

*Csak nem te is...*

## Kodependencia – Társfüggőség

Egy olyan témáról szeretnék írni, mely nagyon sok nőt (és olykor férfit, bár kétségtelenül kevesebbet) érint, bár sokan nem is tudják, hogy egy betegségben szenvednek.

Mi a társfüggőség vagy idegen szóval kodependencia? A dependencia függőséget jelent, a co előtag pedig a -val/-vel ragnak felel meg, tehát magyarul a kodependencia társfüggést, valakivel való együttfüggést, jelent, de elsősorban olyan emberre utal, aki együtt él egy függő (szenvedélybeteg, addikt) személlyel, és sajátos viselkedésformákat mutat, melyek legalább olyan súlyos betegségekre utalnak, mint amilyenben a függő, addikciótól szenvedő, szerhasználó is szenved. A kodependencia fogalmát később kiterjesztették minden olyan emberre, aki alárendelt, függő viszonyban él egy másik emberrel, még ha az nem is szenvedélybeteg. Alig több mint húsz éve diagnosztizálták önálló betegségként (személyiségzavarként), de a története messzebbre nyúlik.

Amikor a XX. század harmincas éveiben Amerikában megalakult az AA (Anonim Alkoholisták mozgalma), akkor az alkoholista férjüket a csoportra (meetingre) elkísérő asszonyok (olykor, de jóval ritkábban az alkoholista feleségüket pártoló férjek), miközben várták párjukat, és beszélgettek, rájöttek, hogy ők is sajátos és nem egészséges viselkedésformákat mutatnak, és nekik is segítségre van szükségük. Ekkor alakult meg az Al-Anon nevű önsegítő csoport az alkoholisták hozzátartozói számára, mely ugyanolyan elveken alapul, mint az AA működése.

A kodependens ember valójában nem a saját életét éli, hanem élete fókuszában a társa és annak betegsége áll, akinek és aminek mindent alárendel.

(Már vicc is született erről:

– Mit él át a társfüggő élete utolsó pillanatában?

– Lepereg lelki szemei előtt *a társa* élete.)

Szenved a partner alkoholizmusától (vagy más szenvedélybetegségétől), de a megmentő szerepét veszi fel, és hisz abban, hogy ő majd segíteni fog rajta. Sokszor évekig, akár évtizedekig hisz benne, áltatja magát ennek a szerepnek a sikerével. Egy idő után sokuk szintén szenvedélybeteg lesz, maga is alkoholista, de gyakoribb esetben túlevő. Megmentőként úgy támogatja párja ivását, hogy maga veszi neki az alkoholt, vagy a részegségből eredő problémákat ő hárítja el, pl. azzal, hogy ő telefonál be a férje (ritkán a felesége) munkahelyére, hogy a társa betegség miatt nem tud bemenni dolgozni. Tehát hazudik is az érdekében. Ha a társ szerencsejáték-függő, akkor annak adósságát, amíg tudja, ő rendezi. Persze nem tudja, hogy ezzel a viselkedéssel csak támogatja párját a valódi betegség fennmaradásában. Valójában szüksége van társa függőségére, ez ad értelmet az életének, amivel valamiféle fölényérzetet él meg. Hiszen alapvetően önbizalomhiányos, de ebben a helyzetben ő mint „egészséges” ember, úgy hiszi, beteg partnere fölött áll, így nyer élete értelmet. És ha a társa egy időre, abbahagyja az ivást, azaz absztinenssé válik, nem érti, hogy miért nem lett boldogabb, miért nem találja a helyét, holott mindig erre a helyzetre vágyott. Nos azért nem, mert kettejük között egy játszma (game) folyik (Eric Berne kifejezésével), mely felborul bármelyikük józanodása folyamán. Ugyanis a kodependens személynek is ki kell józanodnia, amelynek egyik fontos lépése, hogy felismerje: nem felelős a partnere betegségéért, és önmagának is van saját élete azonkívül, hogy egy függő személy támogatása tölti ki életfeladatait. Ha elhagyja, magára hagyja, vagy csak elkezd nem törődni szenvedélybeteg társával, akkor éppen ezzel ad esélyt neki a kijózanodásra és magának is a méltó, önálló életre. Mert a társfüggők önálávető, dependens emberek, akiknek elsősorban meg kell tanulniuk saját, független életet élni, amivel nagymértékben növelhetik önbecsülésüket.

A társfüggés önsegítő csoporttal vagy pszichoterápiával gyógyítható! Sok esetben meghatározó a szülői minta: az alkoholista apák fiainak nagy esélye van

maguknak is alkoholistákká válni, a lányoknak pedig inkább a társfüggés okozhat gondokat (részben genetikai okokból, részben a látott és bevésődött minta okán).

Ha magára ismer a fenti tünetekből, ne ijedjen meg, hiszen kérhet és kaphat segítséget, ha úgy érzi, az Ön életében is ideje lenne a társfüggőség felszámolásának!



Gimes Katalin

[gimkat@gmail.com](mailto:gimkat@gmail.com)

06-30-250-80-20