu v rodinách a toho, ako ju môžeme šikovne pozvať dnu, rozoznať, oslabiť, ale možno aj odstrániť prostredníctvom terapeutického vzťahu a spracovaním toho, čo doteraz nebolo pomenované alebo pomenovateľné.“

— Jon Kabat-Zinn, autor *knihy Liečivá sila všímavosti*

Galit Atlas, PhD



Emocionálne dedičstvo



Ako zdedené trauma
podvedome ovplyvňujú
naš život



ULTIMO PRESS

EMOTIONAL INHERITANCE

Copyright © 2022 by Galit Atlas

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Slovak edition © 2023 by Ultimo Press

Z anglického originálu *Emotional Inheritance* vydaného
vydavateľstvom Little, Brown and Company preložil Peter Krajčír.
V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.eu

Translation © 2023 Mgr. Peter Krajčír
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Ultimo Grafix

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 978-80-8289-007-8

*Táto kniha je venovaná
pamiatke Lewisa Arona.*

OBSAH

Stopa v mysli XIII

ČASŤ I.: NAŠI STARÍ RODIČIA

- | | | |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | Život a smrť v milostných aférach | 3 |
| 2 | Pomätenie jazykov | 19 |
| 3 | Sex, samovražda a hádanka žiaľu | 35 |
| 4 | Rádioaktivita traumy | 45 |

ČASŤ II.: NAŠI RODIČIA

- | | | |
|---|------------------------------------|----|
| 5 | Keď sa z tajomstiev stanú duchovia | 61 |
| 6 | Neželané deti | 67 |
| 7 | Povolenie plakať | 81 |
| 8 | Mŕtvy brat, mŕtva sestra | 97 |

ČASŤ III.: MY SAMI

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 9 | Príchut' zármutku | 105 |
| 10 | Kruh násilia | 117 |
| 11 | Neprebádaný život | 131 |

Otvárajú sa dvere 150

Podakovanie 153

O autorke 156

V tých dňoch nebudú viac hovoriť:
„Otcovia jedli plánky a synom stúpili zuby.”
— Jeremiáš 31: 29

STOPA V MYSLI

KAŽDÁ RODINA SI NESIE nejakú históriu trauma. Každá trauma sa v rodine udržiava jedinečným spôsobom a zanecháva svoju emocionálnu stopu na tých, ktorí sa ešte len narodila. Za posledných desať rokov súčasná psychoanalýza a empirický výskum rozšírili literatúru o epigenetike a zdedenej traume tým, že skúmali spôsob, akým sa trauma prenáša z generácie na generáciu a ako sa udržiava v našej myslí a tele, akoby patrila nám. Pri štúdiu medzigeneračnej trauma doktori skúmajú, ako sa trauma našich predkov prenáša ďalej v podobe emocionálneho dedičstva zanechávajúc stopu v našich myšliach a tiež v myšliach budúcich generácií.

Táto kniha je o umlčaných skúsenostiach, ktoré nepatria iba nám, ale aj našim rodičom, starým rodičom a prastarým rodičom, a o spôsoboch, ktorými tieto skúsenosti ovplyvňujú naše životy. Sú to tieto tajomstvá, ktoré nám často bránia žiť naplno. Ovpľyňujú naše duševné a fyzické zdravie, vytvárajú priepasť medzi tým, čo chceme dosiahnuť a čo sme schopní dosiahnuť, a prenasledujú nás ako duchovia. Táto kniha predstaví putá spájajúce minulosť, prítomnosť a budúcnosť a pýta sa: ako ďalej?

Už od útleho veku sme so súrodencami vedeli, o čom môžeme hovoriť a o čom nie. Nikdy sme sa nepýtali na smrť. Snažili sme sa nespomínať sex, a bolo lepšie nebyť príliš smutný, nahnevaný či sklamaný a už vôbec nie príliš hlasný. Naši rodičia nás nezaťažovali nešťastím, verili v optimizmus. Keď opisovali svoje detstvo, bolo vyfarbené krásnymi farbami, ktoré prekrývali trauma, chudobu a bolesť z rasizmu a imigrácie.

Obaja moji rodičia boli ešte malé deti, keď ich rodiny imigrovali do Izraela, otec z Iránu a matka zo Sýrie. Obaja vyrastali so šiestimi súrodencami v chudobných štvrtiach a zápasili nielen s chudobou, ale aj s predsudkami spojenými s tým, že pochádzali z etnickej skupiny, ktorá sa v Izraeli v päťdesiatych rokoch považovala za podradnú.

Vedela som, že môj otec mal dve sestry, ktoré ochoreli a zomreli ešte ako batolaťá skôr, než sa narodil, a že ako bábätko bol sám veľmi chorý a takmer to neprežil. Jeho otec, môj starý otec, bol od narodenia slepý a potreboval môjho otca, aby s ním chodil do práce predávať noviny na ulici. Ako dieťa som si uvedomovala, že môj otec nechodil do školy a od svojich siedmich rokov pracoval, aby podporil svoju rodinu. Naučil ma tvrdo pracovať, pretože túžil, aby som dosiahla vzdelanie, ktoré si on sám nikdy nemohol dovoliť.

Podobne ako môj otec, aj moja mama v ranom detstve zápasila so život ohrozujúcou chorobou. V desiatich rokoch prišla o svojho najstaršieho brata, čo bola pre celú rodinu obrovská trauma. Moja mama nemala veľa spomienok z detstva, preto mi zostali neznáme. Nie som si istá, či si moji rodičia uvedomovali, aké podobné boli ich osudy, ako bolo ich puto potichu zviazané s chorobou, chudobou, skorou stratou a hanbou.

Podobne ako iné rodiny, aj my sme mali nepísanú a nevyslovenú dohodu, že ticho je najlepší spôsob, ako vymazať to, čo je nepríjemné. V tých dňoch sme verili, že to, čo si nepamätáš, ťa nebolí. Lenže čo ak to, čo si nepamätáš, je v skutočnosti zapamätané a do teba vložené napriek tvojej najlepšej snahe?

Bola som ich prvé dieťa a ich traumatická minulosť prežívala v mojom tele.

Tam, kde som vyrastala, boli vojny a často sme sa ako deti cítili vystrašené a nie celkom sme chápali, že nás vychovávajú v tieni holokaustu a že násilie, strata a nekonečný žiaľ sú naším národným dedičstvom.

Jomkipurská vojna, ktorá bola vtedy už piatou od roku 1948, začala, keď som mala len dva roky. Moja sestra sa narodila v prvý deň vojny. Môj otec musel narukovať ako skoro všetci muži. Nechali ma u susedy, kým moja mama šla sama do nemocnice, aby tam porodila moju sestru. Ohromný útok na Izrael všetkých prekvapil a mnoho zranených vojakov previezli do nemocníc, ktoré boli potom príliš preplnené, aby v nich ženy mohli rodiť. Ženy presunuli na chodby.

Veľa si toho o vojne nepamätám, ale ako to obvykle býva s detskými spomienkami, všetko mi to pripadalo normálne. Mnoho rokov potom sa v škole konávali každý mesiac „branné cvičenia“. My deti sme precvičovali pokojný presun do krytov, šťastné, že namiesto učenia sa môžeme v kryte hrať spoločenské hry a žartovať o rakete, ktorá by ho mohla zasiahnuť, alebo o teroristoch, ktorí by nás mohli vziať ako rukojemníkov. Učili nás, že nič nie je také ťažké, aby sa to nedalo zvládnuť, že nebezpečenstvo je normálnou súčasťou života, a že nám stačí, aby sme boli statoční a udržali si zmysel pre humor.

V škole som sa nikdy nebála. Iba v noci som mala strach, že by si nejaký terorista vybral práve náš dom a ja by som nedokázala zachrániť svoju rodinu. Rozmýšľala som nad všetkými vhodnými miestami, ktoré ľudia zvykli využívať počas holokaustu: pivnica, podkrovia, za knižnicou, v šatníku. Trik bol v tom, že ste museli byť neustále potichu.

Lenže v hre ‚byť potichu‘ som nebola veľmi dobrá. Ako tínedžerka som začala tvoriť hudbu a sama seba som sa pýtala, či nestačí len robiť hluk a byť vypočutá. Keď som stála na pódiu, hudba bola čarovná. Dodávala hlas tomu, čo som ináč nemohla vysloviť nahlas. Bola mojím protestom proti nevyslovenému.

A potom v roku 1982 vypukla libanonská vojna a ja som bola dosť stará na to, aby som si uvedomila, že sa deje niečo strašné. Na školskú pamätnú stenu pribúdalo stále viac a viac mien, tentokrát ľudí, ktorých sme osobne poznali. Rodičia, ktorí stratili svojich chlapcov, prišli do školy na spomienkovú slávnosť. Bola som hrdá na to, že som to ja, kto im môže spievať, pozeráť sa im priamo do očí a nezaplakať, pretože inak by som tú pieseň pokazila a niekto iný by ma musel nahradiť. Každý rok sme obrad zakončovali piesňou „Shir la shalom (*Pieseň za mier*)“, jednu z najznámejších izraelských skladieb. Z hĺbky duše sme spievali za mier. Chceli sme začať odznova a vybudovať slobodnú budúcnosť.

Vyrastala som na sľube mojich rodičov, ktorí vraveli, že kým deti dosiahnu osemnásť rokov, nebude viac vojen. Lenže to sa do dnešného dňa nestalo. Slúžila som v armáde ako hudobníčka, modlila sa za mier, cestovala z jednej základne na druhú, predvádzala hranie, spievala pre vojakov.

Bola som devätnásťročná vojačka, keď začala vojna v zálive. Boli sme práve na turné a rokenrolová hudba, ktorú sme hrali, bola hlasná, taká hlasná, že sme

sa museli uisťovať, či nepočujeme zvuk sirén, aby sme včas mohli ujsť do krytov a nasadiť si plynové masky. V istom momente sme sa rozhodli tých masiek a krytov vzdať a miesto toho sme bežali na strechy budov, odkiaľ sme sledovali rakety odpálené z Iraku a snažili sa odhadnúť, kam asi dopadnú. Po každom hlučnom výbuchu sme sa vrátili k svojej hudbe a hrali sme ešte hlasnejšie.

Spievali sme vojakom, ktorí boli zároveň našimi kamarátmi z detstva, susedmi a súrodencami. A keď sa ich oči naplnili slzami, čo bolo časté, cítila som moc, že sa viem svojím srdcom dotknúť iného vyrieknutím nevysloviteľného. Naša hudba vyjadrovala toľko z toho, čo sme nemohli povedať nahlas: že sa bojíme, ale nemôžeme to priznať dokonca ani len sebe, že sme ešte primladí a chceme ísť domov, zaľúbiť sa a cestovať ďaleko. Že chceme žiť normálne životy, ale nie sme si istí, čo vlastne znamená: „normálne“. Tvorba hudby a spev boli zmysluplné a oslobodzujúce. Bol to začiatok môjho hľadania pravdy, odkryvania emocionálneho dedičstva v mojom vnútri.

Napokon som o niekoľko rokov neskôr opustila svoju domovinu, presťahovala sa do New Yorku a začala študovať nevysloviteľné – všetky tie tiché spomienky, pocity a túžby, ktoré stoja mimo vedomia. Stala som sa psychoanalytičkou, ktorá skúma nevedomie.

Analýza mysle, podobne ako mysteriózny príbeh, má v sebe prvky vyšetrovania. Vieme, že Sigmund Freud, veľký pátrač v nevedomej mysli, bol fanúšikom Sherlocka Holmesa a mal veľkú knižnicu detektívnych románov. Freud si istým spôsobom prepožičal Holmesovu metódu: zbieranie dôkazov, hľadanie pravdy pod povrchom pravdy, hľadanie skrytých realít.

S mojimi pacientmi sa podobne ako detektívi snažíme nasledovať indicie a načúvať nielen tomu, čo hovoria, ale aj ich odmlkám, hudbe toho, čo je pre nás oboch neznáme. Je to jemná práca zbierať spomienky z detstva o tom, čo kto povedal alebo urobil, načúvať vynechaným, nevy povedaným príbehom. Hľadáme stopy, skladáme ich do obrazu a pýtame sa, čo sa naozaj stalo a komu.

Tajomstvá mysle nezahŕňajú len skúsenosti našich vlastných životov, ale aj tých, ktoré so sebou nevedomky nesieme: spomienky, pocity a traumy, ktoré dedíme po predchádzajúcich generáciách.

BOLO TO HNEĎ po druhej svetovej vojne, keď psychoanalytici prvýkrát začali skúmať dopad traumy na nasledujúcu generáciu. Mnohí z tých

analytikov boli Židia, ktorí ušli z Európy. Ich rodičia prežili holokaust a neskôr potomkovia tých, čo prežili, deti, ktoré niesli nejakú nevedomú stopu bolesti svojich predkov.

Počiatkom sedemdesiatych rokov neuroveda potvrdila zistenia psychoanalytikov o tom, že trauma preživších, dokonca aj tie najtemnejšie a nevyzvedané tajomstvá majú skutočný vplyv na životy ich detí a vnúčat. Tieto relatívne nové štúdie sa zameriavajú na epigenetiku, negenetické vplyvy a modifikácie génovej expresie. Analyzujú to, ako sa gény menia v potomkoch tých, čo prežili traumy, a skúmajú spôsoby, akými prostredie, najmä trauma, dokáže na génoch človeka zanechať chemickú stopu, ktorá sa prenáša na nasledujúcu generáciu. Ten empirický výskum zdôrazňuje výraznú úlohu, ktorú zohrávajú stresové hormóny v rozvoji mozgu, a teda v biologickom mechanizme, ktorým sa trauma prenáša z generácie na generáciu.

Veľká časť výskumu Icahnskej lekárskej školy pri nemocnici na hore Sinai pod vedením doktorky Rachel Yehuda, riaditeľky štúdií o traumatickom strese, a jej tímu odhaľuje, že deti tých, čo prežili holokaust, majú nižšiu hladinu kortizolu, hormónu, ktorý pomáha telu zotaviť sa po traume. Zistili, že potomkovia tých, čo prežili holokaust, majú iný profil stresových hormónov ako ich vrstovníci, čo ich zrejme predurčuje na úzkostné poruchy. Výskum naznačuje, že zdravé deti tých, čo prežili holokaust, ale tiež deti predkov, ktorí boli otrokmi, vojnovými veteránmi alebo zažili veľkú traumy, s väčšou pravdepodobnosťou prejavujú príznaky post-traumatickej stresovej poruchy (PTSD), ktorou často trpia ľudia, ktorí zažili traumatické udalosti, alebo keď sa stali svedkami násilných činov.

Z evolučného hľadiska by účelom takýchto epigenetických zmien mohlo byť biologicky pripraviť deti na prostredie podobné tomu, v ktorom žili ich rodičia, a pomôcť im prežiť. V skutočnosti ich však často ponechávajú zraniteľnejšími pred symptómami traumy, ktorú ani nezažili na vlastnej koži.

Tento výskum nie je pre tých z nás, ktorí študujeme ľudskú myseľ, prekvapivý. V našej klinickej praxi vidíme, ako traumatická skúsenosť vniká do mysle nasledujúcej generácie a prejavuje sa záhadným a často prekvapivým spôsobom. Ľudia, ktorých milujeme a ktorí nás vychovali, žijú v nás. Zažívame ich emočnú bolesť, snívame ich spomienky, vieme, čo nám vyslovene

nepovedali, a tieto veci tvarujú naše životy spôsobom, ktorému nie vždy rozumieme.

Dedíme rodinné traumy, dokonca aj tie, o ktorých nám nepovedali. Dva psychoanalytici maďarského pôvodu, Mária Török a Nikolas Abraham, ktorí v Paríži pracovali s preživšími holokaustu a ich deťmi, používali slovo „fantóm“, aby opísali mnohé spôsoby, ktorými druhá generácia pociťovala utrpenie a straty svojich rodičov aj vtedy, keď o nich rodičia nikdy nehovorili. Zdedené pocity nespracovanej traumy ich rodičov boli fantómovia žijúci v nich, duchovia nevypovedaného a nevypovedateľného. Sú to tieto „fantómové“ skúsenosti, nie celkom živé, ale ani mŕtve, ktoré dedíme. Vstupujú do našej reality viditeľne a skutočne, objavia sa a zachovávajú stopy. Vieme a cítime niečo a nie vždy si uvedomujeme, odkiaľ to pochádza.

Emocionálne dedičstvo prepája skúsenosti mojich pacientov a moje vlastné príbehy straty, osobnej a národnej traumy s psychoanalytickým pohľadom a najnovším psychologickým výskumom. Opisuje mnohé spôsoby, ktorými môžeme nájsť duchov minulosti, ktorí nás ťahajú k zemi a zasahujú do našich životov. Všetko, o čom vedome nevieme, prežívame odznova. Udržiava sa to v našich myšliach a telách a ukazuje sa to v niečom, čomu hovoríme symptómy: bolesti hlavy, obsesia, fóbie a nespavosť môžu byť znakmi toho, čo sme zatlačili do najtemnejších zákutí našej mysle.

Ako dedíme, udržiavame a spracúvame veci, ktoré si nepamätáme alebo sme ich priamo nezažili? Aká je ťarcha toho, čo je prítomné, avšak nie celkom známe? Dokážeme naozaj jeden pred druhým udržať tajomstvá? Čo vlastne prenášame do nasledujúcich generácií?

Tieto a iné otázky skúmam na ceste k oslobodeniu tých našich častí, ktoré sú udržiavané v zajatí tajomstiev minulosti.

TÁTO KNIHA sa zrodila na sedačke v intímnom rozhovore medzi mojimi pacientmi a mnou. S ich dovoľením predstavuje ich emocionálne dedičstvo, nepredstaviteľnú traumy a skryté pravdy (rovnako ako aj moje) na našej ceste oslobodenia sa od odkazu traumy. Skúmam zakázané pocity, spomienky zabudnuté alebo bagatelizované našou myslou a čriepky našej histórie, ktorú nám lojalita k našim blízkym bráni skutočne spoznať alebo si pamätať. Každý príbeh predstavuje svoj vlastný spôsob skúmania minulosti a zároveň

sa pozerá do budúcnosti. Keď sme pripravení rozbaľiť svoje dedičstvo, dokážeme čeliť duchom, ktorých v sebe nesieme.

V knihe opisujem mnohé tváre zdedenej traumy, jej vplyv a to, ako sa posunúť ďalej. Prvá časť sa sústreďuje na tretiu generáciu tých, čo prežili: na traumy starých rodičov a jej manifestáciu v mysli vnúcat. Pozerám sa na tajomstvá zakázanej lásky, na neveru a jej vzťah k medzigeneračnej traume. Skúmam duchov sexuálneho zneužívania, efekt samovraždy na nasledujúce generácie a zvyšky homofóbie v nevedomej mysli. Rozoberám myšlienku profesorky Yolandy Gampel o „rádioaktívite traumy“, čo je to emočná „radiácia“ nešťastia, ktorá sa šíri do života nadchádzajúcich generácií.

Druhá časť sa sústreďuje na pochované tajomstvá našich rodičov. Skúma nevyslovené pravdy z čias pred naším narodením alebo z nášho raného detstva. Hoci si tieto pravdy neuvedomujeme, formujú naše životy. Venujem sa tomu, ako človeka dokáže zmraziť smrť súrodenca, predstavujem myšlienku „neželaných“ detí a želanie ich smrti v dospelosti a analyzujem traumy vojakov a maskulinnu zraniteľnosť odhalenú v terapeutickom vzťahu.

Tretia časť pátra po tajomstvách, ktoré máme sami pred sebou, po realite, ktorá je príliš hrozivá, aby sme ju poznali, alebo ju nedokážeme naplno spracovať. Sú to príbehy materstva, lojality a lži, fyzického týrania, priateľstva a bolestivej straty, ktoré preukazujú, ako často o niečom vlastne vieme, hoci to držíme na skrytých miestach v našej mysli.

Veci, ktoré sami pred sebou držíme v tajnosti, nás majú ochrániť skreslovaním reality a pomôcť nám udržať nepríjemné informácie ďaleko od nášho vedomia. Využívame nato naše obranné mechanizmy: idealizujeme si tých, o ktorých nechceme mať nepríjemné pocity, stotožňujeme sa s rodičom, ktorý nás zneužíval, rozdeľujeme svet na dobrý a zlý, aby sme ho spravili bezpečným a predvídateľným. Na ostatných premietame to, čo sami nechceme cítiť alebo je to niečo o nás samotných, čo v nás vyvoláva úzkosti.

Je to emočný obranný mechanizmus represie, ktorý bagatelizuje naše spomienky a oberá ich o zmysel. Represia nás chráni tak, že oddelí spomienku od jej emočného významu. V takých prípadoch sa trauma udržuje v mysli ako udalosť, ktorá nie je „nič mimoriadne“, „nič podstatné“. Prerušenie medzi myšlienkami a pocitmi nám umožňuje chrániť sa pred precítením

niečoho, čo by bolo príliš zdrvivujúce, ale zároveň udržuje traumu v izolácii a nespracovanú.

Naše obranné mechanizmy sú dôležité pre naše duševné zdravie. Spravujú našu emočnú bolesť a formujú naše vnímanie samých seba a sveta okolo nás. Ich ochranná funkcia však zároveň obmedzuje našu schopnosť skúmať náš život a žiť ho naplno. Tie zážitky, ktoré boli pre nás príliš silné, aby sme ich dokázali plne pochopiť a spracovať, sa prenášajú na ďalšiu generáciu. Traumy, ktoré sú nevysloviteľné a príliš bolestivé na to, aby ich myseľ strávil, sú tie, ktoré sa stávajú naším vlastným dedičstvom a ovplyvňujú naše deti a deti našich detí spôsobom, ktorému nerozumejú a neovládajú ho.

Väčšina osobných príbehov, ktoré tu rozprávam, sú opisy pochovaných tráum z minulosti držaných v tichosti medzi ľuďmi, životné udalosti, o ktorých sa nie celkom hovorilo, ale napriek tomu o nich všetci záhadne vedeli. Sú to práve príbehy, ktoré nikdy neboli vypovedané, zvuky, ktoré boli umlčané, ktoré nás ničia. Pozývam vás, aby ste šli so mnou prelomiť mlčanie, vystopovali a objavili duchov, ktorí obmedzujú našu slobodu, emocionálne dedičstvo, ktoré nám bráni ísť za našimi snami, tvoriť, milovať a žiť naplno.

NAŠI STARÍ RODIČIA

*Zdedená trauma
predchádzajúcich generácií*

VŠETCI MÁME svojich fantómov. Ako však raz napísali psychoanalytici Mária Török a Nicolas Abraham: „To, čo nás straší, nie sú mŕtvi, ale priepasť, ktoré v nás zachovali tajomstvá druhých ľudí.“ Hovorili o medzigeneračných tajomstvách a nespracovaných zážitkoch, s ktorými často nie je spojený žiaden hlas ani obraz, ale napriek tomu vstupujú do našej mysle. Nosíme emočný materiál patriaci našim rodičom a starým rodičom a uchováваме ich straty, ktoré nikdy celkom neartikulovali. Tieto traumy pociťujeme, hoci o nich vedome nič nevieme. Staré rodinné tajomstvá žijú v nás.

Táto časť sa v prvom rade sústreďuje na tretiu generáciu prežívšich. Zameriava sa na dôsledky holokaustu, kde sa potlačovaná trauma mení na bezmennú hrôzu – a nevy povedané príbehy sa zrazu opätovne odohrávajú. Skúma vplyv ranej straty na ďalšie generácie, nazerá na to, ako sexuálne zneužívanie starého rodiča môže ovplyvniť život vnúčaťa, a ukazuje, ako sa tajomstvo zakázanej lásky starého otca prejavuje v mysli jeho vnuka. Keď sa nachádzame na pomedzí života a smrti, často nám podá záchranné koleso práve erotika, prostredníctvom ktorej nájdeme cestu späť do sveta živých. Zakázané a tajomné poznanie v nás vyvoláva pocit neuspokojenia.

ŽIVOT A SMŘ V MILOSTNÝCH AFÉRACH

EVE DVAKRÁT DO TÝŽDŇA hodinu šoféruje, aby sa dostala na sedenie so mnou. Vraví, že neznáša šoférovanie, že by si priała, aby ju niekto odviezol, počkal na ňu pred mojou ordináciou, a potom ju zas odviezol domov. Nepotrebuje, aby ju ten človek zabával, ba ani rozprávať sa spolu nemusia. Úplne by jej stačilo sedieť vedľa šoféra a počúvať hudbu.

Keď mi Eve opisuje samu seba, ako potichu sedí pri šoférovi, snaží sa byť dobrá a tichá, nikoho nevyrušovať, nerobiť problémy a tváriť sa, že neexistuje, zaplaví ma vlna smútku.

Na jednom z našich sedení som sa jej spýtala, aká bola jej najranejšia spomienka. Povedala: „Mala som päť rokov, čakala som pred školou na mamu, aby ma vyzdvihla, ale ona zabudla. Myslela som si, že tam mám sedieť a čakať, kým si nespomenie. Hovorila som si, aby som bola trpezlivá.“

Prvá spomienka z detstva v sebe skrýva všetky hlavné ingrediencie budúcej terapie. Často vykresľuje dôvody, prečo pacient hľadá terapiu a ponúka obraz jeho pohľadu na seba. Každá spomienka v sebe skrýva predchádzajúce a zároveň nasledujúce potlačené spomienky.

Evína prvá spomienka mi hovorí o skúsenosti s tým, že na ňu zabudli. Postupne začína byť jasné, že ju často nechávali osamote, bez dohľadu rodičov a že vyrástla ako najstaršia zo štyroch detí v rodine plnej zanedbávania a emočného chladu.

Niečo ma k Eve priťahuje. Je to štyridsiatnička s dlhými hnedými vlasmi splývajúcimi na plecía a zelenými očami obvykle zakrytými veľkými