

ZUZANA SATORI

**ZAŽILA JSEM
NEBE**



A PEKLO

Skutečné příběhy o životě
s narcistickým manipulátorem

ZUZANA SATORI

**ZAŽILA JSEM
NEBE
A PEKLO**

Skutečné příběhy o životě
s narcistickým manipulátorem

GALÉN

Všechna práva vyhrazena.

Tato publikace ani žádná její část nesmí být reprodukovány, uchovávány v rešeršním systému nebo přenášeny jakýmkoli způsobem (včetně mechanického, elektronického, fotografického či jiného záznamu) bez předchozího souhlasu majitelů práv.

© Zuzana Satori, 2024

Cover © Ondřej Pfeiffer, 2024

© Galén, 2024

ISBN 978-80-7492-730-0 (PDF)

ISBN 978-80-7492-731-7 (PDF pro čtečky)

Příběhy v této knize jsou reálné. Je to naše subjektivní vyprávění, naše osobní zpověď. Je to realita, jak jsme ji vnímaly my. Svýma očima, svým tělem, svým srdcem. Postavy, které jsou do příběhů zasazeny, jsou fiktivní.

Co se týče mých partnerů, žádný z nich nikdy neměl (pokud vím) diagnostikovanou narcistickou ani jinou poruchu osobnosti.

PŘEDMLUVA

Domácí násilí. Jeden by si řekl, že tento pojem už i u nás zdomácněl, že problematika domácího násilí není v dnešní době odsouvána do ústraní. Většina lidí si již nemyslí, že je to problém okrajový, týkající se jen sociálně slabých rodin, rodin alkoholiků nebo psychicky nemocných jedinců, který by si měli řešit doma za zavřenými dveřmi ti, jichž se dotýká. Přesto pokud někomu řekneme, ať si představí oběť domácího násilí, nebo chcete-li, partnerského násilí, většině lidí se vybaví neprůbojná pasivní ustrašená žena se špatně zamaskovatelnou modřinou v obličeji.

Partnerské násilí má ale mnoho podob, které dnes umí vyjmenovat každý student psychologie, sociologie, sociální práce, práv atd. Dokáží pak ale všichni tito studenti rozlišit ve své praxi psychické násilí – manipulaci, nátlak, vyhrožování, vydírání, překrucování reality, kontrolující mechanismy a další podoby této formy partnerského násilí? Jsou pak schopni v rámci své každodenní praxe využívat nabyté znalosti a prokázat porozumění tématu, aby nezůstalo jen u toho dobře známého výčtu podob domácího násilí – psychické, fyzické, ekonomické, sociální či sexuální?

Sama se problematice věnuji od roku 2005. Na svou první praxi jsem absolvovala v organizaci zaměřené na pomoc obětem domácího násilí a i v současné době s podobnou organizací spolupracuji. Denně se ve své psychoterapeutické praxi setkávám se ženami,* které čelí psychickému násilí ze strany svých partnerů. A už více než patnáct let se nepřestávám

*/ Ve své praxi se z 90-95 % setkávám se ženami, oběťmi partnerského násilí v heterosexuálních vztazích. Častěji tedy mluvím o ženách nebo matkách, které jsou v roli oběti, a partnerech či mužích v roli manipulátorů či pachatelů násilí, čímž nepopírám, že se oběťmi partnerského násilí stávají i muži nebo že k násilí dochází i u stejnopohlavních párů.

udívat nad tím, že jsme jako společnost neudělali v oblasti ochrany obětí domácího násilí žádné významnější kroky. Ano, řada účinných a velmi důležitých opatření učiněna byla, zlomový byl zejména rok 2006, kdy bylo domácí násilí upraveno legislativně, ovšem bez toho, aby bylo v dotčených zákonech jasně definováno. V souvislosti s tímto krokem přišla i řada navazujících ochranných opatření jako institut vykázání a zřízení intervenčních center pro oběti domácího násilí po celé ČR.

Nicméně dlouhodobě se ve své praxi setkávám s tím, že tato opatření zůstávají bezzubá, pokud se jedná o násilí psychické.

Kniha, která se vám dostává do ruky, se týká právě tohoto neviditelného, nelehce rozpoznatelného psychického násilí, kdy pachatel postupně přebírá kontrolu nad životem své oběti, vytváří v rámci soužití jinou realitu a jeho hlavní motivací pro setrvání ve vztahu je nad celým systémem udržet moc a kontrolu. To se mu daří v důsledku dynamiky násilného vztahu, která zahrnuje mimo jiné nepřebírání zodpovědnosti za vlastní jednání a připisování viny oběti, kterou označuje za původce veškerých problémů ve vztahu. Takové chování se ve vztahu neobjevuje hned na začátku, je plíživé, postupné. Řada žen popisuje, že jim jejich vlastní pocity leckdy napovídaly, že se v dané situaci necítí dobře, nevěnovaly jim ale pozornost, protože počáteční projevy náklonnosti a lásky ze strany partnera tuto intuici umlčely. V rámci dynamiky domácího násilí dochází ke střídání tří základních fází, které na sebe navazují a stále roztácejí kola moci a kontroly. Tento cyklus si můžeme představit jako spirálu, která se postupně zužuje tím, že dochází k rychlejšímu střídání fáze napětí, násilí a klidu. Násilí tedy většinou vzrůstá co do četnosti i intenzity a období klidu se zkracuje.

Člověk, který ve vztahu manipuluje, udržuje moc a kontrolu a v druhém vzbuzuje strach a pocity viny, je často

označován za narcistu nebo narcistického manipulátora. Důležité je však zmínit, že takový člověk nemusí nutně trpět narcistickou poruchou osobnosti, jak je popisována v diagnostických manuálech. Pokud se mé klientky dostanou do bodu, kdy jsou nařizeny soudněznalecké posudky z oboru psychologie a psychiatrie, ve většině případů tato porucha jejich partnerovi diagnostikována není. Manipulativního jednání se tak dopouštějí tzv. „normální“ jedinci. Co bývá u těchto jedinců společným znakem, je skutečnost, že jejich jednání je selektivní. Vůči okolí se chovají slušně, jen vůči partnerce uplatňují kontrolu, moc, ponižují ji, trestají, verbálně nebo fyzicky ji napadají. Normalizaci chování často přispívá okolí, které manipulaci a psychické násilí nerozpozná, případně přehlíží.

Typickým příkladem je situace, kdy dochází k rozvodu nebo rozchodu rodičů a jedná se o úpravu poměrů ke společným dětem. Pokud v takovou chvíli rozhodující orgány nepřihlédnou k historii vztahu, ve kterém se odehrávalo domácí násilí, jsou rodiče často stavěni tzv. na stejnou startovní čáru. Psychicky zdeptaná žena je posazena vedle násilného partnera, který ji kontroluje, a musí čelit „dohodě“ v rámci mediace nebo nařízené párové terapie. Tím je značně znevýhodněna, neboť násilný partner za dohodu považuje to, co chce on. Jakmile žena nesouhlasí nebo přichází s protinávrhem, je označena za tu, která se nechce dohodnout a celou věc komplikuje. V takovou chvíli je i pro odborníka v oblasti mediace, který je zaměřen na uzavření dohody, těžké vyhodnotit, že před sebou nemá dva rovnocenné partnery. Že ten, kdo je dlouhodobě pod tlakem, ovládán manipulací a žije v pozměněné realitě nezdravého vztahu, ve strachu a se silnými pocity viny, které na něj manipulativní partner přenáší, musí opět čelit nerovnému boji. Přitom už ví, že se s manipulátorem dohodnout nelze, celá léta to ve vztahu zkouší, hledá cesty, aby vztah nebo celá rodina fungovala.

Pokud by dohoda možná byla, neměla by tato osoba potřebu vztah opouštět a bylo by možné budovat zdravé poměry.

Za zdravý můžeme považovat takový vztah, kde oba partneři mají rovnocenné postavení, projevují si vzájemně lásku, úctu a respekt. Do zdravého vztahu nepatří trestání v jakékoliv formě. Jeden z partnerů nemá právo druhého vychovávat, mentorovat, umravňovat, ponižovat ani slovně, nebo dokonce fyzicky napadat. Může se stát, že i ve zdravém vztahu dojde k tomu, že si dospělí nerozumí a rozhodnou se vztah opustit. Pokud jsou spolu zvyklí komunikovat a oba mohou beze strachu vyjádřit své pocity, svůj návrh, jak situaci řešit, vždy se dá hledat cesta k dohodě. V takových případech má smysl poskytovat služby mediace, párového poradenství atd. Tady mají podobné služby své nezastupitelné místo, protože samozřejmě i rozchod, kdy jsou partneři schopni se domluvit, může být emočně náročný a velmi bolavý. Po překlenutí počátečních emočně vypjatých situací je však možná konstruktivní debata.

Považuji ale za velkou chybu, když dojde k označení případů domácího násilí za porozvodový nebo porozchodový konflikt a oběť domácího násilí je následně nucena setkávat se s pachatelem a musí čelit tváří v tvář jeho nátlaku a manipulaci. Klademe tím na oběť nespravedlivě zodpovědnost za vyřešení situace, ve které ji systém nepodpořil, a ještě ji vystavujeme retraumatizaci. A trpí tím i děti, které v domácnosti žijí.

Bez znalosti historie vztahu se automaticky a mylně předpokládá, že dohoda je možná vždy. Někdy může být pro odborníky těžké připustit, že i oni se stali jen dobře zapadajícím kolečkem v soukolí ovládaném manipulátorem a že fungování tohoto ničivého systému je podporováno právě nekonzistencí ochranných opatření proti domácímu násilí, mezerami v současné legislativě a lhostejností jednotlivců, kterým nesystematičnost podpory dovoluje opomíjet

důležité podpůrné kroky a současnou legislativou nastavená pravidla.

Za svou praxi jsem se setkala i s profesionály, ať už z řad soudců, policistů nebo sociálních pracovníků, kteří skutečně využívají všech dostupných prostředků na podporu obětí domácího násilí a jejich dětí. Jsou to však jednotlivci, a ti správné fungování celého systému nezajistí. Na druhé straně totiž potkávám celou řadu odborníků, kteří ve své praxi pochybili a jejich necitlivý a neprofesionální přístup velmi citelně zasáhl do života řady rodin s nezletilými dětmi. Právě nezletilé děti se pak stávají nejzranitelnějším článkem a jsou nuceny setkávat se s rodičem, který vědomě ubližuje druhému rodiči před jejich očima, ponižuje ho, sprostě mu nadává, a i po rozvodu či rozchodu dítě u násilného rodiče často poslouchá, jak je druhý rodič neschopný, nemožný, hloupý atd.

Často se setkávám s argumentem, že pokud je někdo špatný manžel, pořád může být dobrý otec. Toto tvrzení může platit pouze v případě, že se takový manžel nebo partner nedopouští vůči své manželce nebo partnerce násilí. Pokud využívá jakoukoliv formu domácího násilí před očima svých dětí, nikdy nemůže být dobrým otcem, neboť se svým jednáním dopouští přímého psychického násilí na vlastních dětech a podle mého názoru by v takovou chvíli měl být chráněn zájem dítěte a styk s násilným rodičem by měl být limitován.

V současnosti se v rámci legislativy plánují změny. Pojem domácí násilí by měl být v dotčených zákonech jasně definován a posun by měla přinést i navazující opatření, jako například zákaz nařizování mediace v případech domácího násilí. Domácí násilí by mělo být zohledněno též při rozvodech a řízeních o svěření společných dětí do péče.

Jak je však popsáno výše, historie domácího násilí ve vztahu se zatím opomíjí a děti jsou v současnosti svěřovány do střídavé péče. Setkávají se tak s nevhodnými vzorci

chování a jednání jednoho z rodičů vůči druhému, což má zásadní negativní vliv na jejich psychický vývoj. Čtenářům se na následujících stránkách odhalí řada zkušeností dětí, které vyrůstají v rodině s násilným rodičem, a setkají se s konkrétními dopady, které takové soužití na děti má.

Při čtení příběhu hlavní hrdinky této knihy čtenáře možná napadne, že pokud by si takové životní zkušenosti vymýšlela, bude příběh jen těžko uvěřitelný. Ledaskomu by mohlo proběhnout hlavou, že příběh je hodně přitažený za vlasy, že takové množství příkoří, ústrků, nespravedlností a bezpráví ze strany nejen partnera, ale i oficiálních institucí vůči hrdince i jejím dětem by se nemohlo za žádných okolností v civilizované společnosti 21. století odehrát.

Naše hrdinka však tento příběh žije. Popsala jej s maximální otevřeností, autenticitou a citlivostí (a zároveň bez úmyslu někoho poškodit) a dovoluje nám nahlédnout za černou oponu života „takové jedné normální rodiny“. Příběh hlavní hrdinky i ostatních žen v knize je však pouhou špičkou ledovce, který pod hladinou skrývá mnohem masivnější základy. Knihu považuji za projev neuvěřitelné vnitřní síly, která vypovídá o tom, že naše hrdinka řekla jasné NE tam, kde se to zdálo téměř nemožné, dokázala se za sebe postavit, vzít svůj život zpět do svých rukou, věřit vlastním pocitům, vlastnímu prožívání, vlastní intuici, věřit v sebe. Nechtě se kniha stane majákem všem, kteří potřebují podporu a jasné světlo na vlastní cestě za svobodou.

PhDr. DANA POKORNÁ

1.
ČÁST

ONAR A JÁ



*Někdy je život plný poezie
A někdy je hrozně k pláči
Nebo je spíš pořád stejný
A mění ho všichni srdcerváči*

*Bud' touží po lásce
Nebo po kontrole
Jestli chceš lásku, tak bud' muž
Já nechci měnit role*

*Nech mě dýchat
A budu dýchat s tebou
Nech mě snít, o čem chci
A mé sny o tobě budou
Nech mě žít samotnou
A náš život bude ve dvou*

(listopad 2017)

1 / *Rovnou do pekla*

„*To byl dneska den...*“ řekla Lili.

Seděli jsme všichni tři na Bětuščině posteli nahoře v patře a čekali, až to běsnění přejde. Předstírali jsme, že nejsme v posteli, ale schovaní ve stanu. Zapnuli jsme imaginární zip, abychom se oddělili od toho, co se dělo dole v domě. Ten, jehož jméno nechci vyslovit, byl v kuchyni. Říkejme mu třeba... Onar. Onar příšerně, nelidsky křičel a rozbíjel nádobí. Těch ran bylo hodně, rámus veliký, trvalo to dlouho. Bětušku jsem uklidnila, že její talířek je přece plastový, ten táta nerozbije. Když přestalo lítat nádobí, rány tříštících se hrnečků ustaly a řev utichl, odvážila jsem se jít velmi opatrně a velmi potichu dolů. Třásla jsem se strachy, ale sešla jsem po schodech, abych se podívala, jestli se Onarovi něco nestalo.

Scénu z filmu Quentina Tarantina to připomínalo jen vzdáleně, spíš reportáž z řádění tornáda. Byla to spoušť. Hodně střepů, Onar ležel na podlaze a měl zkrvavené ruce, na podlaze byla taky krev. Naštěstí to neviděla ta čtyři malá očička, děti čekaly nahoře v našem „jakože stanu“. Viděla jsem to jen já a moje oči rychle zhodnotily situaci – sice je všude souvislá vrstva střepů, ale táta se nepodřezal, žije. Nevstával však. Šla jsem blíž a zeptala se, jestli nepotřebuje záchranku. Nesrozumitelně zachroptěl. Telefon mám na stole, беру ho a běžím zase nahoru do „stanu“ za holkami.

Pomoc potřeboval. A já taky. Bála jsem se, co bude, nevěděla jsem, čeho je schopný. Bála jsem se o děti. Neznám číslo na psychiatrickou záchranku, tak jsem vytočila 158 a poprosila o ni. Prý přijedou a vyhodnotí situaci sami. Dlouhé čekání. Až příliš dlouhé. Onar mezitím vstal, zametl téměř všechny střepy, utřel krev a jenom jeho průhledně bílý obličej prozrazoval velké duševní vypětí.

Získané poznatky z návštěvy policie: aby člověka odvezli, musí vás bezprostředně ohrožovat na životě, tj. například držet vám nůž pod krkem nebo na vás mířit pistolí, jak mi bylo řečeno. Už vidím, jak bych s bouchačkou u spánku hledala na telefonu jedničku, nedejbože i pětku a osmičku. Druhé zjištění: policajti lezou do dětských pokojíčků v botách. Ohromnejch, černejch, špinavejch botách.

Doktorka, která přijela zároveň s policií, ošetřila Onarovi pořezaný malíček – nic jiného si neudělal – a odjela. Následoval rozhovor s policisty. Onar si s nimi povykládal na zajímavé téma – jak skvěle fungují kachlová akumulární kamna, která byla dominantou domu. Rád se jimi chlubil. Já jsem stála schovaná za sloupem a třásla jsem se. Na rozdíl od policistů totiž kromě té Onarovy přemoudřelé a milé tváře, kterou už zase nasadil, znám i tu odvrácenou, která je paranoidní, agresivní a nepříčetná.

Policista se potom obrátil na mě a zeptal se, jestli mám kam jít, vzhledem k tomu, že minimálně na tuto noc by bylo lepší jít přespat s dětmi jinam. Bylo něco mezi sedmou a osmou večer. Představila jsem si, jak zvoním u sousedů, s holčičkami v pyžamech a s kartáčky na zuby v rukou, že k nim jdeme spát... Ne, neměli jsme kam jít. Neměli jsme ani dveře do pokojíčků na klíč. Nedaly se zamknout. Museli jsme zůstat v domě. S ním. K večeri, kterou jsme nějak nestihli, jsme si dali cukroví z krabice. Byl listopad, ale už jsme ho měli nachystané na blížící se Vánoce. Krabici jsme si s holčičkami odnesly nahoru do bezpečí imaginárního stanu. Neuměla

jsem si představit, že půjdu dolů do kuchyně, kde byl Onar, chystat večeři, a budu se tvářit, jakože se nic nestalo.

Lilince bude v lednu pět let, Bětušce byly tři roky. Lili o sobě někdy říká, že je chytrá jako Einstein. To je sice vtipné, já bych její tvrzení ale zcela vážně doplnila o fakt, že je naprosto neuvěřitelně chápavá a empatická, co se vztahů týče. Je listopad 2016, období, které nelze nazvat jinak než peklem. Jak jinak pojmenovat dny, kdy se nedá jíst, spát, smát se, jenom se ze všech sil snažíte udržet si víru, že se to nějak spraví a rodina zůstane pohromadě. Víru v člověka, který vám nadává, ponižuje vás, denně na vás křičí. Bere to všechnu sílu. Ze dna vyškrábané zbytky energie se snažím dávat holkám, chránit je, aby neviděly, co se děje. Obě to vnímají, Lili i Bětuška. Tohle si nezaslouží. Ony ne.

Přesně sedm dní před incidentem, který skončil příjezdem policie, to prasklo. Zlomilo se to. Síly došly. Pokud bych v tomto módu pokračovala dál, pohltila by mě černá tma. Tak dlouho jsem držela, zkousávala a snášela deptání, až jsem se propadla. Padala jsem rychle a nezadržitelně do hluboké deprese. Uvědomovala jsem si to a docházela mi i příčina mého stavu. Onar viděl, v jakém jsem stavu. Komentoval to slovy, že *„hrajú tyjátr, abych nemusela jet nakoupit“*. Tak. Přestávám hledat omluvy pro jeho urážky a hádky a rozchody se mnou. Pouštím to, vzdávám se idey udržení rodiny za každou cenu. Zavelel můj pud sebezáchovy. Stavím se na nohy a jdu. Odteď půjdu svou cestou. Mám dvě skvělé parťačky, kterým jsem slíbila, že je nikdy neopustím a vždycky je budu milovat, ať se děje, co se děje. Odstěhuju se pryč. Pryč od něj.

Netušila jsem, že tím to neskončí. To pravé peklo mělo teprve začít.

2 / Na začátek vztahu

S Onarem jsem se seznámila v létě 2010. Bylo mi třicet a biologické hodiny už mi pomalu odbíjely dvanáctou. Vždycky jsem chtěla děti, ale s žádným z mých dosavadních partnerů jsem nedošla až do fáze zakládání rodiny. Vlastně jsem do té doby měla jen dva dlouhodobé vztahy, ty ostatní trvaly maximálně rok a později spíš plus minus tři měsíce. Tři měsíce se pro mě staly hranicí. V té době někdy přicházejí první neshody, střet názorů a po třech měsících jsem většinou věděla, jestli má vztah perspektivu do budoucna, nebo ne.

Oba jsme pocházeli z Prahy. Seznámili jsme se díky tanci, který jsme oba milovali. Tancovali jsme argentinské tango a v té době jsme jím oba žili. Veškeré volné chvíle jsme trávili tancem. Tanečník byl skvělý, začal s tangem později než já, ale učil se a postupoval rychle a měl velmi příjemnou energii. Při tanci se nemluví, není to potřeba. Užíváte si hudbu, tanec, improvizaci a souznění partnerů. První náš „hovor – rozhovor“ si pamatuji docela dobře. Měla jsem z něj jednoznačný pocit: *Ježíš, to je divný. On je divnej!*

V konverzaci byl velmi úsporný a přeskromný. Komunikace s ním byla pro mě dost obtížná, protože nejsem upovídaný typ, nemám ráda social talk a nedokážu „okecávat“ nebo příliš větvit. Probíhalo to tak, že jsem se ve snaze zapříst konverzaci ptala:

„A co vlastně děláš?“
„Potápím se.“
„Jeee, aha, a ty se tím živíš?“
„Učím potápění.“
„Aha, ty jsi učitel potápění?“
„Jo.“
„A co ještě děláš?“
„Lezu.“
„Aha, a kam lezeš?“
„Na skály lezu.“

A tak dále a tak podobně. Bylo to těžkopádné, neplynoucí. Mě se na nic nezeptal, pouze s takovou přehnanou skromností odhaloval zajímavosti ze svého života. Nepamatuji si doslova, o čem jsme mluvili dál, ale probíhalo to v tomto duchu. Měla jsem už tak nějak vykrystalizované požadavky na svého budoucího partnera, které se vlastně postupem času ořezaly na jeden jediný: Hlavně ať je *normální*. Už po prvním rozhovoru s Onarem jsem věděla, že on normální není. Můj dojem z něj byl především takový, že se bojí otevřít se, má kolem sebe zvláštní neviditelnou zeď.

Měla jsem se držet svých zvyků, měla jsem být zásadovější. Měla jsem dát na své pocity. Jo, bylo to divné. Ale už bylo pozdě. Měl krásné oči, hezký úsměv, a ten tanec... Koneckonců já taky v mnoha ohledech nejsem normální, tak se k sobě budeme hodit, říkala jsem si.

Začali jsme se vídat pravidelně a domlouvat se, kdy se uvidíme. Přihlásili jsme se také spolu na taneční kurzy.

Dozvěděla jsem se, že je ženatý – no, čím dál lepší... Ale s manželkou nežije, bude se rozvádět – aspoň tak... A děti nemá – uť, naštěstí... Jednou večer mě jel metrem doprovodit z tancování a naléhal, že pojede se mnou autobusem až domů. Hodně mě přemlouval. Ale znali jsme se na můj vkus krátce a nechtěla jsem. V září jsme si dali první pusy. A když

mě pak zase po tancování doprovázel metrem až na moji stanic, zase naléhal, že se mnou pojede až domů. Tentokrát jel, zůstal přes noc, a od té doby u mě bydlel.

Love bombing

Začátek vztahu s narcistou bývá raketově rychlý. Vynesete vás do vesmíru okouzlení a pozornosti a jednotlivé fáze, nebo chcete-li mety, po kterých spolu postupujete, následují jedna za druhou. Je to velmi nápadné a velmi typické. Tak typické, že proto existuje výraz „love bombing“.

Po pár dnech se k vám nastěhuje, po týdnu plánuje dovolenou. Po čtrnácti dnech se zeptá, jestli si kvůli němu změňte příjmení. Oproti jiskřičkám, které se obvykle mihotají mezi dvěma lidmi na začátku vztahu, je to žhnoucí oheň. Upřímně, na jednu stranu je to ohromně lichotivé. Na druhou stranu však překvapivé a nezvyklé.

V této fázi umí být narcista empatický. Má to výborně naučené. Zahrnuje vás pozorností a romantickými gesty, dává vám pocit, že jste soulmates, spřízněné duše. On je ten, koho jste hledala, vy jste ta, která k němu patří. Jeho bývalé mu ublížily (opustily ho, okradly, zničily) a nemusí říkat nahlas, že vy jste ta jiná, skvělá, budete při něm stát a nikdy ho nezničíte, neokradete a neopustíte. Ve své empatii sama sobě i jemu přesvědčeně slíbíte, že při něm budete stát za všech okolností. Nezaslouží si, aby mu znovu někdo ublížoval.

Love bombing je formou psychické manipulace. Jde mu o to, aby si vás připoutal, omotal kolem prstu, získal nad vámi kontrolu. Narcisté si vybírají velmi empatické partnerky, žádné extra

extroverty nebo suverénky. Informace, které od vás narcista získá, využije, zjistí, co na vás platí, jaká slova použít, aby vás dostal tam, kde vás potřebuje mít. Jeho cílem je vaše oddanost, závislost, a tím i zranitelnost.

Proč je tak těžké odolat, i když je někdy až podezřelé, jak rychle a intenzivně si vás připoutává? Ty bomby lásky jsou natolik výjimečné, že jste je nikdy nezažili. Oběti manipulátorů je dost pravděpodobně nezažily v dostatečné míře ani tehdy, kdy to velmi potřebovaly ke svému vývoji – v dětství. Nedostalo se jim pozornosti a lásky od pečujících osob. Tyto „hladové duše“ toužící po něčem, co nikdy neměly, se potom velmi snadno nechají zlákat vůní bezpodmínečné, všeobjímající, avšak manipulativní lásky.



3 / Sžívání

Bydlela jsem sama v bytě 3+kk na Jižním Městě. Měla jsem dobrou práci, často a ráda jsem cestovala, i sama. Uměla jsem sama žít, ale chtěla jsem žít ve vztahu. S Onarem jsme se vezli na vlně milování, tancování a užívání si vzájemné blízkosti. Povídali jsme si. Některé jeho názory s mými dost výrazně neladily, ale ve fázi zamilovanosti to vždycky zapadlo. Ne že by to růžové brýle úplně odfiltrovaly. Nikdy jsem na ten nesoulad nezapomněla a už tenkrát mi tenkou tužkou vykresloval jeho osobnost.

Například mi říkal, že musím vždy stát za ním a souhlasit s jeho názory, když se bude bavit s nějakými další osobami, i kdyby hlásal něco, s čím nesouhlasím nebo co není pravda. Před cizími lidmi musím říkat totéž co on. Takže když bude někomu tvrdit, že na semaforu je modrá, musím taky tvrdit, že na semaforu je modrá. Když bude on schvalovat trest smrti, musím já taky schvalovat trest smrti.

Měl jasno v tom, jak by měla fungovat domácnost. Muž se stará o dům, údržbu, opravy, žena o domácnost – vaří, pere, uklízí, stará se o děti. Tak jsem se zeptala, jak to podle něj je, když člověk bydlí v paneláku, když byt není tak náročný na opravy a údržbu jako velký dům. Odpověděl, že stejně. O domácnost se stará žena. Muž v tom případě nedělá nic.

Cítila jsem z něj často žárlivost, ale zároveň se ji snažil nedávat najevo. Když jsem ale byla odpoledne nakupovat a na setkání s kamarádkami, naháněl mě po telefonu a byl hodně nesvůj, že nejsem doma. Bylo velmi dusno, musela

jsem se obhajovat. Způsobil tím, že jsem měla výčitky, protože jsem jela na návštěvu ke kamarádkám. Byl úplně mimo. Uklidnilo ho až to, když jsem mu řekla, že jsem mu byla koupit dárek k svátku, proto jsem mu nechtěla dopředu hlásit, že jdu ven. Žárlivost mi do určité míry lichotila, ale ta jeho byla hodně přes čáru. Nikdy se nedokázal zpětně zasmát tomu, jak stíhoval, vždycky v tom byl nádech útrpnosti a němé výčitky, i když k žárlivosti jsem mu nikdy nedala sebemenší důvod nebo podnět.

Když jsme byli na návštěvě u jeho známých na jižní Moravě, zvláštním způsobem mě přehlížel. Jako bych tam nebyla. Nepředstavil mě svým známým. Nikdy to nedělal. Nemluvil o mně ani se na mě nepodíval. Když jsme seděli vedle sebe v kuchyni a pili čaj, položila jsem mu ruku na stehno. Nic, ani se nepřiblížil, nepodíval se na mě. V komunikaci jsem se obracela na něj – nic, ignoroval mě. Jako by on byl jediná a jedinečná osoba, on se musel ukázat, on byl důležitý.

Já jsem nikdy neměla potřebu se prosazovat, ani v komunikaci, ani ve škole nebo v práci, spíš to bylo výrazně naopak. Už od školy mě ostatní označovali přívlastky jako „neprůbojná“, později „anděl s ďáblem v těle“, „tichá voda břehy mele“, „přemýšlivá, ale nemluvná“ atd. Do dnešních dnů mi sedí spíš role podporovatelky ostatních lidí nebo dobrých projektů než lídra či „hvězdy“. Takže jsem nenesla nijak tragicky, že jsem pro Onara prakticky neviditelná, že mě úplně vyignoroval. Jenom jsem opravdu nechápala jeho chování a v němém úžasu pozorovala, jak zvláště se chová. Potřeboval, aby se svět točil kolem něho.

Líný nebyl, to ne. Onar měl dům asi čtyřicet kilometrů severně od Prahy. Stavěl ho svépomocí (se svou bývalou manželkou). Byl na něj právem pyšný a byl k němu pevně připoutaný. Nikde jinde bydlet nikdy nechtěl a od začátku mě k tomu pomalu a nenápadně směřoval. V paneláku se prý dusí. Můj obecný postoj byl vždy takový, že můžu žít téměř

kdekoli, kde mám své blízké. Rodinu, přítele, přátele, později děti. Nezáleží mi na místě, ale na lidech. Aniž bychom se tedy kdy bavili o tom, kde budeme žít my dva, automaticky považoval tento můj postoj za souhlas s tím, že budeme bydlet v jeho domě v M.

Vlastně si velmi často vytvářel domněnky na základě něčeho, co ani nebylo vyřčeno. A naopak to, co jsem řekla já, nebral v potaz. Vyložil si to po svém, jak se to hodilo jemu. A dost často i všechno měnil a překrucoval podle toho, co se mu zrovna hodilo do krámu.

Když došlo na zlomové tři měsíce vztahu, stalo se něco divného. Byli jsme v kině, všechno bylo v pohodě, bavili jsme se, sledovali film. Během toho se nic nestalo. Nikdo mu nevolal, nenapsal esemesku a mně taky ne. Po skončení filmu jsme vyšli ven a Onar od toho momentu už nepromluvil. Ani slovo. Nereagoval na nic. Snažila jsem se být ultra empatická, snažila jsem se ho podpořit, dát mu čas, nechat ho, pomoci mu, zkoušela jsem všechno. Nic. Tichá domácnost. Druhý den taky nic. A nikdy jsem se nedozvěděla, co se stalo. Byl to konec. Nešlo navázat a nevěděla jsem, jestli jsem něco udělala já nebo se něco stalo jemu.

Byla jsem to já, kdo brečel, doufal a prosil, ať nám dá ještě šanci. Nechtěla jsem o něj přijít. Byla jsem zamilovaná. Kdybychom se ale tehdy rozešli, byl by to happy end. Bohužel happy end nenastal. Míra mého zoufalství a množství mých slz ho asi nakonec přesvědčily – byla jsem mu už dostatečně oddaná.

Když mě poprvé vzal do svého domu, můj obdiv k němu vzrostl. Profesí byl ajťák, v soukromí potápěč, dobrý tanečník, a ještě dokázal postavit moc hezký dům. Měl velkou zahradu, o kterou se starala jeho bývalá manželka.

Stalo se ale něco divného. Onar mě zničehonic varoval, že v domě musím mluvit tiše. Nedokázala jsem vygenerovat jedinou smysluplnou myšlenku, která by dávala odpověď

na to, proč. Proč se sakra musí v tom velkém baráku, kde nikdo není, šeptat??? Zeptala jsem se na to tedy.

„Pravděpodobně nás někdo odposlouchává,“ řekl tónem, z něhož mi bylo jasné, že by asi v tu chvíli nebylo úplně nejvhodnější se začít smát.

„Cože???“

Vysvětlil mi šeptem, že má hodně napjatý vztah se sousedem. Přeli se spolu o hranice pozemku, řešila to snad i policie. Je tedy možné, že v domě jsou nějaké štěnice.

Víc už jsme se o tom nikdy nebavili a v domě se nikdy nešeptalo. Nikdo ho neodposlouchával. Jeho paranoidních atak a nepřiměřených reakcí na to, když mu někdo narušil jeho hranice, jsem však byla svědkem i později. A celkem často.

Red flags

„Red flags“, červené praporky neboli signály, které nás mají varovat před potenciálními problémy nebo nebezpečím, v tomto kontextu před člověkem, potenciálním partnerem. V ideálním případě je tedy zaznamenáme ještě před tím, než se ponoříme do vztahu s nebezpečným člověkem. Ve chvíli, kdy už ve vztahu jsme, také sice vlají praporky, ale kvůli hormonálnímu koktejlu zamilovanosti máme tendenci je přehlížet.

Některé jsou poměrně známé a časté, je to takové to „na co si dát pozor“. Do této kategorie patří například příliš raketový začátek vztahu, sestěhování do týdne, nabídka sňatku po dvou týdnech, zakládání rodiny co nejdříve, protože jsme soulmates, osudově spojeni, patříme k sobě navždy a nikdy jinak. Z opačného ranku, tedy z těch nebezpečných a méně častých, to jsou



pak samozřejmě jakékoli projevy fyzického násilí, agresivní chování, nefyzická agresivita. Ta však není tak evidentní. Dále může být červeným praporkem i přílišná uzavřenost, nedostatek podpory, respektu, neschopnost komunikace.

S klidným srdcem bychom mohli tyto signály zobecnit a na jejich základě předpovědět, že vztah s takovýmto partnerem bude více či méně komplikovaný. Existuje ale další ohromné množství projevů chování, které na nás mohou působit negativně a měly by nás varovat, jsou však mnohem nenápadnější a skrytější. Případně je jejich intenzita ze začátku slabá, ale postupem času může vyeskalovat do extrému. Například kontrola všeho, co děláte, s kým se stýkáte, kde se nacházíte, nedostatek podpory, skrývání informací o sobě, nedůvěryhodnost.

Záleží na tom, co dělá konkrétní chování právě s námi, jak jsme s ním v souladu. To, co vadí jednomu, může být pro druhého úplně v pohodě. Ženy mají rády, když jim muži poskytují pocit bezpečí, a líbí se jim, když jim při odchodu řeknou, v kolik hodin se vrátí domů. Pokud to muž chápe, nevadí mu to a jsou oba spokojeni. Jiný muž to ale může považovat za stíhání a kontrolování. Je tedy důležité vědět, potažmo cítit, co je pro mě akceptovatelné a kde už se necítím komfortně. Často je hlásek uvnitř nás, který nám říká, že nám v něčem není dobře, velmi slabounký a je snadné ho přeslechnout.

Jediná rada, která mě napadá a kterou jsem se sama, bohužel, neřídila, je zpomalit a ty jemné signály a hlásky velmi podrobně prozkoumat a pozorně jim naslouchat. Co mi momentálně

vadí? Jak se mě to dotýká a proč? Proč jsem z té situace zmatená? Není to pro mě už za hranicí? Není to už obecně přes čáru? A pak se zkusit na všechno podívat trochu z odstupu, z nadhledu.



4 / První Vánoce

První společné Vánoce byly neskutečné. V negativním smyslu. Je to už skoro dvanáct let, ale i přes výběrovou paměť, kdy velmi ochotně zapomínám na to, co bylo špatné, a pamatuju si hlavně to hezké, některé věci zapomenout nejde.

Brala jsem už druhá antibiotika na zánět ledvin a močových cest a ležela jsem v horečkách. Bydleli jsme pořád v Praze, ale na víkendy a volné dny jsme jezdili do domu v M. Na Vánoce jsme tam také odjeli.

Od Onara jsem jako vánoční dárek dostala... tadá! Houbičky na nádobí a lízátka. Co bylo ale horší, tyhle „dárčky“ různě důmyslně poschovával po domě, takže jsem musela vstát a v bolestech, v předklonu, jsem hledala houbičky na nádobí... Byl na sebe pyšný, jak to vtipně vymyslel.

A na Silvestra to bylo to samé v bledě nebo spíše v tmavě modré. Bylo velmi, velmi dusno. Pravděpodobně kvůli tomu, že jsem byla nemocná, to on nikdy nedával. A já byla nemocná už dlouho. Vůbec jsme spolu nemluvili. Celý večer, asi pět hodin, jsme spolu mlčky skládali puzzle. Bez jediného slova. To ticho bylo mučivé, tíživé, nesnesitelné. Bylo to ticho, kterým mě trestal. Nic jsem neprovedla, nebyla jsem si vědoma ničeho, co bych udělala nebo řekla. Jen jsem nefungovala podle jeho představ.

Trestání tichem

Jak může být ticho formou agrese?

Narcista používá mlčení jako způsob, jak získat ve vztahu kontrolu nebo jak svůj protějšek potrestat. Tato forma pasivní agrese nebo manipulace se může projevit ve formě ignorace, neodpovídání na otázky nebo úmyslné vyhýbání se komunikaci. Může ji způsobit něco, za co si podle narcisty zasloužíte trest (a to může být cokoli). Anebo také nemusí. Nemusí být z vaší strany spouštěč, ale narcista prostě přestane úplně komunikovat.

Do této chvíle se zdá, že nekomunikace partnera nemusí být nijak zvlášť deptající nebo trýznivá. Pro vztah je to ale destruktivní stav. Brání řešení konfliktů a vlastně jakékoli efektivní komunikaci. Oběť trestání tichem si destrukci vztahu přirozeně nepřije a nejprve se vždy snaží ze všech sil situaci jakýmkoli způsobem „vrátit“ do stavu, kdy spolu partneři komunikují. Snaží se zjistit, co se stalo, co je špatně, proč s ní její partner nemluví nebo jaká hluboká bolest ho trápí, že se úplně uzavřel do sebe. Primárně začne hledat nějaký spouštěč ve svém chování, může se začít omlouvat, i když nic špatného neudělala. Cítí se zle, izolovaně, bezmocně, bezradně. Čím déle to trvá, tím emočně náročnější to je.

Naproti tomu manipulátor nijak zvlášť tíží situace nepociťuje. Pozoruje, jak se zoufale snažíte opět získat jeho přízeň a pozornost. Pokud vás jeho tiché projevy rozčilují, živí se pozorností, kterou mu věnujete. Důkazem je také to, že s ostatními lidmi ve svém okolí komunikuje normálně, jako by se nic nedělo. Trest je určen pouze vám.

Dva hlavní rysy narcistického chování jsou:

- *Snaží se vyvolat pocity viny.*
- *Snaží se získat kontrolu.*

Může toho dosáhnout i mlčením.

Mlčení druhého partnera může být pouhé truování anebo prostě neví, jak má slovy na nějakou situaci reagovat, tak raději mlčí. Berte ale prosím svoje pocity vážně, a pokud má partnerovo mlčení za následek vaše zmatení a pocit viny, i když jste nic neprovedli, pokud je formou trestu nebo snahou přimět vás změnit své chování vůči němu, nezavírejte oči před červeným praporkem, který se naléhavě třepotá před vašima očima. Trestání tichem může být závažnou formou psychického týrání.

Na jaře, po půl roce vztahu, jsem otěhotněla. Oba jsme děti chtěli, já dvě, on tvrdil, že chce velkou rodinu, ideálně jedenáct dětí. Byla jsem šťastná. Věděla jsem, že tím skončí jedna éra mého života, všechno se od základů změní, ale byla jsem na to připravená a těšila jsem se. Měla jsem jako mladá hodně příležitostí, času, peněz i odvahy cestovat po světě, s přáteli nebo i sama s batohem, na skok po Evropě, ale i na měsíc do Asie nebo do Ameriky. V tomto ohledu jsem se vyřádila až až a nyní jsem byla spokojená a připravená se usadit a stát se matkou se vším, co k tomu patří.

Onar měl za sebou nevydařené manželství a čerstvě rozvod. S bývalou ženou ještě ani neměl vypořádaný majetek. Tvrdil, že když od něj odešla, okradla ho a s pomocí kamaráda s dodávkou mu vystěhovala, doslova vybilila dům. Ostatně o všech dalších svých následujících partnerkách později tvrdil přesně totéž. Všechny jsme ho okradly.

Rád o sobě říkal, že všechny ženy, které k němu vstoupí do kurzu potápění, otěhotní. Moc vtipné... S kým, to neříkal.

Ale na mě to tedy zafungovalo. Před pár týdnů jsem si u něj začala dělat potápěčský kurz, a teď jsem věděla, že už si ho nedodělám. Byl to ale takový „minismutek“ přebitý „maxištětím“. Čekala jsem vytoužené miminko.

Těhotenství bylo bez přehánění nejšťastnějším obdobím v mém životě. Na miminko jsem se moc těšila. Onar sice nerespektoval, když jsem byla unavená nebo mi nebylo úplně nejlíp, ale měla jsem jinak bezproblémové těhotenství, takže jsem vše zvládala. Chodila jsem na těhotenskou jógu, chystala si oblečky a věcičky na prťousku (dost brzy jsem se dozvěděla, že čekám holčičku) a těšila se na mateřskou. V práci, kde jsem strávila přibližně posledních deset let, se se mnou krásně rozloučili a poslední den mě kolegové a kolegyně z mého i jiných týmů vyprovodili z kanceláře až ven před budovu.

Na těhotenské kontroly jsem jezdila docela daleko, na polikliniku na pražském Andělu, což bylo od nás necelých 50 minut městskou dopravou. Onar měl na Smíchově zubařku, kamarádku, ke které tehdy docela často chodil, a jednou se to sešlo tak, že jsme měli v jeden den oba termín. Já na gynekologii, on u ní na Smíchově. Jeho zubařka bydlela kousek od nás a do ordinace jela z domu. Ten den bylo hodně horko, Onar tedy kamarádce nabídl, že ji do ordinace hodí autem.

Bylo to od něj hezké. Jí to nabídl, mně to nenabídl. Nena-bídl mi, že mě odveze na Anděl nebo alespoň přiblíží na Smíchov autem. Jela jsem autobusem a metrem, a on vzal kamarádku tím samým směrem autem...

No co... Vezla jsem se na vlně těhotenských hormonů. Nadále jsme chodili tancovat, a dokonce jsme odletěli na svoji první velkou dovolenou – do Karibiku.

Na všech dovolených se Onar potápěl, takže jsme v bazénu pod vodou třeba natáčeli nějaká instruktážní videa k potápění nebo jsme jezdili do různých potápěčských lokalit, kde se potápěl a já na něj čekala – na břehu nebo na lodi.

Cestovat jsem se nebála, i když let byl dlouhý a lékařka mi ho nedoporučila.

Zažila jsem ale strach o miminko, když jsme pluli na lodi na jeden z potápěčských výletů a zvedly se vlny, které s malou potápěčskou lodí cloumaly a házely nahoru dolů. Držela jsem se ze všech sil, ale každá vlna, která zvedla loď, mě nadhodila nahoru a pády na zadek jsem nedokázala natolik ztlumit, aby to nebolelo. Měla jsem strach, že ty nárazy ze mě moje milované miminko vytřesou. Nedalo se ale nic dělat, utéct z lodi nebylo kam a musela jsem hodinu přežít v křeči, než se Onar vynoří. Vše se točilo kolem jeho potápění a kolem jeho přání a potřeb.

Na všech dovolených, ať jsme jeli kamkoli, s kýmkoli, na pár dní, na delší dobu, vždy jsme se pohádali. Důvody byly různé, ale vždy byla hádka, vždy bylo dusno, vždy bylo nějaké drama. Stejně to bylo i na kurzech, na které jsme později začali jezdit. Nikdy se to neobešlo bez hádky.

5 / Sama s Lilinkou

V lednu přišla na svět Lili. Krásná zdravá holčička, která se probojovávala na svět téměř šestnáct hodin. Porod byl přirozený a strašně „hustý“. Ten zázrak zrození, ten hormonální koktejl a tělesné pochody, ta neuvěřitelná moudrost těla, kdy se spojí všechny síly světa, aby přivedly na svět nového člověka, je transformační, nepřenositelný a nejsilnější zážitek, který znám.

Těžké chvíle, které jsem zažívala po narození Lilinky, byly zpravidla kvůli Onarovi. V šestinedělí se ale vše svádí na hormony. Byla jsem připravená na to, že to po porodu nebude vždycky sluníčkové. I když Lili sluníčko byla. Mraky vždycky přineslo to, jak mě Onar deptal. Jel si pořád svoje zájmy, své tři práce, k tomu svou firmu a dům také ještě nebyl dostavěný. Když jsem byla nešťastná nebo nespokojená, vždy se to svedlo na hormony. On za nic nemohl. Nikdy.

Teď už vím, že v šestinedělí nemusí mít žena permanentně oteklé oči od pláče a nevyspání.

Pendlovali jsme mezi bytem v Praze a jeho domem, kam jsme jezdili stále převážně na víkendy. V Praze jsme měli obě babičky, dětskou doktorku i zubařku. Na jaře, koncem dubna, ale urychlil naše stěhování do M. nějaký soused, který rekonstruoval v našem paneláku byt. Uspávat miminko při zvuku sbíječek a vrtaček se nedá. Takže jsme základnu přesunuli do domu, i když pražský byt jsme měli jako útočiště pořád k dispozici.

Z té doby si Onara pamatuju jako velmi upracovaného, s depresí bojujícího muže. Od rána do večera byl v práci a doma byl často nemluvný, sklíčený. Já jsem se starala o miminko, jezdila s Lilinkou od čtyř měsíců na plavání kojenců do Prahy, na cvičení s dětmi, na procházky kolem Vltavy s kamarádkou.

Přešlo léto, přehoupl se podzim a přišla zima. Byli jsme v domě a Lili byla často nemocná. Rýmu měla skoro non-stop. V roce ještě nechodila, a ač jsme měli podlahové vytápění, Onar ho nechtěl používat. Nedal dopustit na akumulční kamna, v nichž se topilo dřevem. Takže Lili se plazila po studené zemi, neustále měla nudli u nosu a já každý den přikládala polena do kamen – přesně určený počet v přesně danou dobu.

Onar jezdil pracovat do Prahy. Autobus mu jel ráno v šest hodin, vracel se v sedm večer. Potrpěl si na teplé večere, studené byly nepřijatelné. Já byla celý den doma s Lilinkou, takže jsem denně vařila. Moc dobrá kuchařka nejsem, nevyžívám se v tom, raději peču. Ale dokážu uvařit všechno. Nevařila jsem s radostí, bylo to spíš nutné zlo. Postupem času se z toho stalo zlo opravdové, protože jsem vařila z donucení, ne proto, že jsem chtěla. Vadilo mi, že čas strávený každodenním vyvařováním bych mohla strávit s Lilinkou smysluplněji než tím, že jí v kuchyni podávám pokličky, brčka a cedníky, aby se zabavila sama, když stojím u sporáku.

Někdy jsem jela do Prahy za kamarádkami, někdy za mnou přijela maminka, ale většinu dní jsem byla sama, sama s Lili. Hrály jsme si, chodily ven a mezitím jsem pořád uklízela a vařila. Taková ta klasická mateřská dovolená, kterou nechceš. Onar měl kromě plného úvazku ještě další dva zkrácené a potápěčskou firmu, kterou založil. Účastnil se také různých konferencí, výborů a představenstev. Navíc ještě nebyl dostavěný dům, kde jsme bydleli, nebyla koupelna v horním patře, nebyla terasa, nebyla kanalizace. Takže program na víkendy

byl jasný. Pokud se tedy o víkendu nekonaly nějaké závody hasičů nebo případně výjezd. Onar byl totiž dobrovolným hasičem. Byl velmi aktivní, činorodý a potřeboval mít vliv, jak mi sám řekl. Potřeboval mít na všechno vliv a nade vším kontrolu... Co jsme potřebovaly my, šlo mimo něj.

Ode mě se čekalo, že budu udržovat pořádek a teplo rodinného krbu. Ale byla jsem na to tak nějak sama, a vlastně i na náš vztah s Onarem. Snažila jsem se tedy nějak tu kárku táhnout, být milá, pozitivní, přátelská, pracovitá a milující ženuška. Muž chodil z práce unavený a depresivní.

Konfliktům jsem se snažila vyhýbat, i když mohou vztah prohloubit, posunout. Dříve jsem i tvrdila, že se někdy hádám ráda. Když je hádka konstruktivní, když se konflikt umí včas a s respektem ukončit, může působit očištně, a mnohdy se pak vztah prohloubí a posune dál. S Onarem to nefungovalo. Žádný konflikt, opravdu žádný, jsme nedokázali vyřešit. Od začátku. Už tenkrát jsem se kamarádce svěřila, že náš vztah jednou dojde na to, že nedokážeme rozumně vyřešit jediný konflikt.

Tak zvláště dokázal banální věc zaobalit do mlhy nesouvisejících argumentů, mnoha a mnoha slov a rozvětvení, až nakonec z té mlhy vytáhl úsek, situaci nebo část příběhu, která vždy končila stejně. Moje vina. Moje nepochopení, moje blbost, moje chyba. Za všechno můžu já. Překrucoval události i fakta, vytvářel si absurdní domněnky a neustále, pořád mě obviňoval.

V létě jsme vyrazili na dovolenou do Rakouska. Hurá! S půlroční Lilinkou a potápěčskou výbavou jsme jeli k rakouským jezerům. Počasí nám vyšlo krásně, bylo celý týden kolem třiceti stupňů, sluníčko. Dovolenou jsme trávili tak, že jsme objížděli jezero a zastavovali na stanovištích pro potápěče, aby si Onar vybral místo, kde se ponoří. Další den to samé. A třetí den znovu. Někde se tedy potápěl, takže jsme vystoupili z auta, s Lilinkou jsme čekaly zhruba hodinku

na břehu, než si vezme výstroj, užije si potápění a zase všechno sundá, vysuší a sklídí zpátky do kufru. A jeli jsme dál.

Také jsme hledali jedno jezero, u kterého kdysi byl, ale jméno si přesně nepamatoval. Takže jsme ještě sjezdili blízké i vzdálenější okolí a viděli několik dalších jezer. Ve finále jsme strávili dovolenou tak, že jsme se většinu času v tom horku pekli v autě, a já s Lilinkou jsme se ani nevykoupaly. Místa, na kterých jsme byli, nebyla pro koupání s miminkem přístupná. A na jiný výlet než hledání potápěčských lokalit jsme neabsolvovali. S jedinou výjimkou, a to byla návštěva Hallenbad. Byla jsem na vrcholu blaha, strávili jsme dvě hodiny (!) v krytém bazénu.

Když byl Lilince rok, ošklivě jsme se pohádali. Jeli jsme autem a vraceli jsme se z Prahy do M. Příčinu už si nepamatuji, ale výsledek dost dobře. Byla jsem zoufalá a ubrečená a Onar mi ještě v autě řekl, že se otočí a odveze mě zpátky do Prahy. Navíc často v autě jezdil šílenou rychlostí, na padesátce třeba 130. Bylo jedno, jestli jsme byli sami nebo s dětmi nebo jsem byla těhotná. Často jsem ani nevěděla, co zlého se mu prohnalo hlavou, že přestal komunikovat a reagovat a jenom se zběsile řítit tmou. V těch chvílích nezbyvalo než se držet a modlit. Paralyzující pocit strachu, jestli to všichni přežijeme...

Hádka pak pokračovala i po příjezdu a skončila tím, že mi řekl, ať odjedu a Lilinku (roční, kojenou) mu tam nechám. Byla jsem zoufalá, nemohla jsem zastavit slzy ani myšlenky, co moje malá ubohá holčička. Co by s ní bylo, kdybychom se rozešli. Ta hádka mi napověděla, že když by náhodou někdy šlo do tuhého a z nějakého důvodu bychom se opravdu museli rozejít, bude to hodně, ale hodně zlé. Nevěřila jsem tomu, že mě opravdu vyhazuje. Musela jsem dělat všechno proto, abych ho odprosila, abych situaci uhladila, abych udržela rodinu.

Prakticky jsem neměla čas pro sebe, což bylo hodně vyčerpávající. Onar mi pozornost nevěnoval, na to jsem si postupně zvykla. Ale hodně mi vadilo, že má málo času i na Lilinku.

Neviděl, jak je úžasná, jaké dělá pokroky, jak se každým dnem vyvíjí a mění, roste. Jednu výjimečnou sobotu, kdy nebyl nikde v luftu a měl po obědě čas, jsme se šli projít s kočárkem do lesa. Přišla jsem s odvážným návrhem. Chtěla jsem, aby Onar o víkendu, kdy je doma, převzal na hodinu péči o Lilinku. Aby ji třeba po obědě uspával sám, šel ven s kočárkem nebo ji během dne na hodinu zabavil, beze mě. Nebo kdykoli cokoli, on a Lili. Abych já měla hodinu volno. Nejspíš bych tu hodinu spala nebo si četla. To by byl luxus! Tak dlouho jsem si nepřečetla žádnou knížku!

Pro psychickou pohodu maminek s dětmi je ideální, když jsou během dne pár hodin bez dítěte, když je pečujících lidí více. Každý den pár hodin. Ale můj návrh neprošel. A co víc, bylo z toho hodně zle. Ani jedna hodina za týden! Nesouhlasil. Neměl čas. Tvrdil, a to potom i mnoho dalších let, že „s námi tráví sto procent svého volného času“. Problém byl, že on žádný volný čas neměl. Jeho priority byly jinde. V tom lese jsem tenkrát velmi plakala. Hlavně kvůli té jeho neempatii. Kvůli tomu, že u něj nebylo nic průchodné. Neuznával žádné argumenty. Legitimní byly pouze jeho argumenty, jeho návrhy a jeho řešení.

Jak poznat manipulátora

Je nutné předem říci, že manipulátorem je de facto každý. Když chceme dosáhnout nějakého cíle, všichni někdy používáme určité techniky manipulace. I ve zvířecí říši najdeme formy manipulace. Když sameček dává na odiv své barevné peří, snaží se tím zmanipulovat samičku, přilákat její pozornost a přivábit ji. Takovou manipulaci ale nemůžeme považovat za škodlivou, je přirozená. Důležité je, do jaké míry člověk manipuluje a na kolik tím škodí svému okolí.

Otázka tedy spíše zní: Jak poznáte nebezpečného manipulátora?

Na začátku vztahu dost těžko. Samozřejmě k dobru vám bude povědomí o tom, že existují sociopati, manipulátoři, poruchy osobnosti (narcistické, emočně nestabilní, pasivně agresivní), ale ne každý je vystudovaný psychiatr nebo psycholog. Rozum ani znalosti v tuto chvíli nejsou zárukou, že neskončíte v náručí nevhodného partnera.

Ve fázi zamilovanosti si s partnerem vycházíme vstříc, věnujeme si pozornost, elektrizující sexuální energie a hladina hormonů lásky nám nasazují ty známé růžové brýle a dovolí nám poznat partnera nejdříve z té lepší stránky. Chyby nebo přehmaty se rozpouštějí v láskyplném obětí. Narcisté bývají charismatičtí partneři, a navíc jsou mistři přetvářky. Dokáží poskytnout obrovské množství pozornosti, velmi jim záleží na tom, aby si získali vaši důvěru. Do určité míry manipulujeme všichni, snažíme se ukázat v tom nejlepším světě, ale u zdravých lidí to má své limity. U narcistů je to už zmíněný love bombing.

Narcista vás zahrne láskou a pozorností, chce s vámi trávit veškerý svůj čas (a chce po vás, abyste trávila veškerý svůj čas s ním). Ukazuje vám, že je dokonalý partner, tím, na koho jste celý život čekala, spřízněnou duší, zachráncem...

V této fázi je velmi těžké věnovat pozornost nějakým red flags. I když se objeví a naši pozornost si přitáhnou, přebije je další záplava lásky a přesvědčování.

Lze vůbec bezpečně poznat manipulátora, když jsme zamilovaní? Jde to. Ta výzva spočívá

v něčem tak trochu neuchopitelném, alespoň vědecky nebo statisticky. Musíme vnímat a věřit svým pocitům. Intuici. Věnovat pozornost tomu, jak se cítíme a co je spouštěčem toho, že se cítíme nekomfortně, špatně, divně, nepříjemně, zmateně nebo zahanbeně. Být v kontaktu se svými pocity se vyplatí ve všech oblastech života, v oblasti fyzického zdraví, psychického zdraví, v oblasti práce i vztahů, zkrátka vždy a všude. I při výběru partnera.

Kdy poznáte manipulátora? Dost bezpečně se „odkope“ ve chvíli, kdy nastane konflikt. Už po několika měsících jsem si byla vědoma toho, že ač je můj partner obdivuhodný a jsem do něj čím dál víc zamilovaná, nebude se s ním nikdy dát dost dobře vyřešit žádný konflikt. Nevěděla jsem proč a nesnažila se po tom nějak víc pátrat. Měla jsem takové tušení do budoucna, ale nechtěla jsem mu přikládat váhu. Znamenalo by to, že bych se s ním musela rozejít. A to jsem nechtěla.

Narcista nedokáže nést a prožívat vinu. Následkem toho s ním ale žádný konflikt konstruktivně nevyřešíte. Pokud budete chtít vyřešit nějakou situaci, vznesete jakýkoli požadavek, byť běžný, najednou zjistíte, že vysvětlujete, snažíte se naslouchat a komunikovat, ale na druhé straně pochopení není. Najednou se obhajujete, zpytujete své svědomí a chování a zjistíte, že je vlastně chyba na vaší straně. To, co jste původně vnesla do komunikace, se obrátilo proti vám. Vaše vina. Vy za to můžete, vy se napravte, vy se nad sebou zamyslete, co jste udělala špatně.

Bohužel mnohdy, než se narcista takzvaně „odkope“, než začnou první konflikty a než zjistíte,



že jeho prožívání viny je patologické, už nosíte snubní prstýnek nebo máte těhotenskou průkazku. Má vás jistou, nemusí se snažit a odkrývá svou temnější tvář. A pokud s ním máte dítě, má v rukou tu nejúčinnější zbraň, kterou si vás k sobě navždy připoutal a kterou může proti vám kdykoli použít.

Možná znáte ten příběh o žábě. Když ji dáte do horké vody, vyskočí. Když ji dáte do příjemně teplé vody a postupně ji budete zahřívat až do bodu varu, nevyskočí. Uvaří se. Onar mi už přitápěl dost, moje voda už začínala být nepříjemně horká. Ale pořád jsem měla zlatíčko Lilinku a ideu šťastné rodiny. To mě drželo – ve vodě. A naše rodina se měla navíc brzy rozrůst o dalšího člena.

Když jsem se dozvěděla, že jsem opět těhotná, byli jsme v pražském bytě. Onar byl v těch dnech (týdnech, měsících, pořád) hodně pracovně vytížený, z práce chodil pozdě a vyřízený. Chtěla jsem mu říct tu krásnou miminkovskou novinku za nějakých příjemných okolností, v hezké energii. Ale takové chvíle nastaly jen zřídka. Ten večer měl zase takovou svou klasickou depresivní a unavenou náladu, tak jsem si řekla, že ho aspoň rozveselím. Složila jsem fotku miminka z ultrazvuku do malé krabičky na prstýnky a dala ji Lilince, aby ji předala tátovi. Málem se ani nepodíval, co mu přinesla. Pokud nějaké emoce měl, tak je neprojevil.

Já jsem se z těhotenství zase radovala moc. Jezdila jsem do Prahy na prohlídky, Lili mi většinou pohlížela moje maminka, když jsem potřebovala.

První trimestr byl ve znamení velké únavy, dělalo mi potíže vstát, někdy i jenom zvednout ruku. U čtení pohádek Lilince jsem marně přemáhala spánek, padaly mi oči a knížku jsem pomalu neudržela v ruce.

Velikonoce jsme trávili v M. a já jsem byla ve třetím měsíci těhotenství. Nemám ty svátky ráda, tradice nastavování zadku klukům mi přišla vždy hodně trapná a také mi vadí, že jakékoli svátky berou lidi jako další příležitost k tomu, aby se se nalívali alkoholem už od rána. Tyto Velikonočky jsem si ale užila „nadstandardně“. Přišli nějakí koledníci z vesnice a Onar mě nutil, že musím vstát, jít konverzovat a nastavovat zadek. Mně bylo zle, že jsem pomalu nemohla chodit,

ležela jsem na lavici u kamen a potřebovala jsem odpočívat. Vůbec to nevnímala. Zase mě donutil – jako tenkrát na Vánoce, když jsem měla zánět ledvin a musela jsem hledat po domě houbičky na nádobí – vzepřít se potřebám mého těla a jít se nechat zmrskat nějakými pitomými koledníky.

Nabízí se otázka, proč jsem ho prostě neodbyla, proč jsem vždycky poslechla, proč jsem se nevzepřela? Už jsem psala, že dostat se s ním do sporu bylo, mírně řečeno, nezáhodno? Zopakuji to znovu. VŠE se VŽDY obrátilo proti mně. Zabalilo se to do přívalu argumentů, slov a manipulací takovým stylem, že jsem byla po debatě s ním absolutně emočně vyčerpaná. Navíc ty debaty trvaly nekonečně dlouho, nikam nevedly, respektive nevedly ke konstruktivnímu řešení, pouze k nalezení viníka. A tím jsem byla já.

Časem jsem se tedy z pudu sebezáchovy snažila za každou cenu těmto deptajícím rozhovorům vyhnout. Věděla jsem totiž, jak skončí. A navíc tu byl další důvod. Lilinka, kterou jsem chtěla obviňujících debat ušetřit, a miminko v bříšku, které si taky nezasloužilo zažívat stres, sotva bylo počato, a přijít do rodiny, kde se máma s tátou dohadují. Proto jsem byla poslušná holka.

Už jsem měla v M. několik kamarádek a známých, občas za mnou přijely i kamarádky z Prahy a moje maminka, zpravidla v době, kdy Onar nebyl doma. Z toho, že jsem si zvala návštěvy, rozhodně nebyl nadšený a bylo to z něj cítit. Vyčítal mi, proč se tak často vídám s mámou.

Druhý a třetí trimestr těhotenství už jsem si zase užívala radostí. Únava přešla, dokonce jsem v M. uspořádala výměnný bazárek dětského oblečení, který měl úspěch. Bětuška se narodila za hezkého slunečného dne na konci září, 21 měsíců po Lilince.

S Bětuškou nastal další kolotoč nočního vstávání, kojení, přebalování, pravidelných návštěv lékařů, prdíčky, zoubečky, pupínky, bolístky... Stejně jako Lilinka to bylo ale hodné

a jemné miminko, žádná divoška. Obě měly spíš mírný temperament, byli to andílci, i když Lilinka brzo zjistila, že na tom maličkém tvorečkovi může zkoušet, co vydrží, a taky co vydržím já.

Dnes na to vzpomínáme se smíchem. Zkoušela třeba, jestli několikátýdenní miminko zbaští lískový oříšek nebo jak hluboko do krku mu může zasunout zobcovou flétnu.

Bětuška snášela s úsměvem, když si na ni sestřička klekala, skákala jí po hlavě nebo ji vozila v malinkých růžových golfkách pro panenky, i když byla velmi citlivá. Od malička ve srovnání s Lili málo spala, asi od roka už přes den vůbec neusnula a do té doby vždy po probuzení z poobědového spaní několik minut plakala. Od narození měla atopický ekzém, někdy lepší, někdy těžko zvládnutelný. Špatně reagovala na očkování, živou vakcínu odnesla tak, že jsem měla strach, že už se z toho nedostane. Každý den po dobu asi dvou týdnů plakala, ale nebyl to běžný pláč miminka, které má hlad nebo mu něco vadí. Byl to zoufalý, bolestný, bezmocný a ničím neutišitelný pláč, říká se mu encefalitický.

Dál jsme jezdily s Lilinkou na dětské cvičení, zvládaly jsme to i s miminkem, občas jsme jezdily do Prahy, starala jsem se o domácnost a dál jsem se hádala s Onarem o volný čas. Tentokrát už jsem se snažila občas vybojovat prostě jenom čas na to, abych mohla něco udělat, vytřít, uklidit, umýt okna. Mytí oken mi zabralo třeba týden, protože skloubit ho s tím, aby obě děti spaly nebo byly alespoň ve stavu, kdy nic nechtějí nebo nepotřebují, znamenalo, že jsem stihla umýt třeba dvě okna a druhý den další dvě... Onar byl ale v práci do večera a o víkendu byla důležitější jeho práce – bagrování na zahradě nebo stavba druhé koupelny. I o víkendu jsem tedy měla děti celodenně „na krku“ já.

Do toho jsem permanentně bojovala s pračkou a myčkou. Pračka definitivně zničila všechno světlé prádlo, po vyprání bylo plné rezavě hnědých fleků. Nepomohlo vyčistit filtr,

praní na nižší teplotu, servis, nic. Přestala jsem úplně nosit světlé oblečení. Nádobí bylo po vyndání z myčky stále špinavé a mastné i potom, co jsem ji odvezla k opraváři, který ji komplet rozebral a zkontroloval. Měla jsem podezření, čím to je, tak jsem jednoho dne napustila vodu do skleněné čajové konvice a ukázala ji Onarovi. Nebyla čirá, ale neprůhledně bílá. Ujistil mě, že voda je v pořádku, že ji nechal testovat. Naopak je prý velmi zdravá.

Jenže trable zažívala i Lilinka, měla dlouhodobě průjem. Jezdila jsem na vyšetření k dětské doktorce, průjem trval už týdny. V té době si Onar naplánoval, že pojede na týden do USA na potápěčskou dovolenou. Zůstala jsem tedy doma s dětmi. Při první návštěvě mojí maminky si odvezla s sebou vzorek vody a nechala udělat v laboratoři rozbor. Výsledky byly hotové rychle. Byla jsem zděšená. Okamžitě jsem Lilince přestala dávat pít místní vodu. Nebyla vhodná ani na vaření, ani na koupání. Ani jako užitková. Obsahovala škodlivé koliformní bakterie, dusičnany, dusitany a i v ostatních parametrech překračovala normu – v tvrdosti, obsahu železa i manganu. Čert vem prádlo nebo nádobí, ale my jsme tu vodu pili s vírou, že je výborná a zdravá, a děti se v ní koupaly.

Lili se z průjmu uzdravila, jakmile začala pít kupovanou vodu. Kdybych však naši závadnou vodu dala ve větším množství tenkrát miminku Bětušce, mohlo to skončit velmi špatně. Naštěstí byla v té době ještě plně kojená, nic kromě mlíčka nepila.

Proč si narcisté vybírají empaty

Narcisté jsou naučení rozpoznat partnery s vysokou mírou empatie a zaměřují se na ně. Na ty, kdo jsou ochotni dát stranou svoje vlastní potřeby a upřednostnit potřeby jiných. Tedy jejich.

Na ty, kdo jsou ochotni vzít na sebe cizí vinu, pokud jde o dobro věci.

Empatie je schopnost vcítit se do druhých, cítit a chápat emoce ostatních lidí. Je to skvělý pomocník v mezilidských vztazích. Empatičtí lidé mají tendenci být citlivější na emocionální signály a potřeby okolí a jsou schopni a ochotni reagovat s porozuměním a soucitem.

Empatičtí lidé ale musí být opatrní. Pro narcisty jsou jako magnet. To se snadno řekne, jenže jak to udělat, být opatrný?

Když si narcista vybírá partnera či partnerku, sitem neprojde každý. Obvykle si své oběti testuje, na kolik jsou ochotny ho následovat, na kolik jsou ochotni překročit nebo posunout své vlastní hranice, aby mu vyhověly. Nakolik o něj budou bojovat, jak moc se budou snažit vyjít mu vstříc. I kdyby tak měl jednat proti svému zájmu. A jsme u toho. Je důležité nevycházet nikomu vstříc na úkor sebe a svých potřeb, zájmů a pocitů. Neobětovat svoje hodnoty, nedat všanc svoji víru a názory proto, abych se dostal/a do něčí přízně. Neudělám ze sebe přece koště jenom kvůli tomu, že někdo rád zametá.

Zájem narcistů o lidi s vysokou mírou empatie je natolik viditelný, že pro partnery, nebo chcete-li oběti narcistů, se ustálilo označení „empat“. Ve vztahu jsou tedy narcista a empat.

Důvodů, proč narcista vedle sebe potřebuje partnera s vysokou mírou empatie, je několik:

- *Empati jsou ochotní naslouchat a věnovat pozornost druhým. Narcisté mají hlad po uznání, pozornosti a obdivu, a to jim empati mohou poskytnout.*



- *Narcisté mohou empathy využít k dosažení svých cílů a plnění svých potřeb. Empati jsou snadněji manipulovatelní, protože na potřeby druhých reagují soucitně a nechají se někdy i citově vydírat.*
- *Narcisté mají často silnou potřebu kontroly nad ostatními. Empati, kteří jsou ochotní se přizpůsobit a vyhovět potřebám druhých, mohou být snadnějšími cíli kontroly a manipulace.*

Empatova role je ve vztahu s narcistou následující – dávat, chválit, ustupovat, brát na sebe vinu, pochybovat o svém úsudku a o sobě samém. Role narcisty je analogicky naproti tomu brát, devalvovat, rozhodovat, svalovat vinu, gaslightovat (více popsáno na str. 60).

Obecně vzato, jsou to ženy, kdo mají vyšší míru emocionální empatie, větší schopnost vcítit se do pocitů druhých a snáze rozpoznají emocionální signály druhých a reagují na ně. Jsem si vědoma zobecnění, samozřejmě i muži mohou být velmi empatičtí a každého člověka je záhodno posuzovat individuálně.

Častější model je tedy narcista – muž, empat – žena. Proto zde často uvádím narcistu jako zneužívající osobu mužského pohlaví a jeho oběť jako ženu. Samozřejmě že se vyskytuje i obrácený model a tyto vztahy jsou neméně zraňující. Snad mi čtenáři – muži – toto zjednodušení prominou.

Po několika měsících je mateřská dovolená obecně „na hlavu“. Některá maminka se s tím vypořádá dřív a lépe, jiná později a hůře, samozřejmě záleží na povaze, na tom, jak náročné je miminko a jakou má maminka podporu a pomoc v rodině. Čistě pořád dokola jenom dětské knížky, na hřišti dělat houpy a osmkrát denně uklízet rozházené hračky je prostě únavná rutina. Já jsem s tím bojovala různě. Naučila jsem se háčkovat čepičky pro děti a Lilinka mi dělala modelku. Fotila jsem a také sledovala články se vztahovou tematikou na internetu. Ale pořád jsem nejvíc bojovala s tím, že jsem necítila sebemenší podporu od Onara. Naopak. Drtil mě, dával mi úkoly, zaměstnával mě. Já přece byla doma, tak jsem měla čas. A jemu připadalo, že se flákám.

Snažila jsem se plnit všechny jeho nároky a požadavky. A tak jsem třeba jezdila s dětmi do stavebnin pro materiál na stavbu, starala se o zahradu a každý den vařila teplé večeře třem Ukrajincům, kteří nám pomáhali s dostavbou domu. Myslím, že jsem toho obstarávala doma dost. Cokoli však bylo špatně, byla moje vina. Po porodech mi hodně padaly vlasy, takže bylo jasné, že když se ucpal odpad ve vaně, mohla jsem za to já a náležitě jsem si to vyslechla. Byla jsem dost nešťastná z toho, že plešatím, postupně jsem přišla o více než polovinu vlasů, a teď jsem tím způsobila ještě průšvih v koupelně, který Onar musel vyřešit. Podlahové topení jsem také rozbila já – ačkoli nevím jak a kdy, protože jsem měla zákaz ho zapínat.

Jednoho dne, kdy jsem se opět dozvěděla, že jsem způsobila nějakou pohromu, jsem s velkou nadsázkou a smířlivým úsměvem Onarovi řekla, že si ušetříme mnoho hádek, když od teď budeme předpokládat, že vlastně za všechno, co se doma pokazí, můžu já. Myslela jsem, že se tomu společně zasmějeme nebo že aspoň řekne: „*Ale ne, tak zase tak přehnaně jsem to nemyslel.*“ Onar však s naprosto vážnou tváří pronesl: „*Ale ono to tak je.*“

Ano, asi jsem si na něj kamarádkám stěžovala a popisovala jim různé situace podobné této, kdy mi ztuhl úsměv na rtech, když jsem nahlédla na to, jaký ke mně má vztah a co si o mně myslí. V podstatě jsem už byla hodně zoufalá. Byly chvíle, kdy život s ním byl nesnesitelný, a ty převažovaly. Za každou chvíli, která byla ještě jenom trochu hezká, nebo alespoň normální, jsem byla vděčná. Už jsem byla vychýlená mimo realitu. Byla jsem zvyklá, že chování, které je ve vztahu úplně samozřejmé, jsem vlastně považovala ze strany Onara za úžasné.

Manipulace jako forma psychického týrání

 Nebezpečná manipulace ve vztahu potlačuje jedinečnost člověka a narušuje jeho osobnost. Jako taková je považována za jednu z nejhorších forem psychického násilí. Zároveň její nebezpečí spočívá v tom, že je skrytá a často velmi těžko odhalitelná. Manipulovaný člověk, ať je to partner, dítě manipulované rodičem nebo zaměstnanec, nežije svůj život, ale život manipulátora. Snaží se naplnit jeho přání a touhy, což se daří ale velice těžko.

Manipulovaní lidé se snaží neustále naciťovat a domýšlet si, co manipulátor chce, aby si získali

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Zažila jsem nebe a peklo*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.