

怎样 离开他

「美」霍华德·哈尔彭著
让你就此走出阴影
迈向属于你的快乐生活

How to
Break Your Addiction
to a Person

中信出版社
辽宁教育出版社

北京市东城区图书馆



90292861



让你就此走出阴霾
如何属于你的快乐生活

[美] 霍华德·哈尔彭 著

杨碧琼 译

怎样离开他

How to
Break Your Addiction
to a Person



C913
1472

中信出版社
辽宁教育出版社

SBUS9/5

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样离开他/[美] 哈尔彭著; 杨碧琼译. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2003.11

书名原文: How to Break Your Addiction to a Person

ISBN 7-80073-968-6

I. 怎… II. ①哈… ②杨… III. 社科生活—两性情感 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第086871号

How to Break Your Addiction to a Person by Howard M. Halpern, Ph.D.

Copyright © 1982 by Howard Halpern.

Simplified Chinese edition Copyright © 2003 by Liaoning Education Press/CITIC Publishing House.

This edition arranged with Trident Media Group, LLC through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

ALL RIGHTS RESERVED.

怎样离开他

ZENYANG LIKAI TA

著 者: [美] 霍华德·哈尔彭

译 者: 杨碧琼

责任编辑: 玉晶莹 黄 嘉

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: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9.375 字 数: 158千字

版 次: 2003年11月第1版 印 次: 2003年11月第1次印刷

京权图字: 01-2003-7364

书 号: ISBN 7-80073-968-6/B · 82

定 价: 18.00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



有的时候人们会面临这样的局面，即虽然很清楚目前的一段情感关系对自己并无好处，却很难去摆脱它。

我所说的“对自己并无好处的关系”，指的并非是那些正处于不和或热情退却、对对方不再着迷等困境的感情。因为在两个不同的人努力维持爱情的道路上，这些状况是正常的，而且大家都会变，出现这种困境更是不可避免的了。

我指的是那种前途黯淡、毫无希望的关系。

我指的是对不可能得到的人的痛苦迷恋（这可能是因为对方钟情于别人，也可能是他们不想或不能保持一段坚定不移的感情）。

我指的是那种双方完全不般配的关系：基本上没有相同之处，没有共同的兴趣爱好，没有重要的沟通，在一起没有什么快乐可言。

我指的是那种已经不能满足一方或双方所需的关系。这些所需包括爱情、体贴、性爱、兴奋、诚实、尊重或是情感上的支持等。

在有些例子中，这种恶劣关系指的是两人之间只剩下空虚、距离、孤独和贫瘠，几近一片荒芜的关系。而在另外一些例子中，它指的则是那种只剩下仇恨、愤怒和辱骂的关系。



维持这种恶劣关系将是一种个人悲剧。多数情况下，人们找不到称心如意的感情是因为，他们不能从一段已经无可挽回的恶劣关系中走出来，不能继续向前。

这本书是为了给那些深陷在恶劣情感关系之中无法自拔、同时又希望自己可以摆脱的人们提供一些指导。在书中我将试着剖析，到底是什么使人们陷在这样的关系中不能前进，并且努力为他们指出摆脱困境的方法。

虽然这本书主要是写给那些处在和情人或配偶恶劣关系中的人们，但我制定的这些原则同样适用于处理与朋友、亲戚、雇主或工作等之间的关系。

许多病人和朋友都为摆脱这样的恶劣关系作出过努力。我感谢他们和我一起分享他们的经历，正是从他们身上，我才领悟到现在正要讲给你的这一切。我谨以此书献给他们。

我要特别感谢为我准备手稿的洛里·雅各布斯，一直支持和帮助我的埃伦·莱文，以及一直关心并提出中肯、宝贵意见的简·戈德曼。

霍华德·哈尔彭



序 言



I 依恋情结——上瘾的基础

- | | |
|------------|----|
| 1. 爱的囚徒 | 3 |
| 2. 爱的困境 | 17 |
| 3. 记忆的回归 | 31 |
| 4. 我不能没有你 | 43 |
| 5. 你是我的镜子 | 57 |
| 6. 你是我的安全毯 | 67 |
| 7. 高潮与低谷 | 79 |



II 对应的研究

- | | |
|--------------|-----|
| 8. 迷恋对象 | 101 |
| 9. 自我欺骗与沉溺 | 117 |
| 10. 自我麻痹的手段 | 127 |
| 11. 依恋情结是好是坏 | 149 |
| 12. 是否应该结束 | 155 |



III 离开他

13. 结束使你上瘾的婚姻	183
14. 离开已婚的他	201
15. 戒瘾的技巧：运用写作	213
16. 戒瘾的技巧：寻求支持网络	229
17. 戒瘾的技巧：其他有用的方法	243
18. 心理治疗的作用	261
19. 警句的作用	273
20. 结束之后你的生活还会继续吗	277



I

依恋情结

——上瘾的基础

1. 爱的囚徒

虽然美国公共卫生部（Surgeon General）对此还没有做出定论，但可以肯定，维持着一段恶劣的情感关系对人的健康非常危险。它会动摇你的自尊、摧毁你的自信，就好像吸烟会损害你的肺一样。人们有时候会说，他们同情人或配偶之间的关系简直就是在“要他们的命”。这完全可能。由压力所引起的紧张以及化学机能的变化，会使身体各器官的系统运作处于不良状态，损耗人的精力，而且会降低人们对于各种有害病菌的免疫能力。另外，它还经常会诱使人们过度使用一些不良方法以麻痹自己、寻求逃避，比如酒精、安非他明、巴比妥、麻醉剂或镇静剂等，还有荒唐的花天酒地，甚至明显的自戕倾向等。

退一步来说，就算这种恶劣的关系不会威胁到身体健康，长期处在这种毫无生趣的关系当中也会给生活带来阴影，使人们沮丧、愤怒、空虚和绝望。你可能也曾尝试去改变这样的状况，希望可以使你们之间的关系重新焕发生机，但是你却发现你所做的一切都是徒劳无功的，只会使你更加失落沮丧。处在这种困境中的绝不止你一个。许多很理性、很现实的人们都发现，就算明知这种关系对自己只有坏处没有好处，他们也无法放弃。理性的判断和自重自爱的思想告诉他们一定要结束这样的局面，而他们却



继续维持着。这一点连他们自己都困惑不解。他们说话、做事时，会感觉有什么东西想要拽他们回去，这就好像他们与爱人之间的关系是一所牢笼，把他们禁锢其中了。朋友和心理治疗医生都向他们指出，其实这所“牢笼”的门一直敞开着，他们只要迈出去就可以了。而他们呢，尽管那么不开心，却依然退缩不前。有些人走到门口又犹豫了；有些人刚冲出去几步，又很快地带着绝望却稍许宽慰的心情缩回到牢笼里的安全地带。他们体内有一些东西想要冲出牢笼，有一些东西在告诉他们这并不是自己想要的生活，但是却有大批的人选择待在他们的笼子里。除了在栅栏上挂上漂亮的帘子、在墙上涂上各样的色彩以自欺欺人之外，他们什么都干不了，只任由自己陷于这样的困境中。这样的人只会在笼子里虚度光阴，许多年后，也许死在那所牢笼的角落里。

我每天都会听到或看到，被恶劣情感关系禁锢着的男男女女在抱怨，在挣扎着。

艾丽斯：和伯特待在一起我都要疯了。他从来不表露情感，对我不理不睬的，冷淡得很。我觉得我就像跟一个机器人在一起一样。刚开始的时候他还很浪漫，可他现在几乎不和我说话，我说什么、做什么他都不管不顾的。但是尽管这样活着很伤心很痛苦，我却离不开他。说真的，一想到离开他我就觉得很害怕……



贾森：大部分时候迪伊都很不负责任，很自私。她会在其他人面前让我丢脸，有时甚至会当着我的面和别人调情。我要是生气，她就会说我打算把她闷死。我和朋友们都探讨过这个问题，他们说迪伊根本没有给我带来过快乐，让我的日子很不好过，有时候他们都为我感到难过。在这一点上，我觉得迪伊的确没有给予过我什么东西。但是呢，似乎有一种比我自己更强大的力量把我牢牢地吸附在她身边，使我无法离开。

莫林：我知道布拉德不会离开他的妻子。我知道和他在一起就是在毁灭我自己，浪费美好年华，但每次试图结束这种关系时，那种随之而来的痛苦简直让我无法承受，于是我又回到他身边……我觉得我属于他。

米切尔：我不知道怎么会这样，但事实就是，我们在一起时，每一件事都得经过一番打斗才能解决。每一件小事，从看什么电影到窗户到底开多大，我们都得用武力解决。我觉得我和拉腊之间惟一可以达成一致的就是：要是分手大家都会比较好过。但事实上我们都不能离开对方。

乔·安妮：我很多年以前就不爱丹尼斯了，大多数晚上我都很讨厌他回来，但是我们共有



的东西太多了——房子、孩子、回忆，还有的可能只是一些很平常的习惯。这些东西太多了，以至于每次想到要离开的时候，想到他将从我的生活里消失，想到要是分开就必须得经历的那些麻烦事儿，我就驻足不前了。于是我忍耐了一年又一年。我变得顺从了，这一切都是注定的，但是我觉得一切都死亡了……

阿瑟：事实上，我并不爱贝齐，至少还没到要和她结婚的地步，但是我不能放弃她……我觉得其他的女人都会拒绝我，这让我觉得很害怕，所以我一直避免接触新的女性。我觉得我不能放弃贝齐是因为她不拒绝我，就在那里等着我。最起码我知道，有个人会真的关心我是不是被卡车给撞了，有个人会和我一起分享日常发生的琐事，像错过了公共汽车或者买了一件新衬衫之类的。我喜欢这样。别人才不会关心这些事儿呢。

艾琳：彼得对我那样不好，我却为什么一直去见他？他对我真的很粗暴，完全是以自我为中心。我练习过上百次跟他说一切都要结束了：“我爱你，但是这种关系对我来说并不好”“这样不行”“我再也不想见你了”“我已经厌倦你了”“滚开，你这个自私的傻瓜”“去死吧”诸如此类。有时我真的这样说



了，也真的离开了他，可是仅仅一个礼拜之后我又回到他身边了！

自我欺骗的力量

所有这些人都相信，要是中断这种恶劣关系的话，他们会活得更好。但一旦真要这么做时，他们就退缩了。尽管明知这绝不是自己最想要的生活，他们却经常曲解事实，欺骗自己，来维持这样的恶劣关系。他们用一些似乎很好的理由去掩盖那些可能还未被他们察觉的事实，试图给自己的行为一个合理的解释。

艾丽斯（她因为伯特的疏远和冷淡觉得自己“快要疯了”）：我知道在他的冷淡背后，他是爱我的。他只是不善于表达他的爱意罢了。要不然，还有什么可以解释他为什么不想分手呢？

贾森（他发现迪伊很自私而且总是伤害他）：我知道她经常显得很残忍，很不顾及我的感受，但这可能只是因为我太敏感了，要求太多了。

莫林（她明白布拉德是不会离开他的妻子的）：有的时候我们俩在一起感觉特别好。他那么温柔体贴，充满爱意，我都不相信他会愚蠢到和那个女人待在一起。

米切尔（她和拉腊在每一件小事上都得打



架): 所谓“打是亲, 骂是爱”。我们打得不可开交也许正表明, 我们彼此都深爱着对方。

乔·安妮(她很早以前就不爱丹尼斯了): 也许爱情并不是非常重要。也许所有的人都这样。

阿瑟(他对贝齐的爱还没有深到要娶她的地步): 没有多少女人会吸引我, 并且被我吸引。

艾琳(她发现彼得对她很粗暴): 他并不是不爱我, 他只是害怕承担责任罢了。

使自己的行为合理化并不是惟一的进行自我欺骗的手段。有时候人们会顽固地怀着一种感觉或抱着一种信念。这种感觉或信念排斥逻辑, 更糟的是, 它们会使人们判断不清什么才是自己最想要的。

艾丽斯: 我知道要是离开伯特的话, 我会永远单身, 这是我能想到的最可怕的事情了。

贾森: 迪伊对待我就像对待垃圾一样。她说的话不是埋怨就是批评, 要么就是命令。但是我爱她, 我不能没有她。

莫林: 有时候我会幻想, 我嫁给了另外一个人, 而布拉德依然留在他妻子身边, 但我们依然保持情人的关系。这是我们命中注定的。

米切尔: 我知道我们讲话不到两分钟就得



打架。但你的感觉要是和我对拉腊的感觉一样的话，你就会明白了。

乔·安妮：没有一次不是这样，一想到离开他，我就会感到一种无以复加的负罪感。

阿瑟：还有谁要我啊？

艾琳：彼得说他不再爱我了，但这是不可能的。他曾经爱过我，这爱是不会消失的。他必须爱我。

这些话听起来如此熟悉，你几乎看不出来他们有什么不对的地方。你肯定从认识的人口中听到过这些话，在那些罗曼蒂克的小说中读到过它们，可能现在你正在说着这些话，同时也在出卖着自己的幸福。如果真是这样，你必须问问自己：你在捍卫什么？又在害怕什么？这些看似很好的理由背后隐藏着的真正原因是什么？

“有什么东西紧紧抓着我”

艾琳，28岁，是一家妇女杂志的编辑，极具魅力并且很有才华。她的医生说她的皮疹和失眠症状从根本上来讲是由情绪因素引起的，所以她来找我以寻求心理治疗。在过去的两年中，她一直处在和精力充沛且事业成功的建筑师彼得的感情纠葛当中，她的症状正是在这段时间出现的。我们很容易解释她的症状，彼得从来没有好好地对待过她，总是很粗暴，而艾琳总是一再容忍。



约会的时候他往往不会出现。而到了凌晨两点，他会打个电话，编造一个极其苍白的借口来解释他的失约，然后告诉她“打车过来”。她呢，就下床穿衣服打车去他的公寓。

一次，彼得让她和他一起去一个度假胜地过周末，这完全不是他以往的作风，艾琳因此兴奋不已。她本来以为这将是一个很浪漫的假日，然而她没有高兴太久。在路上彼得告诉她，他去那里参加一个商务会议，所以大部分时间她得一个人待着。艾琳为此感到伤心痛苦。她发火，冲他大喊大叫，而他呢，像往常一样指责她太苛求了。过了周末回来以后，她告诉他，她再也受不了了，再也不想见他了。他耸耸肩，然后转身离开。然而在接下来的五天内，她痛苦不堪，无法入睡，陷入绝望之中，还出现了一大块皮疹。之后她就发现自己在拨他的电话，告诉他，她愿意接受哪怕是最最屈辱的条件，只求能够回到他身边。她痛哭不已：“就好像有什么东西抓住我，拼命地把我拉回到他的身边一样。”

抓住她的到底是什么呢？一个如此能干而且理智的女人，为何却和一个不断拒绝她、不断给她带来痛苦的男人久久纠缠不清呢？当她试图摆脱这种关系时，为什么却得经受更加痛苦的折磨呢？

对某人成瘾

仔细来看艾琳的例子，我们就会发现她对彼得的无