

Törj ki a társfüggőségből!

Törj ki a társfüggőségből!

A SZABAD EMBERI KAPCSOLATOK KÉZIKÖNYVE

dr. Barry K. Weinhold, dr. Janae B. Weinhold

John Bradshaw előszavával



A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Breaking Free of the Co-dependency Trap – revised edition

Copyright © 1989, 2008 by Barry K. Weinhold and Janae B. Weinhold

First New World Library printing, February 2008

Hungarian translation and edition © Casparus Kiadó Kft., 2012. All rights reserved!

Fordítás és magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2012 Minden jog fenntartva!

A kiadó a lehető legnagyobb körültekintéssel járt el a kiadvány készítésekor. Sem a szerző, sem a kiadó nem vállal semminemű felelősséget vagy garanciát a könyv tartalmával, teljességével kapcsolatban. Sem a szerző, sem a kiadó nem vonható felelősségre bármilyen baleset, sérülés vagy káresemény miatt, mely közvetve vagy közvetlenül kapcsolatba hozható e kiadvánnyal.

A könyv anyaga oktatási céllal készült. Nem célja, hogy helyettesítse a terápiás kezeléseket, vagy a képzett terapeuta vagy szakorvos diagnózisát. A szerzők és a kiadó sem közvetett, sem közvetlen úton nem vállal semmilyen garanciát vagy felelősséget a könyvben szereplő javaslatok hatásaival, mellékhatásaival kapcsolatban.

Minden jog fenntartva! A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információörgzítés bármely formáját.

Casparus Kiadó Kft.

www.casparus.hu

Második kiadás

Felelős kiadó: *A Casparus Kiadó ügyvezetője*

Felelős szerkesztő: *Szy György*

Szakmai lektor: *Geszzein Erika*

Fordítás: *Bratina Steve és Lazányi Krisztina*

Kiadói munkatárs: *Balázs Árpád*

Tördelés: *Csutak Hoffmann Levente*

Nyomdai előkészítés: *Korcsmáros Grafikai és Kiadó Kft.*

ISBN: 978-963-89405-4-4

Nyomdai munkálatok: *AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.*

Minden úttörőnek és keresőnek – minden egyénnek, párnak és partnernek, akik részt vesznek az emberi kapcsolatok új formáinak kialakításában.

Tartalomjegyzék

Előszó a magyar kiadáshoz	xi
MI A TÁRSFÜGGŐSÉG?	xii
TÁRSFÜGGŐ VAGYOK?	xii
A NYELVEZETRŐL	XIII
HOGYAN HASZNÁLJAM A KÖNYVET?	xiv
A HAZAI ÉS AZ AMERIKAI HELYZET	xiv
A lektor előszava	xv
A szerzőkről	xvi
Előszó	xvii
A TÁRSFÜGGŐSÉG OKAI	xix
Bevezetés	xix
AZ ORVOSI MODELL: A TELJES GYÓGYULÁS LEHETETLEN	xxi
EGY ÚJ MEGKÖZELÍTÉS A TELJES GYÓGYULÁSÉRT	xxiii
1. rész A társfüggőség áttekintése	1
1. Társfüggőség – A gyermekkorban ragadva	3
A TÁRSFÜGGŐSÉG TÜNETEI	3
AZ ÚJ MEGKÖZELÍTÉS ALAPVETÉSEI	4
A TÁRSFÜGGŐSÉG ÚJ MEGHATÁROZÁSA	6
A TÁRSFÜGGŐSÉG ISMERTETŐJELEI	7
ESETTANULMÁNY	12
TUDATOSÍTÁS	15
ÖSSZEFOGLALÁS	16
2. Az orvosi megközelítés – Reménytelenségbe zárva	17
A HAGYOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉSEK ÁTTEKINTÉSE	17
TESZT	19
ESETTANULMÁNY	21
A GYÓGYULÁS FÁZISAI	24
ÖSSZEFOGLALÁS	25
3. Társfüggő kultúra	27
AZ ELYNOMÓ ÉS AZ EGYENRANGÚ MODELL	34
AZ EGYENRANGÚ TÁRSADALOM	34
AZ ELYNOMÓ TÁRSADALOM	35
A KERESZTÉNYSÉG HATÁSA	37
TÁRSFÜGGŐ RENDSZEREK	39
AZ INTIMITÁSKERÜLŐ RENDSZEREK	42
A TUDATI FORRADALOM: MIÉRT TÖRJÜNK KI A TÁRSFÜGGŐSÉGBŐL?	42
ÖSSZEFOGLALÁS	44

4. A gyógyulás fejlődéslelektani megközelítése.	45
A FEJLŐDÉSLELEKTANI MEGKÖZELÍTÉS ALAPELVEI	46
A FEJLŐDÉS NÉGY LÉPCSŐFOKA	47
A KORÁGYERMEKKOR KULCSFONTOSÁGÚ FEJLŐDÉSI FELADATAI	48
KÖTŐDÉS: A SZIMBIÓZIS IDŐSZAKÁNAK	
LEGFONTOSABB FELADATA	48
SZEPARÁCIÓ: AZ ELTÁVOLODÁS IDŐSZAKÁNAK	
LEGFONTOSABB FELADATA	54
AMIKOR MEGREKED A FOLYAMAT	56
ESETTANULMÁNY	57
ÖSSZEFOGLALÁS	58
5. A társfüggőség okai	59
A TÁRSFÜGGŐSÉG ÉS A FEJLŐDÉSI TRAUMA	62
A FEJLŐDÉSI TRAUMA BIOKÉMIAI MEGKÖZELÍTÉSE	65
A FEJLŐDÉSI TRAUMA KÖVETKEZMÉNYEI	66
TÖRÉSEK A KÖTŐDÉS KIALAKULÁSÁNAK CIKLUSÁBAN	67
ESETTANULMÁNY	68
ÖSSZEFOGLALÁS	70
2. rész A gyógyulás folyamata	71
6. A gyógyulás eszközei	73
AZ ÖNISMERETI MUNKA	74
HOGYAN VÁLASSZUNK MEGÉRTŐ TERAPEUTÁT	75
ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK, TANFOLYAMOK	
ÉS MŰHELYFOGLALKOZÁSOK	75
AZ ELKÖTELEZETT, TUDATOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ	
KAPCSOLATOK SZEREPE	76
AZ ÚJ TIZENKÉT LÉPÉSES PROGRAM: A GYÓGYULÁS ÚTJA	77
ESETTANULMÁNY	81
ÖSSZEFOGLALÁS	84
7. Nézz szembe a problémáddal!	85
A TAGADÁS GYÖKEREI	86
TÖRJ KI A TAGADÁSBÓL!	92
HOGYAN NÉZHETSZ SZEMBE A PROBLÉMÁIDDAL?	92
ESETTANULMÁNY	95
ÖSSZEFOGLALÁS	97
8. Értsd meg a társfüggőség okait!	99
MÓDSZEREK A TÁRSFÜGGŐSÉG OKAINAK MEGÉRTÉSÉHEZ	102
ESETTANULMÁNY	105
ÖSSZEFOGLALÁS	107
9. A társfüggő kapcsolatok feltérképezése	109
A TÁRSFÜGGŐSÉG FELISMERÉSE	109
CSALÁDI SZEREPEK	110
A TÁRSFÜGGŐ KAPCSOLATOK FELTÉRKÉPEZÉSÉNEK MÓDSZEREI	112
ESETTANULMÁNY	116
ÖSSZEFOGLALÁS	117

10. Már tudom, ki az ellenségem: saját magam	119
AZ ELLENSÉG BENNEM VAN	120
PROJEKCIÓ	121
AZ INTIMITÁS ÖNMAGAD SZERETETÉVEL KEZDŐDIK	123
MEGBOCSÁTÁS	124
A LEVÁLASZTOTT ÉN-RÉSZEK EGYESÍTÉSE	125
A LEVÁLASZTOTT ÉN-RÉSZEK VISSZANYERÉSE	126
ESETTANULMÁNY	129
ÖSSZEFOGLALÁS	132
11. Az öngyűlölet felszámolása	133
FEKETE-FEHÉR GONDOLKODÁS	134
ÖNMAGAD SZERETETE	135
A BELSŐ PÁRBESZÉD	135
ÖNMAGUNK ÉRTÉKELÉSE	136
MEGERŐSÍTÉS	138
HOGYAN SZERETHETJÜK JOBBAN MAGUNKAT?	139
ESETTANULMÁNY	141
ÖSSZEFOGLALÁS	142
12. Add fel a hatalmi játszmákat!	143
PASSZIVITÁS: A TÁRSFÜGGŐSÉG MESTERJÁTSZMÁJA	143
MIT LEHET KEZDENI A PASSZIVITÁSSAL?	144
NE LÉGY MEGMENTŐ!	146
AZ ALÁ-FÖLÉRENDELTELT JÁTSZMÁK TRÜKKJEI	148
HOGYAN TÖRHETSZ KI A HATALMI JÁTSZMÁKBÓL?	149
ESETTANULMÁNY	152
TUDATOSSÁGOT NÖVELŐ GYAKORLAT	153
ÖNBECSÜLÉSI KÉRDŐÍV	154
ÖSSZEFOGLALÁS	156
13. Kérj nyíltan!	157
AZ ÖNÉRVÉNYESÍTÉS KÉPSZÉGE	158
AZ EREDMÉNYES KONFLIKTUS	160
A KONFLIKTUS MINT INTIMITÁS	162
HOGYAN MONDD KI AZT, AMIT SZERETNÉL?	162
ESETTANULMÁNY	164
ÖSSZEFOGLALÁS	165
14. Tanulj meg újra érezni!	167
MIK AZ ÉRZELMEK?	167
AZ AUTENTIKUS (HITELES) ÉRZELMEK	168
HOGYAN VISZONYULSZ AZ ÉRZÉSEIDHEZ, HA TÁRSFÜGGŐ VAGY?	170
HOGYAN TUDOD EGÉSZSÉGES MÓDON KEZELNI AZ ÉRZÉSEIDET?	170
TANULJ MEG ÚJRA ÉREZNI!	171
ESETTANULMÁNY	173
ÖSSZEFOGLALÁS	174
15. Gyógyítsd meg a belső gyermeked!	175
NÁRCISZTIKUS SEBEK	175
MI GÁTOLJA VALÓDI ÖNMAGAD FEJLŐDÉSÉT?	179
LEZÁRATLAN FEJLŐDÉSI FOLYAMATOK, MELYEK TÁRSFÜGGŐSÉGET OKOZHATNAK	179
A BELSŐ GYERMEK GYÓGYÍTÁSÁNAK MÓDSZEREI	181

ESETTANULMÁNY	185
ÖSSZEFOGLALÁS	188
16. Húzd meg a határaidat!	189
A TÁRSFÜGGŐ CSALÁD	190
MERJ MÁS LENNI, MINT A TÁRSFÜGGŐ CSALÁDOD!	191
HATÁROK	192
KULTURÁLIS JÁRVÁNY	195
NÉHÁNY GONDOLAT A HATÁROKRÓL	198
MÓDSZEREK SAJÁT HATÁRAID MEGERŐSÍTÉSÉRE	198
ESETTANULMÁNY	200
ÖSSZEFOGLALÁS	201
17. Intim kapcsolatok kialakítása	203
A KÖTŐDÉST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK	204
KÖTŐDÉS ÉS TANULÁS	206
A VISELKEDÉSI ZAVAROK ÉS A KÖTŐDÉS	207
A KÖTŐDÉS ÉS AZ ELKÖTELEZETT KAPCSOLATOK	209
AZ INTIM KÖTŐDÉS KIALAKÍTÁSA	209
ESETTANULMÁNY	213
ÖSSZEFOGLALÁS	214
18. Az emberi kapcsolatok új formái	215
SZABAD EGYÜTTMŰKÖDÉS	215
TÁPLÁLÓ ÉS MÉRGEZŐ KAPCSOLATOK	217
AZ ÚJFAJTA KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSA	217
ESETTANULMÁNY	221
ÖSSZEFOGLALÁS	223
19. Társfüggő kultúránk gyógyítása	225
FEJLŐDÉSLÉLEKTANI RENDSZERELMÉLET: A TÁRSFÜGGŐ KULTÚRA ÚJ MEGKÖZELÍTÉSE	225
GYÓGYÍTSD A TÁRSFÜGGŐ KULTÚRÁT ELKÖTELEZETT KAPCSOLATOKKAL!	226
GYÓGYÍTSD A TÁRSFÜGGŐ KULTÚRÁT A KÖZÖSSÉG EREJÉVEL!	227
GYÓGYÍTSD A TÁRSFÜGGŐ KULTÚRÁT A SZOLGÁLÓ VEZETÉS ÁLTAL!	229
GYÓGYÍTSD MEG A TÁRSFÜGGŐ KULTÚRÁT!	229
ESETTANULMÁNY	234
ÖSSZEFOGLALÁS	235
20. Hogyan törtünk ki a társfüggőségből	237
JANAE TÖRTÉNETE	237
BARRY TÖRTÉNETE	240
KÖZÖS TÖRTÉNETÜNK – HOGYAN TALÁLKOZTUNK?	244
Köszönetnyilvánítás	251
Jegyzetek	253
Fogalomtár	259
Irodalomjegyzék – Angol nyelvű kiadványok	265
Tárgymutató	269

Előszó a magyar kiadáshoz

Kiadónk első könyvének második kiadását tartja kezében az Olvasó! Ezzel a kiadvánnyal szeretnénk elkezdni azon könyvek sorát, melyek tényleges segítségül és támaszul szolgálhatnak minden útkereső számára. A mai kor emberében egyre nagyobb az éhség a kiegyensúlyozott, szeretetteljes és örömteli emberi kapcsolatokra, a belső békére, és arra, hogy kibontakoztassa legmagasabb értékeit a világban. Gyakran elérhetetlennek tűnő, de valóban emberhez méltó célok ezek. Elérésük útján pedig az első, kihagyhatatlan lépés önmagunk megismerése.

Óriási bátorságot és elszántságot kíván, hogy önmagunkkal szembenézzünk, gyarlóságainkat beismerjük és... megbocsássunk. Megbocsássunk saját magunknak a hibáink miatt és megbocsássunk a világnak, hogy olyan fájdalmas élményekre kárhoztatott minket. Pedig a gyógyuláshoz vezető út sarokkövei a megismerés, megértés, elfogadás és a megbocsátás. Idő, munka, kitartás és a szeretet képessége szükséges ahhoz, hogy felfogjuk, elfogadjuk: egyedül csak saját magunkon múlik a változás.

Kiadónk reménye, hogy – saját lehetőségeihez mérten – mindehhez segítséget nyújthat. Rendkívüli örömünkre szolgál, hogy a Weinhold házaspár könyvével indíthatjuk a Casparus Kiadó hazai tevékenységét. Ez a könyv ugyanis két évtizede, első megjelenése óta alapmű és sok-sok ember számára támpontként és segítségként szolgál. A szerzők szakmai tapasztalata, a könyv átgondolt szerkezete, a jól használható gyakorlatok és különösen az egész anyagot átítató támogató hangulat szelíden, de határozottan vezet minket a gyógyulás útján.

Ahogy John Bradshaw is utal erre előszavában: nem egy egyszeri olvasmányt tart most kezében az Olvasó! Saját tapasztalatunk, hogy harmadik, negyedik, ötödik olvasásra is rengeteg felismerést ad, rengeteg új és értékes szempontot mutat be. *A Törj ki a társfüggőségből! – A szabad emberi kapcsolatok kézikönyve* nem csupán egy olvasmány. Egyszerre tankönyv, referenciakönyv, önismereti feladatgyűjtemény és lelki támasz!

MI A TÁRSFÜGGŐSÉG?

Idehaza a legtöbb ember számára nem ismert, nem használt fogalom a társfüggőség. Amikor azt olvassuk, hogy „az egyik legfontosabb lépés, hogy az ember bevallja: társfüggő”, olyan érzetünk támadhat, mintha ránk akarnának bizonyítani valami óriási bűnt. Amíg nem tudjuk, hogy valójában mi a társfüggőség, egy ilyen kijelentés érthetetlen vádnak tűnik.

A társfüggőség alatt olyan viselkedési minták összességét értjük, amelyek – többnyire öntudatlanul – befolyásolják kapcsolatainkat. Nem csupán párkapcsolatainkat, hanem családtagjainkhoz, munkatársainkhoz, embertársainkhoz, de akár intézményekhez, országokhoz akár a hétköznapi élethez való viszonyunkat. Természetesen sok fajtája van a viselkedésünket meghatározó „programoknak” és ezeknek csak egy része szól a társfüggőségről. Tágabb értelemben véve társfüggő minták közé tartoznak az olyan hétköznapi jelenségek, mint az önbizalomhiány, amely a többi ember biztatását vagy dicséretét éhezi, az ebből következő megfelelési kényszer és befolyásolhatóság, de ide sorolható az, amikor nem fejezzük ki nyíltan igényeinket, vagy épp nem tudjuk elfogadni, ha figyelmen kívül hagyják kívánságainkat.

Olyan sok társfüggőnek mondott minta létezik, hogy sokan azt vallják: „Ez is csak egy új szakszó, amit a nagyokosok kitaláltak, hogy bizonyítsák: beteg vagyok.” A társfüggő minták megléte az emberben, önmagában még nem tekinthető betegségnek. Ugyanúgy, ahogy a városi lakos sem tekinthető betegnek csak azért, mert ólom van a tüdejében. A városban született, nőtt fel, szívta magába a kipufogógázt.

TÁRSFÜGGŐ VAGYOK?

A társfüggőség nem csak partnerkapcsolati szinten, de akár országunkkal kapcsolatos viselkedésünkben is megmutatkozik. Ráadásul, fejlődésünk során ezeket a mintákat gyorsan el is tanuljuk egymástól – szüleinktől, tanárainktól, szomszédainktól, tévészerelőktől, lényegében bárkitől. Így érthető talán, hogy a mai világban ritkaság az olyan ember, aki nem rendelkezik társfüggő mintákkal. Vagy fogalmazhatunk úgy is: nem az a kérdés, hogy társfüggők vagyunk-e, hanem hogy mennyire?

Van valahol egy határ, ahol a társfüggő minták átlépnek az „elfogadható” szintjén. Ez a határ természetesen rendkívül szubjektív. Ezért igyekeznek sokan tesztekkel, pontozással, vagy más úton mérhetővé tenni a társfüggőséget – és ha képesek létrehozni egy skálát, akkor már rá lehet böknöni egy pontjára: „ez alatt még egészséges, felette társfüggő”.

A NYELVEZETRŐL

Darázsészekbe nyúltunk. Nem csupán azért, mert némelyik fogalomnak egyáltalán nincs közmegegyezés szerinti magyar megfelelője, hanem sokszor azért, mert több is van. És minden szakma, minden terület védi a saját maga „egzakt szóhasználatát”. Csakhogy a mi célunk az volt, hogy az olvasónak ne legyen szüksége pszichológus végzettségre vagy legalábbis egy orvosi szótárra. Sokszor kellett kompromisszumot kötnünk a szóhasználat kialakításakor, és már most, az előszóban elnézést kérünk mindenkitől – azoktól is, akik némelyik fogalmat nem találják „elég szakmainak”, és azoktól is, akik úgy érzik, hogy vödörszám borítjuk a fejükre a szakszavakat.

Már a társfüggőség angol megfelelője, a *co-dependency* is fejtörést okozott. Az angol szaknyelv ugyanis sokszor a születéstől fél éves korig tartó időszakra is nemes egyszerűséggel ezt a fogalmat használja. De ott van az újraszülősítés – mely fogalmilag remekül takarja a *reparenting* jelentését, mégis, sokan ódzkodnak használatától. Egyik oldalról tehát igyekeztünk megóvni olvasóinkat az intergenerációs faktor, a parentifikáció, az önreflektált, a kognitív disszonancia és egyéb szakszavak tömegétől, másrészt pedig igyekeztünk olyan használható kifejezéseket adni, amelyeket a szakemberek is pontosnak találnak. Néhol még a helyesírási szabályoktól is eltértünk – a szaknyelv vagy az érthetőség miatt. Bízunk abban, hogy sikerült egy olyan arany középutat találni, amely mindkét csoportnak elnyeri a tetszését.

Külön felhívjuk a figyelmet a könyv végében található Fogalomtárra! Ebben a pár oldalban igyekeztünk kigyűjteni és megmagyarázni a fontosabb kifejezéseket, ezzel is segítve az olvasást!

Minden figyelmünk és lelkesedésünk mellett is biztosak vagyunk benne, hogy sok-sok hibát vétettünk. Sőt, valószínűleg hagyunk olyan bekezdéseket, mondatokat, amelyek nem egészen tiszták. Arra kérjük a Tisztelt Olvasót, ha ilyen fogalmakkal, részekkel találkozik, írja meg nekünk észrevételeit!

HOGYAN HASZNÁLJAM A KÖNYVET?

A könyv két fő részből áll. Az első öt fejezet elsősorban egy tömör, szakmai összefoglalás. Bevezető és ismertető a társfüggőségről és a könyv alapjául szolgáló elméletekről. A könyv második része pedig az egyes területek kifejtése, gyakorlatok, javaslatok leírása.

A szakmai háttérrel nem rendelkező Olvasó számára lehet, hogy nem lesz érdekes, sőt, kifejezetten nehezen olvasható lesz az első öt fejezet. Ebben az esetben azt javasoljuk, hogy nyugodtan törje meg a sorrendet, lapozza át a könyv elejét és kezdje az olvasást a könyv második részével. Később vissza-visszatérhet majd az első öt fejezetre, de azt is megteheti, hogy először végigolvassa a második részt és csak utána futja át a Bevezetőt és az első öt fejezetet.

Saját tapasztalatunk, hogy ezt a könyvet nem lehet egyetlen körben „megemészteni”. Harmadik, de akár ötödik olvasásra is ad új és új ötleteket, segít más és más szemszögből tekinteni egy adott témára. Csak javasolni tudjuk, hogy mindenki a számára érdekes részeket újra és újra olvassa el.

AZ AMERIKAI ÉS A HAZAI HELYZET

Talán közhely, de fontos figyelembe venni, hogy Amerika és Magyarország helyzete különböző. A szerzőpáros sokszor hivatkozik amerikai példákra, intézményekre, eseményekre. Nehezen érthető lehet például a hazai olvasó számára az Amerikában működő társadalombiztosítási rendszer. A hasonló részeknél igyekeztünk magyarázó szövegeket és hivatkozásokat betoldani.

Sajnos, Magyarországon nincs még igazán kultúrája az önsegítő és támogató csoportoknak. A legtöbb ember számára megfoghatatlan a gondolat, hogy eljárjon egy baráti hangulatú közösségbe, ahol a hozzá hasonló gondokkal küzdő emberek összetartanak, segítenek egymásnak. Sőt, sokakat egyenesen arra ösztönöznek, hogy kerüljék a „hasonlóan beteg embereket”.

Értékes felismeréseket, kitartást és nagy kazalnyi bátorságot kívánunk az olvasónak, mert ezen az úton van mivel szembenézni!

A Casparus Kiadó csapata nevében,
Balázs Árpád és Szy György

A lektor előszava

Ez a gyakorlati tanácsokkal teli könyv a függőségektől megszabadult őszinte kapcsolatok kialakításáról szól. Leírja, milyen a *jó kapcsolat* és végigvezet az úton, ami elvezet hozzá.

Emberi kapcsolatainkban sérülhetünk és emberi kapcsolatainkban gyógyulhatunk. Anyák és apák vagyunk, férjek és feleségek, barátok és testvérek, munkatársak és ismerősök – legnagyobb fejlődési lehetőségeket ezekben a kapcsolatainkban élhetjük meg, sokszor éppen a konfliktusokból fakadó felismerések által. Magányosan, hosszan elmélkedhetünk a toleranciáról vagy az empátiáról, de így sosem sajátítjuk el ezen képességeket, bármennyi időt is töltünk el vele. Egy másik ember tükör lehet, melyben megláthatjuk valódi önmagunkat.

Tudnunk kell, hogy mindannyian másként vagyunk egyformák. Ha beazonosítottuk a problémánkat, az első lépés, hogy merjünk szembenézni vele, majd megértsük az okait! Ehhez segítséget nyújthat egy öngyógyító gyakorlati kézikönyv, egy elkötelezett társ, egy önszegítő csoport vagy egy képzett terapeuta. A szabad kapcsolatok kialakításához elő kell vennünk életünk lezáratlan aktáit legalább egy rövid, de kritikus pillantás erejéig. Csak így ismerhetjük meg magunkat jobban és hagyhatunk fel berögzült játszmáinkkal. Ha megtanulunk kérni és újra merünk érezni, meggyógyulhat lelkünk.

Önbizalomhiányunk, párkapcsolati problémáink, megfelelési kényszerünk, büntudatunk és félelmeink háttérben sokszor kapcsolódási nehézségeink állnak. Ez a rendkívül gyakorlatias könyv segíteni tud abban, hogy az emberi kapcsolatok új formáját alakítsuk ki! A probléma kimondása az első lépés a pozitív változás felé!

Köszönöm a Kiadó munkatársainak, illetve a Fordítóknak az igazán elkötelezett közös munkát!

Minden kedves Olvasónak élményekben és felismerésben gazdag önismerteti utazást kívánok:

Geszvein Erika, pszichológus,
a www.pszichologin.hu webhely vezetője,
egyéni foglalkozások és önszegítő csoportok vezetője

A szerzőkről

A szerzőpáros, dr. Barry Weinhold és dr. Janae Weinhold összesen már több, mint öt évtizedes tapasztalattal rendelkeznek a hivatalos mentális egészségügy területén és hatvan évnyi oktatási gyakorlat áll mögöttük. Barry képezített pszichológus, Janae képezített szaktanácsadó. Észak-Karolinában, Asheville közelében alapították meg a Kaliforniai Konfliktuskezelő és Kreatív Vezetés Központot (CICRCL). Szakterületük a fejlődéslelektan, a traumák, az erőszak-megelőzés, konfliktuskezelés, kozmológia és a tudatosság. Barry a Colorado Springsben üzemelő Colorado Egyetem nyugalmazott professzora, ahol a Tanácsadói és emberbaráti szolgálat programjának vezetője volt. Barry alapította és jelenleg is igazgatja a Kedvesség Kampányt (Kindness Campaign) – amely hatszáz iskola és közösség részvételével működő, Amerika szerte elismert erőszak-megelőző program. Janae gyermekpszichológiai szaktanácsadó, korábban adjunktus professzorként tevékenykedett a Colorado Egyetemen. Mindketten dolgoztak ENSZ-tanácsadóként és oktatók egy kievi non-profit testvérszervezetnél. Szerzőként és társszerzőként harmincegy könyvben vettek részt. Weboldaluk címe: www.weinholds.org.

Előszó

A Törj ki a társfüggőségéből! – Az egészséges emberi kapcsolatok kézikönyve című könyv jelentős hozzájárulás a társfüggőség szakirodalmához. A Weinhold házaspár mindkét tagja kiváló klinikai pszichológus, akik nagyban elősegítették, hogy a társfüggőséget valós, az életet súlyosan romboló klinikai jelenségeként ismerjük el.

Fejlődéslélektani ismereteik alapján Barry és Janae a társfüggőséget a koragyermekkor fejlődési folyamatainak hiányos vagy hibás megélésére vezeti vissza. Ezen belül a probléma gyökerét abban látják, ha nem sikerül leválni a szülőkről, és így nem történik meg az úgynevezett pszichológiai születés vagy második születés. Ez a felfogás egybecseng a saját meghatározásommal, mely szerint a társfüggőség az elveszett egyéniségből fakadó nehézség.

A szerzők fejlődéslélektani megközelítése radikálisan eltér az orvosi felfogástól, amely a társfüggőséget tartósan fennálló, egyre súlyosbodó és gyógyíthatatlan betegségnek tartja. A fejlődési megrekedés gyógyítható! Mindannyiunk számára van remény!

Ezt a reményt leginkább azokra a pontos és gyakorlatias módszerekre alapozhatjuk, melyeket a szerzők elénk tárnak ebben a könyvben. Olyan bizonyítottan hatásos módszerekről van szó, melyeket sikeresen alkalmaztak klienseik és saját gyógyulásuk érdekében is. Janae és Barry nem a levegőbe beszélnek, maguk is keresztül mentek azon a folyamaton, amit a könyvben ismertetnek. Ezt kulcsfontosságúnak tartom és magam is elvárom a Life Plus Társfüggőségkezelő Központban dolgozó munkatársaimtól.

A szerzőkhöz hasonlóan meggyőződéseim, hogy a gyógyuláshoz vezető út legfontosabb állomása az elkötelezett kapcsolatok kialakítása, melyekben a szabad akaratból fakadó együttműködésre törekszünk. A társfüggőség mélyén a szegénnyel teli, darabokra szakított ént találjuk. Mivel az én szét-töredezettsége egy rosszul működő kapcsolatra vezethető vissza (lásd a 8. fejezetet), olyan elkötelezett kapcsolatokra van szükség, melyek célja a korábban szerzett sebek gyógyítása.

A könyv gazdagsága messze túlmutat azon, hogy egy előszóban összefoglaljam. Lenyűgöző az elénk tárt gyógy mód alapossága! A könyv első része összefoglalja a társfüggőséggel kapcsolatban rendelkezésre álló ismereteinket, a második rész pedig ismerteti a gyógyulás legfontosabb eszközeit.

Szívből jövő tanácsom, hogy alaposan tanulmányozzák ezt a könyvet, majd olvassák el újra. Janae, Barry, gratulálok! Ez a könyv egy ajándék!

– John Bradshaw, a *New York Times* nagy sikerű szerzője,
egyike a legbefolyásosabbnak választott
lélektani szerzőknek, a Meadows Treatment Center
(Wickenburg, Arizona) vezető munkatársa

Bevezetés

Könyvünkben nem csak a társfüggőség kialakulásának okait vizsgáljuk, hanem azt is, hogy hogyan lehet kitörni ebből a csapdából. A társfüggőség, amely becslések szerint a népesség 98%-ának életében jelen van, rengeteg gyötrelem és boldogtalanság forrása. Az oka egy olyan fejlődési trauma, melyet az életünk első hat hónapjában élünk át és amely a szüleinkhez való biztonságos kötődés kialakulásával áll összefüggésben. A társfüggőség ellenpárja az úgynevezett intimitáskerülő viselkedés (*counterdependency*). Ennek hátterében egy olyan fejlődési trauma áll, melyet hat hónapos és három éves korunk között élünk át, és amely a szüleinkről való leválással, illetve az éntudat kialakulásával áll kapcsolatban. Míg ez a könyvünk a társfüggőségre fókuszál, a másik témával az *Intimitáskerülés – kiút az elköteleződési válságból*¹ című könyvünkben foglalkozunk részletesebben. Rengetegen szenvednek ezeknek a gyermekkori traumáknak a hatásától, anélkül, hogy egyáltalán tudatában lennének a létezésüknek. Ezeknek az embereknek segítségre van szükségük a traumák tudatosításához és gyógyításához is.

A TÁRSFÜGGŐSÉG OKAI

A gyermekek életük első három évében számos kiemelt jelentőségű fejlődési folyamaton mennek keresztül. Ezek közül a két legfontosabb az anya és a gyermek közötti biztonságos kötődés kialakulása, illetve a gyermek leválása a szüleiről. Ha a kötődés sikeresen kialakul az első évben, a gyermek biztonságban érzi magát ahhoz, hogy felfedezze a környező világot. Ezt követően a harmadik életévben a gyermekek készen állnak az úgynevezett „pszichológiai születésre”. Ha ez megtörténik, a gyermek éntudata leválik a szüleiről, és ettől kezdve egyre inkább saját belső erejére támaszkodik, mintsem a többi ember iránymutatásaira. Vállalja a felelősséget saját tetteiért és viselkedéséért, képes osztozkodni, együttműködni, megfelelően

reagálni a tekintélyszemélyekre, kifejezni az érzelmeit, kezelni erőszakos késztetéseit, illetve a félelmet és a szorongást. Ellenkező esetben, ha a gyermek nem tudja sikeresen teljesíteni ezeket a fejlődési feladatokat, később lelkileg függővé válik másoktól. Ahelyett, hogy erős éntudattal élne, amely érzelmileg független másoktól, társfüggő kapcsolatokat keres, melyek öntudatlan célja, hogy általuk megtapasztalhassa a biztonságos kötődést.

A felnőtteknél akkor beszélhetünk társfüggőségről, amikor két lelkileg függő ember lép kapcsolatba egymással azzal az öntudatlan céllal, hogy beteljesítsék a kötődési folyamatot, amely gyermekkorukban lezáratlan maradt. Egy ilyen kapcsolatban a partnerek újrateremtik azt a szimbiotikus egységet, amit az édesanyjukkal éltek meg, és úgy tűnhet, mintha két fél-ember kísérrelne meg létrehozni egy teljes embert a kapcsolat által. Mivel egyikük sem élhette át a biztonságos kötődést csecsemőkorában, felnőttként nem tudnak a másik nélkül önállóan és szabadon érezni vagy cselekedni. Olyan, mintha egymáshoz tapadtak volna. Önmaguk helyett folyamatosan a másokra figyelnek, és mindketten azt remélik, hogy a másik majd megadja nekik azt, amit ők sosem kaphattak meg gyerekkorukban: az intimitást és a biztonságos kötődést. Azonban ez a cél nem tudatosul, és nem is mondják ki, ezért kapcsolatuk nem tud fejlődni. Mindketten a másiktól várják a változást és amikor ez nem történik meg, megpróbálják kontrollálni egymást. A másikat hibáztatják a saját problémáik miatt és olyan viselkedést várnak tőle, ami majd megteremti a kapcsolatukban a közelséget, a feltétel nélküli szeretetet, a gyengédséget és a gondoskodást. Mivel mindketten a másokra irányítják a figyelmüket, ezáltal sikeresen elkerülik, hogy önmagukkal illetve a saját fejlődésükkel kelljen foglalkozniuk. A társfüggő kapcsolatban a partnerek mindig inkább a másikkal foglalkoznak, mint saját magukkal.

Ebben a könyvben a társfüggőségnek egy radikálisan új megközelítését tárjuk az olvasó elé. Felfogásunk a fejlődéslelektan megállapításait veszi alapul, szemben az orvostudomány nézőpontjával, amely gyakran elsődleges betegségként tekint a társfüggőségre. Az elsődleges betegségek meghatározásuk szerint tartósan fennállnak, mindenre kiterjedőek, súlyosbodóak és végzetesek. A társfüggőség azonban, amelyet az élet első hat hónapja alatt meg nem élt kötődés traumája okozott, olyan párkapcsolati és kapcsolati nehézségeket eredményez, melyek jó eséllyel gyógyíthatóak. Ha a fejlődés perspektívájából tekintünk a társfüggőségre, a gyógyulási folyamat a következőket foglalja magába:

- beazonosítani azokat a fejlődéslelektani traumákat, melyek a társfüggőség hátterében állnak
- beazonosítani és beteljesíteni azokat a lezáratlan fejlődési folyamatokat, melyek eddig blokkolták a fejlődést
- tudatosabbá válni önmagunkkal és a különböző helyzetekre adott reakcióinkkal kapcsolatban, miáltal szabadabbnak érezhetjük magunkat és jobb döntéseket hozhatunk
- egyre jobban kontrollálni az életünket, valamint
- az emberi tudatosság egy magasabb szintjére lépni.

AZ ORVOSI MODELL: A TELJES GYÓGYULÁS LEHETETLEN

Az orvosi modell kétféle meghatározást ad a társfüggőségre: vagy ismeretlen okokra visszavezethető örökletes betegségként tekint rá, vagy az alkoholizmussal és a rosszul működő családokkal hozza összefüggésbe. Mindkét esetben gyógyíthatatlannak tartja. Az orvosi modell szerint ha társfüggő vagy, legfeljebb abban bízhatasz, hogy találsz egy olyan kezelési módot amely hosszútávon enyhíti a tüneteket, illetve egy önsegítő csoportot, amely segít elkerülni a függőség tárgyat (jelen esetben egy másik társfüggő személyt) és ezáltal visszatart egy romboló, társfüggő kapcsolattól. Kiemelten fontos szerepe van az önsegítő csoportoknak és a pszichoterápiának, melyek segítségével nélkül valószínűleg örökre függő maradsz. A sorsodat tehát nem irányíthatod tudatosan, mivel bármikor könnyen föléd kerekedhetnek a függőségből fakadó öntudatlan reakcióid. Másként fogalmazva: esélyed sincs, hogy megszabadulj a betegségtől.

A szabadság új meghatározása

A társfüggőségre vonatkozó fejlődéslelektani megközelítésünk újraértelmezi a szabadság fogalmát. Már évszázadok óta folyik a vita arról, hogy az egyén viselkedését a szabad akarata vagy a kondicionált válaszok határozzák-e meg. Véleményünk szerint az emberi akarat nem teljesen szabad, de nem is uralják teljes mértékben ezek a kondicionált reakciók. Valójában az számít, hogy szabadnak *érezzük-e* magunkat. Te hogy érzed: viszonylag szabadon irányítod az életedet, vagy nagyrészt mások kontrollálják?

A szabadság két leggyakoribb meghatározása a következő: (1) szabadnak lenni valamilyen kötöttség alól, illetve (2) megszabadulni a szabadság illúziójától – vagyis felfedezni, hogy az valójában nem is létezik. A determinista orvosi megközelítés – ez utóbbi meghatározás fényében – azt vallja, hogy lehetetlen megváltoztatni a társfüggő viselkedési mintáidat a szabad akaratod segítségével.

A szabadság általunk ismertetett fejlődéslélektani meghatározása azonban nagy hangsúlyt helyez a tudatosságra. A valódi szabadság véleményünk szerint csakis belülről fakadhat, nem pedig kívülről. Nem érhetjük el úgy, ha a társadalom különböző rendellenességeire fókuszálunk. Ahhoz, hogy szabadok legyünk, először a bennünk rejlő lelki problémákra kell irányítanunk a figyelmünket. Amikor tudatosabbak leszünk a lelki életünkben és felfedezzük, hogy mit miért teszünk bizonyos helyzetekben, képesek leszünk uralni azokat az erőket, melyek korábban irányítottak minket és megakadályozták, hogy szabadnak érezzük magunkat. Minél inkább tudatosítjuk a gyermekkorban átélt traumákat és minél inkább megértjük, hogyan kontrollálnak minket, annál több szabadságot tapasztalhatunk az életünkben.

A gyógyuláshoz vezető programok két típusa

A társfüggőség hagyományos kezelési módjait két csoportba sorolhatjuk. Az első csoportba tartozik a legtöbb 12 lépéses program, így például azok, melyeket az Anonim Alkoholisták, az Anonim Evési Rendellenességgel Küzdők csoportja vagy az Anonim Társfüggők csoportja használ. Ezek a programok csak korlátozott mértékű gyógyulást ígérnek, mivel a függőségről alkotott felfogásukban túl nagy szerepet játszik a betegség. A függőségben szenvedő embereket betegnek tekintik, akik erőtlének a különböző függőséget kiváltó anyagokkal, tevékenységekkel vagy személyekkel szemben. Bár ez a felfogás sokat segít abban, hogy csökkentse a függő emberek büntudatát a családjuk és barátaik számára okozott fájdalom miatt, ugyanakkor elvonja őket attól, hogy a függőségük lelki vonatkozásaival is foglalkozzanak. Éppen mivel ennyire a külső okokra összpontosítanak, gyakran megjelenik ezekben a programokban egy „Magasabb Hatalom”, egy olyan külső atyai erő, amely ellenőrzi az embereket és megjutalmazza a józanságot. Bill Wilson, az Anonim Alkoholisták alapítója azzal a céllal emelte be a programba a „Magasabb Hatalmat”, hogy ezáltal előmozdítsa a gyógyuláshoz szerinte elengedhetetlenül szükséges spirituális ébredést.² Bár a programnak vannak korlátai, el kell ismerni, hogy ez egy valóban fontos lépés a gyógyulás felé. Ezek a programok emberek millióinak segítettek már, hogy kimozduljanak a függőség nyomasztó állapotából.

Márpedig ha első lépésként nem sikerül távol tartani magunkat azoktól a dolgoktól, melyeket nem tudunk kontrollálni, az átfogóbb programok sem hozhatnak majd előrelépést.

A társfüggőség kezelésére alkotott gyógymódok Earnie Larsen, Robert Subby és Anne Wilson Schaefer által képviselt második csoportjába tartozó programok arra helyezik a hangsúlyt, hogy az emberek újraépítsék az életüket és hatékonyabban működő kapcsolatokat hozzanak létre.³ Ezek a programok azonban szintén abból a feltevésekből indulnak ki, hogy a társfüggőség csak kezelhető, de nem gyógyítható. Ettől függetlenül úgy vélik, hogy a társfüggő kapcsolatok néhány problémája így is helyrehozható. A programokban résztvevők közül néhányan végül eljutnak ahhoz a belátáshoz, hogy a társfüggőség nem elsődleges betegség, hanem „tanult énvédő mechanizmusok eredménye, melyek eltúlzott méreteket öltenek és bonyolulttá válnak egy társfüggő személlyel kialakított patológiás kapcsolatban.”⁴

EGY ÚJ MEGKÖZELÍTÉS A TELJES GYÓGYULÁSÉRT

Az általunk kidolgozott fejlődéslélektani megközelítés nem sorolható egyik előzőekben említett csoportba sem, ellenben azoknál sokkal nagyobb eredményt képes elérni. Azon a meggyőződésen alapul, hogy a társfüggőség nem elsődleges betegség, hanem egy gyermekkori trauma eredménye, amin túl lehet lépni a megfelelő ismeretek és módszerek segítségével valamint a kellő támogatással. A teljes gyógyulást és az emberi lehetőségek legteljesebb kiaknázását helyezzük a középpontba; reménnyel és pozitív hozzáállással fordulunk a gyógyulás felé.

Megközelítésünk egy olyan, általunk kidolgozott fejlődéslélektani rendszerelméleten alapul, amely valamennyi emberi rendszer fejlődésének vizsgálatakor alkalmazható. Kutatásaink során arra a megállapításra jutunk, hogy valamennyi emberi rendszer a fejlődés négy fázisán megy keresztül: a szimbiózis, az eltávolodás, az önállóság és a szabad együttműködés fázisán (*co-dependent state, counterdependent state, independence, interdependence*). Mindegyik fázishoz sajátos fejlődési feladatok tartoznak, melyeket sikeresen teljesítenünk kell. A fel nem fedezett és meg nem gyógyított fejlődési traumák, főképp a szimbiózis és az eltávolodás fázisában átélt traumák akadályozzák ezeknek a fejlődési feladatoknak a sikeres teljesítését.⁵

Hisszük, hogy az általunk kidolgozott megközelítés hatékonyan gyógyítja a társfüggőséget, mivel sikeresen alkalmaztuk mind önmagunkon, mind a hozzánk forduló emberek kezelése során. Sok olyan embert ismerünk, akik teljesen megszabadultak a társfüggőség romboló hatásától. Az út, amelyet be kell járni, nem könnyű, és nem is feltétlenül gyors. Mi magunk is sok-sok évet és rengeteg munkát áldoztunk a kapcsolatunkért, hogy ma ott tartsunk, ahol tartunk. Ugyanakkor, ha alkalmazni kezdted a könyvben található módszereket, azonnal fejlődést tapasztalsz majd a kapcsolataidban.

Minél több ember tör ki a társfüggőség csapdájából és utasítja vissza ezt a korlátozott emberi viselkedést, mások annál könnyebben és gyorsabban tudják megenni ugyanezt. A változás azért is volt különösen nehéz eddig, mert társadalmunk kulturális hiedelmeinek és gyakorlatainak a többsége a társfüggő magatartást erősíti. Az emberekben zajló egyéni változás azonban magával vonja a kulturális nézetek és hiedelmek változását is.

A könyv egyediségének másik oka, hogy a társfüggőség elméleti leírása helyett a gyógyuláshoz vezető módszerekre helyezi a hangsúlyt. A leghatékonyabb gyógymód szerintünk nem a terápia, hanem az elkötelezett kapcsolatok. Ezekben a kapcsolatokban a partnerek magára a kapcsolatra is a gyógyulás egy lehetséges eszközeként tekintenek, amit megtámogathatnak egyéni illetve párterápiával, önszorgító csoportban való részvétellel vagy önismereti munkával.

A kvantumfizikus és jövőkutató Peter Russell *The Global Brain* (A globális tudat) című könyvében előrevetíti, hogy az információ korát körülbelül 2000 után a tudatosság kora fogja felváltani. „Egy olyan korszakról van szó, melyben az élelem, az anyagi javak és az információ iránti igény már kellőképpen kielégült, így az emberi aktivitás nagyrészt a belső világunk feltérképezésére irányulhat. Önmagunk fejlesztése válik elsődleges célunkká.”⁶

Egyetértünk Russellal abban, hogy ebben az irányban haladunk, és éppen ezért már könyvünk első, 1989-es kiadását is az ő előrejelzéseire alapoztuk. Ma visszatekintve már látjuk, hogy jövőképe meglehetősen pontos volt, és valóban a tudatosság új korszakában élünk. Célunk, hogy segítsük az embereknek tisztábban látni önmagukat, illetve olyan eszközöket adni a kezükbe, melyek segítségével a lehető legnagyobb előrelépést tehetik tudatosságuk növelésében.

1. rész
A társfüggőség áttekintése

1. Társfüggőség

A gyermekkorban ragadva

Becsléseink szerint az amerikai lakosság megközelítőleg 98%-a szenved a társfüggőség tüneteitől. Úgy hisszük, hogy ezeknek az embereknek csak kevesebb, mint egy százaléka van teljesen tudatában a társfüggőség életükre gyakorolt hatásának, és még kevesebben tesznek lépéseket a változás érdekében.

A TÁRSFÜGGŐSÉG TÜNETEI

A következő lista a társfüggő felnőttek néhány fő jellemzőjét tartalmazza:

- mások „rabja” vagy
- úgy érzed, csapdába estél egy bántalmazó és kontrolláló kapcsolatban
- alacsony önértékeléssel bírsz
- mások folyamatos jóváhagyására és támogatására van szükséged ahhoz, hogy jól érezd magad
- nem érzed képesnek magad arra, hogy változtass romboló kapcsolataidon
- alkoholra, ételre, munkára, szexre vagy más külső stimuláló eszközre van szükséged ahhoz, hogy elvonja figyelmed saját érzéseidről
- képtelen vagy saját határaid kijelölésére
- mártírnak érzed magad
- folyton mások igényeit igyekszel kielégíteni
- képtelen vagy valódi intimitást és szerelmet megélni.

Tovább rontja a helyzetet – ha ez egyáltalán lehetséges –, hogy az orvosok és sok, az orvostudomány felé elkötelezett terapeuta a társfüggőséget betegségnek tekinti. Ha a diagnózis szerint „elkaptad” a társfüggőséget, mint egy náthát, az orvosod, terapeutád jó eséllyel maradandó, teljes körű, progresszív és gyógyíthatatlan betegségként diagnosztizálja majd.

A társfüggőségről szóló szakirodalom nagy része azt állítja, hogy ebből a betegségből nem lehet kigyógyulni. A legjobb, amit tehetsz, hogy olyan emberekkel barátkozol és töltesz időt, akik már kifelé tartanak a társfüggőségből. Ha rendszeresen részt veszel a segítő csoportok találkozóin és folyamatosan dolgozol magadon, akkor a betegség esetleg nem súlyosbodik és talán nem csúszol vissza a kezelés kezdete előtti állapotodba.

Ez elég lehangoló, ugye? Nos, könyvünknek nem célja, hogy lehangoljon. Ehelyett megpróbál könnyíteni a terheken. Könyvünk olyan pozitív fejlődésleléktani szemléletmódot mutat be a társfüggőség kezelésére és gyógyítására, amely több mint harminc évnyi kutatáson és gyógyítói tapasztalaton alapul és amely már eddig is rengeteg ember gyógyulását segítette elő.

AZ ÚJ MEGKÖZELÍTÉS ALAPVETÉSEI

Megközelítésünk az alábbiakat feltételezi a társfüggőség okáról és kezelési módjáról:

- A társfüggőség nem elsődleges (primer) betegség, hanem olyan probléma, amelyet az élet első hat hónapjában bekövetkezett, egyelőre azonosítatlan fejlődési trauma okozott. A fejlődési trauma azt jelenti, hogy vagy túl gyakran, vagy túl hosszán szakadt meg az energetikai kapcsolat a gyermek és az anya között. Gyakori, hogy a szülők, gondozók egyszerűen nincsenek tisztában a gyermekek és csecsemők szociális és érzelmi szükségleteivel, így öntudatlanul, minden rossz szándék nélkül is traumát okozhatnak. Ez a csecsemőkori trauma meghiúsítja a biztonságos kötődés kialakulását és más lényeges fejlődési folyamatokat. A biztonságos kötődés hiánya késlelteti a kora gyermekkor egy másik fontos fejlődési fázisát, az úgynevezett pszichológiai születést, amelyre ideális esetben kettő és három éves kor között kerül sor. Mivel biztonságos kötődés kialakulása nélkül a szülőkről való egészséges leválás (szeparáció) sem lehetséges, úgy hisszük, hogy a népesség 98%-a szenved a társfüggő és intimitáskerülő viselkedés tüneteitől. Mivel a szülőkről általában elmondható, hogy még nem tudták megoldani saját kötődési és szeparációs feladataikat, így gyermekeiknek sem tudnak segíteni e folyamatokban. Még az is előfordulhat, hogy öntudatlanul ellenállnak gyermekeik kötődési és szeparációs törekvéseinek.
- A társfüggőség kulturális jelenség. A probléma mindenre kiterjedő természetű miatt az egész kultúránkat társfüggőként írhatjuk le. Sőt, az amerikai társadalmi szerkezet jövője talán éppen attól függ, hogy ez a viselkedési forma fennmarad-e. Kulturális szempontból nézve társadalmunk fő intézményei önkéntelenül támogatják a társfüggő maga-

tartást. A történelem folyamán a legtöbb társadalomban bizonyos csoportokat mások fölé helyeztek (például a férfiakat a nők fölé, vagy a vezetőséget a kétkezi munkások fölé). A hatalmat gyakorló és az erőforrások felett rendelkező csoport pedig könnyen létrehozza és fenntartja a társfüggő viszonyt. Ebből következően ha az emberek megváltoztatják társfüggő viselkedésüket, azzal a szélesebb társadalmi szerkezetre is hatással vannak.

- A társfüggő minták folyamatosan újraélednek. Ha életünk első hat hónapjában nem teljesítjük a szükséges fejlődési lépcsőket (így például a biztonságos kötődés kialakítását), akkor e feladatok megoldása utáni vágyat többletsúlyként hurcoljuk magunkkal a fejlődés következő fázisába és így szinte lehetetlenné válik számunkra a szülőkről történő leválás. Ha a kötődés és a leválás nem történik meg a fejlődési újraélés időszakában (rekapituláció, 12 és 16 éves kor között), akkor ezeket a lezáratlan folyamatokat továbbgörgetjük a felnőttkorba, ahol már rombolóan hatnak a kapcsolatainkra és családi életünkre. A társfüggő minták ismétlődésének hátterében tehát egy korai fejlődési trauma lappang, amit még nem sikerült beazonosítanunk, meggyógyítanunk.
- A gyógyulás folyamatosan zajlik. A felnőttkori társfüggőség, minden fájdalmas tünetével együtt, valójában egy kísérlet a gyógyulásra. Mindannyiunkban él egy belső indíttatás a teljesség megtapasztalására, egyszerűen csak együtt kell működjünk ezzel a folyamattal. A felnőttkorban kialakított társfüggő kapcsolataink is csupán kísérletek, melyekkel a kora gyermekkorban meg nem élt biztonságos kötődés iránti vágyunkat igyekszünk beteljesíteni.
- A felépüléshez célzott módszerekre és megértésre van szükség. Ha megértjük a társfüggőség okait, alkalmazzuk a megfelelő módszereket és megkapjuk a szükséges támogatást, akkor meg tudjuk, és meg is fogjuk gyógyítani magukat, kiküszöbölve életünkéből a társfüggőség bomlasztó hatását.
- A gyógyulás több szinten is munkát igényel. Mivel kultúránk minden része a társfüggőséget támogatja, ezért a gyógyulás érdekében egyszerre kell egyéni és rendszerszinten is dolgoznunk a kérdéskörrel. A társfüggő szokások megtöréséhez és a gyógyuláshoz nagy segítséget nyújtanak a párok, családok és csoportok számára tartott terápiás foglalkozások. Ezekon a foglalkozásokon támogatást kapunk a gyógyuláshoz és elkötelezett kapcsolatok építéséhez.
- Ne legyen lelkiismeret-furdalásod! Egy társfüggő kapcsolat létrehozásához legalább ketten, vagy még többen kellene, így senki sem vádolható azzal, hogy csakis őmiatta jelent meg a társfüggőség egy kapcsolatban. Ha egyszer megértjük, hogy miért alakult ki a társfüggő viselkedés, nagyobb együttérzéssel fordulunk majd önmagunk és partnerünk felé.

A TÁRSFÜGGŐSÉG ÚJ MEGHATÁROZÁSA

A fenti alapvetésekből kiindulva a társfüggőség a fejlődés egyik alapvető fontosságú szakaszának, az egészséges kötődés kialakításának, valamint az ehhez tartozó fejlődési feladatoknak az elégtelen teljesítése. Margaret Mahler fejlődéslélektani pszichológus és társai kiterjedt kutatást végeztek a születéskor az anyával megélt egységállapot és a két-három éves korban kialakuló lelki függetlenség (*psychological autonomy*) közötti átmenet folyamatáról.¹

Mahler úgy találta, hogy ha sikeresen megoldjuk a szimbiózis és az eltávolodás időszakainak fejlődési feladatait, többé nem függünk külső dolgoktól vagy személyektől. Szilárdan érzékeljük önmagunkat és egyediségünket, közel tudunk kerülni másokhoz, és közben nem félünk önmaguk elvesztésétől. Képesek vagyunk kielégíteni szükségleteinket, valamint nyíltan és közvetlenül segítséget kérni másoktól. Nem utolsósorban pedig, meg tudjuk őrizni pozitív önbecsülésünket akkor is, amikor mások kritizálnak minket. Mahler azt is megállapította, hogy ha ezek a kulcsfontosságú fejlődési folyamatok nem mennek végbe, az megfoszthat minket emberi mivoltunktól, és olyan korlátozott életbe kényszeríthet, melyet kényszeres viselkedéseink, félelmeink és függőségeink uralnak.

Mahler szerint az eltávolodás fázisának sikeres befejezéséhez és a lelki autonómia kialakulásához két tudatos szülőre van szükség, akik már eleget foglalkoztak saját lelki korlátaikkal, így képesek gyermekeiket is támogatni a fejlődésben. A következő listából megtudhatod, hogy szülőként hogyan támogathatod gyermeked önállósodását és pszichológiai születését:

- A biztonságos kötődés kialakítása érdekében gondozd, védelmezd gyermekeidet és hangolódj rájuk érzelmileg.
- Tanítsd meg nekik, hogyan tudnak rendet teremteni kaotikus érzelmi világukban.
- Olyannak fogadd el őket, amilyenek, nem pedig amilyenek te szeretnéd látni őket.
- Engedd meg, hogy szabadon kifejezzék érzelmeiket! Fogadd el, ha gyermekeid kapcsolódni szeretnének hozzád szemkontaktus, meghallgatás, érintés és gondolkodás útján. Reagálj is ezekre a kapcsolódási kísérletekre.
- Támogasd és bátorítsd gyermekeidet a világ felfedezésében azzal is, hogy legalább kétszer annyiszor mondasz nekik igent, mint ahányszor nemet.
- Alakíts ki „gyermekbarát” környezetet az életterükben, hogy biztonságosan kalandozhassanak.
- Bátorítsd őket, hogy életkoruknak megfelelő módon fejezzék ki önálló gondolataikat, érzéseiket és akaratukat.
- Ha szükségük van rá, nyújts megértést, támogatást és gondoskodást.

- Mutass példát a valódi lelki függetlenségre azáltal, hogy nyíltan kifejezed igényeidet és érzéseidet, megfelelő határokat szabsz, valamint nyíltan egyeztetesz saját szükségleteid kielégítése érdekében ahelyett, hogy hatalmi játszmákhoz folyamodnál. Kutatások szerint a gyermekek a helyes viselkedést a körülöttük élők viselkedésének utánzásával sajátítják el.

A TÁRSFÜGGŐSÉG ISMERTETŐJELEI

Ha alaposan megvizsgáljuk a társfüggő emberek viselkedésmintáit, olyan tulajdonságokat találunk, melyek sokkal inkább jellemzőek egy csecsemőre, mint egy érett felnőttre. Mindez azért történhet meg, mert a társfüggő felnőttek még mindig a csecsemőkor fejlődési folyamatait szeretnék beteljesíteni. Készítettünk egy listát a társfüggők közös ismertetőjeleiről. Miközben olvasod a listát, be is jelölheted azokat a tulajdonságokat, melyek szerinted rád is jellemzőek:

- ___ Nem tudod elkülöníteni a saját gondolataidat és érzéseidet másokétól (más embereken és problémáikon gondolkodsz, felelősnek érzed magad értük).
- ___ Mások jóváhagyására és figyelmére van szükséged ahhoz, hogy jól érezd magad.
- ___ Akkor is idegeskedsz, vagy hibásnak érzed magad, ha valaki másnak van problémája.
- ___ Igyekszel mások kedvében járni, még akkor is, amikor nincs hozzá kedved.
- ___ Nem tudod, hogy mit akarsz, vagy hogy mire van szükséged.
- ___ Másokra támaszkodsz saját igényeid és szükségleteid meghatározásában, kielégítésében.
- ___ Úgy hiszed, mások jobban tudják, hogy neked mire van szükséged.
- ___ Ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogy vártad, hajlamos vagy összeomlani.
- ___ Összes energiádat más emberekre és az ő boldogságukra fordítod.
- ___ Próbálsz bebizonyítani másoknak, hogy méltó vagy a szeretetükre.
- ___ Nem hiszed el, hogy képes vagy gondoskodni önmagadról.
- ___ Úgy hiszed, hogy minden ember megbízható.
- ___ Idealizálsz másokat, és csalódtok vagy, amikor nem az elvárásaidnak megfelelően viselkednek.
- ___ Nyafogsz és durcáskodsz, hogy megkapd, amit akarsz.
- ___ Úgy érzed, nem vesznek észre és nem méltányolnak.
- ___ Magadat vádolod, ha a dolgok rosszra fordulnak.
- ___ Úgy gondolod, nem vagy elég jó.
- ___ Félsz, hogy mások elutasítanak téged.
- ___ Úgy éled az életed, mintha a körülmények áldozata lennél.

- ___ Félsz hibázni.
- ___ Arra vágysz, hogy mások jobban szeressenek.
- ___ Nem fejezed ki az igényeidet mások felé.
- ___ Nem mered kifejezni igazi érzéseidet, mert félsz, hogy az emberek visszautasítanak.
- ___ Hagyod, hogy mások megbántsanak, és nem is próbálsz megvédeni magad.
- ___ Nem bízol magadban és döntéseidben.
- ___ Nehezedre esik egyedül lenni.
- ___ Úgy teszel, mintha veled nem történhetnének rossz dolgok (még akkor is, amikor épp megtörténnek).
- ___ Folyamatosan elfoglalod magad valamivel, így nem kell gondolkodnod.
- ___ Úgy teszel, mintha senkitől semmire nem volna szükséged.
- ___ A világot és az embereket vagy tökéletesnek, vagy pocséknak látod.
- ___ Hazudsz, hogy megvédd és fedezd azokat, akiket szeretsz.
- ___ Rémültnek, megbántottnak és dühösnek érzed magad, de ezt nem akard kimutatni.
- ___ Nehezedre esik bensőséges kapcsolatot fenntartani másokkal.
- ___ Nehezedre esik, hogy örülj és spontán légy.
- ___ Az idő nagy részében nyugtalan vagy, de nem tudod, hogy miért.
- ___ Úgy érzed, kénytelen vagy dolgozni, enni, inni, vagy szeretkezni, még akkor is, ha valójában nem okoz örömet.
- ___ Aggódsz, hogy mások elhagyhatnak.
- ___ Úgy érzed, kapcsolataid fogva tartanak.
- ___ Úgy érzed, hogy befolyásolnod, manipulálnod kell másokat (elnyomással, trükkökkel, megvesztegetéssel, könyörgéssel), hogy megkapd, amit akarsz.
- ___ Sírsz vagy üvöltesz, hogy megkapd, amit akarsz.
- ___ Úgy érzed, hogy mások érzései irányítanak.
- ___ Félsz saját haragodtól.
- ___ Úgy érzed, tehetetlen és erőtlen vagy ahhoz, hogy változtass önmagadon vagy a helyzeteden.
- ___ Úgy érzed, valaki másnak kellene megváltoznia ahhoz, hogy jobban legyél.

Ha a fenti pontoknak több mint a felét bejelölted, akkor érintett vagy a társfüggőségben. Valaki egyszer azzal viccelt: „onnan tudhatod, hogy társfüggő vagy, hogy a halálad előtti pillanatban valaki másnak az élete pereg le előtted.” A társfüggőség ismertetőjegyei azt mutatják, hogy az ember ilyenkor önmagán kívülre figyel: másoktól várja, hogy irányítsák élete valamely fontos területét. A társfüggőség akkor alakul ki egy kapcsolatban, amikor mindkét fél

a szimbiózis érzését várja a partnertől (azt a szimbiózis-érzést, amit csecsemőként nem tudott teljes mértékben megélni édesanyjával), és kapcsolatuk célja, hogy ketten alkossanak egyetlen teljes értékű embert. Mindketten úgy érzik, hogy a másik segítségével nélkül képtelenek boldogulni az életben. Amíg ezt a kimondatlan igényüket nem tudatosítják és nem dolgoznak vele, addig ez a helyzet akadályozza személyes fejlődésüket és kapcsolatuk éretté válását. Végül az egyikük általában belefárad ebbe az ártalmas szövetségbe és igyekszik változtatni a dolgokon. Előfordul, hogy kilép a kapcsolatból és belekezd egy újba, miközben korábbi társfüggőségi problémáiért előző partnerét okolja. A társfüggőség okainak ismerete, valamint a minták megtöréséhez szükséges támogatás és eszközök nélkül azonban valószínűleg nem tud megváltozni, így hamarosan ismét egy társfüggő kapcsolatba keveredik.

A társfüggő és az intimitáskerülő viselkedés összehasonlítása

A társfüggőség és az intimitáskerülő viselkedés összehasonlítása rávilágít arra, hogy ez a két magatartás valójában ugyanannak az érmének a két oldala. A kapcsolatokban az egyik személy jellemzően inkább társfüggő vonásokat mutat, míg a másik inkább fél az közelségtől. Ugyanakkor nem szokatlan, hogy a két fél szerepet cserél. Többször megfigyeltük ezt párterápiás praxisunkban. Amikor ez az átkapcsolás megtörténik, a párok gyakran azt hiszik, hogy valami hatalmas gyógyuláson mentek keresztül – pedig itt nem erről van szó!

A társfüggő és az intimitáskerülő viselkedés összehasonlítása:

<i>A társfüggő viselkedés jellemzői</i>	<i>Az intimitáskerülő viselkedés jellemzői</i>
ragaszkodik másokhoz	ellöki magától a többieket
gyenge és sebezhető	erős és sebezhetetlen
elárasztják a saját érzései	nincs kapcsolatban a saját érzéseivel
másokra figyel cselekvéseiben	önmagára figyel
más emberektől függ	tevékenységektől vagy anyagi javaktól függ
könnyű őt meghódítani	„páncéllal” védi magát mások közeledési kísérleteivel szemben
alábecsüli önmagát	alaptalanul túlbecsüli magát
inkompetensnek mutatja magát	igyekszik jó fényben feltüntetni magát
depresszív kisugárzása van	mániás kisugárzása van

<i>A társfüggő viselkedés jellemzői</i>	<i>Az intimitáskerülő viselkedés jellemzői</i>
bizonytalan	magabiztosan cselekszik
bűntudata van	másokat hibáztat
intimitásra és közelségre vágyik	kerüli az intimitást és a közelséget
igyekszik visszahúzódni	igyekszik másokat lenyűgözni
könnyen áldozattá válik	próbál másokat elnyomni, mielőtt mások elnyomhatnák őt
mások kedvében akar járni	kontrollálni akar másokat
gyermekkorában elhanyagolták	gyermekkorában bántalmazták

Egy új 12 lépéses program, amely kigyógyít a társfüggőségből

Az alábbiakban röviden bemutatjuk a társfüggőségből kigyógyító önsegítő programunkat, amely kibővíti a hagyományos 12 lépéses önsegítő folyamatot:²

1. *Ismerd fel a társfüggő mintákat!* Ismerd be, hogy létezik egy olyan probléma, amelyet jelenlegi tudásodra és erőforrásaidra támaszkodva nem tudsz megoldani!
2. *Értsd meg a probléma okát!* Tanuld meg felismerni kapcsolataidban a korai fejlődési traumák hatását.
3. *Tisztázd társfüggő kapcsolataidat!* Ismerd fel a probléma tüneteit a jelenlegi kapcsolataidban és tegyél lépéseket a gyógyulásért.
4. *Add fel a projekciót!* Hagyd abba mások hibáztatását a saját gondjaidért.
5. *Számold fel az önutálatot!* Ne kritizáld és vádold magad a hibáidért és tökéletlenségeidért.
6. *Hagyj fel a hatalmi játszmákkal és a manipulációval!* Többé ne manipulálj másokat azért, hogy megkapd azt, amit akarsz.
7. *Fejezd ki az igényeidet!* Határozd el, hogy kimondod, mire van szükséged és ne másoktól várd, hogy kitalálják, mit akarsz.
8. *Tanulj meg újra érezni!* Tanuld meg teljes mértékben megélni és kifejezni érzéseidet.
9. *Gyógyítsd a benned élő belső gyermeket!* Egyre erősebben tudatosítsd gondolataidat, érzéseidet, értékeidet, szükségleteidet és vágyaidat.
10. *Jelöld ki saját határaidat!* Húzd meg a határvonalakat közted és a többi ember között.
11. *Éld meg az intimitást!* Az öngyógyítás folyamata során meg kell tanulnod, hogyan kerülj közel másokhoz annak érdekében, hogy megkapd

a számodra szükséges információt, gondoskodást, visszajelzést és biztonságos kötődést. A visszajelzés különösen fontos, mert azt is jelenti, hogy a többi ember önmagadért keresi a társaságot, a belső tulajdonságaidat értékeli, nem pedig cselekedeteidet, vagyonodat.

12. *Sajátítsd el a kapcsolatok új formáit!* Tanulj meg folyamatosan kapcsolatban lenni a Valódi Éneddel és a többi emberrel, ezáltal kibontakoztatva a benned szunnyadó lehetőségeket.

Ez a gyógyulási folyamat időt és erőfeszítést igényel. Általában azt tanácsoljuk a hozzánk fordulóknak, hogy körülbelül annyi hónapot fordítsanak a gyógyulásra, ahány évesek. Így egy 36 éves ember arra számíthat, hogy három évet kell dolgoznia a társfüggőség témakörével, mire meg tud szabadulni tőle. Ugyanakkor, ha belekezel a munkába, azonnali és jelentős haladást tapasztalsz majd.

Eszközök a gyógyuláshoz

Az elkötelezett kapcsolatban lévő párok azt tapasztalhatják, hogy a gyógyulási folyamat felgyorsul, ha az alábbiakban felsorolt lehetőségek mind-egyikét bevetik. Javasoljuk, hogy te is minél többet próbálj ki!

- Alakíts ki tudatos és elkötelezett kapcsolatot egy másik személlyel, aki szintén szeretne kitörni a társfüggőségéből.
- Keress egy olyan terapeutát, aki a társfüggőség rendszerszemléletű megközelítését alkalmazva kezel párokat és csoportokat.
- Vegyél részt egy olyan önsegítő csoportban, amelynek tagjai hasonló problémával küzdenek. Léteznek például a „Névtelen Társfüggők” vagy az „Alkoholisták Felnőtt Gyerekei” csoportok, amelyek megadhatják számodra ezt a támogatást. Válaszd ki körültekintően a neked megfelelő csoportot.³
- Olvass más könyveket és cikkeket is a társfüggőségéből való kigyógyulásról. Figyelmedbe ajánljuk John Bradshaw műveit.⁴
- Vegyél részt a társfüggőség okairól és kezeléséről szóló tanfolyamokon és workshopokon.
- Alkalmazz olyan módszereket, amelyek segítenek saját belső világod feltárásában. Ilyen lehet például: stresszoldó technikák, meditáció, légzőgyakorlatok, terápiás írás, jóga, álomelemzés, művészetterápia, a belső gyermekkel és az érzelmekkel végzett munka, valamint a harc- művészeti ágak közül a taichi és az aikido. A könyv második részében még visszatérünk ezekre a módszerekre.

ESETTANULMÁNY

Mary, egy korábbi tanítványom azért keresett meg, mert nagyon aggódott 31 éves lányáért, Saráért. Mary szerint Sara súlyosan depressziós volt, öngyilkossági hajlammal. Megkérdezte, tudnám-e minél előbb fogadni őt. Találtam egy időpontot, és Mary azt mondta: „Felhívom őt és megkérdezem, jó-e neki, aztán visszahívlak téged.” Ez volt az első jel számomra, hogy a probléma mögött a társfüggőség állhat. Azt feleltem: „Mary, én azt szeretném, ha inkább Sara hívna fel engem, hogy időpontot egyeztessünk, ha ez így megfelel neked”. Rövid csend következett a telefonban amíg Mary megfontolta a kérésem. Végül, mintha erre a lehetőségre nem is gondolt volna, így felelt: „Nos, azt hiszem, rendben van. Megmondom neki, hogy hívjon fel.”

Az első találkozásunkkor, miután Sarával röviden áttekintettük az előzményeket, megkértem őt, hogy egytől tízig terjedő skálán osztályozza depresszióját. A tízes a legsúlyosabb depressziót jelentse, amit csak el tud képzelni. „Kilences körül” – felelte. Beszélgettünk a kapcsolatairól és gyermekkoráról is. Válaszai megerősítették ösztönös sejtésemet, hogy társfüggő kapcsolatok csapdájában él. Szülei túlzottan féltették és kontrollálták őt gyerekkorában. Édesanyja nagyon kritikus volt vele szemben, mindig tökéletességet követelt tőle. Édesapja sem állt közel hozzá, ráadásul szülei állandóan veszekedtek.

Sarának nagyon alacsony volt az önértékelése és gondot okoztak neki a privát szférájába betolakodó emberek. Nem tudott nemet mondani a munkatársainak és a főnökeinek sem, akik gyakran pluszmunka elvégzésére kértek. Párkapcsolataiban mindig megpróbált partnere kedvében járni, de sosem érezte úgy, hogy sikerült volna. Gyakran érezte, hogy nem szeretik. Hajlamos volt rá, hogy az embereket tökéletesen jónak, vagy teljesen rossznak lássa, ő maga pedig gyakran csalódott volt amiatt, hogy mások nem figyeltek rá vagy nem törődtek az igényeivel. Próbált függetlenül élni, és próbálta meggyőzni magát és másokat is arról, hogy nincs szüksége az emberek közelségére. Az igazság azonban az, hogy szörnyen magányos volt és vastag fallal vette körbe magát. Ez a fal most omladozni kezdett, ő pedig nem tudta, mitévő legyen.

Megdöbrentnek tűnt, amikor megkérdeztem, hogy szerinte a szülei eljönnek-e vele a terápiára. Úgy vélte, édesanyja elkísérné, de az apja, aki nem hitt a terápiában, nem jönne el („Az örülteknek való!” – mondta neki). Elmagyaráztam neki, hogy véleményem szerint lelkileg soha nem vált függetlenné az édesanyjától és hogy valószínűleg a többi kapcsolata sem lesz kielégítő mindaddig, amíg ki nem tör a régi mintákból, amelyek megakadályozzák, hogy saját belső erejét használja.

Házi feladatként arra kértem, hogy készítsen két listát az édesanyja és közte még mindig létező rendezetlen ügyekről. Az első listára olyan dolgokat kellett írnia, amelyeket gyerekkorában szeretett volna hallani az édesanyjától és amelyekről úgy gondolja, hogy ha édesanyja elmondta volna neki, akkor most könnyebb lenne az élete. A második listára azokat a dolgokat kellett összegyűjtenie, melyeket az édesanyja mondott neki gyermekkorában és amelyekről most azt gondolja, hogy károsak voltak a számára.

Következő alkalommal Sara elhozta a két listát, és édesanyja is elkísérte őt. Elmagyaráztam neki, hogy az első lista a társfüggőségével kapcsolatos. Valószínűleg az a képzet élt benne, hogy édesanyja és a többi ember pontosan tudja, hogy neki mire van szüksége, anélkül hogy ő kimondaná. A második lista az intimitáskerülő viselkedéssel kapcsolatos, innen származhat a lelkében jelen lévő harag és neheztelés⁵. Sara úgy döntött, hogy a második listával kezdjük el dolgozni. Elmagyaráztam neki, hogy ki kell fejeznie haragját és neheztelését édesanyja felé ahhoz, hogy képessé váljon az általa vágyott szeretet befogadására.

Sara így kezdte: „Anyá, te mindig kritizáltál engem és soha nem tudtam olyat tenni, ami megfelelt volna neked! Szörnyen éreztem magam!” Mary így válaszolt: „Igen, valóban kritizáltalak, és rád pakoltam a saját tökéletesség iránti igényemet. Tudom, hogy nem kellett volna ezt tennem. Nagyon felkészületlen szülő voltam, és a legtöbbször teljesen elsodortak az érzelmeim.” A párbeszéd ehhez hasonlóan zajlott a lista többi tételénél is. Mary elismerte Sara panaszát, és kifejezte, mennyire bántja, hogy nem csinálta jobban. Amikor a foglalkozás véget ért, úgy éreztem, hogy a folyamat nem teljes, ezért megkértem Maryt, hogy jöjjön el a következő héten is a lányával.

A következő találkozó elején kiderült, hogy egyik nőnek sem tetszettek az előző ülésen történetek, és majdnem úgy döntöttek, hogy nem jönnek el a következő ülésre. Sara ezt mondta: „Rosszul érzem magam amiatt, hogy ilyen dolgokat mondok az anyámnak. Csak annyit értem el, hogy még nagyobb bűntudata van.” Mary pedig erről számolt be: „Az elmúlt héten sok álmatlan éjszakám volt. Nagyon fel voltam dúlva.”

Úgy döntöttem, hogy Mary bűntudatára összpontosítok. Megkérdeztem, mire lenne szüksége ahhoz, hogy megbocsásson magának, amiért nem volt jobb anyá. Azt mondta, nem tudja. Ekkor megkérdeztem: „Meg tudnád kérni a lányodat, hogy bocsásson meg?” Mary ijedt arcot vágott, és egy pillanatra úgy tűnt, ki akar menekülni a szobából. Végül így felelt: „Igen, azt hiszem, egyszer majd képes leszek erre.” Nyilvánvalóan el akarta kerülni a dolgot. „A lányod éppen itt ül – mondtam –, kitűnő alkalom arra, hogy ez a dolog megoldódjon.” Némi gondolkodás után Mary odafordult

a lányához és megkérdezte: „Sara, meg tudod bocsátani nekem amit gyerekkorodban tettem veled?” Sara azonnal rávágta: „Persze, hogy megbocsátok, anya.” Mary arca megrándult, mintha nem értékelné azt, amit Sara mondott. Látva ezt, megkértem őt, hogy figyeljen befelé és érezze a megbocsátást a testében. Becsukta a szemét és azt mondta, hogy egy fekete sugarat érez a gyomorszája felé haladni. Aztán a sugár hirtelen felfénylett, és Marynek elmúlt a gyomorfájása.

Ekkor megkértem őt, figyeljen befelé és vizsgálja meg, szüksége van-e további megbocsátásra. Azt mondta, hogy érez még a lelke mélyén egy beteg részt, amit meg kellene gyógyítani, ezért újra megkérdezte: „Sara, megbocsátasz nekem?” Ez alkalommal Sara átölelte az anyját és úgy felelt: „Igen Anya, megbocsátok.” Aztán egymást átölelve sírtak. Miután kibontakoztak az ölelésből, megkértem Maryt, hogy ismét fordítsa befelé a figyelmét és vizsgálja meg, hogy a megbocsátás most eljutott-e arra a mélyen fekvő sérült helyre, amit magában érzett. Ismét becsukta a szemét és ahogy leült, két gomb kigombolódott a ruháján. Amint Sara ezt észrevette, felkiáltott: „Anya, a büntudat kipattant belőled!” Nevettünk és ismét átölelték egymást.

Hirtelen megértettem a dinamikát, ami annyira viharossá tette a kapcsolatukat. Így szóltam: „Mary, te a büntudatoddal és nem a szeretetteddel kapcsolódtál Sarához és ő érzi ezt. Talán azt hiszi, hogy az egyetlen ok, amiért időt töltesz vele, az a büntudatod vagy a szánalmad. Ez valószínűleg hozzájárul az alacsony önértékeléséhez. Nem kér tőled semmit, mert úgy érzi, hogy csak a büntudatod miatt mondanál igent. Szüksége van rá, hogy tudja, te tényleg vele akarsz lenni és meg fogod mondani, amikor mégsem szeretnél vele lenni.” Sara megerősítette az állításomat és hozzátette: „Én azt szeretném, hogy egyenrangú barátság legyen köztünk és te ne büntudatos anyaként legyél jelen az életemben. Néha én is büntudatot érzek, amikor kérek tőled dolgokat, de nem mondom el. Te is szeretnéd, hogy egy újfajta kapcsolat legyen közöttünk, ami nem a büntudaton, hanem a szereteten alapul?” „Igen, nagyon szeretném!” – felelte Mary.

Mivel az ülés a végéhez közeledett, megkérdeztem Sarát, szeretné-e folytatni a terápiát, hogy a depressziójával és az alacsony önértékelésével dolgozzunk. Sara egyenesen a szemembe nézett és így felelt: „Nem, nem hiszem, hogy most folytatni akarok bármilyen terápiát. Egy ideig egyedül akarok dolgozni ezzel. Erősebbnek érzem magam, és biztos vagyok benne, hogy most már jobban tudok törődni magammal. Ez a munka anyuval tényleg segített. Sok mindent szeretnék kérdezni tőle a gyerekkorommal kapcsolatban, és azt hiszem, hogy ő meg tudja nekem adni azokat a válaszokat,

amelyekre szükségem van.” Aztán hozzátette: „Amikor kész leszek rá, hogy az apámmal foglalkozzak, valószínűleg vissza fogok jönni és őt is magammal vonszolom. Azt hiszem, meg tudom győzni arról, hogy velem jöjjön.”

Ez az eset remekül példázza, hogy hogyan tudnak megváltozni az akár egész életem átívelő társfüggő kapcsolatok. Nyilvánvalóan nincs mindig lehetőség arra, hogy szülők és gyerekeik együtt vegyenek részt a terápiában, de erre nincs is feltétlenül szükség. Ha Sara anyja nem jött volna el és nem vett volna részt a folyamatban, akkor megkértem volna Sarát, hogy képzelje el édesanyját az előtte álló üres széken, és beszéljen neki az érzéseiről és a megoldatlan problémáiról. Hiszek benne, hogy hasonló eredményt értünk volna el. Sarának arra volt szüksége, hogy világos képet kapjon saját társfüggő és intimitáskerülő viselkedési mintáiról, és így fel tudta fedezni, mi tartotta fenn a társfüggőségét. A büntudat és a szégyen olyan érzelmek, amelyek életben tartják a társfüggő és intimitáskerülő dinamikát.

TUDATOSÍTÁS

Mennyire vagy társfüggő?

A következő kérdőív, amely a társfüggők jellemző tulajdonságait írja le, segít meghatározni, milyen mértékben van jelen ez a problémakör az életedben. Kérlek, őszintén válaszolj a kérdésekre! Általában a legelső felmerülő válasz a legőszintébb és a legpontosabb.

Írj egy számot az állítások melletti üres helyre, amely jelzi, hogy mennyire érzed igaznak az adott állítást!

1 = Soha 2 = Alkalmanként 3 = Gyakran 4 = Szinte mindig

- Hajlamos vagyok felelősnek érezni magam mások érzéseier, viselkedésier.
- Nehezen azonosítom be az alapvető érzelmeimet: boldogság, félelem, düh, szomorúság, izgatottság.
- Nehezen fejezem ki az érzéseimet.
- Aggaszt, és félek, hogy mások hogyan fognak reagálni az érzéseimre, a viselkedésemre.
- Igyekszem kicsinyíteni a problémákat, és tagadom vagy elferdítem az igazságot mások viselkedésével vagy érzéseivel kapcsolatban.
- Nehezen alakítok ki vagy tartok fenn közeli kapcsolatokat.
- Félek a visszautasítástól.
- Szigorú és perfekcionista vagyok magammal szemben.

- ___ Nehezen hozok döntéseket.
- ___ Inkább másokat követek, minthogy önállóan cselekedjek.
- ___ Hajlamos vagyok mások akaratát és igényeit a sajátom elé helyezni.
- ___ Hajlamos vagyok rá, hogy mások véleményét többre értékeljem a sajátoménál.
- ___ Akkor tartom magam értékesnek, ha másoknak ez a véleménye rólam, illetve ha ezt külső tények igazolják.
- ___ Nehezen mutatom ki sebezhetőségemet, nehezen kérek segítséget.
- ___ Próbálok mindig mindent irányítani, vagy épp ellenkezőleg, kerülöm a felelősségvállalást.
- ___ Végtelenen lojális, hűséges vagyok másokhoz, még akkor is, ha ez a lojalitás indokolatlan.
- ___ Hajlamos vagyok a végletekben gondolkodni („mindent vagy semmit”).
- ___ Jól viselem a következtelenséget és a zavaros értelmű üzeneteket.
- ___ Gyakran kerülök érzelmi válságba, káosz van az életemben.
- ___ Keresem az olyan kapcsolatokat, amelyekben úgy érzem, másoknak szüksége van rám és próbálok is fenntartani ezt az állapotot.

_____ Összpontszám

ÉRTÉKELÉS: Add össze a pontszámaidat, majd olvasd el az alábbi útmutatót a társfüggőség mértékének meghatározására!

60–80 Nagyon erősen társfüggő viselkedési minták.

40–59 Erősen társfüggő viselkedési minták.

30–39 Közepesen társfüggő, illetve intimitáskerülő viselkedési minták.

20–29 Kevés társfüggő, ugyanakkor sok intimitáskerülő viselkedési minta.

ÖSSZEFOGLALÁS

A társfüggőség egy olyan kulturális és fejlődéslelektani probléma, amellyel majdnem mindenki küzd valamilyen mértékben. Nem kell szégyenkezned vagy megbélyegezettnek érezned magad, ha társfüggő vagy. Ha fejlődéslelektani szempontból tekintesz a problémakörre, nem kell azt hinned, hogy valamilyen félelmetes betegségéd van és nem kell menthetetlennek vagy tehetetlennek érezned magad. Ha a társfüggő mintákkal való munkára úgy tekintesz, mint a személyes fejlődés egy lehetőségére, akkor megszabadulhatsz azoktól a kulturális és családi mintáktól, melyek eddig megakadályozták, hogy valódi önmagaddá válhass.

2. Az orvosi megközelítés Reménytelenségbe zárva

A társfüggőséget az orvosok és terapeuták többsége olyan elsődleges betegségként határozta meg, amelynek van egy bizonyos kitörése, egy meghatározható lefolyása és egy megjósolható kimenetele. Emellett sokan gyógyíthatatlannak tartják. Vannak, akiket társfüggőként diagnosztizáltak és azt mondták nekik, hogy elérhetnek ugyan egy javuló tendenciát, de teljesen meggyógyulni soha nem fognak. Ez a megközelítés a függőségek terápiájából szivárgott át; a társfüggőséget ugyanis korábban, ko-alkoholizmus néven, az alkoholizmus egyik kapcsolt betegségeként azonosították és kutatták.

Amerikában az 1990-es évek közepén terjedt el az irányított betegellátási rendszer (managed care)¹, mely változtatott a társfüggőségről alkotott nézeten is. A társfüggőséget ma többnyire egy hat ülésből álló terápiasorozattal igyekeznek kúrálni, gyógyszeres kezeléssel kiegészítve. Ezt a kezelési eljárást majdnem annyira reménytelennek tartjuk, mint a ko-alkoholizmus és a betegség típusú megközelítéseket.²

A HAGYOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉSEK ÁTTEKINTÉSE

Az 1930-as évek végén induló Anonim Alkoholisták mozgalom egy sor olyan hipotézist fogalmazott meg az alkoholizmussal kapcsolatban, amelyek eleinte a teljes gyógyulást is kilátásba helyezték. Az alkoholizmus orvosi kezelésének különböző formái eredetileg csak kiegészítésként jelentek meg az Anonim Alkoholisták széles körben elterjed módszerei mellett. Később azonban az a nézet, hogy a függőség gyógyíthatatlan betegség, fokozatosan teret hódított nemcsak az alkoholizmus, de az étkezési zavarok, a kényszeres szerencsejáték és a társfüggőség kezelésében is.

Az orvosi modell alappillérei

A mentális egészség orvosi modellje, amelyet a függőségek kezelésére dolgoztak ki, olyan feltevéseken alapul, amelyeket mind a betegségek diagnosztizálásánál, mind a kezelés során használnak. A társfüggőséggel kapcsolatos általánosan elfogadott feltevések a következők:

- A függőségek genetikailag öröklődnek.
- Ha valaki függővé válik, az is marad.
- A társfüggő minden bizonnyal olyan házastársat választ, aki támogatja a függőség fenntartását. A társfüggő számára az egyetlen remény a gyógyulásra, ha önmagán kívül bízni tud valakiben vagy valamiben – egy Felsőbb Hatalomban, egy 12 lépcsős programban, egy segítőben vagy egy terapeutában.
- A társfüggő viselkedés gyógyszerekkel kezelhető.
- A társfüggőség fő forrásai az alkoholista családi rendszerek és az ott megtalálható összetett függőségi minták.
- Az alkoholista vagy valami más okból rosszul működő családban tanult viselkedési minták hat terápiás ülés alatt megváltoztathatók.
- A társfüggőt mindig a függősége áldozatának fogják tekinteni.
- Társfüggőnek lenni egyfajta identitás. Olyan, mint alkoholistának lenni: ez vagy, fogadd el.

A társfüggőség hagyományos meghatározásai

A fenti feltevésekre alapozva a legtöbb megközelítés igen korlátolt módon határozza meg a társfüggőséget. Először is, a társfüggőséget általában elsődleges betegségként határozzák meg, az alkoholizmushoz és a drogfüggőséghez hasonlóan. Ennek eredményeként a korai szakirodalom a társfüggőség negatív vonatkozásaira összpontosított, ezáltal is megerősítve a függőségekhez kötődő mély szégyenérzetet.

A függőségek területén tevékenykedő mentálhigiénés szakemberek úgy hitték, hogy ha az alkoholizmust, az étkezési zavarokat és immár a társfüggőséget is betegségként azonosítják, ezáltal csökkenteni tudják a függőséghez kötődő szégyenérzetet. Bár ez valóban enyhítette valamelyest az alkoholizmus és egyéb betegségek társadalmi megbélyegzését, ugyanakkor egyfajta korlátolt gondolkodáshoz is vezetett: ahhoz a hiedelemhez, hogy soha nem leszel képes kigyógyulni a „betegségedből”. A szégyen csak addig akadályoz abban, hogy keresd a gyógyulást, amíg el nem jutsz egy krízispontra. Addigra valószínűleg már mélyen belesüppedtél a reményte-

lenségbe és a kétségbeesésbe, amin pedig muszáj túljutnod ahhoz, hogy képes legyél a valódi probléma felé fordulni. Azonban ha a társfüggőséget betegségnek tekinted, máris a gyógyszerek és a betegségek központú orvosi modell csapdájába estél, ami állandósítja a reménytelenséget. Ennél még a rákos betegek is több reményt és bátorítást kapnak!

A társfüggőség meghatározásában és kezelésében érintett szakemberek szemmel láthatólag figyelmen kívül hagyták a trauma szerepét. A felnőttkori társfüggőség hátterében szimbiotikus fejlődési szakaszban megélt traumák állnak, így a magzati lét és a születés traumái, valamint a korai kötődés során átélt traumák. Ezek a traumák törést okoznak az anya és a gyermek kapcsolatában, megalapozva ezáltal a társfüggőséget, a rászorultság és az alacsony önértékelés mintáit. Végző soron pedig késleltetik az egészséges fejlődést és akadályozzák a gyermek szeparációs és individualizációs törekvéseit. Mindezek alapján a fenti traumákra mi „fejlődési traumák” néven hivatkozunk.

A szimbiózis időszakában bekövetkező fejlődési traumák jó néhány finom, gyakorlatilag észrevehetetlen pszichológiai és biológiai tünetet okoznak azoknál a gyermekeknél, akik nem kapják meg gondozóiktól az érzelmi ráhangolódást, illetve a gondozóik nem elégítik ki a megfelelő időben és a megfelelő módon a gondozásra, védelemre, biztonságra és útmutatásra irányuló igényeiket. Az érzelmi ráhangolódásnak ezt a hiányát a csecsemők és a kisgyermekek elsöprő erejű érzelmi stresszként élik meg, amely hosszú távú változásokat idézhet elő a testükben és a lelkükben, illetve poszt-traumatikus stressztüneteket (PTSD) válthat ki. Az itt következő „leltár” segítséget nyújt ahhoz, hogy kiderítsd, ért-e valamilyen trauma a fejlődésed szimbiotikus szakaszában.

TESZT

A fejlődési trauma beazonosítása

Becsüld meg a következő állítások jelenlétét, illetve komolyságát! Írj egy számot mindegyik állítás elé, amely jelzi, hogy mennyire igaz rád az adott állítás!

1 = Soha 2 = Néha 3 = Gyakran 4 = Szinte mindig

___ Nehezemre esik, hogy közel kerüljek azokhoz az emberekhez, akik fontosak számomra.

- ___ Úgy érzem, inkább mások irányítják az életemet, sem mint saját magam.
- ___ Vonakodva próbálok ki új dolgokat.
- ___ Gondot okoz, hogy ne hízzak el.
- ___ Könnyen megunom azt, amit éppen csinálok.
- ___ Nehezen fogadom el mások segítségét, még akkor is, ha rászorulok.
- ___ Erős nyomás alatt dolgozom a legjobban.
- ___ Nehezen ismerem be a hibáimat.
- ___ Hajlamos vagyok elfelejteni, vagy nem betartani a megállapodásokat.
- ___ Problémát okoz az időm és a pénzem hatékony beosztása.
- ___ Konfliktusaimat megfélemlítéssel vagy manipulációval intézem el.
- ___ Személyes támadásnak veszem, ha valaki vitába száll velem.
- ___ Nehezen adok és fogadok el dicséretet.
- ___ Azonnal „robbanok”, amikor magamban vagy másokban csalódom.
- ___ Hajlamos vagyok másokat okolni a gondjaimért.
- ___ Úgy érzem, hatalmas úr van bennem.
- ___ Nehéz pozitívan gondolnom a jövőmre.
- ___ Pattanásig feszült vagyok.
- ___ Amikor nyugtalan vagyok, hajlamos vagyok túl sokat enni vagy inni.
- ___ Üresnek és magányosnak érzem magam.
- ___ Hajlamos vagyok megkérdőjelezni mások motivációját.
- ___ Úgy érzem, nem szeretnek az emberek.
- ___ Nagyon nehezen fogalmazom meg, mit akarok, vagy mire van szükségem.
- ___ Ha konfliktusba kerülök, hagyom, hogy a másik akarata érvényesüljön.
- ___ Hajlamos vagyok túlreagálni a számomra idegesítő helyzeteket vagy a kellemetlen emberekkel való találkozásokat.
- ___ Úgy érzem, az életem egy érzelmi hullámvasút.
- ___ Nem tudom kitartóan végezni a szellemi gyakorlatokat.
- ___ A számomra fontos emberek érzelmileg vagy fizikailag magamra hagytak az életem során.
- ___ Nehezemre esik arra összpontosítani, amit csinálok.
- ___ Ha a gyermekkoromra gondolok, nem jut eszembe semmi.
- ___ A kapcsolataimban nehezen élem meg az intimitást, amire vágyom.
- ___ Nehezen alszom el és könnyen ébredek.
- ___ Bizonyos emberekkel vagy helyzetekkel szemben rendkívül óvatos vagyok.
- ___ Kerülöm az olyan helyeket vagy szituációkat, amelyek a múltbéli tapasztalataimra emlékeztetnek.
- ___ Visszatérő rémálmaim vannak a múltbéli eseményekről.
- ___ A gondolataim néha mintha önálló életre kelnének.
- ___ Nehezen tudok figyelni arra, amit mások mondanak.
- ___ Kerülöm a lehangoló embereket és helyzeteket.

- ___ A gyermekkorommal kapcsolatban az emlékezetemben hatalmas fehér foltok vannak.
- ___ Nehezen ismerem fel, hogy mit érzek valójában.

_____ Összpontszám

ÉRTÉKELÉS: Add össze a pontjaidat és használd az alábbi útmutatót az értékeléshez!

40–82 Néhány jel arra utal, hogy átélhettél valamilyen fejlődési traumát.

83–120 Közepes a valószínűsége, hogy átéltél valamilyen fejlődési traumát

120–160 Nagy valószínűséggel átéltél valamilyen fejlődési traumát.

TOVÁBBI ELEMZÉS: Vizsgáld meg azokat az állításokat, amelyekhez 3-ast vagy 4-est írtál, ezek kulcsot adhatnak a fejlődési trauma beazonosításához.

ESETTANULMÁNY

Elaine küzdelme az anorexiával jól szemléletes, hogyan bukkan fel újra egy gyermekkori fejlődési trauma. Kisgyermek korában Elaine számos traumatikus eseményt élt át. Édesanyja a szülés után egy héttel erős vérzés miatt több napra kórházba került, a kislány pedig a mamája nélkül maradt. Ezt követően édesanyja szülés utáni depresszióban szenvedett, amelyet a környezete nem ismert fel. Amikor Elaine 20 hónapos lett, megszületett az öccse, édesanyján ekkor ismét úrrá lett a szülés utáni depresszió.

Elaine egyre keményebben próbálkozott, hogy a lehető legjobb lánya legyen édesanyjának, azt remélve, hogy a „tökéletessége” által elnyerheti a szeretetét és a figyelmét. Középiskolás korára már olyan sovány volt, hogy az anyja féltetni kezdte az egészségét. Számos terapeuta kezelte Elaine-t, akik mind a lány tüneteire figyeltek. Több hónapos sikertelen terápia és további súlycsökkenés után Elaine anyja végül orvoshoz fordult, aki azonnal meggyőzte őt a kórházi kezelés szükségességéről.

Egy több száz mérföldnyire fekvő nagyváros egyik kórháza épp akkor hozott létre egy bentlakásos klinikát, amely a betegeket hosszú hónapokig bent tartotta egy költséges, az egészségbiztosítás által támogatott program keretében. Ez a program a betegség orvosi oldalát hangsúlyozta, alapos orvosi és pszichológiai vizsgálatokkal valamint orvosi kezeléssel. Maga a klinika kifejezetten étkezési zavarok kezelésére épült, és úgy tervezték, hogy imitálja a kényelmes otthoni környezetet.

Elaine anyja, akit meggyőzött az orvos határozott viselkedése és a korábbi sikertelen terápiák, beleegyezett egy hathetes kórházi kezelésbe. Emiatt Elaine-t kivették a középiskolából (ahol ekkor épp végzős volt) és elszakították a családjától. Édesanyjának sokat kellett utaznia, hogy meglátogathassa, és komoly összegeket fizetett azokért a kezelésekről, amelyeket a biztosító nem fedezett.

A kezelés eredményeképpen Elaine jobban elfogadta az orvosa és édesanyja kéréseit, és rendesebben evett. Folyamatosan gyógyszereket szedett és alávetette magát a terápiának, ami abban volt hivatott segíteni őt, hogy – bár még mindig komolyan korlátozott formában – megbirkózzon étkezési zavarával. Hosszú távon Elaine sorsa még mindig bizonytalan, mivel csak a tüneteit kezelték. Feltételezhető, hogy társfüggő, gyógyulófélben lévő anorexiás marad, aki továbbra is korlátozott életet él otthon, ahol az édesanyja és az orvosai folyamatosan szemmel tarthatják az egészségét és az egész életét.

Egy másik megközelítés

Ezt az esetet azért találtuk különösen érdekesnek, mert Elaine küzdelme magába foglalta a kórházi kezelést is, amely elválasztotta őt édesanyjától. Ily módon újraélte azt a fejlődési traumát, amely a saját, illetve az öccse születését követően is megtörtént vele.

Az étkezési zavar hátterében álló fejlődési trauma felismerése és kezelése valószínűleg sokkal hatásosabb lett volna. Ahelyett, hogy Elaine-t a család „index páciensének” tekintik és a tüneteit igyekeznek kezelni, hasznosabb lett volna megkeresni a múltjában bekövetkezett traumát. Egy rendszeres szemléletű terapeuta felfedhette volna Elaine anorexiájának valódi okát, ha megvizsgálta volna a lány és az édesanyja közti kapcsolatot, illetve ha az egész családdal közvetlenül dolgozhatott volna, feltárva a családban jelen lévő zavarokat. Ha megbíztak volna egy terapeutát azzal, hogy derítse fel az Elaine által átélt családi traumákat, a lány talán képes lett volna kifejezni a gyermekkorában átélt nehézségek kapcsán felgyülemlett érzéseit. Ráadásul egy terapeuta végigvezethette volna Elaine-t a pszichológiai születés folyamatán, így a továbbiakban nem lett volna szüksége lázadó, abnormális viselkedésre ahhoz, hogy leváljon a családjáról.

Mivel a traumatikus minták (és kivált a társfüggőséghez kapcsolódók) egy nagy, összetett rendszert alkotnak, ezért azok az emberek, akik megpróbálnak megváltozni, gyakran masszív ellenállásba ütköznek szüleik, partnereik vagy gyermekeik részéről. Elaine családjában például könnyebb volt őt

betegnek beállítani és költséges kezelést biztosítani a számára, mint arra a traumára irányítani a figyelmet, amely a viselkedését okozta. A társfüggőségbe ragadt családok nem akarják, hogy a dolgok megváltozzanak. Attól félnek, hogy a végén még kénytelenek lesznek gondoskodni magukról és alaposan megvizsgálni a viselkedésüket. Ez egy olyan kockázat, amit a társfüggők általában nem akarnak vállalni.

A társfüggő és az egészséges üzenetek felismerése

Mivel a társfüggőség áthatja egész kultúránkat, különösen nehéz felismerni, hogy szóhasználatunkkal, szófordulatainkkal miként erősítjük hatását. A következő táblázat bal oszlopába olyan üzeneteket gyűjtöttünk, amelyek támogatják a társfüggőséget, míg a jobb oszlopba kerültek az egészséges, egyenrangú viselkedés üzenetei:

<i>A társfüggőséget fenntartó üzenetek</i>	<i>Egészséges üzenetek</i>
Makacs vagy!	Kérheted azt, amire szükséged van.
Légy tökéletes!	Hibázhatsz.
Siess!	Nem kell sietned.
Igazodj másokhoz!	Lehet saját véleményed.
Próbálkozz keményen!	Meg tudod csinálni.
Erősnek kell lenned!	Lehetnek érzéseid és igényeid.
Különleges vagy!	Lehetsz önmagad.
Dolgozz keményen!	Játszhatsz és szórakozhatsz.
Össze vagy zavarodva!	Gondolkodhatsz és érezhetsz is egyszerre.
Hülye vagy!	Gondolkodhatsz és lehetsz hatékony.
Ne legyél olyan önző!	Lehetsz spontán.
Buta vagy!	Lehetsz kreatív.
Beteg vagy! Óriút vagy!	Egészséges maradhatsz.
Mindig legyen igazad!	Beismerheted, hogy tévedtél.
Ne bízz senkiben!	Megbízhatasz másokban.
Légy óvatos!	Lazíthatsz, elengedheted magad.
Függőnek kell lenned ahhoz, hogy szeressenek!	Lehetsz független és szeretett egyszerre.

A GYÓGYULÁS FÁZISAI

A gyógyulásnak három állomását különböztetjük meg. Az első szinten még arra összpontosítunk, hogy megszabaduljunk a különféle anyagoktól, például az alkohol-, étel- vagy drogfüggőségtől. Ennek megfelelően lehetünk akár „józan alkoholisták” is – de még mindig nem foglalkoztunk a függőség mögött húzódó gyermekkori traumákkal és abnormális kapcsolati mintákkal. A rosszul működő kapcsolatok fennmaradnak, a függőség tárgyát pedig lecserélhetjük egy másikra, például a munkára, a vásárlásra vagy a testedzésre. Ebben a fázisban szükség van rá, hogy részt vegyünk az Anonim Alkoholisták vagy más hasonló segítő csoport munkájában, hogy a drog-, alkohol vagy ételfüggőséget kezeljük.

A gyógyulás második szintjén újraépítjük életünket és kapcsolatainkat. Ha korábban valamilyen függőség miatt megromlottak a kapcsolataink, akkor ez a fázis különösen fontos. Itt egyre többet tudhatunk meg a gyermekkori traumákról és a rosszul működő viselkedési mintákat felcserélhetjük egy működőképesebb élet- és gondolkodásmóddal. Bár ebben a fázisban a cél a sebek gyógyítása, nem szabad elfelejtenünk, hogy a különféle szektől való függőségnek meg kell szűnnie a teljes gyógyuláshoz.

Ez a könyv a gyógyulás harmadik szintjéről szól. Itt a függőséget a társfüggő szakaszban bekövetkezett trauma eredményeként határozzuk meg. Megközelítésünk arra összpontosít, hogy segítsen az embereknek beteljesíteni az alapvető fejlődési folyamataikat, amelyek a gyermekkorban lezártan maradtak. Az elmaradt folyamatok beteljesítésével elérhető a teljes gyógyulás.

Rendszerszintű megközelítést alkalmazunk, és kerüljük azt, hogy a társfüggőket betegnek címkézzük. Bizakodóak vagyunk és felkínáljuk a lehetőséget, hogy valóra váltsd az emberi lényként benned rejlő lehetőségeket.

Megközelítésünk szerint a társfüggőség nem egy identitás, hanem egy viselkedési forma. Nem határozza meg, hogy ki vagy valójában, és nem kötődik hozzá szégyen. A társfüggő viselkedés egyszerűen olyasmi, amit magaddal hordozol a gyermekkorodból. Ha tudod, hogy gyermekként nélkülözned kellett a gondoskodást és a feltétel nélküli törődést, de most találsz valakit, aki ezt megadja neked, akkor képes vagy megváltoztatni a társfüggőségedet!

Ez a megközelítés radikálisan eltér az amerikai társadalomnak eladott betegségközpontú modelltől. Fejlődéslelektani modellünk az emberi fejlődés tudományos vizsgálatát veszi alapul, és arra a tapasztalatra épít, hogy az emberek bámulatos mértékben képesek változtatni önmagukon. Ha pontos információkat és hatékony eszközöket kapunk, akkor képesek vagyunk meggyógyítani fejlődési traumáinkat, valamint képesek vagyunk megélni a biztonságos kötődést, amit gyermekkorunkban hiányoltunk. Ezen az úton pedig meg tudjuk szabadítani magunkat a társfüggő viselkedési mintáktól.

ÖSSZEFOGLALÁS

A betegségközpontú módszerek nem rendszerszemléletű módon közelítik meg a társfüggőséget, a teljes gyógyulásnak pedig kevés vagy semennyi esélyt sem adnak. Jellemzően olyan orvosok használják, akik a mentális egészség orvosi modelljének hívei és nem nyitottak az alternatív megközelítések iránt. Ahelyett, hogy a függőség traumatikus gyökerét keresnék a családi rendszerben, gyakran kiválasztanak néhány nyilvánvaló tünetet, és megkísérik gyógyszerekkel, illetve kognitív- vagy viselkedésterápiás eszközökkel megváltoztatni azokat. Csak arra összpontosítanak, hogy „gyógymódot” találjanak egy függőségre, mintha az egy „betegség” lenne. Így pedig nem lehet valódi javulást vagy gyógyulást elérni.

A mentális egészség jelenlegi orvosi modellje különösen alkalmatlan egy olyan átfogó kérdéskör kezelésére, mint a társfüggőség. Itt az ideje, hogy a társfüggőséget szélesebb környezetben vizsgáljuk meg, amely nem ítéli meg az egyéneket, és amely a társfüggőségre helyrehozandó viselkedési mintaként, az ember fejlődésének részeként tekint. Minden egyes ember rengeteg tehetséget hordoz, és mindenki képes saját életét a lehető legteljesebben megélni. Ha képesek vagyunk megtörni saját társfüggő mintáinkat és olyan társadalmi változásokat kezdeményezni, melyek támogatják az emberek személyes feladatának betöltését, a jegyzett történelem legnagyobb átalakulásának lehetünk részei, mind egyéni, mind pedig társadalmi szinten!