



DOI: <https://doi.org/10.54937/2024.9788056111024.169-176>


FENOMÉN SPOLUZÁVISLOSTI A MOŽNOSTI JEHO RIEŠENIA

Anastasiia ZELENSKA¹

THE PHENOMENON OF CODEPENDENCY AND THE POSSIBILITIES OF ITS SOLUTION

¹ Katolícka univerzita v Ružomberku, Hrabovská cesta 1, Ružomberok, 034 01, Slovenská republika✉ Email: anastasiia.zelenska721@edu.ku.skORCID iD: [0009-0002-6397-6695](https://orcid.org/0009-0002-6397-6695) <https://orcid.org/0009-0002-6397-6695> Competing interests: The author declare no competing interests. Publisher's Note: Catholic University in Ružomberok stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations. Copyright: © 2024 by the authors.This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

This license allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use.

 Review text in the conference proceeding: Contributions published in proceedings were reviewed by members of scientific committee of the conference. For text editing and linguistic contribution corresponding authors.

ABSTRAKT

Fenomén spoluzávislosti je jedným z najrozšírenejších problémov, vyskytujúcich sa v rodinách závislých osôb. Je to zložitý a často prehliadaný jav v oblasti sociálnej práce, psychológie, terapie a poradenstva, aj napriek tomu, že problém spoluzávislosti sa rozširuje na celú spoločnosť. Aktuálnosť problematiky spočíva v rozširovaní jednotlivých druhov závislosti v súčasných rodinách, čo vyvoláva vysoký výskyt spoluzávislosti u členov týchto rodín. v článku sa zameriavame na analýzu podstaty spoluzávislosti, príčiny jej vzniku a rozvoja, základne prejavy a možnosti riešenia, ktoré sa využívajú pri korekcii spoluzávislého správania.

Keľúčové slova: Spoluzávislosť. Spoluzávislý vzťah. Svojpomocné skupiny. Závislosť.

ABSTRACT

The phenomenon of codependency is one of the most widespread problems occurring in families of addicted persons. It is a complex and often overlooked phenomenon in the fields of social work, psychology, therapy, and counselling, even though the problem of codependency extends throughout society. The urgency of the issue lies in the proliferation of different types of addiction in contemporary families, which is causing a high incidence of codependency in the members of these

families. In this article, we focus on the analysis of the nature of codependency, the causes of its emergence and development, the underlying manifestations, and the solution options that are used to correct codependent behavior.

Keywords: Codependency. Codependent relationship. Self-help groups. Addiction.

ÚVOD

Spoluzávislosť je zložitý jav, ktorý postihuje čoraz viac jednotlivcov v súčasnom svete. Napriek tomu, že fenomén spoluzávislosti existuje už dlho a v modernom svete je pomerne rozšírený, ešte stále neexistuje ucelený pohľad na túto problematiku. Preto sa domnievame, že tento problém je v súčasnosti veľmi aktuálny, čo potvrdzujú štatistické údaje, na ktoré poukazujú Hatal'skaya a Korotkevich (2010). Autorky uvádzajú, že 42 miliónov občanov Európskej únie priznáva, že nadmerne užíva alkohol alebo trpí alkoholizmom. Približne 84 miliónov ľudí v západnej Európe sú alkoholikmi alebo spoluzávislými členmi rodiny závislého od alkoholu, v rodinách ktorých sa vychováva viac ako 7,7 milióna detí. v Nemecku 2,6 milióna detí mladších ako 18 rokov vychovávajú rodičia, ktorí zneužívajú alkohol. v Poľsku počet ľudí, ktorí užívajú alkohol bez klinických príznakov je 2 - 3 milióny osôb. 1,5 - 2 milióny detí a mladých ľudí žije v rodinách s problémom s alkoholom a dospievajúci alkoholici tvoria približne 20% všetkých mladých ľudí vo veku 15 - 18 rokov. Ako môžeme vidieť, problém alkoholizmu a súvisiacej s nim spoluzávislosti je rozšíreným javom, ktorý postihuje obrovské množstvo rodín v celom svete, čo predstavuje priestor pre štúdium problematiky spoluzávislosti v rodinách závislých a možnosti riešenia tohto problému.

TEORETICKÁ ANALÝZA PROBLEMATIKY

V spoluzávislých vzťahoch je jeden z partnerov závislý od druhého a často obetuje svoje vlastné potreby a túžby v prospech svojho partnera. Spoluzávislosť sa môže vyskytnúť v akomkoľvek vzťahu vrátane romantických, rodinných, priateľských, ale aj pracovných. v odbornej komunite neexistuje jednotná definícia spoluzávislosti. Na jednej strane sa týmto pojmom označuje porušenie osobných hraníc medzi partnermi, keď sú dvaja ľudia vo vzťahu od seba citovo, fyzicky alebo finančne závislí a hlavnou potrebou jednej osoby je "pripútať" si toho druhého, stať sa jeho súčasťou. Na druhej strane sa spoluzávislosť vzťahuje aj na dysfunkčné vzťahy s partnerom, ktorý trpí nejakou patologickou závislosťou - alkoholizmom, drogovou závislosťou, gamblerstvom a pod.

Každý autor ponúka vlastnú interpretáciu pojmu spoluzávislosť. Rusnáková a Šrobárová (2015) nazývajú spoluzávislosť najbežnejšou formou závislosti, Beattie (2006) považuje spoluzávislosť za chorobu, a Sultanova a kol. (2022, s. 214) popisujú spoluzávislosť ako „vývojovú poruchu priamo spôsobenú dysfunkčnou, traumatickou výchovou dieťaťa“. Knapek a Kuritárné Szabó (2014) tiež poukazujú na rozdiely vo vnímaní podstaty spoluzávislosti. Podľa nich existujú definície, ktoré zdôrazňujú spoluzávislosť ako poruchu osobnosti, ako behaviorálnu závislosť alebo ju označujú len za extrémny prejav ženského správania.

Bacon, McKey, Reynolds a McIntyre (2020) vnímajú spoluzávislosť ako fenomén, ktorý spája štyri základne prvky: vonkajšie zameranie, sebaobetovanie, intrapersonálny konflikt a kontrolu a emocionálne obmedzenie.

Samsonova (2022) charakterizuje pojem spoluzávislosť tromi spôsobmi:

- ako stav charakterizovaný prežívaním silnej emocionálnej závislosti od inej osoby,
- ako celostnú modifikáciu správania a vedomia spôsobenú prítomnosťou závislého subjektu v kontexte s jednotlivcom,
- ako vzťah medzi dvoma ľuďmi, ktorý sa vyznačuje nadmernou citovou (a niekedy aj fyzickou) závislosťou, zaberá v živote mimoriadne veľké miesto, vytláča a znehodnocuje všetko ostatné a zároveň neprináša uspokojenie.

Smith (In Sultanova a kol., 2022) popisuje spoluzávislosť na základe mechanizmu jej vzniku, a to ako adaptáciu na chronický pobyt v stresovej situácii, ktorá sa následne stáva životným štýlom a funguje nezávisle od prítomnosti stresorov.

Pri definícii pojmu spoluzávislosť autori sa zameriavajú na viacero hľadísk – na príčiny vzniku, priebeh rozvoja, dôsledky alebo formy prejavu. Pre lepšie pochopenie fenoménu Moskalkenko (In Belniak, 2022, s. 27-28) porovnávala spoluzávislosť so syndrómom závislosti a zistila, že závislosť a spoluzávislosť disponujú rovnakými príznakmi (tabuľka č. 1), čo potvrdzuje skutočnosť, že spoluzávislosť vychádza zo závislosti a závislosť zo spoluzávislosti.

Tabuľka č. 1. Porovnanie príznakov syndrómu závislosti a spoluzávislosti

PRIZNAKY	ZAVISLOSŤ	SPOLUZAVISLOSŤ
Zaujatie predmetom túžby	V mysli dominuje myšlienka na alkohol, drogy	V mysli dominuje myšlienka na chorého (závislého)
Strata kontroly	Nad množstvom alkoholu, drog, nad situáciou, nad vlastným životom	Nad správaním chorého, nad vlastnými pocitmi, životom
Popieranie, minimalizácia, projekcia, racionalizácia a iné formy psychologické obrany	"Nie som alkoholik", "Nepijem veľa", "Drogy mi neublížia"	„Nemám problémy, problémy má môj manžel / syn / blízky ...“
Agresia	Slovná, fyzická	Slovná, fyzická
Prevládajúce pocity	Utrpenie, pocity viny a hanby	Utrpenie, pocity viny a hanby, nenávisť, hnev
Rast tolerancie	Zvyšuje sa tolerancia na čoraz väčšie dávky látky	Zvyšuje sa tolerancia emocionálnej bolesti
Abstinenčné príznaky	Na zmiernenie príznakov je potrebná nová dávka látky	Po rozchode so závislou osobou začínajú nový deštruktívny vzťah
Sebavedomie	Nízke, akceptuje sebadeštruktívne správanie	Nízke, akceptuje sebadeštruktívne správanie
Fyzické zdravie	Choroby pečene, srdca, žalúdka, nervového systému	Hypertenzia, bolesti hlavy, neurózy, arytmia
Pridružené psychické poruchy	Depresia	Depresia
Krížová závislosť od iných látok	Závislosť od alkoholu, drog a sedatív sa môže u jedného človeka kombinovať	Okrem závislosti na živote závislého je možná aj závislosť na sedatívach a alkohole
Postoje k liečbe	Odmietanie liečby	Odmietanie liečby
Podmienky uzdravenia sa	Abstinenca od užívania návykových látok, znalosť konceptu choroby, dlhodobá rehabilitácia	Odpútanie, znalosť konceptu spoluzávislosti, dlhodobá rehabilitácia
Efektívne programy liečby	Psychoterapia, program 12 krokov, svojpomocné skupiny typu AA	Psychoterapia, program 12 krokov, svojpomocné skupiny typu Al-Anon
Priebeh	Recidivujúci	Recidivujúci

Zdroj: Moskalkenko (In Belniak, 2022, s. 27-28).

Ako môžeme vidieť vyššie, príznaky spoluzávislosti sa zhodujú s príznakmi prejavu akéhokoľvek druhu závislosti, čo, podľa autorky, potvrdzuje fakt, že spoluzávislosť je jedným z druhov závislosti, a to látkovej či nelátkovej.

Zhanserikova a Tulebaeva (2016) okrem vyššie popísaných príznakov uvádzajú aj ďalšie, napríklad, preberanie zodpovednosti za závislého člena rodiny, problémy s ovládaním, prevzatie nových rolí a úloh. Podľa autoriek spoluzávislý človek úprimne verí, že môže prevziať kontrolu nad takmer

nekontrolovateľnými udalosťami. Keďže užívanie psychoaktívnych látok patrí k spoločensky neakceptovateľnému správaniu, blízki príbuzní preberajú zodpovednosť za závislého člena rodiny, akoby potreboval stálu starostlivosť a dohľad. Okrem toho, sú presvedčení, že spoluzávislosť si vyžaduje prevzatie novej potrebnej funkcie a úloh (napr. "ošetrovateľ") pri závislých blízkyh.

Sultanova a kol. (2022) ako príznaky spoluzávislosti uvádza neexistujúce hranice v spoluzávislom vzťahu, neznášanlivosť frustrácie, očakávania a neistoty, čo vedie k častým záchvatom úzkosti a depresívnym prejavom, závislosť od hodnotenia iných ľudí, intenzívne a rozšírené popieranie nahrádzajúce skutočné zážitky.

Všetky tieto príznaky sú spojené s problémom nízkeho sebavedomia spoluzávislej osoby. Na základe toho, že jednotlivec nemá konzistentnú vieru v seba, vlastnú hodnotu a vlastne sily je viac ovplyvniteľný inými, a konkrétne závislým členom rodiny, príbuzným, blízkym. Šavrnochová (2011) v súvislosti s tým hovorí o strácaní osobnej identity spoluzávislého, ktorý sa zameriava len na potreby závislého, v dôsledku čoho postupne začína zanedbávať sám seba, preberajúc všetku zodpovednosť za život a rozhodnutia závislého člena rodiny.

Pri skúmaní spoluzávislosti ako fenoménu sa viacerí vedci už mnoho rokov snažia identifikovať determinanty spoluzávislého správania. Za možné príčiny považovali vek, pohlavie, sebaúctu, samostatnosť, ako aj štýl rodinnej výchovy. Závislosť charakteru, správania a svetonázoru dieťaťa od poradia narodenia v rodine skúmal Alfred Adler (In Sultanova, Barybina, 2021). Podľa neho úroveň spoluzávislosti súvisela s tým, či je dieťa jedináček, a ak nie, tak v akom poradí bolo narodené – či to bolo prvé dieťa v rodine, druhé atď. Tento úsudok vznikol po viacerých jeho štúdiách, v ktorých zistil, že jediné dieťa v rodine žije v atmosfére hyper-rodčovstva. Podobný názor zdieľajú aj Crothersa Warren (1996), ktorí odhalili, že najsilnejšími determinantmi rozvoja spoluzávislosti sú výchovné štýly, v ktorých rodičia prejavujú nadmernú kontrolu a starostlivosť.

Knapek a Kuritárné Szabó (2014) predpokladajú, že fenomén spoluzávislosti má genetický aneurobiologický základ. Podľa nich genetické predpoklady vzniku spoluzávislosti súvisia s abnormálnou empatiou, altruizmom a starostlivosťou, vysokú dedičnosť ktorých potvrdili McGrath a Oakley vo svojom výskume dvojčiat v roku 2011. Okrem toho autorky hovoria aj o náchylnosti na vznik akejkoľvek duševnej poruchy u spoluzávislých jedincov na základe toho, že ich rodičia sami trpia nejakou duševnou poruchou. Neurobiologický základ spoluzávislosti poukazuje na súvislosť úrovne empatie so systémom zrkadlových neurónov, ktoré, napríklad, pri autizme sú stenčené, čo má vplyv na úroveň empatie. Vaillant (In Özüak-Tunca, Özen-Akin a Dayi, 2024) považuje spoluzávislosť za vzťahový problém, ktorý vzniká z maladaptívnych vzorcov správania, ktoré pramenia buď z individuálnej psychopatológie, dysfunkčného rodinného systému, alebo z oboch. Minullina a Mikhailova (2018) uvádzajú, že podľa väčšiny autorov je pôvod vzniku spoluzávislosti v rodine. Spoluzávislí jedinci pochádzajú z rodín, v ktorých sú vzťahy medzi členmi dysfunkčné, majú deštruktívny charakter, nakoľko mnohé výskumy tvrdia, že akékoľvek narušenie rodiny má negatívny vplyv na rozvoj osobnosti dieťaťa.

Fenomén spoluzávislosti je vážnym problémom, ktorý výrazne zhoršuje kvalitu života spoluzávislého jednotlivca, jeho rodiny, blízkych, blízkeho okolia. Tento jav prináša so sebou negatívne psychické, fyzické a sociálne dopady, preto je nevyhnuté sa zaoberať aj možnosťami riešenia (korekcie) spoluzávislosti a spoluzávislého správania. Petrova (2016) za základnú pomoc spoluzávislým považuje, v prvom rade, poskytovanie potrebných informácií o závislosti a spoluzávislosti, podporu a pochopenie ich problémov, a, čo je najdôležitejšie, uvedomenie si existencie problému a zotavenie sa z ich vzdorovitého správania. Taktiež v korekcii spoluzávislosti je dôležitá účasť v podporných rodinných psychoterapeutických skupinách a odborná terapia.

Laskovská (In Šavrnochová, 2011, s. 56-57) medzi techniky terapie pre spoluzávislé osoby zaraďuje:

- podľa potreby detoxikáciu v zmysle odpútania sa od ľudí, miesta a správania, ktoré blokujú proces uzdravenia,
- individuálnu terapiu s cieľom prijať seba samého a zodpovednosť za seba samého,
- skupinovú psychoterapiu špecifickú pre kodependentov, prípadne pre dospelé deti z dysfunkčných rodín,
- absolvovanie vzdelávacích programov o kodependencii,

- využitie prvkov podpornej liečby (vedenie si denníka, pravidelný kontakt s jednou alebo viacerými dôveryhodnými ľuďmi).“

Terapia pre spoluzávislé osoby sa poskytuje rôznymi formami, a to individuálne alebo skupinovo. Taktiež sa môže zameriavať na problém spoluzávislosti ako celok alebo riešiť konkrétnejšie prípady. Jedným z takých, konkrétne zameraných programov je, napríklad, skupinový terapeutický program pre rodičov drogovovo závislých adolescentov, cieľom ktorého je korigovať ich spoluzávislé správanie, zmeniť postoje k sebe a svojim deťom, rozvíjať sebareguláciu a spoluprácu a vytvoriť zdravé hranice medzi rodičmi a deťmi. Sedenia sa konajú niekoľkokrát týždenne a zahŕňajú témy ako zvládanie emócií, kontrola vôle, zvládanie stresu a iné. Po ukončení programu sa vykonáva rediagnostika, ktorá porovnáva úroveň spoluzávislosti pred a po terapii. Účasť na programe pomáha matkám získať väčší repertoár vzorcov správania a znižuje ich sklon k pohlteniu životom svojich detí. Na úplné ozdravenie vzťahu je však potrebná ďalšia práca nad rámec skupinovej terapie (Kuprianchuk, 2021).

Ďalšou formou skupinovej terapie sú svojpomocne skupiny Al-Anon, ktoré fungujú na princípe 12 krokov, prevzatých zo Spoločenstva anonymných alkoholikov:

1. „Priznali sme si svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľnými.
2. Dospeli sme k viere, že len sila väčšia ako naša obnoví naše zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, ako ho chápeme my.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, sami sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme celkom prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a ktorým to chcem nahradiť.
9. Rozhodli sme sa urobiť nápravu vo všetkých prípadoch, kde to situácia dovolí, s výnimkou tých prípadov, kedy by naše konanie im alebo iným ľuďom uškodilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme zlyhali, pohotovo sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho chápeme my, a modlili sme sa len za to, aby sme dospeli k poznaniu jeho vôle a sily ju uskutočňovať.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a v dôsledku toho sme prejavili snahu odovzdať toto poslanstvo druhým a uplatňovať tieto princípy vo všetkých činnostiach, (Dvorská, Šavnochová, 2010).

Tieto kroky sú zamerané na uvedenie si problému a prevzatie zodpovednosti za svoj vlastný život. Šavnochová (2011) uvádza, že prostredníctvom programu 12 Krokov spoluzávislí jednotlivci sa učia, že nemôžu zmeniť závislé správanie svojho blízkeho, ale môžu zmeniť seba.

Podobnými svojpomocnými organizáciami sú Alateen a Tough Love. Organizácia Alateen je spoločenstvom príbuzných a priateľov alkoholikov v tínedžerskom veku. Cieľom stretnutí Alateen je to, aby sa mladí ľudia naučili emocionálne oddeliť od problémov pijúceho rodiča bez toho aby ho prestali milovať, a aby si uvedomili skutočnosť, že oni nie sú príčinou pitia ani správania sa iného človeka. Organizácia Tough Love (Prísna láska) je určený pre rodičov detí závislých od alkoholu a drog. Cieľom tejto organizácie je pomôcť rodičom závislých detí prekonať vlastnú spoluzávislosť, pravidelne sa stretávať s rodičmi, ktorí sa nachádzajú v podobnej situácii a za ich pomoci si uvedomiť, že je zbytočné pokúšať sa dostať svoje dieťa na liečenie, nakoľko ono si musí samo uvedomiť existenciu problému a rozhodnúť sa tento problém riešiť (Šavnochová, 2011).

Podľa Kuznetsovej (2017), korekcia spoluzávislosti priamo súvisí s odstránením popieraní existencie problému, čo bráni spoluzávislej osobe uvedomiť si existenciu problému. Preto pri riešení problému spoluzávislosti je dôležité pracovať s popieraním. Jednou z metód práce s popieraním pri spoluzávislosti je „Obranný múr“, využitie ktorej autorka popisuje v svojej publikácii. Na prácu s odmietaním si skupina DDA (dospelých detí alkoholikov) v Petrohrade (Ruská federácia) vybrala "Obranný múr", ktorý sa skladá zo 40 "tehličiek" (tabuľka č. 2).

Tabuľka č. 2 Obranný múr

zovšeobecnenie	moralizovanie	pochybnosti	mlčanie
agresia	intelektualizácia	prepínanie	verbálnosť
útok	zdôvodňovanie	popieranie	nesúhlas
hnev	vysvetlenia	samoľúbosť	úsudok
obvinenie	racionalizácia	arogancia	sarkazmus
hrubosť	projekcia	podceňovanie	smiech, úsmevy
kričanie	slovné hračky	vyhýbanie sa	súhlas
vyhrážky	debaty	neúprimnosť	podriadenie sa
ospravedlnenie	argumenty	zanedbávanie	zatajovanie
diskusia	hádky	vymazanie	porovnanie

Zdroj: Kuznetsova, 2017, s. 190.

"Obranný múr" pokrýva takmer celé spektrum techník odmietania. "Tehličky" - vzorce správania spoluzávislých - stoja v múre a odrezávajú vedomie od zdravého rozumu, nútia človeka reagovať, ale nie rozhodovať sa. Táto metóda sa využíva individuálne alebo v skupine. Mechanizmy odmietania pri spoluzávislosti sa posudzujú len pre konkrétny špecifický prípad. v skupine každý účastník uvedie príklad zo svojho života za posledný týždeň a pre každý príklad si vyberie dve alebo tri "tehlíčky" na pomenovanie prejavu svojho popierania. Pri samostatnej práci si spoluzávislí zapíšu tri až päť príkladov a nájdu zodpovedajúce "tehlíčky".

Príklady použitia niektorých "tehlíčiek" účastníkmi svojpomocnej skupiny Dospelých detí alkoholikov:

- **Obvinenie** - "Večer príde manžel opitý a púšťa hudbu, deti kvôli nemu nemôžu spať, čo im porušuje denný režim" - spoluzávislá žena obviňuje svojho manžela a popiera svoju zodpovednosť za výchovu detí. Je dcérou manželky alkoholika a reprodukuje pozíciu svojej matky.
- **Intelektualizácia** - "Aké sú štádiá alkoholizmu? Chcem pochopiť, aké štádium má môj manžel" - v medicíne existuje delenie stupňa alkoholizmu na štádiá, ale čo to dáva manželke alkoholika? Len možnosť upokojiť sa a naďalej predstierať, že je všetko v poriadku.
- **Pochybnosti** - dcéra alkoholičky už niekoľko rokov žije v spoločnej domácnosti s mužom, ktorý nepracuje a žije na jej úkor, má s ním dieťa, ale nevie sa rozhodnúť, či sa za neho vydá, alebo nie. Kým ona pochybuje, dieťa vyrastá v dysfunkčnej rodine.
- **Podceňovanie** - "Nedávno ho vyhodili z práce kvôli pitiu. Máme však pozitívnu dynamiku: doma už nepije" - alkoholizmus je progresívna choroba. Pozitívna dynamika je možná len pri úplnej abstinencii.
- **Porovnanie** - "Kamarátkin manžel bol v AA a už 13 rokov nepil. Začala ho brávať von. Kričala som na ňu, snažila sa vysvetliť, ale ona povedala pevne a povýšenecky: "Sme horší ako iní? Prečo nemôžeme ísť na oslavu našej dcéry?" Prečo? O niekoľko mesiacov neskôr zomrel..." - zdalo by sa, že toto porovnanie je neškodné. Ale činy, ktoré nasledujú, vedú k hrozivým dôsledkom. Porovnanie sa vymyká logickej analýze.
- **Popieranie** - "Zmyslom života mojej matky bolo byť so svojim alkoholikom, do ktorého bola "vášnivo zamilovaná". Cena tohto "byť s ním": jej život (alkoholička), môj (DDA a invalidita v 40 rokoch), môjho mladšieho brata (väzenie v 16 rokoch). Tri zničené životy pre "šťastie" byť s ním nie sú napokon ani tragédiou, je to šialenstvo zvané alkoholizmus. Boli spolu aj bez seba mnohokrát. Jasne si pamätám svoje myšlienky pri každom "zblížení": "On zasa udrie..." ; a úplnú beznádej kvôli rovnakému strachu. Keď teraz počujem, ako si manželka alkoholika NEUVEDOMUJE, že svojím konaním rozhoduje aj o živote dieťaťa, mám hystériu" - manželka alkoholika je často závislá na svojom manželovi so všetkými svojimi citmi a spoluzávislými potrebami a nazýva to láskou.
- **Zdôvodňovanie** - "Ale veď on za to nemôže, že pije, nemôže za to, že je taký! Je to dobrý otec, veď mladšieho vodí do škôlky" - táto jednoduchá konštrukcia pomáha manželke alkoholika prežiť pri závislosti (Kuznetsova, 2017, s. 190-191).

Ako môžeme vidieť, metóda „Obranného muru“ pomáha spoluzávislým ľuďom uvedomiť si konkrétny mechanizmus svojho vlastného popierania problému, a snažiť sa o jeho odstránenie v nasledujúcich

rokoch terapie. Kuznetsova (2017) poukazuje na dôležitosť využívania tejto metódy v praxi, nakoľko popierajúci človek nie je zbavený zodpovednosti za rozhodnutia, ktoré robí, za smerovanie svojich očakávaní a nárokov, a len prostredníctvom práce s popieraním je preňho možné pochopiť potrebu zmeniť spoluzávislé myslenie a správanie.

ZAVER

Spoluzávislosť je zložitý jav, ktorý prezentuje komplexný problém s mnohými prejavmi, príčinami vzniku a rozvoja a negatívnymi dôsledkami na jednotlivcov a rodinné vzťahy. Rovnako ako akákoľvek iná forma závislosti, aj spoluzávislosť si vyžaduje individuálny prístup a rôzne formy terapie. Riešenie tohto problému je komplexné a vyžaduje spoluprácu spoluzávislých osôb s odborníkmi a podpornými skupinami. Je dôležité uvedomiť si existenciu tohto fenoménu a hľadať vhodné spôsoby, ako mu čeliť a zlepšiť kvalitu života svoju alebo vlastnej rodiny. Je dôležité zdôrazniť, že efektívna liečba spoluzávislosti nie je len o odstránení symptómov, ale aj o posilnení vnútornej stability a schopnosti individuálneho sebavedomého rozhodovania. Terapeutický prístup v problematike spoluzávislosti by mal byť holistický, zameraný na celistvé uzdravenie a podporu jednotlivca vo vybudovaní zdravších a vyvážených vzťahov v budúcnosti.

Aj napriek vysokému rozšíreniu fenoménu spoluzávislosti táto problematika nie je dostatočne skúmaná a spracovaná. Spoluzávislosť nie je považovaná za chorobu, spoločenská osвета v tejto oblasti zlyháva, nie sú nastavené účinne formy prevencie, zameranej na predchádzanie vzniku a rozvoju spoluzávislosti. Preto fenomén spoluzávislosti si vyžaduje hlbšie štúdium, realizáciu výskumov v rámci problematiky a implementáciu osvety a prevencie do rizikových skupín spoločnosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BACON, I., MCKAY, E., REYNOLDS, F., MCINTYRE, A. 2020. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. In *International Journal of Mental Health and Addiction*. ISSN 1557-1874. 2020, roč. 18, č. 6, s. 754-771. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8>
- BEATTIE, M. 2006. *Koniec spoluzávislosti*. Trnava: Vydavateľstvo Spolok svätého Vojtecha, 2006. 280 s. ISBN 9788071626312.
- BELNYAK, D. 2022. Christian Understanding of Codependency as Depriving Oneself of Freedom. In *Вопросы богословия*. ISSN 2658-7491. 2022, roč. 1, č. 7, s. 25-36. <https://doi.org/10.31802/PWG.2022.7.1.002>
- CROTHERS, M., WARREN, L. W. 1996. Parental antecedents of adult codependency. In *Journal of Clinical Psychology*. ISSN 0021-9762. 1996, roč. 52, č. 2, s. 231-239. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199603\)52:2<231::AID-JCLP14>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199603)52:2<231::AID-JCLP14>3.0.CO;2-L)
- DVORSKÁ, S., ŠAVRNOCHOVÁ, M. 2010. *Súčasný stav resocializácie v socioterapeutických kluboch na Slovensku*. Ružomberok, VERBUM, 2010. 82 s. ISBN 978-80-8084-545-2.
- HATALSKAYA, G., KOROTKEVICH, O. 2010. Психологическая помощь взрослым детям алкоголиков: Международный опыт. In *Проблемы здоровья и экологии*. ISSN 2220-0967. 2010, roč. 26, č. 4, s. 81-84. <https://doi.org/10.51523/2708-6011.2010-7-4-16>
- KNAPEK, E., KURITÁRNÉ SZABÓ, I. 2014. a kodependencia fogalma, tüneteiés a kialakulásában szerepet játszó tényezők. In *Psychiatria Hungarica: a Magyar Pszichiatriai Tarsaság tudományos folyoirata*. ISSN 0237-7896. 2014, roč. 29, č. 1, s. 56-64.
- KUPIANCHUK, E. 2021. Личностные особенности созависимых родителей аддиктивных подростков. In *Известия Саратовского университета*. ISSN 1819-7671. 2021, roč. 21, č. 2, s. 184-189. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-2-184-189>
- KUZNETSOVA, I. 2017. Опыт работы группы взрослых детей алкоголиков (ВДА) по теме "отрицание". In *Вопросы науки и образования*. ISSN 2542-081X. 2017, roč. 12, č. 11, s. 188-192.

- MINULLINA, A., MIKHAILOVA, M. 2018. Созависимость и дисфункциональное воспитание в неполных семьях. In Проблемы современного педагогического образования. ISSN 2311-1305. 2018, roč. 1, č. 58–4, s. 355–339.
- ÖZÜAK-TUNCA, A., ÖZEN-AKIN, G., DAYI, A. 2024. Comparison of Codependency Characteristics of Individuals with and without Dependent Relatives in Terms of Defense Mechanisms, Family Functionality and Attachment Styles. In *Bağımluluk Dergisi*. ISSN 1302-5570. 2024, roč. 25, č. 2, s. 191-202. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1355379>
- PETROVA, N. 2016. Проблема созависимости и подходы к её решению. In: *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*. ISSN 2076-4618. 2016, roč. 11, č. 2, s. 606 - 616.
- RUSNÁKOVÁ, M., ŠROBÁROVÁ, S. 2015. *Sociálna patológia v zameraní na sociálnopatologické javy*. Ružomberok: VERBUM, 2015. 172 s. ISBN 978-80-561-0291-6.
- SAMSONOVA, E. 2022. Социально-психологические особенности проявления созависимости в супружеских отношениях. In *Шаг в науку*. ISSN 2542-1069. 2022, roč. 7, č. 3, s. 93-96.
- SULTANOVA, A., a kol., 2022. Сущность феномена созависимости в представлении разных авторов. In: *Международный научно-исследовательский журнал*. Roč. 119, č. 5, s. 212 – 217. ISSN 2303-9868.
- SULTANOVA, I., BARYBINA, A. 2021. Стратегии родительского воспитания как фактор, провоцирующий созависимое поведение личности подростков. In *Проблемы современного педагогического образования*. ISSN 2311-1305. 2021, roč. 4, č. 70-1, s. 355-358.
- ŠAVRNOCHOVÁ, M. 2011. *Sociálne poradenstvo pre rodinných príslušníkov závislého klienta v kontexte spoluzávislosti*. - Ružomberok: VERBUM, 2011. 81 s. ISBN 978-80-8084-810-1.
- ZHANSEKIKOVA, D., TULEBAEVA, A. 2016. Research of the base conditions in the families with the phenomenon of co-addiction. In *Interactive science*. ISSN 2414-9411. 2016, roč. 1, č. 5, s. 35-37. <https://doi.org/10.21661/r-112019>