

〔美〕罗宾·诺伍德著

爱情与痴情

杨红等译
靳建国校



爱情与痴情

〔美〕 罗宾·诺伍德 著
杨红 解红 朱小平 译
靳建国 校

中国文联出版社

ROBIN NORWOOD
WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

POCKET BOOKS NEW YORK, 1986

根据美国纽约袖珍书籍出版公司1986年版译出

爱情与痴情

【美】罗宾·诺伍德 著

杨 红 等译

靳建国 校

*

中国文联出版社出版

(北京农展馆南里10号)

一二〇二工厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

137*1092毫米 32开本 8.75印张 2插页 184千字

1988年10月第1版 1988年10月北京第1次印刷

印数：1—36,300册

ISBN 7-5059-0566-X/I·355 定价：2.55元

鸣谢

本书能够与读者见面，我要感谢三位。首先应感谢的是我丈夫鲍勃·卡尔弗特，因为在我写这本书的最后一年里他每天做晚饭，并不厌其烦地看我的稿子，然后注上明确有力的批语，其中包括很有见地的意见，有益的提示和委婉的批评。为写这本书我们都付出了很多时间和精力，他是真心实意支持我。

其次要感谢的是打字员斯蒂凡娜·斯蒂文丝，为辨认我那潦草的字迹和整理那堆杂乱无章的手稿，她颇费了一番苦心。她每次都按时送来一迭迭打好的稿子，非常认真负责。

最后，我要感谢塔彻出版公司的编辑劳拉·戈尔登，是她首先看了我的原稿并表示信任。劳拉思路清晰，有远见，善于启发诱导初写者。正是在她的帮助下，本书才得以确保质量，文章才能更中肯紧凑。总之，同她一道工作是件极愉快幸运的事。

以上几位在本书问世之前予以信任，在此我对他们的贡献、爱和支持表示感谢。

前 言

当爱意味着痛苦的时候，那就爱得过分了。当我们的话题总也离不开“他”、“他”的问题、“他”的想法、“他”的感情——几乎句句都以这个“他”开始时，这就是爱得过分了。

当我们原谅了“他”的郁郁寡欢和坏脾气，原谅了“他”的冷淡，以及把问题都归咎于孩子的推委态度时，我们还要去充当“他”的“精神治疗专家”，那也是爱得过分了。

当我们读一本自助的书却还要把我们认为对“他”有用的段落划下来，我们又是爱得过分了。

当我们并不喜欢“他”的性格、价值观和行为，但基于这样的想法：如果我们有足够的魅力和爱，他也会为我们而改变这些缺点，而容忍了它们时，我们的爱就是过分了。

当我们之间的关系伤害了我们的感情，甚至危害了身心健康和安全时，这一定是因为我们爱得过分了。

尽管这带来了痛苦和不满，但爱得过分仍然是许多妇女的共同经历，以至于我们误以为亲密的关系就应该是这样的。恐怕我们当中的大多数至少都会有过一次爱得过分的经历，而许多人已把这过分的爱当成了生活中周而复始的主题了。有些人则已陷入其中而不能自拔。

在这本书里，我们将深究为何如此众多的妇女情愿付之以爱，而找到的却无非是既不健康又不可爱的伴侣。我们还将探讨为什么我们认识到某种关系并不使我们心满意足，但我们却很难了结这种关系。我们也将了解当我们的伴侣已不再合适，而是心不在焉，令人难以接受，而我们又不忍放弃他时——实际上我们需要他，我们更依赖于他，我们的爱就变成了过分的爱。我们将开始明白我们是如此需要爱，渴求爱，我们的爱本身已成为一种癖好。

癖好是一个可怕的字眼。它令人想起那些把针头戳进胳膊而造成自身危害的吸毒者的形象。我们不喜欢这个字眼，同样也不愿把它用来给我们与男人的关系下定义。但是我们当中为数不少的人已成了“男人遗弃之物”，如同每一个吸毒者一样，我们必须得承认我们问题的严重性，然后我们才能治愈。

如果你发现你被一个男人迷住了，你就得弄清这着迷的根源不是爱而是害怕。我们当中凡是爱得着迷的人都害怕——怕独处，怕自己不那么可爱，怕自己配不上，怕被瞧不起，怕被遗弃或被伤害。我们不顾一切地爱，只期望我们所迷住的人能关心我们的处境。然而，这种害怕和着迷以及希望得到回爱等等，这一切已成为我们生活中不可缺少的一种动力。由于我们的策略没有奏效，我们反而爱得更努力了。我们爱得太过分了。

我曾于过去几年奉劝人们不要酗酒、吸毒，在那期间我接触过数百名酗酒者和吸毒者及其家属，我有一个惊奇的发现，那就是我第一次意识到这是爱得过分所引起的思想、感情和行为的特殊综合症。我见到的有些病人是在不和的家庭

长大的，可有些却不是；但通常他们的父母是来自有着不寻常压力及痛苦的家庭。这些人为了拚命对付他们饮酒成瘾的对手，却在这当中不知不觉地再现和重温了他们童年的某些片断。

我们几乎是从这些有癖好的男人的妻子或女友那里懂得了溺爱的本质。她们的个人经历表明她们离不开优越和痛苦，她们充当过的救世主的角色，使我感觉到一个男人不断沉溺于某种物质的程度。显然，这样的伴侣双方都同样需要帮助。双方实在都深受其害。他是滥用药物的结果，她是极端压力的结果。

这些充当酗酒者同盟的妇女使我明白了童年时期的经历竟然对于成年后选择男人有着这样令人难以置信的力量和影响。它告诉我们这些爱得过分的人，为什么我们对不和的关系越来越偏好，我们是如何保全我们的问题的，最重要的是，我们如何才能改变和完善我们自己。

我并不想暗示只有妇女才爱得过分，有些男人也同那些妇女一样沉溺于男女关系，并注以同样的热情。他们的感情和行为同样以童年时期的经历和动态为背景。然而更多的在童年时期受到过创伤的男人并不沉溺于男女关系中。由于文化及生物学的因素，他们通常以某种追求来摆脱痛苦。这种追求与其说是内在的，不如说是外在的；与其说是人格的，不如说是非人格的。他们倾向于投身工作、运动或爱好。同样也由于文化和生物学的作用，妇女则倾向沉溺于一种关系中——或许是同一个糟糕的冷漠的男人的关系。

这本书正是为了帮助任何一个爱得过分的人，当然主要是为妇女写的，因为爱得过分的往往是女人。我的写作目的

是颇特殊的：帮助那些与男人有着某种无益的关系的妇女辨明事实，明白这模式的本质，并学会改变她们的生活。

不过，假使你是一个爱得过分的¹女人，那么，我应该坦率地告诉你，这并非是一本很容易读的书。确实，如果说这种说法还成立的话，那么即便是在你读了这本书之后，它没有引起你的任何感想，或是你觉得厌烦或生气，或是你不能集中精力读书中的情节，或只是想到它会对别人有多少帮助，但我还是劝你在今后的某个时候再把它重读一遍。我们都想否定太痛苦和太难以理解的东西，否定是自我保护的一种自然的方法。也许，经过再次阅读，你才能真正面对你自己的经历和感情。

慢慢地读，使你自己在理智和感情上与这些妇女及她们的故事沟通起来。本书里的病例对你来说也许是罕见的。但我向你保证它们是真实的。这里面的人物、个性及例证都是从我遇到的成百名爱得过分的妇女那儿亲身体验到的，毫不夸张。而她们的真实故事还远比这复杂、痛苦得多。如果你认为她们的问题比你的严重和棘手的话，那么让我告诉你，你的想法正是她们最初的反应。每一位都认为她自己的问题没有那么糟；甚至这样的妇女还在对另一些她认为是“真”遇到麻烦的妇女的遭遇寄予同情。

我们妇女可以理解和同情别人的痛苦，对自己的痛苦却仍旧熟视无睹，这真是生活中的一大讽刺。对此我非常清楚，我在大半辈子时间里都是一个爱得过分的女人，直到它在我的身体和感情的健康上敲响了警钟之后，才不得不使我尽力去深究我与男人建立关系的模式。最近几年的时间里，我一直在努力改变这种模式，这是我一生中最有价值的一段岁

月。

我希望这本书对你们所有爱得过分的人有帮助，它不仅帮助你正视你们的现状，而且会鼓励你们着手改变这种现状。这需要你为你自身的复元及自己的生活抛开对男人的迷恋，并重新树立爱情观。

第二个警告是，要恰如其分。在这本书里，和其它很多“自助”的书一样，为了使读者能有所改变，它为你提供了一份按部就班的表格。你真的决定要顺着这些阶梯拾级而上，那么，它要求——就象所有治疗过程一样——几年的工作和你所承担的全部义务。若要摆脱爱得过分模式是没有捷径可走的。这是一个应当及早学会并很好实践的模式，要想放弃它，那将是可怕的，难以想象的。这个警告并不是要使你失去信心。说到底，如若你不改变你的关系的模式，你将面临一场贯穿于从前那些年的斗争。假使那样，你的斗争将不会走向昌盛而是走向残存。选择是你的事。如果你选择了开始复元这条路，你将会从一个由爱别人爱得过分而损伤了自己的女人，变为一个能以足够的自爱去解除痛苦的人。

目 录

	鸣谢
1	前言
1	1. 爱恋着不爱你的男人
25	2. 坏关系中好的性关系
46	3. 如果我为你受苦，你会爱我吗？
63	4. 被人需要的需求
79	5. 让我们跳舞好吗？
102	6. 娶痴情女子为妻的男子
134	7. 美女与野兽
176	8. 当一种嗜好诱发另一种嗜好的时候
190	9. 渴望爱情
212	10. 恢复健康之路
250	11. 康复和亲密：缩短距离
265	附录一：如何建立你的支持小组
271	附录二：断语

1. 爱恋着不爱你的男人

爱情的牺牲者，
我看到了一颗破碎的心。
你该讲述你的故事。

爱情的牺牲者，
这是一场轻易的离分。
而且你知道如何扮演得
这么好。

……我想你明白
我的意思。
你在痛苦与欲望之线上
行走
在中间寻找着爱情
——《爱情的牺牲者》

这是吉尔第一次看病。她看上去犹豫不定。她穿戴齐整，身材娇小，长着金色的孤女安妮式的卷发，拘谨地坐在

我对面的椅子边儿上。她整个儿人看起来都是圆的：她的脸形，她略微发胖的体形，特别是她的一双蓝眼睛，正盯着我办公室墙上的装有各种学位及证书的镜框。她问了几个关于我毕业的学校及律师辩护许可证的问题，然后带着明显的骄傲提到她正在法学院学习。

沉默了一会儿。她低下头盯着她那交叉着的双手。

“我想我最好先谈谈我为什么要到这里来。”她说得很快，企图用言语的势头来增强勇气。

“我来这儿——来看医生，我的意思是——因为我确实不幸福。当然，是关于男人的事。我的意思是，我和男人的事。我总是做赶走他们的事。每回开始都很顺利。他们真的追求我，但是等到他们了解了我——”她紧张地压抑着痛苦，“——一切就算完结了。”

然后她抬起头来看着我，眼睛里闪烁着泪光，放慢了速度继续说下去。

“我想知道我做错了什么事，我需要改变什么——因为我会这样做的。不管做什么，只要有效我就会去做。我确实是个有毅力的人。”她说话的速度又开始快起来。

“不是我不愿意，我就是不明白为什么这种事总跟我过不去。我害怕再遇到这种事。我的意思是，每次除了痛苦没别的。我真的开始害怕男人了。”

她摇着脑袋，卷发圈儿晃动着。她激动地向我解释，“我不愿意这种事情再发生，因为我非常孤独。在法学院我有许多职务，我靠工作养活自己。这些事情使我整天忙碌。事实上，去年我做了不少事——工作，上学，学习，睡觉。但是我生活中却缺少男人。”

她很快又接着说，“后来我遇见了兰迪，是我两个月前在圣地亚哥拜访朋友时遇见的。他是个律师，一天晚上我的朋友们带我出去跳舞时我们相遇了。很快我们就相处得不错。有好多话要说——我想我垄断了这些谈话。但是看起来他很喜欢这样。和一个对我认为重要的东西感兴趣的男人在一起是非常愉快的。”

她皱紧了眉头。“他看上去确实被我吸引住了。你知道，他问我是否结过婚——我已经离婚两年了——我是否单独生活。问的都是这一类事情。”

我可以想象第一天晚上在音乐声中她兴奋地与兰迪聊天时，吉尔脸上一定表露出热切的神情。也可以想象一星期以后，他将一次公差的路程延长了一百英里，到洛杉矶去拜访她时，她欢迎他的热情劲儿。吃晚饭时，她主动提出让他睡在她的公寓里，这样他就可以推迟到第二天再开车回去。他接受了邀请。于是那天晚上他们的关系就开始了。

“我真愉快。他让我给他做饭，而且喜欢被人照顾。那天早上他穿衣服前我给他烫了衬衣。我喜欢照顾男人。我们相处得非常融洽。”她若有所思地一笑，接着讲了下去。很明显，吉尔几乎是马上就完全被兰迪迷住了。

他刚回到他在圣地亚哥的公寓，电话铃就响了。吉尔热情地告诉他，她一直为他长时间驾车担心，得知他平安到家才松了一口气。当她察觉到他对她的电话有些茫然时，她很抱歉打搅了他，就挂上了电话。顿时，她心中涌上了一丝不快，为自己又一次比她生活中的男人付出得多而恼怒。

“兰迪有一次告诉我别强迫他，否则他就会离开。我非常害怕。一切都取决于我。我应该爱他，但同时又要让他独

处。我做不到，所以我越来越害怕。我越恐惧，就越抓住他不放。”

不久，吉尔就差不多每晚给他打电话。他们约好互相打电话，但经常是轮到兰迪时，很晚电话也不来。这时，吉尔就会坐卧不安，无法忍受。睡不着觉，她就拨他的号码。谈话总是朦胧含混而且冗长乏味。

“他说他忘了打了，我说‘你怎么能忘呢？’我就从来不忘。然后我们就开始讨论其原因。似乎他害怕接近我，我想帮助他摆脱这情绪。他不断地说他不知道希望从生活中得到什么，我帮助他澄清他的问题所在。”这样，吉尔就进入了和兰迪一起“退缩”的角色，想帮助他进一步从感情上为她而存在。

他并不喜欢她，这是她无法接受的事情。她已经认定他需要她。

有两次，吉尔飞抵圣地亚哥和兰迪一起度周末；第二次访问，他们一起过星期天时，他对她很冷淡，不是看电视，就是喝啤酒。那天是她记忆中最糟糕的一天。

“他酒喝得很凶吗？”我问吉尔。她显得很吃惊。

“噢，不，并不真的很凶。事实上我不知道。我从来没认真想过这个问题。当然，我认识他的那个夜晚他在喝酒，但这是很自然的。毕竟我们那时是在酒吧里。有时候我们在电话里聊天时我能听见冰块碰撞玻璃杯的声音，然后我会开他的玩笑——你知道，一个人喝酒挺没意思的。事实上，没有一回我和他在一起时他不喝酒。所以我猜他喜欢喝。不过，这没有什么不正常，是不是？”

她停下来，想了想。“你知道，有时候在电话里他会讲笑

话，特别是对一个律师讲的笑话。他讲得含糊，不准确；丢三落四，而且不连贯。但我从来没想到这是因为他喝酒的缘故。我不知道我怎么跟自己解释这些。我只是不让自己去想。”

她悲哀地看着我。

“也许他确实喝得太多了，但这一定是因为我使他没趣了。我想我这个人是没有多大意思，他并不真正想和我在一起。”她烦恼地接着说，“我丈夫从来不想呆在我身边——那太明显不过了！”她努力地讲下去，眼睛里盈满了泪水。“我父亲也是这样……我怎么了？为什么他们都对我有同样感觉？我做错了什么？”

当吉尔意识到她和某个对她重要的人之间存在着问题时，她不仅愿意试着解决这个问题，并且想承担产生这个问题的责任。如果兰迪，她丈夫和她父亲都无法爱她，她觉得一定是因为她做了什么或没能做什么。

吉尔的态度、感情、行为及生活经历是堕入情网、堕入痛苦的妇女的典型。她显示了爱得太痴情的妇女的许多共同特点。不管她们的经历有多少特殊的细节，她们或者与一个男人有长期的痛苦的关系，或者与许多男人有一系列不愉快的关系，她们都有共同之处。爱得太多并不意味着爱上太多男人，或是经常堕入情网，或是对另外一个人有着太深切的真实的爱。事实上这意味着为一个男人而着迷，并将这种迷恋称为爱情，让它控制着你的情感及大部分行为。即使你认识到它会对你的健康和安宁产生消极的影响，你也无法摆脱。它意味着用你受磨难的多少来衡量你爱情的深浅。

当你读这本书时，你可能会发现你自己和吉尔一样，或

和你读到的故事中的另一个女人一样，你可能会想你自己是否也是一个爱得太切的女人。也许，虽然你和男人的问题与她们相似，但是不愿意给自己贴上与这些妇女背景相同的“标签”。对于象“酒精中毒、乱伦、暴力、吸毒”这样的词汇我们都有强烈的反应，而且有时我们不能现实地看待我们自己的生活，因为我们害怕给自己或我们所爱的人贴上这样的标签。遗憾的是，当这些标签确实适用而我们却不会使用它们时，那就会妨碍我们得到适当的帮助。另外，这些可怕的标签也可能与你的生活不符。你的童年可能有更加微妙的问题。也许你的父亲在为家庭提供经济上的保障的同时，却对女人有着深深的厌恶和不信任。而且因为他不爱你，你也不爱自己。或者你母亲对你的态度在私下里一直是嫉妒你，和你竞争，虽然在公开场合她也炫耀你，吹嘘你。因此你最终要好好干以赢得她的赞许，但又害怕你的成功引起她的敌意。

在这一本书里我们无法包容不健康家庭的所有表现——否则需要写几本性质不同的书。但是，重要的是了解所有不健康家庭的共同之处在于它们不能讨论根本问题。有些问题讨论起来可能令人难堪，但这常常揭示了家庭功能失调的潜在秘密。确定家庭功能失调及其成员受伤害的程度，主要是根据问题的秘密性，即不可外扬的程度，而不是根据问题的严重性。

一个功能失调的家庭就是其成员都扮演着呆板的角色，而且，在家庭中，彼此的交流严格限于适于这些角色的范围。成员们无法自由地表达对各种经历、需求及情感的看法，而是必须限于扮演与其他家庭成员扮演的角色相适应的角

色。角色在所有的家庭中都起作用,但是,随着环境的变化,家庭成员们也应随之作出改变和调整以使家庭继续保持健康。因此,对一个一岁小孩的母爱,对于一个十三岁的孩子来说就太不合适了,这种母亲的角色就必须调整以适应现实。在功能失调的家庭中,现实的主要方面被否定了,因此,角色是一成不变的。

当无法探讨影响每一个家庭成员和整个家庭的因素时——即,这种讨论被含糊地(变换主题)或明确地(我们不谈那类事情)禁止时,——我们就学着不相信自己的直觉和情感。因为我们的家庭否认我们的现实,我们也开始否认它。这种情况严重损害了我们的生活和与他人及环境相处的基本手段的发展。正是这种根本的损害在爱得太痴情的妇女身上起作用,当某人或某事对我们不利时我们变得无法辨别。被别人视为危险、不舒服或有害身心而自然躲开的人或事并不引起我们的反感,因为我们无法现实地或以自我保护的方式估价它们。我们不相信自己的感情,也无法运用感情来指导自己。相反,我们实际上会被危险、阴谋、戏剧性事件和挑战所吸引,而对其他更健康更平衡的人退避三舍。而且在这种吸引中我们会进一步被伤害,因为吸引我们的大部分东西是伴随我们长大的东西的翻版。我们再一次受到伤害。

没有人会偶然变成一个过分痴情的女人。作为一名女性生长在这样的社会和家庭里可能会产生些可预见的类型。下面列举的正是爱得太痴情的女人,象吉尔,也许还包括你自己的典型特点:

1. 你出生于一个功能失调的家庭,在家里你的感情需