

## PRVNÍ KAPITOLA

### *Vstupujeme na cestu*

Možná, že některé z následujících myšlenek se vám zdají povědomé...

*„Kdyby se změnil/a, všechno by bylo v pořádku.“*

*„Nemohu ovlivnit tuto bolest, tyto lidi a to, co se děje.“*

*„Všechno je to moje chyba.“*

*„Dostávám se znovu a znovu do těch samých špatných vztahů.“*

*„Cítím se tak prázdný/á a ztracený/á.“*

*„Kdo jsem?“*

*„Co je to se mnou špatně?“*

Přivedl nás sem náš smutek a naše ztráty. Chceme změnu, a chceme ji hned. Chceme uniknout svému trápení. Chceme se cítit dobře a žít bohatý, naplňující život. Chceme šťastné zdravé vztahy.

Pokud jsou některé z výše uvedených myšlenek podobné vašim, znamená to, že nejste sami. Mnoho z nás ve společenství Co-Dependents Anonymus cítilo hluboký smutek, úzkost, beznaděj a depresi a obrátili jsme se k tomuto společenství, jeden k druhému a Vyšší Moci, abychom znovu získali duševní zdraví a vyrovnanost.

Možná nás sem přivádí krize jako rozvod, odluka, uvěznění, zdravotní problémy nebo pokus o sebevraždu. Někteří z nás se cítí vyčerpání, plni beznaděje, zcela zničení.

Pokud jste nově přichozí v program uzdravování, tato chvíle se vám pravděpodobně nebude zdát jako něco hodného zapamatování, ale jednou si ji možná budete chtít připomínat a slavit. Mnoho z nás zjistilo, že naše bolest byla vlastně darem, protože bez těchto pocitů prázdnoty a zoufalství bychom nikdy doopravdy nezatoužili po změně vlastního života. Chceme rovnováhu, štěstí a mír, ale abychom se změnili, musíme si nejdříve uvědomit tyto pocity a rozhodnout se vyškrábat se (dostat se) ven z této studně (jámy) bolesti.

Ve chvíli, kdy jsme dospěli k tomuto rozhodnutí, se mnozí z nás budou ptát: „Jak se mám vypořádat s touto změnou? Kde mohu získat pomoc?“ Zpočátku se mnozí z nás domnívají, že své problémy mohou vyřešit pouhou znásobenou snahou anebo naučením se technik, pomocí kterých by změnili druhé. Často nás naše pýcha nebo způsob výchovy vede k tomu, abychom se domnívali, že to můžeme zvládnout sami. Tyto dva druhy přístupu nám nicméně blokují přístup k lepšímu životu.

### ***Co je kodependence?***

Kdesi v průběhu naší cesty jsme se dozvěděli něco o kodependenci. Slyšeli jsme o ní od přítele nebo terapeuta. Viděli jsme nějakou zmínku o ní v novinách. Mnozí z nás se tážou, zda kodependence vystihuje (popisuje), kdo jsme.

Kodependence je nemoc, která působí chátrání naší duše. Zasahuje do našich osobních životů: působí na naše rodiny, děti, přátele a příbuzné; ovlivňuje naši práci a kariéru, naše zdraví a náš duchovní růst. Je vysilující a vede k našemu oslabení; pokud je ponechána bez

léčby, způsobuje, že se stáváme stále destruktivnějšími sobě samým i druhým. Mnozí z nás se dostali tak daleko, že musejí hledat pomoc zvenčí.

Když jsme se zúčastnili našeho prvního setkání CoDA, mnoho z nás našlo zdroj této pomoci. Každý z nás se sem dostal jiným způsobem. Někteří byli k tomu „dotlačeni“ rodinou nebo přáteli. Někteří přišli do CoDA, když tuto potřebu u nich odhalili jejich lékaři, psychiatři nebo terapeuti. Mnozí se octli na prahu CoDA poté, co absolvovali léčbu pro kodependenci nebo jiný druh závislosti.

Ať už je to, co nás přivedlo do CoDA, osobní krize nebo zvědavost, na svém prvním setkání se seznámíme s charakteristikami kodependence. Tyto charakteristiky nám pomohou odhalit, jaké nezdravé vzorce chování se opakují v našem vlastním životě. Žijeme v extrémech místo v rovnováze? Jak a čím my, naši partneři, děti a přátelé trpíme v důsledku našeho chování? Způsobují naše kodependentní způsoby chování stagnaci, ochabování nebo rozpad našich vztahů? Pokud nás odpovědi na tyto sebezpytující otázky vedou k přiznání „Jsem kodependentní a potřebuji pomoc“, začínáme tím objevovat naši cestu k uzdravení.

Všechno začíná čestným zkoumáním sebe sama.

Následující charakteristiky kodependence, nastíněné v brožurce CoDA „Co je kodependence?“, nám mohou pomoci odhalit, do jaké míry nás tato nemoc ovlivňuje:

Mnozí z nás se potýkají s otázkami: „Co je to kodependence? Jsem já sám/sama kodependentní?“ Nežli se rozhodneme, chtěli bychom se dobrat co nejpřesnější definice a diagnostických kritérií. CoDA, jak je vyjádřeno v Osmé tradici, je neprofesionální sdružení. Nenabízíme žádné definice či diagnostická kritéria. To však, co nabízíme z vlastní zkušenosti, jsou charakteristické postoje a projevy chování, které popisují, jaký průběh naše kodependence měla a jak se vyvíjela. Věříme, že uzdravení začíná otevřenou a upřímnou sebediagnózou. Dospíváme k přijetí vlastní neschopnosti udržovat zdravé a rozvíjející (nurturing?) vztahy se sebou samými i s druhými. Začínáme poznávat, že příčina tkví v dlouhotrvajících rozkladných (pustošivých) modelech chování (života).

Tyto projevy a charakteristiky nabízíme jako nástroj, který nám pomůže při zkoumání sebe samých. Mohou být obzvláště nápomocné nově přichozím.

### ***Projevy popírání***

#### **Kodependentní lidé:**

mají potíže s identifikováním vlastních pocitů,  
minimalizují, zkreslují nebo popírají své pocity,  
vnímají sami sebe jako zcela nesobecké, oddané dobru druhých

### ***Projevy nízké sebeúcty***

#### **Kodependentní lidé:**

obtížně činí rozhodnutí,  
posuzují své myšlenky, slova i skutky velmi tvrdě, jako by nikdy nebyly dost dobré,  
jsou vyvedeni z míry, když mají přijmout ocenění, chválu nebo dárky,

nejsou schopni požádat druhé, aby naplnili jejich potřeby nebo touhy,  
si cení ohodnocení svých myšlenek, pocitů a chování druhými více než svého vlastního sebeuspokojení

### ***Projevy přizpůsobování***

#### **Kodependentní lidé:**

slevují z vlastních hodnot a mravní integrity, aby zabránili odmítnutí druhými a vyvarovali se jejich hněvu,

jsou velmi citliví k pocitům druhých a přejímají tytéž pocity,

jsou extrémně loyální a setrvávají v situacích, pro ně škodlivých, příliš dlouho,

si výše cení mínění a pocitů druhých, a příliš se bojí vyjádřit vlastní odlišné názory nebo pocity,

odsunují stranou osobní zájmy a koníčky, aby udělali, co chtějí druzí,

přijímají sex jako náhražku lásky.

### ***Projevy kontroly***

#### **Kodependentní lidé:**

věří, že většina ostatních lidí není schopná se postarat sama o sebe,

snaží se přesvědčit druhé, co by si měli myslet a co by měli cítit,

se cítí mrzutí a ukřivdění, když druzí odmítnou jejich nabídku pomoci,

neustále nabízejí rady a směrnice jednání, aniž byli o to žádáni,

zahrnují dárky a laskavostmi lidi, na kterých jim záleží,

používají sexu, aby získali uznání a přijetí,

se musejí cítit potřební, aby mohli mít vztahy s druhými.

Mnoho z nás je šokováno, když si přečte tento seznam, protože spousta těchto charakteristik nás vystihuje. Někteří pocítí úlevu, když tyto pocity a popisy chování vidí sepsány na papíře, protože to v nich vzbuzuje naději, že možná objevili cestu ze své bolesti. Někteří se cítí zahanbení a odhaleni, jako kdyby někdo četl jejich soukromý mail nebo deník. Tážou se s překvapením: „Jak to zjistili?“ a „Jestliže toto jsou charakteristiky kodependence, pak celý svět je kodependentní.“

Na našem prvním setkání nasloucháme lidem, kteří mluví o svých bitvách a jak se jejich životy změnilo, když začali pracovat na programu uzdravení. Slyšíme o uzdravování vztahů – vztahů s námi samými, s naší Vyšší Mocí i s ostatními. Dozvídáme se, jak můžeme zažít svobodu a vnitřní mír.

Nasloucháme s úžasem a zvědavostí, protože to vypadá, jako by ti lidé vyprávěli naše vlastní příběhy, popisovali naše vlastní problémy, a mluvili o našich nejtajnějších pocitech. Toto může být jedním z mála momentů, kdy se necítíme divní nebo osamocení. Vyzbrojení vědomím, že jsme stejní jako jiní lidé, uvědomujeme si, že pokud oni mohli pracovat na

programu a zlepšit své životy, my můžeme také. Když pak navštěvujeme další setkání, slyšíme již poselství naděje hlasitě a jasně; slyšíme je skrze literaturu CoDA i skrze vyprávění těch, kdo jsou kolem nás. Toto poselství naděje nám říká, že i my můžeme získat dary uzdravení, pokud budeme chtít.

Můžeme se také poučit o tom, že každý z nás trpí do určité míry touto chorobou, takže rozpoznání kodependence může být obtížné. Porozumění kodependentnímu chování a životním přístupům může být obzvláště těžké, protože mnoho z nich není destruktivních; jako děti jsme mohli tyto způsoby chování používat, abychom přežili zneužívání nebo zanedbávání. Například jsme si mohli vytvořit určité „vnitřní detektory“, abychom byli schopni rozpoznávat nálady svých rodičů, a potom jsme se naučili na základě jejich nálad chovat tak, abychom je udržovali šťastné (v pohodě).

Pro mnohé z nás se kodependence stávala horší, jak jsme vyrůstali. Chování, které nám mohlo dobře sloužit v dětství, nyní způsobuje zhoršování našich životů. Jak se naše kodependence zhoršuje, ztrácíme schopnost rozpoznat tuto bolest a její škodlivost.

Jakmile rozpoznáme naši bolest, můžeme započít se svým rozhodnutím ke změně. Musíme se také na počátku této naší cesty k uzdravení snažit být trpěliví, milující a odpouštějící vůči sobě samým. Každý z nás se bude uzdravovat jedinečným způsobem a svým vlastním tempem. Naše cesty jsou tak rozdílné a individuální jako naše osobnosti a okolnosti, které na nás působí a působily, ale přestože začínáme každý na jiném místě, sdílíme společný cíl – uzdravení.

## ***Společenství CoDA***

Cesta k uzdravení je naplněna společenstvím; lidé z CoDA se nám stávají drahými průvodci na naší cestě. Tam, kde jsme se dříve možná cítili izolovaní a bezmocní, pocítujeme nyní přátelství a sílu.

Jedním z největších požehnání programu je tato cesta, kterou podnikáme společně. Snažíme se porozumět jeden druhému a vzájemně se podporovat. Jsme schopni obnovit svou důvěru a víru v lidskost; pozorujeme růst těch, kdo na programu opravdu pracují a hledají podporu ve společenství CoDA.

V Coda jsou nové tváře vždy vítány. Dodávají nám naději, protože víme, že s námi bude sdílet naši cestu k plnějšímu životu ještě více lidí. V CoDA nacházíme porozumění a přijetí, ne odsuzování a rady.

S láskou, podporou a bezpečím, které nám poskytuje společenství CoDA, můžeme začít popisovat naše vlastní kodependentní charakteristiky a odhalovat jejich zdroje. Učíme se přijímat podporu a vedení od druhých a začínáme získávat důvěru k naší Vyšší Moci či Bohu tak, jak si Ho sami definujeme. Přiznáváme si naši pochybnou a problémovou minulost a přijímáme zjištění, v čem asi mohla mít kořeny. Pro mnohé z nás tyto kořeny mohou být nalezeny ve zneužívání a zanedbávání, které jsme zažívali v dětství v našich důležitých vztazích. Možná se budeme vzpírat tomu, abychom některé z těchto zkušeností nazvali „zneužívání“ nebo „zanedbávání“, ale bude možná potřeba, abychom je rozpoznali jako součást naší vlastní minulosti.

Tyto záležitosti se mohou týkat nejen našeho dětství - emočně a fyzicky, ale i sexuálně, intelektuálně a duševně. Ovlivňují nás v naší dospělosti v naší schopnosti milovat sebe i druhé, a být milován. Často se dostáváme do negativních situací, které působí na naše duševní i fyzické zdraví i na kvalitu života ostatních. Někteří z nás mohou být neschopni

rozpoznat vlastní pocity a porozumět, na jaké neblahé a zhoubné cestě jsme se to octli. Říkáme tomu „denial“, popírání.

## ***Popírání***

Popírání sebe samých - naší minulosti i přítomnosti - bývá často velikou překážkou na začátku našeho uzdravování. Je to termín často používaný v situacích, kdy neuznáváme naše kodependentní chování poté, co jsme byli poučeni o jeho obecných vzorcích a charakteristikách nebo je slyšeli popsány v příběhu někoho jiného. Často ve svém pocitu marnosti zcela jasně vidíme, co všichni ostatní dělají špatně, ale nejsme schopni rozpoznat své vlastní přečiny a přehmaty. Někteří z nás dospívají až k beznaději a nemyslí už na nic jiného, než že se vzdají. Izolujeme se od našich přátel i rodin, opakovaně odmítáme jejich lásku. Někteří z nás jsou schopni v tom dosáhnout neuvěřitelného stupně v plném rozsahu svých domovů, manželství, rodin, zaměstnání, přátelství a vůbec v oblasti veškerého společenského života. I když se snažíme sebevíce jednat jinak, často zažíváme rozpad manželství, rodičovských i rodinných vztahů, přátelství i pracovní kariéry. Občas naše popírání přesto pokračuje dokonce i potom.

Možná jsme se tak zapletli v popírání a ovládání situací, že nás k nutnosti přijmout podanou pomocnou ruku uzdravení musela donutit formální intervence a léčba. Mohli jsme se dostat do situací, v nichž došlo k odloučení nebo rozvodu, právnímu řízení, uvěznění, pokusu o sebevraždu, hospitalizaci pro fyzické onemocnění, psychické problémy, ztrátu hlavního nebo vedlejšího zaměstnání. Ve svém popírání kráčíme extrémně osamělou a prázdnou cestou, ať už zažíváme opravdové zpustošení života nebo se snažíme budit dojem, že je všechno naprosto v pořádku.

Obvykle dříve nebo později dosáhneme stadia, kdy už popírání nefunguje. Konečně docházíme k poznání, že už toho všeho bylo dost. Hledáme pomoc u druhých v CoDA, a v případě nutnosti i profesionální pomoc.

## ***Přijetí***

Když se nám podařilo prolomit kruh popírání, stali jsme se schopnějšími určit stupeň svých potíží. Poznáváme, že naše popírání je symptomem kodependence a uvědomujeme si, že je to proces, který se v našem životě opakovaně vynořuje, mizí a opět roztváří.

V průběhu našeho uzdravování v CoDA postupně nahrazujeme popírání přijetím. Stále více přijímáme vlastní minulost i současný život čestně, otevřeně a s ochotou se změnit. Překonáváme popírání a rozpoznáváme škody, které naše kodependentní chování a rozhodnutí napáchaly jak na nás samotných, tak na našich rodinách, profesních kariérách, fyzickém zdraví i duševním a duchovním životě. Jsme schopni vidět, jak nám kodependence umožňovala uváznout v nezdravých situacích a vztazích. Tato nemoc ovlivňuje všechny stránky našeho života. Když nyní vidíme jasněji směr své cesty, poznáváme, že ji nelze uspišit hrubou silou, vůlí, intelektem ani snad silou své osobnosti. Na určitém stupni většina z nás přijme jako průvodce a zdroj svého pokroku na této cestě nějakou Vyšší Moc. Možná už lépe chápeme, že naše putování je spirituální (duševní, duchovní).

Když svou kodependenci přijmeme, víme, že nejsme sami. Společně se učíme, jak milovat a být milován, a jak život žít - ne pouze přežívat. Uzdravování v CoDA je proces, který stále pokračuje. Je to život, který nás neustále vyzývá. Uzdravení nezískáme jako jednorázové vyznamenání za výkon; je to způsob života, který se spolu s námi vyvíjí den za dnem.

Modlitba poklidu vyjadřuje naše uvědomění o tom, že uzdravení znamená žít život tak, jak se před námi postupně rozvíjí. Tyto jednoduché věty jsou potvrzením, že naše uzdravení přichází chvílku po chvílce, rozhodnutí za rozhodnutím, den za dnem:

***Bože, dej mi  
klid přijmout to, co změnit nemohu,  
odvahu změnit to, co změnit mohu  
a moudrost jedno od druhého rozpoznat.***

Jsou lidé, kteří znervóznějí, když se začne mluvit o spiritualitě a o Vyšší Moci. Ale v programu CoDA jste vítáni i pokud jste zcela rezignovali na představu jakékoli Vyšší Moci, nebo se sami sebe tážete, zda takové bytí vůbec existuje. Toto není náboženský program, ale program duchovní; je to program pro nalezení vnitřního míru. Postupem času téměř každý, kdo se pro tento program vědomě rozhodne, nalezne představu, jak by jeho Vyšší Moc měla vypadat.

S pomocí milující Vyšší Moci, programu CoDA a těch, kteří se k nám na této cestě připojí, může každý z nás zakusit naději v uzdravení. Najdeme v sobě ochotu ke změně, k růstu a k vývoji směrem k pozitivnímu, láskyplnému potenciálu, který v sobě nosíme. Prostřednictvím vedení naší Vyšší Moci, programu CoDA a celého společenství (celé rodiny) CoDA může každý z nás poznat naději v uzdravení a v život naplněný pokojem a radostí.