

## Čo je to spoluzávislosť – kodependencia (codependency) – „byť závislý s...“

Spoluzávislosť je závislosť na ľuďoch a povahe vzťahov s nimi, určitých typoch správania alebo veciach prejavujúca sa ako extrémne nutkavé správanie. Predmetom spoluzávislosti môže byť partner, priateľ, rodič, vodca sekty– tzv. **Iná dôležitá osoba (IDO)**. Spoluzávislosť vzniká a vyvíja sa postupne životom v nefunkčnej rodine so závislým členom, kde vzťahy sú deformované bez úprimnej lásky medzi rodičmi a dôvery, a preto ju nemôžu dávať ani svojim deťom a neuvedomujeme si ju. Spoluzávislosť vzniká aj vtedy, keď sú porušované hranice – keď jeden partner alebo IDO preberá falošnú, zbytočnú a nadmernú zodpovednosť za toho druhého a tým sa jeden na druhého extrémne viaže a pripútava (invalid ktorého opatrujeme, človek po vážnej chorobe). Závislý človek je závislý na akejkoľvek veci, správaní (alkoholik je závislý na veci – alkohole) ale jeho životný partner, deti sú závislé na tejto závislej osobe aj na povahe ich vzájomného vzťahu. Spoluzávislosť môžeme mierne nadnesene charakterizovať ako „závislosť, ktorá je umocnená na „druhú“. Závislý sa pasuje a bojuje „iba“ so svojou závislosťou ale spoluzávislý musí riešiť problémy závislosti partnera aj svoje vlastné.

### Dospelé deti alkoholikov sú svojou charakteristikou predurčené na prežívanie deformovaných vzťahov a rozvoj spoluzávislosti:

- Iba nejasne tušia aké správanie je normálne, preto nedokážu byť sami sebou.
- Robí im problém dokončiť čo začali, lebo stále zažívali plané sľuby a sklamanie.
- Klamú aj vtedy, keď je ľahšie povedať pravdu - sú naučené popierať realitu.
- Majú tak nízke sebavedomie, že potrebujú prikrášľovať svoju skutočnosť aj seba.
- Sú na seba prísne a náročné, kritizujú sa a vidia negatívne aj keď urobia dobrú vec.
- Robí im ťažkosť uvoľniť sa a spontánne sa zabávať – nikdy to nezažili.
- Berú sami seba veľmi vážne - ich život bol veľmi vážny.
- Majú problém s intímnymi vzťahmi - nikdy žiadny intímny vzťah nezažili.
- Prehnane reagujú na zmenu, nad ktorou nemajú kontrolu.
- Neustále vyhľadávajú pochvaly a súhlas okolia.
- Cítia sa výrazne odlišné od svojho okolia.
- Sú buď prehnane zodpovedné alebo nezodpovedné.
- Sú veľmi verné a oddané a to i vtedy, keď to nie je na mieste.
- Sú veľmi impulzívne, nechajú sa strhnúť okamžitým nápadom a neuvedomia si následky svojho správania, sú reaktívne – reagujú okamžite na nálady iných ľudí.

### Charakteristické rysy spoluzávislosti:

1. Spoluzávislý človek trpí **jedným alebo viacerými typmi nutkavého správania. Ide o správanie alebo dominantný zvyk**, ktorý sa neustále opakuje – môže to byť čokoľvek: droga, workholizmus, sex, telesný zlozvyk, nutkavo opakované správanie – napr. upratovanie, nadmerné šetrenie alebo naopak míňanie peňazí ...
2. Spoluzávislosť sa bez výnimky prejavuje v neusporiadaných **finančných záležitostiach**. Náš vzťah k peniazom ukazuje ako vnímame sami seba a ako si dokážeme uspokojovať svoje potreby. Finančné záležitosti preto fungujú ako citlivý ukazovateľ spoluzávislosti, pretože súvisia s disciplínou a uspokojovaním potrieb – extrémne šetrenie, extrémne míňanie aj závislosť na peniazoch vyrastajú z nenaplnených citových potrieb.
3. Minulosť z pôvodnej nefunkčnej rodiny a spôsob akým fungovali spoluzávislého stále zväzuje a bolestivo ovplyvňuje - „**duchovia**“ **minulosti** prehlusia a deformujú vnímanie reality. *Ako často počujete hlas svojho otca alebo matky a čo vám stále opakujú?*
4. Spoluzávislý má nenaplnenú „nádrž“ potrebu lásky, a preto má veľmi **nízke sebavedomie a sebaúctu, nedostatok sebalásky**. Nedôveruje sám sebe, preto si nedokáže povedať o to, čo potrebuje – obáva sa odmietnutia a berie to fatálne ako odmietnutie seba samého. *Ako ste sami so sebou spokojní? Ste schopní brániť sa voči nespravodlivej kritike?*

5. Cíti sa byť **intenzívne a osobne zodpovedný za iných ľudí**, za ich šťastie ale ja problémy. „Ak nezasiahnem urobí môj manžel osudovú chybu. Ak sa budem viac snažiť byť lepší bude so mnou šťastný.“ Ale takisto závislý partner – napr. tyran môže zvažovať zodpovednosť za svoje agresívne správanie na druhého partnera. „Ty si na vine, lebo keby si bola poriadna nemusel by som ťa biť.“ – a ona mu neodporuje.
6. **Vzťah spoluzávislého k partnerovi stále nevyrovnané kolíše** medzi závislosťou a nezávislosťou – búri sa a rebeluje alebo absolútne podriaďuje svoje správanie závislému partnerovi. Odi et amo – nenávidím a milujem. Hlad po láske je typický pre spoluzávislého.
7. Je majstrom v **popieraní a vytesňovaní reality** – je to utišujúci prostriedok na bolesť a deprimujúci život so závislým. Nedokáže vidieť a vnímať veci také aké v skutočnosti sú, nepokladá okolnosti svojho života za také zlé ako a zdajú všetkým naokolo. Jemu sa zdajú byť ešte znesiteľné. Zlé veci sa mu zdajú byť dobré a neznesiteľné nádejné. Vytesňuje spomienky na minulosť. Celý život žije v popieraní reality a klamstve – klame aj sám seba bez toho, aby si to uvedomoval. Nemôže len tak bez pomoci a liečby prestať klamať, lebo by sa otvorili staré rany, vyvalila celá jeho prázdna a nešťastná minulosť aj prítomnosť bez lásky, čo by znásobilo prázdno a emocionálnu aj fyzickú bolesť. A tak rany stále vo vnútri hnisajú, bolesť sa zväčšuje a kolotoč sa krúti po špirále stále rýchlejšie.  
„Nie je to také zlé ako sa to na prvý pohľad zdá. Keď nepije je to skutočne úžasný človek.“  
„Naozaj som nechápala hĺbku svojej choroby, kým som sa neuzdravila.“
8. Robí si starosti s vecami ktoré nemá moc zmeniť a stále sa ich zmeniť snaží – chce ovládať to čo ovládať nemôže, **všetko potrebuje mať pod kontrolou** lebo prežil toľko neistoty, že si nedokáže predstaviť, že niečo funguje a nedôveruje nikomu a ničomu. Je presvedčený, že jeho osobné šťastie závisí na iných ľuďoch, na tom čo robia, ako zmyšľajú, ako sa správajú. Myslí viac na iných ako na seba – plní želania a potreby iných a na seba vôbec nemyslí.
9. Jeho život sa zmieta **v extrémoch a činy aj vzťahy prechádzajú výkyvmi**, pretože vyrástol v takom prostredí a prevzal tento model vzťahov – iný ani nepozná, a preto nedokáže dosiahnuť rovnováhu a slobodne sa rozhodovať.
10. Spoluzávislý stále hľadá niečo čoho má nedostatok, alebo čo mu v živote chýba – pociťuje **nepokoj a nespokojnosť nezávisle na vonkajších okolnostiach**. Snaží sa preto zaplniť svoju vnútornú prázdnotu ale nič mu neprináša dostatočné uspokojenie, a preto sa stále zvyšuje jeho hlad a túžba po ďalších zážitkoch.

## Pričiny spoluzávislosti

### 1. Nenaplnené citové potreby

Máme potrebu milovať a byť milovaní - malé deti môžu dokonca zomrieť na nedostatok lásky – extrémnu citovú depriváciu. Ak dieťa trpí nedostatkom lásky na celý život ho to poznačí. Rodičia medzi ktorými nie je stabilný vzťah vzájomnej lásky, úcty a priateľstva nedokážu naplňovať citové potreby detí, pretože si vzájomne nedoplňujú a neposilňujú lásku v sebe navzájom a nemôžu rozdávať deťom to, čo sami v sebe nemajú. Spoluzávislosť sa prejavuje extrémnym hladom po láske – človek je nenaplnený, žije ako polovične a stále hľadá čím by druhú polovicu seba naplnil, aby sa cítil celistvý. Prázdno naplňa opakovaným nutkavým správaním, ktoré prerastá do závislosti a deformovaných vzťahov. Naviažu sa na inú dôležitú osobu v nevyrovnanom dusivom vzťahu spoluzávislosti.

### 2. Stratené detstvo – zneužívanie

Občasnú chybu vo výchove odlíšime od deformujúceho zneužívania dieťaťa podľa rozsahu a sústavnosti nejakého správania. Rodičia sa tak často správajú nevedome, neúmyselne prenášajúc svoje stratené neprežité detstvo do novej rodiny a na svoje deti – kruh spoluzávislosti sa v špirále točí ďalej, kým ho vedome nepretneme.

**Aktívne zneužívanie** je morálne neprijateľné alebo protizákonné

- fyzické zneužívanie – telesné násilie,
- sexuálne zneužívanie všetkých foriem – dieťa sa stáva zástupným dospelým, sexuálnou náhradou za nenaplnené sexuálne potreby dospelým partnerom,
- deštruktívne správanie aj keď nie je protizákonné – extrémny hnev, slovné násilie, krik, obviňovanie, znevažovanie, ponižovanie.

**Pasívne zneužívanie** „tiché“ zneužívanie bez viditeľných rán, keď rodičia nie sú dieťaťu k dispozícii citovo, telesne alebo vôbec - nenapĺňajú jeho citové potreby a jeho potrebu lásky, preto jeho vnútorná nádrž lásky zostáva prázdna a v dospelosti nemá z čoho lásku dávať.

- Opustenie dieťaťa
  - dlhodobá neprítomnosť rodiča v rodine – práca mimo domov,
  - rozvod – aj po dohode rodičov bez zbytočných dramatických scén, dieťa to vníma ako opustenie z jeho viny - nebolo dosť dobré, a preto sa to stalo,
  - predčasná smrť rodiča – definitívne opustenie – hlboké citové prázdno.
- Odháňanie dieťaťa – „nemám čas chod' sa hrať“ – dieťa nemá priestor na otázky, rozmyšľanie experimentovanie keď to potrebuje a postupne sa prestane pýtať . *Ako často vám bol k dispozícii rodič, keď ste boli dieťa?*
- Nedostatok lásky medzi manželmi – rodičmi.
- Nevyjadrovanie emócií deťom zo strany rodičov - nenaučí sa lásku dávať ani prijímať
- Pasívne verbálne zneužívanie – nikto nekričí, ale ani nechváli.
- Pasívne sexuálne zneužívanie - v rodine sa vôbec nevyjadruje láska telesnými dotykmi, ktoré sú žiaduce, nehovorí sa o sexuálnych otázkach – tabu téma.
- Negatívne životné posolstvo – „nechcené deti“ - môže byť vyjadrované slovne „keby si sa nikdy nenarodil“, alebo skrývaným citovým odmietaním bez vyjadrenia slovami – dieťa vníma všetko fatálne a intuitívne a prijíma bez výhrad a posudzovania lebo ešte nemá racionálne argumenty.
- Zástupné plnenie životných snov a nenaplnených túžob cez dieťa – volanie „duchov“ minulosti - rodič, aby si naplnil svoje neuskutočnené sny nevedome cielene vedie dieťa cez záujmy a výber štúdia k ich naplneniu alebo si dieťa „samé“ zvolí nejaký záujem, štúdium pretože rodič extrémne dáva najavo svoju frustráciu a nenaplnenosť.
- Emocionálny incest: pojem nemá priamu spojitosť so sexuálnym zneužívaním. Ide o extrémne prevrátenie rolí, keď sa dieťa stáva partnerom dospelého rodiča a prestáva byť dieťaťom - stáva sa zástupným dospelým. Sú na neho kladené povinnosti a zodpovednosť rodiča, alebo ich samé aktívne preberá ak rodič nefunguje z akýchkoľvek dôvodov – stáva sa citovou oporou rodiča – rodič takto nevedome oberá dieťa o detstvo, bezstarostnosť a vysáva z dieťaťa pre seba city, ktoré mu nedáva partner - druhý rodič. „Nezrelý“ dospelý rodič potrebuje aby ho dieťa naplnilo citmi ktoré mu nedáva druhý nezrelý rodič.  
*Ako často ste boli Vy k dispozícii svojim rodičom keď ste boli dieťa?*

### **Princíp fungovania spoluzávislosti - nutkavej poruchy**

Naše poňatie rodiny a života je formované tým, čo sme prežili v detstve a sme inštinktívne nútení (odsúdení), aby sme túto skúsenosť znova opakovali. To je skúsenosť a model z ktorého čerpáme v dospelosti ktorý určuje naše vnímanie sveta a rozhodovanie. Len 20% svojich rozhodnutí robíme racionálne na základe rozumového spracovania na vedomej úrovni, ostatné vychádza z podvedomia.

Spoluzávislý je (bez toho aby si to uvedomoval) puďený naplniť svoju prázdnu nádrž lásky a zbaviť sa tak bolesti nahromadenej v minulosti. Má preto silnú potrebu stále sa vracat' do minulosti a napraviť chyby minulosti, ale nemajúc žiadny iný model. Opakuje po špirále stále tie isté chyby a prehľbuje svoju bolesť a nenapĺňa nádrž lásky.

*„Dospelá dcéra alkoholika je presvedčená, že sa nikdy nevydá za alkoholika – ale vedená svojou skúsenosťou si osudovo práve alkoholika alebo inak závislého vyberie.“*

Spoluzávislý trpí skrytou túžbou odčiniť falošnú vinu, ktorú na seba ako dieťa prevzal *„keby som bol dobrý, veselý, dobre sa učil, poslúchal, keby som sa ja dokázal zmeniť otec by bol viac doma, neodišiel by od nás...“* a to ho núti odčiniť svoju domnelú vinu aj v dospelosti *„keby som bola dobrá manželka, nepil by, keby som bola sexuálne aktívnejšia, nemal by frajerky...“*

Takéto magické myslenie je vlastné deťom, ale u spoluzávislých pretrváva aj v dospelosti. Paradoxom je, že spoluzávislý sa môže stať na svojom utrpení a emocionálnej bolesti závislým a môže mu to bolestným spôsobom prinášať útechu v sebaľústi ... vety typu *„aká som ja nepochopená chudina, toľko som pre neho obetovala a aj tak mi je neverný, pije, týra ma ...“*

### **Faktory udržiavajúce a posilňujúce spoluzávislosť**

Ohrození sú najmä ľudia žijúci so závislým alebo chronicky chorým, uzdravujúci sa závislí, dospelé deti ktoré vyrastali v rodine so závislým, ľudia v pomáhajúcich profesiách Pri zrode cyklu spoluzávislosti je bolesť z pôvodnej rodiny a zneužitie dieťaťa, čím dieťa stratilo svoje bezstarostné detstvo plné bezpodmienečnej lásky a pocitu istoty a bezpečia. prežívaj. Cyklus spoluzávislosti nevyhnutne pokračuje po špirále v mladosti deformovaným výberom partnera s deformovanými vzťahmi v novej rodine, ktorú sám založil.

### **Cyklus – fázy spoluzávislosti**

1. Človek prežíva bolesť z hladu po láske a má nízke sebavedomie a sebaúcta
2. Stáva sa na niečom závislý, čím si upokojuje neustálu psychickú prázdnotu a bolesť – anestetikum je nejaká látka, osoba, alebo správanie
3. Droga – anestetikum mu dočasne uľaví od psychickej bolesti ale nerieši problém
4. Dôsledky sa stupňujú – bolesť sa prehľbuje, násobí, nastupujú vzťahové problémy
5. Nasleduje vina, hanba, morálna kocovina – bolesť je tak silná, že ju potrebuje zase utíšiť a cyklus sa po špirále opakuje prvou fázou ...
6. 1. Bolesť – hlad po láske – nízke sebavedomie a sebaúcta
7. Popieranie skutočnosti – nie sú schopní priznať, že nemajú svoj návyk pod kontrolou
8. 2. + zvyšovanie tolerancie na látku, stále vyššie dávky.....

Cyklus sa pohybuje po špirále a môže sa opakovať raz za rok, každý týždeň aj niekoľkokrát za deň. Predmet závislosti spoluzávislého sa nedá kúpiť v obchode vo fľaši ani u dealera, preto je veľmi ťažko rozpoznateľný.

### **Spoluzávislý je paradoxne vlastne „umožňovač“ závislosti v rodine**

Tým, že manželka zachraňuje alkoholika (alebo závislého na čomkoľvek) si nevedome zvyšuje svoje nízke sebavedomie a uspokojuje svoju potrebu byť užitočná, potrebná a mať situáciu pod kontrolou. Nevedome tým podporuje rast partnerovej závislosti, pretože preberá za neho povinnosti, zodpovednosť za jeho správanie a odstraňuje negatívne dôsledky (*kryje a neustále ospravedlňuje závislého, zľahčuje jeho problém, obviňuje sama seba zo vzniku problému, neustále dáva závislému „ešte jednu šancu“, obviňuje sama seba zo zlyhania a že mu dostatočne nepomáha...*).

Bola na takúto situáciu detstvom prežitým s alkoholikom zvyknutá a „predpripravená.“ Netuší, že je sama závislá na jeho závislosti – čím sa on cíti horšie tým sa ona cíti „lepšie“ lebo môže naplňovať svoje potreby mučeníctva (vnímané v kresťanstve pozitívne) a sebaľústi. Sama ako dieťa napodobňovaním preberala matkin model správania a teraz sa sama správa rovnako a jej deti opäť opakujú jej model správania a stávajú sa tiež umožňovateľmi. Muž si môže „spokojne“ užívať svoju závislosť lebo má svojho anjela strážneho, ktorý sa o neho aj rodinu postará. Nevedome bez zjavného úmyslu takýmto správaním žena aj deti pomáhajú udržiavať to, proti čomu tak zúfalo bojujú. Mužovi

(otcovi) tým nepomáhajú, ale posilňujú jeho závislosť a cyklus sa opakuje, Takáto rola umožňovateľa sa počas cyklu prejavuje v trojuholníku nutkavých spoluzávislých rolí v takomto správaní:

- Záchranár – nutkavo cíti povinnosť pomôcť človeku v núdzi *Urob niečo! Pomôž mu!*
- Prenasledovateľ – výčitky a vzbudzovanie pocitov viny u všetkých okrem seba ...
- Obeť – Mučeník: sebaľútosť, toto si nezaslúžim za svoju obetavosť, už to nevydržím ...

Takéto správanie ženu vyčerpáva, nevládze sa plne starať o deti ani o svoje vlastné potreby a cyklus sa opakuje kým sa žena úplne vyčerpaná neodhodlá spoluzávislosť prerušiť a začať sa sama liečiť.

Absolútne nevyhnutné je závislostný cyklus prerušiť, aby sa prestali hromadiť nové dôsledky – preťať špirálu cyklu na viacerých miestach naraz. Najviac ho udržuje popieranie skutočnosti, to znamená, že sama sebe musí otvoriť oči a priznať tvrdú pravdu. Alkoholik musí začať abstinovať, ale ak sa napríklad alkoholik len vzdá pitia, ale nerieši ďalšie prvky závislosti (bolesť z pôvodnej rodiny, dôsledky, hanbu, vinu ...), je takmer zákonite odsúdený k tomu, aby svojej závislosti (trebárs aj na inom predmete) znova podľahol a opakovane, kým si nevyčistí a nevylieči dušu. Je preto nevyhnutné najprv preskúmať všetky predmety závislosti a návykové správanie, a potom určiť presné pravidlá správania, ktoré obmedzia závislosť. Napr. sa s workholikom dohodneme na čase, ktorý môže stráviť v práci, v rodine, koníčky, atp. Ak je to potrebné pre pokoj a silu klienta je niekedy nutná úplná abstinencia od predmetu závislosti nech je závislosťou čokoľvek (napr. dočasné odlúčenie manželov).

### **Popretie**

Extrémne popieranie je samé o sebe nutkavou poruchou. Opakovane, roky popieral nielen realitu, ale aj svoje popieranie a „vdaka“ tomu sa udržuje v chode cyklus závislosti. Podstatou je obava z odhalenia veľmi bolestnej pravdy a skutočnosti v ktorej ako dieťa žil a naďalej žije. Podobne sa správajú niektorí ľudia, ktorí majú podozrenie na vážne ochorenie – odďaľujú návštevu lekára zo strachu z odhalenia pravdy, ktorej sa boja, a preto sa ju nechcú dozvedieť – tým si škodia lebo chorobný proces pokračuje. Popretie reality chráni človeka pred uzdravením, ktoré môže byť aj veľmi bolestivé, nepríjemné, ohrozujúce s neistým výsledkom. Ale nedá sa dôjsť k uzdraveniu, kým v sebe tento najsilnejší a najškodlivejší postoj neporazíte. Dôležité je aby spoluzávislý uvidel svoje vzťahy a životné okolnosti také aké naozaj sú, a nie také, aké by ich chcel mať.

### **Hnev**

Človek vyrastajúci v deformovanej rodine so závislým nemá svoju citovú nádrž naplnenú láskou ale skrytým hnevom, ktorý nevedome popiera tak, ako celú svoju realitu. Starý nevyriešený hnev má v sebe nahromadený spoluzávislý z minulosti zo strateného detstva a nenaplnenej nádrže lásky o čom nemá vôbec žiadne tušenie. Hnev preto nedokáže pomenovať, ale postupne sa v ňom hromadí aj v novej rodine z deformovaných vzťahov. Väčšinou si to SZ vôbec neuvedomuje, pretože hnev má v sebe hlboko ukrytý, ale nádrž hnevu zväčšuje svoj objem a málo naplnená nádrž lásky naďalej vysychá. Ak naplní celú nádrž dôjde k nekontrolovateľnému výbuchu hnevu – amoku, kedy si človek ani nepamätá svoje reakcie. Alebo sa prejaví vo forme depresie - zjednodušene sa dá depresia definovať ako „hnev obrátený smerom dovnútra“. Popieraný hnev sa môže prejavovať v rôznej podobe – pasívne agresívne reakcie (panika, napätie, podráždenosť, superperfekcionizmus, sexuálne zábrany, sebapoškodzovanie, úzkosť...). Dlhodobý popieraný hnev sa môže prejavovať zdanlivo neodôvodnenými náhlymi výbuchmi hnevu bez príčiny alebo pri najmenšom podnete. Kým odvážne sám sebe hnev neprizná, nemôže ho ani vypustiť – to je samé o sebe veľmi silný a bolestivý emocionálny zážitok ale vyčistí sa tak pre uzdravenie.

### **Identita spoluzávislého**

Nenaplnená nádrž lásky spoluzávislého spôsobuje jeho podvedomý pocit polovičnosti. Cíti, že mu niečo chýba. Tam kde by sa mal nachádzať základ jeho osobnosti, má prázdno a samé otázniky. Výsledkom je neustále pudenie k hľadaniu, frustrácia, nepokoj, hlad po láske, ktorú sa však nenaučil

v detstve prijímať ani dávať. Nedostatok lásky spôsobuje nedostatok seba lásky – ak sa to spojí s nedostatočným vedomím osobnej identity človek nemá pevný základ svojej osobnosti a je „rozkolísaný“, ako keby polovičný - cíti že mu niečo chýba a je z toho frustrovaný. Nemá svoje pevné hranice. Polovičatosť SZ je vlastne nenaplnením jeho JA, čo znamená neexistenciu silnej osobnej identity. Stále hľadá „Kto vlastne som?“

Spoluzávislý môže byť závislý na **Inej dôležitej osobe** (partner, priateľ, rodič, vodca sekty...) Jeho vlastné JA môže byť v dospelosti nahradené identitou a problémami tohto druhého človeka – tzv. zástupná identita. To spôsobuje, že je tak napojený na život a problémy iných ľudí, že preberá ich náladu, problémy, prežívanie – ako keby nebol sám sebou ale **len reaguje na potreby iného a svoje si ani neuvedomuje, a preto ani nedokáže napíňať**. Žije životy iných.

Ak sa rozhodnú SZ skončiť so svojou spoluzávislosťou, ku zmene musí dôjsť hlboko v ich vnútri. Musia zmeniť, prebudovať alebo znova vybudovať svoju vlastnú identitu. Preto musia počítať s tým, že **v liečbe budú mať jedného urputného nepriateľa – seba samého**.

Na začiatku liečby sa jeho Ja bude intenzívne brániť zmene. Vo svojom vnútri bude zúriivo bojovať sám so sebou za zachovanie pôvodného „seba samého“. Utrpenie a citová bolesť je jeho súčasťou a bude bojovať za jeho zachovanie. Tento Istivý a neviditeľný vnútorný nepriateľ sa mu bude celý čas stavať na odpor, a takmer nečujným vnútorným hlasom bude spoluzávislému našepkávať „nechaj ma na pokoji“. Musí sa naučiť myslieť na seba a nielen na iných. „**Myslí viac na Seba**“.

Naopak závislý partner sa musí v liečbe naučiť myslieť viac na iných a nebyť sústredený len na seba a svoje problémy a dôsledky: **„Myslí viac na Iných.“**

### **Spoluzávislé vzťahy**

Spoluzávislí ľudia sú doslova zaslepení spoluzávislosťou a nie sú schopní vidieť (slepá škvrna) výstražné znamenia, pred ktorými zrelí ľudia utekajú. Oni sú naopak nutkavo priťahovaní ako magnetom práve týmito výstražnými znameniami. Majú v sebe vnútorný radar, ktorý ich priťahuje práve k takému človeku, ktorému sa chceli pôvodne vyhnúť. *„Nikdy si nevezmem alkoholika“ – a potom si medzi desiatkami svojich nápadníkov práve alkoholika alebo inak závislého vyberie.* Je ako keby pudená prežiť „osudovú“ lásku, ktorá je vopred odsúdená na osudovú chybu. Deti alkoholikov (alebo inak závislých) vyrastajúce v deformovanej rodine so závislým sú v dospelosti nútené, „odsúdené“ aby skúsenosť, ktorú si zo svojej pôvodnej rodiny pamätajú a majú zažitú opakovali - tým chcú podvedome napraviť chyby minulosti. *„Ja ho zachránim, on sa mojou opaterou a láskou zmení ...“* Priťahuje ich k sebe vzájomne veľmi silná magnetická príťažlivosť. Takýto vzťah ich celkom pohltí a nie sú schopní sa ho vzdať, lebo sa na ňom stanú závislí – preto spoluzávislosť. Závislý partner sa extrémne spolieha na pomoc, podporu a opateru toho druhého - spoluzávislého. Nežijú v symbióze, ale parazitujú jeden na druhom.

### **Prázdna nádrž lásky + prázdna nádrž lásky vytvára len väčšiu násobenú prázdnotu.**

SZ má zahmlenú alebo deformovanú osobnú identitu, preto sa nechá absorbovať iným človekom a často preberá aj jeho identitu – nadväzuje svoju identitu na iné osoby. Nedokáže byť sám sebou. Prázdna nádrž lásky spôsobí, že absolútne podľahne milostnej vášni a nechá sa celkom pohltiť deformovaným vzťahom. Nie je schopný sa ho vzdať lebo by prišiel o všetko čo má.

V rodine kde je závislý len jeden rodič ale druhý, aj keď je „čistý“, je tak zaneprázdnený starostlivosťou a riešením problémov so svojim závislým partnerom, že mu nezostáva čas, energia ani city na naplnenie nádrže lásky svojich detí aj keď ich miluje a má pocit, že im dáva všetko čo potrebujú. Všetko utrpenie často vedome znáša pre udržanie rodiny, pre dobro detí. Zaslepený spoluzávislosťou však nevidí, že je rodina nefunkčná, chorá, deformovaná a ďalej deformuje vzťahy a city detí. Začarovaný kruh cyklu spoluzávislosti pokračuje, prenáša sa na deti - z generácie na generáciu, ak ho vedome nepretneme a nezačneme svoju spoluzávislosť liečiť.

**Opakom spoluzávislosti nie je nezávislosť.** V deformovanom vzťahu dochádza postupne k úplnému vzájomnému vyčerpaniu a vysatiu citových nádrží. Dôsledkom je odcudzenie a vzájomná „nezávislosť“ až nepriateľstvo. Sú k sebe síce pevne pripútaní (spútaní), ale ich každodenné starosti už nemajú žiadneho spoločného menovateľa.

### **Párové poradenstvo v počiatočných fázach partnerskej „nezávislosti“:**

Podstatou je hľadať to čo partnerov spája a tráviť spolu viac času:

1. Uznať, že nejaký problém existuje každý sám aj spoločne – na tom, čo vidia rovnaký problém alebo východisko sa lepšie zhodnú pri hľadaní riešení.
2. Každý osobitne písomne urobí inventúru svojich silných a slabých stránok ako aj svojho času – písomne kde, kedy, za akých okolností sa stretávajú?
3. Uzatvorenie novej písomnej dohody – vymedziť a dohodnúť sa na spoločnom trávení času, hľadať veci, ktoré ich spájajú, vymedziť čoho sa osobne dočasne vzdajú v prospech rozvíjania vzťahu.
4. Nájsť spôsob ako budú za nedodržanie dohody niesť zodpovednosť, ale aj ako sa odmenia za jej dodržiavanie – upevnenie dobrých predsavzatí.

Zrelý človek má naplnenú svoju nádrž lásky, je celistvý a nepotrebuje druhú polovicu aby ho doplnila. Nie je zaslepený spoluzávislosťou, preto výstražné znamenia vidí a nevezme si závislého partnera. V zrelom manželstve má každý celistvú a naplnenú svoju identitu oddelenú od toho druhého. Zrelým vzťahom je tzv. medzizávislosť (*interdependence*), kedy si je človek vedomý svojej jedinečnosti a nepotrebuje iného aby doplňoval jeho sebaobraz – dokáže sa druhým otvoriť a odhaliť a stať sa tak zraniteľným – žije svojou vlastnou silou v rovnocennej koordinácii s ostatnými.

### **Párové poradenstvo v počiatočných fázach vzniku závislosti na Inej Dôležitej Osobe**

Podstatou je hľadať, definovať a vymedziť správne hranice, aby sa spoluzávislosť neprehlbovala – tu by bolo kontraproduktívne radiť, aby trávili spolu viac času.

1. Uznať, že nejaký problém existuje každý sám aj spoločne.
2. Analýza kde dochádza k porušovaniu hraníc - v čom vidia porušenie hraníc rovnako na tom sa lepšie zhodnú pri hľadaní riešení
3. Každý z partnerov definuje písomne, aké hranice sú podľa jeho názoru správne – to neznamena, že sa všetko bude rešpektovať, ale dôležité je to vypovedať a zapísať.
4. Každý sám za seba vytvorí zoznam toho, čoho je ochotný sa vzdať.
5. Požiadame každého partnera, aby sa zaviazal v ktorých veciach prevezme novú zodpovednosť sám za seba, v čom sa bude starať sám o seba.
6. Každý sám za seba preskúma zdravé vzťahy, záujmy a aktivity, ktoré majú, robia a budú robiť samostatne bez partnera. – pomôže to získať stratenú rovnováhu.

### **Liečba spoluzávislosti - 10 krokov k uzdraveniu**

**Prvým krokom k uzdraveniu je prestať popierať realitu** - prijať pravdu o svojom detstve, minulosti vo vlastnej novej rodine takú aká bola a je. Nejde o to niekoho obviňovať a hľadať vinu, ale urobiť inventúru minulosti, nič si nezamlčovať. Pripustiť, že som toto zažil a prijať to ako pravdu a rozhodnúť sa pre zbavenie „duchov“ svojej vlastnej minulosti. Prežiť hnev nad ublížením od rodičov, partnera a odsútiť stratu. Takto prejde vnútornou očistou, ktorá je nutnou podmienkou postupného zabavovania sa spoluzávislosti a uzdravenia. Cieľom je dospieť k citovo integrovanému zmiereniu a odpusteniu. **Čas spoluzávislosti nevylieči – zajtra to nebude lepšie ale horšie.** Pri terapii závislých sa rodina po 3-6 mesiacoch abstinencie dostane do krízy. Po eufórii z toho, že sme dosiahli, že závislý nepije (zbavil sa závislosti) sa začnú prejavovať nezhody, pretože spoluzávislosť je zároveň príčinou aj dôsledkom. Jeden partner podvedome potrebuje závislosť partnera a on zase potrebuje svoju drogu. Liečba sa zmenila na príčinu. Cyklus spoluzávislosti sa opakuje sám od seba ak aj ten

nepretneme. Celá rodina sa musí preto zbaviť spoluzávislosti a začať budovať nový systém vzťahov na úplne inom základe.

### 1. Preskúmanie a odhalenie vzťahov – introspekcia

Cieľom je odhaliť pravdu o sebe samom v minulosti – podrobne popísať svoje detstvo aj súčasnosť, byť sám k sebe taký úprimný ako sa len dá – nehľadáme vinu, ide o to uvedomiť si existenciu zážitkov bez hodnotenia, čo je dobré a čo zlé, ale pripustiť že to tak bolo, že to tak je. Ako? Vyrozprávajte svoj príbeh, napíšte list ktorý neodošlete, píšete denník ...

*Aký zvyk, správanie bez čoho sa nemôžete zaobiť sa vo vašom živote neustále opakuje? Je vo vašom živote niečo čo skrývate aby sa o tom nikto iný nedozvedel?*

### 2. História a inventúra vzťahov

Cieľom je preskúmať a prehodnotiť svoje osobné hranice, napíšte zoznam všetkých vzťahov, ktoré vo vás zanechali stopu a hľadajte, ako ste si s nimi udržiavali hranice, v čom ich porušovali. Zase nejde o to čo bolo dobré a zlé, ale že to tak bolo - spomeňte si ako vás zneužívali aktívne, pasívne – nájdite nejakú stále sa opakujúcu schému fungovania.

Preniknete tak postupne k pôvodným duchom minulosti a podarí sa vám ich konečne umlčať. *Čo ste opakovane počúvali? Ako ste na to reagovali? Čo ste vždy urobili?*

### 3. Prerušenie cyklu závislosti a zvládnutie závislosti

Pre akúkoľvek závislosť platí, že pokrok môžeme dosiahnuť len vtedy, keď dotýčny abstinuje (prestáť brať drogy, opustiť milenkú, začať jesť...) Ak ide o spoluzávislé manželstvo, je dobré dočasne odlúčené bývanie – dať si oddychový čas a sústrediť sa každý na seba, alebo určenie prísnych pravidiel fungovania počas liečby - koľko času bude tráviť závislý v práci, vymedziť v byte priestor a čas kde a ako sa budú stretávať, rozdeliť povinnosti, prerušiť sexuálny styk, zaviesť pravidlá komunikácie aby sa nehádali, atď.

Individuálne musí každý ovládnuť svoje nutkavé správanie – presne konkretizovať čo nebude robiť a čím to nahradí počas celého dňa - doma, v práci, s deťmi ... nenechať sa odradiť tým, že spočiatku bude svoje nutkavé správanie opakovať, ale musí ho dokázať vedome kontrolovať a vždy znovu meniť. To sa týka napríklad aj drobných klamstiev, ktoré všetky dospelé deti alkoholikov nutkavo používajú na prikrášlenie seba a svojej situácie prameniacej z nedostatku sebavedomia a hanby.

4. **Odchod, odpútanie sa od pôvodnej rodiny a odlúčenie** – v dospelosti sa v procese postupne odľučujeme od pôvodnej rodiny - bytovo, finančne, pracovne, duchovne, sociálne, emocionálne až získavame úplnú nezávislosť. Spoluzávislý zamrzne v určitej fáze osamostatňovania a nedokončí proces odpútania. Teraz musí tento proces dokončiť a rozlúčiť sa so živým aj mŕtvym rodičom – porozprávajte sa, napíšte list a odošlite, kde vyjadrite svoje pocity, čo vás zraňovalo, na čo ste hrdí a rozlúčte sa – *zostávam vašim dieťaťom ale chcem žiť svoj samostatný život*. Dajte zbohom aj falošným symbolom bezpečia – to je všetko čomu ste vo svojom živote extrémne oddaní a čomu sa nadmerne venujete. Uzatvorte dohodu čo už nebudete robiť a ako a čím to nahradíte (napr. ak extrémne míňate čo urobíte aby ste to zmenili na vyrovnané míňanie).

5. **Trúchlenie nad stratou** – dosiahnete dno bolesti a môžete sa odraziť odo dna.

Musíte si odsmútiť a oplakať bolesť z pôvodnej rodiny, odlúčenie od rodičov, všetky závislosti a obranné mechanizmy ktoré Vám pomáhali dlhé roky prežiť, a ktorých sa teraz musíte vzdať. Aj straty, ktoré vašou závislosťou a spoluzávislosťou vznikli. Proces smútenia prebieha v 6 fázach, ktorými musíte prejsť, ak chcete rany vyčistiť:

- Šok a popretie – „*to nie je pravda, to sa nemohlo stať*“ - nutné je prestať popierať realitu, priznať pravdu a pripustiť, že to tak bolo a je.
- Hnev – je nevyhnutné všetok hnev vypustiť, prežiť a vyčistiť dušu .
- Depresia – pri smútení je dočasná, odznie ak vyjadrite hnev a všetok smútok



- Vyjednávane a magické myslenie – ak urobím toto, tak sa stane toto ...
- Smútok - nevyhnutné všetok smútok vyplakať, vypustiť a prežiť, vyčistiť dušu.
- Odpustenie, rozuzlenie a prijatie – musí byť citovo integrované v novej identite

#### 6. Nový pohľad a nové vnímanie seba samého

*Spíšte si odpovede na otázky: Kto som? Čo ma poháňa? Kto chcem byť?*

Napíšte si všetky pozitívne predstavy o sebe, požiadajte blízkych o pozitívnu spätnú väzbu ako vás vidia oni a budete prekvapení koľko dobrého sa vo vás skrýva.

#### 7. Nové skúsenosti a vzťahy založené na novom poslanstve

Začnite žiť podľa nového vnímania seba samého. Skúšajte to najprv s blízkymi, ktorým môžete dôverovať, v terapeutickej skupine. Vytvárajte si tak postupne nové hranice vyrovnaných vzťahov, ktoré boli predtým spoluzávislé. Nevadí ak spadnete do starých modelov – zodvihnite sa a pokračujte po novej ceste ďalej.

*Aké nové poslanstvo ste si sformulovali po opustení starých modelov a postojov?*

#### 8. Získanie nového „rodiča“

Ide o človeka, ktorého si SZ vyberie a ktorému dokáže dôverovať a požiadať o pomoc, ktorý je dostupný, podporuje ho, neodsudzuje ale počúva a akceptuje, ale aj poskytuje otvorene spätnú väzbu.

#### 9. Zodpovednosť za seba

Cieľom je s pomocou iných odhaliť a riešiť problémy skôr, než ho začnú znova ohrozovať.

Robí introspekciu a inventúru vzťahov, aby zistil, či sa zase vo vzťahoch neobjavuje nutkavé spoluzávislé správanie, a či nenadväzuje znova nezrelé spoluzávislé vzťahy. Odporúča sa po ukončení liečby, alebo po rozvode prvý rok nenadväzovať žiadne nové vážnejšie alebo intímne vzťahy.

#### 10. Udržanie zmeny

Liečba soluzávislosti vlastne nikdy nekončí – zmeny musíte udržiavať každý deň sám, s podpornou osobou a možno budete potrebovať po určitom čase zopakovať celý proces. Ide o kontinuálny dlhodobý proces. Pokiaľ zistíte, že v novej fáze sa objavujú reziduá predošlej fázy (depresia, smútok, hnev ...) nič sa nedeje – je to prirodzené. Vráťte sa a znova prejdite celú predošlú fázu, a potom skúste pokračovať ďalej. Ak to nejde, opakujte znova celý proces a nenechajte sa odradiť.

Spracované podľa literatúry:

**Dr. Robert Hemfelt ; Dr. Frank Minirth; Paul Meier, M.D.: Závislosti srdce** - jak opustiť nezdravé vzťahy. Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří, 2010.

**J. Gegringerová-Woititzová, Ed.D.: Dospelé deti alkoholikov.** Sofa, Bratislava 1997.

**Melody Beattie: Koniec spoluzávislosti,** Spolok sv. Vojtecha, Trnava 2006.

*Spracovala: Mgr. Ivana Škodová*

*predsedkyňa o.z. Integra – Centrum prevencie v oblasti siekt, Banská Bystrica, február 2013*