

HALÁSZ-SZABÓ KATALIN

A SZENVEDÉLYBETEGSÉG ÁRNYÉKÁBAN: A TÁRSFÜGGŐSÉG KIALAKULÁSA

A szenvedélybetegek hozzátartozóinál gyakori a függő személyiség szerkezet. Ez nem véletlen. Gyakori, hogy a társfüggő emberek már gyermekkorukban megtapasztalták azt az érzelmi visszaélést, ami jól illeszkedő társsá tesz őköt a későbbiekben, hiszen szülei vagy hozzátartozói is szenvedélybetegek voltak. Fontos megértenünk, mi játszódik le a társfüggő emberben. Ha valaki túlzásba viszi bármilyen szernek a fogyasztását, az a hozzátartozóban erős negatív érzéseket kelt (harag, düh), ezért szemrehányásokat tesz, amelyek rendszerint veszekedésekbe torkollnak. De ami ennél is fontosabb, kialakul egy félelem, ami a szeretett személy elvesztésére irányul, és egészségének károsításától, a szomszédok nyelvétől, kiszámíthatatlanságtól, a munkahely elvesztésétől való félelmek társulnak ehhez. Éppen ezért természetes reakció, hogy segíteni próbálják a szenvedélybeteget: falaznak neki, kimentik őt bizonyos helyzetekben. Megpróbálnak erkölcsileg hatni a szenvedélybetegre, szeretetmegvonással próbálkoznak, eldugják az alkoholt, ellenőrzik a pénzügyeket, egyszóval mindent megtesznek annak érdekében, hogy kontroll alatt tartsák a helyzetet. A beteg azonban dacosan reagál ezekre, ami a szenvedélybetegség súlyosbodásához vezet. A társfüggő célja, hogy segítsen a szenvedélybetegben, hogy megjavítsa őt. Csakhogy ez lehetetlen küldetés. A szenvedély minden kapcsolatnál erősebb. A társfüggő nem csupán a betegen próbál meg segíteni, hanem saját magán is. Az élete egyre bizonytalanabbá válik. Egyre inkább domináns szerepbe jut, a segítségnyújtás lesz az ő pótszere, amellyel a növekvő szorongása és bizonytalansága ellen védekezni tud. Azzal igyekszik biztonságot nyújtani, hogy tökéletesen működik, és teljesen átvállalja a felelősséget. Ahogy az

alkohol is teljesen alkalmatlan a problémák megoldására, úgy a társfüggő segítségnyújtása is. A társfüggőnek ugyanis egyre több „segítségnyújtást” kell bevetnie a biztonság kialakítása érdekében, így teremtve meg az alapot a szenvedélybeteg függésben maradásához. Vagyis pontosan az ellenkezőjét éri el annak, amit eredetileg szeretett volna. Itt is egy kontrollvesztett állapot lép fel, amely a szenvedélybetegség egy központi jellegzetessége.

A társfüggők által átélt kizsákmányolás a legbrutálisabbak közé tartozik. Személyiségük a szenvedélybeteg terrorjától szenved. Mindezek ellenére képtelenek véget vetni a kapcsolatnak. Amikor mégis megtennék, a szenvedélybeteg erőt vesz magán, és egy időre felhagy a szerhasználattal. A társfüggő ekkor megkönnyebbül, úgy érzi, megérte az összes fáradozás, amit eddig tett. Változás lép be a kapcsolatba, újra közelednek egymáshoz. Amint újra megszilárdul a kapcsolat, az egész folyamat kezdődik előlről. Ekkor sok hozzátartozó megkeseredik és megkeményedik. Fokozatosan elveszítik képességüket arra, hogy szeressenek. Gyakori, hogy maguk ellen fordítják a tehetetlen dühöt, amit éreznek. Elveszítik önbecsülésüket, mások szerhez nyúlnak, és maguk is szenvedélybeteggé válnak. A tartós terhelés érzelmi zavarokhoz vezethet (szorongás, depresszió stb.). A társfüggők szégyellik magukat, ezért elrejtik gondolataikat, terheiket. Csupán az hozhat könnyebbé számukra, ha van olyan életterületük, ami elkülönül ettől. Minél több felelősséget vesznek le a szenvedélybeteg válláról, annál nagyobb büntudat alakul ki bennük, amiért mindezek ellenére sem sikerül uralniuk a betegséget.

A kapcsolatfüggők kezelése nem egyszerű, hiszen nehezen hiszik el, hogy ők is segítségre szorulnak. A ke-

zelésnek hasonló szempontokat kell követnie, mint a szenvedélybetegség esetében. Első lépés: felvilágosítás a szenvedélybetegségről és az ehhez kapcsolódó társfüggőségről. Be kell látnia a betegséget: hogy képtelen felhagyni a segítségnyújtással. Bizonyos értelemben absztinenciára van szüksége: tartózkodnia kell a segítségnyújtástól. Ez rendszerint nagy szorongással jár. Csak akkor érzi, hogy nem csupán övé a felelősség, amikor megkezdődik a szenvedélybeteg kórházi elvonókúrása. A társfüggő magatartásminta „bevésoódik” a személyiségébe, és fél a visszaeséstől.

A társfüggőség kezelése három problématerületre vonatkozik:

1. El kell engedni a szenvedélybeteg embert. Nem szabad többé segíteni a szenvedélybetegnek. Vissza kell adni neki a felelősséget saját életéért.
2. Fel kell dolgozni a társfüggőség traumáját. Az ez időszak alatt felgyülemlett negatív érzéseket meg kell érteni és el kell gyászolni. Meghatározó lépés, ha meg tudja magának bocsátani a saját társfüggőségét. A végén szenvedélybeteg társának is meg kell bocsátania.
3. Meg kell érteni és fel kell dolgozni a társfüggőség hátterét. Ennek gyökerei többnyire a gyerekkorba nyúlnak vissza.

Heinz-Peter Röhr szerint a szenvedélybetegséggel és társfüggőséggel rendkívül fájdalmas módon fejezi ki a lélek azt, hogy a pszichés érés tekintetében utol kell érni a biológiai életkort. Ez lehet egy élethosszig tartó tanulási folyamat, amely során boldogabbá válhat az életük.

FORRÁS:

■ Heinz-Peter Röhr (2014): *Kiút a függőségből; Ha gúzsba köt a szülői háttér...* Budapest: Ursus Libris