

ВСТУП

Моя перша зустріч зі співзалежними сталася на початку шістдесятих років. Це було ще до того, як людей, яким дошкуляла поведінка інших, назвали *співзалежними*, і до того, як залежних від алкоголю та наркотиків людей назвали *хімічно залежними*. Хоча я не відала, що таке співзалежні, та зазвичай знала, *ким* вони були. Будучи алкоголічкою та перебуваючи в залежності, я лютувала у своєму житті, створюючи інших співзалежних.

Співзалежні були невід'ємною прикрістю. Вони були неприязними, охочими до контролю та маніпуляцій, нещирими, бажали спонукати відчуття провини, з ними було складно спілкуватися, вони загалом не погоджувалися, а іноді безпосередньо демонстрували ненависть, ставали на заваді моєму бажанню вловити кайф. Вони кричали на мене, ховали мої пігулки, з огидою на мене дивилися, виливали мій алкоголь, не давали мені змоги купувати більше наркотиків, хотіли знати, чому я таке з ними роблю, та питали, що не так зі мною. Але вони завжди були готові врятувати мене від катастроф, які я сама й створила. Співзалежні в моєму житті не розуміли мене, і це нерозуміння було взаємним. Я себе не розуміла, і я їх не розуміла.

Моя перша професійна зустріч зі співзалежними відбулася багато років по тому — у 1976 році. На той час у Міннесоті залежні та алкоголіки стали *хімічно залежними*, їхні сім'ї та друзі стали *близькими пов'язаними людьми*, а я стала *залежною людиною та алкоголічкою, яка йде на виправлення*. На той час я вже також працювала консультанткою у сфері хімічних залежностей у тій великій мережі інституцій, програм і агентств, які допомагають

хімічно залежним людям виправитися. Оскільки я жінка (а на той час більшість близьких пов'язаних людей були жінками), і оскільки я обіймала найнижчу посаду та жоден із моїх працівників не хотів цим займатися, мій працедавець у наркологічному центрі Міннеаполіса запропонував мені організувати групи підтримки для дружин залежних, які беруть участь у програмі.

Мене не готували до цього завдання. Я досі вважаю співзалежних неприязними, охочими до контролю та маніпуляцій, нещирими; вони, на мою думку, бажають спонукати відчуття провини, з ними складно спілкуватися тощо.

У моїй групі я побачила людей, які відчували відповідальність за весь світ, але відмовлялися відповідати за те, як вони розпоряджаються власним життям.

Я бачила людей, які постійно віддавали себе іншим, але не знали, як отримувати щось у відповідь. Робили це, доки не ставали злими, виснаженими та спустошеними. Я бачила, як деякі з них віддавали, поки не здавалися. Ба навіть бачила, як одна жінка віддавала та страждала так сильно, що померла від «старості» та природних причин у віці тридцяти трьох років. Вона була матір'ю п'ятох дітей і дружиною алкоголіка, якого втретє посадили за ґрати.

Я працювала з жінками, які були експертками з турботи щодо всіх довкола себе, однак вони ставили під сумнів власні здібності потурбуватися про себе самих.

Я просто бачила оболонки людей, які бездумно кидалися від однієї діяльності до іншої. Людей, які задовольняли інших людей, мучеників, стоїків, тиранів, людей, які в'януть і гинуть, жінок, емоційно прив'язаних до своїх чоловіків — і, як писав Г. Саклер у своїй п'єсі «*Велика біла надія*», «зморщені обличчя, на яких написані страждання».

Більшість співзалежних одержимі іншими людьми. Вони можуть дуже точно й детально виголошувати довгі списки вчинків

і бездіяльностей залежних: що він чи вона подумав/подумала, відчув/відчула, зробив/зробила або сказав/сказала; або що він чи вона не подумав/не подумала, не відчув/не відчула, не зробив/не зробила або не сказав/не сказала. Співзалежні знали, що алкоголік чи залежний має і чого не має робити. І вони чимало роздумували над тим, чому він чи вона зробив/зробила або не зробив/не зробила те чи інше.

Однак ті співзалежні, які так добре бачили інших людей, не бачили себе. Вони не знали, що відчувають самі. Не були впевнені у своїх думках. І не уявляли, що зробити (та й чи взагалі можливо щось зробити), щоб розв'язати свої проблеми. Якщо вони, звісно, мали якісь інші проблеми, окрім алкоголіка.

Ці співзалежні були напрочуд грізною групою. Їм боліло, вони нарікали й намагалися контролювати всіх і все, але не себе. За винятком кількох тихих першопрхідців сімейної психотерапії, чимало радників (включно зі мною) не знали, як їм допомогти. Галузь хімічної залежності процвітала, але допомога була зосереджена на самих залежних. Було обмаль літератури та навчальних матеріалів із сімейної психотерапії. Чого потребували співзалежні? Які їхні прагнення? Хіба вони не були просто продовженням алкоголіка-відвідувача центру реабілітації? Чому вони не могли співпрацювати, а не постійно спричиняти проблеми? Алкоголік мав виправдання — стан сп'яніння. А ці близькі пов'язані особи не мали виправдання. Вони були, так би мовити, тверезими.

Згодом я погодилася з двома поширеними думками. Ці божевільні співзалежні (близькі пов'язані особи) — хворі більшою мірою, ніж алкоголіки. І не дивно, що алкоголік заглядає в чарку; а хто б не пив, якби жив у такому божевільному шлюбі?

Я вже тоді певний час не пиячила. Починала розуміти себе, але я не розуміла співзалежності. Намагалася — але не змогла, аж доки за кілька років так поринула в хаос життя кількох

алкоголіків, що припинила жити власним життям. Припинила мислити. Припинила відчувати позитивні емоції, тому в мене залишилися лише злість, гіркота, ненависть, страх, депресія, безпорадність, відчай і відчуття провини. Іноді мені хотілося вкоротити собі віку. У мене не залишилося енергії. Більшу частину дня я непокоїлася за людей і намагалася з'ясувати, як їх контролювати. Я не могла сказати «ні» (окрім веселощів), ніби від цього залежало моє життя, що так і було. Мої стосунки з друзями та членами сім'ї занепадали. Я почувалася жертвою. Я загубила себе та не знала, як це сталося. Не знала, *що* сталося. Думала, що збожеволію. І була переконана, що треба вказувати пальцем на інших людей довкола мене, бо це *їхня* провина.

На жаль, крім мене, ніхто не знав, як погано я відчуваюся. Мої проблеми були моєю таємницею. На відміну від алкоголіків та інших людей з проблемами, які мене оточували, я не наводила довкола себе безлад і не чекала, що хтось це все виправить. Насправді я мала гарний вигляд на фоні алкоголіків. Була *такою* відповідальною, *такою* надійною. Іноді й сама не була впевнена, що в мене є проблема. Усвідомлювала, що погано відчуваюся, однак не розуміла, чому моє життя не складалося.

За якийсь час, борсаючись у відчай, я почала дещо розуміти. Як і чимало людей, які різко засуджують інших, я збагнула, що здолала довгий і болючий шлях тих, кого раніше засуджувала. І тоді зрозуміла тих божевільних співзалежних: я стала однією з них.

Поступово я почала вибиратися з темної безодні. На цьому шляху в мене виникла непереборна цікавість до питання співзалежності. Оскільки я й сама була консультанткою (хоча більше не працювала на повний день у цій сфері, однак вважала себе консультанткою) та письменницею, мій консультант був роздратований. Я була «палкою та меткою співзалежною» (цю фразу я запозичила від члена *Al-Anon*), яка потребує допомоги, тому тут мала особистий інтерес. Що стається з такими людьми,

як я? Як це стається? Чому? І найважливіше: що потрібно співзалежним, щоб вони почувалися краще? І щоб так було надалі?

Я спілкувалася з консультантами, психотерапевтами та співзалежними. Прочитала всі ті кілька книжок, які стосувалися цієї та суміжних тем. Шукаючи доречні ідеї, засвоїла основи — книжки з психології, які витримали випробування часом. Відвідувала зустрічі товариства *Al-Anon* — групи самодопомоги, яка спиралася на Дванадцять кроків товариства *Alcoholics Anonymous*, які, однак, були спрямовані до людини, яка потерпала від алкоголізму іншої людини.

Зрештою я знайшла те, що шукала. Почала бачити, розуміти та змінюватися. Моє життя знову почало налагоджуватися. Згодом я опікувалася іншою групою співзалежних в іншому наркологічному центрі в Міннеаполісі. Однак цього разу мала лише невиразне уявлення про те, що робила.

Я досі вважала співзалежних ворожими, схильними до контролю та маніпуляцій, нещирими тощо. І досі помічала всі ті своєрідні виверти особистості, які спостерегла до того. Однак я вже дивилася глибше.

Я бачила людей, котрі були ворожими; вони відчували стільки болю, що ворожість була їхнім єдиним захистом від чергового пригноблення. Вони були такими розлюченими, тому що будь-хто, хто б терпів усе те, що вони, теж був би таким розлюченим.

Вони контролювали, оскільки все довкола них і всередині них опинилося поза контролем. Завжди була загроза, здатна прорвати загатку їхнього життя та життя їхніх близьких, і це, у свою чергу, матиме руйнівні наслідки для всіх. І, як здавалося, ніхто, крім них, не помічав цього та не переймався цим.

Я бачила людей, які маніпулювали, адже маніпуляції здавалися єдиним способом досягнути чогось. Працювала з нещирими людьми, тому що система, у якій вони жили, здавалася неспроможною терпіти чесність.

Я працювала з людьми, котрі вважали, що божеволіють, оскільки вірили в таку кількість брехні, серед якої годі було збагнути, де ж реальність.

Я бачила людей, які так поринули в проблеми інших, що не мали часу побачити свої проблеми та розв'язати їх. Це були люди, які постійно непокоїлися через інших — і це часто призводило до деструкції: вони забули, як це — піклуватися про себе. Співзалежні відчували свою відповідальність за безліч речей, оскільки люди довкола них не відповідали практично ні за що; вони просто працювали за двох.

Я бачила людей, яким боліло та які були спантеличені, — вони потребували затишку, розуміння та інформації. Бачила жертв алкоголізму, які не пиячили самі, але однаково були жертвами алкоголю. Бачила жертв, які відчайдушно намагалися бодай якось здолати своїх мучителів. Вони вчилися в мене, а я вчилася в них.

Незабаром я почала погоджуватися з деякими новими поглядами на співзалежність. Співзалежні не були більш божевільними чи більш хворими за алкоголіків. Однак вони так само або й більше потерпали. Вони не є найбільшими страждальцями, однак пройшли через ці торттури без знеболювального впливу алкоголю, інших наркотиків чи інших станів, яких досягають люди з компульсивними розладами. І біль, який спричиняє той, кого люблять і хто потерпає від проблем, може бути бездонним.

«Хімічно залежний партнер приглушує почуття, і ненаркозалежну особу переламає біль, який можна спустити лише злістю або періодичними фантазіями» [1], — писала у статті для книжки «Співзалежність як нова проблема» Джанет Герінгер Вейтліц.

Співзалежні є тверезими через те, що вони пройшли через стан протверезення. Не дивно, чому вони такі божевільні. А хто б не був таким, якби жив із тими людьми, з якими вони жили?

Для співзалежних складно було отримати інформацію та практичну допомогу, якої вони потребували та на яку заслуговували.

Вкрай складно переконувати алкоголіків (або інших людей із психічними проблемами), щоб вони зверталися по допомогу. Ще важче переконувати співзалежних, які видаються порівняно нормальними, але не почуваються людьми, у яких є проблеми.

Співзалежні страждали в тіні хворої людини. Якщо вони одужували, то також у тіні. Донедавна чимало консультантів (як я) не знали, як їм зарадити. Нерідко звинувачення були спрямовані на співзалежних; іноді їх ігнорували; іноді очікували, що вони магічно зберуться до купи (застарілий підхід, який не спрацював з алкоголіками та не допоміг співзалежним). Україй нечасто до співзалежних ставилися як до людей, яким потрібна допомога для одужання. Рідко їм пропонували індивідуальні програми одужання від їхніх проблем і їхнього болю. Однак за своєю природою алкоголізм та інші компульсивні розлади перетворюють усіх, кого стосується хвороба, на жертв, тобто на людей, які потребують допомоги, навіть якщо вони не зловживають алкоголем, наркотиками, не страждають від лудоманії, переїдання та інших маній.

Саме тому я написала цю книжку. Вона виросла з моїх досліджень, мого особистого та професійного досвіду, а також із моєї пристрасті щодо цієї теми. Це особиста й іноді упереджена думка.

Я не є експерткою, і це не є фахова книжка для експертів. Якщо людина, якій ви дозволили впливати на вас, є алкоголіком, лудоманом, їжозалежним, трудоголіком, сексоголіком, злочинцем, бунтівним підлітком, матір'ю або батьком, які одержимі гіперопікою, іншим співзалежним або поєднанням чогось із цього списку, тоді ця книжка для вас — для співзалежних.

Ця книжка не про те, як ви можете допомогти алкоголікові або людині із залежністю (хоча, якщо вам стане ліпше, тоді також зросте шанс для поліпшення і його або її стану) [2]. Є багато хороших книжок про те, як допомогти алкоголікам. Ця книжка — про вашу найважливішу, але, можливо, найбільш

занедбану відповідальність: турботу про себе. Вона — про те, що ви можете почати робити, щоб почуватися краще.

Я намагалася зібрати до купи деякі з найкращих, найдієвіших думок про співзалежність. Включно з думками людей, яких я вважаю експертами. Також наводжу приклади з життя, щоб показати, як люди впоралися з певними проблемами. Хоча я й змінила імена та певні деталі, щоб захисти приватність людей, усі приклади з життя є правдивими, а не фікцією. Я також додала прикінцеві примітки з джерелами, щоб вони могли слугувати додатковою літературою та щоб «прив'язати» матеріали з відповідними джерелами інформації. Однак головного я навчилася не з книжок, а від людей, аналізуючи їхні думки щодо цієї проблеми. Чимало ідей передавали з уст в уста, тому їхні джерела визначити неможливо. Я намагалася точно відобразити джерела інформації, але в цій сфері це не завжди можливо.

Хоча це книжка для самодопомоги, poradnik — та, будь ласка, пам'ятайте, що ви не знайдете тут рецептів психологічного здоров'я. Кожна людина — унікальна, як і кожна ситуація. Спробуйте поринути у власний процес зцілення. Це може передбачати звернення по професійну допомогу, відвідування груп самодопомоги, зокрема *Al-Anon*, а також звернення по допомогу до Сили, яка більша за вас.

Мій друг Скотт Еглестон, який спеціалізується у сфері психічного здоров'я, розповів мені байку про лікування. Він почув її від когось, а той, у свою чергу, — від когось іще. Вона звучить так.

Колись давно жінка переселилася в печеру в горах, щоб учитися в гуру. Вона хотіла, за її словами, дізнатися все, що можна дізнатися. Гуру давав їй купу книжок і залишав її наодинці з ними, щоб вона могла навчатися. Щоранку гуру повертався до печери, щоб контролювати прогрес жінки. У руці він тримав важкий дерев'яний ціпок. Щоранку він ставив їй те саме запитання: «Чи вивчила ти вже все, що можна вивчити?» І її відповідь

була незмінною. «Ні, — казала вона, — не вивчила». Тоді гуру бив її по голові ціпком.

Цей сценарій повторювався місяцями. Одного дня гуру зайшов до печери, поставив те саме запитання, почув ту саму відповідь і замахнувся своїм ціпком, щоб так само вдарити її, однак жінка вихопила палицю із рук гуру, перервавши його насильство.

Жінка була рада, що зважилася на це, але водночас боялася відплатного удару. Глянула на гуру. На її подив, гуру усміхався. «Вітаю, — сказав він, — ти закінчила своє навчання. Ти вивчила все, що тобі *потрібно* знати».

— Як це сталося? — запитала жінка.

— Ти вивчила те, що ніколи не вивчиш усього, — відповів він. — І ти навчилася того, як припинити біль.

Саме про це ця книжка: як припинити біль і взяти життя під власний контроль.

Чимало людей навчилися цього. Ви теж можете навчитися.