

Melody Beattie

Koniec współuzależnienia

Jak przestać kontrolować życie innych
i zacząć troszczyć się o siebie

Przełożył Andrzej Jankowski



Media Rodzina

Tytuł oryginału
CO-DEPENDENT NO MORE

Copyright © 1986 by Melody Beattie
Published under arrangement with
HAZELDEN PUBLISHING & EDUCATIONAL SERVICE,
Center City, MN USA. All rights reserved

Copyright © 2003 for the Polish edition by
Media Rodzina

Copyright © 1994 for the Polish translation by
Andrzej Jankowski

Projekt okładki:
Jacek Pietrzyński

Wydanie książki dotowała
Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień
przy Fundacji im. Stefana Batorego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo
fragmentów książki — z wyjątkiem cytatów w artykułach
i przeglądach krytycznych — możliwe jest tylko na podstawie
pisemnej zgody Wydawcy.

Harbor Point Sp. z o.o.
Media Rodzina
ul. Pasięka 24, 61-657 Poznań
tel. 0-61 827 08 60, faks 0-61 827 08 66
e-mail:mediarodzina@mediarodzina.com.pl
www.mediarodzina.com.pl

ISBN 978-83-85594-58-1

Łamanie:
perfekt, Poznań, ul. Grodziska 11

Nie jest łatwo znaleźć szczęście w sobie,
ale nie można go znaleźć nigdzie indziej.
Agnes Repplier, *The Treasure Chest*

Spis treści

Przedmowa do wydania z roku 1992	9
Wstęp	15

Część I

CZYM JEST WSPÓLUZALEŻNIENIE I KOGO DOTYKA

1. Historia Jessiki	27
2. Inne historie	36
3. Współuzależnienie	47
4. Charakterystyczne cechy osób współuzależnionych	58

Część II

PODSTAWY TROSZCZENIA SIĘ O SIEBIE

5. Oderwanie się	75
6. Nie pozwól, by miotał tobą każdy podmuch wiatru	88
7. Uwolnij się	98
8. Przestań być ofiarą	107
9. Uniezależnienie	124
10. Żyj własnym życiem	141
11. Zakochaj się w sobie	147
12. Naucz się sztuki akceptacji	157
13. Czuj, co czujesz	172
14. Złość	183
15. Potrafisz myśleć	196

*Za pomoc w powstaniu tej książki dziękuję:
Bogu, mojej matce, Davidowi, moim dzieciom,
Scottowi Egleston, Sharon George, Joannie Marcuson
i wszystkim współuzależnionym, których uczyłam
i od których się uczyłam .*

Książkę tę dedykuję sobie.

M.B.

8 Spis treści

16. Ustanów swoje własne cele	203
17. Porozumiewanie się	211
18. Pracuj według programu Dwunastu Kroków	221
19. Różności	243
20. Nauczmy się znowu żyć i kochać	267
Epilog	275
Przypisy	277
Bibliografia	284

Przedmowa do wydania z 1992 roku

Po raz pierwszy pomyślałam o napisaniu książki o współzależności we wczesnych latach osiemdziesiątych, kiedy rozpaczliwie walczyłam ze swoim cierpieniem. Przyrzekłam sobie wówczas, że jeśli kiedykolwiek uda mi się zrozumieć, co mi się przydarzyło i znaleźć sposób na wyjście z tej sytuacji, napiszę o tym książkę. Postanowiłam sobie, że będzie ona utrzymana w ciepłym i łagodnym tonie, bez mentorstwa i specjalistycznych terminów.

Chciałam, żeby była przepojona życzliwością, gdyż tego właśnie — życzliwości i informacji — potrzebowałam wtedy najbardziej. Potrzebowałam pomocy, by uporać się z problemem współzależności.

Prawie pięć lat później siadłam do pisania tej książki. Byłam tuż po rozwodzie z mężem, z którym przeżyłam wspólnie dziesięć lat. Pisząc ją, korzystałam przez cztery miesiące z pomocy opieki społecznej, by móc utrzymać siebie i dwójkę dzieci, Nichole i Shane'a.

Kiedy zaczynały ogarniać mnie wątpliwości, czy — nie będąc specjalistką — mogę napisać taką książkę, pocieszałam się myślą, że i tak przeczyta ją niewiele osób, a więc mogę pisać to, co myślę. Poświęciłam też wiele czasu na napisanie wstępu, starając się nie tylko przedstawić w nim główne założenia książki, ale też wyjaśnić pojęcie współzależności, termin, o którym większość ludzi nigdy nie słyszała.

Teraz, po upływie następnych pięciu lat, poproszono mnie o napisanie przedmowy do książki, która rozeszła się w nakładzie ponad dwóch milionów egzemplarzy.

— Co mam w niej umieścić? — spytałam swoją redaktorke i przyjaciółkę, Rebeke Post z wydawnictwa Hazelden.

— Napisz o zmianach, które zaszły w kobietach, w obywatelach naszego kraju i w tobie w czasie, który minął od tamtej pory — zasugerowała.

— Hmm — mruknełam, zastanawiając się nad tym. — Jakie były zmiany poza wojną w Zatoce Perskiej, upadkiem komunizmu w Związku Radzieckim i przesłuchaniami Hilla-Thomasa?

Włączam telewizor. Filmem tygodnia — nie pamiętam tytułu — jest historia nastolatki zmagającej się z uzależnieniem od alkoholu i skutkami dokonanego na niej gwałtu. Jej matka, pielęgniarka, walczy dzielnie o zerwanie dysfunkcyjnego związku z dręczącym ją mężem, ojcem dziewczyny. Przez cały film matka i córka mówią bez zahamowań i skrępowania o tym, że nie będą się próbowały nawzajem ratować, gdyż zniweczyłoby to ich indywidualne wysiłki. W ostatniej scenie córka gra na gitarze i śpiewa napisaną przez siebie piosenkę o tym, że nigdy już nie stanie się niczyją ofiarą.

Idę do kościoła, w którym od dawna nie byłam. Tego chłodnego zimowego ranka kazanie jest raczej niezwykle. Pastor mówi z głębi serca, że dość już ma sprawowania swej funkcji w społeczności, którą rządzą hańba, strach, występki i nieuczciwość. Oznajmia, że chce być członkiem wspólnoty opierającej się na zasadach równości, uczciwości, akceptacji innych, poszanowania cudzej intymności i na wierze w uzdrawiającą moc Bożej miłości. Chce należeć do Kościoła, w którym będzie mógł się zająć swoimi własnymi problemami, w którym ludzie mają zdrowy, uczciwy stosunek do Boga i do swoich bliźnich.

Córka wraca z nowej szkoły, do której chodzi dopiero od tygodnia. — Wiesz co, mamo? — mówi. — Codziennie na lekcji wychowawczej czytamy fragment z twojej książki, *The Language of Letting Go* [Język przyzwolenia]. A w szkole mojej koleżanki, na lekcjach zdrowia, mówią o problemach współuzależnienia.

Codependent No More, z parą rozerwanych kajdanków na okładce, znajduje się we Francji na liście bestsellerów.

Catdependent No More [Dość uzależnienia od kotów], parodiująca tytuł mojej książki, znajduje się na liście książek najchętniej kupowanych przed Bożym Narodzeniem 1991 roku tutaj, w Minnesocie.

Zmieniło się to i owo. Napisałam cztery inne książki, objechałam świat, rozwiodłam się (ale nie wyszłam ponownie za mąż) i zwróciłam opiece społecznej zasiłki, które pobierałam przez cztery miesiące.

Jestem teraz głęboko przekonana, że wyzwolenie się z problemów związanych z nałogiem jest sprawą niezwyklej wagi. Mam do tego bardziej emocjonalny stosunek. Stałam się bardziej spontaniczna, pogodziłam się ze swą kobiecością, a przy okazji poznałam dokładniej swoje ograniczenia i możliwości oraz zdolność przystosowywania się do nowych sytuacji. Poznałam też lepiej miłość. Uczę się rozumieć mężczyzn. Moje stosunki z ludźmi nabrały głębszego znaczenia. Niektóre zmieniły się.

Najważniejszą zmianą w moim życiu była strata syna, Shane'a. Być może słyszeliście lub czytaliście, że w lutym 1991 roku, trzy dni po swych dwunastych urodzinach, mój ukochany Shane — który tak wiele znaczył w moim życiu i pracy — zginął tragicznie, zjeżdżając na nartach ze stoku Aften w Alpach.

Uczę się o śmierci i o życiu.

Dojrzałam i zmieniałam się. Widzę, jak dojrzewają i zmieniają się moi przyjaciele. Również wielu spośród was pisze do mnie o tym, jak dojrzewa i zmienia się.

Nadal walczę ze swoimi uczuciami oraz z wątpliwością w obraną drogę i swą Wyższą Moc. Nadal odczuwam czasami lęk. Niekiedy zapominam się i usiłuję wszystko kontrolować. Może się to stać natręctwem, jeśli w porę nie zdążę się opamiętać.

I choć książka ta od wielu lat znajduje się na liście bestsellerów, nadal pytaniem, które najczęściej zadają mi zwykli ludzie i dziennikarze, jest: „Czym właściwie jest współuzależnienie?”

Niektóre sprawy nie zmieniły się, a w każdym razie nie zmieniły się wiele. Nadal nie uważam się za eksperta i nie

zgadzam się, by uważano mnie za „guru”. Wciąż jednak pragnę opisać wam to, co widzę i w co wierzę.

Chociaż wydaje się, że parę spraw nie zmieniło się, to w istocie wszystko podlega ustawicznym zmianom. Nasza świadomość, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, znacznie pogłębiła się. Uświadomiliśmy sobie, że kobiety mają dusze, a mężczyźni uczucia.

*

Nie wiem, w jakim stopniu moje książki przyczyniły się do tego pogłębienia świadomości, a w jakim stopniu owo pogłębienie świadomości przyczyniło się do napisania tych książek. Cieszę się jednak, że uczestniczyłam w tym procesie.

Czuję się zaszczycona, uczestnicząc w ruchu, na który wywarły wpływ takie osoby, jak Anne Wilson Schaef, John Bradshaw, Patrick Carnes, Earnie Larsen i któremu przewodzą tacy ludzie, jak wy, moi czytelnicy — prawdziwi bohaterowie — wykonujący cicho i dokładnie swą uzdrowicielską pracę i niosący to posłannictwo innym, służący im przykładem.

Wielu z was poznałam podczas swoich podróży po kraju. Niektórzy pisali do mnie. Dziękuję wam za miłość, poparcie i współczucie, które okazywaliście mi przez te wszystkie lata, a szczególnie w trudnych chwilach, które przeżywałam po śmierci Shane'a.

Wielu z was pisało, że bardzo wam pomogłam. Wy też mi pomogliście.

Ostatnio napisała do mnie pewna kobieta, że przeczytała wszystkie moje książki i wyleczyła się z długoletniego współuzależnienia. „Chcę jednak — pisała — dowiedzieć się więcej i głębiej wniknąć w istotę mego współuzależnienia. Proszę, niech pani napisze o tym obszerniej”.

Być może wcale nie musimy głębiej wniknąć w istotę naszego współuzależnienia, lecz kroczyć naprzeciw naszemu przeznaczeniu. Wystarczy, byśmy pamiętali i ćwiczyli to wszystko, czego nauczyliśmy się o nałogach, współuzależnieniu i zniewa-

gach. Współczując i znając granice, których nie możemy przekraczać, powinniśmy poświęcić się całkowicie miłości do Boga, do bliźnich i do samych siebie. Powinniśmy całkowicie zaufać Bogu, sobie i procesowi naszego zdrowienia.

Wtedy być może będziemy gotowi do uczynienia następnego kroku. Znajdujemy się w odpowiednim miejscu we właściwej chwili. Można nam ufać. Tak samo można ufać Bogu. A pobłażliwość i wdzięczność wciąż mają dobroczynny wpływ na ludzi. Zatem głowy do góry. Zobaczymy, co będzie dalej. Pomyślności z okazji jubileuszu pięciolecia *Codependent No More*.

Melody Beattie

Wstęp

Po raz pierwszy zetknęłam się ze współuzależnionymi na początku lat sześćdziesiątych. Osoby cierpiące z powodu zachowania innych osób nie były jeszcze wtedy określane mianem *współuzależnionych*, a ludzi uzależnionych od alkoholu i innych środków odurzających nie nazywano jeszcze uzależnionymi od środków chemicznych. Chociaż nie wiedziałam, czym jest współuzależnienie, wiedziałam na ogół, kim są współuzależnieni. Jako alkoholiczka i narkomanka, szłam przez życie przebojem, przyczyniając się do powiększania liczby współuzależnionych.

Współuzależnieni byli złem koniecznym. Mieli wrogie nastawienie, starali się ustawicznie mnie kontrolować i manipulować moim zachowaniem, wytwarzali we mnie poczucie winy, trudno się było z nimi porozumieć, bo nie mówili wprost, o co im chodzi, byli nieprzyjemni i niemili, a czasami wręcz agresywni i — ogólnie biorąc — przeszkadzali mi w osiągnięciu dobrego samopoczucia, uniemożliwiając zaspokojenie potrzeby alkoholu i narkotyków. Wrzeszczeli na mnie, chowali przede mną prochy, stroili głupie miny, wylewali mi alkohol do zlewu, chcieli wiedzieć, dlaczego to robię i pytali, co się ze mną dzieje. Zawsze jednak byli przy mnie, gotowi wyciągnąć mnie z bagna, w które sama wlałam. Współuzależnieni nie rozumieli mnie, a niezrozumienie to było wzajemne. Nie rozumiałam sama siebie, a co dopiero ich.

Profesjonalnie natomiast po raz pierwszy zetknęłam się ze współuzależnionymi wiele lat później, w roku 1976. W owym czasie w Minnesocie narkomani i alkoholicy stali się ludźmi *uzależnionymi od środków chemicznych*, ich rodziny i przyja-

cielo innymi znaczącymi osobami, a ja powracając do zdrowia narkomanką i alkoholizką. Pracowałam wówczas jako instruktorka w ośrodku dla chemicznie uzależnionych w Minneapolis, jednym z punktów sieci instytucji, programów i agencji, które pomagają takim osobom wrócić do normalnego życia. Ponieważ jestem kobietą, a większość innych znaczących osób stanowią kobiety, a także ponieważ byłam najmłodsza wiekiem i stażem i nikt z moich współpracowników nie chciał tego robić, szef polecił mi zorganizować grupy samopomocy dla żon osób uzależnionych.

Nie byłam przygotowana do tego zadania. W dalszym ciągu uważałam, że współuzależnieni mają wrogie nastawienie do uzależnionych, starają się ich kontrolować i manipulować ich zachowaniem, wytwarzają w nich poczucie winy, trudno się z nimi porozumieć i tak dalej.

Widziałam w swojej grupie osoby, które czuły się odpowiedzialne za cały świat, ale które nie chciały wziąć na siebie odpowiedzialności za swoje własne życie.

Widziałam osoby, które stale dawały innym, ale nie potrafiły nic od nikogo brać. Widziałam osoby, które poświęcały się tak bardzo i tak długo, że w końcu ogarniała je złość i wyczerpanie. Widziałam osoby, które dawały z siebie tyle, że w końcu zostawały z niczym. Widziałam nawet kobietę, która tak się zaangażowała i cierpiała tak bardzo, że zmarła „ze starości”, śmiercią naturalną, w wieku 33 lat. Była matką pięciorga dzieci i żoną alkoholika, który po raz trzeci trafił do więzienia.

Pracowałam z kobietami, które doskonale wiedziały, jak troszczyć się o wszystkich wokół siebie, ale nie bardzo wierzyły, że potrafią się zająć same sobą.

Widziałam ludzkie wraki, ludzi bezmyślnie miotających się wśród nawału zajęć. Widziałam ludzi pragnących uszczęśliwić innych, męczenników, stoików, tyranów, ludzi przypominających pnący się bluszcz, takich, którzy podobni byli do uschniętego powoju i takich, którzy — jak pisze w jednej ze swych sztuk H. Sackler — „mieli ściągnięte nieszczęściem twarze”.

Większość współuzależnionych miała obsesję na punkcie innych. Mogli oni recytować długie listy win i uczynków tych osób, opowiadać, co osoby te myślały, czuły, robiły i mówiły, a o czym nie myślały, czego nie czuły, nie robiły i nie mówiły. Współuzależnieni doskonale wiedzieli, co alkoholik czy narkoman powinien, a czego nie powinien robić, a przy tym zastanawiali się bez przerwy, dlaczego robi to, czego nie powinien robić, a nie robi tego, co powinien robić.

A jednak ci współuzależnieni, którzy tak świetnie orientowali się w tym, co myślą i czują inni, nie potrafili dostrzec tego, co się dzieje w ich własnej psychice. Nie umieli zdefiniować swoich uczuć. Nie byli świadomi swoich myśli. Nie wiedzieli też, co zrobić, by rozwiązać swoje własne problemy — jeśli w ogóle mieli jakieś problemy nie związane z alkoholikami.

Była to straszna grupa. Cierpieli, narzekali i starali się kontrolować wszystko i wszystkich, tylko nie siebie samych. A poza kilkoma cichymi pionierami terapii rodzinnej nikt z doradców (nie wykluczając mnie) nie wiedział, jak im pomóc. Co prawda wiele się działo w dziedzinie terapii uzależnienia od środków chemicznych, ale pomoc koncentrowała się na uzależnionych. Literatura przedmiotu była uboga, a szkolenia specjalistów odbywały się rzadko. Czego potrzebowali współuzależnieni? Czego chcieli? Czyż nie byli po prostu cieniami alkoholików, gośćmi pacjentów ośrodków odwykowych? Dlaczego sami nie starali się współpracować ze specjalistami? Alkoholik miał przynajmniej wymówkę tłumaczącą jego zachowanie — był przecież pijany. Inne znaczące osoby nie miały żadnej wymówki. Były trzeźwe.

Wkrótce zaczęłam podzielać obiegowe opinie na temat współuzależnionych. Głosiły one, że ci zwariowani współuzależnieni są bardziej chorzy niż alkoholicy, a zatem w tym, że alkoholicy piją, nie ma nic dziwnego, bo któż wytrzymałby bez picia ze zwariowaną żoną czy mężem?

Byłam już wtedy od pewnego czasu trzeźwa. Zaczynałam rozumieć siebie, ale w dalszym ciągu nie rozumiałam współuzależnionych. Starłam się ich zrozumieć, ale nie potrafiłam. Udało mi się to dopiero kilka lat później, kiedy paru alkoholi-

ków tak wciągnęło mnie w swój pełen chaosu świat, że przestałam żyć swoim własnym życiem. Przestałam myśleć. Nie byłam już zdolna do pozytywnych uczuć, zostały mi tylko wściekłość, nienawiść, lęk, depresja, bezradność, rozpacz i poczucie winy. Chwilami chciałam skończyć ze sobą. Straciłam zupełnie energię. Większość czasu zajmowało mi zamartwianie się sprawami innych i obmyślanie sposobów kontrolowania ich. Nie mogłam powiedzieć „stop” (chyba że chodziło o zupełnie błahe czynności) nawet wtedy, kiedy zależało od tego moje życie. Stosunki z przyjaciółmi i rodziną legły w gruzach. Czułam się strasznie sponiewierana. Uważałam, że jestem ofiarą tych ludzi. Byłam beznadziejnie zagubiona i nie miałam pojęcia, jak do tego doszło. Nie wiedziałam, co się właściwie ze mną stało. Myślałam, że zwariuję. A przy tym wszystkim uważałam, że winni są ci, którzy mnie otaczają.

Niestety, nikt — oprócz mnie samej — nie zdawał sobie sprawy, że znajduję się w takim stanie. Swoje kłopoty utrzymywałam w tajemnicy przed innymi. W odróżnieniu od alkoholików i innych związanych ze mną osób z zaburzeniami, nie rozrabiałam i nie oczekiwałam, że ktoś doprowadzi to wszystko do porządku i naprawi to, co popsulałam. Prawdę mówiąc, w porównaniu z alkoholikami prezentowałam się świetnie. Byłam przecież *tak* odpowiedzialna, *tak* można było na mnie polegać. Czasami sama nie byłam pewna, czy rzeczywiście mam problemy. Oczywiście, czułam się podle, ale nie wiedziałam, dlaczego nie układa mi się życie.

Zacząłam rozumieć, kiedy przez dłuższy czas nie mogłam otrząsnąć się z rozpacz. Jak wiele innych osób, które surowo oceniają bliźnich, zorientowałam się w pewnym momencie, że oto znajduję się już od dawna w dokładnie takiej sytuacji, jak ci, których osądzałam. Dopiero wtedy zaczęłam rozumieć współuzależnionych. Stałam się przecież jedną z nich.

Zacząłam się stopniowo, powoli, wydobywać z otaczającej mnie zewsząd czarnej otchłani. W trakcie tej mozolnej wspinaczki zaczęłam do tego stopnia interesować się sprawą współuzależnienia, że stało się to moją pasją. Temat ten budził moją cie-

kawość jako instruktorki osób współuzależnionych (choć nie byłam już na etacie w ośrodku odwykowym, to nadal uważałam się za instruktorkę) i jako pisarki. Jako „cholerna, durna współuzależniona” (określenie jednej z członkiń ruchu Al-Anon), która potrzebowała pomocy, miałam w tym także osobisty interes. Co dzieje się z takimi ludźmi jak ja? Jak to przebiega? Dlaczego? I, co najważniejsze, czego potrzeba współuzależnionym, żeby poczuli się lepiej i nie wrócili do poprzedniego stanu? Były to pytania, na które pragnęłam znaleźć odpowiedź.

Rozmawiałam z instruktorami, terapeutami i współuzależnionymi. Czytałam wszystkie dostępne książki (nie było ich wiele) na ten i pokrewne tematy. Przeczytałam ponownie literaturę terapeutyczną, która wytrzymała próbę czasu, szukając w niej porad i wskazówek. Chodziłam na spotkania Al-Anon, grupy samopomocy wzorującej się na Dwunastu Krokach Anonimowych Alkoholików, ale stworzonej dla osób, które cierpiały z powodu picia innych.

W końcu znalazłam to, czego szukałam. Zaczęłam dostrzegać pewne rzeczy, rozumieć je i zmieniać się. Życie zaczęło się dla mnie na nowo. Wkrótce zaczęłam prowadzić inną grupę dla współuzależnionych w innym ośrodku w Minneapolis. Tym razem jednak miałam przynajmniej ogólne pojęcie o tym, co robię. W dalszym ciągu uważałam, że współuzależnieni mają wrogie nastawienie do uzależnionych, starają się ich kontrolować i manipulować ich zachowaniem i mają wszelkie pozostałe cechy, które dostrzegałam u nich wcześniej. Nadal widziałam w nich te wszystkie szczególne skrzywienia osobowości, które przedtem rzucały mi się w oczy. Tym razem jednak przyglądałam im się bardziej wnikliwie.

I owszem, ludzie ci okazywali wrogość, ale doświadczyli tyłu przykrości i doznali tyłu ran, że okazywanie wrogości stało się dla nich jedynym środkiem obrony przed ciosami. Wybuchali gniewem, ale każdy, kto musiałby znosić tyle, co oni, byłby tak samo drażliwy.

Starali się wszystko kontrolować, ponieważ wszystko wokół nich i wewnątrz nich pogrążone było w chaosie i wymykało się

kontroli. Wydawało się, że tamy wzniesione wokół nich i osób je otaczających mogą w każdej chwili puścić, co spowodowałoby gigantyczną katastrofę. A nikt oprócz nich zdawał się tego nie zauważać.

Widziałam osoby, które próbowały kierować zachowaniem innych, ponieważ wydawało się, że jest to jedyny sposób przeprowadzenia pewnych spraw. Pracowałam z ludźmi, którzy nie byli bezpośredni i nie mówili wprost, o co im chodzi, ponieważ układy, w których przyszło im żyć, wydawały się nie dopuszczać szczerości w rozmowie.

Pracowałam z ludźmi, którym wydawało się, że ogarnia ich obłęd, ponieważ uwierzyli w tyle kłamstw, że nie wiedzieli już, co jest rzeczywistością.

Poznałam ludzi tak pochłoniętych problemami innych, że nie starczało im czasu na dostrzeżenie swoich własnych problemów i zajęcie się ich rozwiązaniem. Ludzie ci tak intensywnie, a przy tym często z wielką szkodą dla siebie troszczyli się o innych, że zapomnieli, jak mają troszczyć się o siebie. Współuzależnieni czuli się odpowiedzialni za tak wiele spraw, ponieważ bliskie im osoby nie poczuwały się do odpowiedzialności prawie za nic.

Poznałam zboląłych, zdezorientowanych ludzi, którzy potrzebowali zrozumienia, otuchy i informacji. Poznałam ludzi, którzy byli ofiarami alkoholizmu, chociaż sami nie pili. Spotykałam wśród nich osoby, które rozpaczliwie próbowały uzyskać jakąś władzę nad swoimi prześladowcami. Uczyły się one ode mnie, ja zaś uczyłam się od nich.

Po pewnym czasie zaczęłam przychylić się do innych opinii na temat współuzależnionych. Zaczęło do mnie docierać, że nie są oni bardziej chorzy ani bardziej zwariowani niż alkoholicy. Mimo to cierpią tak samo albo i bardziej. Dzieje się tak dlatego, że muszą znosić ból bez znieczulenia, które powoduje alkohol, narkotyki czy inne stany euforii osiągnane przez osoby uzależnione. A miłość do osoby znajdującej się w kłopotach sprawia ból, który może być bardzo głęboki.

„Uzależniony od środków chemicznych partner tak bardzo rani nasze uczucia, że zwijamy się z bólu. W tej mecie ulgę

przynieść może tylko gniew albo sporadyczne ucieczki od rzeczywistości w krainę fantazji” — pisze Janet Geringer Woititz w książce *Codependency. An Emerging Issue* [Współzależność. Narastający problem].¹

Współuzależnieni są tacy dlatego, że odbierają i przeżywają to wszystko na trzeźwo.

Nic więc dziwnego, że zachowują się jak wariaci. Kto zachowywałby się inaczej, żyjąc z takimi ludźmi, z jakimi oni żyją?

Współuzależnionym ciężko jest otrzymać pomoc i informacje, których potrzebują i na które zasługują. Trudno jest przekonać alkoholików (czy osoby uzależnione od innych środków), że potrzebna jest im pomoc, ale jeszcze trudniej przekonać współuzależnionych — którzy w porównaniu z alkoholikami wyglądają, chociaż nie czują się, normalnie — że one też mają problemy.

Cierpienia współuzależnionych nie rzucają się w oczy, bo przesłaniają je zachowania osób uzależnionych. Jeśli udaje się im powrócić do zdrowia, to dzieje się to również niejako na drugim planie i rzadko zwraca uwagę osób postronnych. Do niedawna terapeuci i instruktorzy (tacy jak ja) nie wiedzieli, jak im pomóc. Niekiedy oskarżano ich, niekiedy ignorowano, niekiedy oczekiwano, że w jakiś cudowny sposób zmienią się. To ostatnie, archaiczne podejście nie sprawdziło się w odniesieniu do alkoholików i nie sprawdza się w odniesieniu do współuzależnionych. Rzadko traktowano ich jako jednostki, którym potrzebna jest pomoc. Rzadko opracowywano dla nich indywidualizowane, odpowiednie do ich problemów i cierpień programy leczenia. A przecież alkoholizm i inne rodzaje uzależnień mają to do siebie, że wszyscy, którzy znajdują się w kręgu ich oddziaływania, stają się ich ofiarami potrzebującymi pomocy, nawet jeśli nie piją, nie zażywają narkotyków, nie obżerają się, nie uprawiają nałogowo hazardu czy też nie zaspokajają innego wewnętrznego przymusu.

Dlatego właśnie napisałam tę książkę. Jest ona owocem moich badań, moich osobistych i zawodowych doświadczeń, mego przejęcia się tym tematem. Wyrażam w niej swoje osobiste, miejscami nie wolne od pewnych uprzedzeń, opinie.

Nie jestem ekspertem i książka ta nie jest przeznaczona dla ekspertów. Bez względu na to, czy osoba, której pozwoliłaś wciągnąć cię w chorobę, jest alkoholikiem, hazardzistą, żarłokiem, pracoholikiem, seksoholikiem, przestępcą, buntowniczym nastolatkiem (nastolatką), neurotycznym rodzicem, innym współuzależnionym czy też łączy w sobie cechy kilku z tych typów uzależnień, jest to książka dla ciebie — współuzależnionej (współuzależnionego).

Nie jest to książka o tym, jak pomóc bliskiej ci osobie, uzależnionej od alkoholu czy mającej problemy z piciem, chociaż jeśli poczujesz się lepiej, to wzrosną również jej szanse wyzdrowienia.² Jest mnóstwo dobrych książek o tym, w jaki sposób można pomóc alkoholikom. Ta książka traktuje o twoim najważniejszym i prawdopodobnie najbardziej przez siebie lekceważonym obowiązku, a mianowicie o zajęciu się swoją własną osobą. Jest to książka o tym, co masz robić, aby zacząć czuć się lepiej.

Staralam się zebrać tu najlepsze, najbardziej pomocne opinie i przemyślenia na temat współuzależnienia. Włączyłam wypowiedzi ludzi, których uważam za ekspertów, aby przedstawić ich poglądy. Opisałam też autentyczne historie pewnych osób, aby pokazać, jak ludzie radzą sobie z konkretnymi problemami. Chociaż zmieniłam nazwiska i pewne szczegóły, które mogłyby ułatwić identyfikację bohaterów tych historii i naruszyć w ten sposób ich prawo do prywatności, zaręczam, że są one absolutnie prawdziwe. W celu udokumentowania danych i wskazania źródeł wykorzystanych materiałów, a także odesłania czytelnika do dodatkowych lektur, opatrzyłam książkę przypisami. Jednakże znaczna część zawartych tu uwag, spostrzeżeń i opinii to owoc przemyśleń wielu ludzi. Były one tak często przekazywane z ust do ust, że trudno jest teraz ustalić, kto był ich autorem. Staralam się to robić jak najdokładniej, ale — niestety — w tej dziedzinie nie zawsze jest to możliwe.

Chociaż jest to poradnik samopomocy dostarczający wskazówek, co robić w pewnych sytuacjach, należy pamiętać, że nie

jest on czymś w rodzaju książki kucharskiej i nie podaje gotowych receptur na powrót do zdrowia psychicznego. Każda osoba i każda sytuacja są jedyne w swoim rodzaju. Musisz się zaangażować aktywnie i twórczo w swój proces zdrowienia. Takie podejście może wymagać pomocy profesjonalistów, udziału w zebraniach grup samopomocy, takich jak Al-Anon czy zwrócenia się o pomoc do siły większej niż ty sama (sam).

Scott Egleston, znajomy, który jest specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego, opowiedział mi pewną przypowieść. Usłyszałam ją od kogoś, kto usłyszał ją od kogoś innego. A oto ona:

Dawno, dawno temu pewna kobieta przybyła do mędrca żyjącego w górskiej jaskini. Powiedziała mu, że chce się uczyć pod jego kierunkiem i posiąść wszelką wiedzę. Mędrzec obłożył ją stosami książek i zostawił samą, aby mogła je w spokoju studiować. Wracał jednak do jaskini każdego ranka, aby przekonać się, jakie poczyniła postępy. W ręce dzierżył ciężki kij. Za każdym razem zadawał jej to samo pytanie: — Czy posiadasz już całą wiedzę? — Za każdym razem otrzymywał też tę samą odpowiedź: — Jeszcze nie. — Wtedy uderzał ją w głowę kijem.

Powtarzało się to przez wiele miesięcy. W końcu pewnego ranka, kiedy — otrzymawszy przeczącą odpowiedź — podniósł kij i zamierzył się na nią, kobieta wyciągnęła rękę, złapała kij i powstrzymała cios.

Szczęśliwa, że uniknęła uderzenia, ale jednocześnie przestraszona, że zostanie skarcona za swe zachowanie, spojrzała na mędrca. Ku swemu wielkiemu zaskoczeniu, zobaczyła, że ten uśmiecha się. — Gratuluję — powiedział. — Zdałaś egzamin. Teraz wiesz już wszystko, czego ci *potrzeba*.

— Jak to? — spytała.

— Dowiedziałaś się, że nigdy nie dowiesz się wszystkiego — odparł. — A przy tym dowiedziałaś się, jak uniknąć bólu.

O tym właśnie jest ta książka — o tym, jak uniknąć bólu i uzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Nauczyło się tego wielu ludzi. Ty też możesz się tego nauczyć.

C Z Ę Ś Ć I

Czym jest współzależnienie
i kogo dotyka

Historia Jessiki

*Kiedy go poznałam, świeciło słońce i był piękny dzień.
Potem wszystko stanęło na głowie.*

Georgianna, żona alkoholika

Oto historia Jessiki. Niech opowie ją sama.

*

Siedziałam w kuchni, pijąc kawę i myśląc o niedokończonych pracach domowych. Naczynia. Sprzątanie. Pranie. Lista ta nie miała końca, ale nie mogłam się zabrać za nic. Było tego dużo. Wykonanie tych prac było niemożliwe. Nie mogło się to udać. „Tak jak moje życie” — pomyślałam.

Ogarnęło mnie zmęczenie. Znałam to uczucie od dawna. Poszłam do sypialni. Drzemki, które kiedyś były dla mnie luksusem, teraz stały się koniecznością. Właściwie spanie było prawie jedyną rzeczą, którą mogłam jeszcze robić. Gdzie podziała się moja motywacja do pracy? Kiedyś rozsadzała mnie energia. Teraz nawet uczesanie się i zrobienie makijażu wydawały mi się czynnościami wymagającymi niezmiernego wysiłku, wysiłku, na który często nie mogłam się już zdobyć.

Położyłam się na łóżku i momentalnie zapadłam w głęboki sen. Kiedy się obudziłam, ogarnęły mnie przykre i bolesne myśli. To również nie było dla mnie nic nowego. Sama nie wie-

działam, co przygnębia mnie bardziej — bolesna świadomość, że moje małżeństwo jest skończone czy mieszanina lęku, bezradności i beznadziei, kładących się cieniem na wszystkich pozostałych uczuciach. Miłość wygasła, zniszczona rozczarowaniami, kłopotami finansowymi, kłamstwami i ciągłym pić mego męża. Miałam pretensje i żal do Boga, w którego tak wierzyłam, a który zwiódł mnie tak srodze, pozwalając, by przydarzyło mi się to wszystko.

A niech go diabli! — pomyślałam. — Dlaczego pił? Nie mógł wytrzeźwieć wcześniej? Dlaczego kłamał? Dlaczego nie kochał mnie tak, jak ja go kochałam? Dlaczego nie przestał pić i okłamywać mnie już parę lat temu, kiedy nadal zależało mi na nim?

Nigdy nie chciałam poślubić alkoholika. Wystarczyło, że pił mój ojciec. Tak bardzo starałam się znaleźć dobrego męża. No i znalazłam. To, że Frank ma problemy z pić wyszło na jaw podczas naszej podróży poślubnej, kiedy pewnego popołudnia wyszedł z naszego pokoju w hotelu i wrócił dopiero o pół do siódmej rano. Dlaczego nie przejrzałam wtedy na oczy? Patrząc wstecz, widziałam teraz, że objawy były aż nadto wyraźne. Jaka ja byłam głupia! „O nie, on nie jest alkoholikiem. Nie on”. Broniałam się przed prawdą cały czas. Wierzyłam w jego kłamstwa. Wierzyłam w swoje kłamstwa. Dlaczego nie rzuciłam go wtedy, dlaczego nie rozwiodłam się? Z powodu poczucia winy, lęku, braku inicjatywy. Zresztą już raz go zostawiłam. Przedtem. Kiedy żyliśmy osobno, byłam przygnębiona, cały czas myślałam o nim i martwiłam się o pieniądze. Niech to szlag trafi!

Spojrzałam na zegar. Za piętnaście trzecia. Niedługo wróca dzieciaki ze szkoły. A potem on, głodny, spodziewając się kolacji. A tu nic nie zrobione. Nigdy nic nie jest zrobione. To jego wina. JEGO WINA!

Nagle przeskoczyłam na inny tor. Czy on naprawdę jest w pracy? Może zabrał jakąś babę na lunch? Może ma romans? Może urwał się z pracy, żeby skoczyć gdzieś na kielicha? A może jednak jest w pracy i znowu stwarza problemy? Nawiasem

mówiąc, ciekawe jak długo się tam utrzyma. Jeszcze jeden tydzień? Miesiąc? A potem, jak zwykle, rzuci ją albo go wyleją.

Zadzwoił telefon, wyrывая mnie z tych przepelnionych niepewnością rozmyślań. Była to moja przyjaciółka mieszkająca w sąsiedztwie. Opowiedziałam jej, jaki miałam dzień.

— Jutro idę na spotkanie grupy Al-Anon — rzekła, wysłuchawszy mnie. — Może pójdziesz ze mną?

Już wcześniej słyszałam o Al-Anon. Była to grupa żon pijaków. Wyobraźnia podsunęła mi obraz „biednych kobiecín” ściśniętych w jakimś pokoju, starających się usprawiedliwić chłanie swoich mężów, przebaczących im i szukających jakichś sposobów pomożenia pijakom.

— Zobaczę — skłamałam. — Mam kupę roboty — wyjaśniłam, tym razem mówiąc prawdę.

Ogarnęła mnie taka wściekłość, że ledwie rozumiałam, co do mnie potem mówiła. Mowy nie ma, żebym poszła do jakiegoś Al-Anon. Pomagałam mężowi i pomagam. Czy nie dosyć już dla niego zrobiłam? Propozycja, żebym coś jeszcze robiła i dawała z siebie, wrzucając to w tę przepaść bez dna, którą nazywaliśmy małżeństwem, dotknęła mnie do żywego. Miałam już dość dźwigania tego ciężaru i brania na siebie odpowiedzialności za sukcesy czy porażki tego związku. Na samą myśl o tym robiło mi się niedobrze. „To jego problem. Niech sobie sam szuka rozwiązania. Dajcie mi z tym wreszcie spokój. Nie proście już o nic więcej. Postarajcie się tylko, żeby się poprawił, a ja od razu poczuje się lepiej” — monologowałam w duchu.

Odłożywszy słuchawkę, powlokłam się do kuchni przygotować kolację. W końcu to nie ja potrzebuję pomocy — myślałam. — Nie piję, nie biorę narkotyków, nie tracę pracy, nie okłamuję i nie oszukuję tych, których kocham. To ja chronię tę rodzinę przed rozpadem, czasem z najwyższym trudem. To ja płacę rachunki, utrzymuję dom z marnej pensji męża, ratuję w krytycznej sytuacji (a w rodzinie alkoholika takie sytuacje zdarzają się często), ja sama muszę stawiać czoła trudnościom i dosłownie chorować ze zmartwienia w ciężkich chwilach. Nie — doszłam do wniosku — to nie ja jestem nieodpowiedzial-

na. Przeciwnie, byłam i jestem odpowiedzialna za wszystkich i za wszystko. Ze mną jest wszystko w porządku. Muszę tylko zmobilizować się i zabrać do swoich codziennych obowiązków. Niepotrzebne mi takie spotkania. Czułabym się winna, gdybym tam poszła, kiedy mam tyle do zrobienia w domu. Bóg jeden wie, że i tak mam już nadmierne poczucie winy. Jutro wstanę rano i zabiorę się do dzieła. Wszystko będzie dobrze... jutro.

Kiedy dzieci wróciły ze szkoły, stwierdziłam, że drę się na nie. Nie zdumiało to ani ich, ani mnie. Mąż był łagodnym, dobrym ojcem. Ja byłam jędzą. Staralam się być miłą, ale przychodziło mi to z najwyższym trudem. Zawsze pod tą cienką, tak mozolnie naciągniętą powłoką czaił się gniew. Przez tak długi czas tolerowałam tyle rzeczy. Nie chciałam i nie byłam w stanie nic już tolerować. Zawsze przyjmowałam postawę obronną, a czasami wydawało mi się, jakbym walczyła o życie. Później dowiedziałam się, że rzeczywiście walczyłam o nie.

Przed powrotem męża z pracy zmusiłam się do przyrządzenia kolacji. Jedliśmy, prawie nie rozmawiając.

— Miałem dziś dobry dzień — powiedział Frank.

„Co to znaczy? — zaczęłam się zastanawiać. — Co on naprawdę robił? Czy ty w ogóle byłeś w pracy? A poza tym, kogo to obchodzi?”

— To dobrze — odparłam.

— A ty jaki miałaś? — spytał.

„A jaki, do cholery, miałam mieć? — wściekłam się w duszy. — Po tym wszystkim, co mi zrobiłeś, jak możesz myśleć, że w ogóle miałam jakiś dzień?” Patrzyłam na niego tak, że mogłam go zabić wzrokiem, ale zmusiłam się do uśmiechu i powiedziałam: — W porządku. Dziękuję, że o to pytasz.

Frank odwrócił oczy. Słyszał to, czego nie powiedziałam. Wiedział, że lepiej będzie, jeśli się już nie odezwie. Ja też o tym wiedziałam. Zwykle dzielił nas tylko krok od piekielnej awantury, od wylizywania sobie minionych zniewag i wzajemnego grożenia rozwodem. Dawniej wyżywaliśmy się w tych kłótniach, ale teraz mieliśmy ich już dość. Robiliśmy to więc w milczeniu.

To wrogie milczenie przerwały dzieci. Syn powiedział, że chce iść pobawić się parę ulic dalej. Powiedziałam, że nie zgadzam się, żeby chodził tam sam, bez ojca albo beze mnie. Zaczął płakać, że chce tam iść, że nigdy mu na nic nie pozwalałam. Wrzasnęłam, że nie pójdzie i koniec. Na to on znowu zaczął zawodzić i prosić, mówiąc, że musi iść, że idą tam wszyscy inni chłopcy. Jak zwykle, poddałam się. „No dobrze, idź — powiedziałam — ale uważaj na siebie.” Czułam się przegrana. Zawsze się tak czułam po rozmowie z dziećmi i po rozmowie z mężem. Nikt nigdy mnie nie słuchał, nikt nie brał mnie poważnie.

Ja sama nie brałam siebie poważnie.

Po kolacji zmywałam naczyńia, a mąż oglądał telewizję. „Jak zwykle — ja pracuję, a ty bawisz się albo odpoczywasz. Ja martwię się, a ty jesteś odprężony. Ja przejmuję się, a ty nie. Ty czujesz się dobrze, a ja cierpię. Niech cię diabli.” Przeszłam parę razy przez salon, umyślnie zasłaniając mu telewizor i posyłając mu ukradkiem nienawistne spojrzenia. Ignorował mnie. Zmęczony tym, weszłam ostentacyjnie do salonu, westchnęłam ciężko i powiedziałam, że wychodzę zagabić podwórko. „To jest co prawda praca dla mężczyzny — dodałam — ale obawiam się, że sama będę to musiała zrobić.” Powiedział, że robi to później. Ja na to, że to „później” nigdy nie nadchodzi i że nie mogę czekać. „Wstyd mi tego podwórka — rzekłam — nie przejmuj się tym, jestem przyzwyczajona, że muszę wszystko robić, więc i to zrobię.” „Dobrze — odparł — zrób.” Wypadłam z domu jak burza i ciężko sapiąc, zabrałam się za grabienie.

Mimo iż byłam bardzo zmęczona, moment pójścia do łóżka nadszedł zbyt wcześnie. Nasze wspólne spanie było tak samo pełne napięcia, jak budzenie się, wstawanie czy czuwanie. Albo nie odzywaliśmy się do siebie, odsuwając się jak najdalej, albo mąż czynił próby — jak gdyby wszystko między nami układało się świetnie — nakłonił mnie do miłości. W każdej z tych sytuacji byliśmy spięci. Jeśli odwróciliśmy się do siebie plecami, to leżałam z otwartymi oczami, a w głowie kłębiły mi się

bezdłannie ponure myśli. Jeśli próbował mnie dotknąć, zamieniałam się w sople lodu. Jak mógł oczekiwać, że będę się z nim kochać? Jak mógł mnie dotykać, jak gdyby nic się nie stało? Zwykle odsuwałam się od niego, mówiąc ostrym tonem: „Nie, jestem za bardzo zmęczona.” Czasami przyzwalałam na to. Niekiedy robiłam to, bo sama miałam ochotę. Najczęściej jednak, jeśli już godziłam się, robiłam to dlatego, że uważałam, iż muszę zaspokoić jego seksualne potrzeby i miałam poczucie winy, jeśli odmówiłam. W każdym razie stosunki te nie zaspokajały mnie ani psychicznie, ani emocjonalnie. Mówiłam sobie jednak, że nie dbam o to. Że nie ma to dla mnie żadnego znaczenia. Że już dawno temu zapomniałam o pożądanym. Dawno temu zapomniałam o potrzebie kochania i bycia kochaną. Zamroziłam tę część siebie, która czuła i kochała. Musiałam to zrobić, żeby przetrwać.

Tak wiele spodziewałam się po tym małżeństwie. Miałam tyle planów i marzeń. Żadne z nich nie ziściło się. Zostałam oszukana i zdradzona. Mój dom i rodzina — ludzie, którzy powinni zapewniać ciepło, bezpieczeństwo, wygodę, miejsce, które powinno stać się oazą miłości — stały się pułapką. Nie mogłem znaleźć z niej wyjścia. Powtarzałam sobie cały czas, że może będzie lepiej. W końcu wszystkie te problemy wypływają z jego winy. On jest alkoholikiem. Kiedy się z tego wyleczy, nasze małżeństwo stanie się lepsze.

Zacynałam się jednak zastanawiać, czy miałam rację. Od pół roku był trzeźwy. Chodził na zebrania Anonimowych Alkoholików. Czuł się lepiej. Ja nie. Czy jego wyzdrowienie rzeczywiście wystarczy, żebym wreszcie poczuła się szczęśliwa? Jak dotąd, jego trzeźwość zdawała się nie mieć żadnego wpływu na moje samopoczucie. W wieku 32 lat czułam się jak sterrana życiem, zgorzkniała, stojąca nad grobem staruszka. Co stało się z naszą miłością? Co stało się ze mną?

Miesiąc później zaczęłam podejrzewać coś, co wkrótce potem okazało się prawdą. Jedyna zmiana, która zaszła w tym czasie, odnosiła się do mego samopoczucia. Otóż czułam się jeszcze gorzej niż przedtem. Moje życie z wolna osiągnęło dno. Chcia-

łam umrzeć. Nie miałam absolutnie żadnej nadziei, że coś zmieni się na lepsze. Najgorzej, że nie wiedziałam, gdzie tkwi tego przyczyna. Nie miałam żadnego celu oprócz troszczenia się o innych, a i tego nie robiłam dobrze. Tkwiłam po uszy w przeszłości, a przyszłość mnie przerażała. Zdawało mi się, że Bóg mnie opuścił. Cały czas prześladowało mnie poczucie winy i zastanawiałam się, czy nie zaczynam wpadać się w obłąd. Stało się ze mną coś strasznego, coś, czego nie potrafiłam wyjaśnić. To coś zrujnowało mi życie. Pijaństwo męża niepostrzeżenie dosięgło również mnie, a skutki tego stały się *moimi* problemami. Nie było już w tym momencie ważne, z czyjej to się stało winy.

Straciłam kontrolę.

*

Poznałam Jessikę właśnie w tym momencie jej życia. Miała się wkrótce nauczyć trzech podstawowych prawd.

1. Nie zaczynała popadać w obłąd. Była współzależniona. Alkoholizm i inne uzależnienia są w istocie rzeczy chorobami całej rodziny. Sposób, w jaki choroba ta objawia się u członków rodziny katolika, zwany jest współzależnieniem.

2. Kiedy już nastąpiło współzależnienie, zaczyna ono jak gdyby „żyć własnym życiem”. Jest to podobne do złapania zapalenia płuc albo wykształcenia u siebie zgubnego nawyku. Kiedy już się to złapało, to się to ma.

3. Jeśli chcesz się tego pozbyć, *sama* (sam) musisz coś zrobić w tym kierunku. Nie ma żadnego znaczenia, z czyjej to nastąpiło winy. Twoje współzależnienie staje się twoim problemem, a za rozwiązywanie własnych problemów odpowiedzialna jesteś ty sama.

Jeśli jesteś współzależniona, musisz znaleźć własną, indywidualną metodę wyleczenia się z tego. W rozpoczęciu leczenia pomaga zrozumienie czym jest współzależnienie i poznanie pewnych postaw, uczuć i zachowań, które często mu towarzyszą. Niezmiernie ważna jest również zmiana niektórych z tych

postaw i zachowań i świadomość tego, czego można i trzeba po tej zmianie oczekiwać.

Książka ta ma pomóc w zrozumieniu tych spraw i zachęcić do przeprowadzenia takich zmian. Jest mi niezmiernie miło zakomunikować w tym miejscu, że historia Jessiki zakończyła się szczęśliwie. Jessika wyzdrowiała. Zaczęła żyć własnym życiem. Mam nadzieję, że wy też zaczniecie.

Inne historie

*Kiedy mówię, że jestem współuzależniona,
to nie znaczy, że jestem trochę współuzależniona. Znaczy to,
że jestem naprawdę współuzależniona. Nie wychodzę za
mężczyzn, którzy po pracy wypijają parę piw.
Wychodzę za mężczyzn, którzy nie będą pracować.*

Ellen, członkini Al-Anon

Być może utożsamiałaś się z Jessiką. Jej historia nie jest bynajmniej krańcowym przykładem współuzależnienia, ale jest to historia, jakich wysłuchuję wiele. Mimo to nie jest ona przykładem jedyne rodzaju współuzależnienia. Ma ono tyle odmian, ile jest współuzależnionych.

A oto historie kilku z nich.

*

Gerald, przystojny czterdziestoparolatek, określa się jako „mający szczęście w interesach, ale nie mający szczęścia do kobiet.” W szkole średniej i na studiach umawiał się z wieloma dziewczynami. Był lubiany i uważany za dobrą partię. Jednakże po uzyskaniu dyplomu zaskoczył rodzinę i przyjaciół, biorąc ślub z Ritą. Miała ona chłodny i nieprzyjazny stosunek do Geralda i jego przyjaciół i zdawała się nie dbać o niego. Nie łączyły ich też wspólne zainteresowania. Po trzynastu latach ich małżeństwo zakończyło się rozwodem, Gerald odkrył bowiem, że to, o co podejrzewał ją od dawna, było prawdą. Otóż Rita zdradzała go od dnia ślubu, a poza tym (nawet jeszcze zanim ją poznał) nadużywała alkoholu i narkotyzowała się.

Gerald był zdruzgotany. Jednak po dwóch miesiącach otrząsnął się i zakochał po uszy w kobiecie, która piła od rana do wieczora. Przez wiele miesięcy martwił się tym, starał się jej pomóc, próbował dociec, co w jego zachowaniu skłaniało ją do picia, usiłował powstrzymać ją od sięgania po alkohol i złościł się, ponieważ nie zamierzała z tym skończyć. Wreszcie zrezygnował i zerwał z nią. Wkrótce potem poznał inną kobietę, zakochał się i przeprowadził do niej. Nie minęło wiele miesięcy a zaczął podejrzewać, że ona też uzależniona jest od środków chemicznych.

Zamartwiał się stanem swej przyjaciółki, przetrząsał jej torebkę w poszukiwaniu narkotyków czy innych dowodów, które potwierdziłyby jego podejrzenia i wypytywał ją dokładnie o to, co i kiedy robiła. Czasami przekonywał sam siebie, że myli się, że jego ukochana nie ma żadnych problemów. Wynajdywał sobie wtedy różne zajęcia, żeby nie mieć czasu na ponure rozmyślenia, starał się cieszyć wspólnym z nią życiem (choć — jak później powiedział — odczuwał cały czas niepokój) i wmaśniał sobie: „To tylko urojenia. Coś jest ze mną nie w porządku.”

Podczas jednego z wielu kryzysów, jakie przechodził ten związek, gdy Gerald znowu nabrał podejrzeń, zwrócił się do specjalisty od uzależnień z prośbą o poradę.

— Wiem, że powinienem z nią zerwać — powiedział — ale nie jestem jeszcze do tego przygotowany. Mogę z nią rozmawiać o wszystkim. Jesteśmy naprawdę dobrymi przyjaciółmi. Poza tym kocham ją. Dlaczego? Dlaczego zawsze mi się to przydarza?

Daj mi pokój pełen kobiet a zakocham się akurat w tej, która ma największe problemy, w tej, która traktuje mnie najgorzej. Szczerze mówiąc, takie kobiety są największym wyzwaniem. Jeśli któraś traktuje mnie zbyt dobrze, odrzuca mnie to od niej.

Gerald uważał się za osobę, która pije tylko w towarzystwie i twierdził, że nigdy nie miał kłopotów z powstrzymaniem się od wypicia. Powiedział, że nigdy nie brał narkotyków. Natomiast jego brat, wówczas zbliżający się do pięćdziesiątki, był alkoholikiem od szkoły średniej. Gerald zaprzeczył, jakoby któ-

rekolwiek z jego nieżyjących już rodziców też było alkoholikiem, ale po chwili wahania przyznał niechętnie, że być może ojciec „pił za dużo”.

Terapeuta zasugerował, że być może alkoholizm i nadmierne picie w najbliższej rodzinie Geralda nadal mają negatywny wpływ na niego i na jego związki z kobietami.

— W jaki sposób ich problemy mogą wpływać na mnie? — zachnął się Gerald. — Ojciec nie żyje już od lat, a z bratem rzadko się widuję.

Po kilku spotkaniach Gerald zaczął określać się mianem współuzależnionego, ale nie wiedział dokładnie, co znaczy ten termin, ani co z tym począć. Kiedy przestał go już tak bardzo złościć problem istniejący w jego związku, przerwał spotkania z terapeutą. Stwierdził, że kłopoty jego dziewczyny ze środkami odurzającymi nie są aż tak wielkie, jak mu się wydawało. Był nadal przekonany, że jego problemy z kobietami wynikają po prostu stąd, że ma pecha. Powiedział, że ma nadzieję, iż któregoś dnia pech go wreszcie opuści.

Czy istotnie problemem Geralda jest pech? Czy może jest to współuzależnienie?

⋆

Patty miała trzydzieści parę lat i od jedenastu lat była mężatką, kiedy zwróciła się po pomoc do prowadzącego prywatną praktykę terapeuty. Miała troje dzieci, z których najmłodsze chorowało na porażenie mózgowe. Patty poświęciła swoje życie mężowi i dzieciom, starając się być dobrą żoną i matką. Powiedziała terapeutce, że kocha dzieci, nie żałuje decyzji o pozostaniu w domu i oddaniu się ich wychowaniu, ale że nienawidzi monotonii codziennych obowiązków. Przed ślubem miała wielu znajomych i liczne zainteresowania, ciekawił ją otaczający świat. Jednakże po urodzeniu dzieci, szczególnie tego z porażeniem mózgowym, zupełnie straciła radość życia. Miała niewiele znajomych, przybrała na wadze 80 funtów, nie wiedziała

już, co czuje, a jeśli akurat zdawała sobie sprawę ze swoich uczuć, to dręczyło ją poczucie winy, że jest niedobra. Próbowwała prowadzić aktywne życie, pomagając znajomym i pracując społecznie w różnych organizacjach, ale zazwyczaj dochodziła do wniosku, że wysiłki jej są daremne i szybko zniechęcała się. Myślała o tym, żeby wrócić do pracy, ale wkrótce porzuciła te plany, bo — jak powiedziała — „znam się tylko na pielęgnowaniu, a mam już powyżej uszu zajmowania się chorymi.” — Rodzina i znajomi myślą, że mam niespożyte siły i że zawsze można we mnie znaleźć oparcie. Dobra, stara Patty. Zawsze można na niej polegać. Zawsze na swoim miejscu. Zawsze troskliwa. Zawsze gotowa do pomocy. Tymczasem prawda jest taka — ciągnęła Patty — że powoli, ale nieubłaganie, kończę się. Od lat jestem w depresji. Nie mogę się z niej wydobyć. Płacę z byle powodu, wystarczy, że kapelusz upadnie mi na ziemię. Straciłam całą energię. Przez cały czas wrzeszczę na dzieci. Seks, przynajmniej z mężem, przestał mnie w ogóle interesować. Cały czas dręczy mnie poczucie winy, i to za wszystko. Mam wyrzuty sumienia nawet z tego powodu, że tu przyszłam — powiedziała terapeutce. — Powinnam sama dać sobie radę ze swoimi problemami. Powinnam sama umieć się z tego wydobyć. Przecież to śmieszne, żebym zajmowała panu cenny czas i traciła ciężko zarobione przez męża pieniądze na to, żeby pozbyć się problemów, które prawdopodobnie wyolbrzymiam, a może nawet częściowo wymyślam.

Ale muszę coś zrobić. Ostatnio myślałam nawet o samobójstwie — wyznała Patty. — Oczywiście — dodała szybko — tak naprawdę nigdy bym się nie zabiła. Jestem potrzebna zbyt wielu osobom. Zbyt wiele osób liczy na mnie. Zawiodłabym je. Ale martwię się i boję.

Terapeuta dowiedział się, że przed ślubem mąż Patty miał problemy z alkoholem. Po ślubie pił mniej, pracował cały czas w tym samym miejscu i zapewniał rodzinie dobre utrzymanie, jednakże nie chodził na spotkania Anonimowych Alkoholików ani żadnej innej grupy samopomocy. Co prawda, potrafił zachować trzeźwość przez wiele miesięcy, ale potem pił przez cały

weekend. Kiedy pił, zachowywał się nieobliczalnie. Kiedy nie pił, był zły i nieprzyjemny.

— Nie wiem, co się z nim stało — mówiła Patty. — To nie jest ten sam człowiek, za którego wyszłam. Co gorsza, nie wiem, co się dzieje ze mną, ani kim ja sama się stałam. Trudno jest mi dokładnie wyjaśnić, na czym polega ten problem. Sama tego nie rozumiem. Nie ma żadnej konkretnej sprawy, na którą mogłabym wskazać i powiedzieć: „O, tu jest źle.” Ale czuję się zagubiona. Czasami zastanawiam się, czy nie popadam w obłęd. Co się ze mną dzieje?

— Może pani mąż jest alkoholikiem i pani problemy wynikają z tej choroby, która jest chorobą całej rodziny — podsunął terapeuta.

— To niemożliwe — odparła Patty. — On wcale nie pije tak często.

Terapeuta zaczął wówczas wypytywać Patty o jej rodzinę. Opowiadała z przyjemnością o rodzicach i dwóch dorosłych braciach. Pochodziła z kochającej się, szczęśliwej rodziny.

Zaczął drażnić głębiej. Wtedy Patty wspomniała, że kiedy była nastolatką, ojciec zaczął chodzić na spotkania Anonimowych Alkoholików.

— Tata wytrzeźwiał, kiedy byłam w szkole średniej — powiedziała. — Naprawdę go kocham i szczerę się nim. Ale te lata, gdy pił, to był prawdziwy obłęd dla mojej rodziny.

Okazało się, że Patty nie tylko wyszła za człowieka, który prawdopodobnie był alkoholikiem, ale też była — jak to się obecnie określa — dorosłym dzieckiem alkoholika. Cała jej rodzina została dotknięta tą chorobą. Ojciec przestał wprawdzie pić, matka uczestniczyła w spotkaniach Al-Anon, życie rodzinne wróciło do normy, ale na psychice Patty alkoholizm ojca pozostawił trwałe ślady. Czy można było oczekiwać, że ślad ten zaniknie w jakiś magiczny sposób tylko dlatego, że ojciec przestał pić?

Zamiast wyznaczać Patty kolejne spotkania, terapeuta skierował ją na kurs nauki poczucia własnej godności, gdzie miała nabrać poczucia pewności siebie. Zalecił jej również, by zaczęła

uczęszczać na spotkania Al-Anon lub Dorosłych Dzieci Alkoholików. Obydwie organizacje są grupami samopomocy, opierającymi swoje działanie na Dwunastu Krokach Anonimowych Alkoholików.

Patty zastosowała się do tych zaleceń. Nie wyleczyła się z dnia na dzień, ale w miarę upływu czasu zaczęła stwierdzać, że podejmowanie decyzji stało się łatwiejsze, że wróciły uczucia, o których zapomniała, i możliwość ich wyrażania, że mówi to, co myśli, że zwraca wreszcie uwagę na swoje własne potrzeby i że nie czuje się już tak winna, jak przedtem. Stała się bardziej tolerancyjna wobec siebie i inaczej spoglądała na swe codzienne obowiązki. Powoli opuściła ją też depresja. Rzadziej płakała, natomiast częściej się śmiała. Powróciła dawna energia i radość życia. Nawiasem mówiąc, mąż Patty, bez żadnych nacisków z jej strony, przystąpił do grupy Anonimowych Alkoholików. Stał się mniej nieprzyjazny i stosunki między nimi zaczęły się poprawiać. Kluczowe znaczenie ma w tym wszystkim fakt, że Patty uzyskała kontrolę nad swoim życiem. Zaczęła żyć na nowo.

Jeśli teraz ktoś zapyta Patty, na czym polega czy polegał jej problem, usłyszy odpowiedź: „Jestem współzależniona”.

*:

Pacjenci szukający pomocy w poradniach zdrowia psychicznego i ośrodkach dla uzależnionych od środków chemicznych nie są jedynymi osobami cierpiącymi z powodu współzależnienia. Randell był instruktorem w takim ośrodku i powracającym do zdrowia alkoholikiem. Miał już za sobą kilkuletni okres trzeźwości, kiedy stwierdził, że sam ma problemy. Oprócz tego, że sam był alkoholikiem, był też dorosłym dzieckiem alkoholika — jego ojciec i trzech bracia byli alkoholikami. Był on inteligentnym, wrażliwym człowiekiem. Lubił swoją pracę. Jego problem wiązał się ze sposobem spędzania wolnego czasu. Przeważnie martwił się wtedy, wręcz obsesyjnie, sprawami innych ludzi. Czasami starał się rozwiązywać problemy,

które stwarzali alkoholicy, czasami zżymał się na nich za stwarzanie problemów, do których rozwiązania czuł się zobowiązany, czasami znowu był wytracony z równowagi, ponieważ ludzie, niekoniecznie alkoholicy, zachowywali się — jego zdaniem — niewłaściwie. Złościł się, przeproszał, miał poczucie winy i uważał, że ludzie go wykorzystują. Rzadko jednak czuł z nimi jakąś bliskość. Rzadko kontakty z innymi sprawiały mu przyjemność.

Przez wiele lat Randell uważał, że jego powinnością jest martwienie się o innych i zajmowanie ich problemami. Twierdził, że skłania go do tego dobroć, troska, miłość, a czasami słuszne oburzenie. Teraz, uzyskawszy pomoc w rozwiązaniu swych problemów, mówi, że było to współzależnienie.

*:

Niekiedy zachowanie wykazujące cechy współzależnienia jest nierozzerwalnie związane z rolą dobrej żony, matki, męża, brata czy chrześcijanina. Marlyss, obecnie po czterdziestce, jest atrakcyjną kobietą — kiedy dba o siebie. Większość czasu jednak pochłania jej zajmowanie się piątką dzieci i mężem, który jest powracającym do zdrowia alkoholikiem. Poświęciła dla nich swoje życie, pragnąc dać im szczęście, ale to jej się nie udało. Zwykle jest zła, bo uważa, że nikt nie docenia jej starań i pracy, natomiast rodzina złości się na nią. Kocha się z mężem, ilekroć on tego zapragnie, bez względu na to, czy czuje się źle, czy dobrze. Wydaje stanowczo za dużo pieniędzy na zabawki i ubrania dla dzieci, kupując im, czego tylko zapragną. Odwozi je do szkoły, czyta im, sprząta po nich, troszczy się o wszystkich wokół, ale o nią nikt nie dba. Najczęściej nawet nie słyszy zwykłego „dziękuję”. Marlyss ma już dość ciągłego dawania wszystkim wszystkiego. Oburza ją sposób, w jaki rodzina i zaspokajanie domowych potrzeb reguluje jej życie. Wybrała zawód pielęgniarki i opiekunki, coraz częściej ma już tego dość.

— Ale czuję się winna, jeśli nie zrobię tego, o co mnie proszą. Czuję się winna, jeśli nie mogę sprostać swoim własnym

wymaganiom żony i matki. Po prostu cały czas czuję się winna — powiedziała. — Organizuję swój dzień i swoje obowiązki, kierując się poczuciem winy.

Czy to, że Marlyss ustawicznie troszczy się o innych, nie oczekując nic w zamian i że ma już tego dość, znaczy, że jest ona dobrą żoną i matką? Czy też znaczy to, że jest współuzależniona?

*

Alkoholizm (czy uzależnienie od środków chemicznych) nie jest jedynym problemem rodzinnym, który może wywołać współuzależnienie. Alissa, matka dwojga nastolatków, pracowała na część etatu w organizacji zdrowia psychicznego, kiedy przyszła do terapeuty zajmującego się problemami rodziny. (Już wcześniej szukała pomocy u wielu takich terapeutów.) Zwróciła się do niego, ponieważ jej starsze dziecko, czternastoletni chłopiec, stale stwarzał jej problemy. Uciekał z domu, wagarował, miał w nosie inne obowiązujące w rodzinie zasady, ogólnie biorąc — robił, co chciał i kiedy chciał.

— To dziecko — powiedziała Alissa — doprowadza mnie do szaleństwa.

Nie przesadzała. Dosłownie chorowała ze zmartwienia. Czasami wpadała w taką depresję, że nie mogła wstać z łóżka. Próbowала różnych sposobów, aby pomóc synowi. Trzy razy oddała go na leczenie, umieściła w dwu domach dziecka i ciągała całą rodzinę od terapeuty do terapeuty. Próbowала również innych metod — groziła, krzyczała, cholerowała i błagała. Zacięła się w sobie i wezwała na pomoc nawet policję. Starala się coś wskórać łagodnością i cierpliwością, puszczając stare występki w niepamięć i wybacząc mu. Zachowywała się tak, jak gdyby w jego postępowaniu nie było nic niestosownego. Nie wpuszczała go do domu i na odwrót — zamykała na klucz. Jechała przez pół stanu, aby przywieźć go kiedy uciekł z domu. Chociaż wszystkie jej wysiłki nie zdały się na nic, obsesyjnie szukała tej jedynej metody, która sprawiłaby, że „zo-

baczyłby niewłaściwość swego postępowania” i pomogłaby mu zmienić się.

— Dlaczego on mi to robi? — pytała terapeutę. — Niszczy mi życie!

Terapeuta przyznał, że jest to dla niej naprawdę trudny i bolesny problem i że wymaga on od niej działania. Powiedział jednak również, że nie musi to niszczyć jej życia.

— Nie jest pani w stanie kontrolować swego syna, ale może pani zyskać kontrolę nad swoim życiem — powiedział. — Może pani starać się wyleczyć ze współuzależnienia.

*

Sheryl również określa się jako współuzależniona. Krótco po ślubie z mężczyzną jej marzeń, życie stało się dla niej koszmarem. Przekonała się bowiem, że mąż uzależniony jest od seksu. W jego przypadku oznaczało to niekontrolowany popęd do pornografii i do romansowania z innymi kobietami i — jak to ujęła Sheryl — „Bóg jeden wie z kim jeszcze”. Przekonała się o tym w tydzień po ślubie, kiedy znalazła go z inną kobietą w łóżku.

Pierwszą jej reakcją była panika. Potem wpadła w gniew. Gniew ustąpił z troskaniu o męża i jego problem. Przyjaciele radzili jej, aby od niego odeszła, ale postanowiła zostać. Potrzebował pomocy. Potrzebował jej. „Może się zmienić” — myślała. Poza tym nie chciała się rozstać z marzeniami o wspólnej z nim szczęśliwej przyszłości.

Mąż przyłączył się do Anonimowych Seksoholików, grupy samopomocy wzorującej się na Anonimowych Alkoholikach i ich Dwunastu Krokach. Sheryl jednak nie zgodziła się na udział w zebraniach Co-SA* (grupy podobnej do Al-Anon), obejmującej członków rodzin seksoholików. Nie chciała roztrząsać publicznie swoich problemów, nie zgadzała się nawet na prywatne rozmowy o tym.

* Co-SA skrót od Co-Sex Addicts — współuzależnieni seksualnie (przyp. tłum.)

Po paru miesiącach Sheryl, wzięta modelka, stwierdziła, że przyjmuje coraz mniej ofert pracy, odwołuje spotkania, na które umówiła się z przyjaciółmi w mieście, i coraz bardziej zamyka się w domu. Chciała tam być, by móc odebrać telefon na wypadek, gdyby do męża dzwoniła jakaś kobieta. Chciała tam być, by widzieć, jak mąż wychodzi i wraca. Chciała widzieć, jak on wygląda, jak się zachowuje, jak mówi. Chciała dokładnie wiedzieć, co i z kim robi. Często dzwoniła do jego opiekuna w AS, aby poskarżyć się, donieść mu o czymś lub dowiedzieć się, czy mąż robi postępy w leczeniu. Mówiła, że nie chce zostać znowu oszukana.

Stopniowo wycofała się z pracy i z towarzystwa. Za bardzo się martwiła, by móc pracować i za bardzo wstydziła, by spotykać się z przyjaciółmi. Mąż miał jeszcze parę romansów, a przyjaciele nie mogli znieść tego, że zamiast od niego odejść, jęczy i użala się, jakie to straszne być jego żoną.

— Nie mogłam znieść widoku męża. Nie czułam do niego nic, oprócz pogardy. Mimo to nie mogłam się zmusić do tego, by go opuścić — mówiła później Sheryl. — Trudno mi było zająć się cokolwiek poza kontrolowaniem go i zamartwianiem się.

— Punkt zwrotny nastąpił pewnego wieczoru, kiedy rzuciłam się na niego z nożem rzeźnickim — powiedziała Sheryl. — To było dno. Goniłam za nim po całym mieszkaniu, wrzeszcząc i przeklinając, kiedy nagle, po raz pierwszy uświadomiłam sobie swoje *ja*. Oszalałam. Zachowywałam się jak wariatka — zupełnie straciłam kontrolę nad sobą — a on stał, przyglądając mi się spokojnie. Wtedy zrozumiałam, że mnie samej potrzebna jest pomoc.

Krótko po tym incydencie Sheryl przystąpiła do Współuzależnionych Seksualnie. Właśnie na spotkaniach tej grupy zaczęła określać utratę kontroli nad swoim postępowaniem jako współuzależnienie. Teraz żyje w separacji z mężem i oczekuje rozwodu. Czuje się dużo lepiej.

*

Powyższe przykłady są drastyczne, ale współuzależnienie nie zawsze musi przybierać tak ostrą postać. Nie zawsze też bierze się z obcowania z ludźmi głęboko uzależnionymi. Kristen jest mężatką, ma dwoje małych dzieci i nic nie wie o tym, by ktoś w jej bliższej czy dalszej rodzinie był uzależniony od alkoholu czy czegokolwiek innego. A mimo to uważa się za współuzależnioną. Jej problem polega na tym, że nastroje innych mają bezpośredni wpływ na jej samopoczucie, ona natomiast stara się wpływać na to, co czują inni.

— Kiedy mój mąż jest zadowolony, a ja wiem, że czuje się tak dzięki mnie, to jestem szczęśliwa. Ale jeśli jest przygnębiony, to również uważam, że z mojego powodu. Denerwuję się wtedy i sama jestem przygnębiona, dopóki nie poczuje się lepiej. Staram się poprawić mu samopoczucie. Jeśli tego nie robię, to mam wyrzuty sumienia. A on złości się, kiedy się staram to robić.

— Zresztą nie tylko przy nim zachowuję się jak współuzależniona — dodaje. — Tak samo wpływają na mnie wszyscy — rodzice, dzieci, goście. Wydaje się, jakbym zatracala się w innych. Po prostu oddziałują na mnie ich nastroje. Chciałabym coś z tym zrobić — z tym współuzależnieniem — zanim się to zaostrzy. Nie mogę powiedzieć, że bym była strasznie nieszczęśliwa z tego powodu, ale chciałabym się nauczyć, jak odprężyć się, zrelaksować i zacząć cieszyć się sobą i towarzystwem innych osób.

Pewien duchowny podsumował to tak: „Niektórzy ludzie są *rzeczywiście* współuzależnieni, a niektórzy z nas są współuzależnieni *tylko trochę*”.

*

Wybrałam te przykłady, ponieważ sądzę, że są interesujące i przedstawiają różnorakie doświadczenia. Ukazują one także jasno pewną prawdę — żaden przykład nie jest ilustracją jakiegoś typowego współuzależnienia i typowych doświadczeń osób współuzależnionych. Współuzależnienie jest zjawiskiem

tak złożonym i niejednorodnym, jak różni i niejednorodni są ludzie. Każdy człowiek jest osobą jedyną w swoim rodzaju i niepowtarzalną, i niepowtarzalna oraz jedyna w swoim rodzaju jest sytuacja, w jakiej się znajduje. Niektórzy mają wyjątkowo bolesne i wyniszczające doświadczenia ze współzależnieniem. Inni nie i mogą być jedynie w niewielkim stopniu dotknięci tą chorobą. Czasami współzależnienie jest reakcją na alkoholizm innej osoby, czasami nie. Każdy współzależniony ma inne przeżycia i doświadczenia, ściśle związane z jego życiem, sytuacją i osobowością.

Niemniej jednak wszystkie rodzaje współzależnienia łączy wspólna nić. Współzależnienie obejmuje nasze reakcje na otaczających nas ludzi. Obejmuje też nasze związki i stosunki z innymi osobami, bez względu na to, czy są nimi alkoholicy, nałogowi hazardziści, seksoholicy, obzartuchy czy ludzie normalni. Współzależnienie to wpływ, jaki wywierają na nas te osoby i sposoby, jakimi my próbujemy na nich wpłynąć.

Członkowie Al-Anon powiadają: „Utożsamiaj się, nie porównuj.”

Ćwiczenia

1. Czy utożsamiasz się z którąś z osób przedstawionych w tym rozdziale? Co pomogło ci zacząć myśleć o sobie? Jakie związki przywodzi ci to na myśl? Dlaczego?

2. Być może dobrze byłoby, żebyś kupił(a) duży notatnik i zapisywał(a) swoje reakcje na te ćwiczenia. Możesz również zapisywać tam inne myśli i uczucia, które wyzwala w tobie lektura tej książki.

Współzależnienie

Stosunki między ludźmi są jak taniec, a pomiędzy osobami, które łączą, przepływa tam i z powrotem dostrzegalny strumień energii. Niektóre stosunki przypominają powolny, ponury taniec śmierci.¹

Colette Dowling

Do tego momentu używałam słów *współzależniony* i *współzależnienie*, jak gdyby były one precyzyjnymi terminami. Pora jednak wyjaśnić, że definicje obu terminów są niezbyt jasno określone i nieostre.

Definicja terminu *uzależnienie od środków chemicznych* jest jasna. Stwierdza ona, że jest to (psychiczne i/lub fizyczne) uzależnienie od alkoholu, lekarstw lub narkotyków. Obzarstwo i nałogowy hazard również nie wymagają komentarzy, jako że przywodzą na myśl dokładnie określone pojęcia. Czym jednak jest współzależnienie?

Wydawać by się mogło, że definicja jest oczywista — jest to towarzyszenie innej osobie w uzależnieniu. Definicja taka jest bliska prawdy, lecz w dalszym ciągu niejasna. Nie kojarzy się z żadnym konkretnym obrazem. *Współzależnienie* to słowo należące do żargonu używanego w ośrodkach odwykowych, żargonu specjalistów, który jest prawdopodobnie niezrozumiały dla ludzi spoza tej profesji i razi niektórych profesjonalistów.

Żargonowy termin może mieć pewne konkretne znaczenie, ale może też nie oznaczać niczego konkretnego. Może mieć różne znaczenia dla różnych osób. Może być też tak, że na ogół

wyczuwa się, czy też ma się pewne wyobrażenie znaczenia takiego terminu, ale nie jest się w stanie jasno go zdefiniować, jako że nigdy nie został on w precyzyjny sposób zdefiniowany.

To tylko niektóre z problemów, na jakie natrafiłam, próbując zdefiniować terminy *współzależnienie* i *współzależniony*. Wiele osób nigdy wcześniej nie zetknęło się z nimi. Inni co prawda znają te słowa, ale nie potrafią podać definicji kryjących się pod nimi pojęć, a jeśli potrafią, to każda definicja jest inna. Zdarza się też, że wyjaśnia się je za pomocą innych żargonowych terminów. Sprawy komplikuje jeszcze bardziej fakt, że słów tych nie mogę znaleźć w żadnym słowniku. Mój komputer stale odrzuca te słowa jako błędnie zapisane, próbując przekonać mnie, że w ogóle nie ma takich terminów.

Jednakże *współzależnienie* ma konkretne znaczenie, znaczy coś szczególnego, coś szczególnie ważnego dla mnie i dla milionów innych osób. Dajmy sobie spokój z żargonem i przyjrzyjmy się temu znaczeniu.

Co to jest współzależnienie?

Spotkałam się z wieloma definicjami *współzależnienia*.

W artykule zamieszczonym w książce *Co-Dependency. An Emerging Issue* [Współzależnienie. Narastający problem] Robert Subby pisze, że współzależnienie jest: „emocjonalnym, psychicznym i behawioralnym stanem, który jest wynikiem działania na jednostkę zbioru wprowadzanych w życie przez inne osoby przykrych i uciążliwych reguł, reguł, które uniemożliwiają otwarte demonstrowanie uczuć oraz bezpośrednią wymianę poglądów na temat problemów osobistych i interpersonalnych.”²

Earnie Larsen, inny specjalista w zakresie leczenia współzależności i jeden z pionierów tej dyscypliny, definiuje współzależnienie jako: „wyczone autodestrukcyjne zachowania lub wady charakterologiczne, które upośledzają zdolność inicjowania związków opartych na miłości i zdolność uczestniczenia w nich.”

A oto kilka mniej specjalistycznych definicji.

Zdaniem pewnej kobiety: „Współzależnienie oznacza, że jestem dozorczynią.”

Według innej, „Bycie współzależnioną znaczy, że jestem żoną alkoholika. Znaczy to również, że muszę chodzić na spotkania Al-Anon.”

„Współzależnienie — stwierdziła jeszcze inna — znaczy, że tkwię po uszy w problemach alkoholików.”

„Znaczy to, że zawsze szukam kogoś, żeby...”

„Współzależnienie? Znaczy to, że wiem, iż każdy mężczyzna, który mi się spodoba, w którym się zakocham, czy za którego wyjdę, będzie uzależniony od środków chemicznych albo będzie miał inny, równie poważny, problem.”

„Współzależnienie — wyjaśniła pewna osoba — to świadomość tego, że wszystkie twoje stosunki z innymi ludźmi będą albo układały się stale tak samo (sprawiając ci ból), albo zakończą się w taki sam sposób (katastrofą), albo że stanie się i jedno, i drugie.”

Jest niemal tyle definicji współzależnienia, ile przypadków tego zjawiska. W chwilach depresji (a może olśnienia) niektórzy terapeuci stwierdzają: „Współzależnieniem jest *wszystko* i *każdy* jest współzależniony.” A zatem kto ma rację? Czyja definicja jest właściwa? Krótki zarys historii tego pojęcia może nam znaleźć odpowiedź na to pytanie.

Krótki zarys historii pojęcia

Termin współzależnienie pojawił się w leczeniu odwykowym pod koniec lat siedemdziesiątych. Nie wiem, kto go stworzył. Chociaż wiele osób może rościć pretensje do jego autorstwa, słowo to — według informacji uzyskanych przeze mnie od Sondry Smalley, licencjowanego psychologa i niekwestionowanego autorytetu w dziedzinie leczenia współzależnienia — pojawiło się jednocześnie w paru różnych ośrodkach odwykowych w Minnesocie. Być może wymyślono je właśnie

w tym stanie, który jest inicjatorem leczenia uzależnień od środków chemicznych i opartych na Dwunastu Krokach programów dla uzależnionych.

Robert Subby i John Friel piszą w *Co-Dependency. An Emerging Issue*: „Pierwotnie [terminu tego] używano do opisanía osoby lub osób, na których życie wywarł wpływ związek z osobą uzależnioną od środków chemicznych. Współuzależniony małżonek (małżonka), dziecko czy kochanka (kochanek) traktowany był jako jednostka, która wytworzyła pewien sposób radzenia sobie z niezdrowym życiem jako reakcję na nadużywanie przez inną osobę alkoholu czy leków bądź zażywanie narkotyków.”³

Była to nowa nazwa starego zjawiska. Specjaliści od dawna podejrzewali, że z ludźmi związanymi blisko z osobami uzależnionymi od środków chemicznych dzieje się coś dziwnego. Przeprowadzono pewne badania, które wykazały, że u wielu pozostających w bliskim związku z alkoholikiem osób niepijących i nie uzależnionych od środków chemicznych pojawiają się fizyczne, emocjonalne, duchowe i intelektualne zmiany, które prowadzą do stanu przypominającego alkoholizm. Zjawisko to zaczęto określać słowami: koalkoholizm, nonalkoholizm i paraalkoholizm (czyli żargonowymi terminami, które później stały się synonimami współuzależnienia).

Oczywiście współuzależnieni odczuwali skutki współuzależnienia na długo przed wynalezieniem tego terminu. W latach czterdziestych, po utworzeniu wspólnoty Anonimowych Alkoholików, grupa osób — składająca się głównie z żon alkoholików — zaczęła tworzyć grupy samopomocy, których zadaniem było wzajemne wspieranie się w działaniach zmierzających do zaradzenia zgubnemu wpływowi, jaki wywarł na te osoby alkoholizm ich małżonków.⁴ Oczywiście nikt z nich nie wiedział, że w przyszłości zostaną nazwane współuzależnionymi. Żadna z tych osób nie wiedziała też, że alkoholizm ich mężów czy żon dotyka ich bezpośrednio. Zazdrościły one Anonimowym Alkoholikom ich programu powrotu do zdrowia, zwanego programem Dwunastu Kroków. Żony alkoholików także chciały mieć program. Wykorzystały więc do tego celu Dwanaście Kroków

AA, zmodyfikowały Dwanaście Tradycji AA, nadając im nazwę Al-Anon i okazało się wkrótce, że postąpiły właściwie, bowiem program ten zaczął przynosić efekty. Od tamtej pory ruch Al-Anon dopomógł milionom osób.⁵

Zarówno wtedy, jak i w roku 1979, kiedy pojawiło się słowo *współuzależnienie*, uważano, że współuzależnieni (koalkoholicy czy paraalkoholicy) „są ludźmi, których życie, w wyniku zaangażowania się ich w związek z alkoholikiem, stało się trudne do ułożenia i właściwego kierowania.”⁶

Jednakże od tamtej pory definicja współuzależnienia została rozszerzona. Specjaliści lepiej teraz rozumieją oddziaływania osoby uzależnionej od środków chemicznych na rodzinę i oddziaływanie rodziny na tę osobę. Specjaliści zaczęli rozpoznawać inne problemy, takie jak obżarstwo i niedojadanie, oddawanie się hazardowi i pewne zachowania seksualne. Zaburzenia te, polegające na odczuwaniu (i zaspokajaniu) przymusu wykonywania pewnych czynności, są porównywalne z *chorobą* alkoholową. Specjaliści zaczęli również zauważać, że ludzie pozostający w bliskich związkach z osobami cierpiącymi na te zaburzenia wytwarzają u siebie formy reagowania i radzenia sobie z życiem przypominające sposoby stosowane przez osoby będące w bliskich związkach z alkoholikami. Również z tymi rodzinami działało się coś osobliwego.

W miarę jak specjaliści coraz lepiej rozpoznawali zjawisko współuzależnienia, okazywało się, że coraz więcej grup osób cierpi na tę chorobę: dorosłe dzieci alkoholików, ludzie żyjący w związkach z osobami o zaburzeniach emocjonalnych i psychicznych, rodziny osób przewlekle chorych, rodzice dzieci o nieprawidłowych zachowaniach, bliscy osób nieodpowiedzialnych, specjaliści stale stykający się z takimi ludźmi — pielęgniarki, pracownicy socjalni i inne osoby zajmujące się zawodowo „pomaganiem”. Nawet powracający do zdrowia alkoholicy i narkomani stwierdzali, że są współuzależnieni i prawdopodobnie byli tacy na długo przedtem, nim uzależnili się od środków chemicznych.⁷ Współuzależnieni zaczęli wszędzie wyrastać jak grzyby po deszczu.

Jeśli osoba współuzależniona zerwała z jakichś powodów związek z osobą uzależnioną, to często szuka innej osoby z takimi zaburzeniami i w nowym związku zachowuje się tak samo jak w poprzednim. Wydaje się, że zachowania te, czy — inaczej — mechanizmy zwalczania problemów zajmują poczesne miejsce w całym życiu osoby współuzależnionej, jeśli — rzecz jasna — nie zmieni ich.

Czy założenie, że współuzależnienie wyzwalają związki z osobami, które cierpią na poważne choroby, destrukcyjne zaburzenia charakteryzujące się odczuwaniem przymusu pewnych zachowań i zaburzenia w zachowaniu, jest uprawnione? Alkoholizm w rodzinie sprzyja wprawdzie powstawaniu współuzależnienia, ale wydaje się, że inne czynniki też mogą do niego doprowadzić.

Często spotykanym wspólnym mianownikiem różnych współuzależnień jest związek, intymny lub profesjonalny, z osobami cierpiącymi, potrzebującymi pomocy czy uzależnionymi. Drugą jednak jeszcze częściej spotykaną cechą wspólną wydają się być niepisane, milcząco przyjmowane reguły zachowań, które zwykle zaczynają się tworzyć i obowiązywać w najbliższej rodzinie.⁸ Reguły te zabraniają prowadzenia nieskrępowanych rozmów o problemach członków rodziny, otwartego okazywania uczuć, bezpośredniego, szczerego wyrażania swoich myśli, kierowania pod adresem pozostałych członków rodziny realistycznych oczekiwań, takich — na przykład — że ktoś przyzna się do swoich słabości czy niedoskonałości, myślenia o sobie i swoich potrzebach, ufania innym i sobie, zabaw i wesołości oraz narażania tej wątpliwej i chwiejnej łodzi, jaką jest rodzina, na niebezpieczeństwa przeprawy przez wiry zmian, choćby zmiany owe miały przynieść dobroczynne skutki. Reguły takie powszechnie obowiązują w rodzinach alkoholików, ale można je też spotkać w innych domach.

Powrócę teraz do początkowego pytania — która z przytoczonych tu definicji współuzależnienia jest właściwa? Otóż właściwe są wszystkie. Niektóre z nich opisują przyczynę tego zjawiska, inne jej skutki, niektóre stan ogólny, inne jego objawy,

niektóre wzorce zachowań, inne cierpienie. Współuzależnienie albo oznaczało dawniej, albo zaczęło teraz oznaczać wszystko to, co podają owe definicje.

Nie chcę bynajmniej dezorientować czytelnika. Współuzależnienie ma niejasną definicję, ponieważ jest nazwą niejasnego, złożonego, trudnego do precyzyjnego określenia stanu. Trudno zdefiniować go jednym czy dwoma zdaniem.

Po co zatem całe to zamieszanie wokół definicji? Otóż po to, że mam zamiar zmierzyć się z tym trudnym zadaniem i spróbować zdefiniować osobę współuzależnioną jednym zdaniem. Zanim jednak przedstawię wąskie ujęcie tego zagadnienia, chciałam ukazać szerszy obraz zjawiska. Mam nadzieję, że takie podejście pomoże ci stwierdzić, czy sam(a) jesteś współuzależniony(a). Zdefiniowanie tego problemu jest ważne z tego względu, że pomaga w znalezieniu jego rozwiązania. A rozwiązanie jest w tym przypadku sprawą o życiowym znaczeniu. Oznacza ono poprawę samopoczucia. Oznacza wyzdrowienie.

A zatem moja definicja współuzależnienia jest taka:

Współuzależnioną jest osoba, która pozwala, na to, by zachowanie innej osoby oddziaływało na nią ujemnie i która obsesyjnie stara się kontrolować zachowanie oddziałującej na nią w ten sposób osoby.

Tą inną osobą może być dziecko, dorosły, kochanek (kochanka), małżonka, brat, siostra, dziadek, ojciec, matka, pacjent czy przyjaciel (przyjaciółka). Może to być alkoholik, narkoman, fizycznie lub psychicznie chory, normalna, wpadająca od czasu do czasu w smutek czy depresję jednostka, jak również którakolwiek z wcześniej opisanych osób.

Jednakże sedno definicji i wyzdrowienia nie kryje się w *innej osobie*, choćbyśmy byli niezłomnie przekonani, że tak właśnie jest. Klucz do rozwiązania tego problemu spoczywa w nas samych, w zaakceptowanych przez nas sposobach oddziaływania na nas zachowań innych osób i w sposobach, jakimi my próbujemy na nie oddziaływać — w obsesyjnej koncentracji

naszej uwagi na nich, w obsesyjnym „pomaganiu” im, w ich kontrolowaniu i nadzorowaniu, w troszczeniu się o nie, w naszym niskim poczuciu własnej wartości, niebezpiecznie zbliżającym się do granicy, za którą czyhają nienawiść do samego siebie, nadmierne poczucie winy i przesadna złość, szczególna zależność od pewnych osób, tolerancja dziwacznych zachowań i pociąg do nich, skoncentrowanie się na innych, co z kolei powoduje zatracenie się, problemy z porozumiewaniem i problemy w sprawach intymnych oraz ustawiczne miotanie się i przechodzenie przez pięć stadiów smutku i żalu.

Czy współzależnienie jest chorobą? Niektórzy specjaliści przeczą temu, twierdząc, że jest to normalna reakcja na nie-normalne osoby.⁹

Inni utrzymują, że jest to choroba, chroniczna i postępująca choroba. Uważają oni, że współzależnieni odczuwają potrzebę otaczania się chorymi osobami dla patologicznego przeżywania uczucia szczęścia. Powiadają oni, na przykład, że żona alkoholika musiała wyjść za niego, ponieważ podświadomie myślała, że jest on alkoholikiem. Co więcej, odczuwała potrzebę tego, by pił i obarczał ją tym ciężarem, ponieważ dawało jej to poczucie spełnienia.

Ten sąd wydaje mi się zanadto surowy. Jestem przekonana, że współzależnieni nie odczuwają aż takiej potrzeby poddania się i wyrzeczeń. Inni i tak już są dla nas wystarczająco surowi. My sami także jesteśmy zbyt surowi w stosunku do siebie. W rzeczywistości jednak jesteśmy ofiarami innych i ich chorób. Każdy z nas musi więc sam odpowiedzieć sobie na pytanie, jaką rolę odegrał w procesie stawania się ofiarą.

Nie wiem, czy współzależnienie jest czy nie jest chorobą. Nie jestem ekspertem. Po to jednak, bym mogła napisać, co *myślę* o tym, muszę najpierw dokończyć ten krótki zarys dziejów współzależnienia.

Chociaż pierwsze grupy Al-Anon zostały utworzone w latach czterdziestych naszego stulecia, jestem pewna, że ślady zachowań charakterystycznych dla współzależnionych można by znaleźć już u zarania dziejów, wtedy, gdy zaczęły wykształcać

się pierwsze stosunki międzyludzkie. Ludzie zawsze mieli problemy, a inni zawsze starali się troszczyć o swych cierpiących krewnych i przyjaciół. Jest zatem bardzo prawdopodobne, że już wtedy, kiedy zaczęły powstawać pierwsze związki między ludźmi, pewne osoby przejmowały się problemami innych osób.

A zatem prawdopodobnie współzależnienie towarzyszy człowiekowi od początku aż do — jak to określił Morley Safer z *60 Minutes* [60 minut] — „tych ogólnie nieszczęsnych lat dwudziestego wieku”. Ludzie od początku robili to wszystko, co określamy teraz mianem „współzależnienia”. Zamartwiali się problemami innych. Próbowali im pomóc, uciekając się do sposobów, które nie przynosiły żadnych pozytywnych skutków. Mówili „tak”, kiedy myśleli „nie”, starali się skłonić innych, by patrzyli na świat tak, jak oni. Wycofywali się, by nie urazić uczuć innych, a robiąc tak, ranili samych siebie. Lękali się zafać swym własnym uczuciom. Wierzyli w kłamstwa, a potem czuli się oszukani i zdradzeni. Chcieli wyrównywać rachunki i karać innych. Chwytał ich taki gniew, że gotowi byli zabić. Walczyli o swoje prawa, podczas gdy inni twierdzili, że nie przysługują im żadne prawa. Chodzili w workach, bo uważali, że nie są godni jedwabów.

Niewątpliwie współzależnieni mają na swoim koncie również działania pozytywne. Z samej swej natury współzależnieni są ludźmi dobrymi i życzliwymi, uwrażliwionymi na cierpienie, krzywdę i niesprawiedliwość.

W *Co-Dependency. An Emerging Issue* Thomas Wright pisze o tym tak: „Sądzę, że w toku dziejów współzależnieni występowali przeciw niesprawiedliwości społecznej i walczyli o prawa dla krzywdzonych i ciemionych. Współzależnieni chcą pomagać innym. Wydaje mi się, że dużo pomogli. Prawdopodobnie jednak umierali z poczuciem winy, przekonani, że dokonali za mało.

Jest zupełnie naturalne, że pragniemy chronić ludzi, których los nie jest nam obojętny, i pomagać im. Jest równie naturalne, że przeżywamy problemy bliskich nam osób i reagujemy na nie. Kiedy problem staje się poważniejszy i pozostaje

nierozwiązany, przeżywamy go jeszcze bardziej i reagujemy nań intensywniej.”

Słowo *reagować* ma tutaj kluczowe znaczenie. Bez względu na to, jak podchodzi się do współzależnienia, jak się je definiuje i na jakich zasadach opiera się jego rozpoznawanie i leczenie, trzeba uznać, że jest ono przede wszystkim specyficznym procesem reagowania. Współzależnieni reagują. Reagują zbyt silnie lub zbyt słabo, ale reagują, czyli przeciwdziałają. Rzadko natomiast *działają*. Reagują na problemy, cierpienie i zachowania innych. Reagują na swoje własne problemy, cierpienia i zachowania. Wiele ich reakcji jest reakcjami na stres i niepewność, którą wytwarza dorastanie w rodzinie borykającej się z alkoholizmem czy innym stałym problemem. Reagować na stres jest rzeczą normalną. *Nie reagować* i *działać* w sposób korzystny dla swego zdrowia jest może rzeczą nie-normalną, choć niekoniecznie, za to podziwu godną. Jest heroizmem. Jednakże trzeba się tego nauczyć, a większość z nas potrzebuje w tym pomocy.

Być może jedną z przyczyn tego, że specjaliści uważają współzależnienie za chorobę, jest fakt, że wielu współzależnionych reaguje na choroby, np. takie jak alkoholizm.

Inną przyczyną jest zapewne to, że współzależnienie jest procesem postępującym. Im bardziej chorzy stają się ludzie z naszego otoczenia, tym intensywniej reagujemy na ich problemy. Nasza troska o nich może z biegiem czasu przerodzić się w poczucie izolacji, depresję, chorobę somatyczną lub psychiczną albo doprowadzić do pojawienia się myśli samobójczych. Każde stadium prowadzi do następnego, a stan ogólny pogarsza się. A zatem współzależnienie nie jest być może chorobą, ale z pewnością może doprowadzić nas do choroby. Poza tym może sprzyjać utrzymywaniu się choroby u naszych bliskich.

Jeszcze inna przyczyna leży w tym, że zachowania składające się na współzależnienie stają się — jak wiele innych zachowań autodestrukcyjnych — zachowaniami nawykowymi. Nawyki zaś mają to do siebie, że stosujemy się do nich bezmyślnie. Żyją one jak gdyby swoim własnym życiem.¹⁰

Bez względu na to, na czym polega problem tej drugiej osoby, na współzależnienie składa się zespół nawykowego myślenia, odczuwania i zachowywania się w stosunku do nas samych i do innych, który może sprawiać nam ból i cierpienia. Współzależnione zachowania czy nawyki są autodestrukcyjne. Często reagujemy na zachowania ludzi, którzy sami się wyniszczają, w ten sposób, że uczymy się wyniszczać siebie. Nawyki takie prowadzą do nawiązywania lub podtrzymywania stosunków destrukcyjnych, związków, które po prostu nie mogą funkcjonować. Związki te z kolei mogą uniemożliwiać lub psuć inne związki, które w innej sytuacji byłyby udane. Zachowania takie mogą uniemożliwić nam ułożenie harmonijnych i szczęśliwych stosunków z najważniejszą osobą w naszym życiu — z samym sobą. Zachowania te są zachowaniami jedynej osoby, na którą każdy z nas może mieć autentyczny wpływ, jedynej osoby, którą możemy zmienić — samego siebie. To są właśnie nasze problemy. Zajmiemy się nimi w następnym rozdziale.

Cwiczenia

1. Jak zdefiniował(a)byś współzależnienie?
2. Czy znasz kogoś, kto ma znaczący wpływ na twoje życie, kogoś, o kogo się martwisz, kogo chciał(a)byś zmienić? Kto to jest? Opisz tę osobę i swój związek z nią. Potem przeczytaj to. Co odczuwasz?

R O Z D Z I A Ł 4

Charakterystyczne cechy osób współuzależnionych

*Boże, daj mi pogodę ducha,
Abym godził się z tym, czego zmienić nie mogę,
Odwagę, abym zmieniał to, co zmienić jestem w stanie,
I mądrość, abym potrafił odróżnić jedno od drugiego.*

Modlitwa o pogodę ducha

Chociaż dwie osoby współuzależnione mogą nie zgadzać się co do definicji współuzależnienia, to w trakcie rozmowy każda z nich prawdopodobnie dość łatwo pojmie, co pod tym pojęciem rozumie druga. Okaze się, że łączą ich pewne rzeczy — to, co robią, myślą, czują i mówią — które są cechami charakterystycznymi współuzależnienia. Właśnie w tych punktach, dotyczących objawów, problemów, mechanizmów radzenia sobie z życiem i reakcji, zgadza się ze sobą lub krzyżuje większość definicji. Te wspólne punkty wyznaczają sposób pozbycia się współuzależnienia. Określają one cechy, które musimy nauczyć się rozpoznawać i akceptować, z którymi musimy żyć, borykać się, walczyć i które często musimy zmieniać.

Zanim jednak przedstawię listę zachowań, które zwykli przejawiać współuzależnieni, muszę wyraźnie podkreślić, że fakt, iż mamy takie problemy, nie oznacza bynajmniej, że jesteśmy źli, ułomni czy gorsi niż inni. Niektórzy z nas nauczyli się tych zachowań w dzieciństwie. Inni w późniejszych okresach życia. Niektóre z nich mogą wypływać z naszej interpretacji wyznawanej wiary. Niektóre kobiety nauczono, że są one pożądanymi cechami ich płci. Bez względu na to, gdzie i kiedy

nauczyliśmy się tego, większość z nas okazała się pojętnymi uczniami.

Większość z nas zaczęła zachowywać się w ten sposób z konieczności, po to, by bronić się i zaspokajać swoje potrzeby. Zachowywaliśmy się, czuliśmy i myśleliśmy w ten sposób po to, by przetrwać — emocjonalnie, intelektualnie, a czasami również fizycznie. Staraliśmy się rozumieć i radzić sobie ze skomplikowaną otaczającą nas rzeczywistością najlepiej, jak potrafimy. Nie zawsze łatwo jest żyć z normalnymi, zdrowymi ludźmi, a co dopiero z ludźmi chorymi, cierpiącymi na zaburzenia czy mającymi problemy. Życie z awanturującym się czy mającym alkoholikiem jest zaś prawdziwym koszmarem. Wielu z nas starało się radzić sobie jakoś w depresyjnych sytuacjach, a nasze wysiłki były na pewno heroiczne i podziwu godne. Robiliśmy, co mogliśmy.

Jednakże te środki samoobrony mogły niejednokrotnie przynieść efekty odwrotne od oczekiwanych. Niekiedy to, co robimy, by się bronić, obraca się przeciw nam. W takim przypadku samoobrona staje się samozniszczeniem. Wielu współuzależnionym z trudem udaje się przetrwać, a większość nie może nigdy zapokoić swoich potrzeb. Jak powiada terapeuta Scott Eggleston, współuzależnienie jest takim sposobem zaspokajania potrzeb, który nigdy nie prowadzi do ich zaspokojenia. Mamy dobre intencje, ale źle je realizujemy.

Czy możemy się zmienić? Czy możemy nauczyć się zdrowszych zachowań? Nie wiem, czy można kogoś nauczyć zdrowego myślenia i odczuwania, ale na pewno można do tego zachęcać i inspirować. Na pewno też możemy się nauczyć działać inaczej niż dotychczas. Możemy się zmienić. Sądzę, że większość ludzi chce być zdrowa i przeżyć życie jak najlepiej. Jednakże wielu z nas nie rozumie nawet, co takiego jest w ich zachowaniach i działaniach, że nie przynoszą one pożądanых skutków. Większość z nas jest tak zaabsorbowana reagowaniem na problemy innych, że nie ma czasu już nie tylko na zadbanie o swoje własne problemy, ale nawet na ich rozpoznanie.

Wielu specjalistów twierdzi, że pierwszym krokiem ku zmianie jest uświadomienie sobie swoich zachowań i potrzeb. Następnym jest przyjęcie tego do wiadomości. Pamiętając o tym, przyjrzyjmy się charakterystycznym cechom współzależnienia. Lista ta jest kompilacją danych z całej wykorzystanej przeze mnie, a podanej w bibliografii literatury oraz moich osobistych i zawodowych doświadczeń.

OPIEKUŃCZOŚĆ

Współzależnieni mogą:

- czuć się odpowiedzialni za innych — za ich uczucia, myśli, działania, wybory, chęci, potrzeby, pomyślność czy brak pomyślności, los,
- czuć niepokój, litość i wyrzuty sumienia, kiedy inni mają problemy,
- czuć przymus pomagania osobie mającej problemy poprzez — na przykład — dawanie nieproszonych rad, wysuwanie rozlicznych sugestii lub obdarzanie jej gorącym uczuciem,
- czuć złość, kiedy pomoc ta jest nieskuteczna,
- ubiegać życzenia innych albo odgadywać ich potrzeby,
- zastanawiać się, dlaczego inni nie robią tego samego dla nich,
- mówić „tak”, kiedy myślą „nie”, robić rzeczy, których w istocie nie chcą robić, robić więcej, niż do nich należy, a także robić za innych to, co oni sami mogliby zrobić,
- nie wiedzieć, czego naprawdę chcą czy potrzebują lub — w przypadku kiedy znają swoje pragnienia i potrzeby — uważać, że nie są one ważne,
- starać się zadowolić innych zamiast siebie,
- łatwiej odczuwać i wyrażać złość z powodu niesprawiedliwości spotykającej innych niż ich samych,
- czuć się najpewniej wtedy, kiedy coś z siebie dają,
- czuć niepewność i mieć poczucie winy, gdy im się coś daje,
- odczuwać smutek dlatego, że przez całe życie dają z siebie wszystko innym, a im nikt nic nie daje,

- czuć pociąg do osób będących w potrzebie lub przeżywających kłopoty,
- przyciągać do siebie osoby, będące w potrzebie lub mające kłopoty,
- odczuwać znużenie i pustkę oraz uważać się za osoby bezwartościowe, kiedy w ich życiu nie pojawia się kryzys czy problem do rozwiązania, kiedy nie mają komu pomagać,
- poświęcać się dla innych,
- odczuwać udrękę i uważać, że inni wywierają na nich presję,
- uważać w głębi duszy, że inni są za nich w pewnym sensie odpowiedzialni,
- winić innych za swoją sytuację,
- twierdzić, że to inni sprawiają, iż odczuwają oni wszystko w taki a nie inny sposób,
- uważać, że inni doprowadzają ich do szaleństwa,
- czuć się niedoceniani i wykorzystywani,
- uważać się za ofiary innych,
- stwierdzać, że inni tracą cierpliwość i wściekają się na nich z powodu wszystkich wymienionych wyżej cech.

PÓCZUCIE NISKIEJ WARTOŚCI

Współzależnieni zwykle:

- pochodzą z zaburzonych, tłumiących uczucia jednostki lub dysfunkcyjnych rodzin,
- zaprzeczają, jakoby pochodzili z zaburzonych, tłumiących uczucia jednostki lub dysfunkcyjnych rodzin,
- obwiniają się za wszystko,
- potępiają się za wszystko, w tym za swoje myśli, uczucia, wygląd, działania i zachowania,
- oburzają się, złością, zachowują obłudnie i przyjmują obronną postawę, kiedy ktoś wini ich lub krytykuje, czyli robi dokładnie to samo, co oni wobec siebie,
- nie przyjmują komplementów ani pochwał,
- wpadają w przygnębienie z powodu braku komplementów i pochwał (deprywacja emocjonalna),

- czują się inni niż reszta świata,
- uważają, że nie są wystarczająco dobrzy,
- mają wyrzuty sumienia z powodu wydawania na siebie pieniędzy albo robienia czegoś dla rozrywki,
- lękają się odrzucenia,
- wszystko biorą na siebie,
- byli wykorzystywani seksualnie, fizycznie lub emocjonalnie, w dzieciństwie zaniedbywano ich lub czuli się odrzuceni, są ofiarami alkoholizmu bliskich,
- czują się ofiarami innych,
- wmawiają sobie, że niczego nie potrafią dobrze zrobić,
- boją się popełniania błędów,
- zastanawiają się, dlaczego trudno jest im podejmować decyzje,
- wymagają od siebie perfekcji,
- zastanawiają się, dlaczego nigdy nie są zadowoleni z tego, co robią,
- biorą na siebie dużo obowiązków,
- mają duże poczucie winy,
- wstydzą się siebie,
- uważają, że ich życie jest niewiele warte,
- starają się pomagać innym żyć,
- czerpią sztuczne poczucie własnej wartości z pomagania innym,
- problemy i niepowodzenia innych napętlają ich poczuciem własnej niskiej wartości,
- pragną szczęścia,
- uważają, że nigdy nie przydarzy się im nic dobrego,
- są przekonani, że nie zasługują na nic dobrego ani na szczęście w życiu,
- pragną miłości,
- są przekonani, że inni nigdy nie mogliby ich pokochać lub polubić,
- starają się udowodnić, że są równie dobrzy jak inni,
- godzą się z rolą osób potrzebnych innym.

TLUMIENIE

Wielu współzależniwych:

- z powodu lęku i poczucia winy wymazuje ze swej świadomości myśli i uczucia,
- boi się być tym, kim naprawdę jest,
- sprawia wrażenie osób sztywnych i opanowanych.

OBSESJE

Współzależniwych zwykle:

- głęboko przejmują się ludźmi i ich problemami,
- martwią się najgłupszymi rzeczami,
- dużo myślą i rozmawiają o innych,
- nie mogą spać z powodu problemów czy zachowania innych,
- nigdy nie znajdują odpowiedzi na dręczące ich pytania,
- kontrolują innych,
- starają się ich przyłapać na niecnym czynkach,
- nie potrafią przestać mówić i myśleć o innych i ich problemach i martwić się o nich,
- łamią ustalony porządek swoich zajęć z powodu zdenerwowania się na kogoś lub na coś,
- skupiają całą swoją energię na innych i ich problemach,
- dziwią się, dlaczego stale brak im sił,
- dziwią się, dlaczego nigdy nic im się nie udaje.

KONTROLOWANIE

Wielu współzależniwych:

- ma przykre doświadczenia związane z ludźmi i sytuacjami wymykającymi się spod kontroli,
- boi się pozwolić innym być tym, kim są, obawia się niekontrolowanego rozwoju wydarzeń,
- nie zdaje sobie sprawy z tego, że obawia się utraty kontroli, a jeśli uświadamia sobie swój lęk, to nie próbuje z nim walczyć,

- uważa, że wie najlepiej, jak wszystko powinno przebiegać i jak inni powinni się zachowywać,
- stara się kontrolować przebieg wydarzeń i osoby biorące w nich udział, usiłując je zdominować lub manipulować nimi, stosując groźby lub przymus, udzielając rad, demonstrując swoją bezradność czy wyznając, że dręczy ich poczucie winy,
- przekonuje się, że ich wysiłki są daremne i złością innych,
- wpada w gniew i frustrację,
- dochodzi na koniec do wniosku, że inni ich kontrolują.

ZAPRZECZANIE

Współzależnieni zwykle:

- ignorują problemy albo udają, że ich nie ma,
- udają, że nie jest tak źle, jak się wydaje,
- mówią sobie, że jutro będzie lepiej,
- wynajdują sobie najróżniejsze zajęcia, żeby nie mieć czasu na rozmyślanie,
- wpadają w zakłopotanie,
- wpadają w depresję lub w chorobę,
- biorą środki uspokajające,
- stają się pracoholikami,
- odczuwają przymus wydawania pieniędzy,
- przejadają się,
- udają, że nic takiego się nie zdarza,
- wiedzą, że problemy pogłębiają się,
- wierzą w kłamstwa,
- okłamują się,
- dziwią się, dlaczego czują się tak, jakby mieli zwariować.

UZALEŻNIENIE

Wielu współzależnionych:

- jest z siebie niezadowolonych, nieszczęśliwych i nie może zaznać spokoju,
- szuka szczęścia w świecie zewnętrznym,

- Ignie do rzeczy czy osób, które ich zdaniem mogą dać im szczęście i trzyma się ich kurczowo,
- czuje się bardzo zagrożonych utratą rzeczy lub osób, które ich zdaniem dają im szczęście,
- uważa, że rodzice nie kochali ich i nie akceptowali,
- nie kocha samych siebie,
- uważa, że inni nie kochają i nie mogą ich kochać,
- rozpaczliwie poszukuje miłości i akceptacji,
- często szuka miłości u ludzi niezdolnych do jej odczuwania,
- uważa, że nigdy nie może liczyć na innych,
- utożsamia miłość z cierpieniem,
- czuje, że bardziej potrzebuje innych niż inni ich,
- stara się udowodnić, że zasługuje na miłość,
- nie traci czasu na przekonanie się, czy inni są dla nich dobrzy,
- martwi się, czy inni kochają ich lub lubią,
- czyni innych ośrodkiem swego życia,
- wszystkie pozytywne uczucia przejawia w związkach z innymi osobami,
- zaniehbuje swoje własne sprawy, kiedy kocha,
- martwi się, że inni ich opuszczą,
- nie wierzy, że potrafi zatroszczyć się o siebie,
- trwa w nieudanych związkach,
- godzi się na złe traktowanie, aby utrzymać przy sobie bliskie im osoby,
- czuje się w związkach z bliskimi osobami jak w pułapce,
- zrywa nieudane związki i tworzy nowe, które również się nie udają,
- zastanawia się, czy kiedykolwiek znajdzie miłość.

TRUDNOŚCI W POROZUMIEWANIU SIĘ

Współzależnieni często:

- potępiają innych,
- grożą im,
- zmuszają ich do określonych zachowań,
- proszą,

- przekupują,
- doradzają,
- nie mówią tego, co myślą,
- nie myślą tego, co mówią,
- nie wiedzą, co myślą,
- nie traktują siebie poważnie,
- uważają, że inni nie traktują ich poważnie,
- traktują siebie zbyt poważnie,
- kiedy proszą o coś, nie mówią wprost, o co im chodzi, ale — na przykład — wzdychają,
- mają trudności z przejściem do sedna sprawy,
- nie bardzo wiedzą, w czym tkwi sedno sprawy,
- starannie dobierają słowa, aby osiągnąć zamierzony cel,
- starają się mówić to, co — ich zdaniem — sprawia innym przyjemność,
- starają się mówić to, co — ich zdaniem — sprowokuje innych,
- starają się mówić to, co — ich zdaniem — sprawi, że inni zrobią to, co oni chcą,
- usuwają ze swojego słownika słowo „nie”,
- mówią za dużo,
- mówią o innych,
- unikają rozmów o sobie, o swoich problemach, myślach i uczuciach,
- twierdzą, że są wszystkiemu winni,
- twierdzą, że nie są niczemu winni,
- uważają, że ich zdanie się nie liczy,
- powstrzymują się z wyrażeniem swego zdania do czasu poznania zdania innych,
- kłamią, by chronić ludzi, których kochają,
- kłamią, by się bronić,
- przeżywają ciężkie chwile, kiedy muszą upomnieć się o swoje prawa,
- przeżywają ciężkie chwile, wyrażając szczerze i otwarcie swoje uczucia,
- uważają, że większość z tego, co mają do powiedzenia, jest nieważna,

- zaczynają mówić cynicznie, nieprzyjaźnie albo w poniżający ich samych sposób,
- przepraszają innych za to, że się im naprzykrzają i zajmują czas.

ROZMYTE GRANICE TOLERANCJI

Współzależnienci często:

- mówią, że nie będą tolerować pewnych zachowań,
- stopniowo stają się coraz bardziej tolerancyjni, aż w końcu zaczynają tolerować zachowania, których według swych wcześniejszych zapowiedzi nie mogliby nigdy ścierpieć,
- pozwalają się ranić,
- pozwalają, by takie sytuacje powtarzały się,
- dziwią się, dlaczego tak bardzo cierpią,
- narzekają, obwiniają innych i starają się ich kontrolować, nie zmieniając ani na jotę swego stanowiska,
- w końcu wściekają się,
- stają się absolutnie nietolerancyjni.

BRAK ZAUFANIA

Współzależnienci:

- nie ufają sobie,
- nie ufają swoim uczuciom,
- nie wierzą w swoje postanowienia,
- nie ufają innym,
- starają się ufać ludziom niegodnym zaufania,
- uważają, że Bóg ich opuścił,
- tracą wiarę i ufność w Boga.

ZŁOŚĆ

Wielu współzależniowych:

- odczuwa lęk, złość i ból,
- żyje z ludźmi, którzy odczuwają lęk, złość i ból,
- boi się własnej złości,

- sądzi, że ludzie odwrócą się od nich, jeśli okażą, że się złością,
- uważa, że to inni ich złością,
- boi się złościć innych,
- czuje, że złość innych ma wpływ na ich zachowanie,
- tłumi uczucie gniewu,
- często płacze, wpada w depresję, przejada się, źle się czuje, ucieka się do niecnych i podłych sposobów, aby odpłacić za doznane krzywdy, zachowuje się wrogo albo nagle wybucha gniewem,
- karze innych za to, że ich złością,
- przeżywa wstyd z powodu okazywania złości,
- obwinia innych za swoją złość,
- czuje coraz większą złość, oburzenie i gorycz,
- czuje się pewniej okazując złość niż zranione uczucia,
- zastanawia się, czy dojdzie kiedyś do tego, że *nie* będą czuć złości.

PROBLEMY SEKSUALNE

Niektórzy współzależnieni:

- są w łóżku opiekunami (opiekunkami),
- odbywają stosunki, kiedy nie mają na nie ochoty,
- odbywają stosunki, kiedy woleliby, żeby ich obejmowano, głaskano i kochano,
- próbują odbywać stosunki, kiedy są źli albo czują się zranieni,
- nie odczuwają satysfakcji ze stosunku, ponieważ są źli na partnera,
- boją się utraty kontroli,
- mają zahamowania w komunikowaniu partnerowi swoich oczekiwań w łóżku,
- odsuwają się uczuciowo od partnera,
- partner odpycha ich seksualnie,
- nie mówią o tym,
- tak czy inaczej zmuszają się do odbywania stosunków,
- sprowadzają miłość łóżkową do spraw technicznych,
- zastanawiają się, dlaczego seks nie daje im satysfakcji,

- tracą zainteresowanie seksem,
- wymyślają różne sposoby, aby uchylić się od odbycia stosunku z partnerem,
- pragną, aby ich partner(ka) umarł, odszedł albo wyczuł ich nastawienie,
- snują fantazje seksualne na temat innych osób,
- zastanawiają się, czy nie byłoby warto spróbować stosunków pozamałżeńskich.

INNE PROBLEMY

Współzależnieni zazwyczaj:

- są niezwykle odpowiedzialni,
- są niezwykle nieodpowiedzialni,
- robią z siebie męczenników, poświęcając szczęście swoje i innych dla spraw, które nie wymagają poświęcenia,
- nie potrafią odczuwać bliskości z innymi,
- nie potrafią zachowywać się spontanicznie i bawić się,
- przyjmują — ogólnie biorąc — bierną postawę wobec współzależnienia — płaczą, cierpią, czują się bezradni,
- przyjmują — ogólnie biorąc — agresywną postawę wobec współzależnienia — starają się dominować, wybuchają złością, stosują przemoc,
- łączą postawę bierną z postawą agresywną,
- wahają się w swych decyzjach i uczuciach,
- śmieją się, kiedy zbiera się im na płacz,
- są lojalni wobec innych i nie próbują walczyć z odczuwanym przez siebie przymusem powtarzania pewnych zachowań,
- wstydzą się problemów osobistych, rodzinnych oraz istniejących w związkach z innymi osobami,
- nie rozumieją istoty problemu,
- ukrywają problemy, uciekając się w razie potrzeby do kłamstw i oszustw,
- nie szukają niczyjej pomocy w rozwiązaniu problemów, ponieważ uważają, że nie są one duże albo ważne,
- zastanawiają się, dlaczego problemy nie znikają.

ROZWIJANIE SIĘ WSPÓLUZALEŻNIENIA

W późniejszych stadiach współuzależnienia mogą:

- być ospali,
- być przygnębieni,
- wycofywać się i izolować,
- kompletnie zaniedbywać swoje obowiązki i burzyć swój dzienny rozkład zajęć,
- dręczyć albo zaniedbywać dzieci i innych członków rodziny,
- stracić nadzieję na jakąkolwiek zmianę w życiu,
- zacząć planować zerwanie związku, w którym czują się jak w pułapce,
- rozmyślać o samobójstwie,
- stać się agresywni,
- cierpieć na poważne choroby psychiczne albo somatyczne,
- przejadać się lub niedojadać,
- uzależnić się od alkoholu lub narkotyków.

*

Lista ta jest długa, ale bynajmniej nie wyczerpująca. Tak jak inni ludzie, współuzależnieni robią, czują i myślą różne rzeczy. Nie ma takiego zespołu cech, który świadczyłby z niezbitą pewnością o tym, że dana osoba jest lub nie jest współuzależniona. Każdy jest inny, każdy zachowuje się w charakterystyczny tylko dla siebie sposób. Staram się jedynie przedstawić tu pewien obraz. Jego interpretacja i decyzja należy do ciebie. Przede wszystkim musisz stwierdzić, jakie zachowania czy dziedziny życia są przyczyną twoich problemów, a dopiero potem zdecydować, co z tym zrobić.

W zakończeniu rozdziału trzeciego zaproponowałam, żebyś zdefiniował(a) współuzależnienie. Jak powiada Earnie Larsen, jeśli określisz, że twój problem polega na „życiu z alkoholi-kiem”, to możesz dojść do wniosku, że rozwiązaniem tego problemu byłoby życie *bez* alkoholika. Być może wniosek taki jest częściowo słuszny, ale prawdziwym problemem współuzależnionych są ich cechy — ich współuzależnione zachowania.

Kto jest współuzależnionym? Ja.

Szacuje się, że 80 milionów ludzi jest uzależnionych od środków chemicznych albo żyje w związkach z osobami uzależnionymi.² Ludzie ci są prawdopodobnie współuzależnieni.

Współuzależnionymi mogą być ci, którzy kochają ludzi z zaburzeniami, troszczą się o nich lub pracują z nimi.

Prawdopodobnie współuzależnieni są ci, którzy opiekują się osobami z zaburzeniami łaknienia. W książce *Fat is a Family Affair* [Otyłość to problem całej rodziny] Judi Hollis pisze, że jedna osoba cierpiąca na zaburzenia łaknienia może absorbować swymi zachowaniami od piętnastu do dwudziestu współuzależnionych.³ Zresztą wiele osób z zaburzeniami łaknienia to współuzależnieni. „Przeprowadzając nieoficjalną ankietę, odkryłam, że 40 procent żon alkoholików cierpi na otyłość” — pisze Hollis.⁴

Być może czytasz tę książkę dla siebie. W takim przypadku możesz być współuzależniony(a). Może jednak czytasz ją po to, by pomóc innej osobie. Jeśli tak, to prawdopodobnie jesteś współuzależniony(a). Jeśli troska przerodziła się u ciebie w obsesję, jeśli współczucie przerodziło się w opiekuńczość, jeśli zajmujesz się innymi, a zaniedbujesz siebie, to możesz być współuzależniony(a). Każdy musi sam rozstrzygnąć, czy jego problemem jest współuzależnienie. Każdy musi sam zdecydować, czy, co i kiedy powinien w swoich zachowaniach i stosunku do świata zmienić.

Współuzależnienie ma wiele odmian. Jest uzależnieniem od ludzi — od ich nastrojów, zachowań, stanu zdrowia i miłości. Jest uzależnieniem paradoksalnym.⁵ Współuzależnieni sprawiają wrażenie osób niezależnych, na których można polegać, a tymczasem są uzależnieni i sami potrzebują oparcia w innych. Wydają się silni, a są bezradni. Wydaje się, że wywierają wpływ na innych, a w rzeczywistości to oni są pod wpływem innych, na przykład alkoholików.

To wszystko pokazuje sposób pozbycia się współuzależnienia. Na ogół uwolnienie się od poważnych problemów, które angażują i zmieniają nasz sposób myślenia i czucia, jest długie i trudne. W tym jednak przypadku sprawa wygląda inaczej.

Jeśli nie liczyć normalnych ludzkich uczuć, które i tak będą zawsze naszym udziałem, oraz pewnego skrepowania, które może pojawić się, gdy zaczniemy zachowywać się inaczej niż dotąd, wychodzenie ze współzależnienia jest podniecające. Towarzyszy mu uczucie wyzwolenia. Wreszcie możemy zacząć być sobą. Możemy pozwolić innym być sobą. Możemy korzystać z danych nam przez Boga możliwości nieskrepowanego myślenia, odczuwania i działania. Czujemy się dobrze. Jesteśmy spokojni. Możemy kochać siebie i innych. Możemy przyjmować czyjąś miłość, coś, czego dotąd próżno szukaliśmy. Możemy stworzyć bliskim nam osobom optymalne warunki dla odzyskania i utrzymania zdrowia. A poza tym przestajemy odczuwać nieznośny ból, który wielu z nas stale towarzyszył.

Uwolnienie się od współzależnienia jest nie tylko przyjemne, ale także proste. Opiera się na założeniu, o którym wielu z nas zapomniało albo którego nigdy nie poznało — że każdy odpowiada sam za siebie. W drugiej części książki omówimy konkretne sposoby prowadzące do urzeczywistnienia tego celu.

Ćwiczenia

1. Przejrzyj przedstawioną wyżej listę cech. Przy każdej, która ciebie nie dotyczy, postaw 0. Przy tych, które niekiedy stwarzają ci problemy, postaw 1. Te, z którymi często masz kłopoty, opatrz znakiem 2. Później, w kolejnych rozdziałach, liczby te posłużą ci do ustalenia zamierzonych celów. Możesz je również potraktować jako przewodnik po następnych rozdziałach i wybrać do czytania te, które chcesz.

2. Co myślisz o zmienianiu się? Czy uważasz, że możesz się zmienić? Dlaczego sądzisz, że możesz się zmienić? Dlaczego sądzisz, że nie możesz? Odpowiedz na te pytania na piśmie.

C Z E Ś Ć I I

Podstawy troszczenia się o siebie

Oderwanie się

*Oderwanie się nie jest oderwaniem się od osoby,
o którą się troszczymy, lecz od bólu, który
sprawia nam zaangażowanie się w jej sprawy.¹*

członkini grupy Al-Anon

Kiedy zastanawiałam się, czemu poświęcić pierwszy rozdział tej części książki, nasuwało mi się wiele tematów. Wybrałam oderwanie się nie dlatego, że jest to problem dużo ważniejszy niż inne, ale dlatego, że tkwi on u podstaw wielu innych spraw. Określa on to, co musimy często robić, starając się przeżyć życie szczęśliwie. Oderwanie się jest celem większości programów leczenia współzależnych. Jest to również to, co musimy zrobić na samym początku, zanim będziemy mogli wykonać kolejne konieczne kroki. Nie możemy zacząć pracować nad sobą, zacząć żyć naszym własnym życiem, zacząć żywić zdrowe uczucia i rozwiązywać swoje własne problemy, dopóki nie oderwiemy się od przedmiotu naszej obsesji. Z moich własnych doświadczeń (a także doświadczeń innych osób) wynika, że dopóki nie zrobimy tego, nawet Siła Wyższa niewiele nam pomoże.

Przywiązanie

Jeśli osoba współzależniona powie: „Zdaje się, że coraz bardziej przywiązuję się do ciebie”, strzeż się! On czy ona prawdopodobnie mówi to poważnie.

Wielu współzależnionych przywiązuje się do ludzi ze swego otoczenia i do ich problemów. Przez „przywiązanie” nie rozumiem tu normalnych uczuć, takich jak polubienie kogoś, przejęcie się jakimś problemem czy poczucie więzi ze światem. Przywiązanie to nadmierne zaangażowanie, niekiedy beznadziejne wręcz uwikłanie się w sprawy innych.

Może ono przybierać różne formy. I tak:

- Możemy zacząć zamartwiać się i skupiać całą naszą uwagę na jakimś problemie lub osobie (pochłania to naszą energię intelektualną).
- Możemy też stopniowo popaść w obsesję kontrolowania osób z naszego otoczenia, kierowania nimi i decydowania o ich sprawach (nasza energia intelektualna, fizyczna i emocjonalna skierowana jest na przedmiot naszej obsesji).
- Zamiast robić wszystko z własnej, nieprzymuszonej woli, możemy zacząć sprowadzać nasze działania do reakcji na zachowania innych (oznacza to, że nasza energia intelektualna, fizyczna i emocjonalna skrepowana jest przywiązaniem do innych osób).
- Możemy uzależnić się emocjonalnie od otaczających nas osób (wówczas jesteśmy rzeczywiście przywiązani do nich).
- Możemy stać się opiekunami naszych bliskich, zawsze gotowymi spieszyć im z pomocą i umożliwiającymi im funkcjonowanie (wówczas przywiązujemy się do myśli, że osoby te stale nas potrzebują, a nasze działania ograniczone są ich potrzebami).

Z przywiązaniem łączy się mnóstwo problemów. (W tym rozdziale skoncentruję się na niepokoju i obsesji. W następnych rozdziałach zajmę się innymi formami przywiązania). Szkodliwe jest każde przesadne zaangażowanie się, bez względu na

to, co jest jego obiektem. Wytwarza ono stan chaosu zarówno wewnątrz nas, jak i wokół nas. Jeśli całą naszą energię poświęcimy innym i ich problemom, to nie mamy sił ani czasu, aby zająć się naszymi własnymi sprawami. Oczywiście, zawsze jest wiele powodów do niepokoju i zmartwienia, zawsze jest wiele spraw, za które ktoś powinien wziąć odpowiedzialność. Jeśli jednak weźmiemy wszystkie obowiązki na siebie, to dla osób z naszego otoczenia nie zostanie nic. My będziemy się przepracowywać, oni nie będą mieć nic do roboty. Poza tym zmartwienie się o innych i o ich problemy nic nie daje. Nie rozwiązuje to bowiem tych problemów, nie pomaga innym i nie pomaga nam. Jest to po prostu marnowanie sił i energii.

„Jeśli uważasz, że przejmowanie się czymś i zamartwianie zmieni sytuację, to żyjesz na innej planecie w rzeczywistości zupełnie odmiennej od naszej” — pisze doktor Wayne N. Dyer w *Your Erroneous Zones* [Fałszywe obszary rzeczywistości].²

Zamartwianie się i obsesyjne zajmowanie się kimś lub czymś tak pochłania nasze myśli, że nie jesteśmy w stanie rozwiązywać swoich własnych problemów. Jeśli przywiązanie przybiera taką postać, to odrywamy się od naszych spraw. Tracimy kontakt z samym sobą. Tracimy nad sobą kontrolę.

Obsesja na punkcie innej osoby czy jakiegoś problemu jest rzeczą straszną. Czy spotkałeś kiedyś kogoś, kto był absolutnie pochłonięty myśleniem o kimś czy o czymś? Taka osoba nie potrafi rozmawiać o niczym innym. Nawet jeśli wydaje się, że słucha tego, co mówisz, to i tak nic do niej nie dociera. Jej umysł zaprzęta tylko jedna sprawa, tylko jedna natrętna, wałkowana na wszystkie sposoby myśl. Wszystko, co mówisz, odnosi ona do przedmiotu swojej obsesji, choćby między jednym a drugim nie istniał nawet najluźniejszy związek. Cały czas mówi o tym samym, czasami używając nieco innych słów, a czasami wciąż tych samych. Choćbyś wychodził z siebie, starając się zmienić temat, nic nie wskórasz. Nie pomagają nawet prośby, żeby wreszcie przestała. Na pewno przestałaby, gdyby mogła. Sęk w tym, że (przynajmniej w danej chwili) nie może.

Rozsadza ją wprost ta denerwująca energia, która tworzy obsesję. Rzecz w tym, że problem, który tak całkowicie zaprzęta jej uwagę, nie tylko martwi ją czy niepokoi, ale wręcz opanował ją.

Tak opętanych myślami o ludziach, na których im zależy, było wiele osób, z którymi pracowałam w grupach rodzinnych. Kiedy pytałam ich, jak się czują, mówili mi, jak czują się inni. Kiedy pytałam, co robią, opowiadali mi, co zrobili inni. Cała ich uwaga skupiona była na kimś lub na czymś, tylko nie na sobie. Niektórzy z nich żyli tak od lat — martwiąc się o innych, reagując na ich zachowania i starając się ich kontrolować. Ich siły były na wyczerpaniu, gdyż całą swą energię kierowali ku innym. Były to ludzkie wraki, aczkolwiek nieraz trudno to było dostrzec na pierwszy rzut oka. Nie byli w stanie powiedzieć mi, co myślą i czują, bo po prostu nie wiedzieli tego. Nie interesowali się sobą.

Może masz obsesję na punkcie kogoś lub czegoś. Ktoś robi coś albo czegoś nie robi. Nachodzi cię jakaś myśl. Coś przypomina ci minione wydarzenia. Zaczyna cię absorbować jakiś problem. Coś się dzieje albo nic się nie dzieje. Może też czujesz, że coś się dzieje, ale nie wiesz co. On nie dzwoni, a zazwyczaj dzwonił o tej porze. Nie odpowiada na telefon, a powinien. Jest dzień wypłaty. W przeszłości zawsze się upijał tego dnia. Jest trzeźwy dopiero od trzech miesięcy. Czy dzisiaj znowu tak zrobi? Możesz nie wiedzieć co, możesz nie wiedzieć dlaczego, możesz nie być pewna kiedy, ale *wiesz*, że zdarzyło się, dzieje się właśnie teraz albo ma się wkrótce wydarzyć coś złego — coś strasznego.

Czujesz skurcz w żołądku. Wkrótce to uczucie, ten skręcający wnętrzości duszący niepokój, *tak dobrze* znany współuzależnionym, zaczyna przepelniać cię całą. To on właśnie zmusza cię do robienia tego, co sprawia ci ból. To on jest pożywką, na której rozwija się utrapienie i obsesja. To strach w najgorszej postaci. Strach zazwyczaj pojawia się i mija, zmuszając nas do ucieczki, stymulując do walki lub tylko na pewien czas pozabawiając nas spokoju. Jednakże ów niepokój, który ogarnia nas

w takich chwilach jest inny. Paraliżuje umysł, zmuszając go do bezustannego przeżywania tych samych, bezsensownych myśli. To on właśnie popycha nas do ciągłego kontrolowania innych. Nie możemy wówczas myśleć o niczym oprócz utrzymania wszystkiego w ryzach, zwalczenia i usunięcia dręczącego nas problemu. To właśnie jest współuzależnienie.

Kiedy ogarnia cię obsesja na punkcie jakiejś osoby czy problemu, nie możesz przestać o tym myśleć. Nie wiesz, co czujesz. Nie wiesz, co myślisz. Nie wiesz nawet, co powinieneś zrobić, choć, na Boga, powinieneś coś zrobić! I to szybko!

Zamartwianie się sprawami innych, obsesyjnie skoncentrowanie na nich uwagi i kontrolowanie ich to iluzja. W ten sposób sami się oszukujemy. Wydaje się nam, że robimy coś, aby rozwiązać swoje własne problemy, ale łudzimy się tylko. Wielu z nas ma powody, by się tak zachowywać. Może przyszło nam stawiać czoła poważnym złożonym problemom, które zniszczyły nam życie i które wpędziłyby w niepokój, zmartwienie, przygnębienie i obsesję każdego normalnego człowieka. Może kochamy kogoś, kto znajduje się w tarapatkach, kogoś, nad kim nikt, nawet on sam nie ma kontroli. Problemem tego kogoś może być alkoholizm, zaburzenia łaknienia, hazard, zaburzenia psychiczne czy emocjonalne albo połączenie kilku tych spraw naraz.

Niektórzy z nas mogą mieć o wiele mniej poważne problemy, które jednak przysparzają im zmartwień. Osoby, które kochamy czy na których nam zależy, mogą mieć wahania nastroju. Mogą robić coś, co się nam nie podoba. Możemy chcieć, żeby czegoś nie robiły, możemy myśleć, że powinny robić coś inaczej, lepiej, w sposób, który — naszym zdaniem — nie przysporzyłby tylu problemów.

Niektórzy z nas mogli siłą nawyku wykształcić w sobie postawę charakterystyczną dla przywiązania, a polegającą na martwieniu się o innych, przeciwdziałaniu ich zachowaniom i obsesyjnie ponawianych próbach kontrolowania ich i zapanowania nad nimi. Być może przyszło nam żyć z ludźmi, którzy wymykali się jakiegokolwiek kontroli. Być może zdarzało się

nam znaleźć w sytuacjach, na które nie mieliśmy wpływu. Być może obsesyjne zajmowanie się kimś i ustawiczne kontrolowanie go pozwoliło nam utrzymać przez pewien czas ład albo zapobiec pogarszaniu się sytuacji. Nic więc dziwnego, że potem staraliśmy się nadal postępować w taki sam sposób. Może też boimy się pozwolić, by sprawy toczyły się swoim torem, bez naszego wpływu, bo ilekroć pozwalaliśmy na to, tylekroć zdarzały się rzeczy straszne i bolesne.

Może byliśmy przywiązani do innych — żyliśmy ich życiem tak długo, że nie mamy już własnego życia. Bezpieczniej jest zatem trwać w tym stanie. Jeśli nadal reagujemy na ich zachowania, to wiemy przynajmniej, że wciąż żyjemy. Jeśli ich kontrolujemy, jeśli obsesyjnie zajmujemy się nimi, to mamy przynajmniej co robić.

Współzależni przywiązują się do innych z różnych powodów. Nieważne, że zamartwianie się ich problemami nie jest żadnym rozwiązaniem. Nieważne, że problemy te w ogóle rzadko mają rozwiązanie. Nieważne, że sprawy innych pochłaniają ich tak bardzo, że nie mogą czytać, oglądać telewizji, czy pójść na spacer. Nieważne, że żyją w stałym napięciu, zastanawiając się, co ona powiedziała, a czego nie powiedziała, co zrobiła albo czego nie zrobiła, albo co jeszcze zrobi. Nieważne, że nasze wysiłki nikomu nie pomagają! Bez względu na koszt, będziemy się jej czy jego kurczowo trzymać. Będziemy zaciskać zęby, chwytać się kurczowo niewidzialnej, łączącej nas z drugą osobą liny i trzymać się jej jeszcze mocniej niż dotąd.

Niektórzy z nas nie zdają sobie być może nawet sprawy z tego, że trzymają się jej tak mocno. Inni wmówili sobie, być może, że muszą się jej kurczowo trzymać. Jesteśmy po prostu przekonani, że nie mamy innego wyboru niż reagować na tę konkretną osobę czy problem w taki obsesyjny sposób. Kiedy radzę współzależnym, żeby oderwali się od osoby czy problemu, który pochłania ich wszystkie myśli i energię, to zdarza się nader często, że wzdragają się na samą wzmiankę o tym. „O nie! — mówią. — Nie mógłbym (mogłabym) tego zrobić. Za bardzo ją (go) kocham. Za bardzo mi na niej (nim) zależy,

żeby to zrobić. Ta osoba (problem) jest dla mnie zbyt ważna (ważny). Muszę się nią (nim) zajmować!”

Odpowiadam wtedy: „A KTO MÓWI, ŻE MUSISZ?”

Mam dobrą wiadomość. Nie musimy się zajmować innymi. Jest lepszy sposób. Tym sposobem jest „oderwanie się”³ Początkowo może wydawać się to straszne, ale w ostatecznym rachunku wychodzą na tym lepiej wszyscy zainteresowani.

Lepszy sposób

Czym właściwie jest oderwanie się? Co dokładnie radzę ci zrobić? (Termin ten również należy do żargonu używanego przez specjalistów.)

Zacznijmy od tego, czym oderwanie się nie jest. Otóż nie jest ono chłodnym i wrogim zerwaniem, nie jest pełnym rezygnacji i przygnębienia pogodzeniem się ze wszystkimi przeszkodami, które los piętrzy na naszej drodze, nie jest absolutną obojętnością na innych i ich problemy, nie jest bezmyślnym oddawaniem się rozkoszom, nie jest wreszcie zrzuceniem ze swych barków *prawdziwych* obowiązków wobec innych i siebie ani zerwaniem więzów łączących nas z innymi. Nie jest również rezygnacją z miłości i troski, aczkolwiek niekiedy może to być w danym momencie najlepszy sposób oderwania się.

W wersji idealnej oderwanie się jest uwolnieniem się czy odcięciem od problemu lub osoby *w duchu miłości*. Według tekstu zatytułowanego „Oderwanie”, rozprowadzanego od lat w grupach Al-Anon, uwalniamy się intelektualnie, emocjonalnie i niekiedy fizycznie od niezdrowych (i często bolesnych) ingerencji w życie i obowiązki innej osoby oraz od problemów, których nie jesteśmy w stanie rozwiązać.

Oderwanie się opiera się na następujących przesłankach: każdy odpowiada sam za siebie, nie potrafimy rozwiązać problemów innej osoby, martwienie się sprawami innych nic nie pomaga. Przyjmujemy politykę trzymywania się z dala od obo-

wiązków innych i zajmowania się tylko naszymi własnymi problemami. Jeśli ktoś wpędził się sam w kłopoty, to musi wypić piwo, które nawarzył. Pozwalamy innym być sobą. Dajemy im swobodę decydowania o sobie i możliwość dorostnięcia do obowiązków. Tę samą swobodę dajemy też sobie. Staramy się jak najlepiej przeżyć życie. Staramy się ustalić, co możemy, a czego nie możemy zmienić, a potem rezygnujemy z prób zmienienia tego, czego zmienić nie jesteśmy w stanie. Robimy co w naszej mocy, żeby rozwiązywać pojawiające się problemy, a kiedy nie uda się ich rozwiązać, przestajemy się nimi martwić i denerwować. Uczymy się żyć z nimi, a może raczej mimo nich. Staramy się znaleźć szczęście w życiu, radując się nawet drobiazgami i dziękując Bogu czy losowi za nie. Uświadamiamy sobie w końcu, że korzystanie w pełni z tego, co mamy, sprawia, że otrzymujemy jeszcze więcej.

Oderwanie się oznacza życie chwilą obecną — życie tu i teraz. Pozwalamy, by nasze życie płynęło swobodnie, nie staramy się wtłaczać go w żadne sztywne formy ani regulować. Nie usiłujemy wpłynąć na bieg wydarzeń. Zapominamy o przykrych wspomnieniach i obawach o przyszłość. Staramy się maksymalnie wykorzystać każdy dzień.

Oderwanie się oznacza również zaakceptowanie rzeczywistości, pogodzenie się z faktami. Wymaga to wiary — wiary w siebie, w Boga, w ludzi, w naturalny porządek rzeczy i przeznaczenie. Wierzmy, że każda chwila jest odpowiednia i właściwa. Pozbywamy się naszych ciężarów i trosk i przyznajemy sobie prawo cieszenia się życiem mimo nierozwiązanych problemów. Na przekór konfliktom ufamy, że wszystko będzie dobrze. Wierzmy, że Siła Wyższa od nas samych wie, co się dzieje i że dba o to, by wszystko przebiegało zgodnie z jej zrządzeniem. Wierzmy, że może ona zrobić dużo więcej niż my, żeby rozwiązać nasze problemy. Staramy się więc nie wchodzić jej w drogę i nie przeszkadzać. Po pewnym czasie *przekonujemy się*, że jest już dobrze, bo widzimy, że najbardziej pogmatwane (i czasami jednocześnie najbardziej bolesne) sprawy układają się z pożytkiem dla wszystkich.

Judi Hollis, pisząc o oderwaniu się w poświęconej współużyteczności części swej książki *Fat is a Family Affair*, określiła je mianem „zdrowej neutralności”.⁴

Fakt, że odrywamy się od innych nie znaczy, że przestaliśmy się nimi interesować, ale że uczymy się kochać, dbać o nich i zajmować się nimi bez wpadania w obłęd. Przestajemy robić to wszystko, co wytwarza chaos w naszych umysłach i w naszym otoczeniu. Gdy przestajemy się niespokojnie miotać, gdy wyzwalamy się spod przymusu ustawicznego troszczenia się i kontrolowania, odzyskujemy zdolność podejmowania przemyślanych decyzji o tym, jak okazywać swą miłość i jak rozwiązywać problemy. Możemy wówczas swobodnie wybrać taki sposób zajmowania się innymi, który rzeczywiście pomaga im a jednocześnie nie sprawia bólu nam samym.⁵

Pożytki płynące z oderwania się są wielkie. Odzyskujemy spokój i pogodę ducha, zdolność ofiarowywania i przyjmowania miłości w sposób wzbogacający nas i dający nam nowe siły, swobodę decyzji i możliwość znajdowania rzeczywistych rozwiązań stojących przed nami problemów. Odnajdujemy możliwość życia swoim własnym życiem bez brania na siebie winy czy odpowiedzialności za kłopoty innych.⁶ Czasami oderwanie się skłania nawet ludzi z naszego otoczenia, by zaczęli sami rozwiązywać swoje problemy. Przestajemy się o nich martwić, więc w końcu zaczynają się o siebie martwić sami. Cóż za wspaniały plan! Każdy zajmuje się swoimi sprawami.

Opisałam wcześniej osobę ogarniętą obsesją troszczenia się i martwienia o innych. Znałam wielu ludzi, którzy musieli (albo chcieli) żyć, borykając się z poważnymi problemami, których przysparzał im — na przykład — nigdy nie trzeźwiejący mąż czy żona, głęboko upośledzone dziecko czy nastolatek, narkoman i kryminalista dążący z uporem do samozagłady. Ludzie ci nauczyli się żyć z tymi problemami, nauczyli się żyć mimo nich. Rozpaczali z powodu swych nieszczęść, a potem odkryli sposób pozwalający im żyć inaczej, nie w rozpacz, udręce i apatii, lecz z wiarą i entuzjazmem, z pogodą ducha i przeświadczeniem, że należy być losowi wdzięcznym za to, co dobre.

Zajęli się swoimi rzeczywistymi obowiązkami. Nadal dawali z siebie dużo innym, pomagali im i kochali ich, ale nie zapomnieli o swoich potrzebach i o miłości własnej. Wykształcili w sobie wysokie poczucie godności. Nie przyszło im to bez wysiłku, nie od razu tacy się stali i nie wychodziło im to idealnie. Starali się jednak bardzo i w końcu nauczyli się robić to dobrze.

Dużo im zawdzięczam. Przekonali mnie, że można się oderwać, jeśli się bardzo tego chce. *Udowodnili mi*, że to może pomóc. Napelnili mnie nadzieją. Chciałabym natchnąć tą nadzieją ciebie. Pragnę, żebyś wzbudził(a) tę nadzieję w innych, bo oderwanie się nie jest iluzją — stan ten można osiągnąć, trwać w nim i pogłębiać.

Oderwanie się jest zarówno działaniem, jak i sztuką. Jest pewnym sposobem życia. Jestem przekonana, że jest ono również darem. A otrzymają ten dar ci, którzy go szukają.

Jak się odrywamy? Jak uwalniamy nasze uczucia, umysł, ciało i ducha od bólu uwikłania się w sprawy innych? Tak, jak potrafimy. I chyba na początku dosyć niezgrabnie. Stara formuła ruchów AA i Al-Anon postuluje Uczciwość, Otwartość i Chęć spróbowania,⁷ zawierające się w hasle HOW*.

W następnych rozdziałach omówię pewne konkretne sposoby uwolnienia się od określonych form przywiązania. Omówię też metody prowadzące do oderwania się. Ty sam musisz zdecydować, które z nich przystają do twojej sytuacji i znaleźć swój własny sposób na oderwanie się. Wierzę, że przy odrobinie pokory, kosztem niewielkich wyrzeczeń i wysiłków, zdołasz tego dokonać. Jestem przekonana, że odrywanie się może stać się nawykiem, wyuczoną reakcją w podobny sposób jak — w wyniku ciągłego powtarzania — nawykiem stało się obsesyjne zajmowanie się innymi, martwienie się o nich i kontrolowanie ich. Może nie osiągniesz w tym perfekcji, ale pociesz się myślą, że nikomu się to nie udaje. Niemniej jednak, bez względu na

* HOW — skrót słów Honesty, Openness i Willingness (Uczciwość, Otwartość, Chęć) jest jednocześnie homonimem słowa „how” będącego odpowiednikiem polskiego „jak”.

to, jak i w jakim tempie będziesz tę zasadę wcielał w życie, jestem święcie przekonana, że dobrze na tym wyjdiesz. Mam nadzieję, że będziesz w stanie oderwać się od osoby czy osób, od których chcesz i powinieneś się oderwać, nie niszcząc miłości do nich. Myślę, że lepiej jest przeprowadzić to w duchu miłości. Jednakże, z różnych powodów, nie zawsze można tak zrobić. Jeśli nie możesz oderwać się w duchu miłości, to — moim zdaniem — lepiej jest zrobić to w złości czy gniewie, niż być dalej przywiązanym. Jeśli udało nam się oderwać, to szybciej uporamy się z naszymi urażonymi uczuciami. Jeśli natomiast będziemy nadal przywiązani, to prawdopodobnie nigdy nie uda się nam pokonać przygnębienia.

Kiedy powinniśmy się oderwać? Wtedy, kiedy nie możemy przestać myśleć i mówić o kimś lub o czymś lub martwić się o kogoś czy o coś, kiedy wszystko w nas się gotuje, kiedy czujemy, że *musimy* coś zrobić, bo nie zniesiemy już kogoś czy czegoś ani chwili dłużej, kiedy coś wisi na włosku, a i ten włossek naprężony jest do granic możliwości, kiedy jesteśmy przekonani, że nie możemy już dzisiaj znieść tego, co do tej pory próbowaliśmy znieść. Wtedy nadchodzi moment, kiedy trzeba się oderwać. Sam zorientujesz się, jak rozpoznać ten moment. A oto praktyczna wskazówka: oderwanie się jest ci najbardziej potrzebne wtedy, kiedy wydaje ci się, że jest to ostatnia rzecz, jaką mógłbyś zrobić.

Zakończę ten rozdział opisem autentycznej historii. Kiedyś, około północy, zadzwonił mój telefon. Byłam już w łóżku i podnosząc słuchawkę, zastanawiałam się, kto też może dzwonić do mnie o tak późnej porze. Pomyślałam, że musi to być nagły wypadek.

W pewnym sensie był to nagły wypadek. Dzwoniła nieznajoma. Okazało się, że tego wieczoru telefonowała do różnych znajomych, usiłując znaleźć u nich jakąś pociechę. Najwidoczniej nie znalazła jej. Ktoś dał jej numer kogoś innego, tamten dał numer innej osoby, ta z kolei innej, aż w końcu ostatnia poradziła jej, żeby zadzwoniła do mnie.

Przedstawiwszy się, kobieta ta natychmiast zaczęła tyradę.

Jej mąż chodził na spotkania Anonimowych Alkoholików. Przeprowadził separację z nią i w chwili, kiedy dzwoniła, spotkał się z inną kobietą, ponieważ chciał „się odnaleźć”. Co więcej, przed wyprowadzeniem się od mojej rozmówczyni zachowywał się jak wariat i przestał chodzić na spotkania AA. Zastanawiała się, czy nadal nie zachowuje się jak wariat, spotykając się z kobietą *o tyle młodszą od niego*.

W pierwszej chwili odebrało mi mowę, a potem trudno mi było przerwać potok jej słów. Mówiła jak nakrecona. W końcu spytała: — Nie uważa pani, że on jest chory? Nie uważa pani, że zachowuje się jak wariat? Nie uważa pani, że coś trzeba z tym zrobić?

— Być może — odparłem. — Ale, oczywiście, ani pani, ani ja nic na to nie możemy poradzić. Bardziej martwię się panią. Co *pani* czuje? Co *pani* myśli? Co powinna pani zrobić, żeby zająć się *sobą*?

To samo mówię tobie, drogi czytelniku. Wiem, że masz problemy. Rozumiem, że wielu z was bardzo martwi się i niepokoi o pewne, bliskie wam osoby. Być może osoby te niszczą na waszych oczach siebie, was i wasze rodziny. Nie mam jednak na nie żadnego wpływu i wy chyba też. Gdybyście mieli, to prawdopodobnie już dawno osiągnęlibyście to, na czym wam tak zależy.

Oderwij się. Oderwij się ze złością czy bez złości, ale oderwij się. Wiem, że to trudne, ale z czasem stanie się łatwiejsze. Trzeba tylko zacząć. Jeśli nie możesz oderwać się zupełnie, to spróbuj przynajmniej trochę sobie pofolgować. Odpręż się. Usiądź wygodnie. Weź głęboki oddech. A teraz skup się na swoich sprawach.

Ćwiczenia

1. Czy jest ktoś lub coś w twym życiu, co bardzo cię martwi? Opisz tę osobę lub problem. Napisz tyle, ile musisz, aby przelać całe zmartwienie na papier. Potem skoncentruj się na sobie. Co myślisz? Co czujesz?

2. Co sądzisz o oderwaniu się od tej osoby czy problemu? Co czujesz, myśląc o tym? Co może się zdarzyć, jeśli się oderwiesz? Czy przypadkiem i tak nie zdarzyłoby się to? Czy przywiązanie — martwienie się, obsesyjne zajmowanie się tą osobą i próby wpływania na nią coś pomogły?

3. Co robiłbyś inaczej niż teraz, gdyby w twoim życiu nie było tej osoby czy problemu? Jakbyś się czuł i zachowywał? Spróbuj wyobrazić sobie, że żyjesz i zachowujesz się w ten sposób, mimo iż problem pozostał nierozwiązany. Wyobraź sobie, że los tej osoby czy ten problem powierzasz Bogu. Wyobraź sobie, że spoczywa on w rękach Boga, który pochyla się nad nim z miłością. A teraz wyobraź sobie, że Bóg pochyla się z miłością nad tobą. W tej chwili czujesz się dobrze. Wszystko jest tak, jak powinno i musi być. Wszystko będzie dobrze — lepiej, niż myślisz.

R O Z D Z I A Ł 6

Nie pozwól, by miotał tobą każdy podmuch wiatru

Powoli

Slogan programu Dwunastu Kroków

Nie jestem osobą działającą, lecz tylko reagującą. Ta myśl poraziła mnie pewnego dnia, kiedy siedziałam w swoim biurze. Słyszałam nieraz, jak ludzie dyskutowali o reagowaniu, ale aż do tej pory nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak wiele z moich zachowań jest zwykłymi reakcjami na zachowania innych.

Reagowałam na uczucia, zachowania, myśli i problemy innych. Reagowałam na to, co *mogli* czuć, myśleć czy robić. Reagowałam też na swoje własne uczucia, myśli i problemy. Wydawało się, że moją silną stroną jest umiejętność reagowania na kryzysy, a kryzysem było dla mnie prawie wszystko. Reagowałam przesadnie. Prawie przez cały czas ogarnięta byłam paniką (która graniczyła z histerią). Czasami jednak reagowałam zbyt słabo. Jeśli problem, przed którym stanęłam, był poważny, to często udawałam sama przed sobą, że go nie ma. Reagowałam niemal na wszystko, co docierało do mojej świadomości i rozgrywało się w moim otoczeniu. Całe moje życie było jedną wielką reakcją na pragnienia, problemy, sukcesy i porażki innych oraz na cechy ich charakterów. Nawet przekonanie o tym, że jestem niewiele warta, które dźwigałam niczym kubeł cuchnących śmieci, było tylko reakcją.

Byłam niczym kukielka ze zwisającymi sznurkami, za które mógł pociągać każdy, kto chciał.

Taka właśnie jest większość współzależnych. Reagujemy złością, wstydem, poczuciem winy, nienawiścią do samych siebie, zamartwianiem się, bólem, zachowaniami opiekuńczymi, kontrolowaniem, depresją, rozpaczą i wściekłością. *Reagujemy z lękiem i niepokojem.* Niektórzy z nas są tak przeczuleni, że sprawia im ból przebywanie wśród innych, a kontakt z dużą grupą osób jest dla nich wręcz torturą. Reagowanie na to, co dzieje się wokół nas, jest rzeczą normalną. Jest częścią życia. Jest nierozzerwalnie związane ze stosunkami międzyludzkimi i świadczy o tym, że jesteśmy żywymi ludźmi. Niepotrzebnie jednak dopuszczamy do tego, że pewne sprawy przygnębiają nas *tak bardzo i tak bardzo* martwią i denerwują. Wytracić nas z równowagi może wszystko — zarówno błahe, jak i poważne problemy. A sposób, w jaki reagujemy, jest często sprzeczny z naszym, dobrze pojętym, interesem.

Może zaczęliśmy reagować natychmiast i pod wpływem wewnętrznego przymusu w sposób, który sprawia nam ból. Już samo *uczucie*, że musi się coś zrobić, i to zaraz, jest przykre. Cały czas trwamy w pogotowiu, spięci i czujni, gotowi natychmiast wkroczyć do akcji w sytuacji kryzysowej, która zazwyczaj taką nie jest. Ktoś coś zrobił, więc my też natychmiast musimy coś zrobić. Ktoś coś powiedział, więc my też natychmiast musimy coś powiedzieć. Ktoś coś czuje, więc my też natychmiast musimy coś poczuć. Chwytny się pierwszego uczucia, które nas ogarnęło i trzymamy się go kureczowo. Chwytny się pierwszej myśli, która przyszła nam do głowy, a potem rozwijamy ją. Mówimy, co nam przyszło na język, a potem niekiedy żałujemy tego. Robimy to, co nam pierwsze przyszło do głowy, zazwyczaj nie zastanawiając się nad tym. I na tym właśnie polega problem — reagujemy bezmyślnie, nie zastanawiając się uczciwie, co powinniśmy zrobić i jak zachować się w danej sytuacji, by wszystko ułożyło się tak, jak chcemy. Nad naszymi uczuciami i zachowaniami panują i wyzwalają je wszyscy, którzy nas otaczają, wszystko, co jest wokół nas. Pozwalamy po-

średnio innym mówić nam, co mamy robić. Znaczy to, że straciliśmy kontrolę nad sobą. Znaczy to, że kierują nami inni.

Kiedy tak właśnie reagujemy, tracimy daną nam przez Boga zdolność myślenia, odczuwania i zachowywania się *w sposób dla nas najlepszy*. Pozwalamy innym decydować o tym, kiedy będziemy szczęśliwi, kiedy będziemy mieć spokój, kiedy ogarnie nas przygnębienie. Pozwalamy im decydować o tym, co mówimy, robimy, myślimy i czujemy. Sami pozbawiamy się prawa do zachowania pogody ducha wobec nieprzewidywalnych zachowań osób z naszego otoczenia. Jesteśmy niczym strzęp papieru, którym miota każdy wiatr.

A oto przykład (jeden z wielu) mojego sposobu reagowania. Pracuję w domu i mam dwoje małych dzieci. Czasami, kiedy pracuję, zaczynają rozrabiać — biją się, biegają, robią bałagan w całym domu, wypijają i zjadają wszystko, co jest w kuchni. Moją pierwszą, instynktowną reakcją jest krzyk: „Przeście!” Następną reakcją jest łajanie ich i cholerowanie. Jest to reakcja poniekąd naturalna. Takie zachowanie jest łatwiejsze niż wyjście z gabinetu, przejście przez pralnię i wejście na górę. Wydaje się także łatwiejsze niż zastanowienie się nad tym, w jaki sposób zapanować nad tą sytuacją. Sęk w tym, że nie przynosi to żadnego skutku, a więc w rzeczywistości wcale nie okazuje się łatwiejsze. Od krzyków boli mnie gardło, a dzieci uczą się, jak mają postępować, żebym nie wychodziła z gabinetu, tylko wrzeszczała.

Reagowanie z reguły nie daje rezultatów. Reagujemy zbyt szybko i zbyt silnie. Rzadko zdarza się, abyśmy będąc w takim stanie ducha, zrobili to, co jest w danej sytuacji najlepsze. Na ironię zakrawa fakt, że nikt i nic nie wymaga, byśmy robili cokolwiek w stanie takiego wzburzenia. Niewiele jest takich rzeczy, których nie można zrobić lepiej, mając spokojny umysł. Niewiele jest sytuacji, które można naprawić, zabierając się do tego z furją czy wściekłością. Lepiej poczekać i uspokoić się, choćby wydawało się, że sprawa wymaga natychmiastowego działania.

Dlaczego zatem to robimy?

Otóż reagujemy w ten sposób, ponieważ niepokoiimy się i boimy tego, co się dzieje, tego co może się stać i tego, co się stało.

Wielu z nas reaguje tak, jak gdyby każda sytuacja była kryzysowa, ponieważ przeżyliśmy już tyle kryzysów, że takie reagowanie stało się nawykiem.

Reagujemy, ponieważ uważamy, że *nie powinno* być tak, jak jest.

Reagujemy, ponieważ nie czujemy się dobrze.

Reagujemy, ponieważ reaguje większość ludzi.

Reagujemy, ponieważ myślimy, że musimy reagować.

Nie musimy.

Nie musimy bać się innych. To tacy sami ludzie, jak my.

Nie musimy tracić spokoju. To nic nie pomaga. Kiedy jesteśmy spokojni, mamy dużo większą gamę możliwości działania, możemy działać dużo sprawniej.

Nie musimy tracić zdolności myślenia i odczuwania z powodu kogokolwiek czy czegokolwiek. Tego również nikt i nic od nas nie wymaga.

Nie musimy brać wszystkiego (siebie samych, innych osób i zdarzeń) tak poważnie. Wyolbrzymiamy wszystko — nasze myśli, uczucia, działania i błędy. To samo robimy z myślami, uczuciami i działaniami innych. Wmawiamy sobie, że wszystko jest okropne, straszne, że wszystko jest tragedią i oznacza koniec świata. Może być wiele spraw smutnych, niedobrych i nieprzyjemnych, ale jedyną rzeczą oznaczającą koniec świata jest koniec świata. Uczucia są, owszem, ważne, ale są tylko uczuciami. Myśli też są ważne, ale są tylko myślami, a poza tym każdy z nas myśli różne rzeczy i może zmienić zdanie. Ważne jest to, co mówimy, ważne jest, co mówią inni, ale losy świata nie zależą od jednej wypowiedzi czy jednego działania. A jeśli jest szczególnie ważne, żeby coś zostało powiedziane czy zrobione, to nie martw się, na pewno zostanie. Rozluźnij się. Daj sobie i innym możliwość działania, mówienia i bycia sobą — bycia człowiekiem. Daj szansę życiu. Daj sobie szansę cieszenia się nim.

Nie musimy traktować zachowań innych jako potwierdzenia tego, że jesteśmy niewiele warci. Nie musimy czuć się zakłopotani, jeśli ktoś, kogo kochamy, zachowa się niewłaściwie. Taka reakcja jest wprawdzie normalna, ale nie musimy stale czuć się zakłopotani i *poniżeni*, jeśli ktoś stale zachowuje się niewłaściwie. Każdy sam odpowiada za swoje zachowanie. Jeśli ktoś zachowuje się niewłaściwie, to niech sam się tego wstydy. Jeśli nie zrobiłeś niczego, co sprawiałoby ci wstyd, to nie czuj się zakłopotany. Wiem, że to trudne, ale można się tego nauczyć.

Nie musimy traktować odmowy jako potwierdzenia tego, że jesteśmy niewiele warci. Jeśli ktoś ważny (czy nawet nieważny) dla ciebie odrzuca twój pomysł, to nic ci to nie ujmuje. Jesteś tak samo sobą i tyle samo znaczysz, ile znaczyłbyś, gdyby twój pomysł został zaakceptowany. Nikt nie zabrania ci czuć się źle czy niepewnie w takiej sytuacji i mówić, co o tym myślisz, ale nie trać wiary w siebie i nie uzależniaj swej samooceny od tego, co ktoś sądzi o tobie czy o tym, co zrobiłeś. Nawet jeśli odrzuca cię osoba, która jest dla ciebie najważniejsza na świecie, to i tak jesteś nadal sobą i niczego ci nie brakuje. Jeśli zrobiłeś coś niewłaściwego albo musisz rozwiązać jakiś problem czy zmienić swoje zachowanie, to podejmij odpowiednie kroki, aby zadbać o siebie. Nie odrzucaj jednak sam siebie i nie dopuszczaj do tego, by odmowa czy brak akceptacji ze strony innych osób miały na ciebie tak przemożny wpływ. To naprawdę nie jest potrzebne.

Nie musimy przyjmować wszystkiego jako osobistych zniewag. Bierzymy sobie do serca różne rzeczy, które się do nas nie odnoszą. Na przykład mówienie alkoholikowi: „Gdybyś mnie kochał, to byś nie pił” ma taki sam sens jak mówienie choremu na zapalenie płuc: „Gdybyś mnie kochał, to byś nie kaszlał.” Chory na zapalenie płuc będzie kaszlał, dopóki nie zostanie wyleczony. Alkoholik też będzie pił, dopóki nie zostanie wyleczony. Kiedy osoby uzależnione od czegoś robią to, co każe im robić silny przymus wewnętrzny, to wcale nie mówią tym samym, że cię nie kochają. Mówią one, że nie kochają samych siebie.

Nie musimy również przejmować się drobiazgami i traktować ich jako ataków na siebie. Jeśli ktoś ma akurat zły dzień albo nie jest w humorze, to nie zakładaj z miejsca, że ma to jakiś związek z tobą. Może co prawda tak być, ale nie musi. Jeśli tak rzeczywiście jest, to dowiesz się o tym. Zazwyczaj o wiele mniej spraw, niż się nam wydaje, ma związek z nami.

Czyjś zły humor, ostry język, zły dzień, przykre myśli, problemy czy alkoholizm nie muszą niszczyć nam życia, psuć dnia czy choćby jednej godziny. Jeśli ktoś nie chce być z nami czy zachowywać się właściwie, to nie jest to bynajmniej odbiciem *naszej* małej wartości. Jest to odbiciem *jego* aktualnej sytuacji. Ćwicząc odrywanie się, możemy znacznie zredukować nasze destrukcyjne reakcje na otaczającą nas rzeczywistość. Odizoluj się od tych spraw. Zostaw je i pozwól innym być sobą. Kim jesteś, żeby twierdzić, że zły humor, ostry język, zły dzień, przykre myśli czy problemy nie są ważnym i koniecznym elementem życia? Kim jesteś, żeby twierdzić, że określony problem nie będzie miał w ostatecznym rachunku dobroczynnego wpływu na twoje życie czy życie innej osoby?

Nie musimy reagować. Mamy możliwość wyboru. Na tym właśnie polega radość wyleczenia się ze współuzależnienia. A za każdym razem gdy korzystamy z tej możliwości wyboru sposobu działania, myślenia, odczuwania i zachowania się, czujemy się lepsi i silniejsi.

Ale — możesz zaprotestować — dlaczego nie powinienem reagować? Dlaczego nie powinienem coś odpowiedzieć? Dlaczego nie powinienem być wytracony z równowagi? On czy ona zasłużył(a) na to, żeby odczuć mój gniew.

Być może on czy ona zasłużył(a) na to, ale *ty* nie. Mówimy tutaj o twoim braku spokoju, o twoim wzburzeniu i o twoich zmarnowanych latach. Jak zwykł mawiać Ralph Edwards: „To jest twoje życie.” Jak chcesz je przeżyć? Nie odrywasz się dla niego czy dla niej. Odrywasz się dla siebie. Są duże szanse na to, że będzie to z pożytkiem dla wszystkich.

Jesteśmy niczym śpiewacy w wielkim chórze. Jeśli facet stojący koło nas zaczyna fałszować, to czy my też musimy to robić?

Czy nie lepiej byłoby dla niego i dla nas, gdybyśmy jeszcze bardziej starali trzymać się nut? Możemy nauczyć się trzymać się swojej roli.

Nie musimy rezygnować z wszystkich naszych reakcji na innych i ich problemy. Reakcje mogą być też pozytywne. Pomagają nam określić, co lubimy i co daje nam zadowolenie. Pomagają nam określić nasze wewnętrzne i zewnętrzne problemy. Jednakże większość z nas reaguje zbyt silnie. A poza tym sporo naszych reakcji jest bezsensownych. To, na co reagujemy, wcale nie jest tak ważne i nie zasługuje na to, abyśmy poświęcali temu aż tyle czasu i uwagi. Część naszych reakcji to reakcje na reakcje innych na nas. (Jestem wściekła, ponieważ on się wściekł, a wściekł się, bo byłam zła, a byłam zła, bo myślałam, że on jest zły na mnie, a on nie był zły, tylko urażony, bo...)

Nasze reakcje mogą niekiedy wywołać reakcję łańcuchową, tak że w końcu wszyscy są wytrąceni z równowagi, a nikt nie wie, jaka była tego przyczyna. Są po prostu wytrąceni z równowagi. Potem wszyscy tracą kontrolę nad sobą i usiłują zapanować nad innymi. Czasami ludzie zachowują się w określony sposób, żeby sprowokować określoną reakcję z naszej strony. Jeśli jednak przestaniemy się zachowywać w taki sposób, to popsujemy im całą zabawę. Wyzwolimy się spod ich kontroli i zrzucimy ich władzę nad nami.

Czasami nasze z kolei reakcje prowokują innych do określonych reakcji. W ten sposób pomagamy im usprawiedliwić ich zachowania. (Chyba dosyć już tego, co?) Czasami reagowanie tak zawęża nasze pole widzenia, że reagujemy nie na problemy, lecz na ich objawy. Takie reagowanie może pochłonąć nas tak bardzo, że nie starczy nam czasu ani sił na rozpoznanie samego problemu, nie mówiąc już o znalezieniu sposobu jego rozwiązania. Możemy stracić wiele lat na reagowanie na każdy przypadek pijaństwa i będący jego wynikiem kryzys, nie zdając sobie zupełnie sprawy z tego, że prawdziwym problemem jest alkoholizm! Naucz się przestać reagować w sposób, który jest nie tylko niepotrzebny, ale w dodatku do niczego nie prowadzi. Wyeliminuj reakcje, które sprawiają ból *tobie*.

Niżej podaję pewne rady, które mogą ci pomóc oderwać się od innych i twoich destrukcyjnych reakcji na nich. Są to jednak tylko rady. Nie ma żadnego precyzyjnego przepisu na oderwanie się. Musisz znaleźć swój własny sposób, sposób, który sprawdzi się w twoim przypadku.

1. Naucz się rozpoznawać, kiedy reagujesz, kiedy pozwalasz innym pociągać za sznurki. Zwykle bywa tak, że kiedy zaczynasz odczuwać niepokój, strach, oburzenie, wstyd czy zmartwienie, kiedy czujesz się obrażony, odrzucony czy zdeorientowany, coś w twoim otoczeniu dopieкло ci. (Nie twierdzą bynajmniej, że jest coś złego w tym, że tak się czujesz. Prawdopodobnie każdy tak by się czuł. Różnica polega na tym, że uczymy się sami decydować o tym, jak długo chcemy się tak czuć i co mamy z tym zrobić.) Słowa „on (ona, to) *sprawił, że czuję się tak*” wskazują często na to, że reagujemy. Jednak najbardziej chyba niezbitym dowodem na to, że daliśmy się uwikłać w reagowanie jest utrata spokoju i pogody ducha.

2. Rozluźnij się. Kiedy zorientujesz się, że właśnie chaotycznie reagujesz, staraj się mówić jak najmniej, dopóki nie odzyskasz spokoju. Rób to, co uważasz za konieczne, aby się jak najszybciej rozluźnić i odprężyć. Weź kilka głębokich oddechów. Idź na spacer. Posprzątaj w kuchni. Posiedź w łazience. Idź do przyjaciółki. Idź na zebranie Al-Anon. Poczytaj książkę o medytacji. Jedź na wycieczkę. Obejrzyj program telewizyjny. Znajdź jakiś sposób, żeby emocjonalnie, intelektualnie i (jeśli trzeba) fizycznie oderwać się od tego, na co reagujesz. Znajdź jakiś sposób, żeby zmniejszyć dręczący cię niepokój. Nie pij i nie jeźdź samochodem po bocznych uliczkach z szybkością 100 kilometrów na godzinę. Zrób coś bezpiecznego, co pozwoli ci odzyskać równowagę.

3. Przeanalizuj, co się stało. Jeśli to błaha sprawa, to może sam sobie z nią poradzisz. Jeśli problem jest poważny albo poważnie cię niepokoi, to może omówisz go z przyjacielem, żeby uspokoić myśli i emocje. Uczucia wymykają nam się zupełnie spod kontroli, kiedy dusimy je w sobie. Porozmawiaj o tym, co czujesz. Przyjmij odpowiedzialność za nie. Nie kryj swoich

uczuć. To nie jest tak, że ktoś sprawił, iż czujesz to, co czujesz. Być może ktoś przyczynił się do tego, że ogarnęło cię akurat to konkretne uczucie, ale ty sam czujesz to wszystko, co czujesz. Uporaj się z tym. Potem zastanów się, co się naprawdę wydarzyło.¹ Czy ktoś próbował wtrącić cię w taki nastrój? (W przypadku niepewności, czy należy interpretować coś jako obrazę lub odrzucenie, wolę uważać, że nie odnosiło się to do mnie. Oszczędza mi to czasu i pomaga zachować dobre samopoczucie.) Czy próbowałeś wpłynąć na kogoś lub na coś? Jak poważny jest ten problem? Czy nie bierzesz na siebie odpowiedzialności za kogoś innego? Czy nie jesteś zły dlatego, że ktoś nie domyślił się, czego naprawdę chciałeś albo co naprawdę próbowałeś powiedzieć? Czy nie traktujesz czyjś zachowania zbyt osobiście? Czy ktoś nie wyzwolił drzemiącego w tobie poczucia niepewności lub winy? Czy to naprawdę oznacza koniec świata, czy jest tylko smutne i denerwujące?

4. Zastanów się, co powinieneś zrobić, aby zająć się sobą. Podejmuj decyzje spokojnie i opierając się na faktach. Czy musisz się usprawiedliwiać i przeproszać? Czy chcesz na to machnąć ręką? Czy musisz z kimś szczerze porozmawiać? Czy musisz powziąć jeszcze inne decyzje, aby zadbać o siebie? Podejmując decyzje, pamiętaj cały czas o tym, jakie są twoje obowiązki i za co jesteś odpowiedzialny. Nie masz obowiązku troszczyć się o to, żeby inni „przejrzeli”, nie masz też obowiązku dbać o to, by „postępowali uczciwie”. Masz tylko obowiązek zadbać o to, żebyś sam przejrzał i postępował uczciwie. Jeśli nie możesz się zdecydować na podjęcie decyzji, to daj spokój. Nie jesteś jeszcze do tego gotów. Poczekaj, aż ucichną twoje emocje, aż przestaną kłębić się w twojej głowie sprzeczne myśli.

Zwolnij trochę. Nie musisz żyć w takim strachu. Nie musisz żyć jak w gorączce. Staraj się widzieć wszystko we właściwych proporcjach. Ułatw sobie życie.

Ćwiczenia

1. Czy nie za dużo czasu pochłania ci reagowanie na kogoś lub na coś z twego otoczenia? Kto lub co to jest? Jak reagujesz? Czy tak byś się czuł i zachowywał, gdybyś miał wybór?

2. Przejdź przez wszystkie omówione wcześniej stadia odrywania się od osoby czy sprawy, która najbardziej cię martwi. Jeśli będziesz musiał z kimś porozmawiać, wybierz zaufanego przyjaciela. Jeśli będzie to konieczne, zwróć się po pomoc do specjalisty.

3. Co pomaga ci odzyskać spokój i pogodę ducha? (Spotkanie wspólnoty Dwunastu Kroków, gorący jak ukrop prysznic, dobry film i taniec to moje ulubione sposoby.)

R O Z D Z I A Ł 7

Uwolnij się

Mówi się, że współzależni zachowują się jak nadzorecy.

Zrządzimy, robimy wykłady, wrzeszczymy, cholerujemy, płaczemy, błagamy, przekupujemy, wymuszamy, chronimy, kryjemy, oskarżamy, ścigamy, uciekamy, próbujemy namawiać do zrobienia czegoś, próbujemy wyperswadować zrobienie czegoś, staramy się zasiać poczucie winy, uwodzimy, usidlamy, sprawdzamy, demonstrujemy, jak bardzo nas zraniono, ranimy w odwecie innych, żeby wiedzieli, jakie to uczucie, grozimy, że sobie coś zrobimy, stawiamy ultimatum, robimy coś dla kogoś, nie chcemy zrobić nic dla kogoś, odpłacamy pięknym za nadobne, jęczymy, wyładowujemy wściekłość na innych, jesteśmy bezradni, cierpimy w wymownym milczeniu, próbujemy się przypodobać, kłamiemy, robimy świństwka, robimy duże świństwa, chwytny się za serce i mówimy, że zaraz umrzemy, grozimy, że zabijemy, powołujemy się na opinię naszych popelczników, mierzymy starannie słowa, śpimy z tym, na kim nam zależy, nie chcemy spać z tym, na kim nam zależy, mamy z nim (nią) dzieci, targujemy się, ciągnemy do poradni, odciągamy od poradni, mówimy o innych podłe rzeczy, mówimy innym podłe rzeczy, obrażamy, potępiamy, błagamy o cud, pł-

cimy za cud, chodzimy w miejsca, w które nie chcemy chodzić, jesteśmy obok, nadzorujemy, dyktujemy, komenderujemy, uskarżamy się, piszemy listy o innych, piszemy listy do innych, siedzimy w domu i czekamy na nich, wychodzimy i szukamy ich, wydzwaniamy wszędzie, szukając ich, chodzimy albo jeździmy nocą po ciemnych uliczkach, chcąc ich znaleźć, tropimy nocą po ciemnych uliczkach, chcąc ich złapać, biegamy nocą po ciemnych ulicach, chcąc uciec, sprowadzamy do domu, trzymamy w domu, zamykamy, wyprowadzamy się od nich, wyprowadzamy się z nimi, besztamy, radzimy, dajemy nauzki, nalegamy, poddajemy się, schlebiamy, prowokujemy, staramy się wzbudzić w nich zazdrość, próbujemy zastraszyć, napominamy, śledzimy, wypytyjemy, robimy aluzje, przeszukujemy kieszenie, zaglądamy do portfeli, szukamy w szufladach, sprawdzamy w pudełkach na rękawiczki, szukamy w rezerwarze w ubikacji, próbujemy zajrzeć w przyszłość, roztrzaskamy przeszłość, zwołujemy na pomoc rodzinę, używamy argumentów, załatwiamy sprawy raz na zawsze, potem załatwiamy je znowu, karzemy, nagradzamy, niemal rezygnujemy, a potem próbujemy jeszcze bardziej i przeprowadzamy dziesiątki innych manewrów, o których zapomniałam albo których jeszcze nie wypróbowałam.

Nie jesteśmy osobami, które „stwarzają pewien stan rzeczy”. Współzależni to ludzie, którzy stale, z uporem i z wielkim nakładem sił, starają się wymusić pewien stan rzeczy.

Nadzorujemy i kontrolujemy w imię miłości.

Robimy to, ponieważ „staramy się tylko pomóc”.

Robimy to, ponieważ wiemy najlepiej, jak powinno być i jak inni powinni się zachowywać.

Robimy to, ponieważ mamy rację, a inni się mylą.

Nadzorujemy, ponieważ boimy się tego nie robić.

Robimy to, ponieważ nie wiemy, co innego możemy zrobić.

Robimy to, aby powstrzymać ból.

Nadzorujemy, ponieważ myślimy, że musimy to robić.

Nadzorujemy, ponieważ nie myślimy.

Nadzorujemy, ponieważ tylko o tym możemy myśleć.

Na koniec, możemy nadzorować dlatego, że zawsze tak robiliśmy.

Niektórzy, prawdziwi tyrani i ciemieżcy, rządzą żelazną ręką z wysokości tronu, który objęli z własnego nadania. Są potężni. Wiedzą wszystko najlepiej. I, na Boga, to będzie zrobione właśnie tak! Dopilnują tego.

Inni wykonują swoją brudną robotę po kryjomu. Chowają się za maską słodyczy i uprzejmości i potajemnie zajmują się swoimi sprawami — SPRAWAMI INNYCH.

Jeszcze inni, wzdychając i szlochając, „przyznają się” do swojej niemocy, udają uległość i zależność, twierdzą, że są całkowicie uległymi ofiarami i — poprzez swoją słabość — skutecznie nadzorują i kontrolują swych bliskich. Są przecież *tak* bezradni. Tak bardzo potrzebują twojej współpracy. Nie mogą bez tego żyć. Niekiedy ci najstabsi są największymi manipulatorami i najręczniejszymi nadzorcami.¹ Nauczyli się grać na strunach poczucia winy i litości.

Wielu współzależnionych stosuje taktykę kombinowaną, korzystając z przeróżnych metod. Z wszystkiego, co działa! (A raczej, co jest bliższe prawdy, z wszystkiego co nie działa, chociaż cały czas mamy nadzieję, że zacznie działać.)

Bez względu na rodzaj taktyki, cel pozostaje ten sam: kierowanie innymi po to, by robili, co chcesz. Manipulowanie nimi, by zachowywali się tak, jak myślisz, że powinni. Niepozwalanie im, by zachowywali się tak, jak — twoim zdaniem — nie powinni, ale prawdopodobnie zachowywaliby się bez twojej „pomocy”. Kierowanie, z uciekaniem się do siły włącznie, rozwojem wydarzeń tak, by przebiegały w sposób i w czasie wyznaczonym przez ciebie. Niedopuszczanie do tego, by coś się stało lub mogło stać. Napisaliśmy sztukę i dopilnujemy, żeby aktorzy trzymali się swoich ról, a akcja rozwijała dokładnie tak, jak zaplanowaliśmy. Nic nie szkodzi, że postępując w ten sposób, zaprzeczamy oczywistym faktom. Uważamy, że jeśli będziemy się wystarczająco mocno starali, to powstrzymamy bieg wydarzeń, zmienimy ludzi i dostosujemy rzeczywistość do naszych wyobrażeń.

Sami siebie oszukujemy.

Opowiem ci o Marii. Wyszła za człowieka, który okazał się alkoholikiem. Nie pił codziennie, co tydzień, ani nawet co miesiąc, ale kiedy zaczął wpadał w ciąg. Był pijany przez wiele dni, a czasem tygodni. Zaczynał już o ósmej rano i pił do nieprzytomności. Wymiotował, zanieczyszczał mieszkanie, rujnował finanse rodzinne, wyrzucano go z pracy i za każdym razem, kiedy pił, wprowadzał w ich życie nieznośny chaos. W okresach między ciągami także nie był ideałem. W powietrzu stała groźba nadciągającej katastrofy. Życie utrudniały im inne nierozwiązane problemy, pochodne picia. Ale dla Marii i jej trojga dzieci lepiej było, kiedy nie pił. Za każdym razem mieli nadzieję, że wreszcie będzie inaczej.

Nigdy nie było inaczej. Kiedy tylko Maria odwróciła się, mąż zaczynał pić. Kiedy wyjeżdżała na weekend, kiedy szła do szpitala rodzić dzieci, kiedy mąż wyjeżdżał z miasta, czy kiedy z jakiegoś innego powodu zniknął jej z oczu, zaraz zaczynał pić.

Kiedy jednak Maria wracała albo wyciągała go z miejsca, w którym akurat pił, natychmiast kończył pijaństwo. Doszła więc do wniosku, że kluczową rolę w utrzymaniu męża w trzeźwości odgrywa jej obecność. Przesiadując w domu i pilnując go, mogła zapobiec picciu (i bólowi, jaki jej to sprawiało). Ponieważ wyuczyła się tej metody kontroli, ponieważ odczuwała zakłopotanie, wstyd, niepokój i cierpiała na te wszystkie urazy, które towarzyszą współzależniowaniu, stała się odludkiem. Nigdzie nie wyjeżdżała, nie chodziła nawet na zebrania kościelne, chociaż bardzo to lubiła. Każde wyjście pochłaniające więcej czasu, niż potrzeba było na zrobienie zakupów, groziło zachwianiem równowagi, którą stworzyła, czy też raczej myślała, że stworzyła. Mimo tych rozpaczliwych wysiłków, mąż nadal znajdował okazje do wypicia. Znalazł sposoby, dzięki którym mógł pić w domu bez jej wiedzy, a poza tym pił, ilekroć z jakichś ważnych powodów musiała spędzić noc poza domem.

Po pewnej, szczególnie koszmarnej pijatyce, powiedział jej, że przyczyną jego picia jest ich rozpaczliwa sytuacja finansowa. (Zapomniał jednak dodać, że w kłopotach finansowych znaleźli

się przez jego picie.) Oznajmił, że gdyby podjęła pracę, aby podreperować ich finanse, to znikłby powód skłaniający go do picia. Maria przemyślała to i w końcu, acz niechętnie, zgodziła się. Bała się zostawić dom i martwiła się, czy uda się jej znaleźć odpowiednią opiekunkę dla dzieci. Ani emocjonalnie, ani intelektualnie nie czuła się zdolna do podjęcia pracy. Szczególnie irytowało ją to, że ma zabiegać o dodatkowe dochody, podczas gdy mąż jest zupełnie nieodpowiedzialny w sprawach finansowych. Warto było jednak spróbować. Gotowa była zrobić wszystko, byle utrzymać go w trzeźwości.

Wkrótce objęła posadę sekretarki w biurze prawnym. Świetnie sobie radziła, dużo lepiej, niż się spodziewała. Współuzależnieni są znakomitymi pracownikami. Nie skarżą się na nic, robią więcej, niż wymagają ich obowiązki, robią wszystko, o co się ich poprosi, starają się wszystkich zadowolić i wykonywać perfekcyjnie swe zadania — przynajmniej do chwili, kiedy ogarnie ich złość i zniechęcenie.

Zaczęła się czuć trochę lepiej. Cieszył ją kontakt z ludźmi, coś, czego dotąd brakowało w jej życiu. Sprawiała jej przyjemność świadomość, że sama zarabia (choć nadal irytowała ją niefrasobliwość męża w gospodarowaniu pieniędzmi.) Zdobyła uznanie i zaufanie pracodawców. Powierzali jej odpowiedzialne zadania i byli o krok od awansowania jej na bardziej samodzielne stanowisko. Jednakże mniej więcej w tym samym czasie ogarnął ją na nowo niepokój, że mąż znowu zacznie lada moment pić.

Uczucie to minęło po paru dniach, ale wkrótce wróciło ze zdwojoną siłą. Paralizujący niepokój nie pozwalał jej nic zrobić. Zadzwoniła do pracy męża. Nie było go. Jego szef nie wiedział, gdzie jest. Zaczęła wydzwaniać w różne miejsca. Nikt nie miał pojęcia, gdzie może być. Cały dzień obgryzała paznokcie i dzwoniła we wszystkie możliwe miejsca, mając nadzieję, że koleżdy i koleżanki z pracy nie zorientują się, w jakim jest stanie. Kiedy wieczorem wróciła do domu, męża nie było. Nie było też dzieci, które miał odebrać z przedszkola. Sytuacja znowu wymknęła się jej spod kontroli. Znowu pił. Następnego ranka po-

rzuciła pracę — po prostu wyszła z biura, nie składając wypowiedzenia. O 10.00 była z powrotem w domu, by pilnować męża.

Po latach powiedziała: — Czułam, że muszę to zrobić. Musiałam wziąć wszystko pod kontrolę, pod MOJĄ KONTROLĘ.

Pytanie tylko, kto kontroluje kogo?

Maria przekonała się, że nie ma żadnej kontroli ani nad mężem, ani nad jego piciem. Przeciwnie, to on i jego alkoholizm mieli nad nią kontrolę.

Mechanizm ten poznałam dokładniej pewnego wieczoru podczas spotkania terapeutycznego dla rodzin, które prowadziłam w jednym z ośrodków odwykowych. (Wielu z nich to ludzie mądrzy, mądrzejsi ode mnie. Dużo się nauczyłam, słuchając ich.) W czasie tego spotkania żona alkoholika — człowieka, który przez wiele lat trwania ich małżeństwa pił, był bez pracy i siedział w więzieniu — powiedziała mężowi otwarcie:

— Oskarżasz mnie, że próbuję tobą manipulować i chyba masz rację. Chodziłam z tobą do baru, żebyś nie pił tak dużo. Wpuszczałam cię pijanego do domu, mimo że mi ubliżałeś, bo nie chciałam, żebyś się upił jeszcze bardziej albo zrobił sobie krzywdę. Odmierzałam ci wódkę, piłam z tobą (choć nienawidzę picia), chowałam przed tobą butelki i ciągałam na spotkania Anonimowych Alkoholików. Prawda jest jednak taka — mówiła — że to ty mną manipulowałeś. Te wszystkie twoje listy z więzienia, w których pisałeś to, co chciałam usłyszeć. Te wszystkie obietnice, całe to gadanie. Za każdym razem, kiedy chcę cię zostawić, odejść od ciebie na dobre, mówisz albo robisz akurat to, co mnie zatrzymuje. Po prostu wiesz, co chcę usłyszeć i mówisz mi to. Ale nigdy się nie zmienisz. Nigdy nie miałaś zamiaru się zmienić. Chcesz tylko manipulować mną.

Uśmiechnął się na to lekko i potakująco skinął głową. — Tak — powiedział. — Staram się manipulować tobą. I zupełnie nieźle mi się to udaje.

Kiedy próbujemy kontrolować ludzi, w których kontrolowaniu nie mamy żadnego interesu, to sami jesteśmy kontrolowani i manipulowani. Tracimy zdolność myślenia, odczuwania

i działania zgodnego z naszym własnym interesem. Często tracimy kontrolę nad sobą. Często zresztą mają nad nami władzę nie ludzie, ale choroby, takie jak alkoholizm, zaburzenia łaknienia czy nałogowy hazard. Alkoholizm i inne destrukcyjne zaburzenia to potężne siły. Nigdy nie zapominaj o tym, że alkoholicy i inni uzależnieni są ekspertami w dziedzinie manipulacji. Kiedy próbujemy kontrolować ich czy ich choroby, to spotykamy się z nie lada przeciwnikiem. Przegrywamy bitwy. Przegrywamy wojny. Przegrywamy nasze życie. Najlepiej ujmuje to powiedzenie zapożyczone od organizacji Al-Anon: Nie spowodowałaś tego, nie jesteś w stanie tego kontrolować, nie jesteś w stanie z tego wyleczyć.

A więc porzuć te próby! Próby zrobienia tego, co niemożliwe, wpędzają nas w wielką frustrację. Zazwyczaj też przeszkadzają w zrobieniu tego, co możliwe. Jestem przekonana, że kurczowe trzymanie się kogoś czy czegoś albo usiłowanie narzucenia swojej woli w każdej sytuacji uniemożliwia Sile Wyższej ode mnie jakiegokolwiek konstruktywne działanie, które mogłoby doprowadzić do zmiany tej sytuacji, tej osoby czy mnie samej. Wysiłek, który wkładam w kontrolowanie i manipulowanie, blokuje oddziaływanie Boga. Hamuje też w innych zdolność rozwoju. Ingeruje w naturalny bieg wydarzeń. Nie pozwala mi na cieszenie się ludźmi ani światem.

Kontrola jest złudzeniem. Nie możemy kontrolować alkoholizmu. Nie mamy na niego żadnego wpływu. Nie mamy żadnego wpływu na niczyje zachowania kompulsywne obżeranie się, oddawanie się hazardowi czy seksowi. Nie mamy żadnego wpływu (i żadnego interesu, by taki wpływ próbować uzyskać) na niczyje uczucia, myśli i wybory. Nie możemy tego kontrolować. Nie możemy kontrolować skutków żadnych wydarzeń. Nie możemy kierować niczym życiem. Niektórzy z nas z trudem kontrolują sami siebie.

Ludzie i tak w końcu robią to, co chcą zrobić. Czują się tak, jak chcą się czuć, myślą to, co chcą myśleć, robią to, co — ich zdaniem — muszą robić i zmieniają się tylko wtedy, kiedy są gotowi się zmienić. To, czy mają rację, czy też mylą się, jest

bez znaczenia. Jest bez znaczenia, czy wyrządzają sobie krzywdę. Jest bez znaczenia, czy moglibyśmy im pomóc, gdyby nas słuchali i współpracowali z nami: TO NIE MA ZNACZENIA, NIE MA ZNACZENIA, NIE MA ZNACZENIA.

Nie możemy nikogo zmienić. Wszelkie próby pokierowania ich zachowaniem są ułudą. Albo będą się przeciwstawiać naszemu wysiłkom, albo podwoją swoje wysiłki dla udowodnienia nam, że nie jesteśmy w stanie ich kontrolować. Mogą na pewno czas zastosować się do naszych żądań, ale gdy tylko odwrócimy się plecami i stracimy ich z oczu, powrócą do swego naturalnego stanu. Co więcej, będą nas karać za to, że zmuszamy ich do robienia tego, czego nie chcą robić, czy bycia tym, kim nie chcą być. Żadna kontrola nie spowoduje trwałych ani pożądanых zmian u innej osoby. Niekiedy możemy zrobić coś, co zwiększy prawdopodobieństwo tego, że inni będą chcieli się zmienić, ale nie możemy zagwarantować nawet tego.

Taka jest prawda. Jest ona niewygodna. Trudno jest przyjąć ją do wiadomości, szczególnie kiedy ktoś, kogo kochasz, rani siebie lub ciebie. Ale tak już jest. Jedyłą osobą, którą możesz teraz czy kiedykolwiek zmienić, jesteś ty sam. Jedyłą osobą, której kontrolowanie leży w twoim interesie, jesteś ty sam.

Oderwij się. Poddaj się. Czasami właśnie wtedy, kiedy się odrywamy i poddajemy, zdarza się cud, którego pragnęliśmy i na który czekaliśmy od lat. Czasami nie zdarza się on nigdy. Ale tak czy inaczej wyjdiesz na tym dobrze. Nie musisz przestać nikogo kochać, nie musisz przestać o nikogo dbać. Nie musisz tolerować zniewag. Nie musisz porzucać konstruktywnych metod rozwiązywania problemów, takich jak interwencja specjalisty. Musisz tylko zapanować nad swoimi emocjami i myślami i zostawić innych i ich sprawy w spokoju. Nie wtrącaj się. Podejmuj, jakie chcesz, decyzje dotyczące ciebie, ale nie innych. Zaczynaj zajmować się sobą!

— Ale to jest dla mnie tak ważne — protestuje wiele osób.
— Nie mogę się oderwać.

Jeśli jest to dla ciebie tak ważne, to sądzę, że tym bardziej powinieneś się oderwać.

Mądre zdanie na temat oderwania się usłyszałam od dzieci, od moich własnych dzieci. Czasami Shane, moje młodsze dziecko, zbyt mocno i zbyt długo przytula się do mnie. Zaczyna na mnie tak napierać, że tracę równowagę i cierpliwość. Zaczynam uchylać się od tych pieszczot. Może robi to po to, żebym przy nim została trochę dłużej. A może jest to forma kontroli, jaką chce uzyskać nade mną. Nie wiem. Pewnego wieczoru przyglądała się temu córka. W końcu i ona straciła cierpliwość.

— Shane — powiedziała — czas już z tym skończyć.

Dla każdego z nas nadchodzi kiedyś czas, żeby skończyć. Sam zorientujesz się, kiedy ten czas nadejdzie. Kiedy zrobisz wszystko, co jesteś w stanie zrobić, nadejdzie czas, żeby się oderwać. Uporaj się ze swymi uczuciami. Staw czoła swoim obawom przed utratą kontroli. Uzyskaj kontrolę nad sobą i swoimi obowiązkami. Daj innym prawo decydowania o sobie, zwróć im wolność. Robiąc to, uwolnisz sam siebie.

Ćwiczenia

1. Czy jest w twoim życiu jakaś osoba czy sprawa, nad którą chciałbyś mieć kontrolę? Dlaczego? Opisz to.

2. W jaki sposób (uczuciowo, intelektualnie, fizycznie itd.) jesteś manipulowany przez osobę, nad którą sam chcesz zdobyć kontrolę?

3. Co by się stało (z tobą i tą osobą), gdybyś oderwał się od niej? Czy przypuszczalnie i tak nie dojdzie do tego, mimo twoich prób kontrolowania jej? Jaki odnosisz pożytek z tego, że próbujesz kontrolować tę sytuację? Jaki pożytek odnosi z tego ta osoba? Na ile skuteczne są twoje wysiłki zmierzające do wpływania na następstwa pewnych wydarzeń?

Przestań być ofiarą

*Tak bardzo uważamy, żeby nikogo nie zranić.
To znaczy nikogo oprócz nas.*

Członkini Al-Anon

Mniej więcej po roku od rozpoczęcia wychodzenia ze współzależnienia uświadomiłam sobie, że nadal robię coś, co sprawia mi ból. Jednocześnie pogorszyły się moje stosunki z wieloma osobami. Czułam, że jedno ma coś wspólnego z drugim. Nie wiedziałam jednak, co robię źle, nie mogłam więc przestać tego robić.

Pewnego słonecznego dnia, spacerując ze swoim przyjacielem Scottem, zatrzymałam się, obróciłam do niego i spytałam: — Czy jest coś takiego, co stale robią współzależnieni? Co sprawia, że stale czujemy się tak źle?

Zastanawiał się chwilę, po czym powiedział: — Współzależnieni są opiekunami i wybawcami. Najpierw wybawiają innych, potem ich prześladowają, a na koniec stają się ich ofiarami. Przystudiuj *Karpman Drama Triangle* [Trójkąt dramatyczny Karpmana].

Karpman Drama Triangle wraz z rolami wybawiciela, prześladowcy i ofiary jest owocem pracy i obserwacji Stephana B. Karpmana.¹

Jego odpowiedź była dla mnie pozbawiona sensu, ale wróciwszy do domu, zdjęłam z półki, gdzie pokrywało się kurzem,

kilka poświęconych terapii książek i zabrałam się do ich studiowania.² Po pewnym czasie zaczęło mi się rozjaśniać w głowie. Zrozumiałam. Czułam się, jakbym dokonała epokowego odkrycia.

To było to. To był model mojego zachowania. To jest model *naszego* zachowania. To jest postawa, jaką wciąż na nowo przyjmujemy wobec naszych przyjaciół, rodziny, znajomych, pacjentów czy innych osób. Jako współzależni robimy wiele różnych rzeczy, ale tak właśnie zachowujemy się najczęściej i to robimy najlepiej.

To nasza ulubiona reakcja.

Jesteśmy wybawcami i naprawiaczami. Jak powiada Ernie Larsen, jesteśmy dobrymi ciotkami i wujkami dla całego świata. My nie tylko zaspokajamy potrzeby innych, my je odgadujemy i uprzedzamy. Zajmujemy się innymi, doglądamy ich i krzątamy się koło nich. Naprawiamy, rozwiązujemy problemy i usługujemy. I robimy to wszystko tak dobrze. „Twoje życzenie jest dla mnie rozkazem” — oto nasz motyw. „Twój problem jest moim problemem” — oto nasze motto. Jesteśmy opiekunami.

Czym jest wybawianie?

Wybawianie/ratowanie i zajmowanie się innymi znaczą tu prawie dokładnie to, co w języku potocznym. Wybawiamy/ratujemy innych od ich obowiązków i odpowiedzialności. Zajmujemy się za nich ich obowiązkami. Potem wściekamy się *na nich* za to, co *sami* zrobiliśmy. Jeszcze potem czujemy się wykorzystywani i użalamy się nad sobą. To jest właśnie ten model zachowania, ów wspomniany wyżej trójkąt.

Wybawianie i zajmowanie się innymi są w tym kontekście synonimami. Ich definicje są ściśle związane z definicją umożliwiania. *Umożliwianie* jest specjalistycznym terminem oznaczającym destruktywną formę pomocy. Każde działanie, które umożliwia alkoholikowi kontynuowanie picia, które chroni go

przed konsekwencjami picia albo w jakikolwiek inny sposób ułatwia mu dalsze picie jest uważane za działanie umożliwiające.

Jak powiada terapeuta Scott Egleston, wybawiamy innych za każdym razem, kiedy przejmujemy odpowiedzialność za innego człowieka — za jego myśli, uczucia, decyzje, zachowania, rozwój, powodzenie, problemy czy — ogólnie biorąc — za jego los. Na wybawianie czy zajmowanie się inną osobą składają się następujące zachowania:

- Robienie czegoś, czego w rzeczywistości nie chcemy robić.
- Mówienie „tak”, kiedy myślimy „nie”.
- Robienie czegoś dla kogoś czy za kogoś, kto sam może i powinien to zrobić.
- Zaspokajanie potrzeb kogoś, kto nas o to nie prosił.
- Robienie więcej niż należy w sytuacji, gdy ktoś poprosi nas o pomoc.
- Przejmowanie się uczuciami innych.
- Myślenie za innych.
- Mówienie za innych.
- Ponoszenie za innych konsekwencji ich czynów.
- Rozwiązywanie problemów za innych.
- Wkładanie we wspólną pracę większego wysiłku niż druga osoba.
- Niezajmowanie się tym, czego chcemy, potrzebujemy i pragniemy.

Ogólnie biorąc, *wybawiamy innych, kiedy tylko zaczynamy się nimi opiekować i troszczyć się o nich.*

Kiedy to robimy, możemy czuć: skrępowanie i zakłopotanie dylematami innej osoby, potrzebę zrobienia czegoś, litość, niepokój, niezwykłą odpowiedzialność *za* tę osobę czy rozwiązanie problemu, lęk, lekką lub silną niechęć do zrobienia czegoś, a czasami złość i oburzenie, że zostaliśmy postawieni w takiej sytuacji. Możemy też odczuwać wyrzuty sumienia i mieć poczucie winy, a z drugiej strony odczucie, że zmusza się nas do zrobienia czegoś. Możemy uważać, że jesteśmy w danej sprawie bardziej kompetentni niż ten, komu pomagamy. Możemy, na

koniec, uważać, że osoba, którą się opiekujemy, jest bezradna i niezdolna do zrobienia tego, co wykonujemy za nią. Czujemy się potrzebni przynajmniej na pewien czas.

Nie mam tu na myśli aktów miłości, dobroci i współczucia, a także prawdziwej pomocy — sytuacji, w których nasze wsparcie jest naprawdę potrzebne i chcemy go udzielić. Są one zachowaniami pozytywnymi, natomiast wybawianie i zajmowanie się innymi do takich zachowań nie należą.

Zajmowanie się i opiekowanie innymi wydaje się o wiele bardziej przyjazną postawą, niż jest w istocie. Zakłada ono bowiem nieudolność osoby będącej przedmiotem opieki. Wybawiamy natomiast „ofiary”, ludzi, którzy — w naszym przekonaniu — nie są w stanie sami się o siebie zatroszczyć. Owe ofiary potrafią w rzeczywistości całkiem nieźle sobie z tym radzić, tyle że nigdy by się do tego nie przyznały, a my też nigdy byśmy się z tym nie zgodzili. Zazwyczaj krążą one obok tego wierzchołka trójkąta i czekają na nasz ruch, by wskoczyć do środka razem z nami.

Kiedy już wybawimy taką ofiarę z niedoli, musimy się nieuchronnie znaleźć w drugim kącie, którym jest prześladowanie. Czujemy niechęć i złość wobec osoby, której tak wielkodusznie „pomagaliśmy”. Zrobiliśmy bowiem coś, czego nie chcieliśmy robić, coś, co nie było naszym obowiązkiem, a zaniedbaliśmy nasze własne potrzeby i chęci. Co gorsza, ofiara, ta biedna istota, którą wybawiliśmy z opresji, wcale nie okazuje nam wdzięczności. Nie docenia naszego poświęcenia. Nie zachowuje się tak, jak powinna. Nie słucha nawet naszych rad, których tak chętnie jej udzielamy. Coś jest nie tak, jak powinno być, chowamy więc naszą aureolę i pokazujemy rogi.

Czasami inni nie dostrzegają — albo udają, że nie dostrzegają — naszego poirytowania. Czasami staramy się je ukryć. Czasami znowu wybuchamy niepohamowanym gniewem, szczególnie wobec członków rodziny. Wtedy pokazujemy naszą *prawdziwą* twarz. Bez względu na to, czy okazujemy, czy też skrywamy zdenerwowanie i urazę, WIEMY, co się dzieje.

Osoby, które wybawiamy, najczęściej od razu wyczuwają zmianę naszego nastroju. Dostrzegają bowiem zwiastujące ją

objawy. Jest to pretekst, który był im potrzebny, by zwrócić się przeciw nam. Teraz nadchodzi *ich* kolej — z prześladowanych stają się prześladowcami. Może się to zdarzyć, zanim wybuchniemy gniewem, w chwili kiedy wybuchniemy lub potem. Niekiedy ofiara reaguje wprost na nasz gniew. Zazwyczaj jest to reakcja na przejmowanie przez nas odpowiedzialności za nią, bowiem nasze zachowanie świadczy, pośrednio lub bezpośrednio, o tym, że uważamy ją za osobę nieudolną. Ludzie nie cierpią, kiedy wykazuje się im nieudolność, choćby przedtem głośno się do niej przyznawali. Nienawidzą nas, ponieważ wybuchając na nich gniewem po wcześniejszym wytknięciu im nieodpowiedzialności, dodajemy do krzywdy obrazę.

Nadchodzi wówczas czas na ostatni ruch. Zasłużyliśmy sobie na nasze ulubione miejsce — kąt ofiary *na spodzie* trójkąta. Jest to łatwy do przewidzenia i nieuchronny rezultat wybawiania. Ogarnia nas uczucie bezradności, smutku i wstydu. Czujemy się zranieni i upokorzeni i litujemy się nad sobą. Znowu nas wykorzystano. Znowu nas niedoceniono. Tak bardzo staramy się pomagać ludziom, być dla nich dobrzy. Zaczynamy uważać się i jęczeć: „Dlaczego? Dlaczego ZAWSZE mi się to przydarza? Zdeptano mnie i sponiewierano. Czy zawsze będę ofiarą?” Jeśli nie przestaniesz bawić się w wybawcę i opiekuna — prawdopodobnie tak.

Wielu współuzależnionych *było* rzeczywiście w pewnym okresie życia czyimiś ofiarami — ofiarami czyjegoś alkoholizmu, czyjejś obojętności, czyjejś niechęci, prześladowań, odrzucenia czy innych postaw i sytuacji, które czynią z ludzi ofiary. W jakimś okresie naszego życia byliśmy rzeczywiście bezradni, nie potrafiliśmy bronić się ani rozwiązywać trapiących nas problemów. Wielu z nas zaznało cierpienie, na które nie zasłużyło. To smutne, naprawdę smutne. Ale jeszcze smutniejszy jest fakt, że wielu współuzależnionych zaczęło postrzegać siebie jako ofiary. Dlatego nasza przykra historia powtarza się. Opiekując się innymi, pozwalamy, by czynili nas swymi ofiarami; nieustannie wybawiając z kłopotów innych, sami czynimy się ich ofiarami. Ani wybawienie kogoś z opresji, ani zajmowanie

się jego obowiązkami nie jest aktem miłości. Trójkąt Dramatyczny jest trójkątem nienawiści. Podsyca on i podtrzymuje naszą nienawiść do samych siebie i przeszkadza w nawiązaniu zdrowych związków uczuciowych z innymi.

Trójkąt ten i zmieniające się role wybawcy, prześladowcy i ofiary unaoczniają nam proces, który przechodzimy. Zmiany ról i zmiany emocjonalne są tak nieuchronne, jak gdybyśmy byli aktorami trzymającymi się ściśle scenariusza. Cały proces może dokonać się błyskawicznie, w ciągu kilku sekund, przy czym zmianie ról towarzyszą jedynie umiarkowane zmiany emocjonalne. Może on jednak rozciągnąć się na całe lata i doprowadzić do prawdziwej eksplozji. Możemy też, i wielu z nas robi to, wybawiać kogoś nawet dwadzieścia razy dziennie.

Zilustruję to przykładem. Moja przyjaciółka miała męża alkoholika. Kiedy nie wracał wieczorem do domu, jeździła po całym mieście, prosiła o pomoc znajomych i szukała go wytrwale, dopóki nie znalazła. Zwykle w takich razach martwiła się o niego, żałowała go i była dla niego dobra i miła — co było wyraźnym ostrzeżeniem, że zbliża się chwila wybawienia, brała na siebie odpowiedzialność za niego i za to, by był trzeźwy. Trwało tak, dopóki nie wpakowała go do łóżka. Kiedy tylko jego głowa dotknęła poduszki, sytuacja zmieniała się. Przyjaciółka przeistaczała się w oskarżyciela i prześladowcę. Mówiła, że nie chce go widzieć w swoim domu, że ma nadzieję, że będzie po tym pijaństwie zdychał przez parę dni. Wyrzucała mu, że jest nieodpowiedzialny, że nie wywiązuje się ze swoich obowiązków wobec rodziny i że w ogóle jest żaloszny — przecież zdarzyło mu się to już tyle razy! W końcu przemowa, która zaczynała się od szyderstw i docinków, przechodziła w wybuch niepohamowanej złości i furii. Mąż przez pewien czas spokojnie znosił te oskarżenia, a potem z bezradnej ofiary przeistaczał się w dyszącego żądzą zemsty prześladowcę. Wtedy ona przejmowała rolę ofiary. Czuliła bezradność, wstyd i przynębienie. Zaczynała szlochać: „Jakie ja mam życie! Jak — po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłam — możesz mnie tak traktować? Dlaczego mnie to zawsze spotyka?” Czuliła się po-

krzywdzona przez los, była ofiarą niegodziwego i skandalicznego zachowania męża. Jakoś nigdy nie przyszło jej na myśl, że sama sobie zgotowała ten los, że jest ofiarą również swego zachowania.

A oto inny przykład. Pewnego roku, latem, przyjaciółka zaproponowała mi wspólny wyjazd do sadownika po jabłka. Początkowo chciałam tam jechać, więc umówiliśmy się na konkretny dzień. Kiedy jednak nadeszła pora wyjazdu, byłam tak zajęta, że nie miałam chwili czasu. Zadzwoiłam do niej, ale zamiast powiedzieć, że nie chcę jechać, zaproponowałam, żeby przełożyć tę wyprawę. Miałam wyrzuty sumienia i obwiniałam się o to, że przeze mnie będzie się podle czuła — co zwiastowało próbę wybawienia. Uważałam, że nie mogę jej zawieść, bo nie da sobie rady ze swoimi uczuciami, bo nie może odpowiadać za nie. Nie mogłam powiedzieć jej prawdy, bo myślałam, że będzie zła na mnie (a więc przejęłam jeszcze większą odpowiedzialność za jej samopoczucie), tak jakby czyjaś złość czy gniew była moją sprawą. W następny weekend, kiedy miałam na głowie jeszcze więcej spraw, wcisnęłam jakoś ten wyjazd między inne zajęcia. Nie miałam jednak absolutnie ochoty tam jechać. Nie potrzebowałam nawet jabłek — miałam nimi załadowane dwie szuflady w lodówce. Zanim zatrzymałam samochód przed jej domem, zdążyłam już wskoczyć w rolę prześladowcy. W drodze do sadu aż gotowało się wszystko we mnie z wściekłości. Kiedy tam przyjechałyśmy i zaczęłyśmy próbować jabłek, stało się jasne, że żadna z nas nie ma na nie ochoty. Po paru minutach przyjaciółka odwróciła się do mnie i powiedziała: — Prawdę mówiąc, wcale nie potrzebuję jabłek. Kupiłam trochę w zeszłym tygodniu. Przyjechałam tu tylko dlatego, bo myślałam, że ty chcesz, a nie chciałam urazić twoich uczuć.

To tylko jeden z tysięcy przykładów wybawiania innych z kłopotów i przykrych sytuacji, wybawiania, któremu poświęcałam życie. Kiedy zaczęłam rozumieć, na czym polega ten proces, uświadomiłam sobie, że większą część życia spędziłam na miotaniu się między poszarpanymi wierzchołkami tego trójkąta i braniu odpowiedzialności za wszystko i za wszystkich,

oprócz samej siebie. Czasami przeprowadzałam wielkie akcje ratunkowe, czasami małe, ale zawsze musiałam grać rolę wybawcy. Zawierałam, podtrzymywałam i kończyłam przyjaźnie stale według tego samego wzorca — schematu wybawiania. Chęć wybawiania kładła się cieniem na moje stosunki z członkami rodziny i pacjentami i sprawiała, że przeważnie byłam zdenerwowana.

Związek między dwojgiem współzależnionych może doprowadzić do wzajemnego zniszczenia obojga partnerów. Wyobraźmy sobie związek dwóch osób, z których każda chce uszczęśliwić drugą. A teraz wyobraźmy sobie związek dwóch osób, z których każda chce uszczęśliwić drugą, a jednocześnie obie pragną się wycofać z tego związku. Będą one, jak powiada Ernie Larsen, robić straszne rzeczy. Każda z nich wykończy drugą i siebie, zanim któraś wreszcie da sobie spokój z wybawianiem partnera i powie: „Mam tego dość. Wycofuję się.”

Jako współzależni, poświęcamy mnóstwo czasu na wybawianie i ratowanie innych. Staramy się być żywym dowodem na to, że ludzie mogą być lepsi niż sam Bóg. Zwykle udaje mi się rozpoznać współzależnego już po pięciu minutach rozmowy. Osoba taka będzie bowiem narzucała mi się, nieproszone, z pomocą albo starała się za wszelką cenę podtrzymać rozmowę, mimo widocznej chęci jak najszybszego jej zakończenia. Już na samym początku znajomości będzie próbowała przejąć odpowiedzialność za mnie, zapominając o odpowiedzialności za siebie.

Niektórzy z nas mają już tak dość spoczywającego na nich ogromnego ciężaru — całkowitej odpowiedzialności za wszystkie istoty ludzkie — że mogą przeskoczyć towarzyszące akto- wi wybawiania stadium zatroskania i litości i przejść od razu do fazy złości. Złościmy się cały czas, czujemy złość i niechęć do potencjalnych ofiar. Świadomość tego, że ktoś jest w potrzebie czy ma jakiś problem, nie daje nam spokoju. Musimy coś z tym zrobić, bo w przeciwnym razie będą nas dręczyć wyrzuty sumienia. Kiedy jednak już ją wybawimy z kłopotu, okazujemy naszą niechęć czy wrogość bez żadnego skrupowania. Takie za-

chowanie często widuję u osób, których zawodowym powołaniem jest pomaganie innym. Po wielu latach wybawiania i ratowania, kiedy dawali z siebie tak dużo, a otrzymywali w zamian tak mało, wielu specjalistów z tych dziedzin przyjmuje zdecydowanie wrogą postawę wobec pacjentów czy klientów. Mimo to, mogą nadal wykonywać swój zawód i „pomagać” innym, ale — zdaniem wielu terapeutów — kiedy ostatecznie się z nim rozstają, są strasznie przygnębieni i czują się ofiarami innych.

Opiekowanie i zajmowanie się innymi nikomu nie pomaga, a za to stwarza nowe problemy. Kiedy opiekujemy się innymi i robimy to, czego w istocie wcale nie chcemy robić, lekceważymy swoje własne potrzeby i uczucia. Odsuwamy je na bok. Niekiedy troszczenie się o innych pochłania nas tak bardzo, że odkładamy wszystkie swoje sprawy na bok. Wielu współzależnionych czuje taką wewnętrzną pustkę, że nic nie sprawia im radości. Osoby poświęcające się opiece nad innymi wydają się bardzo odpowiedzialne, ale to tylko pozory, nie wypełniają bowiem swego podstawowego i najważniejszego obowiązku — nie dbają o siebie.

Stale dajemy więcej, niż bierzemy, a potem czujemy się z tego powodu lekceważeni i wykorzystywani. Zastanawiamy się, dlaczego nikt nie dostrzega *naszych* potrzeb, skoro my odgadujemy i staramy się zaspokoić potrzeby innych. Rezultatem niezaspokojenia naszych potrzeb może być głęboka depresja. Jednakże prawdziwie opiekuńcza osoba czuje się najlepiej wtedy, kiedy daje. Kiedy natomiast ktoś daje coś nam albo kiedy robimy coś dla zaspokojenia własnych potrzeb, czujemy się źle i mamy wyrzuty sumienia. Czasami współzależniony może tak bardzo wejść w rolę opiekuna, że odczuwa lęk, kiedy nie może kogoś wybawić z opresji albo zająć się nim — kiedy ktoś odmawia skorzystania z jego pomocy.

Najgorsze w tej nadopiekuńczości jest to, że stajemy się i pozostajemy już stale ofiarami. Jestem przekonana, że wiele autodestrukcyjnych zachowań — takich jak uzależnienie od środków chemicznych, zaburzenia łaknienia czy zaburzenia se-

ksualne — jest ściśle związanych z rolą ofiary i w tym właśnie ma początek. Ofiary przyciągają prześladowców. Jestem przekonana, że potrzebujemy kogoś, kto by się nami zajął, czujemy się bowiem bezradni. Niektórzy z tych nadmiernie troskliwych współuzależnionych zdadzą się w końcu na łaskę i niełaskę jakiejś osoby lub instytucji, która może zająć się ich psychicznymi i somatycznymi dolegliwościami oraz emocjonalnymi i finansowymi problemami.

Dlaczego — możesz spytać — pozornie racjonalnie myślący ludzie oddają się temu wybawianiu innych? Z wielu powodów. Większość z nas nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, co robi. Większość jest święcie przekonana, że naprawdę pomaga innym. Niektórzy z nas uważają, że *muszą* pomagać. Mamy niezbyt jasne wyobrażenie o tym, co rzeczywiście jest pomocą, a co nią nie jest. Wielu z nas jest przekonanych, że wybawianie i ratowanie innych z różnorodnych opresji jest dobrym uczynkiem. Możemy nawet uważać, że milcząca zgoda na to, by ktoś musiał walczyć z nieprzyjemnym, ale całkowicie w danej sytuacji zrozumiałym uczuciem, ponosić konsekwencje swoich czynów, odczuwać zawód, usłyszawszy „nie”, zaspokajając nasze potrzeby i pragnienia i — ogólnie biorąc — odpowiadać za siebie i swoje zachowania i postęпки, jest czymś okrutnym i bezlitosnym. Nie zważamy na to, że na pewno przyjdzie nam zapłacić za naszą „pomoc”, a będzie to równie przykre jak uczucia, przed którymi chcemy tego kogoś osłonić, albo jeszcze przykrzejsze.

Wielu z nas nie wie, za co jesteśmy odpowiedzialni, a za co nie ponosimy żadnej odpowiedzialności. Są tacy, którzy sądzą, że muszą się denerwować, kiedy ktoś ma jakiś problem, ponieważ jest to ich obowiązkiem. Niekiedy mamy już tak dość odpowiedzialności za tyle różnych osób i spraw, że zrzucamy z siebie w ogóle odpowiedzialność i stajemy się całkowicie nieodpowiedzialni.

Jednakże za większością aktów pomocy i wybawiania czai się demon — poczucie swej własnej małej wartości. Pomagamy i ratujemy, ponieważ nie mamy o sobie zbyt dobrego zdania.

Opiekowanie się innymi napełnia nas przekonaniem o własnej mocy, dowartościowuje nas i poprawia nam samopoczucie, jednak stan ten jest ulotny i krótkotrwały. Tak jak kieliszek poprawia na chwilę nastrój alkoholikowi, tak pomaganie i ratowanie sprawia, że na moment zapominamy o bólu, którym przepełnia nas świadomość tego, jak mało jesteśmy wari. Jesteśmy przekonani, że nie można nas pokochać ani polubić, więc chcemy być przynajmniej potrzebni. Mamy niskie mniemanie o sobie, więc pragniemy zrobić coś, co *udowodni*, że jesteśmy wartościowymi ludźmi.

Ratujemy, wybawiamy z kłopotów i pomagamy również dlatego, że nie mamy dobrego mniemania o innych. Stwierdzamy, czasami mając ku temu pewne podstawy, czasami zupełnie bezpodstawnie, że inni po prostu nie mogą odpowiadać za swoje czyny i zachowania. Choć taka ocena może się niekiedy wydawać prawdziwa, przeważnie nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Jeśli dana osoba nie jest upośledzona umysłowo lub fizycznie (i to w poważnym stopniu), jeśli nie jest małym dzieckiem, to jest w pełni odpowiedzialna za to, co robi.

Czasami pomagamy po prostu dlatego, że jest to łatwiejsze niż borykanie się z nieprzyjemnymi uczuciami, które ogarniają nas, gdy widzimy, że ktoś nie może sobie poradzić z jakimś problemem. Nauczyliśmy się mówić w takich sytuacjach: „Niedobrze, że masz taki problem. Jak mogę ci pomóc?” Nauczyliśmy się mówić: „Daj, zrobię to *za* ciebie.”

Niektórzy z nas nauczyli się być opiekunami jeszcze w dzieciństwie. Być może zostaliśmy do tego niejako zmuszeni, żyjąc z rodzicem-alkoholikiem czy stając wobec innego rodzinnego problemu. Inni nauczyli się tego w późniejszych okresach życia, chociażby w rezultacie związania się z alkoholikiem czy inną osobą, która nie chciała dbać o siebie i sprawiała pozory niezdolnej do tego. Chcąc uporać się z tym i przetrwać, zdecydowaliśmy się na to, co potrafiliśmy zrobić najlepiej i przejęliśmy odpowiedzialność za tę osobę i jej obowiązki.

Współuzależnieni uczą się nadopiekuńczości również innymi sposobami. Może ktoś uczył nas tych kłamstw: nie bądź egoi-

sta, bądź zawsze miły i pomagaj innym, nigdy nie rań uczuć innych osób, nigdy nie mów „nie”, gdy cię o coś proszą, nie mów o swoich pragnieniach i potrzebach, bo nie wypada, a my mu uwierzyliśmy.

Może nauczono nas odpowiedzialności za innych, a nie nauczono odpowiedzialności za siebie. Niektórym kobietom wpa-jano, że dobre żony i matki powinny się troszczyć o mężów i dzieci. Oczekiwano i wymagano od nich postawy opiekuńczej, uważając, że jest to ich obowiązkiem. Niektórzy mężczyźni z kolei są przekonani, że dobrzy mężowie i ojcowie muszą być opiekunami — supermenami spełniającymi wszystkie życzenia członków rodziny.

Niekiedy stan przypominający współzależnienie pojawia się u osób, które opiekują się niemowlętami lub małymi dziećmi. Opieka nad niemowlętami wymaga zapomnienia o swoich potrzebach, robienia tego, czego faktycznie nie chce się robić, stłumienia swoich uczuć i pragnień (karmienie o 4 nad ranem zwykle zaspokaja jedynie potrzeby karmionego) i wzięcia całkowitej odpowiedzialności za inną istotę. Jednakże nie jest to ratowanie ani wybawianie z kłopotów. Jest to autentyczna odpowiedzialność, a nie nadopiekuńczość, o której tu piszę. Jeśli jednak dziecko rośnie i nie przejmuje części obowiązków, to opiekunka czy opiekun może zacząć się współzależniać.

Inni być może potraktowali nakazy wiary jako wezwanie do poświęcenia się opiece nad innymi. Mówi się nam: dawajcie z radością, wesprzyjcie tego, kto jest w potrzebie, kochaj bliźniego swego, i staramy się to robić. Bardzo się staramy. Staramy się aż za bardzo. A potem zastanawiamy się, co zrobiliśmy źle, bo nasze chrześcijańskie zasady są do kitu. Życie też jest do kitu.

Nieprawda. Chrześcijańskie zasady nie są do kitu. Życie też nie jest do kitu. To wybawianie i ratowanie innych jest do kitu. „To zupełnie tak, jakbyś próbowała złapać motyla miotłą” — określiła to moja przyjaciółka. Wybawianie czy ratowanie innych wprawia nas za każdym razem w stan oszołomienia. Jest ono reakcją autodestrukcyjną, a jednocześnie jednym ze spo-

sobów przywiązywania się współzależnionych do innych i odrywania się od własnych potrzeb. Nadopiekuńczość to niezdrowe stosunki między ojcem czy matką a dzieckiem, między współzależnym, który matkuje innej osobie, a tą osobą.

Nadopiekuńczość rodzi gniew. Nadopiekuńczy rodzice, przyjaciele czy kochankowie (kochanki) z byle powodu wybuchają gniewem. Wszystko ich złości. Co prawda, pozostajemy chrześcijanami, ale budzą się w nas wątpliwości i ogarnia nas frustracja. Ci, którym pomagamy, albo już są, albo stają się ofiarami, którym wprawdzie brak nadziei w lepszą przyszłość, ale nie brak złości. W ostatecznym rachunku ofiarami stają się współzależnieni.

Zapewne większość czytelników zna ewangeliczną przypowieść o Marii i Marcie. Przypomnijmy ją jednak. Otóż podczas gdy Maria siedziała u nóg Jezusa i słuchała tego, co mówi, Marta zwijała się jak w ukropie. Wreszcie zaczęła dzwonić garnkami, aby zwrócić uwagę Marii. Ponieważ Maria nie reagowała, Marta przysłała do Jezusa i poskarżyła się na siostrę. Czy niczego wam to nie przypomina? Jezus kazał jej uspokoić się. Powiedział, że Maria wie, co naprawdę jest ważne. Inaczej mówiąc, stwierdził, że Maria dokonała właściwego wyboru.

Słowa Jezusa można interpretować w taki oto sposób: Maria dokonała właściwego wyboru, ponieważ ważniejsze jest zabawianie gości niż gotowanie czy sprząatanie. Można je również interpretować inaczej — przynajmniej ja tak robię i wierzę, że mam rację — że, mianowicie, trzeba brać odpowiedzialność za to, co się robi, robić to, co się *chce* robić i zdawać sobie sprawę, że gdy postępujemy inaczej, irytujemy się i wpadamy w gniew. Być może Maria dokonała słusznego wyboru, gdyż robiła to, co w danej chwili chciała robić. Jezus pomagał wielu ludziom, ale robił to wprost, bez owijania w bawełnę i nie oskarżał ich ani nie prześladował potem. *Pytał* ich, czego od Niego chcą. Czasami pytał też, dlaczego tego chcą. Mimo Jego interwencji, wszyscy nadal pozostawali odpowiedzialni za swoje uczynki.

Uważam, że nadmierna opiekuńczość jest równoznaczna z przeciwstawianiem się ewangelicznym zasadom miłości, da-

wania i pomagania. Ewangelia nigdzie nie poucza nas, że musimy coś zrobić dla kogoś, a potem wydrapywać mu oczy. W żadnym jej miejscu nie znajdziemy nakazu wędrowania z kimś, mimo że jesteśmy zmęczeni, a potem wrywania mu laski podróżnej i okładania go nią. Opiekowanie się ludźmi i dawanie to cechy dobre i pożądane — to coś, co powinniśmy robić — ale wielu współzależnionych błędnie interpretuje te wskazania i „daje z siebie tyle, że aż zaczyna to im sprawiać ból”. Ba, dajemy z siebie jeszcze więcej i nie przestajemy tego czynić, mimo że już dawno przekroczyliśmy granicę, za którą leży cierpienie. Dobrze jest dawać ludziom, ale nie można rozdać wszystkiego, co się ma. Warto trochę zachować dla siebie.

Wierzę, że Bóg chce, byśmy pomagali innym, poświęcając dla nich nasz czas, zdolności i pieniądze. Wierzę też jednak, że chce, byśmy robiąc to, mieli dobre mniemanie o sobie. Wierzę, że akt dobroci nie jest takim, jeśli dokonując go, robimy to niejako wbrew sobie i wbrew temu, dla kogo to robimy. Myślę, że Bóg jest w każdym z nas i do każdego z nas przemawia. Jeśli to, co robimy, zupełnie nam się nie podoba, to nie powinniśmy tego robić, choćby wydawało się, że jest to zamierzenie ze wszech miar dobre i szlachetne. Nie powinniśmy także robić dla innych i za innych tego, co sami są w stanie zrobić. Inni wcale nie są bezradni. Zresztą my też nie.

— Bóg każe nam zapomnieć o własnym życiu. Każe nam dawać jak najwięcej naszym bliźnim — powiada wielebny Daniel Johns, pastor z Trinity Lutheran Church [Luterańskiego Kościoła Trójcy Świętej] w Stillwater w Minnesocie. — Nie sądzę jednak, by chodziło Mu o to, żeby ludzie wykorzystywali Pismo Święte jako argument na rzecz niezdrowych zachowań.

Dawanie innym i robienie za nich i z nimi różnych rzeczy są bardzo ważnymi elementami zdrowego życia i zdrowych stosunków międzyludzkich. Jednakże nie mniej ważnym elementem jest świadomość tego, że niekiedy nie możemy dawać, niekiedy nie możemy się poddawać i niekiedy nie powinniśmy robić czegoś za kogoś. Niedobrze jest opiekować się osobami, które wykorzystują ten fakt do zdjęcia z siebie wszelkiej odpo-

wiedzialności za własne życie. Mogłoby się wydawać, że jest to dla nich sytuacja luksusowa, ale w rzeczywistości sprawia im to ból. I sprawia ból nam. Pomaganie od ranienia, robienie czegoś dla dobra innych od robienia czegoś na ich zgubę dzieli cienką linią. Możemy nauczyć się ją dostrzegać.

Opiekuńczość jest zarówno formą działania, jak i postawą. Dla części z nas staje się życiową rolą, określającą nasze podejście do życia i otaczających nas osób. Jest ona również, jak sądzę, ściśle związana z postawą męczeńską (o przybieranie której często oskarża się współzależnionych) oraz z chęcią przypodobania się innym (o co też ich się oskarża). Według Earniego Larsena, męczennicy wszystko wykoślawiają. Poświęcają szczęście swoje i innych dla czegoś, co wcale takiego poświęcenia nie wymaga. Natomiast ludziom, którzy chcą przypodobać się innym, nie można — według Larsena — ufać. Kłamią oni i choć przyjmują rolę troskliwych opiekunów, absolutnie nie troszczą się o siebie.

Trzeba zrozumieć, czym jest opiekuńczość i kiedy obieramy taką postawę, żebyśmy mogli z tym skończyć.

Możemy nauczyć się rozpoznawać próby wybawiania, i to zarówno podejmowane przez nas w stosunku do innych, jak i przez innych w stosunku do nas. *Przestańmy wybawiać innych. Przestańmy pozwalać innym, aby nas wybawiali.* Bierzmy odpowiedzialność za samych siebie i pozwólmy na to samo innym. Bez względu na to, czy zmienimy nasze postawy, zachowania, otoczenie czy sposób myślenia, najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest odrzucenie roli ofiary.

Ćwiczenia

1. Ćwiczenie to może zająć ci trochę czasu, ale jeśli źródłem twoich problemów jest nadmierna opiekuńczość, pozwoli ci zapewne przejrzeć na oczy. Wypisz na kartce papieru wszystkie swoje obowiązki, zarówno w pracy, jak i w domu. Potem wypisz obowiązki wszystkich współpracowników i rodziny (dzieci, mę-

za czy kochanka). Jeśli jakieś obowiązki dzielisz z kimś, to postaraj się określić procentowo, jaka ich część spoczywa na tobie. Jeśli, na przykład, twój mąż pracuje zawodowo, a ty zajmujesz się domem i dorabiasz na części etatu, to oblicz, za jaką część ogólnych rodzinnych zobowiązań finansowych odpowiadasz, a jaką część prac domowych wykonuje on czy ona. Być może wyniki tych obliczeń zaskoczą cię. Być może okaże się, że zbyt wiele obowiązków bierzesz na siebie, a zbyt mało pozwalasz robić innym. Może się nawet okazać, że jesteś tak zaabsorbowana(y) sprawami innych, że nie masz w ogóle czasu dla siebie.

2. Zapoznaj się z Trójkątem Dramatycznym Karpmana i postaraj się określić, jak przedstawiony w nim proces wygląda w twoim życiu. Jeśli stwierdzisz, że zaczynasz kogoś wybawiać z kłopotów, zwróć uwagę na zmiany ról i nastrojów. Jeśli złapiesz się na tym, że czujesz się urażony(a) i wykorzystywany(a), to postaraj się przeanalizować to, co robiłeś (robiłaś) i zastanów się nad tym, jak kogoś wybawiałeś(aś) z jakiejś sytuacji. Ćwicz zachowania naturalne. Mów „nie”, kiedy myślisz „nie”. Rób to, co chcesz robić. Przestań odgadywać życzenia i potrzeby innych, natomiast nalegaj na to, by mówili ci wprost, czego od ciebie chcą i potrzebują. Zaczynaj sam(a) mówić bez ogródek o tym, czego chcesz i jakie masz potrzeby. Nie wykonuj za innych tego, co jest ich obowiązkiem. Kiedy przestaniesz się opiekować osobami, które przyzwyczyliś(aś) do tego, że się o nich troszczysz, to początkowo mogą być źli i gniewać się na ciebie z tego powodu. Zmieniłeś(aś) wszak system, rozhuśtałeś(aś) łódkę. Oznacza to dla nich więcej obowiązków, nie mogą cię już wykorzystywać. Wyjaśnij im, dlaczego to robisz i pozwól, by czuli się odpowiedzialni za swoje zachowania. Kiedyś być może podziękują ci jeszcze za to. Może nawet zaskoczą cię — zdarza się niekiedy, że ludzie, których uważamy za zupełnie nieodpowiedzialnych, potrafią się świetnie zająć swymi sprawami, jeśli przestaniemy się o nich przesadnie troszczyć.

Uniezależnienie

*Co się ze mną dzieje? — powiedziała. —
Czy mam umrzeć, żeby poczuć się lepiej?*

Alice B., współuzależniona, która miała
dwóch mężów alkoholików

— Jestem naprawdę niezależna, jak długo pozostaję w związku z jakimś mężczyzną — oznajmiła policjantka, która wiązała się wielokrotnie z mężczyznami cierpiącymi na zaburzenia emocjonalne.

— Mój mąż leży pijany na tapczanie. Od dziesięciu lat nie przyniósł do domu wypłaty — powiedziała inna kobieta, dyrektorka dużej firmy usługowej: — Komu to potrzebne? — spytała. — Chyba mnie — odpowiedziała sobie sama. — Ale dlaczego? I po co?

Pewnego popołudnia zadzwoniła do mnie kobieta, która niedawno zaczęła brać udział w zebraniach Al-Anon. Była mężatką, pracowała na część etatu jako pielęgniarka, sama zajmowała się wychowaniem dwójki dzieci i wykonywała wszystkie prace domowe, łącznie z drobnymi naprawami. Wszystko, razem z finansami, było na jej głowie.

— Chcę przeprowadzić separację z mężem — powiedziała, szlochając. — Nie mogę już dłużej znieść tej poniewierki. Ale proszę, niech mi pani powie, czy dam sobie radę?

Słowa różnią się, ale myśl zawsze jest ta sama. „Jestem niešťczęśliwa (niešťczęśliwy) żyjąc z tą osobą, ale nie mogę żyć

bez niego (bez niej). Z jakiegoś powodu nie mogę w sobie znaleźć dość sił, by stawić czoło samotności, z którą walczyć lub od której uciekać musi każdy człowiek — tej samotności, która nierozzerwalnie łączy się z braniem na siebie całkowitej i absolutnej odpowiedzialności za swoje czyny. Nie wierzę, bym mogła (mógł) zatroszczyć się o siebie. Nie jestem nawet pewna, czy *chcę*. Potrzebuję kogoś — kogokolwiek — kto złagodziłby wstrząs spowodowany świadomością tego osamotnienia. Bez względu na koszty.”

O postawie tej pisze Colette Dowling w *The Cinderella Complex* [Kompleks kopciuszka]. Omawia ją też Penelope Russiannoff w *Why Do I Think I'm Nothing Without a Man?* [Dlaczego uważam, że jestem niczym bez mężczyzny?] Mówiłam o tym wielokrotnie.

Bez względu na to, czy współzależnieni wydają się słabi i bezradni czy też sprawiają wrażenie osób silnych i pewnych siebie, większość z nich jest po prostu zależnionymi, nieodpornymi na przeciwności dziećmi, które rozpaczliwie pragną miłości i opieki.

To dziecko, które tkwi w nas, jest przekonane, że nikt nie potrafi go pokochać i że nigdy nie uda mu się znaleźć pociechy, której tak szuka. Niekiedy to wrażliwe dziecko wpada w prawdziwą rozpacz — odrzucono je, pozostawiono na pastwę losu. Ludzie wykorzystali nas i zawiedli w potrzebie. Nigdy nie mogliśmy na nikogo liczyć, nigdy nie mogliśmy na nikim polegać — nikogo nie obchodziły nasze potrzeby, nie zauważano nas i nie słuchano, jakbyśmy w ogóle nie istnieli. Zdarza się, że zaczynamy myśleć, że nigdy nie spotkamy przyjaznej duszy. Niektórzy z nas nabierają przekonania, że nawet Bóg ich opuścił.

Byliśmy podporą dla tylu ludzi. Większość z nas rozpaczliwie pragnie, by ktoś stał się wreszcie podporą dla nich. Potrzebujemy kogoś — kogokolwiek — kto wybawiłby nas od ponurej samotności, alienacji i cierpienia. Pragniemy choć trochę dobra, ale nie znajdujemy go w sobie. W nas jest tylko ból i cierpienie. Czujemy się tak bezradni i niepewni. Inni wydają

się tak silni i pewni siebie. Dochodzimy zatem do wniosku, że ta magiczna moc jest w nich.

I tak stajemy się od nich zależni. Możemy uzależnić się od ich akceptacji i uznania. Uzależniamy się od ich obecności. Uzależniamy się od ich potrzeb. Uzależniamy się od ich miłości, nawet jeśli jesteśmy przekonani, że nigdy jej nie zdobędziemy, bowiem myślimy, że nikt nie może nas pokochać i nikt nigdy nie kochał nas tak, jak tego chcemy i potrzebujemy.

Nie twierdzą bynajmniej, że współzależnieni są jakoś szczególnie upośledzeni, ponieważ odczuwają potrzebę miłości i akceptacji. Takie potrzeby odczuwa większość ludzi. Prawie każdy chce mieć kogoś bliskiego. Prawie każdy chce mieć przyjaciół. Prawie każdy chce, by osoby ważne dla niego kochały go i akceptowały. To naturalne i zdrowe pragnienia. Pewne uzależnienie uczuciowe istnieje w większości bliskich związków między ludźmi, nawet związków najzdrowszych.¹ Jednakże większość mężczyzn i kobiet po prostu nie odczuwa potrzeby bycia z kimś, podczas gdy my, współzależnieni odczuwamy taką potrzebę. Może ona całkowicie nami zafundować.

Zbyt silna potrzeba bycia z kimś może stać się przyczyną poważnych problemów. Inni stają się wówczas kluczem do naszego szczęścia. Jestem pewna, że ta koncentracja na innych, to czynienie z nich centrum naszego świata towarzyszy współzależnieniu i wpływa z naszego poczucia braku bezpieczeństwa, z naszej niepewności. Jestem pewna, że z naszej niepewności wpływa też to ustawiczne poszukiwanie akceptacji, która jest nam tak potrzebna. Wierzmy, że siła jest w innych, nie w nas. To w nich tkwi dobro, nie w nas. Im mniej dobra znajdujemy w sobie, tym bardziej szukamy go w innych. To oni mają wszystko — my nie mamy nic. *Nasze* istnienie nie jest ważne. Od tak dawna ignorowano nas i odrzucano, że często odrzucamy sami siebie.

Wielka potrzeba bycia z innymi wraz z towarzyszącym jej przeświadczeniem, że jesteśmy antypatyczni i w nikim nie znajdziemy przyjaznej duszy, może stać się głęboko ugruntowanym przekonaniem. Czasami myślimy, że nie mamy żadne-

go oparcia u osób, które akurat nastawione są do nas przyjaźnie, czy wręcz kochają nas. Dzieje się tak, gdyż przekonanie to zniekształca rzeczywistość, nie pozwalając nam dojrzeć ofiarowywanej przez innych miłości.

Oczywiście zdarza się niekiedy, że faktycznie nie mamy nikogo, kto zająłby się nami tak, jak tego pragniemy — zatroszczył się o nas i dał nam poczucie bezpieczeństwa.

Wielu z nas potrzebuje bliskości innych tak bardzo, że zgadza się na zbyt mało. Możemy uzależnić się od ludzi cierpiących na zaburzenia — od osób z problemem alkoholowym czy innymi chorobami. Możemy uzależnić się od ludzi, których nie kochamy, a nawet niezbyt lubimy. Czasami tak bardzo potrzebujemy bliskości innego człowieka, że gotowi jesteśmy zaakceptować prawie każdego, kto się akurat nadarzy. Możemy związać się z osobami, które zupełnie nie zaspokajają naszych potrzeb. I znowu możemy znaleźć się w sytuacji, kiedy potrzebujemy oparcia w kimś, ale osoba, którą wybraliśmy, nie potrafi albo nie chce nam go zapewnić.

Możemy nawet wmówić sobie, że nie potrafimy żyć bez kogoś, że umrzemy, jeśli nam tego kogoś zabraknie. Jeśli tym kimś jest alkoholik albo osoba cierpiąca na głębokie zaburzenia, to tolerujemy jej uwłaczające nam zachowania, aby tylko utrzymać ją przy sobie i zachować poczucie bezpieczeństwa. Potrzeba bliskości drugiej osoby staje się tak dojmująca, że byle kto może ją zaspokoić. Nasze wymagania spadają poniżej normalnego poziomu, poniżej tego, czego powinniśmy oczekiwać od związku z inną osobą. A potem czujemy się jak w potrzasku.

„To już nie jest Camelot^{*}. To już nie są nawet normalne stosunki między dwoma osobami — pisze Janet Geringer Woititz w *Co-Dependency. An Emerging Issue*. Tłumaczenie faktów jest dziwaczne. Zostanę z nim, bo... on mnie nie bije. Zostanę z nią, bo... ona nie ucieka z domu i nie włóczy się nie wiadomo

* Camelot — siedziba legendarnego króla Artura; tu nazwa ta symbolizuje idyllę (przyp. tłum.)

z kim i gdzie. Zostanę z nim, bo... nie stracił pracy. Aż trudno sobie wyobrazić, żeby to, co dla nas, zwykłych śmiertelników, jest sprawą oczywistą i normalną, było pożytywane za zasługę. I to nawet wtedy, kiedy prawda jest zupełnie inna, kiedy stało się to, co najgorsze. Nawet wtedy, kiedy on bije. Nawet wtedy, kiedy ona znika z domu i włóczy się nie wiadomo gdzie. Nawet wtedy, kiedy on już nie ma pracy. Nawet wtedy słyszymy: Ale ja go (ją) kocham. Kiedy pytam: A co takiego w nim (w niej) jest warte miłości? odpowiada mi głuche milczenie. A więc na pytanie to nie ma odpowiedzi, ale siła przywiązania, uzależnienia uczuciowego jest potężniejsza niż głos rozsądku.”²

Nie twierdzą, że wszystkie nasze intymne związki opierają się na poczuciu braku bezpieczeństwa i na uzależnieniu. Na pewno miłość klóci się ze zdrowym rozsądkiem i być może właśnie tak być powinno. Jeśli kochamy alkoholika czy alkoholiczkę i chcemy z nim czy nią żyć, to nie powinniśmy niszczyć tej miłości. Jednakże kierujące nami silne poczucie braku bezpieczeństwa może stać się potężniejsze nie tylko od rozsądku, lecz także od miłości. Jeśli my sami nie stanowimy dla siebie centrum świata, jeśli sami nie potrafimy zapewnić sobie poczucia bezpieczeństwa, to możemy w pewnym momencie znaleźć się w pułapce.³ Możemy lękać się zerwania związku, który wywiera na nas niszczycielski wpływ. Możemy pozwalać innym, by ranili nas i uwłaczali nam, a to nigdy nie jest dla nas dobre.

Ten, kto czuje się uwięziony w pułapce, poszukuje sposobu uwolnienia się z niej. Współuzależnieni, którzy czują się tak, pozostając z kimś w bliskim związku, również często planują ucieczkę z tej matni. Niekiedy droga ucieczki jest dobra — zaczynamy stopniowo czynić kroki zmierzające do finansowego i uczuciowego uniezależnienia się. „Uniezależnienie”^{*} to ter-

* *Undependence*, termin występujący w oryginale, jest neologizmem, utworzonym przez dodanie partykuły przeczącej „un” do terminu *dependence*, który odpowiada znaczeniowo polskimi terminom „zależność”, „uzależnienie”, ale którego naturalnym antonimem jest *independence*. Wydaje się, że w języku polskim najlepszym ekwiwalentem tego terminu, odpowiadającym intencjom jego autorki, jest „uniezależnienie” (przyp. tłum.)

min, którego używa w swej książce Penelope Russianoff dla określenia stanu owej pożądanej równowagi, kiedy to uznajemy i zaspokajamy naszą zdrową, naturalną potrzebę bliskich związków z innymi i miłości, ale nie uzależniamy się całkowicie od nich i nie dopuszczamy do tego, by zaspokojenie tej potrzeby miało dla nas negatywne skutki.

Wybierając taką drogę ucieczki, możemy podjąć przerwana naukę, znaleźć pracę lub ustalić inne cele, które przywrócą nam wolność. Zazwyczaj zaczynamy wytyczać sobie te cele, kiedy mamy już powyżej uszu tkwienia w pułapce. Jednakże niektórzy współuzależnieni wybierają destrukcyjne sposoby ucieczki. Starają się uciec ze swego więzienia za pomocą alkoholu lub narkotyków. Stają się pracoholikami. Uzależniają się emocjonalnie od innej osoby, która niczym nie różni się od tej, od której chcą uciec — na przykład od innego alkoholika. Wielu współuzależnionych zaczyna zastanawiać się nad samobójstwem, bo wydaje im się to jedynym wyjściem z okropnej sytuacji, w jakiej się znaleźli.

Zależność emocjonalna i poczucie tkwienia w pułapce mogą również rodzić problemy w związkach, które da się uratować. Nawet pozostając w takim związku możemy czuć się zbyt niepewnie, by podjąć próbę oderwania się i zatroszczenia o siebie i swoje sprawy. Możemy tłumić nasze pragnienia i potrzeby i tłumić potrzeby drugiej osoby czy odpychać ją naszym zachowaniem. Staje się to z miejsca jasne dla innych, daje się wyczuć.

Zbyt duża zależność od drugiej osoby może w końcu zabić miłość. Związki opierające się na poczuciu braku bezpieczeństwa i potrzebie bliskości innej osoby, miast na miłości, zawierają pierwiastek samozniszczenia. Są niefunkcjonalne. Zbyt silna potrzeba bliskości odpycha innych i niszczy miłość. Odstrasza. Przyciąga natomiast osoby, z którymi nie powinniśmy się wiązać. Nasze rzeczywiste potrzeby nie zostają nigdy zaspokojone. W rezultacie potęgują się jeszcze, a niemożliwość ich zaspokojenia doprowadza nas do rozpacz. Czynimy drugą osobę centrum naszego świata, starając się chronić źródło naszego po-

czucia bezpieczeństwa i szczęścia. Poświęcamy dla tego nasze życie. A potem czujemy złość do tej osoby. Jesteśmy pod jej wpływem. Jesteśmy od niej uzależnieni. W końcu zaczynamy odczuwać gniew i niechęć do tego, od kogo jesteśmy uzależnieni i kto ma nad nami władzę, ponieważ pozbyliśmy się na jego rzecz naszych praw.⁴

Uczucie przygnębienia czy zależności od innych może nas też narazić na inne niebezpieczeństwa. Jeśli pozwolimy, by uczucia te miały decydujący wpływ na wybór bliskiej osoby, to możemy niechcący znaleźć się w sytuacji, w której grozi nam ryzyko zarażenia się chorobą weneryczną, taką jak AIDS. Pochopne zawieranie związków intymnych nie jest bezpieczne, lepiej zatem jest stłumić gorące pragnienie jak najszybszego nawiązania kontaktu z inną osobą, gdyby miało to prowadzić do łóżka.

Niekiedy stosujemy różne sztuczki, aby ukryć przed samym sobą swe uzależnienie od innej osoby. Według Colette Dowling, niektóre z tych sztuczek polegają na wyolbrzymianiu zalet osoby, od której jesteśmy uzależnieni („On jest geniuszem, dlatego się go trzymam”), pomniejszaniu jej zdolności czy umiejętności („Mężczyźni są jak małe dzieci — nie potrafią sami zadbać o siebie”) oraz — co szczególnie chętnie stosują współuzależnieni — na opiekowaniu się nią. Dowling przedstawia różne przykłady uciekania się do takich sztuczek w *The Cinderella Complex*. Opisuje między innymi historię Madeleine, której udało się zerwać fatalny związek z mężem — alkoholikiem.

Historia ta jest świetną ilustracją ostatniej z wymienionych wyżej sztuczek — oszukiwania się, że ma się obowiązek „opiekowania się” inną osobą. Madeleine zawsze czuła się bardziej odpowiedzialna za życie męża niż za własne. Dopóki koncentrowała swą uwagę na mężu — na jego bierności, jego niezdecydowaniu, jego problemie alkoholowym — dopóty całą energię poświęcała poszukiwaniu rozwiązań jego lub „ich”, nigdy swoich kłopotów. Właśnie dlatego potrzebowała aż dwudziestu dwóch lat, aby uświadomić sobie, że jeśli wszystko będzie się nadal toczyć tak, jak dotąd, to dojdzie kresu swych dni, *nie zaznawszy w ogóle życia*.

Od osiemnastego do czterdziestego roku, a więc w okresie, kiedy ludzie dorastają, dojrzewają i cieszą się życiem, Madeleine Boroff nie przestawała troszczyć się o męża, łudząc się nadzieją, że już wkrótce zmieni się on na tyle, by wziąć swoje sprawy w swoje ręce i będzie wtedy mogła zająć się sobą.

Przez dwadzieścia dwa lata nie potrafiła spojrzeć w oczy prawdzie i powiedzieć sobie, że sama się okłamuje, bo za bardzo się bała być sobą i żyć autentycznie.

Historia Madeleine może wydać się dramatyczna, ale w rzeczywistości nie ma w niej nic niezwykłego. Ta pozorną niemożność zerwania, nawet *myślenia* o zerwaniu pustoszącego ją wewnętrznie i wysysającego jej siły związku jest oznaką bezradności charakterystycznej dla kobiet, które są uzależnione psychicznie.⁵

Dlaczego to sobie robimy? Dlaczego czujemy się tak niepewnie i uważamy, że jesteśmy tacy słabi, iż nie możemy zająć się swoim życiem? Dlaczego, mimo że przecież sam fakt, że tyle przetrzymaliśmy, jest niezbitym dowodem naszej odporności i siły, nie możemy w siebie uwierzyć? Dlaczego wątpimy w swoją zdolność zatroszczenia się o siebie, skoro cały czas wykazujemy, że doskonale potrafimy zatroszczyć się o wszystkie osoby z naszego otoczenia? Dlaczego?

Wielu z nas nauczyło się tego w dzieciństwie, ponieważ ktoś bardzo dla nas ważny nie potrafił dać nam miłości i zaspokoić potrzeby akceptacji i bezpieczeństwa uczuciowego. Staraliśmy się więc radzić sobie z życiem jak umieliśmy, cały czas szukając rozpaczliwie tego, czego nam nie dano. Niektórzy z nas nadal biją głową w mur, próbując zdobyć miłość osób, które — tak jak ojciec czy matka — nie są zdolne dać nam tego, czego potrzebujemy. Cykl ten powtarza się, dopóki nie zostanie w końcu przerwany. Jest to sprawa dotąd nie załatwiona.

Może nauczono nas nie wierzyć w siebie. Zdarza się to wtedy, kiedy mówi się nam, że uczucie, które żywimy i okazujemy, jest niedobre lub niewłaściwe, a także wtedy, kiedy widzimy fałsz czy niekonsekwencję, ale wmawia się nam, że to nasze przywi-

dzenie. Tracimy wówczas wiarę w tę część naszej osobowości, która czuje właściwie, rozpoznaje prawdę i daje nam pewność, że potrafimy sami stawić czoło różnorodnym wyzwaniom, które niesie życie. W takiej sytuacji możemy szybko uwierzyć w to, co się nam wmawia — że się do niczego nie nadajemy, że nie można nam ufać i że w ogóle jesteśmy nienormalni. Patrzymy na otaczających nas ludzi — którzy czasami są chorzy, cierpią na różne zaburzenia i zachowują się w niekontrolowany sposób — i myślimy: „Oni są w porządku. Muszą być w porządku. Tak mi mówią. A więc to ze mną jest coś nie tak. Coś musi być u mnie nie w porządku.” Poddajemy się i tracimy wiarę w to, że potrafimy sami zatroszczyć się o siebie.

Niektóre kobiety nauczono zależności. Nauczyły się, że inni stanowią centrum ich świata i że oni troszczą się o nie. Nawet ruch wyzwolenia kobiet nie pomógł tu wiele, bowiem nadal wiele kobiet odczuwa w głębi duszy lęk przed samotnością.⁶ Zresztą nie tylko kobiety boją się samotności i samodzielności. Ta obawa tkwi niejako w naturze ludzkiej.

Niektórzy z nas mogli wkroczyć w życie dorosłe z niezachwianym poczuciem bezpieczeństwa uczuciowego, by po pewnym czasie ocknąć się w związku z alkoholem. Nic nie niszczy bezpieczeństwa uczuciowego szybciej niż miłość do alkoholika czy osoby cierpiącej na inne zaburzenia kompulsywne. Dla chorób tych charakterystyczne jest, że stają się one punktem, wokół którego koncentruje się całe nasze życie. Zaczynają nim rządzić niepewność, chaos i rozpacz. Nawet najzdrowszy człowiek może zacząć wątpić w siebie, przeżywszy jakiś czas z alkoholem. W takim związku miłość szybko umiera. Nie zaspokaja on naszych potrzeb, które w wyniku tego stają się coraz większe. Razem z nimi wzrasta nasza nieufność do siebie i zwątpienie we własne siły. Alkoholizm niszczy poczucie bezpieczeństwa uczuciowego. Alkoholizm czyni z nas — zarówno pijących, jak i cierpiących — ofiary, które nie wierzą w swoją zdolność do zatroszczenia się o siebie.

Jeśli z jakiegoś powodu doszliśmy do wniosku, że nie potrafimy zatroszczyć się o siebie, to mam dobrą nowinę. Książka

ta ma dodać nam wszystkim otuchy i wiary w to, że potrafimy to zrobić. Ten rozdział ma przekonać nas, że *potrafimy* zatroszczyć się o siebie. Nie jesteśmy bezradni. Bycie sobą i bycie odpowiedzialnym za siebie nie musi być źródłem bólu i strachu. Potrafimy stawić czoło wszystkiemu, co niesie z sobą życie. Nie musimy być tak zależni od innych. Nie jesteśmy bliźniakami syjamskimi i możemy żyć bez tej czy tamtej osoby. Pewna kobieta ujęła to tak: „Przez wiele lat wmawiałam sobie, że nie mogę żyć bez tego czy tamtego mężczyzny. Myliłam się. Miałam czterech mężów. Wszyscy umarli, a ja nadal żyję.” Uświadomienie sobie, że możemy żyć bez kogoś nie oznacza, że *musimy* żyć bez tego kogoś. Oznacza natomiast, że możemy żyć i kochać w taki sposób, który daje nam satysfakcję.

A teraz przedstawię szczegóły tej nowiny. Niestety, nie ma żadnego magicznego sposobu, by z dnia na dzień stać się niezależnym.

Podjęmując decyzję odzyskania niezależności, musimy stale mieć na uwadze zarówno nasze bezpieczeństwo uczuciowe, jak też aktualny stopień dręczącej nas niepewności i braku tego bezpieczeństwa. Niekiedy możemy się od kogoś uzależnić finansowo i uczuciowo. W takiej sytuacji stajemy wobec dwóch problemów, które mogą, choć nie muszą, łączyć się ze sobą.⁷ Żadnego z nich nie można traktować niefrasobliwie, oba wymagają poważnego zastanowienia. Ani moje słowa, ani wasze nadzieje nie umniejszą ich wagi. Zależność finansowa czy uczuciowa jest faktem, a fakty trzeba przyjmować do wiadomości i liczyć się z nimi. Mimo to, jestem przekonana, że możemy starać się zmniejszyć naszą zależność. I wiem, że możemy stać się niezależni, jeśli tego rzeczywiście chcemy.

A oto kilka rad, które mogą ci się przydać.

1. *Załatw, najlepiej jak potrafisz, niezłatwione sprawy z dzieciństwa. Smuć się i rozpaczaj. Postaraj się spojrzeć na te sprawy z dystansu. Zastanów się, w jaki sposób wydarzenia z dzieciństwa wpływają na to, co robisz teraz.*

Pewna pacjentka, która związała się uczuciowo z dwoma alkoholikami po kolei, opowiedziała mi swoją historię. Jej ojciec

porzucił rodzinę, kiedy miała pięć lat. Zresztą przez te pięć lat był przeważnie pijany. Chociaż mieszkali w tym samym mieście, rzadko potem go widywała. Po rozwodzie z jej matką odwiedził ją parę razy, ale nie miał z nią o czym rozmawiać. Kiedy dorosła, dzwoniła do niego od czasu do czasu, informując go o ważnych dla niej wydarzeniach — o maturze, ślubie, urodzeniu pierwszego dziecka, rozwodzie, ponownym ślubie, o drugiej ciąży. Za każdym razem ojciec rozmawiał z nią przez pięć minut, a potem odkładał słuchawkę. Czasami mówił, że kiedyś ją odwiedzi, ale kończyło się na obietnicach. Nie czuła się urażona ani nie złościła się, bo spodziewała się, że tak będzie. Nigdy się nią nie interesował i wiedziała, że nigdy się nie zainteresuje. Po prostu nie usiłował podtrzymywać stosunków z córką. Nigdy nie dał jej nic, nie okazał miłości. Ale był to fakt, z którym się pogodziła, więc nie czuła się specjalnie przygnębiona. Była święcie przekonana, że pogodziła się z tym, że ojciec jest alkoholikiem i że niczego od niego nie oczekuje. Taki stan trwał wiele lat. Przez wiele lat żyła też z alkoholikami.

Któregoś wieczoru, kiedy była akurat w trakcie kolejnego rozwodu, zadzwonił telefon. To był ojciec. Pierwszy raz w życiu zadzwonił do niej. Myślała, że serce wyskoczy jej z piersi. Zapytał, jak się jej wiedzie — czego zazwyczaj nie robił. Kiedy zaczęła się zastanawiać, czy powiedzieć mu o rozwodzie (chciała to zrobić, zawsze chciała wypłakać się przed nim i usłyszeć parę słów pociechy), zaczął jęczeć, że zamknięto go w szpitalu psychiatrycznym, że pozbawiono go wszystkich praw, że dzieje mu się krzywda i spytał, czy nie mogłaby mu jakoś pomóc. Szybko ucięła rozmowę, odłożyła słuchawkę, usiadła na podłodze i zaczęła płakać i krzyczeć.

— Pamiętam, że siedziałam na podłodze — mówiła — i wrzeszczałam: „Nigdy cię nic nie obchodziłam. Nigdy! Nigdy nie miałeś dla mnie czasu. A teraz cię potrzebuję. I ten jeden jedyny raz, kiedy cię naprawdę potrzebuję, nic cię to nie obchodzi. To ty chcesz, żebym zajęła się *tobą*.” Kiedy przestałam płakać, poczułam dziwny spokój. Do tej pory chyba nigdy nie czułam żalu ani złości do ojca. Pierwszy raz zdobyłam się na

wyrażenie tych uczuć. I wtedy zaczęłam rozumieć — naprawdę rozumieć. Zajęło mi to kilka tygodni. Oczywiście, że nigdy nie zajmował się mną. Był przecież alkoholikiem. Nigdy nie zajmował się nikim, nawet sobą. Zaczęłam sobie również uświadamiać, że w głębi duszy cały czas uważałam, że nikt nigdy nie może mnie pokochać. Że jestem niesympatyczna i nieatrakcyjna. Że mam czułego ojca, który trzyma się z dala ode mnie, który mnie odtrąca, bo nie jestem dość dobra. Że coś jest ze mną nie tak. Dopiero po tej rozmowie poznałam prawdę. To nie ja byłam niedobra i niesympatyczna. To nie ja byłam do niczego, choć wiedziałam, że mam problemy. To *on* był taki. Coś się we we mnie wtedy przełamało. Nie odczuwam już potrzeby szukania miłości alkoholika. Poznawszy prawdę, jestem wreszcie wolna.

Nie twierdzę, że uświadomienie sobie prawdy rozwiązało wszystkie problemy tej kobiety. Może nadal potrzebne są jej chwile takiego oczyszczającego i otwierającego oczy smutku. Na pewno musi się pozbyć wielu jeszcze cech charakterystycznych dla współuzależnionych. Jednakże sądzę, że przedstawione tu wydarzenie bardzo jej pomogło.

2. *Dbaj o to zaleknione, spragnione miłości i opieki bezbronne dziecko, które kryje się na dnie twego ja. Być może nie zniknie ono nigdy, choćbyś stał się zupełnie samowystarczalny. Może ono ujawnić się w chwili stresu. Może pokazać się i domagać uwagi wtedy, kiedy najmniej będziesz się tego spodziewał.*

Miałam kiedyś sen, który — jak sądzę — może być ilustracją tego napomnienia. Otóż śniło mi się, że matka zostawiła swoją dziewięcioletnią córkę na kilka dni samą w domu. Pozbawione nadzoru dziecko biegało nocą po ulicach. Nie przyczyniało jednak nikomu poważnych problemów, nie robiło nic złego. Wydawało się po prostu szukać kogoś, aby zrobić coś z dłużącym się czasem. Nie chciał zostać samo w domu po zmroku. Samotność za bardzo je przerażała. Kiedy w końcu matka wróciła, sąsiedzi zaczęli skarżyć się, że dziewczynka biegała wszędzie bez kontroli. Matka rozgniewała się i zaczęła besztać dziecko: „Powiedziałam ci, że masz siedzieć w domu,

kiedy mnie nie ma. Mówiłam ci, żebyś nigdzie się nie włóczyła, prawda?” Dziecko nic nie odpowiadało, nawet nie płakało. Po prostu stało ze spuszczonym wzrokiem i słuchało, a potem powiedziało: „Boli mnie brzuch.”

Nie wściekaj się na to bezbronne dziecko, jeśli się boi i nie chce samo siedzieć w ciemnościach. Nie musisz pozwalać na to, by podejmowało ono za ciebie decyzje, ale nie możesz go też ignorować. Wysłuchaj go. Pozwól mu płakać, jeśli czuje potrzebę wypłakania się. Pociesz je. Zastanów się, czego mu trzeba.

3. *Przestań szukać szczęścia w innych. Źródło swojego szczęścia możesz znaleźć tylko w sobie. Naucz się skupiać na sobie.*

Przestań koncentrować się na innych. Zajmij się sobą. Nie szukaj tak bardzo akceptacji i uznania innych. Niepotrzebna jest nam akceptacja wszystkich. W rzeczywistości potrzebna jest ci tylko *twoja* własna akceptacja siebie samego. W każdym z nas kryje się takie samo źródło szczęścia jak w innych. Każdy z nas ma takie same możliwości wyboru. Musisz odnaleźć swoje wewnętrzne pokłady spokoju, dobrego samopoczucia i godności własnej i zacząć czerpać z nich. Związki z innymi osobami pomagają osiągnąć szczęście, ale nie mogą być jego źródłem. Musisz sam w sobie zbudować podstawy, na których będziesz mógł oprzeć swe bezpieczeństwo uczuciowe.

4. *Możesz się nauczyć polegać sam na sobie. Być może inni nie inetrusują się nami, ale możemy zacząć interesować się sobą sami.*

Przestań zapominać o sobie, o swoich potrzebach, pragnieniach, uczuciach, o swoim życiu i o wszystkim, co się na nie składa. Przrzeknij sobie solennie, że zawsze będziesz zajmował(a) się sobą. Możesz sobie zaufać. Możesz stawić czoło wszystkim wyzwaniom, które rzuca ci życie. Możesz rozwiązać swoje problemy. Możesz też nauczyć się żyć z problemami, których nie da się rozwiązać. Musisz ufać osobie, na której uczysz się polegać — sobie samemu.

5. *Możesz również pokładać ufność w Bogu, On troszczy się o nas. Twoja wiara może zapewnić ci bezpieczeństwo uczuciowe.*

Zilustruję to przykładem. Kiedyś mieszkałam w nie cieszącej się dobrą sławą okolicy. Pewnego wieczoru musiałam pójść do samochodu, który stał na uliczce za domem. Poprosiłam męża, żeby stanął w oknie na piętrze i patrzył, czy nic mi nie grozi. Zgodził się. Kiedy szłam przez podwórko, oddalając się od bezpiecznego domu i pogrążając się w ciemnościach nocy, zaczęłam się bać. Odwróciłam się i zobaczyłam w oknie męża. Obserwował mnie, mogłam na niego liczyć. Strach natychmiast mnie opuścił — czułam się bezpieczna. To samo uczucie pewności i bezpieczeństwa ogarnia mnie, gdy pomyślę, że Bóg zawsze obserwuje moje życie.

Niektórzy współzależnieni myślą, że Bóg ich opuścił. Przecież tak bardzo cierpią, tak wiele ich potrzeb i pragnień pozostaje niespełnionych i to nieraz przez tak długi czas, że zaczynają krzyczeć: „Gdzie się podział Bóg? Dlaczego mnie opuścił? Dlaczego pozwala, by to wszystko mnie spotykało? Dlaczego mi nie pomoże? Dlaczego o mnie zapomniał?”

Bóg o nas nie zapomniał. To my sami zapomnieliśmy o sobie. On troszczy się o nas, ale oczekuje, że będziemy z Nim współdziałać i również sami troszczyć się o siebie.

6. *Walcz o niezależność. Zacznij od zbadania, w jaki sposób jesteś zależny — tak finansowo, jak i emocjonalnie — od otaczających cię osób.*

Zacznij troszczyć się o siebie, i to bez względu na to, czy chcesz kontynuować związki łączące cię z innymi czy zerwać je. W *The Cinderella Complex* Colette Dowling proponuje, by robiąc to, przyjąć postawę „walecznej słabości”.⁸ Oznacza to postępowanie według zasady: Boję się, ale zrobię to.

Możesz czuć, co czujesz, mówić o swoich obawach, akceptować siebie i swój aktualny stan, a potem wyruszyć w podróż ku niezależności. *Możesz to zrobić.* Po to, by być niezależnym i troszczyć się o siebie, nie musisz cały czas być silny. Możesz odczuwać, i prawdopodobnie będziesz odczuwał strach, słabość, a nawet bezradność. To normalne, nawet zdrowe odczucia. Prawdziwą siłę daje nam autentyczne przeżywanie naszych uczuć, a nie ignorowanie ich. Źródłem prawdziwej siły nie jest uda-

wanie, że jesteśmy silni, ale przyznanie się do słabości, kiedy ją odczuwamy.

Wielu z nas ma trudne, ponure noce. Wielu z nas doskwierają niepewność, samotność i niemożność zaspokojenia potrzeb i pragnień. Niekiedy droga, którą kroczymy, jest śliska i zasnutą mgłą, a w sercach brak nam nadziei. Czujemy tylko strach. Przed sobą widzimy tylko ciemność. Zdarzyło mi się kiedyś prowadzić samochód w takich warunkach. W ogóle nie lubię prowadzić samochodu, a już szczególnie przy złej pogodzie. Siedziałam za kierownicą sztywna i zalekniona. Prawie nic nie widziałam, reflektory oświetlały zaledwie parę metrów jezdni. Czułam się, jakbym była ślepa. Zaczęła mnie ogarniać panika. Wszystko mogło się zdarzyć! Wtedy przyszło otrzeźwienie. Co prawda reflektory oświetlały tylko parę metrów jezdni, ale w miarę jazdy oświetlały coraz to nowy jej fragment. Fakt, że nie widziałam tego, co było daleko przede mną, nie miał istotnego znaczenia. Gdybym się odprężyła, mogłabym widzieć tyle, ile było mi w danej chwili potrzebne. Sytuacja nie była idealna, ale mogłam z niej wybrnąć, zachowując spokój i korzystając z tych możliwości, którymi akurat dysponowałam.

Ty również możesz wybrnąć z ponurych sytuacji. Możesz zaufać sobie i zatroszczyć się o siebie. Ufaj Bogu. Patrz tak daleko, jak w danej chwili sięga twój wzrok. Kiedy dojdiesz do tego punktu, zobaczysz, co jest dalej.

Działaj powoli, ale konsekwentnie — *Dzień po dniu**.

Ćwiczenie

Zapoznaj się z podanymi niżej cechami i zastanów się, czy związek, który łączy cię z inną osobą, jest oparty na zależności (uzależnieniu) czy na miłości (zdrowy).

* *Dzień po dniu* [*Day by day*] to tytuł książki traktującej o sposobach walki z nałogiem alkoholowym. Podstawowa lektura ruchu Anonimowych Alkoholików (przyp. tłum.)

Cechy charakterystyczne

<i>Miłość</i> (system otwarty)	Uzależnienie (system zamknięty)
Pozostawienie partnerowi swobody ruchów i rozwoju	Zależność opierająca się na potrzebie bezpieczeństwa i wygody; traktowanie intensywności potrzeb, zaślepienia i namiętności jako dowodu miłości (podczas gdy rzeczywistymi przyczynami tego stanu mogą być lęk, poczucie niepewności i samotność)
Różne zainteresowania partnerów; odmienne kręgi przyjaciół; podtrzymywanie innych ważnych związków	Całkowite oddanie się; ograniczone kontakty towarzyskie, zaniedbywanie starych przyjaciół i zainteresowań
Wzajemne zachęcanie się do rozwoju; świadomość własnej wartości	Zaabsorbowanie zachowaniem partnera, uzależnienie poczucia swojej tożsamości i wartości od akceptacji partnera
Zaufanie, otwartość	Zazdrość, zaborczość, lęk przed rywalizacją
Obopólne poszanowanie swojej niezależności i autonomii	Podporządkowanie potrzeb jednego partnera potrzebom drugiego; dobrowolne zrzeczenie się przez jednego z partnerów swoich praw
Gotowość do podejmowania ryzyka	Poszukiwanie idealnego bezpieczeństwa — eliminacja wszelkiego ryzyka
Swoboda poszukiwania, odkrywania i wyrażania uczuć, tak w danym związku, jak i poza nim	Pokrzepianie się powtarzaniem rytualizowanych czynności
Umiejętność cieszenia się samotnością	Nietolerancja — niezdolność do pogodzenia się z rozstaniem (nawet w sytuacji konfliktowej); kurczowe trzymanie się partnera. Po zerwaniu związku utrata apetytu, apatia, niepokój, ból

Rozstanie

Pogodzenie się z tym faktem, nie pociągające za sobą utraty wiary w siebie	Poczucie swej małej wartości. Rozstanie się bywa często rezultatem jednostronnej decyzji
Pragnienie, by byłemu partnerowi życie układało się jak najlepiej, umiejętność zachowania przyjaznych stosunków	Gwałtowne zakończenie związku pociągające często za sobą nienawiść do byłego partnera, próby dokuczania mu, próby odzyskania go poprzez różne manipulacje

Uzależnienie jednostronne

Zaprzeczanie faktom, fantazjowanie, wyrzeczenia, przecenianie zaangażowania uczuciowego partnera
Poszukiwanie rozwiązań poza własnym ja — ucieczka w narkotyki, alkohol, zmiana sytuacji, znalezienie sobie nowego kochanka. ⁹

Żyj własnym życiem

Żyj i daj żyć

— slogan programu Dwunastu Kroków

Jeśli stawiam w tej książce jakąś ogólną tezę, to sformułować ją można by tak: *najpewniejszym sposobem na popadnięcie w obłąd jest zaangażowanie się w sprawy innych ludzi, natomiast najszybszą i najskuteczniejszą metodą terapii jest zajęcie się swoimi własnymi sprawami.*

W poprzednich rozdziałach omówiłam pojęcia wiążące się z tą tezą oraz zjawiska, do których się ona odnosi. I tak, przeanalizowaliśmy reakcje typowe dla współzależnienia oraz zapoznaliśmy się z metodami wyuczenia się zachowań odmiennych, opierających się na oderwaniu od obiektu uzależnienia. Co jednak dzieje się po oderwaniu się i rozluźnieniu uścisku, w którym trzymaliśmy nasze otoczenie? Otóż każdy z nas zostaje sam z sobą.

Pamiętam dzień, w którym musiałam stawić czoła tej prawdzie. Przez długi czas winę za wszystkie swoje niepowodzenia zrzucałam na innych. „To przez ciebie jestem taka — wrzeszczałam. — Zobacz, do jakiego stanu mnie doprowadziłeś! Zobacz, jakie mam przez ciebie życie!” Kiedy udało mi się oderwać i wziąć odpowiedzialności za to, co robię, zaczęłam się zastanawiać, czy przypadkiem nie myliłam się. „Może byłam

taka wcale nie przez innych, może dostarczali mi tylko wygodnej wymówki” — myślałam. Teraźniejszość była okropna, a przyszłość rysowała się ponuro.

Życie swoim własnym życiem może być dla niektórych z nas niezachęcającą perspektywą. Być może tak zaangażowaliśmy się w sprawy innych, że zapomnieliśmy, jak można żyć i cieszyć się własnym życiem.

Może zdarzyć się, że ogarnie nas takie przygnębienie, iż życie wyda się nam jednym wielkim cierpieniem. Nieprawda, życie nie składa się wyłącznie z problemów. Życie może być czymś więcej niż tylko kupą problemów. I będzie czymś więcej.¹ To, że cierpieliśmy do tej pory, nie znaczy, że będziemy cierpieć dalej. Życie nie musi nam sprawiać takiego bólu, i nie będzie go sprawiać, jeśli się zmienimy. Na pewno nasza droga nie stanie się od tej chwili usłana różami, ale nie musi też być drogą cierniową. Musimy i możemy stworzyć sobie znośne życie. „Ułóż sobie życie” — jak powiada moja przyjaciółka.

Niektórzy współzależnieni sądzą, że życie bez przyszłości, bez celu, bez wielkich wstrząsów i wielkich przełomów nie jest nic warte. To także nieprawda. Wierzę, że Bóg przygotował dla każdego z nas coś interesującego i podniecającego. Wierzę, że — oprócz troszczenia się o innych i pełnienia roli dodatku do czyjejs osoby — są inne wartościowe cele w życiu. Wierzę, że każdy może znaleźć jakiś cel, dla którego warto żyć. Jestem przekonana, że wkraczamy na drogę prowadzącą do znalezienia tego celu, kiedy zaczynamy troszczyć się o siebie. Wtedy zaczynamy współpracować z Bogiem. Otwieramy się na dobro i bogactwo, które istnieje w nas i poza nami.²

W wielu miejscach tej książki używam zwrotu *troszczyć się o siebie*. Zwrot ten jest często nadużywany. Słyszałam niejedną raz, jak używa się go na określenie tego, co jest w istocie kontrolowaniem innych czy narzucaniem swojej woli. (Ot, chociażby wpadam do kogoś, nieproszona, z piątką dzieci i kotem i zamierzam tam spędzić cały tydzień. Robię to, bo troszczę się o siebie!) W taki sam sposób, uciekając się do jawnej manipulacji językowej, usprawiedliwia się prześladowanie, besztanie

i karcenie innych (na przykład, drę się i choleruję na kogoś przez cały dzień, ponieważ nie zrobił tego, co chciałam, ale nie można mieć do mnie pretensji, bo ja tylko troszczę się o siebie). Troską o siebie, o swoje dobre samopoczucie tłumaczy się również często uchylenie się od odpowiedzialności za coś czy za kogoś (wiem, że mój syn siedzi w pokoju i wstrzykuje sobie heroinę, ale nie mam zamiaru się tym martwić. W końcu to jego problem, nie mój. Idę do sklepu, robię zakupy na kredyt i nie przejmuję się tym, jak i kiedy zapłacę. Po prostu dbam o siebie).

Nie takie zachowania mam na myśli używając zwrotu „troszczyć się o siebie”. Troszczenie się o siebie jest dla mnie postawą, którą da się streścić słowami: „odpowiadam za siebie”. Sama przed sobą odpowiadam za to, czy żyję swoim życiem czy nie. Na mnie spoczywa obowiązek zadbania o swoje duchowe, uczuciowe, fizyczne i finansowe potrzeby. Moim obowiązkiem jest zatroszczenie się o mój dobrobyt. Tylko ja odpowiadam za rozwiązywanie swoich problemów i za to, czy nauczę się żyć z tymi, których rozwiązać się nie da. Ponoszę odpowiedzialność za swoje decyzje. Ponoszę odpowiedzialność za to, co biorę i za to, co daję. Na mnie spoczywa odpowiedzialność za wytyczenie sobie celu w życiu i osiągnięcie go. Tylko ode mnie zależy, czy cieszę się życiem i czy znajduję przyjemność w tym, co robię. Jestem odpowiedzialna za wybór obiektu swojej miłości i za sposób, w jaki wyrażam to uczucie. Jestem odpowiedzialna za to, co robię innym i dla innych, a także za to, co pozwalam im robić sobie i dla siebie. Odpowiadam za swoje pragnienia. Całe moje jestestwo jest ważne. Ważny jest każdy aspekt mojego ja. Coś dla siebie znaczę. Liczę się. Mogę zaufać swoim uczuciom. Myślę prawidłowo. Potrafię właściwie ocenić swoje potrzeby i pragnienia. Nie zasługuję na to, aby mnie źle traktowano i poniewierano i nie będę tego tolerować. Mam swoje prawa i jest moim obowiązkiem dopilnować, aby były szanowane i przestrzegane. Decyzje, które podejmuję, i sposób, w jaki postępuję, odzwierciedlają moje wysokie poczucie wartości własnej. Podejmując jakiegokolwiek decyzje, biorę pod uwagę obowiązki, jakie mam względem siebie.

Przy podejmowaniu wszelkich decyzji biorę również pod uwagę swoje obowiązki wobec innych osób — męża (żony), dzieci, krewnych, przyjaciół. Nie zapominam też o prawach bliskich mi osób, szczególnie o prawie wyboru takiej drogi życia, jaką uważają za słuszną. Nie mam prawa narzucać innym obowiązku dbania o siebie, a oni nie mają prawa narzucać mi swojej woli.

Troszczenie się o siebie to postawa wzajemnego szacunku. Troszczenie się o siebie oznacza, że musimy nauczyć się żyć odpowiedzialnie. Oznacza to też, że musimy pozwolić innym żyć tak, jak chcą, dopóki nie przeszkadza to nam wieść takiego życia, jakie nam odpowiada. A zatem troszczenie się nie jest ani tak egoistyczną, ani tak altruistyczną postawą, jak się wielu współzależnym wydaje.

W następnych rozdziałach omówimy niektóre konkretne sposoby troszczenia się o siebie i ustanawiania sobie celów, zajmowania się swoimi uczuciami, opracowania indywidualnego programu Dwunastu Kroków i parę innych. Sądzę, że troszczenie się o siebie jest sztuką, która opiera się na obcej wielu osobom zasadzie dawania sobie tego, czego się potrzebuje.

Początkowo może to być szokiem dla nas i naszych rodzin. Większość współzależnych nie zastanawia się nad swoimi potrzebami. Wielu z nich nie wie, czego im potrzeba albo nie przykłada do tego dużej wagi.

Wielu z nas niesłusznie uważa, że ich potrzeby są nieistotne i że nie powinno się o nich mówić. Niektórzy uwierzyli nawet, że ich potrzeby są naganne, nieprzyzwoite czy niewłaściwe, więc nauczyli się tłumić je i usuwać ze świadomości. Nie nauczyliśmy się rozpoznawać naszych potrzeb, ponieważ i tak nie miało to żadnego znaczenia — nigdy nie zostałyby przecież zaspokojone. Niektórzy z nas w ogóle nie wiedzą, jak doprowadzić do tego, żeby ich potrzeby zostały zaspokojone.

Dawanie sobie tego, czego potrzebujemy, nie jest trudne. Jestem pewna, że możemy się tego szybko nauczyć. Zasada jest prosta — w każdej sytuacji oderwij się na chwilę od tego, co cię zajmuje i spytaj: „Co powinienem zrobić, aby zatroszczyć się o siebie?”

Potem powinniśmy się wsłuchać w głos swojej duszy i posłuchać siły większej od nas. Musimy odnosić się z szacunkiem do tego, co wówczas usłyszemy. Ten niezdrowy zwyczaj karania się za to, co myślimy, czujemy i czego chcemy, ten absurdalny nawyk niesłuchania tego, co nasza jaźń próbuje nam powiedzieć, musi zniknąć. Jak, twoim zdaniem, przemawia do nas Bóg? Nic dziwnego, że Bóg nas opuścił, skoro my sami opuściliśmy siebie. Możemy postępować ze sobą łagodnie, możemy się akceptować. Nie jesteśmy tylko ludźmi — stworzono nas po to, byśmy nimi byli. Możemy sobie współczuć. Być może potem uda się nam wzbudzić w sobie autentyczne współczucie dla innych. Słuchajmy tego, co nasza jaźń mówi nam o naszych potrzebach.

Może musimy się spieszyć, aby zdążyć coś zrobić w terminie. Może musimy zwolnić tempo i wziąć dzień urlopu. Może potrzebujemy ćwiczeń fizycznych albo drzemki. Może potrzeba nam chwili samotności. Może musimy być wśród ludzi. Może potrzebne jest nam zajęcie, a może mamy za dużo pracy. Może potrzeba nam, by ktoś nas objął, pocałował czy przytulił.

Dawanie sobie tego, czego się akurat potrzebuje, może oznaczać różne rzeczy. I tak, czasami musimy sprawić sobie większą czy mniejszą przyjemność albo dostarczyć jakiejś rozrywki — pójść na zabawę lub na przyjęcie, zrobić nową fryzurę, kupić nową sukienkę czy nową parę butów albo zafundować wycieczkę do atrakcyjnej miejscowości. Innym razem musimy się zająć jakąś pracą. Kiedy indziej musimy pozbyć się jakiejś cechy albo wykształcić inną, pożądaną, poprawić stosunki z inną osobą, wywiązać się z obowiązków wobec innych albo wobec siebie. Dawanie sobie tego, czego się potrzebuje, nie ogranicza się bynajmniej do sprawiania sobie prezentów; obejmuje ono również robienie tego, co jest konieczne, aby żyć odpowiedzialnie, to znaczy nie obarczać się nadmierną odpowiedzialnością, ale też nie postępować absolutnie nieodpowiedzialnie.

Mamy różne potrzeby. Zmieniają się one z dnia na dzień, z minuty na minutę. Odczuwasz ów charakterystyczny, irracjonalny niepokój, który nieodłącznie związany jest ze współ-

uzależnieniem? Może powinnaś pójść na zebranie Al-Anon. Trapią cię przykre myśli i ogarnia przygnębienie? Może powinnaś przeczytać jakąś książkę o medytacji. Martwisz się, bo odczuwasz jakąś dolegliwość? Może powinnaś pójść do lekarza. Dzieciaki szaleją? Może powinnaś wprowadzić surowszą dyscyplinę. Ktoś gwałci twoje prawa? Ustanów granice, których nie wolno mu przekraczać. Denerwujesz się tak, że aż ściska ci się żołądek? Zrób coś ze swoimi emocjami. Może powinnaś się oderwać, zwolnić tempo, naprawić coś, wkroczyć do akcji, nawiązać nowe kontakty albo wystąpić o rozwód. Decyzja należy do ciebie. Pomyśl, co powinnaś zrobić, czego ci w danej chwili najbardziej potrzeba.

Poza daniem sobie tego, czego nam potrzeba, zaczynamy prosić innych, by dali nam to, czego od nich potrzebujemy, bo jest to związane zarówno z troszczeniem się o siebie, jak i z faktem stawania się istotą odpowiedzialną.

Dawanie sobie tego, czego potrzebujemy, oznacza, że każdy z nas staje się — jak ujął to wielbny Phil R. Hansen — swoim osobistym doradcą, powiernikiem, partnerem, najlepszym przyjacielem i opiekunem w tym ekscytującym, nowym przedsięwzięciu, jakim jest życie swoim własnym życiem. Hansen jest znanym w całej Ameryce propagatorem walki z uzależnieniem. Decyzje podejmujemy, opierając się na faktach i mając na względzie swoje dobro. Bierzemy przy tym pod uwagę swoje obowiązki względem innych, ponieważ tak postępują ludzie odpowiedzialni. Nie zapominamy jednak, że nasze własne sprawy liczą się najbardziej. Staramy się wyeliminować narzucone sobie przez nas samych powinności (które zwykle ujmujemy w sformułowaniach w rodzaju „powinam/powiniennem zrobić to i to”) i uczymy się ufać sobie. Jeśli będziemy posłuszni naszemu wewnętrznemu głosowi i Sił Wyższej, to na pewno nie zejdziemy na manowce. Dawanie sobie tego, czego nam potrzeba i uczenie się życia zgodnego ze wskazówkami naszego własnego ja wymaga wiary i zaufania. Po to, by w ogóle żyć, potrzebna jest przynajmniej odrobina wiary w coś. Po to, by żyć mądrze, potrzebna jest nam odrobina wiary na co dzień.

Ucząc się troszczyć o siebie i zaspokajać swoje pragnienia, wybaczymy sobie błędy i pomyłki i gratulujemy sobie, kiedy uda się nam coś zrobić dobrze. Nie ulegamy przygnębieniu, jeśli coś się nam nie uda lub jeśli osiągnęliśmy zaledwie zadowalający wynik, albowiem takie jest życie. Uczymy się podchodzić do życia z humorem i śmiać się z siebie, ale nie śmiejemy się, kiedy mamy rzeczywiste powody do płaczu. Krótko mówiąc — traktujemy się poważnie, ale bez prowadzącej do ponuractwa przesady.

W końcu uda się nam być może odkryć zdumiewającą prawdę, że niewiele zdarza się w życiu takich sytuacji, które można naprawić nie troszcząc się o siebie i nie dążąc do zaspokojenia swych potrzeb, natomiast wiele sytuacji ulega poprawie, jeśli zaczynamy się troszczyć o siebie i zaspokajać swoje potrzeby.

Uczę się, jak mam troszczyć się o siebie. Znam wiele osób, które też się tego uczą albo już się nauczyły. Jestem przekonana, że nauczyć się tego może każdy współzależniony.

Ćwiczenia

1. Od tej pory poczynając, staraj się pytać samego (sąmą) siebie, jakie potrzeby musisz zaspokoić, aby zatroszczyć się o siebie. Rób to tak często, jak będzie trzeba, ale przynajmniej raz dziennie. Jeśli przechodzisz akurat kryzys, to może przydałoby ci się robić to co godzinę. Potem postaraj się dać sobie to, czego ci trzeba.

2. Czego potrzebujesz od swoich bliskich? W odpowiedniej chwili usiądź z nimi i porozmawiaj o tym.

ROZDZIAŁ 11

Zakochaj się w sobie

*Samemu sobie wierny bądź, a za tym
Pójdzie, jak noc za dniem, że wobec drugich
Ufności również nigdy nie zawiedziesz.*

William Shakespeare, *Hamlet*
(przekład: W. Tarnawski)

„Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Problem wielu współzależnionych polega na tym, że właśnie to robią. Co gorsza, wielu z nas nigdy nie ośmieliłoby się „kochać” czy traktować innych w sposób, w który „kochają” i traktują siebie. Inni po prostu nigdy by na to nie pozwolili.

Większość współzależnionych cierpi na tę nieokreśloną, lecz dokuczliwą dolegliwość określaną mianem poczucia niskiej wartości własnej osoby. Nie podobamy się sami sobie, nie lubimy się i nigdy nie przyszłoby nam do głowy, że możemy siebie kochać. W przypadku niektórych współzależnionych poczucie niskiej wartości własnej osoby czy niska samoocena są zresztą eufemizmami. Oni po prostu nie cierpią, a nawet nienawidzą siebie.¹

Nie wyglądamy tak, jak chcielibyśmy wyglądać. Nie lubimy naszych własnych ciał. Uważamy, że jesteśmy głupi, niekompetentni, że brak nam zdolności i że nikt nie jest w stanie nas pokochać.² Sądzymy, że nasze myśli są złe i niewłaściwe. To samo sądzymy o naszych uczuciach. Jesteśmy przekonani, że jesteśmy tak mało ważnymi osobami, że nawet jeśli nasze uczucia są złe, to nie ma to *żadnego znaczenia*. Jesteśmy prze-

konani, że nasze potrzeby są nieistotne. Myślimy, że jesteśmy gorsi od innych. Nigdy nie wzięliśmy się ze sobą za bary i patrzymy na siebie nie przez różowe okulary, lecz przez brudną, szarobrunatną błonę.

Być może nauczyliśmy się ukrywać nasz prawdziwy stosunek do samych siebie, ubierając się dobrze, robiąc sobie ładne fryzury, mieszkając w ładnych mieszkaniach czy domach i pracując na cieszących się poważaniem stanowiskach. Może nawet chwaliśmy się swoimi osiągnięciami, ale gdzieś w głębi naszych dusz istnieje loch, w którym w tajemnicy przed wszystkimi, a nawet przed sobą, nieustannie się torturujemy. Czasami karzemy się i ponizamy otwarcie na oczach wszystkich, mówiąc o sobie nieprzyjemne rzeczy. Niekiedy wręcz zapraszamy innych do udziału w grze, której ostatecznym wynikiem jest nienawiść do siebie. Dzieje się tak wtedy, kiedy przyzwalamy, by inne osoby albo zwyczaje religijne budziły w nas poczucie winy, a także wtedy, kiedy pozwalamy się innym ranić i znieważać. Jednakże najbardziej znęcamy się nad sobą sami, katując się w myślach.

Stale czepiamy się siebie, obarczając się mnóstwem powinności i obowiązków i winiąc się za to, że się z nich nie wywiązujemy albo że wywiązujemy się niewłaściwie. To ustawiczne, zatruwające nam życie poczucie rzekomej winy nie ma nic wspólnego z prawdziwym, autentycznym przyznaniem się do winy, które skłania nas do zmiany postępowania i zacieśnienia kontaktów z własnym ja, innymi ludźmi oraz Siłą Wyższą. Ustawicznie stawiamy się w niemożliwych do wytrzymania sytuacjach, w których nie mamy żadnego wyboru i z konieczności musimy czuć się źle. Myślimy o czymś, a potem ogarnia nas poczucie winy i wmawiamy sobie, że nie powinniśmy o tym myśleć w taki sposób. Czujemy coś, potem wyrzucamy sobie, że nachodzą nas takie uczucia i że nie powinniśmy ich nigdy żywić. Podejmujemy decyzję, postępujemy zgodnie z nią, a potem karcimy się, że nie powinniśmy tak postępować. Tymczasem nie trzeba niczego naprawiać, nie zrobiliśmy bowiem nic złego. Karcimy się tylko po to, by podtrzymać swój niepokój i zdenerowanie. Sami zastawiamy na siebie sidła.

Jedną z form samoudręki, którą z upodobaniem stosuję, jest miotanie się między dwiema sprawami, które mam akurat do załatwienia. Najpierw nie mogę się zdecydować, za co mam się najpierw zabrać. Potem, kiedy wreszcie zajmę się czymś, niemal od razu mówię sobie: „najpierw powinienam zrobić tamto.” Zostawiam więc tylko co rozpoczętą robotę i biorę się za drugą, po to tylko, by po chwili stwierdzić: „Nie, to może poczekać. Teraz powinienam robić to, za co zabrałam się na samym początku.” A oto inna z tortur, której się często poddaję: czeszę się, układam sobie włosy, robię makijaż, po czym spoglądam w lustro i mówię: „O rany, wyglądam okropnie. Nie powinienam tak wyglądać.”

Niektórzy z nas uważają, że popełnili tak poważne błędy i dopuścili się tak kategoriycznych uchybień, że nie mogą oczekiwać wybaczenia. Są wśród nich nawet tacy, którzy są przekonani, że całe ich życie jest pomyłką. Wielu z nas uważa, że wszystko, co robi, jest nie takie, jak być powinno. Są też i tacy, którzy wprawdzie uważają, że nie potrafią niczego zrobić porządnie, ale nie przeszkadza im to wymagać od siebie perfekcji. Stawiamy się zatem w sytuacjach, z których nie ma żadnego wyjścia, a potem dziwimy się, że nie możemy z nich wyjść.

Na koniec wstydzimy się siebie. Nie podoba się nam to, co robimy, nie podoba się nam to, kim jesteśmy. Zasadniczo, nie jesteśmy dosyć dobrzy. Z jakiegoś powodu Bóg stworzył w naszych osobach istoty zupełnie nieprzystosowane do życia.

We współzależności, tak jak w wielu innych dziedzinach życia, wszystko wiąże się ze sobą i jedna rzecz prowadzi do drugiej. W tym przypadku nasza niska samoocena wiąże się z tym, co robimy lub czego nie robimy, a prowadzi to do wielu problemów.

Współzależności często nie lubią się tak bardzo, że uważają, iż liczenie się ze swoją osobą jest aktem nagannym, a nawet pachnie egoizmem. Stawianie siebie na pierwszym miejscu w ogóle nie wchodzi w rachubę. Uważamy, że jesteśmy coś warte tylko wtedy, kiedy robimy coś dla innych lub troszczymy

się o nich. W konsekwencji nigdy nie odmawiamy żadnym prośbom. Ktoś tak mało znaczący jak my musi się nieźle natrudzić, żeby go polubiono. Przecież nikt przy zdrowych zmysłach nie mógłby nas polubić ani cieszyć się naszym towarzystwem. Myślmy, że po to, by zyskać i zachować przyjaciół, musimy coś dla nich robić. Postawa obronna, którą często obserwuję u współuzależnionych, bierze się w przeważającej części nie stąd, że uważają, iż są poza wszelką krytyką, lecz stąd, że ich samoocena jest tak niska, iż każdy atak grozi im kompletnym unicestwieniem. Mamy tak niskie mniemanie o sobie i tak bardzo chcemy być doskonali i uniknąć wstydu, że nie możemy pozwolić nikomu powiedzieć ani słowa krytyki o tym, co zrobiliśmy. Natomiast jednym z powodów tego, że niektórzy z nas zrzędzą i krytykują, jest fakt, że taki sam stosunek mamy do siebie.

Wierzę, podobnie jak Ernie Larsen i inne autorytety w tej dziedzinie, że nasza niska samoocena czy wręcz nienawiść do samego siebie rzutuje na wszystkie aspekty naszego współuzależnienia: męczeństwo, niemożność cieszenia się życiem, praholizm, nadmierne obciążanie się obowiązkami, perfekcjonizm, brak zadowolenia z tego, co robimy, odkładanie spraw na później, obwinianie się za różne rzeczy, niepewność oraz bronienie się przed nawiązywaniem zażyłych stosunków z innymi, przejawiające się w unikaniu nowych związków i zbytniego zaangażowania w stare, podtrzymywaniu związków destruktcyjnych, nawiązywaniu stosunków z ludźmi nieodpowiednimi dla nas i uciekaniu przed ludźmi, którzy są dla nas dobrzy i nastawieni życzliwie.

Potrafimy wynajdywać coraz to nowe sposoby zadawania sobie bólu: przejadanie się, zaniedbywanie swoich potrzeb, porównywanie się z innymi, rywalizowanie z nimi, roztrząsanie przykrych wspomnień, obsesyjne zajmowanie się jakimiś sprawami czy osobami czy wyobrażenie sobie przykrych sytuacji, czekających nas w przyszłości. Myślmy: „A co będzie, jeśli ona znowu zacznie pić? Jeśli nawiąże z kimś romans? Co będzie, jeśli tornado zniszczy dom?” Roztrząsanie tego, „co będzie, je-

śli”, zawsze przejmuję nas lękiem. Najpierw wywołujemy u siebie stany lękowe, a potem dziwimy się, dlaczego jesteśmy tacy wystraszeni.

Nie lubimy siebie i nie pozwalamy na to, by spotkało nas coś dobrego, ponieważ uważamy, że na to nie zasługujemy.

* Jako osoby współuzależnione, mamy tendencję do wchodzenia w całkowicie antagonistyczne związki z samym sobą.³ Część z nas wyuczyła się takich zachowań w dzieciństwie, prawdopodobnie pod wpływem ojca alkoholika lub matki alkoholiki. Część umocniła się w pogardzie dla siebie, opuszczając rodzica alkoholika i poślubiając następnego alkoholika. Zdarza się też, że wchodzimy w życie i zawieramy związek z kimś, mając obniżoną samoocenę, a potem odkrywamy, że nasze poczucie własnej wartości i godności uległo zupełnemu rozbiciu. Wśród współuzależnionych trafiają się też jednostki, u których poczucie własnej wartości pozostaje nienaruszone do chwili, kiedy na swej drodze spotkają osobę (ją lub jego), mającą jakiś problem lub dopóki nie pojawi się *ten problem* — jak go określają. Wówczas nagle, niekiedy stopniowo, odkrywają, że nienawidzą samych siebie. Alkoholizm i inne zaburzenia kompulsywne niszczą poczucie własnej wartości nie tylko u osób cierpiących na nie, ale również u współuzależnionych. Należy pamiętać, że zaburzenia te powodują zachowania autodestrukcyjne. Niektórzy z nas mogą sobie nawet nie zdawać sprawy z tego, że żywią do siebie nienawiść i mają niskie mniemanie o sobie, ponieważ porównując się z alkoholikami i innymi chorymi czy nienormalnie zachowującymi się osobami ze swego otoczenia, widzą siebie w korzystnym świetle. Jednakże w sprzyjających temu okolicznościach niskie poczucie własnej wartości wychodzi niespodziewanie na jaw.

Tak czy inaczej, nie jest ważne, kiedy zaczęliśmy się znęcać nad sobą. Ważne jest, abyśmy teraz z tym skończyli. Już teraz, zaraz, możemy utwierdzić się w poczuciu swojej wartości. Jestem w porządku. Cudownie jest być sobą. Moje myśli są w porządku. W moich uczuciach nie ma nic niestosownego. Jestem tu, gdzie powinienem być w tej chwili. Nic mi nie można za-

rzucić. Jeśli coś zrobiłem źle, to nie mogę mieć do siebie pretensji — starałem się, jak mogłem.

Przy całym swoim współzależnieniu, z całym tym kontrolowaniem, wybawianiem, pomaganiem i towarzyszącymi im wadami, jesteśmy w porządku. Jesteśmy akurat tacy, jacy powinniśmy być.

Wcześniej napisałam dużo o problemach, o sprawach, które trzeba zmienić. To są nasze cele, których osiągnięcie ma ułatwić nam cieszenie się pełnią życia. Nie oznacza to wszakże, że nawet teraz, kiedy jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, mamy powody do wstydu. Prawdę mówiąc, współzależnieni należą do najbardziej przyjaznych, wielkodusznych, wspaniałomyślnych i współczujących ludzi, jakich znam. Szkopuł w tym, że daliśmy się podstępnie wciągnąć w sprawy, które sprawiają nam ból. Te sprawy są wprawdzie naszymi problemami, ale nie wynikają z naszej złej woli.

Jedyną naszą naprawdę wstrętną wadą jest nienawiść, którą żywimy do samych siebie. Tego po prostu nie możemy już dłużej tolerować. Możemy wreszcie przestać mieć pretensje do siebie za to, że mamy pretensje do siebie.⁴ Również i ten przykry zwyczaj nie wypływa z naszej *winy*, ale mamy *obowiązek* wypełnić go.

Możemy hołubić siebie i swoje życie. Możemy się kochać i szanować. Możemy zaakceptować siebie, z naszymi wadami, słabostkami, mocnymi i czułymi punktami, uczuciami, myślami i wszystkim innym. To najlepsze, co nas może spotkać. Tacy właśnie jesteśmy i tacy mieliśmy być. Nie ma w tym żadnej pomyłki. Najwspanialszą rzeczą, która może nam się kiedykolwiek przydarzyć, jest bycie sobą. Uwierz mi. O wiele łatwiej jest wtedy żyć.

Jedyna różnica między współzależnionymi a resztą świata polega na tym, że inni ludzie nie mają do siebie pretensji o to, jacy są. Wszyscy myślą podobnie i wszyscy mają podobne uczucia. Wszyscy popełniają błędy i niewiele rzeczy robią dobrze. Możemy więc zostawić siebie w spokoju.

Nie jesteśmy obywatelami drugiej kategorii. Nie zasługujemy na to, aby mieć życie z drugiej ręki. Nie zasługujemy też

na to, żeby nasze związki z innymi były byle jakie. Jesteśmy warci miłości i przyjaźni. Ci, którzy nas lubią czy kochają, nie są z tego powodu głupszy ani gorszy od innych. Mamy prawo do szczęścia.⁵ Zasługujemy na dobro.

Ludzie, którym zazdrościmy urody i ładnego wyglądu, są tacy sami jak my. Jedyna różnica między nimi a nami polega na tym, że oni przekonują samych siebie, że są piękni i to przekonanie opromienia ich od wewnątrz. Ci, którzy mówią mądrze, inteligentnie i dowcipnie, są tacy sami jak my, tyle że oni nie przejmują się wszystkim i żyją swoim życiem. Ci, którzy wydają się odprężeni i ufni w swoje siły, są tacy sami jak my. Pokonują trudne sytuacje i wydostają się z opałów, bo mówią sobie, że potrafią tego dokonać. Ludzie odnoszący sukcesy są tacy sami jak my. Prą do przodu, doskonałą i rozwijają swoje zdolności i talenty i ustanawiają cele, które chcą osiągnąć. Jesteśmy tacy sami, jak ci, których podziwiamy w telewizji, jak nasi bohaterowie i idole. Wszyscy mamy do czynienia z tym samym tworzywem — z naszym człowieczeństwem. Różnica polega na tym, że mamy inny stosunek do siebie niż cała reszta ludzi.

Jesteśmy dobrzy. Jesteśmy wystarczająco dobrzy. Nadajemy się do życia. Jestem przekonana, że nasz niepokój i lęk biorą się w przeważającej części z ustawicznego wmawiania sobie, że nie potrafimy stawić czoła światu. Nathaniel Branden nazywa taką postawę „nieokreślonym poczuciem niedostosowania do rzeczywistości”.⁶ Twierdzą, że poczucie to jest fałszywe — jesteśmy dostosowani do rzeczywistości i możemy sobie dać radę. Odpręż się. To dobrze, że jesteś tym, kim jesteś. Bo kim innym niby mógłbyś być? Staraj się po prostu robić jak najlepiej to, co do ciebie należy. Co więcej możesz zrobić? Czasami nie można zrobić nawet tyle. Mówi się: „Trudno.” Nachodzą cię różne myśli, uczucia i obawy, ale zdarza się to wszystkim. Musimy przestać wmawiać sobie, że jesteśmy inni, bo przecież czujemy i robimy to, co wszyscy ludzie.

Możemy być dobrzy dla siebie. Możemy sobie współczuć. Jak można troszczyć się i dbać o siebie, jeśli się siebie nienawidzi czy nie lubi?

Możemy poprawić stosunki z samymi sobą. Możemy przestać się obwiniać i pastwić się nad sobą, musimy podjąć stanowcze kroki, by pozbyć się kompleksu ofiary. Możemy pozbyć się poczucia winy. Wstyd i poczucie winy na dłuższą metę niczemu nie służą. Na krótszą — owszem, tak — kiedy uświadamiają nam, że naruszyliśmy zasady swojego kodu moralnego. Jednakże w żadnym przypadku nie mogą nam wytyczać sposobu życia. Przestańmy mówić sobie, co „powinniśmy” robić. Zorientujmy się, kiedy zaczynamy się karać i tolerować i dajmy zdecydowany odpór takim myślom, przeciwstawiając im myśli pozytywne. Jeśli powinniśmy coś zrobić, to zrobmy to. Jeśli jednak pastwimy się przy tej okazji nad sobą, to dajmy temu spokój. Potem przyjdzie nam to łatwiej. Możemy śmiać się z siebie, mówić sobie, że nie damy się zwieść ani oszukać i robić to, co chcemy. Jeśli naprawdę ponosimy za coś winę, to nie możemy się bez końca biczować. Bóg nam wybaczy i odpuści ją. On wie, że chcieliśmy jak najlepiej, nawet jeśli wynik był sprzeczny z naszymi intencjami. Nie musimy się sami karać, aby udowodnić Bogu czy komukolwiek innemu, że poczuwamy się do winy.⁷ Możemy sami sobie wybaczyć. Możemy zrobić Czwarty i Piąty Krok (przedstawione i omówione w rozdziale o Dwunastu Krokach), porozmawiać z kapłanem, porozmawiać z Bogiem, poprawić się i zakończyć na tym.

Możemy przestać wstydić się siebie i zawstydząć się. Wstyd, podobnie jak poczucie winy, niczemu dobremu na dłuższą metę nie służy. Jeśli ktoś, wprost lub pośrednio, daje nam do zrozumienia, że powinniśmy się wstydić, to nie musimy mu wierzyć. I owszem, zawstyżenie może mieć dobroczynne działanie, ale tylko na krótką chwilę. Czy znasz choć jedną sytuację, która uległa poprawie dzięki temu, że stale odczuwałeś wstyd lub gnębi cię poczucie winy? Czy choć raz uczucia te pomogły ci rozwiązać jakiś problem? Przeciwnie, wstyd i poczucie winy tak nas onieśmielają i krępują, że nie możemy dać z siebie tyle, ile moglibyśmy w normalnych warunkach. Poczucie winy sprawia, że *wszystko* staje się *trudniejsze*.

Możemy się cenić i podejmować decyzje, które podnoszą w naszych oczach naszą wartość.

„Za każdym razem, kiedy uczysz się postępować tak, jakbyś był niezwykle wartościową osobą, dodajesz sobie otuchy, co sprawia, że następnym razem to, co robisz, staje się łatwiejsze” — radzi Toby Rice Drew w *Getting Them Sober* [Doprowadzając ich do trzeźwości].⁸

Możemy być dla siebie mili, czuli i łagodni, możemy z wyrozumiałością traktować swoje uczucia, myśli, potrzeby, pragnienia i wszystkie inne, co składa się na nasze ja. Możemy siebie zaakceptować. Zacznijmy od zaraz — z czasem staniemy się jeszcze lepsi i doskonalsi. Rozwijajmy nasze talenty i zdolności. Ufajmy sobie. Utrwalajmy się w przekonaniu o naszej wartości. Bądźmy ze sobą szczerzy. Bądźmy sobą. A przede wszystkim szanujmy się, bo w tym tkwi klucz do naszego szczęścia.

Oto fragment *Honoring the Self* [Szacunek dla siebie], wspinałej książki pióra Nathaniela Brandena. Przeczytaj go uważnie.

„Ze wszystkich osądów, jakie wydajemy, żaden nie jest tak ważny, jak ten, który dotyczy nas samych, albowiem dotyka on samej istoty naszej egzystencji.

[...] Nie ma takiego znaczącego aspektu naszego myślenia, odczuwania, motywacji czy zachowania, na który nie wywierałaby wpływu nasza samoocena [...]

Pierwszym aktem szacunku dla siebie jest potwierdzenie istnienia swojej świadomości, które tożsame jest z podjęciem decyzji o tym, by być świadomym, myśleć i kierować strumień swojej świadomości na zewnątrz, ku światu, i do wewnątrz, ku sobie. Uchylenie się od tego jest uchybieniem swojej osobie na najbardziej podstawowym poziomie.

Szanować siebie znaczy chcieć myśleć niezależnie, żyć według swego uznania i mieć odwagę dokonywania własnego oglądu i osądu rzeczywistości.

Szanować siebie znaczy chcieć wiedzieć nie tylko, co się myśli, ale także co się czuje, czego się potrzebuje i pragnie, przez co się cierpi, wpada w złość i przerażenie i uznawać swoje prawo do przeżywania takich stanów. Przeciwnostwem tej postawy jest zaparcie się samego siebie.

Szanować siebie znaczy zachowywać postawę samoakceptacji, czyli akceptować się takim, jakim się jest, bez samooskarżeń, biczowania się, bez podawania w wątpliwość prawdy o sobie, bez stwarzania fałszywych pozorów, których celem jest zmylenie siebie samego lub innej osoby.

Szanować siebie znaczy żyć autentycznie, mówić i działać zgodnie ze swoim najgłębszym przekonaniem i uczuciami.

Szanować siebie znaczy nie przyznawać się do niepełnionych win i robić, co w naszej mocy, by odkupić winy rzeczywiście przez siebie popełnione.

Szanować siebie znaczy bronić swojego prawa do istnienia, które wynika z wiedzy o tym, że nasze życie nie należy do innych i że nie po to przyszliśmy na świat, aby spełnić oczekiwania innych. Dla wielu osób jest to przerażająca odpowiedzialność.

Szanować siebie znaczy kochać siebie, kochać swoje możliwości rozwoju i doświadczania szczęścia, kochać proces odkrywania i eksploatowania swoich potencjalnych zdolności.

Tak oto przekonujemy się, że szanować siebie znaczy praktykować egoizm w najlepszym, najszlachetniejszym i najmniej rozumianym sensie tego słowa. A to — śmiem twierdzić — wymaga wielkiej niezależności, odwagi i uczciwości.⁹

Musimy kochać siebie i być sobie wierni. Musimy okazywać sobie przynajmniej trochę tej bezmiernej lojalności, którą tak wielu współuzależnionych pragnie ofiarować innym. Z szacunku dla siebie i z poczucia własnej wartości rodzi się prawdziwa dobroć i miłosierdzie, nie egoizm.

Miłość, którą obdarzamy samych siebie, wzbogaci miłość, którą ofiarowujemy innym i miłość, którą od nich przyjmujemy.

Ćwiczenie

1. Jakie masz samopoczucie? Opisz je. Napisz, co ci się w tobie podoba, a co nie. Potem to przeczytaj.

Naucz się sztuki akceptacji

*Chciałbym zgłosić wniosek, żebyśmy spojrzeli
w oczy rzeczywistości.*

Bob Newhart w programie „Bob Newhart Show”

Większość zdrowych ludzi zaleca pogodzenie się z rzeczywistością. Akceptacja rzeczywistości jest również celem wielu metod terapii. Pogodzenie się z tym, *co jest*, ma dobroczynne skutki. Akceptacja przynosi nam spokój. Staje się ona często punktem zwrotnym w naszym życiu i zachęca nas do zmiany. Z drugiej jednak strony, łatwiej jest ją propagować niż wcielać w życie.

Ludzie w ogóle, nie tylko współuzależnieni, muszą codziennie rozwiązywać dylemat: pogodzić się z aktualną sytuacją, czy nie zaakceptować jej. Od momentu, kiedy rano otworzymy oczy aż do chwili, kiedy je zamknijemy, zapadając nocą w sen, musimy akceptować wiele różnych rzeczy. Na warunki, w których się obecnie znajdujemy, składa się: to, kim jesteśmy, gdzie i z kim mieszkamy, gdzie pracujemy, jak się przemieszczamy, ile mamy pieniędzy, jakie są nasze obowiązki, jakie mamy rozrywki oraz jakie stoją przed nami problemy. W niektóre dni zaakceptowanie tych warunków jest błahostką i przychodzi nam zupełnie naturalnie. Dobrze nam się układają włosy, dzieci zachowują się grzecznie, szef jest rozsądny, mamy dość pieniędzy, w domu jest czysto, samochód nie nawala, małżonek czy kochanek (kochanka) jest miły (miła) i lubimy go (ją). Wiemy,

czego możemy oczekiwać i akceptujemy to. Wszystko jest dobrze. W inne dni może to wyglądać gorzej. W samochodzie wysiadły hamulce, dach przecieka, dzieci rozrabiają, łamiemy rękę, tracimy pracę albo małżonek czy kochanek (kochanka) oznajmia nam, że już nas nie kocha. Coś się stało. Mamy problem. Sytuacja zmienia się. Coś *tracimy*. Warunki, w których żyjemy, pogarszają się. Stajemy oto wobec nowej sytuacji, z którą musimy się pogodzić. Początkowo możemy nie przyznawać do wiadomości faktu, że coś się zmieniło, coś straciliśmy albo mamy problem. Chcemy, żeby wszystko wróciło jak najszybciej do poprzedniego stanu. Chcemy, żeby nasz problem jak najszybciej się rozwiązał. Chcemy znowu czuć się dobrze. Chcemy wiedzieć, czego możemy się spodziewać. Nie możemy pogodzić się z faktami. Czujemy się okropnie. Na pewien czas tracimy równowagę.

Współzależni nigdy nie wiedzą, czego mogą się spodziewać, szczególnie jeśli żyją w związku z alkoholikiem, narkomanem, kryminalistą, nałogowym hazardzistą lub jakkolwiek inną osobą z poważnym problemem czy zaburzeniami kompulsywnymi. Spada na nich grad problemów, spotykają ich zmiany i straty. Raz jest to rozbite okno, innym razem niedotrzymanie obietnicy, nieprzyjście w oznaczonym czasie czy bezczelne kłamstwo. Tracą poczucie bezpieczeństwa finansowego i uczuciowego, wiarę w ludzi, których kochają, wiarę w Boga i w siebie. Mogą utracić sprawność fizyczną, dobra materialne, zdolność cieszenia się seksem, reputację, życie towarzyskie, szansę na zrobienie kariery, samokontrolę, szacunek dla siebie i wreszcie zatracić się na dobre.

Niektórzy tracą szacunek i zaufanie do osób, które kochają. Czasami przestają je nawet kochać. Jest to zjawisko dość powszechne. Jest ono naturalną i normalną konsekwencją tej choroby. W książce *A Guide for the Family of the Alcoholic* [Przewodnik dla rodziny alkoholika] pisze się o tym tak:

„Miłość nie może istnieć bez sprawiedliwości. Miłość musi również łączyć się ze współczuciem, co oznacza wspólne z osobą kochaną znoszenie trudów i cierpień. Nie oznacza to jednak

znoszenia cierpienia spowodowanego niesprawiedliwością tej osoby. A niesprawiedliwość jest tym, co często spotyka członków rodziny alkoholika.”¹

Fakt, że niesprawiedliwość ta jest powszechna, nie sprawia jednak, że jest mniej bolesna. Kiedy osoba, którą kochamy, robi coś, co nas głęboko rani, ogarnia nas przemożne uczucie, że zostaliśmy oszukani i zdradzeni.

Najbardziej chyba bolesną stratą, której doświadcza wielu współzależni, jest utrata marzeń — idealistycznych niekiedy, ale pełnych nadziei oczekiwań i planów na przyszłość, które snuje większość ludzi. Z tym najtrudniej jest się im pogodzić. Kiedy patrzymy na nasze dziecko, łączymy z nim różne nadzieje. Oczywiście, nie przypuszczamy, że stanie się alkoholikiem albo narkomanem. Tego z pewnością nie ma w naszych marzeniach. W dniu ślubu również snujemy marzenia. Przyszłość z ukochaną osobą rysuje się cudownie i obiecująco. Jest to początek czegoś wspaniałego, czegoś, z czym wiążemy wielkie nadzieje. Te marzenia i nadzieje mogą nigdy nie zostać wyraźnie wyartykułowane, ale nie zmienia to faktu, że są dla nas czymś, co chcemy zrealizować.

„Początek każdego małżeństwa jest inny — pisze Janet Woititz w *Co-Dependency. An Emerging Issue*. — Mimo to proces zachodzący w związku, w którym jedna ze stron uzależniona jest od środków chemicznych, jest zasadniczo taki sam we wszystkich przypadkach. Weźmy na początek sprawę przysięgi małżeńskiej. W większości tekstów tej przysięgi zawarte jest następujące sformułowanie: [Będę z tobą] na dobre i na złe, w bogactwie i w biedzie, w zdrowiu i w chorobie, dopóki śmierć nas nie rozłączy. Może właśnie tu zaczyna się cały kłopot. Czy rzeczywiście myślałeś (myślałaś) to, co mówiłeś (mówiłaś), kiedy wypowiadałeś (wypowiadałaś) tę formułę? Jeśli wiedziałeś (wiedziałaś) wówczas, że będzie to nie na dobre, lecz na złe, nie w zdrowiu, lecz w chorobie, nie w bogactwie, ale w biedzie, to czy twoja miłość była tak wielka, że warto było dla niej składać tę przysięgę? Może powiesz, że tak, ale ja w to wątpię. Jeśli byłeś (byłaś) większym realistą (realistką) niż ro-

mantykiem (romantyczką), to być może interpretowałeś (interpretowałaś) te słowa tak: „w dobrych, jak i złych chwilach”, zakładając jednocześnie, że złe chwile będą tylko przejściowe, a dobre będą trwałe stale. Umowę tę zawiera się w dobrej wierze. Nie można przewidzieć, co przyniesie przyszłość.²

A więc mamy marzenia. Wielu z nas długo nie może się z nimi rozstać, trzymając się ich kurczowo, mimo kolejnych strat i zawodów. Bronimy się przed przyjęciem do wiadomości faktów, uważając, że prawdziwe jest to, co sobie wymarzyliśmy. Jednakże nie może to trwać wiecznie. Któregoś dnia otwierają się nam oczy i prawda w końcu do nas dociera. To nie jest to, czego chcieliśmy, co planowaliśmy, czego pragnęliśmy. Nasze nadzieje nigdy się nie spełniają. To koniec naszych marzeń.

Nasze nadzieje runęły w gruzy. Niektórzy z nas stoją być może w obliczu krachu czegoś tak dla nich ważnego jak małżeństwo czy — nie usankcjonowany wprawdzie prawem ani religią — ale równie bliski i intymny związek z inną osobą. Wiem, że utrata marzeń czy utrata miłości jest bardzo bolesna. Nic nie może złagodzić naszego bólu, smutku i żalu. Cierpimy niewymownie, widząc jak alkoholizm obraca nasze marzenia wniwecz. Alkoholizm to śmiertelna choroba. Zabija wszystko, co znajdzie się w polu jej oddziaływania. „Uzależnienie od środków chemicznych niszczy powoli, ale nieubłagane” konkluduje Janet Woititz.³ To prawda. To smutna prawda. A nic nie umiera wolniej i w większych mękach niż marzenia.

Nawet powrót do zdrowia przynosi nam straty, bowiem wprowadza zmiany, które musimy zaakceptować, walcząc niejednokrotnie ze sobą.⁴ Kiedy mąż alkoholik czy żona alkoholiczka trzeźwieje, wszystko zmienia się. Zmieniają się ustalone wzory zachowań i stosunków w rodzinie. Nasze, typowe dla współzależnych, cechy stają się w takiej sytuacji nieadekwatne. W naszym obrazie własnej osoby pojawiają się pęknięcia i ubytki. Nawet jeśli proces trzeźwienia męża czy żony oznacza zmianę na lepsze, to nie zmienia to faktu, że łączy się on dla nas ze stratami — z utratą tego, co może nie było pożądane, ale z czym się oswoiliśmy i do czego przywykliśmy. Te

wzory zachowań były tak długo powielane i tak się utrwały, że stały się niezmiennymi elementami naszej sytuacji. Wiedzieliśmy przynajmniej, czego możemy się spodziewać, choćby oznaczało to, że nie możemy spodziewać się niczego.

Straty i szkody, które wielu współzależnych ponosi codziennie i z którymi musi się godzić, są wielkie. Nie są to zwykłe problemy i straty, które są normalną częścią naszego życia. Są to szkody i problemy powodowane przez ludzi, o których się troszczymy. Chociaż są one bezpośrednią konsekwencją choroby czy zaburzeń kompulsywnych, odbieramy je jako rezultaty celowych, złośliwych działań skierowanych przeciw nam. Uważamy, że osoba, którą kochamy i której zaufaliśmy, celowo zadaje nam ból i cierpienie.

Co jakiś czas tracimy równowagę, starając się zaakceptować zmiany i pogodzić się z wciąż pojawiającymi się problemami. Nie wiemy, co nas czeka, a jeśli wiemy, to nie możemy przewidzieć, kiedy się to stanie. Sytuacja cały czas jest płynna. Możemy się spodziewać szkody lub zmiany w każdej sferze. Jesteśmy wściekli, dzieci są przygnębione, małżonek czy kochanek zachowuje się jak wariat, zabrano nam samochód, bo przestaliśmy płacić raty, od tygodni nikt z rodziny nie pracuje, w domu jest bałagan, pieniądze na wyczerpaniu. To wszystko może się na nas zwalić naraz, może też kumulować się stopniowo. Potem, na krótki czas, sytuacja może się ustabilizować, do chwili kiedy znów stracimy pracę, samochód, pieniądze i wspólny język z osobami, o które się troszczymy. Ośmieliliśmy się mieć nadzieję, po to tylko, by potem przyglądać się bezradnie, jak nasze marzenia wałęsają się w gruzy. Nie ma żadnego znaczenia, że nadzieję tę opieraliśmy na chciejstwie, na wierze, że problemy, z którymi się borykamy, znikną jak pod dotknięciem czarodziej-skiej różdżki. Zawiedzione nadzieje są po prostu zawiedzionymi nadziejami. Rozczarowanie jest rozczarowaniem. Utracone marzenia są marzeniami, które się nie ziściły, a świadomość tego sprawia nam ból.

Pogodzić się z rzeczywistością? Często nie wiemy nawet, jaka ona jest. Okłamuje się nas i sami się okłamujemy. Często

też stawianie czoła rzeczywistości jest zadaniem ponad nasze siły, zadaniem ponad ludzką siłę. Dlaczego niby mamy ukrywać, że niechęć do pogodzenia się z faktami jest integralnym elementem alkoholizmu czy innego uzależnienia, które stale naraża dotknięte tą chorobą rodziny na straty? Za dużo jest rzeczy, z którymi musimy się pogodzić; sytuacja nas przerasta. Często jesteśmy tak uwikłani w problemy innych osób, próbując je rozwiązać, że nie mamy nawet czasu na to, aby się z czymkolwiek pogodzić. Jednakże czasami musimy pogodzić się z tym, *co jest*. Jeśli chcemy, by nasze życie kiedykolwiek się zmieniło, to musimy pogodzić się z rzeczywistością. Jeśli chcemy kiedyś zastąpić utracone marzenia nowymi, jeśli chcemy znów czuć spokój, jeśli chcemy być zdrowi, to musimy pogodzić się z rzeczywistością.

Chcę być dobrze zrozumiana — pogodzenie się z rzeczywistością nie oznacza, że mamy się przystosować do niej. Nie oznacza ono jej aprobaty ani pogodzenia się z myślą, że zawsze będzie tak, jak jest. *Nie jest ono równoznaczne z akceptowaniem czy choćby tolerowaniem jakichkolwiek skierowanych przeciw nam czy uwłaczających nam zachowań*. Oznacza ono tylko tyle, że uznajemy, iż w chwili obecnej nasza sytuacja, włączając w to nas samych, takich jacy jesteśmy, i bliskie osoby, takie jakie są, wygląda właśnie tak i tak. Dopiero osiągnąwszy ten stan pogodzenia się z faktami, możemy spokojnie ocenić naszą sytuację, dokonać odpowiednich zmian i rozwiązać problemy. Osoba wykorzystywana nie powźmie żadnej decyzji i nie podejmie żadnych kroków, żeby z tym skończyć, dopóki nie przyzna sama przed sobą, że jest wykorzystywana. Jest to warunek niezbędny, ale nie wystarczający. Musi ona bowiem przestać potem łudzić się, że to wykorzystywanie ustanie samo przez się w jakiś magiczny sposób, musi też przestać wynajdywać usprawiedliwienia dla tego, kto ją wykorzystuje. Osiągnąwszy stan pogodzenia się z rzeczywistością, możemy racjonalnie reagować na to, co dzieje się wokół nas. Odzyskujemy również wówczas zdolność zmieniania rzeczywistości, oczywiście tych jej elementów, na które możemy mieć wpływ.

Alkoholik nie może przestać pić, dopóki sam nie uzna, że jest bezsilny wobec alkoholu i swego picia. Osoba z zaburzeniami łaknienia nie rozwiąże swoich problemów, dopóki nie przyzna, że jest bezsilna wobec jedzenia. Współuzależniony nie może się zmienić, dopóki nie przyzna, że jest bezsilny wobec innych, alkoholu i sytuacji, nad którymi tak rozpaczliwie stara się zdobyć kontrolę. Pogodzenie się z rzeczywistością jest niezwykłym paradoksem — nie możemy się zmienić, dopóki nie przyznamy, że jesteśmy tacy, jacy jesteśmy.

A oto fragment *Honoring the Self* dotyczący pogodzenia się z samym sobą:

[...] Jeśli potrafię pogodzić się z faktem, że jestem tym, kim jestem, że czuję to, co czuję, że zrobiłem to, co zrobiłem — jeśli potrafię się z tym pogodzić bez względu na to, czy mi się to podoba czy nie — to potrafię pogodzić się z samym sobą. Potrafię pogodzić się ze swoimi brakami, wątpliwościami, ze swoją niską samooceną. A kiedy mogę pogodzić się z tym wszystkim, to tym samym staję po stronie rzeczywistości, zamiast próbować z nią walczyć. Nie muszę już dłużej krępować swojej świadomości, by podtrzymywać złudzenia na temat swego aktualnego stanu. W ten sposób oczyszczam drogę wiodącą ku poprawieniu swojej samooceny [...]

Dopóki nie potrafimy pogodzić się z faktem, że — w dowolnym momencie życia — jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, dopóki nie możemy pozwolić sobie być w pełni świadomymi natury swoich decyzji i wyborów, dopóki nie potrafimy uznać prawdy, dopóty nie jesteśmy w stanie się zmienić.⁵

Wiem z własnego doświadczenia, że moja Wyższa Siła nie ma ochoty ingerować w moje życie, dopóki nie zaakceptuję tego, co już mi dała. Nie jest to akceptacja na wieczność. Dotyczy ona tylko chwili obecnej. Musi jednak być szczerą.

Jak osiągnąć ten stan spokoju? Jak patrzeć na ponurą rzeczywistość bez zakrywania oczu? Jak pogodzić się z tymi wszy-

stkimi stratami, zmianami i problemami, których nie szczeni nam życie?

Nikomu nie uda się tego zrobić bez oporu, bez wierzgania nogami i płaczu. Pogodzenie się z rzeczywistością to proces pięcioletni. Elizabeth Kübler-Ross jako pierwsza rozpoznała te fazy, stwierdziła, że proces ten przypomina pogodzenie się kochającego ze swoją śmiercią, z ostateczną stratą.⁶ Nazwała to procesem smutku i żalu. Potem specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym zaobserwowali, że ludzie przechodzą przez kolejne fazy czy stadia tego procesu za każdym razem, kiedy coś tracą. Może to być strata niewielka — zgubienie banknotu pięciodolarowego, nieotrzymanie listu, na który się oczekuje, albo bardzo duża, na przykład utrata męża czy żony wskutek jego (jej) śmierci lub rozwodu czy też utrata pracy. Nawet zmiany pozytywne wywołują poczucie utracenia — na przykład kiedy przeprowadzamy się ze starego do nowego mieszkania — i pociągają za sobą przejście przez wszystkie pięć stadiów.⁷

A oto one:

1. Zaprzeczenie

Pierwszym stadium jest zaprzeczenie. Odczuwamy wtedy wstrząs, ogarnia nas panika. Ogólnie biorąc, stadium to charakteryzuje się odmową, przyjęcia do wiadomości faktów i niezgodą na aktualny stan rzeczy. Robimy, co w naszej mocy, aby wszystko było tak, jak poprzednio albo udajemy, że nic się nie stało. Odczuwamy silny niepokój i lęk. Do typowych dla tego stadium reakcji należą: niechęć do uwierzenia faktom („Nie, to niemożliwe!”); zaprzeczanie temu, jakoby poniosło się jakąś stratę lub minimalizowanie jej („To nic takiego”); zaprzeczanie temu, że strata nas poruszyła („Nie dbam o to”) i uniki psychiczne (zasypianie, obsesyjne koncentrowanie uwagi na czymś innym, zachowania przymusowe i wynajdywanie sobie różnych zajęć).⁸ Możemy czuć się nieco oderwani od naszych spraw i nasze reakcje uczuciowe mogą być słabe lub nieodpowiednie (śmiech, kiedy chce się nam płakać; płacz, kiedy jesteśmy szczęśliwi).

Jestem przekonana, że to właśnie w tym stadium zachowujemy się w sposób typowy dla współzależnych — obsesyjnie zajmujemy się kimś lub czymś, kontrolujemy, usiłujemy zapanować nad kimś, tłumimy swoje uczucia. Sądzę też, że z tym stadium wiąże się uczucie popadania w obłęd. Wydaje się nam, że wpadamy w obłęd, bo oszukujemy się. Wydaje się nam, że wpadamy w obłęd, bo inni nas oszukują. Nic nie wywoła tego uczucia szybciej niż okłamywanie. Wiara w kłamstwa narusza sam rdzeń naszej psychiki. W głębi ducha doskonale wiemy, jak jest naprawdę, ale odsuwamy to na bok, mówiąc sobie: „Zamknij się. Nie masz racji.” Według Scotta Eglestona, dochodzimy wówczas do wniosku, że coś jest z nami nie tak, skoro jesteśmy tacy podejrzliwi, i zaczynamy uważać, że nie możemy sobie wierzyć.

Nie zaprzeczamy faktom dlatego, że jesteśmy głupi, uparci albo upośledzeni umysłowo. Nie okłamujemy się świadomie. „Zaprzeczanie faktom nie jest okłamywaniem się — wyjaśnia Noel Larsen, licencjonowany psycholog. — Jest powstrzymaniem się przed poznaniem rzeczywistości.”

Zaprzeczenie jest jak sen. Nie jesteśmy świadomi tego stanu, dopóki nie otrząśniemy się z niego. Na pewnym poziomie świadomości naprawdę wierzymy w kłamstwa, które sami sobie opowiadamy. To również nie dzieje się bez powodu.

„W chwilach wielkiego stresu izolujemy się uczuciowo, czasami intelektualnie i — sporadycznie — fizycznie — wyjaśnia Claudia L. Jewett w *Helping Children Cope With Separation and Loss* [Jak pomóc dziecku znieść separację i stratę]. — Wewnętrzny mechanizm zaczyna odrzucać docierające do nas z zewnątrz niebezpieczne informacje, chroniąc nas w ten sposób przed przeciążeniem. Psycholodzy twierdzą, że zaprzeczenie jest świadomą lub nieświadomą obroną, z której korzystamy wszyscy, aby uniknąć niepokoju, zmniejszyć go lub zapobiec mu, kiedy jesteśmy w sytuacji zagrożenia. Wykorzystujemy ten mechanizm, aby nie dopuścić do swojej świadomości spraw, które byłyby zbyt niepokojące.”⁹

Zaprzeczenie amortyzuje wstrząsy, które grożą naszej psychice. Jest instynktowną i naturalną reakcją na ból, utratę i zmianę. Chroni nas i osłania przed ciosami, których nie szczędzi nam życie, dopóki nie zbierzemy wszystkich sił, aby się im móc przeciwstawić.

2. Złość

Kiedy przestajemy negować rzeczywistość i zaprzeczać, że ponieśliśmy jakąś stratę czy doznaliśmy w czymś uszczerbku, przechodzimy do następnego stadium, którym jest złość. Może ona być uzasadniona, ale może też być nieuzasadniona. Uzasadniona jest wtedy, kiedy obracamy swój gniew ku osobie odpowiedzialnej za wyrządzoną nam szkodę, nieuzasadniona i zupełnie irracjonalna, kiedy wyładowujemy furię na osobie czy rzeczy, która akurat nawinęła się nam pod rękę. Za poniesione straty możemy obwiniać siebie, Boga i wszystkich wokół siebie. W zależności od charakteru szkody czy straty, możemy być lekko poirytowani lub trochę źli, ale możemy też wpaść w prawdziwą furię i skręcać się w paroksyzmach piekielnego gniewu.

To właśnie dlatego nasze próby naprowadzenia kogoś na właściwą drogę postępowania, pokazania komuś wyjścia z tunelu czy rozwiązania problemu nie zawsze kończą się tak, jak tego oczekiwaliśmy. Jeżeli bowiem przeczmy faktom, nie zmierzamy wprost ku pogodzeniu się z rzeczywistością, lecz nieuchronnie, wcześniej czy później, wpadamy w złość. Oto dlaczego musimy ze szczególną ostrożnością podchodzić do poważniejszych konfrontacji.

„Naprowadzanie ludzi na właściwą drogę postępowania, zdzieranie ich masek, zmuszanie ich do stawienia czoła prawdzie jest bardzo niebezpieczną i niejednokrotnie zgubną misją — pisze John Powell w *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* [Dlaczego boję się powiedzieć ci, jaki jestem?]. — Człowiek nie może żyć, nie uświadamiając sobie w ogóle tego, jaki jest. Musi przynajmniej częściowo zdawać sobie z tego sprawę. W taki czy inny sposób, uciekając się do jakiejś formy samooszustwa,

łączy elementy swej psychiki we względnie spójną całość [...] Jeśli zabraknie spoiwa łączącego te elementy, to kto zbierze je do kupy i na powrót poskłada z nich tę biedną istotę?”¹⁰

Byłam świadkiem przerażających sytuacji, do których dochodziło wtedy, kiedy ludzie w końcu stanęli wobec długo negowanej i odpychanej prawdy. A zatem, jeżeli nosisz się z zamiarem otwarcia komuś oczu na rzeczywistość, powinieneś zwrócić się po pomoc do specjalisty.

3. Targowanie się

Kiedy się już uspokoimy, próbujemy targować się z życiem, samym sobą, inną osobą lub Bogiem. Jeśli zrobimy tak i tak albo jeśli ktoś inny zrobi to i to, to nie będziemy musieli ponieść żadnych strat i cierpieć z tego powodu. Nie zamierzamy, oczywiście, odwlekać w ten sposób tego, co nieuchronne, ale staramy się temu zapobiec. Czasami takie negocjacje prowadzone są rozsądnie i dają dobre wyniki, na przykład: „Jeśli mąż i ja zwrócimy się o pomoc do specjalisty, to nie będziemy musieli zrywać ze sobą.” Czasami jednak takie targi są pełnym absurdem. „Myślałam, że jeśli będę dokładniej sprzątała dom albo jeśli tym razem dokładnie oczyszczę lodówkę, to mąż przestanie pić” — wspomina żona alkoholika.

4. Przygnębienie

Kiedy przekonujemy się, że targowanie się nie przynosi rezultatów, kiedy wreszcie nie mamy już sił, by dłużej walczyć z faktami, kiedy decydujemy się przyznać do tego, co nam zgotował los, nachodzi nas smutek, a niekiedy wpadamy nawet w głęboką depresję. To jest istota smutku — rozpacz w czystej postaci. To jest dokładnie to, czego za wszelką cenę staraliśmy się uniknąć. Nadszedł czas, by płakać, a to boli. Stadium to zaczyna się — zdaniem Esther Olson, terapeutki zajmującej się leczeniem smutku czy też, jak to sama określa, „procesu wybaczenia” — kiedy pokornie poddajemy się. Twierdzi ona, że stadium to kończy się i smutek mija dopiero wtedy, gdy przejdzie się je do końca.

5. Pogodzenie się z rzeczywistością

To jest to. Po zamykaniu oczu na rzeczywistość, wierzaniu i krzykach, negocjacjach i cierpieniu, dochodzimy wreszcie do stadium pogodzenia się z rzeczywistością.

„Nie jest to pełne rezygnacji, połączone z utratą wszelkiej nadziei poddanie się, postawa wyrażająca się słowami: Jaki to ma sens? czy: Nie mogę tak dłużej, choć słyszymy również takie wypowiedzi — pisze Elizabeth Kübler-Ross. — Wskazują one na początek końca walki, ale tych ostatnich nie można uważać za oznaki pogodzenia się z rzeczywistością. Samo pogodzenie się z rzeczywistością nie jest zresztą stanem szczęśliwości. Stan ten charakteryzuje się niemal zupełnym brakiem jakichkolwiek uczuć. Jest tak, jak gdyby cierpienie minęło, a walka się zakończyła [...]”¹¹

Jesteśmy zatem wreszcie pogodzeni z tym, co jest. Możemy pozostać w tym stanie, możemy iść dalej, możemy podejmować dowolne decyzje. Jesteśmy wolni! Pogodziliśmy się ze stratą, bez względu na to, czy była mała czy duża. Zaakceptowaliśmy ją jako jeden ze składników naszej aktualnej sytuacji. Pogodziliśmy się z życiem. Dostosowaliśmy się i przeorganizowaliśmy je. Czujemy się teraz dobrze.

Co więcej, nie tylko pogodziliśmy się z sytuacją i zmianami, które zaszły w naszym życiu, ale jesteśmy przekonani, że wywarły one na nas dobroczynny wpływ, aczkolwiek nie zawsze w pełni rozumiemy, jak to się stało i na czym ten wpływ polega. Uważamy, że wszystko ułożyło się dobrze, że dojrzelśmy dzięki temu, co przeszliśmy. Głęboko wierzymy, że nasza sytuacja jest w każdym szczególe taka, jaka powinna być w danej chwili. Mimo wcześniejszych obaw, dezorientacji i bronienia się przed zaakceptowaniem rzeczywistości, wierzymy, że wszystko jest w porządku, nawet jeśli nie potrafimy głębiej wnikać w istotę rzeczy. Akceptujemy to, co jest. Osiągamy stabilizację. Przystajemy miotać się, kontrolować, robić uniki i kryć się. I wiemy, że dopiero od tego punktu poczynając, możemy iść naprzód.

Oto, jak przebiega proces godzenia się z rzeczywistością. Wspomniana już Elizabeth Olson określa ów proces — na

ogół zwany procesem żalu — mianem wybaczenia, zdrowienia i „sposobem, w jaki Bóg wpływa na nasze działania”. Nie jest to proces przyjemny. Prawdę mówiąc, jest przykry, a niekiedy wręcz bolesny. Przechodząc go, możemy czuć się tak, jakbyśmy się od wewnątrz rozpadali. Jego początkowi zazwyczaj towarzyszy wstrząs i panika. Przechodząc przez jego kolejne stadia, czujemy się często dezorientowani, słabi, samotni i opuszczeni. Zwykle też mamy wówczas wrażenie, że wszystko wymyka się nam spod kontroli. Z drugiej strony, na ogół nie opuszcza nas czasami zupełnie bezpodstawna nadzieja, że wszystko wróci do normy, że się ułoży.

Prawdopodobnie przechodzimy przez ten proces za każdym razem, kiedy w naszym życiu zdarzy się coś, z czym trudno jest się nam pogodzić. Osoba współzależniona albo uzależniona od środków chemicznych może przechodzić jednocześnie różne stadia tego procesu związane z różnymi faktami. Zaprzeczanie, przygnębienie, targowanie się i złość mogą pojawić się w tym samym czasie. Możemy nawet nie wiedzieć, z czym staramy się pogodzić. Ba, możemy nie zdawać sobie w ogóle sprawy z tego, że walczymy ze sobą, aby pogodzić się z jakąś sytuacją. W takim przypadku często wydaje się nam, że ogarnia nas obłęd.

Obłęd nam nie grozi. Musimy poznać ten proces i oswoić się z nim. W przypadku niewielkiej straty cały proces może trwać zaledwie trzydzieści sekund, jeśli jednak strata jest znaczna, to może się on rozciągnąć na długie lata albo nawet na całe życie. Ponieważ to, co wyżej przedstawiłam, jest modelem teoretycznym, nie musimy za każdym razem przechodzić poszczególnych stadiów w podanej tu kolejności. Możemy przerzucać się od złości do przeczenia, od przeczenia do targowania się i od targowania się z powrotem do zaprzeczania. Bez względu jednak na kolejność i szybkość przechodzenia z jednego do drugiego stadium, musimy przejść przez wszystkie. Elizabeth Kübler-Ross twierdzi, że proces ten jest nie tylko normalny, ale wręcz konieczny i że konieczne jest też przejście przez wszystkie jego stadia. Musimy chronić się przed ciosami, któ-

rych nie szczędzi nam życie, zaprzeczając im, dopóki nie przygotujemy się dobrze na ich odparcie. Musimy czuć złość, dopóki nie wyrwiemy się ze starego systemu. Musimy podejmować próby negocjacji i musimy płakać. Nie znaczy to, że poszczególne stadia narzucają nam nieodwołalnie pewne rodzaje zachowań, ale każdy z nas musi przejść wszystkie stadia, by w końcu pogodzić się z rzeczywistością i poczuć się lepiej. To, ile czasu zajmują każdemu z nas poszczególne stadia, zależy od indywidualnych cech i warunków, ale musimy zaliczyć je wszystkie. Nawiązując do tego, Judi Hollis cytuje Fritza Perlsa, ojca terapii stosowanej przez psychologię postaci: „Jedyna droga wyjścia prowadzi przez ten proces.”¹²

Chociaż, ogólnie biorąc, jesteśmy silni, to mamy wiele słabych stron. Co prawda jesteśmy w stanie pogodzić się ze zmianą i stratą, ale u każdego odbywa się to inaczej i w innym tempie. Tylko Bóg i my sami określamy to tempo.

„Zdrowi są ci, którzy się smuca — pisze Donald L. Anderson, pastor i psycholog, w *Better Than Blessed* [Więcej niż błogosławieństwo]. — Dopiero niedawno zaczęliśmy zdawać sobie sprawę z tego, iż tłumienie uczucia smutku jest tłumieniem naturalnej ludzkiej reakcji i że może to czasami mieć bardzo przykre konsekwencje. Smutkowi, jak każdemu innemu autentycznemu uczuciu, towarzyszą pewne zmiany fizyczne i wyzwolenie pewnego rodzaju energii psychicznej. Jeśli energii tej nie wyładowuje się w normalnym procesie smucenia się, to zwraca się ona przeciw nam [...] Karą za tłumienie w sobie smutku może być nawet choroba somatyczna. [...] Każde wydarzenie, które wywołuje u nas uczucie, że coś straciliśmy, może, i powinno, napawać nas smutkiem. Nie znaczy to wszakże, że powinniśmy bez przerwy być smutni. Znaczący to tylko tyle, że powinniśmy raczej przyznawać się do swych szczerych uczuć niż maskować ból śmiechem. Przyznanie się do smutku, który budzi w nas każdą stratą, jest nie tylko dozwolone, ale też zdrowe.”¹³

Możemy udzielić sobie pozwolenia na przejście przez ten proces, kiedy spotyka nas nawet niewielka strata. Obchodzimy się ze sobą łagodnie. To jest trudny, wyczerpujący proces. Może pozbawić nas energii i wytrącić z równowagi. Obserwujmy się bacznie, przechodząc przez jego poszczególne stadia i nie wstydzmy się tego, co czujemy. Rozmawiajmy z ludźmi, którzy mają poczucie bezpieczeństwa i mogą nam okazać zrozumienie, wesprzeć nas i pocieszyć. Wygadajmy się — przegadajmy ten proces. Mnie, na przykład, bardzo pomaga, jeśli dziękuję Bogu za stratę, która mnie spotkała, za to, że znalazłam się w takiej sytuacji, i to bez względu na to, co o niej myślę i jak się czuję. Wielu ludziom pomaga w takich chwilach „Modlitwa o spokój ducha”. Nie musimy zachowywać się niewłaściwie, ale musimy przez to przejść. Przecież przechodzą przez to również inni. Dzięki zrozumieniu tego procesu możemy bardziej wesprzeć innych w trudnych sytuacjach. Możemy też zdecydować o tym, jak będziemy się zachowywać i jak troszczyć się o siebie, kiedy wreszcie przez to przebrniemy.

Ćwiczenie

1. Czy ty lub ktoś z twoich bliskich przechodzi proces smutku po jakiejś większej stracie? Jak sądzisz, w jakim stadium znajdujesz się teraz ty czy ta osoba?
2. Spójrz wstecz na swoje życie i zastanów się, jakich większych zmian i strat doświadczyłeś do tej pory? Przypomnij sobie swoje przeżycia związane z procesem smutku. Opisz swoje uczucia w tamtych chwilach.

R O Z D Z I A Ł 1 3

Czuj, co czujesz

Kiedy tłumię emocje, mój żołądek
odnotowuje wynik.¹

John Powell

— Organizowałam grupy, które miały pomóc ludziom w wyrażaniu ich uczuć — mówi żona alkoholika. — Otwarcie wyrażałam swoje uczucia. Teraz, po ośmiu latach pozostawania w tym związku, nie mogłabym powiedzieć, co czuję, nawet gdyby zależało od tego moje życie.

Będąc współuzależnionymi, często tracimy kontakt z tą sferą naszej psychiki, która kieruje uczuciami. Czasami wycofujemy się uczuciowo, chcąc uniknąć zmiążdżenia. Wrażliwość jest niebezpieczna. Cierpimy coraz bardziej i nikogo wydaje się to nie obchodzić. Bezpieczniej jest wycofać się. Cierpienie przeciąża naszą psychikę, więc robimy spięcie, aby uchronić się przed spaleniem.

Możemy odsunąć się uczuciowo od pewnych osób, od osób, które — naszym zdaniem — ranią nas. Nie mamy do nich zaufania, więc zamykamy się jak w skorupie, kiedy jesteśmy w ich towarzystwie.

Czasami czujemy się zmuszeni do takiego postępowania. System stosunków panujących w rodzinach alkoholików i osób cierpiących na inne zaburzenia nie tylko nie pozwala na swobodne wyrażanie uczuć, ale niekiedy wręcz wymaga nieszcze-

rości. Pomyślmy choćby o naszych próbach wyjaśnienia pijanemu mężowi czy żonie, co *czujemy*, kiedy dowiadujemy się, że rozbił (rozbiła) samochód, zepsuł (zepsuła) przyjęcie urodzinowe albo padł (padła) jak kłoda na łóżko. Nasze uczucia mogą wywołać nieprzyjemne reakcje, takie jak złość czy gniew, u innych osób. Otwarte wyrażanie swoich uczuć może mieć także przykre konsekwencje dla naszej sytuacji materialnej, ponieważ prowadzi do zachwiania stosunków w rodzinie.

Nieskrępowane wyrażanie uczuć jest zresztą częstokroć niemiłe widziane nawet w rodzinach, które nie znają problemu alkoholowego. Często słyszymy pouczenia w rodzaju: „Nie mów, że coś takiego czujesz. To nie wypada. Najlepiej przestań o tym w ogóle myśleć.” Szybko uczymy się, że nasze uczucia się nie liczą, że są niewłaściwe. Jest to oczywista nieprawda, ale zaczynamy w to wierzyć. Ponieważ nikt się nimi nie przejmuje, sami w końcu przestajemy zwracać na nie uwagę.

Niekiedy może wydawać się, że lepiej jest nic nie czuć. Spoczywa na nas ogromna odpowiedzialność, bo przejęliśmy obowiązki naszych bliskich. Bez względu na wszystko, musimy i tak zrobić to czy tamto. Dlaczego zatem tracić czas na jakieś uczucia? Czy to coś zmieni?

Czasami znowu staramy się odepchnąć od siebie pewne uczucia, bo po prostu boimy się ich. Przyznanie się przed sobą do tego, co czujemy, wymagałoby od nas podjęcia jakichś działań.² Musielibyśmy wtedy stawić czoło rzeczywistości. Uświadomilibyśmy sobie nie tylko to, co czujemy, ale też co myślimy, czego chcemy i jakie mamy potrzeby. A tymczasem nie jesteśmy jeszcze do tego gotowi.

Współuzależnieni tłumią swoje uczucia, są gnębieni i przygnębieni. Wielu z nas potrafi bez trudu powiedzieć, co czuje ktoś inny, dlaczego i od jak dawna tak się czuje i co prawdopodobnie robi w związku z tym. Wielu z nas przez całe życie zajmuje się uczuciami innych. Staramy się określić ich uczucia. Staramy się uzyskać na nie wpływ. Nie chcemy ranić innych, nie chcemy ich martwić, nie chcemy ich urazić. Czujemy się odpowiedzialni za to, co czują. Niestety, nie wiemy, co sami

czujemy, a jeśli wiemy, to nie potrafimy sobie z tym poradzić. Pozbyliśmy się, albo nigdy nie wzięliśmy na siebie odpowiedzialności za swoje własne uczucia.

A w ogóle, jak ważne są nasze uczucia? Zanim odpowiem na to pytanie, powiem parę słów o swoich doświadczeniach. W 1973 roku znalazłam się na oddziale leczenia uzależnień od środków chemicznych stanowego szpitala w Wilmar w Minnesocie. Od dziesięciu lat faszerowałam się alkoholem, heroiną, morfiną, metanolem, kokainą, barbituranami, amfetaminą, marihuaną i różnymi innymi środkami, które dawały mi choćby nikłą nadzieję na poprawę samopoczucia. Kiedy pytałam Ruth Anderson i innych terapeutów, którzy się mną zajmowali, jak mam się pozbyć tych nałogów, odpowiadali krótko: „Uporaj się ze swoimi uczuciami.” (Radzili mi również, żebym zaczęła chodzić na zebrania Anonimowych Alkoholików. Dalej napiszę o tym obszerniej). Zastosowałam się do ich rady. Na początku czułam się okropnie. Chwilami wydawało mi się, że głowa pęknie mi na kawałki. Ale metoda ta okazała się skuteczna. Po raz pierwszy od lat zachowałam trzeźwość przez wiele miesięcy. W końcu nadszedł czas opuszczenia szpitala. Stałam wobec nieprawdopodobnie trudnego zadania przystosowania się do życia w normalnym społeczeństwie. Nie miałam dobrych perspektyw — narkomance trudno jest znaleźć i utrzymać dobrze płatne zajęcie. Musiałam zerwać stosunki ze wszystkimi znajomymi, którzy byli uzależnieni od środków chemicznych, a byli to jedyni ludzie, jakich znałam. Rodzina nie wierzyła, że zerwałam z nałogiem i nadal — co jest zrozumiałe — denerwowały ją różne rzeczy, które robiłam. Gdziekolwiek się zwróciłam, zostawiałam za sobą chaos i zniszczenie. Wydawało mi się, że w społeczeństwie nie ma dla mnie miejsca. Miałam marne widoki na przyszłość. Tymczasem terapeutka stale powtarzała mi, że mam wreszcie zebrać się w sobie i zacząć żyć na nowo. Ponownie zapytałam ją, jak mam to zrobić. Ponownie odpowiedziała: „Musisz się uporać ze swoimi uczuciami. Idź na spotkanie AA. Zobaczysz, że wszystko będzie dobrze.”

Wydawało mi się to zbyt proste, jak na moją skomplikowaną sytuację, ale nie miałam wielkiego wyboru. Zastosowałam się więc znowu do tych rad i, o dziwo, dzięki pomocy Siły Wyższej, metoda ta okazała się tak skuteczna, że działa do dzisiaj. Myślałam, że jestem zbyt subtelna, żeby uporać się ze swoimi uczuciami, ale rzuciłam się na głęboką wodę i utrzymałam się na powierzchni. Morał tej historii jest taki, że zajęcie się swoimi uczuciami, uporanie się z nimi oraz udział w spotkaniach AA może pomóc nam w pozbyciu się uzależnienia od środków chemicznych. Historia ta ma jednak szerszą wymowę i jest częścią odpowiedzi na początkowe pytanie: „Jak ważne są uczucia?”

Życie nie ogranicza się do uczuć ani na nich się nie kończy. Uczucia nie mogą kierować naszym zachowaniem, ale nie możemy ich też lekceważyć.

Nasze uczucia są bardzo ważne. Liczą się one i wiele znaczą. Stanowią ważną część naszego życia psychicznego. Jeśli je tłumimy i odpychamy od siebie, to wiele tracimy. Sfera uczuć obejmuje zarówno radość, jak i smutek, lęk i gniew. Tu ofiarujemy miłość i tu ją od innych przyjmujemy. To dzięki niej możemy czuć bliskość z innymi. Dzięki niej możemy się rozkoszować doznaniem zmysłowymi.

Uczucia, których doświadczamy, mogą być dla nas również sygnałami. Kiedy czujemy się szczęśliwi i zadowoleni, kiedy jest nam dobrze i przyjemnie, to z reguły wiemy, że w danej chwili wszystko dobrze się układa. Kiedy natomiast czujemy złość, lęk czy smutek, to uczucia te sygnalizują nam jakiś problem. Może to być problem natury wewnętrznej, związany z tym, co robimy lub myślimy, ale może on mieć również źródło poza nami. Niemniej jednak, uczucia takie świadczą o tym, że dzieje się coś złego.

Uczucia mogą nam też dostarczać pozytywnych bodźców do działania. Złość, na przykład, może nas zmobilizować do rozwiązania irytującego problemu. Strach mobilizuje nas do ucieczki przed zagrożeniem. Powtarzające się cierpienia psychiczne każą nam trzymać się z dala od tego, co jest ich źródłem.

Uczucia dają nam wreszcie możliwość wniknięcia w nasze wnętrze i poznania naszych potrzeb, pragnień i ambicji. Pomagają nam odkryć siebie i poznać nasze prawdziwe myśli. Sięgają one jądra naszego „ja”, tej części duszy, która poszukuje prawdy, która zna prawdę i pragnie bezpieczeństwa, dobroci i doskonałości. Nasze emocje wiążą się zarówno ze świadomym myśleniem, z procesem kognitywnym, jak też z owym tajemniczym darem, który nazywamy instynktem lub intuicją.

Jednakże uczucia mają również ciemną stronę. Ból psychiczny jest bardzo dotkliwy. Może być tak wielki, że wydaje się nam w takich chwilach, że nie ma i nigdy nie będzie niczego poza nim. Ten ból i towarzyszący mu smutek mogą się długo utrzymywać. Strach z kolei może być silnym hamulcem, może powstrzymać nas przed zrobieniem tego, co jest konieczne, abyśmy mogli żyć własnym życiem.

Zdarza się, że jakieś negatywne uczucie ogarnie nas tak silnie, że myślimy, iż nigdy nie uda się nam wyzwolić z jego pęt. Złość może się przerodzić w niechęć i zgorzknienie, które nie chce nas opuścić. Smutek może zmienić się w depresję, odbierającą nam chęć życia. Niektórzy z nas żyją w ciągłym lęku.

Uczucia mogą nas również zwodzić. Kierując się uczuciami możemy znaleźć się w sytuacjach, od których rozum każe się nam trzymać z daleka. Czasami uczucia przypominają sztuczne kwiaty — wydają się lepsze niż naprawdę są.

Choć te aspekty sfery uczuciowej — ból psychiczny, długotrwałe utrzymywanie się przykrych uczuć i zwodniczość innych — wyglądają niezbyt wesoło, to życie bez uczuć przedstawia jeszcze bardziej ponury obraz. Emocjonalne zamknięcie się i odpychanie od siebie uczuć jest nieprzyjemne, niezdrowe i destrukcyjne.

Tłumienie uczuć i nieprzyznawanie się do nich może powodować bóle głowy i pleców oraz niedyspozycje żołądkowe i przyczyniać się do pogorszenia ogólnej kondycji fizycznej, co z kolei stwarza dogodne warunki dla rozwoju różnych chorób somatycznych. Tłumienie uczuć — szczególnie jeśli ma ono miejsce

podczas przechodzenia przez stadium zaprzeczenia procesu godzenia się z rzeczywistością — może doprowadzić nas do nadużywania alkoholu, narkomanii, obżerania się albo niedożywiania, niedosypiania albo przesypiania całych dni i nocy, niekontrolowanego wydawania pieniędzy, a także stać się źródłem zaburzeń seksualnych i innych zaburzeń kompulsywnych.³

Uczucia są pewnego rodzaju energią. Ich tłumienie blokuje ujście tej energii. Kiedy nasza energia jest zablokowana, nie możemy wykorzystać wszystkich swoich możliwości.

Poza tym tłumienie uczuć bynajmniej ich nie usuwa. Nie tylko utrzymują się one, ale czasami nawet przybierają na sile, popychając nas do różnych dziwnych zachowań. Musimy bowiem uciekać przed nimi, a to wymaga, abyśmy stale byli czymś zajęci. Musimy coś robić — *cokolwiek*. Nie możemy sobie pozwolić nawet na chwilę spokoju i odpoczynku, ponieważ wtedy nasze uczucia mogłyby dobrać głosu, dać znać o sobie. Zresztą i tak uczucia mogą wyrwać się nam spod kontroli. Zachowujemy się wówczas w sposób, który nigdy nie przyszedłby nam do głowy i którego później żałujemy — wrzeszczymy na dzieci, dajemy kopniaka psu czy kotu, oblewamy czymś naszą ulubioną sukienkę, wybuchamy płaczem na przyjęciu. Tak oto, starając się stłumić nasze uczucia, wikłamy się w nie jeszcze bardziej — nie opuszczają nas, dopóki się do nich nie przyznamy.

Od tłumienia uczuć powinien nas powstrzymać jeszcze jeden ważny powód. Otóż uczuciowe wycofanie się czy zamknięcie sprawia, że tracimy nie tylko negatywne, ale też pozytywne uczucia. Po prostu tracimy zdolność odczuwania czegokolwiek. Czasami, kiedy nasze uczucia sprawiają nam zbyt silny ból, może nam to nawet przynieść wielką ulgę, ale nie jest to dobry sposób na życie. Odcinając się od swoich uczuć, możemy tym samym odciąć się od swoich głębokich potrzeb — od potrzeby kochania i bycia kochanym (kochanym). Możemy stracić zdolność cieszenia się seksem i bliskością innego człowieka, czyli tym, co określa się mianem stosunków intymnych. Tracimy zdolność odczuwania jakichkolwiek przyjemności.

Tracimy kontakt z samym sobą i z naszym otoczeniem. Nie słyszymy, co podpowiada nam instynkt. Zanika motywacja do różnych działań, której normalnie dostarczają nam uczucia. Jeśli nic nie czujemy, to prawdopodobnie nie analizujemy towarzyszących uczuciom myśli, a zatem nie wiemy, co mówi nam nasze „ja”. Jeśli zaś nie zajmujemy się swoimi uczuciami i nie próbujemy się z nimi uporać, to nie zmieniamy się i nie dojrzewamy. Tkwimy w miejscu niezmienni jak głązy.

Oczywiście uczucia nie zawsze są miłe, przyjemne i radosne, ale tłumienie ich może być jeszcze gorsze. Jakże zatem jest rozwiązanie? Co zrobić z tymi cholernymi uczuciami, które wydają się być zarówno nieznośnym ciężarem, jak i rozkoszą?

Nic. *Możemy* je mieć. Nie ma w tym nic złego. Nie musimy się wstydzić żadnego z naszych uczuć. Nawet mężczyźni nie muszą się ich wstydzić. W uczuciach, jako takich, nie ma nic niewłaściwego. Nie musimy się obwiniać z powodu tego, że czujemy to czy tamto. Przecież uczucia to nie działania — odczuwać wściekłość i chęć mordu a popełnić mord to dwie zupełnie różne rzeczy. Nie można oceniać uczuć w kategoriach dobra i zła. Uczucia są formą energii psychicznej, a nie cechami osobowości.

Istnieją setki różnych uczuć — od złości, przez irytację i rozdrażnienie, aż do wesołości, smutku, radości i lęku. Są to podstawowe uczucia; wszystkie pozostałe są odmianami i odcieniami tych podstawowych kategorii. Na przykład uczucie samotności i „bycia w dołku” mieści się w kategorii smutku, niepokój i zdenerwowanie w kategorii lęku, zaś dobry humor i zadowolenie w kategorii radości. Można je zresztą nazywać jak się chce, ważne jest tylko to, by je przeżywać.

Nie znaczy to, że mamy trwać w stałej gotowości, by powitać takie czy inne uczucie. Nie znaczy to, że mamy poświęcić znaczną część życia na babranie się w naszym emocjonalnym bagnie. W rzeczywistości oznacza to coś zupełnie przeciwnego, że mianowicie możemy, jeśli chcemy, wydostać się z tego bagna. Oznacza to, że jeśli nachodzi nas akurat jakieś uczucie, to nie uciekamy przed nim, lecz przyznajemy się do niego. Nie cen-

zurujemy go ani nie blokujemy. Nie mówimy sobie: „Nie powinienem (nie powinnam) tego czuć. Coś jest ze mną nie tak.” Nie osądzamy się i nie krytykujemy za to, że czujemy akurat coś takiego. Przyjmujemy, że jest to pewna forma naszej energii psychicznej i pozwalamy jej swobodnie przepływać przez swoje ciało. Mówimy sobie: „W porządku”.

Potem przystępujemy do owych mistycznych zabiegów, które wiele osób określa mianem „uporania się ze swoimi uczuciami”. Reagujemy na ogarniające nas uczucie we właściwy sposób. Analizujemy myśli, które mu towarzyszą i akceptujemy je, nie starając się ich stłumić ani ocenzurować.⁴

Następnie zastanawiamy się, co dalej zrobić z tym uczuciem. To właśnie w tym momencie przystępujemy do wydania osądu w oparciu o nasz kod moralny. Jednakże w dalszym ciągu nie osądzamy samego faktu pojawienia się takiego czy innego uczucia. Oceniamy sytuację, a potem wybieramy określony sposób postępowania, zgodny z naszym kodem moralnym i zasadą troszczenia się o siebie. Czy to, co teraz czujemy, wiąże się z jakimś problemem, który musimy rozwiązać? Czy nasze myśli są bezpodstawne? Może okazać się konieczne skorygowanie pewnych tendencji do snucia katastroficznych wizji wydarzeń, takich jak: „Czuję straszny smutek i lęk, bo nawalił mi samochód, a to oznacza dla mnie koniec świata.” Bardziej przystawałoby do tej sytuacji stwierdzenie: „Czuję smutek, bo nawalił mi samochód.” Czy stojący przed nami problem daje się rozwiązać? Czy potrafimy tego dokonać sami? A może dotyczy on innej osoby? Czy, w takim przypadku, nie byłoby wskazane, może nawet konieczne, żeby porozmawiać o tym uczuciu z tą osobą? Jeśli tak, to kiedy? Być może wystarczy po prostu pogodzić się z tym uczuciem i towarzyszącą mu myślą. Jeśli nie jesteś pewien, jak postąpić, jeśli uczucie jest szczególnie silne albo jeśli działania, które postanowiłeś podjąć, są radykalne, to radzę ci poczekać z tym dzień czy dwa, dopóki się nie uspokoisz i nie upewnisz w swym postanowieniu. Innymi słowy — oderwij się.

Uczucia nie muszą kierować naszym postępowaniem. Nie musimy wrzeszczeć i tłuc talerzy tylko dlatego, że ogarnęła nas

złość. Nie musimy leżeć cały dzień w łóżku tylko dlatego, że ogarnął nas smutek czy depresja. Fakt, że się boimy, nie znaczy, że nie powinniśmy starać się o tę akurat pracę. Nie mam najmniejszego zamiaru sugerować, abyśmy pozwolili emocjom zapanować nad nami. Przeciwnie, twierdzą z uporem, że jeśli nie będziemy przyznawali się sami przed sobą do swoich uczuć i nie starali się z nimi uporać, to *zaczną one kierować* naszym postępowaniem. Jeśli natomiast podchodzimy do tego, co czujemy, odpowiedzialnie, to poddajemy to pod osąd naszego umysłu i rozsądku i oceniamy z punktu widzenia naszego kodu moralnego, zasad etyki i postępowania.⁵

Właściwe reagowanie na swoje uczucia oznacza również, że jest się za nie odpowiedzialnym. Uczucia każdej osoby są jej własnymi uczuciami. Nikt nie każe nikomu czuć się tak czy tak, nikt — w ostatecznym rachunku — nie ponosi odpowiedzialności za to, że czujemy to, co czujemy, *choćbyśmy upierali się, że jest inaczej*. Inni mogą przyczynić się do wzbudzenia w nas określonych uczuć, ale ich nie *wzbudzają*, nie każą nam czuć się tak czy tak. Nie mogą również zmienić naszych uczuć. Tylko my sami możemy to zrobić. Co więcej, my też nie odpowiadamy za uczucia innych, choć jesteśmy odpowiedzialni za to, czy się z nimi liczymy. Osoby rzeczywiście odpowiedzialne niekiedy poczuwają się do tego. Jednakże większość współzależnych nadmiernie liczy się z uczuciami innych. Musimy przecież liczyć się także ze swoimi uczuciami. Nasze uczucia są reakcjami na sytuacje, w których się znajdujemy. A zatem przyzwoitość wymaga, abyśmy opowiadając innym, co czujemy, mówili: „Czuję to i to, kiedy ty robisz to i to, ponieważ...”, a nie: „Wzbudzasz we mnie...”⁶

Możemy jednak chcieć uporać się z naszymi uczuciami w inny sposób. Zdarza się to szczególnie wtedy, kiedy stale reagujemy na czyjeś zachowanie zmartwieniem czy rozdrażnieniem, a osoba ta nie zmienia swego postępowania nawet wtedy, kiedy mówimy jej, jakie wyzwała ono w nas reakcje, jaki sprawia nam ból. Może wcale nie potrzebujemy pomocy, aby dopuścić swoje uczucia do głosu. Musimy pamiętać, że sygnalizują nam

one pewne sprawy, a także motywują nas do podjęcia określonych działań. Starajmy się znaleźć schematy w naszych uczuciach. Mówią nam one wiele o nas i o naszych związkach z innymi.

Czasami po to, by uporać się ze swoimi uczuciami, musimy zmienić swój sposób myślenia. Wielu terapeutów twierdzi, że pomiędzy tym, co czujemy i tym, co myślimy istnieje bezpośredni związek.⁷ Nasze myśli wpływają na uczucia. Niekiedy niewłaściwe czy błędne poglądy wywołują w nas albo podtrzymują negatywne uczucia. Jeśli, na przykład, myślimy, że coś jest okropne i nigdy nie będzie inne, to wzbudzamy w sobie silną odrazę do tego czegoś. Nazywam takie myślenie katastroficznym. Dlatego właśnie jest tak istotne, abyśmy analizowali myśli towarzyszące naszym uczuciom. Jeśli są one niewłaściwe, to wiemy, co musimy zrobić, żeby rozwiązać dręczący nas problem, prawda?

Czasami powinniśmy się podzielić naszymi myślami i odczuciami z innymi ludźmi. Niezdrowo jest żyć w izolacji. Dzielenie się uczuciami zbliża nas do innych i wytwarza atmosferę intymności. Poza tym, jeśli ktoś zaakceptuje nas takich, jakimi jesteśmy, to będzie nam łatwiej zaakceptować samych siebie. Zaakceptowanie przez innych dostarcza nam zawsze wspianiałych doznań. Czasami wystarczy, że ktoś nas cierpliwie wysłucha. Problemy, które chowamy w sobie, wydają się ogromne. Jeśli się z nich zwierzymy, to okazuje się nieraz, że nie wydają się tak strasznie. Po prostu postrzegamy je wówczas we właściwych proporcjach. Z kolei dzielenie się przyjemnymi uczuciami — radością czy wesołością — potęguje je jeszcze. Jeśli chcemy nawiązać lub podtrzymać z kimś intymne stosunki, to powinniśmy porozmawiać z tą osobą o uczuciach, które szczególnie często nas nawiedzają. Nazywa się to szczerością uczuciową.

Bywa, że dla uporania się ze swoimi uczuciami potrzebujemy pomocy profesjonalistów. Jeśli gnębi nas i prześladowa jakieś konkretne uczucie, to powinniśmy skontaktować się z terapeutą, psychologiem, psychoanalitykiem czy księdzem. Zatrószczmy się o siebie. Zasługujemy na to. Pomoc specjalisty

może być nam potrzebna także wtedy, kiedy przez długi czas tłumiliśmy swoje uczucia, a także kiedy podejrzewamy, że uczucie, które tłumimy, jest szczególnie silne.

Czasami wystarcza tylko trochę treningu, by obudzić swoje uczucia z długotrwałego letargu. Mnie pomagają w nawiązaniu kontaktu z moimi uczuciami ćwiczenia fizyczne, pisanie listów, których nie zamierzam wysłać, rozmowa z osobami, z którymi czuję się bezpiecznie i medytacje. Musimy wykształcić zwyczaj uświadamiania sobie swoich uczuć. Musimy zwracać baczną uwagę na swoje postawy przejawiające się w mówieniu sobie „nie powinieneś czuć się tak”, musimy zwracać uwagę na swoje samopoczucie, musimy wsłuchiwać się w swoje myśli i w to, co sobie mówimy, zwracając uwagę na ton głosu, jakim wtedy przemawiamy, musimy przyglądać się temu, co robimy. Znajdziemy wówczas na pewno sposób na dotarcie do swoich uczuć i na przebicie się przez nie.

Musimy wprowadzić uczucia do swojego życia. Potem musimy przyrzec sobie, że troskliwie zajmiemy się nimi. Czujmy to, co czujemy. Zaufajmy sobie i swoim uczuciom. Jesteśmy mądrzej, niż się nam wydaje.

Ćwiczenia

1. Przeczytaj zapiski w swoim dzienniku. Jakie uczucia i emocje przemawiały przez ciebie w chwili, kiedy je robiłeś?
2. Zabawmy się w grę „a co by było, gdyby”. Co by było, gdybyś czuł w tej chwili to, co chcesz czuć, a uczucie to nie zmieniłoby cię w złego człowieka? Co byś wtedy czuł? Opisz to.
3. Znajdź kogoś, kto da ci poczucie bezpieczeństwa, jest do brym, życzliwym słuchaczem i nie ma skłonności do wybawiania innych i otwarcie porozmawiaj z nim o swoich uczuciach. Potem wysłuchaj cierpliwie, nie osądzając go ani nie próbując zatroszczyć się o niego, co powie ci o swoich uczuciach. To przyjemne, prawda? Jeśli nie znasz nikogo, z kim mógłbyś przeprowadzić bezpiecznie taką rozmowę, to przyłącz się do grupy samopomocowej.

Złość

„Czego tak nienawidzisz we mnie?”
zapytał mąż żonę po półrocznym okresie trzeźwości.
„Wszystkiego!” odpowiedziała, spoglądając na
niego z wściekłością.

Anonim

Przez wiele lat rzadko czułam złość. Płakałam. Czułam się zraniona. Ale złość? Nie, to nie ja.

Kiedy zaczęłam leczyć się ze współuzależnienia, zastanawiałam się często, czy kiedykolwiek nadejdzie taki czas, że *nie* będę czuła złości.

Mój ówczesny stan tak oto opisała Janet Woititz w *Marriage on the Rocks* [Małżeństwo na mieliźnie]: „Stajesz się sztywna i nieufna. Zżera cię wściekłość, która nie znajduje ujścia. Każdy, kto wejdzie do twojego domu, czuje w powietrzu złość. Nie ma od tego ucieczki. Kto by pomyślał, że staniesz się taką obłudną jędzą?”¹

Złość jest uczuciem naturalnym. Odczuwają ją dzieci, młodzież i dorośli. Czasami odgrywa ona niewielką rolę w naszym życiu i nie stwarza szczególnych problemów. Wypuszczamy parę, zmniejszamy ciśnienie i mamy spokój. Zajmujemy się swoimi sprawami i problem sam się rozwiązuje.

Zazwyczaj nie dotyczy to jednak współuzależnionych, szczególnie jeśli związani są z alkoholikiem, narkomanem albo osobą mającą inne chroniczne problemy. Złość może stać się znaczną częścią ich życia, ba, może nawet *stać się* ich całym

życiem. Alkoholik jest wściekły, ty jesteś wściekła, dzieci są wściekłe, nawet pies jest wściekły. Wszyscy są bez przerwy wściekli. Wydaje się, że nikt z rodziny nie wypuszcza dość pary i nie zmniejsza wewnętrznego ciśnienia. Nawet jeśli nie krzyczysz, jeśli udajesz, że nie jesteś zła, to i tak w twoim wnętrzu kipi złość. Zdradzają to twoje spojrzenia i gesty. Pod cienką warstewką opanowania gotuje się nienawiść, by przy lada sposobności wylać się na zewnątrz. Czasami złość eksploduje nagle, niczym bomba, ale nie załatwia to sprawy raz na zawsze. „Jak śmiesz złościć się na mnie? — mówi alkoholik (alkoholiczka). — Tutaj ja rządę. Ja mogę złościć się na ciebie, ale tobie ode mnie wara.” Współuzależniona(y) odpowiada na to: „Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłam (zrobiłem), mogę się złościć, kiedy tylko przyjdzie mi na to ochota”, ale w głębi ducha zaczyna się zastanawiać: „Może on (ona) ma rację...” Jak śmiemy złościć się na alkoholika? Coś musi być z nami nie w porządku, jeśli ogarniają nas takie uczucia. W ten sposób podważamy poczucie swojej wartości, obwiniając się jeszcze przy tym. Oczywiście, nie pozbywamy się złości. Problem pozostaje nierozwiązany, złość nadal w nas tkwi i gotuje się aż do następnego wybuchu.

Złość może utrzymywać się, i zazwyczaj tak się dzieje, nawet po wytrzeźwieniu alkoholika czy rozwiązaniu chronicznego problemu przez dręczoną nim osobę.² Zwykle osiąga ona punkt kulminacyjny, zanim alkoholik otrzyma pomoc. Nikt, włącznie z alkoholikiem, nie może już dłużej znosić tej niezdrowej sytuacji. Czasami po wytrzeźwieniu sprawy przybierają jeszcze gorszy obrót. Współuzależniony może się bowiem wówczas zorientować po raz pierwszy, że *to* wszystko nie było jego winą. Może go (ją) ogarnąć złość tym razem dlatego, że przez tak długi czas wierzył(a), że jest temu winny(a). Po raz pierwszy odczuwanie i wyrażanie złości może być teraz dla niego (niej) bezpieczne. Sytuacja może się poprawić na tyle, że współuzależniony(a) jest w stanie uświadomić sobie, jak bardzo zły (zła) był dotąd. Może to stać się przyczyną nowych konfliktów. Alkoholik (alkoholiczka) ma nadzieję — i chce — rozpocząć

wszystko na nowo, odrzucając wszystkie brudy z przeszłości. A zatem mówi: „Jak możesz się teraz na mnie wściekać? Zaczynamy od nowa.”

Osoba współuzależniona odpowiada na to: „To *ty* tak myślisz. Ja już zacząłem (zaczęłam).”

Wtedy współuzależniony(a) może do poczucia winy i swej niskiej wartości dodać jeszcze jedną bolesną myśl: „On (ona) ma rację. Jak mogę się teraz na niego (nią) wściekać? Powinam być mu (jej) wdzięczna. Coś ze *mną* jest nie tak.”

Potem wszyscy czują się winni, bo wszyscy są źli. I złością się jeszcze bardziej, bo czują się winni. Czują się oszukani, ponieważ wytrzeźwienie alkoholika wcale nie przyniosło spodziewanego szczęścia. Nie stało się punktem zwrotnym w ich życiu. Proszę mnie dobrze zrozumieć. Na pewno jest lepiej. Jest o niebo lepiej, kiedy bliska osoba wytrzeźwieje. Jednakże trzeźwość nie jest magicznym lekiem na złość i inne problemy rodzinne. Wprawdzie stare urazy i dawna złość wygasają, ale płomień podsycają nowe urazy. Nie można już dłużej zrzucić winy na alkohol, a często się to robi. Nie można już dłużej uciekać się do środków chemicznych, aby stłumić złość. Co więcej, współuzależnieni często nie mogą już w tej sytuacji liczyć na współczucie i pociechę przyjaciół, a przecież nadal bardzo tego potrzebują. Myślmy: „To cudownie, że on (ona) przestał(a) pić. Ale co się ze *mną* dzieje? Czy nie mogę (jej) tego wybaczyć i zapomnieć?” I raz jeszcze zadają sobie pytanie: „Co jest ze *mną* nie w porządku?”

Złość jest wprawdzie banalnym uczuciem, ale trudno sobie z nią poradzić. Większości z nas nie nauczono radzić sobie ze złością; inni pokazują nam, jak sobie z tym poczynają, ale nie uczą nas tego. Zresztą większość z nich pokazuje nam niewłaściwe sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, bo sami nie bardzo wiedzą, jak mają to robić.

Czasami słyszymy dobre rady: „Możesz być zły (zła), ale nie grzesz. Nie pozwól, żeby złość zapanowała nad tobą.”³ „Nie szukaj zemsty.” Wielu z nas nie potrafi się zastosować do tych rad. Niektórzy sądzą, że znaczy to: „Nie bądź zły.” Wielu z nas

nie wie nawet, co myśleć o złości. Inni z kolei wierzą w różne bzdury, które opowiada się o złości.

I tak współuzależnieni, choć nie tylko oni, wierzą, że:

- Nie jest w porządku czuć złość.
- Złość jest stratą czasu i energii.
- Dobrzy, mili ludzie nigdy się nie złością.
- Nie powinniśmy odczuwać złości wtedy, kiedy ją odczuwamy.
- Jeśli wpadniemy w złość, to stracimy kontrolę nad sobą i zaczniemy szaleć.
- Jeśli będziemy się na kogoś złościć, to ten ktoś nas opuści.
- Inni nie powinni nigdy złościć się na nas.
- Jeśli inni złością się na nas, to musieliśmy zrobić coś złego.
- Jeśli inni złością się na nas, to jest to nasza wina, bo ich rozzłościł.
- Jeśli jesteśmy źli, to znaczy, że ktoś nas rozzłościł i że on jest temu winien.
- Jeśli jesteśmy na kogoś źli, oznacza to zerwanie z tym kimś wszelkich stosunków.
- Jeśli jesteśmy na kogoś źli, to powinniśmy go ukarać za to, że przez niego tak się czujemy.
- Jeśli jesteśmy na kogoś źli, to musi on zmienić swoje postępowanie, żeby nas przestało złościć.
- Jeśli ogarnie nas złość, to musimy coś stłuc albo kogoś uderzyć, żeby się wyładować.
- Jeśli jesteśmy źli, to musimy drzeć się i przeklinać.
- Jeśli rozzłościł się na kogoś, to znaczy, że już go nie kochamy.
- Jeśli ktoś rozzłościł się na nas, to znaczy, że już nas nie kocha.
- Złość jest grzesznym uczuciem.
- Można czuć złość tylko wtedy, kiedy potrafi się ją *usprawiedliwić*, podając jej powód.⁴

Wiele osób podejmujących leczenie w ramach takich programów, jak Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików uważa, że nie może sobie absolutnie pozwolić na złość w czasie wracania do zdrowia. Programy leczenia uzależnień

opierają się, między innymi, na założeniu, że trzeba się uczyć radzić sobie ze złością, zanim przerodzi się ona w szkodliwą niechęć i urazę.

Jako współuzależnieni, możemy się lękać swojej złości i złości innych. Może wierzymy w któryś z wymienionych wyżej mitów. Może boimy się złości z innych powodów. Może ktoś uderzył nas albo ubliżył nam w złości. Może my sami kogoś uderzyliśmy albo komuś ubliżyliśmy, kiedy ogarnęła nas złość. Niekiedy strach wzbudzić może już sama energia towarzysząca wybuchowi czyjejś złości, szczególnie jeśli osoba ta jest pijana.

Reagujemy zarówno na naszą złość, jak i na złość innych. Złość prowokuje. Złość może być zaraźliwa. Wielu z nas naprawdę ma na co reagować. Zgromadziło się w nas wiele złości, która towarzyszy smutkowi i żalowi. Jest też w nas złość wywołana fazą prześladowań procesu wybawiania czy troszczenia się o innych. Wielu z nas ugrzęzło na dobre w tym kącie Trójkąta Dramatycznego Karpmana. Odczuwamy też bezsensowną złość, dla której nie możemy znaleźć żadnego usprawiedliwienia. Najczęściej jej przyczyna kryje się w tych różnych „powinienem”, „nigdy”, „zawsze”, tak charakterystycznych dla sposobu myślenia współuzależnionych. Część naszej złości może być usprawiedliwiona — są to te wszystkie uczucia, które nacierają nas, kiedy ktoś nam *to* robi. Złością pokrywamy też lęk i ból. Z kolei smutek i różnego rodzaju obawy łatwo przechodzą w złość, a mamy przecież tyle obaw. Złość rodzi się również z poczucia winy,⁵ a współuzależnieni na brak poczucia winy nie mogą się uskarżać. Podobnie zresztą, choć może trudno w to uwierzyć, alkoholicy, tyle że mają większą wprawę w zamienianiu poczucia winy w złość.

Złóścimy się również dlatego, że ktoś inny się złości. Wtedy on staje się jeszcze bardziej zły, co z kolei wprawia nas w jeszcze większą złość. Po niedługim czasie wszyscy aż kipią ze złości, a nikt nie wie dlaczego. Wszyscy jednak czujemy się temu winni.

Niekiedy wolimy nie pozbywać się złości. Dzięki niej czujemy się silniejsi i bardziej odporni na ciosy. Złość służy nam

za tarczę. Kiedy jesteśmy źli, nie czujemy bólu ani strachu, a przynajmniej nie odczuwamy tego tak wyraźnie.

Najsmutniejsze jest to, że wielu z nas nie ma dokąd zwrócić się z tą całą swoją złością. Zagryzamy wargi, zaciskamy pięści, krztusimy się nią, przelękamy ją, pozwalając, by zalegała nam w żołądkach i pulsowała w głowach, uciekamy przed nią, uśmierzamy ją lekami i przekupujemy ciastkami. Obwiniamy się, wpadamy w depresję, kładziemy się do łóżka, pragniemy umrzeć i mamy wszystkiego dosyć. W końcu błagamy Boga, aby nam wybaczył, że jesteśmy tacy nikczemni, iż nie czujemy nic oprócz złości.

Wielu z nas ma naprawdę wielkie problemy ze swoją złością. Dotyczy to szczególnie osób pochodzących z rodzin, w których obowiązuje niepisana zasada: „Nie można dać się ponieść uczuciom, a już szczególnie złości.” Alkoholik czy alkoholiczka z pewnością nie chcą słuchać naszych wynurzeń, jacy jesteśmy wściekli. Prawdopodobnie uważają, że nasza złość jest w ogóle bezsensowna i niezrozumiała, a poza tym jakakolwiek rozmowa na ten temat może być dla niego (dla niej) bardzo przykra. Może w nim (w niej) wzbudzić ona poczucie winy. W takiej sytuacji wybucha on (ona) jeszcze większym niż my gniewem, pragnąc w ten sposób zagłuszyć wyrzuty sumienia i obarczyć nas całą winą.

Często nie potrafimy albo nie chcemy powiedzieć, co czujemy, nawet naszym rodzicom. Przyczyny tego są dwojakie. I tak, rodzice mogą być na nas wściekli za to, że utrzymujemy przyjacielskie kontakty z osobami uzależnionymi od alkoholu lub narkotyków. Z drugiej strony, mogą oni dostrzegać tylko dobre strony alkoholika i narkomana i uważać, że jesteśmy bezdušní i nieczuli. Nie znajdujemy też pocieszenia u przyjaciół, którzy mają powyżej uszu naszych narzekań. Niektórzy z nas tak wstydzą się swojej złości, że za żadne skarby świata nie przyznaliby się do tego, co czują, nawet kapłanowi. Poza tym mógłby on im po prostu powiedzieć, że grzeszą, że pozwalają, by zawaładnęły nimi takie uczucia, a mówią to oni sobie sami od tak dawna, że nie chcą już tego słyszeć. Wielu współuza-

ależnionym nie przyszłoby też nigdy do głowy, żeby zwierzyć się ze swych uczuć Sile Wyższej od nich.

Co zatem robimy z gotującą się w nas złością? To samo, co robimy prawie ze wszystkimi naszymi uczuciami — tłumimy ją i obwiniamy się za to, że nas nachodzi. Stłumiona złość, tak jak inne stłumione uczucia, rodzi problemy. Czasami może znaleźć niespodziewane ujście. Ni z tego, ni z owego zaczynamy wrzeszczeć na Bogu ducha winnych ludzi. Krzywimy się, robimy cierpkie miny i odstraszamy w ten sposób od siebie innych. Rzucamy talerzami, i to nawet wtedy, kiedy nie możemy pozwolić sobie na zniszczenie czegokolwiek, co ma jakąś materialną wartość, bo straciliśmy już prawie wszystko.

Złość może się też objawiać inaczej. Możemy, na przykład, stwierdzić w pewnym momencie, że nie jesteśmy już zdolni cieszyć się seksem.⁶ Możemy stwierdzić, że w ogóle nic nas już nie cieszy. Wtedy zaczynamy nienawidzić siebie i stajemy się jeszcze bardziej nieprzyjaźni w stosunku do innych. Zastanawiamy się, co się z nami dzieje, ale kiedy ktoś nas o to spyta, zaciskamy zęby i mówimy: „Nic. Wszystko w porządku, dziękuję.” Możemy nawet zacząć robić małe albo i duże świństwa, aby zemścić się na osobie, do której żywimy złość.

Długo tłumiona złość może nam się w końcu zupełnie wymknąć spod kontroli. Nieprzyjemne uczucia są jak chwasty. Nie usychają, jeśli się nimi nie zajmujemy, lecz rozrastają się i pochłaniają wszystko. Nagromadzona w nas złość może któregoś dnia wybuchnąć. Mówimy wtedy co innego niż myślimy albo, co się często zdarza, mówimy to, co naprawdę myślimy. Możemy stracić panowanie nad sobą i zacząć szaleć — pluć, wyrwać włosy z głowy, drapać i bić. Możemy też skierować agresję przeciw sobie.

Zdarza się też, że złość — nie znajdując ujścia — przeraża się w zgorzknienie, nienawiść, pogardę, niechęć czy odrazę.

I dalej zastanawiamy się: „Co się ze mną dzieje? Co jest ze mną nie tak?”

Trzeba to powtarzać tak długo, jak długo jest to konieczne — nic nie jest nie tak, nic nie jest nie w porządku. To, co się

z nami dzieje, najlepiej oddaje tytuł jednej z poświęconych temu książek: *Of Course You're Angry!* [Oczywiście, że jesteś zły!].⁷ Oczywiście, że jesteśmy tacy zli. Wściekamy się tak, bo wściekłby się każdy normalny człowiek na naszym miejscu. A oto stosowny cytat z *Marriage on the Rocks*:

Nie można żyć z aktywnym alkoholikiem, nie doświadczając strasznych skutków tej choroby. Każdemu, kto otrzymał tyle ciosów, ile ty otrzymujesz, należą się słowa uznania za sam fakt, że przeżył. Zaslugujesz na medal za to tylko, że jesteś tu i możesz opowiedzieć swoją historię.⁸

Złość jest właśnie jednym ze skutków alkoholizmu. Jest ona także konsekwencją wielu innych zaburzeń kompulsywnych i problemów, z którymi żyją współuzależnieni.

Nawet jednak jeśli nie żyjemy z poważnym problemem czy poważnie chorą osobą, to nie postępujemy niewłaściwie, ulegając złości. Jest ona jednym z naszych uczuć. I albo będziemy ją odczuwać, albo tłumić. Innego wyjścia nie ma. „Nie ufam ludziom, którzy się nie wściekają — mówi moja przyjaciółka Sharon George, która jest profesjonalistką w zakresie zdrowia psychicznego. — Ludzie albo się wściekają, albo niszczą się.”

Mamy pełne prawo czuć złość. Mamy pełne prawo czuć taką złość, jaka nas ogarnia. Tak samo inni ludzie. Mamy jednak przy tym obowiązek — przede wszystkim wobec samych siebie — odpowiednio zająć się swoją złością i uporać się z nią.

I tak oto wracamy do rady, od której zaczęłam: zajmijmy się swoimi uczuciami i uporajmy się z nimi. Jak uporać się z tak silną emocją, jak złość? Jak się od niej uwolnić? Kiedy? Z kim porozmawiać? Czy ktoś w ogóle chciałby tego wszystkiego słuchać? Prawdopodobnie sami nie chcemy tego słyszeć. W końcu osoba, na którą się wściekamy, jest chora. Czy zatem nie powinniśmy jej raczej współczuć, zamiast się na nią złościć? Czy to w ogóle w porządku wściekać się na chorego?

Otóż tak, mamy prawo wściekać się na chorego. Nie prosiliśmy o to, by obarczał nas swoimi problemami. Chociaż współ-

czucie jest rzeczywiście idealnym w takiej sytuacji uczuciem, to prawdopodobnie nie uda się nam go w sobie wzbudzić, dopóki nie uporamy się ze swoją złością. Gdzieś w połowie drogi między furją bliską żądzy mordy a zagryzieniem ust spowodowanym litością dla chorego człowieka znajduje się punkt, w którym możemy dojść do ładu ze swą złością — zarówno z tą starą i zapiekłą, jak i całkiem świeżą. Nie sądzę jednak, by udało się nam poradzić sobie ze stłumionymi uczuciami z dnia na dzień. Nawet miesiąc czy rok może się okazać za krótki. Pomyślmy, ile czasu trzeba było, żeby nagromadziło się w nas tyle złości, a zrozumiemy, że szybkie pozbycie się jej jest niemożliwe. Uporanie się z ogromem stłumionej złości może wymagać wiele czasu i zachodu. Uporanie się ze złością, która dopiero nas ogarnia, wymaga praktyki.

A oto nieco rad i wskazówek, jak to zrobić.

- *Nie wierz w mity narosłe wokół tego uczucia.* Wolno ci czuć złość. Innym też wolno się złościć.
- *Nie wstydź się tego uczucia.* Uczucie złości jest tylko pewną formą energii psychicznej. Jako takie, nie jest ani dobre, ani złe i nie można go osądzać. Złości nie trzeba usprawiedliwiać. Nie trzeba też wyszukiwać jej racjonalnych przyczyn. Nie wstydź się tej energii. Nie wstydź się też innych tkwiących u jej podstaw lub kryjących się za nią uczuć, takich jak — na przykład — ból czy lęk.
- *Uświadom sobie myśli, które towarzyszą temu uczuciu.* Najlepiej wypowiedz je głośno.
- *Zbadaj proces myślenia towarzyszący temu uczuciu.* Sprawdź, czy nie ma w nim jakichś luk. Zwróć uwagę na ewentualne szablony myślowe i powtarzające się sytuacje. W ten sposób dowiesz się dużo o sobie i o swoim otoczeniu. Zdarza się często, że trzeźwiejący alkoholicy tworzą szablony myślowe określane mianem „cuchnących myśli”, które mogą świadczyć o chęci rozpoczęcia picia na nowo.
- *Zastanów się, czy musisz podjąć jakieś działania.* Postaraj się zrozumieć, co sygnalizuje złość, którą odczuwasz. Może wskazuje ona, że masz jakiś problem, którym powinieneś

się zająć? Może taki problem kryje się w twoim otoczeniu? Zdarza się czasami, że kiedy prosimy Boga, aby pomógł nam pozbyć się złości, próbuje on nam coś przekazać. Może powinniśmy się zmienić? Może potrzebujemy czegoś od kogoś? Źródłem złości często bywają niezaspokojone potrzeby. Jeden ze sposobów szybkiego pozbycia się złości polega na tym, że trzeba przestać krzyczeć na osobę, na którą jesteśmy źli, zastanowić się, czego naprawdę chcemy od niej i po prostu poprosić ją o to. Jeśli nie chce ona lub nie może dać nam tego, to musimy zastanowić się, jak osiągnąć to samemu.

- *Nie pozwól, by złość nad tobą zapanowała.* Jeśli stwierdzisz, że kieruje tobą złość lub gniew, to możesz nad tym zapanować. Wystarczy, że przestaniesz wrzeszczeć. Nie zrozum tego źle — czasem trzeba się wykrzyczeć, bo to pomaga. Czasami jednak wprost przeciwnie. Lepiej będzie, jeśli to ty, a nie twoja złość, pokieruje biegiem spraw. Nie musisz tracić kontroli nad swoim zachowaniem. Kieruje tobą złość, a nie jakaś tajemnicza siła, a złość to tylko forma energii. Oderwij się. Idź do innego pokoju. Wyjdź z domu. Uspokój się. Potem zastanów się, co masz zrobić. Nie musimy pozwalać, by kierowała nami złość innych. Często słyszę, jak współuzależnieni mówią: „Nie mogę tego zrobić, bo on (albo ona) się rozzłościł.” Nie stwarzaj zagrożenia dla swojego bezpieczeństwa, ale staraj się uwolnić spod dyktatu gniewu i złości, obojętnie — swojej czy innych osób. Nie musimy reagować na złość. Jest ona przecież tylko formą energii psychicznej. Jeśli sami tego nie chcemy, nie musimy nawet odpowiadać złością na złość. Spróbuj, a przekonasz się.
- *Porozmawiaj uczciwie i otwarcie o tym, co cię złości, kiedy jest to wskazane.* Za nic jednak nie zaczynaj rozmowy z pijakiem, kiedy jest pijany. Na pewno jesteś w stanie sam(a) ocenić, kiedy możesz wyrazić swoją złość otwarcie. Uważaj jednak, jak podchodzisz do innych. Złość często rodzi złość. Zamiast wyładowywać na kimś swoją wściekłość, możesz — nie tłumiąc jej bynajmniej — przeanalizować swoje myśli, zastanowić się, czego właściwie chcesz od tego kogoś, a po-

tem pójść do niego (czy do niej) i powiedzieć, o co ci chodzi, bez wrzasków i cholerowania.

- *Bierz odpowiedzialność za swoją złość.* Zamiast mówić: „Doprowadzasz mnie do szału”, możesz powiedzieć: „Ogarnia mnie złość, kiedy robisz to i to, ponieważ...” Chcę jednak zostawić ci swobodę wyboru w zakresie porozumiewania się z innymi. Nie musisz zawsze posługiwać się podaną tu formułą, tak jakbyś przed chwilą wyszedł z zajęć psychoterapii. Bądź sobą. Przyjmij tylko do wiadomości, że my sami ponosimy odpowiedzialność za to, że czujemy złość, nawet wtedy, kiedy jest ona właściwą reakcją na czyjeś niewłaściwe zachowanie.
- *Porozmawiaj z osobami, którym ufasz.* Rozmowa o złości, która nas rozsadza, z osobami, które rzeczywiście nas słuchają, naprawdę pomaga. Przede wszystkim pomaga nam zaakceptować samych siebie. Pamiętaj, że nic nie zmienisz, dopóki nie zaakceptujesz sam (sama) siebie, dopóki nie pogodzisz się z rzeczywistością. A jeśli chodzi o to, czy ktoś zechce cię wysłuchać, to są tacy ludzie. Może będziesz musiał (musiała) poszukać ich poza swoim domem, może pójść na spotkanie Al-Anon, ale na pewno ich znajdziesz. Jeśli twoja złość przerodziła się w niechęć lub urazę, to możesz się jej pozbyć, rozmawiając z księdzem albo czyniąc Czwarty i Piąty Krok. Niechęć i uraza niejednokrotnie bardziej nam szkodzą niż pomagają.
- *Spal energię, którą wyzwala złość.* Posprzątaj kuchnię. Zagraj w coś. Pogimnastykuj się. Idź potańczyć. Odgarnij śnieg. Posprzątaj podwórze. Złość jest bardzo stresująca, a wysiłek fizyczny pomaga jej się pozbyć.
- *Nie rań siebie ani innych za to, że jesteś zły (zła).* Nie pozwalaj innym bić siebie czy krzywdzić w jakikolwiek inny sposób, kiedy są źli. Nie krzywdź innych, kiedy sam(a) jesteś zły (zła). Jeśli takie zachowania powtarzają się, poszukaj pomocy u specjalisty.
- *Pisz listy, których nie zamierzasz wysłać.* Jeśli masz wyrzuty sumienia z tego powodu, że się złościł, to naprawdę może

ci to pomóc. Zaczynij list tak: „Gdyby coś mnie złościło, to nikt by się o tym nie dowiedział, więc nie byłoby w tym nic niewłaściwego, a złościłoby mnie...” Kiedy już przelejesz swoją złość na papier, możesz przestać się obwiniać i zastanowić się, jak się z tym uporać. Ćwiczenie to może pomóc także wtedy, kiedy jesteś w depresji.

- *Uporaj się ze swoją złością.* Pozbądź się nieuzasadnionego poczucia winy. Poczucie winy w niczym nie pomaga. Bóg wybaczy nam to, co zrobiliśmy. Poza tym mogą się założyć, że On wcale nie uważa, iż zrobiliśmy tyle złego, ile nam się wydaje.

Kiedy już zaczniemy się zajmować swoją złością, możemy nagle zauważyć, że jesteśmy źli prawie cały czas. Ale nie trzeba się tym przejmować, bo zdarza się to powszechnie. Jesteśmy jak dzieci, które dostały nową zabawkę. Bądźmy cierpliwi. Wszystko się unormuje. Zapewne nie uda się nam idealnie uporać z tym uczuciem, ale nikomu się to nie udaje. Będziemy popełniać błędy, ale będziemy też z nich wyciągać wnioski. Będziemy się na nich uczyć. Nie powinniśmy szukać zemsty dlatego, że jest to powszechna reakcja na złość odczuwana w stosunku do innej osoby. Jeśli zrobiliśmy czy robimy coś niewłaściwego, to musimy uporać się z zasłużonym w takim przypadku poczuciem winy i starać się to naprawić.

Jeśli od dawna dusiliśmy w sobie złość, to musimy podejść do siebie wyjątkowo łagodnie, bo pozbycie się pokładów zapiekłej złości wymaga czasu. Być może w danym momencie musimy wyładować swoją złość. Kiedy jednak nie ma takiej potrzeby, to zależy tylko od nas, czy będziemy się złościć czy nie. Jeśli jednak nie możemy sobie z tym dać rady, to powinniśmy się zwrócić po pomoc do specjalisty.

Niektórzy uważają, że nigdy nie musimy się złościć, że jeśli panujemy nad swoimi myślami i zachowujemy odpowiedni dystans do tego, co nas otacza (jesteśmy od tego odpowiednio odezwani), to nigdy nie zareagujemy na nic złością. To chyba prawda, ale ja osobiście wolę odprężyć się i widzieć, co się dzieje,

niż chować się za murem sztywnej obojętności. I, tak jak moja przyjaciółka, podejrzliwie odnoszę się do ludzi, którzy stale się uśmiechają i mówią, że nigdy nie wpadają w złość. Chcę być dobrze zrozumiana — nie zachęcam bynajmniej nikogo do dawania upustu złości czy niechęci. Nie sądzę, że złość powinna się stać ośrodkiem naszego życia ani że powinniśmy wynajdywać powody do złości, aby się sprawdzić. „Niedobrze jest być złym cały czas” — powiada instruktorka Esther Olson. Nie jest zdrowo odnosić się wrogo do otoczenia. Życie to dużo więcej niż złość.

Jednakże nie ma niczego złego w tym, że w pewnych sytuacjach czujemy złość.

Ćwiczenia

1. Jak myślisz, co by się stało, gdybyś zaczęła (zaczął) okazywać ogarniającą cię w różnych sytuacjach złość?
2. Co tak naprawdę sądzisz o złości? Czy podzielasz jakieś krażące na jej temat mity? Jeśli tak, to postaraj się uwolnić od tych przesądów. Walcz z nimi, jeśli utrudniają ci życie.
3. Jak twoja obecna rodzina radzi sobie ze złością? Jak radzili sobie ze złością twoi rodzice, bracia i siostry? Jak ty sama (sam) to robisz?
4. Jeśli dotychczas tłumilaś (tłumieś) złość, opisz to. Może dobrze byłoby przeznaczyć na ten cel osobny notatnik.
5. Jeśli złość przysparza ci kłopotów, to staraj się mieć zawsze pod ręką papier i ołówek i kiedy tylko zaczniesz ją odczuwać, natychmiast zabierz się do jej opisanie.

Potrafisz myśleć

Albowiem nie dał nam Bóg ducha bojaźni,
ale mocy, i miłości, i trzeźwego myślenia.¹

2 Tym. 1,7

— Jak *pani* myśli, co powinnam zrobić? — spytała mnie kiedyś pacjentka, cierpiąca na współzależnienie. Musiała podjąć ważną decyzję, dotyczącą męża i dzieci.

— A jak *pani* myśli? — odparłam.

— *Mnie* pani pyta? — zdziwiła się. — W sklepie nie mogę się zdecydować przez piętnaście minut, czy mam kupić butelkę bielinki za 54 czy za 63 centy. I spodziewa się pani, że mogę podjąć tak poważną decyzję?

Współzależnienci często nie wierzą, że są zdolni do racjonalnego myślenia. Wiedzą oni doskonale, co to jest niemożliwość podjęcia decyzji. Znają udrękę niezdecydowania. Paraliżuje ich konieczność dokonania wyboru nawet w najbardziej błahych sytuacjach, takich choćby jak zamówienie czegoś w restauracji czy zrobienie zakupów. Podjęcie decyzji w poważnych sprawach, dotyczących ich życia czy rodziny, zajęcie stanowiska wobec jakiegoś problemu, jest ponad ich siły. Wielu po prostu od razu poddaje się i nie chce w ogóle o tym myśleć. Niektórzy czekają, aż sprawy same jakoś się ułożą albo ktoś inny podejmie za nich decyzję.

Rozdział ten jest krótki, ale ważny. Cały czas zachęcam cię, abyś zaczął myśleć o swoich sprawach, poznał swoje potrzeby, zastanowił się, czego chcesz i co musisz zrobić, żeby rozwiązać swoje problemy. Być może zastanawiasz się, czy jest to w ogóle możliwe. Otóż celem tego rozdziału jest przekonanie cię, że potrafisz myśleć, że potrafisz zorientować się, czego ci potrzeba i podjąć odpowiednie, zdrowe decyzje.

Wiarę w zdolność myślenia i rozumowania mogliśmy stracić z wielu powodów. Mogło poderwać ją przyjmowanie za dobrą monetę kłamstw innych osób, samookłamywanie się (zaprzeczanie, o którym pisałam wyżej), stres i chaos, w którym żyjemy, niskie poczucie własnej wartości i tłumienie uczuć. Wskutek tego wszystkiego straciliśmy orientację i pogubiliśmy się. Nie znaczy to jednak, że *nie potrafimy* myśleć.

Na sprawność myślenia może wywierać negatywny wpływ przesadne reagowanie na bodźce docierające do nas z otoczenia. Z kolei martwienie się tym, co ludzie sobie o nas pomyślą, wmawianie sobie, że musimy być doskonali i ustawiczne poganianie się osłabiają naszą stanowczość i sprzyjają niezdecydowaniu. Myślimy — oczywiście błędnie — że nie możemy podjąć „niewłaściwej” decyzji, bo nie będziemy mieli szansy jej naprawić, a zależą od niej losy świata. Nie musimy być dla siebie tacy surowi i wymagający.

Nienawiść do siebie, wmawianie sobie, że nie potrafimy podejmować trafnych decyzji, a potem krępowanie się różnymi „powiniennem zrobić to i to” za każdym razem, kiedy mamy coś przedsięwziąć, również nie wpływa korzystnie na nasz proces myślenia.

Niedostrzeganie swoich potrzeb i wmawianie sobie, że nasze pragnienia są niestosowne odwraca naszą uwagę od informacji, które są nam potrzebne dla dokonania właściwego wyboru. Nie pomaga nam w wyborze sposobu zachowania również zastanawianie się nad tym, „co będzie, jeśli...” Uczymy się kochać siebie, ufać sobie i dostrzegać swoje potrzeby.

Może nasze umysły są zmęczone ustawicznym martwieniem się i obsesyjnym zajmowaniem się innymi ludźmi i ich sprawa-

wami, może przepełniają je obawy i niepokój. Uczymy się powstrzymywać takie myśli. Możemy położyć im kres.

Może też straciliśmy wiarę w naszą zdolność myślenia dlatego, że inni stale mówili nam, że nie potrafimy myśleć i podejmować słusznych decyzji. Takie przekonanie mogli nam, niekiedy zupełnie bezwiednie, zaszczepić w dzieciństwie rodzice. Może mówili nam, że jesteśmy głupi. Może podejmowali za nas wszystkie decyzje. Może krytykowali nasze postanowienia. A może nie chcieli nas słuchać, kiedy zwierzałyśmy się im ze swoich problemów, lekceważąc tym samym nasze rozterki i podając w wątpliwość naszą zdolność rozumowania.

Być może mieliśmy kłopoty z jakimiś przedmiotami w szkole i zamiast zrobić to, co było konieczne, aby je rozwiązać, poddaliśmy się, wmawiając sobie, że nie mamy do tego głowy i nigdy nie będziemy w stanie zrozumieć, o co w tej czy innej gałęzi nauki chodzi.

Często można słyszeć zgryźliwe komentarze i niepochlebne opinie na temat inteligencji kobiet. Oczywiście, są one zupełnie bzdurne, gdyż nie mają żadnego pokrycia w faktach. Kobiety potrafią myśleć. Mężczyźni potrafią myśleć. Dzieci też potrafią myśleć.

Być może żyjemy z osobami, które mówią nam wprost albo dają pośrednio do zrozumienia, że nie potrafimy myśleć. Niektóre z nich mogą nawet mówić, że jesteśmy wariatami (wariatkami), ale alkoholicy często mówią to swoim bliskim. Może nawet pod ich wpływem zaczęliśmy się sami zastanawiać, czy nie zwariowaliśmy! Nie można jednak ani przez chwilę dawać wiary takim pomówieniom.

Potrafimy myśleć. Nasze umysły funkcjonują sprawnie. Potrafimy zorientować się w każdej sytuacji. Potrafimy podejmować decyzje. Potrafimy rozpoznać swoje potrzeby i ocenić, kiedy i jak możemy je zaspokoić. Potrafimy dokonywać właściwych wyborów, które podnoszą w naszych oczach naszą wartość.

Mamy nawet prawo do swojego zdania i do wyrażania swoich opinii! I czasami korzystamy z niego. Potrafimy myśleć roz-

śadnie i racjonalnie. Potrafimy nawet właściwie oceniać siebie i swoje myśli, a zatem możemy zmienić swój sposób myślenia, jeśli stanie się on irracjonalny lub szkodliwy.

Potrafimy ocenić swoje zachowanie. Potrafimy decydować o tym, czego chcemy i czego nam potrzeba. Potrafimy rozpoznać swoje problemy i określić sposób ich rozwiązania. Potrafimy podejmować decyzje zarówno w błahych, jak i bardzo ważnych sprawach. I owszem, możemy nieraz doznać zawodu, podejmując pewne decyzje czy starając się rozwiązać niektóre z trapiących nas problemów, ale jest to zupełnie normalne. Ba, czasami musimy wręcz doznać zawodu, aby w naszym myśleniu dokonał się przełom. To wszystko jest nierozzerwalnie związane z faktem, że myślimy.

Pamiętaj o tym, że nie każda decyzja musi być idealna. Nie musimy być idealni i doskonali w każdym calu. Nie musimy nawet być bliscy ideału. Możemy być tacy, jacy jesteśmy. Możemy popełniać błędy i podejmować mylne decyzje. Nie jesteśmy przecież tak słabi, żebyśmy nie mogli przeżyć jakiejś pomyłki. Jeśli popełnimy błąd, to świat się przez to nie zawali. Możemy uczyć się na błędach, możemy też po prostu podjąć inną decyzję. Poniższy cytat odnosi się wprawdzie do urzędników administracji miejskiej, ale sądzę, że doskonale określa sytuację również w innych dziedzinach życia.

„W świecie administracji, jeśli podejmujesz decyzję, to stajesz się bohaterem. Jeśli 30 procent twoich decyzji jest trafnych, to jesteś nieprawdopodobnym szczęściarzem.”²

Możemy nawet zmienić zdanie. Możemy je potem zmienić jeszcze raz. Współuzależnieni stale wahają się.³ Znajdują się w niepewnych sytuacjach. Mogą podejmować jakieś decyzje, a potem się z nich wycofywać, a przy tym robić to wielokrotnie. I tak, współuzależniony może wyrzucić z domu alkoholika czy alkoholickę, a potem przyjąć go czy ją z powrotem. Może wynieść się z domu, a potem wrócić. W taki właśnie sposób zmierzają często do celu — niepewnie i z wahaniem. Nie ma w tym nic złego. Zrób jeszcze jeden krok — to normalne, a często konieczne.

— Ale — możesz zaproponować — nie znasz mojego umysłu. Czasami nachodzą mnie straszne myśli. Czasami wyobrażam sobie rzeczy, których nie da się opowiedzieć.

Nie szkodzi. Wszyscy to robimy. Jest to zupełnie normalne, szczególnie jeśli żyje się z alkoholikiem. W myślach mogliśmy pogrzebać męża czy żonę już ze sto razy. Nasze myśli są kluczem do naszych uczuć, a nasze uczucia kluczem do naszych myśli. Nie musimy tłumić ani takich uczuć, ani takich myśli. Musimy pozwolić swobodnie przepływać myślom i uczuciom, a potem przeanalizować je i stwierdzić, co musimy zrobić, żeby zatroszczyć się o siebie.

Poniższe rady mogą pomóc ci nabrać zaufania do swoich możliwości intelektualnych.

- *Zapewnij swemu umysłowi trochę spokoju.* Oderwij się od problemów. Wycisz się. Jeśli stoisz przed koniecznością podjęcia decyzji, obojętnie — w ważnej czy drobnej sprawie, najpierw uspokój się, a dopiero potem decyduj. Poczekaj, aż nabierzesz pewności. Jeśli absolutnie nie możesz się zdecydować, co robić, to znaczy, że nie nadeszła jeszcze odpowiednia pora, aby podjąć decyzję w tej sprawie. Kiedy nadejdzie, będziesz mógł ją podjąć. I postaraj się zrobić to dobrze.
- *Proś Boga o pomoc.* Każdego ranka proszę Go, żeby natchnął mnie właściwą myślą, żeby pomógł mi znaleźć odpowiednie słowa i podjąć właściwe działania. Proszę Go, żeby mnie prowadził i kierował moimi poczynaniami. Proszę, żeby pomógł mi rozwiązać moje problemy.⁴ Wierzę, że mi pomaga. Wiem to. Ale wiem też, że chce, abym sama myślała i robiła, co do mnie należy. Są dni, kiedy udaje mi się to lepiej, ale są też takie, kiedy wychodzi mi to gorzej.
- *Przestań znęcać się nad swoim umysłem.* Zmartwienie i obsesja są formą psychicznego znęcania się nad sobą. Połóż temu kres.
- *Dostarczaj swemu umysłowi odpowiednich informacji.* Zdobądź niezbędne informacje o problemach, bez względu na to, czy wiążą się one z obżeraniem się, alkoholizmem, stosunkami w rodzinie czy — na przykład — z kupnem

komputera. Dostarcz swemu umysłowi odpowiednią ilość danych, a potem pozwól mu je opracować. Na pewno podejmiesz w rezultacie słuszną decyzję i znajdziesz właściwe rozwiązanie stojącego przed tobą problemu.

- *Dawaj swemu umysłowi zdrową pożywkę.* Zajmij się sprawami, które podniosą cię na duchu i naładują twój umysł dodatkową energią. Czytaj codziennie jakąś książkę o sztuce medytacji. Znajdź coś, co pomoże ci mówić: „Potrafię” zamiast: „Nie potrafię”.
- *Przestań wyrażać się niepochlebnie o swojej inteligencji.* Przestań mówić sobie: „Jestem głupi(a)”, „Nie potrafię podejmować słuszných decyzji”, „Nie jestem zbyt bystry”, „Nigdy nie byłem dobry w rozwiązywaniu problemów” czy „Nigdy nie potrafię się na nie zdecydować”. Wyrażać się o sobie pozytywnie jest tak samo łatwo jak wyrażać się negatywnie. Prawdopodobnie po pewnym czasie zaczniesz wierzyć w pozytywne sądy o sobie, co więcej — przekonasz się, że są one prawdziwe. Czyż nie jest to wspaniała perspektywa?
- *Wykorzystuj swój umysł.* Podejmuj decyzje. Formułuj opinie i wyrażaj je. Twórz! Przemyśluj wszystko dokładnie, ale nie martw się, nie przejmuj i nie wpadaj w obsesję na żadnym punkcie. Kiedy zaczniesz sam podejmować decyzje we wszystkich dotyczących cię sprawach, poczujesz się lepiej i nabierzesz większej wiary w swoje siły.

Możesz być spokojny o swój umysł. Poznaj go. Jest on częścią ciebie i funkcjonuje dobrze. Zaufaj mu.

Ćwiczenia

1. Czy ktoś podejmuje za ciebie decyzje? Jaki ma to wpływ na twoje samopoczucie?
2. Czy ktoś, na kim ci zależy lub zależało, powiedział ci, że nie potrafisz myśleć i podejmować słuszných decyzji? Kto to jest (był)?

3. Zrób codziennie przynajmniej jedną rzecz utwierdzającą cię w pewności siebie i zdecydowaniu, na przykład przeczytaj artykuł w gazecie i wyrób sobie o nim opinię. Później możesz posunąć się o krok dalej i zaryzykować przedstawienie komuś tej opinii. Może się nawet wywiązać z tego ożywiona dyskusja.

Ustanów swoje własne cele

Uwierz, że warto jest żyć i że to przekonanie sprawi, iż stanie się to faktem. Nie bój się żyć.

William James

Spośród różnych odkryć, których dokonałam, kiedy wytrzeźwiałam i wyzwoliłam się ze współuzależnienia, najbardziej ekscytującym było przekonanie się o magicznej wręcz mocy wyznaczania sobie celów w życiu. Dzieje się teraz wiele. Wiele się zmienia. Realizuję ciekawe projekty. Zmieniam się sama. Poznaję nowych ludzi. Bywam w ciekawych miejscach. W trudnych chwilach nie wpadam w panikę i staram się nie działać chaotycznie. Moje problemy znajdują rozwiązanie. Udaje mi się zaspokoić swoje potrzeby. Spełniają się moje marzenia.

Ustanawianie sobie celów wprawia mnie w ekstazę. Mam nadzieję, że uda mi się zarazić cię entuzjazmem. Nic nie może się równać z przyjemnością, jaką odczuwamy, gdy możemy iść, dokąd chcemy, brać, co chcemy, rozwiązywać problemy i — ogólnie — robić to, co zawsze chcieliśmy robić.

Wielu współuzależnionych nie zna tej rozkoszy. Zresztą dla mnie też jest to nowe doznanie. Przez wiele lat nie zastanawiałam się w ogóle nad tym, co myślę, co chcę robić, gdzie chcę iść, czego potrzebuję. Uważałam, że życie trzeba przecierpieć. Myślałam, że nie zasługuję na nic dobrego. Zdawało mi się zre-

sztą, że większość tego, co dobre, znajduje się poza moim zasięgiem. Nie interesowałam się swoim życiem. Za bardzo przejmowałam się problemami innych, by myśleć o sobie. Byłam właściwie dodatkiem do innych. Za często reagowałam, za rzadko działałam.

Nie twierdzę, że wszystko zależy od nas, bo byłaby to nieprawda. W wielu sprawach nie do nas należy ostatnie słowo, lecz do Boga. Uważam jednak, że możemy współpracować z Bogiem. Wierzę, że możemy planować, zanosić prośby do Boga i zapoczątkowywać korzystne procesy.

„Pragnienie, jeśli pozwolimy mu sobą kierować, jest wielką siłą — pisze David Schwartz w swoim bestsellerze *The Magic of Thinking Big* [Magia wielkich zamierzeń]. Powściągnięcie pragnień, powstrzymanie się przed tym, co się najbardziej chce robić, prowadzi do przeciętności. Żeby osiągnąć sukces, trzeba włożyć w to, co się robi, serce i duszę, a serce i duszę wkłada się tylko w to, czego się naprawdę pragnie.”¹

Podobną rolę spełniają wyznaczone sobie cele. Przecież nie jest tak, że wsiadam do samochodu, uruchamiam silnik, ruszam i mam nadzieję, że dowiezie mnie on dokądś. Zanim ujmę kierownicę, postanawiam, że pojedę tam i tam i dopiero wtedy ruszam. Mniej więcej tak samo jak samochód staram się prowadzić życie. Oczywiście, zdarzają się różne nieprzewidziane rzeczy i nie zawsze mogę dojechać tam, gdzie zamierzam. Jeśli się rozmyślę albo przeszkodzi mi coś, na co nie mam wpływu, to może się ostatecznie okazać, że robię coś, czego nie planowałam. Również czas osiągnięcia celu i towarzyszące temu okoliczności mogą być inne, niż planowałam. Nie szkodzi. Zazwyczaj i tak kończy się lepiej, niż przewidywałam. Właśnie w takich sytuacjach ważne jest pogodzenie się z rzeczywistością, wiara w siebie i nieprzejmowanie się. Nawet jeśli nie osiągam tego, co chciałam, albo nie jest to zupełnie zgodne z moimi pragnieniami, to przynajmniej nie idę przez życie bez celu. Spełnia się wiele moich oczekiwań. Nie martwię się już tak, jak przedtem, swoimi problemami, bo rozwiązanie ich uczyniłam swoim celem. Zaczynam myśleć o tym, czego *chcę* i *potrzebuję*.

Ustanowienie sobie celów do osiągnięcia wyzwala w człowieku energię i zapał. Dochodzenie do nich jest interesujące; a czasami wręcz ekscytujące.

[...] Podporządkuj się swemu pragnieniu, a zyskasz wigor, entuzjazm, energię psychiczną, a nawet lepsze zdrowie [...] energia wzrasta i potęguje się, kiedy stawiasz sobie pożądaną cel i starasz się go osiągnąć. Wielu ludzi, całe miliony, mogą poczuć nagły przyływ energii, kiedy wybiorą sobie jakiś cel i dają z siebie wszystko, aby cel ten osiągnąć. Jest to skuteczny środek na nudę. Postawienie sobie celu w życiu może nawet okazać się skutecznym środkiem na chroniczne dolegliwości.²

Jest jakaś magia w ustalaniu sobie celów. Uruchamia ona potężne, drzemiące w nas siły psychiczne. Uświadamiamy sobie, co musimy zrobić, aby osiągnąć przyświecające nam cele, i robimy to. Coś się wtedy zaczyna dziać. Nasze działania odnoszą skutek. A oto jeszcze jeden fragment *The Magic of Thinking Big*:

Przyjrzyjmy się nieco dokładniej sile oddziaływania na nas postawionych sobie celów. Kiedy podporządkujesz się swemu pragnieniu, kiedy pozwolisz, by cel zawładnął twymi myślami, poczujesz siłę, energię i entuzjazm konieczne dla jego osiągnięcia. Otrzymujesz jednak coś jeszcze, coś równie cennego. Tym czymś jest działający „automatycznie” mechanizm, który nakierowuje cię prosto na upragniony cel.

Najbardziej zdumiewające jest to, że trudny do osiągnięcia cel trzyma cię niejako sam na właściwym kursie. Nie jest to puste gadanie. Oto, co się wtedy dzieje. Kiedy podporządkujesz się postawionemu sobie celowi, to cel ten przenika do twojej podświadomości. Podświadomość jest zawsze w stanie równowagi, natomiast świadomość nie, chyba że między nią a podświadomością panuje harmonia. Bez pełnego poparcia podświadomości, człowiek waha się, jest zde-

zorientowany i niezdecydowany. Otóż jeśli cel utkwił ci w podświadomości, to automatycznie wybierasz właściwą drogę. Świadoma część twego umysłu nie jest niczym skrupowana i możesz myśleć jasno i precyzyjnie.³

Jakie są nasze cele? Co chcemy osiągnąć w tym tygodniu, w tym miesiącu, w tym roku, za pięć lat? Jakie problemy chcemy rozwiązać? Jakie pragniemy mieć dobra materialne? Jakich zmian chcielibyśmy w sobie dokonać? Co chcielibyśmy robić? Czego chcemy dokonać?

Nie zamierzam robić tu wykładu na temat, jak — dokładnie — powinienes stawiać sobie cele. Takie wykłady znane są od tak dawna, że stało się to już nużące. Poniżej przedstawiam jedynie kilka — ważnych moim zdaniem — uwag. Spróbuj sam znaleźć skuteczny w twoim przypadku sposób.

• *Czyń wszystko swoim celem.* Jeśli masz jakiś problem, to uczyn jego rozwiązanie swoim celem. Nie musisz znać tego rozwiązania. Celem jest dążenie do jego rozwiązania. Chcesz coś mieć? Łóżko wodne, czerwony sweter, dłuższe włosy czy dłuższe paznokcie? Uczyn to swym celem. Chcesz gdzieś jechać — do Włoch, Francji czy do kina? Uczyn to swoim celem. Czy jest coś takiego, co zawsze chciałeś — chodzić do jakiejś szkoły, pracować w jakiejś konkretnej firmie albo zarabiać kupę pieniędzy? Uczyn to swoim celem. Musisz się zdecydować, jaką chcesz wykonywać pracę? Uczyn podjęcie tej decyzji swoim celem. Chcesz być bliżej Boga, chodzić do kościoła w każdą niedzielę, czytać codziennie Pismo Święte? Uczyn to swoim celem. Chcesz zmienić coś w sobie — nauczyć się mówić „nie”, pozbyć się złości na kogoś? Uczyn to swoim celem. Chcesz poprawić swoje stosunki z dziećmi, mężem (żoną), krewnymi czy przyjaciółmi? Uczyn to swoim celem? Chcesz nawiązać nowe znajomości, zrzucić wagę, przestać martwić się czy kontrolować innych? Uczyn to swoim celem. Chcesz nauczyć bawić się, cieszyć seksem, zdobyć czyjeś uznanie albo wybaczyć coś komuś? Uczyn to swoim celem. Jestem przekonana, że każdy aspekt naszego życia

może stać się naszym celem. Jeśli uważasz, że coś trzeba zmienić, to niech zmienienie tego stanie się twoim celem. Jeśli coś cię niepokoi, to niech twoim celem stanie się usunięcie źródła tego niepokoju. Jeśli czegoś chcesz, to niech zdobycie tego stanie się twoim celem.

- *Odrzuć jak najwięcej dyrektyw typu „powinienem”.* Tyle różnych „powinienem” i „powinieneś” kieruje naszym życiem, że nie trzeba nam ich dodatkowo przy formułowaniu swoich celów. Postaw sobie za cel wyeliminowanie 75 procent takich dyrektyw.
- *Nie ograniczaj się.* Staraj się osiągnąć wszystko, czego chcesz i czego ci trzeba, rozwiązać wszystkie stojące przed tobą problemy, zrealizować swe wszystkie pragnienia, a nawet zaspokoić, niektóre przynajmniej, kaprysy. Nie martw się, jeśli pewne rzeczy nie są ci pisane, to ich nie dostaniesz. Jeśli natomiast coś jest możliwe do osiągnięcia, to czyniąc to swoim celem, zwiększasz swoje szanse uzyskania tego.
- *Zapisz swoje cele na papierze.* Zapisanie na papierze celów, które chcemy osiągnąć, daje nam duże korzyści. Mniej się wtedy martwimy i mniej o nich myślimy, a za to lepiej organizujemy nasze wysiłki dla ich osiągnięcia, niż kiedy tylko pamiętamy o nich. Poza tym praktyka taka pomaga nam utrzymać bliższy kontakt z Siłą Większą od nas. Nie musimy tego robić bardzo starannie, używając wyszukanych słów czy zwrotów. Wystarczy, że zapiszemy je wszystkie w formie skrótowej, byleby tylko znalazły się na papierze.
- *Poleć swe cele Bogu.* Powiedz Bogu, że są to sprawy ważne dla ciebie, proś go o pomoc, a potem poddaj się pokornie Jego wyrokowi. Postawę tę określa się słowami modlitwy: „Niech będzie wola Twoja”.
- *Nie przejmuj się.* Pamiętaj o celach, które sobie wyznaczyłeś, i rób, co trzeba, aby je osiągnąć, ale nie martw się o to, kiedy i jak do nich dojdiesz i co będzie, jeśli wydarzy się coś, co ci pokrzyżuje szyki. Niektórzy uważają, że nigdy nie powinniśmy spuszczać naszych celów z oka i że musimy myśleć o nich codziennie. Jestem przeciwnego zdania, chyba że cho-

dzi o zadania, które sobie wyznaczamy z dnia na dzień. W każdym razie decyzja należy w tym względzie do ciebie. Rób, jak uważasz za stosowne. Kiedy sformułuję swoje cele na piśmie, staram się nie dążyć do nich na siłę i za wszelką cenę.

- *Rób, co możesz, ale w odpowiednim czasie i nie wszystko naraz.* Każdego dnia rób to, co wydaje ci się odpowiednie i właściwe. Wypełniaj wolę Bożą. Rób to, do czego czujesz natchnienie. Rób to, co trzeba zrobić. Rób to spokojnie i z wiarą. W ten sposób można zdziałać cuda. Spróbuj, a przekonasz się. Musisz robić, co do ciebie należy. Jestem wszakże przekonana, że najlepiej wywiązujemy się z tego, co do nas należy, jeśli robimy wszystko w odpowiednim czasie. Będziesz wiedział, kiedy nadejdzie właściwy czas na zrobienie tego czy tamtego. Jeśli coś ma się wydarzyć, to wydarzy się, kiedy przyjdzie na to pora. Zaufaj sobie i Bogu.
- *Ustanawiaj sobie cele regularnie oraz w miarę potrzeby.* Lubię wyznaczać sobie na początku każdego roku zadania na dany rok. Przekonuję w ten sposób sama siebie, że chcę przez kolejny rok żyć swoim własnym życiem. Nie wierzę w postanowienia noworoczne, ale wierzę w wyznaczone sobie cele. Poza tym przez cały rok dopisuję do tej listy nowe cele, które przychodzą mi do głowy. Jeśli wyrasta przede mną jakiś problem albo czuję nową potrzebę, to za cel stawiam sobie rozwiązanie tego problemu albo zaspokojenie tej potrzeby. Wyznaczanie sobie celów pomaga mi również wybrnąć z sytuacji kryzysowych, kiedy jestem przynębiona i roztrzęsiona. W takich sytuacjach stawiam przed sobą zadania do wykonania w poszczególne dni, tygodnie, czy miesiące.
- *Odfajkuj na swej liście cele, które osiągnąłeś.* Tak, zaczniesz osiągać swoje cele. Twoje potrzeby zostaną zaspokojone. Złatwisz ważne dla siebie sprawy. Kiedy tak się stanie, wykreśl osiągnięty cel ze swej listy i podziękuj sobie i Bogu. Zyskasz wiarę w siebie i w Boga, uwierzysz, że stawianie sobie celów i regulowanie w ten sposób rytmu twego życia ma sens. Przekonasz się, że spotka cię wiele dobrego. Cza-

sami, jeżeli cel był dla ciebie bardzo ważny, a dążenie do niego wymagało włożenia dużego wysiłku albo pozwoliłeś sobie na magiczne myślenie o nim, jego osiągnięcie może wywołać u ciebie uczucie zawodu. (Myślenie magiczne charakteryzuje się ustanawianiem fantastycznych relacji między niepowiązanymi zupełnie ze sobą zjawiskami lub stanami, na przykład: „Jeśli rozwiążę ten problem, to będę odtąd wiódł szczęśliwe życie” albo „Jeśli sprawię sobie łóżko wodne, to znikną moje wszystkie problemy”.) Chcąc zapobiec pojawieniu się uczucia zawodu, trzeba sobie ułożyć długą listę celów i unikać myślenia magicznego. Jeszcze nigdy nie zdarzyło mi się, żeby osiągnięcie jakiegoś celu albo rozwiązanie problemu pozwoliło mi żyć potem w absolutnej szczęśliwości. Życie toczy się dalej, a ja po prostu staram się je przeżyć dobrze, w szczęściu i w spokoju.

Może nigdy nie być tak, byśmy nie mieli długiej listy problemów, których rozwiązanie musi stać się naszym celem. Prawdopodobnie nigdy nie będzie tak, byśmy nie odczuwali żadnych potrzeb i pragnień. Jednak zwyczaj stawiania sobie celów, poza tym że ułatwia nam życie, kształtuje w nas również wiarę w to, że życie — ogólnie biorąc — jest dobre. Pomaga on nam rozwiązywać nasze problemy. Pomaga nam uświadomić sobie swoje potrzeby i zaspokoić je. Pomaga nam snuć i realizować marzenia. Spotykają nas dobre rzeczy, a potem pojawiają się nowe problemy, niczym przyływy i odpływy morza. Jednakże wszystko jest w porządku.

- *Bądź cierpliwy.* Zaufaj Bogu — wszystko zdarzy się w swoim czasie. Nie rezygnuj z osiągnięcia żadnego ważnego dla ciebie celu tylko dlatego, że nie udało ci się osiągnąć go wtedy, kiedy wydawało ci się, że powinienes do niego dojść. Te przekłete „powinienem” i „powinienes” wciskają się w każdą dziedzinę naszego życia. Osiągnięcie niektórych celów zajmuje mi wiele lat; są takie, których dotąd nie udało mi się zrealizować. Kiedy zabieram się do wyznaczenia sobie celów na dany rok i patrzę na listę z poprzedniego roku, to często

myślę: „Tego problemu nigdy nie uda mi się rozwiązać. Powtarza się na każdej liście już od paru lat”, albo „To marzenie nigdy się nie ziści. Widnieje na liście już czwarty rok”, albo „Nigdy nie zdołam pozbyć się tej wady”. Potem dochodzę do wniosku, że byłam w błędzie. Po prostu nie udało mi się tego jeszcze zrealizować, a to nie znaczy, że cel taki jest nierealny. A oto jedna z najtrafniejszych opinii na temat cierpliwości, z jakimi się dotąd spotkałam. Jest to fragment poświęconej alkoholizmowi książki Dennisa Wholeya *The Courage to Change* [Odwaga dokonania zmian]:

Zacząłem uświadamiać sobie, że czekanie jest sztuką, że czekanie umożliwia nam osiągnięcie wielu rzeczy. Czekanie może stać się potężną siłą. Jeśli potrafisz czekać przez dwa lata, to możesz niekiedy osiągnąć to, czego nie dasz rady osiągnąć dzisiaj, choćbyś nie wiem jak się starał, choćbyś wyrzucał na to masę pieniędzy, choćbyś walił głową w mur [...].⁴

Wszystko zdarza się wtedy, kiedy nadejdzie odpowiedni czas — kiedy my jesteśmy na to gotowi, kiedy jest na to gotowy Bóg i świat. Zaniechaj daremnych wysiłków, żeby to przyspieszyć, ale nie wykreślaj niczego ze swojej listy.

Możemy wytyczać sobie cele. Zaczynij już dzisiaj, jak tylko skończysz czytać ten rozdział.

Ćwiczenia

1. Wypisz na kartce papieru swoje cele. Postaraj się, żeby było ich przynajmniej dziesięć. Umieść wśród nich rozwiązanie dręczących cię problemów (każdy z nich potraktuj jako osobny punkt) oraz zmiany, których chcesz dokonać w swojej osobowości i w swoim życiu.

2. Przejrzyj jeszcze raz listę charakterystycznych cech współzależnych przedstawioną w rozdziale IV. Uczyń swoim celem zmianę tych spośród nich, które zauważasz u siebie i które sprawiają ci problemy.

Porozumiewanie się

*Kiedy robisz to, co jest dla ciebie dobre,
wystarczy to powiedzieć raz, po prostu,
i na tym zakończyć dyskusję.¹*

Toby Rice Drews

Przeczytaj poniższe zapisy rozmów. Być może utożsamisz się z osobami, których wypowiedzi podane zostały tłustym drukiem. Tekst złożony kursywą to interpretacje tych wypowiedzi, wyjaśniające intencje i szablony myślowe współzależnych.

*

Danielle dzwoni do Stacy. Chce, żeby Stacy zaopiekowała się trójką jej dzieci przez weekend, ale nie ma zamiaru prosić ją o to wprost. Chce tak pokierować przyjaciółką, żeby sama zaoferowała pomoc. Zwróć uwagę na stosowane przez nią zabiegi.

Stacy: Halo.

Danielle [mamrocze]: Cześć. [Westchnienie. Ma ono znaczyć: „O Boże, jaka ja jestem biedna. Zapytaj, co się stało. Wybaw mnie z kłopotu.”]

Stacy [po długim milczeniu]: A, to ty, Danielle. Cieszę się, że zadzwoniłaś. Co słyhać? Podczas długiej chwili milczenia Stacy myślała: „O nie! Tylko nie to. Znowu jęczenie i wdychanie. Czego ona, na Boga, chce tym razem?”

Danielle [dwa westchnienia]: **To samo, co zawsze. Kłopoty.** *Właściwe znaczenie wypowiedzi Danielle to: „No dalej! Zapytaj mnie wreszcie, co się stało.”*

Stacy [znowu po długiej chwili milczenia]: **O co chodzi? Masz strasznie smutny głos.** *W czasie owej długiej przerwy, Stacy myślała: „Nie zapytam jej, co się stało. Nie dam się złapać. Nie zapytam.” Kiedy tak myślała, najpierw ogarnęła ją złość, potem wyrzuty sumienia (uczucia towarzyszące wybawianiu), a wreszcie poddała się i zaczęła wybawiać Danielle, pytając ją, co się stało.*

Danielle: **Wiesz, mąż właśnie dowiedział się, że musi służbowo wyjechać z miasta na weekend i chce, żebym z nim pojechała. Bardzo bym chciała.** *Wiesz, że nigdy nigdzie nie wyjeżdżam. Ale nie mam z kim zostawić dzieci. Nie chciałam powiedzieć mu „nie”, ale musiałam. Teraz jest przybity. Mam nadzieję, że nie będzie się na mnie wściekał. No cóż, widać tak już musi być [seria westchnień]. Danielle bez żenady apeluje do współczucia Stacy. Chce, by przyjaciółce zrobiło się żal jej i jej męża, żeby ogarnęły ją wyrzuty sumienia, że nie pomaga jej w potrzebie. Danielle starannie dobrała słowa. Oczywiście powiedziała mężowi, że może z nim jechać i że namówi Stacy, żeby zaopiekowała się dziećmi w czasie ich nieobecności.*

Stacy [po bardzo długim milczeniu]: **No, nie wiem, zobaczę, może będę ci mogła pomóc.** *Tym razem Stacy myślała: „O nie. Nie, nie, nie! Nie będę pilnowała jej dzieciaków. Nie cierpię tego. Ona nigdy jeszcze nie popilnowała moich. Niech ja diabli! Że też stawia mnie w takiej sytuacji. Ale czy mogę jej odmówić? Powinnam pomagać ludziom, a ona bardzo mnie teraz potrzebuje. O Boże, nie chcę, żeby się na mnie gniewała. Poza tym, jeśli ja jej nie pomogę, to kto? Ona ma takie marne życie. Ale to już ostatni raz.” Stacy odczuwała złość, litość, wyrzuty sumienia, współczucie i znowu złość. Zauważ, jak nisko oceniła Danielle, stwierdzając, że jest ona bezradna i jakie ma wysokie mniemanie o swojej odpowiedzialności: „Jestem jedyną osobą, która może jej pomóc.” Za-*

uważ również, jak sformułowała swoją odpowiedź. Miała nadzieję, że Danielle dostrzeże jej brak entuzjazmu i wybawi ją z kłopotu, wycofując się z rozmowy o tym.

Danielle: **Naprawdę posiedzialabyś z moimi dziećmi? Stokrotne dzięki.** *Jesteś wspaniała. Nawet nie marzyłam o tym. „Aha, dała się złapać!”*

Stacy: **Nie ma sprawy. Cieszę się, że mogę ci pomóc.** *„Nie chcę tego robić! Dlaczego zawsze mnie to spotyka?”*

*

W następnej rozmowie Robert prosi swoją żonę, Sally, żeby zadzwoniła do jego szefa i powiedziała, że jest chory. Robert pił do trzeciej nad ranem. Jego alkoholizm stwarza coraz większe problemy w domu i w pracy. Podczas tej rozmowy czuje się źle, ma poczucie winy, jest zły i wściekły. Sally czuje się tak samo.

Robert: **Dzień dobry, Kochanie.** *Jak się czuje dzisiaj moje słonko? „O rany, pomóż mi, czuję się strasznie. Nie mogę iść do pracy. Ona jest wściekła. Nie mogę się tak pokazać szefowi. Lepiej będzie, jak jej podkadzę i namówię, żeby zadzwoniła do szefa, a potem wróć do łóżka. A jeszcze lepiej, jak strzełę klina, i to szybko.”*

Sally [Mierzy go długo wzrokiem, a potem mówi umęczonym głosem]: **Dobrze.** *Jej zachowanie znaczy: „Czuję się źle. Sprawileś mi ból. Jestem zła. Jak mogłeś mi to zrobić? Wczoraj znowu gdzieś chlaleś. A obiecywałeś, że już nie będziesz. Coraz bardziej oddalamy się od siebie, a ciebie to nie obchodzi. Spójrz na siebie — wyglądasz jak świnia. Nie mogę tego znieść.”*

Robert: **Kochanie, czuję się podle.** *Musiałem złapać grypę. Nie mogę nic przelknąć. Zadzwoni do mojego szefa, dobrze? Powiedz, że przyjdę jutro, jeśli będę się czuł lepiej. Możesz to zrobić dla swojego mężusia? No, ko-*

chanie, bądź taka dobra. Czuję się tak podle. „Jestem bezradny i potrzebuję cię. Zaopiekuj się mną, i to zaraz. Wiem, że jesteś na mnie zła, ale postaram się wzbudzić w tobie litość.”

Sally: Uważam, że nie powinnam dzwonić do twojego szefa. Zawsze kiedy masz nie przyjść, zadaje mi pytania o różne rzeczy, a ja nie wiem, co mam mu powiedzieć. Nie sądzisz, że byłoby lepiej, gdybyś sam zadzwonił? W końcu wiesz, co chcesz mu powiedzieć. „Nie cierpię dzwonić do jego szefa. Nie cierpię go okłamywać. Ale jeśli mu odmówię, to się rozzłości. Postaram się nie być taka bezradna jak on.”

Robert: No, co z tobą? Nie możesz dla mnie zrobić takiego drobiazgu? Nie bądź taką egoistką. Wiem, że jesteś na mnie zła. Zawsze jesteś na mnie zła. Nie ma się co dziwić, że piję, mając taką żonę. No, rusz się. Zadzwoń. Pamiętaj — jak stracę pracę, będzie to twoja wina. Mówiąc to, myśli: „Jak śmiesz mi odmawiać?” Potem postanawia, żeby zabrać się za nią ostro. Musi ją do tego zmusić. Chce zrzucić na nią winę za swoje zachowanie i postraszyć ją. Wie, że ona się boi, że wyrzucą go z pracy. I tak przygotowuje sobie grunt, żeby upić się tego dnia na nowo.

Sally: Dobrze. Zrobię to. Ale nigdy więcej już mnie o to nie prosz. I jeśli jeszcze raz wypijesz, to odchodzę od ciebie. Czując się w pułapce, Sally dzwoni do szefa męża. Robert dobrze to rozegrał. Wykorzystał jej wszystkie słabe punkty. Sally boi się, żeby ktoś naprawdę nie pomyślał, że jest egoistką, czuje się winna, bo wie, że faktycznie jest cały czas zła, uważa, że Robert pije przez nią i boi się, żeby nie stracił pracy. Jej słowa o rzuceniu go były częścią pogroźką; w rzeczywistości w ogóle nie myślała o odejściu od niego. Następnym razem, kiedy mąż poprosi ją o to, znowu zadzwoni do jego szefa. Mimo to, po rozmowie z szefem wybucha gniewem i zaczyna go wyzywać (czyli prześladuje go). Kończy się to tak, że jest jej żal samej siebie. Czuje się ofiarą męża. Towarzyszy temu jednak silne poczucie winy. Sally jest prze-

konana, że coś jest z nią nie tak, ponieważ Robert ma zawsze nad nią przewagę, a ona czuje się słaba i brak jej poczucia bezpieczeństwa.

*

Poniższa rozmowa ma miejsce w rodzinnej grupie terapeutycznej. Instruktor rozmawia z alkoholikiem i jego żoną. Na pierwszy rzut oka Steven i Joanne wydają się idealną parą. Nie jest to ich pierwsze spotkanie z grupą terapeutyczną, ale po raz pierwszy instruktor skoncentrował uwagę właśnie na nich.

Instruktor: Steven i Joanne, cieszę się, że jesteście tu dziś z nami. Jak wam leci?

Steven: Świetnie. Po prostu świetnie. Prawda, Joanne?

Joanne [uśmiecha się]: Tak. Wszystko idzie dobrze. [Śmieje się nerwowo.]

Instruktor: Śmiejesz się, Joanne, ale wyczuwam, że coś jest nie tak. Możecie tu śmiało mówić o wszystkim. Możecie mówić o tym, co czujecie i co was gnębi. Taki właśnie jest sens istnienia tej grupy. Co się w rzeczywistości kryje pod twoim uśmiechem?

Joanne [uśmiech gaśnie jej na ustach i zaczyna płakać]: Mam już go dosyć. Mam dosyć jego bicia. Mam dosyć strachu przed nim. Mam dosyć jego kłamstw. Mam dosyć przyrzeczeń, których nigdy nie dotrzymuje. Mam dosyć poklepywania.

*

Teraz, kiedy „posłuchaliśmy” kilku rozmów prowadzonych przez osoby współzależnione, zastanówmy się nad tym, jak sami rozmawiamy. Wielu współzależnych ma kłopoty w porozumiewaniu się z innymi. Starannie dobieramy słowa, starając się za ich pomocą manipulować ludźmi, kontrolować

ich, sprawiać im przyjemność, pozbyć się poczucia winy. W tym, co mówimy, wyczuwa się stłumione uczucia, ukryte motywy, niskie poczucie własnej wartości i wstyd. Śmiejemy się, kiedy chce się nam płakać, mówimy, że czujemy się dobrze, kiedy czujemy się źle. Dajemy się stłamsić i zagadać. Czasami reagujemy niewłaściwie. Usprawiedliwiamy innych, staramy się znaleźć wytłumaczenie dla ich zachowania, wynagrodzić im rzekome krzywdy. Jesteśmy niezdecydowani, brak nam stanowczości. Dręczymy innych i grozimy im, a potem nagle wycofujemy się z tych pogrózek. Czasami kłamiemy. Często odnosimy się do innych wrogo. Często przepraszamy i robimy zawołane aluzje do naszych pragnień i potrzeb, zamiast powiedzieć wprost, o co nam chodzi. Brakuje nam nawet otwartości i odwagi — nie mówimy tego, co myślimy, myślimy co innego, niż mówimy.²

Nie robimy tego celowo. Po prostu nauczyliśmy się porozumiewać z innymi w taki sposób. W którymś momencie życia, w dzieciństwie albo już po osiągnięciu dojrzałości, nauczono nas, że nie wypada mówić o swoich kłopotach, wyrażać swoich uczuć i opinii. Nauczyliśmy się, że nie można mówić wprost o swoich potrzebach i pragnieniach. Mówić „nie” i bronić się było czymś zdecydowanie negatywnym. Rodzic czy małżonek-alkoholik chętnie uczył nas tych zasad, a my przyjmowaliśmy je nazbyt skwapliwie.

Jest z nami dokładnie tak, jak ujął to John Powell w tytule swej znakomitej książki o porozumiewaniu się: *Dlaczego boję się powiedzieć ci, jaki jestem?* [Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?] Dlaczego boimy się powiedzieć innym, jacy jesteśmy? Każdy z nas musi sobie sam odpowiedzieć na to pytanie. Powell twierdzi, że jest tak dlatego, iż jesteśmy dla siebie wszystkim, co mamy i boimy się odrzucenia.³ Niektórzy z nas boją się być może dlatego, że sami nie bardzo wiedzą, jacy są i co chcą powiedzieć. Wielu z nas ma zahamowania z powodu wpojonych nam w dzieciństwie a obowiązujących w naszych rodzinach reguł, które wyżej omówiłam. Niektórzy z nas musieli się do nich stosować, żeby przetrwać. Jednakże jestem przekona-

na, że większość z nas boi się powiedzieć, jaka jest dlatego, że uważa, iż nie powinno się tego robić.

Wielu z nas nie lubi samych siebie i nie ufa sobie. Nie ufamy własnym myślom. Nie ufamy swoim uczuciom. Uważamy, że nasze opinie są błędne. Myślimy, że nie mamy prawa nikomu niczego odmawiać. Nie bardzo wiemy, czego chcemy i czego nam trzeba, a jeśli wiemy, to dręczą nas wyrzuty sumienia, że ośmielamy się mieć jakieś potrzeby i za nic nie przyznamy się do nich. Zdarza się, że wstydzimy się tego, że w ogóle mamy jakieś problemy. Zresztą wielu z nas wątpi, czy potrafi określić, na czym polegają ich problemy i jeśli ktoś stanowczo twierdzi, że nie widzi tam, gdzie wskazujemy, żadnego problemu, to natychmiast przyznajemy mu rację.

Sztuka porozumiewania się nie jest żadną magią. To, co mówimy, świadczy o nas — o tym, co myślimy, sądzimy, czujemy, poważamy, lubimy, Kochamy, nienawidzimy, czego boimy się, czego pragniemy, na co mamy nadzieję, w co wierzymy i w co angażujemy się.⁴ Jeśli zatem uważamy, że nie nadajemy się do niczego, to, co mówimy, oddaje wiernie nasz stan: jesteśmy przekonani, że całą rację mają inni i czujemy się manipulowani i kontrolowani przez nich, boimy się, czujemy złość, mamy poczucie winy i doskwierają nam niezaspokojone potrzeby. Pragniemy kontrolować innych i za wszelką cenę przypodobać się im, a z drugiej strony odczuwamy dezaprobatę i odrzucenie. Pragniemy dostać to wszystko, o czym marzymy i czego potrzebujemy, ale uważamy, że na nic nie zasługujemy i nic nie dostaniemy, jeśli nie wymusimy tego i czujemy się odpowiedzialni za to, co robią i myślą inni. Jesteśmy skażeni negatywnymi uczuciami i myślami.

Nic dziwnego, że tak trudno jest się nam porozumieć z innymi.

Nie jest trudno mówić jasno i wprost. To łatwe. Powiedz to głośno. Teraz. Dziesięć razy. Widzisz, jakie to łatwe? Nawiasem mówiąc, inni też mogą mówić „nie”. Jest znacznie łatwiej, jeśli wszyscy mają równe prawa. Kiedy chcesz powiedzieć „nie”, to zacznij od słowa *nie*, zamiast mówić: „Być może” albo „Wydaje mi się, że” czy coś w tym stylu.⁵

Mów, co myślisz i myśl to, co mówisz. Jeśli nie wiesz, co o czymś myśleć, to nie odzywaj się i zastanów się. Jeśli myślisz, że czegoś nie wiesz, to mów: „Nie wiem.” Naucz się zwiększyć. Przestań mówić ogródkami. Przechodź od razu do sedna, a potem kończ.

Mów o swoich problemach i kłopotach. Pokazując jaki (jaka) naprawdę jesteś i co cię gnębi, nie jesteś wobec nikogo nielojalny. Po prostu nie udajesz, że jesteś inny niż naprawdę jesteś. Dziel się swoimi sekretami z przyjaciółmi, którzy ich nie zdradzą i nie wykorzystają przeciw tobie. Na pewno potrafisz sam ocenić, komu i z czego możesz się zwierzyć i kiedy będzie najlepsza ku temu okazja.

Wyrażaj otwarcie swoje uczucia. Mów o nich szczerze, ale odpowiedzialnie. Innym też pozwól na to. Naucz się słowa: „Czuję”. Pozwól innym go używać i naucz się słuchać, nie oceniać, kiedy o tym mówią.

Możemy mówić to, co myślimy. Naucz się mówić: „Tak myślę”. Nasze opinie nie muszą zgadzać się z opiniami innych. Nie znaczy to wcale, że mylimy się. Jeśli nie chcesz, nie musisz zmieniać o niczym zdania, ale to samo dotyczy innych osób.

Możemy też się mylić.

Możemy mówić, czego oczekujemy, ale nie możemy wymagać, aby inni zmienili się, by spełnić nasze oczekiwania. Inni też mają prawo mówić, czego oczekują, a my też nie musimy się zmieniać, aby spełnić ich oczekiwania, jeśli tego nie chcemy.

Możemy nauczyć się wyrażać nasze pragnienia i potrzeby. Naucz się słów: „Tego od ciebie chcę. Tego od ciebie potrzebuję.”

Możemy mówić prawdę. Kłamać o tym, co myślimy, co czujemy i czego chcemy, to wcale nie znaczy być uprzejmym, to znaczy po prostu kłamać.

To, co mówią inni, nie musi nami kierować. Tak samo nie musimy kierować innymi, używając specjalnie dobranych słów i efektów specjalnych. Nie musimy zgadzać się na to, żeby nami manipulowano, wpajano nam poczucie winy czy zmuszano do czegokolwiek. Możemy przecież otworzyć usta i obronić się

przed tym! Naucz się mówić: „Kocham cię, ale siebie też. Muszę to zrobić w *swoim własnym* interesie.”

Możemy, jak mówi Earnie Larsen, nauczyć się ignorować nonsensy. Możemy nie zgadzać się na rozmowę o czymś alkoholizmie czy innym nałogu. Jeśli coś nie ma sensu, to nie ma sensu, i koniec. Nie musimy tracić czasu, starając się znaleźć sens w bezsensie albo próbując przekonać inną osobę, że to, co robi, nie ma sensu. Naucz się mówić: „Nie chcę o tym rozmawiać.”

Możemy być stanowczy, możemy bronić swego zdania bez napastliwości i wrogości. Naucz się mówić: „To jest granica, której nie możesz przekroczyć. Nie będę tego tolerował(a).” I rób, jak mówisz.

Możemy okazywać współczucie i troskę bez wybawiania innych z kłopotów. Naucz się mówić: „Wygląda na to, że masz jakiś problem. Czego oczekujesz w tej sprawie ode mnie?” Naucz się też odpowiadać: „Przykro mi, że masz taki problem, ale nie mogę nic na to poradzić.” Nie musisz zajmować się jego rozwiązaniem.

Możemy również mówić o swoich uczuciach i problemach, nie oczekując, że inni wybawią nas z kłopotów. Możemy postarać się, żeby nas po prostu wysłuchano i nie poza tym. Zresztą i tak chyba nie chcielibyśmy niczego więcej.

Często słyszę, jak współuzależnieni skarżą się: „Nikt mnie nie traktuje poważnie.” Przede wszystkim sami musimy traktować siebie poważnie. Trzeba też umieć spojrzeć na siebie z humorem. Jeśli odpowiednio wyważymy proporcje, to nie musimy przejmować się tym, jaki ktoś ma do nas stosunek.

Naucz się słuchać, co się do ciebie mówi i domyślać się, czego się nie mówi. Naucz się słuchać tego, co sam sobie mówisz, zwracać uwagę na to, jakim to mówisz tonem, jakich używasz słów, jak wyrażasz swoje uczucia i jakie towarzyszą temu myśli.

Mowa jest narzędziem porozumiewania się, a rozmowa może być przyjemnością. Mówimy po to, aby wyrazić swoje uczucia, myśli, potrzeby i pragnienia. Jeśli mówimy, to chcemy, by

nas słuchano. Rozmowa pomaga nam zrozumieć samych siebie i innych. Rozmawiając, przekazujemy innym komunikaty. Czasami rozmawiamy po to, by nawiązać bliskie i intymne stosunki. Może nie zawsze mamy do przekazania doniosłe wiadomości, ale potrzebujemy kontaktu z innymi. Chcemy skrócić dystans dzielący nas od nich. Chcemy podzielić się z nimi naszymi odczuciami i zbliżyć się do nich. Czasami rozmawiamy dla przyjemności — żeby się rozerwać, zabawić, pożartować. Zdarza się, że rozmawiamy po to, by zatroszczyć się o siebie, by pokazać jasno i niedwuznacznie, że kochamy siebie, podejmujemy decyzje w swoim własnym interesie i nie damy się do niczego zmusić, zastraszyć ani wykorzystać. Niekiedy rozmawiamy po prostu po to, żeby rozmawiać.

Musisz być odpowiedzialny za to, co mówisz. Twoje słowa mogą odzwierciedlać twój szacunek dla samego siebie i dla innych. Bądź szczery, otwarty i bezpośredni. Kiedy trzeba, bądź łagodny i wyrozumiały. Kiedy jednak sytuacja wymaga stanowczości, bądź stanowczy. Nade wszystko jednak bądź sobą i mów to, co myślisz i czujesz.

Mów zawsze prawdę — to, co myślisz, czujesz i wiesz — a zyskasz wolność.

Ćwiczenie

1. Przeczytaj następujące książki: *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* [Dlaczego boję się powiedzieć ci, kim jestem?] Johna Powella oraz *How to Be an Assertive (Not Aggressive) Woman in Life, in Love, and on the Job* [Jak być stanowczą (nie agresywną) w życiu, w miłości i w pracy] Jean Baer. *How to Be an Assertive Woman* jest świetną książką również dla mężczyzn.

Pracuj według programu Dwunastu Kroków

*Jak działa Dwanaście Kroków?
Dziękuję, bardzo dobrze.*

Anonim z AA/Al-Anon

Nienawidzę choroby alkoholowej. Uzależnienie od środków chemicznych i inne zaburzenia kompulsywne niszczą ludzi — przystojnych, inteligentnych, wrażliwych, twórczych, kochających i troskliwych ludzi, którzy na to nie zasługują. Choroby te zabijają miłość i marzenia, sprawiają ból dzieciom i rozbijają rodziny. Alkoholizm czyni z nas bezwolne, odarte ze wszystkiego, przerażone ofiary. Niekiedy przedwczesna śmierć dotkniętej tą przeklętą chorobą osoby sprawia rodzinie mniej bólu niż jej zachowanie za życia. Jest to straszna, podstępna, groźna i śmiertelna choroba.

Nie wstydzę się przyznać, że kocham programy Dwunastu Kroków. Mam wielki szacunek dla wszystkich, którzy z nich korzystają: dla Anonimowych Alkoholików, czyli ludzi, którzy pragną przestać pić, dla Al-Anon, czyli osób związanych z alkoholikami i odczuwających przykre skutki tej choroby, dla Al-teen, czyli nastoletnich dzieci alkoholików, dla Al-Atots, czyli małych dzieci alkoholików, i dla Anonimowych Narkomanów, czyli osób uzależnionych od narkotyków.

Podziwiam też inne programy oparte na zasadzie Dwunastu Kroków: Nar-Anon — dla osób związanych z narkomanami,

Anonimowych Żarłoków — dla ludzi z zaburzeniami łaknienia, O-Anon — dla krewnych osób z zaburzeniami łaknienia, Anonimowych Rodzin — dla osób martwiących się zażywaniem narkotyków przez ich bliskich lub przyjaciół, Dorosłych Dzieci Alkoholików, Anonimowych Uczuć — dla osób pragnących odzyskać równowagę emocjonalną.

Są też inne dobre programy Dwunastu Kroków, takie jak: Anonimowych Seksoholików — dla osób uzależnionych od seksu, Ko-AS — dla żon i mężów osób uzależnionych od seksu, Anonimowych Hazardzistów — dla osób, które pragną wyrwać się ze szponów hazardu, Haz-Anon [Gam-Anon] — dla rodzin i przyjaciół osób uprawiających nałogowo hazard, Anonimowych Rodziców — dla rodziców, którzy maltretują lub zaniedbują swoje dzieci albo boją się, że mogliby to robić oraz dla młodzieży, która była lub jest maltretowana czy zaniedbywana, i Anonimowych Maniaków Seksualnych. Są też być może inne programy, które przeczytałam albo które powstały już po napisaniu tej książki.

Organizacje, kluby czy wspólnoty realizujące swoje programy Dwunastu Kroków nie są po prostu grupami samopomocy pomagającymi swym członkom uwolnić się spod przymusu robienia tego czy tamtego (na przykład przymusu picia, przymusu pomagania alkoholikowi itd.). Uczą one osoby uczestniczące w programach żyć szczęśliwie i spokojnie i odnosić sukcesy. Przynoszą im spokój. Zachęcają do leczenia. Można bez przesady stwierdzić, że dają im życie — często bogatsze i zdrowsze niż przed pojawieniem się problemu, który skłonił je do uczestniczenia w danym programie. Dwanaście Kroków to sposób na życie.

W niniejszym rozdziale chcę skoncentrować się na programach przeznaczonych dla osób cierpiących z powodu zaburzeń kompulsywnych innych osób, ponieważ jest to książka o współuzależnieniu a to, na co cierpią, jest właśnie współuzależnieniem. Szczególną uwagę poświęcę programowi Al-Anon, ponieważ jest to program, w myśl wskazań którego ja sama „pracuję”. (Żargonowy zwrot „pracować według wskazań pro-

gramu” omówię nieco dalej.) Jednakże przy odrobinie pomysłowości informacje, które tu przekazuję, mogą być zastosowane w dowolnym programie opartym na idei Dwunastu Kroków.

Dwanaście Kroków

Dwanaście Kroków to jądro programów opierających się na tej idei. W swej podstawowej wersji Kroki (dalej wyszczególnione kursywą) należą do różnych programów, ale zostały przejęte od Anonimowych Alkoholików.

W interpretacji poszczególnych kroków przedstawiam swoje własne opinie, które nie mają związku z żadnym konkretnym programem Dwunastu Kroków i nie zostały zatwierdzone przez żadną realizującą program wspólnotę. Wspólnoty owe mają również Dwanaście Tradycji, które gwarantują, że każdy z programów zachowa nieskażoną formę i pozostanie zawsze skuteczny. Tradycja Jedenasta programu Al-Anon głosi: „Propagowanie naszej działalności opiera się raczej na przyciąganiu niż na reklamowaniu [...]”¹ Otóż chcę wyraźnie podkreślić, że nie reklamuję tego czy innego programu. Po prostu piszę to, co myślę, a tak się składa, że mam wysokie mniemanie o Dwunastu Krokach.

1. *Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.** Jest to ważny Krok. Od niego trzeba zacząć. Właśnie dlatego jest on Pierwszym Krokiem. Gotowość do zrobienia tego kroku wzrasta w nas w miarę, jak staramy się pogodzić z tym, z czym musimy się i tak ostatecznie pogodzić — na przykład z chorobą alkoholową kogoś, kogo kochamy lub z jego obżarstwem. Mnie popchnęły do niego zaprzeczanie faktom, targowanie się, bezskuteczne próby kontrolowania siebie i innych, złość i smutek. Nie raz,

* Polski przekład tekstu Dwunastu Kroków podaje za: Bohdan T. Woronowicz, *Alkoholowe vademecum dla każdego*, Zakroczym: Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości, 1993, ss. 1-103 (przyp. tłum.)

a dwa razy w życiu próbowałam dokonać niemożliwego. Próbowałam zapanować nad alkoholem. Walczyłam z nim, kiedy sama piłam i ponownie wydałam mu wojnę, kiedy zaczęli go używać i nadużywać ludzie, których kochałam. Przegrałam i za pierwszym, i za drugim razem. Kiedy nauczę się, że nie można walczyć z wiatrakami? Oba razy alkohol zapanował nad mną — raz bezpośrednio, poprzez moje picie, drugim razem pośrednio, przez picie osoby, na której mi zależało. Nie jest jednak ważne, w jaki sposób to się stało. Ważne jest, że zdobył nade mną kontrolę, nad moimi myślami, emocjami, zachowaniami. Wszystkim tym kierował alkohol. Kierowali mną inni, ale nimi kierował alkohol. Kiedy zapaliło się światło, nie trudno było dostrzec, kto jest władcą. Była nim butelka. Kiedy stało się to dla mnie jasne, zrozumiałam, że przestałam kierować swoim życiem. Naprawdę przestałam. Straciłam kontrolę nad tym, co myślę, co czuję i co robię. Nie potrafiłam nawet utrzymać domu w czystości.

Słowa Pierwszego Kroku brzmią jak poddanie się, bo uczynienie go jest poddaniem się. Jest to przyznanie się do prawdy, do naszej bezsilności wobec alkoholu. Jesteśmy bezsilni wobec tej choroby. Jesteśmy bezsilni wobec picia innej osoby i skutków, jakie wywiera alkoholizm na jej życie. Jesteśmy bezsilni wobec innych — wobec tego, co robią, mówią, myślą, czują i wobec tego, czego nie robią, nie mówią, nie myślą i nie czują. Staraliśmy się dokonać niemożliwego. Teraz rozumiemy to i podejmujemy racjonalną decyzję, że przestajemy walczyć o to, czego nigdy nie uda się nam osiągnąć, choćbyśmy wychodzili ze skóry. Teraz kierujemy wzrok na siebie — na to, w jaki sposób zaatakowała nas ta choroba, na nasze cechy i na nasze cierpienie. Na pierwszy rzut oka postawa taka może wydawać się defetystyczna, może wydawać się, że straciliśmy wszelką nadzieję, ale tak nie jest. Jest to po prostu pogodzenie się z rzeczywistością. Nie możemy zmienić tego, czego nie jesteśmy w stanie kontrolować, a próby dokonania tego mogą nas doprowadzić do obłędu. Ten krok zmusza nas do pokory. Prowadzi on jednocześnie do Drugiego Kroku, ponieważ przyznając

się do bezsilności wobec tego, na co nie mamy żadnego wpływu, zyskujemy — paradoksalnie — siłę, moc zmieniania siebie i swego życia. Kiedy przestajemy się porywać na to, co jest niemożliwe do osiągnięcia, możemy osiągnąć to, co możliwe.

2. *Uwierzyliśmy, że Siła Wyższa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.* Jeśli po Pierwszym Kroku jesteście zagrożeni w rozpacz, to ten przywróci nam nadzieję. Kiedy przestałam się porównywać z nienormalnymi ludźmi ze swego otoczenia, zorientowałam się, że sama jestem nienormalna. Nie miałam co do tego żadnych wątpliwości. Prowadziłam nienormalne życie. Nie żyłam swoim własnym życiem, co też było nienormalne. Musiałam uwierzyć, że mogę stać się normalna, że mogę wrócić do zdrowia. Musiałam uwierzyć, że można jakoś złagodzić moje cierpienia. Pomogły mi w tym kontakty z ludźmi, którzy byli równie przybici jak ja, przysłuchiwanie się ich zwierzeniom, rozmowy z nimi, a wreszcie naoczne przekonanie się, że odnaleźli spokój, będąc niejednokrotnie w gorszej sytuacji niż ja. Nie ma lepszej metody przekonania się do czegoś niż ujrzanie tego na własne oczy. Jak ktoś kiedyś powiedział, zobaczyć znaczy uwierzyć.

Owszem, jest to program duchowy. Dzięki Bogu, nie jesteśmy już pozostawieni sami sobie. Nie jest to program z cyklu „zrób to sam”. Nie jest to książka z cyklu „zrób to sam”. Jeśli chcesz zrobić to sam, to robisz to na swoje ryzyko. Jesteśmy istotami duchowymi. Ten program zaspokaja nasze potrzeby duchowe. Nie mówię tu o religii; celowo używam słowa *duchowy*. Wybieramy Siłę Wyższą od nas i na niej się opieramy.

3. *Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek go rozumiemy.* Powierzyłam swoją wolę i swoje życie opiece alkoholu i narkotyków. Potem powierzyłam swoją wolę i swoje życie opiece innych (przeważnie alkoholiczków), zmarnowałam wiele lat na próby narzucenia swego własnego planu porządkowi rzeczy. Nadszedł wreszcie czas, żeby wyzwolić się spod kontroli kogokolwiek (włączając w to mnie) i czegokolwiek i powierzyć swoje życie kochającemu nas Bogu. „Weź to, Boże — powiedziałam. — Weź wszystko — to, jaka

jestem, to, co mnie spotkało, to, dokąd zmierzam i to, jak tam dojdę — pod swoją opiekę.” Od tamtej pory powtarzam to codziennie. Niekiedy co pół godziny. Zrobienie tego kroku nie oznacza, że poddajemy się terapii różnych „powinnam (powiniennem)” i przywdziewamy worek pokutny. W żadnym razie nie jest to równoznaczne z kontynuacją postawy męczeńskiej. Eksycytujące w tym kroku jest to, że oznacza on, iż istnieje cel i plan — wspaniały, doskonały, wartościowy i zazwyczaj przyjemny w realizacji plan, który bierze pod uwagę nasze potrzeby, pragnienia, zdolności, talenty, możliwości i uczucia. Było to dla mnie objawieniem. Przedtem uważałam, że moje życie jest pomyłką, że nie wydarzy się w nim nic istotnego i ważnego. Wlokłam się przez życie, starając się coś z niego mieć, kiedy nagle dowiedziałam się, że każdy z nas istnieje tu po to, żeby żyć i że dla każdego z nas przeznaczone jest wartościowe życie.

4. *Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek sumienia.* Przenosimy wzrok z innych na siebie. Przyglądamy się sobie. Patrzymy, co robimy, jaki wpływ wywarła na nas choroba, jakie są *nasze* wady i spisujemy to na kartce papieru. Patrzymy bez obaw, nie z niechęcią, ale z miłością, analizując wszystko życzliwie lecz uczciwie. Możemy nawet odkryć, że nasza nienawiść do siebie, brak troski o siebie, stwarza prawdziwy problem moralny. Analizujemy wszystkie pozostałe problemy, włącznie z zasłużonym poczuciem winy. Staramy się również dostrzec nasze zalety. Analizujemy przyczyny naszych cierpień i złości. Krok ten stwarza nam również okazję przeanalizowania kryteriów, według których się oceniamy, zachowania tych, które uważamy za właściwe, i odrzucenia pozostałych. Tak oto zbliżamy się do momentu, w którym będziemy mogli pozbyć się zarówno zasłużonego, jak i niesłużonego nieustannego poczucia winy, zaakceptować siebie i wkroczyć na drogę rozwoju i zmian.

5. *Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.* Spowiedź jest dobra dla duszy. Nic nie może się z nią równać. Nie musimy już dłużej niczego ukrywać. Zwierzamy się z naszych najgłębszych i najbardziej wstydlivych se-

kretów zaufanej osobie, która wie, jak należy słuchać ludzi decydujących się na ten krok. Mówimy jak wielki odczuwamy ból i złość. Ktoś nas słucha. Ktoś troszczy się o nas. Uzyskujemy przebaczenie. Rany zaczynają się zablizniać. My sami wybaczymy innym wszystko zło, które nam wyrządzili. Ten krok jest dla nas wybawieniem.

6. *Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.* Zdajemy sobie sprawę z tego, że niektóre ze stosowanych przez nas środków obrony obracały się w istocie przeciw nam i że uciekając się do nich, sprawialiśmy ból sobie, a może i innym osobom. Teraz postanawiamy zaryzykować i wyrzec się tych postaw i zachowań. Chcemy się zmienić. Jesteśmy gotowi dać się zmienić i współdziałać z Siłą Większą w dziele tych zmian. Codziennie stosuję się do postanowień tego i następnego kroku, aby pozbyć się wad, które u siebie dostrzegam. Za wadę uważam również moje niskie poczucie własnej wartości i próbuję się z nim uporać, przyjmując postawę wskazaną w tym punkcie programu.

7. *Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.* Na podstawie swojego doświadczenia mogę stwierdzić, że kluczowe znaczenie mają tu słowa *w pokorze*.

8. *Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.* Najważniejszym słowem jest tu *gotowość*, choć sędzę, że łączy się ona ściśle z pokorą. Nie zapomnij umieścić na tej liście siebie. Zauważ, że — jak pisze Jael Greeleaf — „Zasada sformułowana w Kroku Ósmym nie brzmi: Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi czuć się winnymi z tego powodu.”² Teraz mamy okazję zająć się naszym zasłużonym poczuciem winy. Jest to ważny krok. Z jego wskazań będziemy mogli korzystać przez całe życie, nie musimy więc już bez przerwy czuć się winnymi.

9. *Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, w których zraniłoby to ich lub innych.* To prosta zasada prostego programu. Czasami napełniają nas szczęściem rzeczy najprostsze.

10. *Prowadziliśmy nadal rachunek sumienia, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.* Nie spuszczaamy się z oka. Stale oceniamy nasze postępowanie. Ustalamy, co się nam w nas podoba i zastanawiamy się, co robimy dobrze. Potem gratulujemy sobie tego albo dziękujemy Bogu, albo robimy jedno i drugie. Zastanawiamy się też, co się nam w nas nie podoba, a potem staramy się z tym pogodzić albo zmienić to. Właśnie to jest najtrudniejsze — jeśli robimy coś źle, jeśli *popełniamy* błędy, to musimy się do tego przyznać. Jeśli uczyniliśmy Kroki Ósmy i Dziewiąty i pozbyliśmy się nieustannego poczucia winy, to będziemy wiedzieli, kiedy musimy powiedzieć: „Mylę się” i „Przepraszam”. Będziemy wówczas mieli wyrzuty sumienia i nie ujdzie to naszej uwadze. Jeśli jednak będziemy nadal czuli się cały czas winni, to może być nam trudno zorientować się, kiedy naprawdę zrobimy coś źle czy niewłaściwie, bo stan naszego sumienia nie ulegnie żadnej zmianie. Wynika z tego morał, że trzeba pozbyć się nieustannego poczucia winy.

11. *Dażyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.* Trzymanie się tej zasady — codziennie albo w razie konieczności — pozwoli nam szczęśliwie przejść przez życie. Krok ten wymaga zrozumienia, na czym polega różnica między *przeżywaniem myśli a medytacją*. Musimy się również zastanowić, czy wierzymy w to, że Bóg jest dla nas życzliwy. Musimy się zastanawiać, czy wierzymy w to, że — jak mawia moja przyjaciółka — Bóg „wie, gdzie mieszkamy”. Uspokój się. Oderwij się od codziennych trosk i kłopotów. Pomódl się. Pograj się w medytacjach. Spytaj Go, czego od ciebie chce. Poproś Go, by dał ci siłę potrzebną do wykonania tego zadania. Potem obserwuj uważnie, co się dzieje. Zazwyczaj Jego wola objawia się we właściwym, zdroworozsądkowym podejściu do życia. Czasami jednak czeka nas niespodzianka. Naucz się ufać tej Sile Wyższej od ciebie, której opiece powierzyłeś swoje życie. Naucz się dostrzegać, w jaki sposób działa na nas. Naucz się ufać sobie. Bóg działa także poprzez nas.

12. *Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie wszystkim innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.* Przebudzimy się duchowo. Nauczmy się duchowo — nie religijnie, choć z pewnością jest to fragment naszego życia — troszczyć się o siebie. Program ten pozwoli nam kochać siebie i innych, zamiast wybawiać ich i dawać się im wybawiać. Niesienie tego posłania nie oznacza, że mamy stać się ewangelistami, ale że nasze życie ma stać się dla innych światłem w ciemnościach. Nauczmy się świecić tym światłem. Jeśli zastosujemy ten program we wszystkich dziedzinach naszego życia, to we wszystkich odczujemy jego dobroczynne działanie.

Praca według Programu Dwunastu Kroków

Teraz, kiedy już zaznajomiliśmy się z Krokami, zobaczymy, co znaczą zwroty „praca według programu” i „praca według Kroków”. „Anonimowi” alkoholicy i inni „anonimowi” uzależnieni spotykają się na całym świecie w przeróżnych miejscach — w kościołach, domach, gabinetach fryzjerskich. Spotykają się raz dziennie, dwa razy w tygodniu lub w każdy wieczór. Nie zapisują się nigdzie ani nie rejestrują. Po prostu każdy z nich dowiaduje się gdzie i kiedy spotyka się grupa ludzi mających taki sam problem jak on (ona). Na spotkaniach nie muszą podawać swoich nazwisk ani wyjaśniać, gdzie pracują; mogą w ogóle nic nie mówić, jeśli nie chcą. Nie muszą płacić żadnych składek, chociaż — *jeśli chcą* — mogą przeznaczyć w darze pewną sumę pieniędzy na kawę czy na pokrycie kosztów wynajęcia lokalu, w którym odbywają się spotkania. Nie muszą niczego podpisywać. Nie muszą wypełniać żadnych formularzy. Po prostu przychodzą tam i siadają. Nazywa się to pójściem na spotkanie i jest zasadniczą częścią pracy według programu, w którym odbywają się spotkania.

Pozytywną stroną tych spotkań jest fakt, że każdy, kto bierze w nich udział, może być tam tym, kim jest. Nikt nie musi

udawać, że taki czy inny problem, wokół którego koncentruje się uwaga zebranych, jego nie dotyczy, bo wszyscy zebrani mają właśnie ten problem. Gdyby go nie mieli, to po prostu nie byłoby ich tam.

Charakter spotkań jest różny w różnych grupach. Niektóre grupy siadają wokół stołu i ci, którzy chcą mówić, opowiadają o swoich uczuciach czy problemach. Na niektórych spotkaniach staje przed zebranymi jedna osoba i opowiada o którymś z Kroków albo o swoich własnych doświadczeniach. W niektórych grupach tematem spotkań są Kroki. Wszyscy zebrani siadają w krąg i każdy może powiedzieć coś od siebie na temat Kroku, któremu poświęcone jest dane spotkanie. Jest zatem wiele sposobów prowadzenia takich spotkań, ale zazwyczaj mają one coś wspólnego z Krokami, Tradycjami lub sprawami łączącymi się ze wspólnym problemem członków grupy. Na spotkaniach tych ludzie poznają Kroki, uczą się ich i dowiadują się, co znaczą one dla innych. Uczą się również haseł. Wśród haseł ruchów Al-Anon i AA znajdują się tak chwytliwe i łatwo wpadające do ucha, jak: *Pomatu, Dzień w dzień czy Daj szansę Bogu*. Powiedzenia te stały się hasłami, ponieważ są prawdziwe. I właśnie dlatego ludzie stale powtarzają je nawet wtedy, kiedy mają już ich dosyć. Pomagają im one czuć się lepiej. Po zakończeniu spotkania jego uczestnicy zwykle zostają, żeby pogadać albo idą gdzieś na wodę sodową czy na kawę. Uczucie się Kroków i haseł, słuchanie opowieści innych osób o ich doświadczeniach, dzielenie się własnymi doświadczeniami i poczucie wspólnoty z innymi jest również pracą według programu.

Na spotkaniach tych sprzedaje się bez żadnych narzutów książki i broszury zawierające informacje o wspólnych problemach członków grupy. W niektórych grupach sprzedaje się książki o medytacji, podające rady i wskazówki, w jaki sposób podchodzić do każdego dnia. Czytanie tych fachowych lektur i książek poświęconych medytacji również składa się na pracę według programu. Ludzie mają co zabrać ze sobą do domu. Literatura ta przypomina im o tym, czego dowiedzieli się na spotkaniach. Czasami uczą się z niej nowych rzeczy.

Podczas wykonywania swych codziennych obowiązków osoby uczęszczające na spotkania myślą o Krokach i hasłach. Starają się określić, w jakim sensie Kroki te i slogany odnoszą się do nich. Zastanawiają się nad tym, co czują, co myślą i co dzieje się w ich życiu w danej chwili. Kiedy pojawia się przed nimi jakiś problem, robią to regularnie. Czasami dzwonią do kogoś, kogo poznali na spotkaniach i omawiają z nim ten problem albo mówią, jak czują się tego dnia. Niekiedy robią to, co zaleca któryś Krok, na przykład przeprowadzają rachunek sumienia, robią listę osób, które skrzywdzili albo starają się to im w jakiś sposób zadośćuczynić. Jeśli często myśli się o Krokach i pracuje dużo według nich, to z czasem przedstawione w nich zasady mogą nam wejść w zwyczaj, tak jak wchodzi w zwyczaj, stając się nawykami i cechami charakterystycznymi, zachowania typowe dla współzależnych. Kiedy zwyczaje te — sposoby myślenia, zachowania i rozwiązywania sytuacji — wejdą nam w krew, wówczas stają się stylem życia. To właśnie jest praca według Kroków i według programu.

Programy Dwunastu Kroków są proste i podstawowe, co znaczy, że nie są one czymś w rodzaju kursu, który kończy się, żeby przejść do bardziej skomplikowanych zagadnień. Programy Dwunastu Kroków sprawdzają się właśnie dlatego, że są proste i podstawowe.

Ekscytują mnie takie proste rzeczy jak chodzenie na spotkania i praca według Kroków. Mogłabym próbować to wyjaśnić, ale słowa oddałyby tylko część prawdy. Kiedy chodzimy na spotkania i pracujemy według programu, zaczyna się z nami coś dziać. Ogarnia nas spokój, zmieniamy się i czujemy się lepiej. Działamy w myśl Kroków, ale one również działają na nas. W spotkaniach tych jest jakaś magia.

Nigdy nie musimy robić tego, do czego nie jesteśmy zdolni, czego nie chcemy robić albo co jest dla nas naprawdę odpychające. Kiedy nadejdzie odpowiednia pora na zrobienie lub zmniejszenie czegoś, nabierzemy chęci do działania. Będziemy czuli, że zrobienie tego czy tamtego jest w danej chwili słuszne i właściwe. Tak samo będzie przebiegało nasze życie. Zdrowienie

i rozwój osobowości staną się naturalnym procesem. Program Dwunastu Kroków jest bowiem formułą naturalnego dochodzenia do zdrowia.³ Być może, przeczytawszy tekst Dwunastu Kroków, pomyślisz, że nie ma w nim nic takiego, co by usprawiedliwiało i tłumaczyło moją ekscytację, ale kiedy pracujemy w myśl jego wskazań, naprawdę coś się z nami dzieje. Wtedy dostrzegamy moc ich oddziaływania. Trudno to zrozumieć, dopóki samemu się tego nie doświadczy.

Najlepszym znanym mi opisem Dwunastu Kroków jest metafora „niewidzialnej łodzi”. Przedstawił ją pewien mężczyzna na spotkaniu, w którym niedawno brałam udział. Mówił o ruchu AA, ale jego opowieść można odnieść także do Al-Anon i innych grup stosujących się do programów Dwunastu Kroków. Zmieniłam w niej niektóre słowa, aby lepiej przystawała do Al-Anon, zachowałam jednak podstawową myśl. Oto ona:

Wyobraźmy sobie, że stoimy na brzegu morza. Hen, w oddali, znajduje się wyspa, której nazwa brzmi Spokój Ducha. Czekają nas na niej spokój, szczęście i wybawienie od alkoholizmu i innych problemów. Bardzo chcemy się tam dostać, ale musimy znaleźć sposób na przebycie dzielącego nas od niej bezmiarów wód.

Mamy dwie możliwości. Przy brzegu stoi wyglądający pięknie i komfortowo liniowiec. To leczenie, terapia odwykowa. Niedaleko od niego, na plaży, siedzi grupa dziwnie wyglądających ludzi. Wykonują takie ruchy, jak gdyby wiosłowali, ale nie widać ani łodzi, ani wiosła. Widzimy tylko tych — szczęśliwych — ludzi poruszających niewidzialnymi wiosłami. Ta niewidzialna łódź to Al-Anon (AA lub inny ruch opierający się na programie Dwunastu Kroków). Na liniowcu odzywa się syrena, wzywając nas na pokład, byśmy ruszyli w rejs terapii. Widzimy pasażerów — oni też są szczęśliwi i machają do nas. Patrzymy z powrotem na plażę i widzimy tych głupków w niewidzialnej łodzi. Zapraszają nas, żebyśmy popłynęli z nimi. Czy wybierzemy liniowiec czy niewidzialną łódź? Oczywiście wsiądziemy na liniowiec. Oferuje nam podróż w komfortowych warunkach, a przy tym mamy pewność, że dostaniemy się na wyspę.

Tymczasem w połowie drogi statek zatrzymuje się i zawraca. Dopływa do miejsca, skąd wyruszyliśmy i kapitan każe wszystkim wysiadać. Kiedy pytamy: „Dlaczego?”, odpowiada: „Nasz rejs trwa tylko tyle. Na wyspę możecie się dostać tylko niewidzialną łodzią (o nazwie Al-Anon).”

Wzruszamy ramionami i idziemy w stronę ludzi w niewidzialnej łodzi. „Wsiadajcie” — krzyczą do nas. „Nie widzimy żadnej łodzi” — odkrzykujemy. „Nie szkodzi, wsiadajcie” — nalegają. Wsiadamy więc i po niedługim czasie mówią nam: „Niech każdy z was weźmie wiosło i zacznie wiosłować (pracować według wskazań Kroków).” „Nie widzimy żadnych wiosła” — odpowiadamy. „Nie szkodzi, bierzcie się za nie i wiosłujcie!” Bierzemy więc niewidzialne wiosła i zaczynamy wiosłować. Tuż potem dostrzegamy łódź, w której siedzimy. Zanim się spostrzeżemy, zobaczymy również wiosła. Ogarnia nas poczucie szczęścia i wiosłujemy ramię w ramię z tymi dziwnymi ludźmi, nie przejmując się już tym, czy w ogóle kiedykolwiek dostaniemy się na wyspę.⁴

Na tym właśnie polega cudowna moc programu Dwunastu Kroków. On po prostu działa. Nie twierdę bynajmniej ani nawet nie sugeruję, że terapia odwykowa nie pomaga, bo byłaby to nieprawda. Dla wielu z nas leczenie odwykowe jest po prostu konieczne, żebyśmy w ogóle *wyruszyli* w podróż ku tej wyspie. Jednakże jeśli cierpimy na zaburzenia kompulsywne albo Kochamy osobę cierpiącą na takie zaburzenia, to może się okazać, że musimy się przyłączyć do owych szczęśliwych ludzi w niewidzialnej łodzi. Na końcu tego rozdziału podaję testy, które mogą pomóc nam określić, czy jesteśmy kandydatami na członków grup Al-Anon, Alateen lub O-Anon. Zamieściłam tam również pytania dla ewentualnych członków Dorosłych Dzieci Alkoholików. Muszę tu podkreślić, że grupy te są nie dla osób mających problemy z piciem, lecz dla tych, których dotknęło picie innej osoby. Często myli się te rzeczy. Chcę również wyjaśnić, że wiele z osób uzależnionych od środków chemicznych i uczęszczających na spotkania AA powinno brać udział również w spotkaniach Al-Anon lub Dorosłych Dzieci Alkoholików,

by pozbyć się cech charakterystycznych dla współuzależnionych. Jeśli uważasz, że możesz być kandydatem do którejś z grup realizujących program Dwunastu Kroków, jeśli choćby podejrzewasz, że możesz mieć podobny problem jak członkowie którejkolwiek z grup omówionych na początku tego rozdziału, to znajdź taką grupę i zacznij brać udział w jej spotkaniach. Na pewno poczujesz się lepiej.

Wiem, że trudno jest chodzić na takie spotkania. Wiem, że trudno jest stanąć przed grupą nieznanymi osobami i przedstawić całemu światu swój często wstydliwie skrywany problem. Wiem, że wielu spośród czytelników prawdopodobnie nie rozumie, w jaki sposób uczestniczenie w tych spotkaniach mogłoby w czymkolwiek pomóc, szczególnie jeśli problem ma *druga osoba*. Proszę mi jednak wierzyć, że to pomaga. Kiedy ja sama zaczęłam chodzić na spotkania Al-Anon, byłam wściekła. Pracowałam już według wskazań programu AA, żeby wyleczyć się z alkoholizmu. Nie chciałam ani nie potrzebowałam jeszcze jednego programu. Niepotrzebny był mi jeszcze jeden problem. Poza tym uważałam, że dość już zrobiłam, żeby pomóc alkoholikom, z którymi byłam związana. Dlaczego to właśnie ja miałabym chodzić na spotkania? To ci alkoholicy potrzebowali pomocy. Na pierwszym spotkaniu podeszła do mnie wesoła, niska kobieta, uśmiechnęła się i powiedziała: „Ale z ciebie szczęściara! Pracujesz teraz według dwóch programów.” Miałam ochotę ją udusić. Teraz przyznaję jej rację. Jestem szczęściarą.

Niektórzy z nas nie mają ochoty chodzić na spotkania, bo uważają, że dość już zrobili dla *innych*. Mają rację. Prawdopodobnie dość dla nich zrobili. Właśnie dlatego powinni zacząć chodzić na spotkania. Dla siebie.

Inni, dla odmiany, chcą brać udział w spotkaniach tylko po to, żeby pomóc *innym osobom*, mogą więc czuć rozczarowanie, że na tych spotkaniach oczekuje się, że będą pracować nad sobą. Nie powinni się zniechęcać. Zdrowie rodzi zdrowie. Jeśli zaczniemy pracować nad sobą, to odzyskane przez nas zdrowie podziała na naszych bliskich w taki sam sposób, w jaki ich choroba podziałała na nas.

Niektórzy z nas mogą czuć zażenowanie. Na pierwszych spotkaniach nie mogłam nic robić, siedziałam tylko i płakałam i czułam się strasznie niezręcznie. Ale ten płacz był mi potrzebny. Zalewając się łzami wracałam do zdrowia. Kiedy przestałam płakać i rozejrzałam się wokół siebie, spostrzegłam, że inni też płaczą. Al-Anon jest miejscem, gdzie możemy czuć się bezpiecznie i być sobą. Ludzie, którzy tam są, rozumieją. Ty też zrozumiesz.

Przedstawiłam tu obiekcje, które najczęściej wysuwa się przeciw uczestniczeniu w spotkaniach grup opierających się na programach Dwunastu Kroków. Może być ich więcej, ale jeśli kwalifikujesz się do wzięcia udziału w którymkolwiek z tych programów, nie przejmuj się tym i idź na spotkanie. Nie daj się zniechęcić. Dwanaście Kroków to dar od Boga dla ludzi z zaburzeniami kompulsywnymi oraz dla osób im bliskich. Jeśli czujesz, że jesteś bliski obłądu albo reagujesz nienormalnie na ludzi i zdarzenia, idź na takie spotkania. Jeśli nie przypadnie ci do gustu grupa, do której trafiłeś, poszukaj innej. Każda grupa ma specyficzny charakter. Chodź na spotkania różnych grup, dopóki nie znajdziesz takiej, w której poczujesz się dobrze. Jeśli chodziłeś na spotkania, ale przestałeś, to zacznij na nowo. Jeśli zacząłeś chodzić, to chodź już zawsze. Alkoholizm jest chorobą, którą trzeba leczyć przez całe życie. Nasze charakterystyczne dla współuzależnionych zachowania stają się nawykami, do których możemy mieć skłonność przez resztę życia. Chodź na spotkania bez względu na to, czy bliscy ci ludzie zdrowieją czy pograżają się jeszcze bardziej w chorobę.

Chodź na spotkania, dopóki nie zaczniesz odczuwać wdzięczności za to, że możesz w nich brać udział. Jak to określił pewien człowiek: „Czy nie jest to miłe, że *pozwalają* mi brać udział w tych swoich spotkaniach? Nikt nie chce się ze mną spotykać, kiedy popadam w taki stan. A ci ludzie tutaj tylko uśmiechają się, potrząsają moją dłońią i mówią:

Cieszymy się, że tu jesteś. Przyjdź znowu.”

Chodź na spotkania, dopóki nie zobaczysz łodzi i wiosła i nie poczujesz się szczęśliwy. Chodź na nie, dopóki działają na ciebie

ich czar. I nie martw się — jeśli będziesz chodził wystarczająco długo, to czar ten będzie działał.

Ćwiczenia

1. Poddaj się testom przedstawionym na następnych stronach lub przeczytaj podane tam listy charakterystycznych cech.

2. Jeśli jesteś kandydatem do udziału w którymś z programów omówionych w tym rozdziale, to zajrzyj do książki telefonicznej albo poszukaj adresu konkretnej grupy w odpowiednim punkcie informacyjnym. Dowiedz się gdzie i kiedy odbywają się spotkania i idź tam.

Al-Anon. Czy to dla ciebie?

Miliony ludzi cierpi z powodu nadmiernego picia bliskich im osób. Poniższych dwadzieścia pytań pomoże ci stwierdzić, czy są ci potrzebne spotkania grup Al-Anon.

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Czy martwisz się, ile pije ktoś inny? | Tak | Nie |
| 2. Czy masz kłopoty finansowe spowodowane piciem kogoś innego? | Tak | Nie |
| 3. Czy kłamiesz, aby ukryć picie innej osoby? | Tak | Nie |
| 4. Czy uważasz, że dla osoby, którą kochasz, picie jest ważniejsze od ciebie? | Tak | Nie |
| 5. Czy myślisz, że osoba ta zachowuje się tak pod wpływem swych kompanów? | Tak | Nie |
| 6. Czy z winy tej osoby często opóźnia się pora obiadu lub kolacji? | Tak | Nie |
| 7. Czy stosujesz wobec niej groźby, takie jak: „Jeśli nie przestaniesz pić, to cię rzucę?” | Tak | Nie |
| 8. Kiedy całujesz ją na powitanie, to czy starasz się ukradkiem wyczuć zapach jej oddechu? | Tak | Nie |
| 9. Czy boisz się wyprowadzić kogoś z równowagi, by nie zaczął pić? | Tak | Nie |
| 10. Czy kiedykolwiek odczuwałaś (odczuwałś) ból | | |

- | | | |
|---|-----|-----|
| lub zakłopotanie z powodu zachowania osoby pijącej? | Tak | Nie |
| 11. Czy wydaje ci się, że każde święto jest zepsute z powodu picia? | Tak | Nie |
| 12. Czy kiedykolwiek chciałeś (chciałaś) wezwać policję z powodu zachowania tej osoby? | Tak | Nie |
| 13. Czy szukasz schowanego gdzieś alkoholu? | Tak | Nie |
| 14. Czy uważasz, że gdyby ten pijak (ta pijaczka) kochał(a) cię, to przestałby (przestałaby) pić, aby sprawić ci przyjemność? | Tak | Nie |
| 15. Czy kiedykolwiek nie przyjąłeś (przyjęłaś) zaproszenia na zebranie towarzyskie z powodu lęku przed tym, jak zachowa się ta osoba? | Tak | Nie |
| 16. Czy czasami ogarnia cię poczucie winy, kiedy pomyślisz, w jakim stopniu starasz się kontrolować tę osobę? | Tak | Nie |
| 17. Czy myślisz, że gdyby ta osoba przestała pić, to rozwiązałyby się twoje pozostałe problemy? | Tak | Nie |
| 18. Czy kiedykolwiek groziłeś (groziłaś), że zrobisz coś sobie, żeby zmusić w ten sposób osobę pijącą do wypowiedzenia słów „Przepraszam” albo „Kocham cię”? | Tak | Nie |
| 19. Czy zdarza się, że traktujesz innych (dzieci, podwładnych, współpracowników, rodziców) niesprawiedliwie, ponieważ jesteś zły (zła) na kogoś, że pije za dużo? | Tak | Nie |
| 20. Czy uważasz, że nikt nie rozumie twoich problemów? | Tak | Nie |

Jeśli odpowiedziałeś (odpowiedziałaś) twierdząco na 3 lub więcej z tych pytań, to może ci pomóc Al-Anon lub Alateen.⁵

Czy jesteś współuzależniony (współuzależniona) od jedzenia? Poniższy kwestionariusz, pochodzący z książki *Fat is a Family Affair* [Otyłość to problem rodzinny], pozwoli ci ocenić stopień twojego zaangażowania w sprawy osoby niedojadającej lub przejadającej się (a więc cierpiącej na zaburzenia łaknienia).

- Czy narzucasz komuś siłą dietę?
- Czy grozisz komuś, że go rzucisz z powodu nadwagi (niedowagi)?
- Czy kontrolujesz czyjś sposób odżywiania się?
- Czy robisz jakieś obietnice, uzależniając ich spełnienie od zrzucenia przez kogoś paru kilogramów lub przybrania na wadze?
- Czy chowasz jedzenie przed żarłokiem?
- Czy martwisz się nieustannie o głodomora?
- Czy starasz się nie wyprowadzać z równowagi żarłoka lub niejadka?
- Czy wyrzucasz żywność, żeby nie wpadła w ręce żarłoka?
- Czy wybaczasz napady złego humoru będące często skutkiem nadmiernego objadania się słodyczami?
- Czy rezygnujesz ze spotkań towarzyskich, aby nie wodzić żarłoka na pokuszenie?
- Czy manipulujesz budżetem rodzinnym, aby ograniczyć wydatki na żywność i ubrania?
- Czy kupujesz „prawidłowe” produkty żywnościowe i zachęcasz do ich jedzenia?
- Czy namawiasz do ćwiczeń w salach gimnastycznych, wyjazdów do uzdrowisk i diet-cudów?
- Czy wybuchasz gniewem i wygłaszasz tyrady, kiedy złapiesz żarłoka na obżeraniu się?
- Czy ogarnia cię zniechęcenie, kiedy widzisz powrót do zwyczajnego obżerania się?
- Czy widok osoby obżerającej się albo niedojadającej wprawia cię w zażenowanie?
- Czy pocieszasz bez przekonania żarłoka lub głodomora, jeśli ogarnie go zakłopotanie?
- Czy sprawdzasz siłę woli żarłoka lub głodomora, wystawiając go na próbę?
- Czy obniżyłeś (obniżyłaś) swoje wymagania?
- Czy twoja waga zmienia się razem z wagą osoby, którą kochasz (twoja obniża się, jego lub jej wzrasta i odwrotnie)?
- Czy przestałeś (przestałaś) troszczyć się o swój wygląd?

Czy uskarżasz się na liczne bóle i martwisz się swoim zdrowiem?

Czy dużo pijesz albo używasz środków nasennych lub uspokajających?

Czy przekupujesz kogoś jedzeniem?

Czy rozmawiasz z żarłokiem lub głodomorem lub innymi osobami o jego wyglądzie?

Czy uważasz, że życie układałoby się idealnie, gdyby żarłok lub głodomór nabrał właściwej linii?

Czy dziękujesz Bogu, że ty nie wyglądasz „tak źle”?

Czy zaburzenia łaknienia, na które cierpi ona lub on, stają się dla ciebie pretekstem do ucieczki?

Czy zaburzenia łaknienia, na które cierpi ona lub on, stają się dla ciebie pretekstem do pozostania?

Czy „niechący” rozrzucasz po całym domu „pomocne” książki i pisma?

Czy czytasz książki o dietach, mimo iż sam (sama) nie masz problemów z wagą?

Czy uważasz, że — oprócz żarłoka lub głodomora — wszystko w domu jest świetne?

Czy zażywasz tabletki, aby zasnąć i uciec przed zmartwieciem?

Czy sam (sama) poddajesz się psychoterapii, poświęcając dużo czasu na rozmowę o żarłoku lub głodomorze?

Rozwój współzależnienia

Przedstawiony tu tekst również pochodzi z książki *Fat is a Family Affair*. Jest to lista symptomów, która może pomóc ci w rozpoznaniu stopnia twego współzależnienia.

Stadium wczesne

— Często osoba taka pochodzi z rodziny dysfunkcyjnej, gdzie nauczyła się „troszczyć” o innych, traktując tę „troskę” jako miarę swej wartości.

— Nie udało się jej wyleczyć rodziców, więc będzie „leczyć” żarłoka/głodomorora.

— Znajduje sobie żarłoka/głodomorora, który „wymaga” opieki, więc zaczyna go kontrolować.

— Zaczyna wątpić w to, co widzi, więc by wykazać pewność siebie i stanowczość, chce kontrolować odżywianie się żarłoka/głodomorora.

— Kontakty towarzyskie ulegają ograniczeniu. Współuzależniony(a) odizolowuje się od społeczności, aby „pomagać” żarłokowi/głodomorowi.

Obsesja

— Usiłuje prośbami i groźbami wymóc zmianę stosunku żarłoka/głodomorora do jedzenia.

— Osądza swoje zachowanie i zaczyna uważać, że sam(a) dostarcza powodów do obżerania się/głodzenia się.

— Chową żywność.

— Podejmuje próby kontrolowania jedzenia i chowania żywności. Ucieka się do czczych pogroźek, beszta i łaja żarłoka/głodomorora.

Tajemne życie

— Obsesyjnie śledzi i ukrywa „przestępstwa” osoby będącej obiektem jego (jej) „troski”.

— Przejmuje obowiązki żarłoka/głodomorora.

— Pełni kluczową rolę w procesie komunikowania się, zapobiegając kontaktom żarłoka/głodomorora z innymi.

— Niewłaściwie wyraża swoją złość.

Utrata kontroli

— Podejmuje gwałtowne próby podporządkowania sobie żarłoka/głodomorora. Walczy z nim (z nią).

— Wycofuje się fizycznie i psychicznie, pozostawiając sprawy ich własnemu biegowi.

— Nawiązuje intymne stosunki pozamałżeńskie, staje się

pracoholikiem, obsesyjnie zajmuje się sprawami nie mającymi żadnego związku z domem.

— Staje się sztywny(a), nieustępliwy(a) i zaborczy(a). Prawie cały czas wydaje się być zły(a). Nie chce z nikim rozmawiać o sprawach domowych.

— Zaczynają mu dokuczać takie choroby, jak wrzody żołądka, wysypki, migreny i depresje. Może zacząć tyć i nadużywać środków uspokajających.

— Często denerwuje się i traci panowanie nad sobą.

— Ma wszystkiego dosyć.⁶

Dorośle dzieci alkoholików

Czy jesteś dorosłym dzieckiem alkoholika? Jeśli tak, to być może stwierdzisz, że poniższe czternaście pytań odnosi się do twojej osobowości i do twojego życia.

1. Czy często czuję się osamotniony i lękam się ludzi, szczególnie na wysokich stanowiskach?

2. Czy zaobserwowałem u siebie skłonność do szukania aprobaty i zatracanie własnej tożsamości podczas tego procesu?

3. Czy boję się rozgniewanych ludzi i krytyki?

4. Czy często zdarza mi się przyjmować rolę ofiary w stosunkach zawodowych i towarzyskich?

5. Czy czasami odczuwam nadmierną odpowiedzialność, dzięki czemu jest mi łatwiej zajmować się innymi niż samym sobą?

6. Czy trudno jest mi przyjrzeć się swoim błędom i odpowiedzialności względem samego siebie?

7. Czy ogarnia mnie poczucie winy, kiedy bronię się i trwam przy swoim zamiast poddać się i ulec innym?

8. Czy łatwo wpadam w ekscytację?

9. Czy myślę miłość z litością i współczuciem i łatwo zakochuję się w osobach, którym mogę współczuć, nad którymi mogę się litować i które mogę wybawiać z kłopotów?

10. Czy przychodzi mi z trudem przyznawanie się do uczuć, w tym do szczęścia i radości, i wyrażanie ich?

11. Czy nie łapię się na tym, że osądzam się zbyt surowo?
12. Czy mam niskie poczucie swojej wartości?
13. Czy w związkach z innymi często doświadczam uczucia odrzucenia?

Dwanaście Kroków AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Wyższa od nas samych może nam przynieść zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek sumienia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, w których zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal rachunek sumienia, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Różności

*Kiedy nadjedzie czarujący książę,
Będę prawdopodobnie całowała żaby w stawie.¹*

Rozdział ten zawiera różne ciekawostki dotyczące współzależnienia i troski o siebie.

Uzależnieni od dramatów

Wielu współzależnionych staje się — jak to określają niektórzy — „kryzysomanami”. Aczkolwiek bowiem wydaje się to dziwne, można uzależnić się od kryzysów, dramatów i problemów. Jeśli przez odpowiednio długi okres nie opuszczają nas nieszczęścia, kryzysy i kłopoty, to lęk i pobudzenie, które odczuwamy stykając się z problemami, mogą stać się przyjemnym przeżyciem emocjonalnym. W drugim tomie swej znakomitej książki *Getting Them Sober* Toby Rice Drews określa to uczucie mianem „podniecającego nieszczęścia.”² Po pewnym czasie możemy tak przywyknąć do łączenia emocji z problemami i kryzysami, że zaczynamy się zajmować problemami, które nas w ogóle nie dotyczą. Możemy nawet zacząć wynajdywać problemy, dostrzegać je tam, gdzie ich nie ma albo wyolbrzymić prawdziwe, ale drobne kłopoty, aby się ożywić i pobudzić

do działania. Zdarza się tak szczególnie wtedy, kiedy zaniedbujemy swoje własne życie i uczucia. Wówczas, stojąc przed jakimś problemem, wiemy, że żyjemy. Kiedy natomiast problem ten uda się nam rozwiązać, odczuwamy pustkę. Nie mamy nic do roboty. Sytuacja kryzysowa staje się dla nas atrakcją, która ożywia naszą monotonną egzystencję. Przypomina to nałóg oglądania oper mydlanych, z tą wszakże różnicą, że kryzysy są autentyczne i zdarzają się w naszym własnym życiu oraz w życiu naszej rodziny i przyjaciół. „Czy Ginny zostawi Johna?” „Czy uda się nam zapobiec zwolnieniu Hermana z pracy?” „Jak Henrietta rozwiąże ten dylemat?” Oto przykłady problemów, którymi się podniecamy.

Oderwawszy się od kłopotów, zająwszy się swoimi własnymi sprawami i uzyskawszy wreszcie spokój, niektórzy współużaleźnieni odczuwają mimo to tęsknotę za starym podnieceniem. Czasami nowy styl życia może nam się wydawać nudny. Jesteśmy przyzwyczajeni do tak wielkiego zamieszania i podniecenia, że spokój jest w zestawieniu z tym szary i nijaki. Nie szkodzi. Przyzwyczajamy się i do niego. Porządkując nasze życie, ustalając sobie cele i odkrywając nowe obszary zainteresowań, przekonamy się niebawem, że spokój jest przyjemny — o wiele przyjemniejszy niż chaos. Wtedy przestaniemy tęsknić za podniecającymi nieszczęściami. Nie będą nam już one potrzebne.

Musisz nauczyć się rozpoznawać, kiedy poszukujesz „podniecających nieszczęść”. Zrozum, że nie musimy mieć problemów ani zajmować się problemami innych ludzi. Znajdź jakiś twórczy sposób zaspokajania swej potrzeby uczestniczenia w dramacie. Znajdź sobie ciekawe i dające zadowolenie zajęcie. Wykreśl ze swego życia „podniecające nieszczęścia”.

Oczekiwania i nadzieje

Temat ten może być mylący. Większość z nas ma jakieś oczekiwania i nadzieje. Na pewnym poziomie świadomości mamy wyobrażenie o tym, jaki obrót powinny przybierać te czy inne

sprawy i jak powinni się zachowywać inni ludzie. Lepiej jednak czasami wyrzec się oczekiwań i porzucić nadzieje na to czy na tamto, żeby móc się łatwiej oderwać od pochłaniających naszą uwagę spraw. Lepiej jest zaniechać wywierania na innych nacisku, by spełnili nasze oczekiwania i zaprzestać prób kierowania biegiem wydarzeń, ponieważ z reguły przysparza to nam różnorodnych problemów, a przy tym zazwyczaj jest zadaniem niemożliwym do wykonania. Gdzie zatem mamy skierować nasze nadzieje?

Niektórzy starają się pozbyć w ogóle jakichkolwiek oczekiwań i żyć chwilą. Jest to podziwu godne, uważam wszakże, że najlepszym rozwiązaniem jest wzięcie na siebie odpowiedzialności za swoje oczekiwania. Wydobądź je na światło dzienne. Przeanalizuj je. Porozmawiaj o nich. Jeśli łączą się one z innymi osobami, to pomów z nimi i dowiedz się, czy mają podobne oczekiwania, czy zgoła odmienne. Sprawdź, czy twoje oczekiwania są realistyczne. Nie możesz, na przykład, oczekiwać od ludzi chorych zdrowych zachowań. Z kolei oczekiwanie różnych skutków takich samych zachowań jest — zdaniem Earne Larsena — nienormalne. A potem spaszuj. Nie staraj się narzucać swojej woli — pozwól na swobodny bieg spraw i patrz, jaki przybierają obrót. Jeśli stale odczuwasz niezadowolenie z tego, co się dzieje, to może to oznaczać, że masz do rozwiązania jakiś problem, który może łączyć się z tobą, z inną osobą albo z sytuacją.

Nie ma nic złego w tym, że ma się jakieś oczekiwania. Czasami wskazują one na nasze potrzeby, pragnienia i obawy. Mamy prawo oczekiwać dobra i odpowiedniego zachowania. Prawdopodobnie spotka nas więcej dobrego i częściej będziemy stykali się z odpowiednim zachowaniem innych osób, jeśli stale będziemy tego oczekiwali. Jeśli mamy oczekiwania, to będziemy również wiedzieli, kiedy *nie spełniają* się one. Musimy jednak zdawać sobie sprawę z tego, że są to tylko nasze oczekiwania, a ich spełnienie nie zawsze zależy od nas. Musimy też upewnić się, czy nasze oczekiwania są realistyczne. Jeśli nie, to nie możemy pozwolić, by popsuły to, co się dobrze układa.

Lęk przed zażyłością

Większość ludzi chce i potrzebuje miłości. Większość ludzi chce i potrzebuje bliskości innych. Jednakże lęk jest równie potężną siłą jak nasza potrzeba miłości. Jest to lęk przed zażyłością, przed bliskimi stosunkami z innymi ludźmi.

Wielu spośród nas czuje się bezpieczniej w samotności lub w związkach, w które nie angażują się emocjonalnie, niż w związkach opierających się na miłości, ponieważ bliskie i intymne stosunki z drugą osobą ujawniają nasze słabe punkty i czynią nas bardziej wrażliwymi na zranienie. Rozumiem to. Mimo iż związek, w którym brak miłości, nie zaspokaja wielu naszych potrzeb, można się czuć bezpieczniej, kiedy się nie kocha. Nie narażamy się wówczas na ryzyko zranienia przez bliską osobę. Nie narażamy się na ryzyko cierpienia z miłości, a dla wielu z nas miłość jest przecież źródłem wielkiej cierpienia. Nie narażamy się na ryzyko uwięzienia w związkach, które nie zdają egzaminu. Nie narażamy się na ryzyko bycia sobą, a więc otwartego i szczerego wyrażania swoich uczuć, które przecież mogą zostać odrzucone. Nie narażamy się też na ryzyko odrzucenia nas przez innych. A przy tym nie musimy przeżywać zażenowania i zakłopotania niezręcznością sytuacji, próbując nawiązać stosunki z innymi ludźmi. Kiedy nie utrzymujemy z nikim bliskich stosunków, wiemy przynajmniej, czego możemy się spodziewać — niczego. Wyrzeczenie się miłości chroni nas przed powodowanym przez nią niepokojem. Miłość i serdeczność często napawają nas uczuciem utraty kontroli nad swym postępowaniem. Wyzwalają też one nasz skrywany głęboko niepokój o to, jacy jesteśmy i czy nie ma nic złego w tym, że jesteśmy tacy a nie inni, jak również niepokój o to, jaka naprawdę jest inna osoba i czy to dobrze, że jest taka a nie inna. Miłość i serdeczne stosunki z innymi ludźmi są największym ryzykiem, jakie może podjąć mężczyzna i kobieta. Wymagają one bowiem uczciwości, szczerości, spontaniczności, zaufania, odpowiedzialności, samoakceptacji i akceptacji innych oraz otwartości, co czyni nas podatnymi na

zranienie. Miłość daje nam szczęście, radość i ciepło, ale też sprawia, że musimy liczyć się z możliwością odrzucenia i zranienia.

Wielu z nas nauczyło się uciekać od bliskich stosunków z innymi, żeby nie wystawiać się na związane z nimi ryzyko. Uciekamy przed miłością albo nie dopuszczamy do nawiązania bliskich stosunków z innymi, chwytając się różnych sposobów. Wymyślamy niestworzone rzeczy, aby zabić w sobie potrzebę bliskości innego człowieka. U każdego, kogo poznamy, wynajdujemy wady; odrzucamy innych, zanim damy im jakąś szansę. Przywdziewamy maski i udajemy innych, niż jesteśmy. Rozdzielamy swoje uczucia między tyle osób, że z nikim nie jesteśmy na tyle blisko, aby dać się zranić. Metodę tę nazwał ktoś „rozcieńczaniem mleka”. Nawiązujemy sztuczne przyjaźnie — związki, w których nikt nie oczekuje od nas zażyłości i serdeczności ani nie prosi o nią. Zamiast być autentyczni, odgrywamy różne role. Pozostając w istniejących już związkach, wycofujemy się z nich uczuciowo. Czasami zapobiegamy nawiązaniu bliskich stosunków, nie godząc się na szczerotę i otwartość. Niektórych z nas paraliżuje taki lęk, że nie potrafią ani nawiązać z nikim bliskich stosunków, ani przejawiać serdeczności w stosunkach już istniejących między nimi a innymi ludźmi. Niektórzy z nas dosłownie uciekają, usuwając się fizycznie, z każdej sytuacji, w której mogłaby się pojawić miłość albo ryzyko otwarcia się na drugiego człowieka i związane z tym niebezpieczeństwo ujawnienia swoich uczuć i wrażliwości. Jedna z moich przyjaciółek określiła to tak: „Zawsze mamy w pogotowiu kolce (buty do biegów).”

Unikamy bliskich stosunków z różnych powodów. Część z nas, szczególnie ci, którzy wychowali się w rodzinach alkoholików, być może nigdy nie nauczyła się, jak nawiązywać znajomości i jak zacieśniać stosunki, kiedy się je już nawiązało. W rodzinie nie nauczono ich serdeczności, nie dopuszczano do niej i nie było bezpiecznie ją okazywać. Dla wielu substytutem bliskości drugiego człowieka stał się alkohol czy narkotyki albo zajmowanie się innymi.

Niektórzy z nas pozwolili sobie raz czy dwa zbliżyć się do kogoś, ale zraniono ich uczucia. Wtedy być może stwierdzili, że lepiej i bezpieczniej jest nie zbliżać się do nikogo.

Niektórzy z nas nauczyli się uciekać od związków, które nie są dla nich dobre. Jednakże są i tacy, u których unikanie zażyłości z innymi ludźmi albo uciekanie przed nią przekształciło się w nawyk, w niebezpieczny nawyk, nie pozwalający im zaznać miłości ani bliskości drugiego człowieka, której w istocie bardzo potrzebują. Niektórzy zwodzą się być może i oszukują, tak że nie uświadamiają sobie nawet, że uciekają albo nie wiedzą, od czego uciekają. Nie jest wykluczone, że uciekają też wtedy, kiedy nie ma takiej potrzeby.

Zbliżenie się do drugiego człowieka może wydawać się czymś przykrym i budzić lęk, ale wcale takim być nie musi. Nie jest też takie trudne. Jeśli się odprężysz i pozwolisz innym zbliżyć się do siebie, to możesz się nawet poczuć lepiej.

Możemy bać się zbliżenia do innych i miłości, ale możemy też pozwolić sobie na zbliżenie do nich i na miłość. Możemy ofiarowywać i przyjmować miłość. Potrafimy przecież ocenić kiedy i kogo możemy obdarzyć miłością. Możemy być z ludźmi, nie przestając być sobą. Zaryzykuj. Możemy sobie zaufać. Możemy przezwyciężyć skrępowanie ogarniające nas podczas zawierania nowych znajomości. Możemy znaleźć ludzi, którym można spokojnie zaufać. Możemy być otwarci i szczerzy, a mimo to pozostać sobą. Możemy nawet od czasu do czasu znieść bez większego uszczerbku fakt, że ktoś zranił lub odrzucił nasze uczucia. Możemy kochać, nie zatracając się w miłości i nie pozwalając osobie kochanej przekraczać ustalonych przez nas granic tego, co dopuszczalne. Możemy kochać, nie rezygnując z myślenia. Możemy — nawiązując do cytowanej wyżej wypowiedzi mojej przyjaciółki — zdjąć z nóg kolce.

A teraz postaw sobie kilka pytań i uczciwie na nie odpowiedz. Czy nie uniemożliwiasz swoim znajomym i rodzinie zbliżenia się do siebie? Jak to robisz? Dlaczego? Czy jest to konieczne? Czy znasz kogoś, do kogo chciałbyś się zbliżyć, do kogo mógłbyś się bezpiecznie zbliżyć? Jeśli tak, to dlaczego nic nie

robisz w tym kierunku? Czy chciałbyś nawiązać nowe znajomości? Jak mógłbyś to zrobić? Czy czujesz potrzebę bliższych kontaktów z ludźmi ze swojego otoczenia, ale przystajesz na takie, jakie masz obecnie? Dlaczego?

Odpowiedzialność finansowa

Niektórzy współuzależnieni uzależniają się od innych finansowo. Czasami jest to wynikiem dwustronnej umowy, kiedy — na przykład — żona godzi się pozostać w domu i zająć wychowaniem dzieci, natomiast mąż bierze na siebie zadanie utrzymania rodziny. Czasami jednak dochodzi do tego bez żadnej umowy i pytania o zgodę. Niektórzy współuzależnieni bowiem tak bardzo wczuli się w rolę ofiar, że nie wierzą, by byli w stanie zadbać o swoje finanse, czy w ogóle zapewnić sobie jakiegokolwiek dochody. Część z nich była kiedyś finansowo niezależna, ale w miarę postępu alkoholizmu czy innego uzależnienia osoby kochanej wpadła w zbyt duże przygnębienie, aby móc pracować. Niektórzy po prostu poddali się, postępując w myśl zasady: „Skoro ty nie dbasz o pieniądze, to ja też.”

Niekiedy, dla odmiany, współuzależnieni biorą na siebie obowiązek troszczenia się o zabezpieczenie finansowe potrzeb innych dorosłych. Często zdarza mi się spotykać kobiety pracujące na dwóch czy nawet trzech etatach, podczas gdy ich mężowie nie przynoszą do domu ani grosza, ale jedzą, oglądają telewizję i nie ponoszą żadnych kosztów utrzymania domu.

Żaden z tych sposobów nie jest dobry. Każdy sam odpowiada za swoje finanse, tak jak za inne osobiste sprawy. Nie znaczy to, że kobiety prowadzące dom muszą podjąć pracę, za którą otrzymywałyby regularnie wynagrodzenie. Zajmowanie się gospodarstwem domowym jest taką samą pracą jak inne, a niekiedy graniczy z heroizmem i jest godne podziwu i szacunku. Jeśli zatem ktoś, obojętnie — kobieta czy mężczyzna, decyduje się na to, moim zdaniem zarabia w ten sposób na swoje utrzymanie. Odpowiedzialność za swoje finanse nie oznacza

też, że obie strony muszą w jednakowym stopniu partycypować w budżecie rodzinnym i mieć identyczne obowiązki. Branie bowiem odpowiedzialności finansowej za siebie jest pewną postawą. Sprowadza się ona do precyzyjnego określenia i wykonywania swoich obowiązków. Oznacza to, że pozwalamy również innym, a nawet nalegamy na to, by wzięli odpowiedzialność finansową za siebie. Pociąga to za sobą konieczność zorientowania się we wszystkich sprawach finansowych rodziny i wspólnego określenia zadań i obowiązków obu stron. Trzeba się zdecydować, które rachunki należy najpierw zapłacić i kiedy, a także odpowiedzieć na inne pytania. Kiedy trzeba będzie zapłacić podatki? Na ile czasu musi wystarczyć taka a taka suma pieniędzy? W jakim stopniu ja mam partycypować w tych wydatkach? Czy wnoszę mniej czy więcej, niż na mnie przypada? Czy nie mam jednak obowiązku podjąć płatnej, regularnej pracy? Czy przynajmniej rozumiem, że któregoś dnia będę musiał(a) pójść do pracy? Czy czuję się odpowiedzialny(a) za swoje finanse? A może boję się takiej odpowiedzialności? Czy moi bliscy ponoszą proporcjonalną do swoich potrzeb i wkładu pracy odpowiedzialności finansową, czy też ja ją za nich ponoszę?

Troszczenie się o pieniądze jest częścią życia. Zarabianie, płacenie rachunków i poczuwanie się do odpowiedzialności finansowej mieści się w pojęciu dbania o siebie. Wielu współuzależnionych, którzy rzucili pracę, żeby móc kontrolować męża czy żonę albo w inny sposób skoncentrować całą swą uwagę na nim czy na niej, i zaniedbali swoją karierę zawodową, odkrywa, że nawet nisko płatna praca na części etatu ma bardzo pozytywny wpływ na ich samopoczucie. Zapominamy często o tym, że nasze umiejętności są coś warte i ktoś może chętnie za nie zapłacić. Wielu ze współuzależnionych — dotyczy to głównie kobiet — którzy byli zależni finansowo od małżonka, ceni sobie również wysoko poczucie wolności, które daje posiadanie swoich własnych pieniędzy. Warto o tym pomyśleć, kiedy zaczniemy żyć swoim własnym życiem.

Uzależnienie finansowe może spowodować uzależnienie emocjonalne. Uzależnienie emocjonalne, z drugiej strony, może

wywołać uzależnienie finansowe.³ Przyjęcie odpowiedzialności finansowej za siebie — bez względu na to, w jaki sposób tego dokonamy — może pomóc nam zdobyć niezależność.

Przebaczenie

Uzależnienia takie jak alkoholizm prowadzą do zniekształcenia i wypaczenia wielu norm regulujących stosunki międzyludzkie, w tym szlachetnej zasady wybaczenia win. Wciąż na nowo wybaczymy tym samym ludziom. Słuchamy przyrzeczeń, wierzymy w kłamstwa i staramy się raz jeszcze przebaczyć. Niektórzy z nas doszli już być może do takiego stanu, że nie potrafią niczego wybaczyć. Inni może nie chcą wybaczać, ponieważ boją się, że naraziłoby to ich na dalsze rozczarowania i ciosy, których nie zdołaliby znieść. Wybaczenie obraca się przeciw nam i staje się bolesnym przeżyciem.

Niektórzy z nas mogą naprawdę starać się przebaczyć, inni — myśleć, że przebaczyli, ale nadal odczuwać ból i złość.

Niektórzy z kolei nie nadążają po prostu za tym, co musieliby wybaczyć — problem goni problem, a sytuacja zmienia się tak szybko, że zanim zorientują się, co się stało, dzieje się już coś nowego. Zanim zdążą zarejestrować w swojej świadomości ból i powiedzieć: „Wybaczam”, spotyka ich następna przykrość.

A potem czujemy się winni, kiedy ktoś zapyta: „Dlaczego nie możesz mu (jej) tego po prostu wybaczyć i zapomnieć o całej sprawie?” Takie pytania zadają często ludzie nie mający pojęcia o tym, czym jest choroba alkoholowa i inne uzależnienia. Dla wielu z nas problem polega właśnie na tym, żeby nie zapominać. Wybaczenie i zapomnianie podtrzymuje bowiem i umacnia naszą skłonność do zaprzeczania faktom. A zatem musimy pamiętać o wyrządzonych nam przykrościach, myśleć o nich i starać się je zrozumieć, a dopiero potem zastanawiać się, co możemy wybaczyć, co zapomnieć, a czego nie, bo jest wciąż problemem. Przy tym wybaczyć komuś coś nie znaczy

pozwolić mu się dalej ranić. Alkoholik nie potrzebuje przebaczenia, lecz leczenia. Nie możemy mu wybaczać, przynajmniej początkowo. Musimy się odsunąć, żeby nie nadepnął nam na odcisk.

Nie sugeruję, że powinniśmy być zawzięci. Wszyscy potrzebujemy kiedyś przebaczenia. Złość i uraza nie tylko nie pomagają ani nam, ani innym, ale w dodatku sprawiają nam ból. Wybaczanie jest cudowne. Wymazuje ono winy i oczyszcza atmosferę. Wprowadza spokój i harmonię. Jest ono potwierdzeniem i zarazem uznaniem człowieczeństwa, które jest wspólne nam wszystkim. Wybaczyć znaczy to samo, co powiedzieć: „Już dobrze. Kocham cię mimo wszystko.” Uważam jednak, że współzależnieni muszą być pobłażliwi przede wszystkim wobec samych siebie, a dopiero potem wobec innych. Musimy przede wszystkim kochać samych siebie i wybaczać sobie, a dopiero potem innym. Poza tym musimy się dobrze zastanowić jak, kiedy i dlaczego mamy komuś wybaczyć, zanim to zrobimy.

Przebaczenie jest ściśle związane z pogodzeniem się z rzeczywistością, czyli z procesem smutku i żalu. Nie możemy wybaczyć komuś, zanim nie pogodzimy się z tym, co zrobił. Nie na wiele zda się wybaczenie alkoholikowi kolejnego pijaństwa, jeśli nie pogodzimy się z faktem, że cierpi on na chorobę alkoholową. Jest naprawdę ironią losu, że takiego rodzaju przebaczenie, którego często udzielamy, aby złagodzić wyrzuty sumienia dręczące alkoholika na drugi dzień po pijaństwie, może w rzeczywistości zachęcić go (ją) do kontynuacji picia.

Jeśli staramy się troszczyć o siebie, to wybaczymy wtedy, kiedy jesteśmy do tego gotowi. Nie pozwalaj na to, aby inni wykorzystywali moralny nakaz wybaczenia win przeciwko tobie. Nie pozwalaj innym, by zasiewali w twej duszy uczucie winy tylko dlatego, że uważają, iż powinieneś komuś przebaczyć, a ty nie jesteś do tego gotowy albo jesteś przekonany, że przebaczenie nie jest właściwym rozwiązaniem jakiegoś problemu. Wybaczaj odpowiedzialnie, czyli z pełną świadomością tego, co robisz i jakie może to mieć konsekwencje. Nie usprawiedliwiaj pochopnym wybaczeniem zachowań sprawiających

ci cierpienie, nie pomagaj też tym samym innym utrwaląc szkodliwych dla nich nawyków. Możesz pracować według swojego programu, żyć własnym życiem i stosować się do zaleceń Czwartego i Piątego Kroku. Jeśli będziesz troszczył się o siebie, to będziesz wiedział, co i kiedy możesz wybaczyć.

A skoro już o tym mowa, nie zapomnij przebaczyć sobie.

Syndrom żaby

W terapeutycznych grupach współzależniionych krąży taka oto przypowieść: „Czy słyszałaś o kobiecie, która pocałowała żabę? Myślała, że żaba przemieni się w księcia. Niestety, ona sama przemieniła się w żabę.”

Wielu współzależniionych lubi całować żaby. Jesteśmy w tym bardzo dobrzy. Niektórzy z nas, pocałowawszy mnóstwo żab, nie mogą się już wyzwolić spod ich „uroku”. Alkoholicy i inni uzależnieni są ludźmi bardzo pociągającymi. Promieniają siłą, energią i czarem. Obiecują złote góry. Nieważne, że napełniają nas bólem, cierpieniem i niepokojem. W słowach są przecież tacy wspaniali.

Jeśli nie uporasz się ze swoim współzależnieniem, to rachunek prawdopodobieństwa wskazuje, że nadal będziesz zafascynowany(a) żabami i nadal będziesz je całować. Zresztą nawet jeśli uda ci się uporać z cechami, które czynią z ciebie osobę współzależniioną, to i tak możesz nadal odczuwać pociąg do żab, ale możesz się przynajmniej nauczyć powstrzymać chęć wskoczenia z nimi do stawu.

Uciechy

Uciechy nie idą w parze ze współzależnieniem. Trudno jest radować się, kiedy się do siebie czuje nienawiść. Trudno jest cieszyć się życiem, kiedy nie ma pieniędzy na jedzenie, bo wszystko przepił mąż alkoholik albo żona alkoholiczka. Jest

niemal niemożliwością odczuwać radość, kiedy przepelniają człowieka stłumione uczucia, zmartwienie o kogoś, poczucie winy i rozpacz. Nie sposób myśleć o rozrywkach, kiedy jest się całkowicie pochłoniętym kontrolowaniem siebie lub innej osoby. Nie w głowie nam przyjemności, kiedy martwimy się, co pomyśla o nas inni. Trzeba wszakże zdawać sobie sprawę, że większość ludzi wcale nie myśli o nas — są oni pochłonięci swoimi sprawami i martwią się o siebie i o to, co my o nich myślimy.

Musimy nauczyć się cieszyć i bawić. Zapewnienie sobie zabawy i rozrywki jest istotnym elementem troski o siebie. Pomaga nam to zachować zdrowie. Dzięki temu funkcjonujemy lepiej. Dzięki temu utrzymujemy równowagę. Zasługujemy na uciechy. Są one normalną częścią życia. Oddawanie się uciechom to świętowanie tego, że żyjemy.

Możesz znaleźć wśród codziennych czynności czas na rozrywki. Możesz nauczyć się rozpoznawać chwile, w których jest ci to potrzebne. Możesz bez trudu zorientować się, co sprawia ci radość. Jeśli jednak tego nie potrafisz, to możesz postawić sobie za cel „nauczyć się radowania życiem”. Zacznij robić coś dla siebie tylko dlatego, że tego chcesz. Początkowo możesz się czuć nieswojo, ale po pewnym czasie minie to i poczujesz się wtedy dużo lepiej. Zacznieś czerpać z tego radość.

Możesz nauczyć się cieszyć życiem. Jeśli chcesz coś mieć i możesz sobie na to pozwolić, to kup to. Jeśli pragniesz zrobić coś, co jest legalne i nikomu nie zaszkodzi, zrób to. Kiedy zajmiesz się czymś, co daje ci wytchnienie i rozrywkę, to nie myśl o niczym, co może ci zepsuć humor. Ciesz się życiem. Możesz znaleźć sobie różne przyjemności i korzystać z nich do woli. Możesz nauczyć się żyć na luzie i czerpać zadowolenie z wykonywania swoich codziennych zajęć, a nie tylko z samych rozrywek. Przyzwyczajenie do poświęceń i udręk może psuć ci nastrój jeszcze przez długi czas po odzyskaniu naruszonej przez alkoholika czy alkoholiczkę równowagi, jednakże do dobrego traktowania siebie i radowania się życiem też można się przyzwyczaić. Spróbuj.

Granice

Powiada się, że współzależni mają problemy z wytyczeniem i utrzymaniem granic, których ani im, ani innym nie wolno przekraczać. Zgadzam się z tym. Większość z nas nie zna w ogóle żadnych granic.

Granice zakreśla się mniej więcej w taki sposób: „Dotąd mogę się posunąć. To mogę, a tego nie mogę, dla ciebie zrobić. Tego nie będę tolerował(a) z twojej strony.”

Większość z nas, wkraczając w związki z innymi ludźmi, przestrzega pewnych granic. Mamy jakieś oczekiwania i pewne wyobrażenia o tym, jakie zachowania tych osób możemy tolerować, a jakich nie. Tymczasem alkoholizm i inne zaburzenia kpią sobie z wszelkich granic. Choroby te nie tylko naruszają zakreślone przez nas granice, ale też bezczelnie je przekraczają. Za każdym razem kiedy dotknięta taką chorobą osoba narusza naszą suwerenność, poddajemy się. Przesuwamy wytyczone przez nas granice, oddając teren chorobie. Nie kładzie to jednak kresu jej ekspansji. Wycofujemy się coraz dalej, aż w końcu dochodzi do tego, że zaczynamy tolerować rzeczy, które dawniej wywołałyby nasz natychmiastowy sprzeciw, i robić to, co wcześniej nigdy nie przyszłoby nam do głowy.⁴ Później ten proces „zwiększonej tolerancji” może ulec odwróceniu. Możemy stać się absolutnie nietolerancyjni i nie akceptować nawet najzwyczajniejszych ludzkich zachowań. Na początku usprawiedliwiamy czyjeś niewłaściwe zachowanie, a pod koniec nie znajdujemy dla niego żadnego usprawiedliwienia.

Wielu spośród nas nie tylko zaczyna tolerować niewłaściwe i nienormalne zachowania, ale posuwa się nawet o krok dalej, przekonując samych siebie, że w zachowaniach tych nie ma nic nienormalnego i że zasłużyli na nie. Możemy się tak przyzwyczaić do zniewag słownych i podłego traktowania, że nawet tego nie zauważamy. Jednakże gdzieś w głębi duszy zdajemy sobie z tego sprawę. Nasze „ja” wie, co się naprawdę dzieje, i powie nam o tym, jeśli dopuścimy je do głosu. Czasami życie z delikatnymi problemami, takimi choćby jak związek z niepi-

jącym, ale nie uczestniczącym w żadnym programie leczenia alkoholikiem, może być cięższe i trudniejsze niż z dużymi, ale ostro zarysowanymi, problemami. Czujemy wtedy, że coś jest źle i zaczynamy zachowywać się nieobliczalnie, ale nie wiemy dlaczego, ponieważ nie potrafimy określić, na czym polega problem.

Współzależnieni muszą wytyczyć pewne granice, których nikomu nie wolno przekraczać. Musimy jasno określić, co możemy robić innym i dla innych. Musimy jasno określić, co inni mogą robić nam i dla nas. Pomoże to i im, i nam. Nie namawiam, broń Boże, nikogo, by stał się tyranem. Przestrzegam też przed zbytnim usztywnianiem swojej postawy, aczkolwiek musimy pilnować raz ustanowionych granic. Kiedy zmienimy się i dojrzejemy, możemy, oczywiście, zmienić te granice. A oto parę przykładów granic ustalanych przez powracających do zdrowia współzależnionych.

- Nie pozwolę nikomu obrazić się ani naruszyć mojej nietykalności cielesnej.
- Nie będę świadomie wierzył(a) kłamstwu ani ich potwierdzał(a).
- Nie będę tolerował(a) alkoholu i innych chemicznych środków uzależniających w swoim domu.
- Nie pozwolę na sprzeczne z prawem zachowania w moim domu.
- Nie będę ratować innych osób przed konsekwencjami nadużywania przez nie alkoholu oraz innych nieodpowiedzialnych zachowań.
- Nie będę finansował(a) niczyjego picia ani innych nieodpowiedzialnych zachowań.
- Nie będę kłamał(a), by chronić siebie lub innych przed alkoholizmem.
- Nie uczynię ze swego domu ośrodka detoksykacji dla trzeźwiejących alkoholików.
- Jeśli chcesz zachowywać się jak szaleniec, to twoja sprawa, ale nie możesz tego robić w mojej obecności. Albo ty się się wyprowadzasz, albo ja odejdę.

- Możesz zepsuć sobie zabawę, zepsuć sobie dzień czy zniszczyć życie — to twoja sprawa — ale nie pozwolę, abyś zepsuł zabawę czy dzień mnie albo zniszczył moje życie.

Niekiedy trzeba ustanowić pewne granice tego, co wolno w ramach konkretnego związku czy znajomości, stwierdzając na przykład: „Nie zaopiekuję się już nigdy dziećmi Mary, ponieważ nie mam na to ochoty, a ona wyraźnie mnie wykorzystuje.” Ustanawiaj granice tego, co wolno innym i co ty możesz zrobić, ale niech będą one naprawdę nieprzekraczalnymi granicami. Sprawy, których mamy powyżej uszu, których nie możemy ścierpieć, które skłaniają nas do robienia pogroźek, mogą wskazywać na to, że musimy położyć kres pewnym zachowaniom. Mogą one również wskazywać na to, co musimy zmienić u siebie. Myśl to, co mówisz i mów to, co myślisz. Ludzie mogą się złościć i gniewać na nas, że ustanawiamy pewne granice. Jest to zrozumiałe, ponieważ nie mogą nas już dłużej wykorzystywać. Mogą oni starać się wywołać u nas poczucie winy, żebyśmy zniesli te granice i powrócili do stanu poprzedniego, kiedy to mogli bezkarnie obrażać nas i wykorzystywać. Nie dopuść do tego, by ogarnęło cię poczucie winy. Nie wycofuj się. Możesz twardo bronić ustanowionych przez siebie granic. Bądź stanowczy i konsekwentny. Na pewno niejedną raz twoja stanowczość zostanie wystawiona na próbę. Inni będą chcieli sprawdzić, czy mówisz poważnie, szczególnie jeżeli w przeszłości twoje postępowanie nie szło w parze ze słowami. Współzależnieni często uciekają się do czczych pogroźek. Tracą w ten sposób wiarygodność, a potem dziwią się, dlaczego inni nie traktują ich poważnie. Powiedz innym, jakie ustanowiłeś granice. Zrób to spokojnie. Zwracaj baczna uwagę na granice swojej tolerancji, żeby wahadło nie wychyliło się zanadto w żadną stronę.

Gdzie i jakie musisz ustanowić granice? Zastanów się.

Troska o wygląd i zdrowie

W późnych stadiach współzależnienia zaniedbujemy czasami swój wygląd i zdrowie. Nie ma nic złego w tym, że staramy się wyglądać jak najlepiej. Możesz, na przykład, obciąć włosy albo zmienić fryzurę. To normalne. Możesz ubierać się tak, jak lubisz. Popatrz w lustro — jeśli nie podoba ci się to, co widzisz, zadbaj o siebie. Jeśli nie możesz nic na to poradzić i zmienić swojego wyglądu, to przestań się nienawidzić i zaakceptuj siebie taką (takiego), jaką (jakim) jesteś.

Nie zaniedbaj ćwiczeń fizycznych. Są one bardzo ważne. Jeśli masz nadwagę, pomyśl, jak ją zrzucić. Jeśli jesteś chora(y), idź do lekarza. Im mniej dbasz o swoje ciało, tym gorzej się czujesz. Niekiedy nawet drobiazgi poprawiają nam samopoczucie. Nie zaniedbuj swego ciała. Nie zapominaj o jego potrzebach. Troszczenie się o siebie obejmuje również troskę o swoje ciało i o swój wygląd.

Z troską o ciało łączy się właściwy stosunek do tego, co czujemy. Im bardziej zajmujemy się swoimi uczuciami, im bardziej zaspokajamy swoje potrzeby uczuciowe, tym mniej mamy kłopotów ze zdrowiem. Jeśli przez długi czas nie dbamy o swoje uczucia, to nasze ciało zaczyna się buntować. Zaczynamy odczuwać przeróżne dolegliwości, które zmuszają nas i naszych bliskich do zajęcia się nami. Łatwiej jest zająć się sobą; kiedy jest się jeszcze zdrowym.

Pomoc profesjonalistów

Musimy szukać pomocy profesjonalistów (lekarzy), jeśli:

- Jesteśmy przygnębieni i myślimy o samobójstwie.
- Chcemy przeciwstawić się alkoholikowi lub osobie z innymi zaburzeniami.
- Padliśmy ofiarą przemocy lub zostaliśmy wykorzystani seksualnie.

- Sami znęcaliśmy się nad kimś lub wykorzystywaliśmy kogoś seksualnie.
- Mamy problemy z alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi.
- Wydaje się, że nie potrafimy sami rozwiązać swoich problemów.
- Uważamy, że z jakiegoś innego niż tu wymienione powodu może nam pomóc wizyta u lekarza lub psychologa.

Szukając pomocy u profesjonalisty, nie musimy przestać sobie ufać ani zwracać uwagi na swoje uczucia. Jeżeli nie czujesz się dobrze w placówce, do której się zwróciłeś czy w obecności osoby, która się tobą tam zajęła albo jeśli nie masz zaufania do metod, które wobec ciebie zastosowano, to poszukaj innego profesjonalisty. Może to wprawdzie być wynikiem normalnego oporu przed interwencją lekarską lub niechęci do zmian, ale może też być tak, że osoba, do której się zwróciłeś, nie jest dla ciebie odpowiednia. Nie wszyscy profesjonalści potrafią pracować ze współzależnionymi i uzależnionymi.

Pewna kobieta zwróciła się o pomoc do prywatnego terapeuty, ponieważ uzależnienie jej córki od środków chemicznych i problemy z jej zachowaniem zakłócały normalne funkcjonowanie rodziny. Terapeuta ściągnął do gabinetu całą rodzinę i przez większą część sesji terapeutycznej usiłował przekonać rodziców, że ich córka zachowuje się niewłaściwie, ponieważ oboje są palaczami. Był on po prostu uprzedzony do palenia papierosów. I tak cel terapii przesunął się niepostrzeżenie z „zachowania córki” na „rzucenie palenia przez mamę i tatę”. Rodzice byli trochę zmieszani i zaskoczeni i nie bardzo podobała się im ta metoda, ale bardzo chcieli pomóc córce. Po trzech miesiącach wysłuchiwanie tych bzdur, które kosztowały ich pięćdziesiąt dolarów tygodniowo, uświadomili sobie wreszcie, że zdążają do nikąd, a podróż ta jest przy tym zbyt kosztowna. Nie mówię, że niedobrze jest rzucić palenie, ale przecież nie był to problem, z którym rodzina ta zwróciła się do owego terapeuty.

Jeżeli potrzebujesz pomocy, a ta, którą ci zaoferowano, jest nieodpowiednia czy niewystarczająca, to poszukaj jej gdzie indziej. Jeżeli naprawdę próbujesz czegoś i nie daje to żadnych rezultatów, to spróbuj czegoś innego. Nie musisz dawać nikomu upoważnienia do tego, aby myślał, czuł i podejmował za ciebie decyzje, nawet jeśli ten ktoś ma literki „Dr” przed nazwiskiem.

Możesz zapewnić sobie najlepszą opiekę, jeśli się postarasz.

Większość z nas potrzebuje innych ludzi. Większość z nas jest w jakiś sposób związana przynajmniej z kilkoma osobami. Kiedy jesteśmy w ich towarzystwie, możemy promieniować ciepłem i miłością, nie okazywać żadnych uczuć albo odnosić się do nich chłodno, a nawet z nienawiścią. Możemy mówić do nich szczerze, czule i przyjaźnie, a oni mogą zwracać się do nas w taki sam sposób. Możemy też kłamać, a oni mogą okłamywać nas. Możemy mówić o sprawach nieważnych i powierzchownych, a oni mogą robić to samo. Możemy wreszcie mówić im nieprzyjemne rzeczy, a oni mogą nam odpłacać tą samą monetą. Większość z nas robi po trochu to wszystko.

Rzecz w tym, byśmy starali się utrzymywać poprawne związki z innymi ludźmi. Jeżeli nie masz nikogo, z kim mógłbyś porozmawiać szczerze, czule czy przyjaźnie, to znajdź taką osobę. Jeżeli inni mówią ci przykre rzeczy, to nie odpłacaj im pięknym za nadobne, lecz postaraj się wpłynąć na nich, by przestali rozmawiać z tobą w taki sposób. Jeśli nie uda ci się ich nakłonić do zmiany sposobu mówienia, to poszukaj sobie kogoś innego, z kim mógłbyś porozmawiać bez przykrości. Musimy starać się, by traktowano nas mile. Dzięki temu czujemy się lepiej i rozwijamy się.

Nie możesz też nigdy pozwolić nikomu się uderzyć. Sam(a) też nie możesz nikogo bić. Zamiast tego lepiej uściśnij czy obejmij drugiego człowieka. Jeżeli miałyby to być źle rozumiane, to przynajmniej postaraj się dotknąć go delikatnie, w sposób, który przekazuje mu pozytywną energię. Dla tych, którzy uważają, że objęcie czy uściśnięcie kogoś jest stratą czasu lub

świadczy o zbyt dużym sentymentalizmie, przytaczam — gwoli przemyślenia — fragment z *Fat Is a Family Affair*:

Na początku lat siedemdziesiątych lekarze zaczęli badać mechanizm wytwarzania się w układzie nerwowym substancji o działaniu podobnym do morfiny, które łagodzą ból i cierpienie oraz skutki wstrząsów.

Te morfinopodobne substancje zwane są endorfinami i produkowane przez organizm w celu uśmierzania bólu i wywołania ogólnego dobrego samopoczucia. Niektórzy badacze wykazują, że organizmy żarłoków i alkoholików produkują mniej tych substancji niż organizmy ludzi normalnych. [...] Ponieważ twój organizm wytwarza mniej endorfin, często czujesz się źle. Cukier zwiększa wytwarzanie endorfin, a więc kiedy jesz, uczucie to znika. [...]

Jeśli cierpisz na anoreksję [brak łaknienia — przyp. tłum.], to powstrzymywanie się od jedzenia daje ten sam uśmierający ból i uspokajający skutek. To wspaniałe uczucie bierze się stąd, że przekraczasz swoje ograniczenia [...] jest jednak inny sposób zwiększenia produkcji endorfin [...] Sposobem tym jest obejmowanie drugiego człowieka. Tak jest — obejmowanie. Kiedy zwracasz się do drugiego człowieka i bierzecie się nawzajem w ramiona, to uruchamia to gwałtowne wydzielanie się endorfin i ciepły uścisk przyjaciela nadaje blasku szarej rzeczywistości. Twój pies wie, co robi, kiedy skacze ci na pierś albo łasi się, domagając się pieczyoty. Zwiększa w ten sposób swój poziom endorfin i utrzymuje dobry nastrój.⁵

Również współzależności często przyjmują z oporem wyrazy uznania — pozytywne dotknięcia. Nie możemy pogodzić się z faktem, że jesteśmy dobrzy i mamy dodatnie cechy. Jeśli ktoś mówi o nas dobrze i prawi nam komplementy, to możemy to spokojnie przyjąć, chyba że kierują nim jakieś ukryte motywy. Jednak nawet jeśli ktoś chce nami manipulować, to możemy przyjąć jego (jej) komplementy i nie dać się omotać. Po-

trzebujemy komplementów i wyrazów uznania. Zaslugujemy na nie. Bierzmy je do serca i pozwólmy, by ich przyjemne ciepło rozplynęło się po całym ciele. Pomagają nam uwierzyć w to, w co tak bardzo pragniemy uwierzyć — że jesteśmy dobrzy. Urok komplementów polega na tym, że im bardziej w nie wierzymy, tym lepiej się czujemy.

Ty również możesz prawić innym komplementy i przekazywać im pozytywną energię. Możesz mówić innym, co ci się w nich podoba i co u nich cenisz. Rób to szczerze, ale dobrze.

Możesz również nauczyć się rozpoznawać, kiedy potrzebne ci jest przyjazne dotknięcie. Naucz się rozpoznawać, kiedy potrzebujesz towarzystwa innych ludzi i przyjaznych dotknięć. Wybieraj przyjaciół, którzy mogą ci to dać. Czasami współzależni mają przyjaciół, którzy postrzegają ich jako ofiary, bezradne osoby nie potrafiące zatroszczyć się o swoje interesy. Tacy przyjaciele darzą nas współczuciem, co jest chyba lepsze niż nic, ale nie jest tym samym, co przyjazny dotyk. Prawdziwie kochająca osoba postępuje w myśl zasady: „Masz problem. Obchodzi mnie to, więc wysłucham cię, ale nie mogę tego zrobić za ciebie i nie zrobię.” Prawdziwy przyjaciel mówi: „Mam o tobie tak wysokie mniemanie, że pozwolę ci samemu (samej) obmyślić sposób rozwiązania tego problemu. Wiem, że to potrafisz.”

Zaufanie

Współzależni często nie wiedzą, komu i kiedy mogą ufać. „Harvey od dwóch tygodni przechodzi kurację odwykową. Okłamał mnie 129 razy. Teraz wścieka się, bo mówi, że mu nie ufam. Co powinnam zrobić?”

Bezustannie słyszę od współzależnych różne wersje tej historii. Moja odpowiedź zawsze brzmi tak samo: Nie można mylić zaufania z głupotą. Oczywiście, że nie ufasz Harveyowi. Przestań się zmuszać do okazywania zaufania temu, komu nie ufasz.

W poprzednich rozdziałach powtarzałam to wielokrotnie i powtórzę jeszcze raz: możemy zaufać samym sobie. Możemy zaufać swojej zdolności powzięcia mądrej decyzji co do tego, komu możemy ufać. Co prawda wielu z nas nie podejmuje w tym względzie rozsądnych decyzji. Nie jest mądrze ufać zapewnieniom alkoholika, że już nigdy nie będzie pić, jeśli nie poddał się on (ona) leczeniu odwykowemu. Ba, nie można nawet ufać takim zapewnieniom alkoholika, który poddał się leczeniu, bo jeśli chodzi o ludzkie zachowania, nigdy nie można mieć stuprocentowej gwarancji. Możemy jednakże ufać tym, którzy są sobą, możemy wierzyć, że będą tacy, jacy są. A rozpoznawania tego, jacy są, możemy się nauczyć.

Sprawdź, czy to, co *mówią* inni, pokrywa się z tym, co *robią*. Czy ich słowa zgadzają się z ich zachowaniem. Pewna kobieta ujęła to tak: „On naprawdę sprawia dobre wrażenie, ale nie zachowuje się nic a nic lepiej.”

Jeżeli będziesz zwracał uwagę na siebie samego i informacje, które docierają do ciebie z zewnątrz, to będziesz wiedział komu, kiedy i dlaczego można zaufać. Możesz odkryć, że właściwie zawsze o tym wiedziałeś, ale nie słuchałeś swego wewnętrznego głosu.

Seks

Osoba współzależniona najpierw mówi mi, że jej małżeństwo się rozpada, a w chwilę potem pyta, czy to normalne mieć problemy seksualne, kiedy sprawy układają się tak źle.

Owszem, problemy seksualne to rzecz normalna. Wielu ludzi ma problemy z seksem. Doświadczą tego wielu współzależnych. Alkoholizm i inne uzależnienia mają negatywny wpływ na całą sferę stosunków intymnych.⁶ Niekiedy niemożność fizycznego wyrażenia miłości jest ostatnią stratą, która nas spotyka — ostatecznym ciosem, a jednocześnie dowodem wymownie świadczącym o tym, że dręczący nas problem nie zniknie, choćbyśmy zaciskali z całej siły powieki, żeby go nie dostrzec.

Czasami to alkoholik (alkoholiczka) ma kłopoty z seksem. Alkoholik może stać się impotentem, zaś alkoholiczka stracić pożądanie. Może to zdarzyć się zarówno przed wyzdrowieniem, jak i po nim. Często jednak osobą mającą tego rodzaju problemy jest osoba współzależniona. W sypialni możemy napotkać różnego rodzaju trudności. Jeśli jesteś kobietą, możesz stracić zdolność osiągnięcia orgazmu. Możemy bać się utraty kontroli nad sobą albo nie darzyć partnera (partnerki) zaufaniem. Możemy się od niego (niej) odsunąć emocjonalnie, nie chcieć okazywać słabości albo stracić do niego (do niej) pociąg. Możemy czuć do niego (do niej) niechęć, a nawet wstręt. Może on (ona) nie zaspokajać naszych potrzeb seksualnych, ponieważ po prostu nie zwieramy się mu (jej) z nich. Stosunki w sypialni nie są z reguły lepsze niż poza nią. Jeśli opiekujesz się partnerem w kuchni, to prawdopodobnie będziesz niańką również w sypialni. Jeśli czujesz złość i urazę przed pójściem do łóżka, to prawdopodobnie będziesz czuł(a) złość i urazę również po stosunku. Jeżeli nie chcesz już z kimś żyć, to nie będziesz chciał(a) kochać się z nim (nią). Stosunki seksualne odzwierciedlają ogólny charakter związku.

Problemy seksualne mogą się rozwijać ukrycie. Przez jakiś czas seks może być ratunkiem dla zagrożonego rozpadem związku. Może on być sposobem pogodzenia się po kłótni czy sprzeczce. Wygarnięcie tego, co leży nam na wątrobie, zdaje się oczyszczać atmosferę, a seks poprawia ją jeszcze. Jednakże po przekroczeniu pewnego punktu spory przestają oczyszczać atmosferę. Przeciwnie, zagęszczają ją jeszcze bardziej, a seks nie tylko przestaje pomagać, ale może wszystko jeszcze pogorszyć.

Dla niektórych seks może stać się aktem czysto fizjologicznym, a nawet czymś w rodzaju zabiegu higienicznego, który nie wyzwala większych emocji i nie daje większego zadowolenia niż — na przykład — umycie zębów. Dla innych stosunek płciowy może stać się poniżeniem i upodleniem czy też kolejnym obowiązkiem, który powinniśmy spełnić, choć tego nie chcemy. W takich przypadkach seks staje się jeszcze jedną

dzieliną życia, która nie funkcjonuje, co napełnia nas poczuciem winy i skłania do samookłamywania. Daje nam to jeszcze jeden powód do zastanowienia się: „Co ze mną jest nie tak?”

Nie jestem seksuologiem. Nie mogę polecić żadnej metody leczenia takich problemów ani udzielić żadnych wskazówek technicznych. Mogę jedynie napisać to, co podpowiada mi zdrowy rozsądek. Uważam, że dbanie o siebie oznacza, iż w sypialni stosujemy się do tych samych zasad, co w pozostałych dziedzinach życia. Przede wszystkim musimy przestać oskarżać się i nienawidzić.

Kiedy to zrozumiesz, zaczniesz być wobec siebie szczerzy(a). Przestaniesz uciekać, kryć się i zaprzeczać faktom. Będziesz pytać sam(a) siebie, co myślisz i co czujesz i będziesz wierzył swoim odpowiedziom. Będziesz z uwagą słuchał(a) swego wewnętrznego głosu. Nie będziesz sobie ubliżał(a) i nie będziesz się karał(a). Będziesz wiedział(a), że problemy seksualne są normalną reakcją na warunki, w których żyjesz. Nienormalne byłoby właśnie to, gdybyś nie odczuwał(a) niechęci, nie wycofywał(a) się emocjonalnie i obdarzał(a) partnerkę (partnera) zaufaniem. Wszystko jest z tobą w porządku.

Wiedząc o tym, musisz przeprowadzić szczerą rozmowę ze swym partnerem (ze swą partnerką). Musisz powiedzieć mu (jej), co myślisz i czujesz i czego od niego (od niej) oczekujesz. Potem rozważcie wspólnie różne możliwości wyjścia z tej sytuacji. Prowadź z partnerem (partnerką) negocjacje i tam, gdzie uważasz, że jest to możliwe lub wskazane, idź na kompromis. Jeśli nie będziecie mogli sami rozwiązać tego problemu, zwróć się po pomoc do specjalisty.

Niektórzy z nas mogli szukać pociechy w związkach pozamałżeńskich. Muszą to sobie wybaczyć i zastanowić się, co zrobić, aby zatroszczyć się o siebie. Jeśli i ty do nich się zaliczasz, zrób Czwarty i Piąty Krok albo porozmawiaj z duchownym. Postaraj się zrozumieć, że twoje postępowanie było zwyczajną reakcją na problemy, z którymi się zmagasz.

Niektórzy mogą próbować uciec od swoich problemów, utrzymując stosunki seksualne z wieloma partnerami (part-

nerkami). Stosunki takie nie dają im jednak zadowolenia. Zdarza się to często w stadium przeczenia, kiedy możemy zacząć odczuwać przymus wykonywania pewnych czynności lub zachowywania się w pewien sposób. Nie musimy wszakże tego kontynuować. Możemy postarać się rozwiązać nasze problemy w inny sposób. Możemy sobie wybaczyć i przestać się ranić.

Niektórzy z kolei mogą szukać miłości, a znaleźć zamiast niej sam seks. Musimy zrozumieć swoje potrzeby i zastanowić się, w jaki sposób możemy je najlepiej zaspokoić.

Jedni muszą być może zacząć prosić o to, czego im trzeba. Inni mogą natomiast nauczyć się odmawiać. Są i tacy, którzy próbują może ożywić miłość w faktycznie martwym już związku, dostarczając partnerom (partnerkom) rozkoszy seksualnych. Metoda ta jest jednak zawodną. Seks nie jest miłością, lecz tylko seksem. Nie może ożywić miłości, jeśli w ogóle jej tam nie było. Może jedynie wyrażać miłość już istniejącą.

Niektórzy z nas być może poddali się i doszli do wniosku, że seks wcale nie jest taki ważny. Według mnie jednak jest on ważny. Nie jest najważniejszy w moim życiu, ale jest jego ważną częścią.

Seks jest potężną siłą, źródłem przyjemności i rozkoszy. Jeśli nasze życie seksualne nie jest takie, jak chcielibyśmy, to możemy zatroszczyć się o nie i zmienić je. Ponosimy odpowiedzialność za nasze zachowania seksualne — od nas zależy, czy odczuwamy przyjemność w łóżku czy nie. Możesz zapytać sam(a) siebie, co twoje życie seksualne mówi ci o związku z twoim partnerem (twoją partnerką).

Nauczmy się znowu żyć i kochać

*Przynajmniej nie kręć się już jak wariatka,
szukając swej własnej zagłady.*

• Członkini Al-Anon

Początkowo zamierzałam zamieszczyć w tym rozdziale materiał przedstawić w dwóch rozdziałach: „Nauczmy się znowu żyć” i „Nauczmy się znowu kochać”. Jednakże po namyśle doszłam do wniosku, że oddzielne traktowanie życia i miłości byłoby niewłaściwe. Problem wielu współzależnionych polega bowiem na tym, że muszą oni jednocześnie uczyć się i żyć, i kochać na nowo.

Według Earnie Larsena i innych, większość ludzi ma dwa głębokie pragnienia: kochać i być kochanym oraz wierzyć w swoją wartość i wiedzieć, że wierzy w nią również ktoś inny.¹ Słyszałam to również w prostszej wersji, z jednym dodatkowym elementem. Brzmi ona tak: do szczęścia trzeba nam, żeby ktoś nas kochał, żebyśmy mieli co robić i czego oczekiwać.

Nie mam zamiaru rozszczepiać włos na czworo i zastanawiać się, czy są to pragnienia, chęci czy potrzeby. Myślę wszakże, że są one ważne. Bez względu na to, czy uświadomiamy je sobie czy nie, prawdopodobnie kierują one nami. Większość z nas próbuje — mniej lub bardziej świadomie — zaspokoić te potrzeby. Wprawdzie niektórzy z nas mogli — w odruchu samoobrony — zablokować swoje potrzeby, ale nie pozbyli się

ich. Mamy te potrzeby bez względu na to, czy się sami do nich przyznajemy, czy też tłumimy je, zaprzeczając ich istnieniu. Zrozumienie samych siebie i swoich potrzeb czy pragnień wyposaża nas w niezwykle istotną wiedzę. Musimy nauczyć się zaspokajać te pragnienia, chęci i potrzeby w sposób, który nie rani nas samych ani innych ludzi, ale daje nam maksimum zadowolenia z życia.

Dla wielu z nas oznacza to, że muszą zmienić swoje postępowanie, ponieważ dotychczas stosowane przez nich sposoby zaspokajania potrzeb okazały się nieskuteczne. Mówiliśmy już o paru zasadach, które mogą nam to ułatwić — o oderwaniu, o wyzbyciu się ciągłot do wybawiania innych z opresji, o zaprzestaniu kontrolowania osoby będącej przedmiotem naszej uwagi, o zajmowaniu się sobą i swoimi sprawami, o pracy nad sobą według programu Dwunastu Kroków i o zdobyciu niezależności. Jestem przekonana, że w miarę jak będziemy przychodzili do zdrowia, będzie się też zmieniała nasza miłość. Jestem przekonana, że będzie ona lepsza, być może lepsza niż kiedykolwiek przedtem, jeśli będziemy stosowali się do tych zasad.

Uważam, że miłość nie musi być tak bolesna, jak była dotąd. Uważam, że nie możemy przyzwalać na to, by przysparzała nam tyłu cierpień, co dotąd. Na pewno nie musimy pozwalać na to, by nas niszczyła. Trafnie ujęła to pewna kobieta: „Mam dość wystawiania się na ból. Mam dość wystawiania się na cierpienie. I mam dość pozwalania mężczyznom, by włazili w moje życie ze swymi nierozwiązanymi sprawami!” To nie wola Boska zmusza nas, byśmy byli nieszczęśliwi i trwali w nieudanych i przykrych dla nas związkach. To my sami się do tego zmuszamy. Nie musimy trwać w związkach, które sprawiają nam ból i cierpienie. Możemy zająć się sobą. Wybór należy do nas.

Możemy nauczyć się odróżniać związki udane od nieudanych. Możemy nauczyć się zrywać związki, które nas wyniszczają i cieszyć się związkami udanymi. Możemy nauczyć się nowych zachowań, które pomogą nam jeszcze bardziej polepszyć i tak już dobre stosunki i związki.

Wierzę, że Bóg pozwala na to, by pewne osoby wkraczały w nasze życie. Wierzę też jednak, że my sami odpowiadamy za swoje wybory i zachowania prowadzące do nawiązywania, podtrzymywania i zrywania w odpowiedniej chwili tych stosunków. Chcemy i potrzebujemy miłości, ale nie miłości niszczącej. Jeśli w to uwierzmy, to stanie się to oczywiste dla wszystkich.

Jestem przekonana, że lepsze może być też nasze życie zawodowe. Możemy nauczyć się dbać o siebie i swoje potrzeby w pracy. I jeżeli nie będziemy tak bardzo jak dotąd pochłonięci innymi i ich sprawami, jeżeli uwierzmy, że sami jesteśmy ważni, to będziemy mogli swobodnie ustanawiać swoje własne cele i realizować marzenia. Jesteśmy w stanie zrealizować naszą wizję szczęśliwego życia. Jest to naprawdę podniecające, bo rzeczy dobre mogą być i będą naszym udziałem tylko wtedy, kiedy na to pozwolimy i kiedy będziemy przekonani, że na nie zasługujemy. Prawdopodobnie nie obędzie się bez walki i bólu, ale przynajmniej będziemy walczyli o coś, co jest tego warte, zamiast po prostu tylko cierpieć.

Odnosić sukcesy, doświadczać dobra i trwać w udanych, spełnionych miłością związkach jest rzeczą jak najbardziej właściwą. Oczywiście, nie zawsze przychodzi to łatwo. Zanim to wszystko stanie się naszym udziałem, będziemy być może musieli gryźć i kopać i niejednokrotnie przyjdzie nam chęć schowania głowy w piasek. To normalne. Bez tego nie ma żadnego rozwoju. Jeśli przychodzi to nam zbyt naturalnie i łatwo, jeśli jest nam z tym wygodnie, to znaczy, że nie rozwijamy się i nie robimy niczego innego, niż robiliśmy dotąd. Robimy to samo, co zawsze i właśnie dlatego jest nam z tym tak wygodnie.

Uczyć się żyć i kochać od nowa znaczy odnaleźć równowagę między miłością a życiem swoimi sprawami, nauczyć się kochać bez niezdrowego zaangażowania uczuciowego, nauczyć się kochać innych ludzi bez zapominania o miłości własnej. Musimy nauczyć się żyć, kochać i cieszyć się tak, by żadna z tych sfer nie kolidowała z pozostałymi.

Nasze wyzdrowienie zależy w dużym stopniu od znalezienia i utrzymania równowagi między wszystkimi sferami naszego

zycia. Określając nasze obowiązki wobec innych i samych siebie, musimy uważać, aby szala nie przechyliła się za bardzo w żadną stronę. Możemy równoważyć nasze potrzeby uczuciowe z potrzebami fizycznymi, umysłowymi i duchowymi. Możemy znaleźć równowagę między dawaniem i braniem. Możemy znaleźć granicę między robieniem tego, co do nas należy a pozostawieniem innym tego, co nie mieści się w naszych obowiązkach. Możemy odgraniczyć problemy, które da się rozwiązać od tych, z którymi musimy nauczyć się żyć. Źródłem wielu naszych cierpień są bowiem skazane z góry na niepowodzenie próby rozwiązania problemów, na które nie mamy żadnego wpływu, oraz uporczywe wysiłki takiego pokierowania biegiem spraw, by potoczyły się one zgodnie z naszymi nierealistycznymi oczekiwaniami i nadziejami. Możemy nauczyć się rezygnować z takich oczekiwań, nie zapominając jednak o tym, że jesteśmy wartościowymi ludźmi, którzy zasługują na godziwe życie.

Jak zacząć?

Ludzie często pytają mnie: „Od czego mam zacząć? Jak? Jak choćby osiągnąć równowagę?”

Omówiłam w tej książce wiele zasad i dałam mnóstwo wskazówek. Skutkiem tego niektórzy z czytelników mogą czuć się trochę w tym wszystkim zagubieni.

Niektórym z nas odzyskanie równowagi może się wydawać niemożliwe. Mogą czuć się tak, jak gdyby leżeli na posadzce w ciemnym lochu i nie mogli się stamtąd wyczołgać. Jednak jest to możliwe. Anonowci Alkoholicy i Al-Anon radzą stosować się w takich przypadkach do trzyczęściowej formuły: Uczciwość, Otwartość i Gotowość. Pisałam wyżej, że zmiana zaczyna się wraz z uświadomieniem sobie faktów i pogodzeniem się z nimi. Trzecim krokiem prowadzącym ku zmianie zachowania jest stanowcze działanie.² Dla nas oznacza to, że zaczynamy robić wszystko inaczej niż dotąd. Bądź uczciwy w sto-

sunku do siebie, miej otwarty umysł i bądź gotowy spróbować zrobić wszystko inaczej, a na pewno zmienisz się.

Wybierz jakieś konkretne zachowanie i zacznij od niego, a kiedy już się z tym oswoisz i przywykniesz, przejdź do następnego. Słyszałam, że po to, by jakaś czynność weszła nam w zwyczaj, trzeba ją powtórzyć 21 razy. Warto zapamiętać to jako praktyczną wskazówkę. Jeśli chodzi o to, od czego zacząć, to pewną pomocą może być lista zamieszczona w rozdziale IV. Ćwiczenia podane na końcu tego rozdziału mogą ci podsunąć jakiś pomysł. Zastanów się, od czego chciałbyś zacząć i przystąp niezwłocznie do działania. Jeśli nie możesz się zdecydować od czego zacząć, to zacznij od udziału w spotkaniach Al-Anon czy innej odpowiedniej dla ciebie grupy. Jeśli czujesz się, jakbyś był w piwnicy, to zacznij się z niej wyczołgiwać. Wkrótce nauczysz się chodzić i odzyskasz równowagę.

Początek jest trudny, ale przyjemny. Kiedy zaczęłam wychodzić ze współzależnienia, czułam się beznadziejnie uwikłana w stosunki z samą sobą i z innymi ludźmi. Zewsząd otaczał mnie ponury mrok i przygniatała taka depresja, że wydawało się, iż do końca życia nie będę mogła wstać z łóżka. Któregoś ranka, nieszczęśliwa, że obudziłam się, bo świadczyło to o tym, że jeszcze żyję, powlokłam się do łazienki, by się umyć i ubrać. Kiedy cesałam się, syn zaczął mnie ciągnąć do innej części domu. Okazało się, że w mojej sypialni szaleje ogień. Paliły się zasłony, sufit i dywan. Wydawało mi się, że tak jak dawniej, dam sobie sama z tym radę, że pożar nie jest taki groźny, chwyciłam więc gaśnicę i zaczęłam go gasić. Niestety, była za mała i zabrałam się za to zbyt późno. Kiedy wybiegaliśmy z domu, paliło się już wszystko.

Zanim przyjechała straż pożarna, dom doszczętnie spłonął. Było to dwa tygodnie przed Bożym Narodzeniem. Musiałam zamieszkać z dziećmi w małym pomieszczeniu. Ogień strawił większość naszych ubrań i przedmiotów codziennego użytku. Straciłam tak wiele, również samą siebie. Dom był moim gniazdem, jedynym, które mi pozostało, źródłem bezpieczeństwa emocjonalnego, i oto straciłam również to. Straciłam wszystko.

Mijały tygodnie i w końcu musiałam się chociaż trochę uaktywnić. Wymagały tego rozmowy z firmą ubezpieczeniową, uprzątnięcie zgliszcz i sporządzenie planu odbudowy domu. Czułam się niepewnie i nie miałam na to ochoty, ale nie było wyboru. Musiałam myśleć. Musiałam zająć się różnymi sprawami. Kiedy ruszyła odbudowa, musiałam zaangażować się jeszcze bardziej. Musiałam decydować, na co przeznaczyć tysiące dolarów. Pracowałam razem z brygadami budowlanymi, robiąc własnoręcznie wszystko, co byłam w stanie zrobić, aby zmniejszyć koszt budowy i przyspieszyć jej ukończenie. Wymagało to ode mnie wysiłku fizycznego, o którym dawno już zapomniałam. Im bardziej byłam zajęta, im więcej pracowałam, tym lepiej się czułam. Zaczęłam ufać swoim decyzjom. Pozbyłam się prawie całej złości i lęku. Zanim wprowadziłam się z dziećmi do odbudowanego domu, odzyskałam równowagę. Zaczęłam żyć swoim własnym życiem i nie miałam zamiaru zejść z tej drogi. Czułam się dobrze!

Jak widać, wszystko sprowadza się do tego, żeby zacząć. Rozpal pod sobą ogień.

Jak iść dalej i rozwijać się?

Kiedy już zaczniemy, posuwanie się naprzód stanie się naturalnym procesem, jeżeli — rzecz jasna — nie ustaniemy w wysiłkach. Czasami możemy wprawdzie zrobić parę kroków do tyłu, ale to nic strasznego. Niekiedy może to być konieczne. Niekiedy zaś jest częścią marszu naprzód.

Niektórzy z nas mogą stanąć wobec konieczności podjęcia trudnej decyzji, decyzji o zerwaniu nieszczęśliwego i wyniszczającego ich związku. Earnie Larsen twierdzi, że jeśli związek jest martwy, należy go pogrzebać. W takiej sytuacji możemy sobie dać czas na przemyślenie wszystkiego i popracować nad sobą. W odpowiednim czasie dojrzejemy do podjęcia decyzji.

Niektórzy mogą próbować naprawić szwankujący, ale nadal żywy związek. Bądźcie cierpliwi. Miłość i zaufanie to kruche

i delikatne żywe istoty. Nie rozkwitną na komendę, jeśli wcześniej je poturbowano. Miłość i zaufanie nie odżyją automatycznie tylko dlatego, że ta druga osoba wytrzeźwiała albo uporąła się z innym swoim problemem.³ Trzeba im pozwolić stopniowo odżyć. Czasami odżywają, czasami nie.

* Niektórzy mogą nie mieć nikogo, kogo mogliby kochać. Jest to trudna, ale nie niemożliwa do przeżycia sytuacja. Możesz potrzebować i chcieć mieć kogoś, kogo mógłbyś obdarzyć miłością, ale sądzę, że pomoże ci, jeśli będziesz wystarczająco mocno kochał siebie. Można żyć z kimś, ale można też żyć samotnie. Znajdź sobie przyjaciół, których będziesz kochał(a) i którzy będą kochali ciebie i uważali, że jesteś wartościową osobą. Czas spędzany samotnie traktuj jako odpoczynek. Nie przejmuj się. Ucz się tego, czego masz się nauczyć. Rozwijaj się. Pracuj nad sobą, abyś kiedy nadejdzie miłość, mógł (mogła) cieszyć się pełnią życia. Nie musimy przez całe życie wyglądać miłości ani szukać w niej ucieczki przed przykrościami. Staraj się dążyć do wytyczonych sobie celów. Baw się i raduj. Ufaj Bogu. On zna wszystkie nasze potrzeby i opiekuje się nami.

Bez względu na sytuację, działaj powoli. Serce może kazać ci iść w kierunku, przed którym przestrzega rozum. Rozum może wskazywać ci drogę, przed obraniem której powstrzymuje cię serce. Czasem nasza fascynacja żabami może doprowadzić nas tam, gdzie nie chce być ani rozum, ani serce. Nie szkodzi. Nie ma żadnych reguł mówiących o tym, kogo powinniśmy kochać, a kogo nie, z kim powinniśmy się wiązać, a z kim nie. Możemy kochać kogo chcemy i jak chcemy. Jednakże warto zwolnić i robić to w sposób, który nie sprawia nam bólu. Zwracaj baczna uwagę na to, co się dzieje. Niech miłość bierze się z twojej siły, a nie słabości. Niech inni też się do tego stosują. Zastanawiaj się codziennie, co musisz robić, aby dbać o siebie. Z pomocą Siły Wyższej będziesz w stanie podjąć właściwą decyzję. Mam nadzieję, że znajdziesz ludzi, do których miłość da ci szczęście, ludzi, którzy będą szczęśliwi, kochając ciebie, którzy będą stymulowali twój rozwój. Mam nadzieję, że znajdziesz pracę, która da ci zadowolenie i bodziec do rozwoju.

Na koniec słowo przestrogi. Od czasu do czasu możesz tracić równowagę. Możesz zacząć biegać i skakać i nagle runąć na nos. Mogą ogarnąć cię te wszystkie dobrze znane uczucia, których — wydawało się — pozbyłeś się na zawsze. Nie wpadaj w panikę. To normalne. Charakterystyczne zachowania współuzależnionych, sposoby myślenia i odczuwania stają się nawykami. Te nawyki mogą w pewnych okolicznościach ponownie się ujawnić. Zmiana (nawet zmiana na lepsze), pewne sytuacje przypominające ci o chorobie alkoholowej oraz stres mogą spowodować nawrót współuzależnienia. Czasami to szaleństwo może powrócić bez żadnego powodu. Przeczekaj to. Nie wstydź się i nie ukrywaj. Możesz ponownie się pozbierać. Przejdiesz przez to. Porozmawiaj z zaufanymi przyjaciółmi, zdobądź się na cierpliwość i obchodź się z sobą łagodnie. Po prostu rób dalej to, co wiesz, że musisz robić. Poczujesz się lepiej. Nie przestawaj dbać o *siebie*, choćby nie wiadomo co się działo.

Odzyskanie równowagi i utrzymywanie jej to cały sekret i istota wyzdrowienia. Jeśli wydaje ci się, że to ciężka sprawa, to nie martw się. Potrafisz to zrobić. Potrafisz nauczyć się żyć na nowo. Potrafisz znowu nauczyć się kochać. Możesz nawet nauczyć się jednocześnie bawić.

Epilog

Nie ucze, ale budzę.

Robert Frost

Chciałam napisać tę książkę na wiele lat przedtem, zanim ją zaczęłam.

Pierwotnie chciałam napisać książkę o współuzależnieniu, ponieważ kiedy tak bardzo cierpiałam z powodu swego współuzależnienia, nie mogłam znaleźć żadnej książki, która wyjaśniłaby mi, co się ze mną stało. Chciałam napisać książkę dla innych cierpiących tak jak ja ludzi, aby wyjaśniła im ona, czym jest współuzależnienie, pomogła je zrozumieć i złagodziła nieco ich ból.

Ten motyw zbladł, kiedy o współuzależnieniu zaczęli pisać inni. Okazało się zresztą, że i wcześniej istniała na ten temat pewna literatura, tyle że nie udało mi się do niej dotrzeć.

Później pierwotny motyw uległ zmianie. Nie tylko chciałam złagodzić ból innych ludzi, ale też zrekompensować sobie swoje własne cierpienie. Był to targ, którego chciałam dobić po — trochę przydługiej — drodze do pogodzenia się z rzeczywistością: jeśli napiszę o tym książkę, to ta część mego życia nie będzie zupełnie stracona.

Ten motyw również zbladł. Zanim napisałam tę książkę, zdążyłam się pogodzić z tym, co się ze mną stało. Wszystko

było w porządku, bez względu na to, czy napisałabym o tym czy nie. Poza tym uświadomiłam sobie, że więcej zyskałam, niż straciłam.

Dzięki współzależnieniu odnalazłam się, znalazłam *samą siebie*. Cała nasza przeszłość przygotowuje nas na chwilę obecną, to co się dzisiaj z nami dzieje, przygotowuje nas na jutro. A wszystko to toruje drogę dobru. Nic nie jest zmarnowane.

Kiedy zabrałam się wreszcie za pisanie, kierował mną mniej więcej ten sam motyw, co na początku. Chciałam napisać coś, co mogłoby pomóc współzależnym i uważałam, że mogę im przekazać trochę wartościowych spostrzeżeń i przemyśleń. Jednakże książka ta jest tylko odzwierciedleniem moich własnych opinii, a zawarte w niej spostrzeżenia i przemyślenia są tylko spostrzeżeniami i przemyśleniami. Dla lepszego zilustrowania mego punktu widzenia pozwolę sobie zacytować Garrisona Keillora. Co prawda jego uwaga dotyczyła literatury pięknej, ale odnosi się również do literatury faktu i książek o samopomocy. A oto ona:

„Trudno jest powiedzieć prawdę, szczególnie kiedy [...] nie jest się absolutnie pewnym prawdy. Szukasz prawdy, a przekazujesz o niej tylko pewne sygnały.”¹

Mam nadzieję, że ta książka zasygnalizowała ci pewną prawdę. Mam nadzieję, że pomogłam ci się obudzić i dostrzec samego siebie, twoje *ja*.

Przypisy

Wstęp

¹ Janet Geringer Woititz, „Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1987), s. 59.

² Toby Rice Drews, *Gettings Them Sober* (South Plainfield: Bridge Publishing, 1980), vol. I, XV.

Rozdział 3

¹ Parafraza cytatu Joan Wexler i Johna Steidlla (wykładowców psychosocjologii na Yale University) zamieszczonego przez Colette Dowling w: *The Cinderella Complex. Women's Hidden Fear of Independence* (New York: Pocket Books, 1981), s. 145.

² Robert Subby, „Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial and Manipulation”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984), s. 26.

³ Robert Subby, John Friel, „Co-Dependency: A Paradoxical Dependency”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue*, s. 31.

⁴ Al-Anon Family Groups, *Al-Anon Faces Alcoholism* (New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1977).

⁵ Al-Anon strzeże anonimowości swoich członków i nie prowadzi żadnych oficjalnych kartotek. Mimo to biuro międzygrupowe w Minneapolis przyznało, że liczba ta jest prawdopodobnie dokładna.

⁶ Terence T. Gorski, Merlene Miller, „Co-Alcoholic Relapse Family Factors and Warning Signs”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue*, s. 78.

⁷ Earnie Larsen, Subby, „Inside the Chemically Dependent Marriage”.

⁸ Subby, Friel, „Co-Dependency”.

⁹ Charles L. Whitfield, „Co-Dependency. An Emerging Problem Among Professionals”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue*, s. 53; Joseph L. Kellermann, *The Family and Alcoholism. A Move from Pathology to Process* (Center City: Hazelden Educational Materials, 1984).

¹⁰ Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (New York: Funk and Wagnalls, 1976); Theodore I. Rubin, Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate. An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975).

Rozdział 4

¹ Nathaniel Branden, *Honoring the Self. Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), s. 162.

² Dennis Wholey, *The Courage to Change* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1984), s. 207.

³ Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), s. 55.

⁴ *Ibid.*, s. 53.

⁵ Robert Subby, John Friel, „Co-Dependency. A Paradoxical Dependency”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984) s. 32.

Rozdział 5

¹ Cytat ten został zaczerpnięty z broszury zatytułowanej „Detachment” [Oderwanie], zawierającej zbiór relacji anonimowych członków Al-Anon.

² Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (New York: Funk and Wagnalls, 1976), s. 89.

³ Al-Anon Family Groups, *One Day at a Time in Al-Anon* (New York: Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc., 1976).

⁴ Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), s. 47.

⁵ Terence Williams, *Free to Care. Therapy for the Whole Family* (Center City: Hazelden Educational Materials, 1975).

⁶ Hollis, *Fat Is a Family Affair*.

⁷ Carolyn W., *Detaching with Love* (Center City: Hazelden Educational Materials, 1984), s. 5.

⁸ Lois Walfrid Johnson, *Either Way, I Win. A Guide to Growth in the Power of Prayer* (Minneapolis: Augsburg, 1979).

⁹ Podobne ćwiczenie medytacyjne przeprowadza Earnie Larsen pod koniec swoich seminariów.

Rozdział 6

¹ William Backus, Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1980).

Rozdział 7

¹ Eda LeShan, „Beware the Helpless”, *Woman's Day*, 26 April 1983.

Rozdział 8

¹ Claude M. Steiner, *Scripts People Live* (New York: Grove Press, 1974).

² *Ibid.*, Claude M. Steiner, *Games Alcoholics Play* (New York: Grove Press, 1971); Claude M. Steiner, *What Do You Say After You Say Hello?* (New York: Grove Press, 1972).

Rozdział 9

¹ Penelope Russianoff, *Why Do I Think I'm Nothing Without a Man?* (New York: Bantam Books, 1982); Theodore I. Rubin, Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate. An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975), s. 278.

² Janet Geringer Woititz, „Co-Dependency. The Insidious Invader of Intimacy”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984), s. 56.

³ Rubin, *Compassion*, s. 196.

⁴ Colette Dowling, *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence* (New York: Pocket Books, 1981).

⁵ *Ibid.*, ss. 152-3.

⁶ *Ibid.*

⁷ Russianoff, *Why Do I Think I'm Nothing Without A Man?*

⁸ Dowling, *The Cinderella Complex*, s. 22.

⁹ Kathy Capell-Sowder, „On Being Addicted to the Addict. Co-Dependent Relationships”, w: *Co-Dependency...*, s. 23. Zob. także: Stanton Peele, Archie Brodsky, *Love and Addiction* (New York: New American Library, 1975).

Rozdział 10

¹ Nathaniel Branden, *Honoring the Self. Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), s. 53.

² Theodore I. Rubin, Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate. An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975), s. 65.

Rozdział 11

¹ Theodore I. Rubin, Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate. An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975); Nathaniel

Branden, *Honoring the Self. Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983).

² Robert Subby, John Friel, „Co-Dependency. A Paradoxical Dependency”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984), s. 40.

³ Rubin, *Compassion...*

⁴ *Ibid.*

⁵ Branden, *Honoring the Self*.

⁶ *Ibid.*, s. 76.

⁷ Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (New York: Funk and Wagnalls, 1978).

⁸ Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield: Bridge Publishing, 1980), vol. I, s. XXI.

⁹ Branden, *Honoring the Self*, ss. 1-4.

Rozdział 12

¹ Joseph L. Kellermann, *A Guide for the Family of the Alcoholic* (New York: Al-Anon Family Groups Headquarters, 1984), s. 8-9.

² Janet Geringer Woititz, „Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Heath Communications, 1984), s. 55.

³ *Ibid.*, s. 59.

⁴ Harold A. Swift, Terence Williams, *Recovery for the Whole Family* (Center City: Hazelden Educational Materials, 1975).

⁵ Nathaniel Branden, *Honoring the Self. Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), ss. 62-65.

⁶ Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying* (New York: MacMillan Publishing, 1969).

⁷ Melody Beattie, *Denial* (Center City: Hazelden Educational Materials, 1983).

⁸ Claudia J. Jewett, *Helping Children Cope with Separation and Loss* (Harvard: The Harvard Common Press, 1982), s. 29.

⁹ *Ibid.*, ss. 23, 29.

¹⁰ John Powell, *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (Allen: Argus Communications, 1969), ss. 116-117.

¹¹ Kübler-Ross, *On Death and Dying*, ss. 99-100.

¹² Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1980), s. 80.

¹³ Donald L. Anderson, *Better Than Blessed* (Wheaton: Tyndale House Publishers, 1981), s. 11.

Rozdział 13

¹ John Powell, *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (Allen: Argus Communications, 1981), s. 11.

² Jael Greenleaf, „Co-Alcoholic/Para-Alcoholic: Who's Who and What's the Difference?”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984), s. 9.

³ Scott Egleston; Powell, *Why Am I Afraid...*, Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield: Bridge Publishing, 1980), vol. 1.

⁴ Nathaniel Branden, *Honoring the Self. Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983).

⁵ Powell, *Why Am I Afraid...*

⁶ *Ibid.*

⁷ Albert Ellis, Robert A. Harper, *A New Guide to Rational Living* (Hollywood: Wilshire Book, 1975); William Badens, Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1980).

Rozdział 14

¹ Janet Geringer Woititz, „The Co-Dependent Spouse. What Happens to You When Your Husband Is an Alcoholic?”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communication, 1984), s. 90.

² Gayle Rosellini, Mark Worden, *Of Course You're Angry* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986).

³ List do Efezjan, 4:26.

⁴ Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield: Bridge Publishing, 1980), vol. I; Rosellini, Worden, *Of Course You're Angry*, Scott Egleston.

⁵ Frederick S. Pearls, *Gestalt Therapy Verbatim* (New York: Bantam Books, 1969).

⁶ Claude M. Steiner, *Scripts People Live* (New York: Grove Press, 1979).

⁷ Rosellini, Worden, *Of Course You're Angry*.

⁸ Woititz, „The Co-Dependent Spouse”, op. cit., s. 83.

Rozdział 15

¹ Drugi list do Tymoteusza, 1:7.

² Aron Kahn, „Indesion Decidedly in Vogue”, *St. Paul Pioneer Press and Dispatch* (1 April 1986, dział C).

³ Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield: Bridge Publishing, 1980), vol. 1.

⁴ Parafraza materiału przedstawionego w: *Alcoholic Anonymous*, wyd. III: *The Big Book* (New York: Alcoholic Anonymous World Service, 1976).

Rozdział 16

¹ David J. Schwartz, *The Magic of Thinking Big* (New York: Cornerstone Library, 1959), ss. 162-63.

² *Ibid.*, ss. 163-64.

³ *Ibid.*, s. 164.

⁴ Dennis Wholey, *The Courage to Change* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1984), s. 39.

Rozdział 17

¹ Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield: Bridge Publishing, 1980), vol. I, ss. 77-78.

² *Ibid.*, s. 76.

³ John Powell, *Why Am I Afraid to Tell Who I Am?* (Allen: Argus Communications, 1969), s. 12.

⁴ *Ibid.*, s. 8.

⁵ Jean Baer, *How to Be an Assertive (Not Aggressive) Woman in Life, in Love and on the Job* (New York: New American Library, 1976).

Rozdział 18

¹ Al-Anon Family Groups, *Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions* (New York: Al-Anon Family Groups Headquarters, 1981), s. 131.

² Jael Granleaf, „Co-Alcoholic/Para-Alcoholic. Who's Who and What's the Difference?”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984), s. 15.

³ George E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism* (Cambridge: Harvard University Press, 1983).

⁴ Przypowieść tę opowiedział za Claneym Imislundem, który pełni nocne dyżury w ramach „Spotkań o Północy” w Venice w Kalifornii, Warren W. 23 sierpnia 1985 roku w Minneapolis.

⁵ Al-Anon Family Groups, *Al-Anon. Is It for You?* (New York: Al-Anon Family Groups Headquarters, 1983). Przedruk za zezwoleniem Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc.

⁶ Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), ss. 49-52.

Rozdział 19

¹ Parafraza słów zamieszczonych na kartce pocztowej i plakacie sprzedawanych wiele lat temu. Autor nieznan.

² Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield: Bridge Publishing, 1983), vol. II, s. 52.

³ Penelope Russianoff, *Why Do I Think I'm Nothing Without A Man?* (New York: Bantam Books, 1982).

⁴ Kathy Capell-Sowder, „On Being Addicted to the Addict. Co-Dependent Relationships”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communication, 1989), ss. 20-21.

⁵ Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), ss. 30-31.

⁶ Sprawy przedstawione tutaj zostały omówione w następujących rozdziałach *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984); Janet Geringer Woititz, „The Co-Dependent Spouse. What Happens to You When Your Husband Is an Alcoholic”, Gerald Schullman, „Sexuality and Recovery. Impact on Recovering Couples”; Marilyn Mason, „Bodies and Beings. Sexuality Issues During Recovery for the Dependent and Co-Dependent”. Janet Woititz, „Co-Dependency. The Insidious Invader of Intimacy.”

Rozdział 20

¹ Abraham H. Maslow (red.), *Motivation and Personality*, wyd. II. (New York: Harper & Row, 1970); Benjamin Wolman (red.), *International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalysis and Neurology* (New York: Aesculapius Publishers, 1977), vol. III, ss. 32-33.

² Nathaniel Branden, *Honoring the Self. Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), s. 162.

³ Janet Geringer Woititz, „Co-Dependency. The Insidious Invader of Intimacy”, w: *Co-Dependency. An Emerging Issue* (Hollywood: Health Communications, 1984), s. 59.

Epilog

¹ Michael Schumacher, „Sharing the Laughter with Garrison Keiller”, *Writer's Digest* (January 1986), s. 33.

Bibliografia

Książki

- Alcoholics Anonymous World Services, *Alcoholics Anonymous „The Big Book”*, Wyd. III. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976.
- Al-Anon Family Groups, *Al-Anon. Is It For You?* New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1983.
- Al-Anon Family Group, *Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions*, New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1981.
- Al-Anon Family Group, *Al-Anon Faces Alcoholism*, New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1977.
- Al-Anon Family Group, *One Day at a Time in Al-Anon*, New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1974.
- Al-Anon Family Group, *The Dilemma of the Alcoholic Marriage*, New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1971.
- Anderson Donald L., *Better Than Blessed*, Wheaton: Tyndale House Publishers, 1981.
- Backus William, Chapien, Mary, *Telling Yourself the Truth*, Minneapolis: Bethany Fellowship, 1980.
- Baer Jean, *How to Be an Assertive (Not Aggressive) Woman in Life in Love, and on the Job*, New York: New American Library, 1976.
- Branden Nathaniel, *Honoring the Self. Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature*, Boston: Houghton Mifflin Company, 1983.
- De Rasis Helen, Pellegrino Victoria Y., *The Book of Hope. How Women Can Overcome Depression*, New York: MacMillan Publishing, 1976.
- Dowling Colette, *The Cinderella Complex. Women's Hidden Fear of Independence*, New York: Pocket Books, 1981.
- Drews Toby Rice, *Getting Them Sober*, t. I, South Plainfield: Bridge Publishing, 1980.
- Drews Toby Rice, *Getting Them Sober*, t. II, South Plainfield: Bridge Publishing, 1983.
- Dyer Wayne W., *Your Erroneous Zones*, New York: Funk and Wagnalls, 1976.
- Ellis Albert, Harper Robert A., *A New Guide to Rational Living*, Hollywood: Wilshire Books, 1975.
- Fort Joel, *The Addicted Society. Pleasure-Seeking and Punishment Revisited*, New York: Grove Press, 1989.
- Hafen Brent Q, Friendsen Kathryn J., *The Crisis Intervention Handbook*, Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1982.
- Hazelden, *Day by Day*, San Francisco: Harper/Hazelden, 1985.
- Hazelden, *Twenty-Four Hours a Day*, San Francisco: Harper/Hazelden, 1985.
- Health Communications, *Co-Dependency. An Emerging Issue*, Hollywood: Health Communications, 1984.
- Hollis Judi, *Fat Is a Family Affair*, San Francisco: Harper/Hazelden, 1986.
- Hornik Beer, Edith Lynn, *A Teenager's Guide to Living with an Alcoholic Parent*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1984.
- Jewett Claudia L., *Helping Children Cope with Separation and Loss*, Harvard: The Harvard Common Press, 1982.
- Johnson Lois Walfrid, *Either Way, I Win. A Guide to Growth in the Power of Prayer*, Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1979.
- Kimball Bonnie-Jean, *The Alcoholic Woman's Mad, Mad World of Denial and Mind Games*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1978.
- Kubler-Ross Elizabeth, *On Death and Dying*, New York: MacMillan Publishing, 1969.
- Landorf Joyce, *Irregular People*, Waco: Word, 1982.
- Lee Wayne, *Formulating and Reaching Goals*, Champaign: Research Press Company, 1978.
- Maslow Abraham (red.), *Motivation and Personality*, wyd. II, New York: Harper and Row, 1970.
- Maxwell Ruth, *The Booze Battle*, New York: Ballantine Books, 1976.
- McCabe Thomas R., *Victims No More*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1978.
- Perls Frederick S., *Gestalt Therapy Verbatim*, New York: Bantam Books, 1969.
- Pickens Roy W., Svikis Dace S., *Alcoholic Family Disorders: More Than Statistics*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1985.
- Powell John S., *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* Allen: Argus Communications, 1969.
- Restak Richard M., *The Self Seekers*, Garden City: Doubleday and Company, 1982.
- Rosellini Gayle, Worden Mark, *Of Course You're Angry*, San Francisco: Harper/Hazelden, 1986.
- Rubin Theodore I., *Reconciliations. Inner Peace in an Age of Anxiety*, New York: The Viking Press, 1980.
- Rubin Theodore I., Rubin Eleanor, *Compassion and Self-Hate. An Alternative to Despair*, New York: David McKay Company, 1975.
- Russianoff Penelope, *Why Do I Am Nothing Without a Man?* New York: Bantam Books, 1982.
- Schwartz David J., *The Magic of Thinking Big*, New York: Cornerstone Library, 1959.
- Steiner Claude M., *Games Alcoholics Play. The Analysis of Life Scripts*, New York: Grove Press, 1971.

- Steiner Claude M., *Healing Alcoholism*, New York: Grove Press, 1979.
- Steiner Claude M., *Scripts People Live*, New York: Grove Press, 1974.
- Steiner Claude M., *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972.
- Vaillant George E., *The Natural History of Alcoholism. Causes Patterns and Paths to Recovery*, Cambridge: Harvard University Press, 1982.
- Vine Phyllis, *Families in Pain. Children, Siblings, Spouses and Parents of the Mentally Ill Speak*, New York: Pantheon Books, 1988.
- Wallis Charles L. (red.), *The Treasure Chest*, New York: Harper and Row, 1965.
- Wholey Dennis, *The Courage to Change*, Boston: Houghton Mifflin Company, 1984.
- Woititz Janet Geringer, *Adult Children of Alcoholics*, Hollywood: Health Communications, 1983.
- Wolman Benjamin B. (red.), *International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalysis and Neurology*, t. III, New York: Aesculapius Publishers, 1977.

Broszury

- Beattie, Melody, *Denial*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1986.
- Burgin James E., *Help for the Marriage Partner of an Alcoholic*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1976.
- Emotions Anonymous International Services, *The Enormity of Emotional Illness. The Hope Emotions Anonymous Has to Offer*, St. Paul: Emotions Anonymous International Services, 1973.
- H. Barbara, *Untying the Knots. One Parent's View*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1984.
- Harrison Earl, *Boozlebane on Alcoholism and the Family*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1984.
- Hazelden Educational Materials, *Teen Drug Use. What Can Parents Do?* Center City: Hazelden Educational Materials. (Przedruk za pozwoleniem Department of Public Instruction, Bismarck, Drug Abuse Education Act z 1970 roku [Ustawa o edukacji w sprawie narkomanii]).
- Hazelden Educational Materials, *No Substitute for Love. Ideas for Family Living*, Center City: Hazelden Educational Materials. (Przedruk za zezwoleniem Special Action Office for Drug Abuse Prevention, Executive Office of the President, Washington, wydanej w związku z Drug Abuse Prevention Week [Tygodniem Zapobiegania Narkomanii, w 1973 roku]).
- Hazelden Educational Materials, *Step Four. Guide to Fourth Step Inventory for the Spouse*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1976.
- Hazelden Educational Materials, *Learn About Families and Chemical Dependency*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1985.
- Kellermann Joseph L., *The Family and Alcoholism. A Move from Pathology to Process*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1984.
- Kellermann Joseph L., *A Guide for the Family of the Alcoholic*, Al-Anon Family Group Headquarters, 1984.

- Nakken Jane, *Enabling Change. When Your Child Returns Home from Treatment*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1985.
- Schroeder Melvin, *Hope for Relationships*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1980.
- Scientific Affairs Committee of the Bay Area Physicians for Human Rights, *Guidelines for AIDS Risk Reduction*, San Francisco: The San Francisco AIDS Foundation, 1984.
- Swift Harold A., Williams Terence, *Recovery for the Whole Family*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1985.
- Timmerman Nancy G., *Step One for Family and Friends*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1985.
- Timmerman Nancy G., *Step Two for Family and Friends*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1985.
- W. Carolyn, *Detaching with Love*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1984.
- Williams Terence, *Free to Care. Therapy for the Whole Family of Concerned Persons*, Center City: Hazelden Educational Materials, 1975.

Artykuły

- Anderson Eileen, „When Therapists Are Hooked on Power”, *The Phoenix*, vol. 5, no 7, July 1985.
- „Author's Study Says CoAs Can't Identify Their Needs”, *The Phoenix* (za: Family Focus, wyd.: U.S. Journal of Drug and Alcoholic Dependence), vol. 4, no. 11, November 1984.
- Bartell Jim, „Family Illness Needs Family Treatment, Experts Say”, *The Phoenix*, vol. 4 no. 11, November 1984.
- Black Claudia, „Parental Alcoholism Leaves Most Kids Without Information, Feelings, Hope”, *The Phoenix*, vol. 4, no. 11, November 1984.
- Hamburg Jay, „Student of Depression Sights a Silver Living”, *St. Paul Pioneer Press and Dispatch (Orlando Sentinel)*, 23 September 1985.
- Jeffris Maxine, „About the Word Co-Dependency”, *The Phoenix*, vol. 5, no. 7, July 1985.
- Kahn Aron, „Indecision Decidedly in Vogue”, *St. Paul Pioneer Press and Dispatch*, 1 April 1986.
- Kalbrener John, „We Better Believe That Our Children Are People, Says Children Are People”, *The Phoenix*, vol. 4, no. 11, November 1984.
- Le Shan Eda, „Beware the Helpless”, *Woman's Day*, 26 April 1983.
- Ross Walter S., „Stress. It's Not Worth Dying For”, *Reader's Digest*, January 1985, s. 76.
- Schumacher Michael, „Sharing the Laughter with Garrison Keillor”, *Writer's Digest*, January 1986, s. 33.
- Strick Lisa Wilson, „What's So Bad About Being So-So?”, *Reader's Digest*, August 1984, s. 78 (przedruk z: *Woman's Day*, 3 April 1984).

