

# 走出 共同依存<sup>的</sup>迷思

*Codependent  
No More*

掌握自我關心的藝術  
給自己享受快樂生命的機會



作者◎美樂迪·貝蒂  
Melody Beattie

譯者◎新苗編譯小組

紐約時報

**300萬** 暢銷榜首

兩性話題 D9

## 走出共同依存的迷思

Codependent No More

---

作者／美樂迪·貝蒂 (Melody Beattie)

譯者／新苗編譯小組

編輯／王蓓齡

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排版／法德印前電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／2000 年 12 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／博達著作權代理有限公司

Copyright © 1987, 1992 by Hazelden Foundation

Chinese translation copyright © 2000

by New Sprouts Publisher, Inc.

Published by arrangement with Hazelden Foundation

through Bardou-Chinese Media Agency

原書 ISBN 0-89486-402-5

ISBN 957-0360-62-3

定價／230 元

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan

---

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

# 走出 共同依存迷思



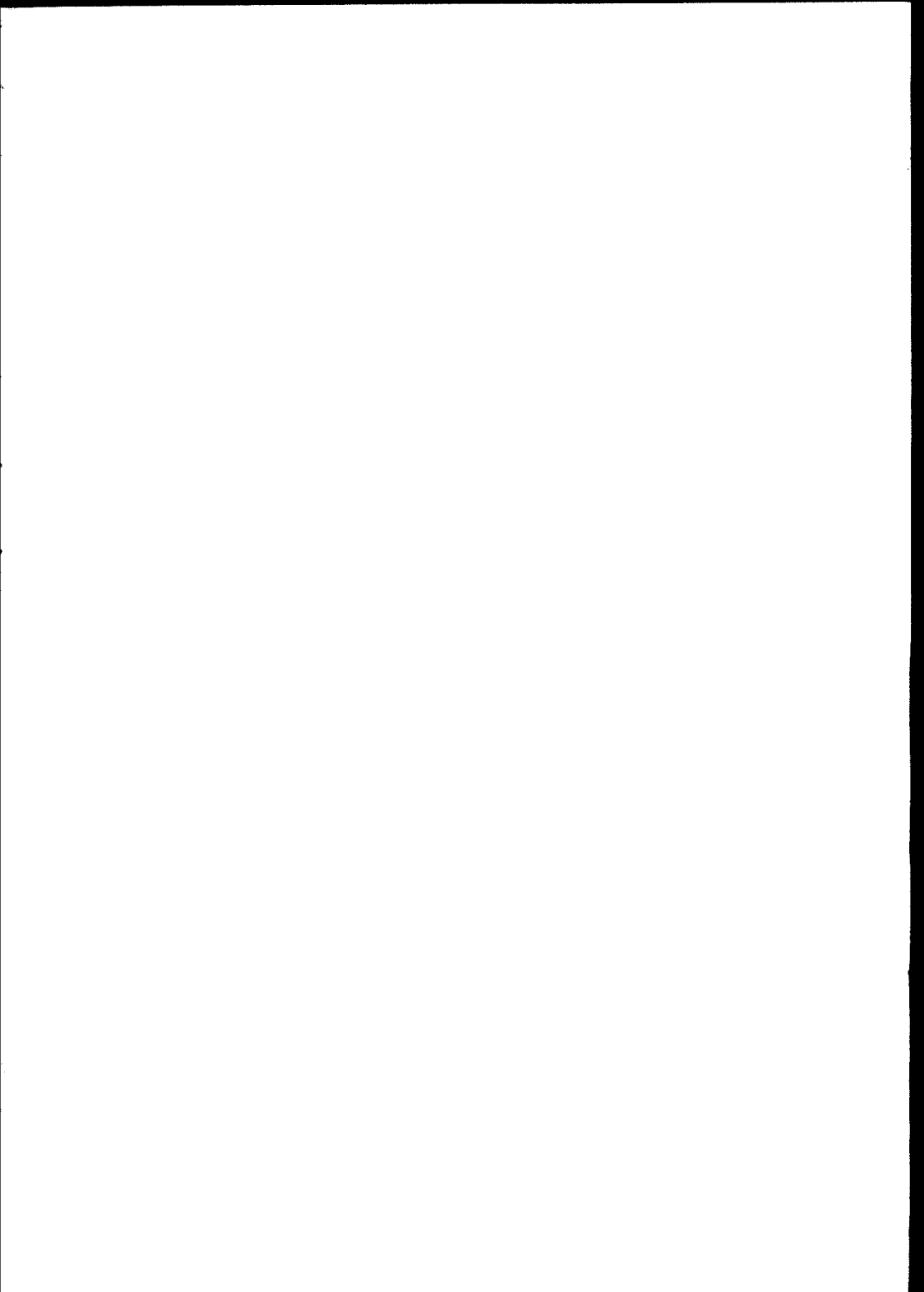
*Codependent  
No More*



掌握自我關心的藝術  
給自己享受快樂生命的機會



作者◎美樂迪·貝蒂  
Melody Beattie  
譯者◎新苗編譯小組



## 作者序

與「共同依存者」(codependent)首度相會於六〇年代早期。當時，這些因他人而受苦的人們，尚未被稱為「共同依存者」，而酒精或藥物上癮者，也還未被貼上「化學性依賴」的標籤。雖然當時並不明白何謂「共同依存」，但我總能認出他們。因為，我自己就是個酒精與藥物癮者，在人生的旅途上顛仆而行，在路途上也造成了許多其他共同依存者。

我與共同依存者在專業上的首度交會，發生在一九七六年。在當時的明尼蘇達州，藥物與酒精上癮已被稱為化學性依賴，而其家人則是「重要的旁人」。當時的我正逐漸擺脫藥物與酒精。同時在化學性依賴方面擔任諮商人員，該領域體系龐大，包含各種機構、小組與顧問，目的在幫助化學依賴者好轉。因為我身為女性，而當時「重要的旁人」也多為女性，再加上是同事中最資淺者，於是明尼蘇達治療中心的雇主，要我接下一樁無人肯做的差事，亦即為耽溺者的妻子們組

織支援團體。

當時，我尚未準備好接下這份差使。我依然感覺得到共同依存者的敵意、控制、操縱、迂迴、誘發罪惡感、難以溝通，以及更多……。

在我的團體裏，有人想為整個世界負責，但卻又拒絕為自己的生命負責。有人不斷地付出，卻又不懂得領受。也有人不願意付出，直到憤怒、力竭、孤苦伶仃。甚至有一位婦人，在如此地付出、受苦，到三十三歲便「年老」而死。她是五個孩子的母親、酗酒者的妻子，而丈夫曾三度入獄。

和我一同在支援團體中工作的女子，都是照顧他人的專家，然而卻完全沒有照顧自己的能力。有人對事情不求甚解，盲目地追逐一個又一個的活動。有人以取悅他人為目的，化身為殉教者、苦行僧、暴君等角色，或是極端地變成小可憐、依附者。

大多數的共同依存者都被他人所縈繞著。他們能夠巨細靡遺地記誦一長串關於耽溺者的生活細節：他或她的想法、感覺、所言、所行；或者是他或她不會怎麼想、怎麼感覺、怎麼說、怎麼做。共同依存者自認為知道酒精或藥物上癮者，應該做什麼和不應該做什麼。而且他們還覺得很奇怪，為什麼他或她要這麼做，

或者為什麼不那麼做？

然而，這些洞悉他人的共同依存者，卻完全不了解自己。他們不曉得自己的感覺，不確定自己的想法。而且他們不知道該怎麼解決自身的難題。這些共同依存者是被疏遠的一群。他們受苦、抱怨，並試圖控制自己之外的每個人、每件事。然而，除了家庭治療的幾位先鋒人物，許多諮商人員（包括我在內）對他們都是束手無策。

化學依賴的範圍日益擴大，但援助大多只集中在耽溺者身上。另外，關於家庭治療的文獻與訓練少之又少，例如：共同依存者需要什麼？想要什麼？難道他們只是酗酒者的延展物，治療中心的訪客？他們為什麼無法合作，不斷製造麻煩。酗酒者有瘋狂的藉口——他喝醉了，但是身邊重要的人卻沒有藉口，他們是如此清醒。

很快地，我認同了兩個廣為流傳的信念。這些瘋狂的共同依存者（重要的旁人）比酗酒者還嚴重，而且難怪這些酗酒者要喝酒——有那麼一位瘋狂的配偶，誰能不喝酒？

在那之前，我曾有段清明冷靜的歲月。我開始了解自己，但仍無法真正體會

共同依存是怎麼回事。我嘗試，卻沒有成功——直到數年後，當我陷入被酗酒者包圍的混亂中，當我不再擁有自己的生活。

我停止思考，失去美好的情感、感到憤怒、苦澀、怨恨、恐懼、沮喪、無助、失望與罪惡。有時候，我甚至想結束自己的生命、我已精疲力竭。我花費太多時間為他人擔心，試圖找出控制他人的方法。我的生命緊緊依附著這些人、事、物，對於生命所依附的對象，我沒辦法說「不」（除了有趣的活動外）。

我與朋友、家人的關係岌岌可危，我感到深深被迫害。我迷失了自己，不明白為什麼會走到這步田地。我不確定到底發生了什麼事，我想自己快瘋了。然後我把箭頭指向旁邊的人，說他們是罪魁禍首，痛陳一切都是他們的錯。

令人傷心的是，除了我自己之外，沒有人懂得我的感覺。我的困境是一樁秘密。與酗酒者和其他問題人物不同的是，我並不四處製造麻煩，也不期望某個人來替我收拾殘局。事實上，和酗酒者在一起時，我看起來好得很——是那麼的負責、可靠。有時候我也不確定自己是否真的有問題。我覺得悲哀，但不明白生命為何如此苦澀。

在絕望中掙扎了一段時日後，我開始了解。就像許多嚴厲的批判者，我把自



已套上對方的鞋，走了崎嶇而痛苦的一段長路。現在我終於了解瘋狂的共同依存者，因為我也是他們的一員。

我逐漸爬出痛苦的深淵。一路上，我對共同依存這個主題產生極大的興趣。身兼諮商人員與作家兩種身分，我的好奇心被激發了起來。身為一位需要援助的共同依存者，我也有個人的賭注。像我這樣的人到底發生了什麼事？為什麼會這樣？最重要的是，共同依存者要怎麼做才能夠改善狀況？並繼續生存下去？

我與諮商人員、治療者以及共同依存者交換心得，閱讀僅有的幾本相關書籍。重新翻看那些禁得起歲月考驗的治療叢書，尋找可供應用的觀點。我參加「歐亞儂」(Al-Anon)聚會，這是為被他人的酗酒行為所影響的人們，所組織的自助團體。

後來，我終於知道了自己要找尋什麼；我開始觀察、了解並改變。我的生命於是重新運轉起來。很快地，我又在另一個治療中心，領導另一個共同依存小組；但這一回，我對於自己所做的事，才有了一個模糊的概念。

我仍然察覺到共同依存者的敵意、控制、操縱、迂迴、以及過去曾察覺到的所有特性。我仍然看到先前所看到的人格扭曲；但這回，我看得更深入了。我接

觸到懷有敵意的人們；他們覺得自己深受傷害，因此，敵意是他們唯一的防衛武器。他們是那樣的憤怒，任何經歷過和他們相同處境的人，勢必也會如此。

他們極力想要控制外界，因為周遭與內心的一切，都已失控。他們自己與周圍的人們的生命，眼看著就要撞擊爆裂，對每個人造成極大的傷害。但似乎只有他們注意到這些威脅，也只有他們關心。

我接觸到操縱者，因為操縱似乎是達成目標的唯一途徑；我和迂迴曲折的人們相處，因為他們生存的環境無法接受誠實。

我和覺得自己和快要瘋了的人共處，因為他們認為在虛矯的表面下，存在著許多隱藏的的謊言。

我看到深陷在他人問題中的人們，沒有時間去發掘或解決自己的問題。這些人都極度關心他們周遭的人，尤其是那些不知道該如何照顧自己的人。共同依存者深覺自己責任重大，因為周圍的人是如此不負責任，他們必須拉緊韁繩，否則一切都將失控、瓦解。

我看到受傷卻又困惑的人們，需要安慰、了解。我看到酒精中毒的受害者，他們自己雖滴酒不沾，但仍為酒精所害。我看到受苦者為了獲得克服不幸的力

量，在絕望中不斷地掙扎。他們向我學習，而我也向他們學習。

很快地，我又找到了關於共同依存者的新信念。共同依存者並不比酗酒者更瘋狂或者病得更重。但兩者的受害程度完全相同，甚至更嚴重。他們無意一人獨攬痛苦，但他們在痛苦中沉浮時，並未藉助酒精或藥物的力量，來麻醉自己。深愛某個身陷困境中的人，所受到的牽連之苦是深刻的。

「化學依賴者的知覺已麻木，但清醒的人卻加倍痛苦——只能藉著憤怒與偶爾的狂想來紓解」。珍妮特·魏特茲（Janet Geringer Woititz）在《Co-Dependency, An Emerging Issue》一書中的文章裏這麼寫著。

共同依存者是如此地清醒，他們清醒地走過痛苦。

難怪共同依存者要發瘋。如果你曾和與他們生活中的人，共同生活一段時間後，也難保不發瘋？

共同依存者很難獲得他們所需要的資訊與援助。說服酗酒者（或者其他身陷麻煩者）尋求援助已夠難了，要這些看來正常、且自覺正常的共同依存者尋求援助，當然是難上加難。

共同依存者隱身在病患的背後受苦。直到最近，許多諮商人員仍不知道該如

何幫助他們。共同依存者不是受責備、就是被忽略；有時候人們還期望他們戲劇性地好轉過來。很少有共同依存者被認為需要援助，他們或許有機會擁有一份個人的復原計畫，撫平困難與痛苦。然而在本質上，酗酒者與其他強迫性異常的人們，能把那些受他們影響的人襲捲為受害者——縱使這群人不喝酒、不吃藥、不賭博、飲食節制、舉止有方，他們還是需要援助。

這正是我寫這本書的動機。它出自我的研究、我個人與專業的經驗、以及我對這個主題的興趣。全本書是我個人的意見，某些地方你甚至可說是偏見。

我並非專家，這也不是一本為專家撰寫的工具書。無論影響你的人是酗酒者、賭徒、暴飲暴食者、工作狂、嗜性狂、罪犯、叛逆的青少年、神經質的父母、其他共同依存者，或是上列情形的任何組合，這本書就是為你而寫的。

本書主旨並不在於教你如何幫助酗酒者或有問題的人，雖然當你狀況好轉，他們復原的機會也會提高。坊間有許多關於幫助酗酒者的好書，但本書主題在於一項最重要、又最容易為人所輕忽的責任：關心你自己。亦即，你可以做些什麼，好讓自己覺得好過些。

我醞釀了一些在共同依存關係上，最好又最有幫助的想法。我摘錄專家之

言，並親自演練他們的信念。另一方面，我積極搜尋個案歷史，探索人們如何面對某些問題。所有個案皆是真人真事，絕非杜撰，但為了保障隱私，人物都非使用真名。雖然我也引用了許多文獻資料，但大多數的學習是來自人們，以及他們對這個主題的想法。其中許多想法已廣為流傳，而源頭已不可考；在溯及源頭時我力求正確，但說實在很難百分之百做到。

雖然這是本自助式的指導書，但請謹記，它並非心理健康的食譜。每一個個人都獨特的，每個情境也都是獨特的，試著理出你自己的治療歷程，包括尋求專業援助，參與自助性團體（如歐亞儂），以及尋求更強壯的力量協助。

有位名叫史考特·伊里斯頓（Scott Eggeston）的友人，是心理健康方面的專業人士，曾說過一則治療傳言：

從前有位女子，到山洞裏向一位宗教領袖請益，因為她想習得所有的知識。這位長者提供給她厚厚數疊書，並留下她一人研讀。每天早晨，長者回到洞裏監督進度，且手持一根粗重木棍，做為警惕。每天早晨他都問相同的問題：「妳已經學到所有的知識了嗎？」而她的回答也天天相同：「還沒

有。」這時長者就以木棍敲她的頭。

這情景重複了數月之久，有一天長者又來到洞裏，問相同的問題，聽到相同的答案後，一如往日舉起木棍作勢要打，但女子自長者手中奪過木棍，遏止了他的攻擊。

自每日的痛苦中解脫後，女子仍心生恐懼。她抬頭望著他，令她驚愕的是，長者微笑道：「恭喜你，妳已經畢業了。妳現在已經知道了所有應該知道的事。」

「怎麼說？」她問道。

「妳已經明白自己永遠無法習得這件事，」他回答道。「而且妳學會了如何中止這希求的痛苦。」

這就是本書的主旨：**停止痛苦，並重新掌握自己的生命。**

也許她人已經懂得了它。你也能夠。

# 目錄

作者序

3

Part I 什麼是共同依存？哪些人是共同依存者？ 15

第1章 共同依存者的故事 17

第2章 共同依存的定義 31

第3章 揭開共同依存的特徵 43

Part II 自我關懷的基礎 69

第4章 超脫共同依存的情境 71

第5章 別隨風飄盪 83

第6章 你能控制什麼？ 95

## 結語

269

第7章	我不是犧牲者	105
第8章	擺脫依賴的控制	121
第9章	學習接受事實	139
第10章	與你的感覺同在	155
第11章	憤怒	167
第12章	找到自己的生活目標	181
第13章	健康的溝通	191
第14章	十二步驟方案的運用及效果	205
第15章	回顧	235
第16章	嶄新的生活	261



**Part I**

**何謂共同依存？**

**哪些人是共同依存者？**