

## Totalna ljubavna ovisnost

*Jeste li ikada bili toliko zaljubljeni u nekoga, da ste naprosto postali o njemu ovisni? Navučeni na tu osobu kao na drogu? Emocionalna ovisnost (pa tako i ljubavna), znači nemogućnost kontroliranja određenog ponašanja. I ne, to nije nimalo staromodno, dapače, sve vrste ovisnosti nevjerojatno su „moderne“. Slijedi - dešifriranje ljubavi kao „poroka“*

### Ovisnica - da ili ne?

Suprotno uvriježenom mišljenju, glavni cilj ovisnosti nije ostvarenje zadovoljstva, već smirenje napetosti ili tjeskobe. Psiholozi tvrde kako bilo koji oblik ovisnosti predstavlja svojevrsan način bježanja od problema ili način „podizanje morala“, što pak ukazuje na izvjesnu ranjivost.

Stručnjaci objašnjavaju kako se emocionalna ovisnost rađa iz osjećaja nesigurnosti koji potječe iz djetinjstva. Ako smo, u dječjoj dobi, doživjeli traumatične situacije, primali od roditelja premalo ljubavi ili previše ljubavi koja nas je gušila, ili pak bili izvrgnuti neodgovarajućem odgojnom sustavu (zabrane, ušutkavanja ili naprotiv pretjerana dopuštenja), to je moglo ostaviti trag - nepoštivanje samoga sebe, osjećaj nesamouvjerenosti i zbunjenosti. U odrasloj dobi, osobe koje „naginju“ emotivnoj ovisnosti, brzo će shvatiti kako postoje obrasci ponašanja koji privremeno smiruju određene nedostatke, tjeskobu, strahove i patnje. Malo pomalo, takva ponašanja postaju vrsta refleksa i potrebe - oblik „auto-terapije“ protiv depresije.

Ovdje ne govorimo o teškim oblicima patološke ovisnosti u bilo kojem obliku (alkohol, droga i sl.), već o većem ili manjem stupnju ovisnosti o ljubavi, koja na razne načine zrcali našu osobnost i manifestira se na različite načine.

**Ovisno o osobnosti, postoje (kod žena) 4 osnovna tipa „ljubavnih ovisnica“ (u kojima se mnoge od nas, barem dijelom, mogu pronaći):**

### Posesivka

Posesivno zaljubljena žena, po cijeli dan traži potvrdu - „Reci mi da me voliš“. Možda traži u svom partneru idealnog oca, s kojim se osjeća sigurno. Ali isto tako sanja i o savršenoj simbiozi u ljubavi, u kojoj se, prema njenom mišljenju, partneri trebaju

stopiti u jedno biće, kao beba sa svojom majkom. Pa, čim se muškarac samo malo udalji ili se zainteresira za nešto drugo osim nje, već se osjeća napuštenom. To je strah koji je najviše muči, jer Posesivka zapravo „živi samo kroz partnera". A kada ljubavna veza pukne, mora što prije započeti neku novu kako bi izbjegla osjećaj nepostojanja. Tako je spremna na sve samo da zadrži svog partnera, pa čak i ako je maltretira. Što može pretvoriti njen život - i život drugih osoba - u kalvariju.

### **Ludo ljubomorna**

Posesivna ljubav se počinje posebno komplicirati kada se pojavi pretjerana potreba za posjedovanjem. Strah da partner dovoljno ne voli, stvara potrebu za upravljanjem i kontroliranjem, što je podloga za patološku ljubomoru. Potpuno odbacujući činjenicu da je partner sasvim različita osoba, ljubomorna žena si dozvoljava odgovarati na sve njegove potrebe, kao na primjer: „On naprosto ne može živjeti bez mene". Ne ustručava se ni napadati ga ni prisiljavati ga da se neprestano bavi njome. A ako je ostavi, razlaz nije samo bolan, već može izazvati teške drame.

### **Serijska zavodnica**

Ta narcisoidna osoba ima potrebu uživati u vlastitoj slici o samoj sebi, u svojoj sposobnosti da svakoga zavede. Zato se ona udvara svakome tko joj se nađe na putu, kako bi se uvjerila koliko je cijene i koliko vrijedi u tuđim (muškim) očima. I tako okorjela zavodnica voli pokoriti sve muškarce. Osvajanje je također jedan vrlo uzbuđujući element: što je „plijen" teže dohvatljiv, jače će ga „zagristi". A čim je lov uspješno završen, vrlo brzo će joj dojaditi. Naročito ako joj njen partner dovoljno ne ponavlja koliko je jedinstvena i poželjna.

### **Nerealna romantičarka**

Idealistica koja ludo voli i često se pobjegne čim strast pada. Zapravo to njeno romantično srce je zaljubljeno u ljubav više nego u partnera. Karakteristično ponašanje u mladenačkoj dobi..., koje može potrajati, kao jaki osjećaji, da se popuni neka unutarinja praznina. Gladna ljubavi, romantičarka može postati rob strasti. Ali, čim se život u dvoje ustali i postane rutina, ona bježi da se osjeti ponovno živom. S nekim novim.