

## Betegesen függök a páromtól

2013.11.11.

Utolsó frissítés 2013.11.11.

### Betegesen függök a páromtól?

Üresnek érzed az életed? Mindig a problémás emberek ragadnak rád? Inkább adni szeretsz, mint kapni? Úgy tűnik, a társfüggőség hálójába keveredtél!

Először is tisztázni szeretnék valamit. Attól még, hogy a következőkben felsorolok néhány lehetséges jellemző tulajdonságot, nem azt mondom, hogy aki társfüggő, az rossz, fogyatékos vagy alacsonyabbrendű ember.

### Viselkedésmintáink lehetséges eredete

Sokan közülünk már gyerekkortól hozzuk ezt a viselkedésmintát, sokan esetleg a felnőttkori sikertelenségeikből, bár minden esetben érdemes visszamennünk legalább ebbéli életünk kezdetéhez&hellip;

A viselkedés sokszor azért alakult ki, mert kisgyermekként túl kellett élnünk fizikailag, érzelmileg vagy szellemileg azt a képtelen, abszurd helyzetet, amibe beleszülettünk.

A csecsemő élete mindenki számára ismert és nagyon egyszerű képlet. Elemi szükségletei vannak, melyeket a szülei jó esetben azonnal és megfelelően elégítenek ki.

Ha azonban mégsem ez történik, akkor kénytelen mindenféleképp folyamodni, hogy életben maradjon. A szeretet ugyan nem életszükséglet első látásra, de a későbbiekben mégis fontos szerepe lesz annak, hogy milyen érzelmi töltéssel kapjuk vagy szerezzük meg ezeket a szükségleteinket&hellip;

### Véd-elemből kényszerbörtön

Nem mindig könnyű normális, egészséges emberrel sem együtt élni. De különösen nehéz beteg, zavart, problémás emberekkel. Még nehezebb alkoholistával, szenvedélybeteggel, egyéb kibíratatlan tulajdonságúakkal és borzalmas körülmények között. De az sem jobb, ha túlaggódó vagy túlszerető emberek vesznek körül, semmi, ami túlzás vagy ami nem elégséges.

Mi viszont megszülettünk, és élni akartunk, ám lehet, hogy már a korai éveinkben mindenféle manipulációhoz kellett folyamodnunk, hogy túléljünk.

Aztán később, amikor felnőtt korunkban már nem volt szükség erre, mégis azt vettük észre, hogy nem tudunk másképp viselkedni, mint ahogy azt megtanultuk kisgyermekként. Így alakultak ki a játszmáink, melyeknek vagy tudatában vagyunk, vagy nem.

Ha tudatában vagyunk, akkor már minket is zavar és bánt; ha viszont nem vagyunk a tudtában, akkor másokat teszünk tönkre vele. Már, ha hagyják&hellip;

Ezek a valaha jól működő megtanult viselkedéseink egyszer csak ellenünk fordultak, és megsebeznek bennünket. Alapvetően önrombolókká váltunk. A legtöbb társfüggő rosszul él, és egyáltalán nem kapja meg az élettől azt, amire szüksége van.

Ahogy Scott Egleston mondja, a társfüggőség egy út ahhoz, hogy a szükségleteinket olyan módon elégítsük ki, ahogy nem lehet kielégíteni. A jó cél nevében téves dolgokat csinálunk.

### Társfüggő jelek!

#### Meg tudunk változni?

Meg tudunk tanulni egy egészségesebb viselkedést? Nem tudom, hogy a mentális, spirituális és érzelmi egészség megtanulható-e, de az is erős készítés lehet, hogy képesek vagyunk változni, ugyanazokra a dolgokra különbözőképpen reagálni.

Sokan közülük nem értik, mit csinálnak rosszul, miért nem működik jól az életük.

Ugyanakkor a zömük folyton annyira el van foglalva mások problémáival, vagy azzal, amit mások nekik okoznak szerintük, hogy szinte semennyi idő nem jut saját magukra, a saját problémáik valódi feltárására.

Sok igazán tapasztalt szakember mondja, hogy az első lépés a megváltozás felé a tudatosság, az önismeret, az ismeret, a második az elfogadás. Ezek nélkül nem lehetséges igazi belső változás.

Ezeket a szemünk előtt tartva vizsgáljuk meg a társfüggők estleges jellemzőit.

## Gond-viselés. Jelek, melyek a társfüggőségre utalnak

Aggódnak, sajnálkoznak, felelősnek érzik magukat. más emberek problémái miatt  
Kényszerűt éreznek magukban arra, hogy segítsenek nekik megoldani a problémáikat, kéretlen tanácsokat osztogatnak.

Mérgesek, amikor a tanácsaikat nem fogadják meg, vagy nem lesz sikeres és eredményes a segítségük.

Akkor is mérgesek, amikor mások nem találják ki, hogy nekik mire lenne szükségük.

Igent mondanak akkor is, amikor nemet szeretnének mondani.

Sokszor csinálnak olyan dolgokat, amit nem igazán szeretnek.

Olyat is megcsinálnak túlmunkával, amit bőven el tudna végezni más is.

Nem tudják, hogy mit akarnak vagy mire van szükségük, vagy ha tudják, akkor is azt mondják, hogy az nem is fontos.

Önmaguk helyett másoknak próbálnak meg örömet okozni.

Sokkal nagyobb biztonságban érzik magukat, amikor adnak, mint amikor kapnak.

Szomorúak amiatt, hogy úgy érzik, egész életükben csak adnak, adnak, de nekik senki nem ad semmit, és főleg nem úgy, ahogy ők adnának.

Azt veszik észre, hogy a problémás emberek vonzódnak hozzájuk, és viszont.

Üresnek érzik az életüket, ha nincs egy megoldandó probléma a közelben.

Bármit abbahagynak, hogy megtegyenek valamit valakinek, vagy válaszoljanak a leveleire, stb. Még a saját munkájukat, a hivatásukat, a munkahelyüket is kockára teszik néha emiatt.

Siettetve, szorongatva érzik magukat.

Másokat vádolnak, amiatt a baj miatt, amiben éppen benne vannak.

Mérgesnek, áldozatnak, nem méltányoltnak, kihasználnak érzik magukat.

Azt veszik észre, hogy sokan udvariatlanná és mérgessé lesznek rájuk az előbb említett tulajdonságaik miatt.

## Gyakorlati útmutató

### Hogyan tovább?

Ez lenne az első lista, a gond-viselés elnevezésű. És van még, lesz még számos lista a következő cikkeimben.

Természetesen ezeken a kiemelten negatív tulajdonságokon és hozzáállásokon kívül millió és egy egészséges és valóban ép és jó és hiteles dolgot is csinálhat az életében egy társfüggő ember is. Nincs az emberi jellemzőknek egy olyan csoportja sem, amely azt garantálná, hogy akire ráillik, az társfüggő vagy nem társfüggő.

Minden egyes ember különböző. Mindenki a saját módján - másként csinálja.

Az ebben és a következő cikkekben felmutatott kép arról szól, hogy mik lehetnek az ilyen ember lehetséges tulajdonságai. Ennek értelmezése vagy a döntés a **TE DOLGOD**.

Legfontosabb, hogy beazonosíthatod, behatárolhatod a saját viselkedésedet vagy az olyan területeket, melyek problémát okoznak neked, és aztán eldöntheted, hogy mit is fogsz csinálni.

## Gyakorlati útmutató

Menj végig majd alkalomról alkalomra egy-egy listán. Jelöld meg minden pontot 0-val, ha az soha nem merült fel az életedben problémaként, 1-gyel, ha néha problémát jelent, 2-vel pedig akkor, ha sűrűn merül fel problémaként.

Hogy érzel önmagad megváltoztatásával kapcsolatban?

Mit gondolsz, mi történne, ha elkezdenél lassan változni?

Képesnek érzed magad a megváltoztatásra?

Miért vagy miért nem?

Mennyiben lenne jobb neked, ha képes lennél változtatni magadon?

Hány ilyen pontot tudsz leírni, ha részletesen elképzeled megváltozott életedet?

Írj ezekre a kérdésekre részletes válaszokat magadnak! Sok sikert az önátalakításhoz!

Ha mégis segítőtvel vagy kis és nagy közösségben szeretnél változni, akkor iratkozz fel a honlapomra, és kérj hírlevelet az egyéni vagy csoportos transzformálódási foglalkozásaimról.

Szeretettel hívlak, várlak és drukkolok neked, és magamnak is:

Bors Mari MIRA, párkapcsolati tanácsadó

