

新心理学

不再取悦别人，拖累自己

汉菲特博士、米勒选择、阿尔选择合著

爱是一种选择



Love is a Choice

新心理学

爱是一种选择

不再取悦别人，拖累自己



新心理学

不再取悦别人，拖累自己

汉菲特博士、米勒医师、米尔医师合著

新路编译小组 译

爱 是一种选择

团结出版社



图书在版编目(CIP)数据

爱 是一种选择/(美)劳勃·汉菲特(Hefelt, R.)等著;

新路编译小组译.-北京:团结出版社, 1999.12

ISBN 7-80130-343-1

I. 爱… II. ①汉… ②新… III. 病态心理学 IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 64286 号

版权合同号图字: 01-1999-2294 号

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话(010)6513. 3603(发行部)6524. 4792(编辑部)]

http: //www. tuanjiebs. com

E-mail: unitypub@ public3. bta. net. cn

经销:全国新华书店

印刷:北京京丰印刷厂

开本:850×1168 毫米

印张:8.75

字数:140 千字

印数:10001—13000

版次:2000 年 3 月第一版

印次:2000 年 9 月(北京)第二次印刷

书号:ISBN 7-80130-343-1/B·16

定价:17.00 元

(如有印装差错,请与本社联系)

爱是一种选择(自序)

◎ 保罗·米尔

人生旅程可快乐、可痛苦，至于是悲是喜就看我们与上帝和人们的关系如何而定了。本书所要探讨的是你我在成长岁月中的经历，对于往后对待人们的方式，影响有多么深。举例而言，某人生长在一个不快乐的家庭，父母习惯谩骂虐待，无辜的孩子就会以为自己应受这种惩罚，长大后竟也寻求类似的受虐关系，以持续他的成长习惯。这称之为“拖累症”(一种有害、不满、没有建设性的关系)。

例如，有个小女孩的父亲是酒鬼，等她长大后很可能也会嫁个像她父亲一样的酒鬼。在此案例中，夫妻两人都是瘾者——丈夫沉迷酒精，妻子则沉溺于与酒鬼的关系，正如她与父亲的关系一样。假设她的丈夫通过信仰或辅导而戏剧化地康复了，那么这位妻子有五成的机率会与丈夫离婚，改嫁给另一个酒鬼，因为她已不可自拔。由于“拖累症”心理，她必须生活在类似与父亲的

关系里。

这种情形虽然很不合理，却有其缘由：一、她想要爱人和被爱，但过去她父亲从不曾关心过她，因此她要寻找替代者，以填补父爱的空虚；二、她想挽救与父亲的破裂关系，以为嫁个像他的人就会有奇迹发生，以为自己会有能力解救那个人。然而即使他变得“稳定”了，她也可能会阻碍他的康复，甚至微妙地鼓励他重回她从小就习惯的病态；三、她很痛恨父亲，而嫁给像他这样的人，在潜意识上便觉得借由报复“父亲的替身”，也等于报复了父亲。

所有的人都有某种程度的“拖累症”心理，表现方式广泛而多样。我们天性就有母爱的空虚、父爱的空虚、上帝之爱的空虚。了解自己对于男性、女性和上帝的真正需求，有助于我们追求与上帝和亲友之间，更健康、更具建设性的关系。因此，我们能使人生过得更幸福、更充实。爱诚然是一种选择。

(本文译者赖惠辛)

目 录

1. 拖累症是什么？

第一章 发现拖累症	3
第二章 拖累症的特征	11

2. 造成拖累症的原因

第三章 储爱槽空掉了	27
第四章 失落的童年	45
第五章 反复的强迫行为	59

3. 让拖累症延续的因素

第六章 沉 溺	73
第七章 否 认	91
第八章 愤 怒	102

4. 拖累症者的人际关系

第九章 拖累症的家庭和爱情	111
第十章 互相依赖与扶持的十种对应	125
第十一章 顺利的人际关系	142
第十二章 人们扮演的角色	154

5. 复原的十个阶段

第十三章 探究你的关系	175
第十四章 打破沉溺循环	189
第十五章 离开家，说“莎扬那拉！”	199
第十六章 因失落而悲伤	211
第十七章 用新的角度观察自己	236
第十八章 新经验与新父母	247
第十九章 应尽的责任和维持下去	259

1

拖累症是什么？

最好的香味是面包，
最好的风味是盐
最好的爱情是孩子的爱情。

俚谚



第一章 发现拖累症

葛雷蒂·乔登坐在椅子前端，双脚垂直戒备，似乎准备狂奔而去。她粗糙的手指不断交叉；偶尔略停一下，去拨开一绺灰白头发，然后又继续焦躁的动作。她的资料上写的是五十三岁，但是看起来却有六十五岁那么苍老。

坐在她身旁的是她先生约翰，他双臂交叉着，面露不悦之色。约翰身材结实，五十四岁的他，长年在外奔波，被阳光照得两眼都是皱纹，全身更是晒得发黑。他是承造商，以擅于投标及准时完工而小有名气。

“我来这里，是因为葛蕾蒂要我来，”他说：“我不认为心理医生能帮什么忙；一切早就太迟了。”约翰的态度毫无转还余地。

在米勒一米尔诊所里，根据多年来的经验，隐藏在约翰背后的不合作心态，是可以理解的，我们帮他承认这一点。“你可以认为，今天来这里完全是错误。”“求助于心理医师或精神医师，表示你脆弱得无法解决问题。

毕竟，心智健康的人一定可以控制自己的态度和情绪。我们谈到重点了吗？”

“是的。”

“约翰，我知道你是白手起家的承造商。”

“我高中一毕业，就从一部二手小货车开始起步。”

“你现在有多少部卡车？”

“七部无盖小货车、两部工程车、两部旅行车、一部前端式装载机，还有一部推土机。”约翰的声音展露了一丝骄傲。

“我了解。如果你够坚强，根本不需要这些昂贵的工具嘛。你可以承受重担，用铲子铲平地基……”

约翰的脸部表情变化，看起来很有意思。从迷惑转为理解（是那种恍然大悟的表情），再一眨眼，又转为狡猾的神情。这一眨，约略象征他的敌意可能有点软化了。

“我明白你的意思。心理咨询是一种手段。如果我可以坐下来，给自己合理的解释，或者如果我的信心更强些，我们就不会坐在这里了。”

“那倒未必。光凭一句话搬不动山；你得用平地机，这并不是因为你缺少信心，而是因为这个世界就是如此运作的。我希望能帮助你和你太太，把那座山给移开。”

“葛蕾蒂，三十一年婚姻，有三个孩子——两男一女。我想孩子们现在都已自立更生了吧。他们在做什么事呢？”我们问。

她刺耳的声音，跟她的身体一样紧绷不安。“小约翰刚拿到商学士学位，开了家干洗店，经营得不错。玛莎在急诊室当护士。你知道吗，她好动得很呢，压力对她

根本不算一回事。至于詹姆士……”她舔了一下嘴唇：“他虽然有些问题，不过正在戒毒所接受治疗，应该会没事的。”

“约翰，我们了解，离婚正是你们在考虑的事，对吧？”

这名承造商的嘴角微微扬起，扭曲得不像微笑。表情退去之后，终于在他的声调里嗅到真正的软化。

“婚姻本该是幸福、快乐的，然而我们的婚姻却什么也不是！如果可以选择离婚的话，我们之中早就有人离开了。”葛蕾蒂脸色骤变，她不需要说出“身不由己”这几个字，那种表情在她悲伤的脸庞上早已表露无遗。

她双手的焦躁动作一直没停过。“约翰从不想听我说，甚至连试都不肯。那种感觉就像穿不透的铜墙铁壁，太令人绝望了！”

约翰对她的话做出反击：“这算哪门子沟通；沟通是好事、坏事一概讨论。然而，只有她说的才是重要的；在她眼里，我做什么事、说什么话，全都是错的。不管我给她什么，她总是要求更多，或者根本不符合她的要求。从没一件事是对的，她总是嫌我做得不够好。”

乔登夫妇的婚姻生活，没有一丝丝的喜悦，他们之间冲突不断，早已淹没了幸福生活当中该有的平静。在距离六尺远的椅子上，我们看到的人间悲剧至多也不过如此了：两个善良、真诚的人，想爱对方却做不到。

乔登夫妇的生活——也可能是你的生活——有着难以言喻的悲哀与不幸；这是不断上演的人生悲剧。它们在潜意识中作祟，影响判断力，剥夺选择能力，甚至

严重到误以为自己所作的决定是明智而正确的。在米勒—米尔诊所，我们将此归类为“拖累症”。

拖累症

广义而言，拖累症(codependency)可以解释为对人、对行为、对事物的沉溺。拖累症是希望借由控制外在的人、事、物，来控制内在的情感。对于拖累症者而言，“控制”就是他生活的全部重心。

在人与人之间，拖累症者会因为太受另一人羁绊，以至自我、个人认同——严重地受钳制，甚至会因别人的个性与别人的问题，而抹杀了自我。

此外，拖累症者好比吸尘器，疯狂地把人、化学药品(酒精或药)以及其他东西——钱、食物、性、工作等吸向自己身上；他们这种无止尽的挣扎，只为了填补自己情感上的空虚。

拖累症的起源

数十前年，当咨询人员努力帮助酗酒者与其家人时，首次发觉到拖累症的问题。领导此一现代运动的先

驱——戒酒无名会(Alcoholics Anonymous)的创建者对酗酒者有许多观察：他们对上帝怀有极度的怨恨、个性叛逆而独立。但同时又幼稚地依赖身旁的人。

戒酒无名会成功地援助了酗酒者，但却造成了严重的后果——酗酒者戒酒后，这些家庭一年后相继破裂。协会人员意识到，当酗酒者依赖酒精，他们的家人也开始依赖酗酒这个情况了。他们不仅将生活整个调整过来，甚至连对生活的认知方式也完全迁就这名酗酒者。他们允许酗酒者保有这个习惯，并否认、忽视、规避酗酒状况。尤其对小孩而言，有个酗酒的爸爸或妈妈是再正常不过的了。酗酒者依赖酒精，其家人跟着受酗酒者的影响和拖累。于是便产生了这个名词——“拖累症”。

拖累症的观念不限于酒精；其他的化学药物也包括在内——古柯硷、大麻、海洛因、烟和其他。“其他”的意思几乎包括任何萦绕于心头的强迫行为、过度的事物或行为——饮食失调(例如厌食和饮食过量)、纵欲、愤怒过度、工作过度、购物狂，极端严格、拘泥的生活方式，或者一天洗手五十五次的强迫行为——这些沉溺行为全都和酗酒一样，影响了家人以及身旁其他亲密的人(拖累症者)，他们所受的苦比起依赖者，是有过之而无不及的。

拖累症会影响下一代

在随后的章节里，我们要谈的另一个悲剧是代代相传的特性。第一代家庭若出现了严重的问题，子女会把问题带进他们所建立的家庭中，然后又重蹈覆辙，于是悲剧就如涟漪般随着时间往后代扩散下去，但问题形式可能会改变：例如，一名酗酒的父亲会生出工作狂的儿子，这儿子又生出一个挥霍无度的女儿。形式虽改变但问题永远存在着，永远都在破坏。

根据统计学家评估，至少有一千五百万的美国人依赖酒精或药物。我们相信，每一位酗酒者至少严重影响到四种对象：配偶、子女、同事与亲友。有潜在的六千万名拖累症者因这一千五百万名沉溺者而受害。

而这只不过是酒精而已。这些数字尚未提及化学药物滥用之外的沉溺或强迫行为，因此，这些估计是相当保守的。拖累症者的数目，实际上要高得太多太多了。

说拖累症是流行病并不为过。这两代共约一亿的美国人，深受拖累症之苦，对这种棘手的流行病，我们只有严阵以待。这种不幸、绝望、浪费的生命，确实让人难以理解。

全国各个米勒-米尔诊所，有数千名拖累症患者，而我们每一个人都得像精神医师或心理医师去辅导这些患者。辅导有双重目标：除去即刻的拖累症问题，以

及避免未来对拖累症者和他们的子孙造成伤害。

你有四分之一的机会会遇上拖累症问题，究竟是哪些问题？离婚、关系障碍、滥用物品、强迫行为、无缘由的发怒、沮丧，以及其他种种问题。这些严重的问题不断重复着，腐蚀你的快乐，把生活弄得很悲惨。

你自己呢？拖累症是你不快乐的根源吗？如果是，可以将它拔除以减轻痛苦吗？

你必须审视自己的生活，修正拖累症的问题。这有两个很重要的原因：其一是要改善你的生活，让你更能掌握人生，以避免重大错误；其二是为了子女，你自己的子女和周遭朋友的子女。记住，拖累症的影响是一代传一代的。除非停止这个循环，否则这一代的偏见将会影响到下一代，宣告着未来子子孙孙的不幸。在米勒—米尔诊所里，曾有一位年轻女患者说过感人至深的话：“我不敢肯定能不能获得绝对的平静和快乐，但我已经把孩子从这种痛苦中解救出来了。”

乔登夫妇需要专业的咨询人员，指引他们解开婚姻中的死结。我们让他们知道，身为旁观者可以看清的事实。本书将带领各位读者走一趟这个过程。在第二部分里，我们将探讨拖累症的原因：储爱槽空掉了、失落的童年，以及整个问题家庭的强迫行为。

第三部分，把拖累症与永恒痛苦紧紧相连的因素——沉溺、否认、愤怒，三者产生的滚雪球效应——我们会去正视这几个影响到拖累症者生活的因素。它们不是被埋藏、忽视掉，就是没被发觉出来，我们的责任就是将它们挖掘出来。

接下来的第四部分，我们会帮助你发现拖累症如何影响你们的关系，你们要如何去阻止心里那个毁灭性的声音。

最后，我们会一步一步带你们通过时而痛苦、时而欢愉的阶段，到达康复状态。你会发现，你从不知道自己拥有一股动力；当你了结过去，这股力量便会自心中升起。怒气会达到沸腾，但悲伤会治愈一切。新抉择、新方向将带你到梦想不到的境界，虽然这段历程会走得很辛苦。

要把自己从过去的恶梦中解救出来，其实得视你的意志而定。成功后，你的子女将会受益，那种益处是不可计量的。至于你的幸福，以及你能否真诚地去爱人，完全要看你现在的决定了。

我们就从拖累症者的十大特征开始谈吧。