



ČÍSLO PLNÉ
ROZHOVOROV

Ester
Geislerová,
Ján Jackuliak,
psychologička
o manželstve

VLASY SÚ
VÁŠA KORUNA

Účesy, ktoré vás
prinútiť usmievať sa
do zrkadla

Kauza
VÝŽIVNÉ!

Bojujte, sú to
peniaze vašich detí!

Sme
NEVERNÍ
všetci?
Vraj áno!

Budme k sebe
láskavejšie,
tolerantnejšie, doprajme si,
čo máme rady

Sama sebe
kráľovnou

9/2020
2,40 € / 69 Kč

www.svetevity.sk



PRIPRAVENÁ NA dm ŽENSKÝ BEH?



9. ROČNÍK
19. 09. 2020
BRATISLAVA
EUROVEA

PRIHLÁSTE SA
TERAZ!

www.dm-zenskybeh.sk



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

Editoriál o tom, že je dôležité byť sama sebe kráľovnou

Robíte všetko správne. Aj to mnohí oceňujú, chodia si k vám po rady, po pomoc, chvália vás, ako to všetko dávate. Ale vy cítite, že aj tak to nie je ono. Ste unavená, smutná, nespo-kojná, nemáte radosť, prežívate deň za dňom bez vášne, bez vzrušenia, bez nadšenia. Ráno vstávate bez emócie a bez emócie aj zaspávate... Našli ste sa? Jasně, že hej. Každá z nás sa niekedy v živote pozabudne a je všetkým možným, len nie sama sebou. Sme princezná, slúžky, šašovia, radkyne, dvorné dámy, dojky – niekedy aj v kombináciách. Ale to nie je cesta k šťastiu. Len keď budeme samy sebe kráľovnou, budeme mať každý svoj moment vo svojich rukách. Lebo kráľovná si môže vybrať, aká bude a čo bude robiť. Môže byť v kuchyni, v záhrade, môže tvrdo pracovať alebo len tak leňošiť. Môže si pestovať dlhé vlasy alebo ich nosiť úplne nakrátko. Môže jesť mäso alebo ho jesť nemusí. Môže každý deň cvičiť, ale môže si dať každý deň aj dva punčové rezy... Môže robiť čokoľvek.

● Len jedno je dané.

Robí to podľa seba. Ani kráľ jej do toho príliš nehovorí :-). Preto sme pre vás pripravili toto číslo.

● Nech vás nikto nepresviedča o tom:

- čo sa vám páči,
- čo si myslíte,
- čo cítite,
- čo chcete,
- a teda, čo máte robiť.

● Nech si nikto nedovoľí komentovať:

- vaše rozhodnutie mať deti,
- vaše rozhodnutie nemať deti,
- vaše rozhodnutie pracovať,
- vaše rozhodnutie nepracovať.

● Nech nikto nemudruje:

- do vašej postavy,
- do vašej životosprávy,
- do toho, čo si obliekate,
- do toho, čo si neobliekate.

Toto číslo nie je o tom, že máte byť sebecké a ignorovať svoje okolie. Toto číslo Evity je o tom, že vaše okolie nemá byť sebecké a ignorovať vás.



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
- 8 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
- 10 Bozky zapadajúceho
slnka
SKUTOČNÉ PRÍBEHY
- 12 Vtedy som sa prekonala
EXKLUZÍVNE
- 18 Komu volám, keď...
- 20 Takto vyzerá môj deň
- 22 Toto ma baví
- 24 20 otázok pre...

- MY A MUŽI**
- 26 Všetko o (slovenskej)
nevere
- 32 Láska úspech neodpúšťa?
ROZHOVOR
- 38 Terapeutka Jolana Kusá:
Z každej veľkej lásky je len
dobré priateľstvo
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 44 Misia: Výživné
SAMY SO SEBOU
- 48 Láskejšia sama k sebe

- EXKLUZÍVNE**
- 54 Moja NAJhoršia a NAJlepšia
fotografia
ROZHOVOR
- 58 Ester Geislerová: Spoločná
láska so sestrami mi dáva
veľkú silu
MÓDA
- 66 Posledné dotyky leta
- 76 Kostýmový BOOM
- 80 Na vlne nežnosti
- 82 Čas na tenisky

12

VÝPOVEDE ŽIEN: VTEDY SOM
PREKONALA SAMU SEBA



28

VŠETKO O (SLOVENSKEJ) NEVERE



44

MISIA: VÝŽIVNÉ!



38

TERAPEUTKA JOLANA KUSÁ: Z KAŽDEJ
VEĽKEJ LÁSKY JE LEN DOBRÉ PRIATEĽSTVO



58

ESTER GEISLEROVÁ:
SPOLOČNÁ LÁSKA
SO SESTRAMI MI
DÁVA VEĽKÚ SILU



PANDÖRA

Something about you
for 20 years



Kolekciu nájdete v predajniach od 27. augusta 2020.
[Pandora.net](https://pandora.net)

- 68 Módný kvíz
 84 Nech žijú shoppery!
 85 Denník topánkovej stylistky
OBJAVILI SME PRE VÁS
 86 To NAJ na tento mesiac
BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
 88 Desať najsilnejších zbraní
 antiagingu
 92 Čas na nitový lifting?
 96 3 x look z vlnitých vlasov
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
 100 Ovládnite svoj metabolizmus
ROZHOVOR
 108 Ján Jackuliak:
 Občas potrebujem
 psychohygienu



66

MÓDA: POSLEDNÉ
 DOTYKY LETÁ

96

3 X LOOK Z VLNITÝCH VLASOV



ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

- 114 Za hranicami mužského
 sveta
VARENIE
 118 Kráľovská večera iba pre vás
CESTUJEME S EVITOU
 128 Babie leto pri jazerách
BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU
 132 Spálňa – kráľovstvo
 (ne)splnených snov
 137 Dekorácie v štýle La Provence
VOĽNÝ ČAS
 138 Voľný čas s Evitou
 140 Evitin knižný klub
 142 Horoskop na september
 144 Pár skvelých nápadov
 146 Pýtajte sa Evity



118

VEČERA IBA PRE VÁS



132

KRÁĽOVSTVO
 (NE)SPLENENÝCH SNOV



www.svetevity.sk
 Ročník VI., číslo IX., september 2020, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurová
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKČIA: Veronika Podhorová
REDAKČIA: Simona Antalová, Zuzana Daubner,
 Alexandra König, Michaela Saleh, Klára Tuháčková
ONLINE SVETEVTY.SK: Alexandra Valková
MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE: evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438
SPOLUPRACOVNÍCI: Tereza Dusová/Žaž,
 Štěpánka Fefferová/Žaž, Andrea Gregorová
FOTO: Petra Bošanská, Matej Kmeť, Petr Kozlík/ Mafra,
 T. Křenová, Petra Rusnáková, Stanislava Topolská
VIZÁŽ: Alexandra Kalinayová/KDRKO, Katka Pokorná
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MAKE – UP A VLASY: Soňa Kubeníková
STYLING: Nina Murárová/Emporium Fashion
ASISTENTKA STYLISTKY: Kláudia Zárečná
ŠATY: La Femme
NAUŠNICE: Bloggerinas.sk
EDITORIÁL: foto: Katarína Kincelová,
 vizáž: Boris Bordács
ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:
 Dreamstime, Instagram, Pinterest, Profimedia, Shutterstock
LAYOUT: Komplot
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Ivana Benková
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič,
 Anton Zahradník

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:
 Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100
FINANČNÝ RIADITEĽ:
 Martin Mráz, tel.č.: 02/48 238 200
OBCHODNÁ RIADITEĽKA:
 Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106
RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:
 Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442
RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:
 Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141
RIADITEĽKA OBSAHU:
 Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210
OBCHODNÉ MANAŽÉRKY:
 Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192
 e-mail: eva.mozolova@mafraslovakia.sk;
 Jana Horvátová, tel.: 0915 884 305
 e-mail: jana.horvatova@mafraslovakia.sk
PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238
 e-mail: predplatne@mafraslovakia.sk
 online: http://predplatne.hnonline.sk

**MAFRA Slovakia, a.s., je druhým
 najsilnejším vydavateľstvom na Slovensku.
 Vydáva viac ako 50 printových
 titulov, prevádzkuje
 14 webových portálov a internetovú
 televíziu.**

ADRESA VYDAVATEĽSTVA:
 MAFRA Slovakia, a. s.
 Nobelova 34, Bratislava 836 05
 tel.: 02/48 238 100
 IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress s.r.o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESIACOV: 26,40 € s DPH
CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,40 €
VOĽNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegross, a. s.
REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241
VOĽNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:
 První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 69 Kč
 Predaný náklad je zverejňovaný v ABC SR a podlieha auditu
 v zmysle platnej metodiky ABC SR.

© Copyright MAFRA Slovakia, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonávané
 ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení
 vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na
 verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmožneniny týchto
 článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.
 Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

Kto bude víťaz?

V každom vašom nákupe sa **môže ukrývať auto.**

Kaufland oslavuje
20 rokov

Na oslavu počas trvania súťaže sme pridali ďalších
2020 výrobkov s 20 % zľavou

Súťaž trvá

od 30. 7. 2020 do 22. 9. 2020.



Súťažte o 20 áut Kia Rio,
200 nákupných poukážok
a 5000 okamžitých výhier.

Viac info na kaufland.sk/20rokov



Napísali ste nám



OBLÚBENÉ MIESTO NEMÁM

Dobrý deň, milá redakcia! Veľmi sa mi páčil článok o Didiane, pretože je to moja obľúbená moderátorka z rádia, a pritom o nej málo viem a vždy ma to zaujímalo. Tiež ma zaujal článok o obľúbenom mieste v rámci domácnosti, pretože ja také miesto nemám a veľmi by som si to priaľa, no bývame so svokrovcami, takže to nejde :-). Majte pekné babie leto.

Jana

TREBA POCHVÁLIŤ, TAKŽE...

Čítam vás pravidelne a vlastne prvý raz mi napadlo, že Vám aj napíšem! Lebo veď dobrého je málo a je fajn, keď je čo pochváliť. Takže som dostala chuť pochváliť osviežujúce augustové číslo, v ktorom som mala dilemu, čo začať čítať prvé. Tak mám stratégiu, že najskôr omrknem všetky obrázky, módu, bývanie, varenie :-). A potom sa vrhnem na články. Toto číslo bolo opäť skvelé! A veľmi sa mi páčilo, že ste dali viac priestoru mužom :-). Napríklad v článku,

kde ste im „nazreli do hláv“. A potom sa mi veľmi užitočný a praktický zdal článok, kde ste radili, ako rozoznať naozaj kvalitné veci: o mnohých veciach som počula naozaj prvý raz a prekvapili ma! Fakt dobrá práca a držím palce, nech máte skvelých respondentov a dobré nápady aj naďalej :-).

Tina

KAŽDÝ MESIAC

Ahojte, milé moje Evitáčky :-). Tak som sa do toho dokopala, otvorila email a začala písať. Vaše rozhovory, skutočné príbehy, rady a tipy ma vždy doslova zahltia na niekoľko hodín. Je to pre mňa relax, ktorý si s vami doprajem každý mesiac. Začne sa kávou a kávou sa aj skončí, keďže po prečítaní poslednej strany je stále v šálke a studená :-). Už teraz sa teším na ďalšie číslo plné inšpirácií a nových príbehov. Vedela by som vám písať litanie, ale v skratke to zhrniem, ste pre mňa jednotka!

Zuzka

List mesiaca VĎAČNÁ AJ ZA PÄT MINÚT S VAMI

Milá redakcia časopisu Evita, som Vaša verná čitatelka od úplného začiatku. Ste jediný ženský časopis, ktorý dokážem akceptovať. Veľa Vašich čitateľiek potrebuje jedno poobedie a šálku kávy na prečítanie celého časopisu, ale ja som úplne iný typ. Mám totiž štyri deti vo veku 11, 6, 3 a 2 roky. Verím, že si dokážete predstaviť, ako môže vyzeráť jeden môj deň. A preto ja potrebujem celý mesiac na prečítanie Evity. No radosť mi dokáže spraviť, aj keď si sadnem na päť minút a len listujem. Chcem sa Vám poďakovať za to, že ste, a popriat Vám ešte veľmi veľa rokov inšpirácií a chuti do písania. **Dominika**

Darček za list mesiaca Baliček produktov od značky Farmasi v hodnote 63,80 €.



Nutriplus
Kolagén
(30 kapsúl)

Optimal
Style
Maskara
(8 ml)



Age
Reversist
Hydratačný
krém
(30 ml)



**v SMS súťaži
o krémy Nivea Q10:**

Danica Balintová, Hnúšťa
Jana Kollárová, Štúrovo
Jana Bariňová,
Nová Ves nad Žitavou
Andrea Ondrejková, Slepčany
Martina Bellová, Šútovo
Sabina Mikusová, Radošovce

Lucia Kopaničáková, Žabica
Katarína Navrátilová, Sered'
Monika Geciová, Rovinka
Lucia Septáková,
Zlaté Moravce
Kamila Kliková, Stropkov
Monika Nagyová, Malá Mača

Kliknite na

www.svetevity.sk



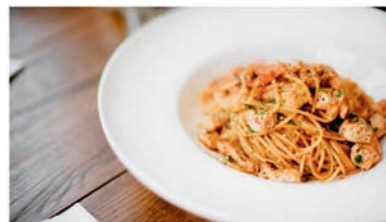
Každý deň nové články a inšpirácie, triky, návody a kopa zaujímavého čítania.

Kráša
a móda
a rady, ako na to



Sú vaše každodenné účesy nudné? Ožvite ich týmto vlasovým HITOM!

Jedlo
a nápady do
vašej kuchyne



Milujete cestoviny? Skúste náš recept na tieto fantastické špagety!

Vzťahy
a rady pre
spokojnejší život



Čím ste starší, tým je lepší. Dôvody, prečo je sex väčším zážitkom vo vyššom veku

Životný
štýl
a triky pre lepší
život



Sedenie pri telke nemusí byť len stratou času. Toto sú filmy, ktoré vám zmenia život



NÁJDETE NÁS
NA FACEBOOKU

ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



NÁJDETE NÁS
NA INSTAGRAME

SÚŤAŽ o balíček produktov od spoločnosti dm drogerie markt

Kedy sa
uskutoční
9. ročník
dm
ženského
behu?

Pošlite SMS v tvare:
EVITA_DM_KONTAKTNÉ
ÚDAJE na číslo 6665
a vyhrajte

Za správnu odpoveď získajú 3 výhercovia balíček
produktov od spoločnosti dm drogerie markt.

Balea After
Sun SOS
intenzívna
kúra na
vlas, 20 ml



Balea After
Sun krém
na vlas, 200 ml

sundance
balzam
na
pery s OF 50+
9,6 g



sundance
intenzívna
maska po
opaľovaní,
25 ml

sundance
mlieko na
opaľovanie
s OF 30,
200 ml



Do súťaže sa môžete zapojiť zaslaním SMS na číslo 6665 v tvare EVITA(medzera)DM(medzera)kontaktné údaje. Cena spätnej SMS je 1,60 € s DPH. Súťaž trvá od 21. 8. 2020 do 24. 9. 2020. Troch výhercov zrebuje 25. 9. 2020 a budeme ich kontaktovať telefonicky. Mená výhercov zverejníme v novembrovej Evite. Štatút k súťaži nájdete na hnonline.sk/statuty-sutazi. Odoslaním súťažnej SMS vyjadrujete súhlas s podmienkami súťaže a jej štatútom, ako aj so zverejnením vášho mena, priezviska a obce bydliska v prípade, ak sa stanete výhercom. Právnym základom spracúvania vašich osobných údajov je zmluva, ktorá vzniká odoslaním SMS.

objavili sme pre vás

Nočný relipidačný balzam
NEOVADIOL Magistral,
VICHY, 34,99 €

Náušnice, Sandra
Mansour X H&M, 9,99 €



Opasok,
House,
7,99 €



Borčky

zapadajúceho SLNKA

SÚ VZÁCNE A VÝNIMOČNÉ. PRESNE
AKO VY, KEĎ STE SAMA SEBOU.

Text: Bronislava Figurová
Foto: archív firiem

Blúzka, Lindex,
info o cene
u predajcu



Hodinky,
Thomas
Sabo, info
o cene
u predajcu



Toaletná voda,
GUERLAIN AQUA ALLEGORIA
ORANGE SOLEIA, 75 ml
za 80 € na fann.sk



Gumáky,
Crocs, 54,99 €
na urbanlux.sk



Kabelka,
Mohito,
27,99 €



Sukňa s efektom
kože, Bershka,
19,99 €



Sandále, Marks
& Spencer, info
o cene u predajcu

Pleťová
maska na
telo a tvár
Skincare
mask
(150 g),
BodyWraps,
16,83 €



Šaty, Pietro Filipi, 199 €



Čelenka,
Joe Browns, info
o cene u predajcu

Top,
Mango,
25,99 €



Náhrdelník,
Mango, 19,99 €



Nohavice, Primark, 15 €



Šiltovka,
Stradivarius,
9,99 €



Prsteň, ALO diamonds,
info o cene u predajcu

**Hodvábne
omladzujúce
sérum s olejmi**
Anew Ultimate
Multi-Perfor-
mance, AVON,
18,90 €



Šaty, Figleaves,
info o cene u predajcu

Čižmy,
Chie Mihara,
info o cene
u predajcu



Čelenka,
Sandra Mansour
X H&M, 14,99 €



**Koncentrovaný
sprchovací gél**
Mango
(100 ml),
Yves Rocher,
4,29 €



Bunda, C&A, 34,90 €



Kabelka, NOBO,
49,90 € na answear.sk

Vtedy som sa PREKONALA

ZDÁ SA VÁM, ŽE NIEČO, ČO BY STE VEĽMI, VEĽMI,
VEĽMI CHCELI, NEZVLÁDNETE? ALEBO ŽE NEDOKÁŽETE
ZNIESŤ VŠETKO TO, ČO VÁM OSUD NADELIL? NEMÁTE PRAVDU.
JE TO VO VÁS. TIETO ŽENY SÚ TOHO DÔKAZOM.

Text: **Evita Twardzik**
Foto: **Katarína Kincelová**
Produkcia: **Veronika Podhorová**

Michaela (35), *Sološnica*

Zistila som, že môj príbeh sa začal dávno pred tým, ako som sa vydala. Niečo podobné ako v manželstve som zažila v detstve. Ako malá som počúvala, že som mala krásne spokojné detstvo, až som tomu uverila. No nebolo to celkom tak. Naši sa rozviedli, keď som mala 4. Otec bol policajt, veľa pil a bol agresívny. Mama so mnou zostala sama so

svojou mamou, s mojou babkou, s ktorou mám krásne spomienky. Moja mama je veľmi silná osobnosť. V detstve som nedokázala presadiť vlastný názor, vlastne neviem, či som nejaký mohla mať. Vždy sa hľadelo na to, „čo povedia iní“, „čo si myslia iní“, „treba byť tichučko, nevyskakovať“, bola som vychovaná v tom, aby som bola poslušné uniformné dievčatko, ktorým som sa teda stala. Vždy

som bola od niekoho závislá. Najprv od mamy, potom od kamarátok, od partnera, neskôr manžela. Nedokázala som mať svoj názor a vôbec byť niekým, kým mi niekto nepovedal, kým mám byť a čo robiť. Ale kdesi v mojom vnútri stále driemala vášnivá zmyselná rebelka, ktorá prežíva všetko naplno, miluje cítiť, prežívať, vyjadrovať emócie, inšpirovať sa aj inšpirovať iných.

O manželstve

Bol september 2005. V prvý deň pri zápise na vysokú som spoznala svojho manžela. Od prvého dňa bol pre mňa niečím výnimočný a priťahoval ma svojou nezávislosťou, výrečnosťou a extrovertnosťou, presne tými vlastnosťami, ktoré mne chýbali. Bol presne tá „haló“ osobnosť, ktorej meno poznajú všetci v škole, či už v dobrom, alebo v zlom. Právý opak sivej myšky, ktorou som bola.

Teraz to celé zapadá do seba. Ja, ktorá som nevedela, kto som, čo chcem a kam idem, som si našla partnera, ktorý mi to presne pomenoval. Podľa seba, samozrejme... On bol ten, ktorý o mne vedel všetko, ja tá, ktorá vraj ničomu nerozumela... Do toho prišli deti. Prvé počas vysokej školy, druhé pri rozbiehaní kariéry. Pretlak negatívnych emócií bol čím ďalej, tým horší. Cítila som sa sama, opustená, neprijatá a neustále obviňovaná, že si za to môžem sama. Sama som naozaj bola, sama na deti, sama vo voľnom čase, sama večer v spálni, sama pri rannej príprave domácnosti. Manžel to vždy vedel nejako vysvetliť. On je vraj nočný typ, ja denný. On si potrebuje po návrate z práce 1 – 2 hodinky oddýchnuť, veď ja som len na materskej, on nevie udržať pozornosť bez mobilu v ruke, ja som vraj precitlivенá, požadovačná, otravná a jeho to len odháňa...

Posledné dva roky to išlo dolu vodou. Tretie dieťa nepomohlo záchrane vzťahu, skôr naopak. Po 8 rokoch budovania kariéry v gastrónómii som vyjadrila záujem zostať s tretím dieťaťom doma na materskej. Manžel začal vyjadrovať obrovskú nespokojnosť s nastavením nášho manželstva, vraj celý život sa všetko točí okolo mňa, okolo môjho zdravia, mojej firmy, vraj som mu dlžná za roky, počas ktorých sa

**MOHLA ZACHRÁNIŤ
MANŽELSTVO
ALEBO SEBA.
VYBRALA SI SEBA.**



pre mňa obetoval. Ja som to cítila inak, vnútri mi intuícia hovorila niečo úplne iné, ale pod tlakom presvedčania som sa nechala oklamať. Začala som sa nenávidieť. Uverila som tomu, že som sebecká, pokrytecká, psychicky narušená a labilná osoba, ktorá ubližuje svojmu obetavému manželovi.

Veď nie som „chorá“...

Začala som mávať stavy úzkosti, depresie, diagnostikovali mi tetániu, stratila som samu seba. Povedal mi, že nepoznám samu seba, že on je ten, kto ma pozná najlepšie na svete. Uverila som mu. Poslal ma k psychiatrovi, vraj potrebujem pomoc, inak mi dáva 10 – 12 rokov na život, potom vraj spácham samovraždu, rovnako

“
Ja som psychológa presvedčala, že sa musím liečiť. Veď mi to povedal môj manžel.
”

ako jeho brat a babka. „Nič dobré ťa nečaká, dobre viem, ako takíto ľudia, ako si ty, skončia. Keď ťa prepadnú pocity viny za všetko, čo si mi urobila, nezvládneš to a obesiš sa,“ hovorieval.

Navštívila som psychológa. Zachránil mi život.

Prvé stretnutia boli neohrabané. Neustále som ho presvedčala, že som psychicky chorá a musím sa liečiť, ako mi to kázal môj manžel. Povedala som mu najhoršie veci o sebe, len aby si náhodou o mne nemyslel niečo dobré a nezmýlil sa. Manžel mi celý čas tvrdil, že psychológ ma klame, lebo keby mi povedal pravdu, čo si o mne myslí, tak sa zabijem. Vraj musím navštíviť psychiatra, ideálne absolvovať pobyt v liečebni.

Po pár mesiacoch terapie, kde sme sa venovali rozvoju vlastnej



» sebak podpory, som sa rozhodla podať žiadosť o rozvod. Vnútorne som si uvedomila, prijala a vypočula svoj vnútorný hlas, ktorý som roky potláčala a ktorý ma upozorňoval, že nie som šťastná, potláčam samu seba, obeťujem sa a popieram svoje potreby. Zaslúžim si viac. Tento človek mi nedokáže poskytnúť to, čo potrebujem. Toto manželstvo je deštruktívne.

Po rozvode

A začalo sa peklo. Manžel ma zablokoval z firemných účtov, prestal mi dávať peniaze, vzal mi auto, nahlásil ma na sociálku, že týram deti, nasťahoval k nám svokru, lebo vraj potrebujeme mediátora. Spustil vlnu ohovárania medzi známymi i neznámymi, v rodine, medzi susedmi, kolegami, spoločníkmi, v dedine, vo firme i v cirkvi. Mala som pocit, že sa topím a nie je tu nikto, kto by ma zachránil. Pár týždňov som „chodila po kanáloch“ a mala pocit, že sa musím všade obhajovať, no neskôr som zodvihla hlavu a kráčala hrdá na to, kto som. Na psychoterapiu som chodila 6 mesiacov

a doteraz pokračujem v coachingu. Desiatky priateľov a známych ku mne prichádzajú a hovoria, že som za posledné mesiace ako iný človek. A ja viem, že majú pravdu. Konečne som to ja. Na nič sa nemusím hrať. Začala som znovu maľovať a skladať básne. Opäť fotím, hoci mi ex hovorieval, že nikdy fotiť nebudem, lebo sa mi trasú ruky. Opäť hrám na gitare a skladám svoje piesne. Milujem varenie pre druhých, stretnutia, vzťahy a ľudí. Som vášnivá, milujem žiť a prežívať naplno. Konečne som sama sebou. Našla som sa.

Tá najkrajšia cesta

Žena, ktorú som roky potláčala a popierala, nikdy neodišla. Stále tam bola a čakala. Som vďačná všetkým, ktorí mi ju pomohli zachrániť. Ale hlavne samej sebe. Tá cesta bola a je ťažká, ale nikdy by som ju nemienila. Exmanžel mi dodnes nevie odpustiť, že som sa rozhodla s ním rozviesť, ale to je jeho cesta a verím, že raz nájde pokoj a zmierenie. Verím, že každý, kto nám ublíži alebo spustí negatívne emócie, nám len poukazuje na veci,

ktoré ešte nemáme v seba uzdravené. V mojom prípade to boli sebadôvera a sebak poznanie. Dnes sa už nehanbím za to, kto som. Nehanbím sa za svoj názor, nebojím sa robiť chyby. Aj to som ja, aj tie sú moje.

Najdôležitejšie na tejto ceste je asi to, ako som sa musela naučiť počúvať samu seba, svoje emócie, intuíciu, svoje prežívanie. Možno je to pre mnohých smiešne, ale ja som to nevedela. Asi veľa žien žije v takomto popieraní. Zabúdame, kto sme, pod vplyvom iných a necháme sa presvedčať a manipulovať, že sme a potrebujeme niečo celkom iné, ako nám hovorí naše vnútorné ja. Vždy keď máte pocit alebo si hovoríte „mala by som“ alebo „nemala by som“, tak sa zastavte a zmeňte myslenie. Toto je totiž sebamaniplulácia. Robme presne to, „čo chceme“, nie to, „čo by sme mali“. Chodíme, „kam chceme“, nie tam, „kam by sme mali“. Jedzme, „čo chceme“, nie to, „čo by sme mali“. Začína sa to malými krokmi, ale cesta k sebe je tá najkrajšia a najdobrodružnejšia zo všetkých.

Kristína (35), Banská Bystrica

Pred takmer pätnástimi rokmi – počas návratu z dovolenky v Tunisku – nám krátko po štarte začalo horieť lietadlo. Boli sme ešte v štádiu stúpania, takže aj napriek tomuto stavu sme museli vystúpať do určitej letovej výšky, aby sme opäť mohli začať klesať. Vonku bola ešte tma, leteli sme veľmi skoro, asi okolo pol šiestej ráno. Celá táto, nazvem to „neprijemnosť“, netrvala dlhšie ako hodinu, no následky z nej ma sprevádzali roky. Hm, mimoriadne neprijemný cestovateľský zážitok, ktorý bol nechceným bonusom k exotической dovolenke. Kabínu sme mali plnú dymu, zrejme hrozil

aj výbuch... Keď sme už konečne dostali povolenie pristáť, bolo to kdesi celkom mimo bežných pristávacích dráh. Z okienka som videla ohromnú žiaru z majákov sanitiek, hasičských áut a tuším tam boli aj vojaci. Pár mojich spolucestujúcich skolabovalo, takže sa o nich starali zdravotníci. Niekoľko hodín sme strávili izolovaní a čakali na prípravu ďalšieho letu, ktorý nás mal bezpečne dopraviť domov. Vtedy som celú túto situáciu zvládla hrdinsky. Dokonca aj domov som rodičom poslala SMS, že nám preložili let, tak sme ešte na pláži...

Domov sme sa dostali o 15 hodín neskôr. O tri mesiace neskôr sa

u mňa začalo peklo! Z ničoho nič, bez akéhokoľvek iného príznaku, som začala mať neprijemné úzkostné stavy, lietal mi tlak, točila sa mi hlava, mala som závraty, emócie mnou lomcovali, srdce búšilo a život v každodennom strachu o seba a svojich blízkych sa stal, žiaľ, doslova nechutnou súčasťou môjho života a života mojej rodiny. Akoby som sa na svet pozerala spoza čierneho skla.

Tak čo mi vlastne je?

Trvalo ďalšie dva mesiace, kým si ma lekári medzi sebou pohadzovali, lebo v podstate som bola fit. No ja som vedela, že nie som. Napokon



PO HAVÁRII U NEJ PREPUKLA FÓBIA Z LETECKEJ DOPRAVY. DNES TO UŽ NEPLATÍ.

keby som v takýchto dennodenných stavoch, keď som si za 12 sekúnd dokázala vyvolať záchvat a denne som ich mala veľa, zostala, moje srdce by to nemuselo zvládnuť, mohla by som dostať infarkt.

Strachu sa naozaj treba postaviť

Liečba zabrala a ja som opäť začala plnohodnotne žiť. Až na to lietanie. Dokonca aj kolotoč bol pre mňa tabu. Jediná možnosť, ako sa zbaviť strachu, je postaviť sa mu... A tak som to po roku úvah skrátka spravila. Kamarátkin brat je pilot, požičal dvojmiestne lietadlo, ja som s roztrasenými kolenami nastúpila a bolo! Ba čo viac, ja som si to užila a pri spomienkach na ten pocit som vysmiata ešte aj teraz. Niektu v ten deň pracoval, niekto dovolenkoval, iný cestoval a ja som lietala v oblakoch a cez maličké okienko sa ich aj dotkla... Doslova! Na moment som pilotovala lietadlo, nahlas

sa smiala, z plných pľúc si zakričala, no hlavne každou bunkou svojho tela ŽILA!

A čo je na tom všetkom perfektné? Tá sila, ktorú som odrazu pocítila. Tá obrovská vnútorná sila, že dokážem všetko, na čo si len pomyslím. No

tiež viem, že nič netreba robiť nasilu, aj na toto rozhodnutie a tento ohromný zlom v mojom živote musel dozrieť čas. Musela som dozrieť ja. Tak či onak viem, že tento rok sa pôjdem prelieť opäť. »

o ďalšie tri týždne mi v súkromnej neurologickej ambulancii konečne diagnostikovali poruchu, o ktorej som nikdy dovtedy nepočula. Vždy som si uvedomovala krehkosť života a nikdy som k nemu nepristupovala samozrejme ani márnivo, no až keď som vtedy sedela v horiacom lietadle a skutočne nevedela, či to prežijeme, či budem cítiť náraz, či mi tlak roztrhne pľúca alebo v ňom všetci zhoríme, som zažila stav absolútnej bezmocnosti, ktorý som vtedy a aj neskôr prežívala sama v ničivom vnútornom tichu. Niekde to teda muselo explodovať.

Panická porucha, teda spúšťač stresových reakcií, keď je telo v pokoji. Absolútna nerovnováha a hormonálna nálož. Nechutilo mi jesť, schudla som asi 10 kíl (tie som neskôr pribrala späť a lieky, ktoré

mi naordinovali, k nim prihodili ďalších 10), nedokázala som tvrdo zaspať, budila som sa a moje obličky aj srdce mali enormnú záťaž. Ide o diagnózu, ktorá sa objavuje u ľudí, ktorí boli v priamom ohrození života, prežili katastrofy, prekonalí závažné ochorenia alebo sa dlhodobo starali o ťažko chorých... Bez akéhokoľvek vonkajšieho vplyvu, stačila myšlienka a ja som si dokázala vyvolať panický záchvat. V úplnom tichu – sama v sebe. Často som končila na pohotovosti, roztrasená a slabá. Pichli mi magnézium a liek na upokojenie a poslali ma domov. Panická porucha by ma nezabila, no

“
Denne som mala
tolko panických
záchvatov, že to
moje srdce nemu-
selo zvládnuť.
”