Není to v tvé hlavě

Krátký průvodce pro ženy, které si ve vztahu přestaly věřit. Jak manipulaci poznat, proč se z ní tak těžko odchází a s čím začít.

Pavel · Síla myšlenky

Tahle knížka nenahrazuje psychologa, terapeuta ani právní poradnu. Je to průvodce, se kterým si můžeš srovnat myšlenky.

Pokud se bojíš o své bezpečí, zavolej na **116 006**, Linku pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí). Je nonstop a zdarma. Když potřebuješ jen s někým mluvit, zkus **116 123**, Linku první psychické pomoci, také nonstop. V ohrožení volej **158** nebo **112**.

K e-booku patří zdarma Deník jasnosti na 30 dní. Najdeš ho v e-mailu spolu s touto knížkou.

Postavy v příbězích jsou smyšlené.

© 2026 Síla myšlenky · sila-myslenky.com

ÚVOD

Kuchyň v deset večer

Markéta stojí v deset večer u linky a utírá hrnek, který je dávno suchý. Před hodinou se Tomáše zeptala, proč jí celý víkend neodepisoval. Od té doby se třikrát omluvila. Nejdřív za to, že se vůbec ptala, potom za to, že prý zase dělá scény, a nakonec za zkažený večer, na který se těšil.

O půlnoci leží v posteli a zkouší si rozhovor přehrát od začátku. Ví, s jakou otázkou do něj šla, a ví, s jakým pocitem z něj odcházela. Co se stalo mezi tím, jí ale pořád uniká. Čím déle o tom přemýšlí, tím víc se jí zdá, že chyba byla asi opravdu v ní.

Markéta je smyšlená. Podobný večer ale zná spousta žen, často i takových, o kterých by to okolí nikdy neřeklo, protože v práci všechno zvládají a navenek u nich doma všechno vypadá v pořádku. Tahle knížka je pro ně. Pokud ji čteš, nejspíš i pro tebe.

Nebudu ti v ní radit, jestli máš odejít. Neznám tvůj vztah a nemůžu ho znát. Chci ti pomoct s něčím menším, co ale přichází na řadu jako první: aby ses mohla zase spolehnout na vlastní úsudek.

KAPITOLA 1

Jak to obvykle probíhá

Manipulativní vztah málokdy začíná špatně. První měsíce bývají naopak intenzivnější než cokoli, co jsi do té doby zažila. Píše od rána, pamatuje si, co jsi říkala před třemi týdny, a už v březnu plánuje, kam spolu pojedete v létě. Angličtina pro to má výraz love bombing, tedy zahrnutí láskou. Jenže uprostřed toho nemáš jediný důvod to tak nazývat.

Potom se něco pohne. Poznámka k tvému oblečení, která má být vtip. Večer, kdy je bez vysvětlení zamlklý a ty přemýšlíš, co jsi udělala. Když se ozveš, přijde chlad nebo výčitka. A jakmile se dost dlouho snažíš situaci napravit, je najednou zase milý, jako by se nic nestalo. Úleva bývá tak velká, že si ani nevšimneš, jak drobné bylo to, co jsi dostala zpátky.

Tenhle kruh se pak opakuje a s každým kolem se trochu posune hranice toho, co ti připadá normální. V takových vztazích se obvykle opakuje několik stejných postupů. Když je umíš pojmenovat, v příští hádce se v nich budeš líp orientovat.

Zpochybňování reality

Nejznámější z nich má anglický název gaslighting. Jde o opakované popírání toho, co jsi viděla nebo slyšela: to jsem neřekl, takhle to nebylo, pamatuješ si to špatně. Jednou to nic neznamená, každý se občas splete. Když se to ale děje pořád

a vždycky ve tvůj neprospěch, začneš svým vzpomínkám věřit méně než jeho verzi.

Otočený rozhovor

Přijdeš s tím, že ti vadí jeho noční zprávy jiné ženě, a za deset minut se bavíte o tom, že jsi mu lezla do telefonu a že takhle se s tebou žít nedá. Na původní otázku už nikdo neodpoví a ty odcházíš s omluvou.

Mlčení jako trest

Tichá domácnost, která trvá den a jindy celý týden, a ty nevíš, co ji ukončí. Hádka aspoň někdy skončí. Mlčení může trvat tak dlouho, jak bude on chtít, a právě proto uděláš skoro cokoli, aby přestalo.

Teplo a chlad

Jeden den jsi pro něj všechno, druhý den jako bys neexistovala. Mozek si z takového rytmu vytvoří čekání na příští dobrý den a to čekání drží člověka ve vztahu pevněji než obyčejná, stálá laskavost.

Pomalé osamění

Přímý zákaz zazní málokdy. Stačí, že má po každém tvém večeru s kamarádkou špatnou náladu. Po pár měsících sama usoudíš, že ti to za ty dusné dny nestojí, a kamarádce napíšeš, že teď nemáš čas.

Sliby na později

Až bude v práci klid nebo až se přestěhujete do většího. Změna je pořád kousek před vámi, jen nikdy nenastane den, kdy by se dalo ověřit, jestli opravdu přišla.

NA CHVÍLI SE ZASTAV

Která z těch situací ti připadá nejpovědomější? Napiš si jednu, kterou jsi opravdu zažila. Kdy to bylo, co přesně zaznělo a co jsi pak udělala.

KAPITOLA 2

Proč se odchází tak těžko

Kdo takový vztah nezažil, zeptá se dřív nebo později, proč prostě neodejdeš. Bývá to míněné dobře a stejně to dokáže zabolet, protože z té otázky zní, že stačí sbalit kufr. Ve vztahu tě ale obvykle drží několik věcí najednou a každá z nich dává smysl.

Tou první bývá naděje. Viděla jsi, jaký umí být, a muž z prvních měsíců pro tebe není výmysl. Proč by se nemohl vrátit?

Pak je tu ten nevyzpytatelný rytmus z předchozí kapitoly. Dobré chvíle, které přijdou, když je nejméně čekáš, vážou silněji než předvídatelná vlídnost. S povahou ani s inteligencí to nemá nic společného, takhle funguje lidský mozek u každého.

Další věcí je stud. Je těžké přiznat, že se tohle děje zrovna tobě, když o sobě víš, že jsi rozumná a samostatná. Kamarádkám pak vyprávíš hlavně to hezké a s každým takovým rozhovorem je těžší začít mluvit po pravdě.

A potom praktické věci, které se nedají přeskočit: společný byt, hypotéka, děti, peníze na jednom účtu. Na ty potřebuješ plán a k němu se dostaneme v páté kapitole.

Nejpevněji ale obvykle drží pochybnost, jestli to celé opravdu nepřeháníš. Lucie žila se Standou šest let. Když se jí kamarádka zeptala, proč neodejde, odpověděla, že on má vlastně pravdu a ona je fakt náročná. Až o rok později jí došlo, že tu větu předtím

nikdy neřekla. Slyšela ji od něj tolikrát, až ji začala opakovat jako svou.

NA CHVÍLI SE ZASTAV

Co tě ve vztahu drží nejvíc? Nemusíš s tím teď nic dělat. Stačí to napsat a nechat to tu ležet.

KAPITOLA 3

Jak si zase začít věřit

Než se rozhodneš cokoli měnit, potřebuješ se znovu opřít o vlastní úsudek. Následující čtyři věci jsou jednoduché, a proto se snadno odbudou. Vyber si jednu a dělej ji aspoň týden, než přidáš další.

Zapisuj si, co se stalo

Každý večer pár vět bez rozboru a bez hodnocení: kolik bylo hodin, co se řeklo a co následovalo. Až ti příště někdo bude tvrdit, že se něco nestalo, budeš mít záznam napsaný ve chvíli, kdy jsi ještě nepochybovala. K tomu slouží Deník jasnosti, který máš k e-booku zdarma. Poslouží ale i obyčejný sešit nebo poznámky v telefonu se zámkem. Pokud se bojíš, že by je našel, měj zápisky tam, kam on nemá přístup.

Zkus test kamarádky

Představ si, že ti stejnou situaci vypráví tvoje nejlepší kamarádka, se všemi podrobnostmi, i s tím, co jí na konci řekl partner. Co bys jí odpověděla? Rada, kterou bys dala jí, bývá mnohem jasnější než ta, kterou dáváš sobě.

Všímej si těla

Stažený žaludek, když slyšíš klíče v zámku. Úleva, když odjede na služebku. Tělo si takové věci pamatuje, i když je hlava zrovna

omlouvá. Nemusíš z toho hned vyvozovat závěry, jen si to připiš do deníku k tomu, co se ten den stalo.

Řekni to jednomu člověku

Stačí jeden: kamarádka, sestra, psycholožka nebo hlas na lince pomoci. Manipulaci se nejlíp daří tam, kde o ní nikdo neví, a jediná věta nahlas, že doma to není dobré, obvykle pohne věcmi víc než týdny přemýšlení o samotě.

KAPITOLA 4

Hranice, které dodržíš sama

O hranicích se dnes píše hodně a často to zní, jako by šlo o pravidla pro toho druhého. Jenže pokud hranici může dodržet jen on, držíš v ruce přání. Když ho požádáš, aby na tebe nekřičel, je to prosba. Když mu řekneš, že při křiku odejdeš do vedlejšího pokoje a vrátíte se k tomu zítra, popisuješ, co uděláš ty. A to máš pod kontrolou.

S někým, kdo umí slova otáčet, se vyplatí mluvit krátce. Každé vysvětlení je další materiál, ze kterého si může vybrat větu a použít ji proti tobě. Tyhle věty můžeš říct klidně a nemusíš k nim nic přidávat:

> *Vidím to jinak.*

> *Pamatuju si to jinak a hádat se o tom nebudu.*

> *O tomhle teď mluvit nechci.*

> *Když budeš zvyšovat hlas, odejdu a promluvíme si zítra.*

> *Nemusíš se mnou souhlasit, já to tak cítím.*

Napoprvé ti budou znít jako z cizí pusy. Je to normální, nejspíš jsi je nahlas ještě nikdy neříkala.

Pokud se mu nemůžeš vyhnout, třeba kvůli dětem, pomáhá přístup, kterému se v angličtině říká grey rock, šedý kámen. Odpovídáš krátce a věcně a nesdílíš nic ze svého života. Když na tobě není čeho se chytit, ztrácí pro něj rozhovor přitažlivost. Je to způsob, jak přečkat nutný kontakt. Natrvalo se tak žít nedá a ani by sis to neměla dávat za cíl.

> Pokud na tvoji hranici reaguje výhrůžkami, rozbíjením věcí nebo tím, že ti ubližuje, jde o víc, než na co stačí tahle kapitola. Přejdi rovnou k bezpečnostnímu plánu v kapitole 5 a zavolej na **116 006**.

KAPITOLA 5

Zůstat, nebo odejít

Tohle rozhodnutí je tvoje. Nikdo zvenku, a já taky ne, nevidí všechno, co vidíš ty. Pomoct ti můžou otázky, na které si odpovíš poctivě a nejlépe písemně:

- Dokáže přiznat, co udělal, aniž by vinu hned přehodil na tebe?
- Změnil se jeho přístup na delší dobu, nebo zatím jen slibuje?
- Cítíš se vedle něj v bezpečí i ve chvíli, kdy s ním nesouhlasíš?
- Kdyby tohle všechno prožívala tvoje dcera nebo nejlepší kamarádka, co bys jí přála?

Když zůstáváš

Začni u sebe. Najdi si psycholožku nebo terapeuta jen pro sebe. Párová terapie se u manipulativních vztahů často nedoporučuje, protože se snadno stane dalším místem, kde se tvoje slova otočí.

Když odcházíš

Připravuj se potichu. Tenhle seznam ti pomůže nezapomenout na podstatné:

- [ ] Doklady (občanku, pas, rodné listy dětí) mám na jednom místě nebo u někoho, komu věřím.
- [ ] Mám přístup k vlastním penězům, ideálně na vlastním účtu.
- [ ] Vím, kde budu spát první noc.
- [ ] Aspoň jeden člověk ví, co chystám.
- [ ] Důležitá čísla mám uložená i jinde než v telefonu.

> Pokud se bojíš jeho reakce, neoznamuj mu odchod dopředu. Zavolej na **116 006** (Bílý kruh bezpečí, nonstop, zdarma). Pomůžou ti s plánem a řeknou ti, kde je nejbližší intervenční centrum. Když jde o život nebo zdraví, volej **158**.

Po odchodu omez kontakt na nezbytné minimum. Pokud máte děti, piš si s ním jen o nich, krátce a písemně, a zprávy si ukládej.

KAPITOLA 6

Tvých prvních sedm dní

Život dnes měnit nemusíš. Na začátek stačí jedna malá věc denně.

DEN 1	Udělej první zápis do deníku. Jen to, co se dnes stalo.
DEN 2	Vrať se k checklistu a zakroužkuj tři body, které se u vás opakují nejčastěji.
DEN 3	Napiš si dopis, jaký by ti poslala nejlepší kamarádka, kdyby o všem věděla.
DEN 4	Řekni jednomu člověku pravdu. Stačí jedna věta.
DEN 5	Vyzkoušej jednu větu z kapitoly o hranicích.
DEN 6	Najdi si půl hodiny na něco, co nikomu nemusíš vysvětlovat.
DEN 7	Přečti si zápisy z celého týdne za sebou a napiš si, čeho sis všimla.

NA ZÁVĚR

Zase ten hrnek

O půl roku později stojí Markéta v kuchyni a utírá hrnek. Utře ho jednou a dá do skříňky, protože ji nikdo nesleduje a nikdo nečeká, co řekne špatně. Ticho v bytě je po dlouhé době obyčejné ticho.

Nestalo se to přes noc a nešlo to ani rovně. Přišly návraty i dny, kdy znovu pochybovala. Začalo to ale jedním večerem, kdy si poprvé zapsala, co se ten den doopravdy stalo. Ráno si to přečetla a uvěřila tomu.

Přeju ti, aby takový večer přišel i pro tebe. Klidně ještě dnes.

Pavel

POKUD CHCEŠ POKRAČOVAT

Zpátky k sobě

Na dny, kdy se všechno zase zamlží, jsem připravil třicetidenní program. Každý den krátká lekce, kterou si můžeš pustit do sluchátek, a jeden malý úkol. Postupně projdeme hranice, kontakt s ním, rozhodování a hlavně otázku, kdo jsi mimo tenhle vztah.

Program Zpátky k sobě, 990 Kč