

VIENNA PHARAON

**VAŠA
RODINA
NIE JE
VÁŠ
OSUD**

Ako prelomiť rodinné vzorce,
aby ste mohli slobodne žiť a milovať

VIENNA PHARAON

**VAŠA
RODINA
NIE JE
VÁŠ
OSUD**

Ako prelomiť rodinné vzorce,
aby ste mohli slobodne žiť a milovať



eastone BOOKS

THE ORIGINS OF YOU

Copyright © 2023 by Vienna Pharaon

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *The Origins Of You* vydaného vydavateľstvom Putnam
preložil Vladimír Bojo.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Vladimír Bojo

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 978-80-8109-760-7

*Mojim pomocníkom na duši:
Connorovi, Codemu a Bronxovi.
Ste všetkým dobrým na tomto svete.*

Obsah

Autorkina poznámka	IX
Úvod: Rodiny, z ktorých pochádzame	1

ČASŤ I: NAŠE KORENE

1 Naša minulosť je našou prítomnosťou	15
2 Pomenujte svoje poranenie	27

ČASŤ II: NAŠE PORANENIA A ICH PÔVOD

3 Chcem sa cítiť hodný niečoho	51
4 Chcem niekam patriť	76
5 Chcem, aby ma uprednostňovali	98
6 Chcem veriť	121
7 Chcem sa cítiť v bezpečí	142

ČASŤ III: ZMENA SPRÁVANIA VO VZŤAHU

8 Konflikt	169
9 Komunikácia	192
10 Hranice alebo obmedzenia	217

ČASŤ IV: VAŠA REHABILITÁCIA

11 Aby vo vás zostalo i naďalej to, čo ste sa naučili	235
Záver	247
Poďakovanie	251
Poznámky	255

Autorkina poznámka

Nebola by som schopná napísať túto knihu bez veľkej obetavosti a dôvernej spolupráce mnohých neuveriteľných ľudí, ktorí sa odvážne rozhodli so mnou podeliť o svoje príbehy. Bolo pre mňa prioritou zamaskovať každú identitu a rozpoznateľné detaily svojich klientov. V pár prípadoch som skombinovala aspekty viacerých klientov a pripísala som ich jednému z nich. Jadro všetkých príbehov je pravdivé a uistila som sa, že všetky vykonané zmeny si stále ctia príbeh jednotlivca.

Taktiež upozorňujem, že zneužívanie, samovražda a závažné duševné poruchy sú témami siedmej kapitoly. Prosím, majte to pri čítaní na pamäti.

A nakoniec, dúfam, že v knihe nájdete časti samého seba, hoci táto kniha všetko nepokrýva. Zmena je rôznorodá a náročná pre každého a odhalenia, s ktorými tu prídete do kontaktu, môžu niekedy spôsobiť destabilizáciu alebo zaviesť novú dynamiku do vašej rodiny. Spolupráca s terapeutom v čase, keď hľadáte cestu ozdravenia svojich vzťahov, môže veľmi pomôcť. Platí to najmä pre tých, ktorí sa snažia vyliečiť z traumy, ktorá si často vyžaduje angažovanejší prístup. Ak ste zažili traumy alebo komplexnú traumy, pravdepodobne budete mať osov zo spolupráce s terapeutom vyškoleným na túto oblasť.

ÚVOD

Rodiny, z ktorých pochádzame

Mala som iba päť rokov, keď som sa vo svojej rodine ocitla v rozkole, ktorý ma poznačil, a na dlhé nadchádzajúce roky určil smerovanie mojich vzťahov.

Dlho som odmietala pripustiť, aký vplyv mala na mňa moja minulosť, na *všetko* v mojom živote. Nikdy by som úplne nepochopila význam týchto raných udalostí bez vzdelania v psychológii, vedomostí o pretrvávajúcich účinkoch traumy a hlbkej zvedavosti v oblasti vzťahov. Boli to roky tvrdej práce, než som pochopila dopad toho, čo sa dávno predtým stalo, a prešli roky, kým som aktívne prevzala kontrolu nad tým, kým chcem byť vo vzťahoch. Sú to cenné poznatky o ktoré sa chcem v tejto knihe s vami podeliť. Ale predbieham. Začnime od začiatku.

Začnime mojím pôvodom.

Bol to nádherný slnečný deň v lete v roku 1991. Snažila som sa urobiť z chatrného zlatého náramku módnú náušnicu s obručou – chcela som vyzeráť ako dospelá –, keď som začula spoza dverí spálne otcov zvýšený hlas. Vždy som sa bála otcovho hnevu. Bol to typ človeka, ktorý často dominoval v situáciách, v ktorých sa ocitol, a moc a kontrola, ktorú vyžaroval, pôsobili hrozivo a manipulatívne.

Moja radosť zo skvelého šperkárskoho projektu sa okamžite rozplynula.

„Ak odídeš, viac sa nevracaj,“ kričal na mamu.

Tie slová ma bodali. Nikdy som nepočula taký hnev adresovaný niekomu, koho milujem, niekomu, kto ma miloval. *Ak odídeš, nevracaj sa.*

O niekoľko minút mama vybehla na poschodie a naliehala na mňa, aby som si zbalila veci. Nemala som veľa času na to, aby som pochopila, čo sa stalo. Jediné, čo som vedela, bolo, že odchádzame.

Vyzdvihli sme starú mamu z matkinej strany a odišli žiť na pobrežie štátu New Jersey, kde som sa určite hrala vo vlnách a stavala hrady z piesku, a pravdepodobne som presvedčila mamu, aby sme sa cestou domov zastavili na zmrzlinu. Stále mi nedošlo, že „domov“ teraz znamenal niekde inde. Vysadenie starej mamy neznamenal iba ďalšiu zastávku. Bol to cieľ cesty.

Keď sme dorazili do domu mojej starej mamy, usadili sme sa a odpočívali po dni strávenom na slnku. Onedlho sa ozval telefón. Hoci sa v tom čase ešte nedalo vidieť číslo volajúceho, bolo jasné, kto je na druhom konci linky. Otec chcel okamžite hovoriť s mamou, ale stará mama veľmi dobre vedela, ako jej odovzdať odkaz. O chvíľu sme už všetci bežali k susedom. Nebol čas na rozmýšľanie. Len čas bežať.

Asi o desať minút neskôr prišiel môj otec a jeho brat, môj strýko, a zastavili na príjazdovej ceste do domu starej mamy. Z diaľky sme ich pozorovali, ako búchali na vchodové dvere, obchádzali dom a pokúšali sa niekoho zbadať vo vnútri. Mamine zaparkované auto bolo jasným dôkazom, že nemôžeme byť ďaleko. Pamätám si, že som sa opatrne pozerala ponad parapet, aby som videla, čo sa deje hneď vo vedľajšom dome. Otec a strýko vyzerali ako malé postavy v diaľke, ale stále som videla ich hnev.

Chcela som na otca zavolať, ale bála som sa. Ukrývala som sa spolu s mamou a cítila som sa vystrašená a neistá, ale zároveň som si hovorila: *Som tu, ocko.*

O chvíľu neskôr dorazila polícia.

Cítila som strach z maminho hlasu, keď chcela, aby som sa s ňou ukryla v šatníku. *Naozaj sa to deje.* Povedala mi, aby som ani nepípla. Potom sa ozvalo zaklopanie, ktoré do mňa preniklo známym spôsobom. Suseda otvorila dvere dvom rozzúreným mužom a dvom policajtom. Otázky prichádzali od policajtov, zatiaľ čo obvinenia od

môjho otca a strýka. Vedeli, že sme vo vnútri, ale nikto ich dnu nepozýval.

Cítila som, ako hnev narastá. *Musí existovať niečo, aby sa to dalo napraviť*, modlila som sa. *Ako to zastavím? Len chcem, aby boli obaja v poriadku.*

Napriek tomu neexistoval spôsob, aby boli obaja moji rodičia šťastní. Nemohla som si ich vybrať oboch naraz. Neexistoval spôsob, ako si vážiť jedného bez toho, aby som neublížila alebo sklamala toho druhého. Aspoň som si to myslela. Ich boj sa nedal zastaviť.

Počas celého incidentu sme zostali my, moja mama a ja, nehybne, ruka v ruke v šatníku.

A hoci som v tej chvíli nenachádzala slová, ktorými by som to opísala, práve v tej chvíli sa zrodila moja rana týkajúca sa pocitu bezpečia. Vtedy som ešte netušila, ako dlho zostanem uväznená v tom okamihu.



Hoci sa moji rodičia veľmi snažili, nedokázali ma ochrániť pred svojim hnevom. Moje fyzické bezpečie nebolo nikdy ohrozené, ale systém, ako som nazývala svoju rodinu, sa rúcal a horel. Chaos sa stal statusom quo. Videla som dvoch dospelých, ktorí sa jeden druhému vyhrážali, boli manipulatívni, prejavovali paranoju, emočné výbuchy, zneužívanie, kontrolu a strach. Aj keď sa to pred mnou snažili utajiť, videla som to, cítila som to a prežívala spolu s nimi. Môj svet sa náhle, dramaticky stal nebezpečným. Dvaja ľudia, v ktorých som verila, že budú mojimi ochrancami, boli takí zaneprázdnení vzájomným bojom, že na mňa na čas zabudli.

Uvedomila som si, že si musím vytvoriť vlastné bezpečie.

Prevzala som úlohu mierotvorcu v snahe uhasiť požiar a udržať rodinu v chode. Pre päťročné dieťa to bola náročná úloha. Neuvedomujúc si, že to nie je moja zodpovednosť, venovala som sa jej všetkým, čo som mala. Stala som sa pozoruhodnou herečkou. Zistila som, že to, že mi nie je vždy dobre, je pre mojich rodičov príliš náročné, a tak som si hovorievala, že: „som v poriadku“ – s jediným zámerom, aby som viac

rodičov nezaťažovala. A v snahe ich vždy potešiť a povedať im to, čo som si myslela, že chcú počuť, nikdy som im nehovorievala o svojich potrebách, iba som potvrdzovala ich veci. Stala som sa dieťaťom, ktoré nič nepotrebovalo, neobyčajným vo všetkom, čo som si zaumienila, a ktoré sa vždy pokúšalo zmenšiť ich bremeno a odpútať ich pozornosť od toho, čo sa práve dialo.

Moja zranená istota – viac o tom rozpoviem na nasledujúcich stranách – zostávala nevyriešená a opakovane zraňovaná a naďalej nevedomky riadila môj život. Vždy som bola v strehu, vždy som bola pripravená uhasiť potenciálny požiar, či už požiar zakladali moji rodičia, priatelia, alebo nakoniec moji vlastní partneri. Ale dlhodobé dôsledky prijatia tejto nevhodnej úlohy mierotvorcu a omylom vynaloženého úsilia na to, aby bolo všetko v poriadku, mi neskôr zabrali roky, kým som ich zanalyzovala. Naučila som sa meniť tvar, minimalizovať, maximalizovať a skresľovať seba a svoje zážitky v mene toho, aby som niekoho potešila. Vypestovala som si návyk, na ktorom som neskôr musela neúnavne pracovať, aby som sa ho zbavila, ak som chcela mať skutočné vzťahy.

Stala som sa takou zručnou v uistení sa, že čo sa stalo mojim rodičom, sa nestane mne, že som sa nakoniec zamotala do pretvárania všetkého, čoho som sa bála. Strach z toho, že ma bude niekto ovládať, ako môj otec ovládal mamu, spôsobil, že som neustále kontrolovala samu seba. Moji priatelia, ktorí boli ku mne láskaví a dodávali mi pocit vážnosti, ma urobili nezraniteľnou a neautentickou, čo mi zabránilo vybudovať si skutočné vzťahy. A potom to pohodové dievča, ktoré je nad všetkým, mi zabránilo odhaliť, čo naozaj cítim a potrebujem pre uspokojenie svojich potrieb. Uviazla som vo svojich osobných a profesijných vzťahoch. Pretvárala som každý vzorec, ktorý som prisahala, že sa viac nezopakuje.

Keď som bola prvýkrát na terapii, nič z toho som nevidela. Bola som presvedčená, že potrebujem „zlepšiť komunikáciu a vyriešiť nezhody vo vzťahoch“. Zistila som, že nepochopiteľne nesúhlasím s ľuďmi vo všetkých aspektoch svojho života – s priateľmi, kolegami a najmä s ľuďmi, s ktorými som chodila na rande –, ale nikdy sa mi nepodarilo vystopovať túto moju frustráciu a problémy k incidentu v detstve, ktorý to podnietil. *Prežila si to, hovorievala som si. Bud' pokojná.*

Ale hlboko vo svojom vnútri som vedela, že to tak nie je. Základný problém (o čom všetkom v *skutočnosti* bol ten konflikt) sa vzťahoval k tomu dňu naplnenému hrôzou. Vzťahoval sa k rodine, z ktorej pochádzam, a z toho vyplývajúcej trhliny v pociť bezpečia. A až vtedy, keď som sa na seba začala pozeráť cez zväčšovacie sklo rodiny, z ktorej pochádzam, začala som sa konečne uvoľňovať.



Zrazu, keď sa na to pozrieme z tejto novej perspektívy, mi môj spôsob bytia a existovania konečne začal dávať zmysel. Videla som, ako pominuteľný zážitok, ktorý sa stal pred desiatkami rokov, mal na mňa trvalý vplyv. Snažila som sa ignorovať pôvodnú ranu, ktorá otriasla mojím zmyslom pre bezpečie, a pokúsila som sa vyhnúť následnej bolesti. Stala som sa neviditeľnou osobou, ktorá sa pokúšala vyhnúť zvyšovaniu napätia v našej rodine a v každom nasledujúcom vzťahu.

Upozornenie: Snaha nepridávať stres ostanným iba vytvára pre vás samých ďalší stres a bolesť. Prekonávanie problému – plná strachu a bez toho, aby som si dostatočne uvedomila jeho pôvod – nefungovalo ani v mojich vzťahoch v dospelosti. A ani môj obranný mechanizmus – pohodové dievča, ktoré je nad všetkým. Moje snahy vyhnúť sa bolesti a cítiť sa v „bezpečí“ mali presne opačný účinok. Skrývaním toho, ako sa *skutočne cítim*, neprijímaním svojich potrieb alebo presviedčaním samej seba som iba potláčala svoj vnútorný rozpor, ktorý sa aj tak prejavil niekde inde. A tým, že som sa ukrývala pred bolesťou a ranami – a nevšímala si, že *je* tu niečo, čomu by som mala venovať pozornosť –, odopierala som si uzdravenie.

Dobrá správa – ktorú som objavila na základe tvrdej práce na sebe a v spolupráci so stovkami klientov počas pätnástich rokov práce ako partnerská a rodinná terapeutka – je, že to tak nemusí byť. Len to, že máme rany z detstva, ešte neznamená, že sme odsúdení opakovať tieto vzorce. Ak sa zastavíme a pochopíme, odkiaľ pochádzajú tieto rany (naše pôvodné naratívy), a nájdeme si priestor na to, aby sme sa mohli inak rozhodnúť, dokážeme sa dostať k významnému posunu

v uzdravení. V skutočnosti sú naše pôvodné naratívy cestovnou mapou k uzdraveniu, ak sme ochotní sa na ne naozaj pozrieť.

Počas svojej kariéry som strávila s klientmi viac než 20 000 hodín. Zároveň si na Instagrame udržiavam komunity s viac než 600 000 ľuďmi, s ktorými denne komunikujem. V tejto knihe sa chcem s vami podeliť o svoje vlastné príbehy a príbehy mnohých iných ľudí, s ktorými som spolupracovala. Ich mená sú zmenené a mnohé detaily z ich životov sú upravené, aby sa uchránila ich identita, ale ponúkam vám ich príbehy s cieľom, aby niečo zrkadlili aj vo vás, s cieľom, aby vám pomohli skutočne sa pozrieť na seba a iných. Chcem vám pomôcť objaviť pôvod vašich vlastných príbehov, pomenovať poranenia, vytvoriť spojenia medzi týmito zraneniami a nezdravým správaním a nakoniec vás naučiť, ako si práve teraz vytvoriť a udržiavať zdravé vzťahy v živote.

Táto kniha vás naučí, ako sa obzrieť späť na problém, kvôli ktorému ste prišli na terapiu, a ktorý na terapii nazývame *prezentačným problémom*. V knihe vás požiadam, aby ste preskúmali a pripojili sa k vašim *pôvodným* názorom, správaniu, vzorcom a k spôsobu, akým k nim prispela vaša rodina, z ktorej pochádzate. Väčšina škodlivých a frustrujúcich vzorcov, ktorými trpíme, pochádza z rán z detstva. Pochopenie *pôvodného poranenia* a dlhodobých deštruktívnych vzorcov, ku ktorým vedie, ide ruka v ruke s pomenovaním konfliktov a správania, ktoré vás momentálne sužuje.

Práca začína v rodine, z ktorej pochádzate. Tu sa začínajú formovať základy toho, aký vzťah máme k ostatným, sebe samému a svetu okolo nás. Vaše rané vzťahy – ich prítomnosť, absencia, ich zanedbávanie alebo prehnaná opatrnosť –, to všetko má vplyv, ako dnes vnímame takmer všetko vo svojom živote. Vaša pôvodná rodina možno neprestajne fungovala, niekedy fungovala, alebo zriedkakedy fungovala. Akokoľvek to bolo, nebolo to vždy dokonalé. Túžili ste po veciach, ktoré vám nemohli alebo nechceli poskytnúť, potrebovali ste ochranu pred vecami, ktoré vaša rodina videla alebo nevidela, a potrebovali ste precítiť alebo zažiť veci, ktoré vám odopierali, pretože si mysleli, že ohrozujú ich spôsob cítenia a získavania skúseností.

Väčšina problémov vo vzťahoch, s ktorými sa na mňa obracajú jednotlivci alebo páry, je spôsobená pretrvávajúcou a nevyriešenou bolesťou z traumy, najmä z ich pôvodnej rodiny. Preto to, čo robím so svojimi klientmi, nazývam *prácou liečenia pôvodu*.

Liečenie pôvodu je integráciou práce s rodinnými systémami a psychodynamickej teórie. Liečba je založená na integratívnej systematickej terapii, čo je prístup, ktorý som sa naučila, keď som sa vzdelávala ako partnerská a rodinná terapeutka na Northwesternskej univerzite v Illinois. Učili sme sa, ako je prepojené naše súčasné správanie s rodinnými systémami, v ktorých sme vyrastali, a videli sme problémy, s ktorými sa stretáva jednotlivec v kontexte oveľa väčšieho systému, ktorý ho obklopuje.

Ak neprejdete touto prácou, ako sa dozviete v prvej časti, vaša bolesť a trauma zostanú nevyriešené. Nezáleží na tom, ako veľmi sa pokúšate vyhnúť bolestivej minulosti: ako ďaleko sa fyzicky odsťahuje („geografická liečba“, ako to nazýva psychologička doktorka Fróna Walsh) alebo či sa úplne odpútate od škodlivého člena rodiny. Ak sa chcete uzdraviť, musíte dosiahnuť vnútorné vyriešenie svojich problémov a vnútorné vyriešenie si vyžaduje pochopenie a uvedomenie si pôvodných rán, ktoré vás pevne držia vo svojich rukách.

Ešte som nestretla človeka, ktorý by nemal nejaké pôvodné rany. V tejto knihe preskúmame päť najbežnejších. V skutočnosti ich pravdepodobne spoznáte sami na sebe. Možno ste sa snažili cítiť hodný lásky, keď ste vyrastali. Možno ste mali vždy pocit, že tam nepatríte. Možno ste sa pýtali sami seba, či ste dosť dôležitý, aby si vás všimli. Možno ste sa snažili dôverovať svojim najbližším alebo ste sa necítili fyzicky a emocionálne v bezpečí.

Pomenovanie svojich pôvodných rán je prvým krokom smerom k uzdraveniu. V každej kapitole v druhej časti preskúmame konkrétne pôvodné poranenie a deštruktívne spôsoby, ktorými ste sa s ním vyrovnávali, a potom si prečítame niekoľko príbehov o uzdravení. Potom vás prevediem vlastnou praxou liečenia pôvodu, v ktorej si sami pre seba vypracujete štvorstupňový proces, ktorý zahŕňa pomenovanie poranenia, jeho usvedčenie spolu s precítením smútku (áno, budeme sa

venovať aj precitovaniu), a potom obrátenie sa a vytvorenie dlhodobých zmien, aby ste viac neopakovali vzorce, ktoré ste sa snažili prelomiť vo svojich vzťahoch v dospelosti. Ak ste pripravení ukončiť prehrávanie deštruktívnej dynamiky s dôležitými ľuďmi zo svojho života, budete musieť venovať pozornosť tomuto ozdravnému procesu. A rozhodne platí, že svoju bolesť nedokážete preskočiť. Nezáleží na tom, ako veľmi sa s ňou pokúšate vyjednávať, nedokážete sa vyhnúť svojim pôvodným ranám a začať novú cestu. Ako sa hovorí, jediná cesta von je cez. Som tu, aby som kráčala s vami bok po boku na vašej ceste von.

Keď dôkladnejšie pochopíte pôvod svojho zranenia, budete pripravení vidieť, ako toto zranenie a vzorce, ktoré ste sa naučili vo svojom rodinnom systéme, dnes ovplyvňujú vaše správanie vo vzťahoch. V tretej časti sa budeme venovať najmä tomu, ako ste sa naučili komunikovať a zvládať konflikty a čo ste sa naučili (alebo nenaučili) o hraniciach. Keď sa dozvieme viac o vašich minulých vzorcoch, pomôžem vám zmeniť spôsob komunikácie, bojovať a prelomiť hranice, aby ste sa zdravšie a autentickejšie zapájali do života.

Keď si všimnete, že začínate reagovať alebo upadať do deštruktívneho vzorca, začínate si vytvárať návyk klásť si určité otázky, ktorými chcete spracovať to, čo sa práve deje, iným spôsobom, ako to robíte bežne. Nestačí iba zistiť, že si vyberáme dookola ten istý typ partnerov, a ani nestačí vedieť, prečo reagujeme tak, ako reagujeme. Práca liečenia pôvodu je o hľadaní cesty vpred, na ktorej môžete uskutočniť všetko, čo *viete*, a získať späť, čo vám bolo vzaté, súcitom, pochopením a empatiou voči sebe a často aj k ostatným. Zameriame sa na ozdravenie minulosti a zároveň podnikneme kroky, ktoré zaručia a zmenia naprogramovanie a podmienky, ktoré vás držia uviaznutých v prítomnosti.

Počas celej doby budete mať k dispozícii množstvo podnetov, cvičení a riadených meditácií, aby ste mohli priebežne pracovať. Začneme procesom, ktorý vás oslobodí od nechcených vzorcov a správania, ktoré poškodzuje vaše vzťahy. Budeme sa venovať konkrétnym krokom na ceste k uzdraveniu a sebapoznávaniu.

Dovoľte mi, aby som sa vyjadrila jasne. Táto kniha *nie* je o odsúdení rodičov, opatrovníkov alebo iných dospelých, ktorí vám slúžili ako

rodičovské postavy a ktoré by sme mali viniť. (Poznámka: V tejto knihe zväčša používam slová *rodičia*, *opatrovníci* alebo *dospelí*, ale kedykoľvek uvidíte tieto slová, prosím, uveďte si, že sa dajú zameniť za všetky rodičovské postavy, s ktorými ste vyrastali.) V skutočnosti, keď pracujem s klientmi, výslovne neukazujem prstom ani nehľadám vinníka. Táto práca si vyžaduje kontext a ak máme k nemu prístup, potom aj milosť a súciti. Nemali by sme zabúdať, že aj naši opatrovatelia majú bohatú históriu zloženú z chybných rodinných systémov a príbehov, ktoré položili základy ich spôsobu bytia.

A hoci zmyslom tohto prieskumu nie je tĺcť do ostatných, nie je ním ani ospravedlnenie škodlivého správania. Skúmame, či je možné spoznať a pomenovať naše skúsenosti bez toho, aby sme ich minimalizovali a znehodnocovali. Naše rodiny pravdepodobne robili to najlepšie, čo vedeli, ale aj tak sa im to možno nepodarilo. Vysvetľovanie škodlivých skúseností nezmení prácu, ktorú musíte vykonať.

Vaše naratívy sa budú líšiť od toho môjho a aj od naratívov vašich známych. Možno ste čelili zložitejšej traumatizujúcej udalosti ako väčšina ľudí, ktorých poznáte, a možno ste vďační za to, že vaše zážitky nie sú až také zlé. Kamkoľvek si myslíte, že patríte, váš príbeh si vyžaduje jemnú a premyslenú pozornosť.

Vašou úlohou je pomenovať, všimnúť si, precítiť a rozpoznať dopad, ktorý na vás mala vaša rodina, z ktorej pochádzate – a využiť toto spoznanie a pochopenie ako vodiace svetlo, ktoré vám pomôže navodiť zdravú a trvalú zmenu vo vašom živote. Neprídete a neskončíte v jeden deň. I naďalej budete spoznávať sami seba, svojho partnera a rodinu. Objavíte reakcieschopnosť na nových miestach bez ohľadu na vek. Všimnete si oblasti smútku, ktoré si stále vyžadujú pozornosť. A pravdepodobne budete znovu a znovu stretávať svoje zranené vnútorné dieťa, ktoré bude túžiť po uznaní, svedectve, smútku a vašej prítomnosti.



Liečenie pôvodu sa pre mňa stalo cestou vpred a tiež prácou, ktorú dennodenne vykonávam so svojimi klientmi. Táto práca ponúka

príležitosť pre zmenu (dlhodobú, integrovanú zmenu), pomáha mi uvoľniť sa a ponúka obnovenie presvedčení a zapamätanie si toho, čo bolo pravdou pred neintegrovanou bolesťou a traumou, ktorú na nás preniesli naše rodiny.

Neverím, že existuje iba jedna cesta vpred. Verím, že existuje toľko ciest vpred, koľko ľudí chodí po svete. Ale čo viem, že je pravda, je to, že keď som začala skúmať svoje vlastné pôvodné zážitky cez zväčšovacie sklo svojho rodinného systému, môj spôsob bytia a existencie mi začal dávať zmysel a uzdravenie sa stalo ponukou, ktorú som musela prijať.

Namiesto toho, aby som si stále vyberala rovnaký typ partnerov, ktorí vo mne opakovane obnovovali moje rany z detstva, bola som schopná vybrať si partnera, ktorý bol rovnako odhodlaný vyhrnúť si so mnou rukávy a vyjsť mi v ústrety v mojej ťažkej práci. Naratív, ktorý som viedla o partnerských vzťahoch, začal byť prívetivejší.

- Namiesto toho, aby som vždy vyzerala v poriadku, bola som schopná ukázať iným svoju zraniteľnosť – a zistila som, kto si zaslúži, aby ma videl zraniteľnú, teda takú, aká v skutočnosti som.
- Namiesto toho, aby som zastávala úlohu mierotvorcu a uprednostňovala potešenie druhých, naučila som sa ctiť samu seba – aj keď to znamenalo, že sklame druhých.
- Namiesto toho, aby som sa snažila prinútiť ostatných, aby sa zmenili a vybrali si odlišnú cestu alebo aby si uvedomili trápenie, ktoré prežívali, zobrala som na vedomie, akí vlastne sú – a zmenila som spôsob, akým pristupujem k ich „*nezmeniu sa*“.
- A namiesto toho, aby som mala nad všetkým kontrolu, naučila som sa dôverovať tomu, že ma niekto dokáže viesť aj bez toho, aby ma zneužíval.

.....

Naše pôvodné príbehy sú krásne zložené a nesú v sebe srdcervúcu bolesť. Moji rodičia sa oficiálne rozišli v novembri v roku 1991, a ja a moja mama sme sa odsťahovali v máji v roku 1992. Tým sa začal deväťročný rozvodový proces, ktorý bol v tom čase najdlhším v histórii New Jersey. Bolo v tom veľa strachu a smútku, ktorý som musela spracovať, hoci sa ich vzťah výrazne zmenil a dnes sa k sebe chovajú priateľsky. Strávila som roky balením a vybaľovaním svojich vecí podľa toho, ako sa rozhodli. Mnohé zručnosti, ktoré dnes využívam ako terapeutka, sa dajú vystopovať priamo k mojej roky trvajúcej úlohe utešiteľa a mediátora medzi mojimi rodičmi. Ako hovorí moja drahá priateľka a kolegyňa doktorka Alexandra Solomon, „naše poranenia a naše dary sú susedia“. Aké krásne pripomenutie, že niektoré z našich najväčších darov sa objavujú z bolesti, ktorú sme prežili.

Napriek tomu to má šťastný koniec. Mať dôverný vzťah so svojimi pôvodnými zážitkami nie je len praxou v spoznávaní seba samého, ale aj v spoznávaní svojej rodiny a preberaní minulosti. Dôverný vzťah s nimi je príležitosťou k uzdraveniu – pre vás, pre tých, ktorí prišli pred vami a pre tých, ktorí prídu po vás. Ako hovorí terapeutka a autorka Terry Real: „Rodinná dysfunkcia sa šíri z generácie na generáciu ako oheň v lese, ktorý všetko spáli, kým jedna osoba v jednej generácii nenaberie odvahu obrátiť sa a čeliť plameňom. Táto osoba prináša mier svojim predkom a ušetrí deti, ktoré prídu.“ Postavíte sa plameňom?

Nezáleží na tom, či sa už desiatky rokov zúčastňujete terapie, alebo či terapia nie nič pre vás. Nezáleží na tom, či ste už predtým skúmali prácu rodinných systémov, alebo či je to po prvýkrát, keď nad tým uvažujete. Nezáleží na tom, či máte kopu spomienok z detstva, alebo si nemôžete na nič spomenúť. Niekedy sa explicitná pamäť kvôli veľkej bolesti vytratí, ale stále sme schopní cítiť. Dôležité je, či ste otvorení, ochotní skúmať, cítiť a vidieť, čo je ťažké uvidieť, prijať a uznať. Dôležité je, aby ste sa o seba dobre starali, keď budete prechádzať touto knihou, a zostali v kontakte s tým, či potrebujete ísť ďalej, alebo sa na chvíľu zastaviť.

Ako použijete túto knihu je na vás. Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob. Môžete sa rozhodnúť, že spracujete tieto kapitoly

.....

spolu s terapeutom. Môžete sa rozhodnúť prečítať si ju v ústraní a tichosti a zamyslieť sa nad tým, čo vám príde na um. Alebo si ju môžete prečítať spolu so svojím partnerom, členom rodiny, priateľom a využiť ju ako spôsob začiatku spoločného rozhovoru.

Akýkoľvek spôsob si vyberiete, ste tu preto, lebo niečo hľadáte. Ste tu, pretože si so sebou nesiete niečo, čo si vyžaduje pozornosť. Ste tu preto, že ste unavení z váhy, ktorú nesiete, z vyčerpávajúcich vzorcov, v ktorých sa nachádzate, a pretože ste vyčerpaní z vašej veľmi dobre mienenej túžby po zmene, ktorá zostáva stále nenaplnená. Vidím vás a počujem, prežila som to už predtým a som nadšená, že môžem kráčať po vašom boku pri tejto ťažkej práci.

Preskúmanie svojich pôvodných príbehov a zážitkov je odvážny a pozoruhodný krok na ceste k uzdraveniu. Začnime.