



МЕЛОДИ БИТТИ

СПАСАТЬ ИЛИ СПАСАТЬСЯ?

**Как избавиться от желания постоянно опекать других
и начать думать о себе**

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.9
ББК 88.5
Б76

Melody Beattie
CODEPENDENT NO MORE:
How to Stop Controlling others and Start Caring for yourself

Copyright © 1986, 1992 by Hazelden Foundation.
First published in the United States by Hazelden Foundation

Перевод Э. Мельник

Художественное оформление Н. Дмитриевой

В оформлении обложки использована фотография:
Shcherbakov Ilya, amstockphoto, JONGSU / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Битти, Мелоди.

Б76 Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Мелоди Битти ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2021. — 384 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-699-92832-3

Если вы живете проблемами близкого человека, если постоянно стремитесь контролировать его жизнь, если чувствуете, что растворяетесь в другом, забыв о себе, — значит, вы склонны к созависимости. И эта книга, ставшая международным бестселлером, — для вас. Мелоди Битти впервые популярно объяснила, что такое созависимость, и это оказалось созвучно огромному количеству людей. В книге вы найдете: пронзительные жизненные истории; признаки созависимости, которые помогут каждому оценить свою ситуацию; советы по преодолению зависимых отношений; рекомендации, как начать новую жизнь.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Мельник Э. И., перевод
на русский язык, 2016

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-699-92832-3

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

- ◆ Как появился термин «созависимость» и что он в себя включает — *Глава 3.*
- ◆ Как понять, что у вас есть проблема созависимости — *Глава 1 и Глава 18.*
- ◆ Как чувствуют себя созависимые в повседневной жизни — *Глава 1 и Глава 6.*
- ◆ Как склонность к созависимому поведению влияет на выбор партнера: одни и те же грабли — *Глава 2.*
- ◆ Как созависимые контролируют своих партнеров — *Глава 7.*
- ◆ Как история детства и родительской семьи влияет на склонность к созависимости — *Глава 2.*
- ◆ Как проявляется созависимость: истории из жизни — *Глава 2.*
- ◆ Что такое созависимость: определения специалистов и тех, кто испытал это на себе — *Глава 3.*
- ◆ Как негласные семейные правила формируют склонность к созависимому поведению — *Глава 3 и Глава 17.*
- ◆ Как ведут себя созависимые: проверьте, что из этого делаете вы — *Глава 4, Глава 6 и Глава 7.*
- ◆ Как склонность к контролю и опеке, слабые границы, недоверие, гнев, отрицание и проблемы коммуникации проявляются в созависимом поведении — *Глава 4.*

- ◆ Как нездоровая привязанность ведет к созависимости — *Глава 5.*
- ◆ Как научиться отстраняться: практические рекомендации — *Глава 6.*
- ◆ Как отстранение помогает улучшить жизнь созависимого и его близких — *Глава 5 и Глава 6.*
- ◆ Как созависимые реагируют на все происходящее вокруг них и к чему это ведет — *Глава 6.*
- ◆ Как научиться не спонтанно реагировать, а выбирать свои мысли и действия — *Глава 6.*
- ◆ Как перестать контролировать других и заняться своей жизнью — *Глава 7.*
- ◆ Почему созависимый постоянно играет в спасателя, преследователя и жертву и как разорвать этот шаблон поведения — *Глава 8 и Глава 17.*
- ◆ Почему опека и спасение разрушают жизни и спасателя и спасаемого — *Глава 8 и Глава 17.*
- ◆ Как перестать опекать и спасать других и заняться собственной жизнью — *Глава 8 и Глава 10.*
- ◆ Какие потребности удовлетворяет созависимый в отношениях — *Глава 9.*
- ◆ Как самооценка влияет на склонность к созависимости — *Глава 9 и Глава 11.*
- ◆ Чего не хватало созависимым в их детстве и во взрослых отношениях — *Глава 9.*
- ◆ Как стать более независимым: практические рекомендации — *Глава 9.*

- ◆ Как определить, насколько здоровы ваши отношения: таблицы экспресс-диагностики — *Глава 9.*
- ◆ Что такое забота о себе и как этому научиться — *Глава 10.*
- ◆ Как научиться слышать, понимать и удовлетворять свои потребности — *Глава 10.*
- ◆ Как прекратить самобичевание и научиться любить и уважать себя — *Глава 11.*
- ◆ Как прекратить жить мечтами и принять реальность — *Глава 12.*
- ◆ Почему принятие реальности необходимо для исцеления от созависимости — *Глава 12.*
- ◆ Какие стадии принятия реальности надо пройти — *Глава 12.*
- ◆ Почему так важно оплакивать утраты — *Глава 12.*
- ◆ Почему мы прячемся от собственных чувств и как перестать это делать — *Глава 13.*
- ◆ Как научиться проживать свои чувства — *Глава 13.*
- ◆ Откуда в созависимом столько гнева и как с ним справляться — *Глава 14.*
- ◆ Какие мифы о гневе есть у созависимых — *Глава 14.*
- ◆ Как проявляется подавленный гнев — *Глава 14.*
- ◆ Как восстановить веру в свою способность принимать решения — *Глава 15.*
- ◆ Как принимать решения ответственно и самостоятельно — *Глава 15.*
- ◆ Как правильно ставить цели, чтобы они наполняли жизнь энергией — *Глава 16.*
- ◆ Как выглядят типичные коммуникации спасателя и жертвы: примеры из жизни — *Глава 17.*

- ◆ Как научиться прямо говорить о своих желаниях и потребностях — *Глава 17.*
- ◆ Программа «Двенадцать Шагов»: суть и разъяснения — *Глава 18.*
- ◆ Как работают «Двенадцать Шагов» — *Глава 18.*
- ◆ Нужно ли вам посещать анонимную группу для созависимых: анкеты — *Глава 18.*
- ◆ Почему кризисы и проблемы становятся привычными и необходимыми для комфортного существования — *Глава 19.*
- ◆ Как не позволить ожиданиям портить вашу жизнь — *Глава 19.*
- ◆ Как преодолеть страх близости — *Глава 19.*
- ◆ Как финансовая независимость способствует избавлению от созависимости — *Глава 19.*
- ◆ Как и что прощать, чтобы прощение не усугубляло проблемы — *Глава 19.*
- ◆ Как научиться радоваться жизни — *Глава 19.*
- ◆ Как устанавливать и поддерживать здоровые границы — *Глава 19.*
- ◆ В каких случаях необходимо прибегнуть к профессиональной помощи — *Глава 19.*
- ◆ Как научиться доверять себе и другим — *Глава 19.*
- ◆ Как справляться с проблемами в сексуальной жизни — *Глава 19.*
- ◆ Как заново научиться жить и любить — *Глава 20.*

*Найти счастье в самих себе нелегко,
а найти его где-то еще — невозможно.*

АГНЕС РЕППЛАЙЕР
«Сундук с сокровищами»

*За то, что помогли мне
сделать возможным
появление этой книги,
я благодарна: Богу, моей матери,
Дэвиду, моим детям, Скотту Эглстону,
Шэрон Джордж, Джоанне Маркьюсон
и всем созависимым людям,
которые учились у меня
и позволяли мне учиться у них.*

Эта книга посвящается мне

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Об авторе</i>	15
<i>Послание от Мелоди Битти</i> <i>в честь двадцать пятой годовщины</i>	17
<i>Авторское предисловие к изданию</i> <i>2001 года в честь пятнадцатилетия книги</i>	19
<i>Авторское предисловие к изданию 1992 года</i>	23
<i>Предисловие</i>	29

ЧАСТЬ 1

ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ И У КОГО ОНА ЕСТЬ

Глава 1 ИСТОРИЯ ДЖЕССИКИ	43
Глава 2 ДРУГИЕ ИСТОРИИ СОЗАВИСИМЫХ	52
Глава 3 СОЗАВИСИМОСТЬ — ЧТО ЭТО?	68
Глава 4 ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМОСТИ	82

ЧАСТЬ 2

ВЫХОД ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ И ОСНОВЫ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Глава 5 ОТСТРАНЯЙТЕСЬ ОТ ОБЪЕКТА ЗАВИСИМОСТИ	105
Глава 6 НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРЕПАТЬ СЕБЯ КАЖДОМУ ВЕТРУ	121

Глава 7	
ОСВОБОДИТЕ СЕБЯ.	134
Глава 8	
ПЕРЕСТАНЬТЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ	147
Глава 9	
БУДЬТЕ НЕЗАВИСИМЫ	168
Глава 10	
ЖИВИТЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ	189
Глава 11	
ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ	198
Глава 12	
УЧИТЕСЬ ИСКУССТВУ ПРИНЯТИЯ	211
Глава 13	
ПРОЧУВСТВУЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА	230
Глава 14	
НЕ БОЙТЕСЬ ГНЕВАТЬСЯ	246
Глава 15	
УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ	263
Глава 16	
СТАВЬТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ	271
Глава 17	
КОММУНИКАЦИЯ	281
Глава 18	
ПРОРАБАТЫВАЙТЕ ПРОГРАММУ «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ».	294
Глава 19	
ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ	324
Глава 20	
КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ И ЛЮБИТЬ СНОВА.	355
<i>Эпilog</i>	366
<i>Примечания</i>	368
<i>Библиография</i>	375
<i>Алфавитный указатель</i>	380

ОБ АВТОРЕ

Мелоди Битти — одна из самых любимых американских авторов, пишущих в жанре самопомощи. Ее имя общеизвестно в кругах, связанных с зависимостью и выздоровлением от нее. Эта книга, ставшая международным бестселлером, представила миру термин «созависимость» в 1986 году. Миллионы читателей доверились мудрому слову и руководству Мелоди, потому что она не понаслышке знает, через что им приходится пройти. В своей жизни она пережила детскую заброшенность, киднэптинг, сексуальное насилие, наркотическую и алкогольную зависимости, развод и смерть ребенка.

«Битти понимает, что значит оказаться за бортом, и это помогает ей бросать спасательные круги тем, кто еще плывет по течению», — писал журнал *Time*.

Мелоди родилась в городке Сент-Пол, штат Миннесота, в 1948 году. Ее отец ушел из семьи, когда она была еще малышкой, и воспитывала девочку мать. «Моя мать была классической созависимой», — вспоминает Мелоди.

На протяжении более чем 20 лет писательской карьеры она написала 15 книг, опубликованных на 20 языках, и сотни журнальных и газетных статей. Она — частый гость во многих национальных телепрограммах американского телевидения, в том числе «Шоу Опры Уинфри». О ней и ее