

TÍTO ĽUDIA VÁS UČIA URČIŤ SI HRANICE, SPOZNAŤ SVOJU HODNOTU A NAUČIŤ SA VÁŽIŤ SI SAMU SEBA.



Energetickí upíri Ako sa brániť?

Vysávajú z vás všetku energiu a po stretnutí s nimi sa cítite mizerne, pretože na vás naložili, čo sa len dalo. Je vám to povedomé?

sa on/ona síce cíti lepšie, ale vy odchádzate s hlavybôľom a cítite sa, ako keby vás niekto práve zbil. A presne o to upírovi išlo. Doplniť zásoby energie a vyplieniť tie vaše.

Viac dávate, ako dostávate? Na túto tému sme oslovili **koučku, terapeutku a motivátorku Denisu Eckmannovú**, ktorá potvrdila, že práve s problémom nerovných vzťahov, kde jeden partner citovo parazituje na druhom, sa vo svojej praxi stretáva veľmi často.



Denisa Eckmannová,
koučka, terapeutka
a motivátorka

Odborníčka to zhrnula takto: „Vo vzťahoch sa cítíme dobre len vtedy, ak sú zdravo vyvážené. Ak máte pocit, že do vzťahu viac vkladáte, ako dostávate späť, pravdepodobne pôjde o človeka, ktorý sa zo vzťahu snaží vyťažiť čo najviac vo svoj prospech či už cielene, alebo nevedome, a to vás oberá o energiu.“

Koučka radí: Toto si všimajte

Signály, ktoré naznačujú, že môže ísť o deštruktívny vzťah

1 Všetko sa točí okolo nich

Môžu sa tváriť, že sa o vás zaujímajú, no v skutočnosti si uvedomíte, že ste to prevažne vy, kto do vzťahu prispieva časom, energiou, záujmom, snahou... Ste to vy, kto počúva ich problémy, sťažnosti. Väčšina tém sa vždy točí okolo ich

života. Na ten váš sa buď vôbec neptajú, alebo len okrajovo – aby sa nepovedalo. Nikdy však nevenujú plnú pozornosť vašej odpovedi a hneď „preladia“ na seba a svoje témy. Problémy iných sú malicherné alebo zanedbateľné oproti ich problémom. Majú pocit, že všetko majú ťažšie ako ostatní.

2 Svoje problémy neriešia

Svojimi problémami vás stresujú, pretože ich neriešia. Nerobia nič pre to, aby sa ich situácia zlepšila. Vždy vedia prísť s výhovorkou, prečo si nedokázali našetriť na byt, odsťahovať sa od rodičov, nájsť si vhodného partnera, vyriešiť finančnú situáciu. Okrem rozprávania nepodnikajú žiadne kroky k zmene. Sťažovaním sa na život, na druhých, na okolnosti prehadia ťarchu svojich problémov na vás a očakávajú, že si ich vždy vypočujete.

3 Nie sú tu pre vás

Títo ľudia nie sú pripravení byť tu pre vás rovnako, ako ste tu vy pre nich. Naplňajú len svoje potreby a vaše stretnutia, program, trávenie času, intenzita, intervaly (kedy, ako často a či vôbec) podliehajú tomu, ako to vyhovuje alebo nevyhovuje im. Ak zakaždým, keď chcete alebo potrebujete niečo vy, si vypočujete nejakú výhovorku, buďte k sebe úprimná. Nezáleží im na vás, ale radi budú predstierať, že ich záujem o vás je skutočný. A to najmä vtedy, ak sa im hodí vaša pomoc alebo spoločnosť.

4 Vyvolávajú vo vás pocity viny

Niečo sa im zneľúbilo a vy ani neviete čo? Prípadne ste nespĺnili ich predstavu o tom, ako by ste sa mali správať, čo povedať alebo aká byť? Namiesto toho, aby vám jasne povedali, čo sa stalo, aby ste o tom mohli hovoriť a vysvetliť vzniknutú situáciu, ukončia rozhovor alebo stretnutie, urazia sa, odmlčia alebo vás začnú úplne ignorovať. Veci zostávajú nevyhovorované. Časté sú vety: „Nechajme to tak, nebuvať sa už viac o tom, je to dobré, nič sa nedeje, nevracajme sa k tomu...“ Zostáva však napätie a vy cítite, že to nie je v poriadku. Ich správanie vo vás vyvoláva pocity viny, že ste spravili niečo zlé.



Vinou takýchto ľudí sa cítite vyčerpane a vyhorene.



Vyvolávajú vo vás pocit, že nie ste dosť dobrá.

5 Všetko, čo spravíte, je zlé

Druhým extrémom je neustále vyčítanie. Nech spravíte čokoľvek, je to zlé. Ak niečo nespravíte, je zle. Stále im niečo prekáža, nevedia vás prijať takú, aká ste.

6 Citová manipulácia

Zvykne sa objaviť silný pocit neistoty. „Neviem, na čom som, neviem, čo bude, nemôžem dôverovať tomu, čo hovoríš, spolahnúť sa na to, že to, čo hovoríš, myslíš vážne.“ Citoví upíri rozpoznajú, čo by ste chceli, čo je pre vás dôležité, čiže to, čo na vás platí. Môžu s vami hovoriť o vašich snoch alebo podporovať vo vás

predstavu spoločných plánov do budúcnosti. Sú to háčiky, na ktoré sa ľahko chytíte, pretože vám predkladajú to, po čom túžite. Všimnite si však, či plány nezostávajú len pri slovách a úvahách alebo pre ich realizáciu dotyčný/á niečo reálne robí.

7 Snažia sa vás spochybniť

Podsúvajú vám pocit, že nie ste dosť dobrá. Namiesto podpory vás zasiahnu vlnou nepravosti, závidi alebo žiarlivosti. Môže sa to diať aj bez slov, keď zrazu cítite, že s vami osoba neprežíva radosť a zostalo dusno po tom, čo ste sa podelili o svoje nadšenie. Často sa

uchýlia k prehnannej kritike, aby vám váš úspech strpčili a vyvolali vo vás pochybnosti. Od týchto ľudí sa vám nikdy nedostane uznanie za to, čo ste zvládli.

8 Bojíte sa povedať svoj názor

Dávate si prehnaný pozor na to, čo poviete a ako to poviete? Ak máte iný názor ako ten ich a vyslovíte ho, považujú to za útok na svoju osobu, čo nakoniec vždy vyvolá konflikt. Ak sa snažíte byť s nimi zadobre, musíte potlačiť seba a voliť len také témy, ktoré sa ich nedotknú. Tým však idete sama proti sebe a to je veľmi vyčerpávajúce.

Ako z takého vzťahu odísť?

Ak ste zistili, že väčšina z týchto bodov na vašu kamarátku, kolegyňu či partnera, bohužiaľ, sedí, treba zvážiť, či radšej nerovný vzťah, ktorý vás vyčerpáva, neukončiť. Koučka Denisa Eckmannová vie, že z toxického vzťahu nie je ľahké odísť, pretože takíto ľudia dokážu „hrať na city“. Ponúkla nám stratégiu, ako sa to dá slušne a čo najmenej bolestivo.

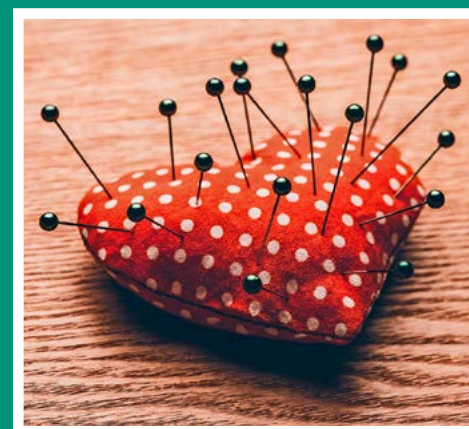
» Snažte sa vidieť realitu bez príkras. Ak sa dlhodobo cítite s daným človekom neslobodne a kontakt s ním vás vyčerpáva, je čas pripustiť si to a ísť.

» Môžete mať tendenciu dúfať, že sa zmení alebo že ho/ju zmeníte vy. Treba si však uvedomiť, že ak sa sami nerozhodli zmeniť niečo na sebe, vy ich nezmeníte.

» Namiesto energie investovanej do nezdravého vzťahu, namiesto všetkej pozornosti, ktorou živíte druhého a nič nedostávate späť, radšej sa zamerajte na „dosýtenie“ seba.

» Každý si k vám dovoľí len potiaľ, pokiaľ ho pustíte. Títo ľudia vás učia určiť si hranice, spoznať svoju hodnotu a naučiť sa vážiť si samu seba. Kým si samu seba nevážite, nebude si vás vážiť ani nikto iný.

» Nech ide o akýkoľvek typ vzťahu – či už je to toxický partner, priateľ, rodič, šéf –, manipulujú vami cez vaše potreby, v ktorých vám niečo chýba. Vznikne tak veľmi ľahko závislosť. Rozpoznajte, ktoré



potreby nemáte naplnené. Preskúmajte, v čom si nedôverujete. Čo vám daná osoba dáva a vy si nie ste istá, či to zvládnete bez nej? Môže to byť bývanie, financie, zázemie, pocit, že nie ste sama, dôvera v seba, že sa o seba viete postarať... » Uzdravte predovšetkým vzťah k sebe. Pocity viny, závislosť alebo manipulácia bývajú silné a nie je ľahké zo dňa na deň sa s nimi vyrovnávať. Strach sa dá prekonať, chce to len odvahu urobiť krok vpred. Človek z rešpektu, lásky a úcty k sebe nezotrvá pri osobe, ktorá mu ubližuje. ■