

POKUSTE SE ZBAVIT ZÁVISLOSTI

ÁĚtvrtek, 28 Ánor 2013

Píšu „pokuste“, protoÁ¾e je to nesmírnĚ tĚÁ¾ké. Nejspíš jste se samy snaÁ¾ily (v duchu) svĚ problém uÁ¾ nĚkolikrát Á™ešit, ale nakonec byl výsledek nulový. Nejhorší na vĚci je, Á¾e si vĚtšinou zastíráte vá¾nost situace, ve které jste. UbezpeĚuju vás, Á¾e je to urĚitĚ horší, neÁ¾ si myslíte...

Psala mi Á¾ena, která „pro klid v manÁ¾elství“ obĚtovala vztah se svou rodinou — pĚestala se s rodiĚi, sourozenci — protoÁ¾e „jemu se to nelíbilo“. Naopak nakonec souhlasila s tím, co manÁ¾el rozhodl - Á¾e si do jejich nevelkého domku pĚistĚhuje své rodiĚe — prý se o nĚ pĚed tím dlouhá léta nestaral, tak jim to chce vynahradit. Znamenalo to, Á¾e se v podstatĚ podĚídila i jim. PotĚ, co navštivila právní poradnu, aby zeptala na moÁ¾nosti, které by ji mohly po pĚípadném rozvodu Ěekat, radĚji rezignovala. RodiĚĚm na rozlouĚenou prohlásila, Á¾e je jí to líto, ale Á¾e má s ním tĚmi dĚti a neumí si pĚedstavit, Á¾e by o nĚ mohla pĚijít (manÁ¾el jí tím tĚ Á¾e tedy aĚ se nezlobí, ale Á¾e uÁ¾ se radĚji nebudou tak Ěasto stýkat. Á¾e udĚlá cokoli, jen aby mĚla doma klid, aby nezlobil… VĚĚte nevĚĚte, ale za svobodna, v "pracovním procesu", to byla velmi aktivní, energická a suverénní Á¾e nadĚízená velké skupiny.

Kam se podĚla? Nyní je z ní ustrašená panímáma, Ěekající na telefon: PĚijde s dobrou náladou? NepĚijde pozdĚ? PĚijde vĚbec? V kontaktu s manÁ¾elem je absolutnĚ submisivní — neexistuje snad Á¾ádná urĚka, která by ji probudila. On nebere ani ohled na dĚti, takÁ¾e i ony s ní uÁ¾ jednáj podobnĚ jako tatínek. vĚi ní uÁ¾ svĚj vztah zcela zmĚnil, je nabílední. Kde jsou ty sladké dny namlouvání, kdy jí, „velké podnikatelce“, psal krásné verše, volával a ubezpeĚoval ji o své lásce? Dnes je vícemĚnĚ bez pĚĚtel, on sleduje i její poĚitaĚ. V sexu jí dává najevo, Á¾e je jen o nĚco lepší, neÁ¾ nafukovací Andula… A ona dĚsne cokoli, bojí se, Á¾e kdyby se mu jakkoli postavila, jejich manÁ¾elství skonĚí. Jednoduše - stockholmský syndrom jak vyšitý... Natolik ji uÁ¾ pĚemĚnil; psychicky i fyzicky (po dĚtech trochu ztloustla, jídlo se pro ni stalo „uklidĚujícím prostĚdkem“), a vĚĚmí, Á¾e on je ten jeden jediný, který s ní ještĚ vĚbec mĚÁ¾e b by uÁ¾ byla sama, Á¾e Á¾ádného muÁ¾e, Á¾ádnou fyzickou lásku" by uÁ¾ nemĚla. A ona se "samoty" strašnĚ bo Ovšem - copak není uÁ¾ teĚ v podstatĚ sama? TĚch pár kamarádek, které ještĚ má, jí sice mnohokrát radilo, co má dĚlat: cvíĚit, dbát více na sebe, starat se pĚedevším o dĚti... ale vše se odrĚí od zdi nepochopení… Nyní má jen smutnou tvĚĚ, utrápenou a uplakanou, celá jakoby zešedla. Na jejím pĚípadĚ vidíte, jak tĚÁ¾ká závislost na druhém mĚÁ¾e být.

ZaĚarovaný kruh: strach z toho, Á¾e by ji opustil, bolest, kterou jí z jídlo, které jí deformuje. A tak neustále prohlašuje, Á¾e na jakoukoli zmĚnu uÁ¾ nemá sílu… Ale nemá ji opravdu? Ve sportu platí zásada, Á¾e kdyÁ¾ uÁ¾ nemá Á¾eš — tak jsi teprve vyĚerpal jen malou zásobu svĚ. Co kdyby najednou zjistila, Á¾e má rakovinu? A kdyby jí lékaĚm Ěmekl, Á¾e má nadĚji na uzdravení, kdyÁ¾… Doufám, alespoĚ v tomhle pĚípadĚ by se dokázala osudu postavit — je pĚĚeci matka! A nyní první Ěást návodu, jak se vyma ze svého podĚízení, ze své závislosti: - pĚestat uvaÁ¾ovat jen o tom, jak „strašný a zoufalý mám Á¾ivot, mi Ěmekl, co já mu Ěmekla na to, a co on mi strašného provedl…“ - pĚestat se hádat, bát se, Á¾e on s „velmi rozhnĚvá a bude zlý“ snaÁ¾it se být klidná!!! KdyÁ¾ dokĚete být klidná, budete mít sílu vĚnovat se zamĚĚt se na sebe (je totiÁ¾ víc neÁ¾ jistĚ, Á¾e vĚtší strach ze samoty a opuštĚní má partner, který vyh pĚestat s jakýmkoli vyĚitáním — to nikdy, v Á¾ádném pĚípadĚ, není úspĚšné. VyĚitající se v podstatĚ p tím, Á¾e skuhrá — stává se onomu „provinilému“ aĚ odporným! - nebojte se svých nedostatkĚ — pĚmi troše píle a odvahy se dá hodnĚ zmĚnit; - pĚestaĚte se spolĚhat výhradnĚ na nĚj. Dá se zvládn všechno — péĚe o dĚti, domácnost, zahradu… PĚedstavte si, jak byste to dĚlala, být sama. Dejte si tĚebas úkol, Á¾e do urĚité doby perfektnĚ uklidíte. To neznamená zedĚt se bĚhem pár dnĚ — ale plánovitĚ a organizovanĚ si naplnit kaÁ¾dý den. To se dá zvládnout i se zcela malými dĚtmi… AĚ to zní neuvĚĚitelnĚ, Ěím mě budete viset na svém partnerovi (manÁ¾elovi), tím lepší partnerkou (manÁ¾elkou) se stanete - nauĚte se mít úctu sama pĚed sebou. Být hezká sama pro sebe. Nemusíte se líĚit a oblékat jak do spoleĚnosti, pochopitelnĚ, ale snaÁ¾te se uĚesaná, ĚistĚ obléĚená. Ano, snad se divíte, Á¾e tohle píšu, ale mnoho Á¾en rezignovalo i na svĚj vzhled… máte-li dĚti, zamĚĚte se na jejich rozvoj. Spolu s nimi mĚĚete tak poznat mnoho nového. Tak, asi je toho uÁ¾ na v hodnĚ, nechám si ještĚ pokračování na pĚíštĚ. Je to velmi tĚÁ¾ká a dlouhá cesta, která Ěeká „zavislostu — Ěi závislého“, pokud se chce vymanit, znovu se vrátit do Á¾ivota. Stát se plnoprávným partnerem. A — bude to ještĚ trvat, neÁ¾ se zbaví svého šlenství a zoufalství, strachu a bolesti, Ěekání a doufání… NeÁ¾ se zbaví své posedlosti a zaĚne se tĚšit ze Á¾ivota.

d@niela