

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

Popisy hypnotických stavů v tomto textu jsou literární obrazy, nikoli přesné záznamy hypnotických terapií.

To, co v této knize prožívám, není bezpečné ani vhodné zkoušet v reálném životě, zvláště pokud má čtenář zkušenost s psychózou nebo se ztrátou kontaktu s realitou.

I u lidí bez těchto zkušeností patří podobná práce s myslí výhradně do odborného, bezpečně vedeného rámce.

PŘEDMLUVA

Slovy mého milovaného Vincenta van Gogha: „*Slyšel jsem hlas, který mi říkal: ‚Nemaluj, ty to nedokážeš.‘ A tak jsem popadl všechny barvy – a vtom ten hlas utichl.*“ Stejně tak i já – plná pochyb, zda má slova dokáží někoho oslovit, a přesto spalovaná touhou sdílet – jsem vzala do ruky pero a začala psát. A v okamžiku, kdy se první věty rozběhly po papíře, se v mém nitru cosi utišilo. Psaní se pro mě stalo klíčem, který odemkl dveře k vysvobození mé duše.

Tyto stránky jsou autentickou výpovědí – sbírkou zážitků, vzpomínek a obrazů, které jsem v sobě nesla dlouhá léta. Napsala jsem je především pro všechny, kdo se v tichu svých dní cítí osamoceni v boji s duševním onemocněním. Sama vím, jaké to je – zápasit a přitom nevědět, že ve skutečnosti nejsme sami. Že je nás víc. Mnohem víc.

Touto knihou chci podat ruku. Chci vás povzbudit na vaší cestě, ať už vede k uzdravení, k pochopení, nebo k přijetí sebe sama. Ať vás mé příběhy doprovodí k nalezení vlastní hodnoty, k doteku sebelásky. Na těchto stránkách kladu otázky, které se honí hlavou mnohým z nás. Možná, že odpovědi na ně nalezneme společně.

Psala jsem také pro ty, kteří chtějí porozumět tomu, co se odehrává v mysli a životě člověka žijícího se schizofrenií a co prožívá.

Psala jsem pro všechny, kdo se chtějí podívat na svět jeho očima. Připojuji tak svoji kapku do proudu osvěty, která je stále tolik potřebná.

K sepsání této knihy jsem sbírala odvahu celé roky. Dnes jsem ráda, že jsem nespěchala – teprve teď nastal správný čas. Cesta mi mezitím přinesla nové prožitky, které jsem mohla do knihy vtisknout a tím vykreslit úplnější obraz.

A tak vás zvů. Obujte si na chvíli mé boty a vykročte se mnou po stezce, kterou jsem prošla. Možná bude kamenitá, místy zarostlá... ale já věřím, že za každou zatáčkou čeká světlo.



Místnost byla tichá. Jen tikot hodin připomínal, že čas ještě plyne. Seděla jsem v křesle, prsty křečovitě svírala látkový potah opěradla a přemýšlela, jestli jsem vůbec schopná uvolnit se.

Psychoterapeutka měla ruce položené na kolenou a dívala se na mě tak, že to nebylo nepříjemné. Její pohled byl pevný a klidný, jako když vás někdo podpírá. „Jste připravená?“ zeptala se jemně.

Přikývla jsem. Ve skutečnosti jsem si nebyla jistá. Ale touha vědět, co se skrývá uvnitř, byla větší než strach.

„Zavřete oči,“ řekla. „A jen dýchejte.“

Poslechla jsem. Nejprve jsem slyšela svůj vlastní neklid – přerývaný dech, myšlenky, které poskakovaly jako vyplašení ptáci. A pak se to začalo ztišovat. Jako by se někde v hloubce otevřela komůrka, do níž jsem mohla vstoupit.

„Představte si místo, kde se cítíte v bezpečí,“ vedla mě dál. Její hlas byl jako most přes proudící řeku.

Objevila se mlhavá krajina – nejprve jen šedý náznak, ale pak jasněji: park, lavička, smích spolužáků. Jaro, slunce a hlína vonící po dešti. Viděla jsem sama sebe, jak tam sedím. A přesto to nebyl jen obraz. Bylo to **vrácení se**.

„Nechte to přijít,“ řekla terapeutka.

A tehdy jsem zaslechla zvláštní zvuk. Tikot hodin na stěně se zpomalil, jako by se unavil, a pak se ručičky začaly otáčet pozpátku. V tom tichu jsem cítila, že se čas rozestoupil – a do místnosti vkročil Duch Minulosti...



Uzavřu své texty tak, jak jsem je začala – citátem Vincenta van Gogha. A ještě jednou vám děkuji, že jste se mnou byli a přečetli si můj příběh.

„Kéž by mě brali takového, jaký jsem.“

– Vincent van Gogh

OBSAH

Důležitá upozornění	8
Předmluva	9
Kapitola 1.	
Apokalypsa	13
Kapitola 2.	
Vnitřní krajina duše – vyprahlá poušť	23
Kapitola 3.	
Zlomené tělo	26
Kapitola 4.	
Vnitřní krajina duše – Obavy	31
Kapitola 5.	
Roztříštěné zrcadlo	37
Kapitola 6.	
Úpadek	39

Kapitola 7.	
Čarodějnická hodinka	42
Kapitola 8.	
Vnitřní krajina duše – Perfekcionismus	48
Kapitola 9.	
Holotropní dýchání	55
Kapitola 10.	
Dopis	63
Kapitola 11.	
Klíč	68
Kapitola 12.	
Falešný Ježíš	73
Kapitola 13.	
Světlo v hrudi	82
Kapitola 14.	
Bezpodmínečná láska	86

Kapitola 15.	
Vnitřní krajina duše – Mamon	90
Kapitola 16.	
Vnitřní krajina duše – Vnitřní Soudce	97
Kapitola 17.	
Stalking	102
Kapitola 18.	
Vnitřní krajina duše – Oběť	108
Kapitola 19.	
Bojiště	113
Kapitola 20.	
Vnitřní krajina duše – Vina	124
Závěr	130