

《纽约时报》
畅销书
25周年纪念版

CODEPENDENT NO MORE

How to Stop Controlling Others and
Start Caring for Yourself

放手

走出关怀强迫症的迷思

[美] 梅洛迪·贝蒂 (Melody Beattie) 著
谭晨 译

我们无力改变别人，能改变的只有自己



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

CODEPENDENT NO MORE

How to Stop Controlling Others and
Start Caring for Yourself



放手

走出关怀强迫症的迷思

[美] 梅洛迪·贝蒂 (Melody Beattie) 著
谭晨 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

CODEPENDENT NO MORE

By Melody Beattie

Copyright©1986,1992 by Hazelden Foundation

Simplified Chinese translation copyright©2015

by Publishing House of Electronics Industry

Published by arrangement with Hazelden Publishing

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

本书简体中文版授权电子工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-8186

图书在版编目（CIP）数据

放手：走出关怀强迫症的迷思 /（美）贝蒂（Beattie,M.）著；谭晨译.

北京：电子工业出版社，2015.5

书名原文：Codependent no more:how to stop controlling others and start caring for yourself

ISBN 978-7-121-25607-3

I. ①放… II. ①贝… ②谭… III. ①自我管理—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 039342 号

策划编辑：李欣

责任编辑：刘声峰 文字编辑：李欣 特约编辑：韩奇桅

印刷：北京中新伟业印刷有限公司

装订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：880×1230 1/32 印张：9.25 字数：208 千字

版次：2015 年 5 月第 1 版

印次：2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

自序一

为本书二十五周年版而作

多年前，自从写完这本书之后，我仿佛从丧子之痛那黑暗的隧道中走了出来，见到了隧道尽头的光芒，我穿过隧道来到了山顶之上，也让其他人因此看到了希望。尽管本书已经出版了多年，但是我依然随时让自己笼罩在这本书给我带来的启示之下，这本书给予我的启示一直指引着我，时时警示着我。

现在我知道应该在什么时候说不，什么时候说是。我为自己的选择负责。原来那个受害者一样的我早不知道到哪里去了。现在唯一能真正伤害我的人就是我自己，在绝大多数情况下我都不会做出以前的行为了，但我仍然需要让自己牢记一些关键的原则：边界，放手，在我感觉到自己的感受时宽恕自己（这和之前的我完全不同了），自我表达，爱他人的同时也要爱自己。

接纳并运用这本书所提供的信息可能需要一定的时间。有时，

有些人可能厌倦了独自去应对问题，因此会求助于一些外界的力量，比如药物。药物会帮助很多人解决因抑郁和焦虑而产生的症状，但是对另外一些人而言，这些药物则可以帮助他们方便地掩盖自己的不适，使他们放弃其他的帮助。

即使是小小的手机也可以掩饰人们的痛苦，比如痴迷：人们不需要待在家里焦躁地坐在电话旁等待那个他/她的电话——我们可以将手机（还有自己的痴迷）带在身上，然后在任何时间、任何地点正常地做其他事情来“等待”。我们已经学会了采用看似有治疗意义的、正确的举止言谈来掩盖我们的不安全感。但是相信很多人都已经意识到这样做会产生多么严重的后果。

显然，共生依存并不是一时的问题——有些人曾这样说过。这是一种周而复始的循环。当某个家庭成员出现问题时（无论是酗酒还是老年痴呆），人们会持续地和越来越多的人谈论自己遇到的这些问题，然后通过向越来越多的人寻求共生依存来获得帮助。显然，这本小册子面临的任務十分艰巨。

别灰心！我们当中的很多人可能花费了二十年甚至更多的时间来学会这种保护伞的行为——在这些行为中，我们利用那些共生依存型的话语来掩盖自己。那么我们可能需要同样长的时间来学会摆脱它们。我不知道为什么命运选择了我来做这个信使，但我很享受自己已经做过的工作。感谢命运让我扮演了这样一个服务大众的角色。感谢上苍让我成为这样一个为大家服务的人。

《放手》，25 岁生日快乐。

满怀爱和喜悦的
梅洛迪·贝蒂

自序二

为本书出版十五周年而作

关爱自己是一项大工程。难怪我长久以来一直想要回避这个工程。

——一位不知名的读者

回到1986年，那时珍妮特·瓦提兹（Janet Geringer Woititz）、罗伯特·苏比（Robert Subby）和厄尔尼·拉森（Earnie Larsen）这样的时代先锋们试图说服人们相信，一个与酗酒者生活在一起的非酗酒者会和酗酒者一样痛苦、一样会失控，并且需要一样程度的关注和治疗。

遍及美国和全世界的酗酒家庭互助会都在努力为这样“一群人”带来希望和治疗方法，这群人便是共生依存者。

共生依存治疗领域的先驱者们都秉承同样的信念：我们能够超脱地对待他人、好好照顾自己——同时，这也是我们人生的首

要责任。

相对于目前普遍将共生依存者当作受害者的主流观点而言，先驱者们的观点具有相当的创新意义。

共生依存这个词本身也是个创新，那时我的计算机总是拒绝承认“共生依存”这个词语，当我在计算机上撰写书稿的时候，它总是提醒我这是个错误的词。

当时，书店里还没有涉及类似“成瘾”或相关治疗办法的书籍。

因此共生依存者很难找到他们所需的帮助或治疗方法。时代在呼唤新的改变。

现在，到了 2001 年。

世界卫生组织的调查显示，人们对非法药物的使用量正在逐年增长。美国酗酒者子女协会（The National Association for Children of Alcoholics）的调查显示，大约有 43% 的美国人家庭中存在酗酒者。大约每 8 个成年酗酒者中就会有一个人存在严重的酗酒问题。

这些统计中还没有涉及那些因他人的身体或精神疾病、性爱狂问题、虐待、忽视等问题而产生共生依存问题的人群，这些人群和他们所爱的人都很难过上幸福的生活。

我的掌上电脑现在已经认可“共生依存”这个词语了，并且还会给我提出“正确”的拼写建议。现在整个世界也开始认可共生依存了。这个词，或者至少其症状和处理方法已经开始频繁地出现在小说、电视剧、电影，以及普通人的对话当中了。而有关“成瘾”及相关的治疗的书籍正在逐渐在市场上走俏。

我写这篇序言的目的十分简单：我想说，谢谢！首先，我要感谢无数的专家和作者们为无数深受共生依存之苦的人提供了创

新性的信息。这些专家和作者们包括：Janet Geringer Woititz、Earnie Larsen、Sandra Smalley、Pia Melody、Robert Subby、Brenda Schaeffer、Gayle Rosellini、Mark Worden、Sharon Wegscheider-Cruse、Terence Gorski、Terry Kellog、Patrick Cames、John Bradshaw、Rokelle Lemer、Anne Wilson Schaefer、Robin Norwood、Charles Whitfield 等人。

我还想感谢酗酒者家庭互助会及共生依存者互助会等组织，我还想感谢出版商，感谢你们把这些关于治疗的信息通过书籍传达给了无数的人。

我想感谢每一个有勇气去与共生依存抗争的人，感谢每一个想办法去应对共生依存问题的人——现在大家都明白了，想要从共生依存中摆脱出来，首先就要照顾好我们自己。

一名 55 岁的女性最近这样跟我说：“没有人告诉我应该怎么照顾自己，我没有足够的钱去做心理治疗，但是我至少还有钱买本书。”

自从 1986 年出版以来，这本书有了无数个版本，但是我相信很多人（也包括我）还是会很欣喜地记得最初那版明黄色带着黑色标题的封面。

《放手》，十五岁生日快乐。

并且，我也要感谢战胜了痛苦的人们，是你们化腐朽为神奇，将几乎算是奇迹的事情——战胜共生依存——变成了现实。

自序三

作者为 1992 年的版本而作

早在 20 世纪 80 年代初，当我第一次想写一本关于共生依存的书藉时——那时我正被我自己的痛苦折磨得苦不堪言——我就暗自起誓，如果我能够理清发生在自己身上的种种，并能够找到办法让自己的现状有所好转，那么我一定会为此写一本书。那时我决定，这本书应该是温和的、暖人心脾的、不带任何评判色彩的、非技术性的心灵鸡汤般的书藉。

这样的书将非常有用。因为这样的书就是我那时所需要的——能够给予我温暖、给予我启示的书藉。

大约五年后，我开始坐下来写这本书。那时我刚与结婚十年的丈夫分居，之后的四个月中我依靠社会救济金来养活自己和两个孩子：Nichole 和 Shane。在这样的情况下，我开始执笔来完成这本书。

当我担心我这个非专业人士是否能够撰写这样的一本书时，我告诉自己，把自己的想法写出来并没有什么，因为毕竟阅读这本书的人可能也就那么几个。我还在撰写序言上花费了大量的时间，我想尽办法让序言不会只停留在对书籍的介绍上，而是要解释清楚共生依存这个概念——对于大部分人来说，这大约是个闻所未闻的新鲜词。

现在，又一个五年过去了，有人要求我为这本畅销了两百万册的书写个序言，以纪念其出版五周年。

“我应该写些什么？”我向我的编辑，也是我的朋友——来自 Hazelden 出版社的 Rebecca Post 求助。

“你可以谈谈自从你写书之后发生的变化——妇女们的变化、世界的变化，还有你的变化。”她这样建议。

“嗯，”我沉思，“除了波斯湾战争、苏联解体和赫莉-托马斯听证会之外，还有什么变化可说吗？”

我打开了电视。当时，每周影院正在播放一部电影，讲述的是一个少女在被强奸的经历及酗酒问题上苦苦挣扎的故事。她的母亲是一位护士，母亲勇敢地摆脱了自己的丈夫（也就是女孩的父亲），摆脱了充满暴力的、不健康的婚姻。在整部影片中，母亲和女儿一直在相互直言自己为什么不去“挽救对方”——因为随着时间的流逝，挽救将会越来越不起作用。在影片结束时，那个少女弹奏着吉他，演唱着自己创作的歌曲——一首主题为“不再当受害者”的歌曲。

我走进教堂，尽管我已经很长时间没有去了。在那个寒冷的冬季周日早晨，牧师做了一次非常独特的讲道。他真诚地告诉人们，一直以来，这个教堂充满了恐惧、羞耻、内疚和欺骗，而他

真正希望的是营造一个基于平等、尊重、亲密、接纳，以及充满治愈能量的爱的教堂，他希望他也可以有自己的问题和难处，他希望人们都能够和神、和彼此建立健康真诚的人际关系。

我的女儿在转学至新学校并在那里生活了一周后回到了家中。“妈妈，你猜发生了什么？”她说，“现在我们每天要在学生指导教室中阅读你的书籍《放手的语言》(*The Language of Letting Go*)，我的好朋友的学校则会在健康课上谈论有关共生依存的问题。”

在法国，那本以破碎的手铐为封面的《告别依赖》上了畅销榜。

《告别依赖》这本模仿我书名的著作，登上了明尼苏达州的圣诞书籍推荐单。

有些事情改变了，我又写了四本书，我游历了世界各地，我离婚了(尚未再婚)，我把自己曾接受的经济救助还给了福利部门。

我越来越意识到从虐待经历中恢复是多么重要，我觉得自己更加斗志昂扬。我变得更加积极主动，我接纳自己的女性特质，并且不断从自己的生活中学到新的东西——关于边界、关于灵活性、关于掌控自己的力量；还有，关于爱。我学着去尊重男性。我开始尝试更加深入地与人交往。有些事情的确发生了改变。

我生活发生的最为显著的改变是我儿子 Shane 的故去。就像你听说过或读过的那样，在 1991 年 2 月，在他过完生日的第三天，我深爱的 Shane——我生活和工作中不可缺少的部分——意外死于一起滑雪事故，就在阿夫顿的阿尔卑斯山上。

我从生活和他的死亡中收获良多。

我成长了，改变了。我看到了我的朋友们也成长了，改变了。

你们很多人都给我写信告诉过我你们的成长和改变。

在感受自我、相信自己、相信自己的人生、相信自己拥有的更强力量的过程中，我依然在蹒跚前行。我有时依然会感到害怕。我有时会忘记自己的收获而又开始去试图控制周围的人或事。我可能会又变得有些强迫——除非我控制住自己。

而且，尽管这本书已经畅销数年，但是人们和媒体问我最多的问题依然是：“什么是共生依存？”

一些东西没有改变，至少没有发生巨大改变。就像我仍然拒绝以专家和“大师”自居。但是我还是愿意告诉你我看到了什么，我相信什么。

虽然有些东西看起来似乎没有改变，但是事物其实是在不断发展变化的。我们的意识——无论是作为个人还是作为社会的一分子——都已有所提升。我们认识到妇女也有灵魂，男性也有感情。

我已经深深投入到了对自己的治愈过程中，这远超出了我原来的预期。



我不知道我的作品对这种意识提升的变化做了多少贡献，也不知道这种意识提升的现象对我的作品造成了多大的影响。但是我对于能有幸处于这样的变化之中感到十分高兴。

我很荣幸能参与到这样的一场运动之中，Anne Wilson Schaeff、John Bradshaw、Patrick Cames、Earnie Larsen 对这场运动有着深远的影响，而我的读者们——真正的英雄——则是推动这

场运动的主角，你们完成了对你们自己的治愈工作，同时又将这种信息传播给了他人，这个过程虽然看似悄无声息，但却意义深远。

在我周游美国时，我见过很多读者。其中一些读者也曾写信给我。我在此要感谢你们一如既往的爱、支持和热情，尤其是在1991年Shane离世之后，这些对我更是意义非凡。

你们许多人都写信给我，说我帮助了你们、感动了你们。我得说，你们其实也帮助并感动了我。

有位夫人最近写信告诉我，她已经读完了我的全部作品，多年前她便已经从共生依存中解脱出来了。“但是我还想再多学一些，”她在信中写道，“我还想更加深入地了解我的共生依存问题，请写信告诉我更多吧。”

也许我们不需要多么深入地了解自己的共生依存问题。相反，我们应该坚定地把控自己的人生。我们可以谨记并实践自己在成瘾、共生依存，以及暴力等方面问题中所学到的。我们需要满怀悲悯之心而又把控边界的原则，真心去爱他人、爱我们自己。我们需要全身心地相信我们自己。

那时我们便可以进入下一个阶段了。时间合适，我们也来到了合适的起点，我们可以相信自己，抬起头、敞开胸怀，让我们看看迎接我们的又将是什么。

《放手》，五周岁生日快乐。

前言

我首次遇到所谓的“共生依存者”大约是在 20 世纪 60 年代早期。当时，这些因他人行为而饱受折磨的人尚且不被称为“共生依存者”，那时对酒精或药物成瘾的人们也还未被贴上“化学依赖者”的标签。虽然当时我并不明白什么是“共生依存者”，但是我总能迅速识别出这样的人来。本身作为一个酒精与药物成瘾者，我的人生之路自然也是走得跌跌撞撞，同时也就不可避免地造就了不少其他共生依存者。

共生依存者带来了不可避免的麻烦。他们充满敌意和控制欲，总是拐弯抹角，诱发你的内疚，难以沟通，令人不快，有时他们简直彻头彻尾地令人厌恶，是我追求快乐的绊脚石。他们不停对我抱怨，藏起我的药，用令人讨厌的嘴脸对着我，倒光我的酒，试图阻止我加大药量，总是追问我为何如此对待他们，并且总是

问我到底怎么了。而且他们无处不在，随时准备把我从自我毁灭的灾难中拯救出来。我生命中的共生依存者并不懂我，我似乎也在误解他们。我并不了解我自己，也不了解他们。

我在职业生涯中首次遇到共生依存者是在 1976 年。在当时的明尼苏达州，药物与酒精成瘾者已被称为“化学依赖者”，当时我自己也正在努力从酒精及药物成瘾中摆脱出来。那时，我还在担任化学依赖领域的咨询员。这个领域是一个巨大的网络化体系，包含很多机构、项目，以及顾问，目标就在于帮助那些化学依赖者们康复。我是一名女性，而那时很多化学依赖者的重要他人^①都是女性，再加上我资历最浅，因此我接下了别人都不肯做的事情——明尼阿波利斯治疗中心的雇主要求我为那些成瘾者的妻子们建立一个支持性的团体。

我对这份工作并没有什么准备，但是我依然发现了那些共生依存者的敌意、控制欲、拐弯抹角、激发别人的内疚的能力，以及难以沟通的特质。

在我的团体里，我不断见到想为整个世界负责，却又拒绝为自己的生活负责的人。

我见到不断“施”，却不懂得“受”的人。我见到有人不断付出，直到愤怒、筋疲力尽、被完全掏空而不得不放弃。我甚至看到一位女士不断付出、受伤，以至于在 33 岁的时候就因“自然因素”和“衰老”而故去。她是五个孩子的母亲，也是一位酗酒者的妻子，她的丈夫曾三次入狱。

这些团体中的女性是照顾所有人的专家，但是她们却不确信

① 重要他人 (significant others) 是指对个人行为、自尊心有重大影响的长辈或平辈人。

该如何照顾好自己。

我见到过空壳型的人，总是盲目地投入到一次又一次的活动中。我看到过取悦他人者、殉教者、苦行僧、暴君、萎靡不振者、依附型的人，还有一种人我需要借助 H. Sackler 在《拳王奋斗史》中的一句台词来描述——“总是把脸挤成一副散发痛苦的样子”。

大多数的共生依存者总是一心一意地关注其他人。他们能够事无巨细地详述出成瘾者的行为或是他们不会出现的行为：他或她的想法、感觉、所言、所行；他或她不可能出现的想法、感觉、言行。共生依存者知道成瘾者应该做什么和不应该做什么。他们还会时常疑惑成瘾者为什么不按照“应该/不应该”的规则来做。

然而，这些能够洞察他人的共生依存者却缺乏体察自身的能力。他们不知道自己的感受，他们不知道自己的想法，他们也不知道怎么解决自己的问题——事实上，他们不知道自己身上也存在着问题，只是和成瘾者的问题不同而已。

这些共生依存者是令人畏惧的一群人。他们痛并抱怨着，他们试图控制自己之外的每个人、每件事。然而，除了家庭治疗界的几位并不起眼的先锋人物外，许多咨询员（包括我在内）对他们都束手无策。化学依赖者的人数越来越多，但援助大多只集中在严重成瘾者身上。关于关注共生依存者的家庭治疗的文献与训练少得可怜。共生依存者需要什么？他们想要什么？难道他们只是成瘾者问题的分支，治疗中心的参观访客？他们为什么不肯合作，反而不断制造麻烦？酗酒者有疯狂的借口——他喝醉了。这些重要他人却没有借口——从酒精的角度来看他们是清醒的。

我很快接纳了两个主流观点：一、这些疯狂的共生依存者（重要他人）的问题比酗酒者还要严重。二、酗酒者酗酒的原因似乎也显而易见——身边的配偶如此疯狂，喝醉自然成了让自己舒服的良方。

在那之前，我曾有过一段清醒的岁月。我开始了解自己，但仍无法真正理解共生依存者。我尝试过，却没有成功。直到数年之后，我身边的酗酒者把我的生活弄得一团糟，我再也无法掌控自己的生活。我停止了思考，那些积极的情绪也离我远去，我感到愤怒、痛苦、怨恨、恐惧、沮丧、无助、绝望和内疚。有时，我甚至想要结束自己的生命。我已精疲力竭，我生命的大部分时间都用在了为他人担心、试图找出控制他人的方法上。而如果我的生活依附于某个人，那么我就无法拒绝这个人——事实也的确如此。我与朋友和家人的关系岌岌可危。我觉得自己深受其害，我迷失了自我，而且我还不知道这一切是怎么发生的。我不知道到底发生了什么事，我想自己快疯了。之后，我开始指责周围的人，把自己身上的问题全归咎于他们。

令人伤心的是，除了我自己，没有人知道我的感觉有多么糟糕。我的问题成了我的秘密。与酗酒者和其他问题人物不同，我并没有四处制造麻烦，也不期望某个人来替我收拾残局。事实上，当我坐在酗酒者的身旁时，我看起来非常好。我显得富有责任感，显得如此可靠。有时候我也不确定自己是否真的有问题。我知道我觉得自己很悲惨，但是我不了解为什么。

在绝望中挣扎了一段时间之后，我终于明白了。就像许多喜欢苛责他人却看不到自身问题的人一样，我意识到我也只看到了别人的毛病，却忽视了自己的问题，我能够理解那些疯狂的共生