

דרגה של תלות שיתופית

מושג "תלות שיתופית" (באנגלית COPEDENCY) נולד בארגון "אל אנון" – אלכוהוליסטים אנונימיים והוא התייחס לבני משפחה של מכורים שבעצם נהיים שותפים לתלות של אדם אחר.

"תלות שיתופית" זה כשהתנהגות של אדם אחר מנהלת לנו את החיים, אדם האחר הזה חשוב לנו יותר ממה שאנחנו חשובים לעצמינו.

זהו שאלון שיעזור לך להבין אם יש לך תלות שיתופית ובאיזו דרגה. בדרך כלל אנשים שסובלים מתלות שיתופית, הם נמצאים במערכות יחסים לא מספקות ולא מרגישים מספיק אושר בחייהם עד שהם לומדים לחיות אחרת דרך אהבה והערכה עצמית (לרוב בעזרת טיפול).

שאלון זה זו לא הבחנה רפואית, זה אך ורק שאלון מכווין. אם את רואה שאת מקבלת ציון גבוהה, ואת באמת נמצאת במערכות יחסים לא מספקות, אז מומלץ לפנות לאיש מקצוע שמתמחה בנושא של תלות שיתופית.

שאלון:

תצייני באיזו רמה את מסכימה עם כל טענה, תתני דירוג בין 1-6 כש 1 – לגמרי לא מסכימה, 6 – לגמרי מסכימה.

1. קשה לי לקבל החלטות.
2. קשה לי להגיד "לא".
3. קשה לי לקבל מחמאות כאילו זה משהו שהרווחתי.
4. לפעמים אני כמעט משתעממת, כשאין בעיות שצריך להתמקד בהם.
5. בדרך כלל אני לא עושה בשביל אחרים, את מה שהם יכולים לעשות בעצמם.
6. אם אני עושה משהו נעים בשבילי, אז יש לי רגשות אשם.
7. אני לא דואג סתם ככה.
8. אני אומרת לעצמי שהחיים שלי יהיו טובים יותר ברגע שהסובבים שלי ישתנו ויפסיקו לעשות את מה שהם עושים.
9. זה נראה שבמערכות יחסים שלי, אני עושה הרבה בשביל אחרים והם עושים משהו בשבילי לעתים רחוקות.
10. לפעמים אני כל כך מתמקדת באדם אחר, שאני שוכחת ממערכות יחסים אחרות או מדברים שאני צריכה להתעסק בהם.
11. זה נראה שאני מעורבת לעתים קרובות במערכות יחסים שמכאיבות לי.
12. אני מסתירה מהסובבים את הרגשות האמיתיים שלי.
13. כשמישהו מעליב אותי, אני שומרת את זה הרבה זמן בבטן עד שיום אחד אני מתפרצת.
14. אני אעשה הרבה כדי למנוע אימות.
15. לעיתים קרובות אני מרגישה חרדה תחושה שמהו רע הולך לקרות.
16. לעיתים קרובות אני שמה את הצרכים של אחרים לפני הצרכים שלי.

כדי לקבל מספר מדייק, יש להחליף את אופן הדרוג בשאלות 5 ו 7 (1=6, 2=5, 3=4) ולאחר מכן לחשב את כל התשובות.

16-32: דרגה נמוכה, מתקרב לשלב של הסתגלות. רוב הסיכויים שאת נמצאת במערכת יחסים בריאה ומספקת, את יודעת להיות קשובה לעצמך ולדאוג לצרכים שלך.

33-61: דרגה בינונית, שלב ההסתגלות. כנראה שבמערכות יחסים שלך את מתפשרת הרבה או שאת נמנעת מלהיכנס לקשרים כדי לא לאבד את העצמאות שלך.

62-96: דרגה גבוהה, שלב שחיקה ותשישות. כנראה שכל האנרגיה שלך מתרכזת באדם אחר שלא עונה על הציפיות ועל הצרכים שלך, את תשושה מרוב תסכול פנימי ולא מצליחה לחיות בצורה עצמאית מתוך אהבה וערך עצמי.