



(İnsanlararası ilişkilerde bağımlılık)

Çözümlememiş Bağımlılık Durumlarının 25 Sonucu

1. Başkalarının duygularından ve / ya davranışlarından sorumlu olduğumuzu varsayarak.
2. Başkalarının duygu ve davranışlarından aşırı derecede sorumlu olduğumuz duygusu taşıyoruz.
3. Duygularımızı tanılamakta zorluk yaşıyoruz ... Kızgın mıyım ... üzgün müyüm ... mutlu muyum ... korkuyor muyum?
4. Duygularımızı göstermekte zorluk yaşıyoruz ... Kızgın mıyım ... üzgün müyüm ... mutlu muyum ... korkuyor muyum?
5. Duygularımıza başkalarının nasıl karşılık vereceği konusunda endişe/korku duymaya eğilimliyiz.
6. Yakın ilişkiler kurmakta, şekillendirmekte ve(ya) dahil olmakta zorluk yaşıyoruz.
7. Başkaları tarafından incitilmekten veya reddedilmekten korkuyoruz.
8. Mükemmeliyetçiyiz ve kendimizden ve başkalarından beklentilerimizi çok yüksek tutuyoruz.
9. Karar vermekte zorluk yaşıyoruz.
10. Nasıl hissettiğimiz konusunda küçültmeye, değiştirmeye hatta gerçeği inkar etmeğe eğilimliyiz.
11. Başkalarının tutum ve davranışlarına göre tavır ve davranışlarımızı belirlemeğe eğilimliyiz.
12. Başkalarının duygularından (çoğunlukla kızgınlığından) dolayı duyduğumuz korku ne söyleyeceğimizi ve yapacağımızı belirler.
13. Bağlantılı olduğumuz önemli kişinin (sevgili, eş vs.) karşısında kendi değerlerimizi sorgular ya da görmezlikten geliriz.
14. Başkalarının fikirlerine kendimizinkinden daha çok önem veririz.
15. Özgüvenimiz dışardan beslenir / başkalarının etkisine bağlıdır.
16. Kendimiz hakkında neyin iyi olduğu konusunda büyük zorluk yaşıyoruz (Teşekkür ederim – Bunu duyduğuma sevindim)
17. Huzurumuz ve ruhsal dikkatimiz başkalarının duygu ve davranışlarına göre kesinlik kazanır.
18. Düşündüğümüz, söyledığımız veya yaptığımız her şeyi başkalarının standartlarına göre değerlendirme (yargılama) eğilimindeyiz.
19. Hiç birşey olmadı, söylenmedi, ya da böyle birşey düşünülmedi.
20. İncinebilir olmanın ve yardım istemenin her ikisinin de normal olduğunu bilmiyoruz veya inanmıyoruz.
21. Sorunlar hakkında aile dışında konuşmanın normal olduğunu bilmiyoruz, onlar sır değil.
22. İnkâr edip yargılamak yerine duygularımızı olduğu gibi paylaşmanın daha iyi olduğunu bilmiyoruz.
23. Diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını kendimizinkilerden daha öncelikli alma eğilimindeyiz.
24. Değişmez bir şekilde sadıkız – sadakat garyimeşru olduğunda bile- ve çoğunlukla kişisel olarak zarar görmemize rağmen.
25. Başkaları ile ilişki içinde olmaya “muhtaç”ız (kontrol savaşı).

Fikirler ve duygular çoğunlukla iyi düşünme üzerinde kişisel bir başarıdır
Gerçeği bilginize, inancınıza ve onun hakkında ne yaptığınıza göre tanımlarsınız.

Yazarı: Bilinmiyor

Çeviren: İmdat Artan Sosyal Hizmet Uzmanı

imdat@psikosozyalhizmet.com