

## 1. 承诺的问题

问题就出在这里 有许多男人对承诺有着夸大性的恐惧。如果你是一位现代的女性 你一定和一位以上的这一类男性交往过 或者更多 而他们最后都会选择放弃爱情。他们或许会在一个特别浪漫的约会后 突然不再打电话给你 或许他们曾热烈地追求过你 而在你们第一次上床后却消失了 他们也许曾是你最知心的男朋友或情人 而在你们开始论及婚嫁时却阴谋破坏你们之间的亲密关系 他们也可能等到婚后才开始漠视你情感上的需要 表现出不忠实或虐待的倾向。然而不管情况如何 你所面对的都是一位对承诺有不正常反应的男人。对他而言 你的存在意味着妻子、母亲、共同生活——直到永远——而这个事实吓坏了他。这就是他离开你的原因。而你并不了解他的心理。你并不把自己当成是一种威胁。事实上 你对他可能从来没有这么多的要求。而值得安慰的是 他并不比你更了解自己的反应。他只知道你们的关系已经亲密到让他感到不安的地步。这点使他感到非常焦虑。

如果他的恐惧感够强的话 他最后会破坏甚至远离一段坚实而良好的亲密关系。他需要爱 但他也快吓死了——对承诺有真正的恐惧——所以他会抛弃任何代表着 从此永远快乐地生活在一起的 女人。换言之 不管他如何地想去爱 如果他的恐惧感过分强大的

话 他就是个“承诺恐惧狂”而不再具有爱的能力。

但这段关系在刚开始的时候 似乎并非如此。那时的你看到的是一位渴望而且需要爱情的男人。他那不顾一切的追求和令人感动的脆弱 使你相信接受他的求爱是安全的。然而一旦你接受了他 愿意给这段爱情一个机会 或是这段爱情已到了需要更进一步的时候，情形突然就变了。他开始想要溜走 或是暗中撤退 故意引起争端；或是很明显地消失了 不再打电话给你。无论采用哪一种方式 他都会使你梦想幻灭 自尊受伤。这到底是怎么回事 你们之间到底出现了什么问题 为什么这么多女人都对这个故事这样熟悉？

“有一天他说我们是如此的相配

——但第二天我们马上就分手了。这到底是怎么回事？”

珍美仍然很清楚地记得她初次邂逅迈克时的感觉：

“我刚满 28 岁 生活中虽然没有任何的男友 但我对一切都感到满意。我刚到新公司一个礼拜——在一个大型芭蕾舞团当行政助理——我热爱这份工作 因为我喜欢舞蹈。我住在一间租来的 三面有着凸窗的公寓里 口袋里的钱刚好够去听一场莫扎特的音乐会。在听完音乐会后 我以前的室友邀我去参加一个派对。我本要拒绝 但最后还是去了。我就是这样遇见迈克的。当时我就穿着这条粉红色的长裙 上罩一件白色的衬衫 我记得他向我走来 对我说：‘你看起来就像一支冰淇淋甜筒。’”

珍美说迈克的直率无礼使她整晚都避着他 但当她回家的时候，她发现他已经在她的电话答录机里留了话，邀她第二天共进午餐。她决定不理他。那并不是因为迈克不迷人——他其实非常富有男性魅力。但他并不是她所喜欢的那种类型。他有点过于“雅痞”——过分油滑 对自己太有信心——明白地说 就是太傲慢无礼。

第二天在她出去洗衣服的时候，他又打电话来并再次留了话。在她有时间去思考以前电话铃又响了。那又是他打来的。“好吧，”他说，“那今晚共进晚餐如何？”当她说她很忙的时候他又建议在星期天共进早午餐。她说她不能去。然后她担心自己的态度或许过于无礼，她便开始和他闲聊。结果他们一共聊了 15 分钟。她不记得他们到底聊了些什么，只知道谈话的内容很好笑，而且也知道了他是一位收入很高的广告文案撰稿人。

“那个礼拜我想了很多，而且怀疑我不跟他外出约会或许是一种错误。那时我身旁并非围满了急着要请我吃晚餐的男性——我其实已有 6 个月不曾约会了。我认为我太挑剔，眼光太高了。那个周五我和一个朋友去看电影，她整晚都不停地抱怨她不知道要和她的男朋友去哪里度假。周六我独自在家里看电视剧‘金色女郎’，并为自己感到难过。”

我发现有许多女性都怕自己会失去最后一次谈恋爱的机会。珍美也是如此，所以当迈克在下周三再次来电话时，她不再拒绝他，并答应跟他共进晚餐。当晚她对他坦诚的谈吐感到惊奇，他对他的私生活毫不隐瞒，并很有兴趣去倾听她的。他的体贴入微令她感动。他说到最近为止，他一直跟一个对她自己的事业比对他更有兴趣的女人在一起。并说如果他想安定下来的话，他想要一个和珍美一样懂得人生优先次序的女人。她很高兴听到这番话，但也怀疑他如何发现她的优先次序是什么。他说他领悟到，他已经到了需要养一条狗、买一辆旅行轿车和娶一房妻室的时候了——“但先后次序也可以颠倒的”。他说他知道什么能刺激他多创作，少作广告。他告诉珍美，他以前曾尝试作曲，那真是一件非常美妙的事。他最后结论道：“我们或许会恋爱成功，一起住在郊区的一栋维多利亚式的房子里，我每天到图书馆写伟大的美国小说，而你在家里的客厅里弹钢琴。珍美没有告诉他她真正的兴趣其实是摇滚乐，因为她被这个美丽的远景

给迷住了。

“当迈克向我道晚安的时候 他问我是否喜欢海滩。是的 我一向喜欢海滩 所以我们约好礼拜天再见。那天他对我无微不至。他为我的肩膀擦上防晒油 带着我越过海上的警戒线去游泳 并注意我是否能驾御汹涌的海浪……我生长于中西部 对海洋并不熟悉。接着我们到一家当地的新奇小餐馆用餐 那家餐馆生意很好。他说那里的蛤蜊酱很棒 真是一点也不错。我们坐在靠海的餐桌旁 那里的气氛真是美妙极了。他是那样的无微不至 使我不禁注意起自己来。他甚至为我的面包抹上牛油。他抚弄我的头发 在没有人注意的时候吻我的脖子 使我全然无法抗拒他的热情。”

饭后他们很理所当然地回到她的公寓 他很想留下来过夜 但珍美拒绝了。即使迈克一直强调他们在一起过了那么充实的一天 已经抵得上别人约会一个月了 然而珍美还是不相信他对她真的像他所说的那样有兴趣。她不认为自己真的是他所需要的类型。

他那个礼拜得到外地出差几天 但他每晚都从旅馆打电话给珍美 跟她一聊就是好几个小时。她那时开始相信他的追求或许是真诚的。他跟她约好礼拜五见面。那天吃完晚餐 他们回到她的公寓，然后两个人做爱，一直纠缠到礼拜天早上。

“我的脑中已经没有任何的疑问了。我开始对迈克认真起来 因为他看来似乎对我也很认真。我被他所表达和所期待的情感亲密度所撼动了。我也喜欢这一切——它使我有安全感。我想在我们的关系结束后 这是我最怀念的一点。对于性 我并不像迈克那样的着迷——他对性一直是比我热衷——但我当然没让他知道这一点。我怎么能说呢 他一直告诉我：‘你真是太完美了。当我们的肉体结合的那一刹那 你真是完美得令人无法形容。’此外 我真的是坠入情网了 而我认为当我们一旦灵肉合一

的时候，一切都会好转的。他一定把他的一生都巨细无遗地告诉了我了。从他的朋友到与他父亲之间的冲突，及他对工作的不满。我当时没想到这一点，但我的确是已经变成一位迈克专家了。在我们的关系结束之前，我想我对他的事情知道得比他自己还多。当他那个礼拜天晚上离开的时候，我以为我们对彼此已动了真情。

“但此后他却不再像上周一样每晚打电话到我家来。他改成每天打电话到办公室来找我。这是一种微妙的转变，但并未引起我的注意。他又告诉我他这个星期无法和我见面——他有公务待办，并且前事未了，还有一大堆私事悬而未决——但他那个礼拜五又再度光临，而且我们又像以前一样立刻爬到床上，就着装菜的纸盒吃买来的中国菜，他也疯疯癫癫地说个不停。第二天晚上，我们看了一部录像，而当影片进行到中途的时候，我起来去拿可乐给他喝。当我把可乐递给他时，他深情地注视着我，并对我说：‘我快要爱上你了。’当我们上床睡觉的时候，他变得更有勇气了。他终于说：‘我爱你。’他看起来似乎是那么的爱我，这使我对他不再有任何的保留。我记得我那时候一直在想，或许我终于成熟到可以真正去欣赏一个真心爱我的男人了。当时我觉得我是那么的幸运，而且准备全心全意地去爱他，使他快乐，并且一起分享彼此的人生。我开始想到他是否能和我的朋友们相处，而我是否会喜欢他的父母。我想我那时真是太天真了，但对我而言，爱情的结果就是婚姻。这两者在我的心目中一向是密不可分的。我专心梦想着未来，从没有想到从那时起，我们的爱情就已经在走下坡路了。

“然后，周日早晨他一起床就告诉我他得告辞了，因为他的室友准备请朋友们来吃一顿丰盛的早午餐，而他得赶去参加。我不懂他为什么没有邀请我一起去参加，但我不愿意反应过度。我也

不想表现得过分絮索或唠叨——因为我想要一份互相尊敬与信任的亲密关系。但你知道 这件事使我蛮难过的。这真是令人不解 我们已经交往了 5 个月 但我居然还没有见过他的室友。”

在这个周末 迈克树立了一个在此后延续两三个月的行为模式。他每天都会从办公室打电话给珍美 并且约好周末和她见面。他都是在周五晚上来看珍美 然后两个人几乎整个周末都在一起 而且不停地做爱。有时他们会出去看一场电影或吃一顿晚餐 但大部分时间都腻在珍美的公寓里。

“迈克一直告诉我工作使他疲惫不堪 而我便是他的避难所——我是他唯一想共度人生的人。而且你要知道 我们的性关系当时是那么的美妙 那是一种十分亲密的性关系。我对我们的性关系和友谊深具信心。他几乎把一切都告诉了我。他告诉我 我使他十分的快乐。我是那么的完美。我们的关系舒适、亲密而完美。”

在那段时间里 珍美只见过一个迈克的朋友 一起匆匆地喝了一杯酒就告辞了 如今她觉得那只是次意外的邂逅。有一个周五的晚上 迈克那住在康乃狄克州的母亲到纽约市来过夜 迈克和她共进晚餐。珍美原来以为迈克会邀请她加入饭局 但他却说他的父母一向很难接受他的新女友 所以他想先让他们有个心理准备。然后感恩节就降临了 这是他们交往以来的第一个假日。迈克虽然一直表示他们已经是一对情投意合的佳偶 但这个假日里所发生的一切却让珍美深深地体会到他们是怎样的一对佳偶。

“他回去和他的双亲共度佳节 而并未邀我同行。我的心都碎了。他显然深怀罪恶感 所以在动身的前一天带了一瓶酒和一束花来看我。他说他觉得放我一个人孤零零地在这里过节 使他非常难过。我就说：‘那你就别走吧 如果你认为你的父母不会接受我的话 为什么不留下来和我一起共度佳节呢 你是个成

年人不是小孩留下来吧。把我摆在第一优先。’但他说他办不到。

“更令人气愤的是他正在重写他的履历表而我已经答应利用我办公室内的文字处理机替他打好我必须在感恩节后的礼拜五来进行这件事。他下个礼拜一会回来而我以为他一回来就会打电话给我。但他一直到礼拜三才打电话来而且邀我共饮咖啡。我注意到这件事因为他从来没有在周日以外和我见过面，如果他第二天要上班的话。我还以为他已经仔细考虑过我们之间的关系并且决定要多花一点时间在那上面。他到我的公寓来拿他的履历表而我们最后还是上了床。然后他说他得回家睡觉因为他没有带衣服来。临走前他在门口又对我说：‘我爱你。’但他一点都没有提到周末的约会。我也没有提。我以为那是理所当然的。但我有点担心。我计划周末见面时要和他好好谈谈——那时我们会有比较多的时间可以谈心。但礼拜五到了他并没有打电话来约我。我开始打电话给我的女朋友们问她们我该怎么办。每个人都劝我要处变不惊不要看起来很性急的样子。此外他可能正在开会。但他那天始终没有打电话来。

“我始终无法忘记那个周五我下班之后的感觉。我想我当时已经知道我们的关系已成为过去但我无法接受这个事实。如果那是真的话那两天前我们为什么还上床做爱呢我也知道这听起来有点傻但我当时确实是那么想的——我以为他出了什么毛病。到了晚上十点我实在是无法忍受了所以我打电话到他的公寓去。当然我听到的只是电话答录机的声音。我挂掉了电话但我开始觉得难堪怕他会知道那个电话是我打的所以我又打了一次并且留了话。他第二天回我的电话告诉我他知道他早该打电话给我的但忙得没有时间打而他那天得赶回康乃狄克州去参加一个家庭的聚会。我气得无法开口要求他带我去

他说他回来后会打电话给我 而他也办到了 那是礼拜天。事实上 他过来看我。一切都像以前一样的温暖美好。他在电视机前睡着了 而我替他 把夹克挂好。在挂夹克的时候 我看到有一张戏票伸出口袋 那是纽约某剧院的戏票 而日期正是前一天晚上。我终于发现他在说谎 他昨天并没有回康乃狄克州探望家人。”

从那天起 迈克又树立了一种新的模式。那就是‘神龙见首不见尾’。他只有在他高兴的时候才打电话来。他还是继续要求珍美和他约会 但时间都不固定。

“他告诉我他工作很忙 而他快被工作压力压垮了。感恩节后的第一个礼拜 他约我周五见面而周六就回家了。接下来的一个礼拜 他在周六和我见面 而吃过晚饭后就随便编了一个理由溜走了。他仍然不停地告诉我他爱我 只是要求我要忍耐一段时间。每当他来看我的时候 我总是尽心烹调精美的菜肴 并使自己看起来出色万分。我真是不知道要如何才能再使他回到原点。我们的关系本来可以拖得更久的 但圣诞节猝不及防地来临了。我没有钱或时间可以回家 我也不想一个人孤零零地过节 所以我提出了一些他无法办到的要求。我想知道我们是否可以一起过节。他无法答应我。他说他知道这对我很不公平 但他不知道他到底要什么。他觉得自己游移不定 并把这种情形归咎于他的工作。他说他需要时间来好好考虑。我问他是否还跟其他的女人约会。他说没有 但我不太相信。

“最后 在圣诞节前的一个礼拜 我们终于在我的坚持下见了面 我问他我们之间到底出了什么问题。他说‘艺术型的女人太诡异了’ 不是他可以应付的 而他必须离开我 自己冷静一下。相信我 我一直没有表现出太诡异的行为。我试着想让他多透露一点他的心事 但他就是不肯 他只是一直说我追他追得太紧了。

“有一天早上他打电话来祝我圣诞快乐 然后就马上挂断了。我气得马上打回去大吼大叫 而他拒绝和我谈话 因为他觉得我已经情绪失控。我想再约他见面 告诉他我有多么悲愤 但我怕他会拒绝。在我们挂断电话后 我对自己的吼叫充满了罪恶感。我想向他道歉。即使我比他聪明 但当时我仍担心我没有完全了解他 举止太过紧张怪异 而他的确有充分的理由来拒绝我。我想再打回去给他，但我很怕他会挂断。而我们的关系就这样结束了。”

## 分手之后

珍美很快地告诉我 这段关系使她受创良深。在假日里分手丝毫不能减轻她的痛苦。她说她的思想老是绕着同一件事打转。她不能接受 她的迈克——那个曾经告诉她他多么爱她的人 居然会这样地对待她 所以她开始归罪于他人。她责备他的朋友们。她归罪于他的童年和亲子关系。但她大多归咎于己。她知道迈克无法信赖任何人。她觉得她应该在他和他吵架之前 就先建立起他对她的信任。然而她也觉得或许她早就该跟他吵了。如果她在那个他独自赶去参加他室友的早午餐大会的礼拜天早晨 就给他一点颜色看的话 说不定他们整个关系的模式就会不一样了。

或许他从来没有真心地喜欢过她。或许她真的不是适合他的那一类型。但 或许她确实是适合他的。或许他只是想跟她上床。当她想到这些的时候 她又觉得不像。事实上 她除了感到痛苦之外，实在找不到任何分手的理由。她还记得他们刚开始约会时他所告诉她的一切事情 所以她认为他的转变一定是跟她自己有关。或许只要她稍微改变一下自己 他就会回来的。但事实上他却已经变得这么不友善 她为什么还要他回来呢？

“我觉得迈克彻底地背叛了我。他告诉我他爱我 而我也相信了他 认为他的爱情确实代表着某种意义。分手之后我痛苦到不知如何是好。我买了一切我所能买到的有关亲密关系的书。我每天和一个有着相同经历的朋友，在电话上一谈就是几个小时 不停地诉说我和他之间一切对话的细节。最后我终于参加了心理治疗 但这实在非我的经济能力所能承受。然而 这一切对我都没有什么帮助。而且 我得告诉你 我和一些朋友绝交了。因为每当我告诉她们这一场情变的始末时 她们看我的表情好像是在告诉我，我在夸大他对我的追求与拒绝。这使我困窘而自怜。但我只是不了解为什么他告诉我他爱我 却对我如此残酷。”

珍美告诉我她一直在想，在世界的某处一定有一把钥匙可以开启这道秘密之门 使她获得一个满意而合理的解释。但这个秘密到底是什么 为什么迈克说变就变 他为什么对她如此残酷 为什么一个那么体贴的男人会具有这种残酷的本质 为什么一个爱她的男人会一下子和她反目成仇 这到底是怎么一回事 他们的关系为什么会结束 他为什么逃避爱情？

## 我的故事

在回答她的问题之前 我得先检视一下我自己的情爱关系 而我必须承认我就是本书中所说的那种有承诺恐惧狂的男人。当我上和女朋友分手的时候 我不自觉地发现我处理男女关系的方式是非常错误的。那时 好像我那一切无法对亲密关系做出承诺的借口都站不住脚了。当我 20 岁的时候男女关系尚良好；25 岁时也是如此；但在我 30 岁以后情形就不同了。那些在过去一向被我视为独立事件和不足挂齿的小事 综合起来突然变成了一种特殊的生活模式。而我知道已经到了需要加以改善的时候了。

我那迟来的自我检讨也因我工作上和私人生活里发生的几件事情而加速进行。具有讽刺意义的是当我上个亲密关系开始崩瓦解的时候，我正以人际关系巨擘的身份在进行一次卖书巡回旅行——我的问题事实上和我的答案一样的多。

听我演讲的大部分是女人。这是很常见的，因为妇女们一向对讨论人际关系较有兴趣。她们比较爱问问题，比较开放，而且勇于自我评估。许多妇女都非常地悲愤，有几个人告诉我她们正在试着疗伤，以平息那些逃避承诺的男人所带给她们的痛苦。她们表现出那么强烈的情感，使我觉得有一部分像是冲着我而来的。

我仍然很清楚地记得那些妇女和她们的故事。有许多人告诉我有些男人如何追求她们和逼迫她们做出某种程度的承诺。但当她们点头之后，这些男人却又退缩了，或者开始做出一些破坏性的行为来损伤他们之间的亲密关系。有些人向我透露她如诗般的浪漫约会和周末，以及和热情的男友们所制定的长期计划，但这些男友们却又毫无预兆地突然退缩了。他们有些人只是在情绪上退缩，有些人却不再打电话来而且消失得如此彻底，以致有好几个女人开玩笑说要替他们守灵致哀，因为他们一定都已经死了。她们实在无法为这种诡异而难以预测、自私而又残忍的行为找到任何合理的解释。

我很喜欢跟她们交谈。被视为“体贴先生”、“了解先生”和“老好人”实在是一件很棒的事，但我其实却欺骗了她们。当我开始想到我自己的男女关系时，我不禁自觉在某些时候，我实在和她们口中的“卑鄙小人”没什么两样。我从来没有尽力去维系过任何一段情爱关系。千真万确的事实就是，我一切的行为都显示我害怕承诺。我从来没有好好地努力过。我当然也曾略施小惠，但我也必须承认，我也曾经找到理由去搪塞，为什么一个和我非常相配的女人是令我难以忍受的——而那不过是一个薄弱的、用来分手的借口。

## 不肯承诺的薄弱借口

我回想了所有和我讨论过性、爱与男女关系的男人们 而我所听到的有关他们的女友们如何令他们难以忍受的借口 不外是她们“要求太多”、“太矮”、“太高”、“太胖”、“如果她得了厌食症的话怎么办”、“她妈妈很凶”、“她的孩子很不乖”、“她的猫很讨厌”、“她入错了行”、“她跟我同行”等等。我也想过所有我认识的男人 不论是经由工作或私人生活而结识的朋友 还是那些在我出版了我的第一本书后来找我咨询的客户。这似乎是无法想象的 但这些老是想得出借口和女友分手 或宣称找不到意中人 或永远无法对爱情做出承诺的男人们，是否就是上述那些向我抱怨的女人口中所说的同一群男人 我所听到的那些借口 是否只是他们用来遮掩自己的承诺恐惧症的工具 而这些我常为他们感到难过的男人们 是否只是一群 披着羊皮的狼”？

## 男人的言行自相矛盾

女人对这些男人的不满主要是 他们说的是一回事 做的又是一回事。因为有这么多的女人提到这种言行不一的现象 所以我决定深入地加以探讨。当然这种情形在我认识的单身男性中是很普遍的。我们人人都希望拥有幸福安定的婚姻生活 但我们却不是朝着这个目标在迈进。这是为什么 我不认为我是唯一会捏造借口 来解释为什么我老是由男女关系中退缩的人 但我决定一定要把原因找出来。我决定要请这些男人们讲实话。我只想要直截了当的答案 并且我认为我知道该如何达到目的。而在我找他们深谈之前 我觉得我应该先知道妇女们最大的不满是什么 因为我想在跟他们会谈的时候把主题表现得非常明确。我想知道这些妇女们在遭受这些

残酷的待遇时感觉如何 而她们又自以为发生了些什么事。所以我要先跟她们谈谈。

## 与女性会谈

我一开始和大约 50 名单身女性进行交谈。这些妇女都迷人而富现代感 对任何男人都充满了吸引力。我也试着咨询了同等数目的离婚或已婚的妇女 以使我的观点公平而不偏颇。我也试着从全国的不同地区和不同的经济背景中来选择我的样本。我收集她们的爱情故事和初次经历的诡异情况。有些故事真是太极端了。我专心地倾听 试着在她们谈到她们所深深信赖的男人最后如何突然消失, 在黑夜中隐没 或随着一阵轻烟而消逝时不显得过分的激动。其中有两个男人在女友们淋浴的时候突然走出大门 然后再也没有打电话来。有一个女人告诉我 她的未婚夫走出罗马的一家旅馆房间 说是要去买一包香烟 却从此音信杳无。在这些个案中 男女主角丝毫没有发生争吵 也没有讲过任何难听的话。有这么多的女人告诉我她的男友悔婚而去 多得让我记不清楚。有一个女人说她的未婚夫突然在结婚前决定参加和平军团 而在婚礼前两天逃往曼谷去报到。我要特别强调 他是一个人去的。还有一些人告诉我 她们的热烈追求者在她们答应做以下的事情——同居、结婚或生小孩——时 突然转变成一个沉默而愤怒的敌人。

以上的这些妇女基本上都提出了一个共同的问题 她们为什么被一向鼓励她们接受爱情的男性所背叛或抛弃。

## 与男性会谈

在了解了上述的悲情故事后 我满怀信心地开始会晤男性。第

一批和我谈话的男性都聪明而正常。我也用选择女性样本的标准来挑选他们。他们大多数都受过高等教育 对妇女运动不表赞成 而且对妇女问题很敏感。问题是 这些聪明而教养良好的男人们是否真的对女性这么残酷 他们到底在做什么 又如何进行 最重要的是，为什么？

我所想知道的是 当他们开始一段爱情时 在他们的脑海中是否潜藏着一个对方所看不见的日程表 他们是否故意在操纵对方 他们是否知道自己对永久的承诺有所畏惧 而这种恐惧感是否会促使他们捏造借口来跟对方分手 使彼此的关系中止？

我也想为一些特有的问题找到答案 这些男性是否曾追求某位女性 而在跟她上床之后就不再致电于她 他们是否曾向女友求婚，而在最后关头都悔婚而去？这是为什么？而他们后来又做了些什么 他们是否曾跟女友同居 而最后却因对承诺的恐惧而时常发怒，变成了一只卑鄙的困兽 每天以折磨女友为乐 因为他们认为她使他们陷入牢笼 不得自由。而这些男人是否用上述的行为来疏远女友，或是迫使女友自动提出分手来破坏彼此间的关系 他们是否在彼此的关系进行得太好、太亲密时就开始不忠实 他们是否曾绝情地逃离一位亲密而有资格和他们结婚 或承受较好待遇的女友 他们是否曾经和女性饮酒、用餐 勾引她们 使她们芳心大动 他们是否常常和不合适的女性在一起 以使自己常有借口去中断一段感情？

我不知道我所期望的是什么。但我所听到的故事让我大为震惊。我并不是不相信女士们的版本 但我总以为她们口中的负心人应该是另一群男人 而不是我现在所认识的这一群。显然我是错误的。我发现有一些我自以为知之甚深的男士们所告诉我的情爱故事 只有一部分是真实的。当我结束第一次的会谈时 我发现了三个真相：

- (1) 每当和女友的感情过度亲密时 这些恐惧承诺的男人就开

始 抓狂 ”表现出一些完全不合常情的言行。

(2) 这些男人没事找碴 专找女友的错处来使自己对分手觉得好过些。

(3) 他们大多数都知道他们自己会强调对方的缺点 只是为了避免去正视自己真正的弱点所在 没有能力去承诺。

## “ 我现在不想谈论这个问题 ”

—— 男性如何隐藏秘密

市面上已经有许多帮助孤独或不快乐的女性处理感情的书籍。这些书我大多看过 并觉得它们都很偏激。大多数的书籍或文章都只是根据与女性交谈的结果 或是一些非常表面的与男性交谈结果而写成的。

我写这本书的目的是想帮助妇女们了解男人 和知道对承诺的恐惧是怎么一回事 为了达到这个目的 我觉得我从男性那边获得愈多实情愈好。但一开始着手 我才知道这件事情的严重性。这些男人都很难缠。他们很难就范 而且不想谈论这个问题。最常见的反应是：“我现在不想谈论这个问题。”他们当然愿意回答一些简单的测验题 或提供一些非常表面的信息 但一切也到此为止。他们有许多人深怀罪恶感 而不愿意去回想从前 或任何促使他们溜走的动机。

如果我态度不够强硬的话 我就无法进行这么多具有深度的会谈了。我做了许多妇女渴望她们自己可以办到的事情 那就是 我锲而不舍地盯牢他们 赶蛇出洞 让他们无所遁形 并透露出事情的真相。有些时候情形变得非常的滑稽。他们有些人开始不回我的电话。有些人则得等我打了十几次电话后，才愿意和我聊个五分钟。我常常会晤一些正坐在车上赶着去上班 并称自己‘ 现在没有空讲话 ’的男人。我曾拿着一只录音机 在私人公寓里四处追逐一个正在

整装待发的男人。我也曾伴随某些男人去赴他们的约会。我以教他们打网球来讨好他们。我甚至曾帮其中一个男人洗过车。

我打定主意绝对要得到有深度的真实资讯方才罢手。但要使这些男人拿下假面具 真心地向我吐露心事真不是件容易的事。这些经历也使我深深地体会到 对女人而言 要使一个心里在跟承诺恐惧症挣扎的男友透露真相是何等的困难。

## “ 我可能要负点责任 ”

——女人如何帮忙隐藏真相

在另一方面 比起这些男人来 女人不但非常愿意透露真相 也非常愿意对整件事情负起责任。她们大部分和男人有着截然不同的态度。当她们提到自己生命中的男人时 几乎都会强调他们的优点。她们似乎都一直想为令人难以忍受的男性行为找到合理的动机 即使这意味着她们是有错的一方。她们也一直努力地要使彼此的感情顺利发展 虽然那段感情可能早已无望。

坦白地说 我并不认为这种态度上的差别是一种意外 或是有着生物学上的原因。我认为比较公平的说法是 这是由于社会上畅销的非小说类文学的影响 还有传统上所认定的 女性应为不良的社交关系负责的观念的流毒。

让我们来看看下面这个观点 某些善良、聪明而漂亮的女性被认为应该看精神科医生 只因为她们“爱得太多”。我却从来没有听到有人建议任何男人去接受心理治疗 因为他们“爱得太少”。虽然在现实生活中 聪明的女人也可能做出愚笨的选择。但在承诺的问题上 情形并非如此 因为她们丝毫没有任何选择的机会。她们其实是被选择的。而造成这种情形的动机 并不是因为她们会发出某种特定的、令人发神经的讯号 而只是因为她们太聪明迷人 使男人无法

抗拒。我觉得真正的问题是 被她们所吸引的男人 都为承诺恐惧症所困。

## 不能爱的男人

### ◎当他们逃走而使女人莫名其妙时

如果你所听过的故事和我一样多的话 你会发现所有受承诺恐惧症所操纵的情爱关系 都受着相同力量的驱使 而它们的结局也是一样的恐怖。很典型的 所有的男主角都表现出一些可以辨识的类似行为。我把他们的行为模式通称为“追求——恐惧症候群”(pursuit/panic syndrome)。这个名词的意义就是 他们用高达一千度的热情来追求女性 ,直到他们发现这些女性的热情和反应已使他们无路可逃为止。在那个时候 他们会把这段感情视为一个陷阱。而这种陷阱使他们恐慌或焦虑不堪。在他们的女友察觉之前 他们已经逃走了——逃离她 也逃离爱情。

这些情爱关系中通常可以分成好几个特定的阶段 而每个阶段都有着特别的模式。唯一的变数是 每一个阶段可以维持多久。有些男性在一个晚上就完成所有的阶段。有些人则要等好几年。

有的男性在浪漫的初次约会后就消失了 因为他们马上会担忧结婚的可能性。有的人则觉得上床意味着承诺。总之对许多男性而言 当情况变得难以应付时 就表示他们已身陷困境了。

不消说这种男人一定会使女友们伤心万分。她们伤心的程度则依彼此间关系的深度而定。唯一的共同点是 这些男人通常不给予对方任何的警讯 所以对方丝毫没有察觉他们会溜走。她们当然也知道男友们在打一些主意 但完全不知道真正使他们溜走的原因是什么。

至于他们什么时候溜走 则全看他们是否认为自己已经走上了

不归路而定。这个决定性的时刻有好几个成因 这包括他们行为的模式 女友的行为 还有他们彼此之间关系的深度。这个时刻是个转折点 在那时男性会觉得如果他不赶快开溜的话 他就永远被这个女人给困住了。

他们开始感到恐慌的刹那 就是以下的四个时刻。

## 不能回头的关键时刻

### @第一时刻 初次约会后

很多女人都曾在初次约会后失去她的男友。这是因为这个男人觉得他们的约会实在太美妙了 而决定再也不打电话给她。

蕾芮回忆道：

“我知道这听起来很神经。但我们只约会过一次。而那次的约会非常的美妙——我们坐着朋友的船在水上玩了一天。我们停泊在一个私人海滩附近 然后跑去游泳。我们在一个港口吃龙虾。那真是一个你所能想象得到的最亲密快乐的日子。他告诉我他心中从来没有那么宁静过 而且一再地称赞我的美貌。那天晚上我们没有一起过夜因为我得回家照顾女儿 但我期盼他第二天一大早就打电话来 约我去完成那些未了之事。但他却再也没有消息。有好长一段时间我一直以为我那天说错了什么话。这听起来很神经 但你可以知道那时我有多么的迷惘……因为在那天我曾经仰望着他 而且说：‘哦 你真高。’我的意思是要称赞他，因为他有六呎三吋高。但后来我却让自己相信我一定惹恼了他，因为我的话使他过分注意自己的高度。总之 我实在无法相信有的人居然会这么无情无义。”

### @第二时刻 看似唐璜的男人

如果一个男人在跟女人上过一次床后就开始退缩 那他就是在

第二个时刻才觉得恐慌。他也可能会在初次约会后打电话给她 但他们的性关系开始解体 有的人可能会以为他就是那种老式的花花公子唐璜 但请别被表面的相似性所迷惑 )

安妮回忆道：

“ 我的故事中最吸引人的就是 他是一位英国国教的牧师。他住在费城 我住在纽约市 但我们有共同的朋友 并喜爱相同的音乐 而且我们还信仰一样的宗教 不管这对我们的关系到底有没有意义。我们分别去参加一个音乐节 在一起很亲密地共度了两三个礼拜。在第一个礼拜结束以前 他告诉我我对他是何等的重要 他甚至说他爱上了我。我必须补充的是 他还花了许多时间来谈论价值观、承诺的重要性 以及诸如此类的事物。当我们一起回到纽约市后 他不回费城 反而跟着我回家 而我也同意跟他上床。我为他神魂颠倒。他第二天一大早就走了 并说他次日会打电话来 而我却在两个礼拜后才接到他的电话。在这之前，我已经知道我们之间是不可能的了 而他在电话上听起来既遥远又陌生。我试着打过几次电话给他 甚至寄过生日礼物 我必须羞耻地承认 )但他从来没有再打电话来。我非常地伤心。我怪自己为什么要住在一个不同的城市。我写了好几封长信去承认自己的错误 还好我的好朋友把我劝住了而没有寄给他。为什么一个是非道德感这么强烈的男人 会表现出这么恶劣的行为呢？至少有一年的时间 我自以为做错了什么。我现在有时候仍会想到他。”

第三时刻 几乎抵达本垒

大部分的男人在这个时刻感到恐慌。在这之前他们看起来像是要努力建立一段亲密关系。而到了这个时候 恋曲所有的前提应该都已经具备了 两个人也应往前再迈一步了 他却拔腿就跑 因为他很怕被困住。

罗莉回忆道：

“我们住在不同的城市。他住在波士顿 我住在纽约市 所以在两年当中 我们只有在周末或放假的时候见面。我们的电话帐单都很惊人。他不断地向我求婚并要求我永远跟他在一起。我终于答应了。我换了一份新工作 他也找了一间新的公寓。他本来是决定要在一两个月之内搬进来跟我同居的。我只在公寓内住了两个礼拜他就变心了 那时我还没有把我的书从纸箱子里拿出来。他首先不断拖延他搬进来的时间。然后他常在约好见面的时间不见人影 而后才姗姗来迟。我以为他只是对承诺有点紧张 但我们已经来往了这么久 我不觉得我们会分手。有一天晚上当我正为他烹煮特制的生日晚餐时 他却打电话来说他身体不舒服 不能来吃饭了。我问他是否要我把晚饭包好 送到他那里去。他说：‘不用了。’但我可以听到他背后有声音传来。我气得直奔他的公寓。他不在家。我整晚每隔半个小时就打一次电话给他。他一直不在家。当第二天我终于在他的办公室找到他时，他承认他在和别的女人约会。于是 我们立刻分手了 但过一阵子我们又复合了。我们分分合合了一个月 但我看得愈来愈清楚 他是不可能再进行我们未来的计划了。他很明显地在和别的女人约会 我们的关系终于在很丑恶的情况下结束了。我去看了心理医生 努力想把他忘记 如今我的感情终于得到解脱。”

#### 第四时刻 承诺之后

在这个时刻 这些男人已经做出了正式的承诺 而这段感情表面上似乎已具备了一切天长地久的条件。他们如果在这个时候才觉得恐慌 对女人最具杀伤力。

卡萝回忆道：

“当我嫁给鲍伯的时候 我以为我终于转运了。这是我的第二次婚姻。鲍伯婚前一直对我很好 他说他爱慕我崇拜我 他等

不及要跟我结婚 并答应他会解决以前的一切问题。但事实上在结婚前两天他就变得有点不太一样。例如，他抱怨我的大女儿——进屋时没有向他微笑 这只是件小事情。但在这之前 他从不觉得我或一切跟我有关的事物 如小孩、朋友、工作 会有任何不对劲。而在我们婚后几天 他就开始对我吹毛求疵。在第一年结束之前 我已经变得一无是处。我试着改变自己 但这并未使他停止找碴——我改了一样 他又挑剔另一样。他就是不停地挑剔。不管是我走路的样子 谈话的态度 或是我洗碟子的方法。当我走进房间的时候 他会看起来非常的懊恼。他也开始生病，他至少感冒了四个月。我以前曾有过同样的经验 所以我可以看得出他无法忍受婚姻。但因为以前曾经那样追求过我 他希望通过我主动提出分手。当我发现他在注意别的女人时 我终于要求分居。如果我当时年纪不够大或安全感不够强的话，我早就崩溃了。”

## 分手之后

——知道那不是你的错

和这一类男人陷入情网的女人，通常只有一个很典型的反应。在热恋之前 她们一般并不是太有兴趣 但却因受到热烈的追求而不能自拔。而在分手之后 她们可说是完全陷身于迷雾中。

与我交谈过的大部分的妇女 都觉得自己可能是做错或记错了什么 才会把她们的男友们吓跑。如果她们曾因要求承诺而和男友们发生冲突 她们通常怪罪自己是始作俑者。而如果她们委曲求全的话 她们又责备自己纵容对方去树立一种注定没有结果的爱情模式。即使她们心里明白自己并没有错 她们还是要为分手找出一个合理的解释 而怀疑自己是不是做错了什么事——或者因为没有做

才更错——才会使对方失去兴趣。

然而在大多数的情况下 他们的关系实在是毫无瑕疵的。事实上 男方开溜有一部分是因为他们的关系进展得太过理想。唯一的问题是 男方对承诺有恐惧感。所以一旦他感觉承诺的日子即将到来 这种感觉与实际的情况不太有关系 )他的态度马上发生一百八十度的大转变 停止追求 开始开溜 有时候甚至溜得完全不见人影。

### ◎非女人之错 却变成女人的问题

在理想的世界中 女人只要一直温和、善良、迷人、聪明、有成就并富同情心，她们就可以吸引一大群的男人来拜倒在其石榴裙下。但很遗憾 本书中所谈的现象刚好适得其反。好女人并没有和好的男人共同维持着良好的情爱关系。女人对此的反应都是摇摇头 并认为自己应该变得更好——更清醒、更有爱心到完美的地步——简而言之 就是变得完美。但事实是 如果遇上了有承诺恐惧症的男人 你愈完美就愈使他们害怕 因为他们知道你就是他们终身所企求的女子 可以在一起携手度过一生一世 而这却是他们所最害怕的，所以才拔腿就逃。这并不是你的错 但却变成了你的问题。

但一切也并不是完全无望。承诺恐惧症对大多数男人而言 只是程度的问题。如果你不幸碰上了一位这样的男人 或者正在担忧你们的未来 请参考下列的建议以保护你自己 并改变你未来的感情生活。但你首先要了解问题的本身 并有能力去辨别你现在是否正和这一类型的男人纠缠不清。你也要知道你一向的行为如何加重了这个问题。我的建议如下：

- (1) 在你陷身情网前辨识出不能爱的男人。
- (2) 判断这个男人有无希望可以改变。
- (3) 判断他是否值得你为他受苦。
- (4) 当他快要因恐惧而开溜时 降低他的恐惧感。
- (5) 不要为不合理的男性行为负责 或有罪恶感。

(6) 改变你的态度去使他变成你所希望的样子。

(7) 在他再度逃跑前阻止他。

在下面的章节中 你会学到如何去执行这些忠告。

## 2. 他是否害怕爱你

### 辨别害怕承诺的男人

如果你知道如何识别的话 你很快就可以找出那些畏惧承诺的男人。他们挣扎于自己对爱情的需求和恐惧当中 所以通常是会露出马脚的。他们的迷惑创造了一种可资识别的行为模式 或可称之为“指纹”。

当一位畏惧承诺的男人遇见了他心仪的女性时 他追求的狂热度通常会使这位女性以为自己在这场爱情游戏中占了上风。起初 他会让她充满了安全感 以致忽略了他个性上的任何问题。当她陷入情网之后 他的行为会变得自相矛盾 而她却会替他找各种的理由来开脱。他的整个追求过程是如此的诡异，简直令人难以置信。

一位典型的承诺恐惧狂内心迷惘 行为令人困惑。不幸和他牵扯不清的女人 通常会形容他好像有“双重人格”。而他的确也是如此。这是一位不停地在跟难缠的恶魔斗争的男人。在另一方面 他极度渴望陷入情网。在另一方面 在他终于陷入情网后 却又迫不及待地想要脱逃。这就是问题所在——只要你一沾惹上他 他的问题

就变成你的了。

但不管他的问题是严重还是轻微，请相信我，他并不会完全加以伪装。他可能会掩饰，予以合理化，或找个理由来解释。但他无法加以控制。他内心的冲突会使他表现出非常特殊的行为。如果你不想装傻的话，你不会看不到的。本章就是要教你如何去辨识。

不幸的是 妇女们对此种行为的反应也是可以预期的。当一位女性碰上这种男人时 她实在很难搞清楚到底发生了些什么事。他刚开始的追求是那么浪漫 使她觉得美梦成真。如果你就是受害者的话 请暂时把自己从你的经历中抽离出来——把自己抽离出那些痛苦、挫折而令人愤怒的记忆——从第三者的角度去看看你自己和其他受害的妇女们。

我已经和许多与你有类似经历的妇女们会谈过。请相信我 我知道她们既不笨 也不易受人愚弄。她们都聪明、易感、明理而善解人意。但当她们陈述自己的遭遇时 我明显可以看出 她们都被一个不能爱的男人所操纵愚弄了。如果站在一段舒适的距离之外 这些男人看来是如此的透明，行为如此的不道德，而目的也非常的明显。但当你身陷其中的时候却难识庐山真面目，只因为他是如此的信誓旦旦，即使心中有所怀疑，只能努力地去相信他非常爱你需要你。

所以你不顾一切地飞蛾扑火 想给这段爱情一个机会。不幸的是 这也正是你一切烦恼的开端。但你不能责怪自己 虽然你的反应也在预料之中。有问题的是他 而不是你。你唯一的错误只是去理睬一位看来像是穿着发亮的盔甲 把你拉上马，一起迎向美丽的落日的白马王子。

那么你该怎么办呢 我确信你会有办法的。第一件事就是要辨识出这种特殊的行为模式 不要再装傻了。

## 追 求

——恐慌症候群 承诺恐惧狂的警兆

下列的妇女们所谈论的都是与一些‘先追求后恐惧’的男人来往的经过。她们都觉得不快乐、被拒绝 而且搞不清楚到底发生了什么事。她们的故事都是这一类的男人很好的样板。如：

“当他跟我在一起的时候 世事是那样的美妙。但他老是从我身边逃走 有时候我好几个礼拜看不到他 或失去他的消息。”

“我们一订婚 他整个人就变了。如今他忧郁、退缩 而且老是吹毛求疵。我还以为我们订婚后会非常的快乐——我不了解事情为什么会变成这样。”

“你不知道当我们单独呆在我的公寓时 我们是多么的快乐。但一旦到别的地方去 他就装成不认识我的样子。即使连我们一起在街上散步 他都要走得比我快或者比我慢 总之就是要让我们两个无法并肩同行。”

“他说他很寂寞 而和我在一起是世界上最重要的事。我们刚开始约会的时候 他非常的专一 但只不过过了两三个月 他就又跟其他两个女人约会。我知道他很爱我 但他的行为把我给气疯了。”

“他常看着我走出我的办公大楼 于是决定每天在同一个时候回家 直到我再走过为止——他这么做只是为了再遇见我！他对我是那么的好的。但六个月后他通过律师特考 并在同一个礼拜过生日。于是我打电话约了他一些朋友 为他办了一个‘惊奇生日派对’。两天后 他居然提出跟我分手的要求 而且没有任何的解释。”

“我们是同事……他使尽了浑身解数来引起我的注意。最后

我们终于开始约会了。那天我们有说不完的话题。当他提到自己不幸的婚姻和小孩时 忍不住在我面前嚎啕大哭。凌晨四点时 我们回到我的公寓。我们上床了 因为我觉得和他是那么的接近 而那时候拒绝他似乎显得幼稚而愚蠢。我以为我们已对彼此动了真情 而我想对他诚实。但如今呢 在办公室里 他却几乎装成不认识我的样子 而当他必须跟我讲话的时候 听起来他似乎像在生气。我不敢相信他居然只因为我和他上过床就排斥我。”

“那发生在我们结婚的前一天晚上 当 他在我试穿嫁衣时对我说：‘那件衣服并不适合一个年届不惑的新娘’的时候。那句话是如此的残酷 我不禁吓呆了。他以前一直是那样的和善 所以我以为他只是得了婚前紧张症。如今结婚一年了 我所说的每一句话和所做的每一件事几乎都令他不悦……没有一件事能讨他的欢心。但当我提议要离婚时 他又放声大哭 并发誓要洗心革面 重新做人。”

## 他恋爱的模式

——他如何避免“永远在一起”

如果你不幸吸引了一位承诺恐惧狂 你会发现他在你们的关系有可能天长地久的时候 就会变得判若两人。

承诺恐惧狂的情爱关系会经历很典型的四个阶段：

- (1) 早期 他满脑子都想着他是多么的需要你。
- (2) 中期 他知道他已经拥有了你 这使他害怕。
- (3) 晚期 你需要他 而他却怕得赶快开溜。
- (4) 痛苦地分手：一切都结束了 而你居然不知道为什么。

## 早期：无惧地追求

这个时期的特征是无惧地追求。他很显然完全被你迷住了 而不顾一切地想使你也有同样的感觉。至于这个时期会维持多久 则取决于他要花多少的时间才能使你爱上他 及他何时会觉得自己已快走上不归路而定。典型的特征：

- (1) 他热烈地追求你 他对你比你对他有兴趣。
- (2) 他在很短的时间内就表示你对他是‘特别’的 对追求你毫不保留。
- (3) 他历尽沧桑 和其他女人的恋爱都不得善终 但他让你觉得他对你是另眼相待的。
- (4) 他竭尽所能来吸引你 如果他有钱 他就挥金如土 如果他有特殊的才能 他会尽量地显现出来 如果他很敏感或具有‘情感上的深度’他也会毫无保留地加以暴露。
- (5) 他表现得非常脆弱 而且看起来比你更需要这段情缘。
- (6) 他用言语或行动表示 他正在寻找一段有意义、一对一的情缘 而不只是如昙花一现的人生插曲。
- (7) 他愿意牺牲自己来和你在一起 并为你做一切的事 如取消其他的计划 并愿意长途跋涉等等。
- (8) 他老是打电话给你 并说：“只是想跟你说声‘嗨’ 或只是想听听你的声音。”
- (9) 他坦诚地谈论未来 并拟想你们将共同生活的美梦。他甚至常常用‘我俩’这样的字眼。
- (10) 他的所有行动像是把你列为生活中的第一位。
- (11) 他表现得对妇女事务非常敏感 而且对一些不尊重妇女的男士嗤之以鼻。

- (12) 他竭尽所能要使你信赖他 而他也成功了。
- (13) 他说服了你去对他做出心灵与肉体上的承诺。

## 中期 畏惧承诺的初期讯号

中期的开始 你会发现你们已经主客易位了。如今你已经“卖”给了他 而他也觉得你在期望他做出某些承诺。他初次需要面对自己的承诺恐惧症。所以这个时期的特征是疑惑与冲突。你已经把他所要求的都给了他 但他并不觉得快乐 反而觉得压力重大而矛盾万分。当他跟你在一起时 他开始体验到由恐惧承诺所带来的焦虑感，但他并不知道。他反而把他的恐惧合理化，而开始对你吹毛求疵。在某些情况下 他的恐惧强烈到使这个时期变得非常的短暂，一下子就走到了尽头 两人的关系也因此而结束了。而在其他的情况下 这个时期可能会拖得很长，而使两人的情缘苟延残喘地拖了许多年。

典型特征：

- (1) 他似乎开始撤退 好像是受到了惊吓。
- (2) 他的意愿虽然很清楚 但他的言行却常自相矛盾。
- (3) 他向你表明他的生活中的某些重点 如朋友、工作和家庭等 都是你不能涉及的“禁区”而常把你排斥在外。而每次当他这样做时 好像都有不得已的理由。
- (4) 他对任何涉及你的亲友们的活动都很谨慎 而且尽量避免花太多的时间和他们在一起。好像是他很害怕被这些人窥破他心中的不良意图似的。
- (5) 他开始把你列为生活中的次要 而且还理由一大堆。
- (6) 他的性行为模式改变 而且常让你采取主动。
- (7) 他建立了一套日程表 而让你知道他什么时候才有空和你在一起 而且好像老是有更重要的事等着他去做一样。这当然阻碍

了双方亲密关系的发展。

(8) 他开始把你的请求当成“要求”而讨厌你这么多的“依赖”他。他表明他憎恨“期待”却并不说明这些期待是些什么东西。

(9) 他似乎再也没有耐心来听你说话 而且对你的需求愈来愈不在乎。

(10) 他赞美你忠实、有牺牲精神、聪明、菜烧得好、善解人意——所有一个好妻子所应具备的条件——但同时他也因此而深觉不安。

(11) 他开始搜寻和你约会后所出现的问题。如“我老找不到靠近你家的停车位”如“我在你的床上老睡不着”和“你住得太远了”或“你的猫使我得了过敏症”等。

(12) 他开始成天挑你的毛病 并想找出两人关系为何不顺畅的原因。他也会用一些事来伤害你 而且专挑一些你无法改变的事实来刺激你 如“我不知道我的父母是否能接受你是爱尔兰人、意大利人、黑人、白人、犹太人、非犹太人、盎格鲁撒克逊白人新教徒、太矮、太高、离过婚、太老、太年轻、太贫穷、太有钱或太平凡等等）或者他会把这些想法都暂时隐藏起来 而在终于决定和你分手时才一起宣泄出来 这些“缺陷”都和你对他的态度无关 而全是你个人的特质。而他在追求你之前就已经对它们了如指掌了）

(13) 他可能会故意泄露出一些他正在考虑或约会其他女人的蛛丝马迹 那通常是他以前所追过的女人）

(14) 他已经开始追求其他的女人 但他以谎言掩饰或故意轻描淡写 仍然表示你是他生命中最重要的人。

(15) 他的内心有剧烈的冲突 而当你威胁要和他分手时 他可能会答应改变 甚至痛哭流涕。

(16) 不管他说过些什么 情形仍然没有任何的改善。他并不愿意让这段情缘继续发展下去 但他仍不说出口。

## 晚期 他快吓死了

形容这段时期最好的话语莫过于“他快要逃走了”。那个你在初恋时所认识的男已经消失了。你那伟大的情人罗密欧先生已变成了一个狡猾的逃避者。他知道自己陷得太深了。他可能在情感上矛盾不安，但他最大的冲动却是逃遁无踪。这段时期可能只经历几个小时。但也有一些男人宁愿让他们的女友们担负起分手的责任，所以他们一直敷衍你直到你采取行动为止。典型特征有：

(1) 他对你的态度几乎完全改变了，而且他会暗示你他准备要分手了。

(2) 他愈来愈少来理睬你，而且也不解释为什么。

(3) 他坚持他需要空间和有弹性的亲密关系。

(4) 他常取消约会或改变预定的计划。

(5) 他常闹情绪并迁怒别人。他可能还会说：“这跟你毫无关系。”

(6) 他仍使你迷惘，因为他时常自相矛盾。上一分钟他可能会严厉地拒绝你或挑你的毛病，但在下一分钟他又变得非常的多情和友善。

(7) 他拒绝做爱，并宣称那是因为工作太忙、疲劳或生病的缘故。他的意思是说，如果你善解人意的话，你应该会了解他的困难。

(8) 他不肯采取任何行动来改善你们之间的关系——他甚至连谈都不肯谈。

## 痛苦的结局：大逃亡

在这个时期中，承诺恐惧狂已经在考虑分手，却不知道如何着

手。如果可能的话 他会让他的女友负起责任来。他或许也会犹豫不决。为什么 因为他这个分手的决定 消除了他心中部分的焦虑感 而不由得使他留恋起这个女人来。他的困惑及无法了解自己心理的情况 常会使他的行为诡异莫名 而使女人以为他濒临精神崩溃的边缘。他时常以下列三种很典型的方式来分手：

- (1) 他会以剧烈争吵或一些荒谬的行为 来迫使你和他分手。
- (2) 他完全由亲密关系中撤退 使关系自然死亡。
- (3) 他不再打电话给你 也不回你的电话 并完全从你的生活中消失 以一种诡异或甚至带有毁灭性的方式。

## 应观众要求出来谢幕 当他再回头时

承诺恐惧狂通常需要距离来解除他的焦虑感。当你们分手后，他不再觉得恐惧。于是他对你的爱意又回来了。他居然开始想念你 因为你的存在对他不再造成威胁。所以他又打电话给你了。但假如你再理睬他的话 你只不过是让过去的历史重演一次而已。唯一的分别是 这回你们会结束得比上回还要快！

### 3. 他为什么不能爱

#### 这个男人到底在怕些什么？

故事 罗斯,32 岁 银行投资家 未婚。

罗斯有六呎二吋高 看起来像是职业运动员。他拥有企管硕士学位 年薪超过十万美元。他本来还可以赚得更多 但他喜欢换工作 平均至少一年换一次 所以他有时处于失业状态 这就把他的年收入给拉低了。

罗斯来自一个关系亲密的大家庭。他的父母、两个姐姐和两个弟弟的婚姻都很幸福美满。他虽然在海边买了一栋夏日别墅 在山上买了一栋滑雪别墅 但仍和他的父母住在一起。因为他认为这样既方便又省钱。

他的男女关系很少维持超过几个月的。他说女人通常在约会五六次以后就开始对他认真起来了 而他却不喜欢这样。每当这种情形一发生 他就退缩了 不再打电话给那个女的 而且由家中的电话答录机来回答一切电话。而在他的办公室里 只要一有人找他 他的秘书就说他不在。

他记得他曾经和至少六个女人上过床 却又在事后抛弃了她们。

他通常只和她们约会一两次，然后就不再和她们联络。在他的社交生活里，他最痛恨的事就是“事先计划”；因为那太正式了。但他对工作的态度则“完全两样”，他可以花几个礼拜的时间来准备个会议。他非常的公私分明，他说：“做公务上的决定对我很容易，但要我对爱情承诺，那是完全不可能的。”

在女人方面，罗斯不喜欢天长地久的承诺。而他说唯一能让他结婚的办法，就是把它想成是暂时的。但他对小孩的看法又不太一样，他认为“小孩不是永远的，他们只是借给你玩 14 到 15 年”所以无需惧怕。

去年他曾和他的同事苏珊恋爱了一年，这几乎是他有始以来最认真的次了，以下是这段恋史的始末：

“我做任何事都很积极，谈恋爱也不例外。我对苏珊发动了非常猛烈的攻势。我们初次约会的那个晚上，她曾称赞商店橱窗中的一件衣服。我第二天一大早马上赶去把它买下来，并差人送到她的办公室去。我认为那是种非常浪漫的行为，而它也果然发生了预期的作用。经过三四个礼拜之后，我已搬进了她的公寓开始和她同居了。”

虽然罗斯搬进了苏珊的公寓，他仍不认为这是一种承诺，而且还振振有词地解释他的歪理：

“同居只是一种生活上的安排，我只是为了方便。我并不认为这表示双方都对彼此的关系做了承诺。事实上，我认为同居是因为双方都对彼此的关系还不确定的缘故，否则为什么不干脆直接结婚呢？我和她同居的另一个原因是：我约会的时间很有限。和她住在一起省去了我交通往返上的时间，我也不必在事后急着赶回家，那她会有多一点的时间和我在一起。我跟她说得很清楚，我们仍可各自和别人约会。”

罗斯说他们在刚开始的前几个月里真是美满极了，而每个人都

认为他们是天造地设的一对。人人都以为他们会结婚的。

“她竭尽所能地来取悦我。我需要她的时候 她总在身边。我只要开口说我想做什么或想去哪里 她马上就准备好了。刚开始我觉得棒透了 但不久后我就觉得窒息……快闷死了。

“不过 这只是历史重演而已。如果你想挑某人的毛病 那真是太简单了。我开始对她吹毛求疵。我对她想改变我对爱情的原则 使我变得认真而感到无比的愤怒。这时我的心脏就会开始悸动。我记得有一次陪她去看她的家人。我一点都不想去 可我得陪他们吃完一整顿晚饭 我简直烦透了。我真想赶快逃走。我一直想：‘我到底在这里干什么 这档子事对我而言真是太严肃了！’然后我的心悸就开始了。”

罗斯也提到了促使他们分手的几个因素。

“我在一家常去买花送苏珊的花店 遇到一个女人。我以为苏珊不在家 就把她带回家去。结果苏珊提早回家 刚好撞见我俩在一起。”

我问罗斯他为何不带她去他那个只有两三小时车程之遥的海边别墅 或干脆到旅馆去开房间。他说他和那个女人并不熟 觉得没有必要费那么大的劲去跟她做爱。但奇怪的是 他反而觉得冒着被苏珊撞见的风险 而把她带回苏珊的公寓是值得的。苏珊当然气炸了，但罗斯甜言蜜语地安慰她 使她相信那个女人对他完全没有任何意义 而他也不会再干同样的事。于是他们的关系又持续了两三个月，但其中争吵不断 问题重重。

“我想我是害怕对苏珊做出永远的承诺 所以我们在一起愈久 我就变得愈虐待她。我简直像一个混蛋。我有时彻夜不归，有时把工作上所受到的压力都一股脑儿地倾倒在她的头上 我和别的女人约会 我完全拒绝和她交谈 对她置之不理。她非常漂亮 非常聪明。她是每个男人的梦中情人 但对我来说那却是不

够的。我们终于分手 是因为有一天晚上苏珊威胁我 告诉我有另一个男人对她很感兴趣 愿意多花点时间和她在一起 而且对她好一点。但我不愿受任何的威胁。我觉得有罪恶感 因为我知道她的意思是要我阻止她和那个男人约会 告诉她：‘哦 亲爱的 请继续爱我。’ 但我不愿意屈服。我知道我一屈服 我这一辈子就要在她的石榴裙下称臣了。第二天一大早醒来 我就决定离开了。我趁她在淋浴时 把自己的东西收拾好就搬了出去。苏珊的感受力很敏锐……这点有时候是好的 但老是和自己的内心挣扎实在是太没趣了。她说过我太害怕承诺了 而且她认为我永远无法真心去爱一个女人。我愈想愈觉得她说的话是对的。”

## 怕得不敢爱

如果你不幸爱上了一个承诺恐惧狂 你首先要知道 问题是在他的感觉 而不是你的行为。他的内心充满了恐惧与困惑。促使你们分手的也是他的思想 而不是你的言语。是他那错综复杂的对人生、爱情与亲密关系的看法 使他老想从情爱关系中脱逃。

要说像罗斯那样的男人害怕承诺是很容易的 但要了解他为什么这么害怕就很难了。女人通常知道她们的男人何时会离她们而去 但却不知道为什么 或如何去阻止 更不要说如何去预先防止他们做出这种具有破坏性的行为了。

迄今 大多数有关这类男人的研究 都是从女人的观点出发的。通常整本书或整套理论 都是根据女人对承诺恐惧狂的经验而写成的。这充其量只看到了问题的一半。

不幸的是 我发现这些女人对这一类男人的了解少之又少。所以她们及一些心理治疗学家 只能由她们的行为来研究她们的爱情

为什么触礁。最后呢 她们都把失恋的原因归咎于自己。她们常说诸如此类的话：“我的要求太多了”或“我让我们的关系进展得太快了”或“我觉得我太笨了 居然会相信他”或“我不知道我是如何使他倒胃口的”。

当问题发生时 大多数女人的反应都是很类似、很典型的。她们会认为自己有办法使她们的男友喜欢这种一对一的亲密关系 这样他们的恐惧就会消失了。而为了“使他感觉好一点”她们会对他更好、更有耐心 她们可能会用成打的方法去向他保证 他绝不会遭受拒绝 因为她们是如此爱他。有的女人则采取另一种策略 忽视他的恐惧 而希望它有一天会自然消失。

很不幸 这些善意的举动在这些男人身上 只能收到负面效果。如果你忽视他的问题 他会认为你在对他“耍手段”而如果你对他加倍的好 他只会以为你正在收紧你的猎网 以便将他捕获。结果你只是将他推得更远而已！

妇女们时常一头钻进这一团乱麻之中，企图使自己变得更有爱心、更有牺牲精神、更迷人和更有同情心。但她们终究会发现：问题并不是她们不够完美，或是有其他的缺点。传统的自我反省、自我改进的方法对问题毫无帮助。你可以把头发染成许多不同的颜色，你可以去上许多的课，你可以改变体重、朋友和职业，你也可以去塑身或改造自己的思想——但问题仍然存在。为什么？因为问题的根源不是你，而是他对承诺这个行动的反应。而他的恐惧并不会因为你的改变而消灭，只有对它充分地了解才能加以修正。

所以你看 他的恐惧并不会因时间或爱情而消失。因为他怕的不仅是爱情 而是爱情所代表的一切 他怕的不是你 而是你所代表的事物。这个男人怕的只是四个字 而这四个字是“天长地久”（“forever”）。

## 天长地久实在太久

对承诺的恐惧会在人体引起种种不适的反应 最常见的症状就是焦虑。如果某位男士的恐惧感只是中度的 他对亲密关系的反应可能只是觉得不自在而已。只要与对方保持距离 他的焦虑感就会减轻。如果他的恐惧感很强烈 他的焦虑反应就会很严重。而那种“白头偕老 天长地久”的远景将会使他的身心都陷入真正的恐慌之中。

### 为什么承诺与“天长地久”这么可怕？

过去几年以来 男人们逃避承诺的倾向几乎多到成为社会的通病。于是有许多的报章杂志纷纷起而探讨这种病态的成因。有些人认为这是男人们对传统上被认定是家庭供养者的一种反叛。有的人则认为这是因为男人们畏惧坚强独立的“新女性”的缘故——尤其是如果这个男人本来就有自卑感的话。有许多人则肯定说这是男人不成熟的表现——他们拒绝“长大”和承担责任。最近呢 则有一些人认为这是一种“花花公子”的心理在作祟——这些男人认为只要自己能一直找到更好的伴侣 那又何必死守在某个女人的身旁呢？

当然也有一些很传统的解释 如 伊底帕斯情结、妓女与圣母情结、害怕被拒绝、自私、自恋、自卑感等等。虽然这些原因都或多或少地对问题有所影响 但没有任何原因单一或合并具有“决定性”的影响力。

承诺为什么这么可怕呢 我在研究了几个学术计划后才找到了一点答案。好像是命中注定一样 去年哈罗德·李文森博士 (Harold Levinson)——一位杰出的心理治疗学家——邀我共同研究人类各

种恐惧感 phobia 的成份和本质 并在事后结集成书。

没想到这个研究计划对我大有帮助。当我和那些患有特殊恐惧症的人交谈时 他们都会问我还写些什么书。然后我们就会自然而然地谈到承诺恐惧症这个话题上。于是他们不自觉地提供了我许多新的资料。

我永远也忘不了我所会见的第一个承诺恐惧狂患者所说的话。他大叫道：“承诺 我对承诺从来没有什么问题 因为我从来不做任何承诺。”然后他开始滔滔不绝地告诉我他对承诺的恐惧 而这个缺点又如何主宰及毁灭了他的一生，一共讲了 45 分钟。那时我并不太了解这席自白 当时他正接受医生的治疗 以便治愈他严重的幽闭恐惧症。

吓人的是以后我又听到一连串类似的自白。而这些人都有一个共同点——患有幽闭恐惧症。他们虽然都很需要爱情，却又无法去维持一份一对一的男女关系。

## 承诺恐惧症与幽闭恐惧症的关系

照字典上的定义 幽闭恐惧症是一种对狭小空间的恐惧。对患者而言 被困或陷在狭窄空间会使他们焦虑、惊惧而引起极大的恐慌。每个人都以为这个狭窄空间是实质的 但照一些患者所言 它也可能是象征性的 如一些其他会使他们觉得受困的事物 如工作、生活方式和男女关系等。

显然的 这两种恐惧症之间有着相当大的关联。但我很晚才弄清它们之间的关系。当我面谈过更多的病人之后 这个谜底才慢慢地揭开了。这两种心理问题是不是同一回事呢 承诺恐惧是否为幽闭恐惧症的一个分支 男人的承诺恐惧是否为幽闭恐惧症在男女关系上的一种象征性的延伸？

这种假设是很有道理的。承诺是永远的。要信守承诺必须和他的决定或伴侣绑在一起……永永远远。还有什么限制比这个更大？还有什么会比这点更令人觉得受困？

然后我想到了许多我面谈过的‘正常’而没有任何恐惧症的男人。他们对承诺的恐惧和那些有其他恐惧症的病人并没有什么不同。但他们很少提到他们有受幽闭的感觉。他们反而认为他们的爱情失败全是女方的错。他们只是在为自己找借口吗？他们会不会是“躲在柜中的幽闭恐惧患者”或者那些去求医的幽闭恐惧症患者比较在乎自己的病情？我认为以上的猜想都有一定的正确性。但我觉得有很重要的一部分谜底尚未揭开。

我很高兴自己的新发现，但又为未能完全找出答案而沮丧，于是我便去请教李文森博士。他是治疗恐惧症的先驱，他很快指出幽闭恐惧症的倾向其实在人类中是很普遍的，连在动物中也有。如把 20 个人——或 20 只老鼠——关在一个小房间之中，经过一段时间之后，大部分的人都会觉得难过、焦虑、具攻击性，或甚至极度的恐慌（科学家们常在实验室中用动物来做实验），但在正常的情形之下，这些人没有幽闭恐惧症的倾向。但如果环境受限的话，任何人都会受刺激而表现出这种特质。

## 深入探讨承诺的意义

现在，让我们来探讨一下承诺的本质。承诺的定义，就是个人对某人或某件事物负起义务的一种行动，如对工作、车子、宠物或某个女人。一旦承诺了以后，你就要对这件事物或这个人在承诺有效的期间负起责任——等于是你被‘困’住了。

要了解承诺如何会激起被幽闭的焦虑是很容易的。如果这个承诺是长期的，而一个男人又坚持信守它，他很可能觉得自己像是被锁

在一个小房间里。而如果这个承诺是永远的 就像婚姻所要求的一样 那这个男人可能会觉得自己像是被锁在柜子里。但那并非身体受限 而仅仅是心理受限 但这种感觉也是够可怕的。

换言之 心理的受限和生理的受限一样令人恐惧 因为它们都代表着失去自由。结果呢 任何认真或长期的承诺都会被看成是一个陷阱 而引起焦虑。陷阱愈大 焦虑感愈深 而想逃走的欲望也愈强烈。

我觉得男人对承诺的那种幽闭恐惧反应 和其他的恐惧症相比 并没有什么不同。换言之 承诺恐惧是一种真正的恐惧症 表现出所有恐惧症所具有的身心症状。要知道的是 如果你真心想改变这种患者的破坏性行为模式 你必须知道它的成因——那就是恐惧狂的本身。以下就让我们先来看看一般的承诺恐惧狂。

### 恐惧的反应：内心的警讯

在面临任何威胁或危险时 我们的身体会有一种特殊的反应。这种反射作用——自动的、不自觉的警报系统——会引起下列的症状：

- (1) 一阵阵的焦虑。
- (2) 害怕的感觉。
- (3) 呼吸急促。
- (4) 窒息感。
- (5) 心跳加速或不规则。
- (6) 胃痛。
- (7) 大量出汗。
- (8) 全身发冷。

在某些情形下 以上的反应是完全正常的。如遇到一条狂吠的

猎犬 或一个持械的攻击者。但有时一些比较微妙的威胁也会引起同样的症状 即使那些事物是无害的 ——如电梯、桥、蜘蛛或爱情。那时出现这种症状就是不正常的，我们就称之为恐惧症，是一种病态。

我们现在已经知道人体内的这种警报反应并不是绝对的 这要感谢许多学者的研究。这种反应的强度常依情形而异 其中有很大的差别。这跟个人的敏感度和威胁的严重性都有密切的关系。

有的人可能只是呼吸加速 流汗增多 并有中度的焦虑感。这种单一警报反应可能与日常生活中的焦虑感无甚差异。

但双重或三重的警报反应则表现为严重但可控制的焦虑感、更为快速的呼吸和心跳、胃痛和紧张。这些症状会使你对周遭的环境感到不舒服。它们可能还会引起中度的恐惧、恐慌感和逃走的欲望，或引起逃避那使你焦虑的事物的冲动。那些事物可能是一条隧道、一条蛇，或一个爱侣。

如果患者得到的是四重或五重的警报反应 那他的症状就会很严重了。他会被焦虑和其他的症状所完全击垮。他会害怕得只想赶快逃走 以躲开那些使他精神崩溃的事物。

因为症状不同 这些男人的行为也会有所差异。有的男人害怕所有的承诺 而且言行一致。有的男人可以忍受短期的承诺 但害怕长期或永久的。也有一些男人可以做出承诺 但在承诺后又觉得不安 这又称为慢性焦虑症。换言之，一般恐惧症的种种反应 也可以用来解释承诺恐惧症。

## 那爱情呢？

对一个女人而言 最痛苦的事莫过于情郎的态度突然来一个一百八十度的大转变。她认为问题是在爱情 而不是在恐惧上。她或

许十分理想化，十分浪漫。她深受爱情可以克服一切困难的文化的的影响。她认为她是在谈恋爱。难道她的情郎在欺骗她吗？怎么会有人一下子就变心呢？到底是怎么回事？她做错了什么吗？一个本来热情如火、忠心耿耿的情郎却突然变得对她漠不关心，而且内心充满了矛盾。他转变得如此迅速，不由得使她认为她大概是做错了什么事，才使他拂袖而去。

如果你就是那个女人的话，你一定要知道，这个男人可以完全忘记他爱过你。他可以忘记他和你在一起曾经是多么的快乐。他甚至可以忘记美好的性爱。他可能也想关心你的感觉，但他实在难过、迷惘得无法去关心。而即使他关心，或内心充满了罪恶感，他也不会改变他的决定。事实上结果常是反面的，他的罪恶感愈重，他就愈觉得自己被困住了，而愈想赶快脱逃。

如果你曾经试着想了解他的行为，你可能会觉得它完全不可了解。谁能了解这么诡异的行为呢？但假如你知道他逃走的原因和他是否喜欢你完全无关的话，你就会恍然大悟了。他逃走只是因为他知道如果他再继续恋爱下去，他就不得不做出某种承诺了——而这正是他所无能为力的。

如果你把这点铭记于心的话，你也会比较了解，他为何无法开诚布公地和你讨论你们之间的关系了。他知道他没有尽力，他也知道他或许是主动的追求者。如果你们恋爱了相当时日，他可能还说过他爱你之类的话。一直到你们分手前，他或许还一直装成他很想再继续和你厮守下去的样子。但你们的关系总会演变到继续发展或分手的关键时刻，而他总会选择分手，因为他再也装不下去了。他不会天真到以为你会了解他的感觉。而且，如果你知道的话，你可能会逼他找出一个解决的方法来。那时或许他就非做出承诺不可了。而这是完全不可能的——因为这就是他的恐惧的根源。

## 承诺恐惧是真的恐惧症吗？

正如我在前文所述，一个不能爱的男人如果得了承诺恐惧症，而这种恐惧症又是病态的，那他就会出现正宗的恐惧症所具有一些或全部的症状。为了探讨这种可能性，我问了所有我会晤过的男人以下的问题：你以前所有的亲密关系是否曾在肉体上引起你以下的不适症状，如胃痛、心悸或呼气量增加等？你是否曾觉得窒息？你是否记得什么时候这些症状会出现？是否任何亲密关系都曾引起你的恐慌感？你是否在关系进行中出现这些症状，或是关系都进行得很顺利？

他们的回答非常引人入胜。他们不但证实了我的假设，也清楚地展现了他们恐惧感的深度与强度。在下文中你还会看到其他的答案，但下面的一些例子可以先刺激一下你的胃口。

约书华谈到他的婚姻：

“现在我已知道当困兽的滋味。你失去了所有的自由。你活下去已没有任何的意义。”

安迪谈到他对前未婚妻的感觉：

“当我看到她时，我就会全身僵硬……我会躲在角落里打转，或走向不同的方向。我觉得一股血液和肾上腺素涌向我的头部，而且不停地向我说：‘赶快逃走吧……快跑……快逃！那个大枕头已经向你的头部压下去了……快逃吧！’”

葛利哥莱则谈到他对一般女人的感觉：

“当任何女人看重我时，我就会觉得我被她对我的期待所困住了——那种要我随时陪伴左右的期待——然后我就会赶快走开，以逃避这种感觉。”

法兰克谈到他对亲密关系的感受：

“当我觉得我被困住时，我会有强烈的反应。我觉得窒息……然后我会发疯……我颈上的头发会一根根的竖立起来。”狄克谈到他如何结束上一次的恋爱：

“我们在一个满是人的房间里。我坐在一把椅子上 而她坐在我的脚旁 并用手圈住我的双脚。我往下看 忽然觉得我像是个带着脚镣的犯人。”

## 渗透灵魂的恐惧

大多数研究恐惧症的专家们都注意到 患者的症状轻重 是由他们的恐惧所操纵的。而这种恐惧是如此根深蒂固 所以他们不但在清醒时能感觉到它 连在睡梦中亦念念不忘。惧高症患者常做由高处摔下的噩梦 而恐水症患者也常梦见自己被水淹死。所以承诺恐惧症患者也会常做和承诺有关的噩梦 尤其是当他们正在谈恋爱 而这份爱情有变成天长地久的可能性的时候。

故事 汤姆 33 岁 电脑系统分析师。

为了了解“承诺”和“天长地久”为何使这些男人如此害怕 我们必须听听他们的感想。例如，我的朋友汤姆，我认识他很久了。两个月前，他的两个姐妹都在几个月内先后结婚。这使他的家人不禁开始讨论他这个家庭中的长子，何时也会结婚成家安定下来。差不多在同时 汤姆也换了一份新工作 他在公司中遇到了葛萝莉亚。她是他的上司，这使他觉得她分外迷人。他回忆他们的恋史如下：

“在我遇到她的几个小时后 我就为她神魂颠倒。但她对我没感觉。我努力地追求她 但她一直很冷淡。我又更加把劲。我有时整天坐在那里发呆 挖空心思地构想一些机敏的 可以让她对我留下深刻印象的言语 或拟一些有趣的短笺寄给她。我费尽

心思想使她注意我和喜欢我 觉得如果得不到她的爱 人生就没有任何意义了。她跑 我追。她说我们太不相同了 我就说绝无此事。我整整花了 4 个月的时间 终于在有一天晚上 当我们在一家罗曼蒂克的意大利餐馆用餐之后 我说服她一起回到我的公寓 然后我们的恋情就这样开始了。我永远不会忘记那天晚上在送她回家之后的感觉。那并不是我们做了些什么 而是她所说的一些话使我想要逃跑。她说：‘我觉得我能认识你真是太幸运了 因为你真正地说服了我 让我相信我以前的犹豫都是愚蠢的。’她又说：‘我很高兴你向我证明了我对你第一印象是错误的。’

“我忽然发现我所做的一切所发生的效果 远超出我的预料之外。事情进行得太顺利了。我们的恋情发展得太快了。我忽然开始怯场 开始恐慌起来。我也发现自己正在想着以下的事物：‘别再陷下去了……天涯何处无芳草。’

“我曾答应过第二天 星期六 打电话给她。但每当我走近电话机时 我就觉得我的胃往下沉。我实在非常怕打那个电话 虽然当时我也不太清楚为什么。

“然后那天晚上我做了一个梦——或者说得更清楚些……那是一个噩梦。每当我把这个梦告诉别人时 他们都会哈哈大笑；但对我而言那个梦非常的真实 非常的恐怖。我梦见我自己正在举行婚礼。那个房间很大而且给人不祥的感觉 房门是用纯钢铸成的。梦一开始我就梦见自己正在立下婚礼的誓言。当我正要说：‘我愿意。’时 我整个人都被恐惧吞没了。我想逃跑但已经太迟了 所以我只好不情不愿地说出那三个字。

“一说出口我就觉得我生病了。我想着：‘我怎么会做出这种蠢事呢 我的一生都完蛋了！’我的恐惧感是如此的真实深刻 我居然真的从睡梦中吓醒。醒过来后 我仍然可以感觉到那种恐

惧。我忽然开始怨恨起婚礼中那个让我领受到这种可怕的感觉的女人来。

“这个梦我已经做了许多次 但第一次是在和葛萝莉亚做爱之后。那时我并未把这个梦和她联想在一起 因为我梦中的新娘子并不是她。但又过了一天在星期天时 我更怕打电话给她了。我也痛恨她为何期待我打电话给她。

“当我礼拜一在办公室中遇见她时 我非常紧张害怕。我告诉自己我不想和她正面冲突 因为她可能正为我没有打电话给她而非常生气。所以我尽量避免和她说话 保持距离 维持一种半友好的姿态。我怎么向她解释我的感觉呢？因为连我自己都不太清楚。我只知道我想离她愈远愈好 而那实在不是我最快乐的一段时光。”

## 当无处可逃而只好承诺时

汤姆的身心不适并不罕见。当承诺恐惧症初次出现时 患者通常觉得非常的迷惘。毕竟 这些反应并不是在真空中发生的 在世界的某处 正存在着一个他真心爱惜的女人。但这段爱情在使他喜悦的同时也使他畏惧。结果呢 他就被撕裂了。在一方面 他对这个女人有着温柔的感情 但在另一方面 他又觉得焦虑、畏惧又恐慌 使他不自觉地想逃走。

汤姆真正地喜欢葛萝莉亚 而且也确实被她所吸引。当他向我描述她时 他一再地强调她是如何的能干、聪明和值得爱慕。但他也知道他待她非常坏。至于她有什么感觉我们却并不知道 因为汤姆并未给她机会来倾诉。但如果她与我上文所提到的那些女人一样，她可能也会觉得莫名其妙 不知道为何一个男人追求她数月之久 而在终于与她春风一度之后 却又漠视她的存在。

汤姆告诉我他完全没有想到葛萝莉亚的感觉。他根本没想到她或许会以为自己做错了什么事 而把他给吓跑——这当然不会是真的。事实是 他们的恋情只有走向承诺这一条路 而这弄响了汤姆体内的警讯。于是 他就选择把他们的情火扑灭以便脱逃。

## 当恐慌来临时

有些男人的承诺焦虑症是周期性的。而其他人——如我的朋友汤姆——在追求一个难追的女人时 通常也表现得很正常。但只要那个女人一有反应 一切就改观了。他一下子会从追求者变成被追求者。这种表现与现实无关 那个女人的行为不过是给他一些他所期待的反应而已。但他体内的焦虑系统却因而开始运作 使他觉得自己的生活受到了威胁。

逃避爱情、不和那个女人接触 或干脆逃走 都可减轻他的焦虑感。他可能会有罪恶感 但这比承诺恐惧症所带给他的痛苦要轻微得多。对这个迷惘而焦虑的男人而言 如果主控自己的生活是他人生中的第一优先的话 那他的决定就很简单了 他必须斩断情丝 并且离开那个女人。

## 迎战或逃走的反应

恐惧症患者的焦虑反应 通称为“迎战或逃走”(fight or flight)反应。这种对危险的反射作用 不仅出现在人类身上 也出现在其他高等动物的身上。它在生物的求生本能上扮演着重要的角色。它是大自然赋予生物的一种动员体内自卫系统的方法 使我们能随时准备和危险相对抗。如果运用得当的话 它能确保种族的延续。因为我们可以选择去和威胁的来源对抗 或是赶快逃走。但很不幸的 如

果运用失当 像一些恐惧症患者的反应一样 它的结果可能是毁灭性的。

任何被患承诺恐惧症的男人所折磨过的女人 都可以很清楚地体会到‘迎战或逃走’的讽刺性。只要那个男人感到他被承诺的‘陷阱’所威胁 只要他体内的自卫系统开始运作 他就只有两个选择 由承诺中逃走 或留下来跟它对抗。当然有的男人两个都做 但不管他怎么做 这段恋情最后总会归于毁灭。

为什么有的男人会选择逃走 而有的却选择对抗呢 我觉得这可能和以下的两个因素有关：个人警报系统的灵敏度 和他看待婚姻“契约”的态度。但我们可以看得很清楚的一点是 无论是迎战或逃走 都是对恐惧的一种反应。

## 在恋爱顺利时逃走

承诺恐惧狂最令人难解的一点是 他很少在恋爱不顺时逃走 却总在恋爱顺利时脱逃。这和我们的常识相违背。通常我们会逃离不顺的恋爱 却会珍惜那美好而顺利的情缘。但对承诺恐惧狂而言 事情并非如此。他的行动由他那被夸大的承诺恐惧 而不是常识所控制。所以当他的恋情变得亲密时 他反而觉得被困住了 因为他再也没有离去的借口。而当恋情问题重重时 他知道他随时可以说再见，所以反而觉得自在些。所以当恋情进展顺利时 他的防卫系统就开始拉警报了 焦虑感也会出现。而在你发现以前 他已经逃之夭夭了。许多女人都告诉我 她们的男友们通常是在共度一个美好的周末后和她们吵一架 或在她们对他特别好之后就消失了。这简直是无法解释的 而使她们不得不做出以下的结论 她们正在跟一个不能爱的男人打交道。

## 女人的憎恶者或是承诺恐惧狂？

在过去 那些留下来和他的恐惧对抗的男人 常被称为是‘女人的憎恶者’。但你只要了解了承诺恐惧狂的反应 你就会发现这种称呼其实是不恰当的。他们并不憎恨女人。他们其实试着想去爱女人。但他是一个恐惧症的受害者 而他只有两个选择 迎战或逃走。

对承诺恐惧的反应，也可以用来解释为什么这些男人在上一分钟这么和蔼可亲 而在下一分钟又马上变得冷酷无情。如果他们真的憎恶女人的话 他们会一直冷酷无情下去。而不能爱的男人显然不是如此。他们可以极度的温和有爱心——通常超过常规——一直到他们感到恐惧为止。那时 他们就开始发狂了。虽然我并未要求你们来同情他们 我却要让你们知道 他内心的魔鬼使他变成了一个悲剧性的人物——他是自己的恐惧症的囚犯。

### 老问题 新症状

承诺恐惧症并不是个新的问题。男人们其实一直都慎于承诺，而他们对亲密与被困的畏惧 恐怕和人类的历史一样久远。但今天他们的问题有一点不太一样了。有史以来第一次 他们的畏惧承诺，几乎已快摧毁了我们人类的社会结构。

有趣而令人悲哀的是 这种社会性的突变与性革命、妇女解放运动和其他种种追求‘新平等’的活动息息相关。换言之 那些本来可使男女两性更加契合的事物 同时也把他们给活生生地拆开了。

在‘过去的好日子’里 男人独身太久被认为是不恰当的。除了少数的例外 单身男子的生活并不令人羡慕。相反的 他们常是邻居们蜚短流长的对象。人们总怀疑他们有性方面的问题 可能是同性

恋 或可能有恋母情结。

而即使这些男子可以忽视邻居们的闲言闲语 他们也必须面对一个事实 那就是当他们年华老大时 他们会变成一个滑稽而面容苍白的老儿子 困处家中 而仍不停地向那宠溺他们的老母亲撒娇。此外“谈恋爱”似乎也不是一件了不得的大事。过去那种“男女授受不亲”的追求方式 其危险性似乎比今日的开放作风要少一些 不管是在肉体上或精神上。而且 那时一个男子要是不想独身的话 除了结婚之外，也似乎没有第二条路好走。所以当他们的身心都在渴求充实圆满时，他们会不自觉地走向那唯一合法的和女人相处的道路：婚姻。

一直到 50 年代为止，婚姻仍是一般男子唯一被认可的生活方式。在《男性之心》这本书内（“Hearts of Men”） 女性主义者芭芭拉·伊连瑞赫 Barbara Ehrenreich 提醒我们：

“在 50 年代末期 男人的平均结婚年龄是 23 岁。如果他们稍微拖个几年 像拖到 27 岁的话 就开始有人要怀疑了。在那个时候 有许多心理学家建立了一套理论 强调婚姻是唯一适合成年男性 也是养家糊口的人 的生活方式。例外的人都是不值得赞扬的。”

所以史前的男性们都愿意接受一对一的男女关系 做出承诺 并浇熄那在他们的灵魂里燃烧的火焰。而在他们开始领受到“围城”的存在时 他们通常已经来不及由他们的承诺里撤退了（尤其是当他们的父亲很凶时）

男人勉强进洞房并不是一个神话。其实我怀疑大部分的新郎都是心不甘情不愿的 或者吓得面色如土。但他们一旦承诺后 除了逃离家乡或参加国外的兵团外，实在无路可逃。他们只不过是结婚而结婚。

一旦结婚后 他们就真的被困住了 因为离婚是不为社会所接受

的。如果他们逃离的欲望非常强烈的话 他们也只好在婚姻许可的范围内找出路。有的人开始酗酒 有的人埋头于工作之中。有的人开始搞外遇 有的人则每天把脸埋在报纸之中 让太太知难而退。当然 也有许多男人无所不为 把以上的各种行为一一演练。

当社会上还有许多女人正为上述的现象所煎熬时 现代男女的情爱关系 如果牵涉到承诺恐惧狂的话 却被一套全新的变数所掌控了。这要感谢妇女解放运动和其他种种的新观念 如今的男人不必再借着婚姻来获得爱与性的满足。他们可以一直单身到年华老大的时候(四十多岁)也不需负起养家糊口的重任。

我们把这个现象称之为“进步”而它的确也是。能够自由自在地生活一段很长的时间 而身边又充满了各种让自我充实的机会 那真是太棒了。但这种自由会损坏他们的人际关系。在象征的意义上 他们已挣脱了牢笼。不管他们的环境如何温暖而充满了爱 他们仍视之为牢笼。所以就像其他的动物一样，他们不顾一切地想要逃脱。

## 承诺恐惧狂的分类

我在我的研究过程中发现 承诺恐惧症很少只局限于人际关系上。患者通常惧怕任何固定而永久的食物。女人的问题 只是一个大问题中的一小部分 虽然那也是极重要的一部分。

汤姆是我最先会晤的几名男性之一。他指出他对承诺的恐惧是全面性的。他是如此的焦虑 所以他强调了许多我当时没有注意到的事物。如他说他喜欢过着像流浪汉一样的生活 因为他始终无法执着于某个地方或某个职位。他租了一架电视机来看 因为他一直无法决定他该买哪一架，而他也注意到他无法进行大多数的购物行动。

我立刻怀疑到汤姆的反应不是独一无二的 因此我开始把我的问题扩展到其他有关承诺的问题上。我问他们下列的问题 你买重要的东西有无困难 你是拥有自己的房子还是租屋居住 你觉得会在那里住多久 你是否拥有一份令你快乐的工作 你有宠物吗 你有车子吗 你是否有能力制定长期的计划 你是否通常难以做任何的决定 你是否还有其他和承诺有关的怪癖？

他们对这些问题的答案都很引人入胜 却也令人害怕。对他们大多数的人而言 人际关系上的毛病只不过是冰山的一角。对承诺的恐惧 完全渗透了他们的生命。而对某些人而言 只要一提起‘承诺’这个字 就足够令他们焦虑不安。

有些男人承认承诺令他们日夜不安 有如鬼魅缠身 甚至使他们麻痹瘫痪。他们还患有一些我无法想象的 有关承诺的怪癖。大多数的人不愿意承诺任何社交上的约会 不可靠得令人难以置信。他们也厌恶在任何委员会中任职。有许多人不愿意去注册投票 因为他们不愿意相信任何政党 即使是独立的候选人也不例外。有些人不愿写信 因为他们不想把他们的思想‘永远’印在信纸上。有许多人无法对着录音机谈话 因为不想‘永远’地录下自己的声音。还有人不喜欢用墨水写字。有一个人总用铅笔写字 然后再用橡皮擦把它擦掉。有两个人甚至告诉我 他们不想把自己的名字放在自己的信箱上。

所以我们就看得很清楚了 承诺恐惧症不只是男人对女人的一种态度 它其实是一种生活方式。而这些男人并不讨厌或害怕女人，就像他们并不讨厌或害怕自己的工作或家庭一样。他们讨厌或害怕的只是承诺本身 不管他们所需承诺的事物是什么。现在 让我们来探讨一些最普遍的承诺恐惧模式。

过去的历史 决定他与你相处的行为模式

大多数我所会晤过的男性 都以下列的方式 表现出他们对‘被

盯住 的恐惧 或行踪隐秘的特征。

### 一、特殊的电话行为。

那些女人们向我抱怨 男人们也承认了 )他们都很难用电话找到人 而且回电话的时间难以预测。有些男人故意不在家中设电话答录机。其他人则买了答录机 但通常都是关掉的。最糟糕的案例是干脆拔掉电话 或一直让答录机回答所有的电话 而且让打电话的人知道他不一定尽快回电。

有些人雇有秘书或类似的工作人员专门替他接电话，并谎报他的行踪。

其他的电话情节如下：

(1) 有一个毛皮销售员鼓励某位妇女打电话给他，而且很细心地向她解释如何和他联络的细节。但结果呢 每次她打去他都不在。

(2) 某位梯队主管通常只给别人一个联络电话：当地的酒吧。而那里的人都照他的吩咐向打电话来说：“他还没有来。”

(3) 有一位律师每隔几个月就变更一次电话，而且都不刊载在公共电话簿上。

(4) 有一位广告文案工作者家中设了一具电话答录机，而机中的留言是：“你找不到我。这具答录机也不能留话。”

### 二、他不愿意承诺任何计划，而且对实行计划也不是百分之百的可靠。

所有我会晤过的承诺恐惧症患者都告诉我 他们宁愿不要对他们的人生做任何事先的计划 除非万不得已 大多数的人告诉我他们讨厌新女伴 因为和她们约会较无弹性 他们必须先计划 而且准时出现 )。

有许多男人承认他们在私人生活中非常的不可信赖 包括对任何亲友。但在工作场合中他们就完全不一样了。

我会晤过的护士玛莉回忆道 如果她事先注意一下她的前男友

哥顿对亲友的态度 或许她就不会和他谈恋爱了 也不会期望他会娶她：

“哥顿其实很爱他的父母 但却对他们很坏。他从来不去看他们 因为他们的住所离他有三小时的车程 他必须事先计划才能去 而这是他所最讨厌的。所以他的父母每隔两三个月来看他一次 而他却不喜欢承诺 当时他一定会在家等他们。我知道这使他的母亲很生气 但他一点都不觉得自己很古怪。他也拒绝答应参加任何家族的聚会 如假日、婚礼或生日宴会等。但除此之外，他和父母的关系还是不错的。他时常打电话给他们 很热情地和他们聊天。他的父母已经七十几岁了 而他似乎没有想到他的态度会使他们难过。”

玛歌是位行政助理。她的前男友麦特的故事和哥顿非常相似：

“当我初遇麦特——这位后来使我心碎又差一点破产 我花了大把的钱去看心理医生以从失恋的噩梦中苏醒 的男人时 他首先告诉我的要事之一 就是他的母亲正在生他的气。好像是他答应要带她去参加一个对她很重要的家族婚礼 但他却睡过了头而误了大事。他说这样的事已发生了不止一次 而他看起来非常的懊恼。当时我为了维护他的自尊心而附和他 认为他的母亲的确难以相处 而他避着她是为了自卫。后来我认识了他的一些朋友 有一个人说故事时提到麦特非常不可靠 很少在预定的时间出现。我还是故意加以忽视 认为他或许有不得已的苦衷。但当我们快分手的时候 每当他忘记要事、睡过头或爽约时 我就会想起这些往事来。”

三、当他在社交场合得不到乐趣时 他就会觉得自己被困住了。他看起来会比一般人还不舒服 表现得愠怒而情绪化。

每个人偶尔都会有觉得被社交应酬困住的时候——如一个我们不想参加的宴会，一场不想聆听的音乐会 或一个想避免的家族庆

典。那时觉得有点不自在是正常的。但如果能知道它反正不久就结束了 而我们有义务要留到终场也是正常的。所以我们就会尽量地保持镇静 做出最好的表现。但对典型的承诺恐惧狂来说 他的表现就完全不同了。他的反应很激烈。我们要能了解他那种被困的心情 才能体会到他所承受的压力。他难受得无法保持正常 而且会情绪化得使他的女伴痛苦不堪。

四、他可能会有工作上的承诺恐惧症。

现在让我们来探讨一下他们的工作模式。基本上 他也受不了被工作所困住。所以要使他们工作愉快 那份职位至少要符合以下几个条件：

(1) 没有职位结构 最好的例子就是自己当老板 自己设定工作时间和优先顺序。

(2) 不是永久的 他可能可以胜任一份有职位结构和各种限制的工作 但他必须觉得那不是永久的。

对有些承诺恐惧狂而言 他们的焦虑症会引发一些极端的行为。他们可能永远无法安于任何工作或任何行业 老是换工作或搬家 甚至不惜由一个城市搬到另一个城市。

他们通常避免被某份工作或职业所限死了 即使他们做得非常出色。一个很好的例子是一位律师兼作家 他周末还在一个爵士乐团教授与弹奏音乐。

他们的目的是要常让自己觉得 如果他不满意某份工作的话 他可以随时不干。有些人换工作的频率高得吓人。

五、有许多人——不完全是男性——的居住情况有点反传统。

(1) 他可能会一直对自己居住的地点持着暂时的态度，所以常分租他人的房子 或签短期的合约 或不愿意买家具。换言之 他的居住情形完全是只作暂时的打算。

(2) 他可能会签约租公寓来居住 但他很少住在那里。宁愿住

在朋友、前妻或女朋友的家里。

(3) 他的家通常会反映他对承诺的态度。它可能很舒适，但不停的传达出‘我想独居’的信息。一个很好的例子是：一位 46 岁的广告业主管，租了一间非常舒适的公寓，却只买了一张单人床。或是一位 38 岁的电脑程式设计师，拥有一间任何女人也不能使用的厕所。

(4) 他的家很舒适，但保持或布置得像一个神坛，用来纪念他和前妻或前女友的恋情。在许多情形下，那个女人通常是遭拒的一方，但看他的家或听他的描述，却往往不像是那么回事。

(5) 他的居住情形往往特殊得不适合女人过夜，他可能会抱怨，但却从不做任何的改变。

六、购买贵重的东西对他往往是一场灾难。

有许多承诺恐惧狂购买一部录像机的态度，就像在寻找一个完美的女人。他们避免购买贵重的东西，或是买了以后又后悔。

我和有些男人谈过，他们都告诉我购买一辆新车就像和一个女人结婚那么困难。“你一旦把它买下来，你就被它困死了，要使用很长的一段时间。”有一个人这样的告诉我。虽然他在买的时候非常兴奋，但这个决定本身使他焦虑、犹疑而自责。

虽然这种现象并未使我惊奇，但这也不是我当初所要探讨的事物。我起初会晤的几个男人，都指出了这种特殊的承诺恐惧观。

在许多个案中，这些男人都比较清楚自己对购物的承诺恐惧，胜于了解他对女人的情爱恐惧。如果你用脑筋想一想的话，这点也不难理解。例如，某位男人如想买某型的录像机而买不到的话，他会明白这是受了市面产品的限制。如果他无法屈就而做出承诺，这就是他的问题。但如果他无法对某位女士做出承诺的话，他会用以下的陈词滥调来做借口：“我只是还没有找到我梦中的白雪公主而已。”

## 女人也可能得承诺恐惧症吗？

本章已接近尾声，为了公平起见，我们必须讨论一下这个课题。如果你能了解承诺恐惧症的来源，你就会知道这个毛病是没有性别的限制的。那这些同样也恐惧承诺的女人，会不会对承诺同样的过敏，而且对被困住感到同样的害怕？

我的回答是模棱两可的。是的，有许多女人也害怕做承诺。但这并不会使她们逃避承诺，至少不会像男人那么退避三舍。为什么？因为女人或许会害怕承诺，但她们还有其他的许多恐惧、需要和本能，会持续地推动她们去做出承诺。

最具有威力的就是她的母性本能——她那想交配繁殖的需要。人类的生存要靠不停地延续生命，而大自然把这个伟大的使命交给了女性（这无疑明智的选择）。除了少数的例外，其他的恐惧或欲望都远逊于这股生物性的动力。所以无论一个女人是如何的畏惧承诺，她体内的母性本能终究会克服这些恐惧与焦虑……至少是暂时性的。

男人，在另一方面，却缺少这两股自相矛盾的推力与拉力。他们可能会有强烈的性冲动，但他们的性欲一旦得到了满足，他们就毫无牵挂地走了，而把生男育女的重担留给女人。

女人在承诺方面的焦虑，也因为她们在爱情与生育上所玩的数字游戏而变得复杂。简而言之，女人愈老，找对象就愈难，生育的风险也愈高。所以即使她的承诺恐惧冲动在尖叫着：“慢慢来，慢慢来。”她的理智却会告诉她：“如果不抓住这个男的，你以后可能就嫁不掉了！”

这点对多数男人而言，却不是个问题。如果某人想拖延逃避承诺，他永远会有很好的借口。他会想：“我没有年龄上的限制。我即

使到了 50 岁 仍可以娶到一个比我年轻许多的女人 安定下来生几个小孩。’显然 如果这是他的希望的话 他的‘数字游戏’使他可以多“自由”几年。

另一个阻止女人逃走的因素是：她们害怕孤独。在一个仍然以男性为主体的社会中 当女人是很困难 甚至很危险的 尤其是一个单身的女人。结果呢 有许多女人为了安全感、经济上的保障 或只是逃避孤独 而对男人做出了承诺 即使她们并非出自真心。她们认为可以调整自己来适应这项承诺。很不幸 大多数有同样问题的男人们并不这样想 所以他们就逃走了！

## 4. 男人的挣扎

患承诺恐惧症的男人 往往拥有两套思想 而每套思想又都有着截然不同的观点。一套思想是想跟一位深爱他的女人保持美好的情缘。另一套又将一份天长地久的情缘 看成是一个桎梏。有时他们会把这两套自相矛盾的思想 或多或少地表露出来。和一位这样的男人谈恋爱 好像是闯进了一个充满了双重讯息和矛盾行为的诡异世界。他无法干脆地答应 也无法干脆地拒绝。如果你不幸和他牵扯不清的话 你可能会发现以下的特征。例如：

- (1) 对你们之间的关系 他是否言行不一？
- (2) 他是否会约你却又失约？
- (3) 他是否常犹豫不决 优柔寡断？
- (4) 他是否常信口开河 不守承诺？
- (5) 他是否每进一步就退两步？

### 提高警觉 女人在感情上自我保护的最佳措施

我非常同情那些和恐惧承诺的男人牵扯不清的女人。我对那些热情追求他们心仪的女人 征服了她们的矜持 最后却又逃走的男人的心理 比他们自己还清楚。我也知道他们都会留下一些蛛丝马迹，

来泄露他们畏惧承诺的心理。而那些受害的女人，常会对自己未曾注意那些线索而自责不已。

### 第一个线索 他过去的情史

请你抛弃以下不切实际的思想：男人会因好女人的爱而改变自己（而你就是那个好女人）

每个女人都干过这样的蠢事：爱上一位弥漫着承诺恐惧味儿的男人。他的情史简直恶劣透了！但你却不相信自己的直觉，而相信了他。当他倾诉自己在爱情中所发生的问题时 你还替他感到难过。你认为“那些女人”才是犯错的一方。你认为只要他和你在一起 他就会完全不同了。而且在初邂逅时 他总会信誓旦旦地保证 他对你是不一样的。但你不应该太快地相信他。如果他过去的恋史问题重重 你就要提高警觉来好好地保护自己。

神话 男人会因好女人的爱而改变。

事实 他过去爱过的女人全是好女人 而他对她们坏透了。

### @其他的线索 他对你的态度

有时你不能由过去的情史去界定一个男人。但当他开始在你的身上创造他的情史时 如果他言行不一 无故爽约 或对你愈来愈冷淡时 你就要警觉到你有麻烦了。

一般而言，女人对这些初期的警讯都不太注意。她只愿意倾听她所喜欢的信息，而把那些她不喜欢听的加以合理化。她的朋友们可能会警告她 但她不但不听 反而会更加维护那个男人。

在她深陷而不能自拔 或已无力改变那悲剧性的结果之前，一个女人其实有许多方式来避免这些麻烦。在那个男人开始折磨她之时 她可能感到莫名其妙 不知道发生了些什么事。如果她缺乏洞察力的话 她可能会感到无助 只好盼望奇迹出现 使他回到从前的亲爱和善。我希望读完这一章后 谈到这些恐惧承诺的男人用来愚弄他们自己和他们所爱的女人的方式的章节 )她们能具备这种洞察力。

虽然动机相同，但每个承诺恐惧狂都是独一无二的。由于他们的焦虑出发点、家庭历史、经济背景和其他的心理因素的差别，他们表现自相矛盾的讯息的方式都稍有不同。以下是一些比较常见的类型。

## 他无法答应也无法拒绝

要了解承诺恐惧症的男人，最重要的是要知道他们的问题就是“承诺”。那就是说，对于爱情，他不但无法做出“不要”的承诺，也无法做出“要”的承诺。很典型的是，当他恋爱时，他既无力向前使这段情缘开花结果，也无力使自己抽身而出。无论做什么决定，都会使他觉得焦虑受困。

结果呢，他的选择就是不做任何选择，或是整天犹豫不决。或者有时向东，有时向西，使人搞不清楚他到底在做什么。这实在令人吃惊而且发疯。这就是他们典型的行为模式之一。

雪柔是一位 28 岁的旅行社职员，她的男朋友那种自相矛盾的行为实在使她困惑不已：

“我不了解亚伦。我们正在谈恋爱，但他从来不想看到我。他每天打电话给我，并且每周至少约我两次，但每到约会时，他从来不出现。这可是他自己订的约会耶！他通常会在事前一小时打电话来，解释他不能赴约的苦衷，理由一大堆。他会说他很想见我，但有不得已的原因，然后就挂断了。到下一个礼拜时，他又重复一遍同样的过程。这实在是太莫名其妙了。他偶尔会到我的公寓造访，但总有原因使他不能久留——他的背发痛、他母亲需要他帮忙、他的车需要送修等等。如果我问他为什么，他就发怒或发誓以后绝不再这样做——当然，这个承诺从未实现过。我永远不会再答应他在任何时候、任何地方再跟他见面，因为这种

事例已经发生太多次 而我再也不能忍受了。当他失约时 我总会很生气 因为我思念他 想见到他。但我现在根本不在乎了 虽然我仍不了解他到底在搞什么鬼。如果他想见我 那他为什么又无法见我 如果不想见我的话 那他为何又不干脆拒绝我 从此和我一刀两断呢？’

一个像亚伦那样的男人，就是犹豫不决型的典型代表。他被两股完全不同的冲动夹在中间。当他跟雪柔不在一起时 他想和她相聚——他甚至会觉得他爱上了她。但当相聚的时间来临时，他又觉得他被困住了。这种被困的感觉引发了他体内的警报系统 使他逃之夭夭而爽约了。然后 在自觉脱困之后 他又开始想念雪柔 于是历史又重演了。

#### 诱惑与拒绝兼具的混合 ——承诺恐惧狂的注册商标

他是世界上最温柔的爱人 他是你最好的朋友 没有人比他更了解你 或比他更关心你，一直到他拒绝你之前。承诺恐惧狂的特长就是诱惑与拒绝。这是“先追求后恐慌症候群”的一部分。了解这一点会让被拒的女人感到安慰。

珍是一位 28 岁的女演员 她在与医生男友分手后 来接受心理治疗：

“我和马丁刚认识时 他整天缠着我打转。我觉得他再这样下去 他们诊所可能就要关门了 他好像老觉得没见够我似的。但四个月之后 他似乎就开始忙起来了。起初我很高兴——我以为这表示我们的关系稳定下来 也变得比较正常了。但不久后他的性欲突然减低 我以为他是太忙或太专注于工作的缘故。在前一两个礼拜 我还没有警觉到他已经对我失去了兴趣。他开始推说他要独睡 因为他第二天一大早要给病人开刀 过了两三个礼拜后 我就开始觉得被拒了。我知道他不只是疲惫而已。一个月后 我感到他快要找借口和我吵架了。你必须知道我的反应之所以

会那么慢 是因为他在刚开始时 对我的肉体是那样的迷恋。我实在无法相信同一个人会变得那么快。我一直想为他的行为找出借口 而且 我不想表现得对他太苛求。最后我觉得我们必须好好地谈谈。好 当我们谈的时候 他完全同意我的看法。他知道他对我不公平。这实在是太有趣了 他居然把整个情势扭转过来 变成了一个心不甘情不愿的爱人 好像我们以前的那一段情从未发生过的样子。我哭了 他终于提议分手 因为我太悲愤了。你要相信我 我真的悲愤极了 我不停地打电话给他 因为我实在不相信他会做出这种事来。他居然告诉我 在我能控制自己的情绪之前 他不想再跟我讲话。那时他听起来是那样的冷漠残酷。

“他那种先追求后拒绝我的方式 对我是那样的不公平。还好我的事业发展得不错，否则我简直不知道如何熬过那一段日子。那时我一直在想 可能是我的肉体有什么地方使他失去了兴趣……那真是神经了。”

珍对马丁拒绝她的态度的最初反应，是很正常的。女人们的反应通常是不相信的。她觉得他会这样对待她真是太不可能了。因为他正是那个一向和她那么亲密、那么关心她的男人。

我对这些女人的第一个劝告是：你绝对要相信这一切！不必再纠缠他 去问他为什么。不要假设他精神不正常。不要假设你们之间有任何误解 而误解一旦冰释之后，一切就会雨过天晴了。最重要的是 不要假设你自己有任何的错处。

## 合 理 化

——他使自己相信他所遇非人

我们任何人都不愿承认自己处理爱情的方式是错误的。承诺恐惧狂当然也不例外。当他有伤人的倾向时（而且时常如此）他通常

不愿意承认。如果他是个大笨蛋的话 他当然也不愿意知道。而如果他吓得屁滚尿流 而且的确如此 的话 他更不愿意去寻思对策。

承诺恐惧狂对女人的态度是一致的 而且每次都不停地犯同样的错误。即使如此 他仍想为自己找借口 来安慰自己为什么又恋爱失败，因为他不愿意感到他本人就是扼杀自己爱情的刽子手。他需要找一个合理的借口，来解释自己为什么老成为情场上的逃兵。

因为没有任何女人是十全十美的 所以他的借口其实也很容易找。他通常相信他的焦虑感和某个特定的女人有关。这个反应是很传统的：“这既然不是我的问题 那当然是她的问题啰！”他所要做的只是再看看这个他曾一度深爱的女人一眼 然后再找出一些她的缺点来 而后他就可以名正言顺地告诉自己 他为什么不能对这段感情负责了。没有一个女人经得起细看 承诺恐惧狂只是利用她的缺点来作为他脱逃的借口而已。这可能只是一些微不足道的瑕疵——如她拿叉子的方式 不小心念错了一个字 大腿上有一道凹痕 或眼睛下有一丝鱼尾纹等等——他就利用这些东西来混淆事实的真相 以原谅自己的行为。

在本书中你将会看到一大堆这样的男人 自己是个孬种 却把过错全推给他们的女友。他们永远找不到自己梦中的白雪公主 每个女人都毛病一箩筐。而最令人惊奇的是 这些毛病往往正是当初他们所最着迷的地方。

一个很好的例子是 某位男士曾追求一位女舞蹈家 后来却又嫌她没有商业头脑而抛弃了她。如果你是局外人的话 会觉得这很好笑。但如果你不幸正是这位女士的话 那就可就一点都不好笑了！

葛里哥莱是一位自由摄影家 他很诚实地承认了他以下的劣行：

“你看 我想当我希望摆脱某一个女人的时候 我实在没有勇气直接告诉她实话……所以我就专靠挑她的毛病来和她分手。

每当我遇到一个我所欣赏的女人时 在一开始她都是十全十美的连一些小怪癖都显得那么 可爱。我很清楚地知道这一点。我也知道过了一阵子后 我就会开始讨厌我所曾经欣赏过的东西我这样做是因为我想确定这段感情不会有结果——我已把这一套伎俩施用在许多纯情女性的身上有无数次的。”

## 现成的失恋借口

——他遇人不淑

还有另一种承诺恐惧狂，他们专门挑选一些完全不相配的女人来谈恋爱 以遮掩自己的病态心理。

有时候这些女人简直不相配得令人一目了然。例如，年龄相差太远 或两人的宗教信仰互相冲突。其他的时候呢 她们的观点或价值观几乎都和这位仁兄所期望的完全相反。但这些不恰当的选择，却给了他很好的借口可以中途脱逃。

亚当是一位很能干的股票经纪人，他就是一个现成的好例子。就任何标准而言 他都是个好对象 所以常有亲友们替他介绍女朋友。这些女人都又漂亮又聪明 而且对他十分倾倒。但他都没有兴趣 他认为她们都非常的乏味。而那些他觉得不乏味的女人，一个是芳龄十八 父母不允许单独和他约会的西班牙少女；一位是财大气粗 连他都觉得自私而又愚蠢的已婚妇人。然而 他仍然说过他差一点马上和她结婚。

有一回亚当和一位很适合他的女人谈恋爱。她是位年轻的律师——他们同年龄 有相同的兴趣和共同的朋友。亚当说 他“认为”他当时很爱她 但他却不想娶她 因为她挥金如土。而这一点正是他当初所欣赏她的共同优点之一。但他后来又决定 他必须娶一个在这一方面能和他互补的太太 所以就离开了她。

## 只约会一次就失踪

他寂寞 但却又不想去找女伴 因为他认为每个女人都想嫁给他。这种承诺恐惧狂的内心冲突非常明显 因为他老叫寂寞 却又不愿意花任何心力来构筑一段情缘。这种男人通常认为只要和一位迷人的女性共进一顿浪漫的晚餐 那就已经严重到等于是订婚宣言了。而再次的约会 可能表示他就必须向那位女士求婚。不管他认识她多久 只要他觉得被她吸引 他马上会联想到婚姻。而这当然把他吓得六神无主 所以他马上就叫停。但这样的男人可能也很清楚自己无力做任何天长地久的承诺 所以很好心地希望任何女士不要被他误导 因此早早地叫停。亚瑟就是一个很好的例子。

亚瑟是一位英俊而讨人喜欢的整容外科医生 时年 34 岁。他有许多朋友 有男的也有女的 但他已经有 5 年时间没有谈过恋爱。他也很清楚自己的毛病。以下就是他的自白：

“我从来不愿意和任何女人有感情上的纠葛 只有一位是例外 而她却是个已和别人同居、对我毫无兴趣的女人……所以她实在也不能算数。每当我认识一位迷人的女性时 我就表现得像个广告公司的主管在极力推销一件商品一样——那就是我自己。但当我一旦推销成功（这通常发生在第一个浪漫的夜晚）我就失去兴趣了。当我看着那位女士迷人的脸孔时 想的不是带她去看电影 而是我在十年后对她会有什么感觉。我真的思考一些诸如以下的事物：‘我现在可能觉得不错 但以后可能会感到乏味 然后我就会不想再跟她在一起 于是只好离婚了事 那孩子该怎么办呢？’我知道我很神经 但我就是没有办法不这么想。难怪我的一位好友总说 我一辈子都在逃避那些适合我的女人。

“在约会的第一个小时内 我就会告诉那个女人我可能会搬到另一个城市去。由于我希望我拥有随时可以离开的借口 所以我总会让她知道我随身带着呼叫机 如果病人需要我 我马上就得走。

“你知道 我这样做对我自己并无任何好处。我已经 34 岁了。在过去 2 年内 我从未和任何女人约会两次以上。而我从不在第一次约会时 就和女人上床。你想也想得到 我实在一点也不快乐 但如果不这样做的话 我又会觉得非常焦虑。最理想的情况是 我的恋情能像一栋季节性的别墅——你知道 就来一段《夏日之恋》或干脆只是《爱在冬季》两者之间各有短长而互补对方之不足。但我又知道我无法同时和两位女士约会。

“每当我一想到结婚 我就觉得我的人生快要完蛋了。我不想牺牲我的生活方式。我喜欢在工作之后回家休息 一个人看电视 并把昨晚剩下来的比萨饼热一热 就解决一顿晚餐。这听起来虽不美妙 但我只要一想到婚姻生活 就觉得我像是被关在一间没有空气的斗室中似的。

“近来我认识了一个我真心喜爱的女人。我们共度了一个美好的夜晚 但以后我就再也没有任何示爱的行动了。一直到 5 个月之后我出去旅行 我看到了一些令我想起她的事物 于是我写了一张小卡片去问候她。她可能会觉得我莫名其妙：‘这个男人真诡异，对我这么好却不想约我出去。我真怀疑他是否有毛病。’”

## 保持距离 承诺恐惧狂的惯技

因为承诺恐惧狂既需要距离又需要空间 于是最好的方式就是和住得离自己很远的女人谈恋爱。距离会减轻他的焦虑感 即使是暂时性的。女人如果和这样的男人牵扯不清 最后总难免落得心碎

神伤。她实在很难了解为什么一个在安提瓜 Antigua 爱慕她的男人却不愿意在自己家里看到她。在他的想法里她靠得愈近他就愈不舒服。

### 远方的爱人

这种男人是最浪漫也最具有诱惑性的。实际的距离隔开了他和那个女人所以他无需在情感上制造距离。因为这段感情的发展本来就是有限的所以他可以任意地沉浸在温柔的爱意中。这种相隔两地的恋情使他只有在特定的时间内才能见到那个女人。结果呢他觉得威胁减少而且有合理的原因可以随时结束这段感情。这当然不完全是正确的但这就是他的感觉。

如果你不幸有这么一位远方的爱人你会发现他对你的爱情在一夜之间就会消失只要你搬得离他近一点或是想多见他几次。

汤姆 那位我们在上一章中所谈过的男士他很清楚他往往会过度沉醉在分隔两地的恋情之中：

“我似乎常常喜欢和我所爱的女人分离我发誓这种倾向从我参加夏令营的时候就开始了。我往往要到最后的三四天才决定我最喜欢哪一个女孩。然后我就很快地采取行动击败所有的竞争对手去赢取她的芳心。但在我们的感情快要稳定下来时我就回家了。我为了思念她而憔悴消瘦不断地写信和打电话给她。这种情形会持续两三个月然后我就慢慢地淡忘了她。但她往往还会写信给我我虽然不会回但心里常觉得很奇怪我为什么会这样做。如今我的行为模式也没有太大的差别。

“我还记得有一位住在洛杉矶的女士。我是在一个会议中认识她的我们似乎处得非常好。当回到纽约市后我写了一封信给她邀她和我一起到加勒比海去度假。她接受了我的邀请。我们在一起玩得非常痛快。有时我们相偕在海滩上坐到凌晨两三点，

一边聊天一边做爱。那真是太棒了。我回家后常打电话给她 并邀她来纽约市玩。她后来每隔两个月就来纽约市看我一次 持续超过一年。我那时也和别的女人约会，但没有一个人比她更重要。我知道她开始在猜想我们的爱情将来会是什么样的结局。而我想这使我开始领略到我并不愿意和她共度下半生。原因很多 但都很琐碎。虽然我刚开始时很被她吸引 但在肉体上她一直都不是我所喜欢的那一型。当她开始要求更多时，我知道我已对她失去了兴趣。同时呢 我从未去洛杉矶看过她。那年过感恩节时 我决定去旧金山看我大学时的室友 这使她怒不可遏。她说她已经大老远的从洛杉矶飞来纽约市看过我好几次 而我不但不和她共度感恩节 而且现在居然还去旧金山看一个不相干的人——这证明了我永远不会为她着想 特地去洛杉矶看她。我们在电话中大吵一架。然后我没有再打过电话给她。几个月后我收到一张她寄来的卡片 我们又在电话里谈了几分钟 然后一切就这样的结束了。”

另一形态的远方爱人，就是我称为“梅德俱乐部佛瑞德”(Club Med Fred 注)的男人。他的专长是假期罗曼史 而且假期结束以后，就再也没有任何的联络。除非他是在旅行 远离他所生活的环境 否则他是不谈恋爱的。但他一旦上路了就变得热情如火 因为他知道只要假期一结束 他就不必再见到这个女人了。你千万不要被他的绰号所迷惑 他并不见得是那种经常穿着夏威夷恤衫 在海滩上闲逛的男人。他可能穿着花呢套装在开学术会议 或套着灰色的法兰绒裤在举行商务会谈。他对爱情的唯一标准就是 你和他就像是在黑夜的大海中擦肩而过的两叶小舟。而在他的心目中 最重要的字眼就是“擦肩而过”(passing each other)。

注：“梅德俱乐部”(Club Med 是一种世界性的，专为单身男女举办加勒比海旅游的俱乐部 在美国非常盛行。

## 胡 狄 尼

### ——表演失踪

还有什么事会比一个男人表示要爱你一辈子 然后又突然失踪更令人觉得莫名其妙的？

传奇中的哈利·胡狄尼 Harry Houdini 是个众所周知的“逃遁魔术大师”是个永远不会被绑住的人。现代的胡狄尼事实上却邀请女人来束缚他 然后再不计一切代价地逃避承诺 很有技巧地挣脱女人的情感陷阱。就像胡狄尼挣脱身上的绳索或锁链一样。

如果你不幸碰上一个胡狄尼 他会全力地追求你 遇到困难也绝不退缩，一直到他掳获你的芳心为止。然后他就消失了。但在刚开始时 他的一切看起来都那么的自然。他真的要求你把他绑住。而你这位天真的志愿观众 兴冲冲地顺从了他的请求。然后呢 他就人如其名地挣脱束缚而从你的生命里消失了。他可能会再出现 但那时一切都已改观了。

这种男人最喜欢谢幕 所以最好在他初次献技后就离开剧院 看一次他表演的魔术也就够了。再留下来观察 也无法看穿他的魔术技巧。

玛莉 现年 36 岁 是一位来自长岛的语言治疗师。她在两年前遇到这么一位像胡狄尼的男士。以下就是她的故事 请好好地记取她的教训！

“我为我的愚蠢和天真感到难堪 但我还是要告诉你我的遭遇。我在高速公路上认识了葛伦。我正从我女儿上学的纽约上州开车回家。他从我的身边开过并看了我一眼。然后他又慢了下来 因为我的车又超过了他的车。大约二十分钟后我停了下来 他却一路跟着我到了哈华·詹森旅馆。我去买杯咖啡喝 他

就排在我后面。他对我一笑 我也回他一笑。他长得很帅 穿得很整齐 而且看起来人很好的样子。这些观察虽然都很表面 但当你是高速公路认识某人的时候 你还会注意些什么呢？

“总之 后来他主动来找我 而我俩在停车场内聊了很久。他告诉我许多他的私事 比我要坦诚得多。他告诉我他是纽泽西州一家公司的主管 责任相当重大。他也说他刚上任不久 目前暂住在纽约市某好友的公寓中 并一边找房子住。他已离了婚 并把纽约上州的房子给了他的前妻。他还给了我他的名片 请我打电话给他 但我并未这样做。一周后 他打电话到办公室给我。我虽告诉他我的名字和工作地点 但并未告诉他我的分机号码。但他还是找到了我。相信我 这并不容易 因为那是一家很大的医院。

“好了 他终于让我神魂颠倒。接下来的两周内 他每晚下班后开车到长岛来看我 然后再开回纽约市。那是因为我太快和他发生性关系的缘故。他说他已疯狂地爱上了我——他想要照顾我 照顾我的女儿 为我做一切的事情。两周后 我终于和他上床 而他也向我求婚了。我必须告诉你当时我的经济情形很糟。我的女儿念的特殊教育学校学费很贵 而我的帐单也高得吓人。而葛伦告诉我他很有钱 而我也相信了他。我必须承认那种觉得未来会有人和我共同分担经济重任的远景是很吸引人的。他装得好像要娶我的样子 使我不得不相信他。总之 这段像旋风一样的罗曼史又持续了两三个星期。我告诉每个人我们快要结婚了 而他也搬来和我同居。

“但他一搬来我家后 他的态度马上来个一百八十度的大转变。他突然变得难以忍受那每天一趟 45 分钟的车程 而在一周前他还每天来回开两趟呢。但他一搬来就开始讨厌它 而且每天抱怨个不停。他也开始挑我的毛病 和他以前那种爱慕包容我的

态度简直有天渊之别。例如有一次我开错了路 迷路有五分钟之久 他居然怒不可遏 不停的贬损我 并说我笨死了。有一次我站在衣橱前挑选衣服 想要找一件适合的来穿。他看了我一眼 居然对我说 ‘如果你不是这么胖的话 挑起衣服来就要容易多了！’

“然后他又说他很气愤我为什么这么快就和他上床 我当然不甘示弱地和他争执了片刻。这个时期只维持了几个礼拜 因为圣诞节马上就到了 而我们必须到纽约上州他父母家吃饭过节。我从未见过他的父母 也从未见过他的朋友。我曾打过电话到他办公室 以确定他并未谎报他的工作地点。但其他的我可就一概不知了！

“总之 在圣诞节前的两三天 我下班回家发现他把他的所有的衣物都拿走了。他只在冰箱上留了一张字条给我：‘有一些意外事故发生了 我会再打电话向你解释。我目前无力处理任何事情。’我们的恋情就这样泡汤了。他走了。我当时还以为他会马上打电话给我 但他一直音信渺茫。我几乎要发疯了。我担心他发生了什么不幸。他一向喜欢开快车 不知会不会因心情欠佳而发生了车祸。我知道即使他发生了意外 也没有人知道要打电话通知我。我以为他一定发生了什么可怕事故 否则我觉得他一定会跟我联络的。

“我几乎翻遍了家中的每一张纸片 想要找出有关他的任何线索。我终于在一张旧电话账单上找到了一个他所打过的 纽约上州的电话号码。我打了那个号码 接听的人是他的一个朋友。我告诉那个人我快发狂了。那个人大概替我找到了他 因为他当天晚上就打电话给我了。但他非常气愤我居然 ‘调查他的行踪’。他说他的前妻正准备冻结他的部分资产 而他实在无法一心二用 同时处理那么多事情。他说：‘我实在无法再和你在一起。’

“他在我们的爱情中一直是个主动的追求者。他使得我告诉

所有的亲友我们就快要共结连理了 他使得我通知其他几个我约过会的男友们 告诉他们我已名花有主 不能再和他们鬼混了。我真是不相信我会这样做 我想我当时一定是被他的追求搞得心花怒放 以为真的有人愿意来照顾我才这么做的。

“无论如何 我还是写了一封长信给他。我觉得我信中的语气非常宽宏大量——我告诉他我只需要他给我一个解释。他虽然有许多理由 但我想知道事情的真相。我说我认为我值得他这样做。

“过了一个月后 有一天深夜他打电话给我。他只是向我道歉 并且告诉我他当时无法承担这段感情——它实在发展得太快了。他说他希望我原谅他 并且希望以后还可以再看到我。我说我不愿意，因为他的行为实在让我难过极了。我实在太不快乐了。

“我知道我该在我们初识时对他不要那么信任 但你知道女人总愿意相信奇迹。我当时很愿意相信他的话 并认为我们的恋爱就像电影中的罗曼史一样。”

并非所有胡狄尼的行为都像玛莉女士所遇到的葛伦一样的戏剧化 但他们往往造成最大的伤害。他们是承诺恐惧狂中最严重的一种。他会突然陷入情网 又突然恐慌退却。他只想赶快逃得远远的。他不想和对方讨论 也不想试着解决问题。他知道他的行为很难解释 可是他一点也不在乎。

他会突然消失 是因为他知道如果他停留稍久 并把他的感觉告诉那个女人的话 她一定会要求他试着来共同解决这个问题。这正是他所不希望的。他只想逃走 因为他的精神如此不适 他也不会允许任何事物来阻挠或拖延他逃走的计划。

和我咨询过的那些男人 都认为这种“追求——逃跑”的过程，很像是喝醉酒而又清醒过来一样。他们鲁莽地陷入情网 丝毫不用

大脑。然后 有一天他们又突然清醒过来 同样也不用大脑地认为自己应该背弃爱情的盟约 恢复自由。

而在事后 这些男人都觉得内疚而又难堪 而只想赶快把整件事给忘掉。而他们的女友却彻底地崩溃了，需要他们的解释来疗伤止痛。

### ◎忽隐忽现的胡狄尼

这种男人是典型胡狄尼的变种。他们在一段时间内常会消失一阵子 然后又出现 有时长达好几年之久。以下就是个很好的例子：

蒙妮卡春天时在一个派对中遇到了杰利。在 6 月之前 他们已经在讨论如何把他们的住所和事业结合在一起。他们两人都是旅行社的职员，而杰利鼓励她有一天两人一起创业。她甚至已经开始找寻未来的办公室。结果当他在美国国庆时和蒙妮卡以及她的女儿共度周末之后 他开车回家 然后就再也没有打电话给蒙妮卡了。蒙妮卡试了好几次想和他联络，但都没有结果。她不想看起来太可怜，所以就自动叫停。但杰利在感恩节时又出现了。他的借口是 他在 7 月时离开她 是因为他对她的感情已强烈到不知该如何承受的地步。虽然他发誓他不会再逃跑，但他在圣诞节前夕又溜走了 这整个毁掉了蒙妮卡的圣诞佳节 使她必须背着她的女儿哭泣。然后他在次年 5 月又出现了…… 这种情节已持续了两年。蒙妮卡知道她不应任他“呼之即来 挥之即去”但他们在一起的时光是那样的美好 所以她一直希望杰利最后会改变自己 而永远和她在一起。

在最甜蜜时逃走—— 向前一步等于退后两步

我们可以了解为什么男人要摆脱失败的恋爱。但承诺恐惧狂却总在两情相悦时逃走。如果他和一个他所爱的女人共度了一个亲密而快乐的周末的话 他常会带着恐慌的感觉离开。他认为这样的周末会使她期望某种承诺。结果呢 他就会告诉他自己 如果她不是想

要更多的话 那她为什么要这么快乐地和他共度周末呢？

这种逻辑会促使他和这个女人保持距离。他可能度过了一段最美好的时光 但结果他不但不想多和她在一起 反而决定少看到她，因为他不愿意走向承诺的道路。

而那个倒霉的女人实在无法了解他这种错综复杂的逻辑。葛丽泰的反应是很正常的：

“我知道我和邓尼尔的关系 从初次共度周末后就出现了问题。我们玩得愉快极了 而我回家后就从头到脚地爱上了他。他似乎也有同感。当我们回到我的公寓门口时 我以为他会想进来——因为我们已经日夜不分地在一起五天了。我认为他会想让这种美好的感觉持续下去 就像我一样。但他说他很累。然后他走后两天没打电话给我。我打了一次电话给他 因为我实在很想念他 但他的声音听起来很冷淡。他一直到下个星期天晚上才再约我出去。这实在是太久了。他的信息很明显 那就是他并不像我那么的喜爱我们的亲密关系。而且他不想让我们的关系再继续发展下去。”

葛丽泰是个坚强而懂事的女人。她知道如何去评估邓尼尔的行为 并在遭受更大的伤害之前和他保持距离。但有许多其他的女人并不像她那么聪明。她们知道事情有点不对劲 但却去接受这些承诺 恐惧狂对时空的限制 以为时间会克服一切的障碍。这往往铸成大错。

有承诺能力的男人很少会这样若即若离的。他可能行动很慢，但总是朝同一个方向迈进的。

## 改变他的决定

如果一个男人不是真心爱一个女人的话 怎么会向她求婚呢？

我听过有许多的承诺恐惧狂在求了婚之后又改变决定 而造成了不可收拾的后果。在某些案例中 这种出尔反尔的行动发生在几天之间。有些时候是在结婚请帖寄发了之后。而不管如何 都会让那个倒霉的准新娘完全崩溃。

因为当终身大事已进行到这个阶段而宣告破裂时 准新娘不但得治疗自己的心碎神伤 她还必须处理善后。有一位女士告诉我她的父母已为婚礼花了几千美元 这包括寄发结婚请帖和预付婚宴的定金。而即使没损失什么金钱 这位准新娘也得向自己的亲友解释婚礼为何取消。而她们通常也都保持沉默 因为她们知道无论自己说什么 别人都会认为她们一定做了些什么错事 才会使准新郎不顾而去。

唐恩是一位医生 他向女友求婚后又改变了心意。他自己也搞不清楚是怎么回事。就像其他的承诺恐惧狂一样 他实在很想安定下来。他说他很不喜欢自己的约会习性 而他实在很想拥有一份长久的情缘，变成一个成熟的男人。只是事情的发展出人意料而已。以下就是他的故事：

“当我认识莎拉时 我已经有好几年没有稳定的恋爱关系了。我和数以百计的女人约会 每个人都说我很不道德。我实在对露水姻缘感到厌倦 而且不想再听到别人对我的批评。我在某一个星期二在健身房里遇见莎拉 马上强烈地被她吸引。于是我次日就打电话给她 问她是否愿意来一场完全出于冲动的约会。我记得我问她：‘我们是否可以假装是一对老夫老妻，一起去看电影，并边看边吃爆米花呢？’我猜我当时真的是很喜欢她 因为我几乎每晚都和她约会。

“过了六个礼拜之后 有一天晚上在一种浪漫的气氛里 我不假思索地向她求婚了。而她也答应了。次日我一大早醒来 心里觉得难过极了。我觉得胃痛 它好像在告诉我我犯了一个很可

怕、很可怕的错误。那种感觉就和我受到惊吓时一样……非常恐慌。我以为我快要生病了。同时呢 她却在公寓中四处飞舞 像小鸟一样的快乐歌唱。我不悦而沉默地去上班。我现在一点都不记得了 但我的朋友们都告诉我 我曾打电话去通知他们我订婚了。或许我只是想向他们证明我有订婚的能力。我的求婚其实是非常不恰当的。我对她的了解还不够。

“在我求婚时 我并不觉得莎拉有什么不对劲的地方。但在求婚 我却开始对她猜疑。例如 我不认为一个正常的好女孩，会接受一个她只交往了六星期的男人的求婚。唯一的理由是她爱我爱得发疯 而且她确实也是 我努力地 想使我自己记得这一点。我不知道……我唯一知道的一点是我不想结婚。而我的犹豫愈被她发现 她就愈逼我早点履行结婚计划。她把这件事告诉了她的家人 而我想：‘她居然敢告诉他们 她居然敢让他们来控制我的生活。’下一个周末 在我认识她后有史以来第一次 我只想独处 做一点我自己的事情……我想和朋友们出游、打网球并好好地轻松一下。

“我们开始吵架 我们终于解除了婚约 并在接下来的几个月中止了我们之间的关系。有时我会在附近看到她 而我也很想再和她重新开始……但我知道我最好不要再这样做。

“我深深地被莎拉所吸引 而我们也共度了一段美好的时光；我在向她求婚前一点都不感到恐慌。我发现我自己在做承诺之前都是很愉快的 但之后我就会开始挑那个女人的毛病 因为我终于能用大脑思考了。我会想 我能与她共度一生吗 当我开始这样想时 我就会担忧我的一生是否就这样地被困住了。我也会想 我是否能忍受一辈子受这个人的气？”

“我奉劝天下的女人 千万要注意那些一下子就对你神魂颠倒的男人。他们的爱情会来得快也去得快。”

## 当他想离开又说不出口时

当这些男人想和女友分手时 他们通常说不出口。他们会继续说“我爱你”，但他们的行动中会无意中透露出一些相反的消息。在下列的案例中，从他的肢体语言中，就可以猜出许多他内心的想法。

### ◎ 肢体语言大全

#### 睡眠模式

我所咨询过的男男女女们 都认为一些奇怪的睡眠习惯 会反映个人对承诺的冲突。玛琳是一位助理编辑 她认为她的前男友鲍伯在他们分手前的睡眠方式 反映了他内心的冲突。

“鲍伯和我断断续续地交往了好几年。我几乎可以从他和我一起睡觉的方式 预测他又快要跟我说再见了——并不是他做爱的方法 而是他睡觉的样子。刚开始时 他会很舒适的蜷曲在我身边。我们第二天早上会同时起床 并一起吃早餐。但他开始要撤退的时候 他会埋怨他睡不着。当他终于睡着时 他会睡在床边 离我远远的。他也会醒得愈来愈早。我记得有一次分手前的某一天晚上 才凌晨三点半 外面一片漆黑 鲍伯都已经淋了浴，穿好衣服要去上班了。我还以为他在梦游。很显然的 他恨不得赶快逃之夭夭。”

以下是一些会反映承诺焦虑症的睡眠模式。它们有些在刚开始时听起来似乎很好笑 但它们都是我所咨询过的男男女女们所亲口证实的：

- (1) 他是否改睡另一张床或睡在沙发上？
- (2) 他和你同床是否睡不着？
- (3) 他睡觉时是否曾把你挤到床下？

- (4) 他整晚是否一下子抱你，一下子把你推开？
- (5) 他是否在半夜时离去？
- (6) 他是否从不让你在住处过夜？
- (7) 他是否几乎从未在你的住处过夜过？
- (8) 他是否永远没时间和你共进早餐？
- (9) 你的床是否是全世界唯一让他失眠的地方？
- (10) 他的床是否小得不足让两个人舒适地共眠？

### 貌合神离

“我早就该发现他从未和我一起走过那条长廊……他甚至连和我走过街道都办不到。”

有相当多向我咨询过的女人表示了以上的看法。走路是一个简单的行动。有几百万的人每天都得走路。但对一个和自己不能爱的女人同行的承诺恐惧狂而言，即使共走过一条街口也是很困难的。他可以把他对距离的需要用许多种不同的方法表达出来——如他和你同坐、站在你身旁、一起走进房间的方式。如果他觉得被困而想逃走的话，从以上的方式上是可以看得出来的。请问你自己以下的问题：

- (1) 他是否老是走得太快 让你无法赶上？
- (2) 当你终于把你的速度调整得和他一样时，他是否又改变了速度？
- (3) 当他走路时是否呈‘Z’字形 而远远地和你分开？
- (4) 当他和你坐得很近时，他是否看起来十分不安——如同看一场电影或话剧时？
- (5) 当他在派对时 是否曾把你丢在一旁 而独自跑到房间的另一边去？
- (6) 当他和你一起做运动 如打网球、骑自行车、跳舞或滑雪时，他是否觉得愉快？

(7) 当他和你一起进行室内活动 如做菜、打扫和洗衣服时 他是否觉得愉快？

(8) 他和你一起去超市买菜时 是否觉得 愉快？

## 性承诺恐惧狂

男人都知道 即使在性革命之后 女人仍把‘性’看得很重。他们也知道 如果单独和一个适当年龄的女人有了性关系 而缺乏某种承诺的话 那他们的关系是无法永远持续下去的。所以对许多承诺恐惧狂而言 不管他们是多么需要性爱 一种持续的性关系会使他们神经紧张。

在他那扭曲的逻辑里 他的目标是让那个女人永远不会期盼他的承诺。他有好几种把戏来让她觉得没有安全感 并失去身心的均衡。他只是不想让那个女人去期盼任何的将来 而甘心地接受他目前所能给予的东西。这听起来虽然奇怪 但他只是不想误导她。

### ◎ 一夜风流

承诺恐惧狂所玩的把戏中最没有良心的 就是给予女人一个完美的夜晚 然后就消失了。他会花一整晚的时间去取悦那个女人 赢得她的芳心。他装得坦诚、温柔、敏感、有爱心 富有崇高的价值观和诚实的情感。他可能还会使她觉得这个美好的夜晚只是一个开端，以后还有成千上万更美好的夜晚到来。而他当时自己也这么认为。但以后他却再也没有再打过电话给她 只留下那个女人无语问苍天 不知到底发生了什么事。

当女人受到这种待遇时 她会对自己丧失信心 整天自怜自艾。她会以为自己做错了些什么事 或自己有些什么缺点才使他失去了兴趣。有的女人以为他出了车祸 否则他为什么不打电话来呢 在有些案例中 他在一夜风流后 还会和那个女人在电话中情话绵绵几

个礼拜 使她以为她正在开始一段真正的恋情。在下文中 你会发现这些故事中的主角们甚至没上过床。

“我可以每个月陷入情网一次 而有时我确实如此。那一天晚上就是个很好的例子。我和一个女人在一起 她是我盲目约会的对象 (blind date) 。我们共进晚餐 然后我带她去跳舞。气氛非常的浪漫。我真的被她迷住了——她非常的美丽 而且像糖一样的甜美。我们回到她的住处 并在她的客厅地板上互相爱抚了几个小时。那真是美妙极了。她不希望我在她的住处过夜 因为她有一个小女儿 而且她觉得我们还不是太了解对方。当我离去时 我问她我是否可以打电话给她。她说：‘你最好这样。’

“但我决定不再和她约会。不对劲的事太多了。我不想娶她 而我可以看出她很想结婚。我常常这样做 我可以在所有人的身上找出缺点来。我们都必须了解自己的内心 但我却不了解我自己。当我看着一个女人时 我所想到的不但是某一天她会让我受不了 而且是某一天她还会让我的亲友们也受不了。有时我不认为我这辈子会结婚——上周我把这个想法告诉我的朋友 而他说他不相信。他说我只是挑剔 而且把它说得像是我的优点，所以我不但请他吃饭 还请他喝了一些酒 因为这些话正是我想听到的。说真的 我可以在 7 个晚上和 7 个不同的女人约会 而当时都觉得她们很棒 但过后都再也没有约会过她们 因为我在她们每个人身上都发现了缺点。但我会打电话给她们 告诉她们我很忙 有很多事要做……然后过几个礼拜后再打一次电话 那她们就都知道我的意思了。

### ◎让我们做好朋友吧

这是“一夜风流”型的变种。在这种案例中 承诺恐惧狂在一夜中使出浑身解数 赢得女人的芳心后 他会在几天内再约她出去。而当他们见面时 他会建议以后不再上床。他经常会有许多合理的理

由提早回家。

但这个女人仍会觉得被拒 但她也会觉得大惑不解。他们的关系中发生了一种她所不了解的变化。他一开始想当她的情人 但后来又只想维持一种柏拉图式的精神恋爱——而这种关系往往到后来又无疾而终。这种爱情逻辑与“一夜风流”大同小异 但又有一个主要的差别 那就是当“让我们做好朋友吧”发生在“一夜风流”之后时 那个男人通常有一个隐藏的日程表——他有另一个女友。同时呢 那个他只想维持友谊关系的女人 还会一直猜想他为什么不再想和她上床。

### 恐惧感多于充实感

你可记得承诺恐惧狂在刚开始时都是非常热情的——而他也可能一直这样下去。但如果他真的畏惧承诺的话 当一段感情进行到中期时 他的行为模式会发生变化。这种变化或许是很微妙的。他或许对你还有“性”趣 但他的态度却变了。他以前可能很浪漫 现在却变得很呆板。他以前可能像一个害羞笨拙的男学生 现在却变得像性交专家。这是一种值得注意的转变 而并不是因为你们已经对彼此比较熟悉的缘故。

他可能也会很微妙地把你变成亲密关系的主动者。这种转变大得惊人 几乎好像是主客易位。他会开始在你的面前觉得不安 而最后居然变得好像是被你牵着鼻子走一样。

保罗是个 40 岁的教师。他提到他在和琳达交往两年的过程中，所出现的对性爱的变化：

“当我自己从内心深处体会到我不想娶琳达时 我在性爱上的态度全变了。那并不是我不再被她的肉体所吸引 而是我有罪恶感。那种感觉使我无法再像几周前那样放松。我知道如果我想和她分手可是又不要伤她太深的话 最好的方法就是先从性爱上撤退。我并不是停止和她做爱 但我减少做爱的次数 宁愿虚度春宵也不愿意上床。如果她主动

向我求欢的话 我会比较能原谅自己的无情。因为这样一来 我就不怕我会误导她了。有时情形真是怪透了。当我们陷入一种无法置信的浪漫氛围中时 它却会让我更失去兴趣 因为我很担心一旦我们共度春宵后 我们会重修旧好 而她就更会认为我们快要结婚了。”

## 没有意义的眼泪

我原先不知道承诺恐惧狂是否会哭得比别人多 但有许多女人提到这一点 所以我就开始调查了。而根据我调查的结果 这些男人在以下的两种情形下最可能哭泣：

在刚开始的时候——初次或第二次的约会

这通常发生在他向女友倾诉他过去人生中可悲的故事 或他对一些话题表现他的情感时。我实在不想尖酸刻薄 但我发现这些男人特别善用这种手段赢取陌生人的同情。他所传递的信息是 我全心地信赖你 而我希望你也信赖我。而他的目的通常会得逞。

恋爱中期 当他答应改变却又出尔反尔时

如果女友已受不了他们情绪上的起伏不定，她可能会想分手。这会使他向她保证自己会变好 以赢回她的芳心。在这个关键时刻，他通常会哭泣。

这点并不难了解。如果他已经挨到了恋爱的中期 那他必定已和女友发生了性关系。如果他的内心冲突得很厉害 那他的承诺焦虑症必定已对他的情感造成了可怕的灾难 而使他对一切的事物过敏。他的恐慌感会使他的情感失控。但他也不想失去他的女友 即使她引起他的焦虑感失控。

保罗 那位描述他如何实行性爱大撤退的男人 还记得他是什么时候哭的：

“琳达已经受够了我。我们已经在一起两年 但距离婚期仍

像我们刚认识时一样的遥远。我也曾试图去引诱过她的一个朋友，这把她给气死了。她拒接我的电话。她甚至不愿意跟我讲话。我去她家 站在门口求她开门。当她终于来开门时 我哭了。但我当时并不知道为什么哭。我好像觉得我只要拿棍子来敲敲自己的头 就马上可以改变我的想法一样 或者第二天一大早醒来 我就会突然长大 变成一个成熟的男人 而那时我的需要和态度都会完全不同了。我不愿意失去她 但同时我又知道如果我不好好地整顿我的人生的话 她是不可能再接受我的。我只是纯粹的自私。我只是想知道当我需要她时 她总会在那里的。”

## 有一份隐藏行程表的男人

——不公平的交易

有一些承诺恐惧狂暗中藏着一份行程表来保持距离 而这又大部分牵涉到另一个女人。就像这个名词本身所暗示的 这份隐藏的行程表真的是隐藏的。结果呢 你必须非常努力才能发现。隐藏的行程表也通常是复杂的 它从来就不公平。

我想以下的故事就是一个很好的例子，值得其他的女人引以为鉴。

### @泰莉的故事

泰莉是一位精力充沛 喜欢运动的金发女郎。她有着极好的个性 魅力十足。她的朋友们都喜欢她 因为她的人又好又随和。但无可讳言的 这些优点却为她带来一些感情上的烦恼。她最近谈了一场注定要失败的恋爱。她现在知道为什么了 因为失恋后她把过去的事实慢慢地拼凑起来 而终于发现了失败的原因。但在热恋的当时 她一直都莫名其妙。这怎么可能呢 杰克 那位她所深爱的男人居然没有完全对她开诚布公 使她得以保护自己。

泰莉出身于中产阶级 属于一般的美国人。她的家人住在俄亥俄州 父亲是一位受人尊敬的法官 她的母亲是法文教师。她所受的家教使她诚实 也希望别人诚实。当她认识杰克——一位 45 岁的临床心理学家——时 她也就完全相信了他所说的话 而丝毫没有任何的怀疑。她假定杰克是诚实的。她为什么要怀疑他呢？

如果她知道杰克对她 其实和对他自己一样的不诚实 她可能会稍觉安慰。杰克是一个永远拥有一份隐藏的行程表的承诺恐惧狂。这意味着他一直有着额外的活动 使他无法维持一份坚定而诚实的感情。但他也时时在无意中泄露自己的秘密 免得误导他人。所以也不能全怪他。

我在泰莉所住的 波士顿郊区的一栋维多利亚式的房子里和泰莉会谈 有一位室友和她同住。泰莉芳龄 33 是一所育幼院的老师。她甚至亲手做午餐给我吃 她就是这样的一个可人儿。当她在倾诉她的情史时 我不住地狼吞虎咽。而当你阅读这个故事时 动脑筋想想为什么她其实在一开始时 就可以发现杰克是一个大骗子。

“杰克是一位邀我共进晚餐的朋友介绍我们认识的。那是个十分轻松的餐会 而我们虽然处得不错 但当时我对他并没有太大的兴趣。然而杰克对我极有兴趣 这使我很窝心。当你初识一个男子而他就对你很有兴趣 这总免不了会令人兴奋的。我必须承认——他被我吸引的这个事实 使我尊敬他的判断力。”

当她说这句话时她笑了起来。我问她杰克如何表达他对她的爱慕。

“我真的被他给骗了。他虽然不形诸于言语 却热情如火。当我们一同散步时 他会用手臂揽着我。他几乎每天打电话给我 使我知道他每天晚上在哪里。他每周有三晚去看他的孩子，而他总会告诉我他在和他的孩子们做些什么。他似乎一有空就想看到我。他和孩子们有许多的问题 而他会告诉我一些他生活

上的细节。他说他的前妻仍很在乎他 还常常监视着他。他虽然没有亲口说‘我爱你’但他已用行动向我表示 他所要的并不只是泛泛的交情。

“我们交往了好一阵子才上床 因为我一直在拖延 而他却计划了一些最后会导致上床的约会。第二次约会我们就去跳舞了，他拉着我的手 夜愈深我们靠得愈近 而变得更感性化。他是如此的热情 所以性爱对我们来说不过是缓慢而轻松向前再跨一步而已——他令人情不自禁。

“我记得有一回我们周六约会时 我必须早走。杰克那天特别的多情 并不希望我离去 但我对我们的将来没有安全感。他并未言明他想和我保持长期的关系 但他确曾暗示过。我想是在那回约会的两个礼拜后我们终于上床了 而那个经验十分地美好。

“其实在那之前 我们已经每周见三到四次面 而他几乎每天打电话给我。他表示他希望我知道他每天的行踪。他通常在周二、周四和周六约我出去 而那正是他不用去看孩子的日子。

“但在我们上床后，一切都变了。我立刻就察觉到了。我们仍常见面 他却变得有点不同了——他以前很温和 很有爱心 现在却把他的心门完全关闭了。我怀疑我到底在做什么。这使我非常在意而试图和他讨论 他却一再推托。你知道 当你刚开始一段恋情时 你并不是那么了解那个男人。他的改变可能有种种的原因 而我不想再加重他的烦恼 所以我试着要了解他并给他支持。

“但他却对性爱开始感到不安 这种情形非常的明显。他不希望我在他家过夜 而且送我回家只送到门口就跟我道晚安 原因是他一大早就得去看孩子。他显然是不想再和我上床。他告诉我他的前妻使他对性感到不安。他说他觉得自己仍是已婚的身分。我很为他难过。他不希望我在他的公寓过夜 他也不愿意在我家过夜。我那时已经很喜欢他——我记得我有一次打电话

给他 只想说声‘嗨’而我却感觉到那似乎使他非常的不安。他告诉我他的小儿子告诉他的前妻：‘有一个叫泰莉的女人老是打电话给爸爸。’而这显然对他造成了一些问题……我对这点并不在乎 而他却非常的在乎。他说这造成了他们亲子间的危机 因而使我以后不太敢再打电话给他。

“无论如何 反正这段感情和我当初的期望有一段距离。我不是个攻击性强的人 所以我并不和他争吵也并不试图延续我们的恋情。我只是说：‘我们分手吧。’

“起初 我并未体会到他和他前妻的感情有多深。我对这点毫不清楚。我知道他和小孩的关系很亲密 但他丝毫未曾提到他的前妻。

“当他提到他的前妻们时 他总是用过去式……而且总是充满罪恶感 尤其是第一任的太太。他的第二段婚姻非常短暂 而和第三任太太又有许多的问题。

“但他非常温和 而且非常的敏感。我认为他是一个可爱的人 而我仍对他有好感。如果我现在想向他表达我的愤怒的话，我一定会说：‘你当初为什么要追求我呢 如果我们不曾上床的话 或许可以成为很好的朋友……为什么你先追求后退缩 最后又跟我说再见呢？’但我又无法真的对他生气 因为他是一个问题多多的人。我想他的本意并非如此 他只是被吓坏了。

“他写了一封信给我 信上说我值得拥有一段比他所能给我的、更好的爱情。我打电话给他 他请我吃晚饭 而我痛哭失声。我说我对我俩无法成为一对情侣感到非常的伤心。他却告诉我在他的一生中 他拥有的一切东西都是暂时的 ——他的公寓、电视和汽车都是租来的 ——他甚至无法下决心去购买任何东西。我为他感到难过 因为我不认为他是故意要伤害我。我也不认为他常约会。他似乎很寂寞 但他并不喜欢孤独。”

虽然泰莉并未承认 但我可以看得出来杰克对她的拒绝 使她非常痛苦。许多女人并不像泰莉那样幸运。她们并没有可以支持她们且充满爱心的家人，和一大群的朋友。她们可能会觉得自尊心严重受创。但不管一个女人是如何的“完整”如果一个男人先和她上床最后又逃走，这对她的伤害都是很大的。这会让她觉得自己没人要，而且缺乏安全感。她可能也会怀疑那个男人是否性无能 她可能也会怀疑自己是否不够迷人 她可能也会担心她是否伤害了他的自尊心，并猜想自己是否曾把需要他的意图表现得够明显。

杰克就是那种典型的 在刚开始时表现得极为迷人性感 但最后又变得无能的男人。他到底出了什么问题呢？

在杰克和泰莉的案例中 我刚好认识那对介绍他们约会的夫妻。经由他们的帮助 我终于联络上杰克 并听取了他那方面的观点。正如你所将看到的 他们这段情缘注定会没有结果 因为杰克显然有着一份泰莉所不知的 隐藏的行程表。

杰克与女人交往的历史十分不光荣 他显然对感情负不起责任。他对他的第一任太太非常不忠 而且因为另一个女人而离开了她 而最后他又没有跟这个女人结婚。他第二次的婚姻很短暂 而且最后又因外遇而结束 但他终于和这个外遇结婚 因为她怀孕了。

#### 辩方说法

杰克对他与泰莉关系的描述如下：

“我曾经很喜欢泰莉。我们初次约会时玩得很开心 我次日晚上就又约她出去了。我们在周五晚上共进晚餐 我送她回家，然后我记得我第二天又打电话给她 问她晚上要不要和我去看电影。她说：‘太棒了！’我们约会了好几次 最少有四五回。开始时我非常的被她吸引。

“我们第一次做爱时 她在我的公寓中过夜。以后我猜想我

是不喜欢她常在我身边的。有时我觉得她在给我压力——我觉得她会要求更多。有时是因为小孩快打电话给我了 或是我正在忙。我跟小孩在一起时 很难有心力顾到另一个女人 因为看小孩总会牵涉到我的前妻。

“我和我的前妻的关系很奇怪……有的人大概不会了解……我们仍然一起做爱。我们的关系好像比结婚时还好。当我俩住在一起时 她似乎对性完全失去了兴趣。如今我们分居了反而常见面 每隔十天就上一次床。我怎么能把这件事告诉泰莉呢？”

“当泰莉来我家玩时 我都希望她在晚上八点前离开 因为我的前妻或小孩可能会打电话来——我从来没有告诉我的前妻我正在和别的女人约会 她知道的话一定会大吃其醋。我通常告诉泰莉我的小孩要来我家玩。她说她觉得小孩被丢在我家的时间好像愈来愈早。而我从未在她家过夜 因为我怕我的前妻会在半夜打电话来找我 她有时是会这么做的。”

“总之 我和泰莉之间的感情模式就这样建立了 我变得愈来愈难接近。有一晚她邀我去她家吃饭 她的室友刚好不在 很显然的她希望我在那里过夜。但她感觉到我并不想这么做 所以她说：‘你并不想在这里过夜 对不对？’我说：‘是的。’而她回答道：‘我非常生气……我真的快气死了……这并不是你的错 但我无法控制我的怒气 所以你还是快走吧！’

“我真的走了。然后我写了一封长信给她。我说我认为我配不上她 她应该找一个对她更好的人。她是一个可爱的人 而我并不想伤害她。她接到信后打电话给我 希望与我共进晚餐 好好谈个清楚。”

“我们一起去吃晚餐 然后她说我不该带她上床。否则我们可以成为很好的朋友。因为她现在已经无法把我当成朋友。她说她的朋友已经够多了 如今她所追求的(正如我的猜测)是一

份长久的爱情。

“我想我俩爱情失败的原因 和我的前妻有很大的关系。如果我是在另一段时间内遇见泰莉的话 我想结果会不一样的。其实这也是大多数女人曾告诉过我的 她们都说她们希望在另一段时间 当我在感情比较空白的时候遇见我。我想她们很喜欢来分析我 但我和她们之中的任何人约会的时间都很短 短到让她们无法得到任何的结论。

“在我的感情生活中 我似乎总是维持着和两个女人约会 而她们其中的任何一个 对我都不是很满意。我曾为了另一个女人抛弃了我的第一任太太 而在第二次结婚时 历史又重演。而现在第三任太太虽离了婚仍藕断丝连 我又和泰莉交往。

“另一个和泰莉交往失败的原因是 我并不太喜欢金发女郎。我偏爱黑发美女。我虽然刚开始时被她所吸引(因为她非常有女人味)但她并非我喜欢的那一型。然而 我仍觉得如果我在感情真空的时候——当我的前妻和我一刀两断时——遇到她 我可能真的会被她迷住。

“还有另一个有关泰莉的，很困扰我的问题是：她太多情了……她老是想抚摸我。不是在刚交往的初期 而是在后期。我觉得那种抚触像是一直存在似的。如果我移到另一个座位去 她就跟着移过来……有她在身旁 我简直哪里也去不成。她的控制欲太强。如果我的前妻不存在 而我希望我的感情有所进展的话 我可能会对这一点发表一些意见。但反正我没有意愿和她天长地久 所以也就没有必要讲这些话来让她生气了。”

泰莉早该注意到的地方

放马后炮去告诉某人说 你早该如何如何 通常是很容易的。

但当某男人秘密地在遵行一份隐藏的行程表时，这份工作就不是那么容易。大部分的女人都不想看起来侵略性太强、太性急、太有主见或太唠叨。所以她们通常只是接受她们的男友所告诉她们的话，而不去深究。但当某男性在秘密地遵行一份隐藏的行程表时，他通常会故意泄露他的行踪，这等于是变相地让你知道他的生活中还有别的事在进行。如果你想在感情上保护你自己，你必须提高警觉，并把探寻真相当成你自己的责任。不必担心自己太唠叨——这有关你的感情和人生 你必须保护你自己。要把你自己当成第一优先。

让我们来看看杰克所传达给泰莉的信息：

(1) 他告诉她他结了三次婚。虽然离婚不一定是个人的缺点，但他既然说他对至少一位前妻有着罪恶感 她应该知道这份罪恶感一定是有其来由的。他的情史显示了他喜欢拿一个女人来刺伤另一个女人 泰莉应该早就注意到这一点。

(2) 他告诉泰莉他的前妻仍然会吃醋。泰莉应该怀疑为何她仍有吃醋的理由 而不是假定杰克是受害的一方。

(3) 杰克和他的前妻已离婚了三年。我们都知道刚离婚的男人 会对小孩如何看待他的社交生活过度关切 但对离婚了三年的男人而言 如果他还是这种态度的话 那表明了他对泰莉并不诚实 因为他无法说明小孩为何对泰莉和她打来的电话感到那么“奇怪”。这种他并不希望小孩知道她的存在的事实 显示了一个不止局限于心理层次的问题。

(4) 杰克的时限从一开始就存在。他表示得很清楚 他有些天属于他的小孩 他只能在其他的日子和她见面。这种严格的限制 显示了一个男人有着“另外的生活”而不希望任何人可以完全地掌握他。对一个单身未婚的男性而言 这些界限时常表示着有另一个女人需要他的时间。

## 为何泰莉要为迁就杰克的时间表负责

泰莉犯了一般女人常犯的错误 她假设这位前妻很难缠 而且不可理喻。她自认比她要清醒、明理得多。杰克说他的前妻无法爱他，而泰莉接受了他的解释。她甚至为他娶了这么一位难缠的太太 被她欺负而感到遗憾。杰克的话有着推波助澜的作用。

当泰莉初遇杰克时 他曾坦白地和她谈到他的前妻们 和他跟她们之间的问题 还有他和小孩之间的问题。泰莉并没有好好地听进去。她只注意他对她的追求 她只听信了她想听的话 而假定他对她会是不同的 因为她是如此的 与众不同”

如果一位男人想靠一份隐藏的行程表来保持他在感情生活上的优势 你其实常可由他过去的情史来发现这一点。在开始恋爱时 你必须问你自己以下的问题 他如何和他过去的伴侣分手 他是否常令两女相争 而自己坐收渔利 他是否曾欺骗过其他的女人？

你也可以由他的时间表中找到蛛丝马迹。如果他常在固定的时间内无法赴约 那通常表示有另一女人需要他的时间。而每个女人都应记住以下这一点 如果这个女人有权利来需要他的时间 那是因为他或多或少鼓励或允许她这么做。他绝非善良无辜！

## 5. 离爱情太接近

极力避免‘白头偕老’就是承诺恐惧狂的中心思想。为什么呢？因为这种关系意味着天长地久，而这正是他们所无法面对的。然而他们又会谈恋爱。他们甚至会结婚。所以当他们发现自己已深陷在某种社会关系中时，他们会如何呢？你必须知道一份永久的关系意味着什么，才能明白他们的反应。

对一般的男人而言，一份与异性的情爱可能是一种很有价值并且令他快乐的经验。但这也意味着某些责任、义务、期许和承诺，又提到这个字了！从定义上而言，男女关系是一种社会结构。要记住，对一个真正的承诺恐惧狂而言，所有的结构，不管它是如何的松散，都会使他焦虑不安。

当某个这一类的男人开始把他的恋情看成是束缚他的一种社会结构时，他体内的‘迎战或逃跑’的反应就被引发了。而突如其来的，一段一向被他视为温暖避风港的恋情，就变成了一个无底的监狱。他也会担心自己将深陷其中，永世不得超生。

### 保持距离

——承诺恐惧狂的目标

你已经知道了剧情，他一直要到拥有你之后才会稍事喘息。现在

你的大门已随时为他而开放。你们可能已经同居 可能已经结婚 或者你只是开始对他专一不二。

你的目标 继续发展这段感情 使它更坚固 并不断地成长。

他的目标 在恋情中找寻空间或距离。

至于他会多卖力地去找寻空间 则依他的恐惧感有多严重来决定。如果他的反应温和 那他可能只是有下列的行为：一周内有数天晚归；从事一些只能独自进行的嗜好 独自躲进房中以获取空间等等。

较严重的会保持更大的距离 而有以下的行动 整天躲在办公室中 或从事某种可使他离家数天的嗜好或运动。

极端的承诺恐惧狂则会有强烈的被困感，所以选择一些极端的手段来逃避。他的行为如下 喜欢争吵 虐待别人 拒绝别人依赖他；利用其他的女人来维持并制造距离 以策安全。

## 一份有承诺恐惧的恋情

### ——引发幽闭恐惧症的环境

要记住 这些男人认为承诺 特别是婚姻 是最大的桎梏。如果你想知道他们的感觉有多强烈的话 就想象他们正被困在一堵砖墙的后面吧 永永远远地。

就像幽闭恐惧狂不会随便进入一个房间 除非他知道它的出口一样，一个承诺恐惧狂也不会随意开始一段恋情 除非他知道他可以随时说再见。你最好脑中常想着那堵砖墙 你就会了解这个男人为什么这么不愿意感觉到自己被永久地困住。

## 承诺恐惧狂如何一边保持距离， 一边保持感情的完整

有些承诺恐惧狂能以建设性的方式来解决自己的问题。典型的

例子是他们在婚姻中对配偶保持适当的距离和空间 而为配偶所同意或默许。

我的朋友唐恩和琼恩的婚姻就是一个好例子。我认识唐恩已有很长的一段时间。他是一位 38 岁的工程师 在他认识琼恩之前 他从未和任何女人交往超过 6 个月以上。事实上 那时我认为他是不会结婚的 而他也以一种典型的承诺恐惧狂的行为 伤了许多女人的心。但遇到琼恩之后，他却完全不一样了。她的职业——一位从事研究工作的睡眠治疗学家——使她常在夜晚或周末时不在家 她有时在实验室过夜，她也常出差演讲或教学。所以唐恩比单身时拥有更多的空闲时间。他有时也幽默地抱怨一下琼恩的工作时间表，但这其实很符合他的需要。

另一种使承诺恐惧狂舒适的婚姻关系是 他必须在特殊的时间工作而很少回家 或者干脆沉迷于自己的嗜好或外在的兴趣中。

鲍伯就是一个典型的好例子。他承认自己是承诺恐惧狂。他也是位运动迷。在冬天时 他玩手球和看足球大赛 春夏时他打网球和看棒球赛。全年的每个周末 他都会参加运动方面的活动。他的太太拥有自己的嗜好 并没有兴趣去参加他的。当他的儿子一长大 他马上带着他四处跑。然后他又开始指导青少年棒球队。如果你和他们夫妇共度黄昏的话 你会发觉他们根本貌合神离。虽然他们两人都自认婚姻很幸福 却根本很少在同一个时候一起待在同一个房间里。

## 当承诺恐惧狂自觉受困时

有一种最糟的承诺恐惧狂 他会深陷情网或结婚。但某天早上他醒来后 他会觉得自己永远被困住了。当他恐慌时 他认为只有挣脱情网才是唯一的出路。他无法从容优雅地去舍弃一段感情。

他甚至不太清楚自己是否想分手 这使情况变得更加复杂。他

只想肯定一旦这段感情使他痛苦 他随时可以离开 不需要任何的解释或借口。他是如此的荒谬不近人情 所以一旦感情出现危机 他反而很快乐。因为这一来他就有理由可以分手 并把责任推到对方的头上。

我知道大多数人都认为每件事情都有两面 但对这种最糟糕的承诺恐惧狂而言 他必须完全承担起破坏一段爱情的责任。

这个男人完全不希望他的恋情美好。他认为他会永远地被困住 而他已恐慌得无法为自己的焦虑感找到一个合理的解释。

就像幽闭恐惧狂被困在电梯中一样 他完全认为自己是被困在一堵砖墙的后面。而他又无法在这堵墙上找到一个出口或干脆把它砸开 所以他只好像逃犯一样的在墙上爬行 把它拆毁 连带把他的爱情也毁了。不幸和这种男人恋爱的女性 最好学会如何闪避 因为他会把这些拆下来的、象征性的砖头一一地投掷在她身上。他认为她是捕捉他的猎人。

这样的男人都是非理性的。他只知道他觉得非常的不适 而他又无法和别人讨论这种感觉。当他恋爱时，他所有的行为都和这种不适感有关。无论他的恋情有进展或搞得四分五裂，无论是涉及他的儿女、性爱、争吵、建设或破坏 这种种言行都绕着他的需要打转。

由于他也需要女人的情爱所带给他的安全感 所以他内心的冲突很激烈。当他的女伴受不了他而想离去时 他通常又会开始追求她，一直到她回心转意为止 于是这等于是把以前的情节重演一次。他们好像在玩猫捉老鼠的游戏 而不幸爱上他们的女人 注定要受痛苦的煎熬。

很典型的，一个像这样的男人常会贬低及伤害他们心目中的妻子 或试着去找个情妇。而无论你是他的妻子或情妇 除非你有无穷的忍耐力或他突然改变 你都不会是他的对手。

## “我愿意”意味着“我不愿意”

有些男人可以一直忍受到举行过婚礼以后都不觉得太恐慌。很典型的 这些后知后觉者一直要到婚礼的前一天才觉得有点不对劲，但他的恐慌感却要在结婚以后才铺天盖地地席卷而来。

这对他新婚的妻子而言 真是太痛苦了。想想看 她嫁了一个自称爱她的男人 结果却像是和一个憎恨她的人住在一起一样。这种男人有时被误认为是女人的憎恨者。但我的观点是 虽然他的行为相同 但背后的原因却不太一样。承诺恐惧狂并不恨他的太太 他恨的只是婚姻这个陷阱。他想要有借口可以随时结束这段婚姻。所以他不停地寻找他的妻子不适合他的理由 作为他的婚姻不成功的原因。他从结婚的第一天起 就在阴谋破坏他的婚姻。

所有与我交谈过的这一类的男人 都承认自己有罪恶感 但他们也指出他们厌恶的不是自己的新娘 而是自己被这个女人困住的事实。有几个人甚至说 当她特别讨好他们或忍受他们的挑剔苛求时，他们还觉得她在卖弄心机 以便完全地抓住他们。

文斯已离了两次婚。他很清楚地记得自己在第一次结婚时 老想找机会溜走。他想确定总会有足以让他溜走的争吵或理由：

“我自己很清楚我在结婚几周内就想溜走 但不知该如何进行。很显然的 如果我的婚姻很成功的话 我就无法溜走。所以当我俩很甜蜜地共处时 我不但不觉得高兴 反而觉得烦恼 因为我再也没有理由逃跑了……于是我就会狂怒起来 并谴责她为什么要逼我娶她。我开始和她吵架。我知道亲密关系需要不停的成长 我并不希望它成长。我会开始想‘天涯何处无芳草’ 世上一定还有更适合我的女人在等着我。只要想到我必须和某一个女人共度一辈子 我马上觉得她浑身是缺点。我知道世界上没有

人是完美的 包括我自己在内——但我就是无法不这么想。”

妇女们时常问我当男性有故意去破坏感情的行动时 他们心中是否会有罪恶感 文斯承认在当时他觉得对浪费他太太的人生有罪恶感——她应该去嫁给别人 并生一堆她所想要的孩子。但他对伤害她的自尊和损害她的自我形象并不觉得有罪：

“我对我的第一任太太讲了一些很可怕的话。我现在觉得有罪恶感 但我当时并不知道我这样做有多伤害她的自尊心。我的反应完全是直觉的。我觉得我快要因婚姻而窒息了 而我为了求生存非这样做不可 我一点都没有想到我对她做了什么。如果我想逃的话 我只想知道自己有足够的理由可以脱逃。”

还有许多男人告诉我他们当时为什么老是和太太争吵 是因为希望她不快乐得自己先要求离婚 那他们就不必为了分手而负责了。文斯也同意这个看法：

“无疑当时我也在考验她——我一方面希望她会讨厌我而自动下堂求去，一方面又害怕她真的会离开我。我记得她说过：‘如果我真的那么糟的话 你为什么要跟我在一起呢？’而我却没有勇气告诉她 有一大部分的我并不想跟她在一起。最后她还是离开了我。”

## 利用另一个女人来保持距离

如果你是一个想破坏婚姻的男人的话 还有什么方法会比搞外遇更有效的 而很典型的 这种男人对他的情妇也不会好到哪里去。他通常会追求到她有反应为止 然后他又觉得被她困住了 就像他太太给他的感觉一样。于是他又退缩了。

有许多女人和一些自称深爱她们 并准备和太太离婚的男人在一起。如果你是这个第三者的话 你要记住 对一个承诺恐惧狂而

言 你只是代表着一扇打开的窗户和一种得到空间的方法 而这也只是暂时的。

如果你开始关心他 如果你开始对他有所期待 如果你真正追求的是承诺 他马上就会逃走 而不再是你生命的一部分。你马上就会变成历史 而他又会去找第三个女人或甚至他的太太 告诉她们他自己有多么的愚蠢。

## 当‘另一个女人’使他觉得受困时

即使一个男人结了婚 他也可能再去追求别的女人 并经历种种由追求所带来的恐慌症候群。在下文中 我们可由一个已婚男人和单身女郎的故事清楚地看到这一点：

故事：凯伦36岁 10年前离婚。

凯伦是科罗拉多州一个小剧院的制片人。她口齿伶俐 肯为别人着想 有爱心。但也一直在追求洞察力与了解。她是个有魅力的女人 却不是已婚男人会找来外遇的那种类型 因为她太有深度了。然而 大卫——一个已婚有三个小孩的男子——却选了她来谈恋爱，并极力地追求她。

他们的恋情显示了一个没有承诺能力的男人 在恋爱早期、中期和晚期的典型表现。

“起初我们并没有谈恋爱。我每早都会到镇上去买报纸。我常常遇见一个男人——大卫——他看起来非常的面熟。有好几个月的时间我都看到他独自一人在遛达。然后我看他带了一个婴儿。于是我知道他是一个有家有眷的男人 而认为和他谈话是安全的。”

所以凯伦向他打招呼 结果发现他俩在大学中本来就认识 虽然不是很熟。那天当他们分手时 大卫给了她一张自己的名片 使她觉

得他‘假仙’而且有点诡异。

“不久后他开始在礼拜一打电话给我。那正是戏院休息的时候。我的工作压力很大。那是一家新开的戏院。我已经投入了许多时间和金钱想使它生意兴隆。却一点效果也没有。我不能老是亏损。所以我沮丧、紧张而又害怕。我的生活中全是工作。唯一能稍事喘息的。就是在我休息的日子躲在床上睡觉。但他却打电话来吵我。我常想：‘这个男的老是打电话给我干嘛？’我除了记得他有一个小婴儿。他是学校中最没有魅力的男同学。而且他的表情老是像在生气。只有讲话时例外之外。实在对他没有丝毫的印象。而他老问：‘你在做什么？’我总回答道：‘我正在睡觉。’他又会问：‘你是一个人吗？’这使我觉得他不但难看、虚伪、看起来很凶，而且很令人讨厌。然后他会邀我共进午餐。我当然拒绝了。有时他一天打好几个电话来。而我会忍不住对他大吼：‘不去不去。’我一向对男人并不坏。但我却对大卫很坏。他会试着想使我平静下来。而我最后会觉得不好意思。而经过几个礼拜之后。我就不觉得他那么讨厌了，而且我觉得约会可能对我的身心健康有益。”

在这里我必须停下来发表一点意见。好像有许多和承诺恐惧狂恋爱的女人。在第一次约会时都要花很大的力气来说服自己。告诉自己约会对自己有益。我并不认为她们是在找借口。反而觉得那正是一种诚意的反应。但我也认为凯伦的故事指出了—一个有趣的社会现象。那就是女人仍觉得她们需要男人来带她们出去玩”。

凯伦说她不知道大卫所需求于她的到底是什么。但她反正是跟他去吃午饭了。吃饭当中。他总鼓励她多谈谈她自己。而她确实也说了一大堆。她说他听得很用心。好像很关心她的样子。

“我认为那是因为他不用工作。很无聊的缘故。他恰好是一位剧作家。但没有一个剧本曾获采用。他在东部有一栋房子出

租而且房价也上涨了，他就靠租金维生。他会说诸如此类的话：‘别人要付我许多钱才能请得动我去上班。’所以当时我以为他很有智慧。在我认识他之前，我会相信任何男人所告诉我的话。他告诉我他选择不去上班，所以我相信他是个聪明人，而且拥有男人的魅力，所以勇于选择。这真是太棒了。我们这些人总是不停地工作，而世上居然有人做了完全不同的抉择。当时我完全没想到他可能是害怕或不适合工作，或者他有某种性格上的缺陷。而且，他看起来非常镇静，非常有自制力。他说他的婚姻很幸福，所以他只是想讨论我的问题。我觉得那似乎成了他的娱乐。”

在共进了一年的午餐之后，大卫开始邀凯伦到他家去吃中饭。她不得不注意到他太太老是不在家。有时她带着孩子去看她的姐妹。有时她确实不在，轮到他在家看孩子。这使她觉得他太太似乎一点都不在乎他，因为他们从未在同一个时间出现在同一个地方过。

“然后有一天，大卫忽然提议我们彼此为对方按摩。这是第一次他主动让我知道他被我的肉体所吸引。我觉得非常迷惘，甚至跟我的心理治疗师讨论到这个问题。他鼓励我和他谈恋爱。他说：‘凯伦，试想你正陷在沙漠里饥渴不堪……有人送一个麦当劳汉堡来给你吃，你却一直推说你真正想吃的是牛排。你不认为先吃个汉堡充饥，等有牛排时再吃牛排才是比较实际的做法吗？’”

所以凯伦说下回他们再互相按摩时，他们就上床了。那是在他家。事实上，那正是他太太的床，而那似乎很奇怪。但他似乎一点都不在乎，所以她就开始询问他的婚姻。

“大卫从没说过他太太的坏话，只说他们不再做爱了。他说她抱怨他从未爱过她，而却希望他‘性’致勃勃，那是不可能的。我问他是否爱他的太太，他却说他们新婚时他太太老问他这个问

题。他的回答总是：‘我正在尽我最大的努力。’

“很显然的 他的婚姻有问题 但当时我认为那一定是他太太的错。毕竟从我所能看到的 这个男人是那么的可靠 有爱心又和蔼可亲。他使我对自己的事业较为乐观有信心 而他所给我的支持和鼓励当然功不可没。我非常感激他 常思有所回报。我不想占有他 我也不想对他有任何的要求。如果他打电话给我 那当然很好。如果没有 那也算了。我们之间的性爱刚开始并不是那么的美好 因为他并不吸引我。但我学会了去爱他 去接受我的这个事实。”

随着时光的流逝 大卫愈来愈深入参与凯伦的生活。就像许多承诺恐惧狂一样——我们没有理由怀疑他不是——凯伦是位独立新女性 拥有自己的事业 并且没有任何破坏他婚姻的欲望 使他觉得她并不真正地需要他。正如她所说的，她对大卫没有长远的计划。所以他就像许多其他的承诺恐惧狂一样 开始和他太太玩起猫捉老鼠的游戏。他甚至鼓励凯伦打电话到他家去找他。当时凯伦认为他太天真了 而且觉得这样去威胁他的婚姻或太太未免太疯狂了。

当他们的性关系持续了 9 个月之后 凯伦认识了一位新男友 而且在新年元旦那天和他相偕外出。她大年夜是一个人单独度过的。

“大卫在那个男人待在我的公寓时 打电话祝我新年快乐。而当我提到我正在约会时，他的反应很不正常。我非常的震惊……因为我不认为大卫和我互相爱恋。我以为我们只是在搞一场老掉牙的外遇游戏 而他所企求的比我多得多。

“第二天他气急败坏地冲进我的公司 而且表现得非常的焦虑。他说他爱我：‘但我爱你啊！’他说。‘你是什么意思？’我一直问他：‘你说你爱我到底是什么意思 你正和你的太太住在一起，而且每天还一起睡觉。’何况这又有什么大不了的 我不过是和别人约会了一次而已。

“他不停地喘气而且几乎无法呼吸。我得让他坐在剧院后的一张沙发上才能让他平静下来。我气坏了。我本来应该上班努力工作却坐在这里安慰一个已婚的情人告诉他我不过是出去约会了一次。这真是太荒谬了。但当他说我对他非常重要时，我尽量试着去相信他。”

“我告诉大卫我要重新考虑我们之间的关系，而我的确也付诸实行了。我以前一点都不知道他爱上了我，因为我并不爱他。但他是这一生中第二个告诉我他爱我的男人，而且他看起来非常的诚恳。我告诉自己，如果我真的像他所说的那样对他那么重要，那一定就是真的了。所以我告诉他我决定不再和别的男人约会。至于我自己，已决定面对所有可能出现的情况，而如果我发现了任何我喜欢而想和他约会的男人，我绝对不会再告诉大卫，除非我不得不这样做。”

凯伦和大卫如此来往到夏天为止，她也记得他一直表现得对她非常爱慕。然后凯伦决定要去度假，大卫再次焦虑无比。

“我发现我俩之间最不平衡的一点就是性爱。他很怕我会和别的男人上床。我说如果他真的那么担心的话，那就跟我一起去度假好了。他真的去了。你知道，他太太的生活方式使这一切变得非常的简单。她每年夏天都和她的父母去山里度假，而他总是说他最讨厌山居而拒绝同行，她居然也不反对。因为她已习惯夏天时他不在身旁，所以我们都认为她不会想念他。当时我甚至认为她居然不选择一个大卫也喜欢的地方一起去度假，真是太笨了。现在我已知道了，无论什么事物都不会让他满意的。”

所以他们一起去加州度假，沿着海岸开车兜风。凯伦还记得自己很高兴地下车，帮大卫挑选送给他太太的礼物。要记住，当时她仍然不考虑任何长期的关系。但这种情形持续到他们抵达机场时就改变了，因为大卫在那里向她求婚。

“我告诉他我会好好考虑的。而我是认真的。我以前曾婚姻失败 现在不想再一头栽到婚姻里去 但我却对他开始认真了。我俩一直处得很融洽。他总是很有耐心 从来不吵闹或闹情绪，对我很包容。我们似乎总有办法讨论并摆平我俩性格上的差异，而且我认为我们拥有一份甜蜜的爱情。

“我们返家之后的一两天 大卫突然恐慌至极地跑来向我哭诉。他认为他太太有外遇 而他整个人都因此而崩溃了。这使我大发脾气。我说：‘什么 你刚和我度了两个礼拜的假 把该花在你的妻儿身上的钱都花在我身上 而现在你居然来向我哭诉你太太可能有外遇 你到底是怎么回事 你还是去向你的心理医生倾诉吧 我一点都不想听。’我简直怒不可遏。

“他看着我 并且低声地向我说：‘但你只是我的朋友啊！’

“‘我是你的情妇，’我说：‘难道你不了解这一点吗？’

“他不晓得是什么东西刺伤了他 而他也不了解他自己的反应。所以他跑去向他太太倾诉 哭着把自己的恐惧告诉了她。而她回答道：‘哦 大卫 我太爱你了 所以我是做不出这种事的’——他居然还有脸拿这种事来告诉我！”

这是凯伦以前所没有发现的 大卫的另一面。但那和她一直所看到的一面是如此的不同 所以当时她认为那只是他决心离婚另娶时的一种短期性的失常反应。但现在她已知道那是一种正确的信息 而她早该做出适当的回应 但她却没有 因为那当时看来那种信息是如此的诡异而不可理解。而且 他当时又向她送出另一种信息：他仍然和她论及婚嫁。

“在那个秋天和冬天 我俩都同意要缔结连理。他所要做的只是离开他太太 而他并不知道该在何时和如何去进行。有时我会催他 而他总说：‘我们还有时间。我们有很长的一生要共度。’我认为那是因为他不愿伤他太太太深的缘故 而这赢得我对他的

尊敬 所以我不愿意逼他太甚。

“我记得有一个清醒的片刻让我清楚地感觉到 我俩的爱情将不会开花结果。大卫本来白天打五六个电话给我 使我几乎不能工作 所以我建议他晚上再打来。这话一出口 我自己就感觉到 我等于是在要求他多花点晚上的时间来陪我。而我也马上知道大卫不会照着做并觉得难过 虽然他没有拒绝——但我却把当时那种痛苦和失落的感觉 归咎于戏剧所给我的影响。”

大多数和承诺恐惧狂交往过的女人 都告诉我她们曾经有过类似凯伦那样的清醒的片刻。而当她们回想起来时 都发现那正是爱情末路的开端。在这个案例中 凯伦那不经意所流露出来的 对他主要的时间的要求 可能是她对大卫有史以来的第一个要求 而这表现了她态度上的改变。她不再满足于只当他的女朋友 她想要的是婚姻。她想要一个稳固的承诺 而她希望他离开他的太太。这种改变使大卫的行为也发生了变化。

“然后举国同悲的日子终于来了。因为那天是礼拜一 所以 我以为我们会一起度过 就像其他的礼拜一一样。而且 我本来就怕一个人过任何国定假日。我认为那应该是‘我们’的日子。当大卫告诉我他那天得陪他的妻儿时 我气死了。我说了一些美妙的句子 例如：‘但星期一是我们的日子啊！’之类的话 然后一只玻璃杯被摔在地板上 但它没有摔碎。他生气了 而且问我怎么能如此对待他。他又再一次声明我们将共度此生。这时我把他推出我的大门。

“几个小时内他从一个公共电话亭打电话给我。他说他难过极了。我也觉得很难过。所以我们和好了。”

凯伦实在很不愿意去催大卫，但她想赶快结束这个阶段——她希望大卫赶快实现他的诺言 但她也感觉到大卫并不像他的外表那么坚强。而且 大卫也准许她去催促他。他曾告诉她 他的心理治疗

师说如果他再和他的太太在一起的话 他一生都不会快乐。如果他娶凯伦的话 虽然在离婚时他必须付出一些代价 但长痛不如短痛，最后他和凯伦会有个幸福的婚姻。凯伦因此而认为大卫需要她来帮助他走出他的不幸婚姻。

她的心理治疗师认为 有的人必须收到最后通牒才会采取行动，所以向她建议了一些方案。但凯伦不是个喜欢用心机的人 所以她决定直接和大卫讨论这个问题。

“我告诉大卫我的心理治疗师向我建议了些什么 而我们反复讨论了最后通牒。最后在 6 月时 我终于向他说：‘好 我给你 3 个月的时间。’”

同时呢 凯伦也发现了大卫的太太已经知道了事情有点不对劲。大卫常会向她转述他太太的话 诸如 我们的婚姻不幸福 你是否想离婚等等。他太太无心的为他们的婚姻开了一扇门 让大卫知道他并非真的被困住了。

“当他太太问他到底发生了什么事时 大卫说我不想讨论。最后他告诉我她问他是否有外遇。他答道：‘谁会爱上我呢？’我听了再次怒不可遏。我告诉他他只有 24 小时可以决定 他必须赶快采取行动 否则我们之间就算完了！”

“他太太那时正住在她父母的夏季别墅之中。当他动身去找她时 我以为我再也不会有他的消息了 但结果还好。我已经做了最坏的打算。我假想了两个最可能的情况 或许他决定和他太太厮守下去 并竭力挽救他的婚姻 或许他已向他太太道出真相，虽然有点悲伤 但也因此得到了解脱 并准备和我共同创造新的生活。

“但结果没有一个假想情况是正确的。大卫又打了电话来，但他的声音听起来很冷淡、很生气而且毫无生命力。‘这是我一生中最可怕的经验。’他这么说。”

然后他所说的话和讲话的方式使凯伦觉得自己像是个杀人犯。好像让他太太受伤完全是她的错一样。他告诉凯伦他准备那个周末仍住在那里而回家后可能会打电话给她。凯伦不禁觉得那个“可能”特别触目惊心。要记住他仍是那个她曾经要求他不要老是打电话来的男人。他对她的态度却完全变了而她居然不知道为什么。

“但他回家后的确打了电话给我而他也确实告诉了他太太他想分手但他仍和她及小孩住在一起。他说他无法住在我的公寓里——它面积太小连暂住都有困难。他也变得完全不同了。以前他老是极力地讨好我永远不嫌烦现在却懒得再理我。以前和我散步一个街口曾被她视为天大的恩宠现在却变成了一件烦人的差事。以前他是那么的热情、有爱心、温柔现在却变得十分消极对任何事都持否定的态度。这个时期只维持了几天因为每当我看着他时我就会想到：‘这就是他一向对待他太太的方式。...’

大卫尚未与凯伦同居但他已向太太坦白表示要分手而太太也接受了虽然她很伤心。现在他可以尽量的和凯伦在一起了无论多久都没有关系。但凯伦却突然变成了他的猎人而不再能带给他快乐。这使凯伦觉得不安而更想抓住他。

“我忽然发现了我和这个男人有着无穷无尽的麻烦。我把这个情形告诉了我的心理医生他说：‘你有麻烦了你甚至连这个麻烦是什么都搞不清楚。’他建议我和大卫一起去找咨询专家谈谈。大卫也同意了。他那时仍说要与共结连理但没有任何具体的行动。我告诉那位咨询专家大卫要和他太太离婚娶我为妻但一谈到具体的计划他就没辙了。

“在第二次咨询时大卫一停好车就以双手环抱着我告诉我说他爱我超过世上任何事物。那时我仍然相信——他使我相信——他会爱我一辈子而不惧任何困难险阻。咨询时的细节如

今我已不再记得 我只记得我告诉那位专家 大卫似乎并不知道我俩之间的恋情带给我多大的痛苦 他似乎丝毫不因我的痛苦而难过。然后她说：‘凯伦 你看 大卫并不在乎你快不快乐。对不对 大卫？’ 大卫就呆坐在那里 回答道：‘你说得很对。’ 连我都很在乎他的心情 而他居然一点都不在乎我的。然后她又说：‘大卫无法做承诺 对不对？’ 大卫居然又回答是。

“这就是结局了。一切都在那一刻结束了。我只觉得难言的震惊与伤痛。那并不是因为我离不开大卫。而是我突然觉得我以前对我的海誓山盟全失去了意义。那真是一种可怕的经历。我不能吃 也不能睡。我一个礼拜后去找他。他的气色却好得很 脸上还泛着红光。我简直怒不可遏 因为他居然一点都不伤心。所以我以为他可能是暂时性的精神失常。这是我唯一所能找到的解释了。”

我们很容易了解凯伦为什么会这样想。她无法了解为何一个正常的男人历经像他们那样的感情波折 还可以看起来那么平静。她确定大卫过去并没有欺骗她的感情。谁会去自寻烦恼呢 所以她才会认为他是精神暂时失常。她觉得他只要一恢复正常就会知道自己到底做了些什么。他会回来的。

“在我的内心 我觉得他会回到过去的。因为我实在无法相信我们过去的爱情居然是假的。所以我痛苦地熬过暑假 瘦了 20 磅。然后 9 月时他打电话来 问我他是否可以来看我。我当然可以说可以。

“他看起来就和我们初识时完全一样。‘你是个圣人。你可以原谅我吗？’ 他问我。我以为他恢复正常 而噩梦也已成为过去 所以我可以原谅他了。所以我们又重新开始了。于是历史又重演。我们仍论及婚嫁 他仍不肯和他太太离婚。而他也变了。那个我一向所认识的大卫 那个一直努力投入 听我诉说 发誓要

尽其所能来使我快乐的男人 已经不再存在了。他只是一个什么也不愿意付出的男人。

“我把我的感觉告诉他 而他却说：‘我已经尽力了。’他所说的话 和他过去回答他太太所问的：‘你到底爱不爱我？’的话如出一辙。我不禁想着：‘他都还未和他太太分手 而他对我的态度居然就已经像对她一样的恶劣了。’

“然后奇迹出现了。有人邀我参加一个周六的派对 而大卫不想去。但有个男的那天下午打电话给我 我就邀他一起去。这使大卫气得发疯。无论我如何向他解释 他都认为我会和那位男士共度春宵 所以他毅然决然地要马上回家和他太太谈判离婚。我想着：‘为什么唯一能让这个男人采取行动的方法是去威胁他呢 这真是太奇怪了 这绝对与爱情无关。’”

虽然凯伦仍和大卫牵扯不清 但她已有足够的距离和经验 来领悟到她已不想和不能再和他这样纠缠下去。她已经被他的‘追求一恐慌症候群’弄得心力交瘁。

“大卫第二天一大早又出现了 他说他已向太太坦白自己有外遇。我觉得这实在不像是个想离婚的男人所讲的话 倒像是个想为自己和身边的人制造事端的人的举动。于是我去看了我的心理治疗师 他也同意了我的看法。他说：‘你看 凯伦 如果一个男人真的想挥剑斩情丝的话 他绝对不需要任何多余的问题或讨论 他只想赶快走。现在我想他太太一定看他看得更紧了。’

“当我下午回家后 大卫打电话来了。我告诉他我的心理治疗师所讲的话。他说：‘你是对的。事情有点变化。’我觉得我的心跳得很厉害。他又说：‘我爱我太太。’

“我要求他过来一趟 他居然答应了。当他一进门我就打了。我一直打了有四五分钟之久，而他也不闪避。我真不敢相信。而当我终于停手时 他说了一些最可恶的话。他告诉我他不

记得他是否曾爱过我 但他现在对我是毫无感觉了 而他真正爱的是他太太。他一直强调他是个已婚的男人 好像我对这一点一直毫无所知。他还告诉我他不希望我再打电话到他家。我以前从未这样做过 而我确定我以后也不会。事实上 我以后再也没跟他讲过话。

“ 在我们分手的前一年 我参与了一出大卫所写的剧本 而我也答应了在他把剧本完成后要一起制作这出戏。他的确写完了剧本 而我也实现了我的诺言 虽然我是交待我的助理去做的。不久后我发现他居然在那期间 约过一个他在剧院中认识的女人一起出去寻欢作乐。”

当她和大卫初恋时 她认为他的问题来自于一个乏味的婚姻 和一位不能满足他需求的妻子。但在他们分手前 她已经知道事实并非如此。

“ 我在这段爱情中的原罪是我太骄傲了。我的自尊心太强，我自认是个女英雄。我自以为不同于他的妻子 我觉得我比她强多了。但最后我却像他太太一样的一直问他：‘ 你爱我吗 你爱我吗？’ 大卫仍然答道：‘ 我正在尽我最大的努力。’ 我还以为我们拥有的是真爱，一段甜蜜的恋情。我以为三年的感情不会如此轻易地毁于一旦。我错了。但我认为大卫对我不公平。我想他一定知道自己是什么样的人 却从没有告诉我。”

## 太太们怎么想？

如果你是第三者的话 你会很容易对情夫的妻子有特殊的偏见。他说她根本不在乎他做些什么 你可能会相信他。他说她有自己的生活 而你可能会觉得她的生活中一定有着其他的男人。他说：“ 我们从来就无法相处。” 你可能会假设这都是她的错。但信不信由你，

她通常只不过是个追求真爱的女人。

故事 乔爱思 40 岁 五个孩子的母亲——包括一对双胞胎——年龄由 10 到 18 岁不等。

乔爱思就是一个典型的已婚、而想和她那有承诺恐惧狂的丈夫厮守一生的女人。她已经学会了如何给郝尔适当的空间，并对他不断的外遇睁一只眼闭一只眼。如果换了另一个女人，恐怕早就气跑了。起初她是为了孩子而忍耐，但时日一久她已见怪不怪了。她说她这样做有一部分是出于经济上的考虑。我想她真的是爱她的丈夫 而她也是个不寻常的、坚强而有决断力的女人。

乔爱思是个有魅力、有内涵、优雅而且时常旅行各地的纽约人。但她并不是一直都是这样的。在 19 年前她刚出嫁时 她只是个来自维蒙特乡间的、一个天真而备受保护的少女。

“我知道如果不是由于越战的缘故 郝尔是不会娶我的。我们约会了一年多，一个礼拜见一次面。我的男朋友不只他一个，但我最喜欢的是他。他一贫如洗而且好高骛远 但我就是被他所吸引。他看起来很热情 而且很需要我的样子 虽然他从未形诸于言语。即使在那时 他对约会或打电话也不是百分之百的信守承诺。但那时我是如此的独立 人缘又那么好 所以我从未想过，这一点以后居然会这样的困扰我。而且 即使上的是同一所大学 我们并不常见面。我的室友也和他的室友约会。他们是如此的如胶似漆 如果不是因为他们的撮合 我们见面的时间可能会更少。那时有许多人认为他很会鬼混 鲁莽而粗心大意。如果我当时对他认识较深的话 我可能也会这么想。但他总算是毕业了 而且收到了征兵的通知 所以他向我求婚。虽然他没有亲口说：‘让我们结婚吧 那我就不必去越南了。’但现在我回想起来，这可能就是他当初所打的如意算盘。但那时我以为他只是不想和我分离。

“总之 他要求我出门和他一起度假 但我却无法这么做。所以他说：‘那我们就结婚吧。’我说：‘好吧。’有些人在餐馆点菜 可能比我答应他的求婚要更多的时间。我想我是想和他上床 但如果没结婚的话 又不知道如何去进行。我那时很年轻。我来自一个教养严格而宗教观念浓厚的家庭 虽然我的许多朋友都已和她们的男友上过床 我却无法允许自己这么去做。当他求婚时 那正是一个星期六的晚上。我们先打电话通知了我的父母 然后又通知了他的父母。我们在下一周内忙着去申请结婚证书 买结婚戒指 并计划举行一个小型的婚礼。我的父母飞来帮忙 而我们在一个礼拜后就结婚了 那也是星期六。”

以一个承诺来逃避另一个承诺听起来似乎很离奇 但我发现有许多承诺恐惧狂会这么做。他们通常以和一个女人结婚来逃避另一个承诺 在这个案例中 郝尔以结婚来逃避兵役。另一个特征是他们喜欢闪电式的结婚。如此一来 他们就不会有时间来后悔。当他们停下来思考时 他们就会发现这场婚姻其实是一个意外。

“婚后去度蜜月 我们在性爱上非常的美满 正如我所预期的。然后郝尔在芝加哥找到一份差事 我们也搬到那里去住。我们租了一个很小的公寓 而郝尔每天都去上班。同时呢 他每天超时工作。他常常抱怨他的工作 但他总待在公司里 我很少看到他。他在做药物的研究实验 所以他其实是住在实验室里。当我生了第一个孩子后 我就习惯于独处了。然后他晚上又到商学院去修课 我独处的时间更多了。我又再度怀孕。我几乎与外界隔绝 这有两个原因 我们住在一个低房租区 而和我同年龄的女人几乎都已经不结婚 不生孩子了。我会打电话向我的朋友诉苦 但她们都住在漂亮时髦的公寓中追求自己的事业。当我要求郝尔多花点时间在家陪我时 他看着我的眼光好像觉得我是神经病一样。他每周也许只有一个晚上是住在家里的。我的孩子变

成我最好的朋友。

“同时呢 他也不停地换工作。他找了一份维他命公司的工作 直接把产品卖给商店经销 这是他事业发展中的一种转变。他常需要出差 常常一出门就是好几天。我们的性生活仍然美好 当他回家时 他看起来总是很幸福的样子。痛苦的是我。我的生活只是绕着小孩团团转。我的小孩每个都相差不足两岁 真把我忙死了。我或许曾想离开他 但我不知道要去哪里。我的父母绝对不会谅解 而我又没有什么朋友。这就是我 家庭主妇乔爱思女士。要承认我的丈夫永远缺席真是一件令人难堪的事。

“在我们结婚 8 年后发生了两件事。我们发财了 而我也发现郝尔有外遇。他把他的化学基础和行销才能互相结合 而制作了一连串畅销的天然化妆品。他终于发财了。我们本来应该会很幸福的。他不必再夜以继日地工作 他不用再每天晚上出门。但他不知道每天在家要做什么 所以他就开始有外遇。他可能以前也有过 只是我没有发现而已。起初当我刚发现他在外面有女人时 我会做一些很奇怪的事。我时常让马桶座的盖子掀起 并在我家的烟灰缸中放一些揉皱的香烟 (我是不抽烟的) 使他误以为曾有男人来过我们家。我们剧烈地吵过几次。我做了一切我可以想到的事。我用温言软语去劝诱他 他也答应我要洗心革面 但他并没有做到。我愈来愈沮丧。我难过得有时几乎起不了床。终于有一次他对外遇似乎非常的认真 我就带着孩子离家出走了。那时正放暑假 对小孩的学业不会有影响。我带着他们到乡下去。他也跟来了 但他有好几天找不到我们。最后我弟弟才告诉他我们在哪里。

“我永远不会忘记那一天。他走进厨房里。当他望向窗外，看着我们最小的女儿在后院子荡秋千时 他忽然开始放声大哭。我吓了一跳 我简直无法相信。这是第一次我发现他在冷漠含蓄

的外表下 有着敏感脆弱的另一面。我知道我们有着不错的性关系 但这也是我们唯一的契合点。所以我一向觉得性爱似乎是穿透他的冷硬外壳的唯一通路 除此之外别无其他。他不知如何用其他的方式来与我沟通。我以为他没有真实的感情 但那天他看起来是如此的悲伤。我觉得难过极了。我不是一个轻言放弃的人 所以我答应和他复合。我不觉得他是在演戏。但他以后变了 没有呢 没有。但至少我认为他是在努力 而且我还有点为他难过 因为他本性实在不是如此的自私和不为他人着想。

“以后我每次想离开他时 我就会想到那一天。我猜想我已经决定 无论如何要让我的小孩有父亲 有个坏父亲总比完全没有的好。而如果我仍决定和他相守的话 我必须拥有我自己的生 活。那时这样做对我已经比较容易了 我的小孩都大了 我们也比较富有。如今我过得很不错。我开始旅行。我做任何我想做的事 他从来 不干涉我。我从来没有任何外遇的欲望——或许是我太保守了。但我喜欢打网球、逛博物馆、上餐馆和看戏。我几乎可以 做任何我想做的事。我跟小孩的关系很好 我也有很多的朋友。

“我知道他不能忍受常和家人在一起。通常在假日时 他是最热心举行传统‘家庭日’的人。但当大伙儿都欢聚一堂时 他倒反而一个人躲在房间里 关上门在里面看报。他只是想知道我们就在附近 只要他有需要 他随时可以找到我们。但每当他和我们在一起 就会看起来很紧张。我知道这很疯狂 但他就是这样。这就是我的丈夫。”

## 有承诺恐惧狂的丈夫

那些患承诺恐惧狂的丈夫到底又是些什么样的人呢？是什么样

的男人会让女人如此的不快乐？

有关他们的最令人惊讶的一点 就是他们常会走极端以使自己不觉得受困。他是如此的不适，以至于他忘记了他太太也是个人。当他爱上她时 他可能也已知道她是怎么样的人。但婚后他是如此的不自在、焦虑和失控 以至于他再也无法看清楚她。他变成了一个没有同情心的人。他那急于在婚姻里找寻空间和自由的焦虑感 丝毫不逊于刚被捕获的野兽。他自觉戴着枷锁 而那时如告诉他 他的妻子不过是个或许很爱他的女人 那是一点用处也没有的。他已经无法看清事实的真相。在他的脑袋里 她是个猎人。

## 婚姻不会让承诺恐惧狂安定下来

当有些女人和承诺恐惧狂恋爱时 她们常会以为一旦他们结婚了 奇迹就会出现。事实上 婚姻常有相反的效果。一个觉得被困、被关或窒息的男人才不想安定下来 他想要逃脱以获得自由。这时他见事不明 而他对太太——那个困住他的女人——的行为 简直是不道德的。

以下是他们常见的行为模式：

他装成未婚或没有固定女友

我听说过有一个已婚的男人骗每个人说他尚未结婚 他已结婚多年 )一直到他太太要求离婚为止 那时他才开始提到他的太太 令每个人都惊愕不已。这是个极端的案例 但所有的承诺恐惧狂几乎都是他的变体。有许多男人假装他们仍是单身 尤其是当他们在旅行的时候。有一些人则不让他们的女友全部参与他们的生活——这表示在他们的某些生活层面中 别人都不知道他有固定的女友。他的举止强调他太太是他的典狱长 而听不到他对她的半点好话

有许多承诺恐惧狂只要一陷入情网 就觉得自己被困住了。这

使他们生女友的气。他们可能会觉得她在搞鬼，才会使他们陷入这种极度不愉快的境地。他们对女友毫无同情心，态度简直恶劣透了。

当遇上这种情况时，女人们通常感到莫名其妙。她们唯一知道的是，她们的男友一下子表示极度的爱意，一下子又变得暴躁不安，真是诡异极了。

他利用其他的女人来逃避问题

不忠当然是一个男人用来表示他并未为婚姻所困的最好的方法。一个很有趣的现象是，有许多承诺恐惧狂在已婚时外遇多多，但当他们一恢复单身，反而变得洁身自好。

但这种表现对不幸嫁给他们的女人而言，并没有太大的好处。

故事 罗伯特，41 岁的大学英文教授，已离婚，有 3 个孩子。

罗伯特的婚姻维持了 10 年。在那段时间内，他几乎用尽了所有承诺恐惧狂的惯技来和他的太太保持距离。他是一个极力想要逃出婚姻牢笼，却一直捱到把太太搞得意气消沉才找到出口的最好的范例。他是一个敏感的男人，一位大学里的英文教授。他知道人类的心理，了解他们的情绪和需要。他也喜欢女人。当他刚结婚时，他喜欢那个他所娶的年轻的女人。如果说她曾经对他做过什么残酷的事，那就是嫁给了他。

罗伯特二十出头就结婚了，因为女友怀孕了。他对自己的问题非常了解，他知道即使在那个时候，他对承诺这个观念也不比现在更热衷。

“我们当时已断断续续地同居了四年，所以贝丝怀孕了。她想要孩子，而我那时年轻得连自己也不了解，因此也没阻止她。我对当爸爸感到很矛盾，而且十分害怕。但我仍帮助她生产，而且我很爱孩子。我想我是因为责任感而结婚的。

“我记得我婚后的第二天，当我向别人介绍贝丝是我的老婆时，我觉得那像是世界末日。我感到我像是走进了一个窄小黑暗

的房间。即使我那时很爱她和孩子 但有一半的自我觉得被困，觉得像被装在盒子里一样。”

贝丝是他的初恋 而且他在婚前一向对她忠贞不贰。我所咨询过的几个男人都谈到过一个类似的性模式——婚前很规矩 婚后却开始乱搞。在罗伯特和贝丝的案例中 他婚后不到 6 个月就有了第一次的外遇 但只持续了一个礼拜。

“然后我又搞上其他的女人 固定地和她们上床做爱。我的工作使我晚上必须外宿 我就以此为借口 常常不在家。承诺与婚姻改变了我们关系的本质。我非常憎恨贝丝对我的依赖。但我愈恨她 她就愈不安和愈依赖。这变成了恶性循环。”

我发现那些嫁给具破坏性的丈夫的女人 都采取了一种类似幼儿般的依赖态度。好像只要她们举止真的像大人 她们就非得离婚不可。有几个人告诉我她们装成依赖性很重 是希望她们的男人会来保护她们。她们认为这会引发他们的善性。但事实上 这是没有什么用的。

在罗伯特的案件中 这个问题变得更复杂 因为他承认他也在依赖他太太。他不希望她离开他或把他赶出去 所以他并未给她一个真实的信息 让她知道他的行为和真正的感受。

“我不希望离婚 因为我也很依赖她。我并未告诉她我有别的女人 但我会故意露出马脚 让她发现。然后她似乎不知道如何处理这个问题 所以她在愤怒和让自己好过一点的两极中摇摆着。而我也徘徊在否认一切 或设计让她发现真相的两难之间。

“我们随时都在破坏边缘。在我们的第三个小孩诞生之前，我们差一点就离婚了。我搬出来另行居住。我把我的婚姻当成一条弹性十足的橡皮筋 极力的去拉扯它 以使我自己保持最大的距离 但又不至于把它扯断。然后我们彼此都惧于面对茫茫未来 于是又复合了……我们就像两个溺水的人 害怕得同时去抓

住一个会漏水的救生圈。”

罗伯特是唯一一个承认他的行为会伤害他太太自尊心的男人。他是如此的不适 所以他忍不住要一再地去鞭笞那不幸嫁给他的 被他认为是始作俑者的女人。

“她一直想要来适应和配合我。但这又超出任何女人的能力 所以我们常吵架。她憎恨我为什么老缠着别的女人不放。她的嫉妒是有根据的 因为我至少和一打以上的女人睡过觉。我忍不住要憎恨她对我的依赖 虽然我也不知道我想叫一个年轻又有幼儿要抚养的女人去做什么。我对她很残忍。在我们的关系中 我居强势 我口齿比较伶俐 我又对自己较有信心 而我常用咬文嚼字的讽刺辩论术来把她击溃。

“但我们从未真正谈论并解决问题。我想我们双方都害怕。她会要求我破晓前回家 而我却和别的女人约会到天亮后才回家。然后我们会大吵 我会向她道歉 发誓以后一定会改过。但我不知道这意味着什么。我不知道应如何改变。我觉得那意味着我将克制自己 不去做一些我真正想做的事。

“当我们终于决定分手时 我们只不过是这段疯狂的婚姻搞得心力交瘁。我们的理由就是疲惫 而我同意搬出去自己找房子住。这花了两三个礼拜的时间。很奇怪的是 在我们决定分手的这两个礼拜内 我们的性关系反而大有改善。我已不记得最后分手时的情形。当然 最困难的事就是如何通知我们的儿女。

“刚分手时我非常的矛盾。我非常的害怕 但我又很高兴重获自由。我仍记得那时我觉得逃开了某些东西。好像是脱离牢笼一样。我很高兴我不必再回答我太太的问题。我很高兴我不必再回家了。但几个礼拜后 我变得非常的沮丧 而试着想走向婚姻。我会说诸如此类的话：‘或许我们应该复合 或许我们应该考虑重新约会。’很幸运的 我的前妻都没有答应我。

“我好像一直有着流浪的欲望 我需要常换工作 常换地方。我常常搬家。我不喜欢那种被钉死在某一个地方的感觉。结婚不但没有使我安定下来 反而更增强了我流浪的欲望。”

## 承诺恐惧狂和他的儿女们

有人可能会以为承诺恐惧狂对儿女像对他的妻子一样的不可信赖。有趣的是 事情并非如此。虽然他们大多数都怕当父亲 但一旦有了孩子 他们仍然如常人一样的负责。事实上 在某些个案中 他们甚至超出寻常的有爱心。因为他知道小孩总会长大而离开他们，但太太却会跟住他们一辈子。

## 6. 当他不能爱

故事 菲利浦 43 岁 摄影师 单身未婚。

如果我想指出一位典型的承诺恐惧狂，那肯定非菲利浦莫属。在女人方面 他不但从来无法长久地交往 他还已经追求并拒绝了好几位 原因是‘她们全不合适’。

他的个人情史好像是各种承诺恐惧狂的大杂烩 只除了他没有由婚姻所引起的承诺恐惧症之外 因为他从未结过婚。但正如许多病患一样 他也很想安定下来 却为自己无法安定下来而感到悲伤。但他又无力于改变。我想他来找我的原因之一是 他已经为自己的恐惧承诺感到心力交瘁。在我们的咨询过程中 他告诉我如果我早两年找他谈的话 他恐怕无法也不想坦诚地和我谈论这个问题。他已成熟得知道他不应该怪罪他人 他知道他所有恋爱的成败都操纵在他自己的手中。在跟他谈话时 我感觉到和他谈这个题目似乎令他很痛苦 而他也被自己过去的情史所深深地困扰着。

菲利浦是一位有名的摄影家 他大部分的时间都住在科罗拉多州的伯多市。而其他的时间呢 他可能会在世界的任何角落。他口齿清晰、外表英俊、聪明、敏感而且事业成功。他似乎是任何女性的梦中情人。他也知道他很有女人缘。他觉得那是因为他同情女人，而且愿意和她们谈论她们所喜欢的话题的缘故 例如感情和人际关

系。他的态度很讨人喜欢 但对一个毫无心理准备的女人而言 和他谈恋爱有可能会变成一场噩梦。

他订过两次婚 但从未结婚。他最久的一次恋情持续了 4 年 而且在很糟糕的情况下结束。他对自己的失恋感到困惑而沮丧。他从来没打算要使任何人痛苦，而且他花了许多时间想去了解自己为何老是逃避承诺。他已经允许自己放弃太多次了，而他过去的情史没有一件是听起来很合理的。

“我已经约会过太多女人 睡过太多女人 而且使太多女人失望了。两三年前有一位我约会过的女人 她很不好意思地告诉我她结过 4 次婚 我起初很震惊。但后来仔细一想 又觉得至少她已尽力了。想想看 她不过在 15 年中谈了 4 次恋爱 而她也试着让每次恋爱成功。而我呢 恋爱了上百次却从未尽力 而且我甚至不记得她们许多人叫什么名字了！”

就像许多承诺恐惧狂一样 菲利浦把婚姻理想化了。那是他所想要的 但他又无法想象那到底意味着什么。

“我对我未来的生活有一个蓝图。我认为我将是一位婚姻幸福 子孙满堂的老祖父 安详而宁静地享受我的余生。但真相是：我完全不知道应该如何来达到这个目标。

“我觉得我的人生不够真实 不够有品质。我以前一直认为我将是一位很好的人生伴侣 但如今我对此已感到怀疑。从我即将告诉你的故事中 我已领悟到我无法专注地去爱合适的女人，也无法在合适的时候对她们承诺。

“我会选择那些对我完全倾倒的女人 因为在刚开始时我很喜欢这一点。但后来那又令我不耐烦 终至于逃走。我也选择一些没有真正事业的女人 因为她们依赖性较强 而我真心喜爱的却是独立的女性 因为她们会做一些令我尊敬的决定。”

他的承诺恐惧延伸到好几个生活领域之中。例如 他从不用圆

珠笔在约会簿上书写。事实上，只要情况允许，他尽量用铅笔来写字，而且他不喜欢做任何书面上的承诺，所以他避免写信。他觉得他很容易分心，而且就像所有这一类的男人一样，很难下决心购买任何贵重的东西，如车子、房子和任何设备。他常会为了买一样东西而想好几个礼拜，最后终于在对自己发怒之下，干脆出去随便买一个，而且总是买错。

他也不想长期住在任何地方，所以他成年后已搬了差不多 40 个公寓。

“我的生活形态的重要特点是，我总不知道我第二天会做什么或会在什么地方，我必须觉得我不受任何束缚。”

他的工作很有趣。他专拍野生动物，所以他到处旅行以完成任务。他常常不知道第二天自己会在世界上的哪一个角落，而他所接的工作大多是在亚洲或非洲。虽然他的工作时间很自由也很有弹性，但他在工作上绝对是可靠的，这是他的个性中唯一可靠的一点。他把自己从不延误工作期限引以为傲，而他的工作中充满了变数，所以他不会觉得被钉死或被困住。

但他的个人生活就完全不一样了。正如他所告诉我的，为了他所无法解释的理由，他总不愿意预先做任何计划，而且在与亲友交往方面很不可靠。

“我常常失约。当我答应任何人任何事时，我总感到焦虑。例如，最近我答应我叔叔和他一起去参加家人的生日聚会。我很喜欢他，而我也很想遵守我的约定，但那对我而言实在是太难了。每个认识我的人都很清楚我这个缺点。我试着想把这些事看得和我的工作会议一样的重要，但我就是做不到……它们牵涉到不同的人际关系。”

他对女人的惯技在过去几年中已有所改变。在年轻时，他遇到喜欢的女人会主动追求。我所咨询过的许多女人都被像菲利浦这样

的男人所追求过。在当时她们都受宠若惊。假如那个男人看起来诚恳老实而敏感 她们都会接受他的追求。所以要和像菲利浦那样的男人陷入情网 其实是很容易的。但当他退缩时 就会觉得被背叛，希望幻灭。

“一直到最近只要遇到我喜欢的女人 我总会毫无顾忌地陷入情网——至少是在我这方面。我会十分注意她 打许多电话给她……送她花……送她礼物……连续好几个晚上和她约会。这种情形会持续一个礼拜 然后现实就逼近了。于是我就会用点心机来让我俩不要太接近。然后我就会开始退缩 让她找不到我。有许多女人被我气得半死。有一个女人甚至用砖头打破我的窗子。”

其实如果这些女人用心观察的话 她们早就可以在他身上发现一些恐惧承诺的蛛丝马迹 即使是在他最热烈追求的时候。他喜欢把他的生活划分成几个领域 他所追求的女人都没有机会见到他的朋友或同事 他的电话行为也非常的有特色 即使是在刚交往时。

“这实在很有趣 但即使我认识了一位我想追求的女人 我也不想把电话号码给她。我家中从来不设电话答录机 而且别人一向很难找到我。我自己有一个工作室 他们也都知道我在那里，但我绝对不让任何我不想接的电话来打扰我。

“最近我也不向别人要电话号码了。我通常会建议她们在下礼拜同一时间 于某个特殊地点 如我们初识的酒吧或咖啡店见面。但约了后 我再决定我届时要不要出现在那里。”

他说他以前一向纵欲滥交 但现在已经改变了。但他发现虽然他已改正了这种极端的行为了 他的言行看来仍不像一个快要结婚的男人。

“最近我试着不和任何女人 上床 除非我有心和她长久。但当我告诉你我想寻找一位未来的终身伴侣时 我仍得承认目前我

所约会的女伴对我仍不合适。情势已经扭转了。她不想和我太接近 反而是我一直向她要求更多的时间和注意力。但即使她答应了 我想我也不会和她共度余生。我们之间有太多的问题 而我不想讲她的坏话。”

菲利浦说他的人生比一般人更为快乐充实 但他对自己无力维持一份长久的恋情感到很失望。

“我在一年前做了一件很可怕的事。我认识了一个女人 和她约会了几次 并爱上了她。然后我也认识了她的一对儿女 并且很喜欢他们。这等于是一个现成的家庭。我带他们到动物园、公园还有湖边去玩。他们喜欢我喜欢得不得了……他们甚至送我父亲节的卡片。而我也非常爱他们 我心里想：‘我要这个家庭 这个婚约。’所以我求婚了。我那时简直是爱到最高点。我一生中从未那么快乐过。我对照顾一个家庭感到非常的兴奋和具有挑战性。我以为他们终于会让我安定下来 更努力地工作和赚更多的钱。当我刚认识她时 我觉得我人生中所有的事物都是暂时的——我没有房子 我也没有车子。但她改变了一切。于是我突如其来地带她去买东西 并由我掏腰包——我的会计师以为我发疯了。那是我一生中第一次做出承诺 我就好像触膝反应似的什么都做。我做得太过头了。我就好像是喝醉了酒一样。”

当他沉醉在求婚和购物的狂喜中的几天过去后 他体内的警铃又响了。从那时起 他每天想着该如何脱身。那时他的未婚妻根本无法阻止他。他不想讨论 他也不想解决问题 他一点都不想浪费时间 只想赶快逃走。

“然后 我突然清醒了。我看到了那个女人所有的缺点。我不觉得我可以依赖她。当然我可以依赖她的爱情和忠诚 但我不能依赖她来解决我的问题 我不能相信她的判断力。每当她遇到问题 她就去算命。我非常的沮丧 因为我没有权利去希望她改

变。她的职业是临时接待员 她从来没有需要去独立谋生。我为我的愚蠢感到难堪。我必须向朋友承认我犯了一个愚蠢的错误。我试着想和她干净利落地分手 我试着向她解释我的感觉 但她不愿意听。她无法相信我所说的话 这是当然的 才几个礼拜前，我还表现得像是愿意成为她和她的儿女们的一切。事情后来变得糟糕透了。她一直想和我联络 她问我为什么不考虑清楚 就要求她整个改变自己的人生。她不但生气 而且决定不让我逃走。她打电话来 也写信给我 不断地哀求我。我决定不给她任何答复 不接她的电话 也不回她的信。最后她终于死心了。”

菲利浦取消结婚计划 正是承诺恐惧狂的行为中最糟糕的一种。但如果你听了她女友那边的故事的话 你可能会猜想她到底做错了什么。从菲利浦那边听来 他的女友全无错处。这一切全是他所一手导演的。她甚至没有催他向她求婚。

“在那次恋爱失败后 我简直是吓傻了。我觉得我那时像是被蒙上双眼 并站在一排枪手面前行刑却侥幸逃生一样。我想那次的经验使我在以后变得更难承诺 因为我已试过了却遭受失败。当我向那个女人求婚时并没有任何人来催我。她当时非常的惊讶。虽然欣喜若狂 但也惊讶万分。那完全是我的错 我不能责怪任何人。”

有人可能会以为既然菲利浦愿意承认错误 那就表示他已从过去的经验里得到了教训。但和他深谈后 我发现这并不是他第一次由承诺中退缩。

“大约 10 年前 我曾向一位已和我同居多年的女友求婚。她非常的可爱 也常取笑我对承诺的恐惧。她说过我永远无法学会说‘结婚’这个字。但我终于在一个非常浪漫热情的晚上把它说出口了。但当我在求婚时 我觉得我好像在说谎一样。它好像是一场游戏 也显得很突兀。我们还是订好了结婚日期 并且把请

帖也印好了。我们先订婚……我为自己能立下承诺感到非常的骄傲。然后呢 我突然接到一份工作 日期与我的结婚大典互相冲突。但我接受了那份工作 并取消了婚礼。但我们并未预订另一个日期——当我向她求婚 我开始注意到她的缺点。那些缺点早就存在了 但我以前一点也不在乎。最后呢 有一天我因工作而晚归 而她做了一件叫我怒不可遏的事 虽然说真的 那件事和她以前所做的没什么太大的不同。她其实没有任何的改变 只是我对她的看法整个变了。我终于下了决心。所以我头也不回地走了。我们就这样分手了。”

在回忆中 菲利浦记得在年轻时他还交过两个可能对他很合适的女友 但他却抛弃了她们 因为他不想负起感情上的责任。

“我感到非常害怕 因为我居然会变心变得那么快。我可以在一夜之间突然变心 而且还变了许多次。这通常使我的女友们措手不及。”

请你幻想一下某家靠近滑雪坡的、光线幽暗的餐馆。壁炉里烧着火 而酒吧里有一位钢琴师正在弹奏着葛许温的名曲。因为不是旺季 所以周遭非常的安静。那天晚上菲利浦就是在这里遇到一位聪明、漂亮而有责任感的女人。她似乎有着一切菲利浦所追求的优点。

“我们聊了好几个小时 几乎无所不谈：人生、爱情、男女关系都包括在内。她是外乡人 目前和朋友住在一起。她不想把她的电话号码告诉我 却向我要我的电话。我没给 我就是不想这么做。她说她第二天晚上会和朋友们在另一家餐馆碰头 如果我有兴趣的话也欢迎来参加。但我后来没有去。我觉得想象比较美好。我不想和她更进一步。”

菲利浦认为他正在改变中。他最近买了一栋房子和一部车 他觉得这是很大的进步。

“买车对我而言是很困难的。车子的种类太多 要下决心去买哪一辆诚非易事。但我已决定买了之后就不再后悔 不再去怀疑我是否做了最正确的选择。破天荒第一次 我把我的住址写在驾照上。我以前从未这样做过。第二件大事将是把我的名字放在邮箱上。因为对我而言 这意味着我会长期住在同一个地方。”

所有的女人在初遇菲利浦时 都很容易被他那种追求长期的感情关系和承诺的态度所吸引。但不管他看起来多么的诚恳 她们其实应该可以看出为什么他无法长期地安于任何一份工作、任何居住地点或任何女人。如果她们认为自己将是个特例 那无疑是愚不可及的。

故事 葛利,32岁 大书局的业务代表 单身未婚。

当我初识葛利时 他正要和他上礼拜刚认识的女友进行第三次约会。他是在‘盲目约会’时遇见她的。自从他大学毕业以来 葛利算算他至少参加了六百次以上的盲目约会 这是他认识女友的方法。

葛利在盲目约会上的记录不但令人惊奇 也清楚地显现了他一直在保持距离。借着盲目约会来认识女人 而不是在日常生活或工作场合中结交她们 使他觉得他不必在事后再和她们约会——如果他没兴趣的话——而他总有一天会对她们失去兴趣的。

因为葛利说他很忙 所以我到他的公寓去看他 并且在他开车要赶去赴约时跟他同车。他说他在那个公寓中已住了两年 但他房中唯一的家具是两张还用塑胶纸包着的沙发。他说那是几个月前买的 但他一直想去退 所以到现在尚未拆封。

他的女友珍妮特那天刚满 28岁 所以他为她设计了一个特别的生日夜晚。他请她去一家很贵的餐馆吃饭。然后呢 他买了票去一家他公寓附近的剧院听热门音乐会。他因业务的关系结识了剧院的老板 所以他打电话给那个人 希望他能安排所有的演员们出来为珍妮特唱‘生日快乐’歌 而我就在旁边等着。他认为这会使她欣喜若

狂。当我听着他的计划时 我说我认为他深爱着她。他却用一种孺子不可教的眼光看着我 并告诉我他其实跟她一点也不熟。

他几乎每晚都出去约会。据他自己的估计 他去年一年中结识了五十位新女友。他说他只要一通电话 就可以大约猜出这个女人的大概 绝不会上当。

“例如 要提防那些在电话上表现得很出色的女人。那可能是骗人的。有些女人第一次打电话来时听起来非常的可爱 但碰面时几乎要令我怀疑那是另外一个女人。所以现在在和她们见面前 我不再花太多时间和她们在电话上交谈了……我不想遭受失望的打击。”

葛利和太多女人约会过了 所以他有时都搞不清楚谁是谁。他有一句话说得很好：“有时我觉得我需要一张流程图。”

他从来没有对感情专一过。他偶尔会有一些极短的 只和一个女人上床的时期 但大多数的时间他都是不停地在约会 在找寻新的对象。

他从未告诉任何女人他爱上了她 但他有一次的确向一个他称为“一生的情人”的女子求了婚。她叫雪伦 是他在大学里认识的 而他毕业后仍然和她继续约会。他们一共断断续续地交往了四年半。你可不要被这个数目字所误导。他们在那段期间只上了十几次床，因为雪伦正如葛利所形容的“很难缠”而且对他不太有兴趣。她也有好几个性格上的大问题 她娇生惯养 而且吸毒 但葛利当时认为她终究会克服这个问题的。但她从来没戒毒成功过。葛利自己从未吸过毒 完全不了解它的严重性 所以他还是向她求婚了。

葛利说他以前常向女人撒一些无伤大雅的小谎 但现在他努力尽量的对她们诚实无欺。而且他试着和她们保持着纯友谊的关系，他的记录良好 有许多和他约会过的女人现在仍对他很友善 虽然他说有一些对他期望较高的女人对他很恼火。

他说一直到最近 他从未整晚和任何女人共同度过 或让她们在他的公寓里过夜。

“我不想让她们觉得我是认真的 所以我总坚持在做爱之后离开 即使那是凌晨两三点。那就好像是去看球赛一样。我有时也会非常的厌倦。但现在我尝试用其他方式来表达我的意思。有些女人曾试着想让我对不能使她们满意感到内疚 但我并不觉得我应该负责任。”

去年他终于对一个女人认了真。他说他完全没有料想到 因为她住在加州。由于这是他 10 年以来唯一一次的恋爱 我们不禁要怀疑这是因为她住在外州的缘故 因为这一来 距离是绝对可以保证的。但即使搭飞机去看她单程也要花两小时的时间 这段感情最后仍不可避免的走向一个‘棘手’的阶段。

“到后来我俩几乎每个周末都飞来飞去地探望对方。有一天晚上我们住在我父母的乡间别墅 在做过爱之后 我失眠了。艾莉森已经开始提到婚姻了 ——她比我大两三岁 已经想到了生育的问题。我先是失眠 后来又觉得焦虑无比。我的心悸动 全身冒冷汗。我当时并不知道那是焦虑症发作的征兆。过了一个礼拜后 我仍然没有好转的迹象。我的心脏仍跳个不停。然后我开始变瘦。我怕死了 所以我去看医生。

“他为我做了一连串的检查仍找不到病因。然后他记起了一件我早就忘掉的事。大学时代当我爱上一个女孩时 曾有过同样的症状。

“我疯狂地爱恋着艾莉森。她真是棒极了。但当我总是胃痛而无法进食时 我就知道我必须跟她分手了。我的确中止了这段感情 而我的身体马上就复原了。”

他最近到加州出差一星期。出发前他打电话通知他的朋友 表示他想认识一些新的女朋友。他礼拜天抵达 礼拜一他和丽莎在一

起。她请了一天假 和他到迪士尼乐园去玩。他说她真是一个“好女人”他玩得非常痛快。他觉得她条件很好 但他也可以预知“未来不会有更进一步的发展”。礼拜二下午他又和另一个女人约会。她叫莎莉 他觉得她很迷人。他请她去一家好餐馆吃饭 然后又一起去看表演。他们买了一瓶酒，一起回到她的公寓 但当他们开始爱抚时，她突然提到一些专闯女子公寓并把她们的男朋友干掉的杀人狂。这使他倒胃口 于是他就回家了——但他想再见到她 但“最好不要在南加州”。礼拜三他和蕾妮有约 所以他无法再和莎莉见面。但他打了电话给她 没告诉她他又有另一个盲目约会。她说她几个月后会到东部 届时可能再和他见面。他觉得蕾妮“很可爱”但他对她的印象不如莎莉那么深刻。他当时本来有可能再和她们两位见面的 但第二天他决定开车到圣地亚哥去 再没见面。在那里他又认识了一位叫古雯的女人。并和她共度了一天。

当他回到旅馆时 他收到了一张由莎莉寄来的卡片。她表示她很想再看到他。他在临走前打了电话给她 告诉她他可能很快的又会因公出差回到加州来 届时会再通知她 否则就是在波士顿公司放假的时候来看她。他也打了电话给蕾妮和古雯 告诉她们他会再回到洛杉矶。但他没打电话给丽莎 那个第一天陪他到迪士尼乐园去玩的女人 因为他觉得她期望的是“某些较认真严肃的东西”。

葛利有一个“五次约会政策”。详情如下：

第一次：一起喝杯酒 吃个午餐或早午餐，一些短暂而甜美的聚会。

第二次 共进晚餐 然后彼此爱抚一番。

第三次 共进晚餐 同看一场电影或一场演出。然后回到公寓中做进一步的爱抚。

第四次 同看一场电影 带一瓶酒回到公寓 然后上床做爱。

第五次 白天的约会。一起去逛博物馆或动物园。然后再衡量

情况 决定要不要和这个女人继续交往。

你或许会觉得奇怪 为什么葛利要在五次约会后才能决定是否要继续和一个女人约会。以下就是他的解释。

“你必须和一个女人约会过几次才知道你愿不愿意和她上床。而必须先和她上床 才知道你是否想和她再来一次。通常促使你上床的不是性吸引力 而是挑战性。通常我和一个女人上过床之后 我就失去了兴趣。但如果我不和她上床的话 我又怎么会知道这一点呢 而如果我不和她约会几次 我又如何会想和她上床呢 所以我就建立了这套五次约会的系统。”

葛利很难被盯住 这就是为什么我得在他驱车前去赴约的车上访问他的缘故。正如你所了解的 他在繁忙的社交生活之外 实在没有太多的时间去做其他的事。虽然他说他以后是会结婚的 但他也说不可能是在最近。

“每当我看着我那些已婚的朋友们 他们有房子、有孩子、有聚会 并开着一辆旅行轿车 我就觉得不能了解。他们也和其他的已婚夫妇有染 而且觉得婚姻生活乏味。这就是我对婚姻的感觉 乏味透了。”

我们会晤之后 我大约每隔一个月打一次电话给葛利 去澄清一些问题。我也问他那位珍妮特小姐后来怎么了 那位当天他希望所有的演员都为她演唱‘生日快乐歌’的小姐。

起初他不记得到底我说的是谁 后来才恍然大悟 并说他那天之后就再约过她了。

“我觉得我并不是那么喜欢她。但那次的约会真是棒极了……她当时欣喜若狂。我有一个朋友在卖花 所以我也送了她一打玫瑰花 她也很高兴。”

葛利告诉所有和他约会的女人 他想要找寻一位理想的对象 和她结婚安定下来 并生几个小孩。但看他过去的记录 我实在很难相

信他。他其实也没有花太多时间在任何一个女人身上 以至于使她们受到心灵上的伤害。我对那些和他交往过的女人的印象是 她们困惑多于痛苦。

故事 马可 ,35 岁 艺术教师 单身未婚。

马可对女人来说是一个危险人物，因为他看起来是如此安全。如果你相信他最初告诉你的话 你会觉得他是一个渴望爱情与婚姻的寂寞单身汉。他的脆弱外表会使女人对他加倍地好 以使他有安全感。这是错误的 因为一旦他发现她们期待着他的承诺 他就会特意的去破坏这段恋情。而在这个过程中 他会使她们觉得非常的不安全。

当我刚想写这本书时，我不禁要想起一些我最初所做的研究。有一天晚上我参加了一个大型的派对 有一位女人建议我和她的朋友马可谈谈。她说她认识马可好几年了 而她觉得他老是向别人倾诉他有多寂寞 并表达他想要追求一份长久恋情的欲望。但她和他其他的朋友们都开始感到他言不由衷。因为他向每一位好友说他一定要娶犹太人 但他追求过的女人没有一个是犹太人。

马可今年 35 岁 他一直住在纽约市 市内有许多犹太人。那个女人实在无法相信马可从未追过犹太女人纯属偶然。朋友们都说他很聪明。她说在他们所念的长春藤盟校中 马可总被认为是极富才华的 每个人都认为他将来会在艺术界有一番作为。

我打算要出门去参加我的新书巡回发表会了 但当我打电话给马可时 他答应我要在他的工作地点和我见面。他长得高大结实 身体灵敏有力 而且转动得和他的大脑一样迅速。我在他那宽敞的一房公寓中见到了他。那间公寓虽然明亮可喜，却没有任何的家具。马可说他不知道他会在那里住多久。他在我抵达之后，一直在说着：“这里需要一个女人来布置 对不对？”

墙上的许多照片马上吸引了我的注意力。照片上总有两个小女

孩 马可说那是他的侄女。有时他也出现在照片上 或是在动物园中陪着她们喂鱼给海豹 或是送给她们生日蛋糕 面露微笑 看起来俨然是一位宠溺孩子的叔叔。如果有女人来拜访他 那她一定会认为马可的人生目标正如他自己所说的 是在追求他心目中的妻子和未来的孩子。此外 还有一些照片是他大学的好友。而有一张照片放在他书桌上很显眼的位置 那是他最后的一位女友珍妮。

我和马可会晤的过程非常愉快 因为他一直很有趣 领悟力也很强。正如他的朋友们所言 他也很痛苦地发现自己言行不一致。他一直说他渴望婚姻 但却拥有好几套逃避承诺的技巧 他所追求的女人没有一个合乎他结婚的条件 而且他从不让他的恋情发展到某一个特殊的阶段。

我会晤他的那个礼拜 他刚好暂时为一个出远门的邻居照顾几只猫。他说他的反应刚好显示了他内心的冲突 他烦死了 因为他最不喜欢被固定的时间表所绑住。但他是如此的寂寞无聊 所以他也很感谢有那些猫来同他作伴。他说他可无法忍受养一只属于自己的宠物 因为他现在就几乎把自己的几棵室内植物给养死了。

我们开始谈起工作来。虽然他做得不错也得到肯定 但他也很快地指出他并不是一个真正的艺术教师——这只是一份在他能把自己的生活理出一个头绪以前的、暂时性的工作。

“我在精神上对这份工作并不投入。它并不是那么富于挑战性——但我发现我对生活中的主要事物一向无法专注或承诺 包括我的工作。它们都是短期的……我不停地换来换去 而希望有一天可以找到一个最适合的 不管是工作或配偶。”

他很有心理准备的承认 他对承诺的焦虑 其实延伸到了生活中的每个层面。

“我的承诺焦虑症是我生活中的焦点。我常在思考这个问题……但那不只是对女人 而是对所有的东西。例如 三年前我

决定要买一台电脑。然后正如我以前的行为一样 我逛街逛得筋疲力竭 仍无法决定我要买哪一台。我想的是 将来会不会有更新更好的出来 会不会有更便宜的价钱 我实在无法下决心 于是我决定先租一架电脑来使用。而现在已过去三年 连我自己都要骂自己了。因为三年来我所花的租金已是当年我想买的那部电脑的三倍 而且性能也差多了。所以我匆促的去买了一部便宜的机种。它的性能还好 但我想要的那几种功能它都没有 所以我又开始逛街参观比较了！”

寂寞在马可的言谈中是一个一再重复的主题—— 他说他无法想象自己将独身到老。他说他很少谈恋爱 即使有也是短暂的。他不记得自己有过任何露水姻缘的经验。他也说他从未不解释原因就离开一个女人。但在我的逼问下 他终于承认是有一次。他和一位小姐约会了很短一段时间 然后有一天晚上当他们在床上时 他突然觉得他不想再待在那儿了 便站起来穿衣服 说他想出去散步几分钟，后来却没再回去。一年后他在一个剧院遇见她 还特地躲着她。

照着他自己的心意 他不但不记得那些恋情的细节 也不记得当时的感觉。他好像只对两个女人有过强烈的感情。

他与安德莉雅的恋情只维持了两个月 但他的朋友们都记得他对她很着迷。而从他的言谈所得到的印象 好像是那位小姐拒绝了他。但我发现事实的真相并非如此。

他承认安德莉雅对他有非比寻常的吸引力。跟她在一起的那两个月 据他所言非常的热情如火，他也十分喜欢她。

“我们在感情和性灵上有许多共通之处 但她有两个很大的缺点。她抽烟 而且她不是犹太人。起初的两三个礼拜 我一直在幻想着婚姻 但当我告诉她我爱她时 我又觉得结婚不太自在。基本上我不觉得我有能力和她结婚。我记得有一天晚上当我们的性爱特别的圆满时 我不禁在言谈上表现得有点过火。之后

呢 我觉得我当时应该再发表一份否认的声明。”

他承认他不想当主动提出分手的一方。但在他与安德莉雅的交往过程中 他的言行是如此的过分 使得她不禁要找他吵架。

“当我领悟到这段关系的发展不可避免的会使她想要婚姻时 我以愠怒和闹情绪的方式来使我们的关系恶化。最后是她提出分手的 但她其实是中了我的奸计。有一晚我们去参加一个宴会 但我整晚都一直在退缩和逃避她。她终于找我吵架。她告诉我她爱我 但她不觉得我们的未来会有什么前途。虽然我很想继续和她约会 但我无法否认她的直觉是正确的。当我们分手后我非常的难过沮丧 但她是对的——我是不会娶她的 不管她如何的努力。”

一件很有趣的事是虽然马可一直说他很难认识并吸引女人 即使那份恋情令他沉醉 他和她们分手的速度却很快。

但他追求女人并不像其他我所会晤过的男人那么积极。他通常是在工作或社交场合结识女人 因为在那里他有比较长的时间来推销他自己。当我们聊天时 我们不约而同地体会到他的追求方式其实非常强烈而有技巧。

当他对一个女人有兴趣时 他会立刻亲密地和她谈论自己的生活、焦虑症和种种的问题。他知道自己过度的把自己描绘成一个想要找寻可以改变他的人生的女子的男人 而听他倾诉的女人可能会因他表现出来的脆弱 产生‘舍我其谁’的怜惜感和使命感。

这种互动的情形很明显地表现在他最近的恋情上。这一次的恋爱可能是他一生中最长也最有意义的。他和珍妮是同事 大约认识一年后才开始约会。他很快被她吸引 所以使尽浑身解数想引起她的兴趣。在他们上床之前 她已经知道了他所有的情史 而且很令人惊奇地接受了他的怪癖。虽然他觉得比起以前所有的女人来跟她在一起更舒适和有安全感 但最后他们还是分手了 因为他知道他一定

要娶犹太人。

就像他对安德莉雅一样 他也告诉珍妮他爱她。但他这回不太有罪恶感 因为他已知道爱情对不同的人有不同的意义。他觉得如果珍妮误以为他的爱情意味着“同居直到永远”那她早该问个清楚。

因为珍妮早就知道了马可的婚姻观 我问他她为什么还愿意和他交下去 他才发现或许他曾经误导过她。

“我们刚开始交往 还没有发生性关系前 我曾告诉她如果我对某位女子的感情够强烈的话 我可以忽略掉她不是犹太人的这个事实。我想这可能会让她以为我最后是会这样做的。她对我非常的专一。当我们上床后 她问了我许多有关犹太教的问题，而我表示当我下决心娶她时 我会要求她改信犹太教。她好像对这一点也没有异议 所以她或许觉得未来会有这个可能性——她并未问任何直接的问题 而我也不想自寻烦恼。因为我觉得当时如果我告诉她那是不可能的 她可能会和我分手。但我那时并不想和她分手 尤其是在刚开始的时候。”

但来往了两三个月后 马可就开始退缩了。他的借口很多 全是认为珍妮不适合他。

“我对珍妮还有一点保留。她的空闲时间没有我那么多 而她还要一边工作一边上学。她知道我嫌她书读得没我那么多 所以她去念研究所。之后她的政见改变了 而且把较多的注意力放在她周围的世界里。她开始认真地看报 买了许多书籍杂志 并且去逛博物馆以求增进她对艺术的认识。她甚至也戒烟了。”

从这一席话可以看出珍妮真的是对马可有兴趣。好像每当马可挑剔她时 她都照单全收 而且努力地改变自己来取悦他。但她的好意并未对马可有任何的影响。他也没有明白的告诉她 她这么做是没有用的。

“我认为她为我所做的一切事情其实对她自己有益 所以我

并不太觉得有罪恶感。但她无疑很想变成我所想要的那种女子，而我始终没告诉她那是不可能的。我所传达的讯息多半很暧昧不明。例如当她想要讨论一些长程的计划 例如她如何安排假日或一起度假时 我就避免正面答复她以拖延时间 而不是清楚明白地拒绝她。”

虽然刚陷入情网时 他们每周约会四五次 但在公司他们仍然保持着距离。马可不想让公司的同事知道他们正在约会。有一位女同事黛比在他们的分手事件中扮演了一个角色。她亦非犹太人。

“我和黛比在我与珍妮约会前不过是朋友 但我在与珍妮热恋之后 我居然对她产生了额外的感情。珍妮对我付出很多。无疑的她对我的爱情使我更有自信 这可能是原因之一……而且不可否认的 我可能只是利用黛比来拉长我和珍妮之间的距离。我不知道……我其实从未和黛比上过床。但我和她的关系 以及我对她的性幻想 无疑是我与珍妮分手的原因之一。”

我必须在这里停下来发表一些意见。在他开始约珍妮以前 他一个女朋友也没有 他的生活中没有任何的女人。他一直都很寂寞，而且对女人很没有安全感。当珍妮在他的允许下进入他的生命时，他第一次和女人有了圆满的性关系 而她是在和他当了一年的朋友后才和他上床的。所以有人可能会以为他会好好地享受这段恋情，至少是暂时的。有些人甚至建议他闭上嘴巴而只是感谢上天的恩宠。但相反的 在几个月内他就表现得他们的恋情像是注定要失败一样。

马可曾把他与黛比的友谊告诉珍妮 向她解释 而且认为当时最好不要让她知道他与珍妮在谈恋爱。珍妮的反应是嫉妒和伤心。她觉得如果马可与黛比真的只是朋友的话 那她为什么要受排斥呢？而他们如果真是好朋友 为什么他会不想把自己的爱人介绍给她认识呢？

“最后有一天我决定在珍妮没有空时去旅行 而黛比刚好有空 所以我们就一起开车到加拿大去。

“我们之间什么也没发生 但我知道我并不太想念珍妮。当我回家时 珍妮已经在我的公寓中等我 渴望看到我。她还特地去订了特别的晚餐。她看起来非常的美丽。我却又累又脏——我有点逃避和她有任何肉体上的接触 而且尽快地上床睡觉。这以后 我对她愈来愈情绪化和脾气暴躁 我们的关系也愈来愈坏。

“珍妮仍然试着来适应和配合我 而我的感觉很矛盾。我虽然很喜欢她这样做 但又因为她还不知道我认为我们的关系已经结束了 所以我又觉得有罪恶感而且不安。她仍然试图挽救这段恋情 但我试着用一种很微妙的方式来让她知道 我们是不会有结果的。我的罪恶感愈深 我的脾气就愈暴躁。她对我愈好 就愈令我生气 因为我其实是想和她分手 赶快溜之大吉。我告诉我自己她对我好只是想要达到她的目的而已。”

在他们刚恋爱时 当珍妮对马可好 他就把她的行为解释成是良好个性及判断力的表现 因为她选择了他来当男友。但当他想分手时 他就把她的好意当成是卖弄心机的表现。有许多的男人都向我讲过同样的话。但不同的是 马可比较诚实 他认为珍妮不过是在表现她自己——一个有爱心而愿意付出的女人。

“每当我俩处得不错时 我就故意为一些鸡毛蒜皮的小事和她争吵 以拉长我俩之间的距离。我们又这样的过了几个礼拜，她一直想挽救 而我一直想破坏。她终于发现我对她实在不好。我想我是因为知道自己不会娶她 心里有罪恶感才变得那么凶。而且 我们除了工作场合之外 也愈来愈少见面。终于过了几个礼拜之后 珍妮在我们去徒步旅行时找我吵架。那真是非常伤感情……最后珍妮在回家的路上一边走一边哭。这真是完全出乎我意料之外。”

马可试着想在他们分手后和珍妮保持友好的关系 但珍妮已开始另外找工作。她很幸运找到一份薪水较高 职位也较好的工作 无疑变得更有成就。马可认为这是他一生中最刻骨铭心的恋情。

“我们很能沟通。在某些层次上 那真是一段非常诚实而亲密的恋情。但在另一方面 因为我从未让她知道我的想法 那其实也是一段不诚实的恋情。”

马可不知道他为什么从未追过犹太女人 但他知道宗教在他对女人和婚姻的态度上扮演了一个重要的角色。

“事实上 我的女友不是犹太人这一点像是一个安全活门。在我的心目中 如果她是个犹太女人 那我就无处可逃了。从定义上而言 乱七八糟的情爱关系是不可能开花结果的。”

马可说当他和女人睡在同一张床上时 他常常呼吸困难 而且会带着一种被困的感觉醒来。而和他睡过觉的女人都对他的呼吸方式发表过意见。他解释道：

“我带着一种被困的感觉醒来 而且觉得沮丧。那些和我睡过觉的女人都说我的呼吸声听起来像是一声深长的叹息。我不过是在呼吸而已 但听起来却像是在叹息。但对珍妮就不同 她是唯一使我克服这个问题的人。因为她和我之间有一个与生俱来的原因——宗教——使我们不能结合。这就是我为什么不求犹太女郎的缘故。因为我害怕她们会逼我承诺。但当我知道我的恋情是一条死胡同时 那真是令人沮丧。那个女人不会认为我是在打鼾 而认为我是在叹息。她们认为我很悲伤 而我的确是。”

故事 柏瑞德 45 岁 制片人 已离婚。

虽然起初看起来有点矛盾 但有些有承诺恐惧狂的男人却很喜欢结婚。他们大多数不喜欢单独生活 而喜欢有女人来分享。然而，很典型的 当他们在婚礼上宣誓说‘我愿意’时 同时他们心中也会有

一个小声音在呼喊：“救救我离开这里吧！”

像这样的男人通常相信是他所选择的配偶使他沮丧 而不是婚礼的本身 所以他可能会离婚 结婚好几次。柏瑞德就是一个最好的例子。

柏瑞德今年 45 岁。他是个英俊的制片人 如今正考虑第五次结婚。但他会第一个承认自己其实是个有问题的结婚对象。

“虽然看看我过去的历史 你会觉得我所说的话很奇怪 但我的确一直很不情愿走入结婚礼堂。事实上 每次当新郎时我都是 很不想结婚的 而且我常把婚姻当成是一个陷阱。我觉得如果我 能依循我的直觉来行事 我会使许多人的 人生快乐得多。但我真的是爱上了那个我所娶的女人。我想一种很公平的说法是 每当我遇见一个我有兴趣的女人 我就会撤去我所有的防卫。我会开很久的车去看她 并写情诗送给她等等。但当我们开始玩真的时 我就会想：‘我该如何脱身？’然后一直拖到某一天，一切都已太迟 而我即使逃走也会看起来像罪犯的时候。”

柏瑞德在他二十出头时结过两次婚。在那时他忙着在念他后来根本没用到的法律学位。那两次婚姻都很短暂。第三次婚姻是最长的一次，一共维持了 12 年 他们夫妇共生了 4 个小孩。

“这个第三任太太是我最负责的一位 以我那种半颗心的方式。她非常的美丽 我有时也非常的爱她 但我却很可恶地一直搞外遇 从婚后的第一年就已经开始了。我通常在和其他女人约会时 都骗我太太我必须加班。起初她愿意相信我 所以她相信了我。她认为我只是个工作狂。但后来我变本加厉 终于被她发现了。”

柏瑞德说他把他的外遇归咎于他的太太 这使问题变得更复杂。

“我对我的外遇有罪恶感 所以就告诉我自己 我的太太性冷淡 好为自己找理由。我会批评她做爱的方式。结果造成了恶性

循环 她变得对做爱愈来愈没有兴趣。

“我也恶意地贬损她的专长。每当我回家时 家里已飘着饭香 而她正慈祥地念书给小孩子们听。我不但不觉得幸福 反而觉得憎恨堆满了我的胸腔。我憎恨她那象征着婚姻陷阱的 宜室宜家的特质。所以我取笑她。我把我所有的不快乐都归咎于她，玩一些‘你一点都不了解我’的把戏 并为自己找到无数的借口。”

柏瑞德也说他的太太愿意做任何事情来取悦他 但他实在已无能为力。

“我太太非常爱我 而我却一手破坏了我们的婚姻。我现在仍然有罪恶感。她只不过想做一个好太太——她是一个可爱的女人 也是一位能干的家庭主妇。她负责而勤快。她烤面包糕点 她烫衣服 她做衣裳。这会使一般正常的美国男人觉得幸福快乐 但她烧的每一顿晚餐都像是钉在我的棺材上的一根钉子。我觉得我就是想逃出去。”

在这场婚姻中 他和一位已婚妇女陷入热恋 而她建议他俩各自离婚再共结连理。具讽刺意味的是 柏瑞德说这个女人的热情 反使他把自己不快乐的婚姻当成了一个安全的避风港 所以在她提出这个“离婚一再婚”的建议之后 他们的恋情也就终止了。

虽然他说他会很高兴地去结束这第三场婚姻 但当他们分手时，他还是伤心欲绝。

“终于在 12 年后 当我的言行恶劣到使我太太受不了时 她对另一个男人发生了兴趣。她提出了离婚。这使我陷入了极度的沮丧之中。这真是令人惊讶。我要求她再试试看 但她却毫无兴趣了。那时我非常痛苦 并把所有的过错都推到她的身上。如今 我认为那只不过是可以原谅的自我防卫行为而已。我对这位我所配不上的女人致上最高的敬意。”

在结束了第三段婚姻之后 柏瑞德也已换了无数的工作 并搬到

另一个城市去住。然后他又认识了另一个女人，两人相恋了五年。虽然他当时对她并不是完全的忠实，但他对这个他觉得“很相配”的女人还满专情的，外遇很少。

当他们来往了两年之后，他们决定租公寓同居。她先搬进了租来的公寓，但轮到他搬时他却犹豫了。他有好几天都不想接电话，一直到她找他吵架，他才告诉她他无法搬家。钱固然是一个问题，但真正的原因是他不想放弃属于自己的空间。结果是他每晚得去那个公寓报到，以和她共度良宵。

“来往了几年之后，我提出了结婚的建议。这真是一个大错，因为她以前从未提过，但在我提了以后，她就非常热切地想使我们的关系正式化，并发表了最后通牒——不结婚就分手。”

柏瑞德选择了分手，并在很短的时间内就和另一个女人相恋。而这次他终于再婚了。这次的婚姻短暂，而且争吵不断。

和柏瑞德的会晤很有意思，因为他很渴望讨论他的承诺问题。他的确被自己的问题给吓坏了，而且担心一辈子就这样完了。

“有一部分的我认为自己所以会有许多工作和女人，是因为我很特别，有想象力，而且富冒险精神。但另一部分的我，我知道我所以不愿意只拥有一份工作或一个女人，是因为我不愿意别人只用那个来界定我。

“我用了各种借口来逃避女人。我记得每当我陷入情网时，我总会向那个女人说：‘我们结婚吧……我们应该永远在一起。’而她会回答道：‘我们的问题太多了……我们有太多的问题要克服。’我的回答是：‘爱情会克服一切。’

“最后她会开始相信我说的话，而在某一天向我说：‘可能你是对的。’然而我就会马上烦恼起来。我想着：‘我的天……你这个白痴……你为什么要相信我呢？为什么不让我们维持像以前那样的关系呢？你为什么要继续进逼而毁掉我们之间的一

切呢？’”

柏瑞德同时也是一个对儿女尽责的承诺恐惧狂。

“我已学会如何对儿女尽责。我猜想我也可以逃避这种责任 但我并没有这样做。我想那是因为社会对一个不尽责的父亲比不尽责的丈夫更看不起的缘故。无疑的 当一个无情的父亲比无情的丈夫更加羞耻。不管是什么原因，反正我对我的小孩很尽责。”

## 7. 爱情悲剧三阶段

### 聪明的女人该怎么做

现在你知道为什么有些男人不能爱了。所以你该怎么办呢 或者说你有什么办法来对付他呢 是的 你会有办法的 而这就是我写这本书的目的。有些男人是如此的恐惧承诺 所以即使他们的女友搬到了大西洋的对岸 他们仍然觉得被困。他们大多数的人一辈子都缺乏爱的能力 而女人能采用的最聪明 及最能保护自己的方法 是在被他们伤害之前 及早发现问题并快地逃走。在你读本章之前 你应该已有了足够的洞察力来辨识出这些最恶劣的承诺恐惧狂了。

但并不是所有的承诺恐惧狂的问题都这么多 他们大多数的人仍具有爱和承诺的能力。但要注意：一段感情可循许多种不同的途径来发展 它可以好也可以坏 依赖你如何地去处理它 及你如何看待你和男友之间的关系而定。

如果你不幸和这样的男人陷入情网的话 你或许可以感觉到他很想具备去爱的能力，但他的另一个自我——那个恐惧承诺的自我——却想逃跑。如果这种内心的冲突继续发展下去的话 这个男人就没有什么救了。如果你不想成为另一个受害者的话 你自己要

很明确地为双方设立一套来往的规则 为恋爱成功奠定基础。

一直到现在为止 本书所谈的主要都是承诺恐惧狂的行为模式。但我们开始要来谈谈你了 那个吸引了承诺恐惧狂的女人。

## 那些和承诺恐惧狂恋爱的女人

如果你曾经和承诺恐惧狂纠缠不清的话 那可能是你具备了一些吸引他们的特质。这些特质或许正是他们所缺少的。这种个人特质和性格上的相异 可以用来解释为什么他们会采取追求的行动 和他们后来为什么如此恶劣地分手。

起初 当你们初识时 这些承诺恐惧狂处于亢奋状态 完全没有设防。他想要你。所以他打电话 写信 特地来看你 然后尽其所能地使你对他有好感。

他起初看来非常的浪漫。但事实上 他非常脱离现实。他一点都不知道他到底要什么 而且他也对别人会如何诠释他的行为毫无概念。

他过去可能就在爱情上很不可靠。他大多数的行为都是由承诺恐惧症所引起的 但因每当他想到承诺他就不舒服 至少在现实生活中 他宁愿不去想它。

在另一方面 你或许在爱情上一直很可靠。你为别人可以信赖你而骄傲。你言出必行 言而有信。结果呢 每当你在承诺之前你都会好好的考虑。所以如果你像他一样热情的对待别人 那一定是有某种含意的。那意味着你会尽其所能地去发展一段真正而长久的感情。

因此在刚开始时 因为你言而有信 所以你并不一下子承诺太多。你的行动会比他慢半拍 你要先确定他的爱情出自内心才愿意有所反应。这是出于自卫和理智。问题只是你在判断他对你的诚意时用错了标准。你用那套解释你自己行为的标准来判断他。你假设

他的思路和你相同。你假设他和你有同样的目标。你假设他所献出的感情和你一样的完整。但那又怎么可能呢 他是个内心充满冲突的男人 并不是他不要你 而且因为他无法给予你所要的东西。并不是他不需要爱 而是因为每当他一想到由爱情所衍生的承诺 他就会被焦虑所击垮。

如果你和这样的人谈恋爱的话 你要了解他的每个行为都会引发一些典型的女性反应。这些反应有一部分是爱情 有一部分是天性。在定义上 这些反应都会 加重承诺恐惧狂的问题 ,② 引导爱情走上灭亡的道路。我称之为“ 恐惧承诺的情爱关系 ”。

## 辨识恐惧承诺的情爱关系

在本章中 我将把这种情爱关系划分为好几个阶段。每一阶段都有它自己的原动力 那是由一连串可以辨识的步骤所衍生出来的。当你阅读时 你会发现所有的步骤条列如下 首先 我会描述那种男人的行为。第二 我会描述女性典型的反应。第三 我会讨论那种男人的思想与感情。第四 也是最后 我会讨论聪明的女人应如何的反应 来避免这段感情陷入承诺恐惧狂的爱情模式。

请记住 并非所有的男人的行为都会依循着这些步骤。而且简而言之 如果爱情的热度过高 可能会使这个恐惧承诺的男人过早的感到恐慌而脱逃 因此也就跳过了中期和晚期 而直接和你分手。在这些案例中 所有的冲突都在他一个人的脑海中演练着 秘而不宣。但大多数的这种情爱关系中 仍有几个典型的步骤可循。

## 如何运用本章的知识

本章的目的如下：

(1) 在你陷入情网之前发现承诺恐惧狂的真面目 而不是“之后”。

(2) 要知道女性在初陷情网时多么不会保护自己 以致使自己在后来受到极大的感情伤害。

(3) 要知道有些行为模式——如设定疆界、吹毛求疵、自相矛盾等——都是放诸四海皆准的承诺恐惧狂的通病 而不只是针对你个人而来。

(4) 要学会有一些典型的女性反应 如“让他沐浴在爱情之中”或“讨好他”只会加重他的病态。

(5) 要学会辨识他用来向女性表示他想分手的行为语言。

(6) 学会如何辨识和了解他所用的恐惧承诺的暗语的真义 不管是正面的或负面的。

(7) 学会如何辨识“无赢”的局面 及如何尽可能不受到伤害地由这段感情中全身而退。

(8) 学会如何辨识最恶劣的承诺恐惧狂的真面目 而不是那个你所希望看到的面目。

(9) 学会如何由一开始就预先构筑一段感情的发展 以减少承诺恐惧狂的破坏性倾向 并增加你的恋情健康发展的可能性。

## 8. 初期：毫无保留的追求

无疑的 承诺恐惧狂在恋爱的初期非常的浪漫和热情。但任何女性要记得的是 他同时也非常的不切实际 根本不知道自己到底做了或说了什么。他那时所想到的 只是让你赶快的爱上他。因为他根本不做任何长期的打算 所以他不必有所保留。只要他想到什么浪漫的字眼 他会马上宣之于口 只要他想到任何能激起你对爱情幻想的礼物 他就花钱去买 只要是任何会使你爱上他的言行 他无不付诸实行。实情就是这么简单。当时他对你是如此的专心一意 实在让你很难相信他后来会变心。但如果他真的畏惧承诺 而且你们的感情又发展得太快的话 他可能会恐慌起来。

女人在恋爱初期该做的是 脑子保持冷静实际 并让恋情慢慢地发展。在初期时 你仍有许多的自尊和自制力。用它们来设定恋情发展的速度和基调 使恋情得以长久。不管你如何的想迎合他那种浪漫的‘好莱坞’式的恋爱模式 千万要阻止自己。而且要记得以下的几件事：

### @典型的模式

一、他热情如火 他对你比你对他要有兴趣得多。

你的典型反应：

当你初识他时 你可能对他毫无兴趣。事实上 你还可能很讨厌

他。我所交谈过的大多数的女人都向我表示过 她们起初觉得那个男人“太与众不同”尤其是在嗜好与生活形态上。一个典型的反应是：“我不知道他为什么会如此的被我所吸引。首先 我认为他是找错人了。但不可否认的他使我自觉很有行情。”

他的临床症状：

承诺恐惧狂会毫无保留地追求你 因为他所想到的只是现在 而不是未来。所以他只想使现在的这一刻变得特别 而且浪漫、美好。他一点都不会想到他目前的言行 会在将来造成什么样的后果。他只希望你有所反应。最露骨的反应之一就是性行为。男人都知道当女人答应和他上床时 这表示她已接受了他。每个男人都企求这样的接纳行为。

聪明的反应：

他追得愈紧 你就应愈怀疑。

当一个男人马上被你所吸引时 你的大脑应立即亮起警讯 告诉你自己 这个男人的反应全基于幻想 而非基于现实。

除非你小心谨慎 他的这种特质以后会像鬼魅一样萦绕不散，一再的回来威胁你们的爱情 或威胁到你自己 每个人都喜欢听好话，但当他甜言蜜语时 你要想到他其实知你甚少 你对他而言还是一个陌生人，要提高警觉 而不是被他所谄媚。要注意他的言行 更要注意那些他所不曾说出口的话 或不曾表现出来的行为。

要相信自己的直觉 而非他的推销术 更不要让自己神魂颠倒，马上跟他合伙 一起做起爱情的美梦来。而且：

(1) 不要随便和他上床，只因为他已迫不及待。

(2) 不要把他急着和你上床的欲望，假设成他对你有比其他男人更大的热情。

(3) 不要只因为对他所花在你身上的时间、金钱或精力感到不好意思而和他上床。

(4) 而且最重要的 不要以为你们一上床后 双方的关系就会稳定下来 而急着跟他上床。

即使他逼着你和他更亲密 你仍要和他保持距离。依据你最佳的直觉来评估他的性格和感情的深度 而不要只相信他的自白。他逼得愈紧 你就要愈叫他放松。如果他等得不耐烦而不来找你了 反正他迟早都要这么做而使你更痛苦的 有什么好可惜呢？

要考虑以下的可能性 他初期对你这么有兴趣 是否是因为你对他并不是那么有兴趣的缘故？

二、在很短的时间内 他就觉得你很“特别”而且似乎没有任何保留的决定来追求你。

你的典型反应：

他使你自觉完全被接纳 这是种很棒的感觉。那会让你觉得世界上有一个人 使你在他面前可以完全的放松 完全的做你自己 而不必伪装。那种他似乎如此喜欢你的事实，会使人乐得晕陶陶的。这也会使你对他有较正面的评价。一般女人的典型反应是：“我只要看他一眼就可以看出他所有的缺点 但他却这样的喜欢我。所以我或许应该降低我对梦中情人的标准——毕竟 和一个完全爱慕我的男人在一起又会有什么坏处呢？”

他的临床症状：

对这个男人而言，“特别”与“永远”是两件完全不同的事。他的确认为你是特别的 而他希望你对他的想法也是如此。但这并不意味着他的热情会持续到明天早上。

聪明的反应：

不要因为他对你的追求毫无保留 就表示你也应该用同样的态度来回报他。

现在是尽量了解他的最好的时机 包括他过去的情史、与家人的关系。你对他的判断与接纳应是以他真正的面目 而不是以他操纵

你的自尊心的技巧为基础。

如果你对他最初的反应是不信任 那你最好在采取任何行动前仔细地想一想。

三、他和女人的情史很崎岖 但他让你相信他对你将另眼相待。

你的典型反应：

当你倾听他过去的情史时 你为他感到非常的难过。他陈述他如何失恋的方式 令你觉得错一定是在他的女友们身上。可能是她们爱他爱得不够多。可能他爱她们不像爱你那么深。可能她们非常的难缠而要求过高。你相信换了你一切都将不一样 因为你俩可以共同分享一些很特别的事情。

他的临床症状：

当他把过去情史上的问题告诉你时 那正是他用来警告你不要对他期望过高的方式。但他也不希望你离开他 所以他必须解释那些恋爱为什么会失败 并暗示他对你将另眼相待。他通常根本不了解自己的问题 所以他也认为那是真的。

聪明的反应：

- (1) 如果他曾对别的女人很恶劣的话 不要以为你将会是例外。
- (2) 如果他把过去的问题都归咎于他的女友们 你最好抱着怀疑的态度。
- (3) 如果他把过去的问题都归咎于己 他可能是在说实话 而且你将是他的下一个实验的对象。

他的情史是你研究他最好的资料。在那个时候 不要只是因为 他装得好像是你最好的朋友和最坚强的支持者就相信他 而要观察他很长的一段时间 看他是否有能力去维系一段长期的爱情 才把感情交给他。

四、他尽其所能地来吸引你 如果他有钱 他就会挥金如土 如果他有特殊的才能 他就毫不犹豫地展示 如果他很敏感或有 感情上的

深度”他也会表现出来。

你的典型反应：

有人待你特别 是一件很令人窝心的事。你会被他待你的心意所感动。从你的观点看来 你会认为 如果一个男人肯花这么多的心力来赢取一个女人 而并不企求“天长地久”那简直是不可能的。

他的临床症状：

他当然是在推销自己 但只限于此刻 他并未想到未来 但他会使尽浑身解数来赢取你 只为了现在。如果他有钱的话 你会常收到礼物 或者至少被请吃昂贵的晚餐 或享受高级的娱乐休闲节目。如果他没钱 你可能会常收到经过他精心装潢的灵魂碎片。如果他有一些他认为你会喜欢的才能 他会让你知道。不管他用什么技巧 它们都是精心琢磨过 而且以前曾发生过效果的。

男人其实很知道他自己这时候在干什么——他们知道自己在表达什么 而离目标的达成又有多远。所有的追求、争取、饮宴和罗曼史 不过是他“今朝有酒今朝醉”哲学的一部分而已。他会毫不犹豫地把自己的隐私和陌生人共享 因为他那时所想到的只是如何推销自己罢了。

聪明的反应：

这个男人的思路和你完全不同。今天“特别”并不表示永远特别 至少对他而言是如此。好好地享受美味的餐点和高级的娱乐吧，但只把它们当成纯吃饭或纯娱乐 而不要对他有太多的幻想。牢牢的记住这一点 而不要下手买得太快。他可能就像是二手车的推销员 他愈逼你买 愈表示他知道自己的商品有瑕疵。谨慎就是最好的策略。

在承诺之前 好好运用这段时间对他切实地观察一番吧。让他和你的朋友们见面。认识他的朋友们 并评估他对朋友和世人的态度如何。要确定他的世界中有你的位置存在 而且他对自己毫无隐

藏。如果他看起来像是要把你排除于他的生活之外的样子 那你现在知道总比以后才发现的好。

女人很容易被这种男人猛烈的追求弄得神魂颠倒 但你千万要把持住自己。如果他的爱是真心的，那以后你们将有更多的罗曼史——可能长达你的一生。要记住你要常一脚踩住他的煞车系统，而另一脚则踩住你自己的。

五、他看起来很脆弱 而且比你更需要这段感情。

你的典型反应：

他对你的需要强烈得令你为他感到难过 你的印象是他对你的信赖非比寻常。你看重他对你的信赖。他愿意表现脆弱 使你觉得如果你也这样做是安全的。

他的临床症状：

他脆弱而需要你。如果他是个真正的承诺恐惧狂的话 他通常花太多的时间来制造距离和逃走，以至于他老是处在自卫状态中。但在初陷入情网时 在女人向他要求承诺前 他觉得很安全 所以就敢把他所有感情上的需要倾泻出来。

聪明的反应：

要知道他的脆弱是骗人的 而他这么快就愿意把它显露出来 是值得怀疑的。要观察他背后的情感。如果他所陈述的生活史听起来完全是他对 你就要小心。他如果对他的问题很敏感 不见得对你的问题也很敏感。不管你是否为他难过 不要假设他也会一样地同情你。恋爱初期 你应该更会保护自己。如果他尚未赢得你的信任 就不要去信任他。

更重要的是 不要太纵容他在情感上的需要 而使你们的恋情建立起一种不平衡的模式 例如他是个有问题的人 而你是个为他烦恼的人，不要负起使他快乐的责任。不要太快地与他结合。而且不必为他感到难过。

六、他以言语或行动表示 他所追求的是有意义而专一的情感 而不是浪漫的露水姻缘。

你的典型反应：

你很高兴认识这一位有着正确价值观的男人。从他所说的每一件事看来 似乎可以相信当他遇到一位合适的女性时 他一定会立下严肃的承诺。而后他看着你的爱慕眼光中 你几乎可以假定只要你不出错 你一定就是这位幸运的女人。

他的临床症状：

他并不是故意要骗你。他所说的都是真心的。如果他真的是位承诺恐惧狂的话 他可能从未真正地恋爱过 所以他才会那么渴望。但这并不意味着他有那个能耐来玩真的。他只是再次的表示他幻想中的需求。当他说他想要一段坚贞而踏实的感情时 他说的只是一般性的需要 而并没有特定的对象。当他这么说时 他并不是在做承诺。他并未期望任何人在听了他的话之后，立即采取相应的行动。他可能是计划到明年或是在有生之年的某一个片刻 再来恋爱。

然而 即使他并不想负起由承诺所带来的义务 他却希望享受所有由伴侣所带来的好处 尤其是那种希望有个女人总等在那里 只要他需要总可以去找她的方便。

聪明的反应：

要知道他的思路和你不同。你在说同样的话之前，一定会经过仔细的评估。不要假设他也会这么做。

不要他的话所误导 而开始想一些有关丈夫、孩子和长期情感的问题。不要太快相信他的诚意 而被爱情冲昏了头。想想看！一个真正想到承诺的男人往往不会太快提到它 而只要他一提到它，他指的必定是特定的对象 而不是一般的情形。

如果他提到传统的价值 不要假定他一定会比较喜欢那些贤妻良母型的女人。最重要的是 不必努力表现得像那一型的女人来说

服他 你正是他所追寻的终身伴侣。

这是你记得自己是个聪明、独立、有安全感 而且必须坚持自我的完整的女人的最好的时刻。客观地思考一下 你对长期而富承诺性的感情的要求是什么。你能确定这个男人可以给予你所要的一切吗 即使他有这种意愿 换言之 他真的适合你吗 或者你忽略掉他的许多缺点 只是你把他对你的爱慕当成一种优点？

七、他愿意牺牲自己来和你在一起 并为你做一切的事。如果有需要的话 他愿放弃其他的计划或长途跋涉来看你。

你的典型反应：

哗 他为了你简直不顾一切。如果他必须每晚来回开两趟六十哩的路途来看你 没问题 你厨房的天花板必须上水泥 没问题 你认为他看起来似乎在申请一份当丈夫的工作 而你给他的分数接近满分。

他的临床症状：

在这一刻中 他为你着魔了 不停地追求你。他的肾上腺素流滚着 为你做什么都不嫌太多。这一部分是荷尔蒙的作用，一部分是用心机。他真正地兴奋起来 对爱情十分投入 但他所想到只是今天。他一点都没有想到别人会如何解释他的行为 或者会期盼他如此继续表现。

聪明的反应：

你必须仔细地观察他。如 他对他的父母是否如此 对他的朋友呢 他是否常会为别人而牺牲自己呢 他的行为是否只是他真正性情的反映 或只是当时为了推销自我而特别卖力的表现 要知道大多数的男人都认为事有缓急 绝不会在恋爱初期就为一个女人牺牲一切。如果这种行为出现在恋爱六个月后 那是另一回事。但如出现在刚开始的时候，那正足以表示这个男人的不切实际，不可信赖。

当然 你也不必阻止他来油漆你的公寓 或开长途车只为见你一面 如果这正是他的心愿的话。但不要假设你们已建立了一种如同夫妻般的关系。

最重要的是 不要开始把自己当成他的太太 自以为这正是他对你的期待。不要牺牲你自己去提供一些太太的服务来取悦他。

而且 如果你尚未和他上床的话 不要只是因为他替你清扫车库 替你修车或替你的狗洗澡 就自动献身。

八、他老是打电话给你 通常 只不过想说声‘嗨’或‘只是想听听你的声音’。

你的典型反应：

他好像老是想知道你在等着他。这使你想配合他 时常牺牲自己使他总可以找到你。毕竟 你也会告诉自己 当我需要他时 他也会想在那里的。他对你的需要 使你觉得一旦你需要他时 他也会在那里的。

他的临床症状：

他整天都在想你 虽然不切实际 但当他一想到你 他就打电话。他不会想到你会把他的行为解释成你可以依赖他。

聪明的反应：

巴甫洛夫 心理学家 Pavlov 有一个小铃铛可摇 那些男人则有电话可用。女人对打电话或不打电话 通常无法像男人那么随心所欲。所以知道了男人可以轻易地用电话来操纵一个女人后 你就应该特地避免他用电话来“训练你”。

不要建立一种把一切的事放在一边 而专心地等他的电话的习惯——如果你错过了他的电话而他没再打回来 这种情形总有一天会发生的。不要老是给他电话留言 告诉他你在哪里。不要担心如果他找不到你的话会觉得没有安全感。不要在工作场合和他在电话上交谈过久 长得超过你其他的朋友。不要错过你最爱看的电视剧，

或把你的脏衣服忘在洗衣房 只因为你不想告诉他你很忙。

而且 最重要的是 不要因为他一天打五次电话给你 就以为这意味着他会 永远 喜欢你和你讲话。

九、他坦诚地 谈到未来 ”计划一些你俩可以共同进行的事情。他甚至常用 我们 这个字眼来称呼你们俩。

你的典型反应：

能遇到一位似乎不怕计划未来的男人 当然是很棒的。你觉得他这样做的目的 是希望你对这份感情和他一样的有安全感。一个典型的反应是：“他马上告诉我我会多么喜欢他家的海滨别墅。这使我以为他想长久的和我在一起……我想我开始做起美梦来了。”

他的临床症状：

他对未来的概念和你不同。在那一刻中 他所想的是一些他想和你共度的 理想 时光 而并未想到时间的长短——例如 是一天呢还是一生——他并不觉得他做了什么承诺 而在未来如果你要求他实行的话 他还会觉得很震惊。他也可能是在操纵你。他知道女人对这一类的话会有正面的反应 因为她会因此而认为他对她的追求是真心的。即使那是一个圈套 他还是认为自己是真心的 而并未看出他话中的矛盾性。

聪明的反应：

不要因为这类有关未来的谈话 而误以为你拥有一份长久而稳定的恋情。不要开始把自己假想成他的妻子 而忽略他的缺点 只因他不经意的提到未来。切勿因此开始计划和他共同举办晚宴。

只因为他提到未来 你就以为他想让你有安全感 所以你也倾向于花更多的时间来让他对你有安全感。这是个大错。他所说的‘我们’和你的‘我们’有绝对不同的含意。

不要在这个男人的身上浪费太多时间。即使一些非常聪明的女人，也曾经浪费好几年宝贵的青春来等待这一类的男人下定决心。

当他们逐步的从她们的生活里消失时 她们通常会震惊于自己对这种侵蚀伤害的情况毫无主控权。这种震惊感会影响她们的所作所为。结果呢 她们什么也没做。这并不是你放弃自己的人生的时候。你要强迫自己走出去 订立一些计划 并且找寻新的情感。

十、他的言行像是把你当成他生活中的最大优先。

你的典型反应：

你把他当成你生活里的优先。而当你这样想时 你一点都不模棱两可。他的一切都是最重要的 事情就是这么简单。

他的临床症状：

他一点都没想到‘优先’这个字。他只凭冲动行事，一点都没想到他的行为意味着什么 或你会如何去诠释它。

聪明的反应：

你自己应是你生活中的最大优先。其他的优先还有你的家人、儿女（如果有的话）、朋友、事业、猫、狗和其他生活中值得你珍惜的事物。在这个阶段中 不要把他看得比别人重要 尤其是不能比你更重要！

十一、他似乎对妇女事务很敏感 而且瞧不起那些不尊重或不善待女人的男人。

你的典型反应：

你对他的印象好极了 他似乎非常的敏感而理智。你会很容易地以为他永远不会对女人不好或不尊重。听起来他似乎对那类的男人很反感 所以你以为他永远不会那样对你。

他的临床症状：

这几乎是一种他用来让自己好过的办法。他知道自己有点自欺欺人 而且他必须凭借这样做来向你和向他自己肯定 他并不像其他的男人那样坏。他认为他很知道女人的需要 而且不觉得自己把你当泄欲的工具。简而言之 他想相信自己是好人。

聪明的反应：

一个曾在过去伤害过女人的男人 都对这方面特别敏感和自卫。比起一些没有这种缺点的住家男人来 他倾向于比较会注意这些事务 而且喜欢批评别人。想想以下的可能性 他所说的可能是自身行为的反映 而且他对妇女事务的关心 可能正是掩饰他丑恶情史及可疑企图的手法。

十二、他竭尽所能来使你信任他 而你最后也投降了。

你的典型反应：

你为什么不信任他呢？他所说的每件事都是你想听的。而且，他显然也很相信你。当你谈到信任他时 那意味着长期而永久的 介于最好的朋友或情人之间的信任。你绝不会想到 对他而言那意味着完全不同的东西。

他的临床症状：

他对信任的观念和你不同。当许多男人说女人可以信赖他们时 他们指的是自己并未把她们当成泄欲的工具而已 这种意义听来是如此幼稚 所以令大多数的女人跌破眼镜。

聪明的反应：

要确定你们俩讲的是同一种话 要求他把话讲清楚。信任对他而言 都是暂时的。当他说到信任时 他指的是长期的信任吗 而当他说长期时 他指的到底是两个礼拜呢 还是永恒？

当你的恋史发展到相当程度时 相信你自己 相信你的直觉 不要马上信任他 除非他通过了你的考验。

十三、他已说服你对他承诺 不管是精神或肉体。

你的典型反应：

好 你已经被征服了。如果性爱是他追求的焦点的话 你已经准备要点头了。如果他不希望你再和别人约会 你已经完全是他的禁脔了。如果他想搬来和你同居、订婚或甚至结婚 你都会附议。你已

经偃旗息鼓 而且准备答应他所要求的任何形式的承诺。

你已经考虑得很清楚 而且你知道你自己在做什么。你知道承诺意味着什么 而且你知道接纳一个男人 和经营一段恋情是怎么回事。你认为他所想的跟你一样。换言之 你想的正是他所想的 而且他知道你所知道的一切。

你很高兴 因为你以为他现在可以放心了 而你也可以放心了。你已经给了他所想要的 假设这段时光将是你们的爱情关系中最美妙的一刻。你一点都不会想到 这可能正是分手的开始。

他的临床症状：

他已经实现了他的幻想。如今他必须面对现实。他对你所给予他的承诺的重要性茫然无知。虽然他在你给他保证之前无法安心，但如今他已达到目的却束手无策。在短期中他会觉得十分快乐。然后他会开始发现他到底做了些什么。除非他已准备好要再继续前进 他会开始想要退缩。

聪明的反应：

这是一个非常关键的时刻。假如他并未让你觉得他的确了解他在要求你做什么，绝不要让他称心如意。你不必向他证明任何事。你知道承诺意味着什么。绝不要以为他在说话做事前 考虑得像你一样的周全。

如果你尚未和他上床 而正考虑要这么做的话 要确定性行为对他和对你有同样的意义——在你们做爱之前。

虽然他的追求或许已让你觉得 你在他的生命中占着重要的地位 绝不要因此而向他表现如同妻子般的忠诚与奉献。如果他说他已准备要承诺 他的承诺必须和你一样的深刻 而你们俩都必须很彻底精确的了解这到底意味着什么。

如果他的生活和他叙述的方式有任何不清楚之处 绝不要做任何重大的承诺——如婚姻或同居。如果在你承诺的当儿 他表现出

任何的犹豫的迹象 那你绝对不要再勇往直前 应该等到你确定他的确知道他在做什么 而且有能力可以为自己的行为负责时才承诺。

承诺必须是出自双方百分之百的诚意 而你们俩也都要确切的知道你们在做什么 和它到底意味着什么。

而且 即使目前他已通过了所有的考验 而你正准备要把本书置诸脑后 要记住 要一直维持着你自己的独立性 和你的自我意识 以及对自我需求的关切。

## 9. 中期：从浪漫幻想跌回恐惧现实

“中期”这个阶段 开始于承诺恐惧狂由他的“今朝有酒今朝醉”的幻想中苏醒 而觉悟到你不只是要他 而且想和他长相厮守之时。

在早期时 他的心思全部用于说服那个女人 他值得她的眷顾 注意 或甚至奉献她的灵魂。如今他已把自己推销出去 而正想着这到底意味着什么。他知道有人要他。他对感情已有了安全感。很不幸的 对他而言 觉得安全和觉得被困是一样的 而觉得被困就会觉得焦虑 如果不是彻底的恐慌的话。

换言之 女人对他的接受 把他们的恋情推向了另一个层次。以前他觉得没把握 现在却觉得自信而有安全感——事实上 安全到使他开始评估她 及怀疑他是否长期的需要这段感情。但这种长期的展望使他害怕 所以他忽然不知道自己是否可以受得了了。

于是他开始运用以下的策略来退却 而不是前进。

### 设定疆界

没有一件事会比人为的疆界更能阻止一段感情的发展 而承诺恐惧狂自己也知道。他们不但阻遏感情的发展 也使女友气得发疯。有的人告诉他们的女友 他们将不能和她们共度固定假日、假期或周

末。有的人则借限制共处时间来传达这个信息。

## 吹毛求疵

他不是享受恋情并让它成长 而是开始挑剔自己的恋人 使她伤心。他曾经给她荣宠 如今却把她的每个小缺点放大。他可能会从一些可以解决的问题开始 如她的住处和经济情况。最后呢 他就会专注于一些她所无法解决的问题。

如果恋情的发展到了吹毛求疵的阶段 那是因为他已深陷情网的缘故。他喜欢那个女人，深深的被她所吸引，而且尽力的去爱她。事实上 当他想到他可能失去她时 他非常的紧张。但当他觉得承诺的可能性愈来愈大时，他会开始憎恨那个使他如此焦虑痛苦的女人。

最后，他会深陷于内心冲突之中，而开始去测验他的这些感觉。他只要一向前就觉得十分焦虑，所以他干脆就退缩了。前几次的退缩使他有点放松，但他主要的感觉是想念这个女人。所以他又再向前进。但每当他前进一点，她对承诺的期望就更高。他因此而更觉恐惧。他知道 除非有奇迹出现 他是永远无法立下承诺的。但他想确定在他准备好之前，他不会失去她。所以他一点一点的退缩，一直到避免承诺带来的解脱感大于失去爱情带来的失落感为止。

在他的脑海中 由承诺所带来的恐慌通常盖过了他对女友的忠诚或公平对待她的意愿。他可能会领悟到他曾经鼓励她去期待更多 但他往往加以忽视。基本上 他所想到的是她试着要困住他 而他那种自觉像被追逐的野兽的感觉 就像喜欢她或爱她的感情一样的强烈。逃走的愿望主导了他的灵魂。

但你 那个女人 在这时却有完全不同于他的想法。当中期开始

时 你已经从头到脚的在恋爱。当他夸大你所有的缺点时 你反而忙着去忽略他的缺点。一个典型的例子是：“他不像我所期盼的那么聪明 他有点胖 他有点秃头 他不像佛瑞德那么有钱 但他爱我 因此这一点比他的缺点更加重要。”

这造成了你们的爱情关系中的权力的转移。你已经停止了怀疑 他却开始怀疑。你以为你对他的完全接受会使他觉得有安全感。但事实正好相反——这反使他觉得受困。

你现在可能已在考虑定下来了。而你同时也在希望你们的关系长久 并尽力去达到这个目标。

任何到达这个阶段的女人都有一个共同的缺点 她仍然以为那位承诺恐惧狂在追求她。她并未想到他的观念会转变。她已经评估过所有他用来使她有安全感和快乐的言行 她假设他会继续这样做，并且自己也以行动来配合 即使在他停止了之后。

这时虽然他的言行已充满了破坏性 但许多女人仍倾向于期望他再表现出他以前的行为 使他们的关系恢复正常。不管这位承诺恐惧狂现在变得如何的伤人、邪恶以说服他自己他并未受困 她们仍不敢相信这会是事实。

这时女人的第一个反应 通常是以不带威胁性的字眼来表现出她的哀伤。毕竟 她不认为事情出了什么差错 而且她相信只要她表达出她的感觉 问题就会解决 而一切也会恢复正常的。但当他变得愈来愈负面时 她会终于把她日渐加深的不满形诸于言语。他们开始大吵。她认为她努力想解决问题 他却认为她一再施压 使他达到忍无可忍的地步。

承诺恐惧狂并未帮助他们的女友来应付问题 他们反而常自相矛盾来使她们更困惑 虽然在他们的脑海中已对这段感情下了明白的决定。例如 即使他们已开始追求别的女人 他们仍会固定打电话给女友 并编造一些她可以接受的借口 例如他要加班 家里出了事

或是疲劳过度等。

不管你相信与否 他自以为他给予的信息非常的明确。例如 凭着设定疆界和退却 他认为他已经向女友表示他不会对她承诺。而借着他不断地告诉她他爱她 不想失去她 他自以为他已表达了他内心的冲突。问题是 她不知道自己该相信哪一道信息。所以她只相信那个她想相信的。她也尽其所能地去说服他 承诺是唯一的可行之道。

因为她已被训练成对他做某种的反应 所以她这时倾向于以一种妻子式的行为来对待他 几乎是以此来证明她才是“适合他的女人”。她容忍得更多 原谅得更多。简而言之 她试着爱得更多。但每当她这样做时 他就觉得他像是脖子上被套上绳索的绞刑犯一样。为什么呢 因为不管他说什么 他对这些贤妻良母的品质实在怕多于爱。

在中期时 形容承诺恐惧狂最贴切的字眼就是“冲突”。而对这个女人而言 形容她最好的字眼是“困惑”。她不知道事情到底怎么了 而且她不知如何适当地去评估他的行为。她相信存在于他们之间的那种微妙的联系 而且认为爱情会克服一切。

在中期 这个女人情感的天平 是以那个男人对她的深情为基准的。即使他内心冲突得很厉害 但在她的心目中 他的好处仍大于坏处。如果一个聪明的女人想要维系这段感情 而且觉得他值得她去努力 她会运用这个天平来使这段感情回到初期的状况 使它变得健康 相互依赖、宽广而不具威胁性。如果你想要和承诺恐惧狂恋爱成功的话 你必须使自己回到初期——那个当他对你一点都不重要 而你没有他仍然过得又忙碌又快乐的时候。

而且别说一段感情是必须永远向前的。把它当成一棵生病的植物。如果你想让它继续存活 你必须修剪它 并且把它移植到别的土壤之中。如果你还是继续浇水的话 它可能会因此而枯萎。

## ◎典型的模式

一、他似乎开始退缩了，好像被什么东西吓倒了一样。他可能打电话不像以前那么勤快，而且对你也不像以前那么殷勤。

你的典型反应：

你已经为他疯狂。你一点都没想到他的内心已经开始冲突。在你这方面，你以为他仍像初期时那么的喜欢你。你会期待他对你，像你对他一样的热情。

你完全不知道他的态度已开始转变，你的举止仍假设他是个需要你的爱和接纳的男人。你忙着要给予那似乎为他所需要的温情和安全感，所以你无法适当地评估他那退缩的第一个暗示。

事实上，即使你已经有所感觉，你仍会做错误的诠释，并且给他更多的安全感，因此而更加重他的焦虑。

他的临床症状：

几乎是在他掳获你的芳心的同一刻中，他开始感觉被‘长期’的恐惧所困住。他开始体会到承诺恐惧症的第一个征兆，而且他一点也不喜欢它。他知道他曾鼓励你去期盼更多，但他忽然不知道自己愿不愿意或有没有能力再给予下去。你们的关系的亲密度已经给了他压迫感，他的问题已经出现，而且有某些东西叫他要退却。所以他不再想着如何来得到你，并且有一天可能会想要离开你。他也知道，如果别人知道他曾如何热烈地追求你的话，他们会觉得他很奇怪。所以他开始训练你对他期盼愈来愈少。他已经在为他将来的退却铺路。

聪明的反应：

把他退缩的第一个行动，解释为重大问题来临的预兆。

虽然你的第一个本能是想和他更接近，但那时最恰当的行动是离他远一点。要知道你对他的保证和接纳并不能减轻他的问题，相反的，这会加重他的问题。所以不要努力地想变成更有爱心，更能给

予或更殷勤。那都是些错误的反应。

相反你应该评估一下到底发生了什么事 而且不要欺骗你自己。要知道你可能是和一位把亲密爱情当成陷阱的男人相恋。你可能要试着退一步来看清现况。然而如果他对你的退却报以嫉妒的话 也不必想得太多。这并不表示他对你会有长期的计划。

如果你认为他值得你为他烦恼 你可以用行动向他表示假如他爱你 他不会被你窒息 而不是用言语。

多计划一些可以单独行动的事件。不是那些会让他嫉妒的活动 而是那些可以让你离家片刻 而且可以向他显示你拥有自己的生活 绝不会因他而放弃的活动。

不管你做什么 绝对不要依赖他。而且绝对不要以他为重心来安排你自己的生活。

二、他的意图以前很明显 现在他的言行却充满了自相矛盾的信息。

你的典型反应：

你只想听那些你想听到的 而忽略了其他。那并不是你没听到一些负面的信息 而是因为你习惯于他对你的正面接纳 所以你并未重视那些负面的反应。

如果你像大多数的女人的话 你会处在一种完全接受他的氛围之中 而想去享受那种正面的感觉。事实上 你或许正在列举这个男人的优点 并为他的缺点找到借口。

在这个阶段中 你认为你真是幸运极了 才会找到一个这么棒、这么喜欢你的男人。你怎么能相信他已经开始在分析你的缺点了呢？

他的临床症状：

他真正的迷惘了。他喜欢你 他甚至可能爱你。他喜欢他可以信赖你 或甚至依赖你的这个事实。而且他不希望你离开他。但他知道如果他告诉你真相的话 你们的感情就完了 这正是他所不希望

的。但他也不希望你去期盼任何事情。所以他选择用一种模棱两可的方式来告诉你。

他的矛盾有时会以行动表现出来 例如在不同的环境中出现不同的态度。当你俩独处时 他非常的热情亲密 但当有第三者的时候 他却变得冷淡 几乎等于是在否认你们之间的关系。他可能也会强调你的缺点来为自己的行动辩护。

他可能仍觉得你很棒 但每当他一想到 永远 时 他就觉得你没这么棒了。他的想法如下：“是的 她现在是很棒 但她会永远这么棒吗？”所以他开始列举你的优点和缺点。他的脑中永远在举行着一场他是否应该娶你的辩论大赛。

唯一的问题是当他开始想着你可能正是他的 梦中情人 时 他不但不勇往直前 反而加以质疑 而他那个恐惧承诺的自我就出现了 不停地告诉他自己为什么你会不适合他 以及你们的爱情可能会没有结果的种种理由。

换言之 他是个表达自相矛盾信息的迷惘者。

聪明的反应：

你必须确定你倾听了所有的信息。你不能只听信示爱的信息，而假装没听到其他的。

在你的脑海中 跟他在一起的时间 不管是在床上或在派对上，你都是脚踏实地的。但你要了解在他的脑海中 有时他是在幻想 这包括情欲 有时是面对现实 这包括一些日常的活动 如洗衣服等。

即使在一个女人发现了这种区别之后 她可能还会以为温情和亲密感终会获得胜利。靠着她的所作所为——亲密的晚餐 在家消磨黄昏等——她强调了这方面的关系。她觉得她在为爱情加油 事实上却是在为他的恐惧感煽风点火。

如果情况正是如此的话 这可能是评估他的恐惧感的深度的时候了。要问他 他是否害怕承诺 是否应设立一段你俩都不用想到

承诺的时间 在那段时间终止时 你俩可共同评估一下你们的感情，并且诚实地告诉对方你们的感受。

最重要的是你不能让他这种暧昧不明的态度继续下去。如果他的恐惧感很严重的话 你们俩最好都知道。如此一来 你可以知道继续爱他要承担多大的风险。

认清事实能使你保护你自己。

三、他表达得很清楚 他生活中一些重要的部分 如朋友、亲人或工作等是“禁区”不让你参与其中之一或全部。他时常有很好的理由来支持他的行为。

你的典型反应：

你当然会受伤。你觉得自己好像是一个人缘欠佳 没有任何朋友的高中生。但你并不知道该怎么做。你认为你的爱情是建筑在亲密与信任之上的。所以你不愿坚持他一定要把你包括在内。最糟的想法是 你并不确定他是否愿意这么做。你不能相信这个男人会这么残酷。你不了解 所以你迁怒于别人。典型的反应是：“我相信他所说的 他的家人很难相处。我想他不让我见他们 是因为他害怕他们而想保护我的缘故。这是他们的错。我不能相信他居然会不想让我和他们见面。然后我又发现我从未见过他的任何同事。我认为他以我为耻。我先是受伤 后来又非常的生气。”

他的临床症状：

他很明显地想要把你排除于他的生活之外。他不希望你过分介入他的生活 使他无法离开你。他知道他很伤人 但他总可以找到借口来原谅自己。他有时知道他的行为在蚕食你的自尊 但这种自觉并不能驱除让你介入他所有生活层面而带来的焦虑感。

借着让你知道他的生活中有些不能让你跨越的疆界 这个承诺恐惧狂正在警告你提高警觉。他不希望你对他有着不切实际的期待。

聪明的反应：

如果你们的关系已经走到了这一步 你就有麻烦了。要赶紧去解决问题 不要使它愈来愈严重。如果他故意伤人的话 你最好相信他知道自己是在做什么。基本上 这种情感上的残酷性是不能原谅的。不要玩那个接受现况的把戏。

想想看 如果一个朋友这么对你的话 你会有什么反应呢？

你的反应应合乎时宜。但要知道他的反应会出乎你意料之外。如果你告诉他你很伤心 他可能会认为你是要困住他。假如他就是那个使你痛苦的人 不要因向他诉苦而使痛苦加深。

你对他的态度应由他排斥你的程度深浅来决定。如果他只是比较慢些介绍你认识他的朋友 但的确做了一些努力 那就另当别论。如果他的确做了一些伤人的行为 如不带你参加假日晚宴或一些重要社交场合 或是待你很卑鄙 你就得还手了。

要注意他的行为。了解并接受其中的含意 并以对等但非惩罚性的态度来回应。要知道疆界意味着什么 不要试着跨越他的疆界，但自己也要树立起一些坚固的疆界。如果他继续排斥你的话 你必须退却 而且是全面性的。你绝不能允许任何人这样来对待你。

四、他对你亲友的活动都很谨慎 而且尽量不在重要的时间和他们见面。就好像他知道会有人看透他的心意一样 而这是他所不希望的。

你的典型反应：

你想把生活中爱好的事物和他分享。你希望他能喜欢你所喜欢的人 和爱你所爱的人。但他却似乎想逃避他们 而不是迫不及待地想认识他们。而当他终于和他们见面时 他看起来也很紧张不安，一点都不像你们单独在一起时那么自在。有时你可能会怪罪到自己的亲友身上 你认为他们不了解他或嫉妒他。

他的临床症状：

这个承诺恐惧狂的确是对这些事感到不自在。当他单独和你在一个安静而亲密的场合时 他可以欺骗他自己 但当他和你的亲人在一起时 他自觉像是个大骗子。你知道 他觉得那些人期待他和你结婚。他可能还会觉得自己有义务要娶你。他不认为自己该出现在那里 除非他已经准备好要承诺……而他当然还没有。

聪明的反应：

要知道 当局者迷 旁观者清 ”你的亲友们可能对整个大局看得比你清楚。他们知你甚深 而即使你们处得并不好 他们还是会对你忠心耿耿的。不要以为除了你之外 没有人爱他 没有人了解他。

不要疏远你的亲友以表示对他忠实——那个“我俩对抗全世界”的症候群一点也行不通。他不是罗密欧 你也不是朱丽叶。

五、他不把你当成生活中的优先，而且有一大堆借口来为他自己辩护。

你的典型反应：

你不会马上感觉到那种变化——他在恋爱初期的态度仍在你的脑海中留下深刻的印象 所以你目前的反应仍以当时的印象 而不是以他现在正在转变中的态度为基准。然后当你注意到时 你仍会相信他的解释。如果他说他现在工作比较忙 你会听信他的话。如果他有一大堆事要做 或一大堆朋友要见 你会以为你们的关系已经正常化 而过起平实的日常生活来了 就好像老夫老妻似的。在短期之中 你甚至还觉得他那种把你视为平常的态度很不错。你以为你对他也可以采取一样的态度。你当然觉得他的感觉会和你一样。

当他说他的改变只是暂时性的时候 你相信他。所以你为他必须如此勤奋工作感到难过 整天等着他的电话 并以宵夜或其他特别举动来使他惊喜。

他的临床症状：

你已经不再是他生活中的第一优先 而他也希望你知道 但不要

清楚到威胁你们关系的地步。结果呢 他编造借口 希望你给他距离 但你的态度仍和以前一样。

他并未想到他的借口会让你觉得 你必须像一位尽责的太太一样的对他。

他会变得像以下这样 他以前每周五、周六和周日都和你厮缠，现在却只想在周六和你见面。所以他可能告诉你他要加班 而在周五晚和周日打好几次电话给你。他并不确定他想怎么做 但他很确定他需要距离 所以他想建立一种可以给他自己较多时间的恋爱模式。另一个模式是 他本来都是下午六点抵达 和你共进晚餐的 现在却拖到十点才出现。

聪明的反应：

不要以为他的行为是暂时性的。他并不是你的有长久信用的丈夫。他并不是个已和你建立了深厚感情的男人。他只是一个你以为他已经答应献出一切 现在却开始退缩的男人。如果你想让这段感情持续下去的话 你要知道你有了问题。

别再表现得像一位尽责的妻子 不要让他在需要你时永远可以找到你。我并不是在建议你玩把戏 我只是建议你要主导自己的生活。如果他不把你当成生活上的优先的话 你就用同样的态度对待他。而且不要担心他会因此而比较少想起你。

你如果在他工作时送小篮食物可爱的卡片或任何可以证明你对他的爱的礼物给他 是很不合适的！

不要替他做晚餐 并替他保温数小时。除非他要求你 否则什么事都不必做。事实上 当你们的关系走到了这个阶段时 承诺恐惧狂都不好意思再要求他的女友为他做任何事 因为他不希望她向他要求太多。所以他如果要求你做饭给他吃并且等他吃饭 他对你可能是真心的。

我了解上班时常会出现紧急事故 而人们也都会有不得已的原

因 但一个聪明的女人可以发现其中的区别。如果你的男友的借口是胡诌的话 你会知道的。你或许不愿意面对 但你心中知道得很清楚。

六、他的性爱模式改变了 而他可能会很微妙地使你变成主动者。

你的典型反应：

当你男友的性爱模式改变时 你会马上注意到。你的反应很矛盾 你一方面希望这只是你俩的感情稳定下来之后的正常现象 另一方面 你又会巧妙地试着去诱惑他。如果他这种改变持续下去的话，你会觉得被拒 而担心是否是你的某些地方使他失去了兴趣。

他的临床症状：

他脑海中所想的正和你相同 有什么东西比亲密的性关系更能巩固爱情的 所以 he 不想表现太多的“性”趣来误导你。为了那个原因 他必须在那方面加把劲来使你冷却下来。例如 有些男人只是改变性爱方式。以前非常的浪漫 现在则只注重技巧。

有许多人虽然仍一样的浪漫 却不再采取主动。记得在初期时 他都是主动的来解你的扣子吗 不消说 熄灯和锁门也都是他的责任了。如今他却完全相反。这并不是说他变成了一个心不甘情不愿的情人 他只是不想负起性爱的责任而已 因为这意味着他必须为这段感情负责。如果让你采取主动的话 他可以说这完全是你的主意，而他当然就不必背起误导你的责任了。

聪明的反应：

你必须知道的第一件事是你得面对现实。如果他已冷却下来，他就是冷却下来了。那完全是感情上的问题。不要为性爱负起主动的责任 而且不要以为性爱会把你俩紧紧的绑在一起。

你觉得被拒和不安是很正常的。但不要借着诱惑他来使他回心转意。不要把你自己用透明塑胶纸包裹起来 在门口迎接他。你们之间的关系不会随着你们上床次数的增加而变得更加坚固的。要记

住他所害怕的正是这种关系。

不要担心如果你从性爱上撤退的话 他就会去和别的女人睡觉。如果他会做的话 他总有一天会去做的。而且 反正一个纯粹的承诺 恐惧狂会因和你上床 而更想和别的女人上床的。

不要为性爱负责——不必准备浪漫的情人餐 不要穿上可以吃的外衣来让他吃掉。他并非突然对你失去兴趣——那是因为性爱象征着你们当中最紧密的联系的缘故。对这个事实 你应该在性爱上更谨慎 而不是更主动而富侵略性。

不要用情爱、碰触、抚摸和轻咬来包围他 这种冲动是可以理解的——你们曾经是那么的亲密 所以你了解他为什么会改变 并且不要去阅读一些教你如何挑起男性情欲的文章。

所以你该怎么做呢 把你的注意力从性爱上移开吧。暂时把它忘记。在他说他累了想上床睡觉之前 你就先去睡觉。在床上也巧妙地和他保持距离 不要去吊在他的膀子上 或睡在他身旁。然后当他有兴趣时 别急着顺从他。让他重新来追求你。如果这个策略奏效的话 千万别让他知道你的心事。

最重要的是 不要觉得被拒。你一点错处也没有。

七、他建立了一套时间表 告诉你他何时可以如何地和你见面 而且好像总有更重要的事等着他去办 从定义上而言 这会干扰一段感情的正常发展。

你的典型反应：

你觉得似乎如果你不调整自己的时间表来配合他的话 他就不会有时间和你见面了。所以你去适应他 但他的‘规矩’使你生气。它们非常的不公平 而且使你觉得不平等。而且 它们破坏了感情发展的自然性。整体的情况使你觉得气闷又沮丧。

此时的他和初期的他是如此的不同 所以你简直不知道该怎么办。因此你试图找到更多的方法来取悦他 以为他会注意到你的努

力而心生感激。你希望这招会有用 会使他再变成以前那个充满爱心的男人。

他的临床症状：

他不希望你们的感情自然发展 所以他故意的设定疆界。他安排时间的方式 正是他这种设限手法的最佳象征。因为他主导你们约会的时间表 所以他保证只有他自己可以越过这些疆界。

以下是一些其他的手法：

(1) 他每周六晚和你见面 但周日早上十点以前一定离开，一点也不犹疑。

(2) 他从未计划和你共同度假 或共度长周末。

(3) 他一到国定假日就消失了。

(4) 他从未和你共度任何未经计划的时间。

聪明的反应：

这是很简单的。不要调整你的时间表来配合他的。当你把自己变成麻花糖来取悦他时 他一定会注意到的。不要把自己当成一个老在家等候先生归来的妻子。这会使他觉得备受威胁 因为这让他认为你在做长期的打算。不要为他的时间表而和他吵架。但要开始订立一些你自己的计划。同时 也不要向他施压或声明你的计划 只是把你自己照顾好。我并不是叫你玩弄心机 我只是劝你保持忙碌，并停止配合他的时间表。

不要采取主动邀他外出以让他和你共度更多的时间。他会拒绝你而让你痛苦 或者他虽然答应了却整晚都看起来脸板板的 最后仍使你痛苦不堪。

很显然的 有些男人对于疆界比其他男人更极端。我曾和一个女人会晤过 她说有整整三年的时间 她和她的男友都只有在周三和周六晚见面。在三年中，他甚至不让她星期天在床上多待一会儿。每个礼拜天他都说他要去看他的孩子 所以不到早上八点就从床上

跳起来 带她去附近的餐馆吃早餐 再送她回家。有一个星期天早上 当他们醒来时 窗外正下着一场暴风雪。他仍坚持要送她回家 即使路上的雪没有铲 餐厅也没有开 四周一片白茫茫根本看不到路。

这个故事的重点是 有许多女人允许这种限制的存在 因为她们都相信背后有不得已的原因。但真正的原因是 他故意让你这么觉得 使他在有需要时随时能介入你的生活 但你却没有同等的权利。没有一段感情可以容许这种不平等的存在。

八、他把你大部分的请求解释为苛求 而且很恨你为什么要“依赖”他。他表示他厌恶你对他的“期许” 虽然他并未明说这些期许是什么。

你的典型反应：

你可能已感觉“如临深渊 如履薄冰”战战兢兢地不敢对他提出任何要求。你想让他快乐 但你开始觉得一面倒 好像都是你在配合他。

你也还记得他在恋爱初期那种为你可以赴汤蹈火 在所不辞的表现。你认为那才是正常的他 而目前这种表现只是暂时的。你或许开始想和他谈谈他的母亲和她对他所有的苛求 在你的想象中 他的畏惧女人一定和他受苦受难的童年有关。

你会以为你对他的付出愈多 他的回报也会愈多 所以你无怨无悔地继续付出。

他的临床症状：

他对任何你对他的依赖都过度敏感。他认为他付出愈多 你对他的期望就愈高 他将来也愈难摆脱你。他不希望你依赖他 把他当成你的老公。例如 他认为如果他到店里替你购物 他就是你老公；如果你让他计划晚宴或替你挂一张画 他就是你老公 如果他和你一起去参加你表兄弟的婚礼 他就是你老公。

他也不喜欢你老记得他在恋爱初期 那种为了你不惜牺牲一切

的样子。

聪明的反应：

请你忘掉你们恋爱初期的甜蜜 而且不要假设他还是那个肯为你油漆厨房 带你去看医生 天冷时开车送你去上班的男人。他已经变了 而且很想忘记那段时期。

不要试着付出更多 以为他会感动而有所回报。不要为他的行为找借口。要知道他的行为不是一种考验——他并不是因为他不想让女人“因他的好脾气而利用他”才改变的。他这样做是因为他不想当你的丈夫。所以不要表现得像他的太太。也不要像太太般的找他争吵 抗议他对待你的方式。

你看 你俩可能对这份感情有相同的解释。他认为如果他让你依赖他 他就会马上变成你的丈夫。你认为如果他能满足你一两个小小的需求 他就会觉得承诺并不那么可怕 就不会太排斥变成你丈夫的这个事实。

忘掉这场拔河赛吧 不要向他要求任何事物。例如 如果你有一些木工待做 那就请个木匠 或自己学着如何操作电锯吧。如果你觉得需要有人陪你赴宴 那就请朋友陪同吧。承诺恐惧狂的思路和你不同 而且需求也和你相反。所以不要担心你这样做会使他不安或吃醋。

如果你的独立感化了他而使他再回头 这时或许你俩可建立一套完全不同的规则来相处。

同时 问问你自己为何要为爱情如此低声下气 你不过在初期时享受了几个礼拜的好日子而已！

九、他似乎都“听”不到你在说什么 而且对你的需求愈来愈不关心。

你的典型反应：

你愈来愈注意他所说的每一句话 并在脑海中不停地分析解释。你常花许多时间和朋友讨论他。你可能也会想到去看心理医生 所

以你能有机会和专业人员谈谈你的想法。

到底发生了什么事呢 在恋爱初期 他的表现让你以为你已发现了一位理想情人和知心好友的混合体。如今他却什么也不想和你谈 尤其是恋情上的任何问题。他几乎忽略你的需求 而且好像一点也不在乎你快不快乐。

你认为一定出了些什么你所不知道的差错 而且猜疑你们当中发生了某些误解。结果呢 你花了不少精力去研究他到底发生了什么事。

因为他不愿和你讨论 所以你常在脑海中自问自答 以寻求解决方案 并防御你自己。

有时你以为他可以由别人的例子中得到启示 所以你尽力地和他讨论他的问题 并试着更善解人意地去支持他的动机和心理。

换言之 你竭尽所能的想去弄清楚到底发生了些什么事！

他的临床症状：

在他的脑海中 他正想把你变成过去式 恋爱初期时 注意你正是他表现他关心你的方式。如今 不再注意你 是他表示他如何害怕关心的方法。他不想倾听你的诉说。事实上 他是听到了——他知道你很不快乐。你不必去说服他你有多美好 他已经知道了。这并非问题的所在。问题是他已经在撤退了。不注意听你的话正是他的手法之一。他想把你甩掉。

聪明的反应：

不要把听他的话或和别人讨论他当成你生活中的大事。强迫你自己不要再和朋友谈论他的问题。不要再让你自己想到他 或他的问题 别让它们占据你的心房。

也不要和他对他的问题进行冗长的讨论。你不是他的心理治疗师 你也不是他的母亲。不管你对他的问题了解有多深 你没有义务要替他解决问题。

忘掉所有浪漫小说般的幻想吧 不要以为他有一天终会醒悟 并跪在你的脚边恳求你的原谅。

每当他忽略你的需求时 不要马上为他做一些令他窝心的事 以为他会因此而觉悟到你爱他有多深而改变他的行为。他并不是在考验你。他知道你有多爱他 这就是问题的核心。

不要再去关心他的问题 你该关心你自己的情绪 并好好地思考你是否应放弃这个男人 而重新去过你的生活。

十、他赞美你忠实、奉献无私、聪明、会做菜、善解人意——具备一切作为‘好妻子’的条件——但它们同时也会令他不安。

你的典型反应：

他说他佩服你的忠实 于是你就更加的忠实。他说他欣赏你坚定的传统价值观 于是你就更加的坚定与传统。他告诉你他佩服你的聪明有知识 于是你更常苦读诗书。他说他很高兴你对音乐有和他相同的品味 于是每当他一进你家门 就可听到你的立体音响所传出的乐音。他时常称赞你的烹饪技巧 于是你就花更多的钱去买烹调用具。

换言之 你假设这个男人知道他在说什么 而把他的称赞都信以为真。你想要取悦他 而且很不幸的 想要对他证明你自己 所以你尽量的强调他所欣赏的个人优点。

他的临床症状：

基本上 他会称赞那些使他觉得受困的个人特质。这些都是他认为的 一个好妻子应具备的条件 而且他也自认他应多多欣赏的。当他如此的赞美你时 他几乎是在和他自己争辩。他是应该想拥有一切你所代表的东西的——那他为什么不想呢？

他所想的是：“你能做一个好太太——但我不确定我是否需要个太太。”不要犯任何的错误 他真的喜欢这些个人特质 但它们令他觉得不安 因为它们会令他想到‘结婚’这个字跟。

聪明的反应：

不要把他的话当真 以为你必须开始烧更多的菜 更善解人意，或者更努力地成为他心目中的理想太太。

不要以为这是真心的赞美 而自己应该更配合着去做以博得更多的赞美。这是一个错误。如果你不相信我的话 想想那些曾出现在他生命中的女人。她们中有人具有这些优点吗 我这么说 是因为那些自称喜欢贤妻良母型女人的男子 最后都娶了一位只会派他们去带中国菜外卖回家吃的太太。

十一、他开始找出一些不方便去看你的理由。如 他“找不到靠近你家的停车位”；他“在你的床上睡不着觉”你“住得太远”他“对你的猫过敏”等。

你的典型反应：

你发现你一直毫无理由的在说：“对不起。”并试着改善你住家的环境来配合他。当你们俩初识时，他并不觉得来看你有这么困难。你不禁怀疑他是否在告诉你 你该买张新床 搬去个比较方便的地 点 或让别人来收养你的猫呢？

他的临床症状：

他自己也知道这些事在以前都不是问题。他完全知道如果问题是出在你的床 而他有计划要长期与你共眠的话 你们该去买个新床垫。但这些怨言不过是他不花足够的时间来和你在一起的借口。他一点都不想解决这些问题 而如果你找出解决方案的话 他还会制造更多和更复杂的原因 来解释为何来看你是如此的困难。

聪明的反应：

绝对不要改变你的住家环境来配合他的需要。不要主动去买一张新床或把你的猫送给朋友。这些问题都不是真的 而且你不应如此地被对待。假如你怀疑我所说的话 试着去解决其中的一个问题，看看后果如何。

我认识一位女士，她的男友极力地批评她的床。所以她去买了一张新的。结果他从未睡过 因为后来他又发现令他失眠的原因并不是床 而是她的被子——他对她的被子过敏 所以他整晚坐着揉他发痒的双眼，一直到它们又红又肿为止。

这是个极端的案例 但你可由此看出 即使你去迎合他的需要，你也不会是赢家。而在婚后 也应由两人同心协力的来解决问题 而不是由你独自去奋斗。

如果他睡不着的话 叫他回家。如果他找不到停车位的话 叫他以后别来了。如果他对你的猫过敏的话 到他的公寓和他碰面 并让他做晚餐给你吃吧。

有的男人一直到搬去和你同居后，才会出现以上的那些问题。然后他会有成桶的理由来抱怨你们所住的地方——而他的语气会让你觉得那一切好像都是你的错。这时呢 最好让他来改变所有的现况。例如 如果他需要一张新床的话 让他自己去买 并负责把它运回家。

如果你们已结婚或同居的话，好好地注意他这种挑剔你居住环境的倾向。他的某些怨言或只是反映婚后每个人都应做的生活上的适应 也可能显示着更大的问题的存在。你可以借着改善一两项他所抱怨的事物来探测他的反应，看他所列出的清单是变长或变短。如果他因此而安分下来 那就太棒了。如果他又变着花样来挑剔 那你可要想一想这对未来会有多大的影响。

不管你做些什么 绝不要因为他抱怨你的冰箱、垃圾箱或药橱而有罪恶感 或变得自卫。不要负起改变任何事物的责任。让他去头痛吧！

十二、他开始成天挑你的毛病 并找出你俩的恋情不会开花结果的原因。他可能也会提出一两样你的‘缺点’来伤害你 尤其是那些你无能改变的事物 如‘我不确定我的父母是否能接受你是爱

尔兰人、意大利人、黑人、白人、犹太人、非犹太人、盎格鲁撒克逊白人新教徒、太矮、太高、离过婚、太老、太年轻、太贫穷、太有钱或太平凡 等等 ) 或者他会把这些想法都暂时隐藏起来 而在终于决定和你分手时才一起宣泄出来 这些 缺陷 都和你对他的态度无关 而全是你个人的特质。而他在追求你之前就已经对它们了如指掌了 )

你的典型反应：

当他刚开始这么做时 你还以为他在开玩笑 并觉得他的话有娱乐性。然后你会重重的受伤 并开始自卫。你简直不相信他会对你说这种无情的话。最后你简直快气炸了。

他的临床症状：

他完全知道你的这些个人特质 而且这些正是当初吸引他去追求你的原因。但他也知道它们是在承诺的时刻来临时 帮助他临阵脱逃的借口。这些与生俱来的缺点正是最有力的爱情逃生口 因为你无法去改变它们。他知道你可以换个新床 减肥或增肥 或者改变你头发的颜色 但你无法改变你的宗教、高矮、年龄、种族背景或你父母的经济状况。当他开始指出这些缺点时 那并不表示他已经快走了。那只是意味着他希望你知道他有正当的原因可以离开你 如果他这么说的话。除非他让你知道 否则他总觉得不安。当你知道时 他认为你已洞悉他将有一天会离开你的事实。

这些 缺点 通常都是把失恋归咎于别人的借口。他会利用他的父母、律师或前妻所生的儿女来摆脱你 就像他幼时利用他父母来保护他一样。换言之 他不能娶你 是因为父母作梗的缘故。

聪明的反应：

要知道你是跟一个幼稚病患者在一起。故意让你为一些无法改变的事物而痛苦 真是太差劲了。如果他真的这么讨厌这项缺点的话 他当初就不该来追求你。你既然知道这一点 他当然也知道。不

要为你的高度、种族或宗教背景而辩护。

我知道你很难相信一个曾如此爱惜你的男人居然会变得这么卑鄙。你最好相信 而且赶快溜走。不要要求他来保护你。你是对的 他并不知道自己在说什么 但那并不意味着他不会把言语付诸于行动。

当一个有正常敏感度的男人沉溺于这种毫不为别人着想的吹毛求疵中时 他可能是为恐惧承诺的焦虑所折磨而失去了自制力。他想把你赶走 这就是事情的真相。

他不想伤害你。但他正在伤害你 你必须去应付这个事实。目前你最重要的是保持头脑清醒 就事论事 而不要沉于幻想 以为他总有一天会向你忏悔 并恢复以往的柔情蜜意。

我要再次强调 现在最佳的对策是 尽量避免他介入你的生活和 你介入他的生活 并且不要期待任何奇迹出现来改变他。

十三、他可能会故意泄露一些他正在考虑或约会其他女人的蛛丝马迹 那通常是他以前所讨厌的女人 )

你的典型反应：

你可能会开始找到一些在他公寓内出现其他女人的证据 或者你可能会识破他的谎言。当时你会手足无措 你完全没有心理准备。你可能也担心过 但你觉得他不会这么做 因为他已和你深陷情网。你以为你俩分享着一份真爱。你完全莫名其妙。事实上 每想到他对你说过的甜言蜜语 这些他对你不忠的证据 可能令人难以置信。你可能会和他冲突 并希望他会否认 宣誓对你效忠。

他的临床症状：

最糟糕的承诺恐惧狂通常会利用另一个女人 来做为骆驼身上的最后一根稻草。很典型 他对另一个女人也像对你一样 并不想太专一。但她的存在 使他觉得他在和你的恋情中 有了逃生口。

这种情形有时会发生在恋情正要发展到另一阶段之时。当时你们或许正计划同居 或甚至论及婚嫁。

通常因为他没有空去认识其他的女人 他会随便抓一个以前他认识的女人——一个穷困的前妻或旧情人，于是他们的恋史又重演了。

如果他真的正与另一个女人约会的话 你切勿掉以轻心。这清楚的显示他正想溜走 不论他在言语上如何的来安抚你。他就是已经无法很自在和你在一起。你们的恋情已发展到某一个关键阶段 这使它无法再像以前一样的顺利进展。

有时在这个阶段中 他对承诺畏惧得无法再来适当地评估你和他对你的感情 以及你对他的感情。他会把你对他的好意 统统解释为想诱使他立下承诺的心机。如果你为他烧一顿丰盛的晚餐 他会认为你想把他困住 如果你对他特别用心 他会认为你想把他困住；如果你做任何使他吃醋的事，他会认为你正在利用他的醋意来捕捉他。

和别的女人约会就是他用来让自己感觉自由自在的一种方式。而当他开始让你发现这件事时 那就等于他已亲口告诉你 他并不想对你承诺了。

但信不信由你 在他的脑海中 他仍然不确定自己是否要和你分手。

聪明的反应：

你该怎么做呢 首先 如果你是个善于察言观色又不会过度反应的女人 就相信这些蛛丝马迹吧。和他吵架不会有什么结果 因为他可能会断然否认。如果你们已经到了这个地步的话 你们的关系可能已经失控了。那时你所最需要的是离开他一阵子 不让他的言行来影响你的情绪。

以下是一张可做和不可做的行为的清单：

- (1) 逃得愈远愈好。
- (2) 不要打电话查勤。

(3) 开始考虑你和其他男人的未来。

(4) 不要以为自己做错了些什么事。

(5) 不要开始怀疑自己的判断力。

(6) 不要清查他的所有物、纸张和电话帐单 以试图找出更多的证据。

(7) 不要以为他的出轨是无心之过 不久后就会恢复正常的。

(8) 找一些其他的事来做 什么都好。以下是一些建议 参加健身房并常去报到。回学校修课。去看每部电影。打电话给所有的老朋友。尽可能地找人每晚出去约会，而且不要谈到他。出门去度个假。

(9) 不要开始为他做更多的事。

(10) 不要试着增加和他做爱的次数 好像那是一场性爱比赛一样——你是不会赢的。

(11) 不要试着向他证明你比别的女人更好、更聪明和更性感等等。

(12) 不要等他的电话 或和他通电话。

在这个时候 最重要的就是要保持你自我的完整 而不要委屈地把眼泪往肚子里吞。如果你这样做的话 委屈感会变本加厉 而你也会觉得他是全世界唯一能让你快乐的人。这样想又会让你更沮丧。所以千万别自寻烦恼。

要记住 他会把你所做的任何讨他欢心的事——包括提高他的自尊心——认为是在玩弄心机 是想诱使他上当而立下承诺的一种阴谋。

我认为在这个时候 你所能做的唯一一件事 就是暂时远离他，重新控制自己的情绪 并且小心地评估他的反应。

十四、如果他已经在追求另一个女人 但他说谎或故意轻描淡写 仍然表示你是他生命中最重要的女人。

### 你的典型反应：

当他说谎时你并不相信 却很想相信他。基本上 他的保证让你好过些 所以你决定去忽视那些事实与证据。他会告诉你你是他生命中最重要的人 这使你心花怒放。但你还是觉得非常紧张 非常焦虑 非常没安全感 而且非常的困扰。

### 他的临床症状：

他对你说谎 因为他知道他一旦承认 你们之间就完蛋了——信不信由你 这对他而言仍是件大事 他并不确定他是否要和你分手。我不认为他会想到这种态度会让你多么的不快乐。他只想到他的恐惧和他的问题。我要再次强调 这是最糟的承诺恐惧狂的行为。他所想告诉你的只是 无论是现在或未来 他永不可能向你做出任何承诺。

### 聪明的反应：

你的最佳对策就是离他离得远远的。不要相信他的任何诺言、借口或解释——但也不要和他争吵。如果他是个真正的承诺恐惧狂的话 你知道他为什么要说谎 而且你知道无论你做些什么 都会加强他的焦虑感。

如果你们当中出现了第三者 你要压抑那种想更亲近他以免自己被取代的冲动。那不是种理智的行为。如果他是借其他的女人来发泄自己的焦虑感的话 他已经如此的伤人 所以你最好衡量一下你是否能受得了这种情绪上的打击 所以你必须退下来为自己好好的想一想。如果你坚持你爱他而且决心要和他在一起的话 你仍必须这么做 因为这是唯一可使这段感情起死回生的不二法门。

不要因为觉得他介意你的感觉才对你说谎而感到安慰。问题并不在他有多爱你。问题是他不知如何处理他对你的爱意 而且假如他是个必须借别的女人来减轻自己的焦虑感的男人 他很可能在这一生中 永远无法对任何女人做出真心的承诺。你必须认清他到底

做了些什么 又有能力做些什么。

看在老天分上 不要认为这是个你俩可以同心协力一起来解决的问题。亲密就是问题的根源。更亲密不能解决问题 而只能使问题变得更糟。最适合你的字眼是 撤退。

有许多我所交谈过的女人告诉我 当她们的爱情发展到这个阶段时 她们几乎整天都在想着那个男人的行为。有几个人说她们以为他精神崩溃 所以她们尽量表现得像一个有爱心的妻子 不停地支持着她们的爱侣。这当然是行不通的。

十五、他的内心有剧烈的冲突 而当你威胁要和他分手时 他可能会答应改变 甚至痛哭流涕。

你的典型反应：

假如你威胁他要分手而他十分难过时 你可能会有解脱感而以为他终于“清醒”了。他答应要改过自新 而你也相信了他。他可能会甚至会痛哭流涕 使你感动不已。这时你等于又回到原点 你又变得有爱心 并接纳了他。

他的临床症状：

这时如果你试着要和他分手的话 他也会为自己的震惊和受伤而感到惊奇。很显然的 他发觉自己的疏远政策太有效了 所以他竟被迫要放弃一段他尚未准备好要放弃的感情。要记住 他的确对你有着强烈的感情。他希望你永远在那里，又不希望你永远在那里——如果你知道我的意思的话。

所以他答应洗心革面——他是如此的激动 他甚至会痛哭流涕。但即使他嘴里这么说 他知道自己可能无法遵守诺言。他不会特意告诉你他要如何的改变 他只是答应试试看。

聪明的反应：

这是一个使爱情起死回生的转机 但你要准备先撤退并有不同的言行表现。你可以同意再和他约会 如果他愿意和你一起去看心

理医生的话。我不认为你不借着外力的帮助就能达成这种逐步的改变 而且去借助外力愈快愈好。如果你真的希望这段感情延续下去的话 只做个人的心理治疗是不够的。它虽然也会改善你们相处的情形 但效果太慢 它只能作为双人治疗之外的附加物。

如果你无法负担双人治疗的医疗费的话 你可以求助于宗教团体的婚前心理咨询。如果他愿意和你一起接受这种外来的咨询的话 那你解决问题的胜算就增加了。

不管你做些什么 你可别只听到他答应要改过自新就安心了 你得要确定他有一套具体的计划。一句随便的“我会试试看”的话是不够的。他所需的帮助和你一样的多。如果你马上就和他言归于好，那旧戏重演的可能性会非常的大。

你当时认为一个哭泣而答应要改过的男人是脆弱的 这一点并没有错。但这种脆弱性不会持续太久。所以尽可能地利用这宝贵的片刻吧！

我还有几点要请你记住的。不要为他难过 不要只希望他有所改变——你也必须改变 变得更独立 不要期盼他不靠外力帮助就不再害怕承诺 不要以为他是个坚强而有能力控制大局的男人。

你的机会很好。利用这个难得的机会来促成一些正面的改变吧！

十六、不管他说过些什么 情形仍无任何改善。他并不愿让这段情缘继续发展下去 但他仍说不出口。

你的典型反应：

你或许并不坚持要百分之百的承诺 但你想要他给你一些信心；你想知道你并未浪费你的时间 而且你希望情形有所改善。你再也受不了他那种“我并不是不在乎你”的论调。

你列出一大堆你想和他讨论的事项：

(1) 他怎能如此伤人 却又口口声声地说他关心你？

- (2) 他到底会不会有承诺的一天？
- (3) 他是否将会把你安排为生活中的最大优先？
- (4) 如果你俩将不会有结局 他为何还是继续敷衍你？
- (5) 他为何把你排除于生活中的其他层面之外？
- (6) 他为何不赋予你在他的生活中所应得的地位？

不管你是平静的和他对话 歇斯底里的哭泣或者完全失控的尖叫 他就是不和你讨论 也不想采取任何行动。你知道他在乎你 但那是不够的。你不懂有人为何可以如此顽固。你认为他有自我毁灭的倾向。

你试着想叫他去 去看心理医生或和别人谈谈。他或任何人都很清楚 你愿意不顾一切的去挽救这段爱情——但你不知道该由何处着手。

他的临床症状：

他不想再管这段感情 而且也不想改变任何事。他甚至不想讨论现况 以免你找到解决的方法。他这种不合作的态度 清楚地表达了他的立场。

但你所有的怨言和疑问 使他深深地感觉到这份感情是无法再像从前一样了。但他知道自己不希望它再继续发展下去。简而言之 他不要一份有责任的，一对一的感情。

聪明的反应：

接受这个他不愿再管这段感情的残酷事实吧。他不希望有任何的改变。不要扮得好像他是个有问题的人 而你是诚心想帮助他的天使。如果他需要帮助的话 他可以自己去找。不要指出他为何需要一段较成熟的感情。不要试着去说服他你有多好。不要试着去幻想一些复杂的对话主题来表达你的意见。

你最好的对策就是自行其是。不要催他、刺激他或哀求他去做任何事。你的隐退已胜过千言万语。如果他有着很深的失落感 他

可能会对改变有不同的感想。如果他有的话，你反正也没什么损失。我知道忠言逆耳，但当一段感情已发展到这种山穷水尽的地步，聪明的女人的最佳对策就是放弃，说不定届时反而会有‘柳暗花明又一村’的发展呢！

## 10. 晚期“承诺”吓跑了他

晚期的开始 始于双方都认为除非从事某些改变 否则彼此的恋情无法再持续之时。你们的恋情已经在崩溃 而只有一样东西可以挽救它 那就是 来自于男方的亲口承诺。

有一些外来的事件通常会加速恋爱晚期的来临 那就是 重要假日、家族的婚礼、疾病或假期的来临。这些事件通常会迫使承诺恐惧狂做出抉择 决定他是否要和女友共同参加或度过 以便昭告天下他承诺于她 或排斥她以表示他们不是真正的一对。很不幸的 即使他的罪恶感或她的怨言使他知道他不能继续和她保持距离 但他的承诺恐惧症使他无法采取任何正面的行动。

在中期时他还不确定自己的感觉。如今在晚期时，他已经知道了。他和你在一起的焦虑感胜过不在一起之时。所以他如果要做决定的话 他也倾向于和你分手。

但要记住：他毕竟是个承诺恐惧狂。这意味着无论对分合他都无法做出长久的承诺 所以他宁愿让你来采取主动 间接地结束这段关系。

因此他由这时起所做的每件事 都是在暗示你他要走了 而不是由他来直接告诉你。

很典型的 他会开始把他在初期时所给你的一切东西，一件件地

拿回去。所有以前那些他令你感觉安全的行为方式 如今都让你觉得不安全。记得那些他做过的 让你感觉他在乎你的言行吗 但现在他似乎一点都不在乎了。

他也开始巩固他所有的逃生口。他或许会激你和他吵架 或采取一些恶意的行动逼使你和他分手。不管他用的是什么方法 他知道他要走了 但他也不知道要如何着手。

在另一方面 你却不知如何适当地回应 即使在这个残酷的时刻 你的耳边仍回响着他对你的海誓山盟。他也记得这些话 这是他想溜走的原因之一。

他看起来是如此的沮丧痛苦，所以你很容易曲解他所说的话。因为你们相恋已久 你会以为你们至今尚未分手 所以以后也不会了。你可能会表现得像他的妻子 因为你认为你们的关系非常的亲密。因此你会认为他对你不忠实而找他吵架。虽然你逼他改变 但这丝毫无法威胁到他的安全感。

同时呢 他已经如此的威胁到你的安全感 所以你的自尊心已受到了严重的伤害。你的情绪可能受着高度焦虑和极度忧郁的交互侵袭 你不但不照顾你自己 反而去向他寻求慰藉 希望他使你觉得快乐些。一般来说 这是没有用的。

如果这段感情已发展到了晚期 你几乎已是无力回天了。从我的观点看来 你最好在他甩了你之前把他甩掉 以尽力为自己保留最大的自尊。

#### @典型的模式

一、他对你的态度几乎完全改变了，而且他会暗示你他准备要分手了。

你的典型反应：

你又再次地处在一种和他完全不同的情绪之中。在这之前 你或许已经认为 虽然他无法使你快乐 但他很显然的并不想离开你。

这点加强了你的忠诚感。你常自觉像他的太太 虽然你知道 你们之间大部分的问题 是因为他无法对你承诺而引起的。以下是一种典型的反应：“我一点都不知道我们的恋情居然快完蛋了。我以为我们既已历经这么多的感情波折而仍然在一起 或许会有结果的。我希望他立下承诺 但如果需要的话 我会再等下去。”

他的临床症状：

他已准备分手 但他觉得有罪恶感。他也心力交瘁。要记住 他是一个没有能力做任何承诺的人 包括决定不做承诺。

因为他无法面对你 坦诚的告诉你他的感觉 所以他间接的让你知道。他做的每件事几乎都反映了他无力采取任何直接行动的心态。以下是一些他可能采取的方式：

(1) 他可能会开始提到搬家、离开本地或度个长假——当然是他一个人。

(2) 他或许会留下很明显的，他正在和另一个女人约会的痕迹（例如 他会故意让你识破他的谎言）

(3) 他会开始吹毛求疵或挑衅 好像故意要挑起你的怒气一样。

(4) 他或许会开始言行荒诞狂乱。

(5) 他可能会以一些诸如此类的话：“我必须搞清楚我该怎么办” 或“我必须想想我们的未来”为借口来疏远你一阵子。

当他从事以上行为时 他看起来都又悲哀又困扰。有时他是知道如果你为他难过时 你比较不会为他的缺点和他吵架。不要忘了 他也和你一样地清楚自己是如何的误导你。他知道你期望他给你更多 但他希望因为你替他难过而不至于和他撕破脸。

聪明的反应：

不要因为他的悲哀和困扰而为他难过。不要试图想成为那较好、较坚强或较成熟的一方。你才是受伤的一方 而不是他。

女人时常会为男人的行为找借口 而相信他那种“我得去寻找我

自己'的论调。而她也以'我会永远等着你'的姿态来回应。但你表现得像波维洛普 Penelope 并不能使他变成尤里西斯(Ulysses)。

这是你拎着行李离开他的时候了 不要在那里浪费精神替他找回自我。

如果你们已经到了这个地步 你所能做的就是尽可能在维持最大自尊心的情况下 减少感情的损失并离开他。

如果他还愿意跟着你去接受心理咨询 那就太棒了。但说真的，待在那里看着他扭曲挣扎也实在没什么大用。

二、他愈来愈少理睬你，而且也不解释为什么。

你的典型反应：

因为他尚未直接提出分手——事实上他可能还继续在否认这种动机——你会继续询问他发生了什么事 而且相信他所说的任何废话。所以你仍会等他的电话 并随传随到。

你或许也会要求他更常来看你 而且你会常为他做了某件事 或该做而未做某件事和他吵架。你也会常哭泣 并花很多的时间去分析到底发生了什么事。

他的临床症状：

为了消除他的罪恶感，他想逐步地训练你去过没有他的生活。他以为他在为你着想。他好像以为你不会注意到他在疏远你一样。

有一个男人曾如此地向我描述：“那就好像是我俩一起凝视着自己在百货公司橱窗中的倒影一样。我向后退了两步 于是我就消失了……那只不过是两小步而已。”

正如你一样 他也记得自己在初期的表现 但他希望你忘掉。他希望有一天早上醒来 就发现自己的倒影已经消失了。

聪明的反应：

不要打电话给他。不要写信给他。不要向他证明你自己。不要计划一些你能诱他上床的约会。不要计划一些希望他会来参加的派

对。换言之 不要徒劳无功地扭曲你自己的生活来吸引他的注意力。

忘掉你曾认识这个混球吧 开始重新安排你的生活。如果你得去看心理医生的话 那就去吧。一定要出门去玩。一定要请求你的朋友陪着度过这一段难熬的时光。如果他打电话给你 就叫他滚蛋吧！

不要以为如果你试着去抓住他，他就会多停留片刻。那是没用的。

我知道你将度过一段悲伤的时光。事实上 如果你们已走到这地步 那是有点太迟了。但同时呢 如果你们的恋情好像是死了 试着使它复活只会剥夺你仅剩下的一点精力。

三、他坚持他需要空间和有弹性的亲密关系。

你的典型反应：

你仍记得他在初期的表现 所以希望只要配合他的言行来行事，他就会领悟到承诺并不是那么具有威胁性。因为除了遵守他的“规矩”之外你并没有太多的事可做 所以你试着给他他所要求的空间，但你并不知道如何去给。

他的临床症状：

他完全被对空间的需要所击垮 因为他对承诺过敏。连最小的事也令他觉得受困。当他跟你在一起时 他觉得无法呼吸。他渴求自由 而你为他所做的任何事都被他认为是一种束缚。即使你完全放弃你自己的意志来配合他 他还会认为你在玩弄心机 想诱使他立下承诺。他认为你是他的典狱长。

聪明的反应：

你要知道你做的每件事都是错的。你甚至别告诉他你将给他更多的“空间”好像那些空间是由你宰制的一样。那会更使他自觉像你的囚犯而触怒了他。

你的唯一对策是给你自己最大的空间 离他至少有一百里之远。

这当然和你真正的意愿相抵触。因为你其实是想去维系这段感情，但你要知道这是不可能的。

你的处境很艰难 而你或许会觉得痛苦和沮丧。他是一位你曾想与之共筑人生的男人。但你必须忘掉这一点 去得到一些为你所需的空间 以便客观的看清现况。

告诉他你也需要时间和空间去把事情考虑清楚吧。事实上 你才是真的需要时间和空间的人，因为你已被他的神经病整得惨兮兮了。

把你的公寓打扫干净吧。把一些会让你想起他的东西拿走吧。如果你无法抛弃它们 把它们放在一个纸盒中 密封起来。想一想如果你真的嫁给他的话 人生会有多悲惨！

四、他常取消约会或改变预定的计划。

你的典型反应：

如果你还和他在一起的话 你简直被他那自相矛盾的行为搞得一头雾水 你想要的只是一个合理的解释。如果他不想见你的话 他何必打电话来约你呢 假如他不想和你讲话 他为何打电话给你呢？你的判断力可能是错误的 你的自尊心因而被贬低。

你已在这个男人的身上投入了极多的感情 你只希望他能回到恋爱初期的模样。但你不知如何着手 所以你试用所有的方法 由冷淡的怒气到母性的容忍。很不幸的 这些招数全都无用。

他的临床症状：

在他的脑海中 他认为如果他能说服你他并不爱你的话 他会觉得比较没困扰和没有罪恶感——就用那种他在初期时用来说服你的方式。他看起来像是要把在初期时所给予你的东西，一件件的拿走。记得他曾给你的一些感觉吗——安全感、被爱感和全然的亲密感？如今他想把它们全拿回去了！

你必须了解 你们的感情已亲密得使他体内的警铃大作 而那警

铃又响得使他听不到自己在想什么。所以他完全不用大脑思考——他只是像无头苍蝇乱撞 想赶快找到逃生口冲出去。

从我所会晤过的男人看来 如果我说他们生你的气 是因为你引起了那些恐慌的感觉 那是很公平的。他可能也知道归咎于你是完全不合理性的 但他就是无法制止自己的感觉。

聪明的反应：

认清他到底在做什么 并觉悟到你无论如何都无法改变他的决定并使他留下来。不要为他烦恼 不要费心去想他需要些什么才能快乐起来。不要浪费你的精力去构想有效的策略。唯一有效的对策是和他保持距离。如果你还想和他亲近以解决问题 我敢保证你将会是受到最大伤害的一方。你必须先退出 因为他迟早也会退出的！  
五、他常闹情绪并迁怒别人。他可能还会说：“这跟你毫无关系。”

你的典型反应：

在晚期时女人会困惑的主要原因之一 是她对他所说的话一律照单全收 就好像是在初期一样。如果你有经验的话 你会知道当时你相信他 是因为你愿意相信他。也许你又试着表现得像个尽责的太太。他说你不是他闹情绪的罪魁祸首 但你觉得事情非常的不对劲。你会把他生活中的小小不如意戏剧性地放大来为他解释。不管他的行为是如何的不可容忍 你尽你所能地去了解他和容忍他。

他的临床症状：

他脑海中所想的如下 他已经决定要离开你 但他又对自己的决定有很大的怀疑。而且别忘记了 他觉得有罪恶感——那不会严重到改变他的决定 但他还是难过。

他比任何人都清楚你没做错任何事 你唯一的缺点是你想永远的和他在一起。他知道真正困扰着他的并不是你。你必须了解他并不想和你讨论问题 因为这一来你可能会想要加以解决 那他就真的被困住了。

在这之前 他可能已开始追求另一个女人了。他心中对此感到困扰不安 这也是使他变得情绪化的因素之一。但不管是否真的有另一个女人存在 他想要在不引起你注意的情况之下溜走。如此一来 如果他改变决定而愿意回来的话 一切还可以恢复原状。

不管他脑子里想的是什么 他不希望你更进一步的接近他。所以当问你事情有什么不对劲时 他就胡诌一大堆借口 而希望你相信其中的一两个 或甚至全部。

聪明的反应：

不要以为你是他的太太而必须了解他的情绪。此外 因为你的感觉正好和他的相反 你是不可能设身处地地为他着想的。你想要结合 而他想要分手。这正是问题的所在。

他的情绪化并没有什么大不了的理由 所以不必幻想一些浪漫的故事 认定他就是故事中被痛苦煎熬的男主角 而你应一直站在他的身边给他支持和安慰。

这时 我会假设他正在想另一个女人 如果他尚未开始追求的话。不要以为让他多见见你就会使她自动消失 这是不可能的。

你已用情太深 而他也太恐慌了 所以你最好是退出情场。省下你的精力用来度过一段非常艰难的时光吧 不要把它浪费在应付他的情绪上。

六、他仍使你迷惘 因为他时常自相矛盾。上一分钟他可能会严厉地拒绝你或挑你的毛病 但在下一分钟 他又变得非常的多情和友善。

你的典型反应：

当他说些好话时 你就相信它并觉希望无穷。当他说或做些拒绝你的言行时 你就祈祷它赶快成为过去。你可能沮丧、极度焦虑、不安而且十分痛苦。

他的临床症状：

他当然对你还是有感情的。每当他想到永远的离开你时 他就会想起那些和你共度的快乐时光。这些东西时常出现在他的脑海中 使他无法干脆的和你分手。

他甚至无法对自己承诺：一切已经成为过去了。他无法向前 也无法向后。所以他摇摆不定。

当他有罪恶感时 他可能会讲一些让你听了快乐些的话。他或许会把你们俩的接触减少到只限于电话 甚至打一些可爱的短电话给你 几乎像是他初期的行为。这使你更加的困惑。

但这些电话很可能演变成火爆的争吵，因为你试着要抓住他。同时呢 他也受着‘逃走或迎战症候群’的煎熬。当不和你在一起时，他觉得轻松并想念你 但他稍一和你接触 他就觉得被困。

他的言行自相矛盾 因为他的感情也自相矛盾。

聪明的反应：

多和你见面并不会使他减少困惑。这只会让他跑得更快。切勿要求他解释自己为何如此自相矛盾 那就好像要求国税局解释任何事情一样。

你或许会觉得他好像是在通电话时暂时要你稍候片刻一样——只给你少许但足够让你一直等下去的感情。不要以为他知道自己正在做什么 而只要你耐心地等 他总有一天会以同等的爱来回报你 这是不可能的。

事情发展到这个地步 你或许已习惯他对你的无情 而麻痹得不知他正在摧毁你的自尊心。不要因此而觉得难堪 因为有成千上万的女人有过类似的遭遇。这是很不幸的 但这也全是真实的。你必须尽量振作 保持思想的积极健康。我知道说比做容易 但你必须试试看。

你必须接受一个事实 他已经不再爱你 而你也要确定你不再爱他。

七、他拒绝做爱 并宣称那是因为工作太忙、疲劳或生病的缘故。他的意思是说如果你善解人意的话 你应该会了解他的困难。

你的典型反应：

这使你觉得像是受到最后的一击 而感到受伤、被背叛和困扰。很不幸的 你或许仍然爱他。

他的临床症状：

他最后会来个性爱大撤退。他不想和你上床 因为他已在试图和你分手上花了太多的精力。他害怕如果他和你上床的话 你会误解 以为你俩的关系已有所改善。他决定不再和你上床是很自觉的。他或许会告诉你他有一些情绪上的问题 以表示他拒绝做爱只是暂时现象 以为自己留点后路。

聪明的反应：

如果我告诉你 几乎所有我会晤过的女人都有过这种被拒的经验 你是否会觉得好过些呢 这好像是一种标准的承诺恐惧狂的行为模式。

不管你做些什么 不要试着去引诱他 ,也不要试着去改变他的决定。原因如下：

- 如果你试着去引诱他却失败了(这很有可能)你可能会更难过。

- 那些曾引诱他而成功的女人都告诉我 他事后飞快的逃走了,而永远不再出现。

这是他的问题 不要把它变成你的。不要感觉受拒 不要感到你必须去证明你自己。待你自己好一点 并且离他远远的。

八、他不肯采取任何行动来改善你们之间的关系—— 他甚至连谈都不肯谈。

你的典型反应：

你仍以为你可以和他谈谈。

他的临床症状：

他什么都不想做 他什么都不想谈。谈论问题反而会使情形变得更糟 因为他害怕你会找出解决的方案来逼他去执行。在他的脑海中 他就像将行刑的死刑犯 而你却一直主动要帮忙修好电椅。我知道这听起来很极端 但信不信由你 这就是他的感觉。

聪明的反应：

我们已经没什么好谈的了。你必须开始安排自己的生活。不要威胁他 动手去做就是了。别把他的拒绝再管这段感情当成一回事。快斩断情丝。快逃跑吧！

尽你所能的列出你生活中所有的优先顺序来 但要确定他绝非其中之一。并记住一件事：如果他是个承诺恐惧狂，那绝不是你的错！

## 11. 痛苦的结局

我希望你们大多数人都不会走到这个地步。然而 如果你不幸沦落至此 但知道这位使你深陷苦海的男士并非那么“特别”或许你会稍微释然。他不过是位具有可供识别的模式和战略的承诺恐惧狂而已。看破他的战略和古怪的行为可能无法减轻你的痛苦 但能帮你认清这种“必败”的局面 而提早由情海里抽身。

“痛苦的结局”是最糟的承诺恐惧狂所串演的最后一出好戏。如果你不幸和这样的男人牵扯不清的话 你要记清楚一点 不管他如何甜言蜜语 如何的拍胸脯保证 又如何的采用一些夸张的戏剧性动作来向你示爱 他绝不是劳伦斯·奥立佛 而他所获得的唯一奥斯卡金像奖 将只是特别效果而已！

我并不想过于油腔滑调 而且我觉得将你的忧伤用幽默来加以掩饰是很不合适的。他使你痛苦 所以你有痛苦的权利。但我的确认为如果你能看清他所串演的这出通俗闹剧的话 你才能早日回到正常的生活——这不过是一种他用来避免承诺的方式而已！

他无法停留 但也无法承诺分手

如果你需要进一步的证明来肯定这个男人是承诺恐惧狂的话，那就看看他和你分手的方式吧。他承诺分手和承诺相爱一样的困难。最后的结果是 即使在痛苦的结局中 他仍然散放出自相矛盾而

扭曲的信息——他似乎就是无法给你一个诚实而直接的情感剖白。

@为何分手

他和你分手 因为他觉得和你在一起时几乎要窒息。他或许仍然爱你 但他却失去了他最渴望的自由。在你们的恋情发展到这痛苦的结局之前 他就已经失控了。他对你所代表的东西是如此的过敏 所以他已无法正常的和你相处。他就像是一个坐在纽约帝国大厦边缘 摆荡着双脚的惧高症患者。至于你呢 就像是在替他搔脚的人。他只想赶快结束这种令他不适的情况。

分手的方法就是那几种

典型的最糟的承诺恐惧狂通常以下面三种方式来分手（单一或混合）他激怒你来主动分手 他逐渐的退却，一直到关系已不复存在为止 他直接消失。

不管他采取哪一种方式 他通常可以让你——这位爱他至深的女人——接受扮演下面当中的至少一种角色 那就是：

- (1) 母亲
- (2) 心理医生
- (3) 挚友

当你扮演这些角色时 你就不得不把他的情绪好恶放在你自己之前 所以他就变成了较重要的一方。

例如 如果你当他的母亲 你就必须替他收拾行李 如果你当他的心理医生 你就会问他是否知道他想去哪里 如果你当他的挚友，你就必须开车送他去机场。

于是你的需要就被腰斩了——遗失在迷乱之中。好像主客易位一样 他用这些方法来接近你，一直到他不需要你 叫你滚蛋为止。同时呢 你几乎不能相信你们已经完蛋了 因为你们所分享的是如此之多。只有在他走了以后 所有的事实才变得清晰起来。你的迷惘仍会持续下去 因此你的情绪要经过很长的时间才能复原。

## 承诺恐惧狂分手的三种方式

一、他会以剧烈争吵或一些荒谬的行为来逼使你和他分手。

你的典型反应：

“我实在无法相信这一切。他开始约会其他女子和她们在一起的时间愈来愈多，对我愈来愈冷淡。但每当我问他他是否想和我分手时，他总是否认。我从来不知道我何时会看到他，那就好像是和一个已婚的男人搞秘密恋情一样。我试着和他分手了两三次，但他说他爱我，不知道我为何要如此对付他。我会大哭，问他是否要分手，但他总是拒绝承认。他也暗示他需要多一点时间。他每天打电话给我，我以为他总有一天会回心转意的。有一天我打电话到他家，结果来接电话的是个女人，她说他正在冲澡。我简直觉得太羞辱了……我再也无法忍受了。我拒绝再看到他，结果我们终于分手了。”

很典型的，当承诺恐惧狂把你逼到墙角时，你也已经忍无可忍了。你太不快乐、太厌烦也太没有勇气再多待一分钟了。你会下定决心分手，而且干脆明白的告诉他。但在你放声大哭而且怀疑自己是否做了正确的决定之前，他已经让你吃闭门羹了。如今你已离开他了，你要怎么办呢？你所能想的只是把他叫回来。你仍记得他初期时那种深情款款的模样，而且怀疑你的行为是否会使他不再爱你。

他的临床症状：

在他的内心深处，他知道你无法永无止境地容忍下去，所以他就一直的把你推到临界点为止。不管他是否清楚自己在做什么，他的动机很明显，他想分手，但他希望由你来承担责任。男人都知道如何使女人不再回头。那通常是以前两人为之发生过争吵的行为之一。例如：

“我把琼安接到唐娜的公寓中做爱，唐娜那时正在上班。唐娜后来当然发现了。她说她最火大的就是，我居然让琼安穿她的

浴袍。我无法相信我居然会那么愚笨。”

“我艳遇奇多 声名狼藉 最后她终于发现了并加以报复。”

“我在除夕夜一个人去参加我姐姐的派对而没带她一起去。我知道她一定会大为光火 结果的确如此。”

“我不停地批评她 ——我不知道为什么 ——我当然是我俩中较强势的一方。有一晚她为我做了生日大餐。她显然是花了不少心思 而且送了我三件我真心喜爱的礼物。我们在晚餐后上床做爱。最后我走进了厨房。她把吃甜点用过的脏碟子和生日蛋糕一起摆在厨房的琉璃台上。我告诉她脏碟子如何的使我倒胃口。她气死了而且大发脾气。我知道她如果真心想洗的话 她是能找到时间去洗盘子的。我们分手可能是对的 ——我们是如此的不同。”

“我没带她去参加我表哥的婚礼。”

“我租了间新公寓 但为了某些原因不想让她看到。我不知道为什么 但我就是不希望她出现在那里。有一晚她终于出现在我家门口 而当我一开门 她就把我寄放在她公寓中的衣物 一股脑儿的全丢在地板上。”

聪明的反应：

不要对你自己的决定有丝毫的悔恨。要知道他很希望你这么做。那不是你的错 是他激你那么去做的。你唯一该悔恨的事是你做得太迟了！

当你走到这个地步时 你也该警惕自己的言行 以免在冲动之下做出一些愚蠢的事来。如果你会因在公众面前失面子而感到极度的羞辱的话 你要特别的小心。这个混蛋的行为 是可以使圣人变成泼妇的。

二、他完全由亲密关系中撤退 使关系自然死亡。

你的典型反应：

“我们历经各种阶段……疯狂的决裂、吵架、和解……但最后终于因感情日渐淡化而分手。他把所有的东西都拿走了，情意荡然无存。他愈来愈少来找我，理由一箩筐。然后他和一些朋友合买了一间夏日别墅，并告诉我那里没有客房，我当然算是客人。我说我认为他不想再看到我了，他却极力否认。我们花了一年的时间渐行渐远，直至毫无关系可言为止。我们就是愈来愈少见面。我连最后怎么分手的都不记得。”

他的行为会逐渐的使你对他的期待愈来愈少。你表现得像一位丈夫长期出差的妻子。因为他曾或多或少的向你表示过你是他生命中最重要的人，你一直在等待转机。在转机来临前，你惯于在家中等他的电话或等他来访，你已经失去了自己的生活。

他的临床症状：

因为他对和你分手有罪恶感，所以他希望你们的爱情会自然死亡。他只给足够让爱情生存下去的水分，连一滴也不多给。而对你，他有一大堆理由可以解释：

“我不知道……我需要多一点时间……”

“我必须先知道我的工作的前景……主要是看我的升迁。”

“我太年轻了，还无法安定下来……明年再看吧！”

“我太老了……我不知道我现在是否可以承诺……但明天我可能又会有不同的想法。”

“我知道我的新工作地点离你将有一千里之遥，但这并不表示我们彼此不能再见面。”

这个混球的主题曲永远是“明天”。但这并不表示他明天真的会回心转意。这只表示他无能将这段感情干脆利落地做个结束而已。他希望你能识破他话中的玄机，知道情形除了变得更糟之外，不会再有任何的转变。当你继续徘徊下去时，他自觉不必为你的行为负责。虽然他可能也知道你为了等他恢复理智而让你自己的生命停顿，他

也并不认为自己会有义务因此而改变。

这种爱情的退却通常是长距离爱情与生俱来的特色之一 因为这使男人很容易地可以愈来愈少看到对方。

聪明的反应：

不要再浪费任何宝贵的时间在这个男人身上。连许多聪明的女人也曾浪费青春去等待像这样的男人来下定决心。当一个男人如此逐步退却时 女人通常为自己无力回天的事实所震惊。这种惊吓感会影响到她所做的每一件事。结果呢 她变得一事无成。但这并不是你放弃自己生命的时候。你要强迫自己出门 计划未来 并找寻新的情人。

有许多女人觉得她们会找到解决的方法。她们只要男友亲口要求分手。如此一来 她们才能放心地再去和别人约会。但在这个案例中 你必须采取主动。很不幸的 这也不是件简单的事。就像某位女士所告诉我的：“我怎能打电话通知他我们之间已经完了 当我们的关系其实已名存实亡之时？而我同时也觉得他希望我还留在那里 所以我一直等着他。”

在这种情形下 你必须强迫自己不要再等待与做梦。忘掉所有罗曼蒂克的想象 脚踏实地地去迎接生活中的逆境吧 如果你需要一个心理医生帮助你来克服失恋的痛苦的话 那就去找吧 但要确定你不是利用心理治疗来谈论他 或回味你们之间的爱情。

三、他不再打电话给你 也不回你的电话 并完全由你的生活中消失，以一种诡异或甚至带有毁灭性的方式。

你的典型反应：

“这真是太可怕了 但那却是事实。我们本来是要订婚的，但他却突然开始和他的女同事约会 所以我和他分手了。但他又出现在我家门口 呜咽着告诉我他有多内疚 又有多爱我。我相信了他 所以我们又开始约会了。然后两个礼拜后感恩节到了，

他没打电话给我 而我打电话也找不到他。我到他家去拜访 他不在家。我简直快担心死了……我相信他一定是出事了。我不停地打电话给他，一直到礼拜一才在办公室找到他。他说他以后不能再见我了 因为他和一位旧情人已决定要开始同居。信不信由你 我那时仍担心得要死……我以为他精神崩溃了……我甚至打电话给他的母亲……”

很典型的 当一个男人如此消失的话 你的情绪一定是又气又担忧。昨天你们明明甜蜜地在一起 今天他却消失了。你不了解他为什么连面对你 和你谈谈他的感觉的诚意与风度都没有。你不了解他怎么可以如此的待你。你一点也不了解。所以你认为他一定是发疯了。你通常会否定事实 而期待他回复正常。

你可能要很久以后才能由这种感情的创伤中复原。你不但会觉得被背叛 而会感到像在做梦一样的不真实。他怎么会这么快的就把你甩掉呢？

你通常会打电话给他 希望他会给你一点解释 或甚至希望和他见面。如果他正在追求另一个女人的话 你还会害怕你打电话去时她正巧也在。你一直希望自己某天早上醒来 会发现这一切原来是一场梦。同时呢 你也试着想出一些方法来和他重温旧梦。

他的临床症状：

他知道他对这段恋情的容忍度已到达他的极限了。他无法再向前了。他已经做得太过火了。他觉得无法和你谈论他真正的感觉。他自觉像个囚犯 而逃狱是他唯一的生路。这并不意味着他不喜欢你。那只是他自觉恋情的发展过热 而并不是他所企求的结果而已。

但没有人比他更清楚他曾经如何的来误导你。结果呢 他被焦虑混合着罪恶的感觉所淹没。他非常清楚你为何会期待或值得他给予更多。因为他知道这全是他的错 所以他不敢面对你。否则他能说些什么呢？

所以他用不和你见面来消除他的罪恶感。他希望靠着假装你并不存在 把你从他的生命里割掉 至少在暂时上 来使他的罪恶感消失。以下是一些典型的反应：

“我实在是无法再继续下去了。我觉得很难过——我知道我应该打电话给她 但我就是做不到。所以我一再拖延。但我愈拖愈知道 我向她解释是愈不可能了！”

“我已经陷得太深了 而逃走似乎是唯一的良策。我用追求她的方法来埋藏我自己。我知道一个‘真正的男人’是应该给女人一些解释的 但那时我又觉得那样做非常的可笑。我如何向一个与我曾经如此亲密过的人解释——我怎么说得出口我们就这样的完了 你可以称它为懦弱 或任何不好的名词。我就是无法面对她。”

“我有一天早上醒来 突然发现我到底做了什么事 毫无疑问的——我一点都不想结婚。我甚至不想再和她见面。”

聪明的反应：

你首先要知道这个男人是一种特殊的类型。我把他称为胡狄尼，一个永远无法被绑住的男人。胡狄尼先生特别的具有杀伤力 因为他通常是自动要求被绑住的一方。但你一旦应要求把他绑住 他就消失了。当他再出现时 他就变得完全不同了 或者他身边有另一个女人 通常是他舞台上的助手。胡狄尼先生的遁逃方式 在短暂而热情如火的、恐惧承诺的情爱关系中最为常见。他一下子陷得太深了 所以他非逃不可。

要识破他的真面目，而且知道他是所有的承诺恐惧狂中最具杀伤力的一种。当他第一次消失时 你就必须马上洞察以下的真相 他并没有死。他并未躺在一道阴沟内哭叫着你的名字。他并未被一个没有电话的落后小国所绑架。他失踪是因为自己想要失踪 他是个卑鄙小人。

不要等他再打电话给你。不要以为他精神崩溃 而之后他那个充满爱心的自我会重现。不要做任何和他有关的事情。你如浪费任何的时间来想他、谈论他或和他讲话 只会使你自己更加的痛苦。

放弃他 和有关他的任何意念 比戒烟还难 但你非做不可。你做得愈快 就能愈早恢复你自己的生活。

如果这种不幸的情况发生在你身上的话 你要了解 这种情况曾发生在许许多多的其他女人身上。不要觉得难堪。不要一直告诉自己他有多爱你。不要把他的问题和冲突浪漫化。不要以为你在他的生活中占着重要的地位。

以下是一些求生秘诀：

- (1) 抗拒把自己的 或他的 困境戏剧化的冲动。
- (2) 不要把自己的痛苦吞咽下去。
- (3) 不要整天想着自己所做的事、该做的事和可能可以做的事而悔恨不堪。
- (4) 不要老想着他曾经如何地伤害你。
- (5) 不要去幻想你们的恋情可能会有不同的结果 如果你换了一套做法的话。
- (6) 要想以后你再也不会受这种男人的荼毒了 因为你已经知道如何地去对付他。这一来你心里会好过一点。

@谢幕

一切终于结束了。你慢慢又把你的生活拼凑在一起。这是把他忘掉而继续生活的时候。虽然你曾遭受许多的伤害和痛苦 最糟的似乎已经过去了。但天外忽然飘来一封信 或你的电话铃声突然响起 或者有人在轻敲着你的大门。那居然又是他。他沮丧、痛苦而哀伤。

他告诉你他犯了错，一个生活中最大的错误。他受不了他永远不能再见你的事实。他要求你接受他的道歉 再给他一个机会。他

发誓他会改变 变得更好。你吓坏了。你的创伤才开始愈合 如今又赤裸裸的裂开了。对往事的记忆又回来了。你简直无法相信你的耳朵——而那些话正是你所想听到的。

你应马上叫停。问问你自己到底发生了什么事？他到底在想什么？

悲惨的事实是 他可能根本没有在用大脑思考。他又回到了你们恋爱初期的模样。当他一离开你 他的问题中最糟的一部分就成为过去。他不再焦虑 不再害怕 他又有心情来想念你了——他想起了你所有的好处 并忘掉了你的坏处。所以他又回来了。但这个行动真正意味着什么呢？

很不幸的，这个行动本身毫无意义。他还是以前的那个混球。他或许还会再开始追求你 就像他在初期所做的一样。他会重复以前所有的阶段 只是这回整个的周期还要更短 更浓缩些。

如果他愿意去看情侣咨询专家的话 你的机会可能会好些。然而根据我所有的咨询客户所云 如果他以前曾带着你历经所有前面章节中所提到的阶段 他这一生很可能永远无法克服他的承诺恐惧症了。事实上 他可能已为自己建立了一套行为模式 使这个“第二春”比前一回合还要容易演练得多。

## 承诺恐惧狂备忘录

有许多女人还提到一些奇怪的小事 在分手之后 她们的男友通常拒绝奉还她们的所有物。例如 她可能会把书、唱片或衣服留在他的公寓中。马莉莉是一位服装设计师 她简直被她的旧情人打败了：

“赖利为了另一个女人而抛弃了我 但我一点都没为难他 即使他所用的手段非常的卑鄙。然而我还有两三件晚礼服、一顶我最心爱的帽子 和一件夹克留在他的公寓中。而且在他抛弃我的

两个礼拜前 他还向我借了五十美元 因为他银行的提款机坏了。可是他现在什么都不愿意还给我。他赚的钱比我多十倍 但这不是重点所在。我的东西就是我的东西 而且目前我很讨厌他欠债不还。我还以为他会因内疚不安而至少把钱寄还给我 但他就是不还。我已试过所有合理的手段。我写了信给他。我也寄了一个贴了邮票 写好住址的大信封给他 他只要把我的东西塞进去 邮寄给我就行了。但他硬是不还 我实在不知道是为什么。”

以下就是他不愿把东西还给你的原因。你可曾听过一句老话：“在真正结束之前还不算真的分手”吗 在他那扭曲而错综复杂的思想逻辑中 你的所有物代表着他和你连结的生命线。他知道这一点，他也知道你晓得这一点。他已把你抛入了茫茫大海之中 但那并不表示他希望你从此就登上了外国的土地。说真的 他希望你继续等着他。但等些什么呢 他可能毫无概念了。或许他有一天会被雷公打到而突然清醒过来 那他就有理由叫你痴痴的等了。我要再次强调 这就是个他无能承诺的好例子 不管是合还是离。千万别因此而沾沾自喜！

## 12. 避免悲剧的十二条游戏规则

### 游戏规则一 知道你的思路和他不同

一般人很容易的会以为承诺恐惧狂的思路和他们一样 但事实并非如此。使你有安全感的事物反而会令他觉得窒息。你所视为爱情的东西，被他认为是陷阱。他因你给了他所需要的东西而逃跑。这种情感上的给予是死路一条 这是你转而担心自己所想要的是什么的时候了！

### 游戏规则二：由你来掌控恋情发展的速度

不管他如何的令你神魂颠倒 你必须掌控恋情进展的速度——这是避免当上承诺恐惧狂的爱情故事中的最佳女主角的不二法门。他需要的是旋风式的恋情 快速狂热。但细水长流似的感情才能长久。“慢”是最重要的字眼。如果进展太快的话 他会害怕。事情就是那么的简单。重要的是要慢慢地打开你的心扉 慢慢地接受他 慢慢地信任他 而且慢一点上床。要记住假如你们所拥有将是本世纪最伟大的恋情 你们将有一整个世纪的时间来相恋。所以你如紧紧

地踩住煞车板 你是不会失去什么的。反而 你可能是个大赢家！

### 游戏规则三 看清现实 勿耽于幻想

我们都想要一个美如童话故事的恋曲 但正如你所知 这些恋曲的结局都不怎么美妙。承诺恐惧狂通常是个无可救药的浪漫主义者 他沉迷于幻想的世界中 而急于把你拉进来作伴。你不能被他的幻想所迷惑 不管它们听来是如何的迷人（它们通常是迷人的），它们不过只是个幻想 迟早都要结束的 而承诺恐惧狂会使它们结束得更快。一份稳固的感情应在现实里开花、成长和结果。虽然现实不如幻想那么的美好 它却要可靠得多。如果你已开始失去对自我和情感的控制 你得马上叫停 并赶快回到现实的轨道中来。

### 游戏规则四：了解你的爱无法改变他， 但你的独立性则有可能

由于四十年代好莱坞电影和八十年代罗曼史小说的影响 许多女人都相信一个神话 好女人的爱可以克服一切的障碍。一般的女人都被教导成相信只要她爱得够多 她最后一定会得到回报的。“爱得够多”意味着贞洁、忠诚、支持等等。永远站在你的男人身旁 而他就会体认到他有多么的需要你。这在电影中是行得通的 但在现实生活中就行不通。他和你去看同一部电影 而且感激你将用爱来包围他——但“包围”（overwhelm）是这里最重要的一个字眼。你对他的充沛爱意 只会使他觉得被恐惧所包围。

反而 你的独立性会让他有呼吸的空间。本来独立与爱情两者并不相悖 但对一个承诺恐惧狂而言 当女人把爱洒遍他的全身之时 就是他自觉将没顶的时候。

## 游戏规则五 宠爱他就是窒息他

你很容易为这个男人感到难过。他似乎常常又敏感又困扰。就像一个小孩 他所需要的不正是一点母爱吗 这真是大错特错。当你开始担心他的舒适、他的睡眠、他的心理健康和他的肠胃时 你就等于已踏入了恐惧症的国度了。当他觉得被宠爱时 他就会觉得窒息。所以千万别这么做！

要注意 你会很容易地习于为他做晚餐、收拾东西 和不让他看到家中任何令人不悦的景象 就像他的母亲在他童年时所做的一样。但千万不要如此。他和你的关系在恋情中是对等的 你应让他适度地扮演他的角色。

## 游戏规则六 不要玩过家家的游戏

如果你们尚未结婚的话 你不要装得像他的妻子。这是什么意思呢 很简单 不要让他把你当成老婆 而他自己却像个偶尔来访的客人。

情形如下 你呢 非常希望看到他 所以不敢作任何额外的要求。你实在不介意在家烧晚饭 并和他共度一个宁谧的黄昏。但通常一个有害的模式就这样的形成了。结果呢 你显示了所有贤妻良母所应具备的技能 好像你整天除了侍候他之外 没什么事好做。同时他带着一种 我快累死了 的表情走进你的家门 而当他躺在沙发上看电视时 你就像唐娜·里德 Donna Reed 或玛玻·摩根 (Marabel Morgan) 一样的大展厨艺。最糟的是 当他道别时 他还以为你每天除了烧饭给他吃之外 不知道要干什么。这当然会使他觉得不自在。

这真是一种恶劣而不平等的安排。而通常女人对此和男人负有

同样的责任。

## 游戏规则七 相信他的行为 而非他的言语

承诺恐惧狂话多而行动少 光说不练。你要学会“听其言 观其行”。虽然你想相信他的话 除非他用行动来证明他的诚意 绝不要照着做 或因此而改变你的生活。否则 你就得接受那只是句空话的事实！

## 游戏规则八 不要让自己“死会”

不管你如何的希望他能承诺或有一天会改变 但“江山易改 本性难移”他不能承诺就是不能承诺。你绝不能息交绝游 如不和其他男人约会 )而假定他有一天会来娶你。虽然约会和社交有时是非常令人倒胃口的 不如在家看电视 专心想着你所爱的男人。但这种社交上的孤立性是不合生产效益的 而且具有杀伤力。所以除非你已有了稳妥可靠的承诺 否则切勿拒绝其他可以拓展你社交圈的机会。但如果他吃醋该怎么办呢 那就叫他看着办吧！

## 游戏规则九：不要为他的行为找借口

他有个多灾多难的童年……他有位难缠的母亲……他没得到足够的爱……他得到太多的爱……他的工作压力太大……他的工作挑战性不够大……他的第一次婚姻很不美满……他的第二次婚姻很糟糕等等。你永远可以为承诺恐惧狂的行为找到合理的借口。但每个人 不分男女 或多或少都在人生中遭遇过困难。而许多有过更悲惨的境遇的男人 对待女人并不会像承诺恐惧狂那么的恶劣。承诺恐

惧狂的心理问题或许会影响到他们的行为 但并不能把他们的行为合理化。如果他伤害了你 不管他的动机是什么 他的行为就不可原谅 而你也没有义务去扮演业余的心理医师。简而言之 不要接受那无法接受的行为 并替它们找借口。

## 游戏规则十 不要成为失恋的代罪羔羊

在失恋时 善良的女人很容易会归咎于己。但当你的男友是承诺恐惧狂时 你要记住 他的问题并不是你的问题。他失恋是由于他内心的混乱与冲突 而不是因为你是个坏伴侣。他们有些人是如此的善于破坏恋情 简直就像个熟练的专家。不要因他的罪行而自愿受罚坐牢。

### 游戏规则十一：照顾你自己

最重要的是 不要忘记你生命中最重要的人就是你自己 不论是何时何地。他会把他自己照顾好的 你必须照顾好你自己。你有你的需求 你的工作 你的朋友 你的家人和你的优先次序 你必须常去照管他们。你不能让你自己被他的世界所吞没 而再也看不见那个当初吸引了他的女人。

你需要空间——无论是身体上或情感上的——而他也一样。你们也都需要独立。不要期望他放弃他的空间和独立性 而不管你做什么 也不要放弃你自己的。当然适当的妥协是必要的 但那必须双方一起来进行 各自做若干的让步。

不要害怕你的独立和自卫行动会触怒他、疏远他或使他对你失去兴趣。相信我 他虽然或许会抱怨 但如果你能照顾好你自己的话 (这点对你终究是有益的) 你就不可能触发他那源于承诺恐惧症的

焦虑感。

## 游戏规则十二 不要说“我无法改变”

最后的忠告——我经常听见某个因男子无法承诺 深受伤害而失恋的女人来告诉我：“我是无法改变的。总有一天我会找到一个深爱我的男人——而他会因所有合理的原因来爱我。”有时这同一个女人又会爱上另一个男人 并且一样的信赖对方 一样的脆弱 和一样的愿意配合 但最后又再次被伤害。

我已经建议了一些使感情能正常进展的重要改变。但当我谈到“改变”时 我所说的并非改变基本性的个人特质。我并不愿意你 或任何女人来改变那使自己独一无二的主要特性。我的用意其实是希望你能好好地维护它们。

很具讽刺性的是 那些说她们无法改变的女人 也正是那些变得最多 想使自己转变成承诺恐惧狂所企求的那种“贤妻良母兼情人”的完美女性的女人。换言之 当她们恋爱时 她们就会变得判若两人。如果你正是如此的话 你必须知道你的确改变了——但那是负面的改变。

我其实希望你们作出一些聪明而正面的改变来自卫。这并不意味着你们应该变得较冷酷无情、三心二意 较会用心机而不女性化。我的意思是你们应该好好地维护你们宝贵的自我个人特质 而在知道它们会被珍惜后 才接受男方的爱意。相信你们的直觉而慎于用情。如果你缓慢而理智地来发展你的恋情的话 你会比较有机会找到一份永久而有承诺的爱情。

## 附录：如果他求助

### ——承诺恐惧狂的治疗指南

在理想的情况下 情侣应各尽百分之五十的力量 来解决他们恋情中的一切问题。但很不幸的是 如果男方畏惧承诺的话 他可不愿意为此付出任何的心力。他们有许多人并不真的想改变 至少是不愿改得太多。这并不是他们热爱自己的生活方式——他们其实又寂寞又沮丧。那是因为另一种选择——承诺——使他们的日子更加难过的缘故。因此 我留到最后才向你们提出一个解决之道。

但有些男人真的是想改变 或至少试着去改变 尤其是当他们爱上一个他们不愿失去的女人的时候。你或许也还记得 当你的男友向你表达这种心愿的那些时刻(他可能热泪盈眶)但你却不知如何作答 所以你只好退一步 自我安慰只要他有这种心意也就够了。但这么做其实是不够的。

如果你的男友只是有这种改变自己的意愿 那并不表示他有办法来自力促成任何正面的改变。你也不能把这番话解释成 他希望你来当他的心理医生。你千万不要试着去改变他 你只能改变你和他交往的方式来保护你自己。但如果他真的愿意花心思来矫正自己的问题的话 有一些经验丰富的心理医生可以提供专业性的协助。

在本章中 我会简短地把目前适合恐惧症患者的治疗做一个简短的摘要。但我要先警告你 此章的目的是为他提供一些治疗他的

问题的机会。你千万不能逼迫他去看心理医生，也不要帮他预约。你必须让他采取主动，他必须为改变自己而负责。你所要做的是在一旁督导他，让他走对了方向，给他支持，并预祝他一切顺利。

## 恐惧症的各式治疗

在全书中，我已肯定承诺恐惧症是一种真正的恐惧症，无论是在生理上或心理上。所以我们也必须用治疗其他恐惧症的方法来治疗他。我认为一些旧式的疗法都不会有什么用，为了获得最大的效果，我们必须把它当成一种真正的恐惧症。

治疗所有的恐惧症的方法都不是单一的。它们有许多种，并各有优劣。其中有一些方法已被用来治疗承诺恐惧症，但我们没有理由相信，它们和治疗其他恐惧症一样的有成效。在接下来的几点中，我把目前最流行的恐惧症治疗法做了一个简短的摘要。我没有资格来判断这些治疗法的优劣性，我只是把它们列出来让你来做个选择而已。“正确”的方法就是那使你的男友觉得最自在，并最有帮助的方法。

### ◎心理分析或心理治疗法

恐惧症的心理分析法的假设是，恐惧症是由突然浮现的不当焦虑感所形成的。根据心理分析的理论，这种焦虑感源于一些尚未解决而受压抑的情感冲突——尤其是童年时代的——而它们通常与性或被欺压有关。

心理分析师们相信，如果这些冲突能被吐露或消除，那恐惧症就自然痊愈了。所以，心理分析师的任务是帮助患者回忆他们的过去，去寻找这些被埋葬或遗忘的内心冲突。而在他们吐露这些冲突后，再帮他们找到解决的方案。

严格的心理分析法可能要进行好几年，但有些修正行为的心理

治疗法可以在很短的时间内就获得正面的效果。

### 行为修正法

行为治疗学家相信恐惧症的最佳治疗法是治疗它的症状 而非追究它的原因。行为疗法背后的理论 是认为如果让患者不停地接触他们恐惧的来源的话 当然是在一些受控制的情况下 )他们的恐惧焦虑症就会减轻或消除。

### 系统脱敏法

**系统脱敏法**Systematic Desensitization 的目标 是通过持续性的与恐惧来源相照面 和正面的强化作用的过程 来减轻焦虑感。当病人接受此类治疗时 他们学的第一件事是学会以深呼吸、打坐、控制肌肉和其他的松弛技巧来压抑他们的焦虑感。其次是 他们必须把最恐惧的情况依深浅列出一张表来 让专家们可以据此来决定治疗的步骤。

和这些治疗专家一起治病时 患者必须一一幻想那些使他们受惊的情况 每次一个 并把恐惧的程度逐步增加。在每一个步骤中采用各种松弛技巧来中和他们的恐惧感。如果病人在任何时候突然无法控制他们的恐惧感时 医生就会叫他们退回上一个情况 放松下来 并且再试着往前进一步。最后呢 病人必须要能幻想最恐惧的状况而仍保持平静。这个过程再三的反复，一直到平静感加强为止。医生们希望病人在疗程结束时 能够真正地面对使他们受惊的情况而仍不觉得焦虑或恐慌。

对一个害怕承诺的男人而言 他的恐惧进展阶梯结构 他可能还对其他东西害怕承诺 )依最不害怕和最害怕的事物来分级 可条列如下：

- (1) 被介绍给某位女性。
- (2) 初次约会某位女性。
- (3) 初次赴约。

- (4) 和同一位女性约会几次。
- (5) 和某位女士上床。
- (6) 拥有一对一的恋情。
- (7) 同居。
- (8) 订婚。
- (9) 结婚。
- (10) 生养小孩。

### 活体脱敏法

对许多承诺恐惧狂而言 活体 *in vivo* 脱敏是一种更有效的恐惧中和法。用这种方法 患者不再想象令他们受惊的情状 而是直接身临其境来体会他们的恐惧感 再一一地按深浅次序加以克服。如果用这种方法来治疗承诺恐惧症的话 医生可能会鼓励病人慢慢地由浅入深 克服他对承诺的恐惧 直到他能拥有一份一对一的恋情为止 (当然是要他的女友和他配合)。

此种治疗法也用到松弛技巧来控制病人的焦虑感 就像系统脱敏法一样。

### 满灌疗法和压力宣泄法

其他两种很风行的行为疗法是满灌疗法 *flooding* 和压力宣泄法 *implosion*) 背后的理论都是认为 克服恐惧最好的方法就是去面对它和感觉它。

在满灌疗法中 患者在治疗师的帮助之下 长期直接去面对引起他们恐惧感的事物。如果一个男人害怕承诺的话 治疗师就鼓励他真的去和女友进行一对一的交往 当然需要女方的配合 来面对他的恐惧。绝不准退缩或逃避。目的是希望他的恐惧感最后会枯竭而不再觉得害怕。

在压力宣泄治疗法中 治疗师长期以言语来惊吓病人迫使他们面对自己的恐惧。病人不准哭泣或拒绝再继续接受治疗 因为这都

被视为是逃避。理论上 这种治疗法的效果到最后应与满灌疗法相似 病人的焦虑感会枯竭而不再害怕。

### 其他的行为疗法

其他的行为疗法包括催眠术、深呼吸和松弛的练习、榜样治疗法和生物反馈法等。至于疗法的优劣性 则有待患者和医生做进一步的讨论。

### 药物治疗法

愈来愈多的证据显示 恐惧症有生理上的成因——可能是化学的、前庭的注 或一些不可知的因素。有人认为有一些人在生理上具有一些易于罹患恐惧症的因素——一种高感度的焦虑机制使他们对这些问题特别敏感。我想介绍以下的书籍以供你们阅读，来获得更进一步的了解：《焦虑疾病》（“*The Anxiety Disease*”）大卫·施汉博士著（Dr. David Sheehan）；《免于恐惧》（“*Phobia Free*”），哈罗德·李文森医生（Harold Levinson）与史蒂文·卡特（Steven Carter）。

所以 有许多心理学家已经可以很有效地用药品或食物来治疗各种恐惧症。但这种疗法的可能性 则有待病人与医生商量而决定。而且所有药物性的治疗 必须在医生的监督下才能进行。

注：前庭的（vestibular）指的是耳的骨性迷路中央腔 或管道进口处之空间。

《不能爱的男人》版权声明

MEN WHO CAN'T LOVE

Copyright © by Steven Carter & Julia Sokol

This Edition Arranged With

LOWENSTEIN ASSOCIATES, INC. LITRARY AGENCY

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2001 by

EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

All Rights Reserved.

上海市版权局著作权登记图字 :09—2001—004 号

# 不能爱的男人 难得有情郎

这一阵子台湾社会上充斥着情变的绯闻。先是省府发言人黄义交错复杂的爱情故事 再来是清大研究生的情杀案 以及邱彰与靳同理的婚变事件。周玉蔻一字一泪的万言自白书 宝宝迷惘而痛苦的“秘密日记” 洪晓慧认罪后萧索落寞的身影和邱彰自称“嫁了个骗子”的愤怒神色 只让人觉得台湾的两性教育一定是出了问题。

这些真实故事中的男女主角都是高级知识分子 邱彰还拥有两个博士学位。但他们念书的 IQ 高 并不表示他们的爱情 EQ 也高。反而是教育程度最低的何丽玲（台南家专毕业）处理感情的手法看起来最技巧圆熟 所以她最后成了黄义交爱情故事中的大赢家。

这反映了一个什么问题呢 那就是 台湾没有两性教育 学校里不教 父母也不传授 因为连他们自己说不定也是相亲结婚的 缺乏婚前求偶经验。所以除了生具慧根者外 每个人都只能在黑暗里摸索，从小说电影里学习 在自己的经验里跌得头破血流 最后幸运的人修成正果 不幸的则就此沉沦。

而台湾又流行些什么小说电影呢 不外是俊男美女一见钟情 便展开旋风式的恋爱 至死不渝。两人不畏任何艰难险阻 克服一切障碍 终于结成了连理。但它并没有告诉你一旦俊男变心 或脚踏两三条船时 美女应该怎么办。而且它强调旋风式恋情以突显男女情爱的

深度 容易导致读者观众在谈恋爱时只相信感觉 而不用大脑。邱彰不就说她受了这些言情小说的骗 以至于靳同理在初识时一天送三次花就追到了她吗？

所以，《不能爱的男人》这本书出版得很及时。它告诉你 其实男人在最初邂逅时追求你愈热烈 你愈应怀疑他的诚意或本性。因为当时你对他而言不过是个陌生人 而他就可以不顾一切地追求你 那他不是不切实际 就是另有所图。这种疯狂的追求行动 正种下了他日后背弃你的种子。

而一个常喜欢脚踏两三条船的男人 如曾焕泰 如黄义交 又是什么心理呢 他们正是得了承诺恐惧症 (commitment-phobic)—— 本书所探讨的主题 才一一地变成了“不能爱的男人”或是“无法全心爱一个女人的男人”。他们畏惧天长地久的承诺 (社会称之为婚姻) 因为那使他们焦虑痛苦 只好以逃避婚姻或玩弄爱情来减轻自己身心的不适。他们有的人终身未婚 有的人结婚后外遇不断而把妻子气跑 最后落得孤独以终。如黄义交曾结过婚 却因一连串的外遇使妻子下堂求去。如今在一箩筐错综复杂的情史之后 似乎选了何丽玲当他的永久伴侣 但从他以前的婚姻故事来看 不论结婚与否他们的前途并不乐观。

而曾焕泰以多重女友来纾解自己的承诺恐惧症 我觉得如果洪晓慧曾经看过本书的话 就不至于手刃情敌而走上绝路了！

本书更为这个问题提出了最佳的解决方案。两位作者史蒂文·卡特和茱莉亚·苏柯都是资深心理医生 他们鉴于目前美国社会“惧婚”的男人太多 已威胁到赖以繁衍种族的婚姻制度 便合作写了这本书以匡正时弊。他们会晤了一百多名男女 以这些人的真实爱情故事为例 来分析与探讨承诺恐惧症的成因、症状与治疗方法。他们的文笔活泼生动 幽默诙谐 不但深入浅出 最难得的是兼采男女两性的观点 毫不偏颇。在书后总结时 不但提出女性的交战守则 也提供了对