

Žena a emoční závislost



My ženy to někdy nemáme jednoduché. Přesto, že se dnes v oblasti práce i peněz vyrovnáváme mužům, neumíme ve stejné míře pracovat s emoční částí naší hlavy, která nám velice často komplikuje život. A tak se z nás stávají rozdvojené osobnosti: V práci jsme usměvavé, přímé a úspěšné. Když za sebou zavřeme dveře bytu, pláčeme, žárlíme nebo se přizpůsobujeme, jen abychom vyhověly. V práci posloucháme jazyk logiky, za dveřmi se svým partnerem jazyk emocí. Po nějakém čase náš partner jen nevěřičně kroučí hlavou nad tím, kam se ztratila ta „sebejistá a veselá holka“, kterou na jejím místě vystřídala „plačící a emočně závislá“ osoba.

Pojem „emoční závislost“ se zatím v žádném slovníku neobjevuje. Jde dle mého názoru o další typ závislosti, který lze s ohledem na jeho sílu přirovnat k závislosti na tabáku, alkoholu či drogách. Emoční závislost jistě a spolehlivě ničí partnerské vztahy, neúprosně bourá jinak pevné základy důvěrného vztahu a v neposlední řadě se podílí na nevěře druhého, poškozovaného partnera. Pokud bych měla emoční závislost definovat, jedná se o neschopnost žít samostatně bez partnera, ať již krátkodobě, nebo dlouhodobě. Jaké jsou její nejčastější projevy?

Žena se přizpůsobuje

Přesto, že mnohé ženy touží po tom, sedět doma u televize, trápí se s partnerem na kole či na golfu. Emočně závislá žena také běžně přejímá názory svého partnera a zcela odmítá vytvořit si vlastní názor s tím, že její drahý je chytřejší či vzdělanější.

Žena extrémně žárlí a nedůvěřuje

Žárlivost je převlečený strach ze ztráty partnera. Proč bychom žárlily, když partnerovi plně důvěřujeme? V mnoha případech je však žárlivost zcela neopodstatněná a svým chováním partnerům jen ztěžujeme život.

Žena omezuje svobodu partnera

Zakazování přátel, koníčků, schůzek s bývalými, to vše jsou projevy emoční závislosti ženy. Pokud druhému nedáváme svobodu, opět je to znak závislosti na druhém. Máme

strach, že druhého ztratíme, že si najde lepší či jinou, a zůstaneme samy. Chceme mít stálou kontrolu nad tím, co druhý dělá, kontrolujeme kapsy, počítač apod.

Manipulace a vydírání

Ve vztazích se ženy uchylují k emočnímu vydírání, často formou pláče, výčitek a dokonce i vyhrožování sebevraždou. Toto je typický znak závislosti na partnerovi. Je velice těžké se manipulaci a vydírání bránit a toto chování druhého často dohání k pocitům viny, strachu a beznaděje.

Neschopnost žít o samotě

Zásadní znak závislosti na druhém. Nejsm spokojený se svým vlastním životem, a tak si za každou cenu vyhledávám společenství druhého. Ten se pro mě stává životní náplní a bez vztahu jsem ztracena.

A co jsou emočně závislé ženy vlastně zač? Jsou to trpitelky, které se nevědomě zotročují, a nejsou schopny se emočně osvobodit. I přesto, že touží být své a hlavně být jako přirozené milovány, takového stavu nedosahují a trápí se. I když se partnerovi přizpůsobují, mají věčný strach, že partnerovi nebudou dostačovat a ve finále je opustí. Zároveň si života tolik neužívají, protože představy partnera se mnohdy liší od těch jejich.

Jak se emoční závislosti zbavit vám ukáží v příštím čísle.



© Napsala Lenka Černá

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

Email: cerna@mindsoft.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](#)