

(美) 里奥·巴士卡力 著  
徐林江 晨 露 编译

# 情爱论



当代心理丛书

# 情 爱 论

——爱·被爱

[美]里奥·巴士卡力 著

徐林江 晨露 编译

中国卓越出版公司

## 情 爱 论

——爱·被爱

【美】里茨·巴士卡力 著

徐林江 晨露 编译

\*

中国卓越出版公司出版发行

---

新华书店经销

武汉大学出版社印刷总厂印刷

\*

787×1092毫米 32开本 4.25印张 97千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数1—30 000册

---

ISBN 7-80071-029-7/G·43 定价：2.10元

## 内容提要

目前在我国出现了一个心理高热。新的时代，新的浪潮，激励着亿万颗年轻的心，人们在新的形势中寻求新的心理平衡。

爱，在每一个人身边，似乎包藏着一切，然而真正得到爱，建立起真挚的互爱关系是需要一番艰苦努力的。里奥·巴士卡力博士对“爱”的解释，指引那些在爱的迷雾中探索的人以一条捷径。

此书，巴博士根据问卷调查结果，着重探讨了互爱的意义，促进互爱关系的性质，并提出了许多具体的建议。他提醒人们建立互爱关系的基本条件是：彼此沟通，真诚相待，宽大为怀，欢笑与共，超越嫉妒，相亲相爱。不仅夫妻情侣之间需要以此为基础，家人、朋友及一般人与人之间，都需把握这些原则。

巴博士是美国南加州大学特殊教育系教授，讲授“爱”的课程，广受欢迎，被美国民众誉为“拥抱博士”。《爱·被爱》是继他的《爱·生活与学习》之后又一本轰动美国的第一通俗心理学畅销书。

## 序 言

为什么我们不敢彼此相爱

这是一本关于爱、仁慈、同情、共享苦乐和建立关系的书，都是人类行为中最重要的部分。如果没有这些特质，即便我们有良好的健康、舒适的家园，以及令人羡慕的银行存款，生命仍是空虚的。往往道理明白了，还是很少为之付诸行动。事实上，在美国社会交往中，“爱”和“奉献”之类的字眼都被认为是多愁善良、过时而无意义的。持怀疑论调的人总喜欢运用机智和尖刻的辞句，嘲笑那些继续谈论破碎的心灵、无边的寂寞和“爱”之神秘方式及力量的人。

假如爱人，别人就认为你很天真。假如你快乐，别人又以为你是轻浮而无知。假如你慷慨而不自私，别人反会怀疑。假如你待人宽大，别人则认为你是软弱。假如你信赖他人，你就会被看作一个傻子。假如你想做到以上种种，人们就会确信你是虚伪的。形成这种粗率态度的主要原因，是社会上滋生了许多孤独、不愿付出的人；他们太世故，不愿承认他们的困惑和不快乐，也太沉浸在自我之中。于是造成了永久的隔离，贬低了基本的人类价值。尽管如此，在过去几年中还是出现了许多学术著作，证明“关系”是很重要的；必须有亲切的态度，才能维持多彩多姿的生命；纯洁的爱或衷心的微

笑，可使人重归和睦，积极的人际关系则使人身心健全。

在美国，与人相处的能力日渐消失，已到了骇人听闻的地步。很快的，父母同处的家庭将被视为特例。婚姻、长期的家庭、永久的友谊，以及其他种种观念，都会被认为是过时的玩意儿。毫无意义的杂乱性关系成为正常现象，并被鼓吹为解决失败婚姻的万效方法。超越感情，与他人保持距离，被视为是避免痛苦的良方。忽视并虐待儿童与老人，也是日益严重的问题。过去协助建立行为准则，并促进人们友好相处的社会和宗教机构，如今已不再有作用。个人主义、独立思想及个人自由观念已被置于爱、奉献和互助合作之上。

验证“互爱”的复杂性质，不是一件容易的工作。本书的目的，就是要讨论互爱的动力。如果没有这种知识，我们只能共同生活在仇恨、恐惧孤独之中，不断因无知而伤害彼此，终此一生。

我象我认识的任何人一样，我的一生也是由一长串的“关系”交织而成，有好有坏我都很重视。因为唯有经历过这些“关系”，我才能脱离幼稚、度过童年、结束青春期，而迈向成熟的境界。遭受挫折、错过机会、克服恐惧，都是活生生的教材。它们协助我放松精神，并除去了我对爱的畏惧。“关系”仍是鼓舞我的主要力量来源，使我保持开阔好奇的心胸，拥有学习的热诚，并接受变化的挑战。如今我更加了解诗人奥丹所说：“我们必须互爱，不然还不如死亡。”

难道说现在不是我们应该忘却自我，抛弃不敢表现

情感或纯真态度的恐惧，基于普遍需要而齐聚一堂，表现互助互爱的时刻吗？毫不畏惧的拥抱彼此，并充满感情的说：“人类啊！握着我这只有人性的手吧！”为什么竟会如此困难呢？

有一则很美的神话，故事是说一个小女孩走过一片草地，看见一只蝴蝶被草木的刺绊住了，她非常小心地为它解围，蝴蝶又开始飞翔。过了一会儿，这只蝴蝶又飞回来，变成一个美丽的仙女，她告诉小女孩：“因为你很仁慈，我将使你的最大愿望实现。”小女孩想了一会，说：“我希望快乐。”仙女弯下腰来，在她耳边悄悄地说着什么，接着立刻消失了。

小女孩长大后，没有人比她更快乐。每当有人问她快乐的秘诀时，她只是笑着说：“我是听了一位好仙女的话。”

到她年老的时候，邻居们害怕传说中的秘密会与她一同逝去，他们要求她：“请告诉我们吧，那仙女说了些什么。”这位可爱而年迈的女士只是笑着说：“她告诉我，每个人都需要我，不论他们看起来是多么地无忧无虑。”

的确，我们都需要彼此。

## 绪 论

就目前的某些关系”来说，尽管当事人竭诚要消弭歧见，或渴望要重温某段美好的过去，但由于双方的冲突实在是太痛苦了，因此世界上任何美好的东西反而只会刺激他们、增添他们的不快。

大卫·菲斯卡

当我们的“关系”失败，我们并不是邪恶不成熟或者无能。可能只是我们对他人太有信心，准备不够充分，或是对他们的期望不切实际。并非所有的“关系”都是正确的，只要评价改变、眼光扩展、人类的外表仍是不难测知、而人类的行为也不是无法预料的。

良好关系的最佳评定方法，是视其激励最佳智慧、情感和精神之成长的多寡而定。因此，如果一种关系变得具有破坏性，危及我们的人性尊严，阻碍我们的成长，使我们不断消沉堕落。我们并非为别人而活，别人也不是为我们而活。问题是：“如果我们无法与他人相处，我们能否至少不要伤害他们？我们能否至少找出一种共存的方式。”



# 目 录

序言

绪论

爱的神话..... ( 1 )

问卷研究..... ( 11 )

第一篇 促进互爱关系的特质

第一章 互爱关系..... ( 20 )

第二章 彼此沟通..... ( 26 )

第三章 真诚相待..... ( 37 )

第四章 宽恕之道..... ( 49 )

第五章 欢笑与共..... ( 63 )

第六章 超越嫉妒..... ( 71 )

第七章 相亲相爱..... ( 80 )

第二篇 促进互爱关系的建议

第八章 爱的诤言..... ( 93 )

第九章 人际关系的挑战..... ( 99 )

第十章 人际关系是个动的结构..... ( 116 )

## 爱的神话

我们已被神话故事所毒害

安奈斯·宁

破灭的神话可解此毒。

丹尼斯·如蒙

“从此以后他们过着快乐的生活。”

这就是彼此互爱的神话，永远不变的神话。在幻想中，生活在爱的世界，并以爱为基础来建立关系，便可解决生命中的一切问题，带给我们此刻及无穷尽的快乐。神话是令人愉快的，现实则常常是不悦的。但是我们总喜欢相信神话。约瑟华·利布曼说：“‘从此以后他们过着快乐的生活’是文学中最悲剧性的辞句，因为它对生命的叙述是一派谎言，却使得世代代的人们对人类的生存有着不切实际的期盼，而在这脆弱且不完美的世界上，这种期望是不可能达到的。

记得在观看公共电视中‘约翱·卡拉威访问女演员海伦·海斯的节目时，我深受感动。在纽约的住所中，已届八十二高龄的海斯女士看起来仍是明亮照人。她很自豪地坐在椅子上，面部充满了得自生命的力量和高贵气韵。卡拉威先生反复问她一些私人问题，她依然泰然自若，直到提及她与作家查尔斯·麦克阿瑟那段风风雨雨

丽的婚姻时，她终于按捺不住。卡拉威先生指出海斯女士那时从未有过快乐的日子，海斯定定地看着他，以无比庄严的神情回答：“或许没有完全快乐的日子……但我体会过兴奋喜悦的时刻。”

象海斯女士一样，在我们的“关系”中，许多人都曾享有过快乐欢娱的时刻。也许我们之中有些人也体会过兴奋喜悦的时光。不过，那些时光时常被寂寞、困惑、失望，甚至绝望所打断。事实上，那些对生命能够逆来顺受的人，也抱有同样的期盼。正如安·摩洛·林白所写：

你爱一个人的时候，并非一直是爱他的，同样是一个时期一个时期的。永远爱他是不可能的事，希望如此也只不过是谎言。然而，这的确是大部分人所希望的。在生命、爱、关系的涨退中，我们的信念是如此薄弱。高涨的时候，我们迫不及待地扑上去；衰弱的时候，我们畏惧地阻挡。我们害怕他永远不复存在。我们坚持要持续不变；在生命和爱中，唯一可能持续的是成长，变迁——自由。

这不是一件简单的事。学习与与人相处与爱人都需要熟练细腻的技巧，就象外科医生、伟大的建筑师和讲究美食的厨师一般，他们若不先了解必要的知识，决不可能实际操作。尽管如此，我们这些脆弱又准备不足的人的刻苦推进，在缺乏足够物质条件以应付难以招架的需求下，建立了友谊、婚姻、家庭。因此，“关系”在开始时都是愉快纯真，最后却因觉悟、痛苦和绝望而结束，这并不意外。在日以继夜的生存过程中，最初的神奇灵

气似乎在某处消失。我们皆曾经历过完全被一个陌生人所迷惑倾倒的感觉，“关系”持续了几个星期之后，我们怀疑到底以前认识他们些什么。这项事实可从不断上涨的离婚率得到证明。以一九八三年一月来说，每两件婚姻中就有一件以离婚收场。根据人口调查局的调查，目前有三分之一的美国儿童，是居住在缺少生身父亲或母亲的环境中。即使周围全是人群，由孤离寂寞感受所滋生的忧郁沮丧，如今已成为美国最大的病态。青年人和老年人的自杀率正不断增加。这些从未促使我们去探寻原因，研究分析这种危险状况，及找出可以指引我们获致更加和睦持久“关系”的方法。

一位来自佛蒙特州的女士写信给我，说到她维持十八年的婚姻已经变得虚假而无意义，不值得再予延续。她说：“我再也没有可以付出的了，我已经精疲力尽，我感到疲倦。我憎恨过去的十八年，现在这十八年看起来毫无意义。我并不重视我们过去所拥有的，我们在一起的那些年已使我们走到尽头，能做的都做了，但我却没有得到什么。真是无用的浪费！”一位在德州的男士来信说：“我不知道怎么回事，我们结婚的时候，我真的很爱她。在一开始时，我整天都想着她。几年之后，我开始觉得厌烦。再也没有令人惊奇的事了。我们似乎不再有乐趣，共通的事务也一年比一年减少。我不喜欢和她在一起，我不想和她回家。在一天中，我会有很长一段时间忘了她，这种现象每年都在增强。只有在一天过去，我必须回家的时候，才会想到她。

在我的课堂上，一位年老的女士告诉我：“我已

经没有任何朋友了，我不知道他们都到哪儿去了，我不知道该怎么办。我只知道我好象再也没有一个可以谈话的人了，没有人找我出去，或是写封信给我似乎没有人需要或是希望我作伴。我已经活得失去了所有的朋友，仍然在世的我的家人分布在全国各地，我害怕孤独。”

最近，洛杉矶的一家报纸上有一则广告，是为一个可以在接获消息后迅速送来一位“朋友”的店做宣传。这个“朋友”会愿意伴您而坐，与您聊天，或是在你病重将死时握着你的手。当然只要你继续付钱，这个“朋友”就是你的。

我听说一个患重病的妇人非常孤独，她为了要保持与人接触，在世的时候常常拨电话给“报时台”和询问台”。她说：“至少这是人对我讲话的声音。”如今即使是“报时台”的声音也电脑化了，而“询问台”则希望你若不是必要，不要去打扰他们。

大家都知道“脱口秀”的常客都是等了好几个钟头，只是为了能与表演者交谈一会儿，并不在意这种会面是多仓促或多短暂。在一些家庭或公寓中，电视是从不关闭的——“它是个伴侣”。

我收到的信中，有许多是谈到孤独的痛苦，生命的索然无味，没有意义。

共同主题是：“我要如何建立‘关系’，并保持它们的成长和互爱？”

### **互爱的真实故事**

一八八八年，我的爸爸出生于意、瑞边界阿尔卑斯山的一个小村庄。这个村庄非常小，若干年后我回去探

访仍然在那儿的亲戚时，竟然无法在意大利汽车协会的图上找他它。

妈妈则是出生于一个大城镇，距爸爸的村庄只有几里路。她与爸爸是同一年出生，只是早了一个月。当他们长大后，意大利这个叫皮耶门的地区，大多是起伏的山陵，上面有着葡萄园、红砖农舍和稀疏的小村庄，每一个村庄的人口有数百人。我母亲的城镇其实可以夸称是一个“城堡”，不过事实上是巴德隆所住的大别墅，他拥有该城唯一的工厂。虽然若干年后奥立非帝和斐雅特迁移至此，改变了该地区的环境与经济，这个小村庄并没有多大改变。留在当地的亲戚们仍然住在我父母出生的老家。不过他们现在有了电灯和室内水管，他们的窗户一旦打开，便会要想法子掩遮，以免会受到夏日蚊蝇的袭击。

爸爸妈妈都只受过小学教育，但是很有趣的是这似乎已促使他们成为热心的读者，非常虔诚地致力于学习和受教育。妈妈曾引用邓南遮和但丁的名言。她最喜欢的小说是曼佐尼的古典作品《订婚者》她常引用书中的句子。她喜欢歌剧，尤其是蒲契尼的作品，而咪咪是她最欣赏的角色。她不停地哼着优美的旋律，其实那就是我的催眠曲。妈妈有着又长又多的栗色头发，发长及腰。她把头发扎成一束系在脑后，用发带在上面编一个蝴蝶结，还配上长长的西班牙贝壳发夹。她的身材矮小，眼睛大而深陷，我记得她的眼中总含着喜悦或悲伤的泪水。她非常漂亮经常是笑口常开，而且喜欢吃。她所热爱的事物是杜里欧（她丈夫）食物、糖和小孩（并

不一定是依照这个顺序)。

爸爸是一个高大英俊的人，有着漆黑的头发，乌黑的眼睛，白白的皮肤。他的一生辛勤工作，虽然她享有许多爱和温暖，在经济上他只能使我们维持免于贫困的地步。他总是成为破产、自私的“朋友”和不幸投资等的替罪羔羊。

妈妈的故乡有一个工厂，大部分的村民都在那儿工作，妈妈也不例外，她是一名纺织工人。爸爸是她的领班。她们的婚姻是经过安排的。虽然每星期他们在一起工作六天，妈妈一直非常害羞，从来不敢正视爸爸。这是一个男人的世界，爸爸当然可以任意地看妈妈。他有责任安排完成婚姻的必要程序。他是透过家中的长辈来进行这件事的。双方家庭同意后，爸爸应邀至妈妈家进晚餐并出外郊游。妈妈虽然也一起出来，但从未与爸爸独处。爸爸登门拜访时，她料理菜肴、款待客人，打扫房间，但却没有其他的接触。即使在这期间，她仍是非常害羞，不敢抬头看这位已被选为丈夫的男人。工厂内其他的女孩子都向她保证，他非常英俊，但直到结婚的那一天，她才第一次看清楚他。

爸爸并不是一个冒险家，但是们知道除了日复一日的工厂工作、贫穷和饥饿外，生命中一定有更重要的事，即便是在皮耶门，也曾听说过美国是一片充满希望的土地，就象当时的许多人一样，他决定将来有一天要到美国去。我感到很惊异，若不是这项决定，可能我仍是留在皮耶门地区。在一家工厂工作或是种植制造帕西多名酒的葡萄。

杜里欧和罗莎在意大利生下了他们的第一个孩子。在此之后，爸爸才有机会去实现他的梦想，而移民至美国。那是一九〇八年。他们的其他几个孩子都是在美国出生。他们总共养育了八个小孩（妈妈怀小孩就象爸爸收容迷途的小猫小狗一般）。

爸爸和妈妈的婚姻维持了六十三年之久。一九七〇年，妈妈先去世了。三年之后，爸爸也去世了，享年八十二岁。过得浪漫吗？一直快乐吗？或许不完全是——但已够好了！以上所说的不过是叙述事实罢了。真正重要的是他们常享有欢笑，但我也目睹他们的哭泣。他们一同拥有最大的乐趣。我看到他们几度克服穷困沮丧，但我也曾看到他们成功。我听过他们争论不休，而且常向对方咆哮。我也看到他们所表现的温柔仁慈、无限关怀、分享苦乐及浓浓爱意。我从来也没有听过或看过他们用言辞行动要求离散，“离婚？”妈妈说：“决不！谋杀，常常！决不离婚！”虽然我当时并不明白，他们已让我已看到有“爱”之人类关系的真正作用。他们加强了婚姻关系，在这段婚姻中，我是受到欢迎的，我也从中得到力量！我、其他的家人、以及他们的家人及朋友，都属于这项结合。他们塑造了我第一个“爱”的关系。

### 克服神话

没有“关系”，人也无法存在。从一开始成长便使我们体会到“关系”的重要和不可缺少。在所有的动物中，人类的依赖期是最长的。自呱呱堕地，完全无助开始，我们便有了第一种联结关系——母与子；从那个时



候开始，我们的生命愈显社会性，人际关系就愈形复杂，在某种意义上说，我们的整个生命就是致力于把一种“关系”和另一种“关系”织在一起，像蜘蛛结网般，直到完全成型为止。

生存是依赖“关系”的。如果我们在小时候，得不到人们的爱，我们会变得畏缩、精神不正常、痴呆、或是死亡。及至成年，我们仍然依赖共处的交互影响，才能获得最大的快乐和最有效的成长。似乎唯有在我们经历过“关系”断绝，与亲密“关系”分离的时候——由于死亡、分离或自然的分割，而导致亲密关系的破裂，使我们陷于孤寂“关系”才会显得重要。很奇怪的是，纵然了解我们都非常需要“关系”，我们一生中的大部分时间仍然是从事一些轻率愚蠢的行为，只会使得我们更为隔离。

和大多数人一样，我的一生都在试图了解、并建立持久的“关系”，以及观察我所爱的人的努力。很多次我都成功了。许多伴我成长的人，至今仍是我生命中的重要部分，例如我的家人和老朋友。但是我也失败过好几次。想起那些过去曾与我共处、共享欢乐，但却再也没有相遇的朋友，觉得不胜唏嘘。他们在那里？他们在做些什么？想些什么？为什么不能把他们留驻在我的生命里？所幸为数不多。我还能记得在东洛杉矶的邻居，那是我长大成人的地方。我记得住在对街的一家有许多小孩，我们可以从中选择朋友。我还记得隔壁的男孩，他是一个犹太教牧师的儿子，我们曾经非常亲密。这些似乎（或许是我想象中以为）都还是老样子，都没有改