

KEVIN BILLET
BRANDON BAYS

SVĚTLO V SRDCI TEMNOTY

Překvapivá pravda o depresi
Jak se zcela osvobodit z jejího sevření

SVĚTLO
V SRDCI
TEMNOTY

Copyright © 2018 Kevin Billett, Brandon Bays

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Kateřina Bukáčková, 2023

Cover © Daniel Pocar, 2023

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2023

twitter.com/knihydobrovsky

www.facebook.com/KnihyDobrovsky.cz

ISBN 978-80-277-3097-1 (pdf)

KEVIN BILLET
BRANDON BAYS

SVĚTLO V SRDCI TEMNOTY

*Překvapivá pravda o depresi
Jak se zcela osvobodit z jejího sevření*

přeložila Kateřina Bukáčková



OBSAH

Prohlášení / Zřeknutí se odpovědnosti	9
Předmluva Brandon Bays	13
Pozvání	21
1. KAPITOLA	
Až moc dobře známý pocit	27
2. KAPITOLA	
Mýty o depresi	35
3. KAPITOLA	
Jak nás formují emoce	51
4. KAPITOLA	
Manipulace s emocemi má své důsledky	67
5. KAPITOLA	
Omezující přesvědčení a sliby	
Hybná síla našeho negativního osobního příběhu	87
6. KAPITOLA	
Jediná cesta ven vede nejprve dovnitř a pak skrz	101
7. KAPITOLA	
Dva negativní faktory, které přispívají k depresi	111
8. KAPITOLA	
Cesta ke svobodě	127
9. KAPITOLA	
Cesta – návod k použití	149
10. KAPITOLA	
Jak se vědomě posunout vpřed	207
11. KAPITOLA	
Jak se vědomě posunout vpřed	219
Závěr: Život ve svobodě	231
Další doporučená literatura	245
Poděkování	247
Reakce na Kevinovu práci:	249

*Mému otci
Williamu Johnu Billettovi,
který byl ztělesněním vášně k životu,
velkorysé lásky, positivity a vize*

Tma se stane světlem
a klid tancem

T. S. ELIOT, PŘEKLAD MARTIN HILSKÝ

PROHLÁŠENÍ / ZŘEKnutí SE ODPOVĚDNOSTI

Toto není odborná kniha o depresi. Jejím cílem není stát se průvodcem tohoto onemocnění. Jedná se o praktickou knihu, která vám má pomoci osvobodit se od deprese bez ohledu na to, kdo jste, odkud pocházíte a jaká je vaše životní situace. Kniha je napsána na základě vlastní přímé zkušenosti, která mě osvobodila od deprese, odhalila její nejhlubší kořeny a zcela je odstranila. V knize naleznete mnoho příkladů a příběhů, které, jak věřím, s vámi budou rezonovat a někde hluboko uvnitř dojdete k uvědomění, že se týkají i vás. Během četby si tedy můžete pokládat otázku: „Jaká je moje verze této situace nebo tohoto příběhu?“ nebo „V čem jsou moje životní zkušenosti podobné?“

Kniha si v žádném případě neklade za cíl diagnostikovat nějaké onemocnění ani jej léčit. Potřebujete-li diagnózu a odbornou péči, obraťte se prosím na lékaře.

Naši právníci také trvají na právní doložce, kterou uvádíme níže:

Záměrem publikace není v žádném případě prezentovat, navrhovat či prohlašovat, ať už výslovně, nebo nepřímou a v jakémkoli kontextu nebo interpretaci, že terapie Cesta® nebo jakýkoliv akreditovaný terapeut či jiný zástupce společnosti „Cesta“ nebo jakékoli služby, práce, procesy, materiály nebo produkty poskytované nebo prezentované jakýmkoli akreditovaným terapeutem nebo jakýmkoli zástupcem společnosti „Cesta“ zahrnuje, nabízí nebo poskytuje

cokoli jiného než proces řízené introspekce a sebepoznání pro jednotlivce, nebo jakýkoli druh holistické, mystické nebo jiné léčby jakéhokoli fyzického, duševního, psychologického, psychiatrického nebo jiného zdravotního neduhu, nemoci, stavu, onemocnění nebo problémů, nebo že „Cesta“ nebo jakékoli služby, práce, procesy, materiály nebo produkty jsou, mohou nebo by se za určitých okolností mohly stát náhradou nebo alternativou specializovaného lékařského ošetření a/nebo vhodné lékařské pomoci od řádně kvalifikovaných, vyškolených a zkušených lékařských odborníků.

CO MŮŽETE OD KNIHY OČEKÁVAT

Deprese je považována za nejrozšířenější psychickou poruchu v západním světě. Pokud tedy cítíte, že vás svírá, nejste v tom sami. Více než tři sta šedesát milionů lidí po celém světě trpí nějakou formou deprese.

Společně prozkoumáme, co skutečně deprese je a jak ji lze i s kořeny vytrhnout z našich životů. Budete si moci nejen přechíst, ale i spoluprožít část Kevinovy cesty od nejhlubší deprese k novému, naplněnému životu.

V druhé kapitole zboříme některé z mýtů o depresi, v třetí a čtvrté kapitole se zaměříme na emoce a na způsob, jak s nimi nezdravě zacházíme. Postupem času se tak dostaneme k tomu, co skutečně deprese je a co ji doopravdy způsobuje. V páté kapitole se dozvíme, jak naše přesvědčení tvoří naše osobní příběhy a jak ovlivňují naše vnímání světa, a v sedmé kapitole uvedeme některé negativní faktory, které depresi a její závažnost ovlivňují.

Pokud to celé zní, řekněme, depresivně, pak myslete na to, že vám kniha a veškeré praktické procesy, které obsahuje, umožní zcela změnit život a navždy se od deprese osvobodit.

V knize najdete celou řadu aktivit, které vám pomohou porozumět příčinám deprese a nakonec se od ní zcela osvobodit. Projít jimi však musíte vy sami. Tisícům lidí se to již podařilo a vám se to jistě podaří také.

V třetí kapitole se zaměříme na to, jakým způsobem ovlivňují emoce náš rozhodovací proces. Ve čtvrté kapitole se vypořádáme se strategiemi a zvyky, které používáme k tomu, abychom se emocím vyhnuli nebo jimi manipulovali.

V páté kapitole začnete měnit svoje přesvědčení a uvolníte strachy s nimi spojené a v šesté kapitole objevíte tajnou metodu, díky které už nikdy nebudete muset bojovat s nechtěnými emocemi.

V deváté kapitole najdete materiály a řízené introspekce, které vám pomohou transformovat váš život a osvobodit se z deprese.

Veškeré léčivé procesy jsou rovněž dostupné zdarma online jako audionahrávky na www.kevinbillett.org/book-bonus/.

V desáté kapitole učiníte některá rozhodnutí, která vám pomohou zůstat zdraví, pozitivně naladěni a umožní vám žít zdravějším životním stylem. V jedenácté kapitole se budeme věnovat smyslu života a pomůžeme vám objevit ten váš.

Vydejte se společně s námi na tuto cestu – bude to stát za to. Odměnou za vaši ochotu a upřímné zkoumání vám bude nepředstavitelně bohatý život, zcela a navždy bez deprese.

Na závěr našeho společného putování knihou vám poskytneme další rady týkající se toho, kde a jakým způsobem můžete na své cestě pokračovat, a nabídneme vám i tipy na doporučenou literaturu. Naše stránky www.thejourney.com a kevinbillett.org přinášejí další inspiraci a možnosti a my doufáme, že naleznete užitečné informace, které vám pomohou na vaší nadcházející cestě životem bez deprese.

Kevin & Brandon

PŘEDMLUVA BRANDON BAYS

Milí čtenáři,

od doby, kdy jsem před čtyřiadvaceti lety objevila Cestu, se nepřestávám z celého srdce modlit, aby se tato mocná, život transformující práce dostala do rukou těm, kteří skutečně touží po uzdravení svých životů a po svobodném žití.

Chtěla jsem, aby tyto nesmírně účinné nástroje a léčivé terapeutické procesy měli lidé k dispozici a aby jim umožnily žít životy plně, svobodně a autenticky.

Když jsem začala nabízet Cestu po celém světě, brzy jsem si uvědomila, že ze všech oblastí, které tato metoda úspěšně léčí – emoční, fyzické, duchovní i duševní –, je právě léčba deprese sférou, v níž dosahujeme nejefektivnějších a nejtrvalejších výsledků a na kterou hojně dostáváme nadšené zpětné vazby.

Deprese hluboce zasáhla také do mého života, a tak si přeji oslovit ty, kteří depresí trpěli nebo které právě teď sužuje.

Můj otec žil s diagnostikovanou manickou depresí (bipolární poruchou), co si pomatuji. Byl pro mě hrdina, neobyčejný muž, který však bojoval s depresí po celý život až do své smrti.

Táta byl extrémní perfekcionista. Jako vědecký inženýr navrhoval během studené války radarové systémy, které měly chránit USA před možným útokem Sovětského svazu. Byl tedy kvůli své práci neustále pod obrovským tlakem.

Krátce poté, co jsem zahájila první semestr na univerzitě, jsem o víkendu přijela domů. Táta byl očividně zoufalý, úplně se sypal z obrovské zodpovědnosti, kterou nesl na bedrech.

Dokončoval svůj poslední návrh radaru a pracoval dlouho do noci. V rozsáhlých materiálech vytištěných z počítače posedle kontroloval každý výpočet, číslici, každické písmenko, protože se děsil, že udělá-li jedinou chybičku, jediný nesprávný výpočet, mohou kvůli tomu zemřít miliony lidí.

Přála jsem si, abych mu dokázala pomoci a zmírnila jeho bolest, abych mu mohla poskytnout alespoň malou úlevu. A tak jsem jednoho rána brzy vstala a napsala mu vzkaz, o němž jsem si myslela, že je plný lásky a podpory. Ve vzkazu stálo, že vím, jakému tlaku je vystavený a jak ho tíží, a že si přeji, aby v sobě našel víru v to, že Bůh může část té tíže vzít na sebe. Aby mohl odevzdat Bohu své břímě a důvěřovat, že se mu dostane podpory. Chtěla jsem, aby věděl, že není sám.

Během dopoledne vyšel táta ze své pracovny, plný úzkosti a zoufalství. V třesoucích rukách držel můj vzkaz a zeptal se mě: „Co myslíš tím *odevzdej své břímě Bohu*?“

Podívala jsem se mu do očí a nevěděla jsem, co mám odpovědět. „Já si, tati, jenom přeju, abys mohl důvěřovat Bohu, abys věděl, že máš podporu a nejsi v tom sám.“

„Ale co myslíš tím *odevzdej své břímě Bohu*?“

„Nevím, jak to popsat, tati.“

Podíval se na mě pohledem plným nesnesitelného utrpení, potom potřásl hlavou a vrátil se do pracovny.

V poledne jsem odjela autobusem zpátky na univerzitu, se sevřeným žaludkem a nevysvětlitelným a neodbytným pocitem, že se stane něco neblahého.

Když jsem přijela na koleje, zazvonil mi telefon. Hlas mého bratra Chrise zněl zvláště. Řekl mi: „Brandon, sedni si.“

„Chrisi, nedramatizuj to!“ odpověděla jsem. „Můžeš mi říct, co se děje?“

„SEDNI SI,“ zakřičel. A potom tíše, skoro bez emocí, řekl:

„Potom, co jsi odjela, vzal táta svůj bezchybně navržený radar, odjel do práce položil ho na pracovní stůl. Pak se vrátil domů,

šel do garáže, našel nějaké lano a oběsil se... Když ho Linda našla, ještě se houpal.“

Zůstala jsem sedět jako přimrazená. Oněměla jsem hrůzou, neschopná se nadechnout. Hlavou mi bleskla vzpomínka na můj vzkaz se slovy „odevzdej své břímě Bohu“. A v ten kratičký okamžik jsem si uvědomila, že mě táta špatně pochopil. On skutečně „odevzdal své břímě Bohu“ tím, že si vzal život. Zabila jsem svého tatku.

A v tom okamžiku jsem se cítila, jako by mě sevřely ocelové zdi. Otupěla jsem, znečitlivěla, nebyla schopná cítit vůbec nic. Žádné slzy ani zoufalství, ani žal, ani truchlení, jen otupělost, která na mně ležela jako všudypřítomná deka, z níž nebylo možné se vymanit. Jako by někdo zahodil klíč od mého života.

A od tohoto tragického okamžiku jsem celých sedm let prožila ve zmíněném znečitlivění, zahalená něčím, pro co jsem neměla jméno a co mě ne a ne opustit. Tou mlhou otupění, v níž jsem se nacházela, nemohl proniknout jediný paprsek světla. Necítila jsem žádné štěstí. Chyběl mi smysl pro humor. Kdyby se mě tehdy někdo zeptal, jestli mám depresi, nesouhlasila bych. Nevěděla bych, jak mu mám popsat stav, v němž se nacházím. Snad jen, že je všudypřítomný, bez jakýchkoliv pocitů, nadšení nebo opravdové radosti.

Během této doby jsem dokončila vysokou školu, vdala se, nastoupila na další studium a přestěhovala jsem se do New Yorku, ale všechno jako by se dělo mimo mě. Jako bych žila život někoho jiného, odpojená, připadala jsem si jako loutka. Ať jsem se snažila sebevíc, byla jsem úplně apatická. V mém životě přetrvávalo emoční odpojení od mého skutečného já a naprostá neschopnost setrást ze sebe tuhle mlhu, kterou nyní nazývám depresí.

Uteklo sedm let, co jsem se takto uzavřela, a já jsem se náhle ocitla na letní seberozejové škole v západní části státu New York. V té době jsem už měla certifikáty v mnoha oblastech alternativní medicíny a osobního růstu a už dlouho jsem šla svou duchovní cestou. Byla jsem tím, komu se v duchovních kruzích říká

„hledáč“. Myslím, že alespoň částečně mě poháněla touha najít zpátky cestu k sobě, k mému skutečnému já. Být schopná zase cítit a zažívat znovu vzlety a pády, tak přirozené ve skutečném životě lidských bytostí. Ale nevěděla jsem, kam se vydat, abych to všechno našla. Bylo to ve mně pohřbeno tak hluboko, že jsem k tomu neměla přístup.

A tak jsem se s touhou najít sebe samu ponořila do dalších oblastí léčení a moje cesta mě nakonec přivedla až na toto letní soustředění. Bylo tam mnoho různých disciplín: meditace, jóga, bylinářství, výživa, detoxikační programy, spiritismus, moudrost amerických indiánských kmenů s potními chýšemi a tak dále.

Jednou večer, po posvátném obřadu potní chýše, jsem se vrátila do chatky, kterou jsem si pronajala. Kdosi neznámý mi zaklepal na dveře a zeptal se mě, zda se jmenuji Brandon. Chtěl jít dál a promluvit si se mnou. Byla jsem z New Yorku, a proto jsem v sobě měla přirozenou nedůvěru k cizím lidem, včetně těch, kteří se mnou pobývali na letní škole, a tak jsem jej zdvořile odmítla. On mi odpověděl: „Oběsil se tvůj otec?“

Tím mě naprosto dostal.

Pozvala jsem ho dál a nabídla mu čaj. Svěřil se mi, že je spiritistou a že „obdržel vzkaz“ od mého otce. Řekl: „Tvůj otec chce, abys věděla, že to není tvoje chyba a že je mu dobře.“

Když vyslovil větu „není to tvoje chyba“, jako by někdo vzal do ruky velké dláto, zaryl jej hluboko do kusu ledu, jímž jsem se na několik let stala, a ten po celé délce najednou praskl. Prolomily se všechny mé obranné mechanismy a já se emočně zcela otevřela. Poděkovala jsem mu, ještě stále v šoku z toho, jaké zprávy mi přinesl.

Poté, co odešel, zmrzlý led začal tát. A slzy, které jsem nikdy nevyplakala, potlačená úzkost, nevyjádřený pocit ztráty, to vše se začalo vyplavovat na povrch a já jsem vzlykala a vzlykala a uvolňovala sedm let starou bolest, která byla skrytá a hluboko uvnitř pohřbená.

Po třech dnech, kdy už se zdálo, že ve mně nezůstala jediná slzička, jsem konečně pocítila úlevu. Cítila jsem, že mě život obdaroval možností uvolnit všechnu nahromaděnou bolest společně se schopností konečně odpustit sama sobě to, co se mi ještě před nedávnem zdálo neodpuštělné. Najednou jsem opět dokázala cítit, měla jsem přístup ke všem rozmanitým emocím, které jsou součástí úžasného spektra lidské existence. Cítila jsem se volná.

Kdybyste se mě v současnosti zeptali: „Zažila jsi někdy v životě depresi?“, nepochybně bych odpověděla: „Ne, nejsem depresivní typ. Jsem přirozeně optimistická.“ Když se ale ohlédnu zpátky, uvědomuji si, že jsem sedm let prožila v depresi vyvolané traumatem, neschopná cítit emoce, pohybující se životem jako přízrak. A když se život rozhodl prorazit moji pevnou ulitu, všechna ta hluboko pohřbená bolest mohla konečně vyjít na povrch, mohla jsem ji procítit, prožít a uvolnit. A co je nejdůležitější – konečně jsem byla schopná sama sobě odpustit.

A díky tomuto osvobozujícímu prožitku jsem konečně znovu pocítila radost ze života, dovolila jsem si být sama sebou a cítit sama sebe.

Když se po mnoha letech na základě mé přímé zkušenosti s vyléčením se z velkého nádoru zrodila terapie Cesta, uvědomila jsem si, že jsem objevila metodu pro všechny, kteří chtějí očistit a uzdravit svoje životy, kdo se chtějí dostat k emocionálním příčinám svých obtíží a zcela je odstranit. Když se to podaří, naše obranné strategie se zcela přirozeně rozplynou. A co je nejdůležitější, když odpustíme sobě, ostatním i životu, jako bychom dostali svolení žít svobodněji, otevřeněji a pravdivěji. Náhle se cítíme sami sebou, žijeme v plném rozsahu to, co jako lidské bytosti můžeme prožívat. Otevírá nám to dveře k tomu, abychom mohli skutečně cítit svoji přirozenou životní sílu a znovu prožívat krásu a radost ze života.

Ačkoliv musím přiznat, že jsem nedokázala zachránit život svého táty ani si během sedmi let pomoci od deprese, s jistotou

vím, že díky Cestě máte všechny nástroje, pochopení a nesmírně účinné metody léčení, které vám umožní se zcela osvobodit, žít život v jeho plnosti a cítit v sobě znovu život a jeho smysluplnost.

A to mě na této knize nejvíce fascinuje. Pokud budete ochotni projít hluboce léčivými procesy, které vám kniha nabízí, držíte ve svých rukách klíč k uzdravení se z deprese.

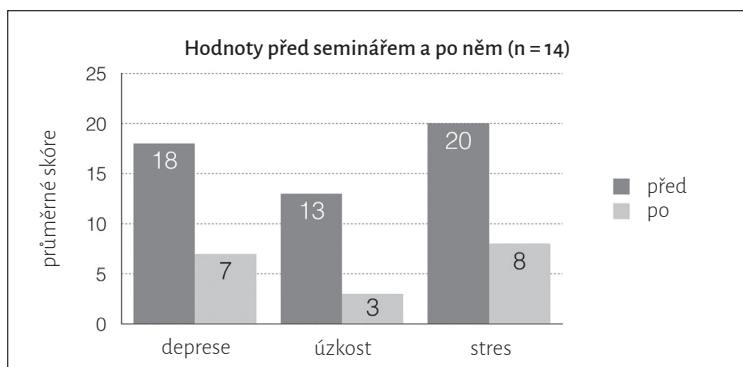
Když jsem začala v roce 1994 nabízet seminář Intenzivní Cesta, dorazil na ni Kevin Billett (v současné době můj milovaný životní partner a hlavní autor této knihy), který měl lékařsky potvrzenou endogenní depresi, u níž se předpokládalo, že je geneticky podmíněná. Měl předepsaný celý koktejl léků, pod jejichž vlivem byl od rána do večera.

Díky metodě Cesta se od deprese zcela a naprosto osvobodil a pocítil takový vděk za svoji znovu nalezenou svobodu a schopnost opět cítit pestrou paletu lidských emocí, že se rozhodl zasvětit svůj život těm, kteří v sobě potlačili emoce a trpí depresí. Pomáhá jim vyléčit se a najít v životě přirozené naplnění.

V této knize se budete moci připojit ke Kevinovi na jeho cestě k vyléčení z cyklické deprese, kterou trpěl od dětství. Onemocnění, jehož – jak mu bylo řečeno – se pravděpodobně nikdy nezbaví. Krok za krokem, s použitím Cesty a dalších nástrojů, které jsme během více než dvaceti let vyvinuli, projdete svou vlastní cestou a osvobodíte se z deprese, která vás možná provází celý život.

Kevin zasvětil svůj život pomoci ostatním na jejich cestě k vyléčení a probuzení. Na níže uvedeném grafu (obrázek č. 1) vidíte výsledky „před a poté“, k nimž dospěl na semináři Out of the Blue (Ven z deprese) v Melbourne v Austrálii. Účastníci byli požádáni, aby před seminářem a měsíc po něm vyplnili dotazník ohledně zkušenosti s depresí, stresem a úzkostí. Jak vidíte, výsledky jsou ohromující!

Doktorka Jill Beattie, která průzkum organizovala a také na něj dohlížela, jej okomentovala následovně (graf je převzatý přímo z její zprávy):



Obrázek 1: Průměrné skóre pro hladinu deprese, úzkosti a stresu u čtrnácti párů se stejnými parametry. Výsledky se vztahují na klienty, kteří vyplnili dotazník před seminářem i po něm.

„Po čtyřech týdnech od ukončení dvouapůldenního semináře Out of the Blue, který se konal v Austrálii v únoru 2014, došlo k významnému poklesu hladiny deprese, úzkosti a stresu jednotlivých účastníků, což ukazuje na zlepšení symptomů souvisejících s depresí, úzkostí a stresem.“ Dr. Jill Beattie, hostující vědecko-výzkumná pracovnice, Monash University, Victoria, Austrálie.

Kevin v této knize nabízí tytéž poznatky a používá stejné techniky jako na semináři v Austrálii. Součástí je také online podpora v anglickém jazyce, která je dostupná zdarma. Kevin vás v ní odborně provede sérií osvobozujících audio procesů a introspekcí, které vám umožní se jemně, avšak trvale osvobodit od mírné až středně těžké deprese, jež se objevila ve vašem životě. A pokud jste ochotní se skutečně do toho pustit a opravdu **konat** (nejen o tom pasivně číst), máte možnost se zcela osvobodit v každé oblasti svého života.

Nastal čas vyhrnout si rukávy a vydat se na vlastní cestu ke svobodě. Máte před sebou zcela nový život plný naplnění a radosti!

S láskou Brandon

POZVÁNÍ

Když jsem si konečně přiznal pravdu – že trpím depresí –, vypadalo to, že už je příliš pozdě. Už se mi zaryla hluboko pod kůži a zdálo se mi nemožné, že bych se z ní mohl někdy opravdu vyléčit. Myslel jsem si, že se už nikdy nebudu cítit skutečně, bezvýhradně šťastný.

V době, kdy jsem poprvé vyzkoušel Brandoninu práci, metodu Cesta, která tvoří základ této knihy, nevěřil jsem, že by mě mohla vyléčit – ale přesně to se stalo. Osvobodila mě z téměř celoživotní, cyklicky se opakující deprese, osvobodila mě od navyklých pocitů tíhy, nesmyslnosti a zahlcenosti, které jsem si v sobě nosil desítky let, a ještě mnohem víc než to. Přinesla mi nevýslovnou svobodu, protože jsem díky ní poznal pravdu o svém nejhlubším skutečném já. Dovolila mi najít opravdové a trvalé světlo nikoli na konci tunelu, ne v nějaké mytické nirváně, ale právě zde, v srdci temnoty.

Život se mi za posledních čtyřiaadvacet let zcela a naprosto zásadně proměnil a já stále pravidelně používám tytéž výjimečné vhledy a techniky, které mi změnu umožnily, a sdílím je s ostatními.

Čtete-li tuto knihu, pravděpodobně máte s depresí nějakou zkušenost, ať už vlastní, nebo nepřímou, například tím, že znáte někoho, kdo se s ní potýká. Znáte její zákeřnou sílu, schopnost vše sabotovat a krást energii a vůli k životu. Znáte její sestupnou spirálu, bezmoc i její temnotu. Pravděpodobně také víte, že bylo napsáno mnoho knih, které nabízejí metody, jak být pozitivnější, jak se vzmužit a cítit se (alespoň dočasně) lépe, nebo zase jiné

knihy, které nás učí, jak zvládnout depresi a naučit se s ní díky změnám životního stylu, úpravě životosprávy nebo působení léků žít.

V ruce však držíte knihu, která se od výše popsaných liší. Nejedná se o učebnici o depresi, není to ani průvodce tímto onemocněním.

Je to kniha o emoční svobodě, jejímž hlavním cílem je poskytnout vám zdroje, díky nimž najdete úplné a trvalé osvobození z deprese. Nezakládá se na teoriích ani zbožných přáních, ale na přímé osobní zkušenosti s depresí, naprostým uzdravením a také více než dvacetileté zkušenosti s metodou Cesta, která pomáhá ostatním nalézt vnitřní svobodu.

Podíváme se, co je a není deprese a co ji pozitivně i negativně ovlivňuje. A co je nejdůležitější – naučíte se odhalit skutečné příčiny svých bolestných životních zkušeností a také co máte dělat pro to, abyste skryté příčiny své deprese zcela odstranili a vyléčili se z ní.

Bezesporu máte jinou životní zkušenost, než mám já, a proto během čtení mějte neustále na paměti, jaké příběhy a prožitky hrály roli ve vašem případě. Uvidíte, že nakonec pro vás bude kniha velmi osobní a zásadní. Pokud se někde hluboko ve vás objeví zasuté vzpomínky, nechte je samovolně vyplout na povrch a dovolte jim, aby zůstaly přítomné. Mohou se vynořit, když budete procházet některými z introspekcí a očištných procesů metody Cesta.

Nemohu vám slíbit, že to bude pohodová jízda, občas se mohou vynořit hluboké nebo intenzivní emoce. Dlouholetá zkušenost mě však naučila, že budete-li ochotni být k sobě upřímní a vezmete si jednotlivé poznatky a uvědomění opravdu k srdci, začnou se ve vás během čtení probouzet emoce a vy tak budete schopni skutečně do hloubky projít jednotlivými cvičeními a procesy, které jsou součástí této knihy. Je totiž pravděpodobné, že – podobně jako tisíce lidí z celého světa, kteří již touto cestou prošli – i vy v sobě najdete mír. I vy se osvobodíte.

Pokud jste si tuto knihu koupili pro sebe, pak je zřejmé, že vás téma zajímá a že chcete prozkoumat nové přístupy k léčbě deprese. V tomto případě vám radím, abyste četli dále, a především si poctivě prošli procesy a řízenými introspekce, čímž se zvýší šance na skutečnou změnu vašeho každodenního prožívání života.

Pokud vám knihu koupil někdo jiný se slovy, že ji „potřebujete“ a měli byste si ji přečíst nebo že by vám mohla pomoci, potom máte dvě možnosti. Buď můžete pokračovat v životě, který právě teď žijete, držet se toho, co už znáte a co už děláte či naopak neděláte, a cítit se tak, jak se právě teď cítíte. Nebo se můžete rozhodnout, že vyzkoušíte něco nového, něco jiného, co vám dá alespoň naději na cennou a trvalou změnu. Nikdo vás nikdy nemůže přinutit k tomu, abyste udělali změny, které udělat nechcete nebo na něž ještě nejste připraveni. Volba je pouze na vás. A pokud váš život není na sto procent takový, jaký cítíte, že by mohl být, buďte k sobě upřímní a zeptejte se sami sebe: „Co mohu ztratit tím, že budu s otevřenou myslí pokračovat ve čtení a dám tomu šanci?“

Nemusíte mít očividnou nebo lékařsky potvrzenou depresi, aby vám práce na sobě byla k užitku. Někteří lidé, jako například já v mladém věku, ignorují signály, které ohlašují depresi. Někteří z nás dokonce popírají klinickou diagnózu a předstírají, že se nic neděje, ačkoliv je zcela očividně něco v nepořádku. Pokud máte pochybnosti, přečtěte si druhou kapitolu, která se týká symptomů deprese, a podívejte se, zda vám některý z nich není povědomý. Ačkoliv tento seznam není v žádném případě kompletní, a přestože se nejedná o způsob, jak depresi diagnostikovat, možná vám to leccos osvětlí.

Většinu z nás v životě trápí problémy, které se neustále opakují, nevyřešená zranění a traumata. Metoda Cesta může pomoci, a také skutečně pomáhá, s obrovským množstvím životních obtíží: od pocitů stresu, úzkosti a napětí až po pocity ztracenosti, apatie, nedostatku smyslu života, nespokojenosti nebo melancholie. Ať

už tedy trpíte lékařsky diagnostikovanou depresí, nebo ne, v této knize můžete nalézt něco, co vám přinese do života vítanou změnu.

Berte knihu především jako pozvání, abyste se spojili se svým skutečným já, autentickým, celistvým a naplněným já, které existuje hluboko ve vašem nitru. Je to pozvání k absolutní svobodě, pozvání, abyste se vrátili domů ke skutečnému já a žili život, který bude opravdu váš. Ať už je vaše situace jakákoliv, rozhodnutí přijmout toto pozvání je pouze na vás.

Abych vám vaši cestu co nejvíce zjednodušil a umožnil vám soustředit se během čtení na vnitřní prožitky, rozhodl jsem se nepoužívat žádné reference ani odkazy na další zdroje. Místo toho jsem pro případ, že byste se chtěli dozvědět o jednotlivých tématech více, sepsal seznam doporučené literatury, který naleznete na konci knihy. V knize naleznete pouze odkazy, které vám dají přímý přístup k tomu, co potřebujete, abyste dosáhli co nejlepších výsledků. V okamžiku, kdy přijdu s nabídkou projít si online cvičením (nazvaným introspekce nebo proces), uvidíte šedý čtverec na okraji stránky.

A ještě poslední věc: každé pravidlo má svoji výjimku a existuje jen málo absolutních pravd. Pokud vynaložíte dostatečné úsilí, téměř vždy najdete protiargument a zpochybníte jakékoliv tvrzení. I já sám jsem si tohoto charakterového rysu v sobě vědom. A tak jsem se naučil, že setkám-li se s novou nebo provokativní informací, je velmi cenné změnit navyklou otázku: „Je to absolutně pravdivé?“ na otázku novou: „Je to pro mne užitečné? Může mi to přinést potenciální výhody?“ Zjišťuji, že zmíněný flexibilnější přístup mi pomáhá se vymanit z již existujících škatulek a dovozuje mi přemýšlet v širších souvislostech a kreativněji. Umožňuje mi hlubší osobní vhledy a díky tomu jsem odhodlanější a cítím se naplněný.

Pokud tedy budete číst nějaká odvážnější tvrzení, která zde uvádím, můžete zaujmout podobný postoj. Budou-li se vám některé informace zdát nepříjemné nebo konfrontační, místo odmítnutí

nebo odsouzení se jen zeptejte sami sebe: „Má pro mě tento úhel pohledu potenciální hodnotu?“ nebo „Pokud bych tuto perspektivu otevřeně prozkoumal, mohlo by mi to pomoci?“

Brandon a já věříme, že na naší společné Cestě objevíte hluboko v sobě svobodu bez hranic, která je základem, podstatou a tématem vašeho života. Modlíme se, abyste našli to oslnivé světlo, které existuje v srdci veškeré temnoty.

Bon voyage!

Kevin

AŽ MOC DOBŘE ZNÁMÝ POCIT

V létě roku 1994 jsem si myslel, že moje deprese dosáhla vrcholu, že mi už nemůže být hůř a není možné zakusit větší bolest. Smrt blízké osoby, nezdar v podnikání, ztráta zaměstnání, manželské odloučení i hrozící rozvod a ztráta domova, to vše natolik přetížilo mé obranné mechanismy a zhoršilo už tak cyklicky se mi vracějící depresi, že jsem si připadal, jako by mě něco stahovalo do víru temnoty a já tomu mohl jen bezmocně přihlížet.

Koktejlový efekt léků proti depresi, které mi byly alespoň krátkodobě předepsány, situaci ještě zhoršil. Byl jsem sice varován, že medikamenty mohou mít vedlejší účinky, ale netušil jsem, v jaké síle se projeví.

Po dvou měsících, co jsem začal léky užívat, jsem měl pocit, jako bych otevřel dvířka Pandořiny skříňky s chaotickou negativitou a vlezl dovnitř. Tělo se mi třásl, trpěl jsem neustálou fyzickou bolestí a v průměru jsem spal asi devadesát minut denně, ačkoliv jsem užíval léky na spaní. Celé hodiny jsem jen proležel, ve dne i v noci, se zavřenýma očima, neschopný zastavit svou mysl, která jako by jezdila na děsivé horské dráze. Už jsem skoro nemohl ani chodit, nemohl jsem téměř jíst. Dokonce jsem zkoušel vymyslet způsob jak spáchat sebevraždu a tím se bolesti zbavit. Nezrealizoval jsem ji jen proto, že jsem nebyl schopen se soustředit, abych našel vhodné prostředky.

Postupem času začaly ty nejhorší vedlejší účinky pomalu ustupovat a já jsem se ocitl v nové, polosnové realitě. Bolesti a nespavost ustoupily, až nakonec zmizely, ale já jsem se cítil, jako by

mě přenesli do těla někoho jiného, jako bych žil cizí život. Začal jsem být ke všem hrubý a agresivní, podrážděný a nevraživý, ať už to byli mí nejlepší přátelé, nebo lidé, které jsem ani neznal. Flámoval jsem a pil alkohol v takovém množství, na které jsem nebyl zvyklý. Byl jsem jako utržený ze řetězu, ale bylo mi to úplně jedno. Nepoznával jsem se.

Žil jsem s depresí většinu svého života, ale tohle období bylo úplně nejhorší. Lékařská a psychoterapeutická pomoc, kterou jsem vyhledal, věci spíše zhoršila. Vyzkoušel jsem osobní rozvoj, afirmace, pozitivní myšlení, meditaci i četbu duchovních textů – více méně cokoliv, na co jsem narazil nebo co mi přátelé v dobré víře doporučili. Poslouchal jsem zvukové nahrávky, jezdil na víkendové semináře a nějaký čas se cítil dobře, ale později jsem se opět propadl do téže depresivní temnoty.

Teď už vím, že můj boj s depresí je až příliš běžný a v nějaké formě jej zažívá asi tři sta šedesát milionů lidí po celém světě. Deprese je považována za nejrozšířenější psychickou poruchu v západním světě. Světová zdravotnická organizace (WHO) se domnívá, že se kolem roku 2020 deprese stane druhou nejčastější příčinou zdravotních obtíží na světě. Její ničivé následky svou rychlostí předčí pouze onemocnění srdce a oběhové soustavy.

Předpokládá se, že ve Spojených státech prožije během života depresi třicet pět až čtyřicet milionů lidí. Každý desátý dnes užívá nějaký druh antidepresiv, u žen mezi čtyřiceti a padesáti lety je to každá čtvrtá. V roce 2014 více než 1,4 milionu Američanů dostávalo federální podporu v pracovní neschopnosti pro „poruchy nálady“, což znamená, že ti, kteří dávku pobírali, nebyli schopni pracovat kvůli depresi či obdobným obtížím. Ve Spojeném království se mělo za to, že „určité znaky deprese a úzkosti“ vykáže v letech 2014 až 2015 až 17,3 % populace, což je více než jedenáct milionů lidí.

EurActiv Germany (zpravodajský portál o dění v Evropské unii – pozn. překl.) uvádí, že v Německu došlo mezi lety 2000 a 2013 k sedmdesátiprocentnímu nárůstu deprese a že depresi trpí