

KODEPENDENCIA

Mgr. Štefánia Laskovská

Odborný liečebný ústav psychiatrický n. o., Predná Hora

Cieľom tejto práce je upozorniť na málo zohľadňovanú problematiku kodependencie, jej dôležitosť pre terapeutickú prax, kde sa jej doposiaľ nevenuje dostatočná pozornosť. Fenomén kodependencie vysvetľuje, okrem iného, aj správanie osôb blízkych závislému jedincovi, ich paradoxné zakrývanie problému pred okolím, prijímanie a prehlbovanie vlastného utrpenia. Článok je súhrnom informácií na tému spoluzávislosti, snaží sa poskytnúť nové poznatky pre terapeutov prichádzajúcich do styku so závislým pacientom a zaoberajúcich sa rodinnou terapiou. Spoznanie konceptu kodependencie napomáha porozumieť špecifikám myslenia a konania účastných osôb a otvára ďalšie možnosti pre terapeutickú prax.

Kľúčové slová: kodependencia, spoluzávislosť, kozávislosť, koalkoholizmus, popieranie vlastného ja, popieranie reality, bludný kruh, disfunkčná rodina, disfunkcia, porucha emócií.

CO-DEPENDENCE

The aim of this article is to increase awareness of neglected problems of co-dependence, its importance for clinical practice and the insufficient attention to the problem. The phenomena of co-dependence explains also the behavior of persons close to dependant individuals, their paradoxical hiding the problem from the surrounding, accepting and deepening proper suffering. The article summarizes information on the topic of co-dependence, attempts to provide new information for medical professionals caring for dependant patients and discusses the family therapy. Least but not last the authors would like to propagate the work of Ch. L. Whitfield.

Key words: co-dependence, co-alcoholism, denying of myself, denying of reality, vicious circle, dysfunctional family, family destruction, dysfunction, emotional disorder.

Psychiat. pro Praxi; 2007; 4: 162–164

Definícia kodependencie

Pojem kodependencia je pomerne nový a pri nesol mnoho nových hľadísk pre porozumenie syndrómu závislosti a pre jeho liečbu. Charles L. Whitfield (15) definuje kodependenciu ako „multidimenzionálny stav (fyzický, mentálny, emocionálny a duchovný), ktorý sa prejavuje pri akomkoľvek utrpení alebo disfunkcii, ktorá je spájaná alebo vzniká zameriavaním sa na potreby a správanie druhých. Môže byť spájaná alebo agravovaná mnohými fyzickými, psychologickými alebo duchovnými stavmi. Rozvíja sa v dôsledku prenášania zodpovednosti za vlastný život a šťastie nášmu egu (falošnému Ja) alebo druhým. Je liečiteľná a úzdrava je možná. Kodependencia podľa Whitfielda je najbežnejšou formou závislosti, ktorou ľudia trpia. Je zapríčinená našim zameriavaním sa mimo seba do tej miery, že strácame kontakt so svojim vnútrom. Kodependencia je závislosť na smerovaní inam, k inému. Veríme, že čosi mimo nás nám môže zaisťovať šťastie a naplnenie. Či už to „inde“ znamená veci, miesta, správanie alebo zážitky, my proste popierame svoje Ja, aby sme získali nejakú protihodnotu za toto zameranie sa mimo seba. Touto protihodnotou je najčastejšie zmiernenie bolestných pocitov, alebo prechodné povznesenie v radostných pocitoch. Ale tieto pocity alebo zmena nálady sú principiálne prisudzované druhým – niečomu inému mimo nás – vôbec nie našim potrebám.

Robert Subby (14) definuje kodependenciu ako „citový, psychický a funkčný stav, ktorý vznikol ako následok obmedzujúcich pravidiel, znemožňujúcich

úprimné vyjadrenie citu a otvorenú diskusiu o osobných a medziosobných problémoch“. Ernie Larsen (9) popisuje kodependenciu ako deštruktívne naučené správanie alebo charakterové vady, ktoré znižujú našu schopnosť iniciovať a prežívať milostné vzťahy.

V skutočnosti sa učíme kodependencii od druhých okolo nás. V tomto zmysle sa jedná o nákazlivú alebo získanú chorobu. Od chvíle nášho narodenia prechádzame modelovými situáciami, kde sa jej učíme prostredníctvom dôležitých osobností nášho života, akými sú rodičia, učitelia, súrodenci, priatelia, hrdinovia a hrdinky. Kodependencia je posilňovaná médiami, vládou, nápomocnými profesiami, náboženstvom. V skutočnosti je kodependentom takmer každý z nás po väčšinu času.

Kodependencia nie je len najviac rozšírenou závislosťou, podľa Whitfielda (15) je tiež základnou závislosťou, na ktorej vyrastajú všetky naše závislosti a nutkavosti. Pod povrchom takmer každej závislosti alebo kompulzie nájdeme kodependenciu. Závislosť alebo nutkavosť sa stáva prejavom tej mylnej domnienky, že čosi mimo nás nás môže urobiť šťastnými a naplnenými.

Z histórie kodependencie

Pojem kodependencia sa prvýkrát objavil v sedemdesiatych rokoch. Začali ho používať v niektorých liečebných strediskách v Minnesote. Okolo roku 1980 bol dotvorený koncept kodependencie. Mnohé z charakteristík a dynamiky kodependencie bolo už čiastočne popísané predtým, než bol tento stav

pomenovaný. Tieto popisy vychádzajú z mnohých zdrojov, vrátane dávnych legiend a mýtov, teórie a praxe práce s nevedomím, štúdia posttraumatickej stresovej poruchy, dynamickej rodinnej terapie, humanistickej psychológie, dynamiky závislosti a zážitkov z úzdravy. Potom, čo Johnson (8) v roku 1973 popísal ko-alkoholizmus, bola táto porucha spájaná so spoložitím v blízkom vzťahu s aktívnym alkoholikom alebo drogovým závislým. Objavili sa synonymá spoluzávislosti ako nonalkoholizmus, paraalkoholizmus. Výskumy ukázali, že u ľudí, ktorí žijú s alkoholikom a sami nepijú, sa objavujú psychické, citové a fyzické stavy podobné alkoholizmu. Neskôr sa ukázalo, že ide o poruchu zo spoložitia v tesnom vzťahu s akoukoľvek osobou s disfunkčnou poruchou osobnosti. Psychológovia zistili, že spoluzávislosťou trpí oveľa väčší počet ľudí – dospelé deti alkoholikov, ľudia žijúci s citovo alebo duševne narušenými, s chronickými chorobami, ľudia žijúci s nezodpovednými jedincami, zdravotné sestry, sociálni pracovníci a iní ľudia, ktorí pomáhajú chorým.

Primárne sa táto porucha zakladá vývojovo v problematickej, nezdravej, alebo disfunkčnej rodine. Pozorovatelia, ktorí bádajú, píše a učia o okolnostiach kodependencie, prichádzajú z rôznych zameraní a profesií (lekári, psychiatri, sestry, sociálni pracovníci, poradcovia).

Klinici, teoretici, pisatelia stavali na poznatkoch svojich predchodcov. Každý z nich prispel k podkladom, z ktorých potom vznikali koncepty kodependencie a koncept dospelých detí z disfunkčných rodín (1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13).

Kedy môžeme hovoriť o kodependencii?

Názory na zaradenie kodependencie sa rôznia. V skutočnosti sa len pomaly zväčšuje povedomie o tomto probléme, niektorí dokonca vôbec nemajú potuchy o jeho existencii. Môžeme hovoriť o kodependencii ako o chorobe? Niektorí psychológovia si to nemyslia. Udvávajú, že ide o normálnu reakciu na abnormálnych ľudí. Iní tvrdia, že je to progresívna choroba. Spoluzávislé správanie sa stáva návykovým a je deštruktívne.

Skúmanie špecifik kodependencie nám môže priniesť viac otázok než uspokojivých odpovedí. Niektoré otázky sú na prvý pohľad zjavné. Napríklad, ako kodependencia zapadá medzi ostatné psychologické poruchy? Bolo by užitočné zahrnúť ju do kategórie chorôb? Niektorí ju označujú za poruchu osobnosti, pretože spĺňa najviac kritérií pre zmiešanú poruchu osobnosti. Keďže kodependencia nie je akceptovaná v diagnostických manuáloch (DSM-III-R, MKCH-10), poisťovne nie sú ochotné preplácať jej terapiu. Preto je nutné hľadať v pacientovej anamnéze ďalšie ochorenia, na ktoré by sa náhrady za pacientovu liečbu vzťahovali. Kodependencia leží niekde vo vnútri diagnostických kritérií.

Podľa Whitfielda (15) sa môže kodependencia prejavovať niektorým z uvedených spôsobov, alebo kombináciou niektorých spôsobov, ktorými sú:

- stresom navodená choroba, ktorá je neovplyvniteľná, alebo len čiastočne ovplyvniteľná bežnou terapiou,
- perzistujúcou, čiže stresom navodenou chorobou alebo potiažami,
- relapsom závislosti alebo nutkavosti,
- rôznymi medicínskymi alebo psychologickými stavmi,
- najrôznejšími životnými problémami.

Existujú aj terapeutické prístupy a techniky pre kodependenciu ako špecifickú poruchu.

Z psychometrických nástrojov môže klinik na zacytenie kodependencie použiť niektorý zo screeningových testov a dotazníkov zameraných na vzťahovú závislosť, sexuálnu závislosť, prehľad o pití v rodine, inventár zhodnocujúci kodependenciu a pod. Nebezpečenstvom pri klasifikácii kodependencie je možnosť prehliadnutia iných psychologických stavov, pokiaľ sa sústredíme výhradne len na diagnózu kodependencie. Ako pomocníka pre vytváranie diagnózy je možné použiť prípadné prejavy a následovné charakteristiky kodependencie uvádzané Whitfieldom.

Zásadné charakteristiky kodependencie (15)

Kodependencia je:

1. **Naučená a získaná**
Kodependencia sa rozvíja nevedome a ne-dobrovoľne. Vo svojej primárnej podobe sa začína vďaka zlému zaobchádzaniu zraniteľného dieťaťa, zvlášť zo strany pôvodnej rodiny a neskôr zo strany jeho kultúry a spoločnosti. Kodependencia nevykazuje dedičný prenos. Skôr sa rozvíja na základe procesu, ktorý autor nazýva zraňovaním. Rodičia dieťaťa, sami zranení, sa prežívajú ako zlí a neuspokojení. Projektujú tieto pocity na druhých, zvlášť na svojich partnerov alebo zraniteľné deti.
2. **Vývojová**
Pokiaľ naďalej pokračuje zlé zaobchádzanie, alebo abúzus, alebo oboje, čo započalo uvedený proces zraňovania, normálny ľudský vývoj a rast je blokovaný. Máme na mysli znaky zdravého ľudského života, akými sú: schopnosti nadviazať kontakt, dôverovať, milovať, cítiť, myslieť, spolupracovať, vytvárať zručnosti, hodnoty, rozvíjať sa a rásť. Ak sú tieto vývinové štádiá blokované, paralyzuje sa zdravý rast. Takíto ľudia majú často potiaže v intímite zoznamovania, osvojovania a milovania.
3. **Zameraná navonok**
Nie je nič zlého na hľadaní mimo seba. V skutočnosti je to aj nevyhnutné pre prežitie. Avšak kodependenti sa zameriavajú mimo seba natoľko, že popierajú svoj vnútorný život a tým zbytočne trpia. Toto utrpenie potom často vedie k disfunkcii.
4. **Poruchou zo straty sebevlády**
Kodependenciou sa stráca naša vlastná identita. Ak nevieme ako zvládnuť bolesť, ktorá vzniká zo zraňovania, potom je naše pravé Ja poškodené. Pociť prázdnoty sa snažíme vyplniť vecami mimo nás. Kodependentné Ja nám pomáha prežiť a fungovať.
5. **Deformáciou zo straty hraníc**
U kodependencie nachádzame množstvo deformácií hraníc. Kodependencia sa nemôže rozvinúť bez narušenia osobných hraníc.
6. **Poruchou emócií**
U kodependencie stráca človek kontakt so svojimi emóciami. Začína sa odcudzovať svojim emóciami.
7. **Prejavuje sa nízkym sebahodnotením**
Pocitom prázdnoty, hanbou, strachom, zlosťou, smútkom, strnulosťou.
8. **Vytvára ťažkosti vo vzťahoch k sebe samému a k druhým.**

Vznik a priebeh kodependencie

Závislí pacienti obvykle vyrastajú v disfunkčných rodinách a vykazujú tak často poruchu kodependencie. Treba však zdôrazniť, že závislosť po-

stihuje celú rodinu, nech sa dotýka ktoréhokoľvek jej člena. Jednotliví členovia si často sami ani neuvedomujú, ako sa mení ich správanie, spôsoby komunikácie a postoje k postihnutému závislosťou. Nevedome tak podporujú pretrvávajúceho problému miesto toho, aby pomohli závislému vymaniť sa z bludného kruhu závislosti. Ide o špecifické spôsoby komunikácie a správania, ktoré sa vytvárajú a zhoršujú s procesom vývoja tak, ako samotná závislosť.

U príbuzných závislého sa postupne znižuje sebahodnotenie, skresľuje sa vnímanie reality až po jej popretie. Uspokojovanie svojich potrieb odsúvajú do úzadia. Sú presvedčení, že oni sami sú zodpovední za uspokojenie potrieb závislého člena. Stávajú sa akýmsi citovým zrkadlom závislého, akoby spĺňali s jeho vnímaním. Preberajú na seba jeho pocity nespokojnosti, nešťastia. Kolíšu od prílišnej blízkosti až spĺývania so závislým po potrebu odlúčenia sa. To spätne prináša u nich pocity viny, napätia, strachu. Dostávajú sa do pavučiny vzťahov, z ktorej nevedia nájsť východisko. Následne sa dostávajú do depresii, trpia strachom, chcú mať všetko pod kontrolou, čo ich chronicky vyčerpáva a sami potom často siahajú po alkohole či liekoch. To všetko, aj keď stručne opísané, môžeme nazvať spoluzávislosť (kozávislosť) (3). Spoluzávislosť je reaktívny proces. Spoluzávislí sú reaktívni ľudia, ich správanie je obvykle reakciou, málokedy akciou (1).

Treba zdôrazniť, že aj závislý pacient, ktorý je príčinou poruchy u svojich blízkych, môže byť taktiež kodependentom. William James (7) charakterizoval alkoholikov ako „frustrovaných mystikov“. Mystik je niekto, kto chce všetko prežívať naplno, vrátane neobvyklých stavov vedomia, a zvlášť svoj vzťah s Bohom, so všetkým tým, čo je. To isté možno povedať o dospelých deťoch alkoholikov, alebo o deťoch z inak disfunkčných rodín. Tak teda nutkavosť, závislosť a tiež kodependencia nie sú iba obyčajným únikom z reality, ale sú súčasne hľadaním.

Konkrétne príznaky spoluzávislosti (3)

1. Spoluzávislá osoba je presvedčená, že je zodpovedná za uspokojenie potrieb závislého. Nevníma, alebo potláča vlastné potreby.
2. Sebahodnotenie spoluzávislej osoby je znížené, spojené so stálou snahou kontrolovať city, pocity iných aj svoje.
3. Spoluzávislé osoby majú strach v situáciách veľkej intimity, alebo v situáciách odlúčenia. Nedokážu určiť hranice blízkosti s druhou osobou.
4. Spoluzávislí udržiavajú dlhodobý blízky vzťah so závislým a prijímajú jeho projekcie, akceptujú

ich. Prijímajú jeho racionalizácie, čím mu pomáhajú popierať objektívnu realitu.

Spoluzávislé správanie sa vkradne do vzťahov tak nenápadne, ako závislosť samotná. Konfrontácia s vlastnou účasťou na závislosti príbuzného je ťažká a bolestivá. Poznanie vlastnej účasti na vývoji závislosti môže zabrániť opakovaniu deštruktívneho vzorca správania. To si vyžaduje poznanie, rozhodnutie a odvahu k zmene a jej následkom. Pri recidíve závislého sa často spoluzávislý dostáva do starých vzorcov fungovania, ako tomu bolo pri vývoji závislosti.

Štádiá prechodu rodiny (s členom závislým od alkoholu) k rodine spoluzávislej:

1. Iniciálne štádium:
 - partner popiera, že sa deje niečo mimoriadne,
 - situáciu ospravedlňuje,
 - zároveň vyčíta závislému pitie,
 - bludný kruh vyčítiek a sľubov,
 - deti postrehnú rozpory a hádky, neurotické ťažkosti,
 - rodina navonok nepripúšťa ťažkosti.
2. Prodomálne (varovné) štádium:
 - rodinná atmosféra je nasýtená obavami a napätím,
 - somatické ťažkosti členov,
 - vyhrážky, prosby, taktizovanie,
 - život v očakávaní, strach.
3. Kruciálne (kritické) štádium:
 - narušený chod domácnosti, zlé finančné zabezpečenie,
 - nepijúci partner preberá na seba úlohy, rola záchrancu,
 - rodina je v debakli až kalamite,
 - rodina sa stáva patologickou, potrebuje odbornú pomoc.
4. Terminálne (konečné) štádium:
 - rodina je v rozklade, spoločnosťou izolovaná a sociálne oslabená,
 - rozpad rodiny ako systému, rozpad rôľ,
 - návrh na rozvod,
 - závislý vylúčený z rodinného života.

Samozrejme závislosť, ktorú chorý prejavuje, je vedľa závislosti na druhých ľuďoch často tiež závislosťou na mieste, veciach, správaní alebo prežitkoch.

Liečba kodependencie a uzdravenie

Úzdrava spočíva v sebaobjavovaní a postupnom raste osobnosti človeka. Vyžaduje aktívnu spoluprácu pacienta, žiada si prítomnosť spolicítia, „bezpečných“ a podporujúcich ľudí. V liečebnom procese je dôležité naučiť sa identifikovať svoje fyzické, mentálne, emocionálne a duchovné potreby. Identifikovať a odrúchlť bolesť z neodtrúhlených strát v prítomnosti bezpečia starostlivých ľudí. V prvom kroku spoločenstva anonymných kodependentov sa hovorí o nevyhnutnosti priznania si vlastnej bezmocnosti nad druhými. Aby mohli liečiť svoje trápenie a dysfunkcie z kodependencie, musia si najprv uvedomiť „svoju bezmocnosť nad druhými“, bezmocnosť vo vzťahu k ich názorom, myšlienkam, pocitom, rozhodnutiam, voľbám a správaniu. Súčasne ale objavujú, že majú moc nad samým sebou, nad svojimi názormi, myšlienkami, pocitmi, rozhodnutiami, voľbami a správaním. Začínajú nadobúdať svoju osobnú silu procesom narastajúceho uvedomovania a prijímania zodpovednosti za svoje blaho a fungovanie.

Techniky, formy a pravidlá liečby

1. Pravidelne a dlhodobo: svojpomocné skupiny, AI Anon (svojpomocná skupina pre príbuzných

a priateľov závislého pacienta), anonymní kodependenti, skupinová psychoterapia – špecifická pre kodependentov, alebo pre dospelé deti z disfunkčných rodín.

2. Podľa potreby: „detoxifikácia“ (odpútanie sa od ľudí, vecí, miesta, správania, primárnej závislosti, ktoré blokujú uzdravenie), individuálna terapia (vedomie seba, prijatie seba, zodpovednosť za seba, sebareflexia), ústavná liečba, vzdelávacie programy o kodependencii.
3. Podporná liečba: zápisky alebo vedenie si denníka, pravidelný kontakt a zdieľanie s jedným alebo viacerými dôvernými ľuďmi.

Úzdrava z kodependencie nie je ľahká ani krátka. Je pravdepodobné, že v priebehu ďalšieho vývoja bude táto porucha upresňovaná a budú vytvárané a zlepšované ďalšie terapeutické techniky. Tí, ktorí liečia ľudí s kodependenciou, vedia o užitočnosti popisu tejto choroby ako diskkrétnej poruchy. Je sa stále čomu učiť. Kodependencia, ak ju správne pochopíme, sa môže stať aj našim učiteľom.

Mgr. Štefánia Laskovská

Odborný liečebný ústav psychiatrický n.o., Predná Hora
049 02 Muráň 2, Slovensko
e-mail: stefanialas@centrum.sk

Literatúra

1. Beattie M. Codependent no more. Hazelden, 1987.
2. Bobgan M, Bobgan D. 12 steps to destruction: Codependency recovery heresies. Eastgate, 1991.
3. Hrková, G. Liečebnica. Spoluzávislosť – kozávislosť. Ed. Združenie abstinentov Slovenska, PUBLIC Malacky, 1998, s. 3–5.
4. Irvine, L. Beyond codependency. Hazelden, 1989.
5. Irvine L. Reconsidering the American emotional culture: Codependency and emotion management. The European Journal of Social Sciences, 1997.
6. Irvine L. Codependent forevermore. University of Chicago Press, 1999.
7. James William in: Whitfield ChL. Co-dependence. Editor Hci 1991.
8. Johnson In: Whitfield, ChL. Co-dependence. Editor Hci, 1991.
9. Larsen E In: Beattie, M. Codependent no more. Hazelden, 1987.
10. Mellody P. Facing codependence. Harper-Row, 1989.
11. Mellody P, Miller AW, Miller JK. Facing love addiction. Harper San Francisco, 1992.
12. Subby R. An Emerging issue. Pompano Beach, 1984.
13. Subby R. Lost in the shuffle: The co-dependent reality. Health Communications, 1987.
14. Subby R. Codependency, An Emerging Issue. In: Beattie, M. Codependent no more. Hazelden, 1987.
15. Whitfield ChL. Co-Dependence. Editor Hci, 1991.