

Osvobod'te se od lpění na partnerovi



Závislostí máme celou řadu. Lidé podléhají drogám, holdují alkoholu, užívají si nezávazného sexu nebo se stávají závislími na druhých. Lpění na partnerovi vás může připravit opravdu o hodně, nejvíce ale o vaši svobodu a také sebevědomí. Jak s tímto problémem zatočit?

Pojďme si nejdříve vysvětlit pojem závislost:

„Závislost je stav, kdy někdo nebo něco je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje (nebo si myslí, že ji potřebuje) ke své existenci. Závislostí na osobě se rozumí obvykle závislost na její péči, lásce nebo přítomnosti: typicky za normálních okolností je například malé dítě závislé na svých rodičích. Živé organismy jsou závislé na dostatku kvalitní potravy, vody a vzduchu atd.“

(zdroj: Wikipedie)

Pokud jsme tedy závislí na lidech (v našem případě na partnerovi), nejme prakticky závislí na partnerovi jako takovém, nýbrž na jeho lásce, přijetí či přítomnosti. Jako malé děti máme přirozenou závislost na rodičích, tedy primárních autoritách. Jsou naším vzorem, ale také zdrojem lásky, přijetí, pochopení a důvěry. Pokud rodič svoji roli dostatečně nezvládne, vystavuje dítě určitému nebezpečí – ulpívání a závislosti na blízkých. Když dítě zažije nedostatek lásky, podvědomě si tento pocit přenáší i do dospělosti, kde se se situací nedostatku opět setkává. V okamžiku, kdy narazí na partnera, do kterého se zamiluje, začne na něm ulpívat, respektive na jeho lásce a přijetí. Pokud přijetí nedostává nebo ho nedostává dostatek (i když partner dává své maximum), může se postupně stát ze vztahu peklo, nepříjemné pro oba z partnerů a zde už se nemůžeme bavit o čisté lásce. Touha po blízkosti milované osoby může být dokonce i „smrtelná“ (viz případy sebevrahů nebo vrahů z důvodu žárlivosti).

Závislí lidé – nesebevědomí lidé

Lidé podléhající závislostem jsou většinou psychicky nevyrovnaní jedinci s nízkým sebehodnocením. Nevěří sami sobě a už vůbec ne druhým. Cítí se nemilovaní, neatraktivní a slabí. Doslova visí na názorech lidí a jejich hodnocení o nich samotných. Kritika blízkých je ubíjí a snadno dostává na kolena.

Pokud jste si některé „příznaky“ diagnostikovali, tak si je, prosím, nedávejte za vinu. Není to vaše vina, ale vina vašich rodičů či jiných vychovatelů, kteří dopustili to, že vám nedávali dostatek lásky, pohlazení a pochopení, kvůli kterému se nyní fixujete na svého partnera.

1. Pokud jste zjistili, že se přehnaně fixujete na druhé, neberte to jako vaši vinu (nemůžete za to) – je důležité, že jste si tento fakt vůbec uvědomili a prostě jej přijměte.
2. Snažte se rozpoznat, v jakých situacích tento stav fixace a ulpívání cítíte (když partner není doma, když vás partner za něco zkritizuje, když vás dostatečně nemiluje tak, jak byste si přáli vy, apod.)
3. Vypište si tyto možné bloky a začněte je jeden po druhém rozebírat, ptejte se sami sebe základní otázkou „Proč?“, odpovědi mohou být následující: Protože mě může vyměnit za jinou, protože mi lásku nedokazuje, protože nejsem dostatečně atraktivní atd.. Důvodů může být celá řada.

Tím, že si tyto situace uvědomíte a přijmete je jako fakt, již máte 70% úspěchu za sebou. Další věcí je nastolit si cíle, kterých chcete dosáhnout.

Příklad: Zjištění: Jsem závislý na partnerovi

Cíl: Mít sám sebe více rád, přijímat situace a myšlenky s nadhledem, osvobodit se od lpění na jiných lidech.

Řešení: Nejúžasnější věcí na tomto všem je, že řešení znáte jen vy sami – nikdo jiný. Koučové a psychologové jsou tu také pro to, aby vás navedli na vaši cestu. Ne, aby ji za vás vyřešili. Chce to jistou dávku trpělivosti a přesné nastolení cílů, ke kterým se chcete dostat. Proto, aby se tyto cíle zrealizovaly, je potřeba jim věřit a cítit, že to je přesně to, co od života chci a do budoucna potřebuji proto, abych se cítil/a dobře. Cíle si pečlivě zapište a intenzivně se na ně zaměřujte, zkrátka si je přejte a berte je, jako by se již děly a plnily. Váš život se časem začne také podle toho utvářet, dejte si ale čas. Čím více budete se svojí vizí v souladu, tím dříve se může také naplnit.

Závěrem

Emoce jsou velmi silné, zvláště pokud jsou spojeny s něčím příjemným a užitečným. Bohužel to platí i naopak, ale vy jste tady od toho, abyste řídili svoji mysl – nikdo jiný! Proto převezměte otěže. Berte věci tak, jak přicházejí a berte je tak, protože přijít musí. To, co se okolo vás děje je výsledkem obsahu vaší mysli,

je to jedno velké zrcadlo, které když přijmete, budete šťastnější a odhodlanější udělat svůj život podle svých představ.



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.