



psihomehaničar

DA LI STE KOZAVISNI?

preuzeto iz knjige
“Codependent No More”
autorke Melody Beattie



- Pre nego što izlistam stvari koje kozavisni ljudi imaju tendenciju da rade, važno je istaći par stvari.
- To što imamo ove probleme ne znači da smo loši, defektni ili inferiorni. Neki od nas su naučili ova ponašanja još kao deca. Neki su ih stekli kasnije u životu. Neke od ovih ideja nam je usadila naša interpretacija religije. Nekim ženama je ovakvo ponašanje predstavljeno kao poželjno ponašanje koje je u skladu sa ženskom rodnom ulogom.
- Gde god da smo naučili da radimo ove stvari, mnogi od nas su ih naučili i previše dobro. Većina nas je ove stvari počela da radi zbog potrebe da se zaštiti i zadovolji određene potrebe. Radili smo, osećali i mislili sve ove stvari da bismo preživeli: emotivno, mentalno, a nekad i fizički. Pokušali smo da razumemo i da izađemo na kraj sa našim kompleksnim svetovima i okolnostima na najbolji način koji smo znali. Nije uvek lako živeti i odrastati ni sa normalnim i zdravim ljudima. Sa druge strane, jako je teško živeti sa bolesnim, oštećenim ili problematičnim ljudima. Užasno je živeti sa alkoholičarem, narkomanom, nasilnikom, osobom koja ima poremećaj ličnosti ili sa osobom koja je i sama duboko zašla u sopstvenu kozavisnost. Mnogi od nas su pokušali da izađu na kraj sa nemogućim okolnostima i ti pokušaji su vredni divljenja. Trudili smo se, najbolje što smo mogli. Nažalost, ovi mehanizmi odbrane i ponašanja više nisu korisni. Nekada, stvari koje radimo kako bi se zaštitili se okrenu protiv nas i izazovu nam bol. Postali smo samodestruktivni. Radili smo pogrešne stvari iz pravih razloga.
- Da li možemo da se promenimo? Da li možemo da naučimo zdravije obrasce? Verujem da ukoliko smo dovoljno inspirisani i ohrabreni, možemo naučiti da radimo stvari drugačije. Verujem da ljudi mogu da se menjaju, ukoliko to žele. Uostalom, svi mi želimo da budemo zdravi i živimo najbolji mogući život. Nažalost, mnogi od nas ne znaju da je u redu da se stvari rade drugačije. Mnogi od nas ne razumeju da ono što radimo ceo život ne funkcioniše. Mnogi od nas su toliko zauzeti bavljenjem tuđim problemima da ne nalaze vremena da identifikuju, a kamoli da se pobrinu za sopstvene probleme. Profesionalci kažu da je osveščivanje problema prvi korak ka promeni. Drugi korak je prihvatanje.
- Dakle, hajde da ispitamo karakteristike kozavisnosti:

BRIGA O DRUGIMA

Kozavisni ljudi:

- Se osećaju odgovornim za druge ljude: za njihova osećanja, misli, postupke, izbore, želje, potrebe, blagostanje, sudbinu.
- Osećaju anksioznost, sažaljenje i krivicu kada drugi imaju problem.
- Osećaju potrebu, nekad čak i prisilu da pomognu osobi da reši problem tako što nude savete, zasipaju osobu brdom predloga ili pokušavaju da poprave nečija osećanja.
- Naljute se kada njihova pomoć ne daje efekte.
- Predviđaju tuđe potrebe.
- Pitaju se zašto drugi to ne rade za njih.
- Kažu “da” kada misle “ne”, rade stvari koje ne žele da rade, rade više nego što je potrebno i rade stvari za druge iako su drugi sposobni da te stvari urade sami.
- Ne znaju šta žele i šta im treba, ako znaju, govore sebi da njihove želje i potrebe nisu važne.
- Pokušavaju da udovolje drugima umesto sebi.
- Lakše izražavaju ljutnju povodom nepravde koja je naneta drugima, nego nepravde koja je naneta njima.
- Najbezbednije se osećaju kada pružaju.
- Osećaju se nesigurno i krivo kada neko pruža njima.
- Osećaju se tužno jer su potrošili ceo svoj život u davanju drugima, a niko nije ništa dao njima.
- Često nalaze zahtevne ljude privlačnim.
- Često i sami privlače zahtevne ljude.
- Osećaju dosadu, prazninu i osećaj bezvrednosti ukoliko nemaju krizu u životu, problem koji bi rešavali ili nekoga kome bi pomagali.
- Odriču se svoje rutine kako bi odgovorili na zahteve drugih.
- Posvećuju se previše.
- Osećaju se kao da ih neko stalno požuruje ili pritiska.
- Duboro u sebi veruju da su i drugi ljudi nekako odgovorni za njih.
- Krive druge za poziciju u kojoj su.
- Govore da su drugi ljudi odgovorni za njihova osećanja.
- Veruju da ih drugi izluđuju.
- Osećaju se besno, viktimizirano, potcenjeno i iskorišćeno.
- Često izazivaju ljutnju i nestrpljenje drugih zbog navedenog ponašanja.

OSEĆAJ NIŽE VREDNOSTI

Kozavisne osobe:

- Dolaze iz problematičnih, ograničavajućih ili disfunkcionalnih porodica.
- Krive sebe za sve.
- Napadaju sebe zbog svega, pa čak i zbog sopstvenih misli, osećanja, izgleda i ponašanja.
- Ljute se i brane kada ih neko kritikuje, iako to stalno rade sami sebi.
- Odbacuju pohvale i komplimente.
- Postaju depresivni u nedostatku komplimenata i pohvale.
- Osećaju se drugačije od ostatka sveta.
- Misle da nisu dovoljno dobri.
- Osećaju krivicu kada treba da potroše novac na sebe ili da urade nešto lepo i zabavno za sebe.
- Plaše se odbacivanja.
- Shvataju stvari lično.
- Bili su žrtve seksualnog, emotivnog ili fizičkog zlostavljanja, zapostavljanja, napuštanja ili alkoholizma.
- Osećaju se kao žrtve.
- Govore sebi da ništa ne mogu da urade kako treba.
- Plaše se da ne naprave grešku.
- Pitaju se zašto im je tako teško da donesu odluku.
- Očekuju od sebe da sve urade savršeno.
- Pitaju se zašto nikad ne mogu da urade nešto čime će biti skroz zadovoljni.
- Imaju mnogo "trebalo bi" u svom životu.
- Osećaju mnogo krivice.
- Stide se onoga što su.
- Misle da njihovi životi nisu vredni življenja.
- Pokušavaju da pomognu drugima da žive svoje živote.
- Dobijaju veštački osećaj samopoštovanja od pomaganja drugima.
- Imaju jaka osećanja niže vrednosti, srama i neuspeha koja su izazvana tuđim neuspesima i problemima.
- Volele bi da se lepe stvari nekad dese i njima.
- Veruju da im se lepe stvari neće nikada desiti.
- Veruju da ne zaslužuju lepe stvari i sreću.
- Žele da se dopadnu drugima i da ih drugi vole.
- Veruju da drugi ljudi nikad ne bi mogli da ih vole.
- Pokušavaju da drugima dokažu da su dovoljno dobri.
- Zadovoljavaju se time da nekome budu potrebni.

REPRESIJA

Kozavisne osobe:

- Potiskuju svoje misli i osećanja iz svesti zbog straha i krivice.
- Plaše se da budu ono što jesu.
- Deluju rigidno i iskontrolisano.

OPSESIJA:

Kozavisne osobe:

- Osećaju se izrazito anksiozno oko problema i ljudi.
- Brinu oko najmanje sitnice.
- Puno vremena pričaju i razmišljaju o drugima.
- Ne mogu da zaspe zbog problema ili ponašanja drugih ljudi.
- Brinu.
- Nikad ne nalaze odgovore.
- Proveravaju ljude.
- Pokušavaju da uhvate druge na delu.
- Osećaju kao da ne mogu da prestanu da pričaju, razmišljaju i brinu o tuđim problemima.
- Odbacuju svoju rutinu zato što su previše uznemireni zbog nekoga ili nečega.
- Fokusiraju svu energiju na druge ljude i probleme.
- Pitaju se zašto nemaju energije.
- Pitaju se zašto ne uspevaju ništa da završe.
-

KONTROLA

Kozavisne osobe:

- Živele su u situacijama ili sa ljudima koji su bili potpuno van kontrole, što je izazivalo tugu i razočarenje.
- Plaše se da puste druge ljude da budu ono što jesu.
- Plaše se da puste događaje da se odvijaju prirodno.
- Ne vide i ne pokušavaju da reše svoj strah od gubitka kontrole.
- Misle da najbolje znaju kako bi događaji trebalo da se odvijaju i kako bi ljudi trebalo da se ponašaju.
- Pokušavaju da iskontrolišu događaje i ljude kroz bespomoćnost, uslovljavanje, krivicu, pretnje, davanje saveta, manipulaciju ili dominaciju.
- Ne uspevaju u svojim pokušajima ili isprovociraju bes drugih.
- Postaju frustrirane i besne.
- Osećaju da ih drugi ljudi i događaji kontrolišu.
-

NEGACIJA

Kozavisni ljudi:

- Ignorišu probleme ili se prave da problema nema.
- Prave se da okolnosti nisu baš toliko loše.
- Govore sebi da će sve biti bolje sutra.
- Okupiraju se raznim stvarima da ne bi razmišljali.
- Osećaju se zbunjeno.
- Upadaju u depresiju ili se razboljevaju.
- Odlaze kod doktora koji im daje lekove za smirenje.
- Postaju radoholičari.
- Kompulsivno troše novac.
- Prejedaju se.
- Prave se da se to ne događa.
- Gledaju kako se problemi pogoršavaju.
- Veruju u laži.
- Lažu sebe.
- Pitaju se zašto se osećaju kao da gube razum.

ZAVISNOST

Kozavisne osobe:

- Ne osećaju se srećno, zadovoljno ili u miru sa sobom.
- Traže sreću izvan sebe.
- Lepe se za bilo koga ili bilo šta za šta misle da može da im pruži sreću.
- Osećaju se užasno ugroženo ukoliko izgube stvar ili osobu za koju misle da im pruža sreću.
- Nisu dobili ljubav i odobravanje od strane roditelja.
- Ne vole sebe.
- Veruju da drugi ljudi ne mogu i neće da ih vole.
- Očajnički traže ljubav i prihvatanje.
- Često traže ljubav od ljudi koji su nesposobni za ljubav.
- Veruju da drugi nikad nisu tu za njih.
- Izjednačavaju ljubav i bol.
- Osećaju da je njihova potreba za drugima mnogo veća od realne želje za drugima.
- Pokušavaju da dokažu da su dovoljno dobri da bi zaslužili ljubav.
- Ne odvajaju vreme da provere da li su drugi ljudi dobri za njih.
- Brinu se da li ih drugi vole i da li se drugima dopadaju.
- Ne odvajaju vreme da promisle o tome da li se drugi ljudi njima sviđaju i da li ih vole.
- Organizuju svoje živote oko drugih.
- Očekuju od veze da im pruži sva potrebna dobra osećanja.
- Gube interese za sopstvene živote kada nekog vole.
- Brinu da će ih drugi napustiti.
- Ne veruju da su u stanju da vode računa o sebi.
- Ostaju u vezama koje ne funkcionišu.
- Trpe zlostavljanje da bi zadržali ljubav.
- Osećaju se zarobljeno u vezama.
- Napuštaju loše veze i formiraju nove, podjednako loše.
- Pitaju se da li će ikada naći ljubav.

LOŠA KOMUNIKACIJA

Kozavisne osobe:

- Nabijaju krivicu. Prete. Uslovljavaju. Mole. Podmićuju. Savetuju.
- Ne govore ono što misleNe misle ono što govore.
- Ne znaju šta misle.
- Ne shvataju sebe ozbiljno ili misle da ih drugi ne shvataju ozbiljno.
- Shvataju sebe preozbiljno.
- Izražavaju svoje potrebe indirektno, na primer, kroz uzdisanje.
- Teško im je da dođu do poente.
- Nisu sigurni šta je poenta.
- Pažljivo biraju reči kako bi ostvarili željeni efekat.
- Pokušavaju da kažu ono što misle da će zadovoljiti druge.
- Pokušavaju da kažu ono što će isprovocirati ljude.
- Pokušavaju da kažu ono što misle da će naterati ljude da urade ono što kozavisnik želi.
- Eliminišu reč “ne” iz svog rečnika.
- Previše pričaju.
- Pričaju o drugima.
- Izbegavaju da pričaju o sebi, svojim problemima, osećanjima i mislima.
- Tvrde da je sve njihova krivica.
- Tvrde da ništa nije njihova krivica.
- Veruju da njihovo mišljenje nije bitno.
- Čekaju da izraze svoje mišljenje dok ne čuju mišljenja drugih.
- Lažu kako bi zataškali greške i pomogli onima koje vole.
- Lažu da zaštite sebe.
- Imaju problem da se izbore za sopstvena prava.
- Imaju problem sa izražavanjem svojih emocija otvoreno, iskreno i na prikladan način.
- Misle da je većina toga što bi rekli nebitno.
- Razgovaraju na ciničan, neprijateljski način ili na način kojim degradiraju sebe.
- Stalno se izvinjavaju na smetnji.

SLABE GRANICE

Kozavisni ljudi:

- Tvrde da neće tolerisati određeno ponašanje.
- Pomeraju granicu svoje tolerancije i na kraju tolerišu ponašanje za koje su rekli da ga nikad ne bi tolerisali.
- Dozvoljavaju drugima da ih povrede.
- Nastavljaju da dozvoljavaju drugima da ih povrede iznova.
- Pitaju se zašto osećaju toliko bola.
- Žale se, krive i pokušavaju da iskontrolišu situaciju u kojoj ostaju i trpe.
- Konačno se naljute.
- Postanu potpuno netolerantni.

NEPOVERENJE

Kozavisni ljudi:

- Ne veruju sebi.
- Ne veruju svojim osećanjima.
- Ne veruju svojim odlukama.
- Ne veruju ljudima.
- Pokušavaju da veruju ljudima koji nisu verodostojni.
- Misle da ih je Bog napustio.
- Gube veru u Boga.

BES

Kozavisni ljudi:

- Osećaju strah, bol i bes.
- Žive sa ljudima koji su uplašeni, besni i povređeni i koji se plaše sopstvnog besa.
- Plaše se tuđeg besa.
- Misle da će ljudi otići ukoliko se bes izrazi.
- Misle da drugi ljudi bude bes u njima.
- Plaše se da izazovu bes u drugima.
- Osećaju da ih bes drugih kontroliše.
- Potiskuju svoj bes.
- Plaču, padaju u depresiju, prejedaju se, razboljevaju, rade ružne stvari kako bi izravnali račune, ponašaju se neprijateljski i imaju nasilne ispade besa.
- Kažnjavaju druge ljude zato što su ih razbesneli.
- Bili su posramljivani zbog sopstvenog besa.
- Krive sebe i stide se zbog sopstvenog besa.
- Osećaju sve veće količine besa, prezira i ogorčenosti.
- Osećaju se bezbednije sa svojim besom nego sa tuđim povređenim osećanjima.
- Pitaju se da li će ikada prestati da budu besni.

PROBLEMI U SEKSU

Kozavisni ljudi:

- Brinu o drugima čak i u spavaćoj sobi.
- Pristaju na seks čak i kada ne žele.
- Ulaze u seksualni odnos onda kada bi se radije mazili i razmenjivali nežnost.
- Pokušavaju da imaju seks onda kada su ljuti ili povređeni.
- Odbijaju da uživaju u seksu zato što su ljuti na partnera.
- Plaše se gubitka kontrole.
- Teško im je da traže ono što žele u krevetu.
- Emotivno se povlače.
- Osećaju odbojnost prema partneru.
- Ne pričaju o tome.
- Prisiljavaju sebe na seks svejedno.
- Svode seks na tehnički čin.
- Pitaju se zašto ne uživaju u seksu.
- Gube interesovanje za seks.
- Izmišljaju razloge za apstinenciju.
- Žele da njihov partner umre, ode negde ili oseti kako se kozavisnik zaista oseća.
- Imaju jake seksualne fantazije o drugim ljudima.
- Razmatraju ili se upuštaju u seksualne afere.

TAČKA RAZNO

Kozavisni ljudi:

- Ekstremno su odgovorni.
- Ekstremno su neodgovorni.
- Postaju mučenici koji žrtvuju svoju i tuđu sreću zbog ciljeva koji ne zahtevaju žrtve.
- Imaju problem da osete bliskost sa ljudima.
- Imaju problem sa time da budu spontani i da se zabave.
- Imaju pasivan odgovor na svoju kozavisnost: plaču, osećaju bol i bespomoćnost.
- Imaju agresivan odgovor na svoju kozavisnost: nasilje, bes, dominaciju.
- Kombinuju pasivne i agresivne odgovore.
- Neodlučni su u odlukama i emocijama.
- Smeju se kad bi plakali.
- Ostaju lojalni svojim prisilnim radnjama i drugim ljudima čak i kada to donosi bol.
- Stide se zbog porodičnih, ličnih ili ljubavnih problema.
- Prikrivaju, lažu i štite problem.
- Ne traže pomoć jer ne misle da je zaslužuju ili da je problem dovoljno veliki.
- Pitaju se zašto problem ne odlazi.
-

PROGRESIJA KOZAVISNOSTI

U kasnijim stadijumima, kozavisni ljudi:

- Osećaju letargiju.
- Osećaju depresiju.
- Povlače se i izoluju.
- Potpuno gube dnevnu rutinu i strukturu.
- Zlostavljaju ili zapostavljaju sopstvenu decu i druge odgovornosti.
- Osećaju beznađe.
- Planiraju bekstvo iz veze u kojoj se osećaju zarobljeno.
- Razmišljaju o samoubistvu.
- Postaju nasilni.
- Postaju ozbiljno emotivno, mentalno ili fizički oboleli.
- Razvijaju poremećaje ishrane.
- Postaju zavisni od alkohola ili drugih droga.

- Lista koju ste upravo prošli je dugačka, ali nije sveobuhvatna. Kao i svi ostali, kozavisnici rade, osećaju i misle mnogo toga. Ne postoji određen broj karakteristika koji bi garantovao da neko jeste ili nije kozavisnik. Lista je tu samo kako bi napravila ilustraciju. Na vama je da odlučite kako ćete je interpretirati. Najvažnije je da identifikujete ponašanja koja vam prave problem i odlučite šta ćete sa njima.
- Ukoliko živite sa zavisnikom ili zlostavljačem, mogli biste reći da je vaš odlazak iz te sredine rešenje problema. To je samo delimično tačno. No, pravi problem koji mi, kozavisnici, imamo su naše lične karakteristike – naša kozavisnička ponašanja.
- Ko sve može biti kozavisnik? Procenjeno je da je 80 miliona ljudi hemijski zavisno ili u vezi sa nekim ko jeste. Oni su verovatno takođe kozavisnici. Ljudi koji vole, brinu ili rade sa problematičnim ljudima takođe mogu biti kozavisni. Ljudi koji brinu o ljudima koji imaju poremećaj ishrane mogu biti kozavisni. Mnogi ljudi koji imaju poremećaj ishrane mogu biti kozavisni.
- Ukoliko ste prošli kroz ovu listu, možda ste kozavisni. Možda prolazite ovu listu zato što želite nekome da pomognete, u tom slučaju, verovatni ste takođe kozavisni.
- Ukoliko se briga pretvorila u opsesiju, a saosećanje u negovanje, ukoliko brinete o drugima, a ne brinete o sebi – moguće je da imate problem sa kozavisnošću. Svaka osoba mora da odluči za sebe da li je kozavisnost problem. Svaka osoba mora da odluči za sebe šta mora da menja.
- Kozavisnost može biti mnogo toga. To je zavisnost od ljudi – njihovog raspoloženja, ponašanja, zdravlja i ljubavi. To je paradoksalna zavisnost. Kozavisnici deluju kao ljudi od kojih neko drugi zavisi, ali oni su u stvari ti koji zavise od drugih. Kozavisnici deluju jako, ali se osećaju bespomoćno. Deluju kontrolišuće, ali uglavnom su pod nečijom kontrolom.
- Ovi problemi diktiraju oporavak. Rešavanje ovih problema čini oporavak zabavnim. Oporavci od stanja koja uključuju ljudski um, emocije i duh su često dugi i mukotrni. Ne i ovde. Pored regularnih ljudskih emocija koje bismo osećali svakako i blage neprijatnosti kada počnemo da se ponašamo drugačije, oporavak od kozavisnosti je uglavnom uzbudljiv. Oslobađajući. Oporavak nam dozvoljava da budemo ono što jesmo. Dozvoljava drugima da budu ono što jesu. Dozvoljava nam da preuzmemo kontrolu nad sopstvenim životom, mislima, osećanjima i postupcima. Osećaj je dobar. Donosi nam mir. Omogućava nam da volimo sebe i druge. Dozvoljava nam da primimo ljubav .
- Oporavak nam pruža optimalno okruženje kako bi ljudi oko nas postali i ostali zdravi. Oporavak pomaže da se zaustavi nepodnošljiv bol sa kojim mnogi od nas žive. Oporavak nije samo zabavan, već je i jednostavan, mada nije uvek lak. Baziran je na premisi koju mnogi od nas nikad nisu naučili ili su je zaboravili:

SVAKO OD NAS JE ODGOVORAN ZA SEBE.

Oporavak uključuje usvajanje jednog novog ponašanja kom moramo da se posvetimo, a to je:

BRIGA O SEBI.

psihomehaničar

