

Hledání ztraceného příběhu

Naši předci to tušili již dávno. Jak jinak by vzniklo přísloví o tom, že jablko nepadá daleko od stromu? Že se osudy rodičů a dětí nějakým tajemným a často nečekaným způsobem opakují, nebo mají tendenci se opakovat, mě napadalo třeba na setkáních bývalých spolužáků, kde se o překot vypráví zhuštěné životní osudy. Pokud by to byly jen osudy příjemné a příběhy úspěchu, bylo by to dobré. Ale jaksi v náznacích tušíte, že se mohou opakovat i věci nepříjemné, a právě ty osudové chyby předků, kterým chcete vši mocí zabránit, si najdou nějakou skulinku, kudy se proderou na světlo. V té nejvyhraněnější formě jsou to traumata. A právě toto téma zpracoval Mark Wolynn, ředitel Institutu rodinných konstelací v San Francisku, který na základě nejen empirických pozorování, ale i nejnovějších poznatků z epigenetiky, neurovědy a jazykovědy přišel s možná překvapivým závěrem: *...odpověď se možná nenachází v našem příběhu, nýbrž v příběhu našich rodičů, prarodičů a dokonce praprarodičů,*“ píše Mark Wolynn v úvodu své knihy Trauma – nechtěné dědictví. *„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 „zdeděné rodinné trauma“ ...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.“* Na otázku, proč tomu tak je, odpovídá Wolynn prostě: *„Protože příběh, který se měl vyprávět, zůstal zasutý.“* Popisuje také svůj vlastní příběh o napravení vztahů s matkou i otcem, ke kterému jej nasměroval duchovní mistr v klášteře, kde byl, protože mu hrozila ztráta zraku. Poté, co se usmířil s rodiči a našel vnitřní klid, zrak se mu pronikavě zlepšil. Na dálku poděkoval svému duchovnímu učiteli, a dal si slib, že bude pomáhat jiným, aby tuto svobodu našli také. Klíčovou roli v tomto procesu hraje podle Wolynna jazyk a uzdravování z traumatu je pro něj něco jako veršotepectví: *„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.“* Operuje s pojmem „jádrový jazyk“, což je jakási emocionální stopa zasutých vzpomínek. Může být i neverbální, ale většinou jsou to slova, která *„nám neustále zvoní v hlavě jako budík. Ale místo, abychom je následovali a zjistili tak, kam vedou, jsme jakoby ochromeni hypnotickým stavem, který v nás vytvářejí“.* Právě rozpoznání tohoto jádrového jazyka, které vede k odhalení traumatu, jehož příčina se může skrývat v životě předků, věnuje Wolynn ve své knize nejvíce prostoru a dokládá jej mnoha skutečnými příběhy ze své praxe. V okamžiku, kdy najdete tu nejpálčivější, jádrovou větu, která může skrývat zapomenuté utrpení předků a rezonuje celou vaší bytostí, máte z poloviny vyhráno. Wolynn nabízí ve své knize nejen způsoby, jak ji vykutat z jemného přediva mysli, ale i systém nástrojů, jak ji neutralizovat a odstranit tak trauma, které se může „dědit“ po několik generací. A opět vše dokládá příklady ze své praxe. Pokud si projdete touto trnitou cestou, při které se nevyhnete meditaci na téma o rodičích a dětech, čeká na vás vnitřní klid. *„Můžete mít pocit,“* píše v závěru Wolynn, *„jako byste vylezli na vrcholek nějaké hory a shlíželi do údolí. V dálce možná sledujete celé území, jako širokoúhlým objektivem. Dole v údolí leží staré obavy, zoufalé pocity, rodinné hoře a neštěstí.“*