

爱得太深的女人

〔美〕 罗宾·诺尔伍德 著

王林加 麦 涛 译



● 四川人民出版社

前 言

我们在恋爱中总免不了感受到爱得太深的痛苦。如果我们在同亲密朋友谈论“他”时，谈到他的问题、他的思想、他的情感，而且几乎所有句子都是以“他”开始，那么，我们爱得太深了。

如果我们原谅他的反复无常、坏脾气和冷漠无情，或把这些问题归于他童年时的不幸，而我们只是试图成为他的治疗医生，那么，我们爱得太深了。

如果我们在读一本自助手册时总是勾下那些我们认为会有助于他的段落，那么，我们爱得太深了。

如果我们不喜欢他基本性格、价值和行为中的许多方面，而又忍受，认为只要我们还有吸引力或爱得足够，他就会为了我们而改变，

那么，我们爱得太深了。

如果同他的关系危及到我们感情上的平静，乃至危害到我们的健康和安安全，那么，毫无疑问，我们爱得太深了。

尽管有这些痛苦和不满，爱得太深对于许多妇女仍是一种共同的体验，她们几乎笃信这就是保持所谓亲密关系的方法。我们中的大多数人至少有过一次爱得太深的经历，而在我们许多人的生活中，这是一个反复出现的主题。我们中的一些人对我们的伴侣和那种我们很难使之奏效的关系如醉如痴。

在本书中，我们将冷静地看待这些问题，为什么如此多的妇女寻求爱情，却似乎总是不可避免地得到一些不健康的、缺少爱情的伴侣？我们会试图探明原因，一旦我们知晓这种关系已不再满足我们的需要，我们发现要结束这种关系是多么困难。我们会看到，爱已变得过深，即使我们的伴侣不合理想、漠不关心、不可救药，我们也舍不得将他放弃——事实上，我们想得到他，比以往更需要他。我们会逐渐明白，我们对爱的欲望、对爱的追求、以及爱的本身怎样使我们成为一个瘾君子。

瘾君子是一个使人恐怖的词，它让人联想到海洛因使用者将针头刺进手臂，过着自我摧残生活的情景。我们不喜欢这个词，并且也不愿意将这种概念同我们保持关系的男子相联系。但是，在我们当中，确实有许多许多人“嗜男成瘾”，并且，像对待其他“瘾”一样，我们要承认我们问题的严重性，然后才能从这个“瘾”中拔出脚来。

如果你发现自己对某个男子着了迷，你也许怀疑过着迷的根子不是因为爱而是因为怕。我们当中为爱而着迷最甚者

乃是由于心中充满怕——怕孤独，怕变得不可爱，怕失去身价，怕没人理睬，怕被抛弃，怕幸福毁灭。我们贡献出自己的爱，毫无希望地期待我们所着迷的男子会关心我们的恐惧。相反，这种恐惧以及我们的着迷在不断加深，直到这种为了得到回报而贡献出的爱成为我们生活中的驱动力。而且，由于我们的策略并不奏效，我们不懈地努力着，我们爱得比以往更加热烈。我们爱得太深了。

我最初注意到“爱得太深”的现象是一种思想、情感、行为上的综合症，是在做了数年酒精、毒品滥用者劝戒工作之后。我对瘾君子及其家庭做了数百次的采访，获得一些惊人的发现。我采访过的病人有些是在不和睦的家庭中长大，有些虽然不是，但其伴侣却几乎都来自严重不和的家庭，他们这样的家庭中经历了大于一般人的压力和痛苦。在同瘾君子的艰难相处中，他们的伴侣（在酒精中毒者治疗领域中，我们称这些伴侣为“酗酒协同者”）正在无意识地重新建立和复活童年时代的某些重要方面。

我对“爱得太深”本质上的逐渐认识，主要来自瘾君子的妻子和女友。她们的个人历史揭示了她们既需要占有优势，又需要为了扮演“救世主”的角色而遭受磨难。这有助于我了解她们对男人上瘾的程度有多深，而她们所迷恋的男子却反过来对其它嗜好上瘾。很清楚这些配偶的双方都需要帮助。的确，他们双方都沉溺于自己的瘾中，男子受害于化学药品的滥用，女子受害于极度的精神压力。

这些“协同酗酒”的女性帮助我搞清楚了这种不可思议的力量，以及她们童年时所受的影响对她们成年时的男性伴侣产生的作用。所有爱得太深的女性都能从这些例子中了

解到，为什么我们要越来越深地沉溺于对不良关系的嗜好，我们是怎样使问题永久化的？以及最重要的，我们怎样才能摆脱困境，重新生活得快乐。

我并不是说，只有妇女才会爱得太深。有些男人对伴侣关系同样着迷，其狂热程度绝不亚于妇女。他们的感情和行为起源于同样的童年经历和动力。然而，大多数在童年时期就被摧毁的男子对保持异性关系不会成瘾。由于文化因素和生物因素的相互作用，他们通常竭力保护自己，避免在外部胜于内部、客观胜过主观的追求中遭受痛苦。他们更趋向着迷于工作、体育运动和其它爱好。可是对于一名妇女，由于文化因素和生物因素的作用，则趋向于对这种异性关系着迷——很可能使她着迷的仅仅是一个被摧毁的、遥远的男人。

本书可望为所有爱得太深的人提供帮助，但基本上是写给妇女的，因为爱得太深基本上是一种女性现象。本书的目的十分明确：帮助那些同男性的关系已经破裂的妇女认识到这一事实，弄清这些模式的来龙去脉，获得改变生活的工具。

如果你是一位爱得太深的妇女，我有必要告诉你这不是一本轻松的读物。的确，如果书中的定义适合于你，但你无动于衷地匆匆读完，或者你感到无聊或愤怒，或者不能集中精力读下去，或者只是想着这本书对别的女人有多大帮助，我建议你过一段时间再重新读一遍此书。我们都否认我们必须接受的太痛苦、太有威胁的事实。否认是一种天生的自我保护方式，不需要学习也会的。也许在你以后阅读这本书时，你能够做到面对你的亲身经历和深层感情。

慢慢地读，让你自己从理智到精神都同书中的妇女及其

故事联系起来。书中的病例对你来说也许过于极端。我向你保证书中的人物都是真实的。由于职业上的关系而认识的和我私下认识的成百个可归于“爱得太深”的妇女，其人格、性格、历史在本书中绝无半点夸张。她们的真实故事要复杂得多，充满痛苦。如果她们的问题似乎远比你的更为严重，更令人烦恼，听我说，你的病因同我的大多数顾客一样，是典型的。每个人都相信自己的问题“不那么严重”，即使她对那些处境困难的妇女满怀同情。在她看来，她们才“真正”遇到麻烦。

具有讽刺意味的是，只有我们妇女才能对别人生活中的痛苦深表同情和理解，而对自己的痛苦却置之不理。我太了解这一点了。我本人在大部分生活中曾经是一个爱得太深的女人，直到我生理上和情感上的健康受到严重损害，才被迫对同男性保持的关系采取一个冷静的看法。我花费了最后几年的时间努力改变那种方式，那几年是我一生中最富收获的几年。

我希望此书不仅能帮助所有爱得太深的人了解你们所处的现实，而且能鼓励你们去改变这种现实，其方法就是将爱的注意力从你们所着迷的男人身上转移到如何恢复你的平静，以及自己的生活中去。

第二个忠告是，同许多“自我帮助”手册一样，本书也列出促使改变的一系列步骤。如果你真的决定遵循这些步骤，那将要求——正如所有通过治疗而达到改变所要求的那样——你付出数年的努力，而且是不折不扣的努力。要摆脱“爱得太深”的泥潭，无捷径可寻。这个泥潭你早年就已陷入，而且越陷越深。一旦拔出脚来，会使你感到惶恐不安、

受到威胁和挑战。这个忠告并不是有意使你泄气。不管怎么说，如果你不改变你同男人保持关系的方式，那么在今后的岁月中，你肯定会在极度痛苦中挣扎。但是到了那个时候，你的挣扎已经不是为了发展关系，而仅仅只求不致毁灭。一切取决于你自己。如果你选择恢复平静作为一个开端，你就能从一个受到伤害的爱别人爱得太深的女人变成一个爱自己、能够停止痛苦的女人。

目 录

前 言

- 第一章 爱一个不能给以我们爱的男子
 - 第二章 不良伴侣关系中的良好性关系
 - 第三章 如果我为你而受难，你会爱我吗？
 - 第四章 希望成为别人需要的对象
 - 第五章 我们跳舞好吗？
 - 第六章 什么样的男子选择爱得太深的女人
 - 第七章 美女与野兽
 - 第八章 当一种沉溺促成另一种沉溺时
 - 第九章 渴望爱情
 - 第十章 通向恢复之路
 - 第十一章 治疗与亲密；消除距离
-

第一章 爱一个不能给以我们爱的男子

爱情的牺牲者，
我知道你的心已经破碎，
你的苦衷说来催人落泪。

爱情的牺牲者，
你的角色不学自会，
而且演得出神入微。

你一定明白我在说谁？
为何你偏让感情白费？
痛苦和欲望已使你憔悴，
你却执意要打开别人的心扉。

——《爱情的牺牲者》

这是杰尔的第一次咨询，她看来还有些怀

疑。她小巧精干，满头金色卷发，身体挺直地坐在椅子的边缘，面对着我。她的一切看上去都是圆的：她的脸，她的略显丰满的身段，尤其是那双正盯着我办公室墙上镜框里的学位证书的蓝眼睛。她问了我几个关于我毕业的学校和咨询执照的问题，然后带着明显自豪的口吻说，她正在法律学校学习。

接下来是短暂的沉默。她垂下眼睛注视着自己绞动着的双手。

“我想我还是从我为什么到这里来讲起，”她很快地说，借助说话的力量鼓足勇气。

“我正在——找一位治疗医师，我是说——我实在太不愉快了。当然是为了男人。我是说，我和男人们。我总是想办法把他们赶走。最初一切都好，他们是真的追求我，以及其他一切。可是等到他们逐渐了解我后”——可以看出她对正在到来的痛苦紧张起来——“一切都破灭了。”

她抬起眼睛看着我，眼中噙着晶莹的泪珠。她更缓慢地继续说着。

“我想知道我到底做错了什么，我得改正些什么——因为我能够做到这点。无论有多难，我都能够做到。我的确是个能吃苦的人，”她又加快了语速。

“并不是我不愿意，我只是不知道为什么这种事总是发生在我身上。我害怕再卷进去。我是说，每次除了痛苦以外，没有别的。我对男人实在感到害怕。”

她摇了摇头，头上的卷发抖动着，然后感情激烈地解释道，“我不希望那样的事发生，因为我太孤独了。在法律学校，我要负许多责任，还要工作养活自己。这些事使我终日

奔忙。其实，我去年也这么忙——工作、上学、做功课、睡觉，可那时我的生活中缺少一个男人。”

她很快地接着说，“后来我遇见了兰迪，那是两个月以前我去圣地亚哥*访友时的事。他是个律师。我是在朋友们带我出去跳舞时认识他的。我们一下子就成了好朋友，谈了很多——我想主要是我在谈。可他似乎很喜欢听我谈。能问一位对我认为重要的事那么感兴趣的男人在一起，真太令人愉快了。”

她的眉头皱到一起。“他似乎真的被我吸引住了。你知道，他问我是否已婚——我已经离婚两年了——是否过着单身生活。尽是那种废话。”

我可以想像得出，在他们初遇之夜，在音乐的伴随下，杰尔多么兴高采烈地谈着，流露出多么大的渴望。这种渴望鼓励兰迪一周后到洛杉矶出差时多跑100英里去看望杰尔。在晚餐中她主动提出让兰迪在她的房间里过夜，这样他就可以把长途驱车延迟到第二天了。兰迪接受了她的邀请，于是他们的风流事件就从这夜开始了。

“太妙了。他让我给他做饭，很乐意让我照顾他。那天早晨他起床前我给他烫衬衣，我真愿意照顾他。”杰尔若有所思地笑了。随着她的故事的继续，可以越来越清楚地看到，杰尔差不多一下子就完全迷上了兰迪。

兰迪回到圣地亚哥的家中时，电话铃正响着。杰尔亲热地告诉他，她是多么不放心他的长途驾驶，现在知道他已安全到家，她就放心了。当她听出兰迪对她的电话有些茫然

*美国加州西南部一城市，非智利首都圣地亚哥。

时，她立刻对这样的打搅表示歉意，随后放下电话，但心中却滋生出一种鼠啃般的不快。她再一次认识到她对这个男人的关心远远超过这个男人对她的关心，这使她伤心到极点。

“兰迪有一次对我说，不要对他施加压力，否则他会离开我，这使我害怕极了。一切都由我决定。他要求我爱他，同时又要求我让他独自一人。我做不到这一点，于是就越来越害怕。我越是焦虑，就越热烈地追求他。”

很快，杰尔就几乎每天晚上给他打电话。他们约好轮流打电话，可是常常是该轮到兰迪的时候，电话总是迟迟不来，于是杰尔坐立不安，难以忍受，无论如何也睡不着，非起来给他打电话不可。对话常常含糊而冗长。

“他总是说他忘了，于是我说，‘你怎么能忘了呢？’无论如何，我是绝不会忘的。于是我们就谈论起原因来了。他似乎害怕同我接近，而我想帮助他克服这点。他总是说他不知道在生活中想得到什么，而我总是试图帮他弄清问题所在。”这样，杰尔就充当了一个“神经科医生”的角色，试图使兰迪成为她的一个更多情的礼物。

兰迪不需要杰尔，这是杰尔无法接受的。杰尔执意认为兰迪需要她。

杰尔两次飞往圣地亚哥同兰迪共度周末。在第二次看望中，兰迪在整个星期天里都无视杰尔的存在，只是看电视、喝啤酒。这是杰尔记忆中最令她伤心的日子之一。

“他喝酒很凶吗？”我问杰尔。她似乎很吃惊。

“这个，不，其实不怎么凶，我也不知道。我从不关心这事。当然，我们相遇的那天他正在喝酒，但那是很自然的。不管怎么说，我们是在一个酒吧里相识的。有时我们在电话

里交谈，我能听见冰块在玻璃杯里的声音，这时我会和他开玩笑——你知道，诸如你又在独饮之类。其实，我每次同他在一起时他都喝酒，我仅仅认为他喜欢喝酒。这是正常的，对吗？”

她停下来思考着。“你知道，有时在电话里，他有些话滑稽好笑，尤其作为一个律师，实在含糊其辞，缺乏准确性，而且健忘，不能自圆其说。但是我从来没有把这同喝酒联系起来。我不知道怎样对自己解释。我想，我只是不让自己过多地去考虑这件事。”

她悲哀地看着我。

“也许他确实喝酒喝得太多，但那一定是因为我使他感到厌倦。我想，我没有足够的吸引力使他真正愿意同我在一起。”她继续说着，表现出焦虑。“我的前夫从来不愿意在我的身旁——那是显而易见的！”她瞪着双眼，做出挣扎状。“我父亲也不愿意和我在一起……我到底有什么可怕之处？为什么他们都要躲着我？我哪点做错了？”

一旦杰尔认识到她同她所重视的人之间出了什么问题，她不但愿意努力解决这个问题，而且愿意对产生问题的原因负责。如果兰迪、她的前夫和她父亲都未能爱她，她会以为一定是她做错了什么，或未能做到什么。

杰尔的态度、感情、行为及生活经历都证明她是典型的爱情意味着痛苦的女人。她展示出的许多特征都是爱得太深的女人所共有的。且不谈她们的故事与痛苦挣扎在特殊细节方面各有不同，也不论她们是忍受了一个男人的长期而艰难的关系，还是卷入了同许多男人的一系列不愉快的关系，她们的生活剖面都是相同的。爱得太深并不是说爱太多的男

人，或恋爱次数太频繁，或对男人有真正的深厚爱情，而是对男人的一种着迷，并把这种着迷称为爱情。爱得太深的女人放纵自己的着迷，任它控制自己的情感和许多行为，明知自己的身心遭受极大的摧残，却不能自拔。这种爱越深，精神上的创伤也就越惨痛。

在读这本书时，你可能会把杰尔当成自己，或你认识的其他妇女。也许你会怀疑自己就是一个爱得太深的女人。或许，尽管你同男人的问题与她们的相似，但你很难将标签用于自己。我们对一些词，如**酒精中毒、乱伦、暴力和成瘾**，有很强烈的情感反应，有时我们不能现实地正视自己的生活，因为我们没有勇气将这些标签用于自己，或用于我们心爱的人。可悲的是，当这些词真的适合我们时，对它们的惧怕往往妨碍我们获得适当的帮助。另一方面，那些可怕的标签也许不会同你的生活有联系，但你的童年很可能卷入一些更微妙的问题。也许你的父亲为你提供了一个有经济保障的家庭，但他深深地厌恶并不信任女人，由于他不能够爱你，你只好自己爱自己。或许你的母亲私下里嫉妒你，同你争美斗艳，尽管她带你出去炫耀，在公开场合夸奖你，但这样做只是为了使你不再争取她的认可，从而把每件事做得得体。此外，她还害怕你从她那里获得成功，对她产生敌意。

我们不可能在这本书中包罗无数不健康家庭的生活方式——那需要好几部完全不同的书来说明。但关键的是要懂得，所有不健康家庭的共同之处，是不善于讨论**根本问题**。也许确实讨论过一些非本质问题，常常是带着厌恶，但这些问题却掩盖了家庭功能失调的一些隐患。这些隐患妨碍了我们讨论问题，因此，其严重性远远超过了问题本身。这就解

释了家庭功能失调的原因及家庭成员所受摧残的严重程度。

在一个功能失调的家庭中，家庭成员扮演着僵硬的角色，他们的交流严格地限制在符合他们角色的范围内。成员之间不能充分地、自由自在地表达全部感受、欲望、需要和感情，而是忠实地扮演自己的角色，因为只有这样才能适应家庭中的其他成员。所有家庭成员也必须改变并适应，以使家庭继续保持健康。譬如说，一种类型的母亲角色对一个1岁的幼儿可能是非常合适的，但对一个13岁的孩子则可能完全不适。因此，母亲角色必须变换，以适应现实。在功能失调的家庭里，现实中的主要方面被否定，因此角色总是僵化的。

当没有人讨论影响家庭成员的因素乃至影响整个家庭生活的因素时，或者说，当这种讨论被含蓄地禁止（改变话题）或被明确禁止时（“我们不要谈论这些事情！”），我们逐渐不信任我们的感知能力或感觉了。既然家庭否认了我们的现实，我们也开始否认家庭的现实。这就大大削弱了我们对生活、交往和适从环境所必需的基本能力的发展。正是这种根本上的削弱造就了爱得太深的女人。我们逐渐不能分辨出哪些人或事对我们有危害。别人对于危险、不快、齷齪的人或事能够自然躲避，我们对此却不能抵制，因为我们不能够站在一个现实的、自我保护的位置上看待事物。我们不信任自己的感知能力，所以不能用感知引导我们。相反，能够吸引我们的恰恰是那些危险的、充满诡计的、挑战性的和戏剧性的事物，而这些是较为健康、背景平稳的人所要避免的。这种吸引力使我们遭受进一步摧残，因为吸引我们的只是我们成长环境的复制品。我们再次深受创伤。

成为爱得太深的女人绝非偶然。对于一名在这样的社会和这种家庭里长大的女性，她未来的生活方式是可以预见的。以下是爱得太深的女人的典型特征，这些妇女同杰尔一样，或许也同你一样。

1. 典型地说，你出身于一个功能失调的家庭。在这个家庭中，你的情感得不到满足。

2. 你得不到情感上的滋养，为了弥补没有得到满足的需要，你照顾别人作为补偿，尤其对一个在某种程度上需要你的男子。

3. 由于你从未将你的伴侣改变成你所渴望的那种温柔多情的伴侣，你对这种你所熟悉的情感障碍的男人有深深的责任感。你不断试图用爱去改变他。

4. 由于害怕被抛弃，你不惜一切力图使关系不致瓦解。

5. 为了“帮助”使你烦恼的男人，你不嫌麻烦，对时间、金钱在所不惜。

6. 由于已经习惯个人关系中缺乏爱情，你愿意等待、期望和更加努力地取悦于人。

7. 在任何关系中，你都愿意承担50%的责任、过错和责备。

8. 你的自尊心低得让人责备。在你的内心深处，你不相信你对幸福受之无愧。相反，你认为享受生活的权力必须靠争取才能获得。

9. 由于你在童年时几乎没有感受到安全感，你对控制男人和同他们的关系有一种极度渴望的需要。你将控制人和事的努力伪装成“助人为乐。”

10. 在一种关系中，你的梦想多于现实。

11. 你已经对男人和感情痛苦“上瘾。”

12. 在情感方面，更多的是在生化方面，你对毒品、酒精及／或某些食物，尤其是含糖多的食物，有上瘾的倾向。

13. 由于被急待帮助的男人搅得晕头转向，或陷入混乱、不确定和感情痛苦的局面，你不能将精力集中在对自己负责上。

14. 你有精神压抑的倾向。为了防止这种倾向，你努力从一种不稳定的关系中寻求兴奋。

15. 你觉得善良、稳定、可靠、对你有兴趣的男人没有吸引力。你对这种“好人”感到乏味。

杰尔或多或少地表现出几乎所有这些特征。正是她表现出的这些特质和她讲述的关于兰迪的其他事情使我怀疑兰迪酗酒。具有这种类型感情补偿的女人总是着迷于由于这种或那种原因而情感障碍的男人。不良嗜好成瘾便是情感障碍的一种基本表现。

从一开始起，杰尔就自愿承担起比兰迪更多的责任。象许多爱得太深的女人那样，她显然是一个负责的女人。她在生活中的许多方面都获得极大的成功，但就是缺乏自尊。实现学术上和事业上的目标并不能使她内心平衡，抵消爱情关系给她带来的失败感。兰迪每一次忘记给她打电话，都是对她脆弱自我意识的一种沉重打击。她的自我意识是靠她女英雄般的工作来支撑的，靠她在工作中发现如何照顾好兰迪的信号支撑的。她自愿承担关系失败的全部罪责，这一点是很典型的，尽管她不能现实地估计局势，亦不能在显然缺乏交