

## **Békési Tímea: a társfüggőségről az érintett szemszögéből**

### **Előadás**

Székesfehérvár, 2008.12.11.

**Téma:** Társfüggőség

### **Kezdő gondolat:**

A XVI. Kerületi KEF szervezte konferencia témafelvetésében olvasható: „Magyarországon legalább öt millióan vannak a társfüggők. Ez azt jelenti, hogy 50 %-os eséllyel ön is közéjük/közénk tartozik”.

Mielőtt hevesen tiltakoznánk, illetve elfogadnánk ezt az állítást, járjunk végig egy ismerkedő utat a témában, s a végén döntsük el magunkban, igaz-e vagy sem ez az állítás.

### **Tartalom:**

- meghatározás, definiálás
- ismérvei (viselkedés),
- családi előzmények: hogyan nevelődik egy leendő társfüggő,
- szerepek az alkoholista családban,
- összefoglalás.

### **Meghatározás:**

A **koodependencia fogalma** a '80-as évek második felében jelent meg a szakmában, Magyarországon.

A szakembereknek is nehéz egy olyan pontos definíció megalkotása, amely tökéletesen fedi e fogalmat.

Viselkedési addikció. Partnerétől függő személy. Ez még így homályos.

„Olyan önvédő, tanult viselkedés vagy személyiségtorzulás, amely csökkent kezdeményező készséghez vagy szeretni tudáshoz vezet.”(Earnie Larsen) (a részletesebb kifejtésben kapunk adalékokat arra: önvédő, tanult, reagálás, csökkent szeretni tudás)

Melody Beattie: „Társfüggő az a személy, aki engedi, hogy hasson rá egy másik ember viselkedése, s aki rögeszmésen uralni kívánja ezt a valakit.”

Társa mindig problematikus személyiség: szenvedélybeteg, agresszív, vagy felelőtlen, vagy megbízhatatlan társ, pszichiátriai beteg.

De a diszfunkcionálisnak bizonyuló szakmaválasztás is utalhat a társfüggőségre: gyakran segítői szerepben jelenik meg. S hogy ez nem véletlen, a későbbiekben látni fogjuk. A „megsebzett gyógyító” nagyon jó segítőkész szakember lehet, amennyiben ő maga a felépülés útján jár. Ugye, nem tudjuk elképzelni, hogy pl. egy aktív alkoholista alkoholisták segítőkjeként dolgozzon? Ugyanígy nem volna szabad, hogy aktív társfüggő szenvedélybetegekkel dolgozzon. Káros a kliensekre és magára is.

A példák nagy részében alkoholista mellett élő társfüggők szerepelnek. Ez azért van, mert e betegség kezelése/gyógyítása kapcsán definiálták egyre pontosabban e viselkedésmód ismérveit. S nem véletlen, hogy azok a terápiák a legsikeresebbek, amelyek családi rendszerelméletben gondolkodnak: az alkoholizmus családi betegség, amelyben minden családtagnak megvan a maga szerepe, felelőssége, de annak lehetősége is, hogyan tud elsősorban magán, s ezáltal a családján is változtatni, javítani.

### **Társfüggő viselkedésmód ismérvei:**

- *Túlzott gondoskodás.*
- *Kontroll:* a másikat ellenőrzi, kisajátítja, rátelepszik. (drogként használ egy másik embert: Robert Lefever)
- *Kényszeres jellegű a viselkedés:* akkor is csinálja, amikor erre nincs szükség, ez a munkához való viszonyban is megjelenik (takarításmánia, mosás mánia), továbbá, evésben, szerhasználatban, aggodalmaskodásban.
- *Függőség* jellemzi.
- *Alacsony önértékelésű:* tulajdonképpen nem bízik abban, hogy ő jobb kapcsolatra érdemes.
- *Bizalom hiánya:* „ilyenek a férfiak”, „nem látok jobbat magam körül”, „igaz, hogy iszik, de nem csal meg, mert csak engem szeret”.
- *Személyes határok gyengesége:* összefolynak (gyermek bepisilése ezt jól mutatja!), az alkoholista és társa patológiás, egészségtelen szimbiózisban él.
- *Tagadás:* nincs belátása saját életére, a problémás ember problémájával foglalkozik, magával nem.
- *Elfojtások jelentősége:* negatív érzések elfojtása, szorongás, szomorúság, depresszió, reménytelenség, a változásba vetett hit elfojtása is ugyanakkor; nő a feszültség a személyben, ami miatt fizikai tünetek jelentkeznek: pszichoszomatikus betegségek, vagy más függőség – munka, alkohol, gyógyszer.
- *Harag:* felduzzad a koodependens személyben. Akiről kényszeresen gondoskodik, arra irányul a harag, inadekvát helyzetben, vétlen személyek felé kirobban, kisül (pl. veri a gyereket), anyagi károkat okoz (pl. telefon összetörése), majd ettől büntudata támad.
- *Kommunikációs zavar:* nem tud beszélni a problémáiról sem a társával, sem másokkal.
- *Szexuális problémák:* vágy hiánya, gondviselői szerep a szexualitásban is. Vagy csak a másíknak akar kedvezni, vagy egocentrikus, mintha univerzális kárpótlást akarna ebben találni.
- *Progresszív jellegű állapot:* egyre rosszabbá válik a helyzet, elfásulttá válik, reményvesztett, gyakran más addikciót is kialakít magában.
- *Két évnél régebb óta képes egy problémás személlyel együtt élni.*
- A családi problémát, gondokat egyedül igyekszik megoldani, de az nem akar megoldódni, s egyre jobban a hatása alá kerül, és már egészségtelenül reagál.
- Amikor vonzódik valakihez, erősen szenvedélyes, rajongó, s bár a ködön át halványan érzékeli, hogy probléma van a választottjával, de ő látja benne a hihetetlen képességet, tehetséget, és ő majd segít neki, hogy kihozza magából a legjobbat. Mert ő tudja, mi a másíknak a legjobb.
- *Következetlen:* ő is ígéretet, amit aztán nem tart be (ha még egyszer ez történik, elváltak).

### Családi előzményei:

- *Megnyomorító helyzetbe születik bele*, olyan családból érkezett, ahol már gyerekkorban körvonalazódott ez a szerep, mert kezdettől fogva patológiás helyzethez kell alkalmazkodniuk, meg kell tanulniuk az önfeláldozást. A kontrolláláson és befolyásoláson alapult, hogy folytatni tudják életüket. Nem volt más választás. Itt emelném ki, és hangsúlyoznám erősen azt: ahogy a szenvedélybetegnél sem akarat kérdése a leállás, a társfüggőnél sem az! Mélyen beleivódott hibás szerepet működtet, amit nem lehet egyik napról a másikra megváltoztatni.
- *Gyakran korán szülői szerepbe kényszerülnek*. Próbálják csitítani a feszültségeket, villámhárítóként működnek, anyát erősítik, apát csitítják, testvérekről gondoskodnak. Parentifikált gyermek: szülőszerepbe kényszerül, gyerekkorában nem tud gyerek lenni. Éretlen, függő személyiség. Így szocializálódik rá a koodependens szerepre.
- *Önértékelése azon alapul*, hogy patológiás szerepét milyen módon tudja viselni: hogyan tudja ellátni a testvéreit, hogyan tud teljesíteni az iskolában, apa-anya kapcsolatát hogyan tudja egyensúlyozni stb.
- *Felnőttkorban jön az öntudatlan ismétlési kényszer*, és olyan partnert választ, aki problémás. Mert ezt a helyzetet ismeri. Ezt csinálhatja egy partner mellett, vagy folyton újakat keresve, de a problémát addig görgeti tovább, amíg fel nem ismeri, hogy baj van vele is, hogy neki kell előbb változni, s csak azután fognak a kapcsolatai is.

A szenvedélybetegség megváltoztatja a család szerkezetét, alapjaiban strukturálja át. Azonos forгатókönyv szerint zajlik a kapcsolati élet és a szereposztás, a *valódi érzelmek elfedettek, nem* fejeződnek ki. Az ilyen családban nevelkedő gyermek nem tud felnőni, önállósodni, így fejletlen, éretlen, függő személyiség válik belőle.

E körülmények között sok színes szerep vár a gyermekre, amelyeknek négy alaptípusát különböztetjük meg: hős, bűnbak, elveszett gyermek és az üdvöske, más néven bohóc. Mivel nem minden családban születik négy gyermek, hogy a szerepeken „megosztozzanak”, ezért különböző szerepkombinációk alakulnak ki. Továbbá, amennyiben a családban szerzett sérülések nem kerülnek feldolgozásra, úgy folyamatosan tovább öröklődnek a hibás mintázatok, mert - Koltai Mária kitűnő családterapeuta szavaival élve – **az ilyen család egy „transzgenerációs cirkusz”**.

**Vagy nevezhetnénk egy körtáncnak is**, amelynek közepén – tévedés ne essék – nem az alkoholista van, hanem a flaska, ezt táncolja körbe a család, csak a lépéstechnika hibás. Ezért fontos, hogy ha egy szenvedélybeteg a józanodás útjára lép, vagyis lépést vált, lépést váltson a család is, különben elviselhetetlen lesz a disszonancia. Ez a kezdet. Ennek több kimenetele lehet: vagy mindenki vált és jó lesz együtt táncolni, vagy kilép (elválnak) a józanodó, mert rajta kívül senki nem váltott, de az is lehet, hogy a társfüggő is elindul a felépülés útján, és kiderül, nem illenek össze, s ezért válnak el. De úgy, mint két önálló, megbékélt ember.

Nagyon sok társfüggővel nehéz megértetni, hogy neki is változni kell. Eleinte sértettek, úgy látják, hogy ők mennyit küzdöttek, szenvedtek és dolgoztak, nekik miért kellene változni? És különben mi képzeld az alkoholista, hogy egyre jobban érzi magát, kiegyensúlyozottabb, tessék bűnhődni a sok évi kínokért.

No, ez nem visz előre.

### ***(A társfüggő***

Szerepe a kontroll fenntartása minden áron. Kontrollálja, manipulálja vagy kompenzálja az addikt destruktív viselkedését. Lelkében szégyen, félelem, büntudat, elhagyatottság, sértettség, harag; kifelé mutatott viselkedésének jellemzői: ó én szegény, kontrolláló, szégyenkező, szenvedő, fontoskodó, manipulatív, mártír, szuper-felelősséget vállaló.)

### ***A „hős”***

Első „szereplőnk” lelkében fájdalom, düh, félelem, zavarodottság és szégyen lakozik, ezzel szemben a kifelé közvetített tulajdonságai: az erős, különleges, elismerésvadász, ítélkező, független.<sup>1</sup> „Többnyire a legnagyobb gyermek, aki a szégyen miatt meg akarja mutatni, hogy nincs baj a családban, ő kiköszörüli a csorbát. Kitűnően tanul, sportol, mindenben jó, karriert csinál, gyakran segítő szakmában (orvos, pap, szociális munkás). Ellenazonosulás miatt sokszor egész életében absztinens marad. Mivel saját érzéseit háttérbe szorítja, elmagányosodhat, munkamániássá válhat, vagy más függőség keríti hatalmába. Ő az többnyire, akit a nem ivó szülő maga mellé emelt és egyenrangúként kezelt, bevonta problémáiba (parentifikált). Pszichoszomatikus vagy stresszbetegségekben szenvedhet felnőtt korában.”<sup>2</sup>

### ***A „bűnbak”***

Az összes közül ez a legőszintébb szerep – a családi diszfunkció szégyenének szerepe, hisz tisztán megmutatja, hogy a családban baj van! Belül szégyen, sértettség, magány, büntudat, félelem, düh és elutasítottság az érzéslista, kifelé pedig mogorva, dacos, távolságtartó, rossz tanuló, aki keresi az egyenrangú társakat. A család dühének a „felszívója”, feljogosít mindenki mást, hogy különbnek érezze magát, számára a negatív figyelem is jobb, mint a tudomásul nem vétel.<sup>3</sup>

„A bűnbak vagy deviáns. Ő a fekete bárány a családban, az újabb függő. Csavarog, lop az iskolában, dohányzik, iszik, fiatalkorú bűnöző. (...) A drogozásnak lehet olyan szerepe is, hogy a válni készülő szülők a drogos gyermek gyógyítása érdekében ismét összefognak és lemondanak a válásról.”<sup>4</sup>

Függőségben szenvedő fiatalok mögött gyakran sejtethetünk társfüggő anyát, apát, nagymamát, aki igyekszik a gyereket megmenteni, a maga módján, saját eszköztárával.

Drogfüggő fiatalokkal végzett rehabilitációban nagy kihívást jelentett segíteni abban, hogy a fiatal – a felépülés útjára lépve -, le tudjon válni szüleiéről, főleg anyjáról, s az anyja órála. Gyakran nem maradt más, mint az, hogy a tisztuló drogfüggő laza kapcsolatot tartson családjával, éljen tőlük minél távolabb. A fizikai távolság azonban önmagában nem elég. Fontos megértetni a klienssel és szüleivel is, hogy engedjék el egymást, hogy a fiatal fel tudjon nőni, amiben a sok – elhibázott - segítség megakadályozza.

### ***„Elveszett” gyermek***

Az ő lelkében szégyen, félelem, magány, megsebzettség és düh a meghatározó érzés, kifelé viszont csendes, kőarcú, távolságtartó, kaméleon, szuperfüggetlen, visszahúzódó és gyakran étkezési betegségekkel küzdő.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Koltai M. ea.

<sup>2</sup> Szikszay-Tóth, 2006. 59. o.

<sup>3</sup> Koltai M. ea.

<sup>4</sup> Szikszay-Tóth u.o.

<sup>5</sup> Koltai M. ea.

„Többnyire a hős után következik, akire senki sem figyel. Eltűnik, elmagányosodik, végzi a dolgát észrevétlenül, csöndes, néha próbálja elsimítani a konfliktusokat. A lehetséges betegségei: depresszió, öngyilkosság, bulimia, anorexia.”<sup>6</sup> Tehát jó eséllyel egy társfüggő leendő társa.

### **„Bohóc”**

Belül a szégyen, rémület, zavarodottság, magány, és a „maradék” érzése az uralkodó, kifelé mutatott viselkedése viszont a tréfás, szeretnivaló, törékeny, figyelmet követelő, komolytalan, kedves és békekötő.<sup>7</sup> „Többnyire a legkisebb gyermek. Bohóckodásával, bolondozásával felvidítani próbálja a szülőket, a figyelmet maga felé fordítva, a kettejük közötti konfliktust csökkentve. Lehetséges pszichiátriai betegségük felnőtt korban: az éretlenség – infantilizmus, vagy a mániás depressziós betegség.”<sup>8</sup>

Most, hogy áttekintettük a szerepeket, ehhez szeretném adalékként felolvasni az ACA irodalom egy fontos anyagát, a „szennyos-listát”, amely azokat a személyiség torzulásokat veszi számba, amiket beteg családban szereznek a gyermekek. A társfüggők önségítő csoportja az Al-Anon, de az ott végezhető lelki munkát érdemes az ACA-ban megalapozni, illetve párhuzamosan használni mindkét programot..

Teszem ezt azért is, hogy felhívjam a figyelmet az önségítő közösségek fontosságára, amelyek hatékonyan segítenek tagjaiknak a változás, felépülés útján.

### **„Szennyos-lista**

Ezek olyan jellemvonások, amelyek – úgy tűnik – közősek bennünk, mivel alkoholista, vagy más módon rosszul működő környezetben nőttünk fel.

1. Elszigetelődünk és féltünk az emberektől, és a tekintéllyel rendelkezőktől.
2. Hajsztoltuk az elismerést, és közben elvesztettük önmagunkat.
3. Megijedünk a dühös emberektől és bármilyen személyes kritikától.
4. Mi magunk is alkoholisták leszünk és/vagy alkoholista, esetleg más függőségben szenvedő, például munkamániás partnert választunk, hogy kielégítse a mi beteges elhagyatottsági szükségletünket.
5. Az áldozat nézőpontjából éljük az életünket, és szerelmi, ill. baráti kapcsolatainkban ezáltal válunk vonzóvá.
6. Túlfejlett felelősségérzetünk van, és könnyebb másokkal törődnünk, mint saját magunkkal. Ez teszi lehetővé, hogy ne kelljen foglalkoznunk saját hibáinkkal.
7. Bűnösnek érezzük magunkat, amikor nem hódolunk be másoknak és kiállunk magunkért.
8. Kényszeresen hajsztoljuk az izgalmakat.
9. Összekeverjük a szeretetet a sajnálattal, és „szeretünk” embereket, akiket „sajnálhatunk” vagy „megmenthetünk”.

---

<sup>6</sup> Szikszay-Tóth u.o.

<sup>7</sup> Koltai M. ea.

<sup>8</sup> Szikszay-Tóth u.o.

10. Traumatikus gyerekkorunkból eredő érzéseinket visszafojtottuk és elveszítettük a képességünket arra, hogy érezzük vagy kifejezzük az érzéseinket, mivel az túlságosan fájdalmas (tagadás).
11. Keményen bíráljuk magunkat, és nagyon alacsony az önbecsülésünk.
12. Független személyiségek vagyunk, rettegünk az elhagyatottságtól, és mindent megteszünk, hogy fönntartsunk egy kapcsolatot azért, hogy ne tapasztaljuk meg az elhagyatás fájdalmas érzését, amit átéltünk beteg emberekkel élve, akik érzelmileg soha nem voltak velünk.
13. Az alkoholizmus családi betegség, és mi átvettük a betegség jellegzetességeit, pedig lehet, hogy sosem fogtuk meg a poharat.
14. Az alkoholista hozzátartozója inkább csak reagál, semmint cselekszik.”

Különböző szakirodalmak felhasználásával vég nélkül sorolhatnánk az ismérveket és gyakorlati megjelenésük változatait.

Ahány társfüggő, annyi féle. Hogy mennyire súlyos a helyzet, az attól függ, hogy mekkora az a bizonyos fazék és mennyire van tele.

Visszatérve hát a társfüggők számának becslésére, álljon itt egy idézet Melody Beattietől, amely nem igényel külön magyarázatot:

„Ahogy a szakemberek egyre jobban megértették a társfüggőséget, mind több önsegítő csoport jelent meg a színen: külön társulást hoztak létre az alkoholisták felnőtt gyermekei, az érzelmi-lelki zavarban szenvedők rokonai, a krónikus betegek hozzátartozói, a viselkedési problémákkal küzdő szülők gyermekei, a felelőtlen személyiségekkel kapcsolatban állók, végül maguk a szakemberek: ápolónők, szociális munkások meg a többi „segítő” foglalkozás művelői. Még a gyógyulófélben lévő alkoholisták és drogosok is rájöttek, hogy voltaképpen ők is társfüggők, s meglehet, már jóval a kémiai függés kialakulása előtt azok voltak. Amerre a szem ellátott, társfüggők jelentek meg...Úgy tetszik, nem csupán az alkoholizmus felelős a hasonló rendellenességek előhívásában.”

Azzal a gondolattal zárnám előadásom: hogy meggyőződésem szerint a társfüggőség egy – hivatalosan egyenlőre – deifiniálatlan népbetegség egyik megnyilvánulási formája, ugyanúgy, mint bármely más függőség (egyre hosszabb a felsorolás: alkohol, drog, játék, szex és szerelem, munka, internet, vásárlás, anorexia, bulímia).

Köszönöm a figyelmet!