

## DILEMA VECHĂ: Ce este codependența

Manuela BOGHIAN



Acum câțiva ani, undeva în inima Apusenilor, urcam pe munte și discutam cu un prieten despre un scenariu: ești căsătorit cu un alcoolic și dependența sa devine din ce în ce mai gravă. Ce faci atunci? Rămii alături de el/ea și te străduiești să-i oferi ajutor să își revină, sau pleci pentru a te salva? Fără să stau prea mult pe gânduri, am spus că aș pleca - credeam că nu ai cum să ajuți un alcoolic cronic și mi se părea evident că trebuie să protejezi ceea ce ai.

În iulie 2012, același prieten a prezentat un scurtmetraj la un festival din Kosovo, iar filmul lui a provocat reacții de indignare. *Night Never End (Noapte fără sfârșit)* spune povestea unei fete care nu poate renunța la o relație în care se simte nefericită și recurge la gesturi disperate pentru a se desprinde de partenerul ei. Lucrurile nu merg așa cum le plănuiuse și se întoarce la vechea stare de fapt. După film, întrebările au fost: „Dar de ce atîta dramă? Nu poate, pur și simplu, să plece?”. Ei bine, Anna nu putea. Nici eu nu prea înțelegeam de ce nu poate, dar îmi văzusem prietenii trecînd prin situații similare și am acceptat scenariul, fără prea multă curiozitate. Despărțirile sînt grele și dureroase. A mai trecut ceva timp pînă să-mi dau seama că era mai mult decît o simplă despărțire.

### Trei lecții despre dependență

Prima lecție importantă pe care am învățat-o de cînd lucrez pentru o clinică de reabilitare este aceea că dependența e o boală. Dependența nu este un „defect moral“, un blestem asupra familiei, o povară pentru tot restul vieții. La fel ca diabetul sau ca hipertensiunea, boala dependenței are anumite simptome, care pot evolua în timp, dar care se pot trata. O persoană dependentă nu este o cauză pierdută, nu trebuie marginalizată, dar trebuie să-și recunoască boala și să accepte ajutor. Dependența apare cînd viața unui individ este controlată de o substanță chimică (cum ar fi alcoolul sau drogurile) sau de un comportament compulsiv, ca jocurile de noroc sau mîncatul.

A doua lecție pe care am învățat-o este că dependența înseamnă mai mult decît consumul unei substanțe sau comportamentul compulsiv. Acestea sînt doar simptome ale unei boli care poate avea diverse cauze, cum ar fi probleme vechi din familie sau stres. O persoană se poate opri din a bea prea mult, a lua droguri sau a-și paria banii (proprii sau ai altora). Însă dacă acest comportament se oprește nu înseamnă că individul și-a revenit complet și va fi capabil să aibă o existență echilibrată. Recăderile sînt normale, iar abstinerea va trebui menținută pentru tot restul vieții.

A treia lecție este aceea că dependența nu poate fi separată de negare. O persoană dependentă consideră că se poate opri oricînd dorește și nu consideră că are nevoie de ajutor pentru a face asta. „Dependența este prietenă foarte bună cu negarea“ spune **Lee Taylor**, psihoterapeut de la Castle Craig. „Nu știi nici o altă boală care să fie negată în aceeași măsură ca adicția. Cu cît oamenii înaintează pe calea dependenței, cu atît se accentuează și negarea.“

### Codependența - pierderea sinelui

„Și familia neagă“ continuă Lee Taylor. „Pe măsură ce dependența se agravează, încercările de a-l trata și de a avea control asupra individului se înmulțesc. Așa că, într-un fel, dependentul nici nu are nevoie să se facă bine. Are cine s-adune cioburile sparte. Are cine să-i dea bani, are cine să-l acopere. Are cine să plătească chiria. Sora, vărul, mama, tata, prietenul, șeful... sînt și mulți angajatori care le fac jocul, care îi acoperă.“

**Marius** mi-a povestit despre prietenul lui care îi cere bani pentru etnobotanice: „Sînt conștient că nu îl ajut cînd îi dau bani, dar m-aș simți prost altfel. Știu că la modul ideal ar trebui să-l încurajez să se lase, dar e greu să-i zic chestia asta, pentru că îl înțeleg“.

„E puțin manipulator de felul lui, dar cînd nu are bani, devine mai pregnantă latura asta. Te face să te simți vinovat, dator, ca să-i dai banii de care are nevoie. E conștient de ceea ce face. E charismatic și are un umor foarte mișto. Spune lucruri interesante și pune în scenă ceea ce spune pentru mai mult efect. Sînt conștient că mă manipulează. Nu e OK, ăsta e el, dar îmi place să-mi petrec timpul cu el pentru că are o grămadă de calitate. Am și momente de frustrare. El a făcut alte chestii pentru mine, care să merite banii ăia. Poate e egoist într-un fel, dar prin asta simt că îmi plătesc datoria față de el. Cînd se leagă de unele chestii mai sensibile, știu că are dreptate.“

Cînd realizezi că persoana de lîngă tine este dependentă, e normal să simți nevoia să o ajuți. Iar o persoană dependentă are nevoie de sprijin pentru a-și reveni. Cu toate acestea, intențiile bune nu conduc neapărat la un comportament care s-o ajute într-adevăr să realizeze ce se întîmplă și să accepte ajutor. Astfel se formează codependența.

Codependența apare cînd persoanele din jurul unui dependent se consideră responsabile pentru problemele acestuia și cred că e de datoria lor să le rezolve. Acest lucru duce la negarea propriilor emoții și nevoi, iar comportamentul lor se bazează pe schimbările de comportament ale dependentului.

„Dependența e o boală care afectează familia“ spune Lee Taylor. „În special, femeile care au crescut în casă cu o persoană dependentă, chiar dacă ele însele nu sînt dependente sau alcoolice, tind să își aleagă parteneri care sînt dependenți. Dependența este o boală ținută în secret. De multe ori, oamenii sînt foarte surprinși să afle că într-o familie considerată normală, sănătoasă, există o persoană dependentă. Cînd vin aici, cei din familie sînt copleșiți de vinovăție, speriați, nervoși, anxioși, neajutorați, confuzi. Și de multe ori cînd îi întreb cum a fost, îmi răspund «Nici nu mai știu pe ce lume trăiesc». Se simt pierduți, au încercat totul: au mințit, i-au acoperit, le-au plătit datoriile față de dealeri, au plîns, au țipat, au implorat. Au rostit amenințări fără rost pe care nu le-au dus la îndeplinire.“

Am întîlnit foști dependenți care au trecut prin programele de recuperare și care au reușit să-și rezolve problemele și să-și recapete controlul asupra propriei vieți, dar care se simt trași înapoi către dependență de cineva apropiat (uneori, chiar de către părinte sau soț). Chiar dacă dependența unei persoane a încetat, codependența poate continua. Atunci cînd cineva realizează că „ajutorul“ lui nu mai este necesar, va căuta să-și găsească o altă „victimă“ pe care să o facă să se simtă necesară și importantă și care să-i ofere motivația pentru a-și continua comportamentul de control. Acest tip de control este iluzoriu - de fapt, codependentul este cel controlat de boala adicției, prin intermediul persoanei dependente.

### **Compașiune da, codependență nu**

**Melody Beattie** descrie experiențele persoanelor codependente în Codependent No More („Nu mai sînt codependent“) și analizează tendința persoanelor codependente de a controla ceea ce se petrece în jurul lor: „Scopul e întotdeauna același. Să-i convingem pe alți oameni să facă ceea ce vrem noi să facă. Să-i facem să se poarte așa cum credem noi că ar trebui. Forțăm întîmplările vieții să aibă loc așa cum le-am plănuțit. Ținem strîns și nu dăm drumul. Am scris piesa și trebuie să avem grijă ca actorii să facă ce trebuie și ca scenele să se desfășoare cum am decis. Nu contează că ignorăm realitatea. Dacă sîntem suficient de persistenți, putem să credem că vom opri cursul vieții, vom transforma oamenii și schimba lucrurile după bunul plac. Ne păcălim singuri“.

Phil Grant, un alt terapeut de la Castle Craig, spune despre codependență că „e un ciclu prin care o persoană trece din nou și din nou pînă cînd înțelege ce se întîmplă și poate sparge acest ciclu“.

Revenirea din codependență se poate face printr-un proces educațional care începe prin conștientizarea efectelor pe care dependența unei alte persoane le are asupra celor din jur și prin preluarea controlului propriei vieți. În locul învinovățirii și frustrării cauzate de încercarea de a rezolva problemele celor apropiați. Să renunți la a-l mai „ajuta“ pe cel de lângă tine este dureros și poate părea un gest egoist. Însă tocmai această ruptură poate fi schimbarea pe care o așteptai și care îl va convinge pe dependent că are nevoie de ajutor.

Pe lângă grupurile de tipul Alcoolici Anonimi (AA), în care persoanele dependente își împărtășesc experiențele și primesc sprijin pentru recuperare, există grupuri similare pentru codependenți, numite Al-Anon. Aceste grupuri sînt foarte răspîndite în țări ca SUA sau Marea Britanie, unde problema (co)dependenței este discutată mult mai aprig. Există cîteva grupuri Al-Anon și în România, care-și deschid porțile pentru codependenții aflați în căutare de soluții și răspunsuri.

[Link catre articol pe dilemaveche.ro](http://dilemaveche.ro)