

Autorka světových bestsellerů

GABRIELLE BERNSTEIN



**ŠŤASTNÉ
DNY**

Cesta od traumatu ke svobodě
a vnitřnímu klidu

 Alferia



Alferia

Autorka světových bestsellerů

GABRIELLE BERNSTEIN



**ŠŤASTNÉ
DNY**

**Cesta od traumatu ke svobodě
a vnitřnímu klidu**

 Alferia

Happy Days: The Guided Path from Trauma to Profound Freedom and Inner Peace
Copyright © 2022 by Gabrielle Bernstein
First published by Hay House, Inc., United States
Translation © Kateřina Bodnárová, 2023
Cover photo © Jan Stria, 2023
Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2023
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Obálka knihy *No Bad Parts: Healing Trauma & Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model* Richarda C. Schwartze použitá na straně 201 je přetištěná se svolením Sounds True.

ISBN 978-80-271-5160-8

OBSAH

Předmluva k českému vydání	7
Předmluva	11
Poděkování	15
Úvod: Pravda o této knize	17
1. kapitola: Touha po svobodě	21
2. kapitola: Mějte odvahu se ptát	45
3. kapitola: Proč utíkáme	63
4. kapitola: Ukrývání se za tělo	87
5. kapitola: Vyslovit nevyslovitelné	107
6. kapitola: Neříkejte, že jsem blázen	127
7. kapitola: Miluji každou část svého já	149
8. kapitola: Vysvobození ze strnulosti	173
9. kapitola: Být rodičem sám sobě	189
10. kapitola: Šťastné dny před námi	211
Zdroje	227
Poznámky	229
Rejstřík	233
O autorce	239

Pro Kachinu Myers.

Díky za to, žes mě vedla na mé cestě zpět ke klidu.

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Práci Gabrielle Bernstein sleduju už dlouho. Byla a stále je jednou z mentorek, které mě provázely i na mé osobní cestě. Při čtení Šťastných dní jsem mívala pocit, jako by Gabrielle nevyprávěla svůj, ale můj osobní příběh...

Asi všichni známe ty chvíle, kdy se cítíme naprosto spokojení a plní elánu, a pak, jen o moment později, se v životě najednou spíš patláme. „Jak je to možné? Vždyť ještě nedávno jsem byla tak šťastná, bylo mi tak dobře...“ Napadlo mě mnohokrát za život, když jsem se znovu z ničeho nic propadla někam do černé díry. Až příliš často jsem mívala pocit, že jsem zacyklená a honím se za něčím – ani vlastně nevím za čím. Nebyla jsem v tom sama. Drtivá většina z nás se žene někam do dálek, protože má pocit, že tam jednou určitě něco najde. Za čím že se to vlastně honíme? Co že to hledáme? Šťěstí? A jak se takové štěstí vůbec definuje?

Jeden z našich problémů je, že se nedokážeme spokojit s tím, co už máme. Zapomínáme, že život sám o sobě je tím největším štěstím, které nás potkalo. Ve skutečnosti se tou životní honbou jen vzdalujeme od své vlastní podstaty a od radosti, že jsme, že vůbec žijeme. Jsme zacyklení v kruzích toho, co bychom měli a neměli, v konfliktech mezi našimi vlastními potřebami či touhami a tím, co od nás očekávají lidi kolem nás. Mnohdy právě kvůli tomu, že nejsme v blízkém kontaktu se svými sny.

Jsme málo „uvnitř“ a žijeme spíš „venku“. Staráme se o to, aby fungovalo vše kolem nás, ale ne v nás. Nevím, jak vám, ale mně vždycky záleželo spíš na tom, aby byli šťastní všichni kolem. I na úkor mojí vlastní pohody.

Jenže pak jsem se jednoho dne probudila vyhaslá jako plamínek. Můj život zcela postrádal smysl. V tom hektickém kolotoči, kdy jsem se snažila jen o to, aby všechno kolem mě šlapalo a fungovalo na sto procent, jsem ani neměla příležitost si uvědomit, že nejsem šťastná a že mě pomalu, ale jistě dohání má minulost. Přišlo absolutní vyhoření a s ním změt otázek v hlavě. „Jsem já opravdu já? Věnuji svůj čas opravdu tomu, co mě baví, nebo dělám věci proto, že baví ostatní? Mám vyřešenou minulost, nebo si to jenom namlouvám? Kdo vlastně vůbec jsem a jak chci naložit se svým životem?“

Své trpké minulosti nechce čelit nikdo z nás. Bolí to. Jenže já už se hodně let točila jako křeček v kolečku. Věděla jsem, že pokud z něj nevystoupím, dopadne to špatně. Žila jsem na hraně. Čtrnáct let jsem se nedokázala vymanit z těžké bulimie, každý víkend jsem se vracela z večírků omámená nad ránem, bojovala se závislostí na jídle (i s jinými závislostmi) a nevěděla, jak z toho ven. Co jsem ale věděla, bylo, že ještě chvíli a dopadne to špatně. Bylo mi mizerně a měla jsem pocit, že se dočista zblázním. Pak mě jednoho dne můj muž našel ve stavu, kdy jsem byla v takových koncích, že jsem myslela, že vyskočím z okna. Do té doby se mnou jednal jak v bavlnce, ale ten den to bylo moc už i na něj. Chytil mě, cloumal se mnou ze strany na stranu, křičel na mě, že si nevážím života, že život je dar a já ho marním a že už dál nemůže, že ode mě odejde.

To byla facka, která mě probrala. Styděla jsem se. Usnula jsem a spala dlouhé hodiny. Když jsem se probudila, věděla jsem, že je potřeba můj život změnit od samého základu. Přestala jsem si namlouvat, že jsem vyrovnaná se svojí minulostí a začala používat různé nástroje a metody, jejichž cílem bylo vypořádat se s traumaty z bolavého dětství a ze znásilnění. Začala jsem pravidelně meditovat, otužovat se, praktikovat dýchací techniky. Na internetu jsem vyhledávala odborníky s alternativními přístupy

k psychologické léčbě a následovala jejich pokyny. Navštěvovala jsem kliniku čínské medicíny, která se zaměřovala na léčbu psychiky pomocí akupunktury. Chodila jsem k africké terapeutce, která mě léčila tancem. Místo mejdanů jsem na sobě začala do hloubky pracovat, denně jsem se věnovala svým pocitům, myšlenkám i emocím. Všechno jsem si zapisovala a každý den na sobě pozorovala změny. Během pár let jsem pro sebe udělala víc než za celý svůj život. A nestálo to ani moc námahy, ani času, ani energie. Prostě jsem jen ty chvíle, které bych strávila v kocovině nebo depresi, začala trávit mnohem kvalitněji. Bylo to poprvé, kdy jsem se začala dívat „dovnitř“ a věnovala větší pozornost sobě než svému okolí. Nebylo to vždy příjemné, naopak. Bolelo to. Hodně to bolelo. Ale zanícené rány by časem bolely ještě víc. Bylo třeba je znovu otevřít, vyčistit a pak teprve uzavřít a vyrovnat se s nimi. Z mého léčení se stala zábava. Bavilo mě objevovat techniky a nástroje, které tu pro nás zanechali všichni ti moudří lidé před námi. Najednou jsem pochopila, co to znamená, když někdo použije slovní spojení osobní rozvoj nebo osobní růst.

O celém svém životním procesu spojeném s traumaty z minulosti jsem společně se svým mužem napsala knihu *Jak si uvařit svůj vlastní vesMÍR*. Pochopila jsem, že sdílení pravdy o svém životě – bez omáček a mazání medu kolem huby, úplně surově, prostě tak jak to opravdu bylo, je jedním z nejléčivějších nástrojů, které jsem se kdy naučila používat.

Při čtení *Šťastných dní* mě hřálo na srdci, že nás, kteří se nebojí nahlas říct svou pravdu a s tím šířit světlo, které získali při vlastní léčbě, je stále víc a víc. Na druhou stranu mě občas mrazilo, když jsem si četla o určitých momentech, které Gabrielle prožívala ve svých temnějších dobách. To mnou projížděly silné emoce. A to je pro mě důkaz kvalitní knihy napsané od srdce. Nemohla jsem se od ní odtrhnout. Znovu a znovu jsem si četla o všech těch skvělých nástrojích, které tu pro nás jsou, abychom se stali lepšími, zdravějšími, silnějšími...

Hlavním mottem všech sebezvojevých knih, a nakonec možná i celého života, je: „pomalu a postupně“. Nic nejde hned a je třeba si uvědomit,

ŠŤASTNÉ DNY

že svoboda je kumulativní. To v praxi znamená, že každé rozhodnutí, které uděláme vědomě my sami a následně ho i zrealizujeme, nám dodá více sebedůvěry a síly na další krok. Pracovat na sobě, posouvat se a uvědomovat si vlastní podstatu znamená být se sebou v budoucnu spokojenější. Nemusí to být vůbec snadné, trvá to a někdy může mít člověk pocit, že se týdnů nebo dokonce měsíce nemůže hnout z místa. Důležité je vytrvat, stát si za svými cíli a názory a jednoduše z nich neslevovat – ani když si jiní myslí něco úplně jiného. Zkuste si připustit, že každý tu na světě máme nějaké svoje poslání a každý z nás je geniální a božská jednotka, která má na to jít si za svými tajnými sny, plnit si je a žít zdravý a plnohodnotný život. Zasloužíme si to. Všichni do jednoho. A tato krásná Gabriellina kniha nám v tom dokáže pomoci.

Tak s chutí do toho, Vaše Kamu

– *Kamila Chadim*

@chefkamu, www.chefkamu.cz

PŘEDMLUVA

Když jsem v roce 1971 končil školu, v těch částech mého já, které jsem ukazoval světu, byly patrné vlivy hnutí hippies a protivládní nálada té doby. Také jsem se díky nim jako bezstarostný mladý člověk bez větších zájmů vyhýbal tradičním cestám k „úspěchu“. Jenže za těmito částmi mé osobnosti se ukrývaly úzkost a chaos. Jako nediodagnostikovaný případ ADHD jsem byl ve škole vždycky špatný student a můj energický, velmi úspěšný a kritický otec mi to často dával najevo. Měl jsem následovat jeho cestu a stát se úspěšným lékařem. A já jsem místo toho dělal manuální práci, přeskakoval od natírání domů k opravování kolejí na železnici a předstíral, že si takový život užívám. Celou tu dobu mi mí vnitřní kritici opakovali slova mého otce, a to v té nejhorší podobě. V hloubi duše jsem se cítil jako líný a hloupý lůzr, na něhož tento popis dokonale seděl. Neměl jsem ani tušení, co bych si měl se svým životem počít.

A pak jsem se doslechl o transcendentální meditaci a prožil víkendové zasvěcení. Zjistil jsem, že se díky své mantře dokážu dostat do stavu klidu a míru, který jsem nikdy předtím nepocítil. A také jsem začal vnímat uklidňující spojení s něčím větším. Nakonec jsem se díky tomu dostal ke kariéře, již se věnuji až dosud, padesát let poté. Následujících deset let jsem oddaně praktikoval transcendentální meditaci, až mě mí klienti začali učit základy toho, z čeho se stal model psychoterapie zvaný Internal

Family Systems (IFS) a já jsem dokázal rozpoznat strach, pocit bezcenosti a emocionální bolest, které v sobě nesly ty části mého já, jež potřebovaly uzdravit. Začal jsem těmto svým částem aktivně pomáhat, místo abych se jim vyhýbal.

Po mnoho let Gabby Bernstein umlčovala zapuzené části svého já, naplněné bolestí a hanbou, obsedantní prací. Tohle unikání do práce a spirituality se pro ni zdálo být (a pravděpodobně i bylo) lepší než její dřívější závislost na drogách a alkoholu, ale přesto to byl způsob, jak se vyhnout kontaktu se svými vytěsněnými emocemi. Jak napsala přímo v této odvažné knize: „Takže jsem se sice zbavila alkoholu a drog, ale stále jsem jednala závislým způsobem, což mi pomáhalo zvládat nevědomé nepřijatelné pocity, jimž bych zatím nedokázala čelit. Začala jsem být závislá na práci. A ještě mě za to chválili! Říkali mi věci jako: ‚Teda Gabby, ty toho zvládneš!‘ nebo ‚Ty jsi úžasná!‘. Být závislá na práci bylo nejen společensky přijatelné, bylo to dokonce něco, co lidi obdivovali... Myslela jsem si: *Tak tohle jsem já. Jsem cílevědomá, jsem pracovitá, mám důležitou práci, pomáhám tolika lidem.* Myslela jsem si, že moje chování je v pořádku, v podstatě se ale jednalo jen o další vzorec závislosti, který mě ‚chránil‘.“

Příběh o úspěchu, který Gabby sama sobě vyprávěla (a který jí vyprávěli všichni kolem ní), ji udržoval při životě a kvůli němu ignorovala spoustu projevů svého těla, jež naznačovaly, že všechno není tak růžové – třeba její problémy s čelistním kloubem nebo chronické zažívací potíže. „Za příběhem úspěchu, který jsem si o svém životě vytvořila, se ukrývala vyděšená malá holčička.“

Já jsem teď za svým vlastním příběhem o úspěchu našel několik malých kluků, kteří zůstali zamrzlí ve scénách ponížení a samoty z minulosti, a očekávám, že jich najdu ještě víc, když budu dál zkoumat, co mě pohání nebo naopak zavádí na scesti. Najít je a postavit se jim tváří v tvář není snadné; vlastně to může být ta nejtěžší práce v životě. U Gabby se věci pohnuly, když si začala uvědomovat, že ty části jejího já, které měly na starosti její úspěšný příběh, pro ni vytvořily život, který není k žití,

a začala se ptát proč. Odpověď, kterou dostala, když se zeptala svého nitra, jí říkala, že byla traumatizovaná, ale význam tohoto traumatu snižovala nebo úplně popírala.

Máme štěstí, že v minulých několika desetiletích bylo vyvinuto mnoho efektivních přístupů k řešení traumatu, a Gabby byla natolik oddaná své cestě za uzdravením, že jich většinu vyzkoušela, a to včetně práce s fyzickou bolestí od Johna Sarna, Somatic Experiencing od Petera Levinea, moudrého pohledu Dana Siegela a také EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, tedy desenzibilizační terapie využívající pohyb očí), EFT (Emotional Freedom Techniques, tedy techniky emoční svobody známé též jako „poklepávání“) a akupunktury, medikace i projevování soucitu vůči sobě samé. V určité fázi její terapie začali Gabbyini terapeuté využívat přístup, který jsem vytvořil, a já jsem poctěn, že závěrečné kapitoly této knihy dojemně popisují její cestu s IFS.

Zjistila, že může přijmout závislé, kontrolující i vzteklé části svého já, které se jí snažily chránit před bolestí. Dokázala je ujistit, že sice potřebovala jejich služby, když byla mladší, ale teď už umí svou bolest zvládnout, a tak už mohou odpočívat. Když dokázala své ochránce milovat, místo aby jimi pohrdala, uklidnili se a místo extrémních automatických reakcí jí začali poskytovat užitečné rady. Dokázala také zjistit, kde v minulosti se zasekly její zraněná a zapuzená části, a přivést je zpátky domů do láskyplné přítomnosti.

Následující Gabbyiny věty podle mého názoru odrážejí hloubku jejího vztahu k mému celoživotnímu dílu, což mě velmi dojímá: „Celé roky jsem odsuzovala své ochránce a nedokázala vůbec uznat své vytěšněné části. Dnes, s nově nalezeným soucitem a láskou ke všem částem své osobnosti, si dokážu snadno a rychle odpustit, všimát si té které části mého já a vracet se ke svému celistvému já pro podporu. Práce s částmi mého já je každodenní duchovní praxe, která navždy změnila můj život.“

Čtení téhle knihy pro vás možná nebude snadné, protože se třeba stejně jako Gabby začínáte ptát, proč stále máte, navzdory vší spirituální práci,

ŠŤASTNÉ DNY

kterou jste už odvedli, problematické projevy a chování. Možná také zjišťujete, že vaši ochránci vymysleli úspěšnou kampaň, která má zdiskreditovat tuto knihu nebo samotnou Gabby, abyste si vy nemuseli klást otázky. Zkoumání vytěsněné bolesti nebo studu není pro každého.

Tato kniha je zkrátka aktem extrémní odvahy. Gabby byla na jejích stránkách natolik zranitelná a upřímná, že riskovala, že odpudí své fanoušky i své kolegy z duchovní oblasti. Jakmile ale uzdravíme všechna svá zranění a dosáhneme celistvého Self, už se nemůžeme dále přetvařovat. Doufám, že tato kniha bude inspirovat lidi z duchovní oblasti, a to nejenom k uzdravování vnitřních zapuzených částí jejich osobnosti, ale také ke změně navenek, abychom jako společnost měli méně vytěsněných problémů.

*– Richard C. Schwartz, Ph. D.,
zakladatel terapie Internal Family Systems*

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svým rodičům, že mi pomohli stát se ženou, kterou jsem dnes.

Díky vám všem, kdo jste pomáhali přivést tuto knihu na svět, mému vydavatelskému týmu v Hay House and Audible, mým editorkám Anne Barthel a Andree Vinely Jewell. Děkuji svému týmu, že nese moje poselství. Děkuji svým agentům, Scottu Hoffinanovi a Stevu Trohaovi, že v tuhle knihu věřili. Děkuji své publicistce Jessice Reda v Sarah Hall PR za tvrdou práci při šíření mého poselství. Díky Jenny Sansouci, že mě během procesu psaní neustále povzbuzovala. A také MaryAnn DiMarco za neutuchající pomoc a podporu.

Tuto knihu bych nemohla napsat bez podpory dvou terapeutek, které mě vedly na mé cestě, Kachiny Myers a Tammy Valicenti.

A konečně děkuji svému manželovi Zachovi, že miluje všechny moje části a pomáhá mi, abych se cítila bezpečněji, než bych kdy pokládala za možné.

ÚVOD

Pravda o této knize

„Bojíme se o tebe, Gabby,“ řekli moji vydavatelé, když si přečetli první verzi rukopisu.

„Působí to tak zranitelně,“ pokračovali. „Odhaluješ tam jednu těžkou chvíli za druhou. Neukazuješ svou skutečnou sílu.“

„Jenže právě ve schopnosti být takhle zranitelná *je* moje skutečná síla,“ opáčila jsem.

Konverzace pokračovala dál a proběhly i nějaké slzy, zazněly vášnivé obhajoby rukopisu, ale ani na chvíli nechybělo vzájemné porozumění a láska.

Ty rozhovory byly velmi náročné, ale zároveň potřebné. Tato kniha se totiž liší od mých osmi předchozích knížek. Tato kniha odhaluje části mé osobnosti, o jejichž existenci jsem neměla tušení, dokud jsem nezačala psát. Vypráví příběh o tom, jak přežít a prosperovat. Je to můj příběh o uzdravení z traumatu.

Není to kniha plná svépomocných postupů, které by rychle vyřešily vaše nepříjemné pocity. Jedná se spíš o cestu k celoživotní proměně plnou příběhů o lidské nezdolnosti.

Doufám, že moje zraniteľnosť vám dá šancu prozkoumat blízko tu vašu. Doufám, že vám umožní čeliť pocitom, ktoré ste pohrúbili niekam hlboko, a povede vás k tomu, aby ste je dokázali uzdraviť. Táto kniha vám pomôže opäť získať ztratené časti vášho ja – vašu nevinnosť, vašu víru, vašu schopnosť poznať pravú lásku. Nabízí vám řízenou cestu ke klidu, po nĕmž toužíte. Modlím sa za to, aby vás táto kniha osvobodila.

Tahle kniha tedy možná nepřipomíná moje ostatní knížky o manifestování, spiritualitě a spojení s Vesmírem, ale ve skutečnosti je to ta nejvíce duchovní kniha z nich všech. Za cestu, kterou jsem podstoupila, abych se dostala tam, kde jsem dnes, za metody, které mě vedly k uzdravení, i za svou houževnatost vděčím zázraku. Na každém kroku cesty mě vedla univerzální všudypřítomná láska.

V tom všem se ukrývá Duch. Ve všech příbězích o trápení, strachu, traumatu a disociaci. Duch je přítomen v terapeutických procesech, metodách a technikách, které tu najdete. Každé slovo v téhle knize je prosycené láskou Vesmíru, který vám chce pomoci probudit v sobě tu nejužasnější část své osobnosti, zdroj lásky ve vašem nitru.

Žít duchovní život neznamená posunout se dál od bolesti a utrpení, ale naopak je přijmout. Když přijmeme své utrpení, budeme dost v bezpečí, abychom dokázali čelit svým temným koutům a nechali do nich zazářit světlo. Není to snadná cesta, ale na druhé straně vám může přinést zázraky. Když otevřete knihu jako je tato, znamená to, že jste na cestě k radosti a klidu, které jste nikdy nepokládali za možné. A to myslím opravdu upřímně, z celého svého srdce. Když budete s odvahou následovat mé vedení, budete postupovat krok za krokem a přijmete pocity, které se během vaší cesty vynoří, na konci v sobě objevíte nového člověka. Vráťte se ke své pravé podstatě.

Když jsem byla malá, moje rodina měla takovou tradici u stolu. Místo abychom pozvedli sklenky k přípitku a zvolali „Na zdraví!“, říkali jsme „Na šťastné dny!“. Nepamatuji se, kde se tahle tradice vzala, ale je to pro mě taková hořkosladká vzpomínka na mou rodinu. Toužila jsem po

štěstí – ale nevěřím, že jsem tehdy byla doopravdy šťastná, protože jsem neznala vnitřní klid ani svobodu.

Dnes, ve dvačtyřiceti letech, kdy už mám velký kus života za sebou, vidím, jak *nešťastné* pro mě ty dny byly. Uvědomuji si, jak dlouho jsem kráčela cestou strachu, což mě nakonec dostalo na kolena. Vidím tu mladou ženu, která se odhodlaně vydala na duchovní cestu k uzdravení. Vidím autorku knih a duchovní učitelku, jak se zranitelností na jevišti vykládá svou pravdu, aby se osvobodila od minulosti. Vidím mladou ženu, která se odvážně pouští do boje v touze po vnitřním klidu a svobodě. Vidím svou cestu za novou ženou.

A protože jsem tak odhodlaně kráčela za svobodou, můžu teď zvednout sklenku a vědět při tom, co to ve skutečnosti znamená, když se řekne „Na šťastné dny!“

Teď je řada na vás.

Tohle je cesta, která vás naučí, jak se zbavit strachu a vrátit se k lásce. A já vás povedu na každém jejím kroku...