

NIKADA VIŠE KOZAVISNIK

*Kako da prestanete kontrolisati druge
i počnete brinuti o sebi*

Melodi Biti



VERBA

Codependent No More

*How to Stop Controlling Others and
Start Caring for Yourself*

© 1986, 1992, by Hazelden Foundation
All rights reserved

First published in the United States by Hazelden Betty Ford Foundation
Prvi put objavljena u SAD od strane Hazelden Betty Ford Foundation

Nijedan deo ove knjige ne može biti reprodukovan, čuvan u sistemu preuzimanja, ili na drugi način distribuiran u bilo kojoj formi ili na bilo koji način - elektronskim ili mehaničkim putem, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem, ili drugačije – bez prethodne pismene dozvole izdavača. Neispunjavanje ovih uslova može dovesti do pokretanja zakonskog postupka radi kršenja autorskih prava.

Copyright © VERBA d.o.o., za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik
Dragana Pavlović

Prevod
Tanja Pejić

Lektura i korektura
Jasna Kalauzović

Dizajn korica: Dobrivoje Mladenović

Napomena izdavača

Dvanest koraka je odštampano uz dozvolu Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Dozvola za štampanje Dvanaest koraka ne znači da su Anonimni alkoholičari (AA) pregledali ili odobrili sadržaj ove publikacije, ili da se AA slažu sa stavovima koji su ovde izloženi. Stavovi koji su ovde izraženi isključivo su stavovi autora. AA je program oporavka od alkoholizma, i ne rešava druge probleme.

ISBN: ISBN 978-86-445-0042-1
Beograd, 2017

*Nije lako pronaći sreću u nama samima,
a negde drugde je nemoguće.*

- AGNES REPLIER,
Kovčeg s blagom



*Zahvaljujem se onima koji su omogućili
nastanak ove knjige:*

*Gospodu Bogu, mojoj majci, Dejvidu, mojoj deci,
Skotu Eglestonu, Šeron Džordž, Džoani Markuson,
i svim kozavisnicima koji su
od mene nešto naučili i dozvolili mi
da i ja učim od njih.*

OVU KNJIGU POSVEĆUJEM SEBI.



SADRŽAJ

Poruka Melani Biti povodom dvadesetpetogodišnjeg jubilarnog izdanja	9
Predgovor autora iz 2001. godine petnaestogodišnjem jubilarnom izdanju	11
Predgovor autora izdanju iz 1992. godine	13
Uvod	19
I deo: Šta je kozavisnost i ko je ima?	
1. Džesikina priča	29
2. Druge priče	37
3. Kozavisnost	49
4. Osobine kozavisnika	59
II deo: Osnove brige o sebi	
5. Detačovanje	77
6. Ne dozvolite da vas svaki vetar oduva	89
7. Oslobodite se	99
8. Uklonite žrtvu	109
9. Nezavisnost	125

10.	Živite sopstveni život	141
11.	Imajte ljubavnu vezu sa samim sobom	149
12.	Savladajte umetnost prihvatanja	159
13.	Osetite sopstvena osećanja	173
14.	Bes	185
15.	Da, možete da mislite	197
16.	Postavite sopstvene ciljeve	203
17.	Komunikacija	211
18.	Prođite kroz Program 12 koraka	221
19.	Sitnice	245
20.	Naučite da živite i volite ponovo	267
	Epilog	275
	O autoru	277
	Beleške	279
	Bibliografija	287

PORUKA MELANI BITI POVODOM DVADESEPETOGODIŠNJEG JUBILARNOG IZDANJA

Nakon što sam napisala ovu knjigu bila sam na vrhu planine, prolazila kroz mračne tunele smrti svoga sina, pronašla Svetlo na kraju tunela i dala drugima nadu kada sam stigla tamo. Takođe sam starija za onoliko godina koliko ova knjiga ima. Ona još uvek nosi istu poruku, onu iza koje stojim, i na koju, sebe često podsećam.

Znam kada da kažem ne i kada da kažem da. Preuzimam odgovornost za svoje izbore. Žrtva? Ona je negde drugde. Jedina osoba koja zaista može od mene napraviti žrtvu sam ja sama, a 99 posto vremena biram da to više ne radim. Ali potrebno je da nastavim da se podsećam ključnih principa: granica, puštanja, oprostaja nakon što osetim svoja osećanja – ne pre, samoizražavanja, ljubavi prema drugima, ali i ljubavi prema sebi, takođe.

Postoje ciklusi u načinima na koji su se poruke ove knjige prihvatale i primenjivale. Za neko vreme, neki ljudi su se umorili od rada na sebi. Lekovi mnogima pomažu da se izbore sa veoma realnim simptomima depresije i anksioznosti – ali drugima, ti isti lekovi mogu jednostavno maskirati nelagodnost zbog koje su mogli potražiti pomoć. Čak i mobilni telefoni mogu maskirati bol koji stoji iza opsesije: ljudi ne moraju ostajati kod kuće i osećati se nelagodno čekajući da se on ili ona jave – oni mogu poneti svoje mobilne telefone i svoje opsesije sa sobom i ispoljiti ih bilo gde, bilo kad. Naučili smo se da postanemo terapijski ispravni i da pokrijemo svoju nesigurnost pravim načinom izražavanja. Međutim, mnogi od nas su počeli

uvidati kako posledice ovakvog ponašanja mogu biti ozbiljne. Taj ciklus se završava.

Sada je jasno da kozavisnost nije hir, kao što su neki ljudi nekada tvrdili. Proces je zaokružen. Sa sve većim brojem otvorenih rasprava na temu porodičnih bolesti, od alkoholizma do Alchajmerove bolesti, povećava se i broj ljudi koji traže pomoć zbog kozavisnosti. Ova mala knjiga ima još mnogo posla da uradi.

Ne gubite nadu. Mnogima od nas trebalo je dvadeset godina ili više da steknu ova zaštitnička ponašanja koja smo stavili pod kišobran reči *kozavisnost*. Možda će trebati isto toliko vremena da se toga oslobodimo. Ne znam zašto je Život baš mene odabrao da budem glasnik ovoga, ali zahvalna sam za posao koji mi je dodeljen. Hvala što mi je dozvoljeno da budem od pomoći.

Srećan ti dvadeset peti rođendan, *Nikada više kozavisnik*.

S ljubavlju i zahvalnošću,
Melodi Biti

PREDGOVOR AUTORA IZ 2001. GODINE
PETNAESTOGODIŠNJEM JUBILARNOM IZDANJU

*Brinuti o sebi je veliki posao.
Nije ni čudo što sam ga toliko dugo izbegavao.*

- ANONIMNI AUTOR

Bila je 1986. godina. Pioniri, poput Dženet Geringer Voitic, Robert Sabi, i Erni Larsen, pokušavali su da ubede ljude da se osobe koje nisu alkoholičari, a koje su u vezi sa alkoholičarom, takođe otimaju kontroli, da imaju isti bol i da im je isto toliko potrebno lečenje koliko i alkoholičaru.

Al-Anon grupe širom zemlje i sveta tiho su pokušavale da done- su nadu i isceljenje toj istoj grupi ljudi: kozavisnicima.

Poruka koju su svi pioniri kozavisnosničkog oporavka nosili bila je ista: Ne samo da se s ljubavlju možemo detačovati od drugih ljudi i brinuti o sebi, već je to naša primarna životna obaveza.

Za svet koji je verovao u kontrolu i viktimizaciju, ova poruka je bila revolucionarna. Isto kao i reč *kozavisnost*.

Moj kompjuter je odbio da prepozna reč kozavisnost kao legi- timnu reč dok sam kucajući pisala rukopis koji je trebalo da se zove *Nikada više kozavisnik*.

Odeljenja sa knjigama o bolesti zavisnosti i oporavku tada još nisu ni postojala u knjižarama.

Kozavisnici su imali poteškoća u pronalaženju pomoći i izleče- nja koje im je bilo potrebno.

Temelji su tek počeli da se postavljaju.

Sada je 2001. godina.

Svetska zdravstvena organizacija saopštava da je povećan broj upotrebe nedozvoljenih droga. Nacionalna Asocijacija za decu alko- holičara izveštava da je oko 43 procenta američke populacije izlože-

no alkoholizmu u svojim porodicama. I da otprilike jedan od osam odraslih Amerikanaca koji konzumiraju alkohol to radi problematično i alkoholičarski.

Ove brojke ne uključuju broj porodica pogođenih fizičkim ili mentalnim bolestima, seksualnom zavisnošću, zlostavljanjem, zanemarivanjem, i brojnim problemima koji mogu dovesti do toga da se ljudi nose sa tim kozavisničkim ponašanjem, dajući sebi i svojim najmilijima manje šanse da žive punim životom.

Moj laptop sada prepoznaje i nudi mi pravopis za reč *kozavisnost*. Svet tu reč, takođe, prepoznaje. Reč, ili barem simptomi i lečenje, redovno se pojavljuje u romanima, televizijskim emisijama, filmovima, i uobičajenim razgovorima među običnim ljudima. Odeljenja sa knjigama o bolestima zavisnosti i oporavku su prepuna.

Svrha ovog predgovora je jednostavna: želim da vam se zahvalim. Prvo, želim da se zahvalim brojnim stručnjacima i autorima koji su preneli ovu revolucionarnu informaciju ljudima koji su i dalje patili. Ovi pojedinci su Dženet Geringer Voitic, Erni Larsen, Sandra Smeli, Pia Melodi, Robert Sabi, Brenda Šefer, Gejl Roselini, Mark Vorden, Šeron Vegšajder-Kruz, Terens Gorski, Teri Kelog, Patrik Karns, Džon Bredšo, Rokel Lerner, En Vilson Šaef, Robin Norvud i Čarls Vitfild.

Takođe, želim da se zahvalim organizacijama kao što su Al-Anon i Anonimni kozavisnici, i izdavačima kao što je Hazelden, što su filozofije i reči izlečenja približili milionima ljudi.

Želim da se zahvalim svakoj osobi koja je imala hrabrosti da izgura i prođe kroz niz ponašanja koja su tipična za ona koja smo mi etiketirali kao kozavisnost – koji su naučili šta znači brinuti o sebi.

„Niko me nije naučio kako da brinem o sebi“, rekla mi je nedavno jedna pedesetogodišnja žena. „Nisam imala dovoljno novca da idem na terapiju, ali imala sam dovoljno da kupim knjigu.“

Srećan ti petnaesti rođendan, *Nikada više kozavisnik*.

Zahvaljujem svima vama što ste imenovali taj bol i napravili izvanredno čudo od jednog sasvim običnog.

PREDGOVOR AUTORA IZDANJU IZ 1992. GODINE

Početak osamdesetih godina, kada sam prvi put predvidela pisanje knjige o kozavisnosti – kada sam se očajnički borila da prođem kroz sopstveni bol – zaklela sam se da ću, ako ikada shvatim šta je to što mi se dogodilo i šta treba da uradim da bi mi bilo bolje, napisati knjigu o tome. Odlučila sam da će ta knjiga biti topla, nežna, neosudjuća i da neće biti tehnička.

Bila bi blagonaklona. Jer je to ono što je meni bilo potrebno – informacija i ljubaznost. Bila mi je potrebna pomoć u mom isceljujućem procesu od mojih kozavisničkih problema.

Nakon otprilike pet godina, sela sam da pišem tu knjigu. Tek što sam se razvela od svog supruga nakon deset godina braka, išla sam četiri meseca u Centar za socijalni rad tražeći pomoć da podržim sebe i svoje dvoje dece, Nikol i Šejna, dok sam pisala *Nikada više kozavisnik*.

Pitajući se kako to ja, kao neko ko nije kvalifikovan, mogu napisati jednu takvu knjigu, tešila sam sebe govoreći da je sasvim u redu da kažem ono što mislim, jer to će, ionako, pročitati samo nekolicina ljudi. Takođe sam provela dosta vremena pišući uvod, nastojeći ne samo da predstavim knjigu, već i da uvedem koncept *kozavisnosti* – reč – u svet koji, uglavnom, nije ni čuo za to.

Sada, pet godina kasnije, zamoljena sam da napišem jubilarni predgovor za knjigu koja je prodata u preko dva miliona primeraka.

„Šta da napišem u njemu?“ upitala sam urednicu i prijateljicu, Rebeku Post, iz Hazeldena.

„Piši o promenama koje su se dogodile – ženama, ljudima u našoj zemlji, *tebi*, od kad si napisala tu knjigu“, predložila je ona.

„Hmmm“, razmišljala sam. „Koje promene su se desile osim rata u Persijskom zalivu, sloma komunizma u Sovjetskom Savezu, i saslušanja Hil–Thomas?“

Upalim televizor. Film ove nedelje, ne mogu da se setim naziva, jeste priča o tinejdžerki koja se bori sa alkoholizmom i posledicama silovanja. Njena majka, medicinska sestra, hrabro se trudi da se oslobodi nefunkcionalnog i nasilničkog odnosa sa svojim suprugom, ocem devojčice. Tokom filma, majka i ćerka direktno razgovaraju o tome da ne spasavaju jedna drugu zbog umanjenja efekata takvog ponašanja. Film se završava tako što ćerka svira gitaru i peva pesmu koju je ona napisala o tome kako više nije žrtva.

Ulazim u crkvu u kojoj nisam prisustvovala duže vreme. Propoved je nekako neobična ovog hladnog, zimskog, nedeljnog jutra. Sveštenik govori iz srca, govori zajednici da on ne želi da vodi crkvu koja je zasnovana na sramu, strahu, krivici, i nečasnosti. Umesto toga, on želi, kaže, da bude deo crkve koja je zasnovana na jednakosti, iskrenosti, prisnosti, prihvatanju i isceljujućoj moći Božje ljubavi. Želi da bude deo crkve gde može imati sopstvena pitanja i probleme, gde ljudi funkcionišu u zdravim i iskrenim odnosima, kako jedni sa drugima, tako i sa Bogom.

Moja ćerka dolazi kući nakon prve nedelje provedene u novoj školi. „Znaš šta, mama?“, kaže ona. „Svakog dana na početku nastave čitamo meditaciju iz tvoje knjige, *Jezik puštanja*. A u školi mog drugara, oni pričaju o problemima kozavisnosti na času posvećenom zdravlju.“

Nikada više kozavisnik, sa otvorenim liscama na naslovnoj strani, nalazi se na bestseler listi u Francuskoj.

Nikada više kozavisnik, bila je na spisku božićnih knjiga u Minesoti 1991. godine.

Neke stvari su se promenile. Napisala sam još četiri knjige, proputovala svet, razvela se (ali ne i ponovo udala), i vratila dug Centru za socijalni rad za finansijsku pomoć koju su mi dali.

Osećam još veću strast u vezi značaja izlečenja od naših zavisničkih problema. Osećam se strastvenije. Postala sam spontanija, prigrllila sam svoju ženstvenost, i usput naučila nove lekcije – o granicama, fleksibilnosti, i posedovanju sopstvene snage. I o ljubavi. Učim da poštujem muškarce. Moji odnosi su se produbili. Neki su se i promenili.

Najznačajnija promena u mom životu bila je gubitak sina, Šejna. Kao što ste možda čuli, ili pročitali, februara 1991. godine, tri dana nakon njegovog dvanaestog rođendana, moj voljeni Šejn – ogroman deo mog života i rada – iznenada je stradao u nesreći tokom skijanja na padinama Afton Alpa.

Učim o smrti i životu.

Sazrela sam i promenila se. Gledala sam kako moji prijatelji sazrevaju i kako se menjaju. Mnogi od njih su mi pisali o svom rastu i promeni.

Još uvek se borim da osetim osećanja i verujem svom procesu, svom putu, i svojoj Višoj Sili. I dalje osećam strah, s vremena na vreme. Ponekad zaboravim i pokušavam da kontrolišem sve. Mogla bih postati opsesivna, ukoliko ne prekinem samu sebe u tome.

I uprkos godinama provedenih na bestseler listi, pitanje koje mi najčešće, još uvek, postavljaju, kako ljudi tako i mediji, je „A šta je tačno kozavisnost?“

Neke stvari se nisu promenile, barem ne mnogo. I dalje odbijam da budem ekspert i trajno odbijam titulu „gurua“. Ali i dalje sam voljna da vam kažem kako ja to vidim i u šta verujem.

Iako deluje da se neke stvari nisu promenile, stvari se konstantno menjaju. Naša svest, i kao pojedinaca i kao društva, podignuta je. Shvatili smo da žene imaju dušu, a da muškarci imaju osećanja.

A ja sam otišla dublje u svom procesu izlečenja, dublje nego što sam to ikada nameravala.



Ne znam koliko je moje pisanje doprinelo ovom podizanju svesti i koliko je podizanje svesti doprinelo mom pisanju. Ali, ja sam zahvalna što sam bila deo onoga što se dogodilo.

Čast mi je biti deo pokreta, koji je pod uticajem ljudi poput En Vilson Šejf, Džon Bredšo, Patrik Karns, Erni Larsen, kog vode ljudi kao što ste vi, moji čitaoci – pravi heroji – koji tiho i duboko sprovode svoj sopstveni isceljujući posao i nose poruku drugima, što je najznačajnije kao primer.

Mnoge od vas sam upoznala putujući širom zemlje. Neki od vas su mi pisali. Hvala vam na ljubavi, podršci i saosećanju koje ste mi pokazali ne samo tokom ovih godina, već i tokom teških, burnih meseci 1991. godine nakon Šejnove smrti.

Mnogi od vas su mi pisali o tome koliko sam im pomogla. Pa, i vi ste meni pomogli i dotakli me.

Nedavno mi je pisala jedna žena koja kaže da je pročitala sve moje knjige i da se godinama oporavlja od kozavisnosti. „Ipak, želim da naučim još“, napisala je ona. „Želim da idem dublje u moju kozavisnost. Molim vas, pišite o tome još više.“

Možda i ne treba da idemo dublje u našu kozavisnost. Umesto toga, možemo da marširamo ka našim sudbinama. Možemo da se prisetimo i praktikujemo sve što smo naučili o bolestima zavisnosti, kozavisnosti, i zloupotrebi. Uz saosećanje i postavljanje granica, moramo se u potpunosti posvetiti voljenom Bogu, sebi i drugima. Moramo u potpunosti da se posvetimo Bogu u koga verujemo, nama samima i/ili procesu.

Tek tada možemo biti otvoreni za sledeći korak. Ne kasnimo, i tu smo gde treba da budemo. Može nam se verovati. A, takođe, i Bogu. A puštanje i zahvalnost i dalje deluju. Držite glavu gore i otvorite svoje srce. I hajde da vidimo šta je sledeće. Srećan ti peti rođendan, *Nikada više kozavisnik.*

nikada više
kozavisnik

UVOD

Moj prvi susret sa kozavisnicima dogodio se tokom ranih šezdesetih. To je bilo pre nego što su ljude, koje je mučilo ponašanje drugih ljudi, nazvali *kozavisnicima*, i pre nego što su ljude, zavisne od alkohola i drugih droga, označili kao *zavisnike od hemijskih supstanci*. Iako nisam znala *šta* su kozavisnici, uglavnom sam znala *ko* su oni. Kao alkoholičar i zavisnik, jurila sam kroz život, doprinoseći tako drugima da postanu kozavisnici.

Kozavisnici su uvek bili neophodna smetnja. Oni su bili neprijateljski nastrojeni, kontrolisali su, manipulisali, bili indirektni, izazivali su osećanje krivice, bili teški za komunikaciju, generalno neprijatni, ponekad veoma mrski, i smetnja mom kompulsivnom poremećaju da se naduvam. Urlali su na mene, skrivali su mi tablete, pravili gadne face pri pogledu, prosipali mi alkohol u sudoperu, pokušavali da me drže podalje od droga, želeli da znaju zašto im ovo radim, i pitali se šta sa mnom nije u redu. Ali, oni su uvek bili tu, spremni da me spasu iz katastrofalnih stanja koja sam sama sebi stvarala. Kozavisnici u mom životu me nisu razumeli, ali je nerazumevanje bilo obostrano. Nisam razumela sebe, a nisam razumela ni njih.

Moj prvi profesionalni susret sa kozavisnicima dogodio se mnogo godina kasnije, 1976. godine. U to vreme, u Minesoti, narkomani i alkoholičari su postali *zavisnici od hemijskih supstanci*, njihove porodice i prijatelji su postali *partneri*, a ja sam postala *zavisnik i alkoholičar* na lečenju. Tada sam radila i kao savetnik u oblasti zavisnosti

od hemijskih supstanci, u toj ogromnoj mreži institucija, programa i agencija koje pomažu da se zavisnici od hemijskih supstanci leče. Zato što sam žena, a većina partnera u to vreme bile su žene, i zato što sam imala najmanje staža, i što niko od mojih kolega to nije hteo da radi, moj poslodavac u Centru za tretman lečenja Miniapolis mi je rekao da organizujem grupe podrške za supružnike zavisnika u ovom programu.

Nisam bila spremna za ovaj zadatak. I dalje sam smatrala da su kozavisnici neprijateljski nastrojeni, da kontrolišu, da su manipulativni, indirektni, da izazivaju osećanje krivice, da su teški za komunikaciju, i još mnogo toga.

U mojoj grupi, videla sam ljude koji su se osećali odgovornima za ceo svet, ali su odbijali da preuzmu odgovornost za upravljanje i življenje sopstvenih života.

Videla sam ljude koji su konstantno davali drugima, ali koji nisu znali kako da prime od drugih. Videla sam ljude koji pružaju sve dok ne postanu ljuti, iscrpljeni, i ispražnjeni od svega. Videla sam neke koji daju dok ne pokleknju. Čak sam videla jednu ženu koja je toliko davala i toliko patila da je umrla od „starosti“ prirodnom smrću u trideset i trećoj godini. Ona je bila majka petoro dece i supruge alkoholičara koji je po treći put bio u zatvoru.

Radila sam sa ženama koje su bile eksperti za brigu o svima oko sebe, ali su te žene sumnjale u svoju sposobnost da brinu o sebi.

Videla sam puke ljudske ljuštore koje bezumno jure sa jedne aktivnosti na drugu. Videla sam ljude koji udovoljavaju drugima, one izmučene, stoike, tirane, zanemarene, bespomoćne osobe koje zavise od partnera, i, citiram H. Saklera iz njegove predstave *Velika bela nada*, „uštogljena lica koja odaju patnju“.

Većina kozavisnika je bila opsednuta drugim ljudima. Sa velikom preciznošću i do detalja mogli su izrecitovati dugačak spisak dela i nedela zavisnika: šta su on ili ona mislili, osetili, učinili, i rekli; i šta on ili ona nisu mislili, osećali, učinili, i rekli. Kozavisnici su znali

šta bi alkoholičari ili zavisnici trebalo, a šta ne bi trebalo da rade. I pitali se naširoko zašto on ili ona nešto jesu, ili nisu uradili.

Ipak, ovi kozavisnici koji su imali tako sjajan uvid u druge nisu mogli sagledati sebe. Nisu znali šta oni osećaju. Nisu bili sigurni šta oni misle. I nisu znali šta mogu učiniti da reše svoj problem – ukoliko su, zaista, imali bilo koje druge probleme osim alkoholičara.

Bila je to teška grupa, ti kozavisnici. Bili su u bolovima, žalili su se, i pokušavali da kontrolišu sve i svakoga osim sebe samih. I, osim nekolicine tih pionira na porodičnoj terapiji, mnogi savetnici (uključujući i mene) nisu znali kako da im pomognu. Polje hemijske zavisnosti je cvetalo, ali je pomoć bila fokusirana na zavisnike. Literatura i obuka za porodičnu terapiju bila je oskudna. Šta je to što je kozavisnicima potrebno? Šta su oni želeli? Nisu li oni samo produžetak alkoholičara, posetilac Centra za lečenje? Zašto nisu mogli da sarađuju, umesto što stalno prave probleme? Alkoholičar je imao izgovor za tako ludačko ponašanje – bio je pijan. Ovi partneri nisu imali opravdanje. Oni su bili trezni.

Ubrzo sam se prihvatila dva popularna uverenja. Ovi ljudi kozavisnici (partneri) su bolesniji od alkoholičara. I, nije ni čudo što alkoholičari piju; ko i ne bi s tako ludim supružnikom?

Tada sam već neko vreme bila trezna. Počela sam da razumevam sebe, ali nisam razumevala kozavisnost. Pokušavala sam, ali nisam mogla – sve do nekoliko godina kasnije, kada sam se i sama našla usred haosa da sam prestala da živim svoj život. Prestala sam da razmišljam. Prestala sam da osećam pozitivne emocije, sve što je ostalo bio je bes, gorčina, mržnja, strah, depresija, bespomoćnost, očaj, i osećanje krivice. Bilo je trenutaka kada sam želela da prestanem da živim. Nisam imala energije. Većinu vremena sam provodila brinući o drugima i pokušavajući da smislim kako da ih kontrolišem. Nisam mogla da kažem ne (bilo čemu osim zabavnim aktivnostima) čak, i ako je moj život zavisio od toga, a jeste. Moji odnosi sa prijateljima i članovima porodice bile su u haosu. Osećala sam se užasno viktimi-

zovano. Izgubila sam sebe i nisam znala kako se to dogodilo. Nisam znala *šta* se dogodilo. Mislila sam da ludim. I mislila sam, mašući kažiprstom na ljude oko sebe, da je to *njihova* krivica.

Nažalost, niko, osim mene, nije znao koliko se loše osećam. Moji problemi su bili moja tajna. Za razliku od alkoholičara i drugih problematičnih ljudi u mom životu, ja nisam išla okolo i pravila veliki nered, i očekivala od nekoga da to počisti za mnom. U stvari, pored alkoholičara, ja sam izgledala dobro. Bila sam *tako* odgovorna, *tako* pouzdana. Ponekad nisam bila sigurna da imam problem. Znala sam da se osećam jadno, ali nisam razumela zašto moj život ne funkcioniše.

Nakon batrganja u sopstvenom očaju, počela sam da shvatam. Poput mnogih koji grubo osuđuju druge, shvatila sam da sam upravo preuzela dug i bolan hod u cipelama onih koje sam osuđivala. Sada sam razumela te lude kozavisnike. Postala sam jedna od njih.

Postepeno sam počela da se izvlačim iz svog crnog ambisa. Usput sam postala strastveno zainteresovana za pojam kozavisnosti. Kao savetnik (iako više nisam radila puno radno vreme u toj oblasti, i dalje sam sebe smatrala savetnikom) i kao pisac, moje savetovanje me je navelo na razmišljanje. Kao „strastveni, brižni kozavisnik“ (frazu koju sam pozajmila od člana Al-Anon grupe) kome je potrebna pomoć, takođe sam imala lični interes u toj temi. Šta se događa sa ljudima poput mene? Kako se to dešava? Zašto? I, što je najznačajnije, šta je to što kozavisnici treba da urade kako bi se osećali bolje? I ostanu tako?

Razgovarala sam sa savetnicima, terapeutima i kozavisnicima. Pročitala sam nekoliko raspoloživih knjiga na tu, i njoj srodne teme. Ponovo sam pročitala osnove – knjige o terapiji koje su odolele testu vremena – tražeći ideje koje su primenjive. Išla sam na sastanke Al-Anon grupe, grupe za samopomoć zasnovane na Dvanaest koraka Anonimnih alkoholičara, ali usmerene ka osobi koja je bila pogođena opijanjem druge osobe.

Najzad, pronašla sam ono za čim sam tragala. Počela sam da uviđam, razumem, i menjam. Moj život je ponovo počeo da funkcioniše. Ubrzo sam vodila još jednu grupu za kozavisnike u drugom

Centru za lečenje u Miniapolisu. Ali ovoga puta, nije mi bilo baš sasvim jasno šta ja to radim.

I dalje sam kozavisnike smatrala neprijateljski nastrojenim, onima koji kontrolišu, koji su manipulativni, indirektni, i sve ono što sam i pre mislila o njima. I dalje sam videla sve te čudne uvrnute ličnosti koje sam videla i pre. Ali, videla sam dublje.

Videla sam ljude koji su bili neprijateljski nastrojeni; osećali su se toliko povređeno da je njihova jedina odbrana od toga da ponovo budu slomljeni bila odbojnost. Bili su ljuti jer bi svako, ko je tolerisao ono što su oni trpeli, bio takođe ljut.

Kontrolisali su jer je sve oko, i unutar njih, bilo van kontrole. Brana njihovih života, i života onih koji su ih okruživali, uvek je pretila da pukne i izbljuje loše posledice na sve. I činilo se da niko osim njih to nije primećivao, niti je to koga zanimalo.

Videla sam ljude koji manipulišu, jer se manipulacija činila kao jedini način da se nešto postigne. Radila sam sa ljudima koji su bili indirektni jer se činilo da sistemi u kome su živeli nisu bili u stanju da tolerišu iskrenost.

Radila sam sa ljudima koji su mislili da lude jer su verovali u toliko laži da ni sami nisu znali šta je bila realnost.

Videla sam ljude koji su toliko bili zaokupljeni tuđim problemima da nisu imali vremena da identifikuju i reše svoje sopstvene probleme. To su bili ljudi koji su toliko duboko brinuli o drugima, često i destruktivno, da su zaboravili kako da brinu o sebi. Kozavisnici su se osećali odgovornima za toliko mnogo toga jer su se ljudi oko njih osećali odgovornima za toliko malo toga; oni su, jednostavno, radili da poprave situaciju.

Videla sam povređene, zbunjene ljude kojima je bila potrebna uteha, razumevanje, i informacije. Videla sam žrtve alkoholizma koji nisu pili, ali su, ipak, bili žrtve alkohola. Videla sam žrtve koje se očajnički bore da dobiju neki vid moći nad svojim počinocima. Oni su učili od mene, ali sam i ja učila od njih.

Nedugo zatim, počela sam da prihvatam neka nova uverenja o kozavisnosti. Kozavisnici nisu ljudi, niti bolesniji od alkoholičara. Ali, pate koliko i alkoholičari, možda i više. Nisu oni jedini koji su u agoniji, ali su oni ti koji su prošli kroz svoj bol bez anesteziirajućeg dejstva alkohola ili drugih droga, ili nekih drugih sličnih stanja koja imaju ljudi sa kompulsivnim poremećajima. A bol, koji proizilazi iz ljubavi prema nekome ko je u nevolji, može biti dubok.

„Partner zavisnika od hemijskih supstanci umrtvljuje svoja osećanja i bol se kod njega, koji ne koristi supstance, udvostručuje – olakšanje su mu samo bes i povremene fantazije“, napisala je Dženet Geringer Voitic u odlomku iz knjige *Ko-zavisnost, novonastali problem*.¹

Kozavisnici su na taj način trezni jer sve kroz šta su prošli, prošli su trezni.

Nije ni čudo što su kozavisnici toliko ljudi. Ko ne bi bio, nakon življenja sa ljudima sa kojima su oni živeli?

Kozavisnici su imali poteškoće u dobijanju informacija i praktične pomoći koja im je potrebna, i koju zaslužuju. Dovoljno je teško ubediti alkoholičare (ili druge osobe sa poremećajem) da potraže pomoć. Ali je još teže ubediti kozavisnike – one koji u poređenju sa njima izgledaju, ali se ne osećaju, normalno – da imaju probleme.

Kozavisnici su ti koji su patili u pozadini bolesne osobe. Ukoliko su se i oporavili, to su, takođe, uradili u pozadini. Sve donedavno, mnogi savetnici (poput mene) nisu znali šta treba da rade kako bi im pomogli. Ponekad su se krivili kozavisnici; ponekad su ih ignorisali; ponekad se od njih očekivalo da se magično dozovu pameti (arhaični stav koji nije funkcionisao ni kod alkoholičara, niti kod kozavisnika). Retko su kozavisnike smatrali pojedincima kojima je potrebna pomoć da bi se osećali bolje. Retko su dobijali lični program oporavka za svoje probleme i svoj bol. Ipak, po svojoj prirodi, alkoholizam i drugi kompulsivni poremećaji pretvaraju sve one, koji su pod uticajem te bolesti, u žrtve – ljude kojima je potrebna pomoć čak i ako

ne piju, ne koriste druge droge, ne kockaju se, ne prejedaju se, ili ne preteruju u kompulsivnosti.

To je i razlog zbog kog sam napisala ovu knjigu. Ona je nastala iz mog istraživanja, mog ličnog i profesionalnog iskustva, kao i moje strasti prema ovoj tematici. Ona ističe moje lično, u nekim delovima i pristrasno mišljenje.

Ja nisam stručnjak, i ovo nije tehnička knjiga za stručnjake. Bilo da je osoba zbog koje ste sebi dozvolili da budete pod njenim uticajem alkoholičar, kockar, hranoholičar, radoholičar, seksoholičar, kriminalac, buntovni tinejdžer, neurotični roditelj, neki drugi zavisnik, ili bilo koja kombinacija gorenavedenih zavisnika, ovo je knjiga za vas, kozavisnike.

Ovo nije knjiga o tome kako da pomognete svom alkoholičaru ili problematičnoj osobi, mada se sa vašim boljitkom, takođe, poboljšava i njegova ili njena šansa za oporavak.² Postoji mnogo dobrih knjiga o tome kako da pomognete alkoholičaru. Ovo je knjiga o vašoj najznačajnijoj, i verovatno najzanemarenijoj obavezi: brizi o sebi. Radi se o tome šta možete da uradite kako biste počeli da se osećate bolje.

Pokušala sam da sakupim neka od najboljih i najkorisnijih mišljenja o kozavisnosti. Uključila sam i navode ljudi koje smatram ekspertima, da demonstriraju svoja uverenja. Takođe sam uključila i istorije bolesti kako bih pokazala kako su se ljudi borili sa određenim problemima. Iako sam promenila imena i određene detalje da bih zaštitila privatnost, sve istorije bolesti su istinite. Ubacila sam endnote da dokumentujem informacije, predložim dodatnu literaturu, i pripišem materijal odgovarajućim izvorima. Međutim, najveći deo onoga što sam naučila, potiče od mnogih osoba i njihovih mišljenja o ovoj tematici. Mnoge ideje su prenošene, pa se ne može reći ko su njihovi pravi izvori. Pokušala sam da ih precizno odredim, ali u ovoj oblasti to nije uvek moguće.

Iako je ovo knjiga samopomoći, priručnik, molim vas da ima-

te na umu da ovo nije kuvar za mentalno zdravlje. Svaka osoba je jedinstvena; svaka situacija je jedinstvena. Pokušajte da tapkate po sopstvenom procesu izlečenja. To može uključivati traženje stručne pomoći, prisustvovanje grupama samopomoći, kao što je Al-Anon, i traženje pomoći od Sile, veće od vas samih.

Moj prijatelj, Skot Egleston, koji je stručnjak u polju mentalnog zdravlja, ispričao mi je jednu terapijsku bajku. Čuo ju je od nekoga ko ju je čuo od nekog drugog. Priča je sledeća:

Nekada davno, jedna žena je otišla u jednu pećinu u planine da uči sa guruom. Želela je, kako je rekla, da nauči sve što se može znati. Guru joj je obezbedio gomile knjiga i ostavio ju je samu kako bi mogla da uči. Svakoga jutra, guru se vraćao u pećinu da prati ženin napredak. U ruci je nosio težak drveni štap. Svakoga jutra, postavio bi joj jedno te isto pitanje: „Da li si naučila sve što se može znati?“ Svakoga jutra, njen je odgovor bio isti. „Ne“, rekla bi, „nisam“. Guru bi je zatim udario štapom po glavi.

Ovaj scenario se mesecima ponavljao. Jednog dana, guru je ušao u pećinu, postavio joj isto pitanje, čuo je isti odgovor i podigao štap da je udari na isti način, ali žena je zgrabila štap od gurua, i zaustavila njegov napad u vazduhu.

Osećajući olakšanje što je svakodnevno batinanje okončano, ali plašeći se odmazde, žena je pogledala gurua. Na njeno iznenađenje, guru se osmehivao. „Čestitam“, rekao je, „diplomirala si. Sada znaš sve što *treba* da znaš.“

„Kako to?“, upitala je žena.

„Naučila si da nikada nećeš naučiti sve što se može znati“, odgovorio je. „I naučila si kako da zaustaviš bol.“

To je ono o čemu ova knjiga govori: zaustavljenje bola i preuzimanje kontrole nad sopstvenim životom.

Mnogi su naučili da to rade. Možete i vi.

DEO I

ŠTA JE KOZAVISNOST
I KO JE IMA?

1

DŽESIKINA PRIČA

*Sijalo je sunce i bio je divan dan
kada sam ga upoznala.
A onda je sve poludelo.*

- GEORGINA, SUPRUGA ALKOHOLIČARA

Ovo je Džesikina priča. Pustiću je da vam je ispriča.



Sedela sam u kuhinji, pila kafu i razmišljala o svojim nezavršenim kućnim poslovima. Sudovi. Brisanje prašine. Veš. Spisak je bio beskonačan, ali ja ipak nisam mogla da počnem. Bilo je previše toga da bih o tome razmišljala. Obavljanje svega toga činilo se nemogućim. Baš kao i moj život, pomislila sam.

Umor, to poznato osećanje, me je savladao. Krenula sam u spavaću sobu. Nekada luksuz, dremke su sada postale neophodnost. Spavanje je otprilike bila jedina stvar koju sam mogla raditi. Gde je nestala moja motivacija? Nekada sam imala višak energije. A sada, napor mi je predstavljalo svakodnevno češljanje kose i šminkanje – napor koji često nisam isticala.

Legla sam na krevet i utonula u dubok san. Kada sam se probudila, moje prve misli i osećanja su bila bolna. Ni to, takođe, nije bilo ništa novo. Nisam bila sigurna šta me više boli: sirovi bol koji sam osećala jer sam bila sigurna da je moj brak gotov – ljubav je nestala,

ugašena lažima i pijenjem i razočarenjima i finansijskim problemima; ogorčenost i bes koju sam osećala prema svom suprugu – čoveku koji je sve to prouzrokovao; očaj koji sam osećala jer me je Bog, u koga sam verovala, izdao dozvolivši da se sve to dešava; ili mešavina straha, bespomoćnosti i beznadežnosti koja se umešala u sve druge emocije.

Proklet bio, pomislila sam. Zašto je morao da pije? Zašto nije mogao biti trezan? Zašto je morao lagati? Zašto nije mogao da me voli onoliko koliko sam ja njega volela? Zašto nije prestao da pije i da me laže pre mnogo godina, dok mi je još uvek bilo stalo?

Nikada nisam nameravala da se udam za alkoholičara. Moj otac je bio jedan od njih. Toliko sam se trudila da pažljivo odaberem svog muža. Sjajan izbor. Frenkov problem sa pićem postao je očigledan na našem medenom mesecu, kada je napustio hotelski apartman jednog kasnog poslepodneva i kada se vratio u 6:30 narednog jutra. Zašto to tada nisam videla? Kada se osvrnem unazad, znaci su bili očigledni. Kakva sam budala bila. „Oh, ne. On nije alkoholičar. Ne on“, branila sam se, iznova i iznova. Verovala sam njegovim lažima. Verovala sam svojim lažima. Zašto ga, jednostavno, nisam ostavila, razvela se? Krivica, strah, nedostatak inicijative i neodlučnost. Osim toga, već sam ga jednom ostavila. Kad smo bili razdvojeni, jedina stvar koju sam radila, jeste da sam se osećala depresivno, mislila sam o njemu i brinula o novcu. Prokleta da sam.

Pogledala sam na sat. Petnaest do tri. Deca će uskoro doći kući iz škole. A onda će i on doći kući, očekujući večeru. Ništa od kućnih poslova za danas. Nikada ništa ne završim. I to je njegova krivica, mislila sam. NJEGOVA KRIVICA!

Iznenada, promenila sam pravac emocija. Da li je moj suprug zaista na poslu? Možda je odveo neku drugu ženu na ručak. Možda ima ljubavnicu. Možda je otišao ranije s posla na piće. Možda je na poslu i tamo pravi probleme. Koliko dugo će imati taj posao? Još nedelju dana? Još jedan mesec? I onda će dobiti otkaz, ili će ga dati, kao i obično.

Telefon je zazvonio, što je prekinulo moju anksioznost. Bila je to komšinica, prijateljica. Pričale smo i rekla sam joj kako je protekao moj dan.

„Sutra idem u Al-Anon“, rekla je ona. „Da li želiš da idemo zajedno?“

Čula sam za Al-Anon. Bila je to grupa za ljude koji su u braku sa pijancima. Vizija koja se uvukla u moj um bila je grupa „malenih žena“ koje su se skupile na tom sastanku, koristeći pijanstva svojih muževa, opraštajući im, i smišljajući načine da im pomognu.

„Videću“, slagala sam. „Imam puno posla da obavim“, objasnila sam, nisam lagala.

Obuzeo me je gnev i jedva sam čula ostatak razgovora. Naravno da ne želim da idem u Al-Anon. Pomagala sam mu i pomagala. Zar nisam već dovoljno uradila za njega? Bila sam besna zbog predloga da učinim više i da nastavim da dajem u ovu rupu bez dna neispunjenih potreba koju zovemo brak. Bilo mi je muka od nošenja tereta i osećanja odgovornosti za uspeh ili neuspeh naše veze. To je njegov problem, tiho sam psovala. Neka on nađe rešenje. Ne želim da učestvujem u tome. Ne tražite ništa više od mene. Samo neka njemu bude bolje, i ja ću se osećati bolje.

Nakon što sam spustila slušalicu, odvukla sam se u kuhinju da spremim večeru. Uostalom, nisam ja ona kojoj je potrebna pomoć, mislila sam. Nisam ja ona koja pije, koja koristi droge, koja gubi poslove, koja laže i vara one koje voli. Ja sam ona koja održava ovu porodicu, ponekad jedva. Ja plaćam račune, održavam kuću sa oskudnim budžetom, tu sam za svaku vanrednu situaciju (a, za one udate za alkoholičare, takvih situacija je bilo mnogo), kroz najgora vremena sam prošla sama i brinula se do te mere da sam često bivala i bolesna. Ne, odlučila sam, nisam ja ona koja je neodgovorna. Naprotiv, ja sam uvek bila odgovorna za sve i svakoga. Sa mnom je sve bilo u redu. Samo je bilo potrebno da krenem, da započnem svoje dnevne obaveze. Nisu mi bili potrebni sastanci da bih to uradila. Ja bih se

samo osećala krivom da sam otišla tamo kada imam toliko poslova da obavim u kući. Sam Bog zna, nije mi potrebno još više osećanja krivice. Sutra ću ustati i baciti se na posao. Stvari će biti bolje – sutra.

Kada su deca došla kući, shvatila sam da vičem na njih. Nisu bili iznenađeni time, a ni ja. Moj muž je bio ležeran, dobar momak. Ja sam bila kučka. Pokušala sam da budem prijatnija, ali bilo je teško. Ljutnja je uvek bila tu ispod površine. Toliko dugo sam tolerisala tako mnogo toga. Više nisam bila voljna, niti bila u stanju da išta više tolerišem. Uvek sam bila u defanzivi, i činilo mi se da se, nekako, borim za svoj život. Shvatila sam kasnije da to i jeste bilo tako.

Dok moj suprug nije došao kući, ja sam potpuno nezainteresovano spremala večeru. Jeli smo, jedva da smo i razgovarali.

„Imao sam dobar dan“, rekao je Frenk.

Šta to znači? Pitala sam se. Šta si ti, zapravo, radio? Da li si uopšte i bio na poslu? Osim toga, koga je briga za to?

„Pa, lepo“, uzvratila sam.

„Kako si ti provela dan?“, upitao je.

Kako dođavola misliš da sam provela dan? Psovala sam u sebi. Nakon svega što si mi učinio, kako očekuješ da ću provesti bilo koji dan? Presekla sam ga pogledom, usiljeno se osmehnula, i rekla, „Moj dan je bio ok. Hvala na pitanju“.

Frenk je izgledao odsutno. Čuo je šta sam govorila, ali ne i šta sam rekla. Znao je da je bolje nego da kaže bilo šta drugo; i ja, takođe. Obično smo bili na korak od žučne rasprave, od prisećanja loših stvari iz prošlosti i vrištećih pretnji o razvodu. Imali smo običaj da navodimo argumente, ali bilo nam je već muka i od toga. Zato smo to činili ćutke.

Deca su prekinula našu netrpeljivu tišinu. Sin je rekao da želi da ide na igralište nekoliko blokova dalje. Rekla sam ne, nisam želela da ide bez oca ili mene. Jecao je kako bi želeo da ide i kako ga ja nikada ne puštam bilo šta da uradi. Vikala sam da neće ići, i tačka. On je vikao molim te, moram da idem, sva druga deca idu. Kao i

obično, povukla sam se. U redu, idi, ali budi oprezan, upozorila sam ga. Osećala sam se kao da sam izgubila. Uvek se osećam kao da sam izgubila – i sa decom i sa mužem. Nikada me niko nije slušao; niko me nije shvatao ozbiljno.

Ni ja sebe nisam shvatala ozbiljno.

Nakon večere, oprala sam sudove dok je moj suprug gledao televiziju. Kao i obično, ja radim, a ti se igraš. Brinem, a ti si opušten. Marim, a ti ne. Osećaš se dobro; a ja sam povređena. Proklet bio. Nekoliko puta sam prošla kroz dnevnu sobu, namerno blokirajući njegov pogled na televiziju tajno mu upućujući mrzak pogled. On me je ignorisao. Nakon što sam postala umorna od toga, prošetala sam kroz dnevnu sobu, uzdahnula i rekla idem napolje da grabuljam dvorište. To je, zapravo, muški posao, objasnila sam, ali mislim da ću ja morati da ga obavim. Rekao je da će on to uraditi kasnije. Rekla sam da to kasnije nikada i ne dođe, da ja ne mogu da čekam, da me je sramota kakvo nam je dvorište, da jednostavno zaboravi, da sam navikla da radim svašta i da ću, naravno, uraditi i ovo. Rekao je u redu, zaboravio bih. Izjurila sam napolje i štraftala po dvorištu.

Onako umornoj koliko sam bila, vreme za spavanje je došlo poprilično rano. Spavanje sa mojim mužem je postalo naporno, baš kao i naši trenuci buđenja. Ili ne bismo govorili, sklupčani na suprotnim stranama kreveta što je dalje moguće jedno od drugog, ili bi on pokušavao – kao da je sve sasvim u redu – da ima seks sa mnom. U svakom slučaju, bilo je napeto. Kada okrenemo leđa jedno drugome, ja bih ležala zbunjena, sa očajnim mislima. Kada bi pokušao da me dodirne, sledila bih se. Kako je mogao očekivati da vodim ljubav sa njim? Kako je mogao da me dodiruje kao da se ništa nije desilo? Obično bih ga odbila sa ostrim, „Ne, umorna sam“. Ponekad sam pristajala. Povremeno sam to činila jer sam želela. Ali, obično, kada bih imala seks sa njim, to bi bilo zato što sam se osećala obaveznom da zadovoljim njegove seksualne potrebe i zbog osećanja krivice ako to ne uradim. U svakom slučaju, seks je psihološki i emotivno bio

nezadovoljavajući. Ali, rekla sam sebi da me nije briga. Da nije važno. Zaista nije. Još davno sam isključila svoje seksualne želje. Davno sam isključila svoju potrebu da dajem i primam ljubav. Zamrzla sam taj deo sebe koji je osećao i mario. Morala sam, da bih preživela.

Očekivala sam mnogo od ovog braka. Imala sam toliko snova za nas. Nijedan od njih se nije ostvario. Bila sam prevarena, izdata. Moja kuća i moja porodica – mesto koje bi trebalo da bude toplo, gde se neguje, gde se oseća ugodnost, pravi ljubavni raj – postala je zamka. I nisam mogla pronaći izlaz. Možda će, govorila sam sebi, biti bolje. Uostalom, on je kriv za probleme. On je alkoholičar. Kada njemu bude bolje, i naš brak će biti bolji.

Ali, počela sam da se pitam. On je bio trezan, i već šest meseci je išao na sastanke Anonimnih alkoholičara. Bio je sve bolji. Ja nisam. Da li je njegov oporavak zaista dovoljan da ja budem srećna? Za sada, čini se da njegova trezvenost nije baš promenila način na koji se ja osećam, a osećam se, u trideset i drugoj godini, sasušeno, iskorišćeno i krhko. Šta se dogodilo sa našom ljubavi? Šta se dogodilo sa mnom?

Mesec dana kasnije, počela sam da sumnjam u ono što sam ubrzo saznala da je istina. Do tada, jedina stvar koja se promenila bila je to što sam se ja osećala gore. Moj život je stao; želela sam da se okonča. Nisam imala nadu da će stvari biti bolje; čak, nisam ni znala šta to nije u redu. Nisam imala svrhu, osim da brinem o drugima ljudima, a ni taj posao nisam dobro radila. Bila sam zarobljena u prošlosti i prestravljena od budućnosti. Činilo se kao da me je Bog napustio. Sve vreme sam osećala krivicu i pitala se da li ja to ludim. Dogodilo mi se nešto grozno, nešto što ja ne umem da objasnim. Prikralo se i uništilo mi je život. Na neki način sam ja bila pogođena njegovim pijanstvom, a načini, na koje sam ja bila pogođena, postali su *moji* problemi. Više nije ni bilo važno ko je kriv.

Izgubila sam kontrolu.



Baš u tom periodu njenog života upoznala sam Džesiku. Ona je trebalo da nauči tri osnovne ideje.

1) Ona nije bila luda; ona je bila kozavisnik. Alkoholizam i drugi kompulsivni poremećaji su, zaista, porodične bolesti. Način na koji bolest utiče na druge članove porodice naziva se kozavisnost.

2) Jednom kad im se to dogodi – kada se „ona“ ustali – kozavisnost započinje sopstveni život. Slično je kao kada zakačite upalu pluća, ili kada pokupite neku destruktivnu naviku. Jednom kada je dobijete, vi je imate.

3) Ako želite da se otarasite toga, *vi* morate učiniti nešto da to nestane. Nije bitno ko je kriv. Vaša kozavisnost postaje vaš problem; rešavanje vaših problema je vaša obaveza.

Ako ste kozavisnik, potrebno je da pronađete svoj sopstveni proces oporavka ili izlečenja. Da biste započeli sa tim oporavkom, pomoći će vam ako shvatite kozavisnost i određene stavove, osećanja i ponašanja koja je često prate. Takođe je važno promeniti neke od tih stavova i ponašanja i razumeti šta se može očekivati kad se ove promene dese.

Ova knjiga će tragati za tim razumevanjem i ohrabrivati te promene. Drago mi je što mogu da kažem da je Džesikina priča imala srećan kraj ili novi početak. Ona se oporavila. Počela je živeti sopstveni život. Nadam se da ćete i vi, takođe.