

SUHTE- SÕLTUVUSEST VABAKS

Kuidas muuta oma suhted
teistsuguseks

Pia Mellody,
Andrea Wells Miller, J. Keith Miller

SUHTESÕLTUVUSEST VABAKS

Kuidas muuta oma suhteid

Pia Mellodylt ja Andrea Wells Millerilt varem ilmunud
„Breaking Free: A Recovery Workbook for Facing
Codependence“
„Facing Codependence: What It Is, Where It Comes From,
How It Sabotages Our Lives“

Pia Mellodylt ja Lawrence S. Freundlichilt varem ilmunud
„The Intimacy Factor: The Ground Rules for Overcoming
the Obstacles to Truth,
Respect, and Lasting Love“

J. Keith Millerilt varem ilmunud
„A Hunger for Healing: The Twelve Steps as a Classic Model for
Christian Spiritual Growth“
„Compelled to Control: Why Relationships Break Down and
What Makes Them Well“

SUHTESÕLTUVUSEST VABAKS

Kuidas muuta oma suhteid

Pia Mellody
Andrea Wells Miller
J. Keith Miller

Tõlgitud raamatust: „FACING LOVE ADDICTION: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love“ by Pia Mellody with Andrea Wells Miller and J. Keith Miller

Copyright © 1992, 2003 by Pia Mellody, Andrea Wells Miller, and J. Keith Miller. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Tõlkija: Eili Heinmets

Toimetaja: Andra Annuka-Loik

Korrektor: Piret Upser

Küljendus ja kaane kujundus: Mari Karus

Vektori allikad: starline/Free pik, Free pik

Tõlke autoriõigus: Eili Heinmets ja Väike Vanker, 2025

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2025

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

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



ISBN 978-9916-9784-3-6

Minu lastele

*Jane'ile, Timothyle, Benjaminile ja
Danielile,*

*kes aitasid mul tervenemisteedonnal
edasi liikuda. Nende armastamine ja neist
hoolimine andis mulle jõudu oma hirmudest
ja eitusest üle saada, tervenemisteedond
ette võtta ja sellel püsida.*

Pia Mellody

Sisukord

Autori märkus 11

Eessõna 15

Tänu sõnad 17

Sissejuhatus 19

I OSA

Suhtesõitlased ja nende suhted 25

1. Suhtesõituvuse erinevus kaassõituvusest 27
2. Suhtesõitlase tunnused 35
3. Suhtesõitlase emotsionaalsed tsükliid 47
4. Milliseid partnereid suhtesõitlane valib: suhtevältija tunnused 63
5. Suhtevältija emotsionaalsed tsükliid 77
6. Kui kokku saavad suhtesõitlane ja suhtevältija:
koossõituvussuhte tunnused 83

II OSA

Tervenemisprotsess 99

- 7. Mida teha oma koossõltuvussuhtega 101
- 8. Suhte pausile panemine 111
- 9. Enda võõrutamine suhtesõltuvusest 125
- 10. Kaassõltuvuse sümptomite ravi 133
- 11. Suhtesse astumine või suhte taastamine 149

III OSA

Terve suhe 169

- 12. Terve suhte tunnused 171
- 13. Ebarealistlikud ootused 181

IV OSA

Päevikuharjutused tervenemiseks 201

- 14. Päevikuharjutused suhtesõltuvuse tunnistamiseks 203
- 15. Suhtesõltuvuse esimese sammu kirjapanek 223
- 16. Suhtesõltuvuse neljanda sammu kirjapanek 229
- 17. Päevikuharjutused suhtevältijale 235
- Kokkuvõte. Sinu tervenemine 263
- Lisa A. Ülevaade suhtesõltuvust käsitlevast psühholoogiakirjandusest 265
- Lugemissoovitused 271

Autori märkus

Raamatu „Suhtesõltuvusest vabaks“ uus väljaanne sisaldab infot, mida olen õppinud pärast esimese versiooni avaldamist 1992. aastal. Esiteks, algses tekstis kasutasin suhtesõltlase partneri tähistamiseks sõna vältimissõltlane. Termin sõltuvus tähendab kontrollimatut iha ihaldusobjekti järele ning niinimetatud vältimissõltuvus on sellele vastupidine omadus – ihast distantseerumine või enesevõõrutamine. Seega tundub hoopis mõistlikum kasutada sellise koossõltuvussuhtes oleva partneri tähistamiseks terminit suhtevältija¹.

Teiseks, minu jaoks sai selgemaks ja täpsemaks see, kuidas toimub suhtesõltlase² ja suhtevältija vaheline suhtlus. Külgetõmbe ja eemaldumise düsfunktsionaalne tsükkel ei toimu enne, kui mõlema tantsupartneri düsfunktsionaalsed energiad ühinevad. Koossõltuvuse käsitlemisel on nende eraldi vaatlemine ebatäpne ja eksitav.

¹ Eesti keeles kasutatakse selles tähenduses ka terminit eemalduja (ingl love avoidant).

² Eesti keeles kasutatakse selles tähenduses ka terminit klammerduja (ingl love addict).

Kolmandaks, enamik selle väljaande muudetud või uuest materjalist puudutab suhtevältija olemust, mis tuleneb peaaegu alati traumaatilisest sulandumisest, nagu mina seda nimetan. Suhtevältija pidi lapsepõlves vastutama oma vanema heaolu eest ja tema enda heaolu sulandus traumaatiliselt vanema omaga. Olen näinud, et sellise traumaatilise sulandumise tagajärjel astub suhtevältija täiskasvanuella vähemalt kolme teadliku või alateadliku väärarusaamaga.

1. Emotsionaalselt nõudliku (ingl *needy*) inimese eest hoolitsemine annab mulle eneseväärikuse.
2. Emotsionaalselt nõudliku inimese eest hoolitsemine on minu kohus. Suhtesse astun ma kohustuse tõttu ja süütunde vältimiseks, mitte armastuse pärast.
3. Kellegagi lähedaseks saamine tähendab, et mind hakatakse lämmatama ja kontrolli all hoidma, seega ma väldin lähedust.

Siinses uues materjalis kirjeldatakse nende eksiarusaamade mõju suhtevältija emotsionaalsele tsüklile.

Neljandaks muutsin seda, kuidas kirjeldan suhtesõltlase tundeid, mis on seotud suhtevältija eemaldumise ja tagasitõmbumisega. Algses versioonis nimetasin eemaldumist hülgamiseks. Aastate jooksul olen mõistnud, et see termin kehtib täiskasvanu ja lapse vahelises suhtes. Sellises suhtes ei saa laps kuidagi korvata vanemate armastuse ja füüsilise ning vaimse toe puudumist. Täiskasvanutevahelistes suhetes võime tunda valu, kui me ei saa partnerilt seda, mida soovime, kuid kui oleme terved, ei saa meilt röövida eneseväärikust ega võimet enda eest ise hoolt kanda. Lühidalt öeldes, meid ei saa hülgata.

Olen täiustanud jooniseid, mis kujutavad külgetõmbe ja eemaldumise emotsionaalse tsükli etappe suhtesõltlase ja suhtevältija vahel. Loodan, et uued joonised aitavad muuta sõltlase ja vältija vahelise düsfunktsionaalse, kuid paeluva ja dramaatilise tantsu selgemaks ning tänu sellele ka tervenemisteedkonna arusaadavamaks.

Pia Mellody
Wickenburg, Arizona 2002

Eessõna

See raamat on kirjutatud neile, kes kipuvad armastamiseks valima inimesi, kes ei ole võimelised vastu armastama või ei soovi seda teha. Kui oled juba peaaegu alla andnud oma püüdlustes panna mõni sinu jaoks oluline inimene – olgu selleks abikaasa, armsam, laps, vanem või sõber – sind armastama, siis on meil sulle hea uudis: tervenemine nõuab rasket tööd, kuid see on võimalik. Kui oled suhtesõltlaslikus suhtes, saad enda ravimisega alustada siin raamatus kirjeldatud samme järgides.

Suhtesõltuvus on väga piinarikas sundkäitumine, mis ei mõjuta mitte ainult suhtesõltlast, vaid ka tema partnerit. Suhtesõltuvust ehk nähtust, kus üks inimene armastab teist inimest tahtele allumatu intensiivsusega ja viisil, mis ei ole kummagi inimese huvides, on hakatud uurima üsna hiljuti. Stanton Peele ja Archie Brodsky kirjutasid 1975. aastal raamatu „Love and Addiction“ („Armastus ja sõltuvus“). Alles 1986. aastal juhatas üks teine raamat, „Sex and Love Addicts Anonymous“ („Anonüümsed seksi- ja suhtesõltlased“), mille andis välja Augustine Fellowship Staff,

sisse üha rohkemate suhtesõltuvust käsitlevate populaarsete raamatute ilmumise, kuigi vaid vähesed nendest artiklitest ja raamatutest on liigitatud psühholoogiakirjanduseks.¹

Üsna kiiresti sai meile selgeks, et seda, mida me nimetame suhtesõltuvuseks, ei olnud üldistes kirjeldavates kontseptsioonides eristatud ega selgelt kirjeldatud.

Paljud panid suhtesõltuvuse ühte patta kaassõltuvusega. Kuid Pia Mellody nägi oma terapeuditöös, et kui teatud kaassõltlasi õnnestus kaassõltuvusest pealtnäha edukalt ravida, ei suutnud nad endiselt luua funktsionaalset suhet või lõpetada suhet oma intensiivse sulandumissoovi objektiga. Ilmselgelt oli tegemist millegi enamaga.

Teame, et kiirustame uuringutest ette, kirjeldades võimalikult selgelt seda, mida oleme teada saanud oma isiklikest ja kliinilistest kogemustest. Siiski on siin kirjeldatav teraapiameetod juba paljud inimesed piinarikkast suhtesõltuvusel põhineva suhte haigusest vabastanud. See asjaolu ja meie enda suhetega tegelemisest saadud abi julgustas meid seda raamatut kirjutama.

Pia Mellody, Andrea Wells Miller ja J. Keith Miller

¹ Mõned neist leiad lugemissoovituste hulgast. Oleme kirjutanud mõne lühikese märkuse oma avastuste kohta psühholoogiakirjanduse uurimisel, mille leiad Lisast A.

Tänu sõnad

Tahaksin esile tuua nelja erilise inimese panuse.

Esiteks, minu sõber ja mentor Janet Hurley, kes on samuti terapeut. Tema heatahtlik kriitika ja toetus tervenemise ajal, nagu ka tema ideed, aitasid mul suhtesõltuvusele vastu astuda ja end sellest läbi töötada.

Teiseks, minu hea sõber dr Ann Worth, kes mind tervenemise ajal palju aitas ja toetas.

Kolmandaks, minu sõber Michael Scott, kes on samuti terapeut ja kes mõtles suhtesõltlase partneri tähistamiseks välja termini „vältimissõltlane“, mida ma kasutasin selle raamatu esimeses väljaandes. Kuigi praeguses, uues väljaandes kasutan ma terminit „suhtevältija“, oli Michaeli soovitusel nende kontseptsioonide väljatöötamisel mulle palju abi.

Ning neljandaks, filosoofiadoktor Susan Maxwell, kes tegi minu terapeutidena fenomenaalset tööd. Tema andekus ja tugi andsid mulle lootust, et mu elu ja suhe saavad muutuda ning muutuvadki paremaks.

Ta ravis mu haigust selgelt ja kindlalt, aidates mul toimuvast aru saada. Temaga koos töötamine on nagu oma eludraama laval olemine. Nagu hea lavastaja, andis ta mulle ideid, kuidas draama eri aspektidega hakkama saada, ning lasi mul siis iseseisvalt oma lahendus leida.

Pia Mellody

Autorid soovivad tänada ka lugejaid Vicki Spencerit ja Ray Thorntoni, kelle tähelepanelikkus, soe tugi ja aus tagasiside aitasid meil selgemalt kirjutada. Et vastutus lõpliku sõnastuste ja selgituste eest lasub siiski Pia Mellodyl ja meil endil, ei saa neid inimesi süüdistada vigades või segases keelekasutuses, mis on teksti veel alles jäänud.

Andrea Wells Miller ja J. Keith Miller

Sissejuhatus

Katy pani käest õrnroosa lõhnastatud kirjpaberi, mis oli täis hoogsa, kaarja käekirjaga kirjutatud teksti. Tema silmad täitusid pisaratega, tema kurgus pitsitas ja ta tõmbus valust kägarasse. „Oo ei, Ronnie, mitte jälle!“ nuuksus ta kokkupigistatud hammaste vahelt. „Ma ei suuda seda uuesti läbi teha.“

Kiri, mille Katy oli avastanud pintsaku, mida ta keemilise puhastuse jaoks ette valmistas, taskust oli armastuskiri Cassielt, noorelt sekretärilt, kelle Katy abikaasa oli kuu aega tagasi tööle võtnud. Selles kirjeldati valusa üksikasjalikkusega tüdruku ja Katy abikaasa kohtumisi Acapulcos. Katy teada olevat Ronnie äriasjus San Antonios olnud.

Kena, päevitunud ja heas vormis Katy oli olnud Ronnie naine kaheksa aastat. Kuigi ta oli 35-aastane, oleks teda võinud vabalt ka 25-aastaseks pidada. Pärast seda, kui nad kaks aastat tagasi peaaegu lahku oleks läinud, oli naine enda vormis hoidmisega palju vaeva näinud ning soovis meeleheitlikult oma abikaasalt armastust ja tähelepanu saada. Kuid seda ei olnud kunagi piisavalt.

Mõni kuu pärast abiellumist muutus Ronnie äraolevaks, kaueks. Tema äri kasvas, nagu ta ise rääkis, ning koju jõudes oli tal pidevalt vaja paberitööd teha. Samuti oli tal üha rohkem õhtuseid ärikohtumisi ja linnast välja sõite. Siis sai Katy teada, et Ronniel oli armuke – keegi, keda Katy ei tundnud. Esmalt ehmatust ja seejärel viha tundes oli Katy mehe fakti ette pannud ja ähvardanud ära minna, kui mees armulugu ei lõpeta. Kui mees ütles, et peab järele mõtlema, pakkis naine tema riided kastidesse ja saatis need mehe kontoris, kui mees parasjagu linnast väljas oli, ning vahetas kodus lukud. Ta kartis, et Ronnie läheb ära, kuid tegutses meeletult soovist, et mees teeks otsuse kohe. Juhuks, kui ta otsustabki lahkuda, kavatses Katy tema jalge ette viskuda ja ta tagasi saada, sest naine teadis, et ilma meheta tunneks ta ennast väärtusetuna. Kuid varuplaani polnudki vaja.

Ta sai mehe tähelepanu. Ronnie saatis roose, viis ta õhtusöögile, esines tundelise ja siira vabandusega ning lubas oma veast õppida. Ta vandus, et armastab naist ja ei soovi temast kunagi ilma jääda. Katy uskus teda ning lubas endale lootuse- ja õnnetunnet. Väga lähedal olnud lahkumineku emotsionaalne intensiivsus oli teda justkui nooremaks teinud, ennast elusana tundma pannud, ning ka Ronnie tundus nagu uus mees. Mees kolis taas koju ning nad alustasid koos Katyga pikka teekonda tagasi usalduse juurde.

Katy eksistents sõltus täielikult Ronniest, ta tundis ennast hästi, kuna Ronnie oli suhtes tagasi, ning ootas mehelt sellist hoolitsust ja armastust, nagu ta enda arvates vajas. Ja pärast kõiki tema pingutusi, mida ta suhte lappimiseks ja usalduse taastamiseks tegi, oli ta uue armukese väljailmumisest jahmunud.

„Mis minu juures valesti on?“ kaebles ta endamisi. „Kas ma pole siis teinud kõike, et Ronnie õnnelik oleks? Kui ta ära läheks, oleksin täiesti abitu. Ma ei oska rahaasjadega tegeleda, aia eest hoolitseda

ega autot hooldusesse viia. Ronnie teab, kui väga ma teda vajan! Ja ta ei räägi enam minuga. Mul pole aimugi, mida ta mõtleb või tunneb.“

Õhtutel, kui Ronnie koju tuli, avas ta tavaliselt õlle ja pani käima kella kuuesed uudised. Pärast õhtusööki läks ta oma kodukontorisse tööd tegema või raamatut lugema või suundus garaaži, et mõne projekti kallal nokitseda. Nad seksisid kaks või kolm korda nädalas ja tavaliselt pakkus see mõlemale rahuldust.

Tol õhtul märkas Ronnie naise värisevaid käsi ja punaseid silmi ning mõtles: „No nii, tuleb vist tüli, kui ma ettevaatlik ei ole.“ Ta tõmbas õlad pingule, marssis üle elutoa ja lülitas teleri sisse. Kui uudised olid poole peal, libises üle tema õla õrnroosa lõhnastatud kirjapaber, mis maandus tema süles. Ta tardus, sest talle tuli meelde, et ta oli selle kirja oma pintsakutaskusse jätnud.

Ootamata, et Katy midagi ütleks, karjatas ta: „Kurat küll! Miks sa nuhid? Sa ahistad mind oma pideva luuramisega. Mulle aitab!“ Ta tormas välja ja lõi ukse pauguga kinni, jättes vihase ja väriseva Katy endale järele vaatama ja kuulama, kuidas auto ära sõidab.

Sarnase loo oleks võinud kirjutada ka valusast romantilisest suhtest, kus ei ole tegu truudusetuse, vaid muude lähedust hävitavate asjaoludega, või emast või isast, kes üritab uimasteid tarvitavat teismelist õigele teele tuua, või pühendunud pojast, kes püüab asjatult oma isa tähelepanu ja armastust saada. Samuti oleks võinud kirjutada naisest, kellele teeb pidevalt haiget tema parim sõbranna, kes ei suuda olla olemas kellegi jaoks, kes teda armastab ja temast sõltub. Kõigil nendel lugudel on üks ühine joon: need kirjeldavad väga valusat sõltuvust kindlast isikust, kes justkui ei suuda talle suunatud pühendumisele vääriliselt vastata. Meie nimetame seda sõltuvusprotsessi suhtesõltuvuseks.

Suhtesõltlased, nende partnerid ja suhted, mida nad loovad

Raamatul „Suhtesõltuvusest vabaks“ on kolm eesmärki: esiteks kirjeldada suhtesõltlast ning seda isikut, kes on ükskõikne suhtesõltlase püüdlustele ja kelle külge suhtesõltlane klammerdub (ja keda meie nimetame suhtevältijaks) ning sõltuvusprotsessi, mille need kaks inimest loovad; teiseks kirjeldada suhtesõltuvusest tervenemise protsessi ning kolmandaks kirjeldada terve suhte omadusi ja eba-realistlikke ootusi, mis inimestel sellele sageli on. See raamat on nii õppe- kui ka tervenemisivahend; seda võib kasutada nii suhtesõltlane kui ka suhtesõltlasega suhtes olev inimene.

Kõigepealt uurime, millised on suhtesõltuvuse tunnused ja kuidas seda tavalisest kaassõltuvusest eristada. Vaatame lapsepõlvkogemusi, mis soodustavad suhtesõltuvuse teket. Heidame pilgu suhtesõltlase emotsionaalsele tsüklile, mida suhtesõltlane kogeb, kui ta teise inimesega lähedaseks saab ja temaga suhtesse astub. Vaatleme üha suuremat pettumust, valu ja enesehävituslikku käitumist, mis toimub sõltuvusprotsessi hilisemates etappides. Samuti vaatame kaassõltuvuslike sümptomite mõju suhtesõltlase suhetele.

Seejärel kirjeldame, millised tunnused iseloomustavad suhtevältijat ehk inimest, kes suhtesõltlast köidab. Uurime, millise emotsionaalse tsükli läbib see inimene, kui ta on suhtes suhtesõltlasega, ning vaatleme, milline mõju on suhtevältija koossõltuvuse sümptomitel. Samuti vaatleme mõningaid lapsepõlvkogemusi, mis soodustavad suhtevältijaks saamist.

Seejärel vaatleme koossõltuvussuhet – mürgist kogemust, mille kaks sõltlasest kaassõltlast üksteisega suhtes olles loovad. Selline suhe paistab olevat samasugune sõltuvus nagu alkoholism, uimastisõltuvus või igasugune muu sõltuvus, sest kahe partneri vahel tekkiv lähedane suhtlus tekitab kinnisideelikku ja sunduslikku käitumist, mis ei teeni

kummagi huve. See toob kaasa suhtluse, kus enesekontroll on piiratud või puudub täielikult, mistõttu tuleb suhtesõltuvust või vastastikust sõltuvust eristada kaassõltuvusest ning seetõttu peab suhtesõltuvust ja kaassõltuvust ravima eraldi.

Kaassõltuvuse ravi on suhtesõltuvusest vabanemise eeldus. Seda seepärast, et suhtesõltlane, kelle kaassõltuvussümptomeid ei ole piisavalt ravitud, ei suuda mõista suhtesõltuvuse dünaamikat, hoiduda suhtes sõltuvust tekitavatest teguritest ega taluda võõrutusprotsessi.

Suhtesõltuvusest tervenemise protsess

Tervenemisprotsessil, mida mina suhtesõltlastele soovitan, on kolm osa: esiteks tervenemine suhtesõltuvusest, teiseks tervenemine kaassõltuvusest, mis käib suhtesõltuvusest tervenemisega kaasas, ning kolmandaks õppimine, kuidas teadmisi terve suhte kohta oma elus rakendada. Lisaks kirjeldatakse suhtevältija tervenemist.

Koossõltuvussuhte pooled pole tavaliselt ei lapsena oma perekonnas ega ka täiskasvanueas näinud lähedalt tervet suhet, millest eeskuju võtta. Seega kui suhtesõltlane või suhtevältija mõistab, et tema senised suhted on olnud hävituslikud, ahistavad ja sõltuvust tekitavad, pole tal aimugi, kuidas kellegagi lähedases ja terves suhtes olla. Kirjeldame tervele suhtele omaseid tunnuseid ja käitumisviise ning Pat Mellody annab kasulikke nõuandeid enesehävituslike ja ebarealistlike ootuste kohta, mille tõeks saamist paljud inimesed pärast paranemist eeldavad.

Pia Mellody

I OSA

Suhtesõtlased ja nende
suhted



Suhtesõltuvuse erinevus kaassõltuvusest

Suhtesõltlane on inimene, kes sõltub teisest inimesest, on temaga kokku sulandunud ja on sundkäitumuslikult keskendunud teise inimese eest hoolitsemisele. Kuigi seda nimetatakse tihti kaassõltuvuseks, leian mina, et kaassõltuvus on palju laiem ja fundamentaalsem probleem. Kuigi kaassõltuvus võib viia mõne inimese suhtesõltuvusse, ei ole kõik kaassõltlased suhtesõltlased, nagu me varsti näeme.

Kaassõltuvushaiguse kulg

Kaassõltuvus on lapsepõlvetrauma tõttu tekkinud ebaküpsushaigus. Kaassõltlased on niivõrd ebaküpsed või lapsikud, et haigus hakkab nende elu segama. Dilandi meditsiinisõnastiku järgi on haigus „kindel patoloogiline protsess, millel on iseloomulik sümptomite ahel. See võib mõjutada tervet keha või selle osi ning selle etioloogia (või põhjus), patoloogia ja prognoos võivad, kuid ei pruugi olla teada.“ Mina nimetan kaassõltuvust iseloomustavat sümptomite ahelat *tuum*- või

põhisümptomiteks, mis kirjeldavad seda, kuidas kaassõltlased ei suuda iseendaga normaalses suhtes olla. Kaassõltuvuse tuum- ehk põhisümptomid on:

- raskus normaalse enesehinnanguga ehk raskus iseenda armastamisega;
- raskus toimivate piiride seadmisega ehk raskus iseenda kaitsmisega;
- raskus oma isikliku reaalsuse tajumisega ehk raskus iseenda tundmise ja jagamisega;
- raskus oma vajaduste ja soovide täitmisega täiskasvanu- elus ehk raskus enese eest hoolitsemisega;
- raskus mõõdukuse säilitamisega reaalsuse kogemisel ja väljendamisel ehk raskus ea- ja olukorrahase käitumisega.¹

Lisaks neile on viis sekundaarset sümptomit, mis peegeldavad kaassõltlase arvamust, et põhjus, miks ta terves suhtes olla ei saa, on teiste inimeste käitumine. Ebatäpne mõtlemine, mida sekundaarsed sümptomid väljendavad, tekitab kaassõltuvussuhetes probleeme, kuid nende sümptomite juured asuvad tuumprobleemis, milleks on ebaterve suhe iseendaga. Need viis sümptomit on: negatiivne kontroll; kibestumine; kahjustunud vaimsus; sõltuvused, vaimne või füüsiline haigus ning raskus lähedusega.

Negatiivne kontroll

Kaassõltlane kas püüab teisi kontrolli all hoida ja öelda, kes nad olema peaksid, et kaassõltlasel oleks mugav, või laseb teistel ennast kontrolli all hoida ja dikteerida, kes ta olema peaks, et teistel oleks mugav. Mõlemad negatiivse kontrolli vormid tekitavad kontrollitavas

¹ Vt nende sümptomite täielikku kirjeldust Pia Mellody, Andrea Wells Milleri ja J. Keith Milleri raamatust „Kaassõltuvus“, eriti 2. peatükist.

isikus negatiivseid reaktsioone, mis omakorda panevad kaassõltlast süüdistama teisi oma suutmatuses endaga sisemiselt rahul olla.

Kibestumine

Kaassõltlane kasutab kibestumist tulutu viisina ennast kaitsta ja oma enesehinnangut taastada. Kui inimene satub ohvrirolli, kogeb ta üsna intensiivselt kaht asja: enesehinnangu, väärikuse või väärtuslikkuse langust ning tugevat vajadust leida keegi, kes ohvristaatuse lõpetaks.

Viha annab inimesele võimu- ja energiatunde. Tervislikus koguses viha annab võime teha seda, mida enda kaitsmiseks vaja on. Kuid kui me segame viha kinnisideega solvajat karistada või talle kätte maksta, tekib kibestumine. Sõltumata sellest, kas me tegelikult karistuse või kättemaksu *ellu viime*, hõlmab kibestumine endas soovi seda teha. Kibestumine kurnab kaassõltlast, kuna too ketrab oma peas ohvriks sattumise protsessi ning see tekitab valusaid emotsioone, nagu häbi, väljendamata jäänud või halvasti väljendatud hirm ja rusuv pettumine. Kibestumine mängib olulist rolli selles, kuidas kaassõltlane teeb enda elu raskeks süüdistades teisi selles, et ta ei suuda enda kaitseks normaalseid piire luua.

Kahjustunud vaimsus

Kaassõltlane muudab viha, hirmu või kummardamise kaudu kas kellegi teise oma Kõrgemaks Jõuks või üritab ise kellegi teise Kõrgemaks Jõuks saada.

Sõltumata sellest, kas kaassõltlane on selle toimumisest teadlik, võib see sekundaarne sümptom olla üsna valus ning kaassõltlase tervist ja funktsionaalset arengut kahjustada.

Sõltuvused, vaimne või füüsiline haigus

Meie võime reaalsust tajuda on otseselt seotud meie suutlikkusega olla terves suhtes iseendaga ehk suutlikkusega iseennast armastada,

kaitsta, identifitseerida, enda eest hoolitseda ja ennast vaos hoida. Elades iseendaga terves ja ennast kesksele kohale seadvas suhtes, suudame näha, kes me ise oleme, kes on teised, kes on meie elus Kõrgem Jõud ja milline praegune olukord tegelikult on. Nende võimete ja tajude arendamine on kaassõltuvusest tervenemise tuum. Kuid kui me ei loo toimivat sisemist suhet ega taju ennast piisavana, viib valu, mis tekib meie sees ning meie suhetes teiste ja oma Kõrgema Jõuga, meid tihtipeale sõltuvusprotsessini, mis pakub valule kiiret leevendust.

Seetõttu arvan mina, et inimene, kellel on sõltuvus, on ilmselt ka kaassõltlane ning vastupidi, kaassõltlasel on väga tõenäoliselt üks või mitu sõltuvus- või obsessiivset/kompulsiivset protsessi. See sekundaarne sümptom on peamine ühendus kaassõltuvuse ja mõne teise sõltuvuse, eriti suhtesõltuvuse vahel. Suhtesõltlane kogeb tihtipeale seletamatut sisemist valu, mida tekitab puudulik suhe iseendaga, ja süüdistab selles valus teisi, mistõttu liigub ta teatud liiki lähisuhtesse, arvates, et teine inimene saab ja peab leevendama tema sisemist valu tingimusteta armastuse ja tähelepanu ning suhtesõltlase eest hoolitsemisega.

Raskus lähedusega

Lähedus tähendab oma reaalsuse jagamist ja teiste inimeste reaalsuse vastuvõtmist, ilma et kumbki pool mõistaks teise reaalsust hukka või püüaks seda muuta.

Kaassõltlased, kellel on olemas tuumsümptom – suutmatus iseennast (oma reaalsust) tajuda ja sobival viisil jagada –, ei suuda olla tervislikul viisil lähedased, sest lähedus tähendab oma reaalsuse jagamist. Ilma tervisliku läheduse jagamiseta ei suuda kaassõltlased oma ebaküpsaid arusaamu analüüsida ning nende valusad probleemid suhetes teiste inimestega jätkuvad.

Mis toimub enne – tervenemine sõltuvusest või tervenemine kaassõltuvusest?

Et paljud inimesed on kaassõltlased ning neil on üks või mitu sõltuvust, tekib tihti küsimus: millega tegeleda esimesena? Mulle tundub, et võimsad sõltuvused, mis ravivad ja maskeerivad reaalsust, teevad kaassõltuvusega hakkama saamise raskeks, sest kaassõltuvusest tervenemine nõuab reaalsusega silmitsi seismise õppimist ja küpsemaks saamist.

On vähemalt neli võimsat reaalsust hägustavat sõltuvusprotsessi, millega tuleb tegeleda (kui need kellegi elus esinevad) *enne*, kui inimene saab tõhusalt kaassõltuvusega tegeleda. Need neli sõltuvust on:

- alkoholi- ja uimastisõltuvus;
- seksisõltuvus;
- raske hasartmängusõltuvus;
- eluohtlikkuse piiril olevad rasked söömissõltuvused (raskekujuline anoreksia, buliimia või ülesöömine).

Ühel hetkel kaassõltuvuse tuumsümptomitest tervenemise protsessi käigus inimene murdub ja lõpetab teiste sõltuvuste eitamise, kui tal neid on. Mõnel juhul teadvustavad inimesed, et nende *sõltuvus on muutunud*. Näiteks tervenev alkohoolik Joe võib juurde võtta 15 kilo ja mõista, et õllesõltuvuse asemel on tal jäätisesõltuvus. Tal on tekkinud toidusõltuvus. Mõnel teisel juhul on sõltuvus olnud kogu aeg olemas, kuid ravi edenedes suudab inimene üha paremini reaalsusega silmitsi seista (kolmas tuumsümpptom) ning sõltuvust on nüüd võimalik tuvastada. Näiteks tervenev anorektik Gwen sai lõpuks teadlikuks, et oli liiga tihti pangakonto miinusesse ajanud, krediitkaardi limiidi ära kasutanud või sõpradelt ja perelt raha laenanud, et ots otsaga kokku tulla. Gweni tervenemine kaassõltuvusest võimaldab tal nüüd oma

ostusõltuvuse tunnistamist taluda. Mis iganes põhjusel tuvastavad inimesed tihtipeale teisi sõltuvusi, mis vajavad ravi. Selliste sõltuvuste näited on:

- suhtesõltuvus;
- söömishäire, mis ei ole sellel hetkel eluohtlik (mina nimetan seda rahuloluks ülekaaluga);
- töösõltuvus;
- võlad, ostusõltuvus;
- ususõltuvus;
- nikotiinisõltuvus;
- kofeiinisõltuvus.

Milliseid partnereid suhtesõltlane valib?

Seega on suhtesõltuvus sõltuvus, mida kaassõltlane teadvustab alles pärast seda, kui kaassõltuvuse tuumsümptomitega on juba mõnda aega töötatud. Suhtesõltuvusega tegelemine võib olla emotsionaalselt väga ebastabiliseeriv, sest vastupanu selle seisundiga seotud eituse ja väärkujutelma tunnistamisele on eriti tugev.

Valusad ja keerulised mustrid, mille ma suhtesõltuvusest avastasin, ilmnevad kahest inimesest koosnevates suhetes, kus mõlemal on kindlad omadused. Üks pool on *keskendunud* partnerile ja suhtele ning teine *püüab* suhtes *vältida* lähedast sidet, tavaliselt mõne sõltuvuse või intensiivse protsessi kaudu. Mina nimetan esimest suhtesõltlaseks ja teist suhtevältijaks.² Nendevahelist suhet nimetan ma koossõltuvussuhteks.

² Kui mõtlesin oma varasematele koossõltuvussuhetele, tundus mulle, et kõik partnerid olid üsna järjepidevalt minust eemaldunud. Nägin vaid nende selgi, mis minust kaugenesisid. Võtsin oma loengutes selliste omadustega partneri tähistamiseks kasutusele termini eemalduv selg. Minu sõber Michael Scott, kes on samuti terapeut, mõtles suhtesõltlase partneri tähistamiseks välja termini vältimissõltlane, mida ma kasutasin selle raamatu esimeses väljaandes. Kuigi praeguses, uues väljaandes kasutan ma terminit suhtevältija, oli Michaeli terminist nende kontseptsioonide väljatöötamisel mulle väga palju abi.

Koossõltuvust esineb tihti paarisuhetes, kuid sama probleemi võib esineda pea kõigis päris või kujuteldavates kahe inimese vahelistes suhetes: vanem-laps, sõber-sõber, terapeut-klient, ülemus-alluv, või kujuteldavas suhtes inimese ja avaliku elu tegelase või popiidoli, näiteks Elvis Presley vahel (keda suhtesõltlane ei pruugi olla isiklikult kunagi kohanudki).

Koossõltuvussuhe ei põhine normaalsel armastusel, vaid äärmuslikul positiivsel ja negatiivsel intensiivsusel. Eriti just suhtesõltlasele võivad tekkida suhtes obsessiivsed ja kompulsiivsed tunded, mõtted ja käitumismustrid, millega kaasnevad tugevad emotsioonid, nagu ärritus, hirm, vihkamine ja iha ning niinimetatud armastus teise inimese vastu. Järgmises peatükis vaatleme suhtesõltlase omadusi täpsemalt.



Suhtesõitlase tunnused

Suhtesõitlase peamist käitumismustrit iseloomustab kolm tunnust.

1. Suhtesõitlane peab isikut, kellest ta on sõltuvuses, endast tähtsamaks ning pühendab talle ebaproportsionaalselt palju aega ja tähelepanu. Selline tähelepanu on tihti sundkäitumuslik.
2. Suhtesõitlasele on ebarealistlik ootus, et suhte teine osapool suhtub temasse tingimusteta hästi.
3. Suhtesõitlane jätab enese eest hoolitsemise või enda väärtustamise suhtes hooletusse.

Kuigi mina näen suhtesõitlaste seas kõige sagedamini naisi, kes on seksuaalromantilises suhtes, võivad suhtesõitlased olla ka mehed. Inimene võib olla suhtesõitlane ka teistes suhetes, näiteks suhtes vanemate, laste, ämma, terapeudi, lähedase sõbra, usujuhi, tugigrupi mentori, guru või filmistaariga.