

成就爱情的美满

STAN TATKIN

爱情心理学书系

你的Ta在想什么

如何了解伴侣的大脑和依恋风格，化解冲突，稳定感情

How Understanding Your Partner's Mind and Attachment Style Can Help You Develop Confidence, Handle a Secure Relationship

【美】斯坦·塔特金 著 常润芳 译

TIRED FOR LOVE



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

Wired for Love:

How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can
Help You Defuse Conflict and Build A Secure Relationship



你的Ta在想什么

——如何了解伴侣的大脑和依恋风格，化解冲突，稳定感情

[美] 斯坦·塔特金 (Stan Tatkin) 著

常润芳 译



江西教育出版社

JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记：图字 14-2017-0362

图书在版编目（CIP）数据

你的 Ta 在想什么：如何了解伴侣的大脑和依恋风格，化解冲突，稳定感情 / (美) 斯坦·塔特金著；常润芳译. — 南昌：江西教育出版社，2018.8

（爱情心理学书系）

ISBN 978-7-5392-9424-7

I. ①你… II. ①斯… ②常… III. ①恋爱心理学

IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 082564 号

你的 Ta 在想什么

——如何了解伴侣的大脑和依恋风格，化解冲突，稳定感情

NI DE Ta ZAI XIANG SHENME——RUHE LIAOJIE BANLÜ DE DANA HE YILIAN

FENGGE, HUAJIE CHONGTU, WENDING GANQING

[美] 斯坦·塔特金/著 常润芳/译

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编：330008)

各地新华书店经销

南昌市红星印刷有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 32 开本 11 印张 字数 176 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5392-9424-7

定价：32.00 元

赣教版图书如有印装质量问题，请向我社调换 电话：0791-86710427

投稿邮箱：JXJYCBS@163.com 电话：0791-86705643

网址：<http://www.jxeph.com>

赣版权登字-02-2017-479

版权所有 侵权必究

作者简介

斯坦·塔特金 博士

Stan Tatkin, PsyD

加利福尼亚大学洛杉矶分校 (University of California, Los Angeles) 家庭医学部临床副教授, 圣塔巴巴拉安迪亚克大学 (Antioch University in Santa Barbara) 和千橡市加利福尼亚路德大学 (California Lutheran University of Thousand Oaks) 心理学硕士课程兼职教授, 圣塔巴巴拉研究生院 (Santa Barbara Graduate Institute) 围产期心理学博士课程兼职教授。在伍德兰希尔斯凯萨医疗机构 (Kaiser Permanente in Woodland Hills) 任教, 并为家庭医疗部住院实习医师提供指导。

他是“精神生物学伴侣治疗法” (psychobiological approach to couple therapy, 简称PACT) 的开发者, 这是一种可以应用在婚姻治疗上的心理生物学方法, 并据此与他的妻子特蕾西·玻尔兹曼-塔特金创办了婚姻治疗的培训机构。

个人著作有《你的 Ta 在哪里》(*Wired for Dating*) 和《恋爱中的大脑》(*Your Brain on Love*), 与人合著《亲密关系中的爱情与战争》(*Love and War in Intimate Relationship*)。



两个人的浪漫城堡

爱情心理学书系



将此书献给
我的妻子特蕾西和女儿乔安娜，
因为有她们，
所以我热爱生活，从不言弃。

致 谢

首先，我必须感谢本书的编辑和我的好朋友裘德·伯曼（Jude Berman），在我自己由于孤立性格想打退堂鼓的时候，是她不断激励我写下去。如果没有她的悉心指导和温柔施压，这本书当然就不可能问世了。我一生中有幸结识了许许多多良师益友，比如艾伦·肖勒（Allan Schore）、马里恩·所罗门（Marion Solomon）、斯蒂芬·伯吉斯（Stephen Porges）、帕特·奥格登（Pat Ogden）、哈维尔·亨德里克斯（Harville Hendrix）、埃林·贝德（Ellyn Bader）、约翰·布拉德肖（John Bradshaw）、约翰·戈特曼（John Gottman）等人，我在此衷心地感谢他们。

推荐序

哈维尔·亨德里克斯 博士

在人类历史上，伴侣关系一直是一种主要的社会结构，一些更大的结构也由此产生，比如：家庭、社区、社会、文化和文明，而人们致力于帮助伴侣们改善关系则是最近才出现的一种现象。过去，为伴侣提供这类帮助的往往是他们所在的家庭或社会团体，尤其是受宗教影响的家庭的社会团体。但是，考虑到发生在家庭里的事情往往决定着发生在社会中的事情，考虑到伴侣之间、不同群体和文化之间长期存在的冲突和暴力，我们得出的结论是：过去的帮助实际上并没有起到很好的作用。如果我们的逻辑前提是健康的伴侣对于健康的社会至关重要，而且反之亦然，

那么，“帮助伴侣”就应该从情感层面——以及一种职业——上升到重要的社会价值层面。一个社会为了自身的发展能够做得最好的事情，就是培养和支持健康的伴侣；而伴侣们能够做得最好的事情，不管是为了自己、为了孩子，还是为了社会，就是维持健康的伴侣关系！这就是本书的方向，它详细阐述了对亲密关系的看法，并提供了具体的相关指导，将有助于伴侣们从以个人需要为中心转变为以伴侣关系的需要为中心，继而以整个社会的需要为中心。

这种激进立场——通过转变伴侣关系来转变社会结构——是近25年才兴起的。我们先追溯一下伴侣概念的出现——以及对伴侣关系的“帮助”这一观念的发展——以便阅读这本佳作的伴侣们能够明白在伴侣关系的发展史上，自己处于什么样的地位；而且，我也希望能够结合历史背景来分析《你的Ta在想什么》这本书。

虽然我们对于史前人类如何选择自己的伴侣知之甚少，但是文化人类学家海伦·费舍尔（Helen Fisher）见多识广，且富有想象力，她为我们提供了一些线索，说明在比11 000年前还要早的时候，人们就以生殖和生存为目的形成了“配偶关系”（pair bond）。她认为，这样的关系是建立在利益和需求“共享”的含蓄伦理道德观之上的。当

时的夫妻分工明确，女人不仅要拾柴、生火做饭、照看孩子，而且要采摘野果、草莓、坚果、树根，并且与男人分享这些物资；男人则负责打猎，不仅要与女人和孩子们分享猎物，而且还要保护自己的女人和孩子不受其他男人和野生动物的伤害。然而，这种结对关系显然是出于生殖需要，配偶之间的关系很有可能不够亲密，所以难以持久，估计平均只能持续3年左右，或持续到孩子会走路为止；之后，男女双方都会各自寻求和发展新的配偶关系。同一个女人会和不同的男人生育很多孩子，同一个男人也会和不同的女人生育很多孩子。男人们与自己的孩子相聚甚少，往往认不出自己的后代。那时候，大多数孩子都是靠单亲妈妈和临时父亲抚养的。

大约在11 000年前，这种情况彻底改变了。根据同一个研究机构的相关研究发现，狩猎者和拾柴者到后来都学会了种植食物、建造畜栏、饲养动物。因为不用外出寻找食物，所以他们就小规模地集合起来，组成村庄然后安顿下来，需要保护的“财产”也应运而生。“财产”这一概念起初只包括动物和庄稼，后来又把需要保护的女人和孩子也包括在内。小型社会群落逐渐发展成村庄、城镇，甚至帝国，社会关系的重要性逐渐提升。财产所有权的概念

催生了经济概念，孩子归谁所有以及与谁结婚都成为社会和经济结构中极其重要的主题。于是，就产生了第二个婚姻模式：“包办婚姻”（arranged marriage）。这样的婚姻与性吸引力、个人需要和爱情没有任何关系，完全被社会地位、经济保障和政治私利绑架。因此，父母们联起手来为各自的子女选择配偶，他们通常不考虑子女的喜好，只指望下一代的婚姻能改善和确保整个家庭的社会与经济地位，而这类婚姻导致的伴侣关系质量则很少有人过问。父母只是期望已婚的子女能够崇尚整个家庭的价值观，遵守约定俗成的社交礼仪，不考虑他们与配偶之间的感情。一旦某一方违背了家规，出现放纵、不忠或其他不光彩的行为，违背者（罪人）将会受到这家之主和社区首领——如父亲、兄长、长者、宗教官员等的规劝、告诫以及（或者）惩罚，那时还不存在分析、理解和同情。

下一阶段的婚姻开始于18世纪，与欧洲民主政治制度的兴起相伴而生。民主政治制度主张每个人都享有人身自由——这一自由也表现在有权选择自己的伴侣。婚姻日益成为爱情的结果，而不是父母之命，由此产生了以满足个人或心理需求为目的的婚姻，取代以满足社会和经济需要为目的的婚姻。19世纪末，西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund

Freud) 发现无意识现象并建立心理疗法, 在此之前, 人们很少将自己的无意识与个人选择联系起来, 也不明白过去的人际交往经验对当下的人际关系有着无比重要的影响。弗洛伊德的发现促使人们意识到, 当我们出于爱情选择伴侣的时候, 比起理性, 更多的是受到无意识的影响。我们无意识选择的伴侣与我们的养育者是惊人地相似——包括缺陷, 尤其是那些缺陷。我们期待成年后的亲密关系可以满足自己小时候没能得到满足的需求, 然而不幸的是, 我们选择的伴侣与孩提时期不能满足我们需求的养育者极其相似, 这个残忍的联系引发了我们对伴侣的不满, 最终导致离婚率的上升。在包办婚姻中, 离婚行为是被杜绝的, 直到现在仍是不受鼓励的。离婚率越来越高, 20 世纪 50 年代的人口爆炸出现后, 甚至产生了婚姻咨询和婚姻治疗行业。提供给伴侣的帮助从传统资源 (来自宗教和家庭) 发展成为一个新兴的心理健康行业, 其从业人员都参加过多样化的培训, 具有不同水平的专业能力。

最初的婚姻咨询模式都基于这样的假设: 一对伴侣由两个独立自主的个体组成, 他们可以利用自己的学习能力和认知技巧调节由分歧引发的冲突, 从而消除分歧。从过去的建议、指导和警告——父母和宗教人士在职业咨询和

心理治疗得到发展之前采用的问题解决模式——转变为化解冲突，通过商谈解决问题。对于问题不怎么严重的夫妻来说，婚姻咨询是很有帮助的，然而，对于婚姻出现严重问题的夫妻来说，这一化解冲突的过程是不会成功的。因此，婚姻问题难以得到化解的夫妻得到的建议是接受深层心理治疗，解决长期以来在伴侣关系中独立存在的个人问题。可以尝试暂时的分离，预期他们在个人的精神官能症得到治疗后，能够满足彼此在过去和现在的需要，进而创建满意的、美好的伴侣关系。

然而，心理治疗在解决严重的婚姻问题方面并没有取得非常好的效果。大多数成功接受个人心理治疗的伴侣最终都倾向于选择离婚，而不是破镜重圆。在这一部分人中，离婚率高达 50%，而且过去 60 年来一直居高不下。婚姻治疗的成功案例大约稳定在 30%——对这个羽翼未丰的职业来说不算是让人眼前一亮的成功。

近年来我们已经发现，这一治疗模式的主要问题在于，它强调“个体”是社会的基本单位，并把个人需求的满意度作为婚姻的目标。考虑到民主让“个体”的概念成为政治现实，以及弗洛伊德阐明了自我的内部结构，这个观点是有道理的。它引导弗洛伊德把人的问题定位在个体身上，

并创建了心理治疗法来治愈自我的弊病。既然婚姻咨询和伴侣治疗是心理疗法的基础，那么，为了促成满意的婚姻关系，婚姻治疗将治疗个体作为先决条件也是说得过去的。同样说得过去的是，治疗师们会认为问题在于个体“内部”那些未得到满足的需求，而伴侣关系的存在就是为了满足这样的需求。所以就产生了以下对婚姻的描述：如果你的伴侣关系没有满足你的需求，那就说明你选错了人；在伴侣关系中你有权让自己的需求得到满足，如果没能如愿，你就应该换一个伴侣，试试看另一个人是否能满足同样的需求。说得粗鲁一些，意思就是你的婚姻与“你”与你的需求有关，如果婚姻不能让你自己满意，那么不管会给他甚至孩子带来什么样的后果，解除婚姻关系都是合情合理的。

在这样的观念影响下，已经出现了各种各样的婚姻现象：单亲家庭，离散的兄弟姐妹，“起步婚姻”^①，以同居取代婚姻。还有一种趋势，那就是人们结婚的时间越来越晚。如前所述，社会状况能反映伴侣关系的质量，对自我的关注也反映并滋生了社会中的虐待和暴力现象——从普

① 起步婚姻 (starter marriage)：或“新手婚姻”，指双方初婚、婚姻持续时间不到5年且没有子女的婚姻。——译者注

遍的消极情绪到家庭暴力、各种成瘾、犯罪、贫穷和战争。只有当人们对亲密关系的意义有不同的解释时，这些严重的社会问题方能得到解决。

我认为，对于婚姻关系的新阐释是在 20 世纪最后二十几年里开始出现的，即把关注点从自我和个体的需求满足上转移到两者关系上。在 20 世纪 70 年代，一种新的自我观挑战了当时占支配地位的自我观，后者强调自主、独立以及自我满足，前者则从本质上强调个体之间的关系和相互依存。这一观念是由发展心理学家提出来的，他们主张新生儿的“社会性”是一出生就具有的，而不是后期发展的结果；他们主张人与人之间的关系是固有的，人与人之间是相互依赖的。同时，另外一些研究“子女-家长”关系的研究者们也开始提出，根本不存在“个体”一说，“母-子（女）”关系是固有的，由此说明了“关系”的基础地位，指出所谓的孤立自我和自主自我都是虚妄的。因此，婚姻问题的根源从个体“内部”的需求变成了养育者和新生儿“之间”失败的关系。新的研究者认为，正是这种失败的关系导致了人们心灵深处的痛苦，摆脱痛苦的方法就是参与到一种关系中，这一关系与早年的“家长-子女”关系形成对照。由于这些研究人类现状的学者们往往会成为治疗师，所以

他们认为改善关系的最佳方案是离不开治疗师的。

在过去 20 年里，这样的观念成为婚姻的新主题和第四种婚姻模式，我把它称之为“有意识的伴侣关系”（conscious partnership）。在这个新的模式中，伴侣双方致力于满足伴侣关系的需求，而不是个人的需求。可以这样解释：婚姻不是为了你的需求而存在，它是一种独立的存在，是你必须为之负责的第三方；只有当你负起这一责任的时候，你童年的和现在的需求才能得到满足。一旦你把伴侣关系摆在第一位，让自我的个人需求退居其后，就会产生奇异的效果：被你降低重要性之后，你的需求反而都得到满足了。你得到的回报不是治愈了童年的伤痛，那可能是无法治愈的，而是创建了一种新的关系，在此关系中的两个人相互信任，彼此间产生持续的情感交流。这种新的情感环境将孕育充满爱意的神经通路，替代过去受童年阴影影响的有害神经通路。伴侣关系变成了储存幸福和快乐的容器，是一种由情感共鸣维持的关系。因为伴侣关系的质量决定着社会结构的发展，小范围的幸福会延伸为全球范围内的幸福，进而治愈大多数人的伤痛。

在我看来，斯坦·塔特金的《你的 Ta 在想什么》一书不仅是面向伴侣们的文学新作，也不仅是与依恋理论相关