

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Б66

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

**Битти, Мелоди.**

Б66 Спасать или спасаться? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Мелоди Битти ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с.

ISBN 978-5-04-100559-7

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

ISBN 978-5-04-100559-7

© Мельник Э. И., перевод  
на русский язык, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# 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 гневѣ 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 в честь двадцать пятой годовщины</i> . . . . .	17
<i>Авторское предисловие к изданию 2001 года в честь пятнадцатилетия книги</i> . . . . .	19
<i>Авторское предисловие к изданию 1992 года</i> . . . . .	22
<i>Предисловие</i> . . . . .	28

## ЧАСТЬ I

### ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ И У КОГО ОНА ЕСТЬ?

Глава 1 ИСТОРИЯ ДЖЕССИКИ . . . . .	41
Глава 2 ДРУГИЕ ИСТОРИИ СОЗАВИСИМЫХ . . . . .	49
Глава 3 СОЗАВИСИМОСТЬ — ЧТО ЭТО? . . . . .	63
Глава 4 ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМОСТИ . . . . .	75

## ЧАСТЬ II

### ВЫХОД ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ И ОСНОВЫ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Глава 5 ОТСТРАНЯЙТЕСЬ ОТ ОБЪЕКТА ЗАВИСИМОСТИ . . . . .	97
Глава 6 НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРЕПАТЬ СЕБЯ КАЖДОМУ ВЕТРУ . . . . .	112
Глава 7 ОСВОБОДИТЕ СЕБЯ . . . . .	124

Глава 8	
ПЕРЕСТАНЬТЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ . . . . .	135
Глава 9	
БУДЬТЕ НЕЗАВИСИМЫ. . . . .	154
Глава 10	
ЖИВИТЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ . . . . .	173
Глава 11	
ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ . . . . .	181
Глава 12	
УЧИТЕСЬ ИСКУССТВУ ПРИНЯТИЯ . . . . .	193
Глава 13	
ПРОЧУВСТВУЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА . . . . .	210
Глава 14	
НЕ БОЙТЕСЬ ГНЕВАТЬСЯ. . . . .	224
Глава 15	
УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ. . . . .	239
Глава 16	
СТАВЬТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ. . . . .	247
Глава 17	
КОММУНИКАЦИЯ. . . . .	256
Глава 18	
ПРОРАБАТЫВАЙТЕ ПРОГРАММУ «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ» . . . . .	268
Глава 19	
ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ . . . . .	295
Глава 20	
КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ И ЛЮБИТЬ СНОВА . . . . .	323
<i>Эпилог</i> . . . . .	333
<i>Примечания</i> . . . . .	335
<i>Библиография</i> . . . . .	342
<i>Алфавитный указатель</i> . . . . .	347

## 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, киднэппинг, 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 книгах по-прежнему регулярно пишут такие журналы, как *Time*, *People* и другие крупные периодические издания во всем мире.