

RENUNȚĂ LA CODEPENDENȚĂ

Ce poți face pentru a nu-i mai lăsa pe ceilalți
să te controleze și pentru a începe să ai grija
de tine însuți

MELODY BEATTIE

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2020

CUPRINS

Un mesaj de la Melody Beattie, cu ocazia celei de-a 25-a aniversări	11
Prefața autoarei la cea de-a 15-a ediție aniversară, din anul 2001	13
Prefața autoarei la ediția din anul 1992	17
Introducere	23
Partea I. Ce este codependența și cine suferă de ea?	
1. Povestea Jessicăi	37
2. Alte povești adevărate	47
3. Codependența	63
4. Caracteristicile codependenței	77
Partea a II-a. Fundamentele îngrijirii de sine	
5. Detașarea	103
6. Nu te lăsa spulberat de orice vântitel	121
7. Elibereză-te	135
8. Renunță la statutul de victimă	149
9. Non-dependența	171

10. Trăiește-ți viața așa cum dorești	193
11. Trăiește o poveste de dragoste cu tine însuți	203
12. Învață arta acceptării.....	217
13. Conștientizează-ți propriile sentimente	237
14. Mânia	253
15. Da, tu poți gândi singur	273
16. Stabilește-ți propriile obiective	283
17. Comunicarea	295
18. Începe un program în 12 pași	309
19. Alte detalii	343
20. Învață să trăiești și să iubești din nou	375
Epilog	387
Despre autoare	391

UN MESAJ DE LA MELODY BEATTIE, CU OCAZIA CELEI DE-A 25-A ANIVERSĂRI

De când am scris această carte, am urcat pe cele mai înalte culmi, am trecut prin tunelul întunecat al morții fiului meu, am văzut luminăța de la capătul tunelului și i-am ajutat pe alții să își recapete speranța după ce am ajuns acolo. În plus, am adunat la fel de mulți ani ca și această carte. Mesajul cărții a rămas însă același. Continui să îl susțin și astăzi, la fel ca în prima zi, fiind adeseori nevoită să mi-l reamintesc eu însămi!

Eu știu când trebuie să spun nu și când pot să spun da. Îmi asum responsabilitatea pentru alegerile mele. Victima care am fost cândva nu mai există la ora actuală. Singura ființă care mă mai poate transforma într-o victimă la ora actuală sunt eu însămi, iar în 99% dintre cazuri optez pentru a nu mai face acest lucru. Sunt nevoie însă să îmi reamintesc în permanentă principiile de bază: stabilirea hotarelor, detașarea, iertarea de sine (după ce am devenit conștientă de ceea ce simt, nu înainte), exprimarea de sine, iubirea celor lalți oameni, dar și iubirea de sine.

Există mai multe cicluri referitoare la receptarea și aplicarea mesajelor din această carte. După o vreme, unii oameni obosesc să mai lucreze cu ei însiși. Medicamentele îi ajută pe mulți

într-o cărță, să devină în peisajul său și-a părții frumoase, a cărții să fie înțeleasă, a cărții să fie respinsă și să fie ridicată din nou în cadrul penelor a celor pe care le dă într-o cale de cărți, înghesuită în cărți și a agitației.

Unora de legătură nu se poate evita, dar pofta să rămână să devină cărță, înțeleasă, respinsă și să devină cărță.

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

— Astăzi sunt treburile cărții de cărți și te înveișează să poarte și diferiți numele și să își adobăndească conținutul ca să poată să fie

frumos multă vreme și să încerce să facă lucru. și să poată fi bine.

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

— Teșteală! — își spunea el, — nu vei putea să mă întâlnescă și să știe că eu cunoscuse de astăzi că născutul meu este un om deosebit de bun!

1

POVESTEÀ JESSICĂI

Soarele strălucea pe cer; era o zi foarte frumoasă când l-am cunoscut.

Apoi, totul a luat-o razna!

— GEORGIANNE, O FEMEIE MĂRITATĂ CU UN ALCOOLIC

Aceasta este povestea Jessicăi. O voi lăsa pe ea să îl relateze, în cuvintele sale.

Stăteam în bucătărie și îmi beam cafeaua, gândindu-mă la toate treburile neterminate de acasă. Vasele de spălat. Praful de șters. Rufelete. Lista era practic nesfârșită, dar nu mă puteam apuca de treabă. Mă simțeam pur și simplu copleșită. Toate lucrurile pe care le aveam de făcut mi se păreau imposibile. La fel ca și viața mea...

Starea de oboseală, cu care eram atât de familiarizată, a pus stăpânire pe mine. M-am îndreptat către dormitor. Somnul de peste zi era cândva un lux, dar acum devenise o necesitate.

Practic, tot ce mai puteam face era să dorm. Unde mi-au dispărut motivațiile de odinioară? Cândva aveam atât de multă energie... Acum mi se părea un coșmar chiar și să îmi pieptă̄n părul și să mă fardez – efort pe care de cele mai multe ori nici nu îl mai făceam.

M-am așezat pe pat și am căzut într-un somn adânc. Când m-am trezit, primele gânduri și primele emoții pe care le-am simțit erau extrem de dureroase. De bună seamă, această stare de spirit nu era ceva nou. Nu știam prea clar ce anume mă dorea cel mai tare: durerea surdă pe care o simțeam datorită convingerii că mariajul meu era pe punctul de a se destrăma – iubirea dispăruse demult, sufocată de minciuni, de băutură, de dezamăgiri și de problemele financiare; singurul lucru care mai rămăsese era furia amară pe care o simțeam față de soțul meu – bărbatul care era cauza tuturor acestor stări și simptome; disperarea pe care o simțeam la gândul că Dumnezeu, în care am crezut cândva cu toată ardoarea, mă trădase, permitând acestor lucruri să se întâpte; sau amestecul de teamă, neajutorare și lipsă de speranță care îmi impregna toate celelalte emoții?

Să-l ia naiba! m-am gândit. De ce a trebuit să bea? De ce nu a renunțat mai devreme la alcool? De ce a trebuit să mă mintă? De ce nu m-a putut iubi la fel de mult cum l-am iubit eu pe el? De ce nu s-a lăsat de băutură și de minciuni cu ani în urmă, când încă îmi mai păsa?

Nu am avut niciodată intenția de a mă mărita cu un alcoolic. Tata a fost alcoolic. În consecință, am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a-mi alege cu cea mai mare atenție soțul. Și bine l-am mai ales! Problema lui Frank legată de băutură mi-a devenit evidentă încă din luna noastră de miere,

când a plecat din apartamentul nostru de la hotel într-o după-amiază și nu s-a mai întors decât a doua zi dimineața la ora 6:30. Cum de nu mi-am dat seama atunci? Semnele au fost atât de clare. Cât de proastă am fost! „O, nu, îmi spuneam. Nu este un alcoolic. Nu el.” – am continuat să îmi repet în sinea mea, luându-i apărarea la infinit. L-am crezut toate minciunile. Mi-am crezut propriile mele minciuni. De ce nu l-am părăsit pur și simplu, divorțând de el? Din vinovăție, teamă, lipsă de inițiativă și indecizie. De altfel, îl mai părăsisem și în trecut, dar ori de câte ori eram despărțită de el mă simțeam deprimată, mă gândeam numai la el și îmi făceam griji legate de bani. La naiba și cu mine!

M-am uitat la ceas. Trei fără un sfert. În scurt timp, copiii aveau să ajungă acasă de la școală. Apoi avea să ajungă el, așteptând cina. Astăzi nu am făcut nimic prin casă. și era vina lui, m-am gândit. ERA VINA LUI!!!

Subit, starea mea emoțională s-a schimbat. Oare chiar era la serviciu soțul meu? Poate că scosese la restaurant o altă femeie. Poate că avea o relație extraconjugală. Poate că a plecat mai devreme de la serviciu ca să bea ceva. Poate că era într-adevăr la serviciu, dar le făcea celorlalți probleme. La urma urmelor, cât avea să mai reziste în această slujbă? Încă o săptămână? Încă o lună? În final, își va da demisia sau va fi concediat, ca de obicei.

A sunat telefonul, întrerupându-mi monologul interior plin de anxietate. Era o vecină, o prietenă. Am discutat o vreme cu ea, povestindu-i cum mi-am petrecut ziua.

– Mâine mă duc la Al-Anon, mi-a spus. Vrei să vii?

Auzisem de Al-Anon. Era un grup de oameni căsătoriți cu bețivi. Mi-am imaginat imediat un grup de „femei micuțe”,

Respect pentru oamenii lor care beau, iertându-i și nefiind capabile să facă ceva pentru a ieși din impasul lor.

– Mai vedem, am mințit-o. Am foarte multă treabă de făcut (aici nu mințeam).

M-a cuprins o stare de revoltă și aproape că nu am mai auzit restul conversației. Sigur că nu doream să merg la Al-Anon! La urma urmelor, l-am tot ajutat (*pe el*), la infinit. Oare nu am făcut destule pentru el? Eram furioasă la gândul că ar fi trebuit să fac încă și mai multe, continuând să dăruiesc și să îi satisfac nevoile nesfărșite, în cadrul acestui cerc vicios pe care îl numeam: căsnicia mea. Mă săturasem să împărtășesc această povară și să mă simt responsabilă pentru succesul sau eșecul relației noastre. Era problema *lui*, mi-am spus în sinea mea. Să găsească *el* o soluție. Să mă lase pe mine în pace. Să nu mi se mai ceară încă un lucru în plus, pe lângă tot ce am făcut până atunci. Să îl facă cineva pe *el* să se simtă mai bine, și astfel mă voi simți și eu mai bine. Am închis telefonul, după care mi-am târât picioarele în bucătărie pentru a pregăti cina. La urma urmelor, nu eu eram aceea care aveam nevoie de sprijin, m-am gândit. Eu nu beam, nu consumam droguri, nu pierdeam slujbă după slujbă, nu îi mințeam și nu îi înșelam pe cei dragi. Eu am ținut această familie unită, adeseori trăgând cu dinții de ea! Eu am plătit facturile, am reușit să îmi mențin căminul cu un buget foarte restrâns, am fost prezentă la toate urgențele (și fiind măritată cu un alcoolic, au existat foarte multe urgențe), am trecut de una singură prin marea majoritate a crizelor și mi-am făcut atâtea griji încât m-am îmbolnăvit nu o dată. Nu, am decis în sinea mea, nu eu eram cea irresponsabilă. Dimpotrivă, îmi asumam responsabilitatea

pentru toți și pentru toate. Nu era nimic în neregulă cu mine. Pur și simplu trebuia să încep să îmi fac treburile prin casă. Nu aveam în niciun caz nevoie de o întunire cu un grup de necunoscuți. Dacă m-aș fi dus, m-aș fi simțit vinovată, căci aveam atât de multe lucruri de făcut acasă. Numai Dumnezeu știa că nu mai aveam nevoie de un alt lucru pentru care să mă simt vinovată. Mâine o să mă dau jos din pat și o să mă apuc de treabă. *Mâine* totul va fi mai bine!

Când copiii au ajuns acasă, m-am trezit că tip la ei. Acest lucru nu i-a surprins deloc. Nici pe mine, căci nu era ceva nou. În familia noastră soțul meu era „polițistul bun”, care le permitea copiilor să facă ce doresc. Eu eram scorpia! Încercam să fiu mai plăcută, dar îmi venea foarte greu, căci mă simțeam tot timpul furioasă. Indiferent de aparențe, mânia spumega chiar sub suprafața acestora. Am tolerat atât de multe lucruri, atât de mult timp! Nu mai eram dispusă (ori capabilă) să mai tolerez ceva. Eram tot timpul în defensivă, simțind că lupt practic pentru viața mea. Mai târziu am descoperit că chiar aşă stăteau lucrurile.

Când soțul meu a ajuns acasă, am făcut un efort complet dezinteresat de a pregăti cina. Am mâncat împreună, dar nu am vorbit aproape deloc.

– Am avut o zi bună, mi-a spus Frank.

Ce înseamnă acest lucru? m-am întrebat. Oare ce ai făcut de fapt? Oare chiar ai fost la slujbă? Mai mult decât atât, cui îi pasă!?

– Bravo ție, i-am răspuns.

– Cum a fost ziua ta?

Cum naiba crezi că a fost? am făcut eu spume la gură (dar în sinea mea). După tot ce mi-ai făcut, ce fel de zile crezi că

Reștrăiesc? M-am uitat urât la el, dar m-am forțat să zâmbesc și i-am răspuns:

– Și eu am avut o zi bună. Mulțumesc de întrebare.

Frank s-a uitat în altă parte. A auzit perfect tot ce *nu* i-am spus, mult mai bine decât răspunsul meu de suprafață. Știam amândoi foarte bine ce trebuia să spunem și ce nu. Nu ne trebuia niciunua prea mult pentru a începe o ceartă aprinsă, reamintindu-ne toate greșelile din trecut și amenințându-ne reciproc cu un divorț (cu vocea foarte ridicată). Cândva ne hrăneam cu astfel de certuri, dar în cele din urmă am obosit amândoi. Așa că ne reproșam doar din priviri ce aveam de reproșat.

Copiii ne-au întrerupt tacerea ostilă. Fiul nostru ne-a spus că dorea să meargă la joacă, pe un teren situat la câteva străzi distanță de noi. M-am opus, căci nu doream să meargă atât de departe fără să fie însotit de mine sau de tatăl lui. A început să se smiorcăie, strigând că nu îl lăsam să facă niciodată ce dorea. Am strigat la el, spunându-i că nu poate, și cu asta basta! Mi-a răspuns pe același ton, implorându-mă. Mi-a spus că toți ceilalți copii se duceau. Ca de obicei, am dat înapoi: „Bine, du-te, dar ai grija! Fii atent!”, l-am avertizat. Simteam că am mai pierdut o bătălie. Întotdeauna mă simteam astfel, atât cu copiii mei cât și cu soțul meu. Nimeni nu mă asculta vreodata. Nimeni nu mă lua în serios.

Nici măcar eu nu mă luam în serios!

După cină, am spălat vasele, în timp ce soțul meu se uita la televizor. Ca de obicei, eu muncesc și tu te distrezi! Eu îmi fac griji, și tu te relaxezi! Mie îmi pasă, și ție nu! Tu te simți bine, și eu sufăr în tacere! Să te ia naiba! Am trecut de mai multe ori prin fața televizorului, blocându-i privirea și aruncându-i în

secret priviri pline de ostilitate. M-a ignorat complet. După ce am obosit de acest joc steril, am oftat și i-am spus că ies afară, ca să fac curățenie în curte. De fapt, este o sarcină pentru un bărbat, i-am explicat, dar presupun că va trebui să o fac tot eu. Mi-a răspuns că o va face el mai târziu. I-am spus că „mai târziu” nu venea niciodată și că nu mai puteam aștepta, căci îmi era rușine de felul în care arăta curtea noastră. Oricum, eu făceam totul prin casă, aşa că ce mai conta un lucru în plus? Mi-a răspuns indiferent să fac ce doresc. Am ieșit în trombă din casă.

Deși mă simteam foarte obosită, ora de culcare a venit prea devreme. Dormitul alături de soțul meu devenise la fel de insuportabil pentru mine ca și orele de veghe. Fie nu vorbeam deloc unul cu celălalt, fiecare ghemuit în partea opusă a patului, fie el încerca să facă sex cu mine, ca și cum totul ar fi fost în regulă între noi. În ambele cazuri mă simteam la fel de tensionată. Dacă încerca să mă atingă, încremeneam. Cum se putea aștepta să fac dragoste cu el? Cum mă putea atinge, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic? De regulă îl împingeam de pe mine, spunându-i: „Nu, sunt prea obosită.” Alteori eram de acord. Mai rar, făceam acest lucru pentru că îmi doream eu însămi. De cele mai multe ori însă, acceptam să fac sex cu el numai pentru că mă simteam obligată să am grija de nevoile sale sexuale, în caz contrar simțindu-mă vinovată. În ambele cazuri, sexul era complet nesatisfăcător pentru mine, din punct de vedere psihologic și emoțional. Îmi spuneam însă că nu îmi păsa. Nu mai conta demult. Îmi blocasem complet dorințele sexuale, cu foarte mult timp în urmă. Îmi blocasem demult nevoia de a dărui și de a primi iubire. Îmi încuiasem sub șapte

Respingătă acea parte a ființei mele căreia îi mai păsa. Trebuia să fac acest lucru, pentru a supraviețui.

Cândva am așteptat atât de multe lucruri de la această căsnicie. Am avut atât de multe vise. Nici unul nu s-a adeverit însă. Am fost înșelată și trădată. Căminul și familia mea – locul și oamenii care ar fi trebuit să fie o oază de confort și de mândgăiere pentru mine, un paradis al iubirii – deveniseră o capcană, o închisoare din care nu mai puteam ieși. Poate că va veni o vreme în care îmi va fi mai bine, îmi spuneam. La urma urmelor, toate problemele erau din vina lui. Acum este alcoolic, dar dacă se va vindeca vreodată, căsnicia noastră se va vindeca odată cu el.

Și totuși, începeam să îmi pun întrebări: la urma urmelor, nu mai pusese gura pe alcool și se ducea la Alcoolicii Anonimi de șase luni. El părea să se vindece, dar eu nu. Mă mai putea face oare într-adevăr fericită recuperarea lui? Până acum, sobrietatea lui nu părea să schimbe în vreun fel ceea ce simțeam. Aveam 32 de ani, dar mă simțeam complet fragilă, secătuită și ofilită. Ce s-a întâmplat cu iubirea noastră? Ce s-a întâmplat cu mine?

O lună mai târziu, am început să suspectez ceea ce aveam să descopăr în curând că era adevărat. Până atunci, singurul lucru care s-a schimbat era faptul că mă simțeam tot mai rău. Viața mea părea complet blocată. Îmi doream sincer să se termine. Nu mai speram demult că lucrurile aveau să se schimbe vreodată în bine. Nici măcar nu știam ce nu era în regulă. Nu mai aveam nicio motivație de a trăi. Nu făceam decât să am grija de alții, și se părea că nu făceam o treabă foarte bună nici măcar în această privință. Mă simțeam blocată în trecut și îngrozită de viitor. Dumnezeu părea să mă

fi abandonat. Mă simțeam tot timpul vinovată și mă întrebam dacă nu cumva înnebuneam. Simțeam că mi s-a întâmplat ceva absolut îngrozitor, ce nu puteam explica, care se insinuase în viața mea, ruinând-o. Deși nu eu eram cea alcoolică în familia mea, eram totuși afectată de alcoolismul soțului meu, astfel încât aceasta devenise problema *mea*. Practic, nu mai conta cine era vinovat de acest lucru.

Îmi pierdusem controlul.

Acesta a fost momentul în care am cunoscut-o pe Jessica. Ceea ce am adus în viața ei au fost trei idei, absolut fundamentale, pe care trebuia să le învețe:

1. Nu era nebună; era codependentă. Alcoolismul și alte tulburări compulsive sunt de fapt boli ale familiei. Maniera în care aceste boli îi afectează pe ceilalți membri ai familiei este numită codependență.
2. După ce boala se instalează, codependența capătă o viață a ei. Ea este similară cu pneumonia sau cu deprinderea unui obicei distructiv. De îndată ce problema a apărut, nu te mai poți dezbară de ea.
3. Dacă dorești totuși să te dezbari de ea, *tu* ești cel care trebuie să faci ceva în această direcție. Nu contează cui i-a aparținut vina la început. Codependența ta a devenit între timp problema *ta*, iar rezolvarea problemelor tale este responsabilitatea *ta*.

Dacă ești un codependent, trebuie să îți găsești propria călărie de recuperare sau propriul proces de vindecare. Pentru a putea începe acest proces, este necesar să înțelegi ce sunt codependența și atitudinile, sentimentele și comportamentele care

o însوesc adeseori. De asemenea, este extrem de important să îți schimbi o parte dintre aceste atitudini și comportamente, și să înțelegi la ce trebuie să te aștepți pe măsură ce vei introduce aceste schimbări în viața ta.

Cartea de față își propune să te ajute să înțelegi aceste lucruri, încurajându-te astfel să te transformi. Sunt fericită să îți pot spune în finalul acestui capitol că viața Jessicăi a avut un final (sau un nou început) fericit. Ea a început să se simtă mai bine, trăindu-și propria viață. Nu pot decât să sper că îi vei călca pe urme.

2

ALTE POVEȘTI ADEVĂRATE

Atunci când afirm că sunt codependentă, nu vreau să spun cu asta că sunt puțin codependentă. Nu, sunt cât se poate de codependentă! Nu obișnuesc să mă mărit cu bărbați care se opresc la crâșmă ca să bea câteva beri după slujbă. Mă mărit numai cu bărbați care nu lucrează deloc!

– ELLEN, MEMBRĂ AL-ANON

Poate că te-ai identificat cu Jessica din capitolul precedent. Povestea ei este un exemplu extrem de codependență, dar pe care îl aud foarte frecvent. Experiența ei nu reprezintă însă singurul tip de codependență. Există la fel de multe variante ale poveștii sale cății codepenenți există pentru a le spune.

Iată câteva dintre ele.



Gerald, un bărbat chipeș și fermecător, în vîrstă de 40 și ceva de ani, se consideră „un succes în afaceri, dar un eșec