

The New Codependency:
Help and Guidance for Today's Generation

梅樂蒂·碧媿 Melody Beattie 著



「你給的愛太多，我壓力好大！」
「我如此照顧別人，他們為何不感激？」
過去的我，總是忙著照顧別人，忽視自己。
這一次，我明白疼愛與照顧自己的真諦。

蘇子堯、許妍飛 譯

朱衛茵、曾陽晴

廖輝英、鄧惠文、謝文宜 珍愛推薦

愛我，
就不要
控制我

共依存症自我

愛我，就不要控制我——共依存症自我療癒手冊

The New Codependency: Help and Guidance for Today's Generation

作者—梅樂蒂·碧媞 (Melody Beattie)

譯者—蘇子堯、許妍飛

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花

特約編輯—祁雅娟 美編—李宜芝

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9158 傳真—(02) 2702-9258

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰分色製版印刷事業股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—248台北縣五股工業區五工五路二號

初版一刷—2011年1月 ISBN—9789866782978 定價—320元

The New Codependency: Help and Guidance for Today's Generation

by Melody Beattie

Copyright © 2009 by Melody Beattie and Company, Inc.

Complex Chinese translation copyright © 2011 by PsyGarden Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

愛我，就不要控制我——共依存症自我療癒手冊／梅樂蒂·碧媞 (Melody Beattie) 作；

蘇子堯、許妍飛譯。--初版。--台北市：心靈工坊文化，2011.1

面；公分。-- (SelfHelp ; 17)

譯自：The New Codependency: Help and Guidance for Today's Generation

ISBN 978-986-6782-97-8 (平裝)

1. 自我照護 2. 健康法

感謝您購買心靈工坊的叢書，爲了加強對您的服務，請您詳填本卡，
直接投入郵筒（免貼郵票）或傳真，我們會珍視您的意見，
並提供您最新的活動訊息，共同以書會友，追求身心靈的創意與成長。

書系編號— SH017

書名— 愛我，就不要控制我

姓名 _____ 是否已加入書香家族？ 是 現在加入

電話（公司） _____ （住家） _____ 手機 _____

E-mail _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址

服務機構 / 就讀學校 _____ 職稱 _____

您的性別— 1.女 2.男 3.其他

婚姻狀況— 1.未婚 2.已婚 3.離婚 4.不婚 5.同志 6.喪偶 7.分居

請問您如何得知這本書？

1.書店 2.報章雜誌 3.廣播電視 4.親友推介 5.心靈工坊書訊
6.廣告DM 7.心靈工坊網站 8.其他網路媒體 9.其他

您購買本書的方式？

1.書店 2.劃撥郵購 3.團體訂購 4.網路訂購 5.其他

您對本書的意見？

封面設計	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
版面編排	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
內容	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
文筆／翻譯	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
價格	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意

您對我們有何建議？

廣 告 回 信
台 北 郵 局 登 記 證
台 北 廣 字 第 1143 號
免 貼 郵 票



台北市106信義路四段53巷8號2樓

讀者服務組 收

免 貼 郵 票

(對折線)

加入心靈工場書香家族會員
共享知識的盛宴，成長的喜悅

請寄回這張回函卡（免貼郵票），
您就成為心靈工場的書香家族會員，您將可以——

◎隨時收到新書出版和活動訊息

◎獲得各項回饋和優惠方案

心靈工坊
ZiPsyGarden

SelfHelp

顛倒的生命，窒息的心願，沉淪的夢想
為在暗夜進出的靈魂，守住窗前最後的一盞燭光
直到晨星在天邊發亮

愛我，就不要控制我——

共依存症自我療癒手冊

The New Codependency: Help and Guidance for Today's Generation

作者——梅樂蒂·碧媿 (Melody Beattie)

譯者——蘇子堯、許妍飛



本書寫給：

- 身邊有人酗酒、成癮、生病、有強迫、傷人或不負責任的行為，包括憤怒管理問題、暴怒和虐待，而身受其害的人。
- 自己和親友都有成癮問題的人：潛在有共依存症的酒癮者和藥癮者，尤其是那些需要原諒自己染上這些疾病的藥癮者和酗酒者。
- 依法照顧他人的人：照顧父母、孩子或生病配偶的人，也要記得照顧自己。
- 酒癮者和藥癮者的已成年或青少年子女，還有我們的父母親，他們自己的問題影響了（而且還在影響）我們。
- 對共依存者共依存的人。
- 曾在性、身體或感情方面受過虐待的男性、女性和小孩。
- 需要終身參加支持團體的人。對他們來說，共依存症是會要命的。就如一位女士所說的：「不參加團體的話，我會死。共依存症對我的影響就是這麼嚴重。」
- 需要參加一陣子支持團體的人。
- 厭惡「共依存症」這個字，根本不參加支持團體或接受治療的人。
- 新的共依存者：在環境改變時，需要有人幫忙照顧自己的人——不管是否自認為共依存者。

目錄

第一章 跨越界線，再踏回線內

9

1. 照顧自己

0 1 0

2. 如何使用本書

0 1 2

3. 認識共依存症

0 1 6

4. 共依存症新貌

0 1 9

5. 放下標籤污名

0 2 2

第二章 擺脫控制陷阱，得到恩典

2 5

1. 自我照顧：不斷演進的藝術

0 2 6

2. 界限

0 3 1

3. 照顧別人

0 4 9

4. 藥物依賴與共依存	0
5. 溝通	8
6. 控制	0
7. 否認	8
8. 依賴	7
9. 原生家庭的新遺產	1
10. 施與受	1
11. 自愛會傳染	2
12. 操弄	3
13. 來玩吧	3
14. 滋養	4
15. 執著	4
16. 力量的祕密	0
17. 共依存症的發展	3
18. 做自己的自由	4
19. 不抵抗	8

20. 性親密與共依存症	1	6	6
21. 順服於恩典	1	7	2

第三章 有意識的和自己建立關係

情緒健康測驗

1 7 9

憤怒測驗

1 8 0

恐懼測驗

1 8 8

小題大作與不幸成癮測驗

1 9 7

罪惡感測驗

2 0 5

悲傷與失落測驗

2 1 4

2 2 4

第四章 抓了就放：只是種感覺

1. 打開潘朵拉的盒子

2 3 5

2. 處理感覺

2 4 8

2 3 6

3. 恐懼

4. 要作伴，不要不幸

5. 罪惡感

6. 通往心的道路

第五章 疑難排解指南

1. 發生……的時候，該怎麼做

2. 如何為各種狀況找到協助

附錄 延伸閱讀

2 5 2

2 5 5

2 5 7

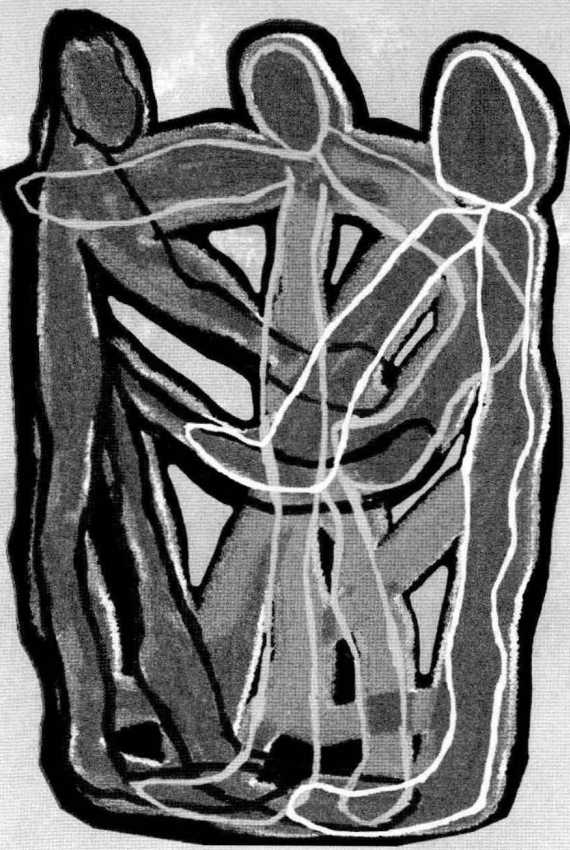
2 6 3

2 6 9

2 7 0

2 8 2

2 8 4



〔第二章〕

跨越界線，再踏回線內



I. 照顧自己

我知道完全失去自我的感覺，你感覺不到「你自己」，甚至不知道是否有個自己存在過。我有三十年不知道界限為何物，又花了十年學習建立界限。我不斷付出，直到精疲力竭，需要別人照顧為止。我恐嚇、祈求、暗示、操弄，好得到我要的東西。我深信自己知道什麼對他人最好，忙著教別人學他們的功課，卻忘了學習自己的課題。

和一個男人見面幾分鐘，我便確定自己遇到靈魂伴侶。幾個小時後，我就會開始幻想兩人的婚禮。電視是這樣演，現實人生不也是如此嗎？我花了兩年時間試著走入關係，再花五年深陷其中，一路爬出來。我困擾難安，頭痛不已。

就像其他數百萬的男女一樣，我小時候曾受虐過。但是我沒有追究作惡者的責任，反而怪自己不對，「我一定哪裡有問題。」我當時不了解，發生在自己身上的惡運其實也會發生在別人身上。覺得問題是自己造成的，這是悲傷的過程難免要經過的階段。我們受虐了，會覺得羞愧也是正常的。責怪自己是一種生存技能，讓我們在遇到不合理的事時，覺得自己還有辦法掌控人生，因為我們完全無法合理解釋自己為什麼受虐。

而且，女人不是本就該受苦受難嗎？我們都會犧牲自我。所以我變成了烈士，把照顧他人視為我的職責。如果我照顧別人，便希望對方知恩圖報，反過來照顧我。但事與願違。一旦開

啟了這種行為模式，大家便期待我會繼續照顧下去。有太多因素讓我沒有照顧自己：我的字典裡沒有「不」字，因為好人是無私的。愛自己是不被允許的。太自私了！但是，我沒有照顧自己的主要原因，其實是我不知道該怎麼做。

我們有不少人曾經不知道（或現在還不知道）如何照顧自己，書上沒寫，學校沒教。我們買一般產品時會拿到使用手冊，可是我們拿不到人生的參考指南。我們跟隨走過錯綜複雜的處境，自己想辦法釐清問題。控制與照顧他人，這一整套的共生行為（Codependent Behaviors）成了生存工具、生活技能，讓我們自以為靠這些就能安全無虞。接著這些行為開始反噬，弄僵我們與他人的關係，讓人生陷入停滯，但是我們卻百思不得其解，因為這些求生行為已經習慣成自然。

我花了好多年，擔心那些我無力控制的事。如果能重拾那段日子，我可以活出一個不需要對每個人負責、不必隨時良心不安的人生。我不會浪費精力去控制、指使或執著於拯救他人——共依存者這樣的「幫忙」其實幫不上什麼忙。我會讓別人負起他們自己的責任，我則擔我自己的。我不會讓人傷害我，我會建立界限，勇敢說「不」。我不會只做別人想要我做的事，我也會做自己想做的事。這一次，我會真心誠意的付出，給他人真正有用的幫助。我會讓生命順其自然，讓別人做自己，也讓自己忠於自我。

我相信直覺。我會在難過時哭泣，生氣時接受這股情緒，不會漠視內心感受，弄到抑鬱成疾或怒氣衝天。我會放下腦中的想法，傾聽心裡的声音。我會平靜處理自己和他人的感受，不

會小題大做；遇到不自在的處境時，也會婉轉得體的處理。我不會被他人和外在事物所操控。我的注意力會在該在的地方——我自己身上。我不會因為別人肯定才肯定自己。我會從大自然、上帝和生命來獲得能量。我不會搾乾他人，也不會讓別人搾乾自己。

我與他人的關係是對等的，權力是共享的，而非一人操控，另一人受控制。我不會製造混亂來感覺自己存在，我知道自己實實在在的活著。遇到問題我會審慎觀察（但不是否定），而非一頭栽進去。我知道平靜的價值。我會創造美的事物，服務奉獻，樂在其中。我會承認自己的過失，但也欣賞自己表現好的地方，品嚐成功的滋味。

這一次，我會明白疼愛與照顧自己的真諦。

2. 如何使用本書

為了準備寫這本手冊，我重讀了我多年前寫的書：《超然獨立的愛》〔譯註一〕，《放下，更自在：教你該放就放的366則生活智慧》〔譯註二〕和《共依存者的十二步驟指南》（*The Codependents' Guide to the Twelve Steps*）。我的改變之大，讓我訝異。

我開始寫共依存症（Codependency）時，這個字根本過不了電腦的拼字檢查系統。世界上

大部分的人也不認識這個字。《超然獨立的愛》這本書曾被二十幾家出版社退稿（「構思不錯，」他們說，「但是共依存者人數不夠，沒有出版價值。」）最後成為暢銷書全憑口耳相傳，不但在當時攻佔排行榜，現在仍是暢銷重印版書。這本書是內科醫師接受醫學訓練時的指定讀物，也是許多大專院校的課程內容之一。治療師推薦病人讀這本書，成千上萬的人買來送給親朋好友。治療中心、復元團體、全世界想知道如何不再因為忽視自我而痛苦的人，大家都在讀。共依存症的議題，以及如何復元，觸動了所有人的心。

為這種傷痛定名，就像人類發現火源，「我們參與了一場風起雲湧的運動，」我在《1/2變成1：原來你不是我的依靠》^{〔譯註三〕}寫道，「媒體和一般大眾可能會退燒，但是從共依存症中復元這件事不是一時狂熱。我們展開了照顧自己、疼愛自己的歷程，現在絕對不會止步。」我寫了十四本書，有四本專門探討共依存症。我沒想過自己會這麼說，但是這四本還不夠，所以我寫了這本書來釐清困惑、探討新資訊、說明共依存症怎麼演變、提出新的支持方式，並提醒我們自己所學過的一切。

儘管我寫了《超然獨立的愛》後自己已經有很大的改變，但我還是會陷入共依存的泥沼。我

譯註一 Codpendent No More · 遠流出版，一九九五年三月。

譯註二 The Language of Letting Go · 晨星出版，二〇〇三年一月。

譯註三 Beyond Codependency · 新苗文化出版，二〇〇〇年五月。