

刘巽达 家庭社会系列

谈爱 说情



华东师范大学出版社



文化快餐丛书

谈 爱 说 情

华东师范大学出版社

谈爱说情

刘巽达著

策 划：古 音

责任编辑：阮光页

终 审：林炯如

装帧设计：姜 明 周艳梅

出版发行：华东师范大学出版社
上海中山北路 3663 号

邮政编码：200062

经 销：新华书店上海发行所

印 刷：上海新文印刷厂

开 本：850×1168 1/32

印 张：6

插 页：2

字 数：100 千字

1995 年 12 月第一版

1995 年 12 月第一次印刷

印 数：1-5,000 本

书 号：ISBN7-5617-1458-0/I·135

定 价：8.60 元

小序

忝为社会心理学工作者，常要勉为其难：为需要排忧解难者做些疏导，“指明道路”。承蒙不弃，不佞时以人生导师之丑恶面目，煞有介事为他人指点迷津。时日既久，发现“求教”者所患“疾病”大同小异：与其说是心理问题，不如说是观念问题，心理咨询也者，多半非心理病症所致。时值报刊编辑约稿，便应约开了专栏，曰谈性说爱，曰婚恋探幽，曰爱情随想，总之都在婚姻爱情半径里划圈。于今打点成品，遂拼成一集以误读者。唯可宽慰看官的是，据原载报刊的编辑读者反映，说是不像想象中的那般枯燥乏味。这固然是对在下的激励，同时提醒吾等工作：即使身处教训人的地位，语言也力求生动活泼，口气也力求温文尔雅。吾当努力。

本书下篇冠以“谈性说爱”，系形而上的作为，如有看官欲觅形而下的性与爱，请勿探囊。为避售伪之嫌，在此安民告示。

作者

上篇/爱与不爱

投入与退出	3
恩与爱	7
擒与纵	10
先知后爱与先爱后知	16
相吸与相容	21
爱与不爱	26
放松与放纵	29
坦诚与隐瞒	32
口头语言与身体语言	35
爱情与占有	40
残缺与完整	44
真实与伪装	48
敏感与忘记	52
堕落与升华	57
专注与走神	63
放心与相信	68
教化与感化	72
双赢与双输	75
小系统与大系统	80
一个家庭与两片天空	86
软性与硬性	91

第一种感情、第二种感情与第三种感情	95
第一个恋人、第二个恋人与第 n 个恋人	100
第三者、第二者与第一者	105

下篇/谈性说爱

谈性说爱	117
两重天性	120
婚姻弹性	124
生命张力	128
牢固婚姻	131
内部礼节	135
婚内强奸	139
空白地带	142
爱搭错车	145
懒得离婚	151
享受误会	157
夫妻红脸	163
婚姻冒险	169
免谈牺牲	175
保持床距	180

上篇 / 爱与不爱

投入与退出

眼前这位新婚不久的美貌女子显得有点憔悴。按照时间计算,新婚不到一年,正是如糖似蜜如胶似漆的光景,很少有人叩响婚恋心理咨询的大门,尤其是像眼前这类衣着新潮、美艳逼人的少妇。笔者对性医学是门外汉,所以来访者均是生理健康而心有愁结的人们。她的问题是什么呢?

“我想请您为我开一张心理处方,我解救不了自己。”此女出口不凡,一问,原来是位女博士。我猛然一惊:女性博士原本微乎其微,而她居然完全没有“女学究”的呆气,若不开口,俨然一个新潮女性,改革开放多年,若再以衣着推断人的身份,恐易常常失误也。

她告诉我,她的丈夫是位年轻的副教授。婚前的恋爱阶段,他们话语投机感情融洽,彼此善解人意宽以待人,她从来没觉得未来的丈夫有什么让她不遂心的地方。可是婚后,不遂心的小事竟如雨后春笋般纷生。譬如,双双外出时,她常觉得丈夫的举手投足有“不到位”的地方,向他指出,他竟无法领会其意,也就不以为然。譬如,当她忽然心血来潮手舞足蹈之

谈爱说情

时，丈夫每每不作“配合”反应，弄得她好生没趣。一个人“发神经病”毕竟发不起来，只好再坐到写字台前，但心情十分懊丧，学习效率明显降低。譬如，她身体不适时，期待着丈夫主动关怀她，她认为丈夫是完全应该感觉得出她身子不适的，可她的“期待”常常落空，除非她明确告诉他身体状况。但这样一来，她情绪全无，“求”来的关怀不值钱。譬如……当然，这些“譬如”全是上不了桌面的区区小事，可是相加起来，却觉得好生没趣。她说她有点不明白，为什么以前她不是这么“小器”的，这些小事要是放在以前，她才不会放到心里去呢！可如今，她会不自觉地把它们放大，仿佛关系到婚姻是否美满的大问题。这么一想，也就愈发不能容忍日常生活中“不到位”的种种感觉。久而久之，她养成了一种“放大镜”习惯，稍有不满，就极其烦恼，好像精神世界变得很狭窄。在冷静之时，她也常反省自己：我平时的豁达开朗潇洒大方到哪里去了呢？为什么在丈夫面前，特别的挑剔，好像他的一言一行都必须经她检验与校正，稍有“不合格”，便极其失望。而对他人，却依旧宽容平和一如既往呢？为什么一时间会使用上两把截然不同的尺子？她在迷惑的同时企图略略校正自己的心理，但“惯性”作用太大，她还是被一连串的失望折磨得开始憔悴。她发现物理方面的学问并不能帮她什么忙，所以前来“讨处方”。

当然，心理医生的“处方”是有其特点的，有时候这“处方”便是一次谈话。对这类知识层次甚高的咨询者，我是最表欢迎了。我不必另择一套语言与之沟通，只需完整地把意见表达出来即可。

投入与退出

我笑着从钱钟书先生的《围城》谈起。

《围城》的主旨是，城外的人想入城里去，城里的人想冲到城外来。这是一个具有哲学意味的命题。在婚姻问题上，许多人也逃脱不了钱老先生的哲学。但是，进入城里去的人是不能随随便便出来的，他们注定要担负起这样的使命——将城堡建设得金碧辉煌，以让自己沉湎其中。没有建设就逃出城去的人是缺乏责任心的懒汉。不过，怎么建设，这是一个熔科学与艺术于一炉的课题。你如果埋起头来，过于投入地蜗居在城中搞建设，一心只有自家的小营盘，恐怕未必能建出一个上乘的家来。有时候，你还得回到当初的地方——即城外，上下左右地看一看城内居室的位置，再进得城去搞建设，效果恐会更好些。

我对女博士说，你们在“城外”恋爱时，彼此很适应，相互尊重，宽待对方。那时，你们是志同道合情投意合的伴侣，互相对对方不予苛求。但进得“城里”去后，目光受阻，器量也变小了。这不奇怪，当男女双双进入互相属于的状态时，感情通道处在一种最灵敏的状态，对于发生的任何小事都会很敏感。他们在心理上和对方如此的一致，以至于对方的行为甚或情绪都会影响他们的感觉方式。许多失望的产生，均是基于这种过于“投入”的状态。中国的婚姻，有一个通病，就是婚前与婚后的巨大差异，许多家庭，把爱情与友情看成是婚前的事，婚后只存在“夫妻关系”。于是，夫妻双双“投入”到新角色之中，而忘了原来“恋人加朋友”的角色。这是非常有害的。

要解决这个问题，我们要学会“退出”城外去，回到感情发

谈 爱 说 情

展的初期状态，这就很容易搞清楚是什么东西影响了婚后的和谐。你可以问一下自己：丈夫的这些“小毛病”要是在婚前，我能原谅吗？为什么当时面对这些“小毛病”我并不计较？也许，这压根儿就不是什么毛病呢？经常“退出”城去，会使我们变得充满友情和爱情，变得平和洒脱、通情达理。再“投入”时，我们早已是心智健全的最佳伙伴了。虽然，婚前婚后，表达爱情的方式不尽相同，但“爱心”却是一样的。要紧的是要有一颗“爱心”。

女博士的思路显然正循着我的话语顺畅地流淌，看她的神态，似乎不是我在说自己的观点和看法，而是代她说话，只要我停下，她准会接着说出我要说的话。由此，我的心情为之大松。瞅着她脸上的憔悴不知不觉地隐褪，我知道自己没让她失望。

女博士起身告辞，仪态万方。好一个现代女性！

恩 与 爱

今天不是我的咨询日，然而这位中年妇女闯过值班小姐的挡驾，坐到我的跟前。她是一位律师，是为自己的婚姻苦恼而来的。她受托的离婚案不少，可是临到自己却一筹莫展。她一副苦相，用不着我引导，便将心里话和盘托出。她说，丈夫是她的大学同窗，临近毕业时，被错当做不戴帽的反革命送到边疆。他们的恋爱家里本来就不同意，他去边疆，婚事更难提及。然而，她毅然跟他结婚，让他带着新婚的喜悦和安慰登上北去的火车。以后，她又为丈夫调回上海忙碌，数年后，这个愿望实现了。由于这几年的恩恩爱爱，丈夫对她言听计从，从不逾矩。可是，不知从哪一天起，人到中年的丈夫突然对她的爱降温了，不久她才发现丈夫有婚外恋。她连忙追问根问底，丈夫终于吞吞吐吐地回答：他确曾和某个女人相好过一场。女律师听了如雷轰顶，回想大学时代丈夫那腼腆含蓄的模样，她无论如何也不会想到丈夫敢于和女人私通。但现在却是事实。丈夫辜负了她的恩爱，她想到了离婚。可是，离婚后，仍显年轻的丈夫很可能会找到一个年轻娇美的

谈爱说情

妻子，而徐娘半老的自己却成了弃妇，这不是太便宜了他？横想竖想，无计可施。倒是丈夫说了真心话：“我对你的感情，是恩大于爱，我总觉得光靠恩情是不能长久维持爱情的。当然，恩大于爱，并不是没有爱。希望你再给我一次机会，我再试试。如果你一定要离婚，我不反对，我什么也不要，这个家本来就是你的，我搬出去就行……”

女律师心里窝的就是这剪不断理还乱的心绪。她正因为还爱着丈夫，所以才不能容忍他的背叛。她也想原谅，但心里却无时无刻不悬着那块心病，她无法解脱。她觉得丈夫是一个罪人，所以常常向丈夫敲起警钟。可是，丈夫却终于忍不住了，对她大叫：“我们是平等的！”怎么平等呢？她的心病恰恰是基于彼此在感情上的不平等。

前来咨询的人们往往寄希望于心理学家，企图通过什么妙招来改变现实，达到心理平衡。他（她）们很少想到如何改变自我，总是把引起矛盾的焦点放在对方身上。可是，往往需要改变的，恰恰是他（她）们自己。于是我对这位女律师作了如下谈话——

首先，你要改变“我有恩于你”的想法，尤其不要常挂在口上。当初做出抉择时，你是出于爱情，并不是恩赐。现在反过来以“恩人”自居、自傲，就必然会减弱你们的爱情。在爱情上，你们始终是平等的，不能因为曾经有恩于他，就可以伤害他的人格和自尊。

其次，你也不能老是警告他“你有负于我”。人到中年是个感情的危险期，尤其对男性，他们偶尔的“艳遇”并不想以解

恩 与 爱

除婚姻为前提(当然不能放任做丈夫的乱动春心)。既然丈夫已有真诚悔改的表示,你又愿意给他机会,就不应再叨念那句话:“你有负于我”,使丈夫感觉到每天的生活就是在赎罪。他为什么终于忍受不了,朝你吼叫“我们是平等的!”就是因为他被你的心理威势压得喘不过气来。他的自我忏悔也许已经够沉重了,这时候,假如你表现得宽宏大量通情达理,他会将“恩爱”中爱的比例放大;假如你仍然不断谴责他,夫妻关系就岌岌可危了。你的丈夫是有一定道德责任感的,他始终认为你有恩,并对自己的感情不忠感到羞愧,只要方法得当,他是“可救”的。人的一生中,感情世界不可能永远平静如水,偶尔的心驰神往,短暂的自我放纵,只要不属于道德败坏,给予机会改正是必要的。一定要站在这样的高度认识感情问题,才能逐渐从痛苦中走出来,走进更广阔的世界。

看来,女律师接受了我的告诫。她喃喃着:“是的,有时候我是太伤他自尊了。我有时候太管不住自己了。”我发现她眉宇间那把锁似有所松弛,微笑也泛上了她的脸。

我对她说:“最好把你的丈夫也请来谈谈。”她连忙摇头:“不行不行,他知道我把个人隐私告诉别人,不发火才怪呢。”我理解地笑笑。我们的国家,婚姻心理方面的咨询还不普遍,未被更多的人所接受。其实,夫妻双方如果都有维持婚姻的愿望,并愿意正视出现的障碍,最好同时参加咨询。心理学家通过同时和分别的咨询,容易找到最佳方案。我没有勉强她。

她愁容进来,笑脸离开了。

擒

与

纵

上海“红娘热线”——“俩思切一试就灵”(2471490)
上

有一阵子真是热得炙手，光一门电话机，一天就有近四百个电话打入。最多的是征婚者，但也有要求婚恋心理咨询的。笔者作为这条热线的创办者与参与者，免不了常常接待带有各种婚恋心理症结的男男女女。严格地说来，他们并无“症结”，只是有一点迷惑，他们弄不明白为什么配偶不爱自己，恋人辜负自己，自己真诚的爱得不到回报，如此等等。对他们咨询，有时是愉快的，他们仅仅需要疏导、分析、指出问题所在。一旦“点到”，他们便了然于心，如释重负。好在我是免费咨询，用不着做权威状，只需如良师益友般地娓娓道来，有时还可互相探讨，略加点拨。彼此均收益匪浅。

今天来的这位青年妇女愁眉紧锁，似有无限怨曲。听她叙述完毕，我沉吟良久。这是一种十分普遍的现象：她爱丈夫，她无微不至地关怀丈夫，可是丈夫似乎逃避和害怕她的爱，于是她怀疑丈夫另有所爱。但“侦察”多时，全无蛛丝马迹，便放了心。从此，她使用更热烈更细致的爱去感化丈夫。

没想到这样一来，丈夫却愈避愈远。她受不了丈夫的冷漠，便指责他，责问他爱他有什么错。但效果却很不好，丈夫对她似乎更冷漠了。她举例说，有一次丈夫出差，她要求他每天给她打一个长途电话。因为她害怕分离，她希望每天听到丈夫的声音，她要他知道他是否平安。可是丈夫没能按照她的要求做，害得她整天为他提心吊胆。当丈夫出差回来时，她免不了对他一通指责，没想到引来的是丈夫的暴跳如雷。起先她怀疑丈夫是否在寻找外遇，以致无暇给她打电话，现在又用暴跳如雷掩饰他的做贼心虚。可经过了解，丈夫在这方面无隙可击。这究竟是因为什么呢？

面对这位知识女性，我决定与她探讨一下婚恋中“擒”与“纵”的辩证法。

从她详尽的叙述中，可以看出，她确是十分热爱丈夫，热爱到患得患失的程度。她一直在向丈夫表示她的爱，并企求回报。这原本没什么过错。可是，她的潜意识是什么呢？是害怕失去。在这种潜意识的支配下，她所表达的爱便掺杂了一定程度的不自然性。她似乎要在每句话每件事上都向丈夫证明自己的爱，她这样做的目的，是要求丈夫同样对她有所表示，以让她放心。只要丈夫对爱的表达与她不对称，她便产生失望感。为了弥补这种失望，她使用“加热”的方法企图使丈夫也随之“加温”。然而，因为在表达方式上过于“无微不至”了，反而使丈夫觉得受到了她的控制，这就使他产生了一种抵触情绪。他拒绝她，冷漠她，目的是摆脱她的控制。但她没能洞察丈夫的心理，只是以为“爱是不会有错的”，向丈夫表达