

红丝带译丛

梁春芳 / 主编

是爱？

还是沉溺？

Is It Love or Is It Addiction?

[美] 布伦达·谢菲尔 / 著
潘绍玺 王宗杰 / 译



提升爱的理念 强化爱的智慧

本书是全美畅销书，作者系美国著名心理治疗专家

是强迫的、依赖的、沉溺的、未成熟的爱情？

是健康的、成熟的、相互依存的爱情？

北方文艺出版社

C913.1
142



梁春芳 / 主编

是爱？ 还是沉溺？

Is It Love or Is It Addiction?

097078

[美] 布伦达·谢菲尔 / 著
潘绍玺 王宗杰 / 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08—99—0091

©1987 by Brenda Schaeffer

©2000 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

红丝带译丛

主编：梁春芳

责任编辑：梁春芳 李相玲

封面设计：杨 群

是爱？还是沉溺？

Shi'ai Haishi Chenni

〔美〕布伦达·谢菲尔 著

潘绍玺 王宗杰 译

北方文艺出版社出版发行

（哈尔滨市道外区大方里小区105号）

黑龙江新华印刷二厂印刷·新华书店经销

开本 850×1168 1/32·印张 7 375·字数 140 千

2000 年 1 月第 1 版·2000 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—5 000

ISBN 7-5317-1258-X/I·1194

定价：12.80 元

永远飘动的“红丝带”

肖 巍

乍一看，便感觉到“红丝带译丛”的名字起得好。“道行之而成，物谓之而然”，这套丛书似一条飘动的红丝带，超越文化、跨越时空把男女两性的心灵连接起来。

自人类诞生以来，便在探索和追求两性之间的爱与和谐。《诗经》云：“死生契阔，与子成说，执子之手，与子偕老。”西方古代传说中的“阴阳人”被宙斯截成两半之后仍在各自为了对方而叹息，时刻寻求着与对方的交融、拥抱和融为一体。如今，我们已经迈进 21 世纪的门槛，女性主义运动浪潮此起彼伏，现代性的“自我”也在后现代的反光镜下变成了多元的、不确定的、流动的五彩碎片，可即使如此，人们对两性之间爱与和谐的追求仍旧不变。

在世界性的女性主义运动发展中，许多人对女性主义仍抱有种种误解，以为女性主义要把男女两性对立起来，在性别之间展开一场大战，想像着女性主义要创造一个“女性男性化”、“男性女性化”的时代。也有人相信，女性主义者是不想找男人的妇女，因为她们太丑陋；女性主义者是不想要男人的妇女，因为她们是同性恋者；女性主义者是想成为男人的妇女，因为她们想同时获得男女的特权；女性主义者是仇恨男人的妇女，因为她们想通过失去女性的吸引力来“惩罚”男人。然而事实上，女性主义的出现只有一个最朴实的初衷，那就是人类文明的发展，科学技术的进步，市场经济的机制，社会政治生活中民主化的进程，为每

一个人提供了平等和发展的空间。因此,女性也不再满足于自己在传统文化中的社会地位,开始有了新的需求和生活方式。在这种新生活的追求中,她们与自身、与社会、与异性都产生了各种各样的冲突。于是,就有了女性主义运动、女性主义理论,有了人们从各个学科领域为解决这些冲突提出的方案,也就有了我们案头的“红丝带译丛”。

除了对女性主义种种误解之外,在女性主义者内部,人们对女性主义的定义也是争论不休的。然而,从最宽泛的意义上说,女性主义是以消除性别歧视和结束妇女压迫为政治目标的社会运动,以及由此产生的思想和文化革命。女性主义者是指真诚地投身于这一社会运动,并参与其思想文化革命的任何男女。女性主义不是要把女人都变成女性主义者,或者把“女性男性化”和“男性女性化”,而是试图研究性别关系如何透过文化和意识形态被建立起来和维系下去,研究性别的社会文化构成;在飞速发展的社会中,重新思考“男性”或“女性”的含义,根据时代的发展探索两性关系变化的新特点,从而人为地减少两性冲突,使两性关系在新形势下达到新的平衡,新的和谐。“红丝带译丛”目前收入了被称为“美国妇女的马丁·路德·金”的女性主义者贝蒂·弗里丹的三部经典著作——《女性的奥秘》、《女性白皮书》和《非常女人》。如果我们认真地读一下这些书,就会发现,作者是一个和谐和人类进步的积极倡导者,她试图打破性别角色的两极对立,建立更为和谐、健康的两性关系。强调两性之间的平等和关怀,追求一个没有成见、没有歧视、更为公正、更富有人性的理想社会。

女性主义是一个历史范畴,因为性别本身便是一种社会、文化和历史的塑造,每一个社会、每一种文化、每一段历史都可以

成为性别意义的创生者，它恣意按以自己的知识、理念和梦想去想像和设计。性别的意义不会固定于某种模式之中，作为一种现实存在，它永远包含着比自身多得多的内容。人们可以对未来的性别寄托无限梦幻般的理想，但只要这理想还带有歧视和压迫，女性主义就有存在下去的理由；如果这歧视、这压迫消除了，女性主义便会悄然地退出历史舞台。“红丝带译丛”的一些作者所持的女性主义立场无非是在反对性别歧视中不懈地追求着一种新的性别意象。

近距离来看，这套“红丝带译丛”为男女，尤其是女性日常生活中的各种困惑提供了富有建设性的解决方案。让我们先来看女性的事业。无疑地，每个人的成功都与他的“成就动机”紧密联系。心理学的实验研究表明，在一部分女性中存在一种事业成功的心理障碍——逃避成功和恐惧成功。因为她们担心伴随这种成功而来的是被异性和社会的拒绝，担心自己越成功，越独立，就越会失去女性形象，成为失败的妻子和母亲。因而，她们在事业的追求中没有自信，想为男人和家庭孤注一掷。《做一个自信的女人——改变你的观念 改变你的生活》和《不要为男人孤注一掷——悠游在爱的波涛中》两本书向女性阐明这样一个真理：女人永远不能依靠男人来实现自我的完善，必须做一个独立的人；女性是可以创造任何奇迹的人，但前提是需要自己大胆地设计这种创造。我们可以设想，如果占人类总数一半的女性都能充分发挥自己的聪明才智，那么人类将获得一笔多么巨大的财富。由此来说，女性倘若还像从前那样恪守“女性形象”，那么将对人类资源以及其他方面造成多么大的损失。

在现实生活中，人们也不难发现，一些有能力的女人总是处理不好人际关系，无法摆脱事业与家庭的矛盾。《聪明的女人

聪明的选择——找准奉献的尺度》向新世纪的女性揭示：要改变自己以往单方的奉献者和牺牲者的角色，不要盲目地成为他人的负担者，要在人际关系和家庭关系中树立合理的目标，在帮助他人成功的同时为自己创造一种既充满创造力，又悠然闲适的人生。

美国女性主义心理学家卡罗尔·吉利根教授曾在自己的研究中让女性敞开心胸，痛痛快快地谈论自我和道德，谈论自己生活中的各种困境。她的《不同的声音——心理学理论与妇女发展》一书记录了女性的这些声音，并提出一种女性心理发展的理论。她由此成为与“诺贝尔奖”齐名的“格劳迈耶教育奖”的获得者，她的这本著作也成了国际畅销书。由此可见，人们非常期望读到以访谈方式记录他人内心的故事。而“红丝带译丛”中的《男性的自白》在一定程度上可以满足人们的这种需求。这本书真真实实地展示了男性的心理世界，不仅使男性可以分享这些生活体验，也使女性更深入地了解自己伴侣的情感世界。

在人类社会中，爱是创造生活的原动力，它使人类的生命超出了大自然的天作之合，也为每个人的岁月谱上了乐曲。然而，我们仍应分清“是爱？还是沉溺？”用一种积极的方式创造爱情。同时，爱也是人间悲欢离合的编导，使人们遭遇独身之后，难免痛彻肺腑，这时若翻一翻《遭遇独身》定会获得一种“柳暗花明”，“走过去又是一片天”的感觉。

“红丝带译丛”内涵丰富而又实用，值得一读，但由于国情不同，历史不同，文化背景不同，我们要有借鉴地加以吸收。

纵观人类的历史，追求两性之间的爱与和谐是人类永恒的话题——永远飘动的“红丝带”。

1999年岁末于清华园

序 言

《是爱？还是沉溺？》第一版发行迄今已过去十年。它所取得的非凡的成功在许多方面都是一种意想不到的赠予。它为我提供了这个与世界各地广大读者交谈的机会。它使我听到来自各种不同文化背景的人们所讲述的关于爱情关系的故事。更主要的是它使我更加坚信我所写的是一个普遍的主题。地球上每一个角落的人们都在努力建立一种更有意义的爱情关系。我曾经见过一些男人正在努力改变那些使他们因为脆弱而感到羞愧的文化习俗，或者我告诉他们在性沉溺方面的行为是有益于健康的和显示出男子气概的。我见过一些女人正努力唤起人们对身心有害的依附和浪漫地幻想我们在文化上的认可的注意。无论在什么地方，我都遇到一些女人和男人弄不清什么是健康的、成熟的、相互依存的爱情和什么是强迫的、依附的、沉溺的、未成熟的爱情。我已经注意到有很多人因为受到父母、朋友、配偶、社会或文化团体的伤害而抑制他们的爱。人们既渴望又害怕亲密的关系。结果是寂寞、孤独、痛苦、暴力和更多的背叛。

因此，是爱，还是沉溺？答案可能是两者都有一点儿。在这一点上，这本书是给任何想改善重要的爱的关系的人写的，包括他们与孩子、父母、朋友、同事、兄弟姐妹、伴侣、情

是爱？还是沉溺？

人之间的关系。在我的参照框架里，爱的沉溺是一个范围很广的术语，因为它包括男人和女人，既有异性爱又有同性爱，他们已被称为“沉溺者”、“相互沉溺者”、“相互依附者”和“爱情回避者”。这是对独身和结了婚的人来说的。爱的沉溺或许包括或许不包括一种浪漫的兴奋或者性爱的沉溺。

有时候爱情令人感觉很好，有时又令人感觉很糟。往往一个人并不懂得为什么。尽管有关这个问题的自助书籍愈来愈多，爱情关系仍然是一个深奥的秘密。为什么我们被某些东西吸引？为什么即使在遭受一次毁灭性的损失之后我们仍想得到爱情呢？一种爱情关系竟然有那么大的威力以致我们害怕承诺又是为什么呢？难道我不管理理由对错都要保持一种爱情关系吗？为什么改变我们的爱情生活是那么重要？我是在恋爱还是沉溺于一种不良的癖好？这些问题是普遍的并值得找到答案。

作为一个心理治疗专家，我经常要帮助别人减轻感情上的痛苦。人们反复提醒我对于爱的需要是首要的。虽然因亲人的丧失而感到悲伤，但我们仍然感到当一位亲爱的人逝去或一种亲密关系结束的时候，我们似乎仍要保持这种爱。为什么？是因为我们被迫要填补一些神秘的内心需要吗？我们是在用它去回避当代生活所产生的压力的冲击吗？是我们对于一种能达到灵魂沟通的更深层次的需要所做出的反应吗？或者是因为我们在某种程度上相信真诚的、深厚的爱是我们在这种有几分危险的生活中能够依托的惟一永恒不变的感情吗？

爱情关系中的问题并非来源于爱情的性质，真诚的爱

情是充满生命活力的。它是一种无穷无尽的广泛的、令人精力充沛的能量。它不会伤害于人，却能治愈感情上的创伤。问题来自一种对背信弃义所产生的恐惧。这类背信弃义使人们再不那么容易受到爱情的伤害。在受到背信弃义的伤害以后我们变得小心谨慎了。结果是更多戏剧性的而不是亲密的关系。

陷入一种错乱的关系犹如承担了一件令人讨厌的义务或者患上了不断加重的头痛。而且，当我们病倒的时候，我们会感到迷惑不解。我们的富有创造性生活的能力会变得日渐衰退，因为我们把注意力转移到我们的痛苦上。我们迫不得已去找从痛苦中解脱的办法，尽快从我们自身以外寻找某种类型的物质、人和活动。最后的结果往往是患上无法摆脱的疾病和走火入魔的癖好。当这与依恋一个人有关系时，就可能变成一种爱的沉溺。

我们生活在一个独特的时代，一个人在生活中充满了矛盾。许多人都在追求一种幸福的生活。许多人感到心灵里有对一种更深层次的生活的渴望。因而有大量的关于沉溺、爱情关系和自助的事情发生。然而我们在新闻报道中听说，当一位二十四岁的女人跟她的二十九岁的男友结束了被虐待污辱的关系时，她被杀害，面对面被开枪打死，而且她的家人也为他们的生命安全担惊受怕。美国国防部长承认在军队里有百分之六十一的女性受到过性骚扰。家庭暴力事件看来也在不断地增加。作为一种文化，我们在追求幸福安宁的生活的同时，我们却跌进了暴力的深渊，这又是为什么呢？

是爱？还是沉溺？

沉溺治疗和心理健康护理领域受到来自各种媒体、文化批评家和医疗界内部的抨击。一些人认为沉溺模型被用得太广，因而已失去了它作为诊断和治疗人类机能障碍的工具的用途。“内心的孩子”这种概念作为有深远的治疗功能的隐喻变成了在舞台上插科打诨唱独脚戏的演员和“脱口秀”广播节目中尖刻讽刺的话柄。受虐待者被告知他们留在记忆中的事情是想像出来的怪念头。我们的社会继续花在助长和扩大我们的沉溺上的钱要比花在治疗这些沉溺上的钱多得多。在对治疗性虐待的受害者表示关心的同时，我们继续对作恶者听之任之，使他们为所欲为。各方面的专家仍然在争论一种沉溺是否是一种过失、一种犯罪，或者是一种疾病。一些研究治疗沉溺的专家提出一种过程，诸如性或爱情关系（与可卡因或尼古丁这类物质的东西相反）是否真的能够成瘾。

现在是应该停止争论有关我们的定义或方法的时候了。目前的现实是我们面临的一个主要问题是需要我们所有的人超越我们的恐惧和分歧。我们大家都必须帮助改变一个迫切需要一种更健康的生活方式的世界。

过去十年发生的事件只能更加强了我在本书第一版所写的观点。几乎每一个人都有沉溺倾向。我们知道我们会因嗜酒和吸毒上瘾，我们也有一套极好的计划治疗这些沉溺。还有一些妨碍我们的生活的其他沉溺。但是它们总是不被承认或提到。这个单子包括食品、运动、消费者主义、宗教狂热、精神上的极乐世界、尼古丁、糖、咖啡因、性、赌博、工作、计算机、电视、依附双亲、宠物、虚幻的事物、痛苦和疾

病。或许你会承认在它们中间你自己已着了迷而无法摆脱的东西。如果你真是如此，那就要好自为之。我们生活在一个比我们的父母能获得多得多的体验的世界里。我们不断地得到铺天盖地的信息，使我们简直无法吸收和处理。我们有许多事情要花时间去做。每天都听到令人惊恐的消息。在这种情况下，我们期望很好地继续保持我们的爱情关系，如果不能十全十美地保持的话。我曾说过生活就像一块有一千道难题的谜语板，如果我们能答出百分之三十的问题已经很幸运了。现在，随着我们每天遇到的大量出现的各种各样的信息、观念和思想，我们能回答的问题的百分比越来越小。

本书的焦点是要增进对爱的沉溺的理解——什么是爱的沉溺和什么不是爱的沉溺，怎么识别爱的沉溺，而更重要的是，怎样摆脱爱的沉溺。本书旨在希望对帮助你识别健康的爱情和使你生活得更加充实这两方面都有裨益。正如你将了解的，真正的爱不是沉溺，也不是沉溺的爱。但是，因为人的性格，这两种体验可能同时发生，结果是带来巨大的痛苦和折磨。我们在表达爱的方式上必须明智。我希望在这本书里你至少会找到能以一种有意义的方式影响你的爱情生活的智慧。这本书并不打算处理一些具体问题。然而，随着不断增加的认识，我们可以带着更多的同情和不懈的努力开始解决关系问题。

我希望这本书给你提供一些更多的生活的难解之谜。

目

录

永远飘动的“红丝带”	肖巍
序言	1

第一部分 沉溺的爱的现实

第一章 爱的力量	3
第二章 爱的沉溺的根源	25
第三章 爱的沉溺的心理	49

第二部分 我怎样爱^你

第四章 沉溺的情侣	65
第五章 权利游戏	105
第六章 健康的归属关系	120

第三部分 期待明天

第七章 从沉溺到爱情	155
第八章 帮助你自已摆脱爱的沉溺	187

第一部分

沉溺的爱的事实

原书空白

第一章

爱的力量

健康的爱

在德国出生的美国精神分析学家埃里克·弗罗姆所著的《爱的艺术》一书中说，如果一个人不积极地努力去展现他或她的个人的潜能和个性，大多数爱的努力都会失败。弗洛姆给爱下的定义是“包括关怀、尊重、责任和了解的多种表现，一种对所爱的人的成长和幸福所做的努力，来源于一个人自己的爱的能力”。我们经常把健康的人类的爱联系在一起的概念包括慈爱、关怀、尊重、信任、接受、给予、欢迎和脆弱。爱是发自我们内心并且向外延伸的一种状态，爱是活力，爱是无条件的，爱是可扩展的，而且爱不需要明确的目标。

一些人把爱说成终极的宗教的灵性的感受。它着迷于永恒的仁慈，这种仁慈表现在一种交往关系的奉献。爱是怀着一颗快乐的心和不想表现出我们的痛苦而正在做的一切。在深切的爱里有敬畏、神秘、感谢、悲伤、销魂、狂喜、宽厚、光明和神圣。奔放的情感越流越深和越来越浩瀚无际。爱是没有界限的。充满爱的激情的人表现出一种性格的高尚，而且他的或她的美德益发明显突出！亲眼目睹一位母亲对她的新生婴儿的爱、恋爱中的情侣、一个会因为一位亲爱的朋友之死而感到悲痛的人、一个看到小猫的降生而欣喜若狂的孩子。当人们有所归属的时候，一切似乎也都适得其所，甚至在混乱和怀疑的时候。当关系变得过于亲密时，我们内心中的某种东西说，“这就是爱”。真正的爱是不能言传的。它是难以形容的。当真正的爱产生了，根本不需要语言。

深切的伴侣之间爱的想法的暗示出现在二十世纪之初，当时对另一个人所表示的彬彬有礼的或充满激情的爱并不被看做是邪恶不道德的，而被认为是从心灵深处发出的爱。情欲意味着痛苦。性爱，我们对肉体结合的渴望，与我们的邻里之间普遍的超越世俗的爱，即教徒间的兄弟之情，联系在一起，并且变成了恋情，一种深厚的个人的爱情关系。这种深厚的感情发生在任何肉体上的结合之前。伴随着恋情，接触和性欲都是神圣的。这种体验与处于异常欣快状态中的情人或一种性高潮中的情人形成完全的对照。后者，肉体享乐是惟一的目的。而在健康的爱情中，感官能被作为爱情关系的一个有意义的部分而受到尊重。

十九世纪的许多作家认为一位好朋友的爱比异性的爱