

Rhonda Findling



**NEPÍŠ
MU!**



*Sprievodca bezpečným
zoznamovaním vo veku technológii*



Copyright © Rhonda Findling 2015
Slovak Edition © Mladé topole
Translation © Martina Tomašovičová 2019

Editorka: Martina Straková
Jazyková redakcia: Jaroslav Hochel
Návrh obálky, grafika & layout Lívia Kožušková

Z anglického originálu Rhonda Findling, *Don't Text That Man! A Guide To Self Protective Dating in the Age of Technology*, Amazon Fulfillment, 2015, preložila Martina Tomašovičová.

Vydanie publikácie z verejných zdrojov podporil

u. fond
na podporu
umenia



www.mladetopole.sk
ISBN 978-80-973107-0-7

Nepíš mu!

**Sprievodca bezpečným zoznamovaním
vo veku technológií**

Rhonda Findling

edícia Self-Help

OBSAH

Úvod	7
Škodlivý muž	12
Najrozšírenejšie prototypy škodlivých mužov	21
Sexuálne ambivalentný muž	26
Emočne vyhýbavý škodlivý muž	35
Prečo škodliví muži ničia vzťahy so ženami?	39
Najrozšírenejšia psychologická obranná stratégia škodlivých mužov	46
Kedy sa tak zmenil?	49
Vzťah so škodlivým mužom	56
Čo si počať, ak ste sa stali obeťou škodlivého muža	66
Ako sa odpútať od škodlivého muža	73

T echnologické odpútanie sa	86
P rečo agresívne správanie nie je najlepší nápad	89
Z otavovanie po troch až šiestich mesiacoch	97
P rečo stále túžim ozvať sa mu?	107
R uminácia	112
D eštruktívne myšlienky, ktoré vás oberajú o silu	115
A ko zahodiť za hlavu rumináciu aj deštruktívne myšlienky	120
P roces uzdravovania pokračuje aj o ďalších šesť až dvanásť mesiacov	135
O slobodenie	147
A ko mu odpustiť	154

Úvod

Keď som približne pred desiatimi rokmi napísala knihu *Don't Call That Man! (Nevolaj mu)*, existovali iba tri spôsoby, ako sa po rozchode skontaktovať s mužom. Zavolať mu, osobne sa stretnúť alebo napísať mu list, vložiť ho do obálky a zaniest' na poštu. Moderné technológie však zmenili svet vzťahov od základov.

Internet nám ohromne zlepšil život, no zároveň sa z neho vyvinulo lákavé a neodolateľné ihrisko, na ktorom sa zbiehajú psychicky narušení muži, ktorí sa v spoločnosti správajú nevhodne a môžu byť sexuálne obmedzení, psychiatricky chorí, narušenej povahy či všeobecne zvrátení. Ženy márnia čas a energiu vymieňaním e-mailov či SMS správ s mužmi, ktorí dokážu len tak zmiznúť a vzápätí sa s ľahkosťou opäť objaviť pod iným aliasom či používateľským menom.

Dokonca aj muži s minimálnymi sociálnymi zručnosťami, ktorí si nedokázali nájsť dievča ani na strednej škole, si v súčasnosti dokážu získať ženu pomocou ilúzie, ktorú o sebe starostlivo vytvorili na svojom facebookovom profile. Môžu ženu zvädzať správami, ktoré sú hotovou poéziou, a popritom flirtovať s niekoľkými ďalšími ženami.

Niektorí muži sa v mojej ambulancii vyjadrili, že ženy sú dnes nahraditeľnejšie ako kedykoľvek predtým, akoby boli

„v obchode s cukrovinkami“. Vyhlásili, že sa nemusia veľmi snažiť vyriešiť problémy vo vzťahu s priateľkou, pretože ak by to aj nevyšlo, na Facebooku či online zoznamke si rýchlo nájdu ďalšiu.

Súčasnú knihu o vzťahoch už jednoducho neplatia. Kniha *The Rules (Pravidlá)* vystríhala ženy pred fantazijnými vzťahmi. Tie sú však už bežnou realitou. Roztrhlo sa vreco s provokatívnym elektronickým sexualizovaným správaním, ktorému chýba fyzickosť. V súčasnosti je veľmi populárne venovať sa online flirtom a nikdy daného človeka nespoznáť ani osobne, ani cez telefón.

Ani knihy v štýle *Nie je z teba až tak paf* veľmi nepomáhajú, hoci si vyslúžili veľa reklamy a mediálneho záujmu. Urážajú ženy, ktoré sa stali obeťami mužov – tí ich naháňali, zvädzali a vyznávali im lásku, no neskôr sa z toho vyklúla len návnada. Pravidlá a očakávania, ktoré sa nachádzajú v takýchto zjednodušených knihách, neberú do úvahy mnohorozmerné pôsobenia a dynamiky vzťahov medzi mužmi a ženami v dnešnej kultúre. Rovnako neberú na vedomie ani obrovské množstvo psychologického výskumu a psychoanalytickej literatúry o vzťahoch, ktoré vyprodukovali tí najlepší klinickí lekári uplynulého storočia.

Ako psychoterapeutka s mnohoročnými skúsenosťami v liečbe mužov i žien by som rada zdôraznila, že mnoho mužov

vie mať o ženu skutočný záujem a zároveň majú problém sa k nej pripútať. Niečo ich núti sabotovať a ničiť vzťahy so ženami, len čo sa ich vzťah začne prehĺbovať.

Chcela by som však objasniť, že muži, ktorí majú problém s intimitou a objavujú sa v tejto knihe, nie sú monštrá či psychopati, ktorí vás túžia obťažovať alebo zavraždiť, uniesť vám deti a obráť vás o životné úspory. Nemá to byť o mužoch ako vystrihnutých z reality show. Kniha *Nepíš mu!* je o mužoch, ktorí sa nedokážu pripútať k žene a majú vážny problém s intimitou. Píšem o mužoch, do ktorých sa zalúbime a od ktorých musíme neskôr ujsť v boji o emočné prežitie. O mužoch, ktorí vedia byť úžasní a dokonca aj milujúci a aj napriek tomu nie sú schopní nadväzovať stabilné a uspokojivé vzťahy.

Kniha *Nepíš mu!* nie je o technológii. Je psychologickým skúmaním mužov, ktorí využívajú technológiu ako zbraň či ochranný štít, a teda nazerajú na ženy ešte obmedzenejším, malichernejším a pokrivenejším spôsobom než kedykoľvek predtým.

Kniha *Nepíš mu!* je založená na mojej psychoterapeutickej praxi a komunikácii s tisíckami klientov a čitateľov z celého sveta. V Európe aj v USA som sa zúčastnila na konferenciách o láske, sexualite a vzťahoch, kde som počula a viedla rozhovory s tými najplodnejšími psychoanalytikmi a behaviorálnymi terapeutmi našich čias.

Prednedávnom som na nich dokonca začala prezentovať vlastnú prax a viesť vlastné workshopy.

Kniha *Nepíš mu!* potvrdí a vysvetlí mnohé z vašich demoralizujúcich a traumatizujúcich skúseností s mužmi. Vyslobodí vás z pocitu obete. Kniha *Nepíš mu!* vás posilní a pomôže vám pochopiť mužov, aby ste vedeli odhadnúť, či majú emočnú kapacitu na dospelý, vyspelý a funkčný vzťah. Uchráni vás pred zraneniami alebo prinajmenšom zníži pravdepodobnosť ich výskytu.

Znaky, správanie a vlastnosti škodlivých mužov opisujem preto, aby ste si ich správanie nebrali príliš osobne a nenechali si ublížiť. Dozviete sa, ako oddeliť problémy, ktoré súvisia s vami, od problémov, ktoré si musí vyriešiť váš partner. Pomôžem vám rozhodnúť sa, v ktorých prípadoch o vzťah s mužom bojovať a v ktorých prípadoch ho nechať plávať. Ak sa rozhodnete so škodlivým mužom zostať, táto kniha vám pomôže pristupovať k nemu zdravšie. Naučíte sa, ako sa vyrovnáť s pocitmi či myšlienkami, ktoré vás pri mužoch vedú k sebadeštruktívnemu správaniu.

V druhej polovici knihy *Nepíš mu!* vám pomôžem odpútať sa od muža, ktorý splňa predpoklady emočne nezdravého, vyčerpávajúceho či deštruktívneho partnera. Naučíte sa, ako sa vyrovnáť s vtieravými myšlienkami, posadnutosťou minulosťou či agresiou voči mužovi, ktorý vám mohol ublížiť.

Nazdávam sa, že vzhupnutie do ďalšieho vzťahu nie je

najlepší spôsob, ako sa vyrovať so situáciou. Muži nie sú predmety, ktoré dokážeme jednoducho vymeniť. Ak nejakého muža milujete a zbožňujete aj napriek jeho diagnóze, len veľmi ťažko za neho okamžite nájdete náhradu. Niektorým ženám sa možno pošťastí a sú ihneď schopné odpútať sa a rýchlo si nájsť nový objekt ľúbostného záujmu. Ak sa im to však nepodarí, k pocitu straty sa pridá frustrácia, hanba, neschopnosť a pocit nedostatku.

Väčšina žien v hĺbke srdca stále túži po láske muža, a to aj napriek spoločenským a ekonomickým pokrokom ženského pokolenia. Je to súčasť ľudského bytia. Žijeme však v novom svete technológií a ženy musia byť múdrejšie a chrániť sa viac než kedykoľvek predtým. Dá sa to. Táto kniha vás to naučí.

1. kapitola

Škodlivý muž

Ak vám niekedy nejaký muž ublížil, zranil vás, zlomil vám srdce či spôsobil vám traumu, mali ste do činenia so škodlivým mužom.

Boli ste niekedy vo vzťahu s mužom, ktorý vás vždy plietol dvojznačnými vyjadreniami? Ak áno, mali ste do činenia so škodlivým mužom.

Stretli ste niekedy muža, ktorý na začiatku vyzeral ako ten najmilší partner na svete, no keď ste chceli váš vzťah posunúť o úroveň vyššie, snažil sa ho sabotovať? Ak áno, mali ste do činenia so škodlivým mužom.

Ako škodliví muži sabotujú vzťahy?

Škodliví muži sabotujú vzťahy tým, že povedia alebo urobia niečo, čo váš vzťah rozbije. Urážajú, odmietajú, znehodnocujú a ubližujú; sú nepríjemní, zlomyseľní, manipulatívni, agresívni, netrpezliví, nedbanliví, emočne vzdialení, ľahostajní, odmietaví,

zavádzajúci, frustrujúci a sadistickí. Niekedy sa jednoducho z ničoho nič vytratia. Dokážu si vás omotať okolo prsta a následne vás dohnať na pokraj zrútenia. Väčšina žien musí práve po skúsenosti so škodlivým mužom telefonicky či osobne vyhľadať moju pomoc.

Pre mnohých škodlivých mužov sú ženy zdrojom úzkosti. Škodlivý muž sa obáva toho, že ho žena bude ovládať, prenasledovať, trestať, pohlcovať, kritizovať, ničiť, sužovať, rozčuľovať, iritovať či vyrušovať. V najhoršom prípade vníma škodlivý muž ženy ako vyciciavajúce, sexuálne vyhladované a manipulatívne bytosti dychtiace po moci. Obáva sa, že pod vplyvom ženy bude musieť urobiť niečo, na čo sa necíti. Typickou črtou škodlivého muža je, že často si nie je vedomý svojho deštruktívneho správania v romantickom vzťahu, popiera ho či jednoducho ignoruje – a to bez ohľadu na to, aký je nešťastný a ako mu chýbajú úspešné vzťahy. Býva zaslepený svojou subjektívnou realitou a akúkoľvek spätnú väzbu na svoje zmýšľanie či vzťahy vníma ako osobný útok. Snaží sa predísť skutočnej blízkosti prostredníctvom dištancovania sa a vyhýbania sa, no k tomu sa podrobnejšie vrátim neskôr.

Na to, aby žena v mužovi spustila problémy s intimitou, nemusí urobiť vôbec nič. Naopak, čím bežnejšie sa správa pri nadväzovaní puta, tým skôr sa aktivuje diagnóza škodlivého muža.

Škodliví muži nie sú škodliví do špiku kostí. Dokážu byť skvelí, ba dokonca úžasní. Preto nás priťahujú. Preto sa do nich

zaľúbime. Dokážu byť neodolateľní, zaujímaví, talentovaní, brilantní, očarujúci, sexy, pozorní, podmaniví, vtipní, sľubní, láskaví, otcovskí, milujúci a neodolateľní; dokážu nám byť oporou. Tragédia spočíva v tom, že tieto zdravé vlastnosti tvoria len časť ich osobnosti. Keď sa so škodlivým mužom zblížite (ani nie nevyhnutne sexuálne), aktivuje sa jeho deštruktívne a zraňujúce správanie.

Claire Bloomová vo svojich memoároch *Leaving a Doll's House* (*Útek z domu bábič*) výborne vystihuje podstatu škodlivého muža v opise svojho exmanžela, známeho spisovateľa Philipa Rotha:

„Philip hral to nepolapiteľné divadielko – raz bol chápatým, pozorným a súcitným nevlastným rodičom a inokedy, naopak, vzdialeným, neoblomným a tvrdým protivníkom.“

Črty škodlivého muža

V nasledujúcej časti si priblížime správanie škodlivého muža. Ak nájdete čo i len jednu zhodu, mali by ste sa mať na pozore. Ak ich nájdete dve, pravdepodobne ide o škodlivého muža. *Tri a viac zhôd – niet pochyb, že máte do činenia so skutočným škodlivým mužom:*

Nedostatočná empatia voči druhým

Je pre neho ťažké pochopiť, ako sa cítite. Zdá sa, akoby nevedel pochopiť, že má byť vnímavý voči druhým.

Nepáči sa mu, keď sa na neho nahneváte

Ak ho konfrontujete s jeho zraňujúcim správaním, skončili ste. Je dôležité, aby ste zachovali pokoj, hoci to vo vás vrije.

Nepáči sa mu, keď keď ho o niečo požiadate

Keď ho poprosíte, aby naplnil vaše potreby, vníma ich ako požiadavky a obťažuje ho to. Kedykoľvek ho o niečo poprosíte, ste ako na ihlách.

Nerád zodpovedá za svoje činy

Je pre neho ťažké niest' zodpovednosť za svoje správanie. Urobí čokoľvek, len aby svoje činy nejako odôvodnil a nemusel si priznať chybu; aj vtedy, ak pri tom príde o vzťah.

Tendencia idealizovať a znehodnocovať

Najprv ste ženou jeho snov. Keď ho však sklamete a nájde na vás chybičku, zvrhne vás z piedestálu.

Psychologicky sa s vami zahráva

Niekedy sa s vami zvrátene psychologicky zahráva. Je to pre neho zdrojom interakcie a drámy, ale je to len úbohá náhrada za skutočnú intimitu.

Jeho „ja“ je nadovšetko

Zameriava sa primárne na svoje „ja“. Láska a vzťahy spravidla hrajú druhé husle, hoci môže tvrdiť opak. Nedokáže sa odpútať od svojho vnútorného sveta.

Vysiela dvojznačné signály

Je všetko alebo nič. Niekedy sa pri ňom idete zblázniť. Je to ako na hojdačke: tam a späť. Objaví sa, zmizne a potom sa opäť objaví. Milujem ťa; nedokážem pri tebe vydržať.

Má problém s blízkosťou a odstupom

Snaží sa predísť prehĺbeniu vášho puta. Možno trvá na tom, aby vaša komunikácia aj naďalej prebiehala len cez internet. Technológie navyše priniesli mnoho nových spôsobov, ako sa dá komunikovať bez intimity, čo celú problematiku len komplikuje.

Keď sa veci pokazia, nesnaží sa ich napraviť ani obnoviť

Ak medzi vami dôjde k hádke či nezhode, uzavrie sa do svoj-

ho sveta a nijako sa nepokúsi obnoviť či napraviť váš vzťah. Často ani nevie, ako na to.

Je namyslený či arogantný

Jeho namyslenosť sa vymyká normám. Nemá nič spoločné s peniazmi či kariérnymi úspechmi. Aj keby bol chudobný ako kostolná myš, bude si o sebe namýšľať len to najlepšie.

Je nepredvídateľný

Nikdy neviete, čo sa s ním deje. Je strhujúci a nikdy sa pri ňom nenudíte, no na druhej strane vás dokáže úplne vycicať alebo nahnevať. Jeho osobnosť sa mení mihnutím oka.

Má neadekvátne nároky

I keď je obézny, plešatý, nezamestnaný či duševne narušený, má pocit, že si zaslúži o tridsať rokov mladšiu ženu s výzorom hollywoodskej hviezdy. Necení si to, čo má, ani to, čo sa mu ponúka.

Má o sebe obmedzenú predstavu

Nevidí, ako je sabotérom vlastného úspechu. Nemá žiadne porozumenie seba samého. Často odmieta prijať realitu či zaoberať sa svojim dysfunkčným správaním.

Chce byť tajomný

Nechce byť spoznaný a snaží sa zabrániť skutočnému nadviazaniu vzťahu. Zamilovať sa do tajomného muža je veľmi jednoduché. Veľmi ľahko si ho dosadíme do vlastnej predstavy a zidealizujeme si ho.

Je veľmi defenzívny

Skryva sa za psychologické obranné mechanizmy. Uprednostní agresívnu sebaobranu pred zraniteľnosťou či autentickosťou.

Je frustrujúci

Dokáže byť veľmi frustrujúci. Jeho potreby sú vždy nadradené vašim.

Je detinský

Vo všetkom si presadzuje svoje. Pozor, aby náhodou nedostal záchvat zúrivosti!

Je komplikovaný

Pristihnete sa, že jeho správanie a váš vzťah často konzultujete s ľuďmi vo vašom okolí. Často sa cítite ako jeho terapeutka. Dá sa mu zavďačiť len ťažko.

Snaží sa vás „zblbnúť“

Snaží sa o to, aby ste spochybňovali vlastnú realitu. Táto praktika emočného násilia sa v americkej populárnej psychológii označuje slovom „gaslighting“, ktoré bolo inšpirované klasickým filmom *Gaslight (Plynové lampy)* z roku 1944. Film zobrazuje ženu, ktorá túži po uznaní svojho násilníckeho muža až natoľko, že sa zriekne svojej reality v prospech jeho a pomaly začne prichádzať o rozum.

Dokáže sa správať nehorázne protivne

Je útočný, hašterivý, kritický, urážlivý, hrubý, pohrdavý a/alebo expert na všetko.

Vie sa náhle uzavrieť

Keď je rozrušený, ochromený a bojí sa intimity, uzavrie sa. Preruší s vami všetok kontakt, hoci je v tej istej miestnosti ako vy.

Snaží sa vo vás vyvolať žiarlivosť a potom vás z nej obviní

Porovnáva vás s inými ženami. Otvorene vám povie, keď ho niektorá z nich priťahuje.

Nedá sa na neho spoľahnúť

Klame. Nedodrží to, čo vám sľúbi. Neozve sa vám vtedy, keď ste sa dohodli. Ruší spoločné plány.

Pocity, ktoré vo vás môže vyvolať škodlivý muž

Vo vzťahu so škodlivým mužom sa žena cíti

dotknutá,	využívaná,	zdecimovaná,
šialená,	ako obeť zahrávania sa,	nahnevaná,
opustená,	oklamaná,	zneuctená,
bezvýznamná,	ponížená,	rozrušená,
traumatizovaná,	zosmiešnená,	vystresovaná,
okradnutá,	znehodnotená,	neschopná,
frustrovaná,	vystrašená,	znehodnotená,
znevážená,	dotknutá,	odvrhnutá,
nepovšimnutá,	zrelá na plač,	podvedená,
zranená,	nevypočutá,	zmanipulovaná,
zmätená,	nepochopená,	demoralizovaná,
vyčerpaná,	nechcená,	zničená,
deprimovaná,	nežiadaná,	ako obeť útoku,
bezradná,	zradená,	dohnaná do šialenstva,
opustená,	odmietnutá,	týraná,
otrasená,	ignorovaná,	nemilovaná,
uviaznutá,	sexuálne zneužitá,	neprijatá,
zavrhnutá,	ako sexuálny objekt,	nazúrená,
osamelá,	sexuálne nežiaduca,	nepríťažlivá,
ustarostená,	ohrozená,	nedocenená,
izolovaná,	má zo seba zlý pocit,	zúfalá.

2. kapitola

Najrozšírenejšie prototypy škodlivých mužov

Nasleduje niekoľko najbežnejších prototypov škodlivých mužov. Treba si však pamätať, že sa všetky navzájom prekrývajú či prepletajú. Takmer žiaden muž nespadá do jednej jedinej kategórie – väčšina je kombináciou viacerých.

Pán Na jednu noc

Postará sa o úžasný sex, no vzápätí ho nevedomky pokazí tým, že vás zhodí alebo sa už nikdy neozve a vy sa cítite využitá či dokonca oklamaná. Žije pocitom triumfálneho pohrdania ženami, ktoré ľahko zvedie a neskôr odhodí. Často sa stýka s viacerými ženami naraz.

Keď žena po sexe vysloví svoje potreby alebo nebudaj požaduje vzťah či záväzok, premkýna ho sklamanie a hnev. Cítite sa pri ňom ako sexuálny objekt, pretože vás nevníma celistvo.