

## Viete čo je to kodependencia?

Spoluzávislosť. Málo sa o nej vie, a pritom je rovnako rozšírená ako závislosť. O klasickej závislosti (narkománia, workholizmus, gamblerstvo, ...) sa píše dosť. O spoluzávislosti málo. Čo majú spoločné? V čom je rozdiel? Pokúsime sa to vysvetliť na typickom príbehu:

**Aneta** prežila detstvo v rodine s otcom alkoholikom. Nikdy nevedela, kedy príde, či bude krik, či splní čo sľúbil. Tisíckrát videla nahnevanú mamu ako vyzlieka opitého otca a ukladá ho do postele. Ráno výčitky, večer plač, sľuby, odpustenie. Pár dní pokoj a nádej. Mama hovorila: „*Ocko je dobrý, keď nepije. Musíme mu pomôcť, inak sa upije k smrti. Dáme mu ešte šancu*“. Bola rozhodnutá nikdy sa nevydať za alkoholika. A vzala si svoju veľkú lásku. „*Prítahoval ma ako magnet. Vrazil, že ma potrebuje, len ja mu môžem pomôcť. Vedela som, že mňa viac ako má, občas tipuje. Verila som, že sa láskou zmení. Nezmenil. Napriek tomu, že mu stále pomáham a dávam šance*.“ Po 15 rokoch manželstva je bezradná. Deti nikdy nevedia, kedy otec príde, či splní čo sľúbil. Pýtajú sa, kde je. Stokrát ho hľadala vo všetkých herniach a zúfalo presviedčala, aby išiel domov a nerobil ďalšie dlhy. Ráno výčitky, plač, večer sľuby, odpustenie. Pár dní pohoda. Včera sa zase všetko zopakovalo... „*Už neviem ako ďalej. Ale nie je to také zlé, ako to na prvý pohľad vyzerá. Keď nehrá, je to úžasný človek. Chcem mu pomôcť, inak prehrá celý svoj život*.“ Zdanlivo to vyzerá ako normálna reakcia na nenormálnu situáciu.

Určite vám neuniklo, že sa Aneta roky správala rovnako ako jej mama. Mohla sa správať inak? Ved' len nevedome opakovala to, čo sa doma naučila. Popierať realitu. Obetovať sa. Pomáhať. Preberať všetku zodpovednosť. Zachraňovať. Vyčítať. Odpúšťať. Stále dookola. Pritom si vyčítala, že robí pre pomoc a záchranu manžela málo. Absurdné? Háčik je v tom, že nikdy nepočula o spoluzávislosti. Netušila, že je chorobne pripútaná k chorému závislému partnerovi a spútaná naučeným „nutkavým“ správaním. Že každý závislý má „dve tváre“ – triezvu a zdeformovanú závislú a nikdy nebude vedieť, kedy sa ktorá ukáže. Netušila ani o tom, že dospelé deti alkoholikov (závislých rodičov - nech je drogou čokoľvek) sú tak poznačené svojou negatívnou skúsenosťou, že si „osudovo“ práve závislého partnera vyberú. Preto ju priťahoval práve ten nápadník medzi toľkými inými. A nemusí byť závislý na rovnakej „droge“ , ako to bolo v pôvodnej rodine, napr. dospelé dieťa workholika si môže nájsť partnera narkomana, dospelé dieťa chorobného lakomca závislého na peniazoch si nájde závislého na sexe....

### Príčiny siahajú do detstva

Jej rodičia boli tak v zajatí svojich problémov, že nemali vôbec čas na deti. Nezaujímal sa o jej problémy, málokedy ju objali, pohladili. Žila v tak neistej situácii, že nemohla inak, ako byť neistá. Preto potrebovala mať všetko „pod kontrolou“. Nepoznala pocit istoty, bezpečia a bezvýhradného prijatia. Rodičia na ňu kládli svoje povinnosti, zodpovednosť aj starosti. Opatrovala brata, počúvala mamin plač a trápenie. Tým, že otec nefungoval, preberala jeho rolu a úlohy. Nahrádzala tým matke partnera - stala sa pre ňu tzv. zástupným dospelým. Psychológovia považujú takéto extrémne prevrátenie rolí za emocionálne zneužívanie až emocionálny incest. Nejde o sexuálne, ale o citové znásilňovanie. Rodičia tak nevedome oberajú svoje dieťa o bezstarostné detstvo. Čo to spôsobilo? Myslela len na iných. Nemala žiadnu sebaúctu, sebavedomie a necítila lásku sama k sebe. Neustále obetavo pomáhala až tak, že škodila. Sebe, mužovi aj deťom. Mohol sa spoľahnúť, že sa postará o deti, vybaví, odpustí, nenechá ho padnúť na dno. Nevedome mu tým umožňovala robiť to, proti čomu tak zúfalo bojovala. Pomáhala rozvíjať jeho závislosť. To bola najťažšia pravda, akú sa o sebe počas terapie dozvedela. Aj to, že sama udržuje svoje deti v neistote, starostiach a oberá ich tým o bezstarostné detstvo.

**Spoluzávislosť** by sme mohli zjednodušene charakterizovať ako znásobenú závislosť. Závislý človek sa totiž trápi a bojuje „iba“ so svojou závislosťou (a nezáleží na tom či je drogou alkohol, jedlo, nakupovanie, internet, sex, moc, sekta, kult tela, extrémne mnihanie ...). Závislý myslí len na seba a uspokojenie svojich potrieb. Spoluzávislý však

musí súčasne riešiť partnerovu závislosť, navyše svoju závislosť na vzťahu s ním a ešte aj závislosť na vlastnom naučenom nevedomom správaní. Ako keby to bola závislosť umocnená na tretiu. Cyklus spoluzávislosti sa opakuje aj niekoľko generácií. Anetin otec, dedo aj pradedo boli alkoholici a ženy v rodine opakujú stále rovnaké chybné modely správania. Až Aneta vedome prerušila začarovaný kruh spoluzávislosti.

**Spoluzávislé správanie** je typické tým, že človek je ako keby zvnútra nútený (preto „nutkavé“) stále opakovať ten istý model deformovaného správania, bez toho, aby si to uvedomoval. Sú tým tak ovládaní a zaslepení, že nevidia, že sa ich situácia stále zhoršuje. Nevidia, že falošná nádej ho vedie k beznádeji. Spolužitím v deformovaných vzťahoch doma sa naučili cítiť, myslieť a konať deformovane. Zlé veci sa im zdajú byť dobré, neznesiteľné nádejné. V dobrom úmysle, že pomáha zas a znova požičia peniaze aj keď mu stále nevrátili, tisíckrát uverí nesplneným sľubom, roky odpúšťa neodpustiteľné – neveru, klamstvá, dlhy, podvody. Pre okolie je to nepochopiteľné. Ako môže roky ešte stále veriť, že po prehratí každej výplaty manžel už naozaj prestane hrať? Ale pre spoluzávislého je to „normálne“. Je naučený pomáhať. Zachraňovať. Tak sa to v detstve naučil. Inak nedokáže. A svoje správanie vníma pozitívne. Ved' čo je zlé na tom, že sa postará o opitého, požičia peniaze, odpustí neveru, toleruje nespĺňanie sľubov? Nič. Ale iba v tom prípade, ak sa to stane ojedinele, dotýčný úprimne oľutuje svoje zlyhanie a viac svoju chybu neopakuje.

**Spoluzávislé vzťahy** najviac ohrozujú ľudí žijúcich so závislým, chronicky chorým, postihnutým ale aj v pomáhajúcich profesiách. Každý vzťah však môže prerásť do spoluzávislej podoby. Vtedy, keď niekoho nadmerne bezvýhradne opatrujeme a nekladíme na neho žiadne, ani primerané, nároky. Vtedy sa stane opatrovaný závislým na opatrovníkovi (partnerovi, dieťaťu, rodičovi...). A opatrovník je rád, že môže „pomáhať“. Podvedome si tak zvyšuje pocit užitočnosti, vlastnej hodnoty, sebaúctu, sebavedomie, naplňuje si potrebu lásky. Nejde o zrelý vyvážený vzťah vzájomnej pomoci, ale o spútanie vo vzájomnej spoluzávislosti. Nedokážu jeden bez druhého žiť. Napríklad dospelá dcéra, ktorá obetavo opatruje svoju matku napriek tomu, že by dokázala byť sebestačná. Záchranár, ktorý pre pomoc iným obetuje všetko – osobný život, iné vzťahy, záujmy. Kolega, ak sa roky len podriaďuje, preberá zodpovednosť a povinnosti iných bez ohľadu na svoje vlastné potreby. Na ňom ako keby nezáležalo. Mnohým sa to zdá byť dokonca pozitívne. Ale zrelá je vyváženosť.

### **Liekom je psychoterapia**

Čas sám o sebe spoluzávislosť nevylieči. Pokiaľ by sa Aneta s manželom alkoholikom rozviedla, ale neprešla by psychoterapiou, veľmi pravdepodobne by si našla nového partnera, ktorý by bol na niečom závislý. A model chorého vzťahu a správania by sa opakoval. V terapii prestala popierať realitu. Prijala skutočnosť a priznala sama sebe svoje zlyhanie. Pochopila, že závislého partnera nezachráni a nezmení. Môže zmeniť len sama seba. Jej muž liečbu odmietol. Musela preto začať od neho abstinovať - prerušiť s ním akýkoľvek kontakt, aby mala čistú „triezvu“ hlavu. Aby sa dokázala sústrediť sama na seba a neriešila zase problémy manžela. Aby sa problémy neprehľbovali. Aby mala silu vyliečiť sa. Prijala odbornú radu, že nestačí len vzdať sa závislého manžela (pitia, drogy, hrania, mileniek ...) lebo to vôbec ešte neznamená vyliečiť sa. Je to len prvý, nevyhnutný a najťažší krok v psychoterapii. Potrebuje sa ďalej liečiť. Vyrovnáť sa s celou svojou minulosťou. Dosiagnúť sa to dá analýzou detstva a pochopením súvislosti s deformovaným správaním v prítomnosti. Dôležité je odblokovať nahromadené skryté emócie - vyjadriť všetok hnev, nenávisť, smútok. Odpustiť sebe, rodičom, iným. Mnohí spoluzávislí následne pocítia prvýkrát v živote lásku k sebe samému. Postupne sa Anete darilo nahrádzať naučené nevedomé nutkavé správanie novými pozitívnymi modelmi. Učila sa myslieť na seba. Ozdravovala nezdravé vzťahy. Choré vzťahy opúšťa, keď sa partner (závislé dieťa, rodič, ...) odmieta liečiť. Preto je vhodné do terapie zapojiť celú rodinu, aby sa liečba len jedného člena nezmenila na príčinu prehľbenia problémov. Trvalo celý rok, kým Aneta povedala: „Naozaj som nechápala hĺbku svojej choroby, kým som sa neuzdravila.“

**Odporúčame na prečítanie:**

- **Dr. Robert Hemfelt ; Dr. Frank Minirth; Paul Meier, M.D.: Závislosti srdce** - jak opustit nezdravé vztahy. Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří, 2010.
- **J. Gegringerová-Woitzová, Ed.D.: Dospelé deti alkoholikov.** Sofa, Bratislava 1997.
- **Melody Beattie: Koniec spoluzávislosti,** Spolok sv. Vojtecha, Trnava 2006.  
<http://files.uloziste.com/bafd859b7e7bf484/Koniec%20Spoluzavislosti.pdf>
- **Heinz-Peter Rohr:** Hraniční porucha osobnosti. Portál, edice Spektrum, Praha 2012.
- **Heinz-Peter Rohr:** Závislé vztahy – léčba a uzdravení závislé poruchy osobnosti: Portál, edice Spektrum, Praha 2011.
- **Daphne Rose Kingma:** Jak přežít rozchod – proč vztahy končí a jak přežít konec vašeho vztahu. Vydal L. Němec, Uherské Hradiště 2006.

*Mgr. Ivana Škodová, predsedkyňa o. z. Integra – Centrum prevencie v oblasti siekt v Banskej Bystrici, január 2015*