Majoritatea oamenilor relaţionează unii cu alţii, în diverse moduri. Doar puţini indivizi sunt cu adevărat solitari în lume (călugări, yoghini retraşi în peşteri, aventurieri singuratici).

Singurătatea provoacă oamenilor, în general, o anumită anxietate, teamă, senzaţia de gol, de incomplet. Ne dorim ca ceilalţi să ne iubească, să ne aprecieze, să ne oglindească în mod pozitiv. Sunt nişte nevoi fireşti, dar uneori aceste necesităţi de ordin sufletesc devin pretenţii şi sunt manifestate ca o adicţie, cu multă agresivitate. Se trece astfel de la nevoia armonioasă de relaţii interumane la dependenţa obsesivă şi agresivă.

Cum se ajunge totuşi la această din urmă situaţie? Eu-l uman are o nevoie constantă de suport, validare, încurajare, care să vină din partea altor persoane. Există mulţi oameni care au o încredere apreciabilă în propriile abilităţi (uneori justificată, alteori nemotivată în mod real, fantasmagorică) şi sunt conştienţi de propria valoare. Aceştia nu au nevoie să li se repete „cât de bun eşti", pentru că deja ştiu de ce sunt capabili. Problema apare când încrederea în sine şi conştiinţa propriei valori sunt deficitare sau absente, iar golul trebuie compensat cu ajutorul altor oameni. Astfel apare dependenţa de relaţii.

Există multiple forme ale dependenţei de relaţii. Întâlnim o astfel de dependenţă în relaţiile profesionale, când persoana trebuie încurajată şi convinsă că prestează o muncă de calitate. De aici porneşte adicţia de anturajul profesional. Dependentul însă poate fi şantajat emoţional de cei de la care are aşteptări, aceştia având şi ei pretenţii în schimbul „serviciilor" oferite. Dacă „suporterii" celui dependent pleacă din acea instituţie/serviciu, acesta poate trăi o adevărată dramă (precum copilul înţărcat sau toxicomanul în sevraj). Ulterior, va dezvolta probabil o nouă dependenţă faţă de noii colegi apăruţi.

Există dependenţă de relaţia de cuplu, care trădează anumite nesiguranţe ale patenerilor (dependenţa reciprocă sau codependenţă). Uneori, adicţiile sufocante ale unui partener îl pot sili pe celălalt să rupă relaţia. Alteori, unul dintre parteneri, deranjat de posesivitatea celuilalt, se lansează în relaţii paralele, clandestine, fără a rupe relaţia de bază.
Există situaţii în care dependenţa de relaţii se combină cu relaţiile de putere. În raport cu o persoană investită cu autoritate (politică, militară, profesională, financiară), subordonaţii trebuie să arate respectul formal datorat gradului/poziţiei respective. Unii nu se mulţumesc cu atât, ci arată conducătorilor o atitudine servilă şi o disponibilitate totală (reale sau simulate). Aici se întâlneşte nevoia liderului de a fi apreciat, lăudat, valorizat, considerat eficient, capabil în exercitarea funcţiei, cu nevoia subalternului de a i se arăta toleranţă, înţelegere, blândeţe în atribuirea sarcinilor, de a i se aprecia activitatea, de a fi recompensat pe măsura „atenţiei"

oferită şefului. Apare astfel o codependenţă suprapusă pe relaţiile din cadrul ierarhiei.

Există şi codependenţe în relaţiile părinţi-copii. Părinţii aşteaptă să fie validaţi de copii prin talente, acţiuni remarcabile, rezultate bune la învăţătură, blândeţe, submisivitate. Copiii aşteaptă să fie încurajaţi, iubiţi, susţinuţi de părinţi şi recompensaţi de aceştia pentru meritele obţinute. Problemele apar când nevoile celor două părţi nu coincid sau nu se armonizează, dorinţele unora şi aşteptările celorlalţi fiind divergente. De aici pot apare conflicte, care pot fi cu atât mai mari cu cât dependenţa relaţională este mai ridicată.
Soluţia psihoterapeutului, căruia i se poate cere ajutorul în astfel de situaţii, poate fi extrem de util. Persoana adictivă de relaţii îşi poate conştientiza propriile nevoi şi modul în care doreşte ca alte persoane să i le satisfacă. Este necesară, în astfel de cazuri o stimulare a independenţei personale, mai ales când dependenţa de relaţii a condus la relaţii fuzionale (ce presupun o identificare cvasitotală cu o altă persoană sau cu grupul de prieteni/colegi/cunoştinţe).

Independenţa, necesară cel puţin într-o anumită proporţie, va fi bazată pe conştientizarea capacităţii de a realiza de unul singur anumite lucruri. Va fi necesar ca fiinţa în cauză să înţeleagă şi să accepte că are o valoare individuală certă, indiferent de părerea pozitivă sau negativă a celorlalţi, iar acţiunile sale şi rezultatele lor sunt de o calitate cel puţin satisfăcătoare.
Astfel, un om se poate regăsi pe sine şi încrederea în ceea ce face, reducând nivelul aşteptărilor realiste (sau nerealiste) nutrite faţă de persoanele din jur.

taguri: dependenta, relatii, codependenta, dependenta de relatii