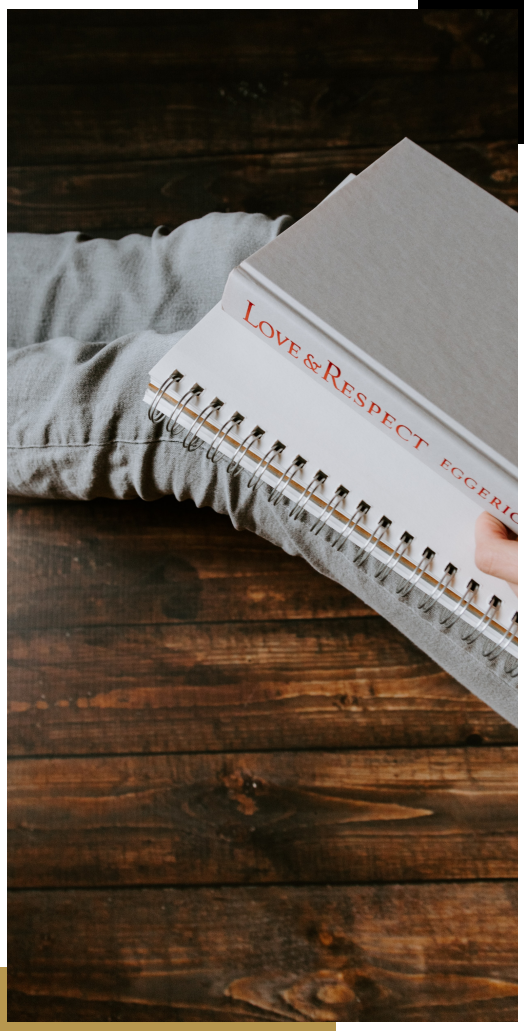
Ako na to? Prvá pomoc pri uviaznutí v toxickom vzťahu



www.DOBRYKOUC.SK



ÚVOD

Vážená čitateľka, vážený čitateľ. Prinášam Vám svoj prvý ebook na tému komunikácie a prvej pomoci pre ľudí so zvýšenou empatiou a sklonom podliehať nevhodným a toxickým priateľstvám, či vzťahom.

Zo srdca si želám, aby tento ebook bol Vašou príručkou na Vašej ceste za novým a kvalitnejším životom. Nech sa všetci spoločne vďaka novým spôsobom komunikácie stávame šťastnejšími, spokojnejšími a hlavne vyrovnanejšími vo svojich životoch.

S láskou Váš Dobrý Kouč

PhDr. Bronislava Švrčková
Metodova 7, Bratislava

www.dobrykouc.sk
www.toxickevztahy.sk
Vydané: 2021



Čo je najväčšia nočná mora pre toxického človeka? EDUKOVANÝ EMPAT.

Sadám si k týmto riadkom, pretože som už viac krát počula od svojich klientiek a klientov, aby som im poskytla stručný manuál, ako si môžu pomocť v bežnej komunikácii, keď si uvedomili, že sú v toxickom vzťahu a byť tak lepšie vyzbrojení proti manipulácii a devalvačnému správaniu.

Vedela som, že to bude výzva, pretože natesnať všetko potrebné do jedného ebooku nebude možné. Tak som vytvorila túto "rukoväť empata", aby si v nej mohol hocikto nájsť základné veci, ktoré potrebuje na to, aby aspoň nejakými menšími krokmi začal meniť niečo vo svojom živote.

To najdôležitejšie je uvedomiť si, v akom stave a vzťahu sa nachádzame. Ďalším krokom je nájsť odvahu začať niečo meniť. Čokoľvek, hoci aj malé kroky, ktoré Vám pomôžu posunúť sa aspoň o malý kúsok vpred. Na to, aby ste sa skutočne niekam pohli, bude potrebné ešte veľa práce a úsilia, aby ste spoznali kým vlastne ste a prečo sa Vám tieto veci dejú.



Som v duchu s Vami.

Zo srdca si želám, aby sa Vám podarilo z tohto šialeného kruhu vystúpiť. Moju úctu majú všetci tí, čo to dokázali.
A sama som príkladom toho, že sa to dá, ale rovnako si uvedomujem, že je to práca na celý život a nikdy to nekončí

Zo srdca si želám, aby sa Vám podarilo z tohto šialeného kruhu vystúpiť.

Moju úctu majú všetci tí, čo to dokázali.
A sama som príkladom toho, že sa to dá, ale rovnako si uvedomujem, že je to práca na celý život a nikdy to nekončí.
Napriek tomu všetkému na Vás apelujem - nevzdávajte to. Šťastný život stojí za všetku túto námahu.

Držím Vás pomyslene za Vaše ramená, keď máte strach urobiť krok vpred.
Pomyslene Vás držím za ruku, keď Vami zmieta žiaľ. Viem, ako veľmi je to ťažké.

Napriek tomu Vám verím, že to dokážete. Tak poďme spolu urobiť tie prvé kroky.

S láskou
Váš Dobrý Kouč

1 ZISTITE, S KÝM MÁTE DO ČINENIA

AKO ZAREAGUJE NA VAŠU SLUŠNÚ, ALE ASERTÍVNU POŽIADAVKU?



Základná vec, na to, aby sme mohli so svojim životom niečo urobiť, je definovať si človeka, ktorý nám spôsobuje najviac komplikácii v našom bežnom prežívaní. Je to Váš partner, rodič, nadriadený, alebo nebodaj vlastné dieťa? Na to, aby sme si mohli povedať, že dotyčný človek je pre nás skutočne toxický, nám väčšinou pomôže úplne základná vec. Ak nás náš blízky s niečim zraňuje, a je jedno čím, či už sú to dehonestujúce poznámky, fyzické návyky, alebo čokoľvek iné, je jediný spôsob, ako túto tému otvoriť. Odkomunikovať ju. Takže keď Vám opäť partner povie nemiestnu poznámku na Váš vzhľad, alebo schopnosti, zastavte ho a asertívne - nie agresívne, pomocou otvorených otázok a "ja" vyjadrení mu povedzte o tom, čo Vás na tomto spôsobe komunikácie zraňuje.

Dodržte tieto dva faktory - "ja" spôsob a otvorené otázky. "Ja" spôsob je jedna z najbezpečnejších techník, ako hovoriť o vlastných pocitoch. To znamená: "Vieš, keď sa vysmievaš môjmu vareniu, veľmi ma to zraňuje," alebo "Poznámky na moju rodinu sú mi veľmi nepríjemné a ubližujú mi." Vyhnite sa útočnému :

“JE NIEČO V TEJTO SITUÁCII, ČO MÔŽEM PRETO UROBIŤ JA? “.

”Ty si ma zranil, ty ma nikdy nepočúvaš.” Dáte tak svojmu partnerovi šancu, aby v tejto komunikácii mohol s vlastnou tvárou a sebaúctou vyjadriť to, čo cíti a potrebuje on. Ak dodržíte “ja” formu a dostanete nejakú odpoveď, ktorej možno nebudete celkom rozumieť, prípadne vo Vás začne vyvolávať pochybnosti a možno aj hnev, zastavte sa. Je možné, že s Vami lomcujú emócie a vlastné filtre. Takto sa ťažko niekam dostanete. Na to, aby ste lepšie porozumeli partnerovej odpovedi, naučte sa klásť otvorené otázky.
o znamená otázky, na ktoré sa nedá odpovedať iba ÁNO/NIE. Pýtajte sa, aby ste dostali rozvinutejšiu odpoveď, ktorá by Vám mohla pomôcť pochopiť aj druhú stranu. Príklady otázok: “ Čo si mal na mysli s tým ,že to robím vždy ja? “



alebo “Môžeš mi vysvetliť podrobnejšie, čo to pre Teba znamená? Chcem tomu porozumieť...” alebo “Je niečo v tejto situácii, čo môžem preto urobiť ja? “. Otvorené otázky sú darom z nebies pre vzťahy, kde sa nám ťažko chápu naši partneri. Ak máte na druhej strane človeka, ktorý Vás má rád, vycíti, že máte záujem o kvalitnejšiu komunikáciu a o jeho osobu. A keďže ste vynechali všetky agresívne výpady a obviňovania, nemá dôvod sa brániť. To je ten lepší prípad.

KEĎ KOMUNIKOVAŤ NECHCE



TO JE ONO!

Horší prípad je, že ste vo vzťahu s toxickým človekom. Tam nastáva viacero scenárov. Napríklad - odmietnutie komunikácie. Devalvácia Vašich pocitov. Devalvácia Vašej osobnosti. Popieranie, Vysmievanie. Krik. Agresivita. Protiútok. Pasívna agresivita. Opakovanie tohto správania, aj keď ste jasne, asertívne a slušne požiadali o to, aby Vám to viac nerobil.

Práve ste zistili, či Váš vzťah má toxické tendencie, alebo iba máte medzery v komunikácii. Na kvalitnej komunikácii sa dá vždy pracovať, ale o tom zase niekedy v inom ebooku.

Uvedomte si, že ak niečo odmietol, ale bol slušný, a prípadne sa snaží svoje správanie korigovať, je možné, že ste len skrátka nenašli spôsob, ako svoje problémy riešiť. Dôloežité je, či napriek tomu, že sú vo Vašom vzťahu nedorozumenia, stále máte voči sebe úctu a rešpekt a nerobíte si “podpásovky".

2 NÁJDITE SI SVOJHO“BUDDYHO”



“SAMÉMU JE ČLOVEKU ŤAŽKO, SME SOCIÁLNE TVORY. TAK TO JE.”

Vydali ste sa na komplikovanú cestu za úspechom a v podstate aj za novým životom. Sami to nedáte. Vysvetlím aj prečo. Ak ste sa ocitli v akomkoľvek toxickom vzťahu, tak si môžte byť na 100% istý, že Váš partner pomaly okolo Vás sťahuje sieť izolácie. Čo to znamená? To sú tie nenápadné neustále výpady voči Vášmu sociálnemu kruhu. Sú to útoky na “Vašu otrasnú rodinu”. Podpichovačné reči voči Vašim priateľom, priateľkám. Dôkladne a dlhodobo Váš toxický partner rozbíja Vaše dlhoročné vzťahy a postupne ich kvapka po kvapke otravuje nenávistnými poznámkami a rečami.

Dokáže Vás presvedčiť o tom, že Váš najbližší priateľ Vás využíva, že Vaša rodina sa Vám za chrbtom vysmieva, že Vás chce každý známy “vycucať”, a že vlastne Vy jediný ste ten “hlupák” čo to nevidí a nechá sa takto využívať. Prekladá to poznámkami typu, že si vystačíte Vy dvaja spolu, že Vy spolu predsa si najlepšie rozumiete a nepotrebujete aby tí cudzí, duhí závistliví “sviniari” rozbíjali Vaše partnerské šťastie. Obrovský alarm, ak toto Váš partner, priateľ, či rodič robí. Toto je jasný boj o Vaše zdroje, Váš čas a energiu.



NÁJDITE SI SVOJHO BUDDYHO

STOJÍ TO ZA TO.

Toxický človek Vás chce mať pre seba a nenávidí všetkých naokolo a zvlášť tých, čo by mohli naznačiť, že niečo vo Vašom vzťahu s ním nie je na “kostolnom” poriadku. Skrátka, ak máte pocit, že partner je jediný človek vo Vašom živote, ste v mimoriadne nebezpečnej situácii, pretože ste úplne odkázaní na jeho milosť a nemilosť. A verte mi, v prvej komplikovanejšej situácii, keď nebude OK sám so sebou, tak Vám to dá pocítiť. Preto...nájdite si svojho “buddyho”.

Páči sa mi toto slovo z angličtiny, lebo pre mňa dobre vystihuje to, čo ním myslím. Nájdite si človeka, ktorý tu bude pre Vás na Vašej ceste za slobodným ja. Tento človek by mal disponovať určitými vlastnosťami. Bude ku Vám lojálny, nezradí Vás, bude tu pre Vás v najťažších chvíľach, povzbudí Vás, nebude Vás súdiť a hlavne bude aspoň sčasti chápať, čo sa Vám deje v živote.

Rada hovorím klientkám, že v tomto boji som ich “buddy” alebo teda priateľka, napriek tomu, že máme profesionálny vzťah. Tým, že nie som emočne zaangažovaná - v ich priateľstve, rodine, nie som zaťažená spoločnou históriou a hlavne prežila som si niečo podobné, som tu pre nich počas celého procesu. Nesúdim, neviním, podporujem, poukazujem, dodávam energiu. Budete ju potrebovať. Buďte preto nároční, akého “buddyho” si nájdete, Nerobte si prosím ilúzie...člen rodiny, či dlhoročný priateľ nie je zárukou toho, že tu bude pre Vás. Prosím, buďte nároční a hľadajte. Stojí to za to.



3

UROBTE SI PLÁN A STRATÉGIU

AK NEMÁŠ ZÁLOŽNÝ PLÁN, NEMÁŠ NA VÝBER.

Toto je alfa a omega toho, aby ste mohli niečo začať pre seba robiť. Majte plán B. Čo tým myslím? Že od toho dňa, keď sa stanete vo svojom živote dospelým, rátajte s tým, že sa môže stať, že Vám skrátka nikto nebude vedieť/chcieť/môcťpomôcť. Rozumiem, že toto znie príšerne a že vždy sa zvykol nájsť niekto, kto pomohol, ale...nastavte sa vo svojej hlave tak, že čo ak...? Ja to volám, že majte vždy skrytú "zlatú ponožku". Zlatá ponožka je v mojom ponímaní náš vlastný "zlatý padák", ak by som použila manžérsky pojem, keď dostanú odmenu pri odchode z funkcie. S tým rozdielom, že ak žijete s toxickým človekom, môžete zabudnúť na to, že Vám nejaký zlatý padák poskytne.

Možno, ak budete šťastný a vyvolený človek, tak sa také niečo udeje. Zvyčajne však toxickí ľudia s veľkou obľubou manipulujú práve cez peniaze. Takže....aj keď všade počúvate ódy na to, že partneri si "musia" hovoriť všetko, musia mať všetko spoločné a podobné hlúposti, držte sa toho, že o svojej "zlatej ponožke" budete vedieť iba Vy.

Vysvetlím prečo. Zdravý partnerský vzťah funguje na určitých silách. Sila vzdialenia a priblíženia. To znamená, že vďaka tejto dynamike vzťahu skrátka občas potrebujeme vzduch, iných ľudí a možno aj nejaké tie drobné tajomstvá. Či už sú to trošku drahšie topánky, alebo drahšia výstroj na trek, ktorú proste máte pre svoju radosť a nepotrebujete nikomu vysvetľovať ich kúpu a obhajovať cenu. To bol len taký drobný príklad.

TAK TO BUDE...

... A HOTOVO.

Prosím, aby ste si to nepretavovali do drobností typu - zatajený milenec, úver a podobne. To je zabiják vzťahu, to si dúfam rozumieme. Takže ak Vás Váš partner tlačí do toho, že nesmiete mať žiadne, absolútne žiadne tajomstvá, prosím, opäť naplno zapnite radary a otvorte s ním túto otázku. Je možné, že si nesie nejaké traumy z pôvodných vzťahov a rodiny.

Pomocou kvalitnej komunikácie - viď prvá kapitola, sa môžete k tejto otázke dostať bližšie a lepšie tak pochopiť partnera. Ak sa to stočí k agresívnemu: "Takto to bude a hotovo, alarm nech ide naplno." A napriek tomu, teda že Vám v tom partner bráni, založte si svoju "zlatú ponožku" a mesačne si do nej odkladajte nejakú sumu.







Ak by prišlo k najhoršiemu, budete mať aspoň malú útechu v tom, že nie ste na neho absolútne odkázaná, kým sa Vaše vzťahy nevyrovnajú. Či už finančne, citovo, alebo úplne inak. Chápem, že búram mýty a že to môže byť pre Vás neznesiteľné. Skúste sa na to pozrieť tak, že ak nemáte toxický vzťah, vďaka Vašej zlatej ponožke si budete mocť dovoliť niečo, čo by ste si inak nedovolili po nejakom čase. Ak Vám partner na zlatú ponožku príde, jeho reakcia bude tiež vypovedať niečo o Vašom vzťahu. Skúste nad tým popremýšľať.

Súčasťou plánu môže byť aj to, že si premyslíte, kde by ste žili, bývali, ak by tento vzťah nevyšiel. Prípadne akou prácou by ste sa mohli zaoberať, ak by Vás náhodou ako nadriadený vyhodil. Nechcem, aby ste upadali do depresie zo všetkých týchto možností, čo sa môžu stať. Ale mať nejakú možnosť v zálohe posiluje našu schopnosť vzoprieť sa vzťahu, ktorý nás ničí.

4 ŠTUDUJTE, ŠTUDUJTE, ŠTUDUJTE !

VO VEDOMOSTIACH JE OBROVSKÁ MOC, NEVZDÁVAJTE SA JEJ.



Už viete, že je niečo v neporiadku. Možno je to zatiaľ iba pocit, možno je to neistota, ale viete, že toto nie je život, aký by ste chceli žiť a dostáva Vás to do úzkosti a neistoty. Potom, čo ste si zabezpečili, alebo sa aspoň pokúsili zabezpečiť si kroky z predchádzajúcich bodov, vrhnite sa do štúdia. V dnešnej dobe internetu, máte k dispozícii neskutočné množstvo materiálu, kde sa môžete dozvedieť viac o vzťahu v ktorom sa nachádzate. Hľadajte všetko pod odkazmi:

-narcizmus
-toxické vztahy
-histrionska porucha
-závislosť
-spoluzávislosť
-manipulácia
-patologické správanie
-psychopatia
-sociopatia
-patologické klamstvo

HIGH SENSITIVE

person

Nájdete obrovské množstvo materiálu o tomto správaní. Na mojej stránke nájdete sériu videí o problematike toxických vzťahov, určite, ak budete mať čas, pozriete si ich, veľa vecí v správaní toxického človeka pochopíte. Jednoznačne si vyhľadajte aj odkazy na pojem "empat" alebo "hypersenzitívna osobnosť". V angličtine je veľa materiálu pod pojmom "HSP - high sensitive person". Je vysoko pravdepodobné, že ste sa narodili ako citlivý empat a jednoducho sa Vám nepodarilo vytvoriť si dostatočne pevné hranice vo svojich vzťahoch a preto je pre Vás ľahšie do týchto toxických vzťahov zapadnúť. Ak je to vo Vašich možnostiach, nájdite si odborníka na tieto témy, ideálne s psychologickým vzdelaním, alebo psychoterapeutickým výcvikom. Zodpovie Vám Vaše otázky a prevedie Vás čo najbezpečnejšie po tejto ceste.

Pýtajte sa na tieto témy, aké má skúsenosti, a či je zorientovaný, Z vlastnej skúsenosti viem, že pokiaľ niekto neprešiel celým procesom odpútania sa a prebudovania svojej vlastnej osobnosti, je pre neho napríklad ťažko pochopiteľné, to čo Vám napríklad robí toxický rodič.

Nehovoriac o tom, že ak toxickému partnerovi v slabej chvíľke prezradíte, že sa s niekym takýmto stretávate a radíte, spustili ste likvidačný proces. Toxický partner vycíti Vašu zmenu a pod sladkým "rúškom zmeny", keď bude sekať "dobrotu" aby s Vás vymámil, čo je za Vašou zmenou správania, mu možno v slabej chvílke prezradíte, že máte poradcu.

To je informácia pre neho, že Vás musí od tohoto človeka izolovať, pretože je ohrozená jeho pozícia. Nenápadne sa vypytuje o čom hovoríte, skladá si obraz, hľadá materiál na kompromitáciu Vášho "buddyho", robí narážky na to, ako Vám vymýva hlavu, prípadne rovno zavolá dotyčnej osobe a rôznymi taktikami sa snaží oslabiť Vašu novú alianciu.

VŠÍMAJTE SI

detaily



Či už na terapeuta kydá, znevažuje ho, alebo mu rovno zavolá a presviedča ho o Vašej "poruche" v správaní, prípadne príde s Vami na sedenie a zmanipuluje aj terapeuta, ktorý nemá skúsenosť s takýmto typom osobnosti. Preto Vás prosím, buďte opatrný, najmä keď partner nečakane zmení správanie a je ako med. To je všetko dočasná taktika.

Ak by nebola, nepotrebujete tento ebook. Vzdelávajte sa, čítajte si, pozorujte sa a to čo sa deje vo Vašich vzťahoch. A nezabúdajte. Nočná mora pre každého toxického človeka je edukovaný empat.

NEVZDÁVAJTE TO!!!





5

ZISTITE, KTO STE A ČO POTREBUJETE

A ČO BY ŤA UROBILO ŠŤASTNÝM? NIEČO TVOJE... NIE JEHO!

Možno ste pokrčili práve nosom, že čo už po toľkých rokoch so samým sebou máte na sebe zisťovať. Spoznávanie samého seba a svojich reakcií je makačka aj pre človeka, čo nerieši problematické vzťahy. Nieto ešte pre niekoho, kto je takýmto vzťahmi podvedome priťahovaný. Nepopierajme to...toto pravdepodobne nebude jediný nezdravý vzťah, ktorý sa vo Vašom živote objavil.

Je to reflexia toho, čo prežívame vo svojom vnútri. Ak to naše prežívanie nemáme zvedomené, pretavujeme ho do každodenného života. A to si prosim nepleťme s ezoterickými teóriami. Voči nim som veľmi vyhranená, pretože ak sú podané vo veľmi zjednodušenom koncepte, môžu viac uškodiť, ako pomôcť. Ak má človek sklony príliš preberať vinu a empatizovať, vyberie si z ezoterického článku informáciu, že má milovať a odpúšťať a pre jeho toxického partnera to bude doslova pozvánka - znič mi život. Buďte veľmi opatrní, čomu a komu veríte. Je veľa múdrych sprievodcov, ale opakované návštevy minulých životov, rýchlokvasení a samozvaní terapeuti čo vyvinuli vlastné metodológie a podobní šamani by mali vo Vás vyvolať aspoň ľahké podozrenie.

Pýtajte si odporúčania, alebo aspoň sledujte ich činnosť, vyjadrenia a zázemie. Neškolený “rádobysprievodca” Vám môže veľmi ublížiť. Toľko k ezoterike.

SPOZNAJ SEBA, SVOJE

túžby

Čo však myslím tým spoznávaním seba samého? Niekde tu, úplne na začiatku tejto cesty, by som Vás rada motivovala, aby ste začali počúvať svoje potreby. Podľa toho, ako veľmi Vám bolo uškodené, ako veľmi boli Vaše túžby potlačené, podľa toho bude pre Vás náročné tento vlastný hlas svojho vnútra započuť. Možno je to len tenký hlások, ktorý sa vzpiera tomu, že by mal ísť na nejakú otravnú návštevu. Možno je to pocit odporu, keď musíte jesť niečo, čo nemáte radi, ale patrí sa to - napríklad u svokry. Alebo je to jednoducho kameň na žalúdku, keď Vám nadriadený pokladá ruku na krk a vy pomaly cítite jeho sliny na krku.

A podobne. Netuším, kde všade sa Vám tieto veci dejú. Ale viem, že sa Vám dejú a Vy viete, že niečo vo Vás Vám hovorí, že toto nie je dobré a nechcete to, alebo je Vám to nepríjemné, ale hovoríte si, že kvôli niečomu zase zatnete zuby. Pozorujte tieto pocity. Pýtajte sa samého seba, čo Vám na tom vadí, nepotláčajte to. Všímajte si odpor, ktorý prežívate.

Pýtajte sa seba, čo by ste najradšej robili miesto toho. Počúvajte svoje telo, svoje pocity, svoje túžby.

Snažte sa urobiť všetko preto, aby ten tichý vnútorný hlások zosilnel a aby sa stal Vašim najlepším pomocníkom. Na začiatku to bude veľmi náročné. Pretože vždy keď sa tento tichý hlások ozve, začne cez neho doslova “ziapať” hlas vnútorného rodiča, alebo povedzme vnútorného kritika, ktorý Vás zotrie ako malé decko. Nevzdávajte to. Posilujte svoj vnútorný hlas, zisťujte svoje potreby.

6 NAUČTE SA VZPIERAŤ



CHARAKTER ČLOVEKA SA UKÁŽE VTEDY, KEĎ MU NIEČO ODMIETNEŠ.

Vaším ďalším krokom bude vyskúšať si nové správanie vo Vašom spolunažívaní. Ak stále nemáte istotu, či je Váš vzťah toxický, respektíve či ste vo vzťahu s človekom ktorý mápatologické sklony, tak bude pre Vás dôležité, vyskúšať si nové spôsoby správania. Tak ako som spomínala v prvom bode, môžte pokojne a s citom otvoriť otázky toho, čo Vám vadí a zisťovať tak, čo sa bude diať. Akousi nadstavbou tohto správania bude určovanie si vlastných hraníc. A tu už pôjde trochu do tuhého. Ak ste žili doteraz v tieni toxického človeka, tak ste sa pravdepodobne snažili mu čo najviac vyjsť v ústrety, aby ste sa vyhli nejakým dôsledkom.

Či už jeho kriku, hnevu, zlosti, opovrhovaniu, mentorovaniu... netuším. Doplňte si sám, kvôli čomu prehltnete svoju odpoveď a necháte to tak. Toto môže byť dlhoročný proces, môžete v tom žiť roky rokúce, že Vás niekto manipuluje a zakrýva to onou sladkou vetou: "Veď to robím pre Tvoje dobro." Až Vás možno presvedčil o tom, že to tvrdíte aj Vy sám o Vašom vzťahu. Zistiť, že ste boli roky manipulovaný a že ste niekomu slúžili na jeho potreby býva extrémne zložité, hlavne keď Vás ten človek pozná ako svoje vlastné topánky a vie presne ako na Vás.

NEUROBIILI STE NIČ ZLÉ

hranice

Takže ako na to, v zisťovaní kde sa nachádzate vo Vašom vzťahu? Skúsme ísť na to čo najviac jednoducho. Situácia - ste s partnerom na návšteve u svokry a jednoducho Vám nechutí z akéhokoľvek dôvodu. Slušne odmietnete, že nemáte chuť. Zrelá a emočne dospelá svokra Vám povie, že samozrejme, a že ak budete mať chuť, nech si kľudne zoberiete z hrnca. Taká menej emočne zrelá svokra začne trieskať z pokrievkami, bude ticho sedieť a vzdychať. Atmosféra zhustne. Ak v tejto výchovnej metóde úspešne vychovala aj Vášho manžela, tak si to doma ešte vyžeriete v zmysle: " Že moja matka varí celé doobedie a ty musíš robiť drahoty. Akoby si nemohla zjesť jedno jedlo!" Takže Vaše pocity a potreby ohľade Vašich bazálnych potrieb sú každému viete kde...

Neurobili ste nič zlé. Iba ste si stanovili hranice. Poďme ďalej. Manžel nie je schopný prísť načas na večeru, takže vždy na neho čakáte, jedlo vychladne, deti sú nervózne, tak ho najprv požiadate, aby prišiel načas, na čo nezareaguje. A keď následne opäť meška, najete sa s deťmi a necháte mu studenú večeru v chladničke. Následne urobí scénu, ako sa nesnažíte, ste celý deň s deckami doma na zadku a nie ste schopná ho počkať s teplou večerou.

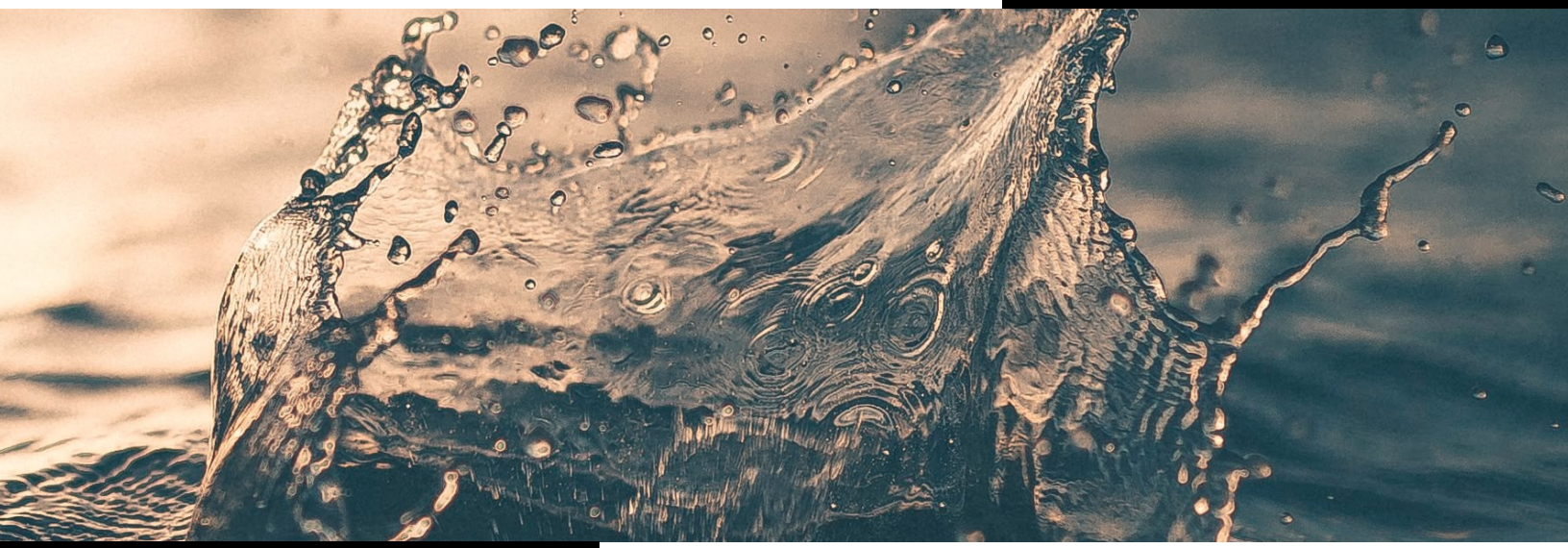
IBA STE SI STANOVILI HRANICE

Empatia nulová, vina hodena na Vás, veď on nosí peniaze, nie?!? Neurobili ste nič zlé, stanovili ste si hranice. Nebudem Ťa čakať, keď nie si schopný zavolať vopred, alebo dodržať to, o čo som Ťa prosila. A ešte jeden príklad. Vaša kamarátka. Roky zdieľate všetky trápenia. Keď Vám už neviem koľký krát rozpráva, čo jej nový priateľ, milo jej poviete, že to je super, ale že by ste sa rada rozprávali o vás dvoch a o Vašom priateľstve, začne po Vás jačať, že a čo Vy...minule ste jej poslali sedem posr...hlasových správ o tom debilovi, čo Vás aj tak nechal...Vy sedíte ako obarená a nechápete, kde sa vzala tá agresívna reakcia. Znovu...neurobili ste nič zlé...iba ste požiadali o nejaké hranice.

Ak Vám niečo z tohto pripomína niektorý Váš vzťah, majte sa na pozore. Váš partner, či priateľka, ktokoľvek kto takto agresívne a nepriateľsky zareaguje na Vaše slušné a obyčajné stanovenie hraníc - máte problém. Je viac ako pravdepodobné, že máte vo svojom živote človeka so sklonmi k toxickému správaniu. Tieto osobnosti neznesú Vaše hranice. Budú Vás za to nenávidieť. To, že žiť s takýmto človekom je peklo na zemi, asi nemusím ani rozpisovať.

7 TRVAJTE NA SVOJOM

VODA ZDOLÁ AJ KAMEŇ, KEĎ NA NEHO VYTRVALO KVAPKÁ.



Predpokladám, že pokiaľ ste dočítali až sem, už ste sa začali trochu potiť. Uvedomujem si, že od Vás chcem dosť náročné veci oproti tomu,čo ste robili doteraz. Ale je veľmi dôležité sa o to aspoň pokúsiť. Potrebujete zistiť, v akom prostredí sa nachádzate. Či je to iba o tom, že naozaj ste sa nenaučili jasne komunikovať, to čo je pre Vás dôležité a jednoducho Vaša protistrana nemá veštecku guľu a predpokladá, že je všetko ok. Možno Vás v detstve trestali

Je tam veľa rôznych faktorov, prečo sa Vám ťažko komunikuje. Z mojej pozície môžem hovoriť iba veľmi všeobecne, pretože nepoznám Váš kontext. Čo môžete urobiť, je to, že sa pokúsite niečo zmeniť vo Vašom žití a bytí v týchto vzťahoch. Ak ste sa však zamotali do siete toxického človeka, nebude to také jednoduché. Akonáhle zmeníte svoj spôsob komunikácie, toxický človek to okamžite zavetrí. Pozná Vás veľmi dobre a preto okamžite zistí, že nastala zmena. Je len na Vás, ako na to zareagujtete. Vytrvajte. Čo tým myslím? Že vytrvajte v tom, že si začnete všímať svoj vnútorný hlas a začnete uvažovať nad svojimi hranicami.



DROBNÉ kroky

Kedy sú prekračované, ako sú prekračované? Kto a kedy si dovolí ich doslova zhodiť? Akú máte pozíciu vo svojich rodinách, priateľstvách, vzťahoch? Začnite s tými najmenšími drobnosťami, ako je odmietnutie jedla, ktoré Vám nechutí. Tým, že odídete od ľudí, čo Vás nejako ponižujú a pokračujú v tom, aj keď ste ich slušne upozornili. Požiadajte o lepšie miesto na sedenie, keď nevidíte tam, kde by ste chceli. Možno Vám tieto drobné kroky prídu smiešne. Nie sú, verte mi.

Na týchto malých krokoch sa učíte vyhovieť svojim potrebám. Niečo, na čo ste možno dlho zabúdali. A vytrvajte aj keď Vaša protistrana začne meniť taktiky. Od urazených stonaní, cez zduté tváre, po krik. Ale nepoľavte, ani keď Vám zahrajú sladké udobrovanie, alebo sú podozrivo ticho. Stojte si za sebou aspoň do takej miery, do akej vládzete. Ja viem, že je to ťažké, ale niekde začať musíte.



8

PÍŠTE SI DENNÍK O SVOJICH POCITOCH

NA PAPIERI JE VŠETKO OVELA REÁLNEJŠIE.

Ak ste ochotný na sebe zapracovať, bude pre Vás výborným pomocníkom zápisník. V prvom rade si zabezpečte, aby k tomuto zápisníku nemala prístup toxická osoba vo Vašom okolí. 99% z nich je chorobne zvedavých a takmer vždy maju nulovú akceptáciu Vášho súkromia. Preto prosím zvážte, či sa im takáto zbraň nemôže dostať do rúk. Nemilosrdne by všetko použili proti Vám a krutým spôsobom. Takže, ak máte možnosť si písať akoukoľvek formou - osobne preferujem ručné písanie, tak si píšte. Píšte o Vašich bolestiach, túžbach, pocitoch, problémoch.

Zapisujte si všetky nejasné veci, hlavne veci čo podľa Vás nedávajú zmysel. Keď píšete, zapájate mozog absolútne iným spôsobom ako keď iba o týchto veciach rozmýšľate. Ako sú prepojené nervové dráhy a ako to funguje Vám neviem presne vysvetliť, ale určite sa o tom dočítate vo výskume o mozgových neurónoch. Ja vychádzam z čistej empirickej skúsenosti, že vždy keď som písala, prinášalo to neskutočnú úľavu a veľa krát fakt kvalitné uvedomenia a riešenia.

Náš mozog je nastavený na riešenia. Je dobré , keď ho v tom podporujeme. Zápisník bude pre Vás aj taká barlička, s ktorou budete môcť sledovať svoj progres. Svoje úspechy, ale aj poučenia so svojich zlyhaní.

NÁJSŤ SVOJ zdroj

PÍŠTE, MAĽUJTE, SPIEVAJTE… HĽADAJTE NIEČO, ČO NASÝTI VAŠU DUŠU.

Je to pre Vás extrémne dôležité, pretože keď prídu ťažké chvíle, buddy nebude po ruke, kamarátka mimo, a k terapeutovi ďaleko, môže práve čítanie vo Vašom zápisníku privolávať do Vašej mysle, práve úspechy, ktoré ste už raz dokázali a z ktorých môžte čerpať silu v zlých a upršaných dňoch. Pomáhajte si akýmkoľvek zdravým spôsobom.

Prosím - určite nie únikom do závislostí, to je riziko, ktorému čelia všetci ľudia so sklonom k spoluzávislosti. A nemyslite si, že workoholizmus je cnostná závislosť...ničí vzťahy rovnako ako alkoholizmus, len sa na neho pozerá s väčším obdivom. Bez ohľadu na jeho ničivosť. Ošetrujte sa. Rozmýšľajte nad tým, ako si pomôcť, aby te sa cítili aspoň o trochu lepšie. Nenechajte sa stiahnuť ku dnu vlastnými negatívnymi myšlienkami.

Píšte, maľujte, spievajte...hľadajte niečo, čo nasýti Vašu dušu, niečo, kam sa budete môcť utiekať, keď toho bude na Vás proste priveľa. Všetko s mierou.





9 MAJTE SA RADI



LÁSKU MUSÍŠ DOKÁZAŤ DAŤ NAJPRV SEBE. AŽ POTOM JU MÔŽEŠ DAŤ INÉMU.

Vídavam to často vo svojej kancelárií. Nádherné úspešné ženy. Pracovité, inteligentné, schopné. A s nulovou sebaláskou. Keď sa ich pýtam na to, čo potrebujú a po čom túžia, tak len zahabkajú, že aby žili pokojne. Keď sa pýtam, ako je to pokojne, tak to častokrát musím dolovať ako z chlpatej deky. Ak sa nám to vôbec podarí. Tieto ženy nikto nenaučil, ako milovať samú seba. Ako dať samú seba na prvé miesto. Ako byť sama pre seba tou najdôležitejšou osobou. A pritom tam to všetko začína. Postokj k sebe samej sa nedá opraviť jednou knižkou, ani nákupom drahých šiat, či kozmetikou.

Je to komplikovaná sonda do vlastnej duše. Hľadanie toho, čo je pre nás dôležité, čo teší našu dušu, čo bolo pre nás dôležité v detstve. Učím ženy, aby sa zastavovali nad drobnými radosťami zo života. Aby nepili kávu z obitej šálky. Aby nenosili deravé pančuchy pod rifľami, veď to nikto nevidí. Aby si dopriali teplé jedlo v pokoji a nevyčítali si, že stále nerobia dosť pre seba. Nie som naivná, aby som si myslela, že jedným ebookom Vás naučím inak žiť a milovať sa na povel.

BUĎTE vytrvalí

Iba si dovoľujem dať Vám drobné návody, barličky, ako sa inak zamýšľať nad svojim vlastným životom a ako do neho implementovať drobné zmeny. Trebárs len tým, že si dáte tú kávičku v pokoji v parku, kde máte desať minút pre seba a nikto po Vás nevrieska a niečo nevyžaduje. Pre niekoho to môžu byť banality, pre tieto ženy sú to skutky lásky, ktoré sa učia robiť samé pre seba. Pomaličky krôčik po krôčiku. Nevzdávajte to.

Je to stále o tom prímere, že ak v lietadle vypadnú masky, najprv si tú masku musíte nasadiť Vy, a až potom dieťaťu. Ak to neurobíte, možno bude mať kyslík prvé, ale Vy môžete odpadnúť a už sa nemáte šancu o neho postarať. Na to, aby ste mohli žiť kvalitný a dobrý život, musí byť Váš príjem kyslíku naporiadku.

TOXICKÝ ČLOVEK VÁS VTIAHNE DO TOXICKÉHO TANCA A Z NEVEDOMOSTI S NÍM TANCUJETE ROKY. NA TO, ABY STE TENTO TANEC MOHLI UKONČIŤ, MUSÍTE VEDIEŤ, S KÝM MÁTE TÚ ČESŤ....

10 ZABOJUJTE O LEPŠÍ ŽIVOT

VŽDY JE NÁDEJ. VŽDY. NIKDY SA NEVZDÁVAJ!



Posledný bod tohoto ebooku by som rada venovala každému, kto má pocit, že už nemá šancu na lepší život. keď som pred niekoľkými rokmi sedela v práci, ktorá mi nedávala zmysel, ale aj tak som robila ako blázon, aby som si vyslúžila lásku a uznanie, napadlo mi - mám ešte nádej? Keď som ukončila už neviem koľký toxický vzťah a sedela som smutná, opäť mi napadlo - mám ešte nádej? Keď som stratila kamarátky, ktoré asi až také kamarátky neboli ako som si myslela, zasa sa objavila tá otázka - mám ešte nádej? A vždy, vždy keď som si túto otázku položila, tak mi nejaký tichý hlások vo vnútri tíško odpovedal: "Vždy máš nádej."

A toto sa stalo mantrou môjho života a bude ma veľmi tešiť, ak si túto vetu zopakujete z času na čas aj Vy. Verte mi, vždy máme nádej. Tak sme skonštruovaní. Bojujeme o prežitie, lásku, rozvoj, o to aby sme žili lepšie. Svet je zložitý a plný predátorov, ale už sme niekde inde a vieme, že aj s nimi môžeme nejako bojovať.

MÁ TO zmysel

Chcela by som Vás povzbudiť, ak aj sa Vám nebude celkom dariť vo všetkých krokoch v tomto ebooku, nevzdávajte to. Hľadajte dobrého terapeuta. Vzdelávajte sa. Majte zlatú ponožku. Myslite na to, čo ste sa dočítali a dozvedeli. Učte sa o sebe. Na to, aby ste z tejto šialenej siete toxicity navždy vystúpili von, potrebujete prebudovať celú svoju osobnosť. Potrebujete si spomenúť na traumy, čo ste prežili, na to ako sa s Vami jednalo, keď ste boli deti. Potrebujete pochopiť, čo sa Vám v živote deje a prečo ste tak náchylný akceptovať obvinenia zvonku.

Keď sa Vám podarí toto prebudovanie vlastnej osobnosti, zažijete ten najúžasnejší rozlet vo svojom živote. Budete vedieť, ako sa ošetriť, ako pracovať so svojimi emóciami a hlavne veľmi rýchlo spoznáte, že je niekto toxický. Prosím, vytrvajte na tejto ceste. Nerobíte to len pre seba, ale aj pre budúce generácie. Šťastný, spokojný a emočne zrelý rodič vychováva také deti. A to podľa mňa má zmysel.

S láskou Váš Dobrý Kouč.



O AUTORKE

PhDr. Bronislava Švrčková - koučka a konzultantka, špecialistka na problematiku toxických vzťahov.

Je absolventkou štúdia humanitných vied, so zameraním na sociálnu prácu. Po štátniciach si doplnila vzdelanie rigoróznym štúdiom so zameraním na problematiku vyhorenia v pomáhajúcich profesiách. Počas štúdia absolvovala krátkodobé psychosociálne výcviky. Okrem toho má za sebou vzdelávanie v koučingu, hypnoterapii, NLP, neverbálnej komunikácii a mnohé krátkodobé a špecializované semináre so zameraním na patnerské vzťahy a psychológiu správania. V súčasnosti je kandidátkou vo výcviku psychoanalytickej psychoterapie pod záštitou SSPAP.

Má dlhoročné skúsenosti s vedením ľudí, mentoringom a lektorovaním. V súčasnosti pôsobí pod značkou Dobrý Kouč, kde sa venuje rozvoju osobnosti, ale hlavne - problematike toxických vzťahov.

Na túto oblasť sa vyhranila potom, čo v súkromnom živote prešla viacerými toxickými vzťahmi a na základe týchto životných skúsenosti sa rozhodla vykročiť na cestu tej, ktorá pomáha ľudom, čo sa stali obeťami toxických osobností. Verí, že každý z nás má nádej žiť kvalitnejšie a zdravšie vzťahy a dnes už má za sebou desiatky úspešných príbehov ľudí, čo sa rozhodli začať žiť nanovo aj s jej pomocou.

Toxický človek sa bojí jedinej veci - že ho spoznáte, prečítate a prestanete mu hrať jeho hru.

STE NA KONCI EBOOKU

ďakujeme

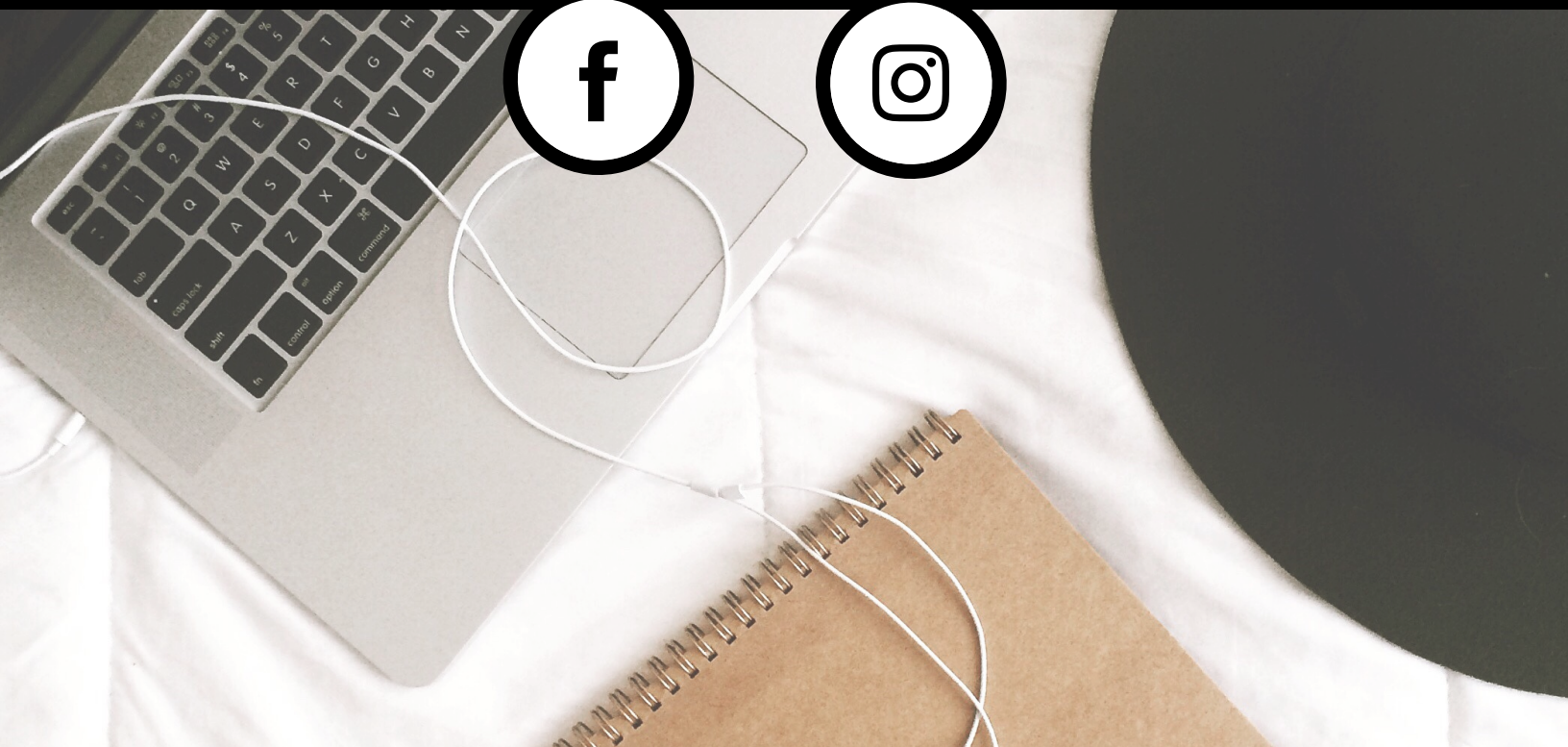
“Toxický človek Vás vtiahne do toxického tanca a z nevedomosti s ním tancujete roky. Na to, aby ste tento tanec mohli ukončiť, musíte vedieť, s kým máte tú česť....”

ROZHODNITE SA PRE LEPŠÍ ŽIVOT

Sme tu pre vás na pomoc v zložitých životných situáciách. Váš úspech je našou odmenou.

WWW.DOBRYKOUC.SK

SPOJME SA



pre vás

YOUTUBE KANÁL
TOXICKÉ VZŤAHY

https://www.youtube.com/channel/UCzBgqDRdzye9oQxw7RZ1ESw



PODCAST
SEBAROZVOJOVÉ KNIHY
A MYŠLIENKY Z NICH

https://anchor.fm/dobrykouc

FACEBOOK A
INSTAGRAM

https://www.facebook.com/dobrykouc/
https://www.instagram.com/dobry_kouc/?hl=sk

ČLÁNKY - TOXICKÉ VZŤAHY,
VÝSTUPY Z MÉDIÍ

https://dobrykouc.sk/category/toxicke-vztahy/
https://dobrykouc.sk/media/