

## Szeresd önmagáért – társfüggőség és kodependencia

A szenvedélybetegségben szenvedők mellett élő családtagok, partnerek többnyire gyakran maguk is segítségre szorulnak. Hazánkban a szenvedélybetegek rendkívül nagy számát és a családszerkezet bizonyos kulturális sajátosságait tekintve a népesség jelentős rétege tekinthető a kodependencia bizonyos fokában szenvedőnek. A családi légkör gyakorta olyan irányban hat, hogy a gyermek ne fejezze ki nyíltan érzelmeit, ne képviselje egyenesen saját kívánságait, ne léphessen föl nyíltan a saját érdekében.

Az emberek természetesen kölcsönös függőségben élnek. Egy kapcsolat, jó esetben, két ember szabad akaratából születik, és kényes egyensúlyának fennmaradásáért mindketten sokat tesznek, egyaránt felelősek. A felnőtt viszonyban az adok-kapok aránya és egyensúlya jól érzékelhetően fennáll, és a két személy egymástól függetlenül is megállja a helyét az életben, teljesnek érzi magát. A közös lét mellett személyes szabadsággal rendelkeznek, habár tudják és érzik, együttesükből kétség kívül magasabb minőség jön létre; együttlétük testi, lelki, szellemi téren mindkettőjük számára értékes és a fejlődés lehetőségét jelenti.

De mi van akkor, ha az egyik személy csak a másik révén, annak árnyékában érzi jól vagy „valahogyan” magát? A társfüggőség lényege, hogy az egyik személy úgy véli, a másik nélkül védtelen, kiszolgáltatott és identitás nélküli.

Az alábbi lista kijelentései a kodependencia jellemzőit mutatják be.

- Álmaim a jövőmről veled kapcsolatosak.
- A visszautasításodtól való félelmem meghatározza, hogy mit mondok vagy mit csinálok.
- A haragodtól való félelmem meghatározza, hogy mit mondok vagy mit csinálok.
- A társas kapcsolataim beszűkülnek a veled való összefonódásban.

- Félreteszem értékeimet, hogy kapcsolódhassak hozzád.
- A pozitív érzéseim önmagamról a te szeretetedből erednek
- A pozitív érzéseim önmagamról a te elismerésedből erednek
- A te kínládásod az én tisztánlátásomat is meggátolja.
- Teljes figyelmemet leköti a problémáid megoldása, a te fájdalmad enyhítése.
- Teljes figyelmem rád irányul.
- Teljes figyelmem a megvédésedre irányul.
- Teljes figyelmem arra irányul, hogy manipuláljalak: cselekedj úgy, ahogy szerintem helyes.
- Önbecsülésemet az fokozza, ha megoldom a te problémáidat.
- Önbecsülésemet az fokozza, ha enyhítem a fájdalmadat.
- Hobbimat, az engem érdeklő dolgokat félreteszem. Időmet a te hobbidra, a téged érdeklő dolgokra fordítom.
- Öltözködésed, megjelenésed az én vágyaimhoz igazodik, úgy érzem, rólam árul el valamit.
- A viselkedésed a vágyaimhoz igazodik, úgy érzem, rólam árul el valamit.
- Nem vagyok tudatában az érzéseimnek. A te érzéseidet ismerem.
- Nem vagyok tudatában annak, hogy mit akarok – azt kérdezem, hogy te mit akarsz. Nem tudom – feltételezem.
- A te véleményedet, azt, ahogy te csinálod a dolgokat, többre értékelem a saját vélekedésemnél.
- Az életminőségem a te életminőséged függvénye.

A kodependencia kifejezést eredetileg az alkohol- és drogbetegekkel együtt élők viselkedésmódjának, életstílusának megnevezésére alkalmazták, később a fogalom tágabb értelmet is nyert. Lényegében egy olyan, rossz beidegződéseken alapuló problémamegoldó viselkedésmódot jelent, amely a gyermekkorban gyökeredzik és

bizonyos kényszer szülte helyzethez való rossz alkalmazkodási modellt takar. A társfüggőség ugyanolyan szenvedélynek tekinthető, mint az alkoholizmus, vagy bármely más kóros kötődéssel, függőséggel járó betegség. Jellemzője, hogy maladaptív és kényszeres. Az abban szenvedő hiába van tudatában viselkedésének káros következményeivel és végső soron céltalanságával, nem tud másféle reakciómódokat mutatni. Nem is tudhat, hiszen gyermekkori sérülés, alkalmazkodási mód áll a jelenség háttérében. Olyan közösségben alakul ki, ahol a családtagok nagy érzelmi terhet viselnek, nagy lelki fájdalmakkal küzdenek, ahol rideg, kegyetlen, kritikus hangnem uralkodik, valamelyik családtag szerfüggő vagy krónikus lelki-, súlyos testi betegségben szenved, érzelmileg, fizikailag vagy szexuálisan visszaél a többiek hozzá való viszonyával.

Ezek a személyek azután gyakran választanak olyan embert partnerül, aki követelőző, súlyosan alkoholizál vagy valamilyen szempontból szociálisan problémás, éppenséggel megközelíthetetlen vagy indulatkezelési gondjai vannak. A kapcsolatfüggő személy megpróbál segíteni, megteremteni a kellő feltételeket, feláldozza magát és a céljait, megpróbálja ellenőrzése alá vonni a másik életének mind több elemét, teljes életterét, mert csak így érzi magát biztonságban. Kiszolgál és kisajátít, alárendelődik, és játszmákba bonyolódik. Ezt teszi abban az esetben is, ha véletlenül egy független személlyel kerül kapcsolatba. Lényegében maga a kapcsolat fontosabb, mint a másik személy léte. Ha a kapcsolat válságba kerül, akkor is mindent megtesz a fennmaradásáért, ennek érdekében bármilyen kompromisszumra, önmaga feladására is képes. A kontrolláló viselkedésformák jellemző módon azon a meggyőződésen alapulnak, hogy a legtöbb ember képtelen ellátni saját dolgait. A kodependens személy gyakran osztogat tanácsot, anélkül, hogy megkérnék rá és megsértődik, amikor mások nem engedik meg az életüket érintő mélyreható beavatkozást. Megpróbál másokat meggyőzni arról, hogy mit „kellene” gondolniuk, és „igazában” érezniük.

Elárasztja ajándékokkal és szívességekkel azokat, akik fontosak számára.

Szexet használ az elismerés és az elfogadás elérésére. Ahhoz, hogy kapcsolata legyen másokkal, azt kell éreznie, hogy „szükségük” van rá.

Jellemző módon a kodependenciában szenvedők lelkiállapota rosszabbodik abban az esetben, ha a társul választott személy elkezd „felnőni”, függetlenedni, rendezettebb, felelősségteljesebb életet élni, vagy – ha valamilyen függőségben szenved –, a gyógyulás útjára tér.

A kodependenciában szenvedőknek segíthet az egyéni terápia és tanácsadás.

A Névtelen Társ- és Kapcsolati Függők Csoportjának 12 fogadalma alapján megalkotható az útmutató, amely segítséget adhat a kodependencia felszámolásához, és a helyes önértékelés kialakításához.

- Egy emberi közösséghez tartozom, tartalmaz belső életet élek.
- Bátran, összeszedetten, méltósággal viselkedem, többé nem a félelmeim irányítanak.
- Megszabadulok a büntudattól. Magabiztos és szabad vagyok minden pillanatban.
- Nem bánkódom, aggodalmaskodom a múltam és a jelenem felett.
- Elégé tudatos vagyok ahhoz, hogy ne essek vissza.
- Szeretettel és szerethető vagyok.
- Képes vagyok az egészséges, egyenrangú és szeretetteljes kapcsolatok kialakítására. Nincs szükségem mások kontrollálására és manipulálására, mert bízom azokban, akik erre érdemesek.
- Családtagjaimmal szemben szeretetteljesebbé, bensőségebbé és támogatóbbá válok, közeledésem hozzájuk számomra biztonságos és tiszteletteljes.
- Tudatában vagyok annak, hogy különleges és értékes személyiség vagyok.
- Önértékelésem nem függ többé mások megítélésétől
- Bízom a felsőbb erőmtől kapott útmutatásban – eljutok a saját képességeimbe vetett hithez.

– Mindennap átélem a lelki békességet, az erőt és a szellemi fejlődés örömét.

Nagy Zsuzsanna

Internet: [www.tarsfuggok.hu](http://www.tarsfuggok.hu)

CoDA Világszolgálat: [www.coda.org](http://www.coda.org)

További Tizenkét Lépést és Tizenkét Hagyományt követő anonim önségítő közösségek:  
[www.12-12.uw.hu](http://www.12-12.uw.hu)

Nagy Zsuzsanna