«Мамо, мені потрібна допомога!». Щоранку, коли моя донечка прокидається, вона каже ці прекрасні слова.

Вона просить мене принести одяг, який ми разом вибрали напередодні ввечері. Так приємно чути, як донечка чітко й впевнено звертається по допомогу.

Щоразу, коли відповідаю на її прохання про допомогу, відчуваю, що вона поступово осягає, що просити про допомогу — це нормально, і що люди справді допоможуть їй, коли вона попросить. Навіть коли хочу, щоб доня була трохи більш незалежною, кажу: «Я думаю, ти можеш зробити це сама, але дай мені знати, якщо тобі знадобиться допомога». Я не хочу, щоб вона думала, що має робити все сама.

Моє дитинство дуже відрізнялося від дитинства моєї доньки. Незалежність була способом допомогти мамі, яка виховувала мене самотужки. У дев'ять років я готувала їжу, прала одяг і могла залишатися вдома сама. Дорослі обсипáли мене похвалами за мою «зрілість» і «самодостатність».

Хоча незалежність здатна підвищити впевненість у собі, вона може перетворитися на **гіпернезалежність**, що означає, що ми покладаємося виключно на себе і ставимо на перше місце свою індивідуальність.

Навіть якщо дитина хоче підтримати батьків, яким бракує ресурсів, для неї це може бути занадто складно. Наприклад, коли опікун не реагує на наше прохання

допомогти, часто ми привчаємо себе не просити — іноді на все життя. Діти можуть пристосуватися до того, що ніколи не отримують допомоги, але зовсім не тому, що вони більше не потребують її. Вони пристосовуються, бо відчувають, що у них немає іншого вибору. Їхні потреби не зникли. Діти просто усвідомили, що ніхто не допоможе їм ці потреби задовольнити.

Мої ранні навички самостійності підготували мене до років гіпернезалежності, коли я робила все самотужки. Я пишалася тим, що розбиралася у всьому сама і мене за це хвалили. Я відчувала себе слабкою, якщо просила про допомогу. Коли хтось пропонував допомогу, я не вірила, що вони справді можуть її надати, тому відмовлялася від підтримки.

Певний час було приємно вважати себе дорослою. Але потім з'явилося розчарування. Я відчувала гіркоту, що життя моїх однолітків здавалося легшим за моє. Була розчарована, що не мала підтримки. Була ізольована у просторі «Я можу все зробити самотужки». Тому мусила навчитися просити й приймати допомогу.

Так, незалежність — це здорова навичка. Це — позитивний аспект. Але гіпернезалежність — це прояв негативний. Якщо ми не покладаємося на інших, у найважчі миті залишаємося сам-на-сам із власними проблемами й труднощами. Тому я дуже рада, що моя дочка вчиться просити про допомогу. Я хочу, щоб вона була незалежною, але не гіпернезалежною.

Здоровий рівень залежності у стосунках живить і підтримує нас. Однак протилежністю гіпернезалежності є **гіперзалежність** — надмірна залежність від інших у задоволенні власних потреб. Це може позбавити нас внутрішнього компаса.

Коли ми надто покладаємося на людину чи річ, така залежність стає нездоровою. Не варто покладатися на щось ззовні для задоволення власних потреб, бо це може призвести до залежності від речей, які ніколи не забезпечать зв'язку та уваги, яких ми так прагнемо, будь то покупки, соціальні мережі, шкідливі звички чи схвалення інших. Такий вид залежності часто виникає через внутрішню порожнечу, яку ми не можемо заповнити.

Наше суспільство переживає кризу залежності

У будь-якому разі такий тип залежності є дисфункціональним і базується на страху. На жаль, наше суспільство переживає кризу залежності. Занадто часто ми або гіпернезалежні або гіперзалежні.

При гіпернезалежності ми відчуваємо самотність, як це часто траплялося зі мною в дитинстві. У травні 2023 року Консультативна рада головного хірурга США підготувала 82-сторінковий звіт про безпрецедентний рівень самотності, який впливає на наше психічне, фізичне, соціальне та суспільне здоров'я. Фізичний вплив самотності на наш організм еквівалентний викурюванню пачки сигарет на день.

Гіперзалежність також може призвести до самотності, оскільки важко підтримувати стосунки, коли ми занадто сильно покладаємося на інших людей. Це може бути надто важким тягарем для інших. Покладаючись на щось інше для задоволення своїх потреб, ми також можемо ізолюватися.

Інша форма дисфункціональної залежності — **співзалежність.** Це коли хтось надмірно піклується про когось іншого, не дбаючи про свої власні потреби. Співзалежність — це спосіб, яким ми намагаємося висловити

любов, і прагненням до неї є підтримка стосунків. Хоча немає нічого поганого в тому, щоб хотіти бути коханим і виявляти любов до інших, це стає нездоровою поведінковою моделлю, коли стосунки виходять за межі розумного або ми сприяємо залежній поведінці іншої людини.

У своїй роботі терапевтом я бачила людей, схильними до крайніх проявів залежності у стосунках. Багато з них, як правило, мають низький рівень підтримки або навмисно обривають зв'язки з іншими, щоб емоційно захистити себе. На жаль, дехто з них перестає довіряти всім, а не лише тим, хто завдав їм шкоди.

Тотальна недовіра може привести нас до емоційної порожнечі у взаєминах на все життя. Вона може зробити нас емоційно недоступними й скутими, змусити постійно тужити за зв'язком, який ми навмисно або ненавмисно блокуємо.

Ми можемо прагнути близькості, не маючи навичок будувати близькі стосунки. Якщо ми хочемо здорових і повноцінних стосунків, дуже важливо визнати ці закономірності й працювати над ними. Щоб налагоджувати здорові стосунки з іншими, потрібно розвивати свою здатність до взаємодії, бути вразливими й відкритими.

Не вживаючи таких модних слів, як «співзалежність» і «емоційна незрілість», я хочу, щоб ми уважніше дослідили свою поведінку у повсякденному житті. Як ми можемо налагоджувати зв'язки, не втрачаючи своєї індивідуальності? Як ми можемо встановлювати межі в одних ситуаціях, залишаючись відкритими в інших? У стосунках потрібно використовувати гнучкий підхід, тому що всі люди різні.

Я досліджу, як на наш стиль стосунків впливає те, чи ми є інтровертами чи екстравертами, наш тип прихильності

та як наша сімейна система впливає на те, як ми взаємодіємо з оточенням. Незалежно від того, як ми дійшли до нашого поточного стану, я буду направляти до вдосконалення, розвитку глибших стосунків і навчу поваги до власних потреб.

Ця книга — не швидке рішення; це спосіб практикувати усвідомленість у нашому житті та культивувати відчуття зв'язку з іншими.

Моя перша книга, *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yoursel*, допомогла людям зрозуміти важливість здорових меж та принципи, як їх встановлювати і впроваджувати. Жорсткі межі віддаляють людей, тоді як проникні межі пропускають зайве. Обидва типи нездорових меж перешкоджають нашій здатності встановлювати глибокі зв'язки з іншими, так само як і будь-який тип нездорової залежності. Ця книга не зосереджена на межах як таких, але це — дотична тема. Наш рівень залежності впливає не лише на їхню кількість, але й на те, чи зможемо ми зберегти здорові кордони.

З огляду на це, книжка дає відповіді на два важливі запитання:

Як можна сформувати здорову автономію, зберігаючи зв'язок?

Як можна зцілити рани минулого, не покладаючись надмірно на залежність від зовнішніх джерел?

Кожен розділ починається з короткої історії, заснованої на взаємодії з клієнтом або членом моєї спільноти. Потім опис переходить до концепцій і вправ, закінчуючись запитаннями для роздумів, які допоможуть вам застосувати матеріал до власного досвіду. Протягом розповіді

я буду додавати корисні списки, графіки та цитати, щоб ще краще проілюструвати різні погляди та практики.

У першій частині — «Що таке нездорова залежність і як її розпізнати» — я представлю різновиди залежності, досліджу причини та наслідки нездорової залежності та допоможу проаналізувати, як страх або застарілі рани можуть впливати на тенденції у ваших стосунках.

У другій частині — «Відновлення балансу» — я окреслю шлях до зцілення як при гіпернезалежності, так і при гіперзалежності, допоможу відрізнити фальшиві зв'язки від глибоких, занурюся у типи залежностей, які можуть тримати вас у пастці (наприклад, залежність від соцмереж і технологій, від наркотичних речовин або від певних соціальних взаємин), та окреслю шлях уперед.

Стосунки лежать в основі людської взаємодії, і ми здатні процвітати, коли формуємо підтримувальні зв'язки з іншими. Незалежно від того, чи є певні стосунки близькими, партнерськими чи **парасоціальними** (тобто стосунками між підписниками та інфлюенсерами або фанатами та знаменитостями, де є зв'язок з кимось, кого ви не знаєте), ми всі перебуваємо у стосунках, і ми всі можемо отримати ментальну, фізичну та соціальну користь від того, що зробимо їх здоровішими. Ця книга — інструмент, який допоможе вам зберегти, відновити та віднайти більш гармонійні зв'язки.

ЧАСТИНА ПЕРША

ЩО ТАКЕ НЕЗДОРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ І ЯК ЇЇ РОЗПІЗНАТИ