

TURINYS

1992 m. leidimo įžanga 9

Įvadas 15

1 DALIS

Kas yra kopriklausomybė ir kas nuo jos kenčia 25

1. Džesikos istorija 27

2. Kitos istorijos 35

3. Kopriklausomybė 47

4. Kas būdinga kopriklausomybei 57

2 DALIS

Rūpinimosi savimi pagrindai 75

5. Atsiribojimas 77

6. Nesileiskite nešiojami bet kokio vėjo 89

7. Išlaisvinkite save 99

8. Nebebūkite auka 109

9. Ne-priklausomybė 125

10. Gyvenkite savo gyvenimą	143
11. Užmegzkite meilės romaną su savimi	151
12. Mokykitės tikrovės priėmimo meno	161
13. Išgyvenkite jausmus	175
14. Pyktis	187
15. Taip, jūs galite mąstyti	201
16. Nusistatykite tikslus	209
17. Bendravimas	217
18. Darbas pagal Dvylikos žingsnių programą	227
19. Apie šį bei tą	251
20. Mokymasis vėl gyventi ir mylėti	273
Pabaigos žodis	281
Išnašos	283
Literatūros sąrašas	293
Apie autorę	301

ĮVADAS

Su kopriklausomaisiais pirmą kartą susidūriau septintojo dešimtmečio pradžioje. Tada tie, kurie per daug nerimauja dėl kitų asmenų elgesio, dar nebuvo vadinami *kopriklausomaisiais*, o jaučiantieji liguistą potraukį alkoholiui ir kitiems svaigalams – *turinčiaisiais priklausomybę nuo cheminių medžiagų*. Nors nežinojau, kaip *įvardyti* kopriklausomuosius, paprastai juos *atpažindavau*. Aš, alkoholikė ir narkomanė, audringai lėčiau per gyvenimą, o jame sutikti žmonės tapdavo kopriklausomaisiais.

Tie kopriklausomieji buvo tikra bėda. Jie elgdavosi priešišškai, kontroliuodavo, manipuliavo, vengdavo būti atviri, stengdavosi sužadinti kaltės jausmą, su jais būdavo sunku bendrauti ir sutarti, kartais jie aiškiai parodydavo, kad manęs nekenčia, trukdydavo svaigintis. Tie žmonės šaukdavo ant manęs, slėpdavo tabletes, bjauriai vaipydavosi, išpildavo gėrimus į kriauklę, mėgindavo sukliudyti man įsigyti svaigalų, norėdavo sužinoti, kodėl su jais taip elgiuosi, ir klausinėdavo, kas man negerai. Tačiau jie visuomet būdavo šalia, pasiruošę gelbėti mane iš bėdų, kurių prisidarydavau pati. Tie, kuriuos sutikau savo gyvenime, nesuprato manęs, o aš – jų. Nesupratau aš ir savęs.

Profesiniame gyvenime su kopriklausomais žmonėmis pirmą kartą susidūriau praėjus daug metų – 1976-aisiais, kai Minesotos valstijoje narkomanai ir alkoholikai buvo įvardyti kaip *cheminę priklausomybę turintys asmenys*, jų šeimos nariai ir draugai – kaip *kiti svarbūs asmenys*, o aš – kaip *sveikstanti narkomanė ir alkoholikė*. Tuo metu dirbau priklausomybių gydymo konsultante milžiniškame įstaigų, programų ir agentūrų tinkle. Man buvo pavesta suburti narkomanų žmonių paramos grupes Mineapolio gydymo centre, nes aš – moteris, be to, tada „kiti svarbūs asmenys“ daugiausia buvo moterys. Imtis šios užduoties nesutiko nė vienas mano kolega, o aš turėjau mažiausiai darbo patirties.

Nebuvau pasirengusi atlikti šios užduoties. Vis dar maniau, kad kopriklausomieji elgiasi priešišškai, kontroliuoja, manipuliuoja, vengia būti atviri, stengiasi sužadinti kaltės jausmą, su jais sunku bendrauti, ir taip toliau.

Mano suburtoje grupėje buvo žmonių, kurie jautėsi esą atsakingi už visą pasaulį, tačiau nesutiko prisiimti atsakomybės už savo gyvenimą.

Mačiau tokių, kurie nuolat duodavo kitiems, tačiau nežinojo, kaip ką nors priimti. Mačiau, kaip žmonės duodavo tol, kol įpykdavo, išsekdavo arba jiems tai įgrisdavo. Kai kurie duodavo, kol pasiduodavo. Viena moteris vis duodavo ir kamuodavosi, kol pagaliau, būdama trisdešimt trejų, mirė natūralia mirtimi – dėl „senyvo amžiaus“. Ji buvo penkių vaikų motina, o jos vyras – alkoholikas, trečią kartą sėdęs į kalėjimą.

Dirbau su moterimis, kurios puikiai išmanė, kaip rūpintis visais aplinkiniais, tačiau nebuvo tikros, ar geba pasirūpinti savimi.

Mačiau tokių, kurie karštligiškai imdavosi tai vienos veiklos, tai kitos ir nebebuvo panašūs į žmones. Mačiau tokių, kurie kaip įmanydami stengdavosi įtikinti kitiems, kankinių, stoikų, tironų, visų ignorojamų asmenų, silpnų ir nesavarankiškų būtybių bei tokių, kurie,

kaip rašė H. Sackleris pjesėje „Didžioji baltoji viltis“, „veido grimasomis rodė, kad yra nelaimingi“.

Dauguma kopriklausomųjų tiesiog liguistai rūpinosi kitais. Jie galėdavo itin tiksliai ir smulkiai išdėstyti visa, ką priklausomybę turintis žmogus padarė ar ko nepadarė: ką jis ar ji galvojo, jautė, darė, sakė ir ko jis ar ji negalvojo, nejautė, nedarė ir nesakė. Kopriklausomieji žinodavo, ką alkoholikas ar narkomanas turėtų ar ko neturėtų daryti. Jiems nuolat kildavo klausimų, kodėl tas asmuo ką nors daro ar nedaro.

Tačiau tie žmonės, kone kiaurai permatydavę kitus, negalėdavo suprasti savęs. Jie nežinodavo, ką jaučia. Nebūdavo tikri, ką galvoja. Nežinodavo, kaip spręsti savo problemas, žinoma, jeigu turėdavo rūpesčių, nesusijusių su alkoholikais.

Dirbti su kopriklausomųjų grupe buvo itin sunku. Jie kamuodavosi, skųsdavosi ir stengdavosi kontroliuoti visus ir viską, išskyrus save. Dauguma konsultantų (tarp jų ir aš), išskyrus kelis šeimos terapijos pradininkus, nežinojo, kaip tiems žmonėms padėti. Egzistavo daugybė priklausomybės nuo cheminių medžiagų gydymo metodų, tačiau jie buvo skirti alkoholikams ir narkomanams. Stigo literatūros apie šeimos terapiją bei šios srities specialistų mokymų. Ko reikia kopriklausomiesiems? Ko jie nori? Nejaugi jie – tik gydymo centruose gulinčių alkoholikų lankytojai? Kodėl jie ne bendradarbiauja, o nuolat ieško problemų? Alkoholikas gali pateisinti savo beprotybę – jis geria. Bet tie „kiti svarbūs asmenys“ neturi kuo pasiteisinti – juk gyvena blaiviai.

Netrukus ėmiau pritarti dviem plačiausiai paplitusiems požiūriams. Pirma, tie pakvaišę kopriklausomieji (kiti svarbūs asmenys) serga sunkiau nei alkoholikai. Antra, nieko nuostabaus, kad alkoholikai geria – kas gali gyventi su tokiais sutuoktiniais?

Tuo metu jau kurį laiką nesisvaiginau. Ėmiau suprasti pati save, tačiau nesuvokiau kopriklausomybės. Stengiausi suvokti, bet negalėjau,

kol po daugelio metų taip ištraukiau į kelių alkoholikų problemas, kad lioviausi gyventi savo gyvenimą. Lioviausi mąstyti. Nebejutau teigiamų emocijų – liko tik įsiūtis, kartėlis, neapykanta, baimė, depresija, bejėgiškumo jausmas, neviltsis ir kaltė. Kartais norėdavosi nebegyventi. Nebeturėjau energijos. Visą laiką tik nerimaudavau dėl tų žmonių ir stengdavausi sugalvoti, kaip juos kontroliuoti. Neįstengdavau pasakyti „ne“ (tiktai veikti ką nors smagaus vis atsisakinėdavau), net jei tai turėdavo didelės įtakos mano gyvenimui. Santykiai su draugais ir šeimos nariais buvo keblūs. Jaučiausi esanti auka. Praradau savo asmenybę ir nesuvokiau, kaip tai atsitiko. Nežinojau, kas atsitiko. Man rodėsi, kad kraustausi iš proto. Grasinau pirštu mane supantiems žmonėms ir maniau, kad dėl to, kas man nutiko, yra *kalti jie*.

Deja, tik aš viena žinojau, kad man blogai. Savo problemas laikiau užslėpusi. Priešingai nei alkoholikai ir kiti mano gyvenime sutikti problemų turintys žmonės, aš, nesitikėdama, kad kas nors išvalys, neteršdavau aplinkos. Iš tiesų, palyginti su alkoholikais, atrodo, kad ne taip blogai. Buvau *tokia* atsakinga, *tokia* patikima. Kartais suabejodavau, ar tikrai turiu problemų. Kad jaučiuosi apgailėtina, suvokiau, tačiau nežinojau, kodėl mano gyvenimas nėra visavertis.

Kurį laiką iš neviltsies nežinojau, ko griebtis, bet paskui pradėjau suprasti. Kaip ir daugelis žmonių, griežtai teisiančių kitus, suvokiau, kad atsidūriau kailyje tų, kuriuos teisdavau, ir pati žygiavau ilgu ir skausmingu jų keliu. Ėmiau suprasti tuos pakvaišusius kopriklausomuosius. Pati buvau viena iš jų.

Po truputį ėmiau kapstyti iš juodos bedugnės. Per tą laiką labai susidomėjau kopriklausomybe. Buvau konsultantė (nors tai nebebuvo mano pagrindinis darbas, vis dar laikiau save konsultante) ir knygų autorė, taigi, kaip konsultantė, buvau priversta domėtis ja. Domėtis šia tema turėjau ir asmeninių priežasčių – buvau „baisi, svyruojanti kopriklausomoji“ (šią frazę pasiskolinu iš vienos „Al-

Anon“ bendrijos narės), kuriai reikėjo pagalbos. Kas darosi tokiems žmonėms kaip aš? Kaip tai įvyksta? Kodėl? O svarbiausia – ką kopriklausomieji turi daryti, kad pasijustų geriau? Ko reikia, kad jie gerai jaustųsi visą laiką?

Kalbėjau su konsultantais, gydytojais ir pačiais kopriklausomaisiais. Radau keletą knygų šia bei panašiomis temomis ir jas perskaičiau. Dar kartą perskaičiau svarbiausias laikui nepavaldžias medicinos knygas, ieškodama idėjų, kurios pasitvirtino. Vaikščiojau į „Al-Anon“ susitikimus, lankiau savipagalbos grupes, skirtas kitų asmenų girtavimo paveiktiems žmonėms ir paremtas Dvylikos žingsnių programa alkoholikams.

Galų gale radau tai, ko ieškojau. Pradėjau suvokti ir keistis. Mano gyvenimas vėl tapo visavertis. Netrukus ėmiau burti naują kopriklausomųjų grupę kitame Mineapolio gydymo centre. Tačiau šį kartą, nors ir miglotai, supratau, ką darau.

Vis dar maniau, kad kopriklausomieji elgiasi priešišškai, kontroliuoja, manipuliuoja, vengia būti atviri ir taip toliau. Vis dar taip pat vertinau visus kopriklausomai asmenybei būdingus bruožus, tik juos suvokiau giliau.

Kai kurie kopriklausomieji elgėsi priešišškai – jautėsi taip įskaudinti, kad nuo dar vieno smūgio būtų galėję apsiginti tik priešiškumu. Tie žmonės buvo labai pikti – tokiu būtu tapęs kiekvienas, iškentęs tai, ką iškentė jie.

Jie juto poreikį kontroliuoti, nes visa tai, kas juos supo ir kas dėjo si jų viduje, buvo nebekontroliuojama. Visuomet grėsė pavojus, kad suvaržytas jų gyvenimas, taip pat juos supančių žmonių gyvenimai, pratrūks ir tai labai pakenks visiems. Atrodė, jog niekas, išskyrus juos pačius, to nepastebėjo, niekam tai nerūpėjo.

Mačiau žmonių, kurie manipuliavo, nes jiems atrodė, kad tai vienintelis būdas ko nors pasiekti. Dirbau su tais, kurie nebuvo atviri, nes jų šeimose tokiems būti nebuvo galima.

Dirbau su žmonėmis, kuriems atrodė, kad eina iš proto – jie tikėjo tokia daugybe melų, jog nebesuvokė, kas yra realybė.

Mačiau žmonių, kurie buvo taip paskendę kitų problemose, kad neturėjo laiko įvardyti ar spręsti savųjų. Jie taip smarkiai ir dažnai destruktiviai rūpinosi kitais, jog pamiršo, kaip reikia rūpintis savimi. Kopriklausomieji jautėsi esą atsakingi už labai daug ką, nes juos supantys žmonės beveik nejuto atsakomybės – jiems tiesiog niekas nerūpėjo.

Regėjau kenčiančius, sutrikusius žmones, reikalingus paguodos, supratimo ir informacijos. Mačiau alkoholizmo aukų, kurios negirtavo, tačiau vis tiek buvo paveiktos alkoholio. Mačiau kopriklausomųjų, desperatiškai mėginančių kaip nors sukontroliuoti alkoholikus. Tie žmonės mokėsi iš manęs, o aš – iš jų.

Netrukus mano požiūris į kopriklausomybę pasikeitė. Kopriklausomieji nėra labiau pakvaišę ar didesni ligoniai nei alkoholikai, tačiau kenčia taip pat ar net smarkiau. Jie nepasiekia agonijos, tačiau būna iškentę skausmą be raminaamojo alkoholio ar narkotikų poveikio ar kitų svaigių būsenų, į kurias patenka sergantieji priklausomybės ligonimis. O skausmas, kylantis mylint problemų turintį žmogų, gali būti labai didelis.

„Nuo svaigalų priklausomo asmens jausmai atbunka, o jo partneris kenčia dvigubą skausmą, kurį palengvina tik pyktis ir retkarčiais kylančios fantazijos“, – rašė Janet Geringer Woititz knygoje „Kopriklausomybė – nauja problema“¹.

Kopriklausomieji būna blaiivūs, nes visa išgyvena būdami blaiivūs.

Nenuostabu, kad jie tokie pakvaišę. Argi tokie nebūtumėte gyvendami su tokiais žmonėmis, su kokiais gyvena jie?

Kopriklausomiesiems sudėtinga gauti informacijos ir sulaukti praktinės pagalbos, kokios jiems reikia ir kokios jie nusipelnė. Sunku įtikinti alkoholikus ir kitus problemų turinčius žmones ieškotis pa-

galbos. Dar sunkiau įtikinti kopriklausomuosius – tuos, kurie atrodo normaliai, tačiau taip nesijaučia, – kad jie turi problemų.

Kopriklausomieji kankinasi ligonių šešėlyje. Jei ligonis pasveiktų, kopriklausomasis taip pat. Iki šiol dauguma konsultantų (ir aš) nežinojo, kaip šiems žmonėms pagelbėti. Kartais kopriklausomieji būdavo kaltinami, kartais ignoruojami, kartais būdavo tikima, kad jie stebuklingai pagis (tai – atgyvenęs požiūris, nepadedantis nei alkoholikams, nei kopriklausomiesiems). Į kopriklausomuosius retai būdavo žiūrima kaip į tuos, kuriems reikia pagalbos. Jiems retai būdavo sudaroma asmeninė programa problemoms spręsti ir skausmui malšinti. Tačiau dėl savo prigimties alkoholizmas ir kitos priklausomybės ligos sergančiojo artimuosius paverčia aukomis. Aukoms reikia pagalbos, net jei jos negirtauja, nevartoja narkotikų, nelošia, nepersivalgo ar neturi kitokio sunkiai įveikiamo potraukio.

Štai kodėl parašiau šią knygą. Į ją sudėjau savo atliktus tyrimus, asmeninę ir darbo patirtį, nes kopriklausomybės tema man labai įdomi. Mano pateikta nuomonė – asmeninė ir kai kuriais atvejais išankstinė.

Nesu ekspertė, tad tai nėra speciali knyga ekspertams. Nesvarbu, kuo serga jums poveikį darantis žmogus – yra alkoholikas, jaučia potraukį lošti, yra linkęs persivalgyti, yra darboholikas, priklausomas nuo sekso, nusikaltėlis, maištingas paauglys, neurotiškas tėvas ar motina, taip pat yra kopriklausomasis ar turi visų išvardytų žmonių tipų savybių, – ši knyga skirta jums, kopriklausomajam.

Šioje knygoje rašau ne apie tai, kaip padėti alkoholikui ar kitokių bėdų turinčiam žmogui, nors jei jums pasidarys geriau, tikėtina, kad ir ligonis ims sveikti.² Išleista daug puikių knygų apie tai, kaip padėti alkoholikams. Manoji yra apie svarbiausią ir tikriausiai labiausiai ignoruojamą žmogaus atsakomybę – rūpinimąsi savimi. Apie tai, ką galite padaryti, kad pasijustumėte geriau.

Į šią knygą stengiausi atrinkti geriausias, naudingiausias mintis apie kopriklausomybę. Pridėjau citatų žmonių, kuriuos laikau ekspertais ir kurių nuomonę, manau, verta pateikti. Įdėjau tikrų istorijų, kad parodyčiau, kaip žmonės išsprendė savo problemas. Istorijos nėra išgalvotos, nors saugodama jų veikėjų privatumą pakeičiau vardus ir kitas detales. Norėdama pagrįsti knygoje pateiktą informaciją, pasiūlyti pasiskaityti daugiau ir nurodyti šaltinius, kuriais rėmiausi, sudėjau išnašas. Vis dėlto daugiausia išmokau iš žmonių ir jų išsakytų minčių apie kopriklausomybę. Daug minčių ėjo iš kartos į kartą, iš lūpų į lūpas, tad šaltiniai nebeįvardijami. Stengiausi išsiaiškinti, kam jos priskiriamos, bet tai padaryti ne visuomet įmanoma.

Nors tai savipagalbos, patarimų knyga, atminkite, kad joje nėra recepto, kaip pagerinti psichinę sveikatą. Kiekvienas žmogus, kaip ir kiekviena situacija, yra unikalus. Pasistenkite surasti savo sveikimo procesą. Galite kreiptis į specialistus, lankyti savipagalbos (pavyzdžiui, „Al-Anon“) grupes ir prašyti Aukščiausiojo pagalbos.

Mano draugas Skottas Eglestonas, psichinės sveikatos specialistas, papasakojo man vieną legendą. Ją išgirdo iš žmogaus, kuriam tai papasakojo dar kažkas.

Viena moteris pasitraukė į olą kalnuose pasisemti žinių iš išminčiaus. Ji sakėsi norinti išmokti visa, kas tik įmanoma. Išminčius apkrovė ją knygomis ir paliko vieną. Kiekvieną rytą jis grįždavo į olą patikrinti, kiek mokinė pasistūmėjo, rankose laikydamas sunkią medinę lazda. Visuomet klausdavo to paties: „Ar jau išmokai visa, kas įmanoma išmokti?“ Moteris atsakydavo vis tą patį: „Ne.“ Tuomet išminčius suduodavo jai lazda per galvą.

Tai tęsėsi ištisus mėnesius. Vieną dieną išminčius įėjo į olą, uždavė jai tą patį klausimą ir, išgirdęs tokį pat atsakymą, pakėlė ranką, bet moteris stvėrė už lazdos.

Lengviau atsidususi, kad baigėsi kasdienis mušimas, bet bijodama atsakomųjų veiksmų, ji pažvelgė į išminčių. Nustebusi pamatė, kad šis šypsosi.

– Sveikinu, – pasakė jis, – tu baigei mokslus. Dabar žinai viską, ką tau *reikia* žinoti.

– Kaip tai suprasti? – paklausė moteris.

– Tu sužinotai, kad niekada nesužinosi visko, ką įmanoma sužinoti, – atsakė išminčius. – Taip pat išmokai, kaip apsisaugoti nuo skausmo.

Štai apie ką ši knyga – apie tai, kaip apsisaugoti nuo skausmo ir suimti gyvenimą į savo rankas.

Daugybė žmonių to išmoko. Jūs taip pat galite.