

# HLEDEJ NA KONCI SVĚTOHO RAMENE

Neděle, 17 květen 2015

Bylo mi tehdy padesát, kdy jsem si vypustila, a se pohybuji pořád v kružích. Nic se nemění od té doby, kdy jsem si uvědomila své hluboké smutky, sklony k depresi, sebepodceňování, nedvěru v sebe a svůj svět. Jako ženská jinak energická, jsem začala přehnat po zbytečnosti úspěchu a kariéry a dala věci, které se tak nějak oteklávaly, a bych měla dlat.

Některé jsem dala opravdu ráda a s láskou, a některé jen z přesvědčení, a je to tak správné. Chvilími jsem šťastná, ale tyto periody byly vždy podmíněny nějakou velkou pozitivní změnou, úspěchem, novým vztahem; prostě čímkoliv, co mě vytrhlo ze zabíhnutí života. Vystudovala jsem vysokou školu, vdala se a narodil se mi syn. Našla jsem si dobrou práci. Pořád nic. Pořád ty patné stereotypy. Pořád ten zbytečný sklon k sebepodceňování. Nepovedlo se mi něco hroutila jsem se hluboce do sebe. Po letech kalamitního manželství jsem se rozvedla. Tvrdím jsem makala, abych ušila dobrou svého pubertáka a sebe. Posunula jsem se v práci na dobré místo, našla jsem si práci, prošla jsem různými vztahy. Ale nic z toho mě nepřinášelo to uspokojení, klid a mír v hlavě. Pořád bylo moje sebevědomí podmíněno nějakým vnějším úspěchem. Vlastně byl můj dosavadní život jen honba za uznáním, kterého se mi jako dítěti tolik nedostávalo. Někdy jsem úspěšná a bylo to opojné. Pokud jsem ovšem udělala chybu nebo pouze neměla dostatek toho vnějšího potlesku, začala jsem se opět hroutit, nějak vnitřně. Potýkala jsem se neustále na hranici depresí. Prošla jsem poměrně dlouhým obdobím, kdy jsem potřebovala antidepresiva. Zejména, když jsem po velmi vyčerpávajícím období soudně bývalým manželem a současně děletrvajícím pracovním vypětím, skončila s úzkostnými atakami na psychiatrické oddělení. Netuším, co se mi to děje. Ta bolest uvnitř byla přehnaná a bolestivá. Myslela jsem, a nevěřím, že nějaké dobré úzkost pomalu ustávala a potom najednou bez vysvětlení zase udeřila. Začala jsem na práci uklidňující práci denně. Trvalo mi dva roky, než jsem mohla seriózně říct: je to pryč. I když - pořád se někdy v noci mě chytne a já se začínám ze spánku dusit. O to hezčí je potom mé probuzení. A jak se říká, nic není v životě náhoda a věci se dějí tak, jak mají. Ale mě, kdysi zarytému a přesvědčenému pragmatikovi, a člověku, který si vždy nohou zabíhnutých hluboko do marastu reality, se na nové myšlení přechází velmi těžko. Mohu-li to tak říct - krvi a slzách. Našla jsem pro sebe nejdříve Eckharta Tolleho a poté Moojiho. Až tu jejich články a sleduji videa (fajn se na nich piluje angličtina). Musím přiznat, že breším daleko víc než kdy jindy a také daleko méně mluvím a ne takovou potřebu se prosazovat. Jsem do sebe hluboce zahloubaná a pozoruji svoje myšlenky a emoce. Někdy je hůl, někdy líp. Někdy mám dny rázné, naplněné láskou a krásou, někdy mě moje ego přehraje a já se brodím ve svých nepřekonatelných myšlenkách. Už je neodháním jako dřív, ale snažím se je pozorovat. Jen těžce a mlčky pozorovat. Zatím nemůžu odhodit všechno hned, pár berliček jsem si ještě nechala, ale jsem bez AD a na to jsem nesměrně pyšná. Skončila jsem své nefunkční vztahy. Přestala jsem (nebo ubrala v tempu) hrnout svůj život přede sebou. Pomalu se začínám probouzet a vím si, jak je ten můj svět fajn. Mám přede sebou ještě dlouhou cestu, ale konečně věřím, že je správná. Chtěla bych tímto svým článkem podpořit všechny, kteří hledají a nacházejí velmi těžce, nebo zatím ještě nenacházejí: nehaňte flintou a zapamatujte si citát Marka Twaina: "Nejjistější místo, kde naleznete pomocnou ruku, je na konci vašeho ramene." KATEŘINA Jen - přeci bych se vás ráda zeptala - začal jsem někdy z vás něco podobného?