

Soodvisnost

ANDREJA TASIČ foto: iSTOCK



Andreja Tasič, doktorska kandidatka zakonske in družinske terapije

Prejšnjikrat smo pogledali zasvojenost z alkoholom. Tokrat se bomo osredotočili na drugo plat zasvojenosti, in sicer na sozasvojenost oziroma bolj znano soodvisnost ali še drugače povedano – odvisnost od odnosov. Kaj to sploh je?

Kolikokrat slišimo stavke žena in mož: pri nas je vse lepo, veste, ko bi le on nehal piti; pa drugi: jaz vse naredim zanj/zanjo, on/ona pa kar ne preneha s tem; saj bi še kar šlo, ko le partner ne bi venomer skakal za drugimi; kar naprej visi za računalnikom, pa mu ga ugašam, pa mu skrivam telefon, pa ga nadziram, koliko časa je gor, pa še ne dojamem, da bi nehal ...

To so taki tipični stavki, značilni za ljudi, ki živijo življenje drugega. Seveda je prav, da pomagamo drugemu, skrbimo zanj, ko je bolan, žrtvujemo kdaj svoj čas, nikakor pa to ni več v redu, ko njegov svet postane naš, ko ne vemo, kje se končamo mi in začne drugi, ko se prelijemo vanj in se posledično izgubimo.

Kako postanem soodvisen

Kot vedno je izvor v otroštvu, pa najsi odraščamo v družini, kjer vlada alkohol, kronična bolezen, ves čas konflikti, čustvena, fizična, spolna zloraba, kjer ni meja ali pa so te preveč stroge, rigidne, skratka tam, kjer za nas ni prostora. Kjer so naši starši tako obremenjeni s sabo, svojimi nerazrešenimi bolečinami, ranami, preteklostjo, svojo nefunkcionalnostjo, da bi do nas lahko bili funkcionalni. Ne moremo izražati svojih čustev, potreb, ker mi nismo pomembni, ker je pomemben nekdo drug, bodisi kdo od staršev, sestra, bratov, kjer vedno slišimo, ne zdaj, nimam časa zate, ne »teži«, ne bodi siten, ne jokaj, ne smeš se na glas, boš zbudil mamo, očeta, zdaj se ne morem ukvarjati s teboj ...

In začnemo se umikati, ne izražamo več svojih potreb, želja, te niso več pomembne za nikogar, na koncu se naučimo, da niso pomembne za nas, da so pomembni drugi, ne mi, da enostavno počasi izginjamo, dokler dokončno ne izginemo, izgubimo sami sebe, svoj jaz. In počasi začnemo postaviti v kotu, skrbeti za druge, čeprav tej nalogi kot otroci nismo dora-

sli, skrbimo, da se starši ne pripravijo, da ustrezemo vsemu, kar si želijo – ali pa si samo mislimo, da želijo, postavljamo njihove želje, potrebe na prvo mesto in postanemo nezmožni poskrbeti zase, za svoje življenje, za možnost odločanja o sebi ...

Skrb za druge

Prepustimo se odraslim, postanemo kot marionete, oni pa vlečejo nitke, po katerih plešemo. In ko odraščamo, počasi to odnašamo v druge odnose, to svojo nezmožnost poskrbeti zase, za svoje življenje, za možnost odločanja o sebi ... Vrstniške, prijateljske in pozneje intimne, kajti slej ko prej naletimo na človeka, ki nas potrebuje takšnega, in mi potrebujemo nekoga, za katerega lahko skrbimo. In seveda to počnemo z vsem žarom, z vso dušo, saj zakaj pa smo na tem svetu, če ne zato, da skrbimo za partnerja, ga poveličujemo, mu dovolimo, da nas ponižuje, ne opazi, hodi čez nas, zanemarja, omalovažuje, saj si vendar prav to zaslužimo,

saj česa več niti ne poznamo, kaj šele da bi si drznili zahtevati.

Nas preprosto ni, ne obstajamo, obstajamo samo, ko obstaja naš partner. Ko on pri nečem uspe, to čutimo kot svoj uspeh, ko njemu spodleti, to občutimo kot svoj poraz, ko je on srečen, smo mi evforični, ko je on žalosten, mi točimo debele solze namesto njega. Potopimo se v ta odnos, se zanj žrtvujemo, krvavimo, a hkrati sploh ne vidimo, da nas je požrla, pogoltnilo vanj, da v bistvu mi brez tega odnosa sploh ne obstajamo. Pa vendar smo v svojem žrtvovanju nemočni, kajti vidimo samo to, koliko mi naredimo za svojega partnerja, za najin odnos, pa če je še tako ogaben, zlorabljač in neznošen. Pogoltnemo vse, prav vse, samo da smo z nekom, kajti brez njega se nam bo podrl svet, v njem brez njega ne bomo preživeli, strahotno nas je strah tega, kajti sebe ne vidimo, ne poznamo, ne zmoremo pogledati, kajti če bi, bi se srečali s svojo lastno bolečino, s svojimi lastnimi strahovi in bolečinami, ki jih skrivamo za skrb za drugega. Tam smo močni, drugje popolnoma nemočni, žrtve ...

Zavedati se moramo, da si prav nihče, ki je soodvisen, seveda tega ne želi, vedeti moramo tudi, da se on sam svoje boleznine, motnje, sploh ne zaveda. Še več, prepričan je, da dela najbolje, zase, zanju, za njun odnos, njuno družino, otroke. Nejeverno te bo pogledal, če ga boš skušal prepričati, naj odpre oči, poskrbi zase, za svoje življenje.

Razbiti stereotipi

In tako imamo (tukaj bom zelo stereotipna in v ospredje postavila ženske, čeprav to velja za oba spola) žene, ki leta in leta in leta vztrajajo v zlorabljaljočem odnosu, z nasilnežem, z alkoholikom, odvisnikom od drog, zasvojenim s spolnostjo, igrami na srečo ... In ga opravičujejo in se »žrtvujejo« in mu preprečujejo, da bi pil, se zadeval, šel

Tipične lastnosti soodvisnih

Osredotočanje navzven – soodvisni se osredotoča na vedenje, mnenje in pričakovanja drugih.

Samožrtvovanje – soodvisni potlačijo svoje lastne potrebe in se osredotoči na potrebe drugih.

Medosebna kontrola – soodvisni je trdno prepričan, da je sposoben rešiti probleme drugih in nadzorovati njihovo obnašanje; obseden je s potrebo, da bi to osebo nadziral.

Potlačitev čustev – soodvisni namerno tlači svoja čustva ali se jih omejeno zaveda, dokler ga ne preplavijo popolnoma (Dear et al., Defining codependency: A thematic analysis of published definitions, 2005).

v igralnico, mu sledijo, preverjajo računalnik, telefon, se vozijo za njim, ko odhaja ... In sploh ne opazijo, da so zasvojene z njim, njunim odnosom, njuno zasvojenostjo, da brez tega sploh ne vedo, kaj bi počele ...

Tako na primer dostikrat slišimo za žensko, ki je desetletja vztrajala v odnosu z nasilnežem, da ona je pa res svetnica, da ona je pa za ta zakon, za te otroke naredila vse, kar je lahko, on, nemarnež, zaniknež, jo je pa samo zlorabljal ... Ona, reva uboga, pa mu je ves čas stala ob strani. Ja, ona si je nebesa že na zemlji prislužila, taka svetnica je.

Jedro težave se ne skriva v drugih, ampak v soodvisniku.

Žal vas moram razočarati. Prav nič od tega ne drži. Ona je že vse požirala, ker ni znala živeti drugače, ker kaj pa bi se zgodilo, ko bi on nehal na primer piti? S čim pa bi se potem ona ukvarjala? Najverjetneje bi se morala začeti ukvarjati sama s sabo? To pa ne gre, je preveč boleče, rana preveč krvavi ...

Take gospe (in gospodje) seveda niso po svoji volji v takem odnosu. Prav tako, kot smo zadnjič govorili o zasvojenih z alkoholom, si tudi soodvisni želijo odnosa, hrepenijo po njem, želijo si, da bi bili v njem srečni, celi, izpopolnjeni. A to hrepenenje želijo izpolniti napačno, tako da se v odnos zlijejo, namesto da bi bili v njem avtonomni, s svojim jazom, svojo držo, nezavedno hrepenijo po taki izpolnitvi z drugim, da bi zapolnili vso praznino, bolečino, ki je v njih in kljub odnosu ostaja v njih. To so ljudje, ki nadvse cenijo druge, dejanja drugih, njihovo izobrazbo, dosežke, sebe pa dajejo v nič. To so ljudje, ki so do sebe popolnoma destruktivni, sovražni, poteptajo se kar sami, če jih že drugi ne, do konca. Taki ljudje vedno vidijo težavo v drugih; drugi so odgovorni za njihovo dobro voljo, srečo, veselje, žalost, bolečino, drugi so tisti, ki jim prinašajo nesrečo, jezo, slabo zdravje, pravo mizerijo, oni pa so vendar tisti, ki vse držijo pokonci, ki skrbijo, da vse v hiši nemo teno poteka, oni so sami za vse, nihče jih ne vidi, jim ne pomaga, jim ne prisluhne in ustreže. A si vendar želijo tako malo. Pa je menda še to preveč ...

Nezavedna pomoč zasvojenemu

Tako imamo ljudi, ki nezavedno pomagajo alkoholiku, da ne preneha piti, ker skrbijo zanj, ga zbujejo, da gre v službo, pokličejo k njemu v službo in ga opravičijo pred šefom, ker ne more priti delat, češ da je zbolel, skrivajo njegov alkoholizem pred drugimi, skrbijo za to, da bodo

v očeh drugih popolni, da ne bodo drugi s prstom kazali za njimi. Dostikrat so prav paradoksalno partnerji alkoholikov tisti, ki, spet poudarjam, nezavedno omogočajo partnerjevo zasvojenost. Velikokrat ne dovolijo, da bi šel alkohol od hiše, ker kaj bodo pa ponudili prijateljem, sosedom, ko pridejo na obisk, pa čeprav obiskov že dolgo ni več. Dostikrat vztrajajo pri isti družbi, tudi ko se alkoholik odloči, da bo nehal piti, vztrajajo, da hodita v iste gostilne kot prej, češ a prej sva pa lahko hodila, ne da bi sploh pomislili, da lahko alkoholika prav vse, vonj, okus, dotik – vsi čuti v sekundi potisnejo čez rob ...

Ti ljudje ob odločitvi partnerja za zdravljenje in posledično prenehanje zasvojenega vedenja doživljajo pravo abstinenci krizo. Prej so se ubadali izključno s

Alkoholik v alkoholu, soodvisni v svojem partnerju oziroma odnosu z njim.

Soodvisnost, kot sem že omenila, ni samo v razmerju z zasvojenim. Lahko je partner na primer tipični narcis, ki potrebuje drugega, da teka okoli njega in skrbi zanj, ga občuduje, ga ima za svoj odsev v ogledalu. Lahko ima partner kronično bolezen, pa bo drugi videl samo to, ničesar drugega, lahko gre za nasilneža, ki ne dela drugega kot ponižuje in tepta partnerja, lahko je ... karkoli, kar daje soodvisnemu možnost, da pobegne stran od sebe, v drugega in se vanj potopi.

Iskanje jaza

Soodvisni mora ponovno odkriti svoj globoko pokopani in za dolga leta izgubljeni, pozabljeni jaz. Vprašati se mora, kje je on,



tem, kaj pa zdaj? S čim naj se zdaj ukvarjajo? Nad čim naj negodujejo? Za koga naj se žrtvujejo? Saj če ni alkohola (ali boleznih ali varanja ali druge stvari, okoli katere se je vrtelo njihovo življenje) in partner ne pije več, potem problema ni več. In pride lahko do prave panike, do ponovne izgube jaza, kajti njegov jaz se je skrival v skrbi za partnerja, za njegovo ozdravljenje, a paradoksalno – ko tega ni več, ni več problema, ni mu treba več ničesar nadzorovati in ni – njega!

Težko je, za vsakogar, ki živi tako življenje. Kaj lahko naredi? Kaj zmore narediti? Absolutno in nujno je, da se zdravita oba s partnerjem, kajti oba sta imela svojo zasvojenost za obrambo, beg pred bolečimi občutki, za skrivanje pred osamljenostjo, neznošno praznino, neznošnim nemiro, ki ga je bilo treba v nečem utopiti.

kaj je toliko in toliko let počel v takem zlorablajočem odnosu, zakaj ga je potreboval in ga nezavedno omogočal. Kaj so strahovi, ki se skrivajo za nadzorom, ukvarjanjem z drugim, kaj bolečina, ki ne dovoljuje soočenja s samim sabo, kaj tista neznošna sla po nadzoru drugega, kaj tisto hlepenje, ki jih znova in znova vleče v odnos, v katerem njih preprosto ni.

Pot do ozdravitve je težka, soodvisni dostikrat obupajo, še več, v vsej svoji bolečini si lahko nakopljejo še kakšno drugo zasvojenost, da bi ubežali neznošni krhkosti, ki jo predstavlja njihovo življenje. Zato tukaj vsem, ki se soočajo s to težavo, priporočam terapijo. Brez varnega, zaupnega terapevtskega odnosa bodo namreč težko prepoznali svojo vrednost, svoje vrednote, želje, misli, ki so bile toliko let potlačene pod željami drugih ljudi. ■