

TOXICKÉ VZTAHY

PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

V NAŠEM ŽIVOTĚ

Pavčina Rasochová



usedavě a dlouho. To, že jim nic nedluží, otevřelo jeho srdce úlevnému pláči, jeho vlastnímu emocionálnímu prožívání, pochopení, že již od dětství nese svoji vinu a strach ze selhání a opuštění.

Naše dětství je v nás hluboce zakořeněné: jsou to naše pocity dítěte, které toužilo po lásce a přijetí, hledalo nástroje, jak je získat, trápilo se pocity, že není dost dobré na to, aby ho vlastní rodiče milovali. Jak ho potom mohou milovat druzí, když ani rodiče jej milovat nemohli.

Odcházíme do své dospělosti jako emočně zranění lidé, kteří touží po blízkosti a zároveň se jí bojí. Žijeme nezdravé emoční vazby s dalšími emočně zraněnými nebo nezralými lidmi. Buď chodíme ze vztahu do vztahu, přizpůsobujeme se neustále potřebám druhého, nebo se vztahům vyhýbáme ze strachu, že se zase ukáže, jak nedobrými lidmi jsme, nebo z obavy, že přijdeme o svoji nezávislost a svobodu, kterou neumíme žít s druhými, jen sami se sebou.

Ukázala jsem to Richardovi na jeho snoubence; to, co na ní obdivoval, si ona nesla ze svého dětství, pramen její sebeúcty, laskavosti k sobě a druhým, zdravé sebevědomí a jasně nastavené hranice se naučila od svých rodičů, protože ona, aniž si to mohla vybrat, se narodila do bezpečné a emocionálně zdravé a stabilní rodiny. To, že v každé rodině jsou občas hádky a nepochopení, je normální, ale ve zdravé rodině se to řeší jinak, s respektem a v otevřené, nezraňující komunikaci.

Sára měla štěstí, že přesně v takové zdravé rodině žila, a naučila se to z ní. On takové štěstí neměl, ale i přesto měl možnost stát se člověkem, který v sobě zažehne sebeúctu, nalezne sebehodnotu uvnitř sama sebe, bude ji nadále pěstovat a o svoji sebeúctu pečovat. Stát se člověkem, kterým on sám chce být, nezatíženým svojí minulostí a plně tvořícím svoji přítomnost, svobodným a autentickým člověkem. Richard je hoden lásky a vždy byl. Nejdříve se ale potřeboval vypořádat se svým pocitem viny, odpustit sám sobě. Nenesl odpovědnost za nikoho jiného, jen za svůj život, který si může tvořit podle svých představ.

Richard nemohl na svém dětství nic změnit, chránit svého bratra před bitím jejich otce, ani postavit se matce, když se k bratrovi krutě chovala,

byl malým dítětem, nebyl schopen situaci doma změnit. Od toho jsou rodiče a ti nic nezměnili. Nemůže za to, jak se cítí jeho matka a že otec se upíjí k smrti i přes varování lékařů. Je to jejich rozhodnutí a svůj život mohou změnit jen oni dva. Matka žila s pocitem, že jí ubližuje celý svět, všechny kolem obviňovala za svůj nespokojený a těžký život, který žila. I kdyby měl Richard možnost opravit celý svět, ve kterém by matka mohla žít svůj příběh spokojeně, našla by tam malý kousíček, který by jí v tom bránil a ten by označovala za důvod, proč nemůže být spokojená. Otec svou životní dráhu utopil na dně lahve svým svobodným a vědomým rozhodnutím dospělého muže.

Ale svůj dospělý život Richard změnit mohl, a to zcela.

Důležité bylo, že se začal otevírat svým emocím, začal pociťovat vztek, smutek, zoufalství, plakal, když mluvil o svých rodičích a bratrovi. Hodně mu na jeho cestě ke svobodě a opuštění jeho těžkého dětství, na jeho cestě ke smíření a přijetí, pomohly jeho túry v přírodě, kde si sám se sebou odžíval své zranění, křivdy, vinu, nacházel odpuštění. Hory byly pro něho vždy útěchou a zdrojem klidu, byly pro jeho zraněnou duši lékem, aniž by si to dříve plně uvědomoval.

Velice mu v jeho procesu pomáhalo naše setkávání a to, že mohl o všem mluvit, nacházet pochopení pro svůj život v souvislosti se svojí minulostí, učil se stavět hranice v kontaktu se svojí rodinou, převážně s matkou, že jí nemusí vzít pokaždé telefon, že je nemusí jet navštívit, ale že pokud chce, může, ale jako dospělý člověk, který rozhoduje o tom, jak se s nimi bude cítit. Učil se ponechat jim jejich vlastní příběh, důvěřovat jim, že pokud chtějí něco změnit, stále mohou. Je to čistě jejich volba. On tu svoji již učinil.

Rovněž mu pomáhal i vztah, který měl a prožíval se Sárrou, především její klid a porozumění. Když chtěl, mohl s ní mluvit o čemkoliv, čím si procházel, když chtěl mlčet, respektovala jeho ticho.

Určitou oporou mu bylo také to, jak pozoroval sám sebe ve vztahu s druhými; byl vnímavý k tomu, co v něm různí lidé otevírají za emoce a jak reaguje jeho tělo. Nechával se tím vést, důvěřoval, že jeho tělo je

moudré a dává mu jasné signály, jaké jsou jeho hranice a jak je má mít nastavené vůči různým lidem, aby chránil sám sebe.

Naučil se lépe hovořit o svých potřebách, přestal se bát lidí a reakcí, které vůči němu mají. Začal se k sobě chovat laskavěji a nejvíce si vážil toho, že cítí větší klid a smíření vzhledem ke své původní rodině. Aniž by se z jejich strany něco změnilo, on to prožíval jinak. Říkal mi: „Nechávám to být, už se necítím jako nejhorší syn na světě. Dokážu s matkou mluvit jinak. Mám tam takovou bublinu, která mě od jejich slov chrání, jen po ní stečou. Řeknu jí, že mě to mrzí, ale že víc udělat nemůžu, a zeptám se: „Jak to, mami, můžeš změnit, aby ti bylo líp?“ Matka se na chvíli zarazí a pak si jede zase tu svou. Když odjíždí z návštěvy, cítí smutek, ale už se netrápí, těší se domů na Sáru a na to, co spolu žijí. Když je mu hůř, jde se aspoň na chvíli projít a naplánuje si nějakou brzkou túru, po které se cítí vždy lépe.

Také mu pomáhá pozorovat, jak se k sobě chovají v rodině jeho partnerky, jak se s nimi on sám cítí. Řekl: „Je to hezké tam s nimi být. Někdy mě to až dojíká k slzám, ten klid, ten smích, ty jejich rozhovory. Cítím se tam tak klidně a bezpečně. Někdy cítím smutek, že toto nikdy se svojí rodinou nezažiji, asi ne. Ale jsem rád, že to mohu zažívat s nimi. Často pak přemýšlím o tom, jakými budeme se Sárou rodiči? Jakým chci být svému dítěti otcem. Začínám si věřit a mám pro to vedle sebe tu nejlepší ženu. Když si nebudu vědět rady, ona mě povede, ona tu rodinu hezkou měla už jako dítě. V tom cítím velkou úlevu a důvěru, že se nám to společně podaří.“ Stává se, že partnerova rodina nám pomáhá uzdravovat naše dětské zranění, můžeme navázat velice blízký vztah s otcem nebo matkou partnera, jejich přijetí je pro nás uzdravující.

Hodně jsme řešili blížící se svatbu, zda pozvat jeho rodiče. Cítil povinnost je pozvat, ale bál se, že se tam otec opije a matka tam bude hrát to svoje divadlo na všechny okolo. Mluvili jsme o tom, že je v pořádku jim dát vědět až po svatbě, že je to jejich den, ať si to udělají hlavně pro sebe krásné, ať tam mají jen lidi, se kterými svůj den chtějí opravdu prožít.

Rodiče věděli o tom, že má vztah, ale na osobní seznámení se Sárrou ještě nedošlo. Sára to nechávala na něm, nechtěla na Richarda vytvářet žádný tlak, tak znali Sárrou jen z fotografií. Nakonec matce oznámil, že bude svatba a že jsou zvaní. Matka začala: „Já nemám co na sebe, ani tu rodinu neznám, proč je to tak daleko, ta cesta otce zabije, je už nemocný, potřebujeme svoje pohodlí, chceme spát ve své posteli, a ne v nějakém cizím hotelu atd.“ Odpověděl na matčiny stížnosti jen, že to chápe, že by se o vše postaral, ale přemlouvat je nebude, že tomu rozumí. Matka se urazila a několik měsíců mu pak nebrala telefony. Očekávala přemlouvání a ujišťování, že bez nich svatba ani proběhnout nemůže, což se nestalo. Tak ho trestala ignorováním.

Richard cítil úlevu, necítil žádnou vinu, návrh dal, ale pak respektoval, že by to pro ně bylo náročné, a soustředil se na sebe a Sárrou, aby to byl krásný den s minimem stresu. A to se podařilo. Svatba byla malá a pohodově krásná. Se Sárrou se pak společně rozhodli, že s rodinou ještě rok počkají a zatím si splní ještě nějaké cestovatelské sny, které by s dítětem bylo obtížné uskutečnit.

~

Richard do terapie stále chodí, i když dnes bych to spíše nazvala „péčí o duši“. Nahlížíme jeho posuny v rámci sebepoznání, jak se mu daří být v jeho životě jiným způsobem, žít mnohem lépe v souladu sám se sebou. Jak prožívá vztah v rámci manželství, jak opustil svoje viny a strachy, které byly navázány na jeho dětství, jak snadno sdílí svoje potřeby v osobním i pracovním životě.

Občas cítí stres nebo lehké úzkosti, ale zachytí je již v počátku a umí s nimi pracovat. Ví, že potřebuje zvolnit v práci, naučil se používat nástroje, které mu vždy pomohly nastolit jeho vnitřní klid. Pečuje o svoji sebeúctu a sebehodnotu, pociťuje vděčnost za to, co vše v životě zvládl a kým se stává na základě svých vědomých a svobodných rozhodnutí. Prochází procesem, má odvalu se všemu postavit v jiném nastavení, s laskavostí vůči sobě samému a s laskavým ohledem vůči lidem, kteří jsou mu blízcí a se kterými chce sdílet svůj život.

Otázky k zamyšlení

- Máte jasné vzpomínky na své dětství, nebo si téměř nic nevybavujete?
- Jak jste se cítili ve své rodině se svými rodiči a sourozenci?
- Jakou jste cítili v rodině lásku, podporu a přijetí?
- Jak se doma komunikovalo, jaká atmosféra tam převládala?
- Jak se rodiče stavěli k vašim úspěchům, neúspěchům, vašim volbám a přáním?
- Jak se se svojí rodinou cítíte teď, jako dospělí lidé?
- Jaké naučené vzorce chování žijete ze své rodiny, co chcete a co ne?

Kapitola 5

Toxické vztahy v partnerství

Láska, po které všichni tak toužíme, si neklade podmínky, nemusíme si ji zasloužit, nemusíme stále dokazovat, že jsme dost dobří na to, abychom byli milováni. Nemusíme přinášet oběti. Jsme hodni lásky.

Zdravý partnerský vztah

Ve zdravém partnerském vztahu je respekt, vzájemná úcta, podpora, láska a pocit bezpečí samozřejmostí. V takovém vztahu je možné zůstat sám sebou a zároveň tvořit společné „my“.

Začátek vztahu se pozvolna vyvíjí a prohlubuje skrze vzájemné poznávání jeden druhého. Na takové poznávání je potřeba mít čas a prostor, nelze to uspěchat. Co je však od začátku důležité a na čem je vztah možné tvořit, je určitá kompatibilita důležitých hodnot, na jejichž základech je možné vztah nechat dále růst.

Je však nezbytné být k sobě vzájemně od začátku upřímní v klíčových věcech, jako je představa o společném v životě v rámci manželství, rodičovství, monogamie, víry, financí a místa budoucího života. Je v pořádku, pokud jeden z partnerů úplně neví, ale pokud je zde vyložene rozpor v takto důležitých tématech, je dobré respektovat odlišný postoj k životu a hledat pro společný život někoho, s kým ten soulad bude v budoucnu možný.

Nemá smysl věřit ve změnu názoru druhého, která možná u druhého nastane, ale kterou my neovlivníme. Všichni máme právo měnit svoje určité představy o životě, ale impulz musí přicházet od nás samých, ne

od druhého. Nemůžeme tlačit na pilu, snažit se změnit druhého, věřit v zázraky. Dovolme si neztrácet čas s něčím, co je od začátku v těchto zásadních věcech v nesouladu. Mít podobné hodnoty v rámci společného partnerského života je základem společného soužití, ale nemusí být důležité pro přátelství. Můžeme s druhým sdílet jiný než partnerský vztah, cítit blízkost v rámci jiného druhu vztahu, takové přátelství může být pro nás důležité a může trvat věky.

Ve zdravém vztahu je přirozený respekt a pocit bezpečí. Jeden druhého vnímáme jako rovnocenné bytosti. Akceptujeme jiné názory, komunikujeme otevřeně a umíme jeden druhému naslouchat. Jsme citliví vůči emočnímu prožívání druhého, vnímáme jeho potřeby, přání, obavy. V těžkých chvílích našeho života je nám ten druhý oporou, snaží se nás chápat a porozumět nám, i když může mít na situaci jiný názor, nesnížuje naše prožívání, je skutečným a empatickým partnerem. Hledá cestu k porozumění i tam, kde by on jednal, cítil a prožíval situaci jinak.

Náš partner je také náš velký fanoušek, podporuje nás v našich aktivitách, má radost z našich úspěchů stejně jako ze svých. Dokáže nás zbavit pochybností a strachů, které si na nás někdy sáhnou. Umí nás povzbudit slovem, utěšit dotykem, překvapit milým dárkem nebo laskavým činem. Zná naše silné i zranitelné stránky, nikdy nezneužije naši důvěru, respektuje naše hodnoty, nemá potřebu nás kontrolovat, povyšovat se nad námi, ponižovat nás, zesměšňovat. Partner nestojí proti nám, nesoutěží s námi, nemá potřebu nad námi vyhrát. Vztah je založený na oboustranné důvěře, podpoře a porozumění.

I ve zdravém vztahu se mohou objevit hádky, konflikty, výměny názorů. To přirozeně patří k životu a není se čeho bát. Konflikt je jen nepříjemnou formou komunikace. I když je situace možná vyhrocená, dá se k tématu znovu vrátit, řešit ho v klidu s pokojnými emocemi, bez manipulace, trestání tichem či výčitkami a dojít k porozumění toho druhého a najít společnou cestu prostřednictvím dohody, kdy se ani jeden nemusí vzdávat něčeho významného pro sebe. Pokud jsou základní hodnoty v souladu, na ostatním je vždy možné se dohodnout.

V partnerském vztahu se potkávají dva cizí lidé, kteří za sebou již mají nějaký odžitý život. Svoje zkušenosti z dětství, dospívání, předchozích vztahů a tím pádem i nějaká ta emoční zranění. Je nápomocné znát partnerovu minulost, nemusíme však vědět vše, máme právo mít i nějaká tajemství. Minulost je minulost. Důležitá je naše společná přítomnost, ve které můžeme vše tvořit nově a jinak, bez ohledu na to, z jaké rodiny jsme vzešli a jaké vztahy již máme za sebou.

Pokud ovšem víme, na jaké úrovni byl náš partner zraněn, můžeme být vůči jeho zranění citlivější, lépe porozumět některým jeho reakcím a emočním projevům. Můžeme být nápomocní svojí empatií a přijetím na cestě k uzdravení jeho zranění a otevření se novému a bezpečnému vztahu. A to platí i pro nás.

Pokud reagujeme v novém vztahu na základě zranění, která jsme obdrželi dříve od jiných lidí, jednáme skrze svoje vlastní ochranné mechanismy, je pro nás nesmírně důležité si uvědomit, že to není vůči našemu novému partnerovi fér, že on nám tato zranění nezpůsobil a nemůže pykat za jiné nelaskavé lidi v našem minulém životě.

Prvotně potřebujeme porozumět sami sobě, přestat se trápit domněnkami a představami, které vychází z našich dřívějších zkušeností. Nebát se naše obavy a ochrany sdílet s naším partnerem, požádat ho o čas a trpělivost a začít opouštět staré naučené vzorce chování, vypořádat se se svojí minulostí, křivdami a nespravedlností. V otevřené a bezpečné komunikaci a v tom, že vnímáme změnu chování a jednání druhého nebo u sebe samého, je možné začít tvořit zdravý partnerský vztah.

Čím je naše láska sycená a jakým způsobem je vůči druhému projevována? A skrze jaké projevy lásky se cítíme být partnerem milování? Láska má hodně podob a je pestrá ve svých projevech. Každý z nás mluví nějakým jazykem lásky, který má převážně naučený a vypořádaný z rodiny, ze které pochází. Jak si lásku projevovali rodiče, jak ji projevovali svým dětem?

Troufám si říci, že pro každého z nás je základním a přirozeným projevem lásky a blízkosti dotyk a tělesná blízkost. Náš život se začal vyvíjet

v děloze matky, byli jsme součástí jejího těla, tělesných projevů a emočních rozpoložení. Slyšeli jsme tlukot srdce naší maminky, vnímali jsme její hlas, její smích i pláč, její emoce. V takové blízkosti jsme byli dost dlouho, než jsme byli připravení na tento svět a oddělenost. Blízkost matky i po porodu, její konejšivé dotyky, něžný hlas a kojení je zdrojem pohody, útěchy a pocitu bezpečí pro každé dítě. Láskyplný fyzický kontakt je tedy pro nás primárním a přirozeným jazykem lásky.

Dotyk však může být v průběhu dětství a dospívání upozaděným naučeným projevem lásky. Ten se pak pro nás stává ukazatelem, který nás ujistí v tom, že teď se cítíme milováni, teď druhému ukazujeme svoji lásku a náklonnost. Takto to cítíme a dáváme najevo a takto to vnímáme a přijímáme. Toto je náš jazyk lásky.

Kromě dotyků a fyzického kontaktu mohou být jazykem lásky slova „Miluji tě“, může to být drobné obdarovávání, pozornost a zájem, společně strávený čas a překvapení, činy praktické i romantické. Můžeme mluvit ne jedním, ale několika jazyky lásky. Ale většinou jeden z nich je víc v popředí.

Někdy se stane, že se necítíme ve vztahu milováni, nebo náš partner se necítí být námi milován. Je v tom velké nepochopení, které je možné snadno odstranit a napravit. Může se stát, že náš partner přijede domů a s radostí oznamuje, že nám umyl auto, přezul pneumatiky a natankoval. Projevuje nám lásku skrze činy. Pro nás je to málo, chtěli bychom obejmout, pochválit a aby zaregistroval náš nový účes. Nedokážeme přijmout jazyk lásky svého partnera, protože pro nás je jazykem lásky dotyk a pozornost. Cítíme se nemilovaní a přehlíženi, dáme najevo svoji frustraci, smutek nebo otrávenost. Náš partner, který se tak těšil, jak nás svým činem překvapí a potěší, dá nám najevo skrze činy, že nás miluje, se cítí odmítnut a zklamán.

Pokud porozumíme jazyku lásky druhého a naučíme se používat jazyk lásky svého partnera, prohloubíme naši vzájemnou lásku a budeme se cítit často milováni a obdarováni. Obohatíme náš vztah o různé projevy lásky, blízkosti a vzájemné náklonnosti.

Ve vztahu dospělých a zralých lidí je kladen důraz na individualitu toho druhého. Přirozené přijetí jedinečnosti toho druhého, bez touhy někoho měnit, a zároveň oboustranný zájem na tvoření společného života. Každý má právo na své koníčky, přátele, čas jen sám pro sebe, naplňování osobních snů a vizí. Zdravý vztah neznamená být na sobě stále nalepeni, vše dělat společně. Je v něm prostor pro sebe samé i prostor pro společné bytí.

Zdravý partnerský vztah není možný bez zdravého vztahu vůči sobě samému. Vztah, který máme vytvořený k sobě, je základem pro možný zdravý a naplňující vztah s druhým. Pokud si z dětství neseme z laskavého a milujícího rodinného prostředí víru v sebe samé, zdravé sebevědomí, je pak pro nás v dospělosti mnohem snazší navazovat důvěrný vztah s druhými. Ale i lidé, kteří pocházejí z toxických rodin, prošli si toxickými partnerskými vztahy, mohou po uzdravení vlastní sebehodnoty žít plně zdravé vztahy. Vztah je bonus na naší cestě životem, je možností společného růstu, většího sebepoznání a seberozvoje.

Typické znaky toxického partnerství

Proč je pro nás někdy tak obtížné v počátku nového vztahu rozpoznat, že tento vztah jeví jasné známky nezdravého vztahu? Chování, komunikace a činy druhého jsou nám blízké a známé. Častokrát minimálně první partnerský vztah bývá trochu opakováním toho, co jsme prožívali v nezdravém rodinném prostředí. Ještě nemáme tolik zkušeností a nezbytné informace o tom, co je a není zdravý vztah. Nezdravé rodinné prostředí je významným předpokladem k tvoření dalších nezdravých partnerských a přátelských vztahů. Vybíráme si stejné partnery, podle naučených vzorců chování a velmi zkrácených představ o tom, kým jsme a co si zasloužíme.

Toxické vztahy také na začátku působí velmi idylicky a negativní dopady na naše psychické a fyzické zdraví se vyvíjejí velice pozvolna.

Z počátku máme pocit, že nás konečně někdo vidí, slyší, vnímá, zahrnuje nás pozorností, komplimenty, věří v naše schopnosti a my tomuto záměru podléháme, protože to sytí naše dětská zranění, kdy jsme žili s pocitem, že nejsme dost dobří, abychom si lásku, pozornost a přijetí zasloužili. Proto je pro nás tak těžké na začátku rozpoznat varovné signály, typické znaky toxického vztahu. Toxické chování je nám blízké a známé nebo podléháme iluzi, že jsme konečně potkali někoho, kdo si nás váží, pro koho jsme víc než dost dobří.

Jako děti jsme o nezdravém prostředí nemohli rozhodovat nijak, jen jsme žili to, co utvářeli naše rodiče, kteří se to zase naučili od těch svých. Každá generace byla ovlivněná prostředím, do kterého se narodila, časem, ve kterém žila, a výzvami, které v dané době prožívala. Z toho důvodu je důležité porozumět nejenom své minulosti, ale také porozumět historii naší rodiny. Poznáme, že i naši rodiče se snažili trochu pozměnit své chování, snažili se neopakovat zcela chování svých rodičů, které i jim kdysi ublížilo. Ale i tak to nemusí být dost.

Co je však pro nás osvobozující a nadějeplné, že v dospělosti už o svém životě rozhodujeme sami. To nám dává možnost ponechat si v životě jen to, co nám prospívá, a nechat minulosti vše, co nehodláme opakovat a žít.

Jaké tedy jsou typické znaky toxického partnerského vztahu, které pravděpodobně moc dobře známe ze svého dětství a dospívání?

1. Manipulace

Někdy můžeme být až překvapeni, jak je manipulativní jednání skryté za péčí a zájmem o nejvyšší dobro druhého. Toxický člověk se chová jako vlk v rouše beránčím. Jeho cílem je vždy dosáhnout svého záměru bez ohledu na naše potřeby a zájmy. Používá věty: „*Kdybys mě milovala, tak tu práci nevezmeš, bude tím trpět náš vztah.*“; „*Jsem jediný člověk na světě, který to s tebou myslí dobře, proto ti radím, abys raději zůstala doma s dětmi a soustředila se na rodinu.*“; „*Budeš z práce chodit vyčerpaná a otrávená, že ji nezvládáš, a bude tím trpět celá rodina.*“; „*Děti potřebují*

mámu.“; „Moc dobře víš, jak nemohu spát, když nejsi doma, pak mám úzkosti, protože mám o tebe hrozný strach.“; „Je opravdu nutné jít na pivo s kamarády, kteří tě stejně jen využívají a jsi jim dobrý jen, když od tebe něco potřebují?“ Emoční manipulace slouží k tomu, aby v nás vyvolala pocit viny a špatného svědomí. Pod tíhou manipulační komunikace a s pocitem, že je naše chování a uvažování sobecké, přistoupíme na tuto nečestnou hru a podvolíme se přání toxického partnera. Vše je vedeno ve smyslu: *„Tímto chováním mi ubližuješ a jsi sobec,“* nebo: *„Myslím to s tebou dobře, udělej to tak, jak říkám.“*

2. Kontrola a moc

Jako děti jsme byli svými rodiči přirozeně kontrolováni a vedeni dělat věci správným způsobem, učili nás, jak se vyhnout riziku, jak minimalizovat chyby a k tomu bylo zapotřebí určité zdravé kontroly a omezování, které bylo součástí naší ochrany a zajištění našeho bezpečí. S naším dospíváním a uplatňováním zdravých a důležitých hodnot nám postupně a s důvěrou v naše rozumové schopnosti a schopnosti rozlišování, co je a co není správné a bezpečné, předávali odpovědnost za naše rozhodnutí a činy, abychom byli připraveni na život dospělého jedince. Někdy však tato kontrola rodičů a omezování nebyla zdravá, byla přehnaná ve své intenzitě a rozsahu. Byla důsledkem jejich enormního strachu nebo velikou nedůvěrou v naše jednání, stala se brzdou v přirozeném dětském vývoji. Taková přehnaná kontrola se stane normálností a my ji pak stěží rozpoznáme v dospělosti, nesprávně ji vyhodnotíme jako zájem a péči toxického partnera.

Toxický partner vyžaduje přehled o našich aktivitách v práci i osobním životě. Není to však skutečný zájem o náš život, je to kontrola všeho a všech, kteří byli a jsou součástí našeho života mimo partnerský život. Postupně a velmi pozvolna si nás začíná uzurpovat jen pro sebe. Začíná omezovat náš čas, který jsme dříve trávili s naší rodinou a přáteli, vymýšlí program tak, abychom si museli vybrat mezi časem s ním nebo, z jeho pohledu, nudným a stále stejným programem s druhými. Často

zaznamenaná nějakou námi naplánovanou aktivitu a jakoby zcela náhodně koupí lístky na koncert, zarezervuje restauraci, objedná víkendový pobyt. Používá věty: „*To jsem netušil, že máš domluvený program na večer, měl jsem v plánu tě pozvat do té restaurace, o které jsme nedávno mluvili, že si spolu užijeme krásný večer.*“; „*O víkendu jsem měl v plánu někam vyrazit, abychom si oba odpočinuli. Ale má to být překvapení, nemůžeš to s vašimi zrušit? Můžeš si se mnou užít skvělý relax, u nich si vždy něco vyslechněš a pak jsi z toho špatná.*“; „*Nechápu, proč tě tak ponižují a nerespektují, že nevidí, co vidím já, že jsi tak úžasná a odpočinek potřebuješ jako sůl.*“ Kontrola a omezování probíhá i na úrovni oblékání, líčení, utrácení financí, jídla, pití, každodenního života. Toxický partner tak činí proto, aby snížil naši sebehodnotu a sebedůvěru, naši atraktivitu a mimopartnerskou společenskou aktivitu. Usměrnjuje naše sny, přání a touhy, a to vše se děje mnohdy skrytě se zdánlivým nejlepším úmyslem s naším životem.

3. Izolace

Izolace je cílem toxického partnera, je nezbytným nástrojem, aby nás měl jen pro sebe a vlastní zájmy, aby nás pak mohl plně ovládat, vlastnit a využívat, měl nás plně k dispozici ke svým sobeckým a sebestředným potřebám.

Do izolace se dostává oběť pozvolna a téměř nenápadně, až nabude dojmu, že vlastně nikoho kromě partnera k životu nepotřebuje, že jediné on to s ní myslí opravdově a dobře. Izolací si toxický partner zajišťuje plnou oddanost a nedotknutelnost jeho výsadní pozice v našem životě. Tím, že postupně přijdeme o naši původní rodinu a přátele, kteří ztratí zájem o vztahy, které jsme postupně opouštěli svojí připoutaností k partnerovi, toxický partner vyřadí z našeho života všechny lidi, kterým na nás záleželo a kteří by nás před takovým toxickým chováním chránili a byli nám oporou jak v přítomnosti, tak v budoucnosti, když se dostaneme do poslední fáze toxického partnerského vztahu.

Měla jsem ve své praxi klientku, která žila 15 let v manželství s narcistou, který ji neskutečně týral. Měla s ním dvě malé děti. Pocházela z rozvedené rodiny, kdy otec odešel a přestal o ni mít veškerý zájem a matka byla emočně chladná. Žila s pocitem, že si lásku musí zasloužit, bála se dalšího opuštění, a i přestože ji manžel týral psychicky, sexuálně a ekonomicky, stále ho milovala. Neustále omlouvala jeho chování, i když věděla, že ji týrá a jeho činy měly dopad na její psychické i fyzické zdraví. Během soužití s manželem ztratila kvůli jeho manipulaci ve svém životě úplně všechny. Matka i sestra jí dříve pomáhaly a snažily se ji varovat před manželem, nabízely jí pomoc, pokud od tyрана odejde. Protože tak nikdy neučinila – bála se, že dětem sebere rodinu a otce, stále mu odpouštěla, věřila jeho slibům, které se nikdy neuskutečnily – rodina s ní přestala komunikovat a na další prosby o pomoc nereagovala. Už jí prostě nikdo neuvěřil, že někdy najde odvahu ukončit toto násilí rozvodem, že najde sílu odejít ze vztahu od člověka, který ji vědomě a záměrně tolik let psychicky a fyzicky týral. Odepsaly ji ze svého života, aby chránily ten svůj.

Klientka nepřišla jen o svoji matku a sestru, neměla ve svém životě již dlouhodobě vůbec nikoho, žádné přátele, nikoho, komu by se mohla svěřit. Tento vztah ji připravil úplně o vše, měla velké úzkosti, panické ataky, trpěla nechutenstvím a nespavostí. Byla na vše úplně sama. Neměla pro sebe žádnou cenu, žádnou hodnotu, nevěřila si, že je schopná cokoliv změnit, najít sílu se manželovi postavit a odejít. Přišla do terapie velice osamělá, ustrašená a bála se, že jí nebude věřit, v čem žije. Byla v pasti přesvědčení, že toto je konec, že to nikdy neskončí, každý si bude myslet, že si vymýšlí, všichni ji odsoudí a zavrhnou. Byla jsem po dlouhé době její důvěrníci a dospělou osobou, se kterou mohla sdílet svůj život, u které mohla hledat oporu a pomoc vystupovat z nedobrovolné izolace a začít se pozvolna otevírat životu, ve kterém už násilí nebude mít místo. Izolace je past, je ztrátou svobody a možnosti získávání podpory a pomoci od lidí, kteří vás měli dříve rádi, které jste sami opustili. Tím, že jste se nechali ovlivnit lstivým chováním toxického partnera, dovolili jste sami sobě, že nad vámi získal takovou moc a kontrolu.

4. Gaslighting (balamucení)

Často si začnete klást otázku: „*Nejsem opravdu přecitlivělá? Nestalo se to skutečně jinak? Kdy jsem začala být tak nestabilní, žárlivá a podezřivá? Myslím si to opravdu správně, nebo to mám celé nějaké zkreslené?*“ To je přesně to, o co usiluje váš toxický partner a využívá k tomu metodu balamucení. Jde o zpochybňování vaší reality, úsudku, vzpomínek, prožívání. Jakmile si potřebujete s partnerem něco vyjasnit, něco vás i třeba zranilo, vždy to otočí proti vám. Na vaši prosbu o vysvětlení nějaké situace, ve které vám nebylo dobře, dostanete odpověď: „*Takto se to nestalo, špatně jsi to pochopila.*“; „*Ta tvoje přecitlivělost je nesnesitelná, měla bys navštívit psychiatra.*“; „*Nikdo není tak přehnaně žárlivý jako ty, všichni to říkají, že je to s tebou vážně těžký.*“ Možná už se přestanete ptát, otevírat nějaká témata, protože si přestanete věřit, že to vnímáte a cítíte správně. Začnete sami zpochybňovat svůj úsudek, svoje vzpomínky a začnete prožívat velikou vnitřní nejistotu. Abyste tomu lépe čelili, je dobré si věci psát, mít události zaznamenané tak, jak se opravdu staly. Pokud máte někoho blízkého, s kým můžete otevřeně mluvit, bude pro vás důležité získat na situaci nestranný názor a ujištění o tom, že jste se nezbláznili, že to cítíte správně. Ale u toxického partnera s tím nikdy neuspějete.

5. Nedostatek respektu

Ze skryté manipulace se vyvine jasné nerespektování vašich hranic, přání, potřeb, snů, hodnot. Začnete ve vztahu zažívat ponižování, zesměšňování, zlehčování a ignorování emočního prožívání. „*Ne*“ a „*nechci*“ jsou slova, která nebudou v toxickém vztahu nikdy vyslyšena. Pokud se vůči nějakému nerespektujícímu chování partnera ohradíte, pravděpodobně uslyšíte větu: „*To byla jen sranda. Proč se tomu nedokážeš zasmát jako ostatní? Mně to nepříjde důležité.*“

Pokud jste v toxickém vztahu již delší čas, naučíte se žít tak, aby byl hlavně doma klid. „*Hlavně ať je klid*“ – tímto způsobem mluví téměř všechny oběti toxického vztahu. Plně se začnou přizpůsobovat druhému, upozadí svoje potřeby a hodnoty, nastaví se do módu přežití.