

你住在爱情的哪一楼

【美】伊雅娜·范赞特 著 by Iyanla Vanzant

黄秀媛 译

*In the Meantime:
Finding Yourself
and the Love
you want*



你住在爱情的哪一楼

【美】伊雅娜·范赞特 著 by Iyanla Vanzant

黄秀媛 译



Chinese translation Copyright ©2010 by BEIJING ALPHA/BOOKS.CO.,INC.
Original English language edition Copyright ©1998 by Iyanla Vanzant
Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC.
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
All rights reserved.

版贸核渝字(2010)第 044 号

图书在版编目(CIP)数据

你住在爱情的哪一楼/(美)范赞特(Vanzant, I.)著;黄秀媛译.-重庆:
重庆出版社, 2010.10

ISBN 978-7-229-03035-3

I. ①你… II. ①范… ②黄… III. ①情感—通俗读物
IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 186715 号

你住在爱情的哪一楼

NI ZHUZAI AIQING DE NAYILOU

[美]伊雅娜·范赞特 著

黄秀媛 译

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈丽

特约编辑: 刘美慧 黄卫平

责任印制: 杨宁

封面设计: 王语设计·13466660482

 重庆出版集团 出版
重庆出版社
(重庆长江二路205号)

北京中印联印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 16 字数: 186千

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定价: 26.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

精彩评论

JINGCAIPINGLUN

这是一本伟大的书，可以帮助任何人寻找到永恒的真爱。它将帮助你了解自己为什么是现在这个样子，以及如何改变，才能与你的理想伴侣相遇。

——亚马逊网上读者 玛丽

我阅读这本书时，正试图决定是否继续一段痛苦的情感关系。在我阅读之前，我对我的人生方向感到很悲观，觉得无力去改变任何事情。读完之后，我意识到我仍然有选择，最重要的是首先要爱自己。这本书让我获得了长久以来的第一次内心的安宁，它告诉我如何在生活的斗争中寻找快乐。当情感关系再遭遇问题时，我将再次阅读它，并深信每次都能从中获得不一样的启示。

——亚马逊网上读者 雪莉

最近我和男朋友分手了，我试着寻找解决我们之间老问题的答案。为什么每次都会如此受伤？我一直在重复怎样的情感模式？为什么我总是没有安全感？如果想改变这种处境，我应该做什么？《你住在爱情的哪一楼》这本书回答了我的以上问题，帮助我度过了混沌期——虽然仍在治疗过程中，我已更加自知和自爱，为下一段两性关系做好了准备。

——亚马逊网上读者 LK

伊雅娜·范赞特一直致力于治愈生命，让人们知道有人在乎他们。

——《洛杉矶时报》

两年前，我去听伊雅娜为宣传《你住在爱情的哪一楼》一书而作的演讲。整个演讲过程中，我一直泪流不止，仿佛她在跟我一个人讲话。现在的我，已经从让我一直待在地下室的两性关系和行为模式中走出来了。我走过了她在书中提到的每一个阶段，最终看见了光明。这本书向我们传达的真意是：爱自己，相信爱。

——亚马逊网上读者 弗吉利亚

在过去的几年中，我竭力想弄明白我的伴侣和他的积极性出了什么问题。起初我阅读这本书，是想找出他的问题。然而，让我大吃一惊的是，我才是情感关系中一切问题的根源。读完这本书之后，我踏上了一条新的修复之路。感谢作者打开了我的思路，告诉我问题的答案一直与我同行。

——亚马逊网上读者 安妮

伊雅娜·范赞特揭示了人类普遍的精神向往。

——《今日美国》

在过去的几年里，我读过许多身心灵和自我成长方面的书籍，从中获益颇多。但这本书给我的帮助远胜过其他书。它读起来让人感觉温暖，就好像坐在公园的长椅上和自己最信任、最贴心的朋友进行了一次谈话。顷刻之间，观念转变了，生命为之一新。

——亚马逊网上读者 混沌期女孩

除非内心有爱，否则不可能得到外部的爱。

通常愿意留下来跟你争吵的人，才是真正爱你的人。他们爱你，愿意跟你和你的包袱纠缠到底，以使彼此的伤痕都能够愈合。

爱是支持和滋育，并非侵犯或强求。它会保护人，不会让人难以负荷。

进入情感关系时，你必须能够分辨什么是自己心里知道的，什么是别人教给你的。

建立一种情感关系就像准备一份菜肴，你必须将正确的调味品按照正确的比例搭配调制，才能做出佳肴。

我们对爱总有些不切实际的期望，一旦无法以我们期望的方式得到爱，就以为与爱失之交臂。

在情感关系中，有时候掩饰和逃避确实有效，它们会使我们感觉好一些。我们会暂时觉得开心，可是这种感觉难以持久。

在你开始寻找之前，必须知道自己要的是什么。有些人迫不及待地冲到市场，只要是感觉、看起来或闻起来不错，就买下来，根本不了解怎样才叫“好”。

如果你看不出是什么东西在伤害你，这可能是因为，你一直试图把自己塞进一个不属于你的地方，你已经长得太大，不再适合这个地方了。

情感关系中的一大绊脚石——我们自认为伴侣对我们做了什么，于是采取了针锋相对的行动，却没有觉悟到、不想听到、没有意识到我们自己的所作所为。

你可能深爱一个人，可是你也必须接受，他可能不跟你走同一条路。

你必须为你的情感设界限：你愿意和不愿意做什么；你要怎样召唤人们出现在你的生活中，并参与你的生活；你愿意暴露出多少自己。

我们在学习爱自己和尊重自己的时候，没有什么是我们不能做、不能说或不能拥有的，除非我们自己选择不要。

在爱的课程里，你不必得“A”或拿满分，你只需要过关就行了。不幸的是，我们中的大多数都觉得及格还不够好。

爱并不要求你以否认或伤害“自我”的方式去拥抱爱。相反，爱要求你拥抱你的每一部分——包括你那些破碎残缺的部分，那些擦洗打磨得闪闪发光的的部分。

序：当你深陷情感混沌期时

“在混沌期时你要做什么？”在心里的某个角落，你知道眼前这段感情，有一天会成为你唯一想要的东西。但问题是，在混沌未知时，你该怎么办？爱情就是这么奇妙，它会在最意想不到、最不可能的时空里，翩然而至。爱情会降临到你身上，紧紧地缠绕着你，使你的整个生命焕然一新。可惜的是，大部分的人在爱情降临时，无法体认这种经历，也不了解它的冲击。这就像接受心理治疗一样，你只谈谈论、寻找、询问自己到底是怎么回事，却浑然不知已经沐浴在天降福祉里。或许，这是因为爱情很少出现在我们期望它出现的时间、空间，也很少以我们期望的面貌出现。

✱爱情到底如何伤害到我

他是我的“爱情顾问”，高大、瘦削、非常安静、有点害羞。我则又矮又胖，喜爱嬉闹。我老是不安分地动来动去、讲话、闯祸，引人侧目。那时，他十七岁，而我十三岁。他是夏令营的小组领队，我则是没有领到薪资的暑期工作者。由于行政作业出错，所以我的名字从薪水册上被删掉了。他奉命盯紧这件事，一定要让我拿到钱。





除了他以外，似乎没有人知道究竟发生了什么事。在我看来，他似乎无所不知。他带着我一关一关地去闯，花了两个星期才解决问题。我们到一个又一个办公室，见了一个又一个主管人员。他耐性十足，总是心平气和。我却憋了一肚子气，恨不得破口大骂一番。他很会安慰人，而我也真需要人安慰！我的爱情顾问不断地劝我，并保证结果会很圆满。我相信他，因为这让我有机会留在他身边。这份信心和他锲而不舍的毅力终于有了结果。我领到三张暑期青年团的支票，每张四十五美元。拿到薪水的那一刻，我雀跃不已。他只是例行公事，我却身陷爱河。他还有二十五个年轻的工作人员要照顾，我心里却只有他一人。我拿到了支票，也发现自己碰到了一个小问题。我疯狂地爱上了这个年轻人，可是他却正跟我最要好的一个朋友约会。我的“混沌期”就此开始。

我爱了这个男人整整三十年。我称他为“顾问”，因为他帮助我寻找、探究和治愈自己。他教会了我许多生命和爱的课题。我们刚认识时，其他人都极力说服我，使我相信这不是爱情，只是一时的迷恋。因为他们比我年长，我觉得他们也应该比我有智慧，所以我十分相信他们。当时，我觉得最好不要去理会自己的感觉。在生命的那个阶段，我一直相信我不懂得爱情——毕竟我还只是个孩子。我断定我们不会，也绝不可能在一起；对我来讲，他的年纪实在太大了。我继续我的生活，然而，对人家告诫我的话以及自认为已失去的东西，一直怀着受伤的感觉，也感到愤怒。最后，我断定是因为我这个人不够好，不配被他或任何人所爱。在这个历经动摇、听信人言、得出结论的过程中，我也作出了某些决定。

我决定绝不再被爱情伤害。虽然我不太确定爱情到底如何伤害了我，可是我知道，我绝不再重蹈十三岁时的覆辙，不要再经历那种痛苦。我还决定，决不允许任何一个男人像我父亲对待母亲那样

对待我。我父亲的所作所为与我毫不相干，可是我开始观察、判断，并试图理清那些似乎没有人能够直截了当告诉我的事情。有谁知道爱情、爱或感情的真谛？难道我的感觉、我所看到的、我所相信的，以及我从自己耳闻目睹的情感关系范例中所得出的结论，真的都不对吗？问得好！可是，在混沌期期间，我必须先找到答案。

十六岁时，我真以为自己找到了爱情。可是我得到的结果只是怀了孕，被迫独自抚养一个孩子。十九岁时，我也以为自己找到了爱，还因此结了婚。但我又错了！二十一岁的时候，“爱情顾问”打电话给我，找我出去约会了三次，然后搬进来跟我同居。那是我的“混沌期”变得实在令人汗颜的时候。经历了这种种变故，我变得非常非常清醒。我开始意识到，原来我对爱情的所有想法与爱情根本不相关。我认识到自己不认得爱，因为我从来没有见过真正的爱。噢，我脑海里有一幅它应该是如何的画像，可是这幅画像早已破损。我还发现，爱不只是一种愉快的感觉。它不只是被需要或满足需要而已。在三十年的混沌摸索中，我认识到爱是内心绝对祥和安宁的私人体验，那是我所曾看到的任何图画都无法描绘的。

✱爱是必须安宁得能够感受内心的一切

当我和他——“爱情顾问”——在一起的时候，我觉得自己快乐得仿佛能够振翅高飞，只是我错在不该相信是他让我飞起来的。在屡次降落时撞得鼻青脸肿后，我领悟到飞行能力存在于我的内心，只要我能够放松身心，就会飞起来。没错，放松身心！卸去所有的恐惧、伤害、愤怒的决定、判断和结论，放开一切的要求、期望和幻想。爱是必须安宁得能够感受内心的一切，然后学习如何承认并接受自己的感觉。





在“爱情顾问”面前，我感到十分自在。不幸的是，我以为是让他获得安宁自在。在混沌期间，我花了十五年时间，想找到一个像他一样，能让我和生活都安宁自在的人。一旦我觉察到我只要做我自己就好，心情就舒坦多了，混沌期也好过得多。就在这个时候，他又走进我的生命。

我们之间的年龄差距神奇地消失了，我们认为我俩已可以接受爱情——以及彼此。我们以为凭着我们需要、也想要彼此这一点，就足以使一切圆满如意。那是何等一相情愿的想法！事实上，我们仍然太困惑、太饥渴，也太担心自己配不上对方。除了这些太强烈的情绪，我们都还背负着许多包袱——童年、形象等，只要你叫得出名字的包袱，我们都有。我们花了五年时间宣泄自己的各种情绪——愤怒、内疚、羞耻、对爱的恐惧以及对爱的幻想。最后，我们突然想通了，我们正一起经历“混沌期”！

✧怎样才能找到令你望眼欲穿的爱

这是混沌期常有的现象。从四面八方扑来的情绪把你震醒，让你突然大彻大悟，使你的感情碎成一片片。在混沌期，你将拥有一种或一系列的经历——地动山摇、锥心刺骨的经历，把你虚假的需求一扫而空。这是一个神奇的过程，以帮助你清理心灵。清理心灵是项艰巨的工作。这就像开春大扫除一样，你得把全部东西先搬出来，将乱七八糟的东西分类整理好，扔掉不要的东西，使整栋房子恢复整洁。在混沌期，这个清洗、扫除和丢弃的过程，可能显得不诚、不忠、不仁或不义。事实上并非如此！你清理掉的，都是你根深蒂固的劣根性，它们使你无法获得真实而坦诚的爱情经历。

我们最后分手时，我伤痕累累。当时我很害怕，因为我大部分

的生命都在默默祈求这个男人会爱我。当他终于爱我时，却完全不是我所期望的那个样子。混沌期就是这样：心愿得偿后，却发现那跟你原先的想象截然不同！结果你被情网困住——至少你会觉得自己被困住了！我不只是被困住了，而且对失败的恋情失望透顶，只能怪我自己不好！接下来的十年，我一直在想我到底做错了什么？他为什么不能爱我？我究竟有什么地方不对劲？如果你跟我有类似经历，你会明白，这只是你在混沌期会问自己的一些问题。

随着时间的流逝，你便会找到答案。如果你相信这些答案是正确的，你便会在生活中采取一些新的做法、接纳一些新的想法。等每一种做法和想法显得有那么一点偏离目标之后，你又会为爱人和被爱寻找新的想法、参数和条件，这便是所谓混沌期的歇斯底里。在这个时候，你可能满腹怨怒而不自知；你也可能满怀恐惧。然而除非你学习去面对事实，否则绝不可能找到令你望眼欲穿的爱。其实，爱深埋在你的灵魂里，而不是建立在你和任何人的关系上。我花了十年时间才发现这个事实。

在我众多的混沌期经历中，我曾拥有过一些情感关系——我一度认为它们是充满灾难的关系。如今我意识到，其实每一种经历都使我对自己有更深一层的了解。你知道，混沌期也分成许多阶段和层次。每次你学会一点，然后加以运用，可是总感觉学无止境。你领悟了一些东西，把它派上用场，可是过了一阵子，你又会发现这种做法已经不管用了。这便是混沌期的奥妙之处。它不容许你停滞不前，它迫使你成长、再成长。为了成长，你必须痛下工夫。这些必须自己去实践以感受爱的工作，使混沌期充满挑战。



✧情感关系使我们更加了解自身

没有什么能比情感关系使我们更加了解自身和我们的生活，我对此深有体会。我学会了对我的老师、情人、伴侣以及他们教给我的课程心怀感激，他们使我对恐惧、愤怒和时常披着爱情伪装的需要有所认知。一旦我学会这些，并加以应用，我的生命便完全改变了方向。我不再需要做些什么来证明我值得别人爱；我不再因为担心得不到，而不敢开口去要我想要的东西；当事情的发展未能如我所愿的时候，我也不再生气。更重要的是，我不再为在情感关系中我不能也不曾拥有的感到懊恼。在混沌期，我学会了如何专心于自己的事，珍惜自己、振奋自己，我也学会了如何让自己振翅飞翔。

情感关系并非局限于一隅。你在爱情中以及为了爱所经历的一切，会呈现在生命的其他各个方面。你不能像切换电视频道一样切换头脑或心灵的频道。电视上，二频道的节目与十频道的毫不相干，而我们生活中的各个频道却相互交错、彼此依赖。我自己就是如此！爱自己和爱我的那个“他”给我带来的困惑，也在工作中显现。它影响我与子女的关系，也影响我与男性间的关系。和我得到他又失去他的方式极其相似，我得到过工作，又丢掉了工作。我们在一起的时光充满了失望、不满，同样，我对自己的职业生涯也感到失望。我花了四万七千美元去上法律学校，到头来却发现，我讨厌从事法律工作。

我的情感关系频道所发出的电波，使我生命中的其他频道都受到干扰，变得无生气。虽然我的“爱情顾问”远居异乡，他仍教导我认识自己，而我必须弄清楚，怎样才能将所学到的知识运用到整个生活中。

我必须非常努力地认识自己，并接受自己的一切。我必须承认，这绝非易事，它既痛苦又可怕。这种反省、衡量和汰旧换新的过程，非得心甘情愿地下一番苦工夫不可。我必须先审思和摒弃许多对自己和对爱情的想法和观念。换言之，我必须改变整个生命景观，那就像是清扫房屋一样，得把肮脏或破损的东西找出来，把不再需要的一切扔掉。这是何苦哉！我对爱与被爱早已经有了那么多根深蒂固的想法，这仿佛是在清理脑子里的梳妆台抽屉和壁橱，我必须扔掉那些虽有情感价值却不再实用的东西。我必须承认有些东西已经不合时宜，也不可能再用到。我让往日所感受到的伤害和恐惧，像脏衣服一样愈积愈多，多到让人受不了。我必须有条不紊地把心灵清理得窗明几净，为接纳真正的爱做好准备。在混沌期，我必须从混乱——巨大的混乱中突围。

我得从堆积童年事物的地下室开始。这表示我必须把深埋在得自父母遗传的许多劣根性之下的自我形象找出来，把它重新擦亮。一旦瞥见真实的自我，我就可以爬上一楼，拉开窗帘，让真相之光照出我的恐惧和幻想，暴露出扭曲的往事和阴影。等看清真相之后，我必须为自己任由房子被弄得一团糟负起责任，我也必须接受只有我自己才能够理清乱局的事实。卷起袖子，做一些真正苦活儿的时候了。相信我，要爬到二楼非得有点勇气不可，因为我把对许多事物的幻想整整齐齐地堆在这里。带着一点信心和充分的信任，我终于准备清理掉已褪色的旧帘子、地毯和家具，并承认自己所犯的代价昂贵的错误。环顾四周，我觉得自己浪费了太多的时间和精力，可是我知道这是怎么回事。我们都在尽自己的能力把事情做好，直到我们更为强壮、明智，愿意也准备更上一层楼为止。这下子，我可准备好了！



✿混沌期对感情成长是绝对必要的过程

我尽可能发挥创意，使用新的风格和色彩去编织新的生活模式，把自己从熟悉的旧环境直接提升到三楼。这里的色彩和光芒令人为之屏息。这是我难得涉足的地方，也许是因为我太害怕、太困惑，或者两者都有一点吧。我终于能够看清四周，辛苦的工作也有了回报，我知道我终于来到应该安住的地方，心里因此获得了平静。我非常骄傲地邀请一些朋友来，与他们分享我所学到的，也让他们看看我今后的生活天地。他们有些人并不喜欢我的新家，因为它和以前大大不同了，所有的破烂都不见了！我也脱胎换骨，以本来面目去面对世界，毫无畏惧地生活！他们迫不及待地想离开，我则悉听尊便！我把他们弄脏的地方都清理干净，衷心相信，如果我保持房子整洁，那些带着爱心前来的人将会喜悦地留下来。事实上，我把房子的阁楼变成了爱的圣地。我一言一行都小心翼翼。等我把床单抚平，把枕头拍松，蓦然回首，那人果真在灯火阑珊处，年纪大了一点，智慧却增加了许多，我和我的“爱情顾问”终于准备永结同心。

我一直祈祷不要下雨。那天果然没有下雨，可是气温却很低。不过，我一点儿也不觉得冷。在这个美丽的五月天，在我的“爱情顾问”与我结婚这天，我内心涌现的暖流使我丝毫不觉寒意。那些曾经告诉我这段感情绝对不会有结果的人都来了。那些为我祈祷这段感情能够修得正果的人也来了。一些人到场，是因为他们根本不相信我们真的会结婚！另一些人到场是因为他们知道这是天赐良缘。我容光焕发，就像所有的新娘一样。花了三十年时间，我们俩共经历了三段婚姻，而今，我们都更明智、更坚强，眼光更清晰。更确切地说，我们都爱自己，也爱对方。那段混沌期对我们的感情

成长是绝对必要的过程。现在我们可以厮守终身，设法回想我们当初所遗忘的事物。这正是混沌期的作用：协助你去体认自己对爱的了解有多少。

本书将协助你清理你的房子，也就是那个保存你对爱的信念的地方。我们将为你的思想和心灵消毒，让你能够顺利迎接你希冀的爱。我们将讨论爱情，以及充满爱的生活是什么样子；讨论当你发现爱的时候，会有些什么感受；它如何改变我们的人性，使之臻于完美；如何把生活的每一部分蜕变成充满报酬和充实的经历。我们也将检讨错误的爱、误入歧途的爱以及各种伪装成爱的事物。我希望能从实际而又有效的角度来做这一切，并讨论哪些人和事促成了我们对爱的信念。最重要的是，我们将检视我们为了寻找爱、留住爱和体味爱所做的事情。我们把对爱的探寻置于我们称之为混沌期的背景之中。



目录 Contents



序：当你深陷情感混沌期时

爱情到底如何伤害到我	1
爱是必须安宁得能够感受内心的一切	3
怎样才能找到令你望眼欲穿的爱	4
情感关系使我们更加了解自身	6
混沌期对感情成长是绝对必要的过程	8



通向爱之屋的旅程开始

你的生命迟早会出现一段时间，在其中你所能做的就是爱。你会在尽己所能，不断尝试，又不断彼此伤害，一再放弃后，最终发现爱才是你唯一的出口。那天必然会翩然而至的，只要先确定你会读到这一页。这期间，有一些事情你可以先做，以迎接你生命里最喜乐的日子——真爱的到来。

第一章 混沌时期的爱情

陷入情感混沌期的特征	3
------------------	---

