

# **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., 2022.  
All rights reserved!

Fordítás és magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2022.  
Minden jog fenntartva!

A könyv anyaga oktatási célokat szolgál. Nem helyettesíti a szakképzett terapeuta vagy orvos által felállított diagnózist vagy a terápiát.

A szerzők és a kiadó nem adnak sem kifejezett, sem hallgatóságos garanciát, és nem vállalnak felelősséget a könyvben található javaslatok alkalmazásának hatásaira vonatkozóan.

A könyv – a Kiadó írásos engedélye 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 információrögzítés bármilyen formáját.

Casparus Kiadó Kft.  
[www.casparus.hu](http://www.casparus.hu)

Negyedik kiadás

Felelős kiadó: Korcsmáros Gábor  
Felelős szerkesztő: Szy György  
Szakmai lektor: Geszvein Erika  
Fordítás: Bratina Steve és Lazányi Krisztina  
Kiadói munkatárs: Balázs Árpád  
Tördelés: Csillagné T. Klára

ISBN: 978-615-5835-24-7

Nyomta: Belvárosi Nyomda Zrt.  
Felelős vezető: Derecskey László vezérigazgató

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

# Tartalomjegyzék

<i>Előszó a magyar kiadáshoz . . . . .</i>	<i>XIII</i>
<i>Mi a társfüggőség? . . . . .</i>	<i>XIV</i>
<i>Társfüggő vagyok? . . . . .</i>	<i>XV</i>
<i>A nyelvezetről . . . . .</i>	<i>XV</i>
<i>Hogyan használjam a könyvet? . . . . .</i>	<i>XVI</i>
<i>Az amerikai és a hazai helyzet. . . . .</i>	<i>XVI</i>
<i>A lektor előszava . . . . .</i>	<i>XIX</i>
<i>A szerzőkről . . . . .</i>	<i>XXI</i>
<i>Előszó. . . . .</i>	<i>XIX</i>
<i>Bevezetés . . . . .</i>	<i>XXV</i>
<i>Az orvosi modell: a teljes gyógyulás lehetetlen . . . . .</i>	<i>XXVII</i>
<i>Egy új megközelítés a teljes gyógyulásért . . . . .</i>	<i>XXX</i>

## **1. rész: A társfüggőség áttekintése**

<b>1. Társfüggőség – A gyermekkorban ragadva . . . . .</b>	<b>1</b>
A társfüggőség tünetei . . . . .	1
Az új megközelítés alapvetései . . . . .	2
A társfüggőség új meghatározása . . . . .	5
A társfüggőség ismertetőjelei . . . . .	6
Esettanulmány . . . . .	13
Tudatosítás . . . . .	17
Összefoglalás . . . . .	18
<b>2. Az orvosi megközelítés – Reménytelenségbe zárva. . . . .</b>	<b>19</b>
A hagyományos megközelítések áttekintése . . . . .	19
Teszt . . . . .	22
Esettanulmány . . . . .	24
A gyógyulás fázisai . . . . .	28
Összefoglalás . . . . .	29

<b>3. Társfüggő kultúra . . . . .</b>	<b>31</b>
Az elnyomó és az egyenrangú modell . . . . .	38
Az egyenrangú társadalom . . . . .	38
Az elnyomó társadalom . . . . .	39
A kereszténység hatása . . . . .	41
Társfüggő rendszerek . . . . .	44
Az intimitáskerülő rendszerek . . . . .	47
A tudati forradalom:	
miért törjünk ki a társfüggőségéből? . . . . .	48
Összefoglalás . . . . .	50
<b>4. A gyógyulás fejlődéslélektani megközelítése . . . . .</b>	<b>51</b>
A fejlődéslélektani megközelítés alapelvei . . . . .	52
A fejlődés négy lépcsőfoka . . . . .	53
A kora gyermekkor kulcsfontosságú fejlődési feladatai. . . . .	54
Kötődés: a szimbiózis időszakának	
legfontosabb feladata . . . . .	55
Szeparáció: az eltávolodás időszakának	
legfontosabb feladata . . . . .	61
Amikor megreked a folyamat . . . . .	63
Esettanulmány . . . . .	65
Összefoglalás . . . . .	66
<b>5. A társfüggőség okai . . . . .</b>	<b>67</b>
A társfüggőség és a fejlődési trauma. . . . .	70
A fejlődési trauma biokémiai megközelítése . . . . .	74
A fejlődési trauma következményei . . . . .	75
Törések a kötődés kialakulásának ciklusában . . . . .	76
Esettanulmány . . . . .	78
Összefoglalás . . . . .	80

**2. rész: A gyógyulás folyamata**

<b>6. A gyógyulás eszközei . . . . .</b>	<b>83</b>
Az önismereti munka . . . . .	84
Hogyan válasszunk megértő terapeutát . . . . .	85
Önsegítő csoportok, tanfolyamok	
és műhelyfoglalkozások . . . . .	86
Az elkötelezett, tudatos és együttműködő	
kapcsolatok szerepe . . . . .	87
Az új tizenkét lépésű program: a gyógyulás útja . . . . .	88
Esettanulmány . . . . .	93
Összefoglalás . . . . .	96

<b>7. Nézz szembe a problémáddal!</b>	<b>97</b>
A tagadás gyökerei	98
Törj ki a tagadásból!	105
Hogyan nézhetsz szembe a problémáiddal?	106
Esettanulmány	110
Összefoglalás	112
<b>8. Értsd meg a társfüggőség okait!</b>	<b>113</b>
Módszerek a társfüggőség okainak megértéséhez	116
Esettanulmány	120
Összefoglalás	122
<b>9. A társfüggő kapcsolatok feltérképezése</b>	<b>123</b>
A társfüggőség felismerése	124
Családi szerepek	125
A társfüggő kapcsolatok feltérképezésének módszerei	126
Esettanulmány	131
Összefoglalás	133
<b>10. Már tudom, ki az ellenségem: saját magam</b>	<b>135</b>
Az ellenség bennem van	136
Projekció	137
Az intimitás önmagad szeretetével kezdődik	140
Megbocsátás	141
A leválasztott én-részek egyesítése	142
A leválasztott én-részek visszanyerése	143
Esettanulmány	148
Összefoglalás	150
<b>11. Az öngyűlölet felszámolása</b>	<b>151</b>
Fekete-fehér gondolkodás	152
Önmagad szeretete	153
A belső párbeszéd.	154
Önmagunk értékelése	155
Megerősítés	157
Hogyan szerethetjük jobban magunkat?	158
Esettanulmány	161
Összefoglalás	163
<b>12. Add fel a hatalmi játszmákat!</b>	<b>165</b>
Passzivitás: a társfüggőség mesterjátszmája	166

Mit lehet kezdeni a passzivitással? . . . . .	166
Ne légy megmentő! . . . . .	168
Az alá-fölé rendelt játszmák trükkjei . . . . .	171
Hogyan törhetsz ki a hatalmi játszmákból? . . . . .	172
Esettanulmány . . . . .	176
Tudatosságot növelő gyakorlat. . . . .	178
Önbecsülési kérdőív. . . . .	178
Összefoglalás . . . . .	181
<b>13. Kérj nyíltan! . . . . .</b>	<b>183</b>
Az önérvényesítés készsége . . . . .	184
Az eredményes konfliktus . . . . .	187
A konfliktus mint intimitás. . . . .	189
Hogyan mondd ki azt, amit szeretnél?. . . . .	189
Esettanulmány . . . . .	192
Összefoglalás . . . . .	193
<b>14. Tanulj meg újra érezni! . . . . .</b>	<b>195</b>
Mik az érzelmek?. . . . .	195
Hogyan viszonyulsz az érzéseidhez, ha társfüggő vagy?. . . . .	198
Hogyan tudod egészséges módon kezelné az érzéseidet? . . . . .	199
Tanulj meg újra érezni! . . . . .	199
Esettanulmány . . . . .	202
Összefoglalás . . . . .	203
<b>15. Gyógyítsd meg a belső gyermeked! . . . . .</b>	<b>205</b>
Narcisztikus sebek . . . . .	205
Mi gátolja valódi önmagad fejlődését?. . . . .	209
Lezáratlan fejlődési folyamatok, melyek társfüggőséget okozhatnak. . . . .	210
A belső gyermek gyógyításának módszerei . . . . .	212
Esettanulmány . . . . .	217
Összefoglalás . . . . .	220
<b>16. Húzd meg a határaidat! . . . . .</b>	<b>221</b>
A társfüggő család . . . . .	222
Merj más lenni, mint a társfüggő családot!. . . . .	223
Határok . . . . .	225
Ez a játékbaba egy gyerek . . . . .	226
Kulturális járvány . . . . .	229
Néhány gondolat a határokról. . . . .	231

Módszerek saját határaid megerősítésére . . . . .	232
Esettanulmány . . . . .	234
Összefoglalás . . . . .	236
<b>17. Intim kapcsolatok kialakítása. . . . .</b>	<b>237</b>
A kötődést befolyásoló tényezők . . . . .	238
Kötődés és tanulás . . . . .	241
A viselkedési zavarok és a kötődés . . . . .	242
A kötődés és az elkötelezett kapcsolatok . . . . .	244
Az intim kötődés kialakítása . . . . .	245
Esettanulmány . . . . .	249
Összefoglalás . . . . .	251
<b>18. Az emberi kapcsolatok új formái . . . . .</b>	<b>253</b>
Szabad együttműködés . . . . .	253
Tápláló és mérgező kapcsolatok . . . . .	255
Az újfajta kapcsolatok kialakítása. . . . .	256
Esettanulmány . . . . .	261
Összefoglalás . . . . .	262
<b>19. Társfüggő kultúránk gyógyítása. . . . .</b>	<b>263</b>
Fejlődéslélektani rendszerelmélet: a társfüggő kultúra új megközelítése . . . . .	264
Gyógyítsd a társfüggő kultúrát elkötelezett kapcsolatokkal! . . . . .	264
Gyógyítsd a társfüggő kultúrát a közösség erejével! . . . . .	266
Gyógyítsd a társfüggő kultúrát a szolgáló vezetés által! . . . . .	268
Gyógyítsd meg a társfüggő kultúrát! . . . . .	269
Esettanulmány . . . . .	274
Összefoglalás . . . . .	275
<b>20. Hogyan törtünk ki a társfüggőségéből . . . . .</b>	<b>277</b>
Janae története. . . . .	277
Barry története . . . . .	281
Közös történetünk – hogyan találoztunk? . . . . .	285
<i>Köszönetnyilvánítás . . . . .</i>	<i>293</i>
<i>Jegyzetek. . . . .</i>	<i>295</i>
<i>Fogalomtár. . . . .</i>	<i>305</i>
<i>Irodalomjegyzék . . . . .</i>	<i>311</i>
<i>Tárgymutató . . . . .</i>	<i>317</i>



## Előszó a magyar kiadáshoz

Kiadónk első könyvének negyedik kiadását tartja kezében az Olvasó. Ezzel a kiadvánnyal nyitjuk meg 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, melyek eléréséhez az első, kihagyhatatlan lépés önmagunk megismerése.

Óriási bátorságot és elszántságot kíván, hogy önmagunkkal szembenézzünk, gyarlóságainkat beismerjük – és megbocsássunk. Megbocsássuk saját magunknak a hibáinkat, és megbocsássunk a világnak is, amiért fájdalmas élmények útján tanított minket. Pedig a gyógyuláshoz vezető út sarokkövei a megismerés, a megértés, az elfogadás és a megbocsátás. Idő, munka, kitartás és a szeretet képessége szükséges ahhoz, hogy felfogjuk és 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 jelentett és jelent a mai napig támpontot és segítséget. A szerzők szakmai tapasztalata, a könyv átgondolt szerkezete, a jól használható gyakorlatok, és különösen az egész

anyagot átitató 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 számtalan 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?

Hazánkban 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 is. 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 idesorolható az is, 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, ott nőtt fel, szívta magába a kipufogógázt.

## TÁRSFÜGGŐ VAGYOK?

A társfüggőség nemcsak partnerkapcsolati szinten, de akár országunkkal kapcsolatos viselkedésünkben is megmutatkozik. Fejlődésünk során ráadásul 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 elfogadhatóság 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

Darázsfészekbe 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 féléves korig tartó időszakra is nemes egyszerűséggel ezt a fogalmat használja. De ott van az újrászülősítés – mely fogalmilag remekül takarja a *reparenting* jelentését, mégis sokan ódzkodnak a használatától. Egyik oldalról tehát próbáltuk 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 közép-utat találni, amely mindkét csoportnak elnyeri a tetszését.

Külön felhívjuk a figyelmet a könyv végén található fogalomtárra. Ezen a pár oldalon igyekeztünk kigyűjteni és megmagyarázni a fontosabb kifejezéseket, ezzel is segítve az olvasást.

## 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 kifejtését, gyakorlatok, javaslatok leírását tartalmazza.

A szakmai háttérismeretekkel 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.

## 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.

Magyarországon sajnos 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 „hasnólóan 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, hogy megértsük az okait. Ehhez segítséget nyújthat egy öngyógyító gyakorlati kézikönyv, egy elkötelezett társ, egy önsegítő 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, lelkünk a gyógyulás útjára léphet.

Önbizalomhiányunk, párkapcsolati problémáink, megfelelési kényszerünk, bűntudatunk és félelmeink hátterében 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 önismereti utazást kívánok:

Geszvein Erika pszichológus,  
egyéni foglalkozások és önségítő csoportok vezetője  
a [www.pszichologin.hu](http://www.pszichologin.hu) weboldal életre hívója

## 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 hatvanévnnyi oktatási gyakorlat áll mögöttük. Barry képesített pszichológus, Janae képesített szaktanácsadó. Észak-Karolinában, Asheville közelében alapították meg a Kaliforniai Konfliktuskezelő és Kreatív Vezetés Központot (CICRCL). Szakterületük a fejlődéslélektan, a traumák, az erőszak-megelőzés, a konfliktuskezelés, a 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 nonprofit testvérszervezetnél. Szerzőként, illetve társszerzőként harmincegy könyvet jegyeznek. Weboldaluk címe: [www.weinholds.org](http://www.weinholds.org).



## Előszó

*A Törj ki a társfüggőségből! – Az egészséges emberi kapcsolatok kézikönyve* 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 jelenségként 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 egybeeseng a saját meghatározásommal, mely szerint a társfüggőség az elvesztett 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 élénk 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 meggyőződésem, hogy a gyógyuláshoz vezető út legfontosabb állomása az elkötelezett kapcsolatok kialakítása, melyekben a szabad akaratból fakadó együttműködésre törekszünk. A társfüggőség mélyén a szégyennel teli, darabokra szakított ént találjuk. Mivel az én széttöredezettsége 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 nemcsak 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 éltünk át és amely a szüleinkhez való biztonságos kötődés kialakulásával áll összefüggésben. A társfüggőség ellenpárja az úgynevezett intimitáskerülő viselkedés (*counter-dependency*). Ennek hátterében egy olyan fejlődési trauma áll, melyet hat hónapos és hároméves korunk között éltünk 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*<sup>1</sup> 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 szüleitől. 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 szüleitől, 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 újratemetik azt a szimbiotikus egységet, amit az édesanyjukkal éltek meg, és úgy tűnhet, mintha két félelmes kísérne 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 másikra 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 másikra irányítják a figyelmüket,

ezáltal sikeresen elkerülik, hogy önmagukkal, illetve a saját fejlődésükkel kelljen foglalkozniuk. A társfüggő kapcsolatokban a partnerek inkább a másikkal foglalkoznak, nem saját magukkal.

Ebben a könyvben a társfüggőségnek egy radikálisan új megközelítést 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 hosszú távon enyhíti a tünete-

ket, illetve egy önsegítő csoportot, amely segít elkerülni a függőséged tárgyát (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 fejlődéslélektani 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 Évészi 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 erőtlenek 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.<sup>2</sup> 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 kimosduljanak 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 Schaeff által képviselt második csoportjába tartozó programok arra helyezik a hangsúlyt, hogy az emberek újraépítsék az életüket és hatékonyabban működő kapcsolatokat hozzanak létre.<sup>3</sup> Ezek a programok azonban szintén abból a feltevésből 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”.<sup>4</sup>

## 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 kellő támogatással. A teljes gyógyulást és az emberi lehetőségek legteljesebb kiaknázását helyezük 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 jutottunk, hogy valamennyi emberi rendszer a fejlődés négy fázisán megy keresztül: a szimbiózis, az eltávolodás, az önállóság és a szabad együttműködés fázisán (*co-dependent state, counter-dependent 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.<sup>5</sup>

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 tartunk, ahol tartunk. Ugyanakkor, ha alkalmazni kezded a könyvben található módszereket, azonnal fejlődést tapasztalsz majd a kapcsolataidban.

Minél több ember tör ki a társfüggőség csapdájából és utasítja vissza ezt a korlátolt emberi viselkedést, mások annál könnyebben és gyorsabban tudják megtenni 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 gyógy mód 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, önségítő 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.”<sup>6</sup>

Egyetértünk Russell-lel abban, hogy ebben az irányban haladunk, és éppen ezért már könyvünk első, 1989-es kiadását is az ő előrejelzéseire alapoztuk. Visszatekintve ma 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 kapcsolatodon;
- alkoholra, ételre, munkára, szexre, vagy más külső stimuláló eszközre van szükséged ahhoz, hogy elvonja a 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 fejlődéslélektani 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 hosszan 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 két- és hároméves 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 természete 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 magatartást. A történelem folyamán a legtöbb társadalomban bizonyos csoportokat mások fölé helyeztek (például a férfiakat a nők fölé, vagy a vezetőséget a kétkézi 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 lépéseket (így például a biztonságos kötődés kialakítását), akkor e feladatok megoldása utáni vágyat többszörösen súlyosabban érezzük 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 újraelés 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 működnünk 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 életünkben 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.<sup>1</sup>

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 amilyennek 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 utánzása által 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 bizonyítani másoknak, hogy méltó vagy a szeretetükre.
- \_\_\_ Nem hiszed el, hogy képes vagy gondoskodni önmagadról.
- \_\_\_ Úgy hiszed, hogy minden ember megbízható.
- \_\_\_ Idealizálsz másokat, és csalódsz, 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 pocskéknak látod.
- \_\_\_ Hazudsz, hogy megvédd és fedezd azokat, akiket szeretsz.
- \_\_\_ Ré múltnek, megbántottnak és dühösnek érzed magad, de ezt nem akarod 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 szimbiózisérzést, 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 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 a 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:

<b>A társfüggő viselkedés jellemzői</b>	<b>Az intimitáskerülő viselkedés jellemzői</b>
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
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 önségítő programunkat, amely kibővíti a hagyományos 12 lépéses önségítő folyamatot:<sup>2</sup>

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 társaságod, 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 mindegyikét bevetik. Javasoljuk, hogy te is minél többet próbálj ki!

- Alakíts ki tudatos és elkötelezett kapcsolatot egy másik személlyel, aki szintén szeretne kitörni a társfüggőségből.
- Keress egy olyan terapeutát, aki a társfüggőség rendszerszemléletű megközelítését alkalmazva kezel párokat és csoportokat.
- Vegyél részt egy olyan önszervező 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.<sup>3</sup>
- Olvass más könyveket és cikkeket is a társfüggőségből való kigyógyulásról. Figyelmedbe ajánljuk John Bradshaw műveit.<sup>4</sup>
- 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, légyógy gyakorlatok, terápiás írás, jóga, álomelemzés, művészetterápia, a belső gyermekkel és az érzelmekkel végzett munka, valamint a harcművészeti ágak közül a tai-chi 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. 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 a 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 kérték. 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 igyekezett 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.



Megdöbrentek tűnt, amikor megkérdeztem, hogy szerinte a szülei eljönnének-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.

Arra kértem, hogy házi feladatként készítsen két listát az édesanyja és közte még mindig létező rendezetlen ügyekről. Az első listára olyan dolgokat kellett írnia, amelyeket gyerekkorában szeretett volna halani 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 neheztelés<sup>5</sup>. 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 történtek, 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 büntudata van.” Mary pedig erről számolt be: „Az elmúlt héten sok álmatlan éjszakám volt. Nagyon fel voltam dűlva.”

Úgy döntöttem, hogy Mary büntudatára összpontosítok. Megkérdeztem, mire lenne szüksége ahhoz, hogy megbocsásson magának, amiért nem volt jobb anya. Azt mondta, nem tudja. Ekkor megkérdeztem: „Meg tudnád kérni a lányodat, hogy bocsásson meg?” Mary ijedt arcot vágott, és egy pillanatig 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 állítást és hozzátette: „Én azt szeretném, hogy egyenrangú barátság legyen köztünk és te ne büntudatos anyaként legyél jelen az életben. 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 vonzolom. Azt hiszem, meg tudom győzni arról, hogy velem jöjjön.”

Ez az eset remekül példázza, hogy hogyan tudnak megváltozni az akár egész életen 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 társ-

függőségét. 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 meghatároznod, milyen mértékben van jelen ez a probléma-kör 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 érzéseiert, viselkedéséért.
- \_\_\_ 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 sebezhetőséget, 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 következetlenséget 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 fejlődéslélektani probléma, amellyel majdnem mindenki küzd valamilyen mértékben. Nem kell szégyenkezned vagy megbélyegezettnek érezned magad, ha társfüggő vagy. Ha fejlődéslélektani szempontból tekintesz a problémakörre, nem kell azt hinned, hogy valamilyen félelmetes betegséged 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.