



文汇译丛·深度探访

[美] 纳撒尼尔·布兰登 著
孙尚奇 译

罗曼蒂克心理学

THE PSYCHOLOGY OF ROMANTIC LOVE

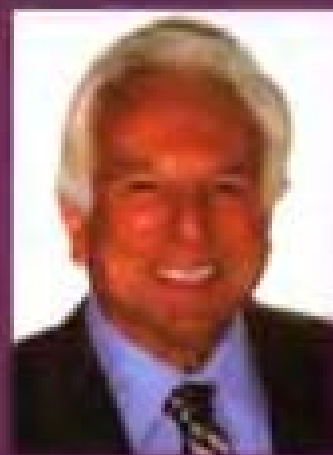
Nathaniel Branden

罗曼蒂克爱情的特性是什么？两性关系如何才能成为自我实现的途径？成熟与不成熟爱情的不同是什么？性在其中充当了什么角色？罗曼蒂克爱情是否需要性？我们又如何面对情爱中的嫉妒……作者认为，罗曼蒂克爱情不是幻觉，而是一个证实我们存在的机会，是一种历险，一种挑战，是我们许多人开始自我走向成熟历程中不可或缺的一条重要路径。

 文匯出版社



文汇译丛·深度探访



纳维厄尔·布兰登，心理学博士，美国哥伦比亚大学心理学研究和心理治疗工作，有《白鼠的不利行为》、《女性的狂喜》等多部著作，这些著作被翻译成多种文字，在全球广为流行。

——《美国自然杂志》

一本值得推荐的、人类学的、有益的读物。

——《出版人周刊》

在此书中，纳维厄尔·布兰登博士为我们提供了一份罕见的礼物。当我们由于本能了刺激产生期待时，他告诉我们应该怎样进一步在史前转化为现实。

——露·休斯敦博士，哲学研究基金会主席

这是本为了表达自己观点的重要书籍，它给我们的帮助就像「书柜」的那些性手册。

——乔治·伯纳德博士，人类心理学会副主席

ISBN 7-80676-356-2



9 787806 763568 >

定价 16.00元



文汇译丛·深度探访

[美] 纳撒尼尔·布兰登 著

孙尚奇 译

罗曼蒂克心理学

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

罗曼蒂克心理学/[美]布兰登著;孙尚奇译.—上海:文汇出版社,2003.5

ISBN 7-80676-356-2

I. 罗... II. ①布...②孙... III. 社会心理学
IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003304 号

图字:09-2002 352 号

Copyright:© 1980 by Nathaniel Branden, Ph. D.

This edition arranged with SOBEL WEBER ASSOCIATES INC. (SWA)
through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright:

2003 WENHUI PRESS

All rights reserved.

罗曼蒂克心理学

著 者/[美]纳撒尼尔·布兰登

译 者/孙尚奇

责任编辑/陈今夫

封面装帧/周夏萍

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印刷装订/上海浦东北联印刷厂

版 次/2003 年 5 月第 1 版

印 次/2003 年 5 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/125 千

印 张/6.5

印 数/1—6000

书 号/ISBN 7-80676-356-2/G·182

定 价/16.00 元

引 言

罗曼蒂克爱情所产生的激情既令人如醉如痴,也让人痛苦万分。只是迄今为止,我们对这种称之为爱情的男女之间的关系,依然知之甚少。对某些人来说,它只是一种短暂的疯狂,犹如暴风雨般,情感转瞬即逝;而对另一些人,爱情却是一个永远也不能抵达的圣地,她会留下生命中一段能时常回忆的美丽。

许多人在目睹和亲历了罗曼蒂克中的悲剧后认为,爱情只是一个错误的希冀。于是越来越多的人不再愿意承担爱情的私密和脆弱,转而发展其不负有责任和不需要承诺的两性关系,有些人甚至连激情也不复存在。心理学家、社会学家、人类学家也加入了对罗曼蒂克爱情的指责行列,他们认为那种“激情是形成永恒情感的基础”的看法是一种天真的幻觉,它只是现代西方文化的神经质产物而已。

人们带着对未来的美好希望,以真诚的爱开始与异性相处。然而随着时间的推移,这种关系却最终分崩离析,

留下许多痛苦和迷惘。当他们追溯相处的日子,发觉彼此曾经是那样地相亲相爱,于是他们百思不得其解:这一切是如何失去的?早知今日,何必当初?他们觉得,如果这种赤诚的爱都会死亡,那么还有什么爱会永久?世上有真爱吗?也许该到了把孩提时代过家家时的梦幻结束的时候了。直到某一天,他们连这些问题都不再想起时,就表示折磨已经远去,剩下的只有麻木。他们会在某些时候这样安慰自己:这种麻木意味着成熟。确实,在我们的文化中,许多人就是这样来慰藉自己的。

不过人们依旧会去爱。生而复死,死而又复生,犹如生命永不停息。人生的舞台依旧热闹。人们还会受着莫名激动的驱使,努力向着很少有人达到的尽善尽美的境地迈进,他们对未来可能出现的任何希望都不会破灭。

其实,这种希望的存在实际是人们内心需求的一种反映,但这种需求又是什么呢?是什么让我们内心的欲望如此地持久?又是什么阻隔在我们与爱的完满之间?在我们爱的旅程中,这些都是我们要去回答的问题。

我写本书是我有这样一个信念:罗曼蒂克爱情不是幻觉,而是一个证实我们存在的机会,是一种历险,是一种挑战。我还认为,为爱痴狂是我们情感生活中的正常现象。我从不把罗曼蒂克爱情看作是年轻人的特权,当然它也不是某些文学作品中的理想。我认为罗曼蒂克爱情是我们许多人走向自我成熟和提高过程中所不可或缺的一个组成部分,它的重要性远远超出了我们一般的认可范围。这就是本书的中心话题之一。

人与人之间有许多不同种类的爱。本书所谈的罗曼蒂克之爱情是指：**男女之间在精神上、情感上以及性方面产生的强烈依恋。它是一方对另一方高度认可的反映。**

如果一对男女没有亲历过强烈的感情倾慕，我不认为他们具有罗曼蒂克；如果双方没有精神上的依恋，没有心灵的交流，没有互相对价值观念和外貌的深深吸引，我也不把他们看作是罗曼蒂克；如果没有情感的投入，没有性爱的吸引，没有互相的羡慕，我都不认为他们产生了罗曼蒂克的爱情。

我们在谈论爱情、性爱和两性关系时的一些观点，大多是基于一些个人的讲述，而由此，我们的生存环境决定了我们的观点。当某个心理学家大谈爱情时，他不可避免地会同他生活圈的整个环境密切相关。但这并不意味着这些观点就是主观武断的或者不具有普遍性。恰恰相反，这些观点不仅反映了我们心理学家浪漫的一个侧面，而且可以说植根于我们大家内心的深处（意识到或没有意识到），并在那里生根发芽，最终产生我们自身的情感、价值观和对爱情的结论。

如果我自己没有与帕特丽西娅·布兰登 15 年的深爱，可能也就没有本书现在的观点。她 1977 年死于一次意外溺水。就在事发那天早晨，我们还在床上互诉衷肠，享受着做爱带来的忘我乐趣。15 年来，她让我的世界充满了快乐。我这样的经历自然会使我反对同事们如下一种观点，在他们看来，罗曼蒂克爱情似乎必然会在它达到顶峰后几个月（或几周内）内死去。

撇开我的事情不谈。本书的大量资料主要来自两方面：一是解释和研究不同历史和文化背景下的男女关系的个案，二是我个人多年来作为心理医生和婚姻咨询师所收集到的资料。在过去的 25 年里，我大约接触过数千人，他们都为获得性和爱情的完满苦苦挣扎着，而他们往往又是自己毁坏了这一切。他们让我感悟到了许多，包括男女交往中为什么会有这么多的失败、痛苦和磨难。最近我又在全国建立一批短期工作站，它的主题是“罗曼蒂克爱情中的自尊艺术”。在这个项目中，我可以有更多的机会来证实我在本书中提到的一些观念和结论。

我们应该知道，在过去的大部分年代里，人们并不接受罗曼蒂克爱情是婚姻的基础和一种理想这种观点，而在当代的许多其他地域文化中，可谓依然如此。只是在过去的几十年里，在一些非西方文化传统的国家，受过教育的阶层中的一部分人，为了摆脱家庭包办婚姻而向往西方的理念，他们才把罗曼蒂克作为追求完美爱情的理想。在欧洲，罗曼蒂克有着更长的历史传统，然而，即使如此，把罗曼蒂克爱情视为婚姻的必备基础这种观点也没有像在美式文化中那样被他们广泛接受。本书中所谈到的罗曼蒂克的爱情，自然不只是美式的理念，但相对来说，美式的罗曼蒂克可能更接近本书的观点。

20 世纪成长起来的北美年轻人，理所当然地认可异性在自己生活中的重要性。他们认为两性应该是自觉自愿地生活在一起，这样就可以从自己选定的心上人那里得到幸福。追求幸福是人与生俱来的神圣权利，是完全正常的

生命行为。因此,他们考虑选择异性的首要条件是彼此的爱情,而不是社会、家庭或是经济方面的条件。同样,也没有任何人,包括家庭、朋友、教会、政府能够干预这种事情。自然,他们选择共同生活的那个人也一定是他们希望能够共同达到性满足的人。

综观人类历史,上述言论长久地被指责为是离经叛道和奇谈怪论。

为此,我在本书的第一章将简要介绍西方世界有关爱和两性关系的观点,以及它从出现直至现在流行的演化过程。之所以要作这样一个历史回顾,是为了能够对我们的价值观及其来龙去脉有一个全面的了解。这些价值观至今依然存在于我们的头脑里,并从负面影响着两性间的幸福。

在第二章,我们将从社会历史层面转入心理学层面,即不是从时间跨度上来理解罗曼蒂克爱情的本质,而是从人类本性的角度去理解它。我们将了解产生罗曼蒂克爱情渴望时的一些基本心理欲求,由此我们就可以进一步理解爱情中大喜大悲的深层心理。

在第三章中,我们将探讨影响我们选择情侣的基本因素,也就是讨论“爱是什么”和“爱为什么产生”这样一些问题。

第四章将回答“爱为何而生,又为何而亡”。我们还将心理学层面探求我们需要什么样的罗曼蒂克爱情,以及怎样应对它。我们将描述决定爱的完美和破裂的一些因素,进一步对这方面成功和失败的问题进行剖析。

本书既非爱情手册也非性生活手册。我们也无意给你在爱情和性生活方面提什么建议,虽然在有意无意中也会涉及到“怎么办”。本书的目的是让我们能明明白白地去爱,也就是能对爱情理解得更充分,让所有年龄段的男女都能接受这样一个观点:即罗曼蒂克爱情是一种现实的、值得去做的事情。

目 录

引 言	(1)
-----------	-----

第一章 罗曼蒂克爱情的演化	(1)
---------------------	-----

开场白:爱情和反抗

历史的回望:渐进的过程

集体意识:非个体性

希腊理念:精神之爱

罗马现象:走向极端

基督之言:无性爱情

贵族之恋:爱情前奏

从文艺复兴到启蒙运动:世俗爱情

工业主义,资本主义,两性关系的新视野

浪漫主义文学的影响

十九世纪:“驯服”的罗曼蒂克

美式理念:个人主义与罗曼蒂克

对罗曼蒂克爱情的批判
关于罗曼蒂克爱情的争论
关于人的潜能运动
需求：罗曼蒂克爱情的新理念

第二章 罗曼蒂克爱情的本源 (45)

开场白：自我为先
走近爱情
父母与孩子间的爱：一个特例
爱的需求和欲望
罗曼蒂克爱情的核心：马特尼可原则
生活中的性
男女之间
罗曼蒂克爱情的反应

第三章 罗曼蒂克爱情的选择 (83)

开场白：似曾相识般的感动
生活感受
取长补短
不成熟的爱
奇特的差异：节律与能量
私密的爱情

第四章 罗曼蒂克爱情的挑战 (106)

开场白：前方的挑战	
自尊	
自主	
现实浪漫主义	
互相自我公开：共同生活的方法	
情感交流	
投射可视	
间奏：亲昵体验	
培育爱情	
爱情与自私	
性为情所致	
欣赏	
勇气	
结婚、离婚和天长地久	
间奏：过程与形式	
性专一	
嫉妒	
孩子与罗曼蒂克爱情	
保留一份致远的感觉	
最后的挑战：永恒与变化	

尾声：关于爱情的最后赠言	(193)
--------------------	-------

第一章 罗曼蒂克爱情的演化

开场白：爱情和反抗

男女之间的爱情故事古已有之，描写爱情的文学作品历来是我们文化遗产瑰宝中的一部分。兰思罗特与格文娜维尔、艾洛伊丝与阿伯拉尔、罗密欧与朱丽叶，这些伟大的故事被我们作为灵与肉的典范而传颂。但这些故事都可以看作是悲剧——就是那种能给人以思索的悲剧故事。

人们为这些爱情故事而感动，并不是因为这些爱侣们代表着他们所处的那个时代，相反，他们几乎都是时代的叛逆者，他们向社会和道德的习俗挑战，却最终被习俗所击败，这才使他们具有了悲剧色彩。

提出这些故事的悲剧的本质，是要想说明这样一个事实：在他们生活的那个时代，罗曼蒂克的爱情并没有被看作是“正常的”的生活方式，他们彼此的爱情诺言是对当时

的社会和文化理念的一种挑战。就如我们所见,罗曼蒂克的理念常常站在历史的对立面。这是因为,首先,它是个人主义的,它过多地注重人与人的不同和个人选择的重要性,而抛开了人类是一个可以互相替代的集体这样的观点。其次,罗曼蒂克爱情还是自私的,这不只是指它的小气和敏感,因为从哲学意义上讲,利己主义是指把自我实现和个人幸福作为生活的目标,而罗曼蒂克的爱情的原动力正是来自对个人幸福的强烈渴求。

在灵与肉愉悦的结合中,在浪漫与平凡的生活里,罗曼蒂克爱情无疑就成了生活能够提供的一种激情和至高的幸福了。

我们在引言中给出了罗曼蒂克爱情的定义:“男女之间在精神上、情感上以及性方面产生的强烈依恋。它是一方对另一方高度认可的反映。”这句话包含了爱情所有的要素,它们将随我们讨论的逐步深入而日显重要。尤其是我们将会惊喜地发现,个人主义和罗曼蒂克竟是如此紧密地联系在一起,就此,我们要对自私作重新评价,要摒弃一些习惯思维,要知道,对于我们的安宁生活而言,明智的、聪明的和开明的自私有多么的重要;对于罗曼蒂克而言,承认并尊重自利又是其存在和确定的必然条件。

心灵之声只有情侣们在他们独自的空间里才能聆听、才能分享,他人或是集体或是社会都没有这种权利。具备去聆听这美妙之声的勇气,并尊敬它,这是罗曼蒂克爱情的先决条件之一。

历史的回望：渐进的过程

两性关系的演化是人类知觉意识演化的一部分。我们承载着过去，既有财富，又有包袱。如果我们不了解历史，不了解我们自身进步的历程，我们这些当代人就不可能充分了解横亘在我们心灵里、并妨碍我们得到幸福的障碍物是什么。

如果我们能跨越历史的长河来观察两性关系的发展，我们就会发现，它如同人类进化一样，经历着运动、变化、前进、后退、曲折的螺旋式渐进的过程。一个罗曼蒂克的理性观念的产生需要很长的历史历程。以下所作的简单的回顾就是为了帮助我们了解这个进程的步伐，并截取其中一些超越时间的永恒片段。无论我们审视什么时代、什么文化，我们都不可避免地要审视我们自己。那就让我们开始吧。

集体意识：非个体性

人类社会初期，在畜牧和农耕社会里，决定人们结合的要素是经济，或者说是功利，而不是爱。组成家庭的首要目的是为了得到更好更多的生存机会，在这种情况下，男女之间的关系更多地是从劳动需要的角度来考虑的，如狩猎、搏杀、种植、抚养孩子等，而不是从“爱情”或是“亲密”的感情需求出发的。我们可以肯定，在原始社会，罗曼蒂克的理念是根本不存在的，占主要地位的是部落的生

存。个人完全要服从全体的需要,这就是“集体意识”的基本含义。个性无从谈起,个人的情感依托也是如此*。

人类学家对本世纪依然存在的这种社会形态的研究也支持这种推论。莫顿·韩特(1960)写道:

总体上,宗族体系和最原始的社会中都提供一种规模化的亲昵和泛爱行为;这些人缺乏对个体差别的关注,因此也就不会产生像现在西方流行的那种个性化的爱情;许多研究者都提到这种社会中对爱的淡漠及认为爱具有可交换性的想法。人类学家安得鲁·理查德博士曾在20世纪30年代在罗得西亚北部本巴族地区生活过。一次,他给族人讲述了一个英国的民间故事,说的是某个王子为了得到他所钟爱的少女,跋山涉水、伏魔降妖,备受艰辛。这群人听后面一脸迷惑,无人吭声。最终还是族内的老人发了话:“他为什么不换个女孩?”

玛格丽特·米德有关萨摩亚人的著名研究也发现,在这种社会生存方式下,个体之间的深度感情交流是罕见的,但混乱而短期的性关系却被普遍认可。在早期文化的性习俗中,特别令人不安甚至遭到反对的正是由爱(我们

* 因为在这个阶段,人的生存主要依赖于身体条件,男女分工也是由此而定。男人有力,而女人需要保护,特别是在她们怀孕和哺乳期,由此产生了性别的不平等和女性的从属地位。

姑且这样称之)而产生的性关系。事实上,对大多数人而言,缺乏感情的因素,其必然结果便是使性行为越来越趋向随意。

拉特雷·泰勒(1973)这样写道:

在特罗布里恩群岛,成人并不在乎孩子们过早地有性行为。这些青少年可能会与他们并不爱的人睡觉。如果他们相爱了,性关系反而会结束,因为情人在一起是有失面子的事情,也会遭人唾骂。

在那个社会里,爱情一旦出现就会受到严格的管制。(当然,许多案例中没有与我们所说的“爱情”相近的词。)对于部落以及他们的权威而言,两性之间的激烈感情被视为洪水猛兽。

我们需要指出的是这个问题不是因为原始而造成的,它是集体意识的产物。据乔治·奥威尔的描述,在科学技术高度发达的今天,极权国家中的高度集权也会对罗曼蒂克毫不留情。20世纪,在一些地方对渴望“个人生活”公民的专政,以及对所谓“小资情调”的批判等等事情,已是众所周知,就不用我们一一罗列资料了。

集体意识,无论是古代的还是现代的,都认为罗曼蒂克爱情对社会有害,也对部落即社会的安宁产生危害。

希腊理念:精神之爱

在古希腊的文化中,爱情的概念不但已经存在而且还

从哲学意义上认真地进行过讨论。这里所指的爱情有些“特别”，它是基于两性在精神上的互相爱慕，几乎没有真正意义上的两性关系产生，也几乎与日常生活无关，更与婚姻无涉。

顺便提一下，我必须现在就讲清楚，我无意以爱的名义来谈性，或是表明爱最终就要结合。性爱、爱情和婚姻是三个不同的概念，虽然某些时候它们有关联。这点我会在以后再讲。但必须指出的是，虽然性爱并不意味着爱情，但罗曼蒂克的爱情则包含了性爱；虽然爱情并不一定需要婚姻，而婚姻却必须包含爱情。明白了这点，我们的研究又可以继续了。

尽管希腊文化中存在着对人体美膜拜的内容，但他们对性和爱的态度却与此有些不同。他们认为人由两部分组成：一是肉体，二是精神。肉体是人的低级本性，而精神则是高级的。肉体产生的目标 and 需求都低于精神。远离肉体的诱惑及其衍生的各种活动，人才能变得高贵，才有尊严。与“灵-肉”分割论相似的另一种希腊理论就是理性与激情的对立，他们认为，“理性”指漠然，冷酷，而“激情”则意味理性的丧失。

希腊人所崇尚的是双方的精神，而非肉体的关系，而且这种深深的精神之恋常常是发生在同性之间，比如老人和男孩之间。当然，对有关希腊流行同性恋之说也有不同的看法，但可以肯定的是，它至少比其他文化背景下要多得多。韩特认为，许多学者甚至把它看作是“人类情感的最高表达方式”。这样，一方面没有深厚感情的性欲被视

作矫揉造作的不健康方式,另一方面男性间的激情被认为能让老者引导年轻人走向高贵和圣洁,同时他们之间的爱情也使得两人的思想和情感得以提升。与此同时,反女权却始终古希腊文化中的主题之一。他们声称,他们只对其在道德和精神这个层面上感兴趣,而对异性性爱或对女性美却几乎毫不关心。柏拉图和亚里斯多德都认为女人无论在身体上和思想上都逊色于男子。女人从小就在各方面受到从属观念的教育,她们在法律面前没有地位,她们需要法律监护,她们也没有享受希腊男性公民那样的权利。在古希腊,早期女性所发挥的经济作用也大多由奴隶承担了。女性在男人的世界里已经无足轻重。

如果男性与女性产生爱情,那个女人一定不是他的妻子,很可能是个官场交际花——受过好的教育,在仪态和性能力上也经过训练,聪明而且性感。即使如此,这些与女性交际花相爱的男人也让人看不起。

除了男性间的理想感情外,“爱情”只是被认为是一种愉悦的游戏,没有什么重要性和持久性可言。充满激情的性爱通常被看作是悲剧性的疯狂,许多古希腊人都不希望男性达到这种状态。

在古希腊,就像前面所述的原始时期一样,人们没有“为爱而结婚”的想法。希腊诗人帕拉塔写到:“婚姻带给男人两天的幸福:带未婚妻上床那天和把她放入坟墓那天。”妻子是男人昂贵的负担,也是男性自由的障碍。然而,婚姻是需要的,为国家、为宗教、为孩子,男人也需要家庭主妇;再说,结婚还能带来嫁妆。于是,情况往往成了这

样：婚姻是罪恶和不平等的游戏，人们却需要它。

罗马现象：走向极端

古罗马倡导禁欲主义，由此出发，激情便成为对责任的一种威胁。罗马史诗中的英雄艾尼尔思就是为了建立罗马帝国这一崇高的使命而毅然离开戴朵的温柔怀抱的。如同古希腊一样，古罗马的智者们也把激情视作疯狂。

在罗马，没有也不可能为爱而结婚。在上流社会，婚姻一般是出于家庭、经济和政治的需要；男人结婚是为了找一个家庭主妇并生儿育女。除此之外，在罗马，家庭还被赋予了新的功能，即作为社会政治的基本单位。特别是在财产方面，罗马的法律注重保护家庭在这方面的拥有权，其中对财产的继承和不同阶层的通婚引起的财产分配的法律规定，则更为细致而复杂。家庭在社会政治和文化中所起的重要作用，使得夫妻关系也随之受到人们的重视。这种氛围导致人们对家庭产生极度的热忱，特别是未婚女子的纯洁和已婚妇女的忠贞更是引起了广泛的关注。这种对忠诚的关注，连立法者也概莫能外。这样，女性的地位也因之有所提高。罗马时代的女性在法律地位、享受自由、经济独立和社会尊重等方面都比前人取得了很大的进展。她们在两性关系上可以说与男性基本上是平等的。这样，她们就具备了罗曼蒂克的条件之一——平等；因为，高贵与低贱，支配与服从，这样的关系是产生不了罗曼蒂克的爱情的。

现代的一些研究者从古罗马的墓志铭和来往信件中发现,在一些性伴侣间已经建立了牢固和谐的婚姻关系,甚至还有感情的存在,但激情,罗曼蒂克,却依然罕见。

在罗马帝国的全盛期以及它的整个衰落期间,无论男女都从婚外情中去寻求激情,通奸成了打发乏味生活的一种方式。罗马贵族们沉溺于酒色,罗马帝国的没落与此大有关系。一些有关罗曼蒂克的最著名的古罗马文学作品,如诗人奥维德的“爱之艺术”和凯特鲁思写给“同性恋”的爱情诗,都生动具体地描述了这些声色之徒那种爱恨交织的奇异心情。尤文奥尔的著名讽刺作品中也有一段对业已成为新贵的女人们的控诉:

妻子是暴君,尤其是丈夫恩宠她以后。女人是蛮妇,她们折磨自己的丈夫,打骂佣人,以鞭打奴隶致死为乐趣。她们和任何人乱搞——无论奴隶、戏子,还是角斗士,她们暴饮暴食,又以能歌善乐为诱饵。

古罗马,一个首次产生了男女平等理念的文化,一个使得婚姻形式制度化的社会,也是一个使得性爱和情爱、性欲和人道走向另一个极端的文化。性欲和情爱的统一,它应该是现代罗曼蒂克的基础,可在那个时代,却是被唾弃的。

基督之言:无性爱情

在罗马帝国衰落之际,大约公元二、三世纪,一种新的

文化和历史力量开始影响西方世界。这股力量对男女之间关系的影响极为深远,它就是基督教。这个新的宗教的核心是什么呢?就是禁欲,就是对性的敌视和对人间生活的蔑视。反对愉悦,当然更不用说性方面的愉悦了,虽只是其中的原则之一,不过它是基本的和核心的原则。对性的敌视是由于对凡尘肉体的敌视,新的宗教认为,追逐人间生活的快乐是精神的堕落。虽然在古罗马时代早就有禁欲主义、新柏拉图派哲学、东方神秘主义等类似的宗教出现,但基督教还是适时地利用人们对当时腐败的不满,转化为对自己有利的状况,而迅速成长发展起来。

圣保罗把希腊灵肉分割的观点提到了一个新的高度,并对西方世界产生了重大影响。他说,“灵”由“肉”生而胜于“肉”,其高贵在于与尘世的绝缘。“灵”为“肉”之囚,乃“灵”失落。人所以至恶,实乃视“肉欲”为乐。

基督教提倡男女间发展一种无我、无性之爱,实际上,它是将爱和性放到了对立的两头:上帝是爱之源,而性则由魔鬼而生。圣保罗说:“男人不与女人抚爱,对他有益。”当然,如果他缺乏自控,就“让其结婚,胜于欲火攻心”。所以,节制性欲被认为是一种美德。婚姻成了基督教中对人性堕落的无奈让步,不过,后来它又被称为是“医治无德的良药”。泰勒(1973)写道:

中世纪的教会对性到了非常头疼的地步。他们对性的看法在我们看来完全是一种病态。基督徒头一个忌讳的就是性方面的问题,对此还制定了一些细

化的准则。这些准则基于这样一个简单的理念：性事是一种需要回避的磨难，只有在为了传宗接代时才允许。即使传宗接代，性事也不是光彩的，甚至婚后，性事也被劝戒。如果你不是个能自我献身的英雄，那么，这里也有密如蜘蛛网般的规定，它会让性事尽可能地索然无味并使它尽可能地减少——性事被局限于传宗接代。受到谴责的不是性事本身，而是由此得到的愉悦，即使是为了传宗接代，也不能从性事上取得快乐……。

不只是性事带来的快乐是一种罪恶，即使是对异性的欲望也是罪恶。由于男人对女人的爱被禁止，这显然表明男人也不能爱自己的妻子。热爱自己妻子的男人，其罪孽甚至胜过通奸……

除了作为“医治无德的良药”的作用和教会宣称这是“圣事”外，婚姻在中世纪基本上还是经济、政治范围之内的事情。公元6世纪末，教会开始将婚姻这类事情交由行政当局管理，自己则声称要把权力延伸到生活的其他部分。男女之间关系的规则随之也增加了。而婚姻只要父母同意即可，教堂只充当安排婚礼和批准婚礼的角色。不过，没有教廷的豁免，离婚和再婚都将受到禁止。

在今天看来，这是多么不可思议。更有意思的是教会的态度，他们居然把爱情看作是罪恶，而不是高贵的理想：

在教会的眼里，养情妇之罪重于乱伦，而牧师结

婚之罪则更为严重——这完全颠倒了人伦标准。因此,当牧师的婚姻发生时,社会往往简单地归咎于受到了诱惑,因为这样就可以减少惩罚,否则,牧师就会受到很重的惩罚。(泰勒,1973)

在中世纪,牧师与娼妓有染不是重罪,但一旦坠入爱河并结婚,那就会遭受攻击,因为他的性生活就是他人品的表现。特别让教会震怒的是手淫行为而不是通奸。教会认为,通过手淫人们会发现自己肉体的潜能,更糟的是这种行为完全是“自私”的,因为得益的只是实施行为本人。同时,通过这种行为,他们会发现,他们所得到的亢奋完全不是教会所宣扬的那种可怕事情。

教会的反性爱论与他们的反女权论是并驾齐驱的。随着基督教在中世纪欧洲的崛起,女性在罗马时代获得的权利丧失殆尽。她们只成了男性的花瓶,完全依附于男性,更确切地说,她们成了男人的家畜。曾经发生过“女人是否具有心灵”这样的争论。依照基督理论,男人对于女人就如同上帝对于男人:他是你的主宰,你将无条件地服从他的意愿。女人应该完全归顺于男人,还因为是夏娃诱惑亚当走向堕落,从此男人不再快乐,所以……

在中世纪后期,另一种关于女人的论点产生了,并与前一种的论点并存。这种新论点的要旨是:一方面女人是夏娃,是诱惑男人堕落的根由;另一方面,女人还是玛利亚,是位圣洁的母亲,纯贞的化身,正是她,让男人的心灵向上。用现在的词语来表达这样的两分论就是:女人——

你既对她有欲望又对她敬重；你既想与她共枕又想与她结婚。从对女性的这种认识出发，基督教对两性关系的看法也充满了对立。但在深层的基督教义里，还是反对罗曼蒂克爱情的。

人对自身价值的追求，人对生活的评判能力和对性愉悦的享受，这一切都应该是属于“自主”的行为，它们都会有助于人们对罗曼蒂克爱情的追求和判别。于是，它们理所当然地受到了基督教的严厉谴责。

贵族之恋：爱情前奏

承受了中世纪非人性的禁锢和教会严厉的婚姻约束，人们只能在黑暗中摸索着前进，试图寻找到更好的爱情与婚姻的理想。这种探索最终可能以一种怪诞的结果出现，也就不足为奇了。

11世纪的法国南部，由于十字军远征，一批贵族的妻子留守在豪宅、庭院。在贵族庭院内还有一批游吟诗人（他们的作品对后人研究当时历史很有帮助），他们倡导了一种所谓的“庭院爱情”。这种爱情的实质是倡导男女之间要迸发出生命的激情。必须说明的是，这里指的是男人与他人的妻子之间的激情，也就是说，爱情在这里完全意味着婚外的恋情，而家庭婚姻依然扮演着传统的负面角色。当然，人们对“庭院爱情”是否历史地存在过，或许仅仅只是文学上的杜撰，至今仍有争议，而研究表明，“庭院爱情”更可能是中世纪的一种理想。

代表“庭院爱情”论的核心内容的是所谓“爱情法则”，它是由法国香巴尼省的一位贵族在 1174 年以文学形式发布的被称之为“庭院爱情”的若干原则：1. 婚姻不是反爱情的借口（就是说爱他人而非自己的配偶）…… 3. 无人可以同时承担两份爱情…… 8. 如果没有充分的理由，没人可以舍弃自己的爱情。9. 如果没有被爱的可能，就不要去爱…… 13. 公开的爱情很少能持久。14. 易得的爱情不牢固，经历磨难才芬芳…… 17. 得新爱则去旧情…… 19. 一旦激情降温，就会迅速死去。回头无好草。20. 容易爱的男人也容易退缩。21. 嫉妒总是增加爱的浓度。22. 疑心和嫉妒是爱情的添加剂…… 25. 真正的情人只想着取悦你。26. 爱情可以排斥其他爱…… 28. 再小的假定也会导致猜疑……（兰东－戴维思，1927）

这个著名的法则随后这样写道：

我们声明，爱情决不能发生在两个已婚的人身上；爱人间必须互相毫不保留地同意任何事，决不能为其他动机而限制。上述规则已经反复斟酌，得到过大量女士的建议。让我们共同来遵守这个规定。（同上）

除去这些法则的幼稚不谈，它表达的理念里至少包含了我们当代对罗曼蒂克理解的三个原则：真正的爱情是建立在互相自由选择上的，它不应受家庭、社会和宗教的约束；真正的爱情是建立在互相信任和倾慕的基础上的；爱

情不是打发无聊的东西,它对人的生活至关重要。就此而言,史学家们认为“庭院爱情”是现代罗曼蒂克爱情的起步标志。

但庭院爱情远远没有理解什么是真正的罗曼蒂克,这不仅仅由于它的非现实性,因此我们也就无法予以展开,而且还在于它没有对爱情和性爱作出具体的合理的解释。因此,它依然是停留在理念层面,无法实现。爱情的价值被认为是他为了赢得爱而表现的善良和勇敢的高贵行为;对女性的价值而言,则是她将成为使人高尚的动力。不可实现和不可到达的理想造成了激情,也造成了磨难。很少有这样的爱情例子最终能在现实中获得成功,许多这样的贵族庭院恋情都以失望和犯罪而告终。如兰思罗特与格文娜维尔等就是这样的结局*。这不是现实生活里食人间烟火的男女们可以接受的爱情观。

从文艺复兴到启蒙运动:世俗爱情

文艺复兴运动使得政治、经济、社会和文化都发生了巨变,两性关系的愉悦理念开始被人普遍地接受,但这并未动摇西方文化中占统治地位的反性爱论和反女权论。性爱依然被看作是罪恶之一,灵肉两分论依然拥有广泛的社会基础。虽然教会的权利和教堂的能量随着新教的崛起而有所削弱,对婚姻制度的认可度也有所提高,但是,即

* 文学作品中的圆满结局往往受到教会的批判。

使是开明的教堂依然声明对性爱的憎恶,独身还是“优”于肮脏的婚姻。在新教卡尔文派的教义中,娼妓是罪恶之源,罪可至死。婚姻的目的只是为了得到后嗣和“医治无节制(的性活动)”,性被认为是罪恶却又不可抑制,连马丁·路德都这样说:“婚姻是上帝掩盖罪恶。”

随着文艺复兴的进程,文化日趋非宗教的世俗化;商业发展和中产阶级的出现更使普通人对自身生存的价值有了新的觉醒;对宗教的抵触也使世俗生活发生萌动。人们开始对婚姻本身的重要性以及它所反映的正常的人与人之间的关系有了新的认识。当然,在15、16、17世纪,不少学者依然认为婚姻应该在“理性的情况下”由家庭作出安排,他们所指的“理性的情况下”是说婚姻的“非自利”性(韩特,1960)。由此可见,当时婚姻观念的变化非常之小,一切还都在“理性”的名义下进行。

然而,这个时期的许多文学作品中,尤其是在莎士比亚的戏剧中,已经鲜明地提倡爱情是婚姻的先决条件;更有激进的作家提出了“爱情是婚姻的基础而不是交换的商品”的观点;男人应该“选择的是妻子,而不是衣着;与妻子结婚而不是与嫁妆结婚”。在这些激进的言论中,数约翰·米尔敦尤为突出,他认为,只要“由不可改变的秉性引起的不合适、不般配和想法相左,导致或可能导致安宁的婚姻受损”,就应该允许离婚。

人们继续努力寻找能使婚姻和爱情合一的途径,也希望能找到能使人接受的人类性爱的表达方式,在这种方式中,爱情、亲情、友情能与性欲共存。然而,除了在概念上

人们有所重视外,当时西方的主流文化依旧是传承了天主教衣钵的清教徒文化,其核心依旧是对世俗价值的极度否定和对性行为的苛刻规定。

17世纪后期至18世纪,受教育阶层开始了一场针对清教徒的运动,主要是强烈反对教会在社会和政治方面拥有的势力。但对两性关系的认识,可以说是完全被宗教“招安”了。这些“理性时代”的思想家和作家们在与宗教的“反抗”中比较倾向这样的观点:人是非罪的,但却有动物性;人是脆弱的,却并不堕落(在宗教意义上)。在性方面,他们认为,性是一种奇遇,一种游戏。这里完全没有精神的含义,似乎与动物无异,这就是所谓的“自然学说”。“理性时代”产生了“理性的堕落”,这种说法的代表作家如狄德罗、萨德等,都对后来的19世纪浪漫主义作家产生过巨大的影响。这批人反对宗教的道德观,张扬“性”的力量。“狄德罗是‘自然学说’中最重要的的人物,这个学说合理地引入唯物主义,强调个体幸福和愉悦的至高权利,反对宗教道德观,他们以自然的名义,为当时与时代不容的性行为正名。”(皮拉兹,1951)

要深刻理解他们的学说,就要把握当时的背景。当时,牛顿学说使得人们对宇宙的认识大为提高,但同时,人的精神却被忽视甚至认为无意义。许多学者纷纷适应这种新的机械论观点,来解释人类的行为模式。他们大多从人来自动物这一理论出发,去解释人的行为和人在社会中的角色;他们试图用简单的物理学说来解释纷繁复杂的人性。这样,男女之间的激情似乎成了愚蠢的“非科学的”,

提倡“激情论”就是把纯粹的自然力“高贵化”。

在这个“理性时代”，“理性”与“激情”的两分论全面复苏。学者们完全放弃了对情感重要性的主张，比如，乔纳森·司卫夫就说过，爱情是“一种只存在于爱情故事书里的荒诞的情感”。查穆弗特更是这样认为，爱情只是一种“肌肤相亲”。（韩特，1960）

在与所谓的宗教狂热抗争失败以后，人们转而批评人的世俗价值观。然而可悲的是，它仍然是在理性的名义下进行的。此时的学者们非但没有向专横的宗教狂热发起冲击，反而做了他们的俘虏。

如同以前的许多学说一样，“理性时代”的文化同样充满了理性与情感、精神——思维的价值与激情——肉体的体验之间的矛盾，并为此而困惑。韩特（1960）这样说：

这种文化除了排斥情感和坚持男性的智力应该控制自己的行为两个观点外，他们对爱情，更主要是对社会的各种性方式罪恶，如诱奸、通奸等一筹莫展。……那些声称有理性的贵人们却将时间与金钱用于花天酒地之中。

爱情是游戏、消遣，诱奸和通奸是娱乐，女人可以被奉承，被愚弄，被利用，被玩弄，被诱奸，不可认真对待。切斯特菲尔德爵士告诉儿子：“女人只是个大孩子，可以与她们聊天，有时她们也有些小聪明，但就意志和知觉而言，我一生尚未见到女人有这方而的优点。”如果男性把情欲当儿

戏,那么情欲还能有什么庄严可言?在反女权的旗帜下,罗曼蒂克爱情只能是山穷水尽,难以生存。

这个时期的英格兰和欧洲文化中,总体上来说,婚姻与爱情几乎无关。当然,我没有否认有特例,任何时代都有特例,但我强调的是一种文化倾向,文化主流。

自文艺复兴以来,人们越来越觉得长久的幸福是需要的,双方结婚后应该共同培养起爱的幸福感。在某种程度上说,人们已经开始接受婚姻应该是幸福的这种理念。但是,这个时期的婚姻还是主要由家庭来安排,为了经济和政治的原因,即为了金钱、安全、权利等,由家庭作出安排。

在两性关系领域,启蒙运动的思想家们并没有取得什么比前人高明的进展。除了承袭几个世纪的“人是灵与肉的矛盾体”这样的论点外,他们依然无法将两性关系中的肉体情欲与精神价值统一起来。

工业主义,资本主义,两性关系的新视野

但是,在其他思想领域,尤其是在科学和政治领域方面,这一时期却取得了空前的成就。这是个发明创造迭出、思想异常活跃的年代,科学家们用自己的思想力量揭示了自然的秘密,给由宗教势力把持的黑暗世界带来了光明。政治上,在经历了一个又一个的苛政时代后,哲学家提出了人权的理念。这两点都在后来对爱情和两性关系产生了深远的影响。

直到 19 世纪,罗曼蒂克爱情才被视为一种文化观和婚姻基础并被广泛地接受。这种文化的要旨就是追求世俗化和个性化,认同人类生活的个体价值和个人幸福。这种文化诞生于工业革命和资本主义的西方世界,或者说主要是在美国。

如果我们不清楚当时广泛的政治经济背景(这种背景导致了人类世界观的改变),就很难理解罗曼蒂克爱情怎么会成了一种文化理念。

随着 19 世纪的启蒙运动、工业革命和资本主义的兴起,专制制度迅即分崩离析,自由市场经济蓬勃发展了起来,人们看到了以前没有释放出来的巨大生产力的突然爆发。在以前其他经济体制下无法生存的无数平民看到了新生活的希望。死亡率下降,出生率上升。他们发现自己的生活质量迅速在提高,许多方面甚至连过去的达官贵人也没有享受过。随着科学、技术和工业的快速发展,历史上第一次,人们发现,思想解放正导致对物质世界进行着极为成功而有效的探索。

当然,工业主义和资本主义决不只是带来了物质生活的提高,同样,也是人类历史上第一次,它明确提出了这样的观点,即认为人类应该有*自由选择自己事务的权力*。这样,思维的自由和经济的自由相得益彰,人类终于史无前例地提出了个体的*权力*这样一个概念。

个人主义引起了世界的巨变,也改变了人类自身对相互关系的认识。

由于美国制度的规定,政府不得不最大限度地执行资

本主义的原则——开放的市场自由贸易。在 19 世纪的美国,生产活动几乎不受政府的调控。只经过了一百五十多年,美国就成为了自由、进步、成功、富有、舒适的国家,成为人类历史发展之最。美国也就成了这样的国家,即认为追求尘世幸福是人类最自然又最正常的事情。

作为资本主义的最大对手的恩格斯,他把资本主义世界可以自由地选择爱,归之于工业主义和自由经济的兴起:

(资本主义)破除了所有的传统关系,将历史的权利和承继的习惯都以“自由”的契约代之……

但契约只是在能支配自己的行为、财富的人们,和具有同等条件的人之间才能实行。

(在资本主义下)无论是在道德标准还是在诗歌里,都坚定不移地树立这样的观念:只有男女互相自由同意和互相具有性爱的婚姻才是道德的。简言之,建立在爱情基础上的婚姻是一种人权:不但是“人的权利”,而且,令人有点奇怪的是这样的表达,还是“女性的权利”。

在两性关系领域,正如恩格斯所阐述的,也许惟有女性才能更深切地感受到这种深刻的变化。性别平等这种观念得到社会认可,正是植根于恩格斯所批判的社会经济制度。我们看到,在资本主义之前,对大多数人而言,家庭只是经济的联合体。由于劳动日趋繁重、家庭日趋庞大等

原因,女性只能作为孩子抚育者,而一旦这种角色成为女性第一位的角色,她的生存就取决于她是否做好了这件事情,更确切地说,是取决于她与男人的关系。但在工业化社会,随着城市的出现,智力劳动比体力劳动更显重要了,在机器文明的时代,体力对人生存的意义越来越小。于是,慢慢地,女性自立的可能性也就越来越大了*。

从19世纪到20世纪,女性在经济上的独立不可避免地导致了她们在社会和法律上的独立,这才史无前例地使平等的男女关系得以实现。

到了19世纪,反女权主义和反性爱论的喧嚣已经开始减弱,然而,他们的影响却远远没有消失,并且直到20世纪也依然存在。是的,战斗未有穷期。但是我们坚信,由于工业主义、资本主义和个人主义哲学的发展,它们终究会退出历史舞台。在今天,反女权主义和反性爱论不是已经被普遍认为是神经倒错的老古董了吗?

自工业革命开始,就有许多社会批评家抱怨资本主义破坏了社会结构和家庭生活制度。他们警告男女的独立将会导致文明的败落。但他们有一点是对的:正在诞生的新文明是完全有别于已知的任何社会制度的,它的特点之一就是男女能够选择他们共同的生活,不是基于经济需要,而是基于对幸福的追求和对真实爱情的憧憬。

* 不幸的是现在许多女权人士错误地认为资本主义是她们的敌人。而事实上,正是资本主义才使得女性得到了独立,正是资本主义,以及它所伴随的个人主义哲学,才使得当代的女权运动必然出现。

浪漫主义文学的影响

与工业革命同时开始的另一场革命也影响着两性关系的理念,它就是文学上浪漫主义的兴起。

18 世纪后期至 19 世纪初期兴起的浪漫主义运动,以及与之相伴而生的对人类生活的重新审视,彻底改变了西方的文化。首先,浪漫主义的本质是个人主义,它认为个人应该只是他或她自己的主宰。其次,浪漫主义的价值观认为,人的生活既不能由外部的力量,比如社会和一些形而上的力量主宰,也不能由内部的“悲剧缺陷”所左右,而是应该由个人价值取向来决定。的确,浪漫主义的主旨就是歌颂充满激情的个人,浪漫主义就是个人主义的一种表达方式。这项新运动的基石就是倡导男女关系要听凭他们自己选择的价值观,而价值观正是人类生活中的决定性因素。

我们在前面提到的“庭院之恋”可以说是高度公式化和形式化的,但 19 世纪的浪漫主义则充满情感的特质,洋溢着自然之情。他们认为,在两性的结合中,性欲是最重要的。当然这是指在两个高度自由的心灵具有精神沟通的基础上,以及,他们需要寻求“心灵伴侣”的条件下。

在两性关系中,女性在情感和智力上都开始获得一些平等的地位,这是历史上的第一次。玛丽·沃尔斯通克拉弗写于 1792 年的《女性权利的辩护》便强调了女性的理智能力;拜伦的浪漫英雄曼弗雷德在描述他所爱的女人时,

也告诉我们,这个女人应该具有和他一样的能力:“她有着相同的孤独思想和困惑/为了理解宇宙/需要深邃的知识和头脑……”

虽然这种看待女人的观点是非主流的(浪漫主义文学作品中充斥了男英雄和女英雄,他们都有些怪异、痛苦、憔悴、抑郁和变态)。很显然,对于浪漫主义来说,理想的两性关系是建立在相等的能力和基础之上的。

在伙伴的选择中,自由是需要的。这是许多浪漫主义的领头人所大声疾呼的。像英国诗人雪莱,他就坚持“自由爱情”,反对婚姻是社会经济的产物而容不得情感的自由的论点。在他们的叛逆行为中,像拜伦爵士,甚至大谈自己的风流韵事,并对乱伦限制大放厥词,其用意也是为强调自由选择爱情的重要性,强调在性关系中最重要的是性欲是否合法,而是是否由互相的爱慕而产生。

人们通常都是通过浪漫主义小说、戏剧、诗歌中描述的爱情故事来了解它对两性关系的影响。但如果我们仅仅以此为观察角度,我认为那就可能会忽略了浪漫主义影响的真正所在,这种影响根植于浪漫主义的原则之中,这个原则的要素是:生活的本质,尘世生活,人的本质和人存在的基本意义,而这,才是浪漫主义对文化和文化理念及文化希冀的最深刻的影响。

在浪漫主义运动诞生之前,西方的文学作品主题主要是“命运”。人只是那个无法控制的、却掌握着自己生命历程和命运的造物主的玩物。无论人们反抗还是听命,它都不会考虑他们的选择、愿望和行为,最终“玩物”只会败下

阵来。在浪漫主义之前,无论何种样式的作品,戏剧、史诗、传奇等都传达这样一种信息:人只是敌对他们的命运的小卒,即使有时偶尔成功,那也不是因为自己的努力,只不过是幸运而已。这正是浪漫主义反对的生活观念。

另一方面,在浪漫主义小说的情节中,主人公的生活历程都由自己选择的生活目的决定,他们依靠自己去解决一系列的相关问题,依靠自己去克服所有的困难,化解各种矛盾。小说往往通过一连串有机联系的情节,产生最终的大结局。其昭示的哲学意义在于:我们的生活掌握在我们自己手里,命运是我们自己的选择,而选择本身就意味着我们的存在。这恰恰是浪漫主义文学和现代的罗曼蒂克爱情观的最重要的结合点。

不幸的是,作家们在寻求表达这种意义时有些迷惘:他们有意无意地发现原有的道德观不能解释世事,不能付诸行动,不能成功,不能成为人类追求幸福的座右铭。但作家们对此却无能为力。因此,许多浪漫主义小说都以悲剧收场,如雨果的《巴黎圣母院》和《笑面人》。同理,浪漫主义的小说也大都取材于某个遥远的历史时段,尤其是中世纪题材,如瓦尔特·司各特的作品。作家很少写自己时代的东西,像雨果的《悲惨世界》这样的作品可以说是凤毛麟角。这种回避矛盾的做法也使得他们自己的人生哲学存在着矛盾:他们(有时)视个人为英雄,但(几乎总是)视生活为悲剧。他们无法将世事编撰完满,同样也无法用传统的宗教价值观或是他们自己带有反抗性的个人价值观(这常常缺乏理性)来达到这样的完满。

蒙上历史尘埃的面纱,躲进非现实的小屋,浪漫主义作家一步步地成了“逃跑主义”。他们不得不一步步地逃离现实,回避一切严肃的社会问题,终于退化成了当今的样子——作品被归为休闲故事一类了(罗曼蒂克爱情的反对者经常用浪漫主义在文学上的这种失败来证明它的不可能和不现实)。

19世纪后半叶,浪漫主义的生活观日益受到批评,这固然涉及他们与当时的机械主义—宿命主义—物质主义的世界观格格不入(这些论点大多视人类为受外力控制的无助小卒),也因为这个运动中过多地弥漫着反理性主义和神秘主义,以及,为了摆脱宗教价值倾向而喋喋不休以致让人生厌,但这些并不是主要的,这里起决定作用的是因为浪漫主义没有重视**理性**的重要性。

承接了他们敌手的理论——情感两分论,他们也声称自己是感情与理智、主观与客观相对立论的拥护者。他们没有认识到就人性和生命而言,理性与激情、思维与直觉并非是可以分割的。他们把理性作为敌人,这才是致命的错误。浪漫主义与他们敌手的战斗,说到底不是理性与反理性间的战争,而是在(某些方面的)反理性主义与(另些方面的)反理性主义之间展开的。两个阵营都不是胜者。

我们可以这样表达:浪漫主义小说和罗曼蒂克爱情都采用了“浪漫”的含义是由于它们认为人的选择是人生的关键因子。但罗曼蒂克爱情并没有从19世纪的浪漫主义运动中得到它所需要的——理性与激情的统一的概念,也就是说寻求在人类生活中的主观性与客观性的平衡。换

句话说,罗曼蒂克所需求的,同时又是浪漫主义所丢失的,正是哲学的现实主义。

十九世纪:“驯服”的罗曼蒂克

浪漫主义在19世纪受到冲击后,罗曼蒂克爱情也被说成是中产阶级的幻想。此时,旧有的哲学、科学和社会观念都在消融,中产阶级开始诞生。19世纪中叶科学世界观已经深入人心;进化论只是许多对长期占据人类生存重要空间的宗教信仰进行反击的科学发现之一。在人与人关系中,责任被认为是惟一的因素。似乎只有它才会使这种关系稳定、持久,并且具有意义。

马修·阿诺德写于1867年的著名诗歌《多佛海滩》,其中一段就以讽刺的笔调表述了这种想法:

信仰之海
曾经…一望无际,环绕海岸
如亮丽腰带。
如今只听到
落潮时忧郁的长吼,
退却,夜风飘过,
留下落寞大地
裸露的砾石。

哦,真挚的爱情

世上惟你
才是我梦萦的土地，
变幻，美丽，时尚，
却没有快乐、情爱、光明，
也没有真诚、平和、慰藉；
我们掠过这片黑暗的原野
耳边留下枪炮几声，
那是愚蠢的人在与夜抗争。

在 19 世纪，爱情被大多数人看作是在混乱无序的世界里惟一可以带着希望歇息的避风港。罗曼蒂克（当然是“驯化”过的）爱情被作为婚姻的伴生物在中产阶级中得到认可。在当时社会、文化的巨变下，政治并不开明，因此婚姻和家庭就成为社会稳定的需要，夫妻间的忠诚也成为了一种社会责任。这可是爱情中的非罗曼蒂克因素。由于中产阶级是“暴发户”，因此他们的道德观是清教徒式的，他们关心的是如何受到尊敬，至于说到爱情，那当然需要自由选择伙伴，但同样必须要使它家庭化。

众所周知，维多利亚文化是非常压抑的，其中最可恶的还是对爱情的态度，这种文化把家庭的幸福与性爱的压抑联系起来。在这个清教徒社会里，性欲被看作是男性兽性的爆发；而在家庭中，男性的这种兽性就可以通过道德、精神等加以“驯化”。维多利亚式的婚姻充满互相的尊敬、忠诚和感情，但对性事却极其冷漠并加以限制。

当罗曼蒂克的标志——自由和个人主义，在经济领域

里被普遍接受时,它在个人生活领域里的社会需求也随之日趋增大。然而在社会生活里,尤其是在中产阶级生活中,他们在得到“尊敬”的同时,在性生活方面几乎没有什么自由而言,而自由和开放恰恰是 20 世纪罗曼蒂克的基本要素。

可是,变化依然在悄悄地发生着,虽说只是断断续续。女性在财产权方面的地位继续得到上升;婚姻不再只是一种宗教的意义,它在向平民化方向迈进;离婚也开始出现。这些法律的变化使得对性伴侣的选择更容易了。

最终,在 19 世纪后期和 20 世纪早期,一个能对“性”进行全新诠释的哲学开始形成,至少在某些方面我们已经可以这样认为,“性”是人的自然属性,它具备深刻的心理特点,这一论点已经逐渐取代了宗教的“兽性”观点。然而,“弗洛伊德新论”的影响也并不都是正面的,它在使我们对性的了解方面产生进步的同时,学说本身却包含了反罗曼蒂克爱情的论点以及对女性的歧视。当然,说它是反罗曼蒂克的,可还没有倒退到反对性选择的地步,但它也没有明确地反对包办婚姻。弗洛伊德认为,“爱情”只是一种“有针对的性事”,布尔乔亚式的罗曼蒂克爱情不过是由于性欲受挫而去寻找“过度包装”的借口。在他看来,“罗曼蒂克爱情”这一提法本身只是未满足的性冲动的高级表达方式而已。在他的论点里,性欲不是什么男女倾慕的结果,而多半是与他个人的经历有关。对于女性,他完全接受了“小女人”的论调,即女人是需要由男人保护的,因为她们是容易受到伤害的尤物。女人的一生都充满了没有

阳具的不满足感。因此,女人如果在智力或是在其他事务上过于积极,就会被认为是试图对这种不满足和自身的弱势本性的补偿。弗洛伊德实在不是个男女平等主义者,不过就其在对性研究上所做的开拓性工作,就其为后人提供一条成功途径方面,以及就其工作的探讨性方面,他都可以被称之为伟人。他使得后人能站在他的肩膀上,看得更远。他本人虽不是个罗曼蒂克爱情的支持者,但他的工作却使罗曼蒂克爱情发生了重大的变化。

美式理念:个人主义与罗曼蒂克

我们已经对个人主义和罗曼蒂克之间的关系作了一些设想和介绍,它有助于了解为什么这个理念只会在美国才可能在全社会范围内被普遍接受,迄今为止,这种理念依然被世界公认为是“美式”理念。

当清教徒(和后来的维多利亚)文化对性的态度还占主流时,当罗曼蒂克爱情强调的传统意义——激情的重要性——遭到全盘否定时,在美国,就有为爱情而结婚的文化习惯,这在其他西方国家是没有的。伯吉斯和劳可在他们的一本历史著作《家庭:从制度到伴侣》(1953)中这样写道:“至少在完整性上,美国,可能只有它,是将爱情作为婚姻的前奏和主题的。”

即使啰嗦,我也要再次强调,就如我们看到的那样,过去美国与欧洲不同之处,或者说美国的最大的特点在于它对政治自由和个人主义的坚定不移,在于它认为个人的权利至高

无上,或者说,其特别之处是相信个人有追求世俗的权利。这在今天的美国人来说似乎也不能全盘接受,更不要说从欧洲学者的角度来审视这种观点了。毫无疑问,美国是人类史上第一个真正意义上的世俗社会,因为它是第一个认为人是有权利为自己的幸福而生存的国度,它是第一个给予充分政治言论自由的国家,它也是第一个将人作为有自身价值的实体,而不是宗教、社会 and 国家的奴役的民族。

在了解了哲学和政治背景后,对罗曼蒂克爱情能在美国得以接受就容易理解了。首先,早期的美国基本是个移民国家,人们相对不太注重历史传统。其次,开疆时期的经济文化鲜明地表现出内在的探索精神和开明态度。第三,由于早期各方面条件的恶劣,女性所处的角色更显重要,不仅是在性和经济方面,而且在各个领域里和各种层面上都可以看到她们的存在。

在 19 世纪后期和 20 世纪早期,人们的交往更趋频繁,这就使得男女在广泛的空间里自由混合的可能增加了,而随着避孕措施的应用和离婚率的增加,男女关系更趋自由。进入 20 世纪,维多利亚式的性观念的影响力已经明显下降,再过了一段时间,对女性的性方面问题也有所了解之后,男女平等的观念便顺理成章地被人们普遍接受了。

我们这些生活在 20 世纪的美国人享受着空前的私生活自由,特别是在性生活方面。我们不再视性为人性的黑暗一面,而认为它是人性的一部分;我们很少像 19 世纪的许多人那样以罗曼蒂克的悲情为荣耀;宗教的影响力在逐渐减少,我们不再需要反抗和靠放纵来“证明”什么。由

此,罗曼蒂克爱情的“本质”也比原来更为人们所接受。

对罗曼蒂克爱情的批判

在 20 世纪的美国,并不是说就没有对罗曼蒂克爱情的批评了。相反,许多社会学和心理学方面的人士都认为把长期的关系,比如婚姻,建立在情感基础上至少是幼稚的,甚至是病态的,或是不负社会责任的。林敦,人类学家,在 1936 年时这样说:

所有的社会都认为在异性间会产生短期而激烈的情感关系,但现时的美国文化却将其当成了婚姻的基础……其他社会则视其为稀有,并以为它是一种心理变态方式,而我们却视其为高尚。

更详细更具影响力的攻击来自罗基蒙特 1940 年首版的《西方世界的爱情》,这本书里有这样一段话:

人类七千年的文明史中,没有任何一种文明像我们这样把浪漫当作口头禅……没有任何一种文明这样直接地、危险地把婚姻和所谓的爱情联系在一起,把婚姻寄托在爱情上……

现实中……无论你让爱情跨越多少险阻,它都会在某个时刻消亡。所以,时间决定了爱情的非永久性。现在,无论有无婚姻制度……把婚姻建立在不可

确定的爱情上实际只能对内华达州有利……

浪漫意味短期的激动、困难、痛苦、分手；相反，婚姻则是由需求、日常接触和对对方不断适应组成的。浪漫被称为诗人的“遥远的爱”，那么婚姻就应该是“邻居的爱”了。

詹姆斯·伯萨得等人在 1958 年所写的《婚姻为何失败》中也写道：

如果人们选择伴侣和建立婚姻只是为了个人的幸福和个人的完满，那么，当伴侣不愿再充当这个角色时，婚姻自然就趋于消亡……

个人主义和自我中心者实际没有什么大差别……对个人幸福的渴望会使社会出现问题……

伯萨得等人认为美国人所坚持的罗曼蒂克反映了一种“宠坏了的孩子的心理”。在 1973 年的一次“爱情研讨会”上，一位与会者的发言表达了许多人的想法：

在社会文化层面，或是心理学层面，爱情就如同人的拐杖，有了它，新的社会形式的发展便受到了制约，这对社会的未来和人们生活条件都会有重大影响。

不再列举这一类的个人看法了，我们转过头来看看

1965年出版的一本由约翰·库伯等人撰写的著作,叫做《特别的美国人》,这本书被认为是“对富人的性行为进行了研究”。在书中,作者比较了两类婚姻:一类是“实用婚姻”,它是指相互缺乏情感投入,家庭只是以社会、财富和家庭决定的形式作为结合要素,这种婚姻往往是长期分居,双方热衷于“社交活动”,并且还有不贞的现象。而另一类“内需婚姻”的特点则是情感热烈,性事投入,尽可能共同分享生活的历程,两人之间的关系、趣味和兴奋点都较为圆满(用另一个词来说就是罗曼蒂克)。作者说,属于“内需婚姻”的伴侣,在两人拥有的时间里往往非常的自私,他们不愿参加社会、政治、团体或其他活动,除非他们觉得有必要。他们也从不寻找借口来逃避对方。这种类型的伴侣不但招来了“实用婚姻”人的嫉妒,而且还会受到他人的不满和敌视,作者在书中引用了这种用语,如“不成熟的人迟早会走入正规”等,还援引受过心理培训的人的话:“用不了多久,那些人会变得举止合适的。那些长久在一起相伴的人一定是有些心理问题——如果没有,一定会改变自己。”还有心理学家断言:“无论是谁,生活得这么亲密肯定是有病,他是想有个当拐杖的伙伴!他太有依赖性了!反正肯定有病。”(这些观点不代表这本书作者的观点)

批评者还指出这个罗曼蒂克天堂的国家也是世界上离婚率最高的国家。虽然高离婚率与罗曼蒂克爱情之间并无内在的联系(相反,它表明许多美国人信守婚姻是幸福的理念而不愿意使自己过痛苦的生活),但无可争议的是许多努力使罗曼蒂克爱情圆满的人经历着失望,幻觉破

灭的抑郁心情正在弥漫。

对此,我们不妨看看周围许多人寻求个人幸福的新途径之现象:交换性伴侣,群婚,性公社,多夫妻家庭,三人制婚姻等等,但没有一种取得成功。可见,对两性关系结构的调整没有触及到根本的问题,显然,问题出在更深的层次。

现实不可回避——人类在这个方面想追求长久幸福时出现了困难——我们需要沉浸进去,好好思考一下什么是爱情和爱情到底需要什么。

但首先,让我们暂时停下来,简单了解为什么罗曼蒂克爱情会受到如此严厉的批评。

关于罗曼蒂克爱情的争论

对罗曼蒂克爱情的批评,通常是通过观察那些号称“爱着的”人之间的不理智和不成熟的表现后才产生的。在这些案例中,实际上指责的并非罗曼蒂克爱情本身,因为这些人往往没有真正了解罗曼蒂克的含义,即它是“男女之间在精神上、情感上以及性方面产生的强烈依恋,它是一方对另一方高度认可的反映。”比如,男女间互相产生了强烈的性吸引,于是就说他们是“爱着的”,继而以这种性吸引为基础而步入婚姻。这里没有考虑到兴趣和价值观的共同之处,也不谈什么真正的倾慕,更没有关注个性,相互需求等等,当然,这样的关系注定会失败。然而,他们代表不了罗曼蒂克爱情的真谛,这等于树个稻草人作靶

子,毫无意义。

爱就是指去了解和爱她或他这个人。这就意味着需要理智地去看对方。人们常常认为罗曼蒂克伴侣会有美化对方的强烈倾向,看不到对方的缺点。当然,时常会有这种现象出现,但这不等于爱情必然会如此。针对爱情是否是盲目的这种争论,实质就是对人能否有产生爱情的亲密性产生怀疑,我们应该看到,在现实生活中,既能看到对方的长处又能看到对方的弱点的人依然热烈地相爱着。

另外,罗基蒙特曾提出(此前,弗洛伊德也曾提过),罗曼蒂克爱情只是性受挫后才产生的,一旦得到补偿,罗曼蒂克爱情就立刻会凋零。挫折反会使需求加强并且会倾向于对倾慕的对象过于赞美。按此逻辑,那么谁对罗曼蒂克爱情不会实现性完满这种言论不满,谁就只是在讲述自己的事情,对他人毫不相关了。

由于确实有些伴侣在婚后产生了失望,因此有人认为罗曼蒂克爱情肯定只是一种错觉。我们不少人经历过工作的失望,但我们决不可能因之认为我们寻找有意义的工作也是不对的。我们对孩子有时会感到有些失望,但我们也不会因之认为想有孩子的念头就是不成熟或者有神经病。相反,我们通常都认为追求幸福和成功养育孩子的需求,是人类一种高层次的需求,只是实现这种需求,要比我们想像的要难得多。

罗曼蒂克不是万能的,谁这样想谁就太幼稚了,当然也就不可能得到它。许多人把大量的心理疾病归之于罗曼蒂克,比如疑心、害怕、不安全、羸弱和易受波动的自尊

等等；还有人根本不懂得爱情，即没意识到，如同生活的其他方面一样，罗曼蒂克同样需要感悟、勇气、知识和智慧，因此，许多罗曼蒂克爱情以失望而告终就不难理解了。但怎么能因此面指责罗曼蒂克爱情是种幻觉甚至是神经不正常呢？如果说生活中有了什么差错，那不是由于罗曼蒂克的理念本身，而是对它的那些不合理、不理智的要求。

对罗曼蒂克的指责中存在一些情感因素，最复杂的莫过于嫉妒。就如先前提及的《特别的美国人》中说到的：嫉妒，自身不幸福，又对他人具有超出自己想像的享受生活的乐趣不理解，这些都是其中的原因。但可能还需要从哲学的更深层次的角度来考虑，因为无论是拥护罗曼蒂克还是反对罗曼蒂克，最终都是在这个范畴内展开的。

我们再一次提起哲学思想，就是说我们要再一次提及伦理和政治的问题。当翻阅当代一些学者对罗曼蒂克的指责时，我常常想起纳粹的一句口号：“大众利益高于个体利益。”如同希特勒说的那样：“追求自己的幸福，人们将从天堂坠入地狱。”

在世界范围内，人类的道德体系都以各种形式的自我牺牲为基本框架，这是人类历史的悲剧之一。不自私就是美德，自私——对自我需求的赞扬——就是恶魔。在这样的一个道德体系下，任何个人总是牺牲者，把自我扭曲成为所谓的更高价值的牺牲品，要求自我为上帝或是法老或是皇帝或是国王或是社会或是国家或是无产阶级或是宇宙服务。奇怪的是我们会把这种教条——就是要把自己看作是祭祀动物或者工具——和人类的博爱、善行的观点

等同起来。我们通过下面的例子来看看这“善行”是什么？从几千年前第一个为了部落的利益被送上祭坛的人起，到为了多数人的利益或是为了上帝的荣耀而将异教徒烧死，再到几百万在毒气室或是劳工营为种族的利益或是阶级的利益而死去的人，千百年来，这所谓的“善行”成了为专制和暴政服务的道德借口。

可是至今却很少有学者对这样引发了大屠杀的理论——“个体利益必须服从于更大的整体利益”——给予反击，虽然，他们对这个理论在某些特定场合的采用提出过不同的意见；他们对谁应该成为牺牲品、应该为谁去牺牲也曾提出过质疑；当牺牲品和得益者都同他们原先的设想大相径庭的时候，他们也会表现出义愤，如此等等，但他们从没有对这个理论的核心提出过不同的意见。

在回顾了这些对罗曼蒂克的指责，以及发现它们与“群体更高利益”这一谬误之间的联系后，我自己很担心还有多少人将会由于不懂得世上惟个人利益为上这个道理而继续经历许许多多的痛苦。

我们在稍后还会谈到爱情与自私的话题。但无论我们最终以什么方式寻求两性关系的完满，都不应该以牺牲追求个人幸福的权利来达到这一目的。

最后，我们回到对罗曼蒂克爱情批判的那一节。林敦有关于“它在社会成为稀有，就意味着它是一种心理变态方式，而我们却视其为高尚”的议论，据此，我只是想指出，按照这个逻辑，可以看到美国就有许多“变态”，如它的高水准生活，对人权的极其看重，高度的政治自由等等，所有

这些都是其他地方所“稀有”的，难道可以认为是“一种心理变态方式”？

相对于世界的其他地方，美国在众多领域领先了许多年。虽然对罗曼蒂克爱情的重视使得美国与其他文化产生了分歧，但我们已经看到，这些国家中的受教育阶层对这种美国理念兴趣日浓。

关于人的潜能运动

在回到罗曼蒂克爱情的话题之前，我暂时把思路拉得远一些（也许有些跑题），来谈谈人的潜能运动。它是一个和罗曼蒂克爱情离得比较远的领域，但却以一种间接的方式影响着它。

我们一开始又不得不涉及到个人主义的话题。首先来搞清楚它的真正含义是什么？个人主义首先是个政治伦理概念，然后它还是个心理伦理概念。作为政治伦理概念，它强调的是个人权利的至高无上，认为人类是以自我为终极的，而不是以他人为终极的，以及恰当的生活目标是自我了解、自我完善。而作为心理伦理概念，它强调的是人应该独立地思考和评判，对任何个人的想法都应该给予足够的尊重。它与自主这个词很接近（稍后再讨论）。

随着社会文化的发展和个人主义的兴起，过去的几十年，在世界范围里，心理学界都在关注一个特别的现象，这就是“人的潜能运动”。它当然是同把人简单化的心理分析和行为主义唱反调的，它是从更广泛的角度来理解“人”

的含义,因此更可能对人的本质作出正确的回答。与传统的心理分析和精神治疗法不同,其关心的所有问题是另一种“健康”方式,它属于一种成长过程,一种自我实现(指进入真实,进入现实),亦即是对潜能的积极探索和完善,它不像前者强调的只是治疗某种心理“疾病”。

有意思的是,这项运动也由于和罗曼蒂克爱情相同的原因而受到批判,被冠以“自我中心”、“自我放纵”、“中产阶层现象”的骂名;代表人物也由于关心“自我”而被指责,认为这些人对这个“一体化的世界”无关紧要。非常有意思的是,人的潜能运动被确定为一种“中产阶层现象”,恰好,罗曼蒂克也是首先从“中产阶层”开始被接受的。显然,当人不再为生存,即为日常的疾病和饥饿而发愁的时候,他们关注的必然就是“自我实现”,也就是说这种关注只有发生在那些有相当的物质基础,并且还希望要求得到更多,当然不是指更多的物质,而是更多的精神、心理、情感和智慧方面的东西的人群中。换言之,这项运动只会发生在富足的社会里,这可以称之为“美国现象。”

无疑,这个运动有许多明显的缺陷。我们把它和西部开拓时的景象作一对比:既激情四溢,到处都是灵感的火花,也还有许多人在卖狗皮膏药。就是这种情景。其实,任何事物的开端都是如此。

不幸的是,许多潜能运动的成员在面对“自私”的指责时退缩了。有人只是摆出了防卫的架势,更有人甚至低头认错。当然,我们确实可以这样说:追求自我实现是自私;追求身体健康是自私;追求精神健全是自私;追求幸福是

自私；追求新鲜空气也是自私。

几千年来自我牺牲伦理的灌输使得人们都害怕背上这种罪名：关心个人的成长就是自私自利。因此，我们看见许多成员都在忙着解释说，他们只是想通过自我完善来更好地为社会服务。似乎这样方能获得“社会”勉强的认可。

在对这个运动的一片指责声中，有一种说法应该引起特别的关注，这种说法暗示人们自我实现和自我完满的本质是反社会的，或是无社会责任感的。我们记得，在对罗曼蒂克爱情的指责时，这种情况也同样发生过，只是这种论调实在经不起反驳。我们只需指出以下几点：不经历自爱的人就不会或很少能爱他人；没有自尊的人也不会或很少会去尊敬他人；自我怀疑的人或是受过极大不安全刺激的人常常也会对别人产生敌意或恐惧；没有自我的人遑论对社会作出自己的贡献。

综观人类的进步史，你不难发现人类文明之所以能发展到今天的地步，除了人的聪明、勇气、创造力外，更有一大批以实现自己命运完美为初始原由的人，是他们推动了文明的前进。像艺术家、科学家、哲学家、发明家、工业家，他们的人生之路都是一条自我实现（自我发展、自我完善）之路。

可以说，人的潜能运动为罗曼蒂克这个主题创设了一个全新的、良好的认知氛围。与简单-机械论（这种认识人的本性的论点是将人视为机器）相反，潜能运动的倡议者将心理学带到了一个更新的境界，它对诸如“头脑”、“意

识”、“选择”和“目的”这样一些概念赋予了全新的含义。物理学和生物学的发展使得老式的唯物主义寿终正寝，它不可避免地原来的机械宇宙观向现在经常谈起的机体论迈进。“整体，组织，动态——这些旧有的概念已有现代的理念注入其中，于是，它将与原有的机械的、物理的世界观相左。”路德维格·冯·贝塔兰费在《生活之问题》中这样断言。

生物学总是与功能、目的和意识这些词联系在一起的，不过最近几十年，这些词常常被有些人“尊敬”地提及。应该看到，把人简单地视之为被动的机器人，用社会、本能的力量等机械论的观点来解释人的行为、价值和选择等观点并没有偃旗息鼓，它们不顾许多证据，又忽视他人的经历，却又允许自己的理论毫无逻辑——就如许多哲学家在物理学和生物学发现新理论前就已经预测的那样。对科学的发展将会支持简单机械论的妄想现在已经消失了，新的理念正在形成，我们可以大胆地用“精神愿望”、“精神亲和”这样的词而不怕会被误解带有神学色彩，不理智或是认为有巫术倾向等等。我们现在可以自由地发表对人类和自己的看法：我们不是机器——或者说我们不“仅仅”是机器。

机器人没有爱情，再活灵活现的木偶也是如此。我想，那些被行为主义者经常用来观察的动物——如老鼠和鸽子，也不会有爱情。

人类是这个星球上最高等的物种，我们具有其他动物不可能有的复杂意识。正是这种意识决定了我们人类特

殊的需求和能力,其中之一就是罗曼蒂克爱情。

罗曼蒂克不是什么神话,只是读完之后一笑了之;相反,它是一种探索,美好的明天正等着我们出发。

需求:罗曼蒂克爱情的新理念

“爱情不是全部”,对此没有什么疑义。显然,两个相爱的人并不能保证彼此会产生愉悦,会有回报的关系。他们的爱情也不能确定他们具有智慧和成熟。况且,没有了这些,爱情就会蕴含危险。爱情不会自动教会你解决矛盾的方法,也不会教给你让爱情渗透到生活的其他方面的技巧;因此,没有了这些素质,爱情就会死亡。爱情也不会产生自尊,它可以加强业已存在的自尊但不会生成自尊;而没有了自尊,爱情也将不复存在。

即使对于很成熟很了解自我的人来说,爱情也不需要“白头到老”。随着人的成长和进步,彼此的需求和欲望会发生变化,新的目标和渴望会不断出现,这样就产生了裂缝。这并不意味着,也不需要去这样理解,爱情“失败”了。给双方都带来过巨大愉悦的联合体,不会因为它不能永久就说“失败”了,对于乐在其中的人来说,它依然是一段难忘的经历。

当婚礼仪式的套语“至死不分离”出现时,很少有人希望它只存在 20 年。以前,26 岁死去的男子就可以拥有三个妻子,其中两个在出世的时候就死掉了。“白头偕老”这个词在那时候和我们现在这些一活就七八十岁的人的理解

大不一样。

有时我们会有某种失落感,这并不是因为两人间没有快乐和完满,而是我们没有意识到身边的幸福。我们常常会为已经消亡的东西而拼命挣扎,这种过程中产生的痛苦和挫折使我们错误地认为是“罗曼蒂克爱情的失败。”所以,我们有必要对罗曼蒂克的含义反思一下——它是什么,它将有什么样的经历,它需要什么才会完满,它取决于什么。

我们应该把它看作一次独特的男女之间的生命遭遇,一次独特的经历或是冒险——可能,但不是必须结婚;可能,但不是必须要孩子;可能,但不是必须性占有而排它;可能,但不是必须“至死不分离”。

我们所处的这个历史时刻,正是对罗曼蒂克爱情认识的关键时刻,我们依然在思考它的含义,依然在探求它的哲学意义和心理需求。

让我们了解更多的罗曼蒂克爱情的心理特性,它为满足人类的需求而进行的争斗,以及它的成功或是失败的原因。让我们来了解爱情究竟是什么,它为什么而产生,它又是怎样发展的,以及,它将会在什么时候死去。

第二章 罗曼蒂克爱情的本源

开场白：自我为先

无论是男方还是女方都是从单身走到一起来体验爱情的，在这个过程中，他们寻求共同点，寻求结合点，寻求最亲密的接触。明白这一点对以后内容的理解至为重要。如果我们想懂得罗曼蒂克爱情，就必须从懂得我们每个人都体验过的单身开始。

我们从来不大了解我们自己的起始——单身。新生儿无所谓自我，而我们这些成年人也未必就能感悟自我。

引一段马勒等人的《婴儿的心理出生》：

婴儿的生物出生与他的心理出生并不是在同一时刻，前者以突然的、能看到的、可控制的形式出现，后者则是一个缓慢的内心释放过程。

发现这种转折——发现在什么地方自我开始消失,同时外部世界开始出现,以及掌握独立意识并将其内化,是幼年成长中最关键的任务。

成熟过程的第二个阶段,也是与上述阶段有所重叠的阶段就是个性形成:其特点是基本的运动和认知技巧的习得,并开始有身体和个性的萌动,这些都是孩子自律(孩子的内部指示,自我调节,自我责任心)的基础。独立意识和个性的形成是孩子走向成人的标志。但这些情况不仅仅只是在成长的早期阶段才出现,它们将在人的一生中显示出更大的威力。

如果我们明白了独立意识和个性的形成不但对婴幼儿,而且对我们每一个人的成长过程都至关重要,那么我们会发现,在人的生物体的成熟和进化过程中,这种情况会不断地以递进的方式在越来越高的层次上一再出现。在孩子从小到大的生长过程中——从学步到择业到成家立业,到处都是这样的基本模式。我们还可以在某些女性的努力挣扎中发现它的影子:如果某个女性过度沉缅于母亲的角色,当她的孩子长大后不再依赖她的时候,她也会进入独立意识和个性形成的过程,她也会有自律的矛盾和痛苦。当婚姻破裂或是丧偶,人们都会面临如何走出从前阴影的问题,这也必然会经历独立意识和个性形成的过程。

可以通过罗曼蒂克爱情来解决我们始终面临的本质性的孤独。爱情不是个人认同的替代品,如果我们不愿意承认这些基本事实,我们就是在破坏爱情。

也许我们还需要继续探求人类进化的本体意义,其深层次的一个问题是:“我是谁?”通过我们的思考、我们的体会和我们的行动,我们回答这个问题,我们界定我们自己。我们不断学习如何为我们的安宁生活承担更多的责任来回答这个问题,我们还通过自己的工作,自己的爱情来回答这个问题。这就是独立意识更广泛的含义,它是需要一生来做的事情。

当孩子发现自己的感知,情感或判断与父母或家人的意见不同时,他就会处于这样的矛盾中:是坚持自己的呢还是听从他人的?当一位女士认为自己的丈夫犯了根本性的错误,她就会处于这样的矛盾中:是说出来呢还是为保持“紧密”的关系而装作若无其事?当艺术家或科学家突然发现超越同事们“习惯”的思维和评价,并可能会引出一条与众不同的途径时,他就会处于这样的矛盾中:是沿着这条路继续走下去呢还是回头去和大家一起“共同工作”?上述所有的案例都是同一问题:人应该倾向自己内心的感觉还是否定它们;应该自律还是随大流;应该自我表现还是自我批判;应该自我创造还是自我消亡。

具备创造和革新能力的人,通常总是更能承受孤独的境遇,即使把他们放逐,他们也不愿意随波逐流,连未知的空间也不能像阻止周围人那样阻止他们。这是他们力量的源泉之一。我们称之为“天才”,实质上更多的是有勇气、胆量,更多的是有魄力。

呼吸不是“社会行为”,思想也不是。我们可以互相影响:我们互相学习;我们说同一种语言来表达我们的想法,

描述我们的梦想,交流我们的情感;我们影响和改变着他人。但意识却只能是个体的。*我们最终只能是我们中的“这一个”,意识的孤岛是决定我们孤独的根源。*

活着就是成为一个人,成为一个有意识地对世界具有独特看法的人,至少在某些方面是这样;成为一个不但有意识而且还要有自我意识的人,即使只是一个短暂的时间,即使只是在自己头脑的深处。孤独不会改变。

孤独就是承担自我责任。没有人会为我们思想,没有人会替我们感觉,没有人会为我们而活着,没有人会给我们生存的含义,除了我们自己。对许多人来说,这个事实很可怕。我们最不愿意承认这个事实。

还有不愿意承认的事实是:盲目跟随他人的想法;为“依附”他人而否认自己秘密的情感;装无助、装糊涂、装傻都是为了避免失去依赖;坚信如果失去爱着的这个或那个就将“死去”;参加集会时从不进行独立的判断,也不需要个人的认同;对领导惟命是从;为巨大的荣誉和人的生存价值而不由自主地去杀人或者被杀,如此等等。

没人会说我们是孤独的。作为人,我们要与社会的其他成员交流;作为生物,我们与其他物种相连;作为宇宙的居民,我们和所有的存在都息息相关。我们站在无尽的关系网中。“分”和“连”尽管是事物的两极,但一头总是连着另一头。

我们生活在一个宇宙整体,一点没错。但在这个宇宙中,我们中的每一个都是一个有意识的、一个独特的、一个私密的、而且是一个不可再现的世界。

如果不懂得这一点,我们就不能明白男女彼此结合时的狂喜,就不能明白我们自己感到成为天地一员后享受到的那种恬静和极乐的奇妙,就不能明白罗曼蒂克爱情的如醉如痴。

人们生活悲剧性的反讽意味在于(这点没有充分强调过)极力否认孤独,并以此否认爱情。没有“我”去爱,何谈爱呢?

首先是要有自我,然后才能出现这一个自我遇见另一个自我时迸发的完美的愉悦。

走近爱情

我们还不准备直接指出通往罗曼蒂克爱情的途径。我们还得从普通意义上的爱情开始,因为罗曼蒂克爱情只是这个广义的爱情范畴内的一个特例。我们有许多类型的爱:从罗曼蒂克的爱到父母与孩子间的爱,到朋友间的爱,到人对动物的爱等等。但这些爱都有一定的共性,都可以发现它们的共同点。

爱,就其总体而言,是对我们看重的东西的一种情绪反映。它是由子被爱客体的存在而引起的愉悦经历,这种愉悦是由亲近、互动和投入后产生的。爱就是让所爱的人高兴,就是当所爱的人出现时感到快乐,就是在与所爱的人接触中体验到满足。我们把所爱的人作为自己完满的源泉,这是我们内心的需求(当我们所爱的人进入房间,我们就会眼睛跟随他,我们的快乐随之而生,心里乐开了花;

我们伸出手互相抚触,我们充满了幸福)。

但爱不只是一种情绪,它还包括判断或是评判,以及行为倾向。事实上,所有的情绪都有这种倾向。

我们必须明白的第一件事就是情绪是价值判断的反映。这是一种自发的心理反映,是针对我们所感知的现实中的某些有害和有益的关系的反映,它具备精神和心理方面的特点。

如果我们暂且不考虑情绪反映,我们会发现各种情绪,从爱到害怕到愤怒,都存在着双重的价值判断。每种情绪都有“为我”还是“针对我”的不同的判断,还有就是“什么范围”。换言之,不同情绪只有范围和程度上的差异,而没有两种相反的价值判断,严格地说,它们是一种判断的两个侧面,其感受并无二致。

爱是“为我”、“对我有利”、“对我生活有益”这类判断的最高最强烈的表达方式。(我们经过精细的评测,我们所感受到的,在我们所爱的人身上的特性正是最适合我们的生活——即我们所解读的生活——所以这也是我们为自己的平安和幸福最希望得到的。)

每种情绪都有一种内在的行为倾向,就是说某种特定的情绪总会相应有一种行为表现的动力。比如“害怕”这种情绪是对遭到威胁时的一种反映,它表现为逃避危险物的行为倾向。爱的行为倾向则是能成功与被爱的人有某种形式的接触,某种形式的互动和投入。(有时情人们会抱怨:“你说你爱我,但我从没有在你的行动上看出来,你没有花多少时间和我呆在一起,你也不愿和我交谈,那么,

这和你不爱我有行动上的区别吗?”)

最后,我们基本可以把爱表述为一种倾向,一种对待被爱的人态度或心理状态,它要比任何一种瞬间转换的情感和情绪更深入,更具持久性。作为一种倾向,爱是把所爱之人当作极为重要的个人价值体现的内心意向——由此,被爱之人就成为了一个已有的或是潜在的愉悦之源。

父母与孩子间的爱:一个特例

亚里士多德认为,如果想要理解爱,就应该选取一个可供“对照”的关系,藉此来评估和对比其他关系。这可用朋友间的关系来说明。这里的朋友指的是志向、价值观、兴趣都大致相同,但本人的事业发展却各不相同的人,当然,作为朋友,他们必定互相敬慕。我们发现,当把这种关系用于研究爱的本质时,关于爱的结论出现了,特别是在考察罗曼蒂克爱情时,这个结论的正确性尤为突出。

但奇怪之极的是,人们往往把一种完全不同的关系,即孩子与父母间的关系拿来作为一种理解爱的本源的理想方式,由此得出关于什么是“健康”和什么是“需要”的人际关系方面的结论。人类学家蒙塔古·阿什利就是其中之一,他写道:“我相信,用母亲与婴儿的关系可能比其他任何定义更能说明爱的本性。”我觉得他的这个观点可能是个错误,因此有必要稍花些笔墨来谈谈我的观点。

如果你研究过哲学家和心理学家们的爱情观的话,你会发现他们的观点经常受到质疑,而蒙塔古的观点则更是

“引人注目”，批判者甚多。

蒙塔古是这样得出结论的：

从呱呱坠地的那一刻起，婴儿就需要和母亲进行爱的交流，同时，从降生一开始，婴儿也就具备了给予母亲巨大得益的能力——只要他们之间尚未被分离……如果婴儿是和母亲在一起并且由母亲给予喂哺，那么三个棘手的问题就会迎刃而解……产后子宫出血……在极短时间里（母亲）开始复原，胎盘顺利分离……当然，婴儿也从中得益……

……在脑子里反复思考……母亲与孩子间的得益，也许我们可以说，人与人之间的爱对相互的发展和利益都有好处。

无论是在生理上还是心理上，母亲和婴儿之间存在的互相交流和互相得益是不容置疑的。这如同说我掏钱买书，而书店老板则用挣来的钱去接受继续教育一样，我们之间肯定存在互利的关系。但这不能说我和老板间存在着爱。所以蒙塔古提出的爱就是相互得益的结论显然站不住脚。

况且，母亲会有“给予”的打算，婴儿却不可能有“给予”的打算。婴儿在一开始决不会意识到母亲是个独立的客体。难道说，无论怎样的情况，婴儿都会对母亲表达自己的“爱”？

这个例子恰好说明父母与孩子之间的关系是非平等

条件下的一种特殊关系，一方是完全的给予者，另一方则是完全的接受者。如果这种关系发生在成人间，我们通常会称之为剥削或寄生——当然从生物学角度出发，我们肯定不会把婴儿和母亲间的这种关系作这样的认定。

孩子与父母之间关系，其特点与我们通常意义上的爱，以及罗曼蒂克的爱都完全不同。母亲是孩子生活中第一个人性的代言人。在这里婴儿有充分的安全感；在这里婴儿可以体会到完全的信任；在这里婴儿可以感受到他人是自己快乐和满足的源泉的道理。这些体验对他以后懂得爱是非常有价值的。理想化地说，孩子习得到的是具备爱的能力的基础。但这不能说就是爱。爱所需要的心理成熟程度，在婴儿是不可能达到的。即使以后孩子发育到了一定的能力水平，孩子与父母关系与通常意义上的爱的类型依然有许多“特别之处”，其中至少有一点一直会延续到其成年，这就是爱的不平等问题和有限的不平等的影响。

爱的需求和欲望

在寻求对罗曼蒂克爱情的理解时，我们就要把握在罗曼蒂克过程中的一些特别的心理需求，以及这些需求的本源。

我们都渴求人与人之间的交往，我们需要有可崇敬的、可仰慕的、可效仿的人来与之多方面的交流、学习。每个人都有渴望交往、友谊和爱的本性，这无需解释。

我们具有这种交往的愿望,部分原因是由于我们生活在一个社会的网络中,需要商品的交易,互相的服务等等,并且这个社会本身使我们懂得生存的技巧远胜于我们自己独处可以达到的水准(如我们生活在孤岛和自营农场时)。在交往中,我们常常是选择与我们自己的性格和价值观相近的人,而不是相背的人。一般来讲,我们总是对那些与我们共有价值观的人或是对我们的存在有意义的人有交情。但这显然不能回答我们现在探究的关于爱的现象和相关的问题。

对友情,以及对胜于亲密的爱的渴望,反映了人类一种更为深层的心理体验,而不仅仅只是一种存在的表象。几乎所有的人都希望交往:与他人交谈,呆在一起,被对方理解,分享收获等等——总之,渴望与**他人在情感上更亲近**,虽然,这种渴望的程度因人而异。

让我们先聚焦在爱的需求和渴望方面。我们渴望爱,它的深层次的根源是人们对价值的渴求:希望世上有我们关心的事情,由此可以得到生之动力和生之愉悦。这就是我们自身得以与世界联系,并促使我们去追求生活的价值渴求。每个行为都必然是围绕着这样一个目的:争取或是去保护那些会使我们的生活得益或是丰富我们人生的事情。

如果一个人从婴儿开始就发现周围的一切都毫无意义和乐趣,这个人怎么可能有动力继续生存下去?生命岂不成了起始之日就是结束之时?对一切都不关心的人当然也不会关心自身的生存。一个人的生命在任何阶段都

有其值得追求的特定价值。一个不能从周围寻找、发现乐趣、刺激、好奇的孩子，注定要走向死亡，甚至都不能存活一年。

孩子需要在他们的世界里得到快乐，在不同的活动中尝到乐趣，在他们生活的环境中寻求多种多样的愉悦，并得到他们周围的人对快乐的承诺。孩子不只是个被动的受体，他是主动的，他需要去爱如同他需要得到爱，这两者是一样的强烈，我们暂且不说前者更甚于后者。这一点不会随着我们的成长而改变。

作为成人，我们知道爱的痛苦无法排解。我们渴望能体验倾慕，我们期望得到他人的注目和尊重。如果这种愿望得不到满足，我们就可能会感到失落。我们生活在世界上，我们相信世上的一切；我们生活着，我们期望生活的完美；我们是人，我们希望自己人性的圆满。

我们如果有健康的自尊，我们就更能清醒地意识到需求这个问题，如果我们有强烈的不安全感，那么，这种需求就必然会受到羡慕、嫉妒或是愤怒等情绪的干扰，但需求不会消失。

我有时会听到某些人的一声叹息：经过多年的奋斗功成名就之后，蓦然回首却发现一切与他们当初的梦想大相径庭，他们发现，那些身居高位的大人物并不比原来遇到的那些低层的人更具魅力；当然，那些聪明伶俐，事业有成的人士还会痛苦地期待能得到他人羡慕的目光，并且心甘情愿继续去做那些已经做了许多年的事。

就此而言，我们都是孩子——希望我们周围世界里的

灯在一瞬间全部打开,照亮我们的前程,并使我们的努力有所回报。

爱的激情的价值之一在于,它使得我们有机会去表现出我们有能力去爱;它提供了我们能量宣泄的渠道;它是灵感、生存和生活价值的源泉。

但对爱与被爱的渴望依然还有许多其他因素存在,让我们继续。

罗曼蒂克爱情的核心:马特尼可原则

我要在这里讲两件发生在自己身上的事,它们对我理解爱和人际关系起到了关键作用,我曾经在《自尊心理学》一书中简要地谈起过。这里我讲得详细些。我不知道还有什么其他更有效的办法能找到罗曼蒂克爱情的核心。

我们先来熟悉一下我称之为马特尼可原则或者更正式的称呼为心理可视性原则的东西,这是一种在罗曼蒂克爱情中能强烈体会到的一种互相心理可视现象。让我们先来看看它是什么意思,并且又是如何和为何会这样的。

1960年的一个下午,我独自坐在起居室里,非常愉快地盯着对面墙边的一株盆栽植物。我以前也有过这样的时刻,但这次我突然问自己:这种快乐的本质是什么呢?它由何而起呢?

那个时候我还算不上什么“自然爱好者”,但我觉得这种愉快是具有积极意义的,可我无法作出解释。

这个快乐不具有美学意义。如果发现这株植物是人

造的话,我的反应会产生根本的转变。虽然它并没有美学特点的变化,但我的愉悦一定会消失。显然我之所以快乐,是因为我知道这株植物是健康地、生机勃勃地活着。在周围没有生命的环境下,我们共同拥有生命,在我与植物之间存在着一种相互联结的情感,如同亲情一般。我想,人们在窗台那样并不适宜的条件下种植花草,其目的无非是为了获得看着植物一点点长大的快乐。确实是这样,观看生命的成长正是人类的价值观之一。

设想一下,假如自己生活在没有生命的星球上,虽然这里有足够的物资供我生存,但我依然会有外星人的感觉。此时如果意外地碰见一株具有生命的植物,我将会以何等热切、快乐的目光注视它。为什么?因为我知道所有的生命——生命的本质——都是一种奋斗,而奋斗就既可能成功也可能失败,我们渴望在成功的生命中寻求到快乐,以坚定我们成功的信念。这是一种抽象的、超自然感受。就如同我们在飞机上知道了即时的高度,对我们也只是是一个抽象的概念化的东西,但我们的目的就是要来确定一下,仅此而已。我们渴望看到活着的生命,不也是如此吗?

这是看着一株植物的生长能提供给人类的東西,那么,如果这是一个人的目光的话,那就会诱发出更强烈的体验。我们周围那些成功人士的事迹往往能为我们的奋斗和努力提供某种动力,也许这就是人类互相给予的最珍贵的礼物。这个礼物胜过慈善行为、胜过言语教导、胜过任何建议,只要有幸福、成功、圆满的目光。

第二个重要的事情发生在此后的几个月,当时我正在与家中的狗戏耍,这是一只卷毛的小猎犬,名叫马特尼可。我们在玩拳击,马特尼可似乎善解人意,它很能了解游戏的目的,这是大多数养狗的人都有的体会。但我脑子里突然又蹦出一个问题:我怎么会如此高兴?我高兴的本质和来源又是什么?

原因之一可能是看着一个健康、快乐、自信的生命而得到的快乐。但这不是引起我快乐的根本原因。其原因是发生在我与狗之间的互动,那种与一个有生命意识的物体交流和互动的感觉。

如果我只是把马特尼可看作是没有知觉意识的机器,或者把它的所有行为都视作是机械的,那么我的愉快瞬间就会消失。意识是第一重要的因子。

我还是假设在一个荒无人烟的岛上,马特尼可的出现简直太令人高兴了,它不但能让我更充满着生的希望,而且它还提供了互相交往的可能,它是可以沟通交流的有意识个体。

为什么会有这样的价值呢?

我想,这个问题的答案不仅仅是在与宠物玩游戏。这个问题的深层次的心理原因是我们对人际交往的渴望,这个原理可以解释为什么有意识的物体会寻找和喜欢其他有意识的物体,为什么 **意识体喜欢意识体**。

因为这是在与小狗玩耍时产生的灵感,我就姑且称之为“马特尼可原则”,现在就来看看这条心理属性的属性。

应该这样来理解:我与马特尼可游戏时感受愉悦的关

键要素是自我意识,它来自小狗提供的反馈。从一开始我与小狗“拳击”时候起,它就有这种游戏的反应,它没有流露任何害怕的情绪,反而是充满了信任、快乐和激动。如果我的对象是个无生命物体,它对我的反应那肯定只是纯机械式的,它不可能对我有感应,也不可能对我动作的意图有所理解,并产生相应的反馈。这种交流和反应似乎只有在有意识的个体之间才会出现。马特尼可效应的要旨是让我感到被对方“看见”了,同时让我感到心理可视(一定程度)。马特尼可对我所作出的反应,不是一种机械的,而是如同人一般。

同样,我也有过相当程度的自我可视经历。这些年来,我个性中一直保留着较多的嬉戏的秉性,所以这种互动中也有自我发现的成分,这个问题我稍后再谈。

我强调马特尼可对我所作出的反应像人一样,乃是因为这种反映完全是以我的想法和我传递给它的信息做出来的,具有相当的合宜性。如果它做出了害怕或是退缩的反应,就是它对我产生了误解,那么我就会有我是人而它只是条狗,我与它是无法沟通的这样的感觉,于是我也就不可能体验到愉悦。

虽然用人与狗的互动例子似乎有些不甚严谨,但我相信它已经足以说明两个有意识的个体间互相反应的模式的基本特点。人与人之间所有积极的互动都会在一定程度上产生可视的体验。这种体验的顶峰就出现在罗曼蒂克爱情之中,此时我们好像可以短暂地看见对方。

我们必须思考这样的问题:我们能够从另一个意识体

的反馈或是合适的反应中获得心理可视,以及由此在自我意识的产生过程中体验到价值和快乐,这是什么原因呢?

我们需要了解这样一个事实,我们通常都认为自我是个过程,因为意识本身就是个过程,是流动的,是头脑孕育的“内容”,这个内容就是知觉、映像、想像、思想、情感等等的流动体。我们的头脑不是一个可以一眼看透的静止体,它不像我们在外部世界看到的物体那样可以直接地体察。

当然,我们通常都会有自我的感觉,自我的认同,但这更可能是一种情感的体验而不是思想的结果。这种情感非常散乱,受到了其他各种因素的影响,并且也难以对这种情感自我清理。要知道,我们的“自我概念”不是个单一的而是个集合的概念,它是反映在我们不同的(真实的或是想像的)特征和特性中的具象和抽象概念的集合。这个集合不可能在同一时间里一下子被感知到,它只能被一点点地体验,而不是一下子被感知。

在生命的进程中,我们的价值、目标和志向首先在大脑中形成,这样,自我意识就有了基本构造单位,接着,当然是一定程度上的成功地生活,就把意识中的这些东西转化为行动和现实目标。这就成了我们感知到的“外部世界”中的一部分,它们是以物质形式存在的,这也就是人存在的基本形式。所谓**成功地生活就是把我们自己投入世界中,表达我们的思想,实现我们的价值和目标**。我们的生活不会打断这个过程。

然而,我们最重要的东西——我们的性格、心灵、内心的我、精神的我,无论你怎样称呼它——都从不可能按照

文字上表述的那样去跟随这种形式,从不会离开我们自己的意识而存在,它也从不会以“外部”的形式被我们认知。但我们渴望一种客观的自我意识形式,或者说我们需要这种体验。

由于我们是自我行为的主宰,由于我们决定自我,决定自我的发展是我们所有动机的核心,所以我们渴望并需要充分地体验自我的真实性和客观性。

比如,当我们站在镜子前,我们就能感知自己作为客体的真实的脸,一般我们会高兴这样做,高兴感知的那个物体其实就是我们自己。我们会愉快地看着他并且这样想,“这就是我。”这种愉悦是由于对客体对象的体验。

我们再强调一下:主体内容的客体化,并寻找到一个恰当的外在形式,这是成功生活的基本保证。我们期望每一个自我进入这样一个过程。可以说,任何人的间接感觉总是出现在我们每次的判断上,出现在每次所想、所感、所说,每次用语言和行为真实地表达我们内心的自我的时候。那么,直接感觉又是怎样呢?有可以让我们感知自我心理的镜子吗?可以用它来感知自己的心灵吗?有的,这镜子就是另一个意识体。

当独自一个人时,我们只能在一定程度上抽象地了解自我,而当存在另一个意识体时,它能提供给我们的恰恰就是感性地体验自我,即我们可以把它作为一个“外部”有形的客体来返现自我。

当然,有些人的意识与我们的不同,因此,他们提供的“镜子”也就不可能准确地反映出我们的自我。可视体验

需要意识的合宜性,这在某种意义上说,就是指与我们自己的意识基本一致的类型。因此,马特尼可或是其他动物的实验有其局限性,我只能从它的反应中读到自己个性的一小部分。我们要体验最优的自我意识并使之达到可视的程度,那惟有在与拥有相同感知范围的意识体进行交流,这就是人类自身。

在这点上,我有必要作些澄清。我不想说我们的个性认同感首先是由于完全割断任何人际关系而获得的,然后才在与他人的互动中体验到这种可视性。不,我们的自我概念不是像有些作者所说的那样,是由他人创造的,显然,正是人际关系以及我们得到的他人的反应和反馈,才导致了我们的自我感。我们所有的人主要是通过人际的交流来体验我们是谁。我们总是在不断地与我们个性所包容的人打交道的过程中一步步成长起来的。

在成功的罗曼蒂克爱情中,我们同样与情侣一起经历了这样的过程,这才有了互相的高度的可视体验,即使这种状态还未能达到最佳,但肯定也已经是达到了相当的高度。这就是罗曼蒂克爱情产生激动和心灵感受滋养的根源。

我们还需要对有关的心理可视过程作详细了解——它是如何产生又是如何发展的?

我们基本的判断力和价值观,我们的生活观,我们的智力水平,我们的体验过程中的特殊方式,我们基本的生物节律以及我们其他的特点,如此等等都被统称为“脾气”——它全部反映在我们的个性里。这样看来,“个性”

正是显示在外部的可被感知的心理特性与特点的总和,它因人而异。

心理学是通过我们的行为,通过我们所说的话和所做的事,以及通过所说和所做的方式来研究一个人的。在这种情况下,我们的自我就是他人感知的客体。当他人对我们,对我们的行为和观点作出反应时,他们的感知反过来也是通过他们的行为,通过他们注视我们的方式,通过同我们说话的方式,以及通过他们反应的方式等等来实现的。如果他们看待我们的观点和我们内心深处我们是谁的想像合拍(这可能与我们愿意自己是什么人有所不同),如果他们的观点通过他们的行为传递过来,我们就会觉得有感知,我们就产生了心理上的可视,有了自我的客体化的体验,我们在他们的行为中感知到了自我的反映,这时,他人就成了我们心理方面的镜子。

确切地说,这只是他人成为自我心理方面镜子的一种情形,还有另一种。

当我们碰见一个人,他的所思,所见,所爱,他对不同情况的反应都与我们相似,我们不但与他有强烈的亲和体验,而且我们通过对他的感知来感受自我。这就是客体化体验的另一种形式,就是我们在世上感知自我的另一种方式,即自我意识的外化过程,这也就成为体验心理可视的另一种形式。这个人的出现让我们体验到愉悦和激动,我们与他在一起享受亲和感,心理需求也因之而得到满足。

这样,可视的体验就不再只是他人对我们如何反应,它也成为他人对世界如何反应的一种方式。这些认识普遍适

用于所有的可视行为,从两个人的偶遇到最强烈的爱情。

如同我们的个性和内心生活会受到许多不同方面的影响一样,不同的人际关系也会感受不同的可视,感受不同个性导致的不同程度和不同范围的可视。这取决于我们交流对象的本性以及我们互动的情况。我们所感受的可视,有时属于基本性格特点方面,有时属于某些行为表现的目的,有时属于对某个特别情感反应的原因,有时属于有关蜗居生活的感受,有时是关于工作的事情,有时是关于性心理,有时是关于审美观等等,无法详尽。

所有互动和交流的形式,无论是精神的,智力的,情感的还是心理的,都共同给予我们这方面或那方面的可视性的感知情状,当然,也有某些人会给我们产生非可视的印象,但是我们大多数对这个过程几乎没有意识到。我们所意识到的只是当某个人出现时,我们有没有“一家人”的感觉,有没有亲和、理解和情感依托的感觉。

如果说只有体验才被认为是意识存在的话,那么,与他人对话就是可视的边界体验。然而,在人际的亲密关系中,对于我们所深深敬慕和关心的人,我们所期待的是更深入的可视性,这里我们注入了极为丰富的个人内心生活。

我们要继续来讨论人际关系中可视性的决定因素。智力,价值观,对生活的基本态度等方面的趋同,这些是可视的必要条件,可视性可以看作是我们真正的朋友,也是更高层次的罗曼蒂克爱情的基础。亚里士多德说过,朋友就是另一个我。这句话非常精妙地说出了情人间体验的至高的情感力度。爱对方其实也就是在对方心里找回了

自己。理想的情侣对我们所做的也就是我们会对自己所做的。这样,通过情侣的行为我们感知了自我。我们通过意识体的结果感知自己——当然,这是由我们的伴侣的所作所为表现出来的。

现在,我们可以来描述人类在渴望交往中产生的友谊和爱的本源了:*它是由满足自我存在的感知渴望,并通过对他人的反应和反馈,在体验客体化的过程中产生的。*

同时,我们可以把其中运用到的原则,即前面提及的马特尼可原则——我们称其为心理可视的原则作这样的概括:*人类渴望和需求体验自我意识,这种自我意识是由感知自我在客体中的存在而产生的,也是通过与他人的意识的互动体验而获得的。*

可视与自我发现

当我们谈论心理可视现象时,我们总要考虑它的程度。早在孩提时代,我们就能得到一些此类反馈,每个孩子都经历过一定程度的可视。不如此,孩子就不可能生存下来。但是只有极少数的孩子经历了高强度的可视。我在做心理治疗和主持“自尊及生存艺术”的工作中,一次次地发现,孩提时代生活中经历的不可视的痛苦是未来人生历程中全部问题的核心,也是他们在以后爱情关系中不安定和不和谐的关键之一。

当孩子茁壮成长时,周围的反应乃是为其形成自我观察能力提供了机会,也对自我概念的产生起到了积极的作用。有时这些自我观察力往往超出了孩子当时的认知范

围,自我发现与可视总是相伴而生。

在成人关系中,这个问题同样十分重要。在我们与他人达到可视的亲密关系时,总是能伴随着许多的自我发现,自我潜能的唤醒,性格中内在特点的呈显等等。

我还记得我 18 岁第一次恋爱的情景。当时我为找到了能与我分享喜好的爱侣而感到激动和快乐。我体验到了从未经历过的心理可视感受的愉悦。与此同时,作为这个过程的一部分,我的“我是谁”的(自我)意识也开始膨胀。由于这个过程对方是女性,因此,这种互动中导致的是男性意识的深化,以及自我感受的相应增长。

可视的持续发展必然产生“我是谁”的新感知。当可视达到相当深度,尤其是持续时间相当长之后,它就会刺激自我发现的产生。这是人生中最激动的时刻之一:自我意识的生长阶段。我回头想想我生活中的每一次特别关系,无不使我越来越深刻地了解了“我是谁”这个本原性的问题。

在与帕特丽西娅 15 年的相处中,无论是结婚前还是婚后,我都感到是处于自我探求的美好过程中。这也是个互相影响的过程,我们在互动的过程中不断深入地了解对方。当我们相遇时,帕特丽西娅处在情感世界和“身体条件”都远远好于我的状态下。她开放的性格有助于我深入自己的内心生活。通过她,我才感觉到了自己脆弱的优势,也学会了让他人知道我是谁,以及让自我获得感受到什么的好处,而不再需要对自己躲躲闪闪。我重新找回了自己的童真,这不但是因为她自己具有这种童真,而且她

还能以这样的心看待我。同时,我也能清楚地看到自己的冷漠,还让她自己也发现她身上的某些弱点。有时,她会说:“我爱你眼中的那个女人。”她还帮我了解了连我自己也没有了解的那部分的自我。有时,我对自己本该有把握做的事情也会莫名其妙地感到不安,这时她就会说:“别那么不自信。”在我们关系刚开始的时候,有一次,她对我说:“有时你太自大了。”我问:“你怎么看这点?”她回答说:“我喜欢这样,因为这给了我认识和接受自己原来从不接受的那部分自我。”当她去世,我最后与她道别时,我只有不停地说:“谢谢,谢谢,谢谢。”

写到这里,我仿佛又看到了她那张永远微笑的脸,她似乎在对我说:“你写这些有助你理清你的观点吗?还是仅仅只是把它当情书写呢?”我说:“我也不敢确定,帕特丽西娅。”她接着说:“好了,到此为止。有时你急于解释你刚刚有些眉目的想法。让我拥有你,而不是你的想法。”

可视,还是伪装

当两个人相遇时,决定彼此可视程度的关键是什么呢?可以说,在于每个人在各自最基础水平上愿意和能够看到对方的能力,正是它决定了个人体验的可视程度。除此之外,我们还可以提到另外两个基本因素。其一是两人间一定程度上的喜好和思维的互相认同,在观察世界、对待生活的态度以及意识发展等方面的相似性;另一个因素是各自的自我观念在对待和处理心理问题时的一致性,各自能现实地认可并感知对方,以及在内心的观点与行为上

表现出来的个性的一致性。

先看第一个因素。设想有一个具有自信 and 良好理性能力的女性与一个焦虑、怨怒、没有安全感的男性相遇，男人对她都是怀疑和敌对的情绪，无论她说什么或干什么，都会被她粗暴地打断和反对，他甚至把她的自信视为试图控制他。在这样的情况下，这个女人不可能出现可视现象，她会为自己无法被对方理解而感到迷惑和不满。同样，男性也不可能达到可视的程度。他们之间的差异实在太大了。如果此时有另一个旁观的男人向她发出微笑的信号，表明他对她情感的理解和支持，她就会感到松弛，她会以微笑回应他，此时，可视现象便出现了。

再看看第二个因素。设想某个男性善于伪装自己的行为以达到维护自尊的目的。他的这种虚荣必然与其实际行动传递给他人的真实自我产生矛盾，结果是，他在与周围人的相处中长期无法达到可视，也就是说他的意识必然长期受阻。这是因为他收到的反馈与他的自我意识无法协调一致。即使有人“买他的账”，他也无法使自己达到可视，因为在他的心灵深处，他无法回避这样的事实：这不是我。（但是如果不受到他的指责，有人能指出这种现象的本质是由于他内心的不安全感形成的，这个人也许就能提供给他真实的可视体验。）

两个不成熟的人之间并非不能产生互动，比如这两个人都是有很强的虚荣心并且具有自欺癖的人，他们彼此也会产生互动的可视幻觉，这在本质上是互相支持的一种“交易”，当然，这种“交易”只是或多或少地处于潜意识之中。有意思

的是,在这种关系的伪可视表象下,还有一层真正的可视体验存在。在这些人的心灵深处非常清楚对方在干什么,他们能够凭借沉默等手段来控制对方。我把它斥之为不成熟的爱情而不是罗曼蒂克,此题后面再展开讨论。

上述例子不可能完整地表达这样的过程,它们无法包容纷繁复杂的真实的人际关系——这里有太多的真可视和伪可视,真性格和伪性格,混乱和有序的混合,还有彻头彻尾的自欺欺人。

可视与理解

对于我们来说,得到爱的渴望与得到可视的渴望是密不可分的。如果某人声称爱我们而又说不出爱的所以然来的话,我们就难以感受到爱的暖意。我们不希望盲目地爱,我们希望爱得有理由。如果另一个人声称爱我们,但他爱的理由同我们的认知、喜好全然无关,我们同样不会感到满意,也很难感受到真正的爱。因为我们无法由此获得可视性,于是我们会觉得这个人也未必适合我们。

对可视的渴望常常是以对理解的渴望来体现的。举几个例子来说,如果我快乐,取得了骄人的成绩,我就期望那些我关心的以及关心我的人能够知道我的成功,并且理解这个成功对我个人的意义。又如,如果我给朋友推荐一本书,告诉他这是我所喜欢的书,如果朋友同意我的观点,那么我就会感到愉快和满足,因为我进入了可视,我感到被理解了。再如,如果我受到了挫折,此时假如我能知道关心我的人能理解我现在的困境和情感,那我会因之感到

非常安慰。

我感到从帕特丽西娅那里得到的爱较之以前多得多，我也感到自己很能得到她的理解，我深深感到，理解是可视的前提。我想起了许多年以前参加一个晚会的情景。当时有个人对我大肆恭维，甚至到了肉麻的地步，那人离开后，帕特丽西娅对我说：“你肯定不舒服，频繁受到这些拍马屁人的奉承真是件难受的事。我真想让他走开。在他的眼里，你是个彬彬有礼、温文而雅的人，而在我的眼里，你是个年轻力壮却又孤独的人。”

对于任何成熟的个人来说，盲目的爱只能暂时平息心中的焦躁，却不能满足对可视的渴望。我们渴望得到的不是对我们的要求无条件地支持，而是有意识的，理性的，理解的，最终达到和谐。

体验可视能使我得到同情、移情、善良、尊敬、感激、钦佩和爱的情感。可视未必一定产生爱，但爱却不能没有可视。

确认的渴望

有时人们会将可视与“认同”混淆。其实它们不是一回事。

对认同的渴望，也就是说取得他人的认同和支持，这种想法是很正常的。我们认为，只有当为了取得这种认同而愿意舍去诚实等优点时，这种渴望才是属于病态的。这是由于缺乏自尊而引起的。不过即使是在正常情况下，我们也要区别渴望认同与渴望可视之间的区别。否则，毫无疑问会产生一定的副作用。

可视现象没有任何弱化或否定自我的成分在里面,就是说,不存在降低自尊。相反,自尊越低,我们就越可能要躲躲藏藏,当然也就难以达到真正的可视。这里有一个明显的矛盾:我们越为我们的自我面骄傲,我们就越能明白我们愿意成为什么,我加一句:我们就越能明白我们渴望成为什么,而这正是达到可视的重要条件。

自尊是对自我能力和价值的信任。缺乏自尊,或者说缺乏对自我的思维和判断能力,其特点之一就是对他人的轻易地认可,以便通过每时每刻寻求他人的确认和支持来避免对自我的否定,这或者可以看之为先下手为强。有些人希望在罗曼蒂克爱情中得到这种认同,但由于这个问题主要是内心的,因此任何外力的支持都无法满足这种寻求。同时,在罗曼蒂克爱情中是需要和欢迎自尊的,但它本身产生不了自尊,因此也无法在罗曼蒂克爱情中得到它。

许多心理学家(亨利·萨立文是其代表)认为,人需要他人的认可以证明自我。这个观点很流行,但却鲜有证据。*

从某种程度上说,我们总是成功地向着自律方向发展(自我信任,自我依靠,自我调节等等),我们希望他人能够感知我们的价值,而不是代替我们去创造它。我们希望他人了解真实的我,以使我们更好地了解自己,而不需要造

* 毫无疑问,大人的尊重和支持对孩子的成长相当重要,但是研究显示,许多其他因素也起到了重要作用,取决孩子成长的不完全是家长的因素。

出一个虚幻的我,因为这种虚幻对于任何一个现实生活中的人来说都毫无意义。

如果要用一个简单的办法来区别成熟和自律的个人与不成熟和依赖的个人之间的不同的话,那么我们可以通过观察一个新结识的人的言语来做到:自律的人是这样开始的:“我对这个人怎么看?”而依赖的人会这样问:“这个人怎么看我?”

我们现在可以明白,可视现象存在于各种不同的人际关系中,其表现程度和手法也各不相同。在偶遇、熟悉和亲密三种档次不同的关系中,可视程度依次递增。

但罗曼蒂克爱情所能体验到的可视性具有某种特殊性,因为世上没有任何人际关系像罗曼蒂克爱情那样投入太多的自我,也没有任何人际关系像它这样具有丰富的自我表达形式。在罗曼蒂克爱情中,两个自我的接触达到了空前紧密的地步。要了解为什么会这样,这种境界又是如何达到的,这就首先要了解性在人类生活中的作用。

生活中的性

寻求性与心理的合二而一是罗曼蒂克爱情的主要特点之一。至今,男女之间性的互动还很少被人们理解。在确定性在罗曼蒂克爱情中的作用之前,我们先要来看一看在人的日常生活中性所起的作用。

显然,性对人类异常重要。人们花了大量的时间去考虑性,看有关性的书籍、电影,做白日梦也在想性事,我们姑且

不谈参与性活动了。每个社会形态都有一整套关于人们性行为的规定,甚至在最原始的部落社会也有引导人们性行为的一些约束。当然,人类的道德法则,尤其是宗教教义更是在这方面大做文章。这种非同寻常的关注,部分原因是因为性可以传宗接代。但这决不是社会和宗教控制性欲的惟一原因。更深层次的问题我们在第一章中已经讨论过。

性的极端重要性在于它能提供给人类巨大的欢愉。对人类而言,愉悦不是奢侈,而是心理的必需(广义的)。愉悦是生活与生俱来的非物质的共生体,是成功行为的一种结果和回报,就如同痛苦是失败、毁灭和死亡的标志一样。

为了生活,我们必须奋斗。正是通过感受享乐、感受幸福、感受愉悦,才让我们感到了生活的价值,感到了奋斗的价值。快乐是我们得以延续生活的情感动机。当我们成功地提升了生活的价值,我们当然就应该享受它。

愉悦还有另一种心理意义,就是它能给我们一个直接体验现实、体验成功、体验价值的机会,一句话,就是体验生活。拥有愉悦就意味着:“我能掌握自己”,“我喜欢我现在的状况。”如果说,痛苦意味着无助和无能,那么,愉悦就给人以“能力”和成功的感受。

性与自我赞美

可以说,愉悦给予我们的是影响我们发展的两大心理体验:其一是它让我们体验到了生活是有价值的,其二是让我们同时体验到了我们自身也是有价值的(我们很能干,能适应生活,也能把握自己的生存环境)。而懂得生活

的价值,懂得自我的价值,这是最重要的人生知识。正是愉悦,通过鲜活和强烈的**直接体验**给了我们这样的知识。

性在生活中所以重要是因为它能潜在提供相当程度的愉悦和快乐。性所产生的愉悦与众不同,它能提供心灵与肉体的统一快乐,能将感知、情感、喜好和想法统合起来。它提供给我们**体验自我**的最强烈的形式,也使我们感受到心灵最深处的我。这就是性的**潜能**,当然需要强调的是只有在它不受伴侣间的矛盾、愧疚、疏远等因素削弱时才能表现出来。

在性活动中,自己成了欢愉的直接根源,是欢愉的载体和化身。性活动提供了这样一种直接的、感官的确认:即人凭借自身是可以得到幸福的,它比任何活动都能让我们体验到:人是**自我之极致**,人的生活目标就是寻求自身的幸福。即使这种性行为的动机不纯,即使随后便感到羞耻,只要是性活动,人就能感受到生活的快乐,感受到享受生活的权利,使得他们树立自我,我以为这就行了。这就表明,性是树立自主的终极行为,即使这种性行为没有很投入,也会产生这样的效果。当然,只有当性活动成为爱的自然流露,才能显露其具有的强烈程度。性只有当它同时是对爱情、自我、生活和对伴侣的真实流露时,它才能表现出它的最强度。它之所以会如此,是因为我们随之享受到的体验综合度也必定是最高的。

性与自我意识

在性活动中,我们体验到了独特的、强烈的自我意

识,其中有性行为本身带来的,还有是在与伴侣进行的语言-情感-身体的互动中产生的。应该说,任何体验中的自我意识都依赖于体验过程中的互动,依赖于我们感觉的可视程度和种类。如果我们能与伴侣共同体验精神和情感上的强烈的亲密感,进而感受性人格的完善,其结果就是我们从精神到肉体都赤裸裸地与最深处的自我触摸,并为之而感到快乐。相反,如果我们觉得从精神到肉体都与伴侣相疏离,其结果就必然会感到孤僻(最好的可能性),或是“肉体的折磨”,或是感到无聊,感到生活毫无意义(最坏的可能性)。

这并不意味着人们寻求的罗曼蒂克爱情从性活动方面来讲总会碰到麻烦,而只是说明,如果我们远离自我,远离我们的性行为,远离我们的伴侣,我们不可能享受到两性美妙合一带来的狂喜。

性为我们提供了自我意识最强、最快乐的形式。在罗曼蒂克爱情中,男女的互相渴望,是人类能提供和得到的最亲密和最好的仰慕,也是了解他人和被他人了解的最根本的形式。

在这种性体验中,关键是要了解我们的性能力是我们所爱的人的快乐的源泉。我们要感觉到,这是我们的人,而不只是感受到肉体——这个引起我们伴侣愉悦的东西(我们需要的不只是良好的性技巧)。我们会感到:“因为我是我,才使他(她)有这样的快乐。”这样,我们就可以从伴侣的脸上、情绪上看到我们自己的心灵和它的价值。

如果我们在性行为中加入了自我的赞美,如果我们在

性行为中希望自由自在地、无拘束地、自主地创造我们的快乐,享受我们的快乐,那么,我们最钟爱的人就成了最能让我们实现自我的人,他就(有意无意地)成了我们确认的心理镜子,他能反映出我们自我和我们生活最深处的那些观点。这个人就是能让我们在性领域里获得最佳体验,体验我们希望得到体验东西的人。

男 女 之 间

当男女之间激情碰撞时,性促使他们相互的接触更深更广。彼此渴求在所有的细节上对对方深知深解,涵盖一切。我们希望通过我们直接的感受来探索自己的爱侣,包括抚摸,舔尝和嗅闻。我们在爱情中所探求和分享的情感之深之广之频繁是任何其他的人际关系都无法比拟的。伴侣的一些胡思乱想会成为我们自己最花力气研究的主题,伴侣的一些最特殊的性格的细微表现则会给我们以强有力的精神-智力-情感-性感的刺激。

男女是产生吸引的两极,它能诱发出让自己和对方都痴狂和迷醉的力量。这就是罗曼蒂克的爱:我们的自我膨胀达到了能与对方相遇的强烈程度。要知道,我们不只是一个简单的人,我们都是有特殊性别的人,我们可能对这一点的重要性以及它对我们生活的巨大影响都估计不足。我们每个人的自我概念中实际上都包含着男性或女性的意识。我们的性认同是我们个人认同体验中的主要部分。我们不会只体验到我们是人,而往往还体验到我们

是男人或女人。当某人缺乏清晰的性认同时,我们就会认为这是这个人不那么成熟的反映。

我们的性认同,我们男性或女性的性特征,都是植根于我们人的生物属性,但这主要不是指男性或女性的人体,而是指我们在这方面的性心理体验。举例来说,如果我们一般地说一个男人对人诚实,这个特点只属于人的普通心理范畴,它不是男性性方面的特点。但是,如果说他对女性相对更多信任,那么,这个特点就有男性性心理的成分了。相反,如果他一遇到女性就会在情感方面有一种不适感,我们就会认为他或许在男性特性方面出了点问题。同样,如果一个成年女性害怕阳具,那她肯定在女性的性特质上没有得到健康的发育。

我们对性心理的认同,以及我们的性人格,是我们对自身生物属性反映方式的产物,就如同我们的人格认同,广义上讲也是我们作为人类属性反映方式的产物一样。作为性物,我们必须而对自己很少有意识考虑的一些问题,比如,我们在多大程度上意识到自己是性物?自己对性的看法如何?性在生活中的重要性究竟是什么?我是如何看待自己的肉体的?(这不是说是否能从美学意义上欣赏自己的肉体,而是说:我是把肉体看作是愉悦体验的源泉吗?是具有价值的吗?)我如何看待异性?我是如何看待异性的肉体的?我又是如何看待男女的性关系的?我对这种性关系的处置能力如何?说到底,正是我们的性心理决定了我们对这些问题的答案。

显然,这些问题在心理学领域里并没有得到满意的解

决。不过,在性领域里,这方面好像讲得多一些。许多研究表明,一个人的自尊水平越高,他对待自己的性问题和性现象的反应就越健康。能健康地看待男女特征是我们性意识健康的一种反映:它给了我们强烈的自我性意识;给了我们积极的(不害怕,不羞愧)性反应;给了我们把性体验作为自我表达的秉性,而不是认为性是有罪的,“脏”的;给了我们积极评价我们肉体的勇气;给了我们对异性肉体的热情;给了我们性关系中自由、快乐的反应能力;如此等等。

许多年前,当我在主持一个治疗小组工作时,许多患者都在谈论不同时代、不同文化对男女性特性的不同认识。一位患者问我,对男女性特征的概念有什么个人见解,我回答说,说到底男性的特征就是认为世上最好的事情莫过于有女人的存在,而女性的特征则是相信男人才是造物主的恩赐。虽说这种说法有些直露,但时至今日我觉得也没有什么更好的解释。*

无论如何,最简单的道理就是:男性在自身和自身肉体的体验中感受到巨大的愉悦,而女性也在自身和自身肉体的体验中感受到巨大的愉悦,并且在与他人和他人的肉

* 当然,在我们每个人的心里都有对“男性”和“女性”的不同理解。这种个人的不同理解是由于个人生活经历的不同,心目中男女性别的偶像不同,不同文化的传统观点等形成的。无论我们如何考虑这个问题,我们才开始破解体内的生物力量用无声的语言表达的观点。

体接触中,通过激情和亲密,在互动中发现,所谓“他人”实际上就是**自我的另一半**。

正如性人格是我们自我意识的基础一样,它同时也是我们希望自身客体化和在人际交往中达到可视的基础。充分的可视和充分的自我客体化体验,让我们感知到,我们的自我不只是作为一个人,而是作为一个男人或一个女人。事实确实是这样,我们不会只觉得自己是人,而且还会很明确自己是男人或者是女人。

男人会希望自己生活中的女人能感受到他的力量,还会希望女人能感受到他的敏感,他的弱点,和并非每时每刻都具有“克制力”和“责任心”,希望她能理解人,理解一个人具有人性的这些不同侧面并非是不可思议的。而女性同样希望她的敏感和直觉能得到对方的理解,她还希望男人能理解她具有的力量和进取心,同样,女性表现出的不同侧面也并不是矛盾的。

要得到理想的可视度和自我客体化这样的体验,就要与多个异性接触。我们身上都存在着男性和女性的特点,只是男人主要有的是男性特征,而女人则以女性特征占优势。在与异性的接触中,我们能就体验全方位的自我。**男女之间存在的吸引力使我们产生并强化了这种意识。**

当然,这种能力的获得也需要与许多同性的接触。男人知道如何成为男人,这对于女人就无能为力了。而女人也有男人无法了解的东西。但异性间的互动能增加这种理解的可能性。这种关系就好比是更大的键盘,你

可以在上面敲击更多的键,演奏更美妙的乐曲。一定数量的异性接触,使我们思想成熟,基本特性稳固,还可以取长补短,使我们有能力感知作为一个人的自我和作为一个性物的自我。同样,独特的、具有性诱惑力的男女关系,也为我们提供了至少是潜在地提供了“认识”他人的最大可能。

我不想在本书中谈论复杂的同性恋和双性恋(指对同性和异性均有兴趣——译者注)问题。我们这里只涉及异性关系,这是男女之间的典型关系,但其中的一些道理对同性关系也适用。当然,如果你觉得你的同性或双性关系已经与异性关系一样成熟的话,那么你就难以接受我的观点;如果你所持的观点与我相同,即同性或双性关系并不是“不道德”的,或是“错谬”的,或是违法的,但它们确实是人在步入成熟的路上的一种障碍和绕的弯路,那么你就能被我说服。这个问题就到此为止,不然就跑题了。

我们所谓的性的渴望,是指受到罗曼蒂克的爱的驱使,而不是那种临时的关系,也就是彼此要把对方当作人看,当作男人或是女人看待。罗曼蒂克爱情的基本含义就是:“我把你当人看,你就是你,我爱慕和渴望的就是你,只有你对我的幸福和那种不可替代的性快乐具有意义。”

我们对伴侣的精神-情感-性方面之所以能产生强烈的反应,是由于我们把他(她)看作是我们心中的最爱,看作是对我们个人幸福至关重要的因素。“最爱”与最高尚、最高贵无涉,它只是指最重要,指我们个人的需求和

渴望,指我们在生活中希望寻求到的体验。作为生命的一部分,我们把爱的客体视作我们性幸福的至珍至贵,我们把精神和肉体的需求融入对方,我们因之体验到了相互合一的惊奇和狂喜。

罗曼蒂克爱情的反应

回顾我们所讲的一切,我们可以发现产生罗曼蒂克爱情反应的一些基本要求。

有希望交往的简单要求,有去爱、去倾慕的需求,有被爱的要求,感受可视的要求,有自我发现的要求,有性完满的要求,有充分体验作为男人或女人的自我的要求。随着我们描述的继续,我们还会发现其他引起罗曼蒂克爱情的需求。如对私密空间的要求,逃避世间纷争的要求,这些都是罗曼蒂克爱情具有的独特要求,此外还有与他人共享自己的激动以及分享他人带来的激动的需求。我们把这种称之为“要求”,就是说没有它们并不会死去,但它会对我们的安宁和幸福发生巨大的影响。它们具有多方面的生存价值。

我们的本意不是想通过罗曼蒂克爱情来寻求各种需求的满足,我们只是来感受它们,而不是来给它们界定概念。了解这些需求不但能帮助我们理解爱情的本质,而且可以为我们提供评价我们关系的标准。举例来说,如果我们注意到我们在与声称爱我们的和我们认为爱的某人之间感受不到可视性,那么我们会清楚地知道有问题

了——如果我们意识到可视的重要性的话。我们在第四章将继续这个话题。

如果我们不认清我们怎么会与这个而不是那个人产生爱情的特殊原因,我们就无法充分理解罗曼蒂克爱情的本源。因此我们需要认识“坠入爱河”的选择过程,现在我们就进入这个话题。

第三章 罗曼蒂克爱情的选择

开场白：似曾相识般的感动

男女间的快乐关系，那些爱、欲望和欢愉的体验并不是一帆风顺的，而是一个互相补充的曲折线路。爱上了一个人，我们就把他或她当作了现实或潜在的幸福之源；欲望随之产生，并由此转化为行动——通过与爱人共同的投入——而使我们得到愉悦和快乐；再通过反馈，愉悦又诱发我们坚定的爱和强烈的欲望。如此循环往复中，爱得以发展和壮大。

迷恋，魅力，激情可以令人“一见钟情”。但深刻的爱情不会由此产生。爱需要彼此了解，而了解需要时间。人们有时说“一见钟情”，那是因为当第一时间的强烈情感反应可能在日后的爱情体验中得以证实和巩固，于是人们在回忆中认为那似乎就是爱情。

当然，在男女相识相处的早期，甚至在初次相遇时，未

来的情人间常常会体验到一种突然的“似曾相识般的感动”，那是一种熟识的感觉，一种与早已在某种程度上了解的人相遇的美妙感受，这种感受真是像谜一样无可名状。这是对陌生的“他人”的迷恋，其实，你是觉得你碰见的“他”或“她”，就是你心灵中存在的那个人的化身，是你的熟人。这种似曾相识中的“他”或“她”不是其他的“他”或“她”。

我们需要弄清，是什么点燃了初始的这种热情，它的基础又是什么。我曾经谈到，激情与“思维和价值的相通”有关。这是一种宽泛的结论。我们现在要专门来看看它包含了什么，又是如何在第一次的相遇中就得以显现的。掌握这个答案将有助于搞清我们为什么会与这个人而不是其他人谈情说爱的。

生活感受

“生活感受”是一个对于理解罗曼蒂克爱情和罗曼蒂克爱情的选择都有用的基本概念。在罗曼蒂克爱情的核心里，深藏着这种“生活感受”。

生活感受是一种情感的方式，通过它我们深刻地体验现实和将成为现实的人际关系。事实上，它是一种形而上的情感推论，有人说是个人的形而上学，它是我们潜意识里对世界、生活和我们自己的最深刻、最广泛的态度和观点的总和。我们的生活感受能反映强烈而健康的自尊，反映自身存在的纯粹价值以及对我们的努力和想法终会在

这个世上实现的信念。它也会反映自我怀疑的痛苦和对这个世界不满的焦虑情感。它能反映对生活的认识是大喜或大悲,它还能包括热心、自信,或是敌对、自疑,或是沉默、想入非非,或是苦闷、悲剧性地战斗,或是文雅、无怨地放弃,或是无用的软弱,或是不理智的殉葬,或是以上种种态度在不同层面上的混合。

我们的生活感受形成于幼年,远早于我们对世界和自身能进行抽象思考的时期。从那个时期起,我们必然会遇到许多现实的问题,如生存的本质,生活的本质,这些问题的答案完全是因人而异。这种不同反应的累积就形成了我们不同的生活感受。当然,成人后的学习和观察也会影响我们的某些看法,这个萌生于幼年的感受可以说是从根本上处于持续变化中。

在举例说明前,我们必须明白:**意识和有目的的直接感知**对我们的生存来说是十分必要的。就是说,我们需要知识,而知识的习得需要概念化的思维。年轻人在这方面模式的进步发展不可能是一步到位的,而是经过对于特定情况下思维和感知的不断的长期的积累而成的。我们在此间关心的不是影响这种模式的因素和它的类型,关键是否建立了这种模式。

由于多种原因,我们可以学会积极和快乐地去作出反应,在我们思考的训练中学会获得愉悦。或者,我们可以自觉不自觉地学会聪明地对待事情,就是说学会“必要的坏”。再或者,我们也可能把精神的努力看作是自己无能的表现,看作是一种负担和无奈,希望尽一切可能来回避

它。

在我们心里,随着时间的流逝而逐渐形成和积淀下来的就是你的倾向、策略和习惯——一种心理的暗示。依照这样的方式,生活的感受就得以形成。要知道,我们的许多方面都与个人的生活感受有关,我只提几个基本问题:

首先,人类不是万能的。我们发现,不但我们得到知识要通过一个直接感知的过程,而且我们的努力也未必一定会取得成功。我们要学会欣然地、现实地、无可畏惧地承担自己的想法和判断造成的任何结果;或者,我们要学会这样的本领,即不能通过使自己的意识、思想和行动的弱化来降低某种“风险”,以此逃避责任或是将责任转嫁他人。

如果两个人而对这样的问题采取的是不同的态度和方法,那么,这两人之间就有了鸿沟,就可能妨碍罗曼蒂克爱情的产生。

其次,我们人类必须要有长远的眼光,我们要制定我们未来的目标并努力去实现它。这就需要有能力和耐心来淡化及时享乐的念头,准备忍受不可避免的人生磨难,即使是最简单的生存问题也需要我们思考一下我们的行为可能导致的后果,我们不能只顾今天。(“只为明天”的人的错误是另一个问题,与我们现在所要讲的内容无关。)我们要学会接受并考虑明天,考虑行动的各种后果,我们要现实地对待生活中遇到的许多问题,保持一份追求人生价值的雄心;否则,我们只会对不能及时享乐的情况不满,而去寻求那些转瞬即逝的幸福。

再者,在生命过程中,人类不可避免地会目睹和经历各种各样程度不等的磨难和艰辛。我们所能避免的仅仅是因此而引起我们痛苦的状况,和由此影响我们对生活的价值判断。无论遇到什么样的痛苦和磨难,我们都应该保持开朗的心境,保持这样的信念——幸福和成功是我们生活的常态和本性,而痛苦、失望、灾祸等则是偶然的和非常态的(恰如我们认为健康是正常的,而疾病是不正常的一样)。我们千万不能觉得幸福和成功都只是临时的、偶然的。

对于个体生命而言,维护自己的生存和安宁是它的本能。就人类来说,我们的特点决定我们必须选择自己生命的价值走向,由此产生我们的意识、思想和行为方式。对我们人类来说,这种选择的过程不可能是自发的,也不会本能地作出正确的选择。我们是应该要对生命给予尊重和自信,敢于接受自我的价值观去体验幸福,敢于拒绝把自我作为牺牲品的要求呢,还是放弃我们灵魂的进程,缺乏勇气、责任和努力,做一些毫无意义的事情呢?

生活的感受对于我们的价值观的形成极其重要,因为所有的价值取舍都基于我们生活的环境。我们的生活感受是所有情感和情绪反应的基础,如灵魂的特征,个性的基本特点等。这就是生活感受与罗曼蒂克爱情的联系所在。“心灵伴侣”就是那种在多方而都能与我们共享生活感受的人。

当我们与他人相遇,我们会感受到不同的个人体验,是快乐或是畏惧或是防卫。我们会感受不同的激动和恐惧,同时,我们在身体和情绪方面的反应会比思想和语言

方面的反映快得多。

在罗曼蒂克爱情中,对他人生活感受的积极反应,往往会对爱情体验和相互的可视体验起关键作用,这种反应有时也会发生在初次相见时。这常常成为点燃爱情的导火索。我们在罗曼蒂克爱情中常常会有这样的反应:“我的情人与我对生活的看法一致。”“他对待现实的态度也和我一样。”“他的体验和我差不多。”如此等等。

在我的“自尊与罗曼蒂克爱情关系”研究工作中,我要求学生参与做一个实验练习,其目的是让他们知道我们对他人的了解程度,我们对他人即时反应的程度,就是那种不加思考的反应程度。这个实验是这样的:要求在房间中的每个人面对陌生人静坐,整个过程中不许走动,也不许讲话,只能直视对方,以此去了解对方的性格。当然,可以是带着轻松的面不是审视的眼光,这时应该展开你的想像,比如,你可以去想像对面这个人孩提时代的样子,想像他成为情人或伴侣时的模样,想像此人会遇到什么样的麻烦,想像他是怎样看待我的等等。在沉默了一会后,其中一人开始对方进行描述,谈印象,也谈幻想和感受,另一人依然沉默,只是聆听,不发表意见,也不显露同意与否的态度。之后,两人互换,原先听的人开始讲,而原先讲的人此时只能听。整个过程结束后,两人对刚才彼此的讲话相互进行评点,看看感受是正确还是错误,以及正确和错误的程度。这时,房间里总是充满了惊喜和激动,感受的准确率往往非常高。人们为自己的敏锐,为自己能了解这么多,看到这么多而高兴和惊奇。

当然,生活的感受更多的是要通过交流才能得到的,一般来说,直觉并不常见。作为一种认识的演化过程,人们更倾向于直接的了解:通过了解彼此的喜恶,通过观察互相的谈话方式,微笑方式,站立姿势,走动姿势,情绪的表达,事情的反应等等,来发现共同点;通过互相的反应,通过说什么,不说什么,通过无须说明却偏要作出解释的做法,通过瞬间发生的互相能立即理解的信号等等,来发现共同点。应该说,每个人都经历过这种情况。

生活感受认同的最具意义的信号,通常出现在对艺术的看法上。艺术是检验生活感受最敏感的领域。个人的生活感受对于决定个人的艺术修养有着特别重要的意义。

两个人对他们共同推崇的某个理念展开讨论常常显得非常重要,决不能等闲视之。但仅仅是抽象地在某些问题上达成一致还是不能获得充分的生活感受的。事实上,这种一致性常常可能出现误导,使人似乎觉得他们拥有很多的共同点,而实际的情况并非如此。我曾见到许多年轻人发现自己错误地步入婚姻殿堂,原因就在于当初他们觉得彼此已经在广泛领域里达到了思想上的一致,认为这种一致性足够保证他们的亲密关系可以获得进一步的发展,事实上,在更深层次的生活感受方面,他们存在着不少差异,正是这种差异阻碍了他们在婚后去谋求更多的幸福。

在生活感受方面没有明显的认同,男女双方就不可能有一个广泛的、基本的、亲密的可视体验。我们可能受到许多有不同生活感受的人的敬慕,但我们同他们之间进行情感交流却可能受到限制,这时,我们会觉得,他们那种仰

慕之情或许并不恰当,他们的选择并不正确。

我想,如果一个具有健康的生活感受和自信的男士遇到一位女士穷追不舍,而这位女士的人生感受偏偏与他截然不同,这就是一件令人难弄的事,因为从根本上说,她的倾慕只是一种对英雄的模糊幻想,所以这位男士虽然明白这种爱慕,却很难产生认同的可视体验,因为这位女士的感觉和自己的所思所想格格不入。

最佳的罗曼蒂克爱情体验既来自我们对对方的倾慕,也来自对方对自己的爱慕,这是一种双向的交流,循环往复,当然,还要根据我们自己的生活观点来具体行事。如此方能具备持续的罗曼蒂克爱情的引力和产生那种激情的基础。我们总是向着与我们相似的意识体靠拢。但仅此并不充分,相似只是基础,而产生激情则需要互补。要知道,只有当男女都具备可视体验时,罗曼蒂克爱情才会迸发出来。

取长补短

在男女之间具有相互吸引的基本条件下,彼此在生活感受方面的相似和互补的情况是经常能够见到的。从绝对层面上讲,产生爱情的最基本相似点当然是他们都是人,而产生激情的互补则是由于他们分别是男性和女性。

具体而言,当我们与他人相遇,如果他的生存原则与自己的相似,他的处世风格得到我们的认可,他的适应能力也是我们具备的,那么我们就会产生一种巨大的认同

感,一种发自内心的感应,这就是支撑我们关系构架的基础。没有这种基础,说得严重点,爱情就会停滞。但是在现实生活中两个人不可能是完全相同的,不可能有完全相同的认知方式,也不可能完全相同的表达方式,甚至连潜在可能也难以达到。如同分娩的过程各个不同,个性的发展同样不会完全一致。再详细点说,某人在语言能力方面比另一个强,而另一个则可能在直觉方面发展得更好;某人是长于行而另一个则善于思;有人偏好艺术,而另一个则精于世故;一个喜回忆,另一个则好现实;一个埋头钻研,一个则交际广泛;一个爱好床上功夫,另一个则追求精神沟通。潜在的人性各有不同,其行为表达也各具特点。我们每个人都在一定程度上具有某种潜能,但具体到个人身上,它的纷繁复杂的组合就产生了多种多样的模式,如同我们各人的指纹千差万别一样。

我们最可能与什么样的人产生爱情呢?就是那些能让我们体验到基本的亲和力并能彼此互补的人。当两性间存在互补时,他们就能体验到刺激、挑战和激动,产生提升情感的力量。

当然不是所有的差异都具有互补性。某些差异导致的结果不是互补而是相互抵触。有些心理学家所称的“相背则吸引”的论点过于简单化了。至少,“相背则生厌”的情况也是存在的。有一些男女之间实在没有什么太多的共同点,他们的行为方式、处世风格都不相同,因此当他们试图走近时,就会产生矛盾。如果要在罗曼蒂克亲密接触中取得成功,他们间的差异应该成为相互取长补短的体

验,成为开掘自我潜能的方式,如此,他们的相遇对提高和扩展自我意识和自我活力就会有益。

如果两人的感知和体验风格各不相同,比如一个是言语型,一个是直觉型,只要他们对对方的风格认同和尊重,他们同样可以促进和丰富他们之间的关系,反之,则会产生冲突。也就是说,无论是行为型还是精神型的人,其觉得他们的差异是互补还是对立,最重要的是看他们是否具备接受他人的不同的意愿和能力。

我们经常会对那些具有我们自己不具备的特点的人发火。我知道,女人常常会为她们的爱人进取心达不到她的要求而产生不满,其实,女人的进取心一般而言还不如男人;我也知道,男人经常由于女人的絮絮叨叨而不耐烦,其实这正是她们敏感之所在。丈夫和妻子常常会为此而争吵和抱怨。比如男人除了不能接受说自己无能外,说别的好像都问题不大,而一旦妻子说出这种看法时,他就会对她发火。他不明白实际上他也喜欢她偶尔地觉得她自己无能,她实际是对两人的情况都产生同样的看法。我曾经与一个雄心勃勃的女士接触过,虽然她也抱怨丈夫的被动状态,但实际上她喜欢这样,因为这样她就可以取代丈夫的位置而有自身的体验了。

罗曼蒂克爱情是与这些摩擦和矛盾并存的。每天伴侣间无论是把彼此的不同作为互补还是对立,都不会妨碍产生爱,关键在于能否把这些矛盾化解。当然,这种化解是在彼此认可那些性格和特点的不同才能实现的。我们要学会接受对方的性格和特点,并学会把它变成自己的性

格和特点。

为什么要这样说呢？因为在我看来，容忍和接受他人特点的伴侣间发生的互补，正是自我成长和自我发现的重要力量源泉，它为我们打开了进入一个全新世界的大门，而身在其中的人越显得自尊，这种情况就越容易发生，在这个过程中，他们很少会对彼此性格上的不同产生忧虑。

要想深入了解爱情，我们就需要问问自己：我所爱的人让我的哪个部分感受到了与以往不同之处？我在同他的交往中如何体验到了自我？在与他的接触中我感受最深刻的又是什么？回答这些问题的过程，就能够解释我们为什么会与这个人产生爱情而不是与另一个人产生爱情的最重要的理由。

我在前面已经作了说明：两人之间的差异是否能成为互补和对彼此关系产生积极影响，主要看各自的特点是否得到对方的认可和羡慕。仅仅喜欢与否是不能达到“互补”的。我们从没有见过在一个高度自尊的人和一个极少自尊的人之间能产生激情；我们也很少看到一个聪明的人和一个鲁莽的人之间有爱情产生。这种不同是完全对立的，不可能产生互相的激发。能够使差异成为互补而不是对立，只能是那些可“变化”的方面，而不能涉及到根本的生活态度。像是否诚实，是否自尊就不能“变化”。在基本的特性上，我们的取向应该是相同的而不是对立的，我们欢迎的是诸如个人风格上的不同之类的事情，在一定范围内，我们不会因此而感到不舒服。

是的，在某些时候也会出现不诚实的人受其他诚实的

人吸引这样的情形,就如同一个有不安全感的人会被一个有自尊的人吸引一样,这为的是寻求一种弥补,即自己个性中所缺乏的那些东西。但这种吸引不可能是双向的,而是单方面的。诚实的不会被不诚实的吸引,自尊的不会受到自疑的吸引。他们不存在产生爱情的基础。

当爱的基础确实存在时,当男女间有了基本的亲和与互补的结合时,更进一步,在他们的生活中找到了爱的契合点时,爱情的发展就会是顺理成章水到渠成,他们就会发现他们之间具有了互相吸引的现实。许多年生活在一起的伴侣都有这样的体验,他们会不断寻求爱对方的新理由,以使他们的爱情不断获得更新。这种理由起先只是处于潜意识中,后来才可能逐步能用语言来清晰地表达。不是所有的人都能说出所有爱的理由,而且也没有这个必要。但对于喜欢刨根问底的人来说,可以问问这样的问题:我们的共同之处是什么?我们的不同——这样的差异使我们能够快乐和受到激励——又是什么?我应该提醒大家,仅仅具有某些人性特点还不是关键,而是这些特点在具体个人身上所产生的效应,在具体个人身上的程度,以及这些特性之间的平衡。“平衡”和“度”才是关键所在。比如,我就比较喜欢女性身上有些“男性”的体现。但显然,女性身上拥有一点“男性”的因子和某些女人身上“男性”因子太多而时时要人提醒她是个女性,这是完全不同的概念。我认为没有一点“男性”成分的女子并不可爱,许多女性也认为男人身上没有一点“女性”成分也不会让人激动。只是这里的“度”极其重要。

至此,我们在了解我们为什么会爱上此人而不是那人

的过程中,已经多少知道了一些成熟的罗曼蒂克爱情的情况。但亲和与互补同样会出现在不成熟的爱情中。接下来我们有必要讲一下,我们所谈的这个原则在成熟与不成熟的爱情中所扮演的角色有什么不同。

不成熟的愛

“成熟”与“不成熟”是一个生物学的概念,它是指个体发育过程中最终导致的成功或失败的结果。

在成熟的爱情中,“互补”主要说的是彼此“取长”。在不成熟的爱情中,“互补”则指的是彼此“取短”。这些短处包括需求、欲望和其他一些影响身心健康发展的个性特点。我们在这里所涉及到的基本是关于个性化和个体化,是关于生命个体在完全达到成人自律水平过程中所得到的成功或失败。

许多人面对生活时的态度可以作这样直观的理解:“我五岁的时候,我最重要的需求就是不要长大到六岁!”这种态度从根本上来说,是被动型的,但在表面上往往显示出某种积极和进取。实际上,他们只是在等待,等待援救,等待别人告诉自己是个好孩子,等待他人的认可和外界的确定。所以,他们的整个生活都是处于被关照、受他人夸奖,或是克制自己的欲求、强求自己这样一种状态。他们对别人的关爱缺乏应有的信任,什么事情都是事必躬亲,否则,他们简直都不知自己是谁。无论这些人的行为是独立的,或是受控制的,或是过度戒备的,他们总是有一

种不合适及不满足的心理感受,他们觉得只有别人才能改变这些,而自己则缺乏一种内心的力量与精神的支持,缺乏壮志雄心。在现实生活中,无论他们是通过强力还是温软,通过控制还是被控制,通过命令还是服从,在寻求完美生活的过程中,他们总是觉得空虚,缺乏自我发展的坚韧。他们从没有这样的本领,能体验和内化个人的孤独,个体生命的成熟度总是难以达到同他实际年龄相等的水平。他们不能将他人的赞许转化为自我内心力量的源泉,他们无法进入自我负责的状态,更无法对最终可能面临的孤独保持心理上的平静。他们的努力总是事倍功半。

他们要么对他人抱着怀疑的态度,保持着距离,要么就是把别人视作救生稻草,以慰藉自己的焦虑和不安。这些不成熟的人对待他人的态度很有些像孩童对待父母那样,总是希望自己的需求能得到他人的认可,而不是像处于平等地位的人与人所希求的那样。于是,他们看待爱情关系同样视为一种可依赖的关系,而不是两个可以自由表达自我、可以互相接受和彼此享受的自律的自由个体。他们甚至把爱情看作是解除内心空虚和魔术般地完成孩提时代未能完成的心理需求的一条途径,视为弥补自我个性缺陷,取代走向成熟和自我负责这一进化过程的替代品。

不成熟的人之间的爱情也会有一些“基本相似”之处。探求他们最初是怎么产生爱情的,也就能理解他们的爱情怎么会慢慢死去的。

一个不成熟的女人是这样的眼光看待情人的:“我

的父亲让我感到没有任何价值,希望你会取代他的位置,把他没有给我的东西补还给我。我会好好操持这个家,为你烧饭洗衣,为你生儿育女,我会成为你的好宝贝。”

如果一个女人有过不被父母疼爱的经历,她就很难明白自己受到的伤害和产生的自卑的程度。虽然她会显示出成人的形象,但她的这种未成熟的情结会在内心深处影响她的行为。在她眼里,自己所爱的男人,无论他有什么美德,他最主要的个性特征是要具备与她的父母有某种相似之处。这个男人也许是个冷漠的、没有什么激情的、不会也不愿意表达爱的人,然而,如同一个输光了的赌徒依然无法抗拒回到使他痛苦的赌桌前一样,这个女人也会义无反顾地跟随他。只是这次她不会再输了,她会融化他,找个办法融化他,她会调动一切手段来激起他的反应,这是她渴望已久的反应,在这方面,她不会再是个孩子。这样,她觉得就能补偿自己孩提时代的缺失,她就能得到最终的胜利,过去的一切不幸就能远离自己而去。

除非有其他因素的干扰,对她而言,他肯定是有用的,能为她服务的,她甚至希望他保留一些冷漠,一些不关心,一些距离。只是她未必承认和了解她自己内心隐秘的这些需求。如果有朝一日这个男人变得贴心了、柔和了,他就再不具有“代”父母的条件了,于是他就无法适应扮演她要求的角色了。因此,她会小心翼翼地保持彼此的距离以避免这种情况的发生。但是,如果她这样做以后依然无法阻止他变得温柔和体贴,那么,很可能她就要往后撤退了,要了断与他的爱情了。

“怎么会这样？”她哭诉道，“我怎么总是遇上不懂得爱情的男人？”

一个不成熟的女人是如此，一个不成熟的男人又是如何呢？

一个不成熟的男人常常会这样想：“现在我是个结了婚的男人了，我长大了，我应该有责任心——就像父亲一样。我得努力工作，好好呵护你，关爱你，如同父亲对母亲那样。这样，父母和你们大家，每一个人就都会认为我是个好孩子。”

如果一个男人在孩提时代就经历过母亲弃家而去的情况，他就会有被抛弃和背叛的感觉，这是母亲所为，而非父亲。（这是儿童天生的自我中心意识。）他会告诉自己（或许是在父亲的怂恿下）：“这种女人，不值得信任。”他希望不再受到这样的伤害，他想，没有女人会像自己的母亲那样伤害自己。后来他明白了，和女人之间只有两种关系：要么是不把对方当作女人，千方百计地伤害她；要么他选择的女人都不可避免地对他不忠，让他受到伤害。后来，他在弥补孩提时代的缺憾过程中似乎总是遇到第二种女人（他不能成功完成任务是因为这个**女人并非是他的母亲**，她只是一种替代象征）。当这种女人“给他一击”时，他就会感到震惊和无奈，可惜的是，他生活中的“爱情故事”都是这种类型。由于他无法将现实与痛苦的本源相联系，与问题的本质相联系，与之前的情感相连通，说到底无法与自身的个性特征相联系，因此，他就无法找到解决问题的办法，他无法面对人生遭际却又将一切深藏于心，于是故事又会重复地继续。为了得到安慰，为了寻求报复，他

会尽可能地去伤害别的女性,他会产生这样的想法:“罗曼蒂克爱情完全是杜撰的!不然,它怎么在我身上从不产生效应?”

我在研究爱情这个问题上发展了一套观察方法。受检人员被要求按照下列命令操作:

首先,拿出笔记本。在新的一页写上 *母亲*,然后写六到八句描述和能概括她性格的短句。再写上一句你如何观察到她给予和接受爱的能力的。现在翻到新的一页,按前面的方法写上 *父亲* 以及相关条目。

其次,翻到新的一页,写上 *我父亲或母亲经常让我垂头丧气的方式之一是……* 这里要填上六到八种方式。

再次,接着再用一页写上你第一次婚姻的配偶的名字或是你一生中让你受到刻骨铭心般痛苦的爱人的名字。接着写六到八句描述和能概括她性格的短句。当然,同样还要再写上一句你是如何观察到她给予和接受爱的能力的。

最后,又翻一页,写上 *某某经常让我垂头丧气的方式之一是……* 这里也要填上六到八种方式。

当我发出指令后,你会听到整个屋子里到处是叹息声、咒骂声和大笑声。有人喊道:“我的天呐,我是和母亲结婚?”有人回应道:“我是和父亲结的婚?”

对大多数人来说,这五页纸上的暗示真的使人吃惊,但并非完全出乎预料。

从某种意义上说,这确实说明了所有不成熟爱情的共同特点就是不能现实地看待伴侣,而是用臆想取代了真实

的可视。更进一步说,他们对所选择的人虽然进行了感知、认可和了解,可却不是理性的,这一点,他们所参与的游戏使得他们意识到自己是在不由自主地欺骗自己。当他们的伴侣恰好为了自己的需求而有所动作时,他们就会感觉受到了伤害而为之震惊。这种情况的发生与我们说的不成熟的人也会与其他不成熟的人恰好互补和耦合是一致的。

举例来说,一个愿意经历爱情磨难的女人,就像精确“制导”导弹一样,她会瞄准已婚的男人,然而这个男人却“无法”离开他的妻子;而一个强壮又有责任心的男人,也会像精确“制导”导弹一样,瞄准无助的弱不禁风的女人。这样的“互补”同样会产生爱情。

有些女性只有在扮演母亲和孩子的角色时才会“入戏”,而有些男人也只有在扮演父亲和孩子的角色时才显得得心应手。这两种人都会“拨开层层迷雾”走向对方,然后不用语言,他们会迅速变换角色——或者是保护者,或者是无助之人,以此来满足各自孩提时代的梦,并为不成熟的对方提供演出一场戏剧的舞台,由此还能感受成人的成就感。我们时常能见到这种亲密的情况,即角色在演出中发出的是一种非现实的腔调。我们经常能看到这种互补,只是他们所表现的主要是两者的相异而非彼此的补充,当然,在这个过程中,他们也会体验到那种遇到知音的感受。虽然这种感受非常不稳定,不持久,不含蓄,但也有激动的时刻,也有鲜活的体验甚至是梦醉的时分。这样的关系如果过于沉溺,当事人的自尊开始消解,而与对方的

联系则过于紧密,以至即使短暂的离别都会引发焦虑、痛苦和失望,似乎不可忍受,那么,当这种关系终结时,给人留下的便只能是“英雄一去不复返”的瑟瑟寒意了。

有关成熟的罗曼蒂克爱情和不成熟的但也会标榜为罗曼蒂克爱情之间的不同,我们将在第四章再深入展开,尤其会谈到自尊和自律方面的话题。但我们需要记得在谈论“成熟”与“不成熟”时,他们的差异只是事物在程度上的区别。当我们只是在原则上谈论它,那并不困难,然而在现实中,区分这两个相续的概念就有些难度了。我之所以和大家谈及此事,因为有些读者在阅读了有关“成熟”与否的描述后,会产生某些疑惑,感到自己拥有的爱情,有些像是“成熟”的爱情,有些则又像是“不成熟”的爱情,不知该如何界定。事实上,由于每个人的行为总是多元的多层次的甚至是多侧面的,在某些方面表现为成熟而在其他方面又会有不成熟的一面,这是很正常的情况,在爱情的表现上同样也是如此。进一步说,我们应该认识到即使是高度发展和成熟的人,也会有“不成熟”的时候,也会做“不成熟”的事,也会在某个时间里表现出低于正常水准的情感反应。但这不应该使人由此面自惭和自责。成熟的人并不是不会出现孩子气的举止和感觉无助等情况,在环境允许的情况下,他们可以拥有和接受这样的情感,只是这种情况不可能持续下去,不可能将生活的日常方式定位于这样的瞬间。这种情感和它的行为方式只是一种在条件许可情况下的某种选择,而不是生活的常态,不是固定模式。成熟的人将这种偶尔的不成熟作为平常事,轻松地接

受它,而不成熟的人则极力否认它,事实上却又受制于它。*

奇特的差异:节律与能量

在小结有关罗曼蒂克爱情的选择过程这部分内容前,我有必要再提及一种差异,无论男女间是否有真正的爱情存在,这种差异都显得特别重要,而至今它也未能让众多的男女好好体会。在我看来,这种差异会对男女之间的关系产生正负两方面的冲击力,影响深刻且细微。这种差异取决于人们生物节律和本身能量水平的不同。

生物学家发现,每个人都具有内在的生物节律,它取决于遗传因素,并且除了在生命起始的两三年内可以稍为有些调整外,以后几乎再也无法改变。生物节律的不同会体现在讲话的方式、肢体的运动和情绪的反应上,它是我们所称作“性格”的一部分。正是这一点使得人们是否天生比他人更具有活力,成更情绪化,是否更聪明,或更愚笨,是否比别人反应更锐敏,思维更快或更慢,如此等等。无须多说,这些因素也会对人际交往产生影响。

先来看看这种现象的负面影响:有时,两个原来有着许多互补和亲密情感、处于爱情边缘的人,慢慢会发现两人间经常出现为琐事而争吵的情况。对此他们自己也一时无法作出解释,只是互相感觉“不和谐”,似乎有什么障

* 我在《否定自我》一书中有详细的说明。

碍横亘在他们之间。这种情形多是由于生物节律和内在的能量水平不同造成的。

性格天生喜欢快速的人往往显得急躁,天性爱慢的人自然就容易感到压抑。当这两种人相遇时,快者依然快,慢者还是慢,互相又都想要对方适应自己的节律。他们不明白,这种要求几乎是无法满足的。由于不懂得其中的奥秘,他们就会找些其他因素来解释互相争吵的缘由,而且总会喋喋不休地抱怨对方的不是,直到分手也还在纠缠于这些荒诞的原因,却终究没有明白他们间不协调的深层次的根源。

当然,也有的男女可以不顾此类节律方面的摩擦而继续他们的爱情。这个条件就是,他们之间确实存在着相当多的积极因素,比如互相都极具智慧和机巧,使得他们可以克服这些障碍。但通常的情况是这种障碍阻碍了爱情的发展。问题是很少有伴侣明白个中缘由。

再来看看这种现象的积极方面:如果一对情侣在生物节律和内在能量水平上和谐的话,那么他们的关系就会融洽,他们之间会产生一种特殊而微妙的“了解”。当然这也需要其他方面的协调。如果某对情侣在其他各个方面都比较亲密,再加上在生物节律方面的和谐,我们就会在他们之间发现一种美妙的共鸣,一种心灵韵律的共鸣。

我们还远未能搞清人与人之间这种节律差异的具体情况,更谈不上提供这种差异为什么有些是没有太大的影响,而有些却会产生较大的影响的内在机理。我们现在所能涉及到的这方面的知识,不过只是些自身直接体验的东西。不过一旦我们注意了这方面的问题,一旦我们以这种观点来理

解男女间的关系,我们就常常会对爱情作出全新的诠释,我们就能得到诸如为什么有些人能吸引我们,而另一些则不能,或者是为什么有些爱情刚要起步却又止步不前的原因。它能使我们更好地发展我们的和谐,克服某些感情的摩擦。

私密的爱 情

彼此的互补和亲密关系产生的罗曼蒂克爱情使得我们具有了一个私密的空间。两个自我,两个个体,两种生活感受,两种意识体开始互相渗透、融合并且营造出一个他们共有的空间。这个新世界与那个各自孤独存在的世界是完全不一样的,它是合二而一的美妙结果。

这是一个我们晚上回家可以与伴侣团聚的空间,这是一个只用默契而无须语言的两人世界。经历过两次以上爱情的人都会知道,它们各自有着自己独特的韵味,自己的情感表达方式,自己的风格——那是你所拥有的一个独特的世界。

无论这个空间是基于共同的了解(罗曼蒂克爱情)还是共同的盲目(不成熟的爱情),无论这个空间是充满幸福还是仅仅是个躲避痛苦的港湾,它的本质决定了它是情感的支撑点、庇护所,是添加生命营养和能量的加油站,是心灵的世外桃源。在一片混沌和迷惘中,惟有它能给我们以充实和真实的体验。

确实,罗曼蒂克的私密空间使得我们需求支持的愿望得以满足。它为我们提供了在外奋斗的动力。如果罗曼蒂克爱情比较圆满,它就会提供我们坚实的后盾,这与是

谁(男或女)点燃爱情无关。

男女相识相遇产生爱情,他们之间的独特的私密空间也开始产生。这个空间随着关系的进一步发展而发展。

当一切已经产生后,我们面临的问题是如何让这种关系持续下去。

本书至今已经让我们了解了什么是爱情以及它为何而生。接着我们将去思考为什么有时它能成长,而有时它却会死亡。

我们将直面罗曼蒂克爱情的挑战。

第四章 罗曼蒂克爱情的挑战

开场白：前方的挑战

要确定实现和支持罗曼蒂克爱情发展的必要而充分的条件是很困难的事情。我们可以先不谈必要的条件，即使是充分条件也同样无法予以定义。尽管有些条件在某个阶段是非常必要的，但它也会随着时间的推移而不复存在，至少会发生某种改变。所以，这个任务的艰巨性不是在于它难以直观地了解，而是由于人的个性心理实在是太丰富了。

确实有许多人坚信爱情天生是不能用理性的思考来理解的。在这些人看来，理性会扼杀罗曼蒂克爱情，这种说法等于是说意识是谋杀者。而事实恰恰相反。非理性才会扼杀爱情，还有盲目和无知也都会扼杀爱情。如果我们不去深入理解和掌握罗曼蒂克爱情的成功是我们的基本需求这一道理，那么我们就不能拥有希望的前

方,等待着我们的只有无数前人已经经历过的那种痛苦。

我不认为痛苦是人类生存所必要的和无法回避的。我认为某些人的这种认识本身正是人类痛苦之所在。许多人对痛苦的忍受力实在太强,人们太容易以这样的话语来安慰自己:“有谁是幸福的?”于是一切便心安理得。其实,对待痛苦,顺从是种消极的态度,是对自己生存的不负责任。这是人类的一大缺陷。我常常在心理诊治的过程中发现许多自我纵容、自我怜悯和自我赌气的生活态度,他们回避问题,缺乏解决问题的责任心。看到这些,我真为这些人着急,因为他们是在重复着无数前人已经经历过的痛苦,依旧在为自己酿造的痛苦而伤心,他们总是无助地、气愤地在不断等待,等待他人为自己带来幸福,而这是永远无法实现的美梦。

从生存的角度出发,我们应该摒弃失败和挫折是必然的这一论点。这种论点有时似乎颇具智慧,然而它确实是在渲染对于生活,对于意识体,对于人类应对挑战的一种不负责任的态度。

对于爱情发展和凋落的原因,我们虽无法了解全部但也已经知道许多。如果对罗曼蒂克爱情的誓言给予充分的认识,我们就能成功应对这种挑战。而要了解这种挑战,我们就要处理好爱情发展和凋零的因素。当然,严格区分这些因素显得有些人为做作,其实它应该只是硬币的两面,他们之间可以用来互相说明,这种作用是交织在一起的,而不是彼此毫不相干。

自 尊

在影响罗曼蒂克爱情成功的诸多重要因素中,没有什么比自尊更重要的了。我们首先要学会的爱就是爱自己,要知道,只有爱自己才能谈得上爱别人。

我们必须学会爱自己,才能去爱他人,这个道理已经被反复采用。当然这是真理,当然它只是真理的一部分。如果我们不爱自己,也就几乎不可能相信我们会受到别人的爱,我们也就几乎不可能去接受别人的爱,还几乎不可能感受到爱,也就是说,无论我们的伴侣如何示爱,我们都无法感到那种激情,因为我们自己感到自己并没有什么可爱之处,我们不爱我们自己!

我已经说明了有关自尊在我们生活和经历中至关重要作用的一些道理。但我还是要在这一再简单谈几句,以帮助理解自尊和实现罗曼蒂克爱情圆满之间的关系,理解自尊是多么重要。

作为心理现象的自尊,它具有相关的两个方面:个人能力的感知和个人价值的感知。自尊,它是自我信任和自我尊崇的集合体,它是我们对生活能力以及对生命珍爱的一种笃信,更准确地说是一种认识和体验,是我们接受生活并且准备接受它所赋予的责任和应对挑战的一种认识和体验。

如果某人尚未有面对生活挑战的准备,如果某人缺乏基本的自我信任,那么我们就可以认为这是他自尊缺失的表现。如果某人缺乏起码的自我尊崇,缺乏对自我价值的

认识,缺乏正当自我需求的愿望,我们也可以认为这是自尊缺失的表现。所以我们说,自尊包含了两个不可替代的基本因素:自我基本能力的感知和自我基本价值的感知。

对自我生活能力的认识就意味着对自己思想方式的肯定,对在现实情况下具有根据自己的兴趣和需要,进行理解和判断能力的一种肯定,它是一种自我信任,自我信赖。

对生命价值的认识就是说我们具有一种坚定的信念,即我们有幸福生活的权利,有表达自我需求的权利,并且认为感受幸福是我们与生俱来的权利。

自尊是以一种连续的状态出现的,它不会是要么有要么无的两极状态,它只是在程度上会具有一些差异。无法想像一个完全没有自尊的人,或是一个毫无自尊潜能的人的生活是什么样子,他们的日子会有一点生气。

我们这里不想探讨影响人的自尊水平的心理因素。我们需要研究的是,影响不同人的自尊水平的重要因子是什么,以及自尊水平对我们的生活和认识将产生何等深远的影响。

自尊影响着我们生活的方方面面,它影响我们对情人的选择以及以后恋爱的进程。我们在前面就说过,具有相似自尊水平的人容易互相寻觅对方,容易同这些与我们具有相似自尊水平的人产生一种似曾相识的感受,并且由此面使自己感到心灵上的惬意。

高度自尊的人愿意与其他高度自尊的人相亲,中等程度自尊的人喜欢和中等程度自尊的人来往,而自尊程度较

低的人则吸引低自尊的人。我这里不是在谈论“性”的吸引,而是指某种意义上我们所称的“爱情”。

如果我们不懂得缺乏自尊而招致的痛苦,我们就无法理解大多数爱情悲剧。就是说,在缺乏自尊的人的内心深处,往往不明白自己的长处所在,他们不懂得自己的可爱,也不懂得他人爱自己是件极正常和自然的事情。他们甚至从来也没有产生过这种想法。他们嘴上会这样说:“我当然期待得到爱,我当然愿意接受爱,为什么我不应该这样?”但在他们的内心,却时常存在种种消极思想,它影响了实现罗曼蒂克爱情的圆满。

我们曾经受到这样的教诲:“性格决定行为。”我把这句话作这样的诠释,即自我意识决定命运,或者更确切说是自我意识的强烈意愿决定着命运。如果我们信任自己,信任自己的理解力,信任自己的思维力,我们就会变得开明,从而进一步激发自己的理解力,激发自我去不断提高理解力,这样,我们也就不会受到自我怀疑的影响而变得木讷。反过来,不断提高的能力就会促进自我信任的感受,提高自尊的程度。如果我们存在着自我怀疑,如果我们对自己的能力不信任,如果我们对自己的判断力缺乏信心,我们内心的不安全感自卑感就会导致我们走向失败,而这些挫折又会回过头来进一步让我们对自我不信任,这就陷入了一个怪圈,跌进了一个陷阱。

我再举个例子来说明自我完满的作用。一次,我在大学作关于罗曼蒂克爱情的演讲时,许多学生当场提问。其中有一位女生先恭维我了一番,接着就不无尖刻地说,她

多么希望“男人”能懂得我所谈论的问题。在她继续讲话时,我突然有转身逃避的念头,几乎同时我又放弃了这种冲动,因为那晚我的情绪非常好,思维非常活跃,能够用非常大度的态度对待面前的一切。我意识到她是在表达自己的观点,她认为男人不会接受女性的智慧,于是我打断她的讲话:“我愿意与你探讨一些问题。但就在刚才,我差点想终止回答你的讨论,想回避你的问题。我明白问题出在什么地方了。如果你有兴趣,我现在就来谈谈这件事。”她点了点头,我接着说:“当你一开口时,我接到了三种信息。首先我觉得你喜欢我,也希望我喜欢你,你希望我能积极回应你。其次,你同时又觉得我不可能喜欢你或者对你所提及的问题不感兴趣。再次,也是同时,我明白你会因为我对你的反驳而恼怒,所以至今我没有对你谈论一个词。”她开始有所思考,然后以羞涩的微笑默认了我的说法。我接着说:“不过,你很走运,我恰好愿意来说明我的看法。如果你谈话的对象是些年轻人,你传达出的信息很可能使他们逃避你。当你看着他消失的背影,你又会想到这个男人不能接受聪慧的女子。这样你就会使你误入认识自我的迷途而痛苦不堪。”

这就是自我意识决定罗曼蒂克爱情归宿的一个实证。让我们再来归纳一些特别的方面。

接受爱情

假设某人感到,可能是下意识地感觉到自己缺乏可爱之处,不是一个能长期吸引他人的人,面他又偏偏渴求爱

情,追求爱情,希望能够圆这样的梦,这时,如果这个男人(先假设是一位男士)发现了一个自己有兴趣的女人,他同时发现对方也似乎关心自己。他们互相为彼此的出现而高兴,激动。这种情形似乎让他觉得事情就要成功了。然而,他内心深处自卑的阴影还在发挥作用。这个阴影会驱使他把这种关系带向毁灭。情况往往成了这样:他会无休止地要求爱人的海誓山盟,他变得过分嫉妒,他会让人难以忍受地去测试对方的忠心,他还会自我作践又要爱人来纠正,他一遍遍地告诉她,其实自己不值得她去爱,可是他又会当面对她说,女人都是靠不住的,都是薄情的,他会一次次地数落她又一次次地向她道歉,他还企图通过让她感到罪感来达到控制她的目的,如此等等,这些方式最终都使得对方害怕,最终在她受够了后,便只有一走了之。

他感到孤独,绝望,似乎就要面临毁灭。他觉得这最后的结局恰好证实了他的正确性,他想,一切原本都在自己的意料之中:“别人歌颂爱情,我却与它无缘。”我能从此认清罗曼蒂克爱情的本质也就满足了——他这样思考问题。

想想看,他确实是尽了努力,又不是他想把她赶走的。也许她应该相信他,看到他的潜力。或许,她还应该有些受虐症,以满足他的需求。她应该受制于他,给他以各种各样的保证。无论他如何过分,她的献身精神应该不断增加。她不能理解他的世界。她也不懂得为何无人爱他。然而,如果继续发展,又会打乱他的现实理念,因为在他看来,自己是不会有人爱的,他要继续寻找解决的方法,他要

找到新的出路。

他找到了。他决定走出爱情的旋涡，他要告诉她，自己受到了伤害；他还可以说，自己爱上了别人；也许，他还可以哭诉，爱情对自己而言其实并不那么有趣，现在的这种结局也没什么不好，反正最后都一样，自己是孤家寡人——这是自己最终应得的归宿。

这样，他就又可以再一次地寻求爱情，找到别的女人，上演又一幕爱情悲剧。

当然，这不是说一定会是这样的结局。他也可以让关系维持下去，当然，这样做双方都不会感到幸福。但是，这是一种许多人可以容忍的妥协方法，其结果与独处和放弃几乎毫无二致。

我们再来看看另一种情形。某个女人觉得男人不可能喜欢自己，而是喜欢另一个女人，她的自我意识却不允许她接受这样的事实，作为女人她又渴望爱情，当这样的情况发生后，她最可能会采取的是什么呢？她会依然把自己与他人进行比较，只是她可能会违心地伪装起来，不承认自己失落的情感。她可能会通过让他接触迷人的女性来观察他的反应，她会让他为她的这种疑心而痛苦，她甚至会怂恿他有第三者，并暗示她既对他有意但自己又并不在乎。反正她会通过各种手段使得伴侣卷入与其他女性的纠葛中去。

当然，这样做会让她痛苦不堪，感到孤独。但她却还会有些自得，因为她从内心“知道”这样的情况迟早会发生，她只是“随缘”而已。

从客观的角度来说,这种欲望完全是人性控制范围内的事情,没有丧失理性。但当我们内心的自我破坏欲占主导时,它就可能演化为不理智的行为。这里所说的“控制”是指对我们生活现实的理解,那样就可能使我们较为准确地预测我们行为的结果。只有当我们希望现实来适应我们的想法,而不是把我们的想法去适应现实时,我们才会失去控制,才会发生悲剧。也只有在我们盲目坚持自己的想法,毫无理性地无视现实而硬要实现自己的想法时,才会发生悲剧。只有在我们偏执地认为“正确”重于幸福,认为我们处于“控制”的状态重于而对我们没有预料的现实情况时,悲剧才会发生。

如果我们没有察觉到自我意识的负面效果,如果我们没有察觉到自己具有自我破坏的想法,我们就会进入囚笼;只有意识到了这点,我们才会自觉地改变自己的行为。

我们注重自我意识,我们凭借它而行动,而行动本身又使得我们的自我意识得以强化。积极的自我意识,使得我们挥洒自如;消极的自我意识则导致我们受到挫折。

当我们感到受遗弃时,当我们回望过去的浪漫历程只留下失望时,当我们在爱情之路上不断遭到挫折和失败时,这样的疑惑便油然而生:他对我的爱是自然和正常的吗?我与他的这种爱可能发生吗?这种爱可能持久吗?

在寻找罗曼蒂克爱情的漫漫征程中,首要的是要对我们自己拥有的被爱的权利、自然性以及适宜性有充分的认识。只有敢于接受爱的人才会在罗曼蒂克爱情中得到幸福。而要接受爱,就要先学会爱自己。会爱自己的人就不

难理解他人对自己的爱,他们就能让他人爱自己,他们的爱就会显得轻松和优雅。

至此,我们已经越来越清晰地明白了成功的自尊在这方面所起的关键作用。懂得并享受自己,把自己看作值得他人爱和喜欢的宝贝,这就是罗曼蒂克爱情发展中的重要因素。

接受幸福

正如我已经谈到的那样,自尊所涉及的实际就是我们自由表达自己的志趣、需求,并从中获得一种愉悦的感受或者说是幸福的感觉。

在与不同类型和习惯的许多人交流的过程中,我常常为有那么多人有如许多的害怕和疑虑,为他们感觉不到应有的幸福,为他们不能满足自己的需求而深感震惊。他们还常常有这样的思维:如果他们得到幸福,那么就会有其他麻烦的事情接踵而至,比如不可言状的惩罚和悲剧等等,似乎,这才能维持某种平衡。对于这些人来说,幸福即忧愁。当他们在意识里渴求幸福的同时,他们在潜意识里却对它产生恐惧。

人们可能会说:“我当然愿意得到幸福!”是的,在一个人的意识里当然会渴望得到幸福和罗曼蒂克爱情的愉悦。但是,当幸福真的来临之时,当爱情真的发生之时,人们又往往会产生忧虑和不自在的情绪,内心或许会有这样的感受:“这不是我想像的生活方式。”

许多人,尤其是在宗教家庭成长起来的人,都曾经接

受过这样的教诲：磨难是拯救自我和他人之必须，而快乐则会让人偏离正确的轨道，走向罪恶。找我来心理治疗的病人和我经常谈起这种情况：他们小时候生病时，父母会说：“不要为这点病痛而叹气，人每天都有苦难，这是你在向天堂迈进。”这是什么意思？难道说，当人快乐的时候就不是走在去天堂的路上？当孩子特别开心的时候，还会受到这样的告戒：“别这么激动，幸福不会长久，当你长大后就会知道生活多么的残酷。”对于这些人来说，幸福就意味着事实上的步入歧途，就意味着危险。这真是有些叫人不寒而栗。

现在我来假设，有着这样思维的男女相遇并产生了爱情，情况会是怎么回事呢？开始时他们沉浸在爱情的激动中，肯定没有工夫想这个问题，因此显得很幸福。但时间之钟正在哒哒作响，当他们面对面享受愉悦的时候，其中一个开始发作，喋喋不休地争吵，进而产生厌倦、失望。他们不会让幸福安详地、独自地存在，他们无法质朴而平静地享受彼此给对方带去的快乐。他们的自我意识和宿命似乎就是不能与幸福共处。这种麻烦的渊源不是来自他方，而正是出自他们的内心，他们的那种我称之为“反幸福”的心理。

他们的自我观、宇宙观有可能会让他们去为幸福而“斗争”，去为幸福而呼喊，只是这不会发生在现在，而可能是在未来的某个时刻，明年或是后年，反正不是现在，不是此时此地。此时此地太近了，太匆忙了。

现在，在他们快乐的时候，幸福不是梦而是现实。但

却有些让人感到不舒服。首先是他们没有准备,其次是这种幸福很难持久,最后,即使长久,有些可怕的事情也会发生,以达到“平衡”。这些就是明显缺乏自尊和自信的人的最通常的反应。

这些病人还有给我印象深刻的方面:每当我谈起这类问题时,他们中的大多数都会立刻作出反应,他们非常熟悉这种思维方式,几乎不需要什么解释和说明。一些人采用防范的手段,另一些人则拼命避免涉及此类问题,但有趣的是,他们中的大多数即使不高兴也依然会诚实地回答你的问题。一旦得到指点,他们也都能明白自己怎样破坏了幸福,只是他们依然会用各种方法逃避现有的幸福。因为,如果他们准备接受这一切,就不会去纠正,不会去斗争,只是顺从,既顺从互相的快乐,也顺从罗曼蒂克爱情中的沉醉。然而他们却不,他们会走进婚姻咨询室,收集相关书籍,或者跨进心理诊所,为未来的幸福做准备,这个未来可能是某个特定的时间,也可能永远不会到来,如同海上看到的那根地平线永远遥不可及一样。

有时我会问治疗小组的病人:“你们当中有多少人有过这样的感受:某个早晨醒来,发现自己没有想到困难、麻烦和忧虑,只是感到幸福,感到生活的美妙,并为生活而高兴。然而,你却无法将这样的时刻持续下去,你不得不去做些事情,不得不把自己重新投入到痛苦的状态中。或者是这样,你也许恰好与你关爱的人在一起,你感到满足、愉快,但一会儿,焦虑和不自在也随之而来了,你又陷入了一连串的摩擦和麻烦之中。你无法始终让幸福留守在你身

边。你强烈地感觉到自己的生活需要添加些调味品。”对我的这番话,至少有半数的小组成员会举手同意。

显然,对于许多人来说,幸福-焦虑这对矛盾是非常实际的问题,它是阻碍罗曼蒂克爱情发展的绊脚石。

是的,幸福-焦虑的矛盾确实是常见的甚至是孪生的,尤其是未能取得足够的独立意识和个性化的人身上更是如此。自尊的缺失和不充分的个性化是紧密不可分的。没有充分的独立意识和个性化,就不会完全了解自我,就不会完全了解自己的长处,就会产生依赖父母来保护自己的想法。

我们来了解一下这个问题的由来。

如果一个女孩从小就目睹父母之间不幸福的婚姻,对于她来说,她无法正确地对待这事,无法将父母传达出来的东西过滤、内化。“你的婚姻决不会比我的好。”她的父母也许会这样说。对于缺乏自尊的女孩,对于想成为“好孩子”的女孩,对于感到需要不惜任何代价来得到父母爱的女孩来说,似乎只有要么选择一个肯定不会幸福的丈夫,要么选择一个看似可能得到幸福的婚姻却最终依然不幸福的结果这样的道路。许多女性都说过类似的感受,“我不可能让母亲觉得我的两性关系很和美。她会感到背叛、自卑,会使得她感到不舒服和失落。我不能这样做。”在这个托词下是这样的情感:“母亲会迁怒于我,会发火,我会失去她的爱。”(弗莱迪,1977)

与父母同在就是不幸福,而幸福则意味着孤独,意味着与父母对立,甚至是与这个家族对立。这种结果让她觉

得有些可怕。

这种情形不只是发生在女性身上,它同样会出现在男性与父母之间,不少男性也会由于父母的原因而觉得罗曼蒂克爱情的幸福是与自己无缘的。对于许多人来说,享受罗曼蒂克爱情的幸福就意味着不再是“好孩子”,享受罗曼蒂克爱情的幸福就意味着与自己家族的分离。消除这种观念需要人们具有很强的独立意识,而许多人恰恰缺乏这种独立意识。

现在,我们可以从这些问题里发现独立意识、个性化、自尊以及幸福-焦虑这些因素之间的互相影响了。

如果我发现自己的罗曼蒂克爱情总是不幸福,总是遇到挫折,就该问问自己这样的问题:我会有幸福吗?我的自我意识里有幸福存在吗?我的世界观容许我有幸福吗?我的孩童时代决定我会有幸福吗?

如果答案是否定的话,那么仅仅用类似学习、交流技巧,提高性技巧等方法就无济于事。这就是为什么许多婚姻咨询机构都无能为力的原因。因为所有技巧性的辅导都是基于这样的假设:人愿意幸福,想要幸福,会有幸福,一旦现实如果不是这样,罗曼蒂克爱情似乎就无法实现了。

罗曼蒂克爱情的成长需要接受这样的观点,那就是:幸福是我们与生俱来的权利。

如果我们觉得幸福是件自然的事情,是件正常的事情,我们就会接受它,向它展开双臂,追随它,我们就不会想到要去自我破坏了。

有了接受幸福的态度,罗曼蒂克爱情就会产生、发展。而当我们对幸福产生害怕时,罗曼蒂克爱情就会随之死亡。

对于一些人来说,通过独立和自我负责的方法来得到幸福,这样一个原本简单的行为,也是需要用一生中最大的勇气才能完成的。

接下去如何办?如果幸福导致焦虑,我们应该如何处置?当然是想法减少焦虑。焦虑的产生必然会破坏幸福,这是完全正常的行为反映。

我们有解决办法,这需要我们不断去寻求,去学习,去实践。

当我们感受幸福之时,如果焦虑由此而生的话,我们必须学会“无为”,就是说学会感受自己的情感,学会任情感飞扬,学会审视自我历程,回眸自我的经历,但在理性审视的同时切莫有自我破坏的行为发生。这样随着时间的推移,我们的幸福耐受力就会提高,我们就能自如地把握幸福。慢慢地,用这种方式,我们会发现享受幸福远不是我们原来想像的那么麻烦,快乐原是我们的本性。

这样的话,罗曼蒂克爱情就会稳步地向前发展了。

自 主

罗曼蒂克爱情是成人的事情,而不是孩子的游戏。这里所说的“孩子”指的不是字面上的含义,而是心理学意义上的概念,即无论年龄多大,依然以孩子的心态处世的人,

我们都认为是“孩子”。

让我们先来界定我们所谈的自主的含义。自主是指个人具有的自我指示、自我调节的一种能力。自主和自尊是密不可分的,两者都意味着个体的独立和个性化。

具有自主特征的人懂得这样的道理:人不只是为满足他人而存在。他们有这样的观念,无论两人间如何相爱,他们依然是独立的个体,要为自己负责。他们已经长大成人,不再需要向任何人证明自己是好孩子,也不再把他们的伴侣视为必须依赖父母而存在,但这并不排除他们有时希望伴侣扮演这种角色,这是一种正常的心理状态和行为,它不会构成他们之间关系的基础。

他们长大了,他们不再等待他人的拯救,他们不再按照他人的要求而塑造自己,他们不会始终让自我处于长久的徘徊之中,所以此时他们可以接受罗曼蒂克爱情了。这里的最后一点很重要。自主的人是不会让自己的自尊持续地处于困惑和疑问之中的,也不会让自己的价值观长期地处于摇摆之中的。他们的价值判断来自于自我的内心,而不会依照他人的变化而随波逐流。

即使在最美满的爱情中也会偶尔有摩擦、伤害的时刻。不成熟和缺乏自主性的人就容易让这种小的摩擦演变成大的矛盾,甚至发展为对抗,最终被离弃。而自主的人则会以平常心看待这些事情,不会为琐事而忧心忡忡,只会偶尔有几分感伤,决不会出现大问题。

进一步讲,自主的人会充分尊重伴侣的自我选择和自我需求,彼此既水乳交融,又允许各自有独立的空间,他们

不会干涉伴侣的个人秘密、个性发展和自己的工作,就是说,不会去直接插手伴侣任何个人的事情。所以,自主的人不会成为“自我中心”者,不会需要他人时时的注目,因此当伴侣移情别恋时也不会惊慌失措。当然,他们既给对方以自由空间也同时给自己以自由空间。这就是为何自主的人之间容易产生罗曼蒂克爱情的原因。同样,这也能解释缺乏自主的人之间的罗曼蒂克爱情为何常常会凋零:惊慌会窒息爱情。无论自主的人对他人的爱如何的热烈,他们依然会觉得两人间的空间必须存在,自由必须存在,甚至孤独有时也是一种必要。要知道,无论彼此的爱情多么强烈,我们都不只是单一的“爱人”的身份,从更广泛的意义上讲,我们首先要考虑的是人的问题。

自主的人已经把孤独的根本性质内化了,他们既不顽固坚持,又不全盘否定,不把它看作是生活中的痛苦和悲剧。所以,他们不会刻意追求,这种刻意在他们的爱情中已经消融。他们懂得孤独对于罗曼蒂克爱情犹如风味调料,处理好它,就能独具个性地表达罗曼蒂克爱情,并把它引向极致。

当两个具有自我责任感的人相遇,产生爱情,他们往往能够比别人更容易接受对方,看清对方,融洽对方。因为他们不回避人必须对自己负责这样的现实。这么一来,他们反而更容易投入对方的怀抱,相亲相爱,甚至可以使点小性子,有时还可以扮扮父母的角色,这些都不会成为问题,因为这些只是他们之间的一种游戏,他们之间的一种休憩,双方都明白其中的微妙和奥秘,都能够理解和把

握人的本性,平静地等待生活中发生的一切。

当我们不成熟、不懂得孤独的本质时,当我们害怕它,否认它,把爱情赋予了过分沉重的不健康的依赖性时,它反而会僵化我们的爱情。没有自由的空间来自由地呼吸,罗曼蒂克爱情是难以生存的。

我们的警句是: *不对孤独感到恐惧之时,就是罗曼蒂克爱情来到之时。*

现实浪漫主义

对于成功的罗曼蒂克爱情关系来说,最重要的一点可能就是它必须基于现实主义。就是说,既要看到对方的长处也要看到对方的短处,而不是带着幻想去造就一段浪漫史。

先来看看这样的情况:如果我不是把对方看作是真实世界里的一个真实的人,而是把他看作是自己精心设计的用以实现自己心中“蓝图”的一个跳板,那么,我们迟早会因为对方不是自己想像的那种样子而产生怨恨。如果我们以为对方没有短处,如果我们拒绝了解对方的主要缺点,迟早,我们不但会受到伤害和背弃,而且还会使自己糊里糊涂地成为受害人。不是常常会听到这样的声音吗:“你怎么会这样待我?”“你怎么是这样的人?”

在内心的深处,我们其实知道自己选择了什么样的人,但我们却往往会否认这种感觉,尤其是当我们似乎需要这样做的时候。当生活注定我们会成为被遗弃的受害

者时,我们就会这样自欺欺人。

我们之所以会带着幻觉而不是现实的态度去爱,其中一个原因是我们需要否认自我的需求,否认自我的渴望,否认受到的伤害,这些我们都无法意识到,却在潜意识里有自我满足,自我疗伤的要求。如果他觉得现在的爱情能够满足他的愿望时,人的最深层次的无意识的需求就会作出反应来。打个比方,一个敏感而聪明的男人,在他少年时由于太严肃或太羞涩而不受女孩子的欢迎,在他 20 岁的时候遇见了一个漂亮的女性,此女子的气质风度是他在青年时期未曾见过的类型,他因此而激动、迷恋,在潜意识里觉得如果他能赢得她的芳心,就多少会医治他在青少年时期受到的伤害,就能够排解那些痛苦,实现孤独年代里的那些梦想,就能抵消过去在异性面前所有的拒绝和孤独。当然,这些想法都不会说出来,但这些想法确实是在他脑子里存在。对他来说,了解分析他与这个女子之间没有多少共同点并非难事,他可以轻易发觉他们价值观不同,兴趣不同,生活感受不同,在重大事情上的看法不同,即使他得到了她的芳心,也会很快讨厌她。但是如果她回应他,如果爱情萌生,在起初阶段可能也会产生强烈的情感,然而,这样的“爱情”必定会结束,而那时,大概没有人会去好奇地问问其中的原因,大家都心知肚明。

另一方面,当我们用现实的眼光看待伴侣,既不欺骗自己也不欺骗别人时,那么这种真实的爱情就会得到发展。因为我们一开始就清楚自己的选择,因此我们不会为伴侣的个性爆发而惊诧。一位日子过得非常幸福的已婚

女性曾经对我说,“我可以说出一大堆我与丈夫相异的事,可他仍是个至今我遇到的最让我激动的人。我也知道他是个最不关心外界的人,像个书呆子,成天埋头于自己的世界,但他从不伪装自己。说真的,我不能理解那些声称自己由于伴侣而受到伤害的人。在我看来,只要你用心,一眼就能看穿对方的本质。我现在比任何时候都幸福,这决不是因为我觉得丈夫‘完美无瑕’而产生的错觉。”她又加了一句:“我能够接受他的长处,他的短处,我愿意接受他的一切。”

这就是现实浪漫主义,而非童话般的罗曼蒂克。当激情和理性相一致时,爱情就能茁壮成长。

互相自我公开:共同生活的方法

保证爱情持续发展的重要一点,就是相对高度的自我公开,即让伴侣进入自己内心的私密世界,同时自己也对伴侣的内心想法发生兴趣。爱人间总是会比他人更敞开心扉。这就是说,他们之间会产生互相信任和互相接受的气氛,当然还有其他东西,但最重要的和居于首位的是双方都要愿意了解对方。愿意互相自我开放,这是必要的前提条件。

在罗曼蒂克爱情的发展中,最大、最广泛的阻力就是彼此的自我疏离,它使得自我开放难以实现。

这类提法并不新颖,但却不像今天这样具有现实意义。人类历史上从没有像现在这样,有这么多的人意识到

自己由于人的不真实性而感到痛苦,他们已经不能了解自我,没有自己的感受,他们只是麻木地在行动,不断地反复和重复。对于罗曼蒂克爱情而言,这种行为的结果可想而知。

自我疏离,或者轻一点讲,这种无意识是多种因素造就的。最简单和明显的原因是当你还是孩童的时候,便被父母告戒要压抑自己的情感。他们把无意识的疏离作为一种积极的价值观,一种得到他人爱的代价,甚至作为成熟的标志灌输给孩子。比如,小男孩摔疼了自己,父亲会告诉他,“男人不哭。”小女孩对自己的兄弟或亲戚表示不满,母亲会说:“不能这样讲话。”孩子快乐地冲进屋里,受了刺激的父母会生气:“怎么了?这么风风火火的干什么?”

孩子还会从大人的行为来了解需求、压抑情感。我们发现,情绪孤僻的父母往往会有情绪孤僻的孩子。父母不但是通过公开的言语,而且是通过他们的行为来教育孩子的:比如,什么是“恰当”的、“可接受”的和“社会认可”的;什么是“不允许的”、“反对的”和“社会否定”的,如此等等。

受宗教影响的父母很可能会给孩子的内心生活带来负面影响,因为他们认为充满情感的内心世界往往滋生种种“邪念”和“邪恶”。

这样,孩子就会被误导并产生这样错误的理解:感情是个危险东西,我们应该遏制它和否定它。遏制的实际意义也就是否认,就是停止体验。毋庸多言,这个过程基本上不是处于童识状态下,很大程度上是潜意识的产物。此

时自我疏离开始产生。否认情感,缺乏自我价值评判,怀疑自我体验,从这里开始,即孩子走入了否定自我、否定个性的歧路。

孩子是以自然的生命为起始状态的,他们时刻感觉到的是感性的存在,然而,他们却被教导要鄙弃情感藐视感性,于是他们赖以解决问题的方法就只是无意识。这种方式被他们运用在对付各种情感上,而这种压抑,既针对痛苦、害怕、愤怒等负面情绪,也针对快乐、激动、性生活等积极情绪。只要对他们产生影响的各種情绪都会使得他们感到一种不自在。这种起源于孩提时代的心理感受会极大地影响他们人格的发展和生活的态度,当他们成年以后,就有可能误以为自我疏离是“正常”的了。

对许多人来说,这种否定和压抑不会停止,在一定程度上,我们都患有自我否定的病症,都具有慢性的自我不和谐症,而罗曼蒂克爱情无疑非常需要自我可视和共享的个性。

我们自尊与生存艺术治疗中的主要任务就是重新发掘某些人被否定的自我部分,这样,自尊才会膨胀,爱的能力才会重新获得。事实上,当自我的边缘部分开始觉醒时,可能反而会使自身感到需要与之抗争,反而感到有种焦虑引起不自在。很多人都会这样想:“别人会有什么反应?当他们了解我的内心后还会爱我吗?当他们知道我非常无助时,还会这么关心我吗?如果我把我的智慧一览无余地呈现在大家面前时,我会被孤立和抛弃吗?如果我就是呈现出真实的自我,展现我的所思所想,表现

我的真实能力,那么我还会满足现有的工作、现在的婚姻吗?”

问题的关键不是我们必须想到什么就去做什么,甚至在爱情关系中也未必需要如此。显然,取决成败的主要因素是你的判断和辨别的能力,以及你的行为的能力。有时交流是需要的,而有时又不需要;有时我们需要和他人共享自己的思想,有时则没有这种需要。我们在下面谈到交流时会详细阐述这方面的问题。这里我们只需要明白一点:首要的问题不是我们与他人,而是我们与自身。

如果我们能自由真实地了解自己的感受和体验(不只是在口头上明白),那么,我们就可以确定接受什么人,以及和这个人在哪些方面与我们共享内心世界。如果我们对自己都不了解,如果我们既不去了解,又害怕了解,如果我们从没有了解自身,那么,自我疏离——我们不能或根本不会达到真正的亲密——就几乎是不可避免的,我们在罗曼蒂克爱情中也将如此。爱情中愉悦的产生,包括爱情的培育,都需要对自我的了解。自我开放可以促进彼此的了解,提高相互的可视度,使它坚固,有利于它成长。相互的开放为我们在罗曼蒂克爱情中寻找那些最珍贵的东西打开了大门。

我们不能强求我们的爱人在所有的事情上与我们合拍,我们需要的仅仅是能自由自在地表达我们自己,能够在一个互相尊重和互相认可的气氛里表达自己。当然,我们也要为伴侣创造同样的环境和气氛。可是,人很难把连自己都没有的东西去送给别人,如果我们常常为自己所谓“出格”的情感、行为而责备自己,我们就可能会以同样的

标准去对待他人,对待自己的伴侣,对待自己的孩子,我们就会促使我们所爱的人同样去否定自己,同样走自我疏离的路。请看,我们就是这样伤害了爱情,伤害了激情,伤害了家人。

我们必须常常问问自己:我们为伴侣创造了一个他能够自由表达自我情感、自我想法的空间了吗?他们不会因为我们的责备、不满而感到害怕吗?他们又为我创造了这样的气氛了吗?

如果我们不能得到肯定的回答,那么就不要再为我们之间关系的失败而惊奇。假如我们的回答是肯定的,那成功就在眼前。当男女间有了一个能够自由共享幻想、自由表达需求、自由理解情感的空间,当他们可以自由交流各自的想法,并学会关心和重视他人的想法时,他们就踏上达到罗曼蒂克爱情完满的最基本要素的途径了。

情感交流

有无情感交流以及这种交流有无效果,决定了罗曼蒂克爱情的成败。相互开放的基础就是相互交流,而其中情感和情绪的交流是最重要的。

痛苦

有时我们会觉得受到了伤害,我们会感到痛苦。我们希望能向我们所爱的人倾诉这种情感,我们需要表白,需要讲明所发生的一切。这时,我们对伴侣的要求就是他能

有兴趣,有渴求,愿意来倾听自己所说的一切。我们期望我们的情感能被严肃对待,能被尊重。我们不想听到:“你不该有这样的感受。”或者:“这么想太傻了。”我们不应这样责备。事情往往是这样:解决问题最简单的方法就是让我们表达自己的痛苦,而不需要其他任何办法。我们期望伴侣能懂得这一点,伴侣同样也期望从我们这里得到理解。当我们互相理解时,爱情的纽带也就因之而牢固了。

但是在现实生活中,有时一方却无法满足另一方的要求,因为连他自己都无法坦然地接受自己的痛苦。一个人怎么会给予另一个人连他自己都不能给予自己的东西呢?事实上,通过谈心,通过寻求宣泄,往往会促使伴侣的痛苦得以排解,甚至会使伴侣否认自己的痛苦,尽管其开始常常以焦虑的形式出现。但是不少人却不能使得伴侣如释重负,因为他们不能完全理解伴侣当时的所思所想所作所为,这样,交流就无法进行,一方就会感到失望。

我们所能给予自己所爱的人的最好礼物就是倾听,就是在那里坐着,不要想着必须说点什么,想着如何解决的法子,也不要刻意地去哄人高兴。当然,所有我们能给予他人的一定是我们首先能给予自己的。如果我们自己对待自己就大大咧咧马马虎虎,那么我们就无法对伴侣更耐心更细致。认可自我就是认可他人,认可自我的情感才会接受他人的情感。

这是一种艺术,我们可以也应该去了解,去实践。只要有决心开始,只要我们按照我们讨论的这些基本原则去做,我们就能掌握这些沟通艺术。

如果我们本身就是引起伴侣痛苦原因的话,那怎么办?照样不变,就是说,这些原则同样适用。正确的做法就是聆听,用倾听来让伴侣感受我们的关心,用倾听来了解我们所犯的错误,然后再采取纠正错误的措施。但首先是倾听,接受,当然不是去附和,无论伴侣的情感如何愤激,我们都要接受,无论什么情况,我们都不能在伴侣面前显出握有权力的父母的形象。

害怕

有时我们会感到害怕,解决的最好办法就是直接谈论它,直接地把这种情绪表达出来。不过这常常不容易,因为我们中的大多数都被教导过,认为害怕这种情绪是不应直露出来的。人们常常将害怕与“羞愧”联系在一起,将害怕与“丢人”联系在一起。我们还常常将“说假话”与“强者”联系在一起,我们就是这样把自己的感觉藏藏掖掖。

如果我们能诚实且不失尊严地讲述自己的害怕,或者我们能尊重伴侣所讲述的害怕,那么好事就会来临。由于人们说出了恐惧的感受,表达了出来,因此害怕本身就会消失。至少,我们能聚集勇气来与恐惧做斗争,比如敢于采取必要的措施,敢于接受工作中的困难任务,或者敢于直面艰险等等。

这里,有必要重申:自我肯定、自我信任是解决问题的前提,因为:我们能做到对别人产生害怕时的反应比对自己产生害怕时的反应更积极吗?我们能给予伴侣连我们自己都无法给予的承诺吗?要知道,善良始于家庭——始

于我们自我。

一旦沟通成功,一旦爱情成功,一旦关系发展,我们还要摒弃有关说假话是“强者”,隐瞒自己的感受是“强者”的荒谬说法,这些错误的观念无非是想以此来回避现实。我们必须知道,如果确实是强者的话,就应该面对现实,面对事实,尊重事实,接受事实,而不是处心积虑地说假话或者隐瞒自己真实的情感。

愤怒

有时我们会对伴侣产生怨恨,或者对方对我们有怒气。这完全正常:这是生活的一部分,并非意味爱情已经结束。

真实地表达愤怒,表达情感——说出我们的所见所闻所思所想,说出我们对事物的感受,这就为我们之间的交流打开了大门,为我们的沟通创造了气氛。

对某件具体事情生气与攻击伴侣的性格是两码事。“你总是这么不负责任!”“你这么做就是为了伤害我!”“你就像我的前夫。”这样的表达不但不能达到沟通的目的,反而会加深痛苦,只会引起争吵,面无助于解决矛盾,取得彼此的谅解。

表达愤怒也需要艺术。这是伴侣们都必须学习的艺术。这并不意味要让我们否认愤怒,也不是说让我们强装笑颜。这门艺术由“诚实”两字组成,即对自己情感的忠诚。(季诺特,1972)

如果我们希望我们的爱情继续发展,我们就应该让伴

侣自由地表达他们的愤怒,我们应该去静静地倾听,不去打断他们,更不去反击,只是认认真真地听,直到他讲完,直到他感到怒气已经出尽,只有此时我们才能作出反应;如果他所说的事实有误,我们就给予指出;如果我们有错,就赶紧纠正。

爱情不会因为真实地表达了愤怒而受到影响。但不说出来的怨气却每天都在导致爱情的死亡。压抑愤怒会导致爱情、性和激情的衰落凋零。

为了压制怒气,我们常常会回避导致我们愤怒的人,我们用麻木来消解自己的怨气,注意,爱情就可能在这种情况下不知不觉地走向坟墓。

冲我们发火实际使我们受益,为避免伤害而从不发火的人倒对我们不利。

愿意与我们共同承受我们的痛苦、愤怒和害怕,就意味着爱情在发展,否则就是罗曼蒂克爱情危险的信号。

所以我们必须问问自己,什么程度上,我们能创造出让伴侣感到能自在地与我们共同分享这种情感?我们又到什么程度上能自在地与他们共享这种情感?

爱,快乐,激动

沟通是为爱情注入血液。当然这不仅仅是指对不愉快的情感的沟通,还包括对爱、快乐和激情的交流。而且,还不仅仅是情感方面的沟通,也包括我们的思想、感知和幻想的沟通,就是说,沟通是对我们精神和情感各个层面上的全方位的交流。

共同生活不只是意味着同住一间屋,同做一份工,它是指我们共同完成心路历程,完成自我。

这种结论明白易懂,但它是我们与人相处中最基本的准则。

对爱、欣赏、渴望的恰当表达对维系爱情至关重要。但我们经常发现人们羞于表达这样的情感,羞于用言辞来说出,羞于表现他们的关爱,羞于展示内心隐秘的世界,他们常常会用看似理性实则荒谬的言语来掩饰由于缺乏沟通而带来的难堪:“我不是与你结合了吗?还要怎么样?难道这还不能说明我爱你吗?”更奇怪的是,人们害怕自己成为表达这些情感的对象,每当此时,他们会感到不自在,在这种本来只需要聆听和接受的氛围下,他们却好像觉得非要说几句显示自己聪明的话,结果往往弄巧成拙。

那么,当我们遇到类似情形时,当我们害怕亲近时,应该怎么办呢?办法依旧是随从我们自己的感受,承认自己的恐惧,让它真实地暴露。只有这样,我们才能做到远离恐惧,才能不会永远受制于它。

我们需要问问自己,我们能非常自然地接受伴侣对我们的爱、欣赏和渴望的表达吗?无论我们是否觉得有同感,我们能允许他们自由地表达这种情感吗?我们会“噎住”我们的伴侣吗?就如同他人曾经“噎住”我们那样,我们学会了先“噎住”自己了吗?

那些无法把握情感世界的人,无论是幸福的或是不幸福的,都不可避免地会导致爱情的死亡,可能对这些人来

说,爱情的死亡并不稀奇,倒是觉得怎么会有激情产生,在这些人看来,即使这种激情只存在一会儿,也是件令人费解的事情。

我们要感谢人类生活本性的力量,正是它打破了压抑和自我疏离的坚冰,为我们指出了一条通往光明的道路,问题是我们如何才能不致偏离了这条道路。

我们在这一章的稍后部分还会讨论我们及他人的恐惧,我们先进入有关对需求的沟通问题上来。

需求

如果我们害怕了解和明确表达我们的需求,我们常常会把它归咎于我们的伴侣,而不是自己。我们会为对方似乎没有提供自己之所需而感到烦恼和悲伤,而实际上,我们自己也未必说得清楚自己的需求。

我们确实特别害怕了解自己的需求,也特别害怕对伴侣表达我们之所需。害怕的是伴侣对此反应冷淡,害怕的是我们由此而受制于对方,给了对方太多的掌握自己内心的“权力”。由于害怕自主,害怕爱情,也害怕自我表达,结果,不是通过交流来满足自我,而是希望用沉默、怨恨和自我封闭来解决问题。

要知道,很少有人孩提时代被教导懂得自己的需求,很少有人把孩子当作一回事,也很少有人看重孩子的情感,如果我们知道这一切的话,我们就不难理解这种情况和它的成因了。

如果我们想在罗曼蒂克爱情上取得成功,就需要在下

列问题上有所思索：我了解自己的需求吗？我愿意表露自己的需求吗？我明白他人并非总是会满足我的需求或是不想满足我们的需求的道理吗？我能容忍这一切吗？

有时人们总会为自己不愿意表达需求而寻找理由：“如果我开口后得不到回应，怎么办？”我的回答是：“再来一次。”还是没回应呢？再来！再没回应呢？那就说一说没有得到回应的感受，让对方知道我们此时的感觉。如果伴侣还是拒绝，那么我们就不得不面对痛苦的事实了，因为他可能对我们的渴求不感兴趣，甚至连交流一下都不愿意。我们要直面这样的结局，我们必须审视这个问题的最终解决办法，但回避这个事实并非是好的主意。

蒙骗

我们常常会觉得难以直接表达自己的需求，于是，我们就会想方设法来达到目的，其中主要的一种手段就是蒙骗。且不说这种手段的短期效果如何，但最终它总会使我们与伴侣之间产生疏远和敌对，产生距离。靠蒙骗而不是真实地表达自己的想法，表达情感和渴望，这是我们在沟通上最容易产生的一个障碍。

如果我们内心深处的不安全感使得我们觉得，真实地表达无法满足我们的需要，只有蒙骗才会达到目的的话，那就必定会破坏我们的爱情，当然还会破坏一切重要的人际关系。

再次重申的一点是，没有人会永远满足我们的需求，也没有人会永远如我们所希望的那样，或是在我们有所需

求的时候立即作出积极的反应。世上没有这样的人,即他是为满足我们的需求而存在的。如果我们想通过蒙骗的手段使得伴侣对我们产生同情或是自责,最终我们都将诱发伴侣的怨恨而自食苦果。所以真实的沟通就是表达我们自己,展示我们自己,并拥有自己的思想、情感和渴望,亦即放弃自我封闭,并以此作为我们生存的基本方针。我们常常不愿意承认自己的错误,因此我们所需要的就是向前迈出一大步,进入诚实的状态。如同爱情不是为小孩准备的游戏一样,罗曼蒂克爱情也决不会为骗子和懦夫打开大门。

诚实和勇气促进罗曼蒂克爱情的发展,而蒙骗和懦弱则会毁了爱情。

当然,我们所说的诚实沟通并不是说把我们感受到的各种情感都不假思索地说出来,这样的想法和做法显然是不可能的和不值得一提的。我们谈论的只是一种总体的方法,它有助于罗曼蒂克爱情的发展。在使用这些原则时,必须要根据当时的情况和问题灵活运用,不能机械地使用我们前面谈到的规律。

比如,如果我们发现困扰伴侣的问题是有关其自身的一些重大事情,此时,我们就应该识趣地免谈自己的想法,我们应该等待时机或是干脆让伴侣自己去处理去解决。这里需要提出来的一点是,在罗曼蒂克爱情中,如果有一方表达自己的想法时不安好心另有所图,那肯定很难取得效果。此外,要说的是,简明且充满爱心的表达与大喊大叫式地抱怨是完全不同的。要了解伴侣是否能满足我们

的需求,需要耐心需要花些时间,焦虑和一味求全责备都不会得到好结果。

我们要知道这样一个道理:如果我们想了解为什么有的爱情茁壮成长而另一些却迅速凋落,那就去观察男女之间是如何交谈和联络感情的,而通过这,我们可以了解到答案的基本要点。

投射可视

很清楚,罗曼蒂克爱情中充满了看中和被看中,欣赏和被欣赏,了解和被了解,发现和被发现,以及给予注目和接受这种眼神的多方面需要,如同我们已经在第二章中所说的那样,这不是罗曼蒂克爱情的附属问题,而是它的核心,是根本。如果我们与沉浸在幸福的爱情之中的人交谈,我们常常会听到这样的说法:“他让我感到自在惬意。”“他使我更好地懂得了生活。”“他让我成为了一个女人。”“他使我感到了理解。”

如果我们与两个处于幸福状态的恋人交谈,如果我们观察一下他们的眼神,我们就会发现对于激情来说,眼神是如此地集中。通过眼神来了解和沟通是罗曼蒂克爱情得以长久的基本途径。眼神的交流就是使得伴侣感受可视的方法。

反之,如果我们观察两个开始互相厌倦的情侣,我们就会发现他们之间很少互相对视,很少互相主动注视,他们的眼神中只有厌烦,空虚,就如内心的窗户已经关闭。

对于那些不惧爱情,不惧拒绝的情人来说,爱能带来的巨大愉悦之一就是使得伴侣能更好地理解自己,更具有自我意识和更能自我欣赏,就是引导伴侣达到更高层次的自我发现。具备这种态度是因为他们确实与伴侣的交往中感到沉醉,感到需要去理解对方,并懂得这种互相的了解永无止境。与“爱情是盲目的”这种论调相反,实际上,爱情具有强大的可视作用,它能深入人的内心,清楚地了解对方,因为爱情的动力和灵感会驱使人们做到这样。而对于我们不爱的人,我们不可能自发地与他们这样长期地、近距离地注视。我常常听到这样的话:“我完全了解对方,只是他已经没有什么新鲜的了。怎么办?我们已经在一起十年了。”说这种话的人实际上不是伴侣出了问题,而是他自己在生活上采取了一种消极的态度,在罗曼蒂克爱情方面反应了出来。“再没有什么需要了解的东西了。”这句话在任何时候都是错误的。任何人都会有我们没有看到的更多的、没有被揭示的东西。另外,我们对伴侣的积极态度和我们以不同视角来看待对方,都会使得我们不断地发现伴侣身上的新鲜内容,从而促进彼此关系的进一步良好发展。

我遇到的长期处于良好关系的伴侣们都有一个共同的特点,他们会常常询问对方:“你怎么想?”“你有什么感受?”他们都怀着真实的情感注目对方,他们会充满激动地互相依恋,他们的眼神闪烁着理解自我也理解对方的火花,他们经常交流各自对对方的感受和看法。

他们之间的激动是他们各自激动的一部分。这种激

动与罗曼蒂克爱情的可视性有关,需要我们给予更多的关注。

可视与激动

许多人都生活在惯性中,他们以过去的想法、过去的认识、过去的知识为生活的基石,因此生活早早地失去了它的鲜活性,生活的热情也随之消失,激情更是不复存在。他们多多少少地成为了一部机器,过于讲究一是、二是二,激情很少能发挥出来,当然,罗曼蒂克爱情也就不复存在。他们觉得这是因为他们比较讲理性的缘故,应该说这是他们过多考虑自己利益的缘故。

我们可以发现,有创造性的人往往具有一些孩子气,他们对待生活常常带有新鲜和自由的眼光。创造的基础来源于对待生活是否天天具有新鲜的热情和态度,由此这些人也就会常常得到出乎意料的收获,他们能顺利地进入不熟悉的环境,善于作好应付各种突发问题的准备。

这样的生活态度显然是维持激情所需要的,也是与所爱之人持续进行可视交流所需要的。

可以看到这样的情况,大多数人在30岁的年龄段不但出现了罗曼蒂克爱情的消亡,而且是几乎所有的激情和热情都出现了消退。怎么可能会只有罗曼蒂克爱情出现问题呢,实际上,他们并非依然燃烧着其他的激情火焰,而唯独爱情火焰熄灭了,不是的,所有的火焰都熄灭了。

所以,问题的关键不是爱情为何死去,而是所有的激动和热情为何从生活中消失?

答案需要我们自己来回答。那些已经在骨子里成了机器的人肯定觉得人的本性就是亦步亦趋,而那些尚未习惯惯性思维的人,那些依旧天天有新鲜感受的人,那些对生活具有积极意识的人,则会带着疑惑的眼神来注视发表这些言论的人。因此,大家的体会各有不同。虽然创造性的人并不多,但他们确实存在。他们的存在就是对那些自己早早丧失了激情,却依然号称是罗曼蒂克爱情方面的专家的人的活生生的驳斥。这些所谓的专家常说,罗曼蒂克爱情会一步步地走向结束,经过十年,许多方面就会与当初大不相同。但就在我编辑此书时,一对夫妇走进我的工作室,在咨询的过程中,他们一直手拉着手,即使在发表不同看法时也是如此,他们两人,一个 62 岁,一个 65 岁。

激动是我们内心感受到的能量的外在反映。激动的对立面就是情绪的压抑,自我的否定,自我的疏离。人们学习自我否定、自我封闭或许是为了避免受到伤害,或是为了得到赞同。他们可以抱怨空虚、轻浮的情感,但是激情也随之丧失。有时,人们觉得罗曼蒂克爱情是种“非常自私”的行为,个人的激情和激动对于社会“毫无意义”,甚至是“反社会”的。他们试图发现一种新的、带有“高尚”品质的生活源泉,试图建立一种理想化的教义,寻求给予自身“比自我更伟大”的某些东西,从而能取代自私和自我认同。他们不会去爱一个“个体”,他们爱的是“人类”。(胡夫,1951)

我们能在心理层面上坚持自主的生活,依靠的是我们依旧能明晰地感受自己的情感,感受自己的情绪,感受自

己的渴望、想法和意识判断,以及与我们内心世界的一切保持接触。我们能与伴侣维系亲密的关系,凭借的也是与对方共享我自己的内心,这就需要开放内心,表达内心,让它成为我们存在的现实的一个组成部分。其基本特性可以概括为:不要失去我们对伴侣的敏感,同时也保持对对方影响自己的情感和思想的那分敏感,我们可以把这些问题统称为保持心理可视。

爱情可以因为沉默、因为两个人之间缺乏激情的互动、缺乏可视体验的交流而导致死亡。这也就是为什么我要说,当我们感到伤害和愤怒时,真实的表达是非常重要的原因。如果我们不这么做,我们将受到更大的伤害,爱情和欣赏也会由此而受到破坏。我们会变得郁郁寡欢,变得消极、不合群。在这种负面情绪影响下,我们也会否定积极自我的一面,为自己建起一堵冷漠的保护墙。我们的麻木使得伴侣从我们这里得到的不再是愉悦,而是痛苦。我们封闭自己,拒绝给予伴侣以可视和欣赏的愉悦情感,那么我们的爱情还能走向何方呢?只有死路一条。

我们都明白,在我们的爱情中,再没有什么比让我们的伴侣感受到快乐更能使我们感到幸福感到爱的存在了。絮絮叨叨地分析我们的优点,或是没有什么特别情感意义的泛泛恭维,都无助于我们的爱情。但是,当我们进入屋内时,伴侣脸上露出一丝快乐的微笑;当我们成就某些事情后,爱侣投来的一缕羡慕的眼光,以及对性的渴望或激动的表达,对我们所思或所感表现出来的兴趣,对我们所思所感的由衷赞许;还有,与我们肌肤相亲甚至只是四

目相对而得到的快乐感受的交流;如此等等都会让我们有实实在在的感受,通过它们,我们,同时也为伴侣创造了可视体验和被爱的那种美妙的感受。

恐惧激动

有什么能让我们的伴侣比看到他能使我们激动起来更使他高兴的呢?不幸的是,我们许多人都会把这种激动掩饰起来,压制起来,为的是显示我们的成熟。我们害怕让伴侣看到我们的感受,看到爱在我们身上的传导,看到我们已经被激起的愉悦。有时我们也愿意表达这种感受,愿意沟通这种情感,但我们的伴侣退缩了,他们害怕激动,甚至即使是在这种激动原本由他们而勾起时,他们也会嘎然而止。

对激动的恐惧会毁了罗曼蒂克爱情。

在我的心理工作室,我曾经要求一组人做过这样的试验:应试者被要求闭上眼睛,想像他们是个独自玩耍的孩子,充满快乐,充满活力。这时,在想像中,先是母亲然后是父亲走了进来,此时看看出现了什么变化,心理方面有什么变化,身体方面有什么变化,特别注意呼吸方面发生了什么变化,以及他们的感受和情绪上有什么变化。

实验结果如何?大多数人感到紧张,迅速放弃当时的激动面转为自闭,不少人认为父母的出现是激动的毁灭者,有些人一定程度上感觉到了压抑,把它当作自我的难为情的事而不愿意公开。

我对这些应试者说:“不要与让你的激动受到压抑的

人结合。”如果我们的伴侣今天因为激动而会感到不舒服，那么最终他就会因为爱而感到不自在，即使我们向他表示这是完全自然的爱的激动，也无济于事。如果我们觉得伴侣不是我们激动的共鸣者，那么无论他怎样声称对我们的爱有多深，我们也不会有可视的感受，不会有爱的感受，有融合的感受，我们甚至会觉得我们对伴侣的爱也无法传达出去。

就如我再三强调的那样，伴侣对待我们的方式就是我们对待他们方式的反映，同时我们对待他们的方式也是我们对待自己方式的反映。如果我们自身不能接受激动，如果我们不能自然地显示激动，那么我们还能指望他人做什么呢？

我与帕特丽西娅间最令人回忆的一幕是当我出差回来，她到机场接我时，我望着她的脸的情景。那是一种充满渴望、期待和迷恋的眼神，它比任何华丽的词句都更让人心醉。这种眼神不可能不使人感到可视，感到爱。她不畏惧感受激动和表达激动，这是她给我的最大最好的礼物。正是它让我坚持要写作这本书。

间奏：亲昵体验

我们已经讨论了互相开放和互相交流的重要性以及实行的具体途径，这个问题对男女间爱情的亲昵质量至关重要。按马思特(1970)的说法，亲昵是自我在最深和最私密层面上的开放，是“自我弱点的开放”。在展开这个话题

之前,我先谈谈我所做的“亲昵试验”。

我有时会给那些互相之间已经淡漠,或者他们的爱情已经接近死亡的人们指定一些“家庭作业”。我要求他们花一天的时间在一起,完全排除外界干扰,没有电视,没有电话,没有书籍,即使有孩子也要安排专人照料,总之,不许有任何事情分心。他们在同一个屋子里必须呆够 12 个小时。无论一方说什么,另一方决不能甩手离开,当然更不允许有什么暴力发生。如果愿意,也可以一言不发地坐几小时,只要呆在一起就行。

通常来说,他们起初的一两个小时会僵坐在那里,有些自我控制,甚至会有些矛盾之类的小接触,但在随后的时间里他们肯定会进行交流,可能这种交流有些火药味道,但最终他们会再次亲近,甚至做爱。然后他们会走出去看电影或访友或驾车兜风或做其他事情。如果他们还在屋里,那么他们之间的亲昵行为会继续下去,甚至超过以往,交流的领域也会扩大。他们常常会谈一些以前从不谈起的话题——比如,他们的感情梦,他们的渴望。他们彼此都会发现对方一些从未了解的事情,他们自由地在这个空间里交谈 12 个小时,谈论个人的感受,他们之间的关系,而不是什么工作、孩子之类的事情。当让他们置身于这样一种无外界刺激干扰的状况下时,便只有了“我”和“他”,这时他们开始理解亲昵的含义,这时情感会得到加深,情绪会发生激动,生活的体验也会由此而拓展。

有时他们在结束一天的相处后,也会觉得感情似乎已经远去,会觉得互相不再需要在一起,但这并不意味着这

个试验的失败,而同样是成功:了结空壳婚姻带来的生命的浪费的悲剧,这就是实验得来的成功。

我发现,对于两个相爱却又不知如何让爱情进行下去、如何使得互相更有效交流的人来说,这样每个月一次的 12 小时的相处会使得他们的爱情质量发生根本性的变化,变化之一就是那些他们梦寐以求的交流方式终于不期而至。

如果人总是处于忙忙碌碌的情况下,他们就很难有机会自我发掘和自我面对,就很难有机会体验自我。而爱情需要时间来进入自我,了解自我。爱情需要时间,需要休闲。一对伴侣可以从网球场到桥牌桌再到周末的舞厅,他们可以这样形影相随,以为这就是在共享生活,但他们没有注意到他们没有时间在心灵上互相了解,他们虽然人在一起,却没有心的接触。

创造需要的是闲暇而不是匆忙,时间能让人思绪漂浮飞扬,时间能让人深入心灵,而不为滚滚红尘所迷惑。当时间流逝,似乎一切都没有发生,但我们知道,此时自由的空间已经产生,思绪不再依旧,它们远离了机械,远离了熟识,远离了刻板,远离了固有的轨迹,新的思想产生了。

当伴侣身处这样一个摆脱了日常琐碎事情的时空里时,同样的情况也会发生,因此他们才会坐到一起,时断时续地、一步步地把自己的想法引向深入,去了解双方,感受双方,明白各自对于对方的意义。当然这样做并非十全十美,可能一天下来也未必有什么收获,只是坐坐而已。但我们必须这样去尝试,就如创造也会有失败一样。一个把

每天的日程都安排得极其细致的人,他的生活一定是很枯燥乏味的,他的头脑思考的问题也只能留于表层,如果要深入进去,要进入新的层面,那么保持一点静默的时间是完全必要的。

还有一点必须注意:在互相了解情感的时候,什么是对方认为禁忌的?在某些爱情关系中,为了能够延续爱情,人们往往要想知道什么话题不能涉及?在许多不幸福的爱情中,就有诸如此类的所谓“默契”,比如不谈论性生活的感受,不干涉对方的习惯等。这样的爱情等于生活在死水中。这样的夫妇进入“亲昵试验”后,大多数都不再禁忌谈论的话题。在12个小时的接触中,他们谈论的话题更加广泛,其效果也出乎预料,不但没有因为触及到原来禁忌的领域而使关系发生麻烦,相反,在了解了对方的问题后,他们各自都在行为方式上发生了明显的变化。

当一些没有参加这个试验的伴侣,或者是不愿意参加这个试验的人们在听说这些结果后都会说,“哦,那是他们觉得对方尚有可取之处,这当然就简单了。”准确地说,应该是这个试验创造的氛围迫使人们无法机械地共同生活,这才使得人们去努力发现对方的可爱和有趣之处。

在我的感觉中,这种方法所得到的结果要远好于一般性的婚姻咨询。当然,这项工作并非必须确定为12小时,根据需要可长可短。但参与者要明白的是,有些时候它不一定能起到作用,比如男士匆匆从办公室赶回到家里,坐到妻子旁边说,“好吧,我们今天不外出活动了,我们就利用这半个小时来一次亲密交谈,现在你准备从哪里讲起?”

交流沟通可不是像春药那样灵验,不会一下子从这个人的心田流向另一个人的心海。为什么偶尔的吵闹后的性生活会使人感到特别激动,这是因为打破了家庭原有的机械模式,人们得到了新的认识。当然,还有其他远比吵架更好的亲密手段,吵架当然有一定的用处,但它不能作为一种常用手段和惟一的形式,否则它对我们将是无益而有害的。我们不能通过怒气来打破人们之间的坚冰,我们应该找到自己解决隔阂的手段,否则我们就不能真正把罗曼蒂克爱情进行到底。

在一次针对此类问题的演讲结束后,一对夫妇走了过来,非常急切地告诉我他们是如何地相爱,接着那位男士对我说:“但我有些事情还是搞不懂,我们怎么才能找到亲昵的时间呢?”我问了他的职业,他回答是律师。我说:“我也有个问题搞不懂,你刚才已经说过你们很相爱,这点一眼就能看出来,那你怎么能挤出时间去参加律师事务呢?”他看上去一下没有反应过来,“没弄懂我的意思,是吗?”我接着说,“我的意思是说,你必须要进行律师事务,对吧,当爱情对你来说变得和工作一样重要时,当你觉得与这位女士关系的成功与否就如同你的事业成功与否一样重要时,你就不会再问怎么找时间了,你就会得到你需要的答案了。”

我真希望自己也早就懂得上面这个道理,可事情并非如此。我们年轻时往往不懂得生活,不懂得爱情,我们会觉得我们与我们所爱的人会永远在一起,我们会因为忙于工作或者其他活动而冷落爱情,忽视了与爱人的感情培

育。我们会这样想：“等等，等我稍后再去关心这件事。”我和妻子在一起的时间可能要比别人还多一些，可我还是想起我由于其他原因而不能和她呆在一起的时间，那时，我怎么会觉得那些事情是那么重要呢？这些回忆让我感到痛苦。

就我的观察，我们并不是在工作中需要大量耗费时间，主要还是一些社交应酬，或是所谓的社会义务，这些活动占用的时间往往是爱情所需要的时间，我们在公司与同事、朋友的相聚确实能给予我们快乐，但这决不能取代我们和伴侣的两人世界，没有任何事情可以取代伴侣私密的时间，没有任何人可以与爱人相比值得我们去花费时间。有许多东西不是稍后或是回头可以弥补的，要么是现在，要么可能就是永远没有了。有时我真想冲着那些冷淡了爱情和没有这种时间概念的顾客大叫：“我们并不是长生不老的人，别以为你总会有时间，没人知道明天会怎样！现在！让我们现在就去做！”

培 育 爱 情

对于想得到罗曼蒂克爱情的人来说，最重要的是必须认识到爱情需要个性的成熟。如果我们光看到自己的需求而不善于看到伴侣的需求，那么我们扮演的只是父母面前的孩子这样一个角色，而不是爱情伴侣之间平等的对应的角色。对于爱情而言，独立意味着不是榨干对方，而是滋养对方。

滋养,在这里的含义是指无保留地接受对方,对他发自内心地尊重,支持他的成长和自我实现的需求,在内心深处关心他的思想、感情和各种需要,这就为人们能够自由生活创造了良好的环境。

滋养,在这里也就是意味着接受他的现状,并相信他尚未实现的未来。这是指要向他坦诚自己的需要,并且牢记他人的存在并非仅仅是为了满足自我的需要,这是对他人内在力量的充分信任,同时又须在当他人需要帮助时,尽力而为(有时甚至当他人没有要求帮助时也应该伸出援助之手)。这就为人们体验自我创造了一个尽情发表看法和宣泄感情的空间,同时也理解有时人们需要保持孤独和沉默。

滋养,就是关爱而无须回报,就是细心地呵护,去为他擦干泪水,就是信手给他端来一杯咖啡。

虽然我们并非不成熟,但我们互相都会有孩子气的时候,那时我们也需要滋养。我们都要理解自己的和伴侣的这种孩子气,和“这个孩子”处好关系。滋养我们所爱的人就是滋养他内心所具有的孩子气,把“这个孩子”作为爱人整体的有机部分。滋养不仅仅是去爱伴侣的长处也包括他的短处,不仅仅是他的大处也包括他的细处。

在两个已经相爱和懂得如何相爱的人之间,我们能够看到这种互相关心、互相滋润的情形。超越了自己才能滋养对方,超越了对自我需求的敏感,才能具备对他人需求的锐敏,肯定了自我的孩子气,才能接受他人的孩子气,只有这样的人才能让爱情成长。反之,也就可以明白缺乏这

样的理解和这种滋养,爱情必然会凋萎、死亡。

受到滋养就是受到关爱,缺乏滋养就是缺乏关爱。

我想起了一对相爱却不成熟的男女,其中,女方尤甚。他们的爱情充满了急风暴雨,充满了激情和眼泪,充满了分分合合,其中的缘由多种多样,但女方不善滋养对方是最为突出的原因。倒不是说她冷漠无情,也不是她不去努力尝试,她认为她已经尽力了,却依然不能理解为什么她的男人不能满意。她试图“改变”自己,想通过有意识的努力来滋养对方:“让你看看我是个多么好的女人,现在你该知道我了。”然而,她所提供的滋养并非出自她的本性,也就是说,这一切不是她内心所想,这一点男人能感觉到,虽然他不会说出这种感受。这不是出自爱情的本能,也不是出自自我的内心,这是一种做作。当然,这位女士未必意识到这种做作。

有时真正相爱的人也会缺乏滋养。这除了我说的上述原因外,还有其他的问题。如果我们没有良好的自尊,我们就难以在任何情形下做出关爱他人的事来。我们不觉我们有能力来影响他人,也就不会知道自己能够滋养我们所爱的人,或者就是我们知道了,也会由于过去的创伤积累而无法实现,我们的情绪化的言行会阻碍伴侣间的情感交流,或者在这么多年的禁锢后,我们会否定自我对滋养的需求和渴望,自然也不会理会伴侣的这类要求。比如,在我的多年实践中发觉,那些对伴侣的爱抚需求不敏感的人,往往对自己的这类要求也不敏感。总之,无论是什么原因使得男女之间缺乏滋养,它都会使爱情受到伤

害。

再回到前面说的“好女孩”，她不是因为太自私了而不能滋养对方，而是太不成熟了，所以就影响了她培育出一个“(爱情)孩子”的能力。

当然，如果她想“不自私”，这依然会引起男人的不满。我们谁都不希望得到对方用牺牲自我而给予的滋养。这个女士的问题不是“自私”而是这种没有包容她的伴侣，成熟爱情中则与之相反，必定会出现这种包容的现象。

对于成熟爱情而言，自私的观念很要紧。我们就此作进一步说明。

爱情与自私

在所有有关爱情的无稽之谈中，最荒谬的莫过于所谓“爱情是无私的”这种说法。其实，我爱这个人就意味着我的价值观在这个人身上得到了反映，爱恰恰是自主性的深刻演示。

我们在这里所说的自私的爱不是指对伴侣的需要和兴趣不闻不问。再强调一次：当我们相爱时，我们的自我利益概念就膨胀到足以拥抱我们的伴侣。如果宣称他人的幸福是对我们自己*自私般*地重要，那就是对爱情的最大褒扬。

对我们所爱的人说他的幸福不是我们所关心的自我利益所在，这恐怕无论如何也不能算是积极的说法。爱就是在你中见我，就是与你同欢，这不可能不自私。那么自

私就成了爱的基础。

我愿意接受你并尊敬你,这不能说明我无私;我赞赏你的诚实,这也并不意味着我无私。如果我关心你的想法和情感,如果我将你拥入怀抱,如果我爱你如同爱我自己,这都不能称作无私。

当我们沉浸在爱情中,呆在一起,无言地理解对方,只是静静地呆在一起,只是分享着感情、思想、幻想和渴望,一起走进自我,让对方更深地进入自我,把他当作风向标,当作镜子,当作不断探索自我的助动器,让爱情成为自我发现的途径,让爱情成为自我成长的载体,让爱情成为自我升华的发射架,难道这不是最高贵和最高尚的智者般的自私表达吗?

而无私的爱则是矛盾百出。

为了理解这一点,我们不妨问问自己,我们是否希望爱人无私地关心我们,就是希望他们不是出自个人的意愿去这样做,还是我们希望他们觉得关心我们就是他们自己快乐之所在?我们不妨问问自己,我们希望伴侣和我们在一起是处于自我牺牲的状态,还是愿意他们这样做是因为他们因此而感到高兴?如果我们希望他们感到高兴,如果我们希望他们感到快乐,那么我们就不要再奢谈什么“无私”的爱了。

即使在彼此最亲密的时候,我们也应该意识到和尊重我们自己的需求。爱情不是没有迁就和中庸之道,但是如果我们就此常常牺牲自我的需求以取悦对方,那么这无异是对双方的犯罪:对自己,我背叛了自我的价值观;对你,

因为你成为我牺牲的原因,由此你可能成为我怨恨的对象。爱情决不会由此而产生而获得而发展。

如果我们碰见一个确实爱而又不知如何爱的人,那么这个问题不是“自私”而是不成熟。自我牺牲不是爱情所需要的,爱情需要的是对自私深入而恰当的理解。

性为情所致

有时,当我们思考罗曼蒂克爱情的挑战,思考所有遇到的困难时,常常会感到有些沮丧,我们会为那些曾经爱过而当爱情破裂时只能无助地观望,却无力阻止它下滑的人,以及那些不知道这一切怎么会发生的人,感到伤心。

有时,我们发现这些痛苦是由于人们一味地使性子,以及不负责任地固执而产生的。也许,我们不致感到这种痛苦难以忍受,但当我们觉得他们的爱情结束的原因那么复杂,他们的困惑就让人产生同感,我们就会因为自己无法帮助他们而感到痛苦,那是一种在黑暗中挣扎的生命的痛苦。

我常常想起那些在自我成长过程中缺乏自我性欲的人,想起那些把性活动、性行为、性欲作为异端而不是作为自我的自然表达的人,对于他们,体验爱情不是件容易的事情。因为他们把自己的欲望与自我欣赏,与自己的价值观分割开来,这样,就很难达到自我成熟那么一种境界了。

我们当然知道性和爱是既有联系又有区别的。我们当然也知道性欲未必需要爱情,我们也明白性欲的满足与

爱情无须挂钩。但我们更应该知道只有在性和爱统一时才可能达到性快乐的极致,只有当性成为爱情的一种表达方式,性体验的欢悦才会达到颠峰。对于那些声称爱情与激情欲望无关,以及声称性与爱无关的人来说,他们的性生活都不可避免地会出现不满足,他们实际上是自我分裂在性行为上的一种反映。他们也有一种应对的方法或称自嘲的方法就是宣称自己对性事不是很在意,无所谓,顺其自然。

我们需要牢记,性生活方面的自我分离,就如同其他自我分离的形式一样,都是一个人思想的反映。因此我认为一个人的性反应总是自我的一种表达,总是“我们是谁”的一种反映。但这种表达未必是我们自己意识到的,通常,反性欲的苗子是在小时候由于家庭或社会的原因而种下的。他们由此而把性看作为自我的阴暗和不能接受的一部分。当然,产生性的自我分离的原因还有很多。

当我们具备健康的自尊,当我们感受到自己的爱和爱自我的时候,性就是我们的伴侣,成为对自我,对生活的一种自然的、自发的表达。但当我们陷入对自我价值的怀疑,陷入长期的感情困惑中时,性就成了要么是证明我们的“坏”(就如父母所言),要么是能保证我们“不坏”,要么是通过控制他人来达到自己的“安全”等等的手段。

如今,上床真的成了我们存在意义的哲学范畴的事情。比如有许多具有权力欲望的人,尤其是具有政治权力的人,都会具有虐待性变态症(贾纳思等,1977)。痛苦——无论是创造还是忍受——成为他们情感的某种需要。这

些人中很少有人能与自己的伴侣产生和谐的性关系,却又不愿意让人看到他们内心的这种异常,因此,他们最适合的性对象往往是妓女。

上床并不意味着亲昵的行为,性有时只是手淫的代名词。上床还可以是两个不成熟的人共同抵御纷繁复杂的外部世界的方法,上床还是男女为了补偿孩提时代未能在父母那里得到爱的一种途径。

上床当然还能将爱的快乐进一步加强,上床还能将一对情侣带人互相膜拜、进入对方的内心深处的地步。

成功的罗曼蒂克爱情所需要的是那种能够整合自我,而不是与自我价值相背离的性行为。

如果我们没有将自我割裂,如果我们没有陷入成天想“证明”自我价值、或“证明”其他事情的内心冲突中,那么我们就能自由地享受我们自己,享受活着的乐趣,享受并接受我们的伴侣,我们就不会有灵与肉分裂的痛苦,我们就会感受到伴侣的好处,我们就会有明确了性欲方向后获得的那种满足感和骄傲感。

如果我们不喜欢某个特定的性行为反应,我们就会即使在进行这个行为时也否定它,否定我们正在感受和我们正在做的现实,由此产生性心理的闭塞,削弱我们的意识,削弱我们的感受和体验,导致我们不必要的僵化。我们不希望出现一个我们无法接受、无法确定、无法让我们完全体验的现实环境。因此我们就容易停留在不成熟的阶段,停留在孩提时代的阶段,使得我们远离了成人世界的满足和快乐。

在这样的封闭状态中,罗曼蒂克爱情只是一种痛苦的遥远的理想,可能只是发生在其他人,而不是自己身上的一个美梦。我们应该具有这样一种价值观:即愉快体验我们的性欲望和性行为,接受肉体是无罪的这样一个观念。当我们不再把性看作是一件羞愧的事情,而看成为自我崇拜和崇拜伴侣的载体;当性被认为是我们生活的一种表现形式,成为快乐的一种表达方式时,通往罗曼蒂克爱情的金光大道就会出现在我们的眼前了。

通过不断的给予和接受对方的性愉悦,就能坚定互相间的快乐意识。快乐是爱情的滋补药,它让爱情得以发展。否则,无论怎样信誓旦旦,也很难保证性行为方面不出轨。当然,性不是罗曼蒂克爱情的全部,但谁能想像,如果没有它,罗曼蒂克爱情能走向圆满?也许在非常特殊、非常悲剧性的条件下会出现,但这不是生活应该选择的常态的方式。性是爱情最终的庆祝仪式。

欣 赏

我们即使懂得了性激情在罗曼蒂克爱情中的重要性,但依然要明白,只有激情是不可能支撑我们共同度过一生的,它也无法承载两性关系中所有的内容。

而欣赏能做到。

通过前而的讲述,我们知道,处于爱情中的两性应该具备互相的欣赏,但不幸的是事情并非这样。在缺乏欣赏的情况下,罗曼蒂克爱情就变得异乎寻常的困难。

欣赏是两性关系中最重要支持因素和最重要的基础。有了这样的基础,伴侣间就能应对生活中无处不在的压力和风暴。

对于许多人来说,最害怕问到这样的问题:“你欣赏自己的伴侣吗?”而相对来说这样的问题就比较容易回答:“我爱我的伴侣吗?我渴望我的伴侣吗?我与伴侣有过快乐的时光吗?”提出和思考“我欣赏我的伴侣吗?”这样的问题,就会发现,某些两性关系中更多的是依赖而不是欣赏,过多的是不成熟或敬畏或“随便”,而不是真正的相互尊重。

每当我在公众演讲时谈及爱情中的欣赏问题时,总会在听众中引起共鸣,其中一部分人显然是属于具有这种倾向的人,因此他们在听到这部分时眼睛炯炯有神,但还是有许多人依然没有意识到这个问题的重要性。他们可以对夫妻之间的关系的其他方面喋喋不休数小时,却只字不提欣赏这个问题。

我记得曾经有个女士来咨询有关与丈夫的问题。她对许多事情感到困惑。我询问了一下她丈夫的性格以及她对他的看法,她说:“他挺不错的,每天都把早饭端到床上来,人也善良,从不指责、抱怨,也不提什么要求。他能把所有的事情都考虑周全,我这一生从没人对我这么好。他很棒的。”我说:“撇开他对你如何不说,你觉得从人的角度看他,如何?”“不好,”她不假思索地说,“说谎,懦弱。他还从工作的单位挪用款项,他靠他的魅力过日子。他是,他实在是个没价值的人。”我一点点地探询任何与她的不

幸福的感觉有关的因素,她也随着我的问题的深入而突然明白了这里面的深层次的原因所在。

在长期的共处中,任何内外的压力,即本章提到的一些问题,都会导致我们爱情步履蹒跚,而两人间存在的欣赏却会支撑住这种关系。当缺乏欣赏时,我们就不大容易忍受我们发现的伴侣的缺点。欣赏除了能在爱情中起到中流砥柱的作用外,它还有多种作用,欣赏的存在会使我们产生可视,产生爱,由此也能使我们驾驭我们的爱情。体验和表达欣赏会使我们为自己正确的伴侣抉择而骄傲,这更坚定了我们自己对事物判断能力的自信,也加强了我们的爱情。想想看,两个互相极其欣赏对方的情人,那一定会找到自己快乐的形式,找到能为罗曼蒂克爱情添加动力的源头活水。

再回到本章的开头:自尊的重要性。高度自尊的人在谈情说爱时,欣赏可能会始终处于彼此关系的中心,他们很可能会因之产生互相欣赏的一幕。而在自尊程度低的人群中,欣赏就不起什么重要的作用了。在我的接触中,很少有人谈起欣赏,他们对此颇感陌生。

互相羡慕导致彼此欣赏,欣赏促进爱情成长。没有它的存在,爱情就会死亡。

勇 气

当我们谈论罗曼蒂克爱情的挑战和困难时,很少有人会提及这样一个问题:罗曼蒂克爱情会使人害怕。

我们恋爱的过程其实就是开始把我们个人的幸福寄托在对方身上的过程,因此这个人对我们来说绝对重要。我们让这个人走进我们内心的私密世界,这个世界还没有其他人进入甚至没有人知道。所以实际上这是一种缴械,这种缴械是我们情感所导致的。没有这种缴械,爱情会胎死腹中。在这个缴械投降的过程中会出现什么问题吗?会有什么障碍吗?事情很清楚,我们内心会担心自己从此一无所有,担心我们的爱情只是一种单相思。是放弃呢还是等死?

在实验中,我要求来者按性别分开,成立几个小组以探求他们对异性的需求感情。参与者中多数人都具有害怕的情绪,有的还有愤怒、怨恨的情感出现。正是情感的需求使得人性的弱点尽现,极容易感到害怕也容易激怒。在实验中,大量的所谓性冲突都是由于害怕受到拒绝、遗弃和失去而产生的。男女常常都会极力否认自己对对方的需要,否认异性对生活乐趣的重要性,否认对阳刚之气或是阴柔之韵发展的重要性。不少人经常会对我们提出的需要异性的想法大发雷霆。

我发现许多男女在愤怒、怀疑和受到伤害时,对对方所做的蠢事大都是由于过去经历过拒绝的痛苦而造成的。人们总是否认害怕,总是不能诚实地面对现实,总是千方百计寻找理由来开脱,或者使用一些模糊的言辞辩解来避免直面自己的焦虑和伤害。这才是上述结果的根子所在。

由于大多数人在孩提时代就经历过被拒绝的痛苦,这为成人时在爱情方面受到挫折作好了“心理预期”。他们

“懂得”了爱情意味着痛苦、伤害,意味着不被接受,意味着失去。再加上青年时期普遍遇到的失恋,他们就会因此认定爱情即痛苦。

我曾经讲过人与人沟通的重要性,但恐惧感使得沟通难以进行。我们常常看到伴侣间的争吵使他们互相不再向对方敞开心扉,彼此有意地拉开距离甚至出现了敌对情绪。他们感到沟通的可贵却不知为何会害怕相互的沟通,两个人都设置隔离区以保护自己,其结果就是沟通根本无法进行。他们很少谈论自己的真实情感,内心不再敞开,谈话充满了虚伪和假象。这就是为什么解决他们的矛盾会如此困难的原因。

男人有意无意地仇视女方,男人也一样地表现出冷漠和敌视。这已经谈不上什么生活了。男女本应成为亲密的朋友,他们彼此需要对方,但由于对伤害的过分预期,他们却成为了敌人。

这不仅仅是因为恐惧会导致互相的伤害,更严重的问题是人们不能面对这种恐惧,不敢承认这种恐惧,因而也就无法处理好这种心理问题。这样,对对方的敌意,反而不断得以加强。如果这还有什么爱情的话,那可真是两个敌对阵营的爱情了。

当男女间存在矛盾后,他们不会说:“我爱你,我怕失去你。”充其量他们表达的是:“我不能肯定我还爱你。”说出“我害怕”三个字需要勇气,没有这种勇气就会使爱情受到伤害。对于认为爱情是个错觉的人们来说,他们往往会因为懦弱而埋葬了本来有希望的爱情。爱情不是为意志

脆弱的人准备的,他们只会用指责来代替对问题的思考。

有时我知道人们对罗曼蒂克爱情的害怕并非是由于可能会遭受到拒绝,而是害怕失去自我。他们担心罗曼蒂克爱情使得自我缺失,担心自己的灵与肉都会受到爱人的控制。可我发现,从没有一个具有高度自尊和强烈自主的人会出现这种担心。恰恰相反,这样的人很少流露出对爱情引起的自我缺失的焦虑。那些对爱情产生害怕的人主要是怕为了得到爱情而不得不牺牲一些东西,比如思想、价值观等。如果真有这样的问题出现,那也一定是因为出现了不恰当的自主意识,或者是爱情本身还没有成熟而形成的。

有时人们害怕罗曼蒂克爱情是由于担心它会对事业产生冲击,似乎沉醉爱情就意味着埋葬事业。对于这种言论,我从不认为它有道理。有时这种害怕还会加上担心伴侣对自己工作需要的不理解等等。这个问题的出现和前面谈到的害怕失去自我的问题有相类似的根源,就是过分的自主意识。如果真的遇到此类现象并且没有办法解决的话,那么可能只有一种办法,即意识到问题的存在并且不去尝试建立这种亲密的关系。但很少有人作出这种选择,他们需要爱情,他们需要婚姻,只是不想要由此而带来的必然的逻辑结果:他们应该有义务承担自己应该承担的所有一切,他们不能把所有的不能预见的问题都推给伴侣,更不能硬要让对方无怨地接受这些。他们所要的东西真是充满了矛盾:需要爱情又不要爱情。

即使我们没有上述的任何问题,即使我们没有在孩提

时代或者在过去的恋爱中受到过被拒绝的伤害,即使我们没有什么我所描述的任何恐惧和误解,我们的内心还是会有极大的担忧:由于生老病死而失去爱人。这是我们生存过程中可能一直存在的问题。总有一个人会先离去,而我们又无法预见到这件事究竟会在什么时候来临。其实我们不必因为了解这个事实而痛苦,当然我们不能回避这个问题的存在,即使我们已经具有沉着应对它的大智慧,我们还是应该首先了解它,而对它,为此,我们特别需要内心的诚实和开放,我们需要勇气。

当我在经历了前妻死亡的痛苦后,我发现自己爱上了另一个人,我当时的惊恐可以说是无以言表。我强迫自己在内心的最深处直面这个罗曼蒂克爱情中最令人无所适从的恐惧。我曾经谈到过关于如何接受人的情感,如何不要与现实抗争以及如何顺应自己的体验等方法,但只有当我们遇到失去爱人后才会真正深刻地体验到这些原则。悲伤也好,哀愁也好都无法使得失去的机体复生,也不能让感情延续,这种悲痛过程无法用语言表达。这不仅仅是放任自己的痛苦这么简单的问题,情况似乎是这样,在那样一种境遇下,自己愿意承受所有的一切,愿意无节制地放纵自己的所有想法和情感。为了进一步说明这点,我把前妻死后那一年我的生活状态告诉大家。

那时,车祸的阴影时刻在我的脑子里浮现,我感到紧张和恐惧,我不得不告诉自己:“深呼吸。别这样。接受现实吧。”有时我还会被内心的压抑和罪感驱使去做一些傻事,甚至不觉得这是种不理智的行为。我对自己说:“今天让我感

受自责吧。”有时早晨醒来时会突然感到高兴,但随之而来的是嚎啕大哭,自己觉得自己无能,但无法改变自己,只能接受现实,惟一能做的就是让自己的机体去做它想做的一切,去经历一切应该经历的。有时也会突然产生狂躁的性冲动,有时又觉得已经性无能。有些日子我会回忆前妻对我不好的所有的细小行为,似乎想以此来冲淡对她的思念,同时什么也不做,只是坐着,看着,等着。最糟糕的是我觉得体内所有的物体都在分崩离析,我的头脑、我的肉体变得支离破碎,我甚至能感到这些碎片正散落在无际的空间中,但我的每个细胞都分明在呼喊着一个名字:帕特丽西娅!

当然也有与自己的这种状态拼争、抵抗的时候,也有大声想说“不”的时候,这时,我的身体和思想就会因为接受这种抵抗而稍感舒展,愿意承受这一切,愿意去等待。

这是对于自我信任的一种表示,信任自我修复的能力。只要尽力不否认这种经历,承认自己有过的无所适从的艰难时光,那么最终就能得到医治,伤口就能逐步愈合。这就是我所经历的一切,也许它会继续发生。

在承受所有这些痛苦之后,要我立即去接受其他的女性,我觉得在未来的某个时候,这种痛苦就必定会再次发生,这就是我要面对的罗曼蒂克爱情中最为恐惧的一个问题。*

我非常幸运,我所认识的这位女士鼓励我说出心中所

* 这种由于再次恋爱而产生的恐惧,一般不是发生在伴侣的死亡之后,而常常是出现在离婚以后。

有的一切,她不但与我共同承受了我因为再次恋爱而产生的焦虑,而且还承受了其他与前妻有关的各种复杂的情感。在这个问题上,我从没有对她隐瞒任何事情。

当我们遇到我刚才描述的恐惧时应该怎么办?我们要承认它,要表达出来,谈论它,决不能回避它的存在。

不是因为失去亲人的恐惧会影响我们,如果否认这种恐惧那倒会导致问题的出现。如果我们正视它,把它说出来,我们就会发现它会渐渐淡化消失,即使它还存在,也不会促使自己在行为上表现出来而破坏了现有的爱情。如果我们没有意识到这一点,如果我们否认它,那么我们就成为它的奴隶,我们就会莫名其妙地远离新的伴侣,或是毫无理由地指责对方,或是做出一些出格的事而最终埋葬了自己的幸福。

无意识总是会导致问题产生,而意识则能把问题消解。解决的方法就是觉察,接受,表达。

我在一开始就说过,我认为罗曼蒂克爱情是对我们生存的一大挑战和巨大冒险,它需要我们集中自身的精力,要求我们达到个人能力的较高水平,它就像地球具有引力一样,只要我们没有充分准备,我们就会受它的影响而坠落,我们就会失败。

即使我们满足了爱情的所有需求,我们就一定能够让它持续永久吗?就能产生婚姻吗?我们要问问自己:婚姻的目的是什么?即使我们爱自己的伴侣,我们还会爱上其他人吗?我们看到这个世界处处在变,我们的生活时时在变,难道爱情能是个例外?

让我们转入这个话题。

结婚、离婚和天长地久

当两个人希望互相托付,共享生活,共享快乐,共享艰难,当他们想向周围的世界公开他们的关系,即把这种关系社会化的时候,他们就会用结婚的方式来表达他们的这种想法,并庆祝他们的选择。婚姻制度,作为一种“形式”,尽管当今有各种各样,但都是对构建双方关系的一种反映和需求,这当然不是说所有的情侣都会由恋爱而结婚。如今越来越多的情侣只是同居而不谈法律意义的婚姻。而一旦选择了婚姻,我认为,他们的动机无疑非常具有人性化,这是对构建表达爱情这种形式的自然流露。

我们可以从法律和经济的角度来认识婚姻的问题,这里包括了对孩子的保护和遗产继承等问题。对这些形式的认识可能非常重要,但我却不认为这是大多数婚姻的基础和它存在的最深刻缘由。

对爱情形式的渴望不可能是非理性的,而认为“形式”可以解决所有问题那才是不理智的。因为,很显然,这是不可能的事情。

婚姻与宗教和政治都无关,虽然两者都声称自己具有两性关系的生杀大权。但我们需要强调,有时由于宗教和政治的介入婚姻而导致的怨恨,往往使得婚姻本身受尽责难。我们应该把两者严格区分开来。

婚姻的本质,尤其是我们在这里所关心和探讨的含

义,并非是在法律层面上而是在心理层面上。那些没有得到法律许可的同居者,他们在心理层面的结婚意识甚至要比那些举行隆重婚典的人高。问题的关键在于互相的奉献和承诺。其中第一位的是承认他人对于自身生活的重要性,认可伴侣在我们幸福生活中的作用。但婚姻的意义远非这些,它还意味着我们的自我兴趣已经扩展到了伴侣身上,而伴侣的幸福也已成为我们个人的、自私的组成部分。在没有丧失个性的情况下,我们有了一体化的感觉,我们有时还会有联盟的感觉,就是说谁伤害伴侣就是伤害自己;更进一步的感觉就是居于我们意识首位的是对爱情的保护,这就会促使我们时常检点我们的行为以避免爱情受到伤害。还有,我们会极大地尊重爱情中的需求,并以满足这种需求来作为自己能力的最好体现。

显然,这还不是承诺的全部,大多数的婚姻离开充分的承诺还很远。

有时人们会问:“怎么总是会有问题存在?难道是我们爱得还不够?为什么要结婚,尤其是在我们不要孩子的情况下?”要知道,婚姻不是一种义务,而是一种选择。没有人能说清楚结婚的理由,这里没有什么规矩可循。如果一对恋人想以同居的形式而非正式的婚姻形式来维系,那么他们就不可能有促使他们改变自我生活方式的氛围。婚姻缺乏了坦诚就很难继续下去。同时,最近的研究表明,对婚姻的反感是与许多人对承诺的恐惧密不可分的,这些人害怕将自己的全部投身于某一种关系之中。

具备了婚姻必不可少的承诺这种能力,就意味着充分

的成熟。这种能力也预示了你可以聪明地选择到能够做出承诺的伴侣。我们发现年轻人的婚姻最终都极可能以离婚而告终,这不用大惊小怪。不幸的是,哺育孩子的最佳年龄往往不是结婚的最佳年龄,至少心理学的界定是如此。我们必须面对年轻婚姻中的大多数以离婚而告终的事实,并且我们有足够的理由认为未来的离婚率还会提高。离婚正逐渐成为一种正常的生活方式,它不是背离了正常生活,而是它本身就是一种正常生活。

大多数离婚的人会再次结婚,虽然他们中断了与某个伴侣特定的快乐关系,但这并不妨碍他们对婚姻的热情,这一点可以从他们第二、三次婚姻中得到的满足上予以证实。对于大多数离婚的男女来说,婚姻依然是他们的选择。

当终身的·夫·妻制仍然多少是我们文化的代表性理念时,社会现实却采用了另一种形式出现:序列的一夫一妻制。我们在一个时间段里与一个伴侣结合(一夫一妻),但从整个一生来说,我们与两个或两个以上的人结婚(序列一夫一妻)。我认为,这不是什么不幸或悲剧性的问题,这也不是把婚姻视作儿戏。婚姻非要天长地久这种说法显然是个错误。婚姻的价值不在寿命的长短,而在于它是否充满快乐。那种虽然维系婚姻关系 50 年,却时时充满痛苦,这并不值得效仿。还有,人们认为序列婚姻的出现反映了人的不成熟,反映了人们无法有效地协调爱情或者不能一次性就聪明地选择伴侣,这些想法都是错误的。这只是涉及到了婚姻结束的一个原因。

我们必须认识到生活的本性就是充满了各种变数,它不断变化不断成长。两个生活发展轨迹原本相异的人在某个时空连接点上相遇,此时他们的需求发生交叉叠合,他们可以在以后的一段时间里共同前行,并给对方带来快乐和滋养。如果彼此的轨迹在某个点上趋于分离,他们就只能说声再见,然后再去走完各自未来的生活。这种分离时的痛苦常常是无法回避的,因为我们总是想挽留住自己的过去,总是想抵抗那种迫使我们进入新的不熟悉环境的力量。

我想起了一对夫妻,男的41岁,女的22岁,他们都各自刚刚从不幸的婚姻里走出来。这个年长的男人让她看到了与自己前面那个男人的不同之处——成熟,而男人则从她的眼睛里看到了前妻没有的那种温柔的眼神,于是他们相爱了。他们过了一段幸福的时光,然而随着时间的推移,矛盾出现了。她要自由,要玩,要刺激,一句话,要年青,而他要的是安定。渐渐地,他们发现各自处在多么不同的发展阶段,由此而产生的需求又是多么的不同。他们不得不说分手吧。他们的结合能说是个错误?我不认为这样。他们都曾经给予对方一些值得回忆的美丽,给予对方以滋养。

有时人们会超越其他的发展需要而去发展爱情,这可能会影响自身发展的方向,他们可能会偏离应该的发展面走向另一条发展的道路。这是个人的选择。有所得就要有所失。有时罗曼蒂克爱情会由于你的选择而成功,有时则未必如此。

间奏：过程与形式

现在经常可以听到这样的论调：“一夫一妻制行将灭亡。”“传统的婚姻已经不复存在。”从某种意义上讲，显然有道理，而从另一个角度讲，这种言论完全是误导。事实上，非一夫一妻制已经结束，非婚姻也已经不存在。对于大多数人来说，没有什么东西处于固定不变的常态。

显然没有什么证据可以证明不结婚会让多数人更幸福，当然也没有结婚就能使人幸福的证据。同样，没有什么证据足以表明非一夫一妻制要比一夫一妻制使人快乐。事实上，每种选择都会产生它自身的问题和困难。

当被问起我是否相信一夫一妻制或是传统婚姻时，我无法得出结论，应该说，我又信又不信。因为在这样的问题中包含了一些不准确的前提条件：它里面包含了无论这些人有什么不同，无论他们的心理有什么差异，无论他们如何对待自我发展，无论他们如何对待伴侣，婚姻形式的安排总是高于一切的。我把这种论点称为爱情关系的“形式论”。相反，我倡导的是“过程论”，两者之间的不同在于：“形式论”主要强调形式的重要性，“过程论”则强调两人间的特殊性。我这里用“形式”两字指的是有关是否同居、是否结婚等等问题；而“过程”则指的是在他们之间发生的种种具体的行为关系。举个极端的例子，两对伴侣选择“四人婚姻”同居形式，这是一种“形式”，它并没有谈及他们之间如何处理互相的关系，而这正是我强调的“过

程”。比如,前者没有谈起他们是否敢于承认自己的情感,是否敢于表露自己的需求,是否对他人的问题有兴趣,是否诚实待人,是否让他人有可视的感受,是否创造了一种尊重他人的气氛等等。如果他们待人的过程是理性的,可以认可的,是基于现实的,那么无论这四人婚姻形式是否运行,他们都能很快地发现对方尊重对方。而如果这个过程是非理性的,不可接受的,不现实的,那么,什么形式也无法运行,不管什么四人制婚姻,两人制婚姻还是一夜风流,或是独身主义,一切都无济于事。

关键是如果一个人不知道如何聪明而又敏锐地对待爱人,那么即使再婚也无法使他的婚姻得到改变;而如果一个人能够以智慧的感受对待爱人,他就会明白,在对待诸如爱情专一性等问题上,绝无什么一成不变的模式可循,此类问题总是和个人的经历、个人的生活风格、个人的情感发展的需要以及与此相关的心理有联系。类似爱情专一性等问题的现实解决,不可能找到一个放之四海的办法,最佳办法只能是“量体裁衣”。

如果说旧时的正统观念是:在伴侣间应该存在性专一,认为这是一种健康的心理状态,那么时下的主流可能就是多性关系了,它似乎才被认为是健康的心理。以前来婚姻咨询的总是因为伴侣中一个有摘野花的想法,而众人也都会认为解决问题的关键自然在那个想入非非的人,而如今人们会认为问题可能出在那个反对有婚外恋的一方身上。我不认为这是什么进步。不过两种观点都假设了人是具有羞耻感的,对每个人来说,总会有一个可接受的

正确方式,谁出格了,就要拉回到这个框架中。

无论我们作出什么选择,总会有结果。在所有的谚语中我最喜欢一句西班牙谚语:“‘把你想要的都拿去,’上帝说,‘付钱就行。’”成熟的人做事时会预计后果,为自己的行为承担责任。当然,有时有些事情你无法预料,但如果你准备这么做,你就要明白其中的风险,了解后果的不确定性。

世上确实有知道如何使婚姻和性专一成功运行的人,也有懂得如何使非婚姻和非性专一为自己服务的人(只是数量不多),但无论哪种情况,只有少数人能游刃有余。

有些伴侣以性专一的爱情开始,然后又放弃了这个原则,接着恢复到起始的约定。而有些伴侣确定关系时就以为无所谓性专一的问题,但后来会觉得有这个必要,然后可能还会折回他们起先的选择。这些情况下,爱情会存活,也会死亡。“‘把你想要的都拿去,’上帝说,‘付钱就行。’”

以我个人经验和我周围同事的经历,我发现多数在年青时崇尚性开放的人,在四五十岁时会趋于性专一,这一点在娜娜·欧内尔的《婚姻前提》(1977)一书中已有总结,此书完成于她与人合作完成的著名的《开放婚姻》(1972)之后。其中的缘由可能是因为对稳定和私密的需求,此类需求往往与单一伴侣的形式有关,这也可能与对性刺激的厌倦和重新认识有关。罗曼蒂克爱情,当然指的是专一的爱情,最终可能获得一个最能令人激动的“过程”。

我对此深信不己。

性 专 一

就婚姻而言,或是对于任何具有严肃承诺的爱情关系来说,性专一起到了什么作用呢?当我们热烈相爱时,具有性专一的想法是很正常的。这时,性行为绝不是一种“体力活动”,而是我们表达浓浓爱意的有力手段。彼此碰撞的不只是自身的肉体,还有我们的心灵。其结果是我们的伴侣会由此而认为,如果再与其他人在性事上作出反应是件痛苦的事情。当然,私通的性行为,其习俗其想法与正统的婚姻习俗是有所不同的。

我不想绕弯子,任何婚外恋对固有的婚姻都将是灾难性的。我认为,性专一的念头是完全可以理解的,它不是什么神经质的表现,也不是什么“旧传统”的残渣余孽。我们是性物,当我们相爱时,我们也没有变成别的什么。我们不会因为恋爱而变成无视世上他人存在的瞎子,虽然有时我们会因为爱而盲目。我们在他人眼里可没有在自己的爱人眼里那样具有魅力,但我们有时会有想对他人展示自己魅力的想法。是否将这种魅力付诸于行动那是另一会事,但这种欲望会与时俱进,这是人的心理中不可改变的一种存在。

显然,如果我们内心很有安全感,我们的自尊很强烈,我们感到伴侣很爱自己,那么我们就越可能容忍伴侣偶尔产生的这种想法。我们确实完全用不着迫使自己来适应这种想法,但我们也不用不着暴跳如雷。相反,如果我们内

心没有安全感,我们对伴侣对自己的爱无法确定,我们也没有自信赢得他人的爱,那么,我们就会对伴侣对他人的任何反应产生焦虑甚至痛苦。

现实情况中,在人生的后半程更可能会出现性专一的长期性关系。假如人们在40岁时恋爱的话,他们不可能还是在性方面毫无经验,他们在性方面的饥渴也已得到满足,所以,此时他们的需求更可能是在心理方面,因此也更容易会性专一,至少是对性专一占主导的长期关系更感兴趣。

当人们在20岁时恋爱结婚,想要建立长期关系就比较困难,无论是否具有性专一。在20岁时,我们不可能满足一个终身的承诺,即使我们当时的选择是正确的、明智的和成熟的,但随着时间的推移也会产生不同的需求和欲望。

为了帮助我们理解这个问题,我们且把人类的生命周期延长到千年,这样,我们还会认为自己在20岁时作出的承诺可能会是终身的吗?我们会认为那时的承诺只是我们生命一部分的诺言,而不是对整个生命的承诺。如果我们的生命是500年呢?100年呢?我们又会得出什么结论呢?

没人会否认,确实有不少二、三十岁结婚的人在一生中一直保持性专一的关系,并且幸福地生活在一起直至生命结束。但我们不能由此认为其他的性关系形式都是不足取的。

让我们来简单分析一下出现婚外恋的原因。我们在

这里所说的婚外恋是指在具有严肃承诺爱情的情况下的移情别恋,而不是那种一夜风流的性放荡。

通常意义上,人们往往错误地认为婚外恋出现的主要原因是夫妻婚姻出现了性问题。这充其量是些个案,绝不是什么普遍的解释。实际情况是,许多具有婚外恋的人未必得到了更能令人心动的性生活,他们所追求的主要是新奇和变化,尤其是对于婚前毫无性生活经历的人来说,他们在婚后的若干年里会觉得自己是否失去了许多以往从来没有了解到的性事上的乐趣,此时,婚外恋就会“顺理成章”地出现了。

无论在什么年龄阶段,无论我们过去的经历如何,婚外恋总是为了改变我们毫无新鲜感的生存状态,改变我们生活中的枯燥无味,或者作为寻求解决压抑的一种方法,尽管这种压抑并不是在婚姻中而可能是在工作中。

以上我们所讲的一切都可以归纳为一句话,即对新刺激的一种渴望,对产生新的激动的一种要求。

让我们来进一步了解人们对新奇和变化的需要。这不仅仅因为它是真实可信的,而且还因为它常常被用于掩盖其他动机。换句话说,它的解释有时并非是真的原因。我们无意将所有能导致婚外恋的原因一一列出,但下列的原因倒是值得我们关注的常见动机:

有时我们想确认我们自己是否还具有魅力,这是自我提升和自我满足的需求;有时我们想要和一个不了解自己历史的人相处,他不知道我们的成长过程,不知道我们的弱点,他把我们看作是一个全新的人,就如同我们过去曾

经具有的那样；有时我们受到了伴侣的伤害，这种婚外恋就是报复的方式或是自我拯救的形式；有时它就是对伴侣婚外恋的直接报复。

有时我们会碰到这样的伴侣，他具有的人生观就喜欢想像自己的伴侣会有“不忠”的行为，会“背叛”自己，会“伤害”自己，我们所卷入的婚外恋可能完全是那个“受伤害和背叛”的人一手制作的。有时婚外恋仅仅是因为一时的孤独，尤其当伴侣外出而出现了一段时间的空白。有时我们遇到了一个类似早年期望与之相爱的人，当梦想一朝可能变成现实的时候，我们便无法自制。

有时我们遇见一个从来没有遇到过的那种独特的人，他所给予我们心灵的感受完全是全新的，于是，新的心灵体验的大门打开了，新的需求和满足开始出现。即使他的魅力尚不能让我们与伴侣分离，但我们也会感受到各个方面的巨人的引力存在，当然也包括性。

我的目的不是要评价这些动机的好与坏，只是为了让我们大家注意这些原因，对那些掩盖在“对新奇的渴望”的托词下的许多实质性问题给予重视。有一种观点肯定是错误的，那就是所谓对于两个真正相爱的人来说，不可能出现或渴望婚外恋。是的，一些人可能更适应性专一，而另一些人无论他们如何相爱，也不可能始终保持性专一。我们还无法对此作出心理学意义上的解释，惟一可以肯定的是这个问题既不是道德的沦丧也不是道德的提升，也很难用什么简单易行的方法来评价它化解它。

我们希望这种事情不要在我们的婚姻中出现，但仅仅

是希望而已。可能确实不会发生,而一旦发生,我们千万不要就此认为爱情已经结束,不要就此认为两人的关系已经结束。我们应该冷静分析。我遇到的有些案例中确有婚外恋破坏了婚姻的发展,但也有些反而促进了婚姻,人们必须视具体的情况来决定取舍。

我觉得我们不能忽视婚外恋对婚姻关系的负面影响,当我们打开这扇门走进时,我们无法知道最终的结果,但是我们不得不承认,当我们的伴侣游乐婚外恋时,我们总会觉得受到了伤害,过多的痛苦的累积,最终会导致爱情的死亡。这倒不是说两人必须分手,也许他们还会继续,但此时婚姻已经变了味。也许此时新的方式里还有爱的成分,但罗曼蒂克爱情已经失去,激情已经不复存在。

我想,如果一对夫妇有足够的睿智从一方的婚外恋里发现他们婚姻里的问题,他们把这种非常时刻视为鼓起勇气和唤起智慧以维护关系的契机,而不是放弃和害怕,那么,他们会发现当务之急是弄清为什么会发生这件事,他们会最终取得成功,他们的关系也会得以修复和再生。

如果出现了我们的伴侣与他人上床的事情,我们自然会感到愤怒和伤心,也许我们还会感到危险和恐惧。但无论我们的感受如何,我们都要明白,试图用让伴侣感到羞耻和一味指责的方法来达到控制的目的是徒劳无益的。愤怒的宣泄是自然的,但如果我们的目的是为了维护罗曼蒂克爱情,那么我们应该知道这不是治愈的方法而只能是加速分离的手段。我们也不要冷战的手法来达到目的,也不能用编制谎言的手法,我们所需要的是互相的诚实的

沟通以达到彼此的理解。

有些人可以忍受伴侣间婚外恋的发生,对这种事情总体给予认可,而另一些人则喜欢对此保持沉默,他们可以忍受但不愿谈及此事,两种方法都有利弊。无论作出什么选择和决定,最终都会产生结果。有时伴侣间形成的默契并不能产生预想的结果,因此而转向另一种策略。无论是否愿意婚姻专一,有一句话都是共同的:“在情感、喜好和行为上尽可能地互相诚实,不要欺骗自己,欺骗伴侣。这样你就能发现什么方法对你合适而什么方法对你不合适。”我认为,任何情况下持续的谎言会伤及哪怕是最好的关系。谎言不可避免地导致分手,谎言会产生隔阂,产生障碍。*

当今发生的诸多变化中,向好的方向发展的事情之一就是人们越来越不愿意生活在谎言中,尤其越来越不能在爱情领域里忍受谎言,人们希望在所有的方面都能得到更大的开放。

现在越来越多的人不再采用性专一的方式来度过一生。男女都要在他们关系的早期就明智地面对这个问题,构建自己对付这个问题的策略,最好是在问题出现前就有

* 阐述这个主题的困难所在是任何说法都可能被曲解。比如,我刚才强调了诚实的重要性,于是有了婚外恋的男女就冲回家中把自己在外面的亲昵细节都告诉自己的伴侣,他们真的以为伴侣扮演的是可以得到祝福的“妈咪和爹地”的角色。他们还可能振振有辞地坚持他们只是说了真话。

了应对的策略。

有一点我们必须注意,我所观察到的婚外恋的缺陷是它使得原有痛苦的婚姻成为可以忍受的摆设。人们不得不面对原有婚姻的痛苦,婚外恋不是解决问题的办法,它只是解痛剂。所以当人们受到婚外恋的诱惑时,我们需要问问自己:“假设我没有婚外恋,我会如何看待我的婚姻。”

说教式地宣称性专一是惟一可行的生活方式,或者认为“开放”的性关系才是行得通的方法,两者都失之偏颇,因为任何一种都无法解决覆盖于人们关系间那些众多而又复杂的问题。世上没有简单的答案。

嫉 妒

现在到了谈谈嫉妒与罗曼蒂克爱情关系的时候了。

我们首先要明白嫉妒这个词描述的是一种不认同的情绪变化。但是,这么个简单的词在用于描述得知自己的伴侣与他人上床后的痛苦时,它所隐含的内容也是非常不同的。有这样两种人,一种是经常无端猜疑他人不贞的人,另一种则是无法忍受自己的伴侣在他人那里得到愉快和实现价值的人,无论这个人是男是女,都会产生巨大的焦虑。

在性爱方面,“嫉妒”指的是在自己的伴侣可能或是真的对他人有了兴趣而产生的那种焦虑和恐惧的情感,也包括了放弃和拒绝,还有常常见到的狂怒这些情绪。

有些人说,嫉妒虽然可以理解但它属于非理性,我不赞同这个观点。情绪谈何理性非理性,人有理性非理性,思想的过程可以有理性非理性。而情绪就是情绪。有时人们感到嫉妒是因为他们的内心里充满了自我怀疑和不安全感并且内心时时想着要放弃,有时人们感到嫉妒是由于自己感到没有引起伴侣的重视,当他们看见不是自己而恰恰是他人得到了他们想得到的重视时,嫉妒就会产生。有时嫉妒的产生是由于原来的伴侣曾与他人有染,痛苦的经历使得他常常泛起醋意。有时嫉妒是由于自己不愿承认自己的性兴趣发生了变化,而把这种改变强加于伴侣身上。有时嫉妒的产生是由于他总是认为幸福会远去,于是心中总是焦躁不安。有时嫉妒是由于知道了伴侣与他人私通而急火攻心所产生。显然嫉妒会破坏罗曼蒂克爱情,我们所能做的是如何处置好并尽量减少嫉妒发生时所产生的种种危险。

一般来说,嫉妒时会伴随愤怒、指责、眼泪和人格侮辱。所有这些又都会刺激互相的攻击,导致争吵的升级。这时,谩骂、谎言、愤怒代替了互相的交流。

当人有了嫉妒,他们就很难真实地面对自己的情感。比如,一个女士在晚会上发现自己的丈夫与其他女人调情,她可能会有各种情绪出现,但几乎不会走过去对他说:“看到这些,我很不安,我感到很悲哀,我已经开始想像你离开我时的情景。”她如果用这样的方式与他交谈的话,会达到互相的信任吗?她不会一下子就把他视作敌人,她要为自己的情感负责,她可以为创造一个互相作为朋友来交

谈的气氛而作出自己的努力。如果她的丈夫不再感到要受到攻击的话,那么他就用不着摆出防卫的架势,也许他会倾听伴侣的表达,会真实地说出自己的想法,即使有问题也可以共同面对。

有时当我们允许嫉妒的存在,当我们的话题从谈论嫉妒移到更深层次的内容,比如,焦虑和放弃等等时,我们痛苦的心情便可能会得到缓解甚至消失。每个人都要学会如何由表及里的艺术,学会忍受恐惧,忍受无助,承受过去痛苦的回忆。如果上面例子中的丈夫是受到了诱惑,说出真相就要好的多,如果他否认这个事实,只会加深妻子的焦虑和不信任,那么她的妒火就会升腾。许多个为人妻的女人都这样说过:“让我心烦的不是丈夫想别的女人,这个我能处理好,问题是他不承认,老是撒谎。这才是让我发疯的原因。”

有一点是肯定的:要想让自己的伴侣的嫉妒心减少,我们就不能让他有怀疑我们的地方,我们也不能忽视关心他的痛苦所在。我们必须深入思考嫉妒后面所隐藏的问题,如果我们因为伴侣和别人有染而感到嫉妒,这就更需要我们牢记这个原则。我们要深入感情的深处,深入痛苦的深处,去面对它,体验它,谈论它,而不是只考虑嫉妒的表象问题,否则就会误导我们。

我曾经为一对由于丈夫的嫉妒而吵闹了几个月的夫妇提供咨询。他们争吵的惟一原因是丈夫的嫉妒是否有道理。当他掌握了方法并且不再谈论嫉妒而是谈起自己的痛苦,谈起对失去她的害怕时,沟通的门打开了,妻子开始第一次认真听取丈夫的感受,她感受到了丈夫的爱。她

认识到了自己行为的荒唐并且成功地从此了断此事。

生活并非永远会有解决问题的现成办法。我们的伴侣也许已经陷入很深,我们无法找到结束这段故事的出路,看来,焦虑和痛苦是不可避免的了。在这种情形下,要不发火是很困难的。我们当然无法接受这种现实,这时,我们自己要面临一个选择,因为无人能告诉我们是否要忍受,怎么忍受。这种事情可能不会有什么规律可循。有时当伴侣看到我们因为这事而陷入痛苦时,他可能会终止与第三者接触,但有时则不会。我们不能说他就“必须”或“应该”终止婚外恋。我不知道谁处在这个位置时会觉得这种说法是对的。

我们为什么会在毫无明显的外部因素作用下也会感到嫉妒?我们为什么会在伴侣没有什么出格的情况下依然会产生怀疑而陷入痛苦?实际上,我们已经感到了外界的变化,只是这种变化太微弱,使得我们的意识无法接受到,但在潜意识里我们却感到了这种信号。当然,也可能还有其他的原因,就如我在前而提起的:有时我们否认自己的性冲动而把它归咎于伴侣的问题。所以在没有理由而产生嫉妒时,我们要问问自己:我是否钟情于婚外恋了?

有时,嫉妒被认为是在与他人接触或钟情他人时表现出来的一种不自信、或者是对自尊的影响面造成的。如果把这一观点延伸下去,那么就是自尊越牢固的人就越不可能产生嫉妒。但这可能只是对嫉妒的狭义解释,不然我们怎么来理解很自信的人在伴侣钟情于他人后所显示的痛苦呢?同样,这种痛苦也不会由于自尊而减轻。

我们不要否认这样一个明显的事实：我们都可能面临自己的伴侣出现移情别恋的尴尬，这是现实。一个人成熟的标志就是能面对所发生的一切，超越失去所带来的痛苦。我们能接受这样的现实，我们不会变得不理智，但确实我们经受着痛苦。这就是现实。

无论是什么原因，如果我与伴侣都没有感到嫉妒，我们都能共同坦诚地讲出自己的感受，而不是把责备带入谈话中；如果一方能够带着尊重和接受去倾听对方的感受，那么我们就是为了保护我们之间的关系尽了最大的努力，罗曼蒂克爱情可能还会继续。如果我们否认自己的真实感受，如果我们不愿意面对自己的痛苦，而只是不着边际地谈话，如果另一个又不愿意倾听你的诉说，拒绝尊重你的情感，或是用虚假的反应来搪塞你，那么，我们会毁掉我们的关系，罗曼蒂克爱情就会死亡。

孩子与罗曼蒂克爱情

当我们接近关于罗曼蒂克爱情的挑战这一问题的结尾时，我们似乎有必要谈一下有关孩子以及他们对罗曼蒂克爱情产生的影响。

我想大家已经明白本书所谈的罗曼蒂克爱情与传统的西方文化中的概念有很大的区别。虽然它源于西方传统的个人主义，但它已经远离了爬满青藤的小屋式的小格局的理念，换句严肃的话说，一方代表了“温柔”的罗曼蒂克爱情版本，而另一方则是青春狂想的罗曼蒂克爱情版

本。

迄今为止,我还没有谈起孩子或是家庭对它的影响。因为我的注意力一直放在男女之间心理变化方面,但是如果忽视这个问题的话,就可能使得我们的讨论出现不完美。

孩子可以是爱情的结晶,也可以是爱情的灾难。

我们对于第一种说法已经听得很多,我们经常可以听到有关从家庭得到的满足和回报,这是肯定的事实,谁能否认看着一个新生命一天天长大所给予我们的快乐呢?但这里也会有问题的另一面,即灾难的一面,所以我把重点放在第二种说法上。

让我们先从最近的一项调查开始,调查发现如果再给母亲一次生育机会,她们中的许多人会选择不要孩子。这并不让人吃惊,在我的心理治疗中时常碰到这样的情况。孩子一旦出世,我们就会去关心、爱护他们,但这不能掩盖另一个事实:当回顾一生,许多妇女会觉得:“就我今天所知,如果我没有孩子,我的一生将非常不同,一定会得到更多。”

这么多年我问过许多女性:“你认为孩子对你的婚姻起的是促进作用吗?”大多数的回答认为虽然有了孩子可以得到其他许多方面的回报,但对于夫妻之间的浪漫爱情起的却是负面作用。父母的责任成为罗曼蒂克爱情需要克服的一个障碍,所以孩子未必会促进爱情。

迄今为止由于多数女性依然受到了成全母亲和妻子的角色是她们的天职这种教义的影响,因此她们的自我只有在与男人和孩子的关系中才能得以体现,这里,“女性的

温柔”是与“服务”挂钩的。是女人就要有温柔,而母亲的职责成了一个让人无法跨越的陷阱,其诱饵就是自尊。于是矛盾也由此而生,因为要“温柔”就必须将自己的能力有效地在罗曼蒂克爱情中发挥作用,但这几乎是很难两全其美的。

我的直言不讳的告戒是:女人在这里必须要了解到自己具有生存的权利。这是问题的核心。她有权利对自己的生存负责,她是人,不是哺育的机器,不是为他人的生存而存在的。女人要有智者般的自私,在这里,自我牺牲没有什么可以值得自豪的。如果罗曼蒂克爱情也需要自我牺牲,那同样就没有什么个人的幸福可言,这个道理必须牢记(无论是否要孩子)。

在我这里治疗的许多女性都承认自己曾经为了得到“母亲的本能”而苦苦挣扎,她们想要“真正的温柔”。然而在生育了几个孩子后她们才知道这种说法的荒谬,她们并没有亲身感受到那种“温柔”的时刻。

我们知道生活充满选择,我们每个人都有许多潜力尚未得到发掘。即使有内在的力量促使我们成为母亲,也不等于说就需要跟着这种力量朝前走。比如,我们一生会受到许多人的性吸引,但我们不可能与他们都发生关系。我们会进行选择,我们会把我们的需要和倾向放到自己长期的目标和兴趣下来思考并作出选择,或者说我们应该努力地这样做。所以我们有必要这样问问自己:就我一生的目标而言,孩子对我的追求会有影响吗?我是否为生育和抚养孩子作好了准备?

如果说我们强调自然驱动力的话,那么创新、成就、独立这些本能的力量又如何能在选择牺牲自我的女性身上体现出来呢?

更进一步说,夫妻在为了自己的发展时能承担很多风险,而一旦有了孩子情况则会完全不同。比如,人们如果只是两人世界,他们就可以把不称心的工作丢在一边而轻易地找到新的岗位。而有了孩子情形就会大不一样,大人会担心调动给孩子所带来的负面影响,因此许多机会只好眼睁睁地看着它擦肩而过,我们的生活也会因此变得越来越沉重,越来越单调,这难道还不会对罗曼蒂克爱情产生影响吗?

研究的结果非常明确地告诉我们,与大家通常的想法不一样的是,孩子不会有助于婚姻相反会让婚姻很难达到幸福。对于准备要孩子的夫妇来说,他们必须对充当父母角色和维持罗曼蒂克爱情间的对立有足够的认识。研究的情况表明,夫妇间往往从第一个孩子出世开始发生摩擦,直至最后一个孩子离开家庭而摩擦下降以致终止。

两个相爱的人会为养育一个新生命而共同承担风险,对此我没有什么异议,也没有什么不理解。我所表达的不同观点是认为不应把养育孩子作为必须的途径,作为一种社会盲从的行为或者是将此与责任、温柔和力量等挂钩。或者说,我所反对的是认为孩子不会对罗曼蒂克爱情产生潜在影响的观点。

在结束这个讨论时,我们简单地归纳如下:那些经过充分思考后决心负责地哺育孩子,并且能够知道如何把父

母责任与夫妻爱情恰当地调整,使之不产生矛盾的人是值得我们特别钦佩的人。然而要完成这个任务可不简单。

保留一份致远的感觉

维系罗曼蒂克爱情需要两种策略,这两种策略有时显得有些矛盾。一种是即时的能力,就是考虑眼前的问题,另一种则是把握一生的能力,并且要求还不能牺牲现在面临的具体问题。其实,我们应该明白这两个问题并不矛盾,它们是树木与森林的关系。

伴侣有时会争吵,有时会冷漠,有时会做出互相伤害的事情,有时我们需要单独呆一会儿。所有这些都不是不正常的。没有人会本能地对罗曼蒂克爱情产生敌意。

成熟爱情的特性之一就是具备了对伴侣深入了解的能力,了解厌烦、发泄等情绪出现的时刻,懂得了彼此的存在将不以时间的变化而发生剧烈的变动。它是基本平稳的,这种平稳基于我们了解与伴侣共同度过的过去,知道我们不会由于暂时的变故而改变自己的内心。我们要记住这个道理,我们要保持清醒,维护大局,我们不要由于伴侣最近某些一时性的行为而贬低他们,当然,也不必因为一时性的行为而美化他们。

相反,不成熟的爱情则不能忍受一时的摩擦,一时的相异,甚至一时的问题就会被认为是关系的结束。有些伴侣一个月也会发生几次这种事情。他们缺乏持续的能力,缺乏回望过去的能力,缺乏对即时的问题用长远的眼光分

析的能力。所以他们的生活、他们的婚姻总是悬在危险的边缘。这不是让爱情能够健康成长的环境,这种氛围最终只会使得爱情凋零。

我们需要培养一种即使在发生摩擦甚至受到伤害时也能继续维护我们关系的能力,我们不能把即时产生的问题误认为是整个关系已经处于危机状态。这样,即使发生争执也不会削弱我们的爱情。

我想起了一位深爱他妻子的男士曾经说过的话:“无论她如何与我发生不和,她的眼睛总是在闪亮,她的脸上总是显示出她是那么爱我,并且她自己也非常明确这一点。让我感到更高兴的是,有一天她对我说,她也能从我身上感受到同样的情形,感受到我的爱。”

这是让夫妻关系自我更新的秘密之一。

最后的挑战:永恒与变化

当男女在二三十岁开始职业生涯时,只有很少的人会认为在未来的几十年里他们将一路顺风;如果他们成熟的话,他们还会明白生命的历程既有高潮迭起也会有浪谷波底,更会有各种不可预料的问题和挑战,甚至有偶发的危机在等待他们。某天在醒来时,他们不禁会问自己,怎么会选择了这么个职业。

但当人们开始婚姻(或其他形式的严肃关系)时,就很少有人会了解前方等着他们的那些沟沟壑壑了。结婚的决定,只要是理性的,就意味着共同开始一段生命的旅程,

共同去承担风险,而不是把自己放到了永恒太平的天堂。世上没有这样的天堂。

爱情,当然是幸福婚姻所需要的,但我们已经看到,它并不是永久幸福的充分条件。

对永久的渴望,尤其是当幸福之极时就希望把这个美妙时刻定格并永久留存,这种想法完全可以理解。但这往往并不易实现。这倒不是说爱情不可能地久天长——爱情可以是人一生中最能维系长久的东西——而是因为这个世界上的一切都在变化和运动,这是极其自然的,而一成不变的东西是不存在的。

有人说所有的关系每隔五年就要“回炉”一次,我想这个道理没错,时间可能会稍长一些,比如七八年来一次。如同人不可能是不变的而是有各个不同的发展阶段一样,爱情也如此。各个不同的案例,各个不同的阶段都有自己的显著特性。当关系刚刚形成,会由于新奇而产生激动和刺激,同时还伴随对未来发展不确定的某种焦虑。随着婚姻关系的稳定和安全感的产生,激动和新奇也会逐渐丧失,随之而来的是在不断解决矛盾过程中获得的互相理解和互相协调,以及因之而得到的快乐。

有时,尤其是当我们必须而对我们之间产生的问题并设法解决它时,我们往往会逃避现实而沉醉于过去,回忆那些不可再来的往昔。男人会想起妻子过去是如何爱他,现在为什么突然决定要重新去上学?她到底发生了什么变化?男人不是以欢迎的态度对待妻子进步,不是觉得自己也有必要去取得进步,相反,他采用敌意来对待妻子的

进步,成为妻子进步路上的绊脚石。他不尊重她的需求,对她的精神和理想任意践踏,于是爱情就此受到损伤,婚姻就此受到破坏。

有时伴侣之间出现裂痕不是像他们自己所说的是由于各自的发展出现了差距,而是其中的一方试图阻止另一方的发展,试图让对方停留在已经消失的那个时刻。真实的情况是,一方缺乏灵活性,对另一方出现的变化又缺乏内心的安全感,没有把握这种变化给爱情带来的新机遇,反而走向了反面。

某个男人在同一个岗位上呆了15年,突然地或者逐渐地他不满意了,他心生厌倦,觉得需要新的挑战。这种情况常常使得妻子惶惶不安:要出什么事了吧?他们的经济还能像以前那样有保证吗?他怎么会对朋友们失去了兴趣?他怎么拼命读书?他会不会对其他女人有了什么念头?如此等等都让她非常害怕。当他试图解释他的感情时,她也不听,她害怕她失去已经拥有的,但这种害怕反而加速了失去的脚步。

某个丈夫抱怨他的妻子过于漫不经心,竟然连支票也搞不清楚。他爱她,但他多么希望她能更成熟些。其实她在不断进步,但他没有注意到她的变化,她变得更有责任感了,她对他的生意产生了兴趣,她常常能问一些相当有水平的问题,并决定自己开始付之行动。然而他却感到不舒服:那个和他幸福地共同生活的小女孩到底想干什么?她从他的眼神里读到了敌意,一种对她实现自我的敌意。她需要他的爱,她需要婚姻,但她也需要成为一个人。她

是回到原先的小女孩还是从此以后憎恨她的丈夫？她是继续为自己的发展而争吵还是与丈夫分手？这可能是许多人都面临的艰难而痛苦的选择。

每个伴侣间的关系都是一个系统，当系统中的一个因素发生变化时，另一些也应该相应发生变化，否则平衡就会打破。如果伴侣中的一方进步而另一方抵制这种进步，那么不平衡就要发生，接着危机就会出现，接下来的是，要么矛盾得以解决，要么离婚，甚至出现比离婚更糟的事：踏上一条长期互相憎恨和漫漫的爱情死亡之路。

如果我们有自信并且明智地对待伴侣的进步，这就不会成为危险，而如果我们不能正确对待，悲剧就可能产生。同样，如果我们试图用放弃进步来维系爱情，悲剧还是可能产生，我们也会因此而失去了自我，爱情因此而失去了活力。生活是动态的，不进则退。生活只有依靠生活本身的发展才能维系。如果我不进步，我就会被淘汰；如果我们的爱情不发展，它就会受到伤害；如果我们两个都不进步，我们就一起完蛋。静止是不可能的，我们能生活在某个时刻，但我们无法留住它；我们处于某个时刻，可以感受这个时刻，然后必须让它发展，让它向前进入下一个时刻，走入下一个冒险中。我们不可能总是预先知道我们的未来。

我再三强调自尊的重要，在这里，我们依然可以看到自尊对罗曼蒂克爱情的重要性。只有自尊才能使我们有勇气去面对变化（而不是去对付进步），面对下一个生存的时刻。这种勇气还会反过来促使自尊的提升。

长久的巨大的机遇蕴涵在我们掌握变化的能力之中，当爱情不是与生活的大潮相背而是融入其中时，爱情就获得了巨大的发展空间。

如果伴侣和我共同进步，那么我们的爱情就得以加强，反之就会觉得对方是自己的敌人。我想起了一个害怕自己和自己丈夫的生活发生变化的女士，当她还是个孩子的时候，她的父亲由于另一个女人而抛弃了她的母亲，因此她的内心充满了被抛弃的焦虑。当她的丈夫在 50 岁时提出改变一下自己的职业时，她明确提出了自己反对的看法，结果她成功了，但我却看到，在她丈夫的眼睛里一些明亮的东西消失了。看看吧，无论以什么形式，她都会为她的“胜利”付出代价。我真希望她能在说出自己焦虑的同时，成全丈夫的这个梦。

要理解和尊重我们渴望长久的想法，就要支持自己去不断取得进步，这可能是罗曼蒂克爱情而对的最大挑战。

如果我们有智慧和勇气成为我们伴侣梦想和热望的支持者，我们就能有最好的机会取得那种“永恒”。

尾声：关于爱情的最后赠言

我不知道历史上有没有像现在这样滥用“爱”这个词的时候，我们常常被告知要“爱”每个人。某些社会运动的领导人也经常声称他们“爱”他们从未谋面的追随者。各式各样的在周末集会的狂热分子也时时声称他们“爱”所有的人。如同由于通货膨胀导致钱越来越贬值越来越不具有购买力一样，语词也由于越来越雷同的使用而在千篇一律的膨胀过程中逐渐失去了自身的含义。一个人可能在并不认识或不熟识的情况下向他人表达善心，但却不可能表达自己的爱。亚里士多德在两千五百年前对此就给予了说明。我们应该牢记它。如果忘记了，我们所做的一切可能都是在破坏爱这个概念。

爱，依其本质面言具有选择和甄别的过程。爱是我们对代表自身最高价值观东西的反应，爱是我们对某些人所拥有的个性的反应，但决不可能是对所有人的。除此以外，爱还可能有什么含义吗？

如果成人间的爱不是意味着相互倾慕，如果爱不是对

所爱的人的品格的赞赏,那么爱能有什么其他的含义呢,人们还有什么必要对她孜孜以求呢?

我想起了艾里克·傅若木(1955)所宣称的:“从根本上说,所有人都是差不多的,我们是一个整体的一部分,人类是一个整体。我们爱谁还有什么区别呢?”如果我们问问我们的情人,他们为什么会关心我们,想像一下我们听到这样的回答时的反应:“我为什么不能爱你?所有的人都是一样的,所以,我爱谁并无什么区别,这也可能就是你了。”

不是所有的人都谴责性乱,但我也从没听到谁把它作为优点而大张旗鼓地宣扬。那么精神方面的性乱呢?它是优点吗?为什么?精神的问题就不如肉体那么重要吗?*

对于这种说法的最轻的指责是说这是一种不可原谅的低能,我的说法是,那些大谈爱所有的人的人,其实质恐怕是要所有人爱他。成人间的严肃的爱并非会在所有人之间出现,而是只有在某些人之间才可能体验到。当男女双方被对方的精神和心理所吸引而坠入爱河中时,当他们克服了本书所谈的各种问题后,当他们已经超越了只是为了维系关系的阶段,那么罗曼蒂克爱情就不但只是取得肉体和精神愉悦的途径而且还能由此达到人性发展的至高

* 对此自相矛盾的说法,兰德(1957)曾写道:“道德家坚信精神的价值重于物质,并教导你要蔑视那些让自己的肉体接纳所有男性的妓女。可另一方面,他却让你的心灵去容纳所有人抛来的爱。”

境界了,它可以通过与另一个“自我”的碰撞、协调、互动,进一步实现自我。两个各自注重个性发展的意识体能为对方提供非同一般的激励和挑战,那么,痴迷的爱就必定**会成为一种最佳的生活方式。**

正是这种爱鼓舞了本书的写作。

一天,德佛,就是我现在的爱人对我说:“你写的是本爱情小说。”一开始我以为她说的是帕特丽西娅,接着我明白她说的完全不是这个意思。如果说这本书倾注了我对爱情的爱,我对我所经历和感受到的爱情的爱,那么,德佛是对的,这是本关于爱情的故事。德佛和我在不久前结婚了,那时我刚刚写完此书。

新的旅程开始了。