



心理更新·心理自疗

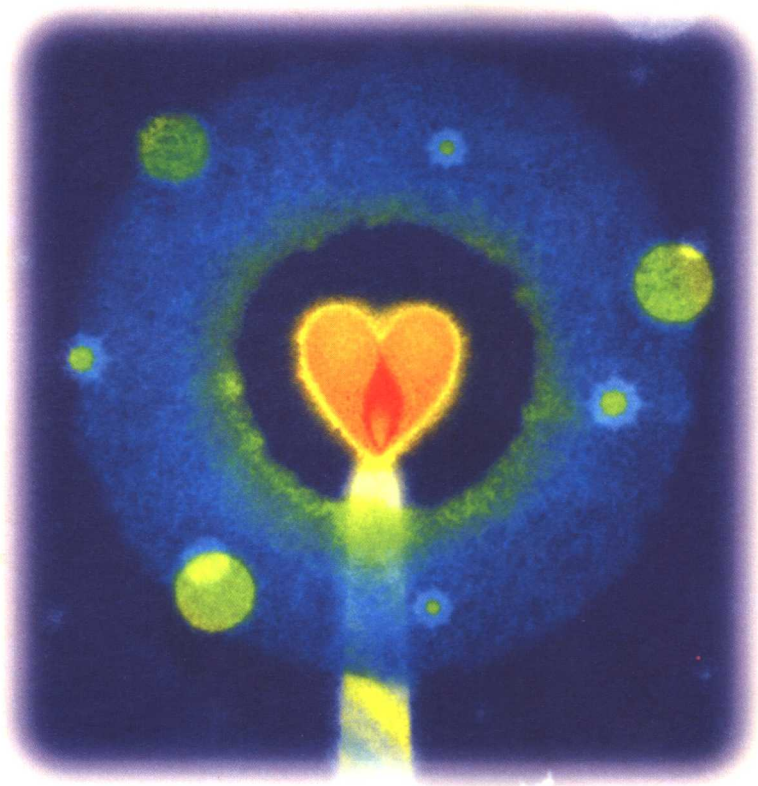
原著销量超过100万册

Hemfelt, Minirth, Meier

[美]汉姆菲特、米勒、米尔 著
王英 译

爱是一种选择

LOVE IS A CHOICE



不再讨好别人，拖累自己
一本教你如何摆脱不健康人际关系的权威书籍



心理更新·心理自疗

Inside Out Series

爱是一种选择

LOVE IS A CHOICE

Robert Hemfelt

Frank Minirth

Paul Meier

[美]汉姆菲特 米勒 米尔 著

王英 译

图书在版编目(CIP)数据

爱是一种选择 / (美) 汉姆菲特, (美) 米尔, (美) 米勒著;
王英译. —北京:中国轻工业出版社, 2006. 3

ISBN 7-5019-5284-1

I. 爱… II. ①汉… ②米… ③米… ④王… III. 病态心理学—研究
IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 012171 号

版权声明

Originally published in English under the title: Love is a Choice, by Robert Hemfelt, Frank Minirth, Paul Meier, Thomas Nelson Publishers Inc, Chinese edition (simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc., Copyright © 2006 Enoch Communications Inc.

责任编辑: 顾海燕 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京文海彩艺印刷公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 12.5

字数: 180 千字

书号: ISBN 7-5019-5284-1/B·095 定价: 22.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-0835

读者服务部购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51256J6X101ZYW

- 第一部分 什么是拖累症 /1
 - 第一章 发现拖累症 /2
 - 第二章 拖累症的特征 /8

- 第二部分 拖累症的起因 /19
 - 第三章 空空的储爱槽 /20
 - 第四章 失落的童年 /33
 - 第五章 反复的强迫行为 /45

- 第三部分 拖累症延续的因素 /55
 - 第六章 沉溺的滚雪球效应 /56
 - 第七章 否认 /69
 - 第八章 愤怒 /77

- 第四部分 拖累症者的人际关系 /83
 - 第九章 拖累症者的家庭和爱情 /84
 - 第十章 拖累症式的人际关系 /93
 - 第十一章 建立健康的人际关系 /105
 - 第十二章 人们扮演的角色 /113

- 第五部分 迈向康复的十个阶段 /127
 - 第十三章 审视你的人际关系 /128
 - 第十四章 打破沉溺循环 /138
 - 第十五章 离开家,说"再见" /145
 - 第十六章 为过去悲伤 /154
 - 第十七章 从一个全新的角度看自己 /172
 - 第十八章 新经验与新父母 /179
 - 第十九章 对自己和他人负责 / 维修和保养 /187

第一部分 什么是拖累症

第一章 发现拖累症

格拉迪丝·乔登坐在椅子上，浑身戒备，仿佛随时准备逃走。她不停地摆弄着粗糙的双手，偶尔停下来拨开前额的一绺灰白头发。她的资料显示她今年 53 岁，但她看起来似乎有 65 岁。

一旁坐着的是她的丈夫约翰，抱着双臂，满面愁容。这是一个粗犷健壮的男人，身体结实。54 岁，是一名小有名气的建筑承建商。

“我来这儿是因为格拉迪丝非要我来，”他声明道，“我可不认为做个心理辅导就能解决问题，一切已经太迟了。”

根据多年的经验我们能够察觉到约翰·乔登的不合作态度。

“你一定觉得今天来这儿完全是个错误，”我们说：“向一个心理咨询师或精神科医生寻求帮助意味着你很脆弱，没能力解决自己的问题，因为心智健康的人应该任何时候都可以控制自己的情感和态度，是这样吗？”

“没错。”

“约翰，我听说建筑公司是你自己白手起家的。”

“对。我高中毕业后靠着一辆二手小货车开始的。”

“你现在有多少辆货车？”

“七辆小吨位货车，两辆翻斗车，两辆厢式货车，一辆前端式装载机，还有一辆推土机。”约翰的声音里露出一丝骄傲。

“不过，你还是不够强壮。如果你够强壮的话，就不需要这些昂贵的装备了，你可以自己搬货物，自己用铲子铲平地基……”

约翰的面部表情看起来很有意思，是一种从迷惑转为理解（一种恍然大悟的样子），再一眨眼又转回狡猾的神情。不过这一眨，已轻轻地显示出他的抵触情绪开始软化了，不过它很快又消失了。

“我明白你的意思。心理辅导是一种工具，如果我可以坐下来自己解决好自己问题，或者说如果我的信心更大一些——我们就不会坐在这儿了。”

“那也未必。你靠推土机而不是一句话挪走一座山，你使用推土机不是说明你没有信心，乃是因为这个世界的规律是如此运作的。我们希望帮助你和你太太挪走横在你们中间的大山。”

“格拉迪丝，你和约翰结婚 31 年，有三个孩子——两个男孩，一个女孩对吗？孩子们应该已经独立了吧？他们在做什么工作？”我们接着问。

格拉迪丝的声音急促刺耳就像她紧绷的身体一样，给人一种压迫感。“小约翰刚拿到了商学硕士，开了一家干洗店。他说工作很忙，不过他干得不错。玛莎在圣约瑟夫医院急诊室当护士。你知道吗，她好动得很呢，压力对她来说根本不算什么。至于詹姆斯……”她舔了一下嘴唇：“他过去虽然有一些问题，不过现在在戒毒所接受治疗，他会好起来的。”

“约翰，离婚从不在你的考虑范围之内，因为你认为信心对你们是至关重要的。不过虽然你从不考虑离婚，但却考虑过自杀，对吧？”

这名建筑承建商的嘴角微微扬起，笑容僵硬：“你说对了。”他的表情终于开始融化，不再板着脸孔，声调也柔和了许多。“我们俩的个性是水火不相容，完全无法调和的。而且从结婚的时候到现在一直都是这样。婚姻本该是幸福美满，可我们的婚姻和幸福美满边都沾不上！如果离婚是一种解决办法的话——如果我们可以选择的话——我们早就离了！”

格拉迪丝的脸色骤变，自从坐下来那一刻她的双手就没有停止过。“约翰从不听我说话，甚至连试一下都不肯。我跟他说话的时候，费劲得就像穿透一堵墙似的。那感觉太令人绝望了！”

约翰反驳说：“她哪是要和我沟通，她说的每句话都是批评。在她眼里我什么事都做不好，无论我给什么她都不满足。要么不够多，要么不是她想要的。在她看来我从没做过一件对的事。我做得永远都不够好。”

在乔登夫妇的婚姻生活里，没有一丝的喜悦。他们之间持续不断的争吵已经彻底毁坏了幸福生活中该有的安宁。在距离不过两米远的两把椅子之间，上演的是一幕最让人心痛的人间悲剧：两个真诚、善良的人，他们惟一的愿望就是彼此相爱，但他们却做不到。

在他们夫妇的生活中——也许也在你的生活里——仿佛有一股看不见的暗流不停地造成各种无法言喻的悲哀和痛苦。这股暗流透过潜意识牵引左右他们的生活，影响他们的判断，主宰他们的决定，甚至欺骗他们误以为自己做的决定是明智而正确的。这股暗流，我们称之做“拖累症”。

拖累症

就广义而言，拖累症（codependency）可被定义为“对人、行为、事物的沉溺”。拖累症是指希望通过控制外在的人、事、物来控制内在的情感。对拖累症患者而言，“控制”或“失控”是他们生活的全部重心。

当一个拖累症患者的沉溺对象是另一个人时，他们之间就形成一种复杂的相互依赖关系。拖累症患者会因为太受另一个人的羁绊，以至于他的自我、个人价值——严重地受到钳制，甚至可能因为他人的个性和问题，而把自我完全抹杀了。

此外，拖累症者也好比一个吸尘器，疯狂地把人、化学药品（主要指酒精、药物、毒品），或其他东西——金钱、食物、性、工作吸向自己，他们无止境地挣扎着，拼命想要填满心中的情感空洞。有位患者曾经这样描述：“那种感觉，就像你是一个甜甜圈，中间是空的。总之，在我里面好像有个什么东西不见了，留下一个巨大的空洞。”

支援团队

拖累症问题首次引起注意是在数十年前，当时心理咨询人员正在努力帮助酗酒者和他们的家人们。领导这一运动的先驱是匿名戒酒协会（Alcoholics Anonymous），他们发现酗酒者一般都有以下特征：他们往往对上帝怀有很深的怨恨且个性非常叛逆/独立，但同时他们又往往如孩子般极其依赖身边的人。

所以虽然匿名戒酒协会的工作人员们自己与上帝的关系很亲密，但是在他们著名的康复 12 步中谈到上帝时，他们建议使用“我所知道的上帝”的话语来避开酗酒者对上帝的苦毒情绪。他们的目的是为酗酒者提供外在的帮助。酗酒者在他们的帮助下，通过实行康复 12 步以及参与和其他酗酒者一起组成的互助小组等活动，一步一步地与酒瘾斗争，直到完全摆脱酒瘾。

匿名戒酒协会成功地援助了不少酗酒者，但之后却发现有一个严重的后遗症——许多酗酒者在成功地戒酒之后，他们的家庭一年内相继破裂。协会人员意识到，酗酒者过着依赖酒精的生活后，他的家庭也开始过着依赖酗酒者酗酒的生活。酗酒者家人的生活已经完全适应了酗酒者酗酒的生活，甚至连对生活的认知方式也完全迁就酗酒者。他们允许酗酒者保持酗酒的习惯，否认、忽视、回避酗酒者酗酒的状况，尤其对孩子而言，有个酗酒的爸爸或妈妈是再正常不过的事了，因为家就是他们的全部世界。酗酒者依赖酒精，其家人受酗酒者的影响和拖累也与酗酒怪圈互相依存。这就是拖累症名词的起源。

匿名戒酒协会又另外制订了一些计划，这次不是帮助酗酒者而是帮

助酗酒者身边的人——他们也需要康复。这个计划帮助拖累症患者（包括瘾君子）重建他们的世界观——纠正过去不健康、扭曲的世界观，帮助他们适应一个正常的、全新的家庭体系。

拖累症及沉溺所涉及的观念并不局限于酒精，其他许多化学药物——可卡因、大麻、海洛因、香烟也属此列，还有不属于药品之列的，例如任何一种萦绕于心头的强迫行为、无节制的事物，像饮食失调（厌食症或暴食症）、纵欲、过度愤怒、工作狂、购物狂、极端完美主义、拘泥严苛的生活方式，或者一天洗手 55 次的强迫行为——这些都和酗酒一样，被列入沉溺及拖累症的范围。这些行为严重影响着沉溺者本人、他的家人以及周围与他关系亲密的人——使他们成为拖累症患者——遭受同沉溺者一样的痛苦，有时甚至有过之而无不及。

拖累症的概念里也包括沉溺者本人，即各种瘾君子。“拖累症”的字面意思是指“依赖于”。我们有时认为只有酗酒者的配偶才是拖累症患者，其实不然，酗酒者本人就是拖累症患者。他的依赖物是——酒精，而他们的配偶的依赖物是——人，即他们与酗酒者之间形成的那种必须要帮助、照顾的关系，他们是彼此依赖——彼此拖累。

最大的悲剧

随后的章节我们将讨论另一个悲剧——关于拖累症患者世代相传的特性。第一代家庭若出现严重的拖累症问题，他们的子女们将不知不觉吸收这些问题并将之带入新的家庭。同样的问题将再次出现，悲剧就如涟漪般一代一代扩散下去。沉溺或失调的形式每代可能不一样，例如一名酗酒的父亲生出一个工作狂的儿子，这个儿子又生出一个挥霍无度的女儿。形式虽然改变，但实质并没有变，原来的问题仍然在那儿。这种情形就仿佛一股巨大的破坏力量，摧毁着一代又一代的家庭，从没停止。

在诊所里我们治疗了很多拖累症患者——具有各种强迫行为的人，以及他们的配偶及子女。根据统计学家的评估，至少有 1500 万的美国人依赖酒精或药物（毒品）。我们相信每一位瘾君子至少严重影响四个对象：他们的配偶、子女、亲友及同事。因此，在美国，这 1500 万瘾君子可能带出 6000 万潜在的拖累症患者。另外据估计，在美国还有大约 2800 万的成人孩子——即瘾君子们已长大的子女，他们因为童年的遭遇可能至今仍不能摆脱拖累症的困扰。

而这仅仅是关于酒精和药物的，这些数字尚未提及除滥用化学药品之外的那些沉溺或强迫行为，因此这种估算是相当保守的。拖累症者实际的数目要比这些数字高出很多很多。

说拖累症是流行病并不为过。当我们看到两代美国人约1亿多的人口饱受着拖累症折磨之苦时，我们不能不对这个棘手的流行病严阵以待。拖累症使一个人的美丽人生成为不幸、绝望、荒废的生命。这是让人费解的一个事实。

在美国各地的米勒-米尔诊所，我们接待了数千名拖累症患者。咨询治疗的医生有精神科医生（例如福兰克·米勒和保罗·米尔医生），有心理学专家（例如罗伯特·汉姆菲特医生）。我们的辅导有一个双重目标：即不仅消除目前明显的拖累症症状，而且要消除隐藏的、遗留下来的、将来可能对子孙后代造成伤害的拖累症根源。

你有1/4的机会遭遇拖累症带来的问题——离婚、人际关系障碍、滥用物品、强迫行为、无故发怒、沮丧等等。这些一而再再而三出现的问题将不断地吞噬着你快乐的人生，使你的生活陷在凄惨的境况里。

拖累症是否是你不快乐的根源？有没有可能将它从你的生命里连根除去，从而彻底改变你悲惨的命运？

你应该省察你的生活，看自己是否有拖累症的问题，你应该面对它，并解决它。我们恳请你这样做有两个重要的原因：一是可以改善你的生活，使你生活得更健康，使你的生活始终在正常的轨道上运行以避免犯严重的错误；二是可以挽救你的孩子。不只是你自己的孩子，还有周围人的孩子。请记住，拖累症的影响是一代传一代，除非停止这个循环，否则这一代的悲剧将传递到下一代，宣告着未来子子孙孙的不幸。在米勒-米尔诊所，曾有一位年轻女患者说过一段感人至深的话：“我不敢肯定我是否从此会获得完全的平静和快乐，但我至少已经把孩子们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的死结。我们从一个客观的角度引导并帮助他们发现问题。在本书中，我们将与你再一次同他们走过这个旅程。在本书的第二部分我们会先探讨一些引发拖累症的因素：未被满足的情感需要，失落的童年，以及修补原生家庭的强烈愿望等强迫行为。你将看到我们怎样带领他们回到过去，他们怎样分析自己的过去，怎样为过去愤怒，为过去难过、悲伤，最后又怎样与过去和解。你可

以在了解他们处理这些问题的时候,也对照一下自己的状况。

在第三部分,我们将郑重面对那些把拖累症患者永远圈在痛苦怪圈里的几个因素:沉溺、否认、愤怒,以及三者产生的滚雪球效应。这些因素在拖累症者的生活中;不是被埋藏、忽视,就是没有被察觉,我们的责任是将它们挖掘出来。

在接下来的第四部分,我们将帮助你面对拖累症给你的人际关系带来的影响,帮助你阻止心中那个毁灭性的声音。

最后,我们将带你通过时而痛苦、时而欢愉的阶梯,一步步走向康复。当过去遗留下来的问题被清理完后,你会发现,那隐藏在你心中多年的、你从不知道它存在的那股力量终于浮出了水面。在过程中,你的怒气可能沸腾,过去的痛苦可能让你悲伤难耐,但最终,你的伤口将被治愈。新的选择、新的方向将把你带到过去无法想象的美好之地。不过这段路程走起来并不容易。

乔登夫妇的康复治疗非常有效,他们现在虽然还没有过上童话里王子公主般的完美生活,但他们的关系有了极大的改善。约翰仍有工作沉溺的问题,不过他对此深有警觉,他会根据情况随时做调整和弥补。格拉迪丝现在更确定她在婚姻生活中的适当位置了。最重要的是,他们知道过去的问题出在哪里,现在,他们已学会怎样对付那些曾使他们大吃苦头的破坏力量。在他们的生命中,约翰和格拉迪丝第一次真正尝到了幸福婚姻的滋味。

我们想告诉你,如果你渴望自己从过去的噩梦中被释放出来的愿望越强烈,成功的可能性就越大。你获得的益处可能是不可估量的,你的子女也将因此受益。幸福、快乐,以及拥有真诚的爱的能力,都取决于你现在的决定。

下面,就让我们就从拖累症的十大特征开始吧!

第二章 拖累症的特征

杰瑞·布伦利是经济大萧条时代出生的人,1929年股票大崩盘时,他7岁。“看到了吧?小杰瑞,千万不能相信金钱。”杰瑞的父亲对他说。菲尔·布伦利,杰瑞的父亲,在那些年里,他不像当时许多人常面临失业的问题。菲尔·布伦利有一份稳定的工作,他是一个受雇的卡车司机。不过,无论当天赚的钱有多少,他一定会当天花完。他的妻子毛蒂,杰瑞的母亲,与杰瑞的父亲不相上下。毛蒂在洛杉矶家的后院种了个小菜园,偶尔帮人洗衣。但不管赚了多少钱,她也从不存钱。她花钱的速度与菲尔一样快。

从9岁起杰瑞·布伦利就开始工作了。他是家中惟一的孩子。他做过各种各样的工作,有发送政治传单、扫地、送报纸、发电话簿、沿街兜售橘子。

每当小杰瑞经过一家自行车行时,他都会停下来看看那些车子,他想用赚来的钱买一部自行车。一开始他想要的是一部红色的变速车,横梁上有一个假坦克,保护板上有漂亮的细条纹,后来他已经不在乎有没有额外配置了,最后甚至连颜色也不挑剔了。他只是想有一部自行车,他渴望极了。然而他的积蓄却总也不够,他的钱一直不停地补贴父母造成的亏空。

高中时杰瑞已经显露出争强好胜的性格,在体育方面他表现杰出。在家里,他善于与债主们周旋。他的家在两家杂货店都赊账,杰瑞会先去一家杂货店试一试,如果这家店不让他继续赊账,他只好尴尬地放下东西离开,然后再去试另外一家。

他家从来都买不起房子,也装不起电话。杰瑞对于自己家租房住这件事觉得很羞耻。每次放学回来,他都会在距离自己家两条街以外的地方下车,惟恐别人发现他家的住址。

吉尔家在那个经济恐慌年代面对财务危机的处理方式恰好是另一个极端。当股票市场大崩盘时,吉尔也刚好7岁。吉尔的父亲也一直有一个固定工作,他是一名有名的木匠。但杰瑞的父亲菲尔是一个亲切、悠闲、随和的人,喜欢帮助别人。而吉尔的父亲彼得·温特罗普是一个脾气暴躁、易怒、神经紧张的人,他对钱小气到家。吉尔家也像杰瑞家一样一直很拮据,不过不是因为像杰瑞家那样管理不善、挥霍浪费。在吉尔家,原本应该支付家庭开销的钱,都进了银行的储蓄柜。后来经济情况好转起来,但杰瑞

的父亲菲尔仍然存不下钱，而吉尔的父亲彼得也还是把钱全数存入银行。经济环境改变了，但这两个家庭却不知跟着变通。

杰瑞长成一个英俊潇洒、成熟沉着的小伙子。他在韩国工作了一段时间，后来又花许多年开创自己的事业。吉尔在洛杉矶公共安全局工作，从一个小小的职员慢慢升到了局长的职位。

杰瑞和吉尔两人一见钟情，最后，英俊的钻石单身汉娶了黝黑苗条的美女局长。婚后短短几年，杰瑞已拥有好几家连锁商店，还是当地银行的一个大股东，他的财产总额超过 5500 万美元。他一点儿也不吝啬，出手大方，常常捐款给慈善机构。杰瑞是一个和蔼可亲、受人爱戴的人。他很善于使用金钱，也知道怎样享受人生。

但吉尔却越变越糟。过去她用控制和吵闹来处理突发状况和局面，现在她又患上了严重的洁癖症，每次杰瑞或他们惟一的孩子——比尔，只不过轻微破坏了她的“整洁”，她就要大呼小叫。杰瑞每花一分钱都要被她苛责。而且还有那持续不断的、极端的节食计划，已经严重危害到了她的健康。

吉尔和杰瑞来到我们的诊所，并不是为自己，而是为他们的儿子比尔。比尔现年 36 岁，是这对父母的苦乐根源。

杰瑞悲伤地摇摇头：“我们尽力给这个孩子任何可能的东西，他想要什么，就有什么。我们让他进最好的学校，给他最舒适的家……其实我们之间也没发生过什么事，但他好像对我们充满敌意。我们实在不明白。现在我们所能看到的就是，他的生活中有些问题需要解决，但他自己并不打算这样做。我们来这儿的目的是，希望你们能帮助我们的儿子，阻止他继续那种毁掉自己和我们孙子的生活。”

“谈谈比尔吧。”

吉尔苦笑了一下：“他在大学主修工商管理。杰瑞的计划是，等比尔有足够的经验后，就把事业交给他。在他即将从耶鲁大学毕业的前一个月，他突然参加了一个什么和平队，到南美洲去过流浪的生活。我忘了他去的是哪个国家。”

杰瑞插嘴道：“不过他在那里只待了几个月就跑回家了。然后他返回学校好像突然对做生意产生了一点兴趣。但一年后他突然与一个女人飞到波士顿，在那儿跟她同居了八个月。”

吉尔的双唇抿成了一条线：“这个女人，她跟我们背景不同……社会

经济、地位差别很大,是那种每个父母都不希望自己的儿子遇到的那种女孩。这是他做过的最糟、也是最可怕的一件事。”

“后来他遇到了凯伦,”杰瑞接着说:“一个讨人喜欢的女孩,他们组成一个美满的家庭,有三个孩子。小孩们都上了很好的学校。你一定会想,现在他总该心满意足了吧。”

“他在你的公司做事吗?”

“没错,他是副总裁,我正在栽培他好将来接管我的事业。”

如果杰瑞以儿子为荣,他的声音听起来却如此无奈?

“你们究竟为什么而来?”

吉尔现在看起来像风暴前的海平面,神情阴郁低落。“他是……我猜你们会把它叫做性饥渴。他不但常常要求凯伦,还会跟很多看起来倒胃口的女人乱搞。我不想说他堕落,但事实好像的确如此。”

“他还嗜赌呢。”杰瑞的声音听起来更加无奈:“他是个冲动的赌徒,赛狗、赛马、橄榄球超级杯决赛,他无一不赌,而且自己坐庄。他分别在拉斯维加斯的三家旅馆各有一间免费的套房,以备不时之需。我说的不是那种无伤大雅的扑克牌小赌,而是楼上玩巴卡拉的豪赌!那是赌身家性命的!”

“让我们谈一下酗酒的情况吧。”

“噢,这没什么好谈的。”杰瑞的脸色好了一些:“我父母和吉尔的父母都不喝酒,吉尔和我更是滴酒不沾。据我所知,比尔也从不喝酒。”

“‘拖累症’这个词你们熟悉吗?”

吉尔有些生气,她的双眼睁得老大。“绝对不是!不可能。那是酗酒者的问题。我们的儿子虽然问题很多,但不是个酒鬼,他和这个连边都沾不上。你们不要把他和这个扯上关系。”

不管吉尔的反应多么痛苦,她的儿子比尔、她自己以及她丈夫三人,是典型的拖累症综合症。他们的家庭,是典型的拖累症家庭。虽然长久以来拖累症的破坏性一直没被他们察觉,但今天当他们开始察觉的时候,拖累症所造成的损失已经很严重了。

拖累症在现代社会成为一个严重问题,部分原因是由于现代人的生活方式、生活态度及人生目标在很大程度上为拖累症的形成提供了土壤。一些问题在几代人中间早就开始酝酿、发展,终于在现代生活的催化下,爆发了。

拖累症的十大特征

心理咨询师们现在已经开始有效地处理拖累症问题，我们已找出拖累症的特征。下面，当我们一个一个地说明这些特征时，想想看，在你身上是否有似曾相识的情形。

1. 拖累症者会受一种或一种以上不可抗拒的强迫行为驱使。

这些强迫行为从外表看，有时未必“不好”，事实上，有些强迫行为就社会某一层面而言反而会被给予很好的评价，如工作狂。但不管这些行为是被社会接受还是拒绝，它们都属于强迫行为。常见的强迫行为有：酗酒、吸毒、对他人身体的虐待、饮食失调及性沉溺。还有一些程度较轻也更微妙的强迫行为，例如非计算不可的习惯、非要将东西排成几何图形或非要直线排列的习惯、不停地洗手的习惯等等。

“你在生活中最希望得到什么？”对这个问题的回答将多少反映出你的强迫行为。你是在追求金钱、名誉，或权力这些东西吗？如果是的话，恐怕你就跟比尔·布伦利一样是沉溺于金钱和物质的世界里。满足儿子物质上的需要是杰瑞·布伦利向儿子表达爱的方式，也是他惟一知道的方式。他从没想过应该多花些时间陪比尔，在这个男孩的成长过程中，他几乎从未陪伴在他的身边，他的时间都用去赚钱了，然后再大把地挥霍在儿子身上。他以为这是最好的方式，因为这是他贫困的童年时期最希望拥有的生活方式。

而约翰·乔登的问题在于他的工作狂。这种危害性并不亚于酗酒和吸毒。“我是靠自己白手起家的，”约翰强调说：“仅靠一部小货车与相当的胆识，我才建立起年收入 20 万美元的事业。每周我得干满六个工作日而且通常要工作到很晚，只有这样我才能维持我的事业。”

有没有什么习惯或者重复性的模式（小到顿足的动作，大到婚姻一再失败）主宰了你的生活？

2. 拖累症者受缚于原生家庭而倍感痛苦。

过去的种种经历——我们的教养阶段、父母的童年、甚至追溯到祖母的成长阶段——这些经历就像一只只怪手，紧紧抓住了我们现在的生

活。它们对我们的影响有时是微弱的,有时是巨大的。有些可能对你有益处,有些可能毁掉你的生活。

杰瑞小时候的最大愿望是那部他永远买不起的自行车,钱总是不够,所以必须不断地赚钱。还有伴随而来的羞耻和窘迫在他脑海里留下一个无法驱除的信息:“不够!”过去的阴影不断在他心里呐喊:“永远都不够!再多赚一点才可以多花一点!金钱是衡量一切的标准。”今天,他虽然拥有5500万美元,他还是觉得不够,他还是觉得必须再多赚一些。因为虽然现在的他可以把整个自行车连锁店都买下来,但他就是无法把那部一直在他心中作怪的红色自行车的阴影赶走。

吉尔长大后成为一个控制者。她战战兢兢地度过了破碎的童年,一个永远在设法逃避她父亲怒气的童年。一点儿也不奇怪,她如今用尖刻的言语和火爆脾气来控制一切。在她心中也有个声音一再喊着说:“不够!”过去她每花一分钱都受到严厉的监视,以至于今天她也不能忍受一点儿的浪费。“一定要存钱!积蓄!”那个声音在她里面喊。

过去的影子对乔登夫妇的婚姻关系格外具有破坏力。格拉迪丝·乔登的父亲是个酒鬼,在她成长的过程中,当她需要父亲的时候他却不在身边。因为醉酒的关系,他不能聆听也不能满足小格拉迪丝的许多需要。长大后的格拉迪丝从来不信任父亲,她从过去的经验中得出一个结论:“所有的父亲都是迟钝和粗心的。”即使今天她亲眼看到了许多相反的情形,还是无法改变她的结论。

约翰·乔登的父亲既固执又专制,没有一件事在他眼里令他满意。不管小约翰多么努力,他爸爸总能挑出毛病让他改进,他所能给予的惟一评语就是批评。所以,现在无论什么时候格拉迪丝想提个建议或表示一下关心,这些话一进到约翰的耳朵里就只成了一个意思,那就是:“你做得永远都不够好。”

你看到这个模式了吗?事实上,约翰也曾经仔细倾听他太太的话,而且也试图理解她。从旁观者的角度来看,他太太的指控是没有根据的。然而无论约翰怎么做,格拉迪丝看到、感受到的仍是那个既不听她也不管她的人,即她父亲,那个她以前的一家之主的模式。无论怎么努力,她就是无法抛开过去,无法和她嫁的这个男人真实地生活在一起。

约翰的问题也一样严重。过去的阴影使他把格拉迪丝所说的每句话都当成批评,而事实上,因为他的这个问题格拉迪丝已经非常刻意避免批

评他了,即使在有必要的时候她都尽量克制。

其实是两人的过去,蒙住了他们的双眼,使他们看不到事实真相。

如果我们仅处理乔登夫妇关系中表面的问题——缺少沟通以及错误认知,就算他们再接受无数次的心理咨询也改变不了他们之间的僵局。因为解决他们问题的当务之急,是处理过去的阴影。

每个人都有摆脱不了的往事,只是程度不同而已。在健康人身上,往事几乎是沉寂无声的,偶尔浮现一下,有时带来小小的助益。但是在拖累症者身上,往事却扭曲现实,严重影响他们现在的生活。

今天,在你心中还常听到父母责备的声音吗?声音大吗?频繁吗?像“你什么事都做不好!”这样的话是否常回荡在你的心头?

3. 拖累症者的自我评价和成熟度通常很低。

格拉迪丝本可以理直气壮地指出她丈夫的缺点,在她丈夫为事业成功夸耀时,她可以反问他:他为什么从不分些时间给她和孩子们,然而她始终没有说,也永远不会说。因为她的自我评价太低了,她既没有勇气也没有欲望说出这些话来。

比尔·布伦利在他爸爸的公司里担任副总裁一职,是他真的有能力?还是因为子承父业?他的自我认知全部来源于他的父母,实际上他并不了解自己,也从未真正拥有过自己。从小时候起,他就听到父母不时争吵着究竟应该存钱还是花钱,虽然他的父母用金钱衡量一切,但是他对自己说:“钱并不重要”。他的自我评价是混乱的、破碎的,经常处于两个极端。

你對自己滿意嗎?面對不公正的批評你會為自己辯護嗎?你是否覺得自己似乎沒有朋友?這對你的自我评价有什麼影響?

4. 拖累症者認定自己的快樂取決於他人。

拖累症者的快樂,幾乎完全建立在別人身上,建立在別人的行為、想法上。杰瑞跟吉尔来找我们不是因为他们自己的问题,而是怕儿子的过错、丑闻为人所知。杰瑞一直在尽力用钱“买”儿子的爱,因为他只知道这个方法。而吉尔是一个如果无法控制自己或周遭的人就不会快乐的人,然而绝对的控制是不可能的,所以她也从未快乐过。

约翰和格拉迪丝是典型的拖累症者。格拉迪丝深信:“除非他肯听我讲话,我才会快乐,我们的婚姻生活才能改善。”