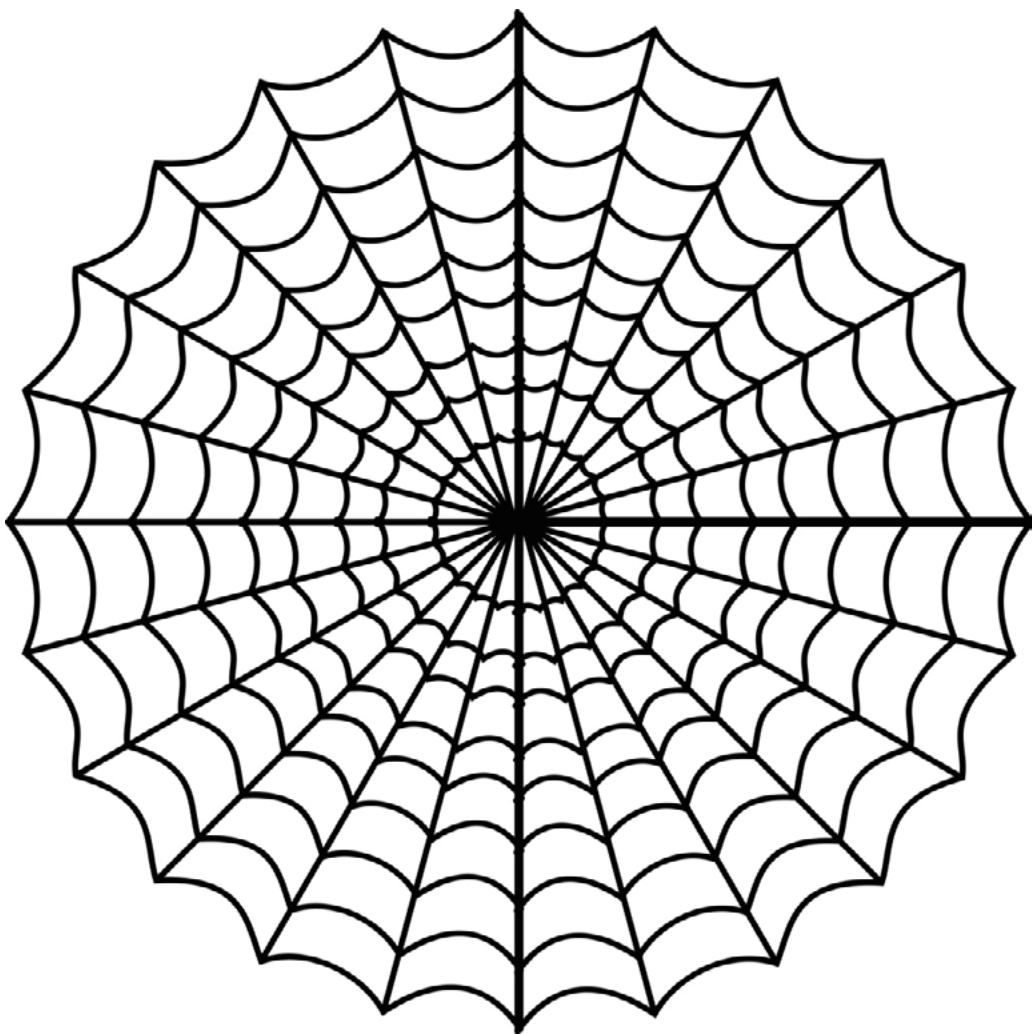


# *Jednoduše složitě*

Kateřina Doležalová



Vydalo nakladatelství JONATHAN LIVINGSTON, s. r. o.,  
v Praze 2015.

[www.jonathanlivingston.cz](http://www.jonathanlivingston.cz)

Vytiskla tiskárna powerprint, s.r.o.,  
Brandejsovo nám. 1219/1, 160 00 Praha 6.

Copyright © Kateřina Doležalová, 2015

**e pub ISBN 978-80-87835-85-2**

**mobi ISBN 978-80-87835-92-0**

**PDF ISBN 978-80-87835-93-7**

## **Jste**

... vzduch jež dýchám  
... hudba již slýchám  
... sluneční záře  
... úsměvem tváře  
... andělé bez křídel  
... barevný lesklý pel  
... studnicí na poušti  
... soudce jenž odpouští  
... brněním z ocele  
... mí drazí přátelé

**Jimmy, Janun, Evči, Katy, Nicol**

Píše se konec roku 2014 a já začínám  
psát svou druhou knihu...

# ÚVOD

Žijeme ve zmateném světě plném náhod, osudných pádů a zloby.

Žijeme v nádherné pohádce, kde je možné cokoli, sny, naděje, přání, touhy a úsměvy.

Dvě různé reality.

Dva různé pohledy.

Dva různé světy.

Který je ten správný? Jak to lze poznat? Kde je pravda a kde lež? A co to vůbec znamená?

Lze přetvářet realitu? Měnit ji? Ovlivňovat ji? Můžeme změnit pohled na svět a tím i jeho chod?

Zajímají vás takové otázky? Pak jste zalistovali správnou knihou.

Budu se snažit sepsat své myšlenky co možná nejpřehledněji. Roztřídit je do zajímavých kapitol a poskytnout vám pohled zapáleného milovníka teorií a lidí okolo.

Jsem jedna z vás. Realista, a přesto snílek optimista. Ráda říkám, že sním s hlavou v oblacích a zároveň mám nohy pevně na zemi. Na to mi jednou někdo řekl, že bych musela měřit daleko víc než sto jedna a sedmdesát centimetrů.

Možná ne, možná je jen mé nebe blíž u země, než bylo to jeho.

# MODLITBA

Rosteme společně s našimi úkoly. Začneme se vyvíjet od našeho prvního kroku. Nejsme dokonalí. Dokonalost je iluze. Rozhodni se a prostě začni. Věř, že na cestě najdeš vše potřebné. Cesta bude objevem i cílem. Jen onen první krok je velká lekce odvahy.

Jdi, věřím v Tebe.

Jdi, pouštím Tě s láskou.

Jdi, dovoluji Ti být šťastným.

Dovoluj sám sobě splnit si své sny.

Odpouštím Ti tvé chyby. Protože nejsi dokonalým. Odpouštím Ti, neb vím, že jsi vždy jednal s tím nejčistším srdcem a úmyslem. Obdivuji Tě, že hledáš. Obdiv se dostaví časem, až si uvědomíš, co všechno jsi dokázal.

Jsem na Tebe hrdý.

Pamatuj, že vždy děláš vše tak, jak nejlépe svedeš, i když bys to časem dovedl lépe nebo jinak. Teď to umíš takhle a ne jinak. Teď se to děje.

Vždy konáš, jak nejlépe dokážeš. Vždy.

Nenech si namluvit nic jiného.

Nenech si sebrat radost z toho, co děláš a jaký jsi.

Nenech ostatní, ať řídí Tvůj život.

Je to Tvůj život a ničí jiný.

Tvá pravidla, radost, zkušenost a Tvé bytí.

Žij, jak chceš Ty, ne jak chtějí jiní, ne jak se očekává.

Poslouchej své touhy, intuici a naděje.

Když si nesplníš své sny, může se stát, že zmizí.

„Je lepší být optimistou, který se občas splete, nežli pesimistou, který má vždy pravdu.“

Máš odvahu, lásku a radost. Máš vše, co potřebuješ.

Jsi volný.

Jdi.

... a žij svůj život, aby byl naplněn štěstím.

Katka

# MŮJ STRACH

*„Nejstrašnější bída je samota a pocit, že mě nikdo nepotřebuje.“*

*- Matka Tereza*

Byla jsem hrozně vyděšená, hlavně z toho, že lidé, které jsem zázrakem potkala, mě jednoduše opustí. „Proč by někdo chtěl zůstat s někým, jako jsem já?“ ptala jsem se sama sebe. Vždyť nic nemám, nic nemohu nabídnout, jsem obyčejná, táhnu za sebou jen problémy, tak proč by mě někdo chtěl mít ve svém životě?

Kdo podceňuje myšlenky, je hlupák. Myšlenky jsou náš život.

Snažila jsem se být s kamarády pořád v kontaktu. Dokázat jim, že tu jsem pro ně. Jenže mi nedocházelo, že jim píši vlastně jen proto, že chci, ať mi odepíší. Ať mi potvrdí, že na mě nezapomněli. Aby mi napsali, jak jsem úžasná a jak mě mají rádi. Když se neozvali do hodiny, už jsem začínala být paranoidní. Když se neozvali den, propadala jsem depresím - že zmizeli. Byla jsem tak vyděšená, že o ně přijdu, že jsem je vlastně svým chováním od sebe odháněla. Svou „láskou“ – potřebou jsem je dusila k smrti.

Nikoho nebaví pořád vám opakovat, jak jste skvělí, ubezpečovat vás, že vás v životě chtějí. Prostě je to jednoho dne přestane bavit.

Nikdo není rád pod dozorem. Nedávejte přátelům takový pocit.

Věřte, že vás milují. Prostě tomu věřte. Mají důvod vás milovat. Pro nějaký důvod s vámi jsou a jsou s vámi rádi. Najděte ty důvody. Koukněte na sebe a řekněte si, co na vás mohou milovat.

Mějte odvahu darovat svobodu. Nevyžadujte, dávejte nezištně.

Zbavte se strachu, nebo vám strach ukrade všechno, co v životě milujete.

Mně málem ukradl přítele. Nejspíš jsem občas byla hodně nesnesitelná a otravná. Víím to a uvědomuji si to, ale až nyní.

Tímto bych chtěla všem svým přátelům poděkovat, že mě neopustili, že to se mnou vydrželi a že mi tím nevyslovitelně pomohli pochopit důležitost sebelásky, víry, důvěry a vztahu jako takového.

Strach mě ovládal, pohlcoval.

Zbavit se jej nebylo vůbec lehké. Přišlo to nějak časem. Představme si to jako houpačku, kde já byla úplně nahoře – v ničem, a strach úplně dole – v realitě. Postupem času, když jsem dostala dopis, pohled, pohlazení, povolení, objetí, vlídná slova, se houpačka dostávala do vodorovnější polohy. Mí přátelé začali kousek po kousku ze strachu ubírat, stával se lehčím a lehčím. Maličkosti začaly vyvažovat můj svět. Až jsem se já a můj strach střetly na stejné úrovni.

Poslední malý kamínek stačil, aby se to konečně zlomilo, a já se dostala úplně nahoru. Nastala chvíle buď anebo. Musela jsem se odhodlat. Musela jsem věřit. Skočít do propasti bez padáku a doufat, že mi po cestě narostou křídla.

Naprosto s odevzdáním a tím největším kusem nalezené odvahy jsem stála na okraji oné propasti. Mohla jsem se konečně osvobodit. Stačilo udělat poslední krůček, poslední tah. Stačilo hodit ten poslední kamínek na houpačku.

Vyděšená, naprosto vyděšená, že mohu vše ztratit, anebo naopak vše získat. Bylo to nejspíš nejtěžší rozhodnutí mého života. Největší sázka.

Rozhodla jsem se napsat o sobě dopis, o všem, co se mi honilo hlavou, mé nepolapitelné myšlenky, nápady, názory, moje pravdy a přesvědčení.

Napsala jsem poměrně dlouhý email, kde jsem o sobě vylíčila své největší obavy a tajemství. Když jsem jej přítelkyni odesílala, třásla jsem se. Nebyla jsem schopna přemýšlet. Byla to nepopsatelná muka.

V hlavě jsem měla jedinou myšlenku. „Jsem připravená.“



„Na co?“ ptáte se? Nejspíš přijmout, co má přijít. Byla jsem tak vyrovnaná na oné houpačce, že jsem věděla, že ať přijde cokoli, zvládnou to unést.

Když přišla odpověď, četla jsem ji s vnitřním klidem a smířením.

Nejspíš nezáleželo na odpovědi. Teď vidím, že odpověď samotná nebyla až tak důležitá. Důležitý byl onen proces. Ona odvaha vůbec udělat ten poslední krok. Říct to „nahlas“, předložit to někomu.

Se skokem do propasti strach zmizel. Nebyl. Prostě zmizel. Musel a nahradila ho víra. Buď mi narostou křídla, anebo si pořádně natluču.

V každém případě se pak postavím na nohy, a to beze strachu.

V ten moment naprostého odevzdání přišel zlom. Obrovský zlom. V ten moment, když jsem to všechno napsala a někomu sdělila, jsem to všechno zároveň přijala a smířila se s tím. Zamilovala si to, zamilovala si sebe. Jsem to já. Přijala jsem se s každíčným detailem.

Přátelé mě neopustili. Váží si mě natolik, milují mě natolik, že mě přijímají takovou, jaká jsem. Bez masek a lži. Už se před nimi nemusím schovávat – s problémy, radostmi, slzami, úsměvem, melancholií i perfekcionismem, s ničím. Milují mne, ne mou iluzi, a o to jde.

Pointa je, že dokud my sami budeme mít strach, že za nic nestojíme, tak za nic stát nebudeme. Když někomu říkáte něco dost dlouho, začne tomu věřit. Když s každým slovem vysíláme „nemám se rád“, přijmeme to nejen my, ale i naše okolí. Naše myšlenky vytvoří realitu.

Našla jsem si důvody, proč se mám ráda. Našla jsem své přednosti. Víím, že mám co nabídnout. Věřím tomu. Tím, že tomu věřím já, věří tomu i okolí.

Mluvím o sobě s úctou, respektem, ale i pokorou.

Mohu prohlásit, že jsem na sebe hrdá. Miluji to, co jsem. Nikdy bych nechtěla být nikým jiným.

Miluji své vlnité vlasy. Miluji své tělo, vykonalo toho pro mne už

tolik. Dávám mu péči a lásku, omlouvám se mu, že jsem to nedělala celý život. Doufám, že mi jednou odpustí. Miluji zvuk svého srdce, když ležím večer zcela potichu. Miluji své nádherné upřímné oči plné dětského překvapení a lásky.

Hledím na sebe realisticky.

Miluji fakt, že na ruce a nohy neseženu pro jejich velikost téměř nic dámského. Naopak vidím, že velké ruce a nohy mám na své oblíbené plavání.

Naučila jsem se vše vidět z té lepší stránky.

Stejně tak miluji své divoké myšlenky. Svou fantazii, tvořivost. Miluji a vážím si svých vlastností.

Miluji a vážím si svého okolí.

Ctím soukromí, sny, naděje a přání.

Snažím se být co možná nejlepším člověkem.

Od strachu, popírání sebe až k lásce.

Neříkám, že to bylo lehké. Stará přesvědčení se těžko lámou. Byla to dlouhá cesta, pomohli mi přátelé, nespočet knih, citátů, filmů a hudby. Pomohlo mi nespočet bezesných nocí. Pomohla mi práce, cestování a mé deníky. Pomohly mi všechny ty roky sebezapírání. Z nich jsem totiž mohla čerpat. Netvrdím, že jsem došla a teď už nic dělat nemusím. Byl to „jen“ zlom. Velice důležitý milník na cestě, ne konec cesty. Cesta končí, jakmile se zastavíme. A já nechci zastavit. Život je nekonečná stezka, obklopená naší fantazií.

„Život nemá smysl, pokud mu jej nedáváš ty sám.“

Brala jsem a postupně lámala všechna stará přesvědčení.

„Nejsi dost dobrá.“

„Nikdy to nezvládneš.“

„To ani nemá cenu zkoušet.“

„Nikdy nebudeš tak dobrá jako tvá sestra.“

„Nedokázala ses dostat na dobrou školu.“

Všechny tyhle a jiné věty mě brzdily a zabraňovaly. Nezáleží na tom, zda mi je někdo řekl nebo jsem si je utvořila sama. Byly to jednoduše zažitá věty. Přijatá pravda – moje realita.

Zapamatujte si jednu velkou pravdu. Realita není nic jiného než náš pohled na ni. Náš pohled utváří naše myšlenky a názory. Změňte je a změníte svůj svět.

Nezáleží na tom, co vám nutí druzí, pokud to sami nepřijmete, je to irelevantní. Pokud jste sami zatvrzelí a žijete bez sebelásky a ve strachu, nic vás nepřesvědčí o opaku.

Všechno musí přijít od nás. Okolí vám může pomoci, popostrčit vás k prvnímu kroku, ale vyjít musíte vy sami.

Zbavit se strachu vyžaduje hromadu odvahy.

Zbavit se strachu vyžaduje hromadu víry.

Zbavit se strachu vyžaduje vůli a odhodlání.

Zbavit se strachu vyžaduje rozhodnutí.

Zbavit se strachu vyžaduje čas a úsilí.

Zbavit se strachu vyžaduje slzy.

Zbavit se strachu vyžaduje disciplínu a práci.

Zbavit se strachu vyžaduje hlavně chtít a začít.

Tady a teď. Rozhodnutí. Co chcete? Strach, anebo volnost? Máte odvahu přijmout to, kdo jste?

Už jen tím, že držíte tuhle knihu, jste udělali krok. Gratuluji vám. Hledání je velmi důležitý začátek. Hledejte a najdete. Jen musíte vytrvat. Stojí to za to. Věřte mi. I já byla uzlíček nervů a neštěstí. Každý to dokáže. Jen musí chtít.

Vytrvejte.

Milujte se...

... a žijte, žijte beze strachu!

# Z MÉHO DENÍKU POPRVÉ

19. 07. 2014

To je velmi zajímavá myšlenka. Nosíme v sobě plamen, plamen lásky. Když je dost silný na to, aby zahřál nás a my se proto milujeme a obdivujeme, chceme plamen a lásku šířit dál. Slovem, dotykem, pohlazením. Máme nutkání a potřebu kousek toho plamene darovat, jinak máme pocit, že pod jeho silou uhoříme. Takhle to dává smysl. Takhle je to pochopitelné. Pokud náš plamen není silný tak, aby zahřál nás, jak může zahřát ostatní? Pravá láska tedy spočívá v tom, že rozdáme přebytek té své.

\*\*\*

Láska je jako nádoba, musíme si ji naplnit sami, a co přebývá, je láska jako taková, ve své pravé podobě. Máme ji „navíc“. My sami ji nepotřebujeme, neschází nám a dáme ji rádi. Pokud ale naše nádoba není plná a přesto dáme lásku, bude nás to časem bolet, neb jsme rozdali, co sami potřebujeme. Co nám samotným schází.

16:46 h

# POMOC

Jak křičíte o pomoc?

Když se někdo topí nebo je v nebezpečí, jednoduše začne automaticky křičet to jedno slovo: „Pomoc!“ Opakovaně a opakovaně, doufá, že jej někdo zaslechne a bude mít tolik odvahy přiběhnout a nasadit svůj život k jeho záchraně.

Co když někdo nekřičí?

Co když není v ohrožení života jako takového?

Co když jen neví?

Co když je zničený ve svém srdci?

Co když má zlámanou duši?

Co když jen neví, že má křičet a že je to „špatně“. Co když jen prostě neví jak křičet, tak, aby jej někdo slyšel, aby si jej vůbec někdo všiml?

Co když vlastně každá buňka jeho těla volá o pomoc a jeho okolí to jen není schopno slyšet?

Jak se pak dočkat pomoci v takovém případě?

Jen jsme zoufalí, modlíme se, aby nás někdo postavil zpět na nohy, neb my samotní na to jednoduše nemáme sílu. Chceme, hrozně se chceme zvednout a nevíme, jak na to.

Trápí nás naše situace a nevíme, jak z ní ven.

Není jediné světlo naděje.

Jsem pozorovatel. Dívám se na všechny lidi kolem sebe a snažím se číst každou malinkou změnu v jejich chování. Vyptávám se. Bojím se o své okolí. Bojím je možná moc silné slovo. Zajímám se, to je lepší.

Proč to dělám? Protože se nikdo „nezajímal o mě“.

Možná.

Avšak já vím, jak někomu může být. Jak se může cítit. Jak si nedokáže říct o pomoc, i když po ní ze srdce touží.

Doslova neví, co jej trápí. Neví, co ho bolí.

Je to prostě zmatek.

Na každý pád, z tohohle zmatku, co se mi honil hlavou, vede ven jen jedna cesta. Ta cesta začíná slovem „sebeláska“.

Je to klíč. Klíč k obrovské bráně, za níž je cesta k volnosti, k radosti, ke štěstí a spokojenějšímu životu.

Pokud jste četli mou první knihu, možná jste v ní objevili mé Já, které se ještě nemilovalo. Hledalo tu cestu k lásce.

Čekala jsem, že mě někdo zachrání. Zároveň jsem s nikým nechtěla mluvit. Nikomu jsem totiž nedokázala dost dobře říct, co mě trápí. Sama jsem to totiž nevěděla.

Nikdo mě neměl rád. Nikdo si mě nevšímal. Nikdo mě nemiloval. Celý svět mě zavrhl. Nebyla jsem pro něj dost dobrá. Nebyla jsem pro nikoho dobrá.

Nebyla jsem pro sebe dost dobrá.

To byl hlavní kámen úrazu.

Nesnášela jsem sebe.

Jak přemýšlím, jak vypadám, jak se chovám, v jaké jsem momentálně situaci.

Potom, někdy v průběhu hledání, jsem objevila pravdu.

Přijmutí. To je ten správný krok k sebelásce.

Nejprve musíme přijmout to, kdo jsme, teprve potom a jedině potom se můžeme začít milovat.

Jednoduše složitě.

Podívala jsem se na sebe do zrcadla. Stála jsem tam a koukala si do očí. Nechala proud myšlenek, aby si začaly povídat s odrazem v zrcadle. Mluvila jsem sama se sebou. Plakala. Bolelo to. Nechala jsem tu nenávist odtéct spolu se slzami.

Pak jsem se podívala znova.

Na oči, na ústa, na nos, bradu, nohy, celé tělo. Jsi člověk. Nedokonalý člověk. Nesnaž se být něco víc, než jsi. Nepřeháněj. Nechtěj zapadnout do „všeobecně přijímané normy“.

„Norma“ je jen velmi přehnaná. Honila jsem se za něčím, co ani neexistuje. Za něčím, co není možné. Být krásná, štíhlá a úžasná. Pak ti svět padne k nohám. Dostaneš lásku. Budeš oblíbená. Milovaná. To se mi honilo hlavou. Dřív nic z toho nebude. Roky jsem byla zavřená ve svém vězení. Mým vězením bylo mé „tělo“, má existence a hlavně mé myšlenky o ní.

Nešlo o to, jak „vypadám“ a co jsem. Šlo o to, že jsem to nechtěla přijmout. Nechtěla jsem přijmout fakt, že mám problém, který spočívá v tom, že odmítám sama sebe. Bez přijmutí to nelze změnit.

Přijmout – změnit – milovat.

Přijmout – nechat – milovat.

Tohle jsou dvě rovnice, které jsem se naučila používat.

Přijala jsem své „zápory“, neboli to, co se mi na mně nelíbilo. Díky jedné knize (Bud' sám sebou! – Mike Robbins), ve které bylo cvičení s názvem: „Kdybyste mě opravdu znali, věděli byste, že...“ V podstatě jde o to, vzít papír a napsat tuhle větu a vždy za to doplnit něco osobního. Jak říká Mike Robbins: „Svůj hněv, vášně, obavy, sny, viny, úspěchy a cokoli dalšího, co je opravdové a zranitelné.“ Prostě to, co jste tajili celému světu a hlavně sobě. Napsané na papíře je totéž jako řečeno nahlas. Je to před vámi a už od toho nelze utéct. Nelze to zahnat jako chmurnou myšlenku. Je to tady, černé na bílém. Můžete si to po sobě přečíst. Několikrát. Dokola a pořád, dokud nepochopíte, že



je to pravda. Že jste to o sobě řekli vy sami. Že přesně to, co jste napsali, je to, co vás bolí a brzdí v rozletu. Že to, co se vám psalo nejhůře nebo jste skoro ani nedokázali napsat, je vaše největší bolest. Přesně tam je třeba začít s léčbou. S přijímáním – změnou – milováním.

Ještě větší účinek toto cvičení má, když pak své věty pošlete někomu, aby si to mohl přečíst. Stačí vědomí, že to četl. Důležitý je akt „odeslat to do světa“. Ta odvaha a vědomí, že to bude vědět ještě někdo. Že to už není jen vaše tajemství. Papír lze spálit, ale něčí paměť nikoli.

Lidé jsou velice sebekritičtí. Umí o sobě prohlašovat negativní výroky. Těžko se jim hledají slova chvály. Proč?

„Ten, kdo se chválí, je egocentrik.“

„Ten, kdo o sobě mluví hezky, je egoista.“

„Pochválí se jen sobec.“

Naše společnost je nastavena na „ostatní“ a kdo se zajímá o sebe, své touhy a potřeby, je špatný. Je to vyvrhel a nemá v naší společnosti co dělat.

Přetrhni se pro ostatní a na sebe mysli až na konec, nebo ještě líp, na sebe zapomeň. Tohle je nastavení, které do nás buší od dětství.

„Podívej, Marušce to nejde, pomoz jí.“

„Odlož tu hru a běž pomoci tátovi na zahradu.“

Co na tom, že vás to bavilo nebo zajímalo, prostě to odložte a běžte pomoci.

Pomáhat je krásné. Ovšem skutečná pomoc může přijít jen od člověka, který nejdříve pomohl sobě.

Podepřít vás může jen někdo, kdo sám stojí pevně. Jinak spadnete oba. Možná ne hned, ale časem určitě.

Chtěla jsem pomáhat. Vždy jsem chtěla pomáhat ostatním. Dějala jsem to vždy a vždy hlavně proto, že jsem toužila po jejich

vděčnosti. Po jejich lásce a pozornosti.

Mé volání o pomoc bylo hlavně voláním po lásce.

Chtěla jsem slova jako:

„Děkuji, jsi úžasná, že jsi pomohla.“

„Děkuji, to jsi nemusela, jsem hrozně vděčná.“

„Jsi milá, to je krásné.“

Tahle slova mi dělala moc dobře. Byla to hřejivá slova. Slova lásky. Ale jak rychle přišla, tak i odešla a nezbylo nic než opětovné volání o další. O lásku. O pomoc.

Znáte takový ten vánoční kolotoč s andílky (andělské zvonění)? Když se pod andílky zapálí svíčky, stoupá z nich teplo a roztáčí je.

Proč to zmiňuji? Je to krásné přirovnání. Pokud kolotoč roztočíme tak, že do něj šťouchneme prstem, roztočí se, ale jen na chvíličku, pak ustane. Je to popud zvenčí. Zapalme pod nimi svíčky, a budou se točit pořád, dokud plamen plane. Je to tak i s námi. Slova lásky jsou jako šťouchnutí, roztočí to náš svět, ale jen na chvíli, pak se zase zastaví. Pokud v našem nitru neplane onen oheň, náš oheň lásky, jakékoliv šťouchnutí bude jen chvilkové nic.

Proto je třeba zapálit a udržet oheň v nás.

Pak mám ještě jeden citát:

„Jestliže selháváme, nemůže za to nikdo jiný. Lidé nám mohou podávat pytle cukru, ale pokud jsme kyselé sami na sebe, je jakákoli vnější snaha osladit náš život marná.“

Přijmout se, pak změnit to, co na sobě nemáme rádi, a pak se milovat.

Přijetí je ale ten nejdůležitější krok.

Změna pak přijde pozvolna, skoro sama. Pocity vás navedou.

Věřte mi.

# Z MÉHO DENÍKU PODRUHÉ

27. 10. 2013

Domýšlivost. Zlo. Nedělej to. Už nikdy o sobě nepochybuji. Věř. Co říkají, říkají z nějakého důvodu. Nepřekážíš. Řekni, udělej si v tom jasno. Nejde to najednou. Když dělám chyby, učím se z nich. Nadhled. To je to, co potřebujeme. Potřebujeme rameno, na kterém můžeme brečet. V bezpečí. Důvěru, nikdy nezrazenou. Cítit bezpečí. Souznění. Tolik jí to pomohlo. Tolik. Jednou se nehlídat. Povolit uzdu své lidskosti. Nedusit to v sobě. Člověk tohle dělat nemůže. City musí na povrch. Jinak tě uvnitř zabijí. Mě zabily. Jsou tam už tak dlouho, že jsem zapomněla, jaké je to cítit. Jsou zamčené tak hluboko v onom trezoru, ke kterému jsem kdysi záměrně ztratila klíč. Teď přišel někdo a prosí mě, abych ten klíč začala hledat. Snažím se. Mám strach ho najít. Chci ho najít. Jsem tak silná. Kontrolovaná. Bojím se otevřít. Zároveň vím, že chci, zároveň vím, že nemůžu, protože prostě nevím jak. Vyprávím o všem a přitom u toho nic necítím. Nic necítím. Někde po cestě jsem vypnula svou lidskost. Všechny ty bolestné pocity jsou schované. Tak dobře, že když je hledám, nejsem schopna je najít. Nejsem schopná cokoli cítit. A přitom vím, že stačí jen ten jeden „klíč“, to jedno slovo. Zaklínadlo, které mě osvobodí. Tak hrozně dlouho vím, že potřebuji tohle všechno ze sebe dostat. Potřebuji brečet. Potřebuji se zhroutit, abych to ze sebe jednou provždy dostala. Po celé ty roky mě to dusí a zabírá to místo, které mělo patřit lásce. Potřebuji pomoc. Tak hrozně moc potřebuji pomoc. Zapnout zpátky své pocity. Pomozte najít ten klíč. Pomozte. Nebrečela jsem, ani když jsem ztratila přítele. Nebrečela jsem pro něj. Jen jsem se cítila tak hrozně na dně. Tak hrozně sama. Nebyl nikdo, kdo by mi pomohl. Tak jsem se trápila, tak hrozně moc, tak jsem to trápení vzala a zavřela do onoho trezoru k těm předešlým. K té první jizvě. Už tam jsou dvě, které jsem „neobrečela“, které jsem „neprocítala“. Potřebuji křičet a nemám dost vzduchu v plicích. Potřebuji brečet a

nemám slzy. Zabrňteje někdo namé city, ať si uvědomím, že tam jsou. Zachraňte mě. Mám je tak hluboko, že sama je najít nedokážu. Potřebuji někoho, kdo je najde za mě. Potřebuju pomoc, vím to. Bojím se však, aby mi zase neublížili. Žiji tak životy ostatních, abych nemusela žít ten svůj – ztracený. Myslím na všechny ostatní, abych nemusela myslet na sebe. Nevím, jak si o pomoc požádat. Nepožádám, aniž by někdo nabízel. A když už nabízí, neumím ji přijmout. Ač strašně chci. Strach mi brání. Nevěřím. Nikomu. Nikomu, ani sobě. Cítím blízkost. Cítím zodpovědnost. Víím, že své přátele miluji. Snad to víím. Snad srdcem. Modlím se, ať srdcem. Schované jsou snad jen ty, které mi ubližují. Prosím, pomozte. Zachraňovat ostatní. Kdo zachrání mě? Kde je spravedlnost? Tolika lidem jsem přece pomohla. Myslela jsem si, že se zachráním sama, tak hrozně jsem se spletla. A teď se zdá, že je pozdě. Mluvím o pocitech a necítím je. Kdo mě naučí brečet? Kdo? Musím snad znova trpět, abych se bolesti zbavila? Musím se znova trápit a tím to vše odplavit? Je to zmatek. Hrozný zmatek. Pomoc! Prosím...

14:54 h

18. 06. 2014

Poznat svůj opravdový strach není vůbec jednoduché, pochopit své pocity a myšlenky stejně tak. Našla jsem knihu, která mi hodně pomáhá – Bud' sám sebou! – Mike Robbins. Jedna kapitola říká: „Kdybyste mě opravdu znali...“

Kdybyste mě opravdu znali, věděli byste, že se nenávidím, občas mám k sobě zakořeněnou nenávist, ať už k tomu, jak vypadám, nebo k tomu, jak se chovám a přemýšlím.

Kdybyste mě opravdu znali, věděli byste, že mám nezměrný strach se jakkoli vázat. Mám hrozný strach, že nejsem dost dobrá pro nikoho. Že lidem vždy nakonec jen ublížím.

Kdybyste mě opravdu znali, věděli byste, že se hrozně bojím, že

nedokážu naplno milovat a věřit. Nikoho a nikomu. Hrozně se bojím, že nastane situace, kdy budu litovat, že jsem zadaná a budu muset ublížit. Hrozně se bojím, že ublížím těm, které miluji. A mám strach, že někdo ublíží mně samotné...

Postavit se svému strachu, uvědomit si jej a pokořit. Proč se bojím přiznat, že vím, že jsem dobrá a že mám co nabídnout, vím to, ale nechci být snad označena za namyšleného egocentrika? „Ta, co si o sobě moc myslí?“ Lidé mají tuto tendenci...

17:01 h

# PROČ PÍŠU?

*„Psaní vám dá nějaký řád – ten lidé v problémech potřebují.“*

*- Ivo Toman*

Aniž bych to věděla, našla jsem si svou terapii. Velmi účinnou terapii.

Psaní.

Především svých deníků.

Mluvení s někým mi vůbec nepomáhalo, ba naopak, věci to jen zhoršovalo.

„Tak to je hodně blbé uvažování.“

„V čem se to zase babráš?“

„Jak tě tohle proboha napadlo?“

„Jsi normální?“

„Nebreč, přestaň.“

Snad nebyl nikdo, kdo by si se mnou vážně promluvil. Snad právě tehdy jsem utekla k Malému Princovi, neb byl stejný jako já. Neměl taky nikoho, kdo by mu rozuměl. Byl jediný mezi všemi.

Když s někým mluvím o svém problému, většinou se dočkám politování, „uklidnění“ slovem.

„Jsi vážně chudák.“

„Máš to těžký.“

Lidé si mnohdy myslí, že je to správné a že takové věty pomohou.

Nepomohou, jednou pro vždy nepomohou.