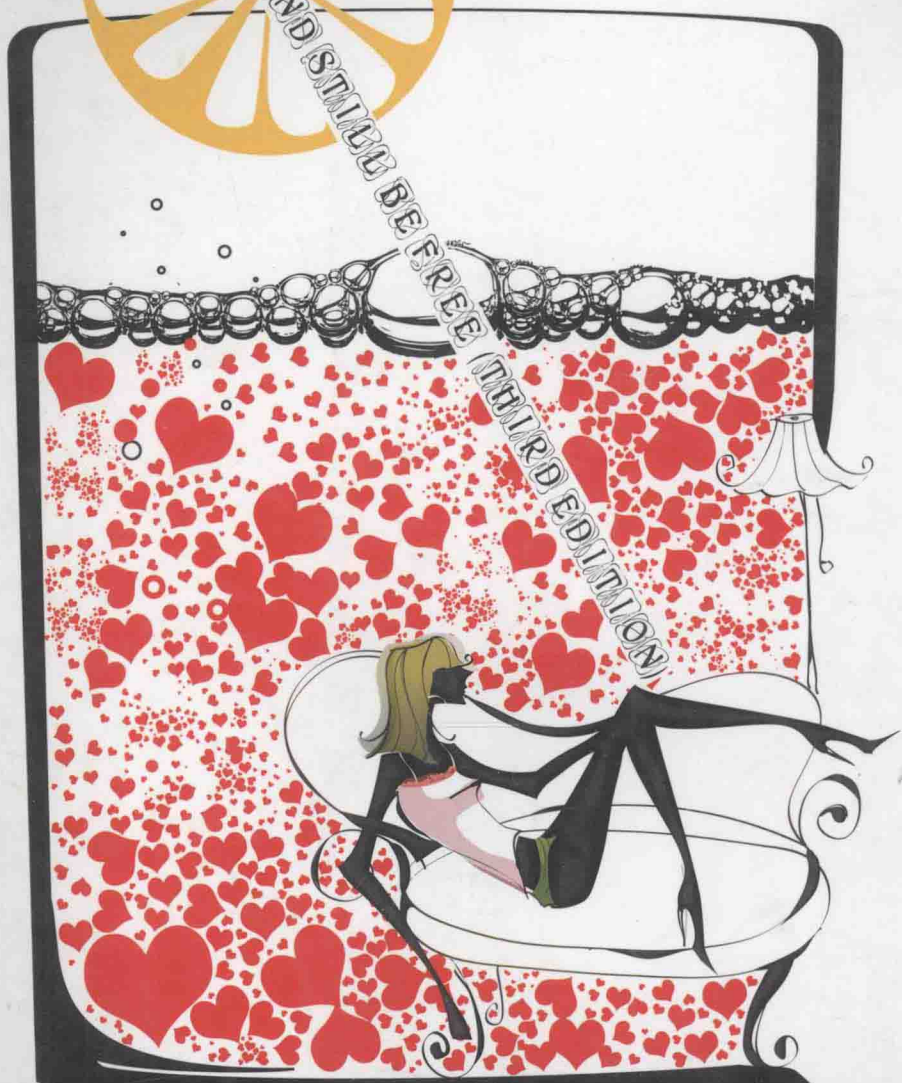


第三版
美国亚马逊网站五星评价
蒂娜·巴特兰德 / 里雷·门·巴特兰德 (著)
五个步骤实现完美沟通

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE
(THIRD EDITION)



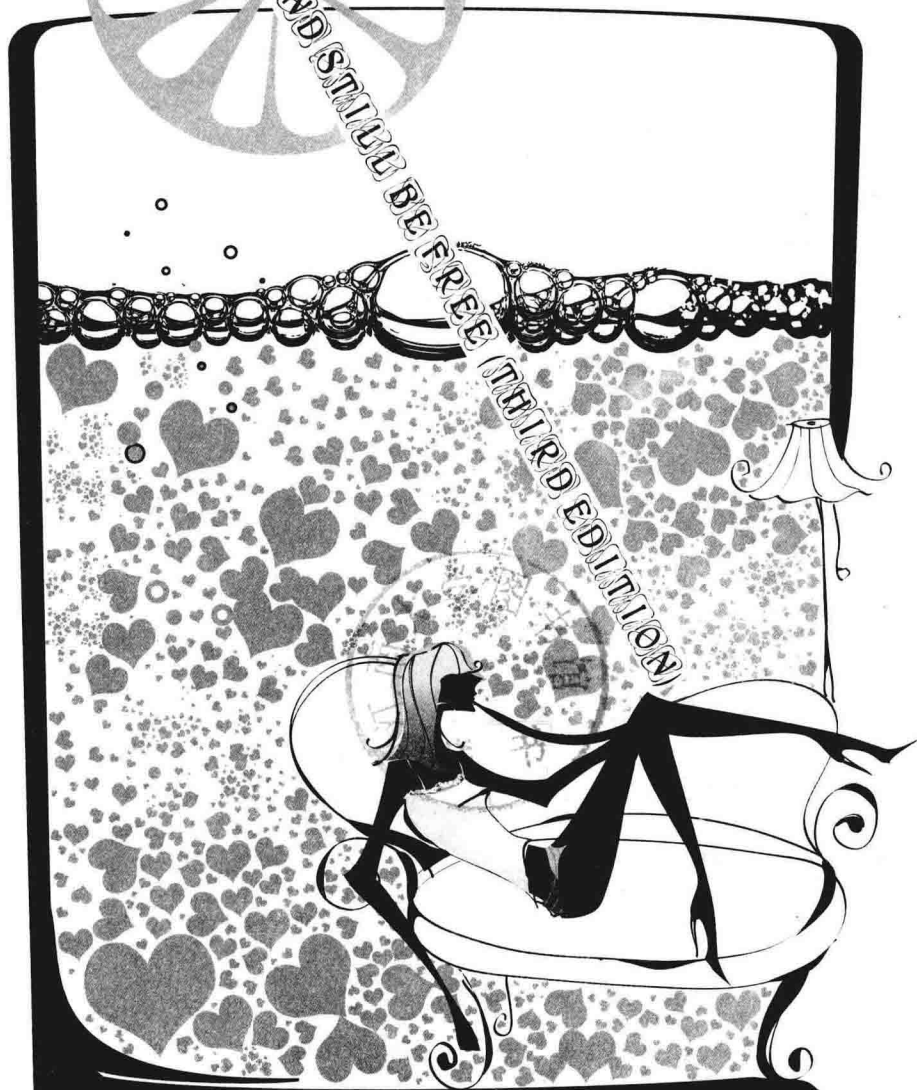
要爱情也要自由

天津社会科学院出版社

第三版

美国亚马逊网站五星评价
畅销·巨·清·空·罐 / 销量·几·十·万·册 (售)
五个步骤实现完美沟通

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE
(THIRD EDITION)



要爱情也要自由

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

要爱情也要自由：五个步骤实现完美沟通 / (美) 蒂娜·B·特辛娜, (美) 里雷·K·史密斯著; 刘甦译. - 天津: 天津社会科学院出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80688-443-0

I. 要… II. ①蒂…②里…③刘… III. 爱情-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038240 号

Copyright © 2002 Career Press Inc. Simplified Chinese edition © 2009 by Tianjin Academy of Social Science Press. All Right Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2009-17

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354 (总编室)

(022) 23075303 (发行科)

网址: www.tssap.com

印刷: 山东新华印刷厂德州厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 15

字数: 140 千字

版次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元



版权所有 翻印必究



引 言

为什么要做自由的伴侣？

你为什么会拿起这本书呢？是否你也有兴趣探讨一下做自由的伴侣的可能性呢？

如何才能同时诚实地对待自己和爱人？如果你按照自己的意愿行事，爱人会不会离开你？能否两人在保持充满爱意、相互负责的亲密关系的同时又不放弃做自己想做的，追求自己想要追求的东西？责任是种束缚吗？坚持要得到自己想要的东西是自私吗？难道真爱并不意味着你要愉快地向爱人奉献一切吗？拥有自由的权利是否意味着拥有出轨的权利？

有许多人都和你有一样的疑问。许多为了维持他们的关系而来向我们求助的人都有着同样的置疑。你也许正在跟你的爱人一起为了两人能够幸福地相处而努力着：

- 你可能经历过一系列不成功的恋爱。
- 你可能刚刚遇到一个新的对象，而心里却担心以前痛苦的恋爱还会重演。

要爱情也要自由

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE

- 你们的关系也许整体上情况不错,但是细节上有些棘手的小麻烦(比如财政,如何养育子女,性爱,彼此的亲密性,家务,以及两个人的时间安排等等)。

- 也许你们终日为了家庭里的小事争吵,你们吵得精疲力竭,两败俱伤,双方都感到痛苦、恼怒、愤恨、失落、受骗、挫败,却无法解决问题。

以上都是普通的夫妇会遇到的麻烦——与自己所爱的人相处很难。如果你有类似的经历,你或许会认为自己必须在坚持己见和对感情负责之间选择一个而不可能二者兼顾。

我们很肯定你可以兼得鱼与熊掌。不仅如此,当你能够轻松说出你的心意,因为知道他(她)会耐心聆听,并且跟你一起找到解决问题的答案的时候,你们之间的爱就会变得轻松。而这便是本书写作的目的。

新的增补本

1980年,《要爱情也要自由》第一次出版,并且带来了一个全新的理念:伴侣应该相互协作而不是妥协或者竞争。当一方为了爱人的缘故放弃自己的一些需要的时候,无一例外地都会引发麻烦。一方变成了不满的保姆,而另一方则感到受压迫甚至窒息,并觉得自己微不足道。一方处处讨好生怕爱人不高兴,另一方则毫不领情,为达到自己的目的常常以分手相要挟。一方要更多时间在一起,另一方却要足够空间呼吸——虽然有人妥协了,却不能让任何一方满意。这种几乎忘我的妥协最终带来的只有怨恨,伤害,还有权力争斗。

当情侣们有冲突的时候,即使两人真心相爱,双方之间的爱意也会被阻断;而那些善于协商,追求平等、相互都能满足的情侣,反而更加容易建立彼此渴望的爱情和伴侣关系。

自本书第一次出版后的二十年以来,我们找到了许多让爱侣们建

立合作、自由关系的工具和技巧。而在这个版本中我们更加入了许多具有操作性的指导内容,特别是我们还增加了协商树,它能够帮助大家将争吵化解,并且进入一个相互协作、解决问题的程序。使用经过增补的本手册,你就可以建立或者改造你现在的恋爱关系,让你和爱人成为“自由的伴侣”。

伴侣和自由

在此必须声明:用“自由”这个字,并不意味着可以有婚外恋情或者感情不专一,还有“伴侣”这个词(而不是“夫妻”)也不意味着我们对于两个人相互负责的态度有任何轻视。但是一定是这两个字引起了你对本书的兴趣,希望你也能将本书对于一些字眼的定义与你自己的定义进行比较,因为只有了解了这些字对于你意味着什么,你才可能找到最适合自己的感情。

我们怎么定义“伴侣”

就像《新闻周刊》一个特别报道中所指出的那样:“在美国并无单一的‘家庭’概念,我们的家庭形形色色,各式各样。当代的家庭更是各有不同。我们有‘男主外女主内’的家庭,有夫妻双方都需要外出工作的家庭,单亲家庭,有着毫不相关背景的孩子们由于父母再婚而走到一起建立的家庭,不要孩子的夫妇,有孩子或者没有孩子的未婚同居者,同性恋夫妇等等。我们正在经历一个美国家庭生活的历史性变革时期。”问题在于,许多关于婚恋关系的书籍提供的“形式”或者“榜样”都是建立在这个根本不存在的“美国家庭”的概念之上的,并没有给予其他种类的关系以足够的考虑,也许他们是忽略了正在发生的这些变化。

《要爱情也要自由》写作的初衷是为了帮助大家建立适合自己的婚恋关系,不论你们是同性恋人,传统的一夫一妻,开放式关系,群体

要爱情也要自由

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE

婚姻,由于事业关系分居两地的夫妻,或者是彼此忠实的异地恋人。

今天,已经有越来越多的人选择不结婚,或者不长期结婚。反之,他们开始以许多新的方式定义“伴侣”。令人满意的婚恋关系有许多种可能性,而本书的目的就在于创造一种令你和你爱的人满意的方式,无论你们是否已婚。所以我们提供了一个定义宽泛的“伴侣”概念,这样一来,你和你爱的人就可以使用以下工具来找到适合你们情况的定义。

我们是这样定义“伴侣”的:一对相互之间比各自与其他人有着更加强烈或者更加频繁的忠实情感的人。这就意味着一定程度上的爱和亲密接触。它可能是约会关系,也可以是已婚或者未婚的同居关系,还可以是深刻亲密的性伴侣关系(也许性伙伴不唯一),我们的目标是帮助你们建立属于你们自己的独特而具体的关系定义,并且帮你们建立双方都感到满意的关系。本书能够教会你们如何使用一些协商和沟通中能够使用的工具和技巧,让你和爱人得到你们真正想要的关系。简言之,一种给人安全感的相互负责的关系,同时又是让人感到自由自在的关系。

我们怎么定义“自由”

对“自由”本来每个人就有各自的定义。每个人对于亲密程度和个人空间都有不同需求,对于恋爱关系中的相互呵护,体谅,以及独立自主也都有不同的理解。每个人都能从不同角度定义“自由”:有的人认为“自由”就是相互靠近彼此安慰,另一些人要的则是独立自主,无拘无束。

要理解“自由”中涵盖的这些元素必须从了解自己开始。要了解自己要什么,就得聚焦自己,尽量看清自己,并且接受你所发现的东西。要建立双方都能满意的亲密关系,了解自己的需要和感觉是基本的技巧。

在本书中,你能找到一些具体的办法,运用这些办法你就能够了解自己的需要和感受,找到你自己对于自由的定义,并且跟你的伴侣沟通这些信息。学习和应用这些方法,你们就能够相互体谅,互帮互助,从而实现你们的愿望。

不论你们成为伴侣的原因是浪漫的还是实际的,社会的还是文化的,出于热情或是需要,想要建立一个比你小时候的成长环境更加健康的家庭,或是出于想要生育孩子的愿望,只是由于孤独,或是由于你们找到了知己的感觉——总之,找到你自己对于“自由”的定义很关键,而我们能够帮助你找到你心中的答案。

渴望亲近

许多情侣走到一起是由于这样他们可能会得到某种亲密的关系。而太过亲密和不够亲密都是引起婚恋关系中大部分矛盾的原因。建立双方都满意的伴侣关系需要同时满足两方面对于亲密关系的要求。

你需要亲近就像你需要食物和房子一样。就像其他基本需要一样,没有人时时刻刻都需要和人亲近,但是有些人比其他需要更多亲近。亲近的人未必是情侣,但是建立长期的亲密的情感常常是和亲密的接触密不可分,于是情侣的关系成了建立亲密关系最理想的机会。

在恋爱关系中逐渐亲近无需费太多气力和考虑。朋友,家庭和文化会鼓励和认可你们在一起。作为情侣,你们无需再到处寻找亲密的关系了,你们的注意力也就可以放到生活的其他方面了。

在健康的关系里,亲密会随着时间增长。两个在一起二十年的人肯定有着比他们刚刚开始约会三个月时更深厚的关系。在一起的时间长并不能保证有亲近的关系,但是它却会给亲密程度的增长以很多的机会。相互了解和信任都需要时间,当信赖建立起来的时候,你就会敞开心扉。几个月(或者几年)之后,你会向对方展示真实的你。如

要爱情也要自由

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE

果你在对方成长和变化的整个过程中不断培养你们的亲密关系，你们双方对对方的了解就会超过其他任何人，而你们之间的交流也就变得很深。

一旦你学会了本书介绍的沟通办法和解决问题的技巧，你就能建立互助互利的关系，这种平等的、自主协作的伙伴关系就能支持亲密程度和满意程度的增长。

携手解决问题

大部分人不相信伴侣们能够熟练解决出现的矛盾而且使双方都感到满意，因为你必须在亲密和自由之间做出选择——也就是说，要么选择自在，要么选择亲近。伴侣的关系被视为是某种竞争关系的延伸。因为这种竞争的态度在每个人身上已经根深蒂固，于是想要学会如何停止争吵，不再固执己见，放下你得不到你想要的东西的这种担心，人们需要观念的转变和许多练习才能做到。

自由的伴侣

自由的伴侣有五个特征：①能轻松表达的爱意；②相互尊重；③恋爱关系中的平等权利；④乐于并且能够表示自己的欲望、需要和满足感；⑤愿意并且能够携手解决矛盾，而不存在施加压力，操纵控制，或是单方面的妥协。

《要爱情也要自由》能教会你如何建立任何你想要的关系，而不受你父母的夫妻关系，你过去的经历或者社会压力的影响。

当你和你的爱人学会如何共同解决问题，化解差异的时候，你们就能毫无顾忌地表现你的欲求，需要和满足感。你们会分享所有的忧虑和欢乐，双方同时感觉到在这种关系中具有主动权。你们能说出自己的愿望，因为你们知道能够在双方的努力下达成它。当你们感受和体验着互相的尊重，爱意就会更加轻松地在两人之间流动。你们是相

互平等的搭档。平等的搭档——因为你们懂得如何让两个独立的人共同建造真正令人满意的生活。你们能够爱而自由。

注重实效而不是“失效”

有许多书都在讨论婚恋关系的问题。这些书都关注“没有对方就不能活”的相互依赖阶段的感情，带有强制性和占有性的爱，以及家庭暴力和性侵犯话题。它们更多注意到的是婚姻爱情对于人的感情、心理（以及身体）所能造成的伤害，并且讨论如何发现这些可能性并且从中逃脱出来。单单是对这些情况进行识别、描述，再有就是对于如何制止这些情感生活中的负面因素提出一些建议的方法，就已经是很大的工程了。

以上这些书聚焦于令人不满和不健康的关系模式，以及如何识别和克服它们，而关于如何建立并且保持健康，能够正常运转，且不过度依赖的关系，却讨论得少之又少。别人告诉你不要建立不健康的婚恋关系，而你却永远不明白该怎样去做，这样的挫败感你一定不陌生吧。

所以，如果你问：“什么才是健康有效的关系，我们又如何才能得到这样的关系呢？”《要爱情也要自由》就是一本为了解答你这些问题并且教会你（以及你的配偶）如何去做才能建立并且保持一个行得通的平等关系而写的。

《要爱情也要自由》这本手册为亲密的爱人们提供了一个已经经过证明有效的，可以分步骤进行的方法，让你们建立一个能够共同作战的团队。你们共同克服负面的恋爱模式，掌握积极的新方法从而建立成功的，令人满意的，并且长久的关系来满足各自的需要。本书中介绍的许多方法已经被一些理疗师推荐给了接受治疗的夫妇。

《要爱情也要自由》还是一本指导书。它能够帮助人们把不满意的关系改造成充满爱意的、健康长久的平等伙伴关系，让双方相互支持、彼此合作，以保证对方达成彼此的意愿。而我们把这种平等互助

要爱情也要自由

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE

的搭档关系叫做“自由伴侣关系”。

本书的核心是让两人作为搭档携手解决矛盾的办法。通过这个过程,任何矛盾、困难、障碍、差异,以及出现的争斗都能够被两人及时发现、协商和得到令人满意的解决。

本书会带着你们进行一系列精心设计的操作,让你们能掌握许多技巧(包括解决矛盾、合作、清晰沟通、团队协作),使得你们能够使用“携手解决问题”程序来建立和保持健康的婚恋关系。

在这本书里你还将学会如何顺利解决在两人之间造成竞争、痛苦和争斗的具体问题,告别过去的争吵、挫败、绝望,建立搭档式的合作关系。你们的问题很可能是可以解决的,只有在两人缺少技巧的时候,感情问题才会显得压倒一切和难以解决。

解决问题的基础就是我们的协商树。它是一个分步骤地顺利解决伴侣们可能遇到的麻烦和纠纷的方案。它可以安全地带你经过五个步骤,从而解决任何你遇到的麻烦,并且帮助你们俩到达一个令双方都感觉平静和满意的解决方案。

本书将向你介绍一种平等的关系:

- 它能满足你们共同的和各自的要求。
- 在这种关系中双方都感觉两人一样重要,没有孰强孰弱,且双方都一样能自由表现各自的愿望和需要。
- 在这种关系中每一次两人都会共同努力寻找令双方满意的办法来达成两个人各自的愿望。
- 在这种关系中你们彼此支持,这样就能确保两个人都得到满足。
- 在这种关系中少有争端、挫败、愤怒,更少有吵嘴、纠纷或是一无所有的感觉。
- 这种关系易于保持,因为你们学会了如何时时刻刻都能得到两人想要的东西。

本书的内容

第一章,“如何相爱且保持自由”,解释了两个平等的人之间亲密的搭档关系意味着什么,为什么它如此有效,以及你如何能达到这种境界。“携手解决问题”也是我们介绍和解释的概念之一。跟它一起介绍的概念还有协商树,即按部就班共同解决问题的程序。协商树帮助你就像我们为我们的咨询人提供帮助一样,它会带领你通过五个步骤,当你遇到问题的时候为你提示适当的信息,并且告知你什么时候准备好了能够进入下一步。

下面的五章对应协商树中的五个步骤:“界定和沟通问题”(第二章),“建立协商意向”(第三章),“搭建舞台”(第四章),“阐述你的愿望”(第五章),“发掘可选方案并决策”(第六章)。

这些章节会依次解释各个步骤:为什么这个步骤很关键,如果在协商的过程中忽略了此步骤会怎样,以及在这个步骤中你可能会遇到的问题。每章都提供了足够的信息,一些练习和指导意见会教会你处理可能出现的问题的技巧。每章都给出了实例以展示这些技巧如何才能奏效。每个练习都是在前一个练习的基础上设计的,这样你的“携手解决问题”的能力和技巧就会随着你阅读的进展增长。

最后一章“在你们的恋爱关系中体验自由”列举了使用“携手解决问题”程序和协商树来改善二人关系的方方面面的一些办法,这样,一段时间以后,你们的关系就会变得完全令双方满意,两个人在一起的乐趣会加强,两人的关系也就更长久了。

如何使用练习

我们建议你通读全书,了解协商树的各个步骤以及相关的一些改善关系的技巧。你也许很想立即使用协商树来解决问题。但是这样你很可能发现自己不得要领无功而返。通读本书,你才能全面理解协

要爱情也要自由

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE

商树所提供的一些建议和步骤的意图所在。

本书设计的练习是为了教会一个个技巧,帮助你突破每个障碍取得健康的关系。练习环环相扣,后面的练习中会使用到前面你刚刚学到的技巧。每个练习之前会有设计目的的全面介绍,还有该技巧可能在什么时候派上用场。分步骤的指导将会帮助你轻松地使用这些练习。

每个练习都能帮你判断是否已经掌握了某些技巧,是否还需要进一步训练。如果你发现自己对于某些技巧的掌握存在困难,或者你在协商的某个阶段需要特别帮助,协商树将为你推荐适合的练习以及案例。你们可以暂时停止你们的协商,重新进行你们需要的练习,或者暂停本身就能帮助你们解决碰到的困难和困惑,之后你们就可以回到协商树去进行下一步了。

如果你也曾读过其他自助类的书籍,参加过婚恋问题的治疗,或者参加过相关问题的讨论会,那么有些技巧你也许已经很熟悉了,你可以着重进行另外一些更需要的技巧的训练。我们还提供了一些你可以一个人来做的练习。由于这些练习是环环相扣地按照“携手解决问题”程序设计的,我们建议大家按照它们在书中出现的顺序来练习。练习本身就会引导你进入相关的对你有帮助的练习。我们按照大多数读者需要的顺序编排了这些内容,但是每对伴侣协商的优势和不足是不同的,协商树会帮助你找到适合你们独特情况的指导内容和练习。你可以先试用一下协商树,使用过程中你会发现哪些技巧是你和你的爱人最需要的,哪些指导意见又是对你们最有帮助的。

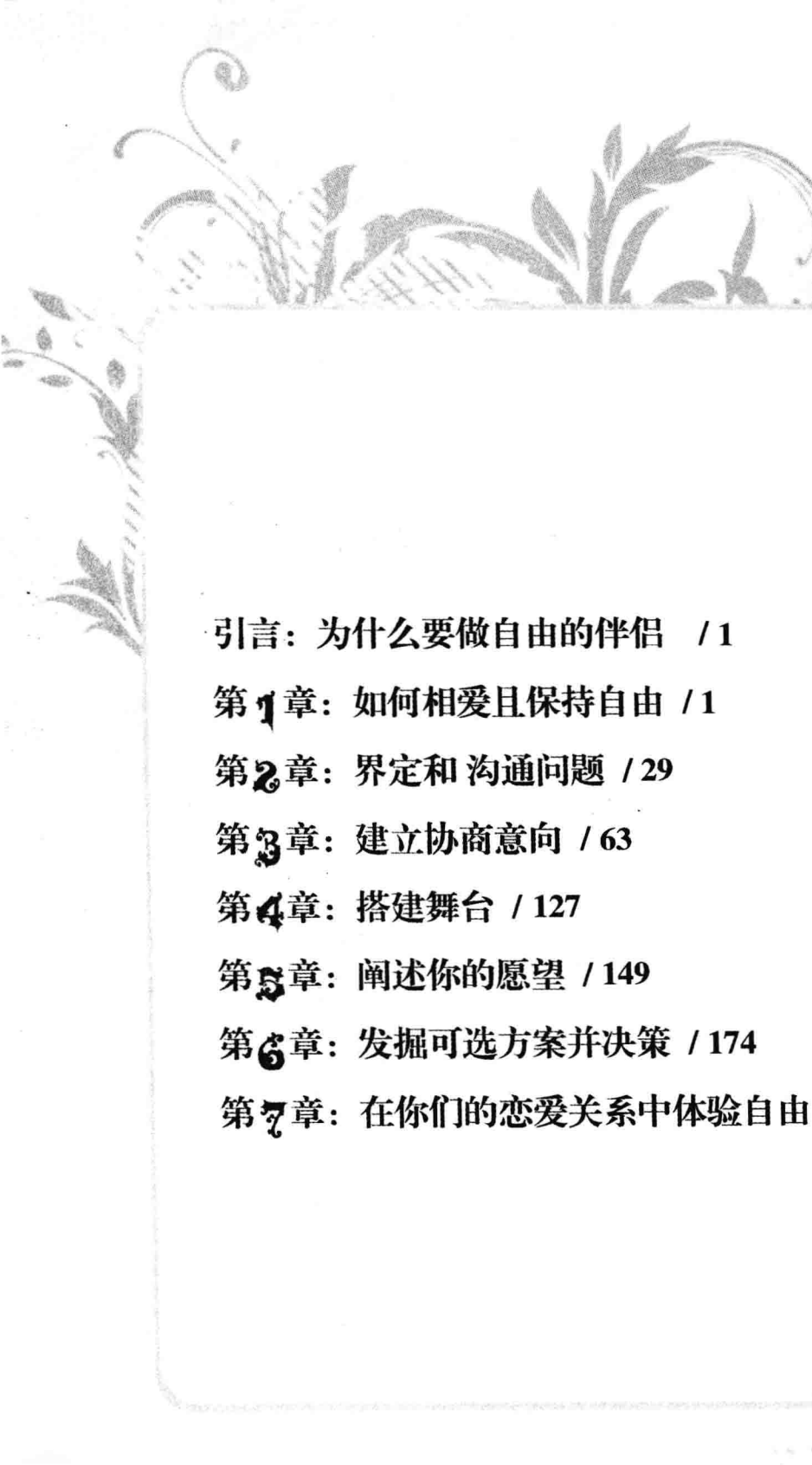
协商树是一张“协商路径地图”,引导你进入“携手解决问题”的五个步骤。一旦你们感觉已经理解了协商树的步骤,本书将引导你使用这些步骤来做一个简单的“练习题”。你们俩都会吃惊地发现你们居然能够如此简单就找到一个同时满足双方愿望的解决办法!

当你们掌握了所有练习中教给你们的技巧,你就掌握了处理二人

关系中所能遇到的一切问题的全套“工具”，再也不必担心你们会为了遇到的麻烦备受打击，火冒三丈了。

阅读本书，完成练习，按照协商树的指导去做，能够建立充满乐趣、令你骄傲，并且使你从中得到安慰和支持的感情生活。

请你开启后面的书页，并开始建造属于你自己的“自由伴侣关系”。



目录

引言：为什么要做自由的伴侣 / 1

第1章：如何相爱且保持自由 / 1

第2章：界定和沟通问题 / 29

第3章：建立协商意向 / 63

第4章：搭建舞台 / 127

第5章：阐述你的愿望 / 149

第6章：发掘可选方案并决策 / 174

第7章：在你们的恋爱关系中体验自由 / 207

第1章

如何相爱且保持自由

15年来在对伴侣们单独治疗和研讨会中的接触后，我们发现无论麻烦看起来多么棘手，当我们帮助他们执行“携手解决问题”程序的时候总是能够找到解决办法。数年来，即便是为这些问题曾经经历过离婚或者分手的伴侣们，也能通过协商树找到至少一种双方都能接受的解决方案。作为解决问题的专家，我们懂得如何帮助每对伴侣发掘他们内心的愿望，帮助他们摆脱旧有的、会引发矛盾的习惯，并且消除他们原先碰到问题时错以为无法逾越的障碍。

我们一次又一次地发现，亲密的伴侣之间的大部分麻烦之所以会出现，是因为他们不懂得如何共同解决它们。那些挫败、怨恨、愤怒、失望以及绝望几乎都源于伴侣们无法从感情中或者从对方那里得到他们想要的东西。他们的问题涉及金钱、性爱、情感、时间、不忠、姻亲、养育子女、家务或者其他方面，但是这些家庭都缺少达成一致、找到

要爱情也要自由

HOW TO BE A COUPLE AND STILL BE FREE

令双方满意的解决方案的能力,于是不断重复着先前的争吵。他们被禁锢在习惯性处理问题的办法中。这些行为会造成伴侣之间更多的不满和争斗。

作为治疗师,我们花费大量时间教会人们需要的技巧(包括沟通,协作,了解并且说出他们的愿望,克服破坏性的习惯,突破死板没有效果的模式,“反其道而行之”,以及创造新方法等),以共同成功解决他们之间的问题。我们还教会人们如何相互协作,成为团队,而不是相互争斗。我们的时间还花在指导人们进行这个解决问题的程序,以保证他们保持正确的轨道,并防止他们走回原先的老路上去。

如果你像大多数人一样,你一定也曾疯狂地恋爱,相信彼此的感觉如此强烈一定能为你们带来一种“自由伴侣关系”。你们会:

- 平等地给予和索取,双方负有同样的责任且从感情中得到一样的收获。
- 为了双方的满足而努力。如果一方不快乐,另一方就会想要解决问题。
- 面对问题而不是逃避,坚信你们拥有许多经过证明行之有效的方法和技巧来解决出现的任何异议、争斗和矛盾。
- 无需太多妥协,因为你们一起努力所以双方能各得其所。
- 感觉像一个团队,共同努力,而不是彼此竞争,削减你们共同的成果。
- 重视对方的感情、愿望与需要。
- 无所顾忌地交流意见以及感觉,懂得积极的互动能够为彼此的关系注入能量,而消极的想法和感情则意味着麻烦,这些麻烦也都是你们俩有信心能共同解决的。
- 相互鼓励,承认你们除了需要激情以外也同样需要抚慰和安全感。
- 感觉舒服,满足和兴奋,所以无需去寻找其他伴侣来重新开始