

PŘEKONEJTE NÁSLEDKY TOXICKÝCH VZTAHŮ
A NAJDĚTE SVOU ŽIVOTNÍ POHODU

Velký *vztahový* restart

Jana Fabiánová
Renata Ježková

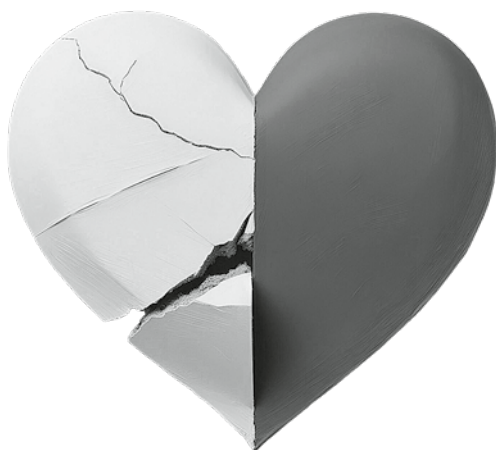


*S láskou věnováno všem,
kteří se rozhodli vstát z popela.*

PŘEKONEJTE NÁSLEDKY TOXICKÝCH VZTAHŮ
A NAJDETE SVOU ŽIVOTNÍ POHODU

Velký *vztahový* restart

Jana Fabianová
Renata Ježková



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude

restně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice

*2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány.***

Jana Fabiánová, Mgr. Renata Ježková

Velký vztahový restart

Překonejte následky toxických vztahů a najděte svou životní pohodu

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9 795. publikaci

Realizace obálky a sazba Robert Prokopec

Foto na zadní straně obálky Lukáš Houdek

Odborná redaktorka Mgr. Iva Vedralová

Počet stran 296

První vydání, Praha 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© **GRADA Publishing, a.s., 2024**

ISBN 978-80-271-7617-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-7616-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-5468-5 (print)

Obsah

ČÁST PRVNÍ

Čas hojení

(období po odchodu z toxického vztahu)

Úvod.....	9
1. Odpuštění si minulé chyby, ale nezapomenout na ně	13
2. Dovolit si truchlit.....	16
Popis jednotlivých fází truchlení	19
3. Co je známé, nemusí být to pravé (zděděné vzorce).....	26
4. Závislost na toxické dynamice aneb „it takes two, baby“	29
5. Znovunalezení sebe sama – Ezo fráze, nebo fakta?	34
6. Sebepřijetí a sebeláska.....	38
7. Hranice jsou dobrá věc.....	44
8. Ne! Ne? Ne.	48
9. Detox komunikace (dvě strany jedné mince)	51
10. Tělo jako důkaz (psychosomatika v toxickém vztahu a PTSD).....	55
11. Samota, nebo svoboda? Aneb umění být šťastný/šťastná sám/sama se sebou	62
12. Jaký si to uděláš, takový to máš.....	66

ČÁST DRUHÁ

Čas naděje

(jak si srovnat vztahové priority)

Úvod.....	71
13. Kdy začít zase randit?.....	72

14. Zamrzlé libido chce čas.....	77
15. Víím, kdo jsem.....	83
16. Víím, koho chci a koho fakt nechci.....	88
17. Jasně priority.....	92
18. Mít svůj směr.....	95
19. Kompromis není vždycky dobrá cesta.....	99
20. Konzistentní chování nad zlato.....	102
21. Jasně signály.....	106
22. Co když nechci dál randit? Jak to slušně ukončit.....	109
23. Zázrak jménem bezpečný člověk.....	113
24. Jak se sám/sama do sebe zamilovat?.....	117
25. O sexu na rovinu.....	121

ČÁST TŘETÍ

O randění

(jak si to užít, najít koho hledáme, ale neztrácet čas)

Úvod.....	127
26. Džungle jménem online dating.....	129
27. Není profil jako profil.....	134
28. Mobilní strategie.....	137
29. První rande.....	142
30. Jak znovu nepropadnout manipulaci.....	147
31. Druhé rande.....	155
32. Třetí rande.....	162
33. Ideální rande?.....	165
34. Rande vs. realita.....	168
35. Doma je doma.....	175
36. Rodina a přátelé jsou zásadní.....	179
37. Láska na první, druhý nebo třetí pohled?.....	183
38. Red Flag Bootcamp.....	188
39. Green Flag Bootcamp.....	193

ČÁST ČTVRTÁ

Happy end, nebo nový začátek?
(jak předcházet ozvěnám minulosti, růst spolu
a budovat bezpečný vztah)

Úvod.....	197
40. Překonat komplexní PTSD může být běh na dlouhou trať.....	200
41. Velká únava aneb Nervy máme jenom jedny.....	207
42. Sám sobě nepřítelem (self sabotage)	210
43. Imposter syndrome – syndrom podvodníka.....	213
44. Jaký vztah chci?.....	216
45. Motýlí, nebo přístav?	221
46. Povaha, nebo toxicita?.....	223
47. Povznést se, nebo se vzdát své síly?	228
48. Když se potkají dva dospělí lidé.....	232
49. Mindráky, genderové role a jiné lahůdky	236
50. Společné bydlení – doba, kdy padají masky	241
51. Domácnost na pohodu.....	245
52. Jak se nepřetrhnout	248
53. Nuda je krásná věc	251
54. Pohoda i v posteli.....	256
55. Jak poznat ozvěny minulosti.....	259
56. Zranění lidé.....	264
57. Zraněná žena (jak může reagovat, jak se cítí a co potřebuje)...	267
58. Zraněný muž (jak může reagovat, jak se cítí a co potřebuje) ..	270
59. Krizová situace aneb Jak se správně „pohádat“	274
60. Něha jako zapomenuté umění.....	281
61. Láska je jako zahrada.....	286
Malý slovníček pojmů	291
Jana Fabiánová	295
Mgr. Renata Ježková.....	296

Úvod



Dokázat odejít z toxického vztahu, odstříhnout od sebe nezdravou dynamiku, přestat věřit manipulacím a útokům, to vše vyžaduje obrovskou sílu. Těžko říct, kde se v nás vzala, pokud jsme žili měsíce či léta v útlaku. Jsme volní, svobodní, sami, ztracení, nejistí... Bije se v nás spousta emocí včetně obav z budoucnosti i smutku z minulosti. Ale také v nás sílí jiskra životní radosti. Víme, že si zasloužíme lepší život. Že to vše, co jsme prožili, je už za námi, a tak také cítíme vlny euforie. Je to, jako bychom se znovu narodili, vstali z popela, můžeme konečně volně dýchat, být.

Jak ale začít po našem „znovuzrození“? Co nás čeká na cestě k zahojení ran, které má každý, kdo zažil toxický vztah v pozici oběti? A co když si v hloubi duše přejeme konečně najít bezpečný, laskavý vztah? Jak hledat? Jak rozpoznat toxickou povahu dříve, než je pozdě?

Cílem této knihy je stát se průvodcem skrze váš vztahový restart. Společně s terapeutkou Renatou Ježkovou jsme pro vás sepsaly na sebe navazující sled témat, s nimiž se člověk na cestě ke vztahovému restartu téměř jistě potká.

Mimo jiné se dočtete i o tom, jak lépe vnímat potenciální partnery na prvních schůzkách nebo jak se může i v nově nalezeném bezpečném vztahu nepříjemně ozývat naše minulost. A také, jak pracovat

sám/sama na sobě, abychom se už nedostali ve vztahu do pozice oběti.

Tato kniha je sepsaná formou sdílení názorů dvou lidí, kteří se dívají na daná témata ze svého úhlu pohledu. V mém případě se jedná buď o osobní prožitou zkušenost, nebo pozorování, která se mnou během života sdíleli mí blízcí. Renata Ježková je komentuje z pohledu psychosomatické terapeutky, jež doprovází mnoho obětí zneužívání a manipulativních vztahů na jejich cestě k uzdravení a nabytí ztracené síly.

Doufáme, že se ke knize budete vracet. Bude vám při ruce v okamžicích, kdy si nebudete vědět rady. Já, když jsem takovou knihu potřebovala, jsem ji po ruce neměla, a tak vznikl nápad ji napsat.

Ať vám pomáhá a přejeme vám hodně štěstí na cestě Fénixe, který se zvedl z popela a je připraven naučit se opět létat.

Vaše Jana a Renata

ČÁST PRVNÍ

Čas hojení
(období po odchodu
z toxického vztahu)



1

Odpustit si minulé chyby, ale nezapomenout na ně



Podobně jako ve vztahu s druhým je nutné odpouštět chyby i sám sobě. Což ale bohužel není až tak snadné. Už jen přiznat si vlastní chybu a poučit se je pro mnohé obrovská výzva. Zním mnoho dospělých, kteří raději volí strategii hlavy v písku. Svůj vlastní životní přešlap ignorujeme, pokud nám ho někdo připomene, jsme podráždění, trucuujeme. Jsme uražení. Chováme se zkrátka jako malé děti. Jenže takhle se z místa nepohneme. Růst je vždy založen nejen na snaze posunout se vpřed, ale i na chybách, omylech a odpuštění. Jakmile to přijmeme, otevře se nám úplně nový svět, v němž nás nebude omezovat vlastní minulost ani osobní selhání.

Zvedněme hlavu, nadechněme se a vykročme vstříc životu, který si sami pro sebe přejeme. Pevně věřím, že pokud si člověk něco dokáže představit, zvládne to i uskutečnit. Najít laskavý bezpečný vztah považuji za jednu z největších životních výher. A to není jen o štěstí, ale o uvědomění si sama sebe, o soucitu a úctě vůči sobě i druhým, o hlubším vnímání mezilidské dynamiky i ochotě pracovat na sobě.

OČIMA TĚRAPEUTKY

Odpuštění? A ještě sám/sama sobě? Není právě odpuštění to, co považujeme za nejtěžší, a očekáváme, že se nám jej na konci příběhu dostane jako rozhrěšení? Je to tak. Odpuštění, přestože jej považujeme za něco velmi náročného, často až spirituálního, je nutnou podmínkou pro nové začátky. A aby to bylo přece jen trochu snazší, zkusme na odpouštění nahlédnout z trochu jiného úhlu. Doslova z opačné strany. Proti kladem odpuštění totiž není zloba nebo nenávisť, ale lpění. Lpění na tom, co se stalo. Co jsme zažili. Co jsme si mysleli a po čem jsme toužili. Říkáme, že nemůžeme odpustit, ale pravda je spíše taková, že nechceme zapomenout. Vyjdeme-li z těžkého vztahu, zranění a se spoustou šrámů na duši, je často lpění na tom, co se stalo a co jsme udělali špatně, jediným pojítkem s naší minulostí, které je opravdu jen naše. Vína a bolest jsou velmi intimní a soukromé prožitky. Snáz odpustíme expartnerovi právě proto, že se od něj toužíme odpoutat (tedy v případě, že už máme jasno, že skutečně chceme a musíme jít dál). Ale odpustit sám sobě? Zbavit se bolesti, kterou nám sebeobviňování působí, může vypadat jako logický krok, ve skutečnosti je to však často velmi těžké. Bolest je totiž to jediné, co nám zbývá, jediné, co nás propojuje s tím, kým jsme v danou chvíli byli. Čemu jsme věřili a v co jsme doufali. Odpuštění znamená vzdát se té části sebe, která si něco představovala a myslela si, že má pravdu. Odpuštění nás vrhá do nejistoty, znamená přijmout, že nevíme nebo nemusíme vědět, co a jak je správně, což nás činí zranitelnými a po zkušenosti z toxického vztahu je velmi

náročné podstoupit. Jak si to usnadnit? Zaměřte se na tři aspekty odpuštění – práci s chybou, práci s nejistotou a práci se ztrátou.

Máme právo udělat chybu. Jednak je to lidské, jednak nás to posouvá. Ale jen v případě, že chyby považujeme za neoddělitelnou část své cesty, nikoliv za něco negativního. Vztahy jsou velmi komplexní a chybuje v nich každý. Nelze mít pod kontrolou všechny eventuality. Oproti tomu to, jak naložíme se svými chybami, mám pod kontrolou zcela. Odpuštění nám tak vrací část naší osobní moci.

Odpustit znamená, že nemohu vždy vědět vše, nemohu vše předvídat. Někdy neznám řešení. Čelím nejistotě a občas tápu v mlze. Zmíněné neplatí jen ve vztazích, nejistota na nás číhá každou chvíli. Odpustit si znamená přiznat si, že nemohu mít vše pod kontrolou, a rozhodnout se čelit nejistotě. Tento druhý krok doplňuje práci s chybou. Ujasňujeme si, kde kontrolu mít lze a kde ji vyžadovat nemůžeme. Posledním střípkem skládačky je ztráta. Odpuštěním sám/sama sobě přestáváme lpět na minulosti. Ale ona nezmiží. Přestat si křečovitě hýčkat svoji bolest neznamená, že se oné části minulosti (a sebe sama) zbavíme. Naopak si dovolíme přijmout to, co přinesla. Otevřít se svobodě, kterou jsme v toxickém vztahu ztratili, a dokonce možná zapomněli, jak vypadá. A odpuštění nám k ní otevírá dveře.

2

Dovolit si truchlit



Když člověk opustí vztah, i když byl třeba sebevíc nezdravý, může čelit vlně smutku, která se dá přirovnat ke stavu prožívanému poté, co nám zemře blízký člověk. Je známo, že rozchod nebo rozvod patří mezi jedny z nejtěžších životních okamžiků a mohou nás hluboce zasáhnout i vykolejit. Nejenže člověk musí řešit stěhování, vypořádání majetku anebo péči o děti, ale navíc se musí s těmito životními změnami vypořádávat v době, kdy je oslaben, je zranitelný a potřeboval by především klid a čas k hojení.

Pocity prázdnoty i přesycení, úzkosti, stavy, kdy člověk zažívá pocit marnosti, kdy ho pohltí hluboký smutek střídající se s extrémním hněvem, jsou však přirozené emoce související s fázemi truchlení.

Bohužel není možné určit, jak dlouho jaká fáze truchlení bude trvat, protože se jedná o zcela individuální věc. Navíc mnoho lidí cyklem truchlení prochází opakovaně. Naštěstí intenzita cyklu truchlení postupně časem slábne.

Člověk po rozchodu potřebuje hlavně vnitřní klid, pohodu, velkou dávku radosti a také kompas, který nabídne směr do budoucího života. Tato knížka má za úkol vám ukázat cestu. Realita je však realita. Člověk míní, život mění a nikdo z nás nemůže mít vždy kontrolu nad svými pocity. Vyzbrojit se vědomou radostí a nástroji, díky nimž

můžeme nalézt vnitřní klid, zvláště pokud víme, že nás může přepadnout vztek, smutek anebo apatie, není vůbec k zahoezení.

Protože je dobré vědět, co všechno může přijít. Období truchlení se totiž nedá přeskočit. Všechny silné emoce se nedají zazdít a neměly by se ani ignorovat. Je potřeba s nimi žít, brát je v potaz, ale nenechat se jimi strhnout.

Možná někoho zarazí, že pocity ztráty a smutku prožívají i lidé, kteří dokázali opustit nezdravý vztah. Často je to hodně překvapí, protože odchod z toxické dynamiky pro ně znamená obrovské osobní vítězství a úlevu. A to si zcela protiřečí s nástupem smutku a pocitem ztráty.

Každý, kdo zažil manipulativní vztah, ví, že dokázat odejít vyžaduje nadlidskou sílu spojenou s až hmatatelnou chutí žít dobrý život. Proto bývají přeživší toxických vztahů udivení, když se dostaví fáze truchlení plná smutku, hněvu a občas i myšlenek na návrat k toxickému ex.

Než se hlouběji pustím do rozboru jednotlivých fází, jak je znám já ze své osobní zkušenosti, chtěla bych s vámi sdílet jednu moc důležitou věc. Truchlení je hojení.

A hojení ran je většinou nepříjemné, může být zdoluhavé a bolí. Zkusme to tak brát. Nezdravá mezilidská dynamika způsobuje v těle i v psychice velké změny, a pokud jsme ve vztahu setrvali mnoho měsíců i let, musíme počítat s tím, že vztahový detox bude nějakou dobu trvat.

Pamatujme, že se v týdnech i měsících po rozchodu budeme hojit jak duševně, tak fyzicky.

Stejně tak i konec normálního vztahu může znamenat velkou ránu nejen pro naše srdce a psychiku, ale i pro naše tělo. Počítejme, že nás truchlení zasáhne jak po psychické stránce, tak po té fyzické.