

Co-dependency

Spolu-závislosť

HLAVNÉ ČRTY CO-DEPENDENCY SYNDRÓMU

- keď sa vzdáš svojej sily a moci v prospech človeka, situácie, povolania či roli a tá ti diktuje, kým máš byť a čo máš kedy, ako robiť
- keď robíš niekoho iného (mimo seba) zodpovedného za svoju bolesť i za svoje liečenie
- nežiješ, neexistuješ naplno, iba v obmedzenej, forme, okresaná, ušliapnutá...
- emocionálny stav, v ktorom sa cítiš byť malý, slabý, neistý, žiadostivý, prázdny a požaduješ, aby ťa niečo alebo niekto mimo teba “naplnil”
- nevieš byť pre seba zdrojom lásky, bezpečia, prežitia a potvrdenia a hľadáš / opieraš sa o zdroje mimo seba
- prekérna situácia, v ktorej nás zasahuje, čo život a iní ľudia v našom živote robia alebo nerobia

GENÉZA

CO-DEPENDENT ZASTAL VO VÝVINE V ROLI DIEŤAŤA, LEBO JEHO VÝVINOVÉ POTREBY NEBOLI V DETSTVE NAPLNENÉ A OD DÔLEŽITÝCH ĽUDÍ VO SVOJOM ŽIVOTE CHCE, ABY MU ROBILI DOBRÉHO RODIČA => prijímali ho, milovali ho, starali sa oňho, validovali ho, podporovali, chválili, vychádzali mu v ústrety, uspokojovali a mojkali (aj v sexuálnom zmysle)

NARCISTA V DETSTVE ODMIETOL SVOJHO BIOLOGICKÉHO RODIČA A PREDČASNE SA OSAMOSTATNIL, LEBO TO UŇHO RODIČ(IA) “PREHRALI” A ON SA SÁM PRE SEBA I DRUHÝCH STAL RODIČOM / AUTORITOU

=> preto sú narcista (RODIČ) a co-dependent (DIEŤA) vibračne komplementárni ako zámok a kľúč

PARADOX ICH SPRÁVANIA

CO-DEPENDENT DÁVA, ČO CHCE DOSTAŤ (je účelový a manipuluje dobrým správaním “Keď budem milá, budú ostatní ku mne milí späť a dajú mi čo chcem.”)

NARCISTA DÁVA, ČO NECHCE DOSTAŤ (je účelový a manipuluje zlým správaním “Keď budem zlá, budú ostatní dobrí a urobia, čo od nich chcem.”)



ANI JEDEN NEŽIJE SVOJU PRAVDU A NIE JE AUTENTICKÝ!!! JE TO FEJK,
NIE JE TAM NIKTO - ZRELÝ ČLOVEK/DOSPELÁ IDENTITA SA NEVYVINULA:(

Všetci sme niekedy / do nejakej miery KO-DEPENDENTNÍ a niekedy / do nejakej miery NARCISTICKÍ

U každého sa líši miera a pomer týchto opačných polôh. K obom polohám nás podmieňuje i spoločnosť, ktorá podporuje:

selfizmus a individualizmus, predvádzanie sa, buď sám sebou, choď si svoje, buď č. 1, chci víťaziť za každých okolností, ber ohľad hlavne na seba, nie na druhých

Či

nesebeckosť a altruizmus, konformita, nasledovanie, poslúchaj, prispôsob sa pravidlám a autoritám, buď za každých okolností “dobrý chlapec”, “dobré dievča” a ber ohľad na druhých, nie na seba...

CO-DEPENDENCY

Non-self stav bytia => keď neexistuje Self => chýba zdravá vnútorná identita, ktorej nedostatok človek rieši sústredením sa navonok, na druhých. Potom investujem svoju emočnú energiu do toho, čo druhí ľudia robia alebo nerobia, miesto posilňovania a rozvíjania schopností rozhodovať sa v súlade so sebou.

SPOLU-ZÁVISLÉ DIEŤA VYCHOVÁVAJÚ RODIČIA:

závislí, zneužívajúci, emočne vzdialení, veľmi nároční

MANTRA SPOLU-ZÁVISLÝCH: “Nie som dosť dobrý, aby som bol milovaný jednoducho zato, že som sebou.” a “Lásku a prijatie si musím zaslúžiť.”

Na posúdenie svojej úrovne spolu-závislosti sa seba opýtaj:

1. Sústredím sa na a veľa hovorím o tom, čo ostatní ľudia robia alebo nerobia.
2. Cítim sa nepríjemne, smutne, sklamané, rozrušene alebo nahnevane z toho, čo ostatní ľudia robia alebo nerobia.
3. Intenzívne cítim pocity iných ľudí a často sa nechávam vtiahnuť do ich nálad.
4. Pre nepríjemný pocit z problémov iných ľudí urobím všetko pre to, aby som ich problémy vyriešil za nich.
5. Snažím sa pomôcť iným ľuďom a vyriešiť ich problémy tak, aby ma prijali a potvrdili.
6. Neiniciujem ani neprijímam nápravu, napriek zlým pocitom a nespokojnosti udržiavam chod vecí, aký je.

7. Cítim sa istým spôsobom zle kvôli tomu, ako sa ostatní ku mne správajú alebo nesprávajú.

8. Trávim čas robením „vecí“ s ľuďmi, ktorých nemám rada alebo ktorých neschvaľujem, jednoducho preto, že chcem pre seba ich schválenie.

9. Mám strach a podozrievam iných ľudí, že sú schopní mi urobiť zlé veci. Pozerám sa na život a druhých cez otázku “komu a čomu môžem dôverovať”?

10. Mám problém nechať blízkych ľudí, aby sa sami rozhodli a sa cítim rozhorčene, ak svoje rozhodnutie so mnou nekonzultujú alebo sa rozhodli spôsobom, ktorý podľa mňa nie je správny.

11. Vzdávam sa svojich vlastných záujmov, pretože sa obávam toho, čo niekto dôležitý v mojom živote urobí alebo neurobí a ako zareaguje?

12. Beriem názory iných ľudí osobne, usilujem sa o ich potvrdenie a často odôvodňujem a vysvetľujem svoj názor, ak s ním ostatní nesúhlasia.

13. Cítim sa nepríjemne, keď ma niekto chváli alebo mi dáva kompliment a snažím sa tento kompliment odmietnuť alebo minimalizovať.

14. Mám tendenciu byť na seba veľmi tvrdá, nedostatočne sa o seba starám, nedodržiavam zdravú rovnováhu a dokonca samého seba zneužívam.

15. Mám problém požiadať a prijať podporu, pomoc a vedenie. Verím tomu, že som milý a dobrý, len ak som ja tou osobou, ktorá dáva.

16. Snažím sa ukázať ľuďom svoju príťažlivosť, inteligenciu, schopnosti, len aby ma iní milovali.

17. Držím sa späť od hľadania lásky vo vzťahoch, pretože sa necítim dostatočne atraktívny, schopný alebo inteligentný na to, aby som bol milovaný.

18. Mám pocit, že môj život nemá žiadnu hodnotu, alebo má menšiu hodnotu, keď nemám partnera.

19. Strácam vieru, že som schopná vytvárať si vlastné šťastie v živote. Cítim sa často vystrašene, osamotene, znepokojene, prázdno, zranene a nahnevane.

20. Často musím „niečo“ robiť alebo byť v blízkosti ľudí, aby som nebol sám so sebou a svojimi myšlienkami.

21. Cítim sa opustene, nahnevane a až v panike, keď niekto z mojich blízkych prejavuje pozornosť iným ľuďom alebo nasleduje svoje záujmy bez toho, aby ma medzi ne zahrňal.

22. Hovorím, čo si myslím, že bude iným ľuďom príjemnejšie počúvať, než aby som riskoval kritiku, odmietnutie alebo opustenie.

23. Mám problém s rozprávaním, aj keď viem, že to potrebujem. Radšej sa problému či rozhovoru vyhnem a dúfam v najlepšie.

24. Mám problém požiadať o niečo a ak už požiadam, odôvodňujem to a uvádzam veľa dôvodov, pretože sa cítim vinný za to, že sa pýtam alebo niečo žiadam.

25. Zostávam urputne pripútaná k ľuďom a situáciám, aj keď viem, že sa začínam cítiť nepríjemne, vyčerpane a poškodené.

26. Verím, že určitá osoba alebo situácia je mojím jediným zdrojom šťastia, a že ak to pustím, nemusí tu pre mňa byť už nikto iný.