

爱情的循环

——罗曼斯多面观



〔美〕梅格·F·施奈德 著

肖俊明 朱 玫 译

爱情的循环

——罗曼斯多面观

〔美〕 梅格·F·施奈德 著
肖俊明 朱 玫 译

社会科学文献出版社

北京·1988

LOVE CYCLES

The Many Faces of Romance

The Berkley Publishing Group

本书根据美国伯克利出版集团1985年版译出

爱情的循环

——罗曼斯多面观

[美]梅格·F·施奈德 著

肖俊明 朱 玫 译

社会科学文献出版社出版、发行

新华书店经销 社会科学文献出版社印刷厂

787×1092 1/32开本 3.75 印张 64 千字

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

印数00001—15000

ISBN 7-80050-048-9/G·8 定价: 1.45元

引 言

罗曼斯，如同生活中大部分其他事物，总是在运动和变化着。它永远不会停留在一个地方。这可能是一个令人难以正视的事实，因为当罗曼斯出现时，变化可能是令人惊恐不安的，尤其是在两个人以不同的方式发生变化时，则更是如此。变化最初可能使两人都感到心神不安。变化甚至可能预示着决裂正在来临。难怪人们抵触变化！

问题正在于此。恰恰是这种对于变化的抵触，这种对于新的要求——合理的或不合理的，正当的或不正当的——的无能为力，导致了大部分令人伤心落泪之事。当罗曼斯不能或不容再运动、发展或变化时，它往往是结束了。很简单，运动是罗曼斯的生命力，所以你很容易明白为什么学会于你有利地运用这种“变化”是明智之举。此外，学会此道可能是有趣之事。

在每一次罗曼斯之中，时而波峰，时而低谷，二者交替出现，相继而来，因而可能带来了许许多多的感受：令人激动的，令人为难的，使人有所得的，使人愉快的，给人温暖的，给人激情的。变化，如果处理得当，会增进和加强一种

关系。如果你所处的关系必定会结束，变化亦可使你振奋起精神去开始一种美好的和令人激动的新爱情。变化是生活中的一个事实。如果你要想从中得益，你只有在罗曼斯的每一个阶段都充满活力。

罗曼斯往往是循环运动的。在不同的关系之间以及在一种变化的关系之中亦是如此。循环的模式往往如此：求爱阶段（我在《一群中的两个》中对此作过探讨）；关系确定阶段，在这个阶段中，你们两个人更加亲密；决定阶段，在这个阶段中，你可能会作出是合是离的决定；最后，如果关系确实结束了，那就是重新振作和新的开始阶段。罗曼斯的每一个阶段都会带来许许多多既美好又令人难熬的时刻和变化，每一个阶段都需要你和你的伙伴对双方的感情进行许许多多的思考，认识和理解。你越是能理解许许多多的复杂的思想和感情，你就越容易去发展现有的关系或者确立一种新的关系。

无论你们相处得如何之好，无论你们相互体贴得多么无微不至，你们的关系中都将会出现关键的变化时刻和阶段。有时，变化反而使关系更好；有时，你将需要寻找新的伙伴。这就是爱情循环的全部所在。如何使罗曼斯不停地运动，如何渡过磨难的时刻，如何经决裂之后而不消沉，如何重新开始，懂得这些将会使爱情循环为你左右，而不是你为它左右。

目 录

引 言

第一部分：促情深，使意笃

第一步：交往要找合适的人……………(3)

第二步：让罗曼斯保持甜蜜……………(14)

第三步：信号：你最要好的伙伴

落入情网……………(31)

第二部分：思难断，情难了

第四步：断绝关系的妥善办法……………(45)

第五步：断绝关系不顺利……………(59)

第三部分：重振作，再寻觅

第六步：颓丧之感……………(75)

第七步：依靠你自己……………(88)

第八步：周而复始……………(100)

结束语……………(113)

作者按语……………(114)

第一部分：

促情深，使意笃

第一步：交往要找合适的人

斯蒂芬妮对彼得几乎毫无了解，但是她确信他可能是她真正爱上的人。她对他迷恋已久。他那漂亮的外表和显而易见的聪明使她全身颤抖。他们同上一门化学课，斯蒂芬妮总是非挨着他坐不可，这样他们可以对对家庭作业，如果遇到突如其来的考试可以互使眼色。但是，下课之后从未发生过什么。彼得只是收起他的书本，高兴地祝她愉快便走了。斯蒂芬妮终于决定不能再忍受下去了。一天下午，她在门厅截住了他，邀请他星期六晚上到她家与一群朋友一起看希丘科克导演的一部老片子。很是出乎她意外的是，他欣然同意了。这个夜晚是一个巨大的成功。斯蒂芬妮和彼得开始了约会。斯蒂芬妮激动不已。她终于得到了她的意中人。离开学校后刻不容缓地接吻，浪漫的聚会，看电影时手握着手——太令人激动了！

但是在他们开始约会一个月之后，斯蒂芬妮开始发现她无法同彼得真正地交谈。她试图就自己的家庭，她心中藏着的目标谈点她所考虑的重要事情，但是彼得似乎不大耐烦。他总是把话题转到某些无足轻重的事情上去。斯蒂芬妮经常发

现自己有空虚之感。她内心中有某种东西等待着发展，等待着被人分担。虽然她仍然迷恋着彼得，但是他不能认识真正的斯蒂芬妮使她伤心……

相互“合适”意味着共同幸福，也意味着能够共同渡过艰难时刻达到成功。然而，与大部分人所趋向于的看法不同，“合适”的关键在于它有时并非是一成不变的。

两个人相识，看到了某种相互吸引的东西，于是决定试图更加亲密起来。但是这种或这些他们即刻感兴趣的“东西”可能不足以支撑一种关系。如果他们发现两人之间存有问题，并没有什么可奇怪的。其实这是很合逻辑的。

罗曼斯是一场赌博……是一个美妙而令人激动的机遇，你可从中感受那些随着美好的罗曼斯而来的瞬间即逝的激情。但是，罗曼斯也为失望敞开了大门。即便是“合适的”小伙子，也就是你与他在一起感到幸福的人，也会随着时间的推移而变得对你“不合适”了。而在罗曼斯开始时，你只是对此全然不知。

然而，事实上你仍然可能进一步地挑选，选择你完全可能以激情、理解和温暖同他共渡那些变化的时刻——至少是片刻时间——的意中人。

我怎样才能辨别我喜欢的人是否是

我能同他发展关系的人？

有时，你无法辨别。有些吸引力使人眼花缭乱，因此难以分清好坏。“憋着点”之所以总是一个好主意（虽然有时很难做到这一点）其原因就在于此。然而，大部分人一致认为有某些品质和感受是一种成功的关系所必不可少的。

你们能够一起笑

有些人共有着一种相似的幽默感。对于日常事务的共同看法可使你和你的伙伴看到各种环境中的幽默。同另一个人开怀大笑是件美妙的趣事。当人们以这种方式沟通时，一种温暖和愉悦之感会油然而生。

你们能够真诚地交谈

能够谈论对你来说是重要的事情是关 键所在。每个人都喜欢快乐，但是即便是优秀的喜剧演员也需要在某个人面前摘下他的面具。随着人们能够相互分担各自内心深处的感受，他们的关系增进了。重要的是相互发现对方的需要。如果你能真正地与某个人交谈，这表明你乐于与此人分担你的想法。

你们能够具有共同的兴趣

共同的兴趣可以使人们聚在一起。虽然从表面上看这似乎是开始一种关系的非人格原因，但往往并非如此。某些共同的活动和兴趣可能意味着两个人有某种极其相似的东西。而且，这种相似的东西是一种坚实的基础。共同喜欢同一体育项目，同一音乐、同一科目或同一组织可使两个人具有一种共同的基础，去轻松地愉快地建立关系。

你的伙伴具有关键的特点

除了以上需要你们两个人共同具备的因素之外，你可能希望在你的恋人身上发现某些其他特点。这些特点表明他能够使关系不断地发展：

- 灵活性：他能否讲出诸如此类的话：“我从未想到这一点。我也能明白你的意思，我愿意一同去干”。还是他总是这样说：“不，你错了。我要照自己的方式去干”。

- 理解：他能否领悟你的感受值得考虑，即便与他的感受不同？

- 自我意识和表达：他能否表达他真诚的感情？他能否检查自己的行为并且说：“噢！我想我

确实做了伤你心的事情。我想我是在火头上，”还是说“我觉得这样做是因为……”？

如果没有起码的灵活性，理解和自我意识（就你们双方而言），你可能发现自己卷入了一种无望的、不能健康发展的关系。没有自知之明的人往往没有信心去承认自己何时是对，何时是错，何时不对也不错。他们经常让烦恼留在身边，随它留多长时间都可以……这就是说，如果他们首先不被抛弃的话！

幽默、理解、灵活性和共同的兴趣是重要的，它们表明你与另一个人之间可能存在着某种特殊的东西。有时你的直觉能告诉你去开始一种关系，虽然此时你几乎根本不知道这是因为什么……

最初往往似乎事事如意。我如何能够分辨我是否选错了人？

一般来讲，“错误的”原因（或者说增加了使某人伤心的可能性的原因）往往与你有关，而不是与他有关。你喜欢的并不是他，而喜欢的是他填补了你的需要。

你发觉自己孤独

你刚刚同某人断绝了关系，无法忍受你所感

到的孤独。突然，几个你一直熟悉的人开始对你产生了吸引力。

这里的问题在于，试图以任何人来填补某个曾经极为特殊的人的空位，可能导致一大堆失望和痛苦。

你感到被遗忘了

你认识的每一个人都陪伴某个人，你无法忍受不要某人陪伴的念头。星期五和星期六的晚间聚会每周都有，每个人都与其对象有约，而你被遗忘了。

确实，有某人参加一次双重约会或一次聚会可能会使你感到好受一些。但是当你们两个人单独在一起发展一对一的关系时便可能出现烦恼。如果你们没有任何共同的东西，你们的关系将会停止不前——而且会迅速破裂。

你感到被抛弃了

维姬的故事

史蒂文在舞会之后即刻同我断绝了关系。我无法相信这是真的。窘迫和伤心几乎令人无法忍受……尤其是因为人人都可以看到他整夜地与帕蒂调情。

一个星期之后，萨姆邀我出去；一次约会之后我们两个人突然进入了一种热烈的关系。一个月之后，我明白我十分痛苦，萨姆也同样感到十分痛苦。我并不是为萨姆而来的。

另一个人与你突然断绝关系之后，你即刻与某人约会，似乎是以一种极好的方式告诉他，“我对你无所谓。我可以喜欢其他人。”但是这样做，有着一个严重的问题。你的自尊绝不应该如此紧密地与另一个人对你的接受联系在一起。为了使你自己感到好受而去利用另外一个人是危险的。当关系结束时，你会发觉自己感到难受，不仅是为你的所失而难受，而且为你自己而难受！

你要证明某种东西

卷入似乎是一种好方法，证明你或你建立关系的能力没有任何不正常之处。

当然，孑然一身并不意味着你有什么“不正常”。但是有时你容易产生这种感觉。当你得不到你的朋友们能够享有的某种东西时，你感到可怕。当你的朋友们找到了某个特殊的人而你却没有，这也会使你感到可怕。如果你最近与某人断绝了关系而你的其他朋友们仍与恋人情意绵绵，孤独之感可能会使你濒临崩溃。但是，设法去记住，有时决裂或依靠自己可证明你是正常的。让

事情结束需要力量。依靠自己需要自立、勇气和信心。

追 求

你想要“得到”某个人，虽然你可能甚至还不知道他是谁。然而你却无法摆脱这种念头。

有时你可能需要向自己证明能够得到自己所需要的。这是一个自我问题。但是只是为了卷入而将自己置入一种关系中，容易使你忘掉你对伙伴的认识。对你产生刺激的是胜利而不是奖品。所以，当追求结束，现实——一种关系——到来时，往往事与愿违。此时，要想不致使某人伤心地结束关系往往为时过晚。

这些导致你卷入的“错误”原因最初往往难以看出。你的其他需要可能过于强烈。如果你察觉到自己的动机有问题……则会设法悠着点。你可能避免不了痛苦，但是一分伤心固然比十分伤心好。此外，一种在不稳定的基础上开始的关系可能容易变成令人百思不得其解的魔术。

肉体诱惑力是怎么回事？它总是使我感到如此“情意绵绵”！

肉体诱惑力是两个人之间的一种非常强有力的东西。它可以使两个人希望形影不离共渡所有时间。但是这种诱惑力与每个人内心的真实面目

没有多大关系。既然决定你们将具有的关系的性质的是一个人内心的东西，那么肉体诱惑力应该被视为一种极其重要的东西——但不是最后的遗言。

为了变得亲密每个人都需要以不同的方式发展关系。当然，由于某人对你有吸引力而与他约会并无过错可言。事实上，这是极为自然的。但是，危险在于，在你尚无机会了解他之前就过快地与他过于缠绵。在你们的肉体亲昵的那种令人激动的新奇之感消逝之后，你期望将有一种强烈的感情亲密出现。但是，感情的联结并不是如此萌发的。感情的联结与肉体关系不同，它是按不同的速度和出于不同的原因发展的。所以，当肉体上亲近的人们开始寻求与之相配的心心相印时，往往发现自己一无所获。有时，如果你们再忍受一段时间，这种亲近有所发展。但是这是痛苦的，不知所措地在那里等待是令人迷惑而失望的。于是两人分道扬镳。

肉体诱惑力并非比其他任何吸引力更真诚或更真实。有时肉体诱惑力似乎是有花而无果。

如果我认为他对我合适而他
不认为我对他合适怎么办？

沃伦的故事