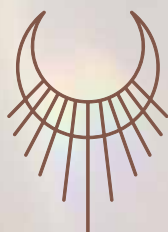


UZDRAVTE SVOU MINULOST,
ZMĚŇTE VZTAHOVÉ VZORCE
a VRAŤTE SE K SOBĚ

STAŇ SE TOU PRAVOU

SHELEANA AIYANA

Zakladatelka RISING WOMAN

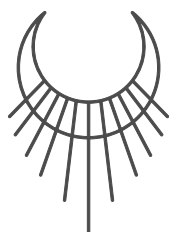


UZDRAVTE SVOU MINULOST,
ZMĚŇTE VZTAHOVÉ VZORCE
a VRAŤTE SE K SOBĚ

STAŇ SE TOU PRAVOU

SHELEANA AIYANA

Zakladatelka RISING WOMAN



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Aiyana, Sheleana

[Becoming the one. Česky]

Staň se tou pravou / Sheleana Aiyana ; překlad Anna Štorkánová. --

První vydání. -- Praha : Alferia, 2022. -- 232 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii

* 159.923.2 * 159.923.5 * 615.851 * 159.923.35 * 316.474 * 316.472.4 *
(0.062)

- sebepojetí
- sebeuvědomování
- přerámování (psychologie)
- sebeuzdravování
- sebezpřijímání
- sebeúcta
- sebeláska
- partnerský výběr
- interpersonální vztahy
- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

ISBN 978-80-271-6651-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-6650-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-3542-4 (print)

© Aiyana Sheleana, 2022

© Anna Štorkánová, 2022

© Grada Publishing, a. s., 2022

Mami, naše duše se rozhodly setkat kvůli hlubšímu léčení.

*Děkuji ti za to, že jsi mi dala tento život a zkušenosti,
které jsem potřebovala, abych mohla sloužit ostatním.*

*Za to, že jsi mě naučila velkorysosti a hravosti,
a za oslavu mé cesty k vyléčení.*

Mám tě ráda.

ÚVOD	9
------------	---

ČÁST PRVNÍ:

OBNOVTE VZTAH K SOBĚ SAMÝM 16

Kapitola 1: CESTA K UZDRAVENÍ	17
Kapitola 2: ZAČNĚTE U SEBE	29
Kapitola 3: NÁVRAT K MOUDROSTI TĚLA	39
Kapitola 4: SPOJTE SE S VNITŘNÍM DÍTĚTEM	57

ČÁST DRUHÁ:

UZDRAVTE SVOU MINULOST70

Kapitola 5: UZDRAVENÍ ZRANĚNÍ Z OPUŠTĚNÍ	71
Kapitola 6: BOŽSKÁ MATEŘSKÁ A OTCOVSKÁ ENERGIE	84
Kapitola 7: ODPUŠTĚNÍ A PŘIJETÍ	102

ČÁST TŘETÍ:

PROZKOUMEJTE SVÉ VZTAHOVÉ VZORCE 112

Kapitola 8: POCHOPENÍ PROJEKCÍ	113
Kapitola 9: ZMĚŇTE SVÉ VZTAHOVÉ VZORCE	124
Kapitola 10: SOUCITNÉ SEBEUVĚDOMĚNÍ	138
Kapitola 11: ČERVENÉ SIGNÁLY / ZELENÉ SIGNÁLY	150

ČÁST ČTVRTÁ:

SLAĎTE SE S VNITŘNÍ PRAVDOU 166

Kapitola 12: DŮVĚŘUJTE TĚLU, VYMEZTE SI HRANICE	167
Kapitola 13: UJASNĚTE SI SVÁ OČEKÁVÁNÍ	184
Kapitola 14: DEFINUJTE SVÉ KLÍČOVÉ HODNOTY	193

ČÁST PÁTÁ:

ZÍSKEJTE VE VZTAHU TO, CO CHCETE 202

Kapitola 15: VYTVOŘENÍ VĚDOMÉHO VZTAHU 203

Kapitola 16: CESTA K AUTENTICKÉ LÁSCĚ 216

PODĚKOVÁNÍ 225

DOPORUČENÁ ČETBA 227

ÚVOD

Lidé se mě často ptají, co bych poradila někomu, kdo hledá toho „pravého“, svoji druhou polovičku. A bývají rozčarování, když zjistí, že nejsem zastánce typické představy druhé polovičky. Přestože ze srdce věřím, že dokážeme najít svou spřízněnou duši, představa hledání naší „druhé polovičky“ obsahuje zásadní sebeomezující poselství. A tím je, že bez toho druhého jsme neúplní.

Jsme vztahové bytosti, naší přirozeností je být ve vztahu. Hluboko v srdci všichni chceme prožít pravou lásku, ale milostný vztah nás nečiní úplnými. Proto všem, kdo hledají lásku, vždy radím, aby nejdříve *hledali uvnitř sebe*. A nezapomínali, že nemusejí čekat, až je ostatní lidé utvrdí v tom, že jsou úplní.

Když jednáme na základě zranění z minulosti nebo hledáme vnější naplnění, můžeme k randění a ke vztahům přistupovat, jako by to bylo nějaké divadelní představení. Projevujeme se tak, abychom na toho druhého zapůsobili a udrželi si jeho zájem. Ale ničí srdce nemůžeme získat předstíráním, že jsme někdo jiný. Ani bychom neměli.

Když se však budeme projevovat z pozice sebeúcty a celistvosti, staneme se těmi pravými sami.

V průběhu let se tisíce odvážných a úžasných žen zúčastnily mého vztahového programu *Becoming the One*. Ať jde o ženy svobodné, v problémovém vztahu nebo zažívající milostné trable a ať jsou v jakékoli životní fázi, často se mě ptají: „Co dělám špatně? Proč se mé vztahy vždycky rozpadnou?“

Věc se má tak, že pokud jste sami nebo máte pocit, že se vám v lásce nedaří, není s vámi špatně vůbec nic. Není nic špatného na tom, jestli si vás nikdo „nevybral“.

Řada z nás byla odmala krmena příběhy o pohádkové lásce. Jsou ve všech knihách a filmech, ale i v reklamách v televizi – jsou všude, kam se podíváte. Učili nás, že aby si nás někdo vybral, musíme být nereálnou verzí „dokonalosti“. A že tam někde existuje jedna kouzelná osoba, která nás uchvátí a zachrání. K tomu všemu dostáváme tipy na psaní esemesek a používání různých taktik při seznamování, abychom věděli, jak se chovat a za koho se vydávat, chceme-li působit atraktivněji.

Někdy během tohoto procesu jsme se naučili, že pokud chceme být milováni, musíme se vzdát sami sebe a potlačit své potřeby nebo je alespoň upravit tak, aby odpovídaly očekáváním ostatních. Jsme neustále bombardováni názory, že pro toho druhého nejsme dost dobří, nebo jsme dobří až příliš. A to vše vyúsťuje v kulturu *sebeopuštění*, vzdání se svého já ve jménu nalezení a udržení lásky.

Zdravá láska však nevyžaduje, abyste potlačili své já nebo se ho vzdali. Nežádá, abyste od základů změnili svou osobnost či zakryli chyby. Vyžaduje však, abyste se znali na té nejhlubší úrovni, protože pravda je taková, že vědomý vztah nezačíná v okamžiku, kdy potkáte nějakého partnera. Začíná ve chvíli, kdy se rozhodnete, že prioritou je váš vztah k sobě samým.

Tato kniha pojednává o tom, abychom si vybrali sebe. Je připomínkou, že máte opět převzít velení a uvědomit si, že láska je dostupná v mnoha podobách. Zdravá sebeláska je koneckonců hnacím motorem pro ostatní druhy vztahů, které bychom ve svém životě rádi měli, jako jsou hluboké přátelství, pevná rodinná pouta, vášně k práci nebo romantická láska.

V životě je toho jen málo, co mimo své já můžeme ovlivnit. Neovlivníme načasování, kdy se nám v životě objeví partner, ani to, jak dlouho s ním budeme. Naším úkolem je cítit se v sobě jako doma, ať nám život přinese cokoli – uplatnit své právo být šťastní a silní, ať už ve vztahu nebo bez něj.

Tato kniha vás vyzývá, abyste získali zpět ty části svého já, které jste ztratili nebo od nichž jste se odpoutali. Je to niterná cesta k uzdravení a vytvoření hlubšího vztahu k vlastnímu srdci. Můžete tak zjistit, co je pro vás důležité – svoje hodnoty, vztahové cíle a sny –, a zvolit si lásku ze sebeuvědomělé a sebejisté pozice.

VŠICHNI MÁME NĚJAKOU MINULOST

Moje první zkušenosti s láskou byly plné zrady, opuštění a zneužívání. Většinu dětství jsem se bála mužů, nikdy jsem nepoznala svého otce a měla jsem emocionálně a často i fyzicky nedostupnou matku. Později v životě mě to táhlo k lidem, kteří pro mě byli nebezpeční. A přestože jsem vnímala varovné signály, byla jsem natolik zvyklá na chaos, že jsem si nedokázala zvolit nic jiného.

Když mi bylo dvacet, měla jsem za sebou spoustu let, kdy jsem se snažila svou bolest otupovat tvrdými drogami a alkoholem. Viděla jsem, jak se matka několikrát pokusila vzít si život, jak řada mých blízkých spáchala sebevraždu nebo je zavraždili, zažila jsem sexuální násilí, závislost, bezdomovectví a domácí týrání. Můj příběh je součástí toho, kým jsem. Díky němu jsem nastoupila na tuto cestu. Ale jsem si také vědoma, že můj příběh je jen kapičkou v moři příběhů dalších lidí, kteří trpěli a nadále trpí, ale kteří nikdy nebudou mít takovou příležitost jako já, aby se zahojili a uzdravili.

Musím uznat, že schopnost uzdravení je dar a výsada, která není dopřána všem. A doufám, že každý, kdo se uzdraví, najde způsob, jak to oplácet pomáháním ostatním. Uzdravením sebe samých můžeme přispět k hluboké proměně tohoto světa.

Moje skutečná cesta k uzdravení začala, když mi bylo šestadvacet, a spustil ji rozvod mého manželství a stržení mých pečlivě vystavěných zdí a obranných mechanismů. V té době jsem poznala duchovního učitele, s nímž jsem se oddávala tantře, alchymii, Jungově teorii stínu a vědomému vztahu, než jsem se stala jeho žákyní. Vyzkoušela jsem řadu amazonských rostlinných medicín, jako jsou rapé, kambo, sananga a psychoaktivní látky DMT a psilocybin, než jsem si nakonec našla cestu k ayahuasce. Modlila jsem se, psala jsem poezii a oddala se léčení svého já. Záměrně jsem se soustředila jen na vztah ke svému já a ignorovala jsem mnohá pozvání na rande od zdánlivě atraktivních nápadníků, abych se mohla soustředit na svou vnitřní práci.

Od té doby jsem strávila tisíce hodin samostudiem a praktikováním vědomých vztahů, párové terapie, rodinných konstelací, zděděných rodinných traumat a somatické léčby. Na základě vlastní zkušenosti, kdy jsem spadla až na úplné dno a musela napravit své vztahové vzorce, jsem založila *Rising Woman*, online komunitu, kde se svým týmem

každý měsíc milionům lidí nabízím vzdělání ve vědomých vztazích a samoléčbě.

Po letech provozování *Rising Woman* a vzdělávání lidí skrze vztahové programy jsem si uvědomila, že řada z nás uvízla v klasickém dilematu: Rozumově víme, že pro nás někdo není vhodný, a přesto máme nutkání vyhledávat stále dokola stejný typ partnera.

Pokud jste vyrostli v rodině, kde byla vzorem zdravá láska a komunikace, jste výjimka potvrzující pravidlo. Většina z nás se učí po cestě, vydána na milost svým zvykům a opakujícím se vzorcům, kvůli nimž se cítíme vyčerpání, zatrpklí a frustrovaní, anebo máme obavy, že nám možná není dáno najít lásku.

Přestože se naše kultura upíná k myšlence rozbití nebo vymýcení určitých vzorců chování, já věřím, že skutečná změna začíná v okamžiku, kdy začleníme a přijmeme části svého já, které jsme ukrývali, popírali nebo odmítali. Když si své vzorce uvědomíme a pochopíme, kde v naší minulosti mají kořeny, můžeme začít pracovat na jejich vědomé přeměně.

Pokud chceme získat lásku, po jaké toužíme, musíme vytvořit prostor pro nový příběh. A musíme také věřit, že si zasloužíme víc. Naše tělo se navíc musí vnitřně ztotožnit s pravdou, že jsme *schopní* vytvořit zdravý vztah bez ohledu na to, co jsme dosud ve svém životě zažili nebo viděli.

Když se držíme starých zvyků, tyto vzorce pro nás nemusejí být tak zřejmé. Můžeme být jako ten křeček v kole a neustále se hnát za nedostupnou láskou, starat se víc o druhé než o sebe a snažit se je chránit před jimi samotnými. Možná naše vztahy trvají jen pár měsíců, než se partner začne nudit a přestane se ozývat, nebo než si najde někoho, kdo se mu líbí víc. Možná zůstáváme ve vztahu příliš dlouho a tolerujeme víc, než bychom měli. Možná se příliš rozdáváme nebo máme problém se autenticky projevat, jakmile k někomu začneme něco cítit. A přitom opouštíme toho, kdo nás potřebuje nejvíc – sami sebe.

Pokud v randění a ve vztazích narážíte stále na tytéž překážky, není to znamení, že jste „rozbití“.

Je to znamení, že někde po cestě jste se naučili obětovat sami sebe, abyste byli milováni.

I když je to bolestný a často frustrující vzorec, je to také znamení, že jste to s láskou ještě nevzdali a že hluboko uvnitř nějaká vaše část niterně ví, že můžete získat to, co chcete.

Řada z nás si neuvědomuje, že když obětujeme sami sebe nebo změníme to, kým jsme, abychom byli milováni, vzdáváme se ve vztahu své moci. Zapomínáme, že nemusíme bojovat, aby si nás někdo vybral, ale *máme* moc si sami vybrat. V této knize se naučíte, jak se smířit s minulostí a uzdravit vztahové vzorce, abyste se mohli plně vyjádřit a ctít své volby ve vztahu k sobě i k ostatním.

VOLÁNÍ PO ZMĚNĚ

Cesta k uzdravení začíná v okamžiku, kdy se rozhodneme, že se nechceme vrátit ke starým pořádkům. Pro někoho z nás takový okamžik nastane, když klesne na úplné dno a už se nemá čeho chytit. Pro jiné je to ve chvíli, kdy si uvědomí, že nemohou žít pro druhého, protože tím ztrácejí životně důležité spojení s tím, kým jsou a po čem touží jejich duše. Tyto těžké chvíle, ať sebebolestnější, mohou být spouštěčem skutečné změny.

Tato proměna může být mocným lékem pro naši duši. Chceme-li opustit starou kapitolu svého života, musíme nejdřív vytvořit místo pro obraznou smrt. To znamená ponořit se hluboko do toho, co si ještě musíme prožít, a pak se poddat tomu, co se snaží prodrat na povrch, aby mohlo dojít ke skutečné transformaci.

**Prožívat srdcebol, zklamání či porážku může být dar,
jelikož v takových okamžicích býváme nejvíce otevření změně.**

Je to příležitost *vyklubat se ven*. Přiznat si, co nefunguje, a změnit směr.

Nemůžete zvrátit běh času a změnit, co se stalo, ani zabránit těm nejbolestivějším okamžikům z minulosti. Ale dobré je, že vaše uzdravení závisí jen a jen na vás. Nemusíte být spoutáni minulostí. Můžete si zvolit jinou cestu vpřed.

CESTA, JAK SE STÁT TĚMI PRAVÝMI

V této knize budete mít příležitost prozkoumat své navyklé chování, postavit se svým představám o lásce a ujasnit si své touhy. Budete si tak moci vědomě zvolit, co chcete od lásky a od života. Naučíte se, jak uzdravit své vnitřní dítě, abyste pěstovali sebeúctu a vnitřní uvědomění. Díky stanovení hranic a vnitřních hodnot zjistíte, jak vás ostatní mohou více milovat, když si pevně stojíte za svým, umíte se ozvat a projevujete se takoví, jací jste. Také si osvojíte techniky, jak se znovu spojit se svým tělem a se svou intuicí, zatímco budete pěstovat vztah s přírodou a s Duchem. Nabídnú vám jednoduché, ale mocné meditace a somatická cvičení, které můžete použít ke zklidnění svého já a k posílení schopnosti zvládat emocionální houpačky, aniž byste se obraceli ven nebo při tom ztratili sami sebe.

Společně se naučíme, jak ztělesňovat kvality a lásku, které hledáme u ostatních – nebo ve svém ideálním partnerovi –, a stát se sami těmi pravými. To je první velký krok k vytvoření nebo přitáhnutí vědomého a zdravého vztahu.

Nemůžeme jít ve vztahu s partnerem do hloubky, pokud nedokážeme jít do hloubky sebe samých. Nemůžeme v sobě držet místo pro jiného člověka, pokud se nedokážeme vypořádat s vlastními bouřlivými emocemi. Když jsme nastavení tak, že nás vzrušuje vše špatné a nebezpečné, anebo když umíme přijímat lásku jediné tak, že o ni neúnavně usilujeme nebo se kvůli ní vzdáváme sami sebe, pak si nemůžeme přitáhnout vědomé partnerství. Chceme-li se připravit na vědomý vztah, musíme očistit své srdce a mysl od všeho, co by mohlo sabotovat naše šance na spoluvytvoření zdravé lásky.

Vztahy mají představovat prostor pro růst, uzdravení a hravost – ale nemohou být pro nás vším. Náš vztahový stav ani předchozí neúspěchy ve vztazích nás nedefinují. Každý partner má potenciál dát nám nějakou lekci. Pokud se máme něco naučit, musíme se osvobodit od pocitů viny a studu a přijmout věci takové, jaké jsou.

Zasloužíte si cítit se v sobě svobodně a jako doma, znát svou cenu a umět si říct, co ve vztahu chcete. Nestačí jen logicky pochopit „koncepty“ vědomého vztahu, musíte je ztělesnit.

**Váš vztah k sobě samým je bezpečným a láskyplným
základem, z něhož můžete dávat i přijímat lásku.**

Nedávejte si tu práci kvůli někomu jinému. Udělejte to pro sebe. Když starý život zmizí, vztah skončí a všechno se rozpadne, můžete si být jistí, že jste v bezpečí, pevně ukotvení a napojení na božskou lásku, která sídlí uvnitř každého z nás.

V této knize jsem se s vámi podělila o řadu osobních zážitků z dětství a dospělých vztahů. Moje vlastní cesta byla plná bolesti a ztrát, ale prostřednictvím těchto zkušeností jsem našla cestu k dosažení svobodné sebe-lásky, klidu a obrovské zranitelné lásky se svým životním partnerem. Než jsem byla připravená na manželství se svým současným mužem Benem, musela jsem odhalit mnoho věcí z minulosti. V této knize se s vámi podělím o svůj léčivý proces a nástroje, které jsem si během té doby osvojila. To vše mě inspirovalo k vytvoření programů *Rising Woman*.

Přidala jsem i příběhy klientů, které ukazují, jak nás může ovlivňovat minulost a co všechno je možné, když se uzdravíme. Jména a některé detaily jsem upravila kvůli ochraně soukromí svých klientů a zachování mlčenlivosti. Když se ztotožníme s příběhy jiných lidí, může to významně přispět k našemu uzdravení. Je to připomínka, že ať se děje, co se děje, nikdy v tom nejsme sami.

Přestože většinou pracuji se ženami, moje práce není genderově vyhraněná a může být uplatněna u každého člověka, který je ve vztahu s jinou lidskou bytostí, bez ohledu na sexuální orientaci nebo gender. Nezáleží na tom, v jaké životní fázi se nacházíte – zda jste svobodní, máte vztah, procházíte si rozchodem, nebo se točíte v bolestném kruhu randění –, zde si můžete osvojit poznatky, které se neomezují jen na konkrétního partnera nebo na stav daného vztahu.

Pokud zrovna máte partnerský vztah, budou pro vás tyto praktiky stejně přínosné a poučné. Poznatky z této knihy můžete využít k ujasnění si, co od partnerství chcete a jak v něm můžete získat silnější pozici. Pokud máte pocit, že vaše současné partnerství pro vás není to pravé, tato kniha vám pomůže najít cestu ven, pramenící z věrnosti sobě samým.

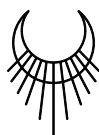
Musíte vědět, že můžete mít všechno, po čem touží vaše srdce i duše. Nikdy není příliš pozdě. Modlím se za vás, abyste se znovu spojili se svým já, s přírodou a s moudrostí svého srdce. Až k tomu dojdete, vybavíte si každým kousíčkem svého bytí, že jste a vždycky jste byli schopni a hodni vytvořit lásku, která je zakotvená v účtě a v pravdě.

ČÁST PRVNÍ

OBNOVTE VZTAH K SOBĚ SAMÝM

KAPITOLA 1

CESTA K UZDRAVENÍ



*Domov není jiný člověk
nebo místo mimo vás.*

*Domov je láska,
kterou máte v sobě.*

*Je to připomenutí,
že už jste kompletní.*

*Ano, i s vašimi zraněními
a jizvami z minulosti.*

*Nemusíte se za láskou honit;
musíte si vzpomenout na lásku,
kterou jste vy sami.*

Když mi byly tři roky, matce bylo teprve dvacet pět. Bydleli jsme ve sklep-ním bytě ve slepé uličce na okraji jedné chudinské čtvrti. Byly tam dvě ložnice a jedna koupelna s bílými stěnami a krémovo-hnědými vinylovými podlahami, které byly v 80. a 90. letech běžné. Matka hromadila skleněné sošky andílků, obrázky jednorožců a rostliny, které zabíraly veškerý prostor v domě od podlahy až po strop (jsem hrdá, že jsem po ní zdělila zahradnický talent). V dětství zažila hrozné týrání a její život byl poznamenán fyzickým a sexuálním zneužíváním, zradou a zanedbáváním. V důsledku toho trpěla depresí a nedagnostikovanou C-PTSD (komplexní posttraumatickou stresovou poruchou).

Běžně během dne spala a v noci vyrážela na drink, zatímco mě nechávala doma samotnou s mou představivostí. Když se vrátila domů opilá a bylo jí zle, schoulila se na podlaze v koupelně a já ji přikryla dekou. Někdy jsem jí přinesla zubní pastu ve formičce na sušenky, zubní kartáček a žínku na obličej, abych se o ni postarala, když měla kocovinu. Ale občas přišla domů a běsnila. Křičela a bušila do zdí tak, až z nich padaly na zem naše fotografie. Vzpomínám si, jak jsem seděla na zemi v chodbě s rámečkem v klíně a brečela, zatímco kolem mě byl nepořádek a rozbité sklo.

Zažila jsem s mámou i spoustu krásných okamžiků. Jelikož se chovala velice dětinsky, uměla si taky hrát a bavit se. Soutěžily jsme v jedení žvýkaček, převlékaly se za všechno možné a na zahradě pořádaly pikniky. I přes ten zmatek a nedostatek emocionální péče pro mě byla matka vším a já jsem ji hluboce milovala. Jelikož svého otce jsem nikdy nepoznala, žily jsme si samy ve své bublině, ve svém vlastním světě. V noci jsem se často vyplížila z postele a vlezla si k mámě. Rukama i nohama jsem ji pevně obemkla.

Nikdy nezapomenu na jednu noc, která měla navždy změnit můj život a zkruslit moje vnímání bezpečí a lásky. Matka mě oblékla a posadila na přední sedadlo svého auta. Přišlo mi, že jsme jely dlouho, než jsme dorazily k velkému bílému domu a zaparkovaly před ním. Máma nechala běžet motor a odnesla mě ke dveřím. Otevřel jí nějaký muž se ženou, které jsem nikdy předtím neviděla. Položila mě do jejich náručí, otočila se a šla zpátky k autu. Kopala jsem, házela sebou a křičela jsem „Mami!“ Ale ona zmizela v matném světle reflektorů svého otlučeného šedého chevroletu a odjela do noci. Byla jsem zdrcená, sama a vyděšená a tento okamžik se vryl hluboko do mé psýché. Ta chvíle byla původcem mého zranění z opuštění. V tom okamžiku se mi změnil svět.

Kvůli tomu jsem vstupovala do dospělých vztahů nastavená tak, abych si nevšímalá varovných znamení. Ocitla jsem se v několika nezdravých vztazích, které odrážely zmatek, jenž se táhl mým dětstvím. Honila jsem se za nedostupnou láskou a táhlo mě to k lidem, kteří pro mě byli z nějakého důvodu nebezpeční.

HISTORIE SE OPAKUJE

Bylo mi šestadvacet a byla jsem rok nešťastně vdaná za člověka, který byl odrazem mého vnitřního zranění. Vzali jsme se, protože jsme pocházeli z různých zemí (já jsem Kanadanka, on byl Američan) a začalo nám hrozit, že jednoho z nás vyhostí, pokud nebudeme pořád jezdit sem a tam. To rozhodnutí jsme učinili po značném váhání. Nebylo na tom nic romantického. Zpětně vidím, že jsme se nemilovali; byli jsme jen dva mladí lidé, kteří se v tom vztahu trápili, ale zároveň se ho zoufale drželi a báli se pustit. Nyní už je mi jasné, že jsme si oba nesli hluboká zranění z dětství a byli jsme silně ovlivněni svými matkami. A právě to nás svedlo dohromady.

Celý náš vztah byl dysfunkční. Neustále jsme se hádali, nebyla mezi námi žádná silná chemie ani přitažlivost a hráli jsme role, které nám zne-možňovaly posunout se dál. On byl ten slabý článek, často v depresi a neustále o sobě pochybující, zatímco já jsem byla ta akčnější, která se to snažila zachraňovat, „na všechno znala odpověď“ a dokázala všechno zvládnout sama.

Časem jsem se cítila čím dál víc v pasti. Nemohla jsem se zbavit pocitu, že nežiju svůj život. Často jsem snila o ukončení našeho vztahu, ale z pocitu arogance a přesvědčení o vlastní důležitosti jsem v něm zůstávala. Věřila jsem, že mě manžel potřebuje. Často byl ochromený úzkostí a já jsem byla přesvědčená, že je na mně, abych to nějak řešila. Nachytala jsem ho při kradení a lhaní, ale neustále jsem potlačovala svou intuici a dovolila jsem, aby mi v těle sílily nepříjemné pocity. Podnikali jsme spolu, ale on většinou spal až do pozdního odpoledne, anebo seděl u počítače ve sklepě. Stěžoval si, že by chtěl vést dobrodružnější život, který jsme si však nemohli dovolit. A já jsem cítila vnitřní tlak vydělávat víc peněz, abych mu to mohla dopřát. Vzala jsem na sebe břemeno živitele rodiny a nechávala mu příliš velký prostor. Vzájemně jsme si umožnili držet se zajatých vzorců chování a to nás nakonec rozdělilo.

Po roce marných snah oživit mezi námi přitažlivost nám došlo, že se musí něco změnit, a tak jsme se rozhodli dát si ve vztahu volnost. Byl to poslední pokus, jestli by nám to přece jen nemohlo fungovat. Třeba bychom mohli najít vášeň a lásku, po nichž jsme oba toužili. Koupila jsem mu letenku, aby navštívil své přátele ve Státech, a on na cestách potkal dívku, s níž nějakou dobu chodil. Překvapivě – nebo možná ani ne, vzhledem k tomu, jak jsem se cítila odosobněná od něj a od našeho svazku – jsem skoro vůbec nežárlila. Místo toho jsem cítila úlevu. Tlak se zmírnil a já jsem měla pocit, že můžu zase volně dýchat. Mohla jsem být sama se sebou, oproštěná od povinnosti se o něj starat.

Když jsem jednou v noci ležela v posteli, zatímco mezi žaluziemi prosvítala měsíční záře, zírala jsem do stropu a přála jsem si, aby se do něho zamiloval a já jsem necítila vinu, že mu ubližuju. Mohl by se tak o něj starat někdo jiný a já bych byla volná. Myšlenka, že bych byla sama, byla tak osvobozující a vzrušující! Už jsem nechtěla žít tenhle život a mít pořád pocit, že se dusím.

Moje přání se mi splnilo: o několik měsíců později se prudce a vášnivě zamiloval do ženy, kterou jsme oba znali. A tím se to vyřešilo. Mezi námi byl konec. Trávili spolu každou volnou chvíli. Přijel si jen pro pár věcí a zase odjel. I když jsem si to přála, ta malá holčička ve mně byla náhle opuštěná, vystrašená a šířaná žárlivostí. Najednou už mi to vůbec nebylo jedno. Z hlavy se mi vykourily všechny myšlenky na to, aby zmizel a jak jsem se s ním cítila v pasti. Nahradil je panický strach a nutkání získat ho zpátky. Opustila a ztratila jsem sama sebe. Začala jsem ho zoufale pronásledovat a konflikt jsem vyhrotila až do bodu, z něhož nebylo návratu.

Po měsících zmatků a jedné výbušné hádce si jednoho teplého letního dne přijel pro zbytek věcí, zatímco jeho přítelkyně čekala venku ve svém červeném SUV. Chodila jsem za ním po domě a křičela na něj, než si horečně naházela věci do tašek a vystřelil ze dveří. Běžela jsem za ním ven bosá a křičela, ať už se nikdy nevrací. On naskočil do auta a společně rychle ujížděli pryč. Jak jsem tam stála uprostřed naší ulice lemované stromy, přemohly mě emoce a strach. Jak tak opouštěl náš život, mou mysl najednou zaplavila vzpomínka na matku, která mě dala do náruče cizím lidem, zatímco jsem sebou házela, plakala a křičela, aby si mě nechala. Ale ona nasedla zpátky do auta a odjela. Najednou jsem nebyla dospělá, ale byla jsem zase ta tříletá holčička. Cítila jsem se opuštěná, osamělá a vyděšená.

Pak jsem měla pocit, jako by se mi otevřelo temeno hlavy a já jsem hluboko uvnitř uslyšela někoho zašeptat: *Tady nejde o něj, tady jde o tebe.* Cítila jsem, jak mě zalil pocit úlevy, že je jedno, co udělá nebo jaký je. I tak můžu být zase v pořádku. Bolest, kterou jsem cítila, byla zakořeněná v ranách z minulosti, které jsem příliš dlouho přehlížela. V těchto ranách se skrývaly myšlenky typu *Nejsi dost dobrá, Zůstaneš napořád rozbitá, Kdo by tě chtěl?* Ale v té chvíli jsem věděla, že mám v sobě sílu vymanit se z toho bolestného stavu.

Naše odloučení a následný rozvod byly dlouhé, vyčerpávající a bolestivé. Přišla jsem o všechno. Moji spřízněnou kočku Mayu, kterou jsem adoptovala během našeho pobytu v Kalifornii, dostali kojoti. Můj bývalý mě zradil ve všech možných ohledech. Vzal mi všechny peníze a zanechal mi jen hromadu dluhů. Musela jsem si vynutit rozvod u soudů bez jeho podpisu, protože jsem ho k tomu léta nedokázala dohnat. Když mi došlo, že své peníze už nikdy neuvidím, smířila jsem se se ztrátami a přijala fakt, že nemá smysl čekat, až změní své chování. Lepší bude zaměřit se na budování nového života.

Tak to ve vztazích funguje. Všimněte si podobností mezi příběhem mého dětství a mým prvním manželstvím. **Je běžné, že opakovaně narážíme na podobná emocionální témata, aniž si uvědomujeme, že se držíme určitého vzorce.** Většinu z nás nikdo neučil, že si ponese rány z dětství až do vztahů v dospělosti. A že největší výzvy v partnerství velmi často pocházejí z nevědomé snahy zhojit staré rány.

Když s lidmi začínám pracovat na vztahových vzorcích, říkají mi věci jako: „Nevidím u svých vztahů žádné vzorce. Každý byl úplně jiný!“ I když náplň jednotlivých vztahů může být velice odlišná, je důležité zaměřit se na zásadní emocionální témata, jež si do každého vztahu přinášíme. Jsou to negativní myšlenky nebo zážitky, které si nosíme pořád v sobě. Například konec mého prvního manželství odrážel něco velice podobného z mého dětství. Moje *zásadní emocionální témata* byly opuštění a zrada, doprovázené pocitem, že musím všechno zvládnout, o všechno se postarat a nést to břemeno sama.

V této knize se naučíte, jak odhalit vzorce ve vztazích a postupně je transformovat. Vybavíte si minulé vztahy a budete trénovat, jak se naladit na své tělo a přistupovat se zvědavostí a soucitem ke všemu, co se objeví. I když to není snadný ani příjemný proces, je to cesta vedoucí ke ztělesnění vaší pravdy a k osvobození. Těším se, že se vydáte na cestu do nitra svých

vztahových vzorců, abyste je mohli rozplést a konečně získali život, jaký je vám souzeno žít.

VZTAH K SOBĚ SAMÝM

Něco si musíme vyjasnit: Nemám v úmyslu vám prostřednictvím této knihy pomoci najít lásku; chci vám připomenout lásku, kterou jste *vy sami*. Nejde o to, že bych nevěřila v krásu vědomého partnerství – to určitě věřím! Jde mi o duchovní cestu, na niž jsem se sama vydala. Až příliš často zůstáváme v sevření představy, že šťastný život má nějakou jasnou podobu. Najdeme si partnera, vezmeme se, máme děti a žijeme spolu šťastně až do smrti. Máme tendenci klást velký důraz na vztahy a získání partnera, a proto se stylizujeme a překrucujeme tak, abychom byli těmi, kdo si podle nás zaslouží lásku.

Neusilujte o dokonalého partnera, ale zkuste se nejdřív podívat do svého nitra. Zvažte, zda není načase zamilovat se do svého já a uvěřit, že váš život má smysl, který je jedinečný pouze pro vás a přesahuje symboly společenského postavení. Pokud veškerou svou energii nasměrujeme ven nebo věnujeme veškerou uzdravující práci pouze nalezení milostného vztahu, pořad nám uniká, o co tu jde.

Vztah k sobě samým je ten nejdůležitější vztah, který můžete pěstovat. I když uděláme vše, co je v našich silách, abychom si vytvořili láskyplný vztah, nakonec se může rozpadnout i na první pohled skálopevné partnerství. Nenechte se tím odradit. Nejsem cynická, ale nikdy nevíte, kdy se váš čas naplní. A jediný člověk, s nímž máme vztah od narození až do smrti, jsme koneckonců my. Nefixujme se na to vnější, ale věnujme čas rozvíjení svého vnitřního vztahu a uvědomme si, že láska, kterou hledáme, neexistuje jen mimo nás.

Když se ztotožníme se svým osudem, najdeme základy potřebné k vytvoření života a vztahů, jaké si přejeme. Můžeme tak zažít kvalitní spojení, po němž naše srdce prahne.

Chceme-li uzdravit vzorce, které nás udržují v kruhu nespokojenosti a srdečnou, musíme nejdřív posílit vztah k sobě samým. Tady společně začneme s uzdravováním.

CO TO ZNAMENÁ „PRACOVAT NA SVÉM UZDRAVENÍ“?

Uzdavení je jako probudit se ze sna. Skrze rozchod, rozvod nebo nějakou krizi se může vytvořit prostor pro transformaci. Málokdy narazím na člověka, který touží pracovat na svém uzdravení, když zažívá nejlepší chvíle svého života. Často s tím začínáme, když jsme unavení určitým vzorcem a snažíme se najít cestu ven. Uzdravení neznamená, že zapomenete na svou minulost nebo ji vymažete, ale že ji spíš *integrujete*.

Traumata a bolestné vzpomínky nejsou jen výplody naší mysli; zadržujeme je ve svém těle, ukládáme na buněčné úrovni, a dokonce je dědíme po předchozích generacích. Když spolu zahájíme proces uzdravování, musíme si především uvědomit, že to není tak jednoduché a nestačí jen změnit přístup a rozhodnout se být jiní. Naše vzorce se opakují, protože jsou hluboce zakořeněné v našem těle. A proto naše cesta k uzdravení, na kterou se na následujících stránkách vydáme, musí zahrnovat tělo, mysl i duši.

CESTA K UZDRAVENÍ ZNAMENÁ

- truchlit nad minulostí a tím, co jsme ztratili,
- odpoutat se od stagnujících vztahů,
- dovolit si během procesu transformace nejistotu,
- přijmout, že minulost se nedá změnit,
- odpustit sobě i ostatním,
- prožít si silné emoce, které jsme možná potlačili,
- vypudit ze svého těla bolest, vzpomínky a traumata,
- uvědomit si svou hlubokou citlivost,
- naučit se, jak opět důvěřovat lásce,
- nehodnotit se podle toho, kolik dáváme nebo kolik toho děláme,
- pozorovat své myšlenky a nedovolovat mysli, aby tolik řídila naše chování,
- pamatovat na to, že už jsme celí.

Cesta k uzdravení se často objeví, když přijdete o všechno, když ztratíte lásku, sliby jsou porušeny a všechno, co jste považovali za známé, se promění v prach a dým. *Tyto okamžiky hlubokého zoufalství a otřesů nás připravují na vědomější existenci.*