



Мэри Ламия
психоаналитик, профессор

Мэрилин Кригер
психолог, доктор философии

СИНДРОМ СПАСИТЕЛЯ

КАК ИСЦЕЛИТЬ ОТНОШЕНИЯ,
В КОТОРЫХ ВЫ ОТДАЕТЕ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ПОЛУЧАЕТЕ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Л21

The White Knight Syndrome: Reduce Yourself from the Need to Rescue Others
Mary C. Lamia, Ph.D. and Marilyn J. Krieger, Ph.D.

The White Knight Syndrome
Copyright © 2009 by Mary C. Lamia and Marilyn J. Krieger
Second Printing © 2015 by Echo Point Books & Media
All rights reserved

Ламия, Мэри.

Л21 Синдром спасителя : как исцелить отношения, в которых вы отдаете больше, чем получаете / Мэри Ламия, Мэрилин Кригер ; [перевод с английского А. Д. Сайфуллиной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с.

ISBN 978-5-04-201735-3

В этой книге мировые эксперты в области психологии отношений подробно рассматривают понятие «синдром белого рыцаря». В легендах и сказках белый рыцарь вызывает из беды девицу, потом влюбляется и спасает положение. Настоящие белые рыцари — это мужчины и женщины, которые вступают в романтические отношения с уязвимыми партнерами, надеясь, что любовь изменит их поведение и жизнь. Такая модель отношений в реальности редко приводит к сказочному финалу.

Если эта динамика вам знакома, вы можете быть белым рыцарем. Настало время прийти на помощь самому себе, и эта книга с яркими жизненными примерами и подробным разбором психологов станет основой больших перемен.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-201735-3

© Сайфуллина А.Д., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Конечно же, нашим мужьям

Содержание

Предисловие к русскому изданию	11
Введение	13
Современные белые рыцари	13
Желание спасать других	14
Для кого предназначена эта книга	15
Зачем мы написали эту книгу	16
О чем эта книга	16
Приступим	17
1 Облик белого рыцаря	19
Общие черты всех белых рыцарей	19
Подвиды белых рыцарей	22
Спаситель нуждается в спасении?	39
Синдром белого рыцаря	40
2 Из оруженосцев — в белые рыцари	47
Как работает привязанность	49
Отношения порождают убеждения	50
Юные спасители	53
Чувство вины	57
Стыд и ощущение неполноценности	59

Синдром спасителя	
Когда оруженосец становится белым рыцарем	64
Подведем итоги	65
3 Сердце белого рыцаря	67
Что такое альтруизм	67
Связь между альтруизмом и эмпатией	71
Что такое эмпатия	73
Как работает эмпатия	74
Как белый рыцарь проявляет эмпатию	77
Как белый рыцарь проявляет альтруизм	81
Вдумчивый разбор	84
Подведем итоги	87
4 Как белый рыцарь защищается от угрозы	89
Самоощущение белого рыцаря	89
Способы самозащиты	97
Закованный в доспехи — сон белого рыцаря	108
Подведем итоги	109
5 Сказания о рыцарях — излишне чуткий белый рыцарь	111
Разберем случай Бетси	123
Разберем случай Рона	139
Поведенческие сценарии, свойственные излишне чутким белым рыцарям	145
Подведем итоги	150
6 Сказания о рыцарях — белый рыцарь в тусклых доспехах	151
Разберем случай Брэда	164
Разберем случай Кимберли	180
Поведенческие сценарии, свойственные белым рыцарям в тусклых доспехах	185
Подведем итоги	188

7 Сказания о белых рыцарях — устрашающий/запуганный белый рыцарь	191
Разберем случай Бренды	203
Разберем случай Виктора	220
Поведенческие сценарии, свойственные устрашающим/запуганным белым рыцарям	224
Подведем итоги	227
8 Партнеры белых рыцарей	229
Два вида партнеров	229
Белый рыцарь или его партнер — кто есть кто?	246
Отличительные черты партнеров белых рыцарей	247
Подведем итоги	249
9 Уравновешенный спаситель	251
Разберем случай Дениз	261
Разберем случай Кита	277
Поведенческие сценарии, свойственные уравновешенным спасителям	281
Подведем итоги	286
10 Как белому рыцарю разобраться в себе	289
Мнение о себе	289
Спасение самого себя	301
Последние штрихи	309
Благодарности	311
Об авторах	312

