



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

Л21 Ламия, Мэри.

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 вызволяет из беды девушку, 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 спасти 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

	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

