

爱的 分享集

【美】格雷格·拜尔◎著
金莲娜◎译

爱，不单单是恋人之间的情爱，还包括很多。而我们有时候竟然不知道如何去表达，如何去体会。

一本爱的故事集，15个不同年龄、不同种族、不同身份、不同境遇的人寻找人生快乐真谛的故事，希望能给你以感动和启迪。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

爱的 分享集

【美】格雷格·拜尔(Greg Baer)◎著

金莲姬◎译

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2009-1932

图书在版编目(CIP)数据

爱的分享集/(美)拜尔(Baer,G.)著;金莲姬译.

—北京:中国铁道出版社,2013.7

ISBN 978-7-113-16624-3

I. ①爱… II. ①拜…②金… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 105806 号

The Power of Real Love © 2008 by Greg Baer

Original English language edition published by Blue Ridge Press

All rights reserved.

书 名:爱的分享集
作 者:[美]格雷格·拜尔
译 者:金莲姬

责任编辑:张艳霞 电话:010-51873179

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市兴达印务有限公司

版 次:2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13 字数:193 千

书 号:ISBN 978-7-113-16624-3

定 价:38.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。



CONTENTS

目 录

第一章 警察 / 001

父母/ 001

童年的可怕往事/ 003

第一段婚姻和成为一个警察/ 005

服兵役和第二任妻子/ 007

真爱/ 009

感受真爱以后的生活/ 012

讨论/ 013

第二章 洋娃娃 / 014

贫穷的父母/ 014

可爱和负责/ 015

感激/ 017

性/ 018

假爱的空虚/ 019

治疗/ 020

真爱/ 020

讨论/ 023

第三章 教师 / 024

开端/ 024

学业/ 025

婚姻和事业/ 027

找到真爱/ 030

真爱之为人父母篇/ 032

作者的话：瑞切尔，聪明的女人/ 035

结论/ 035



CONTENTS

目 录

第四章 迷失的男孩 / 036

开端 / 036

填补空虚 / 039

教育 / 040

工作、感情和疾病 / 041

婚姻 / 042

寻找真爱 / 044

真爱和婚姻 / 045

作者的评论 / 046

真爱子女 / 047

结局 / 049

第五章 末路夫妻，心理学家和尖叫者 / 050

迷失的童年 / 052

感情 / 057

为人父母 058

肖恩的家庭 / 059

学校和感情 / 061

婚姻和研究生院 / 062

真爱 / 063

真爱之后的婚姻 / 064

真爱之后的为人父母 / 069

讨论 / 070

第六章 变得正确 / 071

教训：表现好 / 071

无须责怪父母 / 073



CONTENTS

目 录

- 一个有控制欲的母亲 / 073
- 攫取和保护行为——辛西娅 / 074
- 假爱的饥荒 / 076
- 要求和控制 / 076
- 找到真爱——布莱克 / 077
- 固执己见及其代价 / 078
- 离开“总是正确”的想法 / 081
- 讨论 / 082

第七章 律师和囚犯 / 084

- 一位神圣的母亲 / 084
- 学校、海军、婚姻 / 086
- 事业和表扬 / 087
- 囚犯 / 089
- 以前的欺骗 / 094
- 真爱和婚姻 / 095

第八章 就像妈妈一样 / 097

- 婚姻 / 099
- 真爱降临 / 101
- 工作场所的真爱 / 104
- 母亲身份 / 105
- 真爱群 / 106
- 结局 / 108

第九章 愤怒的黑人女士 / 109

- 婚姻 / 112



CONTENTS

目 录

孩子/ 116

真爱/ 117

真爱之婚姻篇/ 118

真爱之父母篇/ 120

讨论/ 121

第十章 妈妈的男孩 / 122

父母/ 122

困惑和继续/ 125

感情/ 126

第一段婚姻/ 128

其他感情/ 129

事实/ 130

真爱之后的生活/ 132

讨论/ 134

第十一章 黄金女孩 / 136

开端/ 136

感情/ 137

婚姻/ 140

真爱到来/ 141

第十二章 假爱的肆意蔓延 / 145

事情的开始总是得从过去说起/ 145

赢得肯定/ 149

第一段婚姻/ 150

看到问题/ 151



CONTENTS

目 录

继续经营和控制/ 154

找回事实/ 154

讨论/ 156

第十三章 受害者 / 158

受害者情结简介/ 158

攫取和保护行为/ 160

成长的受害者/ 161

真爱/ 164

感觉到被接受/ 165

与别人分享/ 166

讨论/ 167

第十四章 教授 / 168

迷茫的儿童时代/ 168

感情技巧/ 172

为人父母/ 175

真爱/ 176

真爱之父母篇/ 177

结局/ 178

第十五章 肥胖女孩 / 179

父母/ 180

了解真实的地/ 181

学校和感情/ 183

护理/ 183

真爱/ 185

CONTENTS

目 录

学会爱 / 186

真爱之婚姻篇 / 188

讨论 / 189

后 记 / 190

第一章

警 察

卡洛斯·冈萨雷斯

父母

我祖父死的时候，我父亲才 5 岁，他和他的家人一起住在墨西哥。在当时的文化背景下，一个失去丈夫的年轻妻子——不管什么原因失去丈夫——都会被认为是一个被社会遗弃的人，所以我祖母靠自己的力量非常艰辛地养育三个孩子。我的祖母并不能很好地处理这种负担，而且经常发怒，有时还殴打我的父亲。

在 15 岁的时候，我父亲意识到在墨西哥没有发展前途，所以他只身穿过美国边界来到得克萨斯州的农场工作。他曾被抓，被驱逐出境，但后来他又偷偷溜回了加利福尼亚州，在那里他遇见了我的母亲。她在美国出生并长大，是第一代墨西哥裔美国人。她一直以此为荣，而且她也不知道，与她约会的这个男人就是她曾被教导要去鄙视的那些墨西哥偷渡客中的一员。

知道了我母亲对“非法移民”一词的态度之后，我父亲很“善解人意”地对我母亲隐瞒了他移民的身份，甚至用假身份——朱利奥·奥尔蒂斯——与我母亲完婚。而这个名字是他曾在农场工作的时候用来搪塞那些移民处或边境巡逻局的人的。婚后两年，她才开始陆续收到给杰苏斯·冈萨雷斯（也就是我父亲的真实姓名）的信。当然，她一直把这些信“退回原地”，但是最终她还是打开了其中的一封信，并开始意识到她的丈夫就是杰苏斯·冈萨雷斯。

她对这样的欺骗非常气愤，我敢说从那时起她就恨透了父亲。她对父亲的感情渐渐疏远，开始把注意力集中到我和我的 4 个兄弟姐妹身



上。在我 51 年的人生里，她痛苦地煽动着对“背叛”憎恨的火焰。即使我父亲已经在 30 年前拿到了“绿卡”，成为一个真正的美国公民，她还是时常提起那次“背叛”。时至今日，她还是拒绝讨论结婚时的事情，而且拒绝庆祝结婚周年纪念日。我父母从来都不带结婚戒指。最近我问她，她是什么时候结婚的，她带着异常讽刺的语气反问到：“什么时候？”她一生都将记住这个伤痕。

我从未见过我的父母抚摸对方，亲吻对方或是向对方表示好感。从我 8 岁那年起他们就分床睡了。我父亲很快就意识到，攻击我母亲不能起到任何作用，因为她会还击然后撤退，最后他们两个人将会好几个礼拜互不說話。直到今天，他们仍然很少交流。我不明白为什么他们还保持着婚姻关系。

我很少发现父亲对他的任何一个家庭成员表示好感。他甚至不会说“我爱你”这三个字。在我姑姑去世的时候，在葬礼上，家里的其他成员都对我父亲的双胞胎姐姐表示了慰问，但是父亲坐在他的座位上，不愿走到她身边去。最后，在葬礼结束时他还是在她身边坐了几分钟，但这都是被逼的，而且气氛极其尴尬。很明显，我父亲从来都未曾发现爱，所以他不知道如何表达爱。

我结过两次婚，在每一段婚姻里，当我感觉到一丝缺乏爱时，正如在我父母的婚姻中见到的那样，我都会想置身事外。我不会在此刻逗留，因为我曾亲眼目睹发生在我父母身上的经历，我不想自己体验到那种痛苦，一秒也不想。

在父亲的一生中，他一直为那个过错、为那次“背叛”付出惨痛的代价，那些经历一定给他带来了许多的不快乐。我想知道他是如何容忍这种不快乐的，而且在一定程度上，我佩服他仍然选择与我的母亲在一起。即使他曾是一个易怒甚至“残忍”的父亲，至少他还是没有放弃我们，就像其他许许多多的父亲一样。他继续工作，并且从未像我朋友的父亲一样变成一个酒鬼。他在农场工作了 30 年，然后接受了一份有福利的给学校看门的工作，他认为那样很好。在退休之前，他在那所学校又工作了 20 年。

童年的可怕往事

虽然我说我对父亲仍然选择和家人住在一起感到敬佩，但有时候作为一个小孩我还真希望他没有跟我们待在一起。他有一个火暴的脾气，任何事都有可能点燃那一团火。一想到他就要回家，我就觉得很讨厌。我害怕五点钟的到来，因为那意味着父亲已经忙完一天的工作就要回家了，那时的他一定是全身疲惫、心力交瘁，也厌倦了总是折磨他的妻子。他早已知道，对我母亲直接发泄自己的沮丧是毫无乐趣可言的，因为她会反击，所以他采用了另外一种间接的方式，就是折磨她最爱的儿子——我。

虽然他从没有打过我的母亲，但他打我的时候从来都没有手软过。他起初会对我大吼大叫，同时把系裤子的皮带扯下来再对折，然后用这根皮带把他的愤怒都发泄到我的身上。他会用一只手抓住我，让我无法逃脱，然后用另一只手拿起皮带抽打我——只用皮带，从来都不用手来打我。这样的惨剧每周都要发生两三次。他叫我笨蛋或是懒鬼，而且还说我是个“一文不值”的废物，而我认为这种挖苦只会来自于一个农场工人和看门人。这一幕幕惨剧的发生都是因为没有及时倒垃圾，或者其他一些“严重的罪行”。

在我6岁时有一次他大发雷霆，因为那时他正在修车，叫我给他拿一把新月形的扳钳。我当时还不知道他说的是什么东西，所以我只是随手抓起一个工具就递给他。他勃然大怒道：“你这个笨蛋，你怎么能这么笨啊！这段时间你一直在上学，难道你的老师都没有教过你们什么是新月形扳钳吗？”他让我觉得自己笨极了，我想他把取笑我当成了一种乐趣，因为他在墨西哥只读到二年级。

挨打之后，我母亲有时会走过来安慰我，并把我搂在她的怀里。她从来不会去阻止一场毒打，但在事后她总是会来安慰我。然后她对我父亲恨得更加咬牙切齿，而我父亲也会反击她。这样的恶性循环从来都没有尽头，而我则夹在他们中间左右为难。如果你在字典里查“功能失调(Dysfunctional)”这个词，你就会在里面看见我家人的影子。在我青少年时期，我和母亲总是会进行秘密声讨会，交流对父亲的感受——比如



他是多么坏的一个坏蛋等等。

当我还是小孩的时候，父亲有时会带我去他看管的杏树园工作。在果树园里，有一个3英尺多宽的灌溉渠，但对一个只有几岁的小孩来说，这个渠道就像是有一英里宽，非常可怕。一天，我父亲从这条渠道上一跃而过，然后对我说：“过来。”我拒绝了，他非常生气，也对我很失望。可他还是横跨在那条流着棕色自来水的渠道上向我伸出了双臂。我奔向他的怀抱，心想他一定是想把我抱过去，但是他却抓住我的腰，把我的身体倒了过来，再把我的头浸到水里去了。他并没有浸没我的头，但那已经把我吓了个半死。我吓得尖叫起来，手也像爪子一样死死抓住我父亲的前臂，而他只是在那里笑。从那时起，我对水就有了一种莫名的恐惧。

父亲从来不会打我的弟弟和姐妹们。我弟弟比我小10岁，他从来没有过不快乐的童年记忆，所以我跟他就像是成长在两个不同的家庭中、由两个不同的父亲抚养长大的。

我打不过父亲，所以我只能把气撒在我的两个妹妹身上，她们分别比我小2岁和4岁。惭愧的是，我像父亲对我一样对待她们。我追着她们到处打，冲着她们大吼大叫，直到她们变得讨厌见到我，正如我讨厌见到我父亲一样。我并不以此为荣。

但在学校我并不那样横行霸道。我们在一个非常严厉的宗教环境下成长，那里禁止参加运动，因为运动里的竞争精神是被鄙视的。我同样被禁止参加乐队，即使这样，我还是很喜欢音乐，甚至还想学会一种乐器。我也不能在学校参加舞会，不能在学校庆祝生日，不能参加运动会举行时的国歌队。所以，即使我长得很高也很有运动天赋，在学校我还是被看作一个被抛弃的人，因为我不参加任何活动，那些孩子认为我是一个怪人。事实上，我也因为不合群而变得总是很暴躁，所以在学校和家庭之间我变得像个恶霸。

我母亲在我很小的时候就教我认字，因为她觉得教育非常重要。她读完高中之后便不再上大学，因为她认为上大学对于一个墨西哥裔美国人不合适的。尽管我父亲受过很少的学校教育，但他非常聪明，还自己学会了识字。但他也认为大学只是让年轻人酗酒、吸毒和进行非法行为的地方。所以我的父母都不让我们上大学。他们不想让我们染上恶

习，也不想让我们与一帮恶徒为伍，因为正如圣经所说：“与坏人为伍会影响自己的好习惯。”

第一段婚姻和成为一个警察

我 18 岁的时候就离开了家，简直就是迫不及待地想离开了。后来就与波拉结了婚。在婚姻的初期，我们曾一起为我们的教会到南达科他进行一次传教活动。我们在那里呆了一年，挨家挨户地敲门，传播福音。我非常喜欢那样做，也许是因为我第一次离开那个家，组建了自己的家庭，也是第一次积极参加自己真正信任的活动。我本来还想待在那儿，但是波拉很想家，所以我们就搬回加利福尼亚了。在那里我当了 8 年的副警长。

在警察局里，我遇到了一种前所未有的友谊。在我生命中第一次感受到被别人接纳的感觉，而且他们都非常照顾我。那种感觉真的非常好。特别是一位经验丰富的男人，对我而言就像一个良师益友。他非常擅长处理高级别的贩毒案件。与这个能吃苦耐劳、有能力、又让人尊重的前辈一起共事，这确实是一件很繁杂的事情。我想成为他那样的人，所以不久以后我就做着和他一样的事了：处理困难的案件、去狂野派对，那里聚集着全城的警察。我同样从我的这位良师和其他同事那里了解到：无论他们走到哪里，女人都喜欢跟着有权势的警察。而且我还发现他们所有人，无论是已经结婚的还是有固定女朋友的，在这边都有女朋友。事实上，我的“良师”在这也有 7 个固定的女朋友，一个星期中每天换一个。

我和我的很多同事都从事着一定的犯罪活动，而且每个人都很兴奋地抱有这样的观念：我们可以用各种方法摆脱罪名，即使别人做不到我们也可以做到。当我在毒品犯罪科时，我是做卧底的，有时候能成功破获毒贩。那时我们会拿着一些毒品去狂欢！人们说警察手里总会有城里最好的毒品，其实这说的都是事实。

当警察是一件很有权势且有趣的事。每晚我们都要出去巡逻，带着既刺激又害怕的心情，因为我们每个人都知道也许那一天就是我们生命中的最后一天。因此我们认为每天我们都应该确保生活过得有滋有味。



我也以那种理念开始了一种全新的生活。从学校生活开始我就是一个被遗弃的小孩，所以现在我必须弥补所有失去的时间和机会。很快地我发现，女人都觉得我很酷，那种感觉棒极了，真的非常棒。刚开始我也感到有很深的罪恶感，也许是我成长的宗教环境的缘故。有一天晚上，我的助手把他的一个女朋友“借”给了我，我感到充满了罪恶感，所以回到家后我立马冲了一个澡，大哭了一场，我想如果我能平安地过完接下来的3天，我就没事了。

渐渐地我有了我自己的女朋友，罪恶感在继续加重，最后我不得不告诉我太太真相。当然她听了以后受到很大的打击，也很伤心，我们都同意离婚。然而在离婚的前几天，她却发生了一场可怕的车祸，不仅摔断了脖子、手臂、盆骨、两只脚，还导致左脑骨折，胸部也有几处受伤。她昏迷了6个月。因为被重重的罪恶感包围着，这六个月里我一直陪在她身边照顾她，当她醒过来之后，已经半身瘫痪，还出现其他的神经问题。

当她还在康复中心的时候我就和她离了婚。那段时间极为糟糕。我充满了罪恶感，因为我知道她需要有人待在她身边，但同样我也很清楚，如果我还同她在一起只是出于同情。那样的话，我会很不开心，有可能我会以自杀而结束自己的生命，所以我还是离开了。所有的借口和决定都使我很痛苦，我也明白这些都深深伤害了她。

离婚以后我还是和警察局的人待在一起，还和许多别的女人发生了关系。我也在其他几个部门工作过，但我还是发现自己最适合做一个警察。有一项警察必须做的工作把我推向崩溃的边缘，就是当某人死于一场车祸或其他意外时，我们必须通知他们至亲至爱的家属。把一个死讯告诉家属使我几近崩溃——这使我意志消沉了好几天——就因为这个，我必须放弃这个工作。

我真的很喜欢当警察时带来的那种威严的感觉，部分是因为我喜欢在保护公众时拥有的那种能有效地改变他们的生活的权力；但我也喜欢拥有处置那些违法的人的权力。如果有人拒绝被捕或向我吐口水，我完全有权力狠狠地打他们来泄愤。我小时候总是受欺负，而现在报复的时候来了。而且当你打他们的时候，就像是作为一个警察在执法一样，完全看不出任何报复的意味，有时候我甚至把羞辱别人当作一种乐趣。

一次，我有机会在那个总是吓唬我的父亲身上来证明这种我新发现的权力。我邀请父亲在我巡逻的时候同行，几分钟之后，我将车连同我6英尺2英寸高和225英磅重的身躯向我父亲推压过去，然后取出系在皮带上的手枪皮套中的九毫米直径的手枪和警棍，盯着我父亲说：“现在我想用这根警棍，把你给我的全都打还给你。”他一声不吭，也没有动弹一下。我曾听说过或读到过，人们发泄出愤怒之后的感觉是多么地好，但像那样欺负父亲并没有让我感到一丝的爽快。事实上，我对我的所作所为感到非常羞愧。

后来，我回到大学读书，在那里我第一次读了存在主义学派大师维克多·弗兰克尔的经典名著《追寻生命的意义》，这是我开始自我审视过程中的重要一步。在大学里，我学到了很好的艺术摄影技术，它向我展示了我以前从未真正体验过的创造力和人性美好的一面。这是我人生中的又一个转折点。

服兵役和第二任妻子

在警察局工作的时候，我还学会了潜水，成为一名潜水员，也许部分原因是为了克服小时候养成的对水的恐惧心理。我搬到佛罗里达，成为一名潜水教练员，而且还和我的一个学生结了婚。那时我已经离婚11年了，并且那时我还作为预备役军人参军了。

作为一名潜水教练员，我没有挣很多钱，但我确实很喜欢那份工作，我喜欢帮助别人克服对水的恐惧。这给他们一种真实的自信感，而且这种自信将伴随他们的一生。在安德鲁飓风过去以后，我被召回军队，主要负责飓风救援行动，此后我在联邦政府任文职。

在与我第二任妻子同居两年之后，我们结了婚。这段婚姻只持续了短短9个月。我仍然不知道在一段健康的关系中最重要的一件事是什么，所以在这段婚姻里存在着许多矛盾。没有人身暴力，却多了许多喊叫、痛苦以及我在当警察时叫喊名字的方式。我们总是吵架和斗嘴。我做的事都是错的。很多次回到家，我发现我的东西已经被扔在了外面的草坪上，我还在想我不和她吵架了。这听起来很荒谬。那不是我的问题，那都是她从前一段感情中带来的问题。但是如果我做出让步，她的



火气将会更大。

最终我受够了，我和一位在工作中认识的女士发生了婚外恋。我妻子自始至终都没有发现婚外恋的存在，但我们之间的关系确实在不断地走下坡路。有一天，她拿一件东西戏弄我，我试图从她手里抢过那件东西，但她不允许。当我坚持要看时，她开始大叫着，说我在伤害她，事实上我并没有。她咆哮着，叫她10岁大的儿子去叫警察，不一会儿，3辆警车响着警笛呼啸而来，逮捕了我，并把我铐着带到城区。他们以家庭暴力罪扣留了我，还拘留了我一个晚上。尽管我的案子始终没有进行审判，但那时我们的婚姻已经走到了尽头。

那一夜，我蹲在监狱里等待法院的传讯。对我来说，这是一段转折性的经历。我和一群跟我同样罪名的人关在一起。他们都很生气而痛苦，他们诅咒老婆和女朋友竟然对自己“做出这样的事情”。有一些人身上还留着打过架的痕迹——撕破的衬衫、抓痕等等。可能是由于我的执法背景，也可能是由于很明显他们都是受害者，但无论什么原因，我意识到我已经在我的人生中做出了一个选择。这让我认识到这一点，对我来说，惟一有意义的事情就是对我自己的情况承担责任，像其他每个人一样只是蹲在监狱里愤怒是没有任何意义的。

在失去第二段婚姻之后，我真正地开始思考：也许，只是也许，一部分原因是因为“我”自己。你觉得呢？我开始意识到我做了一系列的选择，而正是这些选择让我选择了这两个女人，同样也是这些选择使我失去了两段婚姻。我必须对我的选择作出更多的认识，那样我就不会继续制造悲剧了。在传讯法庭上审讯我的家庭暴力时，法官向我介绍了一套控制愤怒的课程，说只要我愿意参加这个课程，就可以被释放且不用交保证金。我签字同意参加了这个课程，并且自己付了学费。我决定真正从那里学点东西，而不只是将此作为一种脱罪的手段。但事实证明那是一项艰巨的任务，因为在那里的每一个人都很愤怒和痛苦，他们是被迫待在那里的。

当轮到我在小组讨论上发言时，我说：“因为我做了一些愚蠢的选择，所以我在这儿了。但至今我都没有指出那些愚蠢的选择到底是什么，也没有说明我为什么做那些选择，但我正在为这些事情付出代价。”就这样我完成了那个课程，但我不打算回家，因为我不想再一次听见她