

Έξαρτώμενοι και συνεξαρτώμενοι - μιιά άμφίδρομη σχέση¹

Είσαγωγικά

Τό πρόβλημα τής ούσιοεξάρτησης δέν μπορεί νά νοηθεῖ άποκομμένο άπό τήν οίκογένεια, γιατί ή ἴδια άποτελεῖ μέρος καί συστατικό του. Η οίκογένεια γενικότερα άποτελεῖ ἕνα δυναμικό σύστημα, τοῦ όποίου τά μέλη άλληλεπιδροῦν καί τό καθένα έπεμβαίνει καί έπηρεάζει διαρκῶς τήν πορεία τοῦ άλλου. Η δυναμική αὐτοῦ τοῦ συστήματος αλλάζει, καθῶς τό κάθε μέλος διαγράφει τη δική του πορεία πρὸς τή συναισθηματική ώριμότητα.

Υπό αὐτό τό πρίσμα ή οίκογένεια δέν εἶναι άμοιρη εὐθύνης, οὔτε για τή δημιουργία, οὔτε για τή συντήρηση, οὔτε για τή λύση τής εξάρτησης. Στην άνάγκη άνάδειξης αὐτῆς τής δυναμικῆς μᾶς όδηγεῖ καί ή έρευνα τοῦ Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν. για τό 1999, σύμφωνα μέ τήν όποία τό 69,4% τῶν εξαρτημένων πού προσέρχονται στά θεραπευτικά προγράμματα διαμένουν μέ τούς γονεῖς τους.

Ποίός εἶναι ό εξαρτώμενος καί ποιόί οί συνεξαρτώμενοι;

Όταν κάποτε τό άτομο ξεκίνησε νά πειραματίζεται μέ τήν ούσία άναζητοῦσε τήν ήδονή, τήν εὐτυχία, τόν παράδεισο. Δέν μπορούσε νά φανταστεῖ τήν εξέλιξη πού θά εἶχε καί θεωροῦσε ότι εἶχε τόν έλεγχο. Σταδιακά όμως ή άνάγκη του για φυγή άπό τήν πραγματικότητα άρχισε νά γίνεται άκαταμάχητη, μέχρι πού όδηγήθηκε στην πλήρη εξάρτηση άπό τήν ούσία. Τώρα πλέον ή πρωταρχική του επιδίωξη περιορίστηκε στην άνακούφιση άπό τό μαρτύριο τοῦ στερητικοῦ συνδρόμου καί ή ζωή του συρρικνώθηκε, καθῶς περιορίστηκε στό κυνήγι τής άναζήτησης τής ούσίας.

Ό εξαρτημένος εἶναι ἕνα άτομο στην ούσία άποδομημένο καί αλλοτριωμένο σωματικά καί ψυχικά. Τό σῶμα του νοσεῖ, καθῶς δέ φροντίζει οὔτε για τίς βασικές άνάγκες του. Η ικανότητά του για ανεξάρτητη άπό τήν ούσία σκέψη, για φαντασία καί δημιουργία έχει νεκρωθεῖ. Τό

¹ Όμιλία τοῦ π. Κωνσταντίνου Καραϊσαρίδη, πού πραγματοποίησε ὡς Γενικός Διευθυντής τοῦ Ἰδρύματος Ψυχοκοινωνικῆς Αγωγῆς καί Στήριξης τῆς Ἱερᾶς Αρχιεπισκοπῆς Αθηνῶν «Διακονία», στην Ἐταιρία ὑποστήριξης εξαρτημένων ατόμων «Όασισ» στή Θεσσαλονίκη στίς 26.05.2004.

ψυχικό ἄλγος πού νιώθει εἶναι μεγάλο. Αἰσθάνεται ἄγχος, μοναξιά, φόβο, ἀνασφάλεια καί μέ τήν οὐσία μπλοκάρει αὐτά τά συναισθήματά του. Ὑπό τήν ἐπήρεια τῆς οὐσίας ἔχει τήν ψευδαίσθηση τῆς παντοδυναμίας, τῆς ἀνεξαρτησίας ἀπό τά πρόσωπα πού προσκολλᾶται, τῆς ἀνωτερότητας καί τῆς διαφορετικότητας.

Ἀλλοίωση ἔχει ἐπέλθει καί στίς ἀξίες καί στή συμπεριφορά του. Οἱ ἀξίες τῆς «πιάτσας» εἶναι ὁ ἔλεγχος καί ἡ κάλυψη, ἡ ψευτιά, ἡ σκληρότητα καί ἡ ἔλλειψη ἐμπιστοσύνης. Ἐτσι ὁ χρήστης γίνεται ψεύτης, βίαιος, σκληρός, χειριστικός, κλέφτης καί δέν δουλεύει, ἀλλά ζεῖ μόνος του καί παρασιτικά. Ὅλα τά εἰδικά ἀνθρώπινα χαρακτηριστικά του νεκρώνονται γιά ἓνα χρονικό διάστημα καί ὅλες οἱ ἀνθρώπινες σχέσεις καί τά ἐνδιαφέροντα πού προϋπήρχαν τῆς χρήσης ἔχουν ἐκτοπισθεῖ.

Συνεξαρτώμενοι εἶναι οἱ γονεῖς τοῦ ἐξαρτημένου, ἡ σύζυγος καί τ' ἀδέλφια του. Ἀκόμα καί σέ μονογονεϊκές οἰκογένειες ἡ ἔρευνα δείχνει ὅτι πάντα ὑπάρχει μία τριαδική σχέση πού περιλαμβάνει τό χρήστη. Ἐτσι, τό τρίτο μέλος τῆς σχέσης αὐτῆς μπορεῖ νά ἀποτελεῖται εἴτε ἀπό τόν πρῶην σύζυγο, τό φίλο ἢ φίλη τοῦ συζύγου, εἴτε ἀπό κάποιον συγγενή. Αὐτή ἡ σχέση πού ἀναπτύσσεται μεταξύ ἐξαρτώμενου καί συνεξαρτωμένων φαίνεται νά εἶναι καθοριστική γιά τήν πορεία τοῦ ἐξαρτώμενου.

Ἡ δυναμική τῆς σχέσης ἐξαρτώμενου καί συνεξαρτωμένων

Θά' ταν ἄτοπο ἐπιστημονικά νά διακηρύξει κανεῖς ὅτι ὑπάρχει εἰδική ἐξαρτησιογόνα οἰκογένεια. Ἡ ἐμπλοκή ἑνός ἀτόμου στή χρήση οὐσιῶν εἶναι μιά προσωπική ἱστορία, στήν ὁποία πολλοί παράγοντες συνετέλεσαν. Ὡστόσο, μελέτες πού ἔγιναν σέ οἰκογένειες ἐξαρτημένων ἔδειξαν ὅτι ὑπάρχουν κάποια στοιχεῖα πού χαρακτηρίζουν τή δυναμική αὐτῆς τῆς σχέσης. Ἐμεῖς θά ἐπικεντρωθοῦμε στά ἐξῆς σημεία: στούς ρόλους τῶν μελῶν, στήν ἐκφραστικότητα, στό ἄγχος τοῦ ἀποχωρισμοῦ καί τή συνοχή τῆς οἰκογένειας.

α. Οἱ **ρόλοι** πού διαμορφώνονται ποικίλλουν.

Συνήθως ἡ μητέρα ἐμφανίζεται ὑπερπροστατευτική. Ἐλέγχει συστηματικά τά ροῦχα, τά ἀντικείμενα, τίς διαπροσωπικές σχέσεις τοῦ παιδιοῦ της. Παρέχει πληθώρα ὑλικῶν ἀγαθῶν καί δέν ἀφήνει τό παιδί

νά αντιμετωπίσει δυσκολίες, μέ αποτέλεσμα νά τό καθιστᾶ ἀνώριμο, ἀνεύθυνο καί ἐξαρτημένο. Παίρνει ἀποφάσεις πού τό ἀφοροῦν, λύνει τά προβλήματα του καί δέν τό ἀφήνει νά χειραφετηθεῖ. Ἀκόμα καί μέσα στήν ἐξάρτηση καλύπτει συνεχῶς τόν ἐξαρτημένο καί ἀναλαμβάνει τίς δικές του εὐθύνες ἀπέναντι στό κοινωνικό σύνολο. Οἱ γιοί εἶναι συχνά προσκολλημένοι στή μητέρα τους, ἐνῶ οἱ κόρες βρίσκονται σέ φανερό ἀνταγωνισμό μ' αὐτήν.

Ὁ Schwartzman περιγράφει δύο τύπους πατεράδων χρηστῶν. Τόν τύπο τοῦ «ἀχυράνθρωπου- σκιάχτρου», πού εἶναι ἀνταρχικός καί βίαιος, ἀλλά εὐκόλα χειραγωγούμενος ἀπό τή μητέρα. Αὐτός ὁ πατέρας δέν γίνεται ἀποδεκτός ἀπό τά παιδιά, οὔτε ἀποτελεῖ πρότυπο ταύτισης γιά τό γιό. Τά παιδιά συμμαχοῦν μέ τή μητέρα, ἢ ὁποῖα ὑποσκάπτει τό κύρος του καί τελικά κατευθύνει τά πάντα.

Ὁ δεύτερος τύπος πατέρα εἶναι ὁ ἀπόμακρος, πού τελικά εἶναι φυσικά ἢ ψυχικά ἀπών. Μπορεῖ νά ἀγαπᾶ τά παιδιά του καί νά δουλεύει πολύ γιά νά τούς παρέχει τά πάντα, ἀλλά καθῶς δέ συμμετέχει ἐνεργά στήν οἰκογενειακή ζωή ἀποποιεῖται σιγά σιγά τοῦ ρόλου του. Ἡ ἔλλειψη τῆς συναισθηματικῆς συναλλαγῆς μέ τή σύντροφό του ἀφήνει πίσω του ἕνα κενό, μέ αποτέλεσμα αὐτή νά προσκολλᾶται στά παιδιά καί νά ἀναλαμβάνει τόν ἔλεγχο. Ὁ πατέρας ἀντιλαμβάνεται τή συναισθηματική ὑπερεμπλοκή μητέρας - γιοῦ καί ἀντιδρᾶ μέ ὀλοκληρωτική ἀπεμπλοκή. Ὅσον ἀφορᾶ στίς σχέσεις πατέρα καί κόρης, συχνή εἶναι ἡ ἐμφάνιση παθολογικῆς προσκόλλησης.

Μεγάλη σύγχυση ρόλων ὑπάρχει ὅταν ὁ ἕνας ἢ καί οἱ δύο γονεῖς εἶναι ἐξαρτημένοι ἀπό οὐσίες. Τότε τό παιδί βιώνει τήν ἐγκατάλειψη καί πολλές φορές καλεῖται νά ἀναλάβει τό ἴδιο τό ρόλο τοῦ γονέα γιά τό γονιό του.

Μέσα σ' αὐτό τό οἰκογενειακό πλαίσιο τό παιδί ἤδη ἀπό τήν ἐφηβική ἡλικία ἐμφανίζει διάφορες μορφές ἀντικοινωνικῆς συμπεριφορᾶς καί ἐπιλέγει τό ρόλο τοῦ παραβάτη ἐμπλεκόμενο μέ τίς οὐσίες.

β. Ἡ δεύτερη παράμετρος ἀφορᾶ στήν **ἐκφραστικότητα** τῶν μελῶν, δηλαδή στήν ἰκανότητα νά ἐκφράζουν ἐλεύθερα τά συναισθηματά τους καί νά ἐπικοινωνοῦν λειτουργικά. Ἡ ψυχική ζωή τοῦ παιδιοῦ

οικοδομείται αρχικά αποκλειστικά μέσα από την αλληλεπίδραση με τα πρόσωπα της οικογένειάς του και αργότερα με τους «σημαντικούς άλλους». Καταλαβαίνουμε, κατά συνέπεια, τη σημασία της ποιότητας της συναισθηματικής συναλλαγής αυτής για την απόκτηση της προσωπικής ταυτότητας.

Σύμφωνα με τον Minuchin οι οικογένειες των εξαρτημένων αισθάνονται στερημένες από αγάπη υγιή, στοργή και ενδιαφέρον και αυτή ή κατάσταση συναισθηματικής αποστέρευσης δημιουργεί στα μέλη μιά τρομακτική αίσθηση θυμού. Όμως ο θυμός καταπιέζεται από το φόβο ότι αν εκδηλωθεί θα προκαλέσει μεγαλύτερη απόρριψη και έλλειψη αγάπης και αν χαθεί ο έλεγχος μπορεί να πυροδοτηθούν επιθετικές και παρορμητικές πράξεις. Ο εξαρτημένος εκφράζει έμμεσα με τη χρήση τό θυμό του.

Όσον αφορά στη συναισθηματική συναλλαγή των συζύγων, συχνά υπάρχει ένα «ψυχικό» διαζύγιο. Οί γονείς διαμένουν μαζί, αλλά είναι συναισθηματικά απομακρυσμένοι. Μπορεί να έχουν εγκαταλείψει την ανατροφοδότηση της συντροφικής τους σχέσης και να αδιαφορούν, έθελοτυφλώντας μπροστά στο πρόβλημα και παρουσιάζοντας μία φαινομενική ήρεμία.

Άλλοτε πάλι ή έλλειψη κοινής στάσης είναι εμφανής και οι συγκρούσεις καθημερινές, με αποτέλεσμα τα παιδιά να ζούν υπό το φόβο της οικογενειακής διάλυσης. Τότε ο εξαρτημένος γίνεται ο ίδιος το μείζον πρόβλημα, με αποτέλεσμα οί γονείς να συνασπισθούν για να το αντιμετωπίσουν και ή ένταση μεταξύ τους προσωρινά να μετριασθεί. Η ανακάλυψη της τοξικομανίας προκαλεί μία κρίση στην οικογένεια που ανατρέπει την ισορροπία του συστήματος και συνήθως οδηγεί στην υπερεμπλοκή των γονιών στην εξάρτηση.

Άλλο στοιχείο που χαρακτηρίζει την οικογενειακή ατμόσφαιρα του εξαρτημένου είναι το κλίμα «καταθλιπτικότητας», όπως τό αποκαλεί ο Bergeret. Μέσα σ' αυτό τό κλίμα ή χρήση ουσιών αρχικά από τους γονείς και εν συνεχεία από τό παιδί λειτουργεί σαν μέσο «αυτοθεραπείας» προκειμένου να αντιμετωπισθεί τό ψυχικό άλγος. Η επικοινωνία μέσα στην οικογένεια είναι μή λειτουργική. Έχει τή μορφή μομφής, κριτικής, παραπόνου και αντιπαράθεσης. Η επικοινωνία δέ βασίζεται στην ευθεία

άνταπόκριση, αλλά σέ μεγάλο βαθμό γίνονται συμμαχίες γονιού - παιδιού και τρίγωνα. Κατ' αυτόν τόν τρόπο τό πρόβλημα δέ λύνεται, αλλά ό γονιός νιώθει μία προσωρινή έκτόνωση τής έντασης και κοντινότητα, ή όποία αυξάνει τό βαθμό προσκόλλησής του στό παιδί.

γ. Η έννοια του **άγχους του άποχωρισμού** άφορα και στήν οικογένεια, αλλά και στόν έξαρτημένο. Η οικογένεια παρουσιάζει μία καθήλωση στό αναπτυξιακό στάδιο τής έφηβείας. Ο άποχωρισμός των γονιών λόγω τής έντονης προσκόλλησης στό παιδί βιώνεται ως άπειλή και από τίς δύο πλευρές και ή ένηλικίωση καθίσταται αδύνατη. Η έφηβεία είναι μία φάση πού απαιτεί επαναδιαπραγματεύση τής συζυγικής σχέσης, καθώς πλέον δέν θά περιλαμβάνει τό παιδί. Έπειδή όμως οί σύζυγοι δέν άλληλεπιδρούν θετικά, αντιδρούν μέ πανικό, καθώς ή άκεραιότητα τής τριαδικής τους σχέσης άπειλείται. Σ' αυτή τή φάση ξεκινά ή χρήση ουσιών, πού είναι μία λύση στό έσωτερικό δίλημμα του άτόμου νά αυτονομηθεί ή νά μείνει μέσα στήν οικογένεια. Μέ τή χρήση τό άτομο καταφέρει «νά φεύγει μένοντας και νά μένει φεύγοντας». Έτσι ό έξαρτημένος είναι σωματικά παρών, ένω είναι αυτοαπορροφημένος.

Ο έξαρτημένος αφήνεται στή φροντίδα τής οικογένειας και ζει παρασιτικά, μή αναλαμβάνοντας τήν ευθύνη τής ζωής του. Δέ συνάπτει κατάλληλες έτερόφυλες σχέσεις, αλλά αναπτύσσει μία σχεδόν σεξουαλική σχέση μέ τήν ουσία, ή όποία του έπιτρέπει νά παραμένει μέσα στους κόλπους της οικογένειας. Ακόμα και οί κοινωνικές του σχέσεις είναι σχέσεις μέ «όμοίους του», οί όποιοι ενισχύουν τήν έξάρτησή του από τήν οικογένεια, καθώς γίνεται όλο και πιό άβοήθητος. Όταν είναι υπό τήν έπήρεια τής ουσίας έχει τήν ψευδαισθηση τής εξατομίκευσης και γίνεται επιθετικός πρός τούς γονείς του διεκδικώντας αυτονομία.

Υπό αυτό τό πρίσμα τής ένδοεξάρτησης από τήν οικογένεια έρμηνεύεται και ή σύναψη έτερόφυλης σχέσης του έξαρτημένου. Ο έξαρτημένος, άκόμη κι άν παντρευτεί, είναι εύκολο νά παλινδρομήσει στήν πατρική έστία, όποτε εμφανιστεί πρόβλημα στό γάμο του. Αν σχετίστηκε κατά τήν περίοδο τής έξάρτησης μπορεί νά αναζητήσει γονεϊκό ύποκατάστατο, είτε πάλι νά συνάψει σχέση μέ άλλο έξαρτημένο άτομο έδραιώνοντας τήν έξάρτηση.

δ. Οί συνεξαρτώμενοι φαίνονται άσυνείδητα νά διαιώνίζουν τή συμπεριφορά τής εξάρτησης. Έντύπωση μās κάνει τό γεγονός ότι όταν ό εξαρτημένος κάνει ένα βήμα πρός τήν άυτονομία αρχίζοντας νά πετυχαίνει σέ ένα θεραπευτικό πρόγραμμα είτε σέ μιά εργασία, τότε ή οικογένεια παρουσιάζει κρίση. Η κρίση αυτή μπορεί νά πάρει τή μορφή επικείμενου χωρισμού τών γονιών ή έναρξη τής χρήσης άπό άλλον άδελφό. Σ' αυτό τό σημείο ό εξαρτημένος ύποτροπιάζει ή επιστρέφει σέ κάποια συμπεριφορά άποτυχίας και τό άλλο οικογενειακό πρόβλημα εξαφανίζεται. Φαίνεται, λοιπόν, ότι τό πρόβλημα τής εξάρτησης λειτουργεί προστατευτικά γιά τή διατήρηση τής όμοιοστατικής ίσορροπίας του οικογενειακού συστήματος. Μέσα σέ αυτά τά πλαίσια ή εξάρτηση, δηλαδή, εξασφαλίζει τήν **οικογενειακή συνοχή**.

Η διαδικασία τής άπεξάρτησης γιά τόν εξαρτώμενο και τούς συνεξαρτωμένους

Κατά συνέπεια, δέν μπορούμε νά μιλάμε γιά θεραπεία τής εξάρτησης, χωρίς νά συνυπολογίσουμε τά συνεξαρτώμενα πρόσωπα. Η έμπειρία δείχνει ότι ένα μεγάλο ποσοστό τών εξαρτημένων πού άπεξαρτήθηκαν είχαν τή συμπαράσταση τής οικογένειάς τους. Η συμμετοχή τής οικογένειας φάνηκε ότι παίζει θετικό ρόλο και στόν κίνδυνο ύποτροπής - διακοπής. Άλλοτε πάλι ή παρέμβαση πού έγινε στήν οικογενειακή διαδικασία άλληλεπίδρασης βοήθησε τόν εξαρτημένο, ώστε νά κινητοποιηθεί και νά ένταχθεί στό θεραπευτικό πλαίσιο.

Η ένταξη του εξαρτημένου σέ θεραπευτικό πρόγραμμα προκαλεί στήν οικογένεια τή δεύτερη κρίση, μετά τήν ανακάλυψη τής τοξικομανίας. Τότε ή οικογένεια έρχεται άντιμέτωπη μέ όλη τή δυσλειτουργία της και κινδυνεύει νά μπλοκάρει τή διαδικασία άπεξάρτησης. Άν όμως συμμετέχει και ή ίδια στή θεραπευτική διαδικασία βοηθείται νά στραφεί στήν άυτοκριτική και στήν επαναδιαπραγμάτευση τής συζυγικής και τής άδελφικής σχέσης. Στόχοι είναι ή εκμάθηση όριοθέτησης, λειτουργικής επικοινωνίας, θετικής συναισθηματικής συναλλαγής και επίλυσης συγκρούσεων και προβλημάτων. Καλείται ή οικογένεια νά άποκτήσει νέο νόημα ζωής πού θά επιτρέπει τήν άυτονομία του εξαρτημένου.

Όσον αφορά στή διαδικασία άπεξάρτησης του έξαρτημένου, ό ίδιος καλεϊται νά άπεξαρτηθεϊ σωματικά και ψυχικά και νά αναδομηθεϊ. Μέσα στή θεραπεία ώθειται νά καλλιεργήσει θετικούς τρόπους έπεξεργασίας τών συναισθημάτων του και άλληλεπίδρασης. Η θεραπεία του «δικτύου» άφορᾶ στόν έπαναπροσδιορισμό τών σχέσεων του έξαρτημένου μέ τήν οικογένεια, τούς φίλους και τούς «σημαντικούς άλλους», προκειμένου νά έπανενταχθεϊ λειτουργικά στήν κοινωνία. Στόχος είναι νά αυτονομηθεϊ και νά κοινωνικοποιηθεϊ έπαρκῶς.

Τελιώνοντας, θά θέλαμε νά αναφέρουμε τό θετικό, ιδιαίτερα, ρόλο πού μπορεϊ νά παίξει στήν άπεξάρτηση ή έλληνική οικογένεια, καθώς έχει ένα δυναμικό πού, αν άφυπνιστεϊ, μπορεϊ νά αξιοποιηθεϊ κατάλληλα.