

Συμπτώματα συνεξάρτησης

Οι συνεξαρτητικές συμπεριφορές είναι αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Το συνεξαρτητικό άτομο προσπαθεί να βοηθήσει τους άλλους καταστρέφοντας τον εαυτό του. Τέτοιου είδους συμπεριφορές μπορεί να οδηγήσουν ή να κρατήσουν κάποιο σε μία καταστροφική σχέση. Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να υπονομεύσουν μία σχέση που μπορεί να είχε προοπτικές. Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να εμποδίσουν κάποιον να βρει την εσωτερική του γαλήνη και ευτυχία με το ποιο σημαντικό πρόσωπο που έχει κανείς στη ζωή του, τον ίδιο του τον εαυτό.

Μερικά χαρακτηριστικά συμπτώματα της συνεξάρτησης είναι:

Να φροντίζει κανείς τους άλλους:

- Να σκέφτεται και να νιώθει υπεύθυνος για τον άλλο
- Να αναρωτιέται γιατί οι άλλοι δεν του φέρονται ανάλογα
- Να θέλει να κάνει πιο πολλά από όσα πρέπει
- Να μην υπολογίζει τα θέλω του και να προσπαθεί να ικανοποιήσει τους άλλους παρά τον εαυτό του σε βάρος του ίδιου του εαυτού του
- Να νιώθει πιο ασφαλής όταν δίνει και ανασφαλής όταν παίρνει
- Να νιώθει άσχημα επειδή έχει ξοδέψει όλη του τη ζωή δίνοντας στους άλλους και κανένας δεν έδωσε σε αυτόν ή κανένας δεν εκτιμάει αυτά που έχει κάνει
- Να νιώθει ότι έλκεται από άτομα που τον έχουν ανάγκη
- Να νιώθει κενό όταν δεν έχει να βοηθήσει κάποιον

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τα άτομα αυτά:

- Προέρχονται από δυσλειτουργικές, προβληματικές και καταπιεστικές οικογένειες
- Κατηγορούν τους εαυτούς τους για όλα όσα γίνονται και για τον τρόπο που σκέφτονται και νιώθουν
- Αρνούνται τα κομπλιμέντα ή την επιβράβευση
- Νιώθουν διαφορετικά από όλον τον υπόλοιπο κόσμο
- Νιώθουν απόρριψη και ενοχές
- Έχουν υπάρξει θύματα σεξουαλικής, σωματικής, ή συναισθηματικής κακοποίησης, αδιαφορίας, ή εγκατάλειψης
- Φοβούνται να κάνουν λάθη και λειτουργούν με πολλά «πρέπει»

- Αναρωτιούνται γιατί δυσκολεύονται να πάρουν κάποια απόφαση
- Νιώθουν επιφανειακά συναισθήματα αυτοπεποίθησης βοηθώντας τους άλλους
- Εύχονται καλά πράγματα να τους συμβούν αλλά δεν περιμένουν ποτέ να πραγματοποιηθούν γιατί δε το αξίζουν
- Δεν μπορούν να πιστέψουν ότι οι άλλοι είναι δυνατόν να τους αγαπήσουν και να τους αποδεχτούν
- Φροντίζουν ώστε οι άλλοι να τους χρειάζονται

Απόθεση

Πολύ συχνά τα συνεξαρτητικά άτομα:

- Απωθούν τις βαθύτερες σκέψεις και συναισθήματά τους γιατί νιώθουν φόβο και ενοχή
- Φοβούνται να αφήσουν να φανεί ο πραγματικός τους εαυτός
- Εμφανίζονται άκαμπτα και ελεγχόμενα

Έλεγχος

Τα συνεξαρτητικά άτομα συνήθως:

- Φοβούνται να αφήσουν τους άλλους να είναι οι εαυτοί τους και τα πράγματα να εξελιχτούν φυσιολογικά
- Δεν βλέπουν ή δεν αντιμετωπίζουν τους φόβους της απώλειας του ελέγχου
- Πιστεύουν ότι ξέρουν καλύτερα πως θα έπρεπε να εξελιχτούν τα πράγματα και πως οι άλλοι θα έπρεπε να φέρονται
- Τελικά αποτυγχάνουν στις προσπάθειές τους ή προκαλούν το θυμό των άλλων
- Νιώθουν να ελέγχονται από ανθρώπους και καταστάσεις

Άρνηση

Τα συνεξαρτητικά άτομα τείνουν να:

- Αγνοούν τα προβλήματά τους ή να υποκρίνονται ότι δεν υπάρχουν
- Παθαίνουν κατάθλιψη ή αρρωσταίνουν
- Γίνονται εργασιομανείς
- Πιστεύουν σε ψέματα και λένε ψέματα στους εαυτούς τους

Εξάρτηση

Πολλά συνεξαρτητικά άτομα:

- Δεν νιώθουν χαρούμενα, ικανοποιημένα, ή γαλήνια με τον εαυτό τους
- Ψάχνουν την ευτυχία κάπου έξω από αυτά
- Νιώθουν τεράστια απειλή από την απώλεια κάποιου προσώπου ή πράγματος που μπορεί να τα κάνει ευτυχισμένα
- Δεν ένιωσαν αγάπη και αποδοχή από τους γονείς τους
- Δεν αγαπάνε τον εαυτό τους
- Εξισώνουν την αγάπη με τον πόνο
- Προσπαθούν να αποδείξουν ότι είναι αρκετά καλά για να τα αγαπάνε
- Δεν παίρνουν χρόνο να δουν αν οι άλλοι είναι πραγματικά καλοί για αυτά
- Ψάχνουν για σχέσεις προκειμένου να νιώσουν όμορφα
- Χάνουν το ενδιαφέρον για τη ζωή τους (τα ενδιαφέροντά τους, τους φίλους τους, τη δουλειά τους, ...) όταν ερωτεύονται και αγαπήσουν
- Φοβούνται ότι οι άλλοι θα τους εγκαταλείψουν
- Παραμένουν σε σχέσεις που δεν βγάζουν πουθενά
- Ανέχονται την κακοποίηση (σωματική ή συναισθηματική) προκειμένου να νιώθουν ότι κάποιος εξακολουθεί να τα αγαπάει
- Νιώθουν παγιδευμένα μέσα στις σχέσεις τους
- Αφήνουν τις αποτυχημένες σχέσεις του και φτιάχνουν καινούργιες που επίσης είναι καταδικασμένες

Φτωχή επικοινωνία

Τα συνεξαρτητικά άτομα συχνά:

- Παρακαλούν
- Συμβουλεύουν
- Δεν λένε αυτά που νιώθουν και δεν νιώθουν αυτά που λένε
- Ζητάνε αυτά που θέλουν με έμμεσο τρόπο
- Δυσκολεύονται να φτάσουν στην ουσία του θέματος γιατί συνήθως δεν είναι σίγουροι πια είναι η ουσία τους θέματος
- Προσέχουν πολύ τα λόγια τους να μην προσβάλουν τον άλλο
- Η λέξη «όχι» δεν υπάρχει στο λεξιλόγιό τους
- Λένε ψέματα για να προστατέψουν και να καλύψουν αυτούς που αγαπάνε
- Δυσκολεύονται να υποστηρίξουν τα δικαιώματά τους
- Δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ειλικρινά, ανοιχτά και με τον κατάλληλο τρόπο
- Απολογούνται που ενοχλούν τους άλλους

Αδύναμα όρια

Τα συνεξαρτητικά άτομα συχνά:

- Λένε ότι δεν ανέχονται ορισμένες συμπεριφορές από άλλα άτομα
- Σταδιακά αυξάνουν την ανοχή τους φτάνοντας στο σημείο να ανεχτούν πράγματα που αρχικά έλεγαν ότι δεν θα ανεχτούν
- Αφήνουν τους άλλους να τα πληγώνουν και στη συνέχεια αναρωτιούνται γιατί νιώθουν τόσο πληγωμένα
- Παραπονιούνται, κατηγορούν και προσπαθούν να ελέγξουν ενώ εξακολουθούν να παραμένουν στις καταστάσεις που τα κάνουν να νιώθουν άσχημα
- Τελικά θυμώνουν και δεν έχουν καμία ανοχή

Έλλειψη εμπιστοσύνης

Τα συνεξαρτητικά άτομα:

- Δεν εμπιστεύονται τους εαυτούς τους, τα συναισθήματά τους, τις αποφάσεις τους, άλλα άτομα
- Προσπαθούν να εμπιστευτούν άτομα που δεν είναι άξια εμπιστοσύνης

Θυμός

- Τα συνεξαρτητικά άτομα πολύ συχνά
- Νιώθουν πολύ φοβισμένα, πληγωμένα και θυμωμένα
- Ζουν με άτομα που είναι επίσης φοβισμένα, πληγωμένα και θυμωμένα
- Φοβούνται τον δικό τους θυμό και τον θυμό των άλλων
- Νιώθουν να τους ελέγχει ο θυμός των άλλων
- Κλαίει πολύ, είναι καταθλιμμένα, υπεραντιδρούν, αρρωσταίνουν, έχουν βίαια ξεσπάσματα
- Νιώθουν άσχημα, ντροπή και ενοχές όταν θυμώνουν

Σεξουαλικά προβλήματα

Τα συνεξαρτητικά άτομα συχνά:

- Κάνουν σεξ ακόμα και αν δεν θέλουν

- Κάνουν σεξ προκειμένου να αναπληρώσουν το κενό που νιώθουν από την έλλειψη φροντίδας, αγάπης και αγκαλιάς
- Προσπαθούν να κάνουν σεξ όταν νιώθουν θυμωμένα ή πληγωμένα
- Αποστασιοποιούνται συναισθηματικά από τον σύντροφό τους
- Πιέζουν τους εαυτούς του να κάνουν σεξ, ανεξάρτητα με το πώς νιώθουν
- Υποτιμούν τον έρωτα σε μία σεξουαλική πράξη
- Αναρωτιούνται συχνά γιατί δεν απολαμβάνουν το σεξ
- Έχουν έντονες σεξουαλικές φαντασιώσεις για άλλα άτομα
- Σκέφτονται ή και κάνουν εξωσυζυγικές σχέσεις

Άλλα χαρακτηριστικά

Τα συνεξαρτητικά άτομα:

- Αμφιταλαντεύονται μεταξύ των συναισθημάτων και των αποφάσεων που πρέπει να πάρουν
- Παραμένουν πιστά στις παρορμήσεις τους και τους ανθρώπους ακόμα και αν αυτά τους προκαλούν πόνο
- Ντρέπονται για τα οικογενειακά, προσωπικά τους προβλήματα ή τα προβλήματα που έχουν στη σχέση τους