

戒掉恋爱脑

战胜情感依赖，
找回独立自我

[法] 西尔维·田纳本 著 彭璐琪 译
(Sylvie Tenenbaum)

Vaincre la dépendance
Affective
Pour ne plus vivre uniquement
par le regard des autres



你以为是“爱”
可能只是
让你不断受伤的“瘾”

执业35年
法国资深心理师写给
你的清醒指南

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

版权信息

书名：戒掉恋爱脑：战胜情感依赖，找回独立自我

作者：西尔维·田纳本

译者：彭璐琪

出版社：人民邮电出版社有限公司

出版时间：2023-08-01

ISBN：9787115616975

品牌方：人民邮电出版社有限公司

本作品在洛尔·保利(Laure Paoli)的指导下发表

谨以此书献给所有我深爱的人，你们的善良与智慧让我惊叹不已。

祝愿你们在生活中一切顺利。

当渴望变成需求，人们就进入依赖的阶段，会表现出耐受性，即需要增加安慰的剂量，如果停止获取则会出现戒断症状。一旦从“使用”发展到“滥用”，再发展到“依赖”，人们就不会再有任何乐趣。即使有一些残存的快乐，也已经是一种疾病.....可能是爱的疾病。

米歇尔·雷诺(Michel Reynaud)

我们喝的所有刺激性饮料，都只不过是一种替代品，用以代替使人陶醉于爱情的独特且仍待探究的快乐素（多巴胺）。

尚多尔·费伦茨(Sandor Ferenczi)

唯一不会让人空手而归的旅程，是内心的旅程。

阿摩司·奥兹(Amos Oz)

导论

“依赖是令人烦恼的，甚至导致麻痹、破坏或侵害。”

阿尔贝·梅米(Albert Memmi)

人首先是一种社会存在：我们都在情感上有所依赖，我们不仅需要彼此，还需要知道自己是被爱着的。这是一种很正常的依赖：情感、依恋、认可和赞许，以及由人际关系产生的情绪，都是不可或缺的重要组成部分，一旦缺失，我们的身心健康都将处于巨大的风险之中。每个人一生中对情感食粮的需求都并不少于物质食粮，“许多重要的需求是在与同伴的交际中获得满足的”。

当谈论病态的情感依赖时，我们会顺理成章地谈到成瘾，因为它是人们为了“暂时掩饰内心被折磨产生的严重后果”而使用的最后手段，这种折磨往往来自个体生命早期，甚至是新生儿时期遭受的创伤。

那些有问题的或病态的亲子关系，让个体生命的开始阶段充满难以言喻的痛苦，给幼儿带来强烈的不安全感，而这种不安会在其青少年和成年时期相继显露。由于这种形式的依赖在情感和情绪方面都有严重缺失，不能满足儿童的基本心理需求，因此会让人们在成年后遭受有问题的，甚至病态的情感依赖之苦。

这种依赖为其他成瘾提供了条件，即成瘾往往是病态情感依赖的后果。成瘾对象可能是销售的产品，比如酒精、烟草、凭处方出售的各种

精神类药物；也可能是违禁产品，比如毒品、兴奋剂和蛋白同化制剂。成瘾对象也可能是一些行为，比如食物成瘾（无论是厌食症还是暴食症）、游戏成瘾（网络为人们提供了广泛的选择，游戏的数量和获取渠道变得越来越多）、性成瘾、运动成瘾、工作成瘾（拼命工作的人被称为“工作狂”）以及对金钱、社会声望或权力的狂热追求。

除此之外，成瘾还可能指永不满足地追求爱。我想明确一点，只有当产品或行为被自动且刻板地用于填补缺失时，我们才会使用“成瘾”一词。一个人一旦再也离不开选定的目标或物质，他便成瘾了。

病态情感依赖者幼儿时期就遭受了严重的深层情感缺失，他们无法爱自己。因为不爱自己，所以他们向外部寻求自己于内在找不到的东西。出于自我厌恶，他们陷入这种病态。他们伺机捕捉赞许和爱的标记，捕捉心理满足的迹象，以此获得个人价值感，确认自己的存在。他们会在他人身上寻求爱，用于填补过去乃至现在内心仍存在的巨大空洞，驱赶面对孤独的恐惧。

然而，他们永远无法完全满足。早晚有一天，他们不得不去咨询医生，而医生通常会给他们开抗抑郁药和抗焦虑药。药物可能缓解他们的症状，但无法真正解决问题。他们也不会想到咨询成瘾医学专家，因为在自我疏离之后，他们无法意识到自己究竟为什么没有能力获得快乐。他们只能看到自我异化^①【精神分析学术语，指主体不再认识自己或只能通过他人识别自己的状态。——译者注】的现实和自己对他人的需求，并希望得到满足。由于他们的行为不符合自己的目标，其他人也厌倦了他们过度的要求，他们的生活逐渐变成“地狱”。随着缺失感加剧，“剂量”开始变得不足，这个恶性循环最终又回到了他们无法爱自己的现实。于是他们开始抑郁、焦虑、失眠，并出现各种躯体化症状^②【情绪问题或心理障碍转换为头痛、胃肠不适等躯体症状。——译者注】，最终不得不再次求助于医生。

接下来，我们首先将看到有问题的和病态的情感依赖者是如何通过他们的行动，表现出真正的病态依恋和情感不成熟的，后者通常沉溺于他人并且越陷越深；其次，我们将描述哪些因素促成了他们童年时期的这种依赖，以及这种依赖给他们的情感生活带来了哪些深远的影响（他们自己似乎想忽视这些行为的深层原因）。最后，我们将讨论治疗方法，让他们能够了解自己是因为什么以及怎样陷入这种情感依赖的，以及他们如何改善与自己、与他人的关系，以便从依赖中解脱自我。

第一章

关系的病态：对爱上瘾



对方成了舒缓、安神的药物，用来解决我们的童年问题。他不再只是我们所爱的人，而是我们赖以生存的氧气。

我把本部分命名为“关系的病态”，因为这正是其探讨的主题。尽

管所有人都需要借助情感食粮达到内心的情感平衡，但这种需求并不意味着病态的依赖。只有在那些有情感缺陷的人身上才会出现这种情况，他们的行为和功能障碍会让这个问题恶化。病态情感依赖是控制内疚、抑郁或焦虑的失败尝试，这也是滥用药物导致的共同特征^④【一些心理学专家指出，“情感依赖”实际上“并不出现在任何一个严肃的医学分类中，但是它的身后可能隐藏着依赖型人格障碍这种严肃的心理问题”，故下文将病态情感依赖者称为患者。——编者注】。“爱情毒药”的说法不无道理……人们被淹没在对爱的寻求中，失去自我，这与沉迷于改变意识状态的麻醉药品的过程是相似的。因此，病态情感依赖以及随之而来的抑郁、焦虑和失败感，是引发所有其他成瘾行为的根源。成瘾者变成了其消费对象的奴隶，无论这个对象是人、行为（比如工作成瘾），还是产品。

我认为这种关系是病态的，拥有这种病态关系的患者所构建的依赖形式是永远无法被满足的。并且，对他人的过度关注导致患者在他人身上的异化，即只有他人才能赋予他们存在感。他们对爱的需求强烈到病态的程度，这是一种占有性的爱，一种苛刻的爱，一种根本不能称之为“爱”的爱，这种爱像个吸血鬼一样具有破坏性。被爱的对象被完全理想化，他们并非因其本性被爱，最终只是沦为一个工具、一个贩卖爱情印记的商贩。患者利用对方舒缓痛苦并减轻自我厌恶的情绪。很明显，任何关系都不可能这样的土壤中成长和发展。病态情感依赖患者是自恋的，在没有意识到这一点的情况下，他们不断地从别人那里寻找认可和赞许的迹象，以确认自己有价值，这可能让他们产生一种模糊的自尊感。他们为这种病态关系付出了高昂的代价，任何持久的爱都无法在这种执念中幸存。他们为了获得爱而做出的众多牺牲，最终只会激起他们的愤怒和怨恨，而从各方面考虑，对方都无法欣赏他们的真正价值。这种关系的病态直接源于情感依赖者的一种信念：他们的个人价值感和幸福感只能来自外部。

不惜一切代价取悦他人

你可能已经注意到，即使一些人并不真正了解你，他们行事时也像是你最好的朋友。其实，他们只是想取悦你。当你发表意见时，他们点头赞同；当你提出请求时，他们急于满足；当你抱怨或诉苦时，他们充满同情地倾听、给你建议；当你对别人对你做的事感到不满时，他们立刻站在你这边，抨击那个让你不快的人（无论他们认不认识）。病态情感依赖者在生活中的唯一追求就是不惜一切代价取悦他人，以建立良好的人际关系，并由此获得爱、赞许与认可。有些词句似乎并不存在于他们的词库中，比如“我不同意”“不”“我不能”“我不想”“你错了”……为了能取悦对方，他们首先要专注于对方喜欢的事，专注于以“正确”的方式照顾对方情绪，关注并重视对方的兴趣。

情感依赖型人格的国际标准 ^④ 【本部分提及的人格障碍的国际标准均来自美国精神医学学会编著的《精神障碍诊断与统计手册》（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，简称DSM）。——译者注】

在《精神障碍诊断与统计手册（第四版）》中，只有“依赖型人格”被列为人格障碍 ^④ 【人格障碍指“明显偏离了个体文化背景预期的内心体验和行为的持久模式，是泛化的和缺乏弹性的，起病于青少年或成年早期，随着时间的推移逐渐变得稳定，并导致个体的痛苦或损害”。——译者注】。然而，“依赖型人格”与有问题的和病态的情感依赖型人格具有共同特征，拥有这些人格的个体无论是在夫妻关系中、家庭关系中还是在朋友关系中，都存在“顺从行为”和“分离恐惧”。还有一些表现也是相同的，比如：因为害怕失去赞同或被否认而难以表示不同意见，对自己的判断或能力缺乏信心，当独处时

感到非常不适或无力，为了被爱甘愿接受不愉快的甚至带有贬低性的任务，以及在前一段关系刚结束时便迫切寻求另一段关系。这些人不切实际地担心自己孤身一人，这种恐惧促使他们千方百计地避免这种情况发生。他们生活在被遗弃的恐惧之中（虽然“遗弃”这个词实际上只适用于儿童）。每当他人表达批评或表现出不赞同时，他们脆弱的自尊心就会深深受到伤害，甚至彻底崩溃。

早在1952年的第一版DSM中，作者便已经将“依赖型人格”归为一种被动攻击性人格。其主要特征是将自己的需求、愿望和欲望异化为他人的需求、愿望和欲望的行为，以及在孤独的情况下产生的低自信和低自尊。这种归类在1968年的第二版DSM中没有出现，在1980年的第三版DSM中作为“依赖型人格”的独立类型而重新出现，并不再归属于其他类别。

第三版DSM是这样解释的：造成这种病态的因素可以追溯到个体幼年时期，分离焦虑是主要因素之一。当有问题的情感依赖变得病态时，患者可能遭受情绪障碍、变得焦虑甚至陷入抑郁。

尽管有问题的情感依赖者表现出对他人的高度关注，但他们在大多数情况下对自己的欲望和愿望充耳不闻。他们倾听别人的欲望和愿望，而非自己的，这导致他们长期以来十分压抑。他们试图通过服从自我施加的指令来取悦他人（在这方面，他们的教养帮助他们），他们按照自己认为“应该的方式”，而不是自己内心的想法行事。对于他们而言最重要的是维护形象，即他们想展现给他人的形象：一个无私、善良、慷慨、乐于奉献、富有同情心、随叫随到的形象！但在这个形象背后，他们的需求和愿望被扼杀或被囚禁在枷锁之中。他们害怕那些日复一日给他们带来安全感并赋予他们存在感的人不高兴，哪怕这种（幻想的）安全感是以自我遗忘、自我抛弃的高昂代价换来的，哪怕这种安全感一直很脆弱，哪怕有时他们因此而失眠，哪怕有时这种安全感会导致成瘾

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《戒掉恋爱脑》西尔维·田纳本 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2660.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

