

TRAUMA NECHTĚNÉ DĚDICTVÍ

Jak nás formuje zděděné rodinné trauma
a jak je překonat

Mark Wolynn



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

Mark Wolynn
TRAUMA
NECHTĚNÉ DĚDICTVÍ

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Wolynn, Mark

[It didn't start with you. Česky]

Trauma: nechtěné dědictví : jak nás formuje zděděné rodinné trauma a jak je překonat / Mark Wolynn ; přeložil Daniel Micka.

-- Vydání první. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2017

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7553-129-2

159.974 * 159.922.73 * 316.356.2 * 159.923.2 * 159.923.5 *

615.851 * 159.923.2:17.024.3

- psychická traumata
- dětství -- psychologické aspekty
- rodinné vztahy -- psychologické aspekty
- sebepoznání
- sebezpřijímání
- sebezpojetí
- rozvoj osobnosti
- sebeuzdravování
- vyrovnání se s minulostí
- psychoterapie
- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

TRAUMA

NECHTĚNÉ DĚDICTVÍ

Jak nás formuje zděděné rodinné trauma
a jak je překonat

Mark Wolynn

Přeložil Daniel Micka

Mark Wolynn

Trauma: nechtěné dědictví

Jak nás formuje zděděné rodinné trauma a jak je překonat

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Copyright © 2016 by Mark Wolynn

Translation © Daniel Micka, 2017

© Stanislav Juhaňák – TRITON

Cover © Renata Brtnická, 2017

ISBN 978-80-7553-129-2

Mým rodičům

Díky za vše, co jste mi dali.

Obsah

Úvod: Tajemný jazyk strachu	13
---------------------------------------	----

Část I

Síť rodinného traumatu

1. Ztracená a objevená traumata	26
2. Tři generace sdílené rodinné historie: rodinné tělo	35
3. Rodinná mysl.	50
4. Přístup pomocí jádrového jazyka.	63
5. Čtyři nevědomé motivy.	70

Část II

Mapa jádrového jazyka

6. Jádrová stížnost	96
7. Jádrové deskriptory	110
8. Jádrová věta	119
9. Jádrové trauma	138

Část III

Cesty k opětnému napojení

10. Od pochopení k integraci	150
11. Jádrový jazyk separace	168
12. Jádrový jazyk vztahů	182
13. Jádrový jazyk úspěchu	203
14. Jádrový jazyk a jeho lék.	217

Poděkování.	220
<i>Slovníček pojmů.</i>	222
<i>Dodatek A: Seznam otázek ohledně rodinné historie</i>	224
<i>Dodatek B: Seznam otázek ohledně raného traumatu</i>	225
<i>Poznámky</i>	226
<i>Rejstřík</i>	234

Kdo se dívá ven, sní. Kdo se dívá dovnitř, probouzí se.

Carl Jung, *Dopisy*, svazek 1

ÚVOD:

Tajemný jazyk strachu

V časech temných počínáme vidět...

– Theodore Roethke: *V temných časech*

TATO KNIHA JE PLODEM CESTY KOLEM SVĚTA, z níž jsem se navrátil domů, ke svým kořenům a k profesi, kterou jsem si na začátku této cesty neuměl vůbec představit. Přes dvacet let pracuji s jedinci, kteří bojují s depresemi, úzkostmi, chronickými potížemi, fobiemi, nutkavými myšlenkami, PTSD (posttraumatickou stresovou poruchou) a jinými oslabujícími nemocemi. Mnozí za mnou přišli znechucení a deprimovaní po letech terapie rozhovorem, užívání léků a jiných intervencí, které zdroj jejich symptomů neodhalily a trápení jim nijak nezmírnilo.

Na základě vlastní zkušenosti, výcviku a klinické praxe jsem zjistil, že odpověď se možná nenachází v našem příběhu, nýbrž v příbězích našich rodičů, prarodičů a dokonce praprarodičů. I nejnovější vědecké výzkumy, které se dnes těší značné publicitě, dosvědčují, že následky traumatu mohou přecházet z jedné generace na druhou. Tento „odkaz“ je znám pod názvem „zděděné rodinné trauma“ a důkazy o tom, že se jedná o velice reálný fenomén, se objevují stále častěji. Ne vždy se bolest sama rozplyne nebo časem zmírní. I když člověk, který původním traumatem trpěl, zemře, i když se o jeho příběhu léta mlčí, zlomky jeho životních zkušeností, vzpomínek

a tělesných pocitů mohou přesto nadále působit a hledat jakési řešení v tělech a duších těch, co přijdou po něm.

To, co budete na následujících stránkách číst, je jakousi syntézou empirických pozorování, jež jsem prováděl jakožto ředitel Institutu rodinných konstelací v San Francisku, a posledních objevů na poli neurovědy, epigenetiky a jazykovědy (lingvistika, filologie). Zároveň tu reflektuji svůj odborný výcvik u Berta Hellingera, renomovaného německého psychoterapeuta, z jehož přístupu k rodinné terapii pozorujeme, že se psychologické a fyzické následky zděděného rodinného traumatu objevují u mnoha budoucích generací.

V této knize se většinou zaměřuji na identifikaci zděděných rodinných vzorců – obav, pocitů a chování, jež jsme nevědomky přejali a které jsou příčinou toho, že se cyklus utrpení předává z generace na generaci – a také na to, jak tento cyklus ukončit, což je podstatou mé práce. Možná zjistíte jako já, že mnohé z těchto vzorců nám nepatří; že jsme si je jen vypůjčili od jiných v rámci své rodinné historie. Proč tomu tak je? Protože příběh, který se měl vyprávět, zůstal zasutý. O tom jsem přesvědčen. Dovolte mi však, abych vám řekl, jak jsem na to přišel.

Nikdy jsem si nevytkl za cíl vytvořit nějakou metodu, kterou bychom překonávali strach a úzkost. Všechno to začalo tehdy, když jsem přišel o zrak. Potýkal jsem se zrovna se svou první okulární migrénou. Nelze hovořit o nějaké skutečné fyzické bolesti – pouze o jakési děsuplné bouři, při níž se mi zatemnilo vidění. Bylo mi třicet čtyři let. Vrávorál jsem ve své náhle zšeřelé ordinaci a snažil se nahmatat telefon, abych na něm vytočil tísňovou linku. Sanitka rychle přijela.

Okulární migréna není obvykle nic vážného. Zrak se vám rozostří a většinou se během hodiny vrátí k normálu. Jen ne vždy rozpoznáte onu chvíli, kdy se tak stane. V mém případě byla však okulární migréna pouhým začátkem. Během pár týdnů jsem přestal vidět na jedno oko. Z tváří a dopravních značek se záhy staly šedivé skvrny.

Lékaři mi řekli, že jsem měl centrální serózní retinopatii, onemocnění, jež se nedá léčit a jehož příčina není známá. Pod sítnicí se

vytvoří tekutina, která pak prosakuje ven, přičemž způsobuje zjizvení a rozmazání zorného pole. Někteří lidé – pět procent z těch, u nichž se tato chronická forma rozvine jako u mě – v podstatě oslepnou. Postupně mi bylo řečeno, abych počítal s tím, že oslepnu na obě oči. Je to prý jen otázka času.

Lékaři mi nebyli schopni říct, co tuto ztrátu zraku způsobuje a co by ji vyléčilo. Zdálo se, že všechno, o co jsem se sám pokoušel – vitaminy, abstinence, terapie přikládáním rukou – můj stav jen zhoršuje. To mě mátló. Právě jsem stál před svou největší obavou a nemohl jsem s tím absolutně nic udělat. Slepý, neschopný se o sebe postarat, a ještě navíc úplně sám, jsem se pomalu, ale jistě rozpadal. Život se mi náhle rozsypal jak domeček z karet a já ztratil chuť žít.

V hlavě jsem si neustále přehrával děsivý scénář. Čím více jsem o tom přemýšlel, tím hlouběji se do mě zarývaly zoufalé pocity. Jako bych se utápěl v bažině. Kdykoli jsem se snažil vyškrábat na suchou zem, kroužily mé myšlenky opět kolem obrazů osamocení, beznaděje a zmaru. Netušil jsem ovšem, že právě slova *osamocení*, *zoufalý* a *zničený* jsou součástí mého osobního jazyka strachu. S jaksi nespoutanou a neovladatelnou vášní tančila v mé hlavě a deptala mé tělo.

Podivil jsem se, jak je to možné, že svým myšlenkám přisuzuji takovou moc. Jiní lidé trpí daleko horší nepřízní osudu než já, a přitom v takovéto bažině netrčí. Co je to se mnou, že se tak hluboko propadám do strachu? Trvalo léta, než jsem na tuto otázku našel odpověď.

Tehdy jsem byl schopen učinit jen jedno – ukončit vztah, odejít od rodiny, ze zaměstnání, z města – zkrátka opustit všechno důvěrně známé. Chtěl jsem odpovědi, jež nebylo možné nalézt ve světě, jehož jsem byl součástí – ve světě, kde je, zdá se, mnoho lidí zmatečných a nešťastných. Měl jsem jen otázky a nepatrnou touhu pokračovat v životě, jak jsem jej znal. Firmu (velmi úspěšnou) jsem předal člověku, kterého jsem sotva znal, a vydal se na východ – pokud možno co nejdál na východ –, až jsem se dostal do jihovýchodní Asie. Chtěl jsem být vyléčen. Jen jsem neměl představu, jak by taková léčba měla vypadat.

Četl jsem knihy a studoval s učiteli, kteří je psali. Kdykoliv jsem slyšel o někom, kdo by mi mohl pomoci – ať to byla stařenka bydlící v chýši či usměvavý muž v hábitu mnicha –, objevil jsem se u jeho prahu. Zapojoval jsem se do výcvikových programů a zpíval mantry s mistry. Jeden guru nám, co jsme se u něj shromáždili, abychom slyšeli jeho slova, řekl, že se obklopuje jen opravdovými „hledači“. Hledači, kteří takoví zůstávají po celý život, kteří jsou v permanentním stavu hledání.

Takovým hledačem jsem chtěl být. Každý den jsem celé hodiny meditoval. Občas jsem se celé dny postil. Přípravoval jsem si bylinné lektvary a zápasil s jedovatými toxiny, jež mi v mých fantaziích otravovaly tkáň. Můj zrak se však nepřestával zhoršovat a mé deprese se prohlubovaly.

V té době jsem si ještě neuvědomoval, že když se snažíme něco bolestivého nepocítovat, často právě tu bolest, jíž se chceme vyhnout, prodlužujeme. A to je nejlepší recept na neustálé utrpení. I na onom aktu hledání je cosi, co nám stojí v cestě jako jakýsi blok a brání nám najít to, co hledáme. Když se neustále díváme mimo sebe, nemusíme poznat okamžik, kdy se trefíme do černého. Uvnitř nás se pak může odehrávat něco významného, ale nejsme-li správně naladěni, nemusíme si toho vůbec všimnout.

„Co nejste ochoten vidět?“ rýpali do mě léčitelé a pobízeli mě, abych hledal hlouběji. Jak bych to ale mohl poznat, když tápu v temnotě?

Jeden guru v Indonésii mi do toho konečně vnesl trochu světla, když se mě otázel: „Kdybyste neměl oční problémy, kdo byste byl?“ A pokračoval: „Třeba Johanovy uši neslyší tak dobře jako uši Gerhardovy, a možná že plíce Elizy nejsou tak silné jako plíce Gerty. A Dietrich nechodí tak dobře jako Sebastian.“ (V tomto zvláštním výcvikovém programu byl každý buď Holanďan, nebo Němec a zápasil s určitou chronickou chorobou.) Něco mi došlo. Měl pravdu. Kdo bych byl, nemít problémy s očima? Bylo ode mě troufalé hádat se s realitou. Bez ohledu na to, jestli se mi to líbí nebo ne, byla má sítnice zjizvená a zrak zamlžený, ale mé já – ono „já“ pod tím vším –

začalo být klidné. Ať již se s mým okem děje cokoliv, nemusí to být určujícím faktorem toho, co se děje teď se mnou.

Aby guru toto poznání prohloubil, přiměl nás strávit dvaasedmdesát hodin – tři dny a dvě noci – s páskou na očích a s ucpávkami v uších a meditovat takto na malém polštářku. Každý den jsme dostali k jídlu misku s rýží a k pití jen vodu. Žádný spánek, žádné vstávání, žádné ležení, žádný rozhovor. Jít na toaletu znamenalo zvednout ruku a být ve tmě odveden k jakési díře v zemi.

Cílem této ztřeštěnosti byla právě ona ztřeštěnost – důvěrně se seznámit se ztřeštěností mysli jejím pozorováním. Poznal jsem, jak si mě mysl neustále dobírá tím, že myslí na ty nejhorší scénáře, a jak mě klame v tom, že kdybych se dost znepokojoval, mohl bych se chránit před tím, čeho se nejvíce obávám.

Po takovýchto zážitcích se začal můj vnitřní zrak trochu vyjasňovat. Mé oko však na tom zůstávalo stejně; prosakování a jizvení pokračovalo. Mít problém s viděním je v mnoha směrech velkou metaforou. Nakonec jsem přišel na to, že tu nejde ani tak o to, co mohu nebo nemohu vidět, jako spíše o to, jak vidím. Ale to jsem ještě neprošel hlavní, kritickou fází.

Teprve během třetího roku mého tzv. „hledání zraku“ jsem konečně našel to, co jsem hledal. Tou dobou jsem hodně meditoval. Deprese téměř ustaly. Dokázal jsem strávit nespočet hodin v tichu a jen dýchat a vnímat tělo. To byla ta snazší část.

Jednoho dne jsem stál v řadě a čekal na *satsang* – schůzku s duchovním mistrem. Na sobě jsem měl bílé roucho, jaké nosil v klášteře každý, kdo čekal na *satsang* stejně jako já. Teď byla řada na mně. Očekával jsem, že mistr ocení mou oddanost. Místo toho mi pronikavě pohlédl do očí a uviděl něco, co jsem já vidět nemohl. „Jdi domů,“ řekl. „Jdi domů a zavolej matce a otci.“

Cože? Byl jsem rozlícený. Tělo se mi třáslo vztekem. Určitě si mě špatně přečetl. Já přece své rodiče již nepotřebuji. Z toho jsem vyrostl. Nedávno jsem je nechal být a vyměnil za lepší rodiče, božské rodiče, duchovní rodiče – všechny ty učitele, mistry a moudré muže a ženy, kteří mě zasvěcovali do dalšího stupně probuzení. Navíc

jsem měl za sebou několik let scestné terapie, bušení do polštářů a trhání papírových podobizen svých rodičů na kusy a byl jsem přesvědčen, že jsem svůj vztah s nimi již „vyléčil“. Rozhodl jsem se proto, že jeho radu budu ignorovat.

A přesto ve mně ta slova něco rozvibrovala. Nemohl jsem je ze sebe dostat. Nakonec jsem začal chápat, že žádná zkušenost není marná. Všechno, co se nám stane, má význam, a nezáleží na tom, zda si jej uvědomujeme či nikoliv. Všechno v našich životech nás někam vede.

Já byl však rozhodnutý ponechat si iluzi o tom, kdo jsem, nedotčenou. Musel jsem se držet onoho dokonale meditujícího člověka, kterým jsem byl. Požádal jsem tedy o schůzku s jiným duchovním mistrem – mistrem, o němž jsem si byl jistý, že omyl napraví. Tento muž naplňoval stovky lidí denně svou nadpozemskou láskou. Určitě ve mně uvidí hluboce duchovní bytost podle mých představ. Opět jsem čekal celý den, než jsem přišel na řadu. Již jsem stál před ním a pak se to stalo. Znovu. Tatáž slova. „Zavolej rodičům. Jdi domů a usmiř se s nimi.“

Tentokrát jsem to, co řekl, slyšel dobře.

Velcí učitelé to prostě vědí. Opravdu velcí učitelé se nestarají o to, zda v jejich nauku věříte či nikoliv. Předloží vám jakousi pravdu, ale pak vás nechají o samotě, abyste objevili svou vlastní pravdu. Adam Gopnik píše o rozdílu mezi guru a učitelem v knize *Through the Children's Gate*. „Guru nám dává sebe a pak svůj systém; učitel nám dává svůj předmět a pak sebe.“

Velcí učitelé chápou, že to, odkud přicházíme, ovlivňuje to, kam jdeme, a že to, co máme ve své minulosti nevyřešené, působí pak na naši přítomnost. Vědí, že rodiče jsou důležití bez ohledu na to, zda jsou v rodičovství dobří či nikoliv. To nelze obejít. Rodinný příběh je náš příběh. A ať se nám to líbí nebo ne, je naší součástí.

Nehledě na příběh o našich rodičích, který známe, je nelze zapudit ani vyhnat. Jsou v nás a my v nich – i když je nikdy nepoznáme. Jejich odmítáním se pouze vzdalujeme od sebe samých a vytváříme další utrpení. Moji dva učitelé to věděli. Já ne. Moje slepota byla jak

doslovná, tak obrazná. A tak jsem se začal pomalu probouzet a uviděl tu obrovskou spoušť, kterou jsem doma zanechal.

Léta jsem rodiče tvrdě kritizoval. V mých představách jsem byl já ten schopnější, citlivější a lidštější než oni. Vinil jsem je ze všeho zlého, co mě v životě potkalo. A teď jsem se k nim měl vrátit a obnovit, co jsem v sobě postrádal – svou zranitelnost. Začal jsem si uvědomovat, že má schopnost přijímat lásku druhých souvisí s mou schopností přijímat lásku matky.

Ale přijmout její lásku nebylo vůbec snadné. Můj vztah s matkou byl totiž natolik rozvrácený, že když mě objala, bylo to, jako by mě drtila past na medvědy. Tělo se mi napnulo a vytvořilo tak jakýsi krunýř, který nemohla prorazit. Toto postižení jsem si nesl celým svým životem – zejména jsem nedokázal zůstat uvolněný ve vztazích.

Celé měsíce jsme spolu klidně neprohodili ani slovo. Když jsme ale spolu mluvili, našel jsem způsob, jak pomocí slov či obrněným jazykem těla ignorovat vřelé city, které mi projevovala. Vypadal jsem chladně a odtažitě. Ji jsem naopak nařkl z toho, že mě nedokáže vnímat či poslouchat. Byla to emoční slepá ulička.

Byl jsem odhodlaný dát náš rozbitý vztah dohromady, a tak jsem si zamluvil letenku domů do Pittsburghu. Matku jsem neviděl už několik měsíců. Jak jsem se blížil k příjezdové cestě, cítil jsem, jak se mi křečovitě svírá hrudník. Nebyl jsem si jistý, jestli se náš vztah dá ještě napravit; měl jsem v sobě tolik nepříjemných a negativních pocitů. Připravil jsem se tedy na nejhorší a přehrával si v mysli scénář, že mě obejmě a já, protože se budu chtít z jejího sevření vysmeknout, udělám opak, zkamením.

A přesně to se stalo. Jelikož jsem byl v objetí, které jsem sotva snášel, nemohl jsem skoro vůbec dýchat. Přesto jsem ji prosil, aby mě dál držela. Chtěl jsem poznat, kde se ve mně bere ten tělesný odpor, kdy se napnu, jaké pocity přitom mám a jak bych je mohl zmírnit. Nebylo to nic nového. I v mých vztazích se tento vzorec objevoval. Nové bylo jen to, že jsem tentokrát neodešel. Měl jsem v plánu toto postižení vyléčit přímo u zdroje.

Čím déle mě držela, tím více jsem měl pocit, že prasknu. Dostavila se přímo fyzická bolest. Bolest se přetavila v otupělost a otupělost opět v bolest. A pak, po mnoha minutách, cosi povolilo. Hruď i břicho se roztřáslly. Začal jsem jaksi roztávat a během následujících týdnů se zcela obměkčil a stal se přístupnějším.

Při jednom z našich mnoha rozhovorů během této doby se matka se mnou podělila – téměř bez přemýšlení – o jednu událost, která se stala, když jsem byl malý. Mou matku museli na tři týdny hospitalizovat kvůli operaci žlučníku. S touto vzpomínkou jsem začal dávat dohromady, co se ve mně dělo. Někdy před mým druhým rokem – zrovna když jsme já a matka byli takto odděleni – se v mém těle usídlilo jakési podvědomé napětí. Když se matka vrátila domů, už jsem v její péči neměl důvěru. Přestal jsem být vůči ní zranitelný. Místo toho jsem si jí prostě nevšimal a tento stav trval dalších třicet let.

Ke strachu, že se můj život náhle rozpadne, přispěla možná ještě jedna událost z dětství. Matka mi řekla, že můj porod byl nebyvale těžký – porod, při němž lékaři použili kleště. V důsledku toho jsem se narodil s těžkými pohmožděninami a částečně promáčknutou lebkou, což se při porodu za pomoci kleští stává často. Matka mi s lítostí sdělila, že když mě poprvé uviděla, měla problém vzít mě do náručí. Tímto příběhem jsem byl úplně prosycený. Pomohl mi objasnit hluboko uložený známý pocit, že budu každou chvíli zničen. Traumatické vzpomínky z doby mého narození, které se ve mně nevratně uložily, vycházely na povrch pokaždé, když jsem „rodil“ nějaký nový projekt nebo prezentoval novou práci na veřejnosti. A jen to, že jsem je pochopil, mi přineslo vytoužený pokoj. Rovněž nás to s matkou nečekaně sblížilo.

Když jsem napravoval vztah s matkou, začal jsem také přebudovávat svůj vztah s otcem. Bydlel sám v malém, zchátralém bytě – ve stejném bytě, kde žil od té doby, co se moji rodiče v mých třinácti letech rozvedli. Býval četař u námořnictva a stavební dělník, ale nikdy se nepokusil svůj příbytek opravit. Všude v pokojích i na chodbách se válely staré nástroje, šrouby, vruty, hřebíky a cívky s elektrickými kabely a izolačními páskami – tak jak je tam kdysi zanechal. Když

jsme tam spolu stáli uprostřed těch rezavých železných krámů, řekl jsem mu, jak moc jsem ho postrádal. Ta slova ale zapadla do prázdna. Nevěděl, co si s nimi počít.

Vždycky jsem chtěl mít k otci blízký vztah, ale ani on, ani já jsme nevěděli, jak to udělat. Tentokrát jsme však spolu nepřestávali mluvit. Řekl jsem mu, že ho mám rád a že je dobrým tátou. Podělil jsem se s ním o vzpomínky na všechno, co pro mě udělal, když jsem byl malý. Cítil jsem, jak mi naslouchá, i když jeho reakce – když třeba pokrčil rameny nebo změnil téma – nasvědčovaly o opaku. Tyto rozhovory spojené se sdílením vzpomínek trvaly mnoho týdnů. Během jednoho z našich společných obědů se mi zadíval do očí a řekl: „Myslel jsem si, že mě rád nemáš.“ To mně úplně vyrazilo dech. Bylo zjevné, že jsme oba prožívali velkou bolest. V tu chvíli jako by se cosi prolomilo. Byla to naše srdce. Někdy musí srdce puknout, aby se otevřelo. Nakonec jsme si začali navzájem projevovat lásku. Tehdy jsem pocítil účinky toho, že jsem uvěřil svým učitelům a vrátil se domů, abych se léčil spolu s rodiči.

Vzpomínám si, že to bylo poprvé, co jsem byl schopen přijímat lásku a péči svých rodičů – ne tak, jak jsem ji kdysi očekával, ale tak, jak mi ji mohli dát. Něco se ve mně uvolnilo. Nezáleželo na tom, jak mě byli schopni nebo neschopni milovat. Záleželo na tom, jak jsem byl já schopen přijmout to, co mi dávali. Oni byli týmiž rodiči jako vždycky, ale já jsem byl jiný. Opět jsem si je zamiloval tak, jak jsem je musel milovat coby děcko předtím, než se pouto s matkou načas přetrhlo.

Počáteční odloučení od matky spolu s podobnými traumaty, která jsem zdědil ze své rodinné historie – konkrétně fakt, že tři z mých prarodičů přišli v raném věku o matku a čtvrtý ztratil v dětství otce – to mi všechno napomohlo vytvořit si skrytý jazyk strachu. Slova *osamocený*, *zoufalý* a *zničený* a pocity, které s nimi souvisely, mě konečně přestaly ovládat a přivádět na scestí. Byl mi jaksi udělen nový život a můj obnovený vztah s rodiči byl jeho významnou součástí.

Dalších několik měsíců jsem opětně vytvářel něžné spojení s matkou. Její láska, kterou jsem kdysi vnímal jako invazivní a drásající,

mě nyní uklidňovala a posilovala. Měl jsem také štěstí, že jsem prožil ještě šestnáct blízkých let se svým otcem, než zemřel. V demenci, která opanovala poslední čtyři roky jeho života, mně uštědřil snad nejhlubší lekci ze zranitelnosti a lásky, jakou jsem kdy poznal. Setkali jsme se tam, kde myšlení a mysl již neexistují, kde přebývá jen nejdřívejší láska.

Na svých cestách jsem měl mnoho velkých učitelů. Když se však ohlídím nazpátek, tak jen díky svému oku – svému vystresovanému, sužovanému a děsuplnému oku – jsem procestoval téměř půlku světa, abych nakonec stanul u svých rodičů a skrze močál rodinného traumatu se dostal zpátky ke svému srdci. Nesporně bylo tedy tím největším učitelem ze všech moje oko.

Během cesty jsem dokonce přestal myslet na svůj zrak a starat se o to, jestli se zlepší nebo zhorší. Nějak to začalo být nepodstatné. A nedlouho poté se mi zrak vrátil. To jsem nečekal. Ani jsem to nepotřeboval. Naučil jsem se být v pohodě bez ohledu na to, co se s mým zrakem děje.

Dnes již vidím normálně, i když můj oftalmolog s jistotou tvrdí, že s takovým zjizvením sítnice jako v mém případě bych vidět neměl. Jen kroutí hlavou a domnívá se, že světelný paprsek se nějak odráží a obchází foveu, centrální část retiny. Jako je tomu v mnoha případech o uzdravení a proměně, to, co původně vypadalo jako neštěstí, bylo ve skutečnosti velkým, dříve ovšem neviděným požehnáním. Paradoxní je, že poté, co jsem navštívil ty nejdálší kouty planety, abych našel odpověď, jsem poznal, že nejbohatší léčivé zdroje mám v sobě a jen čekají na odhalení.

Uzdravování je nakonec vnitřní práce. Děkuji učitelům, že mě přivedli zpátky k mým rodičům a k mému nitru. Postupně jsem ve své rodinné historii objevil příběhy, jež mi přinesly klid. Z vděčnosti a nově nalezeného pocitu svobody jsem si dal úkol, že budu pomáhat jiným, aby tuto svobodu pro sebe našli také.

SKRZE JAZYK jsem vstoupil do světa psychologie. Už jako student a pak i jako lékař jsem se pramálo zajímal o testy a teorie a modely

chování. Místo toho jsem poslouchal jazyk. Rozvinul jsem si techniky naslouchání a naučil se slyšet, co lidé říkají, když si stěžují, když své staré příběhy vyprávějí. Naučil jsem se pomáhat jim rozpoznávat konkrétní slova, která jsou příčinou jejich bolesti. A ačkoliv někteří teoretikové tvrdí, že během traumatu se tento jazyk ztrácí, já z vlastní zkušenosti vím, že tento jazyk se neztratí nikdy. Přebývá v nevědomí a je třeba jej jen znovuobjevit.

Že se mi jazyk stal mocným nástrojem léčby, není žádná náhoda. Pokud si vzpomínám, jazyk byl vždy mým učitelem, způsobem, jak si uspořádat a uchopit svět. Od dob dospívání píši básně a všeho (nebo téměř všeho) nechám, jakmile se na mě vlna tohoto nutkavého jazyka přivalí a prosí o pozornost. Víím, že jedině když před ní kapitulují, dostane se mi vhledu, který by byl jinak pro mě nedostupný. Když jsem procházel svým vlastním procesem, bylo důležité lokalizovat slova *osamocený*, *zoufalý* a *zničený*.

V mnoha směrech je uzdravování z traumatu něco jako veršotectví. Obojí vyžaduje správné načasování, správná slova a správné obrazy. Když se tyto prvky spojí, dá se do pohybu něco významného, co lze pocítit v samotném těle. K uzdravení je zapotřebí vyladit náš krok. Dojdeme-li k nějakému obrazu moc rychle, nemusí v nás zakořenit. Pakliže slova útěchy přijdou příliš brzo, nebudeme možná schopni je vstřebat. Nejsou-li slova přesná, nemusíme je slyšet nebo v nás nemusejí vůbec rezonovat.

Při své praxi učitele a vedoucího workshopů kombinuji vhled a metody získané při výcviku v oblasti zděděných rodinných traumat s poznáním zásadní role jazyka. Říkám tomu *přístup pomocí jádrového jazyka*. Pokládáním specifických otázek pomáhám lidem odkrýt hlavní příčinu fyzických a emocionálních symptomů, kvůli nimž až po uši zabředli do bahna. Odhalení správného jazyka ukáže nejen trauma, ale i nástroje a obrazy potřebné k vyléčení. Za použití této metody dospějí k tomu, že se hluboko zakořeněné vzorce deprese, úzkosti a prázdnoty náhle osvětlí a vyjasní.

Jakýmsi dopravním prostředkem na této cestě je jazyk, pohrbený jazyk našich strachů a obav. Je pravděpodobné, že tento jádrový

jazyk v nás dríme celý život. Možná má původ u našich rodičů, nebo dokonce u generací dřívějších, u prarodičů. Rozhodně však chce být vyslyšen. Když jdeme tam, kam nás vede, a nasloucháme jeho příběhu, je schopen naše nejhlubší obavy rozptýlit.

Na této cestě se asi setkáme jak se známými, tak s neznámými členy své rodiny. Někteří jsou již léta mrtví, jiní nejsou ani příbuzní, avšak jejich utrpení či krutost mohly změnit průběh osudu naší rodiny. Dokonce můžeme odhalit tajemství skrytá v příbězích, která ležela jakoby ladem a o nichž nikdy nikdo nevyprávěl. Avšak bez ohledu na to, kam nás tento průzkum zavede, má zkušenost ukazuje, že se ve svém životě ocitneme zcela na novém místě, s větším pocitem svobody v těle a se schopností být sami se sebou více v pohodě.

V celé této knize čerpám z příběhů lidí, s nimiž jsem pracoval při svých workshopech, výcviku i individuálních sezeních. Detaily případů jsou skutečné, avšak abych chránil jejich soukromí, změnil jsem jejich jména a další identifikační charakteristiky. Za to, že mi dovolili podělit se s vámi o skrytý jazyk jejich strachů, za jejich důvěru ve mě a za to, že jsem mohl slyšet ono zásadní, co se v jejich slovech skrývalo, jsem jim hluboce vděčný.