

Har du symptomer på medavhengighet?

Det er vanligere enn vi tror, og de fleste som har utviklet en større eller mindre grad av medavhengighet er fullstendig uvitende om dette. Dersom du hadde en humørsyk forelder, eller det var mye kranling, dersom et nært familiemedlem var kronisk syk, psykisk syk eller misbrukte alkohol eller narkotika, er det stor sannsynlighet for at du bærer på medavhengige trekk. Medavhengighet utvikles gjennom et langvarig behov (for eksempel i oppveksten, men også i et destruktivt forhold) for å tilpasse seg andres nykker, humørsvingninger eller misbruk.

Voksne som har vokst opp i vanskelige hjemmeforhold der foreldrene var rusavhengige, alkoholikere eller følelsesmessig forstyrret synes ofte å ha visse felles, karakteristiske handlingsmønstre. Denne atferden vitner ofte om større eller mindre grad av følelsesmessige eller psykiske forstyrrelser og gir nesten alltid psykosomatiske fysiske plager, så som muskelspenninger. Man får ofte tilknytnings- og relasjonsproblemer i tillegg til at å møte andre mennesker, oppnå varige og nære vennskaps- og kjærlighetsforhold er vanskelig.

De fleste av disse karaktertrekkene er faktisk vanlige hos mange mennesker, men forsterkes kraftig i de som har utviklet medavhengighet.

Herunder følger en liste over typiske karaktertrekk og de spesielle måtene de viser seg i egne tanker, følelser og atferd.

*Du behøver ikke kjenne deg igjen i **alle** trekkene for å kunne slå fast et medavhengighetsproblem.*

Den medavhengige vil ofte ha:

- **Lav selvfølelse.** Dette fører ofte til at man dømmer både seg selv og andre uten egentlig å ha forutsetning for å dømme. Man skjuler ofte dette for seg selv, og kompenserer ved å forsøke å være perfekt, ta ansvar for andre, eller forsøke å kontrollere resultatene av uforutsette hendelser. Man blir ofte sint når ting ikke blir slik man forventet seg, og i stedet for å ta tak i problemet selv kan man for eksempel finne på å fare med sladder i stedet. Lav selvfølelse og maktesløshet kompenseres med å rakke ned på andre (et symptom på et underliggende sinne mot de som ikke tok ansvar den gangen de var barn, som nå rettes mot utenforstående).
- **En tendens til å isolere seg og kjenne seg usikre i forhold til andre mennesker.** Spesielt blir man lett usikre på personer som de oppfatter som autoritetspersoner. Man søker stadig bekræftelse fra andre (men føler sjelden at de får det, selv når de får det), og kan finne på å gjøre nesten hva som helst for å bli likt av andre, selv om det går på bekostning av en selv.
- **Man er gjerne ekstremt lojal,** selv når man ser at man ikke burde være det (at det ikke gjengjeldes eller verdsettes, for eksempel). Dette henger ofte igjen etter barnets lojalitet til foreldrene som sviktet dem. Lojaliteten kan for eksempel komme til uttrykk i at man ikke sier noe til andre om hva som egentlig foregår hjemme.
- **Man blir veldig lett skremt av sinte mennesker og av personlig kritikk.** Dette gjør en urolig eller overfølsom for mange situasjoner. Man velger stadig å inngå relasjoner med mennesker man ikke kan nå følelsesmessig, eller med personer med rusproblemer. Man tiltrekkes oftest av det man kjenner seg igjen i, selv om relasjonen er fullstendig dysfunksjonell.
- **Man lever ofte sitt liv som et offer,** og tiltrekkes gjerne av andre ofre både når det gjelder vennsrelasjoner og søken etter kjærlighet.
- **Den medavhengige er gjerne enten overansvarlig, eller totalt uansvarlig.** Enten forsøker hun/han å løse andres problemer, eller hun/han forventer at andre skal løse deres problemer og ta ansvar for dem. I begge

tilfeller er funksjonen med overansvarlighet eller uansvarlighet at det muliggjør en benektelse av egne problemer. Dersom man enten kan fraskrive seg alt ansvar eller fokusere på å ta ansvar for andre, trenger man ikke tenke på ansvaret for seg selv.

- **Den medavhengige får ofte sterk skyldfølelse dersom hun/han “sier fra” om ting som plager ham/henne, eller kommer med følelsemessige utbrudd.** Dette føler ikke den medavhengige at hun/han har rett til, selv om de godtar det i andre.
- **Den medavhengige vil heller gi etter for andre enn å stå opp for seg selv.** Hun/han vil gjerne minimalisere, rasjonalisere eller fortrenge minner om sin egen traumatiske barndom.
- Den medavhengige har vanskeligheter med å gi uttrykk for sine følelser og er ubevisst på hvordan dette påvirker ens liv. De kan lett bli nokså uselvstendige individer i den forstand at de er **ekstremt redde for å bli avvist eller forlatt.** Frykten for avvisning og behovet for bekreftelse kan gjøre at de **velger å bli i svært destruktive relasjoner med andre mennesker.**
- **Den medavhengige har en tilbøyelighet til å bli igjen i arbeidsforhold og personlige relasjoner som er direkte skadelige for dem.** Angsten hindrer ham/henne i å bryte ut av skadelige forhold og hindrer ham/henne i å gå inn i nye, sunne relasjoner. Fornektelser, kontrollbehov, isolering og misforståtte skyldfølelser er andre symptomer på de dysfunksjonelle familieforholdene. Det er på grunn av disse forholdene at den medavhengige gjerne føler seg både håpløs og hjelpeløs.
- **Den medavhengige har vanskelig for nærhet i sine forhold.** Hun eller han vil ofte kompensere ved å søke partnere som ikke kan gi nærhet, slik at de kan fokusere på partnerens manglende evne til nærhet i stedet for sin egen.
- **De kjenner seg ofte usikre og har liten tiltro til andre.** Det er vanskelig å sette grenser, og de blir lett såret av partnerens behov og følelser. De har et sterkt kontrollbehov og overreagerer på forhold de ikke har kontroll over. De har også vansker med å sette ord på egne behov.

- **De har vansker med å fullføre prosjekter de har startet.** Men de starter likevel ofte opp prosjekter, selv med erfaringen at disse ofte mislykkes.
- **De har en tendens til å være impulsive.** De går til handling før de har overveid mulighetene til å handle på annet vis, eller å ha overveid de mulige konsekvensene deres handlinger kan forårsake.
- **Den medavhengige forveksler gjerne kjærlighet med medlidenhet og er tilbøyelige til å “elske” mennesker som de kan synes synd på eller komme til unnsetning for.**