

## Trpíte emoční závislostí?



Každý dospělý člověk je dnes poučen o závislosti na drogách, alkoholu nebo nikotinu. Existují však i jiné závislosti, které sice nejsou vidět, mohou být však pro jedince stejnou hrozbou jako závislost na výše zmíněných látkách. Velice často se během svých schůzek s klienty setkávám s takzvanou emoční závislostí, která je nejvíce provází v jejich partnerských vztazích. Vyskytuje se však také ve vztahu k rodičům, dětem nebo i kamarádům. Pojdme se dnes zaměřit na to, jak ji rozeznat a také jak se jí preventivně bránit.

### **Jak tedy emoční závislost poznám?**

Každý vztah mezi lidmi by měl být harmonický a pozitivně naladěný. Z nejrůznějších důvodů takové vztahy mezi sebou nemáme a jedním z nich je právě emoční závislost. Ta se projevuje následujícími způsoby:

#### **Naše nálada reaguje na náladu/závisí na náladě druhých**

Nejvíce zřejmý je tento fakt v partnerských vztazích. Partner přijde domů se špatnou náladou a není ochoten s námi strávit slíbený večer při svíčkách. Na základě jeho negací i nám poklesne nálada, přesto že jsme celý den bez partnera prožili příjemně. Jsme tedy s náladou závislí na reakcích partnera, což značí závislost právě v oblasti našich emocí. Přitom si můžeme večer udělat hezký i o samotě a partnera nechat, ať se eventuálně připojí, bude-li chtít.

#### **Neumíme trávit čas o samotě**

Většina lidí není schopna se sebrat a vyrazit na týden do hor o samotě. Hned druhý den pocítí od hlavy negace a rychle se navrátí k domovu. Samota je pro mnoho z nás tíživá jen proto, že nemáme dostatečně vybudovaný vztah sami k sobě. Kompenzujeme svůj slabý vztah k sobě časem tráveným s přáteli, partnerem nebo i lidmi, se kterými si nemáme co říci. V takovém případě jsme však na okolí emočně závislí. Zkuste někdy vyrazit bez partnera i přátel do nového kolektivu (existuje například spousta sportovních a zábavných víkendů) a buďte celý víkend jen sami se sebou. Jděte do přírody a trávejte čas pouze sami se sebou. Možná se budete divit, kolik pozitiv vám takový víkend přinese do života.

## **Ohlížíme se na názor druhých**

Místo abychom sledovali vlastní příjemné pocity, hledíme na názory ostatních. Nesneseme, pokud o nás někdo mluví negativně, a máme tendenci se před druhými obhajovat. Jsme závislími otroky společnosti a chováme se tak, jak se má/od nás očekává. Neodvážíme se udělat něco mimořádného a raději se přizpůsobíme většině. Jsem si však jista, že pokud by lidé nepotlačovali svoji přirozenost, žilo by se nám všem mnohem příjemněji. S ohlídáním na ostatní totiž také potlačujeme svoje talentové vlohy, které jsou nejlepším vodítkem na cestě k naší spokojenosti. Přestaňte tedy hledět na názory ostatních a začněte se chovat, dělat a žít podle svých představ! Je to pouze váš život a jedině vy máte nárok si s ním dělat, co sami chcete.

## **Chodíme z jednoho vztahu do druhého**

Snad ani neznám vztah, který by skončil jen proto, že jsou ti dva nekompatibilní a po rozchodu žijí o samotě. Máme tendenci pouze přeskakovat z jednoho vztahu do druhého a k smrti se bojíme toho být nějaký čas „single“. To signalizuje naši emoční závislost na partnerovi, která nám způsobuje další problémy ve vztazích. Buď zůstáváme ve vztahu, který nám nevyhovuje, nebo jsme raději s novým partnerem, o kterém však nejsme přesvědčeni, že je to ten pravý. Rada je v tomto případě jednoduchá – naučte se konečně žít sami!

Emoční závislost patří do nejnižšího stupně vývoje v oblasti vztahové inteligence. Omezujeme své partnery, rodiče a děti, místo abychom jim dávali absolutní svobodu. Přitom až dávání svobody umožňuje nejvyšší stupeň milování druhých. Jsme přece spolu, protože chceme, nikoliv proto, že musíme.

Nezapomeňte také, že všichni na planetě žijeme v jednotném systému a ať se vám to líbí nebo ne, všichni jsme navzájem pomocí svých hlav propojení. Tato naše propojenost má své nevýhody právě v případě emoční závislosti, je však dobré si uvědomit, že při správném myšlení má své obrovské výhody. Pokud totiž svoje hlavy budeme všichni společně využívat k dobrým věcem, budeme mít díky této propojenosti sílu, jejíž intenzitu si dnes stěží někdo dokáže představit.

## **Přečtěte si také:**

[Jak se zbavit žárlivosti?](#)

[Manželská poradna](#)



© Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz)

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