**Braňte se ponižování doma……**

Nedávno jsem se od své známé Milušky dozvěděla, že si jí doma nikdo neváží a že ji vlastně psychicky ničí, nejen manžel, ale i vlastní dospělý syn se snachou.

Je vůbec možné nevážit si matky, babičky, manželky?

 Z mého pohledu to svědčí pouze o tom, že jsou lidé, kteří berou svého partnera už jen jako samozřejmost.

 Manžel, říkejme mu třeba Břéťa, svým chováním k Milušce předává vzorec manželství svému již dítětem požehnanému synovi.

 Snacha Věra, ovšem s pokryteckou radostí, v tomto umění teroru vyniká.

 Dusné domácí prostředí Milušce nepřidává na jejím sebevědomí a pomalu se psychicky hroutí. Urážky a ponižování od nejbližších už natropili tolik bolesti, které přerostly i do somatických obtíží. Dušnost, bolest hlavy, žaludeční křeče doprovází Milušku pokaždé, když se blíží konec pracovní doby a čeká ji cesta domů.

Ano, má v zaměstnání kolegyně, kterým se může svěřit, ale pomůže to?

 Já samotná si kladu otázku, zda by mi ještě něco bránilo odejít z takového rodinného prostředí plného nenávisti a zášti.

Strach ze samoty, obava z nového začátku, společný majetek nebo jen setrvačnost ?

Nic z toho by mě nepřinutilo žít život někde, s někým, kdo nedokáže ocenit mou osobnost a ponižoval by mně.

 Vzhledem k tomu, že i Miluška má dospělé děti, tak je opravdu jen na ní, co všechno si nechá od blízkých líbit.

 Všechny nás poznamenaly naše životní příběhy a hlavně lidé, se kterými žijeme, či je potkáváme v zaměstnání nebo jinde. Říká se tomu zrání…..

 Ale kolik z nás je schopno pochopit, že ten nejdůležitější člověk pro nás, jsme vlastně my.

Že si musíme umět vážit sami sebe a pokud to nedokážeme, nebudou to dělat ani ostatní.

 Kolik takových Milušek mezi námi žije?

O některých to víme, o jiných jen tušíme a další se to snaží skrývat.

 Ponižování partnerů je bohužel u nás velmi rozšířený jev, proti kterému je strašně těžké se bránit. Vynikají v tom většinou lidé, kterým se nedaří v zaměstnání, jsou neúspěšní , ve společnosti nudní, plni vlastních komplexů a slaboši. Proto si vybíjí svou neschopnost na lidech, kteří je milují a tím potvrzují jen názor, že milovat někoho je nevýhoda a slabost.

 Proto žijme tak, abychom si mohli sami sebe vážit a mít se rádi.

Příště: Nauč se odměňovat sama sebe…...