

ВСТУП

# ТАЄМНА МОВА СТРАХУ

У темний час чіткіше бачить око...

*Теодор Рьотке. У темний час*

**Ц**я книжка — результат місії, що провела мене навколо світу і повернула назад до мого коріння, а також до кар'єри, яку я собі навіть не уявляв, коли починав цю подорож. Уже більше двадцяти років я працюю з людьми, що страждають від депресії, тривоги, хронічних хвороб, фобій, нав'язливих думок, ПТСР та інших виснажливих психічних станів. Багато людей приходять до мене розчаровані та зневірені після довгих років психотерапії, прийому ліків та інших втручань, що не змогли знайти джерело симптомів та полегшити їхні страждання.

З власного досвіду, професійної підготовки та клінічної практики я засвоїв, що відповідь може лежати не так у нашому анамнезі, як у анамнезах наших батьків, дідусів і бабусь і навіть прадідусів і прабабусь. Останні наукові дослідження, про які сьогодні багато пишуть, також говорять нам, що впливи травми можуть передаватися від одного покоління до іншого. Такий «спадок» відомий як успадкована родинна травма, і дедалі більше доказів свідчать, що це явище цілком реальне. Біль не завжди минає сам чи меншає з часом. Навіть

якщо людина, що зазнала початкової травми, вже померла, навіть якщо її історію приховують роки мовчання, фрагменти її життєвого досвіду, спогадів та відчуттів можуть продовжувати жити і неначе тягнутися з минулого, щоб знайти відображення у розумі та тілі людей, що живуть у теперішньому.

Те, що ви прочитаєте на наступних сторінках, є синтезом емпіричних спостережень з моєї практики як директора Інституту структури родини у Сан-Франциско та останніх відкриттів у галузі неврології, епігенетики та мовознавства. Воно також відображає моє професійне навчання у Берта Хеллінгера, славетного німецького психотерапевта, чий підхід до родинної терапії демонструє психічні та фізичні впливи успадкованої родинної травми на багато поколінь.

Більша частина цієї книжки зосереджена на визначенні успадкованих родинних патернів (страхів, почуттів і типів поведінки, які ми несвідомо перейняли), що з покоління у покоління підтримують замкнене коло страждань, а також на тому, як розірвати це коло, що є головним у моїй роботі. Як і я, ви зможете дізнатися, що багато з цих патернів належать не нам, а лише запозичені в інших з нашої родинної історії. Завдяки чому? На моє глибоке переконання, завдяки тому, що історія, яка потребує розповіді, зможе нарешті вийти на світло. Поділюся з вами своєю.

Я ніколи не ставив собі за ціль створити якусь методику подолання страхів та тривог. Усе почалося в той день, коли я втратив зір. Мене тоді мучила перша в житті очна мігрень. Жодного справжнього фізичного болю, про який можна було б говорити, — лише якийсь циклон темного жаху, що заважав мені бачити. Мені було тридцять чотири роки, і я у п'яті натикався на предмети у своєму кабінеті, намагаючись на столі



телефон, щоб викликати швидку. Через деякий час мені це вдалося, і виклик прийняли.

Зазвичай очна мігрень не дуже серйозна. Ваш зір трохи гіршає, але вже приблизно за годину повертається до норми. Ви просто не завжди знаєте, коли це відбувається. Але для мене очна мігрень була лише початком. Уже за кілька тижнів зір мого лівого ока почав зникати. Обличчя й дорожні знаки незабаром перетворилися на якісь розмиті сірі плями.

Лікарі повідомили, що у мене центральна серозна ретинопатія, від якої немає ліків, бо її причина невідома. Під сітківкою накопичується рідина, яка потім витікає, спричиняючи рубцювання та розмивання поля зору. Деякі люди, 5% з хронічною формою, як у мене, фактично сліпнуть. Мені сказали, що з такими темпами розвитку хвороби слід очікувати, що ураження зачепить обидва ока. Це було лише питання часу.

Лікарі не могли сказати, що спричинило мою втрату зору і як це можна вилікувати. Усе, що я пробував сам (вітаміни, сокові дієти, хілерські практики), схоже, лише погіршувало ситуацію. Я не знав, що робити. Переді мною розгортався мій найбільший страх, а я був безпорадний щось з цим удіяти. Сліпий, нездатний подбати про себе та зовсім самотній, я б не витримав. Моє життя було б зруйноване. Я б втратив волю до життя.

Я знову і знову прокручував цей сценарій у своїй голові. Що більше я думав про це, то глибше вкорінювалося в моєму тілі почуття безпорадності. Я неначе тону в болоті. Щоразу, як я намагався виборсатися, мої думки поверталися по колу до образів зовсім самотньої, безпорадної та зломленої людини. Я тоді не знав, що вже самі слова «самотній» «безпорадний» та «зломлений» були частиною моєї особистої мови

страху. Вони повторювали травми, що сталися у моїй родинній історії ще до мого народження. Неприборкані й необмежені, ці слова роїлися в моїй голові та калатали в тілі.

Я не міг зрозуміти, чому дав своїм думкам таку владу. Інші люди мали проблеми набагато гірші, ніж у мене, але не впадали у такий відчай. Що в мені було такого, що так глибоко пронизував страх? Минули роки, перш ніж я зміг відповісти на це запитання.

А тоді я зміг лише поїхати. Я покинув свої стосунки, родину, бізнес, місто — все, що знав. Я хотів відповідей, які не міг знайти у світі, частиною якого був, — світі, де багато людей, схоже, були розгублені й нещасливі. Я мав лише питання і мало бажання продовжувати життя, яке знав. Я передав свій бізнес (успішну івент-компанію) комусь, з ким буквально щойно познайомився, і поїхав якнайдалі на схід, поки не досяг Південно-Східної Азії. Я прагнув зцілення. Я просто не мав жодного уявлення, як воно має виглядати.

Я читав книжки і навчався у вчителів, які їх написали. Щоразу, як чув, що десь може бути хтось, хто зуміє мені допомогти (якась стара жінка у хижі, смішливий чоловік у рясі), я їхав туди. Я приєднувався до програм навчання та піснеспівів з гуру. Один гуру сказав тим з нас, що зібралися почути його промову, що хоче оточити себе тільки «шукачами». Він сказав, що шукачі завжди залишаються такими — у постійному стані пошуку.

Я хотів стати шукачем. Я медитував багато годин щодня. Я постував багато днів за раз. Я заварював трави і вів запеклу боротьбу з токсинами, що в моїй уяві захопили мої тканини. Весь цей час зір у мене продовжував погіршуватися, а депресія глибокала.



Тоді я ще не розумів, що коли ми намагаємося протистояти відчуттю чогось болісного, то часто лише розтягуємо той самий біль, якого намагаємося уникнути. Робити так — прямий шлях до продовження страждань. У самому пошуку також є дещо, що не дає нам знайти бажане. Постійні пошуки за межами себе можуть заважати нам зрозуміти, що ми вийшли на потрібну ціль. У нас може відбуватися щось цінне, але якщо ми на це не налаштовані, то можемо це пропустити.

«Чого ти не хочеш бачити?» — весь час запитували цілителі, провокуючи мене шукати глибше. Звідки мені було знати? Я був у темряві.

Один гуру в Індонезії розпалив для мене світло трохи яскравіше, коли запитав: «Ким ти себе вважаєш, що у тебе не повинно бути проблем з очима?» Він продовжив: «Наприклад, вуха Йогана чують гірше, ніж Герхарда, а легені Елізи не такі сильні, як Герти. А Дітріх ходить набагато гірше від Себастіана». (Всі учасники цієї конкретної програми навчання були голландці або німці і, схоже, страждали на те чи інше хронічне захворювання.) І тут до мене щось почало доходити. Він був правий. Хто я такий, щоб не мати проблем з очима? Для мене було зарозуміло сперечатися з реальністю. Подобалося це мені чи ні, моя сітківка рубцювалася, а зір розмивався, але я (те «я», що глибоко всередині) почав заспокоюватися. Хай там що виробляло моє око, це більше не було визначальним фактором мого самопочуття.

Щоб закріпити засвоєне, цей гуру змусив нас провести сімдесят дві години (три дні і три ночі) з зав'язаними очима та заткнутими вухами, у медитації на маленькій подушці. Щодня нам давали їсти мисочку рису, а пити тільки воду. Без сну, не встаючи, не лягаючи, без розмов. Щоб вийти в туалет,

потрібно було підняти руку, після чого нас відводили до дірки в землі у пільмі.

Метою цього божевілля було саме це — внутрішньо усвідомити божевілля розуму через спостереження за ним. Я засвоїв, як мій розум постійно дразнив мене думками про сценарій найгіршого випадку та брехнею, що якщо я просто непокоїтимуся достатньо сильно, то зможу вбезпечити себе від того, чого найбільше боюся.

Після цього досвіду та інших йому подібних мій внутрішній зір почав трохи прояснюватися. Моє око, проте, залишалося без змін — витікання рідини та рубцювання тривали. На багатьох рівнях проблема з зором була чудовою метафорою. Я поступово засвоїв, що головне не те, що я можу чи не можу бачити, а те, як я бачу саму цю ситуацію. Але переламний момент для мене настав ще не тоді.

Лише на третій рік того, що я тепер називаю своїм «зоровим квестом», я нарешті знайшов бажане. До того часу я вже багато медитував. Депресія здебільшого відпустила. Я міг проводити довгі години у тиші, наодинці лише зі своїм диханням чи фізичними відчуттями. Це була легка частина.

Одного дня я чекав у черзі на *сатсанг* — зустріч з духовним учителем. Я терпляче чекав кілька годин у білому одязі, в якому були всі у тій черзі в храмі. І от настала моя черга. Я очікував, що учитель оцінить мою відданість. Натомість він подивився просто крізь мене і побачив те, чого не бачив я. «Їдь додому, — сказав він. — Їдь додому і зателефонуй матері та батьку».

*Що?* Я був розлючений. Моє тіло тремтіло від гніву. Він явно неправильно мене зрозумів. Я більше не потребував батьків. Я їх переріс. Я давно відмовився від них і проміняв



їх на кращих, небесних, духовних батьків — усіх цих вчителів, гуру, мудрих чоловіків та жінок, що вели мене до наступного рівня пробудження. Ба більше, після кількох років напруженої психотерапії за плечима, биття подушок та розривання на шматки картонних зображень батьків, я вважав, що вже «зцілив» стосунки з ними. Я вирішив проігнорувати його пораду.

Проте щось зачепило в мені якусь струну. Я не міг до кінця відпустити те, що він мені сказав. Я нарешті почав розуміти, що жоден досвід не минає без сліду. Все, що з нами відбувається, має сенс, навіть якщо ми розуміємо важливість цього не одразу. Все у нашому житті рано чи пізно приводить нас до чогось.

Утім, я вирішив не чіпати ілюзії про те, хто я. Мені було достатньо чіплятися за уявлення про себе як про вправного медитатора. Тому я пішов на зустріч з іншим духовним учителем — тим, я був упевнений, хто все прояснить. Цей чоловік наповнював своєю божественною любов'ю сотні людей на день. Безумовно він побачить мене глибоко духовною особою, якою я сам себе уявляв. Я знову чекав весь день, поки не настала моя черга. І ось я стою попереду. А потім це сталося. Знову. Я почув ті самі слова. «Зателефонуй батькам. Їдь додому і помирися з ними».

Цього разу я почув, що мені сказали.

Великі вчителі знають, що кажуть. Справді великим байдуже, віриш ти в їхнє вчення чи ні. Вони відкривають істину, а потім залишають тебе наодинці з собою, щоб ти знайшов власну істину. В своїй книжці «Крізь дитячу хвіртку» Адам Гопнік пише про різницю між гуру та вчителями так: «Гуру дає нам себе, а потім свою систему; вчитель дає нам свій предмет, а потім нас самих».

## ТРАВМИ: ЗАГУБЛЕНІ ТА ЗНАЙДЕНІ

Минуле ніколи не помирає. Це навіть не минуле.

*Вільям Фолкнер. Реквієм по черниці*

**Д**обре задокументована властивість травми, знайома багатьом людям, — це наша нездатність висловити, що з нами відбувається. Ми не лише не знаходимо слів, але й щось відбувається також з нашою пам'яттю. Під час травматичної події процеси нашого мислення можуть ставати такими розпорошеними та дезорганізованими, що ми більше не розпізнаємо спогади як пов'язані з початковою подією. Натомість фрагменти пам'яті, розкидані як образи, фізичні відчуття та слова, накопичуються у нашій підсвідомості і їх пізніше може активувати щось хоч віддалено схоже на початковий досвід. Як тільки їх активують, це неначе натискає невидиму кнопку перемотки, що змушує нас відтворювати аспекти початкової травми у повсякденному житті. Ми можемо виявити, що підсвідомо реагуємо на певних людей, події чи ситуації старим, знайомим чином, що перегукується з минулим.

Цей психологічний патерн відкрив Зигмунд Фройд більше ста років тому. Відтворення травми, чи «нав'язливе