

痛苦，

是因为
我们误解了
爱情

[意大利] 华特·里索

正在因爱承受痛苦的你最需要的纸版心理咨询师

Amor y no sufras

激情
友情 同情
爱慕
怜悯 依恋

我喜欢他却对他没有欲望

我关心她却不爱她

我在激情过后感到寂寞

我们的趣味大相径庭

吉林出版集团
时代文艺出版社



痛苦，
是因为我们误解了爱情

[意大利] 华特·里索◎著
张婕◎译

图书在版编目(CIP)数据

痛苦,是因为我们误解了爱情/(意大利)华特·里索著;张
婕译. — 长春:时代文艺出版社,2011.1

ISBN 978-7-5387-3413-3

I. ①痛… II. ①里… ②张… III. ①爱情—通俗读
物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243970号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字:07-2010-2831

Simplified Chinese language edition published in agreement with Walter Riso c/o Pontas
Literary&Film Agency,through The Grayhawk Agency.

AMAY NO SUFRAS © by Walter Riso 2003,2009

出品人 张四季

责任编辑 周君博

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载,违者必究

痛苦,是因为我们误解了爱情

【意大利】华特·里索 著 张婕

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130011

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京慧美印刷有限公司

开本/889*1194毫米 1/32 字数/100千字 印张/6.5

版次/2011年3月第1版 印次/2011年3月第1次印刷 定价/28.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

献给尤利西斯，
他会真心喜欢这本书

这爱
如此激烈
如此脆弱
如此温柔
如此无望
像黎明般美好
像天气般变化莫测

这爱
如此真实
如此美丽
如此喜悦
如此感伤
像恐惧的孩子
在黑暗中颤抖

——法国象征派诗人 普雷维尔

前言

在写这篇前言之前，我在《牛津英语字典》中查了一下关于前言这个词的定义：“一部文学作品或音乐作品的前言或介绍，特别是剧中某位演员向观众所做的开场白或简短的诗歌。”

尽管如此，话语都具有某种意义。在这种情况下，我希望“意义”比“意思”更加重要。

华特·里索在《痛苦，是因为我们误解了爱情》这部作品里的话语以一种非常特别的方式与我产生了共鸣。它们勾起我心底对过往情感的记忆以及多年来一直追寻的思想，虽然现在多少有些忘记了，但它们还是起到了让人想起事实、产生怀疑和坚持想法的作用。华特·里索在书中写到的内容给我的感觉既熟悉又新鲜，虽然会有观点不同的时候，但我还是一见如故。他的话

语让我重新想起了我已经忘记的一段经历。

故事始于我们在青春期时的一次旅行。我们在黎明时分到达一个山城，一群人叽叽喳喳地很开心，希望自己看起来是一副愤世嫉俗的模样，但其实大多数人对穿上崭新的运动服的样子以及登山和跨越障碍的能力都有所担心。同时，我们对是否有人“搭讪”、别人对我们行为的评价以及在这次行程中所达到的目标等都隐约有些顾虑。当然，那天美丽的日出、新鲜的空气、周围壮观的大自然、熊熊燃烧的篝火以及进入我们视线的一只熊（我们分不清这到底是真实，还是幻觉）这让我们一整天都开心不已，那些疑虑和不安也渐渐被丢到了脑后。

当时就是这样。现在回想起来，当天产生的奇妙的兴奋感是由于一对情侣的存在，他们在一个月前才开始相爱。他们流露出温柔、关切与体贴：正如本书所描述的那样，爱欲、友爱与纯爱在他们身上都得到了体现，他们之间美好的情感让所有人都深受感染。

然而，美好的一天却突然变得怪异起来：当履行结束时，这个女孩开始哭泣，她简直泪流不止，真挚强烈的情感令我们为之动容。为什么会哭？为什么痛苦？她回答说：“这太美好了，可惜无法持久。”我们只能尽量去安慰她。

然而，尽管我们一片好意，不久之后她的担心就变成现实。眼泪、痛苦、怨恨和理想破灭再次侵袭了她。爱情结束了，“一去不复返了”，“这该死的爱”，实在太苦涩了。矛盾的是，这个女孩说的没错，惊喜、赞叹、激情和新奇从此全都消失了。

我们总是有意无意地认为爱是完美的，我们相信爱会永恒，不接受它会发生变化这个事实。

少一点爱也许会挽救这段恋爱关系，若有人像《痛苦，是因为我们误解了爱情》那样，让年轻人以更全面和更现实的态度来看待爱情，这段关系也许会变得更具智慧，也更加成熟。如果我们意识到这一点，这个故事就更令人悲伤了。

这部作品让人思考爱的基本方面以及当爱出现时，如何体验爱、享受爱、让爱持久以及面对痛苦。

尽管如前所述，我也明白爱的范围有多广，但我知道作者的意图并不是要在这部作品当中完全阐述这个主题。无疑整本书都具有重要的价值，但我认为书中的一个提法对读者而言尤其具有宝贵的价值，这就是“爱的三种类型”：爱欲、友爱与纯爱。它不仅教导我们明白什么是更健康的爱，最后也让我们知道“如何去爱”。

本书的创作风格认真严谨、明白晓畅，丝毫不输文

学作品，甚至还带有一种充满诗意的自然情调，但最重要的是内容简单易懂，做到这一点实属不易。这是一部真正在与读者进行交流的智慧之作。

就让我们尽情享受这部谈论爱及其重要性、还有关于怎么避免伤害以及减轻我们内心痛苦的作品。

希望我们都能从《痛苦，是因为我们误解了爱情》这部作品中获益。

医学博士及性教育专家
塞西莉亚·德·马丁博士

自序

事实上，我们因爱承受了太多痛苦

事实上，我们因爱承受了太多的痛苦。就算那些声称自己找到了完美另一半的人，对于自己的情感未来，在内心深处有时仍会隐藏着疑虑、不安或些许恐惧，你永远都不知道。有谁没有因为错误的对象而痛苦不堪？又有谁不曾因感觉不到对方的欲望，或得不到对方的爱抚而痛苦呢？世上没有任何东西比爱更过度敏感、更神魂颠倒、更至关重要。如果放弃爱，生命的意义和乐趣就会减少，甚至毫无意义和乐趣可言。

爱情千姿百态。情感体验由诸多变幻莫测的因素构成，它们以一种复杂的方式交织在一起。毫无疑问，

感受爱要比解释爱更容易，因为从来没有人教我们如何去爱和被爱，至少我们没有明确地接受过这种教导。爱情，无论是哪种形式，都让我们感到无能为力，也超越了我们所能理解的范围。也许有人会告诉我，爱情无法“理解”，它只可意会和享受，爱情不遵循任何逻辑——这种说法完全不正确。多愁善感和天真一样是危险的，因为“相思病”主要就是由一些不切实际的荒谬想法所造成的，而我们终其一生都在探讨这些想法。对于爱情的误解是情感痛苦的主要诱因之一。

理性对待爱情？没错。不用过于理性，只要不让自己兴奋得无法自制就行。欲望之爱（以欢愉为原则）应与理性之爱（以现实为原则）相结合，理智应与情感并重。我们不仅要品尝爱情，而且要将它与我们的价值观及信仰统一起来。这其实是在增加“爱情系数”，将心灵与大脑连接起来，以更为健康的方式引导情感。换言之，我们必须对爱加以整理和控制，让它与神经元更加亲近和友善。我的意思不是说要束缚爱或砍掉爱的双翼，而是要教爱如何飞翔。

当我们谈到爱情，或声称自己坠入爱河的时候，我们是想说什么呢？我们总是用各种涵义不同的词来作为爱情的同义词：激情、柔情、友情、色情、依恋、坠入爱河、同情、爱慕、怜悯、欲望以及类似的表达。我们

无法明确界定爱情是什么，也无法对其术语进行统一。对有些人来说，爱情是一种激情；对于另一些人，爱情与友情是一回事；还有些人则将爱情与同情和无私奉献联系在一起。但哪些人又是对的呢？是那些为爱欲辩护的人，还是那些更喜欢友爱的人？抑或是那些认为真正的爱乃属精神行为的人？

根据孔德-斯蓬维尔^①与噶森等哲学家的观点，我认为可从三个基本的方面对爱情进行更精确的研究。当这些因素充分结合起来，可以说，一种功能强大的、统一的爱将出现在我们的生活当中。以其希腊语字根来命名的这三种“爱的类型”分别是：爱欲（自然发生和自我满足的爱）、友爱（分享和欢喜之爱）与纯爱（给予和怜悯之爱）。

几年前，我在另外一本期刊上提出过一个类似的概念，即爱由三部分构成：第一种（较为感性）是指坠入爱河的行为，第二种（较为知性/理性）是指夫妻之爱，第三种（较为生物性）是指母性之爱。但以上新的分类在概念上更为完整和详实，对现实生活更有实用价值，社会背景也更深厚。

一份健康完整、愉悦身心的爱，可以带我们远离痛苦和伤害，回归宁静和和平，而它需要深思熟虑地对

① 法国著名作家，学者。

以上三个因素进行组合：欲望（爱欲）、友谊（友爱）与柔情（纯爱）。爱的这三重条件一直在不断地自我更新。

在现实生活中，一对情侣不需要每天做爱五次（质量重于数量），也不一定非要在每件事情上都达成一致意见（些许的分歧可再次强调个性），也无需永远活在浪漫的情绪当中（太过温柔也会令人腻烦）。明智的爱就像一个菜单，会根据需要及时地作出适度、和谐的反应。

虽然在整本书里我会对这三方面的元素进行深入分析，但为了方便后面的阅读，在这里我还是先对它们的概念稍作阐述。

爱欲

爱欲是性欲、占有、坠入爱河、激情之爱。最重要的事情是“我”思慕、欣赏和需要，而另外一个人——“你”，并没有被当做一个对象。这是爱情自私与贪婪的一面：“我想拥有你”，“我想要你成为我的”，“我想让你的一切都为了我”。爱欲的本性是双重的、矛盾的，它能将我们带到天堂，而后又让我们转瞬跌入地狱。爱欲会带来伤害，也会让人失去理智，

无法自控。但我们却不能没有爱欲，欲望在任何关系中都是最重要的发动机，无论是否是纯粹的性关系或性欲。克制的爱欲不仅会发展成为情侣间的友爱（带有欲望的友谊），而且会以一种亲切的方式呈现，就好像两个自我本位的人不管爱与不爱，都会在一起相互分享和欣赏。爱欲本身无法成为一种完整的爱，因为它存在缺陷。这是柏拉图关于爱的观点。

友爱

即友谊。在我们讨论的范围内，它是指“情侣/夫妻之间的友谊”，也就是所谓的“夫妻之爱”或婚姻友谊。友爱超越了“我”，将“别人”当做一个对象：“你”和“我”，但“我”仍然比较重要。尽管相对爱欲，友爱已有所发展，但还不可能做到完全的仁慈，因为友谊仍然是通过朋友来爱自己的一种方式。其主要情感不是由迷恋带来的欢愉，而是与人共享的快乐。友爱无需绝对的联系（我们从来不需要与任何人建立联系，甚至与最好的朋友也不需要），它本身就是一种密切的联系，一个和平共处的二人社会。爱欲会不时地退化和复苏，与此不同的是，如果一切都进展顺利，友爱则会历久弥坚。友爱绝不排斥爱欲：友爱能够使爱欲平静，

将爱欲定位在占有欲和掠夺性不那么强烈的阶段上，但不会使它消亡。在比较稳定的关系中，友爱成分大于爱欲成分，但想要建立真正稳定的关系，两者都不可或缺。当爱欲来袭，我们会流露出好色、放纵的本质，同时成为“物体”和“主体”：我们被人吞噬，所以是物体；我们吞噬别人，所以是主体。和友爱结合在一起时，爱欲就会变得有趣，令人愉快，就像在和我们最好的朋友做爱一样。值得一提的是，“友爱”这个概念是由亚里士多德与西塞罗将友谊运用到情侣/夫妻关系中而产生的。

纯爱

这是无私的爱，是柔情、脆弱和非暴力。纯爱中没有那个充满情欲、肆无忌惮的“我”，也没有靠友谊之爱联系起来的“我”和“你”。纯爱是一种无私奉献的爱，注重的是那个纯粹的精神上的“你”。这是爱的至纯形式：是一种没被自我中心主义玷污的慈悲。我显然不是指那种虚幻的、理想主义的爱，因为，即使是纯爱，也有条件可言。我所说的是一种能力，这种能力让我们能够放弃优势，将自己降低到与所爱之人同等的弱势地位。这无关乎爱欲与欢愉，也不是由和睦相处带来

的快乐，而是真正的怜悯之心。当爱人感到痛苦或需要我们的时候，我们也能感同身受。爱的戒律就是无须费力。尽管也不一定，但纯爱通常是爱演变的最终阶段，而它的出现不会驱逐或抑制前面两个阶段。相反，纯爱会让它们更加完整。正如你将在本书中所看到的那样，可能存在纯爱性爱（爱欲与纯爱），也可能存在无私的友谊（友爱与纯爱）。简言之，纯爱就是耶稣、佛陀、西蒙娜·薇伊^①和克里希那穆提^②式的爱。

因此，情侣之间并不只存在一种形式的爱，两人之间至少有三种爱的结合形式，这些形式发生任何变更都会让情感失去平衡（平衡是极为重要的），从而导致痛苦。这种情感变化的原因可能来自于爱欲，比如，当伴侣对我们不再有欲望或者我们对伴侣不再有欲望的时候；也可能来自于友爱，比如，当关系开始变得无聊，快乐慢慢减少的时候；或来自于纯爱，比如，当缺乏尊重，越来越以自我为中心的时候；或者是由于任何一种无效的结合形式。

对于残缺的爱，有些人听之任之，但残缺迟早会影响他们个人的内心宁静以及关系本身。情侣之间是否存在没有欲望的爱？我对此表示怀疑；当然还有别的东

① 法国当代杰出的宗教思想家，实践家。

② 二十世纪印度卓越的灵性导师。

西。与敌人生活在一起？难以忍受。对所爱之人的幸福漠不关心？这太残酷了吧。

我认为：只有在欲望、友谊与同情的互动和交织中，爱才能够实现。残缺的爱会伤害我们，让我们苦恼。

我认识一些人，他们将这三种爱分离开来，最后在情感上作法自毙（弗兰肯斯坦，音译，即被自己创造的东西所毁灭）。爱的组成部分越分散，就越让人感到空虚，感到缺少爱。

在其他的某些情况下，恋人双方的需求和期望值并不能互相吻合，爱的成分只能在迷惑和误解当中流失。我们如果没有一个心理体系来理解所发生的事情，就不可能对这些事情作出解释。

阿德里亚娜与马里奥结婚十一年了，他们的婚姻生活一直都很充实，至少给别人的印象如此。然而，这份爱令人难以捉摸地开始慢慢瓦解了。马里奥感觉自己的性生活不再令自己那么满意了，在他看来，爱欲质量和数量都需要加强。而阿德里亚娜则表示自己在感情上很孤独，她需要一位可以跟她分享和交流的伙伴。他们双双陷入了一个怪圈，而双方对此都没有明显察觉。因为没有友谊这个前提，所以她不愿意向