

# Problematika závislých vztahů

Lenka Poláková

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií



INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Institut mezioborových studií Brno  
akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Lenka POLÁKOVÁ  
Osobní číslo: H118242  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Problematika závislých vztahů

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na příčiny vzniku závislého chování
- na vliv závislé poruchy osobnosti při vzniku a rozvoji dalších závislostí
- na sociální důsledky závislého chování

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**Nešpor Karel, Léčba a prevence závislostí, Portál, 2011**

**Nešpor Karel, Návykové chování a závislost, Portál, 2010**

**Röhr Heinz-Peter, Závislé vztahy, Portál, 2011**

**Röhr Heinz-Peter, Narcismus – vnitřní žalář, Portál, 2008**

**Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.**

Vedoucí bakalářské práce:

**MUDr. Juraj Tkáč**

Skupina aplikované medicíny

Datum zadání bakalářské práce:

**16. března 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**30. dubna 2013**

V Brně dne 16. března 2012

  
prof. PhDr. Pavel Múhlpachr, Ph.D.  
*vedoucí ústavu*



  
MUDr. Miroslav Bargel  
*vedoucí katedry*

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

LENKA POLÁKOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 30. 3. 2013

Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Lidé navazující závislé vztahy jsou submisivní, mají nedostatečné sebevědomí a trpí strachem z opuštění. Tyto osoby se snadno nechávají zneužívat a značně se podceňují. Zůstávají uvězněni v nefunkčním vztahu a mohou se u nich objevit známky deprese, úzkostí nebo jiných závislostí. Problematika vztahových závislostí se týká rodiny, partnerství i zaměstnání.

Klíčová slova:

závislost, vztah, závislý vztah, závislá porucha osobnosti, emocionální závislost, emoce, citová vazba, návykové chování, sebevědomí, sebeúcta, asertivní jednání

## **ABSTRACT**

People who build dependent relationships are submissive, they lack the confidence and suffer from fear of abandonment. These people are easy to exploit and underestimate themselves greatly. They remain trapped in a dysfunctional relationship, signs of depression, anxiety or other addictions may occur. The issue of dependent relationships appears in families, partnership or work.

Keywords:

dependence, relationship, dependent relationship, dependent personality disorder, emotional dependence, emotion, emotional attachment, dependent behaviour, self-confidence, self-respekt, assertiveness

## **PODĚKOVÁNÍ**

Poděkování patří MUDr. Juraji Tkáčovi a PhDr. Janě Novotné, Ph.D. za odborné rady a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.



# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>9</b>
<b>1 ZÁVISLOST .....</b>	<b>10</b>
1.1 ZÁVISLOST A NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ.....	10
1.2 TEORIE VZNIKU ZÁVISLOSTI .....	11
<b>2 EMOCE.....</b>	<b>13</b>
2.1 EMOCE A CITOVÁ VAZBA.....	14
2.2 EMOCE A VÝCHOVA.....	15
2.3 EMOČNÍ ZÁVISLOST .....	15
<b>3 ZÁVISLÁ PORUCHA OSOBNOSTI .....</b>	<b>17</b>
3.1 TERAPIE ZÁVISLÉ PORUCHY OSOBNOSTI.....	18
3.2 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ .....	19
<b>4 SOCIÁLNÍ DŮSLEDKY ZÁVISLÝCH VZTAHŮ .....</b>	<b>20</b>
4.1 RODINA .....	20
4.2 PARTNERSKÉ VZTAHY .....	21
4.3 SPOLUZÁVISLOST .....	23
4.4 PRACOVNÍ VZTAHY .....	24
<b>5 PREVENCE ZÁVISLÝCH VZTAHŮ .....</b>	<b>25</b>
5.1 VÝCHOVNÁ PREVENCE V RODINĚ .....	25
5.2 PRÁCE NA VLASTNÍ SEBEÚCTĚ.....	27
5.3 BUDOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY .....	27
5.4 ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ .....	28
5.5 SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA V PREVENCI VZTAHOVÝCH ZÁVISLOSTÍ.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>30</b>
<b>6 METODIKA .....</b>	<b>31</b>
6.1 OKRUHY OTÁZEK .....	31
6.2 JARMILA.....	32
6.3 PAVLÍNA.....	33
6.4 EMA .....	34
6.5 LEONA.....	36
6.6 MICHAL.....	37
6.7 PETR.....	38
6.8 DISKUZE.....	39
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>41</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>42</b>

## ÚVOD

Moderní společnost se potýká s mnohými sociálními problémy a jedním z nich je i závislost. Závislost je pojem, který se nejčastěji používá k označení opakované potřeby užití návykové látky. Nicméně během posledních let se společnost stále častěji setkává i s pojmem nelátková závislost neboli návykové chování.

Návykové chování se pomalu začínají stávat fenoménem dnešní doby a díky médiím je s ním průběžně seznamována stále širší veřejnost. Pod tento pojem spadají technologické závislosti (televize, počítač, mobilní telefon), ale i závislost na internetu, práci, sexu, patologické hráčství, patologické nakupování, poruchy příjmu potravy, emoční závislost a další. Vývoj společnosti přináší stále nové formy návykového chování.

Vztahová závislost je některými lidmi mylně zaměňována za lásku, vede k neschopnosti odpoutat se od nefungujícího vztahu nebo k rozvoji dalších závislostí, které se stávají velkým sociálním problémem, přitom kořeny tohoto jevu můžeme pozorovat již během dětství a dospívání.

Téma *Problematika závislých vztahů* jsem si zvolila z důvodu osobního zájmu o závislostní chování. Přesto, že se jedná o významný jev naší společnosti, jsou vztahové závislosti tématem doposud opomíjeným.

Tato práce je rozdělena na část praktickou a teoretickou. Teoretická část bakalářské práce se zabývá vztahovou závislostí a jejími důsledky v rodinném a sociálním prostředí.

Praktická část bakalářské práce je pojata jako kvalitativní výzkum, který je uskutečněn formou polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumný soubor je tvořen pěti osobami vztahově závislými a jednou narcistickou osobností, které navštěvují ambulanci pro léčbu závislostí.

Cílem bakalářské práce je získat informace týkající se výchovy, rodinných a partnerských vztahů u osob utvářejících závislé vztahy.

Vzhledem k tomu, že sociální pedagogika zasahuje do mnoha odvětví, domnívám se, že seznámení se s touto problematikou by mohlo přispět k prevenci vztahové závislosti. Tato práce by tedy mohla být přínosem pro studenty sociální pedagogiky, ale i jiných příbuzných oborů.



## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 ZÁVISLOST

## 1.1 Závislost a návykové chování

S pojmem závislost se setkáváme v moderní společnosti stále častěji. Dle Vondráčkové (2012b) se mnozí odborníci z oblasti návykových nemocí snaží o širší vymezení tohoto pojmu.

Nešpor (2011) definuje syndrom závislosti jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha brát psychoaktivní látky, alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Typické pro závislost jsou tyto projevy:

- silná touha nebo puzení užívat látku
- potíže v sebeovládání při jejím užívání
- tělesný odvykací stav
- růst tolerance
- zanedbávání zájmů
- pokračování v užívání látky i přes její škodlivé následky

Nešpor (2011) uvádí následující druhy závislostí:

- závislost na alkoholu
- závislost na opioidech
- závislost na kanabioidech
- závislost na sedativech nebo hypnoticích
- závislost na kokainu
- závislost na jiných stimulancích včetně kofeinu a pervitinu
- závislost na halucinogenech
- závislost na tabáku
- závislost na organických rozpouštědlech

- závislost na několika látkách nebo jiných psychoaktivních látkách

Z medicínského hlediska se pojem závislost používá pro poruchy, které jsou vyvolány používáním psychotropní a návykové látky. Patologické hráčství, nadměrné užívání počítače a internetu, hypersexualita, workoholismus, patologické nakupování a další řadí Nešpor mezi návykové a impulzivní poruchy (Nešpor, 2011, s. 9-10).

Dle Vondráčkové (2012b) se mnozí odborníci snaží do kategorie závislostí zahrnout i tyto návykové poruchy, jelikož definice pojmu je podobná. Odlišnost spočívá v tom, že předmětem závislostního chování není návyková látka, ale určitá činnost.

Závislostní chování (behaviorální závislosti) nebo též nelátkové závislosti představují pro adiktologii další pole působnosti. Skupina nových druhů závislostního chování je stále širší a pojí se všemi lidskými aktivitami, které přináší člověku uspokojení. Mechanismus jejich vzniku je podobný jako u látkových závislostí, i když nezpůsobují intoxikaci psychotropní látkou. (Vacek, 2011)

MUDr. Tkáč (2012) k těmto návykovým poruchám řadí i vztahovou a emoční závislost, jejichž problematikou se zabývám v následujících kapitolách práce.

## 1.2 Teorie vzniku závislosti

Dle psychoanalytické teorie je závislost považována za symptom, který je reakcí na vnitřní konflikt. Dřívější teorie psychoanalýzy předpokládaly, že pro odstranění symptomu stačí odhalit vnitřní příčinu. Typy závislostí se dále nečlenily a všechny se považovaly za orální jevy. Počátkem 20. století se analytici pokusili zformulovat různé typologie závislostí, a to podle druhu užívané látky a vnitřního stavu závislého. Současná psychoanalýza je obohacena o čtyři následující teorie:

Pudová teorie dle Wurmsera zastává tezi, že závislé osoby mají destruktivní superego, které hrozí, že je zaplaví zuřivostí a strachem. Užíváním návykových látek se jedinec pokouší uniknout konfliktu se superegem. Wurmser vidí příčinu tohoto stavu v traumatech z dětství, které vedou ke vzdoru vůči autoritám. Wurmserova psychoanalytická léčba se tedy především soustředí na analýzu superega.

Teorie dle Khantziana spatřuje příčinu problému ve slabých místech ega. Užívání návykové látky slouží ke kompenzaci tohoto deficitu.

Krystal zdůvodňuje závislost dvěma způsoby. První jeho teorie se zaměřuje na narušený vztah s vlastní matkou, kde závislá osoba prožívá k droze symbolický vztah jako k primárnímu mateřskému objektu. Druhá teorie říká, že závislá osoba má naučenou neschopnost rozlišení a popisu emocí, tzv. alexithymii, což má za následek prožívání stavů napětí místo diferenciovaných pocitů. K uvolnění stavů napětí slouží závislé chování.

McDougall vidí užívání návykových látek jako jednu z variant závislého chování. Závislost je způsob, jak se vyhnout pocitu prázdnoty, kterým je závislý sužován. (Rotgers et al., 1999)

Dle Vacka (2011), který vychází z bio-psycho-socio-spirituální teorie, jsou nelátkové závislosti patologickým způsobem chování, který má negativní vliv na zdraví člověka v úrovni somatické, psychické, sociální i duchovní.

## 2 EMOCE

Veškeré lidské chování je provázeno emočním prožíváním, které si však jedinec nemusí plně uvědomovat, a přesto hraje důležitou roli v sociálních vztazích. Nejvíce si uvědomujeme emoční stavy, které mají větší intenzitu.

Dle kvality dělíme emoce na nižší a vyšší, přičemž vyšší jsou zranitelnější. Mezi nižší řadíme jednoduché emoce, afekty a nálady. Afekt je silná a bouřlivá emoční reakce, pro kterou je charakteristický rychlý vznik, bouřlivý průběh a krátké trvání. Pokud nedojde k okamžitému vybití afektu, dochází k městnání emoční tenze a pocitům úzkosti. Jednoduché emoce a afekty se vztahují ke konkrétnímu objektu, naopak nálady jsou celkovým emočním stavem, který trvá delší dobu a ovládá chování jedince. Emoce a nálady se mohou vzájemně ovlivňovat. (Říčan, 2009)

Mezi základní emoce patří hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek, překvapení, opovržení a radost. Tyto emoce jsou spojené se základními potřebami. Vyšší emoce jsou záležitostí vlastní pouze člověku a váží se na jeho sociální potřeby, hodnoty a normy. Můžeme je tedy označit jako sociální emoce, kterými jsou např. rozpaky, stud, vina, žárlivost, závist, hrdost, láska aj. Emoce jsou prožívány v široké škále pocitů jako libé (příjemné), nelibé (nepříjemné) a neutrální. U dětí se setkáváme s emocemi libosti a nelibosti, s rostoucím věkem se škála prožívání více člení a rozšiřuje. (Slaměník, 2011)

Říčan (2009) odděluje pojem emoce a cit. Pojem cit zahrnuje prožitek týkající se subjektivního stavu osoby, která ho zakouší. Emoce mají širší význam. Kromě citu zahrnují také chování, výraz a fyziologické dění.

„Emoce a jejich výraz jsou pro novorozence prvním jazykem komunikace, kterým od počátku sděluje svému okolí především své tělesné potřeby a stavy, později (přibližně od 3. měsíce) potřebu interakce s dospělými. Při jistém zjednodušení lze říci, že dítě po celý první rok života prostřednictvím emocí signalizuje svou libost a nelibost. Negativní emoce znamenají pro pečovatele, že dítě něco potřebuje, něčeho se dožaduje: potravy, pochování v náručí, přebalení atd.“ (Slaměník, 2011, s. 69)

V batolecím věku se projevované emoce stávají čitelnější pro okolí. Do dvou let se u dítěte rozvinou všechny jednoduché emoce a začíná se učit emoce popisovat. Již v tomto

období rozlišuje a reaguje na emoce ve svém okolí a začíná se u něj rozvíjet empatie a prosociální chování. Ve věku tří let jsou emoce již běžně prožívány a dochází k dalšímu vývoji. V předškolním věku dítě více rozmlouvá o svých emocích a toto rozmlouvání v rodinném kruhu příznivě ovlivňuje emoční vývoj dítěte. Ve školním věku dítě se dítě učí emoce ovládat a kontrolovat. Se zvyšujícím se vlivem sociálního prostředí dochází k prohlubování vyšších sociálních emocí. V období dospívání jsou emoce prožívány velmi intenzivně, dochází k proměnám emočního života a pochybnostem o vlastním sebepojetí. Rozkolísanost sebepojetí se může projevovat sníženým sebehodnocením, ale na druhé straně i přehnanou sebedůvěrou a přeceňováním. Ke konci dospívání přichází období kontroly vlastních emocí a ustaluje se sebepojetí. (Slaměník, 2011)

## 2.1 Emoce a citová vazba

Pro zdravý vývoj dítěte je důležité vytvoření citové vazby k pečující osobě. Nedojde-li k vytvoření spolehlivé vazby, dochází k citovému strádání. Citovou vazbu lze definovat jako trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou. (Vondráčková, 2012a)

„Základním činitelem socializace je vztah matka – dítě, respektive celková povaha rodinné výchovy a rodinného prostředí.“ (Nakonečný, 2009, s. 130)

Podle kvality vztahu mezi dítětem a pečující osobou se utváří jistá nebo nejistá citová vazba. Jistá citová vazba se u dítěte projevuje radostí a vyžadováním tělesného kontaktu s matkou po době odloučení. Nejistá citová vazba se projevuje absencí radosti z návratu matky a následně odtažitým chováním vůči ní. Základní vztahové zkušenosti citové vazby jedinec následně uplatňuje ve vztazích s blízkými lidmi během dospělosti. Jistý typ vztahové vazby se uplatňuje jako preventivní faktor vzniku závislostí. Naopak nejistá vazba má za následek vyšší výskyt závislostního chování. Tito jedinci mohou mít problém navázat a vytvořit zdravé vzorce vztahové zkušenosti. (Vondráčková, 2012a)

Samotná závislost na návykové látce je forma citové vazby, jejíž funkcí je schopnost regulace emocí a schopnost zvládat náročné životní situace. Lidé s nejistou citovou vazbou nemají kvalitní mezilidské vztahy, o které by se v zátěžových situacích mohli opřít, a jsou tedy náchylnější k závislému chování. (Vondráčková, 2012a)

## 2.2 Emoce a výchova

„Základním nástrojem primární socializace je rodinná výchova, respektive sociální interakce v raném věku dítěte, jejichž povaha a obsah vytvářejí základy osobnosti.“ (Nakonečný, 2009, s. 129)

Hlavními osobami, které zahajují výchovný proces, jsou rodiče. Během zrání dochází k zapojení dalších osob, nicméně první zkušenosti s emočním zraněním prožijeme již v útlém věku.

„V období dospívání a adolescence dochází k rozvoji tzv. vyšších citů, jejichž zdrojem jsou estetické, etické a intelektuální hodnoty (radost z objevování nového). Citová zralost, resp. nezralost, vyjadřuje určitou kultivaci emocí projevující se emoční nezávislostí na prostředí, způsobilostí mít kontakt a reagovat přiměřeně na své okolí, pocitem důvěry v sebe sama, seberegulací prožívaných emocí, zejména ovládnutím negativních emocí, harmonií mezi rozumem a citem, přiměřeným prožíváním emočních situací.“ (Vízdal, 2009, s. 101)

Emoční vnímání sebe sama a okolního světa se dítě učí už během dětství. Z tohoto důvodu je velmi důležitá vhodná emoční výchova dítěte. Rodič by měl dát dítěti ve zdravé míře najevo pocit důležitosti, přijetí a lásky. Pokud dítě neprožívá pocit vlastní důležitosti, vede to v budoucnosti k nízkému sebehodnocení, podceňování, závidění, žárlivosti a emoční závislosti. Nedostatečný pocit přijetí má za následek izolaci jedince, samotářství, manipulaci druhého a přetvařování. Velmi důležité je, aby dítě cítilo, že je stabilně a bezpodmínečně milováno. Pro zdravou emoční výchovu dítěte je důležité, aby cítilo, že láska je cit stálý a všudypřítomný, nikoli zasloužený a občasný. (Černá, 2012a)

## 2.3 Emoční závislost

Emoční závislost je někdy mylně zaměňována za lásku. Dle Nakonečného (2009) je láska specificky lidský vztah, který má tyto nejtypičtější formy: mateřskou, altruistickou a erotickou. Lásku provází tři složky: vášně, intimita a vazba.

Emoční závislost slouží k maskování přetlaků emocí, které nebyly vyjádřeny. Objektem lásky není partner, ale vztah. Psychoanalýza se kloní k názoru, že na pozadí emoční závislosti stojí nezdárné oddělení od matky, které bylo provázeno úzkostí. (Benešová, 2008)



Emoční závislost se může vyskytovat ve vztahu k rodičům, dětem nebo přátelům. Nejčastější problém však způsobuje v partnerských vztazích. Závislost se od zdravého vztahu odlišuje tím, že nenabízí dostatek prostoru pro svobodu. Za emoční závislostí stojí obava ze ztráty partnera a řadí se do nejnižšího stupně vývoje v oblasti vztahové inteligence. Projevy jsou následující:

- snaha zalíbit se
- přebírání názorů a aktivit partnera
- neschopnost trávit čas o samotě
- strach z opuštění
- ohlížení se na názor druhých a přizpůsobování
- neschopnost žít sám a přechody ze vztahu do vztahu
- extrémní žárlivost a omezování svobody
- vztah je provázen manipulací a vydíráním (Černá, 2012b)

Emočně závislý člověk je nadměrně zaměřen na druhou osobu, přestává být sám sebou a žije životem svého partnera. Nadměrná pozornost se mění v posedlost. Partner se v tomto úzkém vztahu cítí nesvobodný anebo může této závislosti zneužívat ve svůj prospěch tím, že začne s emočně závislou osobou manipulovat. Při léčbě emoční závislosti je důležité, aby se člověk naučil trávit čas bez partnera, našel vlastní hodnoty a vybudoval si okruh svých přátel a koníčků. (Benešová, 2008)

### 3 ZÁVISLÁ PORUCHA OSOBNOSTI

Závislá osobnost může přerůst až v poruchu osobnosti. Tyto osoby často vyhledávají odbornou pomoc, protože trpí úzkostí, depresí nebo jinou formou závislosti. (Tkáč, 2012)

Nejvýraznějším rysem závislé poruchy osobnosti je nadměrná potřeba být opečováván. Bez ujištění a rad ostatních nejsou schopni učinit rozhodnutí. Tito lidé jsou submisivní, mají tendence nezdravě přilnout na druhou osobu a trpí neustálým strachem z opuštění. Právě strach z opuštění a neschopnost říkat ne, vedou k tomu, že je druzí lidé mohou snadno zneužít a manipulovat s nimi. Závislé osobnosti vyhledávají vztahy, kde vedoucí a rozhodovací funkci přebírá druhá osoba. Je pro ně pohodlné přijmout pasivní roli, protože i jejich výchova v dětství bývá často hyperprotektivní a infantilizující. Profil závislé osobnosti má tyto znaky:

- vysoký neuroticismus - úzkosti, strach, napětí, bezmocnost
- nízká extroverze - sociální izolace, nechuť k sebeprosazení, sociální inhibice, ostýchavost
- malá otevřenost - potíže s adaptací, nízká tolerance vůči změnám, omezená širší zájmů
- velká ochota - nekritická důvěřivost druhým, snadná zneužitelnost, neschopnost bránit se
- velká svědomitost - pořádkumilovnost, sebedisciplína, neschopnost odložit úkoly
- nedostatečná spontaneita (Holubová, Praško, Preiss, 2004, s. 56)

Na pozadí závislé poruchy osobnosti stojí nedostatečné sebevědomí a nadměrná sebekritičnost. (Röhr, 2011)

„Nedostatek sebedůvěry je u těchto jedinců často patrný už v jejich postoji a je možné ho slyšet i v jejich hlase. Jsou pasivní, dobře spolupracují, v případě konfliktu vždy ustupují. Zdají se být skromní, srdeční a laskaví. Neumějí být asertivní, chybí jim iniciativnost i kompetence. Podobně jako jedinci s jinými poruchami osobnosti mají sklon žít spíše ve vlastních fantaziích než v realitě. Mají potíže dělat běžná každodenní rozhodnutí i v takových záležitostech jako - kde budou žít, jaké zaměstnání budou mít, jakého partnera si mají najít, jak mají trávit svůj volný čas, apod. Někteří z nich se nikdy nenaučí se rozhodovat nezávisle na druhých a samostatně řešit problémy, jiní zase nikdy nebudou

umět použít své schopnosti k nezávislému životu.“ (Holubová, Praško, Preiss, 2004, s. 57)

U osob se závislou poruchou osobnosti dochází k úzkostným stavům, depresím, problémům s příjmem potravy, alkoholem nebo drogami hlavně tehdy, když jejich potřeba závislosti není uspokojena. (Holubová, Praško, Preiss, 2004)

Závislá porucha osobnosti sehrává klíčovou roli v etiopatogenezi a průběhu všech závislostí. (Tkáč, 2012).

„Závislá porucha osobnosti je jednou z nejčastějších osobnostních poruch v psychiatrické populaci. Objevuje se u 5-30% psychiatrických pacientů a u 2-4% všeobecné populace. Kontroverzní jsou postoje k výskytu u mužů a u žen. Daleko častěji je diagnostikována u žen, nicméně je možné, že závislé rysy u mužů jsou nedostatečně diagnostikovány. O něco častěji se vyskytuje u žen, obvykle u mladších sourozenců v rodinách s více dětmi. Řada studií ukazuje na to, že osobnosti s rysy závislosti disponují k rozvoji deprese jako reakce na interpersonální ztrátu.“ (Holubová, Praško, Preiss, 2004, s. 57)

### **3.1 Terapie závislé poruchy osobnosti**

Cílem terapie závislé poruchy osobnosti je zvýšení samostatnosti a nezávislosti na druhých.

Holubová a kol. (2004) spatřuje možnosti léčby ve farmakoterapii, individuální psychoterapii, skupinové terapii a kognitivně behaviorální terapii.

Farmakoterapie spočívá v léčbě úzkostných poruch a depresí. Doporučeny jsou antidepresiva, naopak užívání anxiolytik není vhodné z důvodu možnosti vzniku závislosti na těchto lécích.

Stěžejní léčba spočívá v psychoterapii. Při individuální terapii dochází převážně k dobré spolupráci s terapeutem, pacient touží po ocenění a vyžaduje péči. Riziko spočívá v tom, že se terapeut může propadnout do role zachránce, což komplikuje další spolupráci. Z tohoto důvodu je doporučeno stanovit při terapii jasné hranice mezi terapeutem a pacientem.

Další variantou terapeutického postupu je skupinová terapie. Zde opět může dojít k přilnutí ze strany pacienta, tentokrát k vůdčím členům skupiny. Je proto nutné směřovat pacienta k osamostatnění a toto jednání posilovat a oceňovat.

Jako poslední terapeutický postup je v článku uvedena kognitivně behaviorální terapie. Za hlavní cíl si opět klade zvýšení pocitu samostatnosti a nezávislosti, avšak při zachování schopnosti utvářet a udržovat vztahy s druhými lidmi. Důraz je kladen na autonomii. Všechny tyto terapeutické metody by měly být zaměřeny na nácvik asertivity. (Holubová, Praško, Preiss, 2004)

### **3.2 Závislostní chování**

Závislé osobnosti lpějí na svém partnerovi a to jim nedovoluje plnohodnotně rozvíjet svoji osobnost. Tato nezdravá připoutanost je přirovnávána k závislosti na návykové látce. Mezi problémy závislé osobnosti patří pocit méněcennosti, neschopnost žít sám, připoutanost. Důsledky těchto problémů zasahují do různých sociálních oblastí. U člověka, který svým emocionálním problémům čelí prací, hrozí riziko workoholismu. Řešení lidé mohou také nacházet v ezoterice, sportu, drogách nebo hernách a stávají se závislími na těchto činnostech. Ten, kdo k vyřešení emocionálních problémů využívá partnerské vazby, se záhy ocitá v závislém vztahu. Místo toho, aby emocionální problém byl řešen, je pouze zakryt a nadále způsobuje traumata. (Röhr, 2011)

Röhr (2011) uvádí, že až jedna třetina závislých lidí trpí závislou poruchou osobnosti. Závislý jedinec je nadměrně přizpůsobivý, nedokáže uspokojovat vlastní potřeby, a pokud nemůže dosáhnout uspokojení přímo, nabízí se řešení zaplnit tuto mezeru např. drogou nebo alkoholem. Tímto způsobem může kompenzovat svoji neschopnost vymezit se, hněv z ponižování a pokořování i pocity méněcennosti a úzkosti. Po požití návykové látky se jedinec stává sebejistější a to mu pomáhá zmírnit vztek a nespokojenost. Terapie závislosti není úplná bez terapie závislé osobnosti. V tomto případě nestačí pouze zastavit konzumaci drog, ale je nutné zpracovat základy chorobné závislosti.

## 4 SOCIÁLNÍ DŮSLEDKY ZÁVISLÝCH VZTAHŮ

### 4.1 Rodina

Rodinná výchova je základním nástrojem socializace a díky ní se vytvářejí základy osobnosti. První sociální interakce dítěte probíhá již v raném věku a dochází k citové vazbě na matku. (Nakonečný, 2009). Vztah s matkou je tudíž důležitým faktorem, který ovlivňuje další vývoj osobnosti. Každé dítě touží po projevech matčiny lásky, ale někdy je těžké rozpoznat hranici mezi mateřskou láskou a manipulací.

U závislých osobností se setkáváme s nízkým sebehodnocením. Příčiny nízkého sebehodnocení můžeme najít u dominantního rodiče, který brání samostatnosti a tím dítěte ponižuje. Také rozmazlování vede k nesamostatnosti a je v jistém smyslu formou ponižování. Děti a dospívající musí být přiměřeně frustrováni, aby se naučili přijímat porážky. Formu ponížení můžeme pozorovat i v tom, že dítě je využíváno pro potřeby rodiče a může sloužit jako partnerská náhražka, která má pomoci odstranit deficity. Dítě uvízne ve vztahové pasti, což mu znemožňuje navázat kvalitní partnerský vztah, neboť místo v jeho srdci je již obsazené a ostatní partneři pokulhávají za matkou nebo otcem. Dítě může vnitřní nouzi otce nebo matky překrýt, nikoli však plně uspokojit. Neschopnost splnit očekávání rodičů vede k pocitům provinilosti a méněcennosti. (Röhr, 2011)

„Vlastní potřeba nezávislosti a sebeurčení bývá často v rozporu s tím, co očekává matka. Mnohé oběti této vztahové pasti se důkladně naučily nevnímat své potřeby. Fungují v systému závislosti a nevidí pro sebe východisko.“ (Röhr, 2011, s. 31)

Prostředky k manipulování a uspokojování vlastních egoistických cílů jsou skryté a těžce odhalitelné. Například materiální podpora dítěte se navenek nejeví jako forma utužování závislosti. Častým jevem je také předstírání bezmoci a nemoci. Díky těmto prostředkům se vytváří pocit provinilosti, který vede k přizpůsobivé, závislé osobnosti. (Röhr, 2011)

Nesamostatnost a nárokující postoj je u osob se závislou poruchou osobnosti hluboce zakořeněn. Rozmazlování během dětství má za následek neustálé očekávání, že ti druzí budou řešit problémy. Zatímco rodič toto očekávání většinou plní, protože v dítěti utužuje závislost, ostatní lidé na tuto cestu nepřístupují. Pokud nastane situace, že dítě musí rozhodnout, zaujímá převážně pasivní postoj doprovázený pocitem bezmoci. Jedná se o tzv. získanou bezmoc. Tato získaná bezmoc je produktem lidí v nejbližším okolí, kteří

dělají pro dítě až příliš mnoho. Neustálou ochranou odnímají z dítěte přirozenou zvědavost, takže mu neumožní konfrontaci s realitou. (Röhr, 2011)

„Pokud je chování dítěte nebezpečné, musí rodiče zasáhnout - ale každé zdravé dítě si musí jednou sáhnout na rozžhavenou plotnu, aby zjistilo, že se může spálit. Vychovatelé, kteří jsou příliš úzkostní nebo z dítěte všechno snímají, zastavují jeho přirozené badatelské puzení.“ (Röhr, 2011, s. 41)

Jakákoliv vlastní aktivita dítěte nebyla žádoucí a vedla k rezignaci. Pokud by se dítě samostatně rozhodlo, vychovatelé by ztratili na významu. Děti, které nezažily neúspěch a ztroskotání, jsou připraveny o cenné životní zkušenosti a nenaučí se snášet zátěž. (Röhr, 2011)

## 4.2 Partnerské vztahy

Říčan (2009) uvádí, že partnerská láska se v příznivém případě vyvíjí tak, že roste její síla, ale mění se její složky. Těmito složkami jsou vášeň, vazba a intimita. Na začátku vztahu prudce roste vášnivá složka, která časem klesá. Naproti tomu intimita a vazba rostou pozvolna, ale dlouhodobě. U závislých osobností je potřeba vazby extrémní.

Závislé osobnosti mají tendenci navazovat velice úzké vztahy, vyhledávají partnery, na které se mohou připoutat. Hledají oporu, mají nedostatečné sebevědomí, a proto často navazují vztah s partnerem, který je vhodně doplní. Takový partner navenek vyzařuje sílu, průbojnost, sebejistotu, což lidem se závislou poruchou osobnosti imponuje. Jsou to přesně ty vlastnosti, které nejvíce postrádají. Röhr (2008) uvádí vazbu na partnera s narcistickou poruchou osobnosti. Závislá osoba k takovému partnerovi vzhlíží, narcisticky založený partner si užívá obdivu a hloubky citu, kterého není sám schopen. Závislá osoba tím pouze prohlubuje závislost, se kterou se setkala již během dětství a dospívání v původní rodině.

Narcistický partner je ve vztahu dominantní a kritický vůči druhým. Pokud mu partner neposkytuje dostatečný obdiv, cítí frustraci. I závislá osoba časem procítá, cítí se využívaná a ponižovaná. U závislé osobnosti mohou vznikat úzkosti a deprese, u narcistické osobnosti převládají pocity agrese. Partneři nejsou rovnocenní, pocit vlastní nedostatečnosti, který závislá osoba má v sobě hluboce zakořeněný, v partnerství ještě zesiluje. Ačkoli se sebevíce obětuje, partner jí uniká, cítí se ve vztahu příliš těsně

spoutaný. Celý tento proces doprovází strach ze ztráty partnera a žárlivost. Protiklady se přitahují. Röhr (2011, s. 76) uvádí srovnání extrémní formy závislé a narcistické osobnosti:

### **Závislá osobnost**

- je úzkostná a přilnavá
- nedokáže žít sama
- je emocionálně měkká a povolná
- nechá se vést pocity
- nemá sebejistotu
- má silný soucit
- snadno si vytváří pocity viny
- ve vztazích se obětuje
- podceňuje vlastní schopnosti
- bývá zaplavena pocity (strachem, smutkem, radostí, vztekem)
- má strach z urážky

### **Narcistická osobnost**

- má strach ze závislosti
- věří, že sama všechno zvládne
- je emocionálně tvrdá a chladná
- je rozumová a téměř nemá přístup k pocitům
- ukazuje fasádu, není opravdová, je egoistická
- nemá vůbec nebo jen málo opravdového soucitu
- myslí na vlastní prospěch
- žije ze vztahů
- přeceňuje vlastní schopnosti
- nemá žádné hluboké city kromě mocného vzteku a v případě urážky reaguje vzrypěním
- má velký strach z urážky

Závislá osobnost je schopna destruktivní vztahy jen obtížně překonávat. Jestliže je partnerský vztah ukončen, příčinou bývá převážně odchod partnera. (Černá, 2012b)

Problém nastává i v případě, když závislá osobnost naváže vztah s osobností, která vykazuje manipulativní rysy. Manipulátor, který navenek působí milým a příjemným dojmem, narušuje identitu partnera dlouhodobým manipulativním nátlakem, který působí destruktivně. Sebevědomá osobnost má větší šanci manipulátora rozpoznat a vztah ukončit. Závislá osobnost v tomto nezdravém vztahu ztrácí poslední zbytky sebevědomí a sebedůvěry, dochází k pocitům úzkosti a nejistoty, odchod ze vztahu dlouhodobě odkládá. (Nazare-Aga, 2009)



Osobnost manipulátora vykazuje narcistické rysy a ve společnosti může zaujímat významná místa na sociálním žebříčku. Ve společnosti dokáže být sympatický, okouzlující a vzdělaný. Charakteristickým znakem manipulátora je, že u ostatních navozuje pocit viny. Využívá morálních zásad druhých k naplnění vlastních potřeb, rád kritizuje a soudí, závidí a snaží se všemožnými způsoby zalíbit okolí. Manipulátor se s oblibou staví do role oběti a vyžaduje, aby ho druzí litovali. Nedokáže se vypořádat s kritikou a je egocentrický. Názory a chování mění podle situací a osob, s kterými je v kontaktu. Pod různými záminkami se snaží partnera izolovat od přátel, rodiny a koníčků. Činí si nárok na veškerý volný čas partnera a sužuje ho žárlivostí. Vyžaduje, aby se mu partner stále více odevzdával, ale nikdy není spokojen s tím, čeho se mu dostává. Majetnické sklony nejsou nikdy plně uspokojeny, soužití je doprovázeno žárlivými scénami, podezřívavost se stává chorobnou. (Nazare-Aga, 2009)

### 4.3 Spoluzávislost

Závislé osobnosti mohou udržovat vztah s chorobně závislým na návykových látkách a snaží se ho tzv. spasit, ať už jsou v pozici dítěte, partnera nebo rodiče.

„Přirozenou reakcí rodinného příslušníka je snaha vyvažovat stále sílící nejistotu v rodině. Snaží se chorobně závislému pomoci. Omlouvá ho u zaměstnavatele, kryje jeho chybné chování u přátel, příbuzných a známých atd. Spoluzávislý člověk se snaží napravit chorobně závislého morálními výtkami. Reaguje odepřením lásky, odpíráním sexu, vylévá nebo schovává alkohol, kontroluje a řídí finanční prostředky atd. V pokusech o odtržení partnera od alkoholu bývá obvykle právě tak vynalézavý jako sám chorobně závislý, který se chce navzdory veškeré kontrole dostat k alkoholu. Spoluzávislí lidé prosí a žebrají, nadávají a běsní, pláčou a stěžují si, opouštějí chorobně závislého a zase se k němu vracejí, snaží se ho obměkčit, pokoušejí se ho léčit láskou. Všechna tato opatření vedou nikoli ke zlepšení stavu, nýbrž ke zhoršení chorobné závislosti. Závislý reaguje na každou formu emocionálního nátlaku vzdorem a koneckonců v něm nachází jen další důvod pro konzumaci návykové látky.“ (Röhr, 2011, s. 139)

Spoluzávislí si nepřipouští, že chorobná závislost je silnější než vztah a pociťuje touhu pomáhat. Pomáhání volí jako způsob, jak se bránit narůstajícím úzkostem a nejistotě. Chorobně závislý používá proti svým problémům návykovou látku, spoluzávislý používá ochotu pomáhat. Pomoc však působí jako vhodný základ pro posílení závislostního

chování. Chorobně závislý partnera finančně využívá, leckdy fyzicky napadá a psychicky týrá, nicméně spoluzávislá osoba není schopna vztah ukončit a ztrácí veškerou sebeúctu. Oporu pak hledá u svých dětí, které zaujmají pozici partnerské náhražky. Tímto se uzavírá začarovaný kruh, kdy takto emocionálně zneužívané dítě může v budoucnu navazovat závislé vztahy. (Röhr, 2011)

Terapie spoluzávislosti je většinou těžká. Spoluzávislí nevěří, že sami potřebují odbornou pomoc. Stejně jako chorobně závislý i oni musí začít abstinovat od svého pomáhání a pochopit pozadí spoluzávislosti. Kořeny spoluzávislosti často sahají až do dětství. (Röhr, 2011)

#### **4.4 Pracovní vztahy**

Ke zneužívání osob dochází i jinými lidmi, nejen partnery. Jsou to převážně ti, kteří s oblibou druhými manipulují. Manipulátor pak apeluje na svědomí závislé osobnosti, na její ochotu pomáhat a na její neschopnost odmítat pomoc. Ke zneužívání dochází mimo rodinu i ve škole nebo zaměstnání. Závislé osobnosti mají problémy prosadit se v zaměstnání a snaží se vyhýbat konfliktům. Rysy závislosti se přenášejí do vztahů s kolegy nebo nadřízenými, vzniká tzv. přenosová reakce, kterou spustí podobnost s dominantní osobou z dětství. Závislé osobnosti se snadno stávají obětí mobbingu nebo bossingu. Problematickými se stávají i tzv. pomáhající profese, kdy se závislá osoba snaží všemožně vyhovět na úkor svých vlastních potřeb. (Nazare-Aga, 2009)

„Malá sebedůvěra se může projevat ve škole a v práci jak vyhýbáním se povinností, tak nadměrnou pracovitostí a perfekcionismem. Lidé s nízkým sebevědomím se často vyhýbají úkolům, u kterých nevěří, že je zvládnou dobře, mají tendenci je odkládat, převádět odpovědnost na druhé, zdůrazňovat, jak pečlivě nebo nadměrně dělají na jiných úkolech apod. Je pro ně velmi těžké nést odpovědnost za úkoly, protože se neumějí rozhodnout, zda pravomoci delegovat či nikoliv. Při neúspěchu se vymlouvají, svalují vinu na druhé nebo se hroučí do depresivních stavů. Velmi často mají strach z kritiky nadřízených, ale i kolegů a podřízených, ustupují, neumějí vznést oprávněné nároky na ostatní. Svoji nejistotu mohou kompenzovat perfekcionismem, lpěním na detailu, nadměrnou pracovitostí, zůstáváním přes čas, poklonkovaním nadřízeným, pomlouváním druhých, moralizováním podřízených a kolegů.“ (Praško, 2007, s. 25)

## 5 PREVENCE ZÁVISLÝCH VZTAHŮ

Příčinu navazování závislých vztahů můžeme najít v dřívějších vnitřních zraněních, která člověk utrpěl v rodině nebo partnerských vztazích. Pokud se s těmito zraněními nevypořádá, je možné, že bude náchylný k navazování nezdravých vztahů. (Röhr, 2011)

Pocity odmítnutí a nenaplněná potřeba lásky se promítá do nízkého sebevědomí. A právě nízké sebevědomí má spojitost se závislostním jednáním. V této kapitole bych se ráda zaměřila na budování sebeúcty, sebevědomí a asertivity.

### 5.1 Výchovná prevence v rodině

Rodinné vztahy jsou určující pro identifikaci dítěte s mužskými nebo ženskými vzory. První zkušenosti dítě zažívá právě v kruhu rodinném, kde coby vzor stojí matka, otec a sourozenci. V dětství se utváří postoj k vlastnímu ženství nebo mužství a s tím také souvisí první zkušenost přijetí nebo odmítnutí dítěte jako pohlavní bytosti. Riemann (2009, s. 70) se k této problematice vyjadřuje následovně: „Psychoanalýza zjistila, že v této fázi poprvé prožíváme pohlavně specifickou konfrontaci s druhým pohlavím. Děvčátko se uchází o svého otce a soupeří s matkou, hošík se uchází o svou matku a soupeří s otcem. Může se to opakovat v sourozeneckých vztazích. Na zpracování této rodinné konstelace do veliké míry závisí, zda člověk získá zdravý, souhlasný postoj k vlastní pohlavní roli, zda si jako chlapec nebo dívka připadá hoděn lásky a schopný milovat a zda díky tomu bude moci rozvíjet zdravý vztah k mužství a ženství v sobě samém i druhém.“

Pro budoucí partnerský vztah je určující, jak u dítěte v tomto období proběhla konfrontace s opačným pohlavím, tj. matkou nebo otcem. Na tyto rané zkušenosti naváže v pubertě a ovlivní to jeho výběr a postoj k budoucímu partnerovi. Pokud tento proces neproběhne správně, hrozí tu nebezpečí, že si rodič dítě příliš připoutá a dětská náklonnost bude příliš časně sexualizována nebo dítě prožije odmítnutí a to u něj vyvolá pocity méněcennosti. (Říčan, 2004)

Riemann (2009, s. 71) se k této problematice vyjadřuje následovně: „Dítě si například všimne, že určité formy jeho chování se obzvlášť líbí, třeba koketnost nebo smyslná žádostivost. Začne se na ně tudíž stále více spoléhat. Nebo děvčátko vycítí, jak svou něžnou přítulností k otci vítězí nad matkou a bratry. Chlapec zase pozná, jak svou

majetnickou náklonností k matce získává převahu nad otcem a sestrami. Když v nedobré manželství přijme jeden z rodičů dítě jako náhražku partnera a jejich vzájemný vztah se nadměrně erotizuje, především v pubertě, vede to k fixaci na tohoto rodiče. Syn je připoután ke své matce a dcera je spoutána s otcem. Vyhýbají se soupeření a dobývání nových partnerů.“

Velmi nebezpečná pouta vznikají hlavně u neúplných rodin, po rozvodu nebo smrti jedno z partnerů (Röhr, 2011). Tak, jak je nesprávná přílišná spoutanost, tak negativní bývají následky odmítnutí. Pokud rodič opačného pohlaví nepřijme dítě, následují pocity méněcennosti. Syn, jenž zakusil matčino odmítnutí, má k ženám nedůvěru, dívka, která byla odmítnuta svým otcem, může být vůči mužům nepřátelská nebo naopak nadměrně promiskuitní, aby otce ranila. (Riemann, 2009, s. 71)

Druhým bouřlivým obdobím po fázi raného dětství je puberta. V této fázi člověk navazuje na zkušenosti již dříve nabyté.

„Dospívající dcera se teď ještě mnohem spíše může stát matčinou sokyní. Má půvab neprobuzeného mládí a matka vnímá erotickou přitažlivost mezi otcem a dcerou. Jestliže sama není v manželství spokojená, tím spíše bude vidět v dceři sokyni. Mnohá matka se pak pokouší dceru snižovat a ničit její ženské sebehodnocení. Kritizuje ji, snaží se ji přetrumfnout a tak ji porazit jako sokyni. Zoufale se snaží vypadat stejně mladě jako dcera, ne-li ještě mladší, a také se tak chová. Jiné matky své dcery přímo vyšňořují a podporují jejich erotický vztah k otci. Tak alespoň zůstanou otcovy erotické zájmy v rámci rodiny a on si nenajde jinou ženu. Meze incestu přitom většinou poskytují jistotu, která by u jiné ženy nebyla.“ (Riemann, 2009, s. 73)

Otec může své dceři v této fázi poskytnout potřebnou sebejistotu, nebo bude reagovat žárlivě vůči jejím partnerům a jejich vztah bude provázet napětí. Do podobné situace se dostává i dospívající syn. Matka ho může nezdravě poutat a žárlit na jeho partnerky. Vyhrocený vztah nastává i s otcem, který svého syna vnímá jako soka.

„Dcera miláčkem otce, syn miláčkem matky - obojí bývá darem, za který děti velice draze platí.“ (Riemann, 2009, s. 74)

Vhodná výchova může sehrát významnou roli v prevenci vztahové závislosti. Rodiče by měli pěstovat v dítěti samostatnost, otevřenost, kritický úsudek, podporovat v něm zdravé sebevědomí a vlastní individualitu.

## 5.2 Práce na vlastní sebeúctě

Vzhledem k tomu, že závislá osobnost je charakteristická nízkou sebeúctou, je nutné odhalit příčinu špatného sebehodnocení a aktivně pracovat na jejím zvýšení. Pokud se naučíme vlastní sebeúctě, odrazí se to pozitivně i ve vztazích k druhým lidem.

Sebeúcta je základním prvkem osobnosti a je založena na sebedůvěře, sebeobrazu a sebelásce. Sebeláska se rodí z bezpodmínečné lásky, kterou by měli poskytnout rodiče svému dítěti. Sebedůvěra se vztahuje k jednání člověka a schopnosti konat. Pokud jedinci nechybí sebedůvěra, je připraven přijímat úspěchy i prohry, věří ve vlastní schopnosti. Sebedůvěra se buduje od dětství a za jejím utvářením stojí opět rodiče. Za nízkou sebedůvěrou stojí hyperprotektivní výchova, perfekcionismus rodičů nebo znevažování dítěte. Sebeobraz, je-li pozitivní, umožňuje jedinci věřit ve vlastní schopnosti. Utváření sebeobrazu závisí na tom, jak rodiče vnímají schopnosti svého dítěte. Pokud je vnímání schopností ze stran rodičů negativní, jedinec trpí obavami, že nenaplní očekávání okolí.

Složky sebeúcty se vytváří již v dětství a navzájem se ovlivňují, nicméně je nutné, aby sebeúcta byla posilována po celý život. (Nazare-Aga, 2009, s. 87-88)

## 5.3 Budování sebedůvěry

Zdravé sebevědomí se začíná tvořit postupně od raného dětství. Svobodné a laskavé prostředí napomáhá rozvíjet sebevědomí. Špatná výchova, zklamání, problematické vzory a prožité frustrace tento proces podlamují. Čím více je jedinec vystaven frustracím, tím bývá nejistější. (Perry, 2004)

Malá sebedůvěra má vliv na to, jak se emocionálně cítíme. Negativní emoce se odráží i na tělesné úrovni a v chování. Často se setkáváme s pasivitou, nerozhodností, nadměrným omlouváním a vysvětlováním, shrbeným postojem těla. Typické je i vyhýbání se očnímu kontaktu, tichý hlas a pocit lítosti po kritice. (Praško, 2007)

Lidé s nízkou sebedůvěrou si neuvědomují svoje silné stránky, kritizují se, nevěří ve svoje schopnosti a jsou závislí na hodnocení druhých. Neustálá obava z kritiky je nutí přenášet odpovědnost na druhé, aby oni sami nemuseli jednat.

Lidé se zdravou sebedůvěrou mívají stabilní vztahy, radost ze zaměstnání, dovedou život plnohodnotně prožívat, nebojí se důvěřovat, umí se vyrovnat se zklamáním a toto vše se pozitivně odráží i v jejich vztazích.

K rozvoji sebedůvěry je nezbytné vyjadřovat svoje pocity, potřeby a postoje, naučit se stát si za svým názorem a naučit se trvat na svých právech bez omezení druhého člověka. (Praško, 2007)

## 5.4 Asertivní jednání

S pojmem asertivita se setkáváme v oblasti komunikace a chování v sociálním prostředí. Lidé často pozorují rozpor mezi svým chováním a prožitkem, nezvládají umění být sám sebou. Domnívám se, že asertivní vystupování může být prostředkem k terapii závislých osobností. Je mnoho definic pojmu asertivita, já zde volím definici, která je dle mého názoru výstižná a srozumitelná:

„Asertivita je praktický způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje. Postupuje tak, aby nepřekračoval vlastní práva, ani práva ostatních lidí.“ (Vališová, 1998, s. 13)

Asertivita vychází z úcty k druhým lidem, ale i sobě samému. Člověk, který jedná asertivně, působí na své okolí sebejistým dojmem. Praško (2007, s. 205) uvádí příklady sociálně kompetentního chování, které se dají označit jako asertivní minimum.

„Příklady sociálně kompetentního chování:

- dokázat říci ne
- umět otevřeně ukázat a projevit city
- udržovat oční kontakt
- dokázat odmítnout pokušení
- umět požádat o laskavost
- trvat na svém právu
- ukázat svoje silné stránky

- připustit si slabosti
- umět konstruktivně reagovat na kritiku
- umět vyjádřit rozpor
- umět se omluvit, když udělám chybu
- přiznat si chybu
- umět požádat o změnu při rušivém chování druhého (druhých)
- umět přiměřeně reagovat na zájem o kontakt
- umět ukončit nežádáný kontakt
- umět přijmout kompliment
- dokázat dávat komplimenty
- umět pochválit a souhlasit
- umět se svěřit a vypovídat
- umět aktivně naslouchat“

## 5.5 Sociální pedagogika v prevenci vztahových závislostí

Sociální pedagogika zasahuje do mnoha lidských činností, tudíž se domnívám, že může přispět k prevenci závislých vztahů. Závislí jedinci vyhledávají dominantní osobnosti, tudíž hrozí angažovanost v sektách nebo podobných organizacích. Lehce se mohou stát obětí domácího násilí. Problematické jsou i jejich depresivní a úzkostlivé stavy nebo případná kombinace s jinou závislostí, např. na návykové látce nebo alkoholu.

Sociální pedagog by měl být empatický a schopný svému klientovi poskytnout odbornou radu, popř. mu doporučit úzce specializovaného odborníka. V rámci prevence by měl závislou osobnost rozpoznat a zvolit vhodný přístup komunikace. Důležité je podpořit klientovu sebedůvěru a citlivě s ním jeho problém rozebrat. Zachování profesionálního odstupu je zde nezbytné, protože tento typ osobností může vidět v terapeutovi svého záchránce, což je jen další forma závislého vztahu.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 METODIKA

Cílem výzkumu bylo získat podrobnosti týkající se výchovy, rodinných a partnerských vztahů. Pro získání informací jsem zvolila cestu kvalitativního výzkumu a vedla polostrukturované rozhovory s osobami, které jsou vztahově závislé. Poslední rozhovor probíhal s narcistickou osobností, aby bylo možné provést porovnání.

Polostrukturovaný individuální rozhovor bylo nezbytné zvolit jako metodu zjišťování dat, neboť ze stručných odpovědí by nebylo možné získat potřebné informace a podchytit problematiku závislých vztahů v plné šíři. Metoda strukturovaného rozhovoru se nejevila vhodná, protože vztahově závislá osobnost by mohla uvést odpověď takovou, o které předpokládá, že ji tazatel chce slyšet. Problematické by bylo i provedení nestrukturovaného rozhovoru, jelikož tyto osoby nemají přesně vymezené hranice.

Metoda polostrukturovaného rozhovoru mi umožnila stanovit hranice jednotlivých okruhů a při tom zachovat určitou flexibilitu a volnost projevu. Některé otázky bylo třeba blíže objasnit a vysvětlit, aby všechny důležité skutečnosti byly zaznamenány.

Soubor dotazovaných tvořilo pět vztahově závislých osobností. Šestým dotazovaným byl muž s narcistickou osobností, kterého jsem uvedla pro srovnání. Rozhovory jsem vedla ordinaci pro léčbu závislostí a získané informace jsem primárně nahrála na diktafon. Ve většině případů ale dotazovaní svolili pouze k písemným poznámkám, což bylo nezbytné akceptovat.

V době rozhovoru nikdo z těchto osob netrpěl duševním onemocněním a nevyskytovala se u něj jiná forma závislosti. V celém vzorku byl věk nad 18 let, účastníci vypovídali dobrovolně a byli seznámeni s účelem rozhovorů. Z důvodu zachování anonymity jsem změnila křestní jména dotazovaných.

Otázky jsem rozdělila na úvodní a hlavní, délka jednoho rozhovoru trvala 90 až 120 minut. Hlavní otázky mají tři základní kategorie týkající se vztahu, rodiny a zaměstnání.

### 6.1 Okruhy otázek

Schéma úvodních otázek:

- věk
- rodinný stav

- potomci
- domácnost

Schéma hlavních otázek:

#### A. VZTAH

- současný vztah
- projevy emocí ve vztahu
- konflikty ve vztahu
- žárlivost, manipulace
- rozhodování, podřizování

#### B. RODINA

- projevy emocí v rodině
- vztahy s matkou, otcem, sourozenci a dětmi
- dětství a dospívání
- manipulace, citové vydírání
- vztah mezi rodiči a partnerem
- konflikty v rodině

#### C. KARIÉRA

- sebenaplnění v zaměstnání, kariéra
- vztah k profesi, vysněná profese
- vztah s kolegy na pracovišti
- konflikty a problémy v zaměstnání

## 6.2 Jarmila

Paní Jarmila (45 let) je formálně vdaná. S partnerem, který je cizinec, nikdy nesdílela společnou domácnost. Žije se synem a matkou.

#### A. VZTAH

Jarmila popisuje, že projevy emocí ve vztahu s manželem byly vyrovnané, tudíž nemá pocit, že by jeden z partnerů do vztahu více investoval. Svoji povahu charakterizuje jako

introvertní, dobře snáší samotu. Žárlivé scény se po dobu vztahu nevyskytovaly a nyní je manželství pouze formální. V současné době udržuje vztah se ženatým přítelem. Společnou domácnost neplánují a Jarmila žije nadále u své matky.

#### B. RODINA

Emoční výchova v rodině byla spíše chladná, otec studoval při zaměstnání a budoval kariéru. Má o 8 let mladší sestru. V dětství strávila mnoho času s prarodiči, kteří byli rovněž spíše emočně chladní. Matka se věnovala domácnosti a neměla vlastní zájmy a koníčky. Do této doby jsou vztahy s matkou napjaté. Jarmila se popisuje jako její pravý opak, s otcem navázala bližší kontakt až před jeho smrtí. Její syn byl hyperaktivní, věnovala hodně svého volného času, jeví se jako emočně otevřený, připouští, že mu v době dospívání chyběl mužský vzor. Manžel vyrůstal pouze s matkou.

#### C. KARIÉRA

Po studiu na střední škole se zabývala kancelářskou prací, která ji nikdy nenaplňovala. V dospívání chtěla volit zdravotnickou profesi, kterou ji ale neumožňoval její zdravotní stav. V dospělosti se začaly projevovat první známky depresivních epizod, zhoršení nastalo v době vykonávání zaměstnání v kanceláři typu open space. Tuto práci vykonávala 10 let, kolektiv byl z 90% tvořen muži, fungovala hierarchie, v době redukce zaměstnanců se podmínky zhoršovaly. V tuto dobu sílily depresivní stavy spojené s obavou ze ztráty zaměstnání, která se následně naplnila. V současné Jarmila vykonává práci, která ji naplňuje a přibližuje se vysněnému povolání z dětství. Po léčbě antidepresivy se jí navrátila chuť do života.

### 6.3 Pavlína

Pavlína je vdaná a má dva syny (18 a 22 let). Je jí 39 let a svoji povahu charakterizuje jako introvertní.

#### A. VZTAH

S manželem se seznámila v 16 letech a záhy otěhotněla. Osvěta ohledně sexuálního života byla v rodině tabu, přestože její matka byla profesorka. Manžel je emočně chladný a doma slovně agresivní. Věnuje se podnikání a vyhledává svobodu. Je to typický extrovert, velmi společenský, má vlastní zájmy a koníčky. Pavlína uvádí, že ze společných zájmů

měli pouze lyžování, ale v současné době manžel rád vyjíždí na hory sám. Pavlína na aktivity partnera žárlí, chtěla by s ním trávit volný čas. Ovšem na otázku, zda ji bavilo trávit čas ve společnosti manželoých přátel, odpověděla záporně. Vztah funguje pouze na finanční úrovni. Manžel se rozvádět nechce z důvodu obavy o dělení majetku. Vztah prošel již větší krizí, manžel byl nevěrný a odešel od rodiny. V této době začala prožívat stavy úzkosti. Nyní opět sdílí společnou domácnost, nicméně vztah je napnutý. Manžel je workoholik, v práci tráví i 14 hodin denně, pokud si udělá dovolenou, odjíždí sám s partou přátel. Synové tráví většinu času mimo domov, mají partnerský vztah. V nedávné době si Pavlína našla milence na internetu a od manžela odešla. Tento vztah trval 3 měsíce a emočně ji naplňoval. Milenci půjčila peníze a on se přestal ozývat. Opakovaně se ho pokoušela kontaktovat a zjistila, že obnos peněz využil k jiným účelům, než jí uvedl. Na otázku, jestli by byla schopná mu odpustit, odpověděla kladně. Má obavy, že by znovu podlehla. Krizi prodělal i vztah s nejlepší kamarádkou, která se jí vzdaluje. Má malé dítě a jiné zájmy.

## B. RODINA

Pavlína má sestru, která je extrovert. Matka byla dominantní a přísný typ (generál), měla manipulativní sklony a vztah s ní byl emočně chladný. Matce zkusila bezúspěšně vzdorovat v období puberty. Otec byl submisivní a ustupoval. Matka k zeťovi cítí obdiv, že něco dokázal a umí rodinu finančně zabezpečit. Nabádá dceru, aby dopřála partnerovi volnost.

## C. KARIÉRA

Pavlína dělá na částečný úvazek a nyní se necítí zdravotně dobře, v době rozhovoru je v pracovní neschopnosti. Nemá ambice na kariéru nebo další studium, podceňuje se. Tvrdí, že je opakem svého manžela. Do práce se těší, doma cítí samotu. V dětství chtěla studovat zdravotnický obor, matka ji od tohoto záměru odradila. Jiné aktivity a zájmy nemá.

## 6.4 Ema

Ema mě velice zaujala atraktivním zjevem. Na první pohled by u ní nikdo neočekával tak malé sebevědomí. Je jí 30 let a žije s manželem. Společně mají tříletou dceru. Již z prvních vět je patrné, že se podceňuje.

## A. VZTAH

Manžel je emočně chladný, věnuje se podnikání, pracuje více než 10 hodin denně a volný čas tráví rád s přáteli. Preferuje volnost a manželku mezi své přátele nebere. Ema má k jeho přátelům negativní vztah. Uvádí, že ho odvádí od rodiny. Ona sama by chtěla znovu otěhotnět, manžel se k tomuto přání staví negativně, protože jejich vztah prošel vážnou krizí. Minulý rok manžela na nějaký čas opustila, nicméně se k němu znovu vrátila. Důvodem odchodu bylo podezření, že má milenku. Ema na partnera žárlí, což je doprovázeno žárlivými scénami. Konflikty jsou časté, partner reaguje křikem.

## B. RODINA

Rodinu řídila dominantní matka, otec si během dospívání dcery nevšímal. Sestru má pouze nevlastní a nestýkají se. Se sestrou jsou stejně staré, jelikož otec matku podváděl v době jejího těhotenství. Matka na otce Emy žárlila, do těchto vztahových problémů dceru zasvětila a ona zaujala k otci negativní postoj. Popisuje, že pokud matka měla s otcem intimní kontakt, brala to jako matčinu zradu - otec je přeci zlý. Matka byla manipulátor a dceru vydírala. V době puberty jí za pozdní příchody stříhala vlasy, což dotyčná těžce nesla. Nakonec na svůj vzhled rezignovala a v tento moment se matka začala angažovat - návštěvy kadeřnictví, nákup oblečení atd. Zvláštní je skutečnost, že se nyní Ema svěruje se svými vztahovými problémy právě matce. Role se obrátily. Matka má k partnerovi Emy negativní vztah. Malá dcera Emy má zajímavé chování - musí mít ve všem pořádek, rovná věci a lpí na dodržování systému (zubní pasta vždy obrázkem dopředu). Při rozhovoru svou matku objímá a říká jí: „Mami, ty jsi ještě malá.“ Ema si uvědomuje, že vztahové záležitosti v jejich rodině nejsou v pořádku a chce začít pracovat na sobě, aby se vzorce dále neopakovaly.

## C. KARIÉRA

Ema zažila v prvním zaměstnání mobbing. Její kolegyně ji shazovala a ona se nedokázala bránit, každý den chodila s obavami do zaměstnání, které nakonec opustila. Po mateřské pracuje v malém kolektivu a je spokojená. Během dospívání hrávala fotbal, nyní nepěstuje žádné koníčky.

## 6.5 Leona

Leona, 32 let, svobodná. Žije u matky a sourozence nemá. Pracuje jako asistentka ve firmě.

### A. VZTAH

Během života měla pouze dva vážné vztahy, poslední trval pět let a skončil odchodem partnera. Pokud má vztah, je ochotná podřídit se přání partnera a sdílí s ním jeho koníčky (např. golf, tenis). Nicméně tyto záliby ji nenaplňují a přiznává, že je vykonávala jenom z obavy, aby přítel netrávil čas v přítomnosti jiných žen. Takto měla pocit, že předchází potencionální nevěře. Někdy ovšem neunesla frustraci a partnerovi vyčítala, že s ní netráví dostatek času a nevěnuje se jí. Jakoukoliv jeho nepřítomnost těžce nesla. Uvádí, že byla schopná do rána na něho čekat a během této doby prožívala úzkosti a představovala si, že jí je nevěrný s krásnější ženou. Následovala žárlivá scéna a tichá domácnost. Nyní si uvědomuje, že si přála partnera vlastnit a obávala se, že jí ho jiná žena přebere.

### B. RODINA

Otec odešel od rodiny, když jí bylo deset let. Její matka nikdy jiný vztah nenavázala a dceru úzkostlivě střežila. Leona popisuje, že jí matka rozmlouvala kamarádky a tudíž ona trávila většinu času doma s matkou. Jelikož neměly dostatek peněz, nejezdily na dovolenou a šetřily i na oblečení. Matka jí též zakazovala styk s otcem, pokud Leona neuposlechla, brala to jako dceřinu zradu a byla schopná s ní týdně nekomunikovat.

### C. KARIÉRA

Leona měla ve škole výborné studijní výsledky. Pro absenci koníčků měla dostatek času na studium. Profesori jí doporučovali studium na vysoké škole, ale ona měla obavy z osamoceního života ve velkoměstě. Po ukončení střední školy nastoupila jako asistentka ředitele firmy. Se svým nadřízeným navázala milostný poměr, který trval pět let a byl utajovaný. Partner měl manželku a děti a nechtěl odejít od rodiny. Vztah byl ukončen, protože partnerovi byla nabídnuta vyšší pozice v Praze a on se i s rodinou přestěhoval. V době trvání tohoto vztahu na partnera nežárlila, protože jeho manželka byla starší dáma. V zaměstnání měla partnera pod kontrolou a s jeho rodinou byla smířená. Svůj volný čas tráví četbou knih a zbytek dne jí matka vyplňuje různými úkoly



(nákupy ve slevách, zavařování ovoce, apod.). Konflikty v zaměstnání nemá, ale uvědomuje si, že pracuje i za svou nadřízenou, která ji úkoluje, tudíž v práci tráví více než 10 hodin denně.

## 6.6 Michal

Michal, 33 let, svobodný, bezdětný, bydlí u rodičů v bytě na malém městě.

### A. VZTAH

Michal během svého života měl přibližně patnáct partnerek, pouze dva vztahy označuje jako vážné. Poslední vážný vztah byl s Markétou a trval čtyři roky. S touto slečnou se rozhodli pro koupi bytu, ona však v tuto dobu začala vyhledávat volnost a seznámila se jiným mužem. Michala tato skutečnost ranila, od zakoupení bytu odstoupil a žije nadále u rodičů. Navázal několik dalších vztahů, které měly krátké trvání. Stále doufá v návrat Markéty. Období po ukončení vztahu popisuje jako depresivní, ztratil smysl života a nedokázal se vypořádat s nadbytkem volného času. Začalo období konzumace alkoholu (téměř denně), kouření marihuany a víkendové akce s kamarády. Začal navazovat vztahy na jednu noc, které ho neuspokojují. Po konzumaci alkoholu se cítí sebevědomější a ztrácí se depresivní nálada. Rovněž v tomto stavu nemá problém seznámit se, protože jinak se považuje spíše za nesmělého.

### B. RODINA

Michal má starší rodiče. Jeho matka otěhotněla až v 38 letech a syn je její vytoužené dítě. Sourozence nemá, otec i matka jsou nyní v důchodě. Výchova byla nadměrně pečovatelská, přetrvává až do nynější doby. Michal nebyl fyzicky trestán, pouze citově vydírán. Rodiče musí vědět o každém jeho kroku a kontrolují mu docházku. Vyčítají mu, že je nevděčný, pokud tráví čas mimo domov. Mluví mu do finančních záležitostí, pokud chce něco podniknout s kamarády, okamžitě mu to rozmlouvají. Michal má pocit, že jejich chování dopomohlo k odchodu Markéty. Právě ona si přála pořídit vlastní byt. Na otázku, zda nezhodil žít v oddělené domácnosti sám, uvádí, že samostatné bydlení je příliš nákladné. Nyní mu matka vaří i pere, do domácnosti nemusí téměř přispívat. Doma se dusí, proto hledá každou příležitost k odchodu do hospody. Říká, že na pivo se vždycky někdo najde a na výčitky rodičů je zvyklý. Hlavní slovo v rodině měla vždycky matka,

otec chtěl mít klid, tak s ní souhlasil. Pokud projevil jinou vůli, matka ho dokázala argumenty umlčet. Michal uvádí, že matka má svou pravdu a je lepší jí neodporovat.

### C. KARIÉRA

Michal se vyučil na kuchaře, ale tuto profesi nikdy nevykonával. Pracuje na pozici dělníka v továrně a dělá na dvě směny. V zaměstnání žádné problémy neřeší, jen by uvítal více peněz. Koníčky nemá, kdysi ho lákal fotbal. Matka se ale obávala, že by tento sport měl neblahý vliv na astma, kterým trpěl v dětství.

## 6.7 Petr

Petr, 46 let, rozvedený, v současné době nezaměstnaný, bydlí u rodičů v rodinném domě. Z manželství má jednoho syna (26 let). Pozval mě do svého oblíbeného podniku, choval se galantně a trval na uhrazení útraty. Jako jediný z mého vzorku je narcistickou osobností. Působil sebejistě a s chutí o sobě mluvil.

### A. VZTAH

Petr se musel ženit před maturitou, jeho partnerka byla těhotná. Zastává názor, že jedno manželství mu stačilo a chybu nechce opakovat. Cítil se svázaný. Manželka byla ráda doma, neměla žádné koníčky, věnovala se pouze domácnosti. Petr měl zálibu v motorkách a autech, rád trávil čas s přáteli, rodinu v této době finančně velmi nadstandardně zabezpečil. Manželce dopřával dostatek peněz na parádu, uvádí, že více zlata by se na ni už nevešlo. Byl rád, když se s ní mohl ve společnosti pochlubit. Zastává názor, že jeho partnerka musí být atraktivní, výdaje s tím spojené respektuje. „Když jdu mezi lidí, musí TO dobře vypadat.“ Na ženě si vždy všímá vzhledu. V době manželství pracoval v pohostinství a uvádí, že zde měl dostatek příležitostí navázat paralelní vztahy. Manželství skončilo, protože se přišlo na jeho nevěru. Pokud má peníze, rád pohostí své přátele a uhradí útratu za celou společnost.

Po rozvodu prožil několik dalších vztahů, ale vždy mu na partnerce něco vadilo. Uvádí, že v ideálním případě by musel vložit mozek jedné, do těla druhé. Poslední vztah ukončil asi před rokem. Jeho přítelkyně sice splňovala požadavek atraktivního vzhledu, nicméně si nedokázala užívat života plnými doušky, ráda trávila čas doma a ničemu se nevěnovala.

Všechny aktivity musel organizovat sám, přítelkyně nikdy vlastní iniciativu neprojevila a on se začal nudit. Vztah, který nevyhovuje jeho představám, nemá problém ukončit.

## B. RODINA

Petr má dominantního otce, který je velmi spořivý. U zboží v obchodech hlídá cenu a do restaurace raději nechodí, protože je tam předraženo. Dokázal našetřit hodně peněz, ale nic si neužil. Petr ho v tomto nechce následovat a vše co vydělá, utratí. Petr uvádí, že doma se nikdy nevytahovali kostlivci ze skříně. Určité rodinné záležitosti byly naprosté tabu. Otec se přestal stýkat se svým bratrem. Petr se náhodně dozvěděl, že jeho matka měla se strýcem poměr, což byl bezesporu důvod k ukončení kontaktu. Petrův otec ale o této události nechce mluvit.

## C. KARIÉRA

Petr má maturitu a vystřídal různé profese. V současné době má nedostatek peněz, protože je již půl roku nezaměstnaný. Na bydlení přispívat nemusí, matka mu pere a vaří. Nedostatek peněz mu ale brání v podnikání jeho oblíbených aktivit. Uvádí, že zná svou cenu na trhu práce a nechce se nechat zaměstnat v podřadné profesi. Rád by odjel vydělat peníze do zahraničí, aby tady za ně potom mohl nějaký čas žít.

## 6.8 Diskuze

V této části práce se zamýšlím nad rozhovory, které probíhaly se vztahově závislými. Snažím se najít společné rysy, které charakterizují závislou osobnost.

S výběrem výzkumného souboru mi pomohl MUDr. Tkáč, protože bylo nezbytné tázat se pouze vztahově závislých. Dle mého projektu jsem plánovala oslovit větší počet osob, avšak mnoho pacientů spolupráci odmítlo. Jako důvod uvedli, že se nechtějí dále zabývat svojí minulostí. Přesto se podařilo sestavit soubor pěti dobrovolníků, kteří byli ochotni zodpovědět okruhy otázek. Zde se potvrdila teorie dle Röhra, že vztahová závislost se častěji vyskytuje u žen. Soubor vztahově závislých tvoří čtyři ženy a jeden muž. Šestým dotazovaným byl muž s narcistickou osobností, kterého jsem uvedla pro srovnání. Vyskytoval se u něj naprosto odlišný úhel pohledu na vztahové záležitosti.

Důležitá byla nejen příprava zvolených okruhů otázek, ale také forma tázání. Závislé osobnosti vykazovaly větší úzkostlivost a nedostatečnou sebedůvěru. Bylo proto nezbytné

dotazovat se velmi citlivě a pozvolna. Naproti tomu Petr (narcistická osobnost) odpovídal sdílně a působil sebevědomě, což tvořilo naprostý kontrast k pěti předešlým osobám.

První okruh otázek se týkal vztahu. Zajímala jsem se o současný i předešlý vztah, projevy emocí vůči partnerovi, pokládala jsem otázky na téma žárlivost, manipulace, konflikty. Mimo paní Jarmily vztahově závislí shodně uvedli, že se potýkají s žárlivostí vůči partnerovi a strachem z opuštění. Ve všech případech současný vztah prochází krizí a dochází ke konfliktům.

Druhý okruh otázek se týkal rodiny. V této části rozhovoru mě zajímal vztah s rodiči a sourozenci, dotazovala jsem se na projevy emocí v rodině, na dobu dětství a dospívání. Zajímala mě i současná rodinná situace. Otázky jsem cílila na výchovu, rozmazlování, citové vydírání a řešení konfliktů. V této části rozhovoru se mi potvrdila teorie dle Röhra, že důležitou roli v životě vztahově závislých sehrál dominantní rodič. Při výchově jsem zaznamenala manipulaci a vydírání, často se objevovala i emoční chladnost ze strany matky.

Závěrečný okruh jsem věnovala situaci v zaměstnání. Zde jsem se zabývala volbou povolání, současnou pracovní pozicí a případnými konflikty na pracovišti. Část otázek bylo směřováno k zájmům a seberealizaci v profesi. Vztahově závislí neuváděli vysoké ambice v zaměstnání. Spíše se spokojili s nižší funkcí, často se podceňovali a nemířili na vyšší cíle. Shodně se objevila absence koníčků a zájmů.

Röhr (2011) uvádí vazbu závislé osobnosti na narcistického partnera. Z tohoto důvodu byl poslední rozhovor veden s Petrem (narcistická osobnost). Položila jsem mu stejné okruhy otázek a dočkala jsem se naprosto odlišných výpovědí. Potvrdil se zde kontrast mezi závislou a narcistickou osobností. Rysy, které charakterizují závislou osobnost, hodnotí Petr jako překážky v partnerském vztahu, které není ochotný dlouhodobě akceptovat.

Došla jsem k závěru, že se závislé osobnosti nezdravě fixují na partnera, ten se následně ve vztahu cítí svázaný a začíná vyhledávat stále větší volnost. V takovém partnerském vztahu nenachází uspokojení ani jeden z partnerů.

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce je poukázat na sociální problémy lidí, kteří se potýkají se vztahovou závislostí. Mou snahou bylo popsat fungování těchto lidí v partnerském vztahu, v rodině a v zaměstnání.

V teoretické části jsem se zabývala tématy, která jsou nezbytná pro pochopení vztahové závislosti. Vzhledem k tomu, že se jedná o opomíjené téma, nenašla jsem mnoho publikací, kde by tato problematika byla plně obsažena. Na základě teoretické části jsem vytvořila okruhy otázek k polostrukturovaným rozhovorům.

Praktickou část tvoří rozhovory se vztahově závislými, kteří vyhledali pomoc odborníka. Právě tato část mi umožnila nahlédnout do světa závislých osob a ověřit si teoretické poznatky v praxi. Ve své práci jsem chtěla poukázat na význam výchovy, která je stěžejným faktorem podílejícím se na vztahové závislosti.

Došla jsem k závěru, že nevhodná výchova během dětství a dospívání má zásadní vliv na utváření závislé osobnosti. Rovněž nedostatek vlastních aktivit a zájmů prohlubuje vztahovou závislost. Vidím zde velký prostor pro sociální pedagogy, kteří působí na poli prevence.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] Arrive, Jean-Yeves, 2004. Umění prožívat emoce. Praha: Portál. ISBN 80-7178-828-7
- [2] Atkinson, Rita, L. et al., 2003. Psychologie. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3
- [3] Benešová, Jana, 2008. (online)  
<http://mladazena.maminka.cz/scripts/detail.php?id=390616>, [cit. 2012-11-10]
- [4] Beattie, Melody, 2004. Přestaňte být závislí. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-653-0
- [5] Černá, Lenka, 2012a. Základy emoční výchovy. (online)  
<http://www.mujevztah.cz/zaklady-emocni-vychovy-i-dil>, [cit. 2012-11-10]
- [6] Černá, Lenka, 2012b. Žena a emoční závislost. (online)  
<http://www.mujevztah.cz/zena-a-emocni-zavislost>, [cit. 2012-11-10]
- [7] Goleman, Daniel, 2011. Emoční inteligence. Praha: Metafora. ISBN 978-80-7359-334-6
- [8] Holubová, Petra; Praško, Ján; Preiss, Marek; 2004. Psychiatrie pro praxi. Olomouc: Solen. (s. 55 – 59)
- [9] Kast, Verena, 2013. Otcové-dcery, matky-synové. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0401-5
- [10] Nakonečný, Milan, 2009. Sociální psychologie. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1679-9
- [11] Nazare-Aga, Isabelle, 2009. Láska a manipulace. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-234-8
- [12] Němcová, Marie, 2006. Jak se stát úspěšnou ženou. Praha: Grada. ISBN 80-247-1597-X
- [13] Nešpor, Karel, 2011. Návykové chování a závislost. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8
- [14] Perry, Martin, 2004. Sebevědomí. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 80-7360-023-4

- [15] Praško, Ján, 2007. Jak vybudovat a posílit sebedůvěru. Praha: Grada. ISBN 978-80-1352-6
- [16] Praško, Ján a kol. 2003. Poruchy osobnosti. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-558-5
- [17] Riemann, Fritz, 2009. Schopnost milovat. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-555-4
- [18] Rotgers, Frederick at al., 1999. Léčba drogových závislostí. Praha: Grada. ISBN 80-7169-836-9
- [19] Röhr, Heinz-Peter, 2008. Narcismus - vnitřní žalář. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-428-1
- [20] Röhr, Heinz-Peter, 2011. Závislé vztahy. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-853-1
- [21] Röhr, Heinz-Peter, 2012. Cesty z úzkosti a deprese. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0073-4
- [22] Říčan, Pavel, 2006. Cesta životem: vývojová psychologie. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7
- [23] Říčan, Pavel, 2006. Psychologie. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-560-8
- [24] Říčan, Pavel, 2010. Psychologie osobnosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9
- [25] Slaměňík, Ivan, 2011. Emoce a interpersonální vztahy. Praha: Grada. ISBN 978-247-3311-1
- [26] Vacek, Jaroslav, 2011. Behaviorální závislosti. (online)  
<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>,  
[cit. 2012-11-11]
- [27] Vališová, Alena, 1998. Asertivita v rodině a ve škole. Jinočany: H a H. ISBN 80-86022-41-2
- [28] Vízdal, František, 2009. Základy psychologie. Brno: Institut mezioborových studií.

- [29] Vondráčková, Petra, 2012a. Citová vazba a citová závislost. (online)  
<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/3465/Citova-vazba-a-citova-zavislost>, [cit. 2012-11-11]
- [30] Vondráčková, Petra, 2012b. Behaviorální závislosti v kontextu klasifikace duševních poruch. (online)  
<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3812/Behavioralni-zavislosti-v-kontextu-klasifikace-dusevnych-poruch>, [cit. 2012-11-11]

### **Odborné rozhovory:**

Tkáč, Juraj, 2012. Ambulance pro léčbu závislostí, Jihlava.