

Milá rodina.

Ospravedlňujem sa vám za prvotný šok, bolesť, plač, hnev, krik, sklamanie a ďalšie pocity, ktoré vo vás táto situácia vyvolala. Až budete čítať tieto riadky, tak už budem na ceste k novým začiatkom. Dlhú som váhala, ako tento list začať, nie je mi všetko jedno, keď vám toto píšem, a rovnako nebude jedno ani vám, čo sa v ňom dočítate. Nemyslela som si, že napísanie listu na rozlúčku bude také náročné.

Prejdem rovno k veci a to je otázka, ktorú si momentálne asi kladiete: „Prečo? Prečo to urobila? Prečo nám to nepovedala? Prečo nám nedala vedieť, že sa na niečo také chystá?“ Nuž, odpovede nebudú pre vás príjemné, tak sa radšej oblečte do niečoho teplého, prípadne sa schúľte do deky, a len si ho pekne prečítajte od začiatku do konca. Pripomeniem vám všetky udalosti, ktoré sa postupne zbierali, až nastala tá posledná kvapka, po ktorej som si uvedomila, že ak by som tu naďalej zostala, tak by to takto stále pokračovalo a nič by sa nezmenilo.

Priznávam, cítim ľútosť nad tým, že som vás opustila, ale na druhej strane je tam hnev, pretože sa mi minulý rok otvorili oči a to uvedomenie si tej tvrdej reality bolo veľmi ťažké. Nakoniec som si musela priznať, že som po celé tie roky žila v klamstve, v ilúzii, za ktorou som sa za tie dlhé roky hnala a ktorú som tu chcela vytvoriť a zanechať, ale bohužiaľ sa tomu tak nestalo. Túžila som s vami vytvoriť láskyplné vzťahy plné objatí, bozkov, úprimnosti, dôvery, porozumenia, tolerancie, rešpektu, porozumenia, pocitu, že sa vám môžem s čímkoľvek zdôveriť a nikto ma za to neodsúdi, ale pochopí ma a dá mi podporu, ktorú som v danej chvíli najviac potrebovala. Vždy som bola k vám férová a nie, že nie, vždy som si vás vypočula, nechala si vaše tajomstvá pre seba, pomáhala vám a povzbudzovala vás. A preto sa hnevám, lebo som si sama a dobrovoľne vybrala tráviť roky po škole s vami a že som svoj odchod neuskutočnila hneď po ukončení vysokej školy.

Pripomeniem vám, čo všetko sa za tie roky stalo tu, v dome (adresa), a pohľad na tú realitu u vás všetkých, ktorá je taká, aká je:

Edo – Je mi ľúto, že aj keď som bola stále na teba milá a láskavá, že som ti pekne odzdravila a opýtala som sa ťa, čo máš nové a mala som záujem dozvedieť sa viac o tvojej práci, tak si mi vždy odvrkol, nechcel si sa so mnou vôbec rozprávať, bol si na mňa drzý a arogantne si mi odpovedal. Aj keď som ťa viackrát upozornila, aby si to nerobil a aby si s tým prestal a dokonca som raz aj na rodinnom obede povedala, že taký si ku mne stále, tak sa nič nezmenilo. Nerozumela som, prečo tomu tak bolo, nakoľko k Viťuške a k chlapcom si sa správal oveľa krajšie a aj keď som dávala do toho všetko, aby som vzťah zlepšila, tak ty si jednoducho nemal záujem. Veľmi ma nahnevalo, keď si mi povedal, ako si sa dostal k môjmu bankovému účtu a za mojím chrbtom si to vykecal mamuši. Ale čo ma veľmi naštvalo, bolo nerešpektovanie môjho súkromia ako takého, aj keď som povedala: tebe aj mame, že mi to vadí, tak ty si to aj tak znova urobil. Určite si spomínaš na posledný prípad, kedy si sa za mojím chrbtom prihlásil do môjho mailu a do môjho účtu na Facebooku a hneď si to išiel vyrozprávať mamuši, ktorá potom všetku vinu hodila na mňa, pričom zabudla, že na vzťah musia byť vždy dvaja. Keď som od teba potrebovala pomoc, keď mi odišiel počítač (v tej dobe som nemala prácu a jediným malým príjmom bolo písanie do malých mestských novín), tak si prišiel až na piate zavolanie, a na moju otázku a žiadosť, aby si mi pomohol s výberom nového počítača (veď starý odišiel po 13 rokoch a ja sa do počítačov vôbec nevyznám) si mi povedal, nech si ho vyberiem sama. Aj keď som ti povedala, nech si na to cez víkend sadneme (stalo sa to v sobotu ráno), aby sme spolu vybrali a objednali nový počítač, tak ty si to ignoroval, venoval si sa iným veciam a aj chlapcom, a keď nadišiel večer a ja som opäť prišla s požiadavkou, aby si mi pomohol vybrať počítač, tak si ma odbil. Nakoniec si bez toho, aby si sa so mnou poradil, vybral jediný počítač, ktorý sa mi ale vôbec nepozdával a nakoniec mi pomohla až Dena, ktorá sa sama ponúkla, že mi počítač kúpi. A ešte aj za to som ja bola tá zlá, lenže ja som žiadala o pomoc a nedostávalo sa jej. A kde pomoc neprichádza z jedného zdroja, príde z ďalšieho. A mrzí ma, že som pre teba bola užitočná len vo chvíli, ktorá bola prospesná pre teba, ako vtedy, keď ti nefungoval počítač a vďaka môjmu počítaču a USB kľúču sa ti ho nakoniec podarilo rozbehnúť. Prečo to takto nemohlo byť stále? To sa už nikdy nedozvieme. Ale ďakujem ti

za to, že si sa ma na škole snažil ochraňovať, a že si mi aj pomohol, aj keď to bolo až vtedy, keď ťa mamuša k tomu pritlačila, ale my dvaja sme nikdy nemali nejako extra blízky vzťah. Čo si na tebe vážim, je skvelá úroveň angličtiny, pokoj (až flegmatický, ja som bola vždy tá emotívnejšia), charizma a láska k deťom a ku zvieratám, ktoré ku tebe prišli samé, starostlivosť o deti, a aj tie skúsenosti s počítačmi a s programovaním, aj keď niekedy by si s nimi mohol trochu pribrzdiť. Rada na záver: menej sa venuj počítačom a začni konečne žiť: nájdi si partnerku, založ si rodinu, viac cestuj, nájdi si iné koníčky (napríklad nejaký šport), život ti pretečie pomedzi prsty, ani nevieš, ako. To je aj dôvod môjho odchodu: uvedomujem si, že starnem (najsôr to bola ockova smrť, kedy som si viac začala vážiť život, ale až Uškova smrť mi otvorila oči v tom, že v jeden deň tu si a na druhý už nie a aký je život pomimutelný) a dala som si záväzok, že sa budem konečne viac venovať sebe a splním si svoje dlho odkladané sny. A toto je jeden z nich, veľakrát som vám o ňom hovorila, vedeli ste o ňom, tak bolo len otázkou času, kedy to skutočne urobím.

Viťuška – Vadili mi tvoje dlhé monológy a že si ma za tie celé roky poriadne nepustila k slovu. A aj keď som sa ti chcela s niečím zdôveriť, tak si mi na to ani nedala priestor, aby som ti to vysvetlila, a ty si si to vysvetlila po svojom a potom si to obrátila proti mne. Napríklad, keď mi bolo zle, pretože som bola vyčerpaná z učenia sa na maturitu a napadli mi aj myšlienky, či to má vôbec nejaký zmysel, tak si ma nenechala dohovoriť a spolu s mamou ste sa zhodli, nech sa láskavo učím a nech nevymýšľam, že aj ostatní to zvládli predtým mnou a že je to len formalita. Mrzí ma, že ja som tvoje potreby pravidelne napĺňala (keď som sa vtedy starala o Šimiho), ale keď som chcela niečo ja, tak už bol problém (napríklad som ti povedala, aby si prešla k pointe toho, čo mi chceš povedať a ty si sa za to urazila), pamätám si, ako si mi raz povedala, že tvojim snom je žiť v paláci a mať okolo seba ľudí, ktorí budú okolo teba robiť veci, na ktoré nemá čas, čo ma vtedy zarazilo. Mrzí ma, že si sa so mnou neporozprávala o rozmiestnení pri stole, keď sme oslavovali tvoje promócie. Bol tam hlavný stôl a blízko neho bol dlhší stôl, a ty si ma nechala posadiť k dlhšiemu stolu a vy ostatní ako rodina ste sedeli pri hlavom okrúhlom stole, a aj keď som ti povedala, že sa cítim ostrčená, že si chcem presadnúť, tak si ma ignorovala a nevedomila si si, že ma to môže zabolieť a mrziť. Mrzí ma, že si mi veľakrát sľúbila návštevu Zakopaného, ktorá sa nikdy neuskutočnila a ani sa neuskutoční. To, že ti na mne nezáleží a nezáležalo, som pochopila, keď sa povedalo, aby ste išli s deťmi do Zakopaného a to už zrazu bolo uskutočniteľné. Vadilo mi na tebe aj to, že si mi povedala o veciach, o ktorých určite viem, že sa nikdy nestali, napríklad so Šimim, kedy si sa ma snažila dlhé roky presvedčiť, že som mu chcela ublížiť, lenže ja som vtedy len povedala, že mi vadí, ako plače a iba som Nanymu v kuchyni povedala, aby ste tu tak často nechodili, nakoľko som sa pripravovala na skúšky v autoškole a toto jednoducho nebol žiadny babysitting. Alebo keď si sa mi snažila nahovoriť, že mám Aspergerov syndróm a po konzultácii so psychologičkou vysvitlo, že ho určite nemám, že som introvert so zvýšenou citlivosťou. Vadilo mi, keď si niečo sľúbila a nikdy si to nedodržala, koľkokrát si hovorila o kadejakých výletoch (a ja som sa na ne zbytočne tešila) a o krátky čas sa na ne zabudlo. Áno, jasné, sú v tom financie, lenže ak niečo sľúbiš, tak to treba dodržať. Preto do budúcnosti sľubuj veci, o ktorých so stopercentnou istotou vieš, že ich dokážeš uskutočniť. Spomenula som si na to, ako si mi volala do práce (bolo to na Mikuláša), myslela som si, že mi chceš popriať všetko dobré, a ty si ma urážala a kričala na mňa, lebo som si požičala tvoj obal na notebook a ty si o tom nevedela, opakovala som ti, že mi to mamuša dovolila a že som nevedela, že ti to vadí, ty nie, pustila si sa do dlhého monológu, v ktorom si ma urážala a keď som ťa zrušila, lebo som potrebovala pracovať, a následne aj tvoje ďalšie hovory, tak si mi potom poslala výhražné smsky o veciach, o ktorých som vôbec nemala ako vedieť a že si ich vôbec myslíš, mala som slzy v očiach, ale kvôli práci som ich musela zadržat', až som musela zavolať mame, aby ťa usmernila. Ale čo ma najviac mrzí, je to, že si ma nikdy neprijala takú, akou skutočne som. Po celé tie roky si sa zo mňa snažila urobiť svoju vernú kópiu, ktorou by si sa mohla baviť o tom, čo ťa zaujíma, lenže aj keď si videla, že ma zaujímal niečo celkom iné (u teba to boli chlapci, randenie, maľovanie, v dospelosti ručné práce a rôzne blogy o nich, u mňa učenie, knižky, chodenie na prechádzky a staranie sa o zvieratká, čo mi vlastne zostalo dodnes), tak si ma chcela maľovať tak, ako si chcela, aj keď som ti viackrát povedala, že to nepotrebujem a že sa maľovať nebudem, lebo mi ide o vnútornú krásu a vyžarovanie. Koľkokrát si napríklad ofrfľala knihy,

ktoré som si požičala. Koľkokrát si mi hovorila vety typu „mala by si robiť to a to, mala by si byť taká a taká a prečo nie si taká“. Koľkokrát si sa mi snažila nanútiť, „že sa správam a že som presne ako babka Kapušianska“ a keď som sa ti to aj snažila vysvetliť, že tomu tak určite nie je a že ja som úplne iná ako ona a že nechcem byť nikdy ako ona, ty si to nebrala na zreteľ a myslela si si svoje a ešte si k tomu dodala nenápadné reči o tom, že nie som psychicky v poriadku a že patríam na psychiatriu. A čo ma najviac mrzí je, že si mi nikdy nedala šancu, aby som ti ukázala, ako som vnútorne dozrela a ako som sa zmenila k lepšiemu. Ty nie, ty si mala o mne svoj obraz, ktorý sa nedal zmeniť. Už dosť kritiky. Čo je na tebe dobré? Tvoja bojovnosť, zmysel pre rodinu, tvoj smiech a pozitívny prístup k životu, angažovanie sa pre veci, tvoja urozprávanosť (aj keď mi vadila), tvoja extroverzia, tvoja trpezlivosť voči deťom a celkovo ich starostlivosť o ne, tvoja kreativita a tvorivý duch pri rozložení nábytku a dekorácií v izbách a to, že si dokázala človeku poradiť a naviesť ho na cestu (aj keď mi veta „mala by si“ liezla na nervy). Ďakujem ti za všetky výborné koláče, ktoré som vždy dojedala, aby sa nevyhodili, nakoľko mamuša nikdy nebola otvorená novým možnostiam varenia a pečenia. A ďakujem ti, že si mi do života priniesla Uška, to najrozkošnejšie, najmilovanejšie a najzlatšie stvorenie, ktoré som ľúbila z celého svojho srdca a duše. Je mi ľúto, že som sa s tebou nemohla rozlúčiť, tak ti prajem do života len to najlepšie a krásne, čo ťa môže postretnúť a nech sa ti splnia všetky tvoje sny (napríklad nové väčšie bývanie, v ktorom by ste boli všetci šťastní). Rada na záver: menej rozprávaj a viac načúvaj druhým, akceptuj ich takých, akí sú.

Nany – Ty si mi nikdy nevadil a celkovo som nemala nič proti tebe. Si úžasný a veľmi milý človek. Iba jediná rada do budúcnosti: postaraj sa o Viťušku, tráviť s ňou viac času, pomôž jej s deťmi, sama to nezvládne, aj keď ti tvrdí opak, je veľmi vyčerpaná. Je mi ľúto, že neuvidím vyrastať Adamčeka, ktorý mi prirástol k srdcu, je to úžasné dieťaťko s nádhernou osobnosťou, a Šimiho, ktorý je celý po tebe. Len pri ňom dávaj pozor, a aj pri Adamkovi, aby nepodchytili negatívne veci, ktoré sa dejú v tejto rodine: manipulácia, vydieranie, osočovanie, emocionálne zneužívanie, vyvolávanie výčitiek svedomia a pocitov viny, dávanie veľmi veľa darčiekov a materiálneho zabezpečenia, pričom v dospelosti sa už zabudlo na objatia a bozky a láskavosť a elementárnu slušnosť ako takú (napríklad povedanie si dobrú chuť, dobré ráno, otázka, či sa dotýčaný dobre vyspal, poďakovanie, ozdravenie druhým a ich pomoc), ohováranie za chrbtami druhých a vymýšľanie si rôznych klamstiev, krik a hádky, ktorými sa nikdy nič nevyriešilo a obe strany z nich boli vyčerpané. Uč ich bezpodmienečnej láske, tolerancii, úcte, dôvere a rešpektu. Vážim si na tebe tvoj pokoj, láskavosť, skromnosť, pracovitosť a zmysel pre rodinu. Pochádzaš zo skvelej rodiny, ak by bolo na svete viac takých ľudí, akým si ty a tvoja rodina, svet by bol hneď krajší. Je mi ľúto, že sme spolu netrávili viac času. Ďakujem ti za iné nazeranie na mužský svet a za zodpovedanie všetkých otázok, ktoré ma trápili, a za skvelý a príjemný výlet v Nemecku.

Dena – Vadila mi na tebe tvoja prehnaná láska k peniazom, tvoja potreba mať ich stále viac a viac, a veľmi ma mrzelo, že vždy, keď si k nám prišla na návštevu, tak si sa len najedla, vzala si si napečené koláče a nám si nikdy nič poriadne nedoniesla, pričom financie na to máš, nežiješ si zle. Keď sme oslavovali narodeniny, tak si priniesla len drobnú maličkosť čo bolo v rodine veľa krát odsudzované a ohovárané. Zamrzelo ma, že si mi na Vianoce nedala ruksak, o ktorý som ti písala vo veľkom predstihu a ty si mi až v deň návštevy na prvý sviatok vianočný povedala, že je to blbosť, lenže si nemala ako vedieť, že pre mňa to blbosť nebola, nakoľko som si nový ruksak zháňala minimálne dva roky a už som ho vážne potrebovala. Nuž, čo už, nakoniec som si ho kúpila sama. Čo si na tebe vážim, je skvelá úroveň cudzích jazykov, ktorú som ti od malička závidela, milosť a láskavosť, láska k zvieratám, pomáhanie druhým, trpezlivosť a schopnosť poradiť si v rýchlych situáciách. Ďakujem ti za príjemný zážitok s kaderničkou a kozmetičkou a že si mi pomohla vtedy, keď som to potrebovala a kedy som sa od tých, ktorí mi mali najviac pomôcť, pomoci nedočkala. Ďakujem ti za návštevu tvojej kamošky a za počítač (pomohla si mi vtedy, keď som to najviac potrebovala). Rada pre teba: Peniaze nie sú všetko, na druhý breh si ich nezoberieš. Mysli viac na druhých a podel sa s nimi o to, čo máš. Popracuj na svojej dochvilitosti a v splnení sľubov tak, aby boli splnené vtedy, keď sa splniť majú.

Babka – Nuž, ty si taký pán Jekyll a pán Hyde v jednej osobe. Na jednu stranu si bola na mňa milá, láskavá, vypísala si mi výmenný lístok k lekárovi, chválila si ma a podporila si ma (či finančne alebo keď som sa rozhodla chodiť do autoškoly), ale na druhej strane si potom mala takú tú svoju náladu, počas ktorej si nerešpektovala moje súkromie v kúpeľni (po dlhé roky si mi tam chodila, aj keď som ti vravela, aby si mi tam nelozila, lebo som práve vychádzala z vane), v spálni (kedy si mi len tak otvorila dvere a nerešpektovala si, že sa napríklad potrebujem obliecť, upratať si alebo len tak potrebujem byť sama a mať pokoj po dlhom dni) a kedy si potrebovala niečo priniesť a to hneď a zaraz a ešte si k tomu pridala poznámku, ktorá ma zbolela typu „prečo sa so mnou nechceš rozprávať, to je tá nedonosená hlava, prečo si taká zlostná, ty zle skončíš, si veľmi zlá“. Ale aj vetu „ty anjeliček môj najdrahší, čo by som si bez teba počala, čo by som bez teba robila?“, na ktorú ti v liste dávam odpoveď: dokážeš žiť aj bezo mňa. A aj keď som si napríklad potrebovala dočítať knižku, tak ty si mi zaklopala na dvere alebo si ich otvorila a povedala si mi, že kde máš to a to a prečo som ti to nepriniesla. Hnevalo ma, keď si určitú požiadavku a vec opakovala veľakrát až dovtedy, kým sa nespĺnila, pričom si nikdy nebrala ohľad na druhých, na ich povinnosti a na ich životy. Aj keď si mi hovorila, že to má čas, ja som vedela, že si v tomto dosť netrpezlivá. Mrzí ma, že si nevážiš veci a činy, ktoré okolo seba máš a berieš ich ako samozrejmosť, pričom mnohí iní ľudia v tvojom veku by za to boli veľmi vďační, ako napríklad tvoja kamarátka Editka, ktorá ma po celý čas, čo bola u nás na návšteve, chválila, bola ku mne veľmi milá a láskavá, usmievavá. Mrzí ma, ako závidíš druhým, hodnotíš ich podľa vzhľadu, vzdelania, majetku, domov a postavenia v rodine, ako klebetíš a prekrútiš vety o 360 stupňov (napríklad keď som ti ráno v kúpeľni povedala, že nech tu ešte pár rokov pobudneš, aby si sa tešila z pravnúčat, chcela som ťa tým len rozveseliť, lebo si sa necítila dobre, a o krátky čas počúvam odvedľa, ako niekomu hovoríš tú vetu, ktorú som ti povedala v kontexte, ako ti pripomínam, že tu už dlho nebudeš a že čoskoro zomrieš), a keď sa chceš hádať, tak povieš vety, ktorými človeka len urazíš. Hnevalo ma, keď som sedela v kuchyni, aby som sa najedla a ty si sa nielen že na mňa počas celého času pozerala, ale popritom si mi rozprávala morbidne historky o smrti, o nehodách, o chorobách, a o klebetách, komu sa stalo niečo zlé. Hnevalo ma, keď si sa ma pýtala, ako sa má mama, aby si si potvrdila, že je duševne chorá a že patrí na psychiatriu, na čo som ti vždy odpovedala, že sa má fajn a že je všetko v poriadku. Čo ma najviac ranilo, boli vety typu „chod' sa liečiť, si duševne chorá, ty musíš chodiť medzi ľuďmi“ (ty jednoducho nechápeš, že ako introvertka nemám až takú chuť a veľkú potrebu vyhladávať iných ľudí, aj keď som ti to hovorila, tak si to nerešpektovala), „že som nevďačná, že patrí na psychiatriu“. Pripomeniem ti jednu udalosť, na ktorú si už dávno zabudla, ale ja ju mám v živej pamäti: „rozhovor s tebou, kedy som ti z tvojich neustálych zvedavých otázok ohľadom práce odpovedala, že musím ísť niekam ďaleko. Na tvoju otázku, kto mi toto poradil, som povedala, že nikto, že jednoducho vidím, aká situácia je u nás doma a že jednoducho tu už ďalej nechcem byť. Opýtala si sa ma: a nemôžeš odísť, až keď sa pominiem? Ja: Nie. Začala si ma potom od toho odhovárať, lenže ja som ti na to povedala, že je to moje rozhodnutie, a že ja sama si tvorím svoj život a že som zaň zodpovedná, na čo si začala spochybňovať môj psychický stav, hovorila, že sa s tebou hádam a že by som na tie psychologické konzultácie nemala chodiť, lebo som nejaká moc hádavá, ja na to, že to nie je hádka, že je to normálna konverzácia, rozhovor. Potom som ti asi trikrát zopakovala, že toto zostane medzi nami a nech to nikomu nepovieš, lebo nechcem, aby sa to dozvedela mamuša, lebo inak by som z toho mala len ďalšie problémy. Ešte si mi aj hovorila, že mi zaplatíš výlet, aby som chodila niekam do spoločnosti, aby som si vytvorila spoločnosť, že nesmiem zostať sama, aby som si našla frajera, lebo staré dievky to sú tie najhoršie ženy, na to som ti povedala, že sú jednoducho ženy, ktoré frajerov nemôžu mať kvôli ich práci vedkyne, laborantky, ochranárky a aktivistky za práva zvierat a ochranu prírody, lebo im práca zaberá všetok čas. Potom si ma ešte aj posielala na vyšetrenie na neurológiu, lebo podľa teba mám vykrivené prsty, myslela si tým malíček, ktorý si dávam dohora, keď zo šálky popijam čaj, a že mi to vieš vybaviť, na to som ti povedala, že všetko mám v poriadku a že si ma tým urazila. Ešte si mi aj trikrát vošla do izby, aj keď som ti vždy na konci rozhovoru zopakovala, že už chcem mať ticho a pokoj.“ Tol'ko situácia. Nahnevalo ma, keď si za mojím chrbtom riešila moje kariérne veci a dostávala si ma na pohovory, ako napríklad ten v štátnej knižnici, na ktorý ti vtedy povedali „pani doktorka, jej by tam bola taká škoda“. Takže rada na

záver: viac pestuj v sebe dobrú stránku svojej osobnosti a na tej zlej popracuj, aby sa vo vzťahu voči iným ľuďom už nemusela prejavovať.

Mamuša – Ty si kapitola sama osebe. Tento príspevok bude veľmi dlhý. Ty si jedným z hlavných dôvodov, pre ktorý som sa rozhodla odísť. Viem, že sa ti to nepáči, viem, že za to budeš na mňa nahnevaná, pretože neznesieš akúkoľvek kritiku na tvoju osobu, ale kritizovanie druhých ti robilo radosť. Lenže na tvoju reakciu už nemám žiadny vplyv. Konečne si uvedom, že už nie som malé dieťa a mám právo žiť svoj vlastný život. Mám pocit, že tým, ako si ma ako nedonosené dieťa vypiplala, ako si mi hovorila, že bezo mňa neprežiješ (čo je veľká blbosť), tak si si myslela, že si so mnou budeš robiť, čo len budeš chcieť a že môj život je v твоjich rukách. Si na veľkom omyle! Nič ti nedlhujem a ničím ti nie som zviazaná. Toto, čo si robila a naďalej robíš, nepatrí do milujúceho a láskyplného vzťahu, ktorý som sa najmä s tebou snažila počas tých rokov vylepšiť a vybudovať. Už mám dosť a mám po krk toho, ako si prišla z práce, aby si si na mne vyliala všetku svoju zlosť, kedy si si zo mňa urobila takzvaného fackovacieho panáka, na ktorého si mohla kedykoľvek vyliť kýbeľ rôznych sračiek v podobe neustálej kritiky (oprávnená kritika typu, že niečo nie je v poriadku a dohodneme sa na riešení, je v poriadku, lenže tú si nikdy nerobila) a neustálych pripomínaní mojich chýb a neustálych pripomínaní toho, čo som zasa urobila zle. Napríklad za to, že som ti vraj v jeden večer nepomohla so slivkami, keď ich Edo zatváral a dával do hrncov, na čo som ti povedala, že som jej už inak nemohla s tým pomôcť, veď som ich počas celého dňa dávala do fliaš, alebo keď som v nedeľu ráno nechcela ísť na nákup, lebo najskôr bola dohoda s Edom, že pôjde on na aute, a keď som ti povedala o tej dohode, tak si ma buzerovala vetou "a prečo by si to ty nemohla urobiť" na čo som ti nevedela odpovedať. Keď som ti pri raňajkách povedala, že sa v rodine necítim bezpečne, že necítim spolupatričnosť a chýba mi pocit, že sa môžem vyrozprávať a nik ma za to neodsúdi, tak si na to len povedala, že sú to vety naučené z knižiek a opakovala si mi, „aby som prestala a aby som bola ticho“ a na to si mi ešte povedala „a čo ja.“ A to ešte dôjdem k udalostiam, ktoré sa nabaľovali, až prišla tá posledná kvapka. Tebe príde v poriadku, že ma tri mesiace nikto neobjal a nepobožkal a aj keď som ti to povedala, tak si to otočila proti mne, lebo máš predsa kolegyne, ktoré to už nerobia a že už nie som žiadne malé dieťa? Príde ti v poriadku človeka ponižovať, urážať, zhadzovať jeho sebavedomie, aby si si ty mohla zvýšiť to svoje? Príde ti v poriadku vyhrážať sa mi bitkou, keď som niečo neurobila alebo nepovedala tak, ako si chcela? Príde ti v poriadku, keď si ráno len tak vošla bez dovolenia do izby, nepovedala si „dobré ráno“ a hneď si dávala príkazy a rozkazy a nerešpektovala si pri tom môj stav v polospánku? Príde ti v poriadku, keď som ti povedala, že si potrebujem ísť na pol hodiny ľahnúť, lenže ty si ma napriek tomu volala, aby som prišla dole? Príde ti v poriadku, keď som sa počas väčšiny rán zobudila na hlučné hádky medzi tebou a babkou, ktoré boli na dennom poriadku? Príde ti v poriadku na mňa kričať a hovoriť mi „chod' preč, zmizni“? Príde ti v poriadku, keď som prišla za tebou, lebo mi nebolo dobre, a ty si ma len odbila vetou „nebuď' padavka, vezmi si tabletku“ alebo perlou „ty si si to vymyslela, tebe nič nie je“? Príde ti v poriadku, keď som za tebou prišla, lebo som sa triasla a bála som sa o seba, pretože sa mi to ešte nikdy predtým nestalo, a chcela som s tebou spať v posteli a ty si na začiatku odmietla? A potom, keď si si to rozmyslela, tak si mi ráno povedala, „že si sa kvôli mne vôbec nevyspala“? Príde ti v poriadku miešať do vzťahu rôzne „láskyplné krátke vsuvky“, počas ktorých bolo zrazu všetko dobré, zrazu sme si rozumeli a zrazu si bola v pohode a radostná a nekričala si (naivne som si vtedy myslela, že som ťa svojou láskou konečne zmenila, ale až tento rok som pochopila, že si ma tým len vodila za nos) a o krátky čas si opäť nasadila svoj pôvodný režim? Tie „láskyplné vsuvky“ sa objavili vtedy, keď mi o našom vzťahu začalo svitať a ty si to vycítila, že už o ňom nie som taká presvedčená, a vtedy, keď som už nevládala a mala som toho naozaj dosť, to si mi dala len oddychový čas, aby som potom nabrala silu a opäť potom začala fungovať v pôvodnom režime, plus sa objavili vtedy, aby si z nich načerpala ďalšie výhody (že som sa o teba starala, bola som radostná, veselá, kedy som ťa milovala), to bolo veľa vedľajších výhod, že? Príde ti v poriadku, keď som voči tebe v minulosti zažívala strach, aby som urobila všetko tak, ako si chcela, aby si ma nezvozila, lenže ty si si aj tak niečo našla a ponižovala ma? Príde ti v poriadku správať sa ku mne v obchode (či pri skúšaní topánok) alebo pri návšteve u lekára ako k malému dieťaťu a k nerovnej osobe a mať hlúpe pripomienky? Príde ti v poriadku používanie sarkastických

poznámok? Príde ti v poriadku zvyšovať hlas pri tvojich monológoch k témam, ktoré ma nezaujímali a dala som ti to najavo mlčaním a nezaujmom, lenže ty si to nerešpektovala a pokračovala ďalej? Príde ti v poriadku, keď som od teba, babky alebo Viťušky počula reči typu, „že zostanem sama a že zomriem sama ako prst, že ma nikto nebude chcieť“, to bolo vtedy, keď som sa zachovala tak, ako som chcela a inak, ako ste chceli? Príde ti v poriadku vypočuť si v domácom prostredí, ktoré by malo byť oázou pokoja, lásky a bezpečia, nasledujúce vety?: „mám ťa prehnúť cez koleno, aby si mala dôvod plakať?“ (pritom si vedela, že svoje emócie uvoľňujem fyzickým pohybom alebo plačom), „ešte si nič v živote nedokázala, bezo mňa neprežiješ, ak by som ti nevarila, nepratala, nežehlila, tak by si bezo mňa skapala, si zlá, ty si tu nebudeš vytvárať vlastné pravidlá“ (to bolo vtedy, keď som dala lyžičky, z ktorých sa mi nedobre jedlo, na spodok šuplíka), „zveličuješ a preháňaš, kým budeš žiť pod mojou strechou, budeš robiť presne to, čo ja ti poviem, skončíš sama na ulici, nikoho si nenájdeš, nebudeš mať priateľov, píšeš o mne bludy na internete“ (v skutočnosti som písala pravdu, pretože som potrebovala pomoc, radu a povzbudenie, ktorej sa mi doma málokedy dostávalo), „ťažká K. povaha, to je tá nedonosená hlava, ty nie si normálna, si šiši, patriš na psychiatriu, nemáš to v hlave v poriadku“. Príde ti v poriadku, že som pri tebe zažívala strach z toho, kedy zasa vybuchneš a dokedy ti vydrží tvoja dobrá nálada? Už sa ťa nebojím, lebo som ťa konečne prekukla. Príde ti v poriadku nedôvera voči mne? Keď som niekam išla a chcela som sa zabaviť a našla som si od teba 5-8 zmeškaných hovorov, a keď som prišla domov, tak si bola urazená, ponižovala si ma a potom si sa so mnou nerozprávala? Príde ti v poriadku, keď som sa maznala a túlila s Uškom alebo som s ním bola na prechádzke na záhrade a ty si mi povedala „aby som ho už dala do klietky, že by som mohla ísť robiť niečo iné a užitočnejšie a aby som ho toľko nerozmaznávala“? Príde ti v poriadku, keď ti vadilo, že dlho smútim za Uškom (dva týždne som bola uzavretá a smutná a ty si aj tak silou mocou so mnou chcela nadviazať kontakt) a mala som sa rýchlo spamätať a dať sa dokopy, aby si na mňa opäť vyliala samé vyjebané pičoviny, ktoré nikoho nikdy nezaujímali a nikto na nich nebol zvedavý, a aby som zasa v tom išla s tebou zas a znova od začiatku? Príde ti v poriadku, že tebe sa po vykričaní na mňa ulávilo a ja som sa ešte z toho tri dni nevedela spamätať, plakala som v inej izbe, mala som stiahnutý žalúdok, triasla som sa a nechutilo mi jesť? Príde ti v poriadku, keď si ma nepodporila v učení sa na skúšky sprievodcu, kedy ti vadilo, že som sa učila v tvojej izbe (pričom v minulosti ti to nevadilo), vyhánala si ma odtiaľ a povedala si „neuč sa toľko, vy ste si to zaplatili, tak vám to všetkým dajú“? Príde ti v poriadku, keď som vo vzťahu zažívala fyzickú a emocionálnu bolesť, beznádej, nepochopenie, nerešpektovanie mojich potrieb a želaní, depresiu, nechutenstvo alebo prejedanie sa sladkým, bezmocnosť, smútok z toho, že dobro, ktoré som dávala do rodiny, sa mi nevracia a nevracalo? Príde ti v poriadku náhla zmena plánov, o ktorých si mi nič nepovedala? Ako keď som mala niečo urobiť a na druhý deň som sa dozvedela, že už to urobil niekto iný? Príde ti v poriadku nedodržiavanie sľubov? Napríklad, keď som cestou naspäť z Kežmarku do Prešova potrebovala ísť na toaletu, ty si mi povedala, že zastavíme na prvej benzínovej pumpe (a ešte predtým si ma odbila vetou, že prečo som nešla na toaletu, kým sme ešte boli v meste, lenže to som nemala ako vedieť) a ani po štvrtej benzínovej pumpe ste nezastavili a keď som na to upozornila a rozplakala som sa, tak si mi povedala, že to vydržím (lenže mne veľmi trebalo na toaletu), že už len pár kilometrov, pričom Viťuška zastavila na jednej z púmp, o ktorej si sa s ňou predtým rozprávala a nedala si jej vedieť, že sme nezastavili, nakoniec auto zastavilo až krátko pred vstupom do Prešova, čo mi prišlo zvrátené, naštvávala som sa (veď sama si vedela, že mávam zápaly močových ciest a že moč v sebe nesmiem zdržiavať) a tak som vás na pumpe naschvál nechala čakať, kým si mi nezavolala ty alebo Edo na mobil. Alebo keď zomrel Uško a ty si mi sľúbila, že mi pomôžeš vykopať jamu, aby sme ho pochovali, a o mesiac sa od teba dozviem, že si to v skutočnosti urobiť nechcela? Príde ti v poriadku cítiť sa na výlete s tebou a s Edom ako piate koleso na voze? Len si spomeň na Kežmarok (kedy som chodila stále s vami a vy ste rýchlo prešli okolo stánkov a nestihla som si ich poriadne obzrieť) a na Tatry (tie sú osobitnou kapitolou, o ktorej sa dočítaš ďalej). Príde ti v poriadku zneužívať informácie proti mne? Ako napríklad vtedy, keď mi prišlo zle, musela som si ľahnúť a povedala som ti, že sa cítim zbytočná a že som ti na obtiaž (to bolo obdobie krátko po stratení práce), na čo si mi povedala, že nie, nie som, a v jednej hádke si to nakoniec použila proti mne? Tú spomeniem ďalej. Príde ti v poriadku sponchybovanie toho, čo som povedala a prekrúcanie faktov? Príde ti v poriadku, keď niekto

oslavoval narodeniny a meniny, kvôli čomu sa v obývačke slávnostne prestrel stôl, lenže keď došlo k obedu, tak sme si len štrngli s pohármi a naďalej sa oslávenec vôbec nespomínal, iba tvoje problémy a problémy babky? Príde ti v poriadku, keď som ti veľakrát povedala, aby si ma prestala urážať, kritizovať, ponižovať a kričať na mňa, a ty si to napriek tomu stále robila, a ešte si k tomu zvýšila nátlak a intenzitu? Príde ti v poriadku, že mi kvôli tvojmu toxickému správaniu vkrsla v hlave myšlienka, „že si mala radšej zomrieť ty a nie ocko“? Príde ti v poriadku ryť do mňa pred ostatnými za veci, za ktoré som nemohla? Príde ti v poriadku zhadzovať ma pred ostatnými za moju prácu, ktorú som urobila doma, a ktorú si v konečnom dôsledku brala ako samozrejmosť a málokedy si mi za ňu poďakovala (poďakovala si sa iba vtedy, keď ste prišli na to, že chcem odísť), a ak som ju neurobila, tak už bolo zle a skritizovala si ma? Príde ti v poriadku zvaľovanie zodpovednosti za veci, na ktoré som nemala žiadny vplyv? Príde ti v poriadku kritizovanie a urážanie psychologičky, ku ktorej som chodila, a ešte si tie informácie nahuckala do hláv Viťuške, Edovi a babke a oni na mňa zvyšovali nátlak, aby som k nej prestala chodiť, lebo podľa teba bola slabá, mladá, neskúsená a že išla proti tebe? V skutočnosti mi veľmi pomohla a v mnohom mi otvorila oči. Príde ti v poriadku, keď som sa ti s niečím chcela zdôveriť, lenže ty si ma odbila s tým, že ti ide seriál alebo film a aby som bola ticho, aj keď si ten seriál alebo film videla už mnohokrát predtým? Príde ti v poriadku, že si mi nikdy priamo nepovedala, čo presne konkrétne odo mňa chceš a vždy som to musela nejako uhádnuť, lebo ty si mi to nechcela povedať a ja som bola pre to tá zlá? Príde ti v poriadku núkať mi jedlo, o ktorom vieš, že mi nerobí dobre (oriešky) a ktoré mi nechutí a keď ti o tom poviem, tak sa uraziš a povieš, nech nevymýšľam a že nechcem jesť? Príde ti v poriadku, keď si Edovi sama od seba urobila raňajky a večeru a mne si ich nikdy len tak neurobila? Príde ti v poriadku, keď som začala chodiť do práce, ty si Edovi pravidelne robila desiatu, ale keď som o to požiadala ja, tak už bol problém a nechcela si ju robiť? Príde ti v poriadku, keď si sa mi nikdy neospravedlnila a nepriznala si si chybu? Príde ti v poriadku, keď som povedala, že niečo neurobím, lebo mám iný program alebo som povedala, že to nechcem robiť, lebo mi to bolo nepríjemné, alebo keď som urobila niečo, čo som mala podľa teba „zakázané urobiť“ a ty si na mňa hodila plné vedro kritiky, kriku, urážok, vydierania, ponižovania a výčitiek, o ktorých som nemala ako vedieť? Príde ti v poriadku, že si sa deň po takom tvojom výbuchu so mnou počas celého dňa nerozprávala? Príde ti v poriadku správať sa dva dni po takomto výbuchu milo a láskavo a tváriť sa, akoby sa nikdy nič nestalo? Lutujem ťa, veľmi ťa ľutujem, že to u teba zašlo tak ďaleko, pričom to tak vôbec nemuselo byť, keby si na sebe zapracovala a riadila sa tým, čo som ti vtedy hovorila, a ty si to aj tak ignorovala a nerešpektovala. To, že som ti to povedala a ty si to napriek tomu nezmenila, je závažným nerešpektovaním mojej osoby a celkovo vzťahu, ktorý sa kvôli tomu rozpadol. Veľakrát v minulosti som si to ospravedľňovala tým, „že si na to zabudla, že nemáš náladu“, lenže ako si na to mohla zabudnúť, keď som ti to často hovorila? Ty si o tom po celý čas vedela a napriek tomu sa nikdy nič nezmenilo k lepšiemu, iba k horšiemu, keď si tie informácie použila proti mne. Keď som na tvoju kritiku, klebetenie o témach, ktoré ma nezaujímali, a na tvoje urážky prestala reagovať, prípadne som na nich odpovedala pokojne, tak v normálnom vzťahu by to bolo, že „dobré, super, veci sa menia, prispôsobím sa“, lenže ty si zvýšila tlak: viac si ma kritizovala, urážala, ponižovala, keď som ti prestala dávať palivo, tak si ho získavala od druhých ľudí v podobe hádok a kriku a v konečnom výsledku sa ten vzťah medzi nami zhoršil a odcudzil, pretože som pre teba prestala byť užitočná ako zdroj: ako silný, spoľahlivý a pravidelný zdroj energie, z ktorého si si mohla zobrať, kedykoľvek si chcela. Vzťah s tebou bol založený na záležitosti fungovania, nie lásky, tá tam nikdy nebola, nikdy si ma nemilovala a nikdy si ma ani milovať nedokázala, cítila som to z teba, nemám to načítané z knižiek, a ak aj podľa teba áno, tak ma len utvrdili v tom, že to, čo som cítila, bolo správne a moja intuícia ma nikdy neklamala. Pretože človek, ktorý miluje, nebude druhým robiť veci, ktoré ich zabolí a pre ktoré sa v takomto vzťahu necítia bezpečne, ale naopak v strese z toho, ako sa zasa vyspí a ako budeš fungovať. Tu je krátka ukážka z jednej stránky (už si nepamätám, z ktorej), ktorá presne vystihuje to, čo som ti napísala: "Někteří lidé žijí s pocitem hořké zášti a nenávisti v srdci, s oblibou se trefují do slabostí a chyb druhých a posmívají se těm, kteří jsou jiní, odlišní. Z těchto lidí vychází jakási destruktivní nálada, mají vůči druhým předsudky a jsou s mnohými lidmi v nepřátelských vztazích. Často více řeší druhé než sami sebe. V srdcích takových lidí musí být něco špatně; kdyby tomu tak nebylo, nebyl by smyslem jejich života BOJ. Na chvíli se

možná cítí silní a důležité, ve skutečnosti však jde jen o projev jejich nezralosti, malosti a omezenosti. Většinou tito lidé bojují proti druhým, neboť se sami cítí zakomplexovaní, chtějí využít boj ke zviditelnění a získání většího sebevědomí. Sebevědomý a silný člověk je naopak ten, kdo je připraven druhému pomoci a neohroženě se postavit na stranu posmívaných. Nebojujte se zlým, ale posilujte dobré!" Takže: Zamysli sa konečne nad sebou a prestaň druhým ľuďom svojim správaním ničiť ich životy, veď nemáš prečo byť taká. Nikto nie je dokonalý, ale stále sa môžeme deň za dňom stať lepšou verziou seba samého. Aj keď si taká, aká si, odpúšťam ti. Odpúšťam ti hlavne kvôli sebe, aby som tie pocity voči sebe a tvojmu správaniu už nikdy v sebe nezažívala a spracovala ich. To materiálne si vždy vedela dokonalo zabezpečiť, ale po citovej a emocionálnej stránke si zlyhala. A len si pekne chyt' ten tvoj „psotník“, ktorým si sa mi vyhrážala po konfrontácii krátko po Vianociach 2018 (tvoja veta „nie, že jedného dňa prídem, ty tu nebudeš a ja chytím psotník“, to už je vyhrážanie a vydieranie), lenže na tvoju reakciu už nemám vôbec žiadny vplyv. A želám ti, aby si bola šťastná aj bez mojej prítomnosti. Aj keby si sa snažila získať si ma späť, už nikdy sa k tebe a k ostatným nevrátim, a čo sľúbim, to dodržím. Už mám dosť opakovania situácie, kedy som povedala alebo sa chystala na to, že odídem, a ty si mi nasľubovala aj s Edom a Viťuškou kadečo možné (všelijaké výlety, darčeky), týždeň bolo všetko nádherné, úžasné, dávala si mi objatia a bozky a kupovala si mi čokolády na nervy, lenže všetko sa potom vrátilo do starých kolají, a keď som ti pripomenula výlety, tak si ma odbila s tým, že si nič také nepovedala, a dokonca sa situácia doma ešte viac zhoršila a odcudzila, len si spomeň, ako mi Edo chodil do mailu a FB a ako ti všetko vyrozprával, alebo keď našiel na internete niečo, čo som si prezerala, ja som prišla do kuchyne a s Viťuškou ste to nepriamo predom mnou preberali a ja som sa čudovala, odkiaľ to môžete mať a naivne som si myslela, že rodina by ničoho takého predsa nebola schopná, a žiaľ, bola. Takže si láskavo urob poriadok s tým, čo máš doma, lebo o to prídeš, ak nezmeníš svoje správanie voči druhým. Len ty sama si zodpovedná za svoj vlastný život, nikto iný.

To je všetko ku vám ako jednotlivcom. Čo mi ale bolo ľúto vo všeobecnosti a zároveň som sa pre to hnevla? To, že keď som mala dobrú náladu, tak mi niekto z vás (Viťuška, babka, mama) hovorili, že som podráždená, vety typu čo si taká podráždená, alebo ty si smutná a ja hovorím, že nie som. Priznávam, že ma niečo trápilo a ja som povedala, že je všetko v poriadku, aj keď nebolo. Nemohla som byť úprimná a nemala sa komu zdôveriť, lebo sa to vždy použilo proti mne alebo sa to prekrútilo a veta stratila svoj pôvodný význam. Bohužiaľ, nikdy tu nebola žiadna sloboda (aj keď ste mi tvrdili opak), pretože nie je v poriadku obmedzovať sa v komunikácii len preto, aby sa ten druhý neurazil, nehádal sa s tebou a nenakričal na teba a potom by to použil proti tebe, žiaľ, toto zmeniť nedokážem, aj keď som chcela. V tej manipulácii a v citovom vydieraní ste išli najmä babka s mamoušou, a žiaľ aj Edo a aj Viťuška (aj keď v menšej miere) a už som si to všimla aj na Šimim, že už to začína odpozerávať a robiť to a vy ste ho v tom ešte aj podporovali. Mrzí ma to, že keď Šimi začal rozprávať a rozprával svojim jazykom, v ktorom ste ho podporovali, lenže ja som mu nerozumela, čo som dala najavo, lenže ja som bola tá zlá, lebo som sa neposnažila porozumieť jeho vymyslenému jazyku. Toto jednoducho nie je v poriadku. Je mi veľmi ľúto, že detstvo bolo akoby „rajom na Zemi“: najskôr veľa darčiekov, peňazí, kopa lásky a kadejakých výletov a dovolení v zahraničí, napríklad Česko a Maďarsko a Poľsko, a hneď na to, ako som vstúpila do puberty, tak to postupne všetko prestalo (a aj keď som sa napríklad pýtala na Košice, tak mi na to bolo odvrknuté prečo sa na to pýtam), až to nástupom na strednú školu skončilo úplne. Vnímala som to dosť citlivo a nebolo mi všetko jedno, pretože som si vtedy myslela, že ste ma prestali mať radi. Bohužiaľ, až teraz po rokoch viem, že celá tá krása bolo len jedno veľké divadlo, aby som potom bola ochotná zlé veci prehliadnuť, nevšimnúť si ich, ospravedlniť si ich a aby som sa držala tej viery, že to krásne tam ešte stále je a tej viery som sa vtedy nechcela vzdať a pustiť ju.

Pýtate sa, či aj ja mám svoje negatívne a pozitívne vlastnosti, keď som vás všetkých už tak pekne kúsok po kúsku rozobrala? Negatívnymi sú netrpezlivosť, niekedy sa mi do vecí nechce, mám ešte trošku problém tolerovať ľudí takých, akí sú, ale na tom už pracujem, a ak ma niečo veľmi našťve, tak sprostom nadávam, ale naozaj, že hrubými výrazmi. Tými pozitívnymi sú hľadanie dobra v zle, odvaha a ctížiadosť, radosť a vášeň pre písanie, tolerancia, úcta a správanie sa k ľuďom milo, aj

keď ich správanie nezodpovedá milému správaniu, milovanie celým srdcom a dušou, zmysel pre zodpovednosť, udržiavanie nádeje, že svet je krásnym miestom pre život, pomáhanie druhým (pred Vianocami som v knihe z knižnice našla založené stravné lístky a výplatnú pásku s menom pani, našťastie som na internete našla jej telefónne číslo, aby som jej tie veci mohla vrátiť, a ona mi bola veľmi vd'ačná, vravela, že už sa s nimi nadobro rozlúčila a že dúfa, že sa mi tento skutok vráti v dobrom v ďalšom živote, a nakoniec mi darovala polovicu stravných lístkov a ja som ju ešte pozvala do kaviarne na čaj a milo sme sa porozprávali), vypočutie si ich príbehov (s ktorými sa mi oni sami zdôverujú), silná empatia, snaživosť, tá, ktorá všetko vie a dokáže všetko vybaviť, úprimnosť a pravdovravnosť, čestnosť (nikdy som neohovárala a neklebetila, bolo mi to proti srsti, a čo som sľúbila, to som vždy dodržala), záujem o druhých a snaha pomôcť im, rozprávanie sa o rôznych veciach a celkovo všeobecný prehľad, vždy som si každého vypočula a povzbudila ho, sila a neutíchajúca energia, kreativita, odolnosť, poctivosť, vytrvalosť, keď to, čo robím, má zmysel, guráž a húževnatosť a vynikajúca pamäť, kedy som si vždy zapamätala, kde sa čo nachádza, akú pesničku spieva daný interpret alebo kde bol uverejnený konkrétny recept.

Teraz prejdem k udalostiam, ktoré prispeli k môjmu odchodu a ktoré mi pomaly a postupne otvorili oči, a aj to posledné pekné a krásne, čo som si myslela o vás a o svojej rodine, tam už jednoducho nie je. Išlo to postupne od jednej udalosti k druhej, až nastala tá pomyselná posledná kvapka, lepšie sa mi o nich písalo, keď som si predstavila, že ich niekomu rozprávam:

Vianoce 2003 a rok 2004 - Udalosť, ktorá mi spôsobila traumy, keď som mala 13 (našťastie sa mi pocity z nej podarilo pomaly a postupne spracovať a je to definitívne za mnou) - Klinec do pomyselnej rakvy môjmu sebedomiu nastal, keď nám moja teta predstavila partnera, ktorý mi bol od začiatku odporný, aj ostatným sa nepozdával, ale nikto naňho nemohol povedať nič zlé. Mama mi vravela, aby som sa správala slušne, lebo dostanem bitku. Cítila som, že zrádzam samu seba, pretože som robila niečo, čo som nechcela. Trpela som, keď som musela sedieť oproti nemu za jedálenským stolom a nesmela som nič povedať, za stolom som sedela tak, aby som sa naňho nepozerala. Na návštevu chodili asi raz mesačne, v súčasnosti k nám už tak často nechodia. Jediná udalosť nasledujúceho večera ma veľmi poznačila. Sedela som v obývačke a pozerala televíziu, keď on vošiel a sadol si, aby ju tiež sledoval. Odsadla som si a sedela tak, aby som sa na neho nepozerala. Mama si to všimla, prišla, zavolala ma a povedala "pod' sem". Nechcela som k nej ísť, mama ma nútila, aby som išla. Prišla som, mama mi povedala, že ako sa to správam, že ma zmláti, že prečo sa nemôžem správať slušne. Hneď na to prišla moja staršia sestra a povedala mi "prečo to robíš, prečo si taká?" V tú noc som ležala v posteli, plakala som a uvažovala nad samovraždou. Cítila som silný pocit odmietnutia, zrady, zlomenia. nerozumela som, prečo sa ku mne takto správali. A tak som sa do seba stiahla a uzavrela, nechcela som s rodinou tráviť spoločný čas, všetky negatívne pocity som potlačovala, necítila som smútok, ale ani radosť, bola som tu, ale vo vnútri som bola mŕtva. Keď sa mi niečo nepáčilo, bola som ticho, nehovorila som svoj názor, keď sa na mňa útočilo, nebránila som sa, bola som ticho, aby som sa nemusela hádať, keď mi mama povedala, aby som v škole neplakala pre známky a bola nenápadná ako šedá myš, urobila som to. Robila som len to, čo chceli druhí, bála som sa prejavíť svoje pravé a, pretože som sa bála, že ma prestanú mať radi.

Roky 2005 – 2009 – Štúdium na strednej škole - Bolo veľmi ťažké, celú svoju energiu som dávala do školy a na seba a na spoločenský život mi nezostával žiadny čas. Celé dni boli rovnaké: raňajky, odvoz do školy, vyučovanie a odchod domov. Darmo som hovorila, že ešte nechcem ísť domov, ocko s bratom ma vždy pritlačili a ja som plakala. Koľkokrát som dievčatám v triede závidela ich zážitky zo spoločných stretnutí v meste a doma som sa cítila ako vo väzení. Už vtedy mala mama svoje striedanie „láskyplných“ období a tvrdých a drzých nálad. V tom období mi aj po prvýkrát vošli do Gmailu, lebo som napísala do psychologickkej poradne o tom, čo ma trápi, mama so sestrou ma za to zvozili a vraveli, že čo som nepovedala, že tam chcem chodiť a že mi to vybaví, lenže sa to nikdy nestalo, mama mala vtedy názor na psychológov taký, že k nim chodili len blázni.

Rok 2008 a 2009 – Príprava na maturitu, v ktorej ma mama podporila až týždeň pred maturitou, nedokázala pochopiť, že som bola z učenia vyčerpaná, nedostala som predtým od nej žiadne povzbudenie, iba som mala sedieť na zadku a učiť sa, že maturita je len formalita, a maturitné skúšky z dejepisu, na ktorých som si vytiahla otázku, ktorú som nevedela, pretože učiva bolo veľmi veľa a na učenie bolo málo času. Ja som iba povedala, že to neviem, že som mala málo času a že som sa k tej otázke vôbec nedostala. Veľké nič. Nikdy som nepovedala, že to zvládam. Keď prišla mama s ockom do školy a vyučujúci im o tom povedali, tak ma mama zvozila za to, prečo som povedala, že to neviem, že toto sa nikdy nesmie hovoriť. Lenže mne nikto nepovedal, že sa to hovoriť nesmie, po príchode domov som plakala na záchode a v hlave som mala myšlienku, že chcem zomrieť.

Rok 2009 – Stučková – Bolo to niečo úžasné, lenže keby sa mama na nej nesprávala tak, že všetko ofrflala, skritizovala, po celý čas bola sfučaná a vždy ma poučovala, nech sa správam ako dáma a nech nerobím hlúposti (čo som aj urobila, keď som si išla zatancovať so Salákom, lebo som to chcela), tak by to bolo ešte krajšie. A to už nehovorím o tom, že sme odtiaľ museli všetci odísť krátko pred polnocou, lebo dáma milostivá už chcela byť doma a nebrala ohľad na to, že som sa ešte chcela zabaviť a chcela som tam byť až do konca.

Rok 2009 - Posedenie so spolužiakmi v prvý spoločný večer na vysokej škole, mama ma zasa nenechala, aby som si večer užila, vyzváňala mi na mobil, ja som ho mala stíšeny, lebo som si posedenie chcela užiť, nestalo sa tak, lebo som bola pod tlakom, aby som čo najskôr prišla domov, aby si sa nenazlostila. Keď som prišla domov, mama ma opäť čakala v predsieni a začala ma znova kritizovať, na čo som jej povedala, že aj tak by sme prišli takto, lebo chceli pozeráť Superstar.

Roky 2009 – 2011 – Vysokoškolský život – Boli to jedny z najkrajších rokov môjho života. Dostala som sa do kolektívu skvelých ľudí, s ktorými som si mala čo povedať, navzájom sme si pomáhali, bola medzi nami dobrá nálada a smiech, spolužiakom som pomáhala tým, že som sa bola pýtať na študijné oddelenie, aby som zistila všetko potrebné, a mali k dispozícii všetky učebné materiály a pomôcky, ktoré som im buď požičala alebo rozšírila. Vďaka štúdiu na vysokej škole som sa stala viac otvorenejšou, sebavedomejšou a komunikatívnejšou, nakoľko sme boli podporovaní k tomu, aby sme rozprávali na seminároch a aby sme prezentovali naše seminárne práce, ktoré ma veľmi bavilo rovnako ako ich písanie. Rajom na Zemi boli pravidelné návštevy študovne, v ktorej som si čítala knihy a časopisy a pripravovala som sa na ďalšie hodiny. Čo ma mrzelo, bolo to, že mi brat so sestrou toto obdobie závideli a nedostala som od nich dostatok podpory a povzbudení, iba hľadali na tej škole samé negatíva a vraveli vety typu „to čo je za školu, vy máte akú ľahkú školu, veď ty máš viac voľna ako učenia“ (čo nebola pravda, nakoľko sme mali veľa toho na učenie sa a na prípravu na semináre, v jeden semester som napísala 11 seminárnych prác a každú som musela odprezentovať pred celou triedou, pričom každá práca mala mať minimálne 5 strán), „to nie je fér“ (keď sa dozvedeli, že som počas jedného roka mala výučbu tri dni v týždni, pričom som tam bola od rána do neskorého večera a potom som mala štvordňový predĺžený víkend, počas ktorého som sa učila a aj odvychovala), „tá škola je ako holubník, veď tam nič nerobíte“ a podobné hlúposti. A drzosťou všetkého boli vety „ja ani neviem, že ty študuješ“ a „to už máš po skúškach?“

Január 2011 – Sestra kúpila zakrslého zajačika, ktorého pomenovala Uško. Keď ho k nám prišla ukázať (otvorila krabičku, v ktorej bolo toto malé kľbko šťastia), tak som sa doňho zamilovala, bola to láska na prvý pohľad. Rozosmial ma, keď sa bratovi vyčúral na úbor. Keď som ho mala na rukách, bol taký nežný, milý a láskavý. Potom som chodila k sestre na návštevy, aby som si ho vzala na ruky. Deň, v ktorý som si ho na rukách pritúlila som si ho k tvári, bol jedným z najkrajších v mojom živote, bola som dojatá a mala som slzy v očiach, pretože po takomto zvieraťku som túžila od detstva a až po 10, resp. 11 rokoch sa mi to splnilo. Sedel mi na kolenách, hladkala som ho, dávala mu pusinky a potom, keď prišiel k nám na návštevu aj so sestrou a švagrom, tak som ho venčila na záhrade. Bol ako z rozprávky, dožil sa takmer 8 rokov.

Rok 2011 - Vysokoškolský ples – mame som musela volať každú hodinu, aj keď vedela, že budem len v budove školy, a ples som si vôbec neužila, ešte som ju aj horko ťažko presviedčala, že chcem ostať do konca, samozrejme, keď sme sa stretli doma, tak ma zbuzerovala, aby som nerobila taký hluk.

Február 2013 – osobná kríza v druhej polovici roku 2012, ktorá vyvrcholila 1. februára 2013, kedy som si uvedomila, že takto, ako žijem, už viac žiť nechcem. Prišlo ku mne veľa kníh, článkov a blogov z osobného rozvoja, ktoré mi potvrdili len to, čo som vo vnútri cítila už poriadne dlho a ukázali mi, že moje tušenie bolo správne, že tak, ako som to cítila a cítim, je v poriadku.

9. február 2013 – Deň, kedy sa ku mne nast'ahoval Uško – Bol mi veľkou oporou, pretože mi dával to, čo som od vás všetkých nedostávala: bezpodmienečnú lásku, mal ma rád takú, aká som, cítila som, ako ma úprimne ľúbil a najmä po ockovej smrti mi veľmi pomohol lepšie sa s ňou vyrovnáť. Pamätám si, aká som bola v jeden deň smutná, zajka som mala na kolenách a hladkala som ho a on sa nechal hladkať v pokoji počas veľmi dlhej doby alebo ma chcel rozosmiať, keď sme spolu bežali po chodbe.

Jún – November 2013 – Navštevovanie autoškoly a urobenie si vodičského preukazu – Bolo to jedno z najkrajších období môjho života, keďže som s ockom vtedy trávila veľmi veľa času a boli sme si ešte bližší. Keď v septembri zomrel, tak som si uvedomila, že som mu povedala všetko krásne, čo som mu vždy chcela povedať, a preto ma za to neprenasledujú výčitky svedomia.

Rok 2013 a 2014 - Po prvýkrát, kedy som si uvedomila, že niečo vo vzťahu s mamou nie je v poriadku, bolo v prvej polovici roku 2014 po jednom článku z Blesku, bol o manipulátoroch a keď som si ho čítala, zrazu sa mi pred očami premietol môj život, videla som pravdu, ktorú som si nikdy predtým neuvedomovala, aj keď prvé lastovičky tam boli už počas môjho detstva a dospievania. Počas detstva a dospievania, dokým sa nenarodil prvý synovec, mi mama kupovala malé darčeky, hovorila mi, že som jej maskot a figúrka, to bolo obdobie „láskyplné“, ktoré sa striedalo s obdobiami pravdy, kedy bola mama na mňa a aj na ostatných veľmi zlá - kritizovala, urážala, ponižovala, kričala na všetkých navôkol, nebrala do úvahy moje potreby, ale len svoje, aby z toho len ona mala svoj prospech. Všetko sa zhoršilo po narodení Šimiho, kedy už som nebola jej maskot a figúrka, kedy tam nastali veci, ktorým som nerozumela. Napríklad, keď som jej povedala, že je mi zle, tak mi povedala, že som si to vymyslela a že mi nič nie je. Alebo prinajlepšom mi povedala "nebuď padavka, vezmi si tabletku", kedy už som videla, že všetku pozornosť venovala synovcovi a ja som už pre ňu prestala byť zaujímavá, bola som len ako zdroj energie a fackovací panák, do ktorého môže kedykoľvek kopnúť, a druhou udalosťou bola smrť otca, s ktorým som mala krásny vzťah, vyzerám úplne ako on, mám aj jeho milú a láskavú introvertnú povahu, bol to veľmi milý a láskavý človek a bola som si s ním veľmi blízka, bol mi veľkou oporou. mama mi po jeho smrti urobila napríklad to, že keď som jej povedala, že už ďalej nechcem chodiť na cintorín (chodili sme tam raz týždenne), lebo si to nechcem pripomínať, tak na mňa strašne navrieskala, ešte sa aj vrátila ku schodom, aby zvrieskla ešte viac, hovorila mi samé urážky a vyvolávala vo mne pocity viny a výčitky, vtedy som po prvýkrát v živote veľmi kvôli nej plakala.

Január 2014 – S časopisom Psychologie dnes som vyhrala v súťaži Meníme vaše životy, bolo to o celkovej zmene vizáže a o pravidelnom dochádzaní k odborníkovi, pričom vždy o nejaký čas mal vyjsť článok, lenže problém bol ten, že u nás vychádza len preložená slovenská mutácia, originál časopisu je český, a preto by som kvôli tomu musela dochádzať do Prahy. Keď som o tom povedala mame, tak mi povedala urazene a ešte sa aj na mňa hrozne pozrela, že "a ty si myslíš, že teraz tam ja s tebou pôjdem"? Jednoducho som potrebovala niekoho ako doprovod. Do toho mama nahuckala ďalších členov rodiny, tetu, sestru, a začali mi hovoriť, že je to obchod s bielym mäsom, darmo som im vysvetľovala, že časopis vydáva Vydavateľský dom Mladá fronta, ktorý má dlhoročnú tradíciu, nikto mi neveril, vtedy mi sestra začala sľubovať kadejaké výlety (do Bojníc, o ktoré som žobronila

po dlhé roky a nikdy to nebolo vypočítané, do Zakopaného a o ďalších výletoch a ešte k tomu vo mne vyvolávala výčitky svedomia a pocity viny, mala strašne dlhý monológ) a teta mi sľúbila, že ma vezme na kozmetiku a ku kaderničke (a bola jediná, ktorá skutočne dodržala slovo, aj keď to bolo o pol roka neskôr, lebo bola veľmi zaneprázdnená) a mama mi len sľúbila pomoc psychológa. Vtedy mi aj sestra povedala, že my ti chceme ponúknuť niečo oveľa lepšie a začala mi hovoriť, aká je tá súťaž strašná blbosť. Bol to hrozný nátlak, žiaľ, bola som mladá 24 ročná hlúpa hus, ktorá nemala vlastný názor a podvolila som sa a oznámila som, že sa súťaže nezúčastním, vlastne aj oni sami z redakcie mi odpísali, že by to bolo časovo náročné, keď som im písala všetky reči, ktoré som sa dozvedala od rodiny. Dodnes ma mrzí, že som za seba nezabojovala. Aká bola skutočná realita? Zo sestriných sľúbených výletov sa neuskutočnil ani jeden, iba teta ako jediná dodržala slovo a mama ma vzala ku psychologičke až po 3 mesiacoch, keď som sa jej pravidelne pripomínala, a za to som ešte bola ja tá zlá, bolo mi to dosť vyčítané. Nemala som pri sebe nikoho, kto by ma podporil, bol mi oporou a kto by tam so mnou išiel.

Jún 2014 – Štátnice a ukončenie vysokoškolského štúdia – Vyučujúci boli na mňa veľmi milí, aj keď som bola v strese a aj som si poplakala, tak ma upokojovali, štátnice som nakoniec zvládla a bola som na seba veľmi hrdá. Keď som na druhý deň spala, tak babka bola doma a bez dovolenia mi otvorila dvere do izby, pričom si neuvedomovala, že ja som si ešte potrebovala pospať a tým ma zobudila. A to už nespomínam neustále pripomienky, aby som sa rýchlo prihlásila na úrad práce, že „čas uteká“, to ma veľmi štválo. Mama a babke som dávala najavo svoju hrdosť na to, že sa mi podarilo ukončiť vysokú školu, na čo ma mama neustále buzerovala vetami „veď ty si ešte v živote nič nedokázala, titul, aký máš ty, má každý druhý, a veď ty aj tak celé dni nič nerobíš a prestaň sa takto správať, tvoja škola bola veľmi ľahká a zvládol by ju každý blbec, veď ja som ani nemala pocit, že študuješ“. A tak som si titul pred menom prestala písať.

Rok 2014 - Príjemné posedenie s tetou u kaderničky, ktoré, bohužiaľ, prekazilo mamino správanie, kedy som jej nedvihala mobil, lebo som ho v kaderníctve nepočula, pričom vedela veľmi dobre, že tam idem, pretože tetinu kaderničku pravidelne kritizovala a poučovala ma o tom, že jej kadernička strihá lepšie. Keď som prišla domov, čakala si ma vo dverách a nenechala si ma vojsť do haly, iba do predsiene, a nakričala si na mňa, čo spôsobilo, že som volala tete, ktorej som s plačom oznámila, čo sa stalo.

Rok 2014 a 2015 – Práca na Polícii, kedy som sa dostala ku skvelým kolegom, ktorí si ma vážili, povzbudzovali ma, pomáhali mi, boli veľmi radi, že som tam s nimi bola, boli mi vďační za skvelú odvedenú prácu a často ma chválili. Úžasné obdobie, počas ktorého som si začala uvedomovať, že sú „ľudia, ktorí si ťa vážia“ a „ľudia, ktorým si ukradnutá, aj keď robíš, čo robíš“. To, že som vtedy pomohla s evidenciou oboch áut, sa už v našej histórii a rozhovoroch už nespomína. Aspoň mama už o tom nikdy nehovorila. A jasné, že ma chcela silou mocou dostať na políciu, aby z toho mala osoh, darmo som jej hovorila, že nových ľudí neberú, lebo nie sú peniaze, lebo si ich nemôžu dovoliť zaplatiť. Keď sa to nakoniec potvrdilo, mlčala a bola sfučaná a ešte predtým opakovala vetu „prečo si sa ho pýtala?“, na čo som jej vždy povedala pravdu „nepýtala som sa ho, on mi to povedal sám od seba hneď v prvý deň“, tak jasné, že v konečnom dôsledku som ja bola tá zlá.

Jún a júl 2015 – Pobyt na Sigorde. Ďakujem ti, Viťuška. Bola som tam jediná neveriaca a nikto ma za to neodsúdil. Spomínam si na prvý večer pobytu. Bol to deň dedkovej smrti. V tú noc bola so mnou na izbe pani, ktorá veľmi chrápala. Odišla som teda spať na pohovku na chodbe, pretože som nemohla zaspáť, a zo strachu, že sa neprebudí. Chrápala tak, že jej vynechával dych. Priznávam, aj som si poplakala. Nasledujúce ráno som sa zdôverila dievčine, ktorá hľadala spolubývajúcu do izby. Nakoniec som sa presťahovala a až do konca pobytu sa ma ľudia pýtali, či som sa dobre vyspala. Bolo to zvláštne, ale príjemné. Pamätám si, ako som sa s pocitmi po dedkovej smrti zdôverila učiteľom, a tí mi dali potrebnú podporu, lásku a vďaka tomu som si pobyt užila. Keď som z jedálenských stolov odniesla prázdne taniere a počula som to čarovné slovko "ďakujem", bol to

balzam pre dušu. Objavila som v sebe vnútornú silu, o ktorej som nevedela, že ju mám. Denne som dostala päť dlhých objatí, lásku a nehu. Mohla som sa vyplakať a klásť otázky, na ktoré som vždy dostala odpoveď a vyrozprávať sa, ak ma niečo trápilo. Keď sme rozoberali vzťah s mamou, kedy som pred učiteľom čítala papier (vlastne štvorstranový sloh napísaný tesnými písmenami), na ktorom som mala napísané body o tom, čo mi mama robí, tak po prečítaní sa mi učiteľ začal ospravedlňovať a ja som prepukla v plač a v mysli som mala len jedinú otázku: prečo mi toto nehovorí moja vlastná mama? Potom nasledovalo dlhé objatie a ja som sa vyplakala v náručí a hovorili sme si, že jej odpúšťam. Po Sigorde ma privítal chlad, čo bolo vzhľadom k situácii u nás pochopiteľné. K tomu sa pridala kritika, zhadzovanie, zahltenie mysle negatívnymi myšlienkami a pocitmi od druhých ľudí, prerušovanie toku mojej reči, absencia objatí, slovka "ďakujem" a odpovedí na moje zvedavé otázky, vďaka ktorým len chcem docieľiť, aby som prácu urobila dobre. A to už nespomínam výčitky a pripomínanie, že som nebola na dedkovom pohrebe, ale to, že mi mama dovolila, aby som tam išla, pričom ja sama som sa nevedela rozhodnúť a mala som pochybnosti, to už spomenuté nebolo.

Február a marec 2016 - Zavolala si ma pani riaditeľka do kancelárie, aby mi oznámila, že jej písala moja mama, ktorá chcela, aby som v knižnici získala trvalé miesto, a povedala mi, čo jej napíše. Vravela, že so stálym miestom nerátala, že nemá peniaze, že viacero zamestnancov je zamestnaných cez úrad práce a všetci stáli zamestnanci majú vzdelanie knihovníka a že je to práca s klientom. Opýtala sama, či by som si vedela predstaviť takú prácu s klientom, na čo som jej povedala, že nie. Že ma naplňa, keď môžem písať, cestovať, keď vidím, že moje úsilie malo význam a zmysel, keď vidím, že niečo po sebe zanechám (ako v prípade knižnice upravené oddelenie). Na to mi povedala, že hľadá ľudí, ktorých tá práca baví a videla, že mňa tá práca nenaplňa. Bola som rada, že priznala to, čo som cítila. Krátko po stretnutí som cítila obrovskú úľavu, hovorila som si "áno, je to dočasné, už čoskoro odtiaľ vypadnem", konečne do tej hnusnej budovy nevkročím, cítila som sa fajn. Lenže po pár hodinách som pocítila smútok a pocit viny, prázdnotu, kam sa podejem, čo so mnou bude. Bála som sa, čo na to povie mama. Keď sa to dozvedela, padla otázka "a čo teraz, a čo s tým teraz chceš robiť?" Zaplavil ma smútok, frustrácia, výčitky a pocit viny. Objavili sa vlastne všetky pocity, ktoré som cítila ešte pred nástupom do knižnice, keď som bola doma. Vtedy som robila to, čo chceli druhí, využívali to, že som doma, keď som aj povedala nie, vraveli, že prečo som taká, veď aj tak celé dni nič nerobíš. O pár dní neskôr si ma pani riaditeľka zavolala do kancelárie a opýtala sa ma, ako jej správu o tom, že pre mňa nemá miesto, vzala moja mama, ja na to, že v pohode. Na to mi pani riaditeľka povedala, že som veľmi múdra a šikovná a že by si ma vedela predstaviť vo výskume. Niečo ako hľadať a zhromažďovať informácie a z nich prísť na záver. Vôbec som to od nej nečakala, dobre ma odhadla.

Rok 2015 a 2016 - V meste bola prednáška o čítaní z palmového listu, dala som tam žiadosť, a v apríli mi oznámili, že sa môj list našiel a že mám prísť do Prahy na čítanie. Keď som o tom povedala sestre, opäť mi začala hovoriť, aká je to blbosť a že to nedáva zmysel, zasa o nich hovorila s mamou, že je to podvodník, ktorý si zarába na blbosti druhých a ešte do toho zatiahla švagra, že povedz jej niečo. Bolo to jednoducho obdobie, kedy som nevedela, ako ďalej v živote, potrebovala som mapu a kompas, aby som vedela, čo mám ďalej v živote urobiť, bola som mladá a hlúpa 25 ročná, kecali do mňa, či by sa to nedalo urobiť na Slovensku a ešte sa aj pridala teta, ktorá hovorila, že Praha je veľmi nebezpečná a spojila sa s mamou, kedy hovorila, že ma tam niekto okradne, unesie, znásilní a že je to obchod s bielym mäsom. Keď som volala pánovi, aby som sa ho opýtala, či by sa to dalo urobiť na Slovensku, tak povedal, že nie, že je to nemožné, že jemu je jedno, čo si kto o ňom myslí, odbil ma a povedal mi, že nechodte, kým neprevezmete zodpovednosť za svoj život. Ešte si ma aj zablokoval na FB stránke. Bola som z toho veľmi smutná, plakala som, lebo som sa tešila na výlet a na zážitok ako taký, keď som o tom povedala doma, tak brat povedal, že vidíš, aký to bol podvodník, ja som na to povedala, nepriamo som naznačila, že chcem odísť, lebo som mu povedala, že ma už 3 mesiace nikto neobjal (a to sa žiaľ aj v súčasnosti deje pomerne často), že ma už nikto nepobožkal a že z tých výletov, čo boli sľúbené, zasa nebolo nič. A zrazu celý týždeň boli na mňa všetci milí, sľubovali mi výlet do Zakopaného a do Bojníc (ktoré sa opäť neuskutočnili), zrazu bolo všetko dobré,

objímali ma. Teta, ktorá opäť jediná dodržala slovo, ma po 3 mesiacoch vzala na návštevu jej dobrej kamarátky, ktorá je médium, dozvedela som sa o sebe zaujímavé veci a pomohlo mi to uvedomiť si, prečo sa mi veci dejú tak, ako sa mi dejú, aj mi niečo poradila, teta mi sedenie zaplatila spolu s výborným obedom.

Rok 2016 - V tej dobe som napísala sestre mail, lebo mi dala taký návrh, aby som napísala, čo ma trápi, a ja som tam uviedla, niečo v tom slova zmysle, že jednoducho načo žiť s ľuďmi, s ktorými sa necítim dobre a ktorí ma ťahajú nadol a načo budem s takými negatívnymi ľuďmi, ktorí ma ťahajú nadol. Jasně, že sestrina reakcia bola taká, že to otočila proti mne a ja som bola zasa tá zlá a opäť mala dlhý monológ, počas ktorého ma zasa veľakrát urazila.

Marec 2016 – Spoločné sedenie u psychologičky s mamou - Veľmi som sa bála. Na sedení som čítala listy, v ktorých som napísala, aké udalosti ma ovplyvnili v puberte a aké stopy na mne zanechali. Veľmi som plakala a plač plynul počas celého sedenia. Na jednej strane som cítila veľkú úľavu a nádej, že sa náš vzťah môže zlepšiť, keďže už vie, ako na mňa. Navrhla som jej, aby takto konfrontovala aj ona mňa. Na druhej strane to bolo veľmi ťažké, keďže mama hovorila k týmto veciam a zasiahlo ma, ako na to reagovala. Hlavne tónom hlasu, ktorý bol tvrdý a rázny, žiadny súcit ani empatia, poukazovala, čo všetko mi dáva (jedlo, oblečenie), vlastne na všetko materiálne (pričom ja túžim po objatí, pozornosti, pochvale a bozkoch) a zakončila to vetou, že keby toto videl môj otec. Myslela som si, že si rady a odporúčania vezme k srdcu a bude sa nimi pomaly a isto riadiť. A keď mi napíše svoju konfrontáciu a splním jej rady, spoločne nájdeme kompromis a nakoniec sa náš vzťah uzdraví. Tu sú všetky body:

- Nájdi si na mňa čas, aby som sa ti vyrozprávala. Pozorne ma počúvaj. Neprerušuj ma.
- Nauč sa konštruktívnej kritike. Nekritizuj ma za každú maličkosť.
- Viac mi ver. Som silnejšia, ako si myslíš.
- Viac ma chváľ a poukazuj na to, čo sa mi podarilo.
- Prestaň sa prehnane sťažovať. Všimaj si krásne maličkosti a dobro okolo teba.
- Prejavuj mi bezpodmienečnú lásku. Máš ma rada. Bodka.
- Ber ma ako rovnocennú. Rešpektuj môj názor.
- Viac ma objímaj a bozkávaj. Pohľad' ma.
- Nechaj ma vyplakať sa, keď to na mňa príde. Najlepšie v tvojom náručí.
- Keď prídem za tebou, pretože sa necítim dobre, prejav mi súcit a empatiu. Daj mi lieky, povedz, že čoskoro mi bude dobre a daj mi objatie.
- Ak ma niečo bude trápiť, len ma vypočuj. Poradím si sama, prípadne sa ťa na radu opýtam. V dialógu mi venuj rovnaký čas, aký ja venujem tebe.
- Povedz konkrétne, čo potrebuješ urobiť v domácnosti, prípadne daj zoznam.
- Nekritizuj ma, keď danú činnosť neurobím do piatich sekúnd, počkaj, dôveruj mi, aj keby mala byť urobená neskôr, urobím ju
- Potrebujem od teba častejšie počuť niektorú z týchto viet: Mám ťa rada. Dôverujem ti. Som na teba hrdá. Dokážeš to. Lúbim ťa. Si úžasná.
- Konfrontuj svoje ďalšie deti. Požiadať ich, aby ti povedali alebo napísali, čo by chceli, aby sa zlepšilo.
- Keď umyjem riad, povysávam, povedz ďakujem.
- Keď mám dobrú náladu, nenič mi ju, ale sama sa ku nej pripoj.
- Keď ti nezdvihnem telefón, nevolaj mi tak, že si od teba nájdem 8 zmeškaných hovorov, ver mi, že ti čoskoro zavolám, ukludni sa, nemaj nervy a počkaj, dôveruj mi
- Už mi nikdy nevrav vetu „mám ťa prehnúť cez koleno, aby si mala dôvod plakať?“
- Viac sa usmievaj a menej hundraj a nauč sa mať sa rada
- Nevylievaj si svoj hnev na mňa, ale zájdi si zabehať, vybi zlosť do niečoho, vykrič ju osamote vonku na čerstvom vzduchu, možností máš mnoho
- Akceptuj a rešpektuj moje „nie“ a to bez potreby vysvetľovania, presvedčovania a vyvolávania výčitiek a pocitu viny

- Nebuď na mne citovo závislá a naviazaná, nájdi si nové koničky, nové kamošky, choď sa niekam zabaviť
- Keď si budem čítať knihu, prejav o ňu záujem a zaželať mi príjemné čítanie nechaj ma ísť sa niekam zabaviť bez toho, aby som ti musela volať každú hodinu, ako to bolo na školskom plese
- Dovoľ mi byť úprimná a povedať môj názor bez toho, aby si na mňa kričala a súdila ma
- Dovoľ mi ísť si vlastnou cestou a rešpektuj ju
- Dovoľ mi byť od teba citovo nezávislá
- Keď ti budem chcieť podať zaujímavé info, o ktorom som sa dočítala, vypočuj ma a nehovor, že je to blbosť, najskôr si nájdi a prečítaj veci o tejto téme a až potom vyslovuj závery
- Nesúď ma za to, čo hovorím, neponižuj, nezhadzuj
- Nauč sa priznať si chybu a ospravedlniť sa za ňu
- Akceptuj a rešpektuj všetko, čo som ti napísala, nechcem, aby si na sedení povedala, že „dobre, budem sa tým riadiť“, ale keď prídeme domov, všetko ostane po starom

A čo sa teda udialo po sedení? Moje očakávania ostali nenaplnené. Na začiatku to vyzeralo sľubne. Mama ma v prvý týždeň po sedení menej kritizovala, povedala mi, čo odo mňa chce, aby som urobila, nebola priveľmi kritická. Lenže všetko sa teraz vrátilo so starých koľají. Od posledného spoločného sedenia ma ani raz neobjala a nepobožkala. Za to mi kúpila minimálne štyri čokolády, z ktorých sa priberá a kazia zuby. Keď mi bolo nevoľno a ťažko sa mi dýchalo, drzo mi odpovedala "vezmi si tabletku, nebuď padavka". Keď som sa jej pochválila, že som dokončila celé oddelenie náučnej literatúry, netvárila sa nadšene. Bola tam iba raz a to krátko pred Vianocami. V tej dobe som mala urobenú len prvú miestnosť a časť z druhej. Tú prvú som ešte prekontrolovala počas posledných dvoch týždňov. Keď som jej navrhla, nech sa tam príde niekedy pozrieť, aby to videla, odpovedala mi "a na čo by som tam mala chodiť". Zranilo ma to, očakávala som, že prejaví záujem. Konfrontáciu, o ktorú som ju požiadala, som nedostala. Psychologička mi na sedení položila otázku, či som pripravená prijať to, že ona sa nezmení. Vôbec. Bolo mi smutno a prišlo mi ľúto, že to takto naozaj bude. A že sa žiaľ nedočkám vysnívanej mamy. Sama na sebe pozorujem, že keď sa ju snažím nasmerovať podľa mojich predstáv a ona o to nemá záujem, tak je to zbytočne vynaložená energia, ktorú som mohla vynaložiť tam, kde by bola skutočne potrebná. Len mi to odoberá silu. Na to som jej odpovedala, že keby som bola na maminom mieste, urobila by som všetko pre to, aby moje dieťa bolo šťastné. Zoznam by som si nosila všade so sebou, zaviedla by som tieto odporúčania a opýtala sa na spätnú väzbu. Ak by bola spokojnosť, pokračovala by som v tom ďalej až dovtedy, kým by sa z toho nestal zvyk. Žiaľ, aj keď sú tie body smutné, boli tam dôvody na ich napísanie a nebolo to bez príčiny. Uvedomujem si, že mi nedokáže dať to, čo potrebujem. Nestihla som jej na prvom sedení prečítať všetky body, tak sme pokračovali druhým sedením. Počas sedenia sa objavil hnev, psychologička si ho všimla hneď na začiatku, na čo som jej povedala, že ja sa nikdy nehnevám, že je to čudné a mám výčitky, že sa vôbec objavil. Potom sa pridali výčitky a pocit, že či nie som na mamu tvrdá, že jej nechcem ublížiť a že mi na nej záleží. Po prečítaní sa objavila úľava, že to už konečne vie a pocit nádeje, že sa náš vzťah môže zmeniť. Mama sa na otázku psychologičky "či sa dozvedela niečo nové", vyjadrila, že nie, že to tušila a vedela, na otázku "ako sa cíti" povedala, že ju vnímam ako najväčšieho nepriateľa, na čo som povedala "vidíš, nie je to bez dôvodu". Keď som povedala vetu "keby mala mama také dobré vlastnosti, aké mal môj otec", psychologička poznamenala, že som sa s jeho smrťou nevyrovnala, pretože túžim to, čo mi dával, dostávať od mamy, lenže mama sa musí chcieť sama zmeniť a ja k nej potrebujem zmeniť svoj postoj voči nej a všímať si na nej to dobré. Po návrate domov sme sa o tom, čo sa stalo, nerozprávali, riešime si každá svoje veci a objavila sa u mňa výčitka, že som to prehnela, čo si ona o mne myslí, smútok, že som jej ublížila s pocitom nádeje, že sa niečo zmení. Čo sa udialo o pár dní: Po včerajšku, čo som cítila v sebe nádej, že sa náš vzťah zmení, tak dnes to tak nie je po tom, čo ma mama opäť kritizovala. Stalo sa to, keď som upratovala kuchyňu a na linke stála nedopitá plechovka s pivom, a tak som ju vyliala. Mama bola nazlostená, stále spomínala to pivo (že to bola tá značka a že bolo drahé) a vrela, že keby tam stála fľaša s whisky, či by som to tiež urobila, na čo som jej povedala, že preháňa, lebo z whisky si naleje jeden malý

štamperlík a keď som jej povedala, že si nevšímala upratanú kuchyňu a že nepovedala ďakujem, ona na to, že ale veď je to samozrejmosť, na čo by som ti mala ďakovať, ty by si mi ďakovala celé dni za to, čo som pre teba urobila. Keď som jej povedala, aby si prečítala to, čo som jej napísala, tak sa uškrnula a nepovedala nič. (Žiaľ, až v roku 2018 som pochopila, že ten stav ticha bola len manipulácia, aby vo mne tieto pocity vyvolala).

Máj 2016 – Dostanie sa do môjho bankového účtu, aj keď nikto nebol disponentom - Potrebujem sa vám zdôveriť s udalosťou, ktorá sa mi dnes prihodila. Keď prišla domov mama, povedala mi, že vie o všetkých mojich pohyboch na bankovom účte (koľko som minula) a že nech sa nepýtam, odkiaľ to má. Povedala, že míňam peniaze za blbosti, na čo som jej povedala, že som si kúpila online kurz, na čo ona povedala "a na čo ti to bude". Kúpila som si kurz, ku ktorému bol priložený ďalší kurz, je to o nachádzaní samej seba a o vzťahoch ako takých. Ja fakt neviem, čo mám robiť. Moje heslo nemala odkiaľ vedieť, lebo som si ho dávno zmenila a nikde som si ho nenapísala. Ešte keď som si založila účet, tak ona mala povolenie o splnomocnení (že by videla všetko, čo sa deje), ktoré som ja bola zrušiť o pár dní na to. Som na seba a na ňu nahnevaná. Nič som jej na to nepovedala, iba som sa stiahla ako také malé dievčatko. K tomu ma dnes po dlhšej dobe opäť kritizovala a ponížovala za maličkosti. Čo sa ešte musí stať, aby som nabrala guráž a odišla od nej? Či sa nejaké láskyplné obdobie konalo, áno, len pár dní, zrazu kecy typu, že veď my ťa všetci ľúbime a že nechceme, aby si peniaze míňala na blbosti, kúpila som si online kurz o vzťahoch, ale vrátila som ho, lebo mi pripomínal to, čo sa mi stalo.

Júl 2016 – Návšteva u tetinej kamarátky, ktorá mi ozrejmila, prečo sa mi v živote deje to, čo sa mi deje, bolo to veľmi podnetné sedenie. To, že mama mi najskôr hovorila, že dobre, choď tam, a o nejaký čas mi povedala, že nechcela, aby som tam išla a že mi klamala len preto, aby som sa s ňou nehádala (wtf?), je už vedľajšie.

Leto 2016 – Starala som sa o sestru a synovca a na seba som nemala vôbec čas, prvý mesiac, ten júl, išiel celkom v pohode, dalo sa, mala som energiu, predtým počas celého júna bola doma aj mama a ja som si ich nevšímala, bola som zavretá v izbe a tak sa ma tá starostlivosť nejak zvlášť netýkala a energie som mala dostatok. Lenže začiatkom augusta sa to začalo meniť, už som cítila, že mi ubúdajú sily. Tie dni boli úplne rovnaké. Sestra prišla ráno na pol ôsmu so synovcom, švagor ich priviezol, mala som raňajky so synovcom, bola zapnutá telka, v ktorej išli hlúposti (najradšej jem bez zapnutého televízora v pokoji a v kľude), na to som sa išla hrať so synovcom, kým sa sestra najedla, lenže synovec bol v tej dobe ako 3 ročný veľmi živý dieťa a nemal predo mnou žiadny rešpekt a jasné, že keby som mu dala jednu výchovnú, tak už by som bola tá zlá, nikdy k tomu nedošlo, bola som pokojná, kľudná, nechala ho, pričom jeho dokopy nič dlho nebavilo, potom som sa vrátila do kuchyne pomáhať sestre s obedom, pričom počas celého dňa mala tie svoje siahodlné monológy o ničom, ktoré sa nedali ale vôbec počúvať, samé hlúposti, do toho som ešte aj umývala riady, lebo ona ich umyť nemohla, veď nemala čas (ale čas na mobil si našla vždy) a do toho mi ešte kecala reči typu, že by som mala byť taká a taká, dosť ma to štvalo. Potom po obede som sa zasa išla hrať so synovcom, keď sa sestra najedla, umyla som a utrela riady a upratala kuchyňu. jasné, že sestra si nič nevšímala, nepovedala ďakujem, rovnako ako mama, ktorá prišla o pol štvrtej z práce. Do toho som sa ešte zasa hrala so synovcom a sestra furt mala dlhé monológy a hlúpe poznámky o ničom. K svojim veciam som sa dostala až večer o šiestej, keď prišiel večer švagor konečne po nich a aj nejaký krátky čas tu pobudol, boli dni, kedy to bolo až o ôsmej, pričom som už nemala žiadnu silu a energiu, aby som sa im venovala. A toto bolo každý deň, ale ešte som vládala. Víkendy boli také, že som si mohla aspoň trošku konečne oddýchnuť a robiť si svoje veci, aj keď mi mama dávala počas dňa robiť nejaké veci, pričom si nikdy neodpustila uštipačné poznámky a neustálu kritiku. Všetko zmenila prvá spoločná "dovolenka" v Tatrách po otcovej smrti koncom augusta 2016.

Tatry 2016 - peklo - Boli to 4 dni absolútneho pekla. Už pred odchodom bola dusná atmosféra a ani v aute a nič sa nezmenilo, a to až do konca "dovolenky". Počas týchto 4 dní sa nerobilo nič iné, len

sa autom chodilo do detských centier, do kaviarní, do reštaurácií, na začiatku mi hneď bolo povedané, že mi brat zaplatil ubytovanie a bolo mi nepriamo dané najavo, aby som nevyskakovala a nest'azovala sa. Ráno sme na izbe mali svoje raňajky, pričom mama bola po celý čas napätá a urážala mňa aj brata, aj brat bol ku mne sprostý a drzý, najedli sme sa, išli do detských centier, do kaviarničiek, na obed, a o piatej sme už museli byť na izbe, lebo pani dokonalej išiel na Prime seriál, už stokrát reprízovaný (ona by celkovo neprežila, keby v telke nebola Prima). Po celý čas som sa cítila ako piate koleso na voze, aj keď som povedala mame a bratovi, nech ma prestanú urážať, naďalej to robili a ešte som ja bola tá zlá, nemala som tam žiadne slovo, bolo to peklo, ktoré neprajem ani najväčšiemu nepriateľovi. Dodnes je mi vyčítané, že "mne sa na tej dovolenke nepáčilo", nehovorím na to nič. Išla som tam kvôli tomu, že sme mali konečne navštíviť Zakopané, deň predtým som sa pýtala, kedy vyrazíme a aký je plán, jasné, že som za to bola zruknutá, že "oni nevedia" a keď som sa pýtala ďalej, tak mi bolo naznačené, nech som ticho. Keď nastal ten deň, tak sa nakoniec nikam nešlo, lebo už bolo "neskoro" (pričom bolo len 9 hodín ráno) a že tam bude veľa ľudí, veľa áut na ceste, ťažká premávka, samé hlúpe kecy a výhovorky. A tak sme nikam zasa nešli a ja som zostala sklamaná, išli sme do hotela, v ktorom mala sestra svadbu. V posledný deň "dovolenky" bolo povedané, že sa pôjde do nákupného centra v Poprade, do Fórum, jasné, že som sa veľmi tešila, povedala som, že si potrebujem kúpiť novú červenú peňaženku. Nakoniec z toho vzišlo, lebo tam bude "veľmi veľa ľudí, veľa rodín s deťmi". Takže zasa ďalšie sklamanie. Prišli sme domov aj tak večer, myslím, že o 7, tak nejak. Zajka som musela nechať doma a dať mu veľa krmiva a napájačky navyše, lebo sa o neho nemal kto postarať, babka bola v Bardejove, najskôr sa vrátila a spolu s jej kamoškou vybrali zajka z klietky, krátko na to som prišla domov a našla som zajka pripučeného na zemi, keď som si ho vzala na ruky, vyplašene sa na mňa pozeral a celý sa triasol a pchal mi hlavičku pod podpazušie, a postupne, ako som sa mu prihovárala a hladkala som ho, tak sa pomaličky a postupne ukl'udnil. A keď som ho dala napokon do klietky, tak už bol pokojný. Keď sa to celé peklo konečne skončilo, cítila som silný hnev, že som sa nedokázala ubrániť. Veľmi ma to vyčerpalo. No a od pondelka začalo všetko nanovo.

August a zvyšok roka 2016 - Zasa staranie sa o synovca a sestru (sestra si tú dovolenku náramne užila, jasné, že keď sa ma pýtali, či sa mi páčilo, tak som nepovedala nič, maximálne len, že hej), nechápala som, čo robím zle, lebo dávam do toho všetku svoju energiu a ono sa mi to nevracia, bola som veľmi zúfalá, bezmocná, vyhorená, vyčerpaná, ešte mi aj sestra vtedy povedala, že mala by si robiť viac. Bola som v stave, kedy som len potrebovala byť sama, vyplakať sa, mať pokoj a kľud, ísť vonku. Keď som mame ešte začiatkom augusta povedala, že potrebujem priestor, tak ma sprdla s tým, že mám predsa počítač, že čo mi chýba, že mi nič predsa nechýba. A tak mi približne v prvej polovici septembra rupli nervy a napísala som mail do jedného azylového domu v Čechách so žiadosťou o pomoc, uviedla som všetky pocity, ktoré sa týkali starostlivosti a o "dovolenke", ktorá bola čistým peklom a katastrofou, a že chcem konečne odísť, že už som zúfalá, písala som, ako ma matka psychicky týra. Nikdy mi naň neodpísali. Lenže v jeden večer brat stál pri mne a videl, ako do klávesnice zadávam heslo do mailu, on sa tam dostal a našiel tam ten mail a za mojím chrptom o tom povedal mame a sestre. To, že niečo nebolo v poriadku, mi došlo, keď som bola so švagrom v aute a ten mi povedal, že "ale veď ty aj tak chceš odísť", to sa ma pýtal na prácu, nepovedala som nič, lebo som nechápala, odkiaľ to môže viedieť. Až keď som prišla k mailu a zistila som, že maily, ktoré mi prišli ako nové, neboli označené ako nové, tak som si uvedomila, že mám prúser, a veľký. Mama mi potom v kuchyni vysvetľovala o azylových domoch a vyvolávala výčitky svedomia typu, že ako mne je tu dobre a ja si tu nič nevážim, po celý čas som mlčala, lebo som sa nechcela prezradiť. Dost' mi vyčistila žalúdok. V tom maile som opäť spomenula, že ma už 3 mesiace nikto neobjal a nepobozkal a nikto si nevšima prácu, ktorú som urobila, a tak zrazu ma mama objala a n pár dní už bolo zasa všetko dobré. Konečne som povedala mame, čo som robila počas všetkých tých dní, keď som sa starala o sestru a synovca a o sestriných dlhých monológoch a že to trvá už tretí mesiac a preto som jej vtedy povedala, že potrebujem priestor, zrazu ma pustila vonku ísť sa konečne prejsť na dlhú prechádzku a aby som išla do jazykovky vybaviť si kurz. Do toho som začala chodiť aj na iný kurz a už mi konečne bolo tolerované, že som išla poobede do mesta sa pred jazykovkou prejsť, aj keď to nebolo vždy, a konečne mama so sestrou hovorili ďakujem na prácu, ktorú som urobila. Samozrejme,

že mi potom po nejakom čase bolo vyčítané, že v soboty nič nerobím, ale veď ako som mohla, keď som celý deň mala vyučovanie kvôli kurzu a končila som večer o piatej.

Rok 2017 – Udalosti, ktoré predchádzali februáru 2017 - Bola som v kuchyni a viackrát sa stalo, že sestra pred mamou hovorila o veciach, ktoré som si pozerala na internete, také tie reči typu, že ona by si nikdy nič také nepozerala, nechápala som, odkiaľ to má, veď všetko som mala zaheslované, naivne som verila, že rodina predsa by nikdy nebola ničoho takého schopná, ja mladá, hlúpa, naivná 26 ročná.

11.2.2017 – Skúšky z kurzu Sprievodca cestovného ruchu - Mala som skúšky kvôli kurzu, aby som získala osvedčenie, mama ma v príprave vôbec nepodporovala, dokonca jej vadilo, že som sa na ne pripravovala v jej izbe, pričom po minulé roky jej to nikdy nevadilo, vždy opakovala vetu "vy ste si to zaplatili, tak vám to všetkým dajú", darmo som jej vysvetľovala, že sa na skúšky treba svedomito pripraviť, aby som ich o rok neopakovala, nepočúvala ma a mlela si svoje. V deň skúšky som na chodbe v škole v inej budove zabudla učebné pomôcky, keď som si na to spomenula a vrátila sa na miesto, tak tam neboli. veľmi som sa rozplakala, bola som v strese, plakala som pred vyučujúcimi a spolužiakmi a veľmi som sa za to hanbila, aj keď všetci boli na mňa veľmi milí a pýtali sa ma, či sa mám už lepšie, a postupom času som sa aj cítila lepšie, vďaka jednej téme som si spomenula na krásne spomienky, ktoré som zažila s otcom a veľmi ma to zahrialo pri srdci, všetci boli na mňa veľmi milí a skúšky som nakoniec zvládla. Stratené veci sa nakoniec našli na vrátnici. Lenže ja som o sebe pochybovala, lebo keď som zlyhala takto v strese, tak ako budem pracovať v oblasti, z ktorej som si urobila kurz. Doma mama so sestrou opakovali, že "ale, veď to nič nebolo, veď vy ste si to zaplatili, tak vám to všetkým dali", o tom, čo sa mi stalo, som im nepovedala. Lenže som sa potrebovala niekomu zdôveriť a tak som na FB do uzavretej skupiny napísala o tom, čo sa mi stalo a o svojich pocitoch, je to skupina motivačná o naplňovaní svojich cieľov, prianí a túžob, od členov som dostala podporu, ktorú som potrebovala. V tú noc zo mňa všetko spadlo, veľmi som plakala, bolo toho na mňa veľa a bolo to zo všetkého: zo stresu, z toho, akí boli na mňa vyučujúci a spolužiaci milí, ako sa mi doma nedostalo potrebnej opory, ako som dostala podporu od iných ľudí a bolo mi ľúto, že to nebolo od rodiny.

12.2.2017 - Na druhý deň večer sa hovorilo o plánoch na pondelok, bola nedeľa, a ja som mala v pláne ísť sa prejsť do mesta, lebo som bola kvôli skúškam tri týždne zavretá doma a chcela som ísť mame kúpiť narodeninový darček. Lenže sestra chcela v ten deň prísť, a ja som jej povedala o svojich plánoch a že nech zajtra nechodí. Lenže ona si to vysvetlila tak, že ja nechcem, aby ku nám už nikdy nechodila. Veľmi na mňa nakričala, mamu dala na svoju stranu, urážala ma a povedala mi o tom príspevku, ktorý som napísala včera do skupiny. A ešte k tomu nezabudla dodať reči o tom, aká som zlá, že nie som psychicky v poriadku (v minulosti sa ma pokúšala presvedčiť, že mám Aspergerov syndróm, a keď som to rozoberala so psychologičkou, tak tá ma ubezpečila, že ho určite nemám a vysvetlila mi aj prečo, že ja mám len introverziu a zvýšenú citlivosť). A ešte sestra nezabudla dodať reči, že mám úplnú povahu, akú mala moja babka, mama z otcovej strany, ktorá bola veľmi zlá a zákerná a že mám presnú K. tvrdohlavú povahu, a do toho ešte nezabudla dodať, ako ma má veľmi rada a ako verím kadejakým pochybným indivíduám a že skončím na ulici, že ma nikto takú divnú nebude chcieť, že skončím na ocot a v starobe že budem úplne sama odkázaná na pomoc druhých, a že keď chcem odísť, tak že nech idem, ale keďže ma majú veľmi radi, tak oni ma z domu nevyháňajú. Bola som úplne v šoku, že som nevedela, čo mám povedať. A darmo som predtým na mamine reči povedala, že mám jednoducho svoje plány a že len zajtra nechcem, aby tu sestra chodila, nikto ma nepočúval, nikto mi neveril, aj tak si mleli svoje. Po tomto "zážitku" zažívam pocit strachu, kedy mám dojem, že sa mi zase niekto vlámal na účet (párkrát sa mi stalo, že mi došla smska, keď som na FB alebo maile nebola, keď som si konečne vedela nastaviť aj dvojkrokové overenie na FB) a silný pocit nedôvery. Bola som veľmi blízko k tomu, že odídem, lenže niečo ma vo vnútri blokovalo a nevedela som, čo. A tak som zostala a situácia doma sa len zhoršila, jasné, že boli na mňa milí, zasa, ale ten pocit paranoje, kedy ma niekto zavolať dole a ja som mala strach, že ma vykričia, lebo zasa

niečo na mňa našli, neprajem nikomu. Veľmi som sa uzavrela a dala okolo seba pevné múry a na internete som nebola aktívna, veď na čo, keď mi dlhé roky chodili do mojich tajných osobných vecí a vedeli úplne o všetkom. Doma vládlo dusno, napätie a nedôvera z mojej strany.

2017 - Po takmer celý tento rok od tejto udalosti som si kládla otázku, prečo sa mi to stalo, čo ich k tomu viedlo, veľmi dlho mi trvalo, kým som sa s tým vyrovnala, aj keď ten pocit nedôvery tam stále je. V tej dobe som chodila k inej psychologičke, psychologička, ktorú som mala rada a ktorá bola úžasná, neustála nátlak zo strany mojej rodiny, mojej mamy bola od začiatku trnóm v oku, kedy mi o nej aj so sestrou hovorila, že je mladá, neskúsená, slabá a nech chodím ku tej, ktorú mi dohovorela mama (mala som ju vtedy dohodnutú v roku 2014, lenže mi nesadla), lenže psychologička, ku ktorej som chodila, bola úžasná, veľmi mi pomohla a veľa vecí sa mi vyjasnilo a vysvetlilo, vďaka nej som lepšie spoznala samu seba. A tak to tá psychologička ukončila, ja som išla na sedenie, ktoré mi dohodla mama, aj keď som jej povedala, že ku nej nepôjdem, tak ona mi ho aj tak dohodla a tam som sa naplno otvorila a naplno som povedala, že konečne potrebujem odísť. Chodím ku nej dodnes (poznámka: chodila, ukončila som to a bola z toho nemilo prekvapená) a to, že moja mama je narcistka a manipulátorka, nejako mi neverí, aspoň ja mám taký pocit, aj keď jej hovorím úplne otvorene o všetkom, čo mi mama robí a ako úplne všetky znaky sedia na takého človeka. Nuž, sú ľudia a ľudia, iný psychológ by mi na to povedal: „utečte, taký človek sa nezmení.“ Veď aj moja psychologička, ku ktorej som chodila a mala som ju rada, mi povedala: „Deniska, vy ju nezmeníte, vy len môžete zmeniť postoj voči nej.“

Vianoce 2017 - Na Štedrý deň ma prepadol nával smútku, ale pred všetkými som to držala v sebe, nechcela som sa rozplakať a dávať na seba pozornosť. Chýba mi pohoda, blízkosť, spontánnosť, prejavy lásky, Vianoce sú len o tom, ako čo najskôr všetko upratať domácnosť, napiecť, navariť, po jedle umyť riad, nebyť s darčekom príliš dlho pod stromčekom, ale dať si ich do izby, o pozeraní programov v televízii, ktoré nemusím. Radšej som sama, chcem mať pokoj a s mamou chcem tráviť čo najmenej času.

Nuž a teraz nasleduje to hlavné: Rok 2018, ktorý nazývam rokom, kedy sa mi konečne otvorili oči a kedy som konečne pochopila, že tu už ďalej s vami viac nemôžem zostať. Len si pekne pripomeňte nasledujúce udalosti:

December 2017 – júl 2018 – Práca v reklamnej agentúre – Najskôr som sa bála, či to zvládnem, ale vo vnútri som mala pocit, že si to potrebujem odžiť, aby som niečo pochopila. Naplnilo sa to, zažívala som tam presný opak toho, čo mám doma. Cudzí ľudia ma zdravili na chodbe, s kolegyňou v kancelárii sme si vždy pri jedle dopriali dobrú chuť a poďakovali sa, aj sme si navzájom priniesli čaj ku stolu, bol medzi nami rešpekt a vzájomná úcta a podpora, vo vedľajšej kancelárii bol smiech a zábava a aj u nás, šéfa zaujímali moje názory, často mňa aj kolegyňu chválil, mohla som čokoľvek povedať a nik ma za to neodsúdil, naopak, moje nápady a kreativitu len podporoval a mal o ňu záujem, jeho otázka "čo si o tom myslíte?" ma vtedy šokovala, pretože nikto sa ma na to predtým neopýtal, moja práca bola ocenená a mala som radosť z toho, že to, čo robím, má zmysel. V prvý mesiac som sa cítila čudne, pretože som si za tie roky odvykla od týchto prejavov lásky, ktoré by vo vzťahoch mali byť samozrejmosťou. Aj ľudia z vedľajšej kancelárie boli na nás obe veľmi milí a láskaví a aj som sa s nimi dala na chvíľku do reči. Čo bolo úžasné, bolo to, že som sa o tú lásku nemusela usilovať, ona ku mne chodila sama a pravidelne práve v takýchto maličkostiach. A čím viac lásky som v sebe mala, tak tým viac som aj ja prispievala svojou láskou a dobrotou a stalo sa to pre mňa prirodzeným. A čo je hlavné: uvedomila som si, že bez mamy sa cítim oveľa lepšie, že je mi oveľa lepšie, keď s ňou nie som, tým, že som s ňou trávila minimum času a s ľuďmi, ktorí si ma vážili ako človeka a vážili si to, čo som pre nich urobila (a k tomu ešte prirátam pohodu v jazykovej škole, do ktorej som chodila po práci), tak mi raketovo narástlo sebavedomie a moja komunikácia sa stala ľahkou a plynulou, vždy som všetko povedala tak, ako som to cítila a ako to bolo v súlade s mojou osobnosťou. Získala som naspäť svoju vnútornú silu, o ktorej som si nemyslela, že ju mám, cítila som sa voľná,

slobodná, v kolektíve príjemných ľudí bolo pre mňa veľmi ľahké dávať tú lásku a radosť a ja sama som sa cítila byť lepším človekom. Došla som do bodu, kedy niet cesty späť, kedy som konečne pochopila, čo chcem a čo nechcem, už poviem svoj názor (a vďaka tomu som bola znova aktívna na sociálnych sieťach a všetky hradby a múry, ktoré som okolo seba vtedy vybudovala, sa rozpadli), som úprimná, vyjadrím sa viac k danej téme, a aj keď ma krik dokáže rozhodiť a vyčerpať (cítim vtedy úzkosť), cítim sa byť viac si istá sama sebou. Vďaka práci som pochopila, že chyba nie je vo mne, že som v poriadku taká, aká som, a druhí to musia prijať či sa im to páči alebo nie. A ak to nevedia prijať, tak ja to, bohužiaľ, nezmením a naše cesty sa v tomto prípade rozídu. A vďaka práci som našla niečo, čo ma veľmi bavilo, a to písanie kadejakých krátkych námetov na natočenie videí a napísanie scenára na krátkometrážny 30 minútový film, ktorý sa, žiaľ, nikdy nenakrútil.

Marec 2018 – Natáčanie reklamy, bol to zážitok a veľmi som si to užila. Kládla som si otázky, prečo sa mi takéto veci nestávajú tak často, kedy som naposledy bola takto s niekým v aute a niekam sme si vyrazili za zážitkom, a ako som vlastne opustila to, čo milujem: cestovanie a nové zážitky a spomienky.

August 2018 – Ťažké obdobie, kedy som nie svojou vinou prišla o prácu v reklamnej agentúre, dozvedela som sa to od svojich kolegov a so šéfom sa mi nepodarilo vôbec skontaktovať. Plus pripočítajme k tomu silné horúčavy a dvojtýždňové staranie sa o babku, kedy som jej len robila poskoka, v prvý týždeň bola ešte v pohode, ale v druhý týždeň chcela silou mocou vyvolať kadejakú hádku, lenže a som sa nedala. Musela som ju doprevádzať ku kaderničke, čo by som aj robila rada, lenže babka je jednoducho človek, pri ktorom ak niečo urobíte po prvý raz, tak to potom už musíte urobiť stále, ste k tomu donútení aj keď sa vám to nepáči a máte svoje plány, a dostanete sa tak do niečoho, čo ste sami vôbec nechceli. Čo by v budúcnosti znamenalo, že by som ju musela doprevádzať úplne všade, a tak som babke v ten deň povedala, že to bolo prvý a posledný krát, čo som takto s ňou chodila. Nepáčilo sa jej to. Koncom augusta som jej zasa musela robiť doprovod ku kaderničke, povedala mi to mama a ja som o tom vôbec nevedela, keď som povedala, že to robiť nebudem, že vtedy v auguste to bolo prvý a posledný krát, čo som niečo také urobila, tak mi mama na to povedala „ale peniaze by si od nej brala“ a hádzala na mňa zodpovednosť za to, keby sa jej niečo stalo. Keď som odchádzala do mesta na zastávku, tak som zavolať babke a s plačom som jej všetko povedala, ona o tom vôbec nevedela a povedala mi, že si nájde niekoho ďalšieho. A nakoniec to bolo zbieranie podpisov pre dvoch maminých kolegov z práce, ktorí chceli kandidovať ako nezávislí do mestského zastupiteľstva, s jedným z nich som chodila po domoch a zbierala podpisy. Bol to zážitok, pán bol ku mne veľmi milý, láskavý a dobrosrdečný a ja som mu jednoducho len chcela pomôcť.

September 2018 - Veľká hádka medzi mnou, mamou a babkou – V nej som odmietla urobiť niečo, o čom som už v minulosti povedala, že to robiť nebudem, a vôbec po prvýkrát v živote som sa postavila sama za seba. Bože, to bolo kriku, hluku, urážok, výčitiek, pocitov viny, vydierania cez peniaze, vyliatia kýbl'a špiny a zvratkov, kedy mi mama hovorila o veciach, ktoré jej na mne vadia, a ja som absolútne netušila, že jej niekedy vadili. Zakončila som to vetou, že už nemá zmysel, aby som tu naďalej zostávala. Samozrejme, nezabudla sa spolčiť s babkou a hovoriť mi o slušnosti, o prispôsobení sa a keď to neurobím, tak že nie som normálna, brat ma nazval kravou, keď som odišla z izby, tak mama povedala "no konečne", babka to žalovala tete, ja som schytila mobil a rázne som povedala, že mne nikto nebude hovoriť, že som to, to a to. Im vadilo, že som neustále opakovala vetu, že je to poslednýkrát, čo to robím a že ďalej to už robiť nebudem. Jasné, že boli zase narážky na K. tvrdohlavú povahu, že patrí na psychiatriu, že nie som normálna, aby som sa konečne podvolila a keď som odmietala, tak sa nátlak stupňoval a ja som zasa nemala pri sebe niekoho, kto by ma ochránil, kto by bol na mojej strane. Po tom všetkom som sa rozplakala vo svojej izbe, na druhý deň bolo v kuchyni úplné ticho a keď som babke opakovala, že už to robiť nebudem, že toto je poslednýkrát, tak mi stále prizvukovala, že nie som duševne v poriadku. Po celý nasledujúci deň bolo úplné ticho a ignorancia. A zrazu na ďalší deň už bolo všetko zasa dobré, mama s babkou aj s bratom boli na mňa

veľmi milí, usmiati a mne prišlo nevoľno, zle od žalúdka, cítila som nechut' a nenávisť voči nim, veď nemohli predsa len tak ľahko zabudnúť na to, čo sa stalo pred 2 dňami, alebo áno? Len tak zrazu. Lenže ja som na to nezabudla a moje telo a pocity mi to dávali plne najavo. Počas celého septembra ma potom mama ignorovala, nedávala mi žiadne úlohy na urobenie, bola úplne ticho, nechodila ma ráno budiť (chodí tak často bez dovolenia, kedy otvorí dvere, vtrhne do mojej izby a bez slov "dobré ráno" na mňa zvýši hlas ešte, keď spím a dáva mi rozkazy a príkazy, ktoré mám urobiť). Ešte počas tej hádky nezabudla podotknúť, že čo nevidím, ako ma odbremeňuje od všetkej roboty. Pričom, kým som chodila do práce a prichádzala som domov ako posledná, mi bolo z jej strany vyčítané, že sa domov chodím len vyspať, jasne videla, že veci, ktoré som robila, kým som bola bez práce, neboli samozrejmé, keď ich robila konečne ona a viditeľne ju to obťažovalo, naivne som si myslela, že si ma po tom všetkom bude viac vážiť, ale nakoniec sa vôbec nič nezmenilo, len zhoršilo.

Október 2018 – Peklo pri maľovaní a upratovaní izieb, ktoré neprajem nikomu zažiť - Odkedy je mama doma, zažívam peklo, ktoré neprajem nikomu. Celé dni ma vkuse uráža, kritizuje, ponizuje, zhadzuje, nedáva mi robiť prácu, ktorú som chcela robiť a na ktorej sme sa predtým dohodli, kričí na mňa, klame a zavádza. Keď jej poviem, nech s tým prestane, nech to nerobí, že mi to vadí, otočí to proti mne. Akurát včera večer som jej opäť povedala, nech prestane, že celý deň nič nepočúvam, len to, ako ma kritizuje, zhadzuje, ponizuje, uráža, na čo mi povedala, že sa hlúpo (zle) správam, a na to som odvetila, že nech sa nečuduje, keď sa správa ako šibnutá. Keď sa jej to nepáčilo, tak som jej povedala, že mňa takto oslovuje pravidelne a že nech si to aj on vypočúje, na čo prišla výčitka, že toto je vďaka za vymaľované izby a aké to bolo drahé, na čo som jej s krikom povedala, že neviem, čo som jej urobila, keď ma musí stále buzerovať. Potom už bolo ticho a ja som sa rozplakala vo vedľajšej miestnosti. Uvediem ďalšie konkrétne situácie. 1. Včera ma opäť celý deň kritizovala, zhadzovala a ponizovala, boli sme dohodnuté, že poupratujem svoju aj bratovu izbu po maľovaní, lenže jej sa to zrazu nepáčilo, povedala som jej, že jej chcem pomôcť, že ona bude variť a ja zatiaľ poupratujem poschodie, aby tam nemusela chodiť, čo sa jej nepáčilo a hovorila, že ja to tak nepoupratujem, ako to chce ona. Keď som v stredu umývala schody, tak vravela, ako ich mám utierať, ručne a nie pomocou metly, ale mne sa s metlou robilo lepšie, a vravela, že ešte nie som taká veľká, taká dospeláčka, aby som to ešte dokázala urobiť. Povedala mi, nech umyjem vaňu, čo som urobila, následne si ma zavolala, či som umyla vaňu, ja som povedala, že áno, a ona na to, že som neumyla batériu, že keď sa povie vaňa, tak sa tým myslí aj batéria, na čo som jej povedala, že keď som vaňu umývala v minulosti, tak o batérii nikdy nebola reč, a potom hovorila "dobre, dobre, buď už ticho". 2. Boli sme dohodnuté, kedy sa pôjde kúpiť farba do mojej izby a aj pre brata, povedalo sa, že hodinu predtým, ako budú odchádzať, mi bude mama volať (bola na vyšetrení v inom meste). Zavolala mi vtedy, keď už bola v rodnom meste, a tak som na vychystanie mala približne 35-45 minút. Keď som ju upozornila, ako sme sa pôvodne dohodli, tak mi len odvetila niečo v tom slova zmysle, že ona bude ešte dlho v meste a že tak rýchlo nepríde, že nech si nemyslím, že to bude len tak, keď som sa jej opýtala, o koľkej sa máme stretnúť, najskôr mi neodpovedala, keď som otázku zopakovala, tak mi na ňu neochotne odpovedala. Cestou tam sa stala nehoda, nikomu sa nič nestalo, len si to odniesol blatník, a vtedy som pochopila maminu prázdnotu. Najskôr hovorila úplne bez pocitov, a aj keď tam boli, tak ich predstierala, vravela, že čo sa stalo a poškodenie auta nafúkla do rozmerov, na čo brat len prevrátil oči, a keď sme boli doma, tak veselo kritizovala, urážala a ďalej poučovala. Brata sa opýtala, prečo je ticho, neuvedomila si, že bol vystrašený z nehody. 3. Pri výbere farby mi opakovala, nech nevymýšľam, na čo som povedala, že nevymýšľam, že chcem mať len peknú izbu. 4. Pri včerajšom rozhovore mi pri raňajkách povedala, že sa jej moje správanie nepáči, že prečo som sa tak zrazu zmenila, že je to rebelanstvo, že som taká nikdy nebola, na to som jej povedala, že iba hovorím, čo sa mi nepáči, a ona mi na to povedala, že keby ona mal povedať, čo sa mi na mne nepáči, tak o tom napíše 20 stranovú knihu. Keď sa takto vyhrážala v minulosti a opýtala som sa, čo sa jej nepáči, iba zopakovala tú vetu a nikdy mi nič konkrétne nepovedala. Keď sa situácia vyvinie do hádky, po nej cítim hnev, ktorý ma vyčerpáva, uvedomila som si, že taká nechcem a nesmiem byť, lebo inak zabúdam na všetko krásne, čo mi ponúka okolie. Aj keď som sa včera správala flegmaticky, že som sa nehnevala, bola som pokojná, tak to včera večer na mňa doľahlo pri dávaní nábytku na miesto,

kedy som to už nevydržala a opakovala, nech prestane. Som hypersenzitívna, ťažko to znášam, túto noc som sa zobudila, kedy som si na to spomenula a znova som plakala, cítila som bolesť a prázdnotu v duši, nechcem taká byť. Mohli by ste mi, prosím, poradiť, dočasné miesto, kam by som sa mohla uchýliť, keď mama konečne odíde do práce a ja to zabalím a pôjdem? Cítim jej hnev, podráždenosť, odpor, hádavosť, neúprimnosť, z toho sa pridala aj pocity, či som dosť dobrá a či konám dobro, keďže silno cítim jej energiu a pod ňou je moja energia, ktorá pomáha, je milá a ku všetkým láskavá. Cítim aj tlak a pnutie v oblasti hrude. Ak mama nie je v mojej blízkosti, tak tieto pocity opadnú. Od poslednej hádky z minulého štvrtka sa ju snažím ignorovať a trávim s ňou čo najmenej času, čo sa mi aj darí, ak aj povie niečo, čím urazí moje ego, tak na to nič nepoviem a predýcham to alebo len poviem niečo neutrálne, pričom sa tvárim pokojne, aj keď vo vnútri to vo mne vriete. Nechcem už cítiť jej energiu, veď to nie som ja.

Október 2018 – Na hodine v jazykovej škole - Dnes som v jazykovej škole mala ako konverzačnú tému rozprávanie o rodine a pred skupinou som priznala, čo všetko mi robí mama, a že som sa na kurz prihlásila preto, lebo chcem mať od nej pokoj a že s ňou nechcem byť. Po kurze mi bolo smutno, cítila som sa sama, chýbal mi niekto, kto by ma objal, dal mi láskyplné slová a podporu, niečo ako, že to zvládnem a že si zaslúžim krajší a lepší život. Už tri mesiace ma nikto neobjal a nedal mi bozk, veľmi mi to chýba. Poznámka: Áno, povedala som to, už sa to konečne aspoň raz dostalo na verejnosť a z toho máte najväčší strach, najmä mama.

Október 2018 – Čo sa dialo deň po návšteve jazykovej školy - Dnes ráno mi mama v kuchyni povedala, že pozná v meste veľmi veľa ľudí a zopakovala mi to, čo som včera povedala na jazykovke. Povedala som jej, že je to nezmysel, že takto sa robia pletky a klebety, mama povedala, že dobre, že mi bude veriť, ale cítila som, že mi neverí a myslí si svoje. Nevie, čo si mám o tom myslieť. Radšej sa jej vyhýbam, keď sme spolu, tak je ticho a aj ja som ticho.

Koniec októbra 2018 - Pri dnešnom obede mi povedala, že bola pri tom, keď sa pokazil inkubátor a ja som bola podchladená, že si to všimla a zavolať sestru. Celý život mi rozpráva o tom, ako mňa aj brata vypiplala, ako sa o nás dvoch starala. Z tej vety som mala pocit, akoby mama vo mne chcela prebudiť pocit viny, akoby som práve jej mala vďačiť za to, že tu som. Dnes pri upratovaní listia mi mama hovorila, ako ona už má tri plné vrecia, zatiaľ čo ja som mala len jedno, ale popritom som nahromadila listie na kopy, predtým, ako jej niekto zatelefonoval, tak mi povedala, že jej budem držať vrece, aby doň dávala listie, a keď dotelefonovala a ja som jej to pripomenula, tak to poprela, „že nič také nepovedala, a že či som hluchá a že či chcem z nej spraviť šibnutú“, ja som sa stále obhajovala, že to povedala, ale ona si myslela svoje. A ešte mi aj povedala, „že som sa vyčerpala z hrabania listia, lebo ona si listie dá na kopy a hneď ho dá do vreca, zatiaľ čo ja som si všetky listy dala na viacero kôp a až potom dávam všetky do vreca“. Mama je doma tri týždne, prvý týždeň bol masaker a peklo, a počas zvyšných dvoch týždňov sa jej vyhýbam, ako sa len dá, lenže cítim jej nepríjemnú energiu, mne už normálne vadí, že je so mnou v dome. Je to hrozné, nechcem sa takto cítiť, pretože sa potom cítim veľmi vyčerpaná, a nevedomujem si lásku a všetky ďalšie príjemné pocity, ktoré ku mne chodia z rôznych malých zážitkov.

Začiatok novembra 2018 - Návšteva u psychologičky po tomto hroznom období - Hovorila som jej o tom, čo sa mi dialo s mamou počas októbra, keď sa maľovali izby a aj po tom, keď bola doma na maródke. Povedala som jej, že sa cítim ako troska, že už podvedome očakávam nepríjemné a zlé správanie aj od iných ľudí (napríklad od predavačky v stánku), že sa cítim unavená po menej náročných činnostiach, že som cez víkend len chcela plakať, ležať s myšlienkou že sa už nechcem prebudiť, hovorila som jej o angličtine (ako som na hodine povedala pravdu o mame a mama sa to nejako na druhý deň dozvedela). Psychologička sa ma pýtala, kedy som s mamou zažila niečo pekné, povedala som, že nič, hovorila som jej, že taká je nielen ku mne ale aj k babke, bratovi a sestre, pýtala sa ma, či stále bola takáto, a ja, že áno a že aj pred otcovou smrťou, pýtala sa ma, ako reaguje rodina na to, že si vo vzťahu nastavujem hranice a či by niekedy nebolo možné byť ticho, na to ticho som

povedala že som tak robila v minulosti a že ma ešte len viac využívali a na to nastavenie hraníc som povedala, že oni to robia stále, aj keď im opakujem, aby s tým prestali (myslím najmä mamu a brata) a hovorila som jej o udalosti z tejto soboty, kedy som v pivnici nevedela nájsť šampus a brat ma urazil, že čo ho neviem nájsť a ešte aj za tým niečo povedal, ja som mu povedala prestaň ma urážať a mama na to, aby som prestala s tými múdrymi rečami. A ešte som jej aj hovorila o štvrtku, kedy sa strhla hádka, pretože som babke namiesto kávy bez kofeínu urobila kofeínovú (z veľkého kávovaru DeLonghi, ktorý sme mame dali na Vianoce my deti spolu), mama len poukazovala na to, ako to neviem, ja som sa začala brániť a ona na to "buď ticho", a keď to bratovi začala vysvetľovať, pričom ona nikdy nevedela nič poriadne vysvetliť, a on sa jej vypytoval, tak na neho kričala a zvyšovala hlas a potom aj brat na ňu kričal, dovtedy, kým mu to už konečne poriadne nevysvetlila. Psychologičke som povedala, že na mamu sedia všetky znaky ťažkej narcistickej poruchy osobnosti a že je psychopatka, a nech si všíma tie znaky, keď mama za ňou zajtra príde, pár som jej ich povedala, keď ma prerušila a opýtala sa, ako vidím ja seba, na to som povedala "introvertka, hypersenzitívna, s nízkym sebedomím, ktorá si neverí a ktorá sa nemá rada", povedala mi, že z môjho rozprávania mala pocit, že len oni sú tí zlí, pýtala sa na brata ako on s ňou rieši také správanie, ja na to, že on na ňu zvýši hlas a že sa s ňou poháda a potom si zlost' vylieva na mne. Opakovala som jej, že jednoducho musím odísť. Keď sa ma pýtala, ako by sa to dalo zmeniť, aby o mne nehovorili také veci, na čo som povedala, že jedine tak, že budem robiť viac, ale výsledkom bude len to, že psychicky vyhorím a že sa len uštvem, pripomenula som jej, ako som sa vtedy pred 2 rokmi starala o Šimiho a ako som vôbec nemala na seba žiadny čas, až som vyhorela a rupli mi nervy. Na jej otázku, čo o mne doma hovoria, som jej povedala, že celý deň nič nerobím, pričom ja robím dosť. Pýtala sa ma, či som to už riešila, a ja som povedala, že áno, pred 2 rokmi, kedy som u inej psychologičky povedala pred mamou, čo sa mi nepáči, ako sa cítim, a čo chcem, aby sa zmenilo. Na jej otázku, či aj ona mi dala zoznam, čo jej na mne vadí (lebo som jej hovorila o tom, ako mi mama povedala, že sa jej moje správanie nepáči, že rebelujem a odvrávam, na čo som jej povedala, že iba jej hovorím to, čo sa mi nepáči, a ona na to, že keby mi ona mala napísať, čo sa jej na mne nepáči, tak by to bolo na 20 stranovú knihu), tak ja som jej povedala, že v minulosti, keď niečo také povedala, tak som sa jej na to opýtala, že čo konkrétne a ona len zopakovala tú vetu, nikdy mi nič konkrétne nepovedala. A že pred 2 rokmi som jej vtedy povedala, aby mi tiež napísala zoznam, čo sa jej nepáči, čo chce, aby sa zmenilo, že si na to sadneme a dohodneme sa, a nikdy som sa toho nedočkala.

November 2018 – Návšteva u kaderničky - Mala predo mnou zákazníčku, ukecanú, rozoberali rôzne témy a ja som sa k im pridala, rozprávali sme sa aj o voľbách, hovorila som jej, že som pomáhala dvom kolegom zbierať podpisy, pýtala sa ma na mená, a ona býva v tom obvode, kde kandiduje ten, s ktorým som chodila navštevovať rodinné domy, býva presne v časti, kam som chcela najskôr ísť, ale mama mi to nedovolila, lebo to pre mňa bolo veľmi ďaleko, tým chcem povedať, ako mi chýbajú takéto malé milé radostné okamihy, veselé, že toho smiechu tam bolo predtým viac, keď som ešte chodila do práce.

November 2018 – Uškova smrť - Dnes ráno mi zomrel môj domáci maznáčik, takmer osemročný zajačik, ktorého som mala veľmi rada. Bola som pri tom, keď sa to stalo. Reakcia mamy bola, že znela prekvapene a že si kúpim nového a že to už raz muselo prísť, lebo už bol staručký. Povedala mi, že ma ľúbi, ja som jej povedala, že ty ma nemiluješ, ona na to, že áno, že ma miluje, ja som jej s plačom povedala, že nie, nemiluješ, lebo ma kritizuješ, ponižuješ, poučuješ a kričíš na mňa, ona na to, že ma len tým pripravuje na to, aby som v živote bola silná, (jej poznámka ma nemilo prekvapila) a ja som jej na to povedala, že takéto veci do vzťahu nepatria, a ona na to, že dobre, budem sa snažiť k tebe správať lepšie. Potom sa ma opýtala, čo mi má kúpiť, nevedela som jej odpovedať, a tak mi povedala, že mi kúpi moje obľúbené jogurty, súhlasila som, a potom mi navrhla, že v sobotu popoludní, keď pôjdeme odvolať, pôjdeme do obchodu kúpiť nového zajačika. Ja som jej na to povedala, že neviem, či chcem nového zajka, že Uško bol len jediný, ktorého som milovala a že

to bol môj splnený detský sen. Ona mi na to, že to nebol splnený detský sen, lebo ho kúpila sestra a potom mi ho dala, keď sa oňho nemohla postarať, a ja som jej odvetila, že som od detstva snívala o takom zvieratku, akým bol zajko (o takom, ktoré by som bozkávala, túlila sa k nemu, rozprávala sa s ním, maznala ho). Potom sme sa už len rozlúčili, ešte sa ma opýtala, či som jedla, a ja na to, že nie, tak nech sa najem a povedala som jej o svojich plánoch, že pôjdem upratať záhradu (mama mi predtým navrhla, aby som išla do mesta kúpiť darčeky na Vianoce, na čo som sa ešte viac rozplakala a povedala som jej, že v takýto deň darčeky nechcem ísť kupovať). Potom sa ma opýtala, či mi volala sestra, a ja na to, že áno, ale povedala som jej, že som musela ísť vyniesť klietku a tak mi zavola neskôr. A mama mi povedala, že sa dnes bude ponáhľať domov, aby sme ho my dve spoločne pochovali. Potom mi ešte zavolala, aby sa ma opýtala, či už je mi lepšie a na moju otázku, prečo mi volá, mi povedala, že len tak, chcela som ťa počuť. Od rána plačem, je mi to ľúto, čo sa stalo, bola som pri ňom do poslednej chvíle. Neviem, ako sa s tým vyrovnám, veľmi som ho ľúbila, a tým, ako tu nie je, si uvedomujem, o čo všetko krásne som prišla. Už ho nikdy nepohľadím, mal úžasný hebunký kožušok, krásny pohľad plný lásky, už si ho nikdy nedám na ruky a nepritúlím si ho k sebe, už nikdy ho nepobozkám, už mi nikdy nebude sedieť na kolenách, už mu nikdy nebudem masírovať bruško, keď bol otočený na chrbátiku, už mi nikdy neoblíže ruku, už nikdy s ním nepôjdem na prechádzky po záhrade a už nikdy nezje svoje milované žlté maliny. Komu budem dávať lásku, nehu a radosť? Pri kopaní jamy, do ktorej som vložila krabicu so zajkom, mi hovorila, že ani ona nedostáva objatia a že ju nemá kto objasť, že za ňou večer neprídem, aby sme sa porozprávali, ja na to, že preto, lebo rozpráva vždy len o sebe a o samých negatívnych veciach, ktoré sa jej prihodili, na čo sa urazila, potom povedala, že zajačika si môžem kúpiť nového, ale ocka a deda nikto nenahradí. A ešte mi položila otázku "dúfam, že keď teraz nemáš zajka, tak sa nechystáš odísť?", na čo som jej zaklamala, že nie, ona na to, že "to mi odľahlo, tento rok si urobíme krásne Vianoce", a opakovala si darčeky, o ktorých som jej povedala. Odkedy som sa s ňou stretla v autobuse na ceste domov, tak všetky reči ohľadom zajka obráti tak, že rozpráva o sebe a o svojich problémoch, silou mocou sa snaží byť stredobodom pozornosti. Mám pri nej taký pocit, z jej strany, aby som sa čo najrýchlejšie dala dokopy, aby som nesmútila, aby som bola hneď pripravená na opakované použitie. Sestra mi potom dala videá, ktoré s ním mala, a ktoré si pozerám v najťažších chvíľach, som jej za to vďačná.

December 2018 – Kurz sebaobrany proti manipulátorom – Nuž, čítate dobre, naozaj niečo také existuje a naozaj som niečo také absolvovala. Neuveriteľné, ako všetky veci do seba zapadli, dozvedela som sa o troch pilieroch kontroly, ktorú nado mnou manipulátor drží a vďaka tomu som sa naučila brániť a uchovávať si tak svoju drahocennú energiu a vitalitu. Definitívne som pochopila, že vzťahy, v ktorých som žila, boli toxické, falošné a nikdy v nich nebola skutočná láska. Veď predchádzajúce riadky vám stačili, no nie?

Vianoce 2018 - Počas týchto Vianoc sa mi udialo niekoľko udalostí:

1. Začnem Štedrým večerom. Dopoludnie bolo v pohode, mama bola v pohode, len ráno mi povedala, že moje darčeky musela presunúť do inej farebnej tašky a ja som tak už nechtiac videla, čo som tam mala. Síce len vrch tašky, ale aj tak mi to nebolo jedno. Pri pomáhaní v kuchyni a pri obaľovaní rýb vládla pohoda, naivne som dúfala, že mama má konečne "láskyplné" obdobie, lenže táto nálada jej vydržala iba počas tohto dňa.
2. Nastal čas otvorenia dverí do obývačky, aby ich jeden zo synovcov otvoril a zistil, že už prišiel Ježiško. Lenže zvonček zazvonil vo chvíli, keď som bola ešte v kúpeľni (nanášala som si už len posledný mejkap na začervenané miesta) a tak som to ani nedokončila a išla som dole. Vedela by som, že by ma buď ignorovali alebo by niekto na mňa zakričal, nech zídem dole. OK, povedala som si, dobre, však toto je ešte nič.
3. Taška od mamy bola fajn, veci, ktoré som videla na vrchu, boli tie, ktoré som si sama nevybrala, tak ma trošku sklamalo, že na spodku boli tri veci od mamy a za nimi veci, ktoré som si ja sama vybrala dávno predtým. OK, dobre, veď to nič. Keď som aj pozerala na veci brata a sestry, tak som mala dojem, že sestra toho dostala viac a aj brat, bola to možno len jedna, dve veci navyše. Hovorím si, OK, v pohode, veď niektoré veci boli lacnejšie (tričko) a iné drahšie (sveter, domáci úbor). Nevadí.

4. Lenže nastal čas otvorenia darčeka od sestry (brat mi dal knižku, najnovšieho Jonassona a jeho starčeka, tušila som, že ju dostanem a veľmi ma potešila), darček od nej bol zabalený vo väčšej papierovej taške, najskôr som si myslela, že mi kúpila celú kozmetickú sadu, lenže po otvorení som si v nej našla tenkú 183 stranovú knižku a dózu a v nej dve malé kozmetické vzorky, najskôr som bola nemilo prekvapená, ale povedala som si, že keď sestra hovorila, že nemá peniaze na darčeky, ale keď som videla, ako brat dostal od sestry troje veľké puzzle a mama veľkú darčkovú krabicu, v ktorej boli štyri väčšie veci (jednou z nich bola biela čokoláda v dóze s príchuťou na výrobu kakaa) spolu so spoločnou pohľadnicou, tak ma smiech prešiel a vtedy sa mi v hlave začali vynárať všetky tie otázky: či sestra niečo zistila, čo som napísala, prečo mne dala taký darček a ostatným väčšie dary, či vie ona niečo, čo ja nie. Panika sa zosilnela po tom, ako mama povedala, aby sme si darčeky vzali hore, aj keď vie, že sa to niekomu nepáči a zhodou okolností som podobnú vetu vtedy tu písala len nedávno. Takže som nevedela, či to bola len hlúpa náhoda, lebo už v minulosti sa sťažovala sestra aj brat na to, že si darčeky musia rýchlo vziať hore, alebo či naozaj niečo zistili. Fakt neviem. Keď brat videl darček odo mňa, tak mal taký pocit, akoby mu to bolo jedno, neprejavil žiadne nadšenie a knižku si nevybalil z bieleho igelitu, v ktorej je zabalená.

5. Nakoniec nastalo rozbalenie darčeka od babky, bola to veľká krabica, brat mi ju pomohol zodvihnúť spoza gauča a ja som si ju preniesla do haly, ešte pred prenesením som ju ale otvorila a v očiach sa mi zjavili slzy, ktoré som rýchlo potlačila. A keď som darček v hale preskúmala bližšie, tak som prepukla v plač. Miešali sa vo mne kadejaké pocity: smútok, ľútosť, bolesť, lebo babka mi dala taký darček aj s pocitom dojatia, lebo na darčeku bolo napísané Hero (hrdina) a ja som si tak uvedomila, že "Bože, keď ja nie som žiadna hrdinka, keby som bola, tak tu už v tej prekliatej diere dávno nie som". Musela som potom rýchlo odbehnúť do kúpeľne a upokojiť sa, hovorila som si "nerev, prestaň revať, čo si pomyslia, budú ťa spovedať a čo si vymyslíš", našťastie sa mi to podarilo a ja som sa s kludom vrátila do obývačky.

6. Sestra na seba počas Štedrého večera a prvého sviatku vianočného pútala pozornosť spolu s deťmi, bola strašne arogantná, namyslená a povýšenecká, takže ja som sa cítila v úzadí a ako piate koleso na voze. Keď som jej povedala, že jej tú dózu darujem, lebo ja na dózy nie som, tak sa najskôr urazila, lebo si myslela, že jej ju dám aj s tými mini vzorkami, ale vzorky som si nechala a dózu si vzala, aj keď urazene.

7. Prvý sviatok vianočný: na obed sa dovalila teta s jej priateľom a keď mi odovzdala darček, tak som zostala veľmi sklamaná, pretože mi nedala darček, o ktorý som jej napísala a ktorý som si veľmi priala, zranilo ma, keď mi povedala, že je to blbosť, pričom si neuviedomila, že tú vec zháňam už minimálne rok, dva (ak nie viac) a že mi na ňu prispeje, čo v jej ponímaní znamená, že mi na ňu síce dá, ale oveľa, oveľa neskôr. Ja som jej darček, ktorý si zaželala, dala, ja som splnila svoju časť dohody, ona nie. Na záver si neodpustila poznámku, že by už konečne mohli toho priniesť viac, aby sa nestávalo, že oni prídu s menej a odídu s väčším množstvom (či darčekom alebo jedla). Pričom teta rozhodne netrie biedu, vždy mala dostatok peňazí.

8. Posledná udalosť sa udiala počas druhého sviatku vianočného počas obeda. Sestra išla ku svokrovcom a ostala nám puľka s kačkou zo včerajška, tak sa celá dojedla, sviečkovica bola odložená na Nový rok. A mama počas obeda začala rozmýšľať nad jedlom na ďalšie dni a zaradom menovala jedlá, o ktorých vie, že ich nemám rada, pretože som jej viackrát v minulosti spomínala, že ich nemám rada. Odpovedala som pokojne a krátkymi vetami. Samozrejme, tým, kto bol na vine, som bola ja, že nebudem mať teda smotanovú polievku s bielou fazuľou, ale údené s chlebom, ktoré máme na raňajky a večeru. A to som ešte nespomenula, že od Štedrého dňa mi mama ponúka orechové zákusky, aby som si ich dala, nech ich zjem a nech si dám len kúsok, že bratovi z nich nič nebolo, pričom som jej viackrát (aj v minulosti) povedala, že orechy nemôžem, lebo ma z nich štípe jazyk a ústa a že sa z nich vyhádzem na tvári a na dekolte. Keď mi opakovala, že aby som si ich dala, že sú tam lieskovce, tak darmo jej opakujem, že som si dala v novembri sestrinu tortu, v ktorej boli tri polievkové lyžice lieskovcov a veľmi ma štípali ústa a jazyk a musela som si vziať tabletku na potlačenie alergickej reakcie a ešte aj za to som dostala vynadané, nie, jednoducho nerešpektovanie a ja som tá zlá, lebo to nechcem jesť.

Uvažovala som, prečo mi to ohľadom darčiekov tak vadilo, veď po minulé roky mi to bolo jedno, čo dostanem a čo nie. A došla som k nepríjemnému poznaniu. Je za tým vyprahnutosť, citová prázdnota a pozornosť. Jednoducho ak nemáš pri sebe nikoho blízkeho, kto by ťa podporil, dal ti objatie, vypočul si ťa a nepoužil to proti tebe, tak je to dosť zlé. Chýba mi niekto, pri kom by som sa cítila v bezpečí, kto by mi dával tú bezpodmienečnú lásku (presne ako môj ocko a aj zajko), odkedy ich oboch nemám, je v mojej duši prázdnota a smútok za všetkým pekným, čo som s nimi zažila a za tým, čo sa už nikdy viac nestane. V rodine sa cítim odstrčená, nemám tam oporu, akoby som tam nepatrila, všetko, čo poviem, je následne použité proti mne a kvôli tomu sa nemám komu zdôveriť. Panuje tu dusná a ťaživá atmosféra.

Koniec decembra 2018 – Opätovné nabúranie sa do môjho súkromia – Včera večer 28.12 od pol jedenástej som riešila dosť nepríjemnú situáciu. Keď som prišla z kúpeľne a znova zapla počítač, aby som si pozrela maily, tak som so šokom zistila, že sa mi niekto znova nabúral do Gmailu, aj keď mám na mobile dvojkrokové overenie cez SMS. Jediný, kto to mohol urobiť, bol môj brat, lebo v jeden večer videl, ako si zadávam heslo. Zistila som to bohužiaľ tak, že bol označený prichádzajúci mail ako otvorený, pričom prišiel v čase, kedy som na emaile nebola a ďalšie maily, ktoré sú vždy označené ako novoprijaté, v tomto prípade ako nové označené neboli. Do pol jednej ráno som si menila heslá na FB, Gmail a vstupné heslo na počítač. Neviem, čo mám robiť, som v šoku, dodnes sa z toho trasiem a túto noc som nemohla zaspať. Prvé podozrenie, že mi niekto znova chodí do súkromia (ukázalo sa to po prvýkrát 12.2.2017, kedy mi počas hádky bolo povedané o príspevku, ktorý som napísala do uzavretej skupiny, pričom inak nemali o ňom ako vedieť, lebo nikto z členov rodiny nie je členom), som mala 24.12, kedy mama povedala časť vety, ktorú som napísala v jednom dávnejšom príspevku o tom, ako u nás prebiehajú Vianoce. A ďalšie podozrenie bolo 27.12, kedy mi mama povedala, ako sa jej moje správanie nepáči (pričom som iba na jej otázky odpovedala pokojne) a že nie je to tak, že ja som tá dobrá a ostatní sú tí zlí. Narážala na iný príspevok o udalostiach, ktoré sa stali počas týchto Vianoc. Veď ide o trestný čin porušenia listového tajomstva a brat s mamou vedeli, že mi lozenie do súkromia vadí, je mi z toho zle a nanič.

Len pre zaujímavosť, prikladám dve reakcie od iných ľudí na túto situáciu:

To je teda sila. Jaky mas telefon? Jestli android napada me ho vyresetovat, aby se pripadne zmizela nejaka odposlouchavaci aplikace na sms. Za druhe project komplet nastaveni gmailu a fb ohlesne kontaktnich telefonu. Za dalsi si na pc zmenit heslo a zaroven dat sifrovat osobni slozku s daty. Ale pisu to z patra. Pripojovat se jen z bezpecnych pc a zaheslovat i onen telefon samotny.

A Deniso, neuvažovala jste, že byste si našla samostatné bydlení a odstěhovala se? Než se pořád s tímto potýkat, přišlo by mi to smysluplnější.

Ráno 29.12.2018 - Tak som sa ráno stretla s bratom a povedal mi: Neuveríš, čo sa mi včera stalo. Ja: Čo? Brat: Bol som na svojom počítači a išiel som sa cez Chrome prihlásiť na môj Gmail, dávam tam pri hesle ikonku, že zapamätať prihlásenie a vyskočilo tam na mňa, že Chrome si pamätá tvoje heslo na Gmaili a že si tam bola prihlásená a tak som klikol na tvoj účet a nedopatrením som ešte na niečo klikol (myslel ten otvorený mail) a odhlásil som ťa. Nechápal, ako to bolo možné, že veď mi chodia smsky na overenie a pýtal sa ma, či mi včera nejaká prišla, ja som povedala, že nie a že si ich z mobilu hneď mažem po tom, ako sa prihlásim a bolo nám to obom divné, veď na bratovom počítači som nebola už ani nepamätám a brat nakoniec usúdil, že to muselo byť v dobe, ešte keď som nemala nastavené dvojkrokové overenie alebo som tam dala tú možnosť, aby si zapamätalo prihlásenie a ostala som tam vtedy prihlásená. Bratovi som aj povedala, že keď som sa včera večer prihlásila, tak som si všimla, že maily, ktoré prišli ako nové, neboli označené ako nové. Uf, odľahlo mi, ale aj tak mám tie heslá zmenené a musím byť veľmi opatrná, určite to bolo varovanie, aby som si dávala pozor.

Poobede 29.12.2018 - Nepríjemný rozhovor s mamou - Mám za sebou konfrontáciu zo strany mamy

a brata, vlastne brat sa len prizeral a mama kecala, nepriamo mi vlastne potvrdila, že mi chodili na FB. Lebo hovorila o Vianociach a o darčekom a aké je moje správanie hrozné, ako som často odbiehala do kúpeľne (darmo som jej povedala, že som potrebovala na záchod), pričom robím to, čo vždy: som slušná, pokojná, priamo odpovedám, nevysvetľujem, nehádam sa. Čistá schizofrénia, lebo si viackrát protirečila. Ja som len nepriamo odpovedala vetami "ja viem, že si to myslíš, áno, to si hovorila, ja si to nemyslím, je to tak, ako to je", používala som nič-menej, čo ju aj brata veľmi štvalo. Mama mi priznala, že "je z môjho správania veľmi vyčerpaná a unavená a že má strach, že čo bude ďalej". Keď povedala, aká je unavená, v duchu som si blahoželala, že Bože, ono to fakt funguje a že pokračuj, neprestávaj a fakt som jej to priala, veď jej konečne neslúžim ako zdroj a prestala som v tom vzťahu fungovať, bolo o tom dopĺňujúce video, spomínalo sa v ňom, že manipulátor zvýši tlak a ako jemu bude ubúdať energia a mne pribúdať, tak dôjde k zničeniu jeho hraníc, ktoré v sebe má a bude tam cítiť ten strach a následkom toho aj to najslušnejšie správanie bude pre neho predstavovať hrozbu a bude mať z neho strach. Že k tomu strachu sa musí postupne dopracovať. Ja jej vlastne začínam pripadať nebezpečná. Nuž, čo bolo ďalej v tej konfrontácii. Jasné, že som bola všetkému na vine len ja, samé výčitky "ako s ňou nechcem tráviť čas, ako sa jej vyhýbam, ako sa s ňou nechcem rozprávať, ako sa s nimi nechcem rozprávať, aby som bola taká švitorivá ako kedysi" (ja som si na to v duchu pomyslela, že no to určite, aby ste všetko zasa použili proti mne), "ako sa so mnou dva týždne snažila nadviazať kontakt a nedarilo sa jej to, ako klamem a zavádzam", povedala mi, že "oni mi do vecí nelozia a že oni mi nechcú zle", ale zasa o chvíľu vravela o tých Vianociach, čím vlastne narážala na príspevok. Vravela, "že som si niekde o niečom musela prečítať, o nejakom module (čím narážala na kurz) a že teraz sa tým riadim, že si to všimli všetci to moje čudné správanie", ja som jej popritom všetkom len odpovedala, že "nie, nie som, nie, nie je". Povedala mi, "že ja chcem odísť", aj keď som to poprela, tak to opakovala a nedala sa odbiť, "však ju neznášam", ako mi často hovorí a "že z nej a zo svojej rodiny robím najväčšieho nepriateľa", spomenula tú jej slávnú vetu, že "nik ti nepomôže viac, ako tvoja vlastná rodina, a že aj keď si s niekým píšeš, tak keď sa s ním stretneš naživo, tak nevieš, čo z neho bude", čím žiaľ narážala na niekoho, komu sem tam napíšem. Ponúkla mi, že ak sa mi tu nepáči, nech idem bývať do bytu tety v Košiciach a nech si tam nájdem prácu a nech si všetko platím, spomenula sestru, že ona si sama neobmedzene žije na inej ulici v byte v Prešove (a ja som si v duchu povedala, že to určite, veď jej platíš nákupy, montáš sa jej do výchovy a furt jej vyvolávaš, vykecávaš sa s ňou a sťažuješ sa jej) a hneď na to o pár viet hovorila, že "má známou, ktorá mi môže v Prešove ponúknuť prácu", neskôr z nej vypadlo, že má jej vizitku, na čo som jej povedala, "nech mi dá jej číslo a email a ja sa s ňou spojím", na čo ma odbila, že "ona jej musí zavolať, aby o mne vedela, že čo si o nej pomyslí, keď jej tak zrazu zavolám". Potom spomenula veci, o ktorých som nemala ako vedieť: "Že sestre je smutno, že za ňou nechodím do bytu, že včera mama žehlila a povedala si, že toto je skúška, že či prídem za ňou dole a či jej s vecami pomôžem a že ja som neprišla a že nechce byť tou, ktorá musí vždy všetko povedať, keď niečo potrebuje". Povedala som jej, "že beriem jej názor na vedomie, nič-menej ak sú veci, ktoré nevidím a o ktorých nemám ako vedieť, tak mi ich jednoducho musí povedať", na čo to znova obhajovala, že "prach a vysávanie že to mi tiež má povedať" a brat sa pridala na jej stranu, a ja som len zopakovala, že "veci, o ktorých neviem a nemám o nich ako vedieť, mi musí povedať, že jej neviem čítať myšlienky". Po celý čas opakovala otázku "ako to chceš vyriešiť?" "Že kde je problém?" Ja som povedala ohľadom Vianoc, že "čo sa týka materiálneho, tak všetko OK a super, lenže mi chýbali objatia a bozky a také to sedenie na pohovke, objímanie sa a užívanie si toho okamihu", a ona hodila na mňa vinu, že "ako ma má bozkávať a objímať, keď ju neznášam a prečo to neurobím ako prvá?" a "že dospelí sa už toľko neobjímajú a nebozkávajú" a hovorila mi o svojich kolegyniach, ja na to, že "som hanblivá a že nie som tá, čo urobí prvý krok", zasa opakovala, "čo sa má zmeniť", ja na to, že "zmena musí nastať pri oboch stranách", ona sa ma pýtala, "v čom", ja na to, "aby nekričala a nekritizovala", ona obhajovala tú kritiku, že "ona ma predsa až tak nekritizuje a že na kričanie aj tak nemá silu, lebo je veľmi vyčerpaná", ja na to, že "neoprávnená kritika". Ohľadom práce ešte spomenula prácu v zahraničí, "že to nejde len tak rýchlo vybaviť, ale že na to treba aspoň pol roka, že musím zájsť do zdravotnej a do komunálnej poisťovne a že aby som neskončila ako niektorí, ktorých počas cesty olúpili, okradli, uniesli" (čím opäť nepriamo potvrdila, že mi chodila na FB) a dvakrát alebo trikrát povedala vetu, že "nie že raz jedného

dňa prídem, ty tu nebudeš a ja chytím psotník", a že "ideš do zahraničia?", poprela som, že nie, vravela, "že pomaly koľko rokov budem mať a že by som už mala prestať klamať a skrývať sa", "že dva týždne sa snažila nadviazať kontakt a ja som bola ticho", na čo som povedala, "že som smútila za zajkom a nechcelo sa mi rozprávať", na čo mi povedala, že "ona mi pomohla vykopať jamu, aby sme ho pochovali, pričom ona to v skutočnosti robiť nechcela" (pričom v skutočnosti v deň, keď zomrel, tak sa sama ponúkla, že mi pomôže), "že ja sa doma nudím a že sa potrebujem zamestnať" (toto hovorí vždy, jej otrepaná veta), "že ona nie je taká, že "dejte mi ľudí, já to udělám" (vidíte, zasa si protirečila), "ale že aspoň ponosiť nejaké veci, čo ona nemôže, niekedy som aspoň chodila po bielizeň" (lenže ďalej už nespomenula, ako ma naschvál vynecháva z viacerých činností, opakuje sa to už mesiace a najviac za posledné týždne, rovnaká situácia: na niečom sa dohodneme, že urobím a o pár hodín alebo na druhý deň zistím, že to už urobil niekto iný, buď ona alebo brat a ja som to nechala tak a robila som si svoje, veď jej na to neskočím). Ja som len odvrátila pohľad a čakala, až skončí. Keď mi trebalo ísť na záchod, tak "že nech ešte neodchádzam, vidíš, už znova utekáš". Opakovala, "aká je unavená, vyčerpaná a zničená z toho. A že ja som povahovo čistá K." (toto spomína stále, keď ma uráža), a spomínala mi minulosť otcovej sestry, ktorá už nežije (bola bezdomovkyňa a alkoholička) a ja som ju prerušila a povedala "ako čo ja s tým, s jej minulosťou?", ona mi povedala, "aby som raz neskončila ako ona". Nakoniec znova zopakovala, "nehystáš sa odísť do zahraničia?", ja "nie", ona "prisaháš na ockovu dušu?", ja na to "prisahám", ale v hlave som si aj tak myslela svoje. "A že aj keď to teraz všetko zo seba vyplýva, tak aj tak sa necíti o nič lepšie". Lenže o pár sekúnd švitorila a tvárila sa, akoby sa nič nestalo. Hovorím: čistá psychiatria, schizofrénia. A už je mi to jedno, keď som to tu napísala, veď ja som si na svoju adresu vypočula horšie veci. Po tom, čo sa stalo, som už včera vôbec neprišla dole, aj keď som bola hladná, vydržala som to, chcela som byť sama.

A čo si o tom mysleli ďalší nezainteresovaní ľudia? Len čítajte:

Na Vašem místě by jsem si opravdu našla jiné bydlení, ale k tomu zabezpečení výpočetní techniky. Doporučuji koupit si smartphone se senzorem otisků prstů. Pokud se jedná o notebook po každém odhlášení si vymažte uložená hesla z mezipaměti PC tím by neměl mít přístup bratr k heslům na Facebook atp. ona stačí chvílka nepozornosti třeba odejít na wc a může hned získat hesla. Jak přesně funguje stará Nokia nevím, ale u PC přestože vymažete cookies tak lze z PC vyčíst dokonce i neuložená hesla a firmware u mobilních telefonů které fungují na principu java nebo i android jsou podobné. Pokud se Váš bratr vyzná dobře v programech není pro něho žádný problém heslo získat.

Děvče zlatý nemáš to jednoduché neboj se jediného čeho se můžeš bát je tvůj strach....nepřijala jsi nic co pravda není.....a tak nebojím se ani tvé matky a zároveň pokud budeš mít problém změň si heslo...nebo se přihlas pod jiným jménem ...pak mi napiš na szdám tě sem opět pod jiným jménem ...at máš klid...ach jo...tvoje máma je opravdu dobrá matka

Deniso, proč tam stále bydlíte? To nedává vůbec smysl. Tohle nedělají už oni Vám, to si děláte sama. Když se to děje, a Vám to vadí, a oni to nezmění, po tom, co jste jim sdělila, že si opravdu nepřijete, aby Vám četli osobní věci (mmch je na to zákon, porušují Vaše listovní tajemství v podstatě). Ale to, že v tom setrváváte, a vystavujete se tomu opakovaně, je už Vaše. Nejste strom, pohnete se :) Preji mnoho zdaru

Myslím že tvo matka ještě nepřijmala to, že si dospělá žena. Stále má tendenci je poucovat jako malé dítě. Tohle je bohužel hlavně na tebe. Některé matky se z té role poučující matky jen tak nedostanou, mají to v sobě a připadá jim, že te tím připravují do života. Rozhodne to chce k takovému typu matky, vřelý přístup. Taková univerzální věta je ..MAMI VER MI. Mezi vami je ta důvera hodne narusená...je to vzajemne. Vezmi to do svých rukou. Myslím že stále bilancuješ medzi dítetom a ženou. A je to naprosto normalni, vsichni to tak občas máme. Az se odstěhuješ bude vše jiné. Hlavně pracuj

na te vzťahovacnosti a ubliženosti, Chapu ze clovek obcas nemuze, ale to ti jen skodi.

Komentár od autorky kurzu: Deni, prečítla jsem si to a mám k tomu jedinou poznámku - nevim, kolik ti je, ale řekla bych, že je načase udělat konečně něco na vlastní pěst ... na byt po tetě se vykašli, stejně tak na práci zprostředkovanou tvou matkou ... bude to posun z louže do bláta ... najdi si práci a byt někde úplně sama a aspoň na nějaký čas přeruš kontakty úplně ... pořad platí, že ZÁCHRANNEJ KRUH je "jenom" záchrannej kruh" ... pomůcka pro "akutní záchranu života" ... ale naučit se převzít za sebe plnou odpovědnost a žít si po svém je něco úplně jiného.

Takže, prečítané? Ide sa ďalej:

Večer 29.12.2018 - Je mi to ľúto, že sa to znova stalo, ale ten postoj som už zmenila. Keď sa to stalo po prvýkrát, tak som sa do seba uzavrela, nemala som žiadnu oporu v okolí, nikde som nereagovala a mala som hrozný strach, že čo zase nájdu a v hlave som mala myšlienky typu, že prečo sa to stalo a neustále som to rozoberala a presne toto mama chcela, aby sa so mnou stalo. Dala som okolo seba múr naplnený strachom, že čo a ako a až vďaka práci som pochopila, že som si tie hranice dala ja sama. Ale po tom všetkom som urobila zmenu. Píšem naďalej pravdu tak, ako sa skutočne stala, vo viacerých skupinách som požiadala o podporu a lásku, pripomínam si, že ja nie som zodpovedná za jej život a za jej pocity, ako sa ona cíti, ale zároveň mám vo vnútri pocit: oni ma nezlomia, prebolí to, ja som silná, ja to zvládnem, ja to dokážem. Kašlem na nich, čo si myslia o tom, čo píšem. Všimla som si, že vo vnútri to bolí menej, ako keď sa mi to stalo po prvýkrát. Včera večer som bola v izbe sama, nikoho som neprišla pozrieť, lebo presne to odo mňa chceli a tak som si urobila večer sama so sebou. Požiadala som o pomoc, čítala som si krásne odkazy, písala som si s niekým, kto sa ma na to opýtal, a navzájom sme sa podporili, meditovala som, počas sprchovania som posielala zraneným častiam tela lásku, zahalila som sa do lásky a ešte večer som si v sebe vybavila pocit, kedy som sa cítila skutočne šťastná a milovaná a tento pocit som spolu s dotykmi na tele preniesla do celého tela.

30.12.2018 - Deň po konfrontácii - Mama nasadila starú známú taktiku, že sa so mnou vôbec nerozpráva a aj brata do toho zasiahla. Cítim napätie a stres na celom tele, taký pocit šoku, cítim silný tlak najmä na hrudi, keď som zjedla jedlo, tak sa cítim zle, bolí ma brucho, mám nutkanie na plač, cítim sa vyčerpane. Uvedomila som si, ako jej správanie nedáva zmysel. Zhrňme si to: brat mi vlezie do súkromia a za mojím chrbtom to povie mame, mama nenápadne hovorí o vetách, ktoré som napísala (všetko to bolo kvôli jej správaniu, lebo som hľadala pomoc, čo s tým), ale ja som nakoniec tá zlá, tá nevďačná, že moje správanie je arogantné a drzé a že som nadradená, pričom ten, kto tu ubližuje, je ona a ešte sa aj so mnou nerozpráva a cíti sa urazene za to, aké nezmysly a aké výčitky a zlo mi povedala. A tá jej veta, ktorá ma od včerajška prenasleduje: "nie že jedného dňa prídem a ty tu nebudeš a ja chytím psotník". Vidíte, ako to jej správanie nedáva zmysel? Ako hodila vinu na mňa dokonca aj za to, akoby som bola zodpovedná za jej správanie a za jej smrť? Pochopila som, že my dve nemôžeme byť spolu, lebo sa navzájom zničíme. Tak určite má strach, že pravda by raz mohla vyjsť najavo a určite ju najmä zaujímal dôvod, prečo som tak zrazu zmenila svoje správanie. Že odpovedám neutrálne, vecne, logicky, som pokojná, milá, nenechám sa rozhodiť a podobne. Jednoducho potrebovala nájsť nejaké slabé miesto, o ktorom už v minulosti vedela, aby ma vykoľajila. Odpúšťam jej, teraz mi tie slová prišli do mysle. Ona mi nikdy neverila a už ani nikdy veriť nebude, nič sa nezmení, lebo na vzťahu potrebujú zapracovať obe strany (aj som jej to včera povedala), lenže keďže to dopadlo tak, ako sa to stalo, tak to jednoducho nezmením. Je smutné si priznať, že ma nikdy nemilovala takú, akú som. Potrebujem jej odpustiť a budem posielat' svetlo, žiaľ problém matka-dcéra sa tiahne po generácie. Potrebujem jej odpustiť a ak sa raz pošťastí a sama sa stanem matkou, tak už viem, že svoje deti budem vychovávať inak.

Silvester 2018 – Brat chcel použiť môj počítač, aby si niečo mohol vytlačiť, pristúpila som na to, zatiaľ čo ja som bola na prízemí v kuchyni, on mi po návrate do izby povedal, že som tam mala všakovaké bludy, na moju otázku, aké má na mysli, a on, že hlúposti. Samozrejme, moju požiadavku, že si chcem hneď po polnoci pozrieť ohňostroje našich susedov, ako to robím každý rok, zostala len vypočutá, ale nesplnená, najskôr sme si pripili a to so zdržaním, vyliezla som teda na balkón, čo bola

rada od sestry a sledovala ho len krátku chvíľu, nakoľko mi bola veľká zima, lenže som zistila, že ma sestra omylom zamkla na balkóne a keď som silno klopala na okno, ešte som od nej dostala napomenutie, že „čo tak hučíš, nevidíš, že Adamko spí?“ Tak som rýchlo vybehla na prízemie v teplej bunde a v čiapke so šálom a sledovala celé dianie. O trištvrte na jednu po návrate do domu mama s bratom sedeli v obývačke bez slova, ani ma neodrzdravili a neopýtali sa ma, ako sa mi páčil ohňostroj, a ešte ma aj všetci prebehli v kúpeľni a tak som nakoniec išla spať o štvrt' na štyri ráno.

Január 2019 - Posledná kvapka – V utorok 8. januára som si naplánovala rande sama so sebou. Ráno som išla nakúpiť pečivo, potom som v dome nakúrila a krátko po pol druhej som odišla z domu. Išla som sa konečne po Vianociach poriadne prejsť a vyvetrať, už mi to chýbalo. K tomu sa večer konala prednáška, na ktorú som sa veľmi tešila. Deň predtým som o nej povedala len babke. Keď som napokon vyrazila z domu a popritom som si stíšila mobilný telefón, chcela som mať pokoj a nechcela som, aby ma počas dňa niekto rušil, veď mám právo si tento deň užiť, tak keď som si o necelé dve hodiny našla od babky 3 zmeškané hovory a od mamy 5, tak som zavolala babke a pripomenula jej prednášku a že kedy prídem, na moju odpoveď, že o pol deviatej, bola reakcia „a prečo tak neskoro“, na čo som jej povedala, že prednáška sa koná o šiestej, bude trvať hodinu až hodinu a pol a až pred pol ôsmou mi ide autobus, a nech o tom povie mame, na čo mi babka odvetila, že jej hneď ide zavolať. Povedala som si: OK, vybavené, je možné, že babka zabudla. Už vtedy ma prepadol známy tlak a výčitky, prečo nemôžem mať aspoň raz pokojný večer. Keď som sa o pol šiestej išla najesť do kaviarne, tak som si v mobile našla ďalšie tri zmeškané hovory od mamy, povedala som si „veď toto nie je normálne“, a tak som jej zavolať, na čo mi povedala, „že som ju sklamala, že som jej sľúbila, že v pondelok a v utorok budem poobede doma, aby som doma kúrila a že som to nedodržala“, pričom skutočnosť bola taká, že v pondelok som bola doma, keďže som nemala žiadne plány, a k utorku mi mama povedala, „že by som mohla zajtra ostať poobede doma“, ale túto poznámku som ignorovala. A tak som jej na to odpovedala, „že ja som jej nič také nesľúbila“ a zopakovala jej, čo mi povedala o utorku, a ona mi na to pohrdavo odvetila „keď myslíš“ a ja, že „áno“ a zložila som. Uf. Keď som bola v kaviarni, pochytil ma silný hnev z toho, že iní ľudia chodia v pohode ísť sa von niekam zabaviť a nikto im do toho nekecá a prečo to takto nemôžem mať aj ja? Po odchode z kaviarne sa mi v hlave prehrál monológ: „predstav si, aké by to bolo, keby si chodila tam, kam by si mohla chcieť, ostávala by si tak dlho, ako sama budeš chcieť, konečne by si čítala, čo ťa baví čítať, konečne by ti niekto nelozil do vecí a do súkromia bez tvojho súhlasu a za tvojim chrbtom, nikto ťa nebude otravovať, nebudeš cítiť tlak z toho, že už sa musíš vrátiť domov, predstav si tú voľnosť, slobodu a ľahkosť, len si spomeň, aké to bolo v práci, keď si s mamou trávila minimum času a ako si sa cítila, koľko energie, sily, entuziazmu, radosti a šťastia si mala, tvoj jazyk sa rozviazal a povedala si všetko tak, ako si to úprimne cítila a nikto ťa za to nezvozil a nekritizoval, a teraz je z teba len citovo vyprahnutá troska, ktorá zúfalo túži a baží po láske, ktorej sa ti od rodiny nedostáva“. Počas prednášky som sa často pozerala na hodinky, aby som mohla odísť a stihla autobus, dĺžka prednášky sa aj tak pretiahla a odišla som skôr, aj keď som vôbec nechcela, napadla mi aj myšlienka, že ich naštvem ešte viac a prídem o hodinu neskôr, aj tak som mala problém a veľký, zase, a už ma to naozaj naštvalo. Nakoniec som prišla domov v dohodnutý čas. Všimla som si, že nasnežilo na chodníku pred domom a na schodoch a tak som si vyložila veci, vzala metlu a išla odpratať sneh. Na to sa samozrejme v dverách zjavila mama a povedala mi „nechaj to tak, ja to urobím, aj tak to neodmietneš poriadne a tak, ako to chcem ja“, na čo som odpovedala „urobím to“, keď mi povedala, aby som išla dovnútra, ja som zopakovala, že to urobím, a ona na to „ako chceš“. Keď som mala vyčistené schody a polovicu chodníka pred domom, opäť sa vo dverách zjavila mama a povedala „už pod' dnu, daj mi metlu, ja to urobím, aj tak si to neurobila poriadne“, ja som jej na to povedala „tak to urob, kľudne, mne to nevádi“ a ona to zakončila vetou, „aby som jej dala metlu, ktorú mám, že ona s tou druhou zametať nebude“ a nezabudla mi pripomenúť, ako som ju sklamala, lebo som nebola doma a ja som jej to predsa sľúbila. Už som na to nereagovala, bolo by to zbytočné. V izbe ma pochytil hnev z toho, že som si znova neužila veci, ktoré milujem a ktoré ma bavia, taký hnev som ešte nikdy predtým v živote necítila a povedala som si: „A dost! Mňa nikto nebude obmedzovať a urážať! Toto je posledná kvapka! Mám právo žiť tak, ako chcem a byť šťastná a odmietam sa vzdávať vecí, ktoré milujem, len preto,

lebo sa to niekomu nepáči!“ Krátko na to mi spontánne napadol cieľ na tento rok: „Urobiť samu seba šťastnou a spokojnou a viac sa venovať sama sebe a svojim potrebám.“ A tak som začala postupne plánovať veci na svoj odchod, ktoré som počas posledných dvoch januárových týždňov nakoniec uskutočnila.

Všimli ste si, ako sa tieto udalosti pravidelne opakovali? Mali ste pri čítaní pocit, že som stále písala o tom istom? Žiaľ, taká je realita a pravda. O všetkom som si viedla denníky, ktoré som vytiahla a všetko som prepísala. Každú udalosť som si zaznamenala bezprostredne po tom, ako sa stala, keď som ju mala ešte v živej pamäti, pamäť mi naďalej skvelo slúži, takže na klamstvá a zavádzania nikdy nebol priestor.

Odo dňa nájdania listu som s vami prerušila všetky kontakty: telefonické, emailové a na sociálnych sieťach. Rešpektujte a akceptujte nasledujúce body:

1. Nehľadajte ma, neželám si, aby ste ma našli, nevyhlasujte po mne pátranie a nezaťahujte do toho políciu.
2. Nekontaktujte ma, neželám si to. Ak by ste ma chceli získať späť, už sa nenechám nachytať. Sami viete, prečo.
3. Všetky knihy a časopisy odovzdajte Knížnici P.O. Hviezdoslava.
4. Všetko zvyšné oblečenie rozdajte na charitu alebo predajte.
5. Máte k dispozícii izbu, urobte s ňou, čo len budete chcieť.
6. Paplóny, obliečky, osušky a uteráky naďalej používajte.
7. Starý epilátor a fén zlikvidujte alebo predajte.
8. Všetku kozmetiku a lieky spotrebujte.
9. Veci, ktoré som nespomenula, používajte, zlikvidujte alebo predajte.
10. Čo sa týka dedičského konania, dávam na vedomie, že nemám záujem nič dediť. Pokojne ma vyded'te, aj tak si myslím, že ste to raz pravdepodobne chceli urobiť Všetok podiel na majetku a veciam, ktoré mi patria, týmto odovzdávam mame a dávam jej súhlas na to, aby s nimi v budúcnosti urobila to, čo uzná za vhodné.

Stačí porušenie jediného z týchto bodov a celý tento list odošlem do najväčších slovenských denníkov. Nestojím o slávu, popularitu, peniaze a medializáciu, len chcem konečne žiť v pokoji s ľuďmi, ktorí ma milujú, ktorí si ma vážia, rešpektujú, dôverujú mi a môžem sa na nich spoľahnúť. Konečne som pochopila, že veta „čo si o tebe a o nás pomyslia“ sa vzťahuje na vaše správanie. Ved' určite by ste nechceli, aby sa celé mesto a Slovensko dozvedelo celú pravdu o tom, čo sa za dverami tohto domu po celé tie roky skutočne dialo, v rodine vyštudovaných vysokoškolsky vzdelaných ľudí, lekárov, ktorí pôsobia na prvý dojem slušne a kultivovane. Tak ma láskavo nechajte na pokoji, nekontaktujte ma, nevyhľadávajú ma, plus zvyšné body, ktoré som uviedla. Teraz už vidíte, aké to je niekomu sa vyhrázať, vydierať ho a ako som kvôli tomu trpela, a práve pre to som to nikomu nerobila, iba tento okamih je výnimkou.

Čo dodať na záver? Len nasledovné:

- Už mám dosť toho, ako ste ma takmer vždy dostali tam, kam ste chceli, a ja som to v skutočnosti nechcela.
- Už mám dosť toho, ako som sa chcela ozvať, lenže namiesto toho som bola zatlačená do kúta a musela som sa ospravedľovať.
- Už mám dosť neustálej kritiky, ponižovania, vydierania, zhadzovania a urážania mojej osobnosti.
- Už mám dosť točenia sa v bludisku protichodných myšlienok a zavádzaní, na základe ktorých som nevedela, čo je vlastne pravda a čo nie.
- Už mám dosť toho, ako veci pôsobili zvrátene, nedávali vôbec zmysel a ja som sa z toho nevedela dostať, vyargumentovať to a obhájiť sa.
- Už mám dosť pocitu, že som v pasci a že sa cítim ako vo väzení.
- Už mám dosť strachu z toho, „čo zasa bude a čo sa zasa na mňa chystá“.

- Už mám dosť toho, že nech som urobila, čo som urobila, tak som to vždy „urobila zle“, že „som to neurobila tak, ako si chcela“ a „mala by si robiť viac“.
- Už mám dosť neustálych monológov a rozhovorov, ktoré ma len vyčerpávali a z ktorých som vzišla ako najväčší blbec na svete.
- Už mám dosť slov „ty vždy“ a „ty nikdy“.
- Už mám dosť toho, ako som si všetko musela nechávať pre seba, lebo by ste to použili proti mne.
- Už mám dosť všetkého mlčania a pocitov viny a výčitiek za to, že som sa mala ozvať.
- Už mám dosť obhajovania a vysvetľovania.
- Už mám dosť pocitov, „že so mnou niečo nie je v poriadku, že je niečo na mne zlé“.
- Už mám dosť neustálej paniky, strachu, úzkosti na hrudi, bolesti, hnevu, smútku, plaču, pocitu sťaženého dýchania a vnútorných zranení.
- Už mám dosť toho, že som nikdy nemohla otvorene vyjadriť svoje názory a pocity zo strachu, že všetko pokazím, že sa všetko zhorší a že sa na mňa nakričí..
- Už mám dosť toho, kedy som nevedela, na čom som, a keď som vysvetľovala, racionalizovala, zdôvodňovala a ospravedlňovala toto máťúce a agresívne správanie, ktoré ma ranilo.
- Už mám dosť môjho skrytého hnevu za správanie a veci, za ktoré som nebola nikdy zodpovedná.
- Už mám dosť strachu, paniky a paranoje z toho, že ma sledujete, že ste mi zasa za mojím chrbtom lozili do súkromia a čo ste tam zasa našli, čo by ste len použili proti mne.
- Už mám dosť toho, ako som si musela mazať maily a konverzácie zo strachu, že „čo ak.“
- Už mám dosť neustáleho ohovárania za mojím chrbtom za niečo, čo som nespravila, a strachu z toho, že to zasa na mňa vyťahujete v tej „najvhodnejšej chvíli“.
- Už mám dosť toho, ako ste sa dostali do môjho bankového účtu, pričom nikto nebol disponentom.
- Už mám dosť toho, ako som povedala, čo chcem a čo nechcem, a vtrhla sa hádka, v ktorej som vzišla ako ten najhorší človek na celej zemeguli, a aj keď som sa obhajovala, tak vy ste si aj tak o mne mysleli svoje.
- Už mám dosť chronického vyčerpania, chýbajúcej energie, chuti do života a citovej vyprahnutosti.
- Už mám dosť toho, ako sa nikdy pri stole nepovedalo „dobrú chuť“, alebo keď som prišla ráno do kuchyne, tak v nej boli hádky, mlčanie, slovko ahoj a žiadne „dobré ráno, ako si sa vyspala, spala si dobre?“
- Už mám dosť zapnutého televízora v kuchyni, v ktorom bežali iba programy, ktoré sa páčili len jednej osobe, a ak mi hluk televízora vadil a ja som ho stíšila len o jednu, maximálne dve, paličky, tak sa ku mne dostal krik, neustála kritika, poučovanie a ponižovanie.
- Už mám dosť toho, že televízny program bol vždy prednejší ako moje názory.
- Už mám dosť otázky „koľko to stálo?“ A ak som na ňu nechcela odpovedať, vždy som bola k odpovedi dotlačená a tak som si musela vymyslieť nejakú sumu.
- Už mám dosť klebetenia, ohovárania a negativizmu.
- Už mám dosť pochybností o sebe samej a či naozaj niekto nevidí to, čo sa tu deje.
- Už mám dosť pocitu, že aj keď sa nič nedialo, tak som bola v neustálom napätí a v postoji bojuj a uteč.
- Už mám dosť nedostatku empatie a vrelosti a čakania na stav, „kedy sa dám hneď zasa dohromady, aby som bola k dispozícii k opakovanému použitiu“.
- Už mám dosť nedostatku sebadôvery a sebaúcty.
- Už mám dosť, ako sa mi mama nikdy neospravedlnila za svoje správanie a kedy nikdy neprejavila ľútosť nad svojim správaním, a aj keď tak „urobila“, tak to bolo falošné, pretože to potom robila znova.
- Už mám dosť kontroly na každom kroku a otázky „tu si?“
- Už mám dosť toho, kedy som pre toto správanie mala pocit hanby, že som stratená existencia a za to, že vôbec existujem.
- Už mám dosť potreby neustále sa o niečom uisťovať.
- Už mám dosť pocitu, „že vám niečo dlhujem“ a „že to nikdy nie je dosť“, aj keď som zo seba dala maximum toho najlepšieho, čo vo mne je. Teraz už viem, že nikomu nič nedlžujem.
- Už mám dosť uvažovania viny za všetko, čo sa tu dialo.

- Už mám dost' prevahy negatívnych emócií nad pozitívnymi, z ktorých som mala len depresie.
- Už mám dost' neustáleho pripomínania, „že som nevd'áchná a že si veci nevážim“, aj keď som často za takmer každú maličkosť povedala „ďakujem“.

Už chcem byť len šťastná, zaslúžim si radosť, lásku, smiech, pochopenie, spontánnosť, pokoj, mier, a to isté prajem aj vám. Buďte šťastní aj bezo mňa. Ja som ku vám nikdy nepatrila a nikdy som sa tu necítila ako doma, veď mám ťažkú K. povahu, ako ste mi veľakrát tvrdili. Veď ste to už dávno vedeli (a mala som pocit, že ste vedeli o mojej príprave na odchod a tak ste mi naschvál nechávali dostatok voľného času a priestoru, aby ste sa ma konečne zbavili), tak pravdu a volanie mojej duše už bolo potrebné vypočuť. Čudujem sa sama sebe, prečo som toto všetko nechala na sebe tak dlho znášať. Zmeňte škodlivé návyky v správaní a vo vašom konaní, ja už pri tom nebudem. Verím, že práve tento list vám pomôže zhodiť si falošné klapky z očí, pozrieť sa na tú realitu takú, aká skutočne je, a uskutočniť zmeny, ktoré boli nevyhnutné, a na ktoré som vás veľakrát upozorňovala. Ale to, či sa tak skutočne stane, tak na to už nemám žiadnu zodpovednosť a vplyv. Teraz je to už len vo vašich rukách. Zvolíte si cestu manipulácie, citového vydierania, neustálej kritiky, ponižovania, zhadzovania, opakovania otázky „prečo to urobila“? Alebo si zvolíte cestu odpustenia za to, čo sa stalo, vstúpite si do svedomia a urobíte tieto vzťahy v rodine krajšími a láskyplnejšími? Rada by som verila, že si vyberiete druhú možnosť, ale po tom všetkom, čo sa stalo, viem, že sa aj napriek vašim možným uskutočneným zmenám už sem nikdy viac nevrátim. Na čo je život s materiálnym zabezpečením, keď v ňom chýbala láska, naplnenie a zážitky? Napriek všetkému, čo sa stalo, všetkým vám odpúšťam. Kvôli sebe, ale aj kvôli vám.

Deniska

Napísané: 16.1.2019 - 20.1.2019