

Zbavte se emoční závislosti



V článku Žena a emoční závislost jsem vás seznámila s tím, co znamená pojem „emoční závislost“, jak se vlastně taková závislost pozná a jaké jedince postihuje. Dnes bych vám ráda ukázala, jak se emoční závislosti zbavit.

Ne ve všech partnerských vztazích jsou oba dva partneři na stejné úrovni. Pokud je jeden z partnerů emočně závislý na tom druhém, způsobuje to značné porušení „rovnovážných sil“ ve vztahu. Jistě jste již někdy viděli pár, ve kterém si muž dělá, co chce, a jeho žena to i přes vnitřní nevoli respektuje. Nebo jiný, ve kterém žárlivá přítelkyně neustále organizuje volný čas svému partnerovi. Emoční závislost jednoduše způsobuje, že jeden má „navrch“ a druhý se podřizuje. Jak tedy s emoční závislostí bojovat?

Pracujte na vlastním světě

Nejčastější známkou emoční závislosti je absence vlastní náplně volného času a blízkých přátel. Žena se velice často zcela upne na životní styl partnera a neohlíží se na vlastní zájmy, opouští staré přátele a získává si naopak ty jeho. Pokud však vztah skončí, žena se ocitá „na dlažbě“ – nemá ani životní styl, ani vlastní okruh přátel. Pokud tedy nechcete být závislí, pěstujte nadále své zájmy a věnujte čas sami sobě. Dopřejte si každý týden kávu s kamarádkou, tenis s přáteli a nezapomeňte občas sami vyjít do společnosti.

Podporujte vzájemnou důvěru

Aby vám vztah dlouhodobě vydržel, musí mít pevné základy. Jedním z pilířů vašeho vztahu je vzájemná důvěra, která je v případě emoční závislosti často narušována. Pokud svého partnera neustále napadáte podezíravými otázkami kde byl, co tam dělal, proč přišel pozdě a proč nezavolal, zjevně mu nedůvěřujete. Zjistěte, z jakého důvodu to děláte, nejlépe tak, že si napíšete na papír všechny jeho reálné činy, které podporují vaši nedůvěru. Že jich na papíře moc nemáte? Není divu, to by vaše nedůvěra byla opodstatněná. Pokud k nedůvěře nemáte žádný důvod a přesto s ní bojujete, budete muset zjistit její příčiny jiným způsobem. Často přestáváme důvěřovat kvůli [bývalým vztahům](#) a zkušenostem z nich. Měli jste partnera, který vás neustále podváděl a lhal? Není divu, že nevěříte tomu současnému ani slovo. Pramen nedůvěry často také najdeme ve svém dětství a ve způsobu výchovy, konkrétně v postavení matky a otce. Co jste doma slyšeli o partnerských vztazích a jak se k sobě chovali vaši rodiče? [Odhalte své emoční rovnice](#) v oblasti vztahů.

Neomezujte druhého

Kdo by chtěl vztah, ve kterém bude omezován a uzurpován? Každý z nás chce svobodu, a také chceme být přijímáni takoví, jací jsme. Nechceme se přetvařovat, lhát druhému jen kvůli klidu a žít si ve vlastním světě. Pokud jste emočně závislí, nebudete si jistě přát ztrátu kontroly nad druhým a nebudete schopni strávit jediný den bez partnera. Ztráta svobody však každého dusí a je jen otázkou času, kdy vám partner uteče za svobodou do jiného vztahu nebo i krátkodobého románu.

Nenechte sebou manipulovat

V případě, že jste v pozici toho druhého, měli byste si uvědomit, že problém nemáte vy, ale váš partner. Nenechte sebou manipulovat a pokud vám ten druhý stojí za to, snažte se ho navést na [cestu změny s odborníkem](#). Pokud budete chování partnera tolerovat, může se vám lehce stát, že zůstanete ve vztahu, ve kterém se necítíte dobře, a z milované osoby se stane pytel, který musíte táhnout za sebou.



© Napsala Lenka Černá

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

Email: cerna@mindssoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)