

Spoluzávislost

Teorie + rozhovor s psychologem

Rodina a její funkce při vzniku a udržování závislosti

Teorie zabývající se systémem rodinných vztahů chápou **závislost** jako jev, který **není izolovaný**, ale **existuje v systému vztahů dotyčného člověka**. Stává se tak dočasně nutným prvkem, který umožňuje určité fungování, postoje a udržuje rovnováhu.

V rodinách sociálně stabilizovaných alkoholiků se můžeme setkat s tím, že **pití se stane součástí kultury** a zajišťujícím prvkem, bez něhož to nejde. Jde o proces interakcí, které se navzájem posilují (cirkulární kauzalita). Tento přístup a chápání závislosti v rodině se někdy nazývá “**model nemoci rodiny**” a je těsně spojen s konceptem spoluzávislosti.

Co je spoluzávislost?

Spoluzávislost (codependency).

Podle tohoto modelu se předpokládá, že členové rodiny se chovají tak, že **drogovou závislost umožňují**. Jejich chování užívání drog usnadňuje, provokuje k němu. Anebo se rodinní příslušníci vyhýbají strategiím, které by užívání drog korigovalo, například stanovením určitých hranic.

Spoluzávislost označuje souhrn motivů, postojů, komunikace a chování, kterým rodina či partner/partnerka závislost spíše podporují, rozvíjejí, anebo naopak sabotují či zlehčují snahu o vylečení. Praktickou podobou tohoto faktu může být popírání zjevných problémů spojených s užíváním, slepota vůči zjevným souvislostem, neschopnost udržet pravidla a hranice, obviňování místo hledání řešení apod.

Rysy spoluzávislosti

Mezi **rysy spoluzávislosti** se uvádí:

- přebírání odpovědnosti za uspokojení potřeb druhého na úkor vlastních
- zkreslování hranic mezi generacemi a rolemi v rodině
- tendence kontrolovat druhé i na úkor vlastní sebeúcty.

Pozornost spoluzávislého člověka je nadměrně zaměřená na potřeby druhých a rovněž se ten člověk stává závislým na jejich **hodnocení**.

Co je motivem?

Spoluzávislý člověk necítí právo na své výhrady, je stále **nejistý** tím, jestli něco může opravdu potřebovat nebo vyžadovat.

Někdy má z problémů závislého člena rodiny **určité zisky**.

Rodiče mohou místo bolestivého řešení neuspokojivého vztahu řešit “problémové” dítě. Manželka získává dodatečný pocit sebevědomí, protože ona je ta, kdo “všechno vydrží”.

Chvilí jsou blízcí v roli **oběti**, jindy se stanou **pronásledovateli** a **soudci** -- kontrolují závislého, mohou pociťovat morální nadřazenost.

Odkaz na rozhovor s psychologem

<https://wave.rozhlas.cz/partneri-zavislych-nekdy-zavislost-nevedome-podporuji-rika-psycholog-ales-kuda-6503940>