

Cum stii ca esti intr-o relate toxica?

Articol de: Cristina Miculete

„Cristina, scrie te rog despre cazurile in care femeile nu se pot desprinde de trecut. Oriunde merg intalnesc aceeași problema. Deși știu ca le face rau, fetele astea sunt prinse in trecut de fosti prieteni, sau foste relatii chiar și relatii actuale și nu au scapare.“

Fostul prieten sau actualul reprezinta un magnet pentru ele, deși rational vorbind ele nu au niciun motiv pentru a sta alaturi de ei. Intr-un fel m-am saturat sa intalnesc numai femei care aduc cu ele bagajul emotional din fostele relatii. Chiar nu mai exista niciuna care sa aiba o gandire sanatoasa? Chiar nu mai exista niciuna care sa inteleaga ca o relatie de tranzitie nu le va vindeca? Pana cand mitul asta „Cui pe cui se scoate“;

O convorbire cu un prieten in ajun de sarbatori m-a readus din nou cu gandul la un subiect extrem de important. Este vorba despre dependenta, acest miraj dulce-otravor care a incarcerat o multime de persoane.

Cum incepe?

Ea: La inceput era totul atat de frumos, era atat de atent cu mine și romantic. Astazi pare complet dezinteresat. Cand il intreb ce s-a intamplat, imi spune ca așa e el și nu are cum sa se schimbe. Sentimentul este groaznic, incetul cu incetul innebunesc. Relatia asta a ajuns sa ma consume enorm de mult. Ma simt atat de obosita și atat de ingrozitor inasa nu pot sa-l parasesc. Nici nu pot sa concept aceasta alternativa.

El: Nu știu cum se intampla, dar ajungem sa ne certam din orice. Relatia noastra a devenit o batalie continua. La un moment dat chiar am discutat ca poate ne-ar fi mai bine despartiti. Ne facem rau unul altuia. Insa nicicum nu ma pot desparti de ea.

Ea: Nu-l mai iubesc de foarte mult timp. As pleca chiar acum daca as putea. Si totusi nu pot. Avem atatea lucruri in comun, am investit atat de mult in relatia asta. Ce se intampla cu casa, afacerea, copiii, amintirile?

Sunt prinsa intre 2 extreme. Intr-un fel parca m-as bucura sa nu mai vina intr-o zi acasa dar in acelasi timp nu-mi pot imagina o viata fara el.

El: Nu stiu, parca nici nu simt ca e momentul sa ma leg la cap sa ne casatorim dar nici nu pot rupe relatia cu ea. A trecut atata timp. Nu stiu daca o alta femeie mi-ar accepta toate apucaturile si asta ma sperie un pic. Ea cel putin e acolo si ii pasa de mine. Stiu ca orice ar fi am la cine sa ma intorc, are cine sa ma intrebe cum mi-a fost ziua. Gandul ca as putea sa nu mai am nimic ma sperie. E mai bine asa cum e acum decat nimic.

Daca te regasesti intr-unul din scenariile de mai sus probabil gusti si tu din acest fruct dulce-otravor al dependentei. Daca inca nu esti sigura, citeste mai departe.

Dependentia in relatii, aceasta dependentia emotionala seamana cu dependentia de alcool, droguri sau tigari. Oricum ce pot spune sigur e ca nu obiectul este de vina ci tu esti responsabila pentru dependentia ta.

A ramane intr-o relate toxica nu este ceva banal este o ameninare la adresa sanatatii tale, atat mentale cat si fizice. Nimeni nu spune ca nu ai incercat sa rezolvi lucrurile, sa transformi relatia. Probabil ai facut-o.N-a mers. Esti dezamagita complet. Simti ca toate eforturile tale au fost in zadar. Cu toate astea nu esti capabila sa iti faci bagajul si sa pleci. Eu iti spun ca usa e deschisa, tu s-ar putea sa nu o vezi asa. Poate ca prietenii, rudele, toti din jurul tau ti-au spus sa o faci dar pur si simplu nu poti. E ca si cum ai fost condamnat la inchisoare si nu se stie pentru cat timp.Exista totusi o sansa pentru tine.Ai putea fi eliberata daca ai comportamentul adecvat.

Uneori admiti ca te afli intr-o inchisoare, incerci sa faci un pas sa iesi dar te intorci inapoi. Ceva din tine iti spune ca nu mai poti astfel, nu mai poti trai astfel si totusi continui sa o faci. Sentimentul este atat de apasator si obositor. Uneori incepi chiar sa-ti decorezi inchisoarea, sa o faci mai calduroasa, mai prietenoasa. Incerci sa o impachetezi astfel incat sa te simti mai confortabil, dar in interiorul tau esti constienta ca vei muri in aceasta celula.

Trucurile la care decurgem noi, oamenii pentru a ne insela pe noi insine sunt uimitoare. Scuzele pe care le invocam sa ramanem in aceasta capcana sunt dintre cele mai variate, de la cele irrationale pana la cele mai rationale(aparent).

Iata cateva exemple:

Este extrem de rece cu mine, dar asa este el. Vrea sa para dur dar eu stiu ca in spatele acestei raceli se ascunde o sensibilitate mult mai mare. Nu stie sa o arate.

Daca il parasesc nu voi mai intalni pe nimeni niciodata!

Poate ca dragostea nu e asa importanta, probabil asa se intampla la toata lumea.

Nu pot sa-l parasesc acum. Dupa tot ce a facut pentru mine, nu merita una ca asta. M-as simti foarte vinovata.

Stiu ca pare insensibil dar poate nu e el de vina, poate eu sunt prea sensibila si astept prea multe de la el.

Cine altcineva se va mai uita la mine?

Mi-a zis ca nu ma mai iubeste dar a zis-o doar asa. Nu are cum.

Dragostea nu dispare asa dintr-o data. M-a iubit o data, cu siguranta ma mai iubeste si acum.

Uneori ne simtim atat de bine unul cu altul, sunt sigura ca in curand o va parasi pe sotia lui si vom fi doar noi doi.

Da, e adevarat ca ma trateaza foarte urat, ca pe un pres. Dar il iubesc, ce sa fac? Asta imi da putere sa rezist. De fapt cred ca toate sunt un test de rezistenta pentru a-mi demonstra adevarata iubire.

Intr-o zi cu siguranta, vom fi din nou impreuna. Dupa ce va realiza ca nu va mai gasi alta ca mine, se va intoarce. Eu astept.

Nu pot trai fara el. Am sa mor daca ne despartim.</p>

Repertoriul tau cum arata? Recunosti replicile? Le folosesti, le-ai auzit in filme, le-ai citit undeva? Daca le regasesti in viata ta vreau sa-ti pun o intrebare:

De cine te temi? Ce anume vrei sa aperi? Care sunt credintele care iti umbresc judecata atat de puternic incat nu mai stii ce e rau si ce bine pentru tine?

Relatia ta este bazata pe constrangeri?</p>

Poti intelege mai usor daca te afli intr-o relatie generata de preferinte sau de dependenta daca esti atenta la urmatoarele semne:

• Cauti sa inventezi motive pentru a ramane si a contrabalansa aspectele profund nesatisfacatoare al relatiei

• Desi propria ta gandire obiectiva (sau a altora) iti spune ca relatia

nu functioneaza si nu te poti astepta la nimic bun, nu intreprinzi nimic concret pentru a o finaliza sau stopa.

- Te cuprinde frica si teroarea cand te gandesti sa pui punct relatiei
- Cand in sfarsit te hotarasti sa actionezi, esti coplesita de tot felul de simptome care dispar imediat ce il vezi.

- Dupa ce relatia s-a terminat, te simti singura in lumea asta mare si ostila.</p>

Daca distingi aceste semne in propria ta relatie , poti fi sigura ca vulnerabilitatea personalitatii tale a ajuns la cote care ti-au distrus capacitatea ta de a te misca libera prin viata, insa nu este totul pierdut. Poti admite ca esti dependenta. Daca ai o parere extrem de buna despre tine, asta s-ar putea sa te doara putin. Dar fara acest pas necesar vindecarea ta este imposibila.

Doar o noua atitudine te va ajuta sa privesti de jos in sus si eventual sa gasesti o cale de salvare.</p>

Cum stii ca ai trait o relatie dependenta?</p>

Intr-o relatie de dependenta poate exista multa dragoste, daruire si angajament. Ceea ce o face nesanatoasa este caracterul compulsiv al acestora. Cu alte cuvinte intr-o relatie dependenta , nu alegi liber partenerul ci esti impins intr-un mod magnetic si irational spre aceasta persoana. Aceasta nevoie compulsiva iti limiteaza drastic libertatea ta de a alege si te converteste intr-o sclava. Esti atrasa fara sa-ti dai seama de aceasta relatie ca de un drog desi stii ca aceasta iti face rau. Parca ceva necunoscut iti cere sa rami in aceasta relatie cu orice pret, cu orice risc.

Panica. Asa cum fumatorii intra in panica cand se gandesc la un loc unde nu se poate fuma la fel cei dependenti de o persoana experimenteaza acest sentiment atunci cand se gandesc ca relatia s-ar putea termina. Oricat de mult se chinuie sa isi comunice hotararea, se decid sa puna capat de acasa, atunci cand vine momentul intalnirii uita tot. Acel crampei in care a dorit sa evadeze din aceasta relatie toxica dispare sub incidenta intalnirii cu obiectul dependentei.

Al treilea semn este Agonia pe care o traiesti cand ai incercat sa inchei relatia de dependenta. Durerea fizica, de stomac, de cap, insomniile, plansul prelungit, sentimentul ca totul s-a

sfarsit pentru totdeauna sunt primele indicii ale devastarii emotionale. Dorinta uneori e atat de puternica incat dependentul nu-si poate duce pana la capt decizia si se intoarce in capcana.

Al patrulea semn si singurul pozitiv din aceasta serie este sentimentul de usurare care urmeaza perioadei de suferinta. Prin intensitatea lui difera de tristetea si acceptarea blanda asociate cu pierderea unui partener intr-o relatie de non-dependenta.

Ce ii caracterizeaza pe toti dependentii, indiferent care este obiectul dependentei, este sentimentul de a fi cumva pierdut, incomplet, gol, in absenta legaturii cu ceva sau cineva. Acest cineva sau ceva devine centrul existentei persoanei dependente si totul ar fi in regula daca acest cineva sau ceva ar fi un factor generator de echilibru si armonie in viata individului.

Din pacate este exact pe dos. Dependentul ajunge la disperare daca pierde contactul cu acest cineva si este dispus chiar sa-si lezeze integritatea fizica sau psihica pentru a ramane in contact cu acest cineva.</p>

Examenul tau in scoala vietii tine cont de 2 aspecte importante.

O relatie robusta cu cineva ne pune in contact cu ceea ce este mai bun inlauntrul nostru. O relatie toxica pe de alta parte , antreneaza exact acele elemente care se opun unei libertati superioare: libertatea de a te darui celuilalt fara a te simti obligat sa faci asta, libertatea de a alege sa pleci sau sa stai. Toate acestea sunt anulate de constrangerile dependentei asa cum ti-am spus mai sus.

Sa nu crezi inca ca daca te izolezi si esti incapabila sa stabilesti o relatie cu cineva esti perfect sau auto-suficient. Sa nu crezi ca daca iti spui ca nu ai nevoie de nimeni altcineva aceasta nu este o capcana. A stabili o legatura puternica , solida cu cineva este un semn de maturitate si sanatate mentala.

Insa acest lucru trebuie sa vina un urma unei alegeri nu pentru a umple un gol care exista in interiorul tau.

Sa nu crezi ca nu stiu cat de greu este sa accepti ca te afli in aceasta inchisoare. Sa nu crezi ca nu stiu ce inseamna sa invoci scuze peste scuze pentru a nu accepta ca ai ajuns aici. Am fost si eu acolo, in urma cu mult timp si cand privesc in ochii persoanelor din jurul meu care se confrunta cu acest lucru astazi, imi amintesc exact cum am fost eu.

Mai stiu ca indiferent de ce ti-as spune eu, puterea trebuie sa vina din interiorul tau. Orice ti-ar spune cei din jurul tau, tu doar sa cauti in interiorul tau adanc si sa iti dai seama daca mai poti suporta aceasta povara. Primul pas este intr-adevar cel mai greu insa sentimentul de

usurare , triumful ca ai depasit aceste momente merita travaliul.

Sentimentul ca esti libera din nou, ca poti alege ceea ce e bine pentru tine este inaltator. Fa astazi primul pas si admite daca esti dependenta. Gandeste-te la cata putere vei capata si cat de mandra vei fi ca ai avut curajul si ai resit sa faci acest pas.

Crede-ma, cei care te vor judeca vor fi dintre aceia care nu sunt capabili sa faca acest lucru asa ca lasa teama la o parte si iesi in fata. Lasa-mi un comentariu si astfel vei da curajul celor care sunt ca si tine sa ti se alature. Suntem aici impreuna si vei fi surprinsa sa afli ca nu esti singura.

Cu drag
Cristina

Nu uita:

Daca undeva in mintea sau sufletul tau, crezi ca te afli in pragul dependentei emotionale indrazneste si vino alaturi de noi in grupul de sprijin pentru dependenta emotionala. Mai multe detalii pe linkul de mai jos:

[Poarta catre inalta constiinta-Grup de sprijin pentru dependenta emotionala Timisoara](http://clicks.aweber.com/y/ct/?l=NRAiZ&m=InuWIF8CdFHUdN&b=6k4wlipPRvI7K3F49WEPeg)

Motivatia este un combustibil major cand vine vorba de actiunile noastre, iar puterea ei este nemarginita. Sa poti sa iesi din labirintul apatiei si sa te trezesti din somn dimineata cu nerabdare pentru a incepe noua zi, este un lucru minunat insa acest lucru se intampla atunci cand suntem motivati si vom fi dobandit secrete din arta de a fi un invingator.

Tocmai pentru acest lucru in februarie parasim rutina citadina si plecam la munte, intr-un aer curat, cu oameni care au acelasi tel principal ca si noi: evolutia si un stil de viata mai bun.

Timp de 3 zile vom gusta aerul de munte, vom practica sporturi de iarna si vom descoperi resurse nemarginite care ne pot ajuta sa ne construim un drum mai putin anevoios de acum incolo.</p>

Afla despre ce e vorba pe linkul de mai jos:</p>

Puterea motivatiei-Dobandeste arta de a invinge</p>

Taguri articol: cristina miculete, relatie dependenta, arta feminina, foste relatii, relatie toxica,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

