



新苗文化

兩性話題 5

1/2變成1

BEYOND CODEPENDENCY AND
GETTING BETTER ALL THE TIME

～原來你不是我的依靠～

紐約時報**300**萬暢銷榜首
《Codependent No More》姊妹作

作者◎美樂迪·貝蒂 Melody Beattie 譯者◎新苗編譯小組

兩性話題 D5

1/2 變成 1——原來你不是我的依靠

Beyond Codependency and getting better all the time

作 者／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 5 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

定 價／330 元

原書 ISBN 0-06-255418-2

ISBN 957-0360-31-3

國際中文版權代理／博達著作權代理有限公司

BEYOND CODEPENDENCY by Melody Beattie

Copyright© 1989 by the Hazelden Foundation.

Chinese translation copyright © 2000

by New Sprous Publisher, Inc.

Published by arrangement with Hazelden Foundation.

through Bardonn-Chinese Media Agency

All rights reserved.

Printed in Taiwan.

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

兩性話題 D5

1/2 變成 1

原來你不是我的依靠

~~Beyond Codependency~~

and getting better all the time

作者◎Melody Beattie

譯者◎新苗編譯小組

獻詞

在某個晚上的睡夢中，我看到了一群人；他們都是些既值得我們幫助、又惹人憐愛的人。但問題在於：他們自己並不知道這項事實。這些人正處於進退維谷、思緒混亂的狀況中——他們還在因應很久以前所發生的某些不值一提的往事。

他們在生理上雖然都已是成年人，但在許多方面卻仍像孩子們一般；而且他們在心理上都相當恐懼。

這些人正汲汲於保護他們自己，試圖瞭解每件事情所代表的含意；然而，他們並未去做某件對他們而言最為迫切的事情：放鬆心情，做個真正的自己，並讓他們再度表現地神采奕奕。

他們並不知道「停止保護他們自己」乃是一件可行的事；他們並不清楚「去關愛別人與獲得別人的關愛」乃是無傷大雅的；他們也不瞭解「他們其實是可以關愛自己的」。

當我醒來後，才瞭解到：其實我也是他們之中的一份子。

本書即是呈獻給我們大家——那些正在由傷痛中復原，雖已成年，但卻有如孩子般的人們及互相依賴者。願我們每個人都能領悟到我們自己、其他人、及生命的美好。

導言

這是一本與復原（recovery）有關的著作。

事實上，本書所探討的，即是讓我們的復原工作持續不斷。

這本書是為了曾深受其他人及這些人的各種問題所影響，但卻已讓他們自己由這些夢魘中復原的人們所寫。這本書也是為由共同依存、依存藥物、及各種成年人之幼稚議題中復原的人們所寫。當然，這本書更是為了奮力於掌握自我關心這項藝術的人們所寫。

我的上一部著作《Codependent No More》所探討的乃是：停止傷痛，並取得對我們生活的控制權。而本書則是針對當傷痛已告結束、而在我們開始對未來生活感到疑惑時，到底該做些什麼而發。這是一部關於接下來將會發生什麼事的著作。

我們將逐一檢視復原、故態復萌、著手成為家中要員的角色、及當我們完成後，又該做些什麼等議題。我們亦將探討人際關係。當然，諸如屈服及靈性等概念，也在我們的討論之列。

此外，我們還會討論到許多觀念，例如：羞愧的處理，提升自尊，如何克服剝奪，與我們的子女共同分享復原，及超越那些我們長久以來認為重要無比的事物，以找出可發揮功效的人際關係等。

當我著手撰寫本書時，我打算探討的各種片斷資訊，足可列成一長串清單；但我無法確定這些觀念是否能夠契合。而在我停止嘗試刻意控制這點後，反讓本書得以順利進行；同樣地，生命本身也是獨一無二的，而且偶爾會充滿著驚奇。

《Codependent No More》是一本與如何開始復原工作有關的著作。而本書所探討的，則是與復原有關的各種核心議題：著手處理各項難題與細微末節，並做出最佳的調整。

回顧前一本著作，我們可了解到它是一部以探討在自我愛惜中成長，及我們肯定與教養自己的能力為主的作品。由於在這個過程中展現出意外收穫的能力，而使我們得以在關愛別人、及讓其他人與上帝關愛我們的能力上不斷成長。

本書內容係以各項調查研究、我個人的專業經驗、及我的觀點做為基礎。綜觀全書，各位應可發現：我不斷試圖將所有的觀念、理論、及引證，都歸因於其來有自且適得其所的各種來源。但以「復原」這個領域來說，有時候是很難辦到的，因為有無以數計的人們都會提到雷同的事情。

我在本書中所舉出的各個案例，絕對都是確有其事。但為了保護當事人的隱私權，我已將姓名與某些細節略作修改。在某些章節的結尾部份，我亦把許多活動涵蓋在內。各位不妨參考某些雜誌或手冊，以探究你個人對這些活動的答案。

此外，本書並非一部探討如何改變、或如何去幫助其他人有關的著作。它的訴求應該是：讓每個人都瞭解持續幫助我們自己，讓我們的生活變得更美好，及不斷改善各種人際關係，對我們絕對是有益無害的。

各位對下列這句流傳已久的諺語，必定耳熟能詳：「當學生準備就緒後，老師才會出現。」然而，另一句諺語則是這麼說的：「你所教授的，正是你最迫切需要學習的東西。」

根據這些人的說法，作家們就和為人師者無異。

「將我們所寫的每篇文章，視為寫給自己的信；它是為了讓我們能把由某些其它事物中所學得的教訓，傳遞給我們本身的某個部份而特別設計」，勞倫斯·布魯克（Lawrence Block）曾寫到，「就這點而言，可說是極有可能的。」

藉由撰寫本書，我從中獲益良多。當然，我更希望各位讀完本書後，能和我一樣覺得受益無窮。

目錄

獻詞 3

導言 5

第一部份 復原

第1章 復原活動 15

第2章 復原 28

第3章 過程 42

第4章 你我的故事 61

第二部份 故態復萌

第5章 再循環：故態復萌的過程 73

第6章 常見的再循環狀況 81

第7章 安然度過循環期 102

第三部份 陳年往事與首要之務

第8章 與家人達成協議 123

第9章 破繭而出，重享自由 145

第10章 突破羞愧的障礙 157

第11章 由被剝奪轉變為理應擁有 175

第12章 肯定你自己 195

第四部份 人際關係

第13章 改善人際關係 219

第14章 克服各種致命的誘惑 233

第15章 各種界限 256

第16章 親密 279

第17章 調解衝突 293

第18章 處理對承諾的恐懼 318

第19章 與子女分享復原過程 337

第五部份 放眼未來

第20章 擬定計畫，付諸行動 349

第21章 讓美好的事物發生 358

第一部份

復原

當樂趣即是樂趣，關愛即是關愛，
而生活也成為一種期望時，
那就是達到了復原的境界。

第1章 復原活動

當我開始關心及照顧自己，那種感覺真好。
不論發生什麼事，我絕不會停止這麼做。

——無名氏

在這個世界上，正發生著某些令人興奮的事情。現在，就讓我們一起來看看。

卡菈的故事

兩年前，卡菈認為自己變得近乎瘋狂，但她的生活作息卻正常無異。

「嗯，生活幾乎是一成不變，」卡菈這麼說；她是位小學教師，目前已三十五歲，出身自某個家教嚴謹、文風鼎盛的家庭。

早上六點到八點，卡菈在某個托兒所工作；早上八點半到中午十二點半，她則是在小學任教。而從下午兩點到六點，又在某個課輔安親班擔任輔導老師。

為了讓某位阿茲海默症婦人不至被送到療養院接受照顧，卡菈便自願搬去與她