

## Fáze usmíření (fáze líbánek)

Níže je uveden seznam toho, co ženy zažívají v rámci uvedeného cyklu během fáze usmíření. Podívejte se, zda se vám některé z těchto zážitků a prožitků nezdají povědomé.

### Ve fázi usmíření...

- mám pocit, že všechno jde skvěle
- bez obav ho požádám, aby něco udělal
- mám pocit, že bych se měla víc snažit
- cítím se provinile
- jsem zmatená
- jsem skeptická
- zamýšlím se nad sebou
- zpochybňuji náš vztah
- vím, že to nemyslí upřímně
- uvažuji, jak dlouho to vydrží
- mám pochybnosti
- cítím se nepříjemně
- mám pocit, že vše jen předstírám
- jsem vyčerpaná a otupělá

- jsem odtažitá
- cítím se bezpečně
- jsem velkorysá
- cítím se milovaná a uznávaná
- cítím se uvolněně
- mohu o něco požádat
- cítím, že mohu dát najevo své pocity
- myslím si, že náš vztah není tak špatný
- pociťuji naději
- mám pozitivní pocity
- cítím vděčnost a užívám si pozornost partnera
- překypuji láskou a toužím po intimitě
- je mi ho líto
- jsem plná energie

## Fáze napětí

Níže jsou uvedeny příklady toho, jak ženy popisují své zkušenosti v rámci uvedeného cyklu během fáze napětí. Podívejte se, zda jste nezažila něco podobného.

### Ve fázi napětí...

- snažím se udržet klid
- chci se něčím zaměstnat
- snažím se, aby děti byly potichu
- snažím se ochránit děti
- jsem zapomnětlivá
- mám problémy se soustředit
- dělám si starosti
- mám strach
- pochybuji o sobě
- přemýšlím, zda ho nemám opustit
- myslím si, že jsem udělala velkou chybu
- dělám si seznamy věcí, které mám udělat, abych na něco nezapomněla
- připadám si hloupě
- jsem rezignovaná
- mám pocit křivdy

- cítím se izolovaná
- cítím se vyčerpaná
- jsem podrážděná
- jsem rozzlobená
- často pláču
- svírá se mi žaludek
- bolí mě na prsou
- mám záchvaty úzkosti
- jsem skleslá, mám deprese
- mám noční můry
- vidím rozmazaně
- přejídám se nebo nemám na jídlo ani pomyšlení
- nemohu spát nebo bych spala pořád
- stahuji se do sebe

## Fáze eskalace násilí

Níže je uveden seznam toho, co ženy zažívají v rámci uvedeného cyklu během fáze eskalace násilí. Podívejte se, zda vám to něco nepřipomíná.

### Ve fázi eskalace násilí...

- jsem vyděšená
- snažím se tomu utéct
- cítím se v pasti
- mám pocit beznaděje
- cítím se ponížená
- jsem zamlklá
- vyhýbám se očnímu kontaktu
- třesu se
- ustupuji mu
- snažím se vztah ukončit

- snažím se chránit
- vzdoruji
- křičím
- mám pocit, že se zblázním
- kleji
- fyzicky ho napadám
- zraňuji sama sebe
- házím věcmi
- uzavírám se do sebe
- mám fyzická poranění