

Ook van Melody

Codependents' Guide to the Twelve Steps

The Language of Letting Go

The Language of Letting Go Journal

The Lessons of Love

Journey to the Heart

Stop Being Mean to Yourself

Op Weg naar Jezelf

Playing It by Heart

More Language of Letting Go

Choices

52 Weeks of Conscious Contact

The Grief Club

Gratitude

The New Codependency

Codependent No More Workbook

Melody Beattie

Voorbij codependentie

DOORBREEK JE

AFHANKELIJKHEIDSPATRONEN

EN LEER VOOR JEZELF TE ZORGEN

– DE NEDERLANDSE VERTALING VAN

CODEPENDENT NO MORE

Spectrum

Inhoud

<i>Voorwoord bij de herziene uitgave</i>	11
<i>Inleiding</i>	15

DEEL I

Wat is codependentie en wie heeft het?

1. Mijn verhaal	27
2. Verhalen van anderen	39
3. Codependentie	52
4. Kenmerken van codependentie	63

DEEL II

Basiskennis van zelfzorg

5. Afstand nemen	85
6. Laat je niet door elk kleinigheidje van je stuk brengen	98
7. Bevrijd jezelf	109

8. Kom uit de slachtofferrol	120
9. On-dependentie	137
10. Leef je eigen leven	154
11. Ga een liefdesrelatie aan met jezelf	162
12. Leer de kunst van acceptatie	173
13. Voel je eigen gevoelens	189
14. Woede	202
15. Ja, je kunt denken	215
16. Zet je intentie	222
17. Communicatie	230
18. Doorloop een twaalfstappenprogramma	242
19. Van alles wat	264
20. Troost jezelf	284
21. Opnieuw leren leven en liefhebben	311
<i>Dankwoord</i>	319
<i>Hulpbronnen</i>	321
<i>Noten</i>	325
<i>Bibliografie</i>	331
<i>Over de schrijfster</i>	335

Voorwoord bij de herziene uitgave

Op Valentijnsdag 1986 reed Terry Spahn, een buurman die bij Hazel-den werkte, in opdracht van de uitgever naar mijn huis in Stillwater in Minnesota, om de geprinte pagina's die *Voorbij codependentie* zouden worden uit mijn handen los te wrikken.

Ik had het manuscript geschreven op een Kaypro, een van de eerste thuiscomputers ter wereld, en op een floppydisk gezet. Ik was gecharmeerd van deze nieuwe schrijftechnologie waarmee ik eindeloos wijzigingen kon aanbrengen en (in tegenstelling tot Word-processors) mezelf in pauzes wat af kon leiden door *Pong* te spelen. Dat is ook de reden waarom Terry naar me toe moest komen om het manuscript in fysieke vorm af te halen. Toen ik het een poosje stevig had vastgehouden en ermee had rondgedanst terwijl Terry het in handen probeerde te krijgen, gaf ik het op en liet het boek de wereld in gaan.

Voorbij codependentie heeft het sinds die dag in Stillwater goed gedaan. Het is een goed concept gebleken. En ik heb nog steeds een goed gevoel over het ritme en de essentiële waarheid van het boek.

Maar gedurende de afgelopen twintig jaar, en vooral door de tech-

nologische voordelen die zo'n grote invloed op ons leven hebben, heb ik gemerkt dat ik steeds meer weerzin kreeg van de soms ouderwetse, gedateerde taal en zinspelingen en de voorzichtige manier waarop ik *mijn* verhaal vertelde. Ik ging (in het echte leven en in het boek) af en toe twijfelen over de vraag of het goed, echt goed, was om van onszelf te houden, en zo ja, hoeveel en wat dat nou precies wil zeggen.

Toen ik in de jaren tachtig van de vorige eeuw onderzoek deed voor het boek, en het schreef, hield een andere tijdsgeest ons in zijn greep, maar tegenwoordig zetten we vraagtekens bij dingen die we toen als vanzelfsprekend beschouwden. Vrouwen zijn niet langer meer een soort bezit met maar heel weinig rechten, maar tellen volledig mee als persoon. Mensen verlangen naar informatie om het leven zin geven in een wereld die heel snel verandert. In de boekwinkels was indertijd nog geen aparte afdeling voor zelfhulpboeken, maar mensen werden wel nieuwsgierig naar hun innerlijke leven. Ook al blijven de essentiële waarheden van het boek dezelfde, toch voelden sommige kenmerken zo gedateerd aan dat ze de nuttige informatie overschaduwden. Het boek moest herzien worden.

'Denk je dat jongere lezers weten wie Bob Newhart is?' vroeg ik mijn nieuwe redacteur, doelend op het citaat aan het begin van een hoofdstuk.

'Nee,' zei ze, 'maar ze weten wel hoe ze hem moeten googelen.'

Mijn leven is ook heel erg veranderd sinds dit boek voor het eerst werd uitgegeven; er zijn dingen gebeurd die mijn leven en mijn opvattingen hebben gevormd. Ik ben naar Californië verhuisd, mijn ex (de vader van mijn kinderen) en mijn vader zijn overleden – twee mensen van wie ik codependent was – en ik heb voor mijn moeder gezorgd toen zij aan het eind van haar leven was gekomen (met haar had ik vroeger een haat-liefdeverhouding).

Het heftigste verlies was echter de dood van mijn zoon Shane, de dag na zijn twaalfde verjaardag. Ik viel pijlsnel de wereld van rouw in en dat trauma verlamde me.

Door deze verschrikkelijke vuurproef ging ik beter begrijpen welke raakvlakken trauma, angst en PTSS met codependentie hebben. Natuurlijk waardeerde ik destijds die lessen helemaal niet. Het woord *trauma* behoorde eigenlijk helemaal niet tot onze woordenschat, behalve dan in het geval van soldaten die terugkwamen uit de oorlog – tot de aanslagen van 11 september 2001, toen we het allemaal samen ervoeren. De veranderende maatschappij was begonnen in te zien dat de chaos en de angst die ons ingeprent waren doordat we in een gezin van alcoholisten waren opgegroeid, of doordat we seksueel of lichamelijk misbruikt waren, net zoiets was als in oorlog zijn. Ikzelf beseftte dat ik met het in mij achtergebleven trauma aan de slag moest gaan, dat ik mijn eigen heling en rust moest vinden.

Dat vormde uiteindelijk de inspiratie voor het nieuwe hoofdstuk *Troost jezelf* in dit boek. Ik ben dankbaar dat ik het heb kunnen schrijven.

Terwijl ik met de revisie bezig was, besloot ik ook om mijn eigen verhaal van codependentie te vertellen. Omdat de mensen van wie ik codependent was in 1986 nog leefden, verhulde ik dat. Ik had het gevoel dat ik het recht niet had om hun verhaal te vertellen. In deze uitgave heb ik die verhalen ook opgenomen. Dat heb ik niet gedaan om kwaad te spreken van de doden, maar ik wil ook niet langer zo codependent zijn om hen te dekken. We kunnen de waarheid over onze ervaring liefdevol en met compassie vertellen – zonder anderen of onszelf te verlagen.

Een ander doel van de herziening was om het werk van zijn stempel te bevrijden – om mensen van hun aandoeningen, stempels, strijd

en ziekten te scheiden. Er bestaan veel spectra, en veel mensen komen daar... ergens op terecht. Hoewel een groot deel van wat over codependentie is geschreven zich richt op codependentie die ontstaat door verslaving, zul je ook verhalen vinden waarbij daar geen sprake van is. Het herstelgedrag waar ik het in dit boek over heb, kan van toepassing zijn op een groot aantal triggers voor codependentie.

In deze herziene versie heb ik ook een lijst van hulpbronnen opgenomen, waarbij ik heb gedacht aan de vele gebieden waarop iemand extra of dringende hulp nodig kan hebben.

Hoe langer ik leef, hoe meer ik ervan overtuigd raak dat we allereerst een manier moeten vinden om met onszelf, ons verleden en ons heden in het reine te komen – waar we ook mee geconfronteerd worden en hoe vaak we het ook moeten doen. Het is ook onze taak om van onszelf te houden. Elke dag, ons hele leven lang. Dat is geen narcistische of verfoeilijke, egoïstische houding ten opzichte van het leven en onze relaties. Zelfliefde is nederiger, rustiger. Je zult eraan wennen. Ik vind het fijn; misschien jij ook wel.

Op Valentijnsdag 2022 leverde ik de herziene versie van *Voorbij codependentie* in. Het is mijn nalatenschap, mijn geschenk aan *ons* dat lang op zich heeft laten wachten, in een tijd waarin we vanuit de chaotische eindperiode van het vorige tijdperk naar het Aquariustijdperk gaan.

God zegene deze nieuwe editie.

Inleiding

De eerste keer dat ik met codependentie te maken kreeg, was aan het begin van de jaren zestig van de vorige eeuw. Dat was nog voordat mensen die door het gedrag van anderen worden gekweld ‘codependent’ werden genoemd, en voor mensen die verslaafd waren aan alcohol en andere drugs ‘chemisch afhankelijk’ werden genoemd. Ook al wist ik niet wat een codependent was, toch wist ik meestal wel wie het waren. Net als alcoholisten of drugsverslaafden raasde ik door het leven en hielp ik mee om andere codependenten te creëren.

Codependenten waren een noodzakelijk kwaad. Ze waren vijandig, overheersend, manipulatief, indirect, bezorgden je een schuldgevoel, je kon slecht met ze communiceren, ze waren over het algemeen onaardig, soms zelfs gewoon hatelijk, en vormden een obstakel voor mijn compulsieve behoefte om high te worden. Ze schreeuwden tegen me, verstopten mijn pillen, trokken lelijke gezichten tegen me, spoelden mijn alcohol door de gootsteen, probeerden me ervan te weerhouden nog meer drugs te nemen, wilden weten waarom ik hun dat aandeed en vroegen me wat me mankeerde. Maar ze waren er al-

tijd, klaar om mij van de door mijzelf in het leven geroepen rampen te redden. De codependenten in mijn leven begrepen me niet, en dat was wederzijds. Ik begreep mezelf niet en hen ook niet.

De eerste keer dat ik professioneel met codependenten te maken kreeg, was jaren later, in 1976. In die tijd waren verslaafden en alcoholisten *chemisch afhankelijk*, hun gezinnen en vrienden waren *wederhelften* geworden en ik was een *herstellende verslaafde en alcoholist*. In die tijd werkte ik ook als therapeut op het gebied van chemische afhankelijkheid, dat enorme netwerk van inrichtingen, programma's en instanties dat chemisch afhankelijke mensen helpt weer beter te worden. Omdat ik een vrouw ben en de meeste wederhelften in die tijd vrouwen waren, en omdat ik als laatste was aangenomen en geen van mijn collega's het wilde doen, liet mijn werkgever bij het behandelingscentrum in Minneapolis me praatgroepen organiseren voor de vrouwen van de verslaafden die aan het programma deelnamen.

Daar was ik niet op voorbereid. Ik vond nog steeds dat codependenten vijandig, overheersend, manipulatief en indirect waren, dat ze je een schuldgevoel bezorgden en dat je slecht met ze kon communiceren.

In mijn groep zag ik mensen die zich verantwoordelijk voelden voor de hele wereld, maar die weigerden verantwoordelijkheid op zich te nemen voor hun eigen leven.

Ik zag mensen die voortdurend aan anderen gaven, maar niet wisten hoe ze iets in ontvangst moesten nemen. Ik zag mensen die maar gaven, tot ze boos, uitgeput en helemaal leeg waren. Ik zag mensen geven tot ze het opgaven. Ik zag zelfs een vrouw die zoveel gaf en zo erg leed dat ze 'van ouderdom' overleed – een natuurlijke dood – toen ze drieëndertig was. Ze was moeder van vijf kinderen en de vrouw van een alcoholist die al voor de derde keer in de gevangenis zat.

Ik heb met vrouwen gewerkt die een expert waren in de zorg voor

iedereen om hen heen, maar er toch aan twijfelden of ze wel voor zichzelf konden zorgen.

Ik zag mensen die eigenlijk alleen een leeg omhulsel waren en gedachteloos van de ene activiteit naar de andere renden. Ik zag mensen die het altijd anderen naar de zin maakten, martelaren, stoïcijnen, tirannen, mensen die wegwijnden, mensen die zich wanhopig vastklampten en, zoals H. Sackler in zijn toneelstuk *The Great White Hope* zegt, 'in elkaar geslagen gezichten die ellende uitstraalden'.

De meeste codependenten waren geobsedeerd door andere mensen. Ze konden heel precies en gedetailleerd lange lijsten opnoemen van wat anderen gedaan en misdaan hadden: wat ze dachten, voelden, deden en zeiden, en wat ze niet dachten, voelden, deden en zeiden. De codependenten wisten wat de ander wel en niet moest doen. En ze vroegen zich steeds maar weer af waarom hij of zij dat wel of niet deed.

Toch konden die codependenten, die zoveel inzicht in anderen hadden, zichzelf niet zien. Ze wisten niet wat ze voelden. Ze wisten niet zeker wat ze dachten. En ze wisten ook niet wat ze konden doen om hun problemen op te lossen – als er al een oplossing was – en of ze eigenlijk wel problemen hadden, behalve die met de andere persoon.

Het was een ontzagwekkende groep, die codependenten. Ze hadden pijn, klaagden en probeerden alles en iedereen – behalve zichzelf – onder controle te krijgen. En veel hulpverleners (inclusief ikzelf) wisten niet hoe ze hen moesten helpen – op een paar onopvallende pioniers in de gezinstherapie na. De chemische afhankelijkheid was een bloeiend gebied, maar het waren vooral de verslaafden die hulp kregen. Er was nog maar weinig voorhanden over gezinstherapie en er waren nog bijna geen opleidingen. Wat hadden codependenten nodig? Wat wilden ze? Waren ze niet gewoon een verlengstuk van de alcoholist, een bezoeker van het behandelingscentrum? Waarom

konden ze niet meewerken in plaats van altijd maar problemen te veroorzaken? Een alcoholist had er een excuus voor dat hij zo gek deed – hij was dronken. Deze wederhelften hadden geen excuus. Ze waren op die bepaalde manier wel nuchter.

Al snel ging ik twee populaire overtuigingen onderschrijven: Die rare codependenten (wederhelften) zijn zeker dan alcoholisten, en: Geen wonder dat een alcoholist drinkt. Wie zou dat ook niet doen met zo'n rare echtgenoot of echtgenote?

Tegen die tijd was ik zelf al een tijdje nuchter. Ik begon mezelf te begrijpen, maar dat was nog niet het geval met codependentie. Ik probeerde het wel, maar het lukte niet – dat gebeurde pas jaren later, toen ik zo verward raakte in de chaos van *mijn alcoholist* dat ik mijn eigen leven niet meer leefde. Ik stopte met denken. Ik voelde geen positieve emoties meer en er bleef woede, bitterheid, haat, angst, depressie, hulpeloosheid, wanhoop en schuldgevoel achter. Af en toe wilde ik niet meer leven. Ik had geen energie. Ik maakte me meestal zorgen om andere mensen en probeerde te bedenken hoe ik ze onder controle kon houden. Ik kon nergens 'nee' tegen zeggen (behalve tegen leuke dingen) ook al hing mijn leven ervan af – en dat was eigenlijk ook zo. Mijn relaties met vrienden en familieleden lagen aan diggelen. Ik voelde me een slachtoffer. Ik raakte mezelf kwijt en had geen idee hoe dat was gebeurd. Ik wist niet wat er was gebeurd. Ik dacht dat ik gek werd. En, dacht ik terwijl ik met een vermanende vinger naar mijn alcoholist wees: dat is *zijn* schuld.

Jammer genoeg wist niemand behalve ikzelf dat ik me zo slecht voelde. Mijn problemen waren mijn geheim. In tegenstelling tot de alcoholist maakte ik er geen rommeltje van en verwachtte ik niet van anderen dat ze achter me opruimden. Eigenlijk zag ik er in vergelijking met de alcoholist goed uit. Ik had zoveel verantwoordelijkheidsgevoel, was zo betrouwbaar. Soms wist ik helemaal niet zeker of ik

wel een probleem had. Ik wist wel dat ik me beroerd voelde, maar begreep niet waarom het in mijn leven niet allemaal goed ging.

Toen ik een poosje wanhopig had rondgesparteld, begon ik het te begrijpen. Net als zoveel mensen die hard over anderen oordelen, besefte ik dat ik een heel lange, pijnlijke wandeling had gemaakt in de schoenen van degenen die ik had veroordeeld. Ik begreep die rare codependenten nu. Ik was er een geworden.

Langzamerhand begon ik uit mijn zwarte afgrond op te klimmen. Terwijl ik daarmee bezig was, ontwikkelde ik een hartstochtelijke interesse in het onderwerp codependentie. Mijn nieuwsgierigheid als hulpverlener en schrijver was gewekt. Ik had ook persoonlijk belang bij het onderwerp. Wat gebeurt er met mensen als ik? Hoe gebeurt het? En waarom? Maar de belangrijkste vraag was nog wel: Wat hebben codependenten nodig om zich beter te gaan voelen? En om zich beter te blijven voelen?

Ik praatte met hulpverleners, therapeuten en codependenten. Ik las de weinige boeken die er over dat onderwerp en aanverwante onderwerpen waren. Ik las de basiskennis opnieuw – de therapieboeken die de tand des tijds hebben doorstaan – op zoek naar ideeën die bruikbaar waren. Ik ging naar bijeenkomsten van de Al-Anon, een zelfhulpgroep gebaseerd op de Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten, maar meer gericht op degene die te maken heeft met iemand die drinkt.

Uiteindelijk vond ik wat ik zocht. Ik begon te zien, te begrijpen en te veranderen. Mijn leven begon weer te functioneren. Al snel leidde ik een andere groep voor codependenten in een ander behandelcentrum in Minneapolis. Maar deze keer had ik een vaag idee van waar ik mee bezig was.

Ik vond codependenten nog steeds vijandig, overheersend, manipulatief en indirect. Ik zag nog steeds al die eigenaardige kronkels

van hun persoonlijkheid die ik voordien ook had gezien. Maar ik keek nu verder dan dat.

Ik zag mensen die vijandig waren; ze hadden zoveel pijn gevoeld dat vijandigheid hun enige verdediging was om niet opnieuw in het gedrang te komen. En ze waren zo boos omdat iedereen die hetzelfde had getolereerd, hetzelfde zou hebben gedaan.

Ze waren nog steeds overheersend omdat alles om hen heen en in hen onbeheersbaar was. De dam van hun leven en het leven van de mensen die hen omringden dreigde altijd door te breken, wat schadelijke gevolgen voor iedereen zou hebben. En buiten hen scheen niemand dat in de gaten te hebben – of het interesseerde hen niet.

Ik zag mensen die manipulatief waren omdat manipulatie de enige manier leek te zijn om iets gedaan te krijgen. Ik werkte met mensen die onoprecht waren omdat het systeem waarin ze leefden geen eerlijkheid leek te kunnen tolereren.

Ik werkte met mensen die dachten dat ze gek werden omdat ze zoveel leugens hadden geloofd dat ze niet meer wisten wat de werkelijkheid was.

Ik zag mensen die zo opgeslorpt waren door de problemen van anderen dat ze geen tijd hadden om hun eigen problemen vast te stellen of op te lossen. Dat waren de mensen die zoveel, en vaak op een verwoestende manier, om andere mensen hadden gegeven dat ze vergeten waren hoe ze voor zichzelf moesten zorgen. De codependenten voelden zich voor zoveel verantwoordelijk omdat de mensen om hen heen zich voor zo weinig dingen verantwoordelijk voelden. En zij ruimden de rommel gewoon op.

Ik zag verwarde mensen met pijn, die troost, begrip en informatie nodig hadden. Ik zag slachtoffers van alcoholisme die zelf niet dronken, maar toch door de alcohol tot slachtoffer waren gemaakt. Ik zag

slachtoffers die wanhopig worstelden om maar een soort van macht over hun boosdoeners te krijgen. Zij leerden van mij en ik leerde van hen.

Al snel begon ik een aantal nieuwe overtuigingen over codependentie te onderschrijven. Codependenten zijn niet raarder of zieker dan alcoholisten, maar ze hebben net zoveel – of nog meer – pijn. Ze hebben de markt van de ondraaglijke pijn niet veroverd, maar hebben die pijn verdragen zonder de verdovende effecten van alcohol of andere verdovende middelen, of de andere hogere sferen die mensen met dwangstoornissen bereiken. En de pijn die ze hebben doordat ze van iemand houden die in de problemen zit, kan heel heftig zijn.

‘De chemisch afhankelijke partner verdooft de gevoelens, en de niet-gebruiker krimpt ineen van de pijn – en die pijn kan alleen worden verlicht door woede en af en toe een fantasie,’ schreef Janet Geringer Woititz in een artikel uit het boek *Codependency, An Emerging Issue*.¹

Codependenten zijn in die zin nuchter dat ze nuchter waren toen ze meemaakten wat ze hebben meegemaakt.

Geen wonder dat codependenten zo raar zijn. Wie zou dat niet zijn als je samengewoond had met de mensen met wie zij samengewoond hebben?

Het is voor codependenten altijd moeilijk geweest om de informatie en praktische hulp te krijgen die ze nodig hebben en verdienen. Het is al moeilijk genoeg om mensen die met een dwangstoornis kampen ervan te overtuigen dat ze hulp moeten zoeken, maar het is nog moeilijker om mensen die met codependentie kampen – degenen die er verhoudingsgewijs normaal uitzien, maar zich niet normaal voelen – ervan te overtuigen dat ze een probleem hebben.

Codependenten lijden op de achtergrond van degene die problemen heeft. En als ze zijn hersteld, hebben ze dat ook op de achter-

grond gedaan. Jarenlang wisten hulpverleners (waaronder ikzelf) niet hoe ze hen konden helpen. Soms kreeg de codependent de schuld, soms werden ze genegeerd, soms werd er van ze verwacht dat ze zich op de een of andere wonderlijke manier opeens weer goed gingen gedragen (een ouderwetse houding die bij alcoholisme niet werkt en bij codependentie ook niet nuttig is). Maar zelden werd een codependent behandeld als een individu dat hulp nodig had om beter te worden. Zelden kregen ze een persoonlijk herstelprogramma voor hun problemen en hun pijn. Maar een van de kenmerken van alcoholisme en andere dwangstoornissen is dat het iedereen die ermee te maken krijgt in een slachtoffer verandert – iemand die hulp nodig heeft, ook al drinkt diegene niet, gebruikt hij geen drugs, gokt hij niet, eet hij niet te veel of geeft hij niet te veel toe aan een dwanghandeling.

En daarom heb ik dit boek geschreven. Het is tot stand gekomen doordat ik zelf onderzoek heb gedaan, door mijn persoonlijke en professionele ervaringen en mijn passie voor het onderwerp. Ik geef mijn persoonlijke en in sommige gevallen bevooroordeelde mening.

Ik ben geen expert, en dit is geen technisch boek voor experts. Of degene door wie je jezelf hebt laten beïnvloeden nu worstelt met alcoholmisbruik, een gokverslaving, een eetstoornis of een seksverslaving, of het nu om een rebelse tiener, een neurotische ouder, een andere codependent of een combinatie van dit alles gaat, dit boek is voor jou, de codependent.

Dit boek gaat er niet over hoe je de ander kunt helpen, maar toch is de kans dat zij beter worden groter wanneer jij ook beter wordt.²

Dit boek gaat over jouw belangrijkste en waarschijnlijk meest waarloosde verantwoordelijkheid: voor jezelf zorgen. Het gaat erover wat jij kunt doen om jezelf beter te gaan voelen.

Ik heb wat van de beste, nuttigste informatie over codependentie verzameld. Ook heb ik citaten en verhalen opgenomen om te laten

zien hoe echte mensen met echte codependentieproblemen zijn omgegaan. En hoewel ik de namen en bepaalde details heb veranderd om hun privacy te beschermen, zijn alle verhalen waar gebeurd en niet uit andere informatie samengesteld.

Een vriend van me, Scott Egleston, die professional is op het gebied van de geestelijke gezondheid, vertelde me eens een therapiefabel. Hij had het van iemand gehoord, die het weer van iemand anders had gehoord. Het gaat als volgt:

Er was eens een vrouw die in een grot in de bergen ging wonen om bij een goeroe in de leer te gaan. Ze zei dat ze alles wilde leren wat er te leren viel. De goeroe gaf haar stapels boeken en liet haar alleen, zodat ze kon gaan studeren. Elke morgen kwam de goeroe naar de grot om te kijken of ze al vooruitgang had geboekt. Hij had een zware, houten wandelstok bij zich. Elke morgen stelde hij haar dezelfde vraag: 'Heb je alles al geleerd wat er te leren is?' En elke morgen gaf ze hem hetzelfde antwoord: 'Nee, dat heb ik nog niet.' Dan gaf de goeroe haar een klap met de stok op haar hoofd.

Dat ging maandenlang zo door. Op een dag kwam de goeroe de grot binnen, stelde weer dezelfde vraag, kreeg opnieuw hetzelfde antwoord en bracht zijn stok omhoog om haar weer te slaan, maar de vrouw greep de stok vast voor hij haar kon slaan.

Opgelucht dat ze een einde had gemaakt aan het dagelijkse pak slaag, maar bang voor vergeldingsmaatregelen keek ze de goeroe aan. Tot haar verbazing glimlachte hij. 'Gefeliciteerd', zei hij, 'je bent geslaagd. Je weet alles wat je moet weten.'

'Wat bedoelt u daarmee?' vroeg de vrouw.

'Je hebt geleerd dat je nooit alles zult leren wat er te leren valt,' antwoordde hij, 'en je hebt geleerd hoe je een eind aan de pijn kunt maken.'

En daar gaat dit boek over: een eind aan de pijn maken en de controle over je leven weer terugkrijgen.

Er zijn al veel mensen die geleerd hebben hoe ze dit kunnen bereiken. En jij kunt dat ook.

DEEL I

Wat is codependentie en wie heeft het?

Mijn verhaal

De zon scheen en het was een prachtige dag toen ik hem ontmoette. En daarna werd alles anders.

MELODY, GETROUWD MET EEN ALCOHOLIST

Toen we elkaar ontmoetten, was ik twee jaar clean van de alcohol en drugs. Ik werkte als juridisch secretaresse bij een gerenommeerd advocatenkantoor in Minneapolis, op de bovenste verdieping van het toen pas gebouwde IDS-Center, en volgde tegelijkertijd een opleiding aan de universiteit van Minnesota om begeleider van chemisch afhankelijke personen te worden. Mijn AA-sponsor had ons aan elkaar voorgesteld. Ik was verrukt.

David was alles waarop ik had gehoopt, en nog meer: een meter drieënnegentig, knap, slim, belezen en grappig. Hij was een van de medeoprichters, en directeur, van een belangrijk therapeutisch wijkcentrum/rehabilitatiekliniek in Minneapolis (niet het afkickcentrum waar ik naartoe was geweest). Hij stond regelmatig in de krant en ging om met rechters en belangrijke mensen. Hij werkte in de door-

verwijzing, hielp mensen om uit de gevangenis te komen en behandeld te worden voor misdaden die te maken hadden met drugsmisbruik, zowel voor als na hun veroordeling. Dat werk was nieuw en opwindend. Als maatschappij begonnen we nog maar net te ontdekken – en toe te geven – hoe diepgaand en wijdverbreid drugsverslaving was, en welke impact het had. Iedereen was dol op David, van de mensen die hij hielp tot de rechters en zijn familie en vrienden.

En al snel was ik ook dol op hem. Tegen die tijd had ik net emotioneel en financieel schoon schip gemaakt, ik had hard gewerkt aan mijn herstel. Dat proces betekende alles voor me. David was al vijf jaar langer clean dan ik, al ging hij niet naar de AA. Hij zei dat hij door de therapeutische omgeving waarin hij werkte een andere manier had gevonden om nuchter te blijven. Omdat hij in de doorverwijzing werkte en zo gerespecteerd en geliefd was, geloofde ik hem op zijn woord.

Onze relatie ontwikkelde zich snel. Hij trok bij me in, in mijn kleine appartement met één slaapkamer in Zuid-Minneapolis. Omdat we allebei werkten – David vaak ook 's avonds, in het weekend en in de vakanties – hadden we maar weinig tijd samen, en die was natuurlijk kostbaar. Ik had het druk met mijn studie, mijn werk en de bijeenkomsten van de AA.

Een halfjaar nadat we elkaar hadden ontmoet, trouwden we in Sioux Falls in South Dakota. Ik had me heel erg op de ceremonie verheugd, maar het voelde... niet helemaal goed. In plaats van onze witbroodsweken in South Dakota door te brengen, veranderde David op het laatste moment de plannen; hij wilde meteen terug naar Minneapolis om zijn broer Jim in een theaterproductie te vervangen (Jim en hij werkten allebei in het theater en in de doorverwijzing en boksten ook allebei). Ik vroeg hem of hij het leuk zou vinden als ik zou komen kijken, en hij antwoordde ontkennend. Toen hij na de voor-

stelling terugkwam naar ons appartement – onze eerste nacht thuis als getrouwd stel – vertelde hij me dat zijn vader die avond een herseninfarct had gehad en was overleden. Hij moest met zijn broers naar het ziekenhuis om alles te regelen.

Ik vroeg of hij wilde dat ik meeging, en hij zei: 'Nee.' De volgende morgen om halfzeven kwam hij binnen en zei dat hij met vrienden ging kaarten voor wat afleiding. Ik had de hele nacht liggen huilen terwijl ik op bericht van hem wachtte. David ijsbeerde door de kamer; zijn grote lichaam vulde het appartement en torende boven me uit terwijl ik op de bank zat en probeerde niet te laten zien hoe bang ik was.

'Ik heb een groot risico genomen toen ik met je trouwde,' zei hij chagrijnig. 'Je bent nog maar twee jaar nuchter. Je balanceert op het randje als het op nuchter zijn aankomt. Het is nog nieuw voor je. Stel me niet teleur. Lever niet het bewijs dat ik een fout heb gemaakt.'

Zijn woorden troffen doel. Ik wist niets over het huwelijk, en nog minder over de liefde. Mijn moeder was acht keer getrouwd geweest, en geen van die huwelijken had langer geduurd dan twee jaar. Zij was een agressieve, veeleisende, overheersende vrouw vol pijn die met haar zeven broers op een boerderij was opgegroeid; twee van die broers zouden later in de gevangenis belanden vanwege kindermishandeling. Ik was haar nakomertje, tien jaar jonger dan haar derde kind. Mam had de vader van haar oudste drie kinderen toen die nog jong waren in het ziekenhuis laten opnemen en was daarna van hem gescheiden. Jaren later, toen ze zwanger van mij bleek te zijn, trouwde ze met mijn vader. En weet je wat ze heel vaak tegen me zei? 'Ik had je moeten laten weghalen toen dat nog kon.'

Mensen die pijn hebben, doen anderen pijn. Soms zelfs hun kinderen.

Alle kinderen in ons gezin liepen van huis weg zodra ze dat kon-

den, ik ook. Mam was een schreeuwer. Ze liep schreeuwend en krijgend een kamer binnen en ook weer uit. Ze had haar oordeel altijd klaar, beschuldigde iedereen en sloeg mijn broers en zussen genadeloos. Ik weet nog dat ik me, toen ik nog klein was, achter een stoel verstopte toen ik zag dat ze mijn broer, die dertien was, tegen de muur drukte. Ze had zijn haar in de ene hand en sloeg hem met een zware, houten spatel in het gezicht. Eerst de ene kant, dan de andere, de ene klap na de andere. Omdat ik problemen had met mijn hart ontsnapte ik vaak aan die afstraffingen, tenzij ze tegen de stiefvader van dat jaar zei dat hij me maar straf moest geven. En hij deed met me wat hij maar wilde. Terwijl ik wachtte tot hij mijn kamer uit ging, dacht ik altijd: *jij bent eerder dit huis uit dan ik.*

Ik begon op mijn elfde mezelf met alcohol te verdoven. Mijn broer en ik dronken langzamerhand alle drank op die mam onder de gootsteen bewaarde voor de mannen die ze ontving. (Mam dronk zelf niet, ze nam zelfs bijna nooit een aspirine wanneer ze hoofdpijn had.) Ik telde de dagen af tot mijn achttiende verjaardag op een grote kalender die onder mijn matras lag. Op de particuliere middelbare school, blonk ik uit – ik kon honderdvijftig woorden per minuut typen, leerde steno en vreemde talen. Bij de schoolkrant ontwikkelde ik een liefde voor schrijven – als jongste leerling die daar ooit had gewerkt.

Maar ik had helemaal geen sociaal leven. Omdat een vreemde mij toen ik vier jaar was had meegenomen en had misbruikt, mocht ik niet meer met andere mensen omgaan. Dat was de manier waarop mijn moeder me beschermde.

Mijn vader was weggegaan toen ik twee was. Hij was een vaardig en heel creatief musicus, die als brandweerman werkte. En hij was alcoholist. Ik kan me niet meer precies herinneren welke verwoestende woorden hij in zijn dronken bui mompelde toen hij voorgoed vertrok, maar ik hield er een diep, onderbewust schuldgevoel aan over, waar-

door ik het gevoel kreeg dat het mijn eigen schuld was dat ik geen vader had die van me hield.

Ik had niet verbaasd moeten zijn dat ik geen idee had hoe het was als je getrouwd was, hoe je een goed huwelijk had of zelfs hoe dat eruitzag. Ik mocht geen afspraakjes maken of een vriendje hebben tot ik achttien was en het huis uitging. Al snel daarna kwam ik in mijn eerste echte relatie terecht. Mijn vriendje was tien jaar ouder dan ik en dealde in wiet en pillen. (Hij werd later clean en begon Narcotics Anonymous in Minneapolis.) Twee jaar later ging ik ervandoor met een dealer in harddrugs, een rijkeluiszootje uit een van de voorsteden, die nog met zijn deftige ouders in een deftig huis woonde. En toen ontdekte ik dat ik zwanger was.

Ik wilde de baby krijgen en hem afstaan ter adoptie. Mijn vriendje zei dat hij een gezin had gevonden, maar toen hoorde ik dat het enige wat hij van die familie afwist was dat ze hem twintigduizend dollar voor de baby wilde betalen. Daar stak ik een stokje voor. Hij mocht onze baby absoluut niet verkopen. Toen John geboren was, woonden mijn vriendje en ik een paar maanden lang samen in een appartement. We gingen in ondertrouw, maar ik scheurde de papieren nog geen vierentwintig uur later in kleine stukjes. Ik was niet helemaal bij mijn verstand, maar ondanks mijn acties en mijn verslaving was ik nog wel zo goed bij zinnen dat ik wist dat dit huwelijk nooit iets zou worden. Maar als we niet zouden trouwen, zou John zijn leven lang het stempel 'onwettig kind' hebben. Ik plakte de papieren weer aan elkaar en we trouwden een week later.

Tegen die tijd werkte ik als juridisch secretaresse om onze financiële situatie wat te verbeteren. Het kantoor waar ik voor werkte, vertegenwoordigde een nieuwe kliniek in het Mount Sinai-ziekenhuis dat rond 1970 werd geopend. Methadon is een opiaat dat wordt verstrekt als vervanging van drugs. Op een dag liep ik het kantoor van mijn

baas binnen en deed de deur achter me dicht. ‘Ik ben verslaafd,’ zei ik tegen hem. ‘In de pauzes neem ik Dilaudid. Kunt u mijn man en mij alstublieft helpen ingeschreven te worden voor het methadonprogramma? Alstublieft,’ vroeg ik. ‘Hun wachtlijst is lang, en we kunnen niet langer wachten.’

Even later stemde hij toe ons te helpen. De volgende dag konden we met het methadonprogramma beginnen, maar mijn baan raakte ik kwijt. Het bedrijf kon het zich niet veroorloven om een drugsverslaafde op de loonlijst te hebben.

Mijn eerste huwelijk werd al een maand later ontbonden. Mijn man nam mijn baby mee en ging terug naar zijn ouders. Ik wist diep vanbinnen wel dat ik het kind niet kon opvoeden, en ook dat ik hem niet bij mijn moeder kon laten. Ik wist, voor zover je dat in zulke omstandigheden kunt weten, dat het het beste was om hem door zijn grootouders van vaderskant te laten opvoeden, maar toen ik die beslissing eenmaal genomen had, was ik helemaal kapot. Ongeveer een jaar lang dook ik zo vaak de duisternis en vergetelheid in als ik maar kon, met als gevolg dat de rechtbank bepaalde dat ik een behandeling moest ondergaan, plus de vermaning dat zelfs een parkeerboete zou betekenen dat ik de gevangenis in zou moeten.

Nu, vijf jaar later, probeerde ik mijn huwelijk met David in goede banen te leiden. Misschien was alles wat er met ons gebeurde wel normaal. Misschien was die overweldigende warboel van gevoelens in mijn buik ook wel normaal. Mijn sponsor was van mening dat David en ik voor elkaar geschapen waren, maar ik was er nog niet zo zeker van. Ik wilde dat het goed ging – dat had ik zelfs nodig. Ik hoopte dat ons huwelijk niet alleen goed voor ons zou zijn, maar ook anderen zou kunnen inspireren.

Mijn ziel en eigendunk konden geen tweede scheiding aan. Ik had het erover gehad met een vrouw van mijn leeftijd die met een andere

medeoprichter van het afkickprogramma waar David voor werkte getrouwd was. Zij en haar man leken zo verliefd te zijn, hun huwelijk was goed. Op een dag vroeg ik haar: ‘Hoe lukt het jullie om getrouwd te blijven en niet te gaan scheiden?’

‘Ga... Gewoon. Nooit. Scheiden,’ zei ze. ‘Wat er ook gebeurt.’
Klinkt gemakkelijk, dacht ik.

Een maand nadat David en ik getrouwd waren, werd ik zwanger van onze dochter Nichole. De zwangerschap stimuleerde me om voor mijn droom te gaan om als chemische-afhankelijkheidstherapeut te gaan werken. Ik wilde anderen helpen op dezelfde manier als mijn therapeut me had geholpen om mijn leven grondig te veranderen. Ik ging op sollicitatiegesprek bij elk centrum voor de behandeling van chemische afhankelijkheid in Minneapolis dat medewerkers zocht. Halverwege de jaren zeventig van de vorige eeuw waren er nog niet veel banen voor vrouwen bij behandelingscentra, behalve dan voor kantoorwerk. Toen ik alle sollicitatiegesprekken had gehad die er maar waren en nóg met lege handen stond, gaf ik toe aan mijn wanhoop – waarop David thuiskwam van het werk en me vertelde dat zijn ontwenningskliniek had besloten me aan te nemen.

‘Het is een kantoorbaan, en je moet met het bestuur samenwerken,’ zei hij, ‘maar misschien komt er op den duur een andere baan vrij.’

Ik nam de baan aan.

David en ik verhuisden naar een groter appartement in Edina, en ik bleef werken tot Nichole geboren werd.

David leek enorm blij te zijn met de baby, ook al werkte hij de hele tijd. En hij reisde veel voor zijn werk.

Drie weken nadat Nichole geboren werd, was ik thuis met haar en David. Het toilet bleef maar doorlopen, en ik friemelde wat aan de