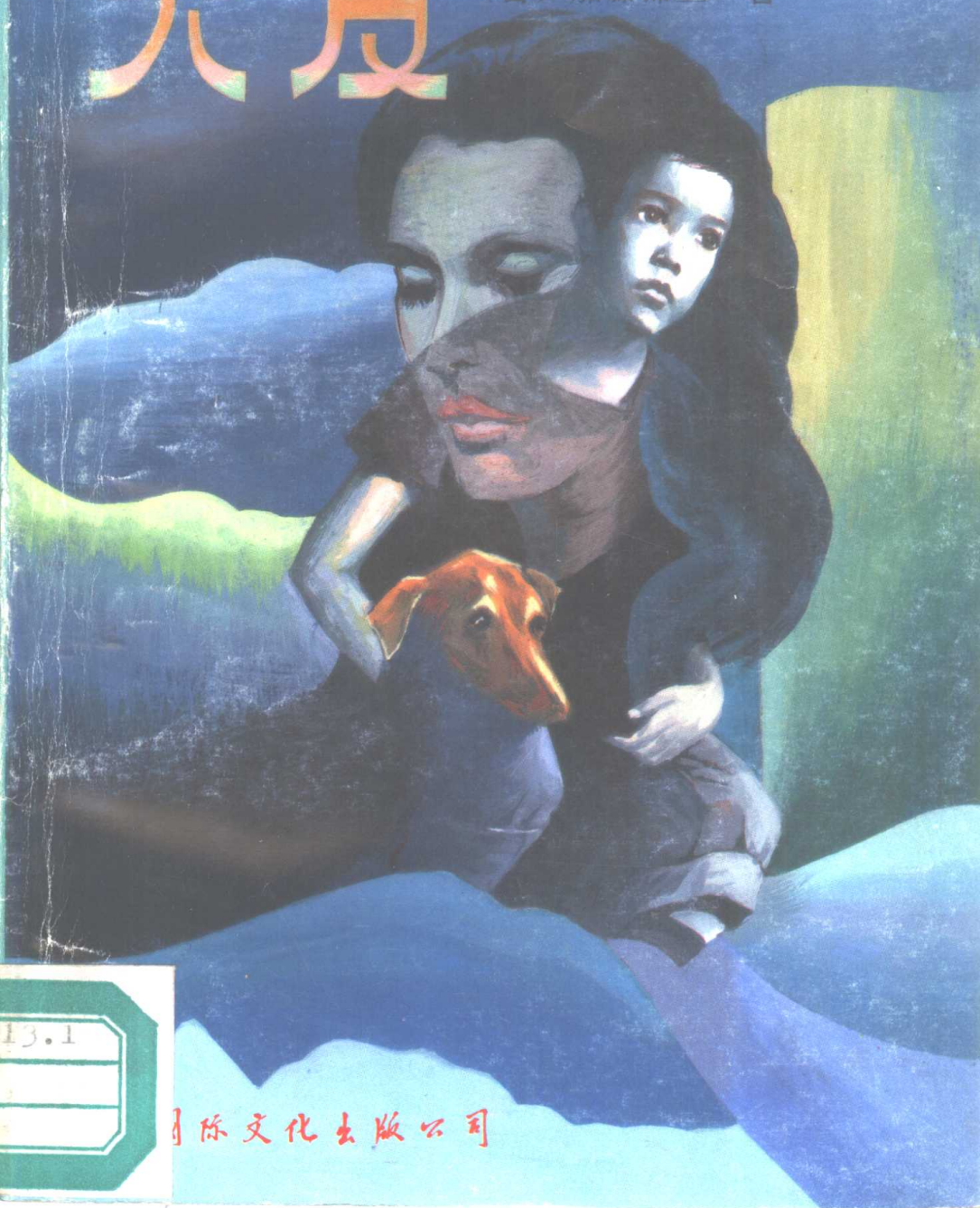


人生ABC丛书

失爱

〔日〕加藤谛三 著



13.1

国际文化出版公司

人生ABC丛书

失 爱

〔日〕加藤谛三 著

倪雄健 刘宁华 译
崔 强 校

国际文化出版公司

人生ABC丛书

失 爱

〔日〕加藤谛三 著

倪 雄 健 译
刘 宁 华

崔 强 校

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京市双桥印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.75印张 99千字

1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷

ISBN 7-80049-524-6/G·135 定价：1.95元

内 容 简 介

人生在世，需要来自各方面的爱：父母的慈爱、朋友的友爱、恋人的情爱。爱，为人生编织着美好的梦，爱，使人生变得充实、幸福。

然而，生活并不对所有的人都公平，当爱远你而去时，你该怎么办呢？此书正是为那些在人生之途遭受不幸的人而写的，它将教会你如何摆脱困境去赢得幸福。

前 言

有一天，我的脑际忽然涌现出这样一个疑问：当爱远你而去时你该如何？于是，自此以后，这个疑虑一直萦绕着我。日复一日苦思冥想的结果，我发现我完全有为此写一本书的必要了。

在我写这本书的四分之一世纪以前，人们总是互相劝戒“千万别与他人相比，请径直走完自己的人生之路”。

然而，人类所特有的“自卑感”促使人们互相比较，但比较并不是产生自卑感的原因。而且，在爱河中长大的人并不持有自卑感。

我在此书所说的主题“自卑感”指的也就是“当爱远你而去时你该如何？”

当爱远你而去时，你该如何？也即如何处理当你不被爱时由此而滋生的心理上的不安与冲突。

远离爱的人容易对人生产生误解。

远离爱的人的心理常常处于防御状态。虽然他(她)们竭力追求幸福，可不幸的是他(她)们往往不能如愿。

神经过敏、容易感伤的人，极度腼腆经常慌神的人，色厉内荏却又偏偏追求自己威信的人、缺乏自信时常与他人比较并为自卑感而烦恼的人、对他人的不幸幸灾乐祸的人……

所有这些人都肯定会在其人生的早期阶段遭受挫折、失败。

也就是说，上述这些人，对其人生初期的期待和漫长的人生之路倾注了过大的期望，消耗了太多的精力。

譬如一个从未体味过爱为何物的人，失恋之后极易采取报复的行动。而且还愿为抛弃自己的他(或她)虚度此生。

然而，一个从小就在爱的沐浴下长大的人，在人生之路上很少犯这类错误。爱是自然，生也是自然。

当爱远你而去时，你该怎么办？这恐怕是人生最大的难题。因为一个得不到或失去爱的人其一生是不幸的。

在所有远离爱的(得不到的或得而复失的)人当中，有很大一部分甘心情愿于这种屈辱。虽然谁都清楚人只能有一次生命。

有些人一生幸福，有些人终生不幸。这是何等的不公平和让人难以接受！

此书就是为那些在人生之初就遭受不幸的人而写的，我将竭力教会他们如何摆脱困境去迎接幸福。

加藤谛三

1985年5月

目 录

第一章 不爱他人的人得不到爱.....	1
给你压力的恋人是危险的.....	1
依赖性强的人要求绝对的爱.....	3
“恋母情绪”的精神实质.....	4
保护自己的态度给你带来不幸.....	6
格色的人屈辱感强.....	8
“老好人”只不过是“罪恶感”的代名词.....	10
不被爱的人简直如奴隶.....	12
“给与”属于生产性行为.....	13
不爱他人的人得不到爱.....	15
第二章 当爱变成恨的时候.....	19
神经官能症患者的愤慨.....	19
不能正视失恋现实的人如同小孩.....	21
“挫折能使人长大”——这是胡言乱语.....	24
不能发展自身的人容易误入报复的歧途.....	26
过分看重他人态度的人绝不善良.....	29
过度保护是一种被伪装了的憎恶.....	31
日本人“妈妈”意识的危险.....	33
母亲对子女的拒绝.....	35
对母亲不该有的期待.....	37
内心的焦虑严重影响人际关系.....	40
当爱变成恨的时候.....	41

第三章 得不到爱的人长不大.....	44
没有自信使人际关系贫乏.....	44
自身诚实是对他人明察秋毫的必要前提.....	46
你的焦虑之源在于你母亲.....	47
对母亲的信赖能决定孩子的一生.....	48
完全按照父母意愿培养出来的孩子问题成堆.....	49
大人的任性撒娇欲.....	51
娇惯孩子并不见得是一件坏事.....	52
任性者太在意他人.....	53
感情的成熟有正确的次序.....	55
最重要的是心理的安定.....	57
第四章 爱能使你成熟.....	60
相互憎恨的恋人.....	60
隐瞒缺点的人难以与人相处.....	62
请别太挂心于别人的期待.....	65
爱并不要求报酬.....	68
请和松弛的人交往.....	69
和自我主张意识强的人交往能使你得以开放.....	70
平等的关系使你成熟.....	72
请勇敢地说“我想这样”.....	73
一个人能够生存的人俩人也是如此.....	77
问题在于鼓励的内容.....	79
理想恋人的条件.....	83
自然的举动最具威力.....	84

	你有你的意义.....	68
	如果对自己撒谎那一切都完了.....	88
	为了人人羡慕的相遇.....	90
第五章	为了谁的爱.....	92
	驾御者和被驾御者.....	92
	“作为人类”这句话中的圈套.....	95
	真伪之爱.....	97
	请别成为他人感情的发泄口.....	100
	视献身为美德的恐惧之处.....	103
	远离爱者容易误解生活准则.....	106
	允许他人专横的是你自己.....	108
	奴隶和主人的“交往”毫无意义.....	110
	狡诈者的欺骗之陷阱.....	112
第六章	爱自己.....	114
	虐待的实质.....	114
	魂杀人.....	117
	家庭内暴力的真正原因.....	119
	“未曾想过的人”救了你.....	120
	急不暇择.....	123
	请坚决地说“不”.....	125
	烦恼之时不能成长.....	126
	远离爱者的恶性循环.....	128
	嫉妒心强的人滥用正义和真理.....	131
	笑是对不安的逃避.....	133
	讨厌自己将一事无成.....	135
	得不到爱并不可怕.....	137

第一章

不爱他人的人得不到爱

给你压力的恋人是危险的

满足的人只向对方索取自己应该索取的东西，而情绪不成熟、欲求无止境的人却向对方索取所有的一切。

现在让我们看一下一位在社会上处于孤立地位的父亲对与之朝夕相处的儿子的态度吧。因为他(父亲)与同事不能和睦相处，在社会上又处于孤立无援的境地，所以在家中他会想方设法发泄这种自卑感。于是乎，他要求儿子做到的并不是儿子所应该做到的那些。他会把与同事的交往、对与上司关系的期待，以及对部下的命令等一股脑儿全部倾泻在儿子身上，也就是说，他要求儿子身兼四职——儿子、同事、上司、部下。

当然，他的儿子是无论如何也不能令其充分满意的，于是他也就随之对儿子产生了种种不满。

不妨再举一个心情不被朋友理解的男人的例子。他马上就要恋爱了。那么他肯定会把与朋友的友情的成分转嫁到对其恋人的要求之上。

首先，他要求恋人能够象他的同性朋友那样。当然，这种要求是毫无希望的。但是他却执着地要求恋人做到这一点。

对于其恋人来讲，他近乎是一个欲壑难填的怪物。

于是，恋人会常常感受到一种来自这种要求的压力。

即使他缄口不言，他的这种难以满足的欲求也会清晰地传递给恋人。恋人与之共处时也就自然而然地深感疲惫。

这是因为他对恋人的要求太过分了。自己对对方冷若冰霜却要求对方对自己热情百倍。正由于他无视自己的行动已伤害了对方，所以他极易失去恋人。

在公司里无论与同事、上司、部下都能和睦相处的人，与学生时代的女友也一定会关系甚笃。

这样的男人恋爱以后绝不会使恋人感到前述的压力，他对恋人的要求只会使恋人与他的关系更趋于完善。

而且，这样的男人，由于其内心充满着满足感，所以他会常常为恋人着想。而与之相反的内心不满足的人，他的精力只怕全部花在满足自己之上还不够，岂有余力顾及他人？

这种男人，即使在与恋人随便交谈这件微不足道的事情上，也会选择一个自己、恋人双方共同感兴趣的话题。然而，在社会上孑然一身、欲求不满的男人，他会在恋人身上寻找与同事、上司、部下交谈时所得不到的满足。

对于性的问题也是一样。关于这一点，在最近的周刊杂志上有很多报道。

人类的欲求是在与各种人的交往中得到满足的。但是，对于难以处理好人际关系的人来说，满足欲求的途径似乎仅仅限于对与之交往的个别人的要求之上。

其后果当然可想而知。

依赖性强的要求绝对的爱

我一直在大学任教，说句实话，我觉得与人缘好的学生比较容易交往，也较愉快。与之相反，与性格孤僻喜欢独来独往的人交往则需要花费很多时间和精力。

通情达理善于待人接物的学生，他们只向教授提出应该提出的要求。他们并不从年长的教授身上寻找只有在他们同龄人中才能得到的友情与欢乐。

于是，在教授与学生亲密、平等的交往过程中两方都相得益彰、受用非浅。

甚而至于，学生还主动要求教授做他们的媒人，这足可见师生之间的“忘年交”情谊之深，以及由此带给双方的欢乐与裨益。

但是，与之相反性格的学生（孤立、不善为人处事），在与教授的交往过程中却经常提出一些纯属非分的要求，比如有时一个学生向教授提出的要求仿佛是一个起码有20年交往的故友提出来的。

如果他谈上恋爱，他对恋人的态度会如何呢？

他肯定想独占恋人，把恋人视为自己的私有财产，并要求恋人对自己必须“绝对地爱”。

但恋人毕竟是凡夫俗子，对于他来说，无论如何恋人都不会使他满意。这样的话，恋人恐怕只有“三十六计走为上”了吧？

因为对于任何一个人来说，做到所谓的“绝对”是相当困难的。

要求他人“绝对地爱”的人，其内心一定有某种缺陷。如

果不是一个具有很强自卑感或者欲求无止境的人，是绝对不会对恋人提出如此苛刻的要求的。

依赖性太强，就会要求恋人对自己“绝对地爱”。

只有对人生怀有敌意和恐怖心理的人才会想独占恋人。

嫉妒心的有无，显示出人的依赖性的强弱，以及是否对人生怀有敌意和恐怖。

嫉妒心强的人往往会向他人提出超乎寻常的要求。

真正爱自己恋人的人，只会向恋人提出应该提出的要求，在男女之间，这一点与情绪的成熟与否毫无联系，只取决于是否真正地热爱对方。

“恋母情绪”的精神实质

我这么写，或许有人会说“恋母”是理所应当的事情，但是在实际的交往中，要真正做到如此是相当困难的。

下面让我们来看一看一个自小就得不到(或没有完全得到)母爱的人的例子吧。

他恋爱了，那么他要求恋人所做到的是不是仅仅作为他的恋人的她理所应当做到的呢？绝对不会。

与其说他要求恋人做到的还不如说是他应当要求其母亲所做到的。

他不试图保护恋人，却想得到恋人的保护。因为他从小就没有得到母亲的必要的保护。

他对恋人任性异常，却绝不允许恋人的丝毫任性。因为他从来没有尝到过向母亲撒娇的滋味。

他从不为恋人的幸福而着想、努力，但他对恋人的要求却极为苛刻，不管恋人力所能及还是力所不及。

尽管如此，他从来不认为他对恋人的要求已经过了格。

于是当他得不到满足的时候，他就会对恋人的“无情”大动肝火。

所以，要求一个从小就没有得到过母爱的男子深爱他的恋人是一件十分困难的事情。无论其恋人如何“打着灯笼难寻”，他也会不满足。

而且，这种男性还没有完全从心理上摆脱其母亲。他会以贬低自己的母亲为最大乐趣。同时，在他的脑海中还时常会浮现出一个理想的母亲形象。

也就是说，“无情”的是他的母亲。但他并不知道这一点，他置恋人的钟情于不顾，视恋人为“无情”。不仅如此，更可怕的是他内心一直这么认为。

不过，有些人也会意识到，他现在心中对恋人的欲求，原来是他在母亲那儿并未得到的。

与这样的他恋爱的她，或许还有救。然而，在更多的情况下，他是意识不到这一点的。

在被母亲抛弃的男人身上出现这种情况或许不足为怪，但过分溺爱的人也无这种自我意识。

在我看来，母子关系是人际关系中极为重要的一环。因为，母子关系犹如百米赛跑中的起跑。

深得母爱(但不是溺爱)的人肯定能和朋友友好相处。这是与恋人建立稳定关系的基础。

这样的人善于与人合作，较易与他人相处。在公司里也能妥善地处理好人与人的关系。

如前所述的与此相反——得不到母爱——的男人，不管

恋人如何爱他，他都不会满足。这种男人自然会自食其果——使所有的女性都“敬”而远之。

然而，这种男人都要求恋人对其具有“绝对的爱”。当然，他不会意识到这是一种幼儿性在其身上作怪。

所以，为了能在人与人的交往中得到足够的满足，最好的办法是向交往对方提出理应提出的适可而止的要求。

佛罗姆·拉伊比盟(在美国颇具名望的心理治疗家)在对躁郁病患者的研究过程中，得出这样一个结论“所有躁郁病患者都有一个‘坏母亲’”。

也就是说，正由于他经常设想一个“好母亲”而致使他歪曲事实吧？

保护自己的态度给你带来不幸

总有那么一些人无论如何也不愿意承认自己。

这种人实际上不允许别人看清自己的“庐山真面目”。只有不容许别人认清真正的他(她)自己的人才不愿承认自己。

相反，如果容忍别人识别本来的他(她)自己，他(她)就能承认自身。

不愿如实暴露自己思想的防御性很强的做法会给其心灵带来不良的影响。他(她)将很难与他人相处，也不易同别人建立一种亲密的相互信赖的关系。

假如他的父母是“爱炫耀自己恩惠”的人，那么，他将极易具有一种不愿意暴露自己真实思想的防御性本能。“炫耀恩惠”绝不是爱。因为它对子女有百害而无一利。

从小就反复听惯了“为了你我们做父母的不知吃了多少

苦”“为了培养你我们什么事都可以忍耐”这类话的人，长大以后对他人具有一种本能的防御心理。

比如别人向他提出一些好的建议，在这种时候，他将不予承认别人之建议的可行性。因为在他看来，一旦承认就要不得不“感恩”了。

他怎么也不会理解，抚育(当然是上述所提到的那种不良的培养方法)自己长大的父母和自己所接触到的他人的思维方法是风马牛不相及的。他认为，如果一旦接受了别人的好意，他将重又回到了恶梦般的“感恩”的漩涡中去。

乔治·维因巴克(纽约著名精神分析家)指出，患者回答问题时用的最多的是“Yes……but”。

不管问什么，患者都异口同声地回答“是的”。原因恐怕在于患者不愿承认对方之所言对自己有益吧？因为他害怕承认对方说的话对自己有益。即使他听了对方的话心中也明白是一件好事，他也不会承认。

因为在他看来，毫不掩饰地暴露自己心中的想法将会欠对方一笔债成为沉重的负担，所以纵然他完全赞同对方，他也会为了摆脱这种负担而表示反对。

总而言之，“爱炫耀恩惠”的父母培养出来的孩子，其态度具有一种很强的防御性，他不能坦诚地向他人敞开襟怀。

他有这么一种恐怖：开诚布公可能会带来某种不良之后果吧？

“爱炫耀恩惠”者的性格实质就是，在与人交往中，他竭力试图证明自己的价值。这种人认为，如果对方的价值先于自己而得以体现，那么自己的价值也就随之消失。在这样的

环境下成长的人自然难以向他人直抒胸臆。

格色的人屈辱感强

在喜欢炫耀恩惠的父母的怀抱中长大的人，不能坦率待人，相反，他总喜欢在别人面前证明自己的价值。

如果有人帮助了他，并且再坦率地加上一句“这是为了你……”，那么，幼时的恶梦就会再度在其脑海中浮现。于是，他总对别人的善意惴惴不安。

我这样说，或许没有多少人能完全相信，但事实就是如此。喜欢炫耀恩惠的父母把他们的孩子培养成了一个根深蒂固的无价值感的人。

据说躁郁病患者极少向他人求助。或许这同出一理吧？求助于他人，大概就证明了自己的无能、无价值？

爱炫耀恩惠的父母，他们的所言所行实际上是给孩子以一种“你是毫无价值的人”的感觉。因为从很小的时候开始，孩子就受尽了父母的恩惠，这自然使他长大以后觉得自己实在毫无价值可言。

如果这样的孩子本身也认为自己具有一定价值的话，那么这回该轮到他认为父母毫无价值了。因为父母重复无数遍的“为了你我们不知受了多少苦”的话不是在极力证明他们的价值吗？

人们绝不允许他人否定自己的价值。

对于那些爱炫耀恩惠的父母来讲，为了满足其自身的心理安定，让孩子感受到“自己是毫无价值的人”是相当必要的。因为孩子的这种自我感受能掩盖他们父母的弱点。

维因巴克在刚才那本书中，对那些成长于爱炫耀恩惠的