



为了你的爱
我必须放弃自己吗



(美) 乔丹·玛格丽特著

王汉敏译

重庆出版社

内 容 简 介

本书著者是美国著名心理治疗专家、享有声誉的权威博士——乔丹和玛格丽特夫妇。

全书旨在告诉读者，尽管同某个男性（女性）结成美好而稳定的婚姻关系是任何人都向往并追求的，但那并不意味着必须以牺牲自我为代价。此书帮助人们认识到伴侣之外依旧有丰富多彩、灿烂多姿的广阔天地，并找到发展自我的永不衰竭之源，那就是要最大限度地得益于自己的工作、事业、社交、业余爱好，从而排除对伴侣的过份依赖。

书中揭示了伴侣之间实行控制的伤害性和放弃自我的危害性，并指出了使这种婚姻重归幸福、甜蜜的方式和途径。

书中列举的种种生动实例具有很大的概括性和说服力，对我国读者有诸多启发和参考认识作用，有利于在婚姻家庭生活中存在着各种矛盾的夫妻树立起生活的信心，鼓励他们自强、自尊、自信，积极地消除各种障碍，从沉重的精神负担中得到解脱。

引 言

我们俩既是心理治疗学家又是婚姻问题顾问，在十九年前结为伉俪。我们在第一本书《爱的自由》（1975年）中述说了我们最初十一年的婚姻故事。《爱的自由》旨在帮助其他夫妇理解一场婚姻中的混乱是如何能够逐渐让位于一种相互间的理解和接受的。不过，那时，我们自己才从一段极其艰难的时日中熬出来，而且即使现在，在我们写作的过程中，事情还常常出现反复。我们的许多见解相当新颖，颇令人耳目一新——它来自于我们刚刚结束的探讨。

随着我们对自身关系以及那些委托人关系的不解研究，我们推出了一种重要而崭新的理论，即关于夫妇们为何要如此行为；双方关系是怎样陷入窘境的；如何处理争执或冲突才能使两人几乎总能言归于好。在形成我们的理论过程中，我们开始质疑包括我们自己在内的传统的心理治疗方

法。

在我们开展治疗之初，我们视自己为“排忧解难者”，运用着我们在接受训练中所学的所有东西进行完形心理学治疗：调解分析、心理剧（一种根据精神病人或心理病人生活中的实际问题编成的即兴剧，由本人和有关人物参加演出，从而使病人的精神得到发泄治疗——译者注）、系统理论学习以及修正行为等。我们的专业性心理治疗看上去干得也十分成功。

但是，我们一遍又一遍地陷入令人迷惑不解的同一种结果中：这些变化极少影响到其关系的实质。夫妇们在精神与感情上仍不亲密：在进入治疗中心之前不常做爱的夫妇最终又回到他们过去的日子里，虽然他们的问题表面看来已经完全解决了，还有一种情况，就是被快刀斩乱麻似地解决了的问题不到几个月后又反复了。当然，也有一些问题与先前的根本就没有任何改变。因此，我们开始重申我们关于变化怎样才能出现的观点。

进入治疗中心的人们总是郁郁不乐，通常为他们的困难而责难他人，尤其是他们的伴侣。妻子责难丈夫经常在办公室呆得太晚。丈夫责难妻子因为她对性的要求不够。伴侣双方都渐渐地开始相信，倘若对方的“坏行为”能够改变的话，一切都会相安无事了。当我们作为心理治疗

者，试图帮助我们的委托人改变他们的行为（而不是理解并尊敬它们），我们实际上是在不言而喻地承认他们确实错了并需要“治愈”。我们同样还期待着他们能在其坏行为中作些“必要的调整”。

我们是错误观念的受害者，总认为改变仅仅决定于决心和意志力。大多数专业顾问（流行的心理书籍，宗教导师，报纸专栏作者等等）强化了这种观念，对于“更好的”生活方式的观念包含的是未言明的指望、改变，是轻而易举的。譬如，如果你希望窈窕，那么选择一种忌食方案并迫使你自已坚持住。只管去做，变得更苗条或是更性感。更好地交流，更开诚布公地表达你的情感，倾诉彼此的感情，停止罪责感，更坚强，更加富有爱心，用更多一些时间来相互交流。然而当你要去改变的尝试失败了时，你又怎么办呢？人们又往往怎么办呢？是放弃，还是进一步尝试，只落得一次又一次地失败？无论哪种结果，你的自身都会遭受到损伤。

事实是：每逢我们不能够圆满地完成我们所希望的事，那么就一定有着某个极其重要的东西在阻挠着我们——这种东西是那样势不可挡，那样强而有力，以致哪怕意志力的强大作用也无力与之抗衡。成功地完成我们所期望的变化，唯一有效的途径就是去理解并克服使我们禁锢在我们

目前行为上的强有力的潜藏动机。我们用于描叙这些很深的动机的术语是“心理”。“心理”是我们所做行为背后的目的，也即未言明的动机，它通常由我们的行为流露出来并反映于我们伴侣的行为之中，虽然它总是无形地存在于伴侣双方。

就在理解“心理”这种概念似乎是十分简单之际，大多数的人们却发现要在他们日常生活中透视它却是颇难的，例如——

行为：“哦，你总算回来了！你这么晚回来在这周你已是第三次了！”

显而易见的原因：我气愤是因为你晚回家是错误的。

心理：我愤怒，因为我不愿自己面对恐惧和糟糕的感受——倘若你不想回家了，怎么办呢？

我们的心理治疗中心注意力集中于理解和关注那种主宰我们生活、在我们关系中制造出几乎所有麻烦的心理上，即在面对任何痛苦尤其是否定和拒绝时保护自己的心理。同时，我们的着眼点不仅在于“解决困难”，如像教会伴侣的一方要按时回家而另一方要宽容拖沓等等，而是着重在帮助人们理解他们的恐惧，理解谁该对他们的恐惧负责，以及归根结底要保护他们自己的需要。

我们的大多数行为，特别是在婚姻关系中皆为自卫性的，例如，愤怒、抑制、饮食过量、酗酒、软弱等。我们的自卫性行为，只是源于我们

感到做其它任何事情太缺乏安全感。一旦我们意识到并尊重我们生活中这一最基本的方面，许多肯定性的变化就能够出现：

- 我们能够停止否定地评价自己；这些评价只能降低我们的自尊。

- 随着我们对自身感受的更加良好，我们就没有必要那样刻板地保护自己并乐于冒更多的风险。

- 当我们明白了在一个问题中我们应承担的部分，我们就再没有必要去责难和愤怒了。

对某人的心理缺乏理解而企图去尝试改变，往往只能归于失败。譬如，大多数离开流行的婚姻治疗中心周末俱乐部的夫妇们都怀着被重新振作起来的乐观和爱恋情感，在那里所教授的一般都是一席值得肯定的经验之谈以及许多可取的交流技巧。但是由于在俱乐部期间没有接触过如何去采取保护自己的防范，一旦夫妇遇到需要保护自己的心理的冲突时，他们便又重归以前的模式，他们发现他们彼此间又一次感到有了隔阂并毫不知道为什么或该怎么办。

这本书的重点是告诉你“怎么去做”，而且是在“为什么不”的上面，消除改变途中的障碍。一旦“为什么不”的种种疑难得到了很好的处

理，无论是谁都能够获得许多绝妙的见地并付诸于实践，圆满地获得彼此间的亲密和更强烈的自尊。本书较“疑难解决型”更面向于“疑难解决”过程。我们的目的是要帮助你们对你们自己制造的阻拦你通向快乐的路障更加留心，而且也更留心这过程以便你们能够相互支持着排除这些障碍。

那些步入这一过程中的伴侣们踌躇地前进着，并时常伴着艰难。然而他们确实在前进！办法有了，疑难重新被排除——通过一个也许看来并非单刀直入的途径，但是它的确在伴侣们为自己和彼此寻求的改变中起到了积极作用。我们自己也身置这途中，并且我们已经各自顾问了几百对夫妇，他们正创造着更加自由、更加愉悦、持久的亲密关系。愿你也与我们同行。

乔丹·保尔，玛格丽特·保尔 于洛杉矶

1983,2,

目 录

引言	(1)
----	-------

第一部分 从冲突到亲密的爱	(1)
---------------	-------

1. 为了得到你的爱我 必须 放弃自己 吗?	(3)
2. 穿过冲突的道路	(28)
3. 剖析：了解的诀窍	(55)
4. 剖析：实际运用过程	(87)
5. 亲密的爱：剖析的回报	(133)

第二部分 进化之路上的剖析	(155)
---------------	---------

6. 童年时代——我们为什么变得有防 范性	(157)
7. 对了解的恐惧	(171)
8. 防范	(201)
9. 防范的后果	(223)

10. 观念、信念和期望	(244)
11. 自由和责任	(254)
12. 日臻完美的关系	(271)
 第三部分 进化之路上的练习	 (291)
13. 过程——我们如何剖析	(296)
14. 内容——我们剖析什么	(310)

第 一 部 分

从冲突到亲密的爱

• 1 •

为了得到你的爱 我必须放弃自己吗？

在保持热度与亲密的同时如何
把握住选择的新自由？这是一个不
可忽视的问题。

丹尼尔·杨克拉芬奇
《新规则》

我们全都知道坠入爱河是欢乐的，不过，我们也一样确信大多数爱情关系会随着时光的流逝而衰弱，甚至于死亡。实际上，恋爱与婚姻似乎是互相排斥的。当我们想起恋爱，我们想到的是兴奋、愉悦和性感；婚姻则意味着妥协、退让、例行公事、保险以及义务。看起来，恋爱中情感的逐渐消失仿佛是熟悉、责任和时间的自然结

果。有这样一个玩世不恭的问题：“为什么要用婚姻去破坏一个良好的关系呢？”，其实，它问的是一个人为什么要为了尽责的忠诚而放弃绝妙的振奋感。

我们所有的人都渴望着一种既能保持亲昵而又安全的爱，同时也激励着我们自身的成功。自由和亲密对于一个人来说就好比太阳和水对于一株植物：一个人要茁壮成长这二者在同一时候是缺一不可的。伊雷奇·弗洛姆在1956年著的《爱的艺术》一书中写道：“问题是怎样克服隔阂，怎样达到统一，怎样超越一个人自己的个人生活而找到统一体。”今天，问题在于如何克服隔阂达到统一，如此等等，而在这一过程中却不失去自我。

我们所有的人都需要既是我们自己而又被人爱。儿时，我们处在害怕失去父母的爱和拥有我们自己的生活方式的决心之间。作为成年人我们力图保持我们的爱情关系而不失去我们的自我。因此，我们所有的人，无论是否意识到了，都在不时地扪心自问着，在不被我们所爱的人拒绝的前提下我们能够允许自己想多少，感受多少，自由行动多少。

我们最希望得到他们的爱的人们也正是施与我们最大压力去做他们认为是正确的事情的人们。大多数新婚夫妇深深地置于爱情之中，为了

取悦对方都在其行为中做着一些看来是微不足道的小小改变。一开始你是否同意挤压或是卷绕牙膏皮并没有什么大不了的差别，然而随着时间的过去，这种不起眼的退让能够演变成很大的事端。为了能阐述清楚，朱迪恩·文罗斯特在《是的，结婚》（一部爱与抱怨的家庭小说）中写道：“在我们结婚之前，我们在所有根本性的问题上相互都知道对方的位置……后来我们才发现在各种事物上我们正处的地位便是我们不知道还有自己的位置可言。”

一些主要的关系——受法律约束的夫妇之间、兄弟姊妹之间或是父母与孩子之间——常常是在一种内含的胁迫下运转：“如果我不喜欢你所做之事，我将不会再爱你了。”每个伴侣都在潜在地说着：“以我的方式行事；以我思维的方式思考；相信我所相信的。做一个我希望于你的人，否则我就不爱你了。”这种信息总是殊途同归于“放弃你自己。”但是，人们在他们作为真实的他们受到肯定与尊重之前，不可能感到被深深地爱着。

因此，你同意也罢，反对也罢，结果是一样的：你断绝了与你之所欲的关系，或者说你不再相信你有权利感受你所感受到的，憧憬你所希望的。

你在并不真的意味着它的时候说“我爱你”

吗？你在并不感到情欲的时候做爱吗？你可是勉强地赠送礼物？对你憎恶的家务你是否违心地笑纳并承担下来？当你宁愿到别的什么地方去的时候却早早回家？当你宁愿与朋友一起外出时仍忍耐在家里？当你出于并不情愿，去做你所做的这些事情时——哪怕那便是意味着去做他人想你做的事情——你还不算放弃了自己。只有当无论你做什么，总是出于恐慌、义务或是罪责时，你才是放弃了自我。

对于“为了得到你的爱我必须放弃自己吗？”的回答导至两个截然不同的方向。标着“是”的道路——放弃自我——把你缓慢然而却稳稳当地移向严峻的窘境；另一条标着“否”的道路往往不被人采用，但是它却引导着通向一个能够保持爱恋、快乐和富有挑战性的关系。

“否”的回答开辟的是一个极不平常的关系——我们称之为升华关系。在这种升华关系中，伴侣们致力于一个过程，它在导向个人自由和相互综合的同时使亲密之情与日俱增。每个伴侣在不断深化的感情层次上鼓励着对方表达其情感并希望对方理解他自己或她自己。爱的柔情蜜意浓稠地滋长，与之而来的是支持、相互的接受、乐趣、情感以及热烈的性行为。伴侣双方以及关系都升华了。

这样的关系是很珍贵的，因为它难以建立。

为了到达那里，伴侣们不得不暴露弱点并甘于冒感情的风险。卡尔·罗杰在《成为伴侣》中的要义展示了这种进化关系的精神。

或许我能够发现并且更靠近我内心深处真实的我——感受时的愤怒或恐惧，时而的爱恋或喜爱，偶尔的妩媚、坚强、野性以及可怕——毫不隐藏自己的这些情感。或许我能够为我是一个如此丰富多彩的人而赞美自己。或许我能够坦然地更接近于这个人……于是我可以让自己与我的伴侣一起分享所有这一切复杂多彩的情感、意味和价值——足够自由地给予爱、愤怒与温柔，因为它们存在于我的身上，很可能那时我能够成为伴侣关系中之一方名副其实的成员。我充满着希望，我鼓励我的伴侣沿着他或她自己的道路走向一个独一无二的自我，那便是我将乐于去分享的。

在升华关系中，夫妇们慢慢地排除着阻碍自由和亲密的路障，而几乎所有的这些路障都是人们对争执的传统反映方式所造成的。

冲突与心理：问题的关键