

新苗文化

兩性話題 6

愛得太多

Women Who Love Too Much

的女人

改變女人一生的書

紐約時報暢銷排行榜NO.1

上榜20週

作者◎Robin Norwood ♥ 譯者◎陳淑惠



兩性話題 D6

愛得太多的女人

WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

作者／羅蘋·諾伍德 (Robin Norwood)

譯者／陳淑惠

責任編輯／張碧珠

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排版／法德印前電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／2000 年 6 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

Copyright © 1985 by ROBIN NORWOOD

This Edition Arranged With

SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC.

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

2000 NEW SPROUTS PUBLISHER, INC.

All Rights Reserved

定價／280 元

ISBN 957-0360-36-4

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

兩性話題 D 6

愛得多
的女人

WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

羅蘋·諾伍德 (Robin Norwood) ◎ 著

陳淑惠 ◎ 譯

目錄

0 0 9	一、愛上一個不愛你的男人
0 4 0	二、惡劣關係中的異滿性生活
0 6 4	三、如果我為你受苦，你會愛我嗎？
0 8 5	四、被需要的需求
1 0 4	五、我們要跳舞嗎？
1 3 4	六、選擇愛得太多的女人的男人
1 7 5	七、美女與野獸
2 2 9	八、當上癮的人影響另一人
2 4 7	九、為愛而死
2 6 9	十、復元之路
3 2 5	十一、復元與親密：修補裂痕

前言

當痛苦伴隨著愛情同來時，我們已然愛得太多。當和朋友聊天時，開口閉口都離不開他、他的問題、他的想法、他的感覺——幾乎每句話的開頭都是「他……」時，我們已然愛得太多。

當我們為他那源於不快樂童年的不穩情緒、壞脾氣、冷漠或輕蔑的言行舉止找藉口，並意圖想要成為他的心理治療師時，我們已然愛得太多。

當我們不喜歡他的諸多本性、價值觀與行為，但又一味的容忍，好似只要我們愛得夠深、夠吸引他，他終將會為我們而改變時，我們已然愛得太多。除了痛苦與不滿之外，愛得太多是極多數女人的共同經驗，認為親密關係就應該是那個樣子。大部分的我們都曾經

愛得太多，其中有些更甚至不斷沈淪在這種愛情關係中。對我們的伴侶以及我們那份無法運作的關係，我們總是執著不悔。

在本書中，我們將深入的探討，為什麼有如此多的女人一意追尋真愛，最後卻不可避免的發現他是個不健康、無法付出真愛的男人。我們也將探討，當我們了解這樣的一段關係並無法滿足我們的需求時，為什麼我們卻無法將之斬斷。我們將了解，當我們的伴侶是一個不適當、不關懷或沒有感情的人，而我們又無法放棄他——事實上，我們要他，甚至比以前更需要他時，我們的愛已然變得太多了。最後我們終將了解，原來我們對愛的需求、渴望，甚至對愛本身，都已然上了癮。

上癮是一個可怕的字眼，讓人聯想到那些嗑藥者把針管扎進他們的手臂，過著醉生夢死的日子。我們不喜歡這個字眼，也不喜歡把這種想法用到與男人的關係上。然而，我們之中無數的女性卻曾經是「男人上癮者」，一如其他的上癮者一樣，在復元之前，我們不得不承認我們有問題。

當你發現自己迷戀一個男人時，你也許懷疑這份執迷的根源並非愛，而是恐懼。那些愛到執迷不悟的女人，她們的內心其實充滿了恐懼——恐懼孤單，恐懼得不到愛，恐懼自己沒有價值，恐懼被忽略、被拋棄或被摧毀。我們迫不及待的對所執迷的那個男人付出我

們的愛，期望藉此消除內心的恐懼。然而不從人願的是，我們的恐懼卻連同迷戀而日益加深，再加上我們所嘗試的方式無法得到預期的效果，我們就會愛得更辛苦。其實，我們是愛得太多了。

在輔導酗酒者及嗑藥者多年後，我一開始把「愛得太多」的現象視為一種特殊的思想、感覺及行為症狀。但在輔導了數百個得了愛癮的患者，並深入了解她們的家庭背景後，卻有了驚人的發現。在我所治療的病人中，有的是在問題家庭中成長的，有的卻不是；但她們的父母親則幾乎都來自問題嚴重的家庭，其所體驗到的壓力與痛苦，絕非正常家庭中成長的孩子所能比擬與想像的。為了適應他們上了癮的配偶，這些伴侶（就是酒精治療領域中的「共同酗酒者」）會無意識的退縮到他們童年時期的層面。

就是從酗酒者或嗑藥者的妻子或女友身上，我才開始真正的了解愛得太多的問題。從她們個人的背景顯示，在扮演「救贖者」的角色中，她們會需要同時擁有優越感與痛苦折磨。這層認識讓我明白，她們為何對一個犯有酒癮或藥癮的男人如此執迷。顯然，這兩個人都極需要幫助，他們各有自己的沈迷對象，他的沈迷來自於化學物質，而她的沈迷則來自於極端的壓力。

這些酗酒共犯的女人讓我見識到，她們童年時期與男性互動模式經驗的巨大影響力。

她們的例子說明了，我們那些愛得太多的女人何以特別偏好不健康關係的原因，我們如何隱瞞問題，以及我們如何改變並復元。

我無意暗示女人是唯一會愛得太多的人，有時候這種問題也會出現在那些成長於問題家庭中的男人身上。只不過，大部分在童年時期受創的男人，並不會因而發展出對關係執迷的傾向。基於文化與生物因素的交替作用，他們通常會藉由追求更外在、更與個人無關的事物，以保護自己及逃避內心痛苦。他們偏向沈迷於工作、運動或興趣；而文化與生物因素交替作用對女人的影響，則使她偏向沈迷於關係中——或許就是與這麼一個童年受創又疏離的男人。

衷心希望本書能夠幫助所有愛得太多的人，不過它最主要的對象還是女性，因為愛得太多是一個主要的女性現象。本書的宗旨非常清楚：幫助那些以毀滅性模式和男人建立關係的女人看清事實，了解這些模式的根源，並找到改變她們生活的工具。

但如果你是一個愛得太多的女人，我必須先警告你，這並不是一本容易閱讀的書。的確，如果書中所提的一針見血的直刺你的內心，那麼閱讀這本書將帶給你極大的衝擊，讓你感覺幾乎無法呼吸；或者你會發現自己覺得很無聊或憤怒，或無法集中精神閱讀書中所呈現的內容；抑或你只是想到這本書對其他人會有多大的幫助，若有以上情況，我建議你

過一段時間後再重新閱讀本書。面對那些因為過於沈重以致讓人無法接受的痛苦或威脅時，我們都會自然而然的加以否認。否認是一種自我保護的自然手段，它會不由自主的運作。也許一段時日後再閱讀本書，你將能夠面對自己的經驗與更深層的感受。

慢慢地讀，讓你自己能夠深入體會這些女人的心情與她們的故事。也許書中的案例讓你覺得很極端，但我也必須向你保證，極端正是事實。在我所接觸的女病患中，幾乎所有愛得太多的女人其人格、個性、歷史背景都非常的極端。

其真實人生複雜與痛苦的程度絕非我們所能想像。如果說她們的問題看起來似乎比你的還要嚴重，那麼我必須說，你的這種反應和我絕大多數病人一開始的反應沒有兩樣。每個人都深信她們的問題「沒有那麼嚴重」，甚至還對那些她認為「真正」有麻煩的女人抱以同情。

這真的很諷刺，我們這些盲目的女人會同情並體諒那些愛得太多的女人所承受的痛苦，卻看不到我們自己所背負的痛苦。對此我實在太了解了，我的大部分人生都是一個愛得太多的女人，直到我的身心嚴重地亮起了紅燈，我才強迫自己忍痛去面對我與男人的互動模式。至今，我已花了好幾年的時間努力去改變那個模式，因而體驗到最豐富、最有價值的人生。

對所有愛得太多的女人而言，我希望這本書所提供的，不只是幫助你們看清事實，同時也能夠鼓勵你們開始改變，重新調整你們愛的焦點，將執迷的對象由男人身上轉到你們自身的復元與人生上。

一如市面上無數「自助性」的書籍一樣，本書也提供了你們改變的步驟。如果你們真的下定決心要貫徹這些步驟，就必須有長期抗戰以及完全承諾的心理準備。治療愛得太多的模式沒有捷徑可循，這種自你幼年時期便已熟練的模式，想要放棄它並非一朝一夕所能做到的，你會感受到害怕、威脅、無止境的挑戰。這個警告並非要你打退堂鼓，畢竟，如果你不願改變這種模式，往後的日子你也只能繼續在痛苦中掙扎，只是屆時你的掙扎將不再是為了成長，而是為了求生存。如果你選擇現在就開始進入復元程序，你將會從一個愛某個人太多的女人，而變成一個充分愛自己到足以消除那份痛苦的女人。

一、愛上一個不愛你的男人

愛情的受害者，
我看到一顆破碎的心。
你已經道出了你的故事。
愛情的受害者；
那是如此容易的一部分
而你知道如何把它玩得很好。
……我想你知道我的意思。
你正走在痛苦與欲望的鋼索上，
正尋找一份真正的愛。

——愛情的受害者

這是吉兒第一次尋求治療，她的表情充滿了困惑。她僵直地坐在椅子上，面對著我，給人一種渾圓的感覺：臉型是圓的；身材是圓的；尤其是那雙藍眼睛，又大又圓。詢問過我的學歷以及諮詢執照後，她驕傲地提到她也曾在法學院就讀過。

一陣沈默。她低頭盯著交叉的手指。

「我想我最好還是開始說我來這裡的原因。」她突然脫口而出，好像鼓起極大的勇氣似的。

「我之所以來……尋求治療，因為我真的很不快樂。當然，是為了男人。我的意思是……我和男人，我總是會把他們趕跑。其實，一開始的時候都發展得很順利，他們是真心

的在追求我，可是等到他們了解我，」——此時她顯得緊張而痛苦——「一切就都破碎了。」

然後，她抬頭看著我，強忍著即將掉下的淚水，繼續娓娓的訴說。

「我要知道我到底哪裡做錯了，我必須改變我自己——因為我就要這麼做。不管要多少代價，我都一定會做到。我真的是一個非常努力的人。」她的講話速度開始快起來。

「並不是我不願意，只是不知道為什麼，這種事情就是不停的發生在我身上。我害怕再談感情。我的意思是說，每次的結果都只有痛苦。我真的開始害怕男人了。」她搖了搖頭，捲曲的頭髮晃盪起來，激烈地說：「我不要那種事情再度發生，因為我很寂寞。就讀法學院時，我的肩上任扛著很多責任，還得賺錢養活自己，所有這些責任讓我忙得分身乏術。事實上，過去一整年中，我的生活只有一個忙字可以形容——工作、上學、讀書與睡覺。但我也期望生活中能有個男人。」

「然後，兩個月前我到聖地牙哥拜訪朋友的時候，認識了藍迪，他是一位律師。我們在一場舞會中認識，然後幾乎可說是一拍即合。我們的談話非常投契——只是大部分時候都是我在講話，而他似乎也十分喜歡那樣。他是一個那麼棒的男人，我們兩人的興趣是那樣的接近。」她的眉頭深鎖。「他似乎真的非常吸引我。你知道的，他都問我像我結婚了

沒、是否一個人住這類私人問題——其實我在兩年前已經離婚了。」

我可以想像那晚吉兒必然十分沈醉於兩人世界中。兩人的熱情還繼續延燒著，一個星期後，藍迪到洛杉磯出差時，還特地不辭辛苦的到百哩外拜訪她。

當晚吉兒留他在家中過夜，如此他就不必連夜開車回家。他接受她的邀請，那晚，他們的戀情開始萌芽。

「那種感覺真的很棒。他讓我為他下廚，享受我對他的照顧。我整燙他的襯衫，好讓他早上穿出門。我喜歡照顧男人，我們相處得非常契合。」她充滿渴望地微笑著。當她繼續講她的故事時，很明顯的可以看出來，吉兒立刻對藍迪陷入完全的迷戀狀態。

他才一踏進位於聖地牙哥的家門，電話鈴聲就響起。吉兒語氣溫柔的告訴他，她很掛心他長途開車，現在知道他平安抵家，也就放心了。聽到電話中的他有些語焉不詳，她覺得自己可能打擾了他，於是向他道歉並掛上電話。然而此時，一股不安卻在心中漸漸升起，由於她意識到自己對這個男人過度關心，因此內心的不安更為強烈。

「藍迪曾經告訴我，叫我不會給他壓力，否則他會從我生命中消失。我很害怕，我們的分合全看我的決定。是不是我在愛他的同時，還必須不能去打擾他？我做不到，所以我越來越害怕。我越是驚慌，越是對他緊追不捨。」

吉兒幾乎每夜都打電話給他。後來他們說好兩人輪流打電話，但是每次輪到藍迪時，吉兒總是等到三更半夜，卻聽不到電話鈴響。這時她怎麼也睡不著，索性就撥電話給他，不過兩人的對話卻總是言不及義。

「每次他總是說他忘了，我則對他說，『你怎麼可以忘記？』畢竟我都從來沒有忘記過。接著我們便開始討論起他忘記的原因。感覺上，似乎他很害怕跟我親近，而我卻一意的想幫助他突破這層障礙。他總是不停的說，他不知道自己在生活上要些什麼，而我總是想要為他釐清他的生活重心。」於是，吉兒陷入了使藍迪「退縮」的角色，一心想要促進他對她的感情。

她無法接受他不要她，她已認定他是需要她的。

吉兒曾兩次飛到聖地牙哥與他共度週末；在第二次拜訪他的時候，整個星期日，他不是看電視便是喝啤酒，完全忽略她的存在。那是她記憶中最糟糕的日子之一。

「呃，不對，也不完全如此。事實上，我也不知道。我從沒有仔細想過這件事。當然，在我們認識的那個晚上，他就是在喝酒，但那是再自然不過的事，因為當時我們就在酒吧中。有時當我們在講電話時，我也可以從話筒中聽到冰塊碰撞的聲音，這時候我便會嘲弄他——一個人喝悶酒……。其實，認識至今，雖然每次和他在一起時，他總是酒不離手，

但我認為那不過是他個人的一點小小嗜好罷了。這種事情再平常不過了，不是嗎？」

她停了下來，想了一想。「你知道嗎？有時候在電話中他會講笑話，尤其是有關律師的笑話。會講到某些律師真的迷糊又不精確，健忘又不一致。但我從未料想到這種事情會發生在他身上，正因為他喝了酒。我不知該如何對自己解釋那件事。我想，我根本就是拒絕去想。」

她悲傷地看著我。

「也許他真的喝太多了，可是那必定是因為我讓他覺得無聊的緣故。我猜我就是不夠有趣，所以他才會不想要和我在一起。」她焦慮地繼續說道。「我的丈夫從來都不喜歡和我在一起，因此情況再明顯不過了！」她掙扎著收回淚水。「就連我父親也不喜歡我……我到底是怎麼回事？為什麼他們對我的感覺都一樣？我到底哪裡做錯了？」

此時，吉兒意識到一個存在於她與她生命重要人物之間的問題，她不僅願意努力去解決，也願負起製造這些問題的責任。當她的丈夫、藍迪與她的父親都無法愛她時，她覺得必然都是她的錯。

吉兒的態度、感覺、行為與生活經驗，其實正是女性感情類型的一種典型，對她們而言，陷入愛情就是陷入痛苦。這類愛得太多的女人會展現出許多共通性，撇開她們的故事



與掙扎的細節不談，不論這類的女性如何忍氣吞聲的維繫一段搖搖欲墜的愛情關係，或曾經與許多不同的男人發展一連串不快樂的關係，她們其實都有一個共同特徵——愛得太多。愛得太多並不意味著愛上太多的男人，或是太常陷入愛河，或是愛得太深。事實上，它意味著對一個男人的著迷，並讓這種無法自拔的愛情控制了她們的情緒與行為，明知道這種愛情對她們的身心健康有害，但就是無法放開這份感情。它意味著，看她們的痛苦有多深，就知道她們的愛有多深。

當你閱讀本書時，也許會發現自己的遭遇與吉兒或書中其他女性相同，進而懷疑自己是不是也是一個愛得太多的女人。也許你與男人之間的關係和書中的人物極相似，但你卻因為不願被貼上相同的標籤，而拒絕考慮我所提出的建議，然而這種抗拒心態往往會成為你尋求協助的障礙。相對的，那些標籤也許不適用於你身上。也許你童年時期曾有過不愉快的經歷而影響了你對愛情的態度：也許是你的父親，雖然他讓家人衣食無缺，但他卻極端的厭惡女人，他無法愛你，連帶的也讓你無法愛你自己；抑或是你母親對你的態度，由於她生性好妒又愛競爭，老喜歡在人前炫耀你，為此，你得不斷努力以取得她的認同，然而你又害怕你的成功會在她心中造成對你的敵意。

本書無法概括這些不健康的家庭問題，不過了解這些情況卻是必要且重要的。所有不

健康的家庭都有一共同現象，即他們都沒有能力討論根源問題。

在一個功能失常的家庭中，家中的成員各自扮演著僵硬的角色，為了符合那些角色，就連溝通時的言語措辭也都嚴肅而僵硬。成員無法全然自在的表達完整的經驗、希望、需要與感覺，反而須約制自己去表達一些適合自己角色該講的話，這些僵硬的角色扮演操縱了家庭中的所有成員。然而，環境會改變，所以這些成員也必須跟著改變與適應，以維持家庭的健全於不墜。適於教養一歲孩童的態度與角色，絕對不適用於一個十三歲孩子身上，因此教養角色必須隨著孩子的實際年齡而調整。在功能失常的家庭中，面對現實的最大態度是否認，而角色卻僵硬如舊。

當沒有人可以解析每個家庭成員與整個家庭的感情時（因為這類的討論會被嚴格禁止），我們會不再相信我們自己的認知或感覺。由於我們的家庭否認我們的真實，因此我們也開始去否認自己的真實，這會嚴重損及我們對過生活以及在與人和環境交流上基本技巧的發展。就是這種基本技巧的減損操縱著那些愛得太多的女人的內心，也由於這股操縱的力量，使得我們無法辨識某人或某事是否對我們不利。當人人敬而遠之的危險、不適或有害的狀況降臨時，我們卻無力反抗，因為我們無法實際地或自我保護地評估那些狀況。我們的確不相信自己的感覺，或利用那些感覺來作為指引。相反的，我們還讓自己陷於那