

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 NAJDĚTE 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*

**treštně 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. Odpuštít 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 nezmezie. 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.

Truchlení a jeho fáze může mít rovněž velmi extrémní dynamiku. Jako bychom se najednou ocitli na horské dráze. Jeden den cítíme vztek společně s úlevou a sršíme energií, druhý den na nás padne všechna tíha světa, cítíme beznaděj, a kdyby to jen trochu šlo, spali bychom klidně dvanáct hodin v kuse. Je opravdu těžké fungovat, plnit běžné povinnosti, pracovat, a přitom prožívat takové extrémní výkyvy. Řešení však existuje. A vy už ho znáte, ačkoliv zatím možná jen na podvědomé úrovni. Jelikož jste totiž zvládli opustit nezdravý vztah, dokázali jste, že jste sami vůči sobě laskaví, máte silně zakořeněnou sebeúctu. Už jste nechtěli dál trpět. Podvědomě víte, že chcete, že si zasloužíte žít kvalitní šťastný život, a přesně proto se vám podařilo opustit manipulativní vztah. Máte v sobě jiskru radosti.

Již zmíněný recept na překonávání složitého období truchlení tkví totiž právě v laskavosti, kterou pociťujeme vůči sobě.

Truchlení je podvědomý proces, vlnobití, které se děje hluboko v nás, a mám pocit, že to nejlepší, co s ním můžeme udělat, je brát ho jako proces očištný, proces léčebný a být s ním hluboce smíření.

Což samozřejmě vyžaduje určitou dávku nadhledu, flexibility i trpělivosti. Ovšem odměna, která vás za to nemine, se rozhodně vyplácí. Zahojit se po rozchodu tak, abychom už v budoucnu neudělali při výběru partnera podobnou chybu, za trochu toho vlnobití určitě stojí.

Níže najdete krátký popis jednotlivých fází truchlení. Mohou se velmi rychle střídat, v některých zase člověk může naopak setrvávat delší dobu. Každá z těchto fází s sebou přináší možnost více či méně transformovat sám/sama sebe i přístup k sobě i druhým, což nám dává možnost se v budoucnu vyvarovat špatných vztahů, ať jsou partnerské, nebo čistě pracovní. Truchlení nás totiž mimo jiné naučí mnoho o nás samotných. A pokud je cílem najít si vhodného partnera, musíte

v první řadě zjistit, kdo jste vy sám/sama. Můžete namítat, že každý dospělý člověk přece ví, kdo je. Dovolím si nesouhlasit. Pokud pocházíte z rodiny, v níž vládla nezdravá dynamika, nebo v případě, že máte za sebou nezdravý vztah, je možné, že jste sami sebe již mnoho let nepotkali. Možná vám to váš předchozí partner nedovolil, třeba jste sami na sebe zapomněli v moment, kdy jste se zamilovali do partnera se silným egem. Důvodů může být mnoho. Ale moment, kdy se nacházíte na křižovatce své další životní cesty, je skvělý okamžik pro to, abyste se vrátili sami k sobě.

## Popis jednotlivých fází truchlení

**Popírání** – I v případě, že jste rozchod po dlouhé úvaze i mnoha letech nešťastného vztahu iniciovali, můžete mít najednou pocit, že váš vztah neskončil, že se vše může ještě spravit. Co si budeme namlouvat, po rozchodu většina z nás zažívá vnitřní chaos. Jedná se o kombinaci strachu, nejistoty, únavy... Což je živná půda pro pochybnosti všeho druhu. Pokud pochybujete, zda jste rozchodem učinili správný krok, zeptejte se sami sebe, kolikrát vás už váš ex zklamal nebo vám ublížil? Pokud to udělal/a jednou, omluvil/a se a změnil/a své chování, jednalo se o člověka, který měl asi jen zkrat. V případě, že to udělal/a, omluvil/a se, ale chování zůstalo stejné, vězte, že se s největší pravděpodobností nic nezmění. Bude vás jen dál popotahovat a brát vám drahocenný čas. A plýtvat časem s člověkem, s nímž se trápíme, je přece obrovská škoda.

**Hněv** – Jste našťvaní na svého ex, že se k vám tolik let choval zle? Nebo jste našťvaní na sebe, že jste po sobě takovou dobu nechali šlapat? Vězí v tom zklamaná důvěra? Podvedl/a vás? Lhal/a vám? Hněv

je zdravá reakce, pokud se s ní zachází rozumně. Působí tak trochu jako antidepressivum. Staví nás na vlastní nohy, pomáhá nám vzpomenout si na své hranice.

**Smlouvání** – Máte pocit, že váš ex toho zase tolik neudělal, že jste spolu občas byli i šťastní, že to někdy bylo i hezké, a tak máte chuť zůstat přáteli. Nechcete ho úplně ztratit... Za tím vším vězí strach z osamocení, nejistota pramenící z nejasné budoucnosti a možná i kousek závislosti na toxické dynamice? Takže prosím, raději opatrně. Jedná se pravděpodobně o ozvěny minulosti.

**Deprese** – Každý člověk po rozchodu zažívá pocit ztráty a beznaděje. Jak můžeme vědět, zda najdeme někoho jiného? Jestli nás potká láska? Pokud je vám přes čtyřicet, můžete mít pocit, že vám ujíždí vlak. Smutek k životu patří, ale nesmí nás inhibovat. Nedovolte, aby vás smutek dohnal k alkoholu, přejídání, anorexii, drogám a jiným závislostem. Zkuste smutek vnímat jako možnost hluboké sebereflexe. Vyplakat se je zdravé. V období smutku k sobě přistupujte s velkou dávkou soucitu a lásky. Malujte, zpívejte, chodte na procházky a mluvejte s přáteli, kteří vás podrží.

**Smíření se se skutečností** – Jednoho dne se probudíte a hněv i smutek budou pryč. Jste smíření s koncem této životní kapitoly a klíčí ve vás tichá radost z toho, co vás dál čeká? Čas je velký léčitel a některé rány dokáže celkem dobře zahojit. Čím delší odstup bude mezi vámi a rozchodem, tím snáz přijmete, že společná fáze vašeho života s ex skončila. A to je dobře, po všech stránkách. Rozchod s toxickým člověkem s námi může obrovsky zamávat, také proto, že se skutečná povaha druhého většinou naplno ukáže až v moment, kdy protistrana nemá co ztratit. Mnoho kamarádek mi říkalo, že až do okamžiku

rozchodu netušily, s kým žijí. Spadly masky a servítky si už ex nebral? Pak smíření se skutečností bude na vás působit jako balzám na duši, protože cokoliv je lepší než další den po boku člověka, který nedokáže mít skutečně rád druhé.

## *OČIMA TERAPEUTKY*

Truchlení máme nejčastěji spojené s oplakáváním ztráty někoho/něčeho nám drahého. Proč bychom měli truchlit v případě, že jsme se konečně dostali z těžké situace, překonali tolik překážek, vysílili se často až za hranice snesitelného a teď se před námi otevírá šance na nový život? Smutek, zmatení, pocity prázdnoty, které budou nevyhnutelně přicházet, by nám mohly začít podsouvat myšlenky, že jsme možná neučinili úplně dobré rozhodnutí. Protože když truchlím, tak to přece znamená, že ztrácím něco důležitého. Nebo ne? V naší západní kultuře má truchlení jen velmi omezené místo. Máme ho spojené se smutkem, a to nám není příliš komfortní. Nechali jsme mu tedy vyhrazenou jen velmi úzkou oblast svého života, v níž považujeme dané rozpoložení za snesitelné a ospravedlnitelné – ztráta někoho nebo něčeho důležitého. Jenže truchlení jako takové má daleko širší funkci a pro naši duševní rovnováhu je velice důležité. Jeho funkcí je primárně příprava na novou, jinou etapu života. Jedná se o proces ukončování, loučení se se starým a otevírání cesty novému. Je i výrazem úcty k tomu, co odchází – což jsou v případě toxických vztahů hlavně naše nenaplněné představy a naděje, nikoliv vztah jako takový. Spíše než oplakáváním ztráty je truchlení přechodovým rituálem, který je většinou dost upozaděn,

a máme často dojem, že patří spíše k nějakým primitivnějším kulturám. Nesmíme však zapomínat, že struktura duše a naše prožívání se nemění stejně rychle jako prostředí, v němž žijeme. Pokud se tedy jedná o něco tak zásadního, jako je partnerský vztah, doznívání starého a otevírání se novému musí trvat rozhodně déle než jeden večírek s kamarády nebo dovolená. Je proto na místě věnovat všem jeho fázím náležitou pozornost i péči a neklást na sebe nesplnitelné požadavky v podobě instantního přílivu čerstvé energie a nadšení pro budování něčeho nového.

*Renato, jak se fáze truchlení projevují  
z psychosomatického pohledu?*

To, co prožíváme na psychické úrovni, se samozřejmě synchronně projevuje v těle a na těle. Zatím nedokážeme bezpečně a definitivně říct, jestli je dřív pomyslné vejce, nebo slepice, musíme si tedy vystačit s vědomím, že to, co se děje duši, se zároveň děje v těle, přestože si mnoha aspektů tohoto propojení nejsme vědomi. Ovšem s poměrně velkou jistotou je možné říct, že si většina lidí často všimne spíše psychických projevů – třeba právě těch, které se týkají truchlení. Pokud prožívám smutek, vztek nebo nějakou depresivní epizodu, psychické rozpoložení je natolik „hlasité“ a obtěžující, že už nám často nezbývá prostor vnímat tělo. A přesto – nebo právě proto – bychom mu měli pozornost věnovat. Na fyzické úrovni se toho totiž děje opravdu hodně, a to že si mnohé z toho neuvědomujeme, můžeme použít jako výhodu pro sebe. Tělo je v mnoha ohledech tak trochu silnější, respektive disponuje jiným druhem odolnosti než duše. Pokud jsem

smutná, pak vnímám tlak a tíhu především na psychické úrovni a je skutečně velmi náročné (ne-li skoro až nemožné) to z této úrovně měnit a v podstatě se přepnout do jiného prožívání. Mohu ale zkusit podpořit správným způsobem tělo, které unaveně duši trochu „vypomůže“. Jak konkrétně na to?

Během celého procesu truchlení a regenerace bychom měli věnovat zvýšenou pozornost nervovému systému. Ten má dvě části, které za normálních okolností fungují ve vzájemné harmonii. Jenže pokud jsme dlouhodobě ve stresu, pod tlakem, nebo se dokonce cítíme v ohrožení, prakticky neustále je aktivována jen jedna – sympatický nervový systém, který za běžné situace zodpovídá za okamžité reakce organismu na ohrožení. Připravuje tělo na útok nebo útěk, mobilizuje síly. Když ale nemůžeme utéct nebo zaútočit, a chybí nám tak náboj k „vybití“, nemůže proběhnout ani klidová fáze regenerace, za niž zodpovídá druhá část – parasympatický nervový systém. Ve zkratce dochází k tomu, že jsme neustále v zátěži, ale nikdy neregenerujeme. Což se dřív nebo později projeví různými způsoby – nespavostí, stěhovavými bolestmi v těle, únavou, slabostí, oslabenou imunitou...Jak můžeme nervovému systému nejlépe ulevit? Je určitě vhodné sáhnout po správných doplňcích stravy, které je ovšem ideální mít doporučené opravdu na míru. Jen požívání vitaminových kapslí ještě dosud nikoho nespasilo. To, co skutečně potřebujete a co si naprosto bezvýhradně musíte dopřát, je klid (i fyzický), klidové uvolňující aktivity (ideální jsou téměř jakékoliv masáže), teplo (nestyďte se spát s ohřívací lahví i v létě) a zklidňující dechová cvičení. Jako rychlá regenerace může skoro kdykoliv posloužit i to, že si půjdete na chvíli lehnout, zaujmete vodorovnou polohu anebo prohloubíte dýchání s důrazem



na výdech. Další části těla, které si zaslouží v tomto období zvýšenou péči, jsou žaludek a střeva. Životospráva však nemá být další zátěž, naopak se učte, jak vám jídlo může pomáhat. Zaměřte se na lehčí, ale výživné potraviny a hledejte takové, jejichž konzumace vás bude těšit. A soustřeďte se na jejich kvalitu, protože se potřebujete znovu učit, že na vás opravdu záleží a že jste ten nejdůležitější člověk ve svém životě.

### *Na co bychom si měli dát pozor?*

Je potřeba si dávat pozor, abychom v dobré víře a v rámci hledání pomoci nesáhli po fyzických nebo psychologických náhražkách, které slibují rychlou úlevu ať tělu, či duši. V tomto období jsme stále velmi zranitelní a v mnoha fázích zoufale chceme vyplnit prázdno, které se před námi i v nás rozprostírá. Chceme uvěřit, že by mohla existovat rychlá cesta, nějaký kvantový skok, co by nás přes toto bolestné období přenesl. Žádné zkratky však v tomto případě bohužel nefungují. Čas a laskavá péče, věnovaná sobě, sice nevypadá jako příliš atraktivní způsob, ale už asi tušíte, že čekat na zázrak se moc nevyplácí. Nezapomínejme na to.

### *Co s člověkem dokáže udělat rozchod po psychické i fyzické stránce?*

Rozchod, a to i ten klidný nebo přátelský, je obrovská zátěž. I když už máte třeba hodně za sebou, může se stát, že vás vlastní reakce nepříjemně překvapí. Jedná se o období velké zranitelnosti na psychické i fyzické úrovni. Klidně jej můžeme přirovnat ke stavu třeba po autonehodě. I když jste přežili bez

těžších zranění, je třeba dopřát si čas na regeneraci a všechny neobvyklé nebo nekomfortní projevy brát jako její součást. Rozchod velmi otřese naší představou o sobě, o našich kvalitách, schopnostech... Zanechá v nás často pocit slabosti, který se promítne i do fyzického prožívání. Je naprosto normální, když najednou fyzicky nezvládneme to, co do té doby pro nás bylo běžné. Tělo nám zkrátka jen připomíná, že vše, co jsme prožili, bylo skutečné a nemáme na to chtít zapomenout, ale naučit se ze svých zranění načerpat sílu.

### *A mají to jinak ženy a muži?*

I když se často říká, že ženy potřebují své prožívání víc sdílet a muži spíše koukat do ohně, nemyslím si, že bychom měli truchlení přisuzovat nějaké genderové specifikace. Všechno, co potřebujeme v tomto náročném období pro sebe udělat, je správně. Mnoha ženám může velmi pomoci fyzická aktivita (hlavně v případech, kdy se ve vztahu cítily ponižovány nebo zastršovány) a hodně mužů by ocenilo svoje zkušenosti zase sdílet. Naopak jsou velmi škodlivé představy, že existují nějaké genderově správné způsoby, jak truchlení prožívat.