



Kaassõltuvuse küüsis

KAS KIPUD OMA LÄHEDASTE EEST LIIGSELT VASTUTAMA? SIND TÕMBAB KEERULISTE ISIKUTE JA OLUKORDADE POOLE? ANNAD TEISTELE NÕU, ILMA ET NAD OLEKSID SEDA KÜSINUD NING KOHATI OLEKSID JUSTKUI OMA ELU KAOTANUD? KUI NÕNDA, VÕID SA OLLA SATTUNUD KAASSÕLTUVUSE KÜÜSI...

TEKST: Krista Kiin / FOTOD: Shutterstock ja erakogu

kogevad end kannatajana ja ot-
sivad enda kõrvale tugevat. Kaas-
sõltlasele on väga raske sellisest
suhtest lahti lasta ning vastutust
üle anda. Ta ootab ja loodab kogu
aeg, et teine muutuks, aga samas
teeb selle ise oma käitumisega
võimatuks. Ta hakkab vastutama
teise eest, kontrollib, muretsseb
ja reageerib üle kõigele, mida
too teeb või ei tee. Inimene võib
küll mõista, et tema sekkumine
ei paranda olukorda, kuid ei suu-
da käituda teistmoodi. Seetõttu
öeldaksegi, et kaassõltlane sõltub
oma partnerist sama palju kui al-
kohoolik pudelist.

Väärkohtlemise varjatud vormid

Kaassõltuvus on keerukas segu
tunnetest, uskumustest ja hoiaku-
test, mille puhul inimene hakkab
panustama teise ellu mammu-
tosa oma energiast – ka seda,
mida ta peaks enda heaks kasu-
tama. Samas ootab kaassõltlane
vastutasuks, et teine täidaks ära
kõik tema elus olevad tühikud.
Sellise suhte aluseks on alati
nõrgenenud ja/või muundunud
identiteet, mis saab alguse lapse-
põlvest. Mustri jätkudes antakse
oma lastele edasi omaksvõetud
käitumismudelid ja hoiakud, mida
vanematelt saadi, sest muud pole
kogetud.

„Kaassõltuvus areneb välja väär-
kohtlemise ja trauma kogemu-
sest,“ märgib **kaassõltuvuse
nõustaja, holistilise regres-
siooni terapeut Kert Grün-
berg**. „Väärkohtlemise alla kuulub
lisaks füüsilisele, seksuaalsele,
vaimsele või emotsionaalsele vä-
givallale veel palju muud. Leidub
palju väärkohtlemise viise, mida
peetakse täiesti normaalseks
nagu omavahelise avatud suht-
lemise puudumine, olulise info
maha salgamine, saladused, vi-
haselt vaikimine, ignoreerimine,

alaealise üksinda jätmine, perfekt-
sionismi nõue ja ranged reeglid,
mida ei ole võimalik järgida. Kirjel-
datud olukordades kaotab inime-
ne kontakti enda vajadustega ja
kohaneb vägivaldse olukorraga.
Tal tekib süü ja häbi selle pärast,
mida ta kogeb ning tugev kont-
rollivajadus. Inimese fookus liigub
väljapoole, et tagada enda tur-
valisus. Kontrollivajadusest saab
harjumus, tekivad sundmõtted ja
sundkäitumised. Inimene harjub
enda sees toimuvat alla suruma,

*Öeldaksegi,
et kaas-
sõltlane
sõltub oma
partnerist
sama
palju kui
alkohoolik
pudelist.*

mis omakorda tekitab stressi ja
ärevust. Kui me täiskasvanuna
enda vajaduste ja tunnetega ar-
vestada ei oska, siis on see märk,
et oleme kaotanud endaga kon-
takti, oma identiteedi.

Alkohol kui kaas- sõltuvuse kasvulava

Kaassõltuvuse muster avastati
Ameerikas 1970-ndatel, kui loodi
alkohoolikute tervenemise kesku-
sed ning kaasati programmidesse



ka sõltlaste perekonnad. Selgus, et pered on sama haiged kui alkohoolikud ise. „Alkoholism on alati perekonna haigus,” nendib Grünberg. „Haiguse terminit kasutatakse seetõttu, et nii sõltlasel kui kaassõltlasel on vastutus ja valik, kas jätkata vanamoodi või otsida abi.”

Kaassõltuvus areneb välja perekondes, kus vanemad või vanavanemad tarbivad regulaarselt suures koguses alkoholi või mõnda muud sõltuvusainet. „Sealjuures ei peeta regulaarset joomist alkoholismiks ega ei räägita sellest mis joomisega kaasneb – seda peetakse n-ö tavaliseks või ebaoluliseks,” jätkab Grünberg. „Alkoholism on Eestis niivõrd hääletu nähtus, et inimesed ei tunnista iseendale, et vanem või partner on alkohoolik. Õeldakse, et isale meeldis juua, mitte, et ta oli alkoholisõltlane.”

Mitmeid raamatuid kirjutanud endine kaassõltlane **Pia Mellody** ütleb, et igasuguse sõltuvuse tuumaks on kaassõltuvus. „Kaassõltuvus on baasprobleem, mille peale kipuvad tekkima alkoholi

või mistahes muude ainete sõltuvused, aga protsessisõltuvused: seks, sport, raha, nutimaailm, šoppamine, enesearengu grupid, gurud...,” loetleb Grünberg. „Alkoholisõltuvuse ja klubinarkootikumide kõrval on tänapäeval ilmunud hulk teisi moodsaid aineid nagu indiaani tubakas ja ayahuasca taimetee. Sõltlase peamine tunnus on see, et tegevus või aine on tema elus prioriteet, millega kaasnevad eitamine, eraldumine, sundmõtted ja -käitumine. Seetõttu on tema kõrval sageli ebamugav olla, sest ta seab enda sõltuvuse alati suhetest ettepoole.”

Igavesed tublid tüdrukud...

Kõige keerulisemas olukorras on tihti inimesed, kes mäletavad, et nende lapsepõlv oli tore ja õnnelik. „Ometi leiavad nad end elamas sõltlasega või muutuvad ise sõltlaseks,” nendib Grünberg. „See kujuneb nõnda, kuna sageli kasvab kaassõltlane üles perekonnas, kus on n-ö range isa ning leplik ema. Ranged reeglid tähendavad enamasti seda, et negatiivsetest tunnetest ei tohi rääkida, vaid tuleb

olla vaikne, tubli ja töökas. Vastu vaidlemine ehk „ei” ütlemine ei tule kõne allagi. Kui üks vanem on lapse suhtes ebaõiglane, kuid teine seda ei vaidlusta ja last ei kaitse, jääb lapse sisse ebaõigluse tunne. Laps vajab vanemate kaitset, sest tal ei ole kedagi teist. Kui vanemad saavad halvasti läbi ja käituvad nii nagu oleks kõik hästi, satub laps segadusse. Mudilased tajuvad alati, mis perekonnas tegelikult toimub ja kui kõik teevad halva mängu juures head nägu, talletub lapse sisse palju ebaselgeid tundeid.”

Grünbergi sõnul arvavad vanemad sageli, et lapsed on veel väikesed ega saa aru, mis toimub. „Tegelikult tunnetab juba vastsündinu kodus valitsevat õhkkonda ja hakkab sellega kohanema. Kohanedes kaotab laps kontakti enda vajadustega ja kasvatab enda ümber perekonna vajadustega sobiva kooriku – maski – ja asub tegema seda, mida teised ootavad. Ta võib hakata väga tubliks, õpib viiete, teeb sporti, käib muusikakoolis – ta on õppinud, et kiituse nimel peab pingutama nii kodus kui koolis. Kuid täiskasvanuna loob ta perekonna sõltlase või vägivaldse inimesega ja jätkab niimoodi mustrit kiitust välja teenida.”

Sõltuvus, kaassõltuvus või suhtesõltuvus?

Kaassõltuvust aetakse sageli segamini suhtesõltuvusega. „Kaassõltlane tunneb tugevat vajadust kontrollida ja korraldada erinevate inimeste tegemisi tööl, kodus või suguvõsas,” täpsustab Grünberg. „Kaassõltuv tunneb tungi elada teise elu, see korda teha. Ta ei saa aru, kui ta topib oma nina sinna, kuhu ta ei ole oodatud. Kaassõltlasel võib olla korraga koguni mitu sõltuvusobjekti, kelle elu ta õigeks sätib. Samuti võivad

objektid vahetuda – algul on see mees, seejärel täiskasvanud lapsed, siis vanemad.”

Suhtesõltuvus seevastu on sõltuvus ühest konkreetsest suhtest või inimesest. Suhtesõltuvusest saab Grünbergi sõnul rääkida siis, kui lähisuhe on muutunud vägivaldseks ja eneseohverdavaks, kumbki pool kannatab, kuid ei suuda suhtest loobuda ega enda käitumist muuta.

„Suhtesõltlase kaks peamist tüüpi on järgmised: need, kes peavad olema suhtes ükskõik, kellega ning teised, kes tunnevad sundust olla suhtes ühe konkreetse inimesega,” defineerib Grünberg. „Inimesele, kes vajab enda kõrval partnerit mis iganes hinnaga, on tähtis mitte jääda üksinda. Ta tegutseb tihti suhteportaalides, sest seal leiab kiiresti uue. Samuti võib ta väikeste vahedega liikuda ühest halvast suhtest teise – ta ei vali väga pikalt, peasi, et oleks keegi.” Teine variant on sõltuvus ühe konkreetse inimese osas. „See on suhe, kus üks on suhte pärast väga mures ja teine on pigem huvitatud suhtest väljapool olevatest teemadest, sest tema jaoks on lähedus ebamugav,” kirjeldab Grünberg. „Kumbki pool ei suuda sügavuti aktsepteerida partneri tegelikku olemust. Nad näevad teist pigem kui objekti, kellega rahuldada oma vajadusi.”

Suhtesse klammerdud on sisemiselt väga habras. Lapsepõlves ei saanud ta kogeda turvalist kiindumusuhet – kord temast hooliti, siis jälle üldse mitte. Tema enesehinnang on madal ja ta kardab üle kõige olla maha jäetud ja jääda üksi. Ta usub, et suhte nimel tuleb töötada. Ta vajab enda kõrval kedagi, kes tundub tugev, isegi kui too tegelikkuses on vägivaldne,

OLIN ARMASTUSE „ÄRA TEENIJA”

Piret (33): „Kuna mu kaaslane oli alkohoolik, siis aeg-ajalt kahtlustasin, et kaassõltuvus võib mindki ohustada. Esiialgu lootsin, et „pääsen” sellest, aga kui enesetunne üha kehvemaks läks, hakkasin teema kohta uurima ja lugema. Seda tehes sain aru, et tegemist ei ole mõne väikese sümptomi ega minu saamatusega, vaid asi on hoopis tõsisem. Ja sain ka aru, et üksi ma sellest välja ei roni. Uurisin kaassõltuvuse kohta ja seeläbi jäi õigel hetkel silma kursuse reklaam.

Minu kaassõltuvus väljendus selles, et olin armastuse n-ö „ära teenija”. Mõtlesin teise inimese eest, eeldasin teatud asju ja kui need ei läinud minu plaanide kohaselt, solvusin. Enesehinnang läks alla, panin oma soovid ja vajadused tahaplaanile, tekkisid depressiooninähud ja lootusetuse tunne, raske oli tunda rõõmu. Valu tuimestasin töö, pideva tegutsemise, alkoholi ja suitsetamisega. Mu suhtes polnud lähedust ega pühendumist, ei saanud kõikidest asjadest rääkida, valitses saladuslikkus ja tõe välimine. Polnud kindlus- ega turvatunnet. Olen analüüsinud, et kaassõltuvust võis põhjustada lapsepõlve üleseotus emaga ning saladused perekonnas.

Oma kaassõltuvusega olen intensiivselt ja teadlikult tegelenud poolteist aastat. Osalesin grupitöös, lugesin vastavat kirjandust, tegelesin eneserefleksiooni, oma meelerahu ja -kontrolliga, käisin terapeudi juures. Ainult teadmistest ja analüüsimisest kasu ei ole, vaja on saada ligi alateadlikele mustritele ja mahasurutud emotsioonidele.

Kõige suurem muutus on vast ohvri rollist väljatulek – ma ei süüdistan enam teisi ja õnnetut saatust, vaid hakkasin aru saama oma rollist, miks ma üldse sellisesse olukorda sattusin. Hakkasin tähelepanu pöörama iseendale, oma vajadustele, ei üritanud maailma parandada, leppisin oma ebatäiuslikkusega ning võtsin kokku kogu julguse, et vaadata asjadele ausalt, ehkki need olid kohati ebameeldivad ja põhjustasid valu. Tunnen end täna terviklikumana, hindan ja armastan ennast rohkem, olen andestanud endale ja partnerile.”

joob, ebausaldusväärne, peab armukesi jne.

„Suhtesõltlane on armunud eba-reaalsesse kujutlusse oma partnerist,” jätkab Grünberg. „Ta loodab,

et ühel hetkel partner muutub ja siis saab kõik korda. Ta ignoreerib oma parteri iseloomu ja seda, mis tegelikult toimub. Sõltuvuse süvenedes võtab suhe järjest meeletumaid vorme, sest

sõltuv ootab tuge ja muutusi ainult partneri poolt. Ta ei oska ise võtta vastutust enda eest ja ennast ise toetada. See, kes suhtes lähedusest hoidub, tahab olla küll suhtes, aga nii, et teda ei segataks liiga palju. Talle sobib suhe, mis annab talle võimaluse tegeleda huvitavate asjadega väljapool suhet. Selleks võivad olla karjäär, hovid, alkohol, kõrvalsuhted jne. Tema ei ole harjunud emotsionaalse lähedusega, sest see tekitab lämbumise ja kontrollitud olemise tunnet. Kuna ta ei oska emotsioone väljendada, on ta sageli sõltuvuses ainetest või tegevustest, et vabaneda sisemistest pingetest."

Tunnistamine toob tervenemise

"Esimene samm kaassõltuvusest tervenemiseks on endale tunnistamine, et ma olen kaassõltlane ja niimoodi enam edasi tegutseda ei saa," soovib Grünberg. "Oluline on inimese tahe vaadata ausalt oma tegelikku olukorda ja soov ennast muuta. Tähtis on mõista oma vastutust ka selles, kuidas ta ise on olukorra tekkimisele kaasa aidanud. Järgmine samm on otsida abi."

Kaassõltuvusest tervenemise puhul on Grünbergi sõnul tõhusaim paralleelne individuaalteraapia ja grupid. "Töö individuaalteraapias keskendub mineviku alla surutud tunnete tunnistamisele ja aktsepteerimisele ning uute mõttevormide ja käitumismustrite loomisele. Kaassõltuvuse grupid on sageli ehitatud üles 12 sammu meetodile, millel on selge struktuur. Samuti on gruppis väga oluline koht jagamisel ja üksteise tingimusteta aktsepteerimisel. Ravi protsess peaks algama ainesõltuvuse tervendamisest, mis on alati primaarne, teised on sekundaarsed sõltuvused." B

AITASIN PARTNERIT, MITTE ENNAST

Jana (39): „Minu tee selleni, et mõista ja tunnista oma kaassõltuvust, küsida abi ja terveneda, algas kuus aastat tagasi, mil mind hakkasid kõnetama raamatud, mis sel teemal avaldatud. Tookord arvasin, et mu partneril on kaassõltuvus, mitte minul, kuid elasin tema elu ja tegelesin tema probleemidega, nii et enda probleemide nägemiseks polnud lihtsalt aega.

Mu tookordseks partneriks oli inimene, kes oli sügavas kriisis, seega pidasin ülioluliseks aidata teda, mitte ennast. Loomulikult ei ole võimalik olla sellises suhtes õnnelik. Olin pidevalt vihane, kurb ja väsinud; tundsin, et mind ei hinnata ja armastata piisavalt, ega osata olla tänulik, sest teen teise jaoks nii palju. Kogu mu elu keerles oma partneri ümber. Teda omakorda väsis mu klammerdumine ja pidev kontroll – ta ärritas mind korduvalt maha jätta. Kui jäin taas üks, tajusin, et ärkan justkui uuesti ellu: mul oli õhku ja ruumi, mida hingata ning rõõm tuli ellu tagasi. Seda märkas ka partner; kes oli mu juurest lahkunud ja ta otsustas taas tagasi tulla. Mina alati võtsin ka. Oma hinges ma ei soovinud seda, aga kuna olin harjunud oma elu elama tema soovide järgi, algas tants taas. Ma ei suutnud selles suhtes enam olla, kuid ei suutnud ka lõpetada.

Elus on õnneks nii, et kui väga soovid muutust ja tunnista endale, et vanamoodi enam ei taha, tuleb alati kuskilt abi. Nii jõudsin kaassõltuvusest vabanemise kursusele ja tugigruppi. Kursus kestis kuus kuud ja aina enam märkas, et kaassõltuvus väljendus ka mu sõprussuhetes – sõbrad armastasid alati mulle oma probleeme kurt ja loomulikult olin alati olemas, kuulamas ja nõu andmas. Tihti seadsin nende vajadused enda omadest ettepoole.

Usun, et mu kaassõltuvuse juured ulatuvad lapsepõlve – mu isa oli alkohoolik. Kogu meie elurütmi määras tema joomine. Vanemate tüldes olin alati osaline, püüdes tüli lõpetada. Ema oli loomult pehme ja ohvrimeelne, oma probleeme ta lahendada ei suutnud ja nii õppisin juba lapsena lahendada neid mina, jättes oma soovid ja vajadused tahaplaanile.

Tasahaaval on kõik mu suhted läinud paremaks, kvaliteetsemaks ja ausamaks. Armastan ja märkan ennast rohkem, tegelen hobidega, mida armastan ja elan oma enda elu. Loomulikult suutsin eelmisest suhtest täielikult välja astuda. Iga tervenemine saab alguse märkamisest ja tunnistamisest – kas või esialgu sellest, et olen õnnetu."

KAS OLED KAASSÕLTUVUSE KÜÜSIS?

- ☛ Ohverdad ja unustad enda elu ja vajadused kellegi teise nimel;
- ☛ Sa ei suuda öelda „ei“ ega seada piire;
- ☛ Sind valdavad aegajalt ebaadekvaatselt tugevad tunded ja must-valge mõtlemine;
- ☛ Sind kihutab takka sundus hoolitseda ja vastutada teise eest;
- ☛ Sind otsekui tõmbab keeruliste inimeste ja probleemsete olukordade poole;
- ☛ Annad nõu ilma küsimata, elad teise elu ega suuda sellest loobuda;
- ☛ Sulle meeldib tegutseda aitamise ja toetamisega seotud valdkondades nagu meditsiin, kool, päästeteenistus, sotsiaaltöö, psühholoogia jne;
- ☛ Sind vaevavad sundmõtted (muretsemine, kontrollimine, manipuleerimine);
- ☛ Sa oled sundkäitumise kütisis (koristamine, aitamine, nõu andmine, kamandamine, teiste järgi nuhkimine, šoppamine, sportimine jne);
- ☛ Kipud probleemi eitama, vähendama ja ilustama nii endale kui teistele;
- ☛ Perfektsionism – hea mulje nimel ei ole sulle võõras valetamine ja maha vaikimine;
- ☛ Klammerdud välise korra ja oma imidži külge, olgu selleks kodu, keha, riided, lapsed, partner, positsioon ühiskonnas vms;
- ☛ Oled nõudlik lähedaste ja enda suhtes – kõik peavad välja nägema ja käituma perfektselt;
- ☛ Sul on madal enesehinnang ja pidev vajadus end teistega võrrelda.