

ÚVOD

Tajný jazyk strachu

V temných časoch oči začínajú vidieť...

– Theodore Roethke, „In a Dark Time“

Táto kniha je výsledkom pátrania, ktoré ma viedlo okolo sveta späť domov k mojim koreňom a k profesionálnej kariére, akú by som si na začiatku cesty nevedel ani predstaviť. Viac než dvadsať rokov som pracoval s ľuďmi, ktorí trpeli depresiami, úzkosťami, chronickými chorobami, fóbiami, utkvélými predstavami, posttraumatickou stresovou poruchou a inými ťažkosťami. Mnohí za mnou prichádzali znechutení a sklúčení po tom, čo sa im ani po rokoch psychoterapií, liekov a iných zásahov nepodarilo objaviť zdroj symptómov a zmierniť svoje utrpenie.

Z vlastných skúseností, výskumov a klinickej praxe som zistil, že odpoveď nemusí spočívať ani tak v našom vlastnom príbehu, ako skôr v príbehu našich rodičov, starých rodičov alebo dokonca prastarých rodičov.

Najnovšie vedecké výskumy, ktoré v súčasnosti získavajú pozornosť médií, navyše vravia, že trauma môže prechádzať z jednej generácie na druhú. Toto „dedičstvo“ sa nazýva zdedená rodinná trauma a dôkazy naznačujú, že ide o veľmi reálny fenomén. Bolesť sa vždy nemusí vytratiť sama od seba alebo sa časom zmierniť. Dokonca aj keď človek, ktorý utrpel pôvodnú traumu, zomrel a jeho príbeh je už roky zatlačený do úzadia,

čiasťky životných zážitkov, pamäti a telesných pocitov môžu prežívať, akoby sa načahovali z minulosti a pokúšali sa nájsť riešenie v myšli a tele tých, čo žijú v prítomnosti.

Na nasledujúcich stranách si prečítate syntézu mojich empirických pozorovaní z praxe riaditeľa Inštitútu rodinných konštelácií v San Franciscu a najnovších zistení z neurovedy, epigenetiky a jazykovedy. Táto kniha odráža aj moje profesionálne školenie u Berta Hellingera, renomovaného nemeckého psychoterapeuta, ktorého prístup k rodinnej terapii demonštruje, že zdedené traumy môžu mať psychologický a fyzický dosah na niekoľko nasledujúcich generácií.

Veľká časť knihy sa zameriava na identifikovanie zdedených rodinných vzorcov – strachu, pocitov a správania, ktoré sme si bez nášho vedomia osvojili a pre ktoré cyklus utrpenia prežíva z generácie na generáciu – a tiež na to, ako môžeme tento cyklus ukončiť, čo je jadrom mojej práce. Možno podobne ako ja zistíte, že mnohé z týchto vzorcov nepatria nám, iba sme ich prevzali od iných v našej rodinnej histórii. Prečo sa to deje? Podľa mňa preto, aby sa konečne dostal na svetlo sveta príbeh, ktorý potrebuje byť vyrozprávaný. Podelím sa s vami o ten svoj.

Nikdy som si nezačal za cieľ vytvoriť metódu na prekonanie strachu a úzkosti. Všetko to začalo dňom, keď som prišiel o zrak. Prežíval som muky svojej prvej očnej migrény. O reálnej fyzickej bolesti sa veľmi nedalo hovoriť – iba o temnej hrôze, ktorou bol zahalený môj zrak. Mal som tridsaťštyri rokov, poslepiacky som tápal po svojej kancelárii a podľa hmatu som na telefóne vytukal 911. Čoskoro mala prísť sanitka.

Očná migréna za normálnych okolností nie je vážnym problémom. Zatmie sa vám pred očami, zvyčajne sa vám však zhruba o hodinu vráti zrak do normálu. Lenže nemusíte to vedieť, kým sa to deje. U mňa to bolo iné, pretože očná migréna bola len začiatkom. V priebehu niekoľkých týždňov som začal prichádzať o zrak v ľavom oku. Tváre a dopravné značky som čoskoro videl len ako sivú hmlu.

Lekári ma informovali, že mám centrálnu seróznu retinopatiu, ochorenie, na ktoré nie je liečba a ktorej príčina je neznáma. Pod sietnicou sa hromadí tekutina, ktorá potom vyteká, spôsobuje jazvy a rozmazanie zorného poľa.

Päť percent ľudí s chronickou formou tohto ochorenia, ktorú som mal aj ja, nakoniec oslepo. Lekári mi povedali, že podľa priebehu choroby môžem očakávať to isté aj na druhom oku. Bola to len otázka času.

Lekári mi nevedeli povedať, čo spôsobilo moju stratu zraku a čo by ma vyliečilo. Všetko, čo som skúšal sám – vitamíny, diéty na ovocných šťavách, liečenie prikladaním rúk –, moju chorobu akoby len zhoršovalo. Bol som v koncoch.

Moja najväčšia obava sa stávala skutočnosťou a nevedel som s tým nič urobiť. Keby som oslepol, zostal by som sám a nevedel sa o seba postarať, nezvládol by som to. Môj život by bol v troskách. Stratil by som chuť žiť.

Prehrával som si ten scenár v hlave zas a znova. Čím viac som na to myslel, tým hlbšie sa mi v tele zakoreňoval pocit bezmocnosti. Upadal som do beznádeje. Vždy, keď som sa z toho snažil vyhrabať, sa mi v mysli znova objavovali predstavy samoty, bezmocnosti a skazy. V tom čase som nevedel, že samotné slová *samota*, *bezmocnosť* a *skaza* boli súčasťou môjho osobného jazyka strachu. Odrážali traumy, ktoré sa odohrali v mojej rodinnej histórii ešte predtým, ako som sa narodil. Tie slová sa mi bezudčne a nekontrolovateľne točili v hlave a lomcovali mojím telom.

Divil som sa, prečo dávam svojim myšlienkam takú silu. Iní ľudia mali oveľa horšie problémy než ja a neupadali do takých temných hlbín. Čím to bolo, že som sa nechal tak absolútne pohltiť strachom? Trvalo roky, kým sa mi na tú otázku podarilo nájsť odpoveď.

Jediné, čo som vtedy vedel urobiť, bolo odísť. Opustil som svoj vzťah, rodinu, podnikanie, mesto – všetko, čo som poznal. Potreboval som odpovede, ktoré sa nedali nájsť v mojom svete – takom, kde boli mnohí ľudia zmätení a nešťastní. Mal som len otázky a netúžil som pokračovať v živote, aký som poznal. Odovzdal som svoje podnikanie (úspešnú firmu na organizovanie podujatí) niekomu, koho som doslova práve stretol, a vyrazil som na východ – tak ďaleko, ako sa dalo –, až kým som nedošiel do juhovýchodnej Ázie. Chcel som sa vyliečiť. Nemal som však poňatia, ako na to.

Čítal som knihy a študoval u učiteľov, ktorí ich napísali. Ak som počul o niekom, kto by mi mohol pomôcť – stará žena v chatrči alebo chechtajúci sa muž v habite –, šiel som za ním. Chodieval som na učebné

programy a hovoril som s guruami. Istý guru – nám, ktorí sme sa okolo neho zhákli – povedal, že sa chce obklopiť len tými, čo nachádzajú. Tí, čo hľadajú, vraj budú hľadať navždy.

Chcel som nachádzať. Každý deň som celé hodiny meditoval. Držal som niekoľkodňové pôsty. Varil som si byliny a bojoval som s nebezpečnými toxínmi, ktoré – ako som si predstavoval – mi kolovali v tkanivách. Po celý čas sa môj zrak zhoršoval a depresia sa prehlbovala.

Vtedy som si neuvedomoval, že ak sa snažíme vzdorovať niečomu bolestivému, často len predlžujeme práve tú bolesť, ktorej sa chceme vyhnúť. Takýto postoj je zárukou pretrvávajúceho utrpenia. Okrem toho v hľadaní je niečo, čo nám znemožňuje nájsť práve to, čo hľadáme. Konštantné hľadanie mimo seba nám môže brániť v tom, aby sme si všimli svoj cieľ, keď naň narazíme. V našom vnútri sa môže diať niečo hodnotné, keď sa však neobrátime do seba, nemusíme si to všimnúť.

„Čo nechceš vidieť?“ rýpali do mňa liečiteľia, aby ma vyprovokovali hľadať hlbšie. Ako som to mal vedieť? Moju myseľ aj zrak zahaľovala hmla.

Istý guru v Indonézii mi dal lepší náhľad na môj problém, keď sa ma opýtal: „Kto si, keď si myslíš, že nemáš mať problémy s očami?“ Potom liečiteľ pokračoval: „Možno Johanove uši nepočujú tak dobre ako Gerhardove a možno Elizine pľúca nie sú také silné ako Gertine. A Dietrich nevie chodiť zďaleka tak dobre ako Sebastian.“ (Na tomto školiacom programe boli všetci buď Holanďania, alebo Nemci a trápili ich rozmanité chronické problémy.) Zamyslel som sa. Mal pravdu. Kto som, že nemám mať problémy s očami? Bolo odo mňa arogantné hádať sa s realitou. Či sa mi to páči alebo nie, mal som zjazvenú sietnicu a rozmazaný zrak, lenže ja – moje ja pod tým všetkým – pocítilo náznak pokoja. Nech sa v mojom oku dialo čokoľvek, už to nemusel byť určujúci faktor toho, čo robím.

Na prehĺbenie učenia nás guru nechal stráviť sedemdesiatdva hodín – tri dni a noci – so zaviazanými očami a zapchatými ušami, pričom sme meditovali na malých poduškách. Každý deň sme dostali malú misku ryže na jedenie a iba vodu na pitie. Nemohli sme spať, vstávať, ľahnúť si ani komunikovať. Keď sme chceli ísť na toaletu, dvihli sme ruku a nechali sme sa v tme odviešť k jame v zemi.

Cieľom tohto bláznovstva bolo intímne sa zoznámiť s bláznovstvom mysle tým, že ju pozorujeme. Zistil som, ako si ma moja myseľ neustále doberá a vysmieva sa mi vymýšľaním najhorších možných scenárov a ako ma klame, že ak sa budem dostatočne trápiť a znepokojovať, izolujem sa tým od toho, čoho sa najviac bojím.

Po tomto a ďalších podobných zážitkoch sa mi trochu začal vyjasňovať vnútorný zrak. Stav oka sa však nezmenil: výtoky a zjazvovanie pokračovali. V mnohých smeroch je problém so zrakom skvelou metaforou. Nakoniec som zistil, že môj problém sa netýka ani tak toho, čo môžem a nemôžem vidieť, ale skôr toho, ako vidím svet. To som však spočiatku nevedel.

Až počas tretieho roku toho, čo dnes nazývam moja „zraková výprava“, som konečne našiel, čo som hľadal. V tom čase som veľa meditoval. Depresia zo mňa z veľkej časti opadla. Vedel som stráviť hodiny v tichu iba s mojím dychom a telesnými pocitmi. To bola tá lahšia časť.

Jedného dňa som čakal v rade na *satsang* – stretnutie s duchovným majstrom. Stál som hodiny v bielej róbe, ktorú mal na sebe každý čakajúci v chráme. Prišiel rad na mňa. Očakával som, že majster ocení moju oddanosť. Namiesto toho ma však hneď prekukol a uvidel, čo som ja sám nevidel. „Choď domov,“ povedal. „Choď a zavolaj svojej matke a otcovi.“ Čože? Rozzúrnil som sa. Telo sa mi triaslo od hnevu. Určite ma musel zle prečítať. Už som predsa nepotreboval rodičov. Prerástol som ich. Dávno som na nich zanevrel, vymenil som ich za niekoho lepšieho: duchovných, božských rodičov, všetkých učiteľov, guruov a múdrych mužov a ženy, ktorí ma viedli na ďalšiu úroveň osvietenia. Navyše po mnohých rokoch pomýlených a zavádzajúcich terapií, mlátenia do vankúšov a trhania na kusy kartónových figurín mojich rodičov som veril, že som si svoj vzťah k nim „vylicil“. Rozhodol som sa ignorovať jeho radu.

Niečo to však vo mne spustilo. Nemohol som zabudnúť na to, čo mi povedal. Konečne som začal chápať, že žiaden zážitok nie je zbytočný. Všetko, čo sa nám stane, má hodnotu, či si to uvedomujeme alebo nie. Všetko v našom živote nás v konečnom dôsledku niekam vedie.

Predsa som sa však odhodlal zachovať ilúziu o tom, kým som, nedotknutú.

Jediné, o čom som si myslel, že potrebujem robiť, bolo držať sa predstavy, že som zdatný v meditácii. Preto som si dohodol stretnutie s ďalším duchovným majstrom – bol som si istý, že uvedie veci na správnu mieru. Tento muž zahŕňal svojou božskou láskou stovky ľudí denne. Určite vo mne uvidí duchovnú bytosť, za akú som sa považoval. Opäť som čakal celý deň, kým na mňa prišiel rad.

Ocitol som sa vpredu. A potom sa to stalo. Znova. Tie isté slová. „Zavolaj svojim rodičom. Chod' domov a zmier sa s nimi.“ Tentoraz som jeho slová počúvol.

Veľkí učitelia poznajú pravdu. Tým najlepším z nich nezáleží na tom, či v ich učenie veríte alebo nie. Predložia vám svoju pravdu, potom vás nechajú samých, aby ste objavili vlastnú pravdu. Adam Gopnik píše o rozdieloch medzi guruami a učiteľmi v knihe *Through the Children's Gate (Cez vchod pre deti)*: „Guru nám dáva seba a potom svoj systém, učiteľ nám dáva svoj predmet a potom nás samých.“ Veľkí učitelia chápu, že miesto, odkiaľ prichádzame, ovplyvňuje to, kam ideme, a že všetko, čo je v našej minulosti nevyriešené, ovplyvňuje našu prítomnosť. Vedia, že naši rodičia sú dôležití bez ohľadu na to, či sú v rodičovstve dobrí alebo nie. Nedá sa tomu nijako vyhnúť: príbeh rodiny je naším príbehom. Či sa nám to páči alebo nie, prebýva v nás.

Nech si o svojich rodičoch myslíme čokoľvek, nemôžeme ich vytesniť alebo vymazať zo svojho života. Sú v nás a my sme súčasťou ich – a to aj v prípade, že sme ich nikdy nestretli. Keď ich odmietneme, iba sa tým vzdialime sami sebe a spôsobíme si viac utrpenia. Tí dvaja učitelia to chápali. Ja nie. Moja slepota bola doslovná aj prenesená. Vtedy som sa začal prebúdzat'. Hlavne som si uvedomoval, že som doma zanechal hrozný zmätok.

Celé roky som rodičov vnímal veľmi prísne. Predstavoval som si, že ja som schopnejší, citlivejší a ľudskejší než oni. Vinil som ich zo všetkého, čo som považoval vo svojom živote za zlé. Teraz som sa k nim musel vrátiť, aby som obnovil to, čo vo mne chýbalo – zraniteľnosť. Začal som si uvedomovať, že moja schopnosť prijímať lásku od ostatných sa spája s mojou schopnosťou prijímať lásku od matky.

Prijať ju však nebolo ľahké. Puto medzi nami bolo natoľko pretrhnuté, že keď ma objala, mal som pocit, akoby ma zvierala pasca na medvede.

Telo sa mi samo naplo, akoby chcelo vytvoriť pancier, ktorým mama neprenikne. Táto rana ovplyvňovala všetko v mojom živote – hlavne schopnosť byť vo vzťahu otvorený.

S matkou sme sa dokázali nerozprávať celé mesiace. A keď sme aj spolu komunikovali – či už prostredníctvom slov alebo mojej odmietavej reči tela –, vždy som si našiel spôsob na zavrnutie nežných pocitov, ktoré voči mne prejavovala. Bol som k nej chladný a odmeraný. Na druhej strane som ju obviňoval z toho, že ma nedokáže vidieť alebo počúvať. Bola to emocionálna slepá ulička.

Rozhodol som sa vyliečiť náš zničený vzťah a kúpil som si letenku domov do Pittsburghu. Matku som nevidel už niekoľko mesiacov. Kým som kráčal po prízjazdovej ceste, cítil som, ako mi zovrelo hrud'. Nebol som si istý, či sa náš vzťah dá napraviť – niesol som v sebe veľa zlých pocitov. Pripravil som sa na najhoršie a prehrával som si ten scenár v hlave: objíme ma a hoci sa budem chcieť v jej náručí uvoľniť, urobím presný opak. Stuhnem ako oceľ.

Presne to sa aj stalo. Objala ma tak silno, že som to takmer nevydržal. Ledva som vedel dýchať. Predsa som jej však povedal, aby ma nepúšťala. Chcel som naplno prežiť vzdor svojho tela, zistiť, kde som napätý, aké pocity sa vynárajú na povrch a ako sa ich zbavím. Nebolo to pre mňa nič nové. To isté sa dialo aj v mojich vzťahoch.

Tentoraz som sa však neobrátil a neodišiel. Mal som v pláne vyliečiť tú ranu v jej zdroji.

Čím dlhšie ma matka držala, tým viac som mal pocit, že ma rozmliaždi. Bolo to fyzicky bolestivé. Bolesť sa menila na otupenosť, otupenosť na bolesť. Potom, po mnohých minútach, sa vo mne niečo zlomilo. Hrud' a brucho sa mi začali chvieť. Uvoľňoval som sa a v nasledujúcich týždňoch sa to zlepšovalo.

Pri jednej z našich mnohých konverzácií sa mi zverila – takmer mimovoľne – s istou udalosťou, ktorá sa udiala v mojom detstve. Matku museli hospitalizovať na tri týždne pre operáciu žľčníka. Po tejto informácii som si začal dávať dokopy, čo sa vo mne dialo. Niekedy pred tou udalosťou, kedy sme sa s mamou odlúčili – vtedy som mal dva roky –, som sa začal podvedome uzatvárať. Keď sa mama vrátila domov, prestal som veriť, že sa o mňa postará. Prestal som byť voči nej otvorený

a zraniteľný. Namiesto toho som ju od seba odstrkoval a pokračoval som v tom nasledujúcich tridsať rokov.

Aj ďalšia udalosť z detstva mohla prispieť k strachu z toho, že môj život sa náhle ocitne v troskách. Mama mi povedala, že keď som prichádzal na svet, mala ťažký pôrod – lekár musel použiť kliešte. Následne som sa narodil s poraneniami a s čiastočne zdeformovanou lebkou, čo je pri pôrode pomocou klieští relatívne bežné. Matka sa mi s ľútosťou zverila, že keď ma takto uvidela, spočiatku pre ňu bolo ťažké vôbec ma držať v náručí. Jej príbeh vo mne zarezoval a pomohol mi vysvetliť pocit skazy, ktorý som si niesol hlboko v sebe. Traumatické spomienky z môjho pôrodu, ktoré som mal uložené hlboko v tele, sa vynárali vždy, keď som mal „porodiť“ nový projekt alebo predstaviť verejne novú prácu. Keď som to pochopil, našiel som v sebe viac pokoja. Navyše nás to nečakaným spôsobom zbližilo.

Kým som naprával puto s matkou, začal som zlepšovať vzťah aj so svojím otcom. Otec bol bývalým seržantom v námorníctve a robotníkom na stavbe. Žil v malom zanedbanom byte – v tom istom, kde žil od rozvodu s mamou, keď som mal trinásť rokov – a nikdy sa neunúval s renovovaním svojho miesta na bývanie. Po izbách a chodbách mal rozhádzané staré nástroje, skrutky, klince a lepiace pásky tak ako vždy predtým. Keď sme spolu stáli uprostred mora hrdzavého železa a ocele, povedal som mu, ako veľmi mi chýbal. Tie slová akoby sa vyparili do vzduchu. Nevedel, čo s nimi má robiť.

Vždy som túžil po blízkom vzťahu s otcom, lenže ani on, ani ja sme nevedeli, ako to dosiahnuť. Tentoraz sme sa však neprestali rozprávať.

Povedal som mu, že ho ľúbim a že bol dobrým otcom. Vravel som mu o spomienkach na to, čo pre mňa urobil, keď som bol malý. Cítil som, že ma počúva, aj keď jeho správanie – krčenie plecami, odbiehanie od témy – naznačovalo pravý opak. Potreboval som sa s ním rozprávať a hovoriť o spomienkach niekoľko týždňov, kým sa to zlepšilo. Pri jednom zo spoločných obedov sa mi zahľad do očí a povedal: „Myslel som, že si ma nikdy neľúbil.“ Takmer som nedýchal. Bolo zrejmé, že sme v sebe obaja ukrývali veľa bolesti. V tej chvíli sa niečo vylialo na povrch. Boli to naše srdcia. Niekedy sa srdce musí zlomiť, aby sa otvorilo.

Napokon sme si dokázali povedať, že sa navzájom ľúbime. Uvedomil som si, že som urobil dobre, keď som poslúchol učiteľov a vrátil sa domov, aby som si vyliečil vzťah s rodičmi.

Prvýkrát, čo sa pamätám, som bol schopný dovoliť si, aby som cítil lásku a starostlivosť rodičov – nie tak, ako som to kedysi očakával, ale tak, ako mi ich vedeli dať. Niečo sa vo mne otvorilo. Nezáležalo na tom, ako ma mohli alebo nemohli milovať. Šlo o to, ako som vedel prijať, čo mi mohli dať. Boli stále takými istými rodičmi ako predtým. Zmena nastala vo mne. Znova som ich miloval, tak ako to určite bolo v útľom detstve, kým nedošlo k pretrhnutiu puta s mojou mamou.

Oddelenie od matky spoločne s podobnými traumami, ktoré som zdedil z mojej rodinnej histórie – konkrétne to, že traja z mojich starých rodičov prišli o matku v mladosti a babička stratila otca ešte v dočenskú vekú (navyše aj veľkú časť matkinej pozornosti) –, formovali môj tajný jazyk strachu. Slová *samota*, *bezmocnosť* a *skaza* a pocity, ktoré ich sprevádzali, konečne strácali moc, aby ma zvedli z cesty. Dostal som nový život a veľkú časť z neho tvoril môj obnovený vzťah s rodičmi.

V nasledujúcich mesiacoch som si vybudoval puto lásky s matkou. Jej láska, ktorá mi kedysi pripadala násilná a predstieraná, na mňa teraz mala upokojujúci a liečivý vplyv. Okrem toho som s otcom až do jeho smrti mohol prežiť šesťnásť rokov blízkeho vzťahu. V posledných štyroch rokoch, kedy sa mu zhoršovala demencia, mi poskytol azda najsilnejšie lekcie o zraniteľnosti a láske, aké som kedy dostal. Spoločne sme sa stretávali na mieste mimo myšlienok a rozumu, kde panuje len najhlbšia láska.

Na cestách som stretol mnohých skvelých učiteľov. Pri spätnom pohľade však vidím, že to bolo moje oko – vystresované, sužované oko, vnášajúce hrôzu do môjho života –, ktoré ma viedlo okolo sveta späť k mojim rodičom a cez bahno rodinnej traumy naspäť k môjmu srdcu. Moje oko mi bolo nesporne najlepším učiteľom zo všetkých.

V istom období som dokonca prestal myslieť na oko a strachovať sa, či sa jeho stav zlepší alebo zhorší. Už som nečakal, že niekedy budem opäť jasne vidieť. Nejakto to prestalo byť dôležité. Onedlho potom sa mi oko vyliečilo. Nečakal som to. Dokonca som to ani nepotreboval. Naučil som sa byť v poriadku bez ohľadu na to, čo sa dialo s okom.