



金丝带译丛 / 主编 李银河

LOVING ME,
LOVING YOU

爱情方程式

爱与力的平衡

〔美〕布伦达·希弗 著 邵文实 王爱松 译



本书告诉你

在两性的情感关系中

怎样保持

爱与力的平衡

北方文艺出版社



金丝带译丛 / 主编 李银河

爱情方程式

爱与力的平衡

〔美〕布伦达·希弗 著 邵文实 王爱松 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08—2000—006

Loving Me, Loving You

©1991 by Brenda Schaeffer. Published by Hazelden®

©2002 中文简体字版专有出版权属北方文艺出版社

版权所有 不得翻印

本书版权由中华版权代理有限公司代理

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情方程式 / (美) 希弗著; 邵文实, 王爱松译.

—哈尔滨: 北方文艺出版社, 2002. 1

(金丝带译丛/李银河主编)

ISBN 7-5317-1467-1

I. 爱… II. ①希…②邵…③王… III. 爱情—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 086805 号

金丝带译丛

主编: 李银河

爱情方程式

Aiqing Fangchengshi

作 者 / [美] 布伦达·希弗

译 者 / 邵文实 王爱松

责任编辑 / 梁春芳 李相玲

封面设计 / 安 璐 张 骏

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 黑龙江新华印刷二厂

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 9.5

插 页 / 2

字 数 / 230 千

版 次 / 2002 年 1 月第 1 版

印 次 / 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1—6 000

定 价 / 14.60 元

书 号 / ISBN 7-5317-1467-1/I·1312

还爱一片晴空

——“金丝带译丛”总序

肖 巍



在日新月异的社会变迁和科学技术进步中，每个人都期盼和渴望着爱的真挚和持久。然而，我们也不得不承认，在诸多历史和现实因素的作用下，如今人们的爱情和婚姻生活更为脆弱，那种和谐、稳定的情感关系似乎愈发地离我们远去了。如何还爱一片晴空？我们不断地自我探寻着。

“金丝带译丛”是北方文艺出版社继“红丝带译丛”之后推出的又一套力作，它是 21 世纪指导爱情、婚姻和男女交往的宝典。它为我们展开一部部丰富多彩的人生和爱情画卷，让我们的心灵在净化和提升之时，又获得一个又一个的启迪和震撼……

我们每分每秒都生活在宇宙的一个崭新的、独一无二的时刻中，这个时刻以前没有，而且永不再来。我们如何使自己心情豁亮，时时都能徜徉于爱的春风中，沐浴在爱的阳光下呢？显然，这需要我们懂得爱，理解爱，而这并不容易。三毛曾发出这样的慨叹：“爱情有若佛家的禅，不可说，不可说，

一说就是错。”虽然如此，从古到今的文人墨客和大千世界的芸芸众生，每个人都尝试着揭开爱情的谜底，这是因为爱情是一种如此强烈而复杂的情感或感觉，它使一个人欣赏、渴望、沉醉于与另一个人存在的统一之中，它使一个人为另一个人的幸福而欢喜、而努力；它是挚诚的爱恋和爱慕，是灵魂对某种被认为是完美无缺的、美轮美奂的或赏心悦目的事物的热烈向往。这种情感关系不是一个精致小巧的包裹，而是一个与你生死与共、充满活力的过程。从哲学层面分析，爱情首先是经验性的。它表现为一种体验，这体验有多深、多广、多痛苦、多美妙，只有体验者自己知道，这种体验或许可以改变一个人的人生、精神状态和认知模式。恋爱中的人们打破了自我坚硬的夹壳，学会了爱人，修炼了性情，领悟到生命的趣味、姿态和其中所蕴涵的诗意。爱情也是超验的，爱乃是一种塑造。从时间秩序上说，爱的对象应当先于爱情而存在，但实际上，在爱情中，无论是爱情的主体还是客体，都已经在相互的精神塑造中超越了双方原有的本质。恋爱的对象并不先于爱情而存在，而是通过爱情而存在，而且这种超验的感觉可以恣意地修改对象和自我，而无须顾及这种改动是否与现实中的主客体相吻合。爱还是一种能力，它需要人们具有超出现实构筑精神世界的力量，感觉和体验爱、发觉和发掘，以及培养爱的能力。莎士比亚说：“人们不会爱那些没有爱的表现的人。”如果一个人不能感觉到和表现出爱，自然也就无法享受到爱的温馨。爱更是一种责任，不负责任的“爱”还不能称之为爱。爱情可谓是世界上最难的事情之一。

尽管爱情像阳光，像雨露一样可以滋润到每一个人，但

有时我们却任凭茫茫人海中的无数个你与自己擦肩而过；我们渴望爱和被爱，却偏偏要封闭自我，为孤独而哀鸣；偶尔地，我们也确信自己已经盯住对方的眼睛，但却没有勇气坐下来与他（她）坦诚地交谈，以求心心相印，只是一味地否认对方的存在。这又是为什么呢？我们究竟在恐惧什么呢？这或许是因为以往的爱经历足以让我们疲惫和颓废，让我们觉得同哀愁相比，拒绝爱情更安全，因为爱中包含着太多不确定的因素，没有爱，我们便不会感受到情感的善变和不确定、欲爱不能和欲罢不休的痛楚，以及爱情中无尽的苦闷和无奈。我们期望着有人能教会自己如何去爱，使自己不再驻留在恐惧和孤独之中。

还有时，我们的确认真地去爱了，我们会情不自禁地寻找自身之外的某个人，以满足对安全、感觉、力量、身份及归属的渴求。但我们最终却发现，这种“爱情”是那么的勉强。当有人告诫我们说，“当置身于爱意味着痛苦的时候，就是爱得太多了。”我们并不相信，仍旧一如既往地爱着。为什么明明知道这一位并不关心自己，或者两人之间根本无话可说时，我们非但不弃他（她）而去，反而却更想他（她）、更需要他（她）呢？我们如何从这种爱的痴迷中走出来呢？

在婚姻关系中也是如此，我们可以把婚姻纽带看做一条绳。当夫妻双方友好对待，相互滋养，并且各自使对方感觉良好时，他们就为这条绳子增加了更多的线，这条纽带便会更牢固。相反，当他们彼此误解、非难或伤害时，其中的一些线便开始磨损，假如有足够多的线被磨破的话，绳子最终就会断裂。这样说来，美好婚姻就掌握在每个人手中，婚姻的精神是一条通往超乎任何人想像或期望的个人精神成长的



道路。心理学家总是教导我们如何收拾自我零落的碎片,仔细审视或冷静旁观自我的运动,因为自我如同冰山,百分之九十都藏在水下。当我们观察它时,淹没的部分便开始进入观察的视野,融入意识的光芒之中。倘若这种整理和平静中的体悟达到一定程度,我们便能获得一种精神世界的提升,便会在不知不觉中渐渐地感觉到自己的小我已经运行于一种更大的、不可轻视的存在之中。这一玄妙的存在既不固定在时间之中,也不坐落于空间之内。它是永恒的,使你周围的一切显得光彩夺目,使你的内心中运行着一种使行星自转,使高山隆起,使鲜花盛开的无形力量。这就是你的精神性自我,这种自我的提升可以把你的婚姻转变为一块圣地。那么,我们又如何通过婚姻来提升精神世界,以其获得这样一种化腐朽为神奇的精神性自我呢?

有人曾这样概括说,女人培养爱情,爱情培养男人,男人征服世界。这无疑是一条男人的口号,但也是“父权制”历史中男女地位的真实写照。由于各种因素的影响,女性在情感的建立中总是比男人更为投入,而且也正因为她们付出得更多,她们才会更深切地、更经常地感受到苦闷、失望和痛苦。关于亲吻青蛙的故事我们可以找到两个版本:一个美丽的女人热烈地亲吻一只青蛙,满心希望它会变成王子,但它没有。结果青蛙始终还是青蛙,而她随之也变成了青蛙。另一个版本是,一个美丽的女人热烈地亲吻过许多只青蛙,但始终没有找到王子,以至她最后哀叹道:“我究竟要亲吻多少只青蛙,才能找到王子?”当然,在女性的命运中,一些人能同王子快乐幸福地生活,一些人则不得不与青蛙休戚与共。当女人是女人,青蛙变为王子时,这女人是幸福的;当女人是女人,

青蛙还是青蛙时,这女人会痛苦;当青蛙还是青蛙,女人也变成青蛙时,这女人已经麻木。如何找到能够变成王子的青蛙?如何把青蛙变成王子?这肯定不是一个偶然的机遇,而是一个复杂的、艰难的过程,这也不单纯地取决于青蛙一方的变化,而取决于青蛙与女人之间神秘地互变和互动,这是一个既需要女人、也需要男人共同来探索的变化过程。

爱情是人类永恒的主题。“金丝带译丛”可以告诉我们爱的内涵和如何去爱;可以帮助我们走出爱的痴迷,使自己不再驻留在恐惧和孤独之中;可以教会我们在婚姻中提升自我,以获得个人精神成长所带来的巨大的人生财富。

还爱一片晴空——“金丝带译丛”的真谛,读懂它,男女都能够获得幸福。

2001年岁末于北京清华园“晴斋”



序 言

这是一项测试,看你是否完成了来到地球的使命。只要你还活着,你的使命就没有完成。

——理查德·布奇

爱情关系可能是我们一生中所能够获得的最珍贵的礼物。不过,在爱情关系中发生的许多情感、肉体、精神和情绪方面的重创又令人无所适从。我们看到,在爱情关系中,一些人挥拳相向、痛苦尖叫、漠不关心、冷嘲热讽、相互辱骂,而与此同时,他们又口口声声地称自己在爱。创伤几乎无所不在,以致人们发出疑问:爱情是否真的存在?本书向那些愤世嫉俗的人们证实:健康的爱情确实存在。不过,本书所要阐述的主题是:情感关系不是一个精致小巧的包裹。情感关系是一个与你生死与共、充满活力的过程。



健康的情感关系——一个仍在持续的问题

本书中没有什么新鲜话题，所有的内容都是老生常谈。道理人人皆知，就像电流，只等着接通电源总线，输送出去。那么，为什么还要继续读这本书呢？

因为，像我一样，你正在回答一个内心的问题，以证实你在内心深处已经知道、但也许还无法说清的事。因为，像我一样，你受到了感召，向生活的一个更深的层面迈进，在那里，行动发自内心深处的某个静谧之所。因为，像我一样，你已经发现，在欲望、恐惧和社会责任感压制下的情感关系，正遭受或制造内心的死亡——你不再真诚依旧。因为，像我一样，你渴望与生活中及你自己身上的那些天赐美德产生共鸣。因为，像我一样，你准备从过去及现在那些令人相形见绌的权威手中，夺回对自己心灵的控制权。因为，像我一样，你打算继承英勇无畏的人类传统，不再为你的现状责怪他人，而是怀着勇士般的自信，直面自己的恐惧。因为，像我一样，当你接受了内心的认知，并据此采取行动时，你就会受到那些不理解你的人的抨击和唾弃。

与习以为常的东西相背离所引起的变化会导致恐惧。承诺要了解真相使自己摆脱羁绊的人，常常被看成是一种威胁，因而他们会感到重重压力，抵制一切变化。原始文化提供过渡仪式，旨在帮助自己的成员解除这种恐惧，使他们能够庄严地面对改变。不过，目前我们似乎常常缺乏意义深远的仪式，用以支持人们涉险去探询自我的黑洞。更有甚者，

我们时常不理解我们现有的一般仪式(如洗礼、婚礼、毕业典礼和葬礼等)的深层含义。也许有一天,我们会重新体会到这些仪式中的深刻意义。只有到那时,别人的故事才能够为我们提供日常生活中所缺乏的希望和支持。

因为没有类似的模式来支持我们的改变,我们便时常向习以为常的事物缴械投降。将理想付诸实践可能是艰难的,甚至当我们感到它们确定无疑时也是如此:“精神上的巨人,肉体上的矮子。”最终,我们仍须独自走自己的路。即使这样,我们中有谁未曾受到那些也经历了变化和成长的个人旅程的人的英雄故事的鼓励与支持?这正是本书所能填补的一种需要,当然,只是部分的填补。

七零八碎的困惑

为了了解爱情,我们必须首先意识到,我们不是自己想像的那样;我们必须承认,我们没有全部的答案。生活就像一个被拆成一百个碎片的谜团,等度过青春期后,我们如果能拼凑起这些碎片中的十片、二十片、乃至三十片,就算是万幸了。我们怀着这样的幻像进入成年期的门槛:我们拥有使我们生活得一帆风顺、形成健康的情感关系所需要的一切。出于良好的意愿,我们投身于生活,相信我们了解我们自己是怎样的人。我们相信,我们拥有生活在这个世界上所必不可少的东西,我们有信心去做我们注定要做的事。

也许无需多久,我们就会发现事与愿违。生活谜团中的某些重要的碎片消失得无影无踪,而我们手中握有的某些碎片又错误百出。这种情况通常会成为我们情感关系中最显



而易见的现象。但与此同时，我们又害怕告诉别人：我们觉得受到了打击，陷入了困顿，或者忐忑不安，因为，假如别人对生活也同样摸不着边际，他们也许会得出这样的结论：我们有点不大对劲。

于是，我们投入了装扮得面目全非的伪装者的世界。我们陷入一种虚幻的生活：贪婪，财富，虚荣，压抑，沉溺，角色。我们做所有能够使我们在世界上生存下去的事，靠我们自己的努力来改善境况，拼命与某种被称为“正常”的事协调一致。

由于失望，我们试图使莫须有的东西看上去像真的一样。我们通过否认、推理、比较和权力游戏来控制自己的生活。我们开始巩固我们的幻想，要求社会地位和别人的承认，依据人们对我们有多少利用价值来评判他们的价值。我们竭尽所能，以“成为某人”或属于某人。自我主义和漠不关心占据了上风。由于得不到正确的信息，我们也许永远都不知道，我们的尊严正存在于我们可以成为什么人和我们可以如何去爱中。渐渐地，我们失去了与自己的真诚精神的联系，失去了与上苍赐予我们的灵性的联系。天性，即我们个性的核心，正静居一隅，耐心地等待被人认知的那一天。

如果我们没有意识到自我（或幻想的天性）的丧失，那么从实质到形式，生活都不可避免地给我们带来我们所需要的：一次巨大的震惊。这震惊也许是一次离婚、一次分离、一位爱人的死亡、一种长期的病痛，或者仅仅是一种空虚感。无论如何，此类事情迫使我们认识到：我们所熟知的许多东西原来都是空的，生活失去了平衡。

承认我们的生活一直都是一种幻想可能令人恐惧，因为

它要求我们放弃习以为常的东西,要求我们放弃否定态度,承担起个人对生活的责任。我们面对生活的目的和意义问题,而以前,生活一直在懵懂无知中流逝着。由于焦虑不安,我们也许会积习难改,执著于具有毁灭性的情感关系,继续去满足我们对可预知性的渴求。看似矛盾的是,在这样的时刻,我们也许进入了一种意识警醒状态,如果我们愿意,这种状态能够帮助我们洞察事物的真实本质。一旦我们与希望自己保持清醒的强烈愿望保持一致,我们就能够伸出手去寻求援助,寻求指示——寻求那些迷失的碎片。

作为一位精神治疗师,我将诸如此类的改变视为一种健康的征兆,而不是一种病态。如果一个人能够诚实地说:“我没有掌握所有的谜团碎片,但我想使自己的生活更加丰富多彩,想在情感关系中拥有更多的爱”,那么,这个人是聪明的,而非病态的。

情感关系是一面镜子

在这种大彻大悟的时刻,我们与一种基本真相不期而遇。情感关系是一个母体,在这一母体中,我们要么茁壮成长,要么枯萎凋零。只有在一种情感关系中,我们才会在我们感觉最好和最糟时,如此直截了当、如此清晰明了地遭遇我们自己。只有在情感关系中,我们才会经历或遭受如此多的痛苦、磨难和屈辱。而只有在爱情关系中,我们才会体验到如此深切的快乐、迷狂和亲昵,它们使我们飘飘欲仙,如登天堂。

我们渴望成熟的爱情——一种使我们与他人密不可分、



却又任我们天马行空的爱情。可是，我们时常达不到目的。为什么？通常是因为，我们的情感关系包含着不健康的依赖因素，这种因素会在不知不觉中侵蚀爱情关系中最美好的部分。这种依赖意味着，我们有时会情不自禁地寻找我们自身之外的某个人，以满足我们对安全、感觉、力量、身份、归属及目的的渴求。这是爱的沉溺。

悖论在于，爱的沉溺的意图是维护控制权。然而，在这样做过程中，由于个人力量的减弱，我们实际上又丧失了控制权。这种循环一次次地重复出现，就像一张破损的老唱片。

爱呼唤我们改变

事事都有关爱，事事又无关爱。

——罗伯特·布莱

超越爱的沉溺或不健康的爱情的旅程，是一种个人转变的旅程，是一件头等重要的大事。我们必须意识到，在我们耳濡目染之际，某种认识给内在的精神造成了压力，不过那种精神依然存在。我们对爱与力的早期体验成功地困扰了我们，使我们疏离了我们的真实自我。这个真实的自我了解爱与力的真实含义：没有力量的爱会变得毫无意义，而没有爱的力量则让人忍无可忍。简言之，爱与力一直处于失衡状态。重要的是要摆脱这种失衡状态，使爱与力以发自你内心的生活的合作者的姿态出现。

有关爱情、力量和自身的人格转变的书籍数不胜数。我要与你交流的是这样一些看法：它们肯定自身的相互联系，而且也许会为你的个人旅程提供一种有益的框架。我强调的主题是：生活事件，包括我们爱情生活中的痛苦，可能会成为一次机会，使我们从精神上改变自己，进而能够了解到爱与力的更深层的含义。本书是许多理论和学术派别、思想和个人经验的综合体。我曾受到艾里克·伯尔尼博士的影响，特别是他有关生命规划和游戏分析的理论给了我很大启发；我受到过大名鼎鼎的诗人罗伯特·布莱的影响；我还受到过已故的约瑟夫·坎贝尔的影响，他的研究方向主要集中在仪式和神话方面。

东西方有关精神方面的学术理论在本书中都有所涉及。现代物理学的新成就，以及在基础法则的框架中如何看待情感关系，都令我兴味盎然。

我相信，爱情召唤我们达到一种充分觉醒的状态，这样，我们便可体验一种全新的精神，摆脱浑沌不清的想法。这要求我们自身要具备善良的本性。如果我们想获得爱情，如果我们想对这个世界尽一份自己的力量，我们就必须踏上这一个人的旅程。这一旅程将使我们每个人都体验到我们自己的意义，并将这种意义带入到我们所有的情感关系中去。

第一步是要突破我们的心理成长为我们设置的角色，发现我们已经学会隐藏的自我。自我认知的可能性远远超出了我们最狂放的想像。但是，我们必须承认，我们是昏昧不悟的，只有在极少数的情况下，我们才会逃离复杂的自我想像，只有这样，才有可能走向自我的发现。没有一个人，包括我本人在内，喜欢听诸如此类的话。可是，只有从这里出发，



我们才可能开始学到有关爱的最具力度的经验和教训。

我们的目标是成为一个更加可爱的、同时具有力量意识的人。这可不是件容易的事。我们必须先了解我们自己——我们已成为什么样的人，我们能成为什么样的人，这种两重性将怎样影响我们的心灵。

一本书就是一位老师，这位老师会提醒你，你已经知道了什么。在帮助你与那些等着被激励、点燃、拥有、弄明白的事物建立起联系的范式中加入新的东西，对我来说是一种挑战。我希望，我将要说出的看法，会触动你的内心。

我为什么要写这本书

本书是我的著作《是爱还是沉溺》的姊妹篇。有几件事促使我再次拿起了笔。其中一件是，我那正处在青春期的儿子问我：“为什么会有那么多人向你求助？”我开始回想我的委托人的故事，思考有关我这一职业的著述。处在第一位的问题可以用一句话来概括：身份危机。大多数人都浑浑噩噩地度过一生，不清楚自己到底是谁，而仅仅是他们后天成为的人。

这让我想起一位道士说过的话：“色即是空，空即是色。”也就是说，我们后天成就的自我是虚幻的。它主要由我们早期在生活中所形成的适应性构成，我们之所以要形成这种适应性，是为了满足我们的需要，掩饰爱的缺乏，掩饰我们也许会感受到的内心的空白——空虚。沉溺、强制性行为乃至治疗，都可能成为一种为填补那种空虚而做出的疯狂努力。而

那种空虚是真实的。那种空虚和失望的内心感受是召唤我们浪子回头的真实自我。我们能够面对那种空虚,甚至对它竭诚相待,并从另一方面解决整件事。

我们所面临的最大挑战是,在我们渐渐了解真相后,放弃虚幻的生活。正如已故的约瑟夫·坎贝尔在《千面英雄》中所写的:所有的英雄都必须经历一次心理的死亡。他们首先必须抹去婴儿期的印象,经历一次超越普通意识的死而复生。成长就是有所觉悟,并认识到,我们一直处在由我们的后天熏陶所造成的昏睡状态中。我儿子的问题一针见血地提醒了我,身份问题是我那正处在青春期的儿子所面临的越来越大的挑战和任务。正常的发展按说是这样的:迈入成年期时,我会了解我自己,爱我自己,信任我自己,我会拥有一种内心的力量,能够以一种为人称道的方式与他人生活在一起。我们中有多少人真正做到了这一点?是否有这样的可能:我们许多人在青春期就逐渐受到了压制?所以,我写这本书的第一个理由就是:帮助人们了解自己的真实面目,从而超越他们后天成就的自我。

第二个理由是:我想为越来越多追求更健康的爱情关系的男男女女提供信息。我极为关注在我们的文化中男人和女人之间正在发生的事。在过去的二十年多里,我们大张旗鼓地宣扬男女的平等解放。不过,男人和女人仍未曾化干戈为玉帛。他们为情感关系和社会中的弊端而相互指责。男人和女人的生活故事告诉我们,爱的沉溺,或者对他人的不健康的依赖,并非由性别来决定。不过,许多男人和女人还是缺乏对彼此的理解和宽容。男人怎么会成长为令女人厌恶的人?女人怎么会、为什么会成长为令男人既渴望又害怕

