

ZAŽILA JSEM
NEBE
A PEKLO

OBSAH

Předmluva.....7

část 1 **ONAR A JÁ**

| | | |
|----|--|-----|
| 1 | Rovnou do pekla | 15 |
| 2 | Na začátek vztahu | 18 |
| 3 | Sžívání | 22 |
| 4 | První Vánoce | 28 |
| 5 | Sama s Lilinkou | 33 |
| 6 | Bětuška | 41 |
| 7 | Dovolená | 47 |
| 8 | Práce | 50 |
| 9 | Nemoci a spánková deprivace | 58 |
| 10 | Propast | 64 |
| 11 | E-mail | 67 |
| 12 | Strmý pád | 69 |
| 13 | Kudy ven z bahna | 75 |
| 14 | Táta s mámou „neka“ | 82 |
| 15 | Odjezd | 88 |
| 16 | Nový život | 92 |
| 17 | Předběžné opatření | 96 |
| 18 | Soud – zkušenost, kterou nechceš | 101 |
| 19 | Zápis | 112 |
| 20 | Rozsudek | 119 |
| 21 | Odvolání | 123 |
| 22 | Rozhodnutí odvolacího soudu | 133 |
| 23 | Prvňáček | 139 |
| 24 | Nejtěžší kalibr | 145 |
| 25 | Nejmocnější zbraň | 153 |
| 26 | Nikdy si nezvyknu | 157 |
| 27 | Znovu k soudu | 165 |
| | <i>Mýty o narcistech</i> | 167 |
| | <i>Pravda</i> | 171 |

část 2 **ONAR A JANA**

| | |
|---|-----|
| 1 Osudné setkání..... | 177 |
| 2 Jeho svět..... | 180 |
| 3 Můj svět..... | 183 |
| 4 Dát tomu šanci..... | 185 |
| 5 Společná cesta..... | 191 |
| 6 Miminko..... | 199 |
| 7 Vašík..... | 214 |
| 8 „Rodinný“ život..... | 218 |
| 9 Už to nejde dál..... | 225 |
| 10 Sama s Vašíkem..... | 228 |
| 11 Největší zásek měl teprve přijít..... | 231 |
| 12 Soudit jsem se nechtěla..... | 235 |
| 13 Souvislosti, které se vyjevily až časem..... | 244 |

část 3 **PŘÍBĚHY DALŠÍCH ŽEN**

| | |
|--|-----|
| První příběh / Hanka | 263 |
| Druhý příběh / Laura | 275 |
| Třetí příběh / Martina | 279 |
| Čtvrtý příběh / Stefani | 285 |
| Pátý příběh / Markéta | 288 |
| Šestý příběh / Ladka | 296 |
| Sedmý příběh / Ela | 306 |
| Osmý příběh / Karolína | 309 |
| Devátý příběh / Jarka | 313 |
| Desátý příběh / Majka | 321 |
| Jedenáctý příběh / Lenka | 324 |
| Dvanáctý příběh / Adéla | 329 |
| Třináctý příběh / Charlotte | 363 |
| Závěr..... | 365 |
| Poděkování..... | 368 |
| Seznam použitých zdrojů..... | 371 |

*Někdy je život plný poezie
A někdy je hrozně k pláči
Nebo je spíš pořád stejný
A mění ho všichni srdcerváči*

*Bud' touží po lásce
Nebo po kontrole
Jestli chceš lásku, tak bud' muž
Já nechci měnit role*

*Nech mě dýchat
A budu dýchat s tebou
Nech mě snít, o čem chci
A mé sny o tobě budou
Nech mě žít samotnou
A náš život bude ve dvou*

(listopad 2017)

1 | *Rovnou do pekla*

„To byl dneska den...“ řekla Lili.

Seděli jsme všichni tři na Bětuščině posteli nahoře v patře a čekali, až to běsnění přejde. Předstírali jsme, že nejsme v posteli, ale schovaní ve stanu. Zapnuli jsme imaginární zip, abychom se oddělili od toho, co se dělo dole v domě. Ten, jehož jméno nechci vyslovit, byl v kuchyni. Říkejme mu třeba... Onar. Onar příšerně, nelidsky křičel a rozbíjel nádobí. Těch ran bylo hodně, rámus veliký, trvalo to dlouho. Bětušku jsem uklidnila, že její talířek je přece plastový, ten táta nerozbije. Když přestalo lítat nádobí, rány tříštících se hrnečků ustaly a řev utichl, odvážila jsem se jít velmi opatrně a velmi potichu dolů. Třásla jsem se strachy, ale sešla jsem po schodech, abych se podívala, jestli se Onarovi něco nestalo.

Scénu z filmu Quentina Tarantina to připomínalo jen vzdáleně, spíš reportáž z řádění tornáda. Byla to spoušť. Hodně střeptů, Onar ležel na podlaze a měl zkrvavené ruce, na podlaze byla taky krev. Naštěstí to neviděla ta čtyři malá očička, děti čekaly nahoře v našem „jakože stanu“. Viděla jsem to jen já a moje oči rychle zhodnotily situaci – sice je všude souvislá vrstva střeptů, ale táta se nepodřezal, žije. Nevstával však. Šla jsem blíž a zeptala se, jestli nepotřebuje záchranku. Nesrozumitelně zachroptěl. Telefon mám na stole, беру ho a běžím zase nahoru do „stanu“ za dětmi.

Pomoc potřeboval. A já taky. Bála jsem se, co bude, nevěděla jsem, čeho je schopný. Bála jsem se o děti. Neznám číslo na psychiatrickou záchranku, tak jsem vytočila 158 a poprosila o ni. Prý přijedou a vyhodnotí situaci sami. Dlouhé čekání. Až příliš dlouhé. Onar mezitím vstal, zametl téměř všechny střeby, utřel krev a jenom jeho průhledně bílý oblečej prozrazoval velké duševní vypětí.

Získané poznatky z návštěvy policie – aby člověka odvezli, musí vás bezprostředně ohrožovat na životě, tj. například držet vám nůž pod krkem nebo na vás mířit pistolí, bylo mi řečeno. Už vidím, jak bych s bouchačkou u spánku hledala na telefonu jedničku, nedejbože i pětku a osmičku. Druhé zjištění – policajti lezou do dětských pokojíků v botách. Ohromnejch, černejch, špinavejch botách.

Doktorka, která přijela zároveň s policií, ošetřila Onarovi pořezaný malíček – nic jiného si neudělal – a odjela. Následoval rozhovor s policisty. Onar si s nimi povykládal na zajímavé téma – jak skvěle fungují kachlová akumulární kamna, která byla dominantou domu. Rád se jimi chlubil. Já jsem stála schovaná za sloupem a třásla jsem se. Na rozdíl od policistů totiž kromě té Onarovy přemoudřelé a milé tváře, kterou už zase nasadil, znám i tu odvrácenou, která je paranoidní, agresivní a nepřičetná.

Policista se potom obrátil na mě a zeptal se, jestli mám kam jít, vzhledem k tomu, že minimálně na tuto noc by bylo lepší jít přespat s dětmi jinam. Bylo něco mezi sedmou a osmou večer. Představila jsem si, jak zvoním u sousedů, s dětmi v pyžamech a s kartáčky na zuby v rukou, že k nim jdeme spát... Ne, neměli jsme kam jít. Neměli jsme ani dveře do pokojíků na klíč. Nedaly se zamknout. Museli jsme zůstat v domě. S ním. K večeři, kterou jsme nějak nestihli, jsme si dali cukroví z krabice. Byl listopad, ale už jsme ho měli nachystané na blížící se Vánoce. Krabici jsme si s holkami odnesly nahoru do bezpečí imaginárního stanu. Neuměla

jsem si představit, že půjdu dolů do kuchyně, kde byl Onar, chystat večeři, a budu se tvářit, jakože se nic nestalo.

Lilince bude v lednu pět let, Bětušce byly tři roky. Lili o sobě někdy říká, že je chytrá jako Einstein. To je sice vtipné, já bych její tvrzení ale zcela vážně doplnila o fakt, že je naprosto neuvěřitelně chápavá a empatická, co se vztahů týče. Je listopad 2016, období, které nelze nazvat jinak než peklem. Jak jinak pojmenovat dny, kdy se nedá jíst, spát, smát se, jenom se ze všech sil snažíte udržet si víru, že se to nějak spraví a rodina zůstane pohromadě. Víru v člověka, který vám nadává, ponižuje vás, denně na vás křičí. Bere to všechnu sílu. Ze dna vyškrábané zbytky energie se snažím dávat holkám, chránit je, aby neviděly, co se děje. Obě to vnímají, Lili i Bětuška. Tohle si nezaslouží. Ony ne.

Přesně sedm dní před incidentem, který skončil příjezdem policie, to prasklo. Zlomilo se to. Síly došly. Pokud bych v tomto módu pokračovala dál, pohltila by mě černá tma. Tak dlouho jsem držela, zkoušávala a snášela deptání, až jsem se propadla. Padala jsem rychle a nezadržitelně do hluboké deprese. Uvědomovala jsem si to a docházela mi i příčina mého stavu. Onar viděl, v jakém jsem stavu. Komentoval to slovy, že „hraju tyjátr, abych nemusela jet nakoupit“. Tak. Přestávám hledat omluvy pro jeho urážky a hádky a rozchody se mnou. Pouštím to, vzdávám se idey udržení rodiny za každou cenu. Zavelel můj pud sebezáchovy. Stavím se na nohy a jdu. Odteď půjdu svou cestou. Mám dvě skvělé parťačky, kterým jsem slíbila, že je nikdy neopustím a vždycky je budu milovat, ať se děje, co se děje. Odstěhuju se pryč. Pryč od něj.

Netušila jsem, že tím to neskončí. To právě peklo mělo teprve začít.

2 / Na začátek vztahu

S Onarem jsem se seznámila v létě 2010. Bylo mi třicet a biologické hodiny už mi pomalu odbíjely dvanáctou. Vždycky jsem chtěla děti, ale s žádným z mých dosavadních partnerů jsem nedošla až do fáze zakládání rodiny. Vlastně jsem do té doby měla jen dva dlouhodobé vztahy, ty ostatní trvaly maximálně rok a později spíš plus minus tři měsíce. Tři měsíce se pro mě staly hranicí. V té době někdy přicházejí první neshody, střet názorů a po třech měsících jsem většinou věděla, jestli má vztah perspektivu do budoucna, nebo ne.

Oba jsme pocházeli z Prahy. Seznámili jsme se díky tanci, který jsme oba milovali. Tancovali jsme argentinské tango a v té době jsme jím oba žili. Veškeré volné chvíle jsme trávili tancem. Tanečník byl skvělý, začal s tangem později než já, ale učil se a postupoval rychle a měl velmi příjemnou energii. Při tanci se nemluví, není to potřeba. Užíváte si hudbu, tanec, improvizaci a souznění partnerů. První náš „hovor – rozhovor“ si pamatuji docela dobře. Měla jsem z něj jednoznačný pocit: *Ježíš, to je divný. On je divnej!*

V konverzaci byl velmi úsporný a přeskromný. Komunikace s ním byla pro mě dost obtížná, protože nejsem upovídaný typ, nemám ráda social talk a nedokážu „okecávat“ nebo příliš větvit. Probíhalo to tak, že jsem se ve snaze zapříst konverzaci ptala...:

„A co vlastně děláš?“

„Potápím se.“

„Jeee, aha, a ty se tím živíš?“

„Učím potápění.“

„Aha, ty jsi učitel potápění?“

„Jo.“

„A co ještě děláš?“

„Lezu.“

„Aha, a kam lezeš?“

„Na skály lezu.“

A tak dále a tak podobně. Bylo to těžkopádné, neplynoucí. Mě se na nic nezeptal, pouze s takovou přehnanou skromností odhaloval zajímavosti ze svého života. Nepamatuju si doslova, o čem jsme mluvili dál, ale probíhalo to v tomto duchu. Měla jsem už tak nějak vykrytalizované požadavky na svého budoucího partnera, které se vlastně postupem času ořezaly na jeden jediný: Hlavně ať je normální. Už po prvním rozhovoru s Onarem jsem věděla, že on normální není. Můj dojem z něj byl především takový, že se bojí otevřít se, má kolem sebe zvláštní neviditelnou zeď.

Měla jsem se držet svých zvyků, měla jsem být zásadovější. Měla jsem dát na své pocity. Jo, bylo to divné. Ale už bylo pozdě. Měl krásné oči, hezký úsměv, a ten tanec... Koneckonců já taky v mnoha ohledech nejsem normální, tak se k sobě budeme hodit, říkala jsem si.

Začali jsme se vídat pravidelně a domlouvat se, kdy se uvidíme. Přihlásili jsme se také spolu na taneční kurzy.

Dozvěděla jsem se, že je ženatý – no, čím dál lepší... Ale s manželkou nežije, bude se rozvádět – aspoň tak... A děti nemá – uť, našťestí... Jednou večer mě jel metrem doprovodit z tancování a naléhal, že pojedete se mnou autobusem až domů. Hodně mě přemlouval. Ale znali jsme se na můj vkus krátce a nechtěla jsem. V září jsme si dali první pusy. A když

mě pak zase po tancování doprovázel metrem až na moji stanic, zase naléhal, že se mnou pojedete až domů. Tentokrát jel, zůstal přes noc, a od té doby u mě bydlel.

Love bombing

Začátek vztahu s narcistou bývá raketově rychlý. Vynesete vás do vesmíru okouzlení a pozornosti a jednotlivé fáze, nebo chcete-li mety, po kterých spolu postupujete, následují jedna za druhou. Je to velmi nápadné a velmi typické. Tak typické, že proto existuje výraz „love bombing“.

Po pár dnech se k vám nastěhuje, po týdnu plánuje dovolenou. Po čtrnácti dnech se zeptá, jestli si kvůli němu změňte příjmení. Oproti jiskřičkám, které se obvykle mihotají mezi dvěma lidmi na začátku vztahu, je to žhnoucí oheň. Upřímně, na jednu stranu je to ohromně lichotivé. Na druhou stranu však překvapivé a nezvyklé.

V této fázi umí být narcista empatický. Má to výborně naučené. Zahrnuje vás pozorností a romantickými gesty, dává vám pocit, že jste soulmates, spřízněné duše. On je ten, koho jste hledala, vy jste ta, která k němu patří. Jeho bývalé mu ublížily (opustily ho, okradly, zničily) a nemusí říkat nahlas, že vy jste ta jiná, skvělá, budete při něm stát a nikdy ho nezničíte, neokradete a neopustíte. Ve své empatii sama sobě i jemu přesvědčeně slíbíte, že při něm budete stát za všech okolností. Nezaslouží si, aby mu znovu někdo ubližoval.

Love bombing je formou psychické manipulace. Jde mu o to, aby si vás připoutal, omotal kolem prstu, získal nad vámi kontrolu. Narcisté si vybírají velmi empatické partnerky, žádné extra

extroverty nebo suverénky. Informace, které od vás narcista získá, využije, zjistí, co na vás platí, jaká slova použít, aby vás dostal tam, kde vás potřebuje mít. Jeho cílem je vaše oddanost, závislost, a tím i zranitelnost.

Proč je tak těžké odolat, i když je někdy až podezřelé, jak rychle a intenzivně si vás připoutává? Ty bomby lásky jsou natolik výjimečné, že jste je nikdy nezažili. Oběti manipulátorů je dost pravděpodobně nezažily v dostatečné míře ani tehdy, kdy to velmi potřebovaly ke svému vývoji – v dětství. Nedostalo se jim pozornosti a lásky od pečujících osob. Tyto „hladové duše“ toužící po něčem, co nikdy neměly, se potom velmi snadno nechají zlákat vůní bezpodmínečné, všeobjímající, avšak manipulativní lásky.

Proč tedy nebyla jsem dost.
Proč spadl Rubikonův most.

Vidíš to, co já?
Jdu vpřed, však ohlízím se zpět...
a dívám se a uchopuju,
v očích ten obraz... těch mnoha let...
Vidím, jak jsme se zahodili,
tolik let na vše měli a čas ten plně promarnili,
přežili a odžili,
však neprožili,
a teď, teď nevím, zda trhá mi to žíly,
nebo... co k tomu víc?
Asi bojovat jsme měli,
tenkrát jsme to ještě neuměli,
a časem jsme už zcepeněli...
Jádro tvrdé, slupka měkká,
dívám se zde na člověka,
a jsem to já a jsi to ty,
však už dávno jsme dva cizí světy.
Co lze za ty roky stihnout?
Někdy vše a někdy se životem jen mihnout.
Ale čas, čas už odešel, už dávno není,
už jen my, na zastávce, kde ticho brání poranění...
A čas...
rozplyne se v moři
v moři...
i v každém z nás.

ZÁVĚR

Přiznám se, že jsem nikdy nenapsala ani čárku. Nemám kurz tvůrčího psaní, neabsolvovala jsem fakultu žurnalistiky.

Přesto píšu knihu. Je rok 2023, rok umělé inteligence, takže ji musím napsat dřív, než začnou knížky psát roboti. Nebo alespoň dříve, než to bude naprosto běžné a nepoznáte, jestli je autorem knížky, kterou čtete, člověk nebo bot.

Vzhledem k tomu, že psát neumím, nezbyvá mi nic jiného než být autentická a spoléhat na to, že lidé mají rádi příběhy, cizí neštěstí a ryzí hrůzu. Spoléhám na to, že nás to fascinuje. Proč? Pomáhá to, když se cítíme mizerně. Když se má někdo ještě hůř, snáší se vlastní mizérie lépe. A také je to jiné, neobvyklé, vybočující. Život ve svém celku není zas až tak fascinující, pokud si ho sami takový neuděláme. My si dnes děláme spíš životy šedé, chceme mít klid a nohy v teple a o tragédiích si jenom číst, ne?

Na můj příběh navazuje ve druhé části příběh další ženy. Tentokrát ho vypráví Jana. Onar zůstává a stejně tak i jeho chování a posléze vyústění příběhu v soudní síni. Až po letech jsme s Janou zjistily, jak se naše příběhy podobají, jak se naše pohledy postupně stáčely stejným směrem a kolik situací jsme vnímaly stejně, ačkoli jsme o sobě ještě nevěděly. Nebe a peklo na druhou.

I další příběhy ve třetí části knihy popisují život s narcisty, sociopaty a nebezpečnými manipulátory. Jsou natolik ryzí, že klid rozhodně nepřinášejí. A odehrávají se sakra blízko nás. I VÁS. Bude vám nejspíš připadat, že jsou psány jako přes kopírák. Jsou si v mnohém velmi podobné. Bohužel i v tom, že žádný z nich do této chvíle nedospěl k happy endu. My všechny si musíme pracně vybojovávat alespoň kousíček místa v duši, kde alespoň chvilkově dokážeme cítit klid, radost nebo uspokojení, a všechny dál bojujeme za šťastný a naplněný život – svůj a svých dětí.

Naštěstí už sem tam do veřejného prostoru probublá zpráva o tom, že mezi námi žijí manipulátoři, narcisté, toxičtí lidé. Na sítích i v médiích už se dá dohledat spousta videí, podcastů a článků. Stále je však přímá zkušenost s takovýmto člověkem nepřenositelná. Pokud to někdo nezažil, nedokáže pochopit, co prožíváte. A tím pádem předpokládá, že na takového člověka platí běžné techniky, které fungují v mezilidské komunikaci, pouze vy je nedokážete správně použít. Neumíte si nastavit hranice, nedokážete se ohradit, vymezit a domluvit. NE, tak to opravdu není. Na vašem břehu je svět v pořádku. To na jeho straně není.

Nejhorší, co po vás může kdokoli chtít, a co po vás právě všichni chtějí, je DOMLUVIT se s manipulátorem. NE, to opravdu není ta cesta. Mnoho z nás už se po té cestě snažilo jít, ale je slepá. S manipulátorem se domluvit nelze, protože veškerá fakta překrucuje tak, aby zvítězil. Pokud mu ukážete slabé místo, okamžitě toho využije a bude se strefovat přímo do něj. Když ho nachytáte, usvědčíte, obviníte, okamžitě obrátí vaše důkazy, jakkoli průkazné a evidentní, proti vám a ze sebe udělá oběť. Pokud s ním budete chtít konstruktivně komunikovat, postupně vás unaví a vysaje nesmyslnými vychýlenými „pravdami“.

Nad narcistickým manipulátorem nelze vyhrát. Můj příběh je o tom, jak jsem se snažila ochránit děti a ubránit sama sebe. Ubránit se člověku, kterému jsem byla oddaná, vůči němuž jsem byla otevřená, zranitelná, a který toho zneužil... Příběh trval několik let a sepsala jsem ho se záměrem, že může ostatním v mnohém otevřít oči. Pokud máte co dočinění s toxickým člověkem, kéž vám moje cesta ukáže, čeho se vyvarovat, kterou slepou uličku přeskočit a jak se nenechat zničit. Kéž vám moje komentáře posvítí na jeho případné patologické chování a pomůžou pojmenovat jeho taktiky. Kéž vám příběhy dalších žen a podobnost jejich průběhu poskytnou dostatečné argumenty k tomu, abyste se

od nebezpečných manipulátorů drželi co nejdál. Jakmile si dáte dohromady dvě a dvě, uvidíte, pochopíte a dokážete pojmenovat, co se mezi vámi děje. Už nikdy narcistické chování nepřehlédnete. A teprve tehdy máte šanci na svůj život.