

THE SPACE BETWEEN US

Exploring the Dimensions of
Human Relationships

我和你

人际关系的解析

[美] 朱瑟琳·乔塞尔森 著 鲁小华 孙大强 译
(Ruthellen Josselson)



机械工业出版社
China Machine Press

THE SPACE BETWEEN US
Exploring the Dimensions of Human Relationships

我和你

人际关系的解析

[美] 朱瑟琳·乔塞尔森 著
(Ruthellen Josselson)

鲁小华 孙大强 译 柏晓利 审校



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我和你：人际关系的解析 / (美) 乔塞尔森 (Josselson, R.) 著；鲁小华，孙大强译. —北京：机械工业出版社，2016.1

书名原文：The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships

ISBN 978-7-111-52800-5

I. 我… II. ①乔… ②鲁… ③孙… III. 人际关系学—社会心理学 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020087 号

本书版权登记号：图字：01-2008-3282

Ruthellen Josselson. The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships.

Copyright © 1996 by Sage Publications, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Sage Publications, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

我和你：人际关系的解析

出版发行：机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037)

责任编辑：董凤凤

责任校对：董纪丽

印刷：北京瑞德印刷有限公司

版次：2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：147mm × 210mm 1/32

印张：12.125

书号：ISBN 978-7-111-52800-5

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

目录

致中国读者

推荐序一

推荐序二

译者序

前言

致谢

• 第一章 对关系的论述 /1

人们在与他人的关系网中创造了自己的生活

• 第二章 渴望的男男女女 /13

人们天生就希望与他人建立更多的联系，比可能建立的还要多，充满痛苦地克服不可避免的孤独感

• 第三章 抱持 /36

婴儿体验到的最初的感觉是被抱持或被放在地上的感觉

被抱持的体验是感到“双臂环绕”的体验

• 第四章 依恋 /55

依恋与抱持有关，但又有所不同。在依恋中，我们“坚持前行”并因此感觉不是那么孤独。我们能依恋那些不抱持我们的人，我们也能被那些我们不依恋的人所抱持

• 第五章 激情体验 /87

一个人对另一个人的身体的绝对渴望及其不可替代性，是生命的重大难解之谜之一

• 第六章 坦诚相见的确认 /124

在发现别人对我们回应的过程中，我们就能确认我们自己确实是存在的

•第七章 理想化与认同感 /162

理想化是一种吸引我们趋向他人以便拥有他们或者他们的品质的内在心理过程。我们可能会希望通过某种方式控制或者“拥有”(own)某人，从而外在地拥有他们，或者我们满足于认同他们：随心“携带”他们或努力成为他们那样的人，而内在地“拥有”他们

•第八章 共同性与共鸣 /190

共同性就是从情感角度与另一人同在并合为一体。在共同性中，我们彼此共鸣、辉映

就像两种乐器一样，它们的音符构成了和声

•第九章 嵌入 /230

嵌入是其他关系赖以成长的土壤。我们与他人之间的联系总是存在于一个有意义的文化背景之中，这种文化背景形成了一个相互依赖的网络，同时也是诠释我们经验的大辞典

第十章 照料 /255

我们需要被抱持，不至摔落在地；我们需要来自他人的支持和鼓励；我们需要他人是可靠的依恋对象，当我们处于困境中时，他们会“在那里”等我们……

要满足所有这些需求，我们所拥有的就是他人

作为回报，我们也出于我们的需要和能力，尽我们所能提供这样的帮助来关心照料他人

第十一章 关系中的性别差异 /289

爱这个词对不同性别的人绝不意味着同样的意思，这是导致男女两性分开的严重误会的原因之一。

第十二章 爱情的注释 /312

我的爱情体验以及爱情需求和你的并不一样。实际上，每个人都会有一个高度个体化的爱情“配方”，非常独特地混合了和他人联系的8个维度

附录 A 关系空间地图和访谈 /323

附录 B 维度及其病理学的两极 /331

注释 /332

参考文献 /341

专业词汇表 /355

第一章

对关系的论述

THE SPACE BETWEEN US
Exploring the Dimensions of Human
Relationships

但是宗教仍然需要一种语言。

——塞缪尔·泰勒·柯勒律治，席勒所著
的《皮柯乐米》的译者

人们在与他人的关系网中创造了自己的生活。生命中个性的投放、相互关系的细微差别使生活具有丰富性、复杂性、磨损性以及众多的兴趣。生活就像是关系的万花筒一样伸展开来，变化的排列带来变化的片段。

心理学只是在最近才开始认真地思考人类关系在微妙性和多样性上的发展历程的。迄今为止，关于发展的心理学理论还全部是围绕着自我的说明上。自尊、自我控制、自我意识和个体成就已经主控了心理学理论。其他人只是作为满足本能需求以及自我成长和分化的需求的“客体”而被发现。关系作为目标，相互联系作为目的——这些在我们的理论中毫无位置。即使在人类生活中的人际间关系的现象终于被承认的地方，它们也只不过作为更为清晰的自我剧本中的背景而起作用罢了。

研究和治疗女性的人（Miller, 1976, 1984；Gilligan, 1982, 1990；Josselson, 1987）、研究和治疗青少年的人（Grotevant and Cooper, 1985；Apter, 1990）、对家庭做工作的人——所有这些人都提倡并开始发展一种理论，这种理论将人们的互相联系纳入考虑之中，并认可关系是发展的核心结构。汇聚这些声音显示，除非我们把在关系之内，通过关系和为了关系而产生的发展加以系统化，否则我们无法拥有关于人类发展的可行性理论。

关系和语言

那些开始应对这些挑战的作家和理论家由于缺乏描述这些现象

的语言而深感苦恼（特别参见：Gilligan, 1982; Miller, 1976; and Heilbrun, 1988）。当谈到人们如何与他人掺和在一起、我们如何需要他人以及他人也需要我们时，我们就会变得口齿不清。爱或许是在我们的字典中最难定义而且模糊不清的词汇，所有包含的术语，如从属关系、宗教团体和亲密性都只是部分地进行了解释。关系的本性依然被掩盖着，因为我们用来描述人们与他人产生联系的方式的词汇和一致认同的概念少之又少。语言塑造了我们对现实的观点（Palmer, 1969）。由于我们在这个领域的表达能力很有限，结果我们最终产生了人类交流的文化神话，过于强调容易被描述的个性现象，而忽略或歪曲了人际间的纽带。当我们想要认识他人的时候，我们会更习惯询问他们在做什么，而不是询问他们是如何爱的。实际上，如果我们能知道他们与他人在一起是怎样的，他们想从他人那里得到什么，我们会更好地理解他们。

关系本身已经不再是新奇的词语，由于被赋予如此多的意义，以至于不再拥有隐含的意思。例如，伊芙与她的母亲、丈夫、女儿、朋友和汽车修理工都有一种“关系”，并且每种关系都有自己的特殊形式。但是，如果有人要问她的“关系”如何，她将会毫不犹豫地将会毫不犹豫地将这个问题理解成是指向异性配偶关系的问题，并且是在询问此关系中相对“好”的方面。这种非常普通的词语被惯常使用的方式很大程度上说明了我们的文化假设。丝毫未修改，关系这个词就意味着实际或潜在的性伙伴；关系将在好或坏的连续谱上表现其特色；关系是要“被拥有的”而不是在一系列的意图、行动和人们之间的回应中产生的。在对伊芙进行这种假设性的访谈中，使用

这些文化假设作为起点，我们可能会听到她感觉她“拥有一份好关系”。但这只是她与他人关系的丰富性的一个很小的部分而已。

自我和他人

这些征兆从很多方面都彼此呼应：关系对于身体健康、长寿、有意义的社会生活以及对自我的成长和发展都是至关重要的。如此多的道路都将我们引向同一个方向，这在我们的科学中还是极为少见的。

心理动力学理论开始于个人主义的一端。弗洛伊德遗留的遗产是对于精神内在冲突的关注，焦点在于个体内部：他人只是作为驱力表达的对象才有影响。在这个模型中，人类生活的剧本产生于冲动、现实和道德之间的对应物中。当我们需要他人时，我们会呼唤他们。但我们有关他们的幻想和我们在产生它们的过程中，我们自己的角色才是精神分析师感兴趣的内容。后期与弗洛伊德决裂并且将关系在他们的发展框架中突显出来的作者，如费尔贝恩 (Fairbairn)、冈特瑞普 (Guntrip)、温尼科特 (Winnicott) 和沙利文 (Sullivan)，被排斥在主流之外，他们的知识很少被传授。随着对扩展经典精神分析的单一聚焦状况的需求，对英国客体关系理论学家的兴趣得以苏醒。然而，这一工作不是形式支离破碎，就是关系概念本身被歪曲或被重塑以适应分离和个体化的模型（有关在精神分析领域中对关系概念的充分探讨和批判，请参考 Mitchell, 1988；Klein, 1987；Jordan, 1986）。

虽然客体关系理论学家的工作已经介绍了有关人们彼此之间如何建立联系的研究，并赋予了这些研究合法化的地位，但这些工作大多是围绕婴儿期关系进行研究的。这些理论学家一直在努力地理解早期经验在自我的发展中是如何留下印记的。婴儿期经验虽然是前语言期的，但却是具体而基本的。例如，我们可以很确切、具体地知道，被拥抱或是被抛下的感觉是怎样的，饥饿或吃饱的感觉是怎样的，寒冷或痛苦的感觉是怎样的，生命的这些感觉或知觉是原始的、不可逆转的、普遍的。

尽管这些早期体验构成了后期发展的基础，但认知的发展很快引入了对这些体验进行解释的可能。当我们逐步开始体验我们自己作为分离的自体且变得能够思考我们自己和他人的时候，我们与他人的直接体验就是通过了中介才进行的。知觉变成了领悟；我们的体验是建立在我们从前的体验基础上的，并且是在那些指导我们体验的认知类型范围内的。结果，随着发展的进行，关系性变得更加丰富、广泛，也变得更加复杂和分化。产生相关的能力是随着时间而出现的，但不能简化成婴儿期根源。对于关系的需要持续发展下去。鲍比（Bowlby, 1988）指出，成年人对于他人的需要是退行性依赖需求（regressive dependency needs）的一种迹象，这是被当代精神病学所传播的最危险的观点之一。

我们对人类体验的心理学反思中，最后一个禁忌不是性和金钱，而是爱。我们如何能够在谈论爱的时候，不会感到毫无希望的伤感和混乱呢？我们能否思考爱和关系的维度及发展历程，同时保持我们自身的分析性和心理性而不仅仅是书面的？在我看来，前面

的工作是解析关系需求领域，勾画出我们对他人的需求维度，并且搞明白这个过程是如何发展的。在这本书中，发展的基调将会通过关系联系的 8 个方面展开，先单独论述，然后再把这些维度联合起来考虑。

关系的 8 个维度和空间的比喻

出生时，我们与母亲连在一起的脐带被剪断，我们就成了孤零零的一个人，被扔进了分离状态之中，身体上局限在我们肉体限制的范围之内。如果是女性，在怀孕的时候，我们可以在身体的物理空间之内容纳另一个人。但除此之外，我们再无法与另一个人在身体上连接在一起。关系就成了能够克服我们之间距离的唯一方式。

心理上，我们也注定是分离的。没有其他人能曾经像我一样思考或准确感受我的感受。例如，我们甚至不能知道，我看到的并且称之为蓝色的东西，就不是当你说红色的时候你看到的東西。但是，我们都伸出双手试图克服这种分离。我们试图通过语言向他人描述我们的内心体验，或者通过很多不同的方式来分享我们的生活和需求，或者在身体上尽可能靠近。当我们做这些事情的时候，我们会感觉我们“之间”有些事情。我们会这样说：“你和他之间有什么事吗？”那么，人际间生活就是一种建立联系的努力，通过建立联系来克服这种心理和身体上的距离。产生联系的不同方式是跨越分离我们的鸿沟的不同方法。“之间”（空间被填补或反弹的方式）成为首要的。

有很多方式可以帮助我们穿越阻隔我们的距离来建立联系（在生命历程中这些方式会有所变化），也有很多推动我们这样做的动机。关系使他人成为欲望的客体（正如当我们需要他人满足某一特定需求的时候一样），但关系也作为背景因素服务于自体的体验。致力于说明关系性体验的理论学家倾向于着重强调联系的某一个特定方面。例如，温尼科特在抱持方面做了很多解释，约翰·鲍比将我们的注意力引向了依恋方面。当然，西格蒙德·弗洛伊德将所有的关系联系看成是性（利比多）驱力的方面。更为晚近一些的作者，如在斯通中心（Stone center）的简·贝克·米勒（Jean Baker Miller）和她的同事都凸显了回应性和共同性的重要性，卡罗尔·吉利根（Carol Gilligan）使我们开始思考关注和联系的两难选择。如同道德思考一样，这对于自我这个身份的组织者来说，是非常基本的。然而，每一位理论学家最终都会得出一个一维的模型。把这些模型放在一起，我们就可以建构出一个多面图形。

心理和生理在比喻中常常被在一起（常常在语言上也是如此）。因此，当我们深切感受他人的时候，我们会说我们感到“被触动”了。

反过来，我们可能会握着某人的手，感觉与这个人在感情上很近。我们可能会与陌生人做爱，但心理上“毫无触动”；我们也可能通过看他人的眼睛而进行深刻而亲密的接触。

因此，在这本书中，我对生理和心理的使用，在比喻意义上是可以互换的。我们在关系方面的语言是有限的，这就要求我们借助比喻来把握不同现象。通过聚焦于维度，我正在转换通常的观点，

试图将已经变得模糊和难以渗透的观点清晰化一些。不可避免的是，以前看上去很犀利的一些观点（如生理和心理之间的区分），将会转化成柔和的焦点（focus）。

在克服人际空间方面，有8种主要的方式可以利用。这些方式包括（不管是实际上还是比喻意义上）：超越距离的方式，穿越距离到达（或被到达）的方式以及彼此保持接触的方式。在个体发展历史中，当每一维度出现的时候，每一个都是具体而基本的。随着发展的进行，建立联系的每种方式变得更加象征化，物理和空间的特征更弱，但在重要性上丝毫不减弱。关系的每一维度都有它自己的通道、它自身的源头和过程。理解每一维度的独特性使我们可以理解在成人生命中产生关系特征的思想的汇合。

抱持（holding）是第一个人际间体验，代表安全和一种基本的信任，相信必需的东西将会被提供。在抱持中，我们体验自己被另外一个人所容纳；强有力的臂膀使我们不会摔落。在一生中，在发展更为成熟的习语中，我们需要感到被抱持。但为了成长，我们也需要持续感到被容纳、有界限和有根基。

在早期发展阶段的稍后期，婴儿学会了将母亲从周围其他人当中区分出来，并与这个特定的他人建立可能的依恋关系。这种天生的依恋他人的倾向构建了贯穿一生的一些最基本的过程，包括令人痛苦的对丧失的易感性，这是人类核心的一部分。当我们依恋的时候，看上去我们正依恋着某个人，彼此拥抱，彼此靠近。在整个人生中，我们持续建立依恋关系（如果我们幸运的话），而这些通常是我们存在的核心。

从生命的最开始，基本的生物需求就开始寻求满足。在婴儿期，对于吮吸的需求（利比多的最早形式）形成了人际间体验的第三种构型。这里，在激情体验的领域，他人是驱力满足的客体。在生命历程中，这种寻求快乐的导向将通过不同的方式和不同的强度来组织体验。通过驱力与他人接触是激情相关的模式：通过性的结合或性的象征性表达来克服分离。接触的幸福感和在无限的喜悦中结合的可能性是超越距离的有力方式。

在坦诚相见（eye-to-eye）的关系中，我们通过眼神接触的交流来克服距离，从对方的眼睛中看到自己，彼此给对方一个位置。在坦诚相见的确认中，我们通过存在于他人之中或为他人而存在来建立联系。一旦我们能够明白他人非我的时候，我们就开始将他人作为一面镜子来了解自己。婴儿在母亲眼中最先看到的景象构成了婴儿自体感的核心。这是一个贯穿一生的过程的开始，此后这个过程将进行得更为精细和复杂。

在这个他人的世界中存在一段时间后，我们开始注意到一些人比我们自己更高大、更强壮并且更有能力做事情。当我们将他人理想化并认同他们的时候，我们就试图趋近他们，试图攀爬过分离我们的距离；作为延展我们自己的一种方式，我们试图到达他们所在的地方。理想化和认同是与强大他人建立联系的方式，并努力成为像他们那样的人（或者去控制他们）。

当个体走过童年期，并且自体逐步成熟并更多地注意到他人的时候，儿童最终发现将自己与他人结合在一起的可能性，并能够体验到友谊，而友谊是共同性的一种形式。在共同性中，我们与一个

人并肩站在一起，和谐地移动，产生出作为两人产物的一条纽带，在两人之间的空间中一个自然发生的我们。

当我们与他人成为一个整体的时候，我们就像智力拼图中的一块板子一样“契合进去”：我们对自己的角色和“位置”感到很舒适。通常是直到青春期的时候，这种希望在社会中占有一席之地的愿望才会变得极为重要。但是，年少一些的儿童也重视自己对某一团体而非另一团体的归属感，他们自身与他人的区分同时体验到这种团结性。这种体验是一种属于、归属，是一种与他人嵌入在一起的感觉。

最后，发展中的个体自始至终都在学习照顾他人，提供自体来满足他人的需求，通过照料和关注的行为来搭建彼此之间的桥梁。在照料行为中，我们抱着他人，双臂轻摇（实际上或象征性的），如摇篮一般。

所有这些形式，都是穿越隔离我们的空间距离触及彼此的方式，有生理的也有心理的。任何一种给定的关系可能都包含这些维度中的不止一种，同时或继发性的。空间取向的比喻在超越令人混乱的文字、澄清人们彼此之间是如何导向的以及他们需要什么来感到彼此是相互联系的等方面是有用的。

关系的这些维度即使可能互相贯通且相互合并，但它们是同时展开且通常独立运作的。然而，它们并不能简化成另一种。因为人类的生活是由很多片段构成的，一些维度会渐渐变成另一些维度；它们不是独立且独特地存在的（正如它们不应该如此一样）。但每一种维度都有它自身前后一致的核心，它自己基本的现象学；每一种维度都有它自己的比喻和表达形式。通过这些术语进行思考，使得