

Maják k Tvému JÁ

Odraz se ode dna a probud' v sobě opět své JÁ

Autor: Monika Růt

Ilustrace: Martina Váchová

Obsah:

- Předmluva.....str. 3**
- I. Víš, kdo jsi?.....str. 5**
- II. Naše malé JÁ.....str. 6**
- III. Strach v mé dětské duši.....str. 7**
- IV. Nikdy neříkej nikdy.....str. 7**
- V. Nevzdávej se.....str. 10**
- VI. Signály, které nechceš vidět.....str. 12**
- VII. Síla naší víry ve vztah.....str. 14**
- VIII. Paralyzovaná svým přesvědčením.....str. 16**
- IX. Ztracené JÁ psychopata.....str. 19**
- X. Spřízněná duše?..... str. 22**

XI.	Patologické připoutání.....str.	24
XII.	Uzdrav své JÁ.....str.	24
XIII.	Dala jsi mi sílu.....str.	25
XIV.	Jsme v tom spolu.....str.	28
XV.	Probuzení z mlhy.....str.	29
XVI.	Útěk do azylového domu.....str.	30
XVII.	Nikdy se nevracej.....str.	32
XVIII.	Propast do hlubin.....str.	34
XIX.	Najdu Tě zpět.....str.	35
XX.	Uzdravení láskou k sobě.....str.	36
XXI.	Vzkaz Tvého JÁ.....str.	38
XXII.	Prozření	39
XXIII.	Soudní stání.....str.	40
XXIV.	Pravidla v komunikaci s psychopatem.....str.	42
XXV.	Stůj pevně sama za sebou	44
XXVI.	Síla uvnitř Tebe.....str.	45
XXVII.	Nepochybuj!.....str.	46
XXVIII.	Už víš, kdo jsi..... str.	48
XXIX.	Neopouštěj mě, už prosím.....str.	49

Ve chvíli, kdy se cítíš, že už nemůžeš a Tvůj vnitřní pocit Ti říká, že jsi na dně, objeví se Ti myšlenka, zda to přežiješ. Začneš si myslet, že není cesty ven. V té chvíli je potřeba, aby sis uvědomila, že musíš udělat krok k tomu, abys mohla opět znovu žít a už neumírala zaživa sama v sobě. Prožíváš uvnitř bolest, která Ti bere samu sebe. Partner nám tvrdí, že to, jaké jsme je špatné a neustále nás o tom přesvědčuje. Naše JÁ v nás pomalu umírá a tím slábne naše vnitřní síla. Ztrácíme svoji vůli, která je v rukou partnera - psychopata. Stále ustupujeme, až se dostaneme na dno ve svém nitru. Cítíme se, jak pod hladinou. Pomalu v nás vyhasíná život a naděje. Přestáváme vidět světlo.

Předmluva:

Máš pocit, jako kdybys ztrácela samu sebe. Už to dávno nejsi Ty. Zažíváš od toho, koho miluješ ponižování a neustále Ti dává něco za vinu. Už nevíš, co dělat lépe, aby se na Tebe nezlobil. Máš z něho strach. Tak právě pro Tebe jsem napsala knihu **Maják k Tvému JÁ**.

Před třemi lety se na mě obrátila jedna maminka, když si přečetla můj komentář na sociálních sítích ve skupině domácí násilí. Nebyla si jistá tím, jestli zažívá domácí násilí. Pomáhala jsem ji na její cestě jeden rok pomocí mentoringu a koučinku. Za ten rok pochopila souvislosti ve svém životě. Stala se z ní žena, která se už přestala bát a pomalu pracovala na své sebehodnotě. V té chvíli mě napadlo, že bych mohla pomáhat dalším ženám. Přeměnit to zlé v mém životě k tomu, abych pomohla ostatním ženám vstát ze dna. Chtěla bych Ti svým příběhem dodat odvalu a dát naději k tomu, abys nevzdala svůj život a našla jsi opět své JÁ.

Také jsem musela na sobě pracovat a k tomu mi pomohla koučovací metoda, abych si uvědomila, proč jsem ve vztahu s psychopatem. Koučovací metoda spočívá v tom, že Tě pomocí otázek navedu na podvědomé vzorce a limitující přesvědčení. Díky koučinku si uvědomíš souvislosti toho, co prožíváš nyní s událostmi v dětství. Metoda koučinku používá čistící otázky slovem „proč“. Uvědomíš si, proč se neumíš bránit. Proč si necháš ubližovat i několik let. Proč nedokážeš říct dost, a tím zastavit násilí páchaného na Tobě. V knize je prostor, pro to, aby sis zapsala své pocity, myšlenky a mohla sis porovnat souvislosti v Tvém životě.

Chtěla bych Ti tímto podat pomocnou ruku k životu bez násilí a ponižování, abys našla svoji sebehodnotu a nebyla ztracená pod hladinou ve tmě, kde jsi přestala vidět světlo naděje. Ráda bych se stala Tvým majákem na cestě k probuzení Tvého JÁ. **Každý máme svoji hodnotu, pokud ji chceme vidět.**

Použijme v životě to špatné k tomu, abychom poznaly sebe samé. Díky tomu špatnému si uvědomíme, co je třeba změnit. Vede nás to k tomu, abychom napravily naše vzorce a změnily svá přesvědčení, která nás v životě limitují. Teprve pak můžeme najít to kým jsme, bez toho, co nám bylo dáno za pravdu o nás v našem dětství. K tomu, abys našla sebe samu potřebuješ dost odvahy a trpělivosti. Vše špatné bude jednou minulostí a Ty opět budeš svobodně dýchat. **Klíč k našemu životu je pouze v nás.** Buď budeme stále obětí, anebo řekneme dost tomu, co nám ubližuje. Pokud si uvědomíš svoji hodnotu, začneš si tvořit svůj život a začneš opět žít. Už nebudeš přežívat v zajetí psychopata.

Moje desetiletá dcera je mým světlem. Dodala mi sílu a naději na nový život, když jsem si myslela, že je konec.

Ve svých dvaceti jedna letech jsem si našla mého muže přes sociální síť. Velmi brzy jsem se k němu nastěhovala, i když jsem ho vůbec nestačila poznat. Uvnitř mě byl maják, který mě varoval, ale já sebe samu nechtěla slyšet. Nastěhoval mě k sobě z podnájmu, kde jsem bydlela. Vnitřně jsem hledala lásku otce, kterou jsem jako malá nepoznala. Myslela jsem si, že jsem potkala muže snů. Prezentoval se jako nejlepší otec, jelikož měl v péči svého třináctiletého syna. Myslela jsem si, jak jeho matka musela být strašná, když se ho vzdala. Nevěděla jsem, že za vším tím byl on. Svého syna postupně zmanipuloval tak, aby přestal milovat svou mámu a přesvědčil ho k tomu, aby ji hluboce nenáviděl. Nikdy bych nevěřila, že je možné, aby dítě přestalo milovat svoji mámu. Bohužel tohle psychopat umí. Přesvědčoval mě o tom, jak mu ženy ubližovaly a dle jeho slov byla každá z nich špatná žena i matka. Nepozastavila jsem se nad tím, že už je po třetí rozvedený. Mělo to být varování.

Vůbec jsem nevnímala signály, které mě měly varovat a tím jsem si nad sebou podepsala ortel. Byla jsem v nevědomosti a myslela jsem si, že ten, kdo mi říká hezká slova, tak je i tak myslí. Po měsíci, kdy jsem s ním začala bydlet a začal psychický teror. Každý den mi kontroloval úklid, když přišel z práce. Vždy něco našel, aby mě mohl potrestat. Nadával mi do špíny, strkal do mě a naschvál mi kopal do kýble. Neustále jsem slyšela, že bez něho nejsem nic. Velmi často mi vyhrožoval, že potáhnu z baráku, protože si nevážím dobrého bydla. Dělal jsem, co chtěl, aby se na mě nezlobil. Své chování obhajoval tím, že to nemyslí zle, pouze chce mít doma čisto. Cítila jsem vinu za to, že nejsem dobrá hospodyně. Myslela jsem si, že pokud nebudu dobře uklízet, tak mě přestane milovat a vyhodí mě z bytu. Vždy říkal, že žena musí být dobrou hospodyňkou. Postupně se k tomu přidávaly další věci, jako neustálá kontrola, izolace od kamarádek, rodiny, nadávky, urážky, ponižování a pak došlo i k útoku, kdy na mě v kuchyni napřáhoval pěstí a řekl mi v té chvíli, ať si zkusím zavolat policii a uvidím komu uvěří. Dostala jsem strašný strach, že mi nikdo neuvěří, když nemám žádné důkazy. Nemohla jsem skoro nic bez jeho povolení. Vždy říkal, že chci jít proti jeho vůli, pokud jsem chtěla něco jiného, než chtěl on. Povinně jsem musela každý pátek chodit do patra domu vést s ním debatu, pokud jsem nechtěla, tak mi řekl, že rozdělují rodinu. Přesvědčoval mě o tom, že mi v ničem nebrání a nic mi nezakazuje s tím, že mám svojí vůli. Po dvanácti letech jsem se dostala na úplné dno a myslela jsem si, že to nepřežiju a skončím v psychiatrické léčebně. V hlavě mi běžela myšlenka, jestli jsem blázen já, nebo on. Traumata z dětství mě dostihla. Neuměla jsem samu sebe bránit a myslela jsem si, že je chyba ve mě.

Když jsem už nemohla dál, tak mě začalo varovat mé tělo. Můj vnitřní hlas mě varoval, že pokud budu stále s ním, tak skončím. V hlavě mi proběhlo, že přijdu o svou dcerou. Už jsem nemohla dál. Vyhledala jsem pomoc v intervenční centru, kde mi psycholog sdělil, že prožívám velmi závažné psychické týrání. Otevřel mi oči a já jsem pochopila, že to je realita, kterou jsem nechtěla dlouho vidět. Když jsem přišla domů, měla jsem pocit, jako bych se probudila ze špatného snu. Vše bylo najednou, tak jasné. Nemohla jsem uvěřit, že to vše, co jsem cítila, byla pravda. Přesvědčoval mě o tom, že já jsem blázen.

Osud mi přichystal další pády a vzestupy. Musela jsem se postavit sama za sebe a svoji dceru při soudních stání, které následovaly po útěku do azylového domu.

Hledala jsem sama sebe a svoji sebehodnotu. Nevěděla jsem, kdo jsem. Neznala jsem svoji hodnotu. Uvědomila jsem si, že se jen tak věci nezmění, pokud na sobě nezačnu pracovat. Musela jsem se podívat hluboko do sebe a změnit svá přesvědčení o sobě samé. Mým snem bylo stát se silnou ženou a dávat odvahu jiným ženám mým příběhem, aby to nevzdaly. Přihlásila jsem se do školy koučinku, kde jsem sama na sobě koučovacími technikami změnila svá přesvědčení a pochopila jsem souvislosti v mém životě, které jsem si nesla v podvědomí z mého dětství a nyní pomáhám dalším ženám, které spadly na dno stejně jako já.

Můžeš začít znova a vydat se na cestu k svému autentickému JÁ. Nikdy bych nevěřila, že se stanu sama pro sebe hrdinkou a budu stát sama za sebou. Můžeš vše, když budeš chtít. Myšlením si stvoříme svůj život. Touto knihou jsem si splnila svůj sen a budu ráda, když se ke mně přidáš, abychom změnily předsudky lidí, kteří jsou stále nevědomí a bagatelizují problém domácího násilí.

I.

Víš, kdo jsi?



Nejhorší je umřít sama v sobě – nedovol, abys ztratila sebe a svůj život, který máš.

Ve vztahu s psychopatem ztrácíš svoji identitu. Tvá falešná identita je stvořena postupně. Účelem je, aby ses odpojila sama od sebe a nevěřila tomu, co cítíš a co vidíš. Postupně dojdeš k přesvědčení, že bez něj zemřeš a nejsi nic. Přesvědčení, které jsi přijala Ti brání udělat krok, abys odešla. Máš pocit jako by Tě někdo uvnitř držel a nepustil. Najednou nevíš, kdo jsi. Roky s ním uplynuly a ty ses stala ženou, které chybí radost ze života. Jsi plná strachu, viny a obav, zda to přežiješ. **Kde je větší šance přežít na svobodě anebo v zajetí psychopata?**

Svůj život můžeš vrátit jen Ty sama sobě. Řekni dost tomu, co Tě ničí uvnitř Tebe.

Psychopat nás bere jako věci k jeho uspokojení. Doslova z Tebe vysaje Tvůj život.

II.

Naše malé JÁ

Výchova rodičů nás v dospělosti ovlivňuje a podvědomě si vybíráme prostředí, které jsme znaly z našeho dětství. Jako malá, jsem měla strach ze svého otce psychopata. Bála jsem se mu vzdorovat, aby mě měl rád a nebyl na mě zlý, jako na moji mámu, která byla psychicky i fyzicky týraná. Když jsme malé děti nechápeme, že necítíme to teplo lásky a oporu. Myslela jsem si, že když budu hodná holčička, tak mě bude milovat. Byla jsem přesvědčená, že si lásku musím zasloužit. Toto přesvědčení jsem si pak vzala do svých vztahů. Jako malá jsem cítila strach a nechápala jsem, co se děje. Snažila jsem se udělat cokoliv, abych dostala lásku. Chováme se pak stejně i ve vztahu. Partner, se kterým máme vztah není náš rodič, který má právo nás trestat a my si jeho lásku nemusíme zaslouhovat. Jako malé se nemůžeme svobodně emočně projevovat, protože máme strach. Teď už si, ale tvoříme samy svůj život a neseme odpovědnost za to, jaký bude náš život. Je třeba udělat změnu v sobě a tím změnit svůj život. Všichni máme tu možnost, jen musíme k tomu najít odvahu. Neexistuje kouzelná formule. Důležité je mít důvěru sama v sebe a v tom je Tvá síla. Pokud máme sebehodnotu, tak se dokážeme v životě bránit tomu, co nám může ubližuje a už to k sobě nepustíme.

Když se narodíme jsme závislé na našich rodičích a plně závislé na jejich lásce. Láska od rodičů, když jsme malé pro nás znamená život. Rodiče jsou ti, kteří by nám měli dávat pocit bezpečí a připravit nás na život. Bohužel nám v dětství chybí bezpodmínečné přijetí. Láska, kterou jsme zažily v dětství byla podmiňovaná. Chybělo nám přijetí od těch nejbližších. Nabyly jsme přesvědčení, že jsme bezcenné, nehezké, neschopné, hloupé a nevěříme v sebe samu. Jsme v přesvědčení, že musíme být poslušné. Slovo NE se přeci neříká. Traumata z dětství v nás zůstávají hluboko v našem podvědomí. Občas si říkáme, proč to děláme, proč to cítíme, proč se nám to děje. Vzorce stále opakujeme dokola a dostáváme se do začarovaného kruhu. Myslela jsem si a žila jsem v přesvědčení, že takové zacházení nikdy nikomu nedovolím. Mýlila jsem se. Pokud se dostanete do spáru psychopata, který s námi manipuluje, tak ani nevíte, že zažíváte psychické násilí, které není fyzické ublížení, ale skrytá vražda našeho vnitřního JÁ.

Z dětství si neseme přesvědčení, že nejsme hodny lásky, pokud jsme týrané a ponižované. Rodiče nám dávají nepřiměřené tresty. Nikdy jsme pro ně nebyly dost dobré a musely jsme si lásku zaslouhovat. Velmi zřídka nám projevovaly lásku. To nás formulovalo do role „oběti“ Vybraly jsme si muže, který opakuje naše vzorce, které známe z dětství. Přijímáme kohokoliv, kdo je alespoň někdy trochu hodný a projeví o nás zájem.

III.

Strach v mé dětské duši

Jako malá jsem ztratila pevnou půdu pod nohama. Neměla jsem oporu v rodičích a cítila jsem se nedostatečně milována. Měla jsem v sobě strach. Rodiče se o mě moc nezajímali, a tak jsem utíkala pryč od reality do světa fantazie, abych přežila. Mým jediným přáním bylo, aby mě rodiče měli rádi. Byla jsem svědkem násilí mého otce, které páchal na mé mámě. Občas jsem si myslela, že můj otec moji mámu zabije, ale on jí sice nezabil z venku, ale vnitřně umírala. Málokdo z nás si uvědomuje tenhle typ vraždy. Nechápala jsem to zlo, že někdo může být tak krutý k člověku, kterého miluje. Můj otec byl dobrý v přesvědčování druhých a ostatní se ho báli, tak nám nikdo nepomohl. Nechápala jsem, že moje máma to nevidí. Přesto všechno ho milovala, protože jako malá holka zažila také domácí násilí. Vzala si do svého života, že to je normální, protože to znala z dětství. U nás v rodině bylo po tři generace domácí násilí.

Nikdy by mě nenapadlo, že existuje člověk bez empatie, co používá násilí a manipulaci pro svůj účel, aby mohl ubližovat ženě, které tvrdí, že ji miluje. Nikdy bych nevěřila, že mě někdo může tak zmást, že nebudu vědět, co je realita a co fikce. Vždy jsem si myslela, že domácí násilí je pouze o fyzickém napadání. Nevěděla jsem, že nás psychopat postupně paralyzuje pochybnostmi o sobě samé, aby nás mohl ovládat. Dostane se tak hluboko do našeho podvědomí přesně tam, kde máme uložená naše traumata z dětství. Manipulací začne ovlivňovat naše vnímání a myšlení. Vůbec si neuvědomujeme, že se nám začíná měnit obraz toho, kde jsme a co cítíme. Postupně nás izoluje, aby nad námi měl čím dál větší moc. Moje máma nedokázala odejít, i když jako malá jsem ji o to prosila. Odpojila se úplně od sebe samé a stala se vězněm sama v sobě.

V mé dětské duši byl strach a bezmoc.

IV.

Nikdy neříkej nikdy

(obětí se může stát každá z nás)

Vybraly jsme si na základě svých podvědomých vzorců z dětství vztah, kde prožíváme týrání, jak psychické, tak fyzické. V dětství se do nás ukládají přesvědčení a vzorce. V dětství si tvoříme svoji osobnost a sebehodnotu. Občas si říkáš, proč to tak máš, kde se to vzalo. Proč děláš to stejné stále dokola. Jsme ovládané traumatem a jednáme skrze podvědomí.

Ve vztahu, kdy nás partner odmítá a trestá se začneme vracet v podvědomí do svého dětství. Jednáme podvědomě a jsme schopné udělat cokoli, aby se na nás nezlobil a miloval nás. Pokud se toto odehraje, pak přijde od psychopata „láska“ a my se cítíme v euforii šťastné a naše vnitřní dítě nebrečí a bolest vystřídá klid uvnitř nás. Opět se vrátíme do dětství, kde jsme dostaly do podvědomí vzorec, že pokud nás rodič neodmítá a netrestá nás, tak si myslíme, že je to láska. Neuvědomujeme si, že láska je to, že nedochází k odmítání. Pokud někdo chce, abychom si jeho lásku zasluhovaly, tak má také trauma z dětství a neví, co je láska. **Lásku a přijetí si zasluhovat nemusíme.** Bohužel traumata jsou v nás po generace. Nelze je ovládat vůlí a někdy trvá mnoho let, než traumata vyléčíme. Neustálý pocit viny a to, že si lásku musíme zasloužit v nás zůstane do té doby, než se naučíme milovat sebe samu. Pokud nepůjdeme do hloubky samy v sobě, tak se neuzdravíme. Každá z nás se může naučit milovat sebe samu. Vše, co hledáme je v nás.

Domácí násilí v rodině je pro děti velmi traumatické a způsobuje v dětské duši traumata na celý život. Mohou se objevovat různé úzkosti a s tím související sebepoškozování (anorexie, sebepoškozování předměty, trhání vlasů, štípání, záchvaty apod.)

Co jsi slyšela jako malá od svých rodičů?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak vypadalo Tvé dětství? Jak se k sobě rodiče chovali?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak Ti rodiče projevovali lásku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaká přesvědčení máš z dětství o sobě?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

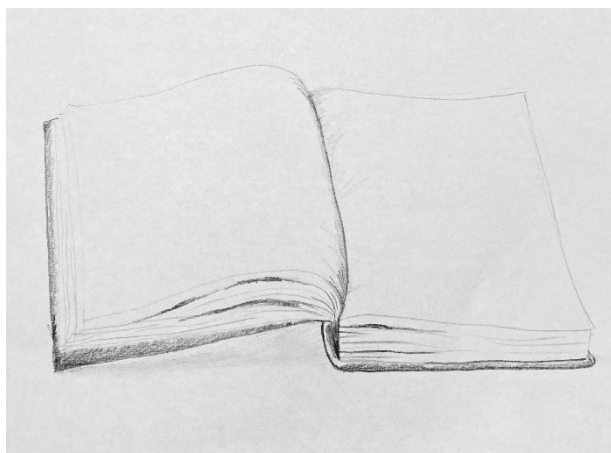
.....

.....

.....

.....

Dokázala jsem se zvednout ze dna a já Ti věřím, že to dokážeš i Ty.



Život je jako kniha a má své kapitoly. Nyní prožíváš jednu z těch nejtěžších kapitol ve svém životě. Tato životní kapitola je plná bolesti. Jak bys chtěla, aby vypadala Tvá další životní kapitola?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys chtěla změnit ve svém životě?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V.

Nevzdávej se

Cítíš se jako na dně oceánu. Jsou dny, kdy chceš pryč, ale z myšlenky na to, že bys odešla Ti dochází dech. Dolů Tě stahuje pocit viny a strachu. V této chvíli můžeš jen Ty sama sobě pomoci tím, že už to nebudeš skrývat a vyhledáš pomoc, aby ses dostala z toho dna za světlem a našla sebe samu, i když jsi sama v sobě udušená. Není snadné znovu najít víru v sebe a už si nenechat ubližovat. Ocitáme se na dně a tím máme sníženou schopnost převzít vládu nad svým životem. Nejsme schopné se samostatně rozhodovat v běžných životních situacích a za svá rozhodnutí nést odpovědnost. Ztrácíme sebevědomí jsme sklíčené, až apatické. Násilí, které nemůžeme kontrolovat vede ke ztrátě aktivity a motivace hledat řešení. Máme strach odrazit se ode dna. Psychopat nám vytvořil naše nové JÁ, o kterém se nás snaží přesvědčit, že to jsme my. Falešné JÁ vytvořené psychopatem nám říká, že to bez něj nezvládneme a pocit v nás nám říká, že bez něj to nepřežijeme. Pokud zemře falešné JÁ, které nám vytvořil psychopat, tak se opět probudí naše pravé JÁ. Bohužel to bolí, protože jsme falešné JÁ přijaly za své a nyní je nezbytné, aby v nás zemřelo. Jakmile bolest pomine začneme vnímat vše mnohem jasněji. Máme pocit, jako bychom se probudily ze špatného snu. Když se začneme probouzet, tak naše emoce jsou velmi intenzivní. Silné emoce přicházejí s probuzením v nás. Budeme zmatené, ale každá slza vede k probuzení našeho JÁ a

tím se uvolňuje nastřádaná bolest. Nebraň se tomu je nutné prožít bolest, která se v nás objeví a s tím i naše intenzivní emoce, abychom mohly opět dýchat. Potápíme se samy v sobě a když nás někdo zachrání, také nejprve musíme ze sebe dostat vodu, která nám brání, abychom mohly zas volně dýchat.

Naslouchej sama sobě, jinak se začneš ztrácet ve svých slzách. Tíha na prsou bude čím dál více intenzivní a cesta zpět se bude pro Tebe zdát vzdálenější.

Vypluj ze dna a dovol si zas dýchat.

Nejdůležitějším znakem, že jsme tam, kde není láska, je **strach, který nás paralyzuje!** Naše duše volá na poplach, ale my ji neslyšíme.

Co si myslíš, že Tebe drží u dna?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co by se stalo, když by ses přestala bát?

.....
.....
.....
.....
.....

Tvé limitující přesvědčení je, že to nezvládneš a tím se vnitřně paralyzuješ. Tvůj strach a vina Ti brání, abys odešla. Vytvořil Ti přesvědčení o tom, že bez něho nejsi nic a jeho vyhrožování v Tobě způsobuje strach. Přestáváš věřit sama sobě a v Tvých myšlenkách jsou jen obavy. Cítíš vinu, když Ti říká, jak Tě přeci miluje, kolik toho pro Tebe dělá a Ty jsi nevděčná. Moc dobře ví, jak zpochybnit Tvé vnímání. Za vše můžeš vždy jen Ty. Přesvědčuje Tě o fikci, která se má stát Tvou realitou. Myšlenky ovlivňují procesy v našem těle a pokud jsou negativní plné strachu, tak nás paralyzují.

Jaké jsou Tvá limitující přesvědčení o sobě samé?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

Když jsem byla tam, kde jsi teď Ty, tak jsem prožívala také strach a vinu. Bála jsem se tak, že mě mé tělo přestalo poslouchat. Mé myšlenky byly sebedestruktivní a má přesvědčení mě paralyzovala.

VI.

Signály, které nechceš vidět.

Domácí násilí se odehrává tam, kde si myslíme, že byste mělo být bezpečno za zavřenými dveřmi našeho domova. Měl by tam být muž, který nám dává pocit bezpečí a nemáme z něj strach. Muž, který nám dává sílu ve špatných chvílích, a ne že nám ji bere. Váží si nás a neponižuje nás. Místo toho máme doma muže, který má nad námi nadvládu, moc a my se ho bojíme. Muž, který by nám měl být citovou oporou používá donucovací techniky (tresty, citové vydírání, násilí, vyhrožování a manipulaci k tomu, aby nás ovládal a my byly na něm citově závislé. Jeho chování je na veřejnosti skryté. Vytváří obraz dokonalého harmonického vztahu před okolím. Dává Tě na piedestal a nikdo netuší, co prožíváš, když se zavřou dveře „domova“. Nikdy nevíš, co bude zítra. Postupně si zvykáš, že se opakují ataky (útoky, sliby, usmiřování). To vše v Tobě vyvolává toxickou závislost. Nikdy nebude mezi Vámi rovnost. Nejsou to vzájemné potyčky, ale boj o přežití (oběť) a boj o moc (tyran).

Signály, které nechceme vidět. Měly bychom zpozornět, když.....

1. Intuitivně víme, že je něco špatně.
2. Partner na nás tlačí a vždy je o krok napřed a velmi brzy začíná mluvit o společné budoucnosti. Mluví často o morálních zásadách, které on sám absolutně nedodržuje.
3. Vyvolává konflikty a následně je řeší tím, že nám dává za ně vinu. Většinou nevíme, co se vůbec stalo a co vlastně vyvolalo konflikt. Proč je na nás tak zlý. Ve fázi konfliktu nás zastrahuje. Chce, abychom měly strach a ten nás paralyzoval. Šikanuje nás a používá násilí.
4. Vyvolává schválně situace, které nejsou v pořádku. Například, abychom začaly žárlit a pak nás obviní z toho, že jsme špatné. I když před námi flirtuje s někým jiným, tak nás obviní z toho, že předvádíme scény a žárlíme. Umí navodit atmosféru, abychom ho začaly podezřívát a dávat mu zájem. Pak nás obviní z toho, že jsme podezřívavé. Začíná být v našem životě jen on a vše se točí okolo něj. Náš život jde stranou.
5. Vyjadřuje se hrubě o jiných ženách nebo naopak někoho dává na piedestal, abys nás tím mučil.
6. Používá manipulaci pomocí hrozeb, vydírání, sebevražedných pokusů, výhrůžek atd.
7. Pokud se rozčiluje mlátí do věcí a s věcmi. Používá symbolické násilí, jako bouchnutí dveřmi a nebo věcmi o zem. Roztrhá vaši společnou fotografii. Vyhodí nebo rozbije oblíbenou věc. Může ublížit domácím zvířeti nebo i dětem.
8. V přechozích vztazích fyzicky napadal partnerku nebo ji psychicky týral. Měl více manželství nebo partnerek a všechny jeho ženy byly psychicky labilní, nemocné a vždy byla vina na jejich straně. Staví se do role oběti.

9. Je závislý na omamných látkách (alkohol, drogy)
10. Omlouvá své násilné chování tím, že byl napitý. Vymlouvá na silné city, že nás, tak moc miluje, že nedokáže kontrolovat své emoce. Přesvědčuje nás o tom, že to je důvod, proč nezvládá své city k nám. Může používat i zbraň a tím, zastrašovat. Chce mít pocit nadvlády či odplaty.
11. Bagatelizuje své násilné chování. „To byla jenom sranda“. „Já to tak nemyslel.“
12. Již dříve mohl mít konflikty s policií (pronásledování, bití, výhružky, nedodržování zákonů). Všeobecně nedodrhuje a porušuje zákony (má dluhy, krade)
13. Dříve mohl mít problémy s vandalismem a ničením věcí.
14. Chce mít kontrolu nad financemi, nákupy a aktivitami. Hlídá, co se kupuje. Musíme se ho ptát. Zamezuje nám přístup k penězům.
15. Žárlí, pokud se s někým jiným bavíme a věnujeme pozornost někomu jinému. Vyžaduje, abychom se mu zpovídaly (kam jdeme, za kým jdeme, co budete dělat)
16. Nesnáší odmítnutí
17. Neustále nás ubezpečuje o tom, že s námi bude celý život, ať se děje, co se děje. Tím nám říká, že ho nesmíte nikdy opustit, ať se děje cokoliv. Jeho slova slouží k tomu, aby nás připoutal a dal nám pocit viny, pokud bychom ho chtěly opustit.
18. Snaží se o to, aby nás měl jen pro sebe. Říká o lidech okolo nás, že jsou špatní a nesahají nám ani po kotníky. Vyvolává v nás strach a pochybnosti, abychom nevěřily jiným lidem. Manipulací nás přesvědčí o tom, že bychom neměly nikomu věřit, jen jemu. Snaží se o to, aby on byl jediný člověk, kterému budeme důvěřovat. Najednou jsme samy a závislé jen na něm.
19. Je přesvědčen o tom, že lidé okolo nás, chtějí abychom ho opustily.
20. Nevěří nám a špehuje nás. Nechce, abychom měly heslo do mobilu – jinak něco tajíme. Chce znát naše přístupová hesla. Neustále nám píše a chce s námi mluvit přes web, kameru, kterou máme v mobilním telefonu.
21. Není schopen kompromisu. Vždy je jeho jednání účelové. Na oko je chopen kompromisu, když se cítí opravdu ohrožen. V něčem sleví, aby ukázal lidskost. Vezme si pak zpátky od nás mnohem víc. Nic nám nedá zadarmo.
22. Má výkyvy nálad, dokáže změnit náladu z minuty na minutu.
23. Ze svých problémů, které si způsobí sám, obviňuje druhé.
24. Zpochybňuje naše psychické zdraví. (to, co řekl vlastně neřekl) Pokud nám říká neustále dokola, že to tak není, jak jsme to viděly, slyšely a cítily, tak začneme pochybovat o sobě. V hlavě si myslíme „jsem blázen já, nebo on“.
25. Nedovolí nám jít k odborníkovi (psycholog, terapeut). Chce, abychom říkaly vše jen jemu, aby nás měl pod kontrolou, a to i naše myšlenky.
26. Moralizuje nás a sám lže a podvádí. V jeho přítomnosti se cítíte provinile a naše sebevědomí je na nule.
27. Chová se k nám jako ke služce.

28. Nesnáší naši slabost (pláč, nemoc, city, soucit, empatii). Pokud jsme nemocné a nemůžeme v té chvíli fungovat, tak nám to dává za vinu.

29. Mluví o svých rodičích v superlativech, i když byl jako dítě týrán, ponižován nebo byl svědkem násilí ve své rodině.

VII.

Síla naší víry ve vztah

Věříme, že se změní ten, kdo nám ubližuje a my budeme šťastné. Děláme proto vše možné i nemožné. Ustupujeme, obhajujeme ho, necháme se ponižovat, urážet, izolovat od okolního světa, vždy se mu snažíme vyjít vstříc, bagatelizujeme jeho chování a necháme se fyzicky napadat. Bohužel vše je marné. Podívej se jaké máš v sobě odhodlání a silnou víru k jeho změně. Víru bys měla obrátit k sobě samé a tím, udělat pro sebe vše možné i nemožné, protože jen s Tvojí vnitřní změnou se bude měnit vše okolo Tebe. Sílu máš, pokud žiješ v takovém vztahu a ještě dýcháš. Zásadní je si uvědomit, v čem žiješ. Pokud si toto uvědomíš, tak budeš chtít ukončit ten teror, který Tě připravil o Tvé JÁ. **V takovém vztahu se stáváme neviditelné samy pro sebe.** Přeješ si jen, abys byla milována. Proto, abys cítila lásku jsi schopna zajít tak daleko, že zapomeneš na sebe samu. Přestáváš pro sebe existovat. Do ničeho se Ti nechce a ztrácíš chuť do života. **Ztrácíš vše, co jsi měla ráda.** Žiješ mimo sebe samu a postupně v sobě umíráš. Čím déle jsi v takovém vztahu, tím déle Ti bude trvat uzdravení. Uzdravit se můžeš, jen pokud budeš mimo tento násilný vztah. Kdybych to sama neprožila, tak bych nevěřila, co láska k nesprávnému člověku může způsobit. Jaké nám to nechá šrámy na duši a kolik let jen přežíváme. Ve vztahu s psychopatem se nedá žít, jen přežívat. Nikdy, bych nevěřila, že mě takový vztah může vzít to nejcennější, a to mě samotnou.

Jakmile se postavíš na nohy, pak teprve začneš žít a sama se rozhodovat o tom, co druhému dovolíš. Narodila si se pro lásku, a být milována. Sama k sobě promluv a řekni si „Dávám si lásku a stojím pevně za sebou.“

Zvedni se ze dna, už nemusíš být na kolenou a prosit o lásku.

Nejtěžší je zvednout se z toho dna a podat sama sobě pomocnou ruku. Slíbila jsem si, že už budu samu sebe ochraňovat a bránit, protože si zasloužím být milována, a to především sama sebou.

Jak se chová k Tobě?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jak se v tom vztahu cítíš?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Proč tam stále jsi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co by Ti pomohlo k tomu, abys odešla?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hledej informace, podporu a neboj se říct svůj příběh. Zkus hledat cestu a učiň kroky k tomu, aby ses dostala z jeho sevření. Vytvoř si plán cesty. Napiš si vše, co by Ti pomohlo k tomu, abys ses rozhodla odejít.

V té chvíli jsem se zaměřila pouze na záchranu. Nebála jsem se vyhledat pomoc. Potřebovala jsem, abych byla už v bezpečí. Věděla jsem, že vše je pouze dočasné řešení této situace. Není to navždy, pouze přechodně potřebujeme být tam, kde budeme

v bezpečí. Nepřemýšlela jsem, co bude. Každá varianta byla lepší než zůstat tam, kde mi je ubližováno.

VIII.

Paralyzovaná svým přesvědčením



Cítíš se sama v sobě stále víc uvězněná. Svoboda je pro Tebe nedosažitelná a čím dál víc se cítíš spoutaná.

Hledáš důkazy, aby ses přesvědčila o tom, že to tak opravdu je. Protože nevidíš jasně a je pro Tebe těžko uchopitelná realita. Co se stane, pokud ho přestaneš ospravedlňovat a přehlížet jeho chování? Když už začneš konečně vnímat sebe a své pocity?

Vím, jak to bylo pro mě těžké a složité najít v sobě sílu, když jsem si připadala bezcenná, neschopná a hloupá. Negativním myšlením se odpojeme postupně od sebe samých. Pak je pro nás těžké přetrhnout toxické lano, které nás vnitřně svazuje a nedovolí nám se hnout z místa. I když nám lidé okolo říkají, proč neutečeš, proč tam stále jsi.

Cítíme se jako svázané. Jako by nám psychopat každý den utahoval lano okolo nás a my se uvnitř sebe postupně dusily. Lano, které nás svazuje je strach, vina, psychická závislost a nedůvěra k sobě samé. Síla, která toto pomyslné lano dokáže přetrhnout je jen uvnitř nás. Jsme to MY. Naše JÁ je stále uvnitř nás, jen je ztracené. Postupně jsme v sebe přestaly věřit. Bojíme se podívat hluboko do sebe, a tak raději uvěříme tomu, že tu sílu nemáme. Je třeba si uvědomit, že Ty nejsi taková žena, o které Tě přesvědčuje. **Nejsi nula.** Psychopat nám bere naši sílu tím, že nás ponižuje a přesvědčuje nás o tom, že je vše naše vina. Kolik toho jsme schopné vydržet pro „lásku“. Každá z nás má v sobě maják, jen si neuvědomujeme sebe samu a marně pak hledáme svoji sílu. Psychopat oslabí naše JÁ a jeho snaha je, abychom v sobě postupně umíraly.

Myslíme si, že nám nikdo nepomůže. **Přestáváme věřit ve svůj život.** Máme pocit, že už nás nikdo nedostane z takové hloubky zpět. Kolikrát propadáme beznaději a přestáváme věřit tomu, že to dokážeme. Popíráme a bagatelizujeme zranění, popíráme závažnost a minimalizujeme následky. Popíráme reálné možnosti násilný vztah ukončit. Začneme mít pokřivenou realitu a vnímáme ji očima toho, kdo nám ubližuje. Zdá se nám vše, tak vzdálené. Jsme na dně a tam nás drží bolest v srdci a v myšlenkách (jsem k ničemu). Přijímáme obraz o sobě a situaci ve které jsme, abychom přežily utrpení. Vytváříme si vlastní svět, ve kterém násilí páchané na nás má zdánlivě logické důvody. Snažíme se psychopata omlouvat a ospravedlňovat vnějšími okolnostmi. **Obviňujeme sami sebe, že máme na násilných incidentech podíl. To je signál, že jsme opravdu týrané.**

Omlouvala jsi někdy jeho násilí (psychické, fyzické) na sobě? Napiš si vše, co jsi omlouvala.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Proč omlouváš jeho násilí (psychické, fyzické) ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Manipulace v podobě dávání viny, kdy přestáváte věřit samy sobě a i tomu, co vidíme a slyšíme. Vina je velmi silná emoce, která nás doslova paralyzuje a brání nám odejít. Myslíme si, že za vše můžeme my, že ten muž, kterého milujeme s námi trpí. Přesvědčujeme samy

sebe, že jsem to my, kdo vyvolává hádky. Dochází to tak daleko, že věříme tomu, že jsme se třeba jen špatně podívaly a tím ho vytočily. **Jsmo čím dál víc od sebe odpojené.** Přestanete věřit všemu okolo i rodině, protože nás vina pohltí natolik, že je pro nás stává vše nedůvěryhodné a zmatené. Jsme paralyzované vinou.

Vím to sama, jakou vinu jsem v sobě cítila a jakou tíhu jsem měla na prsou. Vinu, kterou cítíš není Tvá, ale byla Ti dána. Je třeba pustit pocit viny, který nás tahá do hlubin a drží nás pevně v sevření.

Pocity viny, strachu, prázdnoty a méněcennosti jsem zažívala skoro každý den dvanáct let. Vždy jsem myslela, že se zas přijde ten muž, který tu byl chvíli na začátku, který ukázal svoji tvář milujícího muže a zase ji skryl za tvář bez emocí. Díval se na mě očima, ve kterých nebylo nic víc než chlad a zlo. Manipulace přes pocit viny, strach a slibování byla tak silná, že jsem nevěděla, kde je pravda a kde lež. Přestala jsem vnímat svoji realitu a přijala tu jeho, která byla zvrácená. **Myslela jsem si, že jsem už ztracená.** Strach z něj mi nedovolil, abych to mohla být já. Byla jsem předtím, než jsem ho potkala veselá a usměvavá holka s pozitivní vírou v život. Byla jsem v mnoha věcech nad věcí a věřila jsem v dobro a lásku. Mohla bych říct, že jsem byla mladá naivní a nezkušená holka.

Za co cítíš vinu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dokážeš si odpustit?

.....

.....

.....

.....

Jak by ses cítila, kdyby sis odpustila?

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bojíme se přiznat si realitu, protože ho milujeme. Stydíme se za to, že někoho takového milujeme. Nestyd' se, že miluješ přes tu bolest, kterou Ti způsobuje. Milujeme pouze iluzi o něm, ale pravdu nechceme přijmout. Pokud nebudeme k sobě pravdivé a budeme stále věřit přesvědčení, že to je z velké lásky k nám, tak se budeme stále zmítat na tom dně a padat do větší hloubky, až nás to zcela pohltí a my vzdáme svůj život. Psychosomatika udělá své. Přijdeme o své zdraví a nebude už úniku. Moje máma onemocněla schizofrenií a nikdy se jí nepodařilo utéct a nyní je ve stavu, že se bojí lidí a bojí se vyjít sama z bytu. Stanou se z nás vystrašené, úzkostlivé a nemocné ženy.

Nedovol, aby Tě zlomil

IX.

Ztracené JÁ psychopata

Psychopat nám nikdy nedá lásku, jelikož jí necítí. Jeho „láska“ k nám neexistuje. **Jedná s námi jako bychom byly jeho věc.** Lásku si bere od nás, ale nedokáže ji prožít stejně jako my. Když necítí lásku, chce cítit, alespoň pocit vítězství, že je nad námi. Když trpí on, tak budeme také. Nikdo z nás si nezaslouží být šťastný, když on není. Objeví se v nás pud mateřství a syndrom zachránkyně.

Ted' zachraň samu sebe

On ztratil své JÁ v dětství a přišel o sebe samého. Psychopat neví, kdo je. Vytvořil si sám o sobě falešnou představu, aby přežil. Jsou jako chameleoni, kteří se nám chtějí přizpůsobit. Čerpají z nás informace a tím nás připoutají k sobě. Máme tendenci je zachraňovat, ale jim není pomoci. My je nezachráníme ani nezměníme. Jejich JÁ uvnitř zemřelo. Stalo se tak, aby přežili v dětství, kde docházelo k týrání fyzickému, psychickému a byla tam absence lásky. Pokud jsme vnitřně slabí, tak se staneme kopíi rodiče, který nás týral. Násilí, pak pokračuje do dalších generací. Byla jsem svědkem toho, jak můj nevlastní syn přijal JÁ svého otce a stal se jeho klonem. Jeho otec mu vždy říkal, že je jeho klon. Začal mluvit a choval se úplně, jako on. Jeho JÁ ze strachu z toho, že nebude otcem přijat, zemřelo.

Psychopatova vidina světa je bez barev lásky, soucitu a pochopení. Tyto emoce bere jako lidskou slabost. On sám ve svém nitru ví, že nedokáže cítit lásku. Jeho plánem je z nás udělat

svoji kopii, aby se necítil ztracený sám v sobě. **Promítá do nás všechny své špatné vlastnosti.** Když trpíme je spokojený, protože v tom není sám. Uvnitř něj je prázdno. To vše lidské se mu hnusí. Získává si lásku tím, že ze sebe dělá oběť a tím v nás probouzí vinu. Jeho maska je tak dokonalá, ale zkuste se podívat do jeho očí, když maska spadne. Jeho oči jsou v tu chvíli prázdné, plné zloby. Umí velmi dobře manipulovat přes naše emoce. Manipulací nás dostane přesně tam, kde nás chce mít. Jsou v tom velmi vynalézaví, že si myslíme, že za hádku, která se odehrává můžeme nakonec my. **Vina se stane Tvým stínem.** Psychopata nám určuje, jak se máme cítit. Ve svém životě jsem poznala tři psychopaty a jejich vzorce a přesvědčení jsou jako přes kopírák. Chtějí získat naše emoce a zničit naše já, abychom se nemohly bránit. Nikdy pro ně nebude naše láska dostačující, i když nám tvrdí, jak jsme pro ně jedinečné. Jsme pro ně jedinečné oběti a hračky, se kterými si dělají, co chtějí. Jsou velmi krutí. Oni nemohou být samy sebou a to vědí. Jak deprimující musí být, když jsou jiní. Nikdy naše láska se nedostane do jejich nitra a za to viní nás. Vždy budou prázdní. Chtějí, aby si ostatní mysleli, že jsou dokonalí otcové, partneři a manželé, ale nikdy nebudou. Mají poruchu osobnosti. Co na ně platí je být nekompromisní a nastavit si pevné hranice. **Nikdy jeho slzy neber vážně.** Dokáží velmi důvěryhodně napodobovat emoce. Stanou se tím, kým chceme, aby pro nás byli. Po citovém vydírání nastane zákeřný útok proti Tobě z jeho strany. Potřebují ke svému životu konflikty. Psychopata je na nás vulgární a my si to už nechceme nenechat líbit, tak mu řekneme, také nějaké vulgární slovo. Psychopata nám to hned předhodí a začne nás moralizovat. Slyšíme od něj, jak se to chováme. Zakrývá sám sebe. Velmi dobře umí odvádět od sebe pozornost a převést ji na nás. My z toho nakonec vyjdeme jako viníci. Používá také taktiku matení mysli, kterou nám postupně vymývá mozek. Slyšíme od něj mnoho urážek a pak nám tvrdí, že to neřekl. Vyvolá v nás žárlivost a poté nás obviní z toho, že jsme žárlivé. Začneme si myslet, že jsme horší než on a že si to vlastně zasloužíme. Vyvolá situace, kdy se cítíme jako blázni a začneme o sobě pochybovat. To je přesně ten okamžik, kdy poznáme, že se jedná o psychopata. Používá manipulaci k tomu, abychom cítily čím dál větší vinu a strach. Přicházíme postupně o zdravý rozum. **Máme čím dál větší pocit méněcennosti.**

Už jsi slyšela:

„To děláš naschvál“?

„Chceš mě vytáčet“?

„Můžeš si za to sama.“

„Jak se to díváš?“

„Vše jen přeháníš.“

„Překrucuješ realitu.“

„Mohla bys jít potichu?“

„Jak jsi se to nalíčila?“

„Podívej se, jak vypadáš.“

„Já si nepřeju, abys.....“

„Ty chceš jít proti mé vůli.“

„Jak se to oblékáš?“

„Co jsi to řekla, děláš mi jen ostudu“

„Říkáš nesmysly.“
„Bud' raději zticha.“
„Moc mluvíš.“
„Já jsem Ti to dovolil?“
„Jak to, že jsi neuklidila?“
„Myslíš, že by Tě někdo chtěl?“
„Jak se to chováš?“
„Ty nemáš sebereflexi?“
„Ty nemáš empatii.“
„Ty nejsi normální.“
„Jsi nic beze mě“.
„Jsi nula.“
„Co si o sobě myslíš?“

Postupně přicházíš o svoji vůli a přestáváš vnímat, co se děje okolo.

Upadala jsem postupně do apatie. Jako bych přepnula na autopilota sama v sobě. Přestala jsem mít sílu a chtěla jsem jen ležet. Cítila jsem bezmoc. Pomalu jsem to sama v sobě vzdávala. Myslela jsem si, že nikdy nedokážu odejít. Měla jsem pocit, že nemám sílu na to, abych to zvládla. Ztratila jsem se ve mysli a myslela jsem si, že skončím a přijdu o svoji dceru. Musela jsem vyhledat pomoc zvenčí, aby mi někdo otevřel oči. Manipulace náš úplně ochromí.

X.

Spřízněná duše?

Už jsi slyšela, jak o sobě říká, že je velmi citlivý a empatický? Tak věř, že to tak není, pokud o tom mluví. Proč cítíš takovou bolest, když Tě přesvědčuje o tom, jak je empatický? **Jeho výraz se mění v agresora.** Nechápeš, kde se v něm bere takové zlo. Najednou je jiný člověk, ale vždy z toho obviní Tebe. Nebyl by takový, kdybys ho neprovokovala, nedráždila a nevyvolávala konflikt. Opět Ti dá pocit viny a Ty se pak cítíš vina za to, že se k Tobě chová

hrubě. Toužíme v tu chvíli po tom, aby nám odpustil. Pak přijde usmíření a Ty cítíš najednou velkou úlevu. Vypadá to, jako láska, že Tě v té chvíli zbaví bolesti, kterou vyvolal on sám. Zaměňuješ ten pocit za lásku a jsi vděčná, že je klid. Přesto, co dělá Ti tvrdí, že nesnáší hádky a touží po harmonickém vztahu. Cítíš opět přijetí. On je vlastně hodný, jen prostě vybuchl. Říkáš si, že si příště dáš pozor, protože Ti za to stojí ta chvilka pocitu přijetí a „lásky“. **Nevíš, že takhle láska nevypadá.** Jedná se pouze o velmi zákeřnou manipulaci s naším podvědomím. Každá z nás má v sobě strunky na které, když zabrnká, začne hrát melodie pro něj. Ty strunky jsou naše traumata z dětství, která jsou zakořeněná hluboko v nás.

Pokud stále pláčeš, a ten kdo Ti ty slzy způsobil Ti tvrdí, že Tě miluje, tak lže. Není to Tvoje chyba, že Tě nemiluje. Nikdy nikoho nemiloval a nebude. Neví, co je to láska. Chce, abychom mu sloužily a uspokojovaly jeho potřeby.

Ty nejsi věc, ale lidská bytost. Úžasná lidská bytost, protože přes to, jakou bolest Ti způsobuje ho stále miluješ.

Prázdná slova mají menší váhu, než činy:

Kolikrát vnímáš, že to, co Ti říká, není to, co cítíš a vidíš. Naše síla je právě v tom, že vnímáme tyto spojitosti. Dám Ti příklad z praxe:

Řekne, že pojedete na krásný víkend ve dvou. Vy v tu chvíli zahoříš láskou a myslíš si, že chce napravit, co způsobil. Hlavně, že si to uvědomuje. Nic si neuvědomuje, je to pouze hra, abys projevila emoce a on Tě mohl opět poslat ke dnu. Postará se o to, abyste nikam nejeli a vše obrátí proti Tobě.

Psychopatův slovník

Fikce vs. (realita)

Bojoval jsem o Tebe do posledního dechu (Byl vždy lhostejný a sobecký)

Bereš to moc vážně jsi přecitlivělá (Ponížil Tě, ale je to Tvoje chyba, protože jsi to vzala moc vážně. On to tak nemyslel)

Nechtěl jsem Ti ublížit. (Ublížil Ti a tvrdí, že to nechtěl udělat)

Chci pro Tebe, to nejlepší (Chci, abys poslouchala a pak Ti dám odměnu.) I když Ti budu ubližovat, tak chci, aby sis myslela, že chci pro Tebe to nejlepší a já Tě o tom přesvědčím.

Ty jsi mě vyprovokovala (Ospravedlňuje své chování, a ještě vám dá vinu za to, že vám ublížil)

Naše pouto je moc silné (Nikdy neodejdeš)

Jsme spřízněné duše (Ty jsi ta nejlepší oběť jakou mám)

Nikdy jsem nikoho takového nepotkal (Jsi poslušná a dá se s Tebou manipulovat)

S nikým jsem si tak moc nerozuměl. (Já Tě donutím k tomu, abys mi rozuměla)

Všechny nestály za nic. (Všechny ostatní mě poslaly do háje, ale ty ne)

Vyjadřuje se hrubě o jiných ženách. (To samé budu říkat i o Tobě, pokud nebudeš dělat, co budu chtít já))

Ty jsi jiná, než ostatní (Ty jsi ta, kterou ničím)

Když se mě špatně ptáš, špatně Ti odpovídám. (Lžu, ale je to Tvoje vina)

Co od něj slyšíš? Co Ti říká?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proč ho stále miluješ?

.....

.....

.....

.....

.....

Co k němu cítíš? Jaké jsou to emoce?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Myslíš, že to je láska?

XI.

Patologické připoutání

Parodie na lásku, tak by se dalo nazvat to, co on předvádí a nám tvrdí, jak nás miluje. **Je to pouze patologické připoutání.** Většina žen chce odejít, anebo už opravdu nechce trpět, ale když se objeví „hra na lásku“ jsme zpátky a ztracené. Dokola a dokola prožíváme bezmoc a jsme v pasti, ze které není úniku. Co teď vždyť on je zas ten princ, kterého chceme mít. Naděje a trpělivost v nás je bezmezná pro trochu lásky.

Vztah k psychopatovi je jako závislost na droze. Vztah s psychopatem je jako omámení návykovou látkou. Toto vše jsou naše hormony. Oxytocin, který se objeví, jakmile cítíme lásku, pohlazení apod. Hormon Dopamin jsou myšlenky na vše hezké. Pak je tam velká závislost na adrenalinu. Vztah je jak na horské dráze – jízda, která, ale nikdy nekončí a vede k zoufalství a vyčerpání.

XII.

Uzdrav své JÁ

Najdi sebe samu a svoji sebehodnotu, která Ti dá sílu.

Musíme pochopit, kdo je ON – člověk bez empatie, viny, který se v sobě ztratil a nechce v tom být sám, tak Tě obmotává postupně toxickým lanem strachu, viny a ty pomalu ztrácíš svůj dech, který potřebuješ k tomu, abys mohla žít.

Představ si, že máš okolo sebe lano. Jen Ty ho můžeš přetrhat a být zas svobodná. Pokud se Ti zdá, že je příliš utažené a že Tvé ruce jsou příliš slabé, **požádej o pomoc.** Podívej se na sebe svýma očima. Vidíš ženu, která má okolo sebe lano, které jí stahuje a paralyzuje. Dívá se na racka, jak mává svobodně křídly. **Svoboda je pro ni, tak vzdálená.**



Jaké pocity máš, když vidíš ženu na obrázku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys jí řekla, abys ji dala naději a odvahu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Přesně, tak Tebe spoutal a připravil o svobodu.

Tvé JÁ uvnitř Tebe říká, aby sis už nenechala ubližovat. Je tady pro Tebe, ale Ty ho neslyšíš. Slyšíš jen svůj strach, který Tě neustále svazuje. **Kde jsi Ty?** Psychopat se snaží o to, abys přijala falešné JÁ o sobě samé, které Ti vytvořil. Pochybnosti, které o sobě máš Tě vedou k sebedestrukci. Jsme tak oslabené, že nedokážeme stát samy za sebou a bránit sebe samé před příkořím, které je na nás pácháno. Chybu hledáme samy v sobě, když neustále slyšíme, jak jsme špatné. Uvnitř nás je pocit, že si ani nezasloužíme žít. Už jsi od něj slyšela, jak jsi bezcenná? Stále pracuje na tom, abys ses cítila jak kus hadru, co nemá žádnou hodnotu. Pokud nebudeme spojené s naším JÁ budeme oslabené, a to psychopat ví.

Jaké falešné JÁ o Tobě vytváří? Co od něj slyšíš?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Proč když tvrdíš, že jsi špatná, tak s Tebou stále je? Proč neodejde za někým „lepší“? Proč se Tě stále drží? Jsou to falešná přesvědčení, která nám chtějí vnutit do našeho podvědomí, abychom padaly stále více na dno. **Chtějí nás přesvědčit o tom, že jsou lepší, jak my.** Zkus se ho zeptat, proč je s Tebou, když jsi tak špatná? To vše je jeho hra dostat Tě tam kam potřebuje a stále Tě tam udržovat. Potřebuje svou oběť, bez toho se cítí prázdný a bezcenný. Jsme pro ně životní zdroj. Zdroj, který je naplňuje emocemi a pro ně dýchá. Najedenou jsou v každé naší buňce a máme pocit, že bez nich nepřežijeme. Také si myslíš, že bez něj nepřežiješ? Co když naopak začneš dýchat? Co když právě konečně začneš žít?

XIII.

Dala jsi mi sílu a otevřela oči

Díky Ti za to, že jsi mi otevřela oči, že už jsi se nemohla dívat na to, že Tvá máma je ponižována a trestána i za to, že se i špatně podívala. **Promiň, že jsem Tě neslyšela.** Jako malá holčička sis trhala vlásky, abys upozornila, že sama prožíváš vnitřní napětí z toho, co je děje. Nevěděla jsem, proč to děláš. Teď už chápou, že jsi neuměla popsat bolest, kterou jsi v sobě cítila, protože jsi mi v tu chvíli nemohla pomoci. On nám chtěl vzít naši lásku. Zakazoval, abych Tě chovala a dávala Ti pusinky. Ty jsi se cítila sama. Když jsme byly samy vše jsem Ti vynahrazovala. Mazlila jsem Tě a dávala Ti pusinky na Tvé ručičky a nožičky. Byla jsem šťastná, když jsem Tě mohla alespoň trochu kojít. Vlivem stresu, který u nás byl jsem přišla o mléko a musela jsem Tě začít dokrmovat. Když jsem Tě kojila, tak si Tvůj táta klepal na hodinky a upozorňoval mě na to, že Tě krmím dlouho. Upozorňoval mě rázným hlasem, že nemám třeba vyžehlené prádlo. Říkal mi, že kojení není hraní. Stále jsem slyšela, jak jsem špatná matka. **Byla jsi to Ty, kdo mi dal sílu.** Ve chvíli, kdy jsi plakala v postýlce řekl, nikam za ní nepůjdeš bude rozmazlená. Ty jsi tam sama plakala v pokoji a já jsem cítila strašnou bolest, že k Tobě nemohu. Chtěla jsem Tě v tu chvíli pochovat. Ze strachu jsem čekala, až mi dá svolení, abych mohla jít k Tobě. Vzpomínky jsou i teď bolestivé. **Psychické násilí má různé podoby.** Psychické týrání nás ničí zevnitř a není to vidět. Pokud to někdo nezažije, tak těžko chápe, jak je nebezpečné. **Cítila jsem strašnou bezmoc a strach.** Jakmile se nám narodí dítě, tak nás začnou vydírat přes naše dítě. Řekl mi, že pokud se chci rozvést, ať táhnu, ale dceru mu tam nechám. Vyhržoval mi, že mi vezme dceru, jestli to udělám, že se o to postará. Chtěla jsem se rozvést, když na mě v kuchyni napřáhl pěstí za to, že jsem mu špatně odpověděla, když mě opět peskoval kvůli nějakým neuklizeným šuplíkům, které nakonec byly uklizené. Řekla jsem mu na to „hm“. V tu chvíli mě před dcerou vystrkal ven z chalupy na děšť. Stála jsem tam se slzami v očích a prosila ho, aby mě vzal zpátky domů. Uběhlo pár minut a pak mi otevřel. Řekla jsem mu, že už jsem pochopila, proč od něj tři předešlé manželky utekly. V tu chvíli mě přitiskl ke stěně a napřáhl na mě pěstí a řekl: „Klidně si zavolej policii a uvidíme komu uvěří.“ V tu chvíli jsem se rozklepala a dostala jsem hrozný strach. **Dcera vše viděla a slyšela.** Nikdy na to nezapomenu. Cítila jsem se absolutně bezmocná a paralyzovaná strachem. Bála jsem se, že mi nikdo neuvěří. Neměla jsem šrámy

na těle, ale na duši. Obviňovala jsem sebe samu a uvnitř jsem cítila vinu. Věděla jsem, že nemá daleko k tomu, aby mi ublížil. Uvědomila jsem si, že takhle žít dál nechci, abych se jen bála a našlapovala po špičkách okolo něj. Dcera mi ve chvíli, kdy na mě zas křičel řekla: „Maminko já Tě budu chránit“. V té chvíli jsem tam nebyla jen já, ale i moje dcera, která byla všeho svědkem. **Otevřela jsi mi oči.**

Děkuji Ti holčičko moje.

Jen ty můžeš změnit svůj osud a zachránit své děti před přesvědčením, že násilí je v pořádku. Uvědomila jsem si, že musím právě já ukázat své dceři, že tohle je špatné. Nikdo nemá právo druhému ubližovat. Vždy můžeš změnit generační zatížení, pokud umíš říct dost a postavit se sama za sebe. Tam, kde je láska není bolest. Tam, kde jsi Ty je život. Pokud ztratíš samu sebe a tím své JÁ, tak budeš jen přežívat a každý den se pro Tebe stane bojem o přežití. Ty víš, že to je špatně a že to dál nikam nevede. Točíš se v kruhu a vždy Tě to dožene. Psychopat se nezmění a své děti můžeš ochránit jen Ty. Upadáš stále do větší bolesti a vytrácí se z Tebe život, na který máš právo. Máš právo na své pocity. Máš právo na svůj názor. Máš právo na to říct dost, už stačilo. Máš právo žít.

Nechceš ho opustit kvůli dětem? Vždyť to je nezbytné, protože pokud muž týrá svoji ženu týrá i své děti tím, že ubližuje jejich „milované mamince“. Děti jako houby a vše si berou do svého života a násilí páchané na nás vnímají velmi intenzivně. Mají pak problém s přijetím sebe samých. **Bohužel tyto vzorce pak pokračují do dalších generací, pokud to nezastavíme.**

Jak reagují Tvé děti na to, co se u vás doma děje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vnímej své děti, ony jsou odpovědí na to, co nechceš vidět. Snaží se Ti otevřít oči. Začni vnímat jejich chování a emoce, kterými Ti říkají, že potřebují pomoc, stejně jako ji potřebuješ Ty. Jste v tom spolu. Jen Ty můžeš zachránit své děti a sebe!

Co by sis přála pro své děti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

XIV.

Jsmo v tom spolu

Když se vrátím v čase zpátky, vidím samu sebe na kolenou. V hlavě mám jen dvě myšlenky a to, zda to přežiji a co bude s mojí dcerou. Cítím selhání sama v sobě a mé tělo, jako by mě už neposlouchalo. Z neustálého strachu se u mě objevily třesy a zimnice. **Ztratila jsem se sama v sobě.** Svě JÁ hledám marně a nevím, co se okolo mě děje. Jsem zmatená, apatická a upadám do beznaděje. Co ze mě zbylo po dvanácti letém vztahu neustálého ponižování, manipulace, matení mysli, nadávek, urážek, vyvolávání strachu, ustupování a dávání viny. Dostala jsem se na samé dno a uvnitř jsem postupně umírala, aniž bych si to uvědomovala. Dech se mi zkracoval a už jsem nemohla ani dýchat tou tíhou stresu, viny a strachu. Začala jsem být skoro němá a přestala si sebe vážit. **Vina a strach mě paralyzovaly.** Cítila jsem v tu dobu, že už nic nezvládnou a že je konec, že nedokážu odejít. Ztrácela jsem každým dnem sebe samu a

už jsem se necítila jistá ani ve vlastním těle. Objevily se u mě postupně úzkosti, deprese a panické stavy. **Ztratila jsem jistotu v život.** Myslela jsem si, že jsem špatná a stále jsem doufala, že pokud se změním, tak mě bude milovat. Neustále jsem se snažila ustupovat a přizpůsobovat se, až už nebylo kam ustoupit.

Jak daleko až můžeme zajít v takovém vztahu? Tak daleko, kam až to dovolíme. Když jsem se ocitla na samém dně, tak se ozvalo mé JÁ, které ještě nebylo úplně ztraceno, jako by mi zašeptalo tichým hlasem „**Tohle není láska**“ „**Utíkej nebo bude konec**“. Rozhodla jsem se utéct i přesto, že jsem byla na svém manželovi velmi psychicky závislá. Žila jsem v iluzi o dokonalém manželství. Už jsem nemohla dál v takovém manželství pokračovat.

Naše JÁ nezmizí. Jen je v nás potlačeno. Ocitneme se na pokraji svých psychických sil. Voláme o pomoc uvnitř nás. Agrese od člověka, kterého milujeme se stále stupňuje. Staneme se apatické k bolesti, kterou máme v sobě a k tomu, co se děje okolo nás. Umíráme samy v sobě. Takový pocit jsem také zažila. Cítila jsem se jako bych byla od sebe oddělená. Byl to pocit, který jsem nikdy nezažila, bylo to jako umírat sama v sobě.

XV.

Probuzení z mlhy

Nemohla jsem už dál, tak jsem se odhodlala v polední pauze zajít do intervenčního centra, kde jsem začala strašně brečet, protože jsem nevěděla, co se se mnou děje. Nevěděla jsem, proč je mi špatně a proč už nemohu dál. Psycholog mi sdělil, že se jedná o velmi závažné psychické týrání. V tu chvíli jsem byla, jak v jiném světě, jako by spadla mlha. **Najednou přišlo světlo.** Měla jsem pocit, jako bych se probudila. V tu chvíli mé tělo začalo reagovat. Už jsem si nemohla vytvářet svůj svět, abych přežila. Teď jsem musela přijmout realitu. Najedenou se má mysl probudila z apatie a v tu chvíli se mi ozval žlučník. Poradili mi, jaké mám udělat kroky, abych se od něj s dcerou dostala pryč. Začala jsem postupovat kroky ke svobodě.

Vlastní JÁ poznáme, když se odrazíme ode dna a tím začíná naše cesta ke svobodě. Moje myšlenka byla „**přece to nevzdáš**“. Byla jsem ve stejné situaci jako Ty. Naděje a víra v nový život mi dala sílu. Věř, že pokud se opravdu odhodláš a najdeš v sobě odvahu, tak se Ti ukáže řešení. Vůbec jsem nevěděla, kde se najednou ve mě vzalo odhodlání a taková síla. Nepoznávala jsem se. Rozhodla jsem se pro záchranu sebe a své dcery. Měla jsem jen jediný cíl, a to být s dcerou v bezpečí. Objevila jsem v sobě bojovnici, i když jsem byla na dně.

I Ty máš v sobě bojovnici, jen ji probudit.

XVI.

Útěk do azylového domu

V listopadu 2019 jsem utekla s dcerou do azylového domu. Měla jsem strašný strach a mé srdce bilo na poplach. Nevěřila jsem tomu, že jsem to zvládla. Dokázala jsem opustit svůj „domov“ a muže, na kterém jsem byla velmi psychicky závislá. Věděla jsem, že už mi nic jiného nezbyvá, i když to bolí. Volala jsem v pátek před víkendem do azylového domu. Měla jsem pouze jeden den na to, kdy jsem mohla utéct. Pracovnice azylového domu se mě zeptala, zda jsem v ohrožení života. V tu chvíli jsem dostala strach, že mi nikdo nepomůže, pokud nejsem v ohrožení života. V ohrožení života jsme, protože smrt nastává uvnitř nás. Je to vražda našeho JÁ. V mém hlase byla slyšet zoufalost a strach. Řekla jsem po telefonu pracovníci v azylovém domě, že mě neustále sleduje a že už nemohu dál. V zoufalství jsem jí řekla, že mám jen jeden den na to, abych utekla. Myslela jsem si, že zkolabuji. Nakonec mi pracovníce z azylového domu řekla, abych přijela. V průběhu čtrnácti dní před plánovaným útekem jsem balila postupně věci do tašky (rodný list, oddací list). Tašky jsem schovala ve

skříni. Vše jsem si připravovala, abych pak neztrácela čas. V den D jsem zavolala do školky, že dcera nepřijde. Už dopředu jsem informovala nadřízenou v práci o situaci, která nastane. Zavolala jsem na OSPOD a nahlásila jsem jim, že utíkám do azylového domu z důvodu domácího násilí. Zabalila jsem si pár Ikea tašek a objednala taxi. Odjela jsem pryč od toho, co mě dusilo a vnitřně málem zabilo. Nechala jsem zprávu e-mailem a na WhatsAppu s doručením, abych měla důkaz, že jsem ho informovala a dceru neunesla.

Je opravdu těžké si přiznat, že muž, se kterým jsme žily nás nikdy nemiloval. Byla to jen hra na lásku, jak nás připoutat. Myslely jsme si, že cítíme lásku, ale byla to naše láska a oddanost k němu. Když jsme zamilované, tak nevidíme, že jsme se dostaly do psychopatovi pasti. Jsme pod vlivem manipulace a pomalu začínáme o sobě pochybovat, proto nedokážeme vystoupit z toho začarovaného kruhu násilí. Přesto všechno je to pro nás „komfortní“ zóna, kterou známe už z dětství. V té chvíli se musíme vrátit samy k sobě přes bolest, která je uvnitř nás. Naše JÁ je velmi bolavé, ustrašené, ale je s námi stále a nyní ho budeme potřebovat, abychom vše zvládly.

Nasedly jsem dopoledne do taxíku a jely jsme pryč. Neměla jsem vůbec ponětí, kam jedeme, protože to byl utajený azylový dům. Adresu jsem se dozvěděla, až když jsem zavolala v taxíku do azylového domu. Bylo mi jedno, kam jedu. Věděla jsem, že budu v bezpečí a pomohou mi. V jednu chvíli jsem cítila hrdost sama na sebe, že jsem to dokázala. Věděla jsem, že už se tam nikdy nevrátím, i kdyby bylo jakkoliv. Cítila jsem svobodu, jako kdyby ze mě spadla zátěž.

Azylový dům stál na konci ulice vedle lesa a krásného parku. Byl to malý domeček a vypadal, jak z papíru. Vůbec jsem nevěděla, kde jsem. Vše bylo jak pod mlhou. Byl ve mně obrovský smutek, strach a vina. Přesto všechno jsem cítila naději v to, že zas budu normálně žít a ne přežívat. Ten konec cesty byl právě začátek.

Absolvovala jsem vstupní pohovor, kde jsem řekla, co vše jsem prožila. Pak jsem podepsala smlouvu a byl mi přidělen krizový pokoj. Cítila jsem oporu a pocit bezpečí, který byl pro mě v tu chvíli velmi potřebný. Bydlela jsem s dcerou v přízemí na krizovém pokoji a pracovnice mi sdělila, že mohu kdykoliv přijít, pokud by mě něco tížilo. Objevily se ve mně výčitky k mé dceři, že jsem ji vzala domov, ale věděla jsem, že jsem neměla na výběr. Jako máma budu svou dceru vždy chránit a udělám cokoli, aby moje dcera byla v bezpečí. Brečela jsem, ale zároveň jsem cítila, že tohle je začátek a ne konec.

Utekla jsem z krásného domu, kde jsem žila v přesvědčení o dokonalé rodině. Přijela jsem ve stavu úplného psychického vyčerpání. Postupně každým dnem jsem si začala uvědomovat, jak jsem vděčná za tuto pomoc. Měla jsem noční děsy a každé ráno jsem měla oči zalité slzami. Kdykoliv ve dne i v noci jsem mohla přijít za sociální pracovníci. Byly mi velkou oporou. Bohužel vlivem psychické zátěže se u mě objevil posttraumatický syndrom. Měla jsem psychosomatické potíže, slabost, motání, hlavy, bolest žaludku a pocity na omdlení. Přesto jsem věřila, že je to jen dočasné. V minulosti jsem si už prožila panické ataky. Pokud jsme odpojeni od sebe samých, tak nemáme vnitřní sílu. Jakmile se v sobě časem ukotvíme a staneme se silnějšími, tyto potíže pomalu odezní. Proto je velmi důležité najít své JÁ a nebát se přijmout se takové, jaké jsme.

Připrav se na další manipulaci, kterou Tě bude chtít dostat zpátky. V této chvíli je pro Tebe nutné si uvědomit, kdo je on. **Opět začne používat slova lásky, aby v Tobě probudil pocit viny.**

Začal mě bombardovat telefonáty a zprávami. Chtěl nás dostat zpátky. Po čtrnácti dnech přišel s návrhem manželské poradny. Byla to další taktika, jak mě vrátit zpátky. V manželské poradně mi psycholog sdělil, že jsme všichni agresori. Chování mého muže přirovnal

k chování mužů ve středověku. Navrhnul mi, abych v rámci terapie zkusila u něj pár dní bydlet. Odmítla jsem s tím, že ať si tam jde bydlet sám a ať mi podepíše papír s tím, že mi neublíží. Sezení u psychologa jsem po měsíci ukončila.

Můj cíl byl jasný ochránit sebe a svou dceru. V azylovém domě, ve kterém byly další ženy, co dokázaly odejít. Všechny jsme tam byly, abychom začaly nový život, kde nám už muž, kterého jsme milovaly nebude ubližovat. Připadala jsem si jak ve snu a nemohla jsem uvěřit tomu, že jsem svobodná. Takový pocit znovunarození mého JÁ. Měla jsem velmi silné emoce, které se střídaly ve vlnách. Brečela jsem a bála jsem se, že to nezvládnou. Negativní emoce, pak vystřídala opět naděje na nový život. Bez toho, aniž bych udělala další krok to nešlo. Důležité je stále věřit sama sobě, protože se bude snažit manipulovat okolí proti Tobě. Za vše, co uděláme proti němu, se nám mstí. Neboj se jsem s Tebou na Tvé cestě.

Máš právo sezení kdykoliv ukončit. Nejsi povinná být tam, kde Ti není dobře. Ted' už nemusíš.

Řekl mi, že pokud se vrátím, tak mně nedovolí, abych znova odešla. Věděla jsem, že se už nikdy nesmím vrátit. Pokud bych se vrátila, tak bych si sama nad sebou opět podepsala svůj ortel. Dobrovolně bych odevzdala svůj život tomu, kdo mě chtěl zničit.

Po týdnu na speciálním pokoji jsem přešla na normální pokoj do patra k ostatním ženám. Měly jsme pravidelné ženské kruhy s paní ředitelkou azylového domu, která nás vždy dokázala povzbudit. Dala nám odvalu a oporu v chvílích, kdy jsme ztrácely naději. Mluvily jsme o svých pocitech a o tom, co je u nás nového. Každá z nás řešila svoji situaci. **Cítila jsem v tu chvíli, že jsme všechny na jedné lodi.** Vzájemně jsme si pomáhaly a chápaly se. Našla jsem si tam i kamarádku z Peru, která utekla se třemi malinkými dětmi. Každá z nás našla sílu, aby odešla. Většina žen utíká jen s igelitkou. Vše nechají doma, aby zachránily sebe a své děti. Měly jsme k dispozici potravinovou banku, kde jsme si mohly vzít potraviny pro nás a naše děti. Cítila jsem vděk za vše. Otevřel se mi svět, o kterém jsem neměla ani ponětí. Nikdy bych nevěřila, že budu v této situaci. Sociální pracovnice nám dovezla oblečení a hračky pro děti. Viděla jsem, jak se dětem rozzářily oči a měly úsměvy v jejich tvářích. Byl vidět vděk a radost. **Jsmo tady pro naše děti, které nás potřebují.**

Všechny jsme hrdinky, protože jsme řekly dost a nedopustily jsme, aby naše děti zažívaly pohled na to, jak je její mamince ubližováno. V azylovém domě jsem strávila jeden a půl měsíce. Slíbila jsem dceři, že na Vánoce budeme mít své „doma“. A to jsem splnila.

Své doma, budeš mít i Ty pro sebe a své dítě (děti).

XVII.

Nikdy se nevracej

To, kde ted' právě jsi Tě stálo mnoho sil. Není snadné se odrazit ode dna, kde jsi uvězněná pod tíhou strachu, viny a pochybností sama o sobě. Jakmile se dostaneme nad to, co nám ubližovalo, tak sotva dýcháme a cítíme se vyčerpané. Objevují se v nás pochybnosti, které

jsme přijaly za své vlastní limitující přesvědčení. Bylo nám podsouváno, že nejsme schopné samy žít a rozhodovat o svém životě. Začínáme si uvědomovat, že můžeme dýchat, ale nejde to tak lehce, protože jsme byly dlouho na tom dně a už jsme zapoměly, jaké je to znova se nadechnout, aniž by nás někdo přidusil a držel na tom dně, kde jsme každou chvíli umíraly uvnitř sebe. **Neboj se, teď už můžeš dýchat.** Dej svému JÁ čas, aby prošlo procesem uzdravení. Přijmy zpátky své JÁ. Dovol, aby k Tobě promlouvalo. Pak budeš moct zase dýchat bez úzkosti, která náš dech zkracuje. Pusť emoce, ať všechn ten strach, vina a bolest odejde se slzami, které se valí jak příliv. Pamatuj, že vždy přijde odliv a ty se zas budeš usmívat. Je to bouřka, která přejde. V životě máme fáze, které trvají pouze omezenou dobu a pak se stanou jen vzpomínkou. Sama ucítíš časem, že to bylo nejlepší rozhodnutí v Tvém životě. Nech své emoce volně plout, protože tím začíná Tvé uzdravení. **Neboj se a vydrž.** Probouzíš se zpátky k životu a k sobě samé.

Po pár měsících můžeš mít pocit prázdnoty. Najednou jsou Ty emoce pryč a nastane klid. Tvé JÁ se zklidnilo. Může se Ti zdát, že není s Tebou něco v pořádku. Byly jsme závislé na emoční turbulenci a na adrenalinu. Byly jsme připravené na útok, který vždy přišel po fázi klidu a teď už nepřichází. Může to v nás vyvolávat různé pocity, až po úzkost a strach z neznámého. Proto se zaměř sama na sebe a na to, co Ti bude dělat radost v Tvém životě. Můžeme vyrovnávat hormonální hladiny, které jsou pro náš mozek a tělo pozitivní. Jsou to endorfiny a serotonin.

Nepřestávej dýchat sama pro sebe a pro svůj život.

Mohou se objevit psychosomatické stavy, jelikož je Tvé tělo v šoku. Byla jsi dlouho na tom dně a Tvé tělo bylo ve velké psychické zátěži. Dovol mu, aby se vzpamatovalo. **Promlouvej sama k sobě jako ke své přítelkyni.**

Jak se nyní cítíš? Popiš své emoce.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pokud něčemu uvěříš stane se to Tvojí pravdou, která Tě vede směrem ven, nebo Tě drží u dna.

Fáze k návratu v myšlenkách a nalhávání sobě samé

- Přece to nemůže být napořád, říká že se změní.
- Začnu u sebe a on se změní (chyba je u mě, vždyť mi to říká).
- Jsme spřízněné duše.
- Asi přeháním, vždyť ono to není tak hrozné.
- Budu víc zticha a bude větší klid.
- Nebudu nic řešit.
- Kdybych se tak hloupě nezachovala.
- Já si to zasloužím.
- Říká, že to tak nemyslel.
- Přesto vše, co mi dělá, tak mě miluje.
- Jen mu ujely nervy.
- Nevěděl, že se mě to tak dotkne.
- Já to zas přeháním.
- Jsem možná přecitlivělá.

Jaké myšlenky máš Ty?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

XVIII.

Propast do hlubin

Naše tělo nám dává signály, že není něco v pořádku - cítíme se hůř a hůř. Projevy toho, že jste ve vztahu s psychopatem, se odrážejí jak v duševní, tak fyzické rovině.

- **špatně se nám dýchá, cítíme tíhu na prsou**
- **máme záchvaty paniky**
- **máme problémy se žlučníkem**
- **míváme třesy a záškuby těla**

- jsme často nemocné – podlomená imunita
- máme problémy s menstruací a s hormony
- objevují se nám bolesti hlavy a závratě
- máme bolesti svalů a spasmy.
- míváme zrychlený tep a buší nám rychle srdce
- máme pocit, že se nemůžeme nadechnout
- potíme se a máme návaly horka, nebo nám je naopak zima
- máme napětí v těle a neklid
- pociťujeme mravenčení v končetinách
- míváme pocity na zvracení
- špatně spíme, spánek je nekvalitní a jsme často unavené
- špatně se soustředíme
- jsme přehnaně úzkostlivé

Vnitřní bolest

I když jsme ze vztahu pryč, mohou se nám opakovat úzkosti. Je to tím, že jsme odpojené samy od sebe a vnitřně oslabené. Několik let jsme strávily ve stresovém prostředí, a to se na nás podepsalo. Než se vrátíme k sobě samé trvá nějaký čas. Pokud strach v nás přesahuje až do fyzické úrovně, je třeba se s tím naučit pracovat, aby se úzkost stále více neprohlubovala. Každá stresová situace v nás spustí automaticky projevy úzkosti. Naše mysl se přetíží, začneme vidět černě a umocníme strach v nás. Myšlenky nás začnou paralyzovat a mohou se objevovat panické ataky.

V panické atace ztrácíme kontrolu samy nad sebou, a proto je důležité si v té chvíli uvědomit sebe samu a čeho se v té chvíli bojím. Toho, čeho se bojíme je pouze v naší hlavě a spouštěč je v podvědomí. Není to reálné nebezpečí, ale tělo na něj reaguje jako by to bylo doopravdy. Začne nám vyplavovat adrenalin.

Život je o emocích a všechny emoce i ty negativní jsou v pořádku. Jak se říká, co myšlenkami živíme, to roste. Proto je dobré odvést pozornost od naší obavy a zaměřit se třeba na nějakou věc. Podívat se na tu věc, kterou jsme si vybraly. Popisovat si ji nahlas, jak vypadá. Pouze vnímat to, co vidíme. Úzkost se postupně oslabí, pokud odvedeme pozornost od destruktivních myšlenek.

Jaké máš Ty psychosomatické projevy?

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

XIX.

Najdu Tě zpět

Tvé JÁ se chce s Tebou spojit, ale Ty mu to nedovolíš kvůli strachu a pocitu viny. Co znamená vrátit se zas ke svému JÁ?

Je důležité, abys našla důvěru sama v sebe a ve svoji sílu. Naučila ses věřit svým pocitům, své intuici a přestala potlačovat samu sebe. Tvé JÁ Tě potřebuje, stejně jako Ty jeho. Spolu máte sílu dostat se ze dna k novému životu.

Každá překážka je cesta, která Tě vede k Tvému JÁ a vyzývá Tě k tomu, abys ji překonala. Přestav si dno oceánu a na to, abys ses dostala z tohoto dna, budeš potřebovat mnoho sil. **Tvoje vnitřní síla sama nepřijde.** Vnitřní síla přichází postupně z toho, co všechno překonáš a čím těžší to bude, tím více ji získáš. Staneš se silnější, a to Ti pomůže změnit Tvůj život. V tuhle chvíli to, co se zdá jako nepřekonatelné, bude jednou pro Tebe významné, protože Ti to otevře dveře ke svobodě a poznání sebe samé.

Každá bolest v životě má svůj časový úsek a nic netrvá věčně. V životě je nutné prožít i to, co bolí. **Přes bolest rosteme samy v sobě.** Pokud posílíme své Já, tak nám zmizí úzkost a strach. Pokud nejsme samy u sebe, tak nemáme jistotu v náš život. Vnitřní síla je ten nejlepší lék, protože zůstane navždy v nás. Láska k sobě samé přichází s vnitřní silou. Nedovolíme pak nikomu, aby nám ubližoval. Začneme si vážit sebe samé a toho, co je v nás.

Všechna svá omezující přesvědčení nahrad' těmi, které Tě zvednou ze dna. Pozitivní přesvědčení potřebuješ jako kyslík, abys z toho dna mohla vyplout. Ten pocit je jako, když jsme na dně oceánu a nemůžeme se rychle vynořit. Nemáme dostatek sil, abychom se vynořily. Naše přesvědčení nás táhnou stále dolů a my se dusíme při každé myšlence, že bychom se měly odrazit ode dna. Je to pro nás v tu chvíli, tak vzdálené. Každá taková myšlenka nás dusí a cítíme tíhu na hrudi. Měla jsem tyto pocity, ale nic nepřekoná to, když se můžete opět nadechnout.

Pohři své falešná JÁ a stoupej ke svobodě.

Nahrad' svá limitující přesvědčení. Stačí otočit své limitující přesvědčení na motivující přesvědčení. Postupně si vezmi každé nové přesvědčení a každý den si ho opakuj, než se Ti zapíše do podvědomí. Platí to pro celý náš uzdravující proces. Například: nezvládnou to – zvládnou to. Pozitivně myslet není jednoduché, ale vše se dá naučit. Sama sobě jsi silou a sama sobě můžeš dát oporu. Tvé pozitivní myšlení bude Tvým lékem k uzdravení.

Jaké sny by sis chtěla splnit?

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prožívej všechny své vnitřní pocity, protože to jsi TY.

Myslíme si, že jsme k ničemu a že si to zasloužíme. Nikdo si nedokáže představit, jak hluboce máme tyto myšlenky v sobě zakořeněné. **Nejde vše změnit během pár měsíců.** Změny jsou postupné. Úžasné je na procesu uzdravení vidět lepší verzi sebe samé. Ty jediná můžeš říct dost svým destruktivní myšlenkám.

Stala jsem se závislou na „lásce“, která mě ničila. Změnila jsem se a nyní jsem na cestě k uzdravení mého JÁ.

XX.

Uzdravení láskou k sobě

Zavři oči a představ si sebe na místě, které miluješ. **Dovol si sama sobě dát lásku.** Prožij pocity lásky sama k sobě, obejmi se a řekni si „Najdu Tě zpátky“. Uvědom si samu sebe v této chvíli. Nyní potřebuješ lásku, když jsi uvnitř rozbitá a zlomená. Pokud jsi zrovna ve stavu, kdy zažíváš vnitřní třes a beznaděj, tak k sobě mluv s láskou, jako k někomu, koho velmi miluješ.

Lásku máš sama v sobě. Nehledej ji tam, kde není. Obemni se a promluv ke svému JÁ, které Tě potřebuje a chce slyšet:

Už Ti nenechám ubližovat.

My to spolu zvládneme.

Miluji tě a budu tady vždy pro Tebe.

Oporu najdeš sama v sobě. Neboj se přijmout zodpovědnost za své rozhodnutí a za svůj život.

Co Ti říká Tvůj vnitřní hlas?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

XXI.

Vzkaz Tvého JÁ

Hledáš samu sebe a lásku, která uzdraví Tvé bolavé srdce. Uvnitř máš pocit, který říká, zda jsi vůbec hodna lásky. Láska je v nás. Láska k sobě samé je to, když sama sobě pomůžeš, aby ses mohla stát ženou, která už nedovolí, aby ji někdo ubližoval. Pokud cítíš, že Ti je něco nepříjemného, tak to je přesně ta hranice, kdy máš říct dost.

Když mi řekl, že jsem nula a bez něj neznamenanám nic, věřila jsem mu. Můj život byl v jeho rukou a stal se pro mě přežíváním. Zapomněla jsem žít svůj život.

Přesvědčení, které nám bylo neustále vkládáno, že nejsme nic je třeba změnit. Pokud budeš držet pevně své kormidlo života, pak můžeš vyplout za láskou k sobě samé. Dělej vše, co Ti dává energii. Dovol si prožívat radost a měj víru sama v sebe. Každá z nás, už jako malá snila o tom, jaká chce být. Měly jsme své vzory a byly nám inspirací. Staň se inspirací sama pro sebe.

Když si přestavíš, že držíš kormidlo svého života, jak se cítíš?

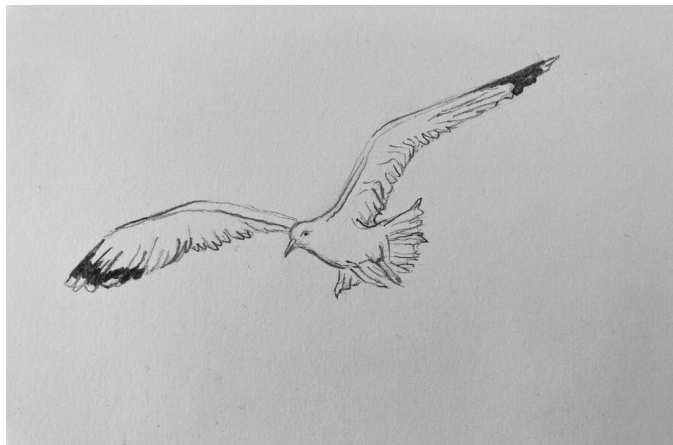
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jsme záměrně izolované od přátel, rodiny a jediný přítel, kterého máš, jsi Ty sama. Víš, že když Ti je nejhůř, tak jsi tady stále Ty. Můžeš se podpořit, utřít si slzy, dát si sílu, odvahu a naději. Nikdo to za Tebe neudělá. To, s kým jsme je naše rozhodnutí, a proto Ty jediná můžeš změnit své rozhodnutí. Pokud nechceš přežívat, ale žít, tak je nyní nejvyšší čas.

Nejsi rohožka, nejsi hadr na podlahu.

Co myslíš, že si zasloužíš?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



XXII.

Prozření

Začínáš se probouzet. Jako by se to, čemu jsi věřila rozpadlo v prach. Záblesky světla jsou čím dál jasnější. Sama sebe se ptáš, kde jsi celou dobu byla. Chtěl, abys byla ztracená, když on je ztracen sám v sobě. V tvém nitru zní hlas a Ty už ho začínáš slyšet. Když jsem se začala probouzet, tak jsem si uvědomila, že jsem žila jen v mých představách. Byla jsem v iluzi. Před pěti lety jsem před ním stála a tekly mi slzy. On se chladně díval do mých zoufalých očí plných bolesti. Prosila jsem ho, aby pochopil, ale on stále pokračoval, aby zabil mé JÁ. Chtěl mě dostat tam, kde není světlo, ale tma. V té tmě se chtěl skrýt, abych neviděla, co je zač. Mé JÁ jsi ve mně zabil, ale co Ti zbylo? Jsem žena, ve které vyhasl život.

Trvalo mi nějaký čas, než jsem pochopila, co je víra v sebe. Měla jsem pocit, jako bych otevřela dveře sama sobě a dovolila si vstoupit. Přivítej sebe samu a otevři si dveře ke svému JÁ. Tolik let jsem hledala klíč sama k sobě v tom druhém. Poznala jsem, že pokud sebe samu budu přehlížet, tak nikdy nebudu šťastná. Nepřijímala jsem se taková, jaká jsem. Dveře ke svému životu a lásce k sobě můžeš otevřít jen Ty. Nikdo to za Tebe neudělá.

Za těmi dveřmi Tě čeká Tvé JÁ.

XXIII.

Soudní stání

vždy musíš být o krok na před

Pokud máme děti a rozhodneme se odejít (utéct), což je jeden z nejtěžších kroků následuje soud.

Rozvod:

Je potřeba, abys řekla vše, co se Ti dělo. **Neboj se, že Ti nikdo neuvěří.** Muž, který Ti stále ubližoval Ti bude tvrdit, že to je jen Tvůj subjektivní pocit, že Ti nikdo neuvěří. Bude vše bagatelizovat a zlehčovat. **Stále si trvej na svém!** Bude Tě manipulovat přes slzy a tvrdit, jak Tě miloval.

Drž se pevně ve svých postojích. Vždy bude tvrdit, že jsi špatná žena a matka, ale Ty se nevzdávej. Ty jsi akorát nechtěla pro sebe a své dítě násilí, které ničilo Tebe a Tvé dítě.

Ještě před soudním stání mi vyhrožoval, jak mi vezme dceru a bude tvrdit, že jsem labilní a mám počínající schizofrenii. Opravdu se nešťítí ničeho. I když je to těžké zkus zůstat v klidu v tom je Tvá síla.

Když nastal den soudního stání, tak jsem se bála, že mi nikdo neuvěří, jelikož on měl všude známé. Několikrát jsem slyšela, že mi nikdo věřit nebude, protože nemám důkazy. Když jsem stála v soudní síni celá jsem se klepala. Cítila jsem se strašně. Myslela jsem, že zkolabuju. Soudkyně mě předvolala ke stolku, který byl uprostřed soudní síně. V hlavě mi proběhla myšlenka, že nemám co ztratit. Řekla jsem vše, jak bylo. Prožila jsem to znova se všemi emocemi. Soudkyně se mi stále koukala do očí a já jí. V té chvíli řekla bezprostředně, že nás rozvede. On trvil, jak naše manželství bylo krásné, že se cítil jak na obláčku. Toto vše tvrdil z důvodu, že se nechtěl rozvádět. Stejně pokud ten druhý s námi nechce být, tak soud vždy vydá verdikt, a to rozvod.

Soud o svěření dětí do péče je náročný po psychické stránce. Jde nám o to nejcennější, a to jsou naše děti. Muž, který nás týral nás bude chtít i nadále psychicky týrat přes naše děti.

I když jsou tady autority jako soud, pracovníci OSPODU a popřípadě krizová centra, tak si nenech nic vymluvit a namluvit. Vždy se řiď svým pocitem. Máš právo ukončit jednání, máš právo změnit organizaci, máš svá práva, a na to nezapomeň!

U soudu jsem si od něj vyslechla, jak jsem ta nejhorší matka. **Uváděl samé lži.** Obviňoval mě z toho, že piju, beru drogy a nakonec, že dceru týrá. Jsou všehoschopní a nebojí se ničeho, protože nemají svědomí. Bohužel to musíme poslouchat v soudní síni, ale přesto všechno zachovej u soudu klid. Oni nás chtějí vyprovokovat, abychom se nesoustředily na to, co chceme říct a byly psychicky rozhozené. Chtějí z nás u soudu udělat labilní a bláznivé ženy. Hlavně neschopné matky.

Nevzdávej se, i když jsi na pokraji sil. Nikdy se tento okamžik nevrátí. Je třeba jednat, když máš teď a tady možnost. I kdyby to u soudu dopadlo jakkoliv, tak si vždy řekni, že jsi pro to udělala maximum. Proto je velmi důležité naučit se pár pravidel komunikace s psychopatem.

Tuto techniku otázek používej pouze přes telefonickou komunikaci, SMS a na veřejném prostranství, když už nejsi s ním a musíš komunikovat kvůli dětem.

Jeden psychopat mi tenkrát řekl, že se mám učit emoce u zrcadla. **Jsou to dobří herci a masku nasadí během vteřiny.** Zdokonalují své taktiky z romantických filmů, čerpají informace z různých zdrojů, abychom si myslely, že jsme poznaly muže snů. Jakmile se dostaneme od nich, tak se začnou mstít. Jejich cílem je nás stále týrat i přesto, že jsme pryč. Nikdy nám neodpustí, že jsme je opustily. Proto je potřeba se naučit bránit a docílit toho, aby psychopat nechtěl s námi víc, než je nutné komunikovat. V komunikaci s psychopatem si dej čas na odpověď. Pozoruj ho. Jsou si velmi nejistí, jakmile cítí, že je něco jinak. Zaměř se v tu chvíli na sebe. To znamená, že Ty víš, co chceš a vždy si za tím stůj. Přistupuj na kompromis pouze ze svého zájmu a v zájmu dítěte. **Přestaň na něj už brát ohled.** U psychopata bude vždy každý dobrý skutek po zásluze potrestán. Důležité je v této chvíli nepustit emoce, aby se nemohl chytit háčku. Jednat pouze prakticky. Pomohlo mi, když jsem si představila, že je věc. Třeba kus nábytku, aby se nemohl chytit mé emoce. Přesně, tak nás berou oni. **Nezapomeň, že zná přesně Tvé reakce.** Mají nás velmi dobře nastudované a znají naše spouštěče emocí, které začnou používat, pokud jim nechceme vyhovět. Znají naše podvědomí a přesně vědí, co mají udělat, aby nás dostali.

Když uvidíš skelné oči a změnu tónu hlasu, který je najednou milý, nahodil právě masku oběti, která má v Tobě vzbudit pochybnosti, vinu a lítost.

Ted' si uvědom, že s Tebou hraje hru, do které se už nesmíš nechat zatáhnout. Emoce, které vidíš neexistují. Jsou pouze účelové. Chce Tě dostat opět na dno, a to už nesmíš dovolit!

Pozitivní emoce, které on v Tobě vyvolá Tě odzbrojí a v tu chvíli přijde útok. Když je k Tobě někdo milý, je těžké si přiznat, že je to jen fikce. Přesně ví, kdy v tu chvíli může zaútočit, pokud projevíš pro něj slabost. V tomto jsou mistři. Proto v nás tuto emoci chtějí vyvolat a tím nás oslabit. V tu chvíli si představ tu skříň. Uvědom si, že to není skutečné, že je to pouze

klam. Pro člověka je přirozené reagovat na úsměv úsměvem. Když se někdo chová hezky, tak je přirozené zrcadlit hezké chování. Ve chvíli, kdy je na nás psychopat milý je pro nás těžké, říci ne. Máme tendenci ustoupit a opět cítíme pocit viny. Musíme se odklonit od přirozené komunikace. Jeho reakce nejsou pravdivé, ale opět účelové.

Ze své zkušenosti jsem přišla na několik věcí a to, že pokud budeme nad věcí a nenecháme se jimi zahnat do kouta, tak se oni pomalu stáhnou. Jakmile nepustíš emoce a nebudeš reagovat, jak on chce, přestane ho to bavit. Přestaneš být pro něj hlavním zdrojem uspokojení. **Psychopat potřebuje emoce, jako my kyslík k dýchání.**

Ze své zkušenosti vím, že jsou úplně ztraceni, jakmile jim nedáme, co chtějí. Vztekají se, brečí a přejdou do útoku. Občas mi přišlo, že v tu chvíli prožívají takovou vnitřní sebeustrukturu. Nech ho vztekat a odejdi. Opět platí ne ve vztahu. Mstí se. Cílem je, aby ztrácel zájem. Pokud si najdou jinou oběť, tak se věnují jí, tam mají své uspokojení. Přesto si nás, ale chtějí nechat v záloze.

XXIV.

Pravidla komunikace s psychopatem

Pokud budeš tuto techniku opakovat dokola, tak se stáhne, protože mu to bude velmi nepříjemné. Nebude vyhledávat komunikaci s Tebou. Nejprve to v něm probudí agresi, proto je třeba používat tuto techniku, pouze při SMS nebo při telefonním hovoru. Pokud s ním máme schůzku, tak jediné ve veřejném prostranství nebo za přítomnosti třetí osoby. Psychopat překrucuje realitu, aby Tě zmátl. Čím více se budeš obhajovat, tím více bude vše otáčet a používat proti Tobě. Neexistuje správná odpověď, kterou bys měla odpovědět. I když se budeš obhajovat, tak nic nebude dobře. Dávej si stále pozor, protože jakmile bude mít příležitost, tak Tě bude chtít opět dostat na kolena i za pár let přes společnou komunikaci, kterou vedete kvůli dětem. Prostě kdykoliv bude mít možnost, tak opět zaútočí. Bude proti Tobě manipulovat děti. Poznáš to tak, že se bude měnit jejich chování. Vždy se snaž, aby měl děti, co nejméně. Vymyslí cokoli, aby Tě zas mohl ovládat. Není s nimi možná spolupráce.

Psychopat mluví vždy neurčitě nekonkrétně. (všichni, všechno)

Zeptej se:

Kdo všichni?

Koho tím myslíš?

Co všechno?

Co tím myslíš?

Pokud je Ti cokoli nepříjemné a vidíš, že to nikam nevede, tak přestaň komunikovat.

Použij:

„S Tebou se já o tom bavit nebudu“. „Nechceš, zařídím se po svém“. „Dělej si, co chceš.“

Vysvětli mi, proč.

Pojmenuj mu to, co právě dělá.

„Proč si to myslíš?“

„Proč to říkáš?“

„Proč to píšeš?“

„Proč se tak chováš?“

„Proč to děláš?“

„Proč teď na mě křičíš? „

„Proč jsi na mě sprostý?“

„Proč na mě zvyšuješ hlas?“

„Proč mě obviňuješ?“

„Proč mi píšeš, jaká jsem?“

Použij tuto otázku, pokud něco o Tobě tvrdí.

„Jak jsi na to přišel?“

Potřebuješ, abys ho přinutila k vysvětlování toho, co dělá. Po nějaké době se stane, že už nebude reagovat. Gratuluji. Takto s ním stále dokola komunikuj, abys minimalizovala jeho útoky proti Tobě.

Příklad:

Když Ti řekne, že nejsi normální? Tvá otázka „**Proč si to myslíš?**“

Komunikuj bez emocí – jasně a stručně.

Nepouštějte se do útoku, nikam to nevede – je to jeho hra, abys ztratila sebekontrolu.

Nech ho takzvaně „ať se vykecá“. Hlavně nezapomeň, co jsi chtěla. Snaží se nás nepustit ke slovu, abychom nemohly na jeho výroky reagovat. Snaží se nás umořit. Můžeš ukončit tento styl komunikace tím, že se ho zeptáš, zda už skončil.

Hlavní je nemít strach. Přes strach nás manipulují, tam kam chtějí. Jakmile ho z nás ucítí začnou útočit. I když máš strach nedávej mu zbraň do rukou. Pokud víš, kdo jsi a nepochybuješ o sobě, tak nemá šanci. Manipulovat s námi mohou pouze pokud si nejsme sebou jisté. Důležité je pro budoucí komunikaci, abys na sobě pracovala a tím najdeš svoji sebehodnotu. Vše si musíme postupně zautomatizovat, vše trvá nějaký čas. Je to proces, ale stojí za to, abychom měly lepší život.

Odděl svůj život od něj, co to znamená?

Netrap se tím, co bude a co bylo. **Žij tady a teď.** Naučila jsem se oddělovat svůj život od něj. Mám svůj život, který tvoří například pro představu devadesát procent a on v mém životě tvoří deset procent. Když žijeme ve strachu z něj, tak nám on tvoří život z devadesáti procent a my žijeme svůj život z deseti procent.

Nyní si řídíš svůj život sama. Určuješ si své hranice, emoce a myšlenky. Naučila jsem se vnímat své pocity. Pokud jsem zareagovala jinak, než jsem chtěla, tak jsem na tím vždy přemýšlela, proč jsem tak zareagovala.

XXV.

Stůj pevně sama za sebou

Pokud bych měla popsat své pocity, tak jsem se cítila bezmocně, když jsem slyšela, že by byla nejlepší střídavá péče a že mám respektovat odlišnost druhého. Měla jsem pochybnosti, zda to vše ustojím. Setkala jsem se s bagatelizováním toho, co jsem prožila. Nenechala jsem se zmanipulovat sociální pracovníci OSPODU k tomu, co jsem věděla, že je špatně pro mou dceru. Měly jsme za tu dobu, celkem čtyři sociální pracovnice. Některé OSPODY fungují lépe. Zaleží na místní příslušnosti. Nemusí být všude stejné, ale pokud se setkáš s takovým přístupem, je třeba zachovat klid a pořád si trvat na svém. Bylo to pro mě velmi náročné období, ale nevzdala jsem to! Byla jsem v tom úplně sama a nikdo mě nechtěl slyšet.

Tímto bych chtěla upozornit na to, aby ses nevzdávala, pokud prožíváš takové období. Stále stůj sama za sebou, pevně a rozhodně. Pokud cítíš, že to, co se děje okolo není v pořádku, dej na svůj pocit. Nepochybuji o sobě, protože v tuto chvíli je velmi důležité být oporou pro své dítě.

V tu chvíli objev v sobě bojovnici a nenech se zahnat do kouta. **Ty víš, co jsi prožila.** Ty jsi hrdinka, která dokázala říct dost! **Už nejsi obětí.** Nikdo nemá právo říkat, co bys měla cítit a jak by ses měla chovat. Vše je trpká zkušenost, ale vše nás posiluje. Našla jsem v sobě ženu, která se nevzdává a bojuje za sebe a své dítě, jak jen to je možné. Pořád dokola opakuj, že nechceš střídavou péči a že nechceš rodinou terapii. Nejde s nimi vycházet. Oni se nikdy nezmění, i když to mohou někdy předstírat, aby dosáhli svého. Jeho přístup k dítěti není zdravý, je toxický. Proto vždy trvej na tom, aby měl vaše dítě méně než Ty. **Věř své síle, kterou jsi musela najít, abys ses dokázala odpoutat od toho, kdo Ti neustále ubližuje.**

Dítě, které je svědkem domácího násilí je také týrané.

Psychopat nikdy nebude dobrý otec

Máš právo

ukončit sezení

řici NE

změnit krizové centrum, změnit sociální pracovníci

obrátit se na nadřízeného, pokud cítíš, že jednání není adekvátní

podat stížnost

chránit své dítě za každých okolností

na to, co je správné pro Tebe a Tvé dítě

Zůstaň v klidu, nech ho, ať se projeví – nemusíš na vše reagovat. Opět bude chtít v Tobě vyvolat emoce a pak Tě obviní z toho, že jsi agresor, hysterka, labilní, manipulátorka – toto vše můžeš slyšet. Je to past do které, když se chytíš, tak vše bude pro Tebe těžší. Chtějí nás na soudu, na OSPODU přinutit k tomu, abychom se přestaly ovládat. Používají opravdu zvrhlé útoky a techniky. Obviňují nás z toho, co jsou oni sami. Slyšela jsem obvinění, že jsem alkoholička, beru návykové látky a došlo to, až tak daleko, že mě obvinil z týrání mé dcery. Nebojí se lhát. Nezapomeň na to! Přesto opět zachovej klid a nenech ho, aby Tě znova manipuloval přes emoce a tím docílil toho, abys vypadala jako blázen. Přesně o to jim jde. Toto jsem zažila ve vztahu.

Tvá pravda je uvnitř Tebe

XXVI.

Síla uvnitř Tebe

Nečekej na to, až někdo uvidí Tvou hodnotu. Síla je v tom uvědomit si sebe samu a to, co je v Tobě krásné. Jen Ty jsi to přes bolest a slzy neviděla. Pochybujeme o sobě jako o ženě a tím, je pak lehké, aby nám někdo ublížil. Dokud nevyлéčíme svou bolest uvnitř sebe, bude se nám to stále zrcadlit ve vztazích. Budou přicházet muži, kteří nám budou neustále opakovat, že nejsme hodny lásky. **Nikdy se o lásku nedoprošuj a nesnaž se ukazovat svou hodnotu.**

Pokud ji ten muž nevidí, tak se nesnaž. Uvidí je někdo jiný. Je pro nás velmi těžké zůstat samotné a máme tendence se opět vrhnout do vztahu. Myslíme si, že nás druhý vysvobodí z bolesti. Je nezbytné dát si čas, abychom nejprve poznaly samy sebe. Když začneš nový vztah, tak toho muže ze začátku pozoruj a už nedělej žádné zásadní kroky, než si budeš jistá, že Ti s ním bude dobře. Jsme zatím vnitřně nemocné a je třeba si dopřát čas na uzdravení.

Nemusíme se bránit lásce. Dej si jen čas na pozorování a čas na to si situaci v klidu doma v bezpečí zhodnotit. Pokud cítíš, že tam je opět náznak toho, že se chová k Tobě nadřazeně a necítíš pocit bezpečí, pochopení a hřejivý pocit, tak zpozorni. Kdo jiný Tě ochrání, než ty sama sebe. **Poznaly jsme, jak snadné je, aby nám někdo ublížil.** Netušily jsme, že to není láska a pomalu a plíživě jsme se ocitly na dně samy v sobě. Přestaly jsme být autentické a staly jsme se loutkou v rukou psychopata, který nám vymýval mozek a přesvědčoval nás o tom, že jsme se zbláznily a že jsme ty špatné. Dlouho si nebudeme věřit, proto je důležité začít u sebe a pracovat na své sebehodnotě.

XXVII.

Nepochybuj!

Neuměla jsem být sama, ale nic jiného mi nezbývalo. Nedokázala jsem si přestavit, že bych byla odkázaná jen sama na sebe. **Neměla jsem jistotu sama v sebe.** Měla jsem úzkosti z toho, abych vše zvládla. Moje dcera mi dodávala velkou sílu k tomu, abych pokračovala dál.

Řekla jsem dost tomu všemu a přestala jsem být obětí. Byla to těžká cesta, ale ve výsledku jsem nikdy netušila, jaké krásy sama v sobě objevím. Každá z nás má tyto krásy a v tom je to naše ženské JÁ, které psychopata chce pohřbit, abychom přestaly zářit.

Vztah k sobě samé musíš budovat, stejně jako vztah s druhým.

Začátky jsou těžké, protože si nevěříme pochybujeme o sobě a o životě jako takovém, přesto po malých krůčcích vystoupáme postupně výš a výš. Sebepoznání je krásná cesta, která stojí za to.

Je třeba přenastavit myšlení sama k sobě na pozitivní a vystoupit z role oběti. Buď se svým ženským JÁ tím, který bude držet vždy při sobě. Nikdy už nedopusť, aby ta žena v Tobě přestala dýchat. **Každá maličkost, kterou pro sobě uděláš, vede k lásce uvnitř Tebe.** Jsi vítěz, protože jsi to dokázala. Vše, co se bude dít vezmi ke svému růstu a objevování sebe samé. **Neboj se vyhledat terapeuta nebo kouče, aby Ti pomohl na Tvé cestě. Nemusíš být na to sama.**

Každý den udělej něco pro sebe

pochval se

motivuj se

dovol si být hrdá
zacvič si
podporuj se
plň si své sny
buď si oporou
buď na sebe milá
dělej si radost
pohladej se
poděkuj si
pečuj o sebe
udělej si čas pro sebe
rozmazluj se
odpočiň si
relaxuj

Můžeš si psát deníček, kde si zaznamenáš, co se Ti podařilo. Co jsi pro sebe za ten den či týden udělala. Když Ti zrovna nebude nejlépe, tak si své pocity zapisuj a i to, co jsi pro sebe v tu chvíli udělala, aby ses cítila lépe. V sebepoznání je Tvá síla.

Tvá cesta k lásce uvnitř Tebe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

XXVIII.

Už víš, kdo jsi.

Dovol si být ženou. Málokterá z nás si uvědomuje, jaké je být opravdu tou ženou ve své síle. Stačí pouze být a vše okolo je odrazem našeho bytí. Ty už nejsi obětí, nyní nastala doba, kdy se začneš stávat tvůrcem svého života. Když v sobě objevíš ženskou sílu svého JÁ zjistíš, že můžeš být královnou. Nastav si pevné hranice. **Už víš, kdo jsi.**

Našla jsi v sobě ženu, která se nebojí a už nedovolí, aby s ní někdo zacházel, jak se mu zlíbí. **Tvá síla se ukrývá v síle ženskosti.** Správný muž ocení Tvou ženskou sílu. Ty sama jsi pro sebe silou a oporou. Stačí být ženou ve své hodnotě, která dává sama sobě jen to, co si zaslouží a co jí dělá šťastnou. Dovol druhým jen to, co posiluje Tvou vnitřní ženskou sílu. Zvedla jsi se ze dna, a to Tě stálo mnoho sil. Musela jsi se sama dostat zpět k sobě na to nikdy nezapomeň. Nikdy už nedovol, abys ztratila sebe, když jsi se opět našla.

Je třeba si ujasnit priority a neustoupit z nich, protože pak nikdy nebudeme naplněni tím, po čem naše duše touží. **Naše duše touží po lásce.** Láska nám dává sílu a podporu, když zrovna nejsme ve své síle. Láska je jediným lékem na vše a vždy, když máme prázdno v srdci, tak to cítíme po celém svém těle.

Nedovol, abys opět cítila prázdno ve své duši. Nedovol, aby Ti někdo říkal, jak vypadá láska, že to, co cítíš je špatně. Všechny jsme se narodily s tím, abychom byly milované, akorát se snažíme samy sebe přesvědčit na základě přesvědčení z dětství, že to není tak zlé a v tomto okamžiku spadneme do spárů psychopata tím, že potlačíme svůj vnitřní hlas, který nám říká, že to není láska. Neustále se v tomto vztahu utvrzujeme, že co cítíme, tak není, že on nás miluje, protože to říká. Slova mohou být prázdná, ale co cítíme nelze oklamat. Činy váží víc

než slova. Potlačujeme sami sebe a lásku. Nedávejme šanci těm, u kterých naše srdce a duše pláče.

Co je pro Tebe láska?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Počkej si na to, až Ti někdo dá přesně to, co pro Tebe znamená láska.

XXIX.

Neopouštěj mě už prosím!

Byla jsem stejně jako Ty na dně a nemohla dýchat. Můj život nebyl už od toho, co jsem se narodila jednoduchý. Kolikrát jsem se cítila bezmocná a zoufalá bez lásky. Chtěla jsem být dobrou ženou a matkou. Vybrala jsem si muže, uštědřil velkou životní lekci. Uvědomila jsem si, že nemohu chtít lásku od života, pokud tu lásku nebudu mít sama k sobě. Dovolila jsem, aby mi ubližoval. Proč? Protože jsem neznala, jaké je to mít ráda samu sebe. Nikdo mi to neukázal, jakou moc má láska, pokud ji máš sama k sobě. To je to, co Tě ochrání od toho, aby sis už nepustila někoho takového k sobě, kdo Ti bude ubližovat. Věřila jsem, že to špatné bude časem jen v mlze a já najdu to světlo ve svém životě. Život mi dal lekce, abych se naučila být silná. Pochopila jsem, že to světlo, které nevidíme ve vztahu s psychopatem, je láska k sobě samé. I ty máš své světlo v sobě, jen se neboj zářit.

Přeji Ti, abys stejně jako já našla lásku k sobě a už jsi nikomu nedovolila, aby ti ubližoval.

Buď hrdá na to, jaká jsi.

Říkáš, že jsem vina za lásku, kterou k Tobě cítím. Já tomu nerozumím a chci Tě ještě více milovat, i když sama padám na dno a v sobě to vzdávám, jen pro Tebe. Kde jsem já, už nevím.

Proč?

Mateš mě stále víc a já cítím uvnitř, že chci pryč.

Pusť mě a dovolu mi odejít nebo snad tady mám s Tebou hnit.

Zaživa se ztrácím sama v sobě.

Nemůžu najít cestu zpátky a jsem na dně.

Byla jsem žena, co po lásce toužila a teď si přeji jen, abych to přežila.

Nechápala jsem, co se to děje, že jsi se změnil a mé srdce, už pro Tebe nebije.

Proč ten chlad a mé tělo se chvěje.

Proč z lásky se stal strach a moje duše volá na poplach.

Tohle už nechci musím jít, abych zas mohla žít.

Odpouštím sama sobě, já věřila do poslední chvíle, ale mé srdce bije jako bych uběhla mile.

Neztrácím naději věřím v samu sebe, protože to jediné, co mi teď zbyde je vstát a už si pozor dát.

Pochopila jsem, proč se to muselo stát, abych zas mohla na svých nohách stát, abych poznala sebe, kde mám své limity a hranice, a to je teď pro mne nejvíce.

Díky za to, jako bych se znovu narodila a je teď na mně, jaký život budu žít.

Poznala jsem, že nestačí jen lásku chtít.

Že ta láska musí ve mně být.

Láska k sobě samé a tohle Ti už nedovolit.

Došla jsem k lásce uvnitř sebe, a to je největší zbraň, jak už nikdy nepustit k sobě někoho jako Tebe.



