

Příběh knihy



Zažili jste někdy vztah (a zdaleka ne jenom partnerský), ve kterém se postupně začalo dít něco zvláštního? Navenek všechno vypadalo normálně, někdy dokonce velmi dobře. A přesto jste měli stále silnější pocit, že ztrácíte půdu pod nohama. Že začínáte pochybovat o svých pocitech, o svém úsudku, někdy dokonce sami o sobě. Právě z této zkušenosti začal před několika lety vznikat původní projekt *Ne manipulaci*, později přejmenovaný na *Pod povrchem vztahů* – a to v souvislosti s knihou, jejíž příběh právě čtete.

Knihka *Pod povrchem vztahů* nevznikla z potřeby napsat další amatérskou psychologickou příručku. Přáli jsme si budoucím čtenářům zprostředkovat alespoň do nějaké míry porozumění něčemu, co jsme sami dlouho nedokázali pojmenovat.

Před lety jsme se ocitli v situaci, která postupně narušila naši důvěru v několik lidí v našem okolí. Nebyla to krize mezi námi dvěma jako partnery. Byla to krize důvěry vůči lidem, které jsme přirozeně považovali za součást našeho života.

Dlouhou dobu jsme nedokázali přesně pochopit, co se to vlastně děje. Navenek všechno působilo normálně. A přesto jsme cítili, že něco není v pořádku. Teprve postupně jsme začali chápat, že jsme se ocitli v prostředí, kde se objevovala systematická vztahová manipulace.

Byl rok 2016 a pro mou ženu to bylo období, které ji dovedlo až na samotnou hranici psychických sil. O části této zkušenosti později napsala osobní příběh na našem blogu.

Dnes jsme vděční za to, že jsme v té době potkali lidi, kteří nám ukázali směr. Konkrétní cestu k pochopení toho, co se vlastně děje, jsme si museli najít sami. Díky tomuto nasměrování však manželka začala postupně nacházet způsob, jak uniknout ze vztahového labyrintu, který jí dlouhé roky ničil jinak spokojený život. Za sebe mohu říct, že jsem rád za manžel-

činu trpělivost, s níž mi předkládala klíčové myšlenky, které se ze svého studia dozvídala. Dlouho jsem pochyboval, že to, co čte, má skutečně pro ni tak velký význam.

Nebyla to krátká cesta. Museli jsme změnit pohled na mnoho věcí v našem životě. Museli jsme přehodnotit některé vztahy. A museli jsme také posílit náš vlastní vztah, protože i ten byl manipulací zvenčí zasažen.

Postupně jsme začali chápat, že manipulace ve vztazích má své zákonitosti. Že nejde jen o jednotlivé konflikty nebo nedorozumění, ale o hlubší dynamiku, která může člověka dlouhodobě oslabovat.

A právě v této době, kolem roku 2018, začala moje žena pomáhat několika svým kamarádkám, které se ocitly v podobně složitých vztazích. Zpočátku to byly jen rozhovory. Sdílení zkušeností. Hledání jednodušších slov pro věci, které se těžko vysvětlují.

Ukázalo se však, že podobných příběhů existuje mnohem víc. Na začátku roku 2019 jsme proto začali své zkušenosti sdílet formou blogu. Nebyl to velký projekt. Spíš pokus dát slova tomu, co jsme sami prožili. Reakce lidí nás ale překvapily. Postupně nám začali psát lidé, kteří se v těch příbězích poznávali. Lidé, kteří dlouho nedokázali pojmenovat situace ve svých vztazích.

Tehdy jsme pochopili jednu důležitou věc. To, co jsme považovali za naši poměrně výjimečnou osobní zkušenost, je ve skutečnosti mnohem rozšířenější problém. Proto jsme postupně začali vytvářet další materiály. Vznikly první e-booky a později také online škola umění kontramulace. Během několika let jí prošly desítky studentů, kteří hledali cestu ven z dlouhodobě zatěžujících vztahových situací.

Právě při této práci jsme si ale uvědomili ještě jednu věc. Online kurz je forma vzdělávání, která vyhovuje pouze menší části lidí. Někteří lidé dávají přednost textu, ke kterému se mohou vracet vlastním tempem.

A tak se postupně začala rodit myšlenka na knihu. Byl rok 2024 a my jsme začali psát. Nechtěli jsme, aby to bylo jen shrnutí již existujícího kurzu. Chtěli jsme knihu protkat příběhy, které pomohou čtenářům pochopit hlubší souvislosti manipulace ve vztazích. A především jsme po mnoha zpětných vazbách od našich příznivců k původním třem částem přidali část čtvrtou, která jde zdaleka nejhluběji. Snažili jsme se do ní vložit léčivou moc pro ty, kdo se potkali s manipulací už v dětství nebo pro ty, kdo jako dospělí museli trpět pod tlakem manipulace, nejčastěji od lidí,

kteří by z podstaty věci měli být nejbližším zdrojem opory v náročných chvílích. Ale nebyli. Naopak.

Kniha Pod povrchem vztahů proto není jen souborem rad nebo nějakým rozšířeným seznamem znaků manipulace. Je vystavěna kolem dvou silných životních příběhů. Příběhu ženy, která vyrůstala v bezpečném prostředí a přesto se v dospělosti ocitla ve vztahu, který ji postupně uvěznil ve „zlaté kleci“. A příběhu ženy, která od útlého dětství vyrůstala v manipulativním rodinném prostředí a jejíž cesta ke svobodě vede přes postupné uzdravování hlubokých zranění z dětství a dospívání. Tyto dva příběhy ukazují dvě různé cesty, jak může manipulace vstoupit do života člověka. A také dvě různé cesty, jak se z ní lze postupně osvobodit.

I. díl knihy obsahující první a druhou část je dnes už dokončený. Prošel korekturami, byl vysázen, existují první referenční výtisky z tiskárny a dostali jsme několik pro nás neuvěřitelných čtenářských zkušeností, dokonce i od známých osobností, které mají k našemu tématu blízko.

Právě teď stojíme před posledním krokem. Rozhodnutím, kolik výtisků této knihy se dostane mezi čtenáře, kteří toto náročné téma potřebují uchopit novým, inspirativním způsobem.

V tuto chvíli již běží projekt knihy na Donio. Podívejte se na něj: [Donio - kniha Pod povrchem](#) (odkaz je funkční od 28.3.26, od 10.00 hod.)

Pavel a Liběna, březen 2026

