



文汇报丛·深度探访

[美] 纳撒尼尔·布兰登 著
孙尚奇 译

罗曼蒂克心理学

THE PSYCHOLOGY OF ROMANTIC LOVE

Nathaniel Branden

罗曼蒂克爱情的特性是什么？两性关系如何才能成为自我发现的途径？成熟与不成熟爱情的不同是什么？性在其中充当了什么角色？罗曼蒂克爱情就需要性专一吗？我们又如何面对情爱中的嫉妒……作者认为：罗曼蒂克爱情不是幻觉，而是一个证实我们存在的机会，是一种历险，一种挑战，是我们许多人升华自我走向成熟征程中不可或缺的一条重要路径。



文匯出版社



文汇报译丛 · 深度探访

[美] 纳撒尼尔·布兰登 著

孙尚奇 译

罗曼蒂克心理学



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

罗曼蒂克心理学/[美]布兰登著;孙尚奇译.—上海:文汇出版社,2003.5

ISBN 7-80676-356-2

I. 罗... II. ①布...②孙... III. 社会心理学
IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003304 号

图字:09-2002-352 号

Copyright:© 1980 by Nathaniel Branden, Ph. D.

This edition arranged with SOBEL WEBER ASSOCIATES INC. (SWA)
through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright:

2003 WENHUI PRESS

All rights reserved.

罗曼蒂克心理学

著者/[美]纳撒尼尔·布兰登

译者/孙尚奇

责任编辑/陈今夫

封面装帧/周夏萍

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经销/全国新华书店

印刷装订/上海浦东北联印刷厂

版次/2003 年 5 月第 1 版

印次/2003 年 5 月第 1 次印刷

开本/850×1168 1/32

字数/125 千

印张/6.5

印数/1—6000

书号/ISBN 7-80676-356-2/G·182

定价/16.00 元

引 言

罗曼蒂克爱情所产生的激情既令人如醉如痴,也让人痛苦万分。只是迄今为止,我们对这种称之为爱情的男女之间的关系,依然知之甚少。对某些人来说,它只是一种短暂的疯狂,犹如暴风雨般,情感转瞬即逝;而对另一些人,爱情却是一个永远也不能抵达的圣地,她会留下生命中一段能时常回忆的美丽。

许多人在目睹和亲历了罗曼蒂克中的悲剧后认为,爱情只是一个错误的希冀。于是越来越多的人不再愿意承担爱情的私密和脆弱,转而发展其不负有责任和不需要承诺的两性关系,有些人甚至连激情也不复存在。心理学家、社会学家、人类学家也加入了对罗曼蒂克爱情的指责行列,他们认为那种“激情是形成永恒情感的基础”的看法是一种天真的幻觉,它只是现代西方文化的神经质产物而已。

人们带着对未来的美好希望,以真诚的爱开始与异性相处。然而随着时间的推移,这种关系却最终分崩离析,

留下许多痛苦和迷惘。当他们追溯相处的日子,发觉彼此曾经是那样地相亲相爱,于是他们百思不得其解:这一切是如何失去的?早知今日,何必当初?他们觉得,如果这种赤诚的爱都会死亡,那么还有什么爱会永久?世上有真爱吗?也许该到了把孩提时代过家家时的梦幻结束的时候了。直到某一天,他们连这些问题都不再想起时,就表示折磨已经远去,剩下的只有麻木。他们会在某些时候这样安慰自己:这种麻木意味着成熟。确实,在我们的文化中,许多人就是这样来慰藉自己的。

不过人们依旧会去爱。生而复死,死而又复生,犹如生命永不停息。人生的舞台依旧热闹。人们还会受着莫名激动的驱使,努力向着很少有人达到的尽善尽美的境地迈进,他们对未来可能出现的任何希望都不会破灭。

其实,这种希望的存在实际是人们内心需求的一种反映,但这种需求又是什么呢?是什么让我们内心的欲望如此地持久?又是什么阻隔在我们与爱的完满之间?在我们爱的旅程中,这些都是我们要去回答的问题。

我写本书是我有这样一个信念:罗曼蒂克爱情不是幻觉,而是一个证实我们存在的机会,是一种历险,是一种挑战。我还认为,为爱痴狂是我们情感生活中的正常现象。我从不把罗曼蒂克爱情看作是年轻人的特权,当然它也不是某些文学作品中的理想。我认为罗曼蒂克爱情是我们许多人走向自我成熟和提高过程中所不可或缺的一个组成部分,它的重要性远远超出了我们一般的认可范围。这就是本书的中心话题之一。

人与人之间有许多不同种类的爱。本书所谈的罗曼蒂克之爱情是指：男女之间在精神上、情感上以及性方面产生的强烈依恋。它是一方对另一方高度认可的反映。

如果一对男女没有亲历过强烈的感情倾慕，我不认为他们具有罗曼蒂克；如果双方没有精神上的依恋，没有心灵的交流，没有互相对价值观念和外貌的深深吸引，我也不把他们看作是罗曼蒂克；如果没有情感的投入，没有性爱的吸引，没有互相的羡慕，我都不认为他们产生了罗曼蒂克的爱情。

我们在谈论爱情、性爱和两性关系时的一些观点，大多是基于一些个人的讲述，而由此，我们的生存环境决定了我们的观点。当某个心理学家大谈爱情时，他不可避免地会同他生活圈的整个环境密切相关。但这并不意味着这些观点就是主观武断的或者不具有普遍性。恰恰相反，这些观点不仅反映了我们心理学家浪漫的一个侧面，而且可以说植根于我们大家内心的深处（意识到或没有意识到），并在那里生根发芽，最终产生我们自身的情感、价值观和对爱情的结论。

如果我自己没有与帕特丽西娅·布兰登 15 年的深爱，可能也就没有本书现在的观点。她 1977 年死于一次意外溺水。就在事发那天早晨，我们还在床上互诉衷肠，享受着做爱带来的忘我乐趣。15 年来，她让我的世界充满了快乐。我这样的经历自然会使我反对同事们如下一种观点，在他们看来，罗曼蒂克爱情似乎必然会在它达到顶峰后几个月（或几周内）内死去。

撇开我的事情不谈。本书的大量资料主要来自两方面：一是解释和研究不同历史和文化背景下的男女关系的个案，二是我个人多年来作为心理医生和婚姻咨询师所收集到的资料。在过去的 25 年里，我大约接触过数千人，他们都为获得性和爱情的完满苦苦挣扎着，而他们往往又是自己毁坏了这一切。他们让我感悟到了许多，包括男女交往中为什么会有这么多的失败、痛苦和磨难。最近我又在全国建立一批短期工作站，它的主题是“罗曼蒂克爱情中的自尊艺术”。在这个项目中，我可以有更多的机会来证实我在本书中提到的一些观念和结论。

我们应该知道，在过去的大部分年代里，人们并不接受罗曼蒂克爱情是婚姻的基础和一种理想这种观点，而在当代的许多其他地域文化中，可谓依然如此。只是在过去的几十年里，在一些非西方文化传统的国家，受过教育的阶层中的一部分人，为了摆脱家庭包办婚姻而向往西方的理念，他们才把罗曼蒂克作为追求完美爱情的理想。在欧洲，罗曼蒂克有着更长的历史传统，然而，即使如此，把罗曼蒂克爱情视为婚姻的必备基础这种观点也没有像在美式文化中那样被他们广泛接受。本书中所谈到的罗曼蒂克的爱情，自然不只是美式的理念，但相对来说，美式的罗曼蒂克可能更接近本书的观点。

20 世纪成长起来的北美年轻人，理所当然地认可异性在自己生活中的重要性。他们认为两性应该是自觉自愿地生活在一起，这样就可以从自己选定的心上人那里得到幸福。追求幸福是人与生俱来的神圣权利，是完全正常的

生命行为。因此,他们考虑选择异性的首要条件是彼此的爱情,而不是社会、家庭或是经济方面的条件。同样,也没有任何人,包括家庭、朋友、教会、政府能够干预这种事情。自然,他们选择共同生活的那个人也一定是他们希望能够共同达到性满足的人。

综观人类历史,上述言论长久地被指责为是离经叛道和奇谈怪论。

为此,我在本书的第一章将简要介绍西方世界有关爱与两性关系的观点,以及它从出现直至现在流行的演化过程。之所以要作这样一个历史回顾,是为了能够对我们的价值观及其来龙去脉有一个全面的了解。这些价值观至今依然存在于我们的头脑里,并从负面影响着两性间的幸福。

在第二章,我们将从社会历史层面转入心理学层面,即不是从时间跨度上来理解罗曼蒂克爱情的本质,而是从人类本性的角度去理解它。我们将了解产生罗曼蒂克爱情渴望时的一些基本心理欲求,由此我们就可以进一步理解爱情中大喜大悲的深层心理。

在第三章中,我们将探讨影响我们选择情侣的基本因素,也就是讨论“爱是什么”和“爱为什么产生”这样一些问题。

第四章将回答“爱为何而生,又为何而亡”。我们还将心理学层面探求我们需要什么样的罗曼蒂克爱情,以及怎样应对它。我们将描述决定爱的完美和破裂的一些因素,进一步对这方面成功和失败的问题进行剖析。

本书既非爱情手册也非性生活手册。我们也无意给你在爱情和性生活方面提什么建议,虽然在有意无意中也会涉及到“怎么办”。本书的目的是让我们能明明白白地去爱,也就是能对爱情理解得更充分,让所有年龄段的男女都能接受这样一个观点:即罗曼蒂克爱情是一种现实的、值得去做的事情。

目 录

引 言	(1)
-----------	-----

第一章 罗曼蒂克爱情的演化	(1)
---------------------	-----

开场白:爱情和反抗

历史的回望:渐进的过程

集体意识:非个体性

希腊理念:精神之爱

罗马现象:走向极端

基督之言:无性爱情

贵族之恋:爱情前奏

从文艺复兴到启蒙运动:世俗爱情

工业主义,资本主义,两性关系的新视野

浪漫主义文学的影响

十九世纪:“驯服”的罗曼蒂克

美式理念:个人主义与罗曼蒂克

对罗曼蒂克爱情的批判
关于罗曼蒂克爱情的争论
关于人的潜能运动
需求:罗曼蒂克爱情的新理念

第二章 罗曼蒂克爱情的本源 (45)

开场白:自我为先
走近爱情
父母与孩子间的爱:一个特例
爱的需求和欲望
罗曼蒂克爱情的核心:马特尼可原则
生活中的性
男女之间
罗曼蒂克爱情的反应

第三章 罗曼蒂克爱情的选择 (83)

开场白:似曾相识般的感动
生活感受
取长补短
不成熟的爱
奇特的差异:节律与能量
私密的爱情

第四章 罗曼蒂克爱情的挑战 (106)

开场白:前方的挑战	
自尊	
自主	
现实浪漫主义	
互相自我公开:共同生活的方法	
情感交流	
投射可视	
间奏:亲昵体验	
培育爱情	
爱情与自私	
性为情所致	
欣赏	
勇气	
结婚、离婚和天长地久	
间奏:过程与形式	
性专一	
嫉妒	
孩子与罗曼蒂克爱情	
保留一份致远的感觉	
最后的挑战:永恒与变化	

尾声:关于爱情的最后赠言	(193)
--------------------	-------

第一章 罗曼蒂克爱情的演化

开场白：爱情和反抗

男女之间的爱情故事古已有之，描写爱情的文学作品历来是我们文化遗产瑰宝中的一部分。兰思罗特与格文娜维尔、艾洛伊丝与阿伯拉尔、罗密欧与朱丽叶，这些伟大的故事被我们作为灵与肉的典范而传颂。但这些故事都可以看作是悲剧——就是那种能给人以思索的悲剧故事。

人们为这些爱情故事而感动，并不是因为这些爱侣们代表着他们所处的那个时代，相反，他们几乎都是时代的叛逆者，他们向社会和道德的习俗挑战，却最终被习俗所击败，这才使他们具有了悲剧色彩。

提出这些故事的悲剧的本质，是要想说明这样一个事实：在他们生活的那个时代，罗曼蒂克的爱情并没有被看作是“正常的”的生活方式，他们彼此的爱情诺言是对当时

的社会和文化理念的一种挑战。就如我们所见,罗曼蒂克的理念常常站在历史的对立面。这是因为,首先,它是个人主义的,它过多地注重人与人的不同和个人选择的重要性,而抛开了人类是一个可以互相替代的集体这样的观点。其次,罗曼蒂克爱情还是自私的,这不只是指它的小气和敏感,因为从哲学意义上讲,利己主义是指把自我实现和个人幸福作为生活的目标,而罗曼蒂克的爱情的原动力正是来自对个人幸福的强烈渴求。

在灵与肉愉悦的结合中,在浪漫与平凡的生活中,罗曼蒂克爱情无疑就成了生活能够提供的一种激情和至高的幸福了。

我们在引言中给出了罗曼蒂克爱情的定义:“男女之间在精神上、情感上以及性方面产生的强烈依恋。它是一方对另一方高度认可的反映。”这句话包含了爱情所有的要素,它们将随我们讨论的逐步深入而日显重要。尤其是我们将会惊喜地发现,个人主义和罗曼蒂克竟是如此紧密地联系在一起,就此,我们要对自私作重新评价,要摒弃一些习惯思维,要知道,对于我们的安宁生活而言,明智的、聪明的和开明的自私有多么的重要;对于罗曼蒂克而言,承认并尊重自利又是其存在和确定的必然条件。

心灵之声只有情侣们在他们独自的空间里才能聆听、才能分享,他人或是集体或是社会都没有这种权利。具备去聆听这美妙之声的勇气,并尊敬它,这是罗曼蒂克爱情的先决条件之一。

历史的回望：渐进的过程

两性关系的演化是人类知觉意识演化的一部分。我们承载着过去，既有财富，又有包袱。如果我们不了解历史，不了解我们自身进步的历程，我们这些当代人就不可能充分了解横亘在我们心灵里、并妨碍我们得到幸福的障碍物是什么。

如果我们能跨越历史的长河来观察两性关系的发展，我们就会发现，它如同人类进化一样，经历着运动、变化、前进、后退、曲折的螺旋式渐进的过程。一个罗曼蒂克的理性观念的产生需要很长的历史历程。以下所作的简单的回顾就是为了帮助我们了解这个进程的步伐，并截取其中一些超越时间的永恒片段。无论我们审视什么时代、什么文化，我们都不可避免地要审视我们自己。那就让我们开始吧。

集体意识：非个体性

人类社会初期，在畜牧和农耕社会里，决定人们结合的要素是经济，或者说是功利，而不是爱。组成家庭的首要目的是为了得到更好更多的生存机会，在这种情况下，男女之间的关系更多地是从劳动需要的角度来考虑的，如狩猎、搏杀、种植、抚养孩子等，而不是从“爱情”或是“亲密”的感情需求出发的。我们可以肯定，在原始社会，罗曼蒂克的理念是根本不存在的，占主要地位的是部落的生

存。个人完全要服从全体的需要,这就是“集体意识”的基本含义。个性无从谈起,个人的情感依托也是如此*。

人类学家对本世纪依然存在的这种社会形态的研究也支持这种推论。莫顿·韩特(1960)写道:

总体上,宗族体系和最原始的社会中都提供一种规模化的亲昵和泛爱行为;这些人缺乏对个体差别的关注,因此也就不会产生像现在西方流行的那种个性化的爱情;许多研究者都提到这种社会中对爱的淡漠及认为爱具有可交换性的想法。人类学家安得鲁·理查德博士曾在20世纪30年代在罗得西亚北部本巴族地区生活过。一次,他给族人讲述了一个英国的民间故事,说的是某个王子为了得到他所钟爱的少女,跋山涉水、伏魔降妖,备受艰辛。这群人听后一脸的迷惑,无人吭声。最终还是族内的老人发了话:“他为什么不换个女孩?”

玛格丽特·米德有关萨摩亚人的著名研究也发现,在这种社会生存方式下,个体之间的深度感情交流是罕见的,但混乱而短期的性关系却被普遍认可。在早期文化的性习俗中,特别令人不安甚至遭到反对的正是由爱(我们

* 因为在这个阶段,人的生存主要依赖于身体条件,男女分工也是由此而定。男人有力,而女人需要保护,特别是在她们怀孕和哺乳期,由此产生了性别的平等和女性的从属地位。

姑且这样称之)而产生的性关系。事实上,对大多数人而言,缺乏感情的因素,其必然结果便是使性行为越来越趋向随意。

拉特雷·泰勒(1973)这样写道:

在特罗布里恩群岛,成人并不在乎孩子们过早地有性行为。这些青少年可能会与他们并不爱的人睡觉。如果他们相爱了,性关系反而会结束,因为情人在一起是有失面子的事情,也会遭人唾骂。

在那个社会里,爱情一旦出现就会受到严格的管制。(当然,许多案例中没有与我们所说的“爱情”相近的词。)对于部落以及他们的权威而言,两性之间的激烈感情被视为洪水猛兽。

我们需要指出的是这个问题不是因为原始而造成的,它是集体意识的产物。据乔治·奥韦尔的描述,在科学技术高度发达的今天,极权国家中的高度集权也会对罗曼蒂克毫不留情。20世纪,在一些地方对渴望“个人生活”公民的专政,以及对所谓“小资情调”的批判等等事情,已是众所周知,就不用我们一一罗列资料了。

集体意识,无论是古代的还是现代的,都认为罗曼蒂克爱情对社会有害,也对部落即社会的安宁产生危害。

希腊理念:精神之爱

在古希腊的文化中,爱情的概念不但已经存在而且还