

CREATING LOVE



CREATING LOVE

# 你真的懂得爱吗？

约翰·布雷萧 著  
(John Bradshaw)

创造真爱手册



内蒙古人民出版社

# 你真的懂得爱吗？

CREATING LOVE

---

创造真爱手册

约翰·布雷萧 著

(John Bradshaw)

吕政达 译

内蒙古人民出版社

# 你真的懂得爱吗？

约翰·布雷萧 著

吕政达 译

\*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特新城西街20号)

内蒙古新华书店经销 北京朝阳新源印刷厂印刷

开本：850 × 1168 1/32 印张：9.5 字数：150千

1999年3月第 1 版 1999年3月第1次印刷

印数：1 10000册

ISBN7 - 204 - 04324 - 3/C · 41 定价：21.80元

# 导 读



## 简锦标

系统的观点，在最近几十年来，已寝寝然成为心理咨商（治疗）学界的主流之一。过去我们面对一个心理困扰的人，习惯着眼于他内在的冲突、缺陷或变态，往往为他贴上标签，好一点的说他是病人，坏一点的称他是疯子、不良少年、酒鬼。这种看法不能完全说错，毕竟当事人应该要承担该负的责任，他仍是解决问题的关键。不过，事实的真相，往往如钻石有多面。全部归咎当事人，有时未免流于简略，更错失了改善现况的其他着力点。

系统的观点，强调个人并非活在真空之中，而是和他的环境彼此影响、互动频繁的，正如地球和月球的引力相牵制，运行的轨迹，事实上并非完全自主决定。而地球和月球的这个小系统，也受着太阳系，甚至银河系中其他天体的左右。要了解一个人的症状、行为，甚至内在的思考习惯，从他在外在人际环境中所扮演的角色来看，似乎是一个“好望角”。

《你真的懂得爱吗?》作者约翰·布雷萧先生，把焦点放在家庭这个系统对人可能造成的戕害上，以及

个人可以如何自觉、自救、自爱、自主。他认为，一个不良的家庭在孩子成长过程中留下的烙印，终其一生，甚至下一代，下下代，都可能造成遗毒般的影响。必须经过勇敢而不懈的努力，才可能有所转机。

作者把这些家庭的遗毒，称为“迷惑的爱”。这种适足以害之的爱，使孩子不敢流露“真我”，保有“真我”，只拼命想成为父母期望中的角色——“假我”。成长的历程中，没有充分机会与家庭分离、独立、自主、“做我自己”。有的过度认同上一代的言行，变成遗传的赌徒或工作狂，有的过度反抗而变成出轨的青少年。更多的是表面上一切正常，但却因家庭僵化的教导而变成唯唯诺诺、盲从权威、无能自主、无法参与民主政治的不合格公民。

这令我想起佛洛姆所谓的“逃避自由”，正由于个人缺乏自主的意愿和能力、逃避自决的自由和责任，而把自我的命运拱手交给权威或“强人”。文化塑造了社会，社会塑造了家庭，家庭塑造了个人，千千万万的个人又塑造了一代代文化，这样的恶性循环，岂不令人惊心？

临床上，我们也看到不少心理困扰的人确是在不自觉地重蹈覆辙，而此一覆辙或许即是他在原生家庭中因压力养成的坏习惯。干练的上班女郎一再爱上有妇之夫，而以失落收场，其实她有可能再重演父母亲





的悲剧爱情；大学生不断失恋而长期忧郁，也许在满足自己认同的落难英雄角色；被虐待的女孩长大后被诊断为多重人格，可能这是她逃避痛苦的唯一方式；戒毒者因得不到父母信任、肯定而自暴自弃，不断再犯。这些人无助地紧抓住最熟悉的行为或症状，正如溺水者紧抓住一块石头，结果使他灭顶的，正是这块他以为安全的石头。

作者在书中不但指出“迷惑的爱”对“真我”的戕害，也积极开出药方，先要“除魅解惑”，挣脱过时的规矩和角色等“枷锁”，再以“创造真爱” **Creating Love**（原书名），重新学习自爱和健康的人际关系。这本苦口婆心的著作，是了解自我的参考书，也是重塑人生的工具书。当然，一本美国的心理畅销书，并不像麦当劳的汉堡那么容易消化，有一些观念（如强调流露感情）、名词（如灵魂的爱）、作为（如参加支持性团体），对在台湾的华人来说，免不了像外太空掉下来的陨石。不过，译者吕政达先生经验老到，已尽可能做到信达雅的境界。然则，色香味俱全，咀嚼的辛苦，就只有交给读者了。

（本文作者现任台北市立疗养院院长）

## 序 言

在生命结束之前，我们将依爱而接受审判。

——使徒约翰

要不是为了讨好我的女朋友，说什么我也不会买这两张贵得离谱的票去看《西贡小姐》。我不喜欢太一板一眼的音乐剧，而《西贡小姐》可是出了名的赚人热泪大悲剧。自己的生活中已经充斥了太多忧伤，因为我的工作要为人们纾解他们孩提时形成的苦痛，所以我可真恨透了悲剧，更别提在休假时还去活受罪。

可是我女朋友想去，现在我人也来到剧院，努力想叫自己好好看完这出戏。不过，可以确定我绝不可能在看戏时掉一滴泪！

故事根据《蝴蝶夫人》改编，发生在越战时期。第一幕里，越南的酒吧女郎和一位美国大兵坠入爱河，很快就结为连理并许下山盟海誓。在不得已的情况下他被迫返国，可是他发誓只要战争结束，一定会





再回来。她是个天真无邪又可爱的女子，甘心为炽热的真爱无私地奉献一切，因此在他不知情的情况下，她怀了他的儿子，而且为了保护孩子，默默忍受妓院中惨无人道的生活。

中场休息时，我开始想像接下来会有什么样悲惨的情节。我想像西贡小姐在敌对方面夺走她儿子后死掉了，这我可以接受。我想像大兵回来接她却不幸被杀，这样我也还受得了。你看，今天晚上没有什么能难倒我！

第二幕一开始，先描述了一家侦查公司，专门找寻越战时在越南和当地女子生下孩子的美国大兵。故事于是展开。美国大兵在美国又结婚了，尽管午夜梦回也会忆起西贡小姐，不过日子还算幸福美满。这家侦查公司找到了他，他只好把西贡小姐和孩子的事告诉妻子，并一同前往越南，打算好好处理这件事。就这样，西贡小姐见到了大兵的妻子，心中的冲击、伤痛自不在话下（我开始失去控制，泪水滑落两颊）。西贡小姐恳求新任的妻子带她的孩子离开越南，让孩子能有更好的生活（我正尽力忍住不让别人听到我的啜泣）。

在最后一场戏里，西贡小姐把孩子打扮整齐（他真是讨人喜欢的孩子），准备将他交给他的父亲和继母。在这最温馨的一刻，她亲亲孩子，告诉他以后



他就会明白母亲的苦心，还叫他别把妈妈给忘了（我已经止不住自己的呜咽了）。孩子走出门外，父亲和继母正张开双臂迎接他，西贡小姐也退到幕后。砰！一声枪响，她结束了自己的生命；男主角冲进去抱住她，悲痛地哀泣。

全场早已泣不成声，我也哭得乱七八糟。其实我很高兴她自己结束生命，因为我无法接受她在孩子被丈夫带走后，独自过着贫困潦倒的生活。她的自杀多少平抚了这种伤痛。

就在那一瞬间，自己从前的爱嗔痴怨，双亲破碎的婚姻，孩提时的痛苦排山倒海似地向我袭来，我把自己影射为那个被父母爱情宿命捉弄的无辜小孩。我想起过去热烈的爱情，那些我爱过却离开的女人以及离开我的女人。尤其是离我而去的女人更叫我难忘！至今我仍记得那种折磨，就好像有人用铁槌把一根大铁钉敲入你的胸口，那种被拒绝时叫人窒息的感觉再度升起，曾有的朝思暮想、念念不忘、哭泣、愤怒和自责的影像又涌上心头。

我想到我的母亲。她从二十六岁就独力抚养三个孩子，靠着微薄的收入拉扯我们长大。她是个虔诚的天主教徒，坚定的信念不允许她再婚，从我父亲离开她那天起，她就不曾再碰过任何一个男人。她的信念和允诺真是令人赞叹！





我的母亲毕竟也是凡人，对这整件事她也有不自觉的愤恨，我常将她的爱形容为强制性的共依存。但今晚此刻我多么希望能拥着她，告诉她我有多么爱她，让她知道我对她悲苦而坚强的一生充满敬意。今天晚上我看到了她勇敢而坚强地把对子女的承诺，在平凡琐碎的日常生活中一一履行。

擦干眼泪后我不禁问自己，究竟爱有什么神奇的力量？为什么总让人捉摸不定？母爱是与生俱来的吗？如果是的话，为什么有的母亲会把孩子遗弃在别人门口？为何有人将孩子凌虐至死或狠心将他们推入火坑？为另一个人牺牲自己非得是爱的一部分吗？这会不会是另一种自私的表现呢？是否他们借着把自己提升到神圣的境界，以换取对方的爱呢？

这中间的差别究竟该怎样区分？非得自我牺牲、锥心刺骨才叫做爱吗？有没有不同类型的爱呢？我们究竟是天生就懂得如何去爱或是在后天才学会的呢？爱上帝意味着什么？我们又从何得知神也爱我们呢？

为什么令人神魂颠倒的感情却以憎恨心碎的离婚收场？那些起初如此美好的夜晚、假期怎么会落得只留下愤怒和孤寂？为何有那么多人陷入一段关系无法自拔？我们自以为对另一个人了如指掌，到头来却为什么不得不承认自己好像根本不了解他？当每个人都在找寻一种愿为之生死的爱，怎么会只有极少数人

能真正拥有？许多人更在费尽心血，努力不懈地追求完整而均衡的关系之后，依旧深感沮丧受挫。为什么许多人干脆放弃爱情，认为只有幸运儿才能侥幸获得？甚至有人觉得那些根本不值得追求？

看完《西贡小姐》一个月后，我可怜兮兮地坐在费城一家旅馆的房间。我刚结束了一个为期两天讨论内在小孩（inner child）的研习会，热情的读者在我回房的途中把我团团围住要求签名；回到房里还看到负责打扫的女士把她那本《回归内在》（Homecoming）放在桌上要我签名。可是一关上房间，孤单寂寞便弥漫了整个屋子。一九八五年时这种事对我而言曾经是那么叫人兴奋雀跃，《家庭》（On the family）系列播出后人们对我便产生很大的兴趣，邀请我参与访谈及研习会的信件从全国各地如雪片般飞来，于是我四处巡回演说，走到哪儿都有一群人围着我，自己便陶醉在喝彩声中。

而今，在费城这个小房间里，我不得不面对我女朋友要离开我的残酷事实。她说她在这份感情中迷失了自我，所以必须再重新找回自己想要的生活和真正的需求。我满赞赏她这种想法，可是她却提出了分手！！

我喜欢在旅居异乡的夜晚打个电话和她聊聊。能够拥有一个你最在乎、也最在乎你的伴侣，真的是世





界上最美好的一种感觉。我心里明白自己陷入的程度远超过她，因为我又落入习惯性的权力掌控模式而不自知。

曾以为自己已经逃脱出这些爱的错误模式，却在四十二岁发现自己是个不懂得爱的失败者，那时我已经结婚了，有一个儿子和一个继女。

有一天我为了些芝麻绿豆的心事责骂女儿，她也不客气地反驳我是个自私而好操纵的人，她的勇敢和直言不讳逼得我只好审视自己。十二年来我在十二阶段的戒酒计划下不再酗酒，也十分满意自己不再需要借助药物。改掉了这些疯狂的举动，我便自以为大家都该爱我、尊重我，虽然我还是常常觉得沮丧不起劲，甚至怀疑生命的价值何在。

女儿的质询把我引向现在这段回归自我的第二境界。

在《回归内在》那本书的时期我称为“原痛处理作业”（**Original pain work**），其中包括了重新体会从孩童时就一直设法逃避的那些痛苦、悲伤、羞愧及愤怒等感觉。采取这种行动帮助我更完整地接受自己、爱自己，借以拥抱心中那个受伤的小男孩形象，同时也接纳了一向被否定排斥的感受和需求。这对我而言有重大的意义，因为过去的我并没有确切地找出自己真正的感受和需求，于是也使得我无法和任何人建立

完全亲密的关系。

这种原痛处理作业的最高境界是和自我发展一段浓郁深刻的爱，但这却使我变得不知道怎样和别人相爱亲近。我知道在以前的人际关系中总摆脱不掉控制和压抑情绪的共同特性，即使这些年来一直努力在找寻自我，对于圆融的爱还是觉得失望、无力。

内在小孩的开发引导是学习如何去爱的开端而非结束。

我发现许多人也有相同的困扰，在研习会上类似以下的问题简直像潮水般将我淹没：

·要怎样才能拥有良好的人际关系？

·在我尽了一切努力之后，为什么婚姻还是毫无起色？

我从严格而宗教化的家规中逃脱出来，才发现自己无所归依。我该如何找到自己的精神引导呢？

·我已经慢慢地重整自己的生活了，但孩子们却已被弄得一塌糊涂。

·我的工作快把我逼疯了，我试着找回自我，但我的老板可不这么想，他每天总是不停地对我冷嘲热讽，使我下不了台！

这类的问题还可以没完没了的继续下去，找寻自我的过程中未解的迷思就是爱，而我自己对这些问题的挣扎领悟便写成了这本书。





找寻答案的过程中，我巧得三本令我恍然大悟的书，为我解开了长久以来一直试图解决的问题，仿佛是找出拼图中最关键的几片一般。首先是精神病学家史考特派克（**Scott Peck**）所写的《探索之路》（**The Road Less Traveled**）；书如其名，我从中学到了两件非常重要的事。相对于我自幼的观念，我了解到除非自己愿意让爱发生，否则它就不会存在；也体会到爱是一段需要勇气去苦心经营的过程。

对诸位而言这也许早就是陈腔滥调，可是对我却产生革命性的影响。我从小就被教导相信爱是根植于血缘之中的，你天生就该爱家中的每一个人，爱是没有选择性的。因此我所知道的爱全被责任义务绑得死紧，你根本不可以不爱自己的父母亲人，爱他们同时也代表了不能意见相左。

要是你胆敢对这些教诲有所质疑，无非是冒险让自己被贴上“坏胚子”的标签，或者被当成疯子看待。反抗他们就仿佛触发了“原罪”（**Cellular guilt**），因为你违背了神圣不可侵的誓言，虽然你从不知道自己曾许过这种允诺。

但是就另一方面而言，爱却又被认为是简单而不需费心的。你长大了，时机一到，适合的人自然会会出现，你马上就能认出他，和他坠入爱河，清楚明白该如何发展这份感情。

我真的感谢史考特向这些爱的观念提出挑战，但我也不会因此而怪罪自己的家人灌输我这些想法。

我的亲人教导我文化中关于爱的规则和信念。这些年来我也慢慢发现周遭的人不是在依循礼教的家庭中成长便是由离经叛道的双亲带大，因此这本书会花更多的篇幅讨论文化对家庭形态的影响。我认为这些约定俗成的规范造成了爱的残缺，有时尽管父母亲的出发点全是为我们着想，但他们仍旧把爱和所谓的虐待混淆不分。

后来我将这种有缺陷的爱称之为“爱的迷惑”（**mystification**）。这个字眼得自我大学时最崇拜的英雄之一，当代的精神病学家，龙纳朗（**Ronald Laing**）。他毕生致力于剖析这种破坏性的迷惘，因为这使我们为了被他人接纳而否定自己真正的感受。他将这种认知的混淆称为爱的迷惑。

正当我埋首探讨对爱的迷惑的一些看法时，我又拿到另一本尚未出版的手稿，是史提芬沃林斯基（**Stephen Wolinsky**）所写的《人生幻境》（**Trances People Live**）。这本书帮助我了解爱的迷惑由何而生，为何威力无远弗届。史提芬融贯了现代心理学和东方的哲学，书中指出，我们在儿童时期面对痛苦时往往会编造出一种保护的虚幻情境，而且日后虽然不需要这些了，我们还是会一再遁入幻境寻求保护。以“幻





境”来描述人际关系中深不可测的情境真是再合适不过了。他的论点中有一点真叫人觉得希望无穷，就是说假如我们在孩提时编造了幻境，就算自己全无印象，我们仍然能在成年后透过学习打破这种幻境，把自己从中解放出来。

但我还找不到适合的字来描述健康的爱。原本打算称之为“实际的爱”以便和“爱的迷惑”相互对照，不过似乎行不通，因为“实际”似乎暗示着没有热情和奇迹的生活，那可不是我所要的爱。

有一天我收到一本叫《关怀心灵》(Care of the Soul)的手稿，作者是汤玛士摩尔。摩尔的生长背景和我相似，我们也曾有过深入的讨论。书中举出将深情和重视注入平常生活的新方法，他称其为“灵魂”(Soulfulness)的重建。这不正是我要找的字吗？

发展到后来，我对“灵魂”的概念已和摩尔的想法大相径庭了，但我还是很感谢他指引我如何讨论健康的爱。我认为每个孩子心中天生便潜藏着完整无缺的爱。他们有迷人的天性，对什么都好奇赞叹，这也驱使他们在自己的认知范围中自在地探索研究，不但勇气十足，而且精力充沛，天马行空。孩子的特性就是快乐，好奇，敢冒险，有勇气，精力旺盛，充满想像力等，这些东西却在我们成为理智而成熟的大人后一一失去。事实上这些是人类的本性，也是构成灵魂



的要素，而灵魂更是人类绵延不断真爱的泉源。

《创世纪》从四种关系的破裂来描写人类的堕落。故事中的亚当和夏娃便是最早的父母，他们在伊甸园里过着幸福的生活，拥有一切所需的资源，和上帝结为一体，彼此相属相爱，也和自然万物和睦共处。这段美满的生活有一项禁忌，绝不可以吃是非善恶知识之树的果子。

亚当和夏娃冒犯了禁忌，于是他们和上帝、自我，与彼此及万物的和谐也被破坏得荡然无存。冲突、责难、惩罚应运而生，生育孩子成了折磨，工作也变为永无止境的挣扎，而后代子孙更得代代继承这些痛苦。

这个故事一如其他伟大的神话都是透过拟人化来表达的。就心理层面而言，堕落是与生俱来的，那种完整无缺的特质无法持久。我们父母所受过的伤害越大，我们就越有可能在迷惘中成长，而这种迷惑慌乱将蔓延到生命中的每种人际关系。

《创世纪》的故事也向我们揭示人际关系总是不完美的，它混合着完整自主和迷惘无措，但我们却能强化完整相爱的心，变得更加自主，在人我之间创造出更体贴而健全的爱。

接下来我将依《创世纪》中的四个范畴来检视爱的创造：

