

나는 정말 너를 사랑하는 걸까?
我是真的爱你吗



〔韩〕金慧楠 著
李淑杰 柴真 译

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我是真的爱你吗/(韩)金慧楠著 李淑杰 柴葆青 郑艳译
天津:天津教育出版社,2005.5

ISBN 7-5309-4377-4

I. 我... II. ①金...②李... III. 情感—青年心理学
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 049600 号

天津市版权局著作权登记号 图字 02-2004-183 号

Do I Really love You?

by Kim Hae-Nam

Copyright©2002 Random House JoongAng Inc.

Chinese Translation Copyright©2005 by Tianjin Education Press

Chinese Translation Published by arrangement with Random House
JoongAng Inc.

through Beijing International Rights Agency

All rights reserved.

天津教育出版社独家拥有本书简体中文版权。

未经许可,禁止任何形式的转载、复制或摘录。

我是真的爱你吗

出 版 人 肖占鹏

作 者 金慧楠

译 者 李淑杰 柴葆青 郑 艳

策划编辑 傅秋爽

责任编辑 李勃洋

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

版 次 2005 年 6 月第 1 版

印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷

规 格 16 开(1300×960 毫米)

字 数 190 千字

印 张 14.5

书 号 ISBN7-5309-4377-4/G·3731

定 价 28.00 元

我是真的爱你吗



「韩国」金慧楠 著
李淑杰 梁葆青 郑艳 译

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING

策划编辑 傅秋爽



序 言

献给那些渴望爱
又害怕爱的灵魂

金慧楠

我们每个人的心中都生活着一个孩子，一个永远不会长大、也永远不想长大的孩子。她像飞到世外桃源的彼得·潘一样，安静地生活在我们心灵深处某一个温暖的角落。就像德国作家君特·格拉斯笔下《铁皮鼓》中的主人公奥斯卡一样，我们这个不再成长的孩子也无一例外的拥有天真、恐惧和幻想。

这个睡在我们怀中的孩子因惶恐不安而日夜梦魇不断，如何唤醒她沉睡的心灵，让她充满勇气地面对成长的道路，我们必须好好寻找一个机会。爱就是这样一个机会，它为我们打开了一扇窗，让我们的未来瞬间充满阳光。于是，我们经常可以看到，相爱的两个人有时候会像孩子一样开着幼稚的玩笑，肆无忌惮地大笑……看到这样的情景，也许你会觉得肉麻，不自禁地皱起了眉头，但无法否认的是，正是因为这种爱，踟躅于我们心灵一角的那个孩子开始成长了。

因为蜷缩在我们心中的那个孩子她曾经一直生活在一个爱的沙漠里，恋人间美好的爱情场景重新点燃了她对爱的渴求，

唤醒了她成长的欲望。

她曾经受过很多伤，但她依然无法抗拒自己对爱的渴望。当她撒娇的一句“我是不是很漂亮？”换来恋人“无论怎样，你在我眼中是最美”的赞扬时，我们这个可怜的孩子一定会春心荡漾、信心倍增，鼓起勇气努力去成长。也许爱有千差万别，但我想人们对爱不懈追求的动力大都源于此吧。

兄弟姐妹5个，我在女孩中排行第三，从小我就对爱充满了渴望。但那时的我并不明白爱是永远不会满足的这个道理。因此当时的我总是很嫉妒我的二姐，埋怨她抢走了本该属于我的爱。

二姐比我大一岁，在众人眼里，我们两个就像一对双胞胎。与我内向、羞涩、孤僻的性格正相反，二姐是一个活泼开朗的女孩子。无论做什么她总是那么优秀，轻而易举就能成为众人的焦点。虽然我也很尊敬她、羡慕她，很想能和她一样；可是，当时的我却总是抑制不住心中的嫉妒之情。我经常一个人偷偷地想象着可能会发生在她身上的各种不幸，幼稚地认为如果她失去了一项才能，我就会有机会引起大家的注意，有机会成为别人注目的对象。坦率地说，我甚至在心中诅咒过她，希望她干脆遭遇不幸，彻底地消失。

巧合的是，我高三时，二姐真的突然遭遇车祸不幸身亡。当时，她已经以第一名的优异成绩考取了一所大学，而车祸也恰恰发生在那所大学门前的马路上。

从那时起，我成了罪人。我觉得都是因为我是那样幻想，才把二姐害死的。因为愧疚和自责，对于二姐的死，我甚至不知道如何悲伤，如何哭泣，只是不再笑了。后来，不顾家人的一致反对，我选择了学医，因为我想寻找一种方式来偿还我对姐姐欠下的债。

上了医学院后，我还是没有从对姐姐死亡的自责中摆脱出来。每次我想稍微安慰一下自己，“现在姐姐是不是会原谅我一点了”，心里就会有另一个声音跳出来，指责我、折磨我。从姐姐遭遇交通事故后，我就每天寝食不安，受着心灵的煎熬。我甚至想过，如果能有人告诉我应该怎么做，给我指一条明路的话，我宁愿舍弃我现在所拥有的一切。

心里越是受煎熬，我就越是渴望爱。因为我想或许爱能给我这颗孤寂彷徨的心以些许安慰。但是，每当真的有人来向我表白的时候，我又总是不知所措地仓皇逃走。如此反复，最后我只能站得远远的，一厢情愿地进行着我的单相思。

或许当初我选择精神科作为我的专业是冥冥中的一种安排。虽然在那之前，我对精神分析这个学科还一无所知。后来我才明白，原来，在精神科消除患者某种精神障碍、治愈某种精神疾病主要采用两种治疗方法，即心智治疗和精神分析治疗，而这两种方法又具有明显的不同之处。

假设现在我们面前站着一位患有失眠症和忧郁症的患者，如果把他的问题仅仅局限于一个部分，用一些立竿见影的方法消除患者的不良症状，那么这种情况、这种要求下，我们只需要心智治疗就够了。但是，如果治疗依然不见起色，或者说如果病人的症状已经时间很长并且症候表现很明显，同样的问题多次反复出现，那么这种情况下，我们就有必要对他采取精神分析治疗了。

打个比方说，对一个饥饿的孩子，把捕鱼的方法一一传授给他，这个过程是心智治疗；而启发孩子自己领会捕鱼的方法，培养他在特定时间、特定情况下的捕鱼能力，这个过程则是心理分析治疗。

我第一次领会精神分析的玄妙是15年前参加韩国精神分

析学会时，在与已故的金明熙先生共同参加的一次研讨会上。当时，金先生把他多年来一直进行的一个精神分析治疗案例详细地讲给我听，我被他的讲述不知不觉吸引住了。

这时我才明白，精神分析原来就是那个当我们被过去的刺激性经历和回忆所牵绊时，能够帮助我们摆脱苦恼的理论工具。运用精神分析治疗的过程就是将人从潜意识状态中一层层解救出来，帮助患者自己理解自己，自己拯救自己于伤痛的过程。

我从事精神分析，如今已经是第15年了。这么多年的工作实践让我懂得了好多东西。姐姐的死表面上看来对我的生活没构成太大影响，但实际上这件事给我的整个身心带来的创伤都是无法估计难以衡量的。因此对未来可能还会遇到的伤害，我的心里一直充满了恐惧。如果不是因为这个原因，我又何必把自己囚禁在单相思的“安全牢笼”里呢？但是在那里我过得一点都不幸福，我过得好辛苦。

那次创伤也是促成我与一个家境困难的男人结婚的理由之一。当然不能否认的事实是，他为了帮助我实现我的单相思而一直东奔西走的关怀终于打动了我，让我在突然的一个瞬间爱上了他。由相爱到结婚，这份感情支撑着我一直走到今天。不过，其实当时我也常常这样想，如果我和一个家境贫寒的人结婚，这种牺牲会不会稍微减轻一点儿我的罪恶感呢？不，或者说是对姐姐的死深深的愧疚和自责让我毫不犹豫地选择了我现在的爱人。

这种不知不觉间支配着我、甚至帮我抉择了我的爱情命运的潜意识，我相信你也会有。或许这无数的潜意识中有一个正成为你爱情的绊脚石，那么，它到底又是什么呢？

一年前，我开始生病。整整一个月的时间，我躺在病床

上，无法做任何事情。我在心里哭了好久，为突如其来的病魔缠身，为自己的毫无准备。当死亡的阴影无数次在我的眼前徘徊，我的恐惧毋庸多言。但我心底同时还有一个深深的遗憾，因为我还没有来得及在我身体健康的时候，把我所知道的那些凄婉的爱情故事讲出来，因为我知道还有无数孤独的灵魂在受着爱的煎熬。

“为什么我不能全身心地去爱我所爱的人？为什么我没有勇气去接受别人的爱？……”我的耳边时时回响着这样的声音。

一个人只有在面临死亡威胁的时候，才会真正明白爱的重要性。

但是令人感到遗憾的是，现在很多人虽然由于无尽的孤独非常渴望爱情，但他们同时也非常害怕爱情。他们担心自己承受不了爱情的重压，担心在爱情中受到伤害，所以甚至对亲密的人际关系都心怀恐惧。他们在爱情面前很容易受挫，很容易情绪失控，也很容易就关上了自己的爱情之门。也许你会经常听到他们这样赌咒发誓：“今后我绝对不会再先爱上某个人，那样我也许就不会再受伤……”

但是如果害怕受伤，你根本就无法谈恋爱，爱情就是这样一种东西。事实上，在我们生存的这个世界上根本不存在没有任何伤痛的安全温室，没有任何伤害的亲密关系也同样是不可能存在的。所以说，爱情本来就是心怀伤痛的人们一朝相逢彼此慰藉的一种感情。相爱的两个人在同甘共苦的过程中治愈好彼此的伤痛，并互相扶持着走向成熟。

但是因为我以前总是把自己封闭在痛苦中，所以即使遇到了爱情，我也不能欣然接受，而总是不自觉地回避、推诿。所幸现在的我早已走出了那段阴霾，开始了我的崭新人生。如果

你的内心深处也有这样一种力量挡住了你获取爱情的脚步，千万不要再回避了，勇敢地面对吧！走出这个怪圈，尽情地去爱吧！唤醒你心里那个拒绝成长的沉睡的孩子，让她鼓起勇气继续成长，去迎接美好的明天吧！

我的病可能要一直伴着我走到生命的尽头了。或许生命给我的时间并没有我想象的那么多。即使这样，我依然要为我现在还活着这个事实而感谢上苍。我还要感谢它，没让这病症给我的工作、我的日常生活带来太大的困难。我尤其要感谢的是它还留给我一段宝贵的时间让我继续去爱这个世界、爱这个世界上可爱的人们。

正由于我的这种心境，所以看到因爱而饥渴、因爱而恐惧的你，我尤其感到惋惜。我心里一阵绞痛，仿佛看到了当初孤寂无助在痛苦中拼命挣扎的自己。于是我鼓起勇气写成这本书。但愿这本书能治愈你的伤痛，帮助你找回勇气，帮助你找到真爱……

中文版荐语

心有千千结

结结盼同心

傅秋爽

您现在拿在手里的这本书是韩国著名心理学家金慧楠的成名之作。

这是一本有关心理分析方面的书，剖解的是人们在爱情婚姻方面所遇到的各种问题。国内外这方面的书其实是很多了，但是以我的视野，目之所及大多或者浪漫、忧伤、虚幻，用诗歌一般的语言，音乐一样的旋律讲述自己的梦幻和梦幻的破灭；或者在“敞开心扉”的名义下，如秦香莲祥林嫂一般边骂边哭，边哭边骂，控诉人性的丑恶黑暗，诉说自己遭遇的不公不幸。看了，读了，感性的成分多，宣泄的成分多，指责别人的时候多，但是无济于事、于世无补的结果更多。

而这本书的角度却不同。一开始它吸引我的恰恰是它的书名《我是真的爱你吗》，有一种内省自问的深深刻味。

在宗教约束、阶级约束、道德约束日渐缺失弱化的当今，情爱或者是性爱似乎已经非常自由了。信息时代，世界上没有什么力量能够阻止一个人走近另一个人，在他们愿意的地点，愿意的时间，以他们愿意的方式，进行零距离的亲密接触。人们应该欢呼雀跃，因为梁山伯与祝英台、罗米欧与朱丽叶那样的爱情悲剧再也不可能上演了，所有

的人尽可以沐浴在爱情的阳光雨露中享受人生最大的欢乐。

但是，人们却惊异地发现，自由的天空下，零距离的接触中，人与人心灵的距离却越来越远了。一个人是那样难以真正走进另一个人的心扉，一个人的内心是那样难以真正敞开来接纳另一个人。横亘在梁山伯与祝英台、罗米欧与朱丽叶之间的重重阻隔没了，但是他们之间那种感天地、泣鬼神的爱情也随之远去，难觅踪影。

与所有的需求似乎都可以轻易满足相对应的，却是人们从没有像今天这样感到爱情的稀缺和匮乏，渴望被爱情点燃，渴望付出爱，渴望得到爱，渴望遇到生命中的另一半，渴望手臂相挽，心灵相依，渴望爱情之树常青常绿，永远保鲜。

但这一切却如此困难，仅仅北京就有 100 多万适龄但却单身的青年人。这到底是为什么？你是不是正固守着“缘分”的信念，被动的等待着爱情降临？你是不是很容易陷入情网，却又一次次的受到伤害？你是不是渴望天长地久的爱情，但结果却往往只是曾经拥有？你是不是总是困惑，为了爱情的神圣该不该把爱和性截然分开？你是不是需要反复证明爱情与你同在，否则就一刻都不得安宁？你是不是把爱情看得至高无上，反而不敢轻易去相信？你是不是总是在爱情真的降临时，却鬼使神差转身逃开？你是不是很自卑很懦弱，从来不敢开口说出你的爱？你是不是做了很多牺牲，但换来的却不是爱情？为什么女大男小的“姐弟恋”能够盛行，为什么“奶油”式的男生会突然人气大增，为什么妈妈的“乖乖女”反而无法顺利走向爱情？

众多聪明的现代人为此苦恼不已。

问题究竟出在哪里？

这本书告诉你，许多时候问题出在你自己，出在你的心里。

众多表面现象背后的实质是：你心中的爱情到底是什么，你要寻找的又是什么？为什么有人在爱情婚姻中总是反复在同

一个地方摔倒，为什么令人恐惧的心魔挥之不去？镜中的你是不是真实的你，对面的他（她）是真实是他（她）吗？为何你是如此热切地渴望真爱，但结果却发现既无法爱自己，也无法爱别人？

金慧楠通过一个又一个生动的典型事例，帮你剖析爱情婚姻伤痛背后的病源。她告诉你，你应该懂得爱情需要检验，需要自省，需要培养，需要平衡。

以往的作家总是倾听你的控诉，对你表示同情与理解，让你相信自己是如此的无辜和不幸。以往的书总是试图告诉你改变世界，但世界根本无法改变。所以自以为是而又无能为力的你只能依然故我，也就只能依然继续受着伤害。其实你可以改变的只有你自己，只要知道了应该向着什么方向改变，应该如何改变，你就将命运的指挥棒从别人那里收回来，掌握在了自己手中。

这就是我喜欢这本书的真实原因。

我想这也应该是这本书一年多一点的时间，在韩国连续再版16次，读者超过百万，广受欢迎的原因吧。

韩国与中国同样受儒家文化浸润，又都处在经济高速发展的社会转型期，他们所遇到的问题又和我们是如此的相近，大约这本书在中国受到普遍关注和欢迎也是势在必然吧。

1

我们拿什么来检验爱情

- 17/是命运之神在叩响你未醒的心扉吗
- 29/爱情为什么从来不单纯是幸福
- 38/风流与堕落
- 40/温柔有时也是一种陷阱
- 53/21世纪，一个狂热自恋风行的时代
- 62/姐弟恋大流行的原因
- 64/结婚，能成为救难的诺亚方舟吗

2

完美爱情需要躬身自省

- 79/“记忆”有时真的不可靠
- 88/写给把爱情当空气的你
- 94/“奶油小生”人气大增探源
- 96/写给喜欢改造爱人的你
- 102/写给把牺牲当作幸福的你
- 111/放开胸怀，坦然相爱
- 116/儿女从父母那里学习爱情
- 118/这使你丢掉了唾手可得的爱情

3

恋爱之前先培养爱的能力

- “爱无能”的两种类型/129
- 判断人格障碍的标准/135
- 相爱的人应该相互疗伤/137
- 说出了痛苦的过去，踏上爱的新途/145
- 放下旧日恋情，你不必自责/152
- 爱也需要智慧/159
- “妈妈的乖乖女”不会恋爱的原因/168
- 如何缓释爱情焦虑症/170
- 送走痛苦的失恋/178

4

只要心中充满爱，你就是自由的

- 你是否总在寻找初恋/187
- 柏拉图式的爱情是不完整的/193
- 初恋真的是“第一次”恋爱吗/198
- “俄狄浦斯情结”对爱情的影响/201
- 没有爱情，真的就无法生存吗/210
- 爱，衡量心理成熟的标尺/215
- 只要心中充满爱，你就是自由的/217

如果渴望得到真正的爱情，

就不要怕各种考验，

如果爱情是轻而易举就能得到的，

谁还会说爱情是伟大的呢？

1

我们拿检验
什么来检验
爱情