Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

A kapcsolatfüggő emberek gyávák

Létrehozás: 12/22/2015 - 17:01
Szerző: Aranyi Péter
[1]
A kapcsolatfüggőség komoly probléma Magyarországon, felmérések szerint minden hatodik ember vallja be magának, hogy inkább kapcsolatban marad, minthogy megpróbáljon változtatni helyzetén.

„*Legalább van egy párkapcsolatom, akad olyan akinek még ez sincs*" – ez szokott lenni az utolsó kifogás, melyet fel tud hozni az, aki boldogtalan kedvesével. Az elégedetlen hangok persze ettől nem múlnak el, hiszen a kapcsolatfüggő fél minden lehetséges csatornán panaszkodik párjáról, a lehető legtöbb sérelmét elbeszéli másoknak, miközben akár akaratgyengeségével egy szemernyit sem próbál meg változtatni a kialakult helyzeten.

Az ilyen emberek súlyos logikai hibát vétenek, hiszen a „kapcsolatfüggő" nem a másik személyétől való függést jelenti, mely utóbbi akár egy ideális szerelmi állapot is lehetne. Egy kiegyensúlyozott párkapcsolatban ki tudjuk elégíteni saját-, illetve párunk igényeit, teljes személyiségünkkel jelen tudunk lenni, képesek vagyunk elfogadni egymás hibáit és szuverén egyéniségként – partnerünk érdekeinek, érzelmeinek figyelembevételével – alkalmasak vagyunk önálló döntések meghozatalára. Ha azonban ez csak az egyik fél részéről van meg a kapcsolatban, akkor az egyoldalú!

A kapcsolatfüggő személyiség ebben az esetben nem áll ki az igényeiért, nem képes az önállóságra, holott az érzelmi érettség egyik legfontosabb jele az, ha valaki képes az önálló életvezetésre! Az ilyen ember szorong, félelmek gyötrik, fél az egyedülléttől és kábítja magát pesszimizmusával, hogy akár rosszabb férfit/nőt is kifoghatott volna. A kapcsolatfüggő természet saját fantáziavilágában él, melyet nem mer, nem akar megvalósítani, érzelmileg és akár testileg kielégítetlen és könnyen félre is lép. Utóbbit azonban nem a boldogságkeresés rossz útjaként fog fel, hanem még értéktelenebbnek gondolja magát és megnő ragaszkodása párjához, akivel boldogtalan.

A kapcsolatfüggőség hátterében sokszor anyagi indokok állnak, hiszen az éretlen személyiség szükségét érzi egy biztos anyagi helyzetet, egzisztenciát fenntartó fél árnyékában állni, saját önállótlansága miatt. Az ilyenkor „pótpapára, pótmamára" támaszkodó egyéniségek pedig a panaszkodáson kívül képtelenek a változtatásra, ugyanakkor súlyosan leterhelik környezetüket állandó elégedetlenségükkel ahelyett, hogy legalább a helyzetet felvállalva, bevallva önmaguknak a problémát feltennék a kérdést: akarnak-e változtatni, vagy sem? Az elhatározás folyamatos eltolása csak ezernyi önbecsapáshoz vezet, az önmagunknak való hazudozás, hogy „jó így" vagy „ennyi jutott", „ezt érdemeltük" pedig csak évekkel hosszabbítja meg a boldogtalan állapotot, hiszen az önmagától nem lesz jobb! Kell ez? Jó ez? Hiszen egy életünk van, érdemes azt örök lemondással, boldogtalansággal tölteni?

Tags:
kapcsolatfüggőség [2]

Visegrádiak:
Magyarország [3]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/a_kapcsolatfuggo_emberek_gyavak

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/kapcsolatfuggo_01.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/kapcsolatfuggoseg
[3] https://www.melano.hu/visegradiak/magyarorszag