



DEBRA SILVERMAN M.A.

Základní element



Nauč se pracovat
s typologií živlů
a rozpozněj svou
podstatu



DEBRA SILVERMAN M.A.

Základní element

Nauč se pracovat s typologií živlů
a rozpozněj svou podstatu



Alferia

Základní element: Nauč se pracovat s typologií živlů a rozpoznej svou podstatu

The Missing Element: Inspiring Compassion for the Human Condition

Copyright © Debra Silverman 2016

Translation © Dagmar Byčánková, 2025

Cover design © Michaela Klírová, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5417-3

Obsah

Poděkování	7
Předmluva: Chybí nám moudrost předků	11
Úvod	17
1 Krize	21
2 Pozorovatel	32
3 Živlová záležitost	38
 4 Příběh vody	51
5 Jak pracovat s živlem vody	54
6 Vodní ženy	65
7 Vodní muži	69
 8 Příběh vzduchu	73
9 Jak pracovat s živlem vzduchu	80
10 Vzdušné ženy	90
11 Vzdušní muži	95
 12 Příběh země	99
13 Jak pracovat s živlem země	106
14 Zemské ženy	117
15 Zemští muži	121
 16 Příběh ohně	126
17 Jak pracovat s živlem ohně	135
18 Ohnivé ženy	147
19 Ohniví muži	151
Závěr	155
Příloha: Tři způsoby, jak rozvíjet moudrost živlů	159

*Všem, kdo jste mě po téměř čtyřicet let vyhledávali a zvali,
abych si sedla vedle vás, když jste se otevírali niterným
hlubinám a sdíleli svůj životní příběh. Ráda jsem vám
naslouchala.*

*Mám nesmírně ráda lidi – nosím v srdci ohromnou lásku
k těm, kteří zvítězili a překonali svou bolest,
i k pachatelům, kteří ji způsobili.*

*Zlo nemá žádnou moc nad soucitem, který cítím vůči
lidstvu. Modlím se za to, abychom jako druh přežili tento
transformativní přechod do nadcházejícího věku a aby
se mnohem víc z nás dotklo zlatého středu své pokory.
Z dlouhodobě cíleného pohledu pochopíme lidství jako dlouhý,
stále se vyvíjející experiment, který v nejbližší době dosáhne
kritického bodu nutného pro zlepšení.*

*Modlím se, aby vás tato kniha inspirovala k tomu
být soucitný k sobě i k druhým. A aby k témuž inspirovala
i vašeho pozorovatele. Soucit je totiž bránou
do zlatého věku – a budoucnost závisí na nás.*

Poděkování

Úvodem chci poděkovat mámě a tátovi – Tillie a Miltovi –, neboť právě díky nim dokážu psát o soucitu. Své lásce k nim jsem porozuměla bohužel až poté, co zemřeli. Nejen jim, ale obecně všem rodičům tímto vyjadřuji svou prostou vděčnost, neboť právě oni nám darovali život.

Dále chci poděkovat své nejlepší přítelkyni. Stejně jako má slavná Oprah Winfrey svou nerozlučnou kamarádku Gayle King, já mám tebe, Laurel. Dotýkáš se mého srdce, jako by bylo ze zlata, jako bych byla výjimečná. A já ti po všech těch letech pochyb o sobě začínám věřit.

Toto umělecké dílo vzniklo působením čisté magie. Myslím to naprosto vážně. Nebudete mi to věřit, ale v mém životě se během dvou týdnů zjevili čtyři andělé, kteří se jakoby zázrakem rozhodli financovat můj spisovatelský záměr. Bez vaší pomoci bych si nikdy nemohla dovolit tuto knihu napsat. Objevili se jeden po druhém, a aniž bych je o to žádala, trvali na tom, že mi pomohou. Bez jakýchkoli klíček a háčeků. Říká se tomu „andělské peníze“. Janie, Paule, Wayne a Lynn, bojím se, že vám nikdy nedokážu náležitě poděkovat a oplatit každému z vás to, co jste mi dali. Vy čtyři jste pomohli přivést tuto knihu na svět.

Napsala jsem ji pro svého syna a pro mladé lidi, kteří trpí kvůli bolesti této šílené moderní doby. Danieli, mohu se jen modlit a doufat, že najdeš hlubokou, trvalou víru v tento svět. Zdá se, jako by život měl smysl pro humor, když tebe, seriózního realistu, poslal k matce jako jsem já, rozmarné ezoterické astroložce. Je velmi ironické, že společně pokrýváme spektrum od základních, praktických, pozemských starostí, kterým se rád věnuješ, až po hvězdy a kosmický jazyk, které zbožňuju já. Doufám, že se budeme mezi našimi dvěma světy setkávat po celý tento život a dál sledovat, jak naše láska sílí.

Děkuji ti, tati, že jsi mě svým jedinečným příkladem učil, že „přátelství je svaté“. Následovala jsem tvou cestu, když se má původní rodina po tvé smrti rozpadla na kusy. Novou rodinou se stali mí přátelé.

Musím zmínit i ty z vás, kteří jste při mně během celého mládí stáli. Od školky až po střední školu jste mi nevědomky byli oporou, když se mi nedařilo najít si rodinu: Elyse, Karen, Nancy, David, Joel, Matt, Ava a Debby. V pozdějších letech se pak objevili Alandra, Judy B. a Judy K., Catherine, Gudrun, Norman, Bobbi a Richie, Victor a Nadya a taky Jim. Někteří z vás přišli a zase odešli. Někteří z vás mě nikdy neopustili: Forrest, Colette, Ellen M., Ellen F. a Grace. A děkuji Bohu za svou rodinu v Coloradu, která mi poskytla domov v dospělosti: Lynn, Carla a Doug, Habiba a Kabir, Peggy, Dorothy, Margaret a náš milovaný Douglas. A konečně děkuji těm, kdo se stali mým domovem, což si dodnes nedokážu vysvětlit: Paul a Adriana, June, Wayne, Teddy, Trista, Junpo a Mary, Desi, Josh, Ash a Ayelet, Bill a Ashley a Parker. Osud si s námi šťastně pohrál.

Nemohla bych toho ze sebe v tomto světě tolik neúnavně vydávat, kdybyste ve mě nevěřili. Začínám chápat, že láska už není o rodině či přátelích, ani o tom, kdo je uvnitř a kdo vně našeho kruhu nejbližších. Jde o to, že tento tanec tančíme všichni společně. Všichni hrajeme své role, ať už po krátkou, nebo dlouhou dobu. Přeji si, abych jednou mohla tančit i s vámi, kdo čtete tento text. Budeme tančit tak, jak bohové a bohyně uznají za vhodné. Pochopila jsem, že to, kdy a jak si k sobě najdeme cestu, určuje osud.

Jsou lidé, kteří mi pomáhali tuto knihu psát a na mém životním díle se mnou spolupracovali. Patnáct dlouhých let naplněných namáhavým úsilím při realizaci mého záměru. Výčet začínám ve vzdálenější minulosti: Billie, Ammi, Sara, Stasia, Lowell, Moon, Betty, Lisa, Naomi, Dennis, Kippi, Michelle, Owen, Val, Bill, Randy, Mark, Jack, Laurie, Jenn, Hazel a Premo.

Děkuji i Charliemu, Kennymu, Colette a Goodmanovým za to, že mi dali svolení použít své příběhy v této knize.

A jedinému členu mé rodiny, který při mně stál odjakživa: Niki.

Tento projekt trval tak dlouho, že už jen napsat tuto stránku bylo, jako by mravenec vynášel do kopce obrovský kámen. Taková doba a úsilí – a přesto jsem nemohla přestat.

Ráda bych vám všem sdělila, že sny se plní. Tato kniha byla dlouholetým snem, který se konečně zhmotnil do konkrétního počtu stran, vzhledu a formy.

V neposlední řadě sním tento sen pro budoucí generace, tedy pro děti, jež přicházejí do mého světa, abych jim byla vílou kmotřičkou: Ligia, James, Lauren, Ryan, Bodie, Ya-ya, Talulah, Marcus, Sabrina, Shane, Sarah, Ibby a Ocean. Věřím, že všem dětem, které v sobě nesou budoucnost, jsem trochu ulehčila jejich břemeno. Postavte se mi na ramena a pomozte nám všem projít tímto neuvěřitelným historickým obdobím.

P.S. Mé zvláštní poděkování patří Stingovi a Madonně. Den předtím, než jsem vás potkala, jsem byla stejná astroložka jako každá druhá. Vy jste se však stali bránou, která pomohla mému záměru. Upřímně ti děkuji, Stingu. Jsi opravdovým přítelem.



Chybí nám moudrost předků

Mám pro vás jednu dobrou a jednu špatnou zprávu. Vyřídíme tedy nejprve tu špatnou. Nemáme dost ropy, čistého vzduchu, vody ani plynu, abychom uživilí všechny lidi na planetě. Nevíme, jak rozdělovat finanční prostředky či potraviny těm, kdo je potřebují. Nevíme, jak vymýtit genocidu, dětské otroctví, drogové kartely, obchod se sexem, války ani zlo. Jedná se o obrovské problémy a je zdrcující o nich jen přemýšlet. Lidé se mě neustále ptají, co mohou podniknout, aby něco změnili.

Právě o tom pojednává tato kniha. O vás! O vás, úžasně chybujících, potrhých, krásných, zhrzených, mocných lidech. Chtěli byste nějak ovlivnit tuto planetu a být součástí pozitivní změny? Chtěli byste se cítit smířenější sami se sebou a být šťastnější?

A nyní ta dobrá zpráva: globální změna začíná doma.

Ano, recyklace a úspora vody jsou velmi důležité, ale vašim velkým úkolem je otevřít oči a uvědomit si, kým skutečně jste, se všemi svými chybami, a smířit se s tím neohrabaným, úžasným jedincem v sobě. Pokud se vám to podaří, pak se veškerá negativita, strach a stud, jež blokují váš autentický projev, začnou vytrácet a vy se můžete stát zde na Zemi silnější a vědomější lidskou bytostí

A takto začínáme měnit svět. Uzdravujeme jednoho člověka po druhém, avšak začít musíme nejprve u sebe.

MOUDROST NAŠICH PŘEDKŮ

Existuje soubor moudrosti, jenž vychází z mnoha starých kultur. Američtí indiáni se modlili ke *čtyřem posvátným směrům*. Kabalističtí židé

hovořili o *čtyřech světech*. Havajská kultura Hula je prodchnuta *čtyřmi živly*. Buddhisté sepsali *čtyři vznešené pravdy*. A Egypťané nám předali svou verzi *čtyř živlů*, která je prosycena astrologií, nejstarší naukou na Zemi. Tito lidé ctili půdu, na níž žili. Nejen kvůli jakési vznešené myšlence, ale proto, že na půdě záviselo jejich přežití a museli jí věnovat pozornost. Přeneseně lze říct, že jejich kapsy byly plné kamení a srdce plná moudrosti.

Tyto kultury pěstovaly prozíravý pohled na svět a využívaly principu vzdáleného „pozorovatele“, aby nezabředly do krátkozrakého vnímání světa, jež nazýváme ego. Stařešinové amerických indiánů a čínských kultur se při rozhodování dívali sedm generací dopředu. My jsme takovou moudrost zanedbali a žijeme spíše podle toho, co nám dnes udělá radost, než co přinese mír našim praprapravnukům a jejich vnukům.

Jako astroložka mohu prohlásit, že žijeme v období, jež předpovídali proroci. Mayové, východní Indové, kteří psali o věku Kali Jugy, Hopiové a Inkové – všichni tito starověcí věštcí věděli, co nastává, a přáli si u tohoto přechodu být. Není divu, že v době vydání této knihy dosáhla naše populace vrcholného počtu sedmi miliard (*v době vydání českého překladu knihy přesáhl počet obyvatel na planetě osm miliard, pozn. red.*). Každý, koho jste kdy znali, je zde.

Tento historický úsek nemá obdoby. Dosud nikdy jsme neměli možnost přečíst si zprávy po pouhém stisknutí tlačítka. V minulosti se přes oceán plavila loď se zprávou, která už dávno nebyla novinkou. Naši předkové nosili po kapsách kameny, my nosíme lehká elektronická zařízení.

Přesto kráčíme vstříc neúspěchu – a i ten byl předpovězen. Egypt, Řecko, Řím, Velká Británie: vzestup a pád těchto kultur je dobře zdokumentován, každá z nich zůstala v prachu a troskách. My ve Spojených státech procházíme obrovskou transformací, a pokud včas nezareagujeme na probíhající změny, bude ohroženo naše postavení supervelmoci... Na tom není nic špatného, pouze tím říkám, že se naším směrem řítí změna a my jí musíme věnovat pozornost.

Jeden z největších problémů spočívá v tom, že jsme si jako moderní společnost navykli na mnohem snazší život. Jsme závislí na pohodlí. Nemáme rádi změnu. *Nechceme* změnu, a přesto ji musíme podstoupit.

NEMILOSRDNÉ PRAVDY A HLAS NADĚJE

Ačkoli jsme vysoce vyvinutý, technologický druh, dovoluňte mi vyslovit nevyslovitelné: jsme primitivní a hloupí. Ničíme si planetu a zároveň vymýšlíme nespočet způsobů, jak ji uzdravit. Dělá nám velký problém vybědnout z emoční deprese, pravidelně sportovat nebo jíst výživnou stravu. Přitom máme k dispozici hory výzkumů o tom, jak být zdraví. Víme, co bychom měli dělat. Válkuje nás do očí bijící potřeba změny – ze které máme strach. Různé organizace vykreslují jinou, novou a lepší budoucnost. Odvádějí přitom výbornou práci v nejrozdílnějších částech světa, zatímco stejné množství vládních institucí představuje obrazné dinosaury, kteří se těmto novým myšlenkám brání zuby nehty.

Světová ekonomika se mění. Vyčerpáváme své zdroje. Naše měna nemá stejnou hodnotu jako kdysi. Rostou obavy o životní prostředí. Přesto chceme pokračovat ve stejném stylu jako doposud. Předstíráme, že je vše v pořádku.

Další nemilosrdná pravda spočívá v tom, že je z vědeckého hlediska sporné, zda přežijeme. Ledovce se zmenšují alarmujícím tempem. Planeta se stále více otepluje. Nezáleží na tom, co to způsobuje, ale z vědeckého hlediska je to fakt. Vytrácíme se a možná už s tím nic moc nenaděláme. Vědci tvrdí, že zanedlouho přijdeme o možnost zvrátit účinky oteplování.

Nemilosrdná otázka zní: Co po sobě zanecháme svým dětem? Chováme se, jako bychom seděli někde v kině s popcornem v ruce a čekali s napětím na to, zda dokážeme změnit staré paradigma. Dosáhne lidská existence prahu skutečné změny?

Čas je náš nejlepší učitel. Občas musíme projít strádáním, abychom se něčemu naučili, změnili se a povyrostli. Když se však drsné zkušenosti smísí s dostatečným vhledem, mohou se stát snesitelnějšími. Krize, jako například zemětřesení, zklamání ve vztazích, zdravotní či finanční problémy, představují příležitosti k tomu, abychom se otevřeli, obrátili na druhé a přijali pomoc. Bolest je branou k pokoře a moudrosti. Osobní i globální bolesti, jež nás zaměstnává, je nezměrně mnoho. Dvěře jsou dokořán.

„Na světě jsou dva typy lidí: ti pokorní,
a ti, kteří se pokornými teprve stanou.“

NEZNÁMÝ AUTOR

V době, kdy nás mnoho zásad *New Age* nabádá, abychom zůstali za všech okolností pozitivní a nehovořili o negativních věcech, vás já žádám, abyste udělali pravý opak.

Přiznejme si, jak každý z nás žijeme a v kterých oblastech nesouzníme s morálními zásadami, a poté upustme od veškerých negativních odsudků, abychom se mohli změnit. Nikoli skrze stud, ale z lásky a soucitu k sobě samým a k celkové lidské existenci. Jsme zkrátka takoví, jací jsme. K tomu, abychom mohli žít autentičtěji, musíme respektovat svou lidskou přirozenost bez odsudků.

VAŠE ŽIVLOVÉ POSLÁNÍ

Ráda bych vás obsadila do role hybatelů změny. K tomu budete potřebovat dvě věci. Za prvé je nutné seznámit se všemi čtyřmi živly, které ve vás existují. Za druhé je třeba cvičit sám sebe v zaujímání pozice pozorovatele, tak abyste dokázali poodstoupit a provést změnu tím, že upravíte pohled na svůj vlastní příběh a jeho prožívání.

ČTYŘI ŽIVLY

- VODA: Devět měsíců jsme byli odevzdáni úžasné ženské síle dělohy naplněné tekutinou. V tom spočívá moudrost *ticha* a *důvěry*.



- VZDUCH: Vzduch je všude, je univerzálním zdrojem dechu a mluveného slova. Bez dechu a komunikace žít nelze. V tom spočívá moudrost *údivu* a *vědomí*.



- **ZEMĚ:** Trpělivost hory, velkorysost stromu. Země je neochvějná skála, která neúnavně čeká na naši úctu. Budeme se o ni starat? Pokud ne, nebojte se: ona přežije. Ale my možná ne. V tom spočívá moudrost *respektu a rovnováhy*.

- **OHEŇ:** Vřelost vašeho srdce a sluneční žár řídí den co den váš osud. Ani bez jednoho nemůžeme přežít. V tom spočívá moudrost přijetí svého poslání *s plným přesvědčením*.



UČÍME SE ZMĚNĚ

Moderní život nás nutí ke změně. Vzhledem k množství knih na toto téma nebyla spiritualita nikdy tak populární a běžná. Jako jednotlivci i jako druh rosteme. Naneštěstí platí, že nejvíc se učíme chybami.

Je snadné odsuzovat lidstvo, své bližní, svou lidskou přirozenost i vlastní svéráz. Zapletli jsme se se zlem, hráli si se zbraněmi, snažili se ovládat a zastrášovat ženství, tak aby se nám podřídilo, a málem jsme si při tom všem zničili vlastní Zemi. Když se učíme ze svých chyb, vyvíjíme se. A my máme vskutku dlouhou historii chybování. Jako pár příkladů můžeme uvést jaderné bomby, holokaust, 11. září anebo nespočet válek. Umíme odpustit lidské přirozenosti, lidskému druhu a jeho dlouhé cestě evolucí?

Chtěla bych změnit způsob, jakým se učíme? To si pište, že ano.

Chtěla bych pomáhat lidem tak, aby se učili snadno a po dobrém? Samozřejmě.

Jako rodič chci svým dětem nabídnout pozitivní budoucnost. Napsala jsem tuto knihu, abych se podělila o to, co v sobě podle mého zjištění skrývá moudrost a naději. To, čemu říkám „chybějící živel“, označuje dvojí:

- 1) **Pozorovatele** uvnitř vás, tedy onu vaši část, jež se dokáže vymanit z odsuzování a vidět vás z moudřejšího a soucitnějšího úhlu pohledu, podobně, jako to dělali naši předci.

- 2) Jako chybějící živel označuji i **živly**, jež tvoří vaši osobnost, a konkrétněji pak živel, který je ve vás nejslabší.

Dovolte mi, abych vám pomohla dívat se očima lásky. Všechno je v pořádku a jsme přesně tam, kde starodávni proroci předpověděli, že budeme, tedy že dospějeme do doby, kdy budeme muset padnout na kolena a vrátit se k podstatě.

Základní fakta jsou jasná: voda je mokrá, oheň je horký, země je těžká a vzduch je v podstatě všude.

Projděte si cvičení a příklady v této knize, proveďte je a prakticky se do nich zapojte. Přijďte tak na to, jak se vrátit zpátky k základům a oživit v sobě moudrost živelů. Tato moudrost je totiž hlasem naděje.

Dobrá zpráva je, že máte osobní sílu něco změnit. Tato síla generovat změnu sídlí ve vašem nitru. Je to mnohem jednodušší, než si myslíte. A začíná to u vás.

Úvod

Co kdybych vám řekla, že branou k vnitřnímu klidu a štěstí jsou právě ty části vaší osobnosti, jež na sobě máte nejméně rádi? Ony nejdivnější, nejsvráznější, nejnesympatičtější části, o nichž jste si jistí, že kdyby je vnímali druzí, zůstanete osamělí, nezaměstnaní a nemilovaní?

Co kdybych vám řekla, že všechno, co je na vás podle vašeho názoru špatně, je ve skutečnosti v pořádku a že potřebujete pouze povolení vypustit ty zavrženíhodné a skryté části ven, abyste mohli být konečně svobodně tím, kým doopravdy jste? A co kdybych vám řekla, že učit se být autentický je důležitou součástí uzdravování našeho světa?

Všechno je to naruby. Většina z nás byla vedena k tomu, abychom se chovali jako milí, civilizovaní chlapci a dívky a skrývali ty stránky naší osobnosti, jež by mohly působit nevhodně anebo vyvádět druhé z míry. Taktika přežití to špatná není, pokud vám ovšem nevádí, že většinou bolí. Neoddiskutovatelně to tak totiž dopadá, pokud druhým ukazujete záměrně pouze svou takzvanou *dobrou* stránku.

Co se týče těch částí vašeho já, které jsou výstřední či vzpurné... pokud se příliš hlučně smějete anebo třeba příliš často pláčete a snažíte se tyto vlastnosti zuby nehty schovávat před ostatními, držím vám s vaším snažením palce. Snad to na vás nezanechá vedlejší účinky...

Tato kniha jde proti duchu vši té rané výchovy, jak být „normální“, což – pokud jde o mě – označuje pouze jeden z programů na sušičce. Za všechna ta léta své soukromé praxe jsem zatím nepotkala jediného normálního člověka. Skutečně ani jednoho.

Tento příběh vypráví o tom, jak si dovolit akceptovat ty nejtěžší, nejméně milované části osobnosti a poskytnout jim určitý prostor k sebevyjádření. Z mého pohledu terapeutky a astroložky jde o klíč k vaší svobodě a o přirozené právo.

Živly jsou podstatou všeho. Vy, já i všichni ostatní, kdo chodíme po této zemi, jsme tvořeni čtyřmi základními živly: vodou, vzduchem, zemí a ohněm. Když trpíme, znamená to, že tyto prvky jsou v rámci našeho života v nerovnováze. Zásadní je rozeznat a označit svůj jedinečný styl. Možná jste vodní, tedy emocionální a citově založený typ člověka, jemuž není vždy příjemný jeho vlastní hlas, tedy živel vzduchu. Možná jste zemský typ, který, než vůbec vytáhne paty z domu, potřebuje v zájmu svého duševního zdraví všechno poklidit a uspořádat, ale chybí mu v životě zábava, tedy živel ohně.

Nezáleží na tom, který typ osobnosti jste. Hlavní je stát se pozorovatelem neboli aktivovat onen aspekt sebe sama, který je pouhým svědkem. Pozorovatel se neoddává odsuzování, ale pouze si všímá toho, kým jste, aniž by se snažil vás jakkoli změnit. Je to velmi prosté.

Vezměte si jako příklad třeba mě.

Můj typ osobnosti má v sobě hodně ohně. To znamená, že jsem **výrazné**, společenské, temperamentní děvče se silnou osobností. Ale stejně jako spousta jiných ohnivých lidí jsem taky plachá a s vlastní výrazností bojuji. Bojím se, že budu druhé válcovat, srážet a pohltím všechnu energii v místnosti. Nepomohlo mi ani to, že téměř v každém mém vztahu došlo k pokusu mě umlčet. V průběhu let jsem se proto zdokonalila v umění zdrženlivosti.

Umíte si představit, jaké to bylo, když jsem v sobě všechnu tu ohnivou energii potlačovala? Bylo to jako mít v puse zapálenou petardu! V dětství jsem si byla jistá, že když otevřu pusku, spálím celý Detroit na popel. Omezovala jsem tedy samu sebe a přijímala bezpečná rozhodnutí. Trpěla jsem, protože jsem upřednostňovala to, co bylo podle mého názoru součástí hodné holčičky, a uzavírala v sobě ony aspekty, které mě mohly dostat do problémů. Nezní vám to povědomě? Je to jako dávat přednost levé noze před tou pravou. Chodíte divně, kulháte a ztrácíte rovnováhu.

Takže jsem si dlouho hrála na „tu hodnou“. Když jsem se ale cítila bezpečně, tu a tam jsem upouštěla svou divokou energii. Od toho taky ostatně máme nejlepší přátele. Své pravé Já ukazujeme těm, o nichž víme, že nás budou mít rádi i tak. A ze stejného důvodu chodíme taky k terapeutům: aby nás někdo viděl a chápal.

Zvláštní je, že jsem si za ta léta, co pracuji jako terapeutka a astroložka, všimla na svých klientech čehosi společného: všichni se chtěli zbavit těch částí své osobnosti, které neměli rádi. To pro ně představovalo úspěch. Bylo mi jasné, že hladina jejich zármutku a bolesti se rovnala míře, s níž v sobě tyto své nejpřirozenější součásti potlačovali. Mým úkolem bylo vylákat tyto poklady na světlo, pojmenovat je a nechat je oslavovat.

Jsme takoví, jací jsme, že? Svou podstatu nezměníte. A nejlepší je být sám sebou, jelikož všichni ostatní už jsou zabraní. Pokud jde o mě, faktem zůstává, že ať jsem se snažila jakkoli – a činila jsem tak celé roky –, své ohnivé výraznosti jsem se zbavit nedokázala.

Vyhledala jsem proto pomoc. Můj tehdejší terapeut mi dal výborné doporučení a sice vyrazit na večírek. A to ne jen tak ledajaký, ale na večírek ke Dni díkůvzdání, který pořádal jeden dost známý muž, u něhož jsem byla tou dobou na návštěvě v Santa Fe. Kromě toho, že nesnáším večírky, po mně ten terapeut chtěl, abych se v tom domě chovala, jako by mi to tam patřilo. Z té představy mi bylo na zvracení.

Bylo jasné, že to pro mě bude (ne zrovna příjemná) příležitost něco se naučit. Ale byla jsem k tomu svolná. A tak jsem se na ten večírek dostavila, vzala ze stolu láhev vína a jala se chodit po místnosti a dolévat hostům, jako by to byl **můj** večírek. „Dobrý večer, já jsem Debra, užíváte si to tady?“, ptala jsem se, když jsem se přátelsky vtírala těm neznámým lidem. Pár z nich se na mě nechápavě dívalo a nejspíš se divili, co jsem zač, ale já jim dolévala dál. Pak jsem si přisedla ke dvěma mužům, kteří podle všeho vedli velmi seriózní politickou diskusi, a rovnou se jim vložila do hovoru, jako bych tam s nimi seděla celou dobu a měla taky na srdci něco **důležitého**.

Ještě, než večer skončil, výborně jsem se pobavila a uvědomila si, že bát se svého vnitřního ohně bylo zbytečné. Je fakt, že občas se dokážu dost rozpálit. Na tom večírku jsem ale viděla, že si dokážu poradit a že ani když z pusy vytáhnou tu pomyslnou petardu, nic nepodpálím. Odsudek, který jsem o sobě do té doby měla, následně ustoupil a já byla vyrovnanější a dovolila jsem si projevovat tuto svou součást častěji.

Můj terapeut mi pomohl zamilovat si právě tu část sebe samé, o které jsem si myslela, že by mě mohla zabít. Dnes sice nechodím na každý