

前 言

传统的男子气概如同当年白垩纪的恐龙面临着绝迹的命运。一种新型的男人出现了，他的感觉和行为更多地带有感情的影响，不再像先前那样受权力和硬汉思想的支配，这使得我们的生活变得更富有色彩，两性间的交往也有了更美好的未来。

传统的男子气概完全是受伤男孩内心痛苦的反应，是基于对身体的敌视和挑战性教育方式的反应。这种教育使男孩认为，只有当他将身体上的和心灵上的疼痛轻易地掩饰起来，别人才会爱他。男人应该是英雄，是生活中孤独的斗士。男人面临着一座山，一座考验他的能力、他的持久力和他取得成功的能力的山。

这种要有所成就的压力压垮了男人，并使他们中的绝大多数的人成为失败者，因为成功在男人的意义上只可能是少数人的专利。失败者必须寻求平衡，在控制女人、孩子或下属中求得内心的平衡。他们掩藏的恐惧，他们的绝望，父母、妻子和周围环境对他们的要求和期望得不到正确的评价，从而使他们变得富于进攻性，就这样，他们进一步被逼入了男人孤立

的境地，陷入了失望恐惧的怪圈。

坚强、硬气，不管是对自己还是对待别人，一向被男人视作是一种优点和长处。感情则如同海市蜃楼，虚无缥缈，是不能相信的。紧锁在内心深处的对安全和保护的渴望久而久之转化成其对立面。受了伤却还要一直承受百般痛苦的男人成了今天我们眼中的男人气概。男人如同牢笼中的困兽，他们只有学会敞开自己的心扉，信任别人，才能打破牢笼的围栏。

女人使男人害怕，因为女人敞开她们的内心世界，她们承认自己的恐惧、自己的不安、自己的感情——恰恰是这一点使她们强大起来。女人相信自己的感觉并愿意拉近与对方的距离——这却让男人感觉到了威胁，因为他们既不愿被揭穿自己是个靠外貌取悦人的骗子，又不愿被人看破自己的内心世界也很温柔。

一种出路就是找个年轻点的、比自己差的或者经济物质上依赖自己的女人。在这种颇为令人质疑的优势中至少可以保持传统男人当家做主的角色。——一个女人，一个比他强的女人，一个感觉自身能力可以与他相匹敌的女人，当她将这一切显示出来时，会吓坏他。男人怕这样的女人，她们可能会影响他，吸引他产生一些强迫自己重新审视思考整个世界观的想法。

然而男人依旧认为，他们胜过女人，并以男性的进攻性为证。但男人却总是忘记，进攻恰恰是害怕的产物。男人们臆想出的优势不过是一种摆脱内心痛苦情结和摆脱孤立无援境地的尝试，这一点却一直没引起我们的注意。男人压抑自己，拒绝承认内心的迟疑和不安，害怕一个厉害的女人会洞穿这一切。这样的男人在女人和其他男人面前总是紧锁其内心世界，

从而也丧失了真正了解别人的能力。

男人总是从局部去感受女人，他们将自己困守在一个固定的模式当中，这一模式和真正的妇女的形象可以说是毫不相关的，他们仅仅是将自己歪曲的感受强加到现实的女性身上。两种截然相反的陈腐思想决定了男人的观点：女人既应该是妓女，又应该是贞女。贞女应该给他提供一处精神上的避难所，在那里，他可以自由地体验到日常生活中的小小冲突以及他对生活的恐惧。而妓女则应该唤起并且满足他的欲望，帮助他获得感官上的刺激，因为他认为这种刺激是他在艰苦的维生劳作后所应得的。

一个不自信的男人既不能对自己又不能对周围的环境作出现实的评价，他需要女人的顺从来掩饰自己的犹豫和不安。如果女人不再向男人发出顺从的信号，那么他就会把她看作是强大的和有威胁的，男性的模式就陷入到危险之中。

女人在感情上是胜于男人的。未来的生活需要两性之间亲密合作寻找双方的共同点。如果男人不想越来越陷于不利境地的话，那么他们就必须做出改变。

第一章 男性世界

男人 女人 恐惧和强大

一个中年男人站在一个同龄的女人面前，一种恐惧的感情令他惊讶。两个人都是一个研讨会的参加者，她友好地看着他，而他却羞赧地把目光移向别处。他们面对面地站着，因为他想搞清楚，当他走向一个他并不认识的女人的时候，自己内心究竟会发生什么事情。

我建议他走向圈子中他最感兴趣的女人。他站起来对卡特琳说，他希望能跟她一起做这个实验，她同意了。但是还没走出三步，埃里克就开始明显地显现出不安。

平时埃里克既不胆怯也不害怕交际，但这时，这么清晰地集中到自己的感觉上，他才感到，这种感情他已经无数次在类似的场合中压抑下去。“我总是会遇到这种事情，虽然我可以掩饰过去，可能也不会有人注意到究竟发生了什么事情，但是我害怕。我内心有个声音告诉我快逃走，赶快摆脱这种情况。”他看着卡特琳，依旧是那么不知所措，然后搔着后脑勺向她承

认：“我承认 我太胆小了。”

这本书就是以这些和相似的经历为基础写成的。男人开始严肃认真地对待感情，他们终于能够坦诚地表白那些使他们感动的东西。这些男人帮助我，使我更清楚地认识到他们在对待自己以及对待女人时经常会陷入什么样的困境中。

男人害怕女人。比女人（和男人自己）想象的恐惧还要强烈得多，并且这种恐惧还引发了其他一系列的连锁反应。如果说男人和女人之间的问题是一座山，那么在我主持的男性座谈会和讨论小组当中我所碰到的问题可能仅仅是山尖而已。即使是保守的估计，我也可以大胆地说，在欧洲和北美有一半以上的男性在同女性交往时有巨大的障碍，而这些障碍用恐惧来描述是再恰当不过的。

什么是恐惧？首先恐惧是我们能够强烈感受到的一种不安的状态。我们想逃离，开始颤抖，嘴巴发干或者体验到一种身体上的非常不舒服的紧张。还有对这些感觉的预期，人类一直都存在的压抑等等。

恐惧有非常多的同义词和近义词：害怕、不安、犹豫、恐慌、混乱、惊慌失措、心神不定、忧虑、压抑、退却。背景在不断地变化 但不管怎样 总是意味着“恐惧”所以我在这本书里采用了这个概念。

再回到男人的角度上来，男人会害怕女人这种想法对很多人来说是很新鲜的，如果这一想法不被立刻批判为荒唐的话，很多人会被搞糊涂。很明显，这种现象不是那么容易就能被区别出来的，男人在强女人（他们暗地里觉得比不上的这些女人 那儿碰到困难 这些困难被压抑了 或者说被排斥了。一个当事人给我讲述了他们部门里有一个非常精明能干的女

人，他不相信能够跟她一起处理特别棘手的任务，于是就用一种愚蠢的方式去压制她并且经常在公开的场合中批评她。“我害怕她会排挤我。”顶头上司是个女的，他害怕如果大家都知道这个女同事的能力以后，就不会再重用他，害怕被排挤就是他对待问题的态度。问题的焦点是他害怕跟这个女人共事，他怕自己比不上她。

在我们的文化意识中，恐惧和疑虑被定义为贬义的，两者都被认为是我们形象和威望的缺损。因此大多数人都为疑虑很少出现在自己脸上而感到非常高兴。与此同时，我们又可以毫不费力地看出一个人面对疾病时的恐惧或者是在乘电梯时对人与人之间的突然接近产生的恐惧。如果我们在一个令他害怕的场合中直接地观察他，我们会清晰地看到。但这也不能百分之百地肯定。

男人的恐惧涉及到了一个很广的范围，然而无论在何处都掩藏得很好。谁会猜到一个厚颜无耻泡妞的人会害怕？当一个女人主动走向他时，绝大多数的情况下他会吓得脸色苍白，马上去另找一个。他盘算着被拒绝，是他挑衅她，要求她不断地做这做那。这种挑衅在女人面前保护着他，因为离女人太近，他会有要退缩的恐惧。他的胡说八道可以保持与女人之间的距离。他有很大把握，然后抛开这个女人：在受到这样的攻击后，女人决不会再迎合讨好他的。

在理解男人的举动时，我们很少能辨别出男人的恐惧或认真对待男人的恐惧。而任何一个男人都不会毫无痛苦地坦陈自己内心有一些非男性的东西，如恐惧在涌动。恐惧是男人的禁地。

如果将恐惧解释成禁地对男人不会有多大的帮助。他会

试图研究出一种对付恐惧的策略。而其他大多数的男人首先就用否认来对付恐惧。恐惧被极大地掩藏起来，否则男人就会威信扫地。长此以往，男人无疑认定自己是两性之中强大的一方，而恐惧是无论如何也不可能属于强大的一方的。

男人对付恐惧的策略

男人必须做点什么来克服自己的恐惧。在他们的策略中有以下两种方法最为常用。

第一种方法是男人尽量避开自己感觉恐慌的场合。他们会将这种有意的避开也掩饰起来，因为同恐惧一样逃避也是非男人的举动。比如，许多男人避免单独同一个非常有吸引力的女人在一起。这样的场合可能会使他们不知所措。同样，他们会避免同一个不认识的人同坐在一张桌前（比如在一家咖啡厅里）。如果实在不能避免的话，就拿一份报纸或身边的工作做挡板。同一个完全陌生的人交谈是件非常尴尬的事。他们不知道该谈论些什么。就这么无端地开始闲扯，他们会觉得很不舒服，而且，这样的尝试也会令人非常紧张和局促不安。

第二种方法是男人避免一定的主题。比如，同不是很熟悉的男人在一起，赚钱较少的男人很少谈及他们自己的收入，他们避免自身劣势的显现。同样，男人避免谈论将自己和别人扯入感情范畴的一些主题。不管是悲伤的还是令人振奋的他们均予以排斥。男人只能很拙劣地描述什么使他们感动或悲伤。即使幸福就那么明明白白地写在脸上，他们也依旧感到用真实的感情而不是空洞的语言来描述自己的心情是那么艰难。并不是缺少修辞手段而是对感情的畏惧限制了自己的言语。

他们知道自己这一感情上的空缺，所以他们往往避开那些会使自己陷入困境的问题。对于婚姻上的难题或者潜在的问题他们总是缄口不言，至少在第三者面前。即使他们的妻子说了些伤害他的话或做了些伤害他的事，他也宁愿做出“一个手势”而不会承认他被伤害了。自己的脸面一定要保住，尖锐的问题排除在外。

对于男人的这些界限，女人很难理解。女人很少会为自己的忧虑和担心害怕而羞愧，反而是率直地同女友们交流。

男人的策略应该能帮助他们同害怕和恐惧保持距离。防止或排除恐惧用这些策略是不行的。时时刻刻控制恐惧的想法深深地印入他们的脑海中。就像是有一个外在的敌人，不断地把这些想法揪出来。男人只有紧咬牙关奋勇前进摆脱它们。然而，即使外表上他显得一点也不害怕，可实际上，他已经深深地陷入了让他产生恐惧的情景和问题中了。

几年前我认识了一个修辞学老师，他告诉我，23岁以前他是个结巴。现在他已经摆脱了结巴这一称呼，但他必须依旧要每天证明自己的胜利。在内心深处他仍旧不能真正地恐惧割离开来。——只有那些有过作为一个结巴好不容易才憋出一句话时内心的斗争和痛苦经历的人，才能理解他作为一个老师，这样一个职业，经历的痛楚。因为他要用言语来斗争，每天，每时每刻，即使没有人注意到这一点。他想用自己的并不流畅的语言来证明自己的胜利，但最终成了牺牲品。

对待恐惧有很多方法。但否定恐惧和避免恐惧是男人所使用的基本策略。对比一下，女人在感到被恐惧所困住的特定的情况下，她们往往会坦言自己的恐惧。她们承认，在高高的地方或者在狗面前或在其他的情况下，她们会感到害怕。她们

避免遭遇这样的场合。即使是害怕某些人物或某些问题，她们也同样坦诚相告，不会像男人那样。

与恐惧作斗争是漫长而艰苦的。想要用压制来战胜它，最后肯定是失败的结局。减少恐惧意味着学会以一种平和的、大度的、坦诚的心态理解恐惧和接受恐惧，不管是对自己还是别人。这一内在的联系，女人要比男人看得透。

强大？弱小？

男人偷偷地将恐惧掩藏起来，女人则将恐惧挂在嘴边。什么是强大？什么是弱小？长期以来，对这一问题的回答是那么明确。男人，作为唯一有价值的一性，受到社会固有观念的束缚，即作为男人决不能显示出自己的恐惧，至少要将其掩藏起来。向其他人承认自己的难题不属于男人字典之中的词。这样看来，女人相互谈论恐惧就是说明女人是弱小的，而男人对恐惧缄口不言就是强大的。

我们不期待男人——恐惧的否定者——能够对人类社会的强与弱作出准确的定义。因此在我们言及可能的强大和可能的弱小时，我们要有清醒的认识。人们所说的强大多指完成事务事情的能力、权威性和对待自己和别人的强硬态度，很少与自信、内心的平和、感同身受的能力或者理解接受别人的能力的强大相关联。

在此，我们既不想为人师，也不想自以为是：强大是一个无法统一定义的概念。如何来理解强大，要依据个人有什么样的经历和他能够（或必须）获得什么样的经验。我们想说明一件事：一个更为女性化的对强大的理解更容易得到大家的认

同。女人受到压制，已是陈词滥调，但也是不争的事实。今天，我们可以说，不是单个的女人，而是女人从总体上来说在政治、文化和社会职权等范围内没有得到应有的尊重和位置。

同样，与男人世界观明显区别的女人世界观也没有得到应有的重视与评价。在贝尔格莱德，有妇女站出来反对南斯拉夫内战，要求得到自己的孩子。在拉丁美洲，有妇女勇敢地走上街头，要求为失踪者的命运讨回公道。在北爱尔兰，有天主教和基督教的妇女为反对宗教战争而游行示威并由此而获得诺贝尔和平奖。如果单单由女人对第 218 条法律条文进行表决或对军事行动进行部署，结果将会截然不同。女性的世界观，社会更容易接受女性解决问题的方法和策略以及女人的优势，这些方法和策略更清楚地考虑到了社会关系和社会责任。

在《女人引向另条路》^①、《沉默的绝望》^② 和《另类思考》等书中女人的能力可与男人的能力相对等，甚至被置于高于男人能力的位置。上面列举的仅仅是这类书中的极少的一部分。这反映出，女人逐渐认识到自己的强大和优势。

一个强大的女人与一个强大的男人是如此地不同，而且不同是那样地明显，因为由女人强大造成男人的混乱也是基于这一不同的。并不是单单女人强大使男人不知所措，而是这一强大所包含的其他的才能使男人对自己的模式越来越产生怀疑。或者 我们可以简单地说 男人害怕女人 是因为女人思

① 《女人引向另条路》莎丽·海尔根森，法兰克福，1991。

② 《沉默的绝望》詹尼斯·哈尔珀，慕尼黑，1989。

③ 《另类思考》玛丽·费尔德·伯勒肯，法兰克福，1991。

考和行为的方式与他们不同。然后发生的，也是基本有所区别的。男人注意到，女人对于许多问题可以找到更有效的，但往往不采取正面对峙的解决办法。同时，男人也认识到，只要自己一日不能摆脱内心固有的强硬和要制造冲突的策略，就不可能有能力真正学会这种处理问题的模式。

但这一解释也有其局限性。当一个女人处理问题果断强硬像男人一般，会使男人受到很大的刺激，会激怒他们，这种情况我已经遇到过很多很多。今天，女人也同样用从男人那里学到的，而且她们颇为信任的处事方法出现在社会舞台上。有一个女强人做同事是件非常新鲜的事，而新鲜的东西更容易引起内心的恐惧。

暗藏的恐惧

所有的人都知道恐惧。在遭遇恐惧的可能性和原则上，男人和女人之间没有谁多谁少的区别。区别在于是承认它还是否认它。但在一般的评价中，否认恐惧并没有被归为惊世骇俗的大问题。而旧的精神病学教科书（作者是男性）中竟然提到一个真实空想的概念（强迫自己吐露心事），并借此描述了必须要说出真实情况的强迫性需求，即便是这一事实会伤害到吐露心事的人。当然，对此我们还可以继续讨论，这种做法是道德的呢还是不足取的？

但在我看来，当涉及到自身的恐惧时，吐露心事的人的问题显然要比将恐惧暗暗隐藏起来的人的问题少。我觉得，从很多角度来看，把自己的感情藏起来可以跟搬起石头砸自己的脚相比。首先，遮掩起恐惧意味着给自己添乱，因为恐惧对于

内心世界有很大的反作用。“谎言腿短”这句格言同样适用于自欺者，甚至比社会上的流言更甚，因为被欺者同时是牺牲品和始作俑者。最终的结果是，他不能摆脱恐惧，而且这种多半是非常强烈的念头已经深深地扎根于心中。这样，真正结束自欺的机会就不存在了。即使是压抑它，它也会在不经意的时候以完全不同的方式出现来打击你。

当人们开始在恐惧面前颤抖时，实际上会搞糟很多事情。有点像“芝麻街来的埃尼尔”他打开收音机以此掩盖水龙头滴水的声音，但收音机的节目又搅得他不能入睡。——先是掩藏起来，深入到潜意识中，恐惧就开始自己活动了。它不断地长大，而且它的能力越来越不可低估，几乎达到了坚不可摧的地步，然后，它以变换的形式出现，使人彻底头昏脑涨或者是只能采用更为烦琐的办法来抵制它。——为了不再听到收音机，埃尼尔最后将吸尘器打开了。

斯特凡，42岁，未婚，一直饱尝温柔的触摸之苦，特别是来自女人的触摸。尽管在巨大的精神压力下，他仍能和她们握手问候。他强迫自己忍受这种接触，但过后，他会在很长的一段时间里无法清醒地思考。一开始，斯特凡并不清楚事情怎么会发展到这一步，直到他回忆起大约五年前一个女人曾经说过他的手很湿。这件事使他害怕女人的程度又加深了一层，而且使他同女人交往时使用的复杂方法再也难以派上用场。从那以来，他就得了这种触摸恐惧症，并且在不能避免握手的情况下甚至会出现突发性的记忆缺失。解铃还需系铃人，找到了问题所在，他终于跳出了一味避免的怪圈，并找到真正的解决办法。这是一个极端的，但确实是症状明显的例子。

暗藏恐惧的人总是处于危险的境地，他们越来越频繁地

转换于装扮各种不真实的角色。内心深处的压力是不能缓解的。由于恐惧而迫使自己扮演不同的角色是注定要失败的。他就像一个凶手，但迄今为止一直被当作证人看待。他没有被抓，但暴露自己或者是被揭发的危险时刻存在，而且这一念头不时地袭向他。又如同一个不会游泳的人，河水不断涨高，他面临着灭顶之灾，但他却硬要不断提醒自己，停留在这么高的浪尖上是件多么惬意的事。这种行为只会使人慌张害怕，最后陷入孤独的境地，因为每次交往都可能是一种危险。长此以往，改善这一局面的最后方法也被剔除在门外。

面对恐惧的恐惧

只有极少数的人能够绝对地在自己生活的各个方面控制恐惧。大多数情况下，恐惧只出现在一定的场合中。但即使这种局限也会造成一种不安全感。掩藏起来的恐惧会慢慢地增强，最终会像雪山崩塌，而承认的恐惧则不会如此。可能一开始掩藏恐惧的人还会存有某种期望，期望恐惧只是偶尔地出现，或者甚至完全消失了，但逐渐地，他认识到：“恐惧每次都会出现，我再也不能摆脱它了。”

恐惧一旦建立起来，就会变为一种不可避免的自然反应。这样，这种循环就开始了：害怕面对恐惧的恐惧又在内心滋生。无需什么具体的理由，害怕者就会自问：“如果……就会发生……”慢慢地恐惧就会吞噬整个人。比起能够说出自己感受的害怕者，那些否定恐惧的人会面临更大的危险，会掉入这个可怕的循环之中。说出自己的感受至少可以感觉到一丝解脱，因为别人倾听你的诉说和理解你的感受，也许原来的恐惧并

没有什么改变，但你感觉到了轻松。而掩藏恐惧的人却极少能够摆脱双重恐惧的折磨。循环继续下去：他在能够引发恐惧的场合中感受到沉重的压抑和不安全感，他害怕经历这种感情的煎熬。忧虑的增加使得在其他的场合中也出现这种不安全感。随着不安的增加，进而导致了对自身能力、自身价值、自身把握和自身追求完美的怀疑。掩藏恐惧的人不管他表面上如何表现，在内心最深处早就不再相信自己还有什么优势之处。

恐惧遮住你的双眼

因为否定了恐惧，就不可能从现实出发客观地评定自己和别人的优势和劣势。掩藏恐惧的人经常不能了解别人和别人的内心世界。这一点毫不奇怪，因为感同身受的能力只有那些敏感的人才具备，他们不会花大力气掩盖自己的问题。所以可能会出现否定恐惧的人认为那些原本与他自己没有什么不同的人很强大，因为他们显得很“强大”。一个拼命工作的商店经理向我叙说了他假想出的妻子的强大：她负责一个妇女团体的工作，是一个真正的妇女解放主义者。尽管她没工作，可他在家甚至要自己烫衣服。她承认了这些，却又描述了自己的另一番感受：她根本就没有勇气离开这个只知道工作的男人；她不想再去从事什么职业，就这么困在这个对她来说也显得非常不和谐的关系当中吧。

或者反之，某个人在男人看起来是那么软弱，因为他公开承认自己的难题并且自然地谈论它。一个丈夫抱怨他妻子脆弱的神经，她总是在家向他诉说自己在工作中要与之斗争的“上千个麻烦”。但事实上，他却拥有一个外表很坚强的、意志

力很坚强的妻子，她对自己工作的评价是成功的。她对她的丈夫坦言自己内心的冲突，自己的决定或者是自己的失误。他对她的诉说却难以忍受，因为他在工作上没有什么骄人的成就可言，他只是不能承认这一矛盾而已。

男人是如何完全错误地看待女人，我们可以用大量的实例来说明。不管是客观上还是从本人角度，他们都不相信女人能够满足他们的要求，这是非常不公平的。同样，在工作当中，面对男人的固执专横，女人也无言以对。

能够较明白地看透这些表层评价的女人不会再不假思索地将男人摆在高高在上的位置上，也不会被男人的评价所左右，而对自身作出正确的价值评断。如果男人评价的狂妄更容易识别的话，女人会从男人的包含权力欲望的表情中解出密码，这可是她们熟悉不过的——缺乏信心的信号。

如果女人由男人来评价，那么这种评价很少是公正的。所使用的往往是些外在的标准。如果女人浓妆艳抹或者出奇地艳丽动人，勾人心魄，她就会被看作是可钓的玩偶，她是不会和聪明、才干、有创造力和智力等等品质沾边的。如果一个女人以一种非常自信的面貌出现，就会被看作是男性化的女人。男人（上司们 丈夫们 熟人或者朋友们）不屑一顾地谈论着女人的能力和优点，对此嗤之以鼻，将她们的成就说得不值一钱或者将她们本无需争议的成功说成是偶然的产物或者昙花一现，这样的说法几乎也要打动我，使我绝望地加入到他们当中去。

就这样，女人理所当然地经常隐藏在男人的背后，因为这种已存在的固有误导也颇具破坏力。女人的优势不是永远不尽的宝藏，经不起无限制的放血。正因为如此，将女人放到背

景之中来看、来展示是多么的重要，这正表明了男人的反应在很大程度上与恐惧密切相关。

谁错误地估计了他的对手，不管他愿意不愿意，外在的表现和内心的想法都会保持一定的距离。相互靠近会产生信任，拉开距离则不会产生真正的信任。说这句话很容易，但它带来的却是许多不同的结果。一个由于恐惧而错过了真正接近女人机会的男人会在各个方面失去很多东西。他不能真正地信任她，像对着一颗炸弹，需要时刻提防着她，就这样，他给自己的生活定了一个基调，隔绝般地生活，没有信任，也谈不上安全感。

深深的相互信任在男人之间是不存在的，同样，伙伴关系和相互之间承担责任也不是男人的特长。大多数情况下，男人之间只是生意关系，双方的交往只是基于互惠的基础之上。男人们不仅惊羨而且应该感激，自己还能属于这样一个上等人的圈子。但相互谈论自己的弱点，帮助对方揭开内心痛苦的情结，这可不属于男人间友谊范围内理所当然的那部分。您能想象男人们相互谈论害怕女人或者性问题吗？

还有一点听上去颇具戏剧性：男人很少相信另外一个人。但信任是唯一的基础，只有在这个基础上，人们才可能诉说真正使他们心灵为之感动的事。谁不信任别人或者不是真心地信任别人，他内心饱尝的只能是孤独之苦。

我们的感情不是透明的，是不能计算的或者说是不能测量其大小的。感情是不稳定的，而且具有跳跃性，有时很柔弱，很容易受伤，很容易破碎。只有同自己信任的男人或女人交流感情才使得我们经常洞悉自己的内心世界。有两条路，一条是独自一人剖析问题，另一条路是同自己信任的倾听者交流。试

过这两条路的人知道，只有这个能体会你感情的人，这个了解整个事情的人能够给茫然的你指明方向。有这样的帮助，我们才能更清楚地看清自己的问题，更好地理解自己的问题和以完全不同的方式来解决这个问题。

有一个老师坐在他的同事之间如同一个冻住的雪人，他不会同成年人建立友好关系。尽管他找寻着切入点，却始终不能简简单单地同别人交往。在大学期间，他为了能得到特别棒的成绩而埋头刻苦地学习。现在，他想同别人交往了，他对一个像妈妈的女同事产生了信任，他向她诉说着自己所感受到的孤独。在她的帮助下，他才发现，其实大多数的同事都挺喜欢他的。如果他不摆出那副拒人于千里之外的样子，他们早就主动地和他建立起良好的关系。他们看重他的风格，同孩子们在一起时，他总是那么坦诚，那么让人亲近。但他那张苦瓜一样的脸使他们一直保持着一定的距离。

如果我们的情感少了沟通，我们的生活便变得不那么自然。我们用的不再是我们的胳膊和腿，而是拐杖。男人们不会承认这种联系。然而，谁那么重重地拍拍一个悲伤的人的肩膀并大声说：“哎，又……”借此来同情和安慰他，谁那么少地设身处地地替人着想，他的敏感就这么慢慢地失去了。

男人陷入困境之中，我不知道这种情况已经有多久了，但可以肯定地说，我们的祖父辈就受这些情况的困扰：在男人圈中受到信任的人是一个不太体面的人，在某些行动和生意上，别人向他透露一些秘密，而他也总是负有指出一些不好的、不道德的做法的责任，或者对此类做法加以否认。灰头土脸的红衣主教、谋略家和阴谋家是对这些颇具破坏性的、恶魔式的人物最常用的称呼，它的反面无人考虑。