

ODVISNOST OD ODNOSOV

"Tisti partnerji, ki ponujajo iskren in pošten odnos, je ne privlačijo posebno.

Zanimajo jo taki, ki v odnos vnašajo nemir, negotovost, ki niso zmožni popolne zavezanosti, bodisi, da so nezreli, vezani drugje, ali kemično odvisni.

Ob njih čuti močan občutek prepoznavanja prav iz globin svoje duševnosti. Zdi se ji PRAVI. Privlačni so zato, ker ob njih lahko podoživi občutek strahu pred zapuščanjem, ki ga je doživljala ob svojem očetu in hkrati z njim veliko upanje, da bi, če obdrži tega moškega, lahko popravila boleče obdobje svoje preteklosti in - potem bi bilo vse v redu! Okolica je dostikrat presenečena, ko zavrača urejene, mirne, predane fante, in nori za ženskarji, bleferji in grobijani. Moški, ki z njo ravna enako kot njen oče v otroštvu, se dotakne njenega bistva prav v dno globoke in boleče razpoke v njeni duševnosti in vzbudi v njej tako silno podoživljanje, da je zanj neustavljivo privlačen. Privlači jo ravno njegova "napaka", zaradi katere bi se ga druge ženske izognile v velikem loku. Te napake jemlje za "lepotne napakice", ki so posledica tega, da ga še nihče do sedaj ni resnično ljubil. Ko bo čisto njen in ko bo videl, kako velika je njena ljubezen, se bo spremenil in skupaj bosta dolgo srečno živela"

Odvisnost od odnosov je motnja v doživljanju sebe in sveta, ki nastane zaradi težkih okoliščin v otroštvu ali zaradi napačne vzgoje. Zasvojenec tudi v odrasli dobi onemogoča, da bi uresničil svoje življenjske cilje in pri tem užival in zorel.

Bolj konkretno o odvisnosti od odnosov govorimo, ko ima oseba kar naprej ponavljajoče se, podobne si težave v odnosih. Ti odnosi so zanj škodljivi, ve da so škodljivi in da bi jih bilo najbolje prekiniti ali jih vsaj bistveno spremeniti, vendar tega ne more. Nekako je ujeta v te patološke odnose in kar naprej ponavlja neke določene vzorce, ki na koncu vedno vodijo v le globljo bolezen. Odvisnik od odnosov se s tako vrsto odnosov dobesedno zadeva. Potrebuje tovrstne odnose, pa ne zato, ker bi potreboval ljudi kot vsi ljudje, temveč zato, da se z njimi omami in da z njimi osmisli svoje življenje.

Zakaj pride do odvisnosti z odnosi?

Najpogostejši razlog za razvoj odvisnosti od odnosov je odraščanje v družini, zaznamovani z alkoholom ali drogami. Odvisnost od odnosov se lahko pojavi tudi zaradi odraščanja v družini, kjer se partnerja veliko prepirata ali pri otrocih odvisnikov od odnosov. Otroci iz alkoholnih družin namreč dolga leta trpijo, vendar ne morejo niti oditi, niti ničesar spremeniti. V takšnih okoliščinah se v možganih aktivirajo nevronske poti, ki povzročajo omamo z endorfini, hormoni sreče.

Pojavljanje

Odvisnost od odnosov je pri ženskah najpogostejša oblika odvisnosti. Kar pa seveda ne pomeni, da se pri moških ne pojavlja. Odvisnosti od odnosov pri otrocih ne poznamo, saj je obnašanje značilno za odvisnika od odnosov, pri otrocih povsem normalno. Odvisniki od odnosov so namreč na nezrel, otroški način vezani na partnerje. Uradnih podatkov glede števila odvisnikov od odnosov ni, saj diagnoza odvisnosti od odnosov ni uradno priznana medicinska diagnoza. A se da približno izračunati, če upoštevamo, da je v Sloveniji nekje od 150 000 do 200 000 alkoholikov in ima v povprečju vsak enega partnerja in 2 otroke. Večina teh družinskih članov je že odvisnikov od odnosov ali pa so na dobri poti, da to postanejo.

Vrste

Odisnost od specifičnega tipa destruktivnih odnosov, ki se kar naprej ponavljajo, na primer z nasilnim moškim ali z alkoholikom. Zasvojeni razume, da mu takšen odnos škodi, a si ne more pomagati.

Odisnost od romantičnih odnosov, za katero je značilna preokupiranost z romantično vznesenostjo in čarovnijo zaljubljenosti. Zasvojeni kar naprej išče partnerje, s katerimi podoživlja bolj ali manj fantazijski odnos, navadno s tragičnim razpletom.

Soodvisnost od spolno odvisnega partnerja, ki ima svoje posebnosti v tem, da se zlasti spolno vedenje v odnosu povsem podredi specifičnim spolnim potrebam partnerja in nadzoru njegovega vedenja. Spolno soodvisna žena poskuša kontrolirati spolno zasvojenost svojega moža tako, da se z oblačenjem in vedenjem povsem prilagodi njegovi želji, ali pa gre v drugo skrajnost in se namenoma neprivlačno oblači in vede, da ne bi "rinil vanjo".

Lastnosti odvisnosti od odnosov

Čeprav je bilo o odvisnosti od odnosov napisanega že ogromno, ta še vedno nima uradno priznane medicinske diagnoze. Prav zaradi tega se pojavi problem, kako naj odvisnik pride do strokovne pomoči. Psihiatri bi mu najverjetneje predpisali vrsto pomirjeval ali pa mu preprosto rekli, da z njim ni nič narobe. Doslej najboljši poskus obravnavanja odvisnosti od odnosov kot bolezni je opravil ameriški pisec **Cermak**. Po njegovem mnenju moramo pri zasvojenem prepoznati štiri značilnosti, da mu lahko postavimo diagnozo odvisnosti od odnosov. Te so:

- a) trajna odvisnost samospoštovanja od sposobnosti kontrole nad sabo in drugimi – navkljub resnim škodljivim posledicam,
- b) izpolnjevanje potreb drugih na račun zanemarjanja svojih potreb,
- c) tesnoba in težave v zvezi z bližino in ločenostjo pri postavljanju funkcionalnih meja,
- d) zapletanje v razmerja z osebnostno motenimi, kemično odvisnimi, drugimi odvisniki od odnosov in čustveno nekontroliranimi ljudmi.

a) Odvisnik od odnosov nima dovolj svoje samozavesti, zato se počuti dobro samo takrat, kadar pri partnerju izzove potrditev, pohvalo. Kadar le-te ni, duševno zelo trpi. Pred trpljenjem se skuša zavarovati tako, da začne nadzorovati in manipulirati partnerja, ki je vir njegove "droge". Partner se v takem odnosih počuti utesnjenega, nezadovoljnega in ogoljufanega, saj ne glede na to, kako se trudi izraziti svojo ljubezen in pripadnost, njegov odvisni partner nikoli ni zadovoljen, saj njegovega hlepenja po pozornosti, ljubezni in potrjevanju sploh ni mogoče zadovoljiti. Sčasoma ima partner vsega dovolj in želi oditi. Ker je to največja nočna mora odvisnika od odnosov, si na vsak način prizadeva, da bi ga odvrnil od odhoda in ga poskuša spremeniti.

b) Odvisnik od odnosov se nikoli ne vpraša kaj potrebuje, ampak samo ali je sposoben zadovoljiti partnerjeve potrebe.

c) Odvisnikom od odnosov je zelo težko razložiti, kaj so to osebne meje. Nekateri izmed njih mej sploh nimajo, zato ne morejo reči ne. Drugi imajo okvarjene meje, kar pomeni, da so

se sposobni le delno zaščititi. Spet tretji imajo namesto mej postavljene zidove, kar pomeni, da so nedostopni in zaprti vase. Nekaj odvisnikov pa celo prehaja med temi stanji.

d) Odvisnik od odnosov raje kot normalnega partnerja izbere partnerja s celim kupom problemov. Ob slednjem se namreč lahko bolj posveča partnerjevim »napakicam« in mu pomaga, kar mu daje občutek varnosti, ki ga ob normalnem partnerju ne more imeti, saj ga mori stalen strah, da ga bo partner zapustil, če v odnosu ne bo srečen.

Značilnosti, ki sem jih opisala, pomenijo bistvo odvisnosti od odnosov. Poleg tega pa pri odvisnikih od odnosov zelo pogosto opazamo še naslednje lastnosti:

- pretirana uporaba zanikanja kot obrambnega mehanizma,
- zamrznitev čustev z občasnimi izbruhi ali brez njih,
- depresija,
- pretirana previdnost,
- tesnoba,
- zloraba snovi (kemična zasvojenost),
- žrtev ponavljajočega se telesnega ali seksualnega nasilja,
- telesne bolezni, povezane s stresom,
- ostaja v nezdravem razmerju najmanj dve leti, ne da bi iskal strokovno pomoč.