

Obsessive Love

畅销全球的两性情感力作
让你从此不再受伤害



有一种病叫爱情

[美] 苏珊·福沃德(Susan Forward)
克雷格·巴克(Craig Buck)/著

中信出版社
辽宁教育出版社

Obsessive
Love



有一种病叫爱情

[美] 苏珊·福沃德(Susan Forward)
克雷格·巴克(Craig Buck)/著
程 风/译

中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种病叫爱情/[美]福沃德等著;程风译.—沈阳:辽宁教育出版社,2003.8

书名原文:Obsessive Love

ISBN 7-5382-6709-3

I. 有… II. ①福… ②程… III. 爱情—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第066995号

Obsessive Love by Susan Forward and Craig Buck

Copyright © 1991 by Susan Forward

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by
Liaoning Education Press/CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Bantam Dell
Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Arts & Licensing
International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

有一种病叫爱情

YOU YIZHONG BING JIAO AIQING

著 者:[美]苏珊·福沃德 克雷格·巴克

译 者:程 风

责任编辑:王莉莉

出 版 者:中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者:中信联合发行有限公司

承 印 者:北京牛山世兴印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:10 字 数:165千字

版 次:2003年8月第1版 印 次:2003年8月第1次印刷

辽权图字:06-2003-52

书 号:ISBN 7-5382-6709-3/C·235

定 价:19.00元

版权所有·侵权必究

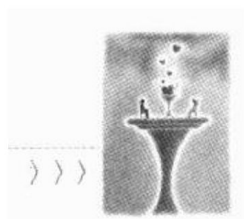
凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-85322521

E-mail:sales@citicpub.com

010-85322522

谨以此书献给所有相信并珍惜爱情的人!





爱得越多，伤得越深

“我心里开始难受起来。这种痛苦是难以想像的。大概是这样：哦，上帝，为什么他不给我打电话？我不想上班，宁愿坐着一杯接一杯地喝酒，想他……”

“我耐心地等了她两年，等她和丈夫离婚，但情况并没有改变。我总是对自己说：没什么大不了的，只要我耐心一点……我觉得自己就像在绞刑架上。”

“这太富有戏剧性了，就像一部糟糕的电影中的情节一样。我知道其实我并非真的想烧他的房子，但我却忍不住这么想。”

“我害怕过去那种完完全全的空虚感。我害怕这种空虚感又回来——完完全全的空虚感。”

“我打电话一直打到深夜，可她就是不肯接。于是我就一遍一遍地拨，像个机器人似的。”

这些人重新获得了感情的统一和自由，你也可以。这本富有同情心和实践意义的书将会给你指出一条明路。

致 谢

在此我想感谢所有帮助我出版本书的人。

首先，我要感谢我的同事和朋友克雷格·巴克。这是我们合作的第3本书，他的远见卓识、才能、写作技巧、睿智、耐心和幽默不断带给我惊喜。

这也是我和编辑托尼·伯班克合作的第3本书。我真希望我能告诉读者她是多么聪明、多么有学识、有爱心、乐于奉献和有能力的，但是她太低调了，根本不允许我说太多的溢美之词。

我还要感谢琳达·格雷、斯图尔特·阿普尔鲍姆，以及矮脚鸡出版公司的其他人，他们对我非常宽容，总是给我开绿灯。我还要感谢我的代理人林恩·内斯比特和肯·舍曼，感谢他们的一贯支持和鼓励。

我的同事和亲密的朋友尼娜·米勒和马蒂·法拉斯非常慷慨、大方地让我从他们的头脑中汲取灵感，丰富并坚固本书的概念基础。

我还要感谢我的朋友和家人。在本书的创作过程中，我的女儿温迪和我的母亲哈丽雅特·彼得森一如既往地给予我感情上的支持，尤其是在我日常的写作陷入困境的时候。一些新老朋友，也给了我支持和关爱，他们是巴巴拉·德·安杰利斯、梅德林·凯恩、林恩·费希尔、多里斯·加斯里德、莫娜·李维特、罗伊·约翰斯顿、保罗·肯特、黛安娜·莱维特、莉萨·拉斐尔、尼尔·斯特恩斯、谢利·文图拉博士和唐·韦斯伯格。



Obsessive Love
VIII
有一种病叫爱情

卡林娜·弗兰德·巴克由于让我独霸克雷格、喝光了她的伯爵茶，以及让我们19个月来在她家里尽情地写作赢得了最有耐心和慷慨大度奖。4岁的佐伊·巴克的拥抱和搞笑使我们的工作轻松了许多。

最后，我还要衷心地感谢那些向我讲述他们亲身经历的男男女女，没有他们，本书根本不可能写成。他们就是那些慷慨地让我分享他们故事的客户、朋友和熟人。不管他们自己是受到迷恋感情的困扰还是正在摆脱感情纠缠的恋人，他们与迷恋之爱作斗争的勇气、以及最后取得的胜利，对我完成这本书都是一种激励。

导 言

格洛丽亚到单位的时候发现有点不对劲儿。当她穿过编辑部走向自己办公室的时候，所有的眼睛都盯着她。许多同事面带微笑，就像“惊喜聚会”上客人目视过生日的女孩走过来一样。她感觉到一阵兴奋。她升职了？她哥哥和嫂子有了小宝贝儿了？还是她的休假申请被批准了？

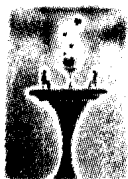
格洛丽亚一打开办公室的门，就被一股玫瑰花的香味包围了。她的办公桌上摆着至少6打红玫瑰，几乎是她所见过的最美丽的红玫瑰。是什么特别的日子吗？她看了一下表上的日历，是5月2日，没什么特别的。

后来她渐渐明白了，这些花都是吉姆送的。

恐惧和愤怒顿时袭上她的心头。吉姆为什么不明白自己并不想再见他了？他为什么不能让她一个人静一静？她无助地倚在门框上，哭了起来。

此时，吉姆正在几英里之外的法律事务所，守候在电话旁。他的神经异常紧张，就像连在电线插座上一样。一方面，他知道格洛丽亚打电话是迟早的事。鲜花标志着一个神圣的日子——他们相识一周年纪念。他敢肯定玫瑰能唤醒她浪漫的记忆，就像唤醒了他的一样。一年前的那个晚上，他们在大瑟尔的星空下做爱，她还偷偷地拍了照片，把照片镶了框挂在卧室里。照片上的他幸福地睡在她的花园里……

他知道，她并不真想和自己分手。她怎么会这样做呢？他们



Obsessive Love

XII

有一种病叫爱情

之间的感情进展得很顺利。她只是害怕她对自己的爱太强烈。他给她的爱和热情是一生中惟一的厚礼，他知道，她迟早会接受这种看法：这份爱是完美无缺的。

另一方面，他又怕她不打电话。当她第一次说不想再见他的时候，他痛苦极了，甚至认为自己会活不下去。在过去的两个月中，她把他的礼物和情书原封不动地退了回来。他的电话也减少到一天两个——因为她开始挂断他的电话了。他几乎每个晚上都开车到她家周围转悠，但当他忍不住敲她家的门时，她非常生气。最后一次，她当着他的面“砰”的一声把门关上了，一句话都没说。因此，他很害怕，如果她对玫瑰没反应，他会做何感想，希望和恐惧交替的感觉快把他的心撕裂了。

格洛丽亚知道吉姆需要自己，并为自己不能和他和解有种负疚感，但她却无法这么做。她不想看到他难过，他们曾经一度非常亲密，对未来有美好的憧憬。但是逐渐地，吉姆的爱充满了嫉妒，让格洛丽亚感到窒息。究竟从什么时候起热情变成了牢笼？她希望他理解自己的感受，理解自己需要独立，而不是他的附属品，但是不管她说什么都无济于事。最后，她失去了耐性，告诉他再也不想见他了。当他求她再考虑考虑的时候，她尽量不让他感到失望，但她还是很坚决。

在以后的几个月中，他拒绝放弃。她感到自己被他一心想重归于好的努力折磨得很累，于是更坚决了。她确信，她所能做的最好的事就是让他放弃自己，把热情投入到欣赏这种热情的人身上。

吉姆坐在桌子旁，等着格洛丽亚的电话，在心里练习着自己



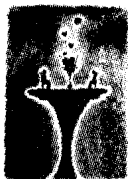
要说的话。他打开一个文件，给刚进来的人做出正研究合同的样子。但是他脑子根本想不起工作，在希望和焦虑之间挣扎了3小时以后，他对格洛丽亚无视自己的爱和她自己的欲望很生气。他尽量不让自己那么生气，他告诉自己，格洛丽亚之所以不打电话是因为她没有时间在办公室里说他们的是是非非。但他脑子里有许多话想告诉她，于是他就抓起笔，开始写信。等他写完以后，他发现自己写了12页。

格洛丽亚也无心工作。每当她想编辑桌上的稿件，就会想到吉姆：她是不是在无意间鼓励了他？和吉姆分手的时候，她为了不伤害他的感情，可能给了他双重信息；但自从那以后她的生活一塌糊涂。一种让她浑身起鸡皮疙瘩的想法突然浮现：如果他想自杀怎么办？那是她的错吗？她开始头疼。

当晚8点，吉姆决定不再等了。很明显，玫瑰并没起作用，但他也不在乎了。他觉得自己内心焦虑得都快爆炸了。他必须听到她的声音。于是他给格洛丽亚打电话，但她挂断了。他觉得自己快崩溃了。

第二天早上，格洛丽亚醒来的时候，发现吉姆正坐在门口的台阶上。绝望之余，她打电话报了警，但因为这不属于紧急情况，警察说他们要几个小时后才赶到。她只好呆在公寓里，甚至不敢开门拿报纸。为了避免和他见面，她决定不上班了，但让她感到奇怪的是：一个小时以后，吉姆走了。

格洛丽亚到公司的时候，发现吉姆正在停车场等她。她既难过又生气，大叫着让他离开自己。她在抱怨的时候，吉姆只是笑



Obsessive Love

XIV

有一种病叫爱情

着，让她平静下来。过路的人都看着她，好像她是个疯子。她哭着跑进了办公室，因为想着复仇，头痛欲裂。

吉姆痛苦地回家了，不知道怎样才能打开格洛丽亚的心扉，重新赢得她的爱。他知道，如果他能让格洛丽亚跟自己出去，他的爱就能融化她的抵触心理。

吉姆和格洛丽亚的故事是迷恋之爱的一种经典案例。吉姆令人窒息的行为以及无法接受格洛丽亚和他中断关系这一事实，在许多方面，摧毁了他们的生活。迷恋之爱是牢笼，对迷恋者本人及其目标对象都是如此。

我为什么写此书

“玫瑰事件”一个月后，吉姆来找我。从理智上讲，他知道自己应该放弃格洛丽亚，但在感情上做不到，于是他请我帮忙。

当吉姆向我敞开心扉的时候，我为他的迷恋而给自己和格洛丽亚带来痛苦感到难过。为什么这样一种很有希望、很浪漫的感情会发展到这种地步？吉姆百思不得其解。

吉姆

为什么我会这么做？我是个律师——我应该非常理智。但我一面对格洛丽亚，我就理智不起来。难道我要永远这样？我觉得自己永远都忘不了她。我还要寻找另一段感情吗？我不能总是这样。这太痛苦了。我



能做什么呢？

我告诉吉姆，我理解他多么孤独、困惑和无助。许多对感情执迷不悟的人都这样，经常不知道到哪里寻求帮助。他们的朋友和家人不理解他们为什么不能“忘掉”爱人，重新生活，因为他们的行为让人难以忍受。他们必须寻求专业的治疗，否则没有人愿意听他们的倾诉。我安慰吉姆说，如果他真的愿意改变，我会帮助他。他选择来见我就迈出了重要的第一步。

我开始和吉姆一起着手解决问题，我渐渐意识到，这些问题可能是成千上万个苦恼的、伤害别人的迷恋恋人的共同问题。

同样，我知道格洛丽亚也有自己的苦衷。她不该早点发现有什么不对劲儿吗？她是否不自觉地助长了吉姆的迷恋情绪？为什么他不能重视她的态度？我在同情吉姆的同时，也深深地同情格洛丽亚。迷恋之爱的目标对象是受害者，而这一点常常被人们忘记。他们的朋友往往认为他们的情况很有趣或者指责他们夸大了对方的行为。

吉姆离开以后，我想起了多年以来接触过的迷恋者以及他们的迷恋对象。我一次又一次地被这些男男女女所感动，他们的生活由于种种执迷不悟变了样。许多执迷不悟的人是聪明而有魅力的成功人士，他们对自己的行为感到震惊和羞愧，但却无能为力。他们把自己描述为“着了魔”或“失去控制”，让自己屈服于弄巧成拙的冲动。

几乎每个人要么经历过对某些可望不可及的人的痛苦渴望和



Obsessive Love

XVI

有一种病叫爱情

得不到之后的沮丧，要么就是某个迷恋的人的追求对象，或者两者兼而有之。我想帮助那些迷恋者和他们的迷恋对象，帮助他们处理或克服这种占据他们想法、扰乱他们的判断并占据他们生活的迷恋之情。正因为这一点，我决定写本书。

和克雷格决定动笔后，我惊讶地发现，我的许多朋友、同事、客户或一些普通的朋友强烈地要求我把他们的故事写进本书。尽管我每次写书的时候都遇到过这种情况，但却没有这一次这么频繁、这么热情。迷恋之爱触动了我们每个人的神经。

本书中的所有故事都是真实的。尽管我对这些和我谈话的人（以及他们生活中的人）的名字、职业和特征做了处理以保护他们的身份，我还是尽量把他们的原话和经历如实地呈现给读者。

什么是迷恋

在20多年的实践过程中，我找出了4个条件来帮助我和客户认清他们是否在经历迷恋，这4个条件是：

1. 他们一定是痛苦地、强烈地希望得到某个真实的或臆想中的爱人。
2. 他们一定渴望拥有别人或渴望被拥有。
3. 他们的对象一定拒绝了他们：或者在肉体上得不到，或者在感情上得不到。



4. 对象的拒绝或得不到对象使他们行为失常、弄巧成拙。

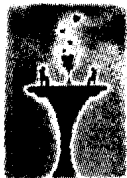
在本书我将用“迷恋”一词来描述某种行为。这从技术上讲是不正确的，因为“迷恋”一词通常用来形容思维。心理学上表示“迷恋”的形容词是“强迫的”。不过，为简单起见，在本书中，我将用“迷恋”一词既表示行为，也表示思维。

迷恋不分性别：男人和女人都有可能迷恋别人，也可能成为别人的迷恋对象。迷恋者可能在其他方面十分理智，也可能同样有强迫行为。这些行为包括酗酒、吸毒、赌博。既有只愿意工作而不愿意与人交往的工作狂，也有吹毛求疵的完美主义者。任何人都有可能成为迷恋者。

同样，也没有任何标准来规定哪些人可以排除在目标对象之外。有些目标对象鼓励了这些迷恋者，有些则拒绝与他们接触。有些对象分享了这些迷恋者的热情，另外一些则将他们拒之门外。有些对象与迷恋者结了婚，另外一些甚至不知道这些人是谁。这些目标对象的共同点就是他们都有一个自己不想接受、对方却穷追不舍的追求者。

终极热情的神话

长期以来，大众文化为迷恋营造了一种浪漫的氛围。在电视连续剧《拿破仑与约瑟芬》中，当扮演拿破仑的阿曼德·阿森特对扮演约瑟芬的杰奎琳·比赛特表明心迹，说“你是我的



Obsessive Love

XVIII

有一种病叫爱情

魂牵梦系”的时候，剧中有一种奇异的情欲意味。一种非常受欢迎的香水在电视广告中使用了这句话，告诉使用者它能让你迅速找到激情和浪漫。在畅销书《无罪的罪人》(*Presumed Innocent*)和根据此书拍摄的电影《欲网危情》中，男主人公一直追求迷恋之爱中的肉欲享受，直到他的爱人死去还是如此。在《迷雾追魂》(*Play Misty for Me*)、《情难舍》(*Star 80*)和《致命的诱惑》(*Fatal Attraction*)等影片中，同样表现了一种黑色的、病态的感情纠葛，将执迷不悟描绘成一种无法控制的激情。

与迷恋之爱相比，其他的爱显得单调乏味。迷恋之爱看似一种性情的、诱人的东西，它是感情的升华和超脱的性爱。电影、电视、广告和流行歌曲都试图说服我们：爱是虚幻的，除非全身心的投入；即使迷恋之爱变了味，也不管那个爱人多痛苦，这种潜在的信息还在告诉我们，这种爱仍是他们或我们最强烈的体验。这些爱人似乎又找到了某种感情燃料，在大多数感情已经冷却的地方，使激情之火熊熊燃烧。

迷恋之爱看似是终极激情，其实这种浪漫化的看法掩盖了它的阴暗面。在真实世界中，迷恋的恋人登上了希望和色欲的顶峰，但是他们会不可避免地为自己不真实的期望招致失望、空虚和绝望。

对于他们的目标对象，迷恋之爱刚开始会让人高兴和兴奋，但最后会让人窒息。一旦如此，这些目标对象的生活就会陷入感情的纠葛、焦虑、无助和恐惧之中。



迷恋之爱： 术语中的矛盾

在现实生活中，迷恋之爱其实与爱毫无关系，而只与渴望有关。渴望是希望得到自己没有拥有的东西。即便迷恋的恋人正处在一段感情之中，他们也没有完全得到他们想要的东西。他们永远渴望更多的爱、更多的关照、更多的投入和更多的安慰。不管开始时这段感情看起来前景多么美好，迷恋的恋人的贪得无厌也会把他们的目标对象吓跑。不管迷恋的恋人觉得自己多么爱对方，事实上他们往往被自己的需求和欲望所控制，而且通常是以牺牲对方的需求和欲望为代价的。

健康的爱渴望信任、关心和相互尊重。迷恋之爱则相反，被恐惧、占有欲和嫉妒所占据。迷恋之爱极不稳定，有时候甚至很危险。它永不满足，永不会健康发展，而且感觉也不好。

你是迷恋的恋人吗

我并不是想把所有热情的、浪漫的男女关系都贴上迷恋之爱的标签。我本身就是一个非常浪漫的人。我喜欢烛光晚餐、感人的戏剧和夜晚的舞会。在激情的第一层面，我和大多数人一样，非常像迷恋之爱。在投入新的恋情时，可能会出现这种情况，但是不会有迷恋的因素掺杂在里面。

可是迷恋的恋人却一门心思只想着谈情说爱。他们忽略了以



Obsessive Love

XX

有一种病叫爱情

前对他们非常重要的家庭、朋友和社交活动，而把所有的注意力都集中在爱人身上，于是他们的世界也变狭窄了。随着他们世界的缩小，他们希望对方也这样。万一对方不再接受这份感情时，这种打击是难以承受的。被抛弃是迷恋的恋人最终的噩梦。

当面临失去对方或被对方抛弃的时候，迷恋者并不放手。相反，他们会更加不顾一切地渴望对方的爱。这是理解迷恋之爱的关键：

抛弃是迷恋之爱的导火线。

迷恋的恋人常常陷入自己的感情漩涡中，当一段感情结束时，他们拒绝接受这一事实。

许多迷恋的人知道自己相当固执。另外一些人可能正处于感情的煎熬之中，甚至为自己的行为感到震惊，但还不知道到底发生了什么事情。我在下面列了一个清单，以帮助你区分自己与恋人、以前的恋人或朋友相处时是否过于迷恋。

下列的问题可能会刺激你的神经，让你感到尴尬、心虚、伤心或愤怒。如果出现这种情况请继续往下看。不舒服是好事，说明你内心的某些东西被触动了，而且就要浮出水面。你知道了问题的症结所在，就能采取相应措施。

1. 你是否经常渴望某个在肉体上和感情上都得不到的人？
2. 你是为了在某一天得到这个人而生活吗？
3. 你是否认为，如果你渴望这个人，他/她就不得不爱你？