

女性世界譯叢

〔美〕哈威尔·亨德里克斯 著

恩愛之路



学苑出版社



2 019 8266 7

恩爱之路

[美] 哈威尔·亨德里克斯 著

金士泓 程 军 张志杰

施伟强 陈文章 译

杨俊崎 刘志琳

孙来泉 陈佳元 何国友 审校



学苑出版社



恩 爱 之 路

[美] 哈威尔·亨德里克斯 著

责任编辑：田 靖

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100032

社 址：北京市西城区成方街 33 号

印 刷：北京广内印刷厂

经 销：新华书店首都发行所

开 本：787×1092 1/32

印 张：9.125 字数：197千字

印 数：0001—3800册

版 次：1990年12月北京第1版第1次印刷

ISBN 7—5077—0342—8/G·265

定 价：4.30元

学苑版图书印 装错误可随时退换。

出版说明

GDF 09/33 13

恋爱、婚姻、家庭是人们生活中都要经历的常事。纯真的爱、美满的婚姻会使人在一生中享受到无比的幸福；而婚姻、家庭的不幸，也会使人失去依靠、情感和光彩。本丛书原著在国外有着广泛的影响，现在国内出版，对人们处理好恋爱、婚姻、家庭等有关问题，促进社会主义精神文明建设会有积极意义。

在编辑过程中，我们对原著中一些与我国国情不符之处已作删除，倘有不妥之处，希望广大读者在阅读时，去其糟粕，取其精华，批判地借鉴。

学苑出版社编辑部

一九九〇年九月

序 言

当今社会，人们往往容易把婚姻视为一个“盒子”。人们首先选择一个配偶，然后双双一起钻进这个“盒子”。^(注)只有在安顿下来后，双方才有机会第一次仔细地打量对方。如果你喜欢眼前自己的这个配偶，便留在这个“盒子”里；如果不喜欢，你便离开这个“盒子”，再去寻找新的配偶。换句话说，人们把婚姻看成是一个不能改变其状态的“盒子”。其实，婚姻的能否持久，是取决于彼此是否具有吸引住对方的能力。不幸婚姻（大约占夫妇总数的一半）的结局一般是离婚，然后再开始寻找一个新的、充满你所希望的、更好的配偶。

离婚，就意味着“盒子”的转换，随之带来了大量的痛苦，如抚养孩子，分配财产，还要放弃一些深藏在心底的珍贵愿望。由于离婚所带来的苦恼，不敢同新的配偶发生亲昵行为，生怕两人之间的关系再次失败而带来新的痛苦。离婚，也将对生活在这一“盒子”里的其他人——孩子——产生感情上的伤害，他们在成长过程中始终会觉得自己对父母的离异负有责任，并且怀疑自己能否得到持续的爱。

不幸的是，对于许许多多的人，要么离婚，要么便选择继续呆在“盒子”里，绝无其他选择。紧闭盒盖，维持着一

种并不使双方幸福的关系，以此了却余生。他们得到的仅是维持一种空虚的婚姻生活：吃饭、喝酒、吸毒、社交、工作、看电视、作一些浪漫的爱情幻想，听天由命地生活，认为自己所孜孜追求的纯真爱情是永远实现不了的。

在本书中，我提出了一种更有希望和更准确的有关爱情关系的视点：婚姻并不是两个不变的人之间的一种静止的状态，而是心理上和精神上的一段旅程。它始终互相吸引而产生的心醉神迷，继而，通过不稳定的自我发现的展开而呈现出感情上的迂回曲折，最后以亲密无间的、充满欢乐的、白头偕老的结合作为它的高潮。能否充分地认识婚姻的潜力并完成这一旅程，并不取决于是否有能力吸引住一个完美的配偶，而在于你是否愿意获得你自身那些还不为人所了解的知识。

在我作为一个治疗学医生开业的时候，我接待的病人，既有个人，也有成双成对的夫妇。我比较喜欢接待单个病人，由于我所受的训练是针对单个人的，每当面对单个病人时我便感到信心十足，治疗起来得心应手，而在一对夫妇步入我的诊所时却没有这种感觉。婚姻关系所表现出的那种错综复杂的变化是我在训练课程中所没有涉及过的，所以我只是按照大多数治疗学家的做法对他们进行治疗——首先，对问题作出一个正确的判断，然后向这一对得到法律上承认的夫妇进行劝导。当劝导不能奏效时，我便把这对夫妇分开，或者将他们分到不同的组里，或者对他们进行单独劝导。

1967年，在婚姻问题上，我自己也遇到了麻烦，这使我对婚姻关系心理学更加感到迷惑不解。我和妻子原先感情甚笃，并已有了两个孩子，当我们的婚姻关系出现问题时，我们请教了许多治疗学医生，对我们的婚姻关系作了长达八年

的全面考查，但是无济于事。于是我们在1975年决定分手。

当我在法庭上等候法官作出离婚判决时，心里感到一种双重的失败：既是作为丈夫的失败，又是作为一个治疗学医生的失败。就在那天下午，我作了一个计划：开设一门有关婚姻和家庭的课程。第二天，我同往常那样接待了几对夫妇进行治疗。虽然我是一个接受过专业训练的治疗学医生，可我当时的感觉就象那些坐在我旁边候诊的男男女女的病人那样感到困惑和失败。

在我离婚后的那些日日夜夜里，每天早上醒来时，我都有一种严重的失落感；每天入睡前，我的眼睛死死地盯着天花板，绞尽脑汁地想为我们婚姻的失败找出某些理由。确实，象所有其他的离婚者那样，无论是我的妻子，还是我自己，都能为我们的离婚找出十几条理由。例如，我不喜欢她的那个方面，她不喜欢我的这个方面，我们有着各自不同的兴趣爱好，有着不同的生活目标。但是在这一切不断的抱怨声中，我却感觉到了导致我们的婚姻破裂的症结所在，而这一点却在八年的就医查治中被忽视了。

随着时间的推移，离婚带给我的失望情绪，逐渐变成了一种要从自己的困境中摆脱出来的强烈愿望。我不想简单地离开我那婚姻关系的废墟，而是想从中得到些什么。我开始集中精力学习婚姻关系治疗法，研究了一些专业书籍和杂志。我惊奇地发现，它们对于婚姻的关系的探讨几乎没有什么意义。虽然这些材料都毫无例外地谈论了有关个人和家庭的心理学，但是几乎没有什么综合的理论来解释夫妇关系的复杂性，对于那种能够破坏婚姻关系的强有力的情绪没有作出令人信服的解释，对我离婚后所感受到的那种痛苦的失落感也没有提供任何解释。

为了填补这一空白，我通过私人诊所接触了几百对夫妇，还通过各种学术探讨会和讨论课等形式接触了几千对夫妇。通过我自己的研究和一些诊所提供的观察报告，我逐渐摸索出一套婚姻关系治疗法，可称它为意象疗法。我采用的是综合的方法，即把深奥的心理学、行为科学、西方宗教传统和一部份人际关系的心理分析、形态心理学（又译格式塔心理学）、系统理论、认识疗法等等，融合在一起进行综合分析。我认为，上述各种学科都分别对个人心理的认识作出了独到的和重要的贡献，但仅是某一方面，只有当它们融合在一起成为一门综合的科学，才能揭示人类爱情关系的秘密。

当我把这些想法付诸实施时，前来就医的夫妇同我进行合作，获得了巨大的成功。在我的劝导下，他们的离婚率急剧下降。而且，在他们以后的婚姻生活中，互相获得了更大的幸福。我的工作成绩越来越显著，于是，我给前来求医的单身和夫妇讲授这门学问。最后，我为他们开设了一个婚姻关系引导探讨会，称这个探讨会为“生活在一起”。1981年，我还为一些治疗学专家开设了有关的训练课程。时至今日，通过治疗劝导、探讨会和讨论班等形式受到我的思想影响的人已多达三万多。

我写本书的目的有两个：一是为了同读者一起，分享我所学到的有关爱情关系心理学的知识；二是为了帮助读者，使他们的婚姻关系保持一种长期的爱情和伴侣关系。简而言之，本书将从理论和实践上，指导夫妇成为具有深厚感情的伴侣。

本书分为三个部份。第一部份，我记录了大多数夫妇婚姻关系的演变和归宿，即相互吸引、浪漫的爱情以及相互争

吵。在我对人们熟悉的婚姻生活的详细描写中，读者可以看到这一过程就象一出暴露心理的戏剧。我把它称之为“无意识婚姻”。我对它的释意是：一种包括所有隐藏的需求、孩提时代遗留下来的自发行为和不可避免导致夫妇冲突的婚姻。

在第二部份中，我探索了一种完全不同的婚姻，即“有意识婚姻”，它能有助于人们以积极的态度，去争取获得孩提时代所没有得到的一些需求。首先，我将阐明一种已经得到证明的、可以重新唤起浪漫爱情的方法。这种方法能使人们恢复一种合作精神，并给人们一种动力去解决那些潜在的问题。然后，我将告诉读者如何用一种能使夫妻双方感情相互得到加深和支持的方法，以消除夫妻之间的对抗、争吵和孩提时代学会的一些不好的待人方式。最后，我将阐述如何把那些压抑在自己心中的忧郁解除，并取得双方的理解。

在第三部份中，我总结了上述的设想，并把它们组成一个独一无二的、为时十个星期的婚姻关系治疗法课程。通过这个课程安排的一系列已经得到证明的、并且能在家中单独进行的、有步骤的训练，你不仅能够获得有关婚姻问题的知识，而且还能自己解决这些问题，这样，你就不必再花钱去请婚姻关系问题治疗学医生来解决这些问题了。

本书将有助于人们获得更加恩爱、更加体贴的婚姻关系。在这种生机盎然的婚姻关系中，人们所得到的无疑是夫妻恩爱、美满幸福。

目 录

序言	(1)
第一章 无意识婚姻	(1)
第二章 童年的创伤	(13)
第三章 您的意象	(32)
第四章 浪漫爱情	(44)
第五章 夫妻反目	(62)
第六章 有意识婚姻	(80)
第七章 堵住你的退路	(95)
第八章 建立安全区	(109)
第九章 增强对自身及伴侣的了解	(120)
第十章 确定训练课程	(140)
第十一章 制怒	(159)
第十二章 两对婚姻的写照	(186)
第十三章 建立美满婚姻的十个步骤	(234)
注释	(264)

第一章 无意识婚姻

我们所崇尚的人类典范揭示了我们的内心。

——奥泰戈·加塞特

互相吸引的秘密

每当一对对夫妇到我这里来寻求婚姻关系治疗时，我通常问他们是怎么认识的。麦琪和维克托这一对50多岁的夫妇，结婚29年之后要求离婚。他们的认识经过是这样的：

“我们是毕业前在学校里认识的，”麦琪回忆道，“当时我们在一个大套间里各自租了一个房间，厨房是共用的。一天，我做早饭的时候，一抬头看见了这个男人——维克托，他正走进自己的房间。当时，我产生了一种非常奇怪的冲动，我的双腿不由自主地要把我带进他的房间。可是，我的头脑告诉我应该离他远一点。这种矛盾的感觉非常强烈，以致于使我一阵眩晕，不得不坐了下来。”

当麦琪清醒之后，她向维克托作了自我介绍。那天上午他们在一起聊了半天。维克托说：“我们就这样认识了，此后的两个月内一有机会我们就厮混在一起，后来，我们就私奔了。”

麦琪说：“如果当时我们在一起的时候更加性解放一

些，那么，认识后的第一个星期我们就肯定会成为情人。后来，在我的一生中再也没有对谁产生过如此强烈的感情。”

并不是所有的夫妇第一次相遇都会产生地震般的冲动。雷娜和马克这对40多岁的夫妇则有着一个不冷不热、颇为冗长的求爱过程。他们是通过一个互相都认识的朋友介绍结识的。有一次，雷娜问她的一个女友是否认识什么单身男人。她的朋友说，有一个叫马克的有趣的男子最近刚同他的妻子分手，但她拿不定主意是否把他介绍给雷娜，因为她认为他们俩并不相配，“他的个儿长得很高，而你是个小个子女人；”雷娜的朋友这样解释，“他是个耶稣教徒，你是犹太人；他一天到晚沉默寡言，你则是个喋喋不休、整天闲不住嘴的人。”但是雷娜认为这些差别都没有关系，“再说，安排一次约会还能是什么坏事吗？”

1972年的某一天，雷娜的女朋友邀请雷娜和马克参加一个“Party”（晚会）。雷娜回忆说，“我当时就喜欢上马克了，他的有趣就在于沉默。那天晚上，我们一直在厨房里交谈”，说到这里，雷娜笑了起来，然后补充说，“其实只是我一个人在谈。”

雷娜深信，那天马克被她吸引住了，她希望第二天能接到他的电话。但是，整整过了三个星期，马克也没有给她打电话。于是，雷娜只得再次通过她的朋友去打听马克对她是否有兴趣。在这位朋友的催促下，马克才邀请了雷娜去看电影，这才开始了他们之间的求爱过程，不过，这个过程从来也没有发生过热烈的罗曼史。马克说：“我们的约会时断时续，直到1975年我们才结婚。”

这两个有着明显不同的故事提出了一些有趣的问题。为什么有些人对如此热烈的、几乎是一见钟情的爱情也会失

数，而有些人则能从谨慎的朋友关系中轻而易举地发展成夫妻关系呢？为什么有些人同雷娜和马克那样，性格虽然完全不同却能缔结百年之好？如果找到了这些问题的答案，我们也就找到了夫妻间的秘密和心理需求的一般线索，而秘密的心理需求正是婚姻关系的基础。

近几年来，各类学科的专家们都在努力探索与工作，以增加人们对浪漫爱情的理解，并提出了一些有价值的见解。一些生物学家认为，在求爱行为中，有一定的“生物逻辑”。根据这种大胆而又新鲜的爱情观念，人类在婚姻关系中，由于自然选择的因素作用，把有利于人类生存的人选作为自己的配偶。男人们倾心于第一流的漂亮女人——她们具有光洁的皮肤、明亮的眼睛、闪光的头发、完美的骨架、朱红的嘴唇、玫瑰色的双颊——这些特征显示了女人的青春和健康，标志着她已到了生命的最佳期。

对男人来说，青春和健康并不是他已成熟的主要标志。所以，女子选择配偶则按照一种稍微不同的生物学原理，女人们本能地喜欢的男人应具有显著的“阿尔法”特征，即既有支配其他男子的能力，也有获得比其它人更多东西的能力。可以设想，男人的分析能力，与其青春和漂亮相比，对一个家庭生存下去更为重要。所以，一个50岁的董事长对女子的吸引力，并不亚于一个漂亮潇洒、充满活力、但事业上不如他的年轻男子。

这一理论有它一定的道理，女子的青春和健康与男子的权力和地位这两个因素确实在配偶的选择中起着作用。征婚广告可以证明这一点，如：“事业上获得成功的单身男子，年龄55岁，拥有私人飞机，欲觅一个身材苗条、具有吸引力的20岁单身女子为偶。”不过，生物学因素虽然在人们

的爱情生活中起着甚为关键的作用，但并不是唯一的，还有其他许多因素促成了爱情。

我们来看看另一个研究领域——社会心理学。这一领域揭示了配偶选择的“交换”理论。交换理论的基本概念是：人们总是选择多少和他们相同的人作为配偶^(注1)。人们在寻找伴侣时，往往如同一个商业公司的经理反复考虑一项吞并计划那样，冷静地衡量着眼前出现的每一个人，注意他（她）们身体上的吸引力、财产地位、社会层次以及其他各种个人特征，如善良、创造力、幽默感等。人们用计算机般的速度计算着每个人的积分，如果这些积分同他（她）的要求大致相等，交易的铃声就响了，于是叫卖竞争便开始。

交换理论给我们提出了一个比较简单的生物学模式，使配偶选择的概念更为广泛。社会心理学家认为，吸引人们的并不仅仅是青春、漂亮和社会地位，而是作为一个人的各方面素质的综合。例如，一个已过最佳生育期的女子，或者一个工作地位较低的男子，这些缺陷，可以被他的可爱的、聪明的、有同情心的这些优点所弥补。

第三种概念是“人学”理论。这种理论给浪漫的爱情吸引力增加了另一层意思。人学理论认为配偶选择的一个重要因素是：求婚意识能够增加人们的自尊心，每一个人都有一副面具——即抽象的“人”，它是人们自己向别人展示的一种形象。人们在选择配偶时，往往喜欢选择一个能够增强这种用以向别人夸耀自我形象的人作为配偶。这里需特别指出的是，在与人相处时，如受到对方的注视，会对自己的心灵感觉产生什么影响？有些人在别人的注视下表现得自满、得意，而另一些人则表现得窘迫、狼狈。由此可见，别人的注视和看法，确实在被注视者的心灵深处产生了影响。

上述三种理论，虽然有助于解释浪漫爱情的某些方面，但是爱情的本质问题仍然没有得到解释。如麦琪和维克托一例中出现的爱情的冲动——即压倒一切的那种狂喜的感情是怎么产生的呢？为什么许多夫妇都同雷娜和马克相似，而有着种种复杂的特征？

事实上，人们对爱情中存在的彼此具有相互吸引力的现象观察得越深入，上述理论就越显得不够完整。比如，常常随着婚姻关系的破裂而带来感情上的痛苦，它使人们整天沉溺在忧虑和自怜中，这种被蹂躏的感情又是怎么发生的呢？有一个病人曾经向我描述过他的女朋友离开他时的感受：“那时，我寝食不安，胸口堵得象要爆炸似的，整天哭泣，不知所措。”而有关爱情吸引力的理论告诉我们，医治这种爱情挫折而带来的精神痛苦的最好办法就是再次恋爱。

关于爱情的吸引力还有另一个使人迷惑的地方：我们自身对爱情吸引力的体验似乎比上述理论所阐述的更加丰富。为了搞清我所说的概念，不妨暂时回顾一下每个人自己的约会历史。根据保守的估计，人们在一生中可能接触过成千上万个人，假定其中有几百个人的外表有某种吸引力，或者他们的事业取得了一定的成功，因而引起了你对他们的注意。但在上述这些人中，就社会交换理论而言，真正令你中意的充其量也不过有50—100个人。从逻辑上讲，你可能爱上几十个人，然而，大多数人往往只被少数几个人深深地打动。我在与我的病人交谈中，经常听他们一遍又一遍地抱怨“世上的男子（女子）没有一个好东西！”世界在他们的眼中不过是一片废墟罢了。

另外，少数几个在众人眼中颇有吸引力的人，其相互之间是非常相似的。对那些你认为可以作为配偶的人，只要定

神想一想他（她）们的性格特征，并把其主要的性格特征列成一张表，你就会惊讶地发现，他们之间有很多相同之处，而且他们的不足之处也非常相似。

从治疗学医生这个我所熟悉的角度出发，我发现我的病人所选择的婚姻配偶都是不错的。有一天晚上，在一次治疗小组讨论会上，我听了一个人讲述他为时三个月的第二次婚姻。在他的第一次婚姻破裂时，他加入了一个治疗小组，并发誓再也不会爱上同他的第一个夫人相似的女子。他觉得他的第一个夫人生性吝啬、贪婪、自私。但是，在这次治疗讨论会上他承认，就在讨论会前一天他还从目前这个夫人的口中“听”到了他前夫人的声音。他惊恐地认识到这两个女人之间有着几乎相同的性格。这似乎表明每个人都强制性地寻找着无论是在积极方面还是消极方面都有着非常具体的相同特征的人作为自己的配偶。

测量无意识心理的深度

为了对这一高层次选择问题有所认识，我们必须理解无意识心理在配偶选择中所起的作用。在弗洛伊德以后的时代，大多数人都已熟悉了在无意识中寻找理由来解释每天发生的事情。人们颇有见识地谈论“弗洛伊德的小纸条”，分析人们的梦境，寻找各种表明无意识能够影响人们日常生活行为的迹象。即便如此，大多数人还是大大地低估了无意识心理的范围（注2）。有一个类似的方法可以对无意识心理的广泛影响作出更好的评价。白天我们看不见星星，我们谈论的星星只是它们晚上出现时的情况，其实无论白天还是晚上，星星始终在那儿。我们还低估了星星的数量，我们抬头望着天空的时候，只看见少量暗淡的星光，便以为这就是它们全部。当我

们远离城市的灯火时，便看见了满天星斗，并为这灿烂的群星而折服。但是只有在静下心来研究天文学的时候，我们才能知道整个星空的真象：即我们在乡村一个晴朗无月的晚上所见到的成千上万颗星星只是整个宇宙中的一小部分，而许多我们认为的点点星光实际上是巨大的星系。这就是一种无意识心理，人们有意识心理的那种有条理、有逻辑的思维只是无意识心理上面的一层薄薄的面纱，而无意识心理则始终积极活跃着，处于一种活动状态。

现在，我们来简单地看看大脑的构造。大脑是个神秘而又复杂的器官，它由许多不同的小器官构成。为了简单说明起见，我采用神经科学专家保罗·麦克里恩的解剖模型把大脑分成三个同轴层。

脑干是大脑里面最主要的部分，它用来监督生殖、自我保护以及一些维持生命所必需的功能，如血液循环、呼吸、睡眠、受到外部的刺激所引起的肌肉收缩等。脑干位于头骨的底部，大脑的这一部分有时被称为“爬行动物的大脑”，因为所有的脊椎动物——从爬行动物到哺乳动物都具有解剖体上的这一部分。从本书讨论的目的出发，我们可以认为脑干是身体活动的源泉。

在脑干的顶部象叉骨那样伸展着的东西被称为脑边缘系，它的功能似乎是用来产生丰富的感情的。科学家通过手术刺激动物的脑边缘系，可以使它们自动呈现出恐惧感或者暴发出侵犯行为。在本书中我用“旧脑”这一词来称呼脑干和脑边缘系这两个部分。旧脑呈硬结线状态，它决定人们绝大多数的自动反应。

大脑的最后一部分是大脑皮层。它的螺旋状组织分布在颅腔的两个内室中。大脑皮层本身分为四个脑页。大脑的这