

[美] 梅洛迪·贝蒂(Melody Beattie) 著  
吴伟萍 译



继《不再共依赖》  
全球销量逾千万之后，

美国畅销书作家  
贝蒂另一本为《时代》周刊  
力捧的强劲之作。

# 原来你不是我的依靠

东方出版社



原来你不是我的依靠

# 原来你不是我的依靠

Beyond Codependency

[美] 梅洛迪·贝蒂(Melody Beattie) 著  
吴伟萍 译

東方出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

原来你不是我的依靠 / (美) 贝蒂 (Beattie, M.) 著; 吴伟萍 译. —北京: 东方出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5060-4899-6

I. ①原… II. ①贝… ②吴… III. ①精神障碍—研究 IV. ①R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 126347 号

Beyond Codependency

Copyright © 1989 by Melody Beattie

Published under arrangement with

Hazelden Publishing and Educational Services, Center City, MN USA

All rights reserved.

Chinese Language (simplified)

Copyright © 20-By ORIENTAL PRESS, Beijing, China

本书版权由凯琳国际有限公司代理  
中文简体字版专有权属东方出版社  
著作权合同登记号 图字: 01-2012-0831 号

原来你不是我的依靠

(YUANLAI NI BUSHI WODE YIKAO)

作 者: [美] 梅洛迪·贝蒂

译 者: 吴伟萍

责任编辑: 查长莲

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京市文林印务有限公司

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.5

字 数: 137 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4899-6

定 价: 29.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

“最近有没有写什么文章讲讲自己的故事？”女子问作家。“没有，”作家回答说，“我正忙着体验这些故事呢。”

——露丝·彼得曼（Ruth Peterman）

## 引 言

这是一本关于共依存症康复的书。

确切地说，这是一本关于共依存症继续康复之旅的书。

共依存症的定义现在已经很多，有时它也被称为“共依赖症”。

1987年，明尼阿波利斯约翰逊学院组织了一次关于药物共依存症候群的培训兼研讨会，为期一周。会上发过一本手册，里面将共依存症定义为“家庭成员在遭遇巨大情感痛苦与压力时，为了生存而习得的一系列不适应、强迫行为。这些行为，无论是否与酗酒有关，都可能代代相传”。

明尼苏达州的康复专家厄尔尼·拉森（Earnie Larsen）将共依存症患者描写成“后天习得的导致自我失败的行为或者性格缺陷，最终会使人越来越不愿意开始或参与恋爱关系”。

我的一位朋友正在接受共依存症的康复治疗，她将共依存症患者定义为“不知道如何好好照顾自己的人，有的可能酗过酒，有的则

滴酒不沾”。

在《不再共依存》一书中，我把共依存症患者定义为“让他人的行为影响自己，或者过度热衷于控制他人行为的人”。

在共依存症患者中，有人可能会成为工作狂，每天差不多忙个半死；有人可能会饮食紊乱或者乱服情绪调整类药物；有人可能会沉湎于某种性行为不可自拔；有人会迷上购物、沉迷宗教、一味追求成功；还有人会成天对镜梳妆。

并发症还远不止以上这些。有人可能会长期情绪低落，有人可能会患上精神病或其他与压力相关的疾病。

“我们经常听说酗酒的人最终都会酒精中毒，”一位正在接受康复治疗的男子说，“但很少听说共依存症患者最后会变成什么样子，于是很多人就想到了自杀，有人甚至尝试过自杀。”

我的上一本书《不再共依存》讨论的是如何抚慰内心的创痛，如何让生活回到自己的手中。可内心的创痛一旦停止，我们就很难相信自己依旧还能拥有一份属于自己的生活了，而这本书会告诉我们此时该何去何从。也就是说，这本书讨论的是止痛后的后续问题。

我们要谈论如何接受康复治疗，什么是复发，怎么回家寻根究源，找到根源之后又该怎么办等诸多问题；要分析如何待人接物；还要探索屈服、灵性等概念。

我们会触及很多问题：如何应对羞愧？如何培养自信？如何应对损失？如何与孩子分享康复之旅以及如何彻底摆脱那些致命诱惑进而找到理想的爱情。

动笔之初，我开出了一张长长的清单，将准备详述的要点一一罗列，可惜这些要点一个个七零八落，无从串起，完全不受控制。

于是我放弃了要全盘驾驭的想法，结果书作却慢慢呈现出了一份独有的生命，发生这种事有时候还真让人吃惊。

《不再共依存》写的是康复之旅起步时的情况，而本书要谈的都是康复的核心问题：如何攻坚，如何微调。

本书主要取材于研究、我自己的生活和职业经历及个人观点。我会尽力列出所有想法、理论和引文的合理出处。在康复研究领域要做到这一点的确比较困难，毕竟同样的话说过的人实在太多。

文中使用的都是真实病例，为保护个人隐私，人物的名字及部分细节有所删改。

某些章节的最后设计了一些活动，读者可以另外找本笔记本记录下自己完成活动的情况。

本书不会告诉大家如何改变或者帮助别人，但是会帮助大家认识到我们可以继续帮助别人，同时也可以改善自己的生活及人际关系。

记得有一句民谚是这样说的：“只要学生准备好了，老师自然就会出现。”还有一句民谚是这样的：“自己最需要学什么，就教人家什么。”

有人说作家也是老师。

劳伦斯·布洛克（Lawrence Block）曾经说过，“我们可以把自己的每一部作品都看成是一封写给自己的信，将自己某一部分学到的信息传递给另一部分。”

撰写本书过程中我学到了许多，希望读者也能有所收获。

# 目 录

## contents

|          |   |
|----------|---|
| 引言 ..... | 1 |
|----------|---|

“我们经常听说酗酒的人最终都会酒精中毒，”一位正在接受康复治疗的男子说，“但很少听说共依存症患者最后会变成什么样子，于是很多人就想到了自杀，有人甚至尝试过自杀。”

|              |   |
|--------------|---|
| 第一部 康复 ..... | 1 |
|--------------|---|

|              |   |
|--------------|---|
| 一 正在康复 ..... | 3 |
|--------------|---|

“看到那几张照片我惊呆了，”卡拉说，“我一点儿都不丑。我以前总觉得自己是个丑八怪，可我现在发现自己并不是什么歪瓜裂枣。这么多年我都觉得自己长得奇丑无比，想到这个都伤心。”



## 二 如何康复 ..... 12

要康复，我们就必须改掉现在这种自我挫败式的、为了生存而被迫选择的行为；要康复，我们就必须将那些维系星星之火的煤粒全部扑灭；要康复，我们必须学着应对那些曾经令自己伤痕累累的人或事。

## 三 康复步骤 ..... 21

两种说法都不错。康复既是一个主动改变的过程，也是一个接受改变的过程。其中最关键的是了解什么时候该主动作为，什么时候该顺其自然。

## 四 我的故事，你的故事 ..... 34

共依存症的康复之旅是我这辈子参加过的最令人兴奋的一次旅行。

我现在知道关心自己既不算自恋也不算沉沦。要帮助自己、帮助别人，我现在能做的唯一的一件事就是关心好自己。

## 第二部 复发 ..... 41

### 五 再循环：复发过程 ..... 43

“复发听起来好像我们兜了一大圈又重新回到了起点。”我朋友斯科特·埃格尔斯顿

(Scott Egleston) 解释说, 他也是一位治疗师。  
“其实我们并没有回到起点, 康复治疗中一个再循环过程结束之后, 我们其实是到达了一个更高的点。”

## 六 再循环常见情况 ..... 49

安妮·威尔逊·谢弗 (Anne Wilson Schaef)  
曾经说过, 这个世界充满了让人共依存的诱惑。  
即便别人诱惑不了我们, 我们也常常自投罗网。

## 七 走出再循环 ..... 63

要走出再循环, 我们必须学会接受包容, 学会怜悯自己、关心自己。要做到这些可不像矢口否认、羞愧难当、自我忽视那样不费吹灰之力。虽说不容易, 但我们还是能够掌握一些更健康的应对方法。

## 第三部 寻根究源 ..... 75

## 八 接受过去 ..... 77

认识过去, 我们就要重新体验自己曾经冰封或者拒绝承认的情感并从这些情感中走出来。

## 九 打破老规则 ..... 93

如果身陷困境, 如果旧规则又冒出头来, 如

果有人告诉你“你不该这么做”，如果你自己也开始怀疑这些人说的没错，这时候你就要加倍努力。如果内疚、恐惧、羞愧又一次蜂拥而来，那就努力把新规则一点点敲进心里，祈求上帝帮助你。要和那些能支持你的人待在一起。这就叫康复。

#### 十 冲破羞愧的牢笼 ..... 102

羞愧是很多人背上的重负、难以克服的困难。羞愧能阻止我们前行，妨碍我们进步，害我们成天只敢盯着自己的脚看。

#### 十一 从可怜兮兮到扬眉吐气 ..... 115

你完全可以在那些空白的区域里填上“有我一份”和“我有资格”。你有一份，你家邻居也有一份。你完全有资格享用世上最好的东西，你想要什么就可以有什么。

#### 十二 自我肯定 ..... 128

肯定是一剂解药，能够化解多年来我们天天给自己灌输的那些消极的垃圾思想。肯定为我们打开了一扇门，我们于是看到了里面原来有那么多好东西，而且还有那么多好东西正在源源不断迎面而来。

## 第四部 重建人际关系 ..... 143

### 十三 改善人际关系 ..... 145

“我以前总以为我们不过是偶遇某人，然后坠入爱河，接着结婚。” 汉克（Hank）说，“接受康复治疗之后我开始谈恋爱才发现恋爱是需要经营的。我以前压根都不知道这个词什么意思。我们以前就说‘找个女朋友’，或者‘结婚’。”

### 十四 克服致命诱惑 ..... 155

与酒鬼、家暴分子或性欲狂在同一个屋檐下生活五年、十五年甚至更长才真叫乏味呢。

### 十五 确立边界线 ..... 171

界限不会让生活变得复杂，相反只会让生活更简单。我们心里必须要明白自己能做到什么程度，还要明白自己能容许别人和自己一起做到什么程度。一旦弄明白这两点，我们走到哪都不用害怕。

### 十六 与人亲密 ..... 187

控制欲太强、关心别人的欲望太强，这些都会对亲密无间造成障碍。要是总想着控制、照顾别人，就不可能亲近别人。控制与关心照顾是与人建立联系的方式，但是不能像亲密无间那样让

人快乐、让人心满意足。

## 十七 谈判化解矛盾 ..... 198

要知道自己什么时候可以让步什么时候不能让步。要清楚自己的所想所需，还要清楚自己的底线在哪里。自己的所想所需、自己的底线都十分重要。哪些是可以谈的？哪些是不能谈的？

## 十八 勇于承诺 ..... 218

得到自己想要的东西的机会一旦来临，我们就必须承诺。每一个害怕承诺的人都必须明白，生活中我们如果不愿意承诺，有些东西我们就一定会失去。

## 十九 与孩子分享康复之旅 ..... 232

孩子们确实需要了解酒精和其他药物或毒品的危害，但他们也需要了解怎么做才能止住自己内心的痛苦。他们也需要学习如何爱、如何鼓励、如何接受自我。要让他们知道家里的问题错不在他们。

## 第五部 前进 ..... 239

## 二十 积极参与活动 ..... 241

那是不是说一辈子都必须参加各种见面会或

加入各种治疗小组？我觉得不是必须，而是应该。

二十一 让好事发生 ..... 247

秘密就在这里：顺其自然，好事自然会来。

后记 ..... 255

## **第一部 康复**

**康复意味着快乐重归为快乐，  
爱重归为爱，生活充满意义。**





我终于开始关心自己，这种感觉妙极了。不管怎样我  
再也不会停止自我关心。

——无名

## 一 正在康复

### 卡拉（Cala）的故事

两年前，卡拉感觉自己疯了，可她的日程表上一切正常。

“几近正常。”卡拉说。卡拉今年 35 岁，是一位小学老师，父母都事业有成，幸福美满。

早上 6 点到 8 点，卡拉在一家托儿所上班。8 点半到 12 点半，她给小学生上课。下午 2 点到 6 点，她又要赶到一家托管中心给孩子们上课。

不久前卡拉搬去照顾一位老年痴呆患者，要不然这位老人就要被送进养老院。这样一来，她每天 12 点半就必须赶回家给同屋做午饭，晚餐时间又得赶回来做晚饭。

7 年前，卡拉在监狱工作时曾帮助过一名犯人，结果与他坠入爱河（这种现象在共依存症患者中并不罕见）。于是每天晚上收拾