

Úvod

Vztahová OCD (Relationship OCD; R-OCD) je podtyp obsedantně-kompulzivní poruchy (OCD), který se projevuje neustálými pochybnostmi a obavami o kvalitu romantického vztahu, lásku k partnerovi, jeho atraktivitu nebo kompatibilitu (1, 2). Tyto pochybnosti jsou často doprovázeny nutkavým vyhledáváním ujištění od partnera a blízkých, obsáhlým prohledáváním souvisejících informací na internetu, porovnáváním s jinými páry nebo osobami, kontrolou svých pocitů nebo chování vůči partnerovi nebo vyhýbáním se situacím, které by mohly vyvolat úzkost (2, 3). Toto převážně kompulzivní jednání tlumí krátkodobě úzkost, ale z dlouhodobého hlediska zesiluje nebo udržuje obsese. R-OCD může negativně ovlivňovat spokojenost ve vztahu, důvěru v sebe i partnera, sexuální funkce a celkovou kvalitu života (4). Stejně jako u jiných forem OCD, i u tohoto subtypu je doporučena psychoterapie, metodou volby je kognitivně behaviorální terapie (KBT) (5).

R-OCD může unikat klinické pozornosti, a to zvláště u pacientů, kteří se potýkají i s dalšími projevy OCD. Cílem tohoto článku je proto poskytnout přehled o vztahové OCD,

jejích projevech, příčinách a léčbě. Dále se zaměřujeme na některé specifické aspekty terapie, jako jsou přenosové a protipřenosové jevy a zvládání typických situací v terapeutickém sezení. Nakonec prezentujeme několik kazuistik z naší praxe.

Metoda

Jedná se o narativní přehled literatury a vlastní kazuistické příklady. Pro vyhledání relevantních zdrojů jsme použili databáze PubMed, PsycINFO a Web of Science s klíčovými slovy „relationship obsessive compulsive disorder“, „R-OCD“, „relationship OCD“ a „partner-focused OCD“. Zahrnuli jsme pouze studie publikované v angličtině od ledna roku 1990 do června roku 2023. Celkem jsme identifikovali 38 prací s touto tematikou.

Výsledky

Projevy vztahové OCD

Obsese se u tohoto typu OCD mohou týkat obav o vztah, vlastní city či chování sebe nebo partnera (6). Kompulzivní jednání představuje především ujišťování se, že vztah je dobrý, testování nebo kontrola partnera, sledování chyb nebo vyhledávání informací, jak poznat kvalitní vztah.

Pochybnosti o vztahu doprovází intenzivní hledání jistoty, k čemuž může patřit opakované kontrolování vlastních pocitů, porovnávání se s jinými páry, vyhledávání rad od ostatních nebo vyhýbání se situacím, které by mohly vyvolat obsese. Pro snížení stresu spojeného s obsesemi jedinci s R-OCD často používají mentální nebo behaviorální neutralizační strategie (7). Často se například snaží získat od ostatních ujištění, že partner nebo

Tab. 1. Typy vztahové obsedantně kompulzivní poruchy

Někteří lidé mohou prožívat pouze jeden typ, zatímco jiní nacházejí příznaky obou typů	
Zaměření na vztah	<ul style="list-style-type: none"> Příznaky tohoto typu se soustředí na samotný vztah. Člověk s tímto typem může obsedantně přemýšlet, zda jej partner opravdu miluje nebo jestli je to ten správný vztah, který má budoucnost.
Zaměření na partnera	<ul style="list-style-type: none"> Tyto příznaky se soustředí na charakteristiky partnera. Osoba s tímto typem vztahové OCD může svého partnera milovat, ale cítí se zahlcená otázkami o osobnosti, inteligenci, tělesných a dalších charakteristikách partnera.

Tab. 2. Příklady typických obsesí a kompulzí

Obsese	Příklad neutralizace napětí (zabezpečování, ujišťování, kompulze)
Je pro mě „ta pravá“, nebo je pro mě lepší někdo jiný?	Pacient se neustále ptá sám sebe nebo jiných, zda je jeho partner tou správnou osobou. Může také porovnávat svého partnera s jinými lidmi a hledat důkazy o tom, že je lepší, nebo horší.
Jsem pro něj dost dobrá partnerka?	Pacient si neustále vyčítá své chyby nebo nedostatky a obává se, že pro svého partnera není dostatečně atraktivní, inteligentní nebo milující. Může také hledat potvrzení od svého partnera nebo jiných osob o tom, že je dobrým partnerem.
Necítím se vzrušený, když mě políbila. Znamená to, že je s naším vztahem něco špatně?	Pacient analyzuje každou svou tělesnou reakci nebo pocit vůči svému partnerovi a interpretuje je jako důkaz o kvalitě nebo správnosti vztahu. Může zkoušet různé sexuální praktiky nebo fantazie, aby ověřil svou sexuální přitažlivost k partnerovi.
Opravdu miluji svého partnera, nebo jen tak procházím vztahem?	Pacient pochybuje o hloubce nebo pravosti svých citů k partnerovi a snaží se je ověřit různými způsoby. Například může srovnávat své emoce s těmi, které zažíval v minulých vztazích, nebo s těmi, které popisují jiní lidé nebo média.
Jiný muž je pro mě atraktivní. Znamená to, že nejsem svému partnerovi dostatečně věrná?	Pacient se obává, že každá myšlenka nebo pohled na jinou osobu je známkou nevěry nebo ztráty lásky k partnerovi. Může se také snažit potlačit nebo vyhnout se těmto myšlenkám nebo pohledům, aby se cítil lépe.
Co když jsem udělal chybu, že jsem zůstal v tomto vztahu?	Pacient se bojí, že zmeškal lepší příležitost nebo že je uvězněn v nesprávném vztahu. Může si také představovat, jak by byl jeho život jiný, kdyby byl s někým jiným.
Mám být se svým mužem dál, když si nejsem úplně jistá, zda chci být v tomto vztahu navždy?	Pacient se cítí nerozhodně nebo zmateně ohledně své budoucnosti s partnerem a snaží se najít odpověď na to, zda je to ten pravý. Může také hledat rady od jiných lidí nebo zdrojů o tom, jak poznat, zda je vztah stálý a trvalý.
Nemyslím pořád na svého partnera – znamená to, že ho doopravdy nemiluji?	Pacient si myslí, že pokud by svého partnera opravdu miloval, pořád by na něj myslel a neměl by žádné jiné zájmy nebo aktivity. Může také cítit vinu nebo úzkost, když dělá něco bez partnera.
Je nesnesitelné být sama, když se s partnerem rozejdeme.	Pacient se děsí možnosti rozchodu s partnerem a představuje si, jak by byl smutný, osamělý nebo zoufalý. Může setrvávat ve vztahu i tehdy, když není šťastný nebo spokojený, jen aby se vyhnul bolesti z rozchodu.
Dnes jsem necítila lásku ke svému partnerovi. Znamená to, že není ten správný partner?	Pacient klade nereálné nároky na své pocity a očekává, že bude cítit lásku ke svému partnerovi každý den a ve všech situacích. Může zároveň opomíjet nebo podceňovat jiné aspekty vztahu, jako jsou společné hodnoty, zkušenosti nebo cíle.
Posedlost nedostatkem ve vzhledu nebo osobnosti partnera. Partner může např. žvýkat jídlo způsobem, který pacienta obtěžuje.	Pacient má obavy, zda je partner pro něj ten pravý, zda jej může milovat apod., vede k dalším pochybnostem, porovnáváním, může být i snaha kontrolovat partnerovo chování, projevy, nebo se vyhýbat situacím, kde nastává.