

# 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 2024

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Б66

Melody Beattie  
CODEPENDENT NO MORE  
(revised edition)

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

**Битти, Мелоди.**

Б66 Спасать или спастись? : как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Мелоди Битти ; [перевод с английского В.Г. Яворовского]. — 2-е издание, дополненное и переработанное. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Сам себе психотерапевт. Книги, которые исцеляют).

ISBN 978-5-04-195325-6

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.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-195325-6

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

# Содержание

<i>Предисловие к переработанному изданию</i> .....	11
<i>Предисловие</i> .....	16

## ЧАСТЬ I

### Что такое созависимость и кто ей подвержен?

1. Моя история.....	29
2. Истории других .....	43
3. Созависимость .....	58
4. Характеристики созависимости .....	71

## ЧАСТЬ II

### Основы заботы о себе

5. Отстранение.....	93
6. Не поддавайтесь любому ветру .....	108
7. Освободите себя .....	121
8. Перестаньте быть жертвой .....	133
9. Антязависимость .....	152

## Содержание

10. Живите своей жизнью.....	171
11. Заведите роман с самим собой .....	179
12. Научитесь искусству принятия .....	191
13. Позвольте себе иметь собственные чувства .....	208
14. Гнев .....	223
15. Да, вам можно думать.....	237
16. Определите свои намерения.....	244
17. Общение.....	253
18. Работа по программе «Двенадцать шагов».....	266
19. Собирая себя по кусочкам .....	290
20. Успокойте себя.....	313
21. Учимся жить и любить заново .....	343
<i>Благодарности.....</i>	<i>352</i>
<i>Службы и ресурсы психологической помощи в Российской Федерации .....</i>	<i>353</i>
<i>Службы и ресурсы психологической помощи за рубежом.....</i>	<i>356</i>
<i>Примечания .....</i>	<i>363</i>
<i>Библиография .....</i>	<i>373</i>
<i>Об авторе .....</i>	<i>381</i>

*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 РЕППЛАЙЕР



## 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, немало 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.

---

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

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 незыблемыми, 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>1</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.

---

<sup>1</sup>Джордж Роберт «Боб» Ньюхарт — американский актер и комедиант, лауреат премий «Грэмми» (1961), «Золотой глобус» (1962) и «Эмми» (2013).



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 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.

В День святого Валентина в 2022 году я сдала переработанную и дополненную книгу «Спасать или спасаться». 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.

---

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