ALEXANDRA ELLE

Mezinárodní bestseller

JAK SE LÉČÍME

Objevte svou vnitřní sílu a osvoboďte se

Alferia

Alferia

ALEXANDRA ELLE

JAK SE LÉČÍME

Objevte svou vnitřní sílu a osvoboďte se

Alferia

Text copyright © 2022 by Alexandra Elle.
Illustrations copyright © 2022 by Laxmi Hussein.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced
in any form without written permission from the publisher.
First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco,
California.
Translation © Helena Brunnerova, 2024
Czech Edition © GRADA Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-247-5019-4

Mým čtenářům a čtenářkám

Když se léčíme, uzdravujeme i svoji rodovou linii.

Uzdravování je projevem péče o komunitu.

Mým dcerám

Svoji lásku nedovedu vyjádřit slovy.

To vy stojíte za mým uzdravováním.

OBSAH

Autorčina poznámka:
Proč se léčíme 8

1

Začínáme od píky 21

Péče o strach a nedostatek sebedůvěry 26

Sebeodpuštění 42

Vytváření prostoru pro nové začátky 47

Rozeznávání a pojmenovávání vašich potřeb 57

2

Spřátelení se s vaším strachem 61

Rozpoznávání vašeho strachu pomocí psaní 66

Spatřování bolesti jako partnera 70

Rozvíjení pozitivní vnitřní řeči 81

Sebeláska den za dnem 91

3

Znovunabytí moci 97

Odhalení vašeho pravého hlasu 102

Přepsání vašeho příběhu 113

Smiřování se se starými příběhy 121

Péče o vaše vnitřní dítě 130

Lekce a dopisy vašemu mladšímu já 136

Smiřování se s vaší minulostí 144

4

Léčení vašeho srdce 147

Běžte tam, kde se cítíte dobře 161

Praktikování vděčnosti 171

Znovuobjevování radosti a spočívání v ní 181

Dopisy adresované radosti 184

Pouštění toho, co vám již neslouží 193

Poznámka pro vás 200

Poděkování 202

O knize 205

O autorce 207

AUTORČINA POZNÁMKA: PROČ SE LÉČÍME

Už léta učím lidi nejrůznějších profesí a společenského postavení, jak mohou využívat psaní k sebeléčení. Po celém světě vedu semináře věnované sebepéči a pomohla jsem tisícům lidí na jejich cestě ke zdraví. Přesto však tato knížka málem nevznikla. Měla jsem ohromné pochybnosti o sobě samé a neodbytný syndrom podvodníka, tedy pocit, že nejsem dost dobrá. Uvízla jsem ve spirále negativního myšlení. Kladla jsem si otázky jako například: *Kdo si myslíš, že jsi? Proč si myslíš, že máš právo tohle psát? Nejsi terapeutka, nejsi doktorka, nejsi výzkumnice z univerzity. Tvá zkušenost nestačí.*

Ve stínu tohoto negativního vnitřního monologu jsem usedala k počítači a snažila se začít psát knížku o sebeléčení, sebeobjevování a sebedůvěře. Kdykoliv jsem si k psaní sedla, začaly mě pálit oči, rozbušilo se mi srdce a zpotily se mi dlaně. Úzkost nade mnou nesčetněkrát vyhrála. Většinu dní mi připadalo bezpečnější nechat to být než se snažit něco vytvořit. Vždycky když jsem to vzdala, moje pochybovačnost říkala: *Vidíš? Vždycky to zabalíš, proto se na tuto práci nehodíš. Nejsi na ni stavěná.* To je docela síla, že? Takovéto příběhy, které sami sobě vyprávíme, mohou stát za naším úspěchem stejně jako za nezdarem.

Když jsem začala odkrývat příčiny, které stály za mou snahou sebe samu přesvědčit, abych knížku nepsala, došlo mi, že se strachuji bezdůvodně – příliš jsem se bála toho, že moje zkušenost nestačí, což však vůbec není pravda. Přestože nemám titul z psychologie nebo práci na plný úvazek v oblasti výzkumu, mohu se opřít o své životní zkušenosti. Zhojila jsem místa, na nichž jsem utrpěla rány, a to se počítá. Uvědomila jsem si, že mým posláním je pomoct lidem s autentickým přístupem k sebeléčení tak, aby na tom byli lépe než před přečtením této knížky.

Tento příběh sdílím, jelikož si plně uvědomuji, že všichni o sobě pochybujeme, nebo dokonce zapomínáme, kdo jsme a jak daleko jsme došli. Někdy jsme svými největšími kritiky. Každý z nás si někdy v životě v mysli vytvářel příběhy o tom, kým není, místo aby se soustředil na své kladné stránky. Možná si tyto řádky čtete a říkáte si: *Někdo mi tyto nelichotivé věci o mně a mých schopnostech řekl a já jsem tomu člověku uvěřila*. Musíte si pamatovat, že bez ohledu na to, kde má vaše omezené vnímání sebe sama kořeny, na cestě léčení a osvobozování se od těchto nepravdivých příběhů a vnějších projekcí vám nepomůže, pokud svěsíte ramena a budete se tomu vyhýbat. K léčení je nutné, abychom se spojili se svým pravým já, což, milí přátelé, vyžaduje, abychom se neskrývali a nepodceňovali se.

Posledních pár let jsem se během terapie věnovala svému vnitřnímu kritikovi a dosud jsem nepřestala pracovat na uzdravení části mé mysli, která tvrdí, že nejsem dost dobrá. Vím, že v tom nejsem sama. Měla jsem tu čest provázet tisíce lidí procesem léčivého psaní. Otevřenost, kterou prokazovali na stránkách svých deníků, mi pokaždé vyrážela dech. Viděla

jsem, že díky psaní se dokázali na věci dívat s takovou mírou upřímnosti, kterou dříve neměli. Každý tvrdí totéž: „Chci najít sám/sama sebe, uzdravit své srdce a zbavit se překážek, které mi v tom brání.“ Velmi často se však lidé rozhodnou nevěnovat pozornost svým emočním zraněním, traumatům a slabým místům, protože nevědí, jak se po odkrytí toho chaosu léčit.

Chápu to. Roky jsem se od své bolesti odvracela, což mě vedlo k destruktivnímu chování včetně sebepoškozování, k úzkosti, k depresi a k tomu, že jsem se v osmnácti stala matkou, protože jsem hledala lásku, útěchu a pozornost na nesprávných místech. Uzdravování toho, co nás rozdrásalo, představuje výzvu, nejedná se však o nic neproveditelného. Lidé jsou komplikovaní a mají své chyby. Chci, abychom to brali jako něco normálního a abychom byli připraveni přivítat své strachy a nedokonalosti tam, kde zrovna jsou.

Má vlastní cesta ke zhojení vychází z léčivého psaní – z využívání psaní k porozumění břemenu, které s sebou vláčím, ke zpracování mých nejhlubších emocí a k vytvoření nového narativu mého života. V rovině mé osobní praxe mě psaní formuje a i nadále mi dovoluje, abych neskrývala své chyby a nejistoty a zároveň vytvořila prostor pro vděk, potenciál a uznání toho, jaký kus cesty jsem už urazila.

Psaní mi připomíná, že s léčením mohu začít, aniž bych měla vše pod kontrolou. Vede mě k tomu, abych nic neskrývala a přistupovala k věcem se zvědavostí, připravená setkat se s čímkoliv, co vyvstane na stránce přede mnou. Jedná se o nástroj, díky němuž nezapomínám, že i když mě trápí pochybnosti, nebude práce, kterou musím udělat, nad mé schopnosti. Během procesu léčení přicházím k listu papíru zcela

otevřená a upřímná a jsem si vědoma toho, že nejsem obětí svých myšlenek. Když jsem si myslela, že jsem příliš rozladěná na to, abych tuto knížku napsala, umožnily mi stránky mého deníku nejenom zjistit, *proč* nemohu knížku napsat, ale také pravý opak, tedy proč ji napsat *mohu*. Pokud jsme dostatečně zvídaví a upřímní, věci se vždy projasní. Nepůjde to však hladce. Sebeléčení je pomalá a posvátná práce, s níž se budeme během života potýkat všichni.

Čím více prozkoumávám své vlastní uzdravování a čím déle učím kurzy léčivého psaní, tím více odhaluji, že ve svém traumatu nemusíme uvíznout. Můžeme cítit svoji bolest, zabývat se jí a všímat si jí, aniž bychom do ní zcela zabředli a topili se v ní. Právě toto pro mě znamená procházet léčením nebo s ním jít ruku v ruce a postavit se zpět na nohy, kdykoliv zakopneme nebo spadneme. Dříve jsem si myslela, jak je to hloupé, když nedorazím do cíle v podobě dokonalého vyléčení. Čím lépe však poznávám sama sebe a svá bolestivá místa, tím více mi dochází, že je nutné rozhodnout se nezůstat v propasti své bolesti, vidět bolest takovou, jaká je, a využívat nástroje, které zde sdílím. Léčení je proces bez konce.

Mezi lidmi věnujícími se životní pohodě se často mluví o vyléčení jako o cíli. Jejich slova naznačují, že pokud se dovedeme vyléčit a překonat to (ať už „to“ představuje cokoliv), všechno bude v pořádku. Uzdravení však neznamená, že nezažijete další utrpení nebo bolest související s tím, co vám ublížilo. Léčení nikdy nekončí. Jak říkám svým klientům a studentům, může sloužit jako neustálá připomínka sebepéče a lásky k sobě samému – slouží jako výzva k tomu, abychom se o sebe dobře starali, tak jako se staráme o všechny ostatní lidi.

Léčíme se, abychom vytvářeli prostor k přehodnocení toho, kdo jsme a jaké příběhy o sobě vyprávíme. Abychom se rozvíjeli a stali se lepšími. Abychom odpustili, vytvářeli nové možnosti a posunuli se vpřed. Abychom vybudovali komunity a navázali vztahy. Léčíme se, abychom se osvobodili od pocitu studu, abychom poskytovali sami sobě lásku, vybudovali si nezávislost a začali znovu. Léčíme se, abychom přehodnotili, kdo jsme, abychom čelili svým strachům a rozvíjeli sebedůvěru. Léčíme se, abychom zlepšili své vztahy a prohloubili spojení s lidmi okolo nás. Léčíme se, abychom se osvobodili.

Léčení vytváří zdravý pocit pospolitosti tak, jak to utrpení a emoční bolest nedovedou. Vím, že je to pravda, protože jsem strávila mnoho let tím, že jsem se s lidmi sbližovala na základě našich společných traumat. Nebylo na tom nic zdravého ani pro mě, ani pro ně. Byla jsem závislá na ostatních a uvězněná v emočním zmatku. Někdy se léčíme, abychom někomu něco dokázali – často nalezneme uzdravení během procesu, kdy se měníme a máme na to svědky. Ve vašem životě mohou být lidé, kteří ještě nejsou připraveni na svém léčení pracovat, ale když spatří váš proces proměny, to, jak se vymaňujete ze zaběhaných cyklů a začínáte se uzdravovat, je to skoro, jako když jim někdo pootevře dveře k možnostem, jež se nacházejí v jejich vlastním životě.

V mém životě je mnoho lidí, kteří na svém léčení nepracovali a říkali mi, že budu jen zlomenou náctiletou mámou bez jakýchkoliv životních dovedností. Nejenom že jsem tomu odmítla uvěřit, ale zároveň jsem dřela na tom, abych se nestala tím, kým mě ti lidé chtěli mít. Nedovolím projekcím ostatních, aby mě stáhly ke dnu.

Můžete být jediným člověkem v rodině, který dělá věci jinak, nebo můžete být tím jediným z party přátel, který se rozhodne se emočně osvobodit. Vím, že to může vyvolávat pocit oddělenosti, ale neignorujte své léčení jenom proto, že budete čekat, až se zapojí i vaši milovaní. Jednejte, nastavte si hranice a pusťte se do práce, protože to vy hrajete ve svém životě hlavní roli, stejně jako oni hrají hlavní roli ve svém životě. Nezapomínejte, že můžete lidi hluboce milovat a zároveň se rozhodnout, že nezůstanete uvěznění v nezdravých vzorcích komunikace, které mezi vámi jsou. Vaše uzdravování může klestit cestu přihlížejícím. Jedná se o pozvánku vybízející ostatní, aby se podívali na to, jakou podobu by mohlo mít léčení v jejich vlastním životě.

Uzdravování představuje transformaci a probíhá v cyklech bez ohledu na to, jestli máte zlomenou ruku nebo zlomené srdce. Ať už vás bolí cokoliv, ať už se cokoliv láme a hroutí, vyžaduje to péči. Nevšímání si problémů nám nepomáhá, ale naopak vede k rychlému rozpadu naší mysli, těla a ducha. Pokud nečelíme tomu, co nás zraňuje či bolí, bude nás to i nadále stahovat ke dnu.

Zjistila jsem, že mé sebeléčení bylo aktivní volbou spočívající v rozhodnutí poučit se z vlastních chyb a rozpomenout se na svoji hodnotu. Stojí to úsilí. Je nutné neustále nacházet správný způsob, jak se v daný moment léčit. Proto říkám, že se jedná o nekončící cestu, nekonečnou lásku, proces ne zcela nepodobný manželství. Důvěra v léčení jako v aktivní volbu, která může být pekelně těžká, mi poskytla vnitřní klid během těch nejbolestivějších dní. Když jsem se přestala hnát za představou, že s prvním zhojením budu vyléčená jednou provždy, zmizelo zklamání z toho, že má zkušenost nebude

výjimečná. Když jsem si uvědomila, že se mnou není nic v nepořádku a že musím opakovaně věnovat péči něčemu, z čeho jsem se podle mě už vyléčila, získala jsem jistý nadhled.

V této knížce vás zvu, abyste se mnou kráčeli po cestě léčení, po cestě obnoveného spojení se sebou, po cestě, během níž přivítáte radost, která vám zaklepe na dveře. Doufám, že tato knížka vám poskytne zdroje potřebné k vytvoření vaší vlastní praxe sebeléčení. Zvu vás, abyste zjistili, co funguje právě pro vás a při čem se cítíte dobře. Ačkoliv léčení může mít pro každého člověka velmi odlišnou podobu a v každém může vyvolávat nejrůznější pocity, všichni máme společnou jednu věc, a to touhu žít naplňující a osvobozující život navzdory překážkám.

Na následujících stranách vás budu provázet čtyřmi fázemi procesu sebeléčení. V první fázi se budeme věnovat nedostatku sebedůvěry a vytvoříme prostor pro nové začátky, abychom se připravili na cestu, která je před námi. Ve druhé fázi se budeme učit, jak se sblížit se svým strachem tak, aby nad námi již neměl kontrolu. Třetí fáze předkládá lekce věnované znovunabytí vlastní moci a přepsání vašeho příběhu tak, abyste zacelovali své rány. Čtvrtá fáze se zaměřuje na to, jak se ubírat směrem k věcem, které v nás vyvolávají dobrý pocit, abychom díky nim mohli žít s radostí a vděkem.

Tento čtyřfázový proces představuje stejný rámec, o nějž se opírám na své vlastní léčivé cestě a který pomohl tisícům účastníků mých workshopů vyléčit jejich srdce. Ačkoliv léčení nikdy není lineární, doufám, že následování těchto kroků vám poskytne základ pro vaše vlastní léčení, stavební kameny, k nimž se budete moct opakovaně vracet.

V každé fázi naleznete písemná cvičení, kterým se můžete věnovat ve svém deníku. Vedení deníku je pro naši práci klíčové. Možná berete tuto knížku do ruky s myšlenkou „nejsem spisovatel“ nebo „nikdy se mi nedařilo vést si deník“. Tyto myšlenky neberte vážně. Léčivé psaní je pro každého. Dovolte svému deníku, aby byl vaším důvěrným přítelem, společníkem a zrcadlem. Bezpečným místem, kde se můžete sesypat a také postavit zpět na nohy. Když píšeme, abychom se léčili, jsme přítomní bez jakékoliv přetvářky či odsuzování a vytváříme prostor k tomu, abychom se spojili s těmi nejhlubšími a nejposvátnějšími částmi sebe samých.

Kromě písemných cvičení v této knížce naleznete také podněty ke konverzacím, meditace a dechové techniky. Tyto prvky společně tvoří kostru léčivého deníku. Píšeme, abychom rozšifrovali, co s sebou vláčíme, abychom porozuměli své bolesti a nechali vzejít nové příběhy. Spojujeme se se svými milovanými, abychom budovali komunity a nalezli oporu. Meditujeme a dýcháme, abychom uvolnili napětí ve svém těle a vytvořili prostor pro uzdravování a radost ve své duši.

Na různých místech v knížce najdete eseje mnoha úžasných žen či rozhovory s nimi. Jsou to mimo jiné spisovatelky, sportovkyně, terapeutky a umělkyně, které se do procesu sebeléčení hluboce ponořily. Doufám, že jejich příběhy vám budou na vaší vlastní cestě sloužit jako zdroj inspirace a naděje.

Při čtení této knížky mějte na paměti, že vždy existuje další práce, kterou můžeme udělat. Léčení se týká i naší rodové linie. Jeho součástí je stanout tváří v tvář po generace děděným traumatům a vyrovnat se s nimi, což nějakou chvíli trvá. I pokud jste jediným členem rodiny, který na svém uzdravení

pracuje, nenechejte se odradit. Máte v sobě schopnost prošlapávat cestu a udávat směr. Může vám připadat, že toho máte na svých bedrech hodně, ale nezapomínejte, že vždy můžete kus svého břemena sejmout a nechat za sebou. Odložte některé své staré pocity a návyky, které ve svém emočním břemenu vláčíte. Pokud vám neslouží, vzdejte se jich. Ne každý bude chápat váš závazek vůči sobě samým, pocitu duševní pohody a práci na uzdravování. Nelámejte si hlavu s tím, jestli vám ostatní rozumějí. Nezapomínejte, proč se léčíte, a dodržte svůj slib tuto cestu nevzdat.

Když budete mít pocit, že je léčení příliš zapeklité, složité nebo náročné, dopřejte si odpočinek. Dejte si pauzu a pak se vraťte k tomu, čím se snažíte proniknout, na čem se snažíte pracovat a co se snažíte poskládat dohromady. Léčení nespočívá v tom, abyste byli co nejrychlejší, ale abyste našli své tempo, věnovali věcem pozornost a upřednostňovali své potřeby. Zabývat se vlastním léčením je projevem sebepéče, kterou vám nikdo jiný nemůže poskytnout ani ji udělat za vás. Jste schopní se léčit, i když si musíte dát na chvíli pauzu ke znovunabytí rovnováhy.

Na naší společné cestě se podíváme na své chyby, abychom jim mohli čelit a zdravým způsobem plným podpory zhojit své rány v rovině emocí. Také se podíváme na své malé okamžiky radosti, uzdravení a vděku. Součástí této práce je i oslava sebe samých. Od hluboké léčivé práce na papíře si budeme dopřávat přestávky, budeme se na svůj život dívat radostnýma očima a naučíme se rozeznat, co v nás vyvolává pocit porozumění, bezpečí a podpory.

Maya Angelou řekla: „Bez vašeho přičinění k ničemu nedojde.“ Mějte tuto větu po ruce. Pokud chcete, aby vám uzdravování

přineslo jasnou mysl, musíte mu věnovat čas a péči, a to včetně jeho komplikovaných a nepříjemných aspektů. Dejte zelenou odpočinku, ale také navracení se k práci. Léčení bude přicházet ve vlnách. Ať už si budete prošlapávat cestu tím dobrým, či tím zlým, věnujte pozornost sobě samým, svému tělu a pocitům. Když uzdravíme sami sebe, začneme uzdravovat i své předky a komunity. Jedná se, milí přátelé, o radikální a *zároveň* nutný počin.

Deset důvodů, proč se léčím

Nahoře na stránku ve svém deníku si napište „Proč se léčím“. Napište deset věcí, které vás napadnou. Můžete je napsat všechny najednou nebo se k tomuto cvičení vracet, když vás nějaká zrovna napadne. Níže naleznete několik příkladů, kterými můžete na rozehřátí začít.

Uzdravuji se, protože chci...

Uzdravuji se, protože potřebuji...

Uzdravuji se, protože si zasloužím...

Uzdravuji se, protože se cítím...

Uzdravuji se, protože vidím...

Uzdravuji se, protože se moc rád/a...

Uzdravuji se, protože mé...

Uzdravuji se, protože jsem...

Uzdravuji se, protože mohu...

Uzdravuji se, protože jsem se rozhodl/a...

Až svůj seznam dokončíte, vyberte si tři hlavní důvody a každý z nich napište na samolepicí lísteček. Každý z lístečků nalepte na místo, kde trávíte hodně času – v kuchyni, na zrcadlo v koupelně, na noční stolek. Můžete si jeden z nich také vyfotit a nastavit si ho jako pozadí na telefonu. Budou vám sloužit jako připomínka. Pokud potřebujete v začátku trochu inspirace, podívejte se na můj seznam:

Uzdravuji se, protože chci **emoční svobodu**.

Uzdravuji se, protože potřebuji **mít jasno**.

Uzdravuji se, protože si zasloužím **prožívat klid**.

Uzdravuji se, protože se cítím **otevřená a připravená**.

Uzdravuji se, protože vidím **příležitosti k růstu**.

Uzdravuji se, protože se moc ráda ohlížím za tím, **jak daleko jsem došla**.

Uzdravuji se, protože mé **děti se dívají**.

Uzdravuji se, protože jsem odhodlaná **vystoupit z nezdravých zaběhaných cyklů**.

Uzdravuji se, protože mohu **vytvořit klid ve svém životě a mysli**.

Uzdravuji se, protože jsem se rozhodla **věřit procesu a cestě, která se přede mnou nachází**.

1

Začínáme od píky

Uzdravování je nekončící cesta. Když už si myslím, že jsem něco překonala, život mi připraví překvapení, které mě svede zpět k pochybnostem o sobě samé a k negativnímu vnitřnímu monologu. Nedávno jsem tuto lekci dostala během výletu se svou dobrou kamarádkou Erikou.

Seděly jsme s Erikou u dřevěného stolu v malebném domě, který jsme si pronajaly. Povídaly jsme si o svých životech a o mnoha změnách, které přineslo mateřství, partnerství a práce. Erika už nežila se svým manželem. Já jsem bojovala s tím, že jsem musela být během pandemie pořád doma. Všechno jsme to probíraly u večeře a sklenky vína – to dobré i to špatné, změny a problémy. Pamatuji si, že něco na té nesoudící síti sesterství, na kterou je vždycky spolehnutí, mi připadalo velmi léčivé. Bylo tak příjemné prožít nikým nerušený čas v ženské společnosti.

Když se naše konverzace přenesla z našich současných životů na téma dětství, připadalo mi, že je vhodný okamžik k tomu začít připravovat broskvový koláč, který jsem za uplynulý měsíc pekla nesčetněkrát. Od rána jsem o něm Erice básnila. Obě jsme se těšily, až se do něj pustíme.

Nedá se říct, že by mě vaření bavilo odjakživa. Když jsem byla malá, kuchyň pro mě nebyla příliš zábavným místem. Byla jsem vedená k tomu, že tam musí být pořádek, a hlavně jsem vždy překážela. Mámino pečení a vaření jsem sledovala z bezpečné vzdálenosti. Mnoho let jsem měla pocit, že vaření je spíše nepřístupná činnost než něco osvobozujícího

a posvátného. Když mi bylo něco přes dvacet, jedna dobrá kamarádka mě naučila, jak nad tím přestat zbytečně mudrovat a raději se sžívat s kuchyní prostřednictvím svých pocitů a chutí. Teď vidím, že to byla jedna z prvních lekcí sebedůvěry v mém dospělém životě: Nevědět, co dělám, a přesto to zkusit. Jako dospělá žena, která ráda peče, obzvlášť se svými dětmi, jsem nalezla velké léčení v začínání od píky, v dělání nepořádku s moukou na oblečení a cukrem na kuchyňské lince a v olizování lžičky od těsta či polevy. Pokaždé začínám znovu, abych vytvořila něco, co vykouzlí velké úsměvy a naplní bříška – něco, co prospívá tělu i duši.

Těšila jsem se, že právě zážitek setkání nad společným jídlem připraveným doma budu sdílet i s Erikou. Když se rozezněl kuchyňský budík, radostně jsme se vrhly k troubě, dychtivé koláč ochutnat. Vypadal výborně. Měl dokonalý zlatavě hnědý odstín a cukr nádherně zkaramelizoval. Viděly jsme, jak pod krustou bublá máslo jako slabounké sopečné erupce. Koláč vypadal skvěle a já jsem z toho byla tak nadšená, že jsem si ho vyfotila a poslala své mámě a babičce esemesku plnou nadšení z vlastnoručního výtvoru.

Máma mi odpověděla slovy: „Děláš v tom vaření pokroky…“

„Dělám pokroky?“ odpověděla jsem. „Vařím a peču už roky. Vařím pro celou rodinu. Tohle pro mě není nic nového.“

Tím naše konverzace skončila.

Krev mi vřela v žilách a zlobila jsem se na sebe, že jsem tu zprávu odeslala. V tu chvíli jsem si pomyslela: Samozřejmě že moje máma nemůže nikdy jednoduše říct „To je pěkné, Alex.“

nebo „Dobrá práce! Jak to chutnalo?“. I prosté „Mňam!“ by stačilo. Vždycky řekne něco, co ve mně vyvolá pochybnosti o sobě samé. Vzhlédla jsem od telefonu se slzami v očích. Cítila jsem se ublíženě a zároveň hloupě kvůli svým pocitům. Erika se mě zeptala, co se stalo, a já jsem se rozbrečela. Objala mě. „To je v pořádku, zlato,“ řekla vřelým, láskyplným tónem. „Všichni máme svá citlivá místa, se kterými se ještě musíme vyrovnávat.“

Když jsem se uklidnila, promluvily jsme si o tom. Vysvětlila jsem jí své emoce spojené s pocitem znevážení a s tím, že cokoliv udělám, ať už malého nebo velkého, nikdy nejsem dost dobrá. I když jsem tolik pracovala na tom, abych se uzdravila a zpracovala věci jako například vztah se svou matkou, určité interakce, včetně krátké esemesky, mě stále stahovaly zpět.

Řekla jsem Erice, jak úmorné je cítit se jako jediný člověk v rodině, který se snaží žít zcela vědomě, a jak náročné a osamělé je být ženou, která nese na bedrech léčení celé své rodové linie. Byla jsem naštvaná, že jsem se ještě nesmířila se skutečností, že některé věci se nikdy nezmění. Začínat pořád od píky, stejně jako v případě pečení, které tak miluji, bylo spíše zdrojem frustrace než uspokojení.

Tento bolestivý moment mi poskytl lekci o tom, že se buď mohu smířit s realitou, nebo se mohu nadále ocitat v situacích, v nichž očekávám odlišný výsledek, ačkoliv ve skutečnosti vím, že se ho nedočkám. Nemá to co dělat s tím, jestli jsem já nebo má máma dobrý člověk, nebo špatný člověk. Znamená to jenom to, že některé věci se možná nezmění a že jsme každá jiná. To já jsem měla problém. Má matka netrpěla jako já. Vůbec netušila, že mi ta konverzace zničila večer a vyvolala ve mně pocit

znevážení a ublížení. Stále jsem si uzdravovala rány z dětství, které vyžadovaly moji pozornost. Erika tu pro mě byla a s péčí mi naslouchala. Připomněla mi, že naši rodiče dělají, co je v jejich silách, s tím, co mají k dispozici, a občas nás to zkrátka nepodporuje v našem léčení způsobem, jakým chceme nebo potřebujeme.

Zvykla jsem si na začínání od nuly natolik, že pro mě teď představuje stejně jako pečení zdroj energie, spíše než aby mi sílu bralo. Péče o sebe a o vztahy vyžaduje odhodlání, srozumitelnou komunikaci a otevřené srdce. Když se vzdáme kontroly a zabýváme se svými potřebami a touhami, snáze budeme mít jasnou mysl, i když se budeme cítit zklamaní, rozčarovaní nebo smutní. Léčení, žal i bolavá místa přicházejí ve vlnách. Pokud musíte ve svém procesu začít znovu, neznamená to, že jste slabí, neprošli jste změnou nebo si nezasloužíte něco lepšího – znamená to, že jste člověkem, který naslouchá svým pocitům. Dovolte obtížným situacím ve svém životě, aby vám ukázaly, kolik se toho učíte. Dovolte drobným okamžikům radosti, jako je například sypání hnědého cukru na ovocný koláč, aby vám připomněly, jak daleko jste se ve svém uzdravování už dostali. Nic není úplně špatné, i když to pro nás představuje výzvu nebo impulz k tomu, abychom rostli a rozvíjeli se novým způsobem, který není vždycky příjemný.

Můžete si myslet, že ty esemesky nejsou důvodem k tak intenzivní emotivní reakci. Protože jsem však strávila bezpočet let v komplikovaném vztahu s matkou, bylo to pro mě něco velkého. A to především proto, že kdykoliv si myslíme, že děláme tři kroky kupředu, něco se stane a my sklouzneme o deset kroků zpět.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Jak se léčíme.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.