



LÁSKA A VZTAHY 14. 01. 2014

## Máte závislost na partnerovi?

**Čas, který máte sama/sám na sebe, berte jako dar, možnost a příležitost k tomu dělat právě to, co máte nejraději. Běžte do cukrárny, zacvičit si,...**

„Všeho s mírou“ platí v každém případě i v partnerském životě nebo manželském soužití. Taková oddanost partnerovi bývá zpočátku sice někdy milá a příjemná, ale skutečně jen do jisté míry. Každý z nás by si měl dát raději pozor na to, aby se z takové jeho přehnané lásky a zamilovanosti nestala časem až jakási **nezdravá oddanost a závislost**. Logické je, že pokud chcete, aby Vám to doma klapalo, vždy je třeba se svému partnerovi trochu přizpůsobit. Přizpůsobujeme se jeden druhému v otázkách denního režimu, životních návyků, v tom, jak trávíme svůj volný čas a podobně. Rozhodně by však mělo platit, že částečný kompromis by vždy měl udělat každý z partnerů. Nebývá ale vůbec výjimečnou situací, že jeden z partnerů se tomu druhému začne až nadměrně přizpůsobovat. Začíná to vlastně docela nenápadně drobnými ústupky, ale skončit může až extrémně, třeba naprostou úpravou svého životního rytmu i oželení kamarádů a opuštění vlastních hobby.


Takovéto přizpůsobení se mnoho partnerů nebo partnerek podniká právě z toho důvodu, že chtějí

vztah veskrze ideální, avšak výsledek bývá mnohdy pravým opakem zamýšleného. Přílišná **závislost na partnerovi** vede většinou spíše k rozchodu. Druhý z páru se začne dříve nebo později cítit velmi svazován až "dušen" láskou závislého partnera. Dojde-li navíc ještě následně k rozchodu dvojice, pak je velice častým jevem, že partner, který se ve vztahu více přizpůsoboval, následně i velmi trpí ztrátou svého protějšku a může mu i dlouhou dobu trvat vybudovat si opětovně svůj vlastní život nebo nový vztah.

## Jak nezapomínat sám na sebe a mít se rád

1. Čas, který máte sama/sám na sebe, berte jako dar, možnost a příležitost k tomu dělat právě to, co máte nejraději. Běžte do cukrárny, zacvičte si, přečtěte si skvělou knihu, dělejte zkrátka cokoliv, co Vám udělá radost a rozzáří den.
2. Svoji mysl i tělo nezapomínejte rozmazlovat a hýčkat. Když se budete cítit dobře, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce, tak Vám vše půjde lépe od ruky a budete se cítit šťastnější, nejen v životě partnerském.
3. Ze svého bytu nebo domu si udělejte místo, kam se budete rádi vracet. Oázu klidu, kde se budete cítit příjemně a bude pro Vás místem odpočinku.
4. Pravidelně si dopřávejte svoji pánskou nebo dámskou jízdu, a to i v obdobích, kdy jste čerstvě zamilovaný nebo zamilovaná. Takováto párty má své kouzlo v každém věku a bývá dokonalým relaxem.
5. Vždy mějte nějaké své peníze. I v případě, že máte společný rozpočet, pak na svoje zájmy, libůstky a volný čas by měl mít peníze každý své, aby se nemusel partnera dožadovat o nějaký ten obnos, třeba na nové boty nebo návštěvu restaurace.
6. Poslouchejte své vlastní touhy, chutě a nápady. Chcete-li jít zrovna na procházku, ale partner/ka nejeví zrovna dvakrát velké nadšení, tak vyrazte sám/sama a druhé straně to nevyčítejte.
7. Najděte si takové zaměstnání, které Vás baví. V práci většina z nás tráví podstatnou část týdne a nespokojenost v tomto směru může vést k osobní krizi promítané i do partnerského soužití.
8. Jakmile máte pocit, že se děje něco proti Vaší vůli, nebojte se ozvat a najít společně řešení. Milující partner/ka jistě pochopí, že dnes opravdu nemáte náladu na návštěvu příbuzných nebo romantickou večeři.
9. Zachovávejte si za všech okolností svoji vnitřní svobodu. Nenechte se zotročit, a to ani svojí láskou posedlou myslí.
10. Občas si připomeňte tato pravidla a zkontrolujte si, zda je opravdu dodržujete.

## Emoční závislost na partnerovi a jak se jí zbavit

Citová závislost se projevuje různě. Obvyklé je, že lidé, kteří se stali na svém partnerovi emocionálně závislí, se příliš nestýkají se svými přáteli, nesocializují se, a to proto, že jejich život se většinou točí jen kolem jejich partnera a případně zaměstnání. Žijí v neustálém strachu, že je jejich partner opustí a oni zůstanou sami. 

**Emočně závislí partneři** mají také potřebu svého partnera kontrolovat. Často mu volají, píšou zprávy, chtějí mít přehled, kde právě je a co dělá. Nedělají to ze zlého úmyslu, nebo že by chtěli druhého rozčilovat či obtěžovat. Zkrátka si bez nějakého psychického spojení s partnerem připadají opuštěni a smutní. Zbavit se takovéto emoční závislosti na partnerovi je ale osvobozením. Čím méně se obáváte ztráty, tím šťastnější jste a vztah prožíváte více pozitivně a naplno.

Pokud máte pocit, že **závislost na partnerovi** je i Vaš případ, a chcete se jí zbavit, pak je zde pro Vás několik rad. Začněte mnohem více chodit mezi lidi, obnovte kontakty se starými přáteli nebo si vytvořte kontakty nové. Vybudujte si sociální skupinu mimo Vaš partnerský vztah. Sportujte,

vzdělávejte se, realizujte se a najděte si nové koníčky.

Někteří lidé jsou na partnerovi nebo i dalších lidech závislí z toho důvodu, že trpí nějakými psychickými problémy. O těch mohou, ale také vůbec nemusí, vědět. V takovém případě uvedené rady nebudou platit ani fungovat a takovýto člověk by měl vyhledat pomoc. Za pomoci odborníka pak zkouší najít příčiny své závislosti na partnerovi a obav ze samoty. Důvodem obvykle bývá, že tito lidé pocházejí z nefunkčních rodin, neduhy, které přebrali od svých rodičů, si přenášejí dále i do své vlastní dospělosti. Tyto návyky jim pak zbytečně komplikují život a takovýto lidé si obvykle nejsou schopni pomoci sami.

## Emoční závislost někdy vytváří a udržuje přímo partner

Existují typy partnerství, ve kterých emoční závislost vytváří a udržuje přímo jeden z partnerů. Dělá to z toho důvodu, že péče a strach partnera dělají dobře jeho egu a přináší mu uspokojení. Pokud máte pocit, že toto se u Vás v partnerském vztahu děje, pak je důležité si o všem důkladně promluvit. Řekněte svému partnerovi, že se chcete více realizovat a osamostatnit, že nechcete být takto závislí, ale zároveň mu připomeňte, že to neznamena, že už ho nemáte dost rádi, nebo že byste ho chtěli opustit. Zdůrazněte pozitiva **zbavení se emoční závislosti** - budete oba šťastnější, spokojenější a Vašemu vztahu to do budoucna jen pomůže.

## Jak poznáte, že je na Vás partner závislý?

Psychickou závislost není úplně jednoduché v první fázi odhalit. Prvotní romantická zamilovanost a posedlost může druhému připadat roztomilá, časem se však může změnit v **nesnesitelnou past**. Dítě pošramocené v dětství nebo dospívání nefunkční rodinou a problematickými vztahy může vyrůst v dospělého, který je závislý na psychické bolesti a nezdravých vztazích. Takového člověka mohou následně přitahovat lidé, kteří jej emočně zneužívají nebo jsou pro něj nedostupní. Vztahy jsou pro emočně závislého jedince bolestivou záležitostí, a tak se nezdá, že takový jedinec tráví mnohem více času představami a sněním o krásném vztahu, než vztahem skutečným.

## Projevy závislosti na partnerovi

- Partner se řídí vším, co mu řeknete. Přizpůsobuje se Vaším nárokům a požadavkům naprosto ve všem.
- Věří, že jste to nejlepší, co ho potkalo a vše víte nejlépe. Žije Váš život a ne svůj vlastní...
- Žárlí, podezírá, nedůvěřuje, kontroluje. Žárlivost je většinou převlečený **strach ze ztráty partnera**.
- Omezuje Vaši svobodu. Vzdává se pro Vás přátel, koníčků, totéž požaduje i od Vás.
- Chce mít stálou kontrolu nad tím, co děláte. Kontroluje Váš telefon, počítač, kapsy,...
- Neumí žít sám se sebou. Bojí se, že když jej opustíte, jeho život nebude stát za nic.
- Manipuluje s Vámi a snaží se Vás **citově vydírat**. Vyhrožuje sebepoškozením nebo i sebevraždou.
- Udržuje Vás v pocitech viny, beznaděje nebo strachu o něj. To Vás může velmi vyčerpávat.



# Jak pracovat sám na sobě a závislosti na partnerovi se zbavit

## 1. Snažte se takovému stavu předejít

Pokud již máte představu, jak taková **závislost na partnerovi** vypadá a jak se projevuje, pak se jí raději snažte předejít. Všichni jsme schopni se v určitý moment zastavit a uvědomit si, co se děje a učinit protiopatření, abychom závislosti předešli.

## 2. Rozpoznejte svoji závislost na osobě

Nedokážete si připustit ani představit, že byste svého partnera opustili. (Ale platí to například i v dalších vztazích - rodinných, kamarádských apod.). Přítomnost těchto lidí je pro Vás natolik důležitá a zásadní, že na ně neustále myslíte, voláte jim, píšete jim. Uvědomit si svoji závislost na partnerovi je ale již polovina úspěchu.

## 3. Rozhodněte se pro řešení

Pokud jste rozpoznali svoji **emoční závislost**, pak je potřeba začít především správně myslet. Rozhodněte se pevně, že situaci chcete vyřešit. Neustále si připomínejte, že chcete být opět svobodní. Není nutné se zbavit osoby, ale pocitu, že bez ní nemůžete žít. Pravdou ale je, že když se s touto osobou, kterou příliš milujete, nebudete chvíli stýkat, pak bude celý proces přece jen o něco jednodušší.

## 4. Zahajte boj proti stereotypu

Udělejte cokoliv rozumného, aby Váš život vypadal jinak, než doposud. Zajděte na vycházku nebo do restaurace, na místa, kde jste ještě nebyli, běžte do práce jinou cestou než včera, zavolejte někomu, koho jste už dlouho neviděli, prostě udělejte něco jinak. Ne nadarmo se říká, že **změna je život**.

## 5. Vzdělávejte se

Je to závislost, jako kterákoliv jiná. Hledejte informace, která Vám v boji s ní pomohou.