



*„Rozhodla jsem se
postavit otci čelem. Ne
proto, abych ho porazila,
ale abych přestala být
jeho vězněm.“*

PŘÍBĚH JESICY MIŇOVSKÉ
PŘEŽIVŠÍ SEXUÁLNÍHO ZNEUŽÍVÁNÍ

Můj příběh

Jmenuji se Jesica a můj život je utkáán z nití bolesti, odhodlání a pomalého uzdravování. Každý krok, který dnes dělám, nese stopy zkušeností, které mě kdysi málem zlomily, ale zároveň mi ukázaly, jak hluboko v sobě může člověk najít sílu.

První roky mého života

Narodila jsem se jako těžce slabozraké dítě do rodiny, která zvenčí působila normálně, ale uvnitř se pomalu rozpadala. Prvních deset let mého života bylo jako tiché čekání na bouři. Rodiče se hádali – o peníze, o otcovo pití, které tehdy ještě nebylo tak časté. Jejich křik se rozléhal domem, jako by zapomněli, že je poslouchám. Schovávala jsem se v koutě pokoje, plakala a snažila se být neviditelná. Když jsem sebrala odvahu říct, že mi jejich hádky ubližují, slyšela jsem jen, že jsem přecitlivělá. Druhý den se všichni tvářili, jako by se nic nestalo. Jen ve mně zůstávala úzkost – tichá společnice, která mi připomínala, že doma není prostor pro slabost.

Ve škole jsem byla outsider. Nezapadala jsem mezi ostatní děti, které si hrály a smály se. Můj svět tvořily knihy a ticho, které mi dávalo pocit bezpečí. Kvůli svému handicapu jsem se nemohla přidat k jejich hrám, a tak jsem se cítila jako stín na okraji jejich světa – neviditelná, nepotřebná. Toužila jsem po přijetí, po náruči, která by mi ukázala, že jsem hodná lásky.

Zneužívání

Moje zkušenost se zneužíváním se datuje od mých deseti let až do osmnácti. Pachatelem byl můj otec. Začalo to nenápadně – postupnými doteky a slovy, která zněla jako ujištění. „To je normální,“ říkal. „Dělám to, protože tě mám rád.“ Věřila jsem mu – jak bych nemohla? Byl mým rodičem, autoritou, kterou jsem ctěla, člověkem, kterého jsem měla ráda. Nedovedla jsem si představit, že by mi mohl chtít ubližovat. Když tvrdil, že ho nemám ráda, pokud se mi to nelíbí a bolí mě to, cítila jsem vinu. Neměla jsem šanci pochopit jeho manipulace. Zradil důvěru dítěte, kterým jsem byla.

Jeho chování se postupně stupňovalo. Doteky byly čím dál naléhavější, jeho požadavky intimnější. Ve třinácti mě poprvé znásilnil. Od patnácti se zneužívání stalo pravidelnou noční můrou. Otec pil víc a jeho výhrůžky byly krutější. „Nikdo ti to neuvěří,“ opakoval. „Můžeš si za to sama.“ Tyto věty se mi zaryly do paměti jako jed, který pomalu ničil mou sebehodnotu.

Dlouho jsem si ani neuvědomovala, že to, co se děje, je špatné. Byla jsem dítě, které věřilo svému otci. Když říkal, že to dělá z lásky, věřila jsem. Když tvrdil, že je to normální, věřila jsem. Až později mi začalo docházet, že to není běžná součást rodinného života. Když jsem se začala bránit, situace se jen zhoršila. Otec byl násilnější, jeho hrozby děsivější. Začal více pít, což jeho agresivitu hnalo do extrémů. Když jsem se pokusila naznačit, co se děje, skončilo to katastrofou. Otec mě zbil do bezvědomí a já skončila v nemocnici.

V té době se u mě začaly projevovat psychické i fyzické následky. Trpěla jsem úzkostmi, sebepoškozovala se. Cítila jsem vztek, stud i nenávist k sobě samé. Připadala jsem si špinavá, zlomená, jako by mé tělo už nepatřilo mně.

Pandořina skříňka

V osmnácti jsem utekla z domova. Moje dětská lékařka začala tušit pravdu a případ se dostal k policii. Já ale nebyla připravená čelit realitě. Odmítla jsem spolupracovat, protože jsem chtěla jen zapomenout. Myslela jsem si, že když vzpomínky zamknu hluboko ve mě, zmizí i jejich tíha. Ale nemizely. PTSD se ozývalo v každodenním životě – pach piva, kroky v noci, obyčejný dotek. Deprese mě stahovaly do temnoty, kde jsem ztrácela chuť žít. Intimita byla pro mě nepředstavitelná. Cítila jsem, že nejsem hodna lásky, že jsem navždy poškozená.

Důsledky zneužívání se vkrádaly do každého dne. Psychicky jsem se rozpadala – úzkosti mě budily uprostřed noci, noční můry mi znovu a znovu vracely otcův hlas a tvář. Cítila jsem se odpojená od vlastního těla, jako by mi už nepatřilo. Fyzicky jsem trpěla bolestmi, které jsem nedokázala pojmenovat – napětím ve svalech, vyčerpáním, záchvaty paniky, které mi svíraly hrudník.

Uvnitř mě se mísily protichůdné emoce – vztek na otce, stud za to, co se dělo, apatie, která mě nechávala lhostejnou k životu, a zároveň touha po přijetí, po náruči, kterou jsem nikdy neměla. Moje důvěra v lidi byla zničená. Vztahy s muži byly nepředstavitelné – každý dotek, každý hlubší hlas ve mně vyvolával strach. Sebedůvěra byla na nule.

V devatenácti přišel první zlom. Poznala jsem rodinu, která mi ukázala, co znamená bezpodmínečné přijetí. Poprvé jsem se svěřila kamarádce z dobrovolnictví. Když mě vyslechla bez odsouzení, cítila jsem, jako by mi někdo sundal obrovský balvan z hrudi. Poprvé jsem se necítila jako monstrem, ale jako člověk, který má právo být slyšen. Přesto tíha minulosti byla silná. Skončila jsem v nemocnici po pokusu o sebevraždu. Ten okamžik byl jako zrcadlo – ukázal mi, jak hluboko jsem klesla, ale také, že někde uvnitř mě stále doutná touha žít. Rozhodla jsem se, že chci svůj život změnit.

O rok později jsem potkala další lidi, kteří se stali mou kotvou. Díky nim jsem začala chápat, že mám právo na život bez strachu, na lásku, na radost. Velkou oporou mi byli přátelé. Jejich přijetí mi ukázalo, že nejsem sama, že mám právo být milována. Každý úsměv, každé povzbuzení mi pomáhalo sbírat kousky sebe sama.

Dobrovolnictví se stalo mým útočištěm. Při pomoci druhým jsem nacházela smysl a kousky sebe sama. Každý úsměv, každé „děkuji“ mi vracelo naději. A já jsem začala přemýšlet o své budoucnosti – nejen jako o přežití, ale o životě, který může být plný.

Období po zneužívání bylo nepřehledné a chaotické. Důsledky se objevovaly plnou silou, i když jsem si zpočátku ani neuvědomovala, že mé potíže souvisejí s traumatem. Neměla jsem přístup ke kvalitní odborné pomoci.

Zkoušela jsem hledat psychologa, ale narážela jsem na nepochopení a na to, že chyběly instituce, které by se touto problematikou zabývaly. Nakonec jsem několik let navštěvovala psychiatricku. Nikdy jsme se nedostaly přímo k řešení traumatu, ale byla mi určitou oporou. Jak jsem později pochopila, interval jedné návštěvy za tři měsíce byl na zvládání takto hlubokých potíží zoufale málo.

Cesta k pravdě a spravedlnosti

Rozhodla jsem se postavit otci čelem. Ne proto, abych ho porazila, ale abych přestala být jeho vězněm. V jednadvaceti jsem se odhodlala podat trestní oznámení na otce. Bylo to rozhodnutí, které jsem chtěla udělat sama, bez sdílení s kýmkoli jiným. Cestou na státní zastupitelství se mi hlavou honily desítky smíšených pocitů – strach, stud, odhodlání i vztek. Když jsem tam dorazila, první věc, kterou jsem řekla, byla žádost o znovuotevření případu. Vysvětlila jsem, že už to policie kdysi řešila, ale tehdy jsem na to nebyla připravená. Teď už snad ano.

Nejprve po mně chtěli běžné údaje – jméno, adresu, telefon. Poté mi dali prostor mluvit. Byla jsem vděčná, že se hned neptali na detaily. Chtěli vědět hlavně to základní – co se stalo, kde a jak dlouho to trvalo. Hledala jsem slova, styděla jsem se, měla pocit, že se propadnu skrz židli, na které sedím. Drželo mě jen moje odhodlání a vnitřní monolog, který jsem v duchu vedla s otcem: Chci, abys věděl, že už nejsem ta malá holka, kterou jsi mohl ovládat. Chci, abys věděl, že ti to neprojde. Ten tichý vnitřní hněv mi dodával sílu.

Trestní oznámení bylo podáno a nastalo čekání. Brzy jsem se dozvěděla, že státní zastupitelství předalo věc policii. Do měsíce mi přišlo předvolání. Do poslední chvíle jsem byla v nejistotě – co bude dál, zvládnu to, jak se bude tvářit otec, až to zjistí? Nejvíce jsem se bála svého selhání a jeho zloby.

Za dva měsíce jsem absolvovala vyšetření u soudních znalců z oboru psychologie a psychiatrie. Později jsem zjistila, že podobné vyšetření musel podstoupit i otec. Teprve po posudku následovala moje hlavní výpověď na policii. Byla nesmírně náročná. Několikrát jsem si musela dát pauzu, některá slova se mi těžko vyslovovala. Nejtěžší bylo záměrně si vybavovat situace, jejich detaily a průběh, a přitom potlačovat pocity, které mě zaplavovaly. Policii zajímala fakta, ne moje duše. Otázky začínaly slovy „kdy, jak, co, kolikrát“. Měla jsem pocit, že snad čekají, že jsem si vedla záznamovou knihu. Musela jsem odpovídat přibližně, a právě to mě vyděsilo – nikdy předtím jsem si neuvědomila, kolikrát se mi ty věci děly. Po výslechu jsem se cítila ještě hůř.

Vyšetřování trvalo třičtvrtě roku. Po několika výpovědích a znaleckých posudcích se případ – i přes malou pravděpodobnost vzhledem k časovému odstupu – dostal k soudu. V té době jsem se zároveň vrátila na střední školu. Musela jsem začít od prvního ročníku, ale chtěla jsem ji dokončit.

Soudní řízení trvalo téměř dva roky. Proběhlo několik stání a já doufala, že se konečně dočkám rozsudku. Poslední jednání bylo stanoveno. Místo výsledku mi ale soudce oznámil, že otec před pár dny zemřel. Jeho smrtí se celá věc pro soud uzavřela. Nejprve jsem měla pocit, že všechna má snaha byla zbytečná, jako by mi osud ukradl možnost uzavření. Později jsem ale pochopila, že to celé bylo především pro mě. Proces mi pomohl převzít kontrolu nad svým příběhem. Nebyla to jen bitva s otcem, ale i s mým strachem a démony. Bylo to nesmírně vyčerpávající, ale zároveň osvobozující. A i když rozsudek nikdy nepadl, pro mě to byl první skutečný krok k uzdravení.

Nový začátek

Po soudu jsem se rozhodla odejít z rodného města a začít znovu v Brně. Přestěhovala jsem se ke kamarádce a dodělala si střední školu – pro mě obrovský úspěch a důkaz, že dokážu překonávat překážky. Největší změnu ale přineslo setkání s terapeutkou z organizace Persefona, která se věnuje obětem domácího a sexuálního násilí. V minulosti jsem se několikrát snažila najít odborníka, který by mi vyhovoval, ale narážela jsem na přeplněné kapacity, nedostatek času a často i na nepochopení. Měla jsem pocit, že si s mou problematikou nevědí rady. O to víc jsem ocenila, že jsem našla organizaci, kde mi rozuměli a kde jsem se poprvé cítila v bezpečí.

Moje terapeutka se mě ujala v době, kdy jsem na tom nebyla dobře. Nedokázala jsem o svém traumatu mluvit, pronásledovaly mě noční můry, znovu jsem se začala stranit lidí. Bojovala jsem s klinickými depresemi, které se do mého života opakovaně vracely. Dostalo se mi podpory, abych vyhledala i psychiatrickou pomoc. Několik měsíců jsem brala antidepresiva, které mi na čas poskytly oporu. V Persefoně jsem poprvé zažila, co znamená pravidelná a kontinuální péče. Skoro se mi nechtělo věřit, že mohu docházet na terapii jednou týdně – v minulosti mi to nikdo nenabídl. Díky krátkým intervalům návštěv jsem cítila větší provázanost celého procesu. Na začátku mi všechno strašně dlouho trvalo a zlobila jsem se na sebe, že nejsem rychlejší. Dnes už vím, jak důležité bylo, že mi terapeutka nechala prostor, abych si určovala tempo sama.

Terapie se stala mým bezpečným prostorem. Poprvé jsem mohla mluvit nejen o tom, co se stalo, ale i o tom, co cítím. Naučila mě chápat trauma – ne jako cejch, který mě definuje, ale jako část příběhu, se kterou se dá žít. Ukázala mi, že uzdravení není o vymazání minulosti, ale o tom, aby mě už neovládala. Každé sezení bylo krokem zpět k sobě samé – k Jesice, která si zaslouží lásku, respekt a radost.

Důsledky ale nikdy úplně nezmizí. PTSD se ozývá v nečekaných chvílích. Deprese přicházejí ve vlnách, někdy tak silných, že mě pohltní. Díky terapii a lékům je zvládám lépe, ale jsou dny, kdy se cítím znovu malá a bezmocná. Intimita je pro mě stále výzvou – každý vztah naráží na strach a nedůvěru. Sebedůvěra se pomalu buduje, ale občas mám pocit, že nejsem dost dobrá. Moje slabozrakost z dětství se mezitím proměňuje v praktickou nevidomost. Praktická nevidomost přidává další vrstvu – naučila jsem se spoléhat na jiné smysly, ale někdy mě frustrace z omezení dožene. Přesto jsem se rozhodla přijmout tyto překážky jako součást své cesty, ne jako definici své hodnoty.

Postupem času se v mém životě začaly projevovat změny. Mohla jsem s důvěrou budovat pevnější základy pro svou budoucnost. Začala jsem si více věřit a to se odráželo v mnoha oblastech mého života. V terapii však stále pokračuji – jsou tu emoce a vzpomínky, které potřebuju zpracovat. Uvědomila jsem si také, jak velkou sílu má vnitřní motivace – ten důvod, proč se snažit. Právě z ní pramení lidská odhodlanost. Odpověď na otázku, proč se vůbec snažit žít a bojovat, je nesmírně cenná. Došlo mi to až později, když jsem hodnotila svůj život. Bez motivace bych byla ztracená.

Cesta, která má smysl

Terapie je stále součástí mého života. Je to dlouhý a náročný proces a učím se v něm nepokládat na sebe zbytečné nároky. Díky terapii překonávám velkou část důsledků zneužívání, i když některé zůstávají nebo se občas znovu připomínají. Vím, že pro mnoho lidí je pojem sexuálního zneužívání těžko uchopitelný – často netuší, co si pod tím představit, ani proč má tak ničivé následky.

Objevuji svět lidí se zrakovým handicapem a zároveň dospívám do fáze, kdy se rozhodnu otevřeně mluvit o svých zkušenostech. Vnímám, že téma sexuálního zneužívání je ve společnosti stále tabuizované a opředené mýty. Rozhoduji se proto přiblížit druhým, proč je tak těžké o zneužívání mluvit a proč mnoho obětí mlčí. I já zažívám odmítavé reakce a odsouzení – v době, kdy se proti nim ještě nedokážu ohradit. Dnes ale věřím, že má smysl o tom mluvit. Od roku 2019 spolupracuji s Amnesty International, účastním se živých knihoven a pořádám besedy na školách i pro veřejnost. Každé sdílení je pro mě malé vítězství – nejen pro mě samotnou, ale i pro ty, kteří se bojí promluvit.

Faktorů, proč je těžké o zneužívání mluvit, je nespočet. Lidé se často svěří až po letech, nebo vůbec. Je těžké to vystihnout bez souvislostí, těžké to formulovat, protože už samotné vyprávění je zraňující. Přesto se rozhoduji promluvit. Můj příběh není o tom, zůstat obětí. Je o hledání cesty ven, o touze žít, smát se a milovat. Chci podpořit ostatní, aby se nebáli svěřit těm, kterým důvěřují, nebo vyhledat pomoc. Zneužívání není jen fyzický čin – je to manipulace, zrada a rány, které zůstávají v duši. Přesto věřím, že i z nehlubší temnoty lze najít cestu ke světlu. Moje cesta je dlouhá a plná pádů, ale díky přátelům, terapii a vnitřní touze pokračuji – ne jako oběť, ale jako žena, která si krok za krokem buduje svůj život.

Nenechte se unášet představami o tom, jak má „typická oběť“ vypadat. I když vám zneužívání obrátí život vzhůru nohama a dostane vás na dno fyzických i psychických sil, nemusíte tam zůstat navždy. Když slyším věty typu: „Nechová se jako oběť“ nebo „Nevypadá, že by to bylo tak hrozné“, odpovídám v duchu: „A proč bych nemohla mít i radostný život?“ Společnost by měla vytvářet podmínky, aby se oběti mohly zotavit, místo aby lpěla na představě, že musí zůstat doživotními troskami, aby jejich zkušenost nikdo nezpochybňoval.

Děkuji, že jste věnovali čas mému příběhu a nechali ho na sebe působit. Pokud ve vás vyvolal otázky, přemýšlení nebo chuť sdílet vlastní myšlenky, budu ráda, když se ozvete. Dialog považuji za cestu, jak bourat tabu a hledat porozumění. Napsat mi můžete na dlouhacesta@centrum.cz – každý hlas, každý podnět a každé sdílení má pro mě smysl.