



# Kopriklausomybė. Kas tai ir kaip sau padėti?

Brigita Gelumauskienė  
e-terapija.lt psichologė

"Kopriklausomybė - tai išmokta elgsena, kuri pasmerkia žmogų nesėkmei, ar charakterio trūkumas, kuris menkina gebėjimą užmegzti ar palaikyti meilės kupinus santykius" (Earni's Larsenas).

Buvo atlikti tyrimai, kurie atskleidė, jog daugelio alkoholio nevarojančių ar cheminės priklausomybės neturinčių, bet artimai bendraujančių su priklausomybę nuo alkoholio turinčiais asmenimis žmonių psichinė, fizinė ir dvasinė būseną buvo panaši į priklausančiųjų nuo alkoholio. Kopriklausomybė gali būti susijusi ne tik su alkoholizmu, bet ir su kitomis priklausomybėmis ar sutrikimais (valgymo, sekso, narkotikų, azartinių lošimų, psichikos sutrikimų ir kt.). Kopriklausomas žmogus paprastai gyvena ar turi artimų tarpusavio santykių su turinčiu vieną ar kitą priklausomybę, sutrikimą. Pvz.: šeima, kurioje vyras yra priklausomomas nuo alkoholio, o žmona - kopriklausoma, kuri stengiasi visais įmanomais ir neįmanomais būdais jam padėti. Pagal psichologę Melody Beattie, "kopriklausomasis - tai žmogus, kuris leidžiasi veikiamas kito žmogaus elgesio ir kuris jaučia smarkų poreikį kontroliuoti tą elgesį".

Kopriklausomieji paprastai atsiduria tokiaame psichologinių pozicijų trikampyje "**Gelbėtojas - Persekiotojas - Auka**". Pradžioje kopriklausomas kaip "gelbėtojas" stengiasi išgelbėti priklausomąjį nuo nemalonių pasekmių (pagirių, susidariusių skolų, pridarytų nuostolių) ir užsiima geranoriška veikla. Kai priklausomybę turintis asmuo siekia sugrįžti į "įprastas vėžes", kopriklausomas tampa "persekioju", kuris moralizuoja, neleidžia atsipalaiduoti, visur sekioja ir kontroliuoja kiekvieną žingsnį. Kai pakeisti nieko nepavyksta, tuomet kopriklausomasis nusivilia, jaučia apmaudą dėl neįvertintų pastangų ir virsta "auka". Ir taip žmogus sukasi tarp šių trijų vaidmenų metų metus.

Kopriklausomieji paprastai linkę rūpintis kitais, bet ne savimi bei ignoruoti savo poreikius, norus, dažnai norėdami sakyti "ne", sako "taip". Pradžioje labai svarbu suvokti, kas vyksta viduje. Sąžiningas ir atviras įsisąmoninimas, jog "gyvenu kito gyvenimą, bandydamas jį ar ją pakeisti" yra pirmas svarbus žingsnis. Svarbu leisti sau išgyventi jausmus, kurie kyla viduje.

Ar įmanoma išeiti iš šio užburto rato? Kaip sau padėti ir pasirūpinti savimi? Kopriklausomieji paprastai linkę rūpintis kitais, bet ne savimi bei ignoruoti savo poreikius, norus, dažnai norėdami sakyti "ne", sako "taip". Pradžioje labai svarbu suvokti, kas vyksta viduje? Sąžiningas ir atviras įsisąmoninimas, jog "gyvenu kito gyvenimą, bandydamas jį ar ją pakeisti" yra pirmas svarbus žingsnis. Svarbu leisti sau išgyventi jausmus, kurie kyla viduje. Pyktis - vienas dažniausių alkoholizmo ir kitų priklausomybių padarinių.

Nėra bendrų visiems kopriklausomiems žmonėms tinkančių patarimų ar receptų, tačiau galbūt pagelbės šios rekomendacijos, kurias pateikia psichologė M. Beattie savo knygoje "NE - Priklausomi. Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi".

- *Leiskime sau pykti, kai mums to reikia. Leiskime ir kitiems žmonėms pykti.*

- *Išgyvenkime emociją. Nevertindami tiesiog pajuskime ją (pvz.: nuoskaudą, baimę, liūdesį).*

- *Pažinkime tam tikrą jausmą lydinčias mintis. Išsakykime jas.*

- *Išsiaiškinkime, ką mūsų pyktis signalizuoja. Dažnai pyktis kyla dėl nepatenkintų poreikių. Yra vienas greitas būdas pykčiui numalšinti - liautis šaukti ant žmogaus, ant kurio pykstame, išsiaiškinti, ko iš jo reikia, ir to paprašyti. Jei*

*žmogus nesutinka to padaryti, aiškinkimės, ką toliau daryti, bet nenustokime savimi rūpintis.*

*- Neleiskime pykčiui mūsų kontroliuoti. Geriausiai yra pykti tada ir taip, kaip mes patys nusprendžiame, o ne tada, kai pyktis valdo mus. Atsiribokime, eikime į kitą kambarį ar kiemą ir nusiraminkime, neleiskime kitų žmonių pykčiui mus kontroliuoti.*

*- Atvirai kalbėkime apie savo pyktį, bet tik tinkamoje vietoje ir tinkamu laiku (nedera kalbėtis su alkoholiku, kai šis girtas). Pvz.: aš pykstu, kai tu taip darai, nes...*

*- Kalbėkime su tais, kuriais pasitikime. Kalbėjimas apie pyktį padeda išsklaidyti įtampą, pripažinti save tokius, kokie esame.*

*- Iš pykčio "nemuškime" nei savęs, nei kitų tiesiogine ir perkeltine prasme. Jei taip atsitinka, ieškokite specialistų pagalbos.*

*- Rašykime laiškus, kurių neišsiųsime. Tai padeda pripažinti ir išleisti susikaupusį pyktį, kaltę, įtampą ir kitus jausmus saugiu būdu.*