

# 當愛成為枷鎖時

How to Break Your Addiction to a Person

霍華·哈爾本(Howard Halpern)◎著

新苗編譯小組◎譯



兩性話題 D10

## 當愛成為枷鎖時

How to Break Your Addiction to a Person

---

作者／霍華·哈爾本 (Howard Halpern)

譯者／新苗編譯小組

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 4F 之 4

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／2001 年 1 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 : 1982 By HOWARD HALPERN

This Edition Arranged With ELLEN LEVINE LITERARY  
AGENCY

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

2001 NEW SPROUTS PUBLISHER, INC.

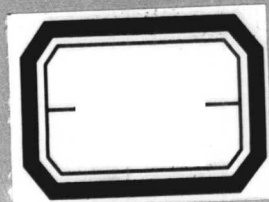
定價／270 元

ISBN 957-0360-67-4

---

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

版權所有·翻印必究

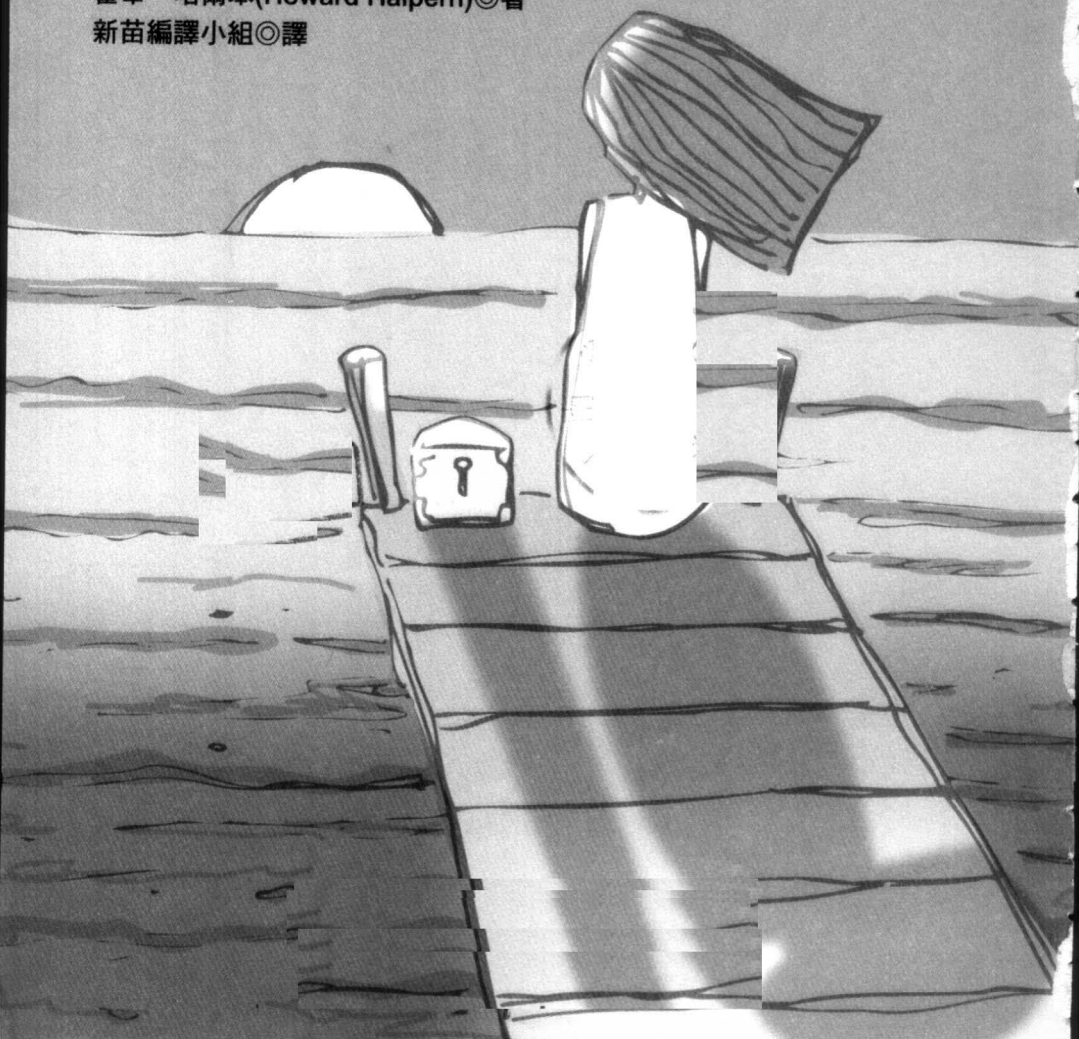


# 當愛成為枷鎖時

How to Break Your Addiction to a Person

霍華·哈爾本(Howard Halpern)◎著

新苗編譯小組◎譯



1000

# ◆目錄◆

前言——005  
愛的囚犯？——008

## 第一部 渴望歸屬感——感情上癮的根源

愛情困境——022

回憶重現——035

沒有你，我活不下去——047

你是我的鏡子——060

你是庇護我的暖被——071

情緒的高峰和低谷——083

## 第二部 感情上癮的運作方式

我戀慕的對象——108

自我欺騙與上癮	127
持續被吸引的藝術	137
歸屬渴望：到底是好是壞？	160
我應該結束它嗎？	166

### 第三部 擺脫上癮

擺脫上癮的婚姻	196
掙脫婚外情的束縛	214
擺脫上癮的技巧：寫下你的感受	227
擺脫上癮的技巧：發展人際關係網絡	243
擺脫上癮——其他有用的方法	258
求助精神治療來擺脫上癮	277
破除上癮的箴言	289
是否還有明天	292

## 前言

要結束一段愛情是非常困難的，即便你知道這段愛情會對自己造成傷害。

當我提到一個會造成傷害的關係時，所指的並不是那種兩個獨立且不斷改變的人為了維持彼此的關係所必須經歷的困難及爭吵，這在許多關係中都是不可避免的過程。

我指的是已經走到盡頭的關係。

指的是執意迷戀於無法獲得的人（或許是因為對方已經心有所屬、不想要承諾任何關係，甚至是沒有能力承諾等）。

指的是根本就彼此不適合的關係，兩人基本上就缺少了一些共同點、一些重要的溝通，以及無法享受雙方為彼此所帶來的樂趣。

指的是無法平衡雙方的需求和期望的關係，例如，愛、耐心、性協調、相似度、誠實、尊重感或情感上的支持。

有時候我指的是那種空洞、有距離、寂寞和沒有尊嚴的關係。  
有時候我指的則是那種充滿怨恨、憤怒和虐待、像戰場一樣的關係。

在一段不當的感情中躑躅不去，就像是一齣正在上演的個人悲劇。人們不能擁有完美關係的理由，往往是因為他們對於無法拯救的感情仍然不能放手，不願走向另一個開始。

本書就是要提供一些指引，給那些深陷在不當關係中卻不希望如此的人。我試著去解開為何人們依然會維持這種關係的疑惑，試著把原因揪出來。

雖然我所提的不當關係主要是針對愛人或配偶，但所提供的原則也可應用在朋友、親戚、員工和工作上等等。

滿心感激將這本書獻給那些曾與我分享他們情感掙扎的病患和朋友，正是因為他們的緣故，我才能將這些成果轉送給你們。



我還特別要感謝蘿莉·雅各布斯 (Lori Jacobs) 為我整理手稿，還有伊蓮·利薇妮 (Ellen Levine) 這位我的朋友兼經紀人，感謝她持續的協助及支持，以及珍·古得曼 (Jane H. Goldman) 的關懷及敏銳而寶貴的建議。



## 愛的囚犯？

雖然尚未獲得醫師證實，但留在一段不好的關係中的確可能對健康造成傷害。它會動搖你的自尊，摧毀你的自信，就好像抽菸必然會傷害你的肺一樣。當人們說起與另一半的關係簡直會要了他們的命時，不論是情人或夫妻，都可能是真的。因為壓力所形成的緊張及化學變化可能會對你的生理器官造成致命的傷害，耗盡你的精力，減低你對任何病毒的抵抗力，而且常常會迫使一個人去尋求一些不健康的逃脫管道，例如酗酒、吸食安非他命、巴比妥酸鹽、麻醉劑、鎮靜劑等，不顧後果地執迷，甚至採取自殺的行為。

即使對健康不具威脅，長久迷戀一段已消滅或已逝的感情，也會使你的生命充滿焦慮、憤怒、空虛及絕望。你可能試著想改變它，讓生命恢復正常，但卻發

現你的努力全然無效，致使你的毅力銳減。這樣的情況不只會發生在你的身上，即使清楚地知道這麼做是不對的，許多理性且重現實的人也發現自己無法拋開一段感情。理智的判斷及自尊會告訴他們應該早點結束，但往往被氣餒所擊敗。他們的言語及行為，表現出宛如有什麼事情牽扯著他們，讓感情就像是一座監牢，而他們深困其中。朋友及精神治療師不斷告訴他們，在現實裡，監牢的大門早已敞開，他們只需要走出去便能獲得解脫，然而絕望的痛苦卻使他們猶疑不前。有些人試著踏出第一步，又縮了回去，有些人則短暫地掙出了牢籠，但很快地又逃回那個他們認為安全、可以讓他們沈浸在慰藉及絕望的監牢中。他們的內心有某些東西要掙脫，告訴他們生命不該如此下去，然而活在過去的人卻選擇縮在他們的監牢裡，除了掛上漂亮的窗簾，漆上不同顏色的牆漆外，卻不願為了改變而做任何努力。他們可能就這樣行屍走肉數年，在自己所築的牢籠角落邊無疾而終，未曾再真正地活過。

每天，我都曾聽到一些男女受困於不能滿足的感情桎梏中的掙扎聲音。

艾莉絲：我快被伯特搞瘋了，他非常無情，對我絲毫不作任何回應，好像我

是和一個機器人在一起一樣。剛開始的時候，他還滿羅曼蒂克的，但現在他除了悶不吭聲、漠不關心之外，絲毫沒有任何反應。我一抱怨，他就說他本來就是這個樣子。但是，就算我再怎麼失意或不快樂，還是沒辦法離開他。事實上，我愈是認真考慮這件事情，就愈害怕。

傑生：黨多數時間都是自私且不負責任的。她會在別人的面前讓我難堪，有時候還當著我的面前和別的男人打情罵俏。如果我因為這樣而生氣，她還會反過來怪我管她，讓她感到窒息。我所有的朋友都認為她對我不好，甚至為我叫屈。此刻，我看不到她給了我任何東西，但是把我和她牽扯在一起的東西似乎比我自己強壯多了。

瑪琳：我知道布萊德絕不會離開他的妻子，也很清楚跟他在一起是在浪費青春和毀滅自己，但每當試著想結束這段關係，世界就變得像地獄一樣難熬，最後只得回到他身邊。我是完全輸給他了。

米歇爾：我不知道是怎麼開始的，但整件事根本就是一場戰爭，一場徹底傷害彼此的戰爭。我們對每件小事，從看什麼電影到窗戶應該開多大這類小事都可以爭吵不休。娜拉和我都覺得離開對方會比較好，但是我們就是放不下。

瓊安：好幾年前我就不再愛丹尼斯了。每天晚上，只要想到他要回家，我都會感到害怕。但我們有很多東西都是共同擁有的，像是房子、小孩、回憶甚至習慣等，這些沈重的負擔和想離開他的想法一年一年交戰著。到現在我已經放棄了，覺得生命就是這樣，像快死了一樣。

亞瑟：事實上我根本就不愛貝絲，至少沒有想到要和她結婚，但我也也不想分手。我避免去認識新的女人，因為我認為她們會拒絕我，這個想法讓我沒有勇氣。我想，我之所以放不掉貝絲，正因為她一直在那裡。我喜歡知道有個人一直在旁邊關心我的一切，不管是被卡車撞了，還是像沒趕上公車或買了一件新襯衫之類每天所發生的小事，而這些事是別人理都不會理你的。

伊蓮：彼得對我這麼壞，為什麼我還和他在一起？他對我真是殘酷，完全以自我為中心。我試著用各種不同的方法告訴他我們完了，像是「我愛你，但這段感情不適合我。」「沒有用的。」「我不想再看到你。」「我已經不需要你了。」、「滾遠一點，你這個王八蛋！」「去死吧！」這些話，但是，也只是真正分手一個星期而已。

## 可怕的自我欺騙

這些人都相信，結束目前的感情對他們會比較好，但當真要做時，卻又裹足不前。為了維持這段感情，明知違背了自己真正的想法，他們往往也會扭曲事實的真相，將事情變得「合理化」，用一些「好的理由」來掩蓋深埋在意識中的想法。

艾莉絲（快被伯特的冷漠搞瘋的女人）：我知道在冷漠的背後，他還是愛我的。他只是不知道該如何表達而已，否則他為什麼不乾脆分手算了。

傑生（覺得黨自私、傷害他）：她雖然有時候很殘酷、很麻木不仁，但也可以是我不太敏感、要求太多了。

瑪琳（明白布萊德絕不會離開他妻子）：有時候我們在一起的感覺是如此的美好，而且他似乎也是如此的愛我，因此我不相信他會笨到想和她繼續在一起。

米歇爾（和娜拉為了每件雞毛蒜皮小事吵架）：我們之所以吵得這麼兇，可能就是因为我們太愛對方了。

瓊安（好多年前就不再愛丹尼斯）：也許愛不見得那麼重要，其他人碰到的狀況也許和我們一樣。

亞瑟（不願娶貝絲卻又不願分手）：反正沒什麼女人會被我所吸引，也沒什麼女人會吸引我的。

伊蓮（覺得彼得對她很殘酷）：他不是不愛我，只是害怕做出承諾。

將事情合理化並不是自我欺騙的唯一伎倆，人們有時會固守一些反邏輯的感受及信念，擾亂了真正對本身有益的判斷。

艾莉絲：如果我離開伯特，我一定會孤單一輩子，這也是我最害怕的一件事。

傑生：黨常像對待垃圾一樣的對我，老是在抱怨、批評或是命令。但是我愛她，我不能沒有她。

瑪琳：有時候我會幻想著，我嫁給別人，而布萊德則繼續留在他妻子身邊，但我們一直愛著對方，直到永遠。

米歇爾：我知道我們不能好好說話二分鐘而不吵架的，但如果你知道我對娜

拉的感情，就會了解為什麼了。

瓊安：每當我想要離開，內心就充滿了罪惡感。

亞瑟：還有誰會要我？

伊蓮：雖然彼得說他不再愛我，但這絕不可能。他曾經愛過我，不可能就這樣沒感覺了。他一定還愛我。

這樣的話語似乎很平常，感覺不出有什麼不對勁，你必定曾經聽過認識的人說過這樣的話，或在言情小說、電影、戲劇甚至歌曲裡看過。也許你現在也正用這樣的方式來交換短暫的快樂。果真如此，你就應該反問自己：我到底想保護什麼？害怕什麼？這些看似理所當然的藉口背後真正的原因又是什麼？

### 「沒辦法控制自己」

伊蓮是一位迷人又有才華的女性，今年二十八歲，為一女性雜誌的編輯。她之所以向我尋求精神上的治療，是因為醫生說她皮膚上的疹子及失眠其實是心理造成的。過去兩年，她一直與彼得有一段感情牽扯，也正因為如此，才造成她現



在這個樣子。彼得是一位外向且成功的建築師，但對她並不好，甚至算得上殘酷。伊蓮對他則是萬般忍讓。約會時，彼得有時甚至沒有出現，然後在半夜兩點鐘打電話來隨便道個歉，要她馬上叫輛計程車到他那裡。而伊蓮就會馬上從床上爬起來，換好衣服，搭車到他的公寓去。

曾有一次，伊蓮穿得光鮮亮麗的去到他那兒，因為彼得有違他平日作風的邀請她在週末時到一個海邊度假。但是接下來的一段期間，她又變得沮喪且痛苦，因為當他們正在前往度假的途中時，彼得才告訴她要出席一個商業會議，也就是說，在這個原本以為會很羅曼蒂克的假期中，她多數時間都必須孤單一人。伊蓮非常生氣，哭著大罵彼得，但一如從前的，彼得反而怪她太依賴。假期結束後，伊蓮對彼得說不想再見到他，因為她受不了了，彼得聳聳肩，如她所願的離開。經過五天的絕望、煎熬、失眠，甚至身上長出紅斑後，她又拿起電話，用最卑微的口氣乞求復合。她哭著對我說：「我根本就像著了魔，沒辦法控制我自己。」

到底她是著了什麼魔？為什麼這樣一位有能力且理性的女性會對一個不斷傷害她、拒絕她的人執迷不悟？又為什麼當她試著要離開對方時，反而要承受更不堪的痛苦？