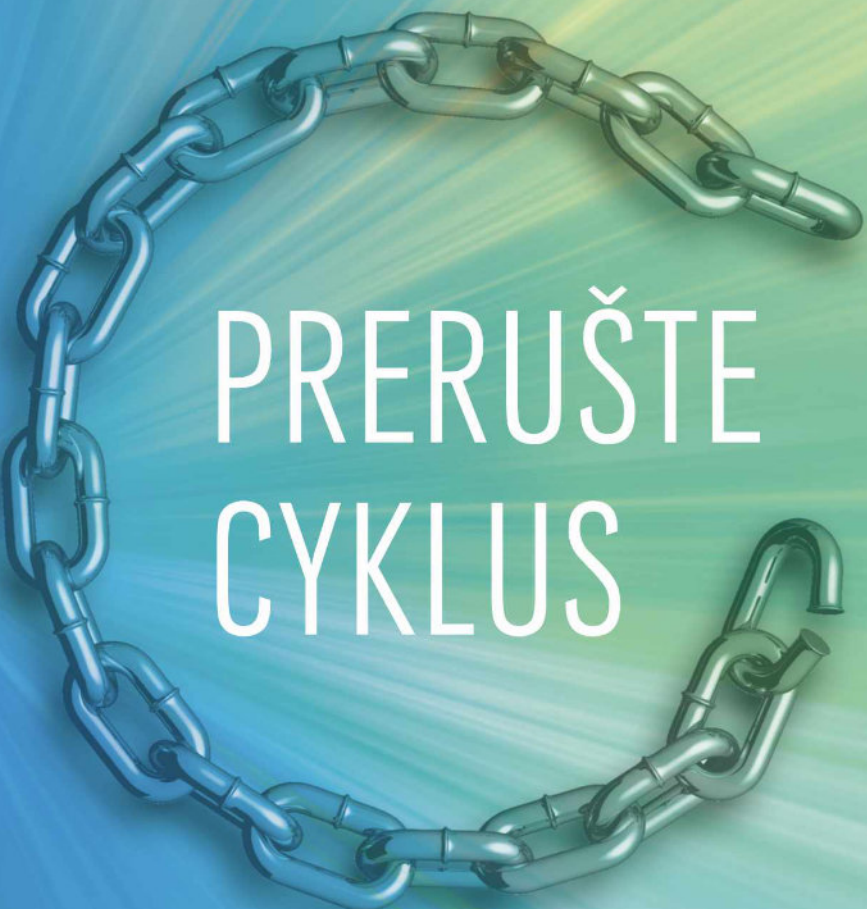


Dr. Mariel Buqué

A metallic chain is arranged in a circular shape, with one link broken and open at the bottom right. The chain is rendered in shades of blue and silver, with highlights and shadows giving it a three-dimensional appearance. It frames the central title text.

PRERUŠTE CYKLUS

Ako sa vyliečiť
z rodinnej traumy
a neprenášať ju ďalej

Dr. Mariel Buqué

PRERUŠTE CYKLUS

Ako sa vyliečiť
z rodinnej traumy
a neprenášať ju ďalej



EASTONE BOOKS

BREAK THE CYCLE

Copyright © 2024 by Mariel Buqué

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

All rights reserved.

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

Z anglického originálu *Break The Cycle* vydaného vydavateľstvom

Penguin Random House preložila Daniela Delejová.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Daniela Delejová

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 akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-765-2

Pre moju sestru Lady.

*Ďakujem, že si mi ukázala, ako prerušiť cykly
s láskou v hlavnej úlohe. Nech aj naďalej žijeme
náš medzigeneračný odkaz. Veľmi ťa ľúbim.*

OBSAH

Vyhlásenie o citlivosti	IX
Poznámka o profesionálnej emocionálnej pomoci	XI
Úvod	XIII

ČASŤ 1: ČO STE ZDEDILI

1 Vy ste narušiteľom cyklu	3
2 Vaše medzigeneračné vyššie ja	15
3 Vaše telo si pamätá vašu traumatu	25
4 Neliečená trauma a vy	43
5 Genetické dedičstvo	57

ČASŤ 2: EXISTUJE VIACERO VRSTIEV

6 Váš medzigeneračný nervový systém	87
7 Vaše medzigeneračné vnútorné dieťa	103
8 Medzigeneračné cykly zneužívania	127
9 Keď kolektívna trauma vstúpi do vášho domova	139

ČASŤ 3: ALCHYMIZÁCIA VÁŠHO DEDIČSTVA

10 Smútok za traumatickým pôvodom	161
11 Stelesnenie generačnej odolnosti	181
12 Zanechanie generačného dedičstva	197

Záver	215
Podakovanie	221
Príloha A: Liečivý čaj z citrónovej trávy Mamá Tutúna	225
Príloha B: Medzigeneračné liečenie traumy	226
Príloha C: Holistické liečebné postupy	227
Príloha D: Meditácie vo zvukovom kúpeli	228
Bibliografia	229
O autorke	249

VYHLÁSENIE O CITLIVOSTI

Na stránkach tejto knihy som urobila všetko pre to, aby som do nej zahrnula čo najviac rôznych skúseností, o ktorých viem. Snažila som sa byť maximálne citlivá a výstižná vo svojom jazyku a prístupe. Akýkoľvek text môže mať nedostatky, ale dúfam, že pri čítaní tejto knihy sa budete cítiť videní a uznaní. Ak niektoré vaše skúsenosti nezodpovedajú tomu, čo som tu uviedla, dúfam, že si z tejto knihy vezmete, čo môžete, a venujete pozornosť častiam, ktoré vám ponúkajú uzdravenie.

POZNÁMKA O PROFESIONÁLNEJ EMOCIONÁLNEJ POMOCI

Pri riešení medzigeneračnej traumy je niekedy potrebné obrátiť sa na odborníka, napríklad psychoterapeuta, ktorý vám pomôže prekonať vaše emócie. Platí to najmä vtedy, ak cítite, že by ste mohli využiť pomoc pri spracovaní akejkoľvek traumy. Ak je pre vás práca s terapeutom zaujímavá alebo dostupná, je vhodné pracovať na vyliečení traumy s licencovaným odborníkom, ktorý je na traumy kvalifikovaný a vnímavý.

Ak vy alebo niekto, koho máte radi, prechádza cyklom zneužívania a hľadá pomoc, existuje niekoľko zdrojov, ktoré môžu byť užitočné:

- volanie miestnych krízových tímov, ak je niekto v ohrození života*
- medzinárodný zoznam agentúr pre sexuálne a domáce násilie: hotpeachpages.net*

* Bezplatná non-stop linka v Slovenskej republike pre ženy prežívajúce násilie je: 0800 212 212. Zavolať však môžete aj na linku 158 alebo 112 a zoznam ďalších kontaktných miest podľa jednotlivých krajov nájdete na webovej adrese: <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/adresar>

ÚVOD

Moja stará mama, moja mama a ja sme vyrastali v chudobe. Moja stará mama prežila takmer celý život v malom mestečku Barahona v Dominikánskej republike. Pamätám si, že ako desaťročná som s ňou kráčala viac ako jeden a pol kilometra, aby sme načerpali bezmála dvadsať litrov vody z malého prameňa, pretože ani jej dom, ani jej dedina nemali tečúcu vodu, základnú nevyhnutnosť, ktorú mnohí z nás považujú za samozrejmosť. Moja starká, s jej drobnou ani nie stopäťdesiat centimetrovou postavou, niesla tých dvadsať litrov celú cestu späť do jej maličkého domu, držala ma za ruku, pričom neustále vyvažovala ťažké vedro na hlave a chránila každú kvapku, ktorú načerpala pre svoju rodinu. Je to obraz, ktorý nedokážem dostať z hlavy, pretože bolo ubíjajúce a zároveň ponížujúce vidieť, ako málo mala, a predsa, aká dokázala byť vynaliezavá. Ušetrila by nielen každú kvapku vody, ale aj každý kúsok jedla, posledné toaletné potreby, ktoré si mohla dovoliť, a posledný kus oblečenia. Chápala, že takéto šetrenie je pre prežitie nevyhnutné. Celý život musela žiť v režime prežívania, no napriek tomu si zachovala toľko odolnosti. Vďaka mojej starej mame som sa dozvedela, akú veľkú hodnotu má šetrenie nielen vody, ale aj každej maličkosti, ktorú vlastníme. Nič nemohlo vyjsť nazmar. Vďaka nej som sa tiež naučila, aká som aj ja schopná duševnej sily a radosti.

Moja matka, ktorá emigrovala do Spojených štátov ako štyridsaťročná so svojimi dvoma malými dcérami, sa celý život držala tohto ducha šetrenia. Mama bola vždy „zberateľka“. Každú vec uchováva niekedy aj desiatky rokov, aj keď už nie je funkčná. Väčšinu môjho života sme žili

v komunite s nízkymi príjmami v Newarku v štáte New Jersey, ale moja matka nás vždy vnímala tak, že toho máme veľa, pretože jej detstvo v Barahone ju naučilo, čo znamená nemať takmer nič. Takže vždy, keď sme vyrástli z oblečenia alebo sa nám pokazil spotrebič alebo sme mali v domácnosti veci, ktoré sme už nepoužívali, nevyhodili sme ich. Namiesto toho boli úhladne zabalené v krabiciach a po rokoch, keď sme mali dosť peňazí, poslali sme ich našej rodine v Dominikánskej republike. V škatuliach sa hromadili veci desiatky rokov. Postupne som však zistila, že to, čo sa v tých škatuliach skutočne uchovávalo, nebolo obnosené oblečenie alebo rozbitý hriankovač – bol to strach mojej mamy, že nám nič nezostane. Ten pochádza z nastavenia mysle na nedostatok, ktorý bol poháňaný skutočným nedostatkom v jej detstve, ktorý sa zakorenil ako strach z neschopnosti prežiť, a pocitu viny, že nemôže takto pomôcť svojej rodine. Teraz žijem pohodlný život, rovnako ako moja mama, ale často som sa pristihla, že sa držím vecí, ktoré nepotrebujem, rovnako ako ona. Žila som s rovnakým strachom a pocitom viny. Ak by som mala veci radšej vyhodiť, ako ich darovať alebo poslať rodine, ťažil by ma pocit viny. Ak by som niečo nepoužila do poslednej kvapky, zistila by som, že moje vnútro nalieha, šepká mi, že som márnотratná, lebo to môžem potrebovať pre prípad, že by mi jedného dňa nezostalo nič. Aj keď som vždy mala doma tečúcu vodu, stále som prežívala strach mojej starej mamy, že sa mi jedného dňa voda minie. Pridržala som sa toho istého panického strachu. Strach mojej rodiny sa preniesol na mňa a keď som starostlivo uchovávala veci, nejakým zvláštnym spôsobom som k nej cítila hlbokú lojalitu. Mala som pocit, že si ju ctím. Trvalo dlho, kým som si uvedomila, že moja lojalita ma vyšla psychicky draho.

Našťastie, pretože sa mi podarilo prerušiť cyklus toho, o čom som pochopila, že je medzigeneračná trauma, dokázala som sa takmer úplne zbaviť viny a strachu. A chcem, aby aj ostatní ľudia, ktorí trpia, mohli urobiť to isté, aby sa striasli ich lojality voči bolesti a prešli na miesto emocionálnej slobody. Aby to však mohli urobiť, tí, ktorí trpia, si to musia najprv uvedomiť a vyliečiť sa prostredníctvom medzigeneračných väzieb, ktoré majú k rodovej línii bolesti vo vlastnej rodine. Nie je to ľahké, ale je to možné a hojnosť, ktorá môže z tohto liečenia vychádzať, je krásna a stojí za námahu.

Ako som však túto bolesť identifikovala ako medzigeneračnú traumu? A čo *je* to vlastne medzigeneračná trauma?

Všetko to začalo počas môjho pôsobenia v psychiatrickej ambulancii pre dospelých v Irvingovom lekárskom centre Kolumbijskej univerzity, kde som absolvovala doktorandské štúdium. Mala som sedenie s klientom, no bolo to drsné. Len máločo na tomto svete je pre psychiatra také frustrujúce, ako keď sa dostane počas sedenia do slepej uličky – a presne tam sme sa s mojím klientom dostali. Bol to moment, keď miestnosť naplnil dusivý pocit bezmocnosti. Cítila som, že svojmu klientovi už nemám čo ponúknuť, pretože moja príprava, akokoľvek bola intenzívna, ma nepripravila na to, čo sa v tom momente dialo.

Zrazu som pochopila príčinu toho zahmlenia. Môj klient bol nositeľom medzigeneračnej viny, smútku, žiaľu, depresie, úzkosti – zoznam je dlhý. Nepracovali sme len na bolesti môjho klienta. Pracovali sme na emocionálnej záťaži klientovej rodiny a predkov, ľudí, ktorí s nami počas sedenia neboli v miestnosti a možno už ani nežili. Bola to *významná* terapeutická výzva. Žiadne tradičné vzdelanie v západnej psychológii dostatočne nepripravilo nikoho z nás, lekárov pre duševné zdravie, na liečbu pacientov s medzigeneračnou traumou. Neexistuje žiadna príručka pre prípady, keď k nám prichádzajú klienti s emocionálnymi zraneniami celej línie rodinných príslušníkov.

Cítila som váhu generácií, ktoré prišli na toto terapeutické sedenie s mojím klientom. V tom bode našej terapeutickej cesty sme sa mohli presekať cez tú hustú hmlu, len ak by sme čelili generáciám bolesti, ktorými sme sa zaoberali. A nech to bolo akokoľvek ťažké, vedela som, že prácu musíme prehĺbiť.

Poznatky, ktoré som si pri tomto sedení uvedomila, ma navždy zmenili. Od tej chvíle som každý deň myslela na generačné uzdravenie. Premýšľala som o tom, ako si človek môže niesť traumy, ktoré počas svojho života nezažil. Rozmýšľala som o tom, ako sa trauma môže prenášať z jedného človeka na druhého. Začali ma zaujímať rôzne spôsoby, akými sa môže medzigeneračná trauma prenášať. Vyzerala len ako príbeh tohto klienta, alebo existovali aj iné varianty, ktoré sa môžu objaviť v našich životoch? V hlave mi vírili myšlienky v snahe nájsť odpovede.

Cítila som tlak, aby som pomohla klientovi cítiť sa lepšie, ale aj tlak, aby som ako lekárka našla liečebný protokol, ktorý by mohol pomôcť nespočetnému množstvu ďalších ľudí, ktorí takto trpia. Toto sedenie bolo zlomovým bodom v tom, ako som pristupovala k svojej klinickej práci. Moje poslanie sa rozvinulo: našla som svoj cieľ lepšie pochopiť, čo robiť, keď príde človek s emocionálnou bolesťou celej rodiny a zúfalou snahou, aby túto bolesť vyliečil.

Ako vedkyňa, ktorou som, som sa rozhodla preskúmať, aké postupy je potrebné zaviesť, aby sme ľuďom, teda ľuďom ako vy a ja, pomohli, aby vyliečili zranenia generácií, zbavili sa traumatických reakcií, ktoré zažívali naše rodiny a komunity, a nahradili tieto traumatické reakcie zdravými a adaptívnymi stratégiami zvládania.

Medzigeneračná trauma je jedinou kategóriou emocionálnej traumy, ktorá presahuje generácie a ktorú môžu zažiť viacerí členovia vašej rodiny. Ako však táto trauma prešla generáciami vašej rodiny, aby sa dostala až k vám? V súčasnosti vieme, že existujú dva spôsoby prenosu. Prvý je prostredníctvom vašej *biológie*, presnejšie prostredníctvom génových prejavov, ktoré sa dedia od každého rodiča. To znamená, že ak niektorý z vašich rodičov zažil traumy, táto trauma ho mohla zmeniť tak zásadne, že sa objavila v jeho genetickom kóde. Tieto gény ste mohli zdediť, čím ste sa stali zraniteľnejšími voči stresu a traume.

Druhý spôsob prenosu je prostredníctvom skúseností, ktoré ovplyvňujú vašu *psychiku*, ako napríklad nesprávne nastavenie vzťahu s opatrovníkmi, nedostatočná podpora, škodlivé vzťahy, extrémne nepriaznivé situácie, útlak a utrpenie, ktoré zažívate počas vlastného života. Takto sa trauma prenáša z opatrovníka na dieťa alebo zo spoločnosti na človeka, a to prostredníctvom *správania a postupov*.

V súčasnosti sa dá medzigeneračná trauma prerušiť a toto genetické dedičstvo sa nemusí ďalej odovzdávať, preto sme tu, aby sme sa liečili prostredníctvom týchto stránok. Uvažujme však o tom, čo sa stane, keď si človek nesie tieto biologické emocionálne zraniteľnosti a nemal zdravý a bezpečný emocionálny základ, ktorý potreboval. Vtedy sa môže prejavíť cyklus traumy. Vtedy môžeme povedať, že žijete s medzigeneračnou traumou. A hoci tento typ traumy mohol vzniknúť niekde vo vašej rodinnej rodovej línii prostredníctvom udalosti, ktorú

zažil jeden človek, jej psychologické, behaviorálne a emocionálne dôsledky môžu mať vplyv na viacerých členov rodiny a dokonca na celé komunity naprieč generáciami.

Medzigeneračná trauma je zranením duše. Je to viacúrovňové emocionálne zranenie, ktoré ovplyvňuje myseľ človeka (jeho myšlienky a emócie), telo (spôsob, akým človek fyzicky nesie utrpenie) a ducha (narušenie vnútorného poznania a spojenia s ostatnými). Uvedomila som si preto, že aj vyliečenie musí byť viacrozmerné. Musí uzdraviť každú vrstvu človeka v oblasti myseľ – telo – duch, teda musí liečiť jeho dušu.

Z tohto dôvodu sa venujem holistickým liečebným metódam. Keď hovorím o holistických liečebných metódach, mám na mysli širokú škálu postupov, ktoré pomáhajú liečiť celého človeka. Holistická terapia, čo je typ terapeutického prístupu, ktorý uplatňujem pri liečení tráum, zosúladzuje všetky časti človeka. Chápe, že sme súhrnom všetkých našich častí a že naša liečba by sa mala snažiť o integráciu a pomáhať nám, aby sme sa cítili celistvo. Keď je jeden aspekt nášho zdravia pokazený, trpia aj ostatné. Keď sa v procese liečby zameriavame na celú osobu, pomáhame uzdraviť celého človeka.

Oblasť psychológie ešte nestihla prijať holistické metódy liečenia emocionálnych zranení, ale mala som to šťastie, že som absolvovala trojročnú klinickú stáž, ktorá mi umožnila pracovať so skúsenými psychológmi, ktorí vybočili z rámca. Vedeli sa o svojich klientov starať prostredníctvom menej konvenčných, holistických, rodových a integračných metód duševného zdravia. Vďaka tomuto štipendiu a pri vlastnej práci som sa v priebehu rokov naučila, že ak necháte jednu časť človeka niešť zranenie, napríklad sa venujete mysli, ale nie telu, riskujete, že bolesť presuniete z jednej dimenzie do druhej, ale neponúknete úplné uzdravenie.

Keď som sa vydala na svoju misiu naučiť sa všetko, čo sa dá, o identifikovaní a liečení medzigeneračnej traumy, vedela som, že liečenie niečoho takého komplexného si bude vyžadovať tradičné metodiky liečby traumy, na ktoré som bola vyškolená, ale aj niečo odlišnejšie, niečo s väčšou hĺbkou. Tým niečím je prístup šitý na mieru, ktorý som po rokoch štúdia vyvinula a ktorý uplatňujem pri svojich klientoch. A môj prístup funguje.

V tejto knihe po prvýkrát zhromaždím všetky svoje poznatky, aby som vám ponúkla podrobného sprievodcu liečbou medzigeneračnej traumy.

Knihu som rozvrhla podobne ako svoju prácu s klientmi. V rámci každej kapitoly vám poskytnem podrobné informácie o problematike každého aspektu medzigeneračného uzdravovania a potom ponúknem cvičenie, ktoré vám pomôže sústrediť sa a aplikovať postup. Pri čítaní teda uvidíte, že vám ponúkam konkrétne vedomosti s viacerými bodmi návodu na integráciu každej lekcie do vášho života, po ktorých nasleduje súbor postupov na prerušenie cyklu na konci každej kapitoly. Tieto postupy sú holistické a terapeutické. V rámci každého cvičenia vám pomôžem spracovať zameranie danej kapitoly. Takto vám pomôžem, aby ste hlbšie absorbovali obsah.

Pri každom cvičení máte tiež možnosť pracovať samostatne alebo spoločne s niekým iným. Liečenie môže byť veľmi výnimočné, keď sa vykonáva v komunite, takže ak sa rozhodnete nájsť si partnera alebo zhromaždiť skupinu kolegov, ktorí chcú prerušiť cyklus, aby ste túto činnosť vykonávali spolu, každé cvičenie na konci kapitoly môže byť venované vašej spoločnej práci. Či už sa teda rozhodnete pracovať sami, alebo s ostatnými, máte rôzne možnosti, ako pristupovať k svojmu uzdraveniu.

Okrem toho má každá kapitola svoju vlastnú meditáciu vo zvukovom kúpeľi. Zvukové kúpele sú starobyľou praxou, ktorá vám pomôže uvoľniť myseľ a telo. Pre lepšiu orientáciu sa zvukovým kúpeľom podrobnejšie venujem v prvej kapitole.

Spolu to budú nástroje, ktoré môžete pridať do svojho súboru nástrojov. Sú tu na to, aby vás viedli. Vedzte, že táto cesta uzdravenia je vaša vlastná, preto sa oprite o to, čo vám vyhovuje.

Teraz vám priblížim, na čo sa môžete tešiť v nasledujúcich kapitolách. Začnem tým, že predostriem základy toho, čo je medzigeneračná trauma a ako si našla cestu do vášho života. Prvá časť knihy s názvom „Čo ste zdedili“ pozostáva z piatich kapitol. V každej z týchto kapitol sa hlbšie ponoríme do toho, čo medzigeneračná trauma vlastne je a ako človek zdedí emocionálnu bolesť od svojich rodičov, starých rodičov, predkov a komunity. Dozviete sa tiež, ako toto dedičstvo ovplyvňuje

mysel, telo a ducha a akú medzigeneračnú odolnosť si napriek tomu všetkému zachováte. V prvej kapitole s názvom „Vy ste narušiteľom cyklu“ začneme tým, že si uvedomíte svoju úlohu pri prerušovaní cyklov. Ponúknem vám návod, ako sa pripraviť na náročnú a nevyhnutnú prácu, ktorá vás čaká, aby ste mali nástroje, ktoré potrebujete na udržanie stability pri uzdravovaní. V druhej kapitole s názvom „Vaše medzigeneračné vyššie ja“ sa ponoríme do generačnej múdrosti tým, že sa zameriame na vaše vrodené schopnosti prerušiť cykly a na porozumenie vašich predkov, ktoré pôsobia ako sprievodcovia, ku ktorým sa môžete vždy vrátiť. Potom sa budeme venovať praxi, ktorá vám pomôže, aby ste sa spojili s vašim medzigeneračným vyšším ja. V tretej kapitole s názvom „Vaše telo si pamätá vašu traumu“ vám pomôžem pochopiť, ako sa medzigeneračná trauma prejavuje v tele a akými rozmanitými spôsobmi sú chronické choroby spojené s generačným stresom. Na záver prerušíme tento cyklus cvičením, ktoré vám pomôže, aby ste znížili stresovú reakciu a vyrovnali hormonálnu rovnováhu vo vašom tele. Vo štvrtej kapitole s názvom „Neliečená trauma a vy“ sa vydáme na cestu k skúmaniu otázky „Ako viete, že pracujete s medzigeneračnou traumou?“ V tejto kapitole vám poskytnem hodnotenie liečby medzigeneračnej traumy, ktoré je navrhnuté tak, aby vám pomohlo hlbšie preniknúť do histórie traumy vašej rodovej línie. Bude fungovať ako prvé zmapovanie medzigeneračnej traumy vo vašom živote. Potom prejdeme k piatej kapitole s názvom „Genetické dedičstvo“, kde vám pomôžem pochopiť úlohu, ktorú vaše gény a bunky zohrávajú pri prenose traumy. Privediem vás k pochopeniu toho, ako je vaša trauma prepojená s traumou vašej rodiny, a na tento účel vám pomôžem vytvoriť si vlastný medzigeneračný strom traumy, ktorý si môžete vytvoriť sami alebo s ostatnými.

V druhej časti knihy s názvom „Existuje viacero vrstiev“ sa venujem vrstvám bolesti a vrstvám uzdravenia. V tejto časti predstavujem nové, medzigeneračné spôsoby, ako sa pozeráť na svoj nervový systém, svoje vnútorné dieťa, cykly zneužívania a spôsoby, akými kultúrne hodnoty udržiavajú traumu prechádzajúcu z generácie na generáciu. V šiestej kapitole s názvom „Váš medzigeneračný nervový systém“ získate širšie poznatky o úlohe spúšťačov, spomienok a vášho nervového systému.

Potom vás prevediem cvičením, ktoré vám pomôže, aby ste uvoľnili váš nervový systém a zmiernili spôsob, akým reagujete na stres. V siedmej kapitole s názvom „Vaše medzigeneračné vnútorné dieťa“ vám pomôžem pochopiť, ako sa nevyriešené vnútorné dieťa vo vašich rodičoch stáva vnútorným dieťaťom vo vás. Recykluje sa. Predstavím vám dotazník medzigeneračných nepriaznivých zážitkov, ktorý vám pomôže pochopiť, ako sa prelína vaše detstvo a detstvo vašich rodičov, po ktorom bude nasledovať cvičenie medzigeneračnej reparácie. V ôsmej kapitole s názvom „Medzigeneračné cykly zneužívania“ vám ponúkam jednu z najlepších zbraní proti pokračujúcim cyklom zneužívania: vedomosti. Tým však neskončíme; vybavím vás aj nástrojom na prerušenie cyklu, ktorý vám pomôže prekonať náročnú dynamiku vzťahov. A v záverečnej deviatej kapitole druhej časti s názvom „Keď kolektívna trauma vstúpi do vášho domova“ rozoberieme kolektívnu traumy a viaceré spôsoby, akými prírodné katastrofy, kultúrne normy a inštitucionálne praktiky prispievajú k udržiavaniu traumy vo vašej rodovej línii. Prevediem vás cvičením, ktoré vám pomôže, aby ste sa zamysleli nad tým, ako vnútorne osvojené predstavy živia našu kolektívnu traumy, a pozvem vás, aby ste svoje uzdravenie rozšírili na ostatných vo vašich komunitách.

V tretej časti knihy s názvom „Alchymizácia vášho dedičstva“ začneme skutočne upevňovať vašu identitu narušiteľa cyklu. Táto záverečná časť knihy pozostáva z troch kapitol, ktoré vás prevedú smútkom, stelesnením medzigeneračného posttraumatického rastu a vytvorením vášho medzigeneračného dedičstva. V desiatej kapitole s názvom „Smútok za traumatickým pôvodom“ vám pomôžem, aby ste začali dôvody, prečo rodinné tajomstvá pretrvávajú, pomôžem vám začať uvoľňovať hanbu a poskytnem vám techniku na vedenie ťažkých rozhovorov o medzigeneračnej traume s vašimi najbližšími. V jedenástej kapitole s názvom „Stelesnenie generačnej odolnosti“ vám pomôžem naučiť sa, ako sa ako narušiteľ cyklu môžete zapojiť do medzigeneračného post-traumatického rastu. Prostredníctvom nášho cvičenia na prerušenie cyklu sa naučíte zvyšovať svoju generačnú odolnosť. Naša posledná dvanásť kapitola s názvom „Zanechanie generačného dedičstva“ vám pomôže, aby ste si osvojili prístup

k životu ako narušiteľ cyklu, ktorý môže pozitívne ovplyvniť budúce generácie. Budeme sa zaoberať tým, ako vychovávať svoje deti ľudia, ktorí prerušili cyklus, a spôsobmi, ako si môžete osvojiť rodičovský prístup, ktorý zohľadňuje vplyv, aký chcete zanechať na tomto svete. Túto kapitolu uzavrieme posledným cvičením, ktoré vám pomôže vytvoriť alchýmiu v procese dedenia.

Toto je komplexný recept na zbavenie sa medzigeneračnej traumy a ponorná inštrukcia, ako túto činnosť vykonávať. A je tu pre vás, aby vám pomohla vstúpiť do medzigeneračného dedičstva, ktoré vo vás žije.

Túto knihu som napísala pre vás, aby ste sa z nej učili a precvičovali zručnosti v praxi. Nie je to len kniha, ktorú si prečítate, ale ktorú budete aplikovať v každodennom živote. Keďže ide o takýto prístup, odporúčam vám, aby ste mali po ruke vyhradený denník a písacie potreby. Odporúčim vám niekoľko rôznych cvičení, otázok na zamyslenie sa a podnetov na písanie, ktoré vám pomôžu, aby ste preskúmali a vyjadrili vaše pocity, keď sa spoločne pustíme do práce na prerušení cyklu. Denník je pri tejto činnosti kľúčovým nástrojom.

V celej tejto knihe sa budete stretávať s odkazom na narušiteľa cyklu. To ste vy. Ten, kto sa rozhodol prerušiť cyklus. Som vďačná, že ste tu, že ste sa rozhodli uzdraviť a vstúpiť do svojho medzigeneračného dedičstva. Prajem si, aby ste za sebou zanechali ťažké bremeno, ktoré ste niesli. Aby ste si uvedomili, že už nemusíte niesť túto ťažobu, aby ste sa cítili nažive; naopak, že životaschopnosť možno nájsť vo chvíľach ľahkosti a pokoja. Dúfam, že sa stanete narušiteľom cyklu medzigeneračnej traumy a posuniete svoju rodovú líniu do medzigeneračnej hojnosti.

Začnime s uzdravovaním.

S láskou,
Dr. Mariel Buqué

Č A S Ť 1

ČO STE ZDEDILI

1. KAPITOLA

VY STE NARUŠITEĽOM CYKLU

Je na nás, aby sme prelomili generačné kliatby. Keď vám povedia: „Je to rodinná záležitosť“, povedzte im: „Mnou sa to skončí.“

— NEZNÁMY AUTOR

Ak čítate túto knihu, je pravdepodobné, že ste narušiteľom cyklu. Ste človek, ktorý sa rozhodol vytvoriť pre svoju rodinu a komunitu iný odkaz, než aký ste zdedili, a to tak, že zmeníte spôsoby, akými sa prejavujete vo svete. Vaša snaha o uzdravenie sa netýka len vás. Má kolektívnu motiváciu. Tým, že sa stanete narušiteľom cyklu, posielate vlny uzdravenia smerom dozadu a dopredu. Je to ťažká úloha, ktorá, keď si ju vyberiete alebo keď si vyberie vás, má moc oslobodiť vašu rodovú líniu.

Prerušenie cyklov je spojené s veľkou odmenou. Kým sa k nej dostanete, trvá to nejaký čas, ale keď to dokázate, pocítite ľahkosť vnútorného pokoja. Zaslúžite si pocítiť túto ľahkosť, pocítiť emocionálnu slobodu a nezaťažovať sa viac medzigeneračnými bremenami. Prerušenie cyklu je spôsob, ako odložiť túto príťaž z minulosti a vykročiť do lepšej budúcnosti. Narušitelia cyklu *sa rozhodli* byť ľuďmi, ktorí prerušili cyklus. Je to aktívne a dlhodobé rozhodnutie. U vás toto rozhodnutie mohlo prísť po tom, čo ste videli bolesť, ktorú musela znášať vaša rodina a komunity, a už ste sa nezmierili s tým, že sa musí prenášať na ďalšiu generáciu. Alebo môže vychádzať z vášho želania vytvoriť pre

vás a vašu rodovú líniu iný odkaz. Jedno je isté – narušitelia cyklu na celom svete majú na zreteli jeden konkrétny cieľ: zabezpečiť, aby sa opakujúce generačné vzorce skončili u nich. Prečítaním tejto knihy urobíte k tomuto cieľu obrovský krok.

Byť narušiteľom cyklu je viacnásobné, viacúčelové a viacgeneračné úsilie o dosiahnutie mieru. Je to mier pre vás, tých, ktorí prišli pred vami, tých, ktorí prídu po vás, vašu komunitu a globálnu kultúru. Posun na niekoho, kto stelesňuje toto myslenie, je posun na niekoho, kto disponuje vnútorným vedomím, že za tento mier sa oplatí bojovať.

Mnohí narušitelia cyklu sa ako takí nevedia identifikovať. Len v duchu vedia, že veci sa musia zmeniť. Rozhodnú sa zmeniť príbeh a vítajú vo svojom živote príležitosť na ľahkosť, šťastie a zdravie. Myslia na život svojich detí a želajú si pre ne iné skúsenosti, než aké mali oni sami. Myslia na to, koľko utrpenia prežila ich rodina, a cítia povinnosť zmeniť to a vyliečiť traumu, ktorá sužuje ich rodovú líniu. Vidia, ako sa ich komunitám nedarí, a cítia motiváciu urobiť na úrovni komunity zmenu. Vidia globálny vplyv traumatických zážitkov a chcú zmeniť spôsob, akým sa veci dejú, aby vytvorili lepšiu globálnu komunitu pre nás všetkých. Nevidia inú cestu vpred ako cestu uzdravenia. Preto kráčajú životom v aktívnom odpore voči súčasnému stavu. Vstupujú do každodenných bitiek, aby bojovali proti tomu, čo ich učili alebo ako s nimi zaobchádzali. Aby to dokázali, vychádzajú z intuície, viery a odvahy, aby vytvorili proces prerušenia cyklu, ktorý s odstupom času dokážu vidieť ako silnú nápravu smeru pre nich a všetkých okolo nich. Narušitelia cyklov robia všetky tieto veci, čo znamená, že ich možno robíte už aj vy, aj keď ste sa o tento titul narušiteľa cyklov nikdy neuchádzali. Možno ste na úplnom začiatku svojej cesty za prerušením cyklu, a to je rovnako silné.

Narušitelia cyklov nie sú všetci rovnakí. Kombinácia týchto príznačných znakov sa u jednotlivých ľudí líši, preto si môžete vziať do ruky denník a zapísať si tie, ktoré s vami súvisia. Byť narušiteľom cyklu znamená, že:

- vidíte generačnú múdrosť a odolnosť, ktoré cez vás prúdia
- sa rozhodnete prerušiť traumatické reakcie vo svojej rodovej línii

- uznávate svoj podiel na udržiavaní cyklov
- ste ochotní vykonať vnútornú činnosť, aby ste prestrihli pupočnú šnúru bolesti
- ste ochotní prevziať dôsledky prerušenia týchto vzorcov
- využívate každodenné postupy založené na myslení, aby ste si boli vedomí svojich emocionálnych zážitkov
- udržiavate životný štýl, ktorý pozitívne ovplyvňuje vaše telo, a najmä váš epigenóm (chemické zmeny vo vašej DNA, ktoré sa môžu prenášať medzigeneračne)
- praktizujete duchovné cvičenia, aby ste zregenerovali svoju dušu
- uznáte, že vaša DNA nie je vašim osudom
- už nie ste ochotní myslieť si, že ste stelesnením genetického deficitu, ale naopak, chystáte sa prejsť na nastavenie mysle, ktoré zahŕňa genetickú hojnosť
- ste ochotní urobiť zmeny, aby ste mohli existovať v tele, ktoré vám pomôže lepšie absorbovať stres
- vnímate duše vo svojej komunite ako predĺženie svojej vlastnej a podľa toho sa k nim správate
- narúšate systémové nerovnosti, ktoré podporujú kolektívne traumy, ktoré stále živia cykly
- ste ochotní šíriť vedomosti o uzdravovaní medzi ostatnými, aby sme sa v tejto generácii mohli všetci plnšie uzdraviť
- sa vnímame ako žijúci predok, ktorý má vplyv na budúce generácie
- ste sa rozhodli, že cyklus zdedených tráum sa končí vami

Jedna, niektoré alebo všetky tieto charakteristiky môžu súvisieť s vami ako narušiteľom cyklu. Váš spôsob prerušenia cyklu bude jedinečný. Chvíľu sa nad tým zamyslite a spýtajte sa sami seba: „Aké sú moje vlastnosti narušiteľa cyklu?“ Keď tak urobíte, pokračujte v čítaní, pretože v celej tejto knihe sa dozviete, čo môžete ako narušiteľ cyklov dosiahnuť.