

# Teal Swan

autorka knihy *Stíny před úsvitem*

A close-up photograph of a hand placing a puzzle piece into a larger puzzle. The puzzle is set against a dark, starry background. Light shines through the hole created by the missing piece, creating a bright, glowing effect. The puzzle pieces are white and have a subtle texture.

## Návrat k sobě

Procesem scelování  
ke znovunalezení sebe sama

**Teal Swan**

**NÁVRAT K SOBĚ**

*U nás již vyšlo:*

**Stíny před úsvitem (2016)**

Teal Swan

# NÁVRAT K SOBĚ

Jak poskládat ztracené části svého já  
zpět do stavu celistvosti

*Přeložila Bohumila Kučerová*



Informace, které tato kniha uvádí, nemají sloužit jako náhrada odborné lékařské pomoci, v případě potřeby vždy navštivte lékaře. Jakékoli nakládání s informacemi obsaženými v této knize je na vlastním uvážení a odpovědnosti čtenáře. Autorka ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakoukoli ztrátu, nárok nebo poškození vzniklé použitím, zneužitím uvedených rad či přerušením léčby, nebo za materiály uvedené na webových stránkách třetích osob.

#### THE COMPLETION PROCESS

Copyright © 2016 by Teal Swan

Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

Translation © Bohumila Kučerová, 2017

Czech edition © Metafora, 2017

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-634-7 (pdf)

*„Teal znovu uspěla! Její neobyčejný proces scelování vám ušetří léta fyzického i emočního strádání. Naučí vás, jak se beze strachu postavit své bolesti namísto útěku před ní a jak najít příčiny a řešení všeho, co vám brání prožívat naplňující život. Pomůže vám uzdravit vaši duši a začít zcela nový příběh!“*

– Alberto Villoldo, PhD,  
úspěšný autor knihy Posilovna pro mozek

*„Návrat k sobě si musí přečíst každý, kdo zažil trauma jakéhokoli druhu. Tato kniha vás osvobodí z vězení vlastní minulosti.“*

– Dr. Joe Dispenza,  
autor knihy Vy jste placebo,  
bestselleru New York Times

*Svoboda... znamená získat zpět svoje já  
a proměnit jed života v med.*

*A volnost je tou nejvyšší z barev,  
jež zdobí tento svět plný okvětních lístků,  
jejichž kořeny se skrývají v hlíně.*

*Možná ošklivé okolnosti  
našich předurčených životů  
nebyly ničím jiným než voláním po zrání.  
Neboť život uvnitř života je transcendentální  
a věčně pátrá po způsobech,*

*kterými nás svět rozsekal na kousky,  
jen proto, aby nás opět scelil,  
s důkladností tak nezměrnou,  
že přehluší všechnu trýzeň.*

*Takže uvidíte, že krása  
ve své nejdokonalejší podobě  
není nedotčená nenávistí.*

*Naopak...  
pochází z ní.*

TEAL SWAN

## OBSAH

<i>Úvod</i>		9
<b>Část první: SLADĚNÍ</b>		
<b>1. kapitola:</b>	Hledání velkého smíření	16
<b>2. kapitola:</b>	Vynést na povrch, co bylo skryto	37
<b>3. kapitola:</b>	Učinit podvědomé vědomým	49
<b>4. kapitola:</b>	Jak se k sobě vztahují tělo, emoce a čas	63
<b>Část druhá: SCELOVÁNÍ</b>		
<b>5. kapitola:</b>	Příprava na proces scelování	77
<b>6. kapitola:</b>	Kroky 1–6: Přístav bezpečí a přístup ke vzpomínkám	87
<b>7. kapitola:</b>	Kroky 7–13: Uznání a úleva	113
<b>8. kapitola:</b>	Kroky 14–18: Dokončení a uzavření	129
<b>Část třetí: SMÍŘENÍ</b>		
<b>9. kapitola:</b>	Jak proces scelování mění životy	147
<i>Doslov</i>		185



<i>Příloha A:</i>	Pro rychlou orientaci: Seznam jednotlivých kroků procesu scelování	189
<i>Příloha B:</i>	Jak se stát certifikovaným průvodcem procesu scelování	191
<i>Poděkování</i>		193

## ÚVOD

Bylo to v roce 2001. Seděla jsem v díře, zápěstí a kotníky svázané. Nemohu tvrdit, že jsem se bála, protože léta týrání mě znečitlivěla vůči nebezpečí. Spíše jsem rezignovala na život. Neviděla jsem důvod, proč dál žít. Smířila jsem se se skutečností, že můj život je speciálně pro mě vytvořená mučírna, ze které nikdy nevyvážnu živá.

Ještě na základní škole si mě vyhlédl jeden známý naší rodiny, který byl psychopat, což moji rodiče vůbec netušili. Navenek vystupoval jako vážený člen naší komunity a odborník v otázkách duševního zdraví, ale uvnitř skrýval mnohem temnější stránku. Jen několik málo lidí vědělo, že se účastní kultovních rituálů. Stal se mým neoficiálním vychovatelem a získal si ke mně nikým nerušený přístup. Moji rodiče mu důvěřovali, aniž věděli, že mě podrobuje týrání. Samozřejmě jim neušla různá varovná znamení, ale špatně si je vyložili. Můj mučitel mi vyhrožoval, že jestli někomu prozradím, co se mnou dělá, zabije moje rodiče a já nepochybovala o tom, že je vraždy bez jakýchkoli zábran schopen. Mé rituální zneužívání trvalo třináct let.

Na podlaze té díry jsem strávila spoustu času. Přezdívalo se jí „prostor pro mysl“ a byla tak akorát dost velká pro jednu sedící osobu. Zakrývala ji mřížka sbitá ze starých prken. V létě bylo dno díry zarostlé žahavými kopřivami. Říkal mi, že si tak „trénuj mysl“. Než mě do díry zavřel,

obvykle mě svlékl do naha a svázal mi zápěstí a kotníky. Neměla jsem zdání, jak dlouho mě v té díře hodlá ponechat. Netušila jsem, zda mě tam nechá už napořád, zabije anebo ještě tu noc vrátí rodičům.

Seděla jsem v té prokleté díře už tolikrát, že navzdory nejistotě, kterou jsem zažívala, to pro mě byla už rutina. Byla jsem zvyklá na utrpení – těžce jsem snášela pouze jedinou věc. Pobyt v prostoru pro mysl znamenal, že budu muset zůstat sama se sebou, a to bylo něco nesnesitelného. Nedokázala jsem cítit nic jiného než prázdnotu v sobě. Ten prázdný prostor v mém nitru byl něco mnohem horšího než pouhé prázdno, bylo to naprosté nic, jehož okraje byly lemované smutkem.

Po celá léta jsem dělala, co jsem mohla, abych se vyhnula tomu smutku a vzdálila se oné prázdnotě. A pak se něco stalo. Jednoho dne jsem seděla v té díře a pociťovala staré známé zoufalství. Ale tentokrát to bylo jiné. Uvědomila jsem si, že nastal posun, že se dostavuje nová emoce. Čím více jsem myslela na zoufalství, tím mi bylo jasnější, že to musí znamenat posun od něčeho, co *nechci*, k něčemu, co *chci*.

Položila jsem si tedy otázku: „Co je to tam uvnitř, co nechci?“ A ještě přesněji: „Od čeho tam uvnitř se vzdaluji?“ Ke svému překvapení jsem objevila, že pocit „zoufalství“ mně ve skutečnosti nedovoloval zoufalství cítit. Nedovoloval mi cítit naprostou absenci naděje. Ztráta naděje je ve škále lidských emocí tím nejintenzivnějším pocitem bezmoci. Nějaká moje část byla přesvědčena, že propadnout *zoufalství* by znamenalo smrt, a ta část proto v zájmu přežití zoufalství vzdorovala.

Mohla bych tvrdit, že toho dne jsem se rozhodla být statečná, ale ve skutečnosti jsem se prostě jen vzdala naděje. Stála jsem na okraji propasti. Po třinácti letech mučení jsem byla emočně naprosto vyčerpaná. Zoufalství bylo jako tornádo, které mě pronásledovalo, kamkoli jsem se vrtla,

a já už nedokázala běžet dál. Prála jsem si smrt. A tak jsem udělala opak toho, co jsem vždycky dělala. Otočila jsem se a běžela tomu tornádu vstříc. Spáchala jsem emoční sebevraždu. Nevěděla jsem, co se stane, ale přesto jsem se do toho pustila. A čekalo mě překvapení.

Na okamžik jsem se potopila do hrůzy těžkých muk. Měla jsem pocit, jako by mě něco drtilo a lámalo. Nabrala jsem dech. A namísto, abych před tím utekla, ponořila jsem se hlouběji. Dovolila jsem tomu pocitu, aby se mě zcela zmocnil. Chovala jsem se k němu, jako by měl naprosto oprávněný důvod pro svoji existenci. A vzápětí mi bylo, jako když do hlubin oceánu proniknou sluneční paprsky, zažívala jsem lehkost bytí. Strach z onoho pocitu se vypařil prostě tím, že jsem se do něj rozhodla ponořit.

Nějaký čas jsem se opájela pocitem úlevy. Bylo to poprvé v mém životě, kdy jsem se neopustila. Tehdy jsem ovšem neměla nejmenší potuchy, proč to, co jsem provedla, tak zafungovalo. Prostě jsem jen věděla, že to funguje. A tak jsem to zkoušela stále znovu a znovu. Zkoušela jsem to skoro pokaždé, když jsem se konfrontovala s nějakým nepříjemným pocitem, před kterým jsem byla v pokušení uniknout.

Nakonec se mi podařilo utéci z moci toho muže, který mi ukradl dětství, a celé následující roky jsem se snažila vyléčit. A snažila jsem se přijít na to, *proč* technika, na kterou jsem náhodou narazila, funguje. A když jsem konečně pochopila, jak jsem se vyléčila, uvědomila jsem si, že je to průlom, který má sílu změnit svět.

Načasování mého objevu nemohlo být lepší. Tolik duší na tomto světě potřebuje vyléčit a já přišla na to, že léčení začíná tím, když své emoce doopravdy *cítíme*. Už v lůně jsme my lidé zaznamenávali pocity přicházející ze světa, který jsme dosud ani nespátřili. A když jsme se pak jako malinká nemluvnata narodili, zažívali jsme tento svět výhradně skrze naše pocitové vnímání. Emoční tóny našeho

dětství si odnášíme i do dospělosti. Na tomto naučeném vibračním stavu pak stavíme dál a přidáváme k němu další emoce.

Tento emoční tón zbarvuje i naše vztahy s lidmi. Pokud byl v dětství pozitivní, budou pozitivní i naše vztahy s lidmi. Ale pokud byl negativní a bolestný, bude filtrem, kterým budeme vnímat svět i jako dospělí. Přes tuto základní emoční čáru bude pro nás velmi těžké se dostat. Strávíme celý život tím, že se budeme snažit sami sebe „opravit“, ale jen s minimálními úspěchy.

Já sama jsem pět let prodělávala terapii založenou na práci s traumatem u těch několika málo terapeutů, kteří se specializují na rituální trauma. Seznámila jsem se s typickými postupy i nejnovějšími terapeutickými technikami a poznala jsem sama na sobě jejich účinnost.

Z tradičních metod jsem zažila práci s vnitřním dítětem, která pro mě byla pravým zjevením. Vychází z předpokladu, že každý člověk v sobě uchovává esenci dítěte, kterým kdysi byl. Když dospějeme, tato naše část stále zůstává dítětem. A toto vnitřní dítě symbolizuje naše emoční já. Jiná naše část dospěje bez ohledu na to, zda byly uspokojeny všechny její dětské potřeby. A tato naše dospělá část drží v ruce klíč k uzdravení.

Když jsem však prodělávala terapii traumatu já, způsob, jakým jsem pracovala se svým vnitřním dítětem, mi nedával pocit úplnosti. Teprve až jsem se stala úspěšnou mezinárodně známou duchovní učitelkou a léčitelkou, jsem plně pochopila, proč technika, kterou jsem objevila v „prostoru pro mysl“, fungovala. A proč funguje práce s vnitřním dítětem. A co je úplně ze všeho nejdůležitější – jak tyto dvě techniky souvisejí.

Uvědomila jsem si, že jsem našla svatý grál. Pustila jsem se do sestavování procesu, který by pomohl i tomu nejzraněnějšímu a nejroztržštěnějšímu člověku, aby se stal opět celistvým. Pilovala jsem ho tak, že jsem ho nejprve

zkoušela na sobě a pak na svých klientech. Mým přáním je, abyste prožívali tak radostný život, jakého mohou dosáhnout pouze lidé, kteří mají dost odvahy vydat se na cestu do svých hloubek, aby oživilí ty svoje aspekty, o které kdysi přišli. Koneckonců, pokud tento proces dokáže uzdravit člověka, který prožil celou promyšlenou škálu rituálního zneužívání, pak může uzdravit každého. Nazvala jsem tento přístup *proces scelování*.



**SLADĚNÍ**



## HLEDÁNÍ VELKÉHO SMÍŘENÍ

Proces scelování je branou k osvobození. Je to způsob, jak se poskládat zase zpátky, abyste už dál nežili minulostí a neděsili se budoucností. Tento proces je vhodný pro každého. My všichni si v sobě neseme minulá zranění, která volají po uzdravení, a často ani nevidíme, že symptomy, které zažíváme ve svém současném životě, jsou spojeny právě s ranami utrženými v minulosti. Ale přesně tak tomu je. Prostě jsme ještě nepospojovali všechny body.

Většina lidí si nepochybně přeje, aby náš svět byl místem harmonie a radosti. Realita je ale taková, že na Zemi vedle harmonie a radosti existuje také konflikt a utrpení. Každý den se vracejí z nějaké války traumatizovaní vojáci. Obyvatelé oblastí, kde zuří boje, pracně sbírají střípky svých bývalých životů, aby v nich dále pokračovali. Děti jsou zneužívány a týrány, ženy znásilňovány a přírodní katastrofy připravují lidi o střechu nad hlavou. Záchrané týmy zdravotníků, hasičů a psychologů pomáhají druhým překonat hrozná zážitky a často je pro ně těžké zpracovat stres, kterému jsou vystavováni. Jiní ve snaze potlačit bolest a prázdnotu podléhají různým závislostem. Všechny tyto obtížné okolnosti, se kterými bojujeme, mají společnou jednu věc: *trauma*.



Symptomy traumatu se mohou projevovat ve formě náhlých útržků vzpomínek, nočních můr, nespavosti, paralyzujícího strachu, závislostí, úzkosti či deprese nebo také neutuchajících dotěrných myšlenek na nějakou konkrétní událost nebo sérii událostí. Mnozí lidé se potýkají s nízkou sebeúctou, sebepoškozováním, chronickou bolestí, mentálními chorobami anebo celkovou nespokojeností se životem, který vnímají jako bolestný. Daná osoba často ani neví, co způsobuje její problémy. Nemá nejmenší tušení, že jsou propojeny s nějakým nevyřešeným zážitkem. Většina podobných epizod má svůj původ v traumatu z dětství. Člověk si onoho traumatu nemusí být ani vědom, přestože mu v každodenním životě působí těžký smutek. Současné psychologické přístupy začínají tato fakta pomalu uznávat a terapeuti při práci s pacienty přecházejí od otázky: „Co je vám?“ k otázce: „Co se vám přihodilo?“

Nikdo z nás není vůči traumatu imunní. Používám proces scelování u lidí po celém světě, pocházejících z nejrůznějších kultur, rozličných povolání, dětí i dospělých, v různých stadiích jejich života. Ve své praxi jsem ho aplikovala k nalezení odhodlání a opětného začlenění do společnosti u lidí, kteří prožívají zármutek, bojují s duševní chorobou, závislostmi, nadváhou nebo podváhou, chronickou nebo smrtelnou nemocí, či se snaží zotavit ze sexuálního zneužívání v dětství. Někdy mají moji klienti problémy se vztahy nebo postrádají v životě smysl. Proces scelování se rovněž ukázal jako velmi účinný u lidí potýkajících se s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD, *posttraumatic stress disorder*), způsobenou traumatem z války, automobilové nehody či nějaké osobní tragédie.

Účelem této knihy je zasvětit vás do tohoto procesu tak, abyste ho pochopili, prožili jej a transformovali díky němu svůj život, ba dokonce s jeho pomocí proměnili i životy jiných, kteří vás požádají o pomoc.

**Jak tuto knihu používat**

První část se nazývá *Sladění* a následující čtyři kapitoly vysvětlují racionální pozadí tohoto procesu, zejména jak pracuje lidská mysl při zpracovávání vzpomínek, emocí a traumatu. Pochopení tohoto kontextu je důležité pro to, aby vám jednotlivé kroky procesu scelování dávaly smysl. V první části vám neujde, že ve snaze, abyste hlouběji pochopili univerzálně platné pravdy, používám příklady ze svého života a ze života klientů, s nimiž jsem pracovala.

Proces scelování se skládá z 18 kroků, které uvádím a podrobněji objasňuji ve druhé části nazvané *Scelování*. U každého kroku sděluji, jaký má důvod, jak při něm postupovat a co dělat, když ve vás vyvstanou určité emoce a reakce. Zvolila jsem tento způsob proto, abyste mohli procházet procesem scelování samostatně či s pomocí láskyplného přítele nebo profesionála, který by vás každým krokem doprovázel.

Všimněte si prosím, že proces scelování je promyšlen tak, aby logicky plynul, takže jeden krok vede přirozeně k dalšímu, od kroku 1 až ke kroku 18. Pro snadnější porozumění jsem však rozdělila svůj výklad do tří samostatných částí. Šestá kapitola zahrnuje kroky 1 až 6 a zabývá se tím, že znovu prožíváme vzpomínku, která nám v současném životě způsobuje bolest. Sedmá kapitola obsahuje kroky 7 až 13 a pokrývá tu část, kdy vzpomínku změním, abychom docílili vyléčení. Osmá kapitola se věnuje krokům 14 až 18, kdy se zachraňujeme před danou vzpomínkou a dostáváme se do souladu se současným životem.

Ve třetí části nazvané *Smíření* mám tu čest podělit se s vámi o řadu dramatických osobních svědectví o procesu scelování z úst účastníků i terapeutů ze všech koutů světa. Autentické příběhy doplňuje komentář osvětlující, jaké výhody proces scelování přináší těm, kdo ho už použili, i těm, kdo ho nadále používají ve svém každodenním životě.

### Co se snažíme „scelit“?

Život je nepředvídatelný. Můžete zažívat fáze, kdy se domníváte, že už jste ho konečně zvládli, a pak se vám najednou všechno obrátí vzhůru nohama. Cítíte se jako vlak, který vykolejil, nebo jako ve člunu, kterému chybí vesla. Váš pocit, že se řítíte do neodvratitelné záhuby nebo že se zmítáte na hladině vydání napospas proudu řeky, může být známkou toho, že se potřebujete reintegrovat. Všechny tyto prožitky mají svoji hodnotu a jsou nezbytné. Jsou součástí našeho vývoje, a tudíž může být fascinující a nanejvýš prospěšné dozvědět se o nich něco více.

Jakmile se naučíte věnovat pozornost podnětům, které spouštějí vaše vzpomínky, a dokážete si najít dost času na to, abyste se zabývali jádrem problému, můžete se konečně vyléčit. V této souvislosti je velmi významným pojmem spouštěcí neboli aktivační podnět (anglicky *trigger*; pozn. překl.), proto vám ho krátce vysvětlím. Aktivační podnět může být cokoli, co pomůže znovu vyvolat či vynést na povrch traumatickou vzpomínku z naší minulosti. Může to být slovo, tón hlasu, pach, tělesný pocit, obličej, místo či jakákoli situace nebo věc, jež nás zneklidní nebo v nás vyvolá obavy. My ani nemusíme vědět, co způsobilo, že se najednou cítíme špatně, zranění, ustrašení nebo nesví, ale naše podvědomá mysl to ví.

Aktivační podnět je připomínkou dřívějšího zranění a je signálem, abychom se tomuto problému věnovali. Z toho důvodu nejsou v tomto pojetí aktivační podněty ničím negativním nebo nežádoucím, naopak, vyzývají nás k tomu, abychom odštěpené části reintegrovali zpět do naší bytosti. Proces scelování je tedy svou podstatou velmi praktickým a mocným způsobem, jak využít aktivační podněty k tomu, abychom reintegrovali odštěpené části sebe sama a stali se opět celistvými.

Tento přístup se vám více osvětlí při dalším čtení, ale pro tuto chvíli si sami sebe představte jako řeku a ty části

vašeho dětského já, které se kvůli traumatickým událostem odštěpily, jako ramena, jež se oddělila od hlavního proudu.

V přírodě je to tak, že čím více ramen se spojí s hlavním proudem, tím více vody řeka má. A jelikož vaše vědomí je vlastně obrovským proudem energie, pokaždé když reintegrujete ztracenou část svého já, budete mít více energie a budete oplývat vyšší mírou vědomí, než jste měli před reintegrací. Když přijmete fakt, že jste mistrovským dílem, které je v neustálém procesu vývoje, pak vám tato kontinuální expanze bude přinášet zklidnění a také radost. Zkrátka každé zlepšení plodí zase *další a další zlepšení*.

Ale jelikož se jedná o stále probíhající proces, nezaměňujte prosím „scelování“ s „dokončením“. Pokaždé když dosáhnete nové úrovně osvícení, objeví se na horizontu další možnosti rozšíření; nic takového jako osvícený odchod na odpočinek neexistuje. Velkou krásou našeho života je, že nikdy nedosáhneme „dokončeného“ stavu.

Nenechte se odradit tím, že objevování vlastního já je kontinuální proces, který nemá konec. Jakmile začnete sami sebe objevovat, zjistíte, že jste se narodili svobodní, integrovaní, radostní a plní lásky. Ale okolnosti vašeho života způsobily, že jste na všechny tyto dary zapoměli.

### **Vyjasnění základních pojmů**

Proces scelování přivádí vaše minulá zranění k bodu léčení. Opět ale musíme zacházet s používanými slovy opatrně. „Zranění“ v tomto kontextu nejsou žádné otevřené rány, ze kterých prýští krev, míním jimi spíše nezhojené emoční, psychické nebo fyzické problémy, s nimiž se potýkáte.

Dokonce i slovo „léčení“ může být trochu zavádějící. Naznačuje, že něco není v pořádku takové, jaké to je,