

Keď sa rozhodujete odísť..

Prečo je tak ťažké odísť zo vzťahu

—
aj keď viete,
že by ste mali.



Čo vás
drží vo
vzťahu



Ako sa
psychicky
posilniť

ne
zlo
mne

ÚVOD

Ak ste niekedy rozmýšľali nad tým...

„Prečo stále zostávam, keď viem, že mi tento vzťah ubližuje?“

Chceme, aby ste vedeli:

- ✓ Nie ste slabá.
- ✓ Nie je to Vaša vina.
- ✓ Nie ste sama.

Ženy v toxických vzťahoch často prežívajú vnútorný boj medzi nádejou a strachom, medzi láskou a bolesťou. Nie je to len o rozhodnutí — je to o hlbokých emocionálnych väzbách, manipulácii a psychických mechanizmoch, ktoré sťažujú odchod.

MOŽNO SI TO NEDOKÁŽETE VYSVETLIŤ

Možno si vyčítate, že „by ste už mali vedieť odísť“.

Ale to, čo prežívate, má svoje dôvody. A práve na ne sa teraz spolu pozrieme.

HURIKÁN EMÓCIÍ

Prečo je také ťažké *odísť*?

Rozchod s toxickým partnerom je ako emočný hurikán. Môžete mať pocit, že v jednej chvíli viete presne, čo chcete — a v ďalšej sa cítite paralyzovaná strachom, pochybnosťami a vinou. A práve táto vnútorná rozpoltenosť je jedným z dôvodov, prečo odchod nebýva jednorazové rozhodnutie, ale skôr **proces**.

Možno si hovoríte:

- „Ved' to nie je stále zlé...”
- „Možno sa zmení...”
- „Čo ak to preháňam?”

Toxické vzťahy totiž často fungujú na princípe **striedania bolesti a nádeje**. Po hádke príde zmierenie. Po zraňujúcich slovách chvíľa nehy, ospravedlnenie alebo aspoň ticho, ktoré pôsobí ako úľava. A práve tieto „dobré momenty“ dokážu udržiavať nádej, že veci sa zlepšia.

∩ *Lenže časom si možno začnete všímať, že cyklus sa opakuje. A že nádej neprináša skutočnú zmenu, ale len **krátku pauzu od bolesti**.*

1

DÔVOD PRVÝ

Psychologická manipulácia: *Gaslighting* a kontrola.

Jedným z najbežnejších a najnebezpečnejších nástrojov, ktoré používajú toxickí partneri, je manipulácia.

Gaslighting — psychologická manipulácia, pri ktorej Vás partner presviedča, že si veci vymýšľate, alebo že si niečo nesprávne pamätáte — tým Vás udržiava v neistote a podriadenej pozícii.

Manipulátor chce, aby ste si mysleli, že jeho správanie je **Vaša chyba**. Často používa frázy ako:

FRÁZY MANIPULÁTORA

- ✕ „Keby si sa nesprávala tak hystericky, nemusel by som kričať.“
- ✕ „Vidíš, ako ma nútiš správať sa takto?“
- ✕ „Nikto iný by s Tebou nevydržal.“



Ak Vám partner často hovorí, že „ste príliš citlivá“ alebo že „za všetko môžete Vy“, môžete začať pochybovať o sebe.

Pravdou však je, že nikto si nezaslúži byť zraňovaný.

2

DÔVOD DRUHÝ

Kognitívna disonancia —
dva hlasy v hlave.

Možno sa vo Vašej hlave bijú dva hlasy:

RACIONÁLNA ČASŤ

„Musím odísť, lebo mi ubližuje.“

EMOČNÁ ČASŤ

„Možno sa zmení... možno by som to mala
skúsiť ešte raz.“

Kognitívna disonancia je vnútorný konflikt medzi tým, čo viete, a tým, čo cítite. Je to bežná reakcia po dlhodobom vystavení manipulácii a emocionálnemu chaosu.

AKO SI POMÔCŤ

- Píšte si denník udalostí** — keď sa objaví pochybnosť, vráťte sa k tomu, že sa to skutočne stalo. Je to fakt.
- Dovoľte si cítiť smútok aj hnev** — sú prirodzené a uzdravujúce.
- Podpora odborníčky** Vám pomôže rozhodnúť sa z miesta sily, nie strachu.

TIP ODBORNÍČKY · LUCIA KLIMÁČKOVÁ

„Pocit viny, že odchádzate, neznamená, že robíte niečo zlé. Znamená to, že ste konečne začali konať inak, ako ste boli naučená.“

3

DÔVOD TRETÍ

Trauma bonding —
citové puto k manipulátorovi.

Toxické vzťahy sú často postavené na **striedaní lásky a bolesti**.

Najskôr Vám partner poskytuje starostlivosť, nehu a pocit výnimočnosti — aby neskôr prišla kritika, ponižovanie alebo kontrola. Tento cyklus vo Vás vytvára **emocionálnu závislosť na človeku, ktorý Vám zároveň ubližuje**.



Manipulátor Vás striedavo zraňuje a upokojuje, čím vytvára chemické puto — Vaše telo si zvykne na adrenalín aj dopamín. Preto sa Vám môže zdať, že Vám chýba aj človek, ktorý Vám ubližoval. Vaše telo si zvyklo na tieto extrémny a ich narušenie vníma ako „**stratu**“.

AKO SA OSLOBODIŤ

- Uvedomte si, že „**chýbanie**“ **nie je znak lásky**, ale biologická reakcia tela.
- Posilňujte nervový systém: **pravidelný spánok, dychové cvičenia, teplé sprchy, jemný pohyb**.
- Minimalizujte kontakt** — každá prestávka v komunikácii pomáha telu upokojiť sa a získať odstup.

TIP ODBORNÍČKY • LUCIA KLIMÁČKOVÁ

„Láska, ktorá Vás bolí, nie je láska. Je to závislosť tela na chaose, ktorý si mýlime s blízkosťou.“

4

DÔVOD ŠTVRTÝ

Výnimočné osobnostné črty (*super traits*), ktoré Vás robia *zraniteľnou*.

1 Vysoká empatia

Máte prirodzenú schopnosť hlboko sa naladiť na druhých. Dokážete vidieť bolesť, zranenia či minulosť, ktorá stojí za ich správaním.

Riziko: môžete začať ospravedlňovať aj ubližujúce správanie cez optiku jeho zranenia.

2 Lojalita (hlboká vernosť)

Vzťahy beriete vážne. Keď sa pre niekoho rozhodnete, zostávate aj v náročných obdobiach a snažíte sa vzťah udržať.

Riziko: táto sila Vás môže držať vo vzťahu dlhšie, než je pre Vás zdravé.

3 Ochota odpúšťať

Veríte v druhé šance. Nechcete niešť v sebe hnev a prirodzene inklinujete k odpusteniu a zmiereniu.

Riziko: môžete opakovane odpúšťať správanie, ktoré sa nemení.

4 Silný zmysel pre zodpovednosť za druhých

Cítite zodpovednosť za ľudí, ktorých milujete. Chcete pomáhať, podporovať a často aj „zachraňovať“.

Riziko: môžete na seba preberať zodpovednosť, ktorá v skutočnosti nie je Vaša.

5 Vytrvalosť

Nevzdávate sa ľahko. Keď niečo nefunguje, snažíte sa to pochopiť, zlepšiť a opraviť.

Riziko: môžete investovať energiu do vzťahu, ktorý nie je možné „opraviť“.

6 Pozitívne videnie (optimizmus)

Prirodzene sa zameriavate na to dobré v ľuďoch. Vidíte ich potenciál a veríte, že veci sa môžu zlepšiť.

Riziko: môžete prehliadať varovné signály — sústredíte sa na to, čo by mohlo byť.

7 Vysoká tolerancia

Dokážete zvládnuť veľa. Vaša odolnosť Vám umožňuje zostať aj v náročných situáciách a uniesť silné emócie.

Riziko: postupne sa môže posúvať hranica toho, čo ešte považujete za prijateľné — až príliš ďaleko.

Tieto vlastnosti môžu viesť k tomu, že si obhajujete partnerovo nezdravé správanie, cítite vinu, strach zo samoty alebo dokonca veríte, že ho dokážete zmeniť.

Toto však nie sú slabosti.

Sú to Vaše silné stránky — len sa ich potrebujete naučiť chrániť.

5

DÔVOD PIATY

Zostávate *kvôli deťom*.

Mnohé ženy zostávajú kvôli deťom.

„Nechcem, aby moje deti vyrastali bez otca.“

„Chcem, aby mali kompletnú rodinu, aj keď nie je dokonalá.“

„Možno je lepšie, ak sa budem obetovať ja, aby moje deti netrpeli.“

Pravda je taká, že deti v toxickom prostredí netrpia menej — práve naopak.

Deti sa učia vzťahovým vzorcom tým, čo vidia doma. Ak vidia, že mama je ponižovaná, manipulovaná alebo zastrašovaná, začnú veriť, že je to **normálne**.

6

DÔVOD ŠIESTY

Čakáte, že sa partner *zmení*.

„Keď sa prestane stresovať v práci, bude to lepšie.“

„Keď sa narodilo dieťa, bol to šok, ale časom sa upokojí.“

„Ak mu dokážem, že ho naozaj milujem, prestane byť taký chladný.“

Mnoho žien dúfa, že ich partner sa časom zmení. Nie je to ale tak. Manipulátori a násilníci len **sľubujú, ospravedlňujú sa alebo krátkodobo menia správanie**. Potom sa opäť správajú ako predtým.

Ak máte dočinenia s narcistickou alebo antisociálnou poruchou osobnosti, je takmer nemožné, aby sa zmenili.

7

DÔVOD SIEDMY

Myslíte si, že musíte *všetko zvládnuť sama*.

„Kto by mi pomohol? Nikto mi neuverí.“

„Nemám peniaze, kam by som šla?“

„Čo ak sa mu podarí vziať mi deti?“

Nie ste na to sama.

Tieto obavy sú pochopiteľné, ale cesta k slobode existuje. Vyhľadajte tých správnych odborníkov, ktorí Vám pomôžu a podpora Vás.

8

DÔVOD ÔSMY

Strach *z odchodu*.

Násilníci často hovoria, že bez nich neprežijete, že Vás zničia finančne alebo Vám vezmú deti.

Aj preto je dôležité odchod **dobre naplánovať**.

PAUZA PRE VÁS

Možno sa v niektorých z týchto bodov *spoznávate.*

Možno vo viacerých. A to je v poriadku.

Možno po prečítaní tohto e-booku niektoré veci dávajú väčší zmysel. Možno si prvýkrát dokážete pomenovať, prečo je pre Vás také ťažké odísť. A možno cítite aj to, že je toho veľa. Toto nie je niečo, čo sa dá „**len rozhodnúť**“ a vyriešiť zo dňa na deň. Je to proces. A je v poriadku, ak ho nezvládáte sama.

ÚLOHA PRE VÁS

- 1

Sledujte svoje myšlienky

Všímajte si, ako často sa cítite vinná, neistá alebo pod tlakom. Sú tieto pocity častejšie než šťastie a pokoj?
- 2

Zamyslite sa

Ak by Vaša kamarátka zažívala presne to, čo Vy — čo by ste jej poradili?



Nemusíte v tom zostať *sama*.
A práve v tomto momente dáva zmysel nezostávať na to sama.

AK CÍTITE, ŽE TO POTREBUJETE LEPŠIE POCHOPÍŤ

Môžete sa porozprávať priamo *so mnou.*

Pomôžem Vám:

- pochopiť, čo sa vo Vás deje
- zorientovať sa v tom, čo cítite
- urobiť ďalší krok tak, aby bol pre Vás bezpečný

→ Chceme sa porozprávať

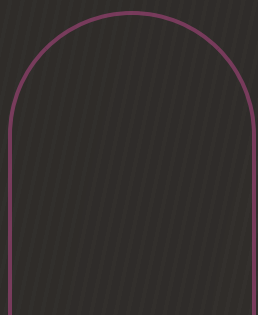
Nemusíte vedieť všetko. Nemusíte mať jasno hneď.
Stačí, že urobíte prvý krok.

**FOND SOLIDARITY NEZLOMNÉ**

Táto konzultácia je financovaná z **Fondu solidarity Nezlomné**. Preto je pre Vás **dostupná bezplatne**.



Lucia Klimáčková
PSYCHOLOGIČKA



//

Možno sa teraz necítite
dost' *silná*.

*Ale ak ste sa dostali až sem,
už robíte niečo inak.*

A to je **začiatok**.

Lucia Klimáčková

PSYCHOLOGIČKA

Odborníčka na domáce násilie a toxické vzťahy.