



爱可遇亦可求

中国妇女出版社



爱，可遇亦可求

〔美〕哈威尔·亨德里克斯著

伊万 王竹 译



中国妇女出版社

责任编辑：方 雪

爱，可遇亦可求

〔美〕哈威尔·亨德里克斯著

伊万 王竹 译

中国妇女出版社出版 新华书店总经销

通县教育局印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 8.5印张 181千字

1991年7月北京第一版 1991年7月北京第一次印刷

印数1——7,000册

ISBN7-80016-345-8/G.204 定价：3.80元

*Getting The Love
You Want*

A Guide for Couples

目 录

导 言	(1)
-----------	-------

第一部分 不自觉的婚姻

第一章：相互吸引的奥秘	(7)
第二章：童年的创伤	(18)
第三章：你的心象	(35)
第四章：热 恋	(45)
第五章：争 吵	(61)

第二部分 自觉的婚姻

第六章：进入自觉的状态	(81)
第七章：堵住你的退路	(96)
第八章：创造一个安全的地带	(110)
第九章：增加对自我和对伴侣的了解	(125)

第十章： 确定你的课程.....(143)

第十一章： 包容怒火.....(161)

第十二章： 两种婚姻的描述.....(189)

第三部分

练 习

第十三章： 走向自觉婚姻的十个步骤.....(235)

练习1. 你的婚姻幻想.....(240)

练习2. 童年的创伤.....(242)

练习3. 心象的构建.....(243)

练习4. 童年的挫折.....(244)

练习5. 伴侣的形象.....(245)

练习6. 未完成的事.....(246)

练习7. 反射.....(247)

练习8. 不留逃路的决断.....(249)

练习9. 重温浪漫梦.....(251)

练习10. 意外的礼物.....(254)

练习11. 有趣的活动.....(254)

练习12. 超越.....(255)

练习13. 容器的处理方式.....(258)

练习14. 包容的日子.....(259)

练习15. 自我综合.....(260)

练习16. 爱的想象.....(262)

导 言

当今社会促使你把婚姻当作一个盒子。你先选好伴侣，然后住进婚姻的盒子。安了家，你才第一次仔细看看对方，如果称心，你就在这个盒子住下去，否则就一走了之，再去找一个新伴侣。换句话说，婚姻被视为一种一成不变的状态，是否美满，取决于你能不能找到理想的伴侣。婚姻不幸福，人们最常见的解决办法是离婚，心里指望着找个更合适的人从头开始，这样的夫妻几乎要占半数。

这种办法的弊病是，更换盒子痛苦非凡。要分子女，分财产，旧梦难成；不愿再与人亲密，担心新缘也遭挫折；盒子里的其他成员——子女的感情蒙受创伤，他们会为父母的离异自责不安，对自己将来能不能得到持久的爱情充满疑虑，如此等等。

不幸的是，除去离婚，多数人看到的唯一出路是将就着过，守在盒子里盖紧盖，在痛苦与失望中了一生。为了填补感情的空虚，他们渐渐染上了吃喝玩乐、酗酒吸毒、拚命工作和想入非非的习惯，认定渴望恩爱永远落空，因而心灰意懒，自暴自弃。

在这本书中，我对爱情提出一种更乐观向上、更中肯的认识。婚姻不是两个一成不变的人之间的静止状态，而是一种心理和精神的历程，它始于相互爱慕的欣喜，历经自我发现的坎坷曲折，最终升华为亲密无间、幸福美满、终生不渝

的结合。能否充分实现这一理想，不在于你能不能找到完美的伴侣，而在于你是不是愿意去认识自己内心隐秘的部分。

亲身经历

初干心理治疗这一行时，不管人们单独来访还是夫妻同至，我一律给予指导。我喜欢单个治疗，我所受的训练主要面对单独咨询者，一次只看一个人，我感到信心十足，收效显著。如果一对夫妻一同走进我的办公室，我就不是这样了。夫妻同时在场会出现一系列我尚无力应付的复杂情况。后来我只好同众多心理医生一样，针对婚姻的具体问题进行指导，如果这种方法不灵，我便将夫妻分开，把他们安插到不同的治疗小组或者单独治疗。

不料，1967年，我自己的婚姻也出了问题，我对爱情心理越发弄不明白。我和妻子情深意笃，还有两个年幼的孩子，不忍分手，因此我们对自己的婚姻苦苦思索了八年，看了无数心理医生。一切都于事无补，1975年我们终于决定离婚。

坐在离婚判决庭等着见法官时，我感到自己是个双重失败的人，作为丈夫我失败了，作为心理医生我也失败了。正巧那天下午我要去讲课，这门课就是婚姻家庭，第二天，我照常要给几对夫妇进行心理指导。当时我的困惑和沮丧丝毫不亚于坐在我周围等待治疗的那些男男女女，从前那些科班学习全无用处。

离婚后的一年里，我每天早上醒来都有一种强烈的失落感袭上心头，每天夜晚躺下，我凝望着天花板，想找出我们的婚姻失败的原因。毫无疑问，我和妻子与别人一样，各有各的理由去离婚。我不喜欢她这点，她不喜欢我那点，我们兴

趣不投合，志向不一样，等等。但是我隐约感到怨声背后有某种深深的失望，也就是导致我们的不幸的根本原因，我们探索了八年不曾找到的原因。

时光在流逝，我的绝望化为一种不可遏制的愿望，驱使我去通过困境洞彻事理。绝不能从婚姻的废墟上一走了之，不觉不悟。我随即集中精力，大量翻阅婚姻心理治疗方面的书刊杂志，披览过程中，我愕然发现对婚姻问题有点分量的论述简直寥寥无几，仅有的一些材料一概偏重个人心理和家庭心理。当时似乎还没有一种全面的理论去说明男女之间感情的复杂性，对于断送婚姻的强大感情力量没有圆满的解释。我的第一次婚姻有一种令人痛心的缺憾，但原因在何不得而知。

为了填补空白，我在诊所里为成百上千对夫妻进行指导，又在讲习班与研讨会上与不计其数的人共同切磋。根据研究结果和临床经验，我逐渐创立了一种婚姻治疗理论，叫做心象疗法(Imago Relationship Therapy)。我采用的是折中的方法，汇集了多种理论于一体，如精神分析学，行为科学，西方宗教传统，并揉入了一些相互作用分析理论，形态心理学，系统理论以及认识心理疗法的成分。在我看来，这些学派的理论各有千秋，对了解个人心理都具有重要的贡献，但是，它们只有综合起来，形成新的整体，才能揭开爱情关系之谜。

一旦将这种想法付诸实践，我的治疗工作就变得卓有成效。在我的诊所就诊的夫妻离婚率锐减，打算共同生活下去的夫妻都说家庭生活和睦多了。随着我的工作越来越受到关注，我开始举办讲座，听众既有未婚者也有已婚者。后来

我为已婚者组织了一个入门讲习班，取名为共同生活下去。1981年又为职业工作者开设了培训课。迄今为止已经有3万余人通过咨询指导、讲习班和研讨会了解了我的理论。

关于此书

我写这本书有双重的目的：将我对爱情心理的认识向你和盘托出，帮助你将婚姻变为爱情与友谊永不枯竭的源泉，总之，这本书是如何做到既是情侣又是朋友的理论与实践。

全书分为三部分。第一部分概述大多数婚姻的必然规律：爱慕，热恋，矛盾冲突。我在叙述婚姻中尽人皆知的方方面面时，是想请你将其看作一出逐步展开的心理剧，我称之为“不自觉婚姻”，指的是这样一种婚姻，其中潜伏着童年残留下来的，必然导致夫妻冲突的欲望和无意识行为。

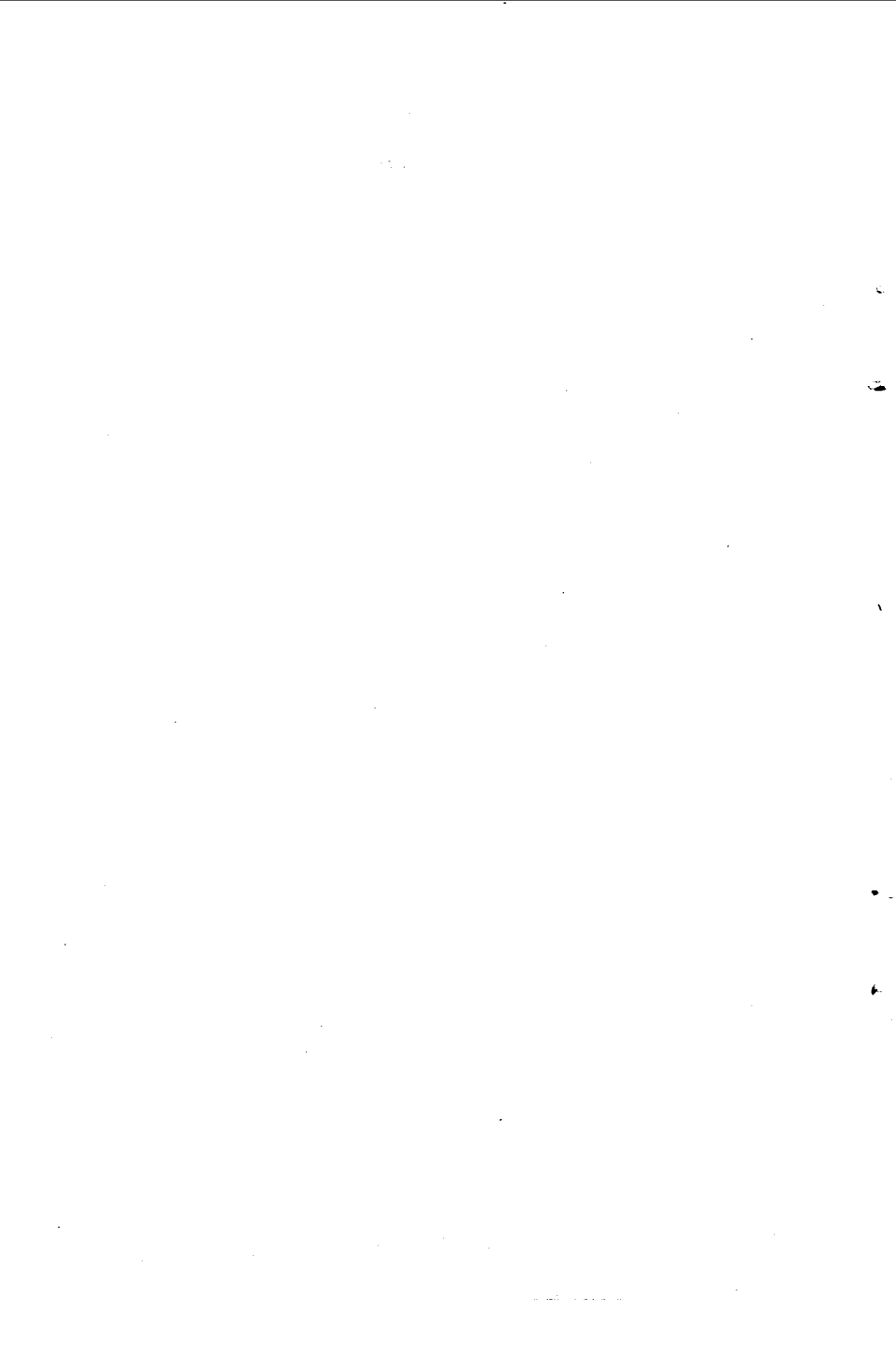
第二部分讨论一种截然不同的婚姻，“自觉婚姻”，即能够帮助你满足童年未遂愿望的婚姻。首先，我将阐述一种实践证明能使爱情起死回生的方法，它能鼓起你同心协力的劲头，积极解决潜在的问题。然后我要向你说明怎样弥合感情，相助互爱，从而取代童年养成的互不相让，苛责挑剔的习惯。最后，我想谈谈如何把郁积已久的失望和沮丧转化为体谅和理解。

第三部分将上述思想归纳起来，综合整理成一组为期10周的婚姻治疗练习，你在自己家里通过这些效果显著，循序渐进的练习，不但能对自己婚姻中的问题有所洞见，而且能够解决这些问题——大概都不必花钱看婚姻心理医生。

总而言之，此书将帮助你建立恩爱和谐的夫妻关系。正是在这获得新生的婚姻之中，你将找到和睦与欢乐。

第一部分

不 自 觉 的 婚 姻



第一章

相互吸引的奥秘

我们喜欢什么类型的人，揭示了我们的心理特征。

——O·Y·伽塞

每当一对对夫妻来找我进行婚姻治疗，我通常要问问他们是怎么开始相爱的。马吉和维克托都是50来岁，俩人在一起生活了29年，现在却在考虑离婚，他们给我讲了这样一个故事：

“我们在研究生院时一见钟情，”马吉回忆道。“我们在一所大宅子里租了房间，厨房共用。一天我正忙着做早饭，忽然间，我一抬头，看见一个人——维克托——走进厨房。我当时的反应怪极了，双腿直想往他跟前走，但是理智却让我躲远点儿。感觉之强烈使我头晕目眩，我不得不坐下了。”

马吉一恢复镇静，立刻向维克托作了自我介绍，两人一聊就是半个上午。“一点不错，”维克托说。“两个月里我们几乎形影不离，后来就秘密出走了。”

“假如时代允许更多的性解放，”马吉补充说，“那我敢保证，不出一星期我们就会恋爱的。我一生从未如此热烈地爱过谁。”

然而初次见面未必都会引起震波。雷纳和马克比上一对

夫妇要年轻10岁，他们的恋爱风平浪静，发展徐缓。他们是通过朋友介绍结识的。雷纳向一个朋友打听，问她是否认识什么单身男子。这位朋友说，她有个熟人很有趣，名叫马克，新近与妻子离异。可是她迟疑不决，不知是否该把他介绍给雷纳，因为他认为他们不般配。“他身材高大，你小巧玲珑，”雷纳的朋友解释道，“他信奉新教，你信犹太教；他少言寡语，你爱说爱笑。”但是雷纳认为这些都无所谓，“何况”，她说，“见上一面，不好又能怎样？”

虽然这位朋友自信心明眼亮，也只好邀请雷纳和马克同来参加1972年的竞选之夜的晚会。“我一下就喜欢上马克了，”雷纳回忆说。“他话不多，挺招人喜欢的。我们一晚上都在厨房里聊天。”雷纳又笑着添上一句，“我猜想话大都让我说了。”

雷纳相信马克也喜欢上她了，心想他第二天准会给她打电话。但是三个星期过去了，她没有得到任何音讯。最终，她催促朋友去问马克是否对她有意。在朋友的敦促下，马克才邀请雷纳去看电影。那是他们恋爱的开端，但从未达到狂热的程度。“我们谈了些日子，又断了一阵，”马克说。“后来又开始来往，到了1975年，我们终于结婚了。”

顺便告诉您，雷纳又插了一句，“我和马克仍然是夫妻，而那个不想介绍我们的朋友现在却离婚了。”

两个截然不同的故事引出了一些有趣的问题。为什么有些人会一见钟情，爱得热烈？为什么有些伴侣从理智的友谊经好事多磨而终成眷属？为什么许许多多的夫妻都象雷纳和马克一样，有着相反的个性特点？对这些问题有了了解答，就等于掌握了解开婚姻之基础——潜在心理需求——之谜的第一

把钥匙。

揭开相互吸引的奥秘

近年来，为了让我们深入地理解相爱是怎么回事，各个学科的专家学者们不遗余力地探索，卓见叠出。一些生物学家指出，恋爱行为有某种“生物逻辑”。根据这种大胆的进化爱情观，我们本能地选择有利于人类生存的人作为伴侣。男性喜欢典雅漂亮的女性——肌肤白皙、明眸有神、秀发润泽、骨骼匀称、唇红齿皓、面色红润——不是因为要追随时尚，而是由于这些是青春健美特点，是女性处于生育高峰期的象征。

女性择偶的生物标准稍有不同。因为男性要繁衍后代，而青春与健美不是关键因素，所以女性则自然更倾心于“超群出众”的男性，也就是能压倒其他男人、能挣更多的钱来供养家庭的男人。人们认为，男性要养家糊口，能力过人比青春美貌更为重要。因而，一位50岁的董事长虽然其丑无比，活象一只老雄猩猩，但是他对女性的吸引力抵得上一个年轻英俊、精力充沛，然而没有名利的小伙子。

有人将两性之间相互吸引的魅力贬损为传宗接代和挣钱糊口的功能，然而如果我们息怒仔细分析，就会发现这种理论有一定道理。无论我们是否愿意接受，女性的青春容貌和男性的能力地位的确在择偶时起着作用。对征婚启事中的个人情况介绍扫上一眼，就会证明这一点：“某男，45岁，有钱有势，事业成功，有私人飞机，欲求年方20，妩媚动人，身材苗条的女子为偶。”等等。但是，即便生物因素在择偶中起着关键性作用，人的可爱之处一定不会仅限于此。

我们再看另一个学科，社会心理学，探讨所谓择偶的

“交换”理论。① 交换理论的主要思想是我们选择的人与自己大概般配。我们在寻找伴侣时，就象企业主审视一个合伙人，不动声色地相互估量揣摩对方的仪表风度、经济实力、社会地位，还有人品个性，诸如为人善良、创造力强、幽默风趣等等，都一一看在眼里。然后以电脑般的速度给对方打分，如果双方得分不相上下，就拍板成交。

交换理论对择偶的认识比简单的生物模式更为全面。我们关心的不仅仅是青春美貌和社会地位，而是整个的人。例如，一个英年已过的女性，或一个没有地位的男性，都可以通过他们的风韵气质、聪明才智和热情宽厚而得到弥补。

另一种学说，即“人格面貌”理论，为相互爱慕现象增添了新的内容。② 人格面貌理论主张，择偶的一个重要因素就是一个追求者能否增强我们的自尊感。我们每个人都有一副假面具，一种人格面貌，也就是表现在众人面前的伪装。人格面貌理论提出，谁能为自我形象增光添彩，我们就选择谁为伴侣。人们常问的这个问题能验证这一点：“如果别人看到我和这个人在一起，我的自尊会受到什么影响？”这种理论似乎不乏道理。我们都会因为他人对自己的配偶的看法而感到某种自豪，或者有些尴尬。我们果然在乎别人的看法。

虽然这三种理论均在某些方面有助于对爱情作出说明，然而我们最初的问题仍然悬而未决。为什么有人象马吉和维

① 出自尼尔·戈尔曼撰写的调查报告，发表于1986年7月22日的《纽约时报》。

② C·G·荣格《分析心理学的两篇论文》，第155—156页，另见《原型和集体无意识》，第9卷，第122—123页。

克托那样爱得狂热炽烈，如醉如痴？为什么有人如同雷纳和马克，夫妻双方具有互补的性格特点？

随着我们对爱慕现象进行深入的研究，这些理论就越发显示不够完善。例如，为什么关系破裂常常会带来感情的崩溃，也就是让我们陷入焦虑和自戕而不能自拔的那种致命的感情逆流？我的一个顾客由于女朋友要离他而去，他对我说：“我睡不着觉，不思饮食，胸口象是要炸开似的，我痛不欲生，该怎么办呢？”我们以上谈到的关于爱慕的种种理论似乎在说，对于爱情的失意，更为适宜的办法是，一切重新开始，选择新的伴侣。

爱慕还有一个方面令人迷惑：我们的辨别力似乎比任何这些理论能够说明的都更加敏感细微。为了理解我的意思，请回顾一下你自己的恋爱史。在生活中，你一定认识过成千上万个人。我们作一个保守的估计，就算其中有几万人在风度仪表或功名事业方面能够引起你的注目。如果运用社会交换理论将这个范围缩小，经过筛选，仍然会有50或上百个人相当或大于你的“总分”。依此推理，你当初会爱上百八十人。然而，多数人深爱的只是为数不多的几个人。事实上，我为单身者进行指导时，常听他们说“天下简直没有象样的男子（或女子）！”天下到处都是人，然而他们看不上。

并且——这可是件怪事——人们倾心的那几个人往往非常相象。你都认真考虑过选择哪些人为伴侣，你不妨总结一下他们的个性特点。如果你一一列数他们的主要个性特点，你将发现很多相似之处，令人惊异的是，还包括他们的缺点。

作为一个婚姻治疗医生，我有得天独厚的条件使我可以