

## 5 dolog, ami kockázatos lehet a számodra ~

dr.Dain Heer & dr.Carmen McGuinness

Szóval, találkozol egy vonzó férfival vagy nővel, aki elmeséli sanyarú sorsát, és egyértelműen látszik, hogy szüksége van valakire, aki törődik vele. Ekkor támad egy briliáns ötleted, hogy ez a személy te lehetnél. „Segíthetnék neki, hogy jobban legyen, ennek a szegény lánynak/fiúnak szüksége van rám”– igaz? Bár a szándékok jó, mégis ezzel többet árthatsz magadnak és a másoknak is. Ahogy apám mondaná, nem vihetsz haza minden kóbor kutyát az utcáról, és ez nem is a te feladatod.

Bevallom, a szavai némiképp érzéketlennek tűnhetnek, hiszen semmi rossz nincs abban, ha szeretnénk valakinek segíteni, hogy talpra álljon. De ha az a fajta ember vagy, aki vonzódik az ilyen „megerősítendő” partnerekhez, sok kockázatnak teheted ki magadat anélkül, hogy tudnál róla. Sokféle elnevezés létezik erre a működési elvre, mint például a törött szárny- vagy a Krisztus komplexus és a „megerősítendő”, ami mind problematikus.

Vicces, hogyha megkérdem az embereket, hogy „Felújítandó házakat szoktatok-e vásárolni?” – azt felelik, „Nem, nem szeretném, ha túl sok munka lenne vele!” Erre én, akkor miért mész bele ilyen „megerősítést igénylő” kapcsolatokba? – mondja Dr. Dain Heer a kapcsolatok szakértője.

**Az az elképzelés, hogy segíthetsz valakin, vonzóbb, mint valójában maga a személy. Ha ilyen gondoskodó típus vagy, akkor nem feltétlenül a számodra megfelelő partnereket fogod vonzani.**

**Olyan emberekbe botlasz majd, akik ahhoz az energiához fognak passzolni, amit valójában adni szeretnél nekik.” – mondja Dain. Így aztán, vannak azok, akik gondoskodóak és szeretnének törődni valakivel, akik mellé belép az a személy, akinek szüksége van a törődésre.” Dain szerint az ilyen jellegű kapcsolatok az elején működhetnek, de végül szétesnek, mert mind a két fél „inkább szerepből működik, mint önmagaként”. Te mindig gondoskodó leszel, ő pedig a szenvedő alany. Ez nemcsak egészségtelen, hanem könnyen célponttá válhatsz olyanok számára, akik az ilyen típusú emberekhez vonzódnak.**

Azok az emberek, akik ilyen férfiakkal vagy nőkkel vonzódnak, általában sebezhetőbbek” - mondja a pszichológus és párkapcsolati szakértő Dr. Carmen McGuinness. „Ezek az emberek másokon szeretnének segíteni, vagyis segítők, akik

problémákat szeretnek megoldani. Szóval a legfőbb gond az ő esetükben ugyanaz, úgyszólván rendelkezésre állnak mindenkinek, akik kihasználják őket vagy hatással vannak a sebezhetőségükre.

Carmen szerint, öt olyan alapvető helyzet van, ami által kockázatnak teheted ki magad:

### **1. Anyagi veszteség érhet**

Ha igazán befektetsz ebbe a kapcsolatba, háttérbe szoríthatod a munkádat, vagy veszélyeztetheted a karrieredet azáltal, hogy mindent eldobsz, a pillanatnyi segítségnyújtás érdekében. A legrosszabb esetben a partnered valóban kihasználja a kapcsolatot és anyagi segítséget is kér tőled.

### **2. A gyermekeid láthatják kárát**

Ha vannak gyermekeid, meg van az esélye, hogy a partnered prioritásba kerül velük szemben. Tudatlanul áldozatává válhatnak a helyzetnek, mivel minden figyelmed, és erőfeszítésed más felé irányul. És ez más szerettedet is érintheti, akivel közelebbi viszonyban vagy.

### **3. Az elszigetelődés veszélye**

Annyira elfoglalt vagy a partnered megsegítésével, hogy az élet más területéről is kivonod magad. Nincs időd a barátaidra, a családotra, vagy a saját érdekeltségeidre, mivel teljesen lekötnek más problémái. Ennek eredményeképp, elveszíted a támogatási rendszered, és ezzel mélyebb társfüggőség alakul ki közöttetek.

### **4. Ismételt traumának teszed ki magad**

Ha valaki olyannal vagy, aki bizonytalan vagy akár még házasság is, soha nem tudod kiszámítani, mi fog történni. A kapcsolatotod jövője folyamatosan megkérdőjeleződik, és ebben a mérgező hullámvasútban rekedsz, amiben végülis szeretnél maradni. „Amikor az emberek ilyen környezetben élnek, szenvednek és érzelmileg gyengévé válnak.” – mondja Carmen.

### **5. Önimádó embereket vonzhatsz**

Egy ilyen megerősítésre váró személynek lehet, hogy segítségre van szüksége, de bizonyos esetekben inkább figyelemre vágynak. Megvan az a képességük, hogyan

manipulálják az ilyen segítő beállítottságú embereket, mivel tudják, hogy szeretnek adni. Carmen szerint az önimádó szerethet ugyan téged, de csak azért, mert te szereted őt. „ez olyan, mintha a tükörképbe lenne szerelmes.” – mondja. „Ha látja ezt a visszatükröződést bárkiben, abba beleszeret. Ez azonban nem valódi szeretet, mert amikor szeretnéd őt kivonni, őt ebből az egyenletből, és megpróbálsz csak az ő igényeire fókuszálni, erre nem leszel képes. És igen, nagy kockázatot vállalsz vele. Nagyt.”

Ha magadra ismersz, tedd fel magadnak a következő kérdéseket, ha újra ilyen megerősítésre váró embert vonzanál:

Vonzónak találom-e magát a személyt olyannak amilyen, vagy a személy képes-e megoldani a problémáit?

Képes lennék-e egészséges partnerkapcsolatot kialakítani vele?

Elég erős vagyok-e, hogy segítek neki anélkül, hogy bármilyen szinten feladnám magamat?

Interjú Dr. Dain Heer-rel és Dr. Carmen McGuiness-szel:

Forrás: <https://www.popsugar.com/love/What-Broken-Wing-Theory-43713875>