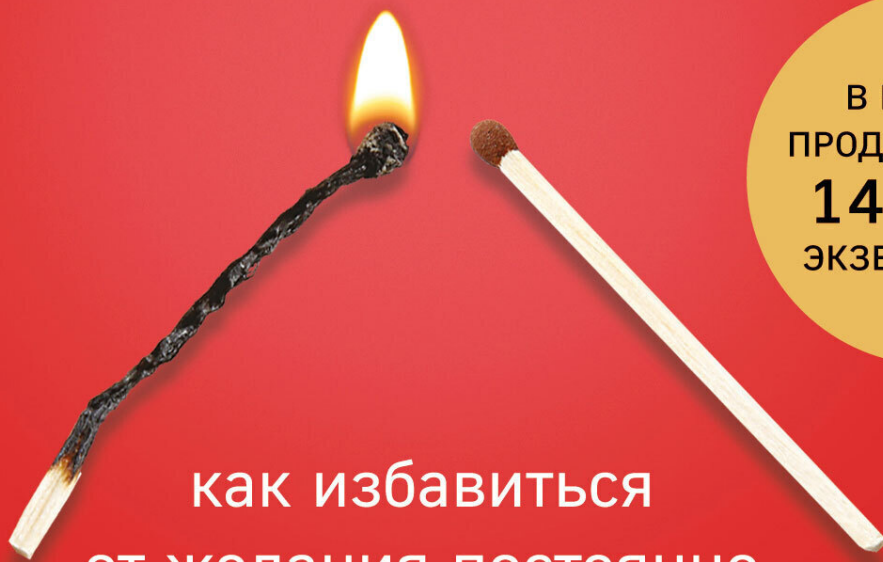


ЛУЧШАЯ КНИГА ПО СОЗАВИСИМОСТИ

# СПАСАТЬ или СПАСАТЬСЯ?

2-е издание, дополненное и переработанное



В РОССИИ  
ПРОДАНО БОЛЕЕ  
**140 000**  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

как избавиться  
от желания постоянно  
опекать других и начать  
думать о себе

МЕЛОДИ БИТТИ



Сам себе психотерапевт. Книги, которые исцеляют

Мелоди Битти

**Спасать или спастись?  
Как избавиться от желания  
постоянно опекать других  
и начать думать о себе**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Битти М.**

Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно  
опекать других и начать думать о себе / М. Битти — «Эксмо»,  
2022 — (Сам себе психотерапевт. Книги, которые исцеляют)

ISBN 978-5-04-227012-3

Обновленное и дополненное издание легендарного бестселлера Мелоди Битти «Спасать или спастись». Лучшая книга по созависимости. У всех есть зависимые отношения. Главное – вовремя оценить степень этой зависимости и освободиться от нее. Мелоди Битти впервые объяснила, что такое созависимость, и это оказалось созвучно огромному количеству людей. В обновленном издании мирового бестселлера она откровенно рассказала личную историю борьбы с созависимостью и добавила новую главу о травме, тревожности и ПТСР, что делает книгу еще более актуальной сегодня. В этой книге: – честные истории о пути исцеления из жизни созависимых; – первые признаки созависимости, на которые стоит обратить внимание; – советы по устранению и выходу из созависимых отношений; – основы заботы о себе и способы повышения самооценки; – рекомендации по терапии посттравматического расстройства.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-227012-3

© Битти М., 2022  
© Эксмо, 2022

## Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Предисловие к переработанному изданию | 8  |
| Предисловие                           | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 13 |

# **Мелоди Битти**

## **Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе**

Melody Beattie  
CODEPENDENT NO MORE  
(revised edition)

© Melody Beattie, 2022  
International Rights Management:  
Susanna Lea Associates on behalf of Spiegel & Grau, LLC

© Яворовский В.Г., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

\* \* \*

**САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ**

— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —

МЕЛОДИ БИТТИ

# СПАСАТЬ или СПАСАТЬСЯ?

как избавиться от желания постоянно опекать  
других и начать думать о себе

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

*Эта книга посвящается мне и всем людям, которые учились у меня  
и позволяли мне учиться у них.*

*Найти счастье в себе нелегко, но найти его где-то в другом месте  
и вовсе невозможно.*

**АГНЕС РЕПЛАЙЕР**

## Предисловие к переработанному изданию

В День святого Валентина 1986 года – по заданию издателя – Терри Спан, сосед, работавший в Хейзелдене, приехал ко мне домой в Стиллуотер, штат Миннесота, чтобы вырвать у меня из рук напечатанные на принтере страницы, которые станут книгой «Спасать или спастись».

Я записала ее на дискету на Каурго – одном из первых в мире домашних компьютеров. Я была очарована этой новой технологией, которая позволяла мне бесконечно редактировать и отвлекаться в перерывах на игру в «Понг»<sup>1</sup>. Вот почему Терри нужно было появиться и физически завладеть рукописью. Я крепко прижимала листы к себе, немного пританцовывая, пока он пытался забрать их из моих рук. А потом рассталась с ними и выпустила книгу в мир.

С того дня в Стиллуотере «Спасать или спастись» стала намного лучше. Это является доказательством верности описанной в ней концепции. Я по-прежнему довольна ритмом и идеей книги.

Тем не менее в последние два десятилетия, особенно в связи с технологическим прогрессом, который оказал такое широкое влияние на нашу жизнь, я стала ловить себя на том, что морщусь от местами устаревшего языка и неактуальных ссылок в тексте, от осторожного изложения моей истории, от собственных сомнений в том, действительно ли это нормально, любить себя, и если да, то насколько сильно и что именно это значит.

Когда я писала эту книгу в 1980-х, мы были во власти другого сознания, но уже начали подвергать сомнению идеи, которые считались само собой разумеющимися. Женщины превращались из движимого имущества с ограниченными правами в полноценную личность. Люди жаждали информации, которая помогла бы им разобраться в быстро меняющемся мире. В книжных магазинах еще не было разделов с литературой по самопомощи, но людям становилось любопытно узнать о своей внутренней жизни. Хотя основные истины книги остаются неизменными, некоторые внешние атрибуты оказались настолько устаревшими, что стали заслонять полезную информацию. Книга нуждалась в обновлении.

– Как вы думаете, молодые читатели вообще будут знать, кто такой Боб Ньюхарт<sup>2</sup>? – спросила я своего нового редактора, сославшись на эпиграф к одной из глав.

– Нет, – сказала она, – но они будут знать, как найти информацию о нем с помощью Google.

\* \* \*

С момента первой публикации данной книги в моей жизни также произошло много событий, которые изменили меня и мои убеждения: переезд в Калифорнию, смерть моего бывшего мужа (отца моих детей) и смерть моего отца – двух из трех моих первоначальных источников созависимости, – а также забота о моей матери в конце ее жизни (отношения, полные любви и ненависти). Однако самой глубокой потерей была смерть моего сына Шейна на следующий день после его двенадцатилетия. Это погрузило меня в мир горя, нанеся мне сильную душевную травму.

Пройдя через это ужасное испытание, я пришла к пониманию того, как травма, тревога и посттравматическое стрессовое расстройство пересекаются с созависимостью. Конечно, я не оценила эти уроки. Понятия *травмы* даже не было в нашем обиходе (оно относилось исключительно к солдатам, вернувшимся с войны) до 11 сентября 2001 года, когда мы пережили ее

---

<sup>1</sup> «Понг» – одна из ранних видеоигр, выпущенная в 1972 году. (Прим. пер.)

<sup>2</sup> Джордж Роберт «Боб» Ньюхарт – американский актер и комедиант, лауреат премий «Грэмми» (1961), «Золотой глобус» (1962) и «Эмми» (2013).



коллективно. Сообщество выздоравливающих начало осознавать, что хаос и страх, появившиеся в нас в результате того, что мы выросли в семье алкоголиков или пережили сексуальное или физическое насилие, погружали нас в атмосферу, сравнимую с атмосферой на войне. Я поняла, что мне нужно разобраться с остаточной травмой во мне, чтобы найти свое собственное исцеление и покой.

Именно это в конечном итоге вдохновило меня на написание новой главы «Успокойте себя». Я рада ее появлению.

\* \* \*

Работая над новым изданием книги, я также решила рассказать о своей истории созависимости. Поскольку люди, от которых я больше всего зависела, были еще живы в 1986 году, я замаскировала в тексте их и себя. Я чувствовала, что не имею права рассказывать их истории. Теперь я это сделала, не для того, чтобы плохо отозваться о покойных, но я больше не покрываю их по принципу созависимости. Мы можем с любовью и состраданием рассказывать правду о наших переживаниях – не унижая других или самих себя.

Другой целью переиздания было депатологизировать написанное – отделить людей от их несчастий, ярлыков, борьбы и болезней. Хотя большая часть текста посвящена созависимости, вызванной чьим-либо злоупотреблением психоактивными веществами, вы также найдете истории, которые не связаны с этим. Методы восстановления, обсуждаемые в этой книге, могут применяться к широкому спектру триггеров созависимости.

В это издание я также включила подробное руководство по ресурсам, в котором учтены многие области, где людям может понадобиться дополнительная или срочная помощь. Спасибо Лорен Барраган, которая мастерски собрала этот раздел.

\* \* \*

Чем больше проходит времени, тем больше я убеждаюсь в том, что наша главная ответственность в жизни состоит в том, чтобы найти способ примириться с самими собой, нашим прошлым и настоящим – независимо от того, с чем мы сталкивались и продолжаем сталкиваться. Наша работа также заключается в том, чтобы осознанно практиковать любовь к себе. Каждый день. На протяжении всей жизни. Это не нарциссическое или отвратительно эгоистичное отношение к жизни и нашим отношениям. Любовь к себе – более скромная, тихая вещь. Вы привыкнете к ней. Я полюбила себя, вы тоже сможете.

**ЛЮБИТЬ СЕБЯ – НЕ НАРЦИССИЗМ. ЭТО НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ, ЧТОБЫ ПРИМИРИТЬСЯ С СОБОЙ, СВОИМ ПРОШЛЫМ И НАСТОЯЩИМ.**

В День святого Валентина в 2022 году я сдала переработанную и дополненную книгу «Спасать или спастись». Это мое наследие и давно созревший подарок нам, выходящим из хаотично завершающейся прошлой эпохи и вступающим в Эру Водолея.

Да благословит Бог это новое издание.

## Предисловие

Моя первая встреча с созависимыми произошла в начале шестидесятых. Это было еще до того, как людей, страдающих от поведения других, стали называть созависимыми, а зависимых от алкоголя и других наркотиков – химически зависимыми. Хотя я не знала этого понятия, я знала, что оно собой представляет. Сама алкоголичка и наркоманка, я шла по жизни, помогая создавать других созависимых.

Эти люди ощущались неизбежной помехой. Они были враждебными, контролирующими, манипулирующими, нечестными, вызывающими чувство вины, трудными в общении, в целом неприятными, иногда откровенно ненавистными, и они мешали моему стремлению накуриться. Они кричали на меня, прятали мои таблетки, корчили мне гадкие рожи, выливали мой алкоголь в раковину, пытались удержать от новых наркотиков, хотели знать, почему я так себя веду и что со мной. Но они всегда были рядом, готовые спасти меня от бедствий, которые я сама же и создавала. Созависимые не понимали меня. Я сама не понимала себя и не понимала их.

Моя первая профессиональная встреча с созависимыми произошла много лет спустя, в 1976 году. В то время в Миннесоте наркоманов и алкоголиков стали называть химически зависимыми, их семьи и друзей – «значимыми другими», а я стала наркоманкой и алкоголичкой, вставшей на путь выздоровления. К тому времени я уже работала консультантом в сфере химической зависимости в обширной сети учреждений, программ и агентств, которые помогали людям выздоравливать. Так как я женщина, а большинство «значимых других» в то время были женщинами, и поскольку у меня был наименьший трудовой стаж и никто из моих коллег не хотел этим заниматься, мой работодатель в лечебном центре Миннеаполиса поручил мне организовать группы поддержки для жен наркоманов.

Я не была готова к этой задаче. Я по-прежнему считала созависимых враждебными, контролирующими, манипулирующими, нечестными и т. д.

В моей группе я видела людей, которые чувствовали ответственность за весь мир, но отказывались брать на себя руководство своей собственной жизнью.

Я видела людей, которые постоянно отдавали себя другим, но не знали, как получать что-то взамен, становясь злыми, обессиленными и опустошенными. Некоторые на этом пути сдались. Я даже видела, как одна женщина отдавала так много и страдала так сильно, что умерла от «старости» и естественных причин в возрасте тридцати трех лет. Она была матерью пятерых детей и женой алкоголика, которого в третий раз отправили в тюрьму.

Я работала с женщинами, которые точно знали, как помочь всем окружающим, но не умели позаботиться о себе.

Я видела лишь оболочки людей, бездумно перескакивающих с одного занятия на другое. Я видела прислужников, мучеников, стойков, тиранов, увядающие виноградные лозы, цепляющиеся виноградные лозы и, как сказал Г. Саклер в своей пьесе *«Великая белая надежда»*, «изношенные лица, источающие муку мученическую».

Большинство созависимых были одержимы другими людьми. С абсолютной точностью и подробностями они могли перечислять длинные списки поступков и проступков другого человека: что те думали, чувствовали, делали и говорили и чего не думали, не чувствовали, не делали и не говорили. Созависимые знали, что должен и не должен делать другой человек. И они часто задавались вопросом, почему тот это сделал или не сделал.

И все же эти люди, которые так хорошо понимали других, не могли видеть самих себя. Они не знали, что чувствуют. Они не были уверены в том, что думают. И они не знали, что им нужно сделать, чтобы решить свои проблемы, если, конечно, у них действительно были какие-то проблемы, кроме другого человека.

Это была грозная группа, эти созависимые. Они страдали, жаловались и пытались контролировать всех и вся, кроме самих себя. И, за исключением нескольких тихих пионеров семейной терапии, многие консультанты (включая меня) не знали, как им помочь. Помощь была сосредоточена на зависимом человеке. Литературы и тренингов по семейной терапии было мало. В чем нуждались созависимые? Чего они хотели? Не были ли они просто продолжением своих мужей? Почему они не могли начать сотрудничать, вместо того чтобы постоянно создавать проблемы? У алкоголиков было оправдание их сумасшедшего поведения – они были пьяны. У этих же людей не было оправдания. Они были совершенно трезвыми.

### **СОЗАВИСИМЫЕ ОДЕРЖИМЫ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. ОНИ В МЕЛЬЧАЙШИХ ПОДРОБНОСТЯХ ЗНАЮТ, ЧТО ТЕ ДЕЛАЛИ И ЧТО ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ.**

Вскоре я присоединилась к двум популярным убеждениям: эти сумасшедшие созависимые (значимые другие) больны сильнее алкоголиков. И неудивительно, что алкоголики пьют: кто не запил бы с такой сумасшедшей супругой?

К тому времени я уже некоторое время вела трезвый образ жизни. Я начинала понимать себя, но не понимала созависимости. Я пыталась, но не могла – до тех пор, пока годы спустя не погрузилась в хаос *своего собственного алкоголика* настолько, что перестала жить своей собственной жизнью. Я перестала думать. Я перестала испытывать положительные эмоции, и у меня остались ярость, горечь, ненависть, страх, депрессия, беспомощность, отчаяние и чувство вины. Временами мне хотелось перестать жить. У меня не было энергии. Я проводила большую часть своего времени, беспокоясь о людях и пытаюсь понять, как их контролировать. Я не смогла бы сказать «нет», даже если бы от этого зависела моя жизнь, а так оно и было. Мои отношения с друзьями и членами семьи были в руинах. Я чувствовала себя жертвой. Я потеряла себя и не знала, как это произошло. Я не знала, что произошло. Я думала, что схожу с ума. И я обвиняла во всем своего алкоголика.

К сожалению, кроме меня самой, никто не знал, насколько плохо я себя чувствовала. Мои проблемы были моим секретом. В отличие от алкоголика я не устраивала большой беспорядок и не ждала, что кто-то уберет за мной. На самом деле рядом с ним я выглядела хорошо. Я была такой ответственной, такой надежной. Иногда я не была уверена, что у меня вообще есть проблема. Я знала, что чувствую себя несчастной, но не понимала, почему моя жизнь не удалась.

Побродив некоторое время в отчаянии, я начала что-то понимать. Подобно многим людям, которые сурово судят других, я осознала, что только что прошла очень долгий и болезненный путь в шкуре тех, кого раньше осуждала. Теперь я поняла этих сумасшедших созависимых. Я стала одной из них.

Постепенно я начала выбираться из своей черной пропасти. Попутно у меня появился страстный интерес к теме созависимости как у консультанта и как у писательницы. Был и личный интерес. Что происходит с такими людьми, как я? Как это происходит? Почему? Самое главное, что нужно сделать созависимым, чтобы начать чувствовать себя лучше? И продолжать выздоравливать.

Я беседовала с консультантами, терапевтами и созависимыми. Я прочитала несколько доступных книг по этому предмету и смежным темам. Я перечитала основы – книги по терапии, которые выдержали испытание временем, в поисках идей, которые можно применить. Я ходила на собрания группы самопомощи, основанной на двенадцати шагах анонимных алкоголиков, но ориентированной на человека, пострадавшего от употребления алкоголя другим.

В конце концов я нашла то, что искала. Я начала видеть, понимать и меняться. Моя жизнь снова наладилась. Вскоре я стала вести еще одну группу для созависимых в другом лечебном центре Миннеаполиса. Но на этот раз у меня уже было приблизительное представление о том, что я делаю.

Я по-прежнему считала созависимых враждебными, контролирующими, манипулирующими и лживыми. Я по-прежнему видела все те особенные искажения личности, которые видела ранее. Но я видела глубже.

Передо мной были люди, настроенные враждебно: им было так больно, что враждебность была их единственной защитой от того, чтобы быть раздавленными. Они были злы, потому что любой, кто испытал бы что-то подобное, был бы таким же.

Они контролировали, потому что все вокруг и внутри них вышло из-под контроля. Плотина их жизней и жизней тех, кто их окружал, всегда угрожала прорваться. И казалось, что никто, кроме них, этого не замечает и что всем наплевать.

Я видела людей, которые манипулировали, потому что манипуляция казалась единственным способом добиться чего-либо. Я работала с людьми, которые действовали обманом, потому что системы, в которых они жили, казались неспособными терпеть честность.

Эти люди думали, что сходят с ума, потому что поверили в такое количество лжи, что не знали, что такое реальность.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.