

Dr. Sági Zoltán

Önfeladó kapcsolatok

A kodependencia



A kodependencia - társfüggőség - párfüggőség – egyfajta gyűjtőfogalom, számos különböző jelenséget értünk alatta. Társfüggő jelzöt kaphat az az ember, aki rövid időre is képtelen egyedül, szerelem, párkapcsolat nélkül élni. Ilyen függőségben él egy szenvedélybeteg ember társa is; továbbá az is, aki képtelen nemet mondani, vagy túlzottan igyekszik megfelelni másoknak. De az is, aki túlzottan, szinte "örülten" szerelmes, nagyon szeretetehes, és ezt kifejezésre is juttatja, vagy éppenséggel párkapcsolatában birtokolni akarja a társát.

A felsorolt jelenségek, tünetek közös eleme: a saját identitás, az én gyengesége. A társfüggő ember mindig másvalaki viszonylatában határozza meg saját magát. Párja árnyékában él, mögüle kilépve védtelennek, sebezhetőnek, identitás nélkülinek érzi magát. Kérdés azonban az, hogy e meghatározás mennyiben segít hozzá ahhoz, hogy megállapítsuk azt a határt, amely meghúzza a vonalat a még egészséges működés és a kórosság között.

Számos esetben ugyanis a függőség teljesen normális dolog. Gyermekkorunkban - ez magától értetődő -, majd később bizonytalan vagy új helyzetben természetes, hogy más segítségére szorulunk átmenetileg. Azt is tudjuk, hogy a régebbi történelmi korszakokban a nők számára a mástól - általában a férfiaktól, a férjüktől való - függés természetes, elfogadott állapot volt, senkinek eszébe se jutott volna bármi kórosat feltételezni benne. Csak a női emancipáció óta várjuk el a nőktől, hogy legyenek önállóak, álljanak meg a saját lábukon, akár anyagi, egzisztenciális, akár karrier-, akár érzelmi szempontból.

A társfüggőség, mint kóros jelenség tehát ugyanúgy a modern társadalom által kitermelt fogalom, mint az étkezési zavarok, a játékszenvedély, az internet-függőség vagy a kényszeres vásárlás. E modern zavarokhoz hasonlóan a társfüggőség is leginkább az ún. impulzuskontroll- vagy viselkedészavarokkal rokonítható, másfelől ugyanakkor a személyiségzavarokhoz is közel áll, hiszen jól körülírható személyiségproblémák és alkalmazkodási zavarok állnak a háttérben.

Az egészséges párkapcsolat jellemzői

Miután a párfüggőség mindig a partnerkapcsolatokban mutatkozik meg, a társfüggőség lényegének megértéséhez célszerűnek tűnik, ha a társfüggő viszonyulásokat összevetjük a jól működő, egészséges párkapcsolat lényegi jellemzőivel. Ezek éppen azok, amelyek hiányoznak a társfüggőségre épülő kapcsolatoknál. Ezek: a kölcsönösség, az autonómia, az elköteleződés és a kötődés.

A kölcsönösség. A harmonikus, egészséges emberi kapcsolatok egyik legfőbb ismérve a kölcsönösség, az elköteleződésben való egyenrangúság, kiegyensúlyozottság. Egy kiegyensúlyozott párkapcsolatba mindkét fél ugyanannyit fektet bele, és az így létrehozott kapcsolati tőke babérjait is közösen, hasonló arányban aratják le. Ez nemcsak a párkapcsolatokra kell, hogy igaz legyen, de a barátiakra is. Minden kapcsolatnak alapfeltétele a kölcsönösség, enélkül inkább dependenciának, függésnek, kiszolgáltatottságnak nevezhetjük. Mindez persze nem jelenti azt, hogy átmenetileg az egyik fél nem kerülhet dominánsabb pozícióba, vagy nem hullámozhat erőviszonyok tekintetében a kapcsolat. Sőt, nem egészségtelen az a felállás sem, ha az egyik fél - személyiségvonásaiból adódóan - tartósan dominánsabb a másiknál, csak hogy ilyenkor ezt a kiegyensúlyozatlanságot kompenzálja valamilyen más előny, amit a partner megkap a kapcsolatban. Azaz az adok-kapok kölcsönössége ilyenkor is megvalósul.

Önállóság, autonómia. Az emberi kapcsolatok tehát akkor egészségesek, ha az egymástól való kölcsönös és egyforma arányú függés jellemzi azokat. Ez alapja is az intimitásnak. Fontos azonban látnunk, hogy a kölcsönös függés csak akkor működik jól, ha az érintettek bizonyos mértékig mindketten megtartják önállóságukat - saját kedvtelések, saját kompetencia-területek, saját pszichológiai tér tekintetében -, és senki nem rendeli magát tartósan a másik alá. A függőség és a függetlenség megfelelő arányára kell tehát törekedni. Hogy ez jól működjön, ahhoz az kell, hogy mindkét félben legyen kellő ösztönesség és bizalom a másik iránt.

Elköteleződés és kötődés. Az elköteleződés tartós érzelmi odafordulás, valamint felelősségvállalás valamivel vagy valakivel való kapcsolatban. Szorosan hozzá tartozó fogalmak: elfogadás, bizalom, biztonság.

A kötődést a legegyszerűbben szoros érzelmi kapcsolatként definiálhatjuk, amely szeretettel és ragaszkodással jár együtt. A kötődés a közelség keresése és fenntartása egy másik személlyel. A kötődési képesség és igény alapja a csecsemőkori kötődési mintázat.

Kötődési típusok

Csecsemőkkel végzett megfigyelések alapján a kutatók négy kötődési stílust különítettek el: a biztonságosan kötődőt, az ambivalenst, a szorongó-elkerülő típust és az elutasító-elkerülő típust.

Az első típusba olyan gyermekek tartoznak, akiknek megvan az a biztos tudásuk, hogy édesanyjuk érzelmileg és fizikailag is elérhető akkor, mikor szükségük van rá, és szükség esetén visszatérhetnek hozzá, mert segít nekik és biztonságot ad. A szülőhöz való feltétlen bizalom bázisán aztán szabadon, érdeklődéssel fedezik fel környezetüket, és szorongás nélkül létesítenek kapcsolatot másokkal is.

A második kötődési mintázat olyan anyai viselkedés által alakulhat ki, mikor az anya nem a gyermek igényei alapján, hanem saját feltételei szerint, a saját szükségleteinek megfelelően törődik a gyermekével. Például csak azután fordul figyelemmel a gyermek igényei felé, mikor befejezte az elkezdett tevékenységét, vagy kiszámíthatatlan módon, amikor kedve van hozzá. Az ilyen gyermek ambivalensen viselkedik saját édesanyjával és az idegenekkel is.

A harmadik és a negyedik kötődési típus a kevésbé gondoskodó, esetleg hideg-rideg vagy elhanyagoló gondozási stílusból alakulhat ki. Gyakran előfordul, hogy a gyermek igényei nem teljesülnek, ebből pedig azt a következtetést vonhatja le, hogy igényeinek kifejezése nincs hatással a gondozóra, tágabban a környezetében élőkre. Emiatt bizalmatlan s hozzátartozóival és másokkal szemben is, szorongóan viselkedik velük vagy elkerüli a kapcsolatokat.

A csecsemőkori kötődési stílus a későbbi, felnőttkori kapcsolatokra is kihatással van. Az elköteleződési problémák általában a korai kötődési mintákra vezethetők vissza. A biztonságos kötődésű személyek számára később sem okoz gondot az elköteleződés. Ők nagyobb eséllyel létesítenek kölcsönös, bizalomra épülő, elkötelezettebb, tartósabb, boldogabb párkapcsolatokat, mint mások. Az ambivalens kötődésű személyeknél érzelmi hullámhegyek és -völgyek, "se veled, se nélküled" típusú kapcsolatok jellemzőek, gyakori a féltékenység; az ilyen emberek sűrűn szerelmesek, de ritkábbak körükben a tartós kapcsolatok, ellenben gyakoriak az elvakult, függő viszonyulások. A szorongó vagy elkerülő személyek nem bíznak a tartós szerelemben, képtelenek a valódi intimitásra és önátadásra, ha létesítenek is párkapcsolatot, bizalmatlanok vagy kritikusak partnerükkel szemben.

Hogy felnőtt kapcsolatainkban mennyire vagyunk képesek az elköteleződésre, a korai kötődési tapasztalatainkon túl nagyban függ attól is, hogy milyen a viszonyuk az eredeti családjukkal. Amíg nem történt meg a

tényleges vagy az érzelmi leválás a szüleinkről, vagy megoldatlan konfliktusok vannak közöttünk, addig köthetünk ugyan házasságot, de nem leszünk képesek valódi elköteleződésre a párunk, az új családuknk iránt.

Kodependencia

A kodependencia a szenvedélybeteg hozzátartozójának jellegzetes párkapcsolati kötődése. A múlt század harmincas éveiben figyeltek fel a pszichológusok az absztinenciát elért korábbi alkoholisták társainál egy visszatérő jelenségre: ahogy gyógyult az alkoholista, úgy jelentek meg a társánál korábban nem tapasztalt lelki problémák. Ezzel a jelenséggel a szakemberek sem tudtak sokáig mit kezdeni, csak később ismerték fel e probléma lényegét. A kodependencia lényege, hogy a partner hasonló módon van ráutalva a szenvedélybeteg ember fölötti gondoskodásra, áldozatos szerepvállalásra, valamint a környezettől ezért a látszólagos önzetlen viselkedésért a mártírnak kijáró elismerés bezsebelésére, mint addikt társa a szerre. Tehát maga is sérült, de problémája a látványos tüneteket mutató "főbűnös" mellett észrevétlen maradhat, sőt, komoly pszichológiai haszonnal jár. Ahogy társa függőségéből gyógyul, úgy veszti el a társfüggő korábbi szerepét, feladatát, identitását, válnak szembetűnővé saját személyiség-problémái, ezért gyakran új kapcsolatában is az előzőhöz hasonló, függő társat választ.

A szenvedélybeteg és a társfüggő tehát a maguk szempontjából ideális párost alkotnak - hasonlóan más személyiségzavarokhoz, amelyek párkapcsolatokban tipikus módon egészítik ki egymást, lásd pl. a különböző szexuális zavaroknál, vagy a borderline és a narcisztikus személyiség párosánál -, hiszen együttes működésük, harcuk, kölcsönös játszmáik által lehetővé válik mindkettőjük számára, hogy elkerüljenek valami még, számukra, sokkal fenyegetőbbet: az intimitást.

A párfüggőség megnyilvánulásai

A társfüggőség lényege az én, az önálló identitás gyengesége. A párfüggő az, aki csak a másikhoz képest létezik, a másikkal való viszonya alapján értelmezi saját magát. Gyakran látunk olyan kapcsolatokat, ahol a személy - a külvilág számára érthetetlen módon - képtelen kilépni a számára nyilvánvalóan rossz, megterhelő, alapvető igényeit ki nem elégítő, sőt fenyegető kapcsolatból. A társfüggő egész lényét, érzéseit, szándékait, viselkedését, életvitelét egy másik ember és a kettejük viszonya határozza meg. Mintha a saját személyisége el is tűnne ebben a kapcsolatban: mindent azért tesz, hogy a másiknak megfeleljen. Sokszor inkább elviseli még a fizikai agressziót is, ugyanakkor a saját szükségleteit egyre lejjebb és lejjebb adja. Nincs önálló élete, időtöltései, hobbija, általában minden idejét a másikkal igyekszik tölteni.

Ugyanígy cserébe is elvárja ugyanezt, rossz néven veszi, ha a párja külön programokat szervezne magának. Gyakran féltékeny, ez tovább rontja önbecsülését. Sokáig tűr, végül aztán kitör, és intoleránssá válik. Gyakran jellemző rá a passzív-agresszív és a manipulatív, mártíromkodó viselkedésmód. Félt a nyílt, őszinte kommunikációtól. Nem azt mondja, amit gondol,

nem mer, nem képes önálló véleményt nyilvánítani. Hajlamos a problémák tudomásul nem vételére, valódi érzéseit elfojtja.

Sajátos a kontrollal kapcsolatos attitűdje: felnagyítva, eltúlozva érzékeli saját felelősségét másokra, a világra. Felelősnek érzi magát a másik ember viselkedéséért, érzelmeiért, jóllétéért, problémáiért; azt hiszi, kötelessége megoldani a problémákat, átvállalni a terheket. Nem engedi, hogy a dolgok a maguk természetes útján történjenek körülötte. Úgy hiszi, ő tudja jobban, másoknak hogyan kellene viselkednie. Ezért kényszeresen igyekszik a kontrollt megszerezni: segíteni, tanácsokat adni, beavatkozni. Ehhez különféle eszközöket használ: büntudatkeltést, fenyegetést, manipulációt, kényszerítést. Ugyanakkor úgy érzi, őt kontrollálják mások és a külső körülmények.

Ha egy kapcsolatának vége szakad, a párfüggő sokkal jobban megszenved, mint a másik, hiszen ő csak a partneréhez képest létezett, így létének alapja szűnik meg. Ezért aztán a szakítás után hamar újabb kapcsolatba menekül, hiszen képtelen egyedül lenni. Gyakran kéretlen társa a depresszió és egyéb függőségek is.

A tünetek mögött kötődési problémák állnak. A társfüggő ember kiszámíthatatlannak és megbízhatatlannak éli meg a világot, az embereket, ezért egyrészt bizalmatlanság, gyanakvás hatja át másokkal való kapcsolatait, másrészt nehezen tud ráhangolódni más ember érzelmi állapotára, véleményére. Ezért aztán hiába tűnik úgy, mintha "másokért élne", valójában nem tud kitörni önös érdekeiből, és elfogadóan, empátiával, önzetlenül viszonyulni a párjához.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy bár férfiak között is előfordul, a kóros kötődésre, párfüggőségre leginkább a nők hajlamosak. Ennek elsősorban társadalmi okai vannak, hiszen a lányokat sokáig arra nevelték, hogy a férfiaktól mindent el kell tűrni, és a családot egy asszonymnak minden körülmények között össze kell tartania. Ma már ugyan nincs - vagy nem olyan általános - ez a nyomás, mégis sok nő lép még mindig ilyen önfeladó kapcsolatba; általában azok a nők, akiknek a személyisége nem elég érett, akiknek nincs pozitív énképük, kevés az önbizalmuk, értéktelennek tartják saját magukat.

Sokan még ma is úgy tartják, hogy a hagyományos női szerep szinte predestinál a társfüggőségre; mindenesetre könnyen torzulhat önmagát háttérbe szorító, másokat kontrolláló attitűdbe.

Az önfeladáshoz vezető okok

Mint ahogy a legtöbb pszichés probléma esetében, itt is a korai kapcsolatokban, a gyerekkorban, a család diszfunkcionális működésében kell keresnünk az okokat. Érdekes módon két ellentétes szülői attitűd játszik szerepet a társfüggőség kialakulásában. Az egyik esetben az erősen kontrolláló, túl szigorú vagy túlféltő, fojtogató szeretettel magához láncoló szülői bánásmód jóval a gyermekkor vége után is fenntartja az emberben a szülőtől való függőséget. A gyermekben nem alakul ki az önállóság iránti igény, és nem tartja magát képesnek arra, hogy feladatait maga oldja meg. Ez megakadályozza az autonóm, érett személyiség kialakulását. Az ilyen ember

önállótlán, alacsony önértékelésű, negatív énképű, szorongó, sodródó felnőtt lesz.

A másik esetben az elhanyagoló vagy bántalmazó, a szeretetet és a meghittséget nélkülöző szülő-gyerek kapcsolat vezet társfüggő személyiséghez. A szülői bánásmód következményeként a szeretethiányosan felnövő gyerekekben szinte kielégíthetetlen lesz az elfogadás, a gondoskodás és a szeretet utána vágy. Még felnőttként is a szülő által hagyott érzelmi űrt igyekeznek betölteni párkapcsolataiban, mindig kapaszkodni fog valakibe. Ez a szülői attitűd különösen jellemző olyan családokban, ahol az egyik vagy mindkét szülő maga is függő. A nap huszonnégy órájában az ital vagy a szer körül forog a család élete, a gyermek igényeire sem idő, sem energia nem marad. Ráadásul az ilyen családokban a gyerek - főként, ha mindkét szülő szenvedélybeteg, vagy ha az addikt szülő egyedül neveli őt - sokszor kerül számára megterhelő, felnőtt feladatokat és tőröképességet igénylő felnőtt-szerepbe. Az így felnövő ember később gyakran választ olyan partnert, aki elesettebb az átlagnál - alkoholistá, drogfüggő vagy lelki problémákkal küzd -, aki mellett a társfüggő ember nélkülözhetetlennek, fontosnak érezheti magát. Így viszi tovább szinte automatikusan az otthonról hozott családi mintát.

A párfüggőség kialakulásának tehát nagyon fontos tényezője a származási család diszfunkcionális működése. E családokban, még ha nincs is szó nyílt bántalmazásról, agresszióról vagy elhanyagolásról szó, sok minden sérül. Minden ilyen családban megfigyelhető, hogy kerülni kell a konfliktusokat, nem helyénvaló beszélni a problémáinkról, a legjobb ezekről tudomást sem venni, illetve a szőnyeg alá söpörni. A kommunikáció nem nyílt, nem közvetlen, hanem általában egy harmadik személy közvetítésével zajlik. Ilyen családban az érzéseket nem lehet nyíltan kimutatni, ésszerűtlen elvárások vannak: mindig legyünk boldogságot sugárzóak, erősek és tökéletesek, felelősséget kell vállalni azért, ahogy mások éreznek. Íratlan szabályként működik az, hogy az önmegvalósítás, a saját érdekek, igények követése önzőség. Merev, szigorú szabályokat kell követni: nem helyénvaló, ha lazábban, játékosabban, nem olyan véres komolysággal viszonyulunk az élethez.

Mindezek a szabályok erősítik az ilyen családokban felnőtt gyerekekben azt a meggyőződést, hogy szeretetet és elismerést feltételek mellett kaphatnak csak, és hogy valami nincs rendben velük.

Az intimitáskerülés

Látszólag a társfüggő viselkedés ellenpárja az ún. intimitáskerülés, amelyre a meghitt, intim kapcsolatoktól való félelem, így azok kerülése jellemző. Ugyanakkor mindkettő hasonló gyökerekre, a biztonságos kötődés sérülésére vezethető vissza.

A gyermek életének első hónapjait az édesanyjával való testi-érzelmi szimbiózisban tölti, ezen életszakasz fejlődési feladata - többek között - a biztonságos kötődési képesség kialakítása. Ha ez sikeresen teljesült, a gyermek biztonságban érzi magát ahhoz, hogy leváljon a szimbiózisról, kialakuljon az éntudata, és felfedezze a környező világot. Ha a leválás sikeres - aminek előfeltétele a biztonságos kötődési képesség kialakulása - akkor a

gyermek megfelelően erős éntudat birtokában képes lelkiileg másoktól független módon, saját belső erejére támaszkodva élni. A sikeres szeparáció után ugyanis a gyermek továbblép az önállósodás fázisába. Ha ez a fejlődési folyamat sérülést szenved, akkor két lehetőség van. Az egyik esetben a személy lelkiileg függővé válik másoktól, és társfüggő kapcsolatokat fog keresni, hiába keresve ezekben a soha meg nem tapasztalt biztonságos kötődést. A másik esetben egész életében félni, ezért kerülni fogja a valódi intimitást és a közelséget, és ha lesz is párkapcsolata, az diszfunkcionálisan fog működni.

Az intimitáskerülés hátterében fájdalmas gyerekkori tapasztalatok állnak. Aki gyerekkorában a közelségről jó tapasztalatokat szerzett, azt tanulta meg, hogy a szeretett ember mellett biztonságban lehet, bátran feloldódhat, kinyílni, hiszen elfogadják. Aki számára azonban gyerekként a szeretett ember - például egy alkoholistá apa - közelsége fenyegető volt, az később is rettegni fog az intimitástól. Ez az elkerülés azonban nem tudatos: történhet úgy, hogy a személy szenvedélybeteg, agresszív partnert választ. Mindkét fél részéről elemi érdek, hogy elkerülhessék a közelséget, hiszen az fenyegetést is rejt magában: az álarccok lehullását, lelepleződést, önmagunk és a másik valódi megismerését. Ezért tehát kölcsönös játszámába kezdenek, amelyet sikerül is megvalósítaniuk azáltal, hogy a függőség folyamatos elfoglaltságot jelent mindkettőjüknek.

A kodependencia kezelhető

A párfüggőségből ki lehet gyógyulni, de ez ritkán megy önerőből és fájdalommentesen. Minden ember fejlődőképes, és ha van ereje - gyakran egy fájdalmas krízis, lelki mélypont, például egy gyötrelmes szakítás hatására - szembenézni jelen problémáival és gyerekkori eredetű sérüléseivel, új nézőpontból tekinteni az életére, új készségeket elsajátítani és segítséget kérni, akkor van remény a továbblépésre.

Sajnos ritkán történik meg az, hogy az érintett felismeri saját párfüggőségét, és terápiás segítséget kér. Sokkal gyakoribb az, hogy a kodependens személy addikt partnere érdekében lép a terapeutával kapcsolatba, esetleg saját, másodlagos testi-lelki tünetei (szorongás, depresszió, alvászavar, emésztési panaszok, szexuális problémák stb.) miatt fordul szakemberhez. Sokszor azonban maguk a szakemberek sem ismerik fel az alapproblémát, vagy pedig gyógyszeres terápiába kezdenek, ami csak ront a helyzeten, hiszen a társfüggő maga is szerfüggővé válhat.

A valódi segítség a pszichoterápia vagy egy önsegítő csoport segítségével végzett mély önismereti munka. Az önsegítő csoportokban 12 lépéses gyógyulási program alapján dolgoznak a résztvevők. A gyógyulás lényege - akár csoportban, akár egyéni terápiában történik -, hogy a társfüggőnek el kell fogadnia azt a sokszor fájdalmas tényt, hogy mindenki a saját életéért felelős. Fel kell ismernie saját személyiségfejlődésében a társfüggőséghez vezető okokat, mintákat, a traumákat fel kell dolgoznia. Meg kell szabadulnia a büntudattól és az aggodalmaskodástól, meg kell tanulnia szeretni, szerethetőnek látni és elfogadni önmagát, miközben másokhoz is újfajta módon, elfogadással és empátiával viszonyul. Végül pedig elkötelezett, tudatos, szabad együttműködésen alapuló kapcsolatokat kell kialakítania.

Ehhez fel kell számolnia a romboló kötődéseket – legtöbbször szükség van arra, hogy érzelmileg és fizikailag is kiszabaduljon a társfüggő kapcsolatból. A gyógyulás logikusan vezet ehhez a lépéshez. Ha valaki a személyiségfejlődés magasabb fokára lép, az természetesen kihat a kapcsolataira is, megrendíti az addigi álegyensúlyt. A krízis felboríthatja a rendszert, a megoldás a kötelék elszakítása.

Szerencsésebb, de sajnos sokkal ritkább az az eset, amikor a pár együttesen kér segítséget, és mindkettőjük sikeres gyógyulásával a kapcsolat megmenthető, egy új szintre emelhető. A párterápia rendkívül fontos és hasznos gyógyulási eszköz lehet, de kevesen tudnak vele jól élni. Kevesen látják be, hogy a párterápia sikeréhez mindkettőjük változásra való képessége és elkötelezettsége szükséges, a terápia nem a másik megváltoztatásának vagy a sérelmek elpanaszolásának a terepe. Ezért nemritkán a párterápia kudarcba fullad, de ha a pár jól együtt tud működni a terápiás munkában, akkor az már önmagában is hatalmas lépés a kapcsolat magasabb szintre emeléséhez, esetleg egy kulturáltabb, emberibb, higgadtabb elváláshoz.

* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: ***Közelségben levés – távolságtartás***

Hozzájárulás a személyes növekedéshez

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2018-ban a VMPE kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.