

Obsah

Úvod

IX

ČASŤ I. AKO ROZPOZNAŤ NEZDRAVÚ ZÁVISLOSŤ

1 Rôzne podoby nezdravej závislosti	3
2 Príčiny a dôsledky nezdravej závislosti	14
3 Faktor strachu: spájanie sa alebo vzdaľovanie	31
4 Ako sa minulosť môže prejaviť v našich súčasných vzťahoch	45
5 Hyperzávislá osoba a vzťahy	58
6 Komplikácie vo vzťahoch bez jasne vymedzených hraníc	66
7 Hypernezávislá osoba a vzťahy	83

ČASŤ II. AKO NÁJSŤ ZDRAVŠIU ROVNOVÁHU

8 Prijatie zraniteľnosti a podpory	99
9 Povrchné verus hlboké vzťahy	114
10 Rovnováha medzi nezávislosťou a prepojením	126
11 Dôležitosť prejavov starostlivosti vo vzťahu	141
12 Udržiavanie vzťahov	149
13 Poznávanie rôznych častí našej osobnosti	164

Závěrečné zhrnutie	174
Podakovanie	177
Príloha A: Závislosť od sociálnych médií a technológií	179
Príloha B: Závislosti od návykových látok	193
Ďalšie zdroje	206
O autorke	210

Úvod

Mami, potrebujem pomoc! Tieto krásne slová mi moja dcérka hovorí každé ráno po zobudení.

Volá ma, aby som jej priniesla oblečenie, ktoré sme spolu vybrali večer predtým. Je úžasné počuť, ako s istotou a sebavedomie žiada o pomoc.

Zakaždým, keď na jej prosbu zareagujem, mám pocit, že sa učí, že je v poriadku požiadať o pomoc a že ľudia jej naozaj pomôžu, keď o to poprosí. Hoci chcem, aby bola viac samostatná, odpoviem jej: „Myslím, že to zvládneš aj sama, ale daj mi vedieť, ak budeš potrebovať moju asistenciu.“ Nechcem, aby si myslela, že musí robiť všetko sama.

Keď som bola dieťa, môj život bol veľmi odlišný od toho jej. Byť samostatná bol môj spôsob, ako pomáhať mojej mame, ktorá ma vychovávala ako slobodná matka. V deviatich rokoch som varila, prala si svoje oblečenie a vedela som zostať sama doma. Dospelí ma často chválili za moju „zrelosť“ a „sebestačnosť“.

Nezávislosť nám síce môže posilniť sebavedomie, no môže tiež prerásť do **hypernezávislosti**, keď sa spoliehame výlučne na seba a uprednostňujeme vlastnú individualitu.

Hoci je niekedy potrebné podporovať rodiča s obmedzenými možnosťami, pre dieťa to môže predstavovať príliš veľkú záťaž. Keď napríklad máme opatrovníka, ktorý nereaguje na naše potreby pomoci,

často sa naučíme prestať prosiť – niekedy dokonca navždy. Deti sa prispôsobia tomu, že pomoc nikdy neprichádza, ale nie preto, že by ju už skutočne nepotrebovali. Prispôsobia sa, pretože cítia, že nemajú inú možnosť. Ich potreby pritom ostávajú rovnaké. Len sa naučili obávať sa, že im nikto nepomôže tieto potreby naplniť.

Vďaka mojim raným schopnostiam byť samostatná som bola pripravená na roky hypernezávislosti, keď som všetko robila sama bez pomoci. Bola som hrdá na to, že som veci riešila sama, a ľudia mi za to vyjadrovali obdiv. Keď som žiadala o pomoc, cítila som sa slabá. Keď mi niekto ponúkol pomoc, neverila som, že mi ju naozaj môže poskytnúť, a tak som tieto ponuky odmietala.

Istý čas bolo zábavné cítiť sa ako dospelá. Neskôr sa však objavila nevôľa. Bola som zatrpknutá, že životy mojich rovesníkov sa zdali ľahšie než môj. Bola som frustrovaná, že nemám nijakú podporu. Žiť na ostrove „všetko zvládnem sama“ znamená izoláciu. Musela som sa preto naučiť, ako požiadať o pomoc a ako ju prijať.

Áno, nezávislosť je zdravá. Dodáva silu. Hypernezávislosť však silu neposkytuje. Príliš slabé väzby s druhými nás vedú k pocitu osamelosti v našich najhlbších bojoch a krízach. Preto ma teší, že sa moja dcéra učí prosiť o pomoc. Chceme, aby bola nezávislá, ale nie hypernezávislá.

Zdravá miera závislosti vo vzťahoch nás povzbudzuje a pomáha nám pretrvávať. Avšak opakom hypernezávislosti je **hyperzávislosť** – nadmerná závislosť od druhých, pokiaľ ide o naše potreby. To nás môže pripraviť o vnútorný kompas.

Keď sa príliš spoliehame na istú osobu alebo vec, naša závislosť je nezdravá. Či už ide o nakupovanie, sociálne médiá, zlovyky, alebo uznanie druhých, spoliehanie sa na niečo mimo nás samých, aby sme naplnili svoje potreby, môže viesť k závislosti od vecí, ktoré nám nikdy neposkytnú spojenie ani pozornosť, po ktorých tak túžime. Tento druh závislosti zvyčajne pramení z vnútornej prázdnoty, ktorú sa snažíme vyplniť neadekvátnou náhradou.

V oboch prípadoch je tento typ závislosti dysfunkčný a založený na strachu. Bohužiaľ, naša spoločnosť prechádza krízou závislosti – máme jej buď príliš veľa, alebo príliš málo. Keď sú naše väzby na druhých príliš slabé, cítime sa osamelí, ako som sa častokrát cítila ja po skončení detstva. V máji 2023 bolo publikované osemdesiatdvastranové oficiálne verejné upozornenie najvyššieho lekárskeho predstaviteľa federálnej vlády USA o našej bezprecedentnej miere osamelosti, ktorá ovplyvňuje naše duševné, fyzické, sociálne a spoločenské zdravie. Fyzický dopad osamelosti na naše telo je rovnako škodlivý, ako keby sme denne vyfajčili krabičku cigariet.

**Naša spoločnosť
prechádza krízou
závislosti.**

Hyperzávislosť môže tiež viesť k osamelosti, pretože udržiavať vzťahy je náročné, keď sa *príliš* spoliehame na druhých ľudí. Môžu to vnímať ako príliš veľkú záťaž. Ak sa spoliehame na iné veci, aby sme uspokojili svoje potreby, môžeme sa tiež izolovať od ostatných.

Ďalšou formou dysfunkčnej závislosti je **spoluzávislosť**. Ide o situáciu, keď sa niekto nadmerne stará o inú osobu, no zanedbáva pritom svoje vlastné potreby. Spoluzávislosť často vzniká ako spôsob vyjadrenia lásky a snahy udržať vzťah. Nie je nič zlé na tom, že chceme byť milovaní a prejavovať lásku iným, ale vzťah sa stáva nezdravým, keď je neprimeraný alebo podporuje závislé správanie druhej osoby.

Počas svojej terapeutickej praxe som bola svedkom toho, ako ľudia fungujú v extrémnych vzťahových závislostiach. Mnohí z nich majú len malú podporu alebo si úmyselne oslabujú väzby s ostatnými, aby sa emocionálne chránili. Bohužiaľ, niektorí z nich nedôverujú všetkým namiesto toho, aby nedôverovali len tým, ktorí im ublížili.

Neselektívna nedôvera môže viesť k celoživotnej vzťahovej prázdnote. Môže nás emocionálne izolovať, vyprázdniť a udržať v neustálom stave túžby po vzťahoch, ktoré buď úmyselne, alebo neúmyselne odmietame.

Môžeme túžiť po blízkosti, ale neovládame zručnosti na budovanie blízkych vzťahov. Ak chceme zdravé a naplňujúce vzťahy, je nevyhnutné, aby sme tieto vzorce správania rozpoznali a riešili. Aby sme mohli s ostatnými nadväzovať vzťahy zdravým spôsobom, musíme zlepšiť svoju schopnosť vytvárať spojenie s druhými, byť zraniteľní a otvorení.

Chcem, aby sme sa pozreli hlbšie na seba samých v našich životoch a neostali len pri populárnych výrazoch, ako sú „spoluzávislosť“ a „**emocionálna nezrelosť**“. Ako môžeme nadväzovať vzťahy bez toho, aby sme stratili vlastnú individualitu? Ako môžeme v určitých situáciách stanoviť hranice a v iných zostať otvorení? Pokiaľ ide o vzťahy, potrebujeme flexibilné myslenie, pretože každý človek je iný.

Budem skúmať, ako naše štýly vzťahov ovplyvňuje to, či sme introverti alebo extroverti, aký máme štýl pripútanosti a ako naše rodinné systémy formujú spôsob, akým komunikujeme s ostatnými. Nech už sme sa do svojho súčasného stavu dostali akokoľvek, povediem nás k zlepšeniu, rozvoju hlbších vzťahov a k rešpektovaniu našich potrieb.

Táto kniha nie je rýchlym a jednoduchým riešením; je to cesta k tomu, ako sa naučiť byť prítomní vo vlastnom živote a cítiť sa prepojení s ostatnými.

Moja prvá kniha *Nastavte zdravé hranice* (*Set Boundaries, Find Peace*) pomohla ľuďom pochopiť, aké dôležité sú zdravé hranice a ako ich vybudovať a udržiavať. Príliš pevné hranice ľudí odrádzajú, zatiaľ čo priepustné hranice nechávajú preniknúť všetko bez rozlišovania. Oba typy nezdravých hraníc nám bránia nadviazať hlboké spojenie s ostatnými, rovnako ako akýkoľvek iný nezdravý vzorec závislosti. Táto kniha sa nezameriava na hranice ako také, hoci určité prepojenie tu predsa len existuje. Miera našej závislosti ovplyvňuje schopnosť udržiavať zdravé hranice, na rozdiel od toho, keď ich máme príliš veľa alebo príliš málo.

S ohľadom na uvedené skutočnosti táto kniha ponúka odpoveď na dve základné otázky:

Ako si vybudovať zdravú autonómiu a zároveň udržiavať vzťahy s ostatnými?

Ako vyliečiť rany z minulosti bez toho, aby sme sa nadmerne spoliehali na vonkajšie závislosti?

Každá kapitola sa začína príbehom, ktorý čerpá inšpiráciu z interakcií s klientmi alebo členmi mojej komunity. Následne kapitola prechádza k vysvetleniu pojmov a cvičeniam a končí otázkami na zamyslenie, ktoré vám pomôžu aplikovať poznatky z textu na vaše vlastné skúsenosti. V celej knihe nájdete užitočné zoznamy, grafy a citáty pre lepšie znázornenie konceptov a postupov.

V prvej časti predstavím rôzne podoby závislosti, preskúmam príčiny a dôsledky nezdravých závislostí a pomôžem vám pochopiť, ako strach alebo staré rany môžu ovplyvniť vašu schopnosť nadväzovať vzťahy.

V druhej časti načrtnem cestu k uzdraveniu pre vzorce hypernezávislosti aj hyperzávislosti, pomôžem vám rozlíšiť falošné vzťahy od tých skutočne hlbokých, do hĺbky preskúmam typy závislostí, ktoré vás môžu držať v pasci (napríklad sociálne médiá a technológie, návykové látky alebo váš spoločenský život), a osvetlím vám cestu, ktorou sa môžete vydať.

Vzťahy sú základným pilierom ľudskej interakcie a keď budujeme podporné väzby s ostatnými, môžeme skutočne prosperovať. Či už ide o blízky vzťah, partnerstvo, alebo **parasociálny vzťah** (jednostranný vzťah s niekým, koho nepoznáte, napríklad medzi sledovateľmi a influencerami alebo fanúšikmi a celebritami), všetci sme súčasťou vzťahov a všetci môžeme mentálne, fyzicky a spoločensky profitovať z toho, že

tieto väzby urobíme zdravšími. Cieľom tejto knihy je pomôcť vám tieto vzťahy chrániť, obnovovať ich a nachádzať v nich harmóniu.