

İlişkilerde Bağlılık mı Bağımlılık mı?

Sizi karşılıklı bağımlılık tuzağına düşmekten korumak için, ilişkinizdeki davranışlarınızın ne kadarının karşılıklı bağımlı olduğunu görebileceğiniz bu testi sizinle paylaşıyoruz. Bir şey hakkında farkındalık kazandığımızda onu değiştirmek mümkün hale gelir. Bu yüzden, aklınızı ve kalbinizi açın ve aşağıdaki sorulara dürüstçe evet veya hayır diye yanıt verin.

1. Bütün çabalarınıza rağmen, çevrenizdeki insanlar kötü alışkanlıklarından veya davranışlarından vazgeçmiyorlar.	Evet	Hayır
2. Başkalarının duygularını hissetmelerine izin vermekte zorluk çekiyorsunuz. Herhangi bir kimse kötü hissederse, hemen durumu düzeltmek için koşturuyorsunuz, çünkü sanki kendi hatanızmış gibi hissediyorsunuz. Başkalarının duyguları hakkında sık sık tasalanıyorsunuz.	Evet	Hayır
3. Sırlarınız var. Başka birinden sakladığınız yaptığınız veya yapmadığınız şeyler var.	Evet	Hayır
4. Kendinize duygularınızın tamamını hissetmek için izin vermiyorsunuz. Öfke, korku veya üzüntü gibi ana duygularınızdan bir veya bir kaç ile temas halinde değilsiniz.	Evet	Hayır
5. Sık sık başkalarını eleştiriyor veya başkaları tarafından eleştiriliyorsunuz, iyi hissedebileceğiniz zamanlarda bile sizi kötü hissettiren kuvvetli ve dırdırcı bir iç eleştirmeniniz var.	Evet	Hayır
6. Başka insanları kontrol etmeye, onları belli bir biçimde hissettirmeye ve oldurtmaya çalışıyorsunuz, ve başkaları tarafından kontrol edilerek veya kontrol edilmemeye çalışarak çok fazla enerji harcıyorsunuz.	Evet	Hayır
7. Hep benzer konularda tartışıyorsunuz. Sürtüşmeler bir tarafın özür dilemesi ve daha çok çaba göstermeye söz vermesiyle geçici olarak sona eriyor.	Evet	Hayır
8. Tartışmalarda, hatanın kimin olduğunu bulmak için çok fazla enerji harcıyor, iki taraf da kendilerinin haklı olduğunu, veya karşı tarafın haksız olduğunu kanıtlamak için mücadele ediyor.	Evet	Hayır
9. Tartışmalarda, kendinizi sık sık kurban olarak ilan ederken veya hatalı olduğunuzu kabul ederken buluyorsunuz.	Evet	Hayır
10. Sık sık yapmak istemediğiniz şeyleri kabul ediyor, bu konuda kötü hissediyor, fakat hiçbir şey söylemiyorsunuz.	Evet	Hayır

Bunlardan herhangi biri sizi tanımlıyor mu? Çoğumuz bütün bu fonksiyonel olmayan davranış kalıplarıyla acı verecek kadar yakınız. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtını verdiyseniz, karşılıklı bağımlı bir davranışı değiştirmek için bir fırsat yakalamışsınız demektir.

Neyin farkına vardınız?

Ne yapabilirsiniz?