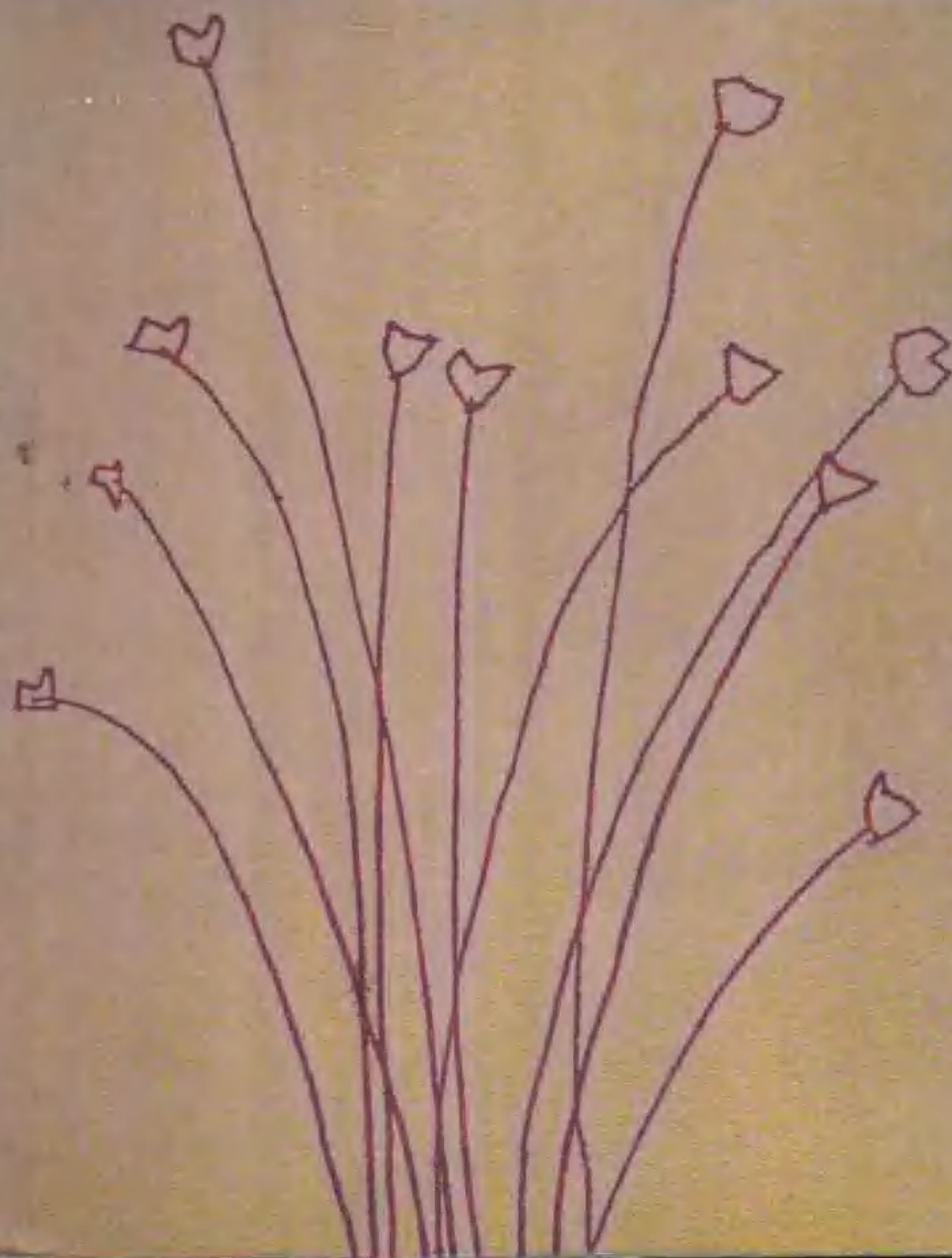


愛得太切

WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

蘿冰・諾伍德／著 黃美姝／譯



愛得太切

黃羅

美諾

——伍德

姝／

譯／著



版權所有・翻印必究

定價 110 元

愛得太切

原 著／羅冰・諾伍德

譯 者／黃美姝

發行人／簡靜惠

出版者／財團法人洪建全教育文化基金會

附設書評書目出版社

執行編輯／陳秀玲

校 對／全映玉・陳素金・陳秀玲

地 址／台北市中興路一段89-3號

電話 371-3749 381-2568 311-3984

劃撥帳號0019274-1（書評書目社）

排 版 者：紀元電腦排版股份有限公司

印 刷 者：秋雨印刷股份有限公司

出版執照：局版臺業字第 0800 號

中華民國七十六年二月 初版

中華民國七十六年三月 再版

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

走出愛情神話

徐愼恕

當「書評書目」請我為「愛得太切」這本書寫一篇序文的時候，我的頭一個反應是：「太好了，正需要這樣一本好的圖書指南，為一般愛得過分、愛得痛苦、愛得問題叢生的婦女指點迷津。」

這幾年來，我一直在思考一個很小、很小的問題：「灰姑娘」辛黛芮拉和英俊瀟灑的王子整個晚上相聚，除了互相注視對方的美貌和不斷地跳舞之外，他們還做了些什麼事？我覺得有一件事是可以肯定的，那就是當晚他們一定沒有說話，不然王子怎麼邊辛黛芮拉叫什麼、住那裏、是何許人物都不知道呢？而且假若他們邊舞邊談，那麼辛黛芮拉一定是個大撒謊家，騙得王子團圓轉，不知她的真實身分。比較好玩的是，這麼一對認識基礎微薄、以說謊起家的愛情，竟然能夠成就「從此以後，他們幸福快樂地生活在一起」的神話。

由於「灰姑娘」的故事引起我的好奇，使我重新檢視「白雪公主」、「睡美人」、「西廂記」、「紅樓夢」、「羅蜜歐與茱麗葉」、乃至古、今、中、外的童話、傳說、戲劇、電影、電視劇、瓊瑤式的各種長短篇小說，我發現和「灰姑娘」差不多，故事的創造者對愛情

的了解是(一)、美麗的——外貌的美。(二)、無言的——不必做任何溝通。(三)、神奇的——超乎所有現實的內涵。同時最可笑的是，經過種種困難，有情人一定成眷屬，(一間有不成者，則成爲曠古愛情大悲劇，博得天下人同聲痛哭。)(「永遠快樂白頭偕老」。

其實，認真探討下來，「灰姑娘式」的婚姻，就是中國式的父母之命、媒妁之言的婚姻，這種婚姻「白頭偕老」的比例相當高，因為它建築在婦女無止無境的忍耐、犧牲和無奈上。上一代以前的女人，在不公平的男性中心社會之中，沒有經濟自主的能力，更沒有工作自救的機會，不得不用最原始的勞力和性愛去服侍男人、取悅男人，以換取生存的溫飽。爲了生命的存活，女人們犧牲與容忍的程度，甚至於不得不讓男人三妻六妾、胡作非爲，那裏膽敢夢想男人用尊敬「人」的態度去回答她的愛。女人付出所有的愛，爲的只要男人養她、不要拋棄她，不然一旦被男人休出大門，她除了行乞或被另一個男人供養，剩下來就只有死路一條了。做爲那個時代的女人，不怕愛得太多，只怕愛得太少，而愛是求，是忍，是無限的給予和不求回報。

女人不求回報的愛，使男人愛得太少，甚至於被教導不要去愛；從小，男孩子就被斥責地教導：「是男孩子，就不可以哭。」「男子漢頂天立地，有淚不輕彈。」而且愛情只是他人生的一個小點綴，事業應該重於愛情。在這樣一個重事不重情的教育環境下長大的男人，碰見一個重情不重事的女人，天平的兩端，一個太輕，一個太重，難怪兩性之間的交戰問題重重。

特別是本世紀初以來，人類文明本著人道主義的精神，在婦女領袖不斷努力奮鬥爭取之下，部分婦女終於得到教育、工作、法律地位的平等，幾千年來，頭一次女人開始有了經濟自主的能力，開始有了工作自救的能力。當女人不再完全依附男人的時候，「灰姑娘」式的愛情或婚姻就不再被女性全然地接受了。女人開始要求男人回應她所付出的愛情和犧牲了。

但是很可惜，女人的要求雖然有了改變，而其原有的價值觀和行為模式卻仍然一成不變。換句話說，男人依然高高在上，以事業為藉口，以外遇為發洩，來擺脫女人對他的愛的需求。女人更不知道，今天的女人有前代的婦女所沒有的條件可以平等地和男人相愛，而不再需要犧牲、奉獻和取悅。更可惜的是，生活中的教課書、小說、戲劇、電影、連續劇的作者們也沒有警覺到這種時代的改變，仍然不斷一味以「灰姑娘式」的愛情在教育社會大眾。

在他們筆下，愛情和婚姻仍然是美麗、無言和神奇的，於是女人回到十八世紀拚命妝扮自己，不敢和知識接觸，幻想著一個天上掉下來的甜美的婚姻生活，用很多不著邊際的愛去愛一個男人，希望和他共度與現實無關的人生。事實上，生活就是現實，婚姻和愛情也都是現實，沒有麵包談什麼愛情呢？今天聰明的女人，要愛情也要麵包，並且可能還要將麵包放在愛情之上，就好像男人把事業放在愛情之上一樣，天平的兩端，要男人多加一些愛情還不是容易的時候，女人為什麼不聰明地先將愛情減少一些呢？

女人應把對男人的愛收回一些，放到自己的身上來，愛自己多些，給自己一個健康的身體、充足的知識、有能力的工作訓練、獨立自主的判斷，勇往直前的決心和堅毅勤謹的責

任，再學習用人的尊敬、互助和甜蜜的行動與一個理想接近、言談有味、互相能夠截長補短的男人相處，不要再傻呼呼地用求、用奉獻的奴隸態度去取悅男子，當然也不必用「大男人式」的強性姿態去修理男人。

男人和女人都是人，人對「愛」的需求都是一樣的，不分男女老少，每個人都有愛美、愛知識，愛自由的權利，當我們享受和追求自己權利的同時，不要忘了還有尊重別人權利的義務。「愛得太切」這本書，從頭到尾在告訴我們這個信息，人要先愛自己，然後透過成長的學習，才會適切地愛別人。過與不及，甚至莊嚴如「愛」這樣一個看似神聖無可反駁的理由，都會成為禍害。今天的女人一定要給自己一片無限寬廣的天空，用智慧認真去學習現實的生活和現實的愛情，不要愛得不夠，但也不要愛得太多，成為自己和生活四周所愛的人的無限壓力。女人要先由工作和知識中將自己快樂起來；快樂的女人，才會適量地去愛別人啊！

（作者現任新環境主婦聯盟會長）

作者序

愛若等於是痛苦，那麼我們就愛得過分了；如果我們和好友聊天時，話題只繞著「他」打轉——他的問題、他的想法、他的感覺，我們的句子都是以「他、他、他……」開頭，那時我們就愛得過分了。

我們原諒他的消沉、壞脾氣、冷淡、甚或侮辱，認為這一切都基因於他不幸的童年，而試圖撫慰醫治他，這時我們就愛得過分了。

我們不喜歡他的個性、價值、和行為，但卻勉強忍耐，認為只要有足夠的吸引力和愛，必能使他改變，其實我們是愛得過分了。

當愛情危及我們整個的感情世界，甚或戕害了我們身體的健康和安全時，那麼不用說，我們必定是愛得太過分了。

雖然過分的愛會招來無限痛苦與煩惱，但許多女性卻一再地重蹈覆轍，甚至認為親密關係就該如此。我們幾乎都有一、兩次愛得太過分的經驗，許多人不明白其中之癥結所在，一心一意只在伴侶及兩性關係之間打轉，反而使自己牢牢地繫上枷鎖，無法動彈。

本書將詳細探討為什麼女性無法獲得真正愛她們的伴侶，反而過到冷漠、心態不健康的

男伴？為什麼明知不合適，卻不能慧劍斬情絲？伴侶冷漠，反而使我們陷得愈深，不能放棄；我們會逐漸瞭解：我們對愛和被愛的渴求，甚至愛的本身，都成了一種癮頭。

「上癮」是個可怕的字眼，讓我們想起手上滿是針孔、自我毀滅的吸毒者。我們實在不願用這個名辭，但是許多女性的症狀確已嚴重到這個地步，唯有正視問題，方能解決。

癮癮的根源往往不在愛，而在恐懼。愛昏了頭的人，心中充滿了恐懼——恐懼孤獨，恐懼自己不值得被愛，恐懼自己被忽視、被拋棄、被毀滅。我們誠惶誠恐地付出愛，只期盼被愛的對象能消弭我們的恐懼，可是愛得愈癮，恐懼愈深，最後「爲了回收而愛」成爲我們生命的原動力。我們愈挫愈勇，付出愈多，結果自然愛得太過。

我之所以注意到「愛得過分」這種現象的意義，是肇因於輔導酗酒及毒癮病人數年之經驗。我發現不論病人是否有不幸的童年，其伴侶都曾在幼時遭逢家庭變故，因而承受異常的壓力及痛苦，在面對染有酒癮或毒癮的另一半時，等於也不自覺地改造，重度兒時的重要片段。

從病人的女友或妻子身上，我瞭解了「愛得過分」的真相。她們早年的遭遇驅使她們在病患面前扮演「救世者」的角色，超人一等，卻又情願爲病患受苦。其實在這樣的關係當中，雙方都極需援手，雙方都耽於自己的癮頭。

當然，並非僅有女性才會愛得過分，但是大多數童年不幸的男性並不會有癮癮的現象。由於文化和生理因素的影響，這種男性學會保護自己，追求外在的成就，沉迷於工作，運

動、或某種嗜好，不像女性只知迷戀某一男子。

因此本書主要是為女性而寫的，目的是為了幫助異性關係屢屢失敗的女性正視問題，瞭解原因，並設法改變。

本書所舉的案例也許看來極端，但卻無絲毫誇張之處。我所處理的上百個案，唯有比本書的案例更複雜、更痛苦。也許你會覺得案例中的情況比你的嚴重得多，甚至還寄予同情，其實當局者迷，你的情況未必如所想像中的輕微。

我自己也曾因「愛得過分」而損及身心，反省之後，我發現了問題所在而努力改善，因此最近這幾年是我最有收穫的幾年。

我希望和我有同樣困擾的女性都能一讀此書，試圖改善，把注意力由痴戀的對象身上，轉移到自己的生活裏。

目錄

走出愛情神話

徐愼恕

作者序

第一章	得不到回饋的愛	1
第二章	激情與穩定的愛	19
第三章	若我為你受苦，你會愛我嗎？	37
第四章	被需要的需求	53
第五章	讓我們共舞好嗎？	67
第六章	選擇了愛得太切的女人的男人	87
第七章	美女與猛獸	115
第八章	藉癮消愁	153
第九章	為愛而亡	167
第十章	康復之道	189
第十一章	復原與復合	217

第一章 得不到回饋的愛



這是潔兒第一次來看我，似乎有點不信任我的樣子。她看來有點傲氣，個子嬌小，留着捲捲的金髮，僵硬地坐在我對面。她全身幾乎都是圓圓的：臉蛋兒圓，身材圓，碧藍的眼睛也圓，直打量著我牆上掛的畢業及開業證書，之後很得意地表示，她是法學院畢業的。

短暫的沉默後，她低頭注視著交疊在一起的雙手。

「我最好先說明來意。」她鼓足勇氣道。

「我來看你，是因為我非常不快樂。原因是男人，我總教他們退避三舍。關係開始的時候一切都很好，他們追求我，可是一等他們瞭解我，一切就都完了。」

她看著我，淚眼迷濛：「我不知道到底那裏出了差錯？我該怎麼改？我想盡一切努力來改變自己，可是我就是不明白問題出在那裏。每次和異性交往，都只教我痛苦不堪，現在我根本不敢和異性來往，但卻覺得十分寂寞。雖然以前在法學院有種種責任，現在又得出外工作，所以很忙碌，可是卻覺得生命很空虛。」

「後來我認識了藍迪，那是兩個月前我去聖地牙哥訪友時發生的事。朋友帶我去跳舞，正好遇見他，可以說是一見鍾情。我滔滔不絕，他則微笑聆聽，能遇到這種真正關心我的男人實在太好了。他似乎真喜歡我，問我結婚了沒有等等的問題——我已離婚兩年了。」

我想潔兒當晚趁著喧鬧聲興奮地滔滔不絕時，必然流露出渴盼之情。一星期後，藍迪到洛杉磯出差，特別多繞了一百哩路來看她，當晚她邀他在她住處好好休息一夜，養足精神以備第二天的長途歸程，他接受了。

「太棒了。他讓我替他煮飯、熨衣服，他希望被照顧，而我喜歡照顧他。一切都很美妙。」接下來潔兒顯然對藍迪著迷了。

他才剛回到聖地牙哥，電話就響了。潔兒擔心他是否一路平安，聽到他的聲音才能放心。他似乎對她的關切有點莫名其妙，於是她馬上為打擾了他而道歉，並迅速掛上電話，可是心裏卻感到極不舒服，覺得她又一次當了傻瓜，付出的比回收的多。

「藍迪叫我不會糾纏他，否則他會不告而別。我很害怕，我得同時愛他又不得打擾他，可是我做不到，所以我更害怕。越害怕，我就追他追得越緊。」

潔兒幾乎每天早上都打長途電話給藍迪。原來他們講好兩人輪流打，但輪到藍迪時，他總遲遲不撥過來，潔兒等不及，只好自己撥過去。兩人言不及義，卻又窮耗時間。

「他總說他忘了撥，我就罵他：『你怎能忘記？』我從沒忘記過。追究原因，似乎他怕與我太親密，而我卻力圖幫他克服障礙。他老是說不曉得自己的生命有什麼意義，我就盡力幫他找出目標來。」

她不相信他根本不需要她。他曾兩度飛到聖地牙哥和他共度週末，但第二次他却只顧喝啤酒、看電視，完全漠視她的存在，這種冷淡真教她畢生難忘。

「他喝得多嗎？」我問她。

「我不知道，從沒注意過。不過當初我們是在舞池邊的吧台認識的。有時打電話，也可以聽到冰塊在玻璃杯裏晃動的聲音。的確，每次和他在一起，他都會喝酒，不過或許是因為

我太乏味，他不想和我在一起所致吧！我的前夫就從來不想搭理我，我爸爸也是！到底我那裏有問題？爲什麼他們都這麼對待我？」

潔兒不但想嘗試解決問題，而且還把所有的責任都攬在自己身上。她認爲藍迪、前夫和父親都不愛她，那麼必然是她那兒有問題。

潔兒的態度、感覺、行爲、及所有的生活經驗，正是愛得過分的女性之典型。不論她們的故事和挫折有什麼不同，不論她們經歷的是一個或數個伴侶，她們都有相同的特性。愛得過分並不是指對象太多、太常戀愛、或是愛得太深，而是痴戀某一男性，認爲這就叫「愛」，讓這份愛控制了你的情感、行爲，明知它破壞了你的健康和幸福，卻無從脫身，誤以自己受折磨的程度，來衡量愛的深淺。

如果讀者發覺自己的遭遇與潔兒、或書中任一案例有相似之處，那麼你也犯了與她們相同的毛病。也許你在童年期，曾遭遇更微妙的問題：例如父親雖按時拿錢回家，但從不喜愛、從不信任女性，由於他不能愛你，使得你也無法愛自己。又如母親也許在公開場合誇耀你，但卻私下忌妒你，存心與你競爭，使得你既想在各方面努力以獲取她的稱讚，卻又害怕成功之後會面對她的敵意。

本書無法一一指陳各家庭所遭遇之問題，不過所有的問題家庭都有一共同特色：無法面對現實並共同討論問題的根源，因此導致家庭成員受到傷害。

問題家庭中的成員永遠扮演一成不變的僵化角色，只能依其角色發言，不能自由傳達自

己的經驗、欲望、需要、及感情，否則會被視為異類。但是隨著環境、年歲的變遷，家庭的成員必然有所變化，角色也必須有所改變，才能維繫家庭中的正常關係。一歲幼兒的養育方式與十三歲少年的照顧方法截然不同。如果否認現實，只願維持僵化的角色，那麼問題遲早會出現。

如果我們的家庭拒絕面對現實，那麼我們也會否定現實、否定自己的感覺，如此便會嚴重損害我們待人處世的方法，這也就是某些女性會付出過多的愛的癥結所在。我們無法分辨某人或某物對我們有害，一般人會避開的人、事，我們卻無法評估其利害，無法保護自己。我們不信任自己的感覺，也不指望它來引導我們，反而深受危險、刺激、戲劇化、或具有挑戰性的人、事所吸引，這些人、事往往正是當初傷害我們的同一典型，因此我們重蹈覆轍，再度受到傷害。

愛得過分絕非偶然，下面就是這種女性一般的特點：

- 一、通常你來自問題家庭，感情需要無法滿足。
- 二、由於你在家中未獲得照顧，所以把未滿足的需要加諸於人，尤其是看來需要照顧的男人。

三、由於你的父母無法被你改造為你衷心嚮往的慈愛長者，所以你往往受同一類型、無能付出感情的男性吸引，並冀望以愛來改造他。

- 四、由於深恐遭到遺棄，所以你願犧牲一切，保住關係。