

RAMANI DURVASULA, PhD

OSTAŤ

ALEBO

ODÍŠŤ?

Ako sa zbaviť toxických ľudí
a prevziať kontrolu nad
vlastným životom

RAMANI DURVASULA, PhD

OSTAŤ

ALEBO

ODÍŠŤ?

Ako sa zbaviť toxických ľudí
a prevziať kontrolu nad
vlastným životom



SHOULD I STAY OR SHOULD I GO

Copyright © 2015 by Ramani Durvasula

Slovak translation rights arranged with Post Hill Press,
LLC through ALLEGRO EVENTS SRL.

Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu Ramani Durvasula – *Should I Stay or Should I Go*
vydaného vydavateľstvom Post Hill Press preložila Daniela Hružiková.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2021 Mgr. Daniela Hružiková

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-422-4

*Mojim múzam...
dcéram Mayi a Shanti Hinkin,
sestre Padme Salisbury,
mame Saii Durvasula.
A úctivej pamiatke na moju starú mamu
Ratnamalu Gunupudi (1924–2014).*

Láska je pozoruhodným príkladom toho, ako málo pre nás znamená skutočnosť.

— PROUST

Každý, kto miluje, stáva sa skromným. Dalo by sa povedať, že tí, čo milujú, vzdali sa časti svojho narcizmu.

— FREUD

OBSAH

PROLÓG	IX
ÚVOD STE TO NAOZAJ VY?	XI
1 NÁVOD NA PREŽITIE	1
2 NARCIZMUS JE NOVÝ TREND	9
3 MÁTE VZŤAH S NARCISTOM?	25
4 AKO STE SA DALI VŤIAHNUŤ?	91
5 AKO SA PRI NICH CÍTITE?	125
6 JE ČAS ZABUDNÚŤ NA ILÚZIU, ŽE HO ZACHRÁNITE	152
7 MÁM OSTAŤ?	159
8 MÁM ODÍŠŤ?	198
9 ĎALŠIA ŽIVOTNÁ KAPITOLA	223
DODATOK	244
POUŽITÁ LITERATÚRA	245
POĎAKOVANIE	249
O AUTORKE	252

PROLÓG

Jedného dňa sedel na brehu rieky škorpión a potreboval sa dostať na druhú stranu. Rieka však bola príliš široká a nebolo tam dosť kameňov, po ktorých by mohol preliezť na druhý breh. Prosil o pomoc rôzne vodné vtáky – divé kačice, husi i volavky –, či by ho nemohli odviezť, ale tie ho pragmaticky odmietli, pretože veľmi dobre vedeli, aký je prefíkaný, a nechceli, aby ich bodol. Všimol si prekrásnu labuť, ktorá sa elegantne plavila po rieke, a lichotivo ju prosíkal:

„Prosím, krásna labuť, vezmi ma cez riekou. Neviem si predstaviť, že by som ublížil niekomu takému prekrásnemu, ako si ty. Nemám to ani v úmysle. Chcem sa len dostať na druhý breh.“

Labuť síce váhala, ale škorpión bol naozaj očarujúci a presvedčivý. Veď už teraz nemal ďaleko od toho, aby ju bodol, no neurobil to. Čo zlé by sa mohlo stať? Cesta na druhý breh potrvá iba pár minút. Labuť napokon súhlasila. Ako sa spolu plavili, škorpión jej vyjadril svoju vďačnosť a naďalej ju zahŕňal lichôtkami o tom, aká je v porovnaní s ostatnými obyčajnými vodnými vtákmi krásna... a navyše aj láskavá. Keď dorazili na breh, chystal sa vyskočiť. Lenže tesne predtým, ako sa odrazil, zdvihol chvost a bodol ju.

Plačúca a zranená labuť nedokázala pochopiť, prečo jej to urobil, po všetkých tých sľuboch, všetkých tých lichôtkach a logických vysvetleniach.

„Prečo si ma bodol?“ opýtala sa.

Škorpión sa na ňu z brehu pozrel a odvetil: „Som škorpión. Som skrátka taký.“

V rámci svojej klinickej praxe s klientmi, ktorí sa nachádzajú v zlovestnej, toxickej pavučine vzťahu s patologickým narcistom alebo tyranom, využívam túto bájku ako bolestivú, no účinnú učebnú pomôcku. Ich partner ich stále bodá, a hoci *vedia*, že im opäť ublíži, stále veria, že tentoraz to bude iné. Bez výnimky, výsledok býva vždy rovnaký: ďalšie neprístojné správanie a zanedbávanie zo strany partnera, ďalšie sebaobviňovanie sa za problémy v ich vzťahu. U „škorpióna“ k žiadnej zmene správania nedochádza.

V tomto nezabudnuteľnom podobenstve je škorpión uvedomelejší ako priemerný narcista – minimálne preto, že si dokáže priznať, že „je skrátka taký“. Kiežby aj tí, čo sa ocitnú vo vzťahu s narcistickými ľuďmi, mali to šťastie a ich narcistickí partneri by si uvedomovali, že ich neprístojné správanie je ich prirodzenosťou. Žiaľ, narcisti sú na rozdiel od škorpióna majstrami v obviňovaní druhých, ktorým vyčítajú vlastnú nespokojnosť. Taký škorpión by v podstate vyčítal labuti, že to ona súhlasila s tým, že ho vezme na druhý breh. Napokon, mohla mu predsa povedať nie...

ÚVOD

STE TO NAOZAJ VY?

Zoznámili ich spoloční priatelia. Bolo to po vysokej škole. S čerstvými titulmi a sľubnou kariérou, posedeniami v baroch, dovolenkami s priateľmi a dlhými víkendmi im svet ponúkal plno možností. Rachel bola vysoká a štíhla, mala úspešnú kariéru v marketingovej oblasti a užívala si všetku pozornosť, ktorá sa jej naskytna. John bol začínajúci lekár, mladý bystrý, atraktívny a v lekárskom bielom plášti a so svojím ostrovtipom naozaj sexy. Začal jej dvoriť a vytiahol pri tom všetky svoje tromfy. Mal pekné auto (odškrtnuté), skvelé zamestnanie s mnohými pracovnými možnosťami (odškrtnuté, odškrtnuté), veľmi o ňu usiloval (odškrtnuté), chodili do luxusných reštaurácií alebo si vari-li (odškrtnuté), keď sa mohol uvoľniť z práce, robili si predĺžené víkendy (odškrtnuté) a bol nesmierne okúzľujúci (odškrtnuté).

Lenže John bol tiež veľmi sebaistý a po niekoľkých mesiacoch začal Rachel zanedbávať. Vždy meškal, ak sa vôbec dostavil (Rachel: je predsa zaneprázdnený lekár); keď rozprávala o svojej práci, len zriedka ju počúval (Rachel: je unavený, lekári majú dlhý pracovný čas), hoci na jej priateľov a rodinu urobil na začiatku skvelý dojem, po krátkom čase o nich javil takmer nulový záujem (Rachel: miluje ma a má veľa práce, tak keď si na seba nájdeme chvíľku, chce byť iba so mnou), keď sa mu potrebovala vyžalovať s čerstvými personálnymi zmenami na pracovisku, zival a zival do telefónu (Rachel: možno čaká dôležité telefonáty; ako chirurg je predsa v jednom kole). Aj naďalej chodili na správne miesta, dobre sa bavili, sexuálna príťažlivosť fungovala... netrvalo dlho a navrhol jej, aby sa k nemu nasťahovala, chcel, aby s ním zdieľala pohodlie jeho domova.

Rachel práve končil podnájom a v dvadsiatich deviatich rokoch už bolo načase...

John jej vysvetlil, že si nepraje, aby mu v dome čokoľvek výrazne meňila – bol na to všetko už zvyknutý –, ale chýbala mu tam ženská ruka (veľmi skoro pochopila, čo tým mal na mysli, inými slovami, aby mu mal kto upratať v dňoch, keď za to neplatil upratovačke). Išla si ruky dolámať, aby domácnosť vyzerala tak, ako to chcel on. Predtým, ako sa zoznámili, tiež v prvých dňoch ich vzťahu, bývala Rachel pohodová a nenútená. Keď prišla domov z práce a vyzula sa, topánky nechala pohodené v strede obývačky. Neprekážalo jej ani to, ak príležitostne po dlhom, namáhavom dni nechala ležať na podlahe sveter. Teraz bola napätá, zošnúrovaná a ustarostená, aby všetko bolo také, ako má byť. Postupne si však našli spoločný rytmus, pomaly sa jej podarilo vnieť do domácnosti teplo domova, varila mu chutné večere a spoločne si užívali čas navyše, ktorý sa im vďaka spoločnej domácnosti naskytl. Jeho občasný chlad, nesústredenosť, potreba mať „čas iba pre seba“ a požiadavky, aby ich život vyzeral tak, ako chcel on, sa zdali byť oprávnené. Bol predsa zaneprázdnený doktor a vďaka nemu mohli žiť na úrovni. Tak sa Rachel zamerala na pozitíva ich vzťahu. Bavila ju jej práca a Johnovi nikdy neprekážalo, že je tam do neskorých hodín, pretože on pracoval ešte dlhšie. S dvomi slušnými platmi mali pohodlný život a ona si mohla kúpiť, čo sa jej zachcelo, a užívať si večere s priateľmi bez toho, aby sa musela obmedzovať. Keď im to práca dovoľovala, zabávali sa – a vystavovali na obdiv svoj príjemný domov a životný štýl.

Rachelina matka a priatelia ju za to chválili a niektorí dokonca neznášali. Domácnosť s Johnom poskytovala pohodlie a ich životný štýl im mnohí závideli. Matka jej opakovane prízvukovala: „Dievča, drž sa ho – zabezpečí ti dobrý život, má stabilnú prácu, je zábavný a je to fešák...“ Rachelini priatelia sa pomaly sobášili a životný záväzok visel vo vzduchu. Občas niektorú z jej priateliek prepadla panika, keď sa rozišla so snúbencom alebo priateľom, a naháňal jej hrôzu fakt, že jej tikajú biologické hodiny, a ona si bude musieť niekoho „hľadať odznovu“. To Rachel ešte viac utvrdzovalo v tom, že bude radšej prehliaďat varovné signály a zameria sa na to dobré.

Vtedy v lete, asi rok po tom, ako sa zoznámili, ju John zobral nečakane so sebou do Kapského mesta v Južnej Afrike, kde mal pracovné stretnutie, a požiadal ju tam o ruku. Prsteň vyzeral ako z hollywoodskeho filmu a potom nasledovala návšteva rozprávkového safari. Celý výlet bol jedno veľké dobrodružstvo plné dobrého jedla, chutného vína, skvelého sexu a pocitu, že žije v rozprávke (aj keď jednou z jej hlavných postáv bol nahneváný princ). Nahovárala si, že má na toto arogantné správanie, ktoré predviedol v hoteli, počas safari a na letisku, právo. Keď začal byť voči nej nevšímavý, odmietavý a nepríjemný, pozrela sa na diamantový prsteň na ľavej ruke a samu seba presvedčila, že by ju predsa nepožiadala o ruku, keby ju skutočne nemiloval. Nemôžete predsa od nikoho čakať, že bude žiariť ako slniečko každý deň. Obvolali svoje rodiny, oznámili to priateľom a spoločne s prsteňom absolvovali kolo návštev. Doma sa vrátili do starého tempa a začali plánovať termín svadby. Matka i kamarátky jej pripomínali, aké má šťastie, že dostala všetko – romantiku, Rómea, prsteň.

John začal prichádzať domov neskoro večer – vraj pre pracovné vyťaženie, hoci niekedy bolo zjavné, že si vypil. Raz si v kúpeľni Rachel všimla, že má John na chrbte červené flaky po škrabancoch. Začal si úzkostlivo strážiť svoje elektronické zariadenia (iPad, mobil), dokonca si ich brával do kúpeľne a len zriedka ich nechával bez dozoru. Často vypínal počítač vo chvíli, keď vošla do miestnosti, pričom nahodil široký úsmev so slovami: „Ahoj, láska, ďakujem ti, že si vošla a vyrušila ma pri práci.“

Keď raz v sobotu Rachel vybavovala veci v meste, zobrala do čistiarne jeden z Johnových kabátov a našla v ňom účtenku z noci, keď mal mať pohotovosť. Bola z miestneho baru. Približne v čase uvedenom na účtenke mu písala správu a on jej tvrdil, že vyšetroje pacienta, aj keď v skutočnosti platil účet v bare.

Keď ho konfrontovala, rozzúril sa. „Ako sa ma opovažuješ obviňovať z niečoho takého? Do pekla, vieš ty vôbec, ako tvrdo driem? Bral som si zo stola nejaké dokumenty a omylom som zobral aj účtenku a pár ďalších papierov od Joea Morgana, keď sa vtedy zastavil v nemocnici. Pozri (otvoril kalendár), tu mám zoznam hovorov. Čo do čerta riešiš? Chceš snáď všetko pokaziť len preto, že sa cítiš neistá?“

Padla na kolená, rozplakala sa a začala ho prosiť o odpustenie. Nechcela stratiť, čo si spoločne vybudovali, a v hlave jej znel matkin hlas, ktorý jej pripomínal, že druhého chlapa ako on už nenájde. Mala pocit, že nemá právo ho obviňovať. Keby aj vybehol s priateľmi na pohárik a nepovedal jej o tom, zaslúžil si priestor, aby sa mohol odreagovať. Tých pochybností postupne pribúdalo a týkali sa všetkého. Rachel bola kedysi sebavedomá, no teraz začala samu seba spochybňovať. Inštinkt jej nedal spávať, no John pri každej otázke týkajúcej sa jeho správania našiel spôsob, ako jej zdravý úsudok spochybníť. Niekedy ju dokonca obvinil z možnej nevery.

Rachel si začala všímať, že ani k druhým ľuďom nebýva John vždy milý. Požadoval len tie najlepšie služby, vyhľadával len vychytené podniky, v nabitej reštaurácii sa sťažoval, kde ich posadili – bol netrpezlivý a na obsluhu mal priveľké nároky. Boli to trápne okamihy, najmä vtedy, keď si ju v tej istej chvíli zvykol privinúť a hovoriť jej, aká je nádherná. Mala z toho zmiešané pocity a znepokojovalo ju to.

Jeho neskoré príchody domov pokračovali a Rachel sa cítila čoraz osamelejšia. Ak aj prišiel domov načas, chcel, aby bola okamžite pripravená vyraziť s ním do mesta, alebo už mala mať preňho niečo navarené. Lenže ak jej vopred oznámil čas svojho príchodu, bola len päťdesiatpercentná šanca, že ho dodrží, takže mnoho jedál, ktoré uvarila, nakoniec musela zjesť sama. Keď mu asi raz do mesiaca jeho správanie vytkla, oplatil jej to zúrivou tirádou o jej sebeckosti, o tom, aký má „ľahký život“, že nemusí drieť ako on. „Nechceš si ma označovať GPS lokátorom?“ Takisto sa to snažil otočiť proti nej a pýtal sa jej: „Čo sa ma toľko vypytuješ? Snažíš sa predom mnou niečo skrýť?“

V živote musela riešiť aj iné veci: V práci došlo k reorganizácii, ktorá jej strpčovala život, a jej sestry zistili rakovinu prsníka. Stres si na nej vyberal svoju daň a on sa o to zaujímal len zriedka. A keď o tom rozprávala, ledva ju počúval. Niekedy ju dokonca vinil z toho, že ho zaťažuje problémami z práce, a situáciu jej sestry zľahčoval. Namiesto toho, aby ju utešil, keď sa o ňu bála, citoval radšej lekárske štatistiky týkajúce sa prognózy jej ochorenia.

V tom čase Rachel plánovala svadbu. Mala to byť veľká udalosť: luxusný rezort v Santa Barbare, kde sa na ničom nešetří, svadobné šaty od

Very Wang, prepychové gastronomické delikatesy od známeho, ktorý má cateringovú firmu v neďalekom Montecite, víno od miestnych vinárov, kapela, ktorú raz počuli hrať v bare, a veľmi sa im páčila... na svadbe sa mali zísť priatelia z rôznych kútov Spojených štátov, aby celý víkend „oslavovali ich lásku“. Bolo potrebné zariadiť veľa vecí a John sa na nich podieľal len spolovice a vôbec ho netrápilo, že zvyšná časť bude podľa všetkého úplne nepredvídateľná. Keď nedorazil na dohodnuté stretnutie, Rachel sa musela rozhodnúť bez neho, a keď to urobila a on sa naveľa konečne ukázal, vynadal jej za to. Rachel sa zmocňovali pochybnosti. Cítila stratu sebadôvery.

Ale veď bola zasnúbená a mala od neho prsteň, domov, šaty od Very Wang, svadba bola pred dvermi, mala prácu, ktorá ju naplňovala, úspešného snúbenca – život ako z rozprávky. Môže nebyť šťastná? Raz v noci sa Rachel zdôverila Johnovi so svojím umeleckým snom a túžbou absolvovať letný kurz v Toskánsku. Na šesť týždňov by si tam prenajali domček, ona by mohla maľovať a písať, on by si zatiaľ oddýchol a niektoré aktivity by robili spoločne. Vysmial ju a doberal si ju za jej prehnané ambície. Vytkol jej, že je lenivá, keď chce mať také dlhé voľno. Myslel si, že žartuje, keď snívala o tom, že z nej bude umelkyňa, a jeho práca je preňho príliš dôležitá, aby sa odtrepal do nejakého trápneho umeleckého tábora v nejakom zapadákov. Hoci sama uznala, že to nie je práve praktický nápad, John sa k nej správal ako k bláznivej hlupani. Mala pocit, akoby zobral do rúk nožnice a rozstrihal jej sny na márne kúsky. Rachel jeho slovám uverila a pochybovala o sebe čoraz viac.

Približne tri mesiace pred svadbou videl jeden z Racheliných kolegov Johna, s ktorým sa zoznámil na firemnom večierku, v jednom „bare pre páňov“. John tam zjavne patrili k stálym zákazníkom a kolega si všimol, ako si ho jedna zo žien odvádza do zadnej izby podniku, a neskôr sa s ňou bozkával vonku pri aute. Rozhodol sa však, že nebude hasiť, čo ho nepáli, a nebude do toho strkať nos.

O pár týždňov, počas sviatkov sa Rachel s Johnom zúčastnili firemnej akcie u nej na pracovisku a kolega, ktorý vedel o jeho vyčítaní v strip-tízovom bare, tam bol tiež. John sa k nej v ten večer správal hrubo, zhadzoval ju a vo viacerých situáciách sa z pohľadu mnohých svedkov

zachoval neprimerane (flirtoval s atraktívnou stážistkou). Vtedy si tento kolega zobral Rachel bokom a zveril sa jej so svojimi pochybnosťami o jej snúbencovi. Navrhol, aby sa v priebehu týždňa ešte o tom porozprávali. V utorok po práci spolu vybehli na kávu a on jej vyrozprával, čo videl, a ako vníma Johna najmä po tom, ako sa správal na akcii.

Rachel odverklíkovoala naučené frázy; obhajovala ho. *To nemohol byť on. Stavím sa, že bol v tú noc doma so mnou; je lekár; to by neurobil.* Potom sa na kolegu, s ktorým boli dlhoroční priatelia, a dobre poznala aj jeho ženu, veľmi nahnevala. Nechápala, prečo jej to robí. Z kaviarne však odchádzala rozrušená a John ešte nebol doma. Prišiel až po tom, čo išla spať. Na druhý deň obvolala pár ľudí z nemocnice a jej pátracia činnosť odhalila, že John večer v práci nebol. Kolegovu príhodu nedokázala pustiť z hlavy. Opýtala sa teda kolegu, o aký striptízový bar išlo, a najbližší večer, keď jej John ohlásil, že nepríde, lebo slúži, zamierila do spomínaného podniku. Na parkovisku bolo odstavené jeho nové auto – nablýskaná Tesla.

Rachel sa vrátila domov a čakala na jeho príchod. Dorazil až ráno o pol tretej. Cítila z neho cudzí parfum a kypela v nej zlosť. Najskôr ho jej obvinenie dohnalo k zúrivosti, no keď mu povedala, že tam videla jeho auto, vykričal jej, že je „úbohá stalkerka“. John však nemal veľmi na výber a na druhý deň si s ňou sadol a povedal jej, že to bude asi tým, že by obaja potrebovali dovolenku. Bol k nej nežný a láskavý. Ospravedlnil sa, vysvetlil jej, že tam bol s kolegom z práce, ktorý také miesta vyhľadáva, a vyjadril pochopenie, aký to musel byť pre ňu zvláštny pohľad. Pozval ju na predĺžený víkend pre dvoch na ostrov s prvotriednymi službami. Posledný oddych pred svadbou.

Tropický vánok, podmanivý výhľad z postele, ranné zvädzanie – ani sa nenazdala a striptízový bar a jeho nevšímavosť boli už len hmliстую spomienkou. Počas tohto výletu ho donútila sľúbiť, že sa to už nikdy nestane – odteraz už žiadne striptízové bary ani nič podobné. Súhlasil. Mali necelé dva mesiace pred svadbou, neskoré príchody domov už uňho neboli také časté a jeho predošlé správanie pripisovala predsvadobnej nervozite. Všetko išlo podľa plánu.

Svadba sa vydarila – nezabudnuteľný víkend s nádherným počasím, všetci a všetko bolo úžasné a fotografie len potvrdzujú, ako im všetko do bodky vyšlo. Na svadobnej ceste zažili veľa radostných chvíľ plných vášnivého sexu, dokonalý začiatok dokonalého manželského života. Akékoľvek pochybnosti sa vytratili.

Čakal ich návrat do normálneho života. Opäť začali chodiť do práce, svadobné dary odložili do skriň a život sa vrátil do starých koľají. No Rachel už bola vydatá, a to predsa niečo znamená, nie? Úlohy úspešného mladomanželského páru sa zhostili celkom dobre a o dva roky otehotnela.

Bola to radostná novinka. Vždy sa totiž tešila, že si založia rodinu. Avšak s postupujúcim tehotenstvom sa John od nej čoraz viac dištancoval. Vyvolávalo to v nej miernu úzkosť a často potrebovala, aby ju o svojej láske uistil. Dookola jej omieľal tú istú pesničku, že má veľa práce a dosť svojich problémov, čoskoro to prehrmí a budú rodina. Predstavovala si, ako jej masíruje chodidlá, vyberajú spolu meno pre dieťaťku a zariadujú mu izbu. No k Rachel sa správal ako obvykle: nebol dostatočne empatický k jej nepohodliu, nezaujímal sa o to, čím si prechádza a že ju trápia obavy, či sa jej podarí venovať dostatočnú pozornosť dieťaťku a zároveň aj jemu.

Na svet priviedla krásneho chlapčeka. A zmenil sa im životný rytmus. John trval na tom, aby Rachel odišla z práce; jeho lekárska prax sa rozrastala a peňazí zarábala dosť. Prestažovali sa do väčšieho domu do najlepšej štvrte a neskôr sa im narodila dcéra. Tehotenstvo a deti Rachel zmenili život a čoskoro sa ocitla v kolotoči materstva, domácnosti a ďalších povinností, ktoré s tým súviseli. Johnove neskoré príchody často nemali významný vplyv, keďže Rachel zaspala od vyčerpania spolu s deťmi. On pracoval a zarábala peniaze; ona vychovávala deti. Rachel neznášala, keď ho musela „prosiť“ o peniaze (ako dospelá to nikdy predtým robiť nemusela). Obvykle spochybňoval jej názor a vyhadzoval jej na oči jej „pohodlný život“ s deťmi v domácnosti, zatiaľ čo on musí tvrdo makať. Po sedemročnej prestávke mala aj tak pocit, že by ju nikto na trhu práce nezamestnal, keďže jej zručnosti už boli v tom čase zastaralé.

Po deviatich rokoch manželstva boli Johnove vzorce správania rovnaké ako na začiatku ich vzťahu: neskoré príchody, samé tajnosti, nevášimavosť a nedostatočná podpora. Neskutočne sa však vedeli ukazovať v dobrom svetle pred druhými. Zbierka dovolenkových pohľadníc odhaľovala veľké úsmevy, skvelé destinácie, opálené tváre – dokonalá pozlátka. Napriek obavám, osamelosti a nespočetným maličkostiam svedčiacim o tom, že nie je vypočutá a nemá s manželom dostatočný kontakt, mala Rachel pocit, že sa nemôže sťažovať. Deti chodili do najlepších škôl, mali krásny dom a pred svetom to vyzeralo tak, že majú všetko.

Ako deti rástli a postupne sa osamostatňovali, Rachel trávila prebdené noci osamote. Spávali spolu nepravidelne a niekedy mu zopakovala, že si nepraje, aby viac chodil do striptízových barov. Vždy sa na tom iba zasmial. Naďalej si strážil telefón a počítač, no vždy to nejako zahral do autu a ich hádky prichádzali a odchádzali. Rachel sa s tým naučila žiť. Nedostatok sebadôvery bol pre ňu normálna vec. Mala pocit, že sa zo sebavedomej manažérky zmenila na uzlíček nervov. Všetko v domácnosti muselo byť dokonalé a pri deťoch bola stále ako na ihlách. Oplývala rovnakou krásou ako predtým, a keď o ňu muži prejavovali záujem, bola to pre ňu celkom neznáma skúsenosť, keďže jej manžel si ju už dávno prestal všímať.

Na jednej z pravidelných prehliadok u lekára jej ster z krčka maternice odhalil pozitívny nález a vzápätí jej diagnostikovali ľudský papilomavírus (HPV). Keďže okrem Johna s nikým iným nikdy nespala, uvedomila si, že jeho návštevy striptízových barov naberajú širší rozmer. Poslala deti k mame a po Johnovom návrate domov ho konfrontovala. Vypukla obrovská hádka, počas ktorej sa veľa kričalo a padali obvinenia. Keď si napokon vypýtala výpisy hovorov a ďalšie záznamy, v plnej hĺbke pochopila, čo všetko pred ňou skrýval. Za tie roky mal nespočetné množstvo známostí, zvyčajne išlo o barové tanečnice, čašníčky a amatérske herečky. Svojej súčasnej milenke dokonca kúpil apartmán. Účty odhalili, že na kluby pre pánov, letenky, dovolenky, prenájmy a darčeky, ktoré týmto ženám kupoval, minul takmer stotisíc dolárov. Rachel ho vyhodila z domu a v nasledujúcich mesiacoch ju prosíkal, aby ho zobrala na milosť. Matka sa jej pýtala, či vie, čo robí, keď ho vykoplá. Muži predsa

robia chyby, jeho ospravedlnenia zneli tak úprimne, je naozaj pripravená pretĺkať sa životom ako slobodná matka s dvomi deťmi? Opäť to naštrbilo jej sebadôveru. Mala pocit, že sa jej do toho všetci miešajú. Napokon matke povedala o papilomavíruse a všetkom ostatnom... mama to konečne pochopila.

Dlhé mesiace to medzi nimi bolo ako na hojdačke, no hoci sa jej John ospravedlňoval, naďalej býval v apartmáne s dvadsaťštyriročným dievčaťom, ktoré stretol v bare. Rozvod bol zdĺhavý a vyčerpávajúci, keďže John sa snažil opakovane zatajiť majetok a za právnikovu neváhal vysoliť desaťtisíce dolárov. Ale rozviedli ich. Roky po rozvode sa jeho životný štýl (ktorý donekonečna zverejňoval na Facebooku) točil okolo mladých a ešte mladších priateľiek, nových účesov, rýchlejších áut, víkendov v Las Vegas. Ale svojim deťom nebol ochotný platiť školné a ani iné výdavky. Jeho prešibaní právnikovia vydali Rachel napospas finančnej neistote. Jeho rodina verila klamstvám, ktoré im o nej narozprával, preto jej poskytli len minimálnu pomoc. Rachel však tvrdí, že má konečne pokoj v duši. Keď však vidí, aký je nedôsledný vo vzťahu k ich deťom, že sa niekedy neukáže aj niekoľko týždňov, láme jej to srdce, pretože ho stále majú rady.

Po rozvode prišla otázka: „Vedela si, že to príde?“ Pitva prináša nepochybniteľné odhalenia – spätne človek vidí všetko tak jasne, po vojne býva každý generál.

Nevera, lži, krutosť... všetko toto bolo v ich vzťahu už od samého začiatku. To, čo sa spočiatku javilo ako jeho sebaistota, sebavedomie, pracovitosť a úspešná kariéra, odhalilo svoju pravú tvár: Hlasy ostatných, ktorí jej nahovárali, že má šťastie, že má takého úspešného muža. Matkine očakávania od dcéry. Koniec-koncov... myslela si, že jej láska ho zmení. Verila nereálnej predstave, že ho zachráni.

Aby ich manželstvo vydržalo desať rokov, musela Rachel potláčať svoj inštinkt, zmáhali ju pochybnosti, izolovala sa od sveta, pretože sa tak veľmi hanbila a zanevrela na seba. Keď dostala otázku, či si myslela, že to s ním dokáže vydržať, rozjímalala nad tým, ako od neho požadovala jedinou vec: aby nechodil do striptízových barov. Ani len toto minimum nedokázal splniť. Paradoxne, boli to práve jeho návštevy barov, ktoré

ju napokon zlomili – po desiatich rokoch neúcty, hrubosti, krutosti, zanedbávania a nevšímavosti. Neustále ju udivovalo, ako sa mohla dať tak ľahko umlčať nadštandardným životným štýlom a očakávaniami druhých.

* * *

Toto je iba jeden z príbehov. Svedectvo jednej z nás, ktorá najskôr zotrvala, ale nakoniec odišla. Z dôvodov zachovania anonymity ide o spojenie viacerých príbehov popretkávaných tak, aby z nich vznikla rozprávka s varovným obsahom.

Táto kniha slúži ako návod. Pre niekoho je to návod, ako ostať. Pre iného ide o návod, ako odísť.

Klienti mi hovoria: „Keby som v začiatkoch počúval/a varovné signály, nikdy by som sa do takých problémov nedostal/a. Alebo keby som vedel/a, že sa nikdy nezmení, opustil/a by som ho/ju a začal/a žiť nový život oveľa skôr. V čase, keď som vo vzťahu zotrval/a, mal/a som mať lepšie stratégie, pretože som neustále musel/a bojovať s nedostatkom sebadôvery a pocitom, že nie som dosť dobrý/á.“

Vďaka vlastným skúsenostiam sme tým, kým sme, no vďaka spôsobom, ktorými sa naučíme predchádzať opakovaným zraneniam, dokážeme si nazbierať krajšie a úctyhodnejšie zážitky a žiť život tak, ako naozaj chceme.

Aký je váš príbeh?

Mali by ste ostať?

Mali by ste odísť?

Čítajte ďalej....