

Předmluva Jaroslav Dušek

Teal Swan

Stíny před úsvitem



Z nehlubších temnot
až ke světlu lásky k sobě

Teal Swan

STÍNY PŘED ÚSVITEM

Teal Swan

STÍNY PŘED ÚSVITEM

Z nejhlubších temnot
až ke světlu lásky k sobě

Přeložila Bohumila Kučerová



SHADOWS BEFORE DAWN

Copyright © 2015 by Teal Swan

Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

Translation © Bohumila Kučerová, 2016

Czech edition © Metafora, 2016

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-707-8 (pdf)

Tato kniha je věnována té ženě,
kterou jsem byla ve věku jedenadvaceti let,
jejíž boj o lásku k sobě samé
nakonec zplodil tuto knihu.

Tato kniha je věnována také každé bytosti,
jež je připravená přestat toužit po jiném životě –
těm statečným jedincům, kteří jsou připravení
přetavit své utrpení v radost
a svoji nenávist v lásku.

A proto je tato kniha věnována právě vám.

Kéž poznáte tu první, poslední a jedinou lásku,
která kdy existovala a bude existovat...
lásku k sobě.

NAŠE ŽEHLIČKA MYSLÍ ZA VÁS!

Občas obdivuji slogany na velkých reklamních plochách. Bývá to podnětná četba. Člověka rázem opouští melancholie či beznaděj, neboť se ukazuje, že vše je v podstatě vyřešeno. Stačí jen zakoupit odpovídající zboží nebo využít vhodných služeb a mnohé problémy se rozplývají pod nápořem dobra. Kolik jen firem je připraveno pečovat o naše blaho, zajistit nám život bez zbytečných starostí či odehnat dotěrné neduhy.

NAŠE ŽEHLIČKA MYSLÍ ZA VÁS!

Usměvavá hospodyně na obří fotografii vítězně třímá inteligentní žehličku. Má vyhráno. Už se nemusí soužit samostatným rozhodováním. Je konec nevzhledným po-mačkaným myšlenkám!

Nešlo mi to z hlavy. Přemítal jsem, jak by tak mohl vypadat svět řízený žehličkou. Vyžehlený svět. Před usnutím mě zamrazilo. Napadlo mě, že v takovém světě žijeme.

Lidé by přece sami od sebe nedokázali rozvinout tak pestrú škálu utrpení, nedorozumění, sporů, konfliktů, týrání a utrpení.

Skuteční samostatně uvažující lidé by přece nemohli jeden druhého neustále ovíjet hypnotickými pavučinami vydírání, závislosti a manipulace ve jménu dobra.

Milující láskyplní lidé by prostě milovali. Sebe samé, svět, všechny ostatní projevené formy lásky. Milovali by tak, jako dýcháme. Přirozeně, plynule, bez ustání, bez námahy. Nádech, výdech. Přijetí, odpuštění. To je rytmus lásky.

Ve světě, kde za nás myslí žehlička či nějaký vykutálený žehlič, se mohou odvíjet téměř neuvěřitelně bolestné příběhy. Jako ten, o němž píše Teal.

V tomto momentě jsem přerušil psaní a vyšel ven, před chatu, do nádherného údolí požehnané řeky Sázavy. V běžném počítání času je pátek 18. března 2016, za pět minut budou tři hodiny odpoledne. Avšak ve skutečnosti tu panuje hluboká přítomnost lásky. Řeka (kdesi v dálce ze země vyvěrající tenký pramínek) se blyští odrazem hřejivých slunečních paprsků (částic i vlnění), v jejichž světle posvátně září stromy (bývalá semínka). Lehoučcí ptáčci (patrně bývalí dinosauři) poletují ve větvích a pozpěvují své pozemské písně kosmické. Viditelná těla stromů jsou utkaná vzájemnou náklonností ohně a vody, země a vzduchu. Méně viditelné energie víří éterem a propojují viditelná těla. Vše vibruje polyfonií společných rytmů, sjednoceno dechem lásky.

Žehlička za nás může myslet pouze tehdy, když to připustíme. Kdo všechno vlastně myslí za nás? Komu jsme to postupně dovolili a dovolovali? Kolika protichůdným plevelným myšlenkám dovolujeme zanášet úrodné pole své mysli? Kdo a co nás k tomu vede? A čím vším pak platíme za takovou nepozornost? V jakém poli vědomí jsme si navykli existovat? Co vlastně považujeme za skutečnost? Není to přehlené?

Pradávným snem mudrců je přeměna olova ve zlato, tedy přeměna temnoty ve světlo. V hluboké skutečnosti nejde ani o přeměnu, nýbrž o uvolnění potenciálu. Jedno z druhého vyvěrá. Tak jako se zažehnou hvězdy, které se pak zhrouť. Jako když ze země vyšlehnou plameny květů, které se zase stanou zemí. Jako když nepotřebné odřezky a zbytky hodíme na kompost, aby se mohly stát živnou půdou pro květy a plody.

I ta největší bolest může být prokouknuta jako lest a změnit se v libost, stačí jen dovolit písmenům tančit.

Jakmile začneme myslet vědomě, spatříme všechny ty zraněné části sebe sama, které touží myslet za nás. Uvidíme jejich bolest, past, do které se samy lapily. Pochopíme jejich touhu pomoci i po moci.

A propustíme je. Láskou, jemným dechem něžně pofoukáme a jako zázrakem rozfoukáme ony uzly nepozorností, jimiž se navzájem tak ochotně spoutáváme.

Vtip je v tom, že tento akt je každodenní. Lze ho provádět pouze v přítomnosti. Nelze ho vykonat do zásoby ani jednou provždy. Nelze ho vykonat za někoho, a přitom je společný. Láska je dech, dar i akt, den i noc, přijetí i odpuštění, nekonečné přítomné zrcadlení.

Teal Swan nabízí svůj příběh, svůj hlubinný ponor i rozmanité způsoby vynoření.

Odpoutejte se, prosím!

Jaroslav Dušek

PŘEDMLUVA

DEJME LÁSKU TĚM, KDO TRPÍ NELÁSKOU

My všichni na jisté úrovni víme, že je důležité mít rád sám sebe. Ale když lidé říkají, že prostě „stačí jen milovat sám sebe“, je to jako kdybychom dítěti ve školce vykládali, že má vyřešit fyzikální rovnici na úrovni vysoké školy. Stejně jako to zmatené dítě ani my nevíme, kde začít. Nacházíme se na místě, kde sami sebe nemilujeme, a to už dlouho. Nemáme nejmenší představu, jak bychom mohli začít a kam se vlastně z tohoto bodu máme ubírat.

Můžu vám prozradit, že co se týče vášnivé nenávisti k sobě samé, smím se směle pokládat za odborníci. Moje cesta k novému životu byla dlouhá a složitá. Až jsem došla tak daleko, že jsem už samu sebe nemohla dál zraňovat a musela jsem najít cestu k sebelásce... jinak bych svůj život nezvládla, to mi bylo jasné.

A tak kniha, kterou držíte v ruce, obsahuje jak moji trnitou cestu k sebelásce, tak techniky a metody, které mi umožnily vnést do života obrat. V první části vyprávím svůj strastiplný příběh a na svém příkladu ukazuju, že i ta nejzoufalejší osoba může i za těch nejstrašnějších okolností najít cestu k sebelásce.

Ve druhé části se pak s vámi podělím o svůj soubor nástrojů k vybudování sebelásky: 29 technik, kterým jsem se naučila na své cestě a které vám – jak jsem přesvědčená – pomohou na té vaší. Každý, kdo se na tuhle výpravu vydá, je vítán. Můžete postupovat drobnými krůčky, ale

i rázovat dlouhými kroky, podle toho, jak si v dané chvíli troufáte. Nastoupit tuto pouť můžete jen zvolna, nebo se do ní vrhnout rovnou po hlavě. Nemáte co ztratit, zato můžete získat – život naplněný láskou.

ČÁST PRVNÍ

**LÁSKA ZTRACENÁ
A NALEZENÁ**

1. KAPITOLA

ZTRACENÉ DĚTSTVÍ

Těžké začátky pro dítě

Pro svoji cestu od sebenenávisti k sebelásce jsem neměla žádnou mapu, kterou bych se mohla řídit. Začínala jsem v hlubinách emocionálního pekla. Pomýšlela jsem na sebevraždu, protože jsem ve svém životě nenacházela ani jiskřičku naděje. Na místo plné svobody, radosti a lásky, na jakém se nacházím dnes, jsem se musela doplazit po čtyřech.

Ale mohu vás ujistit o jednom: stálo to za to. Dnes se mi to snadno říká, protože už stojím na druhé straně. Ale slibuji vám, že když se budete krůček po krůčku ubírat směrem k sebelásce, také se tam dostanete, i kdybyste se museli potýkat s tou nejstrašnější bolestí, smutkem a zoufalstvím.

Nežádala bych vás, abyste se mnou absolvovali tuto pouť, kdybych vám předtím neotevřela své srdce a nepodělila se o svůj příběh. Jenom vás musím varovat předem – tohle není vyprávění pro slabé žaludky.

Moji rodiče byli z pohledu společenských norem řádní, liberálně smýšlející lidé, kteří celý život usilovali o vyšší vzdělání, spravedlnost, rovnost a ochranu životního prostředí. Vyrůstali v šedesátých a sedmdesátých letech dvacátého století jako vzdělaní příslušníci hnutí hippies. Žádný z nich si tehdy nebyl vědom toho, že příslušnost k tomuto hnutí je nevyléčila z jejich emočních traumat. Jako mnozí další jejich současníci se prostě seznámili, vzali a založili rodinu.

Zatímco můj otec neměl vyhraněnou potřebu vlastních dětí, matka cítila, že mateřství je jedním z jejích životních poslání. Jejím snem byl dokonalý vztah s dětmi, které bude jednou mít, a když zjistila, že čeká holčičku, měla zcela jasnou představu o tom, jaká její dcera bude. Cítila, že bude její přesnou kopií, radostné, šťastné dítě, které bude mít stejné zájmy jako jeho matka a skvěle zapadne do rodiny. A co bylo ze všeho nejdůležitější, tato dokonalá dcera potvrdí její hodnotu jako člověka i jako matky. Takové byly její sny.

Musel pro ni být řádný šok, když jsem začínala jevit rysy své vlastní osobnosti, protože brzy bylo zjevné, že její sen nenaplňuju ani v nejmenším. Nekryla jsem se s obrazem ideálního dítěte, který si vytvořila ve své hlavě stejně jako představu sebe samé v roli matky. Výsledkem bylo, že se cítila zbavena pocitu osobní hodnoty, přesně tak, jak si připadala v dětství.

Často nevěděla, co si má se mnou počít, a výsledkem byla roztáčející se spirála, která se mi stala téměř osudnou. Měla jsem matku, která si ke mně nedokázala vybudovat vztah, a tak se uchýlovala k výchovným metodám založeným na podmíněné lásce, zvláště když nevěděla kudy kam. Můj otec nedával najevo vůbec žádné city. Přestože fyzická podoba mého života se mohla jevit jako velmi malebná, protože jsme měli hezký domov a bylo o mě dobře pečováno, po citové stránce jsem velice trpěla.

Dívka obdařená příliš mnoha „dary“

Moji rodiče tvrdili, že mě milují, ale zároveň často připouštěli, že nevědí *jak* mě milovat. Jak těžké pro ně bylo vytvořit si ke mně nějaký vztah, dokládají dva rádoby vtipné výroky, které jsem o sobě v dětství často slyšávala – a oba pro mě byly hodně bolestné.

První opakovaný žert zněl, že jednoho dne pro mě

přiletí vesmírná loď s mimozemšťany – tak *cizí* jsem svým rodičům připadala! Druhé posměšné úsloví, které jsem tak nesnášela, a přesto musela až příliš často poslouchat, bylo: „Naše dítě dostali Beeswaxovi“. Tento pokus o vtíp pocházel ze situace kolem mého narození. V porodnici v Novém Mexiku, kde jsem přišla na svět, byla většina personálu hispánského původu čili mluvila španělsky. Proto jim jméno mých rodičů (Bosworth) činilo značné potíže, a to jak jeho zvuková, tak psaná podoba. Takže na mé postýlce, ve které mě přivezli do poporodního pokoje, se nacházela visačka se jménem „Beeswax“.

Naše vzájemné nepochopení ještě mnohonásobně zvyšoval fakt, že jsem se narodila s četnými mimosmyslovými schopnostmi. Nejlépe to snad vysvětlím tak, že naše smyslové orgány jsou něco jako filtry. Filtrují podněty z okolního prostředí, abychom vnímali pouze pevné předměty a věci v našem světě obvyklé. Jako malé dítě jsem však vnímala svět bez těchto filtrů. Když jsem byla starší, došlo mi, že jsem trpěla poruchou zpracování a integrace smyslových vjemů (*sensory integration disorder*), a pochopila jsem, proč mi moje schopnosti způsobovaly v raném dětství tolik potíží.

Je pro mě samozřejmě těžké vyložit, jak se můj způsob vnímání světa liší od ostatních lidí, protože mám jen malou představu o tom, co vnímají a vidí oni. V tom spočívá na jedné straně krása individuální perspektivy, ale zároveň je pro ostatní lidi těžké plně pochopit, jak odlišné je moje vnímání světa od toho, co většina lidí pokládá za „normální“.

Uvedu příklad: Vy i já budeme nazývat určitou barvu *žlutá*, ovšem ve skutečnosti vidíme zásadně rozdílné barvy. Věci pokládané za pevné se mi vůbec nejeví jako pevné, ale teprve na základní škole jsem si uvědomila, že ostatní lidé *nevidí* tytéž věci jako já.

A teprve ve svých čtyřiaadvaceti jsem se cílenými dotazy

začala pokoušet dopídit se toho, co vlastně vnímám a jak se to dramaticky liší od toho, co a jak vnímají lidé kolem mě. Hloubka té odlišnosti pro mě byla zprvu šokující, ale postupem času jsem ony rozdíly podrobila důkladnější analýze. Pokusím se vám je stručně vysvětlit, protože můj příběh vám bude dávat větší smysl, když pochopíte, co jsem prožívala během dětství a dospívání a s čím se dosud musím každý den potýkat.

Zažívat svět úplně jinak

V zásadě je to tak: všechno ve světě kolem nás vidím nikoli jako pevné objekty, nýbrž jako „vibrace“. Jak (a v jaké formě) se mi bude daná energie jevit, o tom rozhoduje její amplituda a frekvence. Pro mě je všechno ve Vesmíru tvořeno pohybující se energií – nazývám ji *vibrací* – a vše, co vibruje, vysílá nebo přijímá informace. A právě vibrace určuje formu, kterou se bude energie manifestovat. A jelikož fyzické objekty jsou pouze projevem energie, jsou pevné objekty více či méně iluzí, kterou já nedokážu tak úplně vnímat.

Od okamžiku svého narození jsem také viděla aury, což jsou myšlenkové formy přenášející informace do fyzické formy, se kterou jsou spojeny, například do lidského těla, a z ní je zase vysílají. Já vidím auru kolem nějaké osoby jako soubor tvarů, barev, textur, odstínů, zvuků a vzorců; kromě toho vyzařuje také světlo. Tyto jevy zabarvovaly můj svět v dětství a já si naivně myslela, že aury vidí každý.

Pak jsem přišla na to, že různorodé charakteristiky jednotlivých aur mi mohou sdělit cenné informace o člověku či věci, ke kterým náležejí. Někdy mi dokážou předat téměř úplný obraz toho, kdo jste. Aura reaguje na myšlenku a mění svůj charakter tak, aby byl v souladu s myšlenkou. Aury jsou také velmi otevřené interakci, takže mohu použít své energetické pole, abych změnila energetická pole dru-

hých a uzdravovala je, podobně jako se to učí dělat třeba léčitelé reiki. Dokážu energetická pole cítit rukama stejně jako jiní lidé vnímají rukama například vodu.

Vidím také myšlenkové formy (což jsou myšlenky, které v sobě mají dostatek energie, aby nabraly nějakou strukturu, tvar nebo vizuální podobu) a mohou se mi manifestovat v nestatické podobě. Tradičně se rozlišují tři typy myšlenkových forem: první je energie, která nabývá podoby toho, kdo ji myšlenkami vytváří. Druhou je energie v podobě hmotného předmětu. A konečně třetí je energie, která získává svou vlastní formu a vyjadřuje své vlastnosti ve hmotě, již si kolem sebe přitáhne. To mi umožňuje vidět entity, jež někteří lidé nazývají duchy, reagovat na ně a komunikovat s nimi. Vnímám také průvodce a anděly kolem sebe nebo kolem lidí, se kterými se setkávám. To mi poskytlo schopnost působit jako „médiu“ a předávat zprávy od duchů jedincům na zemské úrovni.

Mám také mimořádně citlivý sluch, i když jsem si to jako dítě neuvědomovala. Slyším pohyb tektonických desek v zeměkouli. Jistě víte, jak přitažlivost Měsíce ovlivňuje příliv a odliv. Lidé si ale neuvědomují, že měsíční gravitace působí na všechno, nejen na vodu – přitahuje k sobě Zemi a já ty zvuky slyším.

Asi to bude znít divně, ale úplněk je pro mě nesmírně hlasitý. Nesnáším zvuk, jaký vydává vata (předpokládám, že většina lidí ho vůbec neslyší). Slyším hlasy z vedlejších místností, pro většinu lidí asi neslyšitelné. Mám sluch, který je schopen zachytit nesmírně vysoké frekvence myšlenkových forem, takže jsem také jasnoslyšná.

Jinými slovy: Myšlenkové formy nejen vidím, ale také slyším. Moje smysly mají ještě další úrovně, takže vlastně vidím zvuky a chutnám barvy. Umíte si asi představit, jak matoucí muselo tohle množství vjemů pro mě jako dítě být a co to znamenalo pro moje rodiče, kteří neměli potuchy, co vidím a cítím a o čem vlastně celou dobu mluvím.

Negativní prostor neexistuje

Bylo pro mě pravým prozřením, když jsem plně pochopila, že nevidím negativní prostor, který většina lidí nazývá „vzduch“. Mně se vše jeví jako energie, mezi níž žádný prostor neexistuje. Každé energetické pole prosakuje do dalšího energetického pole a vytváří tak obrovskou vzájemně provázanou bytost. A tudíž vnímám, jak všechno, co existuje, působí na všechno ostatní, co existuje.

Metaforicky řečeno pak kamínek, který hodíme do této energie tvořící všechno, co je, vyvolá vlny, jež zasáhnou celé pole. Jediným důvodem, proč to lidé zřídka vědomě vnímají, je, že naše lidské smysly – zrak, chuť nebo hmat – v nás budí dojem, že předměty jsou pevné a konečné s jasně vyznačenými hranicemi mezi nimi a ostatními věcmi.

Takže například kůži pravděpodobně vnímáte jako konečnou hranici těla, ale pro mě je kůže jen jistým stupněm hustoty v rámci energie, která tvoří určitou lidskou bytost. Ve skutečnosti vidím otisky toho, co je pod kůží. Když potkám nějakého člověka, vidím jeho kosti, orgány, nervy, cévy a tak dále.

Jsem rovněž schopná spatřit energetické kanály v těle, které někteří nazvali čakrami nebo meridiány. Vidím, kde energie člověka řádně neplyne a jaké neduhy dotýčný má. Často vidím i vibrace, které vedou k tomu, proč určitým energetickým zablokováním či chorobou trpí.

Dále mohu spatřit celý běh života, což v podstatě znamená, že vidím budoucnost. Budoucnost však není jistá. To, co vidím, je výsledek přítomnosti – stav korespondující se současným stavem, ve kterém se někdo nachází. Ten se většinou nemění, protože naše myšlenkové vzorce jsou zpravidla založeny na zvyku. Lze je však změnit. Svět kolem nás je vytvářen našimi myšlenkami, takže pokud dokážeme změnit svoje myšlení, změní se i celá naše fyzická realita a naše budoucnost je pak vytvářena těmito novými myšlenkovými vzorci. Vypadá to jako zázrak, ale je to pravda.

Díky svým vrozeným schopnostem také často vidím a emočně cítím naši kolektivní budoucnost, což ke mně přichází formou prorockých vizí nebo snů. To mi způsobuje řadu nepříjemností, například ve dnech, kdy má dojít k nějaké přírodní katastrofě, neštěstí způsobenému lidmi nebo k válce, dostávám záchvaty.

Zmatek a konflikt v dětské duši

Tyto zvláštní schopnosti se mohou nazývat duchovními „dary“, ale já je v dětství pokládala za prokletí a konvenční medicína té doby mi přisoudila diagnózu duševní choroby. Věci, které jsem dokázala, byly pro mě fascinující i frustrující současně, ale mým rodičům naháněly strach, protože se s nikým, kdo by měl podobné schopnosti, nikdy nesetkali, ani o nich tenkrát nic nevěděli.

Moje schopnosti lidi zneklidňovaly, ba dokonce děsily. Říkala jsem jim například, jakou mají barvu, protože jsem to vyčetla z jejich aury. Nebo jsem předala své učitelce zprávu od jejího mrtvého otce. Snažila jsem se ostatním pomáhat a často jsem cítila potřebu přiložit někomu ruce na tělo a povědět mu, že je nemocen a jakou chorobou trpí. Lidé se však ode mě s hrůzou odvraceli a já měla pocit, že se mnou není něco v pořádku.

Byla jsem jen dítě, ale cítila jsem, že nepatřím ke svým rodičům – vlastně že nepatřím nikam. Tento pocit osamělosti a izolace však nebyl ještě vůbec ničím v porovnání s tím, co přišlo pak. Byla jsem malá holčička, která se teprve snažila proniknout do složitých zákrtů života, když jsem najednou byla konfrontována s dospělými situacemi, které by neměl zažívat nikdo na tomto světě.

2. KAPITOLA

DIVOČINA, OSAMĚLOST, NÁBOŽENSTVÍ

Stěhujeme se do drsných končin

Když jsem byla ještě malá, rodiče začali pracovat jako hlídači lesní rezervace v Utahu. Žili jsme v mrňavém srubu o dvou místnostech bez elektřiny a vodovodu, s venkovní latrínou, hluboko v divočině Skalistých hor. Dětství jsem strávila tam, kde se líně střídalo světlo s tmou a vycházející slunce každé ráno líbalo vrcholky hor, jako by se z těch travnatých vršků pokoušelo nasát život.

Tady zvířata nežila v klecích a lidé nebyli nacpaní ve skleněných a betonových zdech. Sousedé si byli vzácní prostě proto, že jich bylo tak málo a žili tak daleko od sebe. Ale pro mě a moji rodinu se Utah nikdy nestal idylickým místem.

Když jsme se tu usadili, zjistili jsme, že nejen příroda, ale i lidé tu jsou tvrdí a nelítostní. Zima obklopila trsy pelyňku i lidskou kůži suchým chladem, který vše umrtvil a ztišil. Viděla jsem, jak muži tvrdnou stejně jako mozoly na jejich upracovaných dlaních, jak hrubnou a ztrácejí schopnost soucítění. Nebylo divu, že se ženy konfrontované s tak velkou drsností uvnitř hroutily. Viděla jsem, jak se snaží alespoň předstírat půvab, i když by pro ně bývalo lepší, kdyby se tu vůbec nenarodily do dívčího těla.

Nyní vím, že ty ženy a dívky lpěly na náboženství jako na jediném prostředku, který jim pomáhal vyrovnat se s nemilosrdnou krutostí tohoto života, protože dodávalo

jeho zdánlivě neustávající tragédii alespoň pár kapek smyslu a významu a udržovalo jej pod kontrolou. Už v útlém věku jsem z vlastní zkušenosti odhalila, co ty ženy už věděly: že žít v Utahu bez Boha znamená být sám a stát se kořistí, protože zákony oné společnosti – úzkoprsé, rigidní a potlačující – byly stejně tvrdé jako zákony přírody. Sněz, nebo budeš sám sněden.

Krása života v divočině

Byla jsem ale dítě a byl to náš nový domov. Tehdy jsem ještě žila v blažené nevědomosti o tom, co má přijít. Když mi byly necelé čtyři roky, narodil se můj bratr, nádherné miminko se světlými vlásky a jasnýma modrýma očima. Žádné mimosmyslové schopnosti neměl. Na rozdíl ode mě byl šťastný, hravý, spokojený a ke všem radostně otevřený. Na rozdíl ode mě *potvrdil* mé matce její hodnotu coby člověka i coby matky.

Proto se domnívám, že jeho narození zarazilo mezi moje rodiče a mě ještě hlubší klín. Nyní jsem měla citově nepřístupného otce, matku, která mě nenáviděla, a bratra, který do rodiny skvěle zapadl, takže jsem se cítila ještě odstrčenější než předtím a nesmírně osamělá. Měla jsem pocit, že se mnou není něco v pořádku a že jsem se dostala do rodiny, do které vlastně nepatřím.

Sprádala jsem fantazie, že Beeswaxovi opravdu existují. Představovala jsem si svého pravého otce jako zámožného newyorského právníka, který všechny zahrnuje svou péčí, a matku jako krásnou, vřelou, umělecky založenou a exotickou operní zpěvačku. A v jejich snobském bytě na Manhattanu, zahaleném do hedvábí, saténu a sametu, bojují se svojí dcerou hippísačkou, která trvá na tom, že bude nosit šněrovací bagančata a zaplétat si vlasy do copů, a pořád mele něco o záchraně velryb. A tato dívka a já jsme byly samozřejmě zaměněny u porodu! Snila jsem

o tom, že jednoho dne se ozve zaklepání na dveře, někdo tu záměnu vysvětlí a obě budeme vráceny do rodiny, do které doopravdy patříme.

Nemusím asi dodávat, že se to nikdy nestalo. Myslím, že za jiných podmínek by dětství strávené ve srubu uprostřed divoké přírody mohlo být nádherné. Upřímně řečeno jsem to místo milovala. Být daleko od bzučení elektřiny ve stěnách a všech rozptýlení, která poskytuje moderní technika, to je nabídka života v prostotě a ničím nerušeném klidu a pokoji.

Našla jsem si způsoby, jak si své okolí oblíbit i navzdory jeho odloučenosti. Všude kolem nás byla příroda. Užívali jsme si nejrozumnějších zábav, od společně strávených chvil u jídla až po pěstování různých zálib, hry a zvířata, která jsme chovali. Na začátku, než jsem začala chodit do školy, byl můj život bohatý a smysluplný. Vychovávat nás tímto způsobem vůbec nebyl od rodičů špatný nápad, až na jednu věc: když se přestěhovali do Utahu, nepomysleli na všeprostopující náboženskou atmosféru tohoto státu.

Mezi náboženskými fanatiky

Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů, nazývaná také mormonská nebo též LDS podle anglického názvu *The Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints*, učinila z Utahu jeden z nábožensky nejjednotnějších států USA. Není to žádné náboženství vyhrazené jen pro neděli. Spíš tu jde o kulturu, která proniká každou vteřinou života členů tohoto církevního společenství. A pokud se na této doktríně shodnou všichni a nikdo neklade žádné otázky, je to kultura stmelující rodinu i komunitu.

Avšak komunita, do které jsme se přistěhovali, si brzy začala všimnout, že mou rodinu nebo mě nevídají na bohoslužbách. Netrvalo dlouho a po městě se roznesly zvěsti o mých mimosmyslových schopnostech. Vzhledem k to-

mu, že jsem se narodila liberálním příslušníků hnutí hippies, nechovala jsem se jako typická holčička z mormonské komunity. Zkrátka a dobře mě tu přijímali velmi rozpačitě.

Když nezafungovaly agresivní pokusy obrátit mé rodiče na víru, většina lidí ve městě dala okázale najevo, že s námi nechce nic mít. Projevovalo se to tak, že většina dětí si se mnou nesměla hrát a že jsem měla zakázaný vstup do jejich domovů. Často jsem si po vyučování hrála sama na parkovišti, kde se mi dostávalo poučení o důsledcích bezbožného chování mých rodičů. Bylo mi řečeno, že moje rodina vede hříšný život a nemá naději na spásu.

Kdyby zůstalo jen u toho, ještě by to nebylo tak zlé, ale byl tu další zádrhel. Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů tvrdí, že je „jedinou pravou církví“, věří, že skutečné slovo Boží a kněžství jsou předávány pouze skrze jejího zakladatele Josepha Smitha a že všechna ostatní náboženství jsou dílem falešných proroků. Mormoni uznávají a praktikují spontánní uzdravení a kontakt s věcmi „za závojem“. Avšak jakékoli mimosmyslové schopnosti se pokládají za dar spojený s kněžstvím, které udělil Bůh Josephu Smithovi a Joseph Smith výhradně pokřtěným věřícím.

A tady je ten háček: kněžství udělil Bůh Josephu Smithovi a přes něho jen mužům. Takže když se v létě 1988 rozkríklo, že ve městě je holka, která prokazuje tyto schopnosti, nebyly pokládány za dar od Boha. Viděli v tom dar od ďábla.

Můžu říci, že mormoni, co se týče outsiderů, obecně vyznávají filozofii nastavení druhé tváře. Avšak jako většina náboženství má i tahle církev své frakce. Například Fundamentalistická LDS je tou frakcí, která sehrála hlavní roli v řadě skandálů rozvířených v médiích, v nichž šlo hlavně o praktikování polygamie a související pedofilní praktiky.

Pak také existuje nepříliš známá frakce zvaná Krvavá smlouva (*Blood Covenant*). Členové této sekty věří, že Bůh jim uložil poslání zbavit Zemi zla. Věří v původní učení

LDS o odčinění hříchů krví, což podle nich znamená, že za hříchy je nutno skutečně zaplatit lidskou krví. Tato dvě přesvědčení vedla tuhle skupinu k rozhodnutí infiltrovat místní satanské sabaty se záměrem rozložit je a konat opačné rituály. Dalším důsledkem je provozování sadistických a masochistických rituálů na základě přesvědčení, že v utrpení najdou členové této sekty světlo Krista a prolitím krve se očistí od hříchů.

Temná cesta mé duše začíná

V roce 1989 jsem byla pozvána na návštěvu ke spolužačce. Její otec byl členem satanistické skupiny v té oblasti. Tam si mě všiml Doc. Tehdy mu bylo kolem padesáti. Moje matka netušila, že je členem sekty Krvavá smlouva a že se infiltroval mezi satanisty.

Až o mnoho let později, když jsem už sama byla dospělá, jsem si uvědomila, že Doc byl sociopat s mnohočetnou poruchou osobnosti, ovšem jedinou z jeho podosobností, kterou směla vidět místní komunita, byl nadprůměrně inteligentní, charismatický a úspěšný dobrodinec. Ale tato porucha ho nutila vést dvojí život. Jednou jeho stránkou byla tvář sympatického bystrého pána, který se zabývá zdravím a studiem lidské mysli, druhá tvář patřila sadistickému psychopatovi, který svůj volný čas trávil účastí na kultovních rituálech.

Nevím, zda se s ním moji rodiče oficiálně seznámili ještě před tímto setkáním, ale velmi rychle se mu podařilo se mě zcela zmocnit. Jednoho dne, když jsem jela sama domů na svém růžovém kole, mě sledoval ve svém pickupu a pak mě přímo v mormonském kostele znásilnil. Posadil mě zpátky na kolo, ale krvácela jsem a byla jsem v šoku a celá bolavá, takže jsem nemohla hned jet.

Odtáhla jsem kolo stranou cesty a odběhla do pole. Tam jsem proseděla celou věčnost a snažila se nějak vzpa-

matovat z toho, že se moje realita právě roztržila na tisíc kusů. Usoudila jsem, že to, co se stalo, byl trest za to, že jsem jezdila na kole po parkovišti u kostela. Až do té chvíle jsem byla přesvědčena, že moji rodiče jsou něco jako Santa Claus a že kdyby mi hrozilo nebezpečí, odněkud se vynoří a zachrání mě. Ale toho dne jsem si uvědomila, že tatínek s maminkou mě nemohou ochránit přede vším a že jsem v tom nebezpečném a krutém světě úplně sama. Toho dne skončilo moje dětství a začala nějaká pokroucená verze dospělosti. Bylo mi pouhých šest let.

Od toho okamžiku začal Doc sprádat plány, jak se ke mně zase dostat. Nebylo mi stále ještě víc než šest, když se mu podařilo znovu si mě odchytit a opět mi převrátit život vzhůru nohama. Chytil mě pod krkem, přirazil mě ke zdi stáje a oznámil mi, že je můj skutečný otec. Vykládal mi, že jsem démon, který nahradil skutečné dítě mých rodičů, a hrozil mi, že jestli někdo přijde na to, co jsem udělala, odeberou mě rodičům a od toho osudu mě nemůže uchránit nikdo jiný než on.

Také mě upozornil, že kdybych někomu prozradila, kdo doopravdy jsem nebo co mi právě sdělil, celá moje rodina by byla povražděna. Už v tom raném věku jsem byla tiché, silné a zodpovědné dítě, a tudíž jsem usoudila, že to všechno je moje vina a že jsem musela udělat něco nesmírně špatného, čím jsem si takové zacházení zasloužila. Doma jsem se tedy o ničem nezmínila, protože jsem neměla důvod Docovi nevěřit. Mučila mě představa, že kdybych někomu něco prozradila, mstil by se na mé rodině, jak vyhrožoval.

Učitel, nebo mučitel?

Ještě téhož týdne přišla do naší třídy zástupkyně ředitele. Sdělila mi, že dostala zprávu od mých rodičů. Prý si pro mě za chvíli přijedou. Zeptala se, jestli mě má někdo

doprovodit na parkoviště. Odpověděla jsem, že ne, vzala si svůj batoh a vydala se ven. Tam na mě ovšem nečekali rodiče v našem autě. Byl tam Doc ve své dodávce!

To byl začátek mého třináctiletého rituálního, psychického, emočního, fyzického a sexuálního zneužívání. Z dnešního pohledu vidím, že vše probíhalo pod Docovou pečlivou režii. Už si ke mně systematicky vybudoval přístup, když mě předtím brutálně napadl, aniž se o tom moji rodiče dozvěděli. Takže nyní mu jen stačilo využít již existující citové propasti mezi mými rodiči a mnou. Pedofilně orientovaní sociopati umějí mistrně využívat každé příležitosti, jak se zmocnit dětí, které jejich okolí odmítá.

Právě tato nepříznivá emoční dynamika mezi mou rodinou a mnou otevřela Docovi dveře a umožnila mu vplížit se do mého života. Navázal přátelský kontakt s mou matkou, což pro něj nebylo těžké, protože už se s ní předtím letmo seznámil. Podařilo se mu přesvědčit mé rodiče, že ví všechno o mimosmyslových schopnostech, které projevují, a že pro mě bude ideálním vychovatelem. Tím si ke mně získal neomezený přístup.

Jeho chorobný záměr mu vyšel. Brzy jsem se na něm a na jeho uznání stala naprosto závislou. Říká se tomu Stockholmský syndrom a já opravdu věřila, že je mým skutečným otcem. Věřila jsem všemu, co mi napovídal. Rodiče cítili, že naléhavě potřebuji pomoc – a hle, tu se objevil inteligentní muž, který jim nabízel svoji podporu, odborník na tyto záležitosti, a dával najevo zánícenou snahu mi pomoci. Tím si zcela získal jejich důvěru.

V následujících letech rodiče věděli, že nemám žádné kamarády a že jsem velmi nešťastná, a to je trápilo a dělalo jim to starosti. Chápali, že je se mnou něco v nepořádku, ale netušili, kde je příčina mých problémů, nebo co by pro mě mohli udělat. Viděli celou řadu varovných znamení, ale špatně si je vyložili. Během let strávených s Docem jsem vykazovala mnoho výmluvných symptomů.

Způsobovala jsem si zranění nožem, takže když jsem pak přišla domů se zraněními, která mi způsobil Doc nebo jiný člen kultu, vysvětlili si to jako další projev sebepoškozování nebo nějaké nehody při jízdě na koni. Když jsem působila jako ve změněném stavu vědomí, protože mi Doc podal drogy, nebo jsem byla duchem nepřítomná kvůli svým mimosmyslových schopnostem, dali tomu nálepku schizoafektivní porucha.

Příznaky separační úzkosti, které jsem vykazovala dávno po příslušné vývojové fázi a jež mě vedly k tomu, že jsem se stranila společnosti, takže jsem neměla vůbec žádné přátele, označili za plachost. Mé křečkování zásob jídla v pokoji odbyli rodiče jako moji osobní úchylku. Když jsem si nehrála jako ostatní děti, ale nutkavě se zaměřovala na dokonalé splnění úkolů, které jsem dostávala, obvykle sportovních, nazývali mě talentovanou perfekcionistkou.

Když jsem psala ponuré básně prozrazující můj citově narušený stav, usoudili, že jsem precitlivělá a ovlivněná nějakým zneužívaným spolužákem. Mé vracející se bakteriální infekce a infekce močového traktu připisovali oslabené imunitě a hormonální nerovnováze.

Ve třinácti letech mě vyšetřovala matčina přítelkyně, zdravotní sestra, a zjistila, že mám protrženou panenskou blánu. Když se zeptala mé matky, zda jsem sexuálně aktivní, a bylo jí řečeno, že nikoli, vysvětlila to jako možný následek toho, že řadu let jezdím na koni.

Jak mohlo tak strašlivé zneužívání zůstat nepovšimnuto?

Všechny symptomy způsobené zneužíváním, které jsem vykazovala jako dítě a dospívající, byly připisovány buď jiným důvodům, jak jsem už vylíčila, nebo mému údajnému psychickému narušení. Rodiče se domnívali, že trpím nějakou duševní chorobou, kterou žádný psycholog ani psychiatr nedokáže diagnostikovat. Ne snad že by se o to

všichni ti odborníci nesnažili, jenže se nemohli shodnout na jednoznačné diagnóze, protože moje příznaky nezapadaly do žádné přihrádky jedné jediné poruchy.

Sexuální zneužívání bylo v jejich diagnózách několikrát zmíněno jako možná příčina, ale když psychologové zjistili, že ani jeden z mých rodičů nemůže být pachatelem, byli nuceni najít jiné možné vysvětlení. Možnost, že by mě mohl zneužívat někdo, komu rodiče důvěřují, zůstala prostě mimo jakoukoli úvahu. Nevím, jestli tenkrát vůbec někoho napadla. Něco takového jim připadalo stejně přitažené za vlasy jako únos mimozemšťany.

Po celou tu dobu jsem měla příliš velký strach, než abych se někomu svěřila s tím, co mi Doc dělá, a že jsem zcela v jeho moci. Čím jsem byla nemocnější a nešťastnější, tím častěji přispěchal na pomoc a nabízel, abych s ním trávila víc času, protože ví, jak mi pomoci. Z pohledu rodičů to vypadalo tak, že jak oni, tak všichni dospělí v mém okolí včetně Doca se upřímně snaží společně přijít na to, co se mnou je a jak to napravit.

A protože byli rodiče tak zoufalí, rádi mi dovolovali, abych trávila víc a víc času v Docově společnosti. Byl pro ně navíc někým, kdo mi mohl ukázat, jak mám zacházet se svým neobvyklým mozkem. A co se Doca týče, myslím, že právě možnost dělat si se mnou, co se mu zlíbí, přímo mým rodičům před nosem, mu přinášela další dodatečné vzrušení. Aby si hladinu vzrušení, které jsem mu poskytovala jako hračka v jeho rukou, udržel na stejné výši, musel neustále zvyšovat míru klamu a rizika. Totéž se týkalo i míry násilí, takže mě vystavoval stále nebezpečnějším a hrůznějším situacím.

Abych vás ušetřila podrobného popisu, shrnu jen velmi stručně, co se mi od šesti do devatenácti let dělo. Byla jsem fyzicky týrána a sexuálně zneužívána při kultovních obřadech, opakovaně znásilňována, trápena hladověním a byla jsem přinucena ke třem potratům (zárok provedl

osobně Doc, který byl rovněž otcem dětí). Fotografovali mě a mé sadomasochistické pornografické snímky prodávali mužům, aby se při nich mohli na záchodcích benzinových pump ukájet. Byla jsem vězněna ve sklepe nebo v díře v zemi na Docově zahradě. Byla jsem rovněž vystavena programování mozku prostřednictvím elektrošoků. Prodělala jsem mučení, při němž jsem musela strávit noc svázaná v lávových jeskyních v jižním Idahu.

Během celé doby mě Doc systematicky udržoval omámenou anestetiky, ke kterým měl neomezený přístup, protože byl veterinář. Na různých divokých místech Idaha a Utahu na mě při terénních „hrách“ pořádal „hon“, a když jsem byla polapena, skončilo to zlomeným žebrem nebo znásilněním. Také jsem sloužila jako návnada pro jiné děti, které skončily zraněné nebo někdy taky mrtvé.

Chyba, která mi umožnila uniknout

V devatenácti letech ze mě byla fyzická troska. Tělo jsem měla samou jizvu a většinu času jsem byla disociovaná, odpojená od vlastních emocí, myšlenek i osobnosti. Pokušila jsem se o sebevraždu a neustále jsem na ni pomýšlela. Třináct let jsem věřila, že moji rodiče ve skutečnosti nejsou mými rodiči a že můj život s nimi je jen naoko. Žila jsem s pocitem viny, že jsem ukradla život jejich pravého dítěte. Věřila jsem, že jsem zlá. Věřila jsem, že když někomu z rodiny prozradím pravdu o mém „skutečném životě“ s Docem, všichni budou brutálně zavražděni.

Po vyčerpávajících pokusech zjistit, co to se mnou je a jak by mi mohli pomoci, byli moji rodiče tak zmatení a bezmocní, že veškerou další snahu prostě vzdali.

Ale když mi bylo devatenáct let, udělal Doc chybu. Byla to první chyba, které se během těch třinácti let dopustil. Spletl se při dávkování anestetika, které mi podal. Zamýšlel mě omámit natolik, aby mě přesvědčil, že jsem udělala

něco, co jsem ve skutečnosti neudělala. Ale jelikož mi dal nižší dávku, než bylo třeba, moje paměť fungovala natolik, abych věděla, že jsem se toho, co tvrdil, nedopustila.

Nakonec se mi hlava projasnila natolik, že jsem dokázala dojít k úvaze: *Jestli Doc lze ohledně téhle věci, co dalšího z toho, co mi napovídal, je lež?* Nepřišla jsem na žádný jiný důvod, proč mě chce přesvědčit, že jsem spáchala něco, co jsem ve skutečnosti neudělala, než že mi chce nahnat strach a učinit mě bezmocnou a naprosto závislou na jeho osobě. Toto jsem si v souvislosti s jeho chybným dávkováním uvědomila a nakonec se mi naskytla možnost utéct – a já se jí chopila.

Utekla jsem ještě ten večer a získala azyl u mladíka, se kterým jsem se předtím setkala pouze dvakrát. Jmenoval se Blake a já se s ním seznámila díky matce, která se snažila rozšířit moje de facto neexistující společenské styky. Zkontaktovala se s rodinou, jejíž syn trpěl bipolární poruchou. To ale nebyl Blake, to byl jiný chlapec. Matka se domnívala, že když mi najde někoho mého věku, kdo je „také“ duševně nemocný, mohla bych se s ním sblížit a cítit se méně osamělá.

S tímhle svým novým známým jsem se tedy vydala na večírek, a když jsem otevřela dveře domu, kde se konal, pozdravil mě štíhlý mladík, který vzápětí přeskočil zábradlí a zmizel v křoví. *To je ale idiot*, pomyslela jsem si.

Když se však vrátil dovnitř a pohlédli jsme na sebe, připadalo mi, jako bych jej znala už dávno, a byl mi tak milý, že jsme se ten večer od sebe už nehnuli. Večer jsme s ostatními zakončili koupáním bez plavek v blízkém jezeře a já měla silný pocit přátelství. Rozpoznala jsem v něm tolik čistoty a nevinnosti, že jsem si dovolila mu plně důvěřovat.

Takže té noci, kdy jsem unikla Docovi, mě nenapadlo žádné jiné místo, kde bych před ním byla v bezpečí, než dům, ve kterém bydlel Blake. Byla jsem u něj pouze jed-

nou, když mi chtěl ukázat svoji sbírku míčků hakisaků. Tu noc ale ani on, ani jeho dva spolubydlící nebyli doma. To mi však nezabránilo proniknout dovnitř oknem, a jelikož jsem se nacházela ve stavu nesmírného rozrušení, pořežala jsem se na pažích.

Když se Blake vrátil, ke svému zděšení mě našel ve vaně plné krvavé vody. Omyl mě, ovázal mi rány a nabídl mi, abych u něho zůstala. Což jsem udělala. Původně jsem neměla v plánu utéci Docovi navždy, vůbec mě nenapadlo, že by to bylo možné. Ale zůstala jsem u Blakea den, pak dva, potom týden, až z toho byl měsíc, a to už jsem se nechtěla vrátit. Dál jsem se u něj ukrývala.

Občas jsem volala rodičům a pověděla jim, u koho jsem, ale ne kde. Blake zprvu nevěděl, proč jsem tak očividně nervózní a utrápená, ale milosrdně se mě na nic neptal. Staral se o mě tak oddaně, že jsem se začala cítit lépe a postupně se dostávala ven ze svého emočního pekla.

3. KAPITOLA

MOJE TRNITÁ CESTA K SEBELÁSCE

Sama sobě žalářnicí

Když jsem nakonec Blakeovi vypověděla celý svůj příběh a vylíčila mu, co se mnou Doc prováděl, jeho péče o mě a snaha o moje uzdravení ještě vzrostly. V úkrytu u Blakea jsem se cítila v bezpečí, protože jsem věděla, že ani Doc, ani žádný jiný člen kultu po mně nebude hned pátrat, neboť by tím narušil pravidla vytváření vazby a naprogramování, které mi léta vštěpovali. Kdyby mě začali hledat, bylo by to známkou slabosti a přiznáním, že jsem kontrolu nad situací převzala já. Spoléhalo na to, že moje naprogramování mě přinutí vrátit se dobrovolně jako zaběhnutý pes. Ale já se nevrátila. Naopak jsem pomalu podnikala kroky, abych získala zpět svůj život. Našla jsem si lidi a aktivity, které mi poprvé v životě pomáhaly rozvíjet sebeúctu, ale nebyl to snadný ani přímočarý proces.

Co se týče Doca, pár let po mém útěku se ocitl u soudu. Avšak podobně jako v mnoha dalších případech zneužívání uplynulo mezi mým útekem a soudním projednáváním příliš mnoho času, takže zůstalo jen málo fyzických důkazů. Soudce tedy žalobu zamítl kvůli nedostatku důkazů a svědků a případ šel k ledu. Aby se mohl znovu otevřít, bylo by třeba, aby se objevily další důkazy nebo svědectví.

Můžete si říkat, že tady můj příběh šťastně končí, ale na základě osobní zkušenosti vám mohu prozradit, že cesta k uzdravení zahrnuje daleko víc než jen fyzický únik

z hrozné situace. Dostala jsem se sice z moci svého tyrana, ale byla ze mě troska. Neměla jsem žádný osobní život, jen potrhané zbytky toho, čím by můj život mohl být. Byla jsem mladá žena, která si nevěděla rady s tím, jak se pohybovat ve společnosti. Chyběly mi základní strategie, trpěla jsem posttraumatickou stresovou poruchou a všechno na sobě jsem nenáviděla.

Můj tyran mi ani po útěku ze života vlastně nezmizel. Zařídil si úřadovnu v mé hlavě, usídlil se tam a já pokračovala v jeho vzorcích, které mi vštípil, a ubližovala sama sobě. I nadále jsem stále myslela na sebevraždu a dál jsem si působila řezné rány. Téměř každý krok, který jsem tenkrát učinila, byl zaměřen proti mně samé, protože jsem se nenáviděla. Byla jsem přesvědčena, že když si přestanu ubližovat, to zlé ve mně zvítězí nad tím dobrým a stanu se stejně strašnou osobou jako trýznitelé v mém dětství. Jediným způsobem, jak se od nich odlišit, pro mě bylo sebetrestání.

Blake byl klíčovou postavou mého procesu uzdravování a později se stal mou pravou rukou v profesi, kterou jsem si zvolila. Dnes pracujeme společně a pomáháme podporovat pozitivní změny ve světě prostřednictvím společnosti a neziskové organizace, kterou jsme spolu založili. Musela jsem však ujít dlouhou cestu a vstup do mého nového života nebyl vůbec snadný. Musela jsem přijít na to, jak milovat samu sebe, a tato kniha obsahuje soubor technik a metod, které mi umožnily nabrat v životě úplně nový směr.

Terapie – začínám znovu budovat svůj život

Do terapie mě v mých jedenadvaceti letech dotlačil muž, se kterým jsem tenkrát chodila a kterého už unavily pokusy o udržení stabilního vztahu. Následky mého zneužívání v dětství to značně ztěžovaly. Pohlédl mi do tváře a pro-

hlásil: „Tohle není normální. Musíš pochopit, že to, čím sis prošla, není normální. Nezůstanu s tebou, pokud se neobrátiš o pomoc k nějakému profesionáloví.“

Odvedl mě do krizového centra pro oběti znásilnění a ženě v recepci oznámil: „Potřebuje terapii.“ Zavolali ředitelku a ta se mě zeptala, proč si můj přítel myslí, že bych měla absolvovat terapii. Začala jsem jí vyprávět, co jsem jako dítě prodělala. Pamatuju si, jak jí začaly tuhnout rysy v obličeji a jak se ošívala, a to jsem jí sdělila jen pár podrobností z toho, co se v dětství se mnou dělo.

Ujistila mě, že terapii opravdu potřebuju, ale také doplnila, že to, o čem jsem mluvila, je daleko za hranicí obvyklých problémů, které v centru řeší. Zнала však lékařku, která se na ritualizované zneužívání v dětství specializuje. Slíbila mi, že jí zavolá a zeptá se, zda by byla ochotná se mě ujmout.

Ještě ten týden jsem dotyčnou specialistku navštívila. Chovala se ke mně velmi vřele a srdečně, naprosto jinak než psychologové, se kterými jsem se setkala do té doby. Její srdečnost ve spojení s obrovskými vědomostmi ohledně léčby traumat dokázala zbořit všechny mé ochranné zdi, a tak jsem s její pomocí začala znovu budovat svůj život.

Terapie mě přivedla až do bodu, kdy jsem dokázala připustit, že jsem si to týrání, které jsem zažila jako dítě, opravdu nezasloužila a že si za ně nemůžu sama. Když mi bylo čtyřicet, uvědomila jsem si, že terapie mě dovedla tak daleko, jak bylo v jejích možnostech. Někde hluboko v sobě jsem však tušila, že za všemi těmi pocity oběti, lítostí a snahou vypořádat se s posttraumatickou stresovou poruchou musí být ještě něco dalšího.

Jakkoli se to z vašeho pohledu může zdát strašné, mou záchrannou strategií se stala sebevražda. Přežívala jsem ze dne na den jen díky tomu, že jsem si připomínala, že se vždycky můžu zabít. Zjistila jsem, že mi to umožňuje

soustředit se na to, co mohu pro to, abych se cítila lépe, udělat dnes. Stále jsem hledala jak se cítit lépe, a to, že se cítím dobře, jsem povýšila na nejdůležitější věc ve svém životě.

A tak jsem se věnovala zimním sportům, experimentovala s vařením, hledala místa k životu, kde bych se cítila bezpečně, a začala jsem meditovat. Pomalu jsem zjišťovala, že moje mantra se od „Zabít se vždycky můžu až zítra, takže co podniknu dnes?“ mění na „Zabít se vždycky můžu až příští týden, takže co budu podnikat tento týden?“. Až z toho nakonec bylo „Zabít se vždycky můžu až příští rok, takže co podniknu letos?“.

Až jsem jednou zjistila, že už se zabít nechci. Občas jsem se sice ještě potýkala se sebevražednými myšlenkami, ale už byly jen přechodnými, nikoli trvalými průvodci mého života.

Poté, co jsem unikla svým trýznitelům, už jsem se svými mimosmyslovými schopnostmi nechtěla mít nic společného. Abych jim unikla, vrhla jsem se na závodní zimní sporty. Snažila jsem se co nejvíc uzemnit. Občas jsem sice své schopnosti užívala, abych pomohla někomu, kdo se nacházel v zoufalém stavu, ale sama za sebe jsem právě svým zvláštnostem kladla vinu za vše, co jsem musela prožít. To, že se jich nemohu zbavit, mě mučilo. Stále jsem žila v ohromném strachu ze světa.

Hledám lásku z nesprávných důvodů

Když mi bylo dvaadvacet, provdala jsem se za muže, kterého jsem nemilovala, protože jsem se chtěla cítit opečovávaná a v bezpečí. Manželství se rozpadlo a po šesti měsících bylo zrušeno. Ještě téhož roku jsem se vdala znovu, opět kvůli pocitu bezpečí. Neuvědomovala jsem si, že ve skutečnosti používám muže jako prostředek útěku před sebou samou. Chtěla jsem být v bezpečí nejen před světem, ale

také před sebou. V mém nitru panovala atmosféra tak pronikavé sebenenávisti, že jsem si nedokázala důvěřovat.

V pětadvaceti se mi narodil syn. Poté, co jsem prodělala tři potraty a musela podstoupit léčbu neplodnosti, jsem zoufale toužila zakusit kouzlo mateřství. Zažívala jsem však pravý opak toho, co jsem si vysnila. Jak těhotenství, tak porod pro mě byly nanejvýš traumatizující záležitosti.

Když jsme zjistili, že čekám chlapečka, představovala jsem si, jak se mi narodí čilý klučina, který se bude s nadšením vrhat do všech sportů a nebude nikdy zakoušet bolest, jakou jsem poznala já. Láska, kterou jsem cítila ke svému dítěti, se nedala srovnat se žádným jiným citem, který jsem kdy v životě poznala. K mému úděsu však novorozené dítě mělo jasnou auru vyzařující křišťálově čiré světlo. Tyto aury, nazývané podle své barvy křišťálové, mají pouze lidé s vrozenými mimosmyslovými schopnostmi.

Vesmír mi jako obvykle dal přesně takové dítě, jaké jsem potřebovala. Plakala jsem téměř hodinu, protože jsem se tolik bála, že kvůli svým schopnostem bude trpět stejně, jako jsem trpěla já. A pak mi svitlo, že pokud jej mám naučit, jak své vrozené schopnosti přijmout, musím nejprve já přijmout ty svoje.

Veverka a její žalud

Psal se rok 2009. Můj šestiměsíční syn spal. Seděla jsem na černobíle kostkovaném linoleu ve své kuchyni a utápěla se v zoufalství. Od chvíle, kdy jsem se stala matkou, jsem se odvážila vstoupit do světa dětské zábavy a zhlédla film *Doba ledová*, kde vystupuje pravěká veverka jménem Scrat. Jediné, co ji na světě zajímá, je najít a udržet si svůj drahocenný žalud.

Veverčin život je neutuchající, předem prohraný boj o žalud. Když už si myslíte, že ho konečně má, štěstěna se

obrátil proti ní a nějaký nepravděpodobný vývoj událostí ji o její poklad opět připraví. Scrat je ztělesněním Murphyho zákona, který praví, že cokoli se může pokazit, tak se taky pokazí, takže nikdy nedostaneme to, co chceme.

Když se stanete matkou na plný úvazek, máte pocit, že váš dospělý mozek se někam vytratil a nahradil jej svět Disneylandu. Seděla jsem tenkrát na kuchyňské podlaze a musela pořád myslet na tu veverku. Požitek z jejích humorných dobrodružství mi kalil jakýsi hluboký smutek, její dilema mě přímo oslovovalo. Scrat, to jsem byla já. A tím stále unikajícím žaludem bylo štěstí.

Můj život nebyl ničím jiným než nekonečným, předem prohraným bojem o nalezení a udržení štěstí. A tam na té podlaze jsem zažívala mocný pocit prohry z toho, že jsem nikdy neuspěla. *Proč se mi to nikdy nepodařilo?* ptala jsem se v duchu sama sebe. Odpověď jsem znala. Tou odpovědí bylo, že jsem vždycky odmítala samu sebe. Život v mém těle pro mě nebyl svobodnou volbou, ale vězením. Stále jsem si opakovala: *Jak se mám naplno oddat něčemu, o co jsem vlastně vůbec nestála?*

Přiznat si, jak na tom jsem

Začalo mi být jasné, že samu sebe už dávno nemiluju, pokud jsem se vůbec kdy milovala. Neměla jsem se ráda a neměla jsem nejmenší potuchy, jak se mít ráda. Už sama idea sebelásky mi byla odporná. Vyrostla jsem v rodině, která nade vše vyzdvihovala nesobeckost, obět a službu, takže už samotný koncept sebelásky mi připadal jako zločin. Sebelásku jsem viděla jako satana, který se snaží zničit ušlechtilou stránku mé povahy a připravit mě o šanci být milována někým jiným.

Dopadla jsem na nejhlubší dno. Představovala jsem si, že takhle nějak se cítí lidé, kteří jsou na tom tak bídne a tak udoláni životem, že už nevědí kudy kam. Zahnala

jsem samu sebe do kouta. Všechny ostatní pokusy, jak se cítit ve svém těle dobře, selhaly. Byla jsem na tom jako člověk, který si konečně přizná, že je alkoholik. Totéž pro mě znamenalo přiznat si, že se nenávídím.

Přiznat si svůj skutečný stav je zároveň bolestné i osvobozující. Není žádná legrace uznat, že tam uvnitř se skrývá váš největší nepřítel, ale zároveň to znamená přijmout něco, čemu jste léta vzdorovali. Energie vynakládaná na toto nepřijetí vás vyčerpává. Když si konečně přiznáte, jak na tom jste, je to, jako byste začali plavat po proudu místo proti němu, jak jste to činili celá léta. A ta úleva mě přivedla k okamžitému rozhodnutí: Musím přijít na to, jak se milovat. Vyzkouším úplně všechno.

Zdálo by se, že existuje nepřeberné množství různých teorií. Lidé zabývající se problematikou osobního rozvoje a svépomoci hovoří o lásce k sobě neustále, ale většina z nich neví, co sebeláska doopravdy znamená. Budou vám vykládat od rána do večera, že se musíte mít rádi, a vypočítávat důvody, proč se máte mít rádi, a dokonce vám i vysvětlí, proč si lásku zasloužíte. Ale nikdo vás neučí, *jak* to udělat nebo jak ta sebeláska vypadá v praktickém životě.

A tak mě moje hledání lásky k sobě zahnal do ještě větší frustrace než na začátku. Nakonec mi zbyla jedna základní otázka: Čím se liší lidé, kteří se mají rádi, od těch, kteří se nenávidí? Tušila jsem, že tato základní odlišnost v povaze i v chování mi konkrétně objasní, co ta sebeláska vlastně obnáší.

Většina stereotypních technik pro zvýšení sebeúcty u mě prostě nefungovala. Bylo to, jako bych se snažila useknout kousek aljašského ledovce lžičkou na grapefruit. Afirmace můj stav jen zhoršovaly. Vysedávala jsem u kuchyňského stolu a stále si je opakovala. Napsala jsem stokrát na papír „Miluji se“ a snažila se při psaní procítovat význam těch slov. A můj mozek jako by mi při tom odpovídal: „Nemyslíš si, že jsem tak hloupý, že ne?“ Mohla jsem slova *miluji se*

omílat celý den, a stejně to byla pořád lež. Ale ještě toho roku došlo konečně k mému prvnímu průlomů na cestě k sebelásce.

Sklenice vody

Jelikož jsem obdařena mimosmyslovým vnímáním, mohu pozorovat účinek, jaký mají myšlenky na věci, a jak frekvence vibrací jedné věci ovlivňuje frekvence něčeho jiného. Mohu na vlastní oči vidět, jak myšlenky typu *Nikdy nebudu dost dobrá* zasahují přímo žaludek a vytvářejí podmínky pro gastritidu nebo žaludeční vřed.

Pokud možno nepiju vodu z kohoutku, protože vidím, jak chemikálie a potrubí ovlivňují její energii. Jak jsem zmínila na začátku této knihy, hranice mezi myšlenkou a realitou, mezi fyzickým a nefyzickým pro mě neexistuje. Přesto jsem v zoufalství nad svou nenávistí k sobě přehlédla jednu úžasnou příležitost.

Jednou večer jsem se rozhodla zajít do městské knihovny pro zásobu filmů. Vždy jsem měla ráda dokumenty a toho dne mě přitáhl jeden s názvem *Voda: Velká záhada*. Ve filmu se hovoří o „struktuování vody“. Dokument demonstruje, co jsem sama vždy pozorovala, totiž že vodu ovlivňuje všechno v jejím okolí a že jelikož je naše tělo z velké části tvořeno vodou, reaguje úplně stejně. V dokumentu vzali strukturovanou vodu a vylili ji do oceánu s představou, že tato voda pozitivně ovlivní vodu v oceánu.

Zastavila jsem přehrávání a bez sebe vzrušením se rozběhla pro tužku a papír. Jak mi jen mohlo uniknout něco tak zřejmého? vyčítala jsem si. Věděla jsem, že se nedokážu dostatečně pozitivně zaměřit na sebe a docílit, abych se milovala, ale dokázala jsem se pozitivně zaměřit na něco jiného. Když jsem hledala něco, co bych na sobě mohla milovat, obracel se mi žaludek, avšak jen jsem pohlédla na syna, viděla jsem nespočet věcí, které na něm miluju.

Napadlo mě, že bych mohla vzít sklenici vody a myslet na to, co miluju na svém synovi, a tuto překypující lásku a pozitivní přijetí, jež vůči němu pociťuji, nasměrovat do vody. A pak tu vodu můžu vypít.

Připadala jsem si jako generál, který pojal plán vpašovat do nepřátelských linií „trojského koně sebelásky“. Vypitá voda naplněná láskou bude působit jako jed s opačnými účinky, který v mém těle restrukturuje vodu naprogramovanou sebenenávistí a zaplaví ji vibrační lásky. Nebyla jsem si jistá, jaká reakce bude následovat, takže jsem se trochu bála provést svůj experiment ještě té noci. Ale hned příští den, když můj malý usnul, jsem k tomu pokusu sebrala odvalu.

Pokusný králík Teal

Dějiny jsou plné velikánů, jako byli třeba Benjamin Franklin nebo Albert Hofmann, kteří ověřovali své hypotézy tím, že je vyzkoušeli na sobě. Já měla, co se týče mých nápadů, vždy podobný postoj. Den poté, co moje hypotéza nabrala obrysy, jsem stála v kuchyni ve stavu mírné paniky. Nechystala jsem se sice pouštět uprostřed bouřky draka, jak to udělal Franklin, přesto všechno v mém těle křičelo: „Uteč!“ Jako bych se chystala udělat nějakou kardinální chybu.

Když jsem nalila do sklenice vodu a snažila se soustředit na všechny věci, které na svém synovi tolik miluji, všechno se ve mně svářilo. Po uplynutí pěti minut jsem zvedla sklenici k ústům, jako bych měla požit nějaký lék, a co nejrychleji ji vypila. Očekávala jsem, že se dostaví okamžitý pocit úlevy a zaplaví mě vnitřní radost. Páni, jak jsem se mýlila! Okamžitě jsem se roztrásla. Zvedl se mi žaludek. Tělo jsem měla jako v ohni, ale místo zvracení jsem se rozplakala. Mé tělo se začalo čistit od smutku, který jsem celá léta potlačovala. Cítila jsem se doslova, jako bych ten smutek zvracela.

Ležela jsem zkroucená ve fetální pozici a plakala dobrých dvacet minut. Pak můj pláč postupně ustával a já cítila, jak mě zaplavuje úleva. Cítila jsem se uzemněná. Šla jsem na procházku a uvědomila si, že poprvé zakouším aspoň náznak vnitřního klidu. Ne že bych zažívala přímo extázi, ale taky už jsem zoufale nehledala jak utéct sama před sebou. Takže jsem se rozhodla, že budu dál pokračovat ve svém experimentu a budu jej provádět každý den ve stejný čas po dobu jednoho měsíce.

První týden jsem měla stále tutéž odezvu. Po vypití vody vždy nastala jakoby chemická reakce, při níž spolu započlily dvě divoce se odpuzující energie. Po prvním týdnu se reakce postupně zmírnila. Začínala jsem přivykat pro mě neznámé frekvenci lásky.

Pak se začaly dít podivné věci. Docházelo k různým vnějším změnám. Před kamarádkou jsem si sama pochválila jídlo, které jsem uvařila. Tohle by mě předtím uvrhlo do spirály pocitu viny a sebenenávisti, ale tentokrát jsem žádnou vinu necítila. Vyzkoušela jsem znovu afirmace a zjistila, že už pro mě zdaleka nejsou tak nepříjemné jako dřív. Dokázala jsem říct: „Líbí se mi odstín mé kůže,“ a myslet to vážně. Ten rozzlobený hlas kdesi v pozadí, který mi podsouval myšlenky jako: „Nikdo tě nemůže milovat, protože jsi příliš komplikovaná...“ nebo „Ty zrovna máš co mluvit...“ nebo „Tos to vyvedla, ty blbečku...“ – tak ten hlas začínal mizet. A moje úzkost se zmenšovala.

Vzpomněla jsem si na jeden rozhovor v rádiu, který jsem kdysi náhodou vyslechla v autě. Nikdy nezapomenu, co ta osoba tenkrát prohlásila o písmenech v anglickém slově pro úzkost: *anxiety*. Když se v tom slově přeházejí písmena, vznikne z toho *any exit* čili „jakýkoli východ“ – a přesně to je úzkost. Je to stav, kdy se zoufale snažíme najít jakoukoli cestu z nějaké situace. Pochopila jsem, že moje úzkost vznikla tím, že jsem se snažila najít jakýkoli východ, abych unikla sobě samé. Jak pokračovala moje

terapie sebeláskou, touha uniknout se zvolna začala roz-pouštět a spolu s ní i moje úzkost.

Když jsem objevila tahle zadní vrátka ke své sebenenávisti popíjením vody naočkované láskou, všechny další techniky rozvíjení sebelásky už byly mnohem snazší. Vstup zadním vchodem mi umožnil zbořit hradby vystavěné k tomu, aby udržely lásku mimo mě, a od toho okamžiku jsem si mohla dovolit vstupovat k sebelásce předními dveřmi. Zadala jsem si úkol objevit každou jednotlivou příměs pro dokonalý recept na vytváření sebelásky.

Konec sebepoškozování

Jedním z fyzických důsledků mé sebenenávisti, který mě nesmírně vysiloval, byl sklon k sebepoškozování, řezání. Věděla jsem, že to bude další obrovská překážka, kterou budu muset zdolat. Byla jsem na těchto praktikách závislá od svých jedenácti let. Endorfiny blokují bolest a hrají také důležitou roli v naší schopnosti cítit úlevu a potěšení. Mají podobný účinek jako morfium nebo kodein. Když se endorfiny navážou na opioidní receptory limbického systému včetně části mozku zvané hypothalamus, zažíváme úlevu, štěstí a uspokojení. Cítíme se klidnější a pozitivně nabití.

O to tedy jde. Když tělo pociťuje bolest, mozek uvolní endorfiny. Ty bolest utiší a dodají nám energii nutnou k tomu, abychom unikli zdroji bolesti. Z tohoto důvodu působilo pořezání jako prostředek ke zklidnění mých negativních emocí. Tento adaptační mechanismus poskytuje dočasnou úlevu od intenzivních pocitů, jako jsou úzkost, vina, deprese, stres a emoční otupělost, dále pocity selhání, odpor k sobě, pocit mizivé hodnoty a tlak k perfekcionismu.

Na těchto látkách, které produkuje naše tělo jako reakci na jisté pocity, si můžeme vybudovat stejně inten-

živní závislost jako na jakýchkoli „pouličních“ drogách. Takže jakmile si spojíme akt sebepoškozování s pocity úlevy, vytváříme si v mozku přirozené cestičky, které nás automaticky nutí hledat úlevu, kdykoli cítíme negativní emoci, a činíme tak tím, že se pořežeme.

Znám ten pocit velmi dobře. Osoba, která si způsobuje řezné rány, je jako zvíře v kleci, v níž má zakázáno projevovat negativní emoce, zejména zoufalství, nenávist a vztek. Proto jsou tyto emoční stavy internalizovány. Energie nemá jinou možnost, kam se obrátit, než dovnitř, proti sobě.

V době mého dospívání bylo mým největším životním břemenem to, že jsem musela zachovat obrovské tajemství. Vedla jsem dvojí život: jeden se svými rodiči a druhý bez rodičů, v chorobné, pokroucené realitě, kterou mi vytvořil psychopat vydávající se za mého vychovatele.

Můj trýznitel mě už v raném věku poučil, že pocit klidu způsobený trestem, ať už jej vykonal někdo jiný nebo já sama na sobě, je Kristovým světlem, které mě očišťuje od hříchů. Sebepoškozování se stalo mým běžným obranným mechanismem. Uchylovala jsem se k němu, kdykoli jsem se cítila v bezvýchodné situaci, provinile, zoufale nebo jsem měla vztek. A to především, když jsem měla pocit, že jsem špatná. Kromě toho jsem řezání používala také jako zástěrku zranění způsobených mým trýznitelem.

Je to jen fáze dospívání... Opravdu?

Moji rodiče bohužel, i když zcela neúmyslně, celou situaci ještě zhoršovali. Moje emoce byly doma shazovány nálepkou „psychicky nemocná“, protože se domnívali, že nemám žádný reálný důvod cítit se tak mizerně, jak jsem se očividně cítila. Měli za to, že jediné možné vysvětlení zní, že je se mnou něco špatně. Byl to pro ně jediný logický závěr. Ale důsledkem bylo, že jsem se obrátila proti sobě. Rodiče ve mně jen posílili přesvědčení, že je se mnou

něco v nepořádku, protože se řežu, ale tím zároveň ještě zesílili důvody pro sebepoškozování.

Psychologové a psychiatři mi nijak nepomohli, protože našim stále opakovali, že je to jen přechodná fáze. Tvrdili, že je to průvodní rys mé puberty, a slibovali, že mě to přejde, až mi bude osmnáct. Ale oslavila jsem osmnácté narozeniny a řezala jsem se dál. Takže odsunuli slíbenou hranici na pětadvacet let. Ale bylo mi dvacet pět a pořád jsem se řezala. Pak usoudili, že s tím přestanu, až se stanu matkou. Stala jsem se matkou a pořád jsem se příležitostně uchýlovala k sebepoškozování. A dělala bych to doteď – jenže pak jsem se setkala se svým vnitřním dítětem.

Jednou z předních technik užívaných při léčbě traumat je proces vědomého vybavování traumatizujících vzpomínek, kdy své dětské já zachraňujeme z traumatických situací a pak je odvedeme na bezpečné místo, kde mu poskytneme rodičovskou lásku a péči.

Když jsem svůj případ ohlásila na policii, dostala jsem menší obnos určený pro oběti zločinu, a ten mi umožnil návštěvu u přední odbornice ve státě na léčbu traumat. Byla to ta nejsrdečnější osoba, se kterou jsem se kdy setkala. Vzpomínám si, že když jsem ji v čekárně ordinace poprvé spatřila, připadala mi jako bárbína ve středním věku. Hned při prvním uvedení do mých vzpomínek, kde jsem se setkala se svým dětským já, jsem se rozplakala a nedokázala přestat. Viděla jsem, jak jsem byla malá a zranitelná, ale také čistá. Tak dlouho jsem samu sebe vnímala jako temnou a pošpiněnou, že pro mě byl šok spatřit tuto zranitelnou a nevinou stránku své bytosti.

Šokující setkání se sebou

Svého dětského já jsem se vlastně zprvu bála. Když jsem se s ním měla mentálně spojit, měla jsem strach se jej dotknout. Musela jsem si představovat anděly nebo prin-