

Závislost ve vztahu

Autor: Anna Basiková pro magazín *Moje psychologie*



“ Vzájemnost a spolupráce je pro naše duševní i fyzické zdraví zásadní... ”

Jak se díváte na téma vztahové závislosti?

Na úvod bych chtěl říct, že označení vztahová závislost nemám moc rád. Má totiž hrozně negativní konotace a zapomíná se, že my lidé jsme od přírody závislé bytosti. Jsme závislí například na kyslíku, teplotě, jídle a v neposlední řadě právě na mezilidských vztazích. Malé dítě prostě samo nepřežije a osamělému dospělému se také nebude dařit kdovíjak dobře. Jsme zkrátka savci a ti žijí zpravidla ve smečkách, tlupách a kmenech. My lidé tvoříme partnerství, rodiny, přátelství a komunity. Vzájemnost a spolupráce je pro naše duševní i fyzické zdraví zásadní. Problém naopak nastává, když na význam mezilidských vztahů zapomeneme a zaměříme veškerou naši pozornost pouze k jednomu člověku.

Co závislost na partnerovi způsobuje? Co je její příčinou?

Velmi často se do ní promítají málo rozvinuté ostatní mezilidské vztahy, zejména nedostatek blízkých přátelských vztahů. Tuto skutečnost je však těžké označit za jedinou příčinu, jelikož ta je zároveň důsledkem působení naší výchovy. Pokud například budu vyrůstat v rodině, jejíž mantrou je, že lidem se nedá věřit a že nejlepší je spoléhat se jen sám na sebe, tak logicky moc zdatný v tom navazovat podporující přátelské vztahy nebudu.

Dalším faktorem může být vliv kultury. Čtením pohádek a sledováním romantických filmů mnozí lidé dospěli k názoru, že partnerský vztah je ten jediný důležitý vztah v životě. Jenže co když můj partner zrovna nemá čas, je pro mě nevhodný nebo partnera zrovna nemám? Pokud jsem přejal přesvědčení, že partnerství je to jediné důležité v životě, tak jsem v totální pasti.

Významnou roli hrají také špatné zkušenosti z předchozích vztahů. Všichni jsme v nich zažili nějakou míru zklamání, frustrace a strachu. Pokud jsme tyto ale emoce zdravým způsobem nezpracovali, tak se nám mohou vracet do života právě závislostními projevy.





Co dělat, když je na nás partner závislý?

Já nejsem fanouškem velkolepých diagnóz, takže bych byl hodně opatrný někoho takhle onálepkovat. Pokud ale vnímám, že mi schází osobní prostor nebo má partner tendence se na mě příliš vázat, tak může být dobré si o tom otevřeně a zároveň citlivě popovídat. Nejde však o to radit nebo hledat okamžitá řešení. Spíš je výhodné se o druhého zajímat a zjišťovat jaké emoce, motivace a potřeby jeho jednání doprovází. Následně můžu sdílet také svoje emoce, motivace a potřeby. Jde hlavně o zažehnutí upřímného, zvědavého a laskavého dialogu.

A jak naopak bojovat s tím, když jsme tím závislákem my sami?

Nebývá výhodné sám se sebou moc bojovat. Lepší výchozí pozice je si přiznat, že tyto tendence mám. Pokud budu odvážný, můžu se se svým zjištěním partnerovi svěřit. Pokud se na to necítím, je důležité o tom mluvit alespoň s některými svými přáteli nebo s terapeutem. Podobně jako v předchozí odpovědi, cílem je vyvolat laskavý a zvědavý dialog, který bude přinášet postupné uklidnění, důvěru a nové vhledy. Tento proces jakési sebeaktualizace se děje velmi pozvolna, a tak je důležité být trpělivý a všimnout si malých úspěchů.

Je možné si vědomě udržet tu "správnou míru lásky"?

A případně jak?

Je dobré si uvědomit, že láska a zamilovanost je něco jiného. Já své klienty před bezhlavou zamilovaností trochu varuju. Mají totiž tendenci vsadit příliš na jednu kartu ještě předtím, než si ověří, zda investují do vztahu obě strany rovnoměrně. Tohle člověk nezjistí hned, trvá to alespoň půl roku. Když navíc skočím do vztahu po hlavě, hrozí, že si zbytečně rychle tu romantickou fázi vyčerpám nebo si naopak navyknu na intenzitu, která není dlouhodobě udržitelná.

Možná to bude znít kontroverzně, ale jsem přesvědčen, že předtím než se pustím do dlouhodobého partnerského vztahu, je důležité mít vybudovanou síť přátel. Právě ti nás totiž ve chvílích partnerské krize mohou podržet a vzít na sebe alespoň trochu z těch obrovských požadavků a očekávání, které na partnerské vztahy ve 21. století klademe. Výhodné také je, když jsou spolu partneři kompatibilní a mají podobné představy o množství společně stráveného času.



Sebastian James * 1985 v České republice

Psycholog věnující se individuální i párové terapii a lektor kurzů Radikální upřímnost a Překroč svůj stín. Ve své práci se zaměřuje na otevřenou komunikaci, porozumění významu emocí, zvládnání stresu, stanovování realistických cílů, integraci našich stinných stránek, podporu a vnímání vlastního těla. V životě, stejně jako ve svém povolání, považuje za nejdůležitější upřímnost, schopnost si hrát a ochotu si vzájemně pomáhat.

www.sebastianjames.cz

www.radikalniuprimnost.cz