

都市女性心理丛书

亲密的艺

THE DANCE OF INTIMACY

(美) 哈利雅特·勒纳博士◎著 施承孙 侯玉波 侯卫群◎译

你可以与别人更亲近

中国大百科全书出版社

272

都市女性心理丛书

亲密的艺术

[美]哈丽雅特·勒纳博士 著
施承孙 侯玉波 侯卫群 译

中国大百科全书出版社

北 京

总编辑:徐惟诚

社长:田胜立

【京】图字:01-2001-4484号

The Dance of Intimacy: A Woman's Guide to Courageous Acts of Change in Key Relationships

Copyright © 1989 by Harriet Lerner

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback copyright © 2001 by Encyclopedia of China Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc. (USA)

through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

本书之中文简体字版由中国大百科全书出版社与美国 HarperCollins 出版集团合作出版。

未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目(CIP)数据

亲密的艺术/(美)勒纳著;施承孙等译. —北京:中国大百科全书出版社,2003.1

(都市女性心理丛书)

ISBN 7-5000-6713-5/C·23

I. 亲... II. ①勒... ②施... III. 妇女心理学—通俗读物

IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092751 号

策划人:阿去克

丛书责编:杨寅辉

责任编辑:杨寅辉

责任印制:崇玉书

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码:100037 电话:010-68314918)

<http://www.epch.com.cn>

新华书店经销

河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张 8.5 字数 154 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册

定价:17.00 元

目 录

致 谢	1
第一章 追求亲密:女性的任务?	1
第二章 改变的挑战.....	12
第三章 改变自我的代价	23
第四章 焦虑重现:命名问题.....	42
第五章 面对疏远关系.....	61
第六章 解决分歧.....	82
第七章 界定底线	102
第八章 理解功能过度.....	120
第九章 改变观念的过程是棘手问题	144
第十章 处理三角关系.....	166
第十一章 勇敢的新举动:琳达的故事	186
第十二章 我们的母亲/她的母亲/我们自己	208
第十三章 自我专注的回顾:亲密关系的建立	228

结束语 252

附录:制作遗传图表.....254

■■■ 第一章 追求亲密：女性的任务？

某一天，当我正在整理我的小屋时，突然发现了自己在威斯康辛大学上大二时写的一首诗。我依稀记得，这是当年那段短暂的恋情鼓舞我写下的感受。那段恋情在我们俩还不知道什么事情将会发生之前，便已从开始时的炽热，转变成一道不可逾越的鸿沟。

紧依在君怀
与君心相契
君心知我心
情爱互相融
可叹背道驰
转眼成陌路

诗和恋情都不值得留恋，当这段充满喜悦的初恋破裂之时，这首诗并没有表达出我所感受的痛苦。但是我从中悟出了什么是亲密，什么不是亲密。

一句法国谚语告诉我们：“万事开头皆美妙”，不过亲密并不是一开始就是“维可牢阶段”式的关系。在维持一段“相当时间”的关系之后（不管是必须的，还是自愿的），我们的亲密能力便会受到考验。而正是在长期的关系中，我们才被要求去协调疏远和亲密之间微妙的平衡；并且，当关系出现矛盾时，我们还要去面对维持双方关系的挑战，而不

致使关系受到伤害。

尽管亲密和亲热这两个词有着质的区别，但在我们的文化中，两者常常混淆不清。亲热的感觉，无论是多么积极，几乎不能当作是真诚和恒久的亲密关系的判断标准。事实上，亲热的感觉可能会妨碍我们仔细而客观地看待在生活中与我们关系重要的人之间，所发生的互动关系。正如我在诗中所描绘的亲热关系，很容易引起强烈的疏远，或强烈的冲突，或诸如此类的情况。

尽管我们当中的一些人，可能会把亲密关系等同于“男欢女爱”。然而，亲密关系所面临的挑战，并不只局限于某些人、婚姻关系或浪漫恋情。一个人所做出的最初承诺，只是反映了这样一个机会，即你在这个世界中，有了彼此相亲相爱的更大可能性。

无论你本人对亲密关系是如何下定义，本书的目的都是为了对你的定义提出挑战，并提高你对亲密关系的认识。这本书不是用来教你如何获得他人的爱慕，也不是一本恋爱指南，它甚至不是关于人们的话语中所透露出来的那种寻常和即时的亲密感觉。当然，它更不是一本如何改变他人的书（那是不可能的）。本书只是阐述了如何做负责且持久的改变，以提高我们在长期的关系中，建立真正的亲密关系的能力。



对我们的关系下定义

让我们试着对“亲密关系”下一个比较明确的定义。亲密关系有什么具体要求呢？

对尚未深入了解的人来说，亲密关系的意思是在某种人际关系中，你可以做你自己而不必伪装，并且还允许别人有同样的行为。“做你自己”要求我们对与我们息息相关的事情畅所欲言，也要求我们在面对重要感情问题时，有一个清晰的立场；并且还要求我们在一种关系中，能澄清我们所能接受的和所能忍受的限度。“允许其他人做同样的事情”，意思是，我们能与那些在想法、感受和信念上和我们有差异的人，保持情感上的接触，并且不需要去改变、说服或纠正别人。

一种亲密的关系，不需要任何一方保持沉默，无私奉献，或者违背自我；而且，任何一方都能以一种平等的态度表达自己的优点和缺点、长处和短处。

当然，要把握独立（我）和联结（我们）之间的平衡，是一件不容易的事。不过，我不想用枯燥的理论来阐明它。在这种极其复杂的情形下，本书特以审视女性在生命里的转折点为主题，讲述女性对亲密关系感到痛苦和这种关系恶化之时，要勇敢地对自己的生活步调作出改变。本书以案例的形式阐述各种改变，这些改变以指引一个更完整和独立的

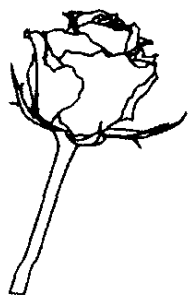
“自我”为方向；同时，这些改变也为一个更亲密的和更令人满意的“我们”提供了基础。然而，每一个案例中的改变决非是轻松或舒适的。

在下面的篇章中，我们将继续讨论一个新的和更复杂的亲密关系定义；同时，我们将对改变的方针展开讨论，这些改变的方针建立在一个坚实的理论基础之上——即亲密关系的模式如何运行，以及他们为什么会陷入困境的理论。对于为了改变所采取的勇敢对策，我们也将仔细探讨。

“改变使得一切不大相同”，对我们生活中关系重要的人物所采取的特定行为，将会深刻地影响我们的自我意识，以及影响我们怎样去处理与其他人的亲密关系。我们的目标，是在与他人的关系中，不以牺牲自我为代价；在保持“自我”中，也不以牺牲他人为代价。这是一个高要求的目标，或者更精确地说，这是一个终身的挑战。但这正是亲密关系的核心和灵魂。

做一个行动者

我认为，女人应该抱着一种健康的怀疑观，去接近各种塑造自我的书，也包括这本书。人们一直劝说我们要改变自己，从而变成更好的妻子、情人或妈妈，对男人产生更大的吸引力从而减少对他们的依赖，能协调好家庭和工作之间的关系，或者拥有更加理想的身材，等等。已经有足够多的



书，告诫那些爱得太深，或者还不够深，或者以一种错误方式去爱，或者愚蠢地选择了对象的女性。当然，我们并不需要更多相同的东西。然而，为了我们自己，我们还是需要在改变主要的人际关系中，扮演更具效力的行动者。

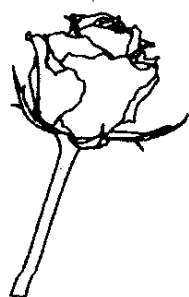
或许，首先应该花费时间去思索一下，为什么改变关系如同换尿布一样，被认为是女性的主要工作。关心人际关系、研究人际关系及提高我们处理人际关系的技巧，已经习惯性地成为女性从事的主要领域。当某个问题出现差错时，女性通常首先去感受痛苦，去寻求帮助，并且试图开始改变。这并不是说女人比男人更需要友谊。与民间神话相反，研究表明，女性独处时通常比她们的异性伴侣过得更好，然而在婚姻中，女性的益处远远少于男性。可是，男人看起来不很关心提高或改善他们以前所拥有的关系，男人很少有心去改进人际关系的技巧，除非这样做将会有助于他们的晋升，或者是他们的工作所需。

这种事实的存在，我们可能会问自己一些难题：为什么女性如此在乎提高她们的交际能力，尤其是与男人的交往？为什么男人相对来说不在乎？为了解这种差异的起源，让我们看看传统的爱和婚姻，因为在这一点上，男女“关系任务”的不平衡最为显著。

女性是专家

我生长在这样一个时代，交际能力对女孩和女性来说几乎就是生存的工具。这种游戏规则简单明了，男人必须寻找他们的财富，女人必须寻找她们的男人。一个男人的工作，是在这个世界上做出他们自己的一番事业；一个女人的工作，是找到她自己心目中的成功男人。不管我们自己拥有什么样的工作计划，这仍然是两性之间最根深蒂固的差别。男人一定是某个人，女人必须找到某个人。“找到某个人”的工作也不是轻而易举的。我和我的大学朋友对男人的讨论所花费的精力，远远超过我们在学术研究上所花费的精力。

今天，女人不再只被限制于与男人及孩子的关系上，然而我们仍然得虔诚地钻研人际关系问题。尽管，我们女性兴趣中有某种对生物研究的倾向，并且习惯于钻研这些相互反应的细微差别；但是，我们在这方面的智慧，并不是X染色体所带来的“女性的直觉”所产生的。然而，更确切地说，在统治者与被统治者之间，占统治地位的人总是对处于被统治地位的人以及他们的文化，有更深刻而伟大的了解，而这往往更胜于统治者对被统治者的了解。例如，黑人知道许多关于白人文化以及人际关系的制度和角色，而白人对黑人并不拥有相似的敏感和了解。



女性一旦拥有了“勾引”、“引诱”、“捕获”丈夫的交际能力之后，她们的丈夫将为她们提供经济保障和社会地位。即使是一个现代女性，若不具备这种能力，其地位根本不会发生任何改变。我们的许多成功因素，仍然依靠于我们对“男性文化”的适应，我们取悦男人的能力，以及我们对自己所在环境中阳刚之气的男性价值的承认所做的准备。例如，就我自己的职业而言，这些技能和我运用这些技能的意愿，影响到是否我的论文将会被专业报社接受，是否我的职位将有所晋升，并且我的事业将被理解成是琐碎的事情还是伟大的事业。在最近的这次女权运动之前，为使女性的理想在法律上有效并且得到传播，为了阐明什么是重要的，妇女要完全依靠男人。无论我们是在家工作，在“粉领居民区工作”，还是在有实权阶级的最高层工作，女性都不可能轻易地远离男人或者忽略他们的心理。甚至在今天，一个失去丈夫的女人同样也有可能失去她的社会地位，以及她（她的孩子）与丈夫在一起时的生活标准。

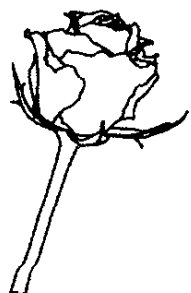
毕竟，我们的社会仍然没有公平地对待一个没有男性伴侣的女人，尽管事实上一个好男人实在很难找到，甚至当我们变得更老更成熟时更是如此。吸取了“有半个面包总比没有好”（有一个男人总比没有男人好）这个教训后，我们可能会降低我们的标准，我们以后会生活得更舒服。然后，我们可能会把我们的精力放在设法改变男人上面，然而，事实

并不一定与我们花费的精力成正比。要求自己的伴侣去改变，就如同拼命去追逐一个松鼠，并想与它交朋友一样。

从女性的从属地位来谈人际关系的发展，那并不能说明我们的感觉是荒谬的、极端的或错误的。相反，亲密和爱恋的价值是一项资产而不是一种债务。确实，女性对一种关系的承诺，是我们值得骄傲的财产和力量的一部分。然而，当我们混淆了赢得认可和亲密关系时，当我们把亲密的友谊看作是我们自尊的根本时，当我们以自我为代价去建立某种关系时，我们的人际关系就会出现问题。从历史的角度来讲，女性已经学会了为“我们”去牺牲“我”，就如同鼓励男性要牺牲“我们”来完成“我”一样。

男人真不关心

男人很少会成为改变他们亲密关系的专家，因为他们认为没有必要这样做。女人经常在男女关系方面要求得极少，无论是近在手头的感情培养问题，还是谁来打扫厨房的问题。我们可能会要求一个情人或丈夫做一些小小的改变，我们也可以容忍他们的行为举止和生活安排，而这些都是我们在与女性朋友的交往中所做不到的。父母对他们的儿子在人际交往上的期望，也小于对他们女儿的期望（男孩终究是男孩），正如孩子们也很少指望他们的父亲一样。直到我们为了更多地指望与男人呆在一起，或期望继续与他们像往常一



样共事时，男人才将感觉到他们有必要改变，或者才开始关心这个问题。

在婚姻方面，男人和女人在改变关系上的差别更是与日俱增。爸爸不需要注意小萨姆的运动鞋上是否破了几个洞，甚至不需要关心他妈妈的生日快要到了，只要他的妻子去着手处理这种疏漏，并且去解决这个问题就好了。男人也没有必要投入更多的精力去考虑如何招待他们来访的父母，只要他的妻子为他的父母安排好吃住玩，并确保厕所里还有卫生纸就行了。所有这些，只要女人能替男人发挥作用的话，男人就没有必要改变。

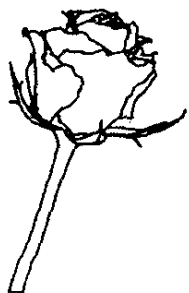
男人经常感到不知所措，他们不知道怎样才能成为亲密关系方面的专家，尽管他们的忧虑可能被漠然或冷淡所掩饰。许多男人会被培养成缺乏男性气质的人，因为养育他们的是缺乏情感或物质而著称的父亲和特具“女性”本质和特征的全职母亲。根据旧的“家庭”定义，家庭并不是训练男人与他人做感性交流时，能发展出一种澄清男性自我观念的好场所。当情况变得不妙时，男人宁愿远离他的伴侣（或再找一个新的），也不愿为了改变而努力奋斗。

最终（或许是最重要的），男性往往不会从他们在人际关系中所付出的得到回报。在我们这个生产价值导向的社会里，那些由于太注重私人家庭关系，而少做了一个生意，少会见了一位客户或少写了一篇文章的男人是得不到奖赏的。

在我的同行中流传着这样一个笑话，一个心理分析学家的儿子公开声称，他长大后想成为一个“病人”。这个小男孩解释道：“那样的话，我一周将能有五次机会去见我的父亲！”这样的笑话竟被那些专心致志于他们的工作的男人毫不掩饰地骄傲地讲出来，而且，他们并没有为此感到不好意思。然而，有一个事实，那就是那些力求保持一种平衡的生活方式的男人，那些重视他们重要关系的男人，不会得到声誉和赞颂。他们这样做的回报，只能是一些私人的东西。

我认为理解和提高我们与朋友、情人和亲人的亲密关系，不管是对男人还是女人，都是一项最值得去学习的课程。尽管在这本书中我选择了直接与女性对话，但书中的话题也少不了男性。因此，邀请男人读这本书，也是很贴切的。我们大家都是在与其他人的情感接触中成长起来的，并且我们的整个生活都需要这些亲密的关系。只有通过与其他人的接触，我们才能真正地了解自我，从而提高自我。只有通过努力地致力于自我，我们才能提高我们与他人的关系。

当我们远离了我们生活中的重要人物，或者假装不需要他们时，我们就会陷入困境。同样，当一种关系开始恶化而没有给予足够的重视，或者没有尽力去寻求新的可供选择的方法去改变它时，我们也会陷入困境。幸运的是，在重要的关系中，我们学习改变的方法永不嫌晚。而在最初的转变行程中，我们所做的和我们所引起的最初反应，也许会让我们



感到恐惧、失望、生气和非常孤立，就像生活中的许多事情一样，短期的吃苦是为了长期的享受。

■■■ 第二章 改变的挑战

“改变”的问题是本书探讨的核心。然而，我并不希望你从中获得一种“变得亲密(getting close)”的技巧，而是想让你比自己想像中的更了解改变中的原动力。

为什么要改变呢？在我们的重要关系中，只有通过努力地自我成长和重新认识自我，才能真正地提高我们处理亲密关系的能力。就是这么简单，没有别的方法。

改变还是不改变

在这个飞速变化的社会中，我们能够确定，只有两件事情永远不会改变——愿意改变和害怕改变。愿意改变，激发我们寻求帮助；害怕改变，激发我们抗拒我们所寻求的帮助。

有这样一个故事：一个新英格兰农夫，被要求参加一个即将到来的县级会议，这位农夫问：“为什么要我参加这个会议呢？出席会议将能给我带来什么好处？”有人热情地回答他：“哦，这个会议将教你怎样成为一个更好的农夫。”这个农夫思考了一会儿，然后说：“如果现在我还不算是一个好农夫的话，我何必还要去学如何才能成为一个更好的农夫呢？”

面对改变，我们每一个人都会感到极为矛盾。当我们没

