

HEINZ-PETER RÖHR

Závislé vztahy

Léčba a uzdravení
závislé poruchy osobnosti



Závislé vztahy

HEINZ-PETER RÖHR

Léčba a uzdravení závislé poruchy osobnosti

Röhr, Heinz-Peter

Závislé vztahy / Heinz-Peter Röhr. – Vyd. 1. – Praha : Portál, 2011. – 152 s.

Název originálu: Wege aus der Abhängigkeit

Přeloženo z němčiny

ISBN 978-80-7367-853-1 (brož.)

616.89-008.485-021.462 * 615.851:82-34

- závislá porucha osobnosti
- terapie pohádkou
- populárně-naučné publikace

616.89 – Psychiatrie [14]

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Původní německé vydání *Wege aus der Abhängigkeit*

vyšlo v nakladatelství Patmos Verlag GmbH & Co. KG

Copyright © by Patmos Verlag GmbH & Co. KG, 2003

České vydání:

Translation © Petr Babka, 2011

© Portál, s. r. o., Praha 2011

ISBN

978-80-7367-853-1 (tištěná kniha)

978-80-262-0445-9 (pdf)

978-80-262-0446-6 (ePub)

978-80-262-0447-3 (mobi)

Obsah

Předmluva	9
---------------------	---

1. DÍL

Emocionální zneužívání v rodině	12
Pohádka O husopasce	12
Úvod	18
Žila jednou jedna stará královna	19
Měla krásnou dceru	21
Když dcera vyrostla, zaslíbili ji královskému synovi do dalekého kraje	22
Co dává stará královna své dceři na cestu	24
Tři kapky krve	24
Kdyby to tvá matka věděla	31
Výbava královské nevěsty	37
Mluvicí kůň Siváček	38
Slunce žhne a ona trpí hroznou žízňí.	40
Komorná	46

2. DÍL

Závislá porucha osobnosti	54
Na všechna zlá slova už dávno zapomněla	54
Vnitřní svět husopasky – závislé myšlení i cítění.	59

Touha po důkazech lásky	65
Pasáček a zlaté vlasy	70
Často se i muži ocitají v roli husopasky	79
Sociální svět husopasky.	87

3. DÍL

Cesta k vyléčení	89
Starý král	89
Co to znamená muset si vlézt do železných kamen	91
Slavnost	102
Smrt komorné aneb náprava podvodu	104
Přítakávání.	112
Vztahové vzorce se „přenášejí“ na ostatní osoby.	116
Najít střed aneb ...spolu pak vládli svému království v míru a blaženosti	128

4. DÍL

Další formy emocionálního zneužívání	131
Narcistické zneužívání	131
Teror nemoci.	132
Sexuální zneužívání v rodině	135
Surové zacházení s dítětem	135

Příloha	137
Chorobná závislost	137
Spoluzávislost	139
Dotazník na téma „citové a emocionální zneužívání“	146
Diagnostická kritéria DSM-IV a ICD.	148
 Bibliografie	 150

Lidská duše je nekonečně cenná –
my jsme tu, abychom ji rozvinuli

Žiji-li ve vztahu, děje se vždy totéž: Nedbám na své zájmy, starám se jen o to, co potřebuje můj partner. Žiji v jeho světě. Je to, jako by můj vlastní svět zmizel. Stávám se extrémně závislou, neustále se ptám na věci, které vlastně vím. Především se bojím, abych něco neudělala špatně a nedala tím v sázku celý vztah – každá chyba je pro mě existenciální záležitostí. Když vztah končí, vracím se zase ke své identitě. Dokážu si uspořádat své záležitosti, scházím se opět s přáteli a známými...

Vím, že je to nerealistické, ale nemohu být sama, protože se bojím, že bych si sama neporadila...

Vím, že svými otázkami někdy „otravuju“, vždyť jsou nadbytečné. Odpovědi bych měla znát sama, ale já cítím takovou nejistotu, když mám o něčem rozhodnout...

Snadno se nechávám využívat, dělám toho spoustu pro druhé, ale netroufám si říci „ne“.

Předmluva

Emocionální závislost existuje v různých podobách, od absolutního poddanství až po formy, které život nepoškozují, nýbrž naopak šťastně obohacují. Závislost tedy může být v mnohém pozitivní. Kdo se zamiluje, způsobuje si závislost na tom, budou-li jeho city opětovány. Nejsou-li, ocitá se zamilovaný člověk v hlubokém bolu. Skutečně navázat partnerský vztah znamená také stát se závislým. Činí nás to zranitelnými, vydáváme se do rukou druhého člověka – proto se také říká, že se lidé „oddávají“.

Dokázat se hluboce a vědomě pustit do vztahu, to předpokládá, že jsme dosáhli určité samostatnosti a emocionální nezávislosti. Jen ten, kdo dokáže i sám zvládat svůj život, je schopen konstruktivně si způsobovat závislost. Dalo by se mluvit o *umění stát se závislým*. Znamená to učinit se závislým, ale zároveň zůstat nezávislým. Dokázat vědomě navázat opravdový vztah s druhým člověkem, to prostě neznamená, že bychom se mu měli podrobit nebo ho museli naopak ovládnout.

Mnoho vztahů je určováno mocenskými boji mezi partnery. Jsou to souboje, v nichž se (nevědomě) zpracovávají neřešené problémy z dětství. Právě neschopnost učinit se pozitivně závislým vede k emocionálním poruchám, psychosomatickým onemocněním, k poddanosti, nebo také k chorobné závislosti. Závislost se často zaměňuje za lásku. Jenže to, že cítíme, jak nás druhý člověk přitahuje, to, že se od něj nedokážeme odpoutat, ještě zdaleka nemusí znamenat, že ho milujeme.

Literatura i nesčetné filmy sahají po problematice závislé osobnosti. Poddanská poslušnost a destruktivní závislosti jsou častou látkou pro dráždění nervů. Jako slavný příklad nám může posloužit film Alfreda Hitchcocka *Psycho*. V běžném životě každý více či méně zápasí se závislostmi, a tak toto téma oslovuje leckoho. Vždyť negativní závislosti může u sebe nebo u lidí ve svém bližším okolí pozorovat téměř každý.

Mnozí dospělí jsou co do svého emocionálního vývoje dětmi. To se může týkat i lidí jinak inteligentních, jako jsou vysoce postavení vědci, ekonomičtí manažeři a politici, a často to má velice negativní důsledky.

Lidé přicházejí do poradny nebo na terapii, protože trpí emocionálními problémy. V základu těchto problémů bývá často problematika zá-

vislosti, byť nemusí být vždy vědomá. Pokud vzorce závislosti všeobsáhle a trvale určují život člověka, mluvíme o *závislé poruše osobnosti*. Týká se zejména mnoha pacientů s chorobnou závislostí, ale také těch s psychosomatickými nemocemi, úzkostnými poruchami nebo depresivními stavy. Destruktivní závislost je v naší společnosti extrémně rozšířeným problémem a lze předpokládat, že bude sílit. Emocionálních poruch dnes přibývá stejně jako chorobných závislostí. Pro rodiče i dospívající je stále těžší bezpečně projít procesem odpoutání od původní rodiny. Podstatnou roli v tom hrají pocity provinilosti, rozmazlování, špatně chápaná pomoc a emocionální nouze.

V odborné veřejnosti se na problém emocionálního zneužívání v rodinách bere velice málo zřetel, ačkoli právě ono je příčinou destruktivních závislostí.

Závislá porucha osobnosti se zrcadlí v grimmovské pohádce *O husopasce*. Ta se tudíž nabízí jako projekční plocha pro zpracování této poruchy. V popředí naší pozornosti nebude hlubinně psychologický výklad pohádky, nýbrž popis osobnostní poruchy. Tak můžeme srozumitelně předvést její genezi, obraz, průběh, a především možnosti řešení. K větší jasnosti přispěje velké množství kazuistik.

V mé knize *Narcismus – vnitřní žalář* pomáhá grimmovská pohádka *Železná kamna*, abychom porozuměli narcistické poruše osobnosti a poznali, jakými způsoby dospělí postižení lidé k vyléčení. Obě pohádky, *O husopasce* a *Železná kamna*, se podivuhodně doplňují. Poruchy, které pohádky zobrazují, se doplňují i z odborného hlediska. Pozoruhodné je, že v obou příbězích má rozhodující úlohu symbol železných kamen. V pohádce *Železná kamna* musí královský syn, aby byl vysvobozen, železná kamna bezpodmínečně opustit. Husopaska bezpodmínečně musí vstoupit do železných kamen, aby mohlo dojít k rozhodujícímu procesu transformace.

Tato kniha je, jako všechny mé knihy, příspěvkem k biblioterapii. Prvním krokem psychoterapie by vždy mělo být porozumění poruše. Pacient či pacientka by se měli stát odborníky na své potíže. K tomu chce pomáhat v první řadě biblioterapie. V těžších případech, aby se dosáhlo zmírnění potíží, bude zapotřebí další terapeutické práce. O některých postupech se zde zmíníme.

Problém emocionální závislosti je starý tisíce let. Samozřejmě si v případě tak mnohovrstevného problému nedělám nárok na všeobsláhlé pojednání. S popisovanou dynamikou závislostí a s nimi spojených potíží se dnes a denně setkávám v terapeutické praxi.

Rád bych poděkoval všem, kteří přispěli ke zdárnému dokončení této knihy. Především dlužím poděkování svým pacientům, neboť oni jsou vždy mými nejlepšími učiteli. Svému synu Frankovi srdečně děkuji za originální nápady při pročitání rukopisu. Rozhodující podíl na vzniku knihy měla opět moje milá žena Annemie. Bez ní bych ji nikdy nenapsal.

Bad Fredeburg, v dubnu 2003

Emocionální zneužívání v rodině

Pohádka O husopasce

Žila jednou jedna stará královna. Její manžel byl už dlouhá léta mrtev a ona měla krásnou dceru. Když dcera vyrostla, zaslíbili ji královskému synovi do dalekého kraje. A když pak přišel čas, kdy měli být oddáni, a dcera musela odjet do cizího království, sbalila jí stařena spoustu drahocenného nádobí a skvostů, zlato a stříbro, poháry a klenoty, zkrátka všechno, co náleželo k výbavě královské nevěsty. Měla své dítě ze srdce ráda. Dala jí také komornou, která měla jet s nevěstou a předat ji do ženichových rukou. Každá dostala na cestu koně. Kůň královské dcery se jmenoval Siváček a uměl mluvit. Když na-
dešla hodina rozloučení, odebrala se stará matka do své ložnice, vzala nožík a řízla se jím do prstů, až se spustila krev. Pak pod něj nastavila bílý šáteček a zachytila do něj tři kapky krve. Dala je dceři a řekla: „Milé dítě, dobře je opatruj, cestou ti pomohou v nouzi.“

A tak se spolu smutně rozloučily. Šáteček si královská dcera uschovala na prsou, nasedla na koně a vydala se za svým ženichem. Když už jely hodinu, dostala palčivou žízeň a řekla komorné: „Sesedni a naber mi z potoka vody do poháru, který jsi pro mne vzala s sebou, ráda bych se napila.“ „Jestli máte ží-
zeň,“ řekla komorná, „sesedněte sama, lehněte si u vody a napijte se. Já vám služku dělat nebudu.“ I sestoupila královská dcera, protože měla velkou žízeň, sklonila se nad vodu v potoce a napila se. Ze zlatého poháru se napít nesměla. I řekla: „Ach Bože!“ A tři kapky krve odpověděly: „Kdyby to tvá matka vě-

děla, srdce by jí v prsou puklo.“ Ale královská dcera byla pokorná, nic neřekla a nasedla zase na koně. Tak jely dál nějakou míli, ale byl horký den, slunce žhnulo a královská dcera brzy dostala zase žízeň. Protože právě dorazily k řece, zavolala ještě jednou na komornou: „Sesedni a dej mi napít z mého zlatého poháru.“ Na všechna zlá slova už dávno zapomněla. Ale komorná řekla ještě zpupněji: „Jestli chcete pít, napijte se sama. Já vám nebudu dělat služku.“ Královská dcera tedy sestoupila, protože měla velkou žízeň. Lehla si nad proudící vodu, plakala a řekla: „Ach Bože!“ A ty tři kapky krve zase odpověděly: „Kdyby to tvá matka věděla, srdce by jí v prsou puklo.“ A jak tak pila a hodně se nakláníla, vypadl jí ze záhadří šáteček, v němž byly ty tři kapky, a odplynul s vodou. Ani si toho ve své hrozné úzkosti nevšimla. Zato komorná se dívala a zaradovala se, že získala nad nevěstou moc. Ta byla teď totiž slabá a bezmocná, když přišla o ty kapky krve. Když pak chtěla zase nasednout na svého koně, na toho, co se jmenoval Siváček, řekla komorná: „Na Siváčka patříím já, na mou herku patříš ty.“ Ona si to musela nechat líbit. Potom jí komorná hrubými slovy poručila, aby svlékla své královské šaty a natáhla si její obyčejné. Nakonec musela královská dcera pod širým nebem odpřisáhnout, že o tom na královském dvoře nikomu nic nepoví, a že kdyby tu přísahu nedodržela, přijde na místě o život. Siváček se na to všechno díval a dobře si to zapamatoval.

Komorná teď nasedla na Siváčka a pravá nevěsta na obyčejného koně, a tak jely dál, až konečně dorazily na královský zámek. Na zámku měli z jejich příjezdu velikou radost, královský syn jim běžel vstříc, snesl komornou z koně a myslel si, že je to jeho nevěsta. Vedli ji vzhůru po schodišti a pravá královská dcera musela zůstat dole. Starý král se právě díval oknem, uviděl ji stát na dvoře a viděl, jak je něžná, křehká a spanilá. Hned šel do královské komnaty a ptal se nevěsty na dívku, kterou měla s sebou a stála teď dole, kdo že to je. „Tu jsem si vzala na cestu, aby mi dělala společnost. Dejte holce něco na práci, ať nezahálí.“ Ale starý král pro ni žádnou práci neměl a nevěděl si rady, až řekl: „Mám tady jednoho malého chlapce, pase husy, jemu ať pomáhá.“ Říkali tomu chlapci Pasáček a tomu musela pravá nevěsta pomáhat pást husy.

Zanedlouho řekla falešná nevěsta mladému králi: „Manželi můj nejmilější, prosím vás, prokažte mi jednu laskavost.“ On odpověděl: „To rád udělám.“ „Dejte tedy povolat rása a tamtomu koni, na kterém jsem přijela, dejte setnout hlavu, protože mě cestou zlobil.“ Ve skutečnosti se však bála, aby snad kůň ne-

promluvil o tom, jak zacházela s královskou dcerou. Když už to došlo tak daleko, že se tak mělo stát a věrný Siváček měl zemřít, doneslo se to i k pravé královské dceři. Ta slíbila tajně rasovi peníze, že mu je vyplatí, když jí prokáže malou službičku. Ve městě byla velká temná brána, jíž procházela večer a zrána s husami. Pod tu bránu měl přibít Siváčkovu hlavu, aby ji mohla ještě nejednou vidět. Rasův pacholek tedy slíbil, že to udělá, odťal hlavu a přibil ji pod temnou bránu.

Druhý den ráno vyháněla královská dcera s Pasáčkem husy branou, a když šla kolem, řekla:

„Ach, ty Siváčku, jak ty tu visíš.“

A hlava odpověděla:

„Ach, ty panno královská, jak ty tu chodíš,
kdyby to tvá matka věděla,
srdce by jí puklo.“

Pak šla královská dcera beze slova dál z města a hnala spolu s Pasáčkem husy do polí. Když došli na louku, usedla a rozpustila si vlasy. Byly samé zlato a Pasáček je uviděl a zaradoval se, jak září, a chtěl si jich pár vytrhnout. Vtom řekla:

„Zavěj, zafoukej, větříčku,
strhni Pasáčkovi čepičku,
ať se za ní honí,
než si vlasy rozpustím,
než si je upravím a zase zapletu.“

I přišel tak silný vítr, že odvál Pasáčkovi čapku za hory a doly a on pro ni musel běžet. Než se vrátil, byla s česáním a splétáním vlasů hotova, a on jí nemohl vzít ani vlas. A tak se Pasáček zlobil a nemluvil s ní. Pásli husy, dokud nenastal večer, a potom šli domů.

Druhého dne ráno, když vyháněli husy pod temnou branou, řekla panna:

„Ach, ty Siváčku, jak ty tu visíš.“

Siváček odpověděl:

„Ach, ty panno královská, jak ty tu chodíš,
kdyby to tvá matka věděla,
srdce by jí puklo.“

A v polích usedla zase na louce a začala si rozčesávat vlasy. Pasáček přiběhl a už se po nich sápal. Tu rychle řekla:

„Zavěj, zafoukej, větříčku,
strhni Pasáčkovi čepičku,
ať se za ní honí,
než si vlasy rozpustím,
než si je upravím a zase zapletu.“

Vtom zafoukal vítr a odvál Pasáčkovi čepičku z hlavy tak daleko, že za ní musel běžet. Když se vrátil, měla vlasy dávno upravené a Pasáček se žádného nezmocnil. Tak pásli husy, dokud nenastal večer.

Ale večer, když se vrátili domů, šel Pasáček za starým králem a řekl: „S tím děvčetem už nechci husy pást.“ „Pročpak?“ ptal se starý král. „Ále, celý den mě zlobí.“ Tu mu starý král přikázal, aby vyprávěl, jak to s ní bylo. A Pasáček řekl: „Ráno, když procházíme s hejnem pod temnou věží, tak je tam na zdi koňská hlava, a ona k ní mluví:

„Siváčku, jak ty tu visíš.“

A ta hlava odpovídá:

„Ach, ty panno královská, jak ty tu chodíš,
kdyby to tvá matka věděla,
srdce by jí puklo.“

A Pasáček vyprávěl, co se dělo dál na husí pastvě a jak musel pobíhat ve větru za čepicí.

Starý král mu poručil, aby na druhý den zase vyhnal husy na pastvu. Sám se posadil za temnou bránu, když nadešlo ráno, a uslyšel tam královskou dceru, jak mluví se Siváčkovou hlavou. Potom ji sledoval i do polí a na louce se schoval v křoví. A tak brzy uviděl na vlastní oči, jak husopaska s husopasem vyhnali hejno na pastvu i jak ona za chvíli usedla a rozpustila si vlasy, zářící zlatem. Hned zase řekla:

„Zavěj, zafoukej, větříčku,
strhni Pasáčkovi čepičku,
ať se za ní honí,
než si vlasy rozpustím,
než si je upravím a zase zapletu.“

Hned přišel nápor větru a odnesl Pasáčkovi čepičku, takže za ní musel daleko běžet, a husopaska si klidně dál česala a zaplétala lokny. Starý král to všechno pozoroval. Potom se nepozorovaně vrátil, a když přišla večer husopaska domů, zavolal si ji stranou a zeptal se jí, proč to všechno dělá. „To vám nesmím říci. Ani jedinému člověku si nemohu postěžovat na své trápení, protože jsem pod širým nebem přísahala a přišla bych o život.“ Král na ni naléhal a nedal jí pokoj, ale nic z ní nedostal. Řekl tedy: „Když nechceš nic říci mně, postěžuj si na své trápení železným kamnům.“ A šel pryč. I vlezla si do železných kamen, dala se do nářku a pláče, vylévala si srdce a volala: „Tak tady sedím, celým světem opuštěná, a přitom jsem dcera královská, ale falešná komorná mne násilím přinutila, abych svlékla své královské šaty, a zaujala mé místo u mého ženicha, a já musím sloužit jako sprostá husopaska. Kdyby to má matka věděla, srdce by jí v prsou puklo.“ Ale starý král stál venku u roury od kamen, poslouchal královskou dceru a slyšel, co říkala. Potom se vrátil dovnitř a přikázal jí, aby z kamen vystoupila. Oblékli jí královský šat a byl to úplný div, jak byla krásná. Starý král zavolal syna a prozradil mu, že měl nepravou nevěstu, že to byla obyčejná komorná, zatímco pravá nevěsta je tady a je to jejich bývalá husopaska. Mladý král byl ze srdce rád, když uviděl, jak je krásná a ctnostná, a uspořádali velkou hostinu, na kterou pozvali všechny lidi a dobré přátele. V čele seděl ženich, vedle něj královská dcera z jedné strany a komorná z druhé. Komorná však byla zaslepená a v záři šperků královskou

dceru nepoznala. Když pojedli a popili a byli dobré mysli, dal starý král komorné hádanku: co by zasloužila ta, která tak a tak oklamala pána. Vyprávěl jí celý příběh a zeptal se: „Jaký rozsudek zasluhuje?“ I řekla nepravá nevěsta: „Taková nezasluhuje nic lepšího, než aby ji vysvlékli donaha a strčili do sudu, který by byl zevnitř pobitý špičatými hřeby. Pak se musí zapřáhnout dva bílí koně, kteří ji po ulicích usmýkají k smrti.“ „To jsi ty,“ řekl starý král, „a sama sis vybrala rozsudek. Podle něj ať se ti stane.“ A když byl rozsudek vykonán, oženil se mladý král se svou pravou nevěstou. Spolu pak vládli svému království v míru a blaženosti.

(Brüder Grimm: *Kinder- und Hausmärchen*, č. 89; překlad Petr Babka.)