

Kazalo

Uvod: Skrivni jezik strahu

II

PRVI DEL

Mreža družinske travme

| | |
|--|----|
| Prvo poglavje: Izgubljene in najdene travme | 27 |
| Drugo poglavje: Tri generacije skupne družinske zgodovine: družinsko telo | 39 |
| Tretje poglavje: Družinski um | 58 |
| Četrto poglavje: Pristop na podlagi jedrnega jezika | 75 |
| Peto poglavje: Štiri nezavedne teme | 83 |

DRUGI DEL

Zemljevid jedrnega jezika

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Šesto poglavje: Jedrna pritožba | 115 |
| Sedmo poglavje: Jedrni deskriptorji | 132 |
| Osmo poglavje: Jedrni stavek | 142 |
| Deveto poglavje: Jedrna travma | 165 |

Tretji del

Poti do ponovne povezanosti

| | |
|--|-----|
| Deseto poglavje: Od uvida do integracije | 181 |
| Enajsto poglavje: Jedrni jezik ločitve | 202 |
| Dvanajsto poglavje: Jedrni jezik odnosov | 219 |
| Trinajsto poglavje: Jedrni jezik uspeha | 244 |
| Štirinajsto poglavje: Zdravilo za jedrni jezik | 261 |
| | |
| <i>Zahvala</i> | 265 |
| <i>Glosar</i> | 268 |
| <i>Priloga A: Seznam vprašanj s področja družinske zgodovine</i> | 270 |
| <i>Priloga B: Seznam vprašanj s področja zgodnje travme</i> | 272 |
| <i>Opombe</i> | 274 |
| <i>O avtorju</i> | 284 |

*Kdor gleda navzven, sanja. Kdor pogleda vase, se
prebudi.*

– Carl Jung, *Letters*, I. zvezek

Uvod: Skrivni jezik strahu

V temi oči spregledajo ...

– Teodore Roethke, *In a Dark Time*

Ta knjiga je sad poslanstva, zaradi katerega sem prepotoval svet in se vrnil k svojim koreninam, pri tem pa našel poklic, za katerega si nikoli nisem predstavljal, da ga bom kdaj opravljal. Več kot dvajset let sem delal s posamezniki, ki so se borili z depresijo, anksioznostjo, kroničnimi boleznimi, fobijami, obsesivnimi mislimi, posttravmatsko stresno motnjo in drugimi resnimi težavami. Številni so k meni prišli razočarani nad leti pogovornih terapij, zdravil in drugih oblik zdravljenja, s katerimi jim ni uspelo odkriti vzroka simptomov in olajšati svojega trpljenja.

Na podlagi izkušenj, usposabljanja in klinične prakse sem se naučil, da odgovora morda ne bomo našli v svoji zgodbi, ampak v zgodbah svojih staršev, starih staršev ali celo prastarih staršev. Najnovejše znanstvene raziskave, o katerih so poročali tudi časopisi, so pokazale, da se lahko posledice travme prenašajo iz generacije v generacijo. Ta

dediščina je znana kot podedovana družinska travma in najnovejši dokazi kažejo, da gre za dejanski fenomen. Včasih se zgodi, da bolečina ne preneha sama in čas ne zaceli ran. Tudi če je oseba, ki je utrpela prvotno travmo, že mrtva in je njena zgodba zakopana pod leta in leta tišine, se lahko delci življenjskih izkušenj, spominov in telesnih občutkov ohranijo kot ostanki preteklosti, ki se želijo razrešiti v umu in telesu tistih, ki še živijo.

Naslednje strani zajemajo združitev empiričnih opažanj, ki sem jih zbral pri svojem delu kot direktor inštituta Family Constellation Institute iz San Francisca, ter najnovejših dognanj na področju nevroznanosti, epigenetike in jezika. Odražajo tudi moje poklicno usposabljanje pri Bertu Hellingerju, cenjenem nemškem psihoterapeutu, čigar pristop k družinski terapiji upošteva psihološke in telesne učinke podedovane družinske travme na več generacij.

Večina te knjige se osredotoča na prepoznavanje podedovanih družinskih vzorcev – strahov, občutij in vedenj, ki smo jih nezavedno prevzeli in ki ohranjajo krog trpljenja iz generacije v generacijo – ter kako ta krog prekiniti, kar je bistvo mojega dela. Morda boste, tako kot jaz, ugotovili, da številni od teh vzorcev sploh niso naši; prevzeli smo jih od prejšnjih generacij. Kako je to mogoče? Trdno verjamem, da zato, ker je na ta način mogoče končno povedati zgodbo, ki smo jo predolgo skrivali. Naj vam povem svojo.

Moj namen nikoli ni bil ustvariti metode za premagovanje strahu in anksioznosti. Vse se je začelo tistega dne, ko sem izgubil vid. Utrpel sem svojo prvo okularno migreno. Nisem čutil telesne bolečine, le vrtinec črnega strahu, ki mi je zameglil vid. Imel sem štiriintrideset let. V temi sem tipal po

svoji pisarni in iskal telefon, s katerim bi poklical na pomoč. Kmalu je pome prišel rešilec.

Okularna migrena običajno ni resno stanje. Vid se vam zamegli, vendar se v eni uri po navadi povrne. Težava je v tem, da tega ne veste, ko se zgodi. Zame je bila okularna migrena šele začetek. V nekaj tednih sem začel izgubljati vid v levem očesu. Obrazi in prometni znaki so kmalu zbledeli v sivino.

Zdravniki so mi povedali, da imam centralno serozno retinopatijo, za katero ni zdravila, pa tudi vzrok je neznan. Pod mrežnico se zaradi iztekanja nabira tekočina, kar povzroča brazgotinjenje in zamegljenost vidnega polja. V petih odstotkih primerov se razvije kronična oblika (tako kot pri meni) in oseba se uradno šteje za slepo. Povedali so mi, da bosta v mojem primeru verjetno prizadeti obe očesi. Bilo je samo vprašanje časa.

Zdravniki niso vedeli, kaj je povzročilo mojo izgubo vida in kaj ga lahko pozdravi. Videti je bilo, da vse, kar sem poskusil na lastno pest – jemanje vitaminov, postenje s sokovi, zdravljenje s polaganjem rok – stanje samo poslabša. Bil sem pretresen. Uresničeval se je moj največji strah in pri tem nisem mogel storiti ničesar. Oslepel bom, ne bom mogel skrbeti zase, sam bom ostal in se zlomil. Moje življenje bo uničeno. Izgubil bom voljo do življenja.

Ta film sem si v umu vrtel vedno znova, in bolj ko sem razmišljal o tem, globlje se je vame zažiral obup. Potapljal sem se v živi pesek. Vsakič ko sem se poskušal izkopati iz tega, so se moje misli vračale k podobam, kako ostanem sam, nemočen in uničen. Takrat še nisem vedel, da so prav te besede – *sam, nemočen* in *uničen* – del mojega osebnega jezika strahu. Bile so odmev travm, ki so se zgodile v moji

družini, še preden sem se rodil. Nebrzdane in neukročene so se podile po moji glavi in mi pretresale telo.

Spraševal sem se, zakaj dajem mislim tolikšno moč. Tudi drugi ljudje se soočajo s težavami, hujšimi od mojih, pa se ne pogrezajo tako globoko v obup. Kaj je bilo tisto, zaradi česar sem bil tako ujet v svojem strahu? Odgovor na to vprašanje sem odkril šele čez mnogo let.

Takrat sem zmogel samo oditi. Zapustil sem partnerko, družino, delo in dom – vse, kar sem poznal. Želel sem odgovore, ki jih ni bilo mogoče najti v mojem svetu, kjer so bili mnogi ljudje zmedeni in nesrečni. Ostali so mi le vprašanja in zavedanje, da ne želim več živeti tako, kot sem doslej. Svoj posel, uspešno podjetje za organizacijo dogodkov, sem predal človeku, ki ga do takrat sploh nisem poznal, in se odpravil tako daleč na vzhod, kot sem le mogel – v jugovzhodno Azijo. Hotel sem ozdraveti. Vendar si nisem znal niti predstavljal, kako to doseči.

Bral sem knjige in se učil pri učiteljih, ki so jih napisali. Kadar koli sem slišal za koga, ki bi mi lahko pomagal – za starko v leseni koči, za moža v halji, ki se smeje – sem ga obiskal. Udeleževal sem se usposabljanj in pel z guruji. Neki guru je zbranim dejal, da želi le družbe tistih, ki najdejo. Iskalci, je rekел, ostanejo prav to – za vedno iščejo in ne najdejo.

Želel sem biti tisti, ki najde. Vsak dan sem več ur meditiral. Več dni skupaj sem se postil. Pripravljal sem si zvarke iz zelišč in se boril s strašnimi toksini, za katere sem si predstavljal, da so napadli moje tkivo. Moj vid pa se je slabšal in moja depresija se je poglabljala.

Takrat še nisem vedel, da kadar se upiramo bolečini, pogosto samo podaljšujemo tisto, čemur se želimo izogniti.

To je recept za nenehno trpljenje. Tudi v samem iskanju je nekaj, kar nam preprečuje, da bi iskano dejansko našli. Če se nenehno obračamo navzven, se ne zavemo, kdaj smo iskano že našli. V nas se morda dogaja nekaj pomembnega, vendar to zgrešimo, če se ne osredotočimo nase.

»Kaj je tisto, česar nočeš videti?« so me prezali zdravilci. Spodbujali so me, naj pogledam globlje vase. Kako naj bi vedel? Taval sem v temi.

Neki guru v Indoneziji me je vprašal: »Kdo pa misliš, da si, da te težave z očmi ne bi smeles prizadeti?« in to mi je nekoliko odprlo oči. Nadaljeval je: »Morda Johanova ušesa ne slišijo tako dobro kot Gerhardova in morda Elizina pljuča niso tako močna kot Gertina. In Dietrich ne hodi niti približno tako dobro kot Sebastian.« (Na tistem usposabljanju so bili sami Nizozemci in Nemci, vsak pa se je spoprijemal s kakšno kronično boleznjijo.) To se me je dotaknilo. Prav je imel. Kdo sem bil, da me težave z očmi ne bi smeles prizadeti? Domišljav sem bil, ker sem se upiral dejstvom. Če hočem ali ne, moja mrežnica je bila zabrazgotinjena in vid sem imel zamegljen, ampak moj jaz, moje bistvo pod temi težavami, se je začel umirjati. Ne glede na to, v kakšnem stanju so bile moje oči – ni treba, da je to opredeljevalo moje počutje.

Za poglobitev učenja nam je guru predpisal dvainsedemdeset ur (tri dni in noči) meditacije na majhni blazini, z zavezanimi očmi in čepki v ušesih. Vsak dan smo dobili le majhno skodelico riža in vodo. Nismo smeli spati, vстатi, leči ali komunicirati. Če smo želeli na stranišče, smo morali dvigniti roko in nekdo nas je v temi pospremil do luknje v tleh.

Cilj te norosti je bil prav to – spoznati norost uma tako, da jo opazujemo. Spoznal sem, da me moj um neprestano straši