

## Εξαρτημένη αγάπη

Η έννοια της εξαρτημένης αγάπης είναι μία παρεξηγημένη έννοια. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τα άτομα που είναι «εθισμένα στην αγάπη» είναι αυτά για παράδειγμα που κυνηγάνε με πάθος κάποιον που δεν είναι διαθέσιμος.

Η εξαρτημένη αγάπη είναι ένα παθολογικό δέσιμο (συνειδητό ή ασυνειδητό) είτε ως προς ένα πρόσωπο, είτε ως προς μία σχέση ή ένα ειδύλλιο. Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

Εμμονική εξαρτημένη αγάπη: Τα άτομα αυτά φαντασιώνονται χωρίς να υπάρχει ανταπόκριση, ή υπερ-εμπλέκονται και υπερ-επενδύουν σε ένα άλλο άτομο (υπερβολικές σκέψεις, τηλεφωνήματα, θέλουν αμέσως να δεσμευτούν σοβαρά). Πρόκειται για μία τοξική μορφή αγάπης που πηγάζει από το κενό που νιώθει κανείς μέσα του και την χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η εξάρτηση στις σχέσεις: Έχει να κάνει με την ανάγκη για επικοινωνία με κάποιον προκειμένου να αποφύγει κανείς την μοναξιά ή την αίσθηση ότι δεν το αγαπάνε που νιώθει όταν δεν είναι μέσα σε μία σχέση. Τα άτομα αυτά μπορεί να κάνουν μία σχέση ακόμα και με κάποιον που δεν πολυ-θέλουν, πόσο μάλλον δεν αγαπάνε, μόνο και μόνο για να είναι σε μία σχέση. Από τη στιγμή που κάνουν τη σχέση, προσπαθούν να την κρατήσουν «με νύχια και με δόντια», ακόμα και αν νιώθουν συναισθηματική μοναξιά μέσα στη σχέση αυτή. Πολύ συχνά τα άτομα αυτά δέχονται την κακοποίηση προκειμένου να μην είναι μόνα τους.

Η εξάρτηση στο ειδύλλιο: Τα άτομα αυτά είναι ερωτευμένα με τον έρωτα, πχ. τα ερωτικά ραντεβού, το παθιασμένο σεξ, τις ερωτικές φαντασιώσεις κλπ. Δεν έχουν εμμονή με ένα συγκεκριμένο άτομο, εκτός από μερικά διαλείμματα που κάνουν που και που. Το αντικείμενο του έρωτά τους αλλάζει. Όποιον νιώθουν να τα ελκύει θέλουν να είναι και μαζί του – όσο περισσότερους συντρόφους έχουν τόσο το καλύτερο. Τα άτομα αυτά είναι εξαιρετικά επιρρεπή στη χημεία του έρωτα, και φεύγουν μόλις η χημεία αυτή μειωθεί ή χαθεί.

Αγάπη συνεξάρτησης : Τα άτομα αυτά έχουν μία υπερβολική ανάγκη να φροντίσουν το σύντροφό τους, όποιο και αν είναι το κόστος. Η παρόρμησή τους να φροντίζουν τον άλλο είναι τόσο έντονη, που προσπαθούν να προστατέψουν το σύντροφό τους από κάθε αρνητικό συναίσθημα (πχ. στεναχώρια, απογοήτευση, θυμός κλπ.) κάνοντας όποια θυσία χρειαστεί.

Ναρκισσιστική αγάπη συνεξάρτησης: Τα άτομα αυτά είναι εγωκεντρικά, ελεγκτικά, κτητικά, απαιτητικά και έχουν μερικές φορές την ψευδαίσθηση του μεγαλείου και του ότι είναι τέλεια χωρίς κανένα ελάττωμα. Εξωτερικά τα άτομα αυτά εμφανίζονται αποστασιοποιημένα και αποκομμένα από το συναίσθημα. Μπορεί ακόμα να διατηρούν παράλληλες σχέσεις. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι εξαρτημένα από το σύντροφό τους. Η εμμονή τους γίνεται φανερή μόνο όταν νιώθουν ότι δεν μπορούν να ελέγξουν το σύντροφό τους ή νιώθουν ότι η σχέση πάει να τελειώσει.