

Zavisnost ili ljubav?

Moguće je voleti biti u vezi koja ispunjava, a da ta veza ipak nije zdrava. Dešava se da ljudi grade zavisne odnose i da se njihova veza svodi, uglavnom, na njihovu ljubav i na veoma malo utisaka iz spoljašnjosti. Moguće je zatvoriti se u svoje "ljubavno gnezdo" i bukvalno se izgubiti u vezi. Ponekada to odgovara partnerima, međutim ovakav odnos ne odgovara definiciji zdrave veze.

Kako izgleda zavisna veza?

Uglavnom su u vezi partneri komplementarnih crta ličnosti. Često je to zavisna žena i muškarac koji podržava zavisnost. Tako, žena ili devojka se potpuno osloni na svog partnera, do te mere da ne može da zamisli život bez njega, a partner se toliko uživi u ulogu zaštitnika da ne može da zamisli život bez ideje da štiti, neguje i vodi kroz život svoju partnerku. Nije, međutim, istina da se ove uloge podeljene na muške i ženske. Dešava se i da žena bude vodič svom partneru, da ona predstavlja bazu sigurnosti svom partneru. Postoje ljudi sa osobinama ličnosti koje ih navode na ovakva ponašanja i ovakve odnose. Naime, osobine partnera u zavisnim vezama se udopunjuju i tako partneri svojim odnosom potkrepljuju zajedničku zavisnost. Osoba koja zavisi od partnera tako što očekuje da joj on bude vodič kroz život je nesigurna osoba koja se jako plaši samoće. Takve osobe su skolne da se toliko vežu za partnera da se osete potpuno izgubljeno pri samoj pomisli da ostanu bez njega. Ove osobe se stapaju sa partnerom i često gube svoj identitet u vezi. Ako budu ostavljene, one padaju u depresiju i potpunu beznadežnost.

Osoba koja je vodič je takođe zavisna osoba. Ona je zavisna od pomaganja drugima, zavisna je od svoje uloge zaštitnika. Takve osobe se često "lepe" za ljude koji imaju emocionalne, porodične ili probleme bilo koje vrste. Lepe se za ljude kojima je potrebna pomoć, jer imaju neodoljivu želju da im pomažu i da im budu važni. Takve osobe često troše svu svoju energiju, novac i vreme na izbavljanje partnera iz nevolje, bilo koje vrste. Ovakve osobe pate od besmisla i pokušavaju da pronađu smisao pomažući drugima. One, takođe, pate od straha od usamljenosti i život im izgleda besmisleno kada nemaju kome da pomažu. Kada ovakva osoba bude ostavljena, oseća se prazno na istovetan način kao i drugi tip zavisne osobe. Ovaj je glavni razlog iz kog partneri ovako komplementarnih osobina ličnosti, uglavnom dugo, a često i zauvek ostaju zajedno. Oni stvaraju svoj svet neprekidnog traženja od strane jednog partnera i neprekidnog davanja od strane drugog partnera. Oni proživljavaju svoju ljubav na ovakav način. Često misle da je njihova ljubav intimnija i jača od drugih ljubavi koje ne funkcionišu na ovaj način. Međutim, njihova ljubav je zavisna i nezdrava. U ovakvoj ljubavi partneri gube svoju individualnost i svoj identitet. Za njih je raskid veze ili braka "smak sveta" posle kog nema sreće i lepog života. Sve što im treba oni nalaze u partneru, pa često gube kontakte sa ostatkom sveta.

Kako izgleda zdrava veza?

Zdrava veza podrazumeva dijametralno suprotne postupke od zavisne veze. Partneri u zdravoj vezi se, takođe, beskrajno vole, ali razlika je u tome što pored toga što se vole, oni rade i druge stvari. Zdrava ljubav podrazumeva da su partneri jedno, ali ipak posebne osobe sa posebnim interesovanjima. Partneri se bave stvarima koje ih zanimaju, imaju prijatelje i ne gube kontakt sa stvarima koje su ih nekad ispunjavale. Partneri izlaze zajedno, ali ponekad i odvojeno. Oni su jedno drugom podrška i uživanje, mada to ne znači da sve zanimljive stvari rade zajedno. Oni imaju potrebu da se na kratko razdvoje

da bi se ponovo spojili. Imaju svoj zajednički svet koji im je najvažniji, ali ne gube iz vida da postoji i realan svet, čiji su oni deo. Kada zdrava ljubavna veza “pukne”, partneri žale za njom, ali razumno razmišljaju o sebi i životu i ne doživljavaju raskid kao “smak sveta”. Partneri prolaze kroz normalan proces tugovanja, ali ne upadaju u teška i dugotrajna depresivna stanja.

Kada postoji zdrava ljubav, partneri ostaju ono što jesu. Kada je ljubav zavisna, partneri postaju ono što nisu. Oni se sjedine sa partnerom i naprave konfuziju usled nepostavljanja granica, a kada takva veza pukne, često je izgubljeno i ono što je osoba bila i ono što bi mogla biti..

Renata Senić