

ALEXANDRA ELLE

Mezinárodní
bestseller

JAK SE LÉČÍME

Objevte svou vnitřní sílu
a osvobodte se



Alferia



ALEXANDRA ELLE

JAK SE LÉČÍME

Objevte svou vnitřní sílu
a osvobod'te 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.

Autorčina poznámka:
Proč se léčíme 8

1

Začínáme od píky 21

Pěče 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

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 zabálíš, 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 pomoci 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 osvobodování se od těchto nepravdivých příběhů a vnějších projekcí vám nepomůže, pokud svésíte 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. Víím, 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 zvědaví 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 sebek péče 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. Víím, 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 cokoli, ať už se cokoli 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 zvů, 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. Zvů 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 našli 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 sejmut 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 sebek péče, 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 radostnými 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 počín.

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 rozehrátí 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

