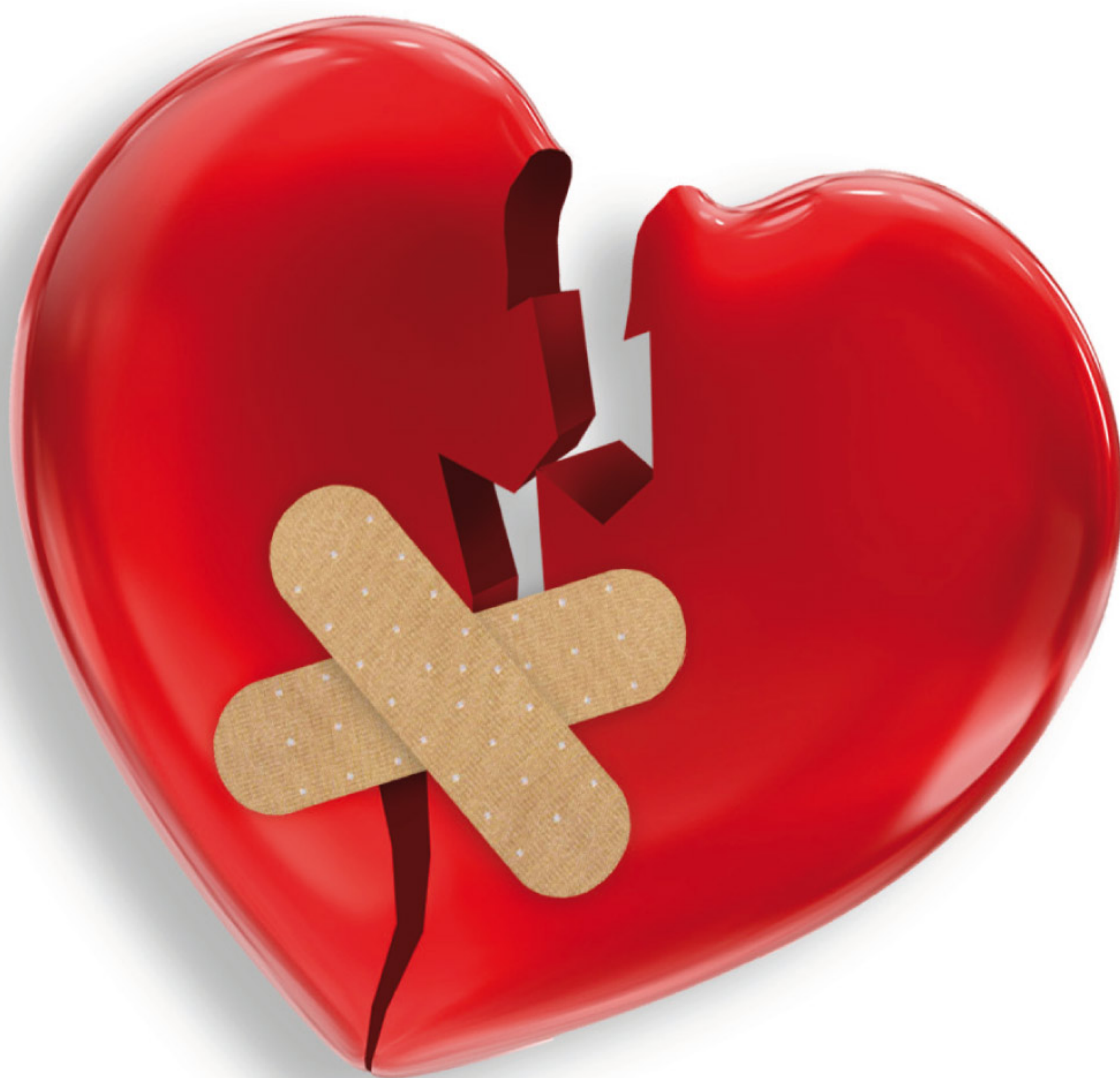


Susan J. Elliotová



PREŽITE
ROZCHOD
S ÚSMEVOM

Ako zmeniť zúfalú stratu na to najlepšie,
čo sa vám mohlo stať

NOXI

Susan J. Elliottová

PREŽITE ROZCHOD S ÚSMEVOM

*Ako zmeniť zúfalú stratu na to najlepšie,
čo sa vám mohlo stať*

NOXI

Susan J. Elliott
Getting past your breakup
(Da Capo Press, Cambridge, U. S. A.)

Copyright © 2009 by Susan J. Elliott
Translation © 2013 by Marína Terenová
Jacket Design © 2013 by Emil Křížka
Slovak edition © 2014, 2014 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.
All rights reserved.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť použitá ani rozmnožovaná
bez písomného povolenia vlastníka autorských práv, vrátane zverejnenia
na internete, okrem stručných citácií uvedených v mediálnych kritikách
a recenziách.

Z anglického originálu Getting past your breakup
preložila Marína Terenová.
Redigovala Tatiana Slížová.
Vydalo vydavateľstvo NOXI, s.r.o., Bratislava v roku 2014
ako svoju 67. publikáciu v elektronickej podobe.
Sadzbu zhotovilo PRO 2, a. s., Bratislava.

ISBN 978-80-8111-173-0

Mojim deťom
Christopherovi, Michaelovi, Nicholasovi a Gine

Úspech spočíva v budovaní základov
z tehál, ktoré hádzu druhí.

DAVID BRINKLEY

POĎAKOVANIE

Nijaký autor nemôže napísať knihu celkom sám a ja som mala veľa podpory. Preto by som sa rada poďakovala mnohým ľuďom:

Môjmu manželovi Michaelovi DiCarlovi za to, že ma ľúbi, je tu pre mňa a verí vo mňa, ako nikdy nikto iný vo mňa neveril. Úprimne ťa milujem.

Mojim nádherným vnukom C. J. a Derekovi za to, že mi denne dávajú dôvod usmievať sa.

Mojim bratom Rickymu a Billymu. Lúbim vás.

Mojej najlepšej priateľke Carlotte Cassidyovej za neochabujúce porozumenie a podporu.

Mojej drahej priateľke Barbare McCarthy za to, že vždy stojí pri mne.

Mojim priateľom, ktorí ma vždy podržia: Marian Ericksovej, Candice Cookovej, Melisse Wanderseeovej, Jenny Rynellovej a Martinovi Pascualovi.

Mojim nevestám Kirsten a Heather a mojim švagrinám Kathy a Marion.

Mojim učiteľom, radcom a inšpirátorom na mojej ceste, ktorými sú Cheryl Cabral, Beverly Hall, Rodney Hayes, Ken Hammond, Katie Sunderland, Jacquie Pells, John James z Inštitútu pre vyrovnanie sa so žiaľom a Lou Tice z Pacifického inštitútu.

Mojej agentke Diane Freedovej a veľkej skupine ľudí z Fine-Print Literary Management.

Mojej editorke z Da Capo, Katie McHughovej, za to, že tejto knihe verila.

Ďakujem aj vám, Joan a Anthony Nittoli, Theresa Andis-Di Carlo, Mark Carley, Julie Carlo, Tony Nittoli, Joe Jasniewski, Kathy Fox, Vonne Cranmer, Gia Goldman, Lexi Feinberg, Beatrice B., Nick Chiodini, Eric Elkins, Brenda Murphy, Laura Jelin, Eileen MacDonald, Kara Harter, Jenny Mahoney, Gena Wright, Patrick Lidji, L. Felipe Guimaraes, Paul Alexander, Megan MacLeod, Lucy Hund, Libby Huegel, Heather Baker, Nicole Cusick a Genevieve Sebesta.

Všetkým čitateľom môjho blogu, študentom na mojich seminároch, súkromným klientom a účastníkom konferencií, ako aj všetkým ostatným, ktorí ma povzbudzovali, aby som o tom „urobila knihu“.

Roky som strávila výskumom aj štúdiom a zopár kníh sa dotklo môjho srdca i duše, zmenilo môj život a hlboko ovplyvnilo moju prácu. Rada by som poďakovala autorom tých kníh: Melody Beattie, Robin Norwood, Susan Forward, Clarissa Pinkola Estés, Therese Rando, Stephen a Ondrea Levine.

Po tom, čo som dokončila túto knihu, diagnostikovali Michaelovi, láske môjho života, rakovinu mozgu v terminálnom štádiu. A hoci uvedomovať si, že ho stratím, je zničujúce, nikdy by som nepoznala lásku takého výnimočného človeka, keby som nezmenila svoj život. Roky, ktoré som s ním prežila, sú tým najlepším, čo som poznala. Starám sa oňho tak, ako by sa bol on staral o mňa, ak by to bolo naopak. Navždy budem vďačná za to, že sa stal súčasťou môjho života. A to by nebolo možné bez práce, ktorú tu opisujem.

OBSAH

<i>Predslov: Môj príbeh</i>	11
-----------------------------	----

Úvod

1 Plán na uzdravenie: ako táto kniha zmení váš život	29
2 Pravidlá nezasahovania: prejdite so svojim bývalým partnerom na „žiadny kontakt“	43
3 Žiaľ ako pocit, ktorý uzdravuje	69
4 Opatrujte sa	87
5 A čo deti? Sedem pravidiel, ktorými situáciu uľahčíte vašim deťom	121
6 Zameranie sa na celkový obraz: Inventúra vzťahu a Inventúra života	140
7 Kde končíš ty a začínam ja? Budovanie limitov a hraníc	157
8 Ísť ďalej: cesta ku skutočnej láske	174
9 Čo je to skutočná láska a čo nie je	194
10 Listy od čitateľov a odpovede na najčastejšie otázky	197

Doslov: Nechajte, nech sa vo vašom živote prejavujú dobré veci	213
--	-----

<i>Bibliografia</i>	214
---------------------	-----

PREDSLOV: MÔJ PRÍBEH

Práve tým, že schádzame do priepasti, získavame naspäť poklady života. Kde sa potknete, tam leží váš poklad.

Joseph Campbell

Toto rozprávanie o mojich vzťahoch a mojom detstve je extrémne, ale píšem o nich kvôli vám, aby ste uverili, že ak to dokážem ja, dokážete to aj vy. Dnes mám nielen úspešný, ale absolútne radostný život. Som zdravá, šťastná a silná. Spravila som prácu, ktorú žiadam aj od vás na nasledujúcich stranách. Viem, že je to ťažké, ale verte mi, stojí to za to.

Keď som ukončila moje manželstvo, asi dvadsaťštyri hodín som bola presvedčená, že som urobila správne. Bola som nešťastná už veľmi dlho, hádky začali byť neznesiteľné a bola som si istá, že muž ma podvádza. Hoci som žila s jeho kritizovaním celé roky, všetko sa veľmi zhoršilo, keď moja spoločnosť zbankrotovala a odrazu som prišla o prácu.

Môj šéf mi dal dobré referencie a ja som sa snažila prvé dni po výpovedi myslieť pozitívne. Napísala som si životopis, kúpila kostým na pracovné pohovory a urobila prieskum potenciálnych zamestnávateľov. Ale môj manžel každý večer prišiel domov a očakával čistý dom a navarenú večeru, keďže som „celý deň doma a nič nerobím“. Zo všetkého najmenej som

potrebovala hádať sa s ním, preto som hľadanie zamestnania odložila a nasledujúcich niekoľko dní som strávila varením a riadením. Pustil sa do mňa, vraj varím „jednoduché“ jedlá a že jeho veci nie sú opraté. Keď som nasledujúci deň strávila práním bielizne a prípravou komplikovanej večere uprostred týždňa, sťažoval sa, že si nehladá aktivne prácu a štekal na mňa za to, že „sa doma hrám“.

Takéto bezvýchodiskové situácie neboli v našom vzťahu ničím novým, ale keď som nemala prácu, kde by som sa odpútala, začali mi liezť na nervy. Bola som vystresovaná pre peniaze a moju profesionálnu budúcnosť, nepotrebovala som, aby mi niekto ešte robil prednášky okolo jedla a bielizne.

Jedného dňa sa mi zdalo, že som všetko dokonale zvládla. Ráno som išla na pracovný pohovor a keď som sa vrátila, navoskovala som podlahy. Kým schli, išla som po deti do školy a po ceste som kúpila mužovo obľúbené jedlo so sebou. Hľadala som si prácu, upratala dom, bola s deťmi a mala som pre muža prichystanú večeru ako prekvapenie. Bola som presvedčená, že som prišla na to, ako sa vedie pozhnaná domácnosť.

V ten večer prišiel domov, povedal, že na podlahe sú šmuhy a obvinil ma, že som to urobila naschvál, aby mi podlahy nabudúce „nedovolil robiť“. Bola som v šoku. Snažila som sa mu vysvetliť, že som to vôbec nemala v úmysle. Pripomenulo mi to kritiku mojej matky, keď som bola malá. Povedala, že som naschvál veci pobabrala, aby som sa zbavila povinností. Keď som počula to isté, trvala som na tom, že o nič také nešlo. Nazval ma zopár vyberanými prezývkami, ja som reagovala mojimi naňho. Ako sa už stávalo normou, hádka začala byť zúrivá a obaja sme sa vyhrážali, že celú vec ukončíme navždy.

Nasledujúci deň som mu povedala, že je koniec a musí sa odsťahovať. Vysmial sa mi a vinil ma za to, čo sa stalo v predchádzajúci večer. Vždy, keď naše hádky prerástli do scény, bola to „moja vina“. Väčšinou som mu to uverila, ale teraz mi bolo jedno, kto je na vine. Len som to chcela skončiť.

Zabalila som škatuľu s jeho vecami a nechala som ju na kuchynskom stole s lístkom, aby si ich zobral a odišiel. Nezačal

sa so mnou hádať, zúrivo schytil škatuľu a šiel preč. Okamžite som pocítila úľavu – bola som šťastná, že som sama.

Ráno som však sotva vládala zdvihnúť hlavu z vankúša. Najprv som si myslela, že som chorá, ale po chvíli som si uvedomila, že fyzicky mi nič nie je. Prinútila som sa vstať, aby som odviezla deti do školy, a cítila som viac než len smútok. Celý deň som sa snažila stále niečo robiť, aby som zo seba striasla čoraz silnejší pocit sklesnutosti. Ako plynuli hodiny, pristihla som sa, že čoraz častejšie hľadím na telefón. Popoludní som ho každých pár minút kontrolovala, či má signál.

Kým sa chlapci hrali, urobila som kurča na panvici. Namiesto zvyčajného trička a džínsov som si obliekla sukňu a blúzku, namaľovala som si oči a vlasy sčesala na jednu stranu. Tajne som dúfala, že príde domov, uvidí, že je navarené, dom je uprataný, žena pôvabná, deti pokojné a zatúži sa vrátiť. Čože? Z toho vzťahu som sa snažila dostať už dlho. *Prečo mi chodili po rozume také čudné myšlienky?*

Niekoľko nasledujúcich dní ani nezavolať, ani neprišiel a ja som prestala jesť aj spať. Bola som ako omráčená, zdrvená, deprimovaná a posadnutá myšlienkami naňho. Namiesto toho, aby som sa zamerala na naše nedávne hádky, pripomínala som si dobré časy nášho vzťahu. Zúfalo mi chýbal a uvedomila som si, že som urobila obrovskú chybu, preto som sa s ním chcela stretnúť, aby sme sa porozprávali. Neodpovedal na nijaký z mojich odkazov.

Raz popoludní neočakávane prišiel, chcel si vziať nejaké svoje veci a pýtal sa na chlapcov. Rozhovor sa rozbíhal pomaly, ale odrazu zo mňa vyhrklo: „Prosím ta, vráť sa domov!“ Plakala som a prosila som ho, aby sa vrátil. Vôbec ho to nedojalo, uškrnul sa a obrátil na odchod. Utekala som za ním, snažila som sa ho objasť, prosiac ho, aby neodchádzal. Hrubo ma odsunul a vyšiel von. Zostala som sedieť na schodoch, ponížená, žalostivo plačúca. Môj život sa skončil, ak nenájdem spôsob, ako ho presvedčiť, aby sa vrátil.

Ráno som bola odhodlaná vyupratovať dom, nájsť si prácu a uvariť vynikajúcu večeru. Nebudem ho žiadať, aby sa

vracal, ale ukážem mu, že všetko, čo som povedala, myslím vážne. Presvedčím ho tým, aká som skvelá manželka, príkladná matka a ako dobre zarábam. Vyskočila som z postele. Toto bude deň, keď začnem svoj život nanovo a znovu si získam svojho manžela.

Nakrmila som chlapcov, odviezla som ich do školy a na rad prišla domácnosť. Všetko bolo síce upratané, ale ja som chcela, aby dom žiaril čistotou.

Umyla som riad od raňajok, vybalila som novú žltú hubku z celofánu, navlhčila ju saponátom a začala drhnúť. Ako som šúchala hubkou po kuchynskej linke, uvedomila som si, že bola čistá už aj predtým.

Keď som vyrastala, zvykla som riadiť dom od vrchu až dolu, aby som urobila po vôli mame, ale ona pravidelne našla aspoň jednu vec, ktorá nebola na svojom mieste, alebo aspoň jeden špinavý kút. Odkedy som sa vydala, to isté sa opakovalo s mojím manželom. A teraz som sa sama seba opýtala: „Aké čisté je dosť čisté?“ A prišla mi odpoveď: „Netuším.“

Drhla som linku a slzy mi stekali po lícach. „Je to už dosť čisté? Je to dosť dobré?“ Moje hundranie prešlo do mrmlania a mrmlanie do výkrikov: „Kedy to bude dosť čisté? Kedy to bude dosť dobré? Kedy ja budem dosť dobrá?“ Napokon som sa zložila na zem.

Nedokázala som sa fyzicky pohnúť pod ťarchou zistenia, že netuším, kto vlastne som a čo chcem. Nevedela som, čo je „dosť čisté“ a nevedela som ani to, či naozaj chcem, aby všetko bolo „dosť čisté“. Poznala som rodiny úplne spokojné s neporiadkom v dome a nikoho pre to netrestali ani nekritizovali. Možno som chcela byť jednou z takých ľudí. Možno som chcela byť niekým, komu je to naozaj jedno. A možno mi na tom záležalo, ale chcela som mať pomocnicu, ktorá to pre mňa urobí. Lenže stála som tam a drhla dokonale čistú linku nie preto, že by skutočne potrebovala umyť, ale preto, že som túžila po uznaní od niekoho, kto ma nikdy skutočne neuznával.

Čo som chcela ja? Čo som si myslela? Kedy som presta-

la mať svoj vlastný názor? Odrazu som sa preniesla do mojej prvej spomienky, keď som mala tri alebo štyri roky: prebudila som sa z nočnej mory, kde ma „zlí ľudia“ brali preč. Ako dieťa v pestúnskej starostlivosti som často mávala sen, že ma zlé bytosti v tmavých plášťoch berú z mojej postele.

Keď som rástla, mnohokrát som počula hundravé reči naznačujúce, že moji pestúni si ma nebudú môcť adoptovať. Tiež som občas navštívila moju biologickú matku, stretla som sa s mojimi dvomi bratmi a so starším, Edwardom, som sa hrávala. Nevedela som sa rozhodnúť, či by som radšej ostala s mojou pokrvnou rodinou alebo s pestúnskou. Mala som pocit, že nepatrím ani tam, ani tam a čakala som od druhých, že mi povedia, čo mám robiť a kam mám ísť.

Jedného dňa, mala som sedem rokov, vstúpila som do návštevnnej miestnosti úradu pre Katolícku charitu. Moja mama sedela na stoličke, najmladší brat bol pri nej a Edward sa hral v kúte. Posadila som sa k nemu a on mi mlčky podal jednu z jeho hračiek. Nerozprávali sme sa, ale občas sme sa na seba usmiali. Oči mal trochu smutné a mala som pocit, že je moja spriaznená duša. Netušila som, že to je poslednýkrát, keď sa s ním vidím. Krátko nato ma mama dala na adopciu.

Poslednú jazdu v metre po rokoch cestovania na úrad Katolíckej charity, aby som sa videla s mamou, som strávila predstavami môjho úžasného života v adoptívnej rodine. Keď boli papiere podpísané, nadšene som očakávala, že budem „normálne“ americké dieťa. Dokonca sme v ten večer išli spolu na večeru, aby sme oslávili začiatok môjho nového života. Narodená v ôsmich rokoch! Bola som od radosti celá bez seba.

Bublina praskla krátko nato. Doma nebolo všetko v poriadku. Môj adoptívny otec bol pijan a keď z neho mama zacítila alkohol, začala zúriť. Ak na jej hnev nereagoval, vyhrážala sa, že sa utopí v East River, alebo sa zamkla v kúpeľni a vyhlásila, že pohlce tabletky z lekárníčky. Zdesená som počúvala, ako moja adoptívna matka – jediný človek, ktorý tu bol pre mňa – prisahala, že sa zabije. Ak sa aj nevyhrážala dramaticky samovraždou, hádky pokračovali celé hodiny, až kým otec neodi-

šiel z domu. Ona potom svoju zlosť obrátila na nás a my sme hľadali úkryt, alebo sme sa snažili, aby bolo v dome „pekne“, nech sa prestane hnevať.

Keď boli rodičia v pohode, mali sme aj krásne chvíle. Zbudlo sa na hrozné hádky a išli sme spolu do kina, von na večeru, alebo sme doma hrávali karty. Ale o chvíľu môj otec zasa začal piť, pokojná atmosféra zanikla v matkinom kriu a znova sa rozpútalo peklo. Keď som mala desať, pochopila som, že príjemný večer bol v skutočnosti iba prestávkou v boji. Ako dvanásťročná som si uvedomila, že naozaj nič nie je také, ako sa zdá. A keď som mala štrnásť, nerozumela som už vôbec ničomu.

Vplyv mojich rodičov a mojich raných skúseností sa čoskoro odrazil na tom, ako ma v puberte príťahovali chlapci, ktorí boli buď manipulatívni ako moja matka, alebo unikali ako môj otec. Ako osemnásťročná som chodila chlapcom, ktorý bol nielen manipulatívny, ale aj smrteľne nebezpečný: keď sa opil, ľahko sa mohlo stať, že ma zabije. Incidenty v tomto vzťahu zahŕňali niekoľko monoklov pod okom, škrtenie až do bezvedomia a zamknutie do šatníka na dva dni. Keď ma vypustil von, pokúsila som sa utiecť a na ulici sa ma snažil zraziť mojím vlastným autom. Môj život, odjakživa zlý, sa oficiálne zmenil na scény z hororového filmu.

Napokon som sa odtiaľ dostala a podarilo sa mi od neho odstahovať. Onedlho som sa znova zblížila so starým priateľom – s mužom, ktorý sa neskôr stal mojím prvým manželom. Zase som hľadala nedosiahnuteľný „normálny“ život a to, čo by zo mňa urobilo normálnu osobu – nech už to bolo čokoľvek. Myslela som si, že ak ma niekto bude dostatočne milovať, môžem žiť normálne a šťastne.

Uprene som pozerala na strop a začala som si uvedomovať, ako krčvito som sa držala môjho mŕtveho manželstva, aby som sa vyhla tejto prehliadke hrozných spomienok. Opakujúce sa chaotické vzťahy – pravidelné rozchody a udobrovania – mi bránili, aby som naozaj začala vnímať všetko to odvrhovanie, zneužívanie a žiaľ. Do prázdna, vytvoreného našim rozcho-

dom a stratou zamestnania, vnikla táto kopa hrozných myšlienok, pocitov, spomienok a nedokončených záležitostí. Nevedela som si poradiť s tou obrovskou príťažou, s tou zničujúcou úlohou. Potrebovala som pomoc. Veľmi rýchlo. Zatelefonovala som terapeutke, do telefónu som bľabotala o svojom zúfalstve a hoci mala termíny plné na týždne dopredu, povedala mi, aby som prišla nasledujúci deň.

Prišla som takmer o hodinu skôr, preto som zostala sedieť na parkovisku, do kostí som premrzla a uvažovala, či som urobila správne. Napokon som v dohodnutý čas išla dnu. Terapeutka bola drobná, štíhla a mladá, s ohrnutým noštekcom, sebaistým úsmevom a ryšavkasto plavými vlasmi, vyčesanými do pohojdávajúceho sa chvostika. Rozmýšľala som, čo, preboha, môže toto žieňa pre mňa urobiť. Ukázala na stoličku oproti sebe a požiadala ma, aby som povedala, prečo som prišla. Hlas sa mi chvel a scvrkávala som sa, keď som jej hovorila, že som urobila chybu a ukončila moje manželstvo. Hovorila som asi pol hodinu, pomedzi srdcervúce vzlyky. Potom ma zastavila a spýtala sa ma, čo mám s tvárou.

S tvárou?

Môj život sa rozpadal na kusy a ju zaujíma moja tvár? Najprv som ju skúsila ignorovať a pokračovať o niečom inom, ale ona sa stále vracala k môjmu vzhladu. Moje šaty boli neupravené, vlasy mi v prameňoch padali do zdevastovanej tváre. Keď som jej neodpovedala, pretože som nevedela, čo na to povedať, iba fakticky podotkla, že to, čo vidí pred sebou, je osoba bez sebavedomia a sebaúcty. Nie so *zniženým* sebavedomím, *bez* sebavedomia. Povedala som jej, že kašlem na moje sebavedomie, chcem naspäť moje manželstvo. Keď som si uvedomila, ako veľmi som chcela rozchod a ako som sa potom zosypala a teraz je to všetko nanič, zaskučala som: „Povedzte mi, čo mám robiť!“

Na okamih bola ticho. Potom sa predklonila a povedala: „Táto reakcia vyzerá ako strach z opustenia.“

Strach z opustenia.

Tento výraz som nikdy predtým nepočula, ale inštinktívne

som vedela, že „strach z opustenia“ je súhrnom všetkého, čo je v mojom živote zle. Ak pre môj stav jestvoval termín, možno naň jestvuje aj liečba. Stále som si tou terapeutkou nebola istá, ale chcela som počuť viac. Dala mi nejaké knihy o traumách, zneužívaní, kodependencii a alkoholizme v rodine. Aj keď som pochybovala, že tie knihy mi dajú nejaké odpovede, sľúbila som, že sa do nich pozriem.

Čítanie bolo bolestné, ale úžasné. Nikdy predtým som nečítala nijaké knihy určené na pomoc v takýchto situáciách a netušila som, že by niektorá mohla riešiť veci pre mňa také citlivé. Ako osvojené a adoptované dieťa som vždy mala pocit, že z každého davu sa vymykám – niečo, čo by moja terapeutka označila ako „nezapadnutie“. Po prvýkrát v živote som pocítila nádej a uvedomila som si, že možno naozaj budem môcť napraviť veci, o ktorých som si myslela, že sú navždy zničené.

Tiež som si nikdy neuvedomila, že môj manžel bol súčasťou nášho problému. Vždy som konala z presvedčenia, že ja som vinná za všetko, čo v našom manželstve nefunguje. Moja terapeutka mi neskôr vysvetlila, že „voda hľadá svoju úroveň“ a že problémy a nedostatky nášho partnera zvyčajne idú ruka v ruku s našimi vlastnými. Človek si vyberá partnera s podobným stupňom „poškodenia“ a spolu vytvárajú tanec nefunkčnosti, ku ktorému obaja poznajú kroky. Zdraví ľudia s nezdramými netancujú.

Napriek tomu som vrúcne dúfala, že keby som v tých knihách mohla nájsť niečo, čo by oslovilo môjho manžela, znova sa zblížim s mužom, ktorého milujem, s otcom mojich detí, a privediem ho späť k nám.

Tak som čítala tie knihy a potom som mu písala listy. Niekedy ho niektorý z nich nahneval. Inokedy bol potom milý a mali sme dlhé, dramatické rozhovory, ktoré zvyčajne končili tým, že sme padli do postele. Niekedy prišiel, obaja sme boli zmätení a spolu sme plakali. Inokedy sme na seba vrieskali, nadávali si a občas to vyústilo až do fyzického násillia. Bolo to príšerné, ale vždy, keď sme boli spolu, dúfala som, že nech sa stalo hoci-

čo, ukončí to náš rozchod. Stále som dúfala, že moju neistotu ukončí niekto druhý.

Terapia mi nepomáhala v tom, aby som dala moje manželstvo dokopy. Terapeutka mi radila, aby som sa s manželom prestala stykať, pokiaľ nejde o deti. Radila mi, aby som si písala denník a mužovi písala listy, ktoré mu nikdy nepošlem. Tiež mi odporúčala, aby som sa pozrela na celý svoj život a videla, ako sa nechávam zneužívať, opúšťať a obviňovať od ostatných. Ak som chcela prerušiť ten kruh zneužívania a vychovať zdravé deti, mala som si prezrieť celý svoj život, zistiť, čo nebolo v poriadku a napraviť to.

Na to som musela zostúpiť do priepasti a čeliť bolesti.

Prvý mesiac bol najtemnejším obdobím môjho života. Myslela som si, že to nezvládnem. Keď sa uvoľnil vrchnák, uvedomila som si, že som otvorila mučivo bolestnú Pandorinu skrinku plnú strát a žiaľu. Bolo ťažké uveriť, že takáto trýznivá úloha môže byť na niečo dobrá. Aby to bolo ešte horšie, manžel sa teraz otvorene hlásil ku vzťahu so svojou kolegyňou a v jeho aute som našla od nej ľúbostný list.

Jedného dňa bol u nás navštíviť chlapcov, keď som sa práve vracala z práce. Videla som ich, ako sa hrajú na dvore a išla som si dovnútra prezuť topánky. Odrazu stál pri mne a reval na mňa, že som nepozdravila. Nevedela som, ako mám reagovať. Sedela som tam, ešte stále si obúvajúc topánky, a neodpovedala som. Nahneval sa ešte viac, prešiel cez izbu a dal mi facku.

Nezareagovala som, len som ticho a pevne povedala: „Vypadni.“ Nasledujúci deň som išla za právnikom a konečne som podala žiadosť o rozvod aj zákaz priblíženia sa. Chcel sa proti zákazu odvolať, preto sme určili dátum súdu.

Vedela som, že na súde chce urobiť scénu, aby ma zastrašil. Pravdepodobne si myslel, že to nezvládnem. Moje staré ja naozaj bolo také. Jediný problém bol v tom, že som sa *nikdy* za seba nepostavila a nebola som si istá, či to dokážem. Keď nastal ten deň a vystupovala som po schodoch na

súd, triasla som sa a musela som sa držať zábradlia, aby som nespadla.

Vyvolali náš prípad, môj advokát ma postavil na pódium a kládol mi otázky týkajúce sa násilia, ubližovania, jeden prípad za druhým. Spočiatku ma bolo sotva počuť, ale potom som si pripomenula slová mojej terapeutky: *Nikto nemá právo ubližovať druhému človeku*. Nevedela som to, vždy som si myslela, že sama som si spôsobilá, ako sa ku mne správajú, lebo som bola taká nemožná.

Opakovala som si v duchu slová mojej terapeutky ako mantru a čosi vo mne sa zmenilo. Hlboko vnútri som vedela, že to, čo mi povedala, je pravda. Celé moje vystupovanie sa zmenilo: môj hlas zosilnel a bol hlasnejší. Obrátila som sa a pozrela som sa manželovi do očí.

Na moje prekvapenie mu jeho advokát niečo zašepkal, potom sa postavil a stiahol odvolanie proti zákazu priblíženia sa. Sudca ma posadil a potvrdil trvalý zákaz priblíženia sa.

Dolu schodmi von zo súdu som sa vznášala.

Bol to nový začiatok. Vedela som, že počnúc tým dňom mi už nikto nikdy nebude ubližovať. Konečne som prevzala vládu nad svojim životom a povedala: „Dost! Toto mi už viac robiť nebudeš!“ Určiť hranice a limity sa stalo prioritou môjho života a všetko sa zmenilo k lepšiemu.

Rozvod nebol jednoduchý, trvalo vyše dvoch rokov, kým sa uzavrel. Neustále som pracovala so svojou terapeutkou, chodila do podporných skupín, čítala knihy a silnela. Počas prvých prázdnin som mala menšiu recidívu, ale našla som oporu v mojom podpornom systéme, prekonala som ju a pokračovala v práci na sebe.

Po celý život som neznášala neistotu a hľadala som niekoho, kto mi poskytne bezpečie. Stále som hľadala niekoho, kto ma bude milovať, aby som mohla byť normálna. Teraz som sa učila, že istoty si musím vytvoriť sama, rovnako ako objaviť a rozvinúť svoju vlastnú normálnosť.

Aj keď to bolo náročné, nielen že som sa postavila zoči-voči svojej minulosti, ale zmenila som aj svoj prístup k prítomnosti a plánovala som do budúcnosti.

Naučila som sa, ako mať priateľov, záujmy a koničky. Trávil som čas so sebou, zisťujúc, čo mám a čo nemám rada, a preto som dokázala vyjadriť svoj názor aj vo vzťahoch. Čím viac som pracovala na sebe a čím som bola zdravšia, tým zdravšie boli aj vzťahy s ľuďmi v mojom živote.

Čím lepšie som sama so sebou zaobchádzala, tým lepšie so mnou zaobchádzali iní. S tým, ako narastalo moje sebavedomie, stretávala som ľudí, ktorí boli láskaví a boli tu pre mňa, keď to sľúbili.

Čo sa týka mužov, naučila som sa, ako s nimi komunikovať a ako povedať nie. Naučila som sa byť úprimná sama k sebe a prestala som špekulovať, ako mám preskakovať alebo podliezať, aby som sa niekomu zapáčila. Začala som sa sama seba pýtať: „Páči sa mi?“ Ak sa mi nepáčil, rozlúčila som sa s ním. Vzťahy pre mňa neboli jednoduché a prvých pár rokov bola téma opustenia naplno prítomná, ale s každým jedným som sa učila. Začala som vnímať tie vzťahy ako skúsenosti, na ktorých sa učím. Zhodnotila som ich a keď skončili, pomohli mi chápať, čo ešte v mojom živote potrebovalo pozornosť.

Postupne som dospela k rozhodnutiu, ktoré bolo kedysi pre mňa nemysliteľné: že budem radšej sama, než aby som od kohokoľvek akceptovala neakceptovateľné. *Už nikdy viac* nepoľávam z mojich predstáv o vzťahu. Netúžila som, aby ma niekto ignoroval, nadával mi, alebo aby som bola niekde na spodku jeho priorít. Netúžila som akceptovať neprijateľné správanie len preto, aby niekto so mnou bol. Roky som sa bála, že ma nikto nebude mať rád. Teraz som si bola istá, že dostanem to, čo som ochotná prijať a rozhodla som sa, že neprijmem nič horšie, než čo si zaslúžim. Postupne som začínala veriť, že si zaslúžim to najlepšie.

Dosť dlho mi trvalo, kým som nadobudla sebavedomie, čo sa týka mojich rodičovských schopností. Ako som sa učila, čo je zdravé a čo nie, začalo sa to prejavovať aj v mojom spôsobe výchovy. V dome sme mali isté hranice, navzájom nám na sebe záležalo a boli sme tam jeden pre druhého. Netrápili sme sa pre hlúposti, napríklad či je kuchynská lin-