



МЭРИ ЛАМИЯ, МЭРИЛИН КРИГЕР

ЛОВУШКА СПАСАТЕЛЯ

Как не потерять себя
в отношениях и перестать
отдавать больше, чем получаете

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

Конечно же, нашим мужьям

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ.....	15
ВВЕДЕНИЕ.....	16
Современные белые рыцари.....	16
Желание спасти других	18
Для кого предназначена эта книга	18
Зачем мы написали эту книгу.....	19
О чем эта книга	20
Приступим.....	21
1. ОБЛИК БЕЛОГО РЫЦАРЯ.....	23
Общие черты всех белых рыцарей.....	23
Подвиды белых рыцарей.....	26
<i>Излишне чуткий белый рыцарь</i>	<i>27</i>
<i>Белый рыцарь в тусклых доспехах.....</i>	<i>31</i>
<i>Устрашающий/запуганный белый рыцарь.....</i>	<i>35</i>
<i>Уравновешенный спасатель.....</i>	<i>40</i>
<i>Временные белые рыцари.....</i>	<i>44</i>
Спасатель нуждается в спасении?	48
Синдром белого рыцаря.....	48

2. ИЗ ОРУЖЕНОСЦЕВ — В БЕЛЫЕ РЫЦАРИ.....	56
Как работает привязанность.....	58
Отношения порождают убеждения.....	60
<i>Патогенетические убеждения</i>	60
<i>Теория привязанности</i>	62
Юные спасатели.....	63
<i>Детский альтруизм</i>	63
<i>Чем чревата детская эмпатия</i>	65
Чувство вины.....	68
Стыд и ощущение неполноценности.....	70
<i>Важность сонастроенности</i>	71
<i>Многоликий детский стыд</i>	72
<i>Экстернализация ощущения беспомощности,</i> <i>стыда и неполноценности</i>	73
<i>Интернализация ощущения беспомощности,</i> <i>стыда и неполноценности</i>	73
Когда оруженосец становится белым рыцарем.....	77
Подведем итоги	78
3. СЕРДЦЕ БЕЛОГО РЫЦАРЯ.....	80
Что такое альтруизм.....	80
Связь между альтруизмом и эмпатией.....	85
Что такое эмпатия	88
Как работает эмпатия.....	89

Как белый рыцарь проявляет эмпатию.....	92
Как белый рыцарь проявляет альтруизм	97
<i>Альтруизм излишне чуткого белого рыцаря</i>	98
<i>Альтруизм белого рыцаря в тусклых доспехах</i>	99
<i>Альтруизм устрашающего/ запуганного белого рыцаря</i>	100
<i>Альтруизм уравновешенного спасателя</i>	101
Вдумчивый разбор.....	101
Подведем итоги	104
4. КАК БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ ЗАЩИЩАЕТСЯ ОТ УГРОЗЫ.....	107
Самоощущение белого рыцаря.....	107
<i>Самоощущение и тревога</i>	109
<i>Строгое отношение к себе</i>	111
<i>Стремление к совершенству.....</i>	113
Способы самозащиты	118
<i>Превознесение.....</i>	118
<i>Обесценивание.....</i>	120
<i>Избегание через зависимость и агрессию.....</i>	123
<i>Злость</i>	124
<i>Давление.....</i>	126
<i>Равнодушие</i>	128
Закованный в доспехи — сон белого рыцаря.....	131
Подведем итоги	133

5	СКАЗАНИЯ О РЫЦАРЯХ —	
	ИЗЛИШНЕ ЧУТКИЙ	
	БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ.....	135
	Разберем случай Бетси.....	150
	<i>Нужда быть нужной</i>	150
	<i>С кого Бетси брала пример</i>	151
	<i>Партнер Бетси</i>	152
	<i>Замкнутый круг</i>	153
	<i>Как расстаться с партнером</i>	155
	Разберем случай Рона.....	169
	<i>Благодарный слушатель</i>	170
	<i>Страх близости</i>	170
	<i>Нужда быть нужным</i>	172
	<i>Что мешало разводу</i>	173
	<i>Превознесение и обесценивание</i>	174
	Поведенческие сценарии,	
	свойственные излишне чутким	
	белым рыцарям.....	176
	<i>Нужда быть нужными</i>	176
	<i>Партнеры Бетси и Рона</i>	177
	<i>Последствия</i>	177
	<i>В ловушке сочувствия и вины</i>	179
	Подведем итоги.....	180
6	СКАЗАНИЯ О РЫЦАРЯХ —	
	БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ В ТУСКЛЫХ ДОСПЕХАХ.....	182
	Разберем случай Брэда.....	198
	<i>Мамина радость</i>	198

<i>Равнодушие</i>	200
<i>Надежда на равноценный ответ</i>	201
<i>Влияние на Патрисию</i>	203
Разберем случай Кимберли	217
<i>Стыд Кимберли</i>	218
<i>Радость отчима</i>	218
<i>Борьба с ощущением неполноценности</i>	220
<i>Влияние на Бена</i>	222
Поведенческие сценарии, свойственные белым рыцарям в тусклых доспехах	223
<i>Цена исключительности</i>	224
<i>Партнеры Брэда и Кимберли</i>	225
<i>Последствия</i>	226
<i>В ловушке стыда</i>	226
Подведем итоги	227
7 СКАЗАНИЯ О БЕЛЫХ РЫЦАРЯХ — УСТРАШАЮЩИЙ/ЗАПУГАННЫЙ БЕЛЫЙ РЫЦАРЬ	230
Разберем случай Бренды	245
<i>Устрашающая/запуганная семья</i>	245
<i>С кого Бренда брала пример</i>	246
<i>Партнеры Бренды</i>	247
<i>Злость и давление</i>	248
Разберем случай Виктора	266
<i>Яблоко от яблони</i>	266
<i>Договоренность с матерью</i>	267
<i>Партнеры Виктора</i>	268
<i>Злость и давление</i>	270

Поведенческие сценарии, свойственные устрашающим/ запуганным белым рыцарям	271
<i>Устрашающая/запуганная семья</i>	271
<i>Партнеры Бренды и Виктора</i>	272
<i>Последствия</i>	272
<i>В ловушке страха</i>	273
Подведем итоги	274
8 ПАРТНЕРЫ БЕЛЫХ РЫЦАРЕЙ	276
Два вида партнеров	276
<i>Беспомощные партнеры</i>	277
<i>Ненасытный партнер</i>	286
Белый рыцарь или его партнер — кто есть кто?	296
Отличительные черты партнеров белых рыцарей	297
<i>Склонный к насилию /</i> <i>подвергавшийся насилию партнер</i>	297
<i>Временная слабость</i>	299
Подведем итоги	300
9 УРАВНОВЕШЕННЫЙ СПАСАТЕЛЬ	302
Разберем случай Дениз	314
<i>Здоровое самоощущение Дениз</i>	314
<i>С кого Дениз брала пример</i>	315
<i>Нынешнее состояние Дениз</i>	317

Разберем случай Кита	334
<i>Здоровое самоощущение Кита</i>	334
<i>С кого Кит брал пример</i>	336
<i>Нынешнее состояние Кита</i>	338
Поведенческие сценарии, свойственные уравновешенным спасателям.....	339
<i>Партнеры Дениз и Кита</i>	340
<i>Умение разбираться в себе</i>	341
<i>Разногласия</i>	343
<i>Последствия</i>	343
Подведем итоги	346
10. КАК БЕЛОМУ РЫЦАРЮ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ.....	349
Мнение о себе	349
<i>Как забывать обиды</i>	351
<i>Границы вашей личности</i>	357
<i>Убеждения по поводу собственной личности</i>	359
Спасение самого себя	363
<i>Здоровая самооценка</i>	364
<i>Самостоятельность</i>	367
Последние штрихи.....	374
БЛАГОДАРНОСТИ.....	376
ОБ АВТОРАХ.....	377

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Так уж повелось, что очень часто в паре партнер ставит на первое место в отношениях не себя. Люди разных возрастов растворяются в своих половинках, живут интересами другого, теряют в итоге себя, ощущая внутреннюю пустоту и глубокую неудовлетворенность жизнью.

В этой книге мировые эксперты в области психологии отношений подробно рассматривают такое понятие, как «синдром белого рыцаря».

- Вы отдаете в отношениях больше, чем ваш партнер.
- Вас часто обижают отсутствие благодарности за вашу помощь и заботу.
- Вам кажется, что вы знаете, как лучше поступить вашему партнеру.
- Когда вы сходились, то были уверены, что сможете повлиять на него.

Если вы узнали себя в нескольких из этих высказываний, скорее всего у вас есть «синдром белого рыцаря». Прочтите эту книгу, чтобы осознать, в какой роли вы находитесь в личных отношениях и как можно сделать их более здоровыми и зрелыми.