

konečně

toho
vašeho

**UDĚLEJTE
TLUSTOU ČÁRU
ZA VZTAHEM,
KTERÝ SKONČIL**

EX

EX

Pořád ho máte pod kůží?
Tato kniha vám pomůže
elegantně se oprostit
od nezdravých vztahů
nebo manipulativních
bývalých partnerů.

Kristin E. Carmichael

„Kristin Carmichael se podařilo neuvěřitelně zjednodušit komplexní téma, jak opustit muže-bídáka nebo nefunkční vztah.

V naší kultuře to není snadný úkol, což vede k domněnce, že velkou část ženské identity tvoří její intimní vztah.

Kristin se svým pochopením, humorem a nekomplikovaným autorským stylem přináší skutečná řešení pro skutečné ženy v obtížných partnerských situacích. Povzbuzuje své čtenářky názorem, že všechny ženy si zaslouží milostný vztah, který je bude naplňovat a obohacovat a v němž zažijí lásku a úctu.“

Noel Bridget Busch-Armendariz, Ph.D., LMSW, MPA,
profesorka a ředitelka, katedra sociální práce
University of Texas v Austinu

„Když ženy opouštějí své násilnické muže, mívá nátlak různé podoby a formy. Díky tomuto poznání nabízí tato kniha detailní návod, jak odolat a přežít. Je realistická, nikoliv však depresivní, naučná, nikoliv však povýšenecky poučná. Představuje cenný souhrn praktických rad, konkrétních příkladů, slov povzbuzení a moudrosti, který nepatří do knihovničky, ale na váš stůl.“

Evan Stark, Ph.D., MSW, autor knihy *Coercive Control*
a emeritní profesor na Rutgers University

„Jednoduše geniální. Odborná práce člověka, který tomuto složitému problému niterně rozumí. Tisícovkám (nebo milionům) žen, kterým jejich bývalí partneři neustále ubližují, tato kniha nabízí užitečného a chápajícího průvodce.

Odborníci, kteří své úsilí věnují podpoře žen, jež si prošly destruktivním vztahem, by měli mít tuto knihu na svých stolech.“

Kathy Armijo-Etre, Ph.D., viceprezidentka odboru veřejného zdraví
v regionálním Lékařském středisku CHRISTUS v St. Vincent.

„Kde byla tato kniha před 30 lety? Konečně je tu kniha, která informuje a povzbuzuje ženy, jež váhají se svým rozhodnutím nebo zápasí se svým bývalým partnerem po citové stránce. Děkuji vám, Kristin, že jste napsala knihu, kterou můžu doporučit každému; knihu, která má bezpochyby moc změnit životy.“

Peggy Luplow, manažerka rozvoje,
Esperanza Shelter for Battered Families

„Nestačí jen rozpoznat známky nezdravého vztahu, abyste jej hned dokázaly opustit. Kristin odborným a láskyplným způsobem vysvětluje matoucí a citlivé období a podává čtenářkám nástroje k pochopení taktiky, kterou manipulativní bývalí partneři používají, a jak se proti nim bránit.“

Alena Schaim, výkonná ředitelka a instruktorka
v IMPACT Personal Safety

„Kniha jako stvořená pro člověka, který se stále nemůže zbavit bývalého přítele. Budete žasnout, kolik jste toho nevěděli o manipulativních bývalých a o síle, kterou máte, abyste se od nich oprostili.“

Mary Justice, ředitelka odboru péče,
regionální Lékařské středisko CHRISTUS v St. Vincent

Konečně EX toho vašeho EX

Konečně EX toho vašeho EX

UDĚLEJTE TLUSTOU ČÁRU ZA VZTAHEM,
KTERÝ SKONČIL

Kristin E. Carmichael

PRAGMA
HODKOVIČKY

Kristin E. Carmichael
KONEČNĚ EX TOHO VAŠEHO EX
Udělejte tlustou čáru za vztahem, který skončil

Z anglického originálu X that Ex
přeložila Tereza Gruffková.
PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4

© 2013 by Kristin E. Carmichael
© PRAGMA, 2013

ISBN 978-80-7349-359-2

Věnování

Henrymu M. Lopezovi – muži, který miluje svou rodinu,
chytré historiky, dietní Fantu, „Holuba“ a sci-fi pro hračky.

Miluji Tě se vším všudy.

Obsah

Poděkování	13
Úvod	15
V čem je tato kniha jiná	17
Spočítejte si to	19
Komu je tato kniha určená	20

1. ČÁST: KNIHA TRIKŮ A FÍGLŮ VAŠEHO BÝVALÉHO

1. Seznamte se s jeho Knihou triků a fíglů	25
Paměť: váš přehrávač	28
Dva zásadní body	30
2. Jeho obranná hra	31
„Musíme si promluvit“	32
Doporučené strategie, jak se ho zbavit	35
„Změním se“	35
„Nezahazuj všechno“	45
„Nedokážu bez tebe žít“	47
„Dám ti všechno, co potřebuješ“	51

3. Jeho útočná hra	53
„Můžeš za to ty“	53
„Není to moje vina“	60
„Znám všechna tvoje tajemství“	69
„Jen chci, abychom zůstali kamarády“	73
„A co děti?“	76
„Budeš toho litovat“	81

2. ČÁST: VYZKOUŠENÉ STRATEGIE, JAK SE HO ZBAVIT

4. Stůjte si za svým	89
Odstříhnete veškerou komunikaci	89
Buďte na sebe hrdá	92
Ověřte si, co říká	96
Pište si Deník svobody	97
Naslouchejte svým instinktům	97
Snažte se ho vidět v pravém světle	98
Neomlouvejte ho	99
5. Vydejte se cestou k úspěchu	103
Mlčeti zlato	103
Zmizte ze světa	105
Odřízněte se od přátel – poslíčků	107
Odpusťte sama sobě	108
Nechte si poradit	110
Truchlete nad ztrátou obchodního cestujícího	112
Myslete na svou odměnu	113
Postavte své štěstí na první místo	114

6. Připravte se na cestu	120
Deset největších chyb	123
Otázka, která vás dostane na kolena	129
Rizika léčby	131
Myšlení – divácký sport	133
Rozbořte mýty o rozchodu	134
Nepít a nevolat	143
S jako „samota“	145
Závěr: Stojíte za to	151
Příloha: Pro přátele a příbuzné, kteří chtějí pomoci	155

Důležité upozornění

Materiál v této knize má pomoci ženám ukončit destruktivní nebo nebezpečné partnerské vztahy. Vyvinuli jsme obrovské úsilí, abychom svým čtenářům poskytli přesné a spolehlivé informace. Obsah této knihy byl sestaven pomocí odborného výzkumu a konzultací s profesionály v oblasti duševního zdraví. Čtenář by však měl vědět, že odborníci v tomto oboru mívají rozdílné názory.

Proto nemohou být vydavatel, redaktoři ani odborníci citovaní v této knize drženi zodpovědnými za jakoukoli chybu, neúplnost či zastaralost materiálu. Autor a vydavatel odmítají jakoukoli zodpovědnost za výsledky aplikace informací z této knihy při samoléčbě či během péče pod odborným dohledem. Máte-li otázky týkající se vašeho partnerského vztahu nebo ohledně aplikace informací popsaných v této knize, poraďte se s odborníkem na poli duševního zdraví. Jestliže se nacházíte v násilnickém, či potenciálně násilnickém vztahu nebo máte-li jakékoli otázky ohledně týrání, zavolejte, prosím, Linku bezpečí.

Poděkování

Můj hluboký vděk patří:

Odvážným ženám z Lékařského centra CHRISTUS v St. Vincent a z Útulku pro týrané rodiny Esperanza, které se se mnou s důvěrou podělily o své příběhy; mé rodině, obzvláště Henrymu M. Lopezovi, Dawn Carmichaela Sue Henry, kteří mi byli při psaní nedocenitelnou oporou; významným kolegům a přátelům Kathy Armijo-Etre, Mary Justice, Jeannette Baca, Juliovi Cervantesovi, Pam Wiseman, Virginii Griffey, Aleně Schaim, Trasiie Topple, Saře Hope Franks, Kathryn Ugoretz a Karen Gan; mým úžasným přítelkyním a Nomi Green – mám obrovské štěstí, že vás znám; členům usilovně pracujícího týmu Domestic Violence Design a týmu Medical Action; a mým zlatíčkám štěňátkám a koťátkám z útulku.

Díky také všem v nakladatelství Hunter House, obzvláště nakladateli Kiranu Ranovi a editorce Kelley Blewster za to, že tuhle knihu fantasticky připravili k vydání.

Přestože jsou příběhy v mé knize skutečné, respektovala jsem četné žádosti přispěvatelk o anonymitu či o uvedení pod pseudonymem.

Úvod

Tak jste toho bídáka opustila.

Samozřejmě, že *úplný* bídák to nebyl, ale vám prostě nesvědčil.

Možná byl nesnesitelný pedant, alkoholik, workoholik, prudás, egomaniak, všechno hrozně prožíval a nechtěl vám věnovat svou lásku, nebo nějaký podobný týpek, který vám rozhodně není schopný dát, co si zasloužíte. Netuším, za jakých okolností jste odešla, ale určitě to bylo peklo. Opustit někoho, kdo s vámi jednal jako s kusem hadru nebo i hůř, někoho, koho se svým způsobem bojíte, není žádná maličkost. Jenže když to uděláte, budete zase o krůček blíž k životu, pro nějž jste byla stvořena.

Kéž by všechny ženy, které odešly jako vy, byly odměněny měsícem na pláži na Tahiti. Pak bychom mohly nasávat sluníčko, hojit si utržené rány, užívat si své úžasné odvahy a inteligence a znovu objevovat krásy světa. A do reálného světa bychom se vrátily až po této dovolené od cestovní kanceláře názvem „Odešla jsem od pitomce“, posílené a připravené na všemožné triky a figle, které si na nás bývalý partner připravil.

Jenže šance, že máte na takový výlet čas a peníze, nejsou velké, a tohle není doba, kdy byste měla povolit v ostražitosti. Musíte se připravit na fakt, že už s ním nebudete. A nikdy se nevrátit může být neuvěřitelně těžké.

Asi zažíváte smíšené pocity: cítíte se přemožená, šťastná, smutná, bojíte se, jste osamělá a – doufejme – i volná. Možná jste neodešla poprvé. Možná zpětně nad svým rozhodnutím pochybujete, nebo nao-

pak jste si naprosto jistá. Ať už je to jakkoli, pravděpodobně přemýšlíte nad tím, co on udělá dál a jak vás to ovlivní.

Nemusíte být jasnovidce, abyste věděla, co udělá bídák nebo tyran, když ho opustíte. Potřebujete jen získat s takovou situací nějakou zkušenost nebo kontakt s někým, kdo už ji má. A vzhledem k tomu, že většina lidí neopouští své partnery na denním pořádku, k takovým znalostem asi nebude lehké přijít. Během tohoto období vám asi budou radit přátelé a členové rodiny. I přestože se asi budou snažit ze všech sil, většina z nich o takové situaci bude vědět stejně málo jako vy sama.

Pracovala jsem s tisíčkami žen, které se snažily odejít z nezdravého vztahu a vydržet to. Tato zkušenost mi dala příležitost opakovaně sledovat různé taktiky, které používají bývalí partneři odhodlaní se dostat ke svým partnerkám a získat je zpět. O tyto naprosto zásadní informace se s vámi podělím. Jestli jsem se něčemu naučila, tak tomu, že neustávající bolest, zmatek, strach a následný návrat ke svému bývalému nejsou nutné. Existují určité metody, které když použijete, dramatickým způsobem zvyšují vaše šance na úspěch. Tato kniha vám tyto techniky odhalí. Pomohou vám vyhnout se nástrahám vašeho bývalého, chránit se po citové stránce, a hlavně vám pomohou se k němu už nikdy nevrátit.

Třebaže je tato kniha napsaná tak, aby odrážela heterosexuální vztahy, v nichž žena opouští svého mužského partnera, není podle mých zkušeností boj o osvobození se od násilnického partnera čistě ženskou záležitostí. Tuto nelehkou výzvu zažívají ženy i muži všech etnik, ras, sexuálních orientací, náboženství, věku a ekonomického statusu ve všech kulturách. Ve velké míře lze informace z této knihy použít, i když se snažíte ukončit homosexuální vztah, když se muž snaží odolat pokušení vrátit se ke své partnerce, nebo dokonce i v případech negativních vztahů se členy rodiny či bývalými přáteli, od nichž se chcete distancovat.

V čem je tato kniha jiná

Spousta knih vám poradí, jak poznat osobu nevhodnou pro vztah a vyhnout se jí. Další vám poví, jak se dostat z nefunkčního vztahu. A nějaké jiné se vám budou snažit pomoci se vzpamatovat a uzdravit z předchozí zkušenosti. Všechno to jsou záslužná témata.

Ale žádná (až doposud!) není plně věnována tomu, jak vám pomoci se správně rozhodovat během nesmírně významného období těsně poté, co jste svého partnera opustila. Po rozchodu bývá život neskutečně drsný a právě tehdy se mnoho správných, chytrých, silných žen znovu a znovu vrací k nezdravým vztahům. Není to tím, že by se málo snažily. Jenom je nikdo nenaučil, jak to zvládnout, jak odejít nadobro. Nikdo jim neukázal, jak se zbavit let či měsíců emocí, vazeb, společných zážitků a naděje, že se věcilepší. Ženy jsou koneckonců mírotvorci, kteří vztahy budují, takže často musíme projít metodou pokusu a omylu, abychom mohly odejít navždy. Některé z nás to bohužel nikdy nezvládnou – nikdy se neosvobodíme od partnera, který nám ubližuje.

Je nesmírně důležité uvědomit si, že spousta lidí – a většina žen – se alespoň jednou za život nechá vtáhnout do vztahu či manželství s ne úplně vhodným partnerem. Kolik znáte žen, které si nikdy nevyšly na rande s chlápkem, z něžž se vyklubal tak trochu magor? A všichni víme, že skuteční magoři nás neopustí, když vidí, jaké peklo nám ze života dělají. To znamená, že výrazná část našeho štěstí nezávisí jen na tom, že opustíme člověka, který nám nedělá dobře, ale také na naší schopnosti posunout se od těchto partnerských vztahů dál, k něčemu jinému – a doufejme, že k něčemu mnohem zdravějšímu, co nás bude naplňovat.

Pokud v sobě žena sama nenajde sílu posunout se dál a nevrátit se, zůstává ve stejné pasti – a možná ještě horší –, jako by nikdy neodešla, a vždycky bude vydána na milost sebestředným mužům, kteří si jí necení nebo s ní nejednají tak, jak si zaslouží. O tomhle asi malé holčičky nesní.

Za celou tu dobu, co jsem si jako malá hrávala s panenkami, Ken Barbie nikdy nenadával, neječel na ni, nerozbil jejich domeček ani ji neponižoval. Jen si tak projížděl kolem v *jejím* kabrioletu a vypadal dobře. To byla jeho práce. Samozřejmě, že opravdoví muži toho mají na práci mnohem víc a rozhodně se někdy rozcílí nebo vás otravují. Nikdo není dokonalý. Ale všechny víme, že existuje určitá hranice, kterou nelze překročit zpět. Hranice, za níž se váš partner může nenávratně proměnit z milujícího, byť občas otravného, Kena na Pana Naprosto Nevhodného. Může k tomu třeba dojít při facce. Nebo taky míň dramaticky, zato stejně bolestivě v případech, když se vás snaží ve všem řídit; nechce vám prokázat svou lásku; když vás nepřijímá, takovou jaká jste; nebo si vás třeba neváží za to, jaká jste; anebo když se stará jen sám o sebe. A pokud k tomuto posunu dojde – bez ohledu na to, jakým způsobem – budete muset udělat obrovské a tvrdé rozhodnutí. Nejtěžší asi bude zvolit, kdy a jak odejít.

Všimly jste si někdy, že na odchod od partnera nikdy není ta správná doba? *Vždycky* má narozeniny, nebo přijde výročí úmrtí někoho blízkého, Vánoce, den svatého Valentýna, vaše výročí, pondělí a vy jste moc unavená, pátek a vy jedete na víkend pryč, středa a on se chová extra nevypočitatelně atd., atd., atd. Podle mého názoru je *jeden* den v každém roce, kdy se můžete bez problémů rozejít: je to 8. března, na nějž připadá Mezinárodní den žen. Už je dávno po Vánocích, není ani moc vedro ani zima a doufejme, že nikdo nemá ani narozeniny. Váš čin sebezáchovy může sloužit jako hold ženám na celém světě, které dělají, co musejí, aby mohly šťastně žít a být samy sebou. Celkově je to den jako stvořený, abyste ho poslala k šípku.

Samozřejmě, kdybyste to 8. března neměla stihnout, musela byste si najít nějaký jiný náhodný den příhodný k rozchodu a možná byste to nakonec odložila. Proti tomuto scénáři já rozhodně protestuji. Ať už si zvolíte jakékoliv datum, jsem ráda, že právě čtete mou knihu. To mi dává jasný signál, že jste už přišla na to jak a kdy zvednout kotvy, protože už stojíte před další výzvou – nevrátit se.

Spočítejte si to

Tam venku pobíhá spousta magorů. Určitá část z nich jsou vaši průměrní, ale stejně škodliví „zahradní magorci“, jiní jsou ničivější „super magoři“, co vám pošlapou duši; a pár je jich „naprosto pošahaných magorů“, kteří jsou skutečně nesmírně nebezpeční. I přestože pouze malé procento mužské populace má nárok na jednu z těchto nálepek, pořád to pro nás *všechny* holky představuje pořádnou potíž. Protože během svých dnů na této planetě, od patnácti do pětasedmdesáti let, budou tito magoři lovit v našich vodách a hledat mezi námi ty s velkým srdcem, překrásné a často ty zraněné a zranitelné. Možná máte ze sebe a směru svého života hodně dobrý pocit (nebo taky ne), třeba jste prožila šťastné dětství (nebo taky ne) a můžete mít i jasnou představu toho, co od vztahu očekáváte (nebo taky ne). Ať už jsou vaše okolnosti jakékoli, nejste vůči pozornosti magora zcela imunní. Někdy si vybere ženu, která už s dalšími magory chodila, a někdy taky ne. Když ale takový magor najde svou nešťastnou oběť, bude ji strategicky svádět a obvykle s ní zůstane, dokud ji bude schopný přesvědčovat, aby jeho chování snášela. A jako bonus navíc, jeho špatné manýry se s časem ještě zhoršují.

Není to moc hezký obrázek, obzvláště když vám onen pošuk vyznává lásku. Během své kariéry na poli milostných vztahů dokážou tito muži negativně zasáhnout do životů desítek žen, než je ta spoušť přestane bavit. Když si to spočítáme, uvidíme, že relativně malé procento narušených mužů vynásobené počtem žen, s nimiž během svého života chodí nebo se s nimi ožení, se rovná průšvihů o síle malé atomovky.

Máte slušnou šanci, že na nějakého takového chlápka narazíte; ve skutečnosti neznám mnoho žen, které by se v určitém bodě života necitly ve vaší situaci. Návod na přežití srážky s magorem zní:

- A) Hned jak ho rozpoznáte, poslechněte své instinkty a rychle utíkejte pryč, co vám budou nohy stačit.
- B) Když už se s ním do vztahu dostanete, budete ho muset opustit.
- C) Jakmile budete ze vztahu pryč, nesmíte se vrátit.

Tato kniha vám má pomoci s krokem C – nevrátit se zpátky.

Nejdůležitější informací, kterou byste měla vědět, abyste dosáhla svého cíle a nevrátila se, je porozumění Knize triků a figlů vašeho bývalého (1. část této knihy) a jak je zneškodnit (2. část). Používám tuto metaforu Knihy triků a figlů, protože je dle mého důležité mít na paměti, že spousta věcí, které možná říká nebo dělá, aby vás dostal zpátky, je do určité míry jeho kalkulem. Nedělá je kvůli lásce, ale strategii. Stejně jako při sportu, každý tah vašeho bývalého ho může posunout blíž k cíli a zasáhnout vaše emocionální území, laskavost, pozornost, naději nebo vaše obavy. Chtěla bych však, aby bylo jasné, že rozchod nepovažuji za sport. Právě naopak. Plně si uvědomuji, že odluka od vašeho bývalého není žádná hra a že ve skutečnosti na ní závisí vaše štěstí, pohoda a u některých žen i jejich bezpečí.

Komu je tato kniha určena

Tato kniha je určena čtenářkám se širokým spektrem zkušeností – od žen, které opustily partnery, již pro ně nebyli úplně vhodní, až k ženám, které odešly od vyložených tyranů. Znamená to, že s některými informacemi v této knize budete souznít, a s jinými ne. Doporučuji vám, abyste knihu neodkládaly, i když narazíte na informace, které se k vaší situaci zdánlivě nevztahují. Je hodně pravděpodobné, že během několika málo vět či odstavců opět najdete materiál, který směřuje k někomu ve vaší situaci.

Taky mějte, prosím, na paměti to, že i když váš bývalý třeba nevyvádí některé dramatické a bolestivé skopičiny zde popsané, neznamená to ještě, že by vám tato kniha nemohla pomoci nebo že byste jej měly považovat za „vcelku prima“. Přestože některá taktika může být v určitých směrech škodlivější než druhá, žádné z popisovaného chování není vhodné a žádoucí. Jenže veškeré toto jednání dokáže vykojit vaše plány na trvalou separaci. Jak budete číst dál, dobře se zamyslete, jestli by se každá taktika třeba nemohla použít i ve vaší situaci. Ale je

dobré vědět, že naštěstí *ne všechny budou použity*. Téměř všichni tyrani si vyberou jen pár taktik a používají je stále dokola.

V prvních kapitolách uvádím přímé citace bývalých partnerů, kteří se pokoušeli manipulovat se svými dřívějšími partnerkami. Tyto citace jsem sesbírala za dlouhé roky od žen, které byly ve stejné situaci jako vy. Váš bývalý možná použije stejná slova jako ten jejich, nebo si taky vybere něco jiného, což ovšem bude mít stejný význam. Doufám, že tyto citace ožíví myšlenky a koncepty této knihy a přiblíží ji vaší realitě. Mějte však na paměti, že jen kvůli jiné volbě slov není strategie vašeho bývalého na chlup stejná. Není v lidských silách uvést všechny možné způsoby, jakými se váš bývalý může vyjadřovat. Budete muset číst mezi řádky, abyste poznaly, jestli existuje nějaká podobnost mezi zde uvedenými citáty a tím, co říká váš bývalý.

Znovu opakuji, i když jste nikdy nezažily nebo neviděly tu kterou konkrétní nástrahu popsanou v této knize, nepřeskakujte stránky. Každou si důkladně přečtěte, protože existuje šance, že ji váš bývalý použije v budoucnosti. Nejlepší pozice pro vás je ta, když budete vědět, co chystá, hned od samotného počátku.

Pracovala jsem se spoustou žen, které úspěšně použily taktiky z této knihy, aby se nikdy nevrátily zpět k destruktivním a nebezpečným bývalým partnerům. Jsem si naprosto jistá, že u vás budou fungovat také. Hodně štěstí, budu vás povzbuzovat od postranní čáry.

1. ČÁST

Kniha triků a fíglů vašeho bývalého

1. Seznamte se s jeho Knihou triků a figlů

Nic si nenamlouvejte. Bývalý vás chce zpátky nebo se vám aspoň zase dostat na kobyliku. Možná obojí. A nenechejte se zmást: půjde na to s plánem. Musíte být chytrá, jinak než se nadějete, budete zase hrát podle jeho pravidel, místo toho, abyste dělala to, co je nejlepší pro vás. Už vás trestal a mával s vámi dost dlouho. Je na čase, abyste zase převzala otěže do svých rukou. Nesnažím se vás vyděsit, ale abyste to dokázaly, musíte vědět, čemu budete čelit.

Váš bývalý zapojí staré dobré triky oblíbené mezi dalšími pošuky jeho kalibru a ještě nějaké z vlastní produkce určené přímo vám. Oba druhy této sabotáže mohou zasadit smrtelnou ránu vašemu odhodlání se nevrátit. Ale na každý figl, trik, manipulaci nebo hru vašeho bývalého existuje protijed. Jenže když si o těchto manévrech přečtete dopředu a porozumíte jim a také se seznámíte s vlastní obrannou strategií, vyhnete se překvapení. A až váš bývalý Pan Úžasný udělá první tah, budete připravené. Věřte mi, že bude úplně paf, až zjistí, že jeho staré ani nové triky už nefungují, a uvidí, jak se věci změnilly – jak jste se změnila vy.