

KAASSÕLTUVUS

*Mis on kaassõltuvus, kust see tuleb
ja kuidas see meie elu pea peale pöörab*

Pia Mellody

Tõlgitud raamatust:

“Facing Codependence:

What It Is, Where It Comes From, How It Sabotages Our Lives” by Pia Mellody

Copyright © 1989,2003 by Pia Mellody, Andrea Wells Miller, J. Keith Miller

All rights reserved. Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Tõlkija: Reet Hiimäe

Toimetaja: Sirje Otstavel

Korrektor: Tiia Kõnnussaar

Küljendus: Kalle Müller/Momo

Kaane kujundus: Mari Karus

Tõlke autoriõigus: Reet Hiimäe, 2007

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2007, 2021

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaaniliselt, elektrooniliselt ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmunisest, kui registreerite: <http://kasvatus.print.ee/registreeri>



ISBN 978-9985-9792-2-8

Minu asendusemale Jane Kiamy'le,

*kes avas esimesena mu silmad selle subtes, et mul
puudub oskus mõista oma väärtuslikkust. Ta pani mu
leebelt ja järjekindlalt silmitsi tõsiasjaga, et ma väärin
armastust, ta hellitas mind hetkedel, kui ma ise ennašt
armastada ei suutnud, ning jagas minuga oma kogemust
sellešt, kuidas tema enda perekond oli teda toetanud
tema teekonnal iseenda väärtuslikkuse leidmise poole.*

SISUKORD

<i>Märkus autorilt</i>	9
<i>Eessõna Andrea Wells Millerilt ja J. Keith Millerilt</i>	13
<i>Tänu sõnad</i>	19
<i>Sissejuhatus: kuidas see kõik algas</i>	21

KAASSÕLTUVUSE SÜMPTOMID

Kaassõltuvusega silmitsi	31
Viis põhilist kaassõltuvuse sümptomit	35
Kuidas need sümptomid ruineerivad meie elu	73

LAPSE LOOMUS

Hästitoimivas perekonnas kasvav väärtuslik laps	91
Puudulikult toimivas perekonnas kasvav väärtuslik laps	105
Väärkohtlemisest tekkinud emotsionaalne kahju	123
Põlvkonnalt põlvkonnale	139

KAASSÕLTUVUSE JUURED

Väärkohtlemise kogemus	149
Kaitsemehhanismid, mille abil me väldime väärkohtlemise teadvustamist	155
Füüsiline väärkohtlemine	169
Seksuaalne väärkohtlemine	181
Emotsionaalne väärkohtlemine	203
Intellektuaalne väärkohtlemine	211
Spirituaalne väärkohtlemine	215

LIIKUMINE TERVENEMISE SUUNAS

Isiklik tervenemine 231

*Lisa: Lühike kaassõltuvuse ajalugu ja
pilguheit psühholoogiaalasesse kirjandusse* 243

MÄRKUS AUTORILT

Võimalus välja anda raamatu *Kaassõltuvus* (*Facing Codependence*) täiendatud trükk kutsub minus esile indu ja ootusärevust. Kolmteist aastat kliinilise töö kogemust, mis on pärast esimese trüki ilmumist minu ellu lisandunud, on ainult kinnitanud selles raamatus esitatud põhiteooriate paikapidavust. Minu arusaamad mõningatest toona kirjeldatud võtmeteemadest on märkimisväärselt täienenud, avades mulle mitmed uued aspektid kaassõltuvuse põhjuste, aga ka kaassõltuvusest vabanemise kohta ja sellega seoses võimaluste kohta teha armastavaid valikuid. Raamatu *Läheduse faktor*¹ ilmumine andis suurepärase võimaluse panna kokku uus, täiendavate selgitustega versioon raamatust *Kaassõltuvus*.

Raamatu *Kaassõltuvus* tuum on tähelepanek, et laste väärkohtlemine tekitab neis piinavat häbi-, saamatuse- või üleolekutunnet, mis võib juhtudel, kui see jääb märkamata ja ravimata, põhjustada nende probleemide kandumist täiskasvanuikka ja luua võimaluse väärkohtlemise tahtmatuks kordamiseks järgmise põlvkonna kasvatamisel. Kui kaassõltuvate vanemate elus toimuvad sündmused toovad pinnale nende endi haigetsaamisega seonduvad alateadlikud mälestused, siis kogevad nad lapseea häbi- või võimutunnet uuesti ning reageerivad olukordadele ebaküpselt ja ebakonstruktiivselt.

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

Viimaste aastate jooksul olen ma märganud, et enam-vähem kõik hingetraumad on tingitud kas „jõuetukstegevast” vääркоhtlemisest või „eksitavalt suurt võimutunnet omistavast” vääркоhtlemisest.

Raamatu *Kaassõltuvus* käesolevas, uues versioonis olen ma nende terminite kasutamist lähemalt selgitanud. Ma loodan, et te suudate selgemini tajuda, kuidas vääркоhtlevad lapsevanemad teevad ühte kahest. Nad kas häbitavad last seni, kuni ta vait jääb, püüdes sel moel summutada endi väljastpoolt tulevaid pingeid. Laps peidab oma häbitunde endasse ning see muudab ta jõuetuks, kuid keegi ei märka seda. Või siis omistavad vanemad lapsele eksitavalt suurt võimutunnet, lastes tal üle võtta täiskasvanu rolle, milles lapselt eeldatakse lapsevanema vastutusalasse kuuluvate ülesannete täitmist. Häbitunne, mille tingib suutmatus käituda nagu täiskasvanu, või siis üleolek, mis tekib nimetatud rollide ülevõtmise pärast, viivad ühe ja sama laialt levinud resultaadini: laps kaotab kontakti oma Tõelise Minaga.

Veel üks aspekt, mida on pärast selle esmakordset kirjeldamist raamatus *Kaassõltuvus* üha põhjalikumalt läbi töötatud, on häbiteema tervikuna — eelkõige aga „endas kantud häbi”. Jõud, mille on vallandanud „endas kantud häbi” kohatult liikuma pandud energiad, tekitab ja toidab traumeeritud lapses ja hiljem ka puudulikult toimivas täiskasvanus väärtusetuse tunnet.

Ma olen püüdnud selgitada, et on olemas ka selline asi nagu „hea” või asjakohane häbi ja et see pole sama mis „endas kantud häbi”. Asjakohane häbi on tunne, mida tunneme, kui arvame, et keegi teine on näinud meid hakkama saamas mõne lihtsa puhtinimliku eksimusega, näiteks kui oleme unustanud ära mõne isiku nime või on keegi tabanud meid valetamiselt või kui juhtume avalikus kohas kõhutuult laskma. Selle häbitunde eesmärk on tuletada meile meelde, et me oleme ebatäiuslikud, et me pole jumalad ega jumalannad. See häbi- või piinlikkusetunne ei ole just nende tunnete killast, mida me naudiksime, kuid see möödub, ilma et me kaotaksime oma sisemise terviklikkuse. See on eluterve meeldetuletus, et me oleme pelgalt inimesed, täpselt nagu kõik teisedki.

„Endas kantud häbi” on midagi muud. See on asjakohatu, kuna selle allikas ei ole meie endi ekslik käitumine, vaid selle on meisse

projitseerinud lapsevanema või hooldaja väärkohtlev käitumine. Endas kantud häbi on minevikus kogetud väärkohtlemise taaskogemine olevikus. See moonutab meie tunnetust meie loomuosasest väärtuslikkusest, süvendab meis piiride puudumist ja paneb meid end ilma põhjusest väärtusetuna tundma. „Endas kantud häbi” on energia, mis lähtub lapsevanemast või hooldajast, kes on käitunud oma lapse suhtes häbitult, kuid pole seda endale tunnistanud, peites oma häbiväärse käitumise sageli viha seinaga. Häbi, mille lapsevanem on endast eemale heitnud, voolab teda ümbritsevasse keskkonda ja laps hakkab seda häbi endasse imama ja kaasas kandma, justkui oleks see tema enda oma. Nii elab laps väärtusetuse seisundis. Ta ei märka, et see häbi kuulub lapsevanemale, vaid ta peab seda enda omaks. See „endas kantud häbi” elab edasi, et ilmuda painajana ka täiskasvanu ellu, muutes sageli vaevarikkaks ja edutuks tema püüded häid lähisuhteid luua. Üks „endas kantud häbi” tragöödiad on see, et see põhjustab nii palju valu, et võib panna väärkoheldud inimese alateadlikult seda häbiväärset käitumist kordama kellegi teise peal, eesmärgiga seda valu ometi leevendada.

On veel üks aspekt, mida raamatu käesolevas versioonis on ajakohastatud, nimelt allasurutud viha, mis vaevab nii paljusid kaassõltlastest täiskasvanuid. Ma olen väitnud, et selline allasurutud viha tuleneb sisemisest (intellektuaalsete) piiride puudumisest; allasurutud viha tundev inimene usub (vääralt), et tema piiridest on kuidagi üle astunud ning tunneb seetõttu vimma või „ohvri viha”. Kui me õpime ära, kuidas hoida oma piire paigas, nii et läbi pääseb ainult kõik see, mis tõesti meie ellu kuulub, vabaneme me ohvriks langemisest. Kui saabub kindlustunne tõekspidamiste kohta, mis meil enda kohta on, siis loobume süüdistamast teisi selles, et nad „paneavad” meid end tundma sellisena, nagu me end tunneme.

Üks teemasid, mis on viimase kolmeteistkümne aasta jooksul osutunud kaassõltlaste tervenemisprotsessis määravaks, on piiride aspekt. Ma soovitan siiralt teil pöörata käesolevas raamatus erilist tähelepanu piiride seadmise õppimisele. Elutervete piiride kujundamine toob endaga kaasa mitte ainult parema toime tulemise igapäevaelus, vaid see aitab meil jõuda ka vaimse eluni, mis annab meile tugevust ja usku iga katsumusega hakkama saamiseks.

EESSÕNA

Mõningate meeste ja naiste puhul on normaalsed inimlikud tunded, nagu häbi, hirm, valu ja viha sedavõrd võimendatud, et neid inimesi valdab peaaegu pidevalt emotsionaalne seisund, millele on iseloomulikud ärevus ja tunne, et ollakse irratsionaalne, puudulikult toimiv ja/või “hullumeelne”. Samuti on neil inimestel kombeks uskuda, et nad peaksid suutma end ümbritsevad inimesed õnnelikuks teha, ja kui nad seda ei suuda, siis tunnevad nad end kuidagi “kehvmatena” kui teised.

Nendel inimestel esineb sageli ülereageerimist igapäevaelu sündmustele, nad kogevad tundeid, mis on tunduvalt intensiivsemad, kui oleks antud olukorras kohane. Näiteks kui juhtub midagi hirmutavat, siis tunnevad nad normaalse hirmutunde asemel paanikat või ärevushooge. Need hood võivad ka esineda “ilma igasuguse põhjuseta”. Kui nad kogevad mõnda igapäevaelus ette tulevat täiesti normaalset valu-likku emotsiooni, võib see nendeni jõuda sügava meeleheitena, lootusetusena või isegi suitsiidimõtete või -käitumisena. Ja kui tekib mõni olukord, mis üldjuhul kutsuks inimeses esile mõõduka hulga täiesti põhjendatud viha, siis nendes inimestes võib see vallandada kõikehõlmava raevuhoo. Nende äärmuslike emotsionaalsete kogemuste puhul mõtlevad nad sageli: “Miks ta mind küll nii kohtleb? Kas ta ei saa aru, kui haiget see mulle teeb?” Kuid nad ei suuda oma tunde puhanguid kontrollida ja on segaduses.

Sellised intensiivsed emotsionaalsed reaktsioonid esinevad sageli just elu vähem dramaatilistel hetkedel, nagu näiteks siis, kui ollakse abikaasaga eriarvamusel, millist filmi vaadata või kuhu sõita puhkama. Meeleheite või raevu võib vallandada ebaõnnestunud tööintervjuu ja seetõttu uuest töökohast ilmajäämine; kurbus, mille kutsub esile hea

sõbra kolimine teise linna; või viha naabri koera peale, kes on lillepeenra segamini kraapinud. Iga selline kogemus võib tekitada emotsionaalseid reaktsioone, mis on kaugel mõõdukusest – need võivad ulatuda intensiivsetest tundepalangutest kuni maheda armastusväärsuseni ja igasuguse emotsionaalse väljenduse puudumiseni. Kuid mõlemad need pealtnäha kontrollimatud reaktsioonid muserdavad niisuguste inimeste elusid ja suhteid.

Nüüdseks on olemas hulgaliselt dokumenteeritud tõendusmaterjali, mis osutab tõsiasi, et füüsiline stress, mida tekitab elu koos allasurutud või väljalahvatavate tunnetega, võib kaasa aidata füüsiliste terviseprobleemide – näiteks kõrge vererõhk, südamehaigused, liigese-põletik, migreenid, vähk jms – tekkimisele. See kaassõltuvuse emotsionaalne faktor võib ruineerida nii meie tervise kui meie inimsuhted.

Ja ometi tegutsevad need mehed ja naised nii, nagu usuksid nad, et ainult igas olukorras “täiuslik” olles või ümbritsevatele inimestele meeldides suudavad nad vaigistada ahistavad, mõõdutundetud, kontrollimatud ja irratsionaalsed tunded. Nad elavad pettekujutluses, et halbu tundeid (mis tunduvad neile mõnikord peaaegu kõikehõlmavad) on võimalik maha suruda, kui nad vaid suudavad “asju paremini teha” või suudavad pälvida nende elus teatud oluliste inimeste heakskiidu. Sellise suhtumisega suurendavad nad alateadlikult nende inimeste olulisust ja teevad enese heaolu sõltuvaks nende tunnustusest. Kui inimesed, kellele nad üritavad meeldida, “ei suuda hinnata seda, mida ma nende heaks teen” ja ei jaga seda määrava tähtsusega tunnustust, saavad emotsionaalselt vaevatud isikud vihaseks. Ent kuna potentsiaalse tunnustaja heakskiit on sedavõrd oluline, ollakse sunnitud see viha alla neelama. Ja kuigi seda viha ei väljendata, võib see välja imbuda “kõrvalteid” kaudu, väljendudes sarkasmina, unustamisena, vaenulike naljadena või muude passiivselt agressiivsete käitumisviiside näol.

Sageli näivad sellised mehed ja naised viisakate ja abivalmitena. Lähem vaatlus aga näitab, et neis esineb jõuline vajadus kontrollida ja manipuleerida neid ümbritsevaid inimesi seni, kuni nad saavad kätte tunnustuse, mida nad arvavad vajaliku olevat oma ülevoolavate tunnete maandamiseks. Kuid pikemas perspektiivis on nende püüdlused

kasutud, sest mitte keegi ei suuda nende tunnete ülemäärast osa neilt ära võtta, mistõttu neis võib tekkida tunne, et olukord ongi lootusetu.

Teisest küljest võib mõningatel üsna sarnase taustaga inimestel avalduda hoopis teistsugune reaktsioon. Normaalsed inimlikud emotsioonid vähenevad sedavõrd, et neil ei esine enam peaaegu üldse mingeid tundeid – ei mingit hirmu, valu, viha, häbi ega ka rõõmu, naudingut, rahulolu. Nad rühivad päevast päeva tuimalt läbi elu.

Alkohoolikute ja teiste keemilise sõltuvusega inimeste perekonnad olid need, kelle kaudu need kaks sümptomite rühma jõudsid ravikeskuste terapeutide huviorbiiti. Kõigis nendes pereliikmetes näisid nende suhted alkohooliku või muu sõltlasega, kes oli nende perekonna keskpunkt, kutsuvat esile võimendatud häbi, hirmu, viha ja valu. Kuid sageli ei olnud nad suutelised oma tundeid elutervel moel väljendama, kuna nad tundsid end olevat kohustatud sõltlasele meeldima ja tema eest hoolitsema. Nende jõupingutused keskendusid sellele, et sõltlane oleks kaine või vabaneks üldse oma sõltuvusest. Samas esines sõltlaste ja nende pereliikmete suhetes ka mõningaid ühiseid irratsionaalseid aspekte. Näiteks oli enamikul pereliikmetel petlik lootus, et kui nad suudavad alkohoolikut täiuslikult kohelda ja aidata, siis saab too oma sõltuvusest vabaks – ning nemad, pereliikmed, saavad vabaks oma kohutavast häbist, valust, hirmust ja vihast.

Ent see strateegia ei toiminud kunagi. Isegi kui alkohoolikul õnnestus kaineks jääda, oli perekonna funktsioneerimine jätkuvalt puudulik ja tundus, nagu oleks alkohooliku kainus pigem perekonnale vastumeelt. Mõnikord töötasid pereliikmed sellele vastu. Näis, nagu oleks perekonnale vajalik, et sõltlane jätkaks oma elu sõltuvuse küüsis ja oleks neist sõltuv, kuna see võimaldas neil omakorda temast sõltuda ja püüda selle kaudu leida seletust oma võimendatud halbadele tunnetele.

Mõnikord oli alkohoolik oma enesekeskse käitumise tõttu oma pereliikmete suhtes otseselt või kaudselt vägivaldne. Vahel võis sõltlane olla füüsiliselt, seksuaalselt või emotsionaalselt nii vägivaldne, et iga normaalne inimene oleks sellisest lähisuhtest lahkunud. Ja see on

teine irratsionaalne aspekt nende pereliikmete suhetes sõltlasega: nad ei lahkunud ja näisid olevat langenud koos sõltlasega ühiselt põetava haiguse lõksu.

Pereliikmete jätkuv kooselu sõltlasega vaatamata selle kahjustavatele tagajärgedele (vägivald) käis käsikäes alkoholiku jätkuva alkoholitarbimisega vaatamata selle kahjustavatele tagajärgedele. Sellest nähtus, et samamoodi, nagu alkoholik sõltus alkoholist, et oma probleemist tingitud ülevoolavate tunnetega toime tulla, sõltus ka perekond alkoholikust samavõrd haiglasel ja sõltuval moel. Teisisõnu, nii alkoholik kui kaassõltlane üritasid seljatada sama haiguse täpselt samasuguseid põhisümptomeid – sõltlane alkoholi või muude mõnuainete abil ja kaassõltlane sõltuva lähisuhte abil.

Selline sõltuvus sõltlasest tekitas terapeutides äratundmise, et tegemist on valuliku ja sandistava haigusega – *haigusega, millega seoses peagi selgus, et see laastab arvutuid perekondi kogu Ameerikas, ja mille põdejatel puudub sõltuvus ühestki keemilisest ainest.*

Me usume, et nende inimeste kannatuste aluseks on tõsine haigus nimega kaassõltuvus. Ja ainult väga vähestel selle haiguse põdejatel on mingit aimu sellest, kuidas ülalkirjeldatud sandistavaid sümptomeid ravida. Samas kuhtuvad kaassõltlased sageli oma meeleheites ja võivad koguni selle mõjul surra. Surmatunnistuses ei nimetata seda haigust aga kunagi. Pigem räägitakse ohvrite haiguslugudes lootusetusest, enesetappudest, “õnnetustest”, südame-veresoonkonna probleemidest ja pahaloomulistest haigustest, mis seostuvad hoolimatusega iseenda vastu, stressi ning allasurutud viha ja sellest tulenevate depressioonidega.

Haigust on väljastpoolt äärmiselt raske märgata, kuna selle all kannatajad kannavad adekvaatsuse ja edu maski, mis on konstrueeritud kõikehõlmava tähtsusega tunnustuse saavutamiseks. Kuid võimsate, näiliselt põhjendamatute sundaistingute orjad on määratud jooksmata isikliku läbikukkumise ja võimendatud häbi, valu, hirmu ja allasurutud viha lõputus oravarattas.

Õigupoolest haaravad paljud inimesed oma püüetes nende kõikehõlmavate tunnete eest põgeneda keemiliste ainete järele, et oma

ebamugavustunnet tuimestada. Neil on eelsoodumus saada alkohoolikuteks või muude ainete sõltlasteks. Me usume, et kaassõltuvus ajendab ja toidab neid sõltuvusi. Kui alkohoolik või muu sõltlane vabaneb sõltuvusttekitavast keemilisest ainest või käitumisest, on ta sageli sunnitud teel tervenemise poole teadvustama endale kaassõltuvuse tagajärgi ja sümptomeid.

Viimase kaheksa aasta jooksul on Pia Mellody arendanud sõltuvusravi keskuses The Meadows (Wickenburg, Arizona) välja kaassõltuvuse teraapia. Ta on isiklikult aidanud sadadel kaassõltuvuse agoodias vaevlevatel inimestel jõuda tervenemiseni ja tervikliku minatajueni. Käesoleva raamatu eesmärgiks pole kaassõltuvuse mõiste arengu detailne kirjeldamine ega argumentide esitamine kaassõltuvuse kui autentse haiguse tõestamiseks. Selle eesmärk on kirjeldada seda haigust sellisena, nagu Pia Mellody seda näeb – sadade patsientide (sealhulgas tema enda) silmade läbi. (Kuigi kõik autorid on selle raamatu kirjutamisel oma panuse andnud, pärinevad mina-vormis ütlused selle haiguse ja käesolevas raamatus esitatud ravivõimaluste kohta Pia Mellody sulest.)

Raviviisid, meetodid ja eklektiline lähenemine on esitatud keeles, mis põhineb Pia Mellody kogemustepagasil, mille ta on omandanud selle haigusega võitlemise käigus, seega ei pärine see teoreetilistest allikatest. Tõtt-öelda ei üritata siin propageerida ega kaitsta ühtegi teoreetilist konstruktsiooni. Pigem püüavad autorid (1) kirjeldada kaassõltuvuse haiguse struktuuri, lähtudes sellest, kuidas see avaldub igapäevaelus ja inimsuhetes ja (2) juhtida tähelepanu praktilisele mudelile, millest on realselt abi selle haiguse all kannatavate inimeste tervendamisel. Nende jaoks, keda huvitab kaassõltuvuse mõiste ajaloo ja kujunemise kajastumine psühholoogilises kirjanduses, oleme kokku pannud vastava lühikese lisa raamatu lõpus.

Paljud selles raamatus esinevad kontseptsioonid – nagu näiteks seos kaassõltuvuse ja laste väärkohtlemise vahel ning väliste ja sise-miste piiride kirjeldamine – formuleeris ja võttis aastaid tagasi esmakordselt kasutusele Pia Mellody. Asjaolu, et mõned nendest ideedest on terapeutide ja kaassõltlaste seas tema loengute ja kasseti-seeriatega

kaudu laialt tuntuks saanud ja käibeale läinud, on austusavaldus Pia avastustele ning meil on hea meel selles projektis osaleda, et esitada tema ja meie endi vaateid kaassõltuvuse kohta konkreetsetes kirjalikus vormis.

Me loodame, et selle haiguse all kannatavad inimesed saavad nende lehekülgede lugemisest indu ja jõudu, et sellele vastu astuda ja tervenemise teele jõuda,² ja seda sellepärast, et kaassõltuvuse teadvustamine ja eitamisest üle saamine on aidanud meil endil jõuda lootuse ja tervenemiseni meie endi elus.

Andrea Wells Miller

J. Keith Miller

² Olemas on ka käsiraamat *Breaking Free: A Recovery Workbook for Facing Codependence*, autorid Pia Mellody ja Andrea Wells.

TÄNUSÕNAD

Ma sooviksin tunnustada Pat Mellody panust, kuna temal on siintoodud ideede kujunemises oluline roll. Piiride kontseptsioon pärineb meie aruteludest põhimõtete üle, mille tema ema andis talle ellu kaasa selleks, et ta suudaks end kaitsta. Samuti oli üheks oluliseks põhjuseks, miks minus tekkis selle materjali suhtes äratundmine, Pati viis minu haiguskulule vastanduda. Ja ravikeskuse The Meadows direktorina lõi Pat baasi, millelt ma sain alustada nende ideede väljatöötamist; ma sain võimaluse teiste ravil viibivate kaassõltlastega vestelda ja neid ideid The Meadows'is õpetada.

Samuti sooviksin ma tänada neid sadu kaassõltlasi, kes jagasid minuga oma lugusid ja proovisid neid ideid nende arenemise käigus omal nahal, andes mulle tagasisidet oma vaevadest ja edusammudest. Nende kaastöö, julgustus ja ilmnevad tervenemise märgid motiveerisid ja inspireerisid mind mu enda arenguteel.

Üksi kaassõltuvusest terveneda ei ole võimalik. Nendel pimedatel hetkedel, kui ma tunnen end teiste inimeste toetusest ära lõigatuna, olen ma sügavalt teadlik Kõrgema Jõu toetavast lähedusest, milleta ma oleksin kindlasti juba omadega rappa läinud.

Pia Mellody

Autorid soovivad avaldada oma tänu järgmistele isikutele: Roy Carlisle, kes suutis näha selle projekti laia kõlapinda ja julgustas meid edasi liikuma; Thomas Grady, kelle struktuuri-alased suunised olid hindamatud; Valerie Bullock, Arlene Carter, Richard D. Grant Jr., Carolyn Huffman, Charles Huffman ja Kay Sexton, kes lugesid käsikirja

esialgseid mustandeid ja aitasid meil kommentaaride abil oma ideid selgemalt väljendada. Samuti kuulub meie tänu David Greene'ile, kes aitas meid arutelus endas kantud häbi kohta edasi viidetega vooluringi teooriale. Kuna lõplik sõnastuse ja toimetamispõhimõtete valik tuli Pia Mellodylt ja meilt endilt, ei lasu eelnimetatud isikutel mingit vastutust raamatusse sisse jäänud vigade või ebaselguste eest.

Andrea Wells Miller

J. Keit Miller

SISSEJUHATUS: KUIDAS SEE KÕIK ALGAS

Aastaid tagasi, 1977. aastal kogesin ma järjest sagedamini probleeme oma suhetes inimestega, kes olid mulle olulised. Minu suhe iseendaga oli samuti valulik ja keeruline; ma olin rahutu ning tundsin tugevat viha ja hirmu.

Ma nägin nii väga vaeva, et olla esmaklassiline abikaasa, ema, põetaja ja sõber, et ma olin sellest täiesti kurnatud. Ja keegi ei paistnud mulle tänulik olevat selle eest, et ma end teiste pärast ohverdasin. Ma olin sisimas meeldida-tahtja ja tundsin sellega seoses aina suurenevat raevu, kuid tundus, et ma ei suuda end muuta ega oma muretsenemist lõpetada. Mind täitis hirm ja ma olin segaduses, kuigi üritasin teha kõike täiuslikult. Tundsin üha rohkem häbi, kuna ma ei suutnud kõige sellega toime tulla ja olla täiuslik. Lõpuks hakkas mu väline, adekvaatsena näiv kest pragunema ja välja paiskusid tulised vihasööstud, mis hirmutasid nii mind ennast kui ümbritsevaid inimesi. Ja asjad läksid aina hullemaks. Sisemine ärevus ja surve, mida ma tundsin, täitsid peaaegu kogu mu elu.

Mu elu näis kontrolli alt väljuvat. Niisiis otsisin ma abi ja pöördusin lõpuks 1979. aastal ravikeskusesse, et saada abi terve rea sümptomite vastu, mida ma nüüdseks nimetan kaassõltuvuseks.

Ma avastasin, et professionaalide kogukond, kelle poole ma olin ravi saamiseks pöördunud, ei teadnud, kuidas mind aidata. Näis, nagu räägiksin mina inglise keelt, aga nemad kuuleksid mind rääkimas kreeka keeles. Paistis, et nad ei mõistnud mu sümptomite iseloomu ega tõsidust ning ravi, mida mulle pakuti, ei tundunud haakuvat sellega, mida ma tundsin. Ma üritasin endaga toimuvat kirjeldada, kuid mulle jäi mulje, et mind ei mõistetud ega võetud eriti tõsiselt. Pigem tundus

mulle, et personal süüdistab minuga toimuvast mind ennast. Minu seisukohta arvestades ei teinud nad üldse midagi enamast, kui jõllitasid mulle lihtsalt otsa, justkui oleksin ma mingi irratsionaalne, koostööst keelduv hädapätakas. See oli äärmiselt masendav ja ma olin väga vihane. Ma teadsin, et võib-olla ma ehk olen irratsionaalne, kuid samuti teadsin ma, et ravikeskuse töötajad ei saanud tegelikult üldse aru, mis minuga lahti on.

See oli aeg, kui ma töötasin Arizona osariigis Wickenburgis asuvas ravikeskuses The Meadows alkoholismi, narkosõltuvuse ja muude taoliste probleemide alal. Oma töökoha tõttu oli mul piisavalt raviala-seid teadmisi, mõistmaks, et minu terapeudid ei teadnud, kuidas mind ravida. See teadmine hirmutas mind ja ma mõtlesin: “Kui ma pöördun professionaalide poole, kelle puhul on eeldatav, et nad teavad, mida nad teevad, räägin neile, mis mind vaevab, ja nemad vahivad mulle lihtsalt otsa, justkui oleksin ma mõistuse kaotanud – siis olen ma tõesti kadunud hing!”

Kui ma sellest ravikeskusest lahkusin ja jõudsin tagasi oma töökohta The Meadows'is, olin ma suuremas segaduses ja sain endaga veel halvemini hakkama kui enne. Mul võis iga tühise asja peale tekkida vihasööst. Ma mäletan hästi ühte päeva veidi aega hiljem, kui The Meadows'i tegevdirektor mulle ütles: “Pia, kui sa ei suuda hoiduda töötajate koosolekutel nii tõsiselt vihastamast, siis sa ei saa enam nendel koosolekutel käia.” Ma teadsin, et see tähendab “sa võid kaotada oma töökoha”, mis ajas mulle hirmu nahka. Sel hetkel jõudis minuni äratundmine, et mu elu on väljunud kontrolli alt ja ma pean oma seisundi suhtes midagi ette võtma.

Need kaks kogemust – ravikeskuses abita jäämine ja mu kontrollimatutest vihaaegudest tingitud väljavaade töökohast ilma jääda – olid põhjusteks, miks ma asusin teekonnale tervenemise suunas. Õigupoolest polnud ma selleks tol hetkel veel päris küps. Ühel päeval aga mind teatud mõttes lausa paisati avastuste keerisesse seoses ühe mu järjekordse vihapurskega. Ma olin direktori kabinetis ja rääkisin direktori enda ja ühe teise nõustajaga, kes seisis ukselävel. Ma tahtsin, et need kaks minu elus väga olulist meest teaksid, kui pahane ma olin

selle pärast, et keegi ei paistnud “kuulvat”, kui ma oma murest rääkisin. Ja rääkimise käigus jõudsin ma äkki äratundmisele, et need kaks äärmiselt intelligentset professionaali ei suutnud mind samuti mõista! See mälestus teeb mulle isegi praegu veel haiget.

Nad vaatasid mulle lihtsalt otsa ja üks neist ütles: “Miks *sa* siis ei selgita välja, kuidas seda ravima peaks, ükskõik mis see siis ka ei ole?” Ma olin nii raevunud, et ma oleksin tahtnud neid mõlemaid lüüa! Ma keerasin tuulekiirul ümber ja tuhisesin uksest välja, jättes nad endale järele vaatama justkui hullumeelsele.

Mäletan, et ma ütlesin endale juba õues mööda kõnniteed edasi tormates järgmised sõnad: “Kui *mina* pean leidma viisi, kuidas selle probleemi vastu abi saada, siis oleme me kõik, kes me selle probleemi all kannatame, hävingule määratud. Kuidas sellega küll toime tulla?” Ma tundsin end nii ebapädevana. Isegi katsed välja selgitada, milles probleem õieti seisneb, ajasid mu segadusse. Olles tulvil viha ja paanikat mõtlesin ma, kuidas peaksin ma kõige selle juures veel suutma oma valu sümptomid ritta seada ja ise raviplaani välja mõelda.

Kuid siis, kui olin just maja nurgani jõudmas, juhtus minuga miski. Sel hetkel tundus äkki, justkui oleks kogu mu segadus kadunud ja mu mõtted olid väga selged. Mu pead täitis üksainus küsimuse vormis idee: “Kuidas hakkasid esimesed alkohoolikud Anonüümsete Alkohoolikute rühmas liikuma tervenemise suunas?” Ja kusagilt minu sisemusest saabus ka vastus: “Inimesed jagasid teineteisega oma kogemusi, oma tugevaid külgi ja lootust. Seda tehes hakkasid nad mõistma, mida nende haigus üldse tähendab ja siis järgnes juba ka kõik muu.”

Siis tekkis mul järgmine mõte: “Minu sümptomid võivad olla seotud sellega, et ma kogesin lapsena väärkohtlemist.” Mul oli lapsepõlvest mõningaid äärmiselt traumeerivaid kogemusi ja mulle meenus äkki, et mõned mu tuttavad, kellel esines samasuguseid sümptomeid, olid samuti langenud lapsena väärkohtlemise ohvriks. Võib-olla oli see juhtunud väga paljudega neist! Võib-olla oli see juhtunud nende kõigiga! Mul oli piisavalt teadmisi psühholoogia ja teraapiate alal ning piisavalt teadmisi tervenemiste kohta Anonüümsetes Alkohoolikutes, mõistmaks, et valulikud lapsepõlvkogemused on laialt levinud hädaallikas

sõltlaste ja muidu puudulikult toimivate perekondade puhul. Niisiis otsustasin ma omaette, et ma küsitlen kõiki väärkohtlemist kogenud inimesi, kes pöörduvad The Meadows'i ravile, räägin nendega eelkõige just lapsepõlves kogetud vägivallast ja nende praegustest probleemidest ning vaatan, kas mul õnnestub välja selgitada, millist mõju see neile on avaldanud. Me olime juba niikuinii alustanud mõningase põhimõttelise tööga laste väärkohtlemise vallas. Ma alustasin sellest, et ma küsisin nõustajatelt, kas nad oleksid valmis saatma väärkohtlemise ohvriks langenud inimesed minu kabinetti.

Oma töös The Meadows'i patsientidega olin ma avastanud, et termin "väärkohtlemine" on palju laiem, kui enamik inimesi oskab arvata. See kätkeb endas enamat kui otsest füüsilist löömist, vigastamist ning intsesti või muud seksuaalset väärkohtlemist, mida me oleme tavaliselt harjunud sellega seostama. Väärkohtlemine võib avalduda ka emotsionaalsel, intellektuaalsel ja spirituaalsel tasandil. Kui ma räägin väärkohtlemisest, siis sisaldab see minu jaoks kõiki lapsepõlvkogemusi (alates sünnist kuni seitsmeteistkümnenda eluaastani), mis on midagi vähemat kui hoolivad. Oma loengutes kasutan ma väljendeid "puudulikult funktsioneeriv" ja "vähem kui hooliv" sageli vaheldumisi väljendiga "väärkohtlemine".

Kui need lapsena väärkohtlemise ohvriks langenud inimesed saabusid minu kabinetti ja jagasid oma kogemusi, hakkasin ma nägema seoseid neid tabanud väärkohtlemise ning nende täiskasvanueas ilmnevate intensiivsete ja näiliselt irratsionaalsete sümptomite vahel, mis sarnanesid minu enda omadele. Mõne aja pärast vormus selgem ühine pilt selle kohta, mis nende väga erinevate inimestega õieti toimub. Kuigi ma teadsin juba varem, et erinevat liiki väärkohtlemine lapseas tekitab erinevaid probleeme täiskasvanueas, olin ma nüüd võimeline selgelt nägema, et lapsena väärsti koheldute täiskasvanuelus esinesid ühed ja samad sümptomid. Meil *kõigil* esinesid sümptomid sellest, mida nüüdseks käsitletakse üleüldiselt kui kaassõltuvust. (Ma kirjeldan konkreetseid sümptomeid lähemalt esimeses osas.)

Rääkides inimestega nende probleemidest, sattusid nemad (ja mina) elevusse. Me mõistsime üksteist. Mingis mõttes olime me

sarnased inimesed, kes rääkisid ühte ja sama keelt. See, mida nad kirjeldasid, tundus mulle arusaadav ja mitte sugugi kreeka keelena.

Pärast mõnda aega kestnud vestlemist küsisid nad minult: "Mida ma saan nende hullumeelsete tunnetega pihta hakata, Pia?"

Ja mina vastasin: "Ma ei tea praegu, aga las ma mõtlen natuke." Seejärel mõtlesin ma veidi asjadest, millest neil võiks konkreetset esineva sümptomi puhul abi olla ja ütlesin: "Proovi öige seda ja mina teen sedasama." Mul ei ole usku selliste soovitude andmisesse, mida ma ise ei oleks valmis järgima.

Niisiis hakkasin ma soovitama patsientidele käitumuslikke eksperimente, et püüda neil aidata hakkama saada irratsionaalsete tunnete ja tegudega, mis muutsid nende elu nii halvasti toimivaks ja ennasthävitaavaks. Ja kui ma ise tegin neid asju, mida ma oma patsientidele soovitasin, hakkasin ma end paremini tundma. Ma sain aru, et vähemalt mu enda paranemisprotsess oli alanud! Järgnevate kuude ja aastate jooksul oli mul hea võimalus jagada oma kogemusi sadade inimestega, kes viibisid ravikeskuse ambulatoorses osakonnas ühest kuust kuni kuue nädalani. Nad proovisid tegutseda mu soovitude kohaselt ning andsid mulle vahetut ja pidevat tagasisidet.

Ka nõustajad hakkasid mulle tasapisi rääkima, et pärast seda, kui patsiendid olid minuga veidi aega minu kabinetis oma lapsepõlve vägivallakogemusest silmast silma vestelnud, tundus neil ülejäänud ravi jooksul paremini minevat. Paistis, et nad rahunesid ja suutsid paremini mõista, mis nendega toimub. Seega hakkasin ma oma soovitusi kirja panema ja märkisin üles ka nende mõju patsientidele.

Hiljem jõudsin ma äratundmisele, et kuigi kaassõltlased on sageli väga avatud neid ümbritsevate inimeste probleemide suhtes ja neil esineb nende aitamisel tihti ebaharilikku läbinägelikkust, kobame me pahatihti pimeduses, kui meile endile oleks vaja kaassõltuvuse probleemiga seoses diagnoosi panna või selle vastu rohtu leida. Seetõttu usun ma, et ainult tänu sellele, et ma soovitasin protseduure *teistele inimestele* ja proovisin neid siis ka ise, õnnestus mul iseennast aidata.

Uudised selle uue lähenemise efektiivsusest kaassõltuvuse sümptomite väljaselgitamisel ja ravimisel hakkasid The Meadows'i

töötajate hulgas kiirelt levima. Veel enne, kui ma sellest teada sain, hakati minu kabinetti saatma üha rohkem patsiente. Kuna ma olin toona hooldusosakonna direktor ja ei töötanud terapeudina, siis olin ma ülekoormatud. Niisiis küsisin ma asutuse direktorilt, kas ma võiksin läbi viia õppeseminari, mille käigus ma saaksin rääkida kõigile lapseasvääärkohtlemise ohvritele korraga, millised on seosed nende lapseasvääärkohtlemise ja täiskasvanueas ilmnevate kaassõltuvuse sümptomite vahel.

Nii algasid õppeseminarid laste vääärkohtlemisest ja kaassõltuvusest, mida ma olen sellest ajast peale läbi viinud nii The Meadows'is kui ka mitmetes erinevates linnades kogu Ameerikas. Ma olen pidanud jahmuma selle üle, kui positiivselt sellele reageeriti.³

Käesolevas raamatus vaadeldud põhimõtted ning teraapiamudel ja kaassõltuvuse ravi, mida ma kasutan, on välja kasvanud aastatepikkusest patsientide küsitlemisest The Meadows'is ja nõustamisest, mis kujunes nende algsete küsitlemiste baasil. Ma lähenen sellele valdkonnale mitte niivõrd teadlasena, kes on end läbi näerinud kõikidest akadeemilistest väljaannetest, vaid pigem sõnumitoojana, kellel on kaasas mõned lootustandvad sõnad. Mul on isiklik kogemus sellest, mis tunne on elada koos kaassõltuvuse haigusega. See oleks mu peaaegu hävitanud, aastaid tagasi kaalusin ma tõsiselt enesetappu. Kuid tegeldes selle haigusega sadade patsientide eludes olen ma nende patsientide, asutuse direktori ja teiste nõustajate abiga avastanud viisi, kuidas seda ravida, ja see tõsiasi on meid kõiki üllatanud ja julgustanud.

Enamik kaassõltlasi ei taipa kuigi hästi, kuidas see haigus nende elu mõjutab, millist mõju see avaldab nende lähisuhetele, nende elurõõmule ja enesehinnangule. Kuigi see haigus on meie kultuuris laialt levinud, on kaassõltuvuse ravimeetodid veel nii uued ja vähearendatud, et paljud terapeudid ei tea, kuidas seda probleemi õieti käsitleda.

³ See õppeseminar on saadaval kuuest kassetist koosneva komplektina pealkirjaga "Permission to Be Precious", väljaandja Featuka Enterprises, Inc., 651 Chaparral Road, Wickenburg, AZ 85390. Tel/faks (520) 684-7484 või (800) 626-6779.

Neil puudub selgus haiguse põhjuste osas või siis selle asjakohaste raviviiside osas. Paljud terapeutid ja nõustajad kulutavad aega ja vaeva, et eristada ja defineerida haiguse psühholoogilisi sümptomeid, mida tuleb kindlasti väärtustada, kuid siamaani pole kuulda olnud kuigi palju edasiviivaid arutelusid haigust põhjustavate probleemide kohta ja selle kohta, kuidas need lapsepõlves alguse saanud probleemid jätkavad avaldumist täiskasvanud kaassõltlaste elus.

Meie eesmärk on kirjeldada neid sümptomeid lihtsustatud kujul. Me näitame, kuidas need sümptomid täiskasvanute eludes ja suhetes avalduvad ning kuidas need tekitavad probleeme ja isolatsiooni meie suhetes iseenda, teiste inimeste ja Kõrgema Jõuga. Samuti soovime me tähelepanu juhtida ja valgust heita lapsea “vähem kui hoolivatele” kogemustele, mis on täiskasvanueas ilmnevate kaassõltuvuse sümptomite aluseks.

Tõsimeelne psühholoogiaõppur võib tunda järgnevate kontseptsioonide suhtes – nagu näiteks endas kantud või sisendatud tunded ja hääbikest – mõningast esialgset võõristust. Ma ei ürita siinkohal laskuda vaidlusesse, vaid esitan lihtsalt kliinilisel tööl põhineva haigusekirjelduse ja avastused, mis on aidanud juba sadadel inimestel jõuda tervenemise teele.

Käesolevas raamatus tuleb juttu haiguse järgmistest põhiaspektidest, nagu mina neid praegusel hetkel tajun:

- Kuidas avaldub kaassõltuvus täiskasvanud kaassõltlases: viis põhisümptomit ja nendest tulenevad kontrollimatud tagajärjed.
- Ülevaade haigusest ja selle mõjudest, sealhulgas haiguse päritolu, arengukulg, viisid, kuidas see meie elu pea peale pöörab ja kuidas see kandub edasi kaassõltlaste lastele.
- Kirjeldus lapse põhiloomuse kohta ja selle kohta, kuidas sõltuvalt sellest, kas laps on kasvanud hästi toimivas või puudulikult toimivas kasvukeskkonnas, küpseb temast hästi toimetulev täiskasvanu või kaassõltlane.
- Arutelu selle kohta, kuidas väärkohtlemise kogemus külvab lapsesse ebakohaseid (ülemäära valulikke, ülevõimendatud

või lamenenud) tundeid, mis viivad normist põikuva käitumiseni, mille baasilt kujunevad keerulised inimsuhted.

- Sügavam pilguheit erinevatele puudulikult toimivatele lastekasvatuse viisidele (mida ma nimetan samuti “lapse väärkohtlemiseks”), mis toodavad kaassõltlasi.
- Teave ravivõimaluste kohta, mida praegusel ajahetkel pakutakse kaassõltlastele, kes soovivad midagi oma piinava eluolukorraliku haiguse vastu ette võtta.

Kaassõltuvusele silma vaatamine nõuab julgust. Erinevalt alkoholi- ja narkosõltlastest on kaassõltlased saanud sageli *tunnustust* oma ülemäärase inimestele meeldida tahtmise eest, mida nad oma haiguse tõttu harrastavad. Kuid ülevoolav hirm, viha, valu, häbi ja meeleheide on paisanud paljud meist meie kaassõltuva käitumise tõttu pikkadeks aastateks viletsusse. Ja *ainus* mulle teadaolev võimalus kaassõltuvuse tõhusaks ravimiseks on julgustada inimesi kartmatult läbi tegema käesolevas raamatus kirjeldatud protsessi. Ma räägin kõikidele patsientidele, kellega ma tegelen: “Sinu paranemise saladus on õppida omaks võtma oma minevikku. Vaata sellele otsa, teadvusta seda endale ja tööta läbi vähehooliva kohtlemisega seonduvad tunded, mida sa oled kunagi tundnud. Sest kui sa seda ei tee, jäävad su minevikuprobleemid endiselt varjatuks, jätkub eitamine ja enesepett, kuigi need on ometi su kannul deemonitena, kelle olemasolust sa ei tea. Ja see olukord aina jätkub ja toob su ellu hävingut sinu enda ebafunktsionaalse käitumise kaudu.” Ma räägin oma patsientidele veelgi otsesemalt: “Emba oma deemoneid või nad hammustavad sind tagumikust.” Teisisõnu: “Kui sa ei teadvusta ebafunktsionaalset käitumist, siis oled sa määranud seda kordama ja jätkama elamist valus.”

See raamat räägib julgusest oma reaalsust teadvustada ja teest vabaduse poole.

Pia Mellody

Kaassõltuvuse sümptomid

Käesolevas raamatus esitatud näited põhinevad tegelikel haigusjuhtudel, kuid nimed ja muud äratundmist võimaldavad detailid on muudetud, et tagada asjasse puutuvate inimeste konfidentsiaalsus.

KAASSÕLTUVUSEGA SILMITSI

Aina rohkem inimesi tunneb, et järgnevatel lehekülgedel kirjeldatud sümptomid on pärit nende elust. Nendes on tärganud soov muutuda, vabaneda moonutustest ja paraneda puudulikult toimivas perekonnas kogetud lapseõlve valulikest järelmõjudest.

Kui teie olete üks nendest inimestest, siis sooviksin ma teile sisendada rohkelt lootust. Esimeseks sammuks muutumise ja moonutustest vabanemise teel on tunnistada tõsiasja, et see haigus teie elus üldse eksisteerib. Üks selle raamatu eesmärke on kirjeldada, millised on selle haiguse sümptomid, kust need pärit on ja kuidas need meie elu pea peale pööravad, et anda teile võimalus teadvustada, mil moel kaassõltuvus just teie elu mõjustab.

See haigus ja selle seos lapseõlve traumadega on keerulised teemad. Ebafunktsionaalse lapseõlve kogemuse tõttu puudub täiskasvanud kaassõltlasel võime toimida küpse isikuna, kes suudaks elada täisväärtuslikku ja sisukat elu. Kaassõltuvust peegeldavad inimelu kaks põhivaldkonda: suhe iseendaga ja suhted teistega. Minu arvates on suhe iseendaga kõige olulisem, sest kui inimestel on lugupidav, toetav suhe iseendaga, siis muutuvad ka suhted teistega automaatselt konstruktiivsemaks, lugupidavamaks ja tunnustavamaks.

Viimastel aastatel on kaassõltuvusest palju kirjutatud ning kirjeldatud on paljusid sümptomeid ja haigustunnuseid. Minu enda töö on mulle näidanud, et haiguse tuumaks on viis põhisümptomit. Kui keskendada kaassõltuvuse-teemalised arutelud nendele viiele sümptomile, aitab see haiguse toimemehhanisme paremini mõista.

Kaassõltlastel on raskusi:

1. eneseaustuse hoidmisega mõistlikul tasemel;
2. toimivate piiride seadmisega;

3. oma isikliku reaalsuse omaksvõtmise ja väljendamisega;
4. oma vajaduste ja soovide eest hoolitsemisega täiskasvanuelus;
5. mõõdukuse säilitamisega reaalsuse kogemisel ja väljendamisel.

Kuſt see haigus pärit on

Minus on kujunenud veendumus, et puudulikult toimivad, vähemhoolivad, vägivaldsed perekonnasüsteemid toodavad lapsi, kellest saavad täiskasvanutena kaassõltlased. Meie kultuuris vaikimisi valitsev uskumus, et teatud laadi lastekasvatus on normaalne, muudab kaassõltuvuse teadvustamise ainult raskemaks. Lähem pilguheit tavapärase lastekasvatuse tehnikatele näitab, et nende hulgas leidub teatud tegutsemisviise, mis õigupoolest kalduvad lapse kasvu ja arengut pigem *kahjustama* ning põhjustavad kaassõltuvuse väljakujunemist. Tõtt-öelda on see, mida me nimetame normaalseks lastekasvatuseks, väga sageli lapse arengu seisukohalt ebaterve; see on hoolimatu või väärkohtlev lastekasvatus.

Näiteks leiavad paljud inimesed, et normaalse lastekasvatuse spektrisse kuulub lapse löömine püksirihmaga, lapsele kõrvakiilu andmine, lapse peale karjumine ja sõimunimede kasutamine, lapsega koos magamine või vanema kui kolme või nelja-aastase lapse juuresolekul alasti ringikäimine. Või siis peetakse aktsepteeritavaks nõuda väikeselt lastelt, et nad oskaksid ise elus esinevate keeruliste olukordade ja probleemidega toime tulla, selle asemel, et varustada neid konkreetsete sotsiaalset käitumist reguleerivate reeglite kogumiga ja mõningate põhiliste oskustega probleemide lahendamiseks. Mõned vanemad jäta-
tavad lastele õpetamata ka sellised põhilised hügieenitoimingud nagu duši all käimine, igapäevane juuste kammimine, deodorantide kasutamine, suuhooldus, riiete puhastamine mustusest, plekkidest ja higist ning riiete parandamine, eeldades, et lapsed teavad seda mingil moel juba isegi.

Mõned lapsevanemad arvavad, et kui nad ei sea lastele rangeid reegleid ja piire ega rakenda tõsiseid karistusi nende rikkumise puhul, siis saavad neist noored pätid, teismelised üksikemad või narkosõltlased.

Mõned vanemad, kes on oma last ekslikult karistanud, kuna neile ei olnud toimunu kõik üksikasjad karistamise hetkel teada, ei vabanda oma lapse ees kunagi oma eksimuse pärast. Neil vanematel on mulje, et vabandust võidakse võtta kui nõrkuse avaldust, mis võiks õõnestada nende vanemlikku autoriteeti.

Mõned lapsevanemad usuvad – võib-olla alateadlikult –, et laste mõtete ja tunnetega pole mõtet arvestada, kuna lapsed on ebaküpsed ja vajavad õpetamist. Need vanemad reageerivad lapse mõtetele ja tunnetele väitega: “Sa ei peaks selliseid tundeid tundma” või “Mind ei huvita, kui sa ei taha voodisse minna – sa lihtsalt lähed, sest see on sulle vajalik!” ning arvavad, et nad õpetavad oma last konstruktiivsel moel.

On ka vanemaid, kes laskuvad teise äärmusesse ja hoiavad oma lapsukesti vati sees, laskmata lastel silmitsi seista nende endi vägivaldse või ebafunktsionaalse käitumise tagajärgedega. Sellised vanemad on oma lastega sageli väga lähedased, pidades neid vandeseltslasteks ja jagades nendega saladusi, mis ei ole vastavuses lapse arengutasemega. Ka see on väärkohtlev käitumine.

Paljud meist, kes me kasvasime üles kodudes, kus selline käitumine oli tavaline, sirgusid eksiarvamuses, et see, mis meiega toimus, oli “normaalne” ja sobilik. Meie vanemad ja hooldajad püüdsid panna meid uskuma, nagu oleks meie probleemid tulenenud sellest, et *meie* ise ei reageerinud meiega toimuvale sobivalt. Ja paljud meist jõudsid täiskasvanuikka täis segadustunnet, kandes endas moonutatud pilti sellest, mis meie lapsepõlvkodus õieti toimus. Meile jäi mulje, et viis, kuidas meie perekonnad meid kohtlesid, oli korrektne ja et meie vanemad ja hooldajad olid head. Sellest tulenes alateadlik järeldus, et kuna *meie* ei suutnud olla mõningate meie elus toimuvate protsesside tõttu õnnelikud ega rahul, siis ei olnud meie “head”. Samuti tundus, et me ei suuda olla oma vanematele meele järele, kui me oleme need, kes me loomupäraselt olime. Eksiarvamus, nagu oleks väärkohtlemine normaalne ja meiega midagi “valesti”, lukustab meid kaassõltuvuse haiguse lõksu, millest puudub väljapääs.

Algab silmade avanemine

Selleks, et alustada teekonda tervenemise suunas, peaks igaüks meist end kurssi viima viie põhilise kaassõltuvuse sümptomiga ja nendest tulenevate kontrollimatute tagajärgedega meie elus ning hakkama rekonstrueerima oma isiklikku lugu selle kohta, kuidas nende sümptomite kujunemine üldse võimalikuks sai. Nende probleemide teadvustamine ja väljaselgitamine näib olevat ainuke võimalus, kuidas meie, kaassõltlased, saame hakata muutma oma mõtlemist, emotsioone ja käitumist, mis seni on meie elu väljakannatamatuks muutnud.

Hakates oma elus teadvustama kaassõltuvuse sümptomeid, läbib enamik inimesi esmalt perioodi, mis on täis segadust ja valulikke eneses pettumisi. See paranemise valulik osa ei kesta igavesti, kuid selleks, et jõuda elutervemates eluviisides peituva rahu ja kooskõlani, tuleb see meil läbi teha. Me peame loobuma eitamast kaassõltuvuse fakti ja valmistuma võtma enda peale probleemi teadvustamisega kaasnevat vastutust. Mõne aja pärast ei tundu kaassõltuvuse endale tunnistamine ja teadvustamine enam nii rõhuv ja segadusseajav, kuna me liigume haiguse äratundmise faasist järgmisesse faasi, milleks on aktiivne töö tervenemise suunas, vabanemaks meie lapsepõlve laastavatest mõjudest ning täiskasvanuna kogetud kaassõltlase elust.

Järgmine peatükk räägib sellest, kus on minu arvates kõigi viie põhilise kaassõltuvuse sümptomi juured ja kuidas need avalduvad täiskasvanud kaassõltlase elus.