HZ BOOKS
华章经管

世界顶级心理学大师欧文·亚隆鼎力推荐

我和你

人际关系的解析

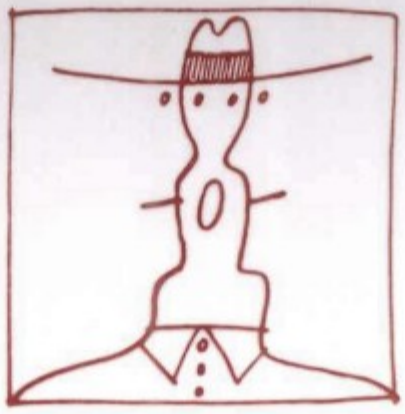
[美] 朱瑟琳·乔塞尔森(Ruthellen Josselson) 著
鲁小华 孙大强 译 柏晓利 审校



The Space Between Us

Exploring the Dimensions Of Human Relationships

机械工业出版社
China Machine Press



我和你

The Space Between Us

Exploring the Dimensions of Human Relationships

这是近年来人际关系领域最棒的著作之一。见解深刻，表述清晰，文字优美。

—— **欧文·亚隆** 斯坦福大学医学院名誉退休教授

本书见解深刻且富有洞察力，对专业心理治疗师和那些寻求对人性有更好理解的人来说，都是一本很重要的书。

——**《出版者周刊》**

本书文笔自然流畅，作者将女性特有的细腻、心理学的敏锐、对人生的洞察以及对哲学的领悟高屋建瓴般地融在一起，却毫无堆砌造作之感，可读性很强。

—— **从 中** 北京大学第六医院教授

希望所有愿意探索人际关系奥秘的人都能看看这本书，不要浅尝辄止。我希望你们能做好思想准备，因为这不是一个你可以当观众、可以随时退席的领域；你也是人际中的演员，当你站在人生这个大舞台上，也许你不再能分清哪是真，哪是幻，本书中的她或他，或许就是生活中的你。

—— **樊富珉** 清华大学心理学系教授

投稿热线：
(010) 88379007
购书热线：
(010) 68995259, 68995261
读者信箱：
hzjg@hzbook.com

华章网站 http://www.hzbook.com

网上购书：www.china-pub.com

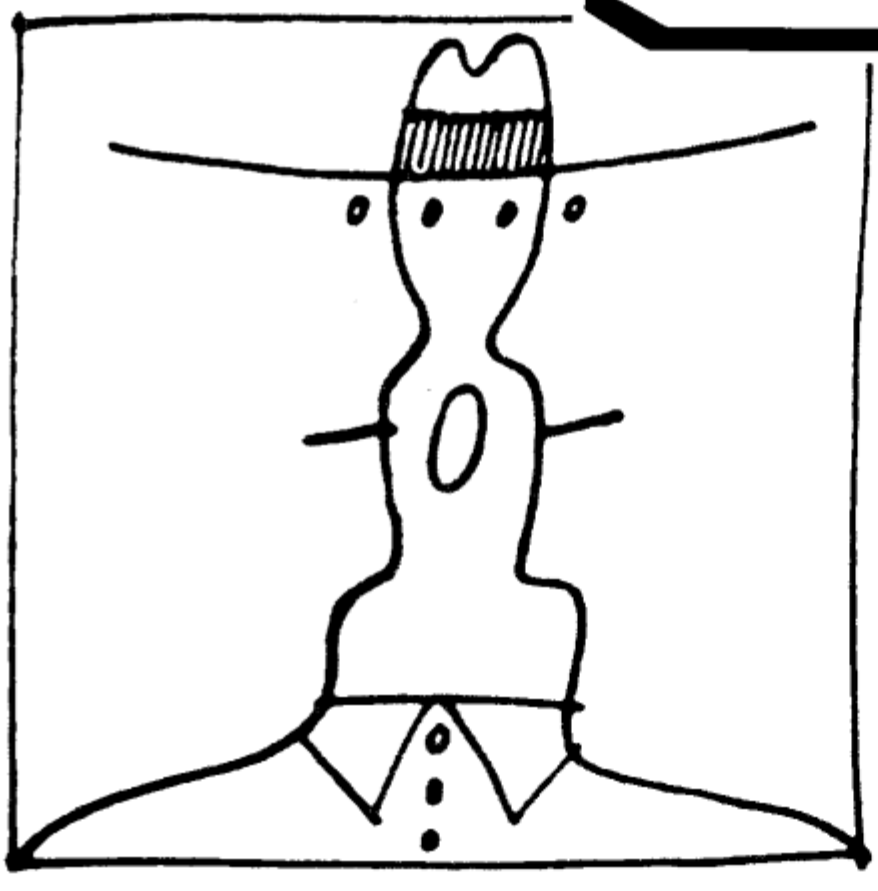
上架指导：心理学/成功励志

ISBN 978-7-111-25338-9

9 787111 253389

定价：38.00元

C912.1/182
2009



我和你

人际关系的解析

[美] 朱瑟琳·乔塞尔森 (Ruthellen Josselson) 著
鲁小华 孙大强 译 柏晓利 审校

The Space Between Us

Exploring the Dimensions Of Human Relationships

机械工业出版社
China Machine Press

Ruthellen Josselson. The Space Between Us: Exploring The Dimensions of Human Relationships.

Copyright © 1996 by Sage Publications, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Sage Publications, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问　北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2008-3282

图书在版编目（CIP）数据

我和你：人际关系的解析/（美）乔塞尔森（Josselson, R.）著；鲁小华，孙大强译. —北京：机械工业出版社，2009.1

书名原文：The Space Between Us: Exploring The Dimensions of Human Relationships

ISBN 978-7-111-25338-9

Ⅰ.我…　Ⅱ.①乔…　②鲁…　③孙…　Ⅲ.人际关系学　Ⅳ.C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第158762号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号　邮政编码　100037）

责任编辑：石美华　　李秀玲　　版式设计：刘永青

北京京北印刷有限公司印刷 · 新华书店北京发行所发行

2009年1月第1版第1次印刷

170mm × 242mm · 19印张

标准书号：ISBN 978-7-111-25338-9

定价：38.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：（010）68326294

投稿热线：（010）88379007

推荐序一

The Space Between Us

男女有别，自古有之；人性各异，亘古长存。在由鲁小华、孙大强两位年轻心理学者所翻译的朱瑟琳·乔塞尔森的《你我之间：人际关系的解析》一书中，深入浅出、体用兼备地探讨了人际关系这一常谈常新的话题。

作者在其深厚的文本叙事和现象学基础上，采用深度访谈和绘制人际关系空间图的方法，试图探索、命名和描述人类联系的基本维度。她提出了一个在情感上对于他人建立紧密联系非常重要的由八个维度构成的关系模型：抱持、依恋、激情体验、坦诚相见的确认、理想化与认同、共同性与共鸣、嵌入、照料。由于本书成书于20世纪90年代中期，书中所述及的这些关系维度几乎已经是我们生活中，或者至少在我们专业领域中公认的、不言自明的核心要素，但是也正因如此，才更凸显出这些维度的重要性与现实意义。

本书的一大特点在于对人际之间相互的联系与共生共存的强调。正如作者开篇所言："在我们高度强调个人主义精神的时代，人们变得羞于需要他人。构成我们这个时代精神核心的治疗信息已经变成了独行其是，关注自我。心理学理解自我胜似理解人与人之间的联结。"多数西方传统文化都是相当奉行个人主义的。这种个人主义文化传统颠覆了神权及政教合一对人性思想的禁锢，极大解放了人的内在创造力，迅猛推动社会发展前进；但是另一方面，极

端的个人主义使得我们远离了人的本质，因为“人是一切社会关系的总和”，远离他人实际上是在使我们“去人性化”。古希腊哲人亚里士多德曾说过：“人在本质上是社会性动物，……不能在社会中生活的个体，或者因为自我满足而无需参与社会生活的个体，不是野兽就是上帝。”第二次世界大战中纳粹的惨绝人寰使得我们痛定思痛，重新审视人性。我们发现 “谁都不是一座岛屿，自成一体；……任何人的死亡使我有所缺损，因为我与人类难解难分。” 总而言之，人类曾经的光辉与磨难使得我们更清醒地意识到，人，正如汉字中的结构，是需要另一个人的支撑。因此，人际关系无论过去、现在和未来都是非常重要的话题。

当历史的车轮滚滚向前驶入21世纪，我们所处的时代也在朝后现代语境转型，一切都在被重新解构和结构，传统的饮食男女也不例外。从前，我们可能会片面认为，依恋他人是一种丧失尊严和独立的表现，我们可能会认为激情只是男人的特权，我们可能由于种种原因而无法坦诚相见地去确认他人，我们可能把理想化的事物或人当成现实的可能性来加以认同，结果陷入迷失自我的暗沼，我们可能误以为只有女人才会寻求他人的回应与共鸣，大丈夫应独断其是，我们有可能自以为在做我们自己，却不知道我们已经深深嵌入一个大背景之中，“身在此山中”却不自知，我们人类也都具有照料他人的天性却羞于承认这一点。而这些正是本书作者所关注的问题。通过作者的一一点拨，会有一种光风霁月、拨云见日的感觉。作者清晰的思路、深刻的领悟、精准的概念、贴切的叙事、翔实的案例、丰富的语言，使得我们深深沉浸在人际关系的奥妙之中。在通读译稿的时候，就有了和案主同呼吸共命运的感受，也许这就是作者所说的“共同性”吧！为什么有这种共同性？因为我，还有我们，都是深深“嵌入”在这个充满人性的世界之中。

本书的另一大特色是专注于女性。作者用细腻的笔触、独特的视角，结合坚实的临床经验、研究背景，带领我们畅游于女性心理的世界。没有任何人会否认男女之间的差异。男女两性尽管同样具备大体相似的躯体，但是内心世界却相差悬殊。正如作者所言，男性要通过“doing”来

证实自身，而女性只要“being”即可不证自明。长期以来，女性是作为社会的附属性别而存在。但是在本书中，我们看到各种女性的心理及其对女性自身乃至人类的重要性的描写。从初尝激情的少女到渴望认同的成年女性，从“足够好”的母亲到在缤纷大千世界中确认自我的职场白领，从爱的朦胧到爱的渴望、爱的缱绻、爱的失落，书中的女性，一如女人的衣服，众彩纷呈且各具特色，都让我们这个男性气息颇重的世界为之慨叹、为之讶异、为之喝彩、为之感动。当然，这并不意味着我们否定了男性在关系领域中的重要地位。

从本书中可以隐约感受到作者对人类最美好的事物——人际关系的关注与身在其中的享受。在人际关系方面，充满了玄妙与不确定性，“道可道，非常道；名可名，非常名”，正是人际关系的这种朦胧，使得它成为人类永恒的话题，从蒙昧到野蛮再到文明，这一话题从未中断，也永无休止。希望所有愿意探索人际奥秘的人都能看看这本书，不要浅尝辄止。我希望你们能做好思想准备，因为这不是一个你可以当观众、可以随时退席的领域；你也是人际中的演员，当你站在这个人生大舞台上，也许你不再能分清哪是真，哪是幻，书中的她或他，或许就是别处的你。

我非常高兴将本书推荐给所有读者，让我们一起探索人际的奥秘，努力构筑和谐的关系，共同创造美好的生活！

樊富珉

清华大学心理学系教授

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任委员

2008年9月27日

推 荐 序 二

The Space Between Us

现有幸为乔塞尔森所著，鲁小华、孙大强两位年轻心理学者所译《我与你：人际关系的解析》一书作序，殷切希望此书能为国内精神分析与客体关系学界和大众再添薪火。

莎翁云：人乃万物之灵长，宇宙之精华。人的高贵，人的卓而不群，并非仅仅因为人类具有复杂的思维，更因为人类具有崇高的情感。无论亲情、友情、爱情，抑或是国仇家恨，事事总关情。而感情是需要有投注对象的，这便形成了我们的人际关系。本书作者乔塞尔森女士师从著名团体心理咨询大师欧文·亚隆，而亚隆又曾师从后精神分析代表人物沙利文。沙利文认为，人类的精神疾患皆源于人际关系的不良运作。

本书正是引领我们探索人际关系的奥秘及其病理机制的。人际关系错综复杂，尤其在我们这样一个非常重视人际关系、人情、面子、礼数的国家。但是，万变不离其宗，真正影响、塑造乃至决定我们今日人际关系面貌的因素，是屈指可数的。乔塞尔森女士以其深厚的现象学与叙事功底，为我们深刻剖析了人际关系的最细致入微之处，由表及里，由现象到本质寻根溯源，让我们领略到最早期的客体关系是如何伴随我们长大成人的。我们一生要经历在数量上甚至可以说没有上限的客体，在每个人成长的过程中，通过人际互动，个体不断地把他人内化在自己心中，成为

自我心理构建的原材料，成为自我心理发展的前提和基础；同时，借助人际关系，每个人又逐渐形成一个完整、稳定而独立的自我。每一个客体都会或强或弱地在我们的成长面貌中投下他们的影子——可能是柳暗花明的影子，也可能是阴云密布的影子。我们可能穿透这些重重叠叠的影子看到了我们的羽复之路，也可能就此迷失。正因如此，人际关系才可堪琢磨，客体关系才让我们爱恨有之。

本书所描述的抱持、依恋、激情体验、坦诚相见的确认、理想化与认同、共同性与共鸣、嵌入、照料等八个维度无一不是源自人生早期的客体关系投射，无一不是人际关系的重要因素。在浏览本书时，一方面非常佩服作者能够匠心独具，把这八个维度融为一体，编织成我们人生的大网，有人间万象尽在其中之感；另一方面，也更加景仰沙利文、鲍比、费尔贝恩、克莱因、温尼科特、科胡特等这些弗洛伊德身后的超卓之辈，他们或许没有弗洛伊德那样犀利与宽阔的视野，但他们都通过自己在某一个方面的精耕细作为精神分析的百年发展做出了不可磨灭的贡献。

本书的一大特色在于其采用了等距事件取样的案例叙述，由此让我们可以一窥案主人生之概，更为清晰地看到某种因素在人的一生之中的流变与兴衰，有一个完整的呈现，而不至于对某个因素断章取义，妄加评判其是非功过。这对于我们了解一个人的心路全貌也是大有裨益的。

本书的第二特色在于，作者的行文渗透了其深厚而真挚的对人及人性的关怀与尊重，能够体会到作者是带着专业的严谨态度和真诚的敏锐心灵与受访对象一起走完一段心路历程的。书中多次提到，一些受访者在深度访谈中倾诉出很多他们自己从未对他人讲述或难以对他人讲述的往事与情感，但却令人难以置信地很自然地都对作者“坦白”了。抛开学术与专业技术不论，单说这种境界已是令人叹服了。而技术背后，必然是深厚的、无所不在的对人类的体谅与宽容。作者对人性的领悟与洞察，其咨询功底之深厚由此可见一斑。

此外，客体关系理论在国外，从萌芽到发展壮大至今已有半个世纪的历史，可见其生命力之旺盛，而在国内，对客体关系的重视只是最近

十年间的事情。目前国内关于客体关系的译作大体上有《现代精神分析圣经——客体关系与自体心理学》、《客体关系心理治疗——理论实务与案例》、《弗洛伊德及其后继者》。第一本较为侧重概念辨析，第二本侧重客体关系理论在咨询实务中的应用，第三本侧重思想发展史，而这本即将出版的译作主要是以个人成长史为脉络和背景，对客体关系中的核心概念予以结构化的呈现，在理论性、实践性与可读性方面都别具价值。

全文文笔自然流畅，作者将女性特有的细腻、心理学的敏锐、对人生的洞察以及哲学的高屋建瓴融在一起，却毫无堆砌造作之感，可读性很强。

总体上，本书是心理学专业学生、咨询师、医师的庋藏之书，也是希望了解自己、了解他人、珍惜生命中的偶然、掌握生命中的必然的人的床头案边之书。

谨以此文献给即将读到本书的人，共勉。

丛　中

于北京大学第六医院

2008年10月18日

译者序

The Space Between Us

终于翻译完了，长吁一口，一狠心关上电脑，闭上眼睛，一幕幕情境便浮上脑海。

自从欧文·亚隆的著作进入中国后，国内“龙粉”日益增多，很多人都渴望着有朝一日能亲眼看到他老人家，在北京友谊医院柏晓利医生的努力下，亚隆先生终于通过视频和我们这些“龙粉”们见面了。好东西没有人会嫌多，而是越多越好，于是人们又想能否请亚隆先生到中国来给我们做培训？可是这个要求近乎百分之一百地无法实现，因为亚隆先生年事已高，不能长途奔波来大洋彼岸的中国了。但是，他推荐了他很欣赏的女弟子：朱瑟琳女士，希望她能代他前来和中国朋友交流。

作为译者，我们有幸先看到了这本书。

真是先睹为快，手难释卷。从一开始，我们便迷上了这本书，不只因为我们对精神分析和客体关系理论感兴趣，而本书的理论基础恰好正是新精神分析和客体关系理论，而且因为作者的叙述清晰而生动，理论与案例相结合，通过案例将深奥的理论解释得非常清楚，一个个具体的、活灵活现的人物以编年史的形式出现在我们面前，不由得让我们在翻译的时候浮想联翩，遥想当年……原本是“此情可待成追忆，只是当时已惘然”，但是看了此书，顿然发现“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，真的是给我们这些译者在醍醐灌顶，指明前世今生。

作者主要解释了关系的八个维度：抱持、依恋、激情体验、坦诚相见的确认、理想化与认同、共同性与共鸣、嵌入和照料。每一部分都有案例相对应，将我们与他人建立联系、形成关系的过程淋漓尽致地表现出来，读完本书，能够使我们更好地理解我们自己以及他人在关系中的表现，从而更好地经营我们的关系。在翻译的时候，既感到作者深厚的理论功底、生动的叙事能力及精湛的语言驾驭能力，也感到了我们学养与笔力的欠缺，深感遗憾，生怕我们的笔端不能传作者之情意给读者。我们经常会为了一个词的理解、一句话的含义而探讨乃至争论。尽管任务艰巨，但是我们深深感谢作者和放手让我们翻译的出版社，因为这是给予我们一次非常好的专业学习机会和加深我们同行间彼此了解的机会。起码，我们遵循了心理咨询与治疗的一个基本的原则：对事不对人，也时时注意内容反馈与情感反馈的澄清。事后回想，感觉真的很棒！

我们受益匪浅，但是岂敢怀璧独享？我们更希望这本书能让更多的中国学者与临床实践者获益。我们学习心理咨询与治疗的人，更多听到的是咨访关系，但本书作者向我们说明，要理解个体生命中的所有关系，咨访或治疗关系并不是充分的指导；相反，会妨碍关系理论的发展，“因为治疗关系不可避免地是非相互的，非对等的。我们更多的是明白个体如何体验这种非对等非相互的关系。”而作者在本书中向我们呈现了人们一生当中在很多维度上是如何与他人产生联系并建立关系的。

想一想，人生在世，谁能终生离群索居，自成一类？作为芸芸众生，我们总在“人际”中生活，烦恼痛苦也皆由“人际”而生，因为人的本质属性正是其社会性。正如作者所言：“人们之所以有症状或困难，是因为他们与他人建立关系的方式发生了扭曲偏离。”而某种程度上说，人类幸福愉悦的根源也在于“人际”之中。读罢此书，将会使你明白痛苦烦恼的根源所在，也会帮你发掘到快乐的慧根，对于人可以如何经营自己的关系有很大启示意义和指导作用。

本书不仅对学习心理咨询与治疗的人士有帮助，对为人父母者也有启示，对初入爱河之人有指导，对于身处某种人际困境或者人际陷阱的人也大有裨益。总而言之，本书对所有处于“关系”之中的人都会有帮助。

另外，我们中国人说“三岁看小，七岁看老”，人生后来的景象皆源于生命最初阶段的蓝图。本书浓墨重彩地向我们展示了人生早期生活环境和人际关系的建立与长大成人后状态的关联。从这个意义上讲，本书对于我们有“他山之石，可以攻玉”的功效，会帮助我们更好地去体谅那些与我们不同的人。

本书的通篇写作是基于作者深厚的叙事与现象学功底的。本书引领我们更多地去关注存在本身，存在本身即是意义，而意义因存在的情境而变化。当我们蓦然回首，不要傲气冲天，不要黯然无言，生命中的每时每刻对我们都有意义，而且是无法替代的、贯穿一生的意义，只是有多少还和现在的我们如影随形，有多少已经消散在人生的风雨中，有多少驻足在我们曾经的人生道路上，那只有我们每个人自己的内心知道了。是我们的，就是我们的，不必试图如作者所言，去“disown”它们。

一句话，我们近半年来没日没夜的辛苦，没有白费，只要我们的翻译工作能够给大家带来心灵的启示与收获，就心满意足了。

人与人之间，你和我之间，距离是永恒的，依恋是永存的，我们因为某种共同性而永远追求着理想化的境界，也可能以至于如庄生梦蝶，他人与我们，世界与我们，都深深地彼此嵌入了，难分彼此。

最后，衷心感谢清华大学樊富珉教授和北京大学第六医院丛中教授在百忙之中抽出时间为本书写序；感谢丛中教授在翻译过程中给予我们的悉心指点；感谢心理素质教育中心的同事田宝伟、牛勇、张驰、吴磊在翻译期间为我们分担了部分工作任务，减轻了我们的时间压力也保证了我们的精力；也感谢李军素、张梅燕、朱宁三位女士对初译稿提出的宝贵意见及张小平、张致宁先生对自己宝贵时间的让渡。

所有翻译不当之处，皆由我们二人承担，孔子说，益者三友，友直、友谅、友多闻。希望这种幸运降临我们头上。敬请指教！

鲁小华　孙大强

于北京交通大学

2008年9月26日

前　言

The Space Between Us

在我们高度强调个人主义精神的时代，人们变得羞于需要他人。构成我们这个时代精神核心的治疗信息已经变成了独行其事、关注自我。心理学理解自我胜似理解人与人之间的联结。

患者们经常会问我："可是，我能对丈夫有何期待呢？对朋友又能有何期待呢？是不是我变得太贪得无厌、期待太多？我所需要的是否是其他人也都需要的呢？或者，我的失望就是'生活本貌'，我只能接受它？"作为治疗师，我们已经学会对这些问题闪烁其词。我们不回答，因为我们不知道答案。如果我们确实回答了，我们的回答也是出于我们自己的生活体验，而不是出于可能给我们以指导的任何科学。但是，作为关系方面的理论学家和专家，我们应该能够做得更好。

然而，越来越多前来求助的患者不是因症状而来，而是因"生之痛苦"而来（Yalom，1989）；而且这种痛苦很多都可以追溯到他们对与他人的联系的失望上。当我们拥有一个关于我们内心生活的可行的理论时，则仅仅通过使用心理病理学语言就可以描述人们之间的关系。需要他人的支持被定义为"依赖性"；为他人的幸福忧心忡忡被视为"共同依赖"的征兆。作为一种文化现象，我们现在可以轻松地谈论性，我们也能直截了当地谈及金钱。但是我们却羞于张口谈及爱。

我们如何思考爱的问题对于我们的同一性和我们对自身生命意义的探询具有重要地位。然而，每个人（以及每种文化）对于爱的思考是千差万别的，对于爱这种现象思考的重点也千人千面。因此，即使我们能够克服我们的羞涩去谈论爱，我们也将发现我们对爱的理解是不同的。当我们竭力弄清楚这些差异时，我们很快就会发现自己穷于表达这些意义。在我们急于去理解这些症候的构成时，我们在对那些给予生命意义和活力的事物加以概括化的方面就没有投入充分的注意。表达成人关系的言语在哪儿呢？在我们成长的过程中，当我们长大成人，我们是如何需要他人的呢？

本书试图开发一种反映人们彼此相互联系的具有一致性的模式，我描述了人们实际上是如何去做的、他们在关系中是如何感受的以及他们在关系中的需求随着时间的流逝是如何发展的。

在与很多人谈论在他们生命里程中的关系时，我发现人们与他人联系的方式具有令人惊讶的多样性，一些人会看重特定种类的关系，而另一些人则更看重不同的关系体验。我的使命是勾勒出一幅关于人际之间联系方式的探索性的地图，这样我们就能够更方便地思考这些关系并更好地去理解我们与他人相互之间的需要。

工作的来龙去脉

在研究女性的同一性过程中，我越发为关系在人类发展中的核心作用所触动，同时我也发现要使这种摆在我面前的关系现象变得有意义，我所能借用的理论工具是少之又少。于是，我开始阅读我们伟大的思想家在关系方面的论述，同时对一些人进行访谈，谈论那些在他们自己的关系中对他们影响最大的事情。本书就是这样一种尝试，试图整合现象和理论，用现象说明理论，用理论解释现象。如果高度、宽度和深度是事物的三个维度，那么当关系从内部呈现出来，它的维度是什么呢？在我们自己的发展过程中，我们是如何与他人相处的呢？

我所凭借的理论主要来源于精神分析的客体关系理论和自体心理学方法，也包括发展心理学家的一些工作以及其他一些作者的工作，这些作者的工作能够推动我的模型的发展。由于空间的限制，我的关系模型与社会心理学文献中关于人际吸引和家庭治疗文献之间可能的交叉问题留待他人来思考。在这里我没有介绍这两方面的研究工作。

就这一方案的现象学方面来说，我使用了深度访谈法来帮助我更清晰地思考“存活体验”。我的方法并不是正规的研究方法，而更像是一种试图能够更好地倾听人们描述自己的人际关系感受的方法。在就人际关系进行访谈的过程中，我所做的第一步是让访谈者画“关系空间”图，在图上圈出在他们的生活中最为重要的人。开始的时候，我询问他们在5岁的时候，他们的关系空间看起来应该是怎样的，然后以5年为一间隔递增直到现在的年龄。这些图画构成了深度访谈的基础，这种深度访谈是关于每个图表中的每个人对被访谈人曾经的重要性。什么是关系氛围？什么是重要时刻？随着被访谈人的年岁增长，每个人的重要性是如何变化的？（有关这些访谈的更详细信息或关系空间图的具体形状，请参阅本书后面的附录A。）

大多数访谈持续3～5个小时。访谈本身也是在关系的背景之下发生的，我的目的是将自己作为一个不带偏见，并（对被访谈者）感兴趣的第三方提供给被访谈者。因为这些人是被访者而不是病人，因此我可以更为自由地进行多焦点地倾听。我并不是作为一个专家来倾听，而是一个学生，我的目的是了解人们如何使他人变成对自己来讲很重要的人。

很多人发现这种访谈经历很有趣、很有价值，甚至很感人。很多人在访谈过程中哭出来——被感激之情或回忆起来的爱所深深触动而哭，因为丧失或失望的尚未愈合的伤口而哭。同样，在访谈结束时，我感到我与被访谈者之间非常亲近，但同时也感到有些失落和失控。很多受访者在访谈之后与我至少有一次联系——通常是告诉我访谈经历对他们是多么有意义，也可能是想知道这次访谈是否对我也有意义。

我访谈了那些我认为可能会让我有所受益的人，但是我没有试图正

式地将我们的样本分层或组合。我访谈了55个人，我的学生还对另外12人进行了访谈。受访者的年龄从11岁到93岁不等，在种族和文化背景上有很大差异。大多数受访者的年龄在30到50岁之间。（需要特别指出，我发现这些人的联系面最广，并且在变异性方面可以提供给我最多的信息。）我尽量找到非常善于表达的人作为访谈对象，这是因为谈论“关系是怎样的”是非常困难的一件事：我希望人们可以将他们的感受转化成语言的可能性提至最大。

出于保密性的考虑，我拼凑和虚构了一些故事，但是所有的病史在情感层面都是真实的（虽然在事实层面上不是真实的）。

内容概要

在本书的第1章，我将介绍一个关于关系的八维度的研究，这是本书的核心。在第2章，我将详细讨论关系这种现象在心理学与社会学中是如何被对待的，同时我批判了自我在心理学理论中的主导地位。这一章提出“渴望的男男女女”（Yearning (Wo) Man）模型，与弗洛伊德的“罪恶之人”（Guilty Man）模型形成对比，该模型成为一种基于对关系核心地位的理解而建立起来的发展理论的原型。通过这种方法建构了我的关系模型后，我在随后的章节中逐一介绍每一个维度。每一章都整合了一些关系的研究与理论，包括这一维度在人们的生活中是如何被表达出来的。在本书末尾，我探索了男女在建立关系途径方面的差异，我用关于爱情的整合性章节来作为全书的结束。

对于每一个维度，我都会呈现一个个体的详细的关系传记，而这个人的生活聚焦在人际交换模式上。我决定在每章呈现一个“完整的生活”，换言之，就是呈现一个人的完整故事，从而展示关系的模式，丰富多彩的画面对于理解一个人的发展历程是很重要的。

我尽量避免“病理化”他人，我的评论方式也尽量避免使得他们的需要被推断出是神经症性的需要。记住：我们拥有一种发展理论，在这

一理论中，所有对于他人的需要（除了性欲的满足）都可能被视为神经症性需要，甚至是更糟糕的需要。我尽我所能地避免使用“依赖”这个词，因为我们一直以来都是被这样告知的：所有的关系都是这样的。当人们接受治疗时，我会研究相应的影响过程及影响结果。当我需要他们描述要点的时候，我会根据我个人的临床经验随手画出一些小插图来。当我发现无论是被访者还是我的病人都没有可讲述的例子时，我会转向文学作品，实在没办法后我会转向我自己的经历。我的方法是假设人们彼此相互需要是健康的而且是必要的；摆在我们眼前的问题是我们如何把它表达出来。

读者

本书是为那些愿意更好地理解人类关系的产生和体验的人而写的，即为那些学习心理学、社会学、咨询和人际沟通的学生而写。这本书也是为那些从事心理治疗、社会工作、咨询的实践者以及那些在工作中不可避免地会遇到诸如此类事件的发展心理学家而写。在写作本书的过程中，我带着一种期望，希望读者也能够更好地理解人类与关系的抗争以及源于关系的满足。我希望这一图式对研究和治疗都有所帮助。我认为，治疗情景在开始和过程中，本质上都是有关系的。本书提供了一个新的框架，指导我们倾听和思考我们的病人及访谈者与我们的关系和与他人的关系。

总之，本书的读者是所有对人际需要感兴趣的人。我们必须能够既不夸张也不贬低地谈论这些话题，并且谈论时不会变得伤感或尴尬。我认为真正的人类心理学学习必须从此开始。

致谢

本书是很多人进行思考的媒介，也是我与他们关系的产物。有很多人通过口头或书面交流的方式和我分享他们的人际关系心得。对这些人，我

必须感谢他们在知识上对我的帮助。在这本书中，我在很大程度上借鉴了英国客体关系理论学家的工作成果，同时也借鉴了哈里·斯坦科·沙利文和艾瑞克·埃里克森的理论。我尤其要感谢的是约瑟芬·克莱茵，我从没见过她，但她撰写的书籍给了我做这件事所需要的灵感。在一次报告会中，David Scharff区分了婴儿的“被抱持”和“坦诚相见”（eye-to-eye）的体验，这让我明白，这些关系的区分正是我们的理论所需要的。

在密歇根大学召开的第50届临床心理学大会上，我第一次报告了这些观点。我非常感谢提供给我这次讲话机会的同事们，同时也感谢那些热烈回应我的人，他们的回应激励我继续研究这方面的问题。本书的写作得到了耶路撒冷希伯来大学富布莱特奖学金的资助，在此特别感谢富布莱特委员会给我的支持。我尤其要感谢Amia Lieblich，在写作本书的过程中，她是我的伙伴和同事，她常常不辞劳苦阅读我新写的书稿，并提出中肯的建议。

还有很多人通过倾听我的叙述，和我分享他们的观点，鼓励我，或对原稿的不同草案提出批评意见。在这里，我要感谢Gracia Alkema，Orili Bach，Leslie Brown，Eileen Higham，James Marcia，Ofra Mayseless，Beverly Palmer，Diane Pomerantz，Pamela Sheff，Hadas Wiseman和Irvin Yalom。我尤其要感谢Judy Armstrong和Hanoch Flum，他们非常周到、可靠地做了所有上述工作。我还要感谢我的学生April Sewell和Cindy Spence以及我以前的学生和同事Sharon Weiss，感谢他们承担了部分的访谈工作并对一些材料发表自己的观点。

我还要深深地感谢所有那些我叫不上名字但在关系访谈中和我分享他们生活经历的人。他们的故事深深感动了我，并以另一种形式呈现在本书中。

朱瑟琳·乔塞尔森（Ruthellen Josselson）

于马里兰州巴尔的摩市

1992年1月

作译者简介

The Space Between Us

作者简介



朱瑟琳·乔塞尔森　执业心理治疗师，Towson州立大学心理学教授。她从密歇根大学获得临床心理学博士学位。1994年获得了美国心理学会颁发的亨利 A. 莫里奖（Henry A. Murray）。她还是哈佛教育研究生院的访问学者，耶路撒冷希伯来大学富布莱特法案基金的心理学教授。

她的另一本著作《发现她自己：女性认同发展之路》（1987）主要介绍了女性发展问题。乔塞尔森博士还与人合编出版过《生命叙事研究》，曾发表过很多关于青少年、女性和叙事性的文章。

译者简介



鲁小华 临床医学出身，曾师从霍莉钦、丛中教授学习心理咨询与治疗，现师从樊富珉教授学习团体心理咨询与治疗；现任教于北京交通大学学生心理素质教育中心。

有多年个体咨询和团体辅导与咨询的经验，对个体情感发展及团体咨询与辅导的动力学研究感兴趣，参编《都市生活减压法》、《健康心理学》、《大学生心理健康》，参译《临床心理学：概念、方法和职业》（第6版）、《家庭案头心理咨询》等，独自翻译《客体关系心理治疗：理论实务与案例》。



孙大强 北京师范大学心理学博士，现任教于北京交通大学学生心理素质教育中心。研究兴趣主要为心理咨询、心理健康教育、人才选拔与测评、人际沟通与情感、决策偏好、跨文化心理等，在北京大学、中国政法大学、北京联合大学、苏州大学等多所高校开设心理学课程或讲座，参编、译、著有《心理测量与测验》、《成人发展与老龄化》、《领导素质测评》、《校园心理剧研究》，在专业期刊与通俗杂志发表学术与科普文章多篇，近三年参与各类心理咨询与测评相关项目近20项。

到底是怎么回事儿？人们既想密切联系，又想相互保持距离。所有这一切，我和你都不知道缘由，但肯定有一些原因和联系可供追寻。然而，某种程度上我却无法为它命名。

——卡森·麦卡勒斯《婚礼成员》

目　录

The Space Between Us

推荐序一　樊富珉

推荐序二　丛中

译者序

前言

作译者简介

第1章　对关系的论述/ 1

第2章　渴望的男男女女/ 10

第3章　抱持/ 28

第4章　依恋/ 43

第5章　激情体验/ 68

第6章　坦诚相见的确认/ 97

第7章　理想化与认同感/ 127

第8章　共同性与共鸣/ 148

第9章　嵌入/ 180

第10章　照料/ 199

第11章　关系中的性别差异/ 225

第12章　爱情的注释/ 243

附录A　关系空间地图和访谈/ 252

附录B　维度及其病理学的两极/ 259

注释/ 260

参考文献/ 268

专业词汇表/ 279

第1章

The Space Between Us

对关系的论述

但是宗教仍然需要一种语言。

——塞缪尔·泰勒·柯勒律治，席勒所著的《皮柯乐米》的译者

人们在与他人的关系网中创造了自己的生活。生命中个性的投放，相互关系的细微差别使生活具有丰富性、复杂性、磨损性以及众多的兴趣。生活就像是关系的万花筒一样伸展开来，变化的排列带来变化的片段。

心理学只是在最近才开始认真地思考人类关系在微妙性和多样性上的发展历程的。迄今为止，关于发展的心理学理论还全部是围绕着自我的说明上。自尊、自我控制、自我意识和个体成就已经主控了心理学理论。其他人只是作为满足本能需求以及自我成长和分化的需求的“客体”而被发现。关系作为目标，相互联系作为目的——这些在我们的理论中毫无位置。即使在人类生活中的人际间关系的现象终于被承认的地方，它们也只不过作为更为清晰的自我剧本中的背景而起作用罢了。

研究和治疗女性的人（Miller，1976，1984；Gilligan，1982，1990；Josselson，1987）、研究和治疗青少年的人（Grotevant and Cooper，1985；Apter，1990）、对家庭做工作的人——所有这些人都提倡并开始发展一种理论，这种理论将人们的互相联系纳入考虑之中，并认可关系是发展的核心结构。汇聚这些声音显示，除非我们把在关系之内，通过关系和为了关系而产生的发展加以系统化，否则我们无法拥有关于人类发展的可行性理论。

关系和语言

那些开始应对这些挑战的作家和理论家由于缺乏描述这些现象的语言而深感苦恼（特别参见：Gilligan，1982；Miller，1976；and Heilbrun，1988）。当谈到人们如何与他人掺和在一起、我们如何需要他人以及他人也需要我们时，我们就会变得口齿不清。爱或许是在我们的字典中最难定义而且模糊不清的词汇，所有包含的术语，如从属关系、宗教团体和亲密性都只是部分地进行了解释。关系的本性依然被掩盖着，因为我们用来描述人们与他人产生联系的方式的词汇和一致认同的概念少之又少。语言塑造了我们对现实的观点（Palmer，1969）。由于我们在这个领域的表达能力很有限，结果我们最终产生了人类交流的文化神话，过于强调容易被描述的个性现象，而忽略或歪曲了人际间的纽带。当我们想要认识他人的时候，我们会更习惯询问他们在做什么，而不是询问他们是如何爱的。实际上，如果我们能知道他们与他人在一起是怎样的，他们想从他人那里得到什么，我们会更好地理解他们。

关系本身已经不再是新奇的词语，由于被赋予如此多的意义，以至于不再拥有隐含的意思。例如，伊芙与她的母亲、丈夫、女儿、朋友和汽车修理工都有一种“关系”，并且每种关系都有自己的特殊形式。但是，如果有人要问她的“关系”如何，她将会毫不犹豫地将这个问题理解成是指向异性配偶关系的问题，并且是在询问此关系中相对“好” 的方面。这种非常普通的词语被惯常使用的方式很大程度上说明了我们的文化假设。丝毫未修改，关系这个词语就意味着实际或潜在的性伙伴；关系将在好或坏的连续谱上表现其特色；关系是要“被拥有的”而不是在一系列的意图、行动和人们之间的回应中产生的。在对伊芙进行这种假设性的访谈中，使用这些文化假设作为起点，我们可能会听到她感觉她“拥有一份好关系”。但这只是她与他人关系的丰富性的一个很小的部分而已。

自我和他人

这些征兆从很多方面都彼此呼应：关系对于身体健康、长寿、有意义的社会生活以及对自我的成长和发展都是至关重要的。如此多的道路都将我们引向同一个方向，这在我们的科学中还是极为少见的。

心理动力学理论开始于个人主义的一端。弗洛伊德遗留的遗产是对于精神内在冲突的关注，焦点在于个体内部：他人只是作为驱力表达的对象才有影响。在这个模型中，人类生活的剧本产生于冲动、现实和道德之间的对应物中。当我们需要他人时，我们会呼唤他们。但我们有关他们的幻想和我们在产生他们的过程中，我们自己的角色才是精神分析师感兴趣的内容。后期与弗洛伊德决裂并且将关系在他们的发展框架中突显出来的作者，如费尔贝恩（Fairbairn）、冈特瑞普（Guntrip）、温尼科特（Winnicott）和沙利文（Sullivan），被排斥在主流之外，他们的知识很少被传授。随着对扩展经典精神分析的单一聚焦状况的需求，对英国客体关系理论学家的兴趣得以苏醒。然而，这一工作不是形式支离破碎，就是关系概念本身被歪曲或被重塑以适应分离和个体化的模型。（有关在精神分析领域中对关系概念的充分探讨和批判，请参考Mitchell，1988；Klein，1987；Jordan，1986）。

虽然客体关系理论学家的工作已经介绍了有关人们彼此之间如何建立联系的研究，并赋予了这些研究合法化的地位，但这些工作大多是围绕婴儿期关系进行研究的。这些理论学家一直在努力地理解早期经验在自我的发展中是如何留下印记的。婴儿期经验虽然是前语言期的，但却是具体而基本的。例如，我们可以很确切、具体地知道，被拥抱或是被抛下的感觉是怎样的、饥饿或吃饱的感觉是怎样的、寒冷或痛苦的感觉是怎样的。生命的这些感觉或知觉是原始、不可逆转、普遍的。

尽管这些早期体验构成了后期发展的基础，但认知的发展很快引入了对这些体验进行解释的可能。当我们逐步开始体验我们自己作为分离的自

体且变得能够思考我们自己和他人的时候，我们与他人的直接体验就是通过了中介才进行的。知觉变成了领悟；我们的体验是建立在我们从前的体验基础上的，并且是在那些指导我们体验的认知类型范围内的。结果，随着发展的进行，关系性变得更加丰富、广泛，也变得更加复杂和分化。产生相关的能力是随着时间而出现的，但不能简化成婴儿期根源。对于关系的需要持续发展下去。鲍比（Bowlby，1988）指出，成年人对于他人的需要是退行性依赖需求（regressive dependency needs）的一种迹象，这种观点是一种被当代精神病学所传播的最危险的观点。

我们对人类体验的心理学反思中，最后一个禁忌不是性和金钱，而是爱。我们如何能够在谈论爱的时候，不会感到毫无希望的伤感和混乱呢？我们能否思考爱和关系的维度及发展历程，同时保持我们自身的分析性和心理性而不仅仅是书面的？在我看来，前面的工作是解析关系需求领域，勾画出我们对他人的需求维度，并且搞明白这个过程是如何发展的。在这本书中，发展的基调将会通过关系联系的8个方面展开；先单独论述，然后再把这些维度联合起来考虑。

关系的8个维度和空间的比喻

出生时，我们与母亲连在一起的脐带被剪断，我们就成了孤零零的一个人，被扔进了分离状态之中，身体上局限在我们肉体限制的范围之内。如果是女性，在怀孕的时候，我们可以在身体的物理空间之内容纳另一个人。但除此之外，我们再无法与另一个人在身体上连接在一起。关系就成了能够克服我们之间距离的唯一方式。

心理上，我们也注定是分离的。没有其他人能曾经像我一样思考或准确感受我的感受。例如，我们甚至不能知道，我看到的并且称之为蓝色的东西，就不是当你说红色的时候你看到的东西。但是，我们都伸出双手试图克服这种分离。我们试图通过语言向他人描述我们的内心体验，或者通

过很多不同的方式来分享我们的生活和需求，或者在身体上尽可能靠近。当我们做这些事情的时候，我们会感觉我们“之间”有些事情。我们会这样说：“你和他之间有什么事吗？”那么，人际间生活就是一种建立联系的努力，通过建立联系来克服这种心理和身体上的距离。产生联系的不同方式是跨越分离我们的鸿沟的不同方法。“之间”（空间被填补或反弹的方式）成为首要的。

我们穿越阻隔我们的距离来建立联系有很多方式（在生命历程中这些方式会有所变化）以及很多推动我们这样做的动机。关系使他人成为欲望的客体（正如当我们需要他人满足某一特定需求的时候一样），但关系也作为背景因素服务于自体的体验。致力于说明关系性体验的理论学家倾向于着重强调联系的某一个特定方面。例如，温尼科特在抱持方面做了很多解释，约翰·鲍比将我们的注意力引向了依恋方面。当然，西格蒙德·弗洛伊德将所有的关系联系看成是性（利比多）驱力的方面。更为晚近一些的作者，如在斯通中心（Stone center）的简·贝克·米勒（Jean Baker Miller）和她的同事都凸显了回应性和共同性的重要性，卡罗尔·吉利根（Carol Gilligan）使我们开始思考关注和联系的两难选择。如同道德思考一样，这对于自我这个身份的组织者来说，是非常基本的。然而，每一位理论学家最终都会得出一个一维的模型。把这些模型放在一起，我们就可以建构出一个多面图形。

心理和生理在比喻中常常被在一起（常常在语言上也是如此）。因此，当我们深切感受他人的时候，我们会说我们感到“被触动”了。

反过来，我们可能会握着某人的手，感觉与这个人在感情上很近。我们可能会与陌生人做爱，但心理上“毫无触动”；我们也可能通过看他人的眼睛而进行深刻而亲密的接触。

因此，在这本书中，我对生理和心理的使用，在比喻意义上是可以互换的。我们在关系方面的语言是有限的，这就要求我们借助比喻来把握不同现象。通过聚焦于维度，我正在转换通常的观点，试图将已经变得模糊

和难以渗透的观点清晰化一些。不可避免的是，以前看上去很犀利的一些观点（如生理和心理之间的区分），将会融合成柔和的关注点。

在克服人际空间方面，有8种主要的方式可以利用。这些方式包括，不管是实际上还是比喻意义上，超越距离的方式，穿越距离到达（或被到达）的方式以及彼此保持接触。在个体发展历史中，当每一维度出现的时候，每一个都是具体而基本的。随着发展的进行，建立联系的每种方式变得更加象征化，物理和空间的特征更弱，但在重要性上丝毫不减弱。关系的每一维度都有它自己的通道，它自身的源头和过程。理解每一维度的独特性使我们可以理解在成人生命中产生关系特征的思想的汇合。

抱持（holeling）是第一个人际间体验，代表安全和一种基本的信任，相信基本的东西将会被提供。在抱持中，我们体验自己被另外一个人所容纳；强有力的臂膀使我们不会摔落。在一生中，在发展更为成熟的习语的过程中，我们需要感到被抱持。但为了成长，我们也持续需要感到被容纳、被限制和搭建根基。

在早期发展阶段的稍后期，婴儿学会了将母亲从周围其他人当中区分出来，并与这个特定的他人建立可能的依恋关系。这种天生的依恋他人的倾向构建了贯穿一生的一些最基本的过程，包括令人痛苦的对丧失的易感性，这是人类核心的一部分。当我们依恋的时候，看上去我们正依恋着某个人，彼此拥抱、彼此靠近。在整个人生中，我们持续建立依恋关系（如果我们幸运的话），而这些通常是我们存在的核心。

从生命的最开始，基本的生物需求就开始寻求满足。在婴儿期，对于吮吸的需求（利比多的最早形式）形成了人际间体验的第三种构型。这里，在激情体验的领域，他人是驱力满足的客体。在生命历程中，这种寻求快乐的导向将通过不同的方式和不同的强度来组织体验。通过驱力与他人接触是激情相关的模式：通过性的结合或性的象征性表达来克服分离。接触的幸福感和在无限的喜悦中结合的可能性是超越距离的有力方式。

在坦诚相见（eye-to-eye）的关系中，我们通过眼神接触的交流来克

服距离，从对方的眼睛中看到自己，彼此给对方一个位置。在坦诚相见的确认中，我们通过存在于他人之中或为他人而存在来建立联系。一旦我们能够明白他人非我的时候，我们就开始将他人作为一面镜子来了解自己。婴儿在母亲眼中最先看到的景象构成了婴儿自体感的核心。这是一个贯穿一生的过程的开始，此后这个过程将进行得更为精细和复杂。

在这个他人的世界中存在一段时间后，我们开始注意到一些人比我们自己更高大、更强壮并且更有能力做事情。当我们将他人理想化并认同他们的时候，我们就试图趋近他们，试图攀爬过分离我们的距离；作为延展我们自己的一种方式，我们试图到达他们所在的地方。理想化和认同是与强大他人建立联系的方式，并努力成为像他们那样的人（或者去控制他们）。

当个体走过童年期，并且自体逐步成熟并更多地注意到他人的时候，儿童最终发现将自己与他人结合在一起的可能性，并能够体验到友谊，而友谊是共同性的一种形式。在共同性中，我们与一个人并肩站在一起，和谐地移动，产生出作为两人产物的一条纽带，在两人之间的空间中一个自然发生的我们。

当我们与他人成为一个整体的时候，我们就像智力拼图中的一块板子一样“契合进去”：我们对自己的角色和“位置”感到很舒适。通常是直到青春期的时候，这种希望在社会中占有一席之地的愿望才会变得极为重要。但是，年少一些的儿童也重视自己对某一团体而非另一团体的归属感，他们自身与他人的区分同时体验到这种团结性。这种体验是一种属于、归属，是一种与他人嵌入在一起的感觉。

最后，发展中的个体自始至终都在学习照顾他人，提供自体来满足他人的需求，通过照料和关注的行为来搭建彼此之间的桥梁。在照料行为中，我们抱着他人，双臂轻摇（实际上或象征性的），如摇篮一般。

所有这些形式，都是穿越隔离我们的空间距离触及彼此的方式，有生理的也有心理的。任何一种给定的关系可能都包含这些维度中的不止

一种，同时或继发性的。空间取向的比喻在超越令人混乱的文字、澄清人们彼此之间是如何导向的以及他们需要什么来感到彼此是相互联系的等方面是有用的。

关系的这些维度即使可能互相贯通且相互合并，但它们是同时展开且通常独立运作的。然而，它们并不能简化成另一种。因为人类的生活是由很多片段构成的，一些维度会渐渐变成另一些维度；它们不是独立且独特地存在的（正如它们不应该如此一样）。但每一种维度都有它自身前后一致的核心，它自己基本的现象学；每一种维度都有它自己的比喻和表达形式。通过这些术语进行思考，使得我们超越了这样的想法，即认为所有人类的联系都是来源于被我们比喻为“好的喂养”的体验。

爱是如何表达的以及对谁表达，这些随着文化的不同而有所不同。但是，人类在建立联系方面确实有一些基本的倾向，其表达方式是一致的。社会风俗和传统调节着人们的礼节和形式，人们通过这些形式被抱持或被识别或被完美化，但是这8个维度的过程仍是可以识别的。

毫无疑问，还有其他方式来描述多维度关系空间；甚至可能有不止8种维度。这里选出来的维度是从理论家已经聚焦关注的形式中挑出来的，彼此之间形成环状，这样相关的呈现就是一个多侧面的过程。

前4个维度是主要的：抱持、依恋、激情体验和坦诚相见的确认。它们或者是从生命起始时就已经呈现（被抱持的需求和寻求满足的需求）或在生命起始不久就出现（如依恋和目光反应的意识）。后4个维度需要认知的成熟，到童年晚期才会发展起来。理想化和嵌入要求有自体的概念和体验，同时要有能力思考在与他人的关系中自身如何定位。共同性和照料，都与对他人的回应有很大关系，要求走出自我中心而发展进入遍布他人的世界。

然而，当我们着眼于个人体验的现象时，我们发现某一理论家所极为关注的维度可能在某一生命中只不过是很肤浅的而已。虽然每一维度在每个人的生命中都至少有某种程度的展示，但人们常常顺着特定的关系通路

来发展，为了取悦他人而凸显一两个关系主题。因此，一些人讲述的生命故事，其特征是需要保持依恋关系并且照顾他人，而另一些人的故事则关注于试图使其他人将自己看成是某种类型的人（或成功之人，或令人愉悦之人，或聪慧之人）。还有一些人则强调他们生命的目标就是成为他们崇拜的那种人；他们终其一生致力于实现完美。与他人建立联系有很多方式：基于阅读和成百个小时的访谈，我选择了解释这8种看上去对我非常显著和有用的维度。

做出要从个体内部考虑与关系有关的维度的这个选择时，我发现我不能同时从外部来看关系。这一传统事件如同攻击性一样有力，大多是能够被观察者看到的，现在越发不能被观察到了。例如，没有人说："瑞对我很重要，因为我在他面前有力量且能控制他。"然而，人们倾向于说："我非常害怕瑞离开我，我做了我所能做的一切使他留在家里。"在访谈中当然也会出现愤怒，但愤怒是对失望或背叛的反应。在后续的章节中，我们的重点在于研究人们对他人的需求和愿望是什么。

当然，人们的记忆是有选择性的，我依靠的是对关系的解释的现象学部分的回顾。毫无疑问，那些我访谈过的人的记忆使他们的关系比他们在现实中可能有的关系更为稳定（虽然一些人也喜欢谈论戏剧化的关系）。怀旧本身起着一个心理功能：对关系的记忆对自体起着平衡的作用。有时候，需要几年的时间才会对一种关系形成一种观点，我们才能明白对方真正的意思是什么。面谈的焦点在于几年以来，关系对个体的意义是什么。在理解方面是有余地的，一个既定的关系，在不同的时间可能有不同的意义。

然而，在继续解释这些维度之前，我们必须更为仔细地探索这些关系的模型与心理学理论是如何匹配的。

第2章

The Space Between Us

渴望的男男女女

只有我看得出这无限的激情，以及充满渴望的有限心灵的痛苦。

——罗伯特·勃朗宁，《在坎帕格纳的两个人》

弗洛伊德关于人类发展的模型描述了罪恶之人，为了建构一个交际圈，男人（和女人）持续地与冲动进行抗争。在科胡特（Kohut）的悲惨之人的模型中，人们注定永远无法认识到核心自体的野心。当我们聚焦于人类生命和发展中关系的维度的时候，我们创造出了渴望的男（女）人的图像，人们天生就希望与他人建立更多的联系，比可能建立的还要多，充满痛苦地克服无可避免的孤独感。在弗洛伊德的模型中，焦虑引发了对防御的需求。在科胡特的理论中，自恋性的过度兴奋被避开了。在这个模型中，我们必须置身于意识之外，防止被干扰而陷入混乱。

费尔贝恩的著作中曾提到“由于急迫需求的扰动而在兴奋时遭遇的被拒绝的体验，对儿童来说，是最高层次的创伤情境”（1954，p.115）。对于每个人来说，对紧迫需求的拒绝从来都是创伤性的，当被回绝的危险性很大的时候，人们会竭尽全力避免有这种渴望。

作为一种文化，我们也类似地倾向于避开对关系体验的关注。这些体验使我们过于脆弱。美国文化更喜欢看上去可控制的事件以及通过意愿和努力能够完成的事件。人际间回应过于反复无常，似乎无法被我们的努力

所影响。需要他人，似乎是弱者的表现。毕竟，是参孙对达利拉的需求令他付出了丧失神力的代价[⊖]。

个人主义和关系的平衡

生活中，个人利益和对他人的关注这两者之间的平衡问题是古老的话题而且是无法解决的问题。在每一个年代，人类都倾向于损失一方的利益来强化另一方。在特定的时代，人们强调责任和义务，社会或道德的期望，把这些作为人类动机的核心。另外，在后弗洛伊德时代，为了自我表达和个体的自由，我们倾向于避开以罪感为主导的生活取向。在这种框架下，与他人的联系变成了一件能够导致自我实现的事情。因此，现代对于无法实现的关系的解决方法就是放弃这种关系，寻找另一种更好的关系。对儿童和对朋友的职责是职业必要性的次级因素。人们常常忽视参与社会和公众事业，而更赞同参与那些能够带来经济回报的行为。在这个年代，即使谈论这些事情而不至于听上去是毫无希望的或带有说教味道，都是困难的。

美国文化中激进的个人主义和随之而来的对自我的过高评价，日益使社会学家和社会评论家有所警惕（Lasch，1978；Bellah等人，1985）。现代心理学中提到的自我核心既是这种文化偏见的原因，也是其结果。通过颂扬自我和个人的事业，心理学既吸收了美国的价值观，又鼓励了一种社会哲学的产生，将自我的利益置于最核心的支配地位。结果，当前关于人类发展的占主导地位的心理学叙述着这样一个故事：人们彼此之间漫无目的地漂浮，追寻着他们自己的“自主”和“独立”。因此，心理学将自恋文化结合进自体的共同的偶像崇拜中，赞扬自强自立、自我表达、自我觉察和自我实现。在赋予这样的敬意的时候，我们的文化和心理学都否认我们彼此之间本质的依赖。

当社会变得越来越个人化，并且除了将人类彼此的联系作为一种生产

⊖ 参见《圣经 · 旧约》。——译者注

力的手段外，对其赋予的价值越来越弱的时候，会面的心理空间（也包括物理空间）就变得日益稀少。现在，我们几乎没有什么地方能够互相找到，也几乎没有时间在一起。在我们这个变化迅速的社会里，社区、大家庭、教堂以及邻居都弱化成了人类交换的壁垒。那些留存下来的非常少的关系制度（如婚姻和家庭）承担了我们所有的关系需求，但由于过于害羞而无法公开承认，在这种压力下，这些关系制度也开始崩溃。

作为一种文化，我们对婚姻制度的期待过多，以至于婚姻制度超载，在这种心理压力之下土崩瓦解。家庭日益成为一种困扰的现象，退缩到文化兴趣的边缘。类似地，友谊正在成为人们希望他们有时间为之付出的一种活动。然而，我们只有和他人在一起或者是通过他人才能够成长。对关系的贬值是另一种破坏我们的环境的形式：我们轻视构成我们这个社会的因素。

一直以来，我们的心理治疗师接待了越来越多因为关系导致抑郁而前来接受治疗的人。在个人主义之下，对自体的关注，追求名利的野心以及现代生活的贪婪是对彼此的强烈渴求、对联系的渴求、对回应和温暖且丰富生命的接触的渴求。对易受伤性的抱怨根植于我们希望从他人那里获取重要事物的需要，人们会问我们什么（或者谁）能被改变。其他人会告诉我们他们抵抗这种易受伤性的努力：精神分裂症病人会退缩、自恋的人会自我关注、厌食症患者将对希望能够控制的人的专注力转移到对自身体重的专注上。所有这些都带有一种不顾一切的努力，希望不那么强烈地需要他人。当他们能够认识到、能够忍受并且疏通他们对他人的需要的时候，所有情况都将得到改善。

埃塞尔·皮尔森（Ethel Person，1988）指出，爱的主题在20世纪科学讨论中已经被忽视了。理性的提升和对感受的忽视已经使我们远离了我们自己的体验的真实。“我们无视我们的境遇现状——感受、驱力、梦想和欲望，通过令人痛苦的准确性表达出我们真实存活的深度。并不是我们认为或者想象我们应该存活的地方，也不是社会建议我们存活的地方，而

是我们的生命被提供燃料以及我们体验到最深程度的满意的地方，这是我们所忽视的。我们让自己太过经常地过着一种别人咀嚼过的且非常理论化的生活，致力于那些我们并不真正渴望的事物、献身于我们并不真正相信的神灵。”（p.19）在这个理性的世纪，我们或许不应有渴望。

玛莎·纽斯鲍姆（Martha Nussbaum，1986）在她关于希腊悲剧的哲学专题论文中也提出了相似的观点。她指出了有关人类存在的一个基本二元性：人类既是主宰者，同时也是一种造物。作为造物，我们很容易受到世事的伤害。我们的命运受到人们对待我们的方式的影响。作为心中有爱的人类，我们将自己暴露在我们无法控制的事件的反复无常的特性之下。那么，西方文化更喜欢一个规范的、有人生观的主宰和力量也就不足为奇了。

我们对关系的需求使我们很容易被拒绝所伤，暴露我们的需求是令人羞愧的，尤其在一个重视自强自立和独立的文化氛围中，这种暴露的出现会令我们受伤。一种真正的产业已经产生，这种产业试图使人们丢弃这种需求，说服人们相信他们真的可以完全依靠自己来做所有的事情。人们读了很多这方面的书籍，希望找到一个规则可以让自己能够不那么需要他人。这聚焦于自体之上，至少将人们的注意力从对情感和回应的需求上转移开。然而，我们所读的有关关系（如何引导关系、如何解决关系当中出现的问题、允许关系在我们的生活中占据多大空间）的大多数书籍和文章满足了我们希望清楚地表达我们内心有关与他人的联系的深层情感的渴望。这些书道出了我们最痛苦的部分。我们在这一方面很脆弱：我们不能控制自己需要的东西。

关系的心理学研究方法

研究关系的一个主要障碍在于美国特有的有关自主和联系的极化现象。从这个观点来看，一个人或者是将经历和行动都投入到自我中（正如

美国文化所重视的一样）或者是专注于关系中的他人并且被关系中的他人所占用（被认为是无力的、较差形式的努力），但是这种极化现象使得人们对一些重要现象的理解成为不可能。例如，自我中心占主控地位的心理学在搞清女性发展的意义方面已经被证明是相当无效的。

男性的发展强调分离和边界，与男性相比较而言，女性的成长伴随着日益复杂和分化的与他人的交流形式。对女性来说，关系是核心的，女性将她们自己锚定在与他人的相互关系网中。这些关系存在于不同的水平上，有不同程度的重要性和明显的细微差别以及联系的影子。当我们更为清楚地看女性是如何做这些事情的时候，我们注意到男性也在做类似的事情，只是更加隐蔽一些，并且不像女性那么专心、那么热衷谈论。

关系和个体性并不是截然分开的。行动只能在一个关系矩阵中产生；自体是通过他人来发现的；发展关系到与他人保持联系并从中分化出来。正如吉利根所说，“只有当我们生活在与他人的联系中时，我们才知道自己是单独的，并且……只有当我们将他人从自我中分化出去，我们才能体验到关系。”（Gilligan，1982，p63）

对女性的研究使我们明白，对人际间关系的重视并不一定非要排除能力和创造力，合作和团体努力能够影响进步，知识是能够被联系起来的、充满热情的，并且是前后相关的，同时又是假说、演绎而且以权威为基础的（Belenky等人，1986）。如果关系并不一定与能力和自主相冲突，我们就不必那么害怕它；因此，作为心理学家，我们更愿意在这方面花费精力，看看会发生什么。但是即使我们现在更赞成对人际间关系进行认真的研究，我们也缺乏导航工具和路线图。这一人际关系领域，是一个不同种类的处境。它存在于个人主观的和情感的，象征性的，超越知识而无法知晓的领域中。这里的很多真正有关系的事物都无法用语言来表达。

继弗洛伊德将人类生活划分成工作和爱之后，很多学者对人类生活的基本的二元性做了很多评论：行为和存在（Erlich and Blatt，1985；Guntrip，1971）、自我定义和人际间关系（Blatt，1990）、工具性和表达

性（Parsons，1964）、执著性和兴奋寻求性（Balint，1959），所有这些都是对人类生活的两轴的不同命名。大卫·贝肯（David Bakan，1966）研究了这些相同的二元性，将它们表明为主宰性（包括自我确认、掌握、区分和分离）和交流性（围绕着接触、结合和合作）的极化。

然而，贝肯没有停留在命名的阶段，而是继续探索这种二元性。他也指出，原因在于人类特性中主宰性一面的本性，通常是强有力地将主宰性一面从交流性方面分离出来。因此，人类发展的这种主宰性观点强调主宰性形式的达致（自我表达、个性和控制），而否认并压制交流面（这一面从本性上来说，是要克服分离，建立联系，与他人在一起，参与他人的事情的努力）。一个用主宰性的语言、从主宰性的观点来阐述的理论强调发展的运动是朝向行动、能力、个性化和对孤独感的舒适感。这样一种态度，从本质来说，是否认交流性的。一个用主宰性的语言写出来的理论不能阐明激情、关心和爱的能力，这是超越时间和次序的一种和他人在一起的状态。那么，是否有可能有一种理论是从交流性的角度来阐述的呢，或者理论创造本身就是一种主宰性的形式呢？我们能否有这样一种关于发展的理论，更为详细地描述了人们彼此之间建立联系的更为分化的形式，而又不否认朝向自我实现的行动？这样一种理论将会沿着关系中的自体的成长之路来探索，假定个性化是朝向更强烈的拥有和分享，并且将发展看成是朝向更复杂的关系，而不是朝向分离的一种行动。

有关人类的令人惊奇的一些情况是我们能够通过很多复杂和变化的形式而彼此在一起。我们希望不管双方如何，但要互相满足我们的需求，这种努力时强时弱，其起伏变化成为文学作品和戏剧灵感的源泉。宗教和伦理规范承担了教导我们应该如何与他人在一起的任务。对人类互动的迷恋推动了它自身在分析中的发展，分析人类彼此的互动是以一种闲聊的对话形式展开的。

然而，在发展心理学中，没有地方能够清晰地表现出人类之间这种互换的活泼性。发展心理学家试图将人类的发展看成是从依赖到独立的进程，

并试图解释这个过程，通过这个过程，自体接管了越来越多且越来越强的体验。在我们当前的知识背景之下，个体的发展历史被描述成从融合到分离的运动。我们能够较好地描绘出的一幅有关“孤独的自体”（lone self）的隐喻性图片：独行侠（Lone Ranger）（美国1965年上映的西部影片。——译者注）形成了自主、自给自足和控制的发展目标。但是，我们该如何描述人们不带任何感情的与他人嵌入在一起的方式呢，并且该如何定义他们的自私呢？毕竟，如果没有唐托的话，独行侠也不会成为现在的样子。

关系是心理学中的布朗运动，由于它们的非静止状态而难以研究。关系是递归性的：关系中的人们彼此互相修正。我们的理论倾向于认定自体或他人中有一方是静止的。例如，我们直到最近才能从理论上包容这样的事实，“母亲”不是一个固定的实体。换句话说，母亲部分是被孩子的反应所塑造的。例如，温尼科特（Winnicott，965d）挑衅性的指出，并没有婴儿这样的一个事物；只有母亲-儿童构成的单元，并从此开始了他的理论。

成熟关系中的人为了适应他人，会调整自己。因此，关系对于参与者来说是令人满足的或是有意义的这一事实，反映了（双方）互相适应的微妙且复杂的过程。因此，询问关系中的自体（本身）的情况是没有意义的。更正确的是必须询问自体在关系中的情况，同时询问关系的情况，因为它存在于自体内。基于对他人以及他人的需求的理解，人们将他们自身的一些方面带入关系中。类似地，某一特定类型的关系的存在或许会不可磨灭地改变一个人自身的特点。

自体与他人：分离或联系

就像鸡与蛋的难题一样，心理学发展的理论必须从自体或他人、分离或融合来开始讲述它的故事。故事或者是从自体融合并向分离方向成长开始的，或者是从自体作为分离的个体向建立联系的方向成长开始的。故事起点的选择决定了发展性故事展开方式的基调。

故事开始的一种方式是做出相异之物的假定，并想象婴儿是共生物质的一部分，虽然生理上分开了，但心理上仍然融合在一起。如果我们以这种方式开始，发展就成了关于分离、关于坚定边界、关于解离、关于学会为自己做事情、关于从与他人的原始融合中发展出自体的叙述。在当代发展理论中，这一状态的最好表述是玛格丽特·马勒做出的（Mahler，Pine and Bergman，1975）。发展的过程变成了更广、更深层次的自我意识的同义词。

故事开始的另一种方式是假定自体是先前就存在的，并想象婴儿生下就是分离和孤独的、没有联系且无助的。发展就成了学习依恋、学习建立联系、学习寻求方式来满足与人类环境接触的复杂需求的故事。丹尼尔·斯特恩（Daniel Stern，1985）曾通过这个观点写过关于婴儿的人际世界的文章，他认为发展是一种学习“与他人在一起”的过程。根据他的观点，共生期是不存在的。只有到了核心自体和核心他人都存在的程度下，结合的体验才会发生。在这种叙述方向下，发展过程是沿着与他人间更广、更分化的联系的轨迹进行的。随着我们的成长，我们变得能够通过更加复杂的方式与他人产生关联，这意味着我们与他人的交互作用的特性变得更加多面化。

这不仅仅是一个学术争论。对人类起源于融合、朝向分离的发展过程的理解，支持这样一种心理学观点，即主要用分离的术语来看待常态和健康。这些超心理学的争论影响了那些由于冲突和症状而寻求心理治疗师帮助的人们的生活。如果我们是“独立派”的，我们就更有可能将问题定位在有缺陷的分离-个体化方面，并且通过咨询引导来访者更坚定地坚持边界、更好地忍受孤独。如果我们是“联系派”的，我们的思考方向就会是帮助他们改善并扩展他们与他人的联系。[1]

我们日益深刻地理解到心理冲突是关系歪曲导致的结果、是饱受心中留存的过去与他人之间痛苦交往的折磨导致的结果、是满足自己需求的努力遭遇失败而导致的结果。当个体被他人贪得无厌或不恰当的需求折磨的

时候，或者对他人的回应不充分的时候，也会产生内部冲突。

作为人类，为了生存我们需要从他人那里获取很多，但我们自身还不是完美的提供者，无法充分提供给他人所必需的情感供给。通常，关系中之所以存在不一致和冲突是因为情感供给的不均衡。一个人只有通过留下另一部分重要的需求不被满足，才能从另一个人那里部分满足他（她）的需要。生活中，这种妥协也是心理病理学中的妥协。

从分离的观点出发来讲述发展的故事常常会犯错误，但是单从关系的观点出发来讲述发展的故事也会重复同样的错误。关系和分离是递归的过程。[2]与他人的分离使自体更稳固，使边界更明显，并使得自体能够更大程度地从他人那里分化出来。这些因素在关系中引起了更强的回应。在这条脉络上，很多理论学家（如Balint，1952；Erikson，1968；Kernberg，1980）指出，真正的亲密关系只有在独立的人之间才有可能建立。我们对自己是谁这一点了解得越清楚，我们就越能够冒险与另一个人交往。我们对自己的边界越清楚，我们就越能够自如地体验与他人之间一系列的情感和联络。

关系中以及对关系本身的强烈回应和可获性反过来又改造了自体。我们与他人在一起的体验也让我们对自己有所认识。我们必须持续地根据自己的人际体验来修正自己内部的自我模型。我们只有在他人（眼）中，通过他人并且和他人在一起，才能了解并发现我们自己。

分离和联系是互相渗透的过程。双方无论是在内部还是在外部都互相包含，这使情况更加复杂。内部方面通常包括自体的图像、他人图像和将他们结合起来的感情；外部方面通常会影响他人对我们的体验和印象以及他们在未来进行回应的可能性。换句话说，当我们在一起的时候，我们既是分离的又是联系在一起的。我们之间无论发生什么，都会在内心产生一些情绪反应，也会使我对你的印象和对我自己的印象有所改变。我对你和对我自己的印象（包括我对我自己在和你的关系中的印象）的改变，也将影响未来我对待你的方式。我们之间发生的事情，也可能影响你对我的看

法，以至于影响你未来对待我的方式。当人们谈论他们的生活时，他们谈及这种递归语言非常自然也非常简单。另外，发展的理论却是匆匆忙忙并且结结巴巴地把关系体验在内部因素的倡导者和外部因素的拥护者之间进行分割，突出了自体，并把他人置于或明或暗的背景中，或者在有关人际体验到底是什么这方面，发展理论变得如此含糊，以至于我们每个人都在这个理论中自由投射我们自己的意思，还自以为我们在彼此交流。

关系和心理治疗

当心理学和精神分析开始将视线转向阐述这一相对未被探索的领域的时候，他们使用那些曾经阐明过其他问题的相同类型的方法来做。对临床心理学家和精神分析师来说，对最熟悉的关系的理解是理解关系的参考框架，即治疗师和病人之间的关系。在移情中，病人与他人建立关系以及对他人幻想的习惯性模式是非常清晰可见的。病人并不需要告诉咨询师，咨询师只需要体验病人带来的东西就可以了。从所有意识和无意识层面、爱和恨的层面、冲突层面和整体层面，没有哪种关系曾经比这种关系得到更详细的理解。

然而，将我们对关系的理解局限在这些现象上会在三个方面蒙蔽我们的眼睛。首先，治疗关系并不是一个共同性的关系。其中一个愿意接受“病人”角色的人，来找另一个承担了“治疗师”照顾人的角色的人，寻求帮助。病人是需求方，治疗师要对病人有所反应或帮助理解这种需求。治疗设置故意重复了父母与儿童的心位。因此，我们心理学理论如此专一地专注于父母与儿童之间的动力也就不足为怪了。在治疗性咨询中，我们极少有机会去看其他任何事情。

其次，病人是那些生活中遇到困难（症状或冲突）而前来寻求我们帮助的人。所有这些问题预示着关系中某种类型的困难。尽管说病人通常和那些不是病人的人一样“正常”可能是正确的，甚至有时候他们还更加正常，我们仍然能听到更多的被沮丧情绪所主宰的体验胜于那些生活顺利进

行的人的体验。

限制我们对治疗关系中的交换的理解，还会通过第三种方式蒙蔽我们的眼睛。临床医师听到的大多是导致关系紊乱的事情，常常注意不到病人生活中其他更为成熟的关系水平的情况。我们可能知道，当病人感到想要与一位女性亲近并且发生亲昵行为时，他会变得充满敌意且苛刻，这一点可能就会成为治疗的核心；但我们可能会忽略掉他在公司作为导师，对年轻男性的慷慨和友善。我们可能永远都不会听到他的网球搭档作为知己对他的重要性，也不会知道他和祖父一起收集邮票时的喜悦。这些关系是我们的病人的健康部分（毕竟，并不是他的所有部分都是病态的），因此，在我们帮助他更好地整合他对女性的矛盾情感的过程中，这些可能没有被注意到。

虽然随着时间的进展，作为治疗师，我们在移情中会更多的看到病人内部关系模式的方面，但还有很多方面我们不会看到。尽管这可能不会阻碍我们的治疗，但会严重地损害我们的理论。反过来，我们被损害的理论不会引导我们注意到病人生活中可能成为他（她）的困境根源的那些方面（或潜在的力量源泉）。

例如，玛朱瑞由于抑郁和无法选择职业或建立爱情关系而来找我咨询。我们进行了一年的个体咨询。在那段时间里，她对我产生了非常正性的移情，这一移情使她有力量在内心与母亲拉开一些距离，她的母亲对她控制很严而且对她要求很高。玛朱瑞有种感觉，她所做的一切都无法取悦母亲。同时，她的母亲似乎曾经“承诺”过她，有一天，她将遇到一个男人，这个男人会照顾她并解决她所有的问题。在33岁的时候，玛朱瑞开始担心这一切不会发生。选择她自己的一份职业意味着脱离她与母亲共享的生命中这种迷人王子的幻想。

玛朱瑞非常聪明，富有洞察力并且自我觉察力高。但是，尽管我们尽了最大的努力，我们还是无法明白是什么使她无法与男性建立关系。毫无疑问，她的期望太过完美（这是其中一个原因）；但接受一段时间的治疗

后，她能够意识到这一点并且试图进行调节。她说她有很多朋友，并且她看上去也是优雅得体的。她在治疗中很努力，但我经常难以倾听她的诉说。我发现我很难与她的自怜和应有的权利建立情感联系。我决定把她放入团体治疗中。

在团体中，情况发生了戏剧性的变化。很显然，她几乎是立刻就完全忽略了其他人，几乎是没有看到他们。她真的无法对他人做出情感上的回应。由于缺乏共情的能力，她只能对团体中的其他成员做道德上的评判。这些在个体治疗中是无法被看到的；它既不存在于移情当中，也不存在于我和她的关系的任何一个方面。即使在团体中，我们之间的关系也从没出现过这种情况。对那些她“瞧得上”的人，她的关系取向模式是完全不同的。

当然，有人会说，如果我是一个更好的治疗师，我是能够在个体治疗中熟悉所有这些情况的。或许是这样的。但是我逐渐相信，我们聚焦于移情而清楚看到的情况是那些早期与父母之间围绕依赖、控制、竞争、赞许等建立的关系的方面。因为治疗关系不可避免是非相互的、不平等的，我们常常了解到个体是如何体验非相互、不平等的关系的。在帮助人们解决他们在这些领域中的冲突的时候，我们也帮助他们从当前的成人关系中清除那些杂乱无章的婴儿期的、不再相关的片段。到现在为止，效果一直都还不错。但是，我们接着就会假定，如果我们从成人关系中移走了神经症性的、重复的、婴儿期的愿望，个体就能够拥有“持久的、令人满意的、相互满足的”关系。这样的关系似乎是基本的假设，只不过是被那些让渡性的基础性曲解所掩盖罢了!

移情的范例不能解释相互关系，人们必须与同辈一起来连接他们的生活。这种人际整合的过程正是我们要开始探索的过程。

较之其他任何方法，精神分析和心理治疗固然能使我们更为深入地了解人们对他人的需求。然而，在理论方面，我们除了深度，还需要增加广度。

作为治疗师，如果发现我们在患者的关系图中没有占据核心重要的位置，这可能会令我们感到羞辱。我很惊讶地发现，那些我访谈过的接受心理治疗或长程精神分析的人经常把治疗师或分析师放在远离他们的生活空间的地方（或者完全不考虑他们）。我们当然对自己的病人有意义，但这种意义与他们生活中的那些“真实的”人对他们的意义是不同的。

关系和发展心理学

理解关系的另一个主要成就来自发展心理学，发展心理学使用它自身的研究工具研究正常人。在这一传统中，我们发现它的努力有广度但缺乏深度。这里存在的问题是发展性研究所使用的工具远非临床医师所了解的深度心理学使用的。发展学家经常使用问卷，并试图理解诸如爱情之类的现象，常常通过要求大样本量的本科生回答此类问题，“在1～7的评分量表上，你在多大程度上感到人们希望与你的关系比你想要他们与你的亲密度更亲密？”对临床医师来说，他们的耳朵已经习惯了爱恨交加和矛盾，也习惯了使关系特征更明显的复杂性，这种调查形式是有局限性的。通过可测量的实验步骤得出的关系现象的定义可能是狭隘的。例如，依恋已经成为如下反应的同义词：实验者安排一岁大的婴儿与母亲进行短暂分离，婴儿再次见到母亲后的反应。此类发展研究的中心点迅速转移到了操作化或测量化的问题上，将对此类实验的意义的关心转向了边缘。

在寻找能被广泛（通常是被迅速）应用的可重复方法的过程中，发展心理学进入了这样一个过程：设计一种测量工具，将这种工具与很多变量联系起来，发现结果之间的差异，讨论这种测量工具到底测量的是什么，然后就失去了兴趣，转向另一种测量工具，再重复这个循环。虽然在诸如孤独、友谊、共情等现象上已经有很多前景可观而且富有思想的研究，但从发展研究的角度还是很难讲述一个有关关系发展的前后一致的“故事”。往往是发展心理学一旦获得了这样一个清晰可见的“变量”，这个人就消失了。因此，有些关于孤独的研究没有告诉我们任何关于孤独人群的情况，

也没有告诉我们他们为什么孤独，甚至没有告诉我们他们有多孤独。我们只是学到了这样的一些事情：我们面对着这样的任务，随着时间的流逝，通过长期孤独的体验来解释自体感知到的特质能力和技巧，合作者感知到的技巧以及观察者感知到的技巧之间的相互关系（Spitzberg and Hurt）。

我们还了解到，在研究者定义的爱这一方面，人们是如何体验他们自己的。（我们已经知道有些从事爱情研究的人让那些从没谈过恋爱的本科生想象他们如果身在爱河当中会如何反应，并据此填写问卷。）或者我们会了解到，与青少年男性相比，青少年女性更可能向朋友暴露她们自己的私事。但是为什么会这样，这样的感觉又如何呢？

为了充分地研究关系，用胡塞尔（Husserl）（19世纪亚家学大师）的话来说，我们必须回到“事物本身”上去。在人们的关系体验的现象学中，我们能够最清晰地看到将人们彼此相连的细线的彼此缠绕和图形、分化和复杂性。

在此项研究中，我试图结合临床和发展心理学最好的工具以及客体关系思想的框架，提出以现象学为基础的关系维度的模型。[3]我的目标是试图搞明白人们在谈论爱的时候，他们的意思是什么，我们彼此的需求是什么。

成人关系的多维性

我们倾向把成人关系“还原”到婴儿期根源，这一倾向使我们无法明确地知道成人生命中关系联系的重要性。很显然，成人有很多体验（重要的体验）在婴儿期是不可能出现的。随着时间的流逝，个体逐渐成熟，关系也随之发生变化。认知的发展和变化使我们再次诠释我们的早期体验，使之与后期体验相一致。我们重新思考发生在我们身上的痛苦的事情，压制它们给我们带来的伤痛。认知的发展也从根本上改变了成长中的个体体验自己的能力。然而，理论学家本质上是忽略了这些体验，或试图将这些

体验还原成能够找到婴儿期线索的任何事件。因此，我们只是简单地蒙上我们的眼睛（不看这些体验）来克服成人复杂性这个问题。

在理论家就关系而著书立说的时候，他们倾向于顺着一个维度来探索，让我们这些读者来填写其余部分。例如，弗洛伊德告诉我们，健康的发展的目标是lieben und arbeiten（爱与工作）。这是一个非常有意思的句子，当我读它的时候，我认为弗洛伊德的意思是我说的“爱”的意思，你会认为他表达出了你的意思。但是，弗洛伊德说lieben的意思是什么呢——“去爱”？基于他的其他作品，他的意思似乎是“相互拥有生殖器性高潮”（这也是埃里克森认为弗洛伊德要表达的意思）。毕竟，弗洛伊德关注的是利比多的发展和变迁。因此，健康的发展的终点就是在社会允许的范围内，将利比多疏通进入非弥散性的性活动中去。我们设想弗洛伊德的真正意思并不仅限于此，但实际上，他并没有评论夫妻之间应该如何分配家务琐事，也没有评论需要他人做出共情性的共鸣，或评论为什么男性与“那帮家伙们”打了一夜的扑克之后会感觉那么好。相似地，通过大量工作将我们的注意力转向了真实关系的重要性上的鲍比（Bowlby，1969）在他的著作中提到“依恋赋予了生活意义”，这里似乎包括了关系中所有其他好的因素，而不特指依恋。

理论家已经向我们提供了关于联系的强烈而且敏感的描绘。现在，我们可能准备好组装这些线索了，看他们在生活这块大布上如何将它们编制在一起。几乎没有关系是单一维度的，也不是很多关系都是全方位的。例如，我们能感到被某个人重视，继而依恋这个人，但没有性/利比多的成分。我们能将某人完美化，并与之发生性联系，却体验不到任何共鸣或相互关系等。每一种关系都有它自己的“处方”。这是一项有关处方成分以及迄今为止我们对它们有何了解的研究。

关系时刻对关系环境

关系是由数不胜数的互动通过情感和回应的频谱来构成的。那么，我

们应该研究哪一种呢？我们应该考虑那些“伟大的时刻”吗？还是考虑一下那些正发生着的、来源于一些特定的情节，但不是被任何特定情节所定义的环境呢？例如，我们可能知道，阿琳娜的父亲是一个酗酒者，当她7岁的时候，她的父亲抛弃了她和她的母亲。她回忆起父亲醉酒后打她的情境。这一信息似乎能够反映阿琳娜对她父亲的印象的特点，直到我们进一步了解到她父亲过去常常因她而高兴，称她为他的小公主，并经常与她一起玩多米诺骨牌。

那么，关系的特点必须既要通过他们的主题性背景，又要通过更为生动可见的时刻来展示。人们之间的关系在内容上是有节律的。在一起的这些方式是最难被描述的，因为当中包含着情绪色调和相互人际的适应。构成核心的互动的“什么”并不如过程多。

即使每个关系环境内都会产生很多不同的瞬间，但每个环境都是独特的。在贝多芬交响乐中，有很多变化的乐章共同构成这个交响乐。类似地，如果我有可能把眼睛闭上、把耳朵堵上，不去听也不去看我和一个对我有重要性的人的互动的内容，只是感受这种带有情感和回应性的关系的音乐，在亲近和距离之间回响，有共鸣也有不和谐的地方。如果我能够仅仅依靠这些非言语和非认知的感觉，我仍然能够确切地知道我和谁在一起。只有最伟大的作者才能够激发出形影不离的两个人的感受，因此要清晰地表达出当前关系的“环境”是很困难的。

当我们偶遇一个多年未见的老朋友的时候，我们最有可能意识到这种关系乐章。很多人都有过这样的体验：再到当年别离之地，颇有当年“偶得”之感。可是，我认为“偶得”了什么根本不是要旨，尽管那足以安闲消磨时光。“偶得”的是两个人都记得的怀旧音乐，但他们单独一个人却都无法记起。老朋友，和他们的人在一起的时候，会发现他们每个人都以一样的老方式来回应，都对同样的往事感到好笑，对过去在那里的人有相似的紧张。过去的模式立刻且不可避免地再次出现了。冥冥中我们保留了这种编排，没有考虑新的对话，这正是联系的要旨所在。

关系的模式

我们试图理解人际世界的地方，一直是通过对明确而且特定的关系的观察而做到的。例如，有很多关于婚姻和母亲与儿童关系的作品。直到最近，调查者才开始考虑友谊和同胞之间的相互关系。但是这些方法，试图在显微镜下获得一个高度复杂的关系时，必定忽略了每种关系产生的背景。在我们的生命中，谁影响了我们需要的另一个人以及我们如何需要他们？

例如，伊芙与她批判的、无爱心的母亲的关系是复杂的而且疏远的。然而，伊芙的奶奶却深爱她，并对她的需求有所回应；她提供了伊芙的母亲没有提供的支持和温暖。这些关系微妙地并置在一起，如果伊芙的奶奶不是以这种方式存在的话，伊芙的心理状况可能会完全不同。

关系常常出现在现存的系统中，强化或配合已经存在的其他关系，或与之发生冲撞。一对少男少女彼此相爱了。还有什么比这更自然、更正常的呢？但是，如果其中一个人深陷在一个被称为蒙塔古的家庭中，另一个人深陷在被称为凯普莱特（《罗密欧与朱丽叶》中罗密欧与朱丽叶家族的姓）的家庭中，这就会成为一个不朽的悲剧故事。

研究从大的关系背景中抽取出的个体关系，只会给我们提供狭窄的信息。以伊芙为例，探索母亲与女儿关系的研究将会发现她与母亲之间的距离和对母亲的失望。她的拒绝和愤怒的感觉是原始的。然而，伊芙的奶奶起到的是替代她母亲的作用，以及伊芙在生命早期是被足够抱持而且得到确认的这一事实，也可能是被漏掉的。

关系的模式对发展起着深远的影响，形成一个“茧”，人类从中破茧而出。忽略这一模式，只关注特定的双重关系，研究者就无法在代际之间找到心理学或行为学上的联系（Ricks，1985）。尽管多年来有巨额资金资助的研究，但几乎没有什么发展规律将父母的行为或人格特点与儿童的命运联系起来。然而，我们知道早期发展对后期生活有意义深远的重要影响。此困境的答案一定存在于关系的模式上。并不是特定的某个人的情况，而

是整个人际网络最终塑造了发展。我们必须扩展我们的观点，观察后期的营养对早期剥夺的复原作用。虽然人们彼此伤害，但他们也提供安慰和支持来减轻先前的伤害。随着个体的成长，个体能够遇到更多能够满足他们发展需求的人。找到并且吸引他人的能力降低了个体对那些不适当的或令人失望的人的依赖（Wolf，1980）。我们必须有这种长远的观点。

作为一个领域，心理学只是概念化了关系生活的有限的阶层。我们相信，大多数发展方面很重要的事件是发生在父母和孩子之间的复杂纽带之内的。给予同胞的肯定，通常是在竞争方面。然后，简单地瞟一眼普通的“同伴”，焦点就会再次转向我们认为会产生后代的单一的异性恋关系上；并且，我们会再次对父母与儿童的动力感兴趣，再次从儿童的观点出发。生命非常多样，关系发生在两人之间或多人之间。家庭传奇和性伙伴只是塑造生命的关系网络中的小片段而已，正如我们将看到的一样。

第3章

The Space Between Us

抱　　持

她从一个人看到另一个人，看到他们慈眉善目，她是自由的……她的父亲和母亲现在已经进入了天堂，而她，这个孩子，能够在天堂底下的空间自由地玩耍。

——D. H. 劳伦斯（D. H. Larwrence），《虹》

在人们彼此需要的所有方式中，抱持是最基本的，也是最不明显并且最难描述的。抱持通过一根看不见的细线将我们和我们的存在联系在一起。从我们生命的第一刻到生命的最后一刻，我们都需要被抱持。否则，我们就会摔下来。

婴儿体验到的最初的感觉是被抱持或被放在地上的感觉。离开了子宫中安全而且紧密的保护，婴儿落到了广阔的空间中。在这个空间中，摔落在地是一种令人恐惧的危险。被抱持的体验是感到“双臂环绕”的体验。身体接触的温暖和适应对方的可能性是被抱持的一些方面，但最基本的感觉是被强壮的臂膀环绕而不至于掉到地上。

在温尼科特（1965c）关于“足够好”的母亲所必需的条件的观点中，抱持是处于核心地位的。婴儿最需要的是一个充分的“抱持环境”，一个能够使他们自身内在潜能的出现成为可能的环境。这是关系背景中最基本的部分，在这部分中，心理的成长逐渐展开。抱持的结果是婴儿逐渐可以承担他（她）的抚养者的部分功能，成为一个“生活在一起”的分离的人。

但是，温尼科特的“足够好”的母亲所做的工作并不仅是喂养，喂养是弗洛伊德学派和后弗洛伊德学派所指母亲的核心方面。“抱持”的母亲依靠直觉安排环境，使婴儿有一个充分的体验空间，而不让需求、情感或刺激过于大量或过于频繁地出现（Winnicott，1975）。抱持的结果会产生这样一个婴儿：既被充分地喂养又感到很真实。用温尼科特的话来说，这样的婴儿能够“应对生活中的困难”（1975c）。婴儿要作为自体而存在必须被充分地抱持。

相似地，比昂（Bion）在“容器”的概念中，既从文字上也是从隐喻意义上，也提到了双臂环绕的感觉。婴儿需要从母亲那里得到容器般的安全感，能够不管他（她）的冲动或破坏性如何，她（他）依然能够完整无损地呆在那里。比昂补充了温尼科特的观点，认为容器还应该能够转化婴儿体验到的不快乐和冲击性大的感觉。通过吸收和处理那些对婴儿的应对能力有损害的威胁的感觉，容器有助于处理和减轻那些不可遏止压倒一切的体验（引自：Grinberg，Sor，and de Bianchedi，1977）。因此，容器将内心的东西装起来，保护好，使之非常安全。

为了能够离开母亲，婴儿必须将这种被充分抱持的感觉内化到心里。随着行动力的提高，被充分抱持的婴儿开始探索周围的环境。马勒（Mahler，Pine，and Bergman，1975）的“和解”概念描述了这样的现象：喜欢冒险的婴儿不时地回到母亲身边“获取能量”或“触摸基地”。尽管这些现象在依恋理论中能够被理解（见第4章），但它们与抱持也有关联；这里的“能量”就是抱持本身，“基地”就是被双臂抱持的体验。实际上，处于和解期的婴儿通常回到母亲的身边只是为了要一个拥抱（双臂抱持的文字表达）。马勒也描述了开始学跑的幼儿只有在母亲的怀抱中才被收拾得干干净净。儿童逐渐明白，这个世界有边界胜过无限：强壮的臂膀在无限的空间中围成一个安全的界限（在整个生命过程中，人们都被他人所限定）。

当然，有的时候婴儿也会摔下来。很重要的是要有一双臂膀再次迅速

地把婴儿抱起来，恢复稳定和安全的感觉。当婴儿感到再次被抱持，感到双臂环绕在他（她）身上，将他（她）包在里面的时候，他（她）就会安静下来。

这种边界的体验形成了一个安全的圈，个体可以生存在这个圈里。虽然随着时间的流逝、发展的进行，这个圈会扩大，但抑郁的成人可能仍会需要身体上的抱持。然而，我们极少讨论成年人对抱持的需要。我们能够读到很长的有关性的发展和现象的论文，但却几乎没有关于拥抱的文章，拥抱在整个一生都提供了双臂怀抱的体验。本能地，我们会拥抱或抱着那些遭遇痛苦或感到害怕的人（我试图通过我的胳膊不让你陷入失望之中）。但成年人感到渴望被拥抱是件令人羞愧的事情。通常，获得性爱要比获得拥抱更为容易；临床上有很多这样的报道，那些寻求性接触的人，其实是把对性接触的追求作为获得他们真正需要的拥抱的方式。

随着婴儿的成长，焦点从在容器当中发生的行动力转移到了行动和意志上。双臂环绕的体验是诸如主动和冒险之类的更为显著的体验的背景。当他们最佳的时候，抱持的功能就变得更为清晰了。随着发展的进行，被抱持的体验从生理领域转到了情感领域，并变得更加象征化。我们被那些很少碰触我们身体的人所抱持；我们也能被协会或观点所抱持。但我们一直保留着我们对边界感的需求（Fromm，1941）。婴儿期的“抱持”演变成了之后人生岁月的“支持”。

在那里

在我所进行的访谈中，被访谈者在描述他们最重要的关系时最常使用的词是“那里”（*There*）。[1]你的丈夫、母亲和朋友在你的生命中起着怎样的重要性呢？我会问这样的问题。他们的回答会是，他（她）在“那里”。始终如一的（又有些令人惊讶的），这就是最重要的。人们很少会更多的谈及“在那里”。当要求他们给出一个定义的时候，他们会专心盯着我，

似乎要从我脸上看出什么来，说诸如此类的话，“她在那里。一直都在那里。我就是知道她在那里。”那里似乎是一个描述基本心理体验的单词，并无法进一步拆分。我对它的最好的理解就是，某人“在那里”说的是抱持。这是一个可以被视为理所当然的表达，是非常重要的背景。

例如，卡尔谈到他爷爷的“在那里”。他从未感到与爷爷很亲近：他爷爷是一个冷漠的、令人难以亲近的族长，从未对他显示过任何兴趣。但当他爷爷去世的时候（当时卡尔25岁），卡尔感到活在世上的安全感低了很多。他爷爷是这个家庭的基石。当他去世的时候，卡尔感到这个家庭也破碎了；他不再确信有一个强有力的家庭照顾者能够有办法把事情处理得井井有条。卡尔一直把他的爷爷当成一种力量，当成是他真正陷入困境的时候能够去的地方，而他一直没有完全意识到这一点。这就是卡尔诉说他爷爷的“在那里”的体验时要表达的意思。

在最早期的体验中，一个人只能被身体“在那里”的某个人所抱持。但抱持也提供了支持的感觉。在生命的后期，我们仍然需要来自他人的支持——一种似乎能够阻止我们摔落在地的他人的“在那里”的感觉。

我的一个病人艾米丽提出要与她丈夫离婚，她丈夫对她冷淡且贬低她，在闹离婚的过程中，她出现了严重的焦虑症。在一次焦虑发作中，她无法正常呼吸：她发现自己交替地压抑呼吸与强力呼吸。她反复出现坠落的感觉，为了试图稳定自己，她会抓住椅子的扶手。由于这些症状，她反复进行医学检查，但都没有发现这些症状的生理基础。

在一次治疗进行到激烈时刻的时候，艾米丽想起了一件被压抑多年的童年往事。当她4岁的时候，她和她的父亲去湖边玩。她父亲开玩笑地把她浸在水中，然后再把她举起来，逗她发出开心和兴奋的尖叫声。接着，他失去了平衡，没有扶住她。当想起这件事的时候，艾米丽再次体验到了掉落到水中的那种感觉，那种在水中无助的乱摆，似乎时间已经停滞的感觉。她发现这种坠落的感觉和她这几个星期以来再次体验到的感觉是一样的。当然，对坠落水中的感觉的记忆能够与她的呼吸困难联系起来。

回忆起了这件事，艾米丽就能够将她的可怕的焦虑发作与她的感觉联系起来，她感到虽然她已经从与丈夫关系的结束这件事中恢复过来，但她还是感到坠落的危险；她不再能够依靠她丈夫的支持，也不再能依靠他们共同建立的生活结构。在潜意识里，离婚带给艾米丽的体验正如无助地坠落到水中的感觉一样。

坠落是一种最可怕的感觉。这是一种完全失去控制、失去了停泊之地、完全无助且无力的体验。我们不能飞翔：我们是一种必须有什么东西在我们下面让我们立足的生物。我们自我和自主的练习，必须完全依赖我们是充分地“脚踏实地”这个基础。

从存在的意义上讲，察觉到人类境遇中本质的无根基性就是被坠落之感所淹没的感觉。最终，没有扶持我们的事物，然而，我们只能通过拒绝承认这一事实，并依靠那些我们体验为坚实且可靠的事情来生存。

当我们的活动范围超越了母亲的臂弯之后，被抱持的体验或围绕我们的更具有象征性的臂抱的体验就存在于家庭之中。这是“抱持环境”中第一个沿着生命循环之路而成长的必不可少的事物。被抱持得很好的儿童会感到足够安全，并且被充分保护，可以开始在这个世界里探索他们自己的方方面面（仍会回到家中，把家当成扶持者或基地）。这样的儿童已经内化了埃里克森所称的“基本信任”的感觉；他们期望从世界中获取支持。基于早期足够好的抱持，儿童预期世界不会令他们坠落，儿童带着这种预期开始了他自己的体验之路。

引发青少年认同危机的部分原因是体验抱持缺乏的认知能力。经过背叛的打击，青少年（至少是一些青少年）第一次体会到人类的无根基性。他们发现父母都不能真正地保护他们，他们自己也不可能获得全能感或不朽的名声。青少年令人头痛的行为背后往往是隐藏在儿童期快乐的幻想之下的对人类本质的无助感的愤怒。当青少年开始理解死亡是万事万物皆将坠入的深渊这一无法避免的事实时，他们会问：“生命的意义是什么？”

当然，这一反应并不仅仅局限于青少年。伊芙一直感到被她的奶奶

抱持和保护着，她奶奶去世后（当时她9岁）她还通过采用奶奶作为一种仪式传给她的祈祷文来留存这样的感觉[2]。她每天晚上都背诵祈祷文，直到她的儿子得了重病。然后，她的存在的无根基感的体验和恐惧摧毁了祈祷文中蕴含的力量。她由此意识到魔术般的词汇并不能使她或她的儿子安全。

抱持体验从理解方面来说是很复杂的，因为它在认知上是非现实的，在情感上也是不可理解的。抱持的感觉存在于幻想和现实之间：即使我们知道我们没有被抱着，但我们还是可以感到被抱着。我们依靠一些人，即使我们知道他们并不能承诺我们安全。这种知与不知的并存，给我们渴望被抱持的需求以特殊的面貌。但是，一旦我们清楚地知道我们没有被抱持，我们就会寻求其他的完全基地。

伊芙渡过了存在危机的体验，并因她儿子的幸存而感谢命运之后，她将自己立足于寻求完美家庭的快乐之上。虽然她不得不学会在危机四伏的环境中生活，但她找到了一种方式能使她感到自己被家庭的和谐所抱持——这种和谐与她童年时期的混乱和瓦解形成了鲜明的对比。

在成年期起着“抱持他人”作用的人，就像是儿童期的过渡客体一样：人们无法准确地知道这个人是被发现的还是被创造出来的。我们体验到我们自己被我们用想象以及根据与他人的接触而编织出来的网所抱持着。至少，我们需要那些允许我们“找到”他们并依靠他们的人。一些人只有通过不让他人接受考验才能感到自己是被抱持的；而另一些人必须不断考验他人，强迫性地担心他们会让他们失望。（我们在咨询室里经常会遇到这两种人。）

“抱持他人”的人作为基地，或如温尼科特所称的“环境”而存在，虽然从他（她）本身来讲并不是这样的人。在个体后期的发展过程中，团体可能成为抱持的环境——即某些地点或人物，当我们练习我们自主性或技能的一些方面时，他们可以容纳或支持我们。如果大学的功能运作良好，会令学生在学习过程中感到抱持。学生逐渐依靠职员或大学资源获取他们

借以探索观点、争执理论并试图找到他们自己的学术之路的能量。好教授不仅教知识，他们还知道如何很好地抱持学生。他们懂得忍受学生的质疑和焦虑以及他们的理想主义和无节制。他们明白，不要让学生太清楚或太快地知道他们也不知道答案这一事实。

我们逐渐明白，发展方面一个最严重的症状特点就是抱持不足。这种不足不仅仅是在创伤时刻出现，而且也是一种持续的缺位。充分的抱持是心理发展的框架，在缺乏充分抱持的情况下，情感是不会得到成长的。没有得到充分抱持的人会被迫害性恐惧所笼罩，试图在似乎下面没有基地支持他们的状态下生存，无法信任他人。在这种情况下，诸如药物和酒精之类的物质变成了象征性的抱持者和安慰的可靠来源；至少，成瘾构成了生活。

情感抱持和刺激屏障

双臂环绕的体验不仅保护我们不被摔下，还把我们围绕在里面加以保护。当我们被抱进双臂之中时，我们便在自己和外界可能会带来伤害和冲击的事物之间设置了一道屏障。在双臂的环抱中，我们有了一层保护，避免我们受到来自外界的伤害。即便我们可能并不清楚哪些部分是来自我们自身的，哪些部分是来自外界的，但我们可以感觉到这种缓冲。

一个足够好的母亲，在抱持作用中，处理事情的目的是不让她的孩子被过度刺激。她能够感觉出多大程度的刺激是被允许且可以忍受的。在充分抱持的环境中，婴儿能够自由地以本身存在的状态发展；婴儿并不总是必须有反应。在最佳的抱持状态中，自体进入存在，而不受外部侵入的影响。

当抱持不充分的时候，就会出现温尼科特（1975）所称的“冲击”的危险。如果刺激的强度超过了婴儿自我功能能够承受的程度，会导致创伤性伤害，从而导致个体使用分离性防御。不仅自我的发展被中断，而且正

在成长的个体会变得害怕外界世界可能会出现的情况。婴儿的能量必须被引导到阻止外界侵入的方向上(很像当外界巨大噪声干扰我们工作的时候,我们的反应)。

在生命稍后期,好的抱持环境也类似地提供了容器的作用。在这个容器当中,人们可以探索他们自己的能力,而不受外界需求和喧闹的影响。例如,一个好教师会给予学生探索、犯错和不知道的权利。相似的,治疗师也学会很高兴地接纳治疗当中出现的静谧空档,让患者在这个时刻作为自体而存在。

人们寻求心理治疗的原因往往是当他们情感上正在成长的时候,他们需要感到被抱持。他们需要一个结构,在这个结构中,他们能体验他们自身令人恐惧或躲避的部分。他们需要知道这个结构不会“令他们失望”。他们也需要相信,他们不会被那些不受欢迎的建议或治疗师的冲突或困境所侵犯。临床医师努力对发生的事情进行分析,这使得心理治疗成为对抱持环境的一个最好的理解。当病人面对他们的记忆和情感生活中那些无法独立面对的令人非常恐惧的方面时,治疗师会“抱持”病人。(我的一个病人曾这样描述她的治疗经历:我坐在她的旁边,而她正面对内心的恶魔。)即使病人因对治疗师感到失望而对治疗师发怒、与治疗师竞争、嫉妒治疗师或对治疗师大喊大叫时,治疗师仍继续抱持病人。即便关系带来痛苦,充分的抱持仍继续进行。

好朋友彼此之间也会有刺激。我们经常彼此向对方“卸下”一些强度过大而无法承受的情感,只希望另外一个人和我们一起承受,而不是让他们破坏这些情感。通常情感支持便是这样一种包容的形式,吸收了过度刺激的部分,将它变得不那么有害。我曾得知一条西班牙俚语,从字面上来翻译是,我能让一个人“成为我的银行”,也就是说,让某人为我保留并保护我的感受,允许我远离这些感受(Marcos Lichtmajer,写给作者的信,1990年2月)。

情感支持

在提供支持的时候，人们尽他们所能来保护另一个人不坠落。感到被支持也是感到被照顾，感到一个强有力的人从自己的利益出发满足自己的需求的体验。在最早期的生活中，无助婴儿对食物、舒适感和温暖的基本需求主要由抚养者满足。后期，婴儿学习走路的时候，需要握住他人的手。再后来，成长中的儿童学习在日益复杂的社会里行进的时候，他们需要有人给他们建议和指导。被以这种方式充分抱持的体验（既保护又掌舵）与情感和赞许的体验是不同的。

娜塔丽用了很多年的时间试图理解她被养育的矛盾方式。“我的母亲很和善也很招人喜欢。我和父母之间有很多身体上的情感表达，很多拥抱和亲吻，我的母亲经常告诉我说我有多棒，说她是多么爱我。但是我知道，我父母中任何一方都无法解决任何问题。我感觉自己像一个孤儿。”在关系图谱上，娜塔丽画了三个姑姑，将她们描述成“给我们提供给养的人。她们带给我们需要的东西，有时候带我出去买冰激凌，后来还帮我们做家庭作业。我从母亲那里获得了很多爱，但她生活的目的是要改变我的父亲，让他变得有责任心。她从未做到，但她把大部分精力都放在试图改变他的方面；然后，她变得非常疲惫，筋疲力尽，无法做其他任何事。我有这样一种感觉，如果你的父母不试图为你改变一些事情，你对他们来说就不是真的重要。我感到我不得不依靠自己来学习。”娜塔丽能感到她母亲对她的感情和赞许，但这些并不是她所需要的抱持。

抱持的支持成分，其原型不仅存在于被满足的儿童的生理需要上，也存在于儿童学走路的时候需要有人来引导和牵引。在过渡阶段可以获取这样的支持，在一生当中都是必要的。当我的被试们描述他们的冒险以及危机情况，或当他们的生活结构发生变化的时候，他们最容易谈论对“支持”的需求。要成为完全的自己，或遵循一条与家庭期望完全不同的生活之路的愿望，必须取得来自他人的大量支持。

例如，马克（Mark）的父母希望他上大学，但他却成为了一名舞蹈者，他依靠与他心意相通的叔叔的支持来承受父母的反对意见。马克回忆起来自父母和与他同时代的人的嘲笑，他们认为跳舞是娇里娇气而且愚蠢的事情。他痛苦地回忆起被嘲笑和被愚弄的情境。每当在哪种时刻，他就会想起叔叔的支持性话语：人生中重要的事情是成为你原本就是的那种人，盲从他人所思无异于地狱。马克说，每当他对自己的选择有所怀疑或不确信的时候，他就会想起叔叔的这些话而“坚持”下去。

当有一个人信任我们（在我们身后撑腰的时候），我们会感到被支持。“支持”一词的意义很大程度上存在于“抱持”这一隐喻之中。在我们的研究中，人们对支持性事件和关系的记忆能引发深刻的感激之情。有时候，支持成为长期的依恋关系或友谊的基础；而在另外的情况下，支持性关系只对那些不畏艰难险阻而前进的人持续足够长的时间，只要他们还需要这种支持。

我们可以看看人们对那些悲伤的人是如何反应的。他们带来烘烤的食物，提供具体的帮助，尽他们所能来帮助——似乎在说，“尽管我无法提供你真正需要的东西，但我就在这里，你需要什么尽管从我这里取”（也就是说，死去的那个人）。那些试图安慰丧失亲人的人试图象征性地以戏剧化的方式来解释这个世界作为容器而继续运行着。在支持团体中，人们彼此支持，来填补任何他人可能失去的资源。例如，在AA团体（即匿名戒酒协会）中，“伙伴”就是支持者，他在那里帮助人们克制不去喝酒。当人们对冲动的控制力减弱的时候，就可以“求助于”他。

这种支持的形式是一个错综复杂而且似是而非的过程，因为它从外部提供了做人们想做的任何事情的可能性。瓦瑞给埃德打电话，这样埃德就能告诉他不要喝酒，这恰恰是瓦瑞知道埃德会这样做的。然而，有一些关于埃德“在那里”的情况（他愿意“包容”瓦瑞的冲动，并且不会被瓦瑞的冲动所折磨），这一点也使得瓦瑞有可能控制冲动。因此，我们的病人带给我们的是他们无法包容的东西。当它不能损害我们的时候，他们也就

能够继续运作下去。

作为“抱持者”的意义体系

在成人生命中，抱持构成了成人体验的基石；它是生命得以建立的基石。除了那些感觉无法独立运作的人，它很少在关系基调中处于主导地位。对大多数人来说，抱持被抽象化进入了一个意义体系，同时成为一个容器，使其他所有关系变得有意义。因此，对婚姻制度的信任使得一份婚姻关系度过了吵闹和令人不满意的时期。宗教信仰使人们有可能忍受痛苦。我们被更大的意义体系所抱持（通常是去个人化的），这些意义体系通过提出一些“要坚守”的信念来锚定我们的生活并使我们感到安宁。

对一些人来说，赋予意义的抱持功能存在于一些特定的人身上，而不是存在于制度或抽象的理想之上。在试图理解极度悲痛的过程中，马瑞斯（Marris，1982）提出，对一些人来说，失去挚爱之人无异于失去存活于世的所有意义和感觉。在这种情况下，挚爱之人的功能不仅是作为依恋对象，还作为运载器，运载那些包容并且建构生活的东西。因此，失去抱持之人的体验仿佛是毫无目的、毫无地点地在宇宙中坠落。（然而，并无证据证明，被制度或观点所抱持在价值、健康或成熟方面或多或少要胜于被人所抱持。理想化的事物和人是一样脆弱的。）

他人的这种赋予意义的抱持功能通常只在个体原本井然有序的生活出现了危机或遭遇严重破坏的时候才变得清晰起来。例如，在大屠杀中，人类世界中所有的理性和可预测性都停止了，人们就不得不寻找被抱持的方式。

雷切尔

20世纪40年代早期，雷切尔出生在匈牙利的一个小村庄中。3岁的时候，她目睹了父母被谋杀的过程。那个时候她并不明白她的父母是犹太抵抗运

动的斗士，但是她记得人们的谈论，谈论收留她是件多么危险的事情。

但是，她母亲原来的一个女仆（南妮）来到她这里把她带回家中。一年后，这个女仆和她的家人也被杀了。

“南妮、她的丈夫和我都在外面野餐。我们听到了盖世太保的声音，他们让我躲在毯子的下面，我记得我非常害怕。盖世太保踏上毯子，把他们带回屋子里。我记得我听到了很大的声音，但我还是待在毯子下面。过了很长时间，我走进屋子里。屋子已经被洗劫一空了，墙壁上也空空如也。我记得我看到他们仰卧在地板上，我感到很害怕。这是我在整个战争中感到的最强烈的感觉。

早上，她姐姐来了，在灌木丛中发现了我。她是一个虔诚的天主教徒。她告诉我这些人不是好人，是对抗耶稣的。她说她会把我当成她的孩子来抚养，她给了我一个十字架带着，并从未让我走出这个院子。

虽然有这些混乱，我还是感到有人非常关心我、为我担忧。我记得那种被抱持的感觉。人们不怕麻烦地来照顾我，使我继续存活。我知道在我的身边发生着很多牺牲。我多次听说我的母亲请求南妮把我带走并把我当成她自己的孩子来抚养。我的母亲担心她不能躲过战争之劫。我并不能确切记得我的母亲，但是我记得她的头发，我还记得那种被抱持的感觉。在那段时间里，尽管所有人都变了，我却一直有一种被关心的感觉。”

当雷切尔5岁的时候，纳粹发现了她并把她关进了集中营。她之所以能够存活下来只是因为她要被用在一次医学实验中。在集中营中，一个失去自己孩子的妇女依恋上雷切尔，这个妇女尽她所能做到的一切来做雷切尔的安慰者。这种情况持续了两年——直到这个妇女也被杀害了。

战后，雷切尔被一对英国夫妇收养，在她的体验中，这对夫妇是冷酷并且无爱心的。这对夫妇的婚姻是麻烦频出并且充满暴力的，他们希望她这个收养的可爱女儿能够成为他们之间的调解者。在回顾过程中，雷切尔现在能够明白养父在某种程度上期望她这个“孤儿”能够成为秀兰·邓波儿。而雷切尔看上去显得瘦小、体弱、头发稀少，而且非常恐惧饥饿，因

此无法学会餐桌礼仪。她从最开始就感到养父对她有很深的排斥感。然而，她的养父母确实在经济方面给她提供了帮助，并且使她有可能接受良好的教育。

在很短的时间里，雷切尔学会了在她的新世界中，要“达到目标”所需要的东西。她知道最重要的事情就是被人喜欢，因此她着手系统地打造自己，使自己变得可爱。她成为一流学生并且很受欢迎，但她从未谈及过去的生活。她将自己经历中更为“真实”的部分埋藏在内心，这一点使她无法与任何人建立深层次的情感联系。“一旦我学会按照伦敦中上阶层的规则来游戏的时候，我就证明自己是个做梦的小孩。我从未谈及大屠杀，也从未谈及我的内心世界。我将他们愚弄的团团转，按照他们的规则游戏人生，从中我得到了一些堕落的快感。”

当她17岁的时候，雷切尔离开了她的养父母，搬到以色列。在那个理解大屠杀并为犹太人而建造的故土上，她找到了她感觉能够建立真实生活的人和社会价值。与那个将要成为她丈夫的以色列男人在一起，雷切尔第一次感到足够踏实，能够开放她自己，与他人建立真实可信的联系。她感到了足够的“抱持”，能够结婚，有小孩和朋友，拥有一份助人的职业，并努力用尽其他每个人都努力用的方法来与他人建立情感联系。

雷切尔的痛苦经历通过很多方式得以显示，但有关抱持的体验是尤为有启示意义的。例如，即使熟悉的挚爱之人被突然谋害，离她而去，雷切尔仍然非常深刻地记着被抱持的感觉，这一点非常显著。因为这一点，出于相信某人会前来试图照顾她，迟早会有人“在那里”的感觉，雷切尔能够建立一种存在的结构。人或许会变，但照顾的功能将会持续存在于世。当然，这种体验回应了Anne Frank的断言“不管发生什么事，我相信人的本质是善良的”（1952，p.233）——他是在说同样的世界因毁灭性打击而近乎疯狂的同时说这些话的。

但一旦安全了，雷切尔却不能感受到来自她生活于其中的社会的基本的被抱持的感觉，这个社会的物质是富裕的，并且以这个社会的标准来看

她也是成功的，但这个社会无法包容她的经历。只有当她能够舒适地定居在社会和种族理想的容器之中的时候，她才能够开始真实地展示自己。对雷切尔来说，以色列代表一种“赋予意义”的方式。在这种适当的抱持性环境之中，她能够开始处理一些由创伤性的早期生活带来的伤疤。

丧失和创伤，即便不如雷切尔遭遇的那般深沉，也会严重损坏人们对“足够好”的关注的期待。在这种时刻，存在的抱持功能让人怀疑，当我们站在地球上的时候，地球都在震动。随着我们日渐长大，我们内化了我们对世界在涉及我们的方面的运作方式的一些确定的期待，这些内化成为我们心理守恒（psychological preservation）的核心。另一些人，在某种程度上我们（不可避免）要将我们的存在基于他们身上，拥有包容我们或伤害我们的能力。

安娜特成年早期的生活是围绕着她的家庭的，她描述她的家庭是“非常普通的”。她的精力主要用在照顾两个年幼的女儿身上。她和她的丈夫关系谐调，但情感距离很远，他们正集中精力装修他们新买的房子。在等待对房子进行最后的点缀时，他们搬到了一个租来的公寓中。一天，安娜特收到了一份来自她丈夫的律师的令人震惊的文件。文件中通知她说她的丈夫已经和另一个女人一起离开了这座城市，并且不打算回来了。他把他们的新房子卖了，把夫妻二人的钱都带走了。他们只付了当月的房租。然后，两周之内，安娜特和两个女儿就从相对富裕的生活中落到了依靠福利和社会救济粮票来生活的地步。除了剥夺和羞耻之外，除了找工作和重组生活的中断和必要性之外，除了愤怒和无助之外，安娜特说最坏的事情莫过于发现竟然会发生这样的事情。她一直认为她是受到法律保护的，也受到人类共有的公正和诚实的标准的保护。（她也曾经认为她受到她丈夫的保护。）她做梦都没有想到，有人会如此彻底、如此不留余地地“把毯子从我身下抽走”。

那么，在安娜特的例子中，坠落的比喻再次作为描述意义丧失的一种方式。人们赖以作为生活架构的东西化为泡影。安娜特陷入了自杀性绝望

中，由于必须要照顾孩子，为了坚持照顾孩子，她从绝望状态中恢复过来，保护孩子不再遭受相似的空中坠落之痛。

关系的抱持功能不仅提供关心和意义，也提供希望。当我们感到被抱持的时候，我们就能将我们自己导向未来。这是杰罗姆·弗兰克（Jerome Frank）关于心理治疗的本质的观点。我们能够对病人有所帮助，对“抱持”他们有所帮助，不仅是因为我们直接的帮助，还因为我们提供了希望。正是我们自己对（推测起来是）抱持我们的意义体系的信任使病人有可能获益。如果这是正确的话，我们开出的仪式具体是什么就不是非常重要了（不管是要求人们每当愤怒的时候就写日记还是让他们在沙发上躺上10年，说脑子里冒出的任何事），真正的治疗是我们抱持病人，这使我们的病人对未来有希望成为可能。从病人的观点来说，重要的是我们赋予意义的仪式与他们自己的要足够相容，这样才能成为共同的意义体系而起作用（一个他们也可以依靠的意义体系）。

第4章

The Space Between Us

依　　恋

这些结，即使轻如空气，也如钢铁的连接一般坚固。

——Edmund Burke于1775年3月22日在与美国进行的和谈上的演说

依恋与抱持有关，但又有所不同[1]。在依恋中，我们“坚持前行”并因此感觉不是那么孤独。我们能依恋那些不抱持我们的人，我们也能被那些我们不依恋的人所抱持。婴儿的抱持感远早于依恋感，因为依恋系统的出现更晚一些。虽然在童年早期，联系的这两条线是紧密交织在一起的，但在成人关系中他们就分开了。依恋和抱持两者都是很关键的。抱持的对立面是坠落，依恋的对立面是孤独（或丧失）。处于孤独之中，就像坠落一样，是令人害怕的体验。

如果说抱持是发生在臂弯之中的，那么依恋就是发生在接触、眼神、声音（简而言之，就是发生在亲近感）之中的。依恋存在于情感联结的体验之中——如果需要的话，空间距离是可以被超越的感觉，也就是说，尽管存在空间距离，但还是在一起。当我们依恋上某个人的时候，我们只需要知道我们打电话就可以找到他，并且他也愿意回应我们。

依恋是随着时间成长起来的：一个人不可能“一下子”就依恋上某个人。回应的一致性导致了对能够持续获得某人的期望。特定依恋对象如果反复不可获得，我们就会明白我们不能再依恋他们了；在联系中，他们可能提供给我们其他的东西，但不是可预期的回应性所带来的安全[illegible]

种安全感是依恋的基础。

被抱持是被动的，而依恋是一个主动的过程，为了降低焦虑而主动依恋某个人（或者是实际上或者是象征性的）。依恋和与之相伴随的情感是一种最深刻的人类体验。尽管激情和关心变化无常，尽管生命中充满运气和变迁盛衰，依恋仍然是我们情有所属的感觉。

依恋的实质

依恋领域最重要的一位理论家鲍比用精神分析的观点开始了他的研究，他把成人对舒适感和关心的追求还原为退行性的依赖需求。在鲍比的观点中（1969，1973，1980，1988），依恋是基本的、天生的需求，如同对食物和性的需求一样根源于人类的生物性。依恋满足人类行为学和进化论上对保护的需求，并通过维持与依恋对象的亲近和可到达性的行为表达出来。根植于这一对接近性的生物性需求，依恋是初级的需求。在整个生命历程中，依恋系统横贯发展道路，对亲近、安全感、舒适感和关心的需求的表达是成人依恋需求的表达，而不是退行到婴儿行为模式上。

我们的临床经验也倾向于支持鲍比的观点，在依恋关系的形成、维持、中断和更新的过程中，出现了很多强烈的情感。一条维持起来毫无困难的纽带会被体验成安全感的来源，纽带的更新会被体验成快乐的来源。在鲍比的观点中，情绪的很多精神病理的原因在于情感纽带的精神病理。

依恋必须需要的是黏附，胜于对吸吮或口腔需求的满足（如同经典精神分析理论中提到的一样）的需求。哈瑞·哈洛（Harry Harlow，1974）很形象地展示了系统发生学中存在的这一基本需求。在哈洛的实验中，用布或者金属做成的代理母亲来喂养猴子，猴子更喜欢布“妈妈”，而与哪一个提供牛奶无关。希望通过黏附来获取舒适感的需求要比被喂养的需求更引人注意。婴儿一旦能够区分周围环境中那些他能够接触到的人，找到一个依恋对象的必要性就变得很急迫了。

从婴儿早期开始，婴儿就能够根据气味和声音识别出依恋对象（通常是母亲）。在生命第一年的下半年，如果把婴儿交给另一个人照顾的话，婴儿就会抗议。在这个时候，婴儿具有了勾画依恋对象、作比较和反抗不熟悉的人的认知能力。

鲍比认为，依恋是由一个控制系统来组织的，这个控制系统通过交流来调节与依恋对象之间的距离。当处于沮丧或痛苦状态的时候，婴儿最强烈地需要与依恋对象亲近。当关系的延续受到威胁的时候，对于依恋的焦虑感最为强烈。

幼童的依恋

虽然鲍比反复强调依恋行为贯穿于人的整个一生中，在成年期和老年期的重要性如同在儿童期的重要性一样，但依恋的研究还是在年幼的儿童中最容易进行[2]。首先，依恋行为在生命早期更容易观察。当儿童焦虑的时候，他们会从身体上寻求一个依恋对象，这一点可以通过实验室的实验观察到。

鲍比的同事玛丽·安因斯沃斯设计了“陌生情境测验”作为一种研究年幼儿童的依恋行为的方法（Ainsworth, Blehar, Walters and Wall, 1978）。[3] 临时把儿童从母亲身边带走，放在一个游戏室里。然后仔细观察儿童再次见到母亲后的反应（并区分出安全型、焦虑-矛盾型或焦虑-回避型）。安全型的儿童反对母亲的缺位，但依然确信母亲会回到他们身边，当母亲回来的时候，他们会非常兴奋地冲向母亲。焦虑-矛盾型的儿童对母亲的回应性和可获性感到不确定，当再次见到母亲的时候，他们对待母亲的态度也是矛盾的。他们非常生气地靠近母亲，抗拒她伸开双手朝向他们的努力，内心渴望亲近的愿望和对亲近感的愤怒抵抗之间开始了无休止的斗争。焦虑-回避型的儿童对母亲的回应没有信心，并不寻找母亲，当母亲回来的时候也不问候母亲。他们似乎努力着不需要母亲。这些依恋的模式能够

预期6岁的行为（Main and Cassidy，1988），显示了儿童早期依恋体验的稳定性。

在回应性和可获性方面，儿童逐渐学会期望自己如何被对待，这塑造了他在学校的行为调节，也塑造了他建立其他社会关系的方法。例如，自立自强的品质经常是在安全依恋的背景下发生的。欺凌弱小的行为和其他反社会行为是那些焦虑-矛盾型儿童的行为特点。安全型儿童在情绪方面最开放：他们也会有伤心、愤怒和孤独的感受，可能因为他们基本的安全感使他们有能力处理这些感受。相反，不安全的6岁的儿童会回避表达这样的感受，通过被动性或解离来回应投射性任务（Main，Kaplan and Cassidy，1985）。

青少年和成人的依恋

即使到了青少年晚期，那些安全型依恋模式的调节能力仍是最好的。通过使用一项能够将依恋模式分成同样类型的访谈，考贝克和斯奇瑞（Kobak，Sceery，1988）的结果显示，那些认为他们的父母是有爱心的且在他们遭遇沮丧事件的时候能够找到他们的学生在压力情况下最能调节他们的负性情绪。别人也会认为他们的焦虑感更低，比同龄人更有社交能力。通过对照，那些“忽略”型（也就是回避型）依恋模式的大学生感到他们的关系是疏远的、是非支持性的，并且倾向于以鲍比所称的“强迫性自立”的方式来对情境做出回应。这些人不相信他人会在那里帮助他们，与他人的关系是带有敌意且更为疏远的。焦虑-矛盾型的儿童在青少年晚期出现的团体——“先占型”团体（在Kobak和Sceery的研究中主要是女性）——对他们的依恋是最为焦虑的。他们的同伴也认为他们极度焦虑。

越来越多的研究证据显示，童年早期安全依恋的积极作用和不安全依恋的消极作用。依恋的历史也塑造了养育方式，并有可能对下一代带来深刻影响。（Main，Kaplan and Cassidy，1985）。我们“依恋的工作模

式”（Bowlby，1969）根源于我们与最早期的依恋对象之间的体验，并形成一系列有关他人将如何对待我们的期望。如果在生命早期，我们有一个回应性的、可获得的依恋对象，我们更有可能在成年期也期望他人是可获得的、可预期的且对我们有回应的。（我们也更有可能对待那些依恋我们的人也是可获得的、可预期的且有回应的，但这就不是本文故事的内容了。）相反，如果我们在依恋需求上遭到拒绝或感到失望，我们就可能试图回避依恋，屏蔽掉依恋事件的意识并努力完全依靠我们自己。如果我们的依恋对象不可预测（有的时候有回应，有的时候很疏离）或者，如果我们的依恋对象要求我们照顾他（她），我们也会变得对依恋感到焦虑，甚至可能被这种焦虑所缠绕，常常害怕被抛弃，总要寻找一个能在那里帮助我们的人。

鲍比的“依恋的工作模式”，与客体关系理论学家所说的内部客体的概念非常相像，都是描述发展中的个体在关于他（她）通过纽带或可获性能从他人那里期望什么这方面理解到的知识。但是鲍比相信这些工作模式是基于真实体验而不是幻想而发展起来的，这与内部客体不一样。儿童期的时候，他人是否是在那里且对儿童有所回应呢？父母是否使用要抛弃孩子的威胁作为规则的一种形式？

意识到依恋的需求是基本并且重要的，可以帮助我们重新解释很多之前被错误传授的发展理论。依恋的需求贯穿我们一生，是健康的象征而不是病理性（依赖）的发展。

我们在关于青少年的理论这方面一直有些误导。青少年发展理论一直关注的是分离和自主性，健康一直是与从与“主要客体”（也就是父母）的联系中分离出来或否认这种联系相关联的（Blos，1962）。这种推理中的逻辑在于，依恋在一定程度上会阻碍自我探索这一青少年的显著特点。然而，恰恰相反的是，正是那些安全型的青少年在获取同一性的努力过程中最有可能胜任且具冒险精神。随着成长，青少年与父母的关系会有所变化，但依恋是持续存在的。尽管随着成长，青少年关于自我和他人的观点

会发生变化，但他们努力抱持他们主要的依恋（见Salzman，1990；Grotevant and Cooper，1985；Frank，Avery and Laman，1988）。一般到了成年期，这些依恋就变得持久不变了。几乎所有我访谈过的人都说他们一生都和父母双方或其中之一保持依恋关系。那些依恋关系曾发生破裂的人，很多都说在后期重新找到父母，并且比通常依恋感更为强烈。对那些我们曾经几乎失去的事物，我们往往会更加珍惜。

从青少年开始，个体可能依恋父母之外的新个体（通常是与他们同龄的异性）。尽管依恋可能弥散在很多重要的他人之间，但这些关系当中的任一种都有可能重复童年早期的依恋强度。

理论上关于青少年与父母的“分离”过程的强调，倾向于模糊青少年对依恋的关注。很多被归为“同辈卷入”的行为在现实中被归为个体能够从家庭之外的他人那里在忠诚、可靠和情感方面期望获取什么。青少年试图发现在他们的朋友当中，他们可以依靠谁、以什么方式依靠；当他们需要陪伴或获取安慰的时候，谁将在“那里”。青少年通过很多方式将朋友如同家人一样作为安全基地，从这个基地出发进行探索。青少年会谈论“拥有”某人，这种“拥有”使他们勇于与他人建立关系成为可能。“我‘拥有’爱丽娜，”琳达说，“因此我可以和其他女孩一起出去，看看她们是否喜欢我。如果她们不喜欢我，我就总去看爱丽娜在做什么。”

青少年的很多痛苦来源于对这个年代的依恋关系的反复无常和不可靠性的失望。这些拒绝和背叛在此后很长一段时间内都渲染了青少年对他人的期望，青少年时期的伤害所带来的对信任和友谊的怀疑可能会持续到成人期。

保拉说到了她与苏珊娜之间“最好”的友谊，这份友谊从六年级开始一直持续到高中。这两个女孩经常在一起，穿着也很相似。苏珊娜比保拉更受男孩子欢迎一些，但每次她有约会的时候，她都会告诉约会伙伴带上另一个人陪保拉。她们都有其他朋友，但她们的共识是，只有当她们不能在一起的时候，她们才计划和其他朋友在一起。她们通常在周六的下午去

商场（闲逛、购物、哪里热闹往哪里凑）。在一个周六，苏珊娜告诉保拉她不得不和母亲一起去探望姑姑，保拉找不到其他的同伴，因此她就去图书馆借了一些书。在坐公车从图书馆回家的路上，她路过商场，看到苏珊娜和她们班里的另一个女孩走在一起。保拉记得她当时感到非常痛苦，无法理解她看到的情境。经过强烈的情感挣扎之后，她才逐渐明白苏珊娜欺骗了她，她更愿意和另一个人在一起。保拉从没和苏珊娜提过这件事，但从此以后，当苏珊娜说她不得不做其他事情的时候，她再也不相信了。并且保拉自此不再完全相信任何人。并不是她根本就没有信任，而是她常常提醒自己，其他人会伤害自己并且背叛自己。

然后，个体带着很多来自家庭内外的依恋体验迈入了成人期。在这个背景下，为了不感到孤独，成人必须将自己的生活与他人的生活纠缠在一起。但是，由于成人依恋不甚清晰的行为表现，因此研究起来更为困难（Ainsworth，1982；Weiss，1982）。心理学领域对婴儿期后的依恋了解甚少，对与母亲之外的人的依恋也所知甚少（Ainsworth，1989）。

尽管鲍比将依恋与焦虑的降低联系起来，但罗伯特·韦斯（Robert Weiss，1982）却试图将依恋定义为孤独的缺失。在成人生活中，通常在依恋缺失、孤独所带来的尖锐刺痛显示出一些至关重要的事物正在遗失时，依恋是最明显的。当依恋存在的时候，它可能在悄无声息地流逝，只通过熟悉感和连续性而有所反映。成人依恋似乎更锚定于恒久不变和一些被认为是理所当然的事情上，某种意义上是远离世间的新奇和陌生之感的避难所。

重要他人的可靠、熟悉、持续和稳定的感觉似乎成为成人依恋的“安全基地”的基础。正如童年时期一样，安全基地的感觉似乎是探索和自我发展所必需的感觉。只有到我们相信有这么一个人、我们可以回到他（她）的身边并且受到欢迎，即便没有感情色彩，至少也有所回应的程度时，我们才能向外冒险。鲍比指出，依恋行为和探险是相对偶的。当我们感到在依恋方面安全的时候，就有可能去探索，有可能知道自我和它的冒险。只

有当我们感到害怕、生病或疲惫的时候，我们才有可能回到依恋对象的身边。成人期的安全依恋在行为上可能并没有很多显示（虽然很多成人关系有清晰的依恋仪式，如生日庆祝会或定期电话），更多显示在人类世界的内在感觉上。安全依恋的成人不管重要他人（们）在物理上是否和他们很接近，都会感到与重要他人（们）的接近感。

虽然我们必须被某个我们感觉足够强壮的人抱持以防止我们坠落在地，我们也可能依恋某个虚弱的人。正如费尔贝恩（1954）指明的一样，最重要的是他人的回应性，而不是回应的种类。乔治亚说到她给她非常容易伤心难过的母亲打电话诉说自己被解雇的事。“我知道如果我告诉她，她只会担心，这对我没有任何好处；但是，她的担心仍会让我感到好受一些。”仅仅知道有个人在情感上对我们有所回应，这本身就有所帮助。

如果，如同鲍比所坚持的一样，依恋是一套根植于生物学和行为学的系统，那么依恋的体验并不必须有认知上的解释。我们之所以需要拥有依恋对象是因为那就是我们被规划的方式。生活中没有这样的人，会让我们感到无法忍受的孤独之痛。

分离和丧失：依恋的黑暗面

与被抱持的体验相对比，依恋的体验是明确的。我们依恋于某个特定的人，并不再接受其他替代人。（然而，我们可以被很多人抱持。）那么，对依恋来说，就会有遭受丧失之痛和必然的悲伤的风险。

分离焦虑是依恋系统遭遇危险的信号。在经典精神分析中，信号性焦虑是对自我的一个警告，警告无法抵挡的恐慌可能正在逼近，分离的痛苦以同样的方式警告个体：令人无法忍受的孤独（抛弃）即将来临。面对分离的痛苦，个体（任何年龄）会抗拒、恳求或愤怒。对年幼儿童来说，在寻找丢失的人的过程中，所有其他的功能和行为都停止了。儿童会哭泣、抗拒、坚持要那个他依恋的人重新回到身边。同样条件下，

成人可能会哭泣、恳求和愤怒，并试图通过威逼或全部其他关系的技能来恢复依恋纽带。

我们对依恋对象的需要就是他们的回应性；回应的纽带似乎并不如回应的存在本身更重要。任何回应都会维持既存的依恋，也就是说，除了忽视之外的任何回应。依恋行为的表达是要唤起回应，“处于情感联系之中”就是它的要求。

由于对依恋对象的强烈需求，儿童很快知道哪些行为和要求能够引起回应、哪些不能引起。这种人际间学习在青少年时期继续进行，并持续到成年期。通过方法和回应之间复杂和精细的交易，依恋关系的形态和风格就形成了。安吉拉说，“在整个高中期间，我最好的朋友每天晚上18:10准时给我打电话。即使我们可能在几个小时之前刚刚见过面，并且也没什么新鲜事要说，我们还是要在晚饭之后说说话。当电话铃响的时候，我们家的每个人都知道是她打来的，我知道我拥有这个朋友并且能够依靠她，感觉非常好。”大多数依恋关系都会发展成这样的仪式。

反过来说，对依恋的学习意味着要了解超过多少就是过犹不及了。对回应的需求在何种程度上可能使依恋对象感到负担过重并因此而退缩。例如，一个25岁的病人名叫埃里克，每当他的女友说她会给他打电话，但却没有给他打的时候，他就会变得非常焦虑以至于使自己陷入生气之中。当他最后联系上她的时候，除了讽刺挖苦和愤怒之外，他无法与她交流。她于是责怪他要求太多、占有欲太强，并威胁着要终止他们的关系。埃里克对依恋的强烈需求就这样对他拥有依恋的可能性产生了威胁。一些人如埃里克一样如此的恐惧（恐惧他们会把他们需要的人赶走）以至于他们根本不敢建立依恋关系。

在不幸的时候给朋友打电话，却无人接，这是生命中最糟糕的经历之一。打了电话却无人回应，无异于明白在这世上彻底的孤独、彻底的悲伤。因此，很多人发展出对抗依恋体验的僵化的防御方式。如果我们永不依恋的话，我们就永远不会被丧失或抛弃所伤。“我通常在人们离开我之前离

开他们，”我的一个病人出于对丧失和抛弃之感的恐惧，说了以上这句话。

当代生活中的依恋体验

20世纪末的生活，生命职责变得异乎寻常的重，人类关系也日益脆弱，越来越多的人要与建立依恋的问题作斗争。“我想与一个永远都不会离开我的人在一起，”我的很多病人都这么说。但他们无法阻止自己去知道没有人会永远不离开他们这一事实。正如抱持的自相矛盾之处在于我们注定要坚持那些本身就没有根基的事情一样，依恋的自相矛盾之处在于我们必须依恋那些我们最终会失去的人。那么，对丧失和被抛弃的恐惧，无论是无意识的还是模糊的，都始终使依恋带有阴影。当这种恐惧过于强烈的时候，它就会排除依恋，要求个体享受他所恐惧的孤独。

在当代生活的流畅性、移动性和分裂性的内部，依恋构成了连贯性。我们在丧失中感到哀伤，部分是因为即使是人类关系的这种最强烈的形式，也有其脆弱性。

当依恋系统顺利运作的时候，它们是下意识进行的。它们并非无意识，但也都不是人类注意的焦点。它们就如同我们呼吸的空气一样不可或缺。安全依恋的个体知道有一个“在那里”的人，这意味他们能够依靠这个对他们有所回应的他人。但在安全依恋的内部，如同足够抱持一样，对与他人的联系的觉察成为部分背景。因为我们有依恋对象，我们不感到孤独，因此能够自由地将我们的注意力转向我们的追求。鲍比这样描述一种依恋关系“它就像是一个中心，人类的生活绕之旋转，不仅从婴儿到蹒跚学步的小孩到学童是这样，整个青少年时期和成熟期也是这样，直到老年期。从这些亲密的依恋关系中，个体发展了他的力量和对生活的享乐”(1969)。因而，这种依恋关系是一种资源。这意味着某个人为我们而“在那里”，不是为了满足某一特定需求或目的，而只是和我们在一起，因此我们不会感到孤独。

正如我提到的一样，回应性这一事实要比它的特点更为重要。即使是负性的回应也比根本没有回应要好。例如，一个愤怒的家长，至少是在场的。因此，就很有可能与一个极度虐待我们的人或无法满足我们其他重要需求的人保持紧密的依恋关系。依恋系统的威力能够代替所有其他需求，甚至能够替代理性。因此，被打得伤痕累累的女人会回到那个打她的男人身边，一个酗酒的女人的丈夫再一次相信了妻子戒酒的承诺并回到她身边。有时候，这些人是依赖性的人，更多时候他们是强烈依恋的人。

很多成年人谈及他们希望“属于”某个人的需求，这似乎是一个成人依恋的表达。他们希望感到被认领，作为另一个人的所有物而存在。对一些人来说，被某个人称为“我的××”是非常重要的，如“我的妻子”或“我的儿子”。这种拥有性是可靠关系的一种迹象：有个人在整个一生都会带着他们。依恋的这种“归属感”方面似乎是代表了它的永恒性。第二次世界大战集中营中幸存下来的孤儿，即使战后得到了很好的照顾，他们也经常热切地幻想着有一个母亲能让他们有所“归属”（不可改变的属于），无论他们受到他人给予的多么好的善意和关心，这种需求都一直存在（Moskowitz，1983）。通过归属，一个人与存在链联系在了一起。

另一方面，对另一些人来说，“归属”的体验就像是被关押起来的感觉。因为他们将此看成是对他们自主性的破坏，他们在一个更远的距离，通过不同的习惯来体验依恋。他们常常恐惧依恋以及依恋可能对他们的自我提出的要求。

在个体必须依恋以获取依恋感的依恋强度方面有很大的个体差异。一些成人通过不定期的电话来维持依恋的感觉；另一些人必须每天都“接触基地”来知道依恋仍然是可靠的。

那么，当人们用“在那里”来描述一个对他们来说很重要的人的时候，依恋是人们要表达的意思的一部分，但是依恋的“在那里”与抱持的“在那里”是不同的。在依恋中，源于要寻求来自保护性成人的亲近感的需求，但最终又独立于这种需求，基于生物学和行为学基础上的对亲密关系的需

求，使个体将自我与另一个人通过联系和一种缓和孤独感的归属感的感觉紧密联系在一起。与抱持不同，在持续性的背景之下，依恋的这种联结不需要满足除回应性之外的其他目的。依恋关系可能包括性、共同性、抱持、嵌入或者任何其他关系维度，但并不是必须这样的。这就是为什么很难清楚表达依恋体验的一个原因：一个人是“在那里”。在那里做什么？为了我而在那里。他在那里，因此我不会感到孤独。

在关于成人孤独感方面进行的深思熟虑的反思中，韦斯（Weiss，1987）想知道成人依恋中到底是什么因素使人们远离了孤独。他注意到似乎并不是因为依恋对象是亲密知己或性伙伴，甚至都不是安全感的来源；而是因为那是一种生命交织，情感联结的感觉。很难精确表达，但这已经是我们能够表达的最好程度了。

当依恋系统出问题的时候，儿童期后的依恋行为最有可能被观察到。当事情威胁到依恋关系的持续性的时候，探索行为就终止了，注意力就集中到了依恋纽带的恢复上。几乎所有开始时研究依恋的研究者最后都是研究丧失。当我们失去了最珍贵的他人，或即将失去他们的时候，我们会处于最沉痛的悲伤之中。哪里有丧失，哪里就有依恋。因此，研究依恋的一个最大困难在于这样一个事实：当依恋顺利运作的时候，它是一个虚弱的半影；只有在受到破坏的时候才闪现光辉。

哈里特16岁的时候，她的母亲去世了，她在第二年承担了照顾5个弟妹的大部分责任。当她去上大学的时候，她遇到了维利，维利似乎能够提供她原来依靠母亲获取的情感和热爱。她很欣赏维利的坚定和忠诚，并慢慢的依恋上他的为她而“在那里”。大学毕业后，他们结了婚。在他们在一起的第一个15年里，哈里特不让自己察觉到对他们关系的任何失望。他们是一个团队：在一起努力工作，有很多兴趣和活动一起做，并有很多朋友。他们一直期望一旦经济条件允许，他们就可以生小孩，开始家庭生活。

维利最后被发现无生育能力，这给他们的婚姻带来了一场危机。哈里特对维利非常愤怒，生气他竟然在这么重要的事件上令她失望，并由此打

开了其他被压抑的不满的阀门。哈里特现在能够察觉到维利对工作的迷恋，他的被动以及情感上无力回应她的状态，并且对她也缺乏性欲。经过几年的努力，其间还有治疗的帮助，最后哈里特清楚地知道维利是不会改变的；他是一个内向的人，情感上的亲密会让他害羞地躲开。这一发现使她陷入了痛苦的两难选择之中。

哈里特感到，如果她不得不接受一种没有孩子的生活，她需要在主要关系中获得更多的情感支持。她需要维利更多的投入和共情，也需要更多的性爱。然而，每当她做出决定要离开维利的时候，在她愤怒间歇所察觉不到的她对维利的依恋的全部重量就会阻止她，使她无法行动。在这些时候，将她感到的因他而生的渴望之情看成是依赖将会是令人悲伤的错误。她需要他，是因为她依恋于他。哈里特体验到的这种深深的需求是这样一个意识：旅行之后，不会有人等候在机场接他回家，不会有人知道她工作到深夜之后何时到家，没有人会和她一起参加家庭聚会或庆典。哈里特知道她完全可以自己做所有这些事情，但放弃这些共享的成分的痛苦是令她无法忍受的。

有个人知道你在哪里、为你接机、和你一起参加家庭聚会或看电影，这些是成人的“安全基地”的表达。常常令病人和治疗师感到困惑的是这些特定的行为本身是非实质的。例如，病人可能从心里感到困惑，为什么他的妻子每天晚上把他第二天要穿的衣服取出来这件事这么重要。毕竟，他自己是可以做到的。但他既不愿意也不是真的觉得能做；如果他是这样的话，他内心的一些东西将被破坏并失去平衡。在这些情况下，这可能真的是依赖，但更可能是依恋的迹象。

如果依恋对象是可获得的并且是有回应的，我们会感到安全（但相对意识不到在密切关系内部发生的复杂的情感和心理运作）。丧失这样的依恋对象，我们可能会感到心碎，仿佛那根把我们的生命编制在一起的线被拆开了。丧失中的抛弃感是非常强烈的，丧失（依恋对象）的个体可能要经过很长时间才能出现一些想要向外探索或寻求的迹象。我们强烈渴望再

次找到那个我们曾经依恋的特定他人，我们的很多行为有意识或无意识的都在为试图将发生问题的事情恢复正常而服务。

区别于关系的所有其他形式和维度，依恋要求另一个人的身体存在。我们依恋的那个人必须在某个地方“在那里”。例如，一个人可能感到被内在的一个代表所抱持或欣赏，但一个人不可能依恋一个只存在于内心的人。依恋要求特定性。另一个人不管多么有回应性或充满感情，都无法取代一个失去的依恋对象。

虽然鲍比将他对依恋的定义限定在这样一种关系中：在这种关系中，一个人感到被另一个更强壮且更明智的人所保护，但大多数成人依恋关系并不依靠保护。看上去婴儿期之后的依恋已经超越了原始的、生物的基础；从寻求保护的亲近性转到寻求情感支持的心理接近性上。在成年期，对依恋对象的选择是根据他们的可获性而不是他们的能力。即使在儿童期，依恋也可能是建立在回应性的基础上而不是保护性的基础上。例如，艾琳·辛普森（Eileen Simpson）在她的自传性著作《孤儿》（1988）中描述了她童年时对只比她大10个月的姐姐的依恋的令人痛苦的故事。这种依恋使她们两个渡过了孤儿的童年期的剧变。儿童期后，人们报告了对很多不是保护者的依恋，包括对自己孩子的强烈依恋。失去孩子时无法平息的痛苦，证明了这样的事实。从某种程度上讲，孩子对父母来说也是依恋对象。

韦斯（1982）赞同认为在成年期对同龄人的依恋通常并不是根据对方可感知到的力量而发展起来的。一个被依恋的同龄人可能是被感知成能够培育我们自己应对挑战的能力的人。我们从依恋对象那里获取力量，并不是因为他们很强壮，而是因为他们的可靠、他们的“在那里”给了我们力量。只因为他们的存在，依恋对象就成为自信的源泉。

随着个体的发展，依恋可以通过更远距离的交流来维持。因为从本质上来讲，依恋是一种持久的结构，成人依恋可以维持多年的情感联系而不必有身体上的接触互动。依恋作为困境中的承诺或是未来的模板而存在。

我们只要想想夫妻之间的依恋，被战争所分离的家人或远程雇佣的必要性就可以明白了。我们通过信件，或在现代社会中，通过电话来保持联系。用语风格的心理意义是非常准确的：我们保持“能够联系上”，通过象征来维持这种预示依恋的联系（尽管有距离）。

然而，当关系处于危险中时，远距离维持与朋友或亲属的依恋似乎需要身体上的存在。例如，这些人当中的一个人生了病，通常会引发另一个人的探望行为。（我需要来看看你是否一切安好。）类似的，异地恋人之间愤怒的争吵可能会使其中一人急迫的要去见另一个人，确认他们之间的依恋纽带没有被破坏而使自己放心。

依恋的快乐和情感的纽带

鲍比将依恋与焦虑的降低联系起来。在早几年，与母亲分开的儿童可能会抗拒，并试图恢复与母亲的接触。随着我们的成长，“接触”的维持可通过其他的交流形式（象征接触的形式）。这种可能很少发生的接触，使我们确信依恋对象仍然“在那里”。

分离会导致焦虑这一事实，使儿童寻求与依恋对象的接触。与儿童不同，作为成人，我们在“安全基地”中寻求这样的知识，即依恋对象是可以获得的，否则我们就变得焦虑。那么，随着发展的进行，依恋的体验和行为越来越不同于焦虑，依恋本身就可能成为快乐的来源。

依恋的快乐是亲密关系本身所固有的快乐。有所依恋的快乐，部分反映了一种确认感：如果我们受到惊吓，依恋对象就会对我们有所回应。然而，婴儿期后，这种快乐越发变得是一种广泛联系的快乐，一种即使我们目前没有需求或没有潜在需求也不会感到孤独的快乐。

依恋发展成一种情感纽带（Ainsworth，1989）。换句话说，依恋的情绪体验是情感。在依恋很强烈的关系中，这种关系甚至可以被体验成一种爱的平静且深刻的形式。甚至，当个体清楚地拥有一个初级依恋对象的时

候（在我们伤心难过或受到惊吓的时候首先会求助的人），很多成年人也会有一个次级依恋关系的网络。这些人是能够被依靠而且有所回应的人，和他们在一起，情感纽带作为丰富成人情感空间的一个方面而得以维持。

韦斯（1982，1987）对未婚人群的研究显示，孤独是由于缺乏初级依恋对象所导致的结果。韦斯将孤独看成是没有客体的分离痛苦；因此，从字面上来说，未婚的人正经受着依恋对象缺位的痛苦。因为婚姻能提升依恋所倚仗的接近性，配偶通常是依恋对象的第一候选人。但当依恋在成人生命的变迁盛衰中蜿蜒前行的时候，就会采取复杂的形式。

汤姆的关系史是我听过的最贴切的关于依恋的“纯粹故事”。他的生活的显著特征是与他人之间的强烈而持久的依恋。保护这些依恋是他情感生活的主导动因，他最强烈的悲伤是在他没来得及说“再见”的时候，关系就破裂了。

汤姆的故事并不是典型的，但很好地展示了成人生活中的一些依恋现象。我将整个关系图谱呈现在此，这样我们就可以看到依恋系统与关系的其他方面交叉在一起的方式了。

汤姆

在所有我访谈过的人当中，汤姆的图是人数最多的一幅。（见本书后面的附录A）。在每一年龄段，他都以个体或群体的方式画了很多很多和朋友的关系图。他的关系模式的最显著之处在于连续性：一旦某人被纳入他的情感世界中便轻易不会被他丢掉。汤姆的模式是一种持久依恋。当他描述那些对他有影响的人的时候，他的声音透着一股开朗和情感。他也想告诉我他们的故事。很明显，他们把他迷住了。

当汤姆回忆他5岁的生活的时候，他主要谈及的是被他称为“两个母亲”的事。他母亲的没有结婚的姐姐，也就是他的姨妈格洛里亚，和他们住在一起，一直到他长大成人。汤姆很仔细地要在他的关系图中把她们两

个人和他的距离画的一样，在她们对他的重要性上没有选择。后来，他变得更依恋格洛里亚，但作为儿童，他对她们两个的关心是一样的。格洛里亚比他母亲更开放也更友好（她自己更像一个朋友）。格洛里亚有一个黑人男友，因为种族差异，他们未能结婚。他们常常带着年幼的汤姆一起去爬山或看电影。汤姆觉得她喜欢和她的黑人男友在一起。

格洛里亚更为冒险一些，汤姆的母亲更喜欢“呆在家里”。汤姆5岁的时候，他的妹妹出生了，他母亲的注意力就被这个新生婴儿所吸引。汤姆记得他的母亲“没什么特殊的——通常的事情——我饿了。如果我受伤或者生病，我会跑向她们两个当中的任何一个人；是哪一个并不重要。在5岁的时候，我摔断了胳膊，我住院并做了手术。我记得我跑向我的母亲。那是一个早上，我记得我冲向我的母亲，她抱住了我，但如果格洛里亚那时在家的话，我会跑向她的。”

汤姆记得在他童年早期的时候，常常见不到父亲。父亲工作时间很长，很晚才回家，因为太累，一上床倒头便睡。在汤姆的记忆中，他与父亲之间的互动很少；似乎在他的印象里，父亲经常离开镇子出去打工。

汤姆还记得他幼儿园的老师维拉。她是“和气的、温暖的。我对她的记忆都是很好的。”对汤姆来说，重要的人都是温暖的、可获得的女性（他感觉可以求助的人），为他而“在那里”的人。

这使他能自由地将注意力转向他的“群体”。汤姆童年的记忆大多是在户外和小朋友们一起玩。那是一段快乐的、无忧无虑的时光。那里有一个“安全基地”。

10岁的时候，汤姆感到与父亲有更多的关系。汤姆猜测，可能对父亲来说，与不是婴孩的人打交道要更容易一些。他们常常谈论学校的事情。“他喜欢数学，我的数学成绩不错，因此我们常常讨论数学问题。他常常对我在学校做的事情很感兴趣。”

在人生这个阶段，汤姆记得母亲就像一个养育者。“她对我在学校做的事情不太感兴趣。我记得她就是提供食物、做家务。她准备饭菜、打扫

房子。我们在这些事情上的互动多于在其他事情上。”在这个时期，格洛里亚姨妈变得更像朋友了，但汤姆对这个时期的记忆是模糊的。他觉得自己大部分时间是和朋友在一起的，不太感兴趣花时间和成人在一起。

汤姆在学校里找到了一群同学，他觉得和他们在一起要比和邻居那群小朋友在一起更亲近。他的大部分时间都是和这些朋友在一起，去他们家里或在学校后面踢足球。他们也属于童子军，他们的很多活动都是围绕群体这个核心而进行的。

汤姆再次记起一个温暖的学校老师——一位除了作为温暖和情感的来源外，没什么特殊重要性的女性。在这个年龄，他记起他和珍妮的第一次浪漫关系：“她是我班的一个女孩。我们在一起学习，我以一种毫无疑问很幼稚的方式爱着她。”

到15岁的时候，朋友就变得非常明显了。在汤姆班上的同学当中，有几个在不同时期成为他“最好的朋友”。在很大程度上，最好的友谊开始于可获性——经常坐在他旁边的人，或大多是和他同班的人。在这些人当中，汤姆尤其喜欢萨姆，他很聪明也很富有创造性。他们的友谊开始于萨姆在另一个城市待了一年后回到学校，发现自己的数学跟不上班级进度的时候。汤姆很愿意帮助他。虽然汤姆和萨姆在一起的时间要多于和其他人在一起的时间，但他也有很多时间是和朋友罗宾和马克在一起的，他们在一起学习（或对抗性地一起都不学习）。他的关系主要是通过在一起度过时间这一事实来定义的。汤姆对他的朋友没有特别欣赏的感觉，这些关系也不是自我揭露式的。更确切地说，这些男孩是密友、特殊的同伴、“帮派”、在那里的人，大多数已经在那里很长时间了。

汤姆与15岁的女孩交往起来有些犹豫，但他对特丽有种特殊的情感。他们共度时光，但从未正式“约会”。然而，汤姆经常会想到她，并遭遇第一次真正的性欲扰动。汤姆的家人在这个时候已经大部分退入了背景之中。

“我从未在家里待过很长时间。我常常回到家里，吃完午饭，把我的东西一扔，就出去了。那时候，我是一个不守纪律的学生。如果他们有一

个规则，如放学后不准在校园里玩，我就会无论如何都要做。要么我会旷课和我的朋友在一起，要么不做家庭作业。老师会给我母亲打电话（让她去学校），母亲去了之后会说：‘我能做什么呢？’我不喜欢这样，但这并没有给我带来很大烦恼。我对朋友、社交活动、运动、音乐都感兴趣，就是对学校一点都不感兴趣。”

汤姆的父母似乎一直很宽容、与世无争。在汤姆的记忆中，尽管他很桀骜不驯，但他们在规训他这方面几乎没花过精力。相反，他们保持着可获性和情感；让他自由地追求他自己的道路。“我的家非常温暖，也非常开放。想吃就吃，在这个年龄上，我不允许我的父母干扰我的社会活动。在我们家里，这是一个固定的笑话。他们会问我：‘你去哪里了？’我会说：‘这里和那里’，这成了一个笑话。他们会说：‘哦，你去了这里和那里。’”

有一个数学老师，给青少年时期的汤姆留下了深刻印象。

“他很年轻。大多数老师我都不喜欢。他几乎就像一个朋友。我们常常去他的公寓，对我来说，他是一个非常优秀的老师。从他那里，我发现了数学都是关于什么的学科。他真的是在尽力讲解数学。我只在他的课堂上写作业就因为我喜欢他；他更容易接近，并且是真的热爱这门学科。我记得有一次他给我们考试，我的试卷非常凌乱，他没有给我打分。他说：‘这不是你答卷的方式。’然后他让我把卷子带回家，用我应该用的方式答卷，然后他给我打了分。”

汤姆似乎感觉这个老师明白他内心里有更多的东西，并让他表达出来。

另一个老师，所罗门先生，是汤姆难以对付的对手。他常常用僵化刻板和规则试图控制汤姆，但总以失败告终。汤姆不喜欢和所罗门先生在一起的那种紧张的感觉。他习惯了关系中的逍遥自在和温暖的情感，对于所罗门先生的不满意，他不知道该如何回应。

到20岁的时候，汤姆和萨姆、罗宾以及马克一起去了当地的州立大学。他们依然在一起做很多事情，例如，参加了同一个互助会，但现在他们在一起的时候更多的是谈论他们的经历和观点。在假期的时候，他们也和老

乡们保持联系。汤姆还结交了一些能够分享他的新兴趣的新朋友——尤其是他对化学日益增长的兴趣。

在这个年龄上，汤姆有了第一次性关系。达娜主动和他交往，帮他克服了他对女孩的不确定感。他们非常亲密，但持续时间不长。虽然汤姆在团体中很受欢迎，并且也有很多其他女孩与他相处愉快，但他感觉“女孩不被我吸引，我在谈恋爱上很不成功。我没有做很多努力——我很害羞。和达娜在一起，也是她的想法：她主动建立关系，也是她主动终止关系。后来有一段时间我还想着她。”

劳拉是他高中时期的女性朋友，他常常和她谈论他的个人感受。“当然，在这个年龄上并没有很多个人感受，但和她谈的要比和其他任何人谈的都多。”

在这段时期，汤姆并不经常回家，但他经常给家人写信，假期间至少会在家里待上一段时间。家人依然继续发挥着“基地”的心理重要性。

汤姆在化学课上遇见了瑞塔，他们成了朋友。他们在一起学习、在一起度过很多时间，一段时间后他们堕入了爱河。他们不确定关系对他们的意义是什么，分分合合好几次，但最后，他们决定作为夫妻在一起的感觉会更好一些。“夫妻之间有很多事情你们可以一起做，她（在班上）是我的搭档。我们一起做很多事情。我们不确定。我们尝试过，但随即我们就分手。我们发现没有对方，我们彼此都感觉很不舒服。甚至有一段时间我还有另一个女友。但我们两个都感觉我们希望在一起，因此我们结婚了——就像一个非常自然的决定。”

汤姆依然维持着和他那一大帮朋友的关系。马克和罗宾已经结婚了。现在，在周末或假期的时候，大家都聚在一起。妻子和女友只是加入这个团体。如同他在青少年期的模式一样，依恋内圈的每个人都是重要的；和他在一起时间最久的那个人是最重要的人，这部分是外部因素的功能。汤姆需要一个伴侣，在生命的这个阶段，瑞塔就是这个伴侣。

汤姆也发现自己日益与艾拉亲近——一个高中时期的老友，在之前

从未在汤姆心中有特殊地位。艾拉和汤姆发现他们都对乡村音乐有很强烈的兴趣，在英语课上认识的新朋友珍瑞有时也会加入到他们之中。高中时期团体中加入同一个互助会的另一个成员也成为他这段时间的一个重要同伴。

数学课上又出现了另一个高中的老朋友，和汤姆一样对数学充满热情。在这个时候，汤姆的父亲退休了，他决定要回到大学。于是他们三个人一起选修了微分方程课，常很长时间在一起解决问题。

结婚之前，在大学和医学院之前，汤姆和他的姨妈格洛里亚生活在一起。后来，他的姨妈搬回自己的公寓里了。她和他分享她在跨种族的关系中曾遇到的困难。他和她谈论他对研究的希望和梦想。他们变得非常亲密；汤姆感觉他能够信赖她，和她分享他从未和其他任何人分享的思想和内心感受。虽然汤姆继续在假期和休假期间拜访家人，但他感觉和他们并不很亲密。

在医学院，汤姆遇到了他最重要的导师：乔治，一个肿瘤学研究者。在乔治的指导下，汤姆开始了学徒生活，并延续到他的职业生涯。“我从他身上学到了很多——比任何正规课程学的都多。在做事情和负责任方面，他给我很大的自由空间。他的督导方式非常绅士。他让我有自己的项目，我很喜欢这种方式。我们开始一起写论文。从他身上，我学到了很多关于如何写作、如何发表文章、如何介绍的知识。我们非常友好。我们谈论了很多（探讨了很多）有关政治的事情。我们的研究在一些公众场合报告过。我们很喜欢和其他人探讨。”

30岁的时候，汤姆和瑞塔的女儿一岁了。他仍然和那群老朋友保持联系。萨姆和他的家人与汤姆一家住在同一社区中，罗宾也住得不远；他们经常互相拜访。虽然马克住得稍微远一些，已经从商，价值观和汤姆也有很大差异，但他们仍然保持着他们之间的友谊。只是尽力不去触及那些争议性的话题。

在这期间，汤姆与瑞塔之间的关系时好时坏更为频繁。瑞塔一直是一

个喜怒无常的人，最近变得越发容易疲倦，不愿出门，很长一段时间情感上是退缩的。当她关上心门，汤姆无法触及她的情感的时候，汤姆就觉得很难过。由于无法在一起谈论他们之间正在发生的事情，他们便都退回到他们自己的追求中去，直到她再次从壳子里出来。

汤姆对他自己的研究课题很投入，在同事中又结交了新朋友，待在一起的时间越来越长。在他们中间，他找到了他所尊敬和欣赏的人；他很喜欢和他们交换思想，并从他们身上学到新的东西。

汤姆生命中最痛苦的时刻是当他姨妈格洛里亚去世的时候。她搬到了另一座城市，汤姆有将近一年的时间没有见到她。当她回来的时候，已经被癌症折磨得憔悴不堪，他见到她如此干瘪和虚弱，吓了一跳。在她去世之前，他几乎整整一周都坐在她的身边，为自己能有机会和她说再见而感到欣慰。虽然格洛里亚有几年的时间在汤姆的生命中并没有扮演重要的角色，但她是汤姆强烈依恋的人当中第一个去世的，她的去世使汤姆感觉仿佛丧失了自身的一部分。

在这个时刻，汤姆和他父母的关系更近一些了，很大程度上是因为他们也很喜欢他的女儿凯瑞。当汤姆和瑞塔外出开会或社交的时候，他们通常会把凯瑞带到自己家里照看。

到了中年，大概35岁的时候，瑞塔变得越发抑郁并且退缩，汤姆也日益无法忍受。虽然他自己一直都无法说出这一点，但他的关系模式非常强调简单的可获得性，而这是瑞塔对他做的最差的事情。他们不能在一起讨论这个问题，这一点使他们之间的距离越来越远。

汤姆越来越受到玛丽的吸引，玛丽是他搞研究的一个同事，他经常可以找到她。当他感受到她的坦诚性的时候，他找到了一种谈论感受的语言。但是，要忍受离婚带来的痛苦、冲突和压力的前景是汤姆所不愿意接受的。他担心伤害凯瑞和瑞塔。在意见不合方面，他从未有过如此耐心，并使他的关系顺利进行，即使这意味着要保持一些情感距离。但是瑞塔对他的退缩使他感到自己没有伙伴——他最需要的一个伙伴。

在这段混乱和焦虑的时期，汤姆向高中的朋友劳拉求助，当时劳拉也正在经历着生命危机。汤姆向劳拉倾诉了他的痛苦和担忧。然而，除非他做出一个决定，否则他不会和男性朋友分享他的忧伤。在他的经历中，正是和女性在一起，他才可以分享他最深层的感受和关注。这类问题不属于和男性朋友谈论的主题——即便是像罗宾、马克和萨姆一样亲密的老朋友。

在玛丽身上，汤姆找到了这样一个人。“她的态度更像我。我们通常想做同样的事情。她比瑞塔更独立。她非常自然地进入我的生活。她知道如何做事情；她需要我做她的同伴，需要和我谈论一些事情。瑞塔依赖性更强，我不喜欢这样。那更像一种男人/女人关系，她负责家务，我负责外界事务。和玛丽在一起，我们是同伴，我们两个人分享所有的事情。”他笑着又加上一句，“她甚至比我还要忙。”汤姆似乎在一位女性身上发现了他一直所重视的在男性同伴身上的品质（和他分享他的兴趣，并且能让他找得到），也是一个他可以信赖的人，一份专属于女性的财产。

下定决心和瑞塔离婚，迎娶玛丽后，汤姆通知了他的朋友和同事。所有的关系及时恢复正常，包括他和凯瑞和瑞塔的关系。

40岁的时候，生活和关系变得非常稳定。他和玛丽的婚姻一直很好，充满了分享。凯瑞一直和他很亲密，经常来看他。马克的妻子在这段时间病得很重，因此汤姆的额外时间都在陪伴马克，支持他渡过了妻子去世的过程以及之后的悲伤。所有其他的老朋友也都在那里，聚集在紧密联系和团结在一起的复杂模式之中，彼此互相扶持，分享特殊的事情，危难之中彼此互相帮助。即使他们当前几乎没有什么共同兴趣了，他们的生活还是紧密地联结在一起。

在这个年龄上，汤姆第一次真正认识了他的妹妹。当他们的父母逐渐年迈，他们都去看望他们，努力让他们感到舒服。他最终与她有一些共同的事情。

45岁是丧失的时期。凯瑞离家读大学了。在劳拉和他渡过了生命危机

之后，他们之间的关系不像以前那么亲密了。在这个时期，劳拉没有任何理由地自杀了，留下汤姆因为没有帮助她、没有和她说再见而感到痛苦。然后，当汤姆在外地做论文报告的时候，他父亲病了。当他回来的时候，他父亲陷入了昏迷。“接下来的两周时间，我呆呆地坐在他的床边。我用这段时间来思考他，也思考分离。我钦佩他：他是一个特殊的人。部分因为他代表了老一代人。他这一生都是个木匠，但他知道的比我多得多。另外，他很谦虚，非常害羞——不管他拥有什么，他都很开心。”我问汤姆，是否他在一些方面像他的父亲，他有些难过地说，他不像。

几个星期后，汤姆以前的导师，也是他的亲密同事，乔治突然去世了。汤姆遭遇这三次重要的、突然的丧失，并且都没有机会说声“再见”，这使得汤姆的人际关系被撕裂、动摇。同时，他的老朋友艾拉的精神状况也越来越差，虽然汤姆在努力帮助她。

汤姆和玛丽的关系仍然很稳定且令人满意。他们共同结交了一些新朋友。汤姆的生活中尽管有丧失，也依然有温暖和陪伴。依恋的网络稍微减弱，但关键的依然保留。

汤姆呈现的是一种不同寻常的关系模式，依恋和可获性的基调处于最显著的位置上。他似乎并不是通过这些关系来自我定义，也不是围绕这些关系来获取他人对他的赞许。另外，我们几乎没有听到相互自我探索或相互情感需要。相反，汤姆的人际间生活的显著特征是关系中的温暖和情感、可获性以及保持联系。极少有人有这么多维持一生的朋友。汤姆对他人的依恋忠诚而深切。对他来讲，他人是安全基地，他们分享他的兴趣、丰富他的生活。

我们对汤姆早期生活的了解表明汤姆的依恋是安全的，并且确信两个“母亲”的可获性和回应性。汤姆的家人抚养汤姆时与汤姆没有任何碰撞，汤姆因此能够自由地将依恋作为安全基地并由此向外探索。他通常回到家里找那个能做一口可口食物的母亲和能够激励他并且喜欢他在身边的姨妈。汤姆在这个家庭中没有感到情感张力和冲突或他否认有情感张力和冲

突，在后期的关系中，他也没有寻求情感的复杂性。相反，他希望人们和他在一起，和他依恋在一起，不是强制性的也不是绝对的，但是要深切并一心一意。他已经做好准备忍受最终分离的痛苦。当人们处于危难之中的时候，能够找到他；当他人伤心难过的时候，他能够很快回应。但他不希望人们在情感上对他要求过多，甚至超过他准备给予的。

对汤姆来说，正如鲍比所说，依恋关系是他生活的一个中心，是他力量的源泉。他对他人对他的可获性的理解，以及他联结生活的方式使我们明白一些关于青少年和成年依恋的现象。

另外，汤姆悲伤的形式体现了依恋的黑暗面。他的悲伤反应既不是“情况正变得令人崩溃”（当失去了一个抱持性的他人的时候），也不是“我如何能够继续做我自己？”（当失去了一个支持性的他人的时候）。相反，丧失使原本有联结的地方出现了漏洞。父亲去世的时候，汤姆非常难过（尽管他从未依靠父亲什么，也没有向他认同什么）。他在父亲的床边坐了几个星期，思考他们的生活是如何联结在一起的，他为这个联结的即将结束而哀痛。

对汤姆来说，与他人联结的本质在于他们能够填充他的生活，让他远离孤独。依恋的这一核心通过所有关系的图示得以呈现，但也常常被“在一起”的其他方式所掩盖或混淆。

第5章

The Space Between Us

激情体验

一个人的身体对另一个人身体的绝对渴望及其不可替代性，是生命的重大难解之谜之一。

——爱丽丝·默多克，《黑王子》

关系在激情中所扮演的就是唤醒与结合的故事。激情是具有重要地位的现象。不像依恋感那种静谧的亲密无间或者支持的那种看不见的力量，激情的关注中心在于：喧嚣与急切。激情会持续一种高强度的体验——这种体验蕴藏着激情，并且需要我们的注意力。激情的主题和情欲的唤醒可以从大多数人的生活故事中听到，有时候很明显，有时是以对比的形式，有时则几乎听不到。

精神分析与激情体验

从精神分析的视角来看，所有人与人之间的联系归根到底都是“情欲”。我们出于生物的需要而唤醒对他人的兴趣（尽管这种联系可能没有被意识到或体验到）。唤醒的结果作为一种有力的生物驱力去寻求快感。换言之，我们需要通过他人满足我们自身基本的驱力。在这一话题上，弗洛伊德的观点是相当极端的：我们需要他人，仅仅是因为这些强有力的驱力。弗洛伊德称这些快感寻求的需要为“力比多”，同时他的多数理

论都是立足于解释这些需要如何变化以及如何在我们的一生中被修通的。从这一优势观点出发，母亲作为抚养者和挫伤者而重要，父亲则是作为可以约束本能冲动的权威力量而重要。父母双方作为早期的基本的爱的目标是很重要的——这里的目标，是指人的基本情欲（性欲）。但是，当然这一目标又是不可能达到的。

很多精神分析式的谈话都会贯注于对俄狄浦斯情结的解释，在这一情结中，情绪高昂的欲望、紧张的对峙以及蓄意的仇恨的机制都展现在家庭三角当中。性欲的早期体验被推定为俄狄浦斯期，而随后的体验则是这幕早期激情剧本的再现。俄狄浦斯困境就定义而言还没充分解决，因此它会一再上演。

因为从最早的在一个不可能的环境中发生的激情体验之后，大量的挫折就会接踵而至，所以人格发展的扭曲在所难免。精神分析式的询问基本上聚焦于理解和扭转受挫的情欲愿望——为社会需求所压抑和扭转而形成症状、性错乱、性格病态或者其他情感紊乱的形式。

基于生物学的假定，精神分析认为性兴奋以其多样的形式（口欲期、肛欲期和生殖器欲期）作为在不同人际关系中的交换形式。精神病理学的能量模型假定所有的能量基于性驱力——也就是一种性欲的快感寻求。[1] 这是排斥于社会生活之外的禁忌，用来阻止那些原始的冲动。因此，关系的多数形式都是本能与挫折、欲望和防御机制之间妥协的结果。我们的人际依恋感是我们在他人身上由驱力所控制的投入的升华形式。

作为一种关于无意识和内部信息（而非表面现象的和可观察到的）的理论，精神分析针对那些异常的或者反常的事情比对那些常规的事情会有大得多的解释效力。但是我们已经从广泛的理论积淀中得出一个心理学意义上的关于成熟的模型：弗洛伊德认为，发展的成功标记就是成年人生殖力的获得。弗洛伊德试图以此说明与另一个异性成年人之间成功建立二人关系且获得性满足是可能的，且是相互的。形成这样一种关系中的困难是那些源自早年没有解决的冲突，这些冲突导致欲望的贪婪乃至欲壑难填、

嫉妒、沮丧，或者被怀疑和对生殖器劣等性（genitalin feriority）的感觉所压倒。[2]对于较早发展阶段的快感的恋恋不舍可能导致成年人的爱“不成熟”或者导致性表达能力的缺失，如性无能或者性不应。[3]

正如英国精神分析学家米歇尔·巴林特（Michael Balint，1953）所指出，从精神分析中我们可以知道成熟的爱是什么，并更多地了解到成熟的爱不是什么。到目前为止，我们对压抑与合适伴侣之间的性融合能力的创伤和冲突，已经有了一些真实的理解。我们也更多了解到关于过度的愧疚感和抑制能够干扰我们在关系中驱力满足的体验的方式。但是，我们要在精神分析法的元心理学范畴内描述一个“健康的”非理想化的成年人的异性恋关系是困难重重的。[4]尽管精神分析对于驱力满足有着相当明确的表述，但是相对而言还是很少谈到爱。[5]尽管如此，它还是假设爱是伴随驱力的很好满足而自然出现的。

尽管精神分析可以帮助我们更好地去理解男性的激情体验，而硬要谈到女性则只会令人糊涂。俄狄浦斯现象在男性身上会表现得更为明显；而在女性身上，俄狄浦斯情结的重要性（甚至它的真实存在性）都是置于严肃的怀疑当中的（Simon，1991）。作为激情体验核心的唤醒，在男性身上更多的是基于生理性，而在女性身上则体现出更强的情感性的优势地位。男人要达到激情的爱需要通过性，而女性要拥有性的激情则需要凭借爱。因此，以驱力作为开端的关于激情的故事中，男人的故事要比女人的故事多得多。

因为在这个领域如此之多的事情都是无意识的，也就难怪我们相对很少在人们体验的现象学中听说纯粹的驱力满足了。这一点在青少年关系的报告中表现得最为明显——初次与作为性存在的自身达成妥协和针对他人的性探索的需求。

然而，纯粹的生殖器性欲，作为精神分析学说的理想，其实是一种隐喻的小说。巴林特（1953）指出，在动物身上这一点是最为普通不过的。但是在我看来，作为关系的一种形式，在人类身上这一点还没真正被认可。

举例来说，当男性比较坦率的时候，他们偶尔也会承认害怕这样一种景象，即他们与那些只是偶然与其有性关系的女性谈话。在电影《当哈利遇到莎莉》（*When Harry Met Sally*），哈利说："你做爱，当你做完的那一刻你知道自己脑子在想什么吗？我要在这里抱着她躺多久才能起来回家？30秒够吗？"在得到满足之后，女性就没有更多的兴趣了。在这里，性欲完全是基于生殖器的，但是这在人际中很少见。

基于生殖器的爱与基于生殖器的性欲不同，它是掺和着温柔、亲密和依恋的性欲，因此性体验发生在其他的相关因素当中。在相关的现象学中目前最为清楚的就是对达成"联盟"或者共同体的愿望的表达，而这正是性体验的完美表达。

触摸与结合

触摸是社会关系的最初形式。被抚摸或者爱抚所产生的快感是婴儿最早的感觉，而这种感觉将会贯彻其一生。通过搔痒、摩擦和轻轻拍打，婴儿会体验到愉快的皮肤接触，这同时也是一种情感表达。皮肤与皮肤之间的接触如此紧密，就如同我们能够抹去我们之间的生理界限，使我们爱上我们自身的一部分并赋予其价值。

当我们感到受某人或某物吸引的时候，我们基本的冲动就是去触摸他，与他建立身体联系，使用策略克服分离状态。最近，当我在美丽的暗礁中潜泳时，我发现自己身处一大群色彩明丽的鹦鹉鱼之中。被一阵欣喜所带动，我做出原始的、自发的反应，试图去拥抱它们中的一条。当然，这导致了事与愿违的结果（我本来能够理智地预料到的）把它们轰走了。如果与我们的生物学程序联系起来，就是想要抓住能带给我们快感的事物，并且希望在抓取的过程中发现快感。

在性接触中，触摸和亲密的接触是关系交换的要旨所在。只有在性关系中我们才被允许去自由和充分地触摸另一个人，仿佛对方的躯体就是我

们自己所拥有的。而且，也只有在性关系中我们可以亲密地去触摸或者被触摸，把自己最私密的部分托付给另一个人，并让其接近。在性行为中，我们自己与他人的身体界限是被置之一旁的。在给予和接受触摸的过程中，给予者与接受者之间的差别变得模糊了。触摸的感觉总是相互的。

性欲在大多数亲密关系中都扮演着重要角色，这是因为强烈的身体快感和反应的相互交换是联系、冷漠和再生联系的相互影响中最有力的媒介因素，你我之间的空间距离就消失了，或者我们努力保持对任何一种我们所需要的距离的开放性。

关于触摸的话题正因为其与身体界限的关联而成为爱侣之间冲突频繁的缘由。客观而论，发现伴侣间是谁挑起了争吵、谁在哪里并用何种方式去触摸谁，这并不罕见。例如，他想去接近她的胸部，但是她却说她不能忍受那里被触摸。她希望他为她进行口交，可是他厌恶这种亲昵方式。在性关系中，身体自身有多少可以留给他人使用以及为了什么目的而使用也是要建立规则的。

当我们能够触摸另一个人时，我们会感到孤独少了一些。在给予和接受身体的快感的时候，我们能够对另一个向我们打开心扉的人开放我们自己。在分享性高潮时，我们会有片刻的融为一体的状态，就如同广阔无垠的大海一般没有了边界的感觉。

性欲可能是拥有最强吸引力的事物，它把一个人吸引到另一个人这里来。从青少年时代开始，搜寻性伴侣就主宰大部分人相互关系的故事。哪里有激情的寻找（并不总是如此），欲望便在哪里被体验为结合的愿望。

关于结合或者联合的幻想，最早的记载见于柏拉图的《会饮篇》（*Plato's Symposium*）。在这篇文章里，借阿里斯托芬之口讲述一个关于有着两张面孔、四条腿和两套生殖系统的完整的人的神话。宙斯对这种生物的力量感到恐怖，把它撕成两半，每一半保留下来的人都要注定在地球上流浪去寻找它的另一半。

一旦某人很幸运，能够邂逅他自身确切的另一半，情感、亲密关系与

爱情就会在他体内点燃一种具有相当压倒一切之势的激情，而这样的一对根本就拒绝被分开，哪怕只有片刻工夫。人们喜欢那些可以建立终身关系的伙伴，尽管他们将会发现很难说他们自己希望从与另一个人的交往中获得什么。无人能够假定纯粹的生理上的愉悦就能够让一个人体验到与另一个人结合的强烈的快感。显而易见，每个人的心灵深处都有某种无法言表、只能猜测和晦涩地暗示的渴望。假设火神希费菲斯托斯（希腊神话人物）带着他的工具去拜访那些躺在一起的人，拦住他们并且问道："人啊！那是什么？你们希望从彼此那里获得什么呢？"假设这些人不能回答他，他就用这种方式重复他的问题："你们欲望目标是尽其所能永远在一起，而且无论朝夕彼此永不分离吗？如果那就是你们所要得到的，我准备将你们熔融并结为一体，这样，你们就将合二为一成为一个新人；在你们有生之年都将分享一个共同的人生，而你们要死亡的时候，你们也将共同面对死神，而且在另一个世界你们依然作为一个整体，而不是两个。这样一种命运能够令你们感到愉悦并且满足你们的渴望吗？"我们知道他们的答案会是什么；没有人愿意拒绝这个提议；很清楚，这就是每个人都想要得到的，每个人都会认为这是他长期感受到但是却又不能系统阐述的愿望的精确表达，也就是他将与他所爱融为一体，从此以后他们将合二为一。之所以如此，是因为当我们还是一个整体时的原始状态，而爱仅仅是对于渴望和追求整体感的一种命名（Plato，1951，P.53）。

这个幻想有着巨大的情感力量，并且提及一种我们二者中任何一位对于寻求完整性的深切的向往，试图其整合我们当中失去的那一部分并且拥有对方（the Other）。

精神分析试图将这种结合的愿望，理解成再次体验非常原始的母—婴结合（mother-infant union）的愿望。玛格丽特·马勒（Margaret Mahler，1975）关于共生（symbiosis）的概念，也就是关于未分化体验的概念，标明了人类生活的最早阶段——这个阶段从未完全地放弃或者痛心。"世界所有文献，从情歌到哲学，事实上还有神学，都为忍受这种主体与客体

相分离而产生的痛苦，以及每当分离状态消逝而主体与客体之间的神秘结合再次被确立时所始终如一体会到的至善极乐提供了证据”（Balint，1952b，P.27）。在我们不得不承认我们的分离（separateness）之前，我们总是渴望回到我们认识到的自体不同部分的结合状态。而在成年人的人际生活中，这种结合成为一种可能，但却短暂易逝，仅存在于充满激情的性爱中。

精神同一性（psychic oneness）（马勒的共生概念）的早期发展阶段已经被其他精神分析学者刻画为接受现实考验（reality testing）之前的一个阶段。在婴儿早期，婴儿假定他们的利益与母亲的利益是一致的：母亲不能做任何违背婴儿利益的事情（A.Balint，1953）。这种源自和谐的快乐状态在其后的人生当中一再追求。我们渴望得到那种他人想要我们之想要的感觉，同样的事物，在同一时刻。这种希望的哀婉在歌曲哀伤的叠句中被吟唱“呈递给小丑”：“我想你想要我之想要。对不起，亲爱的。”

这种强烈的想要合为一体、追求利益一致性和完整性的愿望被精神分析学者看做是一种病理退行的需要，或一种毫无恐惧地完成结合的健康的能力。健康的成年人务必既能够忍受分离状态，又能够自由地面对亲密感。在个体案例中，这种结合的需要如何被评估相当有赖于该个体所处的环境（同时也有赖于精神分析学家的世界观）。举个例子，柯恩伯格（Kernberg，1980）通过鼓励结合与超然存在优先于性满足作为性激情和核心动力而超越了其他精神分析学家。

因为弗洛伊德的遗作中并没有包括一个清晰的关于健康的成年人关系的图景，所以精神分析学家一直以来只好用极为晦涩的术语来争论这些现象。最为简单的假设就是一旦俄狄浦斯问题得到充分“解决”，一种适应性的和满足性的性关系将随之而来。M. 巴林特（M.Balint，1953）是少数几个认真思考人们如何忙于创造这种亲密互动的复杂形式的精神分析学家之一。作为成年人，我们的需要对于我们自身而言过于复杂，以至于我们无法未做大量的准备工作便达到结合。为了投入到和谐的性爱当中去，

伴侣们必然要经历巴林特所谓的“征服工作”，发现如何尽可能多地满足彼此需要的过程。和动物的自发的性的结合大不相同，人类

“不仅仅期望尽我们所能给我们的伴侣，而且也会从这种给予中获得享受，即使必然不会充分满足我们自己的愿望，我们也不会感到太痛苦。只要爱的关系本身还在延续，所有这一切都将一直进行下去，无论是在生殖器满足之前还是之后。……这种工作给心理机制造成极大压力，而只有健康的自我能够忍受它。而且，它在性高潮之前不能够被释放出来。然后，幸福的信赖感蓦然浮现，似乎这世界上所有的一切现在都很好，所有个人的需要都被满足了，所有个体之间的差异也都衰减了，只有一种（同一性的）愿望还保留着，在这种愿望里，整个世界都黯淡下去，无论主体还是其伴侣都在这神秘的结合中成为一体。”[p.116]

体谅他人需要和愿望的需要是一种社会强化的必然性，一种延迟和挫折的形式。那种结合的愿望，正如被体验到的那样，是一种想要拥有他人的希望。强烈的想要卷入、想要渗入、想要吞没、想要包容、想要拥有、想要控制伴侣的欲望就出现了。这可以使我们因为那些影响了激情关系的挫折感而导致强烈的嫉妒和愤怒。

激情的结合也务必包含他者（otherness）的卷入。那是非自体（not-self）在瞬间成为自体的一部分。这里到处都是自相矛盾的说法。仅仅就因为形态学的差异使异性恋成为可能；而它的客体则试图去排除这种差异。在性唤醒的极致水平上就是一种同一性（oneness）和相同性（sameness）的体验。一种性别永远不可能知道另一种性别的真实体验是什么，而任何一个人也不可能充分地懂得他人。在一次次的激情之爱中，他者的神秘性消融了，只不过发现了那些谜仍悬而未决。结合被实现了，差异被克服了。而我们仍将作为分离的自体被留下来，在世界上漫游。

人们可以通过非常多样化的途径去体验这种结合的愿望。一些人会发现这样一些伴随着对同一性丧失的威胁的愿望，感到恐惧，因而否认其与自身的关系。而对许多人而言，这些愿望的体验并非是直截了当的，文学

作品、戏剧和电影中都贯穿着同一性，这些作品都频繁地在其主题中展现了对结合的探求。另一些人恰恰相反，积极主动地在他们的关系生活中探求这种体验并且只有在与他人出现激情融合时才能体验完整的感觉。

强烈的性结合是得不到的或者令人生畏的，人们经常转而寻求与他人密切联系的其他形式。激情存在于它的紧张感当中就如同存在于它的表达形式中一样多。举例来说，友谊可以同时有激情但无性欲。卡罗尔·史密斯-罗森伯格（Carol Smith-Rosenberg，1975），一个曾经写过19世纪美国女性之间激情友谊的人，在作品中记载了情感的强度和浪漫柔情，而这些就体现在那个时代的女性之间的精神之爱中。在性别隔离的社会网络生活当中，女性彼此之间表达了对于再结合和对于他人的强烈的需要相同的渴望，20世纪的观点认为这些是与性卷入相伴随的。

人们通过某种形式寻求与他人之间的某种紧密联系。这种联系的本质可能没有这种联系被感觉到的强度更为重要。费尔贝恩（Fairbairn，1954）——其理论是建立在利比多（libido）与其说是一种快乐寻求（pleasure-seeking），还不如说是一种客体寻求（object-seeking）的假设上的——宣称无论快乐还是痛苦都是联结客体的通道。我们能够感受到当我们受伤、焦虑或者痛恨时（就如同快乐时一样）被相互紧密联系起来。而我们一些最紧密的关系也总是伴随着巨大的矛盾心理，这种矛盾心理与这些强烈的感觉状态是交替出现的。人际冲突本身可能是唤醒状态的，这也就是为什么长期爱侣的做爱经常是在一场争斗之后表现最棒。

这种在关系中对强度的需要部分地解释了为什么人们会停留在痛苦的关系当中。往往是冲突唤醒人们并使人们感受到与另一个人的联系。恐惧不是来自痛苦，而是来自情感的死亡。这位被打的主妇试图解释她的丈夫之所以打她是因为他爱她，她在传达她的理解：至少，他还对她有着强烈的感觉。他并非是冷漠无情，而冷漠无情才是真的无法忍受。在这些例子中，身体上的伤害被当做是某种强烈感觉的结果，尽管很残酷，但还是感到强烈的联系；而这毕竟要比那些激不起任何反应的人要好。

陷入情网

陷入情网是一种独一无二的体验，与其他事物的差别可不是一点点。在某种意义上，这是一种人类关系的个别体验（一种只有某些人才能体验到的关系）。一只无人能够驯服的野禽唱起了《卡门》（*Carmen*），爱的这种形式是人类的一种神秘而且无法无天的状态，对于这种现象无人能够作出充分的解释和预测。

因为陷入情网从其强度和对结合的寻求来看是一种激情，所以我们必须对激情体验予以讨论。然而这是不可理解的，因为就其真实的本质属性而言它无法立足。莎士比亚把陷入情网比喻为被爱的雨露所滋润。神话学和历史学则把陷入情网与魔力联系在一起。一点一滴使我们的灵魂处于一种扭结的状态并聚焦在一个相当特别的他人身上。身处爱恋之中的人会感到一种被拥有的感觉。这里有一段狄更斯关于这种体验的描述，匹普（Pip，狄更斯小说《远大前程》中的男主人公。——译者注）说："我爱她（艾丝黛拉）（Estella，同名小说中女主人公。——译者注）仅仅是因为她是无法抗拒的。爱得那么彻底；其实说来惭愧，我常常（如果不是一向如此的话）清楚，我爱她无谓情理、无谓诺言、无谓合约、无谓希望、无谓快乐、无谓任何可能的阻挠。就是彻底地去爱她。即便我清楚那些挫折，我仍然还是爱恋她，因为我了解这些挫折不会比我全心全意地视她为完人对于我更有约束力。"（1861，p.195）

在精神分析文献中，陷入情网则不是什么好现象。在精神分析文献中，陷入情网被看做是一种暂时性的精神病形式或一种成瘾状态（M.Balint，1953）。也就是说，陷入情网是一种非理性，无谓情理、无谓合约，如狄更斯所表达的那样，陷入情网这一体验难于纳入到一个关于人类发展的理性理论当中。埃塞尔·皮尔森（Ethel Person，1988）最近也开始探讨这个话题并试图去恢复陷入情网是健康发展的一个方面的理解。她的重要命题之一就是陷入情网的功能是作为生命的发动机和自我发展的催化剂。这

里就产生了一个与经典精神分析推理相悖的重要矛盾。满足（在这个例子中就是性满足）应该能够产生一种平静、饱和的状态。然而与此相反，即便拥有强有力且频繁的性满足，爱恋状态的强度也还是倾向于产生广泛的兴奋，这种兴奋会扩散到其他追求当中，导致新的兴趣，引起广泛的活力，这种活力可以使得世界变得更加绚丽多彩。结果，陷入情网，与另一人结合，就自相矛盾地产生了一种自我提升的体验。[6]自我超越（self-transcendence）和自我觉察（self-awareness）都是身陷情网的体验的自然结局。

说到底，陷入情网意味着希望。如同比昂（Bion，1961）所指出，在群体中配对的防御很少与性欲有关，而更多的是救世主式的群体幻觉。在产生性伴侣的过程当中，该群体保持这种救世主希望的存在以求从冲突和不可避免的死亡中赎罪。在爱恋状态中，要与遗失的部分重新结合，要修复那些受伤的部分，以及要进入一种与生命自身力量融为一体的狂喜状态成为我们狂热的期望。这就是为什么陷入情网常常被我们体验为一种重获新生的感觉，而失去爱就如同失去希望。

我们沉浸于我们自己对于超越意向和再生希望的幻觉和内部生命。即使是对于疲惫的现代观众而言，一些过时的爱情故事（如电影《月色撩人》（*Moonstruck*））从未淡出。我们不厌其烦地去分享这样一种幻想：真爱将引导我们走向永恒极乐。我们也会在失去爱的时候不知疲惫地号啕大哭，而这一行为就构成了文学、戏剧与歌剧的核心。

然而，所有这些都或多或少地偏离了关系的本质，尽管陷入情网所显示出的希望是赋予穿越时间之爱以力量的部分原因。但是为了使关系能够持久，其他的关系维度，如依恋、共情、共同性和确认也必然发挥作用。单靠激情是不能持久的。

希腊人（是我们关于激情之爱和身陷情网的神话故事最主要的来源）并没有尝试在陷入情网和永久之爱之间建立联系。他们的兴趣更多的还是属于激情欲望强度的自然结果，这欲望驱使人们做出猛烈的或英勇的行动。

之所以有战争是因为我们要“拥有”我们所爱之人；爱情的角逐中充斥着血腥的动机。可是，留存至今且日久弥新的爱的唯一的希腊神话就是在得墨忒耳（Demeter）和珀尔塞福涅（Persephone）的神话故事中描述母亲对孩子的爱。

希腊人并不解释为什么一个人被选中了而另一个却落选了（除非是为了美女）。爱洛伊斯（丘比特）（希腊神话中为Eros，即罗马神话中我们所熟知的爱神丘比特）被恳求作为一种偶然的或恶作剧式的力量来开启人们陷入情网的激情。有了弗洛伊德，解释关于被爱的客体的选择第一次真正尝试开始了。

弗洛伊德认为，所有发现都是再发现。带着这个概念，他能够解释那些其他人从前所无法解释的事物：为什么是特定的某类人被选为恋爱的对象。这远远不是丘比特之箭的任意而为，弗洛伊德认为，基于与儿童父母中的异性一方激情之爱的第一个客体的相似性的无意识因素引导我们作出选择。

在一定程度上，精神分析能够解释我们陷入情网的状态是以俄狄浦斯情结为基础的。儿童从直觉上感到在父母之间存在一种兼有兴奋、满足和神秘的联系（而这种联系是将他们儿童排除在外的），这形成了充斥性幻想的人生的基础。青春期谈恋爱是对这些神秘的能令人满足的体验的一种探究（Kernberg，1980）。青年后期陷入情网则被理解为是儿童时代爱恋关系的一个翻版，只是这一次是和一个无亲缘关系的性客体（nonincestuous object），其与原始客体之间的联系被压抑了。基于精神分析的数据材料通常会得出这样一种结论，即假定移情之爱的体验是和真实生活中的陷入情网爱上某人的体验相同的。然而，这是一个值得怀疑的假设，它假定了精神分析的环境是被设计好用来促进退行（regression）并允许内部的和幼儿期模式的投射（projection）。[7]

对陷入情网的退行的重复的元素进行分析的排他性的关注，忽视了体验的核心要旨所在，而体验就像是一个希望与未来的容器。陷入情网

总会包含一些再次体验的元素，与童年时代父母中异性一方的关系中，令人满意的成分的重复性方面的再体验，它也总会包含一些新的元素。身陷情网意味着重获新生。从世界的新鲜感及其所包含的一切而言，“恋爱”中的人感到“崭新且有待开发”，能体验到一种事先无法设想的存在领域。人不可能有第二次机会以同一种方式陷入情网。

身陷情网甚至可以超越关系自身而改变一个人的人生，唤醒其新异的思想、感觉和目标（Csikszentmihalyi，1980）。就如同许多诗人所说的，身陷情网是通向新世界和体验的新组织的钥匙。那些我访谈过的曾经有过身陷情网体验的人倾向于强调这种体验在他们生命中的自我革新（self-transforming）意义。与被激情爱恋的另一方的合并与认同（merger and identification）带给他们生命新的兴趣和新的自我形象。

希望被爱上的需要，也就是希望成为激情欲望的客体的愿望，有其自身复杂的、远远没有解释清楚的历史。从历史角度来看，这种需求是被安放在女人身上了。举例来说，中世纪的优雅之爱是男人的控制领域。当然，妇女能够接受或者拒绝这个向她示爱的骑士，但是，没人关注她对这个男子是什么感觉以及她自己的欲望是什么。精神分析学说也有类似的假说，男人是为爱而奋斗，而女人则渴望被爱（并因此而爱上任何一个似乎是爱上她的人）。

在文学作品中，主动示爱的女人是要承担着巨大风险的。她们允许接受那些对她们激情欲望的表达，但这并非是可逆的过程，她们的绝望导致她们走向自杀的绝路。伟大的（主动的，而非被动的）女性恋人，如安娜·卡列尼娜（列夫·托尔斯泰同名小说女主人公）、爱玛·包法利（福楼拜小说《包法利夫人》女主人公）和蝴蝶夫人（歌剧《蝴蝶夫人》女主人公），都因其激情而死。从这点来看，女人无法在不能实现的激情中幸存。因此，文化神话学似乎表明，对于女人而言，在允许觉察自身的感情之前，就是要好好待在闺中等待被找到，等待一个男人的爱的宣言的到来。

当然，成为被爱的一方也自有其优势。作为激情欲望的客体，每个人都是完全不同的和特别的。尽管我们在爱的其他形式上是非常不同的，但还从未像成为某人激情之爱的客体这样被如此特殊化过。多数人都会依恋几个人。我们和其他许多人都有共同性且能共情。但是，我们从来没有像被他人激情爱恋着时这样能受到如此之多的注意和热情。收到的鲜花与情诗无一不证实了被爱的人所被给予的排他性的关注与强烈的情感。简而言之，婴儿早期记忆模糊的那段时期里，当我们还是母亲贯注（preoccupation）的客体的时候，我们是别人心理世界中如此重要的焦点。这里并不存在一种比自恋性满足（narcissistic gratification）更好的形式。

在为特异性奋斗的过程中，弗洛伊德看到了俄狄浦斯阶段的嫉妒，一种希望成为双亲中与自己异性一方的唯一爱的对象的愿望，以及前俄狄浦斯阶段的竞争，这种竞争的目的在于成为仅有的孩子。从更为存在主义的视角来看，成为这种爱的客体是在确证我们的唯一性和独特价值。也就是说，我们不会被他人所替代，从另一种意义来讲，也就是保护我们与默默无闻和死亡对抗（Yalom，1980）。想要“永恒”，这一向是激情之爱的一部分。我们的结合，这种一个人对另一个人的感觉，将会是天长地久的。爱，就是与不朽的上帝同在。

成长为爱

陷入情网的体验事实上在我所访谈的普通人中间还是比较罕见的。婚姻最经常的还是基于务实和亲密的基础而非激情。举例来说，艾琳娜就谈到了她与杰瑞米的婚姻是如何立足于她对他的关怀与温暖的体验上的。她说她从他身上还没体验到那种“疯狂的，筋疲力尽的”感觉，而这种感觉她就在她的前男友身上体验过。

我所访谈的有些女人说，她们与男人的激情体验通常不是发生在她们与自己的丈夫之间。举例来说，在我对莫莉进行访谈时，她已经75岁了，

与戴维共同走过了长达50年的人生路，但是戴维却没有选择走上婚姻这条路。尽管无论从哪个方面来说，他都能激起她的兴致，无论是他的学识还是他的做爱技巧，莫莉却坚信他的自恋导致他缺乏对他人的关注，因此使他不太可能成为一名好丈夫或者好父亲。莫莉最终是和一个忠诚厚道但是相当没有激情的，甚至有些压抑的男人结了婚（这是一个她乐于去照顾的男人），而私下里她仍然和戴维保持着联系。即使在她的丈夫去世、孩子已经长大成人之后，莫莉还是没有与戴维成婚的意愿。尽管她一直对他怀有激情的感觉，她还是因为他的自私和缺乏亲密的能力不去和他结婚。尽管如此，莫莉还是强调了戴维通过音乐、戏剧、智力挑战以及性给她生活带来的丰富性。尽管他导致了她常年的冲突与痛苦，但也使她的生命充满生机。

在这些我所访谈的人当中，女人比男人在关系中更具有现实导向。她们倾向于关注情感回应和共同性，将关系建立在共情和相互作用基础上，拒绝那些能引起陷入情网的体验的理想化和非理性行为。这些女人的生活经常是为爱所改变，而极少是因为陷入情网而改变。

然而，还是这些女人，又非常乐意去保持长期的对于激情或者浪漫的幻想体验，而且发现这种幻想令人满足。南茜已经48岁了，提到斯蒂夫时还带着强烈的感情色彩。他是“我生命中的至爱”，而她与斯蒂夫是在大学期间坠入情网的。“我那时就被他迷住了。只要我认为他会出现的地方我就会盛装打扮；而我穿戴什么也取决于我认为那天我是否能够看见他。”他们有着长期的伴随着冲突的关系，而南茜从来没有感到与他在一起就安全可靠了。他总是对她含糊不定，有时他会做出一些疯狂的浪漫举动，而有时则会从她的生活当中销声匿迹一段时间。南茜“创造”她自己以取悦于他。她读那些能令他开心的书，买那些他喜欢听的音乐。南茜还回忆起她自己不断地焦虑不安，处在一种她自称为“美味的痛苦”之中。“我的心已经碎了一次又一次！他用他那双奇妙的眼睛亲切地望着我然后就对我熟视无睹！”在最近的25年中，经历了一次结婚、一次离婚以及其他许多

情人，南茜没有一天不想到斯蒂夫，也再没有那种她曾与他体验过的那种强烈的激情狂欢，她甚至有些怀疑，是否会在某一天，以某种形式，她会再次邂逅他。

即使那些幻想不可能被转化为现实的体验，这种实现的可能性的张力也会产生令人兴奋的充满生机的形式。在这些幻想中，女人更倾向于设想她们自己作为欲望的客体而非自己主动表达欲望。对于一些女人而言，被别人强烈的渴望着就是激情的体验。

青春期女孩通常是通过觉察到自己是男性关注的客体而认识到性方面的事情的。她们因为被注意、被需要而被唤醒（性意识），而这反过来又引导她们力争表现得更多。这与男孩子开始对性的探索形成强烈的对比，他们探索的性是生殖器的、可见的、直接的和持续的。男孩子很清楚他正在体验到什么以及他想要什么。而对于女孩子而言，性唤醒是弥散的、情绪化的、非生殖器的，而且要对他人的兴趣有所反应。于是，女孩被浪漫幻想的高涨情绪推进女人的行列。

女人对自身作为男人欲望的客体的体验经常是取代了她们对自己欲望的觉察。正如吉利根（Gilligan）和斯特恩（Stern）（1988）所指出的，男性对于爱情关系的定义经常置女性于割裂她们自身欲望体验的境地。在关于塞齐娅（Psyche）和爱洛伊斯（Eros）的神话中，塞齐娅被禁止去看她的恋人和知道有关他的一切信息。她只能满足于在黑暗中得到很好的款待并被某人所渴望。在这则神话中，女人与黑暗相抗争，因为黑暗使得她们不能有对自身感觉的直接的觉察；她们的目标就只好集中在成为寄希望于更有吸引力的女人而被人爱上。她们焦虑不安，唯恐自己不能被选中，而在选择的过程中她们几乎没有机会去体验自己。

因此，幻想就成为一个能够自由地完全掌控的领域——可以被选择也可以去选择。女人也通过体验代偿性的激情强度来使她们自己更有活力。肥皂剧和浪漫小说（其观众和读者多为女性）就为这种代偿性的激情体验提供了通道。通过这些，在现实中的女人可以注意那些世俗气息多一些而

紧张味道少一些的人际生活的形式（Radway，1984）。相比较而言，男人的激情一旦被唤醒，会更为直接地需要满足，同时也更倾向于用行动来体验激情。

性与爱的青春期根源

孩提时代，俄狄浦斯情结的任何残余都会影响到成人期的性欲发展，而青春期的体验对于性欲是如何被整合进成人期的体验当中去的有着强有力的和大量未被确认的影响。男女两性在早期的性体验方面的显著差异非常清楚地显示出发展的问题，并为永无休止的“性别之战”搭建了舞台。

对于男孩而言，性欲是不请自来的，是作为一种迫切的生理需要而出现的。他会体验频繁的勃起，甚至那时他还没有意识到自己想到了性。在生理上他也可以被环绕在他周围的视觉刺激所唤醒。他可能在睡梦中射精。尽管他能够手淫，但他必须要和可能因手淫而随之而来的焦虑和愧疚达成妥协，他也意识到了他的生理唤醒需要一个他者来予以满足。青春期早期和中期男性的幻想把女孩子或者女人作为满足的客体；男孩子把“操”作为一种用女性的身体作为装置的快乐享受的活动。如果我们去听一听男孩之间的谈话，这就是他们开玩笑和调侃的内容（还有他们的焦虑）。随着时间的推移，男孩子逐渐社会化，意识到要找到一个性对象变得更为复杂。根据巴林特的描述，他们必须要做征服的工作以达到性满足的目的。（这种征服的工作是具有文化特异性的。一部分男性对女性解放运动的抵制使得这种征服的规则发生了很多改变。）

到青春期晚期或成人期早期，青年男子或多或少实现了将其性欲感觉与更多的亲密对象整合起来的能力。尽管较早的纯粹的性，女性作为客体的感觉从未完全消失，心理健康的男性要能够去爱上一个在性上唤醒他的女人，也要能被一个他爱的女人唤起性欲。在激情欲望中，那种拥有和结合的愿望与性唤醒融合在一起。

女性的发展则是沿着非常不同的道路殊途同归。在青春期早期，女孩对性征的最早觉察是朦胧的对色情的兴奋感。她可能开始考虑如何被一个男孩“喜欢”，并且有了被追求、被欣赏，可能还有被吻的幻想。她可能会去浪漫地想象一个特殊的男孩，而自己对于他也是别具一格。青春期的女孩会花大量的时间在一起讨论并试图去理解什么是爱。但是，青春期早期的女孩在较长一段时间内会保持对生殖器接触的想法心存排斥厌恶（尽管有好奇之心）。最终，随着社会化的进程，她能够将生殖器的感觉与那种猛烈冲击她的浪漫情感整合起来。我们当前文化专注于性，在此前的年代，许多青春期的女孩被她们的男友教导去手淫。她们还不知道那是可能的。（现在，妇女更可能是被她们的治疗师指导去手淫。）尽管这一时期带有色情味道的斗争证实女性的青春期性欲是幻想占据主导地位并且充满情绪化的。但是，青春期的女性手淫的频次相对还是较低。只是随着时间的推移，青春期女性逐渐学会去整合她自身的生理欲望与对爱的渴望。在这种激情欲望中，她达到这样一种目的：需要一种性方面的结合与拥有。但是，正如安·兰德斯（Ann Landers）曾经描述的那样，许多女性在恋爱关系中仍然将注意力停留在温柔与浪漫上，而且很乐意去放弃生殖器接触（“性与拥抱对决……”1985）。

妇女解放运动后的性行为使得我们难以评价什么才是女性性欲中的基础因素。许多妇女依据男人的观点来实践，认为性行为就是她们遵照其他男人的观点要做的事情。而一些妇女则宣称她们也能够客体化他者，并且“用”男人来获得性满足。女人试图证实她们也能够发起性行为，并且也可以对性“随心所欲”。

然而，我的临床实践、我的研究及我的生活经历致使我不会对此深信不疑。举例来说，一名研究的参与人员报告说在她离婚之后她便开始与她约会的任何人发生性关系。她认为她自己需要性满足，因此她会利用任何可以用的人来达到这一目的。但是，她也发现这些体验都是空洞无意义的，并非她想要的：“我可以靠自己获得更好的性高潮。我真正需要的是和我

所爱的人做爱。”

电影《致命吸引力》（*Fatal Attraction*）中的蛇蝎美人就是用一种自由女性的“现代”精神来接近影片中的英雄，用富有想象力的和相当色情的性行为来诱惑他。但是，性本身并不是她真正需要的。她需要的是与他有一个确定的关系；她需要拥有一个家庭。“你清楚规则，”这个已婚男人对她说。但是影片似乎在暗示我们，所谓“规则”，是他的规则，而非她的规则。

男女两性殊途同归，实现了相同的整合，这一事实限定了他们之间持续不断的紧张。女性对男性那种注意力只在所谓“纯粹的性”感到困惑和苦恼，这种“纯粹的性”从未成为她们自身体验的一部分。男人无法充分理解女人喜欢用情感作为性行为的掩饰物和装点。

一位寡居的40岁女患者报告说，她的一段可能的浪漫关系破裂了，当时那个男人向她求婚时说：“我真想与你上床。我热爱做爱！”而另一位妇女则讲述了她曾经约会了一名男子，而这个男人显而易见认为他在床上必须使得女人获得性愉悦。在他们第一次做爱过程中，他问她：“在1～10分的量表上，你认为能令你有多兴奋？”结果她觉得他对于做爱的这种机械化的方式太不浪漫了，因此再也没有见他。

另一方面，男人也在因他们的困惑而抱怨：女人到底想要什么？他们可能感觉被在其他场合对他们有许多要求，而在性方面有所保留的女性所操控。一名男患者（他老婆患有性压抑）抗议说：“就为了给她买这套价值40万美元的房子，我就要没日没夜地工作！可我呢，甚至都不能和她做爱！”

成人的性与爱

在我所访谈的人当中，很少有人提及高潮体验，纯粹的性满足，尽管很多人提到了在他们的婚姻生活当中性是否得到满足。如果性得到了很好

的满足，人们就乐于去报告更多的情感与体贴。在该项研究中（同时也是在我的实践中），考虑到性在我们社会中所受到的关注，无性的或者相对无性的婚姻的数量是多少有些令人惊讶的，在婚姻中无性行为发生可能是最后一个为我们很好保守的难以启齿的秘密。在许多婚姻当中，通过某种看起来是双方共同商定的形式，性行为便逐渐减少或完全消失了。比起现实本身来，激情可能更加被神化和幻想化了。

人们描述的最富有激情的关系是关于走进婚姻或者冲出围城的。但是即便如此，在关系中性满足仍然只是许多重要因素之一。

在很多异性恋关系中，无论多差，多么无浪漫感也无神秘感，只不过是看起来保留了激情瞬间罢了。这是一个感觉的连续体，强度与结合形成了其中的一极，而抑制与毫无生机构成了另一极。人们在关系中满足他们自己都需要沿着这个连续体的尺度。对于少数人而言，这就是让他们去找寻他们的“另一半”；而对于大多数人而言则是竭力适应这种共同面对的不完美。

尽管在那些与我分享他们关系史的人中间陷入情网的体验似乎远远不是放之四海皆准的，那种贯穿于爱之中的对新奇性和特殊性的寻求是每个人故事中必不可少的部分。人们可能并不期待成为激情之爱的客体，但是都希望感到被选中了，感到比别人有优势。人们宣称想要通过“位列第一”来体会到别人正在将至少一部分注意力（无论男女）聚焦在他们身上，追求他们，或者尽力去取悦他们。

我们的文化逐渐不再相信陷入情网的体验，虽然在其他一些年代中，他们曾与永恒持久的爱建立联系。在20世纪50年代，当时极为流行的歌曲之一就颂扬这样一种观点：“爱情与婚姻就如同马与马车一样是缺一不可的”。然而到了20世纪80年代末，我的一位男性朋友带着对我们共同认识的一个人的强烈感觉，说：“我曾一度整天与她沉浸于爱河之中。”在一个很少有社会强加的性抑制的年代，激情欲望、陷入情网以及被迫忍受的爱之间的联系变得脆弱而且混乱。

我们知道，性欲与浪漫感觉的表达有清晰的文化视角：怎么去爱和爱上谁的表达方式是通过文化流传下来的。作为婚姻基础的爱情的概念（也是在其基础上建立起我们目前的家庭关系理论）是一个最近的社会学理念。即使近到19世纪，激情主要还是集中在合法的同性关系上。浪漫之爱被创造出来主要用以展现那些未婚的吟游诗人对那些已婚妇女的无法实现的欲望。而在短期内，性行为也发生了变化，从只允许在婚姻或者自愿的关系中发生到作为一种消遣方式而成为相对自由的表达。但是人类倾向于追求结合与亲密，追求那种只能在性关系中发生的融合，追求新异性与特殊性——这些需要都是基础的，也是具有普遍性的，尽管它们的表达与满足因文化环境不同而有所改变。

这些因生活变迁而随之改变的感受和强有力的状态之间的联系在人类的体验中是一股持续不断的斗争与冲突的根源。所有的恋人，无论他们是为了性欲的满足而走到一起还是就是陷入情网，或者是他们计划共度一夜良宵甚至相伴终生，他们必须要以某种方式彻底思考性激情与爱情之间的关系。心理学理论的问题再现了恋人之间的斗争。弗洛伊德并没有关于爱情的理论，而困惑源自于理论家推论成人之爱源于生殖器期和俄狄浦斯情结的达成的努力。正如我们现在所看到的，生殖器其自身并不能说明成年人永恒持久的“幸福的”爱情意味着什么，而多数试图这么做的作者都不知不觉中跳到了关系的其他维度，尽管共同性、共情、分享和合作都是以某种方式源自于多变但强有力的性唤醒的力量，或者是随之而来的。

保尔

保尔是在农场和父母、祖父生活在一起并长大成人的。保尔的图表就像汤姆（汤姆的生活我们在前面的章节讨论过）的一样，在本书后面所附“资料来源A”中。让我们设想回到保尔5岁时，保尔对他的祖父记忆最清晰。“我很多时间坐在我祖父的膝盖上，只是和他在一起。他并不

是很温和，也不善于表达，但是确实有他在那里。”他的父母也“在那里”（这很令人放心）。“我能感到自己被关爱，”保尔回忆说，但是在这个岁数上他对他的父母并没有具体的回忆。保尔回忆起在家里的情境，核心是做农活的时候。大人们在辛勤劳作，他记得他自己就在工作着的大人身边玩耍。

很快，保尔有了自己的同胞弟妹。他记得在他5～10岁之间的时候，他的小弟小妹对于他而言是很重要的。“我记得我的小妹妹那时才一岁大，在滑梯上面笑。我那时已经滑到滑梯的底部，作为她的大哥我要接住她。她在那之后不久就死于肺炎，只有18个月大。我那时5岁半。”保尔的弟弟这时对于他而言也很重要。“我必须要照顾他。他小我三岁。我不能离开留他一个人在那里，尽管我也曾试图这样做过。我记得那时我把他放在我的自行车上带着他到处走，我心里整天暗中诅咒。他实在太小了，根本和我玩不到一起去。”保尔的表亲，比他大一岁，住在这条路的南端；他们在一起就有很多共同之处了。他们一起烧毁干草垛，一起在树林里闲逛，一起骑自行车，探索他们的世界，一起去游泳。“我们就像是彼此的安全保证。如果一个人遇到什么困难，另一个人就会去求助。”

在保尔对自己10岁时的记忆里，他的父母形象就清晰了。举例来说，他记得他们去把野炊用的篮子装好。“他们就在那儿；他们就是一个团队，一起配合良好，而且对我很关照。”而他的祖父那时已经去世了，但是保尔不记得有丧失之感。

保尔还回忆起摩尔太太，那是他的老师，穿过农场就是单间房的校舍。“她对我的学习生活很关心。我那时是个‘明星’；学校的成功相当一部分还要归功于我呢！是她帮助了我：把我安置在我能学习的地方，让我和那些年长的孩子一起做事，这样使我学到更多的东西。”

到了15岁，保尔凭借奖学金去了寄宿学校。在这个年纪对于他而言最重要的就是那一群男校友。因为他们都生活在一起，他们就像他的家人一样。保尔承认说：“我是其中一个很小的孩子，”他的体型显示出他还是少

年，通常他是班里最小的孩子，也是发育较晚的。因此，在体育运动方面他无法跟上其他男孩子。为了补偿这一点，保尔发挥了他的音乐天赋。他善于此道，也因此获得了很多表彰。但是，他仍然渴望自己能像其他男孩子一样更有男子汉气概。

从这时开始，他的两个男性朋友开始显露出其重要性来。一个叫比尔，是他的舍友，他自己的家庭已经排在从属地位了；另一个叫乔治，是保尔多少有些崇拜的人。他追随着他做些其他的体育项目。当他们得知他们都是来自小城镇后，他们的纽带就变得很牢固了："我们彼此相互理解。而且他长得比较高大。我喜欢和长得高大的人在一起。"

在这段日子里，"一群姑娘们"是下一批重要的人物。当保尔的个头长高了，变成一个16岁的魅力帅小伙时，他开始对体育运动更为热衷了，他也开始约会"镇上的姑娘"。"我就像发疯似的进行探索！当我还是个瘦小枯干的怪物时我是没有接近女孩子的机会的，那时觉得自己就是个废物！"他主要是希望能有身体上的接近；他喜欢享受贴近和抚摸所带来的肉体上的愉悦。他对那些只是来谈话聊天的姑娘不感兴趣，不愿在她们身上浪费时间。"我不会为建立关系投入太多。我这人比较多变，我需要拥有多种关系。"

从保尔17岁的人生素描开始（从那之后直到45岁），他的父母就被忽略不计了。问到此事时，保尔回答说："谁会需要他们？我离开家了。当我夏天回到家里时，我没有继续在农场工作；我在乡村俱乐部工作。我觉得我比我那没受过教育的父亲要更聪明些。我甚至也不会再向他们要钱。"

20岁时，保尔到了一所医科学校，学习很勤奋。他是和一些来自预备学校的学生在一起，尽管他没有特别地接近他们中任何一个，他还是有一种归属于这个群体的感觉，而且在和他们一起成长。他和他的舍友相处得都很融洽，但是和他们分享得很少。在这个年龄段，保尔开始脱离男性朋友了。"走我自己的路，过我自己创造的生活，学习，赚钱！"

在另一方面，女人仍然能引起保尔的兴趣。他一直在与不同的女人发

展性关系，但是关于自己的这一面他是从来不告诉任何人的。这是一个私人的领域——一个秘密的令人激动的事物和某种被禁止的刺激。然而，保尔确实对那些他真的很欣赏的女人心存踌躇，怕遭到她们的拒绝。“在我内心深处，我依然觉得自己像个从西科斯维尔来的小怪物。”

保尔是在大学认识的海伦，并且从两人共同的朋友那里得知她喜欢他。保尔没有用任何特殊的方式来描述她：“她可不是我的梦中情人，但她是看得见摸得着的，而且她爸爸是个医生，因此她应该是个‘不错的选择’。”保尔对这层关系曾经矛盾了一段时间。“我曾经和她断交了很多次，但是我还是回来了，就因为她能够创造意义，她知道什么是‘正确的’：她知道什么是社会公认正确的并能够帮助我避免那些风流案，因此她是个好选择——一个很好的务实的选择。”他得出结论：爱情很可能只是一种虚构的东西。海伦会说我从我们之间的关系中要的东西太多了，生活真不应该包括所谓爱情这么个东西。她劝导我说，人们并没有那种完美的关系，有的只是那些行得通的关系。我觉得在接受了她这种观点之后我成长了许多，我也据此推测海伦对于我而言会是一个相当务实的好妻子。在我来到医科学校的第二年，我们结婚了。”

到了25岁，保尔开始在海伦被抚养长大的镇上做全科医师，他们有了两个孩子。在他的图表上，保尔把孩子画得离海伦更近，而他们三个都远离他。“我负责赚钱养家糊口，而她负责照料他们。她办事的风格令我感到骄傲！她的确是一个医生的好妻子！我们相敬如宾。但性生活大多是令人失望的，而且时断时续。”

谈到他的孩子，保尔说：“他们是我的没错，但是他们其实更是她的。我的精力都放在工作上了，经常不在家。作为一名医生我太年轻了，有好多东西都要去学习。我常常去城里额外进修，赶过去参加研讨班。而回家对我来说倒成了登门做客。”

在这段时间里，保尔的患者对于他而言也是很重要的，尽管还说不上具体哪一个是重要的。“他们就在那儿等着我教养、呵护”——主动去建

立联系的方式正在从他的个人关系中消失。

到了30岁，除了保尔已经有了4个孩子之外，很少有关系发生变化。“我们是一个像图画书一样的家庭！”但是这么说时他没带多少感情。他的一个叫艾迪的患者对他情有独钟。“什么也没发生过，但是我对她有很多幻想，会去想象如果我和她结婚了会是什么样子，也会想象和她同床共枕的情境。”

到了35岁时，一个重要的关系出现了：保尔开始和一个在城里工作的医生奈德很亲近。他们一起去开会；他们的家庭共度休闲时光，一起出去野营。奈德是能让保尔觉得生命中少数几个可以与其分享自我和生活的男人之一，尽管他也是非常缓慢才发展到这种地步的。他喜欢奈德，如果奈德看重他身上什么东西，他就会很开心。

保尔发现他自己对其他女人的幻想越来越多。“我单独和我的病号们在一起的机会很多。我能够通过接近他们而获得某种满足。我既可以抚摸他们也可以离开。即使和奈德太太，我也会想象如果我们结婚了会是什么样子；我想要得到更多！”

当保尔已经40岁时，他的孩子们也进入了青春期，他更多地体会到了与他们之间的关系。他可以就共同的兴趣和他们聊天，带他们野营短途旅行，和他们打网球。他继续保持与尽量他人分享自己的兴趣，尝试诚实待人，但是那对于他而言还是有困难的。他可以和他的一个网球搭档约翰分享他的想法和价值观，但是他从来没有找到好法子来分享他自己。

因为无法找到他渴望与其他男性朋友建立的那种联系，保尔再次把目光转到女人身上来找他所需要的东西。45岁时，保尔与海伦分开，和玛琳娜住在了一起，玛琳娜在很多方面都改变了保尔的生活。她曾经是他的一个有着共同兴趣的患者，而保尔也感到了她的无法抗拒。最初，他只是愿意与她共度时光，喜欢与她妙趣横生地做爱，渐渐地她就变得对他非常重要了。一谈到玛琳娜对他意味着什么时，保尔就情绪高涨、热血沸腾起来。当他缓过神来能再开口讲话时，他说得很简单：“觉得像被赞赏和珍惜那

样美妙！”简而言之，保尔陷入情网了。“发现某个人能充实你所有幻想并且让你发现那些幻想并非仅仅是虚构的故事，分享这种感觉真是太美妙了！”

玛琳娜帮助他与父母恢复了联系：

通过玛琳娜，我学会了去感激他们。我的父母总是来家里做客，但是海伦不喜欢我母亲，而我也一直为他们而感到羞愧。玛琳娜赞扬了我的父母。我可以自在地因我父母本身而喜欢他们，也可以看到他们身上的优点与不足。我不喜欢他们身上的“乡下人气息”，但是现在我看到了他们身上的力量。他们从来不会介意我对他们的粗俗无理，还是常来常往。我重新发现了每个人，甚至包括我祖父的灵魂。我现在认为他们很有价值。我希望我能告诉他们这些。

保尔的弟弟，那个他曾经在童年时代心怀抱怨但不得不照顾的家伙，从来不曾成为保尔情感生活的一部分。然而现在他已经成为他的一个密友了。“我们在一起聊得很好。我确实很爱他的妻子。她就像是我的妹妹一样。我们互相探望，我们两家也经常如此。”

奈德和约翰一直是他重要的支持性的朋友，而马克成为他的新朋友也是因为他对保尔的支持。因为保尔与海伦分居的事闹得沸沸扬扬，他觉得自己被排斥在人群之外了，他对于此时此刻支持他的人和那些试图去理解他而不是妄加判断的人由衷地感激。

他和海伦的关系此时已经成为公开的敌对了。她怒火中烧，拒绝和他谈话，孩子被夹在中间。孩子们仍然忠诚于他们的妈妈，这使得保尔感到悲哀，因为他从未真正与他们建立好关系。

等保尔到了现在这把年纪（50岁）的时候，他开始享受与玛琳娜的婚姻生活和新的更为公开的关系。他继续去体验在他生命里与人们结交的新的关系，而他也觉得这是有重要价值的。唯一的麻烦就是玛琳娜的孩子所带来的紧张气氛，小孩子扰乱了他们只过夫妻二人世界生活的轨迹。但是保尔仍然期待要不了多久他们又能单独相守，并共同品味因为遇到玛丽娜

而带给他的无穷的好运气。

保尔被他的驱力非常强烈地推向人群，这就是他的关系模式。纵观他的人生历程，他总是最低限度对人投入，他和其他人交往但是又不能确信自己对他们到底有多大价值。童年时代他的父母给他留下了关照他却又很少情感流露的阴影。他和朋友们分享活动，看起来是在建立一种相互帮助的关系，但是在他急需朋友实际帮助的时候他又很少能感到他们的存在。

童年时代他妹妹的死亡似乎在渗透一种摆脱他的无助感的需要。保尔作为一名哥哥不自觉地就想到她，这种回忆正是清楚的誓言：他希望守护她。他选择医生行业其实非常可能在一定程度上是他征服疾病的努力，正是因为顽疾他无法挽回他那还是婴儿的妹妹的生命。可能这种早期丧失的创伤及随后他祖父的故去削弱了保尔对他人投入情感的能力。他的解决方式看来要归因于他对“帮助者”身份的认同（这种早期认同更多根植于一种对于无力感和愧疚的防御，而不是享受那种帮助他人的互动过程）。

当保尔部分克服了他对于自己矮小、年轻和身为“乡巴佬”的羞耻感之后，他开始犹豫地带着自己的性渴望接近女人。他对自己觉醒的动力就如同对他的征服能力一样很感兴趣。这也是在他生命中第一次感受到了为他人所打动。但是，保尔甚至从他的性关系中退却了，唯恐他的性关系会为社会所不容，而社会的接纳正是他所要追求的同一性的核心所在。这是因为保尔最大的愿望就是不要做一个“乡巴佬”，他观察社会规范，尽量去接纳一种观点，即原来他所梦想的那种激情结合只不过是童话故事而已。他将自己迷失在工作中，在工作上他非常成功；但是，偶尔他也会对自己对其他女人的幻想和鬼鬼祟祟的接触作出让步。用梭罗的诗句来说，保尔就是“过着相当绝望的一生”。直到人到中年，保尔已经尝试了在与男人们的交往中带有情绪地开放自己之后，他才敢允许自己把激情展现出来。

保尔与玛琳娜的关系是他生命的转折点。激情卷入，与她结合，被她赞赏等，这些感觉就像催化剂一样帮助保尔发展与人们建立一般关系的能力。在他的生命中，他第一次与他的家人发展了关系；同时，他也变得和

男性朋友亲密起来，因为他开始能够允许自己对他们有所需求。很多其他人开始突然涌现在保尔的世界里。

保尔的故事是一个关于激情之爱的能够提升生命（life-enhancing）、实现自我超越的力量的例子。允许他自己感受那种因自己希望结合和拥有而产生的力量开启了通向其他关系体验的大门。通过激情体验，他在他人那里发现了快乐并且开始以人际交往为乐。现在，他正苦于他已经知道了他都曾经失去了什么：虚度了许多年华，空洞无聊，紧张兮兮，以及和他的孩子们之间为愧疚感所驾驭的关系。然而，保尔还是变了。通过感受到了自己是重要的值得珍惜的人，他发现了他的泪水与怜悯之心。

对于保尔而言，激情体验的最卓越的（自然也就是最强有力的）方面在于找到一个他所渴望的同时又选择了他、珍惜他的人。那种体验在我所访谈的其他人中也很常见。现年60岁的弗朗西斯与一个酒鬼有着40年的婚史，她与她的牧师之间有一个隐藏了8年的秘密。他们之间每年仅有一两次的性接触，但是就她所知的他对她的兴趣、对她的渴望以及他为她所担当的风险使她的生活过得非同一般，而且还让她在从事自己的事业时激情燃烧、动力十足。

40岁的丹尼尔已经结婚15年了，在发现自己的妻子和他的一个朋友有私情之后，曾经和他妻子最好的朋友琳达（Linda）有过短暂的私情。他和妻子用这种体验来探索他们的婚姻并重燃爱火，令夫妻两人彼此的关系焕然一新。但是丹尼尔还会时不时地和琳达见面，“就是聊聊天。她都对我发疯了！希望和我一起跑掉。有时候，我们也会接吻、拥抱，分享我们的美好回忆。对于我而言，这就像沉迷在一本好书里，有温暖也有兴奋。但是，这与现实生活不相干。这是一种不时会有的某种兴奋感，可能会一天，也可能会几个小时，不会更久的。”激情是多变的。激情无法维持，但是却可以被点燃。

在具有排他性的充满激情的性亲密关系中所表现出来的特殊性与亲密感（尽管是转瞬即逝的）是柏拉图式恋人间彼此所渴望的核心要素。“结

合”起来，并因此作为他者的一部分而受到重视，不仅是性满足，似乎是仍叫嚷着实现自己早期俄狄浦斯情境里的片段；至少，这看起来是与意识层面最近的部分。几乎在大部分如同丹尼尔所描述的那种幻想性的关系中，找寻“另一半”的过程就是一个人自己唯一性的实现。从这个角度看，即便是激情代表了最为强烈的结合的形式，它还是给定了个体的极限。

激情体验存在于它自己的关系领域当中，与其他维度不同，但是又以巧妙的方式与这些维度相互交叉关联。这些幻想和欲望的水平如何得到表现并与“真实的”体验相整合经常是对人们生命的最为重要的叙述、最富有情感的心动时刻。

第6章

The Space Between Us

坦诚相见的确认

在所有这些事实与感觉中最为强有力的就是为她的真我所知晓和认可的需要。

——卡森·麦卡勒斯，《婚礼成员》

婴儿被妈妈安全平稳地抱着，盯着妈妈的眼睛，也就有了被注视的体验。“足够好的”妈妈凝视着她的宝贝儿，至少在大部分时间里，这种凝视是充满快乐与拥有的感觉，充满着爱与满足。她可能笑了。作为回应，这个婴儿内化了一种联系的感觉，这种感觉超越了被抱着本身。婴儿是用一种不同的方式感受抱持（情感纽带更胜于身体上的支持）。这些纽带给婴儿带来了在世界上创造具有情感的意义的意识，要对他人有所影响的意识。这是一个穿越空间进行情感交流，确认和共情，在与他人的交谈中寻找自己和在我们对他人的影响中锚定我们自己的领域。在发现别人对我们回应的过程中，我们就能确认我们自己确实是存在的。

用坦诚相见的方式建立联系是确认我们的存在对于他人是有意义的，我们是为他们而存在的。抛开这一点，我们还发现我们存在的方式在他人身上诱导出了感觉（这些感觉是关于我们是什么和我们在做什么的）。我们还发现他人的一些反应令我们愉悦，如情感的一丝流露、微笑和满面笑容，当然也有另外一些让我们感到不舒服，如发呆的神情、皱着眉头、冷淡等。透过这些联系的形式，我们就可以在纵贯生命整个历程的越来越多

的复杂道路上找到我们与他人之间的定位。

顾盼生情

在我们的整个一生当中，我们是从他人的眼神中读出我们对他人的意义。[1]眼神似乎远远超越了言语：眼睛比言语更加深刻地道出了关系的来龙去脉。它们准确而且毫无疑问地表达出了我们与他人相处得怎么样以及用什么方式相处的。嘴巴可能说谎，而眼睛不会骗人。

我们觉察到的是一种与我们用深刻而真实的方式所回应的内容相关联的刻画尺度。我们开始理解那种因感觉到被人需要和追求，以及对他人显示我们的快乐而产生的丰富灵魂的喜悦感；我们也明白了当我们从别人眼里发现空虚、疏离以及冷漠时而产生的绝望。

母亲（他人）会用最基本的方法（也就是提供情感反应），向婴儿灌输生存的愿望和自我的意识（Guntrip，1971；Winnicott，1971）。[2]在我们回顾的眼神中所看到的首要和基本的东西就是我们的存在本身在他人（母亲）眼中是否重要。如果我们很幸运的话，我们就能从别人的眼神中察觉出，我们在这里出现没什么不恰当。当我们还是婴儿的时候就曾经发现（无论这种发现多么朦胧），在母亲眼里（也在别人眼里）的情感流露反映了我们人类本质的仁爱精神，并且这种情感流露构成了我们对特殊性理解的核心。

在一生当中我们都会通过我们能够相信自己真的对另一个人非常重要的程度来估量自己的重要性，而这种感觉一直是通过我们的眼睛来获得的。例如，心理学家奇克·鲁宾（Zick Rubin，1973）就曾发现，单从彼此深沉凝望的时间长短就可以辨别出哪些人是陷入爱河的，而哪些人只是相互喜欢而已。如果目光中带着热切的评价，感到被重视与珍惜，流露出与众不同的神情，那这就是陷入爱河的样子。在我一个朋友的婚礼上，当新郎在圣坛旁边注视着他的新娘向他走来时，我听到我身后一位中年妇女叹息

着对她旁边的一位女士说："我活了一辈子，还从来没有人像他看着新娘那样看着我！"她的话里充满了强烈的痛苦、悲伤、嫉妒和遗憾之感。她似乎在说，从来没有人这么需要她（不是性的需求，也不是依恋感，而仅仅是对她的珍视）。

这种试图从他人的眼中看出自身重要性的需要是有着心理学意义的，是在与世界的关系中建构自体感的一个方面。从存在主义来看，"对他人是重要的"这种感觉变成了一种自体定位的早期形式。对于小孩子而言，存在的必要性就是他们对父母一方或者双方的必要性。"你们甚至都不关心我是否活着！"这就是那些失去了其存在依赖于对于他人的价值感的压抑的人所发出的敌对与绝望的表达。

最初的坦诚相见的回应是无条件的。婴儿并不是因为做了什么事才获得快乐，这种快乐是一种本性。而母亲出于对婴儿的本能的贯注(preoccupation)，会欣然接受婴儿的需要与愿望，并且通过满足婴儿的需要提供给孩子一种幸福和慈爱的感觉。[3]他人（母亲）传递了这样一种信息："我很高兴你在这儿！"而沙利文（Sulivan，1953）则假设，母亲对她的孩子所传递的体贴的赏识是自尊的最初来源。

在我们成长和发展的过程中，我们从未中止过这种从他人眼中获取无条件的、坦率的评价的需求。然而，在我们成年人生活里的那些杂乱而矛盾的要求当中，我们可能很少会发现它。我们能从眼神中看到情感流露的一个地方可能就是在机场等候大厅。就像标示灯在相继闪烁，当各自的重要他人从飞机上现出身影时，等候的人群的眼睛也一个个亮起来。这就是一种无条件的反应，就像是在说："很高兴见到你！你的存在令我快乐！"我们的眼睛会猛然一亮把某个人从那人群中挑出来。我们对于生命的依恋感其实是依恋那些对我们有情感流露的人。当我们正好是别人所追求的人的时候，我们的生活也因此而更为丰富多彩。这些时刻值得珍惜，因为它们代表了从坦诚相见的关系的巨大复杂性中暂时逃离，而这种复杂性是我们与他人互动的主要特点。

我们需要感到这个世界是欢迎我们的。通过显示出对他人的意义从而证实我们自身存在的重要性。我想，这就是为什么被领养的儿童会如此卖力地去寻找他们的亲生父母。无论是多么出乎意料，他们都希望知道是谁需要他们并把他们带到这里。这也是为什么那些认为自己的父母曾经打算把他们流掉的孩子在此后的人生中会颇多挫折。他们觉得自己就像永久的闯入者，是不请自来的参与者。那些无情而冷酷的孩子对别人说："没人需要你！"。这可能是最残酷的表述了。

我们人类最深层次的一个需要就是希望得到重视。哲学家丽贝卡·古德斯坦（Rebecca Goldstein）在她的小说《心身问题》（*The Mind-Body Problem*）中提到："要得到重视！不要做一个无足轻重的人！还有什么比这更深刻吗？这并不仅仅是如叔本华所讲的让我们知道我们自己是什么无限意志(unqualified will)；也不是尼采所说的权利意志(the will to power)，而是某种更为深刻的东西，权利意志只是它的一种表现形式。我们需要权利，那是因为我们需要被看重。"（1983，p.212）

这种希望被他人坦率地评价而感到被重视的需要只是最近才在客体关系（object-relational）的思考范畴里被概念化了，尽管几乎所有研究主体都很强调这种需要。童年时代的重要他人被回忆起来时，经常是对孩子"关怀备至的"，什么事都优先他们的。所谓重要，其实就是感觉他们自己确实对那些仅仅是因为他们的存在而爱他们的人有价值而已。

知道我们是谁

一旦获得了充足的回应，婴儿就开始发展自我意识，并且开始踏上发现自我本质、展现自我风采的漫漫人生探索之路。这时候的需要就是，要有"他人"了解关于自己的情况。通过成为他人的真实而成为我们自己的真实。和一个有回应的人进行目光接触会让我们对自己的体验能够确信，让我们感到我们确认了我们是谁，也决定了我们可以相信自己什么。

布伯（Buber，1965）指出，唯独人类才会要求这种确认感。他说："动物不需要被确认，因为对于它们一切都是确凿无疑的。而人类则不同：从物种的自然领域发展到带有公害的孤独的种群，而且为嘈杂的环境所困，而这种嘈杂的环境又正是人类自身带来的；人类私下里局促不安地期待着得到一个肯定的答复，这个答复能让人成之为人，而这个肯定的答复也只有通过其他人才能得到。"（p.17）

"足够好的"母亲用喂食、抱持、安抚、陪伴和刺激等去回应她的婴儿的需要，这并不仅仅是回应婴儿需要本身，更是对婴儿的内在（如需要）引起外在（如应答）回应的确认。这样婴儿就有了被肯定的体验，成为一个带有特性和能力的自体。

当然，所有这一切的发生都是经历了很长一段时间，在此期间婴儿逐渐地去了解自我。最初，那是某种与他人幸福结合的感觉，在这种结合中所有的需求都会被满足，快乐无比。但是，婴儿会逐渐整合一种意识，即他人并不仅仅就是一种存在，而且他们也有自己的体验，坦诚相见的联系是作为一种发现自我的过程而发生的。我们对于确认的需要要求我们周围的人际环境确认我们（从外表上）感受到的自己是表里一致的。尽管确认并不像抱持那样是生存的一种必需品，它却决定了个体将来所拥有的自我的质量。冈特瑞普（Guntrip，1971）强调说，真实的个人自我是如此之关键，以至于没有它生存几乎毫无价值。

有些母亲是发自本能地善于通过目光接触互通情感。婴儿刚一伸手指着悬在童床边上的玩具马，这样的母亲就会快乐地说"是的，宝贝！你瞧见了一匹马！"来回应婴儿的知觉。她会扶着孩子到玩具马跟前，孩子用小手拍打它。母亲再次快乐地说："对了宝贝，你能让这匹马动起来的！"

现在，孩子已经8岁大了。她正在学校里和她的朋友一起玩美式足球。球朝她这个守门员飞来。她去接球，但是判断失误，结果就错过了从对手那里得分的机会。她最好的朋友冲她说："你真是个笨手笨脚的蠢货！那球就是冲着你去的！"

这个女孩就此放弃了体育运动，稍稍长大些之后，她打算当一名心理学家。在向她的督导报告她的第一次治疗会时，她描述了一位女患者，这位女患者苦于她与犯上毒瘾的男友之间的关系而她又无法离开他。然后，这位治疗师学员描述了她是如何回应这位患者所感受到的她与男友间的紧张关系的：她对于男友的希望应该是更加确定无疑。督导对她评价说："你确实能够理解她是多么渴望他能够改变。"学生想，是啊，那正是我所做的事情！我做了令我的督导感到有些意义的事情（真正的治疗师应当去做的事情）！

这只是关于坦诚相见地接触的发展史的管中窥豹，而这也是一个源自于婴儿期但却贯穿整个生命历程复杂细节的过程。在其中每一个阶段，自体的发展都是被制定好的并为他人提供的镜像所决定。

作为治疗师，我们的多数作为（或者应做之事）就是坦诚相见；我们识别出我们的患者是谁，知道他们的所想所感，这样反过来他们也变得有能力去思考他们自己的所想所感，并借此整合他们自己。卡尔·罗杰斯（Carl Rogers，1951）的整个治疗体系都是建立在无条件积极关注（unconditional positive regard）和共情式的倾听（empathic listening）的基础上，这些都是促进心理和情感成长的必要条件。实际上，对于很多患者而言，这就是他们所需要的全部。

在坦诚相见的关系中，关系发展的趋势和独立个性的发展趋势趋于会合。[4]被共情式地回应不仅仅将我们与那些回应我们的人联系在一起，同时也在确认我们关于自身的感觉。我们需要别人帮助我们变得更为独立于他们（拥有更多的自我感）。我们只有当有其他某个人了解我们、知道我们是谁时，才会确信我们就是我们应该是的那种人。正如温尼科特（Winnicott）所说："真实感重于存在本身；真实感是发现一种作为自己而存在的方式，作为自己与客体自身建立联系，拥有一个自体，以便隐身寻求放松。"（1971, p.117）温尼科特相信，心理治疗的实质就是把患者带来的东西返还给他。只有通过这种镜像作用，患者才能感到真实感。自体心

理学家就是以共情式的回应为立场做心理治疗，一再提到他们的患者的紧张焦虑的程度降低了就是感受到被理解的结果。(Kohut, 1977；Schwaber, 1980；Lindon, 1991)

作为理论家，我们最近已经认识到对于欢迎的回应可能是健康发展的最重要因素。自体只能在人际滋润的环境中成长，而它的成长历程是为人们既定的人格界限所限定的。

当我们注视他人的眼睛时，我们会发现他们也正瞧着我们。很多事情都发生在这种坦诚相见的接触中。我们注视的一个目的是要把他人的眼睛作为我们自己体验的镜子；我们看见了我们为人为己所知的那些部分。通过体验我们的愿望、感觉和思想，通过从他人身上唤起的反应，我们了解我们自己并学会整合我们自己。因为儿童仍然处于早期现实检验阶段(reality-testing phase)，而且父母对于孩子的生活还有着很大的影响力，结果导致孩子非常容易受到影响，以至于混淆了那些他们自己的觉察和那些来自于他们父母的解释、要求以及他们自己关于“是什么”和“应该是什么”的投射。

为了使自体能够健康地发展，儿童需要从那些与他自己足够亲近的，而且他们也几乎把他就当做自体（科胡特的自体客体）的一部分的人们那里获得充足的镜像（mirroring)。设想一下，孩子去够那个玩具熊，通情达理的母亲说：“你要那只熊啊！”孩子抱着这只熊拍打着。“嗯，它很柔软呢！”妈妈说道。在镜像过程中，某个人与我们如影随形，以至于他或者她事实上就是我们自己。

一旦我们能够得到共情式的回应，我们就会感到我们自己得到了确认。布伯用“想象的真实”（imagining the real）来强调这一概念，这是一种深刻地理解他人的存在并且能够设身处地参与进去的形式。这种希望被了解、希望能让我们的体验表达得清晰流畅并为他人所认可的需要，是一种深刻的、具有基础作用的需要。

可能我们大多数都是在失败的时候才意识到这一过程。当我们发展良

好的时候，维持新兴的自体的共情养分就如同维持着生理自体的空气一样，变得看不见摸不着了。而就在无法获得这些养分的时候，我们开始发现一系列与无法连贯有序的自体相关联的情绪紊乱状态。

我们经常发现那种我认为患有“缺失性”紊乱（“wanting” disorder）的患者（尽管通常把他们归类为自恋问题）。这是一群丧失了“想要”的能力的人。有这样一位患者，都是抚养她的母亲告诉她该要什么。我的这位患者，那个小姑娘，想要伸手去拿冰激凌。“你不能要那个！”她母亲讲话了，“你已经吃得够多了！你已经饱了！”我的患者（像所有孩子那样）带着不确信的心情，根据她母亲的现实来检验大多数事情。这样，她就带着到底“哪一个才是更真实的”的困惑被留下来：她自己对自己饿了的感觉以及想吃冰激凌的欲望，还是她母亲所断言的她已经饱了，因此不需要再吃东西。这位女性就带着对她自己的需要与兴趣的困惑长大成人，当她在青春期晚期来寻医问诊时已经处于极度的同一性扩散状态。

另一位患者花了一年时间来治疗，试图去了解她想要什么。她想要和她的丈夫结婚吗？或者是她选择了与她的爱人生活在一起吗？她的疑惑对于我而言就是澄清什么是她应该要的，什么是恰当的要求。在我为她治疗期间，我逐渐了解到，“想要”作为某种源自内心的事情在她这里并没什么参考。作为一名治疗师，我的重点是尽力帮助她了解到底什么是她最为需要的。但是，她对于这个问题的变化脚本感到困惑，因为在她看来想要（want）总是应该优先于应该（should）的。有一次，我问她逛街的时候她会做些什么——举例来说，她如何挑选哪件毛衣来买。她说这很简单。她带了一个朋友一起去，让这个朋友帮着看哪件更合适。

为了弄清楚我们想要什么和我们自己的内心世界，一定要有人帮助我们去认清这些。但是，这可不是用他们认为我们应该需要的或者他们想要的和想感受的事情去令我们困惑不解。镜像概念在科胡特（1977）关于发展健康自体的需要的理论中处于核心地位。镜像他人（或者自体客体）就是凭借我们是什么来确认我们，按照其本来面目接受那些来自我们自身的

感知觉。对于科胡特而言，共情，也就是接受、确认并理解人类的反应，是人类心理生活的必需品。他假设，共情可能甚至比升华的性爱会构成更为强有力的人际心理纽带。

我们自身那些没有被充分镜像化的部分就会从人格中解离出去。这些部分被我们藏起来成为我们的隐私，或者把它们一起压抑下去。这就是在科胡特理论中所讲的自恋障碍的缘由。不能被镜像化的部分就变得或多或少带有些羞耻的色彩。我们幻想与希望自己飞黄腾达，希望得到人们兴高采烈的欢迎，这些就构成了人们奋斗进取的核心内容。然而，这些未被充分镜像的部分正是特别容易遭受伤害的部分。因为我们害怕自己像个傻瓜，所以我们不会让任何人知道我们的梦想。

在婴儿期与童年时代，对于共情式回应的需要是自体的结构（structuralization）与组成（formation）的关键。被充分镜像化的部分就及时转化为心理组织的一部分。这或多或少是比较确定的自体领域，它令我们感到的是真实客观的我们。

拥有“足够好的”共情式回应体验的人会感到自己是一个被整合的整体；在大部分时间里，他们与世界感到“和谐相处”。一旦他们得不到确认或者被误解了，因为他们拥有足够的已经被内化的前期体验去经受可能发生的事情，所以他们会很快恢复平衡，而不会因此有太多的痛苦。但是，在遭遇变故或者危机时，对于敏锐的回应的需要一再占据核心地位。举例来说，当我们尝试新事物的时候，我们曾一度纯粹、无知而且易受打击。在变革的发展性时期，确认是极为必要的。青春期就是这样一个阶段，在青春期，构建自体就是基本的发展任务。在此阶段，问“我是谁？”在一定程度上就是在问谁能理解那种青少年他们自己觉得自己是什么的“自我”。谁能够了解并容忍他们的新情感，谁能够知道他们的内心世界到底什么样子。这就是青少年们发自内心的充满搏斗的呼喊：“你们不理解我！”（然而人们事实上并非如此。）

当40岁的瓦伦被采访回顾他的青春期时，他话里话外带着对他的父辈

邻居波尼的感激之情："是他让我认识了我自己。"而"介绍给某人"是一个相当准确的描述坦诚相见的共情式回应的方式。在瓦伦居住的社区中，每个男人都被认为是"富有男子气概"而且擅长运动的。"对于生命与死亡我思考了很多，自己还偷偷谱曲写诗呢！这事我可不能和足球队里那帮家伙探讨。我和波尼的谈话是我第一次和一个成年人探讨严肃的事情，而她则帮助我认识到有这些感觉不算什么问题，而我还把这些感觉当回事呢！你必须隐瞒或者忽视任何脆弱或者感情的流露。而对她，我就不用隐瞒了。"

和瓦伦相似，杰拉尔德回忆说是父母的一个朋友第一次严肃认真地对待他的政治理想。"他看起来是真的对我说的感兴趣！"杰拉尔德说道，这是他第一次感到自己被当做一个"成年人"来对待，而不是一个小毛孩子。

即使是在成人期稳定下来时，我们仍然需要他人去确认我们是谁。即便是最完美整合的人格，如果脱离了敏锐的、有认可的环境，也会因为缺失确认性的回应而趋于支离破碎。(Wolf，1980)

对于共情的持续的需要不仅对我们的构造与成长有用，而且还可以支持我们克服那些可能存在的挫折与失落。为人所理解的那种感受可以使我们的应对机制更为强而有力。即便是别人只是很简单地了解到我们正在经历着什么也会鼓舞我们继续前行。在这项研究中的人一再重复强调有共情能力的他人的重要性，而这些人也正是他们生活中的核心关系。比起其他心愿来，希望被理解的心愿表达得更为强烈。超越了性、惧怕丧失和遗弃，希望被理解和接纳这样一种简单的愿望看起来是最为接近什么是人们彼此之间所需要的本质。

梅兰妮提到她痛苦的青春期：她感到尴尬和孤独，这使得她和她的那些少一些羞怯、多一些冒险精神的同伴不太一样。和母亲比较疏远，她母亲正把精力集中在一个患有残障的更小的孩子身上。梅兰妮开始了她令人伤感的关于她母亲的思考和谈话："她是照顾我们，但是那是有区别的照顾！我从不和她讲话或者做任何类似的事情。她忙于料理家务，而我也不

得不帮着她忙活——我们搬了很多次家。”梅兰妮很害怕她那残暴的父亲，尽管在她生病时他也会表现得相当温柔、体贴。她一生中最为重要的人就是她的丽迪亚阿姨，尽管她只比她大9岁，却似乎一直能够理解她。“其实她能做的事儿并不多，但是她是支持我的，信任我，从不批评指责我，她就在那儿（真的就是我的依靠）。我可以放学后就去她那儿，跟她聊天谈事。当我的牧师开始在我身上做奇妙的填充（性行为）时，唯有丽迪亚阿姨是我觉得可以告诉的人。我不知道该如何体验这些。”

在访谈的人群中，所有那些关系最密切的人看起来都有他们足可依赖以求得到共情式回应的人作为朋友。梅兰妮对丽迪亚的描述表明，丽迪亚是一个具有丰富的共情能力的人，她能够凭直觉关心和回应他人。而研究中的其他研究对象看起来是能够不太严格地就地取材“创造”出一个能与之共情的人来。例如，海伦就总觉得她沉默寡言的祖父“理解”她。他几乎从不讲话，但是她相信他知道她的感受。

我的一个名叫威尔玛的18岁患者想要接受治疗但是又发现无法与我交流。她深信无人能够理解她，以至于她已经对分享她的内心体验完全麻木了。对于威尔玛的父母而言，她是多余的孩子。她的父母是作风硬朗、严阵以待的职业选手，他们急于开发她的运动天赋，希望她能进入网球锦标赛。每天要训练很多小时，这让她感到她只是为赢而存在。

看起来，威尔玛除了提到她感到非常压抑和孤独之外，还不能用任何言语来表述她的内在体验。放弃了网球之后，她更多的是面对她父母的沮丧，而对于自己将来的生活该怎么办还没什么设想。威尔玛来治疗几个小时了，就这么看着我、盯着我，就好像我是她的网球对手似的。开始治疗非常困难。她感到自己很空洞，没什么好说的，而且她还把我为共情而作的质疑和努力都当做是攻击。过了很久，她开始逐渐觉察到我在试图从她的内在观点来了解她是如何感受的。我问她是否曾经感受到过被理解。带着很多羞涩，她跟我谈起了她的小猫，她经常会感到这只小猫真的能够知道并理解她的痛苦。她对于这只小猫的回忆和她能够与我分享这段回忆，

标志着她开始从压抑中走出来。

在人类的痛苦体验中，感到不被理解是最重要的一个。沙利文（1953）认为，不被理解就等同于中止了存在，等同于自体的解构（destruction）。尽管有朋友和爱人，尽管在人际网络中有对他人的依恋和嵌入，我们可能仍然会痛苦地感到没有为他人所理解。在我们的文化里，心理治疗的成功在很大程度上有赖于共情的提供（尽管有时共情也有着理论或者实践的掩饰）。而当我们的核心领域遭遇别人误解的眼神时，我们也感受到从未有过的伤害。我们从没有像被理解时那样感到自我的完整。

被了解的需要也因此被确认为是具有基础性地位的。然而，很矛盾的是，我们从来没有被完全了解过。没有任何人能够完全理解我们何以成为我们。那么，对共情的需要则是一种摆脱孤独的努力和假设彼此之间的桥梁。让我们稍微回顾一下瓦伦的体验。他发现一旦他的体验被波尼所确认了，他就可以拥有许多其他的密友。当他步入成年，他发现他可以和其他很多人探讨他最内在的想法。他喜欢和他人深入地谈话（谈关于生命的意义，谈什么是重要的什么不是重要的，谈什么是对的什么是错的等）。对于他而言最为重要的就是他能拥有那些他能真正坦诚相见的人，而他也很珍惜这些他可以进行这种谈话的人。总体而言，他发现和女性亲密更容易些，但是他和男性朋友也会有亲近的时候。

不过，在回顾他的生活时，瓦伦也提到很多苦恼和遗憾：

但是我从未有过百分百满意的关系。我总会感到有某种限制约束着我获得的所有亲密关系。和女人在一起相处可能会容易些，但是我自己也不能说就全然如此。大多数时候我都会觉得必须要隐瞒某种东西。长久以来在我内心就有一个黑洞，这个黑洞会告诉我说，你是与众不同的，你必须与众不同！我一次又一次打开这个黑洞尝试去探索我自己并和他人分享我的发现；但是我还是退缩了，因为我怕我和别人这么不一样可能不太好。我害怕得不到理解。我无法向自己解释清楚这些，那么我该如何向别人解释清楚呢？

结果，瓦伦就是通过写诗、填歌词、编故事来满足他自身这种处于萌芽状态的需要。20岁时，带着极大的不安，他把自己的一部诗集送给他最亲密的朋友。几天后，他的朋友把诗集送还给他，还告诉他说："这些诗绝对很棒！但是我看不懂！"瓦伦感到心碎，从此不再对能有人完全充分地理解他内在的"黑洞"抱有希望了。

瓦伦在我们的研究对象中多少有些不同，他会在关系图谱上画上作家或者其他一些英雄人物。他对此解释说，他在尼采身上花了相当多的时间，有时他感到通过阅读这些伟大的哲学家和诗人的作品要比和现实中的人聊天更能得到理解。这些作品通过某种方式能够清楚而雄辩地表达了那些他所无法表达的思想；无论是对于他还是对于其他多数人而言，这都是一种强有力的（尽管并不直接的）共情形式。

一般而言，坦诚相见体验的终极是一个他人无法进入的"黑洞"。我们能够被强烈地理解和确认，但是永远不会被彻底理解和确认。完全的理解从某种意义来说只是一个理想化的（尽管永远不可企及的）目标；正是这些目标使得我们要用持续不断的努力来超越人类陷入无法逃脱的个人体验时的终极孤独感。

为他人所知

正如我们所看到的，维持我们自身的稳定性与整体性是一项艰巨的任务（这项任务需要他人帮助我们去镜映和确认）。除了这种情感性的回应和共情之外，还有另外一种"了解"：一种对于我们的作为整体性的存在和能力更具有认知性和反应性的"了解"。当别人"了解"我们的时候，他们也在储存一份关于我们的同一性的记录。有时这是令人痛苦的，特别是当别人只记得我们是无能孱弱的孩子而且令我们回想起我们从前的不足的时候。如果我们为过去的同一性所困扰，我们就可能希望摆脱人群，去一个我们"被了解"的地方重新开始，希望被我们自己另外一些部分所

“了解”。而在其他时候，人们“了解”我们还是件令人舒服的事情。人们保护着我们真实的自我的很多方面，也期待我们能够做回我们自己，使我们免遭同一性缺失（“记住你自己！”）。

琳达在她丈夫哈维为了另一个女人而甩掉她之后就垮掉了，只是因为她还有对她尚在襁褓之中的儿子的责任感才没有自杀。她觉得她已经把自己的全部都献给了丈夫，而失去他，让她觉得自己被抛弃了，她崩溃了。她觉得自己过去所有的一些都是和他纠缠不清的；在照镜子的时候，她会发现镜中空无一物。心理治疗给她提供了一点舒适感和安慰。在无所适从的绝望中，她收到了生活在另一个州的两位高中老友的邀请。尽管他们都见过哈维，但是他们对哈维了解得并不多。和这些在她婚前就认识她的人在一起使她意识到并深刻地了解到在认识哈维之前她是拥有一个自我的。她后来告诉我，和别人谈论与哈维无关的她自己的那些事是多么陌生和奇怪。她回忆起在认识哈维之前是什么样的、是如何体验的。她的老朋友好像在假设她仍然还是这样一个人（一向如此的永远的琳达）而不是把她看成是破裂婚姻中的弃妇。他们回顾的还是对她过去的印象（可能不太明智）。通过看到在他们的镜像中呈现的这个旧时的自我，琳达能够再次体验到这种自我，这个“前哈维时代”的自我，也就能够想象一个失去哈维后的自我与生活。

在他人眼中，我们也可能会发现那些就在面前一步之遥的自我：一种对于那些我们将要成为的但是现在还不能确定就是的自我的确认。别人可能劝导我们，要朝前“看看”就在不远的将来的自己，成为一个比现在略有改观的人。一个好的治疗师经常在这方面做得比较成功。这也就是在人们说某人“信任我”时的含义。

我强烈回忆起我作为一个“真正的”心理学家穿越第一座通向认识自我的桥梁的时刻。事实上，那是一个很普通的时刻。在我做见习医师的诊所的一位高级职员在一次会后向我走来，笑容明媚可亲，对我说：“我有一个青少年的个案，或许你有兴趣来做。”我知道她是在和我讲话，然而

我当时却不得不艰难克服转身向后看的冲动。这样她就无法与我谈话。她确实认为我已经有足够的能力或者足够成熟去“处理一个个案”吗？感觉自己就像一个骗子，我不得不恰当地回答她，就好像我真的就是她想象中的那种人，披着斗篷，心里明白还要学习如何披斗篷。还有许多这种时刻，而这是第一次。事情没有被解决；这里没有奇迹发生。在行医25年之后，我仍然在苦苦求索：我到底是否真的胜任那项任务？我仍然需要在他人眼中看到我自己以便认识我自己。

我们在他人眼中是谁影响到我们对自己真实性的感觉（在我们自己眼中我们是谁）。如果我们不是精神病患者，我们就需要通过他人来证实我们自身的体验，而且除此之外，有时他们也可以为我们提供一个比我们所知的自己更好的版本。

坦诚相见的接纳与拒绝

望着我们的眼神也可能会误解；它们能看到那些在我们身上并不存在的东西，也可能会强加给我们的一些方面，而这些本来并不属于我们。看着我们的眼睛可以拒绝承认我们现在是什么，并且还迫使我们成为另外的某种东西。温尼科特（1965）提醒我们注意，假自体（false self）在儿童放弃他们的本性去取悦他们的父母时就开始发展了。假自体是一种非常实在的在他人眼里寻求赞赏的努力。儿童会努力与其他某个人对他“是什么、想什么、感到什么、甚至需要什么”的要求相适应。环境的压力与要求不利于我们把自发的内在体验和人际交往世界中受欢迎的回应相匹配。结果，成长中的儿童压抑了真实客观的感受，把自己塑造成具有良好社会化容纳性的人。一旦一个人的行动只是对其他人的要求或者愿望做出反应，那么这个人的发展与其说是个人自身核心品质的展示，不如说是成为环境的延伸。

自体所发展的“真实性”与“虚伪性”实际上是正在成长的儿童在世

界上所感到的接纳的作用。渐渐离开婴儿所拥有的那种之所以重要只是因为其存在本身的无条件的爱的环境（如果婴儿足够幸运就会拥有这种爱），儿童会发现爱与接纳原来是有规范和条件的。我们要学会从他人眼里看出什么是重要有价值的、什么是不重要没有价值的。我们要知道我们对自己表达的限度是什么。我也逐渐明白，世界对于我们的爱并不是因为我们的存在，而是通过我们的所作所为来预期的。

除了去了解我们是什么，带着共情去理解我们的交流，其他人也通过他们自己的眼睛来判断我们、品评我们，判断我们是否适合他们。在坦诚相见的接纳体验过程中，我们发现自己被他人带着不同程度的热情所赞许，不仅是赞许我们的存在本身，也赞许我们的所作所为（也就是我们对自己的表达形式），这也是非常重要的。（所谓重要其实就是“我看见你在那儿了，这令我很开心。”接纳就是“我看到你是什么了，我会因此看重你。”）当我们还是婴儿时就明白我们的一些行为会带来快乐与微笑，而另外一些行为则会带来不满与谴责，尽管我们可能本来就对一些人很重要。

一旦婴儿能在认知层面上建立起行为与他者（母亲）反应之间的联系，他们就开始想要弄清楚母亲的赞成与否的含义是什么。对这种极为重要的交流的解释成为人格发展的核心任务。一些儿童比其他同龄人对“我不喜欢你正在做的事情”和“我不喜欢你”有着更好的区分辨别能力；当然了，一些母亲也比另外一些在与孩子交流方面做得更为出色一些。如果儿童能够发现这种差别，他们就能够决定是否调整他们自己那些不受欢迎的行为。但是一些儿童只能理解这种解释：“当妈妈看起来很恼火，在那儿发牢骚、批评我，并且面无表情的时候，那就一定意味着我是个坏孩子。”这种反复出现的拒绝情境就能够严重毁掉一个人的自尊。

然而更为要命的是，对于这种否认的理解也可能会危及到其他关系维度的联系：“妈妈讨厌我，所以她会离开我！”或者“妈妈发火了，她不会喂我吃饭了。”或者“这个世界太过于脆弱以至于无法容纳我的冲动，

我要是不小心就会把它毁掉！”拒绝（也就是丧失坦诚相见的赞许）使得任何一种个体能够调用的应对资源或者防御都成为必要的。在这个范围内的病理性防御成为成人期许多情感困惑状态的根源。

随着我们的成长，在我们了解我们对那些日益增多的从外面看我们的人的意义的过程中，坦诚相见体验的焦点也就转向了日渐扩增的圈子里。然而我们却痛苦地获悉，我们是不完美的。我们被别人断定为或是美妙、或是挑衅、或是扭捏、或是机智、或是学习缓慢、或是外表滑稽可笑、甚或是不讨人喜欢。我们试图把这些判断与我们自己体验到的事情相匹配，尽力去发现是否还有什么可调节的。然而情况常常是如果人们并没有体验到他们自己是挑衅的、学习缓慢的或者不讨人喜欢的，那他们就会只感到是被贴标签了，而没有被真实地反映出来。这样，他就必须学会在这个非理性的世界上的生存之道，要么就接受这个被滥用在他们身上的标签。

直到童年中期儿童还在想当然地认为，他们是他们，别人是别人。到了七八岁时，儿童才开始有了关于他们自己和把彼此归类的概念。他们发现，一些人更适合学习，而另一些人更适合运动项目；一些更为秀气，另一些则更为勇武。这些感知也一定要被整合进（或者有时要避免被整合进）自体的意义。

就帮助青少年从原生家庭（the family of origin）分离出来的角色而言，青少年同辈群体（peer group）一直具有了心理学上的兴趣话题。根据有关青春期的理论，我们发现同辈群体会提供“自我肯定”给那些正在脱离对父母的依赖的青少年。但是，同辈群体这种坦诚相见的角色在很大程度上被忽视了。青少年对同辈群体的投入是为了达到发现一个可以共度生命时光的同龄人的所在。在童年期要结束的时候，正在长大的孩子开始认识到他们将怎样经常被一个无情的审判团所裁定，这个审判团注意到并且严厉地评价他们所说的任何话、穿的任何东西、他们看到的任何人、任何体验和个人偏好对于他们而言都是显而易见、无法隐晦的。[5]“那件T恤样子有些古怪。”“你怎么会和那种笨蛋交朋友？”“别做讨厌鬼！”诸如此类

的判断在年轻人的谈话中随处可见。人们从来没有像在青年时代这样成为彼此如此之不宽容的镜子，也从来没有相互控制得这么厉害。

这个痛苦发展阶段的结果就是获得一种关于别人是如何“看待”自己的感觉。发展中的人认识到，在他人眼里他或她的价值、他或她是谁。

一位名叫吉尔的30岁未婚女招待诉说道，在青年时代，当一个曾和她约会两次的男孩子开始约会其他人时，她就“垮掉了”。她推断说，她一定是个“卑鄙小人”。在此后她丧失了对自己的一切信心，直到两年后另一个男孩令她大吃一惊地说：“从我的朋友中精挑细选，选中了我，而不是我的朋友”这种体验看起来和激情，依恋以及共同性，都没多大关系。然而，这却是吉尔在异性选择的市场上了解她个人价值的一部分尝试。

作为坦诚相见的接纳的对立面，拒绝是一种非常痛苦的状态，为了抵制它人们建立了复杂的防御机制。被拒绝就是被消极地评价（尽管在一些情况下这种选择可能是根本没有任何根据的。被忽视就是被他人视而不见，对他人毫无价值可言。作为蔑视或者憎恨的客体至少是存在的。但是这种拒绝体验经常激起自我憎恶和无法克制的侵犯。对拒绝的恐惧经常是非常巨大的，以至于人们要学会扭曲他们自己，远离自己的内在嗜好，为了安全和可接受的一致性而远离个性特征。

当人们谈到他们的关系史时，关于接纳与拒绝的话题要比其他所有相关话题都反响强烈。举例来说，卡莱尔描述，她的全部关系就是一种追寻，要在某个地方发现一个无论她怎样都能够完全接纳她的人（这种希望她最终在她现在的丈夫身上找到了）。在她的婚姻中，她作为重点而特别强调的就是既不要肉体上的吸引，也无需共同的兴趣。对于卡莱尔而言，她的丈夫首先要能够无论如何都认为她是正确的，这样才能令她在一家风险投资公司自由地从事这项高风险行业，并决定不要孩子，而且还要最充分地做她自己。她感到她总能指望她的丈夫毫无疑问而且无条件地接纳她、赞赏她。这种体验与卡莱尔人生中出现的其他人是多么的不同：其他所有人似乎都对她有所期待，对她的爱都是有附带条件的。

其他人谈到关于不被接纳的痛苦的故事都带着这样一种感觉，感到他们自己是谁并不为他们的配偶或者朋友所重视。那些努力争取让自己被父母所接受和看重的辛酸故事最终往往以屈从或怒火中烧告终。然而有时也会有些幸福的收尾。芭芭拉谈到，她用了一生时间去寻求她那没受过教育的母亲对她所取得的学术成就予以看重。当她想要上大学时，她母亲认为那是浪费钱，因此芭芭拉在整个就读州立大学期间都是自己付费的。在毕业时，她母亲只问了句："现在你该结婚了吧？"

芭芭拉从事广告工作已经好几年了，直到有一天遇到一位她以前的同学，她现在正在完成她的文学博士论文，而芭芭拉以前也正好是主修文学的。这位老同学说，芭芭拉曾经在课堂上说的一些话鼓舞了她的论文研究。芭芭拉陷入沉思：在她朋友眼中她是一个富有洞察力的文学评论家。因此，芭芭拉决定自己要重返研究所。她母亲对她并不谅解；她无法想象芭芭拉为什么要浪费时间和金钱甚至不去结婚，只是去做一个学生待在散发着霉味的图书馆里。但是当芭芭拉完成了她的博士论文工作并给了她母亲一本装订好的论文复本时，她在母亲眼里看到了一线光亮，而这是她前所未见的。透过模糊的泪水，母亲望着她，说道："那么，这就是你这些年来一直在做的事情——写一本书。一本书！"然后抱住了她。书就是某种具体的东西，这种东西是她母亲所能理解的。最终，在她们母女之间有了理解与接纳的联系纽带。

父母无疑是第一个重要的形象，有了这一形象自尊感和接纳感就被巩固加强了。同龄人提供了另外一系列（往往是更为激动人心的）必须被跨越的障碍。我的研究中的大部分参与者都自发地描述到在他们的不同年龄阶段是如何被他们的同龄人看待的。这提供了一幅关于他们的发展得以发生的背景的素描轮廓。男人几乎一致地报告了他们的个头：对于男孩子而言，个子太矮是一个严重的发展性缺陷，很大程度上是因为在体育运动方面的超凡能力对于获得足够的社会地位是很重要的。而对于女孩子来说，羞怯与超重是在感受被接纳方面的相似障碍。无论何故而被同伴拒绝，积

少成多就会导致持续的对拒绝的预期，甚至可能对他人产生严重的回避退缩行为。这样就没什么好值得惊讶的了，在我的调查对象中，那些感到事实上至少能被他们的一些同龄人所接纳的，他们所讲述的人生故事与那些没有为同龄人所接纳的人的就非常不一样。

而在依恋的消极一端就是丧失了最为重要的他者，在坦诚相见的关系中我们害怕失去他者的爱。我们在坦诚相见的关系中的需要并不仅仅是要他者的存在，而且还要他者的赞赏、理解或认可。

在研究对象对他们生活的叙述中，围绕着坦诚相见的确认与接受的紧张和兴趣从10岁开始，到成年早期达到顶点。正如我们已经注意到的，这是一个发现别人如何看待我们的阶段：我们从他人那里获得哪些观点是富有特点的、哪些是可预测的。我们也会去探索自我哪些方面是具有可塑性的、哪些方面是固定的。举例来说，一个男孩可能了解到尽管乔治满街说他是脸上长满粉刺、身上带虱子的卑鄙小人，可是其他大多数人还是会公道地认为他是有吸引力的。相似的，一个女孩可能会明白，无论她在她的头发上花费多少时间，买多么贵的化妆品，她都永远不可能被认为是美丽非凡的。

人们到了大约25岁的时候，他们似乎已经在现实中积累了足够的经验阅历，使他们能够知道自己在他人眼里是多么机智、有吸引力、受欢迎、风趣、好胜、敌对等。他们交到自己的熟人并认为是理所当然。他们也开始解释这一事实，即他们可以满足关系需求（对共情、共鸣、情感、依恋，等等诸如此类的需要），即便他们并非绝顶聪明或者魅力非凡或者广受青睐也是如此。在某种意义上而言，他们已经完成了一个发现的过程（至少有一些人能够真诚地对待他们）。

约翰是一个极为英俊潇洒的年轻男患者，他的自我很脆弱，有着奇怪的强迫症状，他觉得和别人在一起是件非常痛苦的事情。他和别人在一起时的压力是如此之大以至于他难以松弛下来。他特别害怕女性的注意和男性的竞争。他最初和人打交道都是僵硬而冷漠的，他也意识到人

们可能因此认为他很奇怪。由于无法调整他这种“奇怪的”行为，他最后就忍受了他们对于他的这些看法；他认识到人们之所以认为他是一个怪人是因为他行为方式古怪异常。这就容许他对别人尽量少去做些古怪的事情。

另一位患者是15岁的斯蒂芬妮，她总是戴着大檐牛仔帽。在我逐渐了解她之后，我问她为什么总是戴着这顶帽子。她说这很容易解释：人们总是拿她戴着这顶帽子开玩笑，但是这样一来，人们再开她的玩笑的时候，她就知道那不过是因为她的帽子。

约翰和斯蒂芬妮最糟糕的恐惧就是被某种难以解释的事情所拒绝（感到简单、深邃和无法挽回的不可接受）。而我们一旦能够把拒绝体验放在我们整体的自我并没有被拒绝，或者被拒绝是因为他人的无能而非我们自己本身缘故的背景中去考虑，这种被拒绝的体验就变得更容易控制了。认知建构疗法就是重点运用这一主题思想，重新解释拒绝的含义以维护自我固有价值的意义。

羞耻感就是我们呈现了我们自己某些重要的部分但是却在他人眼中看到不厌其烦的结果。羞耻感的极端表现就是一种遭到毁灭的体验，更概括地说，它是位于坦诚相见体验的消极一端。未被镜像的自我就破碎了。由于没能成功维持它的凝聚力，结果就面临着遭到毁灭的威胁。因此，来自他人共情的、重视的以及接纳的坦诚相见的反应是非常重要的情感营养素；没有这些我们将不成为我们。

琼

琼作为三姐妹中的老二，和大姐、三妹各差一岁，她从小是在一个小镇上的一个为大家庭所包围的亲密家庭中长大的。琼的母亲投入很多精力去哄孩子，带着她们玩、带着她们看电影、给她们讲故事，也让她们接触竞标和比赛。而相比之下，琼的父亲就太心不在焉了。他非常繁忙，常常

是在一项接一项的工作和责任之间奔波冲刺，很少有时间陪伴孩子们。琼的祖母就住在附近，每当琼和姐妹们去看她，陪她消磨时光时，她看起来总是很开心。

琼觉得和她的姐妹们是共同成长的，同时也被看做是一个整体。但是当琼回顾过去时会感觉到她比她两个姐妹更需要拥有父母的兴趣和情感呵护。“我似乎更愿意和父母走近，发现能够吸引他们注意力的方式，并去发现我和他们的共同感兴趣的事情。我尽量模仿他们，这样我就能发现我们共同的事情。他们过去常常说我是一个从不给他们惹麻烦的好女儿。我是个令人愉快的人；他们对我很满意。”

只要有人在旁边关心呵护，琼总是感到安全放心。当她的父母忙碌时总会有她那些有空闲的叔叔阿姨或表兄弟姐妹来陪着她。她可以去很多家去看电视，留下来吃晚餐、玩耍，或只是打发时间。琼感到很受欢迎，到处自在闲逛。当她的父母外出旅行时，她很容易和其他亲戚或她朋友的家人相处。在和姐妹争夺父母的爱的竞争中，琼感受不到和她们多亲近。即使才5岁，她就已经开始选择和她自己的朋友玩耍。尽管很艰难，她还是尽其所能忽视她的姐妹们。试图成为她朋友中的领袖人物，把他们组织起来，为他们筹办活动。她在这个年龄段对自己的思考就在尽力模仿成年人；她努力成为幼儿园老师的助手，而且也希望成为班里面最有责任感、最值得依赖的一个人。

描绘她10岁的生活时，琼勾画出一个“男友”，在她8岁的时候变得对她重要起来。他们是同班同学，而且“我们认为我们就像一对，是真正的好朋友。我们甚至思考我们将会拥有的梦一般的婚姻生活。我们真感到自己陷入爱河了。”琼回忆说，她在这个年龄段的渴望就是成为成人世界的一部分，而有一个男孩能够以一种特别的方式和她相处令她感到自己长大成人了。

在这个小社区去上学，她感到很强烈的对班级的归属感。但是当有这么强烈的群体感受时，她就很难感受到和任何特定的人的亲近感。

她和她的群体成员一起参加了很多活动，包括参加童子军、参加教会活动、参加课外学习，以及在周末去旅行和户外活动。关于这个小小的、乡土风情浓厚的环境，琼说："我一向认为这是一个理想的环境，而且还是和亲朋好友聚在一起做些有趣的事情的美妙地方。当我们聚在一起的时候，就会有一种亲密无间的温暖感觉，但是那里并不存在谈及个人事情的差异，就像我和家里的关系那样。与他们分享情感看起来似乎并不恰当。"

在10岁左右这段时间里，琼开始感受到她自己对于家人的保守与冷漠。她觉察到情感表达对于她而言并不是很自然的一件事情。她有一种想和父母亲近的愿望，但是她又感到对他们所有人来说，让自己体验到亲近感是很困难的事情。

我和同龄人关系很近，这花费了我很多注意力。我家里人开始关注得更多了。通常情况下，我的父母忙于他们自己的事情，我并没有感受到他们真实的存在。我猜测，我是放弃了，没有再努力去感受到这一点。我那时已经意识到在我所希望的关系状态与它的实际状态之间的差距。我想那就是我和他们之间的某种距离。我试图和我母亲谈话，而她却没有真的用心和我交流。她昏昏沉沉的，不知所云。而如果我和父亲谈话，则通常会谈到一些需要动脑思考的事情，而我也会感到他并没有真正觉察到在我生活的其他方面到底发生了什么。我试图为他所接纳，做那些能接近他的事情。我尊敬他。我的父母也很为我而骄傲。但是他们没有察觉到我的困难，他们真的不了解我。

即使是她的祖母在那时也和她有很大隔膜。"她更适合那些更小的孩子。随着我们逐渐长大了，她和我们之间的联系就艰难起来了。我不再和她那么亲近了。"

而在她的大家族里面，琼也感到了更多的踌躇和疏远。"去他们家里，我感到不舒服。我还是有更多的自我意识和害羞，会感到我可能在那儿不被接纳：仿佛不太确信他们是否喜欢我（他们是否真的愿意我在那儿）。"

即使到了10岁，关于自己是如何被期待的琼还是有种强烈的感觉，不会“表达自己的恐惧或者阴暗面。我总是感到我不得不坚强而且恰当，但是还有些我无法展现的方面。我不能像个傻瓜。我是非常严肃认真的。”

在她的青春期中期（在15岁时，琼发现自己对母亲日益挑剔、苛刻起来。她觉得她的母亲太个别了，一点不知道自我控制。她希望她母亲能够多关心一下别人都在想什么，就像琼自己做得那样；而且不要穿戴那么扎眼的外套或者做派就像她自己还是十几岁似的。在这段时间里，琼试图和姐姐亲近，但是她们的竞争阻碍了她的努力。她感到受到打击，觉得她姐姐指责、奚落她。

这时琼也开始第一次在学校作业上遇到了麻烦。数学难住了她，但是唯恐任何人知道这事儿。当她无法再掩藏她失败的成绩时，她向她父亲吐露了这个秘密并且愿意向他寻求支持。“这是我第一次感到自己能够表达自己的一点软弱。我感到即使我有所有这些瑕疵也依然会被接纳。”

在这段时间里，琼和两个男孩子的关系最为密切。奈德是一个比她大3岁的朋友，已经移居到另外一个州了，琼感到可以很安全地向他坦白一些她和家人的不和睦。她可以向奈德在一定程度上“打开心扉”。在他们不断地主要通过书信来共同创造的安全而又激情的关系中，他们幻想着他们正拥有着的关系，为彼此失去而感到痛苦。（他们彼此很少见面。）琼之所以能和奈德谈话是因为他是一个外来者而且离得足够远，这样她就能够忍受因为分享更多她的内在自我而带来的风险。

琼的另一位密友是拉尔夫，琼的第一次性关系是和他发生的。他们在一起很愉快，但是大部分都是肉体关系。他出身于较低社会阶层，很爱慕她。和他在一起非常美妙，因为他能够全然接受她；这样她能够感受到自由与舒适。

20岁的时候，琼离开家上了大学，她发现自己属于几个不同的朋友圈子。她和一些一起长大的人加入了社区团体，试图在大而冷漠的州立大学中营建一个有很多分享的安全的环境。琼再一次成为领袖人物，但是她和

任何人也没有特别的亲近感。她富有责任感，能料理事情，但是她依然还是害怕向任何人显露出她的“阴暗面”。人们信赖她，指望着她的力量与能力；但他们对她平静外表下的忽隐忽现的冲突与痛苦却视而不见。

琼可以从看起来有足够耐心、试图去理解她的迈尔那里寻求到某种亲近感。她觉得可以向他敞开一部分心扉，但是他最终还是离开了社团另觅他路寻找他自己。随后，琼把注意力转向了拉瑞，尽管和他在一起她并不感到很舒服。拉瑞“并没有敞开心扉。他拙于表达自己的感受和真实地谈论自己的想法。但是我觉得他对我有兴趣，而且愿意和我拉近关系，真的在用心维持这层关系。”

尽管离开学校已经很久了，琼还是一直努力和那些与她共同成长的人保持联系。“我们真的必须努力使这些关系发展下去。和家乡人的关系有着深刻的感情，因为我们是一起长大的，而且曾一起经历过每一件事，因此这里就有一种承诺的感觉。我会有一种强烈的与团体有联系的感觉，我身边会有亲近的人。跟老朋友在一起可以满足一种强烈的社会需要，即便是我不和他们谈论我的近况或者我的感受。”

当她在家待业时，琼再次试图和父亲拉近关系。“我仍然尊敬他，并对他的工作赞赏有加。我自己在计算机方面的兴趣是和他比较相像的，因此我们在很多事情上都是有共同点的。我试图让他成为我生活许多方面的一员，和他走得更近些。这起作用了，但是我总是为我们不能足够亲近而感到挫败。他虽然有兴趣和我交流，但是却仍然忙于他一直在做的那些事情，因此当我需要他的时候他未必会真的出现。向他表达我自己真的很艰难。”

而在另一方面，琼感到她母亲正在努力接近她，但是她说她母亲“并不真的知道怎么和她建立关系。她靠近，我也感到不舒服。她太关注她自己那些各种各样的问题，无法真正走出自我的樊笼。看起来她不太与现实接触。她一向非常理想化而看不到问题所在。一旦我试图告诉她发生了什么问题，或者我的任何恐惧或者疑惑，她都将受到打击并完全

心灰意冷了。”

琼在25岁时，生命中的主要焦点是努力和人们发展更多的私人关系。她正在铸就一段意气风发的计算机程序员职业生涯，但是却觉得在她生活中的主要任务是把她自己作为一个人来开发。虽然被众星捧月一般，她依然感到孤独。

她最近的男友亨利曾经帮助她学会摆脱这层束缚她自由的躯壳。“他和我父亲非常不一样——非常容易相处，更自然一些，不那么费脑筋或者严肃。尽管我总有一种希望关系状况能更上一层楼的意愿，我还是感到和他在一起真的很自由，可以相当多地表达我自己。我觉得他了解我，至少比以往任何人都了解我，我希望自己对他更重要。我们既是情人也是朋友，但是他不想要任何承诺。”当亨利在另一个城市有了一份工作后，琼发觉她不得不试着自己生活。要忍受与亨利亲近感的结束而又不退缩到她自己的保护壳里去，真是一种挑战。

琼开始破天荒地第一次与女性朋友有了情感上的亲近关系。她加入了一个宗教团体并找到了一些朋友，和这些朋友在一起她能够分享她的感受和经历，尽管她一直在和她压制自己和无法在关系中感到自在的倾向作斗争，仍然怕对自己的表达太情绪化。通过她不断提高的自我意识和与他人的亲近关系，琼开始对她母亲理解得更清楚了。她开始去填补那些使得她母亲看起来如此空虚的空白，并且开始形成一个她母亲真实的也更为成熟的形象。在此过程中，琼也开始更多地为母亲所“了解”。

当琼变得能够更加条理清晰地讲述她和别人之间距离感的体验时，她才发现原来她妹妹和她感受到的东西都差不多。对于这种普遍挣扎的发现把她们凝聚在了一起，她们开始去探索在她们人格和早年岁月中的相似之处。这种对内在探索历程的分享使她们能够在人生中第一次走到一起，而琼现在也开始把妹妹看做是自己最棒的朋友。

同时，她和妹妹也开始一起接近她们的父亲，谈到她们是如何开始感到彼此之间情感上是如此遥远的。“我们开始聊些很私人化的事情，包括

我们的关系和这些年来所发生的事情。我开始以更加平等的身份看待他，而不是仰视他，这样我们就成了朋友。我开始发现我们人格之中有很多相似之处。”

琼详细谈到了在她生活中所有其他的朋友和人们，谈及他们是如何很好地了解她的，以及她自己能向他们展现到什么程度。奈尔是琼的一个亲密共事的女性，她之所以重要是因为“我感到放得开而且自然——可以就做我自己，不需要为了什么事情对我加以判断。她接纳我，而这一点帮助我真的接纳我的本貌。”她仍然因为和姐姐的关系疏远而感到沮丧。“我真的希望我能使她明白我是怎么看待事情的，但是我们不太能够领会彼此的意思。”

而对于她在计算机顾问组中的一个朋友马尔蒂，她说道：“我可以和他分享发生在我身上的事情——那些我关心的事情和那些他所关心的他家里的事情。我过去常常对他抱有幻想，但是现在我们明白了，我们只是兄妹关系而已。”

对于她偶尔的情人汤恩，她说：“那是一种非常开放的关系。我可以表露我的感受。我们可以争得面红耳赤，然后通过这个变得更亲近了。我们肉体上感到很亲近；我们也可以就是一起分享一些事情。”对于她的一位宗教团体的朋友本则感到一种强烈的友谊。“我感到精神上和他很近。我们就是觉得我们相互了解（真的很清晰），就像我们真的能够彼此看见一样，而且谈论那些深深触动我们的事情。”

26岁时，尽管这要冒着揭露自己并被了解的风险，琼还是开始强烈地专注于尽力把她的真实自我带入她与他人的关系当中，并为他人看到和认可。由于是在一个显得富有安全感和依恋感的关系环境中长大的，琼以变成一个“令人愉快的人”的代价在家中换得一块“特殊的”地盘。她学着做一名特别乖的女孩，埋藏了她自己所有那些可能不会被接纳或者喜欢的部分。琼热切希望成为一个独立的人，而非姐妹中的一部分，她急切希望自己“长大成人”加入到她父母的行列中去。通过做这些，

她必须否认自己的愚蠢和不成熟——而这正是一个儿童自然而然的感觉，有了这些才像个孩子。但是在早年，当她开始意识到她要把自己的一个重要部分抛在身后时，她开始痛苦挣扎：什么时候（甚至她是否能够）敢于冒着她作为一名令人仰慕的成功领导者、模范女儿和杰出学生的风险，去暴露那些她自认为是自己“阴暗面”的部分。从那时开始，琼开始与那些能够接纳且有所回应于她自身更为情绪化更易受伤的“真实”部分的人建立关系。她非常强烈地需要人们去确认她的内在体验，而不是期待她去做那些假定她应该做的事情。她需要那些能够映射和聆听她的人，而不是那些“昏昏沉沉不知所云”的人（就像她母亲留给她的印象）。不管多么矛盾，她都希望人们能够“了解”她。

就像其他许多人，特别是年轻人那样，琼也是从他人的眼神中来看自己，希望从他们对她的接纳中发现一条接纳她自己的小径。由于很容易在团体中找到自己的位置并且感到自己是其中的一部分，因此，琼希望在他人那里看到具有她自己唯一性的秘密，但是又怕太特立独行、太与众不同。这样，到底是为他人而存在还是为与他人共存的问题就主导了琼与他人建立联系的漫长之旅[⊖]。

透明：了解过头

尽管大多数没有因拒绝或伤害而受到太大的精神创伤的人都在努力争取让自己与人际世界有越来越多的交流，我们仍然会有对我们的一部分有所保留，把这份作为我们的秘密和隐私（至少我们要知道我们能做到这一点）。当我的患者感到他们被了解得太多了而缺乏个人空间的时候，还有当他们为我们之间太没有距离感而感到恐慌的时候，他们就会带有挑衅地说：“还有些事情我从来没对你讲过。”莱恩（Laing，1965）指出，过于

⊖ “漫长之旅”原文为“odyssey”，首写字母大写为《荷马史诗》人名，小写喻其所经历漫长之旅。——译者注

被了解就会陷入疆界脆弱而带来的危险。假如这些疆界被破坏了，自体就将难以避免被侵犯或吞没。作为独立存在的个体，我们希望能去决定和那些与我们关联的人分享多少我们自己的故事。当我们不需要的时候却暴露无遗就会感到自己像被侵犯或者被控制了。

我的一位研究参与者路易莎是一位30岁的社工，在成长过程中一直带着一个幻想，就是她的母亲是全知全能的，知道她所有的小秘密。在她上一年级的某一天，她和一个朋友逃学了，这使她母亲几个小时后去接她时就生气地问她干什么去了。对于路易莎而言这就像是她母亲具有“看穿”她的能力的证据，她感到无助，无法确信如何才能完全摆脱她母亲。这种关于她母亲的幻想使得路易莎一生都在为捍卫她的隐私而努力。她不愿意告诉别人自己的太多事情，只是告诉他们“想要知道的”内容；同时她也学会通过做一个帮别人答疑解惑的人而与他人接近。但是一旦提到关于她自己的任何事情她就变得很恐慌，除了那些最表面化的细节之外无法分享任何东西。当我访谈路易莎的时候，她刚一会谈就开始大哭起来。她已经同意了把访谈作为尝试着谈论她自己的第一步，同时也是试着获得鼓舞而去看治疗师的。

对于那些没有坚定的自我感念的人而言，共情式的回应从一开始就是缺位的或者有问题的，他们必须非常努力地去奋斗，以便能够在后面的发展阶段体会共情。对于这种人来说，为人所了解可能更像是敌对的或者危险的。由于没有那种坦诚相见的体验赖之以传达并发生坚定的自我与他人的界限，他们会感到自己就像是透明的。

我的“沉默”患者威尔玛（有一次她能够和我讲话）告诉我说在那沉默无声的几个月里她都有什么感受。好几次她都希望我就像她的猫，根本不用说任何话就能理解她。但是与此同时，前景令她痛苦不堪。如果我能够不用她说一句话就了解她的全部思想，她将会对我没有任何防御了：我将接管她（就像她父母过去那样），而她可能就像是我的玩偶，没有一个自我的存在。

这种透明化的体验是一种对我们要“展示”什么失控的体验。尽管这经常会在边缘性或者精神病状态中发现，它仍然还是有非精神病化的关系发展的一面。赤裸裸的展现（就像被看到“内裤掉了”一样，公开面对那些嘲笑和没有共情的眼神）瓦解了我们与他人之间的联系并引导我们希望掩饰我们自己并藏起那些可能比较脆弱的部分。坦诚相见的接触必须要校正准确并且恰如其分，过多或过少，会招致痛苦。有时候，我们不想现身。

第7章

The Space Between Us

理想化与认同感

他说道："一旦任何人告诉我，我应该爱上这种东西的话，我就应该永远不要去相信它。它和我此前感受到的任何东西毫不相像。世界现在为了我而分为两半：一个是她，那里充满了欢乐、希望、光明；另一半就是没有她的世界，那里充斥着沮丧与黑暗。"

——列夫·托尔斯泰，《战争与和平》

理想化是一种吸引我们趋向他人以便拥有他们或者他们的品质的内在心理过程。我们可能会希望通过某种方式控制或者"拥有"（own）来外在地拥有（possess）某些人，或者我们满足于认同他们：通过成为我们与之同行的人或者试图变得与之相似而内在地"拥有"他们。在关系中，理想化领域的发展开端于发现那些我们发现的他人有与我们自己不同的体验（可分享的）品质和能力。随着认知能力的充分成熟，对自我和他人的觉察将不可避免地引导我们去对比和推进这种那些别人拥有而我们自己却没有的特质的觉察。

一旦我们把他人理想化了，我们就把他们的品性定位在我们希望我们自己能够拥有的范围内。在这里我们所关注的并不是那些我们自己确实已经拥有的品性（就如在坦诚相见的关系中那样），也不是寻求驱力满足或者依恋。更确切地说，我们的渴望是想要拥有那些在我们自身以外但又是

显得远比我们所知的自己更为宏大的东西。

所有描写爱情和关系的著述者都会评价人类的理想化倾向，他们也谈论了我们在生命的不同阶段需要他人来具体化和个人化我们的理想化目标。[1]其他人为我们展现了那些我们通过奋斗可能获得的东西。从远古时代以来，爱情就已经被定义为一种对完美的渴望（Singer，1987）。

理想化的实质

尽管理想化的体验可以采用多种形式，但是这个领域的关键是借助于追随某人进入一个新的、可能只是被模糊感知到的现实中去，并通过某种方式利用另一个实体来扩展自我。我们可能会指望别人来扩展我们的意识，我们也可能希望用某种方式拥有另一个人的完美，或者我们能够有意识地认同并试图变得像我们敬仰的某个人。这些体验中的任何一种都卷入了我们对他人品性的注意，这些品性引起了自我的调整。在这种关系形式当中，人们深刻地感动并塑造着我们，但是采用了与我们自己已经深思熟虑的关系模式大相径庭的方式。

理想化试图卷入内在联系（也就是与那些我们的重要他人进行内部对话）。我们可能与我们那些重要的、被理想化的他人有密切联系而不用寻求接近他们，或者我们可能强烈地希望和他们有身体上的接近。关于理想化的现象学并不总是可以观察到的，同时也不可预测。理想化由一系列我们对他人的品味所构成，正是在这种品味中我们在幻想的世界里对他们予以回顾和再现，设想着自我与他们联结起来并达到他们的完美之境。这里再次遇到了矛盾：我们所探索追求的东西一定在我们所及的范围之外。要想获得一个理想化的他人就要失去他（至少是理想中的他）。许多恋人对发现，一旦得到了爱侣，那么对方的完美也就淡而无味了。成功地认同别人身上那些我们所羡慕的品质可能也就意味着我们（外部）联系的终结。因此许多人都报告说，一旦导师、领导、爱人的能力已经被内化了，也就

“长出”（growing out）了和他们的关系。

对于成长而言，理想化是必要的。只有存在理想化，才会对远景展望或者对自我与限制因素的边界的超越有一种快乐的感觉。

深深藏在我们的神话与我们个体心灵之中的是一种关乎无所不能的完美意象，在这种意象里面我们可以为所欲为。我们的发展理论也始于婴儿全能感的意象，这是一个幻想支配的阶段，在这一阶段里婴儿怀有这样一种信念，即他们能够要求完全的注意与满足。尽管一个人不可能通过任何经验主义的方式来证实人生伴随着转瞬即逝的完美体验开始的，这种观点仍然是所有自恋和关系理论的观点，也是我们文化渊源中主导性的神话传说中的观点：我们的世界始于完美的伊甸园。那里是天堂，但无可挽回地被我们失去了。失去天堂乐土的意象在原型水平上深刻反映出它拥有达到我们最初意识的心理根基。

我们人生始于带有原始的、广泛的权利体验的婴儿期，拥有一种可以掌控世界的错觉。但是这个婴儿全能感的早期阶段迅速让位于对自我局限性的认识。人并不是绝无仅有的可以控制所有好事的存在，而是别有玄机地控制着这一切。儿童期长期的依赖给人们以额外的时间去体验那些更强、更快、更富有知识和更有能力的存在。我们人生中有许多年由于那些看起来知道如何去维护安全和已经去探索万物运行之谜的人的存在而为危险和神秘所包围。我们懊恼于我们自己的不完备，而且仰赖他人的能力给我们的安全保障。我们自己可能并非无所不能，但他们是；有朝一日（我们希望），我们也能够拥有无上的权力。

阿莱西娅是一位45岁的教师和三个孩子的母亲。她伤感地说，在她童年的“旧时岁月”，成年人就是地地道道的成年人。他们知道如何办事；他们可靠而且局面尽在掌握。而现在这一代人正逐渐老去、逝去，真正的成年人即将没有了。可以确定地说，阿莱西娅自己从未觉得自己就是一个“成年人”，如同她父母一样。

在这种关系形式中对他者的欲望其实是我们对那些我们自己没有却又

渴望拥有的权利与特质的需要，而这种渴望构成了我们野心与抱负的核心内容。那些成年人能做而小孩子却不能做的事情就成了一种挫折与可能性的缘由。尽管孩子感觉自己小，但是仍然有一股动力去接近那些可以给他们提供理想化事物的人。“我现在尽力去做，有朝一日就会……”[2]

从儿童的视角来看，问题就成为如何参与进父母的那种无所不能并且拥有它。为了能参与这种力量或者能控制这种力量，一种可能性就是努力去取悦于父母并和他们结合起来。另一条策略就是通过认同，也就是吸收父母的理想化形象来作为儿童理想的成长模板。儿童会在意识层面努力争取变得像他们的父母（或他人）一样，做那些他们力所能及的值得别人敬重的事情。从这个意义来看，学习成为爱的一种形式。

在发展进程中，父母越来越失去理想化的色彩。年轻人，通常是在青春期，开始努力达成一个协定：宁愿拥有真实的父母，而非那种理想化的；但是他们也仍然会搜寻那些似乎拥有父母曾经详细描绘过的理想化品性的人。因为渴望自己能够拥有别人的荣耀显赫，青少年可能会和另一位英雄式的人物“陷入情网”。一个理想化的他人的出现是件令人兴奋激动的事情，因为这将预示着我们自己与完美幻想再次结合的可能性。

理想化有时很强烈，也或多或少可能会和激情欲望相混淆。大多数当代的精神分析流派的著述者（Viederman，1988；Bergmann，1987）都会强调陷入情网中理想化的方面。被爱的一方是我们儿童时代父母的理想化形象的再现，体现了所有那些值得向往和完美的一面。埃塞尔·皮尔森（1988）则超越了这一观点。他指出事实上一些人就比另一些人更容易被理想化，而这种理想化的结果尽管由于其片面性是远离事实真相的，但还是经常建立在被爱一方的实际特质基础上的。

海因茨·科胡特（Heinz Kohut，1977）用来理解在心理治疗中理想化现象的新方法是脱胎于他对他的患者的理想化移情（idealizing transference）的观察。他开始明白他的病人对于他们的分析师个人完美的信念并不仅是对愤怒的防御或者对阉割恐惧（castration fear）的防御。

而且他也发现，通过指出实际上的美中不足来引发患者注意其现实检验能力的缺失也是无济于事的。科胡特认为，患者对他的完美品性的信念对他们组织足够的自体感的过程是有必要的。自我在一定程度上是抱负与梦想的产物，而且这也是人们通过与他人接触所享用的美餐。在一定程度上，我们是通过对理想化他人的体验来定位和整合我们自己的（科胡特把这些人命名为“理想化的自体客体”(idealizable selfobject)）。他的术语体系显示出这些人是体现了我们理想、告知我们抱负的人，他们的重要性在于我们之间的空间（一部分是自己的，另一部分是他人的）。

也正因如此，这些勾勒出我们人生的理想化他人是亦真亦幻的。亚瑟是伊芙生命中最重要的男人。他是她的大学法语教授，当他一步入课堂时，她就爱上了他。他看起来就像希腊神话中的男神。他的思想、他的身躯、他的做派、他的涵养等所有这些似乎都体现了伊芙在现实中所能见到的最为完美的形象。由于极度渴望赢得他的青睐，她成为他的杰出学生。当她最终才发现他是一个同性恋因此无法赢得他的时候，她做了一个戏剧性的自杀行为。

不过，因为伊芙竭力想用任何其他方式来拥有亚瑟，所以亚瑟还是无情地改变了她的生活。他们拥有伟大的友谊，他对伊芙的作品与天分予以热情的支持；而她也感到亚瑟是她的拥护者和导师。他使得伊芙对文学产生了热情并鼓励她争取拿到博士学位。伊芙以亚瑟为榜样，并接受了他的建议：她在斯坦福大学申请了一个研究法国文学研究生项目并被授予一份主要的奖学金。在她求学的所有时间里，尽管在肉体上是远离他的，但是在心灵上却感到无比亲近。岁月流逝，伊芙能见到亚瑟的次数越来越少了，但是她还是一直牵挂着他并且想象着每天和他倾诉衷肠。事实上，她毕生都在幻想与亚瑟一起的生活。她会（在想象中）告诉他，她现在怎么样了、她在做什么，通过这么做使她觉得她自己的体验对自己而言更为真实。

由于被亚瑟摆在她眼前的智慧光芒、成熟涵养和魅力所俘获，伊芙总想用某种方式来拥有他。一如既往，伊芙体验并表达了她这种性欲、

以性的方式“拥有”他的愿望。但是，这种接近的方式由于他对她缺乏性兴趣而受阻，取而代之的是她开始认同他的做法，组织她自己的才能与精力尽量和他结合起来。这样，认同就成了另一种内在地拥有亚瑟的方式。因为亚瑟体现了伊芙的完美愿景，所以亚瑟构成了伊芙成人理想的核心部分。

因此，理想化提供了两种人际回应。要么我们就去试图拥有和控制这个被我们理想化的人，要么就试图通过认同的方式变得像那个人。

理想化与罗曼蒂克

想要拥有那个被理想化的他人的欲望是浪漫之爱的关键。尽管带有性欲的激情能够通过错综复杂的方式和这种冲动联系起来，但性欲常常只是拥有的一种手段，而不是冲动本身的实质。与之相反，一些最为强烈的浪漫（理想化的）关系从未达到圆满。在这种情境里，欲望的核心是要相信我们所爱的对象是完美的，而且希望拥有这个完美的人。

经典精神分析理论认为，这些欲望的根源在于俄狄浦斯时期我们想要拥有理想化的父母的欲望。这是一种排他的拥有方式，要完全拥有所有那些完美的事物。然而，在我们的一生当中其他人（除了我们的父母以外）似乎都被我们理想化了，而且我们也会发现自己希望“拥有”他们。通过拥有这些完美的他人我们感到自己被强化了，与完美无瑕相毗邻，就像一个人与众神为邻。（希腊神话不断重复这样一个幻想，即人类所有的成就都是源于我们对不朽神明的幻想。）

顺利度过俄狄浦斯期之后，理想化就成为对我们自己的脆弱和缺乏知识的回应：我需要相信其他某个人拥有我们所没有的控制力。格瑞斯（Grace）是我的一位患者，也是一位小提琴手，她提到她觉得她的音乐教授就近似于奥林匹斯上的众神（其广博程度超出她生活中的所见所闻）。她觉得如果她能够和他们形成一种特殊的联系，真的对他们中的某个人有重要性，这样她将处于一个通往她所梦想的伟大的中介平台上。当然，吸

引他们注意力的方式就是勤学苦练小提琴。格瑞斯用理想化作为实现自己技能的途径，但是她太理想化了，以至于她永远不能感到足够好。为了保持这种理想化的形象，格瑞斯是以强烈的嫉妒（而这又是她自己所不能允许的）和缺陷感为代价的。在格瑞斯的案例中，理想化对于她既是动力也是阻力。一年后，作为一名饱受赞誉的小提琴手，格瑞斯总是“为”米尔顿教授独奏（在她的想象中，米尔顿教授总能发现她演奏的音乐中的美中不足）。

那么，理想化实际上就是一种危险与机遇并存的关系过程。在理想化丰富我们的自我时，它需要羡慕而非嫉妒，易伤感而不过于羞涩。

浪漫的表达有赖于真实拥有一个被理想化的他人的最巨大的希望。罗密欧就是为朱丽叶的完美无瑕而神魂颠倒，就像所有那些第一次看到被浪漫化的他人的恋人那样。但是矛盾再次出现了：尽管欲望可能是指向性结合的，而作为浪漫基础的理想化又务必需要一定的距离感。伟大的（理想化的）浪漫诗歌，也就是那些宣扬骑士典雅之爱的诗歌，毕竟都是由那些对已婚妇女心存幻想但是终究无法实现性结合的男人们所写。而为了远离和不屑于她们的这些爱慕者，妇女们可能一直在试图掩藏她们并不完美的事实（Singer，1987）。

一旦我们把他人理想化了，我们自己也就通过与他们或者他们的某种象征之间的联系而获得鼓舞。我们需要英雄，我们渴望与他们有所联系。但是并不像那种现实的接近，我们寻觅可以依恋的人物，在我们与那些我们理想化了的人物之间的关系上经常存在一种神秘的因素。他们中的一小部分人承载着特殊的意义；我们的存在因他们而在一个特殊的界面上。我们把他们的样子作为我们与一个比我们自身更为广博的世界的联系的象征而加以珍惜。在优美的当代影片《恩怨情天》（*Manon of the Spring*）中，男主人公一生都在暗恋一位美丽的（理想化了的）女人，他在年轻时曾和这个女人有过短暂的风流韵事。因为感到为她所遗弃，他再也没有爱上任何人。她留给他的唯一物品就是她的一把梳子，他曾经奉之如图腾，是他

在生命里曾经创造的最为强烈的联系的象征。在非常强有力的最后一个镜头，他手里拿着这把梳子，死了。这把代表着他的理想化形象的梳子（现在已经是两代之久了）曾经为他的生命注入意义。而他和美女的邂逅则象征着他对爱的尝试——那是他（体验过的）最为美妙的时刻。

相似的，青年人只要一和他们的偶像接触就感到自己更加有张力了。“他看着我”或者“他触摸了我”，通过这些，十几岁的孩子就会觉得自己得到了保佑，精力充沛起来，也更有力量。我们对与这些理想化的他人的联系的象征视若珍宝，因为这是对于我们自己特殊性的证据或者作为对可能性的预示。（我收到一封来自科胡特的信，我正是以这种方式敬仰科胡特的。）

我们需要英雄并去接近他们。这种双重需要以非常有力的方式塑造我们的生活。它引导一些人狂热崇拜，或者吸引他们成为魅力型领袖人物，也就是那些他们认为超越他们生活的人。为了服务于领袖，他们放弃了他们自己的动机和欲望，以期能够在他们与英雄人物之间创造一种奇妙的关系。

激情式的理想化仅仅对某些人形成了一个核心的命题；并不是人人都有一个清晰明确的英雄形象。我们至今还不能回答为什么理想化会成为一些人的非常强烈的组织性命题，而对于另外一些人则只是一个次级命题。对于一些人而言，理想化在复杂而且充满冲突的心理过程中陷入困境，被埋藏于愧疚或者羞赧之下，或者由于焦虑和过于痛苦的渴望所带来的恐惧而销声匿迹。其他人来调和理想化与仰慕之情，并且和那些他们称为“楷模”的人维持一种重要的并能丰富生活的联系。

认同的本质

另一种拥有理想化他人的方式就是通过认同来达到。我们能够通过变得和那些我们所爱慕和看重的人相似来“拥有”他们。因此，他人就成为

自我某些方面未来的蓝图。用一种理想化的方式来看待他人激发了我们自身的资源；它使得我们会学习。

有大量的关于认同的精神分析文献，因为弗洛伊德非常强调这一作为防御机制和正常发展的一个方面的机制的重要性。他的兴趣主要在于探讨认同在作为俄狄浦斯情结的解决方案的超我的成长过程中所起的作用。当然，作为关系的一种表达形式，认同并不是防御性的，而是扩展性的。正因为我们崇拜，所以我们才会试图去模仿或者拥有某种特定的品性。

认同的意识形态始于羡慕的感觉。当然，还存在许多其他的达到认同的方式以及很多认同的形式，而这些认同可能实际上都是服务于关系的其他某些方面（例如，与感到被抱持或确认相关联的内在感受的保留）。但是，当我们寻求维持与某个身上具有我们希望吸取为己有的品性的人的关系，并对其予以重视的时候，认同就成为一种常规的关系形式。尼古拉斯是我访谈的一位23岁的木匠，他感到和父亲有些疏远。他们很少讲话，但是尼古拉斯很羡慕他父亲能手工制作任何东西的本事。尼古拉斯梦想着自己也能拥有这种能力，拥有这样一双手。

羡慕并努力去模仿构成了人们对他人体验的核心要素。所以，我们的研究对象中几乎没有人不在他们的关系空间（relational space）中至少包括一个非常重要的作为认同对象的人，这也就不足为奇了。许多研究对象在关系图中甚至包含了那些他们并不认识的人，而这些人的作品或者成就对于他们感受人生目的是如此重要，以至于有时使得正在进行的真实生活相形见绌。一个现年35岁的男人说，在他青春期后期曾有两年时间与D. H. 劳伦斯（D. H. Lawrence）[⊖]进行了最为亲切的交谈。

仍然在为达成自我同一性而探索各种可能性的青少年和年轻的成年人研究对象最有可能说明这一维度。那些年长的成年被试往往能够回溯性地看到他们在当时还没有意识到的认同。举个例子，许多研究对象都说，他们比自己曾经意识到的或者希望的变得更像父母中的某一方。

⊖　英国20世纪著名文学家。——译者注

不过与此相反，认同感不断与时间交融。这就是成功的认同感被整合进人格的必然结局。它的根源出处逐渐淡出并模糊起来，而它的最终形式又经过这么多加工处理，以至于它不再是某种自我或提供者的单一特质。要描述这种像图画颜料一样混杂在空隙之间的共同的创造产物，我们就要谈到“影响”而非认同了。

激励与成长

研究对象所报告的在与他人最为重要的邂逅中最为普遍的一种体验就是感觉受到了激励，感到他们的意识被扩展了。他们谈到那些给他们提供某种有趣的或者新奇的事物的人，这些事物扩展了他们的个人体验。

当我们考虑到后婴儿期的成长与发展，我们倾向于用抽象术语来考虑扩展能力。然而，事实上我们习得的许多东西都是伴随着关系而发生的，通过一个人的直接努力使得另一个人有机会去学习。

人们（可能尤其是女人）通过关系联结在世界周游。当我们问到人们关于某个兴趣或者技能的发展史时，他们通常会提及某个人作为根源。人们为彼此的世界带来新鲜事物。

当然，母亲是自动为婴儿做了这些。她们向婴儿展示了新的物体和视野，她们念给他们听，尽量去扩展他们的世界。她们带着孩子去散步、远足从而向孩子展示世界是多么趣味横生。婴儿对新奇感的反应通常就是快乐和满足。在毕生旅程中，人们一直在不断提供给我们新的视野、声音和体验，当他们激发了我们的欲望并诱导我们要达到这些欲望时，他们就成了我们通往新世界的交通工具。

苏是一位21岁的研究参与者。11岁以前，她每周和祖父母生活在一起，而周末和母亲一起过。自从母女俩被父亲遗弃后，母亲就在另外一个镇上务工养活她。她的人生叙述是从对祖父母的往事回忆开始的，她从他们带她去的地方来组织她对于他们的关系的回忆。

他们总是为我做一大堆事情。他们总是出去做事而且总是带着我。就这么一直带着我，无论是出去野营、宴会还是游泳。我可能多少会和我的外祖母更亲近些，因为是她告诉我的外祖父“我们应该去这里或那里”而外祖父就俯首听命。我的外祖母教会我刻东西。我喜欢和她坐在一起刻东西，而我则能刻出最令人吃惊的小动物来。我的外祖父常常和我一起玩数学游戏，我想我就是从这开始学会爱上数学的。

苏将她对祖父母的这种体验和她对母亲的体验做了对照。每当她周末去见她已经再婚的母亲时，她就睡在小卧室的一张折叠沙发床上。每当她到访时，她母亲和继父就要外出，“他们把我放在某人家里，这样他们就能走掉了。我恨她这样做！”

而苏对和祖父母一起“做事”的记忆也是分成几个维度。那是一种关于被需要的清晰记忆（与某个需要她而不是把她丢在一旁的人建立坦诚相见的联系）。但是，聚焦在活动上的事实也提及了激励维度。苏的祖父母给她提供了发展她自己的能力的方法途径。而且实际上，苏的生活一直充满着活动、目的和那些为她指明新路的人。

我们相互学习，并由此建立人际关系。通过这样做，我们表现出可能性。

艾莉森

艾莉森是作为六姐妹中的老大长大成人的。尽管她回忆起她的母亲就想到她因家务负担、照料孩子和财务困境被折磨得疲惫不堪。但是母亲仍然是这个家庭的核心力量，悉心照料她和妹妹们。“她一直在那里。我还记得我们用餐、在庭院里散步，她就在那儿。我还记得她在家里穿着一件白色的制服。她一直起着母亲的作用。她是我信任和安全感的基础。”

艾莉森的父亲是一位忙于国际事务的政府官员，经常不在家。“我崇

拜他。他给予我很多智力刺激和挑战。他很早就开始教我阅读而且和我进行认真严肃的谈话。我6岁的时候，他离开了整整一年的时间。我记得那时一直想念他，因为他做的那些重要的事情而崇拜他，我也记得母亲因为被留下来一个人应付所有问题时变得恼火起来。”

10岁时，艾莉森的很多时间开始用于帮着母亲照看她的5个小妹妹。她基本的工作就是帮助稍微大些的妹妹做家庭作业。艾莉森是这个姊妹花队伍中最“聪明的一员”，因而也赢得了父亲的特别关注。“有时他会带我去他的办公室给我些事情做，然后带我出去到餐厅吃午餐。他因为我的知识和理解能力而为我感到骄傲。有时候他会在同事面前给我吹牛，让我回答问题。他非常聪明，也非常重要。他是我的偶像化身。他把我带入一段恋爱史。”

艾莉森的母亲在她看来依然总是有一大堆的事情要做，担负着很多责任。她总是忧心忡忡，一直照料着孩子和任何看起来需要帮助的大家庭成员。艾莉森看到母亲在自己的原生家庭中的功能就是照料其他任何一个人。这个家庭曾经有远比疾病与死亡更多的要分担的问题，而艾莉森的母亲总要想出办法解决所有这些问题。“她常常看起来很愤怒不满，因为我的父亲不帮她。我记不得她曾经对我们开怀一笑或者和我们一起玩。我记得曾经有一位母亲高中时代的年长女友来我们家做客，她告诉我说我的母亲其实非常聪明而且很有潜能。这真令我吃惊！她从来没有帮我做过家庭作业或者其他任何智力性的事务。她做的所有的一切就是让我们吃好穿好。我可不希望像她那样子过日子。”

部分地是由于她父亲的关系，艾莉森赢得了一份奖学金去一个“优等贵族私立学校”读书，在那里她是班上最优秀的学生。艾莉森有很强的成就导向（achievement-oriented），通过学校来逃避在家的沮丧与压力。她也逃避到她最好的朋友杰西卡的家，和她在一起艾莉森能够分享秘密、探讨感想。

到了15岁，艾莉森开始大量地思考她和她认识的那些人有哪些相似之

处和哪些不同。举例来说，她觉得对妹妹们有些苛刻，因为她们对学校布置的作业不能像她一样用心地尽力去做，但是她自己也羡慕她们的兴高采烈和寻欢作乐。她和杰西卡在夜深人静时会有越来越多深刻的关于心灵探索的对话，特别是关于“我们俩和其他我们认识的任何人怎么就不同”的话题。

在这段时间里，艾莉森的母亲决定重返校园。

她减肥瘦身，变化巨大！她翻出了那些我从不知道她拥有的书。父亲和我就围着她动员她、支持她。她担心她已经把一切都忘掉了。我们就鼓励她向她许诺我们会帮助分担照料家务。我的父亲对这件事的支持力度令我吃惊。母亲为她正在做的事情而感到自豪。她开始接受训练以期成为一名高中科学课程教员。她留给我关于准备午餐的指导说明书，而我们所有人轮流来做这些家务琐事。我们所有人开始分担准备饭菜和商场采购的事情。我很高兴她能够做出如此改变而且更加开心了。我为我母亲感到骄傲！她开始用自己的钱来添置东西，家具装饰品、衣服什么的。我记得她很为自己能赚钱而感到骄傲。她因为能让自己做到以前从不能做的事情而感到自由。我也开始意识到我的母亲很有头脑而且懂得很多。

不过，艾莉森一直还是在理想化她的父亲。“我感到有些害怕他那种非常清晰的价值观。对于我而言，他就是一个相当是非分明的人。我并不总是赞成这样，但是我自己有没有足够的力量去面对挑战他。因此，我开始隐藏起我的一些事情，只是和他分享那些在我的理智世界中我们一致同意的事情。我开始和父亲在生活中保持一个安全距离了。”

这期间艾莉森结交了一个男友，非常保守的父亲对此感到惊愕。她欣赏她母亲更为开放的心灵；她也感到没有必要在母亲这里像在父亲那里一样对自己的事情躲躲闪闪。当艾莉森和蒂姆开始常常溜到父亲的房间里进行性探索时，她既感到罪过又感到兴奋。然而，与此同时她深深卷入与另一个几乎从来就没注意到她的男孩子的幻想之爱。这使得她无法确信自己是否确实爱蒂姆，但是由于他们有共同探索发现和共同分享的活动，因而

艾莉森还是有着和蒂姆的一种特殊的关系。

艾莉森试图向杰西卡透露她与蒂姆的关系，但是因为杰西卡还没有男朋友，所以并不赞成她的性行为。感到像被撕裂一样，艾莉森强忍了一段痛苦的时光。“对于我的心灵而言，杰西卡更为重要，但是我也需要蒂姆。我被夹在所有这些人当中，和他们中任何一个人都没充分交往。”

这期间，艾莉森的另一位重要他人就是她的历史老师。这位只比艾莉森大5岁的老师向艾莉森和她的同班同学讲述了自己在大学里的生活故事，艾莉森被这些故事所“强烈吸引”住了。“她是我的楷模，而且她给了我时间、书籍、建议以及鼓励。”

有许多朋友、老师和其他群体填补了艾莉森非常积极而且丰富的高中生活，但是她回忆最多的还是那些在这个年龄段上为她树立未来可能的人生榜样的人。她曾经加入的一个政治组织就为她和她父亲的工作建立了联系。“这就像是他的一个部门。”

到了20岁，艾莉森在大学校园里发现人们来自多元化的背景，她感到自己得以从狭隘、僵化的家庭价值体系中解放出来。“我害羞而且有些特别。我是来自旧世界，而他们是来自新世界。”在大学生活期间，她愤恨父母约束限制她的自由，她也苦苦挣扎以求摆脱他们设置的那些规矩。最终，她通过与一个波多黎各同学胡安陷入爱河而摆脱了他们，而胡安正是一个与她的家庭截然不同的人（除了他也是像艾莉森的父亲一样聪明而且似乎也非常清楚地知道自己目标的人）。

随着她与胡安缠绵在一起，艾莉森把自己和旧有的同一性与那些先前对她有重要性之间的联系切断。杰西卡那时已经和家乡小镇上的人结婚了，因此也就没能分享艾莉森新的思维方式。艾莉森和胡安相爱似火，对他们自己感到充实；他们似乎满足了对方的所有需求。“我适合胡安，胡安也适合我，就是这样。”

他们继续在一起学习，后来进了历史研究院。最终，他们结婚了。在艾莉森25岁的时候，他们的儿子诞生了，她把他看做是“梦想、爱情、变

化、我的新同一性的现实结晶。我对他有很多期望。”在艾莉森人生的这一阶段仅有的另一位重要他人就是她的博士学位论文督导和导师。“我们关系很好，因为我的工作对于我而言一贯是非常重要的。我的工作是围绕着他的。他教导我，而我也学到了很多。我的自尊源自他的赞扬。”

到了30岁，艾莉森曾经的一些理想化的形象已经淡出了。她要承受着巨大的困难和这样一个事实妥协：他们的儿子约翰尼并不是他们所希望的那样。他鲁莽粗野，对于学习阅读几乎没有兴趣；他很好斗，不令人喜爱。“他真是个麻烦。我理解不了他。我对他要求越多，失望也就越多。我已经意识到这一点了，但是我无法改变什么了。胡安也有同感。我们只好彼此安慰。我们希望他能更受欢迎些，但是他做不到。”

她和胡安因为讨论如何抚养约翰尼而第一次争执。“我懂得没有什么是完美无瑕的，但是重要的是去解决问题，而不是回避问题。我们学会令自己少一些紧张而多一些幽默感。我们不再认为我们是独一无二的。我们的女儿出生之后，我们就能更轻松处理事务了。我不想再这么争执不休或者证明什么。我和女儿的关系要更健康一些：无论她是什么样子我都接受。”

在她与胡安的关系中少了些排他的味道之后，艾莉森开始“让其他一些人加入进来”。她和其他一些女性建立了亲密的友谊，而她和胡安夫妻俩也和其他伴侣建立了友谊。这些关系拓宽了她和胡安原本塞得满满的生活空间，同时她为胡安能够接受她与别人的联系而感到高兴。

直到35岁时，艾莉森才准备和她的父母重新建立关系。最后，由于能采用不同的方式和他们联系，他们都发现了彼此可以接受的方式。“他们不再试图去控制我或者告诉我该做什么。我们是朋友了。我的父亲为我的生涯感到非常自豪，而他和胡安也发现有很多话题可以探讨。因为我自己也已为人母，因此也就发现了和我母亲的很多共同话题。我开始把他们当做可以去谈话聊天的有趣的人，而无需接受他们的观点。”

由于一直致力于她关于历史中的女性研究，艾莉森经常担心她不是一个足够好的母亲，她陪伴孩子的时间太少了。在这一点上，艾莉森的学生

开始在她的生命中凸显出重要地位。她乐于帮助他们克服他们的困境并且一直鼓舞他们。“从情感角度而言，我从我所帮助的和教过的人那里获得了很多满足，而且也从他们那里受益匪浅。我对他们感慨良多。他们是我生命的一部分，尽管无人特殊。”

在艾莉森的人生中，这是比较平稳的一段日子。她感到和女儿在一起很自然、不做作，尽管和儿子的冲突和紧张状态还是一如既往。她也在加深和三位女性朋友的关系，她们开始变得对女性话题感兴趣。她们发展了共同作为女性的感觉，并且分享了她们如何因为性别而在学术上受到歧视的不公平的感觉。她的一个朋友是位诗人，通过她的诗歌，四个朋友对自己的生活探讨得越来越深入。

到了40岁，艾莉森被授予并接受了她曾从事多年教学的学院院长一职。“在这个年纪上我开始感到自己就像每一个人的母亲一样。我已经拥有非常丰富的人生。我处在一个要给予的位置上，而我也很乐意这样做。我觉得我有丰富的资源和巨大的力量。以前我总是认为我的成就才是重要的，但是现在我开始觉得在我人格中我有力量与支持他人、去爱他人才是重要的。”

只有艾莉森的儿子仍旧拒绝她的爱。由于无法接近他，她一直苦于他不愿和他俩分享他的问题，甚至不承认自己有问题。在她的生活中其他的人际关系一直平稳并且令人满意，不过，她和胡安都保留着亲密的朋友和情人，而她的女性朋友则为她提供了颇受欢迎的休憩之所，以暂时摆脱公众面具之下的疲惫。

这一阶段的谷底就是她母亲生病了。

她变得很脆弱，也更有人情味儿，我们开始更加畅所欲言。她一感到不舒服，妹妹们和我就轮流作陪。她向我讲述她的生活、她的童年以及她的家庭，我们之间也就此建立了一种女性之间的亲密感。我设法引导她进入到我的女性意识当中来，这样，我们就变得比我们多年来一贯的样子要亲近很多。我开始把她看做是一个远比我当初所认为的更有价值的人。

我因为父亲没有很好地照料母亲而对他心存愤恨。每当她感到不舒服，他就没有耐心了，我感到这样不对；但我觉得这是他自己无药可救的缺点而已。他无法忍受患者或者弱者。我和父亲会聊到政治、我的工作以及公共问题，但是我的母亲则更像一个亲密的朋友。我感觉似乎我已经发展出一种对于女性的忠诚，这种行为和我与男性的关系是相当不一样的。尽管我和丈夫的关系也非常棒，但是在不同水平上。我有一种生而为女人的优越感，有一种藐视男人的感觉，他们在感受的深度方面是多么有限！

艾莉森45岁的时候，她母亲去世了，但是艾莉森仍然在关系图表上把她展现出来。

我开始理想化我的母亲。她远远较之生前更成为我的楷模。她为人们做了很多事，为他们做了很多贡献。她是一个顽强的人，克服了如此之多的困难。我开始觉得相对于母亲而言，我的父亲更是一个弱者。作为一名鳏夫，失去了她令他如此无助。我成为父亲的支持力量，给他做饭，带他出去散步。他现在已经是一位老人了，体内的平衡系统已经变化。照顾他并不总是很简单的事情了。

艾莉森开始和妹妹们共同承担这些责任。这些年来，艾莉森变得和妹妹们亲近起来。“我发现这些我这么多年来讨厌的女人都是利他的而且比我更少自我中心倾向，我开始喜欢上她们了。我和妹妹之间的亲密感在不断增加，而我们的孩子也变得亲热起来。现在我自己的核心家庭正用一种非常有意义的方式在发展。”

在艾莉森丰富而又多姿多彩的人生画卷中交织着许多理想化的形象和认同，这些理想化的形象和认同终生服务于她，致力于决断她真正希望的生活形式。用最简洁的方式来看，艾莉森的个人成长史可以被看做是一种试图整合与父母之间的冲突性认同的探索过程。在她的早年岁月里，艾莉森对她意识层面所崇拜的父亲是有着强烈的认同感的，而这构成了她在学术上的抱负的核心。由于瞧不上母亲那种过度操劳且压抑的生活，艾莉森认为从事脑力劳动和公共事务的生活才是有价值的、“重要的”。她讨厌那

种照料者的角色，而她就被要求承担照料妹妹的角色；当然，她也认为母亲去照料每一个人没多大价值。只有当她母亲开始和她一样成为一名勤奋的学生之后，她才觉得和母亲的关系有些价值。然而人到中年之后，艾莉森却开始体验了她作为大学校长的公开显眼的角色，而这一角色正是做“每个人的母亲”。

我们能够追踪到她已经织进一条生活之路的认同感的大量线索中的一部分。为了和她有意识的认同与仰慕之情（有很多这样的感情）并行不悖，她必须融会贯通并协调好其与无意识的和潜在的认同的关系。在形成她自己同一性的过程中，艾莉森使用了对那些具体体现其他整合的他人的部分认同，赋予价值的其他方式。她依靠她的高中历史老师，她身兼智者（一位历史学家）和照料者（一位老师）两职，但是在她的意识层面还是只考虑她更具有奋斗精神和智力挑战的一面。

在大学青春期过渡阶段，艾莉森发现其他人体现了新的价值观与理想。胡安就代表了一种与此前不同的、极端的政治价值观和更为自由的社会行为与性行为。艾莉森开始在一个新框架内和胡安一起，铸造一个新的自我同一性。她还发现了另一个值得尊敬的教授，这位教授将她的学术理想给具体化了，而她也在和他工作过程中朝这个目标迈进。后来，在职场取得成功之后，她又恢复了曾经中断的对母亲的认同感。

由于对儿子的挫败感而带来的困惑使得艾莉森开始去发现对于母爱的现实挑战是什么。这个，以及她和其他女性朋友的日益亲近，使得艾莉森用一种新的眼光来评价照料者的角色。作为一名成熟女性，艾莉森发现她自己的母亲其实就是她的英雄。

在艾莉森的一生当中，父母都是她的理想化和认同的对象，而且要不得不努力与不可避免的理想破灭（disillusionment）相妥协。她对那些体现了某种完美典范的他人的想象促使她努力成为他们。一旦她达到了他们所处的水平，现实中充斥着他们的影子，艾莉森就不得不开始重新整合关于她自己与他人的判断。然而，艾莉森的案例并非一个令人恼火的理想破

灭的故事。对于她而言，理想破灭导致了整合，一种对新理想的探寻和持续的成长。她总是依靠别人来扩展自己，帮助她在她自身发现从前不曾进入的盲区。她毕生的心愿就是丰富自我、超越自我；在这一点上，她生命的核心就是把这种信念提供给别人。由于从他人那里收获颇丰，她感到自己能成为“每个人的母亲”。

反向认同

反向认同（conteridentification）就是不要变得相似的一种愿望。关于认同的任何讨论如果没有对反向认同的深思熟虑都将是不完整的。这种愿望在很多研究对象的身上得以展现。我们童年期重要他人的任何创伤或者不被满足的事情都可能变得不重要，我们会投入大量的意志努力去避免或者显露这种特质。但是，反向认同是一个高度复杂化的过程，而且经常又是有害的；人们必须频繁地和那些在我们意识层面被予以否认的、强烈的无意识层面的认同作斗争。很多人由于童年的虐待而遭受创伤，可是恰恰是这个被虐待的孩子往往就长大变成一个虐待孩子的父母。

无意识的认同被有意识地否认掉可能悄声潜伏，直到它在人格中被赋予另一个角色。举例来说，艾莉森记得她强烈地不想成为她母亲的样子，而且多年回避照料者的角色。如果在她20岁的时候我们去采访她，我们会对她对母亲强烈的消极认同以及在关系中似乎出现的角色逆转留下深刻印象。那时候，艾莉森和要照料所有人的过度操劳的妇女根本不沾边。然而在随后的20年中经历一番曲折的成长与变化之后，艾莉森不仅意识到了这种被自己割裂的认同感，而且还把它理想化了。

认同（和反向认同）之间有着难以理解的错综复杂的历史渊源。一些认同是潜伏不动的；这些认同会在生命的某些阶段良好运作，而在另一些阶段则销声匿迹。反向认同可能作为与另一个人相区分而定义自我的一种方式而起作用。举例来说，艾拉就倾其心力营建一个和她父母提供给她的

不一样的家庭，这个家庭没有自我中心，也没有疏忽大意。她想要做一个好母亲，要给她的孩子们她不曾拥有过的任何东西。她和父母维持着一段矛盾的联系，她通过这一联系来确认自己并不像他们。积极也好，消极也罢，我们与他人之间的联系都记载了众多可能性。

不过，反向认同可能是一种强烈的联系形式。我们不希望自己像某人的需要也是一种终生承载着那个人的意象的方式。我们和那些我们不想在自己身上发现他们影子的人之间的联系，与我们和那些我们最想成为的人之间的联系是同样紧密的。

理想破灭、疏离与防御

所有理想化的事物终将注定失败，因为所有的所谓英雄人物都将终归现实。然而，作为理想化的消极一端的理想破灭的关系体验包含了一种从他人世界的带着绝望的退缩。由于丧失了某个人、某个地方、某个时间能够体现其理想的信念，心存希望是不可能的，而变化本身也由于被妨碍而停滞了。

健康的生活需要现实与理想之间的平衡。如果没有了英雄，我们会觉得生活很空虚。在我们超现实的、愤世嫉俗的年代，要对理想化的过程失去敬意，并去嘲讽那些崇拜他人的人是很容易的。然而，我们对理想化是作为爱和联系的一种形式的越来越多的体验向我们展示了能够赐予人们力量来为自己的利益而行动的道路。《绿野仙踪》中的故事在我们生活中比比皆是。一个看起来有权威、受尊敬的他人，其权利有赖于他是否能帮助我们发现自我和我们自己的资源。

我们总是需要维持一些科胡特称为“熟识的对于他人的幼稚错觉”（old infantile delusion of others）的全能感，而无视于一再重演的教诲我们明白自己与他人权利限度的挫折与失败（Tolpin，1980）。当我们无法找到新的能够尊敬和理想化的人的时候，我们就倾向于陷入一种自恋抑郁

(narcissistic depression) 当中，变得痛苦、无助并丧失行动能力(Josselson，1986)。他人为我们提供了关于生命意义的联结。

理想化也可能被用为在某个情感距离上联系他人的一种方式。在这项研究中的几位被采访者（只有一名男性）谈论他人的时候主要谈论他们代表性的思想体系或生活方式。索尔是一个聪明而又非常敏感的30岁的人，他在和人打交道时总在盘算这些人有什么价值。他在访谈中最情真意切的表达就是回忆起他小学一年级时的老师（这也是唯一一个他带着爱意提及的人）。他说："我爱她。我感到我希望她是我妈妈。我觉得'风趣与学识成正比'。我妈妈就没有像她那么熠熠生辉的聪明。她回答不了我的问题。"我问索尔更多的是他希望从这位老师身上得到什么，而他清楚地回答说，他需要她的智慧，而不是她的情感。"我觉得她就是在给我传递她的智慧与力量。我想每天都回家看到她，掌握更多的她所传授的东西。我认为她也喜欢我，但是我对她的敬重要超过她对我的那么一点特别的感觉。"

纵观索尔的一生，他都倾向于通过崇拜或被他们的思想所吸引来与人们建立联系。在他的关系图表上，那些他与之探讨过思想的人和他曾经阅读过作品的那些作家之间几乎没有区别。在影响他的思想、帮助他思考那最为困扰他的疑问方面，所有这些人都是重要的：他为什么应该活着？"一定要原原本本地告诉我。我需要为世界寻找一个结构。"尽管在某个时间段有女友，但是他对她没什么主动性；取而代之的是，他发现他自己适合她为自己设定的计划。当她离开他的时候，他没感到缺少了什么。他与别人的情感生活只在学术领域；他寻求那个折磨他的关于生命的问题的答案，同时也在找寻那些能帮助他揭开谜底的人。

理想化是索尔从童年时代开始的一种基本的关系形式。尽管我们可以评价说，在他的生活中关系的其他形式是相对缺席的，也可以就他倾向于仅仅在一定情感距离上与他人建立联系加以评论，我们仍然要认识到，纯粹的理想化倾向在保持他与大量人类互动的联系方面也起到了重要作用。

第8章

The Space Between Us

共同性与共鸣

我们就这样生活着，祈祷，唱歌，说些古老的故事，嘲笑那班像金翅蝴蝶般的廷臣，听听那些可怜的人们讲些宫廷里的消息；我们也要跟他们在一起谈话，谁失败，谁胜利，谁在朝，谁在野，用我们的意见解释各种事情的奥秘。

——威廉·莎士比亚，《李尔王》

共同性就是从情感角度与另一人同在并合为一体。在共同性中，我们彼此共鸣、辉映。（共同性描述的是过程，而共鸣描述的是情感体验）就像两种乐器一样，它们的音符构成了和声，而我们也是在一起共同创造了某些较之我们自身体验更为了不起的事情。我们分享，我们合作，我们一起在场上打拼竞技。我们在他人身上发现我们自己，而对方也是如此。在关系的所有维度当中，共同性一度曾是最为广泛的体验、最具人情味的回报、最难以倾诉的衷曲。

共同性发生在自我之间，这也正是我们措辞犹豫的部分原因。因此，每个认真探讨人际空间的人都会失去清晰流畅表达的能力，并开始自创一些用连字符连起来的词汇（Miller，1986）。因此，布伯（Buber，1958）创造了“我和你”（I-Thou），米勒（Miller）谈到“关系中的自我”（self-in-relation），而斯特恩（Stern，1985）则假定了一种“共在”（being-with）的状态（可参见海德格尔《存在与时间》，又译为“共是”。——译者注）。

因为我们的措辞倾向于把任务分派给“我”或者“你”，结果使我们失去了用“我们”这一人称来表达的能力。而共同性是一种联合的产物，为相互支撑的心理状态所维持。在思考共同性的时候，我们务必记得它总是发生在人际之间，是他们两人共同的产品，他们中每个人都对之有所贡献、都参与其中，抑或减损它。也就是说，在共同性当中，“我们”这个概念是占有相当重要的地位的。

探求共同性

在探求共同性的过程中，我们要去了解我们主观体验的哪些部分是可以与人分享的，而哪些又是不能为他人所知道的。我们明白何时，以何种方式来分享我们自己和分享他人的自我是令人愉快的，同时也要懂得在什么时候用什么方式把这些掩藏在我们的屏障后面才是更好的选择。在这个维度上需要陪伴：可以和某人并肩作战，一起玩耍，一起“出去闲逛”或者在一起“谈心”。

尽管这是人类发展和经历的一个重要维度，但我认为它非常缺乏理论上的探索和理解。然而，一旦我们的患者变得能够与他人相处，交流彼此的故事，体验无目的的自我交流，他们是多么迅速地开始有所改善！我们的个人体验是多么频繁地因与他人分享而变得更为充实！

共同性存在于一个从简单的伙伴关系到交汇的心灵的连续体上。共同性不为他物而存在，只为共鸣本身最淳朴之快乐。因为共同性不能被还原为动机或者本能，所以时至今日共同性令人愉快的原因仍然还是未解之谜。[1]尽管如此，共同性看起来似乎是我们基本的社会属性的表达——一种进化而来的倾向，人类与突发的事件都仅仅是与他人的“共在”。[2]

继对婴儿的重大发现，即存在他者，且他者有他们自己的，与我们的体验相分离的体验之后，我们才会进一步意识到体验是能够被分享的。7～9个月大的婴儿开始探索着通过引导他人关注他们自己所关注的事情来

分享他们自己对于事情与结果的体验。他们学会对准并跟随别人指明的路线走（Stern，1985）。他们的愿望不是“朝我看”，而是“和我一起看其他什么东西”——一种全新的体验生命和关系的领域。一旦婴儿能够关注到其他某些事物，而不单单是他们自己，他们就变得能够超越自我中心并参与到一种新的关系形式当中。[3]

斯特恩认识到分享关注焦点的早期能力的重要性，这引领我们对最早期的关系中发生了什么能做出一个新的评价。当婴儿被抱到窗前，指着外面树枝上的一只松鼠的时候，几件事情在那一刻同时发生了：抱持（他的母亲正抱着他）、依恋（他的母亲和他在一起）和确认（他所看到的东西得到了肯定，他甚至可能认为他的母亲因为他注意到那只松鼠而觉得他聪明）。但是，互动中的核心要点并非上述这些事情——不是“我看见了那只松鼠，我多么聪明啊！我真棒！”而是“我希望你也看到了那只松鼠，我希望我们一起看到了那只松鼠！”关于自我与他人区分的“好我”和“坏妈妈”的话题退到背景之中，这个话题是关于自我与他人的区分的。在这里，首要的体验就是“我看见了那只松鼠，我觉得你也看到了那只松鼠，我认为你知道我看见了那只松鼠。我为那只松鼠着迷，而你也是如此。我们每个人都会更加着迷，因为对方也是如此。所有一切都感觉非常特别！”

对于婴儿的研究结果表明，婴儿开始意识到母亲的体验及其与他们自身体验的匹配（Stern，1985）。尽管我们知道这种觉察能力随着认知能力的成熟成为一种可能，但是，我们依然还是不知道它为什么变得令人愉悦。然而，我们确实了解到对共同性的需要在早期就出现了，在我们整个一生当中都保持着强大的动力。

共同性是一种很纯粹的与另一人的交流形式。要么我们见另一人之所为（包括生理上的、情感上的或者某种隐喻性质的）并尽力据此调整我们自己的体验——可能是现实的体验，也可能是某种间接的感受；要么我们允许他人参与到我们的行动当中。这种结合无论在微观还是宏观尺度上都

可能会发生。在最简单的水平上，我们经常感到与某个只不过在做我们正在做的事情的人之间有一种联系。因为这个人在同时间和我们做着同样的事情，我们就会假定我们有着相似的心理状态。例如，一个陌生人和我都正在看一幅油画。在这个（可能的）共鸣时刻，我可能主动开始一次对话。“难道这不是一幅优美的油画吗！”——如果我是冲着别人说这句话，比起我自言自语来就是一种不一样的评价。我可以独自去欣赏这幅画。但是，与他人共同欣赏则是一种截然不同的体验。在共鸣的另一个极端，和一个密友望着同一幅画，我可能发现她和画之间的交流和我的是匹配的；或者说，她对于画的感悟激发了我对画和对她本人的一种崭新的、也更为深刻的欣赏。

因为情感的调和是共情能力的一部分，也是共同性的一部分，这两个维度似乎可能互相演变。不过，共情更多的是单向的（尽管相互的共情也确实可能发生）。在共情式的回应中，一个人接受、保留或者反馈另一个人的体验，而把他自己的反应和体验搁置一旁。但是在共同性中，双方都要参与到彼此的体验当中，要识别出彼此的体验并将这种体验融进自己的体验当中。在共情里面，所谓体验就是“我知道你的感受”或者“我觉得你知道我的感受”。而在共同性中，那是另一种不同的交流融洽和携手并进的体验：“我们度过了一段美好的时光”，“我们相谈甚欢”，“我们都清楚失去一个心爱的人意味着什么”，或者是一种复杂的渴望——“将要发生什么呢”，共鸣也和确认有所区别。（确认就像共情一样，是一种坦诚相见的体验。）在确认过程中，我会期待你来肯定我自身的某些方面使我能对自己的品质拥有更多的确信；在共鸣中，我是用我所知的我自己（以及你）延伸进你所知的你自己（以及我）当中，这样我们就能体验到彼此是如何看待对方的以及我们每个人的这些部分是如何结合在一起的了。尽管我可能会有一个（不愉快的）觉察，即我关于自己的和关于你的知识可能被我们的相互交流所重塑，而重塑并非共鸣的目的。

因为共同性代表了可分享的体验的连续体，所以共同性就成了在人际

环境中将我们与他人绑定在一起的黏合剂。文化则是共同性的不朽创作，记载着我们的共同分享。文化不仅引导我们的驱力，如同弗洛伊德所说，同时也为我们提供了一种道出我们的内在真实并把它同另一人的内在真实连接起来的手段。文化就像游戏一样充斥于我们之间，它既不仅是内在真实，也并非客观地“就在那里”。它是我们相互交流创造的产物。

虽然有很多形式诱导我们陷入自我唯一性的窠臼中（如莱布尼茨悲观地将我们看成是没有窗户的单细胞生物一样），但我们既保护自己的独立性，又彼此探寻的生物。知道有另外一个人（随便是谁都可以）有和我一样的体验，意味着我不是孤独的，一个人孤单地与可怕的秘密为伴，坚信只有自己才有这种感受，这种恐惧或无奈忍受的事实，是最痛苦的孤独。这就像那种频频成为科学小说的一个主题的令人恐怖的事件一样，一个人陷入一帮（即便是友好善良的）外星来客中。他的生理需要能够被满足，这个人也可能被友好相待，但是共同性是不可能的。那么，就如同在科学小说中所揭示的那样，通常会有些事发生以便使共鸣成为可能，而这种进展往往是震撼人心的（生活也如同小说一样）。在影片《E. T. 外星来客》中，当外星人和小男孩彼此伸出他们的手指，第一次接触到对方的时候，我们就见证了这感人的一幕。

与孤独相对立的一极潜藏着因为大量的相互联系而导致自我界限丧失的危险。在这种极端情况下，体验不仅仅是可以分享的，而且全然就是唾手可得的。当自我这种方式丧失了界限时，我们也就失去了掌控自我体验的感觉。而在特定的情况下，这可能是令人愉悦的，但也可能是令人恐惧的，甚至是危险的（如果我们不能确定那些界限会被重建的话）。对彼此之间这种完全暴露的存在的体验发展到极致就形成变态心理。

共同性与共鸣以其多样的形式构成了大多数人类交流的原料。我们可能愉快地聊天气，也可能分享从理发师那里听来的一个笑话，或者和朋友一起品着咖啡在闲聊中度过一段时间。这些大多不重要的事情，也会很快就淡出我们的视野，进入尘封的记忆；但是，真的没有了它们的话，我们

就有可能感到生活虚无而冰冷。

在参与研究的人员所描述的所有的关系当中，基于共同性的关系比其他任何关系都要更多一些。然而，这却正是我们现在概念化程度最小的维度。例如，我们怎么才能够严格、精确地把握“社会关系知觉”对另一个人意味着什么呢？

简 · 贝克 · 米勒和她在斯通中心的研究小组通过不懈努力，在理解和讨论共同性在心理健康中扮演的角色方面已经处于前沿位置。对于他们来说，相互共情对所有心理发展都是重要的。珍妮特 · 萨瑞（Janet Surrey，1987）是这样描述相互共情的（等价于共同性）：当“看”某人，并感到某人“感到被看”的同时，感到“和某人在一起”且被某人“看见”的体验。这种看见与被看见的产物就是真实地推动我们成长的心理联结。在影片《E. T. 外星人》的镜头中，当我们能够（相互）触摸某人的时候，我们就变得精神饱满、精力充沛。我们就此体验到了一种活力的激发状态，我们对自己的感觉更好，我们变得更有行动力；我们也更愿意接近他人。

米勒（1986，1988）强调，与他人相互式的交换行为对于心理成长是不可或缺的。因为在情感关系框架内的交互作用激发了我们的能量与憧憬以及行动的意愿，所以，是共同性使这一切成为可能的（Surrey，1987）。包括智力的发展，作为一种联结而非死记硬背式的学习，也往往是要经由相互共情和分享式理解而产生的（Belenky，Clinchy，Goldberger，Tarule，1986）。然而，我们的文化却引导我们不去关注这些交换行为；它们并非事件（Miller，1986；Surrey，1987；Belenky，Clinchy，Goldberger，Tarule，1986）。回应他人并和他人相伴经常成为女性的势力范围，因而并没有被视为我们特殊文化情境中的行为。

甚至在本文对共同性的探讨中，我也不可避免地把注意力放在共鸣的较高等级上——那些因在某种方式上强烈或者特殊而显著的层次。要很多研究参与者要么有时间、要么有意愿去画哪怕他们与他人“相伴”的体验的一个小片段都是不太可能的。当被问到生命中是否有她没有谈过的重要

他人时，被访谈者格兰达响应了米勒的观点。她被这个问题搞得不知所措，也意识到她和很多很多人的接触是多么重要。“有这么多如此重要的人。我可以坐在火车上和一个人聊上10分钟，在以后的岁月中我会永远记得从中学到了什么。那些人进入我的生活且并未在我生命中驻足，但却依然深深触动了我。有些人我甚至不知道姓甚名谁，有些人，是我们在电视上见到过并听到他们字字珠玑的谈话，还有些人我只不过和他们聊了10分钟或15分钟，而他们却都可能就此改变我的人生。”托尔斯泰[⊖]（Tolstoy，1930）认为，这种打动他人式的交流正是艺术的终极功能。

布伯（Buber，1958，p.11）认为“所有真实的生活是会谈”（1958）。而会谈的精髓要旨就是真诚地参与另一人的生活。在共同性内部还有着无限的细微差别和逐渐发生的变化，这也是我们对于他人情感表达的知识的一部分；而真诚也有着很多细微差别。我们这种会谈的体验不是由认知来组织的，是在某种更为接近情感或直觉知识的领域被组织起来。

共鸣无法从外部被精确地描述出来，因为它卷入了一种熟练的情感结合。当人们彼此产生深深的共鸣时，他们觉得就像他们在共同思考、共同感受、共同应对：他们的思想、情感、关系与意识都以这样一种方式联结在一起，以至于他们变成了持续进行的体验流的一部分。（头脑风暴疗程和会心团体都是规划共鸣交换的尝试。）共鸣的感受越深，自我与他人之间的界限也就越和缓，每个人也就会在人际空间中感到更为充实（但并非完全）。

即便某个人的外在行为与倾听毫无二致，但我们也“知道”他（她）并非真的倾听，只是礼节性地听而已，我们也“知道”当某些人真正对我们产生共鸣的时候，他们会分享体验而非被动地听。一个人说：“你没在听我讲话！”另一个人说：“没啊，我在听啊！”两个人都说出了他们的真实体验，但问题是，自我到底有多少在认真地听呢？

⊖ 俄国有三位叫托尔斯泰的文学巨匠，我们熟知的列夫·托尔斯泰1910年就去世了。此处应为阿·托尔斯泰。——译者注

这些都是体验的维度，它们超越了普通的逻辑。我们无法推导出他人的意图与心理状态。而是直觉地感受它，作为“在场”的感觉。共鸣的谈话如行云流水滔滔不绝，情感与言谈、创意与幻想，交相辉映。共鸣的谈话也是引人入胜的；两个人都充分置身于此时此刻。正是共同性的这些细微的差别造成共同性是如此丰富而又难以理解的探询的主题。

共同性的发展根源

对于婴儿期和童年早期过程的研究显示，共同性的根源在人生的最早阶段。

情感协调

共同性的第一项证据存在于母亲与孩子之间的情感协调中。斯特恩（1985）为此提供了证据——他发现，婴儿对母亲应答他们的体验时的情感“匹配”是很敏感的。当母亲的回应在强度或节奏上有所“偏离”的时候，婴儿就停下他们正在做的事情，看起来一脸茫然困惑。相似的，婴儿也会调节自身以适应母亲的情感状态；他们不仅留意母亲正在做什么，同时也会注意她在做这件事的时候的情感色彩。这种情感关系发生在语言发生之前，并且一直延续下去。尽管非言语协调的重要地位逐渐为语言和言语交流所超越，但它是一直延续着的。这就是共同性赖以存在的基本的主体间性，（20世纪逐步兴起的一个哲学与美学概念，主体间性即交互主体性，是主体间的交互关系。——译者注）的走向；它早于语言发生并且超越了语言。作为成年人，我们也一直能觉察到非言语行为并且彼此不用言语文字来进行沟通交流，但是我们不太可能把这种沟通的形式概念化。要想用普通的语言把那些超越语言文字的事物表达出来，是非常困难的。不过，我们可以间接指示这些过程。

例如，我坐在演讲厅里，演讲人所说的内容使我越来越恼火。我扫了

一眼我的密友，我们的眼神表明，我们都很藐视这场演讲。

又如，我和密友沿着海滩岸边散步。尽管我们都没开口讲话，我们却彼此联系紧密。到后来我们开始谈话的时候，我们发现原来我们正在思考同样的事！

语言本身是基于共同性的谈话形式，它可以用于增强或者削弱谈话中的共鸣。我们和谁越亲近，我们就和谁可以用更简练的话语传情达意。作为一种大家都接受的分享意义的形式，语言提供了另一种在一起的方式。例如，我们在谈到那些我们觉得与之有共鸣的人时常说“用的就是我们的语言”。

我们能够很好地从认知角度去理解语言而不用带着情感对其共鸣。有时，我们读到或听到一些能深刻打动我们的话语，这些话语就像用高音粉碎了的水晶一样“穿透了我们”。诗人经常运用共鸣的语言，在情感上使我们融进他们的体验和真实之中。不过，当一些人用语言诉诸理智以回避感受，或是为了保持与他人的距离而说话时，语言也便成为一种防御机制。

和解

与情感协调相似，和解是一种把自我带向他人的界限并随着自我的发展整合关系的意义的过程。马勒（Mahler，1975）对理解发展的分离个体化阶段最伟大的贡献之一是对过程与阶段进行了图式化，通过这种图式化早期的自我感得以统一。年幼的儿童（18个月的）刚刚脱离了共生状态，享受着世界对他的爱意，实践着新的运动技能，体验着无所不能的感觉，就开始了对整个世界的探索。不过，对于与母亲分离的意识让位于对母亲的新的需要——也就是进入和解阶段。但我们应如何理解儿童这种回到母亲身边的状态呢？基于对分离和个体化的关注，马勒把和解作为加油站——既可以为不断探索世界提供能量，也可以作为对母亲稳定存在的确认。因此，关系就与儿童与母体的分离联系起来；那么根据上述分析，关系燃料对于自我的发展是必不可少的。

然而，看待和解期的另一种方式是发现儿童喜欢带着母亲一起看他（她）的新发现这一点。正在迈向世界的儿童想要将他们的体验“投注”给他们的母亲，并不一定是为了确认，而是为了保持她对他们的共鸣。“来吧！让我给你瞧瞧我发现了什么！”即便母亲没有过来看、没有加入他的活动，这个蹒跚学步的小家伙也会把自我、母亲以及新的体验在幻想中联系在一起。加入我，参与我，我们对这些体验还没有足够的概念。

在成年期，和解期的矛盾作为发展性的挑战而一直延续下去：如何与那些我们的重要他人体验我们的自我，而同时又能参与进他们的自我当中，共同参与到人际空间之中。我们必须花费时间向一个又一个人讲述我们自己的故事：“这是我的体验……让我讲给你听。”

当我们发现我们对世界的探索正使我们离开那些我们依恋的人，或者当他们成长并离开我们，不情愿或不能够包含我们的时候，共同性有时会与依恋感有冲突。我们描述我们维持肩并肩存在的感觉的努力是“紧跟”某人。在共同性的关系中，我们可能不会长期在情感上缺位或者“在一起”的体验日渐消失。在一个不断发展的关系中的“工作”就是经常保持共鸣，紧跟我们的重要他人的步伐以免我们彼此“失去和谐”。

共同性的表达

共同性可能包含很多关系层面，可能是单一的，也可能是联合的。下面我们将讨论几种。

友伴关系

心理学把家庭中的早期体验作为人格发展中的构成成分而倍加关注，长期以来对友伴关系缺乏注意。在这个领域中的复杂体验被简单地在“同辈”关系的庇护性归类下面分群，同辈被理解成与父母相抗衡的同质性实体。

我发现一件有趣的事情，大多数我访谈过的心理比较单纯的人在谈论他们生命中最重要的人的时候，通常是从那些他们感到有共同性的人开始谈起的。他们开始谈的是友伴关系，那些他们愿意与之在一起，共度光阴、分享快乐的人。在这些纷杂事物中夹杂着欢乐和情感的匹配，换言之，共鸣处于一种愉快的唤醒状态。

从童年早期开始，儿童就痴迷于和其他孩子在一起。游戏最初是平行发展的，然后就是相互的。就像每位家长都会发现的那样，没有哪个孩子和谁玩都一样。同龄人为彼此提供了相互的回应，而这种回应是无法与处于另一种发展水平的人相匹配的。儿童创造了他们之间的、大人无法理解的游戏。但是儿童却在体验着他们之间的共鸣：他们分享深刻，探讨每个人都为这次活动贡献了什么，借此进入一个共同创造的世界。儿童的游戏是天性使然的，它“顺畅自如”。与此同时，儿童也正在了解分享活动，试图把两个人都整合进活动当中来。最终，他们发现，和一些人在一起比和另一些人在一起更容易达成默契，在这种共同性的基础上他们开始去选择自己的游戏伙伴。

温尼科特（1971）曾经描述过关于游戏的背景环境的“潜在空间”问题。这种潜在空间存在于幻想与现实之间、客观与主观之间，作为我们能够身在其间松缓客观知觉的张力的“中间地带”。在这里我们可以一起想象，可以探访和分享我们全部的重要幻想。一个真正亲密的伙伴就是一个我们能与之一道遨游于潜在空间的人。

我们从未因为长大而脱离对于玩伴的需要，尽管玩的机会在严肃的成人生活中日渐稀缺。我们仍一直需要和那些能令我们松弛界限、摘下我们的公众面具，允许我们的发明、愚蠢、幻想以及顽皮寻找到某种表达形式的人。我们对我们的玩伴能够友善的对这些予以回应充满期待。

生命中最美妙的快乐之一就是和某人一同开怀大笑。（精神分析可能会用性欲、性高潮来对此予以解释，但是我个人并不认为这种诠释是必要的。）笑声是一种看得见、听得到的情感共鸣。笑因为共同性而增强了其

欢乐程度。如果我们独自一人正好看到滑稽的卡通片，我们就会有一种要和其他人一起分享这部片子以使他们感同身受的冲动。

致使关系难以被研究的一个原因就是一旦我们问到人们的关系，尤其是他们的友伴关系时，他们很可能会告诉我们他们在一起做的事就是“找乐子”。不过，他们却难于表述清楚这种“乐子”，因为它既不是外在的也并不是内在的；它存在于人际空间中，存在于友伴之间的共同性之中。举例来说，两个青年人会发现一起去大卖场“闲逛”很“好玩儿”。他们的父母则对此感到困惑不解。浪费美好的一天时光待在大卖场里看其他年轻人来来往往，有什么好玩的？

在描述他们的友伴关系时，我访谈过的人并没有强调活动本身，而是强调他们在一起的亲密无间。“我们一起抓蝾螈。”“我们一起骑车到水库附近转。”“我们互相串门。”简而言之，我们如同为一体之我们。

温尼科特指出，在共同性中人们彼此被发现、被创造。毫无疑问，我们常常必须找寻那些我们与之有共鸣的人为伴，但我们也必须具备能力和既存人们产生共鸣。一些人之所以形单影只，是因为他们没有情感兼容的伙伴；而另一些人则是不懂得如何去体验和回应别人在共同性上做出的尝试。

新兴的我们

友伴与新兴的我们既相关，但又不完全一致。在新兴的我们中，体验变得更为丰富多彩，只是因为它是一前一后顺次发生的。我们感到被赋于力量，自我更强大，参与到自己一个人以前无法创造的事情中去。团队的力量往往会超越个人的力量。那种“我们赢了！”的快乐感觉也与“我赢了!”的那种凯旋得胜之感大相径庭。管弦乐队在创造音乐、剧团在上演一出剧目、政治团体在影响时局变化，所有这一切都远远超过“我”这一个体因素累积之和；作为嵌入一个宏大整体的一小部分的感受是每个人都体验到的一部分。

我爱看双人滑冰，这样就有机会间接地参与进这种共同性当中。看到那两个躯体如此协调地运动展现得行云流水般的准确，创造了令两人中任何一位滑冰者都难以企及的精美形式，让人精神为之一振。而实际上，在我们生活周围就有一些这种亲密无间——可能在那电光火石的一刹那，“咔嗒咔嗒”地伴随着我们如火如荼的努力共同到来了。在这种共同到来中，我们带着深刻的确信（一起）懂得了，我们使之产生的任何一件事，既不是因你而来，也不是为我而存在，而是因为我们。

分享

随着语言的发展，通过言语交流，共同性可能变得更深刻。通过语言我们能够了解到彼此的内在世界，也可以借此探明我们的体验和存在的交点在哪里。我们用语言来寻求共鸣，在共鸣点上，我们的体验可能交叠、可能相同，抑或是能够相互呼应。我试图将我们的内在世界与他人的内在世界联结起来，用布伯（1965）所称的“恳谈”的方式在我们彼此之间架设起沟通桥梁。

分享包含了多个自我在某个情感水平上的纠结，从最为表面化的到最为深邃的都有。这是一种未必会卷入友伴关系的共同性的表现形式。我曾经为与几近陌生的人共度的时刻而深深感动，我也曾和那些我经常打交道的同伴至多只是表面化的交流。

在研究的参与者中，分享是共同性最受重视和强调的一个方面。但是，要让人们超越他们高度评价的有一个人可以与之“谈话”的体验而表达（其他的事），是很困难的，这似乎就如同语言在这个维度上所能达到的尽头。我们还是再次发现，聊些什么呢？可以聊任何事情。例如，我的一个访谈对象就说：“这个人才是我真的能聊得起来的人。”这就暗示着像这种分享并不在意是否被确认，而是为了宣泄和保持联系。对于许多人而言，这就是重视的最高境界。

当共同性处于巅峰共鸣状态时，我们就会觉得自己拥有了心灵伴侣。

和这个非常特别的他人在一起，我们能够充分地了解对方并被对方所了解。我们自己的体验因为与精挑细选的朋友分享而得以增强，我们自己的生活也因参与进他们的体验而变得更为开阔。梅格汉谈到了她“经历”了最亲近的朋友被强奸的事情。尽管那时非常痛苦不堪，她仍然因为自己能与朋友这么紧密的结合在一起而感到充实。她的愤怒、恐惧和痛苦是如此之强烈以至于这起创伤性事件就像发生在她身上一样。

分享的另一个方面要有能被感动的能力，能够接收并体验他人感受的能力。（我认为，被感动相对于共情而言有较少的自我-他人界限，共情只是吸收了他人的体验，但是并未带着情感卷入其中；不过，被感动和共情肯定是处在同一个连续体上的。）当我们参与分享自己与他人的时候，我们就会说我们感到“亲近”。至于我们感到多亲近，那要看这个分享有多深刻、多关键和多重要了。

我们的一个研究参与者斯图尔特谈到了他的一位同事，同时也是他最要好的朋友，他们已经共同写了两本书了。“我们一起思考得如此多，以至于当我回顾时已经分不清哪些是他写的、哪些出自我手了。即便是那些我现在正写着的东西也搞不清楚了。所有的主意都是我们俩一起想出来的，如果文章上不署他的名字那就太不恰当了。”斯图尔特就是在描述一个心灵伴侣，和这个人在一起你就会感到心灵的满足是如此和谐，以至于两人彼此之间的界限变得无关紧要。亚里士多德（Aristotle）就以此作为友谊的范例：“在两个身体里居住着同一个灵魂”（Diogenes，1925）（《第欧根尼篇》。——译者注）。

孪生幻想在人类发展中是普遍的现象。渴望拥有一个孪生兄弟姐妹，也就是渴望拥有一个能够完全共鸣的而且能够在我们所有隐晦之处“陪伴”我们的人。科胡特（1984）把这种对于孪生关系的需要理解为一种感受个人存在于人类之中的需要，是我们人类基本相似性的一种象征。我们也认识到，一旦我们的体验为他人所回应，这种体验将会更加充分。事实上，并不仅仅是回应而且是充分的响应。那并不是我们自己的体验

回来了（就像共情时那样），而是我们自己的体验也属于另外一个宣称“我亦如此”的人（或者更进一步，都不用宣称这个，这是众人皆知的事情）。

在心理治疗中，最具有治疗性的体验之一就是发现别人也是如此。他人也有如此感受，有着相同的困惑疑问、恐惧和缺陷感。人们在评估他们的治疗性体验时经常首先会提到“我知道我不是唯一个……”。

在青春期，在他人身上发现自己影子的需要达到顶点。所以，许多作家都会提到在此阶段最要好的朋友的重要性的高涨也就不足为奇了（Deutsch，1944；Youniss，1980；Sullivan，1953）。随着对人群中差异的（认知性的）识别的发展和日益增加的体验的（情感的）复杂性，年轻人感受到一种强烈的需要感到“像”某人的需要。因此，亲密的青少年时代的友谊比人生其他任何阶段都包含了更深层次、也更具有总体性的信任感。发展中的自我有很多是崭新的和令人害怕的；仅有的安慰就是有一个人和我们自己走在同一条道路上。那么，可能就正如科胡特所指出的，这条道路实际上就是人类的境遇。

就像没有哪一个孩子可以和随便哪个孩子都能玩起来一样，也没有哪一个青少年可以适合任何其他青少年的口味。尤其是在分享性启蒙方面，在努力想象自己“长大成人”的时候，青少年是彼此需要的。他们展现的是一片令人兴奋而困惑的风景，成年人（或许）能够记得它但是不可能再次拜访。

为社会地位而奋斗和经受青少年彼此间可怕的判断这种锤炼也在驱动他们（特别是女孩子）寻觅一个能够分担每日烦恼的伙伴。这种对于“成长的烦恼”的分享把青少年们一起带到一种新的共同性形式里面，如果他们幸运的话就会在人生的其他转折中发现这种共同性并加以更新。在过去，那些适应最好的人也就是那些拥有一个知己密友的人，而这个知己密友很可能会成为像配偶一样的朋友，至少在女性中间会是如此（Lee，1988）。

为了相互确认、探索可能性、感受自己面对挑战或创伤时并非孤军作战而求助他人的能力，成为预测我们一生心理健康的指标。[4]如同友伴关系那样，分享是一种肩并肩的体验。我们可能把彼此的生活都混在一起，一同欢笑、一起哭泣。

通常将我们的体验告诉另一个人的时候，我们的体验会更加丰富，仿佛体验本身在分享过程中要比在体验过程中更加真实。我们常常对一件事的回应不是带有情感地回应，而是心里想着“等等，等到我告诉——有关此事！”仿佛在诉说的过程中我们会等待并真的拥有我们的体验。

在我在加勒比岛度过的一周期间，我采访了一位经营水上运动设备的名叫安东尼的上了年纪的当地人，他跟我一起回顾了航海的原则。已经习惯了度假者的好奇心，他带我乘坐“太阳鱼”号出海了。很快，我们就遇到了一个风帆冲浪的人被困住了，无法驾驶他的帆板回来了。因为手边没有机动船去帮他，安东尼决定尽力把这帆板拖到“太阳鱼”号上来。即便我已经能够足够熟练地准确驾驶“太阳鱼”号（实际上我还做不到这一点），这也是一个相当野心勃勃的计划。为了把帆板和帆固定到适合的位置，我们一次次尝试，一次次失败，这花掉了我们将近半个小时的时间。这样固定好就使它们不会干扰“太阳鱼”号的航行，同时也使各项工作都能正常运行。一路上，安东尼大多时间都在极尽所能诅咒，他诅咒的目标就是那个风帆冲浪的家伙不知道怎么依靠他自己回到他在镇上自己的家。当我们靠岸时，我欢快地对他说：“你做到了！”安东尼情感丰富地欢呼雀跃：“哦，是的！这事我应该告诉牧师！”

我不知道安东尼是否将此事告诉给他的牧师了，但是当我想到他在岸上欢呼叫喊时，我便会对人际空间借以将我们在世界上锚定的方式顿生欣赏之情，不管这种方式如何被命名。安东尼既不对我的敬仰感兴趣，也不在乎因自己的成就而骄傲。牧师自己能够理解并充分地对他所承受的负担和求职所花费的时间予以共鸣，而在这些事情里安东尼才能给他的人生意义予以定位。

情感性的共同性为我们提供了一种减缓存在的孤独感的必要的活力之感。我们所能分享的就是在讲述中的生活再现（或者更为充分地展现）。通过我们的体验，我们就能够用某种方式与另一个人联系起来并因此汇入人类存在的洪流。正是这种参与进你与我之间的空间的我们的观念为我们提供了一种更为深入和丰富的存在的意义。

主体间性

存在于自我与他者之间的共同性超越了短暂的相互作用。关系属于自我与他者的联合，而不属于其中单独的任何一方。两个人都把这层关系带到其他所有的关系与活动当中去，而且每个人也都有义务去考虑另一个人所担负的愿望与感受。因此我就会想到，如果我看到什么我的朋友可能会喜欢的东西，我就可能买下来送给他。如果谁批评指责他的话，我也会捍卫他。我小心翼翼地保守他的秘密。我会考虑我做的事情会给他带来怎样的影响。通过我的共同性的主体间性我就能对每一件事都有所体验。

萨瑞（Surrey，1987）指出，这种过程是一个在持续不断地“考虑他人”的觉察与导向中“拥有一种关系”的过程。所以，共同性并不仅是当某人在场时才存在；共同性改变了我们体验的方式。

儿童通过建立他们友谊的界限来获得他们对相互共情和主体间性的第一次体验。标志这一通道的仪式围绕在讲述和保守秘密上。当被问及友谊的时候，青少年倾向于强调忠诚和保守秘密。作为朋友所能做出的不可饶恕的最恶劣的事情就是“说出”那些曾经私下坦白的事情。我认为这种违约行为的强度会破坏主体间性。这个朋友没有考虑到他人的感受，没有维护和照顾好这份关系。当人们谈到信任的时候，他们几乎众口一词地谈到他们信任（或不信任）他人能够承担一种主体交互式的关系，能够支持和照管好如为一体的我们的信念。

关于关系发展的大量知识是关于主体间性的知识。我们在了解到我们

的体验是可以分享而且可以得到共鸣之后，我们必须去了解他人会如何处理那些属于我们自身但是现在已经成为他们的那些部分，反过来，我们又是如何去处理他们身上那些现在已经属于我们的部分。我们还了解到背叛（假的，或已经改变了的感知到的共同性）与共同性的限度（“只剩下一张音乐会门票，我拿了它。”和“只剩下一张音乐会门票，如果没有你我不会去的。”作比较）。毕竟，共同性不仅卷入一个完整的结合，因此误解与协商总是围绕着自我应该在关系中投入多少才合适和话题而进行。有什么规则呢？最为重要的平衡点在哪里？

共同性的变迁是与自我、他人和我们的界限的变化同步的。共鸣存在于对自我、他人界限的控制之中，我们降低了这一界限以使得情感体验能够在自我与他人之间无障碍地自由舒展，达到所谓“我们”的状态。但是，在不断发展的关系当中，门槛总是忽而抬高忽而降低的，就像我们忽而参与进我们之中，忽而又回到我和你的状态之中。配偶之间的多数冲突都不是关于你我之间的界限的，而是关于我们和我的。一个人或者其伴侣对我们会比对他人要求更多。那些已经把这料理妥当的老夫老妻似乎就不会把我们和我搞得令人绝望地纠缠不清（事实上，独自一个人去做我们已经习惯当作我们的一部分来做的事可能是很烦人的）。

共同性里面蕴含着信任、自信，一个被托付给我们的自我将被珍视和尊重，不会被任意地违背或者遗弃。发展的背景和文化价值观也为共同性的出现和表现形式定下基调。在操纵和利用的氛围里，真挚感不会繁荣兴旺；竞争性的和崇尚个人主义的社会也不会鼓励在共同性中固有的合作与忠诚。

相互了解

在相互的，共鸣的关系中，我们部分通过被告知，部分是通过直觉来达到彼此了解。我们也仅是“了解”而已。直觉（Deutsch，1944）是一种无孔不入的无意识的自我-他人界限的结果，允许体验在意识之外产生

共鸣。因此，我们可以不通过言语交换凭直觉了解到他人的心声。当我们是凭借直觉和人交往的时候，我们自己都不知道我们是如何知道的。不知不觉中，我们已经允许他人在那一刻成为我们自己的一部分。

传统观念里一般认为女性具有更强的直觉，她们更容易柔化彼此之间的界限，也更能够容忍与他人频繁但又稍纵即逝的结合。贝肯（Bakan，1966）关于女性原则的概念实际上是论及交流的。女性将自己（行为的）核心放在交流上，放在与他人的共鸣和相互交换上。这种做法并不是自我定义的替代物，而是自我定义的表达。这可能就是为什么女性更倾向于生活在人际空间中，而男性只是偶尔到此一游，不会逗留太久。

在大部分时间里，为了能够了解和被了解，我们势必要交流或者公开我们某些内在的状态或者体验。像这种公开并不担保有共同性，但是会使我们趋向于共同性。穿透障碍的亲密感暗含着推翻使我们无法自我揭露的防御之墙的能力。在一个具有亲密无间的共同性的关系里，我们可以率真地做我们自己；我们能够在一起自然地放松。我们的研究参与者在他们图表上列出的许多重要他人都可以简单描述为是与其在一起可以感到非常开放的人："我们了解彼此的一切"。一旦我们了解到另一个人而那个人也了解我们，我们就会用一种无可比拟的方式密切联结在一起。

对于一些人而言，拥有像这样一种开放的关系对于生存似乎是至关重要的；而对于另外一些人，则根本是多此一举。我的研究参与者如此频繁地告诉我那些他们从未跟任何人讲过的事情令我吃惊（也有些沮丧）。南茜就是这群人中的一个。我曾经问南茜，她是否感到她从访谈交流中学到了什么。她带着极度的痛苦说："我希望在我生命中能够拥有更多的亲密感。"我想，她说出了很多我访谈的人的心声，南茜是希望有更多的"陪伴"，不是为了确认、不是为了赞扬，只是为了布伯所称的"会谈"所带来的兴奋。

友谊

朋友是我们对于那些我们能够与之体验持续的共同性与共鸣的人的命名。友谊中存在着陪伴、分享、自我揭示和自我相互渗透。它也可能包含诸如忠诚、情感、竞争、嫉妒以及很多其他事物。友谊是一体的我们——是我们相互创造的产物，是人际空间中看不见的纽带。

想象一下我们与一位多年未见的朋友重逢的体验。当我们期待着她的到来时会有些焦虑。我们只记得她过去是什么样子的，但现在会是什么样子呢？而且，在几分钟里，我们仿佛就在昨天相见过。在这短暂的时间里，我们还不足以填补彼此共同走过的岁月里的所有细枝末节，但尽管如此，关系还是得以重建。我们在我们曾经中断的地方“拾起往事”继续开始，就好像那只是一瞬间的流逝一样。但是，能在此地确切“拾起”什么呢？我想，那就是友谊的共鸣与节拍，是我们的友人依然如过去那般完美，而我们也是一如既往没变。因此，我们知道说什么可以带来笑颜，我们沉浸于过去的习惯之中。我们不仅在认知上记得这份关系，在情感上也记得。我们使这层关系再现于我们眼前。

我“最老的”朋友现在是一位出色的内科医生。我只是偶尔去看看她，因为我们住在不同的海岸（美国大陆有两条大海岸线，东海岸临大西洋，西海岸临太平洋。——译者注）。然而我们每次见面的时候，我仍能从她措辞的曲折变化中找到她12年前的样子，而且我自动地便会记得是如何回应的。多年来，我们各自都积攒了很多成人的重负，如责任、体验等，但我们依然能在一起找“乐子”。像考古学家一样，我们对于发现仍有很多保留至今的旧时的我们是饶有兴趣的。

和不同的朋友在一起，我们不会是完全一样的人。每一种友谊都会有其独特的语言、节奏以及独一无二的我们。我们用不同的方式分享彼此。[5]

失谐与情感隔离

与共同性和共鸣相对立的一极就是心理学文献中讨论更多理解、更到位的失谐和情感隔离。事实上，心理病理学可以看做是失败了的共同性的故事。一旦人与人之间彼此冲突的需要迎来的不是共鸣，而是导致误解、失望、痛苦的时候，人们就开始变得对立起来，而不是加入进来；他们是准备好打斗，而不是并肩行动。一旦伴侣中的某一位退出了，不能继续自我卷入，或者伴侣之一试图控制（而不是与之共鸣）另一位，希望从他那里得到东西而非和他在一起，关系就变得没有共同性了。

正因为共同性能带来快乐，而失谐带来痛苦，所以人们通常会愿意照料、维护好关系。这种关照包括为了平衡自我体验与相互关系的利益而付出的努力。换言之，我们对于关系的需要和自我的需要一视同仁、等同相待。例如，我们可能不会决定去和一个朋友探讨有潜在纷争的话题，或者委曲求全以保全和谐。

对于共同利益中的冲突管理影响并决定了我们所有的关系。在富有生气而喧闹的人际关系中，人们狂风暴雨地应对冲突，随即又恢复和谐。在一个平静的关系当中，人们小心翼翼地绕开冲突；人们对于冲突过于挂怀，以至于只用那些最为策略的方式去谈及彼此之间的差异。有时冲突实际上是对共同性有帮助的，我们通过不一致的观点或者为哪里不属于我们哪里属于我画上清晰的界线来更好地了解彼此。愤怒、冲突以及好好打上一架都经常会将人们凝聚得更为亲近。

共情并不意味着如同田园诗人一般的体验，它只不过是我们用来论及听上去感性和理想化的共同性、共鸣和融洽。毫无疑问，愤怒、嫉妒、贪婪及恶意的埋伏的幽灵总是就在附近游荡。我们与这些共存——要么承认它们，要么拒绝它们，这取决于我们关于关系的风俗习惯；同时，无论我们的破坏力如何，我们都要勉力维持着联系。

人们生活中的共同性

文化将我们的需要向共同性引导，赋予其形式和风格。我们可以在邂逅短暂却感触强烈的陌生人中间、将共同性与依恋感连接起来的家族成员中间、身系共同性与激情的情人中间或是在朋友这种共同性最纯粹的形式中间找到可以与我们产生共鸣的伙伴。

卡罗尔·史密斯-罗森伯格（Carol Smith-Rosenberg，1975）在一篇当代经典文献中描述了女性之间强烈而亲密的友谊，代表了19世纪美国女性体验的特点。这些深刻的爱恋关系是与情感结构不同的男性间的关系共生的。在性别隔离的社会中，与女性的友谊是根源于共同性的，根源于在性别隔离的社会中探索女性共有的体验。[6]史密斯-罗森伯格用字母记录这些关系的强度和发展进度，而其中许多都持续了一生之久。这些记录中有一份关于女性渴望接触、渴望了解他人的记录，是她们对于相互交流的需要的最为纯粹的表达。在当今世纪，人们仍然还拥有这样一种关系，但是他们说到这些时既缺乏坦率又缺乏雄辩。例如，当我们对共同性的需要用心理学的醒目说法表达出来时，它可能看起来更时髦一些或者更肤浅一些，而不是更为深刻。

无论我们是否谈及于此，大多数人都会在关系生活的某个地方拥有某种共同性。毫无共同性的人根本就不愿意在人际空间中接触他人，甚至在性关系或者依恋关系内也是如此。

即便共同性是人们生活中的一个主题，它也是倾向于变得和依恋与激情交织在一起。当共同性随时间而存在时，那些尤其可能拥有共同性和共鸣的友谊的女性就倾向于变得依恋于朋友。在当今这个异性之恋难以预料的世界中，女性日益求助于基于共同性的友谊关系以获得依恋感的安全感。拉蒂·珀葛瑞彬（Letty Pogrebin）在她的书《朋友之间》（*Among Friends*，1986）中恶作剧式地挑战了她的读者："我敢打赌，你们有更多的前任情人，而不是前任友人！"）

共同性与共鸣也与最成功的激情关系粘在一起。人们在描述他们的婚姻时更可能强调共同性、相互依赖以及他们与配偶之间的友伴关系，而不是有关激情的维度。对于很多人来说，性欲往往成为共同性与共鸣体验发生的背景或表达形式。在长期和谐的婚姻当中，即便是性欲逐渐淡化甚至完全消失也还存在一种持续不断的联系纽带。在这些伴侣中存在这样一种感觉，即他们之间所创造的二人关系大于他们之中任何一个人的，并且他们共同规划去培育和保护这层关系。因此，每个人都会履行照料关系的责任（而不是由他人介入）。个人的需要服从于这个存在于二人之间的整体的利益。法语中将这种相互关系的创造产物称为“他们这一对”（leur couple）。

另一种重要的成人共同性的储备在于这个人与其兄弟姐妹的成人关系。我惊讶于如此多的研究被试在儿时与兄弟姐妹有着冲突的、竞争的、疏离的或者对立的关系，而现如今又重新发现他们已为成年人的兄弟姐妹，并且逐渐形成一种亲密的具有共鸣的友谊。成长中的共有体验似乎提供了共性的源泉，从中我们可以建立日后的融洽关系。

狄安娜

狄安娜是一个充满活力而且真实的年过半百的画家，她有着许多兴趣爱好。她的关系图上是她经过深思熟虑画上去的朋友及其联系。

狄安娜在波士顿附近的一个大家庭中长大。她的叔叔、阿姨以及祖父母都住得很近，但是她没有同龄的表兄弟姐妹。因为父母似乎忙碌而且疏远她，狄安娜认为她自己拥有一个孤独的童年早期（尽管当地有很多亲戚）。她最为幸福快乐的时光就是和她的祖父玩“钓鱼”，但是她还是渴望有一个和她相似的玩伴。她开始产生一种想要个妹妹的渴望，一再缠着她父母再生一个，直到狄安娜6岁时她母亲又生了一个她才罢休。

在享有了最初的幸福感之后，狄安娜意识到她的尚在襁褓之中的妹妹

并不能矫正她的孤独感。如果有任何影响的话，也是加剧了这种孤独感，因为她占用了原本属于她的为数不多的母亲的时间和注意力。妹妹出生之后，狄安娜的母亲患有严重的产后抑郁症，自己躲进房间很长时间。狄安娜还记得当时自己感到非常孤独。

到了10岁时，狄安娜记得她的生活背景中有很多叔叔阿姨，但是她并没有感到和其中任何人有亲近感。她的一个同龄的姑表兄弟搬到了她家附近住，但是她很快发现他是一个“异乎寻常的怪异的天才少年，我对他无话可说。”他无法为她提供她所渴求的友伴关系。不过，狄安娜在邻里街坊中变得更具有冒险精神而且开始找其他孩子一起玩。安吉是她最要好的朋友。在炎炎夏日，她们每天一起去游泳。狄安娜也会花时间陪伴比她大好几岁的偶像塔米，这个人“金发碧眼，无所不知”。

渐渐地，狄安娜感到自己的注意力开始聚焦在家庭之外的世界。她的父亲工作努力，并不经常陪在她身边。她的母亲仍然略带忧郁，过于投入在她那安静的、容易管教的妹妹身上。到了她的青春期早期，狄安娜似乎已经得出结论，那就是她将要在家庭以外寻找到她情感需要的满足。

狄安娜在发现那些用不同的方式对她产生重要影响的人方面是比较成功的。在她15岁的时候有两人成为重要人物：她的男友和她最好的朋友。狄安娜感到离男友约翰会比最好的朋友马西娅近些，部分因为他是她自尊的源泉。“他无条件地爱我，是我的支持力量。我相信他不会伤害我。他不同意我讲任何自己负面的东西。他肯定我，也尊重我的隐私。我非常依赖他，需要每天都和他联系。”而和马西娅在一起则是感到一种强烈的共鸣。“我们的联系更紧密一些，彼此理解，但是我担心她可能会在背后说我什么伤害我。我们能够谈论我们的感受、我们内在的心灵；我们也探讨我们各自的男朋友以及关系的本质——当然还有一堆嘻嘻哈哈，在一起冒傻气。”

和约翰在一起，狄安娜能感到稳定、依恋和确认；而和马西娅在一起，她能够分享和体验深刻的理解。和马西娅在一起她能够探索自己的信任机

制，而且她们也能玩到一起去。

狄安娜认为她的父母是“般配的一对儿”。15岁时，她开始有了和父母的逆反关系。她认为父母在阻止她和约翰来往，以免和他发生性行为。她一有机会就挑战他们，要求自由和独立。她和母亲唯一真实联系的感觉就是她们俩都很关注身体外观。狄安娜认为她那对自己外观永远不满足的母亲就是一位化妆艺术家。狄安娜非常高兴母亲能够理解她对鼻子进行整形外科手术，而父亲则反对这次冒险。

到了20岁，狄安娜离开家去上大学，再次体验到两种紧密的联系——一种是和女性的，一种是和男性的。她崇拜她的瑞典籍室友英格丽。“我爱她。我们非常亲近。我认为她很美丽，也很会打扮自己，非常具有女人味儿，而且性感、有母性，深谙世故。她似乎就像是领先我好几光年一样。她也对我非常友善，也能容忍我的杂乱无章。她通过让我意识到我的杂乱无章给她带来的影响来塑造我。她引导我接触了那些我从来闻所未闻的事情。她是我的心灵姐妹。我们在许多层次上都有联系。”英格丽教诲狄安娜的许多事情之一就是让她允许考虑自己性欲的表达。由于是在一个严格禁欲的家庭中长大，狄安娜对性欲感到麻烦和恐惧。而英格丽则能抚平她的愧疚感，从而使得狄安娜能够开始在这个领域进行一些探索尝试。

狄安娜那时已经中止了和约翰的浪漫关系，但是因为约翰联结着她的过去，所以他仍然是她的重要他人。有很多人和事她只能讲给他一个人听，而他们也能分享他们现在的收获。“如果我觉得自己不可爱，我总会偷偷走到他跟前感受被关怀的感觉，但是，因为已经不再是男女朋友的关系，所以这么做的时候我也会有很多的愧疚和害羞。”

狄安娜为她终生至爱的乔治神魂颠倒，花去大量时间。尽管没有共同性，她还是疯狂地被他吸引。他们有一个长期冲突不断的关系。“我和他之间从来就没有一个安全纽带。他总是很矛盾。他会做出疯狂的浪漫之事，像送我三打玫瑰或者站在我窗户外面唱情歌，然后就突然从我的生活中消失了。我一直在试图成为可以吸引他的那种人。但是我不断地焦虑不安。”

她与乔治之间缺乏共同性和她与英格丽之间的那种心灵契合的感觉以及和另外4个女友之间的共鸣体验形成了对照。和简她可以分享对于音乐的挚爱；和海琳娜她可以分享政治意识；而与丽恩和爱莉萨则在本质上有共同的兴趣，那就是谈论人性的弱点以及探讨她们的未来与梦想。

在接下来的几年里面，狄安娜试图和一个男人体验她曾经和她的那些女友们体验过的共同性。她和比尔一开始只是朋友，总在一起工作和学习。她无法像和英格丽或者其他女友那样对他讲话，但是他是“一个相当不错的朋友”。她已经做好准备甩掉所谓的贞操，而选择他作为自己能够信任和感到可以安全相处的人。但是令她懊恼不迭的是，她怀孕了；他们这一对屈从于她母亲的坚持，结婚了。

到了25岁时，那时狄安娜已经和比尔结婚了。有时候，他们确实非常享受在一起共度的时光。例如，他们经常打桥牌，通常也不会争执什么。但是在大部分时间里，狄安娜觉得他不能真的与她建立联系。她给他讲白天发生的滑稽可笑的事情，但是他却从中看不到幽默风趣。她可能会激情燃烧似的向他讲述在杂志上看到的一个新创意，而他已然要昏昏欲睡。他认为她喜欢和她的朋友谈的那些事情都很愚蠢。他批评她的家务工作，并将他的大部分非工作时间用在看电视体育节目上。而讨厌体育的狄安娜通过一种深刻的方式懂得了这一点，那就是嫁给他是一个错误。就因为离婚在她的家族里是不可思议的事情，所以狄安娜就把注意力集中在积极方面：她喜欢当母亲，所以就“尽可能停留在怀孕状态”。当孩子还小的时候，他把他们交给她抚养。孩子才是她真正意义的家；她总是和他们喋喋不休，即便在他们还听不懂的时候。她注定要看上去是快乐的、要成为快乐的，而且还要扶持一个快乐的家庭。

狄安娜这时已经成长得脱离了无法忍受比尔的英格丽，并开始和玛莎亲近起来，她能够向玛莎吐露一些她隐秘的想法，而玛莎也会给她回应。如果狄安娜需要某个人，她的父母和约翰会一直“在那呆着”，但除此之外他们并不具有情感上的重要性（部分是因为狄安娜私下里还是责备母亲

对她婚姻的做法）。

到了30岁，狄安娜有了4个孩子，她感觉他们就像是“我的一部分。他们使我的生活有了意义。”基于她的共同性的信念她抚养他们。“只要一有机会，我就和他们分享很多关于大人私人的杂七杂八的事情，如同我也分享他们孩子那些事情一样，这样他们会了解我，而我也鼓励他们对我也这样做，以便我也能了解他们。在某种意义上，我待孩子如同我的朋友，而不仅仅是他们的母亲。他们感到我是稳定的。除了死亡，我想象不出能有什么事情可以改变我们的关系。这些都是永恒不变的。”显然她非常喜欢她的孩子们的，喜欢和他们一起玩，和他们一起分享他们的世界。

意识到她和比尔的情感疏离后，狄安娜试图使自己相信，世上所有的婚姻都不过如此，生活就是这样。比尔拥有一份成功的生意，收入颇丰，他和狄安娜在抚养孩子这项事业上是搭档，而如今他们都有些上岁数了。不过，她觉察到他对孩子们缺乏共情，她对此越来越愤恨。他就像个美军中士似的咆哮着命令他们。只要他在家（当然他也很少在家），空气就有些紧张。由于厌倦了和比尔的性接触，狄安娜就让自己沉浸在与他们一个朋友的激情缱绻的幻想中，而这种激情在现实中永远无法实现。

狄安娜这段时间和一位真正对她和她的家庭有兴趣的老妇人艾芙莉交上了朋友。艾芙莉似乎除了真正想参与进她的生活中之外别无所求；她们能一起开怀大笑，也可以一起分享生活中的挑战与责任。狄安娜也有其他女性朋友可以与之分享关于孩子抚养和生活的体验。沉浸在和他人的互动之中，狄安娜不再感到孤独。

35岁时，狄安娜仍然被她与孩子们的联系所围绕，和孩子们在一起，她感到个人更加投入且是相互的。而比尔则已经渐行渐远了。她第一次和她那已经结婚生子的妹妹拉近关系；这也是她们俩第一次能够真实地分享她们的体验。

带着犹豫彷徨和试一试的心态以及最初多少有些即兴发挥的味道，

狄安娜开始或多或少地对她的女性朋友们讲述一些她和比尔之间的关系是多么的空虚无聊。他很自我关注，而对她除了照顾家务和孩子外没什么兴趣。然而即使在这些领域他也挑剔得越来越多：她做的事情从来不是他希望的样子。她对他对待孩子的方式更为挑剔。随着孩子们日益长大，比尔开始要求更多的对孩子们管教的话语权。他总想着更有权威感和惩戒的权力，而她则喜欢孩子们拥有探索的自由，结果他们就不断地为此争吵打架。当他生气的时候，他对他们的语气会非常凶暴。在这段时间，她跟他做爱纯粹是出于义务和怕他生气的考虑。而他根本就没有注意到她做爱时完全没有反应。而与此同时，她开始花越来越多的时间沉浸在与完美恋人的幻想之中，这个恋人对她感兴趣，也能够分享他自己和他的感觉。

最终，狄安娜决定去做治疗，但是她发现她的治疗师沉默寡言，很少回应，对她没什么帮助。[7]她因与比尔的关系而自责，也因治疗师的沉默寡言而自责。她的朋友艾比盖尔最终帮她寻找到自己的勇气去思考那些曾经是不可思议的事情：离开她的治疗师，还有比尔。（狄安娜反过来也鼓励艾比盖尔重返学校改变人生。）

奈丽是狄安娜很喜欢的另一个朋友，她在这段日子对狄安娜有很大影响。奈丽和狄安娜分享她的性生活故事："那是安详的、丰满的、附庸风雅的以及富有创造力的。"通过间接生活在奈丽的一些体验当中，狄安娜更新了她对过去那种为冲突所支配的性行为的态度。她觉得奈丽给了她一种可能，就是拥有一个爱人并且"把性行为带到我的生活当中"。

到了40不惑之年，狄安娜和比尔离婚了。她有两个孩子还继续留在家里和她住在一起；其余几个孩子都离开家去了大学或者研究所。到这时候，狄安娜已经和她妹妹建立了非常亲近的关系。她们可以一起聊聊童年往事，而和她分享的体验也比和其他任何人分享得都要更为深刻。狄安娜感到她妹妹已经不再去评判她，而只是接受她的本貌。狄安娜自己对妹妹也是这样做的。

狄安娜恢复了她在艺术上的老爱好，为一家大杂志做艺术设计工作。在那里她遇到了卡尔，和他在一起能体验到她渴望已久的共鸣感。“我在一开始确实没有被他吸引住。我认为他长相滑稽。但是在一起工作过程中我开始爱上他了。我们没日没夜地聊天；我们大笑，制造乐趣，激发创意，设计美妙的事物，梦想那些美梦。还有，我们也做爱。我永远不会对他感到厌倦。”

这时仍然还有一些朋友可以分享生活体验，包括那些同事中的新朋友；和这些同事朋友在一起，她可以分享她生活中工作的一面。狄安娜发现她和每一个朋友都会有一种不同程度的亲密感和一种不同的分享。和这个她可以分享对于艺术的热情，和另外一个她的兴趣则在于探讨核裁军工作，而再和下一个则是促膝长谈男人与性。狄安娜也非常珍爱她加入演奏的室内乐五重奏。她花很长时间和乐团一起工作，偶尔也会去演奏。

卡尔在40岁的时候发现有必要组建家庭，而这提议在狄安娜那里已经过时了。他们俩在很多方面都有共鸣（既是心灵伴侣，情人，又是相处两年的朋友）。但是即便如此，还是没有可能的解决方案。忍受着巨大的痛苦，他们分手了；过了一段日子，狄安娜重新找了一个男人，和他在一起时她也能感受到如同和女友及卡尔一样的共同性和共鸣。

然而，人生到了这个节点上，狄安娜已经45岁了，而可供挑选的男人也真的开始稀缺了。在她约会的那些男人中间，她极难发现那种她能够感到与其有深切联系的人。她偶尔会通过和那些已婚男人的风流韵事来慰藉自己。“我欣赏我对于他们的特殊地位。通常我们都是工作同事，有很多共同点。这些已婚男人中的大多数都只不过和我有婚外情。在我身上有某种光环，但是我令人伤心，他们非常害怕，以至于无法和我建立持久的关系。”

现在，狄安娜已经年届五旬，她体验着和男人在一起的激情，但是还没有再次发现共同性。她描述了那已然苍白的浓郁的浪漫之情、一夜之欢，

甚至一些多少有点长、但是空洞的关系，她维持这种结合的意图只在于获得一种“亲近男人的愉悦”。随着她在设计界事业的蒸蒸日上，她使她的规划与技能都得到了锻炼。她无法忍受试图控制她的或者干涉她工作的男人；她需要的是愿意去了解她、理解她的人，是要拥有梦想和她分享并化为现实的人。其实也就是只要顺着她的志向简单“陪伴着”她，并在她的人生剧目中陪着她一起快乐的人。

狄安娜一如既往地在她那一大群女友当中体验着共同性，尽管这些朋友是每个阶段都要更替的。当这些人分享她当前的发展阶段的时候，他们对她的作用是最强的；而过后他们就逐渐淡入进背景里面，直到最终消失。她的模式并不是一种跨越时间的强烈的依恋模式。更确切来说，她可以深入联系任何能和她结合起来的人，以及任何她能结合起来，但是她还可以我行我素的人。

在她行将度过人生四十、步入半百之年的时候，她对父亲有了新的认识，而在早些时候她和父亲之间只有最为肤浅和疏远的关系。在他患病期间，作为一个尽职本分的女儿，她去医院探望了他，她发现他们在世界政局方面的很多兴趣都是相同的。她也发现他们俩都是“性格达观”型的人；甚至他们都很有幽默感。她变得开始欣赏他并且找到了一种他们能够成为朋友的方式。

狄安娜主要的依恋关系是和她的孩子们的，而他们已经长成独立、活泼而且风趣的人。她喜欢他们回家看看，分享他们的冒险与希望。她和他们一路同行，和他们在一起感受到最充分的开放。他们一直是“永恒不变的”。

从狄安娜的例子中我们可以看到，她在为共同性而奋斗并以其为荣耀。超越了性欲和依恋，也和她对确认和支持的需要无关，狄安娜需要与他人有深层共鸣的联系。从她最早的回忆和希望有妹妹的愿望开始，狄安娜就渴望拥有一个同伴（某个能使她感到少一些形单影只并和她“相像”的人）。她和人们联系紧密（尽管有些罕见而且杂乱），并且通过

与别人分享兴趣、需要和感觉来丰富自己，而她反过来也吸收朋友们的分享，她的模式是一种“肩并肩”的模式；某个人通常是和她“在一起”的。当她谈及她的朋友的时候，她有很多话可说；她也需要讲述他们的故事。她很清楚他们是谁以及她与他们是如何相互联系的。她的世界是一个人满为患的世界，她是住在一个她与他人共同创造的充满活力的空间里的。她的事例证明了萨瑞（1987）所号召的，要参与到那种具有相互性的给人以力量的关系中；简而言之，她和她的朋友彼此相互影响、相互回应。狄安娜的核心世界是一个关系的世界。尽管她还没有一个根本的伴侣，尽管她的孩子都已经长大了，她自我的核心价值还是由她与他人有共鸣的相互联系的矩阵所限定。

共同性与心理治疗

长期以来，治疗师一直怀疑自己与患者的共同性中存在某种东西，这种东西可能就是重要治疗因子（Fairbairn，1957；Yalom，1989），但是，我们已经苦于去把这个有关相互影响的妙不可言的（而且是非智力的）因素概念化（参见Kaplan，1988；Jordan，1986）。这就是格瑞森（Greenson，1967）所谓的“真实的关系”：这种交易发生在因工作而团结在一起的两人之间。与共情和洞察并存，超越移情的两人之间的联系，正是治疗会面的本质。

下面是狄安娜描述的在去年的治疗过程中发生的一次积极体验：“与那沉默的羔羊（她的第一位治疗师）相对比，我们真的是在交流。我们就像是合作者。当我们有了新的顿悟的时候，我们会有一种共同的快感，一种豁然开朗的感觉。随着时间的流逝，我们更好地掌握了彼此的语言运用和意象模式。当我们确实交流很好的时候，我们也对彼此了解得更完善：我可以说出什么的时候我是真的在和他交流，而什么时候我走神了，我想，他对我也是如此。”

有时，在我们作为治疗师最为全身心投入（也就是没有丧失边界，没有借助患者来实现我们的幻想和需要，而是完全参与到人际空间来的时候），对于患者最有治疗功能的时刻就来临了。显著的治疗性因子可能包括治疗师和患者分享欢笑，或者思考同样的观念，或者是治疗师要认可一种共鸣性的情感。在充分合作的时候，治疗可能才是最有效的：此时此刻，两位参与者都因这次邂逅而发生富有意义的改变。不过，关于这一点我们只不过刚刚开始了解罢了。

第9章

The Space Between Us

嵌　　入

她是一个仅有的像弗兰基的人。她是一个总是说“我”的人，散步做事都是为了她自己。而其他所有人都是说我们如何如何，只有她是例外。当波恩尼斯说到我们的时候，她想的就是宝贝和老大，乡间小屋或者教堂。而她父亲所说的我们则被束之高阁。俱乐部的所有会员都拥有一个可以归属并且能够谈论的我们的概念。部队里的士兵们也说我们。即便是连环团伙犯罪分子也有我们这个概念。但是老迈的弗兰基就没有我们这种概念。

——卡森·麦卡勒斯，《婚礼的成员》

嵌入就像抱持和依恋一样，是沉寂的一面多于活跃和多事的一面的。嵌入是形成自我个性的框架标准，是我们定义我们自己的背景，也是我们虽在其中却和而不同的“同呼吸共命运”。嵌入是关于个体关于群体生活的话题。

温尼科特（1965）试图措辞说明自我与他人的固有矛盾。他说，只有当我们拥有掌控有他人相伴而孤独的能力之时，我们才能够忍受形单影只。这也就是说，只有当我们在关系中足够安全可以让我们忘记他人的存在的时候，而这个人无论如何是永远在那儿的，我们才可以独行其是。[1]我们的嵌入关系是一种关乎社会存在的关系，这种关系将我们和所有那些我们

可能没有注意到，但是他们的存在造就了我们存在的意义的人们联系起来。

社会背景

在定义所有关系类型的背景的过程中，我们在社会背景中的嵌入限定并赋予了我们所有其他关系以意义。嵌入是其他关系赖以成长的土壤。我们与他人之间的联系总是存在于一个有意义的文化背景之中，这种文化背景形成了一个相互依赖的网络，同时也是诠释我们经验的大辞典。举例来说，悲剧《罗密欧与朱丽叶》之所以意味深长，只在于到底是一个蒙塔古家族的人还是卡普莱特家族的人的必然性程度。嵌入关系到重要且严肃的人际契约；它可能（也可能不）牵扯到情感或者敬重。

布伯从人们“热心于”和另一人在一起这方面来探讨了上述现象。

> 热心于在一起只意味着每一个个体的存在都被包容在一个群体存在之中。这意味着，在群体内的组员之间不存在任何种类的私人联系。他们实际上都会感到他们自己有共同的归属，这个可以这么讲，这种归属从根本上而言不同于任何一种与群体外某个人可能的归属感。而且，不断支持这种个人关系诞生的契约确实出现了，尤其是在那些较小的群体当中；但是，另一方面，这种契约也带来了更多的麻烦。不过无论怎么讲，在一个群体中的成员关系必然要牵涉一个成员与另一个成员之间存在性的关联[1965, p.72]。

反而正是集体本身“帮助他们脱离了孤独以及对世界和丧失的恐惧”。

埃里克森（1968）的同一性概念通过使自我和社会同步成为彼此的一部分来努力解决个体融入社会的问题。我们被嵌入进我们的文化，而文化反过来也被嵌入到我们自身里面。这种嵌入创造了关于同一性的意义，如果这种嵌入和我们自身整合得稳定良好，那我们就会对这种嵌入身在其中，却感受不到它的存在。我们属于这个世界，我们与这个世界紧密相连，我

们就在这个世界“里面”，而这个世界也存在于我们自身“当中”。我们拥有一个社会性基础的栖居之地，从那里我们可以（和他人一起）体验这个世界。

身为社会化的生灵，我们需要寻找到一个有社会背景的地方，去加入一种文化，使我们的个体经验和不断发展的人类叙事紧密结合在一起。在学习语言这第一种嵌入行为时，我们就将我们心理状态的表达和此前就存在的共性问题联结起来。当我们学会管一匹马叫“马”的时候（而不是那种符合我们自己创造发挥的其他说法），我们就开始进入社会生活了（Stern，1985；Vygotsky，1986）。我们如何讲话，甚至此后的如何沟通，都是我们与文化相联结的标志。从一个广泛意义而言，我们的语言显示了我们在一个国家或者另一个国家的嵌入，而我们带着口音的语言就可以帮着识别出我们的社会阶层或者我们的原住地，而我们对于词汇的选择也会将我们与不同的亚群体联系起来。我们的“谈吐”是与我们在社会中所处的位置相关的。（当我们说“他说的是我的语言”的时候，嵌入也可以与共同性联系起来。这种表达似乎意味着在我们的嵌入过程中分享了足够的相似性去为共同性建立基础性的工作。）

为一个社会网络所嵌入就是感到被吸纳，分享特色，成为一个样子，同时要放弃一些个性化的东西以便于相互之间的联系。要把自己嵌入进去，我们必须要学会除语言之外的社会习俗惯例，如风俗、道德、举止等。我们要掌握这些，使我们的行为举止符合我们所在群体的需要。

如果我们没有被嵌入，就会冒被隔离或者排斥的危险。一旦被社会所隔离，我们就无处立足；我们将不再归属于哪一个群体。我们可以拥有激情或者依恋，但是没有了嵌入，我们将无生存立足之地。加缪（Camus）的小说《异乡人》（*Stranger*，又译《局外人》）非常清晰地展示了在社会中漫无目的的感受，这种状态是与嵌入完全对立的。

一旦一个人属于某个群体了，他（或她）只不过是毫无戏剧性的和谐融入而已。安徒生关于丑小鸭的寓言故事就是说明显反常的事物也可能在

其他某个地方栖居藏匿而不显山露水。在一群鸭子当中，天鹅就是被诽谤和排斥的对象。然而当和其他天鹅在一起的时候，它就被理所当然地接受了。这时，从现象学的意义来看，所谓嵌入就是成为夹杂在其他天鹅中的另一只天鹅。

希望有所归属但是还没有做到的个体有一种强烈的渴望的感觉，同时也会感到自己被搁置在与时俱进的人类生活进程之外。我的治疗小组中有一位叫莱娜的聪明风趣而又富有主见的组员就曾说过："我从来不属于任何地方。"只有在这个小组中她才第一次感受到自己真的是一个成员，她在治疗中最为重要的一个方面就是在某个地方体验了成员关系。

这种渴望归属的感觉是有别于依恋、抱持、确认以及联系的其他维度的。它的目标在于架设起自我和一个更为广阔的社会环境的联结。因为有自我的相互依赖和提供共同定义的社会环境，所以在嵌入的环境中一个人才会在他人的相伴下成为真正的他自己。

在群体生活中，被包含与个性化之间总存在着一种张力。我们需要成为所加入群体的足够的一个部分，但是又怕身在其中迷失了我们的个性。而同时，我们也怕过于个性化以至失去了与群体之间的联系。文化会对个体有所要求并对那些未加验证的个性予以压抑和制止。在这种交换过程中，它维持人们的团结一致，也为人们的行动提供规矩和措施；嵌入也可以使人们摆脱布伯所说的"丧失"状态。

社会约束

作为人类关系的维度之一的嵌入的重要性是随着社会变迁而变化的。在相当紧密有致、控制严格的社会里，个体只拥有相对较少的个人选择与偏好的回旋余地。诸如此类的社会像控制自我表达一样控制着人们的关系，而发展也成为要么调整自我以适应社会生活的要求，要么就甘冒被排斥在主流社会之外的风险的问题。在这里，服从家族伦理或者宗教规定的群体

规范对于个体而言，要比关注自我的兴趣更为重要。

19世纪的小说经常把重点放在努力实现符合（社会所规定的）“美德”风尚的人际关系上。小说情节的张力一般取材于个体的人格与看上去无法避免的社会限制之间的冲突碰撞。例如，乔治·艾略特的小说《丹尼尔·德龙达》（Daniel Deronda，[1876]1967），小说中的角色持续不断地与由血统决定的社会地位相抗争，以期改变他们人际关系的命运。格温杜琳就是一位“穷且益坚”的颇有天赋的年轻女子，她通过婚姻改变了她的社会地位，以她的魅力和天赋为代价换取了财富。然后，她这新颖余生的大部分时间都用来尽量去忍受一个对她无情无义的、就好像是购买了她因而拥有对她的控制权的丈夫。而德龙达是奋力拼搏以达到“适者”生存。与德龙达在一起格温杜琳则感受到了一种共情的契合，但是他俩却没有社会所许可的联系。作为由一名友善的英国乡绅所抚养成人的孤儿，德龙达感到如果不知道自己出身的话，他的生活将是不完整的。一旦他发现自己的生身父母是犹太人的时候，他的生活的全部定位就都随之而变了，重组他自己和他的依恋感，以便去满足他感知到的应对这另一个个人栖身的社会环境所应尽的义务。我们对于他人的社会意义就能够变成我们自己人生故事的核心线索。除了依恋与共同性之外，归属感可能是我们生活的基本的共同点。

在19世纪，相比较个人感觉而言，社会地位在西方社会中作为关系基础的作用是非常显著的。个性被认为是存在于社会地位之中，存在于以必须恪守的责任义务为基础的长期的承诺之中（Bellah等人，1985）。与之相对应，生活在20世纪的我们开始把情感的体验和表达作为真实自我的核心内容。这样一来，这种必须恪守的服务于价值观念、宗教事务或者社会苛责的责任与义务就被清出了我们20世纪的关系大辞典。与他人的自由交往要建立在情感体验上已经成为自然而然的事情，而这却是以社会的崩溃和漫无目的为代价而获得的。嵌入作为一种地位的安全感，是由共同的超越情感体验的忠诚所带来的。

在那些不太严厉苛刻的社会里，我们拥有越来越自由的嵌入模式供我们任意选择。例如，我们可能生而贫困，但是仍然渴望加入高级乡村俱乐部或者有声望的专业团体。而在更具有流动性的社会里面，嵌入则成为一种同一性形成的形式：当我们与我们所加入的那群人相像时，我们就为我们的社会所认同了。成人生活的发展往往牵涉到嵌入背景的变换。中年危机经常发生从其所在群体中的分裂，并努力寻找另一个在常规的和象征性的生活方面都能与自我的各方面更为兼容的群体 。像这种嵌入危机的成功解决方案就是深刻的体验到“在这儿，和这群人在一起，我有归属了。”

在这些研究被试的关系空间里，当同一性发生改变或者丧失了重要的依恋关系的时候，嵌入就是最容易浮上意识层面的因素。为了追求自己的事业，或者接受教育，要么改变价值观念，抑或是为人生定位而背井离乡，使得对于嵌入的情感发生痛苦的变迁。玛丽诉说了她25岁时的体验：“我的父母还呆在自己的出身背景里面，而我要在纽约这个离他们大概有100万英里的新世界里生活。我会每周给他们打电话，我们可以通过电话聊天，当然我也清楚他们依然是我的爸爸妈妈，但是如果我圣诞节回家，我会感到自己像是踏上另一颗行星。”长期以来，玛丽就感到困惑：到底在哪里她才最有归属感？是在北达科他州的农庄，伴着自然的旋律和动物们在一起，和家人、族人、邻居们（都带着自制的一罐罐的食物）享用着轻松随意的周日晚餐？还是在纽约这个快节奏的时尚之都，做一位正冉冉升起的、正为颂扬而感到欢欣鼓舞的设计师，在高档餐厅享用着大餐，时而是独自一人在夜半时分享用这些塑料器皿中的宴饮？

嵌入与关系的其他形式

嵌入给关系的其他形式相关的背景造成了一种持久的、难以抹去的印迹。这是我们的社会习俗惯例，它决定了我们是由保姆和女家庭教师来教养，还是整天在地里呆在母亲的背上。通过社会化进程，我们要学会我们

可以在什么时候用什么样的方式向谁表达我们的性欲，我们会和谁有可能在什么时候和什么条件下步入婚姻，以及什么时候因为什么原因我们会离婚。我们也明白了我们应该既考虑在家庭内部的关系，也要考虑我们在家庭以外的关系。

我们更为广泛的社交世界为我们的人际体验提供了一个可供查阅的词汇表。如果我们的社会化已经使我们达到准备好展现我们的某种形式的情感需要的程度，我们就“觉得”和另一个人接近了。即便像性欲激情那样原始的体验也要为文化所约束：对于希腊人中的年轻男子、吟游诗人中间的已婚妇女而言，激情是被引导的，而在维多利亚女王时代的女性中间激情则是被全盘否定的。这样，一个人关于激情的模式其实是激情本身的基本体验和文化嵌入固有的无声的表达兼而有之的。

文化嵌入对婚姻和与孩子的关系也有相似的影响。与其说是多少有些与生俱来，不如说这是社会限定的角色，在一定程度上，这些角色所展现的都是社会的假定以及融合进这些社会规范的个人需要。这样，婚姻为我们提供了一种社会限定的身份，而这种身份是因文化而异的。我们不仅是和一个人喜结连理这么简单，而且还参与进了婚姻这种社会习俗制度之中。社会期望个人应该拥有什么样的婚姻是因时因地而异的。在人类关系史中，婚姻适应了人类多样性的需要，从大笔财富的结合，到为满足共同性而提供情感需求的民族联姻都有。相似的，不同的社会如何对待儿童的也是多种多样的——有时把儿童视若珍宝，值得极尽体贴呵护；而在另外一些时间或者地方则把儿童看为可有可无的寄生虫。如此看来，人类的情感体系是灵活易变的，而这些体系是通过文化中个体的嵌入而表达出来的。

我们可能会发现社会规则要么与我们的偏好一致和谐，要么就是大相径庭。但是，超越了这些关系本身，我们如何与他人相处就是关于我们的嵌入的一份声明。当我们希望关系发生变化的时候，我们也往往必须找到新的可供关系嵌入的背景。

举例来说，狄安娜（在上一章已经谈论过了）提到她对她的婚姻的感觉就是“应该如此”。在经母亲催促结婚后，作为一种执行社会规则的方式，这段婚姻持续多年。在这个参考框架内，她觉得她“应该”快乐幸福，因为根据围绕着她的那些社会限定她已经拥有了不可或缺的一切。直到后来她才允许自己注意到她的内在期望（也就是她对于她丈夫的感觉）和她自己试图摆脱的那种感觉是不搭调的。她对这种差异的觉察，还有那些代她严肃认真的新朋友，使得狄安娜开始寻求一种可供选择的嵌入框架，在这一框架内离开比尔将不仅仅是行得通的，而且还是得到鼓励支持的。这也是狄安娜很幸运，她活在20世纪70年代，那个时候妇女已经做好准备把她们自己从那些因其荒谬而无效的婚姻中解放出来了。

正因为爱情及其表达形式是与文化网络交织在一起的，所以这种基本关系的改变会导致所有其他关系的系统性的变化。例如，在离婚之后，人们往往失去了很多他们所熟悉的社会联系。无论他们在成双成对的阶段曾经拥有的关系多么亲密无间和共同一致，这些新科单身男女还是不“适应”二人世界。不仅是因为这些新的单身一族们是个“多余人”，而且离婚本身正因为抽离了大量嵌入赖以存在、也是维持着有关婚姻的社会习俗的背景，从而对所谓天长地久的婚姻的存在构成了威胁。由于被那一对对包围其中，以至于其中的一对就会觉得无论什么内在问题还是失望，那都是生活本来的面貌（Rubin，1985）。

与此相似的是，社会道德风俗也会通过社会给予友谊的注意与精神空间来影响共同性实现的可能性。而抱持也是部分由一个社会对于教养的敬重程度所决定的。

文化连续性

嵌入不仅吸收文化，而且反哺于文化。一旦我们被嵌入了，我们就与他人一起参与进历史，在这种历史中把我们的生活经验提炼到符号象征化

表达的水平成为可能。共同的记忆就是嵌入的表达。所以，曾参加团体治疗、在治疗中以嵌入为至关重要的疗效因子的患者莱娜成为这个团体的历史记录者也就不足为奇了。她记得所有我们这些人哪些人来了，哪些人走了，有哪些试金石性的标志性事件及这些事情是什么时候发生的，其他成员什么时候可能会经历周年反应（指的是个人对重大的失落事件所导致的悲恸没有消散而产生的反应）等。相似的，那些已婚的伴侣或者老朋友就往往很珍惜回顾那些已然成为历史的共同体验。一旦这种共同的体验被诉诸文字，它就成为文献；集体的共同记忆作为历史是很重要的。所有这些记忆的形式都记载着我们的历史连续性。

我们在某一文化范围内的嵌入为我们提供了寓言与神话，通过这些寓言与神话，我们来评价我们的生活与我们的关系，并借此确定我们的生活与关系是否是“顺理成章，一切顺利”的。在这种文化中，分享成为与他人联手打造更为壮大的事业的又一契机，而非我们自己去单打独斗。这就是一种人性中超越了共同性的联系。

坎贝尔（Campbell，1972）指出在嵌入过程中，自我对社会秩序的隶属关系变成自我超越的一种形式。通过用那些在我们之前就已经诞生，并且将把这些故事传承到下一代人的同样的措辞，我们就可以确信我们存在的连续性将超越我们自己有限的生命。

而这些想法在我们有生之年每天都会诞生。例如，一些参加研究的座谈者报告了他们与就其个人而言几乎一无所知的祖父母的那种强烈的联系；他们通过存在于祖辈们毕生所创建的至高无上的相同价值观或者集体忠诚中的嵌入感到了联系。那些在第二次世界大战中失去亲人的集中营里的幸存者们，带着相同的心境，有着对共同参与的强烈需要。为了感受到代际之间的联系与连续性，他们中的许多人强烈感受到了与他们那如今只能存在于想象之中的父辈之间的联系（Moskowitz，1983）。

在一部关于悲剧的新读物中，西蒙（Simon，1988）认为，悲剧的精华要旨在于中断代际渊源的威胁。家系内部的争端在解决时务必要维持一

致的利益，保全“家族”。例如，《奥瑞斯提亚》[⊖]的核心内容就是这样一种悲剧性冲突：阿伽门农是否应该牺牲他的女儿伊菲吉妮娜，以求赢得特洛伊战争并借此保全其“家族”。借助儿童来进行这种违背道德的保全牵涉到与“关系中的激情、对抗、冲突和随之而来的矛盾心情”相妥协，否则就要面临种族灭绝的风险。悲剧性的冲突牵扯到家族内部关系的牺牲，以保护嵌入和连续性；更有甚者，我们甚至会为了个人的缘故而牺牲一代人。这种悲剧的实质就是将我们的儿童一代送上战场，战斗，然后送命。

个体同一性

一旦我们处于嵌入状态，我们就将承载着昭示我们关系的标签穿行在这个世界上。我是一个美国人，当我在其他国家的时候，这就成了一个非常显而易见的关于我的嵌入的外貌。我是白人，我就不会同样强烈地体验到假如我是黑人的话将会体验到的那种种族同一性。因为我是一名心理学家而显得与众不同，这使得我从不同人群那里得到大量的反馈：一些人会认定我就像是乔伊斯·博奥斯（Joyce Brothers）或者鲁斯·韦特海默（Ruth Westheimer）（可能这是他们遇到的仅有的两位心理学家），而另一些人则害怕被我猜透心思。我是女人，这意味着从社会意义来讲，我曾经目睹了在过去20年里巨大的变迁（而且也曾为之奋斗）。还有许多其他背景，我身在其中感受到了嵌入，同时也拥有参与和归属的感觉。作为一名20世纪后期的美国人，我会优先考虑我是谁的问题，而不是这些成员关系（而如果我生活在一个世纪前则毫无疑问就会去先考虑这些）。

与关系的其他维度不同，嵌入是一种不受个人情感影响的体验。它既不是四目相视也不是肩并肩；这个概念很抽象。美国人对于个人主义的偏好一直在试图排除我们每个人同一性中的集体主义因素，看重在群体地位

⊖ Oresteia，《奥瑞斯提亚》是古希腊悲剧家埃斯库罗斯最成熟的悲剧之一，也是古希腊悲剧中仅存的一组三部曲，它包括《阿伽门农》、《奠酒人》和《福灵》。——译者注

概念中的个人自主权和自我意识。狄昂和狄昂（Dion and Dion，1988）探讨了我们与东方文化中的集体主义定位下的人际关系的差异：在那里，个体的自我在情感上的真实性是与角色、地位及在特定社会群体中的“面子”相关的。

美国人的无目的性尽管普遍，但是并不全然如此。然而，它仍然为强调个人主义的具有美国特色（及美国人的心理特色）的倾向所促进，就像潜在的流沙能够覆盖吞没个人那样对嵌入构成威胁。在此框架内，社会群体的影响是遭到抵制和反抗的，或者是只被当作凸显自我边界的背景。至少在美国社会的特定区域，我们对于群体的忠诚感或者对于角色的责任义务感仍然被体验为一种模糊的羞耻感。

但是，无论哪一种极端状态都不理想。个人如果没有嵌入其他人之间，那么这个人就是一个自我中心的人；而如果嵌入过量则会导致盲从。一种太过严格区分个体与群体的理论观点其自身就处于陷入隐藏风险的危机之中。从一些方面而言，个体与群体之间的差别仅仅在于认知上的便利性。群体包含个体，反之，个体也包含了群体（Bion，1961）。群体与个体之间边界的张力为人类生活的发展提供了动力之源。

生命周期中的嵌入

嵌入的意识需要拥有领会个体联合在一起并能识别他们自己与彼此的认知能力。当我们还是儿童的时候，我们的嵌入被归因于我们生而为贵族还是贫民，同时也经由社会化使得我们的言谈举止就像我们生于斯长于斯的任一社会群体。从群体同一性的角度而言，父母的控制经常是显而易见的：“如果你还那么吃东西，人们就会认为你是在贫民窟里长大的”，“好的天主教徒不会那么办事”，“心胸开阔的人才不会这么固执己见地讲话：你不可以在这间屋子里用这个词儿！”等。我们作为儿童的嵌入是因依恋而产生的。那些与我们生活在一起的人、我们最早的照料者，限定了我们

将来在这个世界上会是什么样子。经历了童年，我们就是“史密斯夫妇的孩子”了，无论我们做什么、想什么。

直到青春期我们才发现，在我们所嵌入的群体中总体上不被接受的价值观与态度是不能容忍的而且也是无法评价的。嵌入过程经常由于这种发现而开始于和依恋的分道扬镳。因此，同一性形成的过程给予青年人一种选择他们愿意和谁携手并肩的机会。

尽管在一个大型的全球化社会中，年轻人是作为原生家庭的一个支脉而被认同的，但在群体当中寻找自己的一席之地却是早在童年中期就已经开始并延续至今。儿童甚至在迈入青春期之前（以及在青春期）就开始制造他们自己的嵌入群体，学会根据这些标签来彼此识别，同时也开始了关于“党同伐异”的演练。俱乐部和派系开始出现，似乎其唯一目的就在于决定谁进来谁出去。这时候年轻人开始通过谁属于哪个群体来对其加以判断识别，无论是正式的还是非正式的群体。（“她是一个势利小人。”“他只和那些运动员一起玩。”）每个人似乎都清楚哪些群体是得当的，哪些是不招人喜欢的。我们当中那些医治青少年的人不得不跟上当前总在变化的群体定义。我们的青少年患者无法想象一个由“领袖”、“黑客”、“预备班”、“运动员”所定义的世界，因此也就不存在普遍的真实性。

穿着打扮、珠宝首饰以及语言谈吐成为年轻人效忠于某一群体的象征。尽管丰富多样的青少年亚文化可能看起来和主流文化非常不同，但是事实上，这些亚文化是青少年即将加入的成人世界的彩排和镜子。（毕竟，成人有他们自己的关于穿着打扮、珠宝首饰、语言谈吐的符号。）在这些亚文化中，青少年开始身体力行去展示和群体的同一性，尝试结合在一起。从青春期开始直至终其一生，属于此时此刻都是一种非常严肃重要的体验。

青少年的思想意识形态可能会带着他们进入一种新的嵌入框架。当青少年开始详细审查并整合那些突现的同一性元素之时，嵌入的框架也相仿地发生转移（这种转移局部上可能会给青少年带来一种不可靠的名声）。运用一种新的思考或者评价的方式往往意味着正在加入与往日不同

的人群。

由于青少年所选择的嵌入背景与他们童年时的大相径庭，年轻人可能会编织一个更为复杂的关系网络以维持新的嵌入和原有的依恋。对于父母而言，去理解青少年由于把嵌入从依恋中分裂出来所导致的极大紧张状态是相当困难的。青少年经历了（也希望保留）他们对父母的依恋，但是那种对父母无法提供的特定种类的确认的需要促使他们把触角伸向新的嵌入环境。青少年可能会体验一种新的（而且也是重要的）归属感，一种在一些想法相似的群体中，和朋友或有着令父母费解的吸引力的群体在一起，拥有某种“身份地位”那种独一无二的感觉。然而，这些青少年可能并没有减少他们对于家庭的“依恋”。

对于一些青少年和成人而言，嵌入和依恋重叠交织在一起以至于无法识别。这些人喜欢离家近些，仅仅属于这个家庭。在这些例子中，家庭本身就是一个嵌入的框架，并与相类似的家庭（或者家庭的习俗惯例）相联结。

例如，瑞塔，一位35岁的被访者，一个“军旅小鬼”，她家至少一年搬一次。她的关系图表非同寻常：在她的图表里面没有任何非血缘的人际关系。她的家庭在她生命中一直居于核心地位，从她的童年时代一直到她结婚生子都是如此。当我问她为什么只把这些亲属关系画在图上的时候，瑞塔又追加了两个她记得对她有些重要性的“成群结队”的群体：在她15岁的时候，有一些一起踢球的队友；而到了25岁的时候，她重返学校，在那她有一帮可以探讨课堂作业的同学。但是她几乎无法回忆起在35岁的时候有哪些个人出现在她的生活当中了。她对于他们的投入快速地减少，而且再次搬家离开了。瑞塔已经学会了去“适应”多种多样的环境和不同的人，但是她仍然感到只有和家人在一起才有“归属感”。对她来说，对于家人的依恋是她仅有的具有情感上的真实性的事物。对于瑞塔而言，依恋与嵌入是同义词。

另一个极端的例子就是路易斯。她40岁了还没结婚，在香港生活，同

时也是一家大型跨国机构的事业有成的会计师。她的世界就是一个熠熠生辉的跨国高级金融机构，她最难舍难分的那些人是她的朋友、同事以及金融领域的合作伙伴。大学一毕业她就离开家了，从那之后她的大部分时间都是在国外度过的。她从事了很多投机冒险活动，在这些年里也累积了很多错综复杂的关系，但是一回到在佛罗里达的家里，还是有对母亲的依恋感。无论她身在何方，她一直是每周给母亲打一次电话，每次她只要在北美附近地区都会停下来去探望她母亲。她母亲一生病，她就会专程请假去佛罗里达照料母亲。北佛罗里达社区是路易斯长大成人的地方，也是她母亲现在仍然生活的地方，但是她已经感觉和那里完全格格不入，不过即便如此，相比嵌入而言，她的依恋感和亲切感对她更有激励作用。路易斯相信，她即便到了其他地方依然会拥有现在这种地位；她一直带有这种嵌入的感觉。

嵌入一向是归属的一种内部感觉，尽管人们可能会选择让他们的群体依恋感或多或少更为可见。嵌入是各维度中最为靠不住的一个，因为它能伪装得像其他维度一样，或者因此就可以假定它似乎消失了。尤其是在个人脱离了群体的情况下，即便这是一个相当抽象的、个人身在其中体验不到目的和意义的群体，这种貌似消失是最为明显的。

有时，嵌入只有通过行为举止的形式（例如，通过能产生嵌入感的忠心、忠诚）才变得可以为人所见。我们可能没有觉察到我们嵌入的深度，直到我们所在的群体遭遇威胁。例如，那些甚至都不知道自己是爱国的人发现他们愿意为自己的国家或者为了其他什么而牺牲生命。由于带有集体行动的潜能，嵌入是一个沉睡的巨人。一旦它从沉睡中醒来，它将成为人类最强大的力量，用其强有力的统一意志将人类团结起来。

艾兹若

艾兹若在三岁的时候为了逃离纳粹，随同父母从波兰移民到美国。他

们定居在南卡罗来纳州一个纺织制造业小镇。想起在他5岁的时候，艾兹若毫不犹豫地说，那时他的主流意识还没感到是群体的一部分。甚至在这个年龄，在他的脑海里匹配的还是那种典型的美国人的画面，而他自己则不容置疑地痛苦地意识到他并不是那种美国人。每一件与他家庭相关的事物都是那么的不同：他们的语言、他们的装束，他们对待他和他们彼此之间待人接物的方式都不同。“我父母和我很近，但是我希望他们能像别人那样子。我讨厌他们的言行举止。他们也希望适应这里的环境，但是他们无法做到，因为他们是这里的新人。在我们这一伙人当中我是唯一一个不是在本地出生的男孩子。其他孩子拥有自尊是因为他们有他们的哥哥姐姐，我是家里的老大，而对于我的年纪而言我还小了些。问题成堆！我常挑衅，在托儿所、幼儿园也问题多多，上了学也还这样。我一直卷入打架斗殴那些事情里。”艾兹若还记得他的父母尽力照料他，但是他拒绝了他们的帮助，把他们看成他想摆脱的人。

到了10岁，艾兹若已经计划用他的一只拍子和一副手套的棒球技术去赢得在他的校园群体中一定的尊敬。不过，他仍然感到像是个局外人，特别是他的父母用意第绪口音的英语为他的队伍欢呼的时候。他羡慕其他男孩子，他们生活在那些所谓“值得尊敬”的人中间——包括身强力壮的哥哥、相貌出众的爸爸、衣着得体的妈妈等。他感到他的父母在那就像一个棒球本垒打，可以依靠他们，但是他同时也对他们表示愤恨不平。“我的母亲关心我所有的身体需要，但是我真正需要的就是远远离开这个家！她很打扰我，总想知道我所做的任何事情，而我很讨厌这样。我需要自由，做我想要的事情，而不是他们想要我做的事情！”

就在这时候，另一个男孩加入了这个班级，他也是个移民。这个男孩似乎取代了艾兹若的位置，成为在班级里的替罪羊，艾兹若经常带头去折磨他。“我们真的很残忍。我们会放狗去追他，直到他哭为止；我们也会打他。通过和他对着干我也感到了自己是这个群体中的一员。最重要的事情就是成为集体的一员，成为这个集体的领导者，要强大有力。那就是我

们如何感到自己在奋力拼搏——否则的话，我们将一无所有。我愿意做什么事情，只要让我感到自己没有被扫地出门就行。”

此时，艾兹若有了两个弟弟：霍华德已经5岁，而另一个才刚降临人世。在谈到人生的这一阶段的时候，艾兹若多少带些害羞的神色，他记得他那时经常无情而且无法控制地打霍华德。“可能都是从玩儿开始的。那时我还很弱小，而他长得非常强壮。如果他一旦哭起来，那全镇的人都能听得到，也都会知道我又打他了。我的父母带我去看心理医生，心理医生试图去理解我为什么要如此去打他。”我问艾兹若他是否有一个解释。他说：“我认为这源于爱。” 艾兹若猜测说，他打霍华德可能就是一种孤注一掷的努力，希望通过这样做和霍华德建立一种真实的情感联系。“如果其他任何人想要打他，我都绝不允许；我会保护他。”

而对于那个新生儿，艾兹若则是格外的体贴照顾。“在照顾他这方面，我确信还没听说过有比我做得更棒的哥哥。夜里只要他一哭，我马上就起来给他换尿布。我喜欢喂他。”

等到了15岁，由于他仍然没有感到自己真的是群体中的一员，这使得他几乎不可能容身于这个学校。他学习，几乎和所有的老师都打过架，经常整夜在外面罚站，他也一直打骂折磨霍华德。由于他的父母管不了他，一些变化势在必行也就很清楚了。一位已经移民到北部某个州、而且从未和这个家庭走得太近的叔叔听说了这件麻烦事，作为帮忙，他为艾兹若支付了去寄宿学校的学费。艾兹若很享受这种逃脱的感觉。

在这个新学校里，艾兹若开始了他的新生活和新的自我。他没有告诉任何人他的背景和在以前学校的前科，他开始着手使自己成为一名优秀的学生和这个群体的领导者。“我喜欢这所学校和我周围的人。这里没人关心我的移民背景。在寄宿学校里面，大家的父母都不在身边。我能够施展我所有的潜能与才华。”

从这个年龄开始，兰尼开始出现在艾兹若的关系图上。他和兰尼曾是4年的室友。他们是偶然来到同一间屋子住到一起的。“三年后，我们就成

了朋友。”他们丝毫不谈论个人的事情；他们只是清楚，他们是朋友。

艾兹若偶尔还会打架，但是一般都能控制住自己。他现在集中精力做好事，希望能衣锦还乡。

使他成为群体中的领导者的部分原因，除了他在学校做得很棒和字迹工整外，还有就是他和女生的交往很成功。艾兹若有很多女朋友，基本上都是为了发生性关系，但是他的心已经被寄宿学校之间举办的一次交谊舞会上的一个女孩子掏走了。他曾穿越房间看见梅丽莎——金色的头发、白皙的皮肤、湛蓝的眼睛，简直就是一个人所能想象的最完美的盎格鲁-撒克逊纯正血统！而艾兹若已经发誓要把她娶到手。艾兹若说：“我那时相当踌躇满志。”他告诉他的朋友们他要娶梅丽莎，但是他从来都没有对她讲过这事。事实上，这桩心愿他根本就没告诉过梅丽莎。

毕业后，艾兹若从学校里给梅丽莎写信，但是那时他们实际上已经两年没说话了。这样，小艾兹若两岁的梅丽莎结束了他们在同一所大学的生活，他们开始约会。一年后梅丽莎怀孕的时候（艾兹若22岁），他们决定结婚。艾兹若一直想回到他那生于斯长于斯的故乡小镇，这个愿望最终得以实现，所以他们一起南下了。带着梅丽莎，他洋洋得意地回归故里，带着几许自信、几分商人味道，艾兹若和他在班级里的前任“领导”被邀请加盟了一家刚起步的木工行业的公司。其间，艾兹若被人们吹嘘说实归名至、声名卓著，而艾兹若本人也甘之如饴照单全收了。现如今，艾兹若的名字是和受人尊崇联系在一起的了。

到了艾兹若25岁的时候，他的商业合作伙伴决定去加利福尼亚州，艾兹若取出了他的商业股份。这时，另一个孩子诞生了，但是艾兹若每天工作很久，照顾孩子的事情就都交给梅丽莎了。

艾兹若的关系图显示，在25岁的时候，艾兹若是生活在梅丽莎和孩子们的紧密的小圈子里的。这个小圈子是社交圈的内环，包括他的父母和兄弟。这个圈子的外面就是兰尼，他仍然是艾兹若“最好的朋友”，尽管他们彼此已经很少见面。这种交往模式在随后的25年时间里没什么变化，就

这样持续着。

现在，艾兹若已经到了半百之年，他已经是一家成功的大型建筑公司的老板和8个孩子的父亲。他已经在小镇上的社区拥有重要的一席之地，包括主持镇委员会。随着他自己家庭规模的与日俱增，他也感受到了多年来不断增长的归属感。现在，他甚至觉得那就是“他的”小镇。（在很大程度上，他用他的建筑公司建造了这个小镇并且使这个小镇人丁兴旺！）

他也觉察到了他和梅丽莎这么多年来关系的一点变化或者发展，尽管她自己确实已经发生变化了：她在这个当初她不愿居住的小镇上成为一个积极的活跃分子。她也领导着许多组织机构，同时也被当做领导来尊重。显然，艾兹若也敬重她。艾兹若希望再多要几个孩子，但是已经43岁的梅丽莎说她停止生育了。这是艾兹若对梅丽莎的唯一失望之处。

每隔几年艾兹若都会和兰尼见一次面，他们一见如故，还是好朋友。每次见面他们都会谈起他们的生活（没有太多情感色彩，只是能彼此跟上对方的脚步而已），他们也知道如果有需要的话彼此可以互相依赖。例如，当艾兹若的儿子去一个离兰尼比较近的城市上大学的时候，兰尼考验他，邀请他到家里做客，把他引见给其他所有艾兹若不曾告知的人。兰尼有一个患有智障的女儿，艾兹若认为了解她很重要，甚至要在一定程度上和他的朋友一起分担忧愁。

当艾兹若反映在他人生中的关系的时候，他强调在一个他感到没面子的社区最后变为领导者的重要性。“我认为我最终实现了儿时的我在这个镇上的所有愿望。”他看着他的一个女儿，她体弱多病，也不是很聪明，在努力争取成为这个群体中的一员。他感到他更能够理解这个女儿，而不是其他任何一个孩子。她也很容易发怒、火冒三丈。“她让我想起了我自己。这对于一个父亲而言真是煎熬，但是我知道某些时候她就是要忍受很多不幸。”艾兹若为他的家庭在小镇上的重要地位而感到自豪，社交场合少不了他们，他们对于小镇的发展至关重要。

艾兹若待人温和，他和人聊天时眼睛总是一眨一眨的。“我看见了他

们，而且我也很高兴看见他们，我们一起聊天看玩笑，或者出去来点啤酒。但是他们并没有真正影响到我，极少有人真正地走近我。”

要想结束和艾兹若的谈话是有些困难的。他说他对自己的开放通达也感到惊讶，因为他告诉我很多他生活中从未对其他人讲过的事情。对于他而言这是一种有些别扭的体验，因为他从未给自己设定与他人分享自己内在生命的目标。不过，尽管没有内在生命或者充满激情的依恋，艾兹若还是获得了人际交往的满足感。[2]或许他能向我坦率地揭露自己是因为我不是他嵌入的一部分：他没有置身于和我在一起的风险之中。对于艾兹若和其他很多人而言，嵌入与亲密感是不相关的。身份与角色成为独立于情感之外的与人交往的一种模式。强调单一性和群体同一性的适应需要的是调整自身以便适应群体而不是突出个人。焦点在于分享了什么，而不是内在有什么，而生命是居住在一个受人膜拜的壁龛的慰藉之中（一个在世界上只属于某人的地方）。这样，嵌入实际上是提供了同一性，而不是去探索同一性的工具。

艾兹若对于归属感的探求引导他在工作中施展他的技能与创造力。一种“足够好的”文化会为个体嵌入的可能性增添动力与能量（Kotre，1984）。有了加入和归属的动机，有了拥有并维持和他人的一种相对地位的动机，其实就是激发主动首创精神的全部潜力。代表群体中所有成员展现群体风貌和群体体验的需要激发了多种多样的艺术创造力。一种“足够好的”文化为个体的通过群体而存在、代表群体的利益和生活在群体中提供了有意义的方式。

第10章

The Space Between Us

照　　料

他开口就发智慧。他舌上有仁慈的法则。

——《旧约·箴言》

所有关于人类关系的著作关注的都是我们的生存所需，无论生理或心理。我们需要被抱持，不至摔落在地；我们需要来自他人的支持和鼓励；我们需要他人是可靠的依恋对象，当我们处于困境中时，他们会“在那里”等我们；我们需要他人发现（我们存在的价值）并使我们确认，帮助我们建构我们的现实感；我们需要他人将我们的理想具体化，激励我们并帮助我们学会如何成为理想之人。要满足所有这些需求，我们所拥有的就是他人（既不像上帝，也不比我们自己更贫困的人）。作为回报，我们也出于我们的需要和能力，尽我们所能提供这样的帮助来关心照料他人。

人类对于照料和提供关心的需求，也反映了我们需要感到自己被他人所需的需求。[1]罗洛·梅（1969）提出，关心是爱和愿望的结合体。他指出，照料与意图的英文单词词根是一样的。因此，当我们照料他人的时候，我们是有意这样做的，是有目的的。我们选择让我们自己为他人服务。

在语言学上，照料也与亲切和专心相关。沙利文（1953）使用亲切一词来描述母亲向她的婴孩提供的除食物和口腔满足之外的满足。他提出“养育一个人”有一个普遍的需求：给予亲切来补足婴儿对亲切的需求。这一给予亲切的“普遍需求”，在沙利文的假说中，是婴儿心中的压力在

母亲心中导致的压力的结果。

我们也需要一个类似照料性的单词，能够表示要抚育、关心、照料和回应的倾向。对他人的这一倾向是关系的一种形式，立刻成为伦理决策制定的产物和人类情感组织的结果。基于关心之上的伦理体系（Noddings，1984）将感情置于核心。我们对照料的需求将情感和理性相结合。当心中涌起关心之意，道德便从关系体验之上产生（Gilligan，1982）。

照料和关心的来源

正如尼罗河在它的历史中所起到的巨大作用一样，养育也是人类得以维生的必需品，但对它的来源，我们却只有一个模糊的、神秘的概念。当然，我们知道，婴儿的无助使得长期的照料成为必需。如果我们已经茁壮长大，我们必然至少在某种程度上经历过我们对于食物、温暖和舒适的需求的满足（所有这些都必须有养育）。我们知道要关心的是什么。

在这一点上，心理理论没有超越直截了当提出的论断，抚养的经历会产生想要回报抚育的愿望和能力（Benedek，1960）[2]。尽管事实毫无疑问确实如此，却还是有一些非常有趣的问题没有问到。在生命周期中，关心的体验和整合是如何变化和发展的？要提供照顾的需求在不同情况下是如何表达的呢？为什么这一点已经成为相对不被注意并且不被重视的女性的职责了呢？

心理学在探索要提供照顾的需求的表达方面已经做出的努力集中在对婴儿的照顾上。尽管这实际可能是照管的原初情境，但关心和关注也发生于人类存在的更广阔的领域中。将关心等同于对儿童的照料再次反映出我们的倾向，倾向于贬低与我们相关的人事，使之幼儿化。我们都需要照料——在婴儿期和老年期是这样，在成年期也是如此。不仅如此，我们都需要照料他人，表达我们自己的一个方面，不管这样做的源头是什么，都预示着我们需要关心他人的人类需求。

埃里克森（1964）甚至提出我们的同一性等同于我们将要照料的对象。我们对生命中要支持的事物的宣言（我们的同一性，换句话说）就是对我们要照顾的事物的声明。我要补充的一点是，这里核心的不仅仅是事物，还包括人。[3]因为我们多年来一直是关心和关怀的对象，我们渴望着成长为关心的来源，被高度重视为事物的来源。埃里克森指出，我们创造出惠及万物的神，不仅仅是出于“持续存在的渴望被照顾的婴儿期的需求，同时也是（作为）一种投射投到理想自我的超人代理身上”。从这一点上说，我们追求给予的信仰。

和大多数其他理论家一样，埃里克森也提出了从被抚育到关心（他人）的能力的生计维持的流动假说。梅兰妮·克莱因（1946，1975）也提出了类似的假说，满足和感恩之间的联系导致了回报快乐的愿望，但她认为爱的能力是天生的。根据她的观点，在亲切温和的体验中，我们提供给他人的是我们内心感觉好的事物：我们提供的是我们的情感资源。为了他人的利益，我们可能将我们自己的需要和要求搁置一边。作为回报，我们体验到愉悦，这是在给予关心的同时伴随的情感体验（Noddings，1984）。当我们关心（他人）的时候，我们感到我们自己完全与一个他人关联在一起。如果我们假定人类本性根本上是客体（寻求而不是快乐）寻求的，照顾的行为就成为与他人之间的联结物，是建立联系的另一种方式。（Gilligan，Lyons and Hammer，1990；Sharabany，1984）

对他人真挚的关心、利他的联系要求有奉献，但无私在多大程度上是必要的呢？在这里，我们是危险的漂浮在理想事物的边缘上，关心罕有如此毫无瑕疵。不求回报，只关注对方需求的无私之爱是爱的原型。玛丽·卢·魏斯曼（Mary Lou Weisman，1982）在她所写的关于她的儿子的疾病和死亡的感人至深的著作中，描写了她自己与能够提供这种完美之爱的渴望之间的挣扎。在她的体验中，这种挣扎的源头在于对一种关心的“集体怀旧之情”，这种关心我们可能从未得到过，但根植于原始向往。这种爱，从未被充分体验，也从未完全达成。那么，我们就能够清楚地描述全

面顾及到的理想（“完美的母亲”），或未能对某些事物给予关心（所有我们应该做、希望做或他人希望我们做，但我们没能做的事情）。我们缺乏的是“足够好的”关心的概念。

因为我们倾向于将慈母心和关心两者等同，因此我们对照顾的态度就与我们对被抚育的态度相融合。亲切温和或许是慈母心的完美体现，但正是我们围绕着被照顾和被抚育的体验产生的冲突使得这一点成为难以被讨论的话题。当我们处于危难之中时，也是我们最容易受伤的时刻，正是我们（印象模糊的）曾经未被照料，处于无助之中的令人恐惧的经历使得我们强烈地防御并否认我们对于关心的需求。从女权主义的观点来说，路普尼兹（Luepnitz，1988）指出，在蔑视抚养行为，且对之感到恐惧的父权制下，养育是一个禁忌话题。几年前，来自不同大陆和传统的巴林特（Balint，1959）也有类似的困惑：对母亲的需求代表的这种贫困是否如此原始粗糙且危机四伏，以至于任何语言都没有词汇来描述它。因此，出于自保的目的，我们否认，贬低并轻视体验的这种维度。（又可参见于Miller，1986）照顾人的工作通常是待遇最低而且最不受人尊重的职业。我们当中那些在“助人科学”（如医疗和心理治疗）中服务的人，在公开场合会强调我们工作中的“科学”一面；并且不会很公然地承认我们也是处于照顾人的行业中。

照顾根植于情感而远非行为，这一点也使得它难以用语言描述清楚。亲切、温和、专心（照顾的体验）是一种态度，提供自我的不可言喻的物质。（母亲们可以很温柔地养育子女，也可以不情不愿带着怨恨来养育子女。）虽然对于观察者来说这可能是无法看到的，但作为关心行为的接受者，我们可以感受到它的存在。同样，作为接受者，我们也可以感受到它的缺失，虽然行为本身可能似乎是仁慈或慷慨的。我的一个患者贝琳达渴望她父母的理解，却只收到他们的支票。她将他们的礼物看成是收买她的沉默的努力，面对他们对她的忽视保持沉默。他们的行为感觉不像是照顾；在他们经济上的慷慨之中她感受不到亲切温和。（然而，她的父母可

能也会感觉他们在照顾她，他们在给予他们能够给予的。）

虽然我们将母性理想化成温和亲切的源头，然而，临床上我们还是最熟悉母亲在抚育上的失败案例。心理学文献中没有一篇文章描述“好母亲”。（实际上，如果患者用好来描述他的母亲时，治疗师在记录这个案例的时候就有可能注上该患者的母亲被“理想化”了。）心理学文献上一个接一个的案例报告都在因（按科学的方法）母亲没有充分给予而加以惩罚。然后，我们通过一个描述母亲照料和关心的神话故事以及一篇证明对这种关心的未满足的需求的临床文献来结束。但是，正如萨拉·儒迪克（Sara Ruddick，1989）所指出的一样，母亲通常都是年轻的女性。什么使她们机械地、普遍地或始终如一地温柔呢？那么，照料起源于哪里呢，又是如何保持不变的呢？

在如何关心以及关心的程度上，人们彼此之间有很大差异。但我们没有理论可以借以理解这种变化——尤其如果我们已经认定这样的假设：照料的需求来源于被照顾的体验。我们如何解释那些在童年得到很多的照顾，而成年后却相对不敏感且不关心呢？或者如何解释那些童年时受到的关心非常少而成年后却非常关心他人的人呢？童年时失去双亲，相对未受到照顾的埃莉诺·罗斯福就是一个很好的例子。早年失去了母亲后，她被她亲爱的父亲所遗弃，后来父亲也去世了。严厉的姑姑收养了她，童年的她几乎没有感到温暖或情感。然而，成年后的她却能够提供给他人她曾经缺乏的东西，而不是她曾经接受的，并因此成为照顾的象征和化身（Lash，1973）。同样地，在大屠杀中幸存下来的儿童后来也成为慈善充满爱心的父母，这一事实也使得认为人们无法给予自己没有得到的东西这一论断不攻自破（Moskowitz，1983）。

在关于爱和关心的能力方面，似乎没有什么是自动发生的。如同人格的其他方面一样，它的发生也是经过很大程度上未被探索的复杂的序列和过程。经过挣扎和反思，照料和关心得以发展。关心包括努力平衡自我的利益和（关心的）他人的利益，要求有思考和策略。儒迪克（1989）指出，

在水槽之下寻找毒药的无规律的、喜怒无常的学步儿童以及离开生日聚会的学龄儿童对母亲的要求要比心理学理论最易于关注的正被哺育的婴儿的要求更有象征性。在过于强调喂养情景并将之等同于关心的过程中，我们就模糊并遮蔽了照顾他人的人际间竞争的复杂性。

将自我利益放在首位的20世纪末的哲学观完全忽略了这些困境。我们大众的自强自立的文化倾向于持怀疑态度看待所有关心的表达：关心他人的需求或许是过度保护、相互依赖、被动或自我否定的一个症状。假设，如果我们不知道如何创造一个更和善的世界，我们或许也只能照顾我们自己了。我们只是希望照料和关心就在那里。我们并不想看、观察或寻找它是如何成长的。

照料，这种最普遍的人类互动，远非仅指抚育。每天，我们都要通过很多方式多次提供帮助和支持。照料存在于善意和怜悯，鼓励，拜访生病的友人，对丧亲之人的一丝安慰，给我们喜欢的人带来喜悦的特殊礼物之中。我们倾向于不仅照顾他人，而且关心他们所关心之事（Gilligan，1990），和他们一起担忧，为他们而参与。我们通过制定一些小的、实践性的仪式来加强我们的联系：照料房屋，负责邻居的聚会等（Bateson，1989）。照料行为遍及我们周围，但当我们回顾一天当中所发生的事的时候，几乎没有人会注意到它。照料会使我们感到感激和温暖。缺乏照料的时候，我们会感到寒冷（可能是不被爱）。当无法表达关心的时候，我们会感到失去活力，无动于衷。

在人类冷酷的极端情况下，照顾更有可能是作为对人类存在的好的方面一种确认而出现。例如，战争中被释放的一名囚犯，坚信人类的潜能，一直记得他的一个狱卒的善心。“那有一个很好的看守官，到了晚上他会溜进我的房间，打开我的手铐，清洗我的伤口。一周以来他们没给我任何食物，因此这个看守官非常怜悯我。有一天晚上他从集市上给我带了一块蛋糕”（Lieblich，1990）。这个狱卒关心（他人），那些冒着自己的生命危险来拯救陌生人的人也是如此。我们的照顾（能力）是我们内心最好的部

分，是我们爱的能力。

儿童似乎很自然地就会关心那些无助的和贫困的人。他们非常不安地询问那些大街上的乞丐；看到新闻上那些饥饿不堪的孩子们的照片，他们会感到很恐怖而且会怜悯他们。他们会愤怒地要求知道为什么我们不能挽救这些人、给他们食物吃、给他们地方住。我们回答，我们就是不能，并阻止他们进一步询问。我们教导我们的孩子忍受他人的不幸，屏蔽掉他人的需求。我们暗示着，成熟使我们更加坚硬；长大就是学会选择那些我们要关心的人。那么，或许关心（他人）是一种自然状态。可能我们随着发展而学到的东西是如何不去关心（他人）。

给予关注的行为很少是单一的情感体验，通常包括情感序列。在研究利他主义的根源的过程中，欧莱纳夫妇会见了一些曾经援救或保护犹太人免受纳粹迫害的欧洲基督徒（Oliner and Oliner，1988）。这些救助者叙述他们感到很怜悯（犹太人），恼怒并且感到怨恨，同时感到对那些他们选择援救的人负有责任，怜悯他们、关心他们。与那些非救助者（处于保护犹太人的位置但却没有保护的人）相比，求助者拥有更强的对他人的付出能力，这种能力似乎源于亲密的家庭关系（尤其是与母亲的亲密感）。他们的家庭强调慷慨和助人的义务，这种慷慨和义务不仅限于直系家庭内部，而且在更广范围的社区内。然而，救助者并没有将他们自己看成英雄或者认为自己的勇气堪做楷模；他们只是对他人的痛苦更有反应而已。

即使是对我们最亲近的人的回应性也包括了对分离的情感能力的整合。玛丽·麦恩发现她能够基于依恋历史来预测谁能够抚育一个安全依恋的儿童（Main，Kaplan and Cassidy，1985）。她的研究显示，成人的依恋表现比单纯的好和坏的体验要复杂。正是这种将好和坏、一般和特殊整合成某种对我们早期依恋经历的一致性的理解，从而预期谁会抚养一个安全型的儿童。换句话说，不安全儿童的父母是这样的父母：他们使自己不去察觉他们早期关系的一些方面的需求，这使得他们无法对孩子的依恋需求敏锐反应。

照顾首先要求共情的能力，要明白对方的感受，同时自己也被感动。换句话说，要有所共情，我们必须能够把我们自己的体验搁置一边，至少是暂时的，并且能够反映出另一个人的感受。承认了这种情绪体验，我们就会允许我们自己的情绪反应（我们的同情和关心）涌现出来：通过任何看上去最合适的方法，我们交流我们的理解，以及我们想要提供帮助或给予舒适的尝试。

在缺乏与他人之间的养育联系的状况下，人们会陷入一种自我关注的状态。只关注他们自己，他们必须储藏他们所有的资源，并关注他们还可以从他人那里打探出什么更多的东西。但是，他们感觉很空虚。我们将这种畸形等同于无法提供照料和关心。没有怜悯感或人类感受的生命被我们称为怪物。在我们的神话集中，怪物是最具辱骂性质的词汇。这也就是为什么人类最恐惧的不是不被爱，而是没有能力去爱。

我们所展示的照料极少是“纯粹”的。例如，在照料和恨之间通常有复杂的关系。温柔的反应要求有复杂情感的整合。克莱因和瑞威尔（1967）把爱看成是试图修复婴儿嫉妒所引发的被害妄想的努力。如迪克（1989）做出了虽然歪曲但却是真实的观察，母性关心的第一个任务不是谋杀孩子，这是一个持续的适应性的挣扎。

那么，问题就是要能够不带伤感地讨论照顾的需求（提供照顾而且态度温柔）。照顾并不只是针对攻击的反向形成，攻击也不是从照顾之上分离出来的。相反，照顾作为一种联系的形式存在于情感的大锅炉中，这些情感包括愤怒、无聊、怨恨和其他敌意的表现形式，这些表现可以被他们照顾自己的行为所激发出来，这很矛盾。当讨论关心的时候，这一点是非常难记的：爱和恨是平行的体验流，而不是相对的。

联结的自我和关心的伦理

卡罗尔·吉利根（Carol Gilligan，1982）作为第一个清楚并聪明地谈

论作为体验的组织者的关心的伦理和回应性的人，对心理学界产生了巨大的影响。吉利根全心专注于作为道德发展的核心原则的公平和公正，（她的研究）显示出女性的心理发展是如何常常存在于她对关心的日益加深的理解之中。对他人的关心和敏感，连同提供照顾的责任感一起，使得女性在作判断的时候注意他人的声音胜过关注自己的声音。道德意识因此变成了一种试图协调组织的努力，并且对人们的需求而不是对抽象理论的显然的忠诚有回应。从这个观点上来讲，关心是从生活在与他人的联系之中以及维持这种联系的经历中发展起来的。

在我们寻求抚育并避免造成痛苦的过程中，在关心的伦理范围内，道德涉及从自私到责任感这样一条线。尽管正义的导向会借助敬意来提取公平的理论，关心却要求有人性的表情，它既要求对他人的所需有所理解，又要具有平衡个人自身能力和需求与他人能力和需求之间关系的能力。照顾过多就是在冒过度自我牺牲的风险。因为关系意味着保存自我和他人，自私就是对关系的完全破坏，回避而不是增强关心的互相联结。照顾过少会惹起内疚并会被扣上自私的冰冷外套。(我的患者经常非常不安地询问我，他们的行为或想法是否是“自私”的。我知道在心理治疗伦理系统的世界观中，根本就没有自私这一概念。）那么，关心能力的发展就是相冲突的需求和兴趣之间一种平衡行为的正在形成的标准，这种行为带有永无休止的复杂性，这也就是关系的核心。从这种占优观点来看，基本的问题就是生活在与自己的联系和与他人的联系之中的问题（Gilligan，1982，1990）。

关心的伦理，即吉利根（1982）所描述的“不同的声音”，引起了基于人类联结之上的道德观（一种经常被贬低的道德观）。例如，弗洛伊德轻视女性，因为她们的正义感比男性少，并且在作判断的时候容易被爱情或敌意之类的感受所影响（[1925]1955b）。但是，正如欧莱纳夫妇在对利他主义的研究中做出的结论一样，“从依恋中可能衍生出的美德，如关心和与他人的联系，和源于自主的抽象思维的美德一样有价值并且可信赖”（Oliner and Oliner，1988，p.258）。

照顾的变异

人们通过不同的方式来照顾（他人）。我们有时候会误解原本意图表达关心的回应，也可能感受到关心，但不确信如何表达它。照顾通常是一种微妙的过程：语调或微笑质量上一个非常小的差异就能产生安慰或温暖的作用。

男人和女人在照顾方面是不同的。其中一些差异可能来源于这样的事实：关心的表达不能直接转译成行动，而是存在于一种允许个体猜测他人所需和所想的共情性和专注性的方向[4]。母亲是我们第一个养育者，向母亲认同的女性在表达关心方面几乎没有冲突。另一方面，男性必须学会使用不威胁他们男性认同的方言来表达关心（Chodorow，1978）。在我们的咨询室中，我常常看到女性徒然地试图引出丈夫对她们做出某种特定的响应。“她”要求一个象征，一个姿态，象征他的爱情的一种标记。“他”试图顺从，给她带来了花。她以普鲁夫洛克的口吻告诉他，那根本不是她的意思。看上去，这种对话是有可能发生的，因为语言和象征是如此的不同。

对男人来说，他们似乎常常通过具体而间接的方式来表达关心。例如，男性可能通过保护（他人）来表达关心。男性通过保护那些他们关心的人来体验自己是能照顾他人的。他们在照顾（他人）的时候，无论是身体还是情感上的距离都比女性要远，并且是通过与女性不同的媒体和方式。“难道你没有注意到我很伤心并且需要安慰么？”她说。“嗯，我帮你洗了车，不是么？”他回答道。

女性更有可能提供支持，做一些合作性强的事情。她们更倾向于推动坦诚相待的亲密（去“听”，去“理解”）并且在相互关系中兴奋。

在对关心的认知方面，人们之间也是有差异的。例如，有一些人能够清楚地读出并且体验到其他人忽略掉的行动中关心的意图。艾米描述她的父亲是缺席的、难以找到的、酗酒的，并且经常虐待他们，但她却说，

“我们知道他爱我们。”我问他们是如何知道的。“嗯，他过去常常从花园里剪花给我们，去商店给我们买冰激凌。很小的事情。我们知道。”

照顾不会在逻辑的实证主义之下揭露它的秘密。它没有规则，因为照顾是倾向和感受而不是行为。人们总是在一些种类的关心上表现不错，而在另外一些则表现不佳。例如，一些人做依恋对象非常出色（总是可依赖，常常做好准备去机场接你或在你生病的时候给你带来食物），但你永远不会到他们那里寻求确认或深层的共鸣。另一些人会利用明显可见的仁慈来为他们的攻击、敌意或竞争服务。另一方面，怒气和规则也可以是温柔的表现。例如，《飘》中奶妈对斯嘉丽那长长一段语句强烈的措辞背后深深的关心之情。

照顾的努力也可能失败。因为照顾者为了感到有联系，并不一定要求一个回应，我们可能给得太多或太少。例如，对需求的认知也可能是错误的，或者关心的意图可能被他人体验成是窒息的、控制的或以恩主自居的。（“但是我的意思是好的。”）机智、节拍、温暖和表达性代表了主要的发展上的成就。成功的照顾是一个精细的平衡操作过程。

即使当我们提供照顾的最好的努力看上去没有其他方面的作用的时候，他们也可能仍然对我们很重要。凯文说起他过去常常每天把他的小女儿放在自行车的后座上，蹬车行走5英里到她喜欢的操场上。他会在那里站一个多小时，并把她放在秋千上；然后，当她爬上梯子，顺着滑梯滑下的时候，他又会在那里再等一个小时。当他女儿大学毕业的时候，他提醒她那些日子，那段他感觉与她有特殊联系的日子。她根本不记得那段日子了，这令他最初感到很懊恼。但凯文最终推断她对他早期付出的遗忘并没有真正的影响。那段日子对他来说是一段特殊的记忆，他依然会珍藏的。

从根本上来说，照顾在我们之间建立了联系。就像小王子和他的玫瑰花一样，我们是被照顾所锚定的。当我们照顾他人的时候，我们会把他们的需求和我们自己的需求放在同等地位上，我们也会分享他们的生命；因

此，我们就扩展了我们自己的自我。

照顾的发展观点

照顾需要有动机，有觉察的能力并且对他人的需求状态有所回应。我们知道，觉察他人感受的能力以及富有同情心的回应的能力存在于非常小的儿童身上（Klein and Riviere，1967）。对婴儿的研究已经论证出，即使是婴儿也可以感知并试图改善母亲的心情。照顾的能力似乎是在生命最初以初生的形式而存在，随着发展的进程而展开，复杂性也日益增高。

我们在婴儿期和儿童早期被对待的方式，对我们体贴回应他人的能力有很深的影响。例如，受虐待的学步儿童对处于沮丧之中的同龄儿童毫无同情之心，而那些父母充满感情且有同情心的学步儿童会努力让自己令人愉悦（Zahn-Waxler，Radke-Yarrow and King，1979）。至少有一些研究证明人们彼此相待的方式如同他们被对待的方式，甚至发端于非常早的年龄。

养育和照顾儿童似乎保持了这样的特质。发展心理学家对亲社会行为进行的纵向研究显示出在童年早期阶段与利他主义的一致性。回应性地关心他人的倾向似乎出现于发展的早期，其发展在情境和时间上有一定的可预测性（Mussen and Eisenberg-Berg，1977），但通常也会经受持续进行的学习和修正。

在生命的早期，儿童就开始尝试关心他人。我访谈的很多人仍然会回忆起他们照顾（他人）的早期经历（主要是照顾弟弟和妹妹们）。他们愉快地（同时也通常带有嫉妒和竞争感）记着新的弟弟妹妹的降生以及照顾他们的那份愉快感。

在与其他儿童的互动中，儿童学会了照顾和分享的力量；也就是说，他们通过体验他们彼此之间发生的事情来学习。从儿童期开始，但尤其是在青少年期，发展中的年轻人在操场上和同伴之间上演着与关心议题的斗

争：接纳和排斥、有回应的、公平、有帮助、善意等（Gilligan，Lyon and Hammer，1990）。

沙利文（1953）认为的照顾的发展的时期要晚于当代研究者认为的时期。在他的观点中，在青少年之前，人们首先奔向彼此互相提供满意的方向。在这个“亲密”阶段，8～10岁之间的儿童开始朝判断自己的行为到他人表达出来的需求方向迈出了第一步。有关相互满意的研究涉及对另一个人的关心的实践，对影响另一个人的事情的敏感性的实践。从情感的、人际间的水平出发，沙利文认为这些事件只是为了亲密感本身纯粹的快乐。罗伯特·怀特（1966）将此过程延伸进更深的生命历程，并使得照顾的开展成为成年早期的核心发展任务。

研究关心的发展的大多成就都是将关心的起源定位于母亲与儿童的互动中。然而，照顾能力的发展是持续进行的。爱和关心的后期来源可能会使成长更为丰富，并打开照料的新的可能性。童年期遭遇情感剥夺的人，在后期如果得到充分的回应也可能开发出不可预料的照顾的源泉。例如，塞尔玛·福瑞伯格（Selma Fraiberg）对严重缺陷的母亲的研究显示出，人们如何通过情感回应而赋于能量的，甚至是严重抑郁的母亲也不例外（Fraiberg，Adelson and Shapiro，1975）。我做的调查研究中的很多人都报告了类似的经历，童年后与那些“教会我如何去爱”的人在一起的经历。

与人际精神病学相比较，发展心理学常常是把照顾和关心置于道德发展的背景之中。在这里，道德和抚育被看成是推动助人行为发展的价值和态度。以这种方法来照顾他人，源于回避内疚的需求以及表达利他主义考虑的自我（完美主义的导向）。照顾的这些形式是受认知中介而作的智力判断，而不是情感和初级的。我们帮助他人，是因为我们判断这是一件“正确”的事情，而不是因为它在情感上和关系上令人满足。在这个方向上，关心成了控制行为的一个拱形理论。同样，作为利他主义或亲社会行为的一种形式，它在实验室也得到了普遍研究。

作为亲密关系的一种形式的关心和作为一种伦理体系的关心，这两种

概念可能有复杂的相互作用和分裂。例如，罗伯特·立夫顿（Robert Lifton）描述了“成双”的心理机制，这一机制使得纳粹医生能够打着科学的名义折磨人，而就他们自身而言，总而言之，作为伦理的和充满爱心的人，在他们的家庭中依然是亲爱的父亲和丈夫。因为我们每个人都有爱和残忍的能力，关于什么引起我们的同情心和关心、什么抑制了我们的同情心和关心方面，我们需要有更多的理解。

我们如何关心以及关心谁，很大程度上是由社会学习和社会价值观和理想的转变决定的。我们发现不同社会在照顾行为上有很大差异（Mussen and Eisenberg-Berg，1977）。例如，在我们自己的社会中，在19世纪，体罚儿童被看成是对儿童爱和关注的表达（“不打不成器”）；而今天，它被认为是对儿童的虐待。在对关心行为赋予的价值方面（关心他人是被尊重的还是被含糊不清地轻视着），文化也有很大的变化。

没有哪个社会能够离开关系而存在，关心是一种能够创造出社会赖以生存的凝聚力的一种力量。当人们进入成年期的时候，会遇到更新更分化的照顾的形式。照顾将人们联结在一起；我们关心的人成为我们的一部分。芭芭拉还记得当她第一个孩子出生的时候，她真的无法相信这个孩子真的是她的、是属于她的。“等到你开始和他在半夜里一块起床的时候，”她妈妈告诉他，“那时候你就知道他是你的儿子了。”关心他人，就是部分地被另一个人的需要所拥有。被需要（的感觉）是最强有力的人际关系之一。

当他们只是学习照顾的新方式的时候，在生命的这个时刻，我访谈的人最可能将照顾作为他们人际体验的一个核心维度。例如，当老师教授学生新知识的时候，是最重视学生的时候。类似地，当治疗师第一次努力思考试图对某个人有治疗意义的帮助意味着什么这一问题的时候，患者是治疗师最用心考虑的对象。当人们需要额外照顾的时候（换句话说，当他们遭遇危机，威胁到个体照顾他人的资源的时候），朋友就常常承载了额外的意义。

照顾的困惑

最大的秘密在于照顾是困难的，因为它需要不同种类的共情。首先，我们必须查明我们想要表示关心的这个人的需要是什么，他们能接受的是什么。然后，正如沙利文所理解的照顾的根源一样，我们必须体验到一种共情，在这种共情中，另一个人的焦虑成为我们自己的焦虑。当我们感到在关心他人的时候，我们感受到他们的困境，如果他们是伤心的，我们希望能够帮他们恢复平衡，如果他们的情感是中性的，我们希望能够在他们的内心唤起快乐。由于我们情感的协调性，他们情感状态的变化会引起我们自己的情感发生相应的变化。但这并不仅是共同性的另一种形式，因为它并不包含交换。更确切地说，它使我们需要将自己的情感状态与另一个人的结盟。这种协调性提出了情感状态的认同：我们同进退。没有哪种微笑如我们展示的一样具有感染性。

照顾有时候也需要共情的形式，在这种形式中我们也有对立的或不愉快的情感。如果我们是好的照顾者，当我们宁愿是相互的时候，我们可能不得不抱持并包容某个人。当我们渴望诉说我们自己的经历的时候，我们可能不得不坐在一个人的身边，听他（她）艰难地描述他（她）的发现。即使我们愿意加入并为自己获得一些温暖，我们可能也需要承认，尽管我们仍然没有感到有何唐突，那个全心关心我们的人也需要体验自我的界限。这是每一个优秀的教师或治疗师都学到的痛苦的教训。有这样一些时刻，我们渴望减轻我们的孤独感，就简单地说："我也身在其中。"但在这些时刻，我们必须记得我们在为谁的需求服务。如果我们对面前之人的成长感兴趣，我们最好划清空间的界限（抱持），并让对方自己摸索他（她）个人的自我和体验的方法。照顾的一大困惑是如何不发生碰撞地抱持，如何给予而不令人窒息。随着生命的继续，照顾也会引起两难选择。它能永远像喂养饥饿的婴儿一样简单吗？

关于认知发展的文献（Piaget，1965）恰当地显示出，共情要求从自

我中心的状态中成熟出来。只有当我们认知上能够采纳另一个人的观点的时候，我们才能够从他的观点来感受。要做到共情，必需要能够采纳另一个人的观点，但这并不是充分条件。我们自己的心理成长和复杂性限制了我们能够对另一个人的“了解”程度。换句话说，我们对另一个人的了解是经过我们自己的冲突和体验过滤的。我们能了解到的另一个人的内容，只能是我们自己内心能够忍受的。因此，我们只能部分做到彼此相知；只在偶尔能够做到完全与另一个人“在一起”。

在共情方面，人们并不都是一样的。我们当中那些督导新心理咨询师的人能够非常清楚地看到共情回应的范围。一个治疗师能够很好的共情悲伤和无助，但却对愤怒无动于衷；另一个咨询师能够听到希望和快乐，但却看不到内疚。父母也通常是特定地共情，而不是普遍的共情。

研究证据清楚地显示出共情成为助人愿望的基础。我们感同身受，然后我们试图进入对方内心，或减轻（对方痛苦）、或安慰他（她）或保护或使他（她）愉快。但是怎么做呢？有时候，需要做的行动是非常清楚的。有时候，如在长期关系中，安慰是仪式化的动作。但有时我们必须面对我们自己在照顾方面的笨拙。这可能是为什么当关系新建且不稳定的时候，照顾是关系的一个核心方面。学习照顾（他人）因其挑战性而令人感到有趣。

我们也必须明白照顾的局限。那些在助人领域工作的人认识到我们能够提供帮助的领域只是狭窄的一个区域，虽然我们努力（如果我们没有枯竭的话）扩大我们有助他人的范围。然而，那些成为父母的人却痛苦地发现，我们无法像我们希望我们能够给予的给予那么多，我们不可避免至少要重复遭遇父母的一些不关心的行为。我们仍旧努力改善我们的照顾能力；坚定我们要关心的意图，并且加宽（我们希望）我们照顾反应的技能。

照顾的能力有时候是一个潜在的特质。在极端条件下，人们能发现确切无疑的照顾的能力。凯西出生在美国，和一个德国人结了婚，在澳

大利亚做自由记者，撰写关于高成就女性的文章。她丈夫是银行的高层官员，他们的房子可以俯瞰维也纳美泉宫的花园。他们有两个女儿，和女儿们在一起他们很高兴，他们还有很多朋友。凯西感到她的生活很完美。她认为自己显示的智力水平要高于母性水平，并且有点瞧不起兴趣全在于“温柔和厨房”的“传统”女性。后来，他们的小女儿（8岁的盖尔）被诊断出患有晚期无法治愈的癌症。凯西了解到世界上只有一个地方（巴尔的摩）能够治疗这样的儿童。三天之内，她和两个女儿一起搬到了美国。她和盖尔在医院里渡过了后面的三年时光，盖尔接受了基础和实验性的癌症治疗。

在告诉我她这段日子是怎么过的时候，凯西有些犹豫不决，不仅因为那是一段痛苦的日子，也是因为她明白听到这件事的人也会局促不安。那真是一段无畏的照顾时光，她挣扎着照顾一个濒死的孩子，尽管她自己也筋疲力尽、也恐惧、也有需要、也怀疑，但为了孩子，她仍保持坚强，支持孩子。同时凯西也不得不照顾大女儿，她正努力适应新的文化、新的语言和发生巨大变化的家庭。每天，凯西都要陪着盖尔接受痛苦的化验和治疗，看着盖尔失去头发、失明、失去生存的欲望，她尽力安慰盖尔。凯西和其他患有绝症的孩子的父母结成伙伴，彼此互相支持，并陪伴他们渡过丧子之痛。

当我知道凯西并不认为自己是“高成就”女性的时候，我感到非常惊讶。盖尔神奇般地存活下来；但后续有很多生理上的问题，她没法独立。这些年的压力破坏了凯西的婚姻，她和她的女儿们一直留在美国，以便接受最好的医疗。虽然凯西的生活重点是照顾盖尔，她现在也恢复了一些知性工作。她仍然遗憾没有完成原来动手写的那本书，继续崇拜那些处于政治焦点的，写书的，是公众人物的女性。我们文化的一个产物，她并不相信自己也是“有成就”的，她的照顾工作，在绝望、怨恨、疲惫之中她一直坚持照顾（孩子），这比写书要困难得多。

在某种程度上，我们常常无法提供照顾；我们很少准确满足对方的需

要。如果我们致力于照顾（他人），我们就要承受必需的痛苦：在出于为他人好的最真挚的愿望面前，不得不向我们自己的局限妥协。我们照顾的尝试可能是笨拙的。我们害怕被看成是愚蠢的。（我想，这就是为什么男性不愿照顾他人的原因。“你给我生病的母亲写信吧，”他对她说，“我从来都不知道说些什么。”）

我们照顾的结果通常也是模糊的。我们很少知道我们何时已经做了一份非常好的关心的工作。我对一个朋友说：“你没有意识到，但几年前你对我说的一些话一直留在我的脑海中，给我力量。”她很惊讶，根本不记得那次对话。对我来说，那是一个转折点；对她来说，那只是她经历中一个毫无标志的角落而已。

在一个认为人们天生就知道如何抚养和照顾的文化中，我们不能公开谈论如何很好地做这些事。然而我们偷偷地阅读指导书，希望获得指点，希望某个人知道答案。我的一个病人告诉我，她和丈夫在生下一个孩子之前正好等了4年，因为有一本儿童抚养指导书就是这么推荐的。一代又一代的母亲接受了专家关于定时喂养、怀抱婴儿、用襁褓、不用襁褓、母乳喂养、不用母乳喂养的建议（任何建议都是恰当的）。然而，我们不能真的通过这种方式来讨论关心，因为没有人真的“知道”如何做。这与智力或社会经济地位无关。它不是自动就会的，但也不是“学来”的。

与关系的其他维度不同，照顾是主动的（虽然它可能不牵涉到行动）。我们将自己提供出来满足一个需要。为了提供照顾，我们必须参与到照顾中，并有意识地在我们自己内部寻找资源并外展出来。

我们关于照顾的中心的争论都是围绕着这些方面中的一个或另一个展开的。例如，夫妻会争论什么是意图，什么是外展：“你或许想帮我（意图），但你什么也没说（外展）。”（“我不知道说什么。”）或“我真的希望你对我的工作感兴趣（参与），并时不时问我有关问题（外展）。”（“工作似乎是你考虑的全部；你似乎从来没有关心过我（意图）。”）因此我们彼此未能理解。

照顾行为也可能带有很多面具，使我们不确信提供的行为背后的意图是什么。照顾和关心的行为在根本意图方面会有很大不同。我们可能将关心外展成行为，然而我们的动机却是不关心。琳达提到她照顾三个孩子的不同体验。劳里是在琳达21岁的时候出生的，那时琳达还没有做好准备要小孩。“我摇劳里是因为她在哭，我不得不摇晃她，我摇劳埃德是因为他喜欢我摇他，我摇科密是因为我累了，想坐下来。”

当照顾进行的默契“自动”时，关系的这个方面就会退入背景之中。只有当他人的需求急迫、不熟悉，或极端或当我们被迫着意识到照顾的局限和困难的时候，这个主题才会唤起我们的注意。

温迪

温迪记得她5岁的时候和母亲“在一起”感觉很快乐，她认为母亲是一位甜美的、和蔼的、温柔的并且很好相处的人。温迪是两个孩子中较小的一个，家里人觉得她很可爱，她的姐姐嫉妒心很强，经常发脾气而且行为不良。温迪认为她的父亲就像是不在这个世界上一样。“他就没有和孩子们在一起的念头。对我们来说，他从来不是一个大人物，有些反复无常，只是在那儿而已。后来我知道他酗酒，但我是直到最近才知道的。”

温迪母亲的家庭是传统的意大利家庭（非常可爱），非常以家庭为重。然而，她的姥爷却是一个崇尚自由精神的人，有些疯狂。“他会把我们抓起来，和我们跳舞。没有人能够跟上他。”

她舅舅马里奥，和气、冷静、平和，是温迪一个重要的榜样。“我被他的和蔼所吸引。他是我理想丈夫的模板。他很和气，稳定并永不变化。他就像我的妈妈。我渴望那种我感到一些人拥有的平静。”

其他一些亲属在塑造温迪部分性格特点上也很重要。她父亲的姐姐，保守、武断的茱莉亚姑姑告诉她“女性可以大声说话，不必取悦于人。”玛丽姑姑，是家里的败家子，她有很多情人，包括她自己女儿的男朋友。

“她令我非常开心，她很有趣、很迷人。她是那些居家女性心里偷偷想要成为的女人。”

当温迪梦想未来的自己的时候，她希望拥有玛丽姑姑和姥爷的生活之乐，也希望拥有母亲的质朴和创造性，还希望拥有马里奥舅舅和茱莉亚姑姑的平静和稳定。

当温迪10岁的时候，她母亲仍然是最重要的一个人，“永远在那儿，抚育、接纳、挚爱、鼓励。”在这时候，有一点是非常清楚的，就是她父母没有融洽相处，温迪试图在他们中间调节一下。尤其令她感到懊恼的是，她感受到因为父亲古怪行为而导致的母亲的不快乐。她希望自己能够向母亲提供点什么，来弥补她的痛苦。她向马里奥舅舅寻求帮助，马里奥试图扮演一个和事老的角色。他也鼓励温迪在学识上的追求，并试图使她的精力从父母的问题上转移开来。

同时，温迪也注意到学校同学的家庭。她看到一些人很不一样，而且生活也很不同；她看到一些母亲和父亲在一起很开心，并且能互相给予。

到15岁的时候，学校的朋友变得对温迪极为重要。她大部分时间都是和其他4个女孩在一起。

我大部分时间都和她们在一起。她们就是我的生活。我们是一个支持性的团体。我们玩得很开心，分享所有的事情。我们头碰头地描述出我们童年的样子。我们非常不同但相处得非常好。我们晚上在其中一人的家里住。我们就像姐妹。高中4年我们相处非常亲密。她们的父母让我去，并让我感到舒适。我不想待在家里。家里一点都不开心。我的姐姐有些麻烦，流产、逃跑。我妈妈压力很大，她和父亲一直在对抗。我一点都不喜欢我父亲。他总是让所有人都不开心，使他们哭泣。他把我妈妈所有的化妆品都扔到垃圾桶里，把她的信用卡剪碎，有时还煽我耳光。我母亲和我成了彼此的救生索。

回顾往事，温迪发现她想父亲和父母的婚姻妥协是件多么糊涂的事。一方面，她父亲是聪明、睿智并且很诙谐。另一方面，酒精使他令人厌恶

并不可预知。她从母亲那里得到信息说这种痛苦就是生活的方式。

温迪比较晚才开始约会。她的第一个男友是“轨道的错误的一边,”但他是“甜蜜的。他接纳我，并支持我。他总在那里等我。我的一个朋友和他的兄弟约会。我们是四人组合。如果我不是被迫上大学，我可能就已经和他结婚了。”

温迪的母亲到她20岁的时候一直是她的救生索和角色榜样。

每当我在外面遇到困难事情的时候我都会找她。她都会接纳我，并且说每个人都是多么多么坏。我想，大家会认为我是一个默从的人，性格温和并且对男性恭顺。我虽然约会但却害怕男人，是处女，害怕跨越真正合约的界限。

在学校里，有两年的时间克利夫和我是在一起的同学，也是朋友。我被他吸引，但是非常关注我是如何被看待的。我把他塑造成我父亲的样子，以我母亲和我父亲建立联系的行为模式来对待他。他很有幽默感，来自一个问题家庭，家里有很多酗酒者，当时我并不知道。他很稳定也很认真，看上去是一个很好的依靠者，也很吸引人。似乎我只要跟着他走，一切都会很好的，因此我嫁给了他。

在这个年龄段，温迪和同学及朋友在一起的快乐胜过和其他任何人在一起。她总是被那些思想自由并且独立与她母亲不同的女性所吸引。但她心里有个声音告诉她说她必须遵从她母亲所走过的路（可能还要做得更好）。她选择了和她父亲一样的男人：“油腔滑调的，外貌迷人的，表面看起来很和善”。温迪已经被发现是一名天才作家，但“我已经接纳我的命运之签是要像我母亲一样。”

当温迪和克利夫结婚后，他们搬到了弗吉尼亚，买了一栋旧公寓，改成小旅馆来经营。到25岁的时候，她已经有了三个孩子，相差18个月。克利夫很快就对小旅馆失去了兴趣，找到了一份导游工作，就离开了温迪和孩子们以及小旅馆。旅馆的生意日益下降，后来成为那些运气不佳的人的寄宿处，温迪发现自己在照顾很多有问题的人。她照顾那些酒鬼和离家出

走的青少年；她劝说那些自杀之人不再自杀，将另外一些人送到治疗师那里。看上去，每一个来到这里的人都需要照顾。温迪照顾所有的人，加上自身的要求使她感到不堪重负。

温迪生活的愉悦感来自她的孩子，她很喜欢照顾他们。她品尝着生活的乐趣。她的孩子非常快乐、主动、健康，和他们在一起她感受到童年时没有充分获得的活泼。当他们一家人一起做事情的时候，她和克利夫感觉很亲近；否则，他们的关系就日益恶化。不考虑与克利夫日益严重的问题（他施加于她的过重负担，他拒绝将自己的活动与她的活动相协调，也拒绝分担工作量）孩子们的成功使她感到所有的一切都是值得的。温迪感到自己正在打造一个健康的家庭，这让她感到实现了计划。

但是，接着克利夫的酒精中毒症状变得明显，他开始使用暴力。关于他，她说："我不知道他是酗酒者，我只认为他是私生子。"当他第二次打她的时候，温迪发现她必须离开他——然而她还是留下了。她越发意识到只有在这个家庭中她才有能力。她是那个把一家人团聚在一起的人。

只有在艾尔·阿诺的帮助下，温迪才能理解她成为酒精中毒导致的隔离的受害者的方式。在照顾所有其他人的同时，她忽略了照顾她自己的情感需求。现在，在30岁的时候，她却面临一个可怕的选择：和克利夫离婚或继续和他在一起，并试图帮助他。任何一种方式，她都不可能拥有她一直渴望拥有的完美家庭，而且，她的孩子也不可避免地要遭遇痛苦。

温迪选择了保持家庭的完整，她着手解决后续5年的关心问题。然而，她没法找到一种方法来照顾克利夫。他怨恨并担心她的独立，而她怕极了他的不稳定，因而无法让自己依靠他。尽管她的努力和催促，他还是拒绝承认他是酒精中毒也不愿意寻求帮助。对温迪来说，最重要的是照顾好她的孩子，她试图保护他们免遭克利夫的情绪爆发之苦，并向孩子们解释他的疏远。当对家庭的关注压倒她的时候，她会试图帮助寄宿处的人解决他们的问题，借此来转移精力。

在33岁的时候，温迪做出决定要离开克利夫。然后她转向了在艾尔·

阿诺那里遇到的女性朋友和那些自己也正经历着冲突和变化的高中老朋友。当她面对离婚必然带来的关心的问题的时候，和这些朋友在一起，她找到了支持和安慰。如何抚养这些孩子才是最好的？如何帮助他们应对家庭的破裂而使他们不会分开？经济问题又怎么办呢？如何才能有足够的钱保证生活的正常进行呢？

虽然她的孩子仍然是她最优先考虑的，温迪却发现她自己到35岁的时候已筋疲力尽，没法成为她想成为的母亲。“我没有精力让每个人都快乐，我开始和孩子发生矛盾。我无法让任何人满意。”

为了解决经济压力，温迪关闭了寄宿处，接受培训成为房地产经纪人。她的老板露西是一个“出色的，成功的、直言不讳的”导师。温迪开始想象拥有不同的生活（用成就来形容的生活），这比她关心的幻想更容易达成。

当温迪的父亲去世后，她母亲搬过来和她一起住，帮她照顾孩子，温迪发现母亲一直把她看成是最坚强的人。尽管她欢迎母亲来帮她，她还是感到自己又多了一个孩子（她可能一直都有这个孩子）。

温迪尽己所能来抚养孩子，但在她42岁的时候，她明显地对孩子们的发展感到失望。她的大女儿嫁给了一个让她怀孕的男人，然后离开她跑掉了。她第二个孩子，是个儿子，在19岁的时候开始酗酒。她的小女儿在过去一年里和父亲住在一起，几乎和温迪没有联系。然而，温迪还是尽力能照顾他们就照顾他们。她收养了她的大女儿和大女儿的孩子。温迪的母亲照顾小孩子，她的女儿设法完成学业。温迪意识到销售技能的必要性，希望女儿有能力自己做些事情。温迪想办法把儿子送到了匿名戒酒协会，希望他能够康复。她一直相信她的小女儿有一天会回到她身边。这比她想象的要困难得多。

两年前，温迪再次经历了令人失望的爱情。在一次和艾尔·阿诺的会面中，她遇到了一个非常和气的农场主。“他有一个崇尚淳朴气息、令人愉快的、接纳而充满爱心的家庭。我被这种充满爱意和接纳的大家庭的感

觉所吸引。我引起了他们的兴趣，他们因我而高兴。我是一个城市姑娘，在房地产领域做得不错。他非常温暖并富有感情。他有一个可以让我哭泣的宽广肩膀，但缺乏头脑。一段时间后，我开始发现他有严重的精神问题。现在我意识到他是精神分裂症。我再次依恋上一个看上去很有力量，并期望他能令我佩服的一个人。”

她真正的支持来自她非常亲密的女性朋友圈，她和她们无话不谈。“我们之间毫无秘密。我们就像知己。我们分享幽默之感，分享参与到大世界中的感觉，分享好的感觉，也分享作为有爱心的、关心人、慷慨的人的感觉。”

她尝试着和几个月前认识的罗宾建立类似的关系。和他在一起她感觉更加谨慎；看上去他们是在一起成长和学习。由于她能够谈论和他在一起的感受，在这份关系中她没有感到是一个人在照顾另一个人。“我们能够识别我们如何过度敏感、低自尊。同时，我们非常相爱。和他在一起，我第一次拥有了非常浓烈的性关系。”

在42岁的时候，温迪仍然努力寻找一种关心的方式。从童年早期开始，她就感受到周围他人内心的需求（那些她依赖的人）。她常常想要治愈周围人的痛苦，希望她心中的某些情感能够引出他人心中的爱意。她对困境之中的男人的吸引力使她不得不明白她的关心所能达到的局限。即使她要照顾孩子的愿望也使她在中年的时候对关心的复杂性有了一个更为成熟的感觉。她的照顾既没有创造出完美的家庭，也没有产生完美的孩子。尽管如此，温迪还是开始接受自己是想要成为的那种“有爱心的、关心人的、慷慨的”人。她照顾的理想的全能感已经日趋调和。温迪以提供她能提供的为乐，而不是背诵冗长枯燥的绝望、心酸，或孤僻的自我主义。

在温迪身上，关心的困境被刻画得非常清楚。然而，这种困境在我们所有人身上都存在，只是方式不同。

关心的病理

我们可能关心的过多或过少。如果我们关心的过多，我们就被看成是（至少是被心理学家）过度保护的、强迫性照顾的、相互依赖的或干扰人的。我们可能好心办坏事，关心可能为种类不同的神经症和防御机制服务。例如，很多人关心他人，目的是否认或克服他们自己的需要。我们假设，这通常是一种病理性情境，但还并不确定。

在咨询室中，对家庭进行的心理治疗常包括这样一些策略，说服父母（通常是母亲）少关心一些，或促使父母（通常是父亲）多照顾一些。关心的困难在于要识别对方的需要并有所回应，而在这个过程中又不能失去自我界限（这一序列可能在很多点上通过很多方式而遭遇失败）。

在生命的过程中，人们在关心方面有很多争议（谁要为谁做些事情，如何做）。成为一个充满爱心的人永远不是一项完善的任务。我的一个病人玛丽强烈抱怨彼德的工作总是需要出差。她持续地不得不在早上4点和他一起起床，在他出发之前为他准备好早点，这让她感到非常疲倦。为什么，我好奇地问，彼德不自己准备早点吗？（毕竟，他们有微波炉。）玛丽愣住了；这是从未考虑过的。负责准备彼德的食物毫无疑问是她对他关心的一部分。在她的观点里，不准备早点这一行为是一种反抗和强烈敌意的行为。

沃伦是我的研究中的被访谈者，他谈到了他照顾他那丧夫、受惊吓、孤独的母亲的努力是如何开始干扰他与自己家人的关系的。每天下班后，他都会先到母亲的公寓，从商店里买回她需要的东西，然后坐下来陪陪她，免得她感到孤单。等到他回到自己家里的时候，通常他见到的是冰冷的晚餐，以及来自孩子们和妻子的愤怒和抱怨。多年以来，沃伦努力想使他的关心达致平衡，但他常常感到心中充满内疚；他担心他永远都会令某个人失望。

罗伊的成长伴随着他试图要离开那种来自他那体型胖大、溺爱的犹太

母亲的，他体验为持续不断的熊式拥抱。即使在今天，在他50岁的时候，如果他留下她自己待在他的房子里，她也会重新收拾他的壁橱、打扫他的书桌。罗伊的整个一生都在不得不推开她，试图划定界限。虽然出于依恋和忠诚的感觉，他一直拜访父母，但他从未在她面前倾诉什么，也从没因为问题而向她求助。在访谈过程中，罗伊从未表达过对母亲的任何积极的情感，但他对孩子们的温暖和爱意（他为他们的付出以及和他们在一起的快乐）非常强烈。我问他，他认为所有这些爱意是从哪里来的。“我想是来自我的父母，”他立刻回答，然后就不好意思地大笑起来。“我母亲和父亲的夸张，我想是影响了我。我不喜欢，但是……我觉得我把这点传给了我的孩子们。这种爱，我真的欣赏这种爱，我猜，但是……”

罗伊的困惑是我们所有试图理解关系的人的困惑。有时候，关心太多了，但是……谜语是：我们如何拥抱而不让人窒息？我们如何讲授而不是强加？我们如何将我们的激情带给他人而不将他人淹没？我们如何接触，我们如何体贴地全心参与他人，而不带来伤害？

第11章

The Space Between Us

关系中的性别差异

爱这个词对不同性别的人绝不意味着同样的意思，这是导致男女两性分开的严重误会的原因之一。

——波伏娃，《第二性》

如果可能的话，即使将所有有关我的关系访谈对象性别的明显的线索删除，也无疑能够知道说话者是男是女。当然，在如何组织他（她）们的关系生活方面，男性之间和女性之间也有很大的变异，重要的是既不要把他们之间的差异扩大化，也不要有意轻描淡写。尽管如此，当我们谈论性别差异的时候，我们通常很少两者同时谈论，在这里我也不假装我能够避免这些缺陷。

关系和关联对男性和女性都具有核心的重要性，所有人在这方面的体验都沿着同样的关系维度，但看上去有质的差异。当然，其中一些差异可能是措辞导向的功能。例如，即使是伶牙俐齿的男性当要描述他们的妻子的重要性的时候，也会变得结结巴巴。“她就是很棒——在每个方面都很重要。”是他们有时说得最多的话。女性更习惯于谈论关系（这是他们经常彼此在一起做的事），因此访谈对她们来说是更为熟悉的事情。

然而，除了熟悉性和流畅性外，还有更深刻的方法上的差异。女性倾向于描绘她们关系体验的细微变化，她们感受到的并描述出的与他人的关系是多方面的、复杂的，并经常是矛盾、荒谬的。相比较来说，男性看待

他们的联系更加简单，更少的细微变化，也更少的层次。女性更容易通过关系的发展来描述关系，仿佛它们是鲜活的实体，随着时间而开放。而男性更倾向于将关系看成是固定的结构（产品或赠予的物品一旦形成，就基本不会有什么变化）。

男性和女性除了在谈论关系的方式方面有差异外，他们的关系空间也有不同的构型，分别强调和关注不同的维度。考虑这些差异在每一维度内是如何呈现的之前，我们必须考虑男性和女性心理学中用来解释关系的两种方法中的变异二分法。

影响关系的性别差异

一般来说，看上去有四个相关的核心因素。首先，男性倾向于以更加抽象和概念化的术语来内化和体验关系，而女性则存在于更富有情感、难以言表的联系的领域。我一直苦恼于这是否也是一个表达和措辞的问题。留给我的问题是古老的困境：作为女人，我永远不能知道男人的体验。但我已经听到了足够多的有关男性对女性在关系中的情感化的困惑，以及女性对男性的迟钝的迷惑，这些信息足以让我得出结论：这是一个反映体验中的一些真正不一致的差异。

举一个例子，只有男性把作家、诗人和哲学家放在他们的关系图中。这些人是让他们深受感动的人，并且他们常常与这些人进行深刻的内心对话。对男性来说，智力上的互动让他们“感到”是关系的；另一方面，对女性来说，似乎至少要求一块情感色调（现实的或想象的）才能让她们感到自己是处于与另一个人的关系之中。

男性更加抽象性是性别差异的一个次重要方面的结果：个体化和分离。男性界定自己与他人是更加分离的，与他人的情感距离更远（与女性相比）。自从乍得罗（Chodorow）指出这一点后，关系中的性别差异就具有了很大的意义。因为男孩和女孩主要是由母亲（是位女性）抚养长大的，女孩

在情感和认同之间具有连续性，而男孩则必须将自己与这个他们最先爱上并爱得最深的人区分开来。这对两种性别的人开始面对面地体验他们自己的方式有最深刻的影响。男孩为了宣称他们的男子气，必须完成痛苦的任务：把自己从与母亲之间联系的温暖的流动性中分开。自此以后，害怕再次被母亲的拥抱所吞没，回到没有性别的状态的恐惧时不时出现在他精神发展的过程中（Dinnerstein，1977）。接着，通过放弃与母亲的亲近，他保护了他的男子气，带着新获得的性特征，他再次回到了母亲的身边，没想到竟会发现一个更大的、更有力量的父亲（竞争者）已经在那儿了，以新的方式威胁着他的男子气。因此，小男孩面临的问题是要抵抗母亲的吞没和母亲的勾引，同时要认同他的竞争者以及潜在的阉割（Chodorow，1978）。因此，他必须在自己周围划出严密、清晰的界限，并学会跨越鸿沟与他人建立关系，这一鸿沟既将他分离，又保护他的男子气。

与之相比，小女孩的发展任务有很大不同。母亲是她最初爱上的客体，也是认同的客体。小女孩学会在联系的环境中变成她自己，并做自己。她既融合又独特，既联系又独立，她就在这种矛盾之中得以发展。她从未勉强自己断绝与母亲之间平滑流畅的情感对话，也从未激烈而决然地走出去，宣传她自己是不同的。对女性来说，俄狄浦斯情节并不是普遍存在的，正如我早些时候注意到的；实际上，它可能只是一少部分人的一个重要的发展序列。[1]女性并不像弗洛伊德所说的那样与母亲断绝关系（Apter，1990；Josselson，1987），虽然她们之间持续的联系可能涉及弃权和分化的一些成分。在这种持续的强烈的关系之上又加上了与男性的（有时是狂热的）联系，这使女性的内心世界至少是三重的（足够大以包含多重联系）。在所有这些联系中，女性的相关意味着自体的交织，边界的混合和模糊，同时成为自己和他人（同时发现这种经历并不具威胁性，而是令人兴奋）。

定义自己为男孩的迫切需求不仅要求独立于母亲之外而且还要有行动。尽管女性气质是作为一个整体被给予的，个体要成为男性却不得不做

点事情。约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell，1972）指出，在神话故事和早期艺术作品中，描绘的女性是裸体而且不带任何修饰的。就其本身而言，是被假定认为自身具有神秘性。而男性是穿着服装的。他不得不通过行动获得权力，扮演某种特定的社会角色或功能。在性/生殖功能方面，男性是主动方，不得不完成任务，做些事情。而女性是接受者：一个女人根本不必做任何事情，只要让男人的阴茎插入阴道就可以怀孕。接着，差异的第三个重要因子是男性的自体很大程度上是通过做来定义的；而女性是通过存在来定义的。男性（即使是男孩）通过他们的行动来了解自己，而女性（即使是女孩）通过他人来了解自己。当男孩离开与母亲之间的纠缠后，他开始探索他自己的主动性对世界能够产生何种影响。当他打击、建造、以这种方式而不是那种方式抛球时，会发生什么呢？当他人注意到他的成就的时候，就很好，但这并不是事情本身。（因此一个成熟的男人习惯于用银行存款来证明他这一生做得有多好。）

与之相比，女孩（女孩没有将自己抛出与母亲的矩阵之外），通过她对母亲的影响而了解自己，后来，通过对他人的影响来了解自己。她通过他人对她的回应来“感知”她是谁。而且，他们的回应很少直接与她的行为联系在一起。女孩更有可能在和母亲进行温暖的情感交换的时候最大程度地感受自己，而不是当她做了一个具体行动的时候。因此，和他人在一起的自体是基本的自体；做行动的自体存在于自我体验的不同层面中。

随着女孩的成长，她学会在变化的难以表达的情感联系的世界中寻找自己的位置。七八岁的小女孩开始注意到有些女孩比另一些女孩更“招人喜欢”，但被喜欢的前提却并不清楚。女孩并不像男孩一样因为聪明或球踢得好而招人喜欢，而是因为一些不清楚的品质，如对他人的回应性、自信、顽皮以及魅力。女孩很快就深刻地理解到，她也将被分类，并在这个难以捉摸的人际世界中定位。人们会回应她是如何被看待的，而不会因她的愿望或技能而回应她。

“做自己”和“是自己”两者之间的比较成为我们研究男性和女性之

间差异的一大障碍。由于我们的科学是经验主义的，我们能够较好地考虑“做”，而不能很好地思考“是”。因此，当我们认为这些事情是认同的时候，我们认为认同的是人们做的事情。例如，我们认为女孩认同母亲作为婴儿照顾者或厨师的行为。

但是女性告诉我她们崇拜母亲的地方并不是她们的做法，而是她们的人际态度，是她们和他人在一起的方式。“我的母亲永远都那么平和。只是用某种特定的方式看着你，她就能让你大笑，能让你忘记伤痛。你就是无法扰乱她。不管多么紧急，她依然冷静，你只是感觉所有的事情都没问题。她就是力量之柱。”此刻，这种描述就与观看某人的母亲换尿布并想做同样事情的情况毫无关系了，而后者是当我们的社会或发展心理学在考虑诸如认同母亲之类的概念时倾向于提到的。相反，这种描述覆盖了存在的方式，以行动来表达，但并不能定义成行动的总和。

同样，当女孩谈论她们羡慕的其他女孩的时候，她们谈论的也是这些女孩是如何与他人相处的，而不是她们能做什么。“多拉（Dora）是每个人都喜欢的女孩。她有些神秘，总是大笑。她就是能把大家吸引到她身边。我但愿我能像她一样。”如果我们用“做”的术语来仔细分析这样的言论，我们会猜测希望像多拉一样被人喜欢的女孩应该开始经常大笑（实际上，也是很多女孩已经尝试做的）。但并不是大笑这个行为让多拉招人喜欢；更确切地说，是她的一些内在本质使她招人喜欢，这些本质通过她的笑表现出来。讲话者所知道的是，被人喜欢是悦人心意的，被喜欢是他人的一种主观回应，但被喜欢的根本决定因素并不清楚。不仅如此，谁被喜欢也是经常变化的，并随着时间而变化，如同任何青春期女孩都会告诉你的一样。这是一个成长中的女孩必须在其中找到自己位置的世界。

对男孩来说，价值是基于技术之上的。男孩羡慕那些强壮或聪明或能把任何形状的球指挥到他想让它去的地方。男子气存在于行动之中。它是通过关于成功和失败的清楚的规则来获得的。

男性和女性之间关系差异的第四个主要领域在于他们非常不同的性发

展史。正如我之前所考虑的，男性性欲更可触摸、可见、急迫且有导向性，但女性更内在、隐秘、更易被控制（女性不是没有反应就是高潮迭起，如文化所期望的），最重要的是可被传播。男性性行为更容易发生性变态或紊乱；女性性行为更为神秘。男性在关系中倾向于不得不首先应对性欲，或扩充、或否认、或拒绝、或升华。女性只是在后来才发现她们对某个人强烈的情感可能包括性。女性把关系和依恋放在性之前；男性正好相反。[2] 对男性来说，性非常清楚地定位于生殖器上。对女性来说，更可能定位在心上。

在男性和女性关于下面的故事（关系的“罗生门”的观点的冲突中），男性和女性之间的这些多重差异非常明显。

康妮最珍贵的记忆之一是她（23岁的时候）和导师文斯在一起度过的一个夜晚。文斯比她大25岁，一直是她的替代父亲。他发现了她的音乐天分，就开始教她、鼓励她，在几年的培训时间中，让康妮流干了眼泪，在竞争之梯上不断攀登。他们一起在公众面前演出，私下分享他们最隐秘的自我。有时他们也互相调戏，但都是开玩笑且不认真的。他们都已结婚，都既不想终止婚姻，也不想终止他们自己的友谊和同事关系。在我们讨论的这个晚上的前一年，因为丈夫事业的关系，康妮搬走了。由于离开剑桥而感到伤心，她一直与文斯保持联系获得支持。搬家凸显了康妮婚姻中潜在的空虚感，搬家半年后，康妮决定离开她的丈夫。然而，她并不确定她应该到哪里或下一步要做什么。

在这场混乱中间，她不得不回到剑桥举办最后的独奏会以获取博士学位。当然文斯给她提供了一个住处，和他的家人在一起。康妮到达的时候，很焦虑她的独奏会，并对她正在做的决定有些恐慌。她情感上已经精疲力竭，对未来感到恐慌，并且不像从前那样自信，也更孤独。在她生命中这段杂乱无章的时期中，她后来能回忆起的最欢快的时刻是她独奏会之前的那个晚上。她穿着浴衣坐在文斯的卧室里，和文斯、他的妻子和他的两个儿子一起看星期一晚上的足球赛。她感到非常温暖和舒适，希望自己能永

远待在那里，做文斯的天才女儿，沉浸在这种家人、日常事务和深深的接纳的循环之中。当她叙述这个故事的时候，她想起了文斯以及文斯对她的意义，康妮热泪盈眶。

我读这段情节的原因是这是一个非常感人的故事，涉及了理想化（文斯）、确认（文斯发现了她成为天才小提琴家的素质）、抱持（注意家庭循环、剑桥和文斯所代表的专业世界）、共同性（她和文斯一起演出，并彼此分享自己）以及深深的依恋（文斯给她提供了情感“之家”和安全基地）。康妮对他充满了无法抵抗的感情和感激之情。

“但是，等一下，”我的一个男同事也是我的朋友说，他是一名备受尊敬的心理学家，是关于人类关系方面的专家。“所有这些都不是情境中正发生的事——至少对文斯来说不是。”我的这个朋友宣称，对文斯来说，这是压抑着强烈性欲的令人痛苦的情境。毕竟康妮并不是他的女儿，而是一个身穿浴衣，坐在他的卧室里的非常有吸引力的23岁女性，他似乎忘记了对她的性幻想。她或许会想她和他是有联系的，我的同事辩论说，但她不能从这个标记出发向前进一步。

我介绍这一段，是因为我同事和我的争论概括了康妮和文斯的故事，或许实际上成为男性和女性之间高深莫测之深渊的缩影。这是我一直坦诚相见的一个朋友和同事，但我们多年的培训以及和人类精神共存的体验都不能跨越我们之间的性别。无怪如果弗洛伊德在这儿的话，他将会赞同我朋友的观点。

如果弗洛伊德说他永远都不知道女人想要什么的话，我也必须承认我的性别阻止了我完全理解男性性欲。任一性别都不能完全共情性地理解对方的性体验这一事实是一把双刃剑。一方面，这意味着我们将被驱动着永不停息地朝向对方前进，但永远不能告终。另一方面，也意味着我们对性别在关系中是如何变化的这一问题的回答总是歪曲的，经过了讲话者的性别透镜的过滤。

性别和8个维度

性别差异存在于关系的所有维度中，这些差异来源于上面提到的因素。最深刻的是在激情、坦诚相待的体验和共同性中的差异。认同、照顾和嵌入位居其次，依恋和抱持中的差异较少。

激情体验在起源上有很强的性欲，较之女性来说，激情体验对男性更是一种主要的动机力量。当女性被唤起有激情表达的时候，激情也通常是与其他维度相联系的。作为一种职业，我们能够如此长时间地接受这样一种将他人看成是驱力满足对象的理论，这一事实证明了这种暗喻男性性欲的主导力量能够发挥。

女性的激情体验倾向于浪漫（一种合并的感觉，不仅在身体上被插入，而且情感上也被插入，在精神上被了解和拥有，然后被永远呵护和珍惜）。因此，抱持、确认和共同性的成分与兴奋激起和渴望永恒的结合就相互交织在一起。

在共同性和坦诚相待的体验方面，女性比男性更熟悉。实际上，今天，两性之间可能在共同性的领域中存在最大的张力。调查报告表明，和那种被看成是男性在共同性中的压抑行为在一起，会令每个人都不愉快。不管是男性还是女性都会将男性（在团体中）看成是无反应的，不能揭露他们的感受，不愿意暴露个人体验，并且分享隐秘的内心状态会不舒服的人（Hite，1987；McGill，1985；Farrell，1986）。男性会用工具性行为，如性或送礼物，来代替情感交换（MvGill，1985）。与之相比，女性被看成是彼此用“女性方言”（一种考虑话题的情感氛围，并且时不时插入个人分享的语言）自由交谈的人（Eichenbaum and Orbach，1987；也可参考Jourard，1964）。对男性来说，分享和倾诉是种努力（是深思熟虑、冒险和决策制定的过程）。对女性来说，没什么不平常的（只是互动的本质而已）。

当情感和个人会导致受伤之感时，男性会对之加以回避，因为他们害

怕被他人知道他的弱点（或他们担心是自己的弱点的品质）。伴随与母亲之间的前俄狄浦斯期的亲近感出现了无性别的融合，男性也会保留对这种无性别的深深恐惧。在共振现象中，两种音调构成一种和弦；它们融合了它们的声音。和弦是两种音调，如果我们要问每种音调各自在其中的贡献是什么，我们就失去了和弦的概念。对男性来说，这是本质问题。“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”情感上的凝聚靠拢必须要有分离所带来的暂时性松弛，并常常导致僵化的防御（Dinnerstein，1977）。

对那些允许我研究他们的男性来说，只有在仔细划定界限的条件下，关系中才会存在共同性。友谊围绕着拥有共同的运动爱好或共同的思想观点而建立。我的男性受访者非常悲伤地承认，他们从未试图和他们“最好的朋友”“真正地谈论”他们的感受和体验。例如，终其一生都维持着对男性朋友的忠诚而挚爱的依恋的汤姆如此回忆。但他和他毕生的朋友分享他要离婚的冲突和痛苦只是在他已经下了决心之后。理论家提出这样一种假设：男性之间在情感上不会靠得很近，担心带来同性恋的污名。强有力的文化禁忌约束着男性彼此之间的接近性。

有一次，我获得机会观察一个由有经验的男性心理治疗师组成的团体，他们参与男性团体，以便探索男性亲密感。在两小时的团体会面结束时，大多女性观察者都热泪盈眶，看到心理上精于世故、情感上接受探访的男性如此真诚地彼此靠近，却痛苦于无法建立联系，她们感到痛苦而心碎。这些男性所说的关于他们生活和行为的话，意思是他们从未体验与另一个男性之间的真正的情感上的相互联系。在对友谊进行研究之后，波格莱宾（Pogrebin，1986）得出结论：“普通男性对亲密交流的观点就是普通女性对随意交谈的观点。”

男人在“捕猎”的共同性中会结合在一起。他们通过合作，主动一起做事情而走到一起。战争，因其强烈的唤醒作用、危险、男子气的确认以及对合作的需求，而为男性的亲密提供了极高的机会。与之相类似，男性在他们的运动队获胜的时候，可以彼此触摸、爱抚、亲吻和拥抱。

当男性的注意力共同关注在某个外部事物上的时候，他们可以是亲密的且相互的。另一方面，当女性的关注点放在关系上时，她们的联系是最紧密的。男性相互邀请打网球，共同“做”事情。女性为聊天而走到一起，为了在一起而“在”一起。[3]

对女性来说，自我的互相贯通，亲近和距离的调节以及情感体验的分享是建立关系的关键。当我和朋友“在一起”的时候，谈论什么呢？谈论上次在一起交流之后深深感动我的任何事情。我朋友的反应是带着情感分享，用她自己的联想和反应扩充了这事件，某种程度上，我们是一起体验了这件事。路易斯·伯尼克（Louise Bernikow，1980）非常感人地指出，女性彼此交谈的这种非线性的、亲密的语言在文学作品中已经消失了。几个世纪以来，这种表达模式已经转移到了私人的领域，因此在更广的文化中听不到女性的声音。如果女性只是对另一个女性说这种语言，怪不得男人会对“女人说的什么”感到神秘了。

但当女性带着她们对引起共鸣的体验的偏好，遇到了男性的工具性的时候，人际战火就被点燃了。“他不听我的感受，”被误解的妻子如是说。“我不知道她想让我做什么，”困惑的丈夫回答道。她提出一种体验想要被品味和咀嚼，而他把这种体验当成一个需要解决或提供建议的问题。

因为男性担心自己过多地卷入他所感知到的女性的混乱和无边界中，因此，他或者试图控制和支配，或者退回沉默或间歇的行动。那些临床上接待夫妻的治疗师一次又一次地看到妻子插入讨论她没有回应的丈夫，并要求我们治疗师教会她丈夫明白共同性。

那些在相互关系中确实亲密地表达自己的男性，倾向于向一个女性朋友表达（也就是说，和他们没有感情纠葛的女性）。[4]对男人来说，清楚的界限能够保护他们免遭过多的伤害。

除了在共同性中的快乐外，女性彼此需要，并且需要男性坦诚的确认。因为女性是在为他人而存在的过程中了解自己的，他人的回应是女性自我感的营养。这是一个非常显著的性别差异。[5]男性很少为了评价自己而评

价他人——为了“让我感觉自己不错”、“给我自信”、“真的了解我”、“真的理解我的感受”或其他一些预示需要镜像确认或个人确认的句子。男性尝试通过他们做的事情来了解他们自己。男性自体是在行动中被发现（在追求成就和冒险的过程中）。当然，荣誉最终会随着承认而到来，而不是直接依据从他人之镜片看到的自我。

但是，因为他们的自我感更为根植于“做”中，男性更适合理想化和认同的问题。目标和野心更为抽象，他们是在与完美英雄的认同中成长起来的。对男性来说，意识形态与关系总是可互变的。人们容易被爱的原因在于他们体现了完美。从有记录的历史的最早期来看，书写爱的男性将个人和理想相混淆。哲学家无法告知被爱之人是现实人物还是一个抽象的可能的人物的化身（Singer，1987）。

对所爱之人的理想化是男性英雄主义动力来源的部分原因。成为一个有价值的英雄的需求激起了有意塑造自己的要求，这一要求推动男性将很多他人看成潜在的榜样。女性较少可能将身边这些人看成是榜样，她们对这些榜样的认同更可能是对本质和导向的认同，而不是对特定行为或行动的认同。因此，我们看到艾莉森体验她作为大学校长的角色就像是做所有人的妈妈，正如她的妈妈一直是她的大家庭的母亲一样。相反，我们可以回忆起当萨姆试图判断他欠别人多少，他在多大程度上可以允许自己追求自己的快乐的时候，他用了若干年的时间和劳伦斯进行密切谈话。

在这些访谈过程中，我发现男性比女性更有可能因为他人所持有的或讨论的观点而强调他人是重要的。而女性只有当他人的观点是关于如何与他人建立关系的时候，才会提及这些观点的重要性。（例如，狄安娜提到他人的观点帮助她解放了被压抑的性欲，并且允许她有了一次风流韵事。）即使是最成功、成就很高的女性也没有提到与他人认同的故事，试图成为像他（她）那样的人，然后继续。她们宁愿谈论那些她们被鼓励、被肯定，可能被推动着向某个特定方向前进、被邀请行动或表演的故事（所有这些都是在联系网络中发生的）。艾莉森的故事是与认同和女性谈论的那些人

中的理想化的核心主题最贴近的，她将她的认同与共同性和关心交织在一起。女性强调她们工作的重要性的地方，是因为她们感到感激而不是因为他们满足一种内在的渴望。

那么，女性倾向于通过寻求与她们欣赏的人建立亲近感和联系来获取成长和扩展自己，而男性倾向于在更远的情感距离上认同那些他们理想化的人。在与婴儿期的母亲如此激烈的分离的过程中，男性（男孩）必须在与他人的一定距离外成长。理想化和认同的机制允许在一定距离上产生亲近感和互动，同时起到与更为直接的确认形式对女性所起的作用相似的作用。因此，女性必须保持与他人更为亲近，在关系中成长，如同在最初与母亲之间的联系中一样。

这些定义自我的不同策略导致的结果是男性和女性之间不同的嵌入体验。对男性来说，非个人角色的获取是参与社会或团体的一种高级形式。男性追求这样一种角色，人们将他们的位置不是看成是私人的，而是作为集体规则或法律的代理者（Campbell，1972）。不同种类的授职仪式确保了人们被安置在这样一个社会化定义的，本质上是非个人的角色，以某种名义而不是他们自己的名义起着作用。这种行为仪式将人们抬高直至脱离他们自己，以至于他们的行为不是个人的，而是社会或职业或团体的；更确切地说，这是嵌入的最全面的表达。在“参与”中，男性取走了一部分，并因此将自己与那些抽象的事物融合在一起。

然而，女性是个人化的嵌入，并且倾向于抵抗她们自己在角色中的体验。她们在家庭团体或更大的团体中承担这样的位置：她们既能参与又能保持她们的私人关系。即使是在童年时期，女孩也更有可能将“团体”看成是双重友谊的网络，而男孩是以忠诚和团结来体验“团体”的（Rubin，1973）。这一点与吉利根（1982）的观点相一致，吉利根认为男性关注权力和责任，认为它们是道德导向的形式；而女性有明显不同，她们关注关系和关心。道德和伦理是嵌入的主线（我们所参与的成为社会或团体的部分）。男性努力地通过放弃他的自私和个人的特点，而追求对规则、权力

和正义的非个人的关注，以此来获取他的地位；而女性通过关心，用个人化的方式获取她的地位。

就面对非个人的“真相”的个体方面，吉利根提出了深刻而重要的有关我们性别神话的观点。她指出圣经中有关男性的重要的神话是亚伯拉罕和艾萨克的故事，父亲为了证明他对于信仰、更高一级的法则以及一种抽象美德的忠诚，做好要牺牲他深爱着的儿子的准备。对女性来说，恰恰相反，一个无名女性站在所罗门判决面前，准备牺牲真相来挽救她的孩子。

几年来，当研究者在我们这个物种的富有男子气概的这一半寻找人际联系的时候，我们却一次又一次地发现了意识形态。当我们在女性当中追寻意识形态的踪迹的时候，我们却发现了人际联系。对男性来说，个人在非个人的戏剧中位居不重要的位置：当奥德修斯在海上航行冒险的时候，珀涅罗珀却在家中等候。（参见《荷马史诗·奥德修斯》）对女性来说，个人，以关系的形式，本身就是戏剧：美狄亚杀死她所爱的孩子们来报复她爱的那个男人。

尽管女性倾向于比男性拥有更多的依恋对象，但没有证据证明男性或女性有一方依恋更多，而另一方依恋更少。只有一个依恋对象（通常是他的妻子）的男性更依赖妻子，并且如果失去妻子，他们倾向于很快找人替代。男性也比女性更有可能希望将关系仅基于依恋之上；换句话说，他们可能希望他们的妻子“在那儿”，能够找到妻子，但可能并不愿意发起与妻子之间更多的互动。在访谈者的临床样本和非临床样本中，我们都会发现对妻子几乎没有性和谈话要求的丈夫。他们对这种伴随着的稳定、安全感和基本情感的感觉很满意，这些感觉都是与他们感到“已经结婚成家”相伴而来的。

男女两性都需要被拥抱，在成人生活中，这被体验为支持。在危机时刻，女性会倾向于寻求她们生命中的重要人物的支持；而另一方面，男性只是有可能在重要的抱持性环境中、在工作中、在锻炼中或在成瘾物质方面寻求支持。离婚后，女性会寻求她们的朋友的帮助。男性会求助于组织

机构或其他活动（Weiss，1968）。对很多男性来说，被他人所拥抱是一种冒着丧失自主性和独自性的危险的接近。

在照顾的议题上，性别差异是最复杂的。每个人都求助于女性获取抚育和安慰。男性和女性（在本研究以及我所了解的其他研究中，所有的年龄段，从青少年到很老的年龄）为缓解痛苦而寻求女性的抚慰、安慰和帮助。无论对男性还是女性来说，拥有一个亲密的女性朋友，甚至与女性有互动都是抵抗孤独的灵丹妙药（Wheeler，Reis and Nexlek，1983），女孩通常是青少年男孩和女孩的“最好的朋友”。[6]母亲是她们的儿子和女儿的知心朋友。很明显，女性拥有所有人（无论男性还是其他女性）都需要的情感供给。

如果不是因为男性体验自己是照顾的抚育这一事实的话，所有这些都是直截了当的。研究中没有一个男性没有提到因为他的照顾而成为对他来说非常重要的某个人。大多数男性会谈论他们的孩子对他们有多重要，谈论他们和孩子之间的特殊纽带。然而，很多人也谈论他们自己对缺失的父亲、不可获得的父亲，他们知道“爱”他们，但很少能够看到的父亲的体验。

因此，男性认为他们是关心他人的，但是他人体验不到男性是抚育性的。是我们没注意到男性的抚育性呢，或是男性错误地认识了他们对他人的服务？是否父亲认为他们自己是卷入的，而他们的家人却认为他们是边缘的，或是否男性低估了在他们被家人感到是稳定的存在之前，他人对他们情感输出的要求？我们是否从文化本身就破坏了男性抚育的一面？

男性比女性更倾向于将对他人的照顾看成是一种行动、是他们做的一件事。而对女性来说，虽然她们更可能将照顾理想化，但却比较不可能注意到她们自己在这个领域中的行为。就好像照顾他人是呼吸的一种形式，是自动的而且不可见的。如果我们问一个女性她在这一天都做了什么，她不太可能说她打消了某个人的疑虑、安慰某个人、训练某个人、听某个人的诉说、与某个人感同身受、为某人担忧以及真爱某个人。更加聚焦于行

动的男性可能会报告他们花了一些时间和孩子们玩或者和一个朋友聊天。

关系中的男性和女性

男性在工作中和女性在爱情中对其自身界定的传统概念是什么？我认为如果我们能够很广泛地理解爱意味着什么，以及谁爱谁被爱的话，这就是一个可防御的断言。皮尔森（Person，1988）宣称，对很多女性来说，生命的核心追求是对完美之爱的追求（这一论断与我们对女性的普遍概念相一致）。我同意女性的确比男性要求更多的关系，但我认为女性对理想的爱情关系的追求方式和成年男性对成为棒球英雄的渴望是一样的。完美的浪漫某种程度上存在于兴奋和幻想中，但它不能构成多数女性生活结构的基础。女性阅读浪漫之书来逃避她们的日常生活，并以此向自己保证每日生活的单调特性实际上是最热情的爱的预期结果：女主角结婚了，并从此过上了幸福的生活，伴随着惯常的起起落落、满意和失望（Radway，1984）。

但女性借以界定她们自己的爱远远超过浪漫之爱。有关女性心理学的很多困惑是来自对女性的“内在空间”和她的“关系中的自我”的意思过于狭窄的解释。当我们全心专注于丈夫和孩子的核心性时，我们就错过了女性关系生活的真正的复杂性。女性存在于关系的网络中，在这个网络中，她的丈夫（如果她有的话）和她的孩子们（如果她有的话）只构成其中的一部分。女性定义她们自己是“处于关系中”并不意味着女性应该待在家中、远离公共场所。更恰当地说，这样的概念使我们能够理解，举例来说，为什么女性医学生在个人导向的情境中做得更好，在这种情境中她们的技术被用来与他人建立个人联系；与之相比，同等能力的男性医学生在更为抽象的领域和竞争导向的情境中做得更好（Inglehart and Brown，1987）。我们正开始了解控制女性在公众值得注意的职业世界中的关系能力，而不是毁誉并疏离这些能力的方式可以改变我们业已习惯的做和思考的方式。[7]

女性将她们自己置于在与他人的联系的中心，但为了她们在关系中的自我实现还需要复杂的情境（Bakan，1966）。在现代，激起女性的对抗情绪的部分原因是家庭生活的礼拜式将她们隔离在郊区，将她们限定在一个除了核心家庭之外一无所有的圈子里。在先前几代人中，有很多人可以建立关系。女性并不仅仅是“在家陪孩子的”，她们还和她们的母亲、姐妹、姨妈、邻居、朋友、姑表兄弟姐妹、外甥女侄女以及外甥侄子一起待在家里，她们还在一起承担抚养孩子、做家务以及照顾他人的任务。家庭扩展进入社区并产生复杂的社会网络，在这个网络当中，人们能够形成扩展生命的关系。在当前时代，工作卷入替代了这样的社区，提供了扩展女性关系范围的任务和互动，并且打开了确认她自己的一些方面、共同性和新的认同的途径。

女性在关系中被赋权，并且是通过关系被赋权，同时她们使用关系来给他人赋权（Surrey，1987）。尽管男性关于权力的概念根植于竞争和控制（“对……的控制权”）或根植于在行动中定义自我的个体权威感，女性却感到与他人一起被赋权。权力的女性模型要求“和……一起有权”（一种存在的方式，在这种方式中，关系中的每个人都感到被增强，有更好的理解和知识，并且更有能力去行动）。女性常发现很难在传统的权力结构中行动，在传统结构中，有“对……的控制权”使他人的地位降低，并会干扰那些提高他人权力感的行动。

女性把共同性当成关系的核心维度，她们对共同性的偏袒把男性基于权力和竞争之上的等级制弄的一塌糊涂。在允许女性发现她们自己的能力并保护他人，赋权给他人的环境中，天赋很高的女性能够最好地发挥作用（Inglehart，Nyquist，Brown and Moore，1987）。女性倾向于在与他人的联系中行动和工作，将关系和行动看成是增加养分的，而不是相互排斥的。成功女性倾向于将她们的成功归功于除她们自己的努力之外的因素，这一普遍发现也可以反映这一意识：她们的行动来源于关系的背景，并在这种背景中汲取养分。

心理动力学理论对心理病理的传统理解是认为它们起源于两条发展线中的一条：与内疚相关的冲突以及对个体自己能力和成就的失望，或因关系中的失望和丧失而导致的抑郁（Blatt，1990）。第一条线是在男性身上得到代表性的体现；后者是在女性身上体现。当女性从他人那里没有充分得到她们需要的事物的时候，她们会陷入困境。男性更担心的是保持他们清楚的界限、控制他人以及自我表达和自我定义的澄清的问题。然而，我们正开始更清楚地理解女性在获取她们需要的事物的过程中的失望并不单纯是口头依赖或癔症型神经症的结果。这部分是因为在一个反对自我——表达的女性模式的社会中，女性被迫要表达她们自己。同样，我们也开始更好地理解男性对分离、控制和边界的关注方式，这些因素帮助他保护自己，避免卷入强烈的关系之中，并避免有关共同性和照顾的冲突。

至于说到对这些性别差异进行的研究，我们需要了解更多同辈互动中发生的事情。我们知道男孩将自己与母亲非常明确地分开，并只和父亲有淡淡的认同式的互动，因此他们几乎没有机会实践关系中的互动。但也有来自其他男孩的有力信息，认为脆弱是危险的，感受他人或关心他人的男孩是“女里女气”的。男性很容易感到羞愧；实际上，羞愧往往是男性暴力的来源。我们的文化是否巧妙地使男性因为体贴而感到羞愧呢？

女孩的同辈体验又是什么呢？我们只是开始了解到女孩依赖于被他人喜欢的状态，依赖于寻求一种无论如何都不是偶然发生在她们的行动或技能之上的爱好，她们容易被这种依赖所奴役。一直以来，我们在试图鼓励女孩不仅在他人对她的回应中发现自己，也要在行动和能力中发现自己，但我们必须首先学会更加尊重女性在我们的社会制度中对共同性和互动的需求。当老师或导师对她们个人产生兴趣的时候，女孩就如愿以偿了；当女孩能够合作而不是被迫竞争的时候，她们就能够学习了。

自我的男性模型将联系看成是权力、自我决断和控制的对立面。而自我的女性模型将关系和行动看成是整体的组成部分。行动发生于人际关系网络中，这一网络如果被恰当料理，将会引发进一步（且更有意义）的行

动。但是这种与他人“一起行动”（与“超越”或“获取控制”相对立）的做法在理论（Belenky，Clinchy，Goldberger and Tarule，1986）或社会制度上（Bellah等，1985）尚未得到鼓励。当社会开始能够更加认真地看待女性取向并能更尊重地对待它的时候，变化对我们共同生活的含义就是意义深远的。从这种“女性的”有利观点出发，作为一种通过权力操控他人或用武力或统治来解决问题的物种，我们已经走到了我们能力的边缘。或者我们相互依赖而生存；或者，我们所有人都消失。我们的存活使我们必须看到什么将我们连接起来，明白填补我们之间空间的事物。

第12章

The Space Between Us

爱情的注释

我对丈夫之爱不仅是婚姻之爱，如男人对妻子之爱；也是自然之爱，如同胞之爱，父母对子女之爱；也是感应之爱，如朋友之爱；同样也是习惯之爱，如熟人之爱；忠诚之爱，如国民之爱；顺从之爱，如对美德之爱；统一之爱，如对身心之爱；虔诚之爱，如对天堂之爱，所有不同之爱相聚并汇合在一起，构成爱的主体。

——17世纪的英国妇女，引自阿兰·麦克法兰（Alan Macfarlane）所著的《英国婚姻和爱情》

爱情因其多面性而熠熠闪光；在表达上常常是独特且独一无二的，使我们深受迷惑。问题并不是，爱情（单数）是什么？而是，爱情（复数）是什么？然而，众多的人类误解源于错误的假设，认为爱情有一个全球通用的定义，如单词跑“run”和狗“dog”一样，甚至如情感单词愤怒“angry”和快乐“happy”一样。但是我的爱情体验以及爱情需求和你的并不一样。实际上，每个人都有一个高度个体化的爱情“配方”，非常独特地混合了和他人联系的8个维度。构成爱的维度不同，爱情的性质也会发生变化。[1]

虽然个人主义崇拜常常强调我们应该在一个个体身上找到全方位都囊括的爱，但几乎没有人能够满足另一个人对爱的全部要求。[2]但是，当主

要关系没能满足全部关系需求的时候，人们常会感到挫败。我们需要来自不同人的联系的不同维度（以不同的组合方式），我们回过头来又向他人提供非常个体化的回应方式。

我们的语言如此有限，以至于我们同时说“我爱你”和“我爱冰激凌”，似乎这两种感情是一样的，很多人已经指出这一事实中的讽刺意味。更严重的可能是很多语言甚至没有从语言学上区分爱和喜欢：“我爱（love）我的丈夫”和“我喜欢（like）跳舞”在口头上都是等同的。

当人们说他们“爱”的时候，他们的意思似乎是他们的感觉非常强烈，或者是非常渴望，或者是非常快乐。“我爱”意味着某个人（或某件事）对我有很大影响，或在我心中激起很强烈的正性情感。实际上，在没有区分喜欢和爱的语言中（人们无法询问这样的问题，“这是爱还是只不过是强烈的喜欢？”），动词喜欢与爱是在表达上得以调整的。换句话说，情感语调暗示个人感受到的情感强度的程度；感受的质量和强度存在于声音而不是在语义学上（看上去常常存在于“喜欢”和“爱”之间的那条线似乎是关系中有无激情的一个功能）。

我们对爱的普遍理解意味着，或者被爱之人被爱他（她）的人所尊敬且高度评价，或者爱是依恋的纽带，可以被视为当然之事（连同被爱之人一起）（一种既不受尊重也不必须是强烈的关系）。另外，爱的普遍的观点预示被爱之人的一种排他性的手段，一种感觉自己是特殊的、是与不被爱的人有所不同的感觉。

然而，当人们谈论爱的时候，他们爱他们的母亲、父亲、祖母、姑姑、朋友、丈夫、孩子、导师等，似乎极少体验到矛盾。然而，所有这些是性质不同的关系，服务于相当不同的需求，并存在于关系联系的不同维度上。

研究爱的学生（远至柏拉图）发现他们必须从最开始的时候就对他们想要讨论的爱的种类定义清楚，从现存的所有其他种类的爱中提取出特定的爱的形式。但是关于什么是真正的爱的问题仍然没有得到解决。

没有其他的词用来表达种类如此繁多的情感体验。爱是一个人爱另

一个人的激情，是父母对子女的照顾之情，是老朋友之间的依恋、分享的体验的共同性，对理解和确认的感激之情，被充分拥抱的安全感，对看上去优秀之人的欣赏之情以及在家的愉悦之感。也许，当我们说我们爱的时候，我们的意思是我们感到我们爱的这个人在某种方式上对我们的存在是关键的。

在这个基本的存在意义上，我们可以爱也可以被爱，在任一维度上，单一的或联合的。我们爱那个拥抱我们的人，因为没有这个人，我们就无法存在；我们爱那些我们拥抱的人，因为我们对他们如此重要。我们爱那些我们依恋的人，因为他们是我们情感的“家园”，在他们那里，无论何事，我们都会被接纳，他们正是与我们的生命休戚相关的人。我们爱那些映照我们并发现我们的人，没有他们，我们不会成为现在的样子。所有这些人，我们都带着感激去爱，因为他们还我们原来之貌。我们也爱那些我们激情所指向的人，因为他们唤醒我们，使我们兴奋，并似乎代表了所有能够完善我们的品质。我们希望拥有这个人，我们独自拥有并永恒拥有。我们还爱那些代表我们的理想的人，他们刺激我们去超越我们自己，代表我们想要成为的人。我们爱那些我们与之分享我们自己的人，彼此分享娱乐和知识。这些人是我们并肩行走之人，他们是无可替代的。我们爱那些我们照顾和抚育的人，因为他们包含了我们的一部分，并证明我们作为人的价值。我们也爱那些我们与之嵌入的人；我们对这些人的爱，就个人层面来说比其他爱要少，但深度上不浅，尤其是在群体悲痛的时刻。

或许是因为爱的形式有高低之分，每一个都建立在另一个的基础之上。例如，成长经历中没有充分的依恋体验的人在后期的生命中首先会寻求持久的依恋。这样的人（例如，大屠杀中父母被带走并且被谋杀的幸存儿童）作为成人，极少谈论对激情或共同性的追求。对他们来说，在一个新的依恋中与一个特殊的他人结合在一起的感觉遮蔽了所有其他形式的关系（Moskowitz，1983）。

马斯洛（1962）在他关于缺陷和存在需要的概念中，解释了爱的高低

形式的观念。尽管健康的发展需要一些基于所有维度之上的关系的联系，但更高层次的维度，如共同性、激情和照顾，却只有那些拥有了充分的依恋、抱持和（后来的）嵌入体验的人才能获得。（可能也有自我实现的形式，我们在忠诚的契合或为团体目标服务的过程中尚未对其进行概念化。）

我们彼此之间关系的错综复杂是由我们对爱的独特处方所造成的。夫妻之间、兄弟姐妹之间以及朋友之间的争执皆起源于内置的（甚至可能是无意识的）。当关系被爱所界定时，对关系中一个人应该如何对待以及如何被对待的期待。因此，“如果你爱我，你要……”是人们误解时的基本话语。

爱和文化

我们不得不提防基于文化假设之上的爱的意识形态。只有在最近，随着“治疗性”理想的成功（Rieff，1966），“真实感受”才成为爱情关系的意识形态的基础。与之前的年代相比，那时候我们的血缘关系或阶级或责任导引着我们彼此之间的关系，而当前我们将关系锚定在我们的感受上。[3]理想化的情况是一对正“陷入爱河”体验着激情、照顾和依恋的异性配偶。人们之间真正的关系（维持生命、权力的发展和形成认同的关系）却是更加复杂的。

关于爱的期望在很大程度上是被文化所决定的。[4]只有当人们对什么是文化理想以及他们在现实中能够期待什么感到困惑的时候，那才是危险的。例如，当他们发现他们自己所爱与他人所爱有所不同的时候，他们就会警惕。他们也会被物质环境中爱的理想所困惑。当爱被当做日用品促销的时候，也很难知道我们何时得到我们的份额。我们被确切给予多少权利？我们如何知道是否继续呆在一种关系中并努力改善它，还是任其发展？在心理病理的症状之下常常是关系的痛苦（他人的委任或忽略所造成的伤口）。但我们和他人的行动存在于解释的背景之中。在我们和另一个

人的体验以及我们对此体验的整合之间有很多意义。让我们看看下面有关桑德拉和珍妮特的故事。

桑德拉嫁给了杰克，杰克是一个商人，专注于工作，大部分时间都花在办公室里。他收入很高，在花销上从不限制桑德拉。他一直很慷慨地对桑德拉的弟弟提供经济援助，这个弟弟常常处于破产的边缘。桑德拉的家人时时遭遇危机和灾难，每当此时，杰克也能容忍收留这些人。他深爱桑德拉，努力满足她对他的所有要求。但桑德拉最想要杰克做的是对她的情感投入。她希望他和她谈论他的感受，主动和她做爱，尝试更深入地了解她，计划他们一起的活动。桑德拉兼职做护士，在大学修课程，并交了很多朋友。在是否应该离开杰克，找到另一个她可以与之有更多激情和相互关系的伴侣方面，她内心感到冲突、感到抑郁并且无法实现。

当高中时的足球英雄马蒂最终向她求婚的时候，珍妮特简直欣喜若狂。他们的朋友认为他们是完美结合，并且珍妮特也认为她得到了她曾想要的所有一切。结婚两年后，他们有了一个人见人爱的儿子，但马蒂开始在工作和打高尔夫球方面花费越来越多的时间。现在，珍妮特日益感到疏离。她非常简单，并非常痛苦地谈起她梦想的破裂："我想我们会在一起，并一起建立一个家。现在我几乎见不到他。"

如果他们是另一个社会或亚文化的成员，桑德拉和珍妮特将不会对她们的丈夫有任何其他的期望。（男性对女性的期望以及对异性行为的解释也同样受文化束缚。我们可能还记得弗洛伊德不能指出女性想要的东西。）例如，如果她们是维多利亚时代的女性，在明显的性别—隔离的世界中，她们可能会期望她们的情感生活远离她们的丈夫（Slater，1970）。她们会期望通过血缘关系、朋友和社区来满足她们的人际需求。我们高度易变的、结构松散的社会的关系网络迫使人们进入了越来越小的关系联系的单元中，同时将这些单元完美化，超越了他们的陈述能力。当前对婚姻的"归属感"的强调常常使关系不堪重负，并因此产生自助书籍和婚姻咨询师等产业，试图保持它的完整性。

同样，核心家庭现在被要求执行以前由整个社区承担的功能。如果它没有完成任务，通常是母亲受到“责备”（Luepnitz，1988）。在20世纪50年代，当大家庭逐渐淡出美国城市生活的时候，适应快速增长的地理迁移率和向郊区的转移，产生了广受欢迎的电视节目“父亲最清楚”（*Father Knows Best*）将核心家庭演绎得非常浪漫。在我的病人的联想中，再没有其他的电视节目出现得如此频繁（因为他们自己的家庭不像电视中的家庭一样，因而对自己的家庭有强烈的失望感，与此有关的联想）。他们渴望全知的完美父亲的平静理解和激情，他们担心其他人有这样的父亲，而他们自己却没有。

我们所有人都私底下怀疑我们没有得到更多的来自他人的情感的原因在于我们不值得、不受欢迎。（“如果我能减掉5斤的话，我将会如我所愿得被爱。”）我们将我们自己对他人的给予的体验与媒体印象相比较，并发现我们得到得不够。我们将自己的体验与他人的做比较而感到羞愧，因为我们可能暴露我们的不当之处。因此，很多人都带着一种痛苦的感觉而生活：认为自己拥有的忠诚并感兴趣的朋友比他人拥有得少，配偶也更少激情，依恋对象也不如他人的稳定。为了安慰自己，分散自己的注意力，他们就抓住了当代文化和治疗的中心思想：我们一生中真正应该做的是学会自己做好所有的事情。爱我们自己、照顾自己、将边界划得更广。成为我们自己最好的朋友！（我疑惑如此荒谬的事情竟然能够俘获如此多的人。）我们的文化催促着我们就是不要彼此需要。

爱的冲突和非理性

关系的维度模型强调对联系的渴望，但权力、竞争和冲突也贯穿始终。在联系的每个维度内都潜藏在对立面的威胁（和体验）。例如，当我们开始坠落或感到窒息的时候，我们最能意识到被拥抱的感觉。没有什么比激烈的争执或论战更能凸显我们的自我感和我们对他人的意义。有时候，当

爱的某一维度的体验缺乏或泛滥的时候，我们最为强调这种体验。（对那些喜欢用图表的形式来思考的人，附录B列出了所有的维度，连同它们“缺乏”和“过多”时的病理的对立两极。）

冲突本身也是一种联系的形式，存在于每一个维度上。愤怒、嫉妒和蔑视给所有关系涂上颜色。谈论关系的联系并不意味着完美的和谐或软软的温暖或任何静止无变化的事情。首先，关系是活动的。我们通过我们与他人的联系而认识我们自己，我们日益增高的自我知识又使我们以更复杂、更深入的方式来达至他人。随着我们的成长，我们不断提炼并修正我们的关系。我们从未完全填补我们之间的距离，但我们在生命中体验很多交往的方式。我同意鲍比（1988）的说法，我们不是天生就具有攻击性的。确切地应该说，我们对孤独和丧失的恐惧使我们变得容易发怒，我们学会通过愤怒来迫使他人满足我们的需求。

不被爱是令人无法忍受的，因为这意味着我们对任何人都没有真正的意义和重要性。作为人类的一员，我们无法摆脱这种不可避免的需求，需要来自他人的情感回应（一种被母亲眼中的光芒所点燃的需要，一种不致力于生物目的的满足，而常常给我们带来巨大痛苦的需要）。但除非我们知道我们是另一个人情感生活的一部分，否则我们无法感受我们自身的存在。这也是为什么那些害怕不被人爱的人常常渐渐令人生厌（就其强度与选择性而言，讨厌不过是爱意的另一种表达）。

我们和那些我们纳入关系网络之中的人之间的冲突，我们的关系需求各维度之间的冲突——对这些冲突，我们一般来说是必须要忍受的，而不是“解决掉”。我们能试图达至一个更高层次的理解和整合，或坚持关系的幻想或一致性而把自己陷入混乱之中。

人们忍受他们的爱情幻想和爱的体验。爱情关系的内部表象可能与观察者看到的几乎没有关系（或甚至和关系的另一方都没什么关系）。[5]那么，我们所了解到的爱就在很大程度上依赖我们对他人的要求。对爱的神秘性进行的研究几乎没有告诉我们有关人们真实体验的信息。我们为

安提戈涅（《俄狄浦斯王》，希腊悲剧作家索福克勒斯悲剧中的人物，俄狄浦斯王之女。——译者注）或卡萨布兰卡而扼腕叹息，但仍然继续和不那么浪漫的亲人一起在家里生活。[6]

玛芝是我的调查中的一位35岁的受访者，她谈到了她自己的一个爱情梦。几年前，当她还是20多岁的时候，她卷入了与一个有妇之夫的爱情之中，她认为这个男人非常完美。她和他是一个专业的，和他谈论思想观点常常会让她非常兴奋。他们之间有很多共同性，性方面也非常完美。但她知道他对妻子有很强的依恋，并且永远不会离开妻子。玛芝所关注的只是希望听到他说他爱她，那怕就只一次也好。她感到那将是神奇的词语，能够让她知道她是一个有价值的人。（他常常告诉她他喜欢和她在一起，或喜欢和她做爱，但他从未说过他爱她。）最终，相处5年之后，他终于说出了那几个神奇的字。玛芝说她没有任何感觉。这一声明一点意义都没有。如同《屋顶上的小提琴手》（*Fiddler on the Roof*）中那首很好的歌“你爱我吗？”一样，它没有改变任何事情。她离开了他。

再来看一下电影《窈窕淑男》（*Tootsie*）中一个很有深刻见解的情节，杰西卡·兰格扮演的角色向达斯汀·霍夫曼男扮女装的角色倾诉心声，说她内心最深的幻想是有一天一个男人走到她的面前，不是做仪式也不是闲聊地对她说，“坦率地说，事实就是，我发现你真的很有趣，我真的很想和你做爱。”几天后，达斯汀·霍夫曼恢复男儿身，亲切地做了她希望发生的事情。结果她把杯中饮料泼到了他的脸上。

关系和爱对心理学的意义就像混沌（学）对物理学的意义一样——一个新的但是不可或缺的边缘领域，在这个领域中现象不会静静地待在那里让你分析。（在物理学上，即便它们的确静静待在那里，它们也会变化。）要理解关系，我们必须能够包容一些似是而非的评论和不一致的状态。内部和外在、自我和他人、爱和恨、幻想和现实、理性和非理性、意识和无意识，所有都并存在关系的框架中。

人们常常会担心爱情在很多表现和维度上不是很科学。因此，我们试

图使爱情问题看上去是另外的问题。人们因为孤独和感到不被爱而去找精神科医生，医生给他们开了药：这是“科学的”反应。

一个病人遭遇难以忍受的胃痛，内科医生无法用医学手段医治她的痛苦，因此前来咨询我。我是她的第5个治疗师。其他治疗师已经告诉过她，她的问题是她的口欲依赖（oral dependency），压抑的性欲，可能的性虐待（她不记得这一点），潜抑的愤怒。她很有天份，迷人、敏感但没有朋友。她感觉她需要什么呢？我问她。“我需要在我的困境中有一个人。”她说。我想，这是问题的本质。我们所有人都是如此。

哦 爱情是狡猾的
没有人能够聪明到
发现爱情里面藏着什么
只因他会想着爱情
直到星光消逝 月光遁形

——威廉·巴特勒·叶芝（W. B. Yeats），“棕色便士”



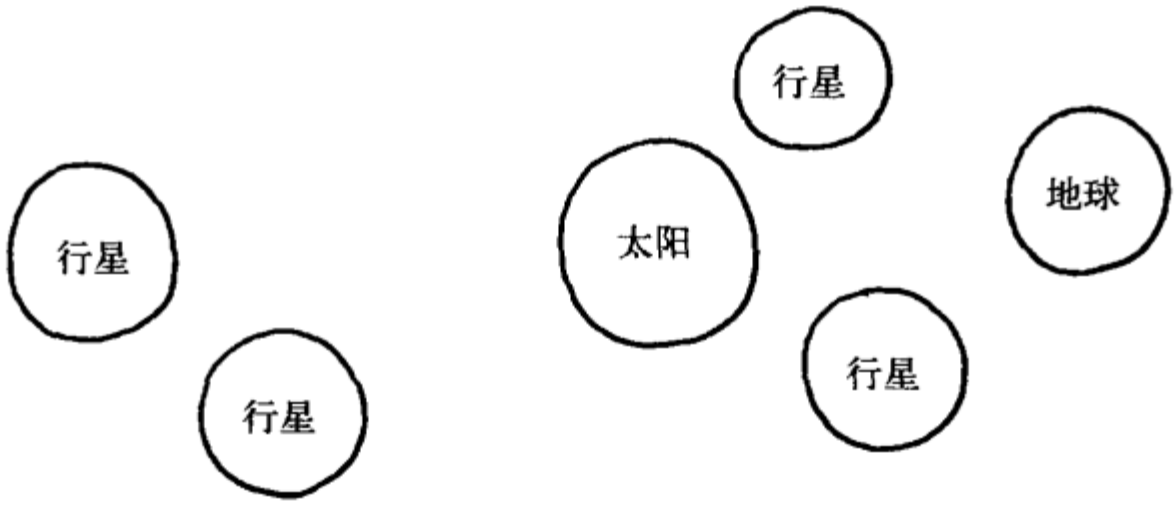
附录A

The Space Between Us

关系空间地图和访谈

对访谈对象绘制关系空间地图的指导书

你可能记得当你还在上学的时候，你经常会使用看起来就像下面那样的行星图示。（当被试在旁观看的时候，访谈者应该现场绘制一幅新的图画。）



我会继续要求你绘制相似的图示，只是要把太阳在图中的中心位置换一下，我需要你把你自己放在那个中间位置，我还需要你把在你生命中那个时间段的重要人物排列在上面。所谓重要，我是指这个人就在你的脑海里，你会一直思考这个人。因此，你在这一页纸上画出的你和那些你认为在你生命中重要的人的距离反映更多的是对你而言他们的内部存在，而不是他们与你的实际的物理空间距离，无论他们住得多么遥远，或者类似的一些因素。

当你把这图示画得像一幅行星体系图似的、每个行星都有自己的轨道的时候，你的任务就完成了。请在每个圆圈上标明那个属于这个圆圈的人的名字。

你可能会发现自己还有两种额外的圆圈需要绘制。一种是“散点式的圆圈”，它显示出某人在那个时间可能对你很重要，但是却没有物理上的存在。这可能是那种你只是在头脑或者思想中与其交流很多的某个人，即便是你和他在那个时间并没有真实地交流过。

另一种你可能喜欢去画的圆圈是群体圆圈。这种圆圈你可以用来显示作为群体而言对你有重要性，但是作为个体而言则未必如此重要的人。例如，如果你要显示游泳队或者一个青年组织或者类似的群体的重要性的时候，这种图你可能就需要了。

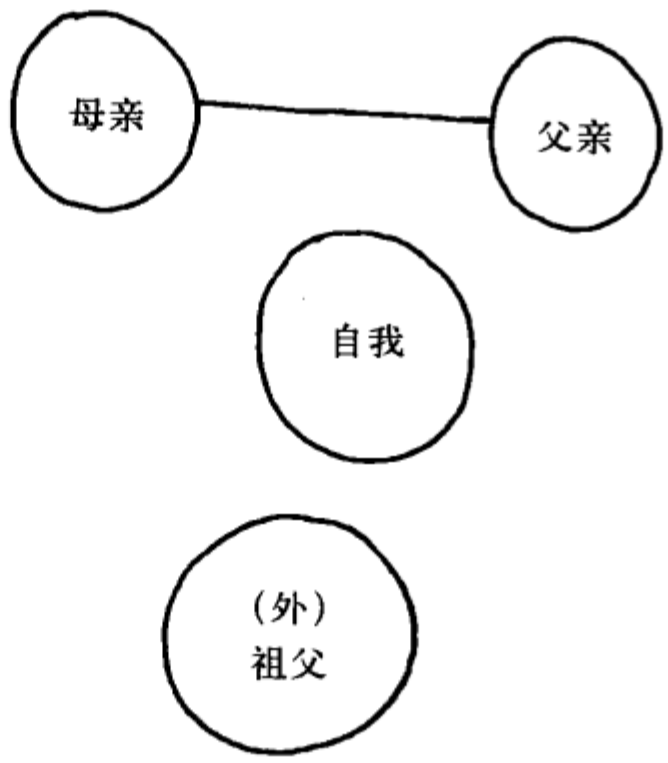
我希望你从5岁开始，每5年一个区间来绘制这些图表。如果你是考虑在这些特定年份上的你自己，而不是考虑在这些特定年份之间你做了什么的话，我们的任务就会进展得更好些。所以，请设想你现在就是5岁，尽量把你自己就固定在那个年代，然后就假设你在访谈你自己，问你自己在那个时候脑子里都在想什么。然后，设想你是10岁、15岁、20岁，依此类推，直到你现在的年龄。

给受访者的指导书

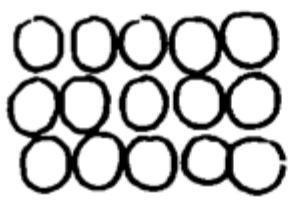
根据绘制的这些圆圈进行访谈要聚焦在每一个被画在这个关系图上的人是怎样体现其重要性的。要保持怀疑的态度，直到这些“怎么样”都变得清晰明了为止。如果有必要，要询问关于关系本质的具体的例子或者描述。当你和受访者深入探讨这些绘图的时候，务必去询问人们是如何出现在图上又是如何消失的。注意并记录可能发生的情绪反应。

关系图例：保尔

保尔5岁：

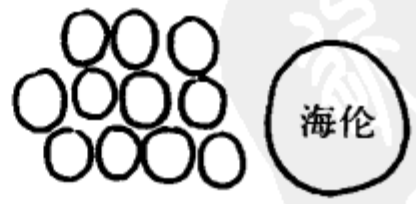


保尔20岁：



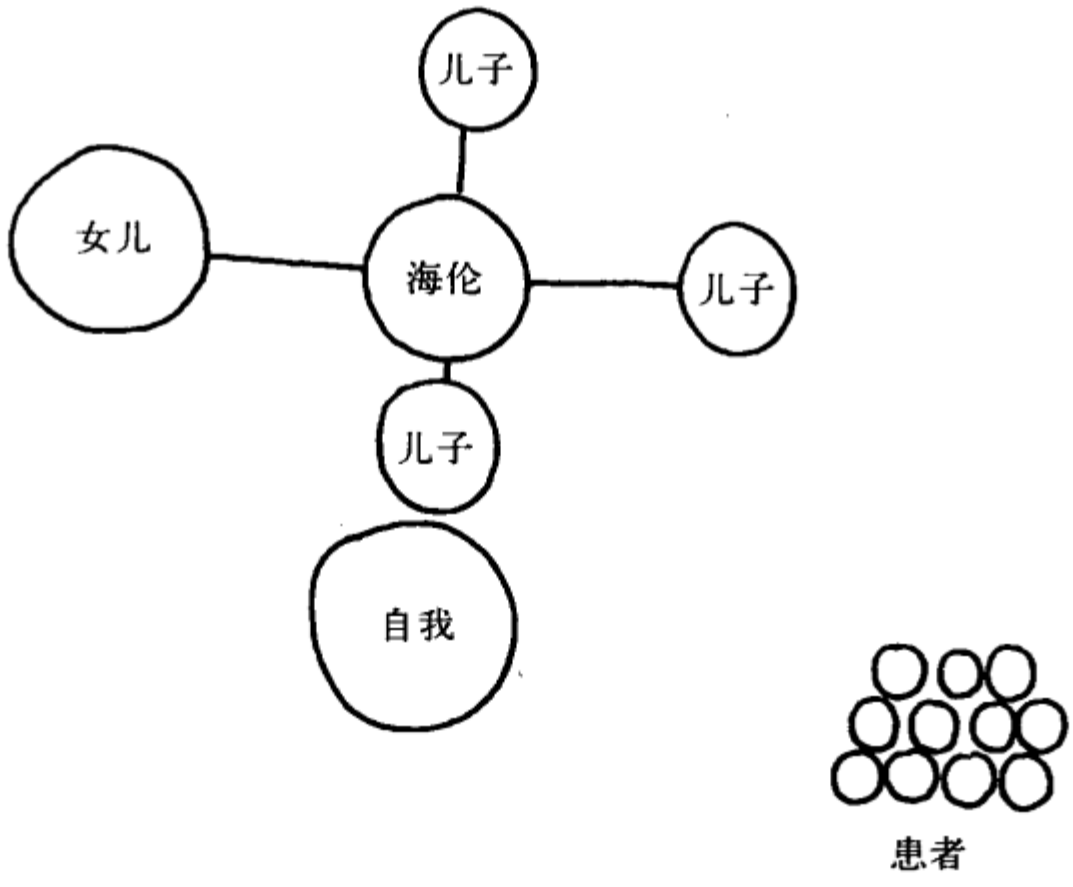
同班同学



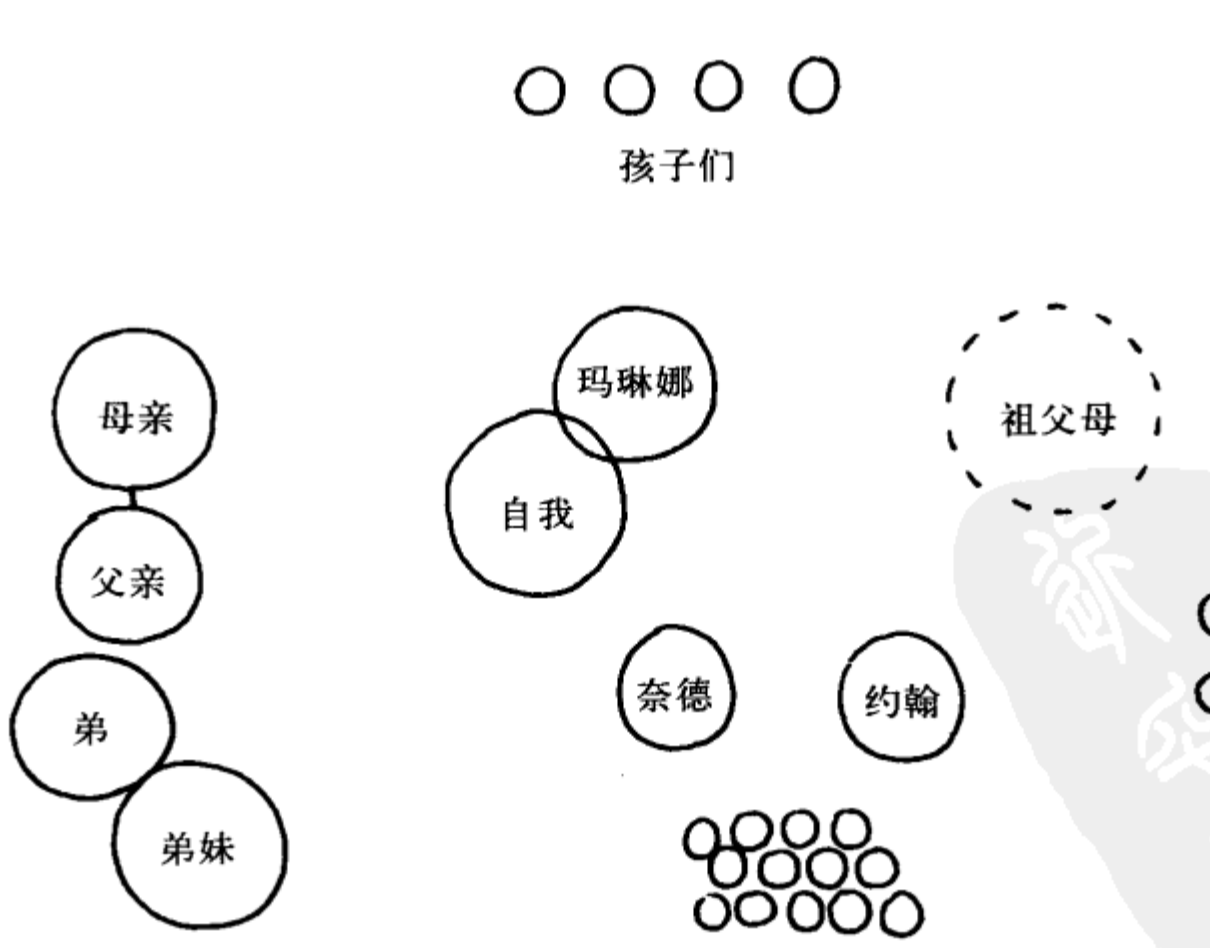


女性

保尔30岁：

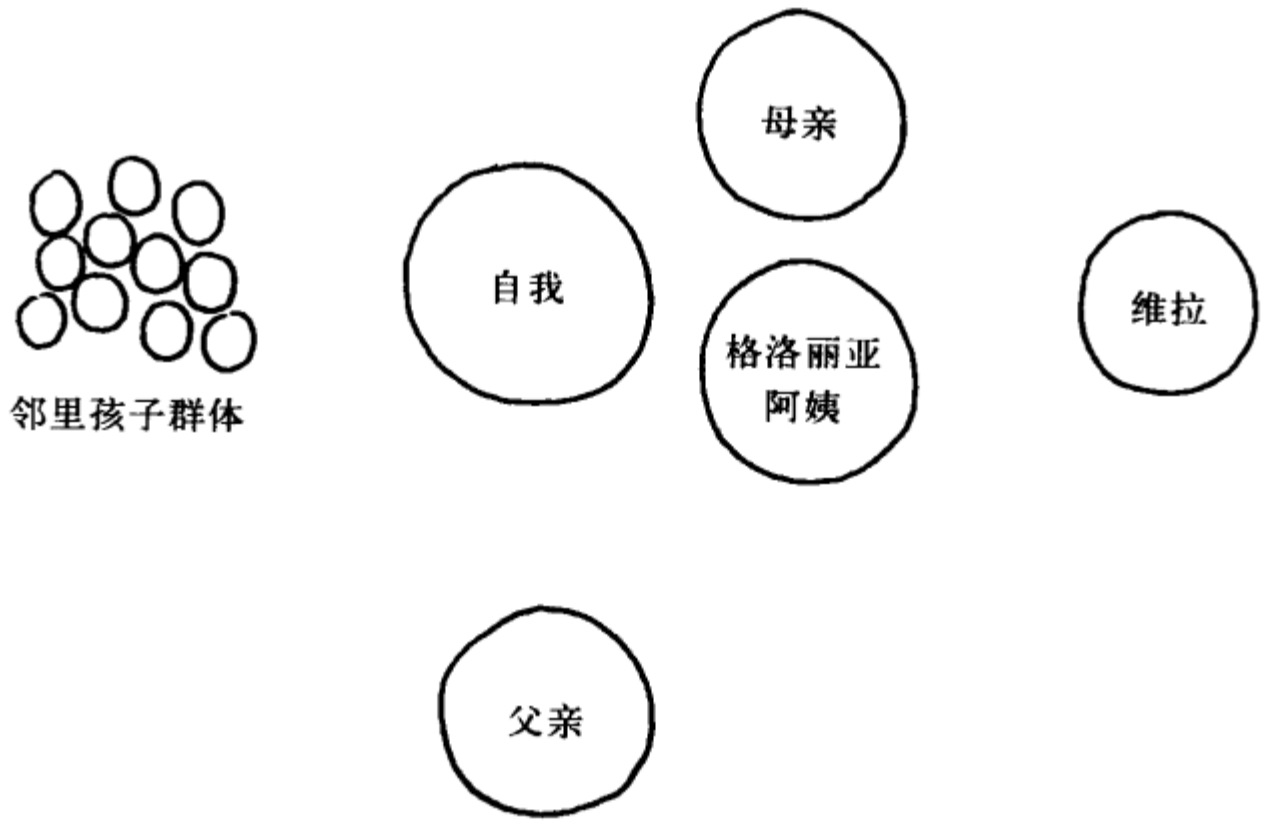


保尔45岁：

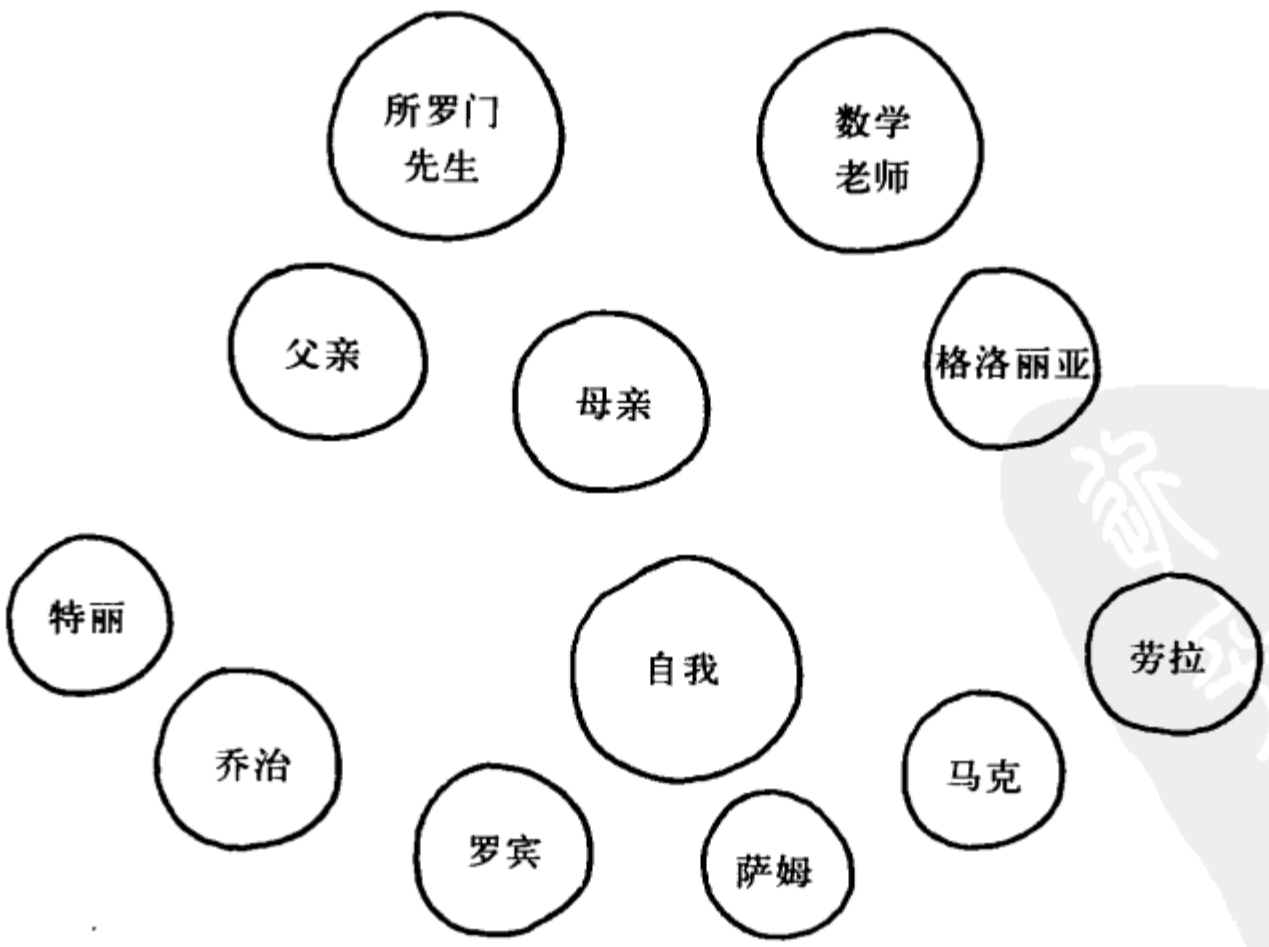


关系图例：汤姆

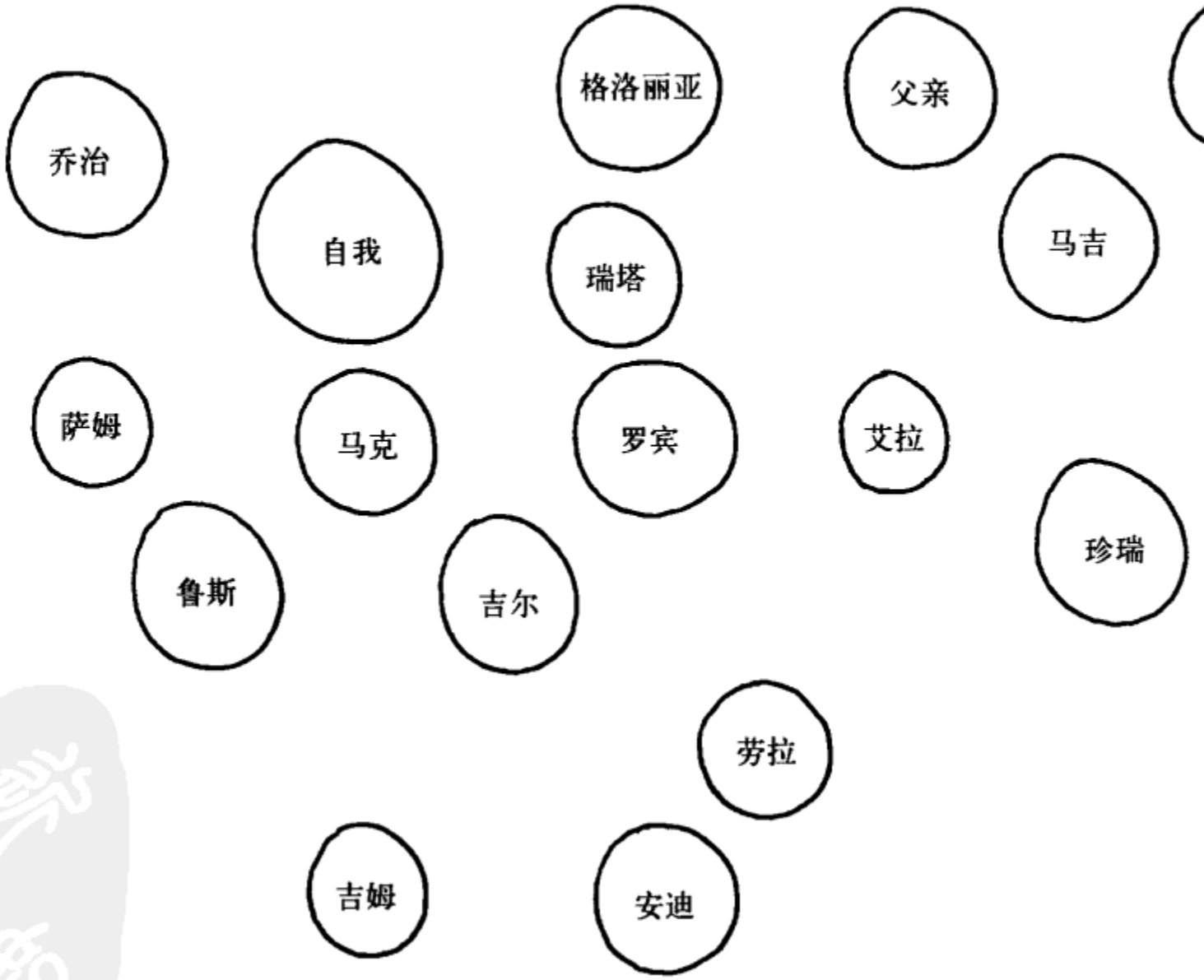
汤姆5岁：



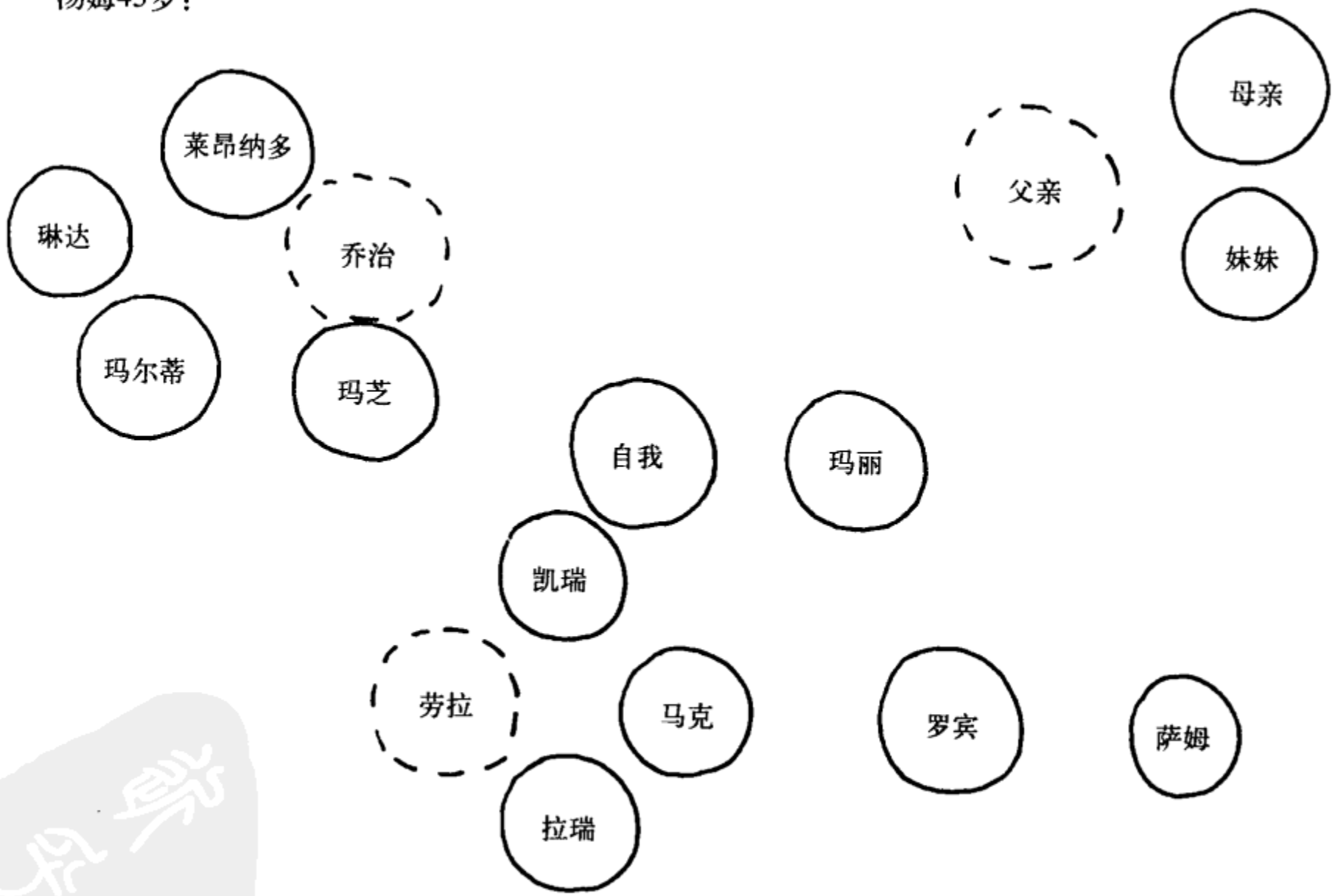
汤姆15岁：



汤姆25岁：



汤姆45岁：



附录B

The Space Between Us

维度及其病理学的两极

缺　失	维　度	过　量
坠落（falling）	抱持（holding）	窒息（suffocation）
孤独（aloneness） 丧失（loss）	依恋 （attachment）	令人害怕的黏附 （fearful clinging）
抑制，情感减弱 （inhibition，emotional deadening）	激情 （passions）	强迫性的爱 （obsessive love）
湮灭，拒绝 （annihilation，rejection）	坦诚相见的确认 （eye-to-eye validation）	透明 （transparency）
理想破灭，无目的性 （disillusionment，purposelessness）	理想化与认同 （idealization and identification）	盲目投入 （slavish devotion）
孤独，缺乏共鸣 （loneliness，dissonance）	共同性与共鸣 （mutuality and resonance）	融合（merging）
异化（alienation）	嵌入 （embeddedness）	顺从过度 （overconformity）
对他人的需要漠不关心 （indifference to other's needs）	照顾（关照） （tending（care））	抑制不住的关心 （compulsive caregiving）

注　　释

The Space Between Us

第1章

1. 谈到身体健康，有很多证据显示关系在身体健康方面的作用。越来越多心身医学的研究显示与他人的情感纽带的断裂会导致或恶化很多医学疾病，从心脏病到癌症（Hojat and Vogel，1987）。最显著的一项研究是Lynch（1977）的研究，结果显示孤独的男性更有可能英年早逝，即便所有其他的危险因素都考虑到了。在一项意义深远的研究中（Graves，Thomas and Mead，1990）显示，内心的他人表象可以预期15年后此人是否会得癌症。他们提出，单独个体内心对关系的感觉这一项，抛开关系的真实贡献和体验，就可以作为身体健康或疾病的生物调节因子。

2. 这与鲍比和科胡特的理论预期完全一致，他们都认为攻击是未满足的关系需求导致的痛苦引起的反应。

3. Erikson，Erikson和Kivnick（1986）研究了一组老年人，这组老年人在几十年前已经被访谈过。他们发现尽管早期有记录的报告显示他们的婚姻有困难和不满，但这些受访者倾向于回忆他们的婚姻是亲密的、深情的。他们得出结论认为在整个生命循环中，整合爱的感觉的需要可能包含了对早期体验的重铸“到了这样一个程度，这些体验变得无法被外人识别”。因此，生命循环中关系的当前呈现是为那个时期的心理需求服务，稳定并平衡自我。

第2章

1. 通常，在对某一特定个体决定是使用个体治疗还是团体治疗、个体

还是家庭或夫妻治疗的时候，这一点表现得最明显。随着文化变得越发个体化，说服个体加入团体治疗越发困难。他们想要他们“自己”的治疗师。他们很难理解“有问题的他人”如何成为他们自己成长的一部分。

2. Kegan（1982）取得了最伟大的成就，保持了这些叙述在发展的一个理论中既生动鲜活又相互影响。Blatt（Behrends and Blatt，1985；Blatt and Behrends，1987；Blatt and Blass，1990）最近一直在以行为为基础写作，根据一个描述关系和自尊发展的独立主线的模型来写。他创造出一个有力的个案来说明关系发展的重要性，说明了自体的发展方式和关系能力的发展方式是递归的、相互依赖的。

3. 为这一术语我要感谢Guntrip（1971）。

第3章

1. 这里描述的现象之前在女性同一性形成的研究中也得以显示（Josselson，1987）。

2. 这是一个有关过渡客体的抱持功能的例子，使用温尼科特的术语。

第4章

1. 通常来说，依恋理论只不过是将抱持作为依恋的一个方面。只要我们是在考虑婴儿的发展，这一区别就可能不会引起很大差异，因为主要的抱持者也是主要的依恋对象。然而，在成人发展中，这些线索往往分散得相当广泛，因此，对他们分别定义非常重要。

2. 依恋理论对依恋关系和依恋行为进行了区分。依恋行为可以在缺乏依恋关系的情况下被激活，如个体（无论年龄多大）为了感到安全而寻求一个熟悉的他人的亲近。因此，当母亲不在的时候，儿童可能会黏着一个认识的成年人；在会议上独自一人的成年人见到一个他们几乎不认识的人

也可能会很高兴。同样，依恋关系也可以在没有依恋行为的情况下存在。回避型依恋的个体有指向性地忽略他们感到自己依恋的人。某种程度上他们或许感到依恋，但他们的表达却是外出（Ofra Mayseless，个体沟通，1990.6）。

3. Ainsworth的“陌生情境”以及由此衍生出的研究，仍然争议很多。如果要全面讨论和评论的话，请看Lamb等1984年的文献。

第5章

1. 关于Freud所说的力比多到底意味着什么的说法一直争论不休。他是否仅仅意味着性欲、快感寻求的奋斗，或者他的意思是包含有关性爱和生命力量的一切？在Bakan（1966）看来，弗洛伊德认为力比多是与控制、张力缓解和性欲的迫切需要相关联的原动力。在他的晚期著作里面，特别是在《群体心理学与自我分析》（*Group Psychology and the Analysis of the Ego*）（[1921]1955a），Freud似乎通过在力比多的概念里面包含了爱的成分从而微妙地转换了意义。

2. 参见M.Balint，1953。

3. 我们有一长篇文献对比女性那种“不成熟”的性高潮（阴蒂高潮）探讨了“成熟”的性高潮（阴道高潮）的重要性。这篇关于识别阴蒂高潮与阴道高潮的文章已经不足为凭了。文献参见Fisher（1973）对此做的完整论述。

4. Kernberg（1980）在这方面进行了最为严谨的尝试，但是他的概念化过程被批评说是理想化了（Arlow，1980）。Bergmann（1987）对在神话与文化背景中精神分析关于激情之爱的思想。

5. Kernberg（1980）详细探讨了这一点。

6. Kernberg（1980）对在激情邂逅中不相关联的自我之间相互交叉的边界与精神病中自体客体边界的消融之间的区别。

7. 参见Bergmann（1987）关于移情之爱与真实生活中的爱之间关系的富有思想性和完整系统的讨论。

第6章

1. 术语“gleam in the eye”是借用的Kohut的概念（1966）。

2. 关于“the m(Other)”这种形式的标记法，我是受惠于Josephine Klein（1987）的。

3. Winnicott（1965c）是第一个把这种现象作为婴儿成长的关系背景来加以讨论的。不过，原始的母性关注需要为母亲提供一个抱持的环境，这样她才能够成为对于婴儿有吸引力的一个个体。

4. Blatt和Blass（1990）对分离过程与联系过程之间的辩证关系做了更为充分的探讨。他强调，他人不仅会被用来为关系满足本身服务，还会被用于确认自我。

5. 著有小说《Cat's Eye》的Margaret Atwood是少有的几位现实地引起人们对于青春前期人际控制的专横暴虐注意的作家之一。

第7章

1. Melanie Klein（[1946]1975）认为，理想化是客体关系的最早期特征之一，但是她也把理想化当做从挫折或者焦虑中的防御性的逃离。

2. Freud最初将认同理解为对客体丧失的防御性反应。变得与失去的客体相仿也是保留它的一种途径。由于有这种用途，认同就成为一种合作的形式并提供了一种抱持功能。这与在此讨论的认同和理想化的形式是不同的。

3. 后来，Freud强调了认同与理想化的俄狄浦斯期的基础，但是更为晚期的作者则更多的是从动力与能力角度来强调这些两难困境，而不是从

驱力和防御的角度（参见Simon，1991）。俄狄浦斯期问题的实质可能就在于成年人更为强大有力，因此也就更有资格获得满足。

第8章

1. Daniel Stern（1985）是最为杰出也是最为集大成的婴儿期研究者，他没有采取任何一种立场：作为共同性的“共在”是否有一个心理生物学的基础，或其起源是否能够从理论上得到理解。

2. 无法获悉共同性是否在其他物种中也存在，因为我们无法知道其他物种可能会感受到什么。而共同性仅存在于主体间，他们试图把游戏行为理解为对个体日后生存和繁衍具有重要作用的行为做好准备（Michael Figler，personal communication，June 1991）。

3. Piaget曾经探讨过“去中心化”（decentering），这个过程发生于婴儿开始能够有认知能力去运用某种东西给世界编码的系统，而不是把自我居于中心地位的时候。

4. Lowenthal和Haven（1986）发现，只要拥有一个知己，就可以预测到更理想的心理健康水平。

5. 正是这个使得对于友谊的科学研究是如此困难重重。因为友谊是相伴共同性的连续统（continuum）而存在的，人们称呼某人朋友的含义从来都不是很清楚的。参见Rubin（1985）对这种进退维谷的窘境的精彩回顾和探讨。

6. 强烈的同性友谊象征着潜在的同性恋这种精神分析的假设不仅使我们思考友谊的能力黯然失色，而且也破坏了友谊本身。全人类一开始都有爱上同性与异性的能力。如果我们从Fairbairn力比多与其说是快感寻求，不如说是客体寻求的假设出发，我们把并非源自性欲的令人快乐的关系进行概念化就没有任何问题了。

7. 在指出至少是在精神分析框架内的治疗并不牵涉到共同性的问题

上，我是受惠于Hadas Wiseman的。可能那些非常需要共同性的人们会发现，要与精神分析取向的治疗师合作是极为困难的。

第9章

1. 这也将适用于抱持的动力机制，这种动力机制可能比Winnicott所思考的要更多。但是，我认为这一模式适用于自我赖以存在的所有关系背景。

2. Storr（1988）评论说，许多在给他们提供表面化的关系的工作场合拥有一席之地的人过着没有亲密的依恋感但是令人满意的生活。这种模式往往适合高创造性的人们。

第10章

1. 这一需求将照料和坦诚相见的确认联系在一起：当我们很好地照料他人时，我们便在我们自己的体验中被镜映成照料他人的人。这些维度之间的联系使得一些人得出这些结论，因此，作为照料他人的人获得确认这一事实也暗示着这是照料他人的动机。尽管或许有时的确如此，但不总是如此。人们常常继续对他人忘恩负义。人们关心他人的倾向不能被归于其他的维度上，尽管它可能包含其他维度的一些成分。照料的“自私”的方面是联系本身。

2. 实验社会心理学的证据倾向于确认儿童中的亲社会行为是与被养育型的父母抚养长大有关的，这些父母也是亲社会行为的很好模范，他们使用推理来训练儿童、维持很高的标准并且鼓励儿童在早期便接受对他人的责任（Mussen和Eisenberg-Berg，1977）。若要获得从客体关系的视角来看利他文化的全面的观点，也可参考Sharabany（1984）的文献。

3. Erikson，Erikson和Kivnick（1986）在他们对老年人的研究中发现了这一点。在他们对繁殖（generativity）的意义的研究中，他们发现生殖

力作为生活满意度的来源而使所有其他行为黯然失色。年龄大一些的人，不考虑他们的职业贡献，将他们的主要领域看成是在他们的孩子们和孙子们中“照料世界”。

4. Surrey（1987）称此为反应/能力。

第11章

1. 若要全面讨论当代对女性俄狄浦斯情结的心理动力学观点，请参考Simon（1991）。

2. 需要支持这些结论的数据的话，请参考Schofield（1965），Hass（1979）和Cole和Stokes（1985）。

3. Lillian Rubin（1985）基于她的数据也报告了同样的结果。也可参考McGill（1985），Bell（1981）和Pogrebin（1986）。

4. 这么多的男性在与我的访谈中如此开放隐私，与我是女性这一点有很大关系。在某种意义上，我提供了自我暴露的完美条件：我是一个女性，有回应，无判断，不可能有浪漫关系，并且他们不会再次见到我。这些因素将男性的开放度的边界增至最大。

5. Blatt（1990）将发展的情感依附路径定义为这样一种概念，在这个概念中用人际体验的质量来定义自我的感受，他认为这种路径更典型是在女性身上出现。然而，Kohut（1977）认为这种需要来自他人的镜像反应（mirroring response）的需求是普遍具有的。可能男性用另外的方式表达他们对镜像（mirroring）和确认（validation）的需求，并非直接产生。

6. 即使是在土耳其青少年样本中也是真实的（Hortacsu，1989）。

7. 例如，参见Sara Ruddick（1989）的观点，关于母性思维在何时代如何被应用到政治上。

第12章

1. Sternberg（1986）发展了一个理论，类似地把爱情系统表达成多维度的，来源于不同成分的组合。他将下列三种成分组合，描述了8种爱情的形式：亲密（亲近，情感成分）、激情（激起，动机成分）和承诺（决定在一起，认知成分）。他的三因素似乎分别与我所称的共同性、激情和依恋达到最好的对应。

2. 若要进一步讨论爱情关系的意识形态背景，请参考Marris(1982)。

3. 这一观点被Bellah等（1985）仔细、全面地探索过。

4. 文化对爱被表达的方式进行调节的一个主要方式是通过它对同性恋的态度。

5. 例如，Lillian Rubin发现，被某人认为是亲密朋友的人在他自己的亲密朋友名单中常常不包括这个人。同样，其他人也指出婚姻通常有两个版本，他的和她的。

6. 也可参见Radway（1984）对浪漫小说如何服务于相当不浪漫的家务所进行的贴切分析。

参 考 文 献

The Space Between Us

Ainsworth, M.D.S. "Attachment: Retrospect and Prospect." In C. M. Parkes and J. Stevenson-Hinde (eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior*. New York: Basic Books, 1982.

Ainsworth, M.D.S. "Attachments Beyond Infancy." *American Psychologist*, 1989, *44*, 709–716.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M. C., Walters, E., and Wall, S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978.

Apter, T. *Altered Loves*. New York: St. Martin's Press, 1990.

Arlow, J. "Object and Object Choice." *Psychoanalytic Quarterly*, 1980, *49*, 109–133.

Atwood, M. *Cat's Eye*. New York: Bantam Books, 1989.

Bakan, D. *The Duality of Human Existence*. Boston: Beacon Press, 1966.

Balint, A. "Love for the Mother and Mother Love." In M. Balint, *Primary Love and Psychoanalytic Technique*. New York: Liveright, 1953.

Balint, M. *Problems of Human Pleasure and Adaptation*. New York: Liveright, 1952a.

Balint, M. "Sex and Society." In M. Balint, *Problems of Human Pleasure and Adaptation*. New York: Liveright, 1952b.

Balint, M. "On Genital Love." In M. Balint, *Primary Love and Psychoanalytic Technique*. New York: Liveright, 1953.

Balint, M. *Thrills and Regressions*. London: Hogarth Press, 1959.

Bateson, M. C. *Composing a Life*. New York: Atlantic Monthly Press, 1989.

Behrends, R. S., and Blatt, S. J. "Separation-Individuation and Internalization," *Psychoanalytic Study of the Child*, 1985, *40*, 11–39.

Belenky, M. F., Clinchy, B. M., Goldberger, N. R., and Tarule, J. M. *Women's Ways of Knowing*. New York: Basic Books, 1986.

Bell, R. *Worlds of Friendship*. Newbury Park, Calif.: Sage, 1981.

Bellah, R. N., and others. *Habits of the Heart*. New York: Harper-Collins, 1985.

Benedek, T. "The Organization of the Reproductive Drive." *Inter-*

national Journal of Psychoanalysis, 1960, *41*, 1–15.
Benne, K. D. "The Uses of Fraternity." *Daedalus*, 1961, *90*, 233–246.
Bergmann, M. S. *The Anatomy of Loving*. New York: Columbia University Press, 1987.
Bernikow, L. *Among Women*. New York: HarperCollins, 1980.
Bion, W. *Second Thoughts: Selected Papers on Psychoanalysis*. New York: Aronson, 1957.
Bion, W. *Experiences in Groups*. New York: Basic Books, 1961.
Blatt, S. "Interpersonal Relatedness and Self-Definition." In J. L. Singer (ed.), *Repression and Dissociation*. Chicago: University of Chicago Press, 1990.
Blatt, S. J., and Behrends, R. S. "Internalization, Separation-Individuation, and the Nature of Therapeutic Action." *International Journal of Psychoanalysis*, 1987, *68*, 279–297.
Blatt, S. J., and Blass, R. B. "Attachment and Separateness: A Dialectic Model of the Products and Processes of Development Throughout the Life Cycle." *Psychoanalytic Study of the Child*, 1990, *45*, 107–128.
Blos, P. *On Adolescence*. New York: Free Press, 1962.
Bowlby, J. *Attachment and Loss*. Vol. 1: *Attachment*. New York: Basic Books, 1969.
Bowlby, J. *Attachment and Loss*. Vol. 2: *Separation*. New York: Basic Books, 1973.
Bowlby, J. *Attachment and Loss*. Vol. 3: *Loss*. New York: Basic Books, 1980.
Bowlby, J. *A Secure Base*. New York: Basic Books, 1988.
Buber, M. *I and Thou*. New York: Charles Scribner's Sons, 1958.
Buber, M. *The Knowledge of Man*. New York: HarperCollins, 1965.
Campbell, J. *Myths to Live By*. New York: Bantam Books, 1972.
Chodorow, N. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley: University of California Press, 1978.
Coles, R., and Stokes, G. *Sex and the American Teenager*. New York: HarperCollins, 1985.
Csikszentmihalyi, M. "Love and the Dynamics of Personal Growth." In K. S. Pope and Associates (eds.), *On Love and Loving: Psychological Perspectives on the Nature and Experience of Romantic Love*. San Francisco: Jossey-Bass, 1980.
Deutsch, H. *The Psychology of Women*. Vol. 1. Philadelphia: Grune & Stratton, 1944.
Dickens, C. *Great Expectations*. San Francisco: Chandler, 1861.
Dinnerstein, D. *The Mermaid and the Minotaur*. New York: Har-

perCollins, 1977.
Diogenes, L. *Lives of Eminent Philosophers.* Vol. 5. New York: Putnam, 1925.
Dion, K. L., and Dion, K. K. "Romantic Love: Individual and Cultural Perspectives." In R. J. Sternberg and M. L. Barnes (eds.), *The Psychology of Love.* New Haven, Conn.: Yale University Press, 1988.
Eichenbaum, L., and Orbach, S. *Between Women.* New York: Penguin, 1987.
Eliot, G. *Daniel Deronda.* Harmondsworth, England: Penguin, 1967. (Originally published 1876.)
Erikson, E. *Insight and Responsibility.* New York: W.W.Norton, 1964.
Erikson, E. *Identity, Youth, and Crisis.* New York: W.W.Norton, 1968.
Erikson, E. H., Erikson, J. M., and Kivnick, H. Q. *Vital Involvement in Old Age.* New York: W.W.Norton, 1986.
Erlich, H. S. "Boundaries, Limitations, and the Wish for Fusion in the Treatment of Adolescents." *Psychoanalytic Study of the Child,* 1990, *45,* 195-213.
Erlich, H. S., and Blatt, S. J. "Narcissism and Object Love." *Psychoanalytic Study of the Child,* 1985, *40.*
Fairbairn, W.R.D. *An Object Relations Theory of the Personality.* New York: Basic Books, 1954.
Fairbairn, W.R.D. "Freud, the Psychoanalytic Method, and Mental Health." *British Journal of Medical Psychology,* 1957, *30,* 53-62.
Farrell, W. *Why Men Are the Way They Are.* New York: McGraw-Hill, 1986.
Fisher, S. *The Female Orgasm.* New York: Basic Books, 1973.
Fraiberg, S., Adelson, E., and Shapiro, V. "Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships." *Journal of the American Academy of Child Psychiatry,* 1975, *14,* 387-421.
Frank, A. *Anne Frank: The Diary of a Young Girl.* New York: Pocket Books, 1952.
Frank, J. *Persuasion and Healing.* New York: Schocken, 1963.
Frank, S., Avery, C. B., and Laman, M. S. "Young Adults' Perceptions of Their Relationships with Their Parents: Individual Differences in Connectedness, Competence, and Emotional Autonomy." *Developmental Psychology,* 1988, *24,* 729-737.
Freud, S. "Group Psychology and the Analysis of the Ego." In James Strachey (trans. and ed.), *The Standard Edition of the*

Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 18. London: Hogarth Press, 1955a. (Originally published 1921.)

Freud, S. "Some Psychical Consequences of the Anatomical Distinction Between the Sexes." In James Strachey (trans. and ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.* Vol. 19. London: Hogarth Press, 1955b. (Originally published 1925.)

Fromm, E. *Escape from Freedom.* Troy, Mo.: Holt, Rinehart, & Winston, 1941.

Fromm-Reichmann, F. "Loneliness." In W. G. Bennis, E. H. Schein, F. I. Steele, and D. E. Berlew (eds.), *Interpersonal Dynamics.* Belmont, Calif.: Dorsey Press, 1968.

Gaylin, W., and Person, E. *Passionate Attachments.* New York: Free Press, 1988.

Gilligan, C. "In a Different Voice—Women's Conceptions of Self and of Morality." *Harvard Educational Review,* 1977, *47,* 481-517.

Gilligan, C. *In a Different Voice.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982.

Gilligan, C. "Teaching Shakespeare's Sister: Notes from the Underground of Female Adolescence." In C. Gilligan, N. P. Lyons, and T. J. Hammer (eds.), *Making Connections.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1990.

Gilligan, C., Lyons, N. P., and Hammer, T. J. (eds.). *Making Connections.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1990.

Gilligan, C., and Stern, E. "The Riddle of Femininity and the Psychology of Love." In W. Gaylin and E. Person (eds.), *Passionate Attachments.* New York: Free Press, 1988.

Goldstein, R. *The Mind-Body Problem.* New York: Dell, 1983.

Graves, P. L., Thomas, C. B., and Mead, L. A. "Familial and Psychological Predictors of Cancer." *Cancer Detection and Prevention,* 1990, *15,* 59-64.

Greenson, R. *The Technique and Practice of Psychoanalysis.* Vol. 1. Madison, Conn.: International Universities Press, 1967.

Grinberg, L., Sor, D., and de Bianchedi, E. T. *Introduction to the Work of Bion.* New York: Aronson, 1977.

Grotevant, H. D., and Cooper, C. R. "Patterns of Interaction in Family Relationships and the Development of Identity Exploration in Adolescence." *Child Development,* 1985, *56,* 415-428.

Guntrip, H. *Psychoanalytic Theory, Therapy, and the Self.* New York: Basic Books, 1971.

Harlow, H. "Syndromes Resulting from Maternal Deprivation:

Maternal and Peer Affectional Deprivation in Primates." In J. H. Cullen (ed.), *Experimental Behavior: A Basis for the Study of Mental Disorders*. New York: Wiley, 1974.

Hass, A. *Teenage Sexuality: A Survey of Teenage Sexual Behavior*. New York: Macmillan, 1979.

Heilbrun, C. G. *Writing a Woman's Life*. New York: W.W.Norton, 1988.

Hite, S. *Women and Love: A Cultural Revolution in Progress*. New York: Knopf, 1987.

Hojat, M., and Vogel, W. H. "Socioemotional Bonding and Neurobiochemistry." In M. Hojat and R. Crandall (eds.), "Loneliness: Theory, Research, and Applications." A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality*, 1987, *2*, 135-145.

Hortacsu, N. "Targets of Communication During Adolescence." *Journal of Adolescence*, 1989, *12*, 253-263.

Inglehart, M. R., and Brown, D. R. "Gender Differences on Values and Their Impact on Academic Achievement." Paper presented at the 10th annual meeting of the International Society of Political Psychology, San Francisco, July 1987.

Inglehart, M. R., Nyquist, L., Brown, D. R., and Moore, W. "Gender Differences in Academic Achievement—The Result of Cognitive or Affective Factors?" Paper presented at the meeting of the Midwestern Psychological Association, May 1987.

Jones, G. P., and Denbo, M. H. "Age and Sex Role Differences in Intimate Friendships During Childhood and Adolescence." *Merrill-Palmer Quarterly*, 1989, *35*, 445-462.

Jordan, J. "The Meaning of Mutuality." *Work in Progress*, Stone Center Working Paper Series, no. 23. Wellesley, Mass.: Stone Center, 1986.

Josselson, R. "Tolstoy, Narcissism, and the Psychology of the Self: A Self Psychology Approach to Prince Andrei in *War and Peace*." *Psychoanalytic Review*, 1986, *73*, 77-95.

Josselson, R. *Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

Jourard, S. M. *The Transparent Self: Self-Disclosure and Well-Being*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1964.

Kaplan, A. G. "Dichotomous Thought and Relational Processes in Therapy." *Work in Progress*. Stone Center Working Paper Series, no. 35. Wellesley, Mass.: Stone Center, 1988.

Kegan, R. *The Evolving Self*. Cambridge: Harvard University Press, 1982.

Kernberg, O. "Boundaries and Structures in Love Relations." In O.

Kernberg, *Internal World and External Reality*. New York: Aronson, 1980.

Klein, J. *Our Need for Others and Its Roots in Infancy*. London and New York: Tavistock Publications, 1987.

Klein, M. "Notes on Some Schizoid Mechanisms." In M. Klein, *Envy and Gratitude and Other Works*. London: Hogarth Press, 1975. (Originally published 1946.)

Klein, M., and Riviere, J. *Love, Hate and Reparation*. London: Hogarth Press, 1967.

Kobak, R. R., and Sceery, A. "Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others." *Child Development*, 1988, *59*, 135–146.

Kohut, H. "Forms and Transformations of Narcissism." *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1966, *14*, 243–272.

Kohut, H. *The Restoration of the Self*. Madison, Conn.: International Universities Press, 1977.

Kohut, H. *How Does Analysis Cure?* Edited by A. Goldberg and P. Stepansky. Chicago: University of Chicago Press, 1984.

Kotre, J. *Outliving the Self*. Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press, 1984.

Laing, R. D. *The Divided Self*. Harmondsworth, England: Penguin Books, 1965.

Lamb, M. E., and others. "Security of Infantile Attachment as Assessed in the 'Strange Situation.'" *The Behavioral and Brain Sciences*, 1984, *7*, 127–171.

Lasch, C. *The Culture of Narcissism*. New York: W.W.Norton, 1978.

Lash, J. P. *Eleanor and Franklin*. New York: New American Library, 1973.

Lee, G. R. "Marital Intimacy Among Older Persons: The Spouse as Confidant." *Journal of Family Issues*, 1988, *9*, 273–284.

Lieblich, A. *Only the Birds*. Tel Aviv, Israel: Schocken House, 1990.

Lifton, R. J. *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide*. New York: Basic Books, 1986.

Lindon, J. A. "Does Technique Require Theory?" *Bulletin of the Menninger Clinic*, 1991, *55*, 1–21.

Lowenthal, M. F., and Haven, C. "Interaction and Adaptation: Intimacy as a Critical Variable." *American Sociological Review*, 1986, *33*, 20–30.

Luepnitz, D. A. *The Family Interpreted: Feminist Theory in Clinical Practice*. New York: Basic Books, 1988.

Lynch, J. J. *The Broken Heart: The Medical Consequences of*

Loneliness. New York: Basic Books, 1977.

Lyons, N. P. "Listening to Voices We Have Not Heard." In C. Gilligan, N. P. Lyons, and T. J. Hammer (eds.), *Making Connections*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1990.

McGill, M. *The McGill Report on Male Intimacy*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1985.

Mahler, M., Pine, F., and Bergman, A. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books, 1975.

Main, M., and Cassidy, J. "Categories of Response with the Parent at Age Six: Predicted from Infant Attachment Classifications and Stable over a One-Month Period." *Developmental Psychology*, 1988, *24*, 415–426.

Main, M., Kaplan, N., and Cassidy, J. "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation." In I. Bretherton and E. Waters (eds.), *Growing Points in Attachment: Theory and Research*. Monographs of the Society for Research in Child Development, serial 209, 66–104. Chicago: University of Chicago Press, 1985.

Marris, P. "Attachment and Society." In C. M. Parkes and J. Stevenson-Hinde (eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior*. New York: Basic Books, 1982.

Maslow, A. *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1962.

May, R. *Love and Will*. New York: W.W.Norton, 1969.

Miller, J. B. *Toward a New Psychology of Women*. Boston: Beacon Press, 1976.

Miller, J. B. "The Development of Women's Sense of Self." *Work in Progress*, Stone Center Working Paper Series, no. 12. Wellesley, Mass.: Stone Center, 1984.

Miller, J. B. "What Do We Mean by Relationships?" *Work in Progress*, Stone Center Working Paper Series, no. 22. Wellesley, Mass.: Stone Center, 1986.

Miller, J. B. "Connections, Disconnections, and Violations." *Work in Progress*, Stone Center Working Paper Series, no. 33. Wellesley, Mass.: Stone Center, 1988.

Mitchell, S. A. *Relational Concepts in Psychoanalysis*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1988.

Moskowitz, S. *Love Despite Hate*. New York: Schocken, 1983.

Mussen, P., and Eisenberg-Berg, N. *Roots of Caring, Sharing, and Helping*. New York: W. H. Freeman, 1977.

Noddings, N. *Caring*. Berkeley: University of California Press, 1984.

Nussbaum, M. *The Fragility of Goodness: Luck and Ethics in*

Greek Tragedy and Philosophy. Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

Oliner, S., and Oliner, P. *The Altruistic Personality*. New York: Free Press, 1988.

Palmer, R. E. *Hermeneutics: Interpretation Theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger, and Gadamer*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1969.

Parsons, T. *Social Structure and Personality*. New York: Free Press, 1964.

Person, E. S. *Dreams of Love and Fateful Encounters*. New York: W.W.Norton, 1988.

Piaget, J. *The Moral Judgment of the Child*. New York: Free Press, 1965.

Plato. *The Symposium*. (W. Hamilton, trans.) Harmondsworth, England: Penguin Books, 1951.

Pogrebin, L. *Among Friends: Who We Like, Why We Like Them, and What We Can Do About Them*. New York: McGraw-Hill, 1986.

Radway, J. *Reading the Romance: Women, Patriarchy, and Popular Culture*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1984.

Rich, S. "Daughters' Views of Their Relationships with Their Mothers." In C. Gilligan, N. P. Lyons, and T. J. Hammer (eds.), *Making Connections*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1990.

Ricks, M. H. "The Social Transmission of Parental Behavior: Attachment Across Generations." *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1985, *50*, 211-227.

Rieff, P. *The Triumph of the Therapeutic*. New York: HarperCollins, 1966.

Rogers, C. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

Rubin, L. B. *Just Friends*. New York: HarperCollins, 1985.

Rubin, Z. *Liking and Loving*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973.

Ruddick, S. *Maternal Thinking: Towards A Politics of Peace*. Boston: Beacon Press, 1989.

Salzman, J. P. "Save the World Save Myself: Responses to Problematic Attachment." In C. Gilligan, N. P. Lyons, and T. J. Hammer (eds.), *Making Connections*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1990.

Schofield, M. *The Sexual Behavior of Young People.* Boston: Little, Brown, 1965.

Schultz, N. R., and Moore, D. "Loneliness—Differences Across Three Age Levels." *Journal of Social and Personal Relationships,* 1988, *5,* 275-284.

Schwaber, E. "Self Psychology and the Concept of Psychopathology: A Case Presentation." In A. Goldberg (ed.), *Advances in Self Psychology.* Madison, Conn.: International Universities Press, 1980.

Sered, S. S. "Ritual, Morality, and Gender: The Religious Lives of Oriental Jewish Women in Jerusalem." *Israel Social Science Research,* 1987, *5,* 87-97.

"Sex vs. Hugs: Landers Survey Raises Questions." *Baltimore Sun,* June 16, 1985, p. 1B.

Sharabany, R. "The Development of Capacity for Altruism as a Function of Object Relations Development." In E. Staub, D. Bar-Tal, J. Karilowski, and J. Reukowski (eds.), *Development and Maintenance of Prosocial Behavior.* New York: Plenum, 1984.

Sharabany, R., Gershoni, R., and Hoffman, J. E. "Girlfriend, Boyfriend: Age and Sex Differences in Intimate Friendship." *Developmental Psychology,* 1981, *17,* 800-808.

Simon, B. *Tragic Drama and the Family: Psychoanalytic Studies from Aeschylus to Beckett.* New Haven, Conn.: Yale University Press, 1988.

Simon, B. "Is the Oedipus Complex Still the Cornerstone of Psychoanalysis? Three Obstacles to Answering the Question." *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 1991, *39,* 641-669.

Simpson, E. *Orphans.* New York: New American Library, 1988.

Singer, I. *The Nature of Love.* Vol. 3. Chicago: University of Chicago Press, 1987.

Slater, P. E. "Some Social Consequences of Temporary Systems." In W. G. Bennis, E. H. Schein, F. I. Steele, and D. E. Berlew (eds.), *Interpersonal Dynamics.* Belmont, Calif.: Dorsey Press, 1968.

Slater, P. E. *The Pursuit of Loneliness.* Boston: Beacon Press, 1970.

Smith-Rosenberg, C. "The Female World of Love and Ritual: Relations Between Women in Nineteenth Century America." *Signs,* 1975, *1,* 1-30.

Spitzberg, B. H., and Hurt, H. T. "The Relationship of Interpersonal Competence and Skills to Reported Loneliness Across

Time." In M. Hojat and R. Crandall (eds.), "Loneliness: Theory, Research, and Applications." A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality*, 1987, *2*, 157–173.

Stern, D. *The Interpersonal World of the Infant.* New York: Basic Books, 1985.

Stern, L. "Conceptions of Separation and Connection in Female Adolescents." In C. Gilligan, N. P. Lyons, and T. J. Hammer (eds.), *Making Connections.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1990.

Sternberg, R. J. "A Triangular Theory of Love." *Psychological Review*, 1986, *93*, 119–135.

Storr, A. *Solitude.* New York: Ballantine, 1988.

Sullivan, H. S. *The Interpersonal Theory of Psychiatry.* New York: W.W.Norton, 1953.

Surrey, J. "Relationship and Empowerment." *Work in Progress,* Stone Center Working Paper Series, no. 13. Wellesley, Mass.: Stone Center, 1987.

Tolpin, M. "Discussion of 'Psychoanalytic Developmental Theories of the Self: An Integration' by Morton Shane and Estelle Shane." In A. Goldberg (ed.), *Advances in Self Psychology.* Madison, Conn.: International Universities Press, 1980.

Tolstoy, L. *What Is Art? and Essays on Art.* (A. Maude, trans.) London: Oxford University Press, 1930.

Uchalik, D. C., and Livingston, D. D. "Adulthood: Women." In K. S. Pope and Associates (eds.), *On Love and Loving: Psychological Perspectives on the Nature and Experience of Romantic Love.* San Francisco: Jossey-Bass, 1980.

Viederman, M. "The Nature of Passionate Love." In W. Gaylin and E. Person (eds.), *Passionate Attachments.* New York: Free Press, 1988.

Vygotsky, L. *Thought and Language.* Cambridge, Mass.: MIT Press, 1986.

Weisman, M. *Intensive Care: A Family Love Story.* New York: Random House, 1982.

Weiss, R. S. "Materials for a Theory of Social Relationships." In W. G. Bennis, E. H. Schein, F. I. Steele, and D. E. Berlew (eds.), *Interpersonal Dynamics.* Belmont, Calif.: Dorsey Press, 1968.

Weiss, R. S. "Attachment in Adult Life." In C. M. Parkes and J. Stevenson-Hinde (eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior.* New York: Basic Books, 1982.

Weiss, R. S. "Reflections on the Present State of Loneliness Research." In M. Hojat and R. Crandall (eds.), "Loneliness: The-

ory, Research, and Applications." A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality*, 1987, *2*, 1-16.

Wheeler, L., Reis, H., and Nezlek, J. "Loneliness, Social Interaction, and Sex Roles." *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, *45*, 943-953.

White, R. W. *Lives in Progress*. Troy, Mo.: Holt, Rinehart & Winston, 1966.

Winnicott, D. W. "The Capacity to Be Alone." In D. W. Winnicott, *Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. Madison, Conn.: International Universities Press, 1965a.

Winnicott, D. W. *The Family and Individual Development*. New York: Basic Books, 1965b.

Winnicott, D. W. *The Maturational Process and the Facilitating Environment*. Madison, Conn.: International Universities Press, 1965c.

Winnicott, D. W. "The Theory of the Parent-Infant Relationship." In D. W. Winnicott, *Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. Madison, Conn.: International Universities Press, 1965d.

Winnicott, D. W. *Playing and Reality*. New York: Tavistock Publications, 1971.

Winnicott, D. W. "Birth Memories, Birth Trauma, and Anxiety." In D. W. Winnicott, *Through Paediatrics to Psychoanalysis*. London: Hogarth Press, 1975a.

Winnicott, D. W. "The Observation of Infants in a Set Situation." In D. W. Winnicott, *Through Paediatrics to Psychoanalysis*. London: Hogarth Press, 1975b.

Winnicott, D. W. "Primary Maternal Preoccupation." In D. W. Winnicott, *Through Paediatrics to Psychoanalysis*. London: Hogarth Press, 1975c.

Wolf, E. "Developmental Line of Selfobject Relations." In A. Goldberg (ed.), *Advances in Self Psychology*. Madison, Conn.: International Universities Press, 1980.

Yalom, I. D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

Yalom, I. D. *Love's Executioner*. New York: Basic Books, 1989.

Youniss, J. *Parents and Peers in Social Development*. Chicago: University of Chicago Press, 1980.

Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., and King, R. A. "Childrearing and Children's Prosocial Initiations Toward Victims of Distress." *Child Development*, 1979, *50*, 319-330.

专业词汇表[⊖]

The Space Between Us

attachment　依恋

availability　可用性，易得性

bonding　亲密关系

connect　建立联系

care and connection　关注和联系

communality　团结性

communion　交流，宗教团体

connectionist　联系派

detaching　分开

embed　交融

experience　体验

grounded　立足于地，以…为根基

holding　抱持

individuation　个性化

lone self　孤独的自体

mutuality　共同性

otherness　相异，不同，另一物

passionate experience　激情体验

passionate relating　激情相关

preoccupation　贯注

responsiveness　回应性

relatedness　相关，关系

representation of the self　自体表征

recursive language　递归语言

self　自体

separateness　分离

separatist　分离派

space　距离

separation distress　分离忧伤

transferentially based distortions　让渡性基础性曲解

genital orgasm　生殖器性高潮

a separate person who "lives with"　生活在一起的分离的人

thereness　在那里的状态

groundlessness　无根基感

impingement　冲击

psychological preservation　心理守恒

preoccupied group　"先占型"团体

tenderness　亲切温和

self-definition　自我定义

tending care　照料

ethic of care　关心的伦理

human face　人性的表情

libidinal　力比多

union　联盟

⊖　译者根据原书索引整理而得。——译者注

oneness 共同体，同一（性）

skin-to-skin 皮肤与皮肤

reconnection 再生联系

mother-infant union 母－婴结合

symbiosis 共生

psychic oneness 精神同一性

reality testing 现实考验

ego 自我

otherness 他者

not-self 非自体

sameness 相同性

pleasure-seeking 快乐寻求

object-seeking 客体寻求

self-transcendence 自我超越

self-awareness 自我觉察

messianic 救世主式

reunion 重新结合

attachment 依恋

empathy 共情

validation 确认

postadolescent 青年后期

nonincestuous object 无亲缘关系的性客体

repressed 压抑

regression 退行

projection 投射

self-transforming 自我革新

merger and identification 合并与认同

preoccupation 贯注

narcissistic gratification 自恋性满足

pre-oedipal period 前俄狄浦斯阶段

masturbate 手淫

the other 他者

objectify 客体化

life-enhancing 提升生命

self-transcending 自我超越

eye-to-eye 坦诚相见

good-enough 足够好的

holding 抱持

self-esteem 自尊

the will to power 权利意志

object-relational 客体关系

selfhood 自我，个性

unconditional positive regard 无条件积极关注

empathic listening 共情式的倾听

reality-testing phase 现实检验阶段

projection 投射

mirroring 镜像

imagining the real 想象的真实

emerging self 新兴的自体

physical self 生理自体

“wanting” disorder “缺失性”紊乱

identity diffusion 同一性扩散

structuralization 结构

formation 组成

destruction 解构

identity 同一性

well-socialized acceptability 良好社会化

容纳性

the family of origin　原生家庭

peer group　同辈群体

ego support　自我肯定

cognitive restructuring therapies　认知建构疗法

borderline　境界例，边缘性

idealization　理想化

identification　认同感

castration fear　阉割恐惧

idealizable selfobject　理想化的自体客体

relational space　关系空间

achievement-oriented　成就导向

caretaker　照料者

disillusionment　理想破灭

counteridentification　反向认同

role reversal　角色逆转

infantile delusion　幼稚错觉

I-Thou　我和你

self-in-relation　关系中的自我

being-with　共在

mutual empathy　相互共情

brainstorming sessions　头脑风暴疗程

encounter group　会心团体

language　语言

nonverbal　非言语

rapprochement　和解

separation-individuation　分离—个体化

schematization　图式化

separateness from the mother　母体分离

inject　投注

companionship　友伴关系

potential space　潜在空间

intermediate area　中间地带

objective perception　客观知觉

sharing　分享

genuine conversation　恳谈

near-stranger　亲近的陌生人

twinship fantasies　孪生幻想

existential aloneness　存在的孤独感

self-definition　自我定义

dissonance　失谐

emotional isolation　情感隔离

gender-segregated　性别隔离的

commonality　共性

postpartum depression　产后抑郁症

real relationship　真实的关系

subgroup　亚群体

social constraint　社会约束

midlife crises　中年危机

disjunction　分裂

cultural continuity　文化连续性

anniversary reaction　周年反应

individual identity　个体同一性

racial identity　种族同一性

life cycle　生命周期

group identity　群体同一性