



KĀ ATŠKIRT VESELĪGU MĪLESTĪBU NO NEIROTISKAS

Date: 21 maijs, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Pats bīstamākais atkarīgas mīlestības motīvs ir, – mans mīļotais, – tā ir vienīgā manas dzīves jēga un vienīgais baudas objekts šai dzīvē.

Atteikties no sava baudas objekta, – tas nozīmē nonākt dziļā bezdibenī un vientulībā. Tamdēļ nereti cilvēks kļūst akls, apsēsts un cīnās dažādiem paņēmieniem, lai tikai nepazaudētu savas dzīves jēgu un savu “baudas objektu.”

Šāds cilvēks nespēj apzināties, redzēt, just pats sevi, neapzinās pats sevī dzīves jēgu, savu centru, kodolu. Viņš ir atkarīgs. Viņš sevi redz, jūt, spēj uztvert tikai caur otru cilvēku, caur sev nozīmīgu cilvēku, kuram ir izvēlēties pieķerties vai no kura ir izlēmis padarīt sevi atkarīgu.

Patiesībā nekādu baudu, iekšēju piepildījumu vai labsajūtu tāds cilvēks attiecībās neizjūt. Ir tikai pastāvīgs stress un paaugstināta trauksme pazaudēt savu pieķeršanās objektu. Tā ir iluziāra zaudēšanas bildes turēšana savā galvā.

Šādā savienībā svarīgāko vietu ieņem milzīgas bailes pazaudēt savu pieķeršanās objektu. Kas, protams, atspoguļojas ne tikai emocionālā stāvoklī, bet arī cilvēka rīcībā, uzvedībā, emocionālos stāvokļos, lēmumu pieņemšanā utt. Tamdēļ to dēvē par neirotisku mīlestību, ka tā nes sevī nebrīvi, bailes, ciešanas un pastāvīgu trauksmi.

Vai narkomāns tiešām gūst baudu no narkotikām? Nē, kaifu vai baudu viņš spēj izjust, kamēr nebija atkarīgs, kamēr nebija narkomāns. Narkotikas ir sekas tam, ka cilvēks nespēj just iekšēju piepildījumu dzīvē, nespēj just sevi, nespēj just jēgu dzīvei, sev. Narkotikas ir sekas, tas nekad nav iemesls. Narkotikas ir kļuvušas par zālēm, ar kuru palīdzību atbrīvoties no spazmām un klātesošām sāpēm, kurās cilvēks pastāvīgi atradās.

Alkohols alkoholiķim – tas ir veids, kā pārtraukt apātiju, kurā viņš atrodas. Bauda no alkohola nav pazīstama alkoholiķiem. Alkoholu spēj baudīt tikai tas, kurš nav atkarīgs un tas, kuram alkohols nav kļuvis par izdzīvošanas veidu.

Ēdiena atkarīgais nebauda ēdienu. Ēdienu izbauda gurmāns. Gurmāni nekad nav ēdiena atkarīgie. Bet tikko kļūst, tā pārstāj būt par gurmāniem.

Pilnībā visi atkarībnieki piedzīvo atgrūšanas, pamešanas stresu. Arī cilvēki, kuri ir atkarīgi no otra cilvēka. Cieša mijiedarbība ar otru cilvēku atkarībniekam ir nepieciešama iekšējā stresa mazināšanai un lai atgūtu jēgu dzīvot.

Tā dēļ, ka cilvēkiem nav izpratne, kā strādā atkarība, ir ierasts uzskatīt, ka pieķeršanās otram ir kas ļoti skaists. Varbūt dažu brīdī ekstrēms, bet skaists..

Source: <https://omshanti.life/ka-atskirt-veseligu-milestibu-no-neirotiskas/>

Kādas bailes pavada emocionāli atkarīgu cilvēks attiecībās?

Atkarība no kaut kā (vielām, darba, iepirkšanās, sava ķermeņa skaistuma utt.) vai otra cilvēka nozīmē, ka šķiroties no tā, kas man ir tik dārgs, man paliks tik ļoti slikti, ka es varu aiziet bojā. Tāpēc cilvēka fokuss ir tiekšanās pēc atkarības objekta jebkādiem līdzekļiem.

Cilvēks ir gatavs uz daudziem upuriem, lai tikai nepazaudētu savu pieķeršanās, baudas objektu. Ne tāpēc, ka pieķeršanās objekts nes baudu, bet tamdēļ, ka bez tā iestājas stress un panika. Cilvēks savu centru, dzīves jēgu un baudu ir ieraudzījis un izvēlējis ārpus sevis, – otrā cilvēkā, darbībās vai vielās, ne pats sevī. Ka mazs bērns, kuram ir nepieciešama vecāku klātbūtne, rūpes un uzmanība, lai izdzīvotu, pieaudzis cilvēks ir iesalis šajā stadijā un neaptver, ka jau sen spēj pats par sevi parūpēties.

Atkarīgajam nav balsts sevī, bet tas, kas ir – ir par vāju. Vai, iespējams, iepriekš bija, bet tagad vairs nav.

Atkarība no otra cilvēka vai emocionālā pieķeršanās ietekmē arī pieķeršanās objektu.

Mīlestība – tā nekad nav atkarība. Pie tam, abpusēja atkarība gandrīz nekad nepastāv. Tajos retajos gadījumos, kad abpusējā atkarība vienam no otra notiek, tas ir graužoši priekš abiem diviem.

Atkarība – tas ir patstāvīgs atgrūšanas stress cilvēkā, panikas sajūta un vēl nenotikušu šķiršanās draudu akumulēšana sevī. Tas izskaidro, kāpēc atkarīgais izjūt nepieciešamību pēc pastāvīgas kontroles pār savu pieķeršanās objektu. Tam var sekot neuzticēšanās, aizdomīgums, nepamatota greizsirdība, arī skaudība, ja partnerim ir blakus nodarbes, darbs, draugi, bērni vai vecāki, kuri aizņem pieķeršanās objekta uzmanību.

Tā ir milzīga nebrīves sajūta partnerim, kurš atrodas attiecībās ar cilvēku, kurš cieš no mazvērtības, savas vērtības neapzināšanās vai tās nejušanu, jo viss fokuss attiecībās ir uz vienu personu. Šādās attiecībās nav divi indivīdi, jo notiek pilnīga saplūšana. Atkarīgais sevi piedzīvo tikai caur savu pieķeršanās objektu, viņam nav sava patstāvīgā izjūta par dzīvi, viņš neorientējas uz savām velmēm, nepārzin savas vajadzības, nav ieinteresēts attīstīt hobijs un intereses, viņam nereti nav nedz draugi, nedz darba vai patstāvīgas nodarbes. Jo tas viss var traucēt piekātīt – kontrolēt savu pieķeršanās objektu.

Ja abu partneru mīlestība ir abpusēja, viņi diezgan ātri paziņo viens otram par savu lēmumu būt kopā un iedod uzticības sajūtu. Zūd iemesls asai trauksmei, pastāvīgai sāpīgai uzmanība, pastāvīgām šaubām, neuzticībai, aizdomām, bailēm zaudēt vienam otru.

Ja cilvēks attiecībās ir pārliecināts un drošs par savu mīļoto, viņš spēj mierīgi nodarboties ar savām lietām, sākt pievērsties pats sevī.

Tādā gadījumā ir iespēja dziedināšanās atkarīgajam. Mierpilnās un no partnera puses atvērtās attiecībās atkarīgais sāk apjaust, ka var atslābt, ka otrs cilvēks nav ieinteresēts viņu pamest, atstāt, atgrūst. Taču bez apzināta darba ar pamestības traumu, iekšējā nedrošība pavisam neatkāpsies un tas būs tikai laika jautājums, kad kāds notikums dzīvē no jauna modinās neuzticību, bailes, pamestības un vientulības sāpes.

Tas nozīmē, ka abpusējas jūtas dod abiem prieku un atbalstu, stimulē akumulēt pašam sevī resursus, nevis apēd visu spēku un enerģiju, kā “melnais caurums” caur pastāvīgu trauksmi un bailēm būt pamestam.

Adikcija vai atkarība ir kā vampīriskais caurums, kuru nav iespējams nekad piepildīt. Kamēr mīlestība – tā ir brīvība, harmonija un miers.

Nereti var novērot arī abpusēju adīkciju, jeb atkarību vienam no otra. Tas notiek, kad divi cilvēki satiekas krīzes mirklī vai atrodies "emocionālā bedrē" un abi kļūst viens otram par antidepresantiem vai pretsāpju zālēm.

Viņi nespēj remdēt ilgstoši izjustās mīlestības slāpes viens otrā.

Subjektīvi šādā gadījumā abiem var likties, ka ir viens otram labsajūtas objekts un miera osta, taču realitātē viņi tikai palīdz viens otram samazināt stresu. Taču tas atkal un atkal atgriežas, ja netiek konstatēts un dziedināts. Citādāk tā ir bēgšana no ciešanām pie otra cilvēka, bet ne patiesās problēmas akceptēšana. Abus cilvēkus kopā tur nevis abpusēja labsajūta vai papildījums, bet dvēseles ciešanas. Tas ir kā skrējiens uz apli. Atkarība ir skrējiens pa apli.

Ar ko veselīga mīlestība atšķiras no neirotikas?

Ar to, ka veselīga mīlestība neatņem partneri pasaulei, bet palīdz partnerim palikt savā pasaulē, savā laukā, pie savām vērtībām, vēlmēm un interesēm.

Tādās partnerattiecībās abi cilvēki ir personības, abiem ir savas intereses, nodarbes, draugi, hobbji un neviens no partneriem nejūtas apdraudēts vai atkarīgs no otra nekādā veidā. Starp abiem cilvēkiem valda abpusēja pieķeršanās, taču tai ir veselīgas robežas un šo pieķeršanos raksturo cieņa vienam uz otru un sevi pašu.

Veselīgās partnerattiecībās abi divi gūst papildus stimulu iekšējai un ārējai attīstībai, parādās jauni kopīgi draugi, paplašinās redzes loks, un parādās kopīgas vērtības un mērķi.

Veselīgas partnerattiecības abus partnerus stiprina.

Neirotikās attiecībās partneri atņem viens otram resursu, atkarīgais dzīvo uz sava partnera resursu. Pavisam neveselīgā gadījumā atkarīgais cenšas šķirt savu pieķeršanās objektu no visa, kas viņam ir svarīgs, – no draugiem, vecākiem, interesēm, brīvā laika, pat apģērba, kurš var piesaistīt uzmanību utt. Tiek noņemts viss, ko cilvēks mīlēja un cienīja un kas var atņemt uzmanību, kuru var veltīt atkarīgajam partnerim.

Viss, ko cilvēks mīl, tas viss ir viņš, tas dod un vairo enerģiju, labsajūtu, prieku, piešķir dzīvei jēgu. Jo vairāk ir lietu, kuras cilvēks mīl, jo daudzšķautņaināka ir personība. Atkarīgais ir tendēts nošķirt partneri no visa, ko viņš mīl, kas viņam ir dārgs un vērtīgs sava egoisma un bailu dēļ. Atkarīgo vada neirotika velme būt adoptētam vai gūt pilnībā varu pār savu partneri, lai visa uzmanība tiktu tikai viņam, lai pilnīgi nekas nespēj atņemt partnera resursu, kurš ir paredzēts tikai atkarīgā labsajūtai, mieram un trauksmes mazināšanai.

Līdz ar to tādās partnerattiecībās atkarīgā partneris ar laiku zaudē pats sevi, zaudē savus atbalsta punktus un to dzīvi, kuru bija radījis ārpus mājām.

Lai apjaustu vai tas tiešām ir tas, ko tev gribas darīt, ja esi nonācis attiecībās ar uz atkarību tendētu partneri, uzdod sev jautājumu: ja šis partneris pazustu no tavas dzīves, vai tev vēl joprojām liktos interesanta dzīve, kurā esi atteicies no visa, kas iepriekš to papildīja ar jēgu, prieku, iniciatīvu, enerģiju un kas deva resursu? Vai tu nesaglabātu vecos draugus un kopīgās tradīcijas?

Ja tu jūti, ka zaudē visu un kļūsti iekšēji tukšs, tad vari būt drošs, ka tavu dzīvi apēd "adīkcija".

Pavisam drīz var izrādīties, ka arī savai otrai pusītei sāksiet nepatikt, neapmierināt viņu, par cik atkarīgajam nav savas enerģijas un viņš pārtiek no partnera resursa, bet jūs sākat iztukšoties. Atkarīgais

spēj tikai vilkt uz sevi visu resursu, uzmanību un neko nedot pretim, jo viņam arī nav nekā, ko atdot.

Lūk, ar ko ir bīstamas līdzatkarīgo attiecības vai neirotika mīlestība, kurā viens ir tikai ņēmējs. Nav iespējams gūt laimi, prieku un piepildījumu attiecībās, kurās viens ir ieinteresēts tikai ņemt un neko nedot pretim, pie tam vēl arī ir tendēts apdzēst partnera resursu un padarīt to pilnībā pakļautu, atdalītu no visa, kas viņam iepriekš deva iespēju piepildīties ar resursu un būt jaudīgam savas dzīves gājējam.

Mīlestība ir par to, ka abi partneri iet plašumā kopā un katrs atsevišķi. Tā ir kustība, virzība, attīstība, izaugsme. Abi ir ieinteresēti viens otra laimē un piepildījumā. Abi ir ieinteresēti ieguldīties viens otrā.