Shannon Thomas

UZDRAVENIE ZO SKRYTÉHO TÝRANIA

Cesta štádiami zotavovania po psychickom zneužívaní

Kniha písaná so súcitom a veľmi dobre podložená výskumom; mal by si ju prečítať každý, kto sa uzdravuje z psychického týrania. Srdečný, konverzačný štýl písania v kombinácii s odbornými skúsenosťami autorky vytvárajú spolu dokonalý nástroj pre uzdravovanie.“

Jackson MacKenzie, autor knihy Oslobodenie od psychopata a spoluzakladateľ podpornej online komunity PsychopathFree.com, ktorá každý mesiac oslovuje milióny preživších.

„*Shannon Thomas napísala dôležitú knihu o niečom odpornom, skrytom a zložitom na opísanie. Psychické týranie. Ako je možné, že jeden človek môže získať takú moc, aby v druhom človeku zničil pocit jeho bezpečia a duševného zdravia? Shannon vám hovorí, ako sa to deje, ale oveľa dôležitejšie je, že vám podáva cestnú mapu, ktorá vám pomôže zobudiť sa, oslobodiť sa, uzdraviť sa a nanovo vybudovať váš rozbitý život.*“

Leslie Vernick, LCSW, poradkyňa, koučka, spíkerka a autorka kníh Emocionálne deštruktívne manželstvo a Emocionálne deštruktívny vzťah.

„*Len niekoľko autorov dokáže prepojiť výskum, skúsenosti a intuitívne porozumenie tak ako Shannon Thomas v jej priekopníckej novej knihe pre preživších emocionálnej a psychologickej traumy. V knihe nájdete nielen dôkaz o jej odbornosti ako terapeutky, ktorá pracuje s klientmi trpiacimi traumou v dôsledku skrytého psychického týrania, ale aj jej silné, majstrovsky zostavené kritické otázky, ktoré sú potrebné k tomu, aby človek spracoval traumu a uzdravil sa... Vrelo odporúčam túto život zachraňujúcu knihu tým, čo prežili týranie.*“

Shahida Arabi, autorka knihy „Keď sa staneš nočnou morou narcistu: Ako devalvovať a vyradiť narcistu a zároveň podporovať seba“ a zakladateľka Self-Care Haven.

„*Shannon Thomas vo svojej knihe Uzdravovanie zo skrytého týrania ponúka slová múdrosti a nádeje, keď sa zameriava na túto dôležitú tému. Je jasné, že tomu rozumie a jej vysvetlenia krokov, ktoré sú súčasťou uzdravovania, sú absolútne presné. Nápomocná je nielen samotná kniha, ale autorka to posúva ešte ďalej tým, že na jej konci ponúka denník s podrobným usmernením. Tento nástroj je veľmi hodnotný ako pre terapeuta, tak aj pre pacienta.*“

Dr. Les Carter, autor knihy „Už dosť o tebe, hovorme o mne“ a autor stránky MarriagePath.com.

Recenzie slovenských odborníkov

Mgr. Anna Minárová, koordinátor služby "Pomoc obetiam násilia":

Keď sa mi dostalo tej možnosti prečítať si knihu s názvom "Uzdravenie zo skrytého týrania", už len ten názov ma zaujal. Pracujem v neziskovej organizácii pre pomoc obetiam násilia, kde v poslednej dobe (cca 8 rokov) zaznamenávame enormne veľký nárast obetí domáceho násilia, ktorým bolo dlhodobo spôsobované utrpenie jedincami, s veľmi vysokou inteligenciou. Títo svoje obete týrajú prevažne psychicky, ale aj fyzicky, ekonomicky, sociálne aj sexuálne. Títo toxickí jedinci s pokriveným charakterom spôsobujú utrpenie a ničia životy obetí, a to celé roky, veľmi zákerným a manipulatívnym spôsobom. Cielene bez svedkov, svoje týranie udržujú v tajnosti, čo v trestnom konaní sťažuje dokazovanie trestnej činnosti páchateľa. Keď obete podajú na takýchto páchateľov trestné oznámenie, míňa sa to účinku. Tyrani pôsobia, že sú v poriadku a obeť sa javí ako nedôveryhodná.

„Shannon Thomas napísala knihu o tom ako toxickí ľudia – páchatelia skrytého psychického týrania - môžu svojim vplyvom zničiť v obetiach pocit bezpečia, a duševného zdravia? Sú to jedinci, ktorí obetiam sústavne spôsobujú nepríjemnosti, porušujú zákony a pravidlá, prejavujú sa riskantným správaním, využívajú alebo zneužívajú svoje obete, opakovane im spôsobujú bolesť a utrpenie, podvádzajú, sú manipulatívni a teší ich, keď môžu využívať druhých vo svoj prospech. Nerešpektujú iných ľudí ani zákony. Emočne vyčerpávajú svoje okolie, sú krutí, bezcitní a vykorisťujú. Svoje správanie opakujú stále dookola, bez toho, aby ich to trápilo, že druhým spôsobujú fyzickú či psychickú ujmu (absencia empatie).
Vychádzajúc z praxe môžeme konštatovať, že nebezpečné osobnosti môžu byť všade okolo nás, prichádzajú nečakane, bez varovania a v rôznych podobách. Obeť vo vzťahu z takouto toxickou osobnosťou si často ani nevšimne, ako sa dopracovala k bezvýchodiskovej situácii a zúfalstvu.

Kniha „Uzdravenie zo skrytého týrania" je fantastická kniha napísaná tak, že by mohla byť pre čitateľov prospešná a veľmi cenná, v troch smeroch:

1. Pomôže uvidieť obetiam charakteristické črty psychického týrania a pochopiť, že ak sú vo vzťahu s toxickými ľuďmi, hrozí im veľké riziko.

2. Budú vedieť podľa vzorca správania toxického človeka odhaliť a identifikovať svoj status a rozhodnúť sa pre slobodu a uzdravenie.

3. Môžu vstúpiť do šiestich fáz procesu uzdravenia s nádejou a veľkou vierou v zdarný výsledok.

Kniha je napísaná zrozumiteľným spôsobom, na základe vedeckých poznatkov podložených výskumom a odborných skúseností autorky.

Kniha poskytuje obetiam, ktoré potrebujú uzdravenie z deštrukcie osobnosti nielen návod postupných krokov na ceste k oslobodeniu z útlaku a od toxických nebezpečných osobností. Navyše poskytuje aj obnovenie vlastnej identity, ale aj presvedčenie, že je možné vystúpiť z bludného kruhu a získať vlastnú sebaúctu a hodnotu.

Mgr. Iveta Schusterová, PhD., vysokoškolský pedagóg, koordinátor služby "Pomoc obetiam násilia"

Odborno-populárna publikácia Shannon Thomasovej nás v úvode veľmi živo vťahuje do podhubia skrytého psychického týrania, ktorým sú zavreté dvere a vybrané patologické poruchy osobnosti – narcistická porucha, sociopatia a psychopatia, ktoré určite nie sú jedinými prediktormi tohto sociálno-patologického javu. Autorka vzhľadom na dlhodobú prax v šesťkrokovom programe uzdravovania zo skrytého psychického týrania ponúka vlastnú overenú metódu k získaniu zdravej sebaúcty. Skúsená klinická sociálna terapeutka a odborníčka v prvých kapitolách odkrýva príčiny, aktuálne pojmy viažuce sa na skryté psychické násilie tak, aby boli pre čitateľa jasné a zrozumiteľné pri odhaľovaní deštruktívnych vzorcov v chaotickom správaní pasívno-agresívnych násilníkov-manipulátorov.

S hlbokou pokorou a vďačnosťou komunikuje nielen s čitateľom z odborných kruhov či bežným laikom, ale aj s obeťou tohto typu násilia, resp. s tým, čo prežil, alebo preživším (anglicky survivor). Výraz „ten, čo prežil“ alebo preživší vníma pre obeť psychického strádania ako vhodnejší , pretože podľa autorky lepšie popisuje osobu, ktorá prežila skryté psychické týranie a zároveň poukazuje aj na jej silu prežiť a zotaviť sa z tejto absurdnej životnej skúsenosti. Na rozpoznanie psychického týrania ponúka jednoduchú otázku: “Jednal by si s niekým takým spôsobom, ako dotyčný jedná s tebou?”

Pre uzdravenie ponúka šesť štádií liečebného procesu, ktorými čitateľov detailne sprevádza od zúfalstva, vzdelávania, cez fázu idealizovania, znehodnocovania a odkopnutia, k prebudeniu “aha vhľadu”, cez štádium budovania vlastných “zdravých“ hraníc až k obnove

normálneho života, ku konečnému šiestemu štádiu – udržiavania zdravých vzťahov a otváraniu sa zmyslu života.

Napriek dobrým výsledkom z vlastnej praxe autorka nevnucuje preživšiemu odborné terapeutické vedenie, ako podmienku hlbšieho celostného uzdravovania a tiež prehnane nevyzdvihuje svoje osobné skúsenosti z klinickej terapie, naopak ponúka širší no najmä bezpečný priestor pre slobodné rozhodnutie preživšej obete na objavenie základnej dynamiky všestranného úmyselne ubližujúceho správania patologických tyranov cez ľudí, ktorým obeť naozaj a bezvýhradne dôveruje. Analýza úmyselných patogénnych reakcií vybratých osobnostných porúch ukázala, že tieto príznaky sú typické a majú tendenciu časom sa zhoršovať. Ich nositelia týmto typom správania uvádzajú obeť do chaosu, čo ju stále viac zneisťuje a zúskostňuje. Ako protiváhu tejto devastácii jednotlivca Shannon Thomasová vyzdvihuje potrebu rekonštrukcie života v atmosfére spolupatričnosti a vzájomného zdieľania, ktoré sú nápomocné k neobmedzenému úplnému vyjadreniu potenciálu človeka pri napĺňaní osobného, vzťahového i profesionálneho životného zmyslu. Samozrejme tým, ktorí prežili skryté psychické týranie, ponúka pomocnú ruku cez online skupinové zdieľania, individuálne terapie, koučing, mentoring či biblioterapiu.

Poukazuje na dôležitosť kognitívneho uvedomenia a vedomého odhalenia kontextu skrytého psychického násilia cez rast napätia a gradovania nepredvídateľných konfliktov v asymetrických vzťahoch medzi členmi v rodinách, zamestnancami v práci, pracovníkmi v cirkevnom spoločenstve. Tyrani sa neviažu na konkrétne prostredie, ale sú všade, kde sú ľudia. Na konkrétnych príkladoch z uvedených prostredí poukazuje na špecifické často veľmi subtílne maskované príznaky psychického týrania, ktoré ojedinelo nemusia nič znamenať, ale v spojitosti a globálnom pohľade svojou absurditou devastujú psychiku človeka, ktorému sú smerované.

Publikácia prináša okrem viacerých zaujímavých poznatkov na poli prežívania páchateľa i obete skrytého psychického násilia aj praktické rady a odporúčania, ako obnovovať krok po kroku svoj život na ceste k väčšej osobnej celistvosti. Hoci niektorí preživší k tomu môžu dospieť prirodzenou cestou bez väčšej námahy, iní sa to musia naučiť. Autorka považuje za nevyhnutné, aby sa ten čo prežil o seba s láskou staral, naučil sa citovo odpútať a dokázal si uvedomovať svoj vnútorný dialóg v procese uzdravovania tak, aby mal sebaznevažujúce myšlienky pod kontrolou a nahradil ich zdravšími vnútornými odkazmi. Publikáciu odporúčam všetkým pomáhajúcim profesiám, ktoré sú v priamom, ale i dištančnom kontakte

s obeťami násilia každého druhu, a ktorí sú vystavení pokrivenému mysleniu „privlastňovania si viny“ tých, čo boli dlhodobo vystavení psychicky devastujúcemu vzťahu.

PhDr. Štefánia Laskovská, klinický psychológ a psychoterapeut, Odborný liečebný ústav psychiatrický, n. o. Predná Hora:

Autorka Shannon Thomasová odvážne otvára dvere trinástej komnaty – do tyranie, ktorú nevidno. Psychické týranie sa často vkráda po špičkách a neraz sa ukrýva za slovami lásky. Dostane vás do svojich osídel a rozmliaždi vám dušu. Ako sa niekto opovažuje vojsť do života iného človeka a začať ničiť jeho podstatu? Ako si strážiť život a nedovoliť tornádu v ľudskej podobe prehnať sa vaším životom znova? Kniha ponúka pomoc preživším, ako priliehavo nazýva autorka obete psychického týrania, vystúpiť z bludného kruhu a nespadnúť tak do rovnakej matrice správania. Je sprievodcom na ceste štádiami zotavovania po psychickom týraní. Zároveň apeluje na spoločnosť, aby prestala strkať hlavu do piesku pred týmto vážnym problémom, pretože popieranie je ignorovanie pravdy, ktorá leží priamo pred nami.

Psychické týranie je veľmi často spojené s látkovým zneužívaním - na strane tyranov aj obetí. Počas mojej dvadsaťdvaročnej praxe s psychoterapiou a liečbou závislostí sa stretávam s mnohými podobami skrytej tyranie. Z hľadiska spoločenského je „vyslobodenie“ týranej obete, odhalenie a potrestanie tyrana dostatočným zadosťučinením. Samotná obeť však neraz ďalej trpí úzkosťou, depresiami, či závislosťou a nedokáže viesť normálny rodinný a pracovný život. Vítame legislatívne zmeny, razantné trestnoprávne mechanizmy, mediálnu pozornosť aj snahy spoločnosti materiálne pomáhať, napriek tomu absentuje aktuálna odborná literatúra, ktorá by sa zaoberala konkrétnymi formami psychoterapeutickej pomoci obetiam.

V tejto situácii prichádza komplexné dielo Shannon Thomasovej, ktoré poskytuje užitočné rady obetiam psychického týrania a odborníkom, odhodlaným podať pomocnú ruku. Vrelo preto odporúčam túto zrozumiteľne a prakticky napísanú knihu, s ktorou zároveň prichádza nádej na obnovenie zdravých medziľudských vzťahov a vyvážený život.

Špeciálna vďaka patrí všetkým, ktorí sa s oduševnením podieľali na tom, aby sa kniha dostala do rúk aj slovenskému čitateľovi.

Shannon Thomas je taktiež autorkou knihy *Master Minding Our Way: The Power of 5 Minds.* (spoluautorky: Sarah Gilliland, Wendy Knutson, Lauren Midgley a NicoleSmith).

Päť odborníčok zdieľa svoje skúsenosti v podnikateľskej skupine. Rozprávajú o vzniku ich skupiny, hovoria svoje individuálne príbehy a ako im táto skupina pomohla v ich osobnom a pracovnom živote. Poskytujú cenné informácie tým, že čitateľovi ukazujú ako založiť svoju vlastnú podnikateľskú skupinu.

UZDRAVENIE ZO SKRYTÉHO TÝRANIA

Cesta štádiami zotavovania po psychickom zneužívaní

Shannon Thomas, LCSW

Inštitút teológie, misie a sociálnej práce, n. o.

2021

Healing from Hidden Abuse
© 2016 Copyright by Shannon Thomas
Published by MAST Publishing House
www.mastpublishinghouse.com
Editing by: Cassi Choi

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná, uložená do vyhľadávacích systémov, prenášaná nijakým spôsobom ani nijakými prostriedkami – elektronicky, mechanicky, fotokópiami, nahrávkami, skenovaním či inak s výnimkou povolenia podľa Odseku 107 alebo 108 Zákona Spojených štátov o autorských právach z roku 1976 bez predchádzajúceho písomného povolenia vydavateľa. Žiadosti o povolenie adresujte MAST Publishing House.

© slovenské vydanie Inštitút teológie, misie a sociálnej práce, n. o., Tajov, 2021.
www.teofania.sk
Preklad: Jana Jurčová, Karolína Englerová
Korekcia: Renáta Ferenčíková
Zalomenie textu a grafická úrava: Daniela Masariková, Miloš Masarik

ISBN 978-80-89492-33-6
EAN 9788089492336

UPOZORNENIE: Obsah tejto knihy je určený iba na vzdelávacie a informačné účely a nie za účelom poskytovania individuálnej rady týkajúcej sa duševného zdravia. Zakúpenie, stiahnutie a/alebo čítanie týchto materiálov nevytvára vzťah terapeutky a klienta medzi autorkou tejto knihy a vami. Autorka ani vydavateľ nepredstavujú, ani nezaručujú úplnosť informácií a výslovne odmietajú akékoľvek implicitné garancie, predajnosť či vhodnosť pre konkrétny účel. Ak máte otázky týkajúce sa vášho emocionálneho či duševného zdravia alebo aplikovania informácií opísaných v tejto knihe, konzultujte to s kvalifikovaným zdravotníckym odborníkom.

Venované

môjmu manželovi fešákovi Thomasovi a synovi Thomasovi,

dvom radostiam môjho života.

OBSAH:

Recenzie slovenských odborníkov **3**

PREDSLOV K SLOVENSKÉMU VYDANIU **17**

VÝSKUMNÝ PROJEKT Z ROKU 2016 **1**

ZÁKLADY PSYCHICKÉHO TÝRANIA **4**

PREŽIVŠÍ 5

KTO, ČO, KDE, KEDY, AKO A PREČO 8

BEŽNÉ CHARAKTEROVÉ ČRTY PREŽIVŠIEHO 29

ŠESŤ ŠTÁDIÍ UZDRAVOVANIA **32**

PRVÉ ŠTÁDIUM: ZÚFALSTVO 33

DRUHÉ ŠTÁDIUM: VZDELÁVANIE 40

Gaslighting 40

Špinavá kampaň 43

Lietajúce opice 44

Narcistické zranenie 48

Občasná podpora 49

Fáza idealizovania, znehodnocovania a odkopnutia 51

TRETIE ŠTÁDIUM: PREBUDENIE 56

ŠTVRTÉ ŠTÁDIUM: HRANICE 60

Obmedzený kontakt 65

Nijaký kontakt 70

PIATE ŠTÁDIUM: OBNOVA 74

Radosť zo sviatkov, dovoleniek či iných slávnostných príležitostí 76

Finančná stabilita: splatenie dlhov a nárast úspor 78

Obnova fyzického zdravia: radosť zo stálej úrovne energie, menej telesných bolestí a iných indispozícií 79

Obnova emocionálneho zdravia: život bez úzkostí, trápení a depresií alebo ich výrazné zníženie 81

Náhrada materiálnych vecí zničených či odcudzených počas týrania 82

ŠIESTE ŠTÁDIUM: UDRŽIAVANIE 86

LIST RODINE A PRIATEĽOM: VÁŠ MILOVANÝ NIE JE ŠIALENÝ **90**

O AUTORKE **96**

ZDROJE **98**

OSOBNÉ ÚVAHY **102**

Úvod: Denník 103

Kto je psychický tyran? 105
Čo je psychický tyran? 107
Kde páchajú psychickí tyrani škodu? 109
Kedy ubližujú psychickí tyrani ostatným? 114
Ako psychickí tyrani ubližujú druhým? 115
Prečo psychickí tyrani ubližujú druhým? 115
Prvé štádium: Zúfalstvo (denník) 118
Druhé štádium: Vzdelávanie (denník) 119
Tretie štádium: Prebudenie (denník) 122
Štvrté štádium: Hranice (denník) 123
Piate štádium: Obnova (denník) 125
Šieste štádium: Udržiavanie (denník) 127

POĎAKOVANIE

Moji klienti, ste môjmu srdcu bližší a vzácnejší, než sa vám zdá. Na stretnutie s vami sa teším každý deň. Často sa spolu nahlas smejeme a inokedy, keď je bolesť príliš silná, ticho spolu sedíme a tie chvíle sú veľmi vzácne. Toľko veľa ste ma naučili a pravda je taká, že ste môj život urobili oveľa lepším než aký by bol bez vás. Ďakujem vám za to, že ste si vo svojom životnom príbehu urobili pre mňa miesto.

Autori, ktorí mi pomohli na mojej vlastnej ceste uzdravovania a inšpirovali ma v mojej terapeutickej kariére sú Dr. Susan Forward, Leslie Vernick a Dr. Les Carter.

Jackson MacKenzie ma inšpiroval svojou knihou *Psychopath Free* (Sloboda od psychopata). Povzbudil ma k tomu, aby som sa viac naučila o psychickom týraní a o jeho dopade na preživších. Odpovedali ste mi na otázku, o ktorej som ani nevedela, že na ňu potrebujem poznať odpoveď. Ďakujem vám nielen za vaše pokračujúce slová povzbudzovania, ale aj za to, čo ste urobili preto, aby bola táto kniha lepšia. Som veľmi vďačná Kim Luis ako aj celému tímu, ktorý na tejto knihe pracoval. Máte moju najväčšiu úctu. Ste ako drahokamy, ktoré zobrali bolesť a premenili ju na skutočnú krásu.

Ďakujem všetkým obhajcom a ich stúpencom v komunite uzdravujúcich sa z psychického týrania, ktorí zdieľajú moju prácu. Vaša podpora je pre mňa každodenným zdrojom povzbudenia. Ďakujem vám za vašu oddanosť v písaní blogov a za spravovanie stránok na sociálnych médiách. Iba druhí obhajcovia vedia, koľko času a starostlivosti si vyžaduje spravovanie zdravej online komunity. Ďakujem vám za vytvorenie a udržiavanie miesta pre uzdravovanie preživších. Lilly Hope Lucario, vy ste žiarivým príkladom toho, čo môže dosiahnuť preživší, ktorý nadobudne silu. Vaša práca v oblasti vzdelávania druhých je obdivuhodná. Taktiež sa chcem zvlášť poďakovať Shahide Arabi za podporu a spoluprácu pri nesení odkazu uzdravovania a nádeje tým, ktorí to potrebujú.

Ďakujem Dr. Aeshi John, Dr. D. Lynne Jackson, Inštitucionálnej hodnotiacej rade na Texaskej kresťanskej univerzite a celej Fakulte sociálnej práce za vaše povzbudzovanie počas výskumného projektu v roku 2016: Skúmanie vzorcov psychického týrania.

Cassi Choi ďakujem za to, že je mojou úžasnou priateľkou a editorkou. Naozaj som vďačná za tvoje nasadenie. Takisto za dlhé hodiny strávené rozmotávaním mojich myšlienok a pomáhaním pri ich usporiadaní tak, aby na stránkach knihy dávali zmysel. Vážim si tvoju trpezlivosť pri vysvetľovaní gramatických pravidiel a tvoju ochotu podporovať ma aj napriek tomu, že som niektoré z nich svojvoľne porušovala.

Ďakujem mojim podnikateľským vzorom, členom poradenského tímu a kvázi členom správnej rady Lauren Midgley, Wendy Knutson a Nicole Smith. Keď rozmýšľam o tých, ktorí mi pomohli posunúť sa ďalej v mojom biznise a takisto ako žene, vy tri úžasné ženy ste úplne na začiatku toho zoznamu. Bez vašej múdrosti a usmernenia by tento projekt nikdy nebol dokončený. Predkladáte mi výzvy, ktoré sú občas nepríjemné a to je presne ten typ partnerov v biznise, ktorých vo svojom živote musí mať každý podnikateľ.

Ďakujem mojej najlepšej priateľke a spriaznenej duši Rhonde Lindley. Tvoja prítomnosť v mojom živote mi zahojila miesto hlboko v mojom vnútri, ktoré potrebovalo byť obnovené. Pomohla si mi, aby som sa v tomto svete necítila taká osamelá. Tvoje krásne vnútro, vtipný humor a pozitívna nákazlivosť sú ako čerstvá voda na vyprahnutých miestach.

Ďakujem môjmu vtipnému a nežne drsnému manželovi. Tvoj humor a radosť vo mne každý deň vyvolávajú úsmev. Spomedzi všetkých najlepšie poznáš hĺbku mojej cesty uzdravovania, komplikovanosť manželstva s človekom, ktorý v detstve zažil traumu a takisto celistvosť, ktorá môže byť výsledkom uzdravovania. Neexistujú slová, ktoré by dokázali vyjadriť moju vďačnosť za tvoju nekonečnú trpezlivosť, povzbudzovanie a za to, že si sa nikdy nesnažil pristrihnúť mi krídla. Sledoval si moju úžasnú premenu, keď sa zo mňa počas nášho manželstva stal takmer celkom iný človek. Si príklad muža, ktorý chce, aby jeho žena rástla, napredovala a menila sa k lepšiemu – bez toho, aby ju vydesila jej novonájdená vnútorná sila a nezávislosť. Naveky budem vďačná, že sme si jeden druhého vybrali, aby sme sa spolu šplhali na tú vysokú horu.

Som vďačná môjmu milovanému synovi Baby-face. Viem, že už nie si dieťa, ale pre mňa ním navždy budeš. Si mojou inšpiráciou. Tvoja vnútorná sila a zrelosť, ďaleko presahujúca tvoj vek sú vlastnosti, ktoré na tebe hlboko obdivujem. Ďakujem ti za tvoje múdre slová povzbudenia. Boli pre mňa vzpruhou, ktorú som pri písaní tejto knihy potrebovala. Ty, moje

drahé dieťa, máš v sebe príbeh, ktorý potrebuje počuť celý svet. Neviem sa dočkať toho, kedy sa to stane. Tvoj príbeh sa musí hovoriť, aby druhí videli, že láska naozaj uzdravuje.

PREDSLOV K SLOVENSKÉMU VYDANIU

(Poznámka: Tyranom môže byť muž aj žena, no kvôli zjednodušeniu budem o tyranoch písať v mužskom rode a o obetiach v ženskom.)

Viac ako 50 rokov svojho života som prežila v nevedomosti. Potom som postupne začala odhaľovať niečo, o čom som si myslela, že to existuje len vo filmoch alebo vymyslených príbehoch. Odkryl sa mi úplne nový svet – temný svet skutočného diabolského zla.

Roky som pracovala s ľuďmi, ktorí sa borili s rôznymi závislosťami, ako aj s ich najbližšími. Zblízka som poznala spúšť, akú za sebou necháva závislosť. Videla som zničené životy závislých, ich partnerov, detí a ostatných blízkych. Vedela som, že táto choroba dokáže nielen zabiť závislého, ale aj celkom zmeniť život úplne zdravého človeka, ktorý sa nikdy nijakej drogy nedotkol, a to len preto, lebo žije v blízkosti závislého – napr. jeho manželka sa utrápi na smrť a z jeho nevinných detí, ktoré boli úplne zdravé a plné života, sa po čase stanú psychicky choré bezduché stvorenia. A pritom ich otec vôbec nemusel byť zlý človek, ba naopak – možno bol príliš citlivý, príliš bojazlivý, príliš ubitý a nevedel si s tým rady. Tak pil. Zažila som aj to, ako sa títo nešťastní ľudia dokázali odraziť od dna a svoju závislosť poraziť. Videla som zázraky, kedy sa nešťastné rodiny vydali na cestu uzdravovania a dali sa dokopy – a potom žili nádherné, naplnené životy.

Vnímala som aj ľudskú zlobu, ktorá niekedy nabrala také rozmery, že dokázala druhým zobrať život. Vnímala som, že medzi nami žijú agresívni násilníci, ktorí druhým vedia znepríjemniť život i takí, ktorí druhých dokážu týrať. Vedela som, že po svete chodia aj ľudia, ktorí nie sú dobrí. No stále som netušila, že medzi nami sú ľudia, ktorí sú ešte úplne iní.

Jeden z autorov populárnej série kníh o hraniciach Henry Cloud hovorí, že na svete existujú tri skupiny ľudí – múdri, nerozumní a zlí. Múdri sú tí, ktorí dokážu prijať spätnú väzbu a zo životných lekcií sa vedia poučiť. Nerozumní, naopak, spätnú väzbu neprijímajú a myslia si, že oni chyby nerobia. Ak sa niečo pokazí, tak to bude vina tých druhých. Niekedy im môže pomôcť, keď na vlastnej koži zažijú dôsledky svojich činov. A potom sú tu ešte zlí ľudia. Nie sú to nešťastníci, ktorí to nezvládajú a preto svojmu okoliu ubližujú. Títo ľudia druhým ubližujú preto, lebo to robiť chcú, lebo ich to teší. Títo ľudia túžia druhým škodiť. Robia to

zámerne a cielene. Vyhovuje im to a nevidia dôvod, aby to zmenili. Jediné, čo sa dá vo vzťahu k týmto ľuďom robiť, je vyhýbať sa im. Ak to neurobíš, zničia ťa. Doslova.

Táto kniha pojednáva o strete s touto treťou skupinou ľudí. V odborných kruhoch sa o nich hovorí ako o ľuďoch s narcistickou poruchou osobnosti, s antisociálnou poruchou osobnosti, so psychopatickou poruchou osobnosti, machiavelizmom, temnou triádou… Zdá sa, že črty týchto ľudí sa nedajú úplne presne zaškatuľkovať a zaradiť, a preto ich niektorí autori súhrnne označujú ako toxických ľudí. Títo toxickí ľudia môžu svoju toxicitu šíriť zjavne alebo skryte. A práve táto skrytá toxicita je desivo nebezpečná, pretože sa šíri nepozorovane.

Ľudia so skrytou toxicitou sú navonok úplne obyčajní, môžu byť veľmi milí, láskaví, trochu plachí a skromní, môžu vynikať srdečnosťou, úprimným záujmom a ochotou pomáhať. Vyžaruje z nich niečo, čím si ťa dokážu získať. Ich prostá dobrota a záujem spôsobia, že im budeš bezvýhradne dôverovať. Stanú sa ti takí blízki, že im postupne odhalíš celú svoju dušu. Presne takí sú. NAVONOK. A navonok takí aj zostanú. Ak s nimi nadviažeš blízky vzťah, najmä partnerský, bude to len otázka krátkeho času, kedy zažiješ šok - keď sa nikto nebude pozerať, ten milý a láskavý človek, tvoja spriaznená duša, sa zrazu zmení na netvora. Budeš mať pocit, že si sa zbláznila. Nebudeš schopná uveriť, že tvoj dobrosrdečný partner sa zrazu takto zmenil. A čo je horšie, akonáhle prekročí prah domu a vystúpi do verejného priestoru, kde ho vidia iní ľudia, opäť sa zmení na anjela. Budeš mať v sebe neskutočný zmätok, a keď sa ho opýtaš na vysvetlenie, povie ti, že sa ti to len zdá, že si vymýšľaš, že to nie je pravda, že si zrejme veľmi preťažená, že má obavy o tvoje duševné zdravie… A možno bude k tebe opäť nežný a láskavý. Keď sa tento cyklus párkrát zopakuje, začneš o sebe pomaly pochybovať a začneš veriť tomu, že má asi pravdu, hoci v kútiku duše budeš mať stále pocit, že nie si blázon a že to, čo prežívaš, hoci je to neuveriteľné, je skutočné.

Ak si vyrastal v rodine narcistu a siahol si po tejto knihe, zrejme si mal tú smolu, že si sa v rodine stal obetným baránkom. Na rozdiel od svojich súrodencov si bol veľmi vnímavý a citlivý a akonáhle si sa opovážil prejaviť nejaké pochybnosti a odpor, narcista sa proti tebe postavil a zvyšok rodiny mu začal kryť chrbát. Aby nevyšla najavo pravda, ktorú by si mohol odhaliť, urobili z teba pred svetom chudáka s nalomeným duševným zdravím. Stal si sa obetným baránkom. Keby si sa ozval, nikto by ťa nebral vážne, pretože všetci predsa vedia, že dávno nie si celkom v poriadku a úplne to potvrdzujú veci, ktoré sa im snažíš nahovoriť o tom, čo sa deje za dverami vašej rodiny.

Je hrozné, že podľa rôznych štatistík sa väčšina podobných toxických tyranov ukrýva v cirkevných kruhoch a darí sa im tam veľmi dobre. Nanešťastie je väčšina kresťanov dostatočne naivná, aby verila tomu, že keď niekto chodí roky do kostola, robí správne náboženské úkony, používa správny náboženský jazyk, ovláda naspamäť veľa veršov z Biblie a je aktívnym členom cirkevného zboru (môže dokonca patriť medzi jeho čelných predstaviteľov), určite je to kresťan, ktorý žije tak, ako sa má. Ak by niekto z jeho rodiny – partner alebo dieťa – nazbieral dostatok odvahy a odvážil sa niekomu z cirkevných vedúcich povedať niečo o tom, čo sa u nich doma deje, nie len že by mu nikto neveril, ale väčšinou je tento človek považovaný za zradcu, nespokojného rebela, za precitlivelého, labilného, zatvrdnutého, za toho, ktorý chce svojim najbližším ublížiť, a tak sa cirkevní predstavitelia postavia proti nemu a na stranu tyrana. Skúste sa vžiť do situácie takéhoto človeka, ktorý je už veľmi oslabený dlhoročným týraním a teraz mu do chrbta vrazili dýku aj tí, ktorí majú predstavovať tú najvyššiu spravodlivosť – Božiu spravodlivosť. Potom obyčajne vyberú z Biblie verše o tom, že hlavou domácnosti je muž, že žena aj deti sa mu majú podriaďovať alebo že deti majú ctiť svojich rodičov a ak to nerobia, búria sa proti Bohu. Tým si na svoju stranu postavili aj Boha, takže utýraná obeť už nečelí len tyranovi, predstaviteľom cirkvi, ale aj samotnému Bohu. A ak jej obvinenie u niekoho vyvolá pochybnosti, obyčajne to cirkev „napraví“ tým, že všetci sme hriešni, teda ani obeť týrania nie je bez viny a je to vybavené.

Bežný smrteľník, ktorý sa s takýmto toxickým človekom nestretol, vôbec netuší, že takíto ľudia vôbec existujú. Ak o niekom počuje, že je narcis, narcista, pod týmto pojmom si obyčajne predstavuje človeka s vysokým sebavedomím, ktorý sa rád predvádza, potrpí si na svoj výzor, je sebastredný a je to na ňom vidieť. Toto je však celkom skreslená predstava, a to najmä pokiaľ ide o skrytý narcizmus. Títo ľudia vystupujú ako úplný protiklad typicky rozšírenej predstavy o narcizme – vystupujú pokorne až placho, javia sa ako veľmi milí a nápomocní, ústretoví pri riešení problémov, chápajúci, empatickí. Ak takýto človek za zatvorenými dverami roky týral svoju manželku, tá na rozdiel od neho vôbec nebude pôsobiť tak milo, láskavo, chápajúco a nápomocne. Dlhodobé týranie poznačilo jej psychiku, môže mať nalomené aj telesné zdravie a vďaka tomu, že sa celé roky nestretla s pochopením, môže byť zúfalá, podráždená a reagovať s hnevom – na rozdiel od jej toxického partnera, pre ktorého je jeho vonkajší imidž nadovšetko, má vypnuté emócie, preto nemá problém nahodiť milý a chápajúci výraz, jednať naoko celkom pokojne a na dôvažok vyjadrovať veľké znepokojenie v súvislosti s jeho manželkou, ktorá je veľmi labilná a má podlomené duševné

aj telesné zdravie. To, že jej to spôsobil on, nikdy neprezradí. Ak sa stane, že manželka naberie odvahu a začne hovoriť pravdu, tyran urobí všetko preto, aby tyranku urobil z nej a on sa bude tváriť ako úbohá obeť. V prípade, že narcista za dverami netýral manželku, ale niektoré zo svojich detí (obyčajne je to tak, že netýra všetky deti, ale vyberie si len jedno – obetného baránka), toto dieťa bude zničené podobným spôsobom. Tragédiou je, že ak toxický človek nesmeruje útok na svoju partnerku, ale na dieťa, partnerka sa často pridá na stranu tyrana a do odporného skrytého týrania obetného baránka sú schopní zatiahnuť celú rodinu. Je potrebné dodať, že obdobné toxické týranie sa môže objavovať aj v iných vzťahoch mimo rodiny, napr. na pracovisku, v priateľských vzťahoch, ale aj vo vzťahoch medzi ľuďmi v cirkvi.

Keď hovoríme o charakteristikách týchto toxických ľudí, môže nás to zmiasť, pretože pravdou je, že jednotlivé charakteristiky sa z času na čas môžu objaviť u každého z nás. Je takmer pravidlom, že ak obeť týrania nazbiera odvahu a začne hovoriť o tom, čo sa deje za zatvorenými dverami, jej poslucháč často reaguje slovami typu „veď aj ja to niekedy robím“ alebo „toto sa aj u nás občas deje“. A je to pravda – každému sa občas stane, že nemá zrovna dobrú náladu alebo že má zlý deň a urobí niečo, čo neskôr ľutuje. Ale nerobí to opakovane, dlhodobo, cielene, premyslene a zámerne. Niektorí dlhodobé týranie prirovnávajú k pomalému postupnému umieraniu v dôsledku tisícov malých drobných nepatrných poranení; obeť pomaly vykrváca. Je to obrovská tragédia. Kľúčom je preto zamerať sa na vzorce toxického správania, nie na jednotlivé incidenty.

Na záver by som ešte chcela spomenúť dobre mienené rady, ktoré obete týrania často počúvajú: „Musíte udržať rodinu kvôli deťom.“ Toto je snáď tá najhoršia tragédia. Deti, ktoré v takýchto rodinách vyrastajú, nemôžu zostať zdravé. Buď ich to zdeptá rovnako ako ich matku a stanú sa z nich žijúce trosky (vždy to, samozrejme, závisí od ich odolnosti), alebo (ak si ich tyran svojimi zvrátenými manipulatívnymi technikami získa na svoju stranu) sa z nich stanú rovnakí či ešte horší tyrani ako je ich otec. A tento krutý cyklus bude pokračovať aj v ďalších generáciách. Preto je nevyhnutné, aby sme urobili všetko, čo je v našich silách a pomohli obetiam dostať sa do bezpečia.

Dobrou správou je, že hoci skryté týranie spôsobuje u obetí obrovské škody na duši aj na tele, ak sa dostanú do bezpečia a poskytneme im potrebnú pomoc a podporu, uzdravenie je reálne. Som nesmierne vďačná za to, že táto kniha prináša takúto dobrú správu obetiam – nie len, že

podrobne a zrozumiteľne opisuje všetko, čo súvisí s ich okolnosťami a prežívaním, ale takisto poskytuje veľmi praktický návod na uzdravenie. Mojou túžbou je, aby sa táto kniha dostala do rúk tým, čo zažívajú alebo zažili tento krutý osud, ale aj do rúk všetkých tých, ktorí im môžu pomôcť – ich blízkym, psychológom, psychiatrom, sociálnym pracovníkom, duchovným, poradcom, sudcom, právnikom, učiteľom, členom cirkevných spoločenstiev… aby sa nestávalo to, že kvôli nevedomosti práve tí, ktorí majú obetiam pomáhať, im naopak častokrát veľmi uškodia a postavia sa na stranu páchateľa.

Jana Jurčová
spoluprekladateľka knihy, zakladateľka podporných skupín v programe Uzdravenie zo skrytého týrania v SR

ZAPOJTE SA DO:

ŠTUDIJNÉ SKUPINY

WWW.UZDRAVENIEZOSKRYTEHOTYRANIA.SK

Som matka štyroch detí, s ktorými som utiekla od skrytého tyrana. Kniha a zdieľanie sa so ženami, ktoré si tým prešli, mi pomohla nájsť samú seba, nastaviť si oslobodzujúce hranice a žiť slobodný plnohodnotný život.

Navonok sme žili ako usporiadaná kresťanská rodina. Keď mal môj manžel okolo seba divákov, bol úctivý ako Máhatmá Gándhí. Doma bol sebec. Hľadala som kresťanov, ktorým by som sa mohla zveriť. Potrebovala som radu, ako zlepšiť manželstvo. Našla som ich viac ako desať rokov po rozvode. Zopár žien, ktoré majú či mali rovnako „dokonalých“ manželov. Som vďačná Pánu Bohu za ľudí, ktorí veria obetiam a za ženy, ktoré sa chceli zdieľať do svojimi radosťami, aj trápením. Vďaka Pánu Bohu, že môžeme navzájom niesť svoje bremená.

WWW.UZDRAVENIEZOSKRYTEHOTYRANIA.SK

ÚVOD

V každej komunite sa nachádzajú toxickí ľudia, ktorí sa skrývajú v rodinách, v partnerských vzťahoch, v spoločnostiach a v cirkvách. Zákerná a úskočná povaha psychického týrania zanecháva opustené mraky jednotlivcov, ktorí sa snažia pozbierať kúsky svojich rozbitých emócií, sebaúcty, sebadôvery a ostatných fungujúcich životných aspektov. Možno sa dokážete stotožniť s premáhajúcim pocitom, ktorý pramení zo skrytých činov niekoho vo vašom živote. Ak áno, ste na správnom mieste. Ľudia, ktorí prežili psychické týranie, často nedokážu jasne opísať, čo sa s nimi stalo. Môžete sa nachádzať v situácii, kedy sa snažíte vyznať sa v ľúbostnom vzťahu, ktorý vo vás vyvolal pocit jo-ja. Poď bližšie, choď preč. A odznova. Môže to byť vaša rodina či svokrovci, ktorí z vás urobili obetného baránka a rodinného fackovacieho panáka. Možno prežívate znaky zármutku. Možno žialite nad stratou vzťahu, o ktorom ste si mysleli, že vám niečo dá. Tyrani môžu byť aj šéfovia či kolegovia, ktorých teší to, že vám váš každodenný život znepríjemňujú. Možno zažívate ubližovanie v cirkvi. Na mieste, kde ste sa cítili celkom bezpečne, ste opakovane bodaní do chrbta. Možno vo vás vyvolávajú pocity viny za to, že ste sa za seba postavili.

Ľudia, ktorí prežívajú skryté týranie, vedia, že veci nie sú normálne. Cítite to a niekedy dokonca vidíte jasné záblesky dysfunkcie. No oveľa častejšie je to ako had. Pohybuje sa veľmi rýchlo a utečie skôr, než sa na to dokážete poriadne pozrieť. Možno ste sa snažili ľuďom presne vysvetliť, ako vám ubližuje. Stavím sa, že to často vyznieva tak, akoby ste boli priveľmi nároční na svoje potreby, malicherní či dokonca paranoidní. Bez konkrétnej skupiny výrazov na opis činov skrytého tyrana sa obete tohto typu ubližovania cítia frustrované kvôli svojej neschopnosti docieliť, aby tí druhí videli hry, ktoré s nimi tyran hrá. Deje sa to preto, lebo priemerný človek nevie o psychickom týraní nič. Kým nemáte zodpovedajúce poznatky, ktoré sú potrebné na vysvetlenie tejto situácie, plány toxického človeka fungujú. Chce svoje týranie udržať v tajnosti. Zámerne svoje správanie skrýva pred radarom verejnosti. Keď sa na neho ľudia sťažujú, míňa sa to účinku. Tyran vyzerá ako ten čistý a obeť sa javí ako tá nestabilná. Som si istá, že súhlasíte s tým, že to vo vás vyvoláva zúfalstvo. Psychické týranie je snáď jednou z najviac skrývaných nespravodlivostí nášho veku, pretože zanecháva obeť v stave, kedy nedokáže dôverovať ani sama sebe. Je to akoby bol jej život prudko otrasený, akoby niekto zatriasol ťažidlom, v ktorom sú rozptýlené snehové vločky a všetko dookola víri a je chaotické.

Prečo sa psychické týranie označuje aj ako skryté týranie? Správanie tyrana zahŕňa chronické a opakujúce sa tajné hry, ktoré hrá so svojou obeťou. Tieto kroky sú tak dobre zamaskované, že ich jed často zostáva nepovšimnutý. Podobá sa to tomu, keď do pohára s vodou pridáte bezfarebný jed. Nikto nevidí, čo sa deje, až kým po čase nezačne telo reagovať na dlhodobé podávanie jedu. Presne takto tyrani plánujú svoje psychické týranie – skryté, zamaskované, ľstivé a hlavne mimo dosahu radaru. Ako ich vzťah napreduje, rovnako napredujú aj jeho hry. Nakoniec sa jeho hry môžu trochu viac odkryť a niekedy môžu byť aj viditeľné. Kým sa tieto vonkajšie znaky dysfunkcie odhalia, obete týrania sú obyčajne veľmi zdevastované. Vtedy sú už úspešne zmanipulované a rozmýšľajú spôsobom, že možno ony samé sú tým skutočným problémom, možno ony sú tým skutočným toxickým človekom v ich vzťahu.

Keď sa rozhodnú pre poradenstvo, mnohé sa odhodlajú chodiť tam preto, aby zmenili seba. Sú presvedčené, že keby zosilneli, nejednali by s nimi tak zle. Väčšina tých, ktoré sú ochotné investovať do poradenstva, dokážu mať sebareflexiu. Sú schopné tvrdo pracovať a riešiť svoje vlastné negatívne správanie. Psychickí tyrani rátajú s tým, že sa zmení ten druhý, pretože tyran sa nezmení nikdy. Neskôr vysvetlím, prečo je to tak. Nateraz chcem, aby ste vedeli, že všetci ľudia, ktorí mali dočinenia so skrytým tyranom, v určitom bode obviňujú seba. Dôvod, prečo je to tak, je ich presvedčenie, že by s nimi ich rodina, blízki, kolegovia či cirkev nejednali tak zle, keby na nich naozaj nebolo niečo zlé. V prostredí psychického týrania môže byť hĺbka sebanenávisti, ktorú obeť prežíva, celkom premáhajúca. Pochopiť pravdu je súčasťou procesu odhaľovania množstva lží, za ktorými stojí tyran.

Ako terapeutka som mala výsadu sprevádzať mnohých na ceste ich uzdravovania. Je to neuveriteľná pocta, keď vás ľudia vpustia do svojho života. Keď budeme spolu prechádzať týmto materiálom, budem sa zdieľať s témami, bežne známymi konceptmi v uzdravujúcej sa komunite a s informáciami z výskumu, ktorý som robila. Kvôli mojej hlbokej úcte voči tým, ktorí sa mi zverili s intímnymi podrobnosťami z ich života, nebudem hovoriť o reálnych príbehoch. Aj keby som to robila anonymne, nie je správne používať ich skúsenosť ako príklad. Budem však používať fiktívne príbehy, aby som ukázala vzorce, ktoré sú prítomné pri psychickom týraní. Vidieť prepojenie medzi tým, čo prežívate a čím prešli druhí, je veľmi užitočné pre to, aby ste našli svoje vlastné uzdravenie. Nie ste sami, ktorí prežili niečo z toho najbizarnejšieho ľudského správania. Je dôležité, aby ste poznali pravdu.

Mnohí ľudia rozmýšľajú, v čom sa líši psychické a emocionálne týranie. Je to to isté? Pre mňa sú to dve jasne odlišné formy zneužívania. Som presvedčená, že ľudia môžu emocionálne zneužívať, no zároveň mať stále voči iným empatiu. Príklad? Naši blízki, ktorí zápasia s aktívnou závislosťou, druhým ubližujú. Vo svojej podstate im na druhých záleží, no je to potlačené oparom života ovládaného drogami či alkoholom. V tomto stave druhým ubližujú. Keď sa uzdravujú zo svojej závislosti, väčšina z nich dokáže urobiť skutočnú nápravu za škody, ktoré spôsobili. Na druhej strane mince psychickí tyrani druhých poškodzujú – nie v dôsledku poškodeného úsudku – ale preto, lebo ich teší kontrola, ktorú získavajú z toho, že druhých týrajú. Je to šokujúce, však? Ťažko je si čo i len predstaviť, že niečo také na svete vôbec existuje. Uisťujem vás, že je to tak. Pravdepodobne to už viete. Psychickí tyrani hrajú so svojimi obeťami hry a presne vedia, čo robia. Niektorí dokonca priznajú, že ich teší hrať sa s nimi ako s bábkami a pre svoju zábavu ich držať v zmätku, v stave nevyrovnanosti. Iní to navonok neodhalia, ale ich radosť je zrejmá z občasných úškľabkov alebo nenávistných úsmevov.

Ak ste túto knihu začali čítať, môžem predpokladať niekoľko vecí, ktoré sa vás týkajú. Zaujal vás obal alebo názov tejto knihy, alebo sa chcete dozvedieť viac o procese uzdravovania z psychického týrania. A možno všetko spolu. Možno sú aj iné dôvody, prečo je potrebné rozmýšľať o uzdravovaní zo skrytého týrania. Pravdou je, že toxickí ľudia sú všade. Príliš veľa jednotlivcov zažilo ničenie svojho života tyranom. Existuje veľa možností terapeutickej podpory pre ľudí poznačených bolesťou, ktorú na nich zanechalo psychické týranie. Väčšina ľudí nemá potuchy, že k skrytému týraniu dochádza priamo pod ich nosom. Dopúšťajú sa ho tí, ktorých by nikto neupodozrieval z toho, že sú tyranmi. Skrytá povaha týrania je to, čo spôsobuje, že jej obete sú celkom zničené. Niektoré dokážu svoju bolesť skrývať lepšie ako druhé, no všetky obete týrania veľmi trpia.

Väčšina ľudí, ktorí sú psychicky týraní, neverí, že zvládne prvé štádium uzdravovania (zúfalstvo). Počiatočné obdobie uzdravovania je osamelé. Emocionálne by sa to dalo prirovnať k stavu, keď má človek pocit, akoby mal vysušené, vyčerpané kosti. Ľudia to opisujú tak, akoby z nich bola úplne vysatá všetka radosť a energia. Viete sa s týmito opismi stotožniť? Dni, kedy ste cítili, že máte v sebe iskru a jasnú hlavu, sú dávno preč alebo ak ste boli zneužívaní v detstve, možno ste tieto pocity ani nikdy nezažili. Príjemné pocity nahradila úzkosť a neustály pocit skľúčenosti. Neznie to príliš povzbudivo, však? Dúfam,

že ak sa nachádzate v stave zúfalstva, budete čítať ďalej. Aj po psychickom týraní existuje život. Viem, že dnes vám to tak asi nepripadá. Ak by som vás mohla požiadať, aby ste mi dôverovali, prosím vás o to. Viem, že ak na cestu vášho života vstúpil tyran, dôvera je dávno preč. Úplne tomu rozumiem. Aj napriek tomu vás chcem poprosiť, aby ste vydržali. Uvidíte, ako sa budete cítiť, keď dospejete ku koncu posledného štádia uzdravovania.

Keď som si sadla, aby som začala písať túto knihu, vedela som, že existuje milión vecí, o ktorých by som mohla v súvislosti s touto témou hovoriť. Uvedomujem si, že keď niekto hľadá informácie o uzdravovaní zo skrytého týrania, je dôležité dostať sa čo najskôr k pravde. Ak ste si túto knihu vzali, lebo rozmýšľate, čo sa s vami stalo, chcem to vyjadriť slovami: Vitajte, priatelia! Teraz je čas zhlboka sa nadýchnuť, uvoľniť sa ako to len pôjde a ak vám vyhŕknu slzy, je to v poriadku. Slzy nás nedesia. Muži plačú, ženy plačú. Je to dobré. Ak ste ako ja a veľa neplačete, aj to je v poriadku. Toto je priestor na to, aby ste boli sami sebou. Ak ste sa našli vo víre emocionálnej búrky, nájsť si tiché miesto na uzdravovanie je veľmi dôležité. Dúfam, že vám táto kniha pomôže na vašej ceste k uzdraveniu.

Možno cítite, že ste v tejto dysfunkcii zohrali nejaké miesto aj vy. Pozrieme sa na to neskôr, keď budeme hovoriť o šiestich štádiách uzdravovania. Možno si poviete, že v každom vzťahu je zodpovednosť rozdelená na 50:50. Toto nemusí vždy platiť a definitívne to neplatí, keď je jeden človek vo vzťahu toxický. Pozrieme sa aj na aspekty roly, ktorú ste v tomto vzťahu zohrávali vy. Takmer každý môj klient ma počul povedať: „Dávajte si pozor na palce, idem vám na ne stúpiť.“ Je to preto, lebo poradenstvo nie je iba o prejavoch spoluúčasti nad tým, čo vulgárny človek urobil a čo bolo úplne neakceptovateľné. Samozrejme, že sa divíme nad aroganciou, akou psychickí tyrani riadia svoje životy. No v určitom bode sa musíme dostať k tomu, aby sme sa posunuli k uzdravovaniu. Počas uzdravovania rozprávame aj o chorých veciach. Aj pošliapané palce sú súčasťou uzdravovania. No všetka terapeutická práca sa musí robiť jemne a s rešpektom. To vám na stránkach tejto knihy sľubujem.

Nijaká kniha, pracovný zošit, blog alebo poznámky nedokážu pospájať všetky črepky životnej cesty každého človeka. Spolu však môžu pomôcť pri porozumení chaosu vychádzajúceho z toho, že človek bol alebo je v kontakte s toxickými ľuďmi. Mojím zámerom je ukázať vám proces, ktorým ľudia prechádzajú, keď ku mne prídu na terapiu. Nezahŕňa to však terapeutický vzťah s každým jedným čitateľom. Ak máte pocit, že by vám

pomohla práca s poradcom, povzbudzujem vás k tomu, aby ste tak urobili. Takisto môžete vyhľadať kouča, ktorý sa špecializuje na tento druh zneužívania. Viem, že nájsť niekoho, kto rozumie psychickému týraniu, môže byť ťažké, preto na konci knihy uvádzam niekoľko dôveryhodných zdrojov.

V mojej súkromnej praxi sa špecializujem na prácu s tými, čo prežili psychické týranie. Počas mojej dlhoročnej práce som rozpoznala šesť štádií, ktorými prechádzajú obete týrania počas uzdravovania sa z toxických vzťahov. K týraniu u vás mohlo dochádzať vo vašej pôvodnej rodine, v ľúbostnom vzťahu, v skupine priateľov, v práci alebo v cirkvi. Týchto šesť štádií uzdravovania sa zo skrytého týrania sa dá aplikovať bez ohľadu na miesto týrania.

Je pre mňa zaujímavé, že proces uzdravovania sa z tejto formy týrania je veľmi podobný nehľadiac na to, kde sa týranie odohrávalo. Je to preto, lebo psychickí tyrani majú podobné charakterové črty. Mnohí z nás, ktorí patríme do komunity uzdravovania sa z týrania, si so smútkom robíme žarty, že musí existovať nejaký odporný manuál psychického týrania. Hovoríme to preto, lebo k rovnakému tyranizujúcemu správaniu dochádza v každej rase, veku, pohlaví, sexuálnej orientácii, zemepisnom mieste a jazyku. Druhé štádium – vzdelávanie, je špecificky zostavené tak, aby vám pomohlo rozlúštiť zneužívajúce správanie, ktoré je najčastejšie viditeľné pri skrytom psychickom týraní.

Je mimoriadne pôsobivé, keď si niekto na začiatku uzdravovania uvedomí, že nie je „šialený“. Táto forma poškodenia je ako neustále sa meniace bludisko. Keď si raz človek začne uvedomovať vzorce týrania, tyran zrazu zmení svoje taktiky. Obete sú opäť stratené vo svojom hľadaní pravdy. Keď nadobudnete potrebné poznatky, vaša istota narastie. To je dobre, pretože sa nemôžeme uzdraviť z niečoho, čoho existenciu nedokážeme uznať.

Ďalšia domnienka, ktorú uvádzam pri písaní tejto knihy je, že niektorí ľudia, ktorí ju čítajú, sú na svojej ceste uzdravovania už roky. Niektorí budú uprostred tohto procesu – nejaké poznatky majú, no potrebujú viac. Potom tu budú muži a ženy, ktorí sú uprostred búriaceho sa oceánu a nemôžu vyplávať na hladinu. Vo svojom zmätku môže veľa ľudí plávať ku dnu oceánu namiesto toho, aby plávali hore a mohli sa nadýchnuť. Tento bod v živote človeka môže byť veľmi desivý. Pevne sa držte. Dúfam, že keď prejdete šiestimi štádiami

uzdravovania, pomôže vám to nájsť čerstvý vzduch, ktorý potrebujete, aby ste sa udržali pri živote.

Rozpoznať, že ste súčasťou zneužívajúceho vzťahu, je proces. Psychické týranie nezanecháva modriny ani zlomené kosti. Nie sú ani diery v stenách. Modriny, zlomenosť a diery sú vo vnútri týraného človeka. A tyran to presne takto chce. Udržať si čisté ruky a navonok vytvárať dojem normálneho človeka je charakteristickým znakom psychických tyranov. Naplno pochopiť to, ako tyran funguje, pomáha obetiam opäť nájsť svoj dych.

Nadobudnutie poznatkov spôsobí, že zmätok sa zastaví. Pripadá vám to asi príliš jednoduché na to, aby to bola pravda. Toto poznanie vám môže v budúcnosti pomôcť rozpoznať toxických ľudí a upozorní vás na riziká, ktoré sú s tým spojené. Niektoré riziká sú veľmi nenápadné. Keď zažijete skúsenosť uzdravovania, uvidíte ich. Netrápte sa. Pravdepodobne sa už nenecháte nachytať ďalším skrytým alebo zjavným tyranom. Nikto nechce prejsť zo vzťahu s jedným z týchto ľudí do ďalšieho. Tento cyklus sa musí zastaviť a vďaka uzdravovaniu sa to dá.

Neprejde deň, aby som nepočula niekoho, kto by si nekládol otázku, ako skončil v takomto chaotickom vzťahu. Jeden z veľkých okamihov precitnutia príde, keď si ľudia uvedomia, že boli konkrétne vyhliadnutí ako terč. Áno, vybral si vás. Je veľa dôvodov, prečo je to tak a podrobnejšie sa na to pozrieme neskôr. Psychickí tyrani ľudí oklamú a presne vedia, čo robia. Uvedomujú si oveľa lepšie než ktokoľvek iný klamstvá, ktoré hovoria, hry, ktoré hrajú a radosť, ktorú majú z toho, že druhých ovládajú. Možno so mnou nesúhlasíte a rozmýšľate, či nie sú iba obeťou svojich životných okolností. Keď spolu budeme kráčať ďalej, dúfam, že zmeníte svoj názor. Áno, chcem, aby sa váš pohľad na túto vec zmenil. Som si istá, že kým obeť hlboko vo svojom vnútri nie je presvedčená o tom, že sa tyran vedome rozhoduje ju týrať, naďalej bude toxického človeka ľutovať. Táto duševná pasca nemá v uzdravovaní miesto. Nemôžeme ľutovať tých, ktorí nám zámerne ubližujú. Ak to robíme, neoslobodíme sa z ich ťažkých reťazí. Ľútosť dáva miesto ospravedlneniam a ospravedlnenia obmäkčia srdce každého človeka. Je to súčasť nastavenia človeka. Je to dvojsečný meč súcitu. Tí, ktorí sa stali terčom tyrana, sú často veľmi empatickí ľudia. Sú veľmi citliví. V komunite uzdravujúcich sa označujú ako „empat“. Tanec medzi empatickým človekom a tyranom je tanec kontroly, hier odohrávajúcich sa v mysli a výsmechu. Preto je získavanie poznatkov

takým dôležitým krokom v procese uzdravovania sa. Citlivosť empatického človeka bude proti nemu zo strany tyrana používaná znova a znova a znova.

Materiál, preberaný v tejto knihe, je pomerne rozsiahly. Mojou túžbou je, aby ste sa s čítaním príliš neponáhľali. Mňa teší, keď knihy čítam pomaly a uvažujem o tom, čo čítam. Často mám v ruke pero a podčiarkujem si kľúčové vety, ktoré ma oslovia. Takto sa k nim môžem neskôr vrátiť a pripomenúť si to, čo sa mi pôvodne zdalo dôležité. Chcem vás povzbudiť, aby ste robili to isté. Ak týmto materiálom prejdete rýchlo, možno bude dobré, ak sa k tomu znovu vrátite a budete o tom znovu uvažovať. Na konci knihy je tiež osobný denník, ktorý vám môže pomôcť zosobniť si túto skúsenosť.

Záleží od vás, ako sa rozhodnete tento materiál spracovať. Dúfam, že s týmito konceptmi budete v interakcii. Čo tým myslím? Napíšte si myšlienky, ktoré vám pri čítaní prídu na myseľ. Ak s niečím nesúhlasíte, poznačte si to. Naopak, keď s niečím súhlasíte, potvrďte to aj nahlas. Buďte pri čítaní aktívni. Neabsorbujte slová iba pasívne. Pri psychickom týraní bola vaša pasivita vyžadovaná, aby váš vzťah fungoval. Vaše uzdravovanie znamená žiť presný opak toho, že ste boli emocionálne ubíjaní a pozerali sa k zemi. Vaše uzdravovanie je o tom, že máte vstať, pozerať sa ľuďom do očí a pokojne povedať: „Mám vlastný názor a ak s ním nesúhlasíš, je to úplne v poriadku.“ Čítajte túto knihu s týmto prístupom. Chcem, aby ste našli svoju vnútornú silu. Silný jednotlivec je pre tyrana výzvou. A viete čo? Presne toto je môj cieľ. Chcem, aby sa každý, kto číta túto knihu, stal nepríjemnou bolesťou pre ktoréhokoľvek budúceho tyrana.

Ako som už povedala, moja túžba je čo najlepšie vykresliť proces, ktorým klienti prechádzajú, keď prídu do mojej ordinácie. Krok po kroku vám ukážem, ako pracujem s novým klientom. Ako terapeutka, ktorá sa špecializuje na uzdravovanie sa zo skrytého psychického týrania, som týmto procesom prešla s mužmi a ženami, ktorí ním musia prejsť, aby sa uzdravili a išli ďalej. Možno ani neviete, či ste súčasťou toxického vzťahu. Chcem, aby vám táto kniha pomohla. Ak po jej prečítaní zistíte, že to tak nie je, aj tak to nebude premárnený čas. Budete veľmi jasne vedieť, ako takýto vzťah vyzerá. Toto poznanie vám môže pomôcť posunúť sa ďalej. Možno týmito informáciami pomôžete svojmu blízkemu, ktorý uviazol v toxickom vzťahu. Čím viac ľudí bude poznať znaky psychického týrania, tým to bude lepšie. Tyrani rátajú s tým, že nikto nepoukáže na ich správanie. Myslia si, že sa