

这一次，你会明白疼爱和照顾自己的真谛！



The New Codependency

Help and Guidance for Today's Generation

爱我，就不要控制我

[美] 梅乐蒂·碧媞 著

[台] 苏子尧 许妍飞 译

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

爱我，就不要控制我

(美) 梅乐蒂·碧媿 (Melody Beattie) 著
(台) 苏子尧 许妍飞 译

责任编辑：陈 曦
装帧设计：大诚艺术设计机构

图书在版编目 (CIP) 数据

爱我，就不要控制我 / (美) 碧妮著；苏子尧，许妍飞译．—深圳：深圳报业集团出版社，2011.12
ISBN 978-7-80709-429-6

I . ①爱… II . ①碧… ②苏… ③许… III . ①人际关系学 IV . ① C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 267793 号

Original English language edition Copyright©2009 BY MELODY AND COMPANY, INC.

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC.through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权北京立品图书有限公司使用在中国大陆地区出版发行

爱我，就不要控制我

(美) 梅乐蒂·碧妮 著
苏子尧 许妍飞 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：17.5 字数：130 千字

ISBN 978-7-80709-429-6 定价：32.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

致力于中国人的心灵成长与文化重建

立品图书·自觉·觉他
www.tobebooks.net
出品

这一次，
你会明白疼爱
和照顾自己的真谛！

本书写给：

// 身边有人酗酒、成瘾、生病，有强迫、伤人或不负责任的行为，包括愤怒管理问题、暴怒和虐待，而身受其害的人。

// 自己和亲友都有成瘾问题的人：潜在有情感依赖症的酒瘾者和药瘾者，尤其是那些需要原谅自己染上这些疾病的药瘾者和酗酒者。

// 依法照顾他人——父母、孩子或生病配偶——的人，也要记得照顾自己。

// 酒瘾者和药瘾者的已成年或青少年子女，还有我们的父母亲，他们自己的问题影响了（而且还在影响）我们。

// 对情感依赖者依赖的人。

// 曾在性、身体或感情方面受过虐待的男性、女性和小孩。

// 需要终身参加支持团体的人。对他们来说，情感依赖症是会要命的。就如一位女士所说的：“不参加团体的话，我会死。情感依赖症对我的影响就是这么严重。”

// 需要参加一阵子支持团体的人。

// 厌恶“情感依赖症”这个字，根本不参加支持团体或接受治疗的人。

// 新的情感依赖者：在环境改变时，需要有人帮忙照顾自己的人——不管是否自认为是情感依赖者。

目 录

第一章 跨越界线，再踏回线内

1. 照顾自己.....	1
2. 如何使用本书.....	4
3. 认识情感依赖症.....	8
4. 情感依赖症新貌.....	11
5. 放下标签污名.....	14

第二章 摆脱控制陷阱，得到恩典

1. 自我照顾：不断演进的艺术.....	17
2. 界限.....	23
3. 照顾别人.....	39
4. 药物依赖与情感依赖.....	57
5. 沟通.....	77
6. 控制.....	94
7. 否认.....	102
8. 依赖.....	105

9. 原生家庭的新遗产	109
10. 施与受	116
11. 自爱会传染	119
12. 操弄	125
13. 来玩吧	128
14. 滋养	132
15. 执着	137
16. 力量的秘密	141
17. 情感依赖症的发展	145
18. 做自己的自由	149
19. 不抵抗	151
20. 性亲密与情感依赖症	154
21. 顺服于恩典	161

第三章 有意识地和自己建立关系

情绪健康测验	168
愤怒测验	174
恐惧测验	182
小题大做与不幸成瘾测验	189
罪恶感测验	197
悲伤与失落测验	206

第四章 抓了就放：只是种感觉

1. 打开潘多拉的盒子	217
2. 处理感觉.....	230
3. 恐惧.....	234
4. 要做伴，不要不幸	237
5. 罪恶感	239
6. 通往心的道路.....	245

第五章 疑难排解指南

1. 发生……的时候，该怎么做	253
2. 如何为各种状况找到协助.....	265

1. 照顾自己

我知道完全失去自我的感觉，你感觉不到“你自己”，甚至不知道是否有个自己存在过。我有三十年不知道界限为何物，又花了十年学习建立界限。我不断付出，直到精疲力竭，需要别人照顾为止。我恐吓、祈求、暗示、操弄，好得到我要的东西。我深信自己知道什么对他人最好，忙着教别人学他们的功课，却忘了学习自己的课题。

和一个男人见面几分钟，我便确定自己遇到灵魂伴侣。几个小时后，我就会开始幻想两人的婚礼。电视是这样演，现实人生不也是如此吗？我花了两年时间试着走入关系，再花五年深陷其中，一路爬出来，我困扰难安，头痛不已。

就像其他数百万的男女一样，我小时候曾受虐过。但是我没有追究作恶者的责任，反而怪自己不对：“我一定哪里有问题。”我当时不了解，发生在自己身上的恶运其实也会发生在别人身上。觉得问题是自己造成的，这是悲伤的过程难免要经过的阶段。我们受虐了，会觉得羞愧也是正常的。责怪自己是一种生存技能，让我们在遇到不合理的事时，觉得自己还有办法掌控人生，因为我们完全无法合理解释自己为什么受虐。

而且，女人不是本就该受苦受难吗？我们都会牺牲自我。所以我变成了烈士，把照顾他人视为我的职责。如果我照顾别人，便希望对方知恩图报，反过来照顾我。但事与愿违。一旦开启了这种行为模式，大家便期待我会继续照顾下去。有太多因素让我没有照顾自己：我的字典里没有“不”字，因为好人是无私的。爱自己是不被允许的，太自私了！但是，我没有照顾自己的主要原因，其实是我不知道怎么做。

我们有不少人曾经不知道（或现在还不知道）如何照顾自己，书上没写，学校没教。我们买一般产品时会拿到使用手册，可是我们拿不到人生的参考指南。我们踉跄走过错综复杂的处境，自己想办法厘

清问题。控制与照顾他人，这一整套的情感依赖行为（Codependent Behaviors）成了生存工具、生活技能，让我们自以为靠这些就能安全无虞。接着这些行为开始反噬，弄僵我们与他人的关系，让人生陷入停滞，但是我们却百思不得其解，因为这些求生行为已经习惯成自然。

我花了好多年，担心那些我无力控制的事。如果能重拾那段日子，我可以活出一个不需要对每个人负责、不必随时良心不安的人生。我不会浪费精力去控制、指使或执着于拯救他人——情感依赖者这样的“帮忙”其实帮不上什么忙。我会让别人负起他们自己的责任，我则担我自己的。我不会让人伤害我，我会建立界限，勇敢说“不”。我不会只做别人想要我做的事，我也会做自己想做的事。这一次，我会真心诚意地付出，给他人真正有用的帮助。我会让生命顺其自然，让别人做自己，也让自己忠于自我。

我相信直觉。我会在难过时哭泣，生气时接受这股情绪，不会漠视内心感受，弄到抑郁成疾或怒气冲天。我会放下脑中的想法，倾听心里的声音。我会平静处理自己和他人的感受，不会小题大做；遇到不自在的处境时，也会婉转得体地处理。我不会被他人和外在事物所操控。我的注意力会在该在的地方——我自己身上。我不会因为别人肯定才肯定自己。我会从大自然、上帝和生命来获得能量。我不会榨干他人，也不会让别人榨干自己。

我与他人的关系是对等的，权力是共享的，而非一人操控，另一

人受控制。我不会制造混乱来感觉自己存在，我知道自己实实在在地活着。遇到问题我会审慎观察（但不是否定），而非一头栽进去。我知道平静的价值。我会创造美的事物，服务奉献，乐在其中。我会承认自己的过失，但也欣赏自己表现好的地方，品尝成功的滋味。

这一次，我会明白疼爱与照顾自己的真谛。

2. 如何使用本书

为了准备写这本手册，我重读了我多年前写的书：《超然独立的爱》^a、《放下，更自在：教你该放就放的 366 则生活智慧》^b 和《情感依赖者的十二步骤指南》。我的改变之大，让我讶异。

我开始写情感依赖症（Codependency）时，这个词根本过不了计算机的拼写检查系统。世界上大部分的人也不认识这个词。《超然独立的爱》这本书曾被二十几家出版社退稿（“构思不错，”他们说，“但是情感依赖者人数不够，没有出版价值。”）最后成为畅销书全凭口耳相传，不但在当时攻占排行榜，现在仍是畅销重印版书。这本书是内科医师接受医学训练时的指定读物，也是许多大专院校的课程内容之一。治疗师推荐病人读这本书，成千上万的人买来送给亲朋

^a 《超然独立的爱》，远流出版，1995 年 3 月。

^b 《放下，更自在：教你该放就放的 366 则生活智慧》，晨星出版，2003 年 1 月。

好友。治疗中心、复元团体、全世界想知道如何不再因为忽视自我而痛苦的人，大家都在读。情感依赖症的议题，以及如何复元，触动了所有人的心。

为这种伤痛定名，就像人类发现火源。“我们参与了一场风起云涌的运动，”我在《1/2 变成 1：原来你不是我的依靠》^a 写道，“媒体和一般大众可能会退烧，但是从情感依赖症中复元这件事不是一时狂热。我们展开了照顾自己、疼爱自己的历程，现在绝对不会止步。”

我写了十四本书，有四本专门探讨情感依赖症。我没想过自己会这么说，但是这四本还不够，所以我写了这本书来厘清困惑，探讨新信息，说明情感依赖症怎么演变，提出新的支持方式，并提醒我们自己所学过的一切。

尽管我写了《超然独立的爱》后自己已经有很大的改变，但我还是会陷入情感依赖的泥沼。我会太在乎别人的事情，被他们的问题所控制，涉入太深，或开始反抗而未采取正确行动。我会让家庭的制约影响自己，忘了要建立界限。有时候我必须猛踩煞车，停下来，提醒自己照顾自己。

我不会将之称为“复发”（relapsing）。关心所爱的人，被人背叛时觉得痛苦，为所爱的人付出一切，或因为眼睁睁看着他人毁掉自己、伤害我们因而意图控制对方，这样不代表我们有病。这是自然反应。

^a 《1/2 变成 1：原来你不是我的依靠》，新苗文化出版，2000 年 5 月。

情感依赖症是指过了头的正常行为。重点在于跨越界限。

这本书是写给初学者和那些要进一步照顾自己的人。对于那些正在戒除药物依赖和情感依赖症，已走到谷底的人，也可提供实际的帮助。情感依赖症走到谷底的状况通常出现在戒瘾七到十年之后。戒酒戒毒七年后出状况的这个指标是广为接受，但是未经证实的经验法则。很多人停止喝酒后，发现除了酒和药品之外，还有好多事情无法掌控。这段过渡时期，可以称为“第二次大臣服”（The Second Great Surrender），让我们放下所有控制的假象。

如果有人想更了解建立界限、处理情绪这类的行为，但又不想或不必参加治疗、咨商或复元团体，本书也是为他们而写的。若要得益于本书，你不必帮自己贴上情感依赖者的标签，做天翻地覆的改变，你只要学习一些特定的行为，帮你把自己照顾得更好。本书补充了我其他著作的不足之处，但书中内容是全新的。这是升级版，建构在我过去的著作之上，并予以补充。

本书内容分为数章，每一章再分为数个小节，结构就像百货公司的楼层简介，只要找到“现在位置”，便能查出如何前往下一个定点。第二章“摆脱控制陷阱，得到恩典”针对情感依赖行为提供一些替代方法。第三章“有意识地和自己建立关系”帮助你建立情绪的概况。第四章“抓了就放：只是种感觉”谈的是如何维护情绪健康。第五章是“疑难排解指南”，为你提供建议，教你在特定情境恶化时如何处理。

初学者可以善用一些信息和练习来深入问题。这样可能加速学习，但是成长自有其日程。对其他人而言，有时我们只需一些提醒，但是不是每件事都能迅速解决。“灰色地带”和“进退两难”不是陈腔滥调而已，而是生活中的真实状况。“我的人生并没有看起来那么顺利。”一位个性坚毅、受人景仰的女士表示。我们多半发现自己处于棘手处境，唯一的解决之道是挺身走过。这些处境可能让人困惑。我们不知道发生什么事、不知道该做什么。有时候答案不在于有所作为，而是顺其自然。

第三章全是测验，这是我新加入的部分。本章除了把情感依赖症拆解成许多行为，个别分析其不同的问题成因，还让我们仔细审视行为背后的情绪变化。测验的陈述另有肯定自我的功效，这是额外的好处。做个测验，也许你就会获得启发，找到答案。这本书也会变成改变历程本身的一部分。有时灵光乍现就胜过数月苦功；只要找出内心的抗拒因素，或释放某种感受，便能展开疗愈过程。这是我的亲身体验。多年的否认之后，我终于能够安心感受某种情绪。那一瞬间我立刻找到平衡点，开始照顾自己。常常做测验，不管是定期还是遇到瓶颈时都做做看。不同的时间你会得到不同的讯息，依你的需求而定。

一旦我们放松和顺服，照顾自己就会很有趣。但是照顾自己是全职工作，有时并不轻松。疗愈时会挖出痛苦回忆，像洗涤旧伤。重整人生时，可能把自己搞得人仰马翻，或者得重新开始。改变可能不舒服，但是维持原状也一样难受。

3. 认识情感依赖症

有位旧识聊到自己有多热爱为人夫、为人父的生活。“我想我这样算是情感依赖者吧。”他带着歉意地说。“不，”我说，“这只代表你喜欢婚姻生活。”

许多人还是搞不清楚何谓情感依赖症。

他们可能把情感依赖症和电影《致命的吸引力》里的烹兔行为^a联想在一起，或将之误认为精神病、边缘性人格违常或是强迫症。有些人觉得情感依赖症与他没有任何关系，因为家族中没有人喝酒或受虐。也有人认为，得了情感依赖症，或是在酗酒家庭长大这类问题，就表示他们可以把所有责任推回给父母亲。

复元不是要你指责他人，而是承担自己的责任。

有些人把情感依赖症视为“唯我世代”（Me generation）的象征，一个让自私的人继续唯我独尊的借口。有些人相信（误信）要从情感依赖症复元，就表示他们得要离婚。或者他们害怕情感依赖症的复元行为会和自己的宗教信仰冲突。还有人认为，抽离（detachment）就表示要变得冷漠无情。或者就像我朋友那样，误信情感依赖症就代表享受婚姻，这也错得离谱。

我能理解这些混淆。我在《超然独立的愛》中用一整章来定义情

^a 女主角煮了前男友家里养的兔子，以示警告。