

依赖， 不是 爱

Amor, o dependen?

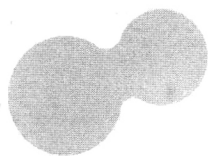
• 给患上情感成瘾症的都市男女 •

[意大利] 华特·里索◎著

张 婕◎译

他爱我
只是
还没意识到
达爱的方式
我会用爱和耐心
来让他慢慢改变
我们的星座是绝配
离开他
还是杀了我吧

那是依赖,不是爱



[意大利] 华特·里索◎著
张婕◎译

吉林出版集团
 时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

那是依赖, 不是爱 / (意大利) 华特·里索著; 张婕
译. — 长春: 时代文艺出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5387-3407-2

I. ①那… II. ①里… ②张… III. ①爱情—通俗读
物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244042号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2010-2830

Simplified Chinese language edition published in agreement with Walter Riso c/o Pontas
Literary&Film Agency, through The Grayhawk Agency.
AMAR O DEPENDER © by Walter Riso 1999, 2008

出品人 陈 琛
责任编辑 冀 洋

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究

那是依赖, 不是爱

【意大利】华特·里索 著 张婕 译

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130011

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京卡乐富印刷有限公司

开本/889*1194毫米 1/32 字数/70千字 印张/5

版次/2011年4月第1版 印次/2011年4月第1次印刷 定价/28.00元

献给墨里西欧

我的“职业帮凶”兼“犯罪伙伴”。

感谢他耐心整合片断、挖掘思想深度与寻觅情感真相的卓越才能。

我亲爱的朋友，他没有说再见，就离开了。

“我虽死犹生……那掺杂着苦涩的永恒的欢愉就是人们所谓的爱！一种渴望占有你的灵魂却永远与你保持距离的恒久情感！永远只是你和我，每当我深深地望进你的眼睛，就能看到我们之间的鸿沟，我们在彼此的眼中映出对方虚幻的影像……如果我的灵魂与你如此不同，当你倾听那段乐曲，我又怎能理解你的感受？爱人的苦涩的自私在作怪。我们总想要合二为一，想要与时间、空间和界限相对抗！”

费尔南多·冈萨雷斯

简介

印度诗人泰戈尔曾写过关于爱的如下诗句：“把我从你甜蜜的枷锁中释放出来吧，我的爱！不要再斟上亲吻的美酒。熏香的浓雾窒息了我的心。打开门，让晨光照进房间吧。我迷失于你，包裹在你爱抚的折痕中。把我从你的魔咒中释放出来吧，把男子气概交还给我，好让我把自由的心贡献给你。”^①

华特·里索的这本《那是依赖，不是爱》是为了净化爱并让爱摆脱神经官能影响的一种尝试。曾几何时，我们的神经官能就如同“魔咒”一般，使我们迷醉在“甜言蜜语的折痕”之中。

① 诗文选自印度诗人泰戈尔的《园丁集》。

关于爱的文字有很多：爱是众多古希腊神话与东西方神话的里程碑，很久以前，哲学家、诗人与作家一直在论述这一主题，就连心理学家也在羞怯地谈论着爱。在这些现存的文献宝藏背后，潜藏着小心翼翼的尝试，尝试去探索人类最梦寐以求的渴望（爱）的危险真相。

在这些论述的最后，华特·里索向我们展示了现实，告诉我们要不要混淆爱与情感依赖，因为混淆后只会造成痛苦与抑郁。世间数百万人都是不健康的恋爱关系的受害者。害怕失去、害怕抛弃以及其他很多原因，使不安全的爱成为伤害我们自己的一种必然方式。

这本书专门讨论那些情感专家所谓的爱的“可憎方面”，即在人类灵魂的深层斗争中人们想从自身清除出去的东西。考虑到这一点，作者在本书的第一部分向我们介绍了情感依赖及其造成的误解、对挫折的忍耐力较低、错误地认为爱情仍在延续等现象；同时探讨了与此相关的容易受伤、害怕抛弃、自尊弱化以及自我印象等问题。

在本书的第二部分，作者告诉我们应该如何强化情感的独立性，并介绍了在情感关系中的探索、自主性以及生命的意义等问题。

最后，他教给我们如何运用情感的现实主义、自尊与自我控制的原则，来摆脱不健康的情感关系。

可以看出，华特·里索运用了认知科学的原理，并把

它们转化成了通俗易懂的语言，同时保留了学术研究的严谨性和透彻性。

本文不仅对公众有用，还能对心理治疗法起到补充作用，引发一种可以证实作者理论观点的学术研究。

总而言之，我们必须提到作者：这个有着欧洲血统的阿根廷人，用他笔触的众多方面愉悦着我们。他最初的著作带有学术风格，专注于诸如自信、抑郁与认知信息疗法等主题。后来，他开始撰写以他的临床实验与调查研究为基础的通俗心理学著作：《学会爱自己》（Learning to Love Oneself）、《采摘雏菊》（Pulling the Petals off the Daisies）、《回家》（Coming Home）、《男人的私生活》（The Private Life of Males）、《尊严的问题》（A Matter of Dignity）。他还是一位令我们惊喜的小说家，他的作品有《爱》（Love）、《爱是一种神圣的疯狂》（Divine Madness）。

这种多样化的能力是他成功的秘诀，也是他成为哥伦比亚等国家最受欢迎作家之一的原因。作为教授、研究者、专栏作家、讲师、受访者以及多种媒体的嘉宾，他以用语的明确、精准与可靠吸引着我们。

让我们欢迎新版的《那是依赖，不是爱》。

恩里克 莱昂 阿比里兹 卡斯塔诺

U.S.B.心理学院系主任

引言

本书是我对无数不良或不健康的爱的受害者进行见证的产物。尽管心理学在成瘾领域的研究已经取得了很多进步，比如药物滥用、强迫性赌博与饮食失调，但对于情感成瘾的研究，仍然存在不可否认的缺口。爱是一个难以理解、难以捉摸的话题，所以它才如此可怕。有相当一部分来访者向心理学家或精神病专家咨询从极端的情感依赖衍生的问题，这种情感依赖会阻碍他们建立恰当的关系。情感依赖具有与其他瘾疾相同的特征，但还有一些需要扩展研究的特性。对于爱的缺乏，还没有可以称得上等级的预防措施或系统治疗。

在心理学领域，比起暴躁症，我们更了解抑郁症。或者，如果我们换一种说法，就是跟爱的过度比起来，

爱的缺乏更令我们困扰。由于文化和历史的原因，情感依赖一度被人们忽视，除了一些东方国家进行的偏重宗教背景多于科学背景的尝试。我们高估了爱的优势，低估了爱的劣势。我们与情感依赖和平共存，我们接受情感依赖，我们允许情感依赖，我们促进情感依赖。从社会心理学的观点来看，我们都生活在一个同样过度沉溺于爱的社会中。

有谁从未因情感依赖而受过伤害？当偏执的爱被触发后，几乎没有什么能阻止它。常识、药物治疗、电休克疗法、巫术、回归与催眠都一再地失败。魔法与疗法都没有用。情感依赖是最糟糕的恶习。

下文内容可以纳入大众科学、心理自助或自我发展书籍的系列。它由三个部分组成，介绍了六个基本的“抗依赖”原则。在第一部分“了解情感依赖”中，作者向读者介绍了依赖的概念，并以易懂而实用的方式说明了一些术语。如果没有第一部分，理解其他部分会非常困难。第二部分“避免情感依赖”提出了一些强化情感独立并保持继续相爱的策略。它的受众群体是那些希望改善关系或想要培养对依赖更为免疫的情感风格的人。它对那些已经结束或希望结束失调关系的人也非常有用。这部分提出了三条预防原则。第三部分“克服情感依赖”的篇幅最长，旨在提供一系列策略，以摆脱不

健康的关系，并避免遭受旧态复萌的痛苦。各主题的组织顺序基于我所遵循的现代情感认知疗法的原则，以及我二十年来的工作经验；同时我再一次提出三条治疗原则。读完第一部分之后，读者可以根据各自需要，进入第二或第三部分。

本文遵循我在拙作《采摘雏菊》中的观点，保留了面对爱这一主题时的现实立场。文中强调了一些重要的“自我”，如自尊与自控，同时指出了自欺的错误，并提倡独立的作风，如探索、自主与生命的意义。这里的前提是只有当我们爱得纯净、坦诚与自由时，才是合理的爱。每个想法都应追随一个乐观的目标，即没有依赖的爱是可能的。最重要的是我们努力尝试过了。本书适用于所有希望获得成功、快乐、健康的爱的体验的人们。

目录

Amar, o depender?

第一部分

了解情感依赖/001

情感依赖引起的麻烦：误解与澄清/002

依赖是一种瘾/002

渴望不是依赖/008

独立不是冷漠/009

依赖使你疲惫，使你心力交瘁/012

情感未熟：产生依赖的关键症结/014

低下的痛苦忍耐力与最小努力法则/015

低下的挫折忍耐力与围绕我旋转的世界/018

爱情延续的错觉与自此直到时间尽头/021

我们在情感关系中坚守什么？/026

情感关系的个性化菜单/026

1. 容易受伤，依赖别人的保护/029
2. 害怕被抛弃，依赖稳定和可靠的感觉/031
3. 自尊心低下，依赖爱的展示/032
4. 自我印象问题，依赖赞赏/035
5. 良好关系中存在的对幸福与欢愉的“正常”依赖/036

第二部分

避免情感依赖/041

如何强化情感独立且保持继续相爱/041

探索与责任风险/044

这个概念为什么会 lead 对情感依赖的免疫？/049

一些实用的建议/050

自主或照顾自己/057

保护自己的空间与情感主权/058

对待孤独/061

滋养自己，提高自己/064

自主的概念为什么会 lead 对情感依赖的免疫？/066

一些实用的建议/067

生活的意义/073

自我实现/074

超越/076

生活的意义这个概念为什么会导致对情感依赖的免疫？/077

一些实用的建议/078

第三部分

如何脱离不健康的关系，不再旧态复萌——/088

情感现实主义/088

为爱的收获不足或没有爱的收获而找借口或辩护/092

自尊与个人的尊严/118

一贯的自控/136

结 语/140

参考文献/143

第一部分

了解情感依赖

“爱不仅是一种感觉，也是一种艺术。”

——巴尔扎克

情感依赖引起的麻烦：误解与澄清

依赖是一种瘾

依赖你所爱的人，在某种意义上说，是在自掘坟墓。这是一种心理自残行为，是在不理性地移交你的自爱、自尊与自我本质。当依赖表现为把自己奉献给对方，超越了无私而慷慨的关怀行为时，依赖就变成了投降，即为了维护情感关系中美好的东西，而屈服于害怕失去的闪念。在浪漫爱情的伪装下，依赖的个体开始缓慢而无情地迷失自我，最终变成对方的外延，不过是个附属品。当一份关系以相互依赖为基础时，后果将会是灾难性的和戏剧性的：如果一方打喷嚏，另一方就会擤鼻子。另一个同样不健康的例子是：如果一方感冒，另

一方就会穿上外套。

“没有她，我的生命毫无意义”，“我活着是因为他，是为了他”，“她是我的一切”，“他是我生命中最重要的东西”，“我不知道没有她我会怎样”，“如果他辜负我，我会自杀的”，“我崇拜你”，“我需要你”。这一系列的表达与所谓“爱的宣言”一样无穷无尽，广为人知。我们不止一次地引用这些话，在窗下吟唱这些话，写下这些话，或在内心深有感触的时刻，将它们脱口而出。我们相信这些话是爱的证明，是对最纯洁、最绝对的人类情感真实而可靠的表达。传统试图以一种矛盾的方式逐步灌输扭曲而悲观的模式，即真爱必然会不可避免地产生依赖和迷恋。这纯属无稽之谈。当然，无论怎么去认识和应对，依赖个体所产生的服从、遵从与顺从等情感态度都是不明智的。

依赖就像流行病一样势不可挡。专业人士称有一半的心理咨询都是针对由人际病态依赖引发的问题，或是与之相关的问题。在很多情况下，不管一段关系多么具有破坏性，人们都很难结束它。还有一些人的困难在于无法解决抛弃与情感失去的问题。也就是说，他们不承认分手，或是难以理解地、固执地坚守着一段毫无意义的关系。

我有一位来访者曾用以下方式来形容她和伴侣的“关系”：“我跟他已经交往了十二年，可我开始感到疲倦了……问题并不是时间，而是他对待我的方式……不，他并没有在身体上虐待我，但他却不能合理地对待我……他对我说我很丑，他很厌恶我，特别是我的牙齿。他说我的呼吸闻起来……（哭泣）……不好意思，我很难启齿……说我的呼吸闻起来有种腐臭的味道……当我们出现在公共场合时，他让我走在他的前面，这样人们就不会看到他和我在一起了，因为他对此引以为耻……当我送他礼物时，如果他不喜欢，他会骂我‘愚蠢’或‘弱智’，然后毁掉礼物，或是愤怒地把礼物扔进垃圾箱……他让我为每一件东西买单。前几天，我给他买了一块蛋糕，可他觉得蛋糕太小了，就把它扔在地上，用脚踩碎了……我开始哭泣……他辱骂我，把我赶出了家门。他说如果我连一小块蛋糕都买不好，那我根本什么都做不好……最糟糕的是，当我们上床时，他不喜欢我搂着他或抱着他……亲吻更不可能……在他自己得到了性满足之后，他会起身去洗澡……（哭泣）……他说他不希望我把疾病传染给他……对他而言最糟糕的事情是与我同行，哪怕有我的一点点影子……他禁止我和我的女伴们一起出去，但他却有很多女伴……如果我因为他