



Codependența

Dragoș Geamăna

Fenomenul codependenței a fost constat prima dată la familiile alcoolicilor. Astfel, ulterior rezolvării problemei și stopării consumului de alcool, familiile alcoolicilor trec printr-o perioadă care, nu de puține ori, conduce la destrămarea familiei și nu la unirea acesteia, așa cum ar fi părut logic, în urma dispariției simptomelor cauzatoare de disfuncții.

S-a ajuns la concluzia că acest lucru se întâmplă întrucât, pentru vindecarea completă, nu doar comportamentul alcoolicilor trebuie să se schimbe ci și cel al familiilor acestora. Este vorba de comportamente care au facilitat în trecut dependența de alcool. Fenomenul a primit denumirea de codependență.

Ce este până la urmă codependența?

În timp ce dependența se manifestă față de o anumită substanță, un anumit lucru sau de alte aspecte (manii, obsesii, excese, comportamente extreme), codependența se manifestă față de o persoană dependentă, dar și față de un anumit tip de relație. În acest fel, un dependent este în același timp și codependent.

Conceptul de codependență nu este inclus în DSM IV TR ca patologie, iar unii specialiști consideră că îngrijirea persoanelor cu dependență fizică nu este patologică și a-i trata pe cei care îi îngrijesc pe alcoolici, spre exemplu, ca responsabili pentru dependența partenerului lor înseamnă a patologiza comportamentul de îngrijire. Uneori, termenul de codependență este folosit ca alternativă pentru cel de familie disfuncțională, fără ca aceasta să implice clasificarea ei ca boală.

Dincolo de aceste aspecte, putem vorbi despre codependență atunci când întâlnim patern-uri familiale disfuncționale, care îi pot împiedica pe membrii acelei familii să fie fericiți și le pot face viețile imposibil de trăit.

Divorțuri repetate ori neînțelegeri familiale permanente, relații interumane dificile, abuz de substanțe, manii și comportamente maniacale, furii iraționale, depresii sunt doar câteva dintre consecințele grave ale unui mediu familial de tip codependent.

Tipurile de relații codependente se transmit generațional. Tulburările care afectează familia se transmit mai departe noilor familii ale copiilor dacă cercul vicios nu este întrerupt. Nu întotdeauna copii crescuți într-o familie cu un părinte dependent de substanțe ajung să fie la rândul lor dependenți de substanțe. Uneori disfuncția cunoaște modificări de la o generație la alta, un tată alcoolic are un fiu obsedat de muncă, iar nepoata cheltuie banii până la ruină, pentru ca strănepotul să fie dependent de droguri. Aceste modificări ale dependențelor de la o generație la alta, arată că ceea ce se transmite este un tipar disfuncțional de tip dependent – codependent.



Ceea ce se transmite generațional nu este dependența în sine, ci mai curând un set de simptome care pot include: obsesia pentru control, neîncredere, perfecționism, evitarea sentimentelor, probleme de intimitate, hiperprotecție, ori boli fizice legate de stres.

Noțiunile despre familie și despre condiția de om adult se conturează în copilărie determinând repetarea experienței familiale, iar aceasta din urmă determină modul în care percepem lucrurile și majoritatea alegerilor pe care le facem.

Câteva dintre trăsăturile specifice persoanelor codependente sunt prezentate mai jos:

1. Persoana codependentă este dominată de una sau mai multe obsesii. Nu întotdeauna comportamentul obsesiv al codependenților poate fi definit ca „negativ”, spre exemplu obsesia pentru muncă este apreciată pozitiv în anumite cercuri sociale. Însă, indiferent de valoarea pozitivă sau negativă care i se atribuie, impulsurile necontrolate există. Unele obsesii sunt legate de substanțe chimice, agresiuni fizice, tulburări de nutriție, dependențe sexuale, altele se manifestă mai subtil, dar nu mai puțin constrângător. O persoană care își dorește bani, prestigiu, putere este dependentă de bani sau de lucrurile materiale. Aceasta poate ajunge să își exprime afecțiunea față de proprii copii exclusiv prin intermediul cadourilor, fără să își petreacă timpul cu ei, fără să fie acolo când au nevoie de ea.

2. Persoana codependentă este marcată și suferă din cauza situației problematice din familia în care a crescut. Fantomele trecutului, anii primei copilării, dar chiar și copilăria părinților și a părinților acestora, invadează prezentul. Dorințe fierbinți rămase nesatisfăcute în copilărie lasă mesaje de neșteres. Fie că mesajul este: „niciodată nu ai de ajuns”, fie ca el este „nu te poți baza pe nimeni”, ori „ceea ce faci nu este suficient”, fantomele trecutului își fac încă de cap.

3. Persoanele afectate de codependență au un foarte scăzut respect de sine (și, adesea, demonstrează un grad scăzut de maturitate). Acești oameni evită să își spună punctul de vedere. Nu au nici curajul, nici dorința de a vorbi. Nu își cunosc valoarea și preferă să o accepte ca fiind adevărată pe cea care le este comunicată de alții. Se simt lipsiți de sprijin și prieteni.

4. Codependentul este sigur că fericirea lui depinde de ceilalți. Fericirea unei persoane codependente depinde aproape în întregime de ceea ce fac sau gândesc ceilalți. Se străduiesc să dețină controlul deplin asupra lor înșiși și asupra celor din jurul lor și pentru că un astfel de control este imposibil, nu sunt niciodată fericiți. Sunt convinși că doar dacă partenerul s-ar schimba ar fi posibilă fericirea cuplului. Au nevoie de un tovarăș de viață perfect pentru a se simți împliniți.

5. Persoana codependentă se simte excesiv de responsabilă pentru ceilalți. Se simte foarte răspunzătoare pentru tot ce se întâmplă cu ceilalți, pentru fericirea, sentimentele, gândurile, acțiunile lor, chiar și pentru puterea lor de discernământ, care i-ar ține departe de probleme în imaginația lui.

6. Relația dintre codependent și partenerul lui de viață sau altă persoană importantă pentru el este tulburată de o lipsă de echilibru între dependență și independență, cu efecte extrem de nocive. Codependentul trece de la dependență la independență extremă și apoi iar la dependență într-o perioadă foarte scurtă de timp.



Termenul opus codependenței este cel de interdependență. Persoanele sănătoase își pot permite să fie suficient de dependente pentru a se deschide spre ceilalți și a-și arăta vulnerabilitatea, dar în același timp ele au o imagine de sine pe care o pot susține fără a avea nevoie de altcineva care să le-o întregască.

7. Persoana codependentă este un adevărat maestru al negării și reprimării.

Codependența este generată de problemele familiei de proveniență. Dar persoana codependentă își amintește din copilărie doar fragmente izolate sau detalii care nu sunt întocmai conforme realității ori nu își mai aduce aminte deloc. Aceasta pretinde că nimic rău nu s-a întâmplat și că situațiile nu sunt atât de rele precum se prezintă în realitate.

8. Persoana codependentă își face griji pentru lucrurile pe care nu le poate influența și încearcă adesea să le schimbe. Își manifestă frustrarea încercând să controleze situații ori persoane care sunt și vor rămâne întotdeauna în afara influenței sale. Având o imagine de sine negativă, ei se așteaptă adesea să eșueze. Gândindu-se la viitor văd dezamăgiri, înfrângeri. Apariția unor eșecuri, normale în viață, determină o și mai mare scădere a respectului de sine.

9. Viața persoanei codependente se desfășoară între extreme. Relațiile personale sunt marcate de suișuri și coborâșuri extreme, de zile fierbinți și înghețuri. Certurile reprezintă adevărate războaie, iar împăcărilor lor adevărate sărbători cu focuri de artificii. Pot sufoca partenerul cu îmbrățișări pentru ca, în clipa următoare, să reverse valuri de mânie asupra lui. Furie și tandrețe, dragoste și război, această polarizare extremă în ceea ce privește acțiunile sau relațiile persoanei codependente este una din trăsăturile sale cele mai pregnante. Și atitudinea față de autoritate poate fi la fel de marcată de extreme.

10. În fine, persoana codependentă caută în permanență acel ceva despre care crede că îi trebuie sau îi lipsește în viața personală. Sunt nerăbdătoare și nemulțumite, indiferent de condițiile exterioare. Pot recurge la regimuri stricte, periculoase pentru sănătate, pot face excese sexuale, pot juca toți banii pe care îi au sau pot munci până la epuizare.

Cauzele principale ale codependenței par să fie nevoile afective neîmplinite, copilăria pierdută și dorința obsesivă de a repara trecutul. Sentimentul lipsei de control în propria viață generează o puternică nevoie inconștientă de control, nevoie care tinde să acapareze un anumit segment al vieții provocând în acest fel disfuncții. Factorii care determină nefericirea persoanelor codependente sunt efectul bulgărelui de zăpadă, negarea și furia neexprimată sau exprimată neadecvat.

Efectul bulgărelui de zăpadă se referă la fenomenul prin care viața codependentului este prinsă în capcana unor numeroase cercuri vicioase. Dintre acestea, unele se întrepătrund cu ciclurile distructive ale altor oameni, iar altele țin exclusiv de trăirile interioare ale persoanei codependente. Toate aceste cercuri vicioase alimentează codependența, perpetuând-o și intensificând-o. Negarea apare întrucât majoritatea elementelor sau ideilor care influențează viața persoanei afectate de codependență sunt fie adânc îngropate în subconștient și ignorate, fie neidentificate ca atare. În acest fel, negarea este pentru persoana codependentă un tranchilizant care îi alină suferința. Atâta timp cât problema este negată, furia nu poate fi exprimată ca atare. Ea mocnește în interior, întorcându-se spre sine sub forma depresiei, a disfuncțiilor sexuale sau prin



diferite reacții de tip pasiv-agresiv ori în exterior sub forma furiilor subite, în situații care nu justifică apariția lor, sau când exprimarea lor poate duce la pierderi importante din punct de vedere social.

Orice tratament pentru probleme legate de codependență are în vedere pe de o parte atenuarea efectelor imediate create de codependență, iar pe de altă parte, prevenirea consecințelor devastatoare în viitor atât pentru cei implicați, cât și pentru generațiile viitoare. Recunoașterea și începerea unui efort de evitare a impulsurilor constrângătoare care domină viața codependentului, împreună cu eliberarea de fantomele trecutului reprezintă calea spre vindecare, aducând cu sine, pentru persoana codependentă, propria fericire și puterea de a iubi cu adevărat.

Bibliografie

Cullen J; Carr A. Codependency: An empirical study from a systemic perspective. Contemporary Family Therapy 21(4): 505-526, 1999

Codependency (Psychology), Medical Subject Headings, National Librarz of Medicine, 2009

<http://addictionrecoverybasics.com/2007/04/07/codependency-enabling-addiction/#more-126>

Hemfelt Robert, Minirth Frank, Meier Paul: Love is a Choise, Thomas Nelson Publishers, Nashville, USA, 1989;

Moos R.H., Finney J.W., Cronkite R.C., Alcoholism treatment: Process and outcome. New York: Oxford University Press, 1990