

爱上一个不爱自己的男人

被爱伤害的人啊
我看到了一颗破碎的心
你已述说了你的故事

被爱伤害的人啊
原来这是多么的容易
你懂得如何娴熟地游戏

……我想你知道我的意思
你正在痛苦和欲望之间走钢丝
想在二者之中寻求真爱

——爱的受害者

这是吉尔的首次拜访，她看起来疑虑重重。可爱娇小的她长着一头像孤儿安妮似的金黄色鬈发，僵硬地坐在我对面的椅子边上。她的一切即在眼前，一览无余地呈现于面前——她那脸形，她那略微有些胖的双手，特别是她那蓝色的眼睛，一直在注视着办公室里镶有镜框的各种学位证和其他证书。她开

始问了几个关于我所毕业的学校及咨询执照的问题，然后，颇为自豪地提起她是法律学院的学生。

而后是一阵短暂的沉默，她一直低头看她那交叉的双手。

“我想我最好先从为什么我会在这儿开始吧。”她说得很快，她在利用话语的速度鼓起勇气。

“我这么做，即来看一位心理治疗专家，我的意思是——因为我真的很不开心。这是因为男人。当然我的意思是我和男人之间的事。我一直在做把他们赶走的事。一开始总是好好的，他们是真心地追求我并且欣赏我的一切，然而一旦他们了解我之后（显然她对即将到来的痛苦显得特别紧张），接下来的便是分手。”

这会儿她可是正视我了，我看见她的眼睛里还闪着泪花。然后她慢慢地接着说道：

“我想知道我到底做错了什么，我到底应该怎样改变自己——因为我会那样做的。无论什么我都会去做的。我真的是一个工作努力的人。”她又开始加快语速了。

“并不是我不愿意，而是我真的不懂这种事为什么接二连三地发生在我身上。我害怕再次陷入这种境况。我的意思是，每次除了痛苦之外，什么也没有，我真的开始害怕男人了。”

她摇着头，四周的鬃发来回跳动，然后她又激动地解释说：“因为我非常孤独，所以我不想那种事发生在我身上。在学校里我有许多事要做，而且我还要抽出时间赚钱养活自己。这些事每天忙得我团团转。实际上，过去几年我活得极为充实——工作、上学、学习还有睡觉。但我仍想在我的生活中有一个男人。”

她迅速地接下去：“后来我遇见了兰迪，那是在两个月前，

我在圣迭戈看望我朋友的时候。他是一位律师，是我的朋友带我跳舞时遇见的。我们两人很合得来，有这么多话题可谈——我想大部分时间是在说他在听，但他好像很乐意这么做。而且对我来说，与一个我感兴趣的男人待在一起，这可是件极美妙的事。”

她皱起了眉毛：“他对我好像挺有好感。你知道，我结过婚——但我已经离婚了，孤身一人已经两年了，情况就是这样。”

我能想像得出，那个晚上在巨大刺耳的音乐中，吉尔与兰迪交谈中吉尔是多么热切；而且一个星期后，兰迪去洛杉矶出差，绕道去看她时，吉尔是多么热情地欢迎他的到来。在午餐时，她邀请他到她的公寓去略事休息，至于回去可推迟到第二天，他欣然接受了她的邀请。他们的那种情人关系从那晚就开始了。

“那天感觉可真是太好了。他让我为他煮饭，而且他真的喜欢受人照顾。我为他熨好了第二天要穿的衬衫，我喜欢照顾男人，我们呆在一起很快活。”她感伤地微笑着。但是当她继续说下去时，我明显地感到，她几乎立即恋上了兰迪。

当兰迪刚回到圣迭戈公寓时，电话铃响了，是吉尔打来的。她对他说她是多么担心他的长途飞行，现在知道他安全到家就很宽心了。当她听出他对这个电话茫然不知所措时，她马上道歉说“对不起，打扰了”，然后挂断了电话。然而她却生出了许多不安，潜意识中认识到她又一次为男人付出的比她生活中的男人为她付出的多得多。

“兰迪立刻告诉我说不要对他施加压力，否则他将立刻失踪。我害怕了，这都怪我不好。我在希望爱他的同时，又得让他单独一个人呆着，我怎么能这么做呢？于是我越想越害怕，

我越害怕就越爱追着他。”

不久，吉尔几乎每晚都打电话给兰迪。他们本决定轮流给对方打电话，但通常轮到兰迪时，他的电话就迟迟不来。到后来她简直受不了了。没有他的电话她根本睡不着，因此只好她打电话过去。电话内容通常冗长乏味，有时则是一片茫然。

“他通常会说他忘了，我就会问，‘你怎么可以把这也忘了呢？’毕竟我从来没忘记过。于是接着他就开始说为什么，而我常常与他辩论，他似乎很怕与我接近。对这一点，我很想帮助他。他一直说他根本不知道他想要什么，而我一直试图告诉他他需要的是什么。”因此，吉尔扮演了兰迪的“精神病医生”的角色，试图帮助他比较感性地在她面前。

他不想让她成为他自己不能接受的角色，然而她早已认定他需要她。

曾有两次，吉尔飞到圣迭戈与兰迪一起度周末。第二次她去后，兰迪根本无视她的存在，自顾自地边喝酒边看电视。这个周末她终生难忘。

“他酒上瘾吗？”我问吉尔。

她惊奇地瞪着我说：“不不不。不过说实在的，我也不太清楚，我从来没有细究过这件事。当然我与他第一次见面时，他在喝酒，不过，这很正常，毕竟那是在酒吧。有时我们在电话中交谈时，我能听见冰块在杯中的搅动声，这时我就逗他——你知道，就是逗他说一个人在家喝闷酒这类的。但我估计他很爱喝酒，可这很正常，是不是？”

她沉吟了一会儿，又说：“你知道，有时在电话里他会讲一些笑话，尤其是有关律师方面的。不过他的话真的很迷糊，一点都不确切，有时老忘，并且不连贯，但我从来没想过那是因为

他在喝酒的缘故。连我自己也不清楚为什么会是这样，或许是我内心深处不愿让自己往那方面去想吧。”她哀伤地看着我。

“或许，他是饮酒过量，但那肯定是我烦他的缘故。我想我真的不令人喜欢，他真的不想与我在一起。”她焦虑地继续说道，“很显然我的丈夫从来不想陪我。”当她往下说时，眼中溢满了泪水，“我的父亲也是……我身上到底有什么？为什么他们都那么对我？我到底做错了什么？”

在这一刻，吉尔意识到了她与她生命中最重要的人之间的问题，她不仅愿意努力去解决这个问题，而且还愿意承担所有的责任，愿意承认都是她的错，这才引起了那么多的问题。假如兰迪、她的丈夫以及她的父亲不爱她的话，她会认为肯定是她做错了什么，她做了令他们不喜欢的事了。

吉尔的这种态度、情绪、言行及生活经历完全是那种爱就意味着痛苦的女人的一种典范。她表现出了许多爱得太多的女人的共性。无论是那种长期忍受与一个男人的无法忍受的关系的女人，抑或是与许多男人有不愉快关系的女人，她们的故事及经历的具体细节中，都有其相同点。爱得太多并不意味着爱许多男人，也不意味着经常陷入爱河，更并不意味着对他人的一种过分的真爱。事实上，它的意思就是对男人的一种迷恋——我称之为狂爱。这种狂爱可控制你的情绪、你的行为举止，到你发现你已难以自拔时，你仍不能放弃。它意味着可用你所受痛苦的程度来衡量你的爱的深度。

当你读这本书时，你可能会发现对于吉尔或其他你所遇到或听到的故事中的女主人公，你会认同她们，你也可能在心里问：“我是不是也是个爱得太多的女人？”有可能，你与男人之间的关系虽然与她们的类似，但是，你却很难做到把那种适用

于这些女人的背景的“标签”贴在自己身上。对于酒精中毒、乱伦、暴行及上瘾这些字眼，我们的反应通常很激烈，有时我们不敢正视自己的现实生活，害怕这些被人冠名的标签也适用于我们自己或我们所爱的人。令人悲哀的是，往往是由于这些字眼儿明明适用于我们，我们却不能、不敢去正视，于是我们就错过了得到及时帮助的机会。另一方面，这些该死的标签并不适用于你的生活，但你的童年可能就陷入了一种微妙的问题中。或许你的父亲，虽然按时拿钱回家供养你们，但他却很讨厌女人，不信任她们。他不能给予你父爱，你只好一直自己爱自己。又或许你母亲很嫉妒你，虽然带你公共场合亮相，夸奖你，但私下里常与你一争高低。这样你就并不需去做努力，使自己完美，以得到她的赞扬，而且还害怕由于成功而招致你母亲的敌意。

在这本书中我们不能网罗所有五花八门、导致不健康家庭的缘由——那需要分门别类地写成好几卷，但是我们必须了解，所有不健康家庭有一个共同点，那就是他们无从知道问题的根源在哪儿。他们平常所说的、所吵的无非都是些过分程度问题，但这些问题通常不经意间泄露了导致婚姻不和谐的原因及不正常家庭的形成以及家庭成员受伤的严重程度。这些都由秘密程度——即不能讨论的问题的多少来决定，而不是由所讨论问题的严重程度来决定。

在一个不正常家庭中，每个人都给自己定了位，成员之间的交流严格限制在各自所承担的角色中，丝毫不能越雷池半步。家庭成员不能随心所欲地表达自己的所思所想，只能是顺应自己的角色。每一家庭中，各人都扮演着不同的角色，但随着环境的改变，家庭成员之间的角色关系也应改变，以便使家

庭能适应新的环境，正常健康发展。因此，适合一岁大的婴儿的慈母般的无微不至的关怀，对十几岁的青少年来说就不适合了，所以这种慈母角色应有所改动。然而在不正常的家庭中，人们却无视现实环境的存在，每个人的角色都是一成不变的。

当没有人讨论影响家庭整体及个体成员的因素是什么时，或者这个话题被委婉地拒绝（如换了个话题）或直接地拒绝（如“我们别讨论这些事了”），这时，我们就开始学会了不相信自己的感觉。因为我们的家人都否定我们感觉的现实性，我们自己也就觉得没什么好相信的了。而这种状况严重地损害了我们赖以生存的技能的发展，及与他人及社会交往的能力的发展。爱得太多的女人普遍缺少这些技能。由于这些能力的缺乏，我们根本分不清什么时候谁或某物对我们有好处。对于人们惟恐避之不及的危险事物，不安全的及对身心健康不利的事，我们却并不反感它们。因为我们根本不能用现实的眼光或带有自我保护意识地去评价那些事。我们根本不相信自己的感觉，也不会利用这种感觉来引导自己。相反，我们却接近那些特别危险的事，那些阴谋圈套和刺激事件及挑战，这些只要稍微有点正常的人都会回避的事。通过接近或做这些事，我们却受伤更大了，因为许多我们为之诱惑的事重现了我们成长岁月中的某些镜头。在这种环境下我们肯定会再次受到伤害。

没有谁天生就是一个爱得太多的女人。在某种特定的社会和家庭中成长的女孩，长大成人以后的许多事情是可预见的。下面所列出的一些性格、特点、品质，就是像吉尔或许还有你自己这一类爱得太多的女人所共有的：

1. 显然，你来自一个不正常的家庭，在这个家庭中，你的情

感需求没得到满足。

2. 由于根本没得到你所渴望的东西，所以你试图通过亲身体验爱的给予者的角色来满足自己未曾得到满足的需求，特别是照顾某些在一定程度上需要照顾的男人。

3. 因为你无力把你的父母变成你所渴望的那种慈爱、体贴、全心全意爱你的人，你只好把这同一情感需求转向那种懦弱的男人身上，因为这种男人你可以试图通过你的爱来改变他。

4. 由于怕被抛弃，你用尽一切办法来维持你们之间的关系，不使关系破裂。

5. 你认为只要是能“帮助”你身边男人的事，那就没有什么大不了的麻烦，花不了太多的时间，付出的代价就更不在话下了。

6. 由于自己已习惯缺少关爱，所以你可以慢慢地等，充满希望地等待他的回报，更努力地去取悦他。

7. 在任何一段感情关系中，你都愿负一半以上的责任、过错和不是。

8. 你的自尊心很弱，在内心深处，你觉得自己根本不配得到快乐。然而，你又认为自己必须有享受生活的权利。

9. 你有很强的想控制你的男人及你们关系的欲望，这都是因为在童年时期你很少有安全感的缘故。然后，你自以为是地认为你所做的那种控制男人、操纵局势的努力是“有益的”。

10. 在感情关系方面，你更多注重的是你自己所梦想的那种模式，而忽视现实生活中的真实状况。

11. 你沉溺于男人和感情痛苦中。

12. 你可能经常情绪化地或不由自主地对毒品、酒精或其

他特定食物上瘾，特别是甜食。

13. 由于常与那些有问题正待解决的人接触，或常陷入一种混乱、不稳定及痛苦的环境中，你根本不去注意你自己对自己应负的责任。

14. 你预感到自己将进入情绪低谷时期，于是，你赶紧赶在这种情绪来临之前，寻得一种不稳定的关系，使自己不致陷入失意之中。

15. 你对那种善良、稳重、可靠的，而且还对你情有独钟的男人一点也不感兴趣。你发现这种“好”男人好烦好烦，与他在一起，根本就没有什么新鲜刺激。

吉尔或多或少地露出了以上种种特性。根据她所表现出来的以上诸多个性及她告诉我的许多关于兰迪的事，我才怀疑兰迪是不是有纵酒问题。有这种情绪的女人通常由于这原因那理由地愿意接近一些自己找不到情感所需的男人。而对某物上瘾，是解决情感无所适从问题的最基本的方法。

从一开始，吉尔就愿意承担更多的责任来建立和发展她和兰迪的关系。就像其他爱得太多的女人一样，吉尔是一个极有责任心的女人，她在生活中的许多领域都颇有成就，但她的自尊心仍很弱。她在艺术方面和职业方面的使人羡慕的成就并不能弥补她在爱情上的失败。每次兰迪忘了打电话过来，她那脆弱的心灵就受到了严重的打击。过后她就咬咬牙重新振作精神，或用各种方法，从兰迪那儿强索爱。对一段感情关系的失败，吉尔的这种负全权责任的意愿特别典型，就像她不能实际地估计情况，不能从那已非平等的关系中拔出来而多爱自己一点一样。

爱得太多的女人在爱情中很少想到自我。她们把所有的精力都花在了改变另一个人对她们的言行及情感上。她们的行为简直是疯狂的。像吉尔，她花了那么昂贵的电话费天天打电话，而且还乘飞机上圣迭戈去看兰迪（不要忘记，她的费用是有限的）。吉尔的这种长途“治疗探访”，其意图并不在于使兰迪认清自己，而在于把兰迪塑造成自己所期望的样子。其实兰迪并不需要他人帮忙来认清自己。假如他真想认清自己的话，他自己就能做到，并不需要被动地坐在那儿，等着吉尔来帮助他，让他努力地试图剖析自己。吉尔努力地进行各种尝试，因为除了这个方法之外，她的惟一的选择是认同及接受他的现状，容忍他那对她漠不关心的样子。

现在，我们重新回到吉尔的故事上来。让我们更深地理解是什么原因促使她上我这儿来。现在，她开始讲述她的父亲了。

“我的父亲很固执。我曾发誓终有一天我要在口头上赢过他。”她回忆一会儿说道。

“然而我从来没赢过，那或许是我进法律学院的原因吧。我喜欢与人辩论，然后再赢回这个辩论！”一想到这儿，她的脸上露出了笑容，旋即神色又暗淡了下来。

“你知道我曾经做过什么吗？我曾经让他说他爱我这三个字，并且拥抱我。”她本想借这个话题轻松一下，就像说起她成长过程中的一个笑话而已，但显然没起到这个作用。受伤的阴影笼罩着她。

“假如我不逼他的话，他永远也不会那么做。但我知道他爱我，他只是不善于表达而已。在那以后他再也没有说过那句话了。因此，对于我能使他做到这一点，我感到非常高兴，否则

我将永远也听不到他对我说那三个字。我等这句话，已等了好多年了。在我十八岁那年的某一天，我对他说，‘告诉我你爱我。’他不说话我就站着不动，然后我要求他抱我一下，当然我先拥抱了他一下。他轻拥了我一下，缩回手，然后轻轻地拍了我的肩膀一下，但我已经很满足了。我真的需要他那样做。”泪水重又溢满了她的双眼，然后流下了面颊。

“为什么叫他做这件事是这么困难？本来告诉自己的女儿你爱她是件很平常的事。”

然后她又开始摆弄她的手了。

“我努力地去做这件事。甚至我与他争吵时，也不忘让他说他爱我。我想假如在口头上我赢他的话，他将为我而自豪。他不得不承认我很优秀。我想得到他的赞同，因为我认为，只有他为我而自豪时，才说明他爱我。只要他爱我，这比什么都重要……”

进一步与吉尔交谈之后，得知她的家人都责备她父亲对孩子不好，他们认为她父亲想要个儿子，然而得到的却是个女儿。她的家人包括吉尔都愿意接受这种表面说法。其实事实完全不是这回事。”经过一段时间治疗之后，吉尔才认识到她的父亲与任何人都不会有什么情结，他根本不能对周围人表示友爱、关怀和赞同。

对于他的情感保留，好像有许多“理由”。例如：时常进行的争吵，不同意某种观点或既成的事实，如吉尔是个女孩等。吉尔家里的每个人把那些理由认为是自然的，所以他们也就没有细究他们与他之间关系的距离。

吉尔发现要承认她父亲不会向人表达爱意要比承认是她自己的错要难得多。至少，如果错在于她的话，事情还有希

望——她可以通过改变自己来改变她的父亲。

对于我们来说，一旦感情苦恼发生时，我们首先便是责怪自己，都认为是自己的错。其实在潜意识中，我们是在认为，我们自己把握着所有的局势，只要我们改变自己的话，那痛苦便会停止。每个爱得太多的女人的自责中都含有此意。自我谴责之后，我们都满含希望地认为我们会找出自己错在哪里，然后加以改正，而后就可以操纵局面，痛苦也就烟消云散了。

后来吉尔讲起了她的婚姻，我们才看清了她的生活方式。她一直在努力找寻一个人，她与这个人之间可重现她以前已被剥夺的那种情感氛围，她希望在这氛围中，她能获取以前没有获取的东西。于是她的婚姻就为她提供了一个赢得本来作为保留的爱的机会。

当她描述她与丈夫相遇的情景时，我想起了从我朋友——另一位治疗专家那儿听来的一句箴言：饿鬼买不到好东西。由于吉尔坚持不懈地寻求爱及赞美，熟悉即使并没有特别表现的拒绝，所以她命中注定要遇到保罗。

她告诉我说：“我们是在一间酒吧里相遇的。那天，我正好拿衣服上一间洗衣房去，由于得等几分钟，于是我就到并不怎么干净的隔壁呆了一会儿。保罗正在打台球，他问我玩不玩。我说，玩吧。于是我们就这样认识了。他邀我出去，我没答应，因为我一般不与在酒吧中认识的人出去。后来，他随我上洗衣房，一路陪我说话，最后我给了他电话号码。第二天晚上我们就一起出去了。”

“也许你不会相信，两星期后我们就住在一起了。那时，他正好没地方住，而我也要搬出我的公寓。于是，我们索性就住在一起了。其实我们住在一起的日子并没感到有多快乐，这其

中也包括我们上床做爱时或平常做朋友聊天时。但一年后，由于我的母亲为我们的这种关系特别担忧，我们就结婚了。”吉尔再次地摇了摇头。

尽管开始得特别突然，但是不久吉尔就迷恋上了保罗。吉尔在成长的岁月中就喜欢把那些错误的事给纠正过来，自然而然地，她就把这种方式带入了她的婚姻中。

“我当时特别努力。我的意思是，我真的很爱他，我决定要他回报我的爱。我要做一个十全十美的妻子。在家我疯狂地为他煮饭做菜洗衣。而且，我还试着去上学。有一段时间，他没工作，整天四处游荡，或失踪好几天。你不知道，那种等待和担心的滋味有多么难受，那简直是在受罪，但我学会不问他去哪儿了 因为……”她犹豫了一会儿 在椅子上换了个姿势“对我来说要我承认这一点很困难。我一直认为，只要我努力，所有的事都不会成问题。然而，有时他失踪之后回家，又动手打我，我对此真的很生气。

“在这之前，我从来没有把这些事情告诉过别人。我一直羞于启齿。你知道吗，我从来没那么剖析过自己：把自己看成是挨打的人。”

在她的丈夫找到了另一个女人之后，他们的婚姻也就结束了。她的丈夫是在一次失踪之后遇见那个女人的。尽管这次婚姻给她带来了巨大的痛苦，但是在保罗离开她之后，她仍感到难以承受。

“我知道无论保罗跟着哪个女人走，那个女人肯定具有我所没有的品质。我真的特别想知道保罗为什么要离开我。我觉得我根本就没什么可给他或别人了。对于他的离开，我并不责怪他。我的意思是到最后连我自己也不能容忍自己了。”

对于吉尔，我所做的工作就是让她认识到，在她全心全意投入的那段情感中她所经历的痛苦历程，以及她注定要对情感无主的男人的那种迷恋。在那段感情中，吉尔的所作所为就像一个吸毒者一样，一开始，有一种“飘飘欲仙”的感觉，感到特别兴奋和愉快。这种感觉让她相信，他肯定能满足她对爱及情感的需求，能给她带来一种情感安全。由于认识到这一点，吉尔就越来越依赖于她的男人，以便能自我感觉良好。然后像其他吸毒上瘾者一样，毒品对他们的作用越来越小，他们就不得不找寻更多的毒品。吉尔在这段感情中越来越得不到满足，她就越来越努力地去追寻那种能满足她自己的关系。为了永远得到那种她曾经得到过的满足、美好的时光，吉尔就盲目地追随她的男人，随着她得到的越来越少，她就需要与他更多联系，更多的自我保证，更多的爱。随着情形越来越糟，随着她的需求程度加深，她的努力白白付出的也就越多。最后她根本就放不下了。

吉尔于二十九岁那一年第一次来见我。那时，她的父亲已逝世七年了，但是他仍是她生命中最重要的男人。在某种程度上说，他仍是她生活中惟一的男人。因为每次她与吸引她的男人发生恋情，产生关系时，她实际上是在与她的父亲接触。她仍很努力，试图从她父亲那儿得到由于她父亲自身的原因而不能给予的爱。

如果我们的童年给我们留下了痛苦的印象，那么我们将不知不觉地在以后的生活中重现这些情形，以便让自己可以操纵那种场面。

例如，假如我们像吉尔那样，爱我们的父亲并且需要他们的爱，但是他们并没这么做，那么长大以后，我们很容易与一个

或一群与我们父亲相似的人在一起，因为我们可以尝试“赢回”那场斗争，可以让他们爱我们。当吉尔发现她一次又一次地陷入一个与她不适合的男人的关系中时，她已是这种动力的化身。

有一个古老的笑话，说的是一个眼睛近视的人，一天晚上丢了他的眼镜，于是就到路灯下面去找。正在找时，另外一个人走过来帮他一起找，但是顺口问他说：“你确信你的眼镜真丢在这儿了吗？”那个近视眼回答说：“不，我的眼镜不是在这儿丢的，但是这儿有亮光。”

吉尔就像这个故事中的主人公一样，正在寻找她生命中所失去的东西。但是她并没有在有希望找到的地方去找，而是在容易找的地方去找，因为她是个爱得太多的女人。

在这本书中，我们将逐一分析爱得太多的特征是什么，我们为什么会这么做，我们受了什么影响以及我们怎样才能把我们目前这种爱情方式变成一种更健康的关系。下面，我们就来逐一看看爱得太多的女人的一些特征：

1. 显然，你来自一个不正常的家庭，在这个家庭中，你的情感需求没得到满足。

或许，要想透彻地理解这句话，最好的办法是从后半部分着手，即：“.....在这个家庭中，你的情感需求没得到满足。”“情感需求”并不单单指对爱的需求，虽然这也是其中重要的一部分，但是更关键的是你对事物的看法和感知通常被忽视或否定而不是被接受或赞同。在这里举一个例子：一对夫妇正在吵架，他们的孩子感到非常害怕。孩子就问她的母亲：“妈咪，你为什么对爸爸发那么大的火？”母亲气冲冲地回答道：“我没发

火。”但是她却满脸充满愤怒。“那我听见你大喊大叫的。”母亲就愤怒地叫道：“跟你说我没发火就是没发火，但是你若再这么问的话，我可就真的发火了！”这时，那个孩子就感到害怕、迷茫、愤怒以及不安。她的父母无形之中在暗示道，她的所感所觉是错误的，但那若是真的，那么那些恐惧的感觉又来自哪儿呢？现在这孩子正站在十字交叉路口中间，即要么认识到自己是对的，她的父母是在对她撒谎；要么承认她的所听、所看、所察是错误的。在这两者之中，她必须择一。于是她就会经常地勉强地接受这种迷茫，摒弃自己的看法，以便逃避这种看法无用所带来的烦恼。这样就大大削弱了孩子的自信能力及感知能力，这种影响不仅在童年时代特别明显，而且在长大成年以后也特别明显，特别是在密切关系中。

对爱的需求也可能被拒绝或得不到充分的满足。一旦父母发生战争，或者以其他方式对抗时，他们就没时间或精力来照顾他们的孩子。长此以往，他们的孩子就非常渴望得到关爱，但是却不知如何去相信或接受爱，感到可能自己不应该得到它。

现在我们回到这一特征的第一部分：来自一个不正常的家庭。一个不正常的家庭通常有以下一点或几点现象：

◎ 有酗酒和（或）对其他药物滥用的家人（有些药品是合法的，有些药品是非法的）

◎ 有强迫性行为。如强迫性进食，强迫性工作，疯狂地洗涮，上瘾地赌博，疯狂地花销，强迫性锻炼，以及诸如此类。这些行为就是上瘾的表现，它们也会越来越严重。这些行为有许多严重的后果，其中的一项就是它们严重地扰乱和阻止了家庭中的一般正常性的接触以及亲密交往。

- ◎ 毒打对方和（或）孩子的事经常发生。
- ◎ 男女双方中，其中有一人与孩子有不正当的性行为，对孩子的挑逗到乱伦。
- ◎ 有不间断的争吵和紧张气氛。
- ◎ 经常是一段一段时间地父母双方谁也不理谁。
- ◎ 父母的人生态度和价值观念经常发生冲突，一旦发生矛盾时，他们就抢着让孩子评判是非。
- ◎ 父母之间或他们与孩子之间经常明争暗斗。
- ◎ 其中有一个家长并不理解家庭中的其他成员，所以有意识地疏远他们，但对这种疏远，他却经常责怪别人。
- ◎ 对金钱、宗教、工作、时间的利用、爱的表现、性、电视、家务、运动、政治，以及诸如此类等有极端固执的看法，并迷恋于阻止交往和亲近的事务中。因为这些事的重点不在于理解，而在于遵守一定的规则。

假如父母之中，有一位有以上的一点或几点行为或迷狂，那对孩子就会产生不良的影响。假如父母都具有不健康的行为，那么其结果是更加有害的。正所谓不是一家人不进一家门，通常父母都有相似的习性。例如：酒鬼通常易于与强迫性进食者结婚，然后他们之间就经常发生争斗，意图是控制对方的那种坏习惯。这种夫妻通常通过一些不健康的方法来达到他们之间所谓的平衡。当一个令人受不了、自我保护意识过分强烈的女人与一个脾气暴躁、拒人于千里之外的男人结婚时，实际上他们当中的每一个人都可通过对方的言行和态度来继续对孩子产生一种不良影响。

不正常的家庭是各式各样的，但是它们有一个共同点，即对孩子的成长产生严重的后果：这些孩子的感知及交往能力或