

DRUHÁ KAPITOLA

Naše spirituální (duchovní? Duševní?) dilema

Kodependence způsobuje, že v našem nitru bují dilema. Pro mnohé z nás jsou naše bolesti a naše beznaděj znamenáními hluboké niterné potřeby. Tato potřeba, hlad či touha hledá přímo na kořeni našeho bytí. Může to být volání po bezpodmínečné lásce, respektu (úctě), podpoře, přijetí či radosti. Mnozí se obracejí v touze po naplnění této potřeby ke druhým lidem, ke drogám, k alkoholu či jiným závislostem, aby získali alespoň náznak pocitu bezpečí, vlastní hodnoty a životního uspokojení.

Naše odpovědi na následující otázky nám mohou pomoci odhalit, jak jsme své emocionální uspokojení hledali v ostatních lidech či v závislostech.

Ovládám ostatní, abych se zbavil svého strachu, svých obav?

Nechám druhé, aby mě ovládali, protože se bojím, že mě zneužijí nebo budou zanedbávat?

Přizpůsobuji nebo měním své chování kvůli druhým lidem?

Hledám potvrzení své hodnoty a osobní ceny skrze druhé?

Vyhýbám se druhým, abych se mohl cítit bezpečný?

V CoDA se učíme, že naše vlastní cena a životní uspokojení mají svůj zdroj v naší Vyšší Moci. Když se pokoušíme kodependentně ovládat nebo manipulovat druhé, abychom udrželi svůj pocit bezpečí a spokojenosti, děláme Vyšší Moc sami ze sebe. Když se kodependentně vyhýbáme druhým nebo kvůli nim přizpůsobujeme nebo měníme své chování, znamená to, že místo pravé Vyšší Moci tuto sílu a moc nad námi odevzdáváme ostatním.

Ať už děláme Vyšší Moc sami ze sebe nebo tuto moc nad sebou dáváme druhým, necháváme tím naší opravdové Vyšší Moci pouze velmi malou možnost, aby se mohla projevit v našich životech. To je naše spirituální dilema.

Následující odstavce popisují, jak naše spirituální dilema může zahrnovat ovládání i odmítání druhých, zejména když se dostaneme do stresujících okolností.

Ovládání lidí a situací

Mnoho z nás je hrdých na to, jak dokážou ovládat situaci i lidi kolem sebe. Pokud se domníváme, že bychom mohli druhými být zavrženi, zneužiti nebo zanedbáváni, označíme je jako zdroj problému a manipulujeme jimi. Obzvláště můžeme přehnaně ovládat a kontrolovat své manželské partnery, děti, členy rodiny, přátele nebo kolegy tím, že nad nimi nastolíme nadvládu. Jiným způsobem, jak můžeme druhé ovládat, je být na ně “hodní”, pasivní nebo klidní po dlouhá časová údobí. Pak, když nás přemůže strach nebo jiné pocity, najednou zuříme, izolujeme se nebo necháme druhé, aby za nás vyjádřili naše pocity.

Stáváme se jakoby Vyšší Moci, když druhé ovládáme v jakémkoli rozsahu, ať už pokojně nebo agresivně. Můžeme dokonce ještě zesílit naši kontrolu arogantním nebo autoritativním přístupem, nebo projevením předsudků. Oceňujeme názory a chování druhých jako pošetilé, sobecké nebo bezcenné. Stavíme sami sebe do pozice “lepší než”. Myslíme si, že není jiné cesty než je ta naše, správné je jen to, co děláme my.

Dáváme moc nad sebou druhým místo naší Vyšší Moci, když hledáme přijetí a souhlas u druhých, často až do té míry, že se vzdáváme vlastních potřeb a přání. Žijeme ve strachu před těmi, kterým jsme svěřili onu moc nad námi. Děsíme se jejich hněvu nebo i jen nesouhlasného pohledu. Bojíme se jejich nespokojenosti a rozčarování, toho, že nás zavrhnou nebo budou ovládat. Ve své podstatě ztrácíme vnímání sebe sama (nebo ho nikdy nezískáme), protože jsme posedlí jejich postoji a chováním vůči nám.

Vyhýbání se lidem a situacím

Někteří z nás se mohou druhých obávat natolik, že se vyhýbají jakémukoli stupni blízkosti nebo důvěrnosti. Věnují velké úsilí tomu, aby se nedostali do zranitelné pozice. Stávají se velmi dovednými ve skrývání svého strachu, zejména ve chvílích, kdy se zdá, že se věci vymkly z rukou. Mohou pak zůstat tiší i v situacích, v nichž zakoušejí nespravedlnost nebo zneužívání.

Můžeme upadnout do role mučedníka nebo jednat jako bezmocný člověk, abychom se vyhnuli konfrontaci či zodpovědnosti. Může se stát, že se sami stavíme do podřízené pozice a sami sebe tvrdě posuzujeme. Možná věříme, že nejsme dost dobří a přijatelní, abychom mohli žít život plný vztahů, cílů, štěstí.

Naše kodependence se zhoršuje; náš strach a stud nás zaplavuje a drtí. Ovládáme druhé a vyhýbáme se jim tím více. Ale tyto způsoby chování jsou jen dočasnými “náplastmi”; náš strach se vždy vrátí a náš stud neustává.

Mnozí z nás hledají falešné bohy. Umrtvujeme své pocity alkoholem, drogami, jídlem, sexem nebo prací; ty se pak často stávají chronickými závislostmi a přidávají se k našim problémům. Nic z toho nám nezajistí svobodu nebo pokoj.

Ať už se stavíme do pozice “lepší než” nebo “horší než”, ať už ovládáme nebo se vyhýbáme, chováme se sebestředným způsobem. Rovnováha je ztracena.

Co nás pudí k tomu, že potřebujeme ovládat druhé, nebo se jich stranit?

Mnozí se zeptají: „Nejsou snad aspoň některé tyto způsoby jednání zdravé?“ Odpověď můžeme nalézt v motivaci našeho chování. Naše chování vůči nám samým, vůči druhým i vůči naší Vyšší Moci může být přiměřené a namístě, když je podmíněno svobodnou volbou a dodržením zdravých hranic. Například můžeme opustit dům, když nám někdo verbálně nebo fyzicky vyhrožuje. Chováme se ale kodependentně, když dovolíme, aby náš život byl určován strachem nebo studem, což způsobuje, že spoléháme na staré instinkty přežití jako je ovládání nebo vyhýbání se.

Strach

Pro mnohé z nás je strach naším strážcem; pomáhá nám ochránit nás před ublížením nebo poškozením. My kodependentní jsme si navykli používat strach, aby nás chránil před jakoukoli možností, že bychom mohli být druhými zostuzeni. Náš strach může na sebe vzít tvář hněvu nebo zahořklosti, zuřivosti, bolesti nebo osamělosti. Častokrát jsou naše pasivita, mlčení, manipulace, izolace, vztek, násilnosti, popírání nebo dokonce klamání projevy našeho strachu. Strach může být skryt i za starostlivostí, neklidem, nervozitou a pocity úzkosti.

Stud

Stud způsobuje, že věříme, že jsme „horší než“, hloupí, pošetilí, bezcenní, nějakým způsobem nedostateční nebo nechtění. Narušuje naše vnímání vlastní identity a vědomí rovnocennosti ve světě.

Prožitek strachu a studu v dětství

Když jsme byli dětmi, pokaždé, když nás někdo zneužil nebo zanedbal, došlo k narušení a poškození naší identity i našich vztahů s Vyšší Mocí, námi samými i druhými. Cítili jsme stud a přirozeně jsme se báli, aby se tento zážitek neopakoval; přesto jsme dovolili, aby naše vnímání sebe samých a vlastního dobra bylo utvářeno těmi, kdo nás zneužívali či zanedbávali. Jako děti jsme neměli jinou volbu.

Protože jsme i nadále opakovaně zakoušeli týrání, zneužití nebo zanedbávání, náš strach a stud se stávaly intenzivnějšími; vydávali jsme se ze sebe stále více. Postupem času (většinou aniž bychom o tom věděli) jsme ze svých trýznitelů učinili svou Vyšší Moc. Naučili jsme se bát se jejich autority. Jak tento proces pokračoval, pravděpodobnost, že bychom rozvinuli emocionálně naplňující vztahy se sebou samými, s druhými a s naší Vyšší Mocí, se snižovala.

Naučili jsme se používat různé techniky a dovednosti, abychom přežili a zvládli situaci. Potencionálně nejisté okolnosti jsme kontrolovali, nebo se jim vyhýbali. Odvrhli jsme své dětství, pokoušeli se stát se „malými dospělými“, nebo jsme se bouřili. Mnoho z nás ani nerozumělo vlastnímu jednání, protože to bylo často instinktivní.

Postupem času jsme se naučili, jak ulevit svému strachu a studu tím, že budeme kontrolovat sami sebe i druhé, nebo se druhým i sobě samým vyhýbat. Když jsme se cítili uvolnění nebo stresování, spoléhali jsme se na to, co nám dosud pomáhalo nejlépe. V tomto ničivém kodependentním koloběhu jsme získávali stále větší kontrolu nad svým životem, čímž jsme dávali stále méně možnosti moci vyšší, než ta naše, aby v nás mohla působit.

Pokračování tohoto chování v dospělosti

Pokud se nám nedostane nějaké formy pomoci, přenášíme tyto emocionální konflikty a vzorce chování do našich dospělých životů. Doufáme, že nalezneme pokoj a štěstí a svou minulost necháme za sebou; ale místo toho vytváříme podobné nebo naopak zcela protikladné situace v našich „dospělých“ vztazích. Ani jeden z obou extrémů není zdravý. Aniž bychom si toho byli vědomi, přenášíme charakteristiky i moc těch, kdo nás trápili v dětství, na významné lidi našeho současného života. Někdy tyto charakteristiky „trapiče“ přenášíme i na svou Vyšší Moc.

V dospělosti jsme v našich vztazích plni strachu a ve střehu před jakýmkoli náznakem studu, zneužití nebo zanedbávání. Stáváme se manipulativními, nebo se vyhýbáme jak lidem, tak určitým situacím. Tento strach se může stát silnějším než sám stud. Vytváří tak velice nestabilní základy pro jakýkoli vztah. Opakovaně se snažíme přitáhnout k sobě druhé lidi v naději na důvěrný vztah, ale když se dostanou příliš blízko, odstrkujeme je, protože se bojíme studu a zahanbení.

Vytváření naší vlastní představy Vyšší Moci

Mnoho z nás se hlásí k organizovanému náboženství, nebo si již vytvořili rozličné doktríny a představy Boha nebo Vyšší Moci. Někteří možná doufají, že se zbaví svého pocitu studu a zahanbení, když budou žít životem „spravedlivého“. Ale ani s velkým úsilím prováděná změna chování kombinovaná s náboženskou vírou nestačí. Naše motivy jsou možná ušlechtilé a ctnostné, ale stále přitom zůstáváme emocionálně svázáni s abusivními a lhostejnými lidmi našeho života - nejhrouběji právě s lidmi našeho dětství.

Někteří z nás jsou ateisté nebo agnostici. Organizované náboženství v nás může vyvolávat představu tyranského despotického Boha. Jiní v sobě možná chovají hněv vůči své Vyšší Moci kvůli všem těm negativním zkušenostem, které museli učinit, případně mohou zjistit, že vlastně v sobě takovýto hněv živili celá léta, jen o tom nevěděli. Další si mohou myslet, že si Boží lásku a milost nezaslouží.

Musíme se ptát sebe samých: „Je můj život naplněn přímou čestností a vyrovnaností?“ „Pracuji na tom, abych si vytvořil bezpečný, zdravý a milující vztah se svou Vyšší Moci, se sebou samým i s ostatními?“ Většinou si odpovíme: „Ne.“ Náš strach a stud nás pohánějí k tomu, aby naše chování bylo pustošivé a zničující.

Ať nás naše kodependence vede jakýmkoli směrem, zjišťujeme, že nám nezbývá žádná jiná možnost než hledat nějakou bezpečnou moc, větší než ta naše - takovou, která by nás mohla navrátit k duševnímu zdraví. Abychom mohli v našem uzdravení pokročit, je potřeba, abychom se odhodlali začít uvažovat o tom, že toto úsilí vyvineme.

Pokud jsme dosud nikdy nepřemýšleli o nějaké Vyšší Moci, můžeme si začít vytvářet vlastní představu takového bezpečného Bytí. Pokud už máme nějaký vztah s Bohem, můžeme ho posílit. Ať už naše víra či přesvědčení byla v minulosti jakákoli, můžeme začít budovat spirituální základ svého programu uzdravení.

Vstupujeme na cestu uzdravení z kodependence

Jako kodependentní zcela přehnaně vkládáme svou důvěru a naději do sebe samých, do svých životních partnerů, dětí, příbuzných a přátel - dokonce i do vlastní kariéry a životního stylu. Děláme to, abychom dosáhli bezpečí, abychom získali ve svých očích hodnotu, zásluhy a pocit pohody.

V procesu uzdravování se učíme budovat víru a naději a stále více svěřovat svůj život do péče milující Vyšší Moci. Učíme se opouštět své navyklé chování typu kontroly a/nebo úniku, analyzovat své pocity ohledně všeho, co děláme, a emocionálně se oddělit od těch, na nichž jsme kompulsivně závislí.

Někteří z nás radostně vztáhnou své ruce vstříc své Vyšší Moci. Jiní tak učiní z pocitu beznaděje. Další zjistí, že jejich schopnost důvěřovat komukoli či čemukoli se postupem času stala natolik mizivou, že budou k tomuto kroku potřebovat více času. Možná potřebujeme cítit alespoň nějaký vědomý pocit bezpečí. Možná budeme muset začít prostě jednat tak, jako kdybychom víru měli, dokud ji doopravdy nezískáme.

Mnoho z nás se modlí nebo medituje, když je náš strach tak ochromující, že nejsme schopni naší Vyšší Moci svěřit byt' jen malou částku své vůle nebo svého života. Často nejsme schopni jiné modlitby než prostého "Bože, prosím, pomoz mi nalézt odhodlání, abych se vnitřně odpoutal."

Jak naše uzdravení pokračuje, mnoho z nás je snadněji schopno svěřit se své Vyšší Moci a zakusit přítomnost této moci v hloubi svého srdce. Svěřit se a odpoutat neznamená, že náš život bude probíhat přesně tak, jak bychom chtěli. Znamená to, že budeme lépe schopni přijímat život takový, jaký je, a řešit své problémy s nově nalezenou silou, jejímž zdrojem je naše Vyšší Moc. To nám umožní zažívat stále větší vnitřní posílení a pokorné, ale pravdivější vědomí vlastní hodnoty (sebeúctu).

Zjišťujeme, že naše Vyšší Moc netvoří špatné lidi. Dobrota a půvab jsou vloženy do každého z nás, jsou přítomny dokonce i v těch, kdo jsou zodpovědní za nesplněné sliby a zradu, týrání, rány i strachy naší minulosti. Je možné tyto lidi milovat, aniž bychom schvalovali či přehlíželi jejich špatné činy a negativní chování. Můžeme dokonce milovat

sami sebe, a sobě odpouštět. Každý z nás se svým vlastním způsobem učí, jak milovat a být milován.

Ani s pomocí naší Vyšší Moci žádný z nás nemiluje dokonale a nežije dokonale. Naše lidství se stále vyvíjí. Začínáme chápat, že perfekcionismus je pouhá iluze. V průběhu času uděláme ještě spoustu chyb, a čas od času sklouzneme zpět do našeho dřívějšího kodependentního chování.

Ve chvílích, kdy nejsme schopni si uchovat svou emocionální rovnováhu, sílu či sebeúctu, uvažujeme o tom, kolik práce ještě musíme udělat, a že uzdravení je proces, který trvá až do konce života. Připomeneme si, že porovnávat vlastní pokrok s pokrokem druhých je sebedestruktivní; každý z nás se učí vlastním tempem a podle své vlastní rozvahy.

Abychom si udrželi správný poměr ke svému vztahu s Vyšší Mocí, je užitečné, když si stanovíme v našich vztazích priority. Osobní vztah s Vyšší Mocí musí být na prvním místě. Až si osvojíme a začneme rozvíjet tento poměr, budeme schopnější začít pěstovat vztah sami se sebou. Teprve poté, kdy náš vztah s Vyšší Mocí a sebou samým získá na síle a rovnováze, začneme uzdravovat a rozvíjet milující vztahy s ostatními. Když si zdravějším způsobem uspořádáme priority pro vztahy se svými nejbližšími, dovolíme své Vyšší Moci, aby se projevila v našich životech. Budeme tak moci čerpat sílu, která daleko přesahuje naše vlastní možnosti.

Tak jak v průběhu našeho uzdravování stále posilujeme vztah se svou Vyšší Mocí, naše ochromující únava, deprese, úzkost, skleslost a beznaděj jsou nahrazovány stále rostoucí silou, pružností a nezdolností. Krůček po krůčku se náš strach ze zostuzení zmenšuje. Naše zranění z dětství a naše pocity se pozvolna hojí. Zakoušíme stále bohatší setkávání v modlitbě a meditaci. Stává se pro nás stále snadnějším oprostít se od chování typu ovládnutí - únik, a umožňujeme své Vyšší Moci, aby nás bezpečně vedla životem.

Zázrak uzdravení se rozvíjí. Milující vztahy s naší Vyšší Mocí, se sebou samými i s ostatními se stále zlepšují a vyvíjejí. Cítíme se stále jistější v přesvědčení, že o naše nejhlubší potřeby bude postaráno. Již se neobracíme tak často ke druhým lidem nebo k nezdravému životnímu stylu, abychom upokojili své spirituální vyhladovění. Vůle naší Vyšší moci z nás vyzařuje, spolu se zklidněním a důvěrou, jako ranní svítání.