

**RIEŠIME S VAMI** AKO SA VYLIČIŤ ZO ZÁVISLOSTI OD PARTNERA?



Som závislá  
od partnera

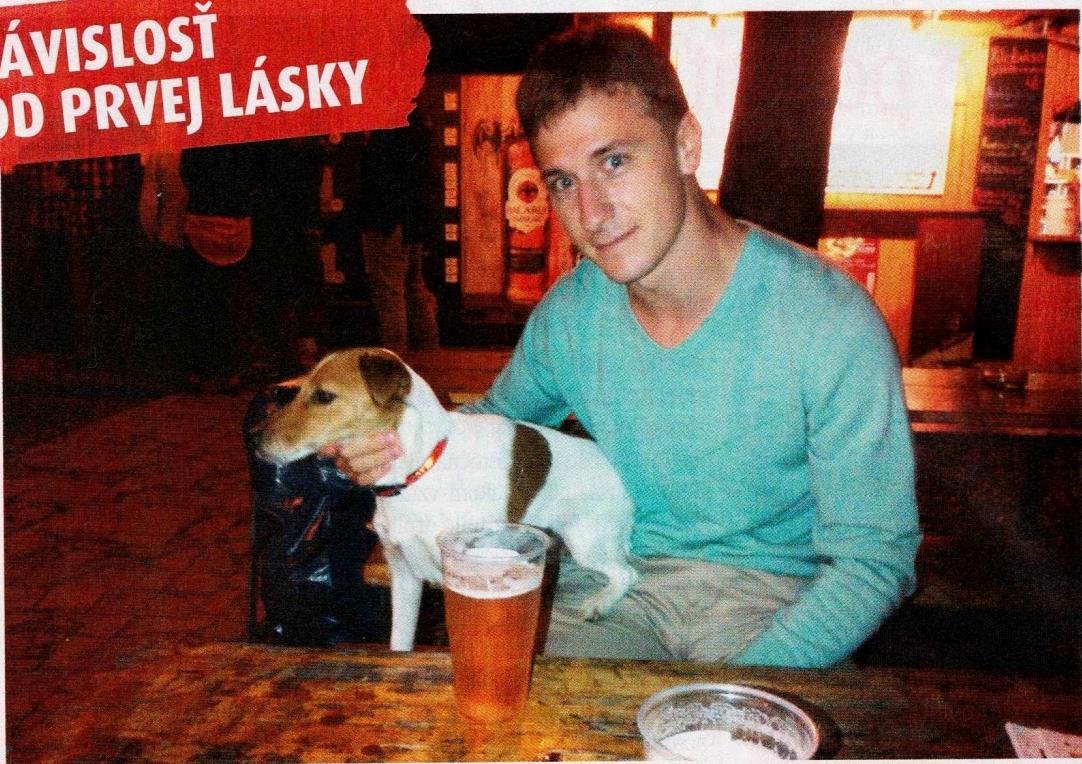
# ČO MÁM ROBIŤ?

Neviete si predstaviť život bez toho druhého. Nie sú to však pocity spojené s láskou, ale so strachom, čo sa stane, ak ostanete sama alebo už ste sama. Depresia, pláč, výčitky nepomáhajú a máte pocit, že váš život bez partnera je v koncoch. Pozor! Ste od neho chorobne závislá! Ako liečiť závislosť od partnera?

**P**atologická citová závislosť od partnera je porovnateľná so závislosťou od alkoholu, drog, sexu či automatov. Neličená môže mať katastrofálne následky. Medzi láskou a emočnou závislosťou od partnerského vzťahu je len veľmi tenká hranica.

Zo začiatku neviditeľná, ktorá sa zväčšuje s pocitmi hystérie, zúfalstva, žiarlivosti, alebo opačne s podceňovaním sa, výčitkami, sebaobviňovaním. Ak takéto prejavy spozorujete na partnerovi, máte problém s citovou závislosťou, ktorá môže byť chorobná.

## ZÁVISLOST OD PRVEJ LÁSKY



**Michal je úspešný dvadsaťsedemročný mladý muž, zubný lekár. Hovorí, že so ženami problém nemá, až do chvíle, kym nezačne jeho partnerský vzťah prechádzať do väznejšej roviny. Vtedy všetky ženy začína porovnávať s bývalou.**

„Viem, že by som žene klamal a bol by som neúprimný, ak by som jej sluboval niečo, čo necítim a čo jej nemôžem dať. Nerobím to schválne,“ zdôveruje sa mladý lekár a hovorí, že žene nemôže povedať to, čo chce počuť, že ju miluje a chce s ňou žiť. Nedokáže to, a preto každý jeho vzťah stroskotá. Jeho problém sa začal ešte počas štúdií na vysokej škole. Bol v prvom ročníku medicíny a jedno z najkrajších dievčat na univerzite sa s ním chcelo zoznámiť. Bol unesený. „Nebola to žiadna umelá kráska, mala kúceravé čierne vlasy a anjelský úsmieb,“ spomína na ženu, do ktorej sa zamaloval. Začali spolu chodiť a on bol presvedčený, že je najšťastnejší muž na svete. „Po roku som si bol istý, že ona je pre mňa všetko. V žiadnej inej spoločnosti som sa necítil lepšie ako s ňou,“ hovorí. Keď si myslie, že všetko je ideálne, prišiel šok. Zistil, že má v meste, odkiaľ pochádza, partnera, s ktorým má niekoľkoročný vzťah. „Dotklo sa ma to. Nehádali sme sa, nerobil som škandál. Na moje otázky, ako je to možné, mi povedala, že ma

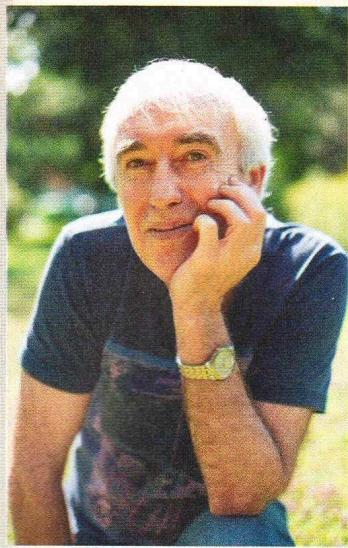
miluje, ale jeho tiež,“ zdôveruje sa Michal a priznáva, že problém bol v tom, že on ju miloval tiež a nechcel sa jej vziať. Jeden život mala doma a druhý s Michalom. Trvalo to tri a pol roka. Hoci si niekoľkokrát opakoval, že takto to ďalej nejde, naliehal na ňu, že sa musí rozhodnúť, vo vzťahu pokračovať. „Bol som šťastný a nešťastný zároveň,“ priznáva. Ďalší otrs pre Michala prišiel so správou, že sa jeho priateľka doma vydala. „Náš vzťah však pokračoval ďalej, malí sme ešte rok a pol do konca štúdia. Neviem, prečo som to robil, ona mi stále hovorila, že bez mňa nemôže žiť.“ Po promociách išiel každý do svojho mesta, Michal sám, ona za manželom. „Ovtedy som mal ďalšie vzťahy, ale ani jedna vo mne nevyvolala pocity, ktoré som prežíval s Helenou. Nedokážem sa pretvarovať a byť s niekým, s kým nechcem byť. Nemôžem ženu objať a povedať jej, že ju milujem. Každú porovnávam s ňou a každá prehráva desať k jednej. Dokonca mám problém aj v intímnej sfére, pretože nemôžem prežívať to, čo

s Helenou,“ hovorí mladý lekár, ktorý si najskôr myslie, že to len po prvej skutočnej láske ešte neprišla tá pravá. „Trvá to už však veľmi dlho a cítim, že s tým mám problém, preto mi všetky vzťahy krachujú,“ hovorí Michal a zdôveruje sa, že zatiaľ s tým bojuje sám, je mladý a verí, že sa to zmení. No priznáva, že vážny vzťah by si už chcel vybudovať.

### Odpoved' psychológia

Keď budete hľadať niekoho, koho by ste milovali rovnako ako Helenu, prežijete svoj život v sklamani. Nemôžete snívať o stratenej láske a každú ženu, ktorú spoznáte, porovnávať s niečím, čo už neexistuje. Vo chvíli, keď začíname citiť, že s ňou odišiel aj kus z vás, ocitnete sa na hranici negatívneho puta. To v živote signalizujú lana, siete, korene stromov. K druhej osobe môžeme byť viazaní mnohými spôsobmi. Zavrite oči a predstavte si jedno z pút a myšlienkov ho odstráňte, pretože putá sa dajú pretrhať. Citové odpútanie má v sebe obrovskú silu, keď si uvedomíte, čo je pre vás správne.

# Ako poraziť chorobnú závislosť?



**Radí psychológ  
Rostislav Prokopjuk:**

■ Aké sú prejavy závislosti od partnera? Čo má človeku signalizovať, že niečo nie je v poriadku a že je nevyhnutné, aby problém odhalil a diagnostikoval odborník?

Spoľahlivým príznakom závislosti je fakt, že partnera považujeme za lepšieho, než sme sami. Stali sme sa duševným otrokom niekoho iného. Ďalším príznakom je zvyk vo všetkom sa

spoliehať na toho druhého. Tým sa vzdávame svojej osobnej integrity v prospech druhého človeka. Prehodzujeme vinu za neúspechy na niekoho druhého, podriadiueme sa tomu, od koho sme závislí.

## ■ Dajú sa rozčleniť druhy závislostí od partnera? Aké sú najčastejšie prípady takejto závislosti?

Závislosť môže byť čiastočná, alebo úplná či totálna. V takom vzťahu partner verí, že by bez toho druhého nemohol žiť. Najväčšou chybou je udržať si takýto vzťah, i keď sa človek v ňom cíti ponížený a trýzený. Takáto chorobná závislosť sa líši od závislosti, ktorú môžeme zdôvodniť vzájomnou závislošťou partnerov. Sigmund Freud rozlišuje dve formy medziľudských vzťahov, objektívny vzťah, keď si človek vyberá partnera pre život podľa vzoru rodičov, alebo narcistický vplyv, pri ktorom si vyberá partnera podľa vytvoreného ideálu.

## ■ Čo má človek robiť, ak zistí, že zápasí s problémom závislosti?

Akonáhle sa vám podarí zbaviť sa

strachu zostať sám, budete sa spoliehať sami na seba, dokážete mať rovnocenný vzťah bez závislosti od ostatných. Nebuďte plachivou a emočne závislou osobou, ktorá nemá vlastné záujmy a záľuby. Žite sama pre seba a nechajte žiť aj vášho partnera. Dôvera je základom vzťahu, ale rozlišujte, keď vašu dôveru partner začína zneužívať.

## ■ Kedy už je to také vážne, že má človek vyhľadať odbornú pomoc?

Neustále kontrolujete svojho partnera. Citivo ho vydierate, aké ste chudatko. Kontrolujete jeho telefonáty. Najhoršie je, keď ho chcete mať len pre seba. Podstatným znakom závislosti je nespokojnosť s vlastným životom a stavom, keď sa podriadite svojmu partnerovi, začnete opúštať svojich priateľov a koníčky. Čím väčšia je vaša pozornosť k partnerovi, tým viac sa prehľbjujú partnerské problémy. Vo chvíli, keď to partner prestáva znášať a odíde, upadnete do beznádeje, že to je koniec vášho života a neuvedomíte si, že možno práve teraz sa vám len otvára a ponúka realizáciu vášho ja.

## ■ Môže sa to skončiť aj depresiou? Aké môžu byť následky?

Človek závislý od partnera nedokáže byť sám sebou. Túži byť neprestajne v jeho prítomnosti. Neustále pokusy naplniť očakávania toho druhého vedú k frustrácii a úzkosti a konečným výsledkom je veľmi nízke sebavedomie.

## ■ Ako sa lieči závislosť od partnera?

Polovica úspechu je uvedomiť si, že problém je vo vás. Druhá polovica je chcieť tento problém vyriešiť. Preto nie je vždy nevyhnutné odchádzať od partnera, ale je potrebné zmeniť vzťah k sebe, aby sme mohli zmeniť vzťah k tomu druhému. Každé ráno urobte niečo, aby sa vás deň nepodoba na ten včerajší. Je logické mať niekoho rád, milovať, myslieť naňho, tešiť sa z jeho prítomnosti, robiť niečo príjemné pre neho, žiť s ním, ale dôležité je nebyť od neho závislý. Takyto život neobracuje ani jedného z partnerov. Ničíte pritom nielen seba, ale i toho, koho máte radi. Každý je vo vzťahu slobodný a je na každom z nás, ako so svojou slobodou naloží a či prijme za ňu zodpovednosť. Nebudme otrokmi lásky, ale svetlom lásky.

## ZÁVISLOST OD MANIPULÁTOROV

Pani Darina pre ôsmimi rokmi ovdovela. S manželom prežila domáce násilie, neskôr sa oňho starala, keď väzne ochorela. „Chcela by som si vytvoriť normálny vzťah, ale stále asi opakujem niečo zlé, pretože priťahujem k sebe len manipulátorov a mužov, ktorí ma využívajú. Neviem, ako ďalej,“ zdôveruje sa.

Pred rokmi sa pani Darina rozvedla, našla si muža v inom meste, zmenila prácu a nastáhvala sa k nemu domov. Prvé hádky sa začali pre cigarety. Obaja boli fajčiaci, chceli s tým sekúť, ale jej partner to znášal oveľa tažšie, bol nervózny a všetko jej vyčítal. „Na dovolenke na Sicílii mi zobrať cigarety. Dával mi ich na prídel, ale on si zapálil, kedy chcel. Vyhováral sa, že je v strese, šoféruje, ja sa predsa len ve-

ziem,“ spomína pani Darina a pokračuje, že po čase jej vzal bankomatovú kartu, prišiel prvý úder, vylomené zuby, zlomený malíček.... „Odišla som na tri mesiace od neho, ale presvedčil ma, aby som sa k nemu vrátila. Verila som, že mu všetko došlo a že sa zmení, keď sme odišli na spoločnú dovolenkú.“ Po návrate partnerovi diagnostikovali rakovinu mandlí, nasledovala operácia, chemoterapia, ožarovanie. „Kŕmila

som ho hadičkou, jazdila som s ním k lekárom, našla som si nočnú prácu, aby som sa cez deň mohla oňho starať. Zomrel,“ zdôveruje sa pani Darina a spomína, že keď bol chorý, veľakrát sa jej ospravedlňoval za to, ako sa k nej správal a prišiel s tým, že sa vezmú. Štrnásť dní pred jeho smrťou sa skutočne zobrať. Hoci jeho dcéra počas choroby s ním v dome nebývala, po pohrebe sa vrátila do otcovho domu a pani Darinu vydila. Tá sa cítila zneužitá, bola presvedčená, že keď

bolo zle, bola poruke, mohla hoci aj trpieť, a keď ju už jeho rodina nepotrebovala, zbabili sa jej. „Aby som neostala na ulici, pomohla mi vtedy moja rodina. Dnes mám malý sociálny byt, som šťastná a spokojná. Len mám strach, aby sa to neopakovalo, aby som opäť nebola len využitá, preto mám veľký problém nájsť si muža a žiť ešte normálny život,“ zdôveruje sa pani Darina. Tvrdí, že už nedopustí, aby sa jej niečo podobné opakovalo, ale cíti, že niečo robí vo vzťahoch zle.

## Odpoved' psychológa

V pozadí vášho problému stojí príliš vyvinutá empatia, schopnosť vstúpiť sa do druhého. Ste príliš otvorený človek, ktorý preberá na seba úlohy a zodpovednosť toho druhého. Pritáhvali ste mužov, ktorí vedome či nevedome boli útočne naladení, a vy ste sa nedokázali týmto útokom brániť. Malí by ste svoje myšlienky ukončiť rozhodnutím: Už nikdy viac to nedopustí. A nie si opakovať, že niečo robíte zle. Pri výbere partnera kombinujte svoju intuiciu a rozum a neprivolávajte si myšlienky z minulosti. „Nemôžete zabrániť vtákom, aby vám lietali nad hlavu, ale môžete zabrániť tomu, aby si nestavali hniezdo na vašej hlave.“

## ZÁVISLOSŤ OD MÝTVEHO MUŽA

Ked' Márii zomrel partner, nemohla mu to odpustiť. Nevedela sa od neho odpútať, nedokázala mu prepáčiť, že ju tu nechal samu s množstvom problémov, až to prerástlo do závislosti od mýtveho partnera.

Ked' sa zoznámila s mužom, ktorý pracoval ako vodič, povedala si, že po takmer roku priateľstva to s ním skúsi, veď obaja začali pocíťovať k sebe lásku. „Vyhovovalo mi, že bol ženatý, mala som doma dcéru, ktorá ešte chodila na strednú školu, preto som bola rada, že sa ku mne nenastáhuje,“ priznáva pani Mária. Ked' však dcéra odišla z domu, samota jej nevyhovovala, cítila sa skľúčená. Miroslav sa k Márii nastáhoval, rozvedol sa a začal sa ich spoločný deväťročný vzťah. Po šiestich rokoch

prišli prvé finančné problémy, o ktorých sa postupne začala Mária dozviedať. Najskôr zistila, že jej partnerovi jeho zamestnávateľ dlhuje výplaty, potom našla list, že si chce požičať veľkú sumu peňazí. Slúbil jej, že to neurobí a ona mu verila. Nestalo sa tak. „Klamal mi a vnímala som to ako naštrenenie našej dôvery. Z rozčúlenia mi praskol žalúdočný vred. Bála som sa, že pre jeho pôžičky môžem skončiť na ulici, preto som mu zrušila trvalý pobyt.“ Po čase k nim začali domov chodiť zásielky, ktoré si odmietal vyzdvihnuť. Na otázku, prečo to robí, odpovedal vyhýbavo. Listy od exekútora však už nemohla pani Mária prehliadať. „Najhoršie bolo, že sa so mnou vôbec nechcel

rozprávať, ako to budeme riešiť,“ zdôveruje sa Mária. Nakoniec všetky úspory museli ísť na dlhy, nestáčilo to však, ďalšie mesačné splátky boli pri vysoké. Začal si teda brať viac zahraničných cest, jazdil po Európe, aby zarobil. „Videla som na ňom, že je už z toho unavený, ale nechcel si oddýchnuť. V čase Vianoc dostal tri infarkty a v nemocnici zomrel,“ spomína Mária. Z jeho smrti sa nevedela spomätať. „Stále som sa pytala, prečo ma tu nechal v takom rozpoložení zo vzťahu, aký vládol medzi nami posledné dva roky, odišiel a nechal ma tu so všetkými starostlami, bez zabezpečenia. Dva roky po jeho smrti som sa trápila otázkami, prečo sa to stalo, ked'sme mali taký pekný vzťah.

*Kde sa stala chyba? S nikým som sa o ňom nemohla porozprávať,“ Bola zatpnutá, nešťastná, plná výčitiek, nežila. Nedôverovala nikomu a nemohla nadviazať žiadnen partnerský ani kamátsky vzťah.*

### Odpoveď psychológia

Pri výčitkách človeku, ktorý už nežije, uniká pani Márii z tela energia, ktorú môže použiť pre toho, koho má rada. Partner, ktorý navždy odišiel, už nič pre ňu nemôže spraviť. Ale ona môže veľa urobiť pre neho aj pre seba, keď si vo svojom vnútri zachová krásne spomienky na ich spoločný život. Stane sa to vo chvíli, keď prijme realitu a pochopí, čo je možné a čo nie. Mária už nemôže zmeniť to, čo sa stalo, ale môže zmeniť svoje myšlienky, emócie, pocity, mať zaujímavé zážitky, sponzorovať nových ľudí.

ANNA ŽILKOVÁ  
Foto: archív, M.K., M.K., Thinkstock