

*Jane Kiamy, moji nadomestni mami,
ki mi je prva pokazala, da ne dojemam, da sem dragocena.
Ljubeče mi je ponavljala, da sem vredna ljubezni, me oboževala
v trenutkih, ko se sama nisem marala, in mi opisovala, kako ji
je njena družina privzgojila občutek dragocenosti.*

KAZALO

Sporočilo avtorice	9
Predgovor	12
Zahvale	18
Uvod: Kako se je vse začelo?	20
PRVI DEL: SIMPTOMI SOODVISNOSTI	31
1. Soočanje s soodvisnostjo	35
2. Pet najpomembnejših simptomov soodvisnosti	39
3. Kako simptomi hromijo naša življenja	75
DRUGI DEL: OTROKOVA NARAVA	91
4. Dragoceni otrok v funkcionalni družini	93
5. Dragoceni otrok v disfunkcionalni družini	106
6. Čustvena škoda zaradi zlorabe	122
7. Iz roda v rod	140

TRETJI DEL: KORENINE SOODVISNOSTI	147
8. Soočenje z zlorabo	149
9. Obrambe proti prepoznavanju zlorabe	156
10. Telesna zloraba	169
11. Spolna zloraba	181
12. Čustvena zloraba	201
13. Intelektualna zloraba	209
14. Duhovna zloraba	214
ČETRTI DEL: POT V OZDRAVLJENJE	227
15. Osebno ozdravljenje	229
Dodatek	240
Literatura	250

SPOROČILO AVTORICE

Navdušena sem, da imam priložnost predstaviti prenovljeno izdajo knjige *Soočanje s soodvisnostjo*. V trinajstih letih, odkar je izšla prva izdaja, so me klinični poskusi še bolj prepričali o veljavnosti temeljnih teorij, ki sem jih predstavila v izvorni izdaji. Veliko bolj razumem ključna vprašanja, ki sem jih opisala. Prišla sem do novih uvidov o vzroku in zdravljenju soodvisnosti ter o posledični osvobojenosti, ki nam omogoča ljubiti. Objava knjige *The Intimacy Factor* (Dejavnik intimnost)¹ je bila imenitna priložnost za izid nove, prečiščene izdaje *Facing Codependence* (Soočanje s soodvisnostjo).

Osrednji del te knjige je opažanje, da zlorabe staršev v otrocih porajajo boleč občutek sramu, neprimernosti ali večvrednosti in da se te rane, če jih ne prepoznamo in ne zdravimo, vlečejo v odraslost ter povečujejo možnost, da bodo zlorabe nevede ponavljali starši naslednjega rodu. Kadar življenjski dogodki s soodvisnih odraslih vzbudijo podzavestne spomine na izvirne rane, ti znova občutijo sram ali grandioznost iz otroštva in se odzovejo nezrelo in disfunkcionalno.

V zadnjih nekaj letih sem opazila, da so tako rekoč vse

1 Mellody, Pia, *The Intimacy Factor* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 2003).

travme posledice zlorabe, ki ali »onesposablja« ali »lažno usposablja«. V tej novi izdaji sem pojasnila uporabo obeh izrazov. Upam, da boste bolj jasno razložili, kako zlorablajoči starši počnejo eno od obojega. Lahko da blažijo svoj lasten zunanji stres tako, da otroka zasramujejo in utišajo. Ponotranjeni sram otroka onesposobi in tega nihče ne opazi. Ali pa starši otroku pripišejo sposobnosti, ki jih v resnici nima, s tem, da mu dodelijo vlogo odraslega in pričakujejo od njega, da bo opravil naloge, za katere so odgovorni sami. Sram, da ne zmore toliko kot odrasli, oziroma ošabnost, da so mu dodelili takšno vlogo, delujeta na otroka podobno: izgubi stik s svojim pristnim jazom.

Naslednji bistven koncept, ki se je razvil po prvi izdaji *Facing Codependence (Soočanje s soodvisnostjo)*, je vprašanje sramu v celoti, zlasti »prenesenega sramu«. Moč neprimerne vzbujenih energij, ki jih sprošča »preneseni sram«, v travmatiziranem otroku in kasneje v disfunkcionalnem odraslem poraja in še naprej množi občutke ne vrednosti.

Skušala sem pojasniti, da obstaja »dober« oziroma primeren sram in da to sploh ni isto kot »preneseni sram«. Primeren sram je občutek, ki ga imamo, kadar mislimo, da nas je drugi ujel pri kakšni naši čisto človeški pomoti, na primer, ko pozabimo kakšno ime, se zlažemo ali prdnemo v javnosti. Ta zavest nas opozarja, da smo nepopolni, da nismo bogovi ali boginje. Občutka sramu ali zadrege ne maramo, vendar mine in nas pušča cele. Je zdravilni opomin, da smo le ljudje, nič drugačni od drugih.

»Preneseni sram« pa je druga pesem. Je neprimeren, ker ne izvira iz našega lastnega »zmotljivega vedenja«, temveč je *ponotranjen, izvirajoč iz zlorablajočega vedenja staršev oziroma skrbnikov*. Preneseni sram je podoživljanje pretekle zlorabe v sedanjosti. Skruni naš občutek prirojene vrednosti, še krepi našo nesposobnost postavljati meje in nas *brez razloga* navdaja z občutkom, da smo ničvredni. »Preneseni sram« je energija, ki jo oddaja skrbnik, ko se do otroka vede brezsramno, vendar

tega ne prizna, svojo sramotno žaljivost pa pogosto skrije za zidom jeze. Sram, od katerega se je roditelj odcepil, se razlije navzven in otrok začne ta sram vsrkavati in ga prenašati, kakor da bi bil njegov. Ta otrok potem živi v stanju ničvrednosti. Ne prepozna, da ta sram pripada skrbniku, temveč méni, da je njegov. Ta »preneseni sram« se ohranja in straši življenje odraslega ter pogosto povzroči, da so vsi njegovi poskusi za dobre odnose boleči in neuspešni. Ena od tragičnih posledic »prenesenega sramu« je, da je tako boleč, da skuša zlorabljen oseba ublažiti bol tako, da podzavestno sramoti druge.

Naslednji posodobljen koncept v tej izdaji *Soočanja s soodvisnostjo* je občutek odpora, ki preganja številne odrasle soodvisnike. Domnevam, da je ta oblika odpora rezultat pomanjkljivih notranjih (intelektualnih) meja, zaradi česar oseba, ki čuti odpor, (zmotno) verjame, da je bila prekoračena njena ali njegova meja in zato čuti odpor oziroma »jezo žrtve«. Ko se naučimo ohranjati dovolj zdrave meje, tako da lahko prodre skozi le tisto, kar o nas resnično drži, nismo več žrtve. Ko smo prepričani, da je tisto, kar vemo o sebi, resnica, nehamo kriviti druge, češ da se zaradi njih počutimo, kakor se.

V preteklih trinajstih letih se je za najpomembnejše orodje za ozdravljenje izkazal koncept postavljanja meja. Iskreno vas spodbujam, da se v tej novi izdaji *Soočanja s soodvisnostjo* osredotočite na postavljanje meja in kako se tega naučiti. Postavljanje zdravih meja pelje ne le v boljše vsakdanje življenje, marveč tudi v duhovno življenje, ki nam daje moč in vero, najsi se spoprijemamo s kakršnimkoli izzivom.

Pia Mellody
Wickenburg, Arizona
2002

PREDGOVOR

Normalna človeška občutja, kakršna so sram, strah, bolečina in jeza, so pri nekaterih moških in ženskah tako pretirana, da so sami tako rekoč nenehno v čustvenem stanju tesnobe in imajo občutek, da so nerazumni, disfunkcionalni in/ali »nori«. Hkrati so prepričani, da bi morali biti sposobni osrečevati ljudi okoli sebe in se počutijo nekako »manj« od drugih, kadar jih ne morejo.

Ti ljudje se pogosto pretirano odzivajo na vsakdanje dogodke. Čustva, ki jih doživljajo, so veliko premočna za dano situacijo. Ko se na primer zgodi kaj strašnega, jih namesto normalnega strahu zgrabi panika ali doživijo napad tesnobe. Ti napadi jih lahko doletijo »brez kakršnegakoli razloga«. Vsakdanja življenjska bridkost jih lahko pahne v globok obup, celo v samomorilske misli in dejanja. V situaciji, ki bi običajno izzvala pristno in primerno jezo, ti ljudje eksplodirajo v vulkanski bes. V svojem skrajnem čustvenem doživljanju pogosto pomislijo: »Zakaj tako ravna z menoj? Mar ne ve, kako zelo me boli?« Svojih čustvenih izbruhov pa ne morejo nadzorovati in so zmedeni.

Tako močno se čustveno odzivajo tudi v manj dramatičnih življenjskih okoliščinah, na primer kadar z zakoncem ne soglašata o tem, kateri film bi gledala ali kam bi šla na počitnice. Obup in jeza lahko izzove razočaranje po pogovoru za službo,

ki je nismo dobili, ali žalost, ker se je dekle preselilo v drugo mesto, ali pobesnimo, ker se nam je na gredo podelal sosedov pes. Katerikoli od takih dogodkov lahko izzove čustven odziv, ki je daleč od zmernega – prehaja od intenzivnih eksplozivnih čustev do pohlevne ljubeznivosti, vse tja do nikakršnega čustvenega izraza. Vse te na videz neobvladljive reakcije pa hromijo življenja in odnose teh ljudi.

Nabirajo se dokumentirani dokazi, da telesni stres, ki ga doživljamo zaradi potlačenih ali eksplozivnih čustev, prispeva k telesnim tegobam, kakršne so visok krvni tlak, bolezni srca, artritis, migrenski glavoboli, rak in druge. Soodvisnost kot čustveni dejavnik lahko izzove sabotiranje tako našega zdravja kot odnosov.

In vendar so ti moški in ženske prepričani, da lahko pretirana, neobvladljiva in nerazumna občutja, ki jih tiranizirajo, pomirijo le tako, da so »popolni« v vsem, kar počnejo, ali da so prijetni do ljudi okoli sebe. Živijo v zablodi, da bi lahko slabo razpoloženje (ki jih včasih skoraj preplavi) pomirili, če bi le »bolje ravnali« ali si pridobili odobravanje pomembnih ljudi v svojem življenju. S tako držo te ljudi podzavestno delajo pomembne, njihovo odobravanje pa odgovorno za svojo lastno srečo. Kadar tisti, ki jim želimo ugajati, »ne cenijo našega truda zanje«, in nam ne dajo nujnega priznanja, čustveno tiranizirani posamezniki pobesni. Ker pa je dobro mnenje tistega, ki naj bi nam dal priznanje, tako pomembno, je treba ta bes zatreti. Vendar si ta jeza, četudi je ne pokažemo naravnost, utre stransko pot ven v obliki sarkazma, pozabljivosti, sovražnih šal ali kaki drugi obliki pasivno-agresivnega vedenja.

Pogosto so taki ljudje navzven videti blagi in uslužni. A pogled od blizu velikokrat razkrije njihovo silno potrebo po nadzoru in manipulaciji, da bi od bližnjih dobili priznanje, ki ga – tako so prepričani – potrebujejo za tešenje svojih burnih

čustev. Dolgoročno je ves ta trud zaman, saj jim uničujočega dela njihovih čustev ne more odvzeti nihče. Nazadnje lahko začnejo verjeti, da zanje ni nobenega upanja več.

Na drugi strani pa se v ljudeh s podobnim ozadjem zgodi nekaj čisto drugega. Normalna človeška čustva so tako minimizirana, da komaj kaj čutijo: nobenega strahu, nobene bolečine, nobenega sramu, pa tudi nobenega veselja, radosti, zadovoljstva. Otopelo se vlečejo iz dneva v dan.

Prav družine alkoholikov in drugih kemičnih odvisnikov so pozornost terapevtov v zdravstvenih centrih usmerile na ti dve skupini simptomov. Zdelo se je, da člane teh družin vse po vrsti prežemajo močna čustva sramu, strahu, jeze in bolečine v odnosu z alkoholikom ali odvisnikom od česa drugega, ki je bil središčna točka družine. Teh čustev pa zaradi prisilne potrebe, da ugajajo in skrbijo za odvisnika, pogosto niso bili sposobni izraziti zdravo.

Ves ta trud je bil navidezno namenjen temu, da bi se odvisnik rešil mamil oziroma (p)ostal trezen. Vendar je za odnos med alkoholikom in njegovo družino značilno tudi nekaj skupnih iracionalnih vidikov. Večina družinskih članov, denimo, živi v utvari, da bodo rešeni groznega sramu, bolečine, strahu in jeze, ko se bo alkoholik streznil. To pa se bo zgodilo le, če bodo popolni v ravnanju z njim.

Ta strategija nikoli ne deluje. Četudi alkoholik neha piti, ostane družina dostikrat disfunkcionalna in mu treznost dejansko zameri. Včasih jo tudi sabotira. Kakor da bi bilo za družino potrebno, da odvisnik ostane bolan in odvisen od njih, zato da bi oni lahko ohranili svojo odvisnost od njega ali nje v upanju, da si razložijo svoja pretirana bolna čustva.

Alkoholik s svojim egocentričnim vedenjem neposredno ali posredno zlorablja družinske člane. Včasih jih zasvojeni družinski član tako zelo zlorablja telesno, spolno ali čustveno,

da bi vsaka normalna oseba zapustila odnos. In tu tiči drugi iracionalni vidik odnosov v zasvojenčevi družini: ne zapustijo ga, kakor da so skupno z odvisnikom ujeti v bolezen.

Da družinski člani ostajajo v odnosu kljub škodljivim posledicam zlorabe, je podobno alkoholikovem vztrajanju pri pitju kljub škodljivim posledicam. Nekaj je postalo jasno: v enaki meri, kakor je alkoholik odvisen od alkohola, da zmore prenašati preplavljajoča čustva zaradi svoje bolezni, je družina na bolan in podobno odvisen način odvisna od alkoholika. Z drugimi besedami: alkoholik in soodvisnik skušata rešiti identične osnovne simptome iste bolezni: odvisnik z alkoholom ali mamili in soodvisnik z zasvojljivim odnosom.

Odvisnost od odvisnika je terapevte napeljala k spoznanju, da je posredi boleča in hromeča bolezen – bolezen, ki, kakor so ugotovili kasneje, razsaja v številnih družinah po Ameriki, pa nimajo nobenega zasvojenega člana.

Menimo, da so ti trpeči ljudje v primežu hude, prikrite bolezni, ki jo imenujemo soodvisnost. Le redki trpini sploh kaj vedo o zdravljenju hromečih simptomov, opisanih zgoraj. In vendar soodvisni ljudje pogosto končajo v obupu in dejansko umrejo zaradi posledic. Smrtovnice nikoli ne omenjajo te bolezni z imenom. V anamnezi žrtve namesto tega piše: brezup, samomor, nesreča, bolezn srca in ožilja ali maligne bolezni, povezane s samozanemarjanjem, stresom in zatajevano jezo ter depresijo, ki jo spremlja.

To bolezen je od zunaj zelo težko ugotoviti, saj si bolniki nadevajo masko primernosti in uspeha, da bi dosegli zanje nadvse pomembno priznanje. Vendar so ti sužnji mogočnih, na videz neutemeljenih kompulzivnih čustev obsojeni na večno enolično ponavljanje osebne polomije in stopnjujočega se

doživljanja sramu, bolečin, strahu in potlačene jeze.

Da bi ubežali tem preplavljajočim čustvom, se mnogi ljudje dejansko zatečejo h kemikalijam in skušajo tako otopiti nelagodje. Ustvarjeni so, da postanejo alkoholiki ali odvisniki kake druge vrste. Kadar se alkoholik ali kakršenkoli drug odvisnik znebi kemične odvisnosti oz. zasvojljivega vedenja, se mora na poti k ozdravljenju pogosto soočiti s posledicami in simptomi soodvisnosti.

Terapijo za soodvisnost je Pia Mellody razvila v preteklih osmih letih v centru za zdravljenje zasvojenosti The Meadows v Wickenburgu v ameriški zvezni državi Arizona. Več sto ljudi, ki so trpeli v agoniji soodvisnosti, je osebno popeljala v ozdravljenje in celovitost. Namen te knjige ni podrobno opisovati zgodovine razvoja tega koncepta soodvisnosti niti argumentov za status soodvisnosti kot resnične bolezni. Njen namen je opisati bolezen tako, kakor jo vidi Pia Mellody – od znotraj, v življenjih več sto bolnikov, vključno z njenim. (Četudi so k nastanku te knjige prispevali vsi navedeni avtorji, je Pia Mellody za opis bolezni in pristop k predstavljenemu zdravljenju uporabila prvo osebo ednine.)

Terapevtski koncepti, metode in izbrani pristop niso podani v jeziku teorije, temveč iz kotla izkušenj Pie Mellody, ko se je spoprijemala z boleznijo. Sploh ne gre za poskus razvijanja ali zagovarjanja teoretičnega konstrukta. Namen avtorjev je (1) opisati strukture soodvisnosti kot bolezni, tako da predstavijo, kako deluje v vsakdanjem življenju in odnosih, ter (2) opozoriti na praktični model, ki deluje v zdravljenju ljudi s temi simptomi. Za tiste, ki jih zanimata zgodovina in razvoj pojma soodvisnost v psihološki literaturi, smo pripravili kratek dodatek na koncu knjige.

Številne koncepte v tej knjigi, na primer povezavo med soodvisnostjo in zlorabo v otroštvu ter opis notranjih in zunanjih

meja, je Pia Mellody oblikovala in prva uporabila že pred leti. Dejstvo, da so se nekatere od teh idej razširile z njenimi predavanji in posnetimi serijami (*Permission to be Precious*, slo. *Smemo biti dragoceni?*) in jih uporabljajo terapevti in soodvisniki vsepovsod, je poklon njenim uvidom in veseli nas, da lahko delamo na tem projektu ter predstavimo njene in svoje poglede na soodvisnost v organizirani pisni obliki.

Upava, da se boste tisti, ki vas muči ta bolezen, po branju teh strani zmogli soočiti z njo in se boste začeli zdraviti, saj sta nas do prebujenega upanja in ozdravljenja pripeljala samo soočenje s soodvisnostjo in slovo od zanikanja v naših lastnih življenjih.

Andrea Wells Miller
J. Keith Miller

UVOD

KAKO SE JE VSE ZAČELO?

Pred leti, leta 1977, sem imela čedalje več težav v odnosih z zame pomembnimi ljudmi. Tudi odnos s samo sabo je bil boleč in težaven: bila sem nemirna in zelo jezna in prestrašena.

Tako zelo sem se trudila biti prvovrstna žena, mati, medicinska sestra in prijateljica, da sem se izčrpala. Zdelo se mi je, da nihče ne ceni dejstva, da se ubijam zanje. Skrivaj sem hotela ugajati, postajala čedalje bolj jezna, skrbeti pa nisem mogla nehati. Do kraja sem bila prestrašena. Počutila sem se popolnoma nezadostno, četudi sem se trudila vse opraviti neoporečno. In čedalje bolj me je prežemal sram, ker popolnosti nisem mogla doseči. Nazadnje je moja zunanja, na videz skladna školjka začela pokati in izbruhi žgoče jeze so prestrašili mene samo in ljudi okoli mene. Pa še poslabšalo se je. Notranja tesnoba in pritisk, ki sem ga čutila, sta me pritisnila ob zid.

Življenje mi je uhajalo iz rok. Tako sem poiskala pomoč in leta 1979 končno odšla v zdravstveni center, da bi se ozdravila vrste simptomov, o katerih zdaj govorim kot o soodvisnosti.

Ugotovila sem, da mi poklicna skupnost, kamor sem se šla zdraviti, ni znala pomagati. Kakor da bi govorila angleško, oni bi pa slišali grško. Niso razumeli narave in resnosti mojih

simptomov, zdravljenje, ki so mi ga nudili, pa ni imelo zveze s tistim, kar sem doživljala. Skušala sem jim dopovedati, kaj se mi dogaja, a nisem imela občutka, da me razumejo ali jemljejo zelo resno. Čutila sem, da je osebje prepričano, da sem sama kriva za svoje težave. Z mojega gledišča so samo zijali vame, kakor da sem nerazumen, nesodelujoč rogovilež. Bilo je skrajno uničujoče in bila sem strašno jezna. Vedela sem, da sem najbrž nerazumna, hkrati pa tudi, da ljudje v centru ne doumejo zares, kaj je narobe z menoj.

V tistem času sem delala v The Meadows, zdravstvenem centru za alkoholizem, zasvojenost z mamili in podobne težave, v Wickenburgu v Arizoni. Zaradi svoje službe sem vedela o zdravljenju zadosti, da sem ugotovila, da moji terapevti ne vedo, kako bi me zdravili. To me je plašilo. Mislila sem si: »Če grem k strokovnjakom, ki naj bi vedeli, kaj delajo, jim razložim, kaj je narobe, pa samo strmijo vame, kakor da bi mislili, da sem nora – potem sem res izgubljena!«

Ko sem zapustila ta zdravstveni center in prišla domov v The Meadows, kjer sem bila zaposlena, sem bila bolj zmedena in disfunkcionalna kot pred tem. Za vsako malenkost sem jezno izbruhnila. Še zdaj pomnim dan, nedolgo zatem, ko mi je izvršni direktor na The Meadows dejal: »Pia, če na sestankih osebja ne moreš krotiti jeze, ne hodi več na te sestanke.« Vedela sem, da to pomeni, da bom izgubila službo, česar sem se strašno bala. Na tej točki sem spoznala, da življenja ne obvladujem in da moram nekaj ukreniti glede svoje bolezni.

Zaradi obojega: ker mi niso pomagali v zdravstvenem centru in nevarnosti, da zaradi neukročene jeze izgubim službo, sem se podala na pot raziskovanja. Dejansko še nisem bila dovolj zrela zanjo, a nekega dne me je nov izbruh jeze na delu kakor izstrelil v raziskovalno pustolovščino. Bila sem v direktorjevi pisarni, pogovarjala sem se z njim in še enim svetovalcem, ki

je stal pri vratih. Hotela sem, da ta dva zelo pomembna moža vesta, kako iz sebe sem, ker me nihče ne »sliši«, ko jim dopovedujem o svoji bolezni. In ko sem govorila, sem ugotovila, da me niti ta dva nadvse inteligentna strokovnjaka ne moreta razumeti! To me boli še dandanes.

Samo gledala sta me in eden od njiju je rekel: »No, zakaj pa sami ne doumete, kako bi ozdravili, karkoli že imate?« Bila sem tako besna, da bi najraje oba udarila. Ošabno sem oddijala skozi vrata, onadva pa sta buljila vame, kakor da bi si mislila, da sem nora.

Ko sem divjala po sprehajalni poti pred pisarno, sem si govorila: »Če moram jaz sama odkriti način, kako ozdraveti, potem smo pogubljeni vsi s to boleznijo. Kako naj to naredim?« Počutila sem se čisto nesposobno. Zmedel me je že poskus, da bi opredelila svoj problem. Vsa besna in panična sem se spraševala, kako bi razvrstila simptome svojega trpljenja in se domislila načrta za zdravljenje.

Ko sem šla mimo vogala stavbe, me je prešinilo. V hipu se je vsa moja zmedenost razblinila in misli so se mi osredotočile. Obšla me je ena sama preprosta ideja v obliki vprašanja: »Kako so prvi alkoholiki pri Anonimnih alkoholikih (AA) začeli zdravljenje?« Odgovor je prišel iz globine mene same: »Pripovedovali so si o svojih izkušnjah, moči in upanju. Tako so doumeli, za kaj gre pri njihovi bolezni, vse se je začelo tu.«

Obšla me je še ena misel: »Morda so moji simptomi povezani z zlorabo v otroštvu.« Kot otrok sem doživela nekaj hudih travmatskih dogodkov. Nenadoma sem se spomnila, da so bili tudi nekateri ljudje s podobnimi simptomi v otroštvu zlorabljeni. Mogoče številni izmed njih! Mogoče kar vsi! Imela sem dovolj znanja o psihologiji in terapiji ter izkušenj z okrevanjem v AA, da sem vedela, da so boleči dogodki v otroštvu skupno kačje gnezdo v družinah zasvojenih ali kako drugače

disfunkcionalnih družinah. In rekla sem si: intervjuvala bom vse zlorabljeni ljudi, ki se bodo prišli zdraviti v The Meadows, se z njimi pogovorila zlasti o zlorabah v otroštvu in sedanjih težavah, potem bom pa videla, ali lahko ugotovim, kako so bili prizadeti. Tako ali tako smo že začeli temeljne raziskave na temo zlorab v otroštvu. Prosila sem svetovalce, naj napotijo zlorabljeni ljudi v mojo pisarno.

Pri delu s pacienti v The Meadows sem ugotovila, da je izraz »zloraba« veliko širši, kakor meni večina. Zajema veliko več kot odkrit telesni tepež, poškodovanje in spolni incest ali nadlegovanje. Zloraba ima tudi čustvene, intelektualne in duhovne oblike. Kadar govorim o zlorabi, zdaj dejansko vključujem sleherni dogodek v otroštvu (od rojstva do sedemnajstega leta), ki je manj kot ljubeč. Na predavanjih uporabljam izraza »disfunkcionalen« in »manj kot ljubeč« kot sopomenki za »zlorabo«.

Zvezo med zlorabo in njenimi močnimi in na videz iracionalnimi simptomi v odraslosti sem zaznala, ko so žrtve zlorabe prihajale v mojo pisarno in mi pripovedovale o svojem življenju. Ti simptomi so bili podobni mojim. Čez čas se mi je izostrila slika o dogajanju v vseh teh ljudeh. Vedela sem, da različne vrste zlorab v otroštvu povzročajo različne težave v odraslosti, šele zdaj pa sem jasno uvidela skupno simptomatiko v življenju odraslih, ki so bili v otroštvu zlorabljeni. Vsi smo imeli simptome tistega, kar zdaj razumemo pod splošnim pojmom soodvisnost. (Posamezne simptome bom obsežno opisala v Prvem delu).

Vsi ti ljudje z menoj vred so bili navdušeni, ko sem govorila o njihovih problemih. Razumeli smo se. Bili smo nekako iste sorte ljudje, govorili smo isti jezik. Kar so opisovali, mi je zvenelo znano in ne kot grščina.

Ko smo se tako že nekaj časa pogovarjali, so rekli: »Kaj pa lahko naredim s temi norimi občutki, Pia?«

»Ne vem, a naj razmislim,« sem odgovorila. Domislila sem

se nečesa, kar bi morebiti pomagalo pri določenem simptomu, in predlagala: »Poskusite to in tudi jaz bom.« Da bi dajala drugim nasvet, ki ga sama ne bi bila pripravljena upoštevati, – v to ne verjamem.

Začela sem vedenjske eksperimente, ki naj bi bolnikom pomagali pri iracionalnih čustvih in dejanjih, zaradi katerih so bila njihova življenja disfunkcionalna in samouničujoča. In ko sem sama storila isto, kar sem predlagala svojim bolnikom, sem se začela počutiti bolje. Spoznala sem, da se je zame končno začel proces k dobremu počutju in zdravju. In imela sem posebno ugodnost, da sem v mesecih in letih, ki so sledili, vse to lahko delila s stotinami ljudi, ki so za mesec do šest tednov prišli v naš zdravstveni center. Poskusili so, kar sem jim predlagala, in mi takoj in nepretrgano poročali o rezultatih.

Tudi svetovalci so mi začeli poročati, da je pacientom v preostanku zdravljenja šlo bolje, potem ko so preživeli nekaj časa v moji pisarni in sem se s posameznikom iz oči v oči pogovarjala o zlorabah v njegovem otroštvu. Nekako umirili so se in bolje razumeli, kaj se dogaja v njih. Takrat sem začela zapisovati svoje predloge in njihov učinek na bolnike.

Kasneje sem ugotovila, da smo soodvisniki pogosto zelo občutljivi za težave ljudi okoli sebe in imamo velikokrat neverjeten uvid v načine, kako bi jim pomagali, a prenekaterikrat tavamo v temi, ko je treba prepoznati soodvisnost pri sebi in si pomagati. Prepričana sem, da sem pomagala sama sebi, ko sem si izmišljala postopke za druge ljudi in jih nato preskušala na sebi.

V skupnosti na The Meadows je začela krožiti novica o učinkovitosti novega pristopa k zdravljenju simptomov soodvisnosti. Še preden sem se dobro zavedela, so v mojo pisarno začeli napotovati nove in nove bolnike. Bila sem zasuta z delom, saj sem bila vodja negovalnega osebja, ne pa terapevtka. Pa sem

vprašala direktorja centra, ali lahko priredim delavnico, na kateri bi vsem zlorabljenecem v otroštvu naenkrat pojasnila odnos med zlorabo v otroštvu in simptomi soodvisnosti v odraslosti.

To je bil začetek delavnic o zlorabah v otroštvu in soodvisnosti, ki jih, osupla nad pozitivnim odzivom, priream na The Meadows in v različnih ameriških mestih.

Koncepti v tej knjigi in model terapije in ozdravljenja od soodvisnosti, ki jih uporabljam, so sad dolgoletnih pogovorov z bolniki v The Meadows in svetovanja, ki izvira iz teh začetnih intervjujev. K tej temi pristopam kot glasnica upanja in ne kot učenjakinja raziskovalka, ki je preresetala vse akademske revije. Sama osebno vem, kako je živeti z boleznijo soodvisnosti. Malone uničila me je. Pred nekaj leti sem resno razmišljala o samomoru. Pri delu s stotinami bolnikov pa sem prav ob njihovi pomoči ter pomoči direktorja in drugih svetovalcev v The Meadows našla način za zdravljenje te bolezni, ki nas je vse presenetil in spodbudil.

Večina soodvisnikov ne ve kaj prida o tem, kako ta bolezen deluje v njihovem življenju in kako vpliva na njihove odnose ter na njihovo lastno srečo in samospoštovanje. Čeprav se v naši kulturi nebrzdano širi, je zdravljenje te bolezni trenutno tako novo in tako nerazvito, da številni terapevti ne vedo, kako bi se je lotili. Niso si na jasnem o vzrokih te bolezni in najboljšem načinu zdravljenja. Številni terapevti in komunikologi posvečajo veliko časa razločevanju in opredeljevanju psiholoških simptomov, kar je zelo pomembno, vendar doslej še nisem slišala koristne razprave o osnovnih vzročnih problemih in o tem, kako se te težave, ki se začnejo v otroštvu, ohranjajo v simptomih odraslih soodvisnikov.

Naš namen je opisati simptome s preprostimi besedami. Pokazali bomo, kako delujejo v življenju in odnosih odraslih in kako ustvarjajo težave in ločenost v naših odnosih s samimi

seboj, drugimi in Višjo silo. Želimo tudi poudariti in pojasniti tiste manj kot ljubeče izkušnje v otroštvu, ki vodijo v simptome soodvisnosti pri odraslih.

Študent psihologije, ki se pogloblja v to temo, bo sprva morebiti imel pridržke glede nekaterih konceptov, na primer koncepta prenesenih oziroma induciranih čustev in jedrnega sramu. Ne načenjam razprave o tem, temveč zgolj predstavljam klinični opis bolezni in uvide, ki so doslej stotine ljudi popeljali na pot k ozdravljenju.

V tej knjigi so podani naslednji ključni vidiki te bolezni, kakor jo zdaj vidim jaz:

- Kako soodvisnost deluje pri odraslem soodvisniku: pet primarnih simptomov in neobvladljive posledice, ki jih ti povzročajo.
- Zgoščen pregled bolezni in njenih posledic, vključno z vprašanjem, od kod izvira, kako se razvija, kako hromi naša življenja in kako jo soodvisniki prenašajo naprej na svoje otroke.
- Opis osnovne otrokove narave in kako otrok dozoreva v funkcionalnega ali soodvisnega odraslega glede na to, ali so bili njegovi starši funkcionalni ali disfunkcionalni.
- Razprava o tem, kako zloraba otroku vcepi neprimerna (čezmerno boleča, pretirana ali zamrznjena) čustva, ki vodijo v nenormalno vedenje, to pa v težavne odnose.
- Poglobljen pogled v različne oblike disfunkcionalnega vedenja staršev (ki ga prav tako imenujem »zloraba otrok«), ki ustvarja soodvisne odrasle.
- Informacije o poteh do ozdravljenja, ki so zdaj na voljo soodvisnikom, ki si želijo kaj ukreniti glede svoje boleče in smrtonosne bolezni.

Soočenje s soodvisnostjo zahteva pogum. Soodvisniki so, drugače kot žrtve alkohola ali mamil, pogosto *nagrajeni* za pretirano prizadevanje, da bi ugajali – torej za posledico svoje bolezni. Vseobsegajoči strah, jeza, bolečina, sram in obup so številne od nas leta in leta zadrževali nesrečne v našem soodvisniškem vedenju. V tej knjigi je opisan po mojih ugotovitvah edini način, ki učinkovito zdravi soodvisnost tako, da spodbuja ljudi, naj pogumno vstopijo v opisani proces. Vsakemu pacientu, ki ga zdravim, povem: »Skrivnost ozdravljenja je v tem, da sprejmeš svojo zgodovino. Poglej jo, zavej se je in občuti čustva, ki ti jih vzbudijo manj kot ljubeči dogodki tvoje preteklosti. Kajti če tega ne storiš, te bodo bistvena vprašanja iz tvoje zgodovine, minimizirana, zanikana in blodna, preganjala kot demoni, ki se jih ne boš zavedal. Ta situacija pa te bo s tvojim lastnim disfunkcionalnim vedenjem še naprej delala nesrečnega.« Bolj naravnost pa svojim pacientom rečem: »Objemite svoje demone ali pa vas bodo ugriznili v rit.« Z drugimi besedami: »Če ne sprejmete, kar je v vas disfunkcionalnega, ste obsojeni, da boste to ponavljali in vas bo bolelo še naprej.«

To je knjiga o pogumu za soočenje s svojo lastno stvarnostjo in o poti v svobodo.

Pia Mellody