

Majoritatea oamenilor relaționează unii cu alții, în diverse moduri. Doar puțini indivizi sunt cu adevărat solitari în lume (călugări, yoghini retrași în peșteri, aventurieri singuratici).

Singurătatea provoacă oamenii, în general, o anumită anxietate, teamă, senzația de gol, de incomplet. Ne dorim ca ceilalți să ne iubească, să ne aprecieze, să ne oglindească în mod pozitiv. Sunt niște nevoi firești, dar uneori aceste necesități de ordin sufletesc devin pretenții și sunt manifestate ca o adicție, cu multă agresivitate. Se trece astfel de la nevoia armonioasă de relații interumane la dependența obsesivă și agresivă.

Cum se ajunge totuși la această din urmă situație? Eu-l uman are o nevoie constantă de suport, validare, încurajare, care să vină din partea altor persoane. Există mulți oameni care au o încredere apreciabilă în propriile abilități (uneori justificată, alteori nemotivată în mod real, fantasmagorică) și sunt conștienți de propria valoare. Aceștia nu au nevoie să li se repete „cât de bun ești”, pentru că deja știu de ce sunt capabili. Problema apare când încrederea în sine și conștiința propriei valori sunt deficitare sau absente, iar golul trebuie compensat cu ajutorul altor oameni. Astfel apare dependența de relații.

Există multiple forme ale dependenței de relații. Întâlnim o astfel de dependență în relațiile profesionale, când persoana trebuie încurajată și convinsă că prestează o muncă de calitate. De aici pornește adicția de anturajul profesional. Dependentele însă poate fi șantajat emoțional de cei de la care are așteptări, aceștia având și ei pretenții în schimbul „serviciilor” oferite. Dacă „suporterii” celui dependent pleacă din acea instituție/serviciu, acesta poate trăi o adevărată dramă (precum copilul înțărcat sau toxicomanul în sevraj). Ulterior, va dezvolta probabil o nouă dependență față de noii colegi apăruiți.

Există dependență de relația de cuplu, care trădează anumite nesiguranțe ale partenerilor (dependența reciprocă sau codependență). Uneori, adicțiile sufocante ale unui partener îl pot sili pe celălalt să rupă relația. Alteori, unul dintre parteneri, deranjat de posesivitatea celuilalt, se lansează în relații paralele, clandestine, fără a rupe relația de bază.

Există situații în care dependența de relații se combină cu relațiile de putere. În raport cu o persoană investită cu autoritate (politică, militară, profesională, financiară), subordonații trebuie să arate respectul formal datorat gradului/poziției respective. Unii nu se mulțumesc cu atât, ci arată conducătorilor o atitudine servilă și o disponibilitate totală (reale sau simulate). Aici se întâlnește nevoia liderului de a fi apreciat, lăudat, valorizat, considerat eficient, capabil în exercitarea funcției, cu nevoia subalternului de a i se arăta toleranță, înțelegere, blândețe în atribuirea sarcinilor, de a i se aprecia activitatea, de a fi recompensat pe măsura „atenției”

oferită șefului. Apare astfel o codependență suprapusă pe relațiile din cadrul ierarhiei.

Există și codependențe în relațiile părinți-copii. Părinții așteaptă să fie validați de copii prin talente, acțiuni remarcabile, rezultate bune la învățătură, blândețe, submisivitate. Copiii așteaptă să fie încurajați, iubiți, susținuți de părinți și recompensați de aceștia pentru meritele obținute. Problemele apar când nevoile celor două părți nu coincid sau nu se armonizează, dorințele unora și așteptările celorlalți fiind divergente. De aici pot apărea conflicte, care pot fi cu atât mai mari cu cât dependența relațională este mai ridicată.

Soluția psihoterapeutului, căruia i se poate cere ajutorul în astfel de situații, poate fi extrem de util. Persoana adictivă de relații își poate conștientiza propriile nevoi și modul în care dorește ca alte persoane să i le satisfacă. Este necesară, în astfel de cazuri o stimulare a independenței personale, mai ales când dependența de relații a condus la relații fuzionale (ce presupun o identificare cvasitotală cu o altă persoană sau cu grupul de prieteni/colegi/cunoștințe).

Independența, necesară cel puțin într-o anumită proporție, va fi bazată pe conștientizarea capacității de a realiza de unul singur anumite lucruri. Va fi necesar ca ființa în cauză să înțeleagă și să accepte că are o valoare individuală certă, indiferent de părerea pozitivă sau negativă a celorlalți, iar acțiunile sale și rezultatele lor sunt de o calitate cel puțin satisfăcătoare.

Astfel, un om se poate regăsi pe sine și încrederea în ceea ce face, reducând nivelul așteptărilor realiste (sau nerealiste) nutrite față de persoanele din jur.

taguri: dependenta, relatii, codependenta, dependenta de relatii