



KDYŽ SE LÁSKA ZMĚNÍ *v závislost*

Závislost nemusí být jen na alkoholu nebo kouření. Podobné principy fungují i v mezilidských vztazích. Můžete být závislá na partnerovi, ale i na kamarádce nebo na cizím člověku. Jak to ale poznat? A existuje cesta ven?

TEXT: IVA HADJ MOUSSA

Kateřině bylo dvacet a Tomáš byl její první kluk. Láska jako trám. Nedali bez sebe ani ránu. Tedy spíš ona bez něj. Nedlouho poté, co se s ním seznámila, radikálně omezila čas s kamarádkami, přestala chodit na jógu a místo toho začala s Tomášem běhat. Doslova se na něj přilepila. Vztah vypadal na oko dokonale, ale ji přesto dusila úzkost. Jakmile se Tomáš vzdálil, jako by z ní byla polovina. Kdykoli se měla o něčem rozhodovat, potřebovala jeho schválení. Jeho rady. A nejvíc ze všeho se bála, že ji opustí. Protože kým by byla pak? Co by z ní zůstalo?

Je vám příběh mojí kamarádky (který mimochodem po pěti letech vyústil v rozchod a Kateřininu mnohaletou psychoterapii) povědomý? Možná i vy jste se někdy ocitla ve vztahu s prvky závislého chování. Nebo podobným způsobem na někom visíte právě teď.

BEZ TEBE NEJSEM NIC

Strach být sám, obavy ze samostatného rozhodování a nutnost neustále mít kolem sebe někoho, o koho se mohu opřít. To jsou podle adiktoložky a zakladatelky Branického sanatoria pro překonání závislosti Moniky Plocové hlavní rysy závislé poruchy osobnosti, která má svou kolonku v mezinárodní klasifikaci nemocí. Často také souvisí s vyšší mírou úzkostných a depresivních symptomů. „Tomu, aby nebyl sám a neskončil opuštěný, je pak takový člověk ochotný podřídit celý svůj život. Přesto ho prožívá v neustálém strachu,“ vysvětluje závislé chování adiktoložka. Záviset ovšem můžeme nejen na partnerovi, ale také na rodičích nebo i úplně cizím člověku, a dokonce i na svých dětech.

FOTO: SHUTTERSTOCK

V partnerském životě taková závislost znamená, že svůj život podřizujete životu partnera. „Souhlasíte prakticky se vším, co říká, nežijete vlastní život, potlačujete své potřeby, nemáte své vlastní názory, pouze přejímáte ty jeho. Vlastně už ani nevíte, co by bavilo vás, protože na vás přece nezáleží, jste nikdo,“ upozorňuje Monika Plocová.

Být závislá na partnerovi zároveň znamená i to, že máte obrovský strach ze ztráty vztahu. „Dalším znakem závislého vztahu je přílišné opečovávání partnera. Plníte veškeré jeho touhy a přání, protože máte pocit, že jinak by vás opustil. Bojíte se vlastních rozhodnutí, potřebujete, aby za vás rozhodl partner. To všechno ale také znamená, že ho nenecháte vydechnout.“

Kromě emoční závislosti existuje také závislost materiální, kdy se například žena obává, že pokud by opustila partnera, sama by se neuživila, a proto raději zůstává v nefunkčním vztahu. Adiktoložka popisuje také vzorec takzvané prestižní závislosti, kdy je jeden z dvojice závislý na postavení toho druhého a žije v jeho či jejím stínu.

STRACH ZE ZODPOVĚDNOSTI

Proč vlastně míváme strach z opuštění? Monika Plocová se domnívá, že důvodem je obava být sám sebou a žít vlastní život. „Takový člověk se bojí vlastní autonomie. Má strach ze zodpovědnosti k sobě i druhým.“ Příčiny vidí expertka jednak v osobnostním nastavení člověka, ve kterém hraje důležitou roli nízké sebevědomí, pocity viny, komplexy a úzkostné nastavení, ale velký význam připisuje také vlivu prostředí. „Ještě hlubší důvody můžeme spatřovat ve výchově a prožívání dětství. Mnohdy si tyto vzorce neseme od rodičů a jsou zpevňovány výchovou. Často také zrcadlíme, napodobujeme a opakujeme vztahové nastavení a závislosti rodičů,“ podotýká Monika Plocová.

Jak se závislou poruchou osobnosti pracovat? Adiktoložka doporučuje intenzivní terapii, ve které klient s terapeutem proniká do minulosti. „Otevíráme staré rány, křivdy a bolesti. Hledáme škodlivé a nefunkční vzorce chování, které měníme ve zdravé,“ přibližuje terapeutickou práci Monika Plocová. Dodává, že každý člověk potřebuje jinou délku terapií. „U někoho stačí několikaměsíční ambulantní sezení, u jiného je třeba terapeutický pobyt. Cílem je, aby si klient začal uvědomovat svou vlastní hodnotu a kousek po kousku se oddělil od

„V závislém vztahu plníte veškeré touhy a přání partnera, protože se bojíte, že jinak by vás opustil.“

MONIKA PLOCOVÁ, ADIKTOLOŽKA

závislosti na druhých. Aby si čím dál víc věřil a byl schopný formulovat vlastní názory a diskutovat o nich.“

RESPEKT A LÁSKA

Terapie mohou mít i překvapivé důsledky. „Ve chvíli, kdy se stanete autonomní osobností, je velmi často třeba pracovat i s partnerem či partnerkou. Člověk, který poprvé v životě buduje svou nezávislost, může být najednou pro své blízké nesrozumitelný. Může se také stát, že i u partnera se vyvinul jistý druh závislosti – na přehnané péči a vyzdvihovaném egu. Mnohdy je pak vhodná partnerská a rodinná terapie,“ podotýká Monika Plocová a dodává, že některé vztahy takovou změnu nezvládnou. Přesto má snaha o jejich narovnání velký smysl: „Je to cesta ke kvalitnímu, zralému partnerství, ve kterém figuruje respekt a láska a kde jeden doplňuje druhého.“ **m**

JAK POZNAT, ŽE JSTE EMOCIONÁLNĚ ZÁVISLÁ

- **Neumíte se rozhodnout:** Vaše zájmy a životní cíle se točí jen okolo jeho přání a plánů, sama nic nenavrhujete.
- **Všechno potřebujete mít schválené:** Přehnaně se spoléháte na jeho názory, místo abyste věřila sama v sebe.
- **Bojíte se opuštění:** Vaše emocionální rovnováha je závislá na jeho přítomnosti.
- **Nemyslíte na sebe a obětujete se:** Zanedbáváte své potřeby ve prospěch partnerových jen proto, abyste udržela vztah.
- **Izolujete se:** Začínáte se vyhýbat svým přátelům či příbuzným, což oslabuje vaši podpůrnou síť.
- **Bojíte se konfrontace:** Při nesouhlasu raději mlčíte.
- **Bojíte se jeho nálad:** Vaše emoce se odvíjejí od nálady partnera, ztrácíte kontrolu nad vlastním vnitřním světem.
- **Neumíte být sama:** Bojíte se být o samotě a neustále hledáte společnost partnera jako jediného zdroje zábavy i útěchy.
- **Nevidíte ho v reálném světle:** Připadá vám dokonalý a případné chyby mu snadno odpouštíte.