Autorka bestsellerov ***Nastavte zdravé hranice*** a ***Koniec drám***

Nedra Glover Tawwab

Vzťahy v rovnováhe

Ako si budovať vzťahy a nestratiť pritom seba

O knihe napísali...

„V zdravých vzťahoch je žiaduce, aby sme hľadali podporu u druhých, no nie natoľko, aby sme stratili samých seba. V tejto prehľadnej knihe plnej porozumenia autorka Nedra Tawwab ponúka možnosti, ako nájsť tú správnu rovnováhu."

– **Lori Gottlieb**, autorka *New York Times* bestsellera *Možno by si sa mala s niekým porozprávať (Maybe You Should Talk To Someone)* a spoluautorka podcastu *Dear Therapists*

„V knihe autorka Nedra Glover Tawwab ponúka múdrosť, po ktorej mnohí z nás tak túžia: ako udržiavať vzťahy s ostatnými bez toho, aby sme sa odklonili od vlastného ja. Súcitným a jasným spôsobom nám pripomína, že hranice nie sú neprekonateľné bariéry, ale cesty vedúce k hlbším a zdravším vzťahom."

– **Dr. Becky Kennedy**, autorka *New York Times* bestsellera *Objavte v sebe dobrého rodiča (Good Inside)*

„Nedra Tawwab vkladá do svojej práce hlboké pochopenie aj srdce, a táto kniha nie je výnimkou. Či už je vaším cieľom stanoviť zdravšie hranice, lepšie pochopiť svojho partnera, alebo rozlúštiť opakujúce sa vzorce vo svojich vzťahoch, táto kniha vám ukáže správny smer."

– **Yung Pueblo**, autor *New York Times* bestsellerov *Ako milovať lepšie* (*How to Love Better*) a *Cítiť sa ľahšie (Lighter)*

„V predchádzajúcich generáciách boli naše vzťahy vopred dané rodinnými a komunitnými väzbami. V súčasnosti sami zodpovedáme za to, ako si vytvárame spoločenský život a priateľstvá. Našťastie nám autorka Nedra Tawwab ponúkla tohto prehľadného a ľahko čitateľného sprievodcu, ktorý nás vedie k budovaniu flexibilných a úprimných vzťahov a zároveň podporuje naše zdravie a energiu. Ide o jednu z najlepších publikácií, aké som kedy čítala; jasne opisuje rovnováhu, o ktorú sa snažíme vo všetkých svojich vzťahoch. Je to mimoriadne prínosná a inšpirujúca kniha pre všetkých z nás, ktorí sa potrebujú zorientovať v očakávaniach druhých a zároveň zostať verní svojim vlastným potrebám."

– **Lindsay C. Gibson, PsyD**, klinická psychologička a autorka *New York Times* bestsellerov *Keď detstvo bolí (Adult Children of Emotionally Immature Parents)* a *Ako vychovať emocionálne zrelé dieťa (How to Raise an Emotionally Mature Child)*

„Je to triezvo uvažujúca a dôkladne spracovaná publikácia, ktorá namiesto nedorozumení o vzájomnej závislosti prináša povzbudzujúci pohľad na medziľudské vzťahy. Ide o hodnotnú pomôcku pre každého, kto sa usiluje o budovanie zdravých vzťahov."

– **Kendra Adachi**, autorka troch *New York Times* bestsellerov a moderátorka podcastov *The Lazy Genius*

Nedra Glover Tawwab

Vzťahy v rovnováhe

Ako si budovať vzťahy a nestratiť pritom seba

eastone BOOKS

THE BALANCING ACT
Copyright © 2026 by Nedra Glower Tawwab
Slovak edition © 2026 by Eastone, s.r.o.
All rights reserved.

Z anglického originálu The Balancing Act, vydaného
vydavateľstvom Penguin Random House, preložila Daniela Delejová.
V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2026 Mgr. Daniela Delejová
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.
Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-803-1

Túto knihu venujem svojmu mladšiemu ja a všetkým, ktorí ako ja nevedeli, že život môže byť krajší, ak máte okolo seba správnych ľudí.

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 vzďaľovanie 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 verzus 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

Záverečné zhrnutie 174

Poďakovanie 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 sebavedome 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. Chcem, 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, zlozvyky, 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 influencermi 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.

ČASŤ I.

AKO ROZPOZNAŤ NEZDRAVÚ ZÁVISLOSŤ

1. KAPITOLA

Rôzne podoby nezdravej závislosti

Laura bola najmladšia zo štyroch detí. Členovia jej rodiny ju nazývali „neskorým dieťaťom". Jej súrodenci boli o desať, pätnásť a sedemnásť rokov starší ako ona. Keďže boli medzi nimi menšie vekové rozdiely, držali spolu. Laure sa však javili skôr ako tety a strýkovia, preto trávila veľa času osamote. Rodičia jej po finančnej stránke poskytli všetko, po čom túžila, ale emocionálne jej venovali len málo pozornosti. Boli nablízku len málokedy.

Počas základnej školy si Laura získavala priateľov tým, že im nosila darčeky a o všetko sa delila. Spočiatku sa to zdalo milé, ale neskôr sa z toho stala stratégia, ako si udržať ľudí okolo seba. Jej priatelia mali zdanlivo menej a túžili po tom, čo im ponúkala. Na strednej škole mala množstvo priateľov, no väčšina vzťahov bola povrchná. Keď práve nedávala darčeky, vždy ochotne vypočula, bola vždy k dispozícii a nadmerne pomáhala ostatným. Nestačilo jej, aby bola potrebná – chcela byť *nenahraditeľná*.

Vo veku tridsaťtri rokov bola Laura matkou dvoch detí, ktorá sa rozviedla so svojím manželom a chodila na terapiu. Tesne pred rozvodom sa zamýšľala nad tým, ako sa ocitla vo vzťahu s partnerom, ktorý jej nepomáhal s deťmi a poskytoval jej len málo pochvaly a podpory. Robila

všetko sama, čo predstavovalo problém pre jej manželstvo aj emocionálny rozvoj. Zvyčajne sa cítila využívaná. Nevšimla si, ako vytvára interakcie, v ktorých boli uspokojené potreby všetkých ostatných, zatiaľ čo ona sama predstierala, že nič nepotrebuje. Bola tá, ktorá sa „obetovala" v priateľstvách, v rodinných vzťahoch, v práci aj v manželstve.

Tým, že si brala na plecia viac, ako bolo potrebné, a ukazovala ľuďom, že je nenahraditeľná, si získavala ich pozornosť. Jej vnútorný hlas jej našepkával: „Som dobrá len vtedy, ak ma ostatní vysoko hodnotia." Byť všetkým pre všetkých jej nechávalo málo priestoru na to, aby urobila niečo pre seba. Skutočnosť, že uprednostňovala potreby ostatných pred svojimi vlastnými, ju nakoniec viedla k tomu, že im zazlievala to, čo sa rozhodla obetovať. Ostatní ľudia v jej okolí netušili, že sa zapojili do akejsi hry. Namiesto toho jednoducho využívali to, čo im ponúkala.

Laurina dilema: robiť všetko alebo vôbec nič

Či už hovoríme „musím urobiť všetko pre to, aby tento vzťah fungoval", alebo „neurobím nič pre to, aby tento vzťah fungoval", pohybujeme sa medzi dvoma extrémami. Oba prístupy k závislosti sú nesprávne. Vo vzťahoch nemusíme dávať nadmerne veľa ani, naopak, neočakávať vôbec nič. Namiesto toho môžeme byť flexibilní a prispôsobiť sa tomu, čo je potrebné pre každý konkrétny vzťah, nie pre vzťahy vo všeobecnosti. Každá osoba v našom živote môže od nás potrebovať inú zručnosť alebo inú časť nás samých. Preto je dávanie a prijímanie zdravou súčasťou vzťahov a musia sa na ňom podieľať obe zainteresované strany.

Závislosť

Podľa slovníka slovo „závisieť" znamená byť odkázaný na niekoho alebo niečo, či byť pod vplyvom niečoho alebo niekoho. Závislosť môže

byť v našich vzťahoch zdravá, ale aj nezdravá. Spektrum závislosti sa individuálne pohybuje od kontrazávislosti po spoluzávislosť, pričom zdravá závislosť sa nachádza uprostred.

Fungovanie na jednom alebo druhom extréme môže byť nezdravé pre kvalitu a rozvoj našich medziľudských vzťahov. Laura sa nachádzala predovšetkým v červenej zóne spoluzávislosti. Jej vzťahy napĺňali jej túžbu byť potrebná, no zároveň ju viedli k zanedbávaniu vlastných potrieb, aby ich udržala nad vodou. Keď udržiavame vzťahy, v ktorých je druhá strana od nás závislá bez rovnováhy, nakoniec sa cítime osamelí a dokonca nahnevaní, keď niečo potrebujeme. Vzťah nebol nastavený tak, aby sme si v ňom naplnili vlastné potreby.

Nezdravé závislosti vznikajú zvyčajne nevedome. Nevytvárali by sme vzťahy, v ktorých nikdy nedostávame pomoc alebo sme stále odkázaní na pomoc. Ľudia však majú sklon vytvárať si návyky. Často budujeme škodlivé alebo nečestné vzťahy tým, že opakujeme to, čo poznáme, namiesto toho, aby sme vytvárali to, čo chceme. Jednoducho nevieme, ako vytvoriť zdravšie vzťahy, v ktorých sú potreby každého jasne vyjadrené, vládne porozumenie a robia sa kompromisy.

Každý má potreby

Vaše potreby sú rovnako dôležité ako potreby druhých. Môžeme však mať tendenciu odkladať svoje vlastné na vedľajšiu koľaj, pretože sa domnievame, že ostatní budú nahnevaní, ak dáme prednosť len svojim záujmom. Nemôžeme však predpokladať niečo, čo nebolo vyslovené.

Určite však existujú aj situácie, keď je rozumné niečo predpokladať. Povedzme, že vaša priateľka nedávno porodila bábätko a má doma ešte dve malé deti. Keď sa domnievame, že ešte nie je pripravená na babskú jazdu s kamarátkami, dáva to zmysel. Naopak, nemusí byť pravda, že je príliš zaneprázdnená, aby vám odpísala. Ublížilo by vám, keby ste sa opýtali? Vaša priateľka sa možno potrebuje porozprávať o témach,

ktoré nesúvisia s rodičovstvom, alebo ju možno zaujíma, čo je nové vo vašom živote. Nemáme tušenie, čo je pre niekoho komfortné, pokiaľ si o tom nepohovoríme a nekomunikujeme, namiesto toho, aby sme predpokladali.

Predefinovanie spoluzávislosti

Spoluzávislosť znamená, že sa snažíme milovať druhých spôsobom, ktorý *my* považujeme za najlepší. Ak je napríklad vaša priateľka slobodná matka, môžete jej ponúknuť, že jej postrážite deti a pomôžete, hoci nemáte vždy čas uspokojovať jej potreby. Ste obetaví a radi pomáhate, hoci to znamená, že vaše vlastné potreby vo vzťahu zostávajú nenaplnené. Niekedy si lásku k niekomu vysvetľujeme ako dôvod toho, prečo konáme spôsobom, ktorý môže byť škodlivý alebo príliš sebaobetavý.

Termín „spoluzávislosť" má svoj pôvod v komunite užívateľov návykových látok. Do širšieho povedomia sa dostal v 90. rokoch 20. storočia po vydaní prelomovej knihy *Koniec spoluzávislosti* (*Codependent No More)* od autorky Melody Beattie. Ľudia, ktorí podporovali a milovali druhých spôsobom, ktorý bol škodlivý a zároveň podporoval závislosť ich blízkych, boli označovaní ako „spoluzávislí".

V súčasnosti môžeme spoluzávislosť chápať v širšom zmysle ako dynamiku, pri ktorej jedna osoba umožňuje určité správanie, no nedostáva od osoby, ktorej pomáha, nijakú recipročnú alebo spravodlivú podporu. Tento pojem sa dá aplikovať nielen na závislosť, ale aj na iné nevyvážené vzťahy, napríklad s priateľmi, ktorí vyžadujú veľa emocionálnej podpory, ale na oplátku ponúkajú len veľmi málo, alebo na parasociálne vzťahy s influencermi, ktorí nás sklamú.

Spoluzávislosť nie je klinický termín, ktorý by odborníci v oblasti duševného zdravia používali na diagnostiku. Ide však o kultúrny termín, ktorý mnohí prijali ako základný koncept pri opise nezdravých vzťahov.

Hoci môžeme niekomu pomôcť prežiť, často poskytujeme len krátkodobé zmiernenie od hlbších problémov. Príkladom spoluzávislosti je matka s fixným príjmom, ktorá platí nájom za svojho syna, pretože ten nepracuje, hoci má vlastnú rodinu. Možno takýmto spôsobom zabezpečuje bývanie pre syna a vnúčatá, no zároveň tým ohrozuje svoje financie a môže brániť synovi v hľadaní vlastného dlhodobého riešenia.

Spoluzávislosť je znakom nevyváženého vzťahu, nie prosperujúceho, v ktorom obaja zúčastnení jednotlivci napredujú. V dynamike spoluzávislosti je vzťah nastavený na režim prežitia, t. j. „urobme, čo je v našich silách, aby sme prekonali ďalšiu prekážku". Ľudia zvyčajne nie sú spoluzávislí úmyselne; nerovnováha vzniká často preto, že milujeme a túžime pomáhať druhým.

Spoluzávislosť existuje v rôznom rozsahu. Nemali by sme ju vnímať výlučne ako negatívnu ani ako niečo, čo buď máme, alebo nemáme vôbec. Práve tento rozsah umožňuje prechod od nezdravých závislostí k zdravším. Keď si uvedomíme, že naše správanie má určitú mieru flexibility, môžeme tým posilniť vlastnú schopnosť robiť pozitívne zmeny a osvojovať si nové zručnosti, ktoré nám pomôžu pretransformovať naše vzťahy.

Bežne panuje mylná predstava, že ak sa niekto správa spoluzávislo v jednom vzťahu, znamená to, že je spoluzávislý aj ako osoba. Môže sa však stať, že v niektorých vzťahoch prežívate spoluzávislosť, zatiaľ čo v iných pôsobíte úplne zdraví. Napríklad bývalá klientka menom Justine vykazovala spoluzávislé správanie voči svojej mladšej sestre, ale voči ostatným súrodencom či priateľom sa u nej rovnaká dynamika neobjavovala.

Závislosť je premenlivý stav, nie niečo pevne dané.

Závislosť je premenlivý stav, nie niečo pevne dané.

Existuje však niekoľko mylných predstáv o tom, prečo sa v našich vzťahoch objavujú problémy so závislosťou.

Mylné predstavy o ľuďoch trpiacich závislosťou

Mylná predstava č. 1: Sám si túto situáciu spôsobil, takže je na tebe, aby si ju vyriešil.

Tento prístup môže viesť ku kontrazávislosti. Prevzatie zodpovednosti je dôležitým spôsobom, ako byť vo svojom živote silným lídrom. Existujú však situácie, keď nie ste zodpovední za všetko. Hoci prispievate k problému, ostatní vám môžu pomôcť napraviť škodu. Každá chyba nás niečo naučí. Chyby by preto nemali byť trestom, ktorý máme znášať sami. Byť orientovaný na komunitu znamená uznať svoj podiel viny a požiadať o podporu.

V tomto prípade by požiadanie o podporu mohlo znieť nasledovne:

„Urobil/a som chybu. Pomôžeš mi napraviť to, čo som spôsobil/a?"

„Viem, že som povedal/a, že už svojej dcére nepomôžem, ale nemôžem sa pozerať, ako trpí."

„Cítim sa zle. Prosím, podpor ma, keď ti poviem, čo sa stalo."

Nepredpokladajte, že vám nikto nepomôže. Keď budete úprimní o tom, ako ste prispeli k svojim problémom, ostatní vám môžu prejaviť súcit. Keď si uvedomujete, že vaše rozhodnutie nebolo správne, byť čestný je dôležité. Neodmietajte pomoc len preto, že to bola vaša chyba.

Mylná predstava č. 2: Nemáte sa dostatočne radi.

Ide o predpoklad, ktorý si niekedy vytvárame o spoluzávislom správaní, no ľudia, ktorí sa majú radi, nie sú imúnni voči nezdravým vzťahom s ostatnými. Keby láska k sebe slúžila ako ochrana, rýchlo by sme sa naučili vážiť si sami seba naozaj hlboko. Sme však ľudia a vzťahy môžu byť komplikované aj vtedy, keď sa máme radi. Spôsob, akým sa správame k človeku, ktorý nás vyčerpáva a veľa od nás vyžaduje, nie je rovnaký ako spôsob, akým sa správame v iných vzťahoch, ktoré sú obojstranné. Uvedomte si, že nebudete vždy robiť to, čo je najlepšie. Mať rád seba samého sa začína tým, že k sebe budete milostivý: „Mám rád

sám seba a viem, že budem robiť chyby. Aj napriek nim si však stále zachovám sebalásku."

Sebaláska neznamená:

- izolovať sa od ostatných
- robiť všetko sám
- byť dokonalý vo všetkom, čo robíte
- nikdy nerobiť rovnaké chyby
- vždy si vyberať správne vzťahy
- ukončovať vzťahy hneď, ako si všimnete problémy
- byť sebecký

Sebaláska znamená:

- upevňovať sebaúctu
- byť autentický
- praktizovať to, čo viete
- konať so zámerom
- vedome využívať svoju silu
- prijímať sa s láskyplnosťou a porozumením
- veriť vo vlastné schopnosti

Mylná predstava č. 3: Ak porozumiete svojim nesprávnym rozhodnutiam z minulosti, nebudete ich opakovať.

Hoci sú informácie užitočné, ľudia stále musia konať podľa toho, čo považujú vo svojej situácii za najlepšie. Zlé rozhodnutia v jednom vzťahu sa často prenášajú do správania v iných vzťahoch. Opakujeme to, čomu veríme, nie to, čo funguje. Keď si neuvedomujeme alternatívy a veríme, že naše stratégie sú najlepšie, minulosť sa môže znova vracať. Takže aj napriek tomu, že poznáte svoje predchádzajúce skúsenosti, neznamená to, že chyby nebudete opakovať viac ako raz.