

C913.1-1001

获得太多的人

[美] 罗彬·娜伍德著

江 棱译



爱得太多的女人

罗彬·娜伍德 著

江 棱 译

宝文堂书店

作者简介

罗彬·娜伍德 (Robin Norwood), 女, 是美国婚姻、家庭、儿童问题治疗专家, 擅长诊治爱情关系不健全的个案, 诸如麻醉毒瘾、共同毒瘾者、强制性暴食者、抑郁症等。目前她与丈夫共居于美国加州圣塔巴巴拉, 执行私人的医疗工作。

封面设计: 岳 昕

责任编辑: 章 翌

宝文堂书店出版

(北京东四八条 52 号)

新华书店北京发行所发行

华利国际合营印刷有限公司印刷

字数 140,000 开本 787×965 毫米 1/32 印张 9.5

1989 年 3 月北京第 1 版 1989 年 4 月北京第 1 次印刷

印数 (平) 17,700 册

书号 ISBN 7-80030-111-7/B·3 定价 (平) 3.05 元

目 录

前 言.....	1
一、落花有意水无情.....	8
二、此恨不关风与月	38
三、衣带渐宽终不悔	66
四、卿须怜我我怜卿	89
五、不是冤家不聚头	110
六、薄命怜伊甘作妾	140
七、我本将心托明月	179
八、若是多情醒不得	230
九、一场愁梦酒醒时	244
十、何处春江无月明	284

前 言

当 恋爱成为受苦时，就表示我们已爱得太多。

当我们与密友切切私语，谈的尽是他，他的问题、他的想法、他的感情——几乎所有的句子开头都是他……时，我们已爱得太多。

当我们原谅他的情绪，他的恶劣脾气，他的漠不关心，或将他的奇行异为完全归罪于不愉快的童年，且试图变成他的心理医生时，我们已爱得太多。

当我们读一本如何帮助自己的励志书籍，在字里行间划上一条又一条的红线，以为可以对他有所帮助时，我们已爱得太多。

当我们对他的一些基本个性、举止言行感到不满，却又勉强忍受，相信只要自己迷人可爱，而且爱得够深，就能让他心甘情愿为我们改变时，

我们已爱得太多。

当彼此的关系危害到我们的终生幸福，甚至影响身体健康和安全保障时，我们分明已付出太多的爱了。

尽管痛苦折磨连连不断，对许多女人来说，却都有爱得太多太深的经历，以致于我们几乎相信亲密关系就注定了非如此不可。我们许多人都至少有过一次爱得太多的经历，而对大多数人来说，它更是生命中反复循环的主题。有些人对于和伴侣的关系简直走火入魔，几乎无法正常地生活度日了。

在本书中，我们将要抽丝剥茧，找出理由去解释为何那许多渴望被爱的女人，到头来却无可避免地只能找到病态可憎的爱侣。同时，我们也要研究为什么我们在关系恶化时，却又无力斩断情丝。我们会发现，当我们的伴侣冷淡疏远，不复以往时，我们反而比以前更爱他——我们原应放弃他，相反地却更需要他。我们将会了解，为什么我们对爱情的热力以及爱情本身会越陷越深，终究无法自拔。

耽溺是一个可怕的字眼，想象中应是吸食海洛因的人将针筒插进手臂，过着暗无天日的生活，最后趋于毁灭。我们不喜欢这个字眼，也不希望

用它来形容我们和男人之间的关系。然而，的确有许多人患了“男人瘾”。此症就和其他种类的瘾君子一样，在康复之前，我们先得承认问题的严重性。

如果你曾对一个男人着迷过，你也许会想到，着魔的根源不是爱情而是害怕。那些爱走火入魔的人总是满怀恐惧——害怕孤独的滋味，害怕自己不值得被爱，更害怕遭人抛弃。我们孤注一掷地付出爱情，希望我们为之神魂颠倒的爱人能够消弥那些恐惧。然而，恐惧以及我们的着迷——却越来越深，直到我们那份要求回报的爱变成生活中最沉重的压力。正因为这一套战略行不通，我们只好爱得更苦，爱得更多。

我数年来接触上了酒瘾和乐瘾的人，发现“爱得太多”的现象，是各种思想情绪和举止言行的并发症。我曾会晤过数以百计的瘾君子和他的家庭，因而发现了一个惊人的事实：我的病人有的出身问题家庭，有的来自正常环境；可是他们的伴侣几乎都来自严重的问题家庭，曾经遭受非常的痛苦和压力。在努力和他们犯瘾的伴侣相处时，这些人（在戒酒治疗上称作“共同酒瘾者”）下意识里不知不觉地在重复他们幼年的特殊经验。

从瘾君子的妻子或女友身上，我开始认识爱得太多的本质。那些女子的个人经历显示出，她们需要扮演拯救者的角色，以体验其中的优越感和折磨的痛楚，同时也让我领悟到一个事实，她们对男人的耽溺不可自拔，迫使他转向物质的沉缅。很明显，这样的伴侣双方都需要帮助，因为两方面都因耽溺而濒于垂危，一方面是由于化学变化的作用，另一方面由于极端压力的结果。

这些所谓共同酒瘾者的女人，她们的童年经验不可思议地影响了成年后与男人的关系。从她们身上可以看出，爱得太多的人为何会执迷于麻烦重重的关系，而且他们的经历也教会我们如何改变自己，逐渐复原。

我并无意暗示只有女人才会爱得太多，有些男人对关系情谊的执迷一点不比女人逊色，而他们的感情和行为也必须追溯到同样的幼年经历。不过，大部分童年悲惨的男人并不会对两性关系特别执迷。由于文化和生理因素的交互作用，他们通常藉助追求来保护自己，逃避痛苦，但外在的追求更甚于内在的争取，非个人的成就更甚于个人的需索。他们比较倾向对于工作、运动或兴趣的执着。至于女人，同样因为生理和文化的因素，她们却倾于迷恋关系——也许只是跟一个疏

远而有害的男人。

希望这本书能够帮助任何一个爱得太多的人，不过因为爱得太多普遍来说主要是妇女特有的现象，这本书主要也是为女人而写。本书的宗旨极其明确：帮助那些和男人具有毁灭性关系的女人了解事实，认知这些事实的起源，重新学习去改变生活。

可是，如果你正是一个爱得太多的女人，我得事先警告你，这本书可不容易阅读。假若其中定义正与事实相符，而你却行云流水般地读过去，无动于衷，或是你觉得无聊、愤怒，甚至于无法专心看书中所提供的信息，或单单是想一本书根本无济于事，我建议你稍后再看一遍。对于痛苦太深，威胁太大，以致我们无法承受的事实，我们总不肯承认它的存在。拒绝是保护自己的自然反应，无法克制。也许稍后你再重念时，就能面对自己的经验和心底深处感情的真相了。

慢慢阅读，让你自己在智识上和感情上，走进这些女人的故事中。本书的案例也许看似极端，然而我保证实情一点也不夸张。我在职业上或私底下接触的数百名女子中，她们正是爱得太多的人，在此完全没有被扭曲夸大。实际上，她们真正的故事比书上所写的更为复杂，而且充满痛苦。

如果她们的问题看来比你的更严重，容我说一句，你的原始反应和我的大多数病人一般无二。每个人都相信她的问题“没那么糟”，其实她自己的情境和她觉得真正有麻烦的那些女人根本是半斤八两，不相上下的。

说来也真是生命的一种讽刺，我们女人对别人的痛苦能够深表了解与同情，却对自己的痛苦视若无睹。关于这点我知道得太清楚了，因为我也曾经爱得太多，直到身心都不胜负荷，逼得我不得不认真地检讨我和男人之间感情的模式。最近几年来我一直努力在改变这种模式，事实证明了这是我生命中最丰收的岁月。我衷心期望，对所有爱得太多的人来说，本书不止能帮你更了解事实的真相，而且能鼓励你改变自己，转移对男人的执迷。重新审视生活，恢复自我。

这儿还有第二个忠告。本书也跟其他“帮助自我”的书一般，有一连串步骤，建议你如何改变现状。一旦你痛下决心要遵循这些步骤，需要——所有治疗都需要——终年的努力与恒心。对于你越陷越深的感情困扰，没有捷径可以杀出重围；那种感情模式早已成型。要放弃它势必要经过剧烈的挣扎，时时要面对挑战。这个忠告并不是想浇你冷水，因为如果你不改变两性关系的模

式，前面的路途终究更苦更累。在这种情况下，你的路不是走向成长，而是苟延残喘。选择全在于你自己，你若选择复原的过程，你将不再是因爱得太多而受伤害的女人，却是经脱胎换骨后，一个能够爱自己，而不为爱所苦的快乐女郎。

一、落花有意水无情

爱情的牺牲者/我目睹一颗破碎的心灵/你的故事说来话长 爱情的牺牲者/最容易的一部分/你深知如何扮演 …我想你了解/我话中深意/你正是在痛苦与欲望的钢索上/在其间寻觅爱情。

——爱情的牺牲者

这是与吉儿第一次面晤，而她看来疑虑不安。吉儿小小的个子，活泼有劲，一头卷卷的“安妮孤儿头”，她笔直地坐在椅子的边缘上面对着我。她身上每个部分似乎都是圆的：圆圆的脸蛋，圆圆的身材，最特殊的是她的蓝眼睛，圆睁睁地盯着我办公室的墙。她问了我几个问题，关于我毕业的学校，还有我的顾问执照，然后矜持地提

到她自己就读于法律学校。

“我想最好先解释我为何到这里来，”她很快地说，利用她语言的冲势鼓起勇气。

“我来这里——来看诊疗师，我是说——因为我很不快乐。当然，跟男人有关。我是说，我跟男人之间的关系。我总是会把他们赶跑。每件事情开始时都很好，他们也都追求我呀什么的，等到他们开始了解我之后”——她显然费力地遏抑涌上来的痛楚——“整件事就吹了。”

她抬起头来看着我，眼中聚满泪水，话越说越慢。

“我要知道我做错了什么，我必须如何改变自己——因为我一定会去做，我会做一切必须做的事，我很认真。”她讲话的速度又变快了。

“并非我不想改，我只是不晓得为什么这种事老发生在我身上。我不敢再牵扯任何男人，因为每次都只有痛苦而已，我开始真的害怕男人了。”

她摇摇头，圆圈圈的发卷蹦来跳去，激烈地解释道：“我并不想过这样的日子，因为我很寂寞。法律学校的功课一大堆，我又得工作养活自己，生活已经搞得我团团转。事实上，去年一整年我做了太多事——工作、上课、念书和睡觉。

可是我想念和男人在一起的生活。”

她很快地接着说，“两个月前我去圣地亚哥拜访朋友时，遇见了蓝笛。他是个律师，我是在朋友带我去跳舞的那个晚上遇见他的。我们一对上眼就来电了，总有数不尽的事可以说——我想大半都是我在讲，不过他好象很喜欢这样子。跟一个对你意义深重的事也感到兴趣的男人在一起，那种感觉真好。”

她的两道眉又皱到一块儿去。“他好象被我迷住了。你晓得，就是一直问我结婚了没有——我已经离婚两年——是不是一个人住等那一类的问题。”

我可以想象在那么一个五光十色的夜里，吉儿神采飞扬和蓝笛聊天时，心中一定热切万分。一个星期后，蓝笛为了业务抵达洛杉矶，又多开了一百里路去看她，吉儿的热切更是有增无减。晚饭时她建议他在她公寓过夜，隔天再开车回去。他接受她的邀请，两人的关系便从那一夜展开。

“一切都很好。我煮饭给他吃，第二天早晨还帮他熨衣服。我喜欢照顾他，他也乐于受人照顾。我们相处得好极了。”她热切地微笑。可是故事继续开展，很明显，吉儿几乎完全被蓝笛迷住了。

当他回到圣地亚哥的住所时，电话铃声已响。吉儿热切地告诉他，她正担心他长途开车是否顺利，很高兴知道他已经平安抵达。后来她听出他接电话的声音好象愣住了，便道一声歉，不再打扰他，然后挂上电话。然而在她心底已经形成一股不安的情绪时，她才意识到，比起她生命中的人，她又在乎得太多了。

“蓝笛有一回告诉我别再对他施加压力，否则他会掉头而去。我怕极了，一切全在我自己。我应该同时爱他又能给他自由，然而我做不到，所以我就越来越害怕。而我越慌张就越把他紧紧盯住。”

不久之后，吉儿几乎每晚打电话给他，他们原先的约定是轮流打电话，可是常常轮到蓝笛时，时间都会拖得很晚，搞得她心神不定。反正睡也睡不着，她就拨电话过去，一谈就是很长的时间，也不知在说些什么。

“他总是说忘了，我就说，‘你怎么可以忘记？’我就绝不会忘记，然后我们就开始讨论为什么，而他似乎不敢亲近我，我得帮他克服这一点。他一直在说自己不晓得要什么，我就试着帮他理清生活的重点。”于是，吉儿便形影不离地附在蓝笛身上，试着帮他在情感上归依她自己。

她根本不接受他不需要她的事实，她早就认定他一定需要她。

吉儿两度飞到圣地亚哥和他共度周末；第二次去时，他把她搁在一旁，整个星期天就是看电视，喝啤酒。那是吉儿记忆之中最糟的时日。

“他酗酒吗？”我问吉儿。

“哦，不，并不。事实上我不太清楚，我没有真正留心过这一点。当然，我们初识的那天晚上他喝了酒，不过那是很自然的情况，毕竟我们是在酒吧里。有时我们在电话中聊天时，我会听到玻璃杯里冰块의叮当声，我会笑他自己一个人躲着喝闷酒，每回我和他在一起时，他都捧着酒杯，不过我只是认为他喜欢喝两杯。很自然的事，不是吗？”

她停下来，仔细在想。“你晓得，有时候在电话上他会说些笑话，特别是关于律师的笑话：虽然常常语意模糊，前言不对后语，可是我从没想过那是因为他在喝酒的关系。我不晓得怎么跟自己解释的，大概就是不去想它罢了。”

她悲伤地看着我。

“也许他当真喝得太多了，然而那必定是因为我太无聊的关系。想来我一定不够有趣，他并不真的想跟我在一起。”她又焦虑地往下说，“我

丈夫也从来不想待在我身边——事实俱在。”她一边说着，早已泫然欲泣。“还有我父亲，到底怎么搞的，为什么他们都不要我？我做错了什么事？”

这一刻，吉儿知道在她自己和身边最亲近的人之间有问题存在，她不只愿意解决它，也愿意承担肇事的责任。如果蓝笛、她的丈夫和她父亲不爱她，她觉得必定是自己做了什么错事或者没做到该做的事。

吉儿的感情态度、举止言行和生活经验都显示出她所谓的恋爱即是受苦。许多爱得太多的女人具备的特点，她都有了。尽管各自的经历都不相同，有些人长期忍受和一个男人之间困难的关系，有些则跟许多男人有过不愉快的相处经验，不管如何，她们都有一个相同的轮廓。爱得太多并不尽然是爱太多人，或者太常恋爱，或者感情当真放得太深。事实上，它真正的意义是对一个男人着迷，而把那份执迷不悟叫做爱，且让它控制你全部的感情生活和外在举止；你明知它会危害你的健康和幸福，却无法从情网中逃脱出来。它意味着你用折磨的程度来衡量爱情的深浅。

你在阅读本书时，也许会发现自己的情况和吉儿相同，或者和你看见的其他女人的遭遇相类