

Μήπως στο όνομα της "αγάπης" υπομένεις τις ανυπόφορες συμπεριφορές των ανθρώπων με τους οποίους συμβιώνεις; Μήπως τις περισσότερες φορές σου συμπεριφέρονται με τρόπο που σε ταπεινώνει και σε εξουθενώνει; Οι άνθρωποι με τους οποίους έχουμε στενές σχέσεις μπορεί να ασκούν πάνω μας αρνητική επίδραση και εμείς να το ανεχόμαστε δικαιολογώντας αυτή την παθητική μας στάση με ψευδή, επιφανειακά και λογικοφανή επιχειρήματα.

Δεν θέλουμε να παραδεχτούμε το πόσο πολύ μας πληγώνουν και το πόσο καταστροφική επίδραση ασκούν στην ψυχική μας ισορροπία για να μην κινδυνέψουμε να μείνουμε μόνοι. Επειδή είμαστε συνδεδεμένοι μαζί τους με στενές σχέσεις εξάρτησης αισθανόμαστε ότι είναι αδύνατον να επιβιώσουμε μακριά τους. Η προοπτική της απομάκρυνσης ή του χωρισμού φαίνεται να είναι απειλή για την ίδια μας τη ζωή. Αισθανόμαστε ότι δεν θα μπορούσαμε να επιβιώσουμε μακριά τους

Η ψευδαίσθηση ότι οι άλλοι μας είναι απαραίτητοι μας κάνει άνευ όρων ελαστικούς και μας ωθεί να ανεχόμαστε συχνά αρνητικές συμπεριφορές. Αν είμαστε εξαρτημένοι από την "αγάπη" επιμένουμε ψυχαναγκαστικά να πάρουμε από το σύντροφό μας τον κόσμο ολόκληρο. Αναζητάμε την ταυτότητα και το νόημα της ζωής μας μέσα από τον έρωτα και αδιαφορούμε για το κόστος που μπορεί να έχει αυτή η επιδίωξή μας. Όπως και κάθε άλλη εξάρτηση ο ψυχαναγκαστικός έρωτας μπορεί να μας κοστίσει, προσωπική ελευθερία αξιοπρέπεια, οικογένεια, φίλους, υγεία, χαρά και ευτυχία. Η Beattie Melody στο βιβλίο της «Co-Dependent No More» ονομάζει αυτή τη μορφή εξάρτησης από το σύντροφό μας “τοξική αγάπη”.

Όλοι σε κάποιο βαθμό είμαστε διατεθειμένοι και πρέπει να κάνουμε υποχωρήσεις, να

ανεχόμαστε και να συγχωρούμε. Σε μερικές περιπτώσεις όμως η ανεκτικότητα και οι υποχωρήσεις που κάνει κάποιος ενδεχομένως να εξουθενώνουν, να θίγουν την αξιοπρέπεια, να ανατρέπουν την ισορροπία του ατόμου και να του προκαλούν αισθήματα δυστυχίας. Αυτήν η εμπειρία της ανυπόφορης οδύνης που προκύπτει από την εξουθένωση και την ακούσια ταπείνωση είναι το καμπανάκι που ειδοποιεί ότι κάτι πρέπει οπωσδήποτε να αλλάξει. Διεκδίκηση που δεν αποβλέπει σε μια αφηρημένη αυτοδικαίωση με στόχο την ευτυχία και την καλοπέραση αλλά στο άνοιγμα μιας νέας προοπτικής συμβίωσης και μοιράσματος συναισθημάτων.