

Bartha Éva*

Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Ökumené Doktori Iskola

Társfüggőség – „Se veled, se nélküled”

1. Meghatározás és tünetek – „Amikor mindig más van az első helyen”

A társfüggőség vagy kodependencia olyan viselkedési minták összességét foglalja magába, amelyek a legtöbb esetben öntudatlanul meghatározzák és befolyásolják a kapcsolatainkat, hétköznapi magatartásunkat. Befolyásolják az interperszonális kapcsolatokat, a családtagjainkhoz, munkatársainkhoz, barátainkhoz és embertársainkhoz fűződő magatartásunkat és az intézményekhez, országhoz, a hétköznapi élethez fűződő kapcsolatunkat.

A kifejezés az alkoholizmus szakirodalmában kristályosodott ki igazán, bár annak előzményei a pszichológia számos különböző elméletében is megjelentek – írja Demetrovics Zsolt és Kun Bernadette.¹ Ugyanők az egyéb diagnosztikai rendszerekben nem osztályozott viselkedési addikciók közé sorolják.

A társfüggőség fogalma megjelent Freud traumaelméletében is. Ezt a kérdéskört a tudattalannal kapcsolatos elméletek, a traumák okozta stresszavarok elméletei, a családterápiás kérdéskörrel foglalkozó tanulmányok, a humanisztikus és transzperszonális elméletek tárgyalják. Az alkoholizmus szakirodalmához kapcsolódó kikristályosodást többek között az magyarázza, hogy a probléma hasonló jellegzetességeket mutat, mint például a tolerancia és a kontrollvesztés, amely jelen van mindkét függőség esetében. Mára a fogalom teljesen függetlenedett az alkoholizmustól.

A társfüggőség olyan érzelmi zavarnak tekinthető, amely a gyermekkortól kezdődően alakul ki. Jellemző rá a személyes határok torzulása, a külső fókusz, a másokkal való kapcsolatok terén jelentkező nehézségek, az alacsony önértékelés, a bűntudat és az ürességérzés. A társfüggő (kodependens) személy retteg attól, hogy a számára fontos személyek elhagyják, függőségi viszony alakul ki benne más személlyel kapcsolatban, problémái vannak a kontroll és a bizalom területén, s a kapcsolat fenntartása érdekében tolerálja partnere bármilyen, számára negatív következményekkel járó viselkedését is. Mellőzi a saját érdekeit, és túlzott felelősséget érez mások iránt. A szeretet adása és befogadása nehézséget jelent számára, és

* Bartha Éva (Mezőbánd, 1969) klinikai szakpszichológus, a Bonus Pastor Alapítvány munkatársa, a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Ökumené Doktori Iskolájának hallgatója. E-mail címe: eva.bartha@bonuspastor.ro.

¹ Demetrovics Zsolt – Kun Bernadette: Viselkedési addikciók. In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai I.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest 2007, (133–255) 182–183.

problematiszus a konfliktuskezelése is. A gyakorlatban az történik, hogy a társfüggő személyek túl sokat törődnek a körülöttük lévő emberekkel, túlkontrollálják azok életét, ugyanakkor saját érzéseiket és gondolataikat háttérbe szorítják. A társfüggőség nem identitás, hanem viselkedési forma, amely abban nyilvánul meg, hogy egy személy kórosan alárendeli magát a másik embernek vagy mások véleményének.

A szakemberek szerint² a kodependencia tipikus jellemzői a következők: az identitás bizonytalansága, az autonómia hiánya, fokozott dependenciaigény, külső fókusz, a határok gyengesége, túlzott felelősségérzet, kényszeres gondoskodás, „áldozatiság” (saját magát áldozatnak, mártírnak tekinti), a kontroll szükséglete, kognitív torzítások, manipulativitás, játszmaviselkedés, negatív önértékelés, a bizalom hiánya, kényszeresség, tagadás, elfojtások, szégyen és bűntudat, felduzzadt harag, sérült intimitás, kapcsolatok zavara, szexuális diszfunkciók, destruktív lojalitás,³ progresszivitás.⁴

A fejlődéslelektani megközelítés alapján a társfüggőség a korai gyermekkor fejlődési folyamatainak hiányos vagy hibás megélésére vezethető vissza. A kodependencia a gyermeket elhanyagoló, cserbenhagyó diszfunkcionális családi rendszer előidézte személyiségmintázat, amelyben központi szerepe van a szégyen érzésének.⁵ A gyermek számára hozzáférhető szerepminták palettája különösen a szerfüggőséggel érintett családokban szűkül be, ami erősen korlátozza identitásformálódásának lehetőségeit.

Komáromi Éva a hős, a bűnbak, az elveszett gyerek és a bohóc szerepét nevezi meg. A hős szerepét betöltő gyerek, aki sok esetben elsőszülött vagy lány,

² Kelemen Gábor: A kodependenciáról. In: *Psychiatria Hungarica* 6. (1991/2), 93–108. Norwood, Robert: *Nők, akik túlságosan szeretnek. Ha nagyon akarod és igazán hiszel benne, a férfi meg fog változni!* Ford. Kocsis Anikó. Hunga-Pszocho. Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest 1992. Schaefer, Anne: *Menekülés a meghittség elől. Hogyan függünk állapotszerektől? „Szeretetszerepeink” lélektana: szex, szerelem, kapcsolatok.* Ford. Révész Ágota. Új Paradigma Kiadó, Szentendre 2000. Beattie, Melody: *Ne függj senkitől! A társfüggőségről mindenkinek.* Ford. Béresi Csilla. Édesvíz Kiadó, Budapest 2008. Demetrovics Zsolt – Kun Bernadette: *Viselkedési addikciók*, 133–255.

³ A Böszörményi-Nagy Iván által megfogalmazott értelemben a kodependens személy vertikális és horizontális irányú kapcsolódásai, illetve különböző vertikális kapcsolatai között jellegzetes lojalitás-konfliktusok jelennek meg. Így a leválási folyamat sikertelensége, befejezetlensége esetén összeütközésbe kerülhet saját szüleivel és partnerével való viszonya, illetve házastársa és gyermeke felé történő elköteleződése. Ennek következtében különböző destruktív kapcsolati mintázatok jönnek létre: például párkapcsolatában is a szülőnek akar megfelelni, vagy az utódairól való gondoskodás kárára szülőjét, házastársát részesíti előnyben.

⁴ Komáromi Éva: A kodependencia. In: Demetrovics Zsolt – Kun Bernadette (szerk.): *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési függőségek.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest 2010, (331–384) 336–342.

⁵ Bradshaw, John: *Vissza önmagunkhoz. A bennünk élő gyermek felfedezése.* Ford. Szász Ilma. Hungalibri Kiadó, Budapest 1990, 23–70.

heroikus teljesítményeivel gyakran kísérli meg a család működképességének fenn tartását. A bűnbak deviáns viselkedésével hívja fel magára a figyelmet, s egyben eltereli a család és a környezet figyelmét a tényleges problémáról. Az elveszett gyermek a lemondás paradoxonjával él, mintha nem is létezne: passzívvá válik, befelé fordul, mintegy lemond önmagáról. A bohóc vidámságával, kedvességével, kifele fordulásával elbűvöli a családot és a külvilágot egyaránt, hogy ezáltal is azt hirdesse: „minden rendben, velünk semmi baj nincsen”.⁶

A gyermekek igen korán ráéreznek ezekre a patológiás szereplehetőségekre, és kiválasztják a hozzájuk leginkább illeszkedő variánst, amelynek ettől kezdve tudattalanul is meg akarnak felelni. Itt kezdődik el az önmagukról való lemondás, amely a felnőtté válás során átalakul megféleléssé. Lemond önmagáról, és mások elismerését, akaratát keresi. Amennyiben nem történik meg a probléma tudatosulása, a felépülés folyamatának az elkezdődése, a gyógyulás, ez a *valaki valakijévé válás* végigkíséri a társfüggő életét.

2. Komorbiditás – „A baj nem jár egyedül”

A társfüggőséget mára önálló zavarnak tekintik,⁷ de kifejlődhet az alkalmazkodási zavar, a szorongásos zavar mellett is. A ki nem fejezett érzések, a kimondatlan és kezeletlen feszültségek családi és gyermekbántalmazáshoz, depresszióhoz, szorongásos zavarokhoz, pánikbetegséghez, kényszerbetegséghez, inszomniához, ad dikciókhoz, pszichoszomatikus zavarokhoz és immunbetegségekhez vezethetnek.

3. Etiológia – „Ez mindig így működött nálunk”

A társfüggőség kialakulásában a szociokulturális és a pszichológiai tényezők játszanak szerepet. Szociokulturális vonatkozásban a kodependens viszonyulás elsősorban a női viselkedést előíró normák, szerepvállalások tartalmával, az anyaszeretet övező misztifikáció vetületeivel hozható összefüggésbe. A pszichológiai tényezők szerint a nem megfelelő gyermekkori gondoskodás, abúzus elszívődése vagy traumatikus események átélése húzódik meg gyakran a zavar hátterében. A gyermek számára fontos, elsődleges kapcsolatok diszfunkcionalitása a későbbiekben meghatározó, szintén diszfunkcionális minták kialakulásához vezet.

4. Esettanulmány P. F. megfogalmazásában: „Kodependens korszakom, gyógyulásom, jelenem”

Az általam hozott esetleírásban maga P. F. meséli el történetét. Visszatekint gyermekkorára, amelyben megtalálhatóak a diszfunkcionális kapcsolatok következtében kialakult maladaptív kötődési sémák, majd házasságát eleveníti fel,

⁶ Komáromi Éva: *i. m.* 348.

⁷ Demetrovics Zsolt – Kun Bernadette: *Viselkedési addikciók*, 185.

amelyben felerősödött kodependens magatartása. Elmeséli a mindezekből kivezető felépülés útját, amely a kognitív átkeretezés, a támogató csoport ereje és a keresztényen közösséghez való tartozás jegyében történik. Narratívájában a gyógyuló, helyreállított és töredékeiben megbékélt élet reménységét tárja elé.

Szüleivel való kapcsolata nem volt kiemelkedően diszfunkcionális, viszont a nagyszülők esetében, akik nevelték, nem mondható el ugyanez. A családi tabuk, a problémák és konfliktusok helytelen kezelése olyan feszültségekhez vezettek, amelyeket az érzékeny gyermek minden szinten magába szívott, fejlődése során pedig beépültek személyiségébe. P. F. a következőképpen vall erről az általa megfogalmazott narratívában:

„Nincs testvérem. A szüleim mégsem majomszeretettel szerettek. Egymást is, őszintén szerették. Mondhatnám, hogy jó gyermekkorom volt, hisz fészekmelegben, bizalom alapú kapcsolatban, biztonságos kötődésben éltem, ami a szüleimet illeti. Ám együtt éltünk a nagyszüleimmel, akik nagyon diszfunkcionális kapcsolatban éltek, s ez mindnyájunkra hatott. Mivel a szüleim egész nap a mezőn dolgoztak, én nagymamám felügyeletére voltam bízva. Hamarosan kifejlődött a radarom a felnőttek elfojtásaira, a problémák érzékelésére, persze, akkor ez nem volt tudatos. Állandóan kértem nannyt, hogy mondjon nekem »régiséget«. Mikor kicsit nagyobb lettem, már kérdezgettem, s így olyan titkok, terhek, sőt tragédiák tudója lettem már kisgyermekkoromban, ami feldolgozhatatlan mindmáig, csak hát megtanultam együtt élni velük. Ők a jó szándékú falusi emberek »adni és készséggel segíteni« életmintáját követték, és eszerint éltem magam is.”

A társfüggőségre jellemző három dimenzió: a *másokról való túlzott mértékű gondoskodás*, a párkapcsolatban jelentkező *autonómia hiánya* és az *alacsony önbecsülés* mélyrehatóan jelenik meg P. F. esetében, különösképpen az önmagáról alkotott képben.⁸ Ez a gyermekkorban kialakult énkép erősödik fel a későbbiekben.

„Az iskolában például sajnáltam a cigány gyermekeket, és rendszeresen odaadtam nekik a tízóraitam. Később, amikor már be mertem vallani otthon, akkor kértem,

⁸ Natasha R. Lindley, Peter J. Giordano és Elliott D. Hammer szerint a kodependencia három fő jellemzője az *autonómia hiánya*; a másokról való *túlzott mértékű gondoskodás* annak érdekében, hogy érzelmi támogatásra tegyen szert; *alacsony önbecsülés*. Bár a szerzők különböző dimenziók mentén írják le a társfüggőség néhány összetevőjét, az *autonómia hiánya* például domináló komponens minden személynél. Ld. Lindley, Natasha R. – Giordano, Peter J. – Hammer, Elliott D.: Codependency: Predictors and Psychometric Issues. In: *Journal of Clinical Psychology* 55 (1999/1), 59–64. Charles L. Whitfield orvos és terapeuta a társfüggő személyek 11 típusát különbözteti meg: „megmentő és fixáló”, „örömszerző”, „túlteljesítő”, „bűnös”, „áldozat”, „mártír”, „függő”, „kompulzív”, „grandiózus”, „erőszakos”, „elveszett gyermek”. Whitfield, Charles L.: Co-dependence, Addictions, and Related Disorders. In: Lowinson, Joyce H. – Ruiz, Pedro – Millman, Robert B. – Langrod, John G. (eds): *Substance Abuse: A Comprehensive Textbook*. Third edition. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore–Philadelphia, London etc. 1997, 672–683.

hogyan vihessek nekik is. (Nem volt egyszerű, mert mind elvették a megtermelt búzánkat, és édesapám Sz.-ra járt dolgozni napszámba, hogy kenyeret hozhasson. Ezért nem mertem megmondani sok időn át, hogy nem én eszem meg a tízóraitam.)

Minden szinten figyelmes, segítőkész gyermek voltam. Nem voltam túl okos, de intelligens kislány voltam, s ezért a tanárait mindig okosabbnak hittek, én pedig sokat szorongtam, hogy egyszer csak kiderül, hogy nem vagyok okos. De volt bennem bátorság, úttörő hajlam, például egyedül mentem védőoltásra első koromban, miközben a többi gyerek szorongatta sírva az anyja kezét.

A serdülőkorom nem volt viharos, hanem érzelmileg összetett, bonyolult. Mivel mindig sokat olvastam (másodikos koromtól a mezőn is olvastam pihenés gyanánt), de a környezetemben senki sem volt, akivel megbeszélhettem volna, hát minden bennem szorult s feszítette a lelkemet. Felvettek az óvónőképzőbe, de nem mentem el, mert az udvarlóm (későbbi férjem) azt mondta, hogy akkor vége lesz a kapcsolatnak, mert egy kőműves és egy tanult feleség nem fognak találni. Én nagyon kötődtem, és meghoztam ezt az áldozatot, nem tanultam tovább.”

P. F. esetében a társfüggőség tünetei felerősödnek, a szorongás mint meglévő affektív zavar úgyszintén, és következményei kórházi kezelést vonnak maguk után. A kölcsönhatások aspektusa ebben az esetben is érvényesül, hiszen minden pszichikai zavar egyben indexjelenség is, vagyis utal a közösségi rendszerben, például a családban, párkapcsolatban fennálló destruktív összefüggésekre.⁹

A nem megfelelő kezelési mód nem is hozott megoldást a problémára, s mint a továbbiakban láthatjuk, az önismereti fejlődés és a támogató csoportba való bekapcsolódás hozta meg hosszú távon a felépüléshez vezető úton való elindulást.

„De idegileg összeomlottam, kétszer fektettek be a cs.-i elmeegógyintézetbe. Sajnos ahelyett, hogy beszélgettek volna velem, kisimogatták volna az összezavart lelkemet, elektrosokkoltak. Jó sokszor. Olyan durva emlékezetvesztéssel kerültem ki mindkétszer, hogy például a munkatársaimat nem tudtam nevükön szólítani, mert a legutóbbi emlékeim majdnem mind kitörölődtek. Ebből aztán sok félreértés, még több szorongás következett. Már korábban is szorongtam, hogy nem vagyok túl okos, de ettől fogva bezárultam ebbe a hiedelembe, hiszen azt tapasztaltam, hogy az agyam mekkora kárt szenvedett. Persze, hogy még alacsonyabb lett az önértékelésem.

Közben férjhez mentem. A férjem, aki csak a maga módján szeretett, hisz ő is sebzett lelkű ember, nem segítette a felépülésem. Majdnem mindenben hibát kapott, kritizált, arról, amit jól csináltam, egyetlen szót sem szólt (hetvenéves korára újraszocializálódott ebben). Verbálisan megalázott. Én sírtam, mindig sírtam ilyenkor [...], és magyarázkodtam.

⁹ Bakk-Miklósi Kinga – Hézser Gábor: *Pasztorálsz pszichológia. Rendszerszemléletű alapok és gyakorlati szempontok segítőknél*. Kálvin Kiadó, Budapest – Exit Kiadó, Erdélyi Múzeum-Egyesület, Kolozsvár 2023, 204.

Kényszeresen rend- és tisztaságmániás volt, nekem pedig az volt a rögeszmém, hogy ha az égvilágon mindent úgy csinállok, ahogy ő elvárja, akkor azt elismeri, szeretni fog, esetleg megdicsér. Emlékszem, egyszer különösen sok munkát fektettem be abba, hogy mire hazajön a munkából, minden tökéletes legyen. Rend, tisztaság, jó illat, terített asztal. Hazaér, puszi-puszi, szétnézett, és a fűrészpores kályha tetejére, amiről nem töröltem le a port, beleírta a porba: »P. F. vagyok«. Én pedig összeomlottam lelkileg. És ilyen sok volt, lépten-nyomon, naponta.

Tulajdonképpen eszköztelen voltam, mert a szüleimet csak egyetérteni láttam, a nagyszüleim másként bakalódtak. De ekkor még masszívan tartotta magát a rögeszmém, hogy ha nekem sikerül mindent, de mindent tökéletesen csinálni, ha minden döntést ráhagyok, kedves, megértő leszek, hogy jól érezze magát mellettem, akkor meg fog változni. [...] Persze hogy nem ez történt. Én újra összeomlottam, kórház. Betegnyugdíjaztak. A pszichiáter behívatta a férjemet, hogy beszéljen vele. Kikacagta.”

Gyógyulás, a felépülés lépcsőfokai

A gyógyulás egyik állomása az elkötelezett kapcsolatok megélése, amely során a társfüggő személy saját döntésből fakadó építő kapcsolatok kialakítására és fenntartására törekszik. Ha a társfüggőségre a fejlődés perspektívájából tekintünk, akkor a gyógyulási folyamatban fontos beazonosítani azokat a fejlődéslélektani traumákat, amelyek a társfüggőség hátterében állnak. A társfüggő személynek tudatosabbá kell lennie önmaga és a különböző helyzetekre adott reakciói tekintetében. P. F. így ír erről:

„Én pedig lassacskán elindultam egy úton. Elkezdtem színházba járni egyedül. Ő nem jött, s akkor még nem találtam barátnőt abban a közegetben, ahol dolgoztam (a készruhágyárban). Később találtam (s ez mai napig tartó erős barátság), attól kezdve együtt jártunk színházba. Akkoriban tudatosult, hogy iszik a férjem, időnként jól lerészegedett, de a munkáját magas színvonalon elvégezte, sosem rúgták ki sehonnan. Ha érdeklődtek felőle, hogy miért hiányzik, én falaztam, betegségre hivatkozva. Hosszú időn keresztül így éltünk.

Aztán megszülettek a gyerekek két év közzel, nyolcévi házasság után. A színház kimaradt, főfoglalkozású anya lehettem a nagyon nehezen kibíráható férjem mellett, aki megkért: maradjak otthon, neveljem a gyerekeket, kikeresi a rávalót. Ki is kereste. Később magam is dolgoztam otthon, én is hozzáadtam a családuk fenntartásához, de a pénzt ő kezelte, és azt vettünk, amire ő azt mondta, hogy megvesszük. Majdnem tíz éven át fürödtem az anyaság boldogságában, nem viselt meg a terhe, pedig volt terhe is, és a férjem elvárásainak való megfelelés sem vett le többet a lábamról. »Hatalomhoz jutottam«, volt egy terület, ahol elég jól működtem, döntéseket hozhattam. Azt hittem, hogy megoldódott a férjem ivásproblémája, mert nem részegedett meg. Akkoriban egyáltalán nem volt hozzáférhető irodalom az alkoholizmusról. Később, amikor olvasni kezdtem a témában, akkor

jöttem rá, hogy akkor lépte át azt a határt, amikor a szervezet tolerálja a bevitt mennyiséget, és ezért nem részegedett meg.

A megalázásom nem állt le, csak színesebb lett. Ittasan küldte a gyerekeket, hogy »Kérdezd meg anyádtól, hogy melyik a legmagasabb hegy a világon, a leg-hosszabb folyó, az ország fővárosa stb.«. Fájt, hiszen az volt az egyik gyengém, hogy nem nagyon tudtam memorizálni, de már túléltem, hogy így próbált megalázni. Akkorra már volt egy kicsi, tápláló közösségem, ahol Isten szeretetéről, Jézus megváltó, helyreigazító munkájáról hallottam, aki felemeli a megalázottakat. Akkor a hitem miatt csúfolt legtöbbször. Nagy erőforrást jelentett Isten ígéje, de a kodependenciám valahogy túlélte mégis.

A gyerekek is jócskán megsérültek. Miattam is. Mert az apjuk ivott, én pedig úgy el voltam foglalva a férjem ivásával, viselkedésével, agressziójával, hogy a gyerekekre alig maradt figyelmem, erőm. Szerettem volna segíteni a férjemnek, ellenben akkor már súlyosbodott az alkoholizmusa, és persze hallani sem akart róla.

Aztán én másfelé vittem a segíteni akarásomat. Szerveztem egy önségítő csoportot K. városában. Sokan jöttek, és igazi segítség volt mindazoknak, akik elérték a saját mélypontjukat. Nekem pedig egy újabb kitörési pont volt az önállóság felé, az önbecsülesem megépülése felé. De még mindig kerestem a kedvét a férjemnek, hatni akartam rá, hátha megváltozik. [...]

Egy hétvégén, amikor a gyerekek táborban voltak, újra bevettem magam, és tökéletes rendet, tisztaságot csináltam, még a fiókokban is kényszeres rendet raktam, a megfőzött ételt kivettem hűlni a konyhaablakba, s reménykedtem, hogy intimitásban, szeretetben tölthetjük a hétvégét. Királynői sétálással vettem szemügyre a „művemet”, mindent megnéztem még egyszer utoljára, behajtottam a konyhaablakot, és lépegettem tovább. Egyszer csak a fürdőből szalad szembe velem a férjem ordítózza, káromkodva, mert még azt sem vettem észre, hogy leestek az ablakból a lábosok, annyira el voltam foglalva a szemrevételezéssel. És mert a negyedik emeleten laktunk, dehogy hoztam összefüggésbe a zajt a csirkecombokkal. Most nagyon kacagok, ahogy írom, de akkor megkövültem, értetlenül álltam, hogy mi történt?! Miért ordít nekem, mikor én három napja csinálom a rendet [...].

Sírtam egy nap s egy éjjel, de »megvilágosodtam«. Akkor a könnyeimen át mélyen megértettem, hogy nem a saját térfeleimen játszom. Olyasmit akarok megváltoztatni, amit nem lehet. A másik embert nem áll hatalmamban megváltoztatni. Arra viszont csak jóval később jöttem rá, hogy amin viszont változtatni tudnék, és felelős is vagyok ezért a változásért, az magam vagyok, s a saját hozzáállásom.

Nagyon sokáig gyászoltam a sok évig tartó reménységemet. Innen azért még nagyon-nagyon hosszú volt az út. Hiába tudtam már, hogy ő nem tud és nem fog változni, mert ugyanúgy eltűrtem, hogy megalázzon, miközben én másoknak segítettem, akkor már egy országos mentő munkához csatlakozva. Felépítettem egy önazonosságot, nagyon tudtam szeretni, másokra figyelni, megtalálni a megfelelő szót, mondatot, viszonyulást, ami másokon segített. De eközben nem tudtam, hogy mennyire el vagyok idegenedve a saját érzéseimtől. [...] Otthon alárendelődő társfüggő voltam, s a szakmában kontrolláló.

A segítő mintázat végigkísérte a diszfunkcionálisan működő életemet. Kezdttem fáradni. Depresszív tüneteim lettek. De nem tudtam, hogyan lehetne megtörni a »jó P. F.« imázsát. Vonszoltam magam, tettem a dolgom, de kiégve, hátfájással.

Egyszer a szomszédasszony ezt mondta: P. F., többet nem jövök ide, te te gyere, amikor akarsz. Nem bírom nézni ezt a megalázást, s azt, hogy te eltűröd. (Ezen a nyáron olvastam Verena Kast remek kis könyvét: *Búcsú az áldozatszereptől*.¹⁰ Azt hiszem, az léket vert a kodepi páncélomon [...]) Ezen a nyáron aztán augusztustól novemberig érleltem a döntést, hogy miként változtassak. Mondtam a férjemnek, hogy elmegyek. Nem hitte. Felmondtam a munkahelyemen, lassacskán elosztogattam mindenemet. Ekkor nagyon megrendült, ijedtében kijózanodott, és azt mondta: »P. F., ha te elmész, én meghalok«. Nagyon sajnáltam, de már világos volt előttem, hogy rendszerszintű változtatásra van szükség. Emlékszem, leguggoltam az ágy mellé, hogy ne magasodjak fölé, ahogy ő az ágyban fekszik, és rám jellemző együttérzéssel, halkan azt mondtam: »Péter, a gyermek meghal, ha magára hagyják. Ha a felnőtt hal meg, felelős a haláláért, mert van választása.« Budapestre mentem, hogy ne legyek elérhető sem neki, sem másoknak, akik jó P. P.-ként telefonon is megkerestek volna. Szépen, kulturáltan váltunk el. Összeölelkezve, mint akik összetartoznak. Szeretett volna visszatartani, mindent megígért hónapokon át, de tudtam, hogy el kell mennem. Csak így tudom megszakítani azt az élehetetlen összefonódást, amit kialakítottunk három évtizeden át. Mi ketten. Két sérült ember.

Ez volt az első alkalom életemben, amikor olyat tettem magamért, ami belülről fakadt. Senki másért. Csak önmagamért. Budapesten kezdtem járni egy szenvedélybetegek hozzátartozói csoportjába. Csendesen gyógyulgattam. Kíváló irodalmat szereztem be a témában. A magam számára Melody Bettie *Az elengedés művészete, Lépj ki a társfüggésből* című könyveit tartom a legjobbaknak. Eleinte a ló túlsó oldalán találtam magam: egyáltalán nem akartam senkinek semmit segíteni, de már megértő voltam magammal szemben, hiszen rettentően túlzásba vittem a másokon való segítséget, kifelé fordulást. Nagyon jólesett csendességben lenni, rátalálni a saját érzéseimre, amiket nemhogy érezni nem voltam képes, hanem felismerni, nevén nevezni sem tudtam. Hosszú évekig eltartott. [...]

¹⁰ Verena Kast: *Búcsú az áldozatszereptől*. Ford. Murányi Beatrix. Mérleg, Európa Könyvkiadó, Budapest 2004. A jó nevű svájci pszichoterapeuta a Zürichi Egyetem tanára, a Jung Intézet docense, a Nemzetközi Analitikus Pszichológiai Társaság és a Nemzetközi Mélypszichológiai Társaság elnöke. Kutatási területe a gyász és a kapcsolati problémák feldolgozása. Ezekben a témákban több tanulmányt és egy laikusoknak is szóló könyvet publikált. Verena Kast könyve a kapcsolaton belül sokszor kialakuló egyenlőtlen erőviszonyokat, az erőszak és kiszolgáltatottság bonyolult, első pillantásra nemegyszer félreértelmezett alakzatait mutatja be. Kast itt is, mint sok más művében (ld. pl. a Jacoby, Mario – Kast, Verena – Riedel, Ingrid: *Das Böse im Märchen*. Bonz, Fellbach 1978) Jung pszichológiájának egyik bevált eszközével, a meseértelmezések alapján bontja ki mondanivalóját. Itt a *Kékszakáll* és a *Koppihervi* a kiinduló szöveg, amelyekben a szereplők látszólag reménytelen helyzetből tudnak kitörni. A józan önbecsülés és a reális önértékelés segíti őket abban, hogy kilépjenek a mások által rájuk osztott szerepből, és saját életüket kezdjék élni.

Hazajöttem a szeretett, nagyra becsült anyósomat gondozni. Elkísértem a halálig, és aztán már nem mentem vissza Bp-re. A temetést követő napon elmondtam a férjemnek, hogy itthon maradok. Úgy él, ahogy élni tud, nem mondok többet semmit, de velem soha többé nem teheti meg, amit 30 éven át eltűrtem. Hogy ezt meg tudjam tenni, az Al-Anonban tanult mondat segített: »Hagyd menni, és hagyd Istent tenni.«¹¹ Őriztem a határait, de már nem befolyásoltam. Még néhányszor beindultak a régi reflexei, idegesen plafonra ugrott, én nem reagáltam. Amikor bántani akart, felemeltem a hangom, és megvédtem magam. Emlékszem, egyszer úgy az asztalra csaptam, hogy az asztal teteje megbillent. Elszaladt lefeküdni, nem állt szembe velem, ahogy erőt mutattam fel. Egyébként rendes voltam mindig vele, mert tulajdonképpen szántam, szánom, hogy ilyen mély függőségben él. Az alkoholhoz való viszonya nem változott, de a hozzám való viszonya igen. Ez a változás és változtatás 14 éve kezdődött.

Amint én is nyugdíjas lettem, hazaköltöztünk a falunkba (egy falusiak vagyunk). Megpróbáltam vele lakni, de rossz volt közről látnom, amit magával tesz, noha engem már egyetlen szóval sem próbált bántani. Ezért aztán beköltöztem az én szülői portámra, nem törődve a falu rosszallásával, senki véleményével. Ma már, 4 év után a legtöbben irigyelnek. Kialakítottam, alakítottunk egy jóindulatú együttműködést, amikor józanul együtt végzünk el sokféle munkát nála is, nálam is; mosok, főzök, olykor takarítok, de jövök haza egyedül lenni. Máskor ő jön biciklivel, együtt eszünk, és megy ő is haza aludni.

Megelégedett életem van, semmiben nem szenvedek hiányt, főleg érzelmileg nem. Nem cserélnék senkivel a világon. Az életem fő művének nem azt tartom, hogy sok embernek segítettem kijönni a függőségből, és családi kapcsolatok fordultak épülésbe a sír szélén, válás szélén, hanem azt, hogy ki tudtam lépni egy élehetlen viszonyból, és hogy úgy sikerült kialakítanom egy egyenrangú (két esékeny ember) tiszteleten, szereteten alapuló, rugalmas, de megtartó határokkal bíró kapcsolatot egy súlyosan függő emberrel, hogy hálás, megelégedett életem van.

Csak egyenrangú kapcsolatokat ápolok, nem kell segítenem, hogy jó érzéshez jussak, de szabadon segítek, ha valódi szükséggel találkozom. Csakhogy már nem ebből táplálkozik az önbecsülésem. Tudok, és merek is hibázni, tudom, hogy így is szerethető vagyok, hiszen hibázni az élet része. Hálás vagyok Istennek, és azoknak a barátainak, sorstársaimnak, akik útítársaim voltak (és ma is azok) a felépülés útján.”

¹¹ Az Al-Anon Családi Csoportok alkoholisták olyan családtagjainak és barátainak közössége, akik abban a reményben osztják meg egymással tapasztalataikat, erejüket, hogy megoldják közös problémáikat. Hiszik, hogy az alkoholizmus családi betegség, és hogy hozzáállásuk megváltoztatása hozzájárulhat a felépülésükhöz. Az Al-Anon nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, nem bocsátkozik vitába, nem ellenez és nem hagy jóvá semmilyen külső állásfoglalást. Nincs tagsági díj, az Al-Anon önellátó a saját, önkéntesen felajánlott hozzájárulásaiból. Egy célja van: segíteni az alkoholisták hozzátartozóit.

Mióta P. F. leírta felépüléstörténetét, és engedélyt adott a közlésére, férje elhalálozott. Személyes közlésben elmondta, hogy az utolsó napokban sokat beszélgettek, egymással megbékéltek, sok mindent átbeszéltek, és bár fájdalommal, de az elengedést megélve tudtak elbúcsúzni. Elmondta azt is, hogy a továbbiakban, az egyedülletben is megbékélést és elengedést él meg a gyászfolyamat során.

4. Teológiai reflexió – „Elengedett adósság”

A teológia különböző oldalairól mutatja be az embert: méltóságában és Isten-közelségében; nyomorúságában és Istentől való eltávolodásában.¹² A fentebb bemutatott esettanulmányban a narratíva eleje a családi kötelékek és dinamikák fragmentálódásában, az alkohol- és a társfüggőség kialakulásában tükrözi az ember nyomorúságát. Bár a narrátor nem beszél explicit módon az Istennel való kapcsolatáról, a közösség, amelyben megtapasztalta az elfogadást és támogatást, az Isten kegyelmi ajándékának a megtapasztalása volt.¹³ Ennek a vertikális kapcsolatnak a következményeit szemlélhetjük élete alakulásában. Amint a hit útjára lépett, elkezdődött a gyógyulása. A támogatás, az elfogadás, az önreflexió irányába indította el. Isten szeretetének a megtapasztalása az önmagával és helyzetével való szembenézésre segítette, de egyben arra az előremozdulásra is, hogy kilépjen a számára élethetlenné vált, destruktív folyamatból. „A teológia feladata, hogy beszéljen a szorongásról, útmutatót és kapaszkodót adjon a szorongásban való kitartáshoz.”¹⁴

Az önbizalom helyreállása, alakulása nehezen induló folyamatnak bizonyult P. F. életében, de amint elkezdődött, társfüggősége más irányt vett: elindult a szabadulás felé vezető úton. Amit a pszichológia önbizalomnak nevez, azt a teológia a hithez egészen közel állónak tartja. Amit bűnnek tartunk, az nem statikus állapot, hanem multifokális, sokrétű jelenség, s egyfajta pszichikai mechanizmusnak fogható fel: ami történik, az valamit kivált, és bizonyos célok megközelítésére irányul.¹⁵

A szorongással társuló önértékelési zavar átszötte P. F. életét. Gyógyulásához az is hozzájárult, hogy tudott beszélni erről a közösségben, ahova tartozott, és ugyanazt gyakorolta az Al-Anon közösségben is.

A változás folyamatában P. F. elkezdett megbékélni önmagával, történetével, megtanult együtt élni azzal, aki gyerekkorában volt, és akivé vált a házasságában, illetve a társfüggő kapcsolatból kilépő autonóm személlyel, akivé vált.

¹² Weis, Helmut: *Lelekigondozás – szupervízió – pasztorálpaszichológia*. Ford. Pólya Katalin, Hieble-Novák Erika, Kocsev Márton. Exit Kiadó, Kolozsvár 2011, 221.

¹³ A szerző ugyanannak a keresztyén közösségnek a tagja.

¹⁴ Csoma Judit Margit: *Megszelídített szorongás. A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpaszichológiai szemlélete a 20. században*. Kálvin Kiadó, Budapest 2021, 175.

¹⁵ Bakk-Miklósi Kinga – Hézser Gábor: *i. m.* 241–242.

„Mint minden emberkép, minden önkép is mindig töredékes, fragmentális marad. A kihívás az, hogy az egyén hogyan tud élni a fragmentalitással, a megválaszolatlannal, ami elbizonytalanít és egzisztenciális bizonytalanságot vált ki. Két lehetőség van: törekedni a tökéletességre, ami elérhetetlen, vagy együtt élni a fragmentalitással. A két lehetőség metszéspontja nyújt egy lehetséges megoldást – a hit által.”¹⁶

Az esettanulmány végére kirajzolódó kép a megbocsátás megélését és az elszenvedett közös út fájdalmát szemlélteti.

„Ha az emberek azáltal, hogy közösségre és kapcsolatra tudnak lépni társaikkal, megváltoztató és gyógyító módon fordulnak egymáshoz, akkor Isten gyógyító tevékenységének eszközévé válnak.”¹⁷

P. F. életében nemcsak a közösség vált a gyógyító tevékenység eszközévé, hanem ő maga is gyógyulást hozott férje életébe, a kapcsolat töredékes gyógyulását, még akkor is, ha férje paradox módon nem szabadult meg a szerfüggőségtől.

„Aki megbocsát, az hasonlóan jár el, mint egy hitelező, aki a fizetéseképtelenné vált adósnak elengedi az adósságát. Nem a tényt, a tettét bocsátja meg, hanem a tettes embernek bocsát meg.”¹⁸

Ez a megbocsátás tette lehetővé a közös életvitelt abban a formában, ahogyan a fentiekben olvashattuk. „A tettesnek és az áldozatnak egyaránt szüksége van a megbocsátásra ahhoz, hogy a további életükben ne az elszenvedett trauma domináljon.”¹⁹

A történetek meggyászolása egy hosszú, de produktív gyászfolyamat, amely pozitív pszichikai hatással van mind az áldozatra, mind a tettesre.

A fent leírt esettanulmány szereplőinek életében az Istenhez való odafordulás tette lehetővé a lét szabta határok elfogadását, az egymás felé fordulást, a megbékélést és az elengedést.

Felhasznált irodalom

Bakk-Miklósi Kinga – Hézszer Gábor: *Pasztorálpszichológia. Rendszerszemléletű alapok és gyakorlati szempontok segítőknak*. Kálvin Kiadó, Budapest – Exit Kiadó, Erdélyi Múzeum-Egyesület, Kolozsvár 2023.

Baumgartner, Isodor: *Pasztorálpszichológia*. Ford. Major Judit, Fekete László, Zelenka Judit, Mohi Zsolt. Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – HÍD Alapítvány, Budapest 2006.

¹⁶ Bakk-Miklósi Kinga – Hézszer Gábor: *i. m.* 116.

¹⁷ Baumgartner, Isodor: *Pasztorálpszichológia*. Ford. Major Judit, Fekete László, Zelenka Judit, Mohi Zsolt. Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – HÍD Alapítvány, Budapest 2006, 533.

¹⁸ Bakk-Miklósi Kinga – Hézszer Gábor: *i. m.* 250.

¹⁹ Uo. 251.

- Beattie, Melody: *Ne függj senkitől! A társfüggőségről mindenkinek*. Ford. Béresi Csilla. Édesvíz Kiadó, Budapest 2008.
- Böszörményi-Nagy Iván – Krasner, Barbara R.: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*. Ford. Dobos Mária, Nagy Réka. Coincidencia Kft., Budapest 2001.
- Bradshaw, John: *Vissza önmagunkhoz. A bennünk élő gyermek felfedezése*. Ford. Szász Ilma. Hungalibri Kiadó, Budapest 1990.
- Csoma Judit Margit: *Megszelídített szorongás. A szorongás jelenségének teológiai és psztorálszichológiai szemlélete a 20. században*. Kálvin Kiadó, Budapest 2021.
- Demetrovics Zsolt – Kun Bernadette: Viselkedési addikciók. In: Demetrovics Zsolt (szerk.): *Az addiktológia alapjai I*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest 2007, 133–255.
- Jacoby, Mario – Kast, Verena – Riedel, Ingrid: *Das Böse im Märchen*. Bonz, Fellbach 1978.
- Kelemen Gábor: A kodependenciáról. In: *Psychiatria Hungarica* 6. (1991/2), 93–108.
- Komáromi Éva: A kodependencia. In: Demetrovics Zsolt – Kun Bernadette (szerk.): *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési függőségek*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest 2010, 331–384.
- Lindley, Natasha R. – Giordano, Peter J. – Hammer, Elliott D.: Codependency: Predictors and Psychometric Issues. In: *Journal of Clinical Psychology* 55 (1999/1), 59–64.
- Norwood, Robert: *Nők, akik túlságosan szeretnek. Ha nagyon akarod és igazán hiszel benne, a férj meg fog változni!* Ford. Kocsis Anikó. Hunga-Pszocho. Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest 1992.
- Verena Kast: *Búcsú az áldozatszereptől*. Ford. Murányi Beatrix. Mérleg. Európa Könyvkiadó, Budapest 2004.
- Weis, Helmut: *Lelkigondozás – szupervízó – psztorálszichológia*. Ford. Pólya Katalin, Hieble-Novák Erika, Kocsev Márton. Exit Kiadó, Kolozsvár 2011.
- Whitfield, Charles L.: Co-dependence, Addictions, and Related Disorders. In: Lowinson, Joyce H. – Ruiz, Pedro – Millman, Robert B. – Langrod, John G. (eds): *Substance Abuse: A Comprehensive Textbook*. Third edition. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore–Philadelphia–London etc. 1997, 672–683.
- Wilson Schaef, Anne: *Menekülés a meghittség elől. Hogyan függünk álkapcsolatoktól. „Szeretet-függőségeink” lélektana: szex, szerelem, kapcsolatok*. Ford. Révész Ágota. Új Paradigma Kiadó, Szentendre 2000.

* * *

Codependency – “Can’t Live With You, Can’t Live Without You”

The aim of this study is to present, without claiming to be exhaustive, the concept of codependency in relation to addiction, along some definitions, its symptoms and its mechanisms of action. In particular, sociocultural and psychological factors are presented in the context of case narrative, and the characteristics of codependency and recovery are briefly discussed. The paper describes a specific case, with personal comments, and concludes with a theological reflection highlighting the fragmentary nature of recovery and forgiveness.

Keywords: codependency, anxiety, recovery, forgiveness, fragmentation.