

TURINYS

AŠ

| | |
|--|-----------|
| TATUIRUOTA ŠIRDIS | 13 |
| Svetimas kaip Mauglis: nepelnyta vienatvė ir amžinas svetimumo jausmas | 15 |
| Vietoj įžangos | 29 |
| Kas ta kopriklausomybė: iš karaliaus – skuduru, iš karalienės – skepeta | 41 |
| Kontrolė ir gelbėjimas: Dzeusas ir 19-a taisyklė | 63 |
| Perfekcionizmas: tobula aklina konsultacija | 87 |
| Žema savivertė: žmogus be veido | 101 |
| Pokyčių baimė ir atidėliojimas: gyvatės oda | 113 |
| Kantrybė ir nuobodulys: palauksiu, bet greičiau! | 147 |
| Ribos ir normos, mitai ir melai: neįrėminti paveikslai | 177 |
| Isteriškas prierašumas: varlė, varnalėša, bugenvilija ir rožė | 199 |
| Jokio džiaugsmo ir kaltės skylė: nekalti nusikaltėliai | 219 |
| Užšalusių jausmų slėpynės: viskas gerai, lyg ir... | 235 |
| Auksinis trikampis: gėda, kaltė ir baimė | 247 |

JIS**MANO MYLIMAS GERIANTIS ŽMOGUS 261**

| | |
|--|-----|
| Kas ta priklausomybė: kodėl žmonės geria | 263 |
| Moterų priklausomybė: „Šitoms? Tai jau ne!“ | 279 |
| 13 000 ligų karalius – neigimas | 293 |
| Kaip atrodo priklausomo žmogaus saviapgaulės mechanizmai? | 303 |
| Didžiausios artimųjų klaidos: kaip santykį ne atkuriamo, o dar labiau sutrypiame | 321 |

MES**KAŠTONŲ ŽMONĖS 355**

| | |
|--|-----|
| Aktoriai nuo prigimimo | 375 |
| Šokis medinėmis kojomis: sutrikusios šeimos prisitaikymas | 391 |
| Atkrytis: tiesos vėliavnešys | 403 |
| Sausas, bet ne blaivus | 417 |
| Taškai ant „i“: kaip mes, visos pusės, vertinsime sveikimą? | 429 |
| Pats baisiausias klausimas: ar gali būti, kad tai man... naudinga? | 437 |
| Kodėl būti kopriklausomu žmogumi yra gerai? | 445 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Vietoj pabaigos | 453 |
| Padėka | 463 |
| Literatūros sąrašas ir šaltiniai | 467 |

Maždaug tokia bus ši knyga. Aš ilgai priešinausi, kai mane vis skatino, švelniai prašė, lengvai stumtelėdavo: „Gabija, turi papasakoti, kaip buvo TAU, o ne perrašinėti knygas, kurias jau parašė kiti.“ Kaip užsikirtusi plokštelė kartodavau: „Kodėl kiti gali parašyti knygas, sukurti filmus ir perteikti temą neapasakodami apie savo artimuosius?!“

Kodėl? Todėl.

Po šių derybų praėjus ne metams ir ne dvejiems, aš jau suprantu, kad kiti yra kiti, o aš esu aš. Ir jei darau, tai taip, kaip man atrodo sąžininga, teisinga. Todėl galiausiai sulaužau savo ietis ir sutinku – žmonės supras, kai būsiu nuoširdi. Rizikuoju, neriū stačia galva ir gali būti, kad po šios knygos, po šio skyriaus man ir vėl labai skaudės. Žinau.

Arba, kaip ir jautrioji Rupi Kaur, nežinau:

*nežinau kodėl
prasiplėšiu pati save
dėl kitų žinodama
kad užsisiūti
paskui
šitaip skauda*

Bet vieną dieną, gal pagaliau išgirdusi, ką nori pasakyti tie, kurie mane visada palaikė, o gal prisiminusi, ką žinau apie krikščionybėje gyvą ašarų malonę (yra toks dalykas kaip ašarų malonė – kad ją patirtumei, reikia nebijoti apsinuoginti, nuplėšti visus pleistrus, nuvynioti bintus, atkrapštyti randų siūles tam, kad vėl atsidarytų

tos skaudančios maudžiančios žaizdos, o dar prieš lupant, plėšiant reikia su meile tiesoje jas atmirkyti), o gal išsilaisvinusi iš baimės, kad vertinsite ir kritikuosite, gal kad leidau-paleidau-atleidau, o gal nusispjovusi į viską, nes labai pavargau nuolat kovoti, būti budri, jautri, mandagi, „saugi“ ir amžinai viskam pasiruošusi, nutariu būti plika kaip kaulas.

Kai šiuo metu apie šį sprendimą – atsiduoti nuogai – nuolat galvoju, tai sukrinta ir sapne. Nubundu ir prisimenu: sapne esu kažkokioje kompanijoje, visi juokiasi, kažką kalba, groja muzika, fone skamba taurės, o aš su peiliuku nuo savęs skutu odą. Toks jausmas, lyg lupčiau mangą – slysta švelniai, plaukiančiai, mėsingai, tikrai ne taip užtikrintai ir konkrečiai, kaip skutant kokią trašknią, kietą, šviežią bulvę. Visi sau gyvena, o aš... save, tiksliau, savo plaštaką, skutu. Tuo pačiu metu tai matau, suvokiu, stebiu. Ką jaučiu? Kaip visada, nieko. Aišku, baisu, kas vyksta, bet „yra kaip yra“.

Sarah Wilson įvardija žiaurią ironiją: „Kuo labiau nerimaujame, tuo stipresnį įspūdį sudarysime, kad puikiai susidorojame, taigi pasaulis bus linkęs dar labiau kliautis mumis.“ Tačiau tokiais atvejais, sako ji, „mes norėtume, kad visi (ar bent jau vienas žmogus?) susiprastų, jog mes neabejotinai visiškai nebesusitvarkome. Tada prieitų ir pasakytų, kad viskuo pasirūpins. Tegul tik penkias minutes.“ [100, 51]

Taigi aš nieko nebeslėpsiu. Pasakosiu savo konkrečias istorijas, tada perliesiu jas apibendrinančiomis ekspertų išvalgomis ir po to visi kartu pasidėliosime „Tai ką daryti?“ pasjansą.

Regis, paprasta, bet kad galėčiau ir išdriščiau, tam prireikė kokių... 40 metų. Kol nepersigalvojau, negaiškime ir pradėkime.

Kam ši knyga bus vertinga?

Užvakar skambino viena gražiausių mano vaikystės moterų. Atkri-to jos marti. Tiesą pasakius, laukiau, nes buvo lengva suprasti, kad taip nutiks. Jau du kartus ją vežėme į ligonines, bet tik todėl, kad pati neprieštaravo. Beviltiški tokie sutikimai, bet gal vis geriau, nei užsitraukusi juodas užuolaidas geria namie. Anyta klausia, ką dabar daryti su anūke ir ar vykti į seniai suplanuotą savaitgalio kelionę? Gaila, kad esą taip netikėtai, nelauktai, neplanuotai marti vėl palūžo.

Vakar skambina draugė: „Pirmąkart per 20 metų mums taip, nieko nematėme, nepastebėjome, būdavo, vis kokia liga ją puola ar išvykos užtrunka, o šįryt visai nebeatėjo į darbą. Kolektyvas šnabžda, kad kolegė jau kurį laiką išgėrinėja. Ką mums daryti – gailėti, guosti ar iškart atleisti? O jei padėti, tai kaip?“

Šįryt, dar su tamsa, buvau vos pradėjusi virti miegančiai šeimai pusryčių košę, skambina nepažįstamas numeris. Pažiūriu, vėl pažiūriu, pakeliu. Delsiu, nes paskui galvosiu apie ją visą dieną. Žinau iš anksto, kad klaus, ar čia pataikėme? Visada taip tyliai pasitikrina ir tada būna pauzė, nes žmogus nesumoja, ką taip staiga imti ir pasakoti. Taip ir yra. Klausia, ar yra vietų. Balsas labai tylus, nuilsęs, nusivylęs. Savimi ir pasauliu. Lyg nebyliai klyktų: „Kodėl man taip?“ Visai kaip iš norvego Edvardo Muncho paveikslo „Šauksmas“. Ir nesvarbu, skambutis bus „dėl savęs“ ar „čia dėl tokio mūsų pažįstamo“. Abu skausmai vienodi. Košė išbėga, aš vėl per ilgai žiūriu į tamsą.

Žinau, kad naktimis, kai nemiegi, klausi: „Kodėl man?“, „Kodėl su manimi?“, „Kodėl mums, mūsų namams, mūsų gražiai šeimai taip nutiko?“, „Kodėl tiek nelaimių ir bausmių, bemiegių naktų

ir verksmingų rytų?“, „Kodėl tiek nevilties ir bejėgystės?“ Bet šie KODĖL į šviesą neveda. Aš kviečiu klausti ne KODĖL, o KAIP?

Nes KODĖL yra labai sunkūs ir paprastai (jei be profesionalios terapinės priežiūros) veda į amžinus klausimus, klausinėjimus, kapsytymus ir kaltų ieškojimus, o KAIP rodo kelią ir inicijuoja veiksmą. Kaip sakė Ernestas Hemingway'us, „niekada nepainiok judesio su veiksmu“. Taigi jeigu tai patyriau, tai ką ir kaip dabar daryti? Apie tai ši knyga.

Pirminė jos versija buvo parašyta tiems, kas vartoja, t. y. geria alkoholi. Ir tada aš klausiau: „Kaip rasti ir kaip suprasti priežastis?“, „Kaip tiesti, o ne teisti?“, „Kaip ieškoti ir rasti pagalbos?“, „Kaip ne tik žiūrėti, o pamatyti?“, „Kaip ne tik girdėti, bet ir išklausti?“, „Galiausiai, kaip visa tai baigti ir pradėti gyventi iš naujo?“

Kai kur bandžiau kreiptis į Tave, kuris vartoji, bet šalimais visada jaučiau ir Tavo šeimą ar tuos, nuo kurių viską labiausiai slepi. Tai viskas persipynė ir vienur jau mačiau prieš akis Tavo jauną broli, kuris, noriu, kad suprastų, kur nusiris, jei nesikeis, kitur – žilą Tavo tėtį, kuris tokią knygą būtų čiupęs prieš 30 metų, kai svečius kas vakarą pradėjo kviestis jo žmona, dar kitąkart buvau tikra – šiuos puslapius skaito paauglė mergaitė, kuri, skirtingai nei kiti gimnazistai, jau labai seniai iš nieko nesijuokė ir gyvenimas jai atrodo žvėriškai sudėtingas.

Galiausiai skaitai knygą apie tai, kaip į šiuos klausimus atsakyti ne pačiam priklausomam, o tam, su kuo jis gyvena. Tai istorija, teorija ir praktiniai žemėlapiai tiems, kas gula ir kelia su mintimi: „Kada visa tai baigsis?“ Tačiau ši kelionė bus neįmanoma be kelio grunto – ieškodamas išeičių sau, turėsi suprasti, su kuo gula ir kelia „jie“.

Tegul ši knyga bus greitoji pagalba:

- › Tai gidas tiems, kas su priklausomu vis dar gyvenate, jei dangstote girtą mamą, dukrą, seserį, tėtį, vyrą ar senelį.
- › Tai nuoroda bendradarbiams, jei vis dažniau pavaduojate „sloguojančią“ kolegę ar jau dešimtą močiutę laidojantį kolegą.
- › Tai rąstas per griovį ir Tau, jei šiandien jau pavartojai – metas sužinoti, kaip šią beprotystę nutraukti (juk jeigu ėmeisi ieškoti pagalbos, tai nebegali gerti, bet nebegali ir negerti – gyvenimišiuose konfliktuose ir nekenti ne tik tokių rytų, bet ir savęs). Gal perskaitę suprasite, kaip jaučiasi tie, kurie lyg ir niekuo dėti, bet gyvena su Tavo liga ilgus metus.
- › Tai skaudžių patirčių ir veikiančių patarimų knyga vyrams ir žmonoms, sūnums ir dukroms, tėvams ir mamoms – pajusi, kad esi ne vienas, nors iki šiol dažnai manei kitaip.

Rašyti ją buvo sunku. Skaityti, matyt, irgi bus sudėtinga. Viskas čia tikra – ne tik datos, kolegų vardai, nutikimai ir susitikimai, praktika ir teorija, bet ir ašaros bei džiaugsmas. Priklausomų moterų, vyrų ir jų artimųjų vardus, žinoma, pakeičiau. Gyvenimai dėl to netapo nuasmeninti. Jie tikri. Kai kur tikrai baisūs, kitur įkvepiantys, bet tikri.

Knyga yra grožinė, tačiau perskaitę ją palaimino ir profesionalūs terapeutai, psichologai, psichoterapeutai, *koučeriai*, psichiatrai, toksikologai, anesteziologai.

Pasakojau trimis kryptimis – viena linija yra mano pačios prisiminimai ir istorija, antra – moterų ir vyrų, kuriuos sutikau jų sveikimo kelyje, patyrimai ir išgyvenimai. Viską juosia žinios – t. y. mokslu grįsti įrodymai apie ligos simptomus, atsiradimą, vystymąsi ir eigą – kaip prabangiausias desertas čia patiekiamas ir tarptautinių ekspertų bei gydytojų žinių lobynas. Ir, žinoma, kiekviename skyriuje rasime dalį „Tai ką daryti“.

O kodėl čia aš?

Man buvo taip, kaip Tau. Žinau, ką reiškia slėpti, meluoti, nutylėti. Žinau, kaip išgyventi vaikui, kuris negali namo parsivesti draugų. Žinau, ką reiškia lankyti tiek būrelių, kad nebesusigaudytum, kelinta šiandien diena, – turi būti užsiėmęs, nes kitaip liks laiko liūdnoms mintims ir tada jau visu greičiu įsijungs emociniai gynybos mechanizmai. Nors buvau mylima ir augau geromis sąlygomis, žinau, kas yra nevaikiška atsakomybė ir kodėl iki šiol nemėgstu lyginti vyriškų marškinių.

Užaugau šeimoje, kur nuo alkoholio priklausomybės mirė mano mama. Jos ligą atsimenu nuo ankstyvos vaikystės. Papasakosiu, kokią įtaką tai padarė man pačiai, jau suaugusiai ir ištekėjusiai moteriai, keturių vaikų mamai, ir kodėl iki pat šios dienos, nors feisbuke turiu maksimalią ribą – 5000 draugų, o realybėje – didžiausią lobį – savo šeimą, mylintį tėtį, tobulus vaikus, būrelį bičiulių ir kelias net už seseris artimesnes drauges, būna, jaučiuosi labai vieniša, nepakankama ir nepritampanti. Ir dažnai.

Papasakosiu, kaip sukūriau ir atidariau pagalbos namus tokioms moterims ir kaip smarkiai bankrutavau. Paaiškinsiu, kodėl taip nutiko ir kiek man kainavo po visko vėl atsistoti ant kojų. Maža to, jaučiuosi laimėjusi. Kodėl? Leiskimės per puslapius ir paaiškės.

Mano mama mirė prieš dešimt metų. Paskutinius trejus iki mirties vartojo stipriai – nuolat rasdavau ją ligoninėse arba namuose sunkios būklės. Tačiau iki tol gerus penkiolika metų ji buvo vadinamojoje remisijoje, kai negėrė visiškai. Pažinau ją kaip man gražiausią, žaviausią, išmintingiausią, labiausiai šeimai ir vaikams atsidavusią moterį, kaip tobulos meilės pirmajai anūkelei pliūpsnį. Bet tada, kai atkrito, aš nežinojau, kaip su ja kalbėtis, kaip tartis, kaip nepykti viskam vėl sugriuvus, kaip nenusivilti vėl paskendus nevilty? Čia kartu mokysimės atkryčius pastebėti ir padėti suvaldyti. O gal tai visai ne atkrytis, o grįžimas prie sąmoningo vartojimo?

Tai lemtingas skirtumas. Kodėl? Keliaukime. Kartu pasiimkime viską, kas telpa į priklausomybės ir kopriklausomybės krepšį – isterišką prieraišumą ir vienatvę, svetimumo jausmą, perfekcionizmą, kantrybės stoką, skubotumą, neapykantą nuoboduliui, užšalusius jausmus. Kiek sugebėsiu, tiek atiduosiu – savęs ir žinių.

Tad ar yra išeitis?

Kaip mano teta, draugė ar nepažįstamoji, skambinančios kasdien, priklausomybės džiuŋglėse klaidžiojau lyg aklas kačiukas. Todėl žinau, kad ir Tavęs neapleidžia mintis – o jei tik būčiau žinojęs, kaip padėti, kaip netrukdyti, kaip atsitraukti, kaip priartėti, kaip kalbėti, patylėti. O jeigu...

Ši liga yra kaltės ir gėdos karalienė. Kaltę dar galima išpirkti, atsiprašyti, o štai toksiškoji gėda tirpdoma tik per santykį su kitu žmogumi, bendrystę. Išgirsk vieną kartą, kad Tu nekaltas, kad neišsaugojai žmonos, o Tu nekalta, kad teko žiūrėti vaikų ir su ligos nužudyta meile, bet ir dideliu skausmu palikti geriantį vyrą. Mes šioje knygoje mokysimės, kaip su jais kalbėtis – kitaip, nei iki šiol daug kartų bandei.

Nors Tu tyli kaip pilna burna vandens, nors slepi visomis išgalėmis, nuliūdinsiu – visi viską žino ir mato. Kodėl neatsiveri? Nes atviras žmogus tampa nuoga oda. O tam reikia drąsos. Reikia ir saugaus, patikimo santykio. Kas tai? Nieko keista, kad klausi – nes, kas tai yra, per tiek metų pamiršai. Taigi nesi vienas. Ši daugiabriaunė „laimė“ gyvena kas antrame name, tik tiesa apie ją gėdingai pašluota po kilimu. Kodėl? Mat priklausomybės liga nužudo savivertę: ir to, kuris priklausomas, ir to, kuris šalia. Dėl to tampa labai lengvai pažeidžiamas ir kaip gyvybei gresiančio pavojaus bijaisi kiekvienos skaudesnės reakcijos, klausimo, žvilgsnio, nes neatlaikysi, perlūši.

Todėl nutyli, išmoksti slėpti ir pasislėpti. Bet kai atsiversi, pasaulis atsakys tuo pačiu. O įsikibus į parankę juk visada lengviau?

Tai vienintelė priežastis, dėl kurios aš Tau ant stalo dedu savo nuogą kraujuojančią širdį. Iš karto atsiprašau, jei kartais bus nemalonu ar sukils nuosėdos. Jei apie mane pamanytumei, kad „blogas tas paukštis, kuris savo lizdą teršia“ arba „kaip ji drįsta“, tai visada kartu prisiminkime klausimą KODĖL.

Aš ne šiaip vieną dieną atsisėdau ir rašydama užsiėmiau autoterapija. Jau ne pirmus metus sveikstu savais būdais ir juos irgi rasi knygoje – dėl to man nereikėjo nešti savo privatumo ir nelaimės į gatves.

Aš pasakoju viską, kad Tu atpažintum ligą ir mokėtum padėti jos ištiktiems žmonėms. Iš pradžių viena šeima, paskui kita, o galiausiai, žiūrėk, jau ir visa didelė šalis galėsime būti blaivūs, mąstantys ir ant savo dviejų kojų stovintys fiziškai ir emociškai sveiki žmonės. Ne piteriai penai, o suaugę ir už savo gyvenimą atsakomybę prisiėmę piliečiai.

Kai perskaitysi viską – mano patyrimus, ekspertų patarimus ir teorijos pagrindus, gal tada galiausiai patikėsi, kad nauja kasdiena gyvenant su mylimu, bet priklausomu žmogumi bus tikrai sąmoningesnė ir prasmingesnė. Gyvenimas be paslapčių atrakins duris naujoms pažintims, o dėl permainų atsisijoje draugeliai paliks vietas tikroms bičiulystėms.

Už naują dieną dėkos ne tik kūnas (jis rims ir gražės), bet ir protas (jis skaidrės ir stebins naujais sėkmingais ėjimais). Ką bekalbėti apie seniai pamirštą ir pamažu vėl grįžtantį gerumą ant *dūšios*. Už naują dieną dėkos vaikai, tėvai, šeima ir tikri draugai. Taip pamažu atkursi visą ligos sužeistą biopsichosocialinį portretą. Ir tai veiks, jei veiksi Tu. Taip, išgirdai teisingai, serga ne tik kitas. Sergi ir Tu. Sveikimo kelią metas pradėti abiem.

Bus sunku, kartais nepakeliamai. Dar nė vienas neužsiaugino raumenų gulėdamas prieš televizorių ir gaišdamas laiką su senais

įpročiais. Dar nė vienas neišmoko plaukti ar važiuoti dviračiu vos pavartęs vadovėlį. Neužteks paskaityti knygą ar kelias, teks daug ir smarkiai dirbti.

Drakoną neužteks nudėti kartą ir visiems laikams. Bus netgi klystkelių ir atkryčių – sausų ar tikrų. Ir tam, kuris vartoja, ir Tau, kuris nuo tikrų emocijų jau apsišarvavai plieno šarvais. Bus gera išmokti, kad klaidos – tai mokymosi dalis, kad atkrytis – tik vienas iš didelio proceso gabalų. Nebūna, kad žmogus be pastangų „žydi ir kvėpia“.

Jei stengsiesi, su kiekvienu nauju rytu bus tikrai lengviau negu dabar, kai esi permirkęs ne tik svaigalais ar kopriklausomybe, bet ir smaigiamas milžiniškos kaltės, gėdos ir baimės. Nes tai, kas Tau nutiko, – nesi Tu. Tai tik šiuo metu vykstantys procesai, kuriuos pasilikti ar išmesti ir keisti švariais marškiniais – tik Tavo reikalas.

Toks mūsų kelias, tegul ir akmenuotas ar ašarotas. Indėnai sako: „Jei Tavo akyse nebuvo ašarų, širdyje nebus vaivorykštės.“ Krikščionys sako, kad „širdis, patyrusi ašarų malonę, tampa tik minkštesnė“.

Ir žinote, ką? Gyvenimas būtų baisiai neteisingas, jei nesikeistų, jei negalėtume jo keisti ir keistis patys. Atrodytų, kasryt atsibundame tame pačiame kūne, bet aš palaikau režisieriaus Alejandro Jodorowsky'io mintį, kad per „gyvenimą mes nugyvename kelias savęs versijas“.

Pritariu 100 %. Apversk savo senas kortas, atsiversk naują užrašų knygutę ir pradėk naują žaidimą. Žinau, kad gali.

KAS TA
KOPRIKLAUSOMYBĖ:
IŠ KARALIAUS – SKUDURU,
IŠ KARALIENĖS – SKEPETA

*„Aš mylėsiu tave visą vasarą“, –
tai skamba kur kas jtingamiau nei „visą gyvenimą“
ir – svarbiausia – kur kas ilgiau!*

Marina Cvetajeva

Norėjau sakyti, kad matau, kaip skaitai. Bet susigriebiau – jau seniai ką nors tik pavartai, padedi, vėl paimi, vėl atidedi. Dėmesys beveik nebevaldomas, ilgos ir gličios mintys šniokščia kaip kriokliai. Tavo geriausi amžini draugai – įtampa, stresas ir nuovargis.

Bet vis tiek, įsivaizduokime, kad skaitai, tarkim, užsienietišką žurnalą „The Economist“. Ir čia ant viršelio pulsuoja klausimas: „Ar norėtumei pavakarieniauti su savimi?“ (angl. *Would you like to sit next to you at dinner?*).

Per gilūs čia klausimai, ranka vėl pasyviai nuleidžia žurnalą. Jei kas dabar suerzins, prisiminsi, kad rėki lygioj vietoj ir po sekundės Tave už tai kaip cunamis vėl paskandina gėda. Bet jau vis dažniau susitrauki it džiovinta verba – savotiškai graži, bet seniai be kvaipo, be spalvų ir gyvybės syvų. Kai išmoksti gerai maskuoti, vidinės įtampos lyg ir nebematyti, tačiau organizmo pakitimai dideli. Tu pavargęs ir nuskalbtas, išsivėpęs ir apleistas. Tu išsekęs, nualintas, bejėgis ir nusavintas.

Tau vis dažniau skauda galvą, pečius, kaklą (čia nusėda atsakomybė), diegia pilvą, kartais net ištinka priepuolis, užpuola dusulys, kręšta kraujas, amerikietiškaisiais kalneliais šokčioja spaudimas, šerpetoja oda, o garbūs gydytojai ir vėl nieko neranda. Vis daugiau išaušta rytų, kai negali pritaikyti formulės *prosnulsa-ulybnulsa* (rus. „Nubudau ir šypsausi“), ir vis labiau bijai vakaro, nes net nakties tylą spengs, rangysis ir cyps, bet tikrai nemigdys. Gyvenimas atrodo juodas, o Tu, kad ir kokių kadaise būta norų, tapai tos juodumos dalimi.

Darbe nebeklausia, kodėl Tavo akys raudonos, kodėl geri ketvirtą puodelį kavos. Kolegos staiga po gero pokšto nutyla – išsigąsta, kad leido sau prie Tavęs per daug. Džiaugtis už dyką? Juokaujate. Tėvams vis rečiau keli ragelį, nes net jei nieko nesakai, jie nuspėja iš balso, o tada vėl burnoje lieka blogas prieskonis – kam išsidaviau, o jiems vėl užkroviau pilkų debesų. Draugai ir bičiuliai guodžia vis rečiau, nes jau daug kartų Tave gelbėjo, patarė, jų nuoširdžiausi pokalbiai atvedė į... nieką. Kiek kartų stebėjosi: „Jei nekenti to, kaip gyveni, – judinkis. Juk ne medis!“ Kiek kartų sakė: „Taigi visada gali atsistoti ir išeiti.“ Bėda, kad išeiti gali tik tada, kai atsistosi. Ar jie supranta? Regis, nelabai. Liūdna.

Dėl visų šių dūmų nebeatsimeni, kada buvai giminės ar klasės susitikime, draugų vakarėlyje, gerame koncerte ar spektaklyje. Niekas nebedžiugina – vietoj kraujo jau teka bejėgystė ir beviltiškumas.

Beje, apie jausmus. Skausmas toks stiprus, kad jo... nebejunti. Paliegosios emocinės atplaišos dar kaip aidas iš senų gerų laikų lyg ir primena, kad kadaise būta kitaip, bet ir čia nesinori vartyti atminimų sąsiuvinį, nes gaudulys ir sielvartas prapliups ašaromis. Vaikai klaus, kas nutiko, o atsakyti ir vėl nebus ką.

Štai ir biopsichosocialinis modelis, kurį ekspertai pritaikė priklausomiems žmonėms. Fizinė, psichologinė žmogaus būseną ir santykių sociume vaizdas, kai žmogus piktnaudžiauja arba jau žalingai geria, yra pažeidžiamas ir iškraipomas. Taip, jis parodo vartojančiųjų pasaulio griūtį, bet šiandien Tu irgi jau šiame lauke. Jei vis dar atrodė, kad geria jis, o Tu niekuo dėtas, tai dar kartą metu kozirius ant stalo – geria jis, o sergi ir Tu.

Sūpynės atrodo taip:

Priklausomam: geri nuodus, dozės nevaikiškos, geruoju nesibaigs.
Kopriklausomam: gyvenimiški nuodūs, dozės nevaikiškos, geruoju nesibaigs.

Kaip tik šią minutę mano rašymą pertraukia telefono skambutis. Numeris nepažįstamas, savaitgalio popietė, tai jau numanau, kad bus balsas su bėda. Tikrai.

Skambina vyras, mikčioja, tikrinasi:

– Ar čia aš čia, čia aš ar... čia dėl...

Palengvinu jo pradžią, pralaužiu neįtikėtiną, perimu vadžias, prisistatau. Pradedame kalbėtis, jis klausia, ar gali atvežti žmoną, kad ją kaip nors pagydytume. Lengvai perklausiu kelių dalykų, pasitikrinu, ką jau darė ir kaip. Užduodu ir lemtingą klausimą:

– Kam reikia, kad pagytų?

Jis nustemba:

– Na tai jai.

– Tikrai? O kodėl tada ji pati man neskambina?

Jis nustėra:

– Tai dabar ji negali, nes girta.

Tada pasiūlau šiam vyrui užsukti pasikalbėti. Ramiai skirti valandą, kad sužinotume, ką bandyti pasakyti žmonai dėl galimybės sveikti ir kaip jam nebesijausti atsakingam ir kaltam už kito elgesį ir padarinius. Jis iš nuovargio ir įtūžio ant savo pavogto gyvenimo pradeda kelti balsą:

– Ką čia nušnekate! Ji geria, griaua šeimą, skriaudžia vaikus, meluoja mano ir savo tėvams, aš už ją viską tvarkau, o man siūlo teitei pasikalbėti?! Jūs tikrai nusimanote apie priklausomybę? Ką nors bent nutuokiate?

Bandau raminti, bet jis dar kartą šiurkščiai pertraukia, pasako, ką galvoja. Atsisveikinu. Pakalbėjome. Nuleidžiu akis, kažkaip nesmagu.

Aiščiau žinau, kad žmogus išgyvena neigimo stadiją (ją netrukus aptarsime), bet vis tiek norėjo nusiraminti, rasti paguodos, o gavo dar vieną šūvį į kaktą. Prisimenu, kaip savo knygoje kinų patarlę cituoja prof. Laimutė Bulotaitė: „Liūdesio paukščiams sukliudyti skristi virš Tavo galvos tikrai negebėsi, tačiau neleisti jiems susisukti lizdo Tavo plaukuose – gali.“ [12] Atsidūstu.

Gali būti, kad Tu, kitaip nei šis liūdnas vyras, daug domiesi, skaitai, klausai, lankai seminarus ir įsitrauki į psichologines diskusijas, todėl nenuja Tau ir kita žinia – tik sveika ir laiminga mama užaugins sveikus ir laimingus vaikus, tik savimi pasitikintis vyras įkvėps ir pakels kitus. Bet kai pradedi dėlotis išsikraustymo, naujų įpročių, naujų gyvenamųjų vietų, naujų reakcijų, vertinimų, artimųjų klausimų, o ir naujų galimų traumų sau ir vaikams scenarijus, baimė sustingdo ir vėl lieki čia: viliesi, kad likai prie stebuklingai pasikeisiančio rytojaus, o iš tiesų – prie suskilusios geldos.

Tai kaip būtų gerai, jei kas nors ateitų ir konkrečiai pabaksnotų: „Va čia reiktų pasilyginti, žiūrėk, nepastebėjai, va čia Tau pasilamdė.“ O dabar žmonės tik pataria prie jo ar jos nelįsti, nekreipti dėmesio, palikti jį ramybėje ir saugoti save. Na, ir vaikus. Kiti kraipo galvas į kitą pusę – jei paliksi mylimą bėdoj, tai koks esi žmogus! Nuomonių daug, o sprendimų – nulis.

Gali būti, kad išėjimų ar atsitraukimų jau būta. Nebeskambindavai, nebetikrindavai, nebevažinėjai per pūgas, per naktis ir skausmus. Ir ką? Lengviau nebuvo. Tą geriantį žmogų juk myli. Tuokėtės iš kvapnios ir gaivališkos meilės, žadėjote mylėti vienas kitą tikrai ne vieną vasarą. Šiandien geriantį vaiką juk auginai, kaip tik galėjai geriausiai. Po žvejybos girtam tėčiui nnaudavai batus ir užklodavai nugarą, o apsvaigusią mamą ryte vėl viską pamiršusi bučiuodavai ir nešdavai jai į lovą kavos. Tad kaip atsitraukti ir nebegalvoti?

Duris užtrenkus ir per naktį „atsiskyrus“ nei jausmo, nei žmogaus iš širdies neišrausi.

Bet ne per naktį ir iki šitų emocinių „skrybių“, kai galvoje nesi-
baigiančius ratus suka vienintelis persekiojantis klausimas: „Kada
tai baigsis ir ką daryti toliau?“ atėjote. Priklausomybė – lėtinė liga.

Priklausomybių konsultantų stebėjimo duomenimis, nuo laikotar-
pio, kai šeimos nariai, bendradarbiai, aplinkiniai galimai priklausomam žmogui pradeda reikšti pastabas dėl nevaldomo alkoholio vartojimo iki kreipimosi į specialistus fakto vidutiniškai praeina... 10 metų. O nuo pirmo prisigėrimo iki sąmonės netekimo ir pagalbos prašymo vidutiniškai skiria 18–20 metų. [67]

Dar daug kalbėsime apie tai, kaip priklausomybė ir kopriklausomybė formuojasi, plinta ir kaip geriausiu arba blogiausiu atveju baigiasi, bet dabar turime suprasti, kad tokia kiekvieną dieną ir valandą skandinanti Tavo būseną – tai ne staigus kojos lūžis. Tai radiacija, kuri ilgainiui nužudo, bet šiandien paliesti ir konkrečiai parodyti jos negali. Tai nuodai, kurie mažomis porcijomis kada nors gal džiugino ir gydė, bet dabar visus šiuose namuose baigia nusitempti į bedugnę. Tai užrūdijusios spynos, po devyniais užraktais paslėpusios visus bazinius Tavo saugumo ir ramybės poreikius. Tai gyvenimas, kuris susideda ne iš jubiliejinių metų, o iš eilinės kasdienos, ir sunkios valandos, kurios iš karalienės Tave pavertė skuduru. Kas toliau?

Jei Tavo santykiai šiandien kliba kaip papuvęs beždžionių tiltas virš bedugnės, jei jau dėmesio klykia Tavo sveikata, jei Tavo vyras, žmona ar vaikas dar šiandien geria „ne tiek daug kaip kaimynas“ ir „kai tik prigeria, nesimuša, o eina miegoti“, tai taip, kaip dabar, viskas neliks. Kaip sako kinai, „tik nustok valtelę irkluoti, ir ji nestovės vietoje – ji plauks atgal“. Liga ne tik lėtinė, ji dar ir progresuojanti.

Atėjo diena, kai jau turi įkvėpti, iškvėpti ir prisiimti atsakomybę. Taip, Tu. Žinau, galvojai atvirkščiai. Ne. Labai svarbu išgirsti, kad

ir priklausomo žmogaus, ir Tavo, kuris esi su juo, simptomai – tai veidrodžiai. Jūs esate vienas kito atspindys. Atsistokite vienas prieš kitą ir pasimėtykite kamuoliu, kuris surinksite daugiau „Taip, tai apie mane“ taškų. Žaidimas tegul vadinasi „Tiesioginės ir netiesioginės priklausomybės panašumai“:

– **Priklausomi yra abu**: vienas – nuo vartojimo, kitas – lygiai taip pat nuo vartojančio asmens. Abiejų mintys okupuotos įkyriu mintijimu apie vieną ir tą patį.

– **Gyvenimas yra nekontroliuojamas**, kontroliuojama tik iliuzija: priklausomas mano, kad gali kontroliuoti vartojimą, o jo artimasis viliasi, kad gali kontroliuoti vartojantįjį.

– **Abiejų savivertė** – labai žema, pasitikėjimas savimi – taip pat.

– **Abiejų fizinė sveikata** labai prasta. Vienas skundžiasi kepenų, kasos, skrandžio, širdies, galvos skausmais, kitam šie požymiai pasireiškia psichosomatiškai – spengia galvoje, vis dažniau užplūsta depresinės mintys, kamuoja nemiga, nuolatinis nuovargis.

– **Abiejų psichinė sveikata** irgi labai prasta. Abiem būdingos niūrios depresinės mintys, tamsios nuotaikos, savižudybės minčių intarpai.

– **Neigimas** būdingas irgi abiem. Sutuoktiniai gyvena vadinamojo selektyvaus matymo pasaulyje – matau tik tai, ką noriu matyti. Abu neigia problemą, mano, kad dar kiek ir jau šįkart tai tikrai susitvarkys: vienas mes gerti, kitas – gyvenimą su geriančiuoju (tai ypač svarbu, tad aptarsime išsamiau).

– **Abiejų jausmai** panašūs – pyktis, kaltė, gėda, baimė, neviltilis, bejėgiškumas, gynybiškumas, vienišumas, perdėtas rūpestingumas ir kt. Gali būti, kad jau išsivystė vadinamoji emocinė nejautra – atsisakau jausti, nes pernelyg skaudu.

Priklausomas žmogus ką nors daro, o kopriklausomas staigiai reaguoja. Sveikas žiūrėtų ir klaustų: „O ko AŠ dabar noriu?“ Gyvenančiam su vartojančiu jau pasireiškia aukštas reaktyvumas – priklausomo sukrotėjimus jis pajaučia iš mikrogarsų ir mikrojudesių.

Jis daugiau duoda ir mažiau gauna – pažeista pusiausvyra. Jei skiriasi nuomonės, tai traktuojama kaip agresija. Apie intymumą kalbėti sunku, nes jo arba nebeliko, arba vengiate, arba sutinkate ne savo noru (kopriklausomas žmogus dėl mažiausio švelnumo gali padaryti smarkiai per daug).

Jachtų kapitonas Paulius Kovas sako: „Pažįstu nemažai žmonių, kurie gyvena tarsi iš įpročio gyventi. Kurie slenka ir praslenka pro amžinai neišnaudojamas galimybes.“ [46, 20]

Atsiranda automatizmas.

Viskas dar gali atrodyti gražu, valdoma ir miela, bet tik jūs žinosite, kad laivas jau ir vėl nebevaldomas. Vokiečių autorė Susanne Kühn kopriklausomiems išleido mažutę knygelę. Ji tokia skaisčiai rožinė, su auksinėmis širdelėmis ant viršelio.

Autorė klausia: „Patinka jums šis viršelis? Dar net gerai nežinau, koks jis bus, bet spalvos tikrai bus patinkančios ir daug žadančios. Tokios be jokios žalos. Tokios, kad knygą mielai imsi į rankas. Tačiau knygos vidus tikrai nebus nežalojantis. Ir tikrai ne toks, kad norėtum į jį net žvilgtelėti. Lygiai taip pat yra su kopriklausomybe. Viskas iš pradžių atrodo tikrai neblogai, bet kopriklausomybė gali būti net mirtina.“ [35, 7]

KAIP BUVO „RAMUNĖLĖJE“

Simonos, kuri sveiko „Ramunėlės“ pagalbos namuose, artimieji po terapijos laiko pasiimti... neatvyko. Iš vakaro tikrai kelis sykius su jos sūnumi susiskambinau, sutariau labai tiksliai, nes planavau iškart po to leisti dieną su savo vaikais – pripiešę širdelių, jie nuo ryto stovėjo

prie durų ir klausė, kodėl aš ir vėl išvažiuoju, juk šiandien Vasario 14-oji, meilės diena! Planavau greitai grįžti, tad taip ir pažadėjau.

Atėjus laikui Simonos pasaulyje niekas neatsakė į skambučius. Dvi valandas mano telefonu (jos pačios telefoną buvo išsivežę namiškiai) ieškojome sūnaus per kaimynus ir giminaičius. Iš to nustebimo ir netikėtumo abi turėjome streso, o Simona beveik paniką. Galiausiai namo vežiau pati ir stotyje įsodinau ją – be pinigų, be ryšio, be orientacijos svetimame mieste ir su dideliu lagaminu.

Sutrikusi, apsiverkusi, iš visų jėgų besistengianti tvardyti, Simona nuolat kartojo: „Matote, ko aš verta?“ Namų grįžo, o antradienį jau įtikinėjo gydytoją, save ir kitus, kad sūnus tiesiog... pramigo.

Šnekos riktas – toks kalbėsenos nutikimas, kai nori pasakyti viena, bet netyčia ištari kita. Riktas suprantamas kaip apsirikimas, klaida. Sigmundas Freudas jau tada sakė, kad tai nėra mažmožiai ir netyčiniai išsprūdimai. Tad jei pramigai, tai ir pramigai (beveik kaip prasmegai). Bet svarbių dalykų mes nepramiegame. Netyčia labai retai kas ištinka. Į skrydžius lėktuvais juk nevēluojame.

Artimieji, būna, nebenori dalyvauti priklausomo žmogaus sveikimo procese. Kodėl? Jie pavargo. Už reabilitacijos namų sąskaitą jie nusiperka ramybę. Bent kelias naktis išsimiegos be būdravimų, bent kelias dienas nelėks namo tikrinti gaisrų, bent kelis rytus nešoks skalbimo mašinose ieškoti butelių ir bent kelis savaitgalius atsitokėję susivoks, kad dešimt metų nebuvo kine, svečiuose ar kavinkėje, pas psichologą ar masažistą.

Taigi jie nori pailsėti. Todėl į visokius kvietimus atvykti mokytis suprasti ligą jie, prisidengdami mažais vaikais, senais tėvais, namų augintiniais, tolimais atstumais ar artimomis kasdienėmis bėdomis, atvažiuoti vengs. Be to, jie pyksta. Tik savo pyktį ne visi suvokia. Simona, pati būdama priklausoma, visa tai mato ir supranta.

Suprantu ir aš Tave, jei nuo visko jau bloga. Bet ši knyga ne apie tai, kaip leidau sau taip nusiristi. Ji apie tai, kaip leisti sau pakilti.

Po šios dienos namo grįžau vėlai – neištesėjau vaikams duoto pažado. Dar kartą gavau patvirtinimą, kad priklausomybė neklausia, nei kiek turi laiko, nei kiek noro, nei kokie Tavo planai ar užmojai. Ji veikia pagal savo logiką ir įtraukia visus. Ar tikrai mes visi – priklausomi ir kopriklausomi – susiję? Akivaizdu. Neatvykęs Simonos sūnus neleido man apsikabinti savo vaikų. Kai nuėjau pabučiuoti jų miegančių, iš putlių rankyčių išsitraukiau mamai pieštas širdedes.

KĄ SAKO MOKSLAS

Kai paskutines akimirkas prieš mirtį pasakoja išgyvenę žmonės, prieš akis jiems prabėga visas jų gyvenimas. Yra toks baisokas anekdotas.

Nuo tilto krinta automobilis. Jame – priklausomo nuo alkoholio vyro žmona. Ir prieš akis jai prabėga visas... jos vyro gyvenimas.

Būtų linksma, jei nebūtų graudu. Tokie žmonės turi antrą vardą – kopriklausomi. Kas tai? „Kopriklausomasis – žmogus, kuris leidžiasi veikiamas kito asmens elgesio ir jaučia smarkų poreikį tą elgesį kontroliuoti.“ [9, 53]

Tai žmonės, kurie:

1. Susituokę arba gyvena partnerystėje su nuo psichoaktyviųjų medžiagų priklausomu arba žalingai vartojančiu žmogumi.
2. Turi sergančius priklausomybe senelius, tėvus, globėjus.
3. Užaugo arba vis dar yra emociškai nestabiliose, disfunkcinėse šeimose.

Kaip nuo psichotropinių medžiagų priklausomam žmogui jau yra susiformavęs patologinis potraukis vartoti, taip kopriklausomas turi

lygiai tokį patį potraukį padėti, gelbėti. Tai yra kontrolinis (kitaip tariant, nesveikas) rūpestis, kai jo paties ribos yra nutrintos, ramybė prarasta ir viskas, ką jis nežinodamas daro, veda ne į sveikimą, o į ligos palaikymą ir puoselėjimą.

Taigi įvyksta dvi neteisingos akimirkos: pirma, jei artimieji elgiasi pagal modelį, kurį jie taikytų tam, kas susirgtų kokia nors nesmerkiama liga (padėti, rūpintis, atjausti, apmokėti sąskaitas ir pan.), jie nepadedą, o kenkia.

Reabilitacijos bendruomenės vadovas kun. Kęstutis Dvareckas visada kalba labai drąsiai: „Priklausomo asmens aplinkiniai dažniausiai nuoširdžiai nori padėti ligoniui, bet, neįsisąmonindami ligos specifikos, vengdami skaudžių, bet būtinų sprendimų, realiai padeda ligai, o ne jos kamuojamam žmogui. Viena iš dažniausių priklausomo asmens artimųjų klaidų – pagalba, šalinant liguisto elgesio sukeltus padarinius. Tai paprastai įvardijama kaip rūpestis ar net meilė, tačiau iš tiesų tai pagalba ne žmogui, bet jo ligai, jos padarymas patogesne ir, natūralu, jog tik atitolina ligoonio ir ligos „skyrybas“. Artimieji stengiasi, kad priklausomas žmogus nepatirtų visų problemų, kurias sukelia priklausomybė (prasta fizinė savijauta, nerimas, skolos, išipareigojimų ir pareigų apleidimas). Tai ne tik paverčia aplinkinius manipuliatyvaus santykių modelio dalimi, bet palaiko iliuziją, kad priklausomas žmogus sugeba kontroliuoti pasaulį.“ [19]

Antra, norėdami valdyti kitą, toks vyras ar moteris totaliai apleidžia save. Maža nepasirodo – ne tik nepadedą sergančiajam, bet ir skriaudžia save. O psichiatrė Vilma Andrejauskienė dažnai pateikia palyginimą su ligoanine: „Geriausia vieta ligoanui yra ligoanine. Jei ligoanis užsibūna namuose, kuo virsta namai? Ligoanine. Tad artimieji pasidalija funkcijomis – vieni tampa daktarais, kiti – slaugytojais, treti – sanitarais, kiti – greitosios pagalbos vairuotojais, dar

ir buhalteriais, o, žiūrėk, pasikviečia ir kokį policininką ir taip broliai, seserys, mamos, žmonos, vyrai ir vaikai jau turi ką veikti visam gyvenimui. Tai gydytojais tokiais atvejais yra didžiuliai trukdžiai – kaip išmanome, taip ir trukdome tokiai „ligoninei“ įsivažiuoti.“ [3]

Ekspertai įsitikinę, kad kopriklausomas žmogus, be visko kito, nuolat jaučia ir susvetimėjimą savo atžvilgiu: jau seniai nebežino, kuo pavirto, kas kadaise buvo, kur dingo linksmos akys, aštrus protas, geras sąmojis ir žavus temperamentas.

Tada kopriklausomo žmogaus ir klausiamo: „Kuo „ligoninėje“ dirbi? Kokį atlygį gauni?“

Kuo kažkada buvai? Karaliumi ir karaliene.

Kuo tapai? Skuduru ir skepeta.

TAI KĄ DARYTI: ĮSIJUNK JUOSTINĮ MAGNETOFONĄ

Išlieka tie, kas kerta šią grandinę. Ir kapoti ją šioje knygoje pradėsime nuo mažmožių, kaip pas tradicinės kinų medicinos gydytoją – kokį tašką labiausiai skauda? Apžiūriu, ieškau, stebiu, randu dirgiklį, skausmo šaknį ir dirbu.

Reikia atsiminti, kad pakeisti kito žmogaus mes nepajėgūs. Toksiško elgesio – juo labiau. Bet tikrai galime į tas pačias situacijas ir tuos pačius herojus keisti savo požiūrį. Paskui – elgseną. Ir tai keičia *viską*. Svarbu pradėti ir leisti sau keistis.

Atsimeni kasetinius magnetofonus? Jei klausoma muzika nusibodavo, čia pat, paspaudus vieną mygtuką, į tą pačią juostelę galėjai įrašyti naują. Lygiai taip pat veikia ir smegenys – tai vadinama

neuroplastiškumu: į mūsų atmintį įsirašo bet kas, ką mes joms pasiūlome. Ir kaskart, kai rimtai pasistengiame, jos vėl pasikeičia. Mums tik reikia nuspręsti, ar metas savo kasetiniame magnetofone įjungti „įrašo ant viršaus“ funkciją. O jei yra noro, bus ir priemonių, ir laiko, ir pagalbos. Visada.

Suvokimas, kad čia AŠ galiu pakeisti šios valties kryptį, nepaisydamas nieko – nei vidinių (mano dabartinių žinių ir gebėjimų), nei išorinių (kartu plaukiančių pakeleivių būdo ir elgesio ar bangų aukščio, saulės intensyvumo, vėjų kryptčių) sąlygų, yra lemiantis. Ir priklausomybė, ir vadinamoji antrinė priklausomybė turi milijoną bendrų bruožų, bet vienas yra identiškas – Tu negali pradėti savęs kurti ir auginti, kol save žudai ir naikini. Negali gerti ir tuo pačiu metu būti blavius. Neįmanoma pasiduoti varganam ir nutriušusiam gyvenimui ir tuo pačiu nubusti žiedlapių vonioje. Vaikščiok, kiek nori ant tų peilio ašmenų, be kraujo neapsieisi. Nustoti save žaloti yra tik vienas būdas – nulipti nuo pjaustančio lyno.

Ar Tavo žmogus pasikeis? Taip. Ne. Nežinau. Visi atsakymai tinka.

Jei vieną dieną jo paties jam jaučiama žala bus didesnė nei apsvaigimo troškimas, tada – taip. Jei negerti nebemokės arba girtas smilkiniu trenksis į stalo kampą ar žus autoavarijoje, tada – ne. Nebe.

Todėl atsakymo nėra, aš jo nežinau. Ką žinau ir dėl ko nebijau kartotis – jei keisiesi Tu, keisis ir pasaulis aplink Tave. Banaliau nebūna, bet teisingiau – irgi.

53

Trumpai apie tai, ko šioje knygoje kartu mokysimės:

- Ne pasitrauk, ne įsitrauk, o atsitrauk. Gali emociškai, gali fiziškai, gali pagalvoti, ką reiškia „sielos distancija“.
- Nepriimk nieko asmeniškai. Tu čia niekuo dėtas.
- Žiūrėk savęs. Prisimink, kas esi, ką mėgsti, ko ne.
- Stebėk, ką jauti, ir tai suvok. Daugiau nieko. Tik stebėk. Kol tapsi, kaip sako Rytis Juozapavičius, „tuščias tuščias laimingas laimingas“.

- Kai suvoksi, kas vyksta, pagalvok, kad gal jau pamažu galėtum tai, kas gali būti kitaip, pradėti keisti.
- Tada, jei gali, keisk. Tiksliau, keiskis.
- Turėk realistiškų lūkesčių.
- Nebūk vienumoje. Kartu saugiau.

Tavo maldų malda, mantrų mantra, deguonies kaukė, pleistras ir gipsas, Tavo ryškiausias gelbėjimosi ratas nuo dabar tebus šie trys NE:

- Aš **nesukėliau** priklausomybės.
- Aš **negaliu** jos kontroliuoti.
- Aš **negaliu** jos išgydyti.

„Gali atimti iš savęs džiaugsmą sugadinti sau dieną, sau gyvenimą – tai Tavo reikalas. Tačiau atimti iš manęs džiaugsmo, sugadinti man dieną, gyvenimą aš tau neleisiu“, – ribas brėžia Melody Beattie. [9, 237]

Tačiau Tu tikrai gali išmokti kalbėtis su mylimu žmogumi, net jeigu jis geria jau ne pirmą pavasarį. Šaltiniai teigia, kad artimieji tikrai padaro įtaką, jei jie elgiasi tam tikru būdu. Kartoju – tam tikru būdu.

Nuo čia tegul prasidės Tavo starto linija. Ir tada, aš tikiu, į žurnalo „The Economist“ klausimą: „Ar norėtumei pavakarieniauti su savimi?“ atsakysi: „O taip, su malonumu!“ Pasipuoši, susiruoši ir oši.

Tai po šios monumentalios įžangos ir teorijos baikime pirmąją dalį – ką daryti, kad nesijaustumė vieniši kaip Maugliai, ir tada jau taisyklingai keliausime per visas kitas 9 kopriklausomybės stoteles, kuriose susipažinsime su AŠ, paskui persėsime į kitą vagoną ir sužinosime, kaip jaučiasi JIE, kol galiausiai sustiprėję įveiksime ir transatlantinį skrydį – skyrių MES.