

**MELODY
BEATTIE**

SKONCUJTE SO SPOLUZÁVISLOSŤOU

**AKO SA NENECHAŤ OVLÁDAŤ
DRUHÝMI A ŽIŤ VLASTNÝ ŽIVOT**



Citadella

**SKONCUJTE SO
SPOLUZÁVISLOŠTÍ**

*Nie je ľahké nájsť šťastie v sebe,
no je priam nemožné nájsť ho kdekoľvek inde.*

Agnes Repplier, The Treasure Chest

MELODY BEATTIE

**SKONCUJTE SO
SPOLUZÁVISLOSŤOU**

**AKO SA NENECHAŤ OVLÁDAŤ
DRUHÝMI A ŽIŤ VLASTNÝ ŽIVOT**

Melody Beattie

SKONCUJTE SO SPOLUZÁVISLOSŤOU

CODEPENDENT NO MORE

First published in the United States by Hazelden Betty Ford Foundation

Copyright © 1986, 1992 by Hazelden Foundation

All rights reserved

Slovak Edition: © Citadella, 2014

Translation: © Mgr. Barbora Daxner, 2014

Jazyková úprava a redakcia: Zora Szomolányiová

Grafická úprava a obálka: Marek Kacvinský

Vydalo vydavateľstvo Citadella

v roku 2014

ISBN 978-80-89628-63-6

POĎAKOVANIE



Za pomoc pri zrode tejto knihy ďakujem:
Bohu, svojej matke, Davidovi, mojim deťom, Scottovi
Eglestonovi, Sharon Georgeovej, Joanne Marcusonovej
a všetkým spoluzávislým ľuďom, ktorí sa odo mňa učili
a dovolili mi, aby som sa mohla ja učiť od nich.

TÚTO KNIHU VENUJEM SEBE.

OBSAH



Úvod	19
------	----

Prvá časť:

Čo je spoluzávislosť a kto ňou trpí?

1. kapitola: Jessicin príbeh	31
2. kapitola: Ďalšie príbehy	39
3. kapitola: Spoluzávislosť	53
4. kapitola: Charakteristické znaky spoluzávislosti	63

Druhá časť:

Základy starostlivosti o seba

5. kapitola: Odpútajte sa od druhých	81
6. kapitola: Nenechajte sa unášať každým závanom vetra	93
7. kapitola: Oslobodte sa	103
8. kapitola: Zbavte sa obete	113

9. kapitola: Nezávislosť	129
10. kapitola: Žite svoj vlastný život	145
11. kapitola: Zamilujte sa do seba	153
12. kapitola: Osvojte si umenie prijímať	163
13. kapitola: Vnímajte svoje pocity	177
14. kapitola: Hnev	189
15. kapitola: Áno, môžete myslieť	203
16. kapitola: Určte si vlastné ciele	209
17. kapitola: Komunikácia	217
18. kapitola: Program dvanástich krokov	227
19. kapitola: Úlomky a útržky	251
20. kapitola: Naučte sa znovu žiť a milovať	273
 Záver	 281
Poznámky	283
O Autorke	293

AUTORKIN PREDHOVOR

PRI PRÍLEŽITOSTI DVADSIATEHO PIATEHO VÝROČIA OD PRVÉHO VYDANIA

Odkedy som napísala túto knihu, pretieklo veľa vody. Vyšťverala som sa na vrchol hory a po smrti svojho syna padla až na dno temného tunela. Na konci tohto tunela som objavila Svetlo a potom som dodávala nájdenu nádej ľuďom, ktorí sa ocitli v podobnej situácii.

Knihou, ktorú držíte v rukách, sa riadim už od jej zrodu. Celé tie roky nesie rovnaké posolstvo, ktoré si sama musím často pripomínať. Viem, kedy povedať Áno a kedy Nie. Som sama zodpovedná za svoje voľby. Obeť? Tou už nie som. Jediný človek, ktorý ma skutočne môže šikanovať, som ja sama. A v drvivej väčšine prípadov som skalopevne presvedčená, že týmto spôsobom si už nebudem ubližovať. Neprestajne si však musím pripomínať kľúčové zásady: vymedziť zdravé hranice, dať veciam voľný priebeh, odpustiť si po tom, čo naplno precítim svoje emócie - nie predtým, prejavovať svoje skutočné Ja a milovať druhých, no zároveň milovať aj samu seba.

Posolstvá v tejto knihe sa nedajú absorbovať a presadzovať v každodennom živote naraz, ale v určitých cykloch po celý život. Niektorých ľudí na určité obdobie vyčerpá práca na svojom vlastnom rozvoji. Mnohým pomáhajú lieky, aby sa vyrovnali s vážnymi

stavmi depresie a úzkosti. U iných ľudí však rovnaké lieky iba šikovne maskujú pocity nepohody, ktoré by ich inak mohli priviesť k tomu, aby konečne vyhľadali naozajstnú a účinnú pomoc.

Dokonca aj mobilné telefóny často iba zakrývajú bolesť, ktorú so sebou prinášajú obsesie: Ľudia už nemusia trčať doma a znepokojene čakať, pokým im on či ona zavolá. Svoj telefón si môžu vziať kedykoľvek a kamkoľvek so sebou a neprestajne tak žiť svoje obsesie. Naučili sme sa svoju neistotu maskovať správnymi terapeutickými výrazmi a zvaľovať ju na niečo iné. Mnohí z nás si však začali uvedomovať drastické následky takéhoto správania. Kruh sa uzatvára. Už je jasné, že spoluzávislosť nie je len akýmsi výstrelkom, ako kedysi tvrdili niektorí ľudia.

Je to naozaj začarovaný kruh. Čoraz viac sa otvorene hovorí o ochoreniach postihujúcich celú rodinu - od alkoholizmu po Alzheimerovu chorobu - a narastá aj počet ľudí, ktorí hľadajú pomoc v boji so spoluzávislosťou. Túto útlú knižku preto čaká ešte mnoho práce. Nevzdávajte sa nádeje. Mnohým z nás trvalo vyše dvadsať rokov, kým si osvojili ochranné mechanizmy správania, ktoré zaštrešujem jedným slovom *spoluzávislosť*. A rovnako dlhý čas môže trvať, kým sa týchto škodlivých mechanizmov zbavia.

Neviem, prečo si ma Život vybral v tomto ohľade za svojho Posla, no pociťujem vďačnosť za úlohu, ktorá mi bola zverená. Ďakujem za to, že môžem byť k službám.

Všetko najlepšie k narodeninám, kniha *Skoncuje sa spoluzávislosťou*.

S láskou a vďakou
Melody Beattie

AUTORKIN PREDHOVOR



K PÄTNÁSTEMU VÝROČIU VYDANIA Z ROKU 2001

Bolo to v roku 1986. Priekopníci ako Janet Geringer Woititzová, Robert Subby a Earnie Larsen sa pokúšali presvedčiť ľudí, že nealkoholik vo vzťahu s alkoholikom sa tiež vymkne spod kontroly, prežíva rovnakú bolesť a potrebuje sa uzdraviť tak, ako alkoholik. Podporné skupiny, ako Al-Anon v USA a na celom svete, sa v tichosti snažili priniesť nádej a uzdravenie tejto istej skupine ľudí: spoluzávislým.¹

Všetci priekopníci liečenia spoluzávislosti šírili rovnaké posolstvo: Nielenže sa môžeme s láskou v srdci odpútať od druhých, dbať o seba a zdravo uprednostňovať vlastné potreby, je to hlavnou povinnosťou nášho života. Pre svet, ktorý v tej dobe považoval ovládanie druhých a šikanu za niečo normálne,

1 pozn. prekl. Po vzniku organizácií Anonymných Alkoholikov v roku 1935, začínajú v roku 1970 vznikať podporné skupiny Al-Anon, vytvorené z manželiek a partneriek alkoholikov. Cieľom týchto skupín je porozumieť a zvládať situácie súvisiace s pitím ich partnerov. Podporný program skupiny Al-Anon vychádza z dvanásťkrokového programu Anonymných Alkoholikov. V dnešnej dobe existujú podporné skupiny Al-Anon po celom svete, aj na Slovensku.

to bola revolučná myšlienka. A revolučný bol aj výraz spoluzávislosť.²

Keď som na počítači písala rukopis tejto knihy, ktorá nesie názov *Skončujte so spoluzávislosťou*, môj počítač odmietol uznať slovo spoluzávislosť za spisovný termín. V kníhkupectvách ešte neexistovali oddelenia o závislostiach a možnostiach ich liečby. Ak chceli spoluzávislí ľudia nájsť pomoc a potrebnú liečbu, narazili na ťažkosti. Táto oblasť sa v tom čase skrátka nachádzala v plienkach.

Dnes sa píše rok 2001. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), nelegálne užívanie drog a iných omamných látok narastá. Podľa Národnej Asociácie pre Deti Alkoholikov³ je približne 43% obyvateľov USA vo svojej rodine vystavených vplyvom alkoholizmu. Približne jeden z ôsmich amerických dospelých, ktorí si doprajú pohárik alkoholu, ho konzumuje problematicky alebo trpí alkoholizmom. A tieto údaje nezahŕňajú ďalšie rodiny, ktoré sú ovplyvnené inými fyzickými alebo duševnými ochoreniami, sexuálnou závislosťou, zneužívaním, zanedbávaním a ďalším nespočetným množstvom problémov, s ktorými sa ľudia vyrovnávajú prostredníctvom kodependentného správania a následne tak bránia sami sebe a svojim milovaným prežiť naplnený, uspokojivý život.

V dnešnej dobe môj počítač už slovo *spoluzávislosť* registruje a dokonca navrhuje rôzne jeho odvodeniny. Aj svet už tento termín pozná. Slovo spoluzávislosť, alebo prinajmenšom jej prejavy a prostriedky na jej liečbu, sa pravidelne objavujú v románoch, televíznych programoch, vo filmoch či v bežnom rozhovore medzi obyčajnými ľuďmi. V kníhkupectvách sú teraz police preplnené rozličnými titulmi o závislostiach a spôsoboch ich liečby.

Účel tohto predhovoru je jednoduchý: Chcem sa vám poďakovať. V prvom rade sa chcem poďakovať tomu veľkému množ-

2 pozn. prekl. z angl. originálu codependency - spoluzávislosť alebo kodependencia

3 pozn. prekl. z angl. originálu National Association for Children of Alcoholics

stvu odborníkov a autorov, ktorí odovzdali spolutrpiacim ľuďom prelomové informácie. Patria medzi nich: Janet Geringer Woititz, Earnie Larsen, Sandra Smalley, Pia Mellody, Robert Subby, Brenda Schaeffer, Gayle Rosellini, Mark Worden, Sharon Wegscheider-Cruse, Terence Gorski, Terry Kellog, Patrick Carnes, John Bradshaw, Rokelle Lerner, Anne Wilson Schaefer, Robin Norwood a Charles Whitfield.

Takisto chcem poďakovať organizáciám ako Al-Anon, Codependents Anonymous ⁴ a knižným vydavateľstvám ako je Hazelden za to, že prinášajú svoje liečivé myšlienky a slová miliónom ľudí.

Chcem poďakovať každému človeku, ktorý mal odvahu popasovať sa a prekonať prejavy, správanie a počínanie, ktoré označujeme slovom spoluzávislosť a naučil sa, čo znamená dbať o seba a o svoje blaho. „Nikto ma neučil, ako sa postarať o seba a o svoje potreby,“ zdôverila sa mi nedávno jedna päťdesiatročná žena, „nemala som dostatok peňazí na terapiu, no mala som ich dosť na to, aby som si kúpila knihu.“

Odkedy vydavateľstvo Hazelden v roku 1986 vydalo knihu *Skoncuje sa spoluzávislosťou*, vystriedala niekoľko obálok. Mnohí ľudia, vrátane mňa, si s láskou a nostalgicky spomínajú na celkom prvé vydanie s jasnožltým obalom a čiernym písmom. Krásne pätnásť narodeniny, knižka *Skoncuje sa spoluzávislosťou*.

Ďakujem vám všetkým, že ste tú bolesť v sebe pomenovali a zriedkavý zázrak ste premenili na každodenný.

4 pozn. prekl. Anonymní Spoluzávislí, svojpomocná skupina, existujú rôzne obmeny tohto názvu: Co-Dependent Anonymous, CoDependents Anonymous, skratka CoDA

AUTORKIN PREDHOVOR

K VYDANIU Z ROKU 1992

Keď mi kedysi, začiatkom 80. rokov, prvýkrát napadlo, že by som mohla napísať knihu o spoluzávislosti - v tom čase som sa zúfalo snažila zbaviť vlastnej bolesti - prisľúbila som si, že ak niekedy zistím, čo sa mi vlastne stalo a čo musím spraviť, aby mi bolo lepšie, vznikne o tom kniha. Rozhodla som sa, že kniha bude vrúcna a súcitná, nebude príliš odborná ani kritická. Bude láskavá, pretože presne to som potrebovala - informácie a láskavosť. Potrebovala som pomoc pri liečbe zo spoluzávislosti a problémoch, ktoré ju sprevádzali. Zhruba o päť rokov neskôr som sa posadila a pustila sa do písania. Práve som sa rozvádzala po desiatich rokoch manželstva, takže som poberala sociálnu podporu, aby som uživila seba aj svoje dve deti, Nicole a Shana, a popritom som písala knihu. Keď sa ma zmocnili pochybnosti, ako môžem ja - neodborníčka - napísať takúto knihu - upokojovala som sa myšlienkou, že nevádi, ak poviem svoj názor, pretože ju bude aj tak čítať iba zopár ľudí. Veľa času som strávila pri písaní úvodu - snažila som sa predstaviť nielen knihu, ale celý koncept spoluzávislosti svetu, ktorý o ňom takmer netušil. A teraz, o päť rokov neskôr, ma vydavateľstvo požiadalo o predhovor pri príležitosti

piateho výročia od prvého vydania, z ktorého sa napokon predali vyše dva milióny výtlačkov.

„Čo mám v predhovore napísať?“ opýtala som sa svojej editorky, Rebeccy Post z vydavateľstva Hazelden.

„Porozprávaj o zmenách, ktoré sa od vzniku tejto knihy prihodili tebe, ženám, ľuďom v tvojej krajine,“ poradila mi.

„Hmmm,“ uvažovala som, „aké zmeny sa udiali, ak nerátam vojnu v Perzskom zálive, pád komunizmu v Sovietskom zväze a súdny prípad Hillová verzus Thomas ⁵?“

Zapnem televíziu. Film týždňa - už si nespomínam na jeho názov - rozpráva príbeh o tínedžerke, ktorá sa snaží vyrovnať pomocou alkoholu s dôsledkami znásilnenia. Jej matka, zdravotná sestra, sa statočne snaží vymaniť z nefunkčného vzťahu so svojim násilníckym manželom, otcom dievčaťa. Vo filme sa matka s dcérou otvorene rozprávajú o tom, že jedna druhú nemôže zachraňovať, pretože takéto správanie ich obe vyčerpáva. Film končí scénou, v ktorej dcéra hrá na gitaru a spieva pieseň, ktorú sama zložila. V piesni spieva o tom, že už nie je obeť.

Kráčam do kostola, ktorý som nenavštívila už dlho. Kázeň v toto studené, nedeľné ráno neznie tak, ako zvyčajne. Kňaz sa zo srdca prihovára zhromaždeniu, hovorí, že už nechce viesť cirkev založenú na hanbe, strachu, vine a neúprimnosti. Vrávi, že namiesto toho chce byť súčasťou cirkvi založenej na rovnosti, úprimnosti, dôvernosti, tolerancii a liečivej sile Božej lásky. Chce byť súčasťou cirkvi, kde sa môže venovať aj sám sebe a svojim problémom a kde ľudia žijú v zdravých, úprimných vzťahoch s druhými a s Bohom.

Moja dcéra sa vráti domov zo svojho prvého týždňa v novej škole. „Vieš, čo sa stalo mami?“ povie. „Každý deň na triednickej hodine čítame meditáciu z tvojej knihy *The Language of Letting*

5 pozn. prekl. Súdny prípad Anita Hillová vs. Clarence Thomas v 80. rokoch minulého storočia otriasol Amerikou, profesorka práva na Oklahomskej univerzite, Anita Hillová obvinila svojho vtedajšieho šéfa, predstaviteľa Najvyššieho súdu Clarence Thomasa zo sexuálneho obťažovania.

go (Jazyk Odpútania). A v škole mojej kamarátky sa žiaci na hodinách zdravotvedy rozprávajú o problémoch spojených so spoluzávislosťou.“

Kniha *Skoncuje sa spoluzávislosťou*, ktorá má na obálke vyobrazené roztrhnuté okovy, sa stala bestsellerom vo Francúzsku. Paródia mojej knižky s vtipne zmeneným názvom *Catdependent No More* (Skoncuje s mačko-závislosťou) sa ocitla na ponukovom liste vianočných titulov tu, v mojom rodnom štáte Minnesota.

Niečo sa zmenilo. Napísala a vydala som ďalšie štyri knihy, cestovala po svete, rozviedla sa (ale znovu som sa nevydala), splatila som štátu sociálnu podporu, ktorú mi poskytol. Uzdravenie z našich problémov spojených so zneužívaním mi pripadá dôležitejšie než kedykoľvek predtým. Pociťujem oveľa väčšie zanietenie a vášeň. Stala som sa oveľa spontánnejšou, prijala som svoju ženskosť a naučila sa, počas tejto cesty sebarozvoja, mnohé životné lekcie - o nastavení hraníc, rovnováhe, poddajnosti a o svojej sile. A o láske. Učím sa rešpektovať mužov. Moje vzťahy sa prehĺbili a niektoré zmenili. Najvýznamnejšou životnou zmenou bola pre mňa strata môjho syna Shana. Možno ste o tom počuli alebo čítali, vo februári roku 1991, tri dni po svojich dvanástich narodeninách môj milovaný syn Shane - obrovská časť môjho života a práce - nešťastnou náhodou zomrel počas zrážky na lyžiach na svahoch Afton Alps.

Učím sa o živote a nevyhnutnosti smrti. Dospela som a zmenila sa. Bola som svedkom toho, ako dozrievali a menili sa moji priatelia. Mnohí z vás, čitateľov, mi napísali o svojom rozvoji a zmene. Doposiaľ mi robí ťažkosti naplno prežívať svoje pocity a dôverovať svojej ceste, svojmu procesu a Vyššej moci. Stále sa sem-tam bojím. Niekedy sa pozabudnem a usilujem sa mať všetko pod kontrolou. Občas sa až priveľmi zaoberám niektorými vecami - a potom si to uvedomím. Napriek tomu, že táto kniha sa roky drží na prvých priečkach najpredávanejších knižných titulov, ľudia a médiá sa ma najčastejšie pýtajú toto: „Čo presne je spoluzávislosť?“

Niektoré veci sa nezmenili. Prinajmenšom nie významne. Stále sa odmietam nazývať odborníčkou a tvrdošijne odmietam označenie „guru“. No som ochotná podeliť sa s vami o to, čo si uvedomujem, vnímam a v čo verím. Hoci sa zdá, že niektoré veci sa nezmenili, život a svet sa neustále mení. Sme uvedomelejší - ako jednotlivci aj ako spoločnosť. Pochopili sme, že ženy majú dušu a muži majú pocity. A ja som sa ponorila do svojho uzdravovacieho procesu hlbšie, než som pôvodne zamýšľala.

Neviem do akej miery sa moje knihy podieľali na tomto náraste uvedomelosti a do akej miery táto väčšia uvedomelosť pomohla môjmu písaniu. Som však vďačná, že môžem byť súčasťou tohto diania. Som hrdá na to, že môžem byť súčasťou hnutia ovplyvneného kapacitami ako je Anne Wilson Schaefová, John Bradshaw, Patrick Carnes, Earnie Larsen, ktoré vedú ľudia ako vy, moji čitatelia - skutoční hrdinovia - ktorí sa nenápadne, no do hĺbky, venujú svojmu uzdravovaniu a svojim príkladom odovzdávajú toto poslanstvo druhým. Mnohých z vás som stretla na svojich cestách po USA. Niektorí z vás mi posielali listy. Ďakujem vám všetkým za lásku, podporu a súcit, ktoré ste mi preukazovali nielen celé tie roky, ale najmä počas tých krutých, hrozných mesiacov roku 1991, ktoré nasledovali po Shanovej smrti. Veľká časť z vás mi písala, že som im veľmi pomohla. Skutočnosť je však taká, že mnohí z vás pomohli mne. Nedávno mi napísala jedna žena, že sa roky lieči zo spoluzávislosti a prečítala všetky moje knihy. „Chcem sa však dozvedieť viac,“ písala, „chcem svojej spoluzávislosti lepšie rozumieť. Prosím, napíšte mi o tomto probléme viac.“

Možno nepotrebuje spoluzávislosti lepšie rozumieť. Namiesto toho sa môžeme vydať v ústrety nášmu osudu. Stačí, ak si budeme pamätať a v každodennom živote presadzovať všetko, čo sme sa naučili o závislostiach, spoluzávislosti a zneužívaní. So súcitom v srdci a so správne vymedzenými hranicami, potrebujeme sa naplno oddať milujúcemu, spoľahlivému Bohu, sami sebe, druhým a procesu sebarozvoja. A potom budeme pripravení na

ďalší krok. Sme tu v správny čas a na správnom mieste. Dá sa nám veriť. Takisto aj Bohu. Vďačnosť a odpútanie sa od vecí či ľudí, sú stále účinné. Hlavu hore a srdce dokorán. A uvidíme, čo nás čaká. Všetko najlepšie k piatym narodeninám, kniha *Skončujte so spoluzávislosťou!*

ÚVOD



SKONCUJTE SO SPOLUZÁVISLOSŤOU

Po prvý raz som sa so spoluzávislými ľuďmi stretla začiatkom 60. rokov. Bolo to predtým, než sa začali užívatelia alkoholu a drog označovať za ľudí závislých od chemických látok a tí, ktorých poznačilo ich správanie, dostali pomenovanie spoluzávislí (kodependentní). Hoci som netušila, čo presne spoluzávislosť znamená, zvyčajne som spoznala, kto ňou trpí. Koniec koncov, ako alkoholika a osoba závislá od drog som sa rútila životom a pomáhala vytvárať ďalších spoluzávislých.

Spoluzávislých okolo seba som vnímala ako nutné zlo. Boli nepriateľskí, manipulatívni, neúprimní, snažili sa všetko ovládať a kontrolovať, vyvolávali v druhých výčitky svedomia, ťažko sa s nimi komunikovalo, vo všeobecnosti s ničím nikdy nesúhlasili, niekedy sa chovali vyslovene nevraživo a bránili mojej nutkavej snahe dostať sa do nálady alkoholom či inými látkami. Vrieskali po mne, skrývali mi tabletky, mračili sa na mňa, vylievali mi alkohol do umývadla, snažili sa mi zabrániť, aby som si zohnala ďalšie drogy. Chceli vedieť, prečo im to robím a vypytovali sa, čo je to so mnou. No boli vždy tu, pripravení zachrániť ma pred pohromou, ktorú som si sama spôsobila. Spoluzávislí ľudia v mojom ži-

vote mi nerozumeli. To sme mali spoločné. Ja som nerozumela im a nerozumela som ani sama sebe. K môjmu prvému pracovnému stretnutiu s kodependentmi došlo o mnoho rokov neskôr, v roku 1976. V tom čase sa v Minnesote alkoholikom a užívateľom drog začalo hovoriť „závislí od chemických látok“ a ich rodina a priatelia boli označení za „tých nezanedbateľných druhých“ či „spolupraciacich“. Zo mňa sa stala abstinujúca závislá. Pracovala som ako poradkyňa v oblasti závislostí od chemických látok, v obrovskej sieti inštitúcií, agentúr a programov, ktoré pomáhajú závislým ľuďom uzdraviť sa. Som žena a väčšina obetí ľudí so závislosťami sú ženy, mala som najmenšiu prax a nikto z mojich spolupracovníkov sa na to nechcel podujat', preto môj zamestnávateľ v Minneapolskom liečebnom centre poveril práve mňa, aby som organizovala podporné skupiny pre manželky mužov závislých od chemických látok. Nebola som na túto úlohu pripravená. Spoluzávislých som stále považovala za nepriateľských, všetko kontrolujúcich, manipulatívnych, neúprimných, obviňujúcich, nekomunikatívnych a tak ďalej. V skupine, ktorú som organizovala, som stretávala ľudí, ktorí sa cítili zodpovední za celý svet, ale odmietali prevziať zodpovednosť za vlastný život. Videla som ľudí, ktorí neprestajne druhým dávali, no nevedeli ako prijímať. Niektorí z nich sa rozdávali do tej miery, že im ostal iba hnev, vyčerpanosť a frustrácia. A iní dávali, až pokým sa nevzdali. Dokonca som stretla jednu ženu, ktorá dávala druhým a trpela tak veľmi, až sa z toho opotrebovala a zomrela „na starobu“ vo veku tridsaťtri rokov. Bola matkou piatich detí a manželkou alkoholika, ktorý už po tretí raz sedel vo väzení. Pracovala som so ženami, ktoré sa dokázali excelentne postarať o každého vo svojom okolí, a napriek tomu pochybovali o svojej schopnosti postarať sa samy o seba. Stretávala som ľudí, z ktorých sa stali len bezduché telesné schránky, bezmyšlienkovito sa hnali od jednej činnosti k druhej. Videla som ľudí, ktorí sa snažili stoj čo stoj zavŕať druhým, obetných baránkov, stoikov, tyranov, ľudí zoschnutých ako vinná réva aj lipnúcich na niekom alebo na niečom ako brečtan. Stretávala som tam aj, povedané slovami H. Sacklera

z hry *The Great White Hope*, „umučené tváre prezrádzajúce všetky druhy zúfalstva“. Väčšina kodependentov bola posadnutá druhými ľuďmi. Až s pedantskou detailnosťou dokázali odrecitovať dlhý zoznam prečinov a chýb svojho závislého príbuzného či priateľa: čo si myslel, cítil, vykonal a povedal a čo si nemyslel, necítil, neurobil a nepovedal. Spoluzávislí podľa ich názoru presne vedeli, čo by alkoholik alebo drogový závislý mal alebo nemal urobiť. A veľmi sa čudovali, prečo sa tak nestalo. Títo kodependenti, ktorí dokázali tak pozoruhodne nazrieť do druhých, však nedokázali nazrieť do vlastného vnútra. Nevedeli, čo vlastne cítia. Neboli si istí, čo si myslia. A netušili čo - ak vôbec - by mali podniknúť, aby vyriešili svoje problémy - pokiaľ mali aj nejaké iné problémy než alkoholikov. Títo spoluzávislí boli hrozná skupina. Sťažovali sa, boli ubolení a snažili sa ovládať všetko a všetkých okrem seba. A mnohí poradcovia a odborníci, s výnimkou hŕstky tichých priekopníkov v rodinnej terapii, nevedeli, ako im pomôcť. Vráťane mňa. Odbor závislostí od chemických látok sa rozvíjal, avšak pomoc sa sústreďovala na závislých. Existovalo len obmedzené množstvo odbornej literatúry a aj rodinné terapie sa venovali problematike spoluzávislých len okrajovo. Čo spoluzávislí potrebovali? Čo chceli? Neboli len ďalším návštevníkom centra pre liečbu závislostí, predĺženou rukou alkoholika či drogového závislého? Prečo nemôžu spolupracovať a namiesto toho iba vytvárajú problémy? Alkoholik mal ospravedlnenie na svoje nenormálne správanie - bol predsa pod vplyvom alkoholu. Títo rodinní príslušníci však pre svoje správanie nemali ospravedlnenie. V tomto ohľade boli predsa triezvi.

Zakrátko som si osvojila dva všeobecne rozšírené názory: Títo blázniví kodependenti sú na tom horšie než alkoholici. Nečudo, že alkoholici pijú - kto by pri takom nenormálnom manželovi či manželke nepil? V tom období som už úspešne abstinovala. Začínala som rozumieť samej sebe, ale nerozumela som spoluzávislosti. Snažila som sa ju pochopiť, no nešlo mi to. Až pokým ma o niekoľko rokov neskôr do takej miery nepohltil alkoholizmus niektorých ľudí, že som zabudla žiť vlastný život. Prestala som rozmýšľať.