

Když si ve vztahu s rodiči začnete vymezovat hranice, můžete samozřejmě narazit na odpor. Rodiče se můžou rozzlobit a říct vám ošklivé věci, abyste se kvůli svému rozhodnutí cítili zle a přehodnotili ho. Je důležité, abyste si uchránili své potřeby a naučili se ve vztazích s druhými vymezit si své hranice. V budoucnu vám to pomůže v osobním rozvoji a v budování fungujících vztahů.<sup>3</sup> Vaši rodiče dříve či později – alespoň do určité míry – přijmou, že jste samostatní, a odpoutají se od vás.

V Indii je dodnes tradicí, že manželé po svatbě bydlí v ženiněch rodinném domě s jeho rodiči. Na indické internetové seznamce Shaadi.com se však dočteme, že se tato tradice postupně mění, protože stále více žen chce po uzavření manželství žít ve vlastní domácnosti.<sup>4</sup> Vdané ženy jako jeden z hlavních důvodů, proč nechtějí bydlet s manželovými rodiči, uvádějí právě jejich vměšování se do života novomanželů. Když se do domácnosti přistěhuje další žena, některé tchyně se mohou cítit ohrožené, což je vede k rozkazování a zpřísňování pravidel domácnosti.

## **Rodiče se vám neustále pletou do života – v čem je problém?**

Mít rodiče, kterým na vás záleží a podporují vás, je výhra, která není dopřána každému. Pokud vám rodiče začnou nepřiměřeně zasahovat do života, a to i navzdory tomu, že už jste dospělí a nežijete s nimi, je to problém. Budete-li mít pocit, že rodičům něco dlužíte, nebo trápí-li vás pocit viny, vymezit si hranice bude ještě těžší. Pro rodiče je zase obtížné nechat

své dítě vylézt z hnízda, mají obavy, že o něj přijdou nebo ztratí smysl života. Někteří rodiče se vměšují svým dětem do života nepřiměřeně, mají od svých dětí velká očekávání nebo je chtějí z různých důvodů kontrolovat – tyto důvody zahrnují vše možné od vnějších okolností až po problémy s duševním zdravím. Pokud se rodiče příliš pletou dítěti do života, může to negativně ovlivnit jeho rozvoj a způsob vnímání světa, což zhoršuje jeho schopnost vymezit si ve vztazích hranice. Naučit se upřednostňovat vlastní potřeby a odolávat rodičovskému vlivu je důležité nejen v zájmu vybudování vyrovnaného a fungujícího vztahu s rodiči v budoucnu, ale také v zájmu vlastního sebezrovoje a utváření vztahů s jinými lidmi.

## RED FLAGS:

- Pokud se vás rodič (nebo jiný pečovatel) neustále ptá, kdy se oženíte/vdáte.
- Pokud vám rodič (nebo jiný pečovatel) nařizuje – navzdory tomu, že už jste se osamostatnili –, co máte dělat (například vás nutí jít studovat něco, co chce on, nebo vám přikazuje, co si máte oblékat či s kým se můžete stýkat).
- Pokud vás rodič (nebo jiný pečovatel) citově vydírá s cílem vás ovládat.
- Pokud vás rodič (nebo jiný pečovatel) chce ovládat prostřednictvím peněz.
- Pokud nemáte ujasněné své potřeby, nemáte ve vztahu s rodiči vymezené hranice nebo nemáte stanové