



性爱诊所

XING AI ZHEN SUO



〔美〕罗宾·诺伍德 著
刘砚冰 冯刚 译

“改变女性生活的杰作。”

——爱丽卡·琼

“不论他们的故事和斗争的特殊细节有何异同，也不管他们是忍受了与一个男人的长期而困惑的关系，还是陷入了同许多男人的一连串不愉快的交往中，统而论之，爱得过火的女人具有一种共同的特征。爱得过火不是说爱过多的男人，或过于多情，或对别人有过深的真挚的爱。事实上，它是指病态地迷恋一个男人，并且把这种迷恋误称为爱情，听任它操纵你的情感，虏掠你的理智，明知它妨碍你的健康和生命，却发现你难以自拔。它是指用痛苦的轻重来丈量爱情的深浅。”

——选自第1章

“克服了爱得过火并不是说对我们的伴侣不再接近、不再施爱、不再关心、不再帮助、不再刺激、不再挑逗；而是意味着我们把与他的关系看作我们的本质的表现，因为我们不再想方设法引诱对方反应，或者创造某种结果，在他身上产生某种变化。当我们不再隐藏或算计，当我们剥去了伪装不加掩饰时，我们表现的反而肯定是真实的自己。”

——选自第11章

前 言

当坠入情网等于忍受痛苦时，我们正爱得过火。

当我们与亲朋挚友谈话的内容多半是关于他，他的问题，他的思想，他的情感——以及我们所有的语句都以“他……”开头时，我们正爱得过火。

当我们原谅他的阴郁、暴躁、古怪或沮丧，并把它们视作不幸的童年留下的“后遗症”而力图为他治疗时，我们正爱得过火。

当我们读一本自助书，并划出我们认为将对他有所帮助的段落时，我们正爱得过火。

当我们不喜欢他的很多性格、价值观念和言行，而我们又容忍这一切，总以为只要我们具有一定的吸引力，付出一定的爱，他就会看在我们的面上作出改变时，我们正爱得过火。

当我们的关系危及我们的思想感情，甚至我们的身体健康和安全时，毫无疑问，我们正爱得过火。

暂且不论爱得过火带来的所有痛苦和失意。对许多女人来说，爱得过火是件司空见惯的事情，更甚者我们几乎每一个人都误认为亲密的关系就该如此。毋庸讳言，我们大多数人至少都有一次爱得过火问题是，对我们许多人来说，它竟成为我们生活中一种不自觉的怪癖。我们中的一些人甚至深

深地迷恋于我们的伴侣和关系而不能自拔。

本书中，我们将尽力探讨为什么这么多女人寻找爱的伴侣时，似乎是不可避免地要找那些心理不健康，不值得爱的男人。我们还将解释为什么一旦我们明白了一种关系并不符合我们的理想和要求时，我们为什么那么难以终结它。我们将阐明，当我们的伴侣不合适，不关心人，或者说不可靠，而我们又不能离开他们时——事实上我们需要他，遇到这种情况我们甚至更不能缺少他——爱怎样变为过火的爱。我们将逐步论述我们爱的欲望，爱的渴求，爱的本身怎样变成一种怪癖。

怪癖是个可怕的字眼。它令人联想起吸毒者把针头扎进胳膊里，过着一种显然是自我毁灭的生活的情景。我们不喜欢这个字眼，不愿把它用来表示我们同男人的关系。但我们许多人已成为“男人的负累”，而且，象任何耽溺于某种怪癖的人一样，我们必需在自拔之前承认我们问题的严重性。

如果你发现自己迷恋上一个男人，你或许会怀疑这种迷恋的根源不在于爱而在于恐惧。的确，我们的爱显然充满恐惧——恐惧孤独，恐惧不可爱，恐惧毫无价值，恐惧被忽视，被抛弃或者被毁坏。我们付出爱，是为了急切地渴望我们所迷恋的男人将关心我们的恐惧。相反，恐惧——以及我们的迷恋——会逐步加深，直至为了换回爱而付出的爱变为我们生活中的一种不良动力。而且由于我们所采用的战略未能奏效，我们甚至会爱得更加凶猛。我们就这样在无意间滑入了爱得过火的泥潭。

在对酗酒者和吸毒者进行了为期几年的调查之后，我第

一次把“爱得过火”这种自然现象看作思想、感情和言行的一种特殊综合病症。在接待并指导了数百名有这种怪癖的人以及他们的家属之后，我得到了一个触目惊心的发现，有时，我接待的患者生长于令人烦恼的家庭；有时也未必如此，但他们的父母几乎总是来自于令人极为烦恼的家庭。在这种家庭里，他们曾感受过非同寻常的压抑和痛苦。为努力对付患有怪癖的伴侣，那些配偶（在医治酗酒者时，我们称他们为“酗酒并发症患者”。）在不知不觉中又把他们孩提时代对付父母的那一套搬出来。

我主要就是从那些患有这种怪癖的男人的妻子和女朋友那里开始明白爱得过火这种自然现象的。他们的身世表露出他们以“救世主”的角色对超脱和忍耐的需求，并帮助我们认识到他们怪癖的深度——对一位继而也耽溺于某种怪癖的男人。显而易见，这种伴侣的男女双方都需要帮助，而且他们的的确确是耽溺于这种怪癖而不能自拔了——男人假借毒品的力量醉生梦死，女人在极度的压抑中忍受煎熬。

这些患有酗酒并发症的女人们向我表明他们孩提时代的生活经历对他们长大成人之后在同男人相处的过程中产生了怎样难以想象的力量和影响。他们有些事情要告诉我们所有这些爱得过火的女人，诸如我们为什么会发展到对烦恼关系的偏好，我们怎样认清我们问题的严重性，最重要的是我们怎样才能改变这种怪癖而恢复正常。

我不是说只有女人才爱得过火。有些男人在男女相处中也会表现出象女人一样的热情，而且他们的情感和言行也都是受了孩提时代的生活经历和道德力量的影响和制约。话

又说回来，多半在孩提时代受过挫折的男人并不会在男女关系中表现出这种怪癖。这是由于受文化和心理两方面因素所决定。他们往往设法捍卫自己，在追求中逃避痛苦。他们的这种行为表明他们更外向、更豁达。他们的意愿是把全付身心投入到工作中，运动中或者嗜好中去；而在同样的情况下，女人则倾向于迷恋某种关系——也许正巧迷恋上这样一位受过挫折而冷若冰霜的男人。

但愿本书能对任何爱得过火的人有所帮助。说实话，它的对象主要是女人，因为爱得过火这种现象主要表现在女性身上。它的宗旨很明确：帮助陷入泥潭中的女人认清事实真相，挖掘出他们痛苦的根源，并获得改变她们这种病态生活方式的工具。

如果你是爱得过火的女人，我觉得有必要提醒你本书并不易读。如果书中所言正切中你的要害，而你却视若旁闻，将它大致翻一遍了之，或者你情不自禁地感到厌恶或恼羞成怒，或者不能聚精会神地注意书中所提供的资料，或者只能认为本书只对他人产生多么大多么大的帮助而不联系到自己，那么，我建议你在稍隔一段时间之后，回过头来把本书重读一遍。拒绝承认对我们来说过于痛苦和过于恐怖的事情乃人之常情，而且可谓是一种自卫的自然本能。不过，也许在后来的阅读中，你将能够正视自己的经历和内心深处的情感。

慢慢地读吧，要使你自己在书面上而且要从情感上与本书中所介绍的女人以及他们的故事沟通。本书中的病历可能对你来说过于偏激，不过，事实终归是事实。我从我在生活中和工作中所认识的数百名爱得过火这类女人中所观察到

的人性、性格和身世，在这里没有经过丝毫夸张。事实上，她们的实际情形要远比这更复杂，充满更多的痛苦。如果你认为他们的问题似乎比你的还严重，还苦恼，那么，恕我直言，你的这种心理是我在接待病人时所经常遇见的——人人都相信她的问题“没那么糟糕”。

我们女人总是同情和理解他人生活中的痛苦，而对自己的却视而不见，或者淡然处之，这不能不说是一种讽刺。我深深地明白这一点，因为我在大半生里曾经是一个爱得过火的女人，直到我的肉体与精神都付出了惨重的代价，才被迫慎重地正视我与男人们相处的方式。最近这几年里，我一直在想方设法改变这种方式，并且取得了可谓是我一生中最值得称道的累累硕果。

我希望对你们所有爱得过火的女人来说，本书不仅仅帮助你们更加清醒地认识到你们眼下的真实处境，而且将鼓舞你们开始去改变它，手段是把你们爱的注意力从你们所迷恋的男人那里挪开，转移到你们自己的康复和你们自己的生活上去。

这里，我还要向你们提出第二点忠告：象许多其它“自助书”一样，本书中有一系列按顺序组合的变化步骤。假如你下决心脚踏实地地跟随这些步骤，那就要求——如所有理疗法所做的那样——数年的不懈努力。在你陷入的爱得过火的泥潭中，没有任何捷径可走。这一泥潭需要你尽早认识并竭力自拔。半途而废只能使你越陷越深，而且后果不堪设想。这一忠告并非想给你泼冷水。总之，如果你不改变你目前的生活方式，那么，毫无疑问，你将终生忍受数不尽的痛苦

和折磨。你的痛苦和折磨也许不会再加剧，却会经久不息。两种选择摆在你们面前。如果你执迷不误，你将继续忍受痛苦；如果你选择求爱的道路，你将会由一个爱别人爱得痛苦不堪的女人转变成为一个爱自己爱得不愿再去忍受无谓的烦恼的女人。

目 录

前言	(1)
第一章 见惯不怪的性爱病	(1)
第二章 性爱与性生活	(29)
第三章 性爱红绿灯	(52)
第四章 性爱中的需与求	(73)
第五章 性爱伴侣的寻觅	(91)
第六章 性爱怪癖与病态婚恋	(118)
第七章 美人与野兽——对传统 性爱观的批判	(154)
第八章 性爱的泥潭	(198)
第九章 性爱迷彩服	(213)
第十章 走出性爱的误区	(237)
第十一章 性爱中的灵与肉	(278)
附：① 性爱病患者的自我疗法	(294)
② 给性爱病患者的苦口良言	(298)

第一章 见惯不怪的性爱病

爱的牺牲品，
我看到你那破碎的心。
你要把你的故事讲给世人。

爱的牺牲品，
这是爱的乐章中
如此容易的一部分，
你知道怎样把它演奏得哀婉动人。

……我想你明白
我的话意。
你正行走在
痛苦与欲望之间的钢丝绳上，
把爱寻觅。

——《爱的牺牲品》

这是吉尔第一次来咨询，因而她看上去对我不够信任。

她衣着入时，小巧玲珑，满头卷发如孤儿安妮的一般。她拘谨地坐在我对面的一把扶手椅上，我仔细打量她，发现她似乎由无数个圆组成：圆脸，圆滚滚的矮身段，而最明显的还是她那双圆溜溜的蓝眼睛，上面戴一副深度圆框近视镜。——镜片后的目光集中在我办公室里的墙壁上。她先打听了几点我在研究生院及营业许可证的情况，然后不甘示弱地说她在法学院。

一阵短暂的沉默。她低头打量自己交叉在一起的双手。

“我看我最好还是先从我为什么要到这里来谈起吧”，她说得很快，企图用她话语的总冲量来聚集勇气。

“我如今所以走这一步棋——我是指看理疗师——是因为我生活得实在是太不幸了。当然，这都是因为男人们。我是说，我和男人们。我一直在想方设法笼络住他们，可到头来，总是水中捞月一场空。不过，所有这一切开始都很美好。他们诚心诚意地追求我，不惜牺牲一切。可一旦他们了解了我，”——她紧缩全身以抵制即将袭上心头的痛苦——

“一切就都完了。”

她抬头打量我，眼中泪水晶莹。随即，她一字一句，慢条斯理地说：

“我想知道我做错了什么事，我必须改变自身的什么——我心甘情愿这么做。无论做出多大牺牲，我都在所不惜。说实话，我这人做事很有决心和毅力。”

她的话语又开始加速。

“我不是那种冥顽不化的人。我只是不知道该从何做起。如今我再也不敢受这份折腾了。我是说，这种倒霉事每次留给

我的只有无尽的痛苦和折磨。我实在是越来越怕男人了。”

她痛苦得直摇头，满头卷发跟着抖动。她伤感地说：“我再也不想发生这种事了，因为我很孤独。在法学院里，我有很多课要上。课余时间里，我打零工养活自己。就这样，我忙得不亦乐乎。实际上，我在过去的一年里一直都在这么做——工作，去学校，上课，外加睡觉。可我却失去了我生活中的一个男人。”

她迅速接着说：“两个月前，我去圣地亚哥看朋友时，邂逅了兰迪。他是律师。我们是在一天晚上遇见的，当时我的几位朋友带我出外跳舞。呵，我们真可以称得上是一见钟情。我们海阔天空地谈得很投机——只是我想一大半时间里好象都是我在喋喋不休。可他看上去听得很入迷呢。和一个知心的男人促膝交谈，甭提有多高兴了。”她皱起眉头。“他似乎是真心实意地爱慕我，接二连三地问我结婚没有——我离了婚，已经有两年了——我是不是一个人生活，以及诸如此类的情况。”

我可以想象得到吉尔初遇兰迪并与他侃侃而谈时的热情劲儿，而且在一个星期后，兰迪到洛杉矶出差并特意去看望她时，吉尔肯定还是用的这股热情劲儿欢迎他。晚饭时，她建议他睡在她的房间里，以便他第二天有精力开长途车回去。他接受了她的好意。于是乎，从那天晚上起，吉尔那爱得过火的毛病便已开始表现出来。

“他让我为他做饭，我很高兴，而更令我喜出望外的是，他这人乐于受人照顾。那天早晨他穿衣之前，我还特意为他熨了衬衣。我爱照管男人，碰上兰迪喜欢受人照顾，真

是天公作美。因此，我和兰迪那天晚上相处得很融洽。”她凄然一笑。等她继续讲述她的故事时，我们很快就发现，吉尔几乎是从一开始就全副身心地迷恋上兰迪了。

兰迪刚回到圣地亚哥的房间，就听见电话铃在叮呤作响。他拿起听筒，里边传来吉尔的声音。她热情似火地告诉他，她一直在为他长途开车担心，现在得知他已安全到家，她心里一直悬垂的石头总算落了地。当她意识到他的声音听起来对她的电话显得有点反感时，她便慌忙向他道歉，说是打扰了他，而后挂上电话。但一种不祥的预感开始在她心里萌生。

“有一次，兰迪告诉我凡事不可强求他，不然，他会失望的。我听后很吃惊，茫然不知所措。我爱他，离不开他，可与此同时，我又不能接近他，真是让我进退两难，啼笑皆非。我越来越害怕，因为我越克制自己，追求他的欲望便越强烈。”

吉尔几乎每天夜晚都打电话给兰迪。他们本是有约在先——一替一次打电话的，但每次轮到兰迪时，吉尔总是迟迟不见有他的电话来。等到她等得焦急不堪，欲睡不能时，她只好自己打电话过去“打扰”他。他们的谈话常常使双方感到冗长而无聊。

“他总是说他忘了，而我偏要追问：‘你怎么会忘呢？’我就从来不忘。于是，我们一起追究他忘却的原因，似乎是由于他怕接近我。我想帮他克服这一心理障碍。他总说自己活得很糊里糊涂的，不知在追求些什么。我想方设法帮他查找问题的根源。”由此看来，吉尔自觉地承担起兰迪的“神经科医

生”这一角色，竭尽全力帮助他燃烧起对她的爱情之火。

但归根结底，她所难以容忍的是他不愿理睬她，因为她根据自己最初的判断，他是需要她的。

第二次，吉尔专程飞往圣地亚哥与兰迪一起度周末。他虽然是与她共同度过的星期天，却根本没拿她当回事儿，只管一个劲儿地喝啤酒，看电视。这天可以说是她记忆中最糟糕的一天。

“他经常酗酒吗？”我问吉尔。

她大吃一惊。

“噢，不，不酗。可……说实话，我不太清楚。其实，我压根儿就没想到过这件事。当然啦，我初次遇见他的那天晚上，他正在喝酒。不过，这很自然嘛。再说，我们是在酒吧里。有时，我们通电话时，我听到有冰块在杯中碰撞的叮咛声。这时，我就讥讽他，说他一个人喝闷酒多没意思啦，等等。事实上，我每次与他在一起时，他都在喝酒。但在我看来，他只是喜欢喝而已，还谈不上酗酒，你说呢？”

她悲哀地审视着我。

“也许他真的酗酒，可那一定是因为我打扰了他。我想我不够味儿，他从心眼儿里腻烦我，不愿和我在一起。”她急不可待地继续说：“我的丈夫就是这样，从来不想呆在我身边——我看得出！”她泪眼模糊，声音哽咽地说。“还有我的父亲，对我也是这样……我这人怎么了？他们为什么都这么对待我？我究竟做错了什么？”

吉尔只是模模糊糊地认识到她与她生活中至关重要的男人们之间存在的这个问题，并把产生这一问题的责任归于自

己，企图竭尽全力解决它。可在解决它的过程中，她却不知不觉地发展了它，以致于在爱得过火的泥潭中越陷越深。兰迪，她的丈夫以及她的父亲都不能爱她，她便理所当然的以为一定是由于她做了或者是做错了什么事。

吉尔的态度、情感、言行以及生活经历正体现出那种坠入情网便等于忍受痛苦的女人的典型特征。不论他们的故事和斗争的特殊细节有何异同，也不管他们是忍受了与一个男人的长期而困惑的关系，还是陷入了同许多男人的一连串不愉快的交往中，简而论之，爱得过火的女人具有一种共同的特征。爱得过火不是说爱过多的男人，或过于多情，或对别人有过深的真挚的爱。事实上，它是指病态地迷恋一个男人，并且把这种迷恋误称为爱情，听任它操纵你的情感，虏掠你的理智，明知它妨碍你的健康和生活的，然而却难以自拔。它是指用痛苦的轻重来丈量爱情的深浅。

当你阅读本书时，你可能会发现，你正在拿吉尔或者你所了解的另一个妇女的故事，来判断你是否也是一个爱得过火的女人。也许，尽管你与男人的许多问题同他们的颇为近似，你也很难会把自己同“爱得过火”这一字眼儿联系起来。是啊，我们对“酗酒”，“乱伦”、“暴力”以及“怪癖”之类的字眼儿很敏感。有时，我们竟不敢正视自己的现实生活，因为我们害怕这些字眼儿会同我们自己或者我们的亲人有所牵连。可悲的是，我们不愿使用这些字眼儿常常阻碍我们得到应有的帮助。话又说回来，这些可怕的字眼儿也许与你的生活根本无关。你在孩提时代可能会陷入很微妙的问题中。也许你的父亲为了保护家里的钱财而深恶痛绝地对待

或不信任女人，以致于也不能给你这个作女儿的以应有的父爱，于是，你就怀疑自己不可爱，最终导致你产生严重的自卑感；或者，你的母亲对你的态度也许是在私下里争风吃醋，尽管她在公开场合炫耀你，夸奖你，为的是让你偃旗息鼓，不再与她抗争。

本书中，我们不能逐一探讨促使家庭不健康的各种原因——那需要卷帙浩繁的长篇巨制。对我们来说，重要的是明白所有不健康的家庭所共有的特征是他们不愿探究根本问题。被探讨的可能有其它一些问题，但这些问题常常掩盖了促使家庭机能失调的根本秘密。因为不愿探讨这些问题，他们宁可严守秘密而不关心事态发展的严重性。这既可以使我们看到一个家庭的机能失调已达到何等糟糕的程度，又可以窥视出其成员所受的损害有多么严重。

机能失调的家庭是指这样一种家庭，在这种家庭里，成员们个个都刚愎自用，情感的交流受到严格限制，成员们不能自由而充分地表达自己的感受、愿望、需求和情感，反而被强求一致，扮演同一角色，不允许有个性存在和发展。事实上，在正常的家庭这一舞台上，不同的家庭成员都扮演着不同的角色，伴随时空的改变，成员的角色也必须作出相应的改变，这样才能保证一个家庭健康发展。譬如说，作母亲的拿照料一岁孩子的方式照料一岁的孩子，这孩子很高兴；但如果她仍拿这种方式去照管三岁的孩子，他则会极为反感。这就是说，作母亲的应该改变方式，以适应实际需要了。但在机能失调的家庭里，成员们不顾现实生活如何，只强求保持一种角色不变。

当没有谁能够谈论清楚是什么力量影响了每一个家庭成员时——的确，当这种谈论被婉转地（改变话题）或直截了当地（“我们不谈这些！”）拒绝时——我们学会了不相信我们自己的感受或感情。由于我们的家庭拒绝承认我们的现实，我们也开始拒绝它。这就严重妨碍了我们为人处世的基本能力的发展。就是这种根本的妨碍在爱得过火的女人身上作祟，以致于我们变得不能明辨是非好歹了。别人视作危险，不舒适或不健康而竭力逃避的人和环境，我们却偏要努力接近，因为我们没有办法实事求是地判断他（它）们——我们丧失了明辨是非的自卫能力。我们不相信我们的情感，或者运用它们指导我们。相反，我们实际上总是被拖到其他人能够用更健康 and 更老辣的经验所避开的危险、阴谋、圈套和挑战中去。通过这种吸引，我们则愈陷愈深，因为吸引我们的事物多半是我们所赖以长大成人的事物的重现。我们又重新受到一次伤害。

没有人会偶然成为这样一个女人，一个爱得过火的女人。在这个社会中，在这样一种家庭中，女性的成长可以形成某种可以预言的方式。下列特征便是爱得过火的女人——象吉尔，也许也象你一样的女人所具有的典型特征：

1. 最典型的是，你出身于一个机能失调的家庭。在这个家庭中，你的情感需求得不到满足。
2. 由于你自己受到的养育微乎其微，你便力图替代性地填补这种不曾得到满足的需求，手段是作一个关心他人的人，尤其是关心那些貌似需要关心的男人。
3. 由于你永远不能把你的父母一方或双方改变成为你