

《开放的婚姻》
—— 一种新型的夫妻关系
妮娜·奥尼尔
乔治·奥尼尔
著
关山 译
社会科学文献出版社
1987年5月

前言

如果我们不是坚信人的发展所具有的多样可能性,如果我们不是坚信人的创造力和他的好奇天性,如果对婚姻的未来我们不是抱有一种乐观的态度,那我们也就不会选择这样一个课题和写成这本书了。社会的变迁影响着婚姻这一事实和我们对人和影响人的行为方式的种种力量始终具有的浓厚兴趣,是促使我们进行此项研究的最大动力。

1967年,我们开始就我们时代的婚姻、大城市和大城市郊区社区里中间阶层夫妇生活方式的变化以及新的价值取向问题进行研究。我们对那些以不同形式——从未婚同居到群婚——生活在一起的男女们做了调查。在研究过程中,我们确认了这样一个事实,即人们之所以寻求一种新的选择,不仅仅是因为传统的婚姻形式变得无足轻重,更重要的是因为人们为了发展其个性,需要更多的自由。于是,我们开始将那些在我们看来对于今天男女们的精神成长至为重要的特征和条件加以归纳整理。1968年,就这一课题我们写了一个提纲,在这一提纲里,我们给这种结合下了一个定义,称之为“开放性婚姻”或“同伴式的婚姻”。

此外,我们还必须感谢所有那些通过其著述,在许多方面影响了我们思想的人们。如,人类学家 R.本尼迪克特博士和心理学家 A.马斯洛博士。他们在自己专业领域里所做的开创性研究,深化了我们自己的观点。另外,我们还要提及那些在人道主义心理学这一争论很多的领域里从事研究工作的人们。他们的研究为发展更好的人与人之间的关系带来了许多宝贵的认识和先进的方法。最后,我们还必须感谢我们的好朋友,临床心理学家 D.卡恩博士,他使我们了解到这一方面的知识。

除了朋友圈内那些十分理解我们的助手和出版社的一些工作人员之外,我们特别要感谢那些花费了自己的时间和精力不厌其烦地回答了我们的问题、信任我们并给予积极合作的人们。他们乐意让我们窥探其私生活、他们的愿望、梦想以及决定着他们的生活的那些令人痛苦的真实情况。

在全部访问谈话中总是有这样两个主导动机伴随着我们,对自由的向往和渴望与其同伴紧密结合在一起的要求——他们在探索一种将纯个人的义务和彼此双方的义务联系在一起的结合,它既不限制人精神上的成长,也不强迫其按照预定的轨道发展。我们希望,通过这种关于开放的同伴式关系的设想能使许多夫妻认识到,在婚姻中不仅仅有彼此的从属性,而且还有自由,这种自由与发展的可能性(这本来就属于自由的范畴)和责任感结合在一起,是最亲密的爱情和信任的基础。

妮娜·奥尼尔

乔治·奥尼尔

1971年8月

目录

1.为什么要维持婚姻制度?

反对意见(1)不管是穿牛仔裤还是结婚礼服都去结婚(3)人及其对结构的需求(6)两人结合在一起(7)所有的牌都亮在桌子上(8)我们必须在现实中生活。(9)维多利亚时代的遗产(10)女人必须什么都会(12)婚姻中的忠实是老鼠夹(13)性生活等于一切吗(16)开放性婚姻的概念(19)

*注:括号内的页码为原书页码,电子版的页码不同。整理者注。

2.谁生活在开放性的婚姻中

列举三个例子,请您判断(23)问题不在于谁洗碗(26)

3.改写婚约

传统婚姻的心理上的义务(30)传统的婚约(31)结合变成锁链:八天,传统的婚约生效了(32)

4.开放性的婚姻反对传统婚姻:几项原则

既定的婚姻形式(40)年轻的建筑师娶了一位家庭女奴(41)亲爱的,你是我的一切(42)怎样制定一个同伴式的婚约(45)八项原则(46)

5.第一项原则:在现时中生活和所有的期望都就该是现实的

现时意即今天(48)安全带(50)现在的同伴关系比明天去当父母更为重要(51)包裹及其包装(52)传统婚姻中不现实的期望、不理智的理想和旧观念。(53)开放婚姻中的现实的期望(54)

6.第二项原则:自己的生活

能不能让我安静一会儿(56)心理活动的自由(57)想独自一人时的信号(59)在一起,但又能单独地活动(60)自我满足的伴侣(61)独自一人不是避免接触(62)

7.第三项原则(第一部分):坦率和诚实地交往.用语言和不用语言

哈罗,你好吗,很好,谢谢(64)不用语言的交流(65)矛盾的信息(66)把感官作为交流的手段(67)用语言来交流(69)

8.第三项原则(第二部分)交流:自我暴露和反馈

猜谜游戏(70)自我交流(71)自我暴露(72)坦率是最好的办法吗?(73)了解实际情况(76)选择适当的时机(77)明确(78)乐意听对方讲(80)反馈(81)

9.第三项原则(第三部分):交流:富有建设性地争吵和将自己的梦告诉同伴

富有建设性地争吵(84)把自己的梦和幻想告诉同伴(86)录音带不会辩论(88)

10.第四项原则:角色的分配:什么叫男,什么叫女

这会导致什么后果?(91)婚姻危机(92),教育干什么样的工作决定夫妻的地位(96)什么叫男的,什么叫女的(98)

11.第五项原则:开放的共同体

两人游戏(102)触点(104)需要与他的人交往(105)风险究竟有多大(107)减少风险(109)其他的好处(111)

12.第六项原则:男女平等

不一样,但平等(113)50:50的协定:错误的公式(114)平等:100:100的协定(116)要人格不要地位(117)妻子的地位(119)ESE因素(122)几个合理的问题(124)两个平等人的结合(129)

13.第七项原则:自己的个性

我是你吗?(129)安抚政策:对个性受到伤害的人的安慰(130)妇女:依附性是社会造成的(133)个性是个始终发展的过程(134)个人的独立性(135)现在的自我(136)个性的重建(139)

14.第八项原则:信任

信任的程度(144)欺骗是信任的大敌(148)两种类型的信任(150)开放性的信任(152)

15.没有嫉妒的爱情和性生活

嫉妒的根源(157)爱情是一种情感(158)浪漫的爱情:一份非理性的遗产(159)有限的爱情(161)人类不是生来就一夫一妻的(162)好感是爱的关键(164)开放的爱是无止境的(165)有好的关系才有好的性生活(167)性活动中的理智(170)忠实概念的新定义(172)

16.协同作用:同伴式夫妻关系与同伴的个性共同发展

概念的形成(177)通过协同而达到新的高度(178)协同建设(180)

附图 184

(泛爱文化联盟 www.fanai.cn 2007年11月4日整理初校转载请保留)

1 为什么要维持婚姻制度?

反对意见

“婚姻共同体由一个男主人、一个女主人和两个奴隶、说到底是由两个人组成的”。这是上世纪末本世纪初一位名叫安布罗斯·比尔塞的美国讽刺作家给婚姻下的定义。对婚姻所作的种种嘲弄也不过如此了。几个世纪以来，那些想象力丰富的嘲笑者就是靠这样的一些言语来建立其声誉的。但是近二十年来，婚姻这一人类诸种制度中最尊严的制度遭受到越来越多的打击，而且这并不都是出于文人之笔。

今天，日益壮大的离婚者大军、那些陷入不幸的婚姻生活之中的人以及由于老一代人痛苦的经历而感到茫然的青年一代，都明确地、公开地指责婚姻的缺陷。许多失望的人向婚姻制度宣战，他们认为这种制度根本没有必要。离了婚的人发誓再也不结婚，婚姻生活不幸福的人绝望地去婚外寻觅知音，年轻的人们干脆住在一起而不履行任何手续。此外，也有许多男男女女随遇而安，为结婚而结婚，两个人生活在一起如同陌生人一般。

凡是对婚姻怀疑态度的人都有一套充足的理由。幸福的婚姻慢慢地成为一种理想，远离现实生活，可望而不可及。三分之一的婚姻均以离异而告终。一些研究人员认为，现今婚姻 75% 是病态的。面对着这样的一些数字，许多人都会问：为什么还要去冒这种风险呢？在这样一个无忧无虑、人人可以自决的，性自由的世界里，在这样一个道德自由化和伦理原则可按照需求任意加以解释的社会中为什么还要结婚呢？为什么不共同租用一套住宅或行无拘无束地过一种群体生活呢？

年轻人在进行群婚的试验，已婚的则另选对象以求一夜新欢，电影明星也不在乎公开自己的秘密，在大庭广众之下大谈特谈其风流韵事，社会上出现了形形色色的团体，或乌托邦式的，或为某种目的而组织起来的。其中一些实行彻底的性自由，另一些虽不赞成婚姻，但至少是努力维持一夫一妻制。年轻的妇女们对于婚姻限制其自由越来越不耐烦，她们宁愿不结婚。未婚妈妈勇敢地挑起抚养孩子的担子，在今天，即使没有结婚也可以收养孩子。

还有一些人利用多夫多妻的办法来解决他们的问题。三角的恋爱关系早以不足为奇。就是那些主张一夫一妻制的人，实际上奉行的也是系列一夫一妻制，或者说多次一夫一妻生活的连续。一会儿离婚，一会儿又结婚，长久下去，他们所拥有的配偶与一位多夫多妻的人一样多。

越来越多的男女拒绝种种合法的结合形式而愿意按别的规矩行事。婚姻这一过时的概念只是对同性恋者来说仍然带有神话的色彩，因为他们刚刚可以公开地这样生活。

种种迹象表明了这一古老制度的崩溃，因此，心理学家和社会学家针对传统的婚姻提出了许多激进的或新式的选择方案，其中一些是不可行的，比如说，让两对夫妇和他们的子女共同成立一个婚姻共同体，把所有的资本——性方面的，感情方面的以及经济方面的，统统集中在一起，以便从这种共同性中获取双倍的享受。瑞典的试验模式是让男人留在家里照料孩子，妻子外出挣钱。也有人建议采取大家庭和国家办幼儿园的办法，其中一些人之所以这样主张为的是使大家彼此互相支持和让更多的人分担教育子女的责任，而另一些人之所以这样主张是为了让父母摆脱照料子女的责任。还有一些关于不同时期不同婚姻的计划，也就是说按照年龄、成熟程度和承担的义务，把婚姻划分为与个人情况相应的不同阶段。还有一些人走得更远，他们要求强迫实行生育控制以及只有在符合严格制定的条件时才能获得结婚许可。许多人都赞同这样的一些建议，但是迄今为止除了制造混乱之外什么作用也没有。对于某一婚姻来说是好的事情对另一婚姻来说则是毁灭性的。面对着这样一些假想方案人们无所适从，似是有一点是清楚的，即以往的、已知的传统婚姻模式起码是安全的。

大多数选择方案都带有更大的风险，难道这就是赞成婚姻的唯一理由吗？婚姻到底值不值得保持呢？

不管是穿牛仔裤还是结婚礼服都去结婚

婚姻制度已有千年的历史了。许多旧的婚俗如嫁妆等都不时兴了。其他一些婚俗也注定要消亡。但是婚姻深深地扎根于我们的文化之中，如果说它被削弱了，那也只是丧失了一些形式上的东西而已。穿牛仔裤也好，穿结婚礼服也好，今天的青年都是愿意结婚的。

当然也有许多年轻人一反常规，他们之所以不结婚恰恰是因为其他所有的人都结婚的缘故。在我们这样一个唯一不变的就是变的时代里，为了维持某些习俗，传统本身是最没有说服力的。今天，许多青年人就持这种看法。一位出租汽车司机在向我们讲述他和一位女舞蹈家的关系时说：“您以为一张纸就会使我们更幸福吗？我们生活、相爱、不需要别人给我们规定什么行为准则。如果说有一天我结婚了，那只是因为我对自己的事情有了充分的把握，现在我们俩都为这个而努力。

如此青年男女就是这样行使其权利，过着一种充实的性生活和富有意义地结合为一体的，不结婚，也不要孩子。即使有了孩子，传统也不再起什么重要作用。比如说一位女电影演员，她就与她非婚生的孩子一起照了一张像片。她说：“一个孩子可以使人意识到根，意识到那些最简单的事，结不结婚对我来说都一样。我即不赞成也不反对婚姻，婚姻对我来说无所谓。现在也不是非结婚不可了”一些人听到这些话会感到震惊，但是大多数人对此是无动于衷的。

在日常生活中人们常常处于一种微妙的压力之下，想要去反对传统比仅仅把传统当作一个抽象的概念而无视它要困难的多。作为一位母亲，某些电影明星的私生活对她来说是不重要的，但是如果涉及到自己的女儿，那情况就不一样了。如果一位叔叔问她的二十七岁的侄女克里斯婷为什么还没有结婚，那么她会回答说：“因为我还没有找到合适的。”而实际上她们早已找到了并与他一起生活两年了。她蒙骗父母亲戚说，她住在一位女友家，这样可以避免争吵。但这谎言总有一天会被人识破。对此，克里斯婷心安理得，早有准备。

独身的男子也会感到这种轻微的压力，但是看问题的角度稍有变化。假如一个四十岁的男人还没有结婚，人们往往会对他稍微有点怀疑：“您从来没有结过婚吗？”，新的业务伙伴在吃饭时会这样地问他。而他不得不转移一下视线，对女招待那双漂亮的腿略加评论。此外，还有许多不引人注意的影响，处处可以感觉到。比如说那些关于怎样使生活更美好的广告（前提是读者已婚）、电视里的家庭节目以及随着朋友们和熟人们逐渐成婚请他去参加一些聚会的邀请也越来越少。在社会生活中，从家宴到结伴旅行，结为夫妻的男女总是占中心位置，独身的男子简直成了局外人。

但是，独身的男人们也越来越多地进行反击。有单身的公寓住宅，有专门为他们组织安排的旅行，等等。“你们可以维护你们神圣的婚姻，而我们宁愿去享受我们的快乐。”他们就是这样告诫那些已婚的人们的。当然，给那些不准备结婚的男人们提供最有力根据的正是已婚的男女们，因为离婚者的数字日益增加。不到三十岁的女人带着两个孩子，又没有丈夫，以前的丈夫则因每月支付赡养费而感到烦恼，这都是反对婚姻，特别是反对再婚的最有力的证据。

如果一个男人不受任何约束地与一个女人结合在一起，那过不了多久他肯定会发现，他的女友对一种为社会所承认的地位是多么向往，她希望有一个归属，对外能够表明自己的地位。如果一对男女的结合不是通过婚姻加以“合法化”的，那么我们找不到一个为社会所接受的名词来形容他们的结合。对于一些年轻的女子来说这始终是种忧虑。她们的父母对此亦很反感，即使这种反感是十分小心地表达出来的“为什么你不想想自己的将来？”他们的意思是“你为什么还不与这个男人分手，他不会娶你的。”

这就是我们所说的传统和习俗的压力。当然也可以不去理会这种压力，但是要坚持到底是需要很大的决心的。如果结婚的统计数字是可信的话，那我们可以说，有这样大的决心的人是不多的。今天，婚姻制度遭受到空前激烈的抨击，但是结婚的人数反而越来越多。离婚的多，再婚的也多。是什么驱使人们采取这种合法的形式共同生活呢？显然，这不仅仅是社

会习俗和传统的压力，背后肯定还有别的原因。

人及其对结构的需求

尽管越来越多的人冷静地来看待婚姻问题，婚姻仍然得到维持。一个最简单的解释是：人生来就需要有一个稳定的社会结构。结构和形式是生存的基本条件，是发挥人的创造力的前提。只有具备了结构和形式才能维持一般的生存，对于经验和知识的整理和利用才有意义。交通信号灯的明灭、昼夜的交替、每月一号应交纳房租，这些知识都属于结构的范畴。地址和计算机、帐单和银行、钟表和日历，现代人结构性辅助手段的单子是无穷尽的。随着社会日益复杂化和人口的不断增长，也越来越需要新式的结构形状。

诸种制度，也就是说固定的机构，只是我们的方法，给予作为人的行为基础的某些结构一定的形式。不管其表现形式上是多么不同，婚姻家庭制度是所有社会的基石。每种婚姻形式在其特定的文化圈内都对其他相互依赖的因素——家庭的、社会的、政治的或经济的因素有着影响。各种制度紧密联系，就是说，在社会变迁过程中，它们互相匹配或改组始终处于一种相互关系之中。婚姻作为社会组成部分在很大程度上是个人之事。在社会变迁中，比起其他制度来婚姻制度适应的过程要慢得多。但是它必然而且将会发生变化。

建立在农业社会基础之上的犹太-基督教传统的父权体系在今天已经是陈旧过时的了。从前，男人和女人确实实是同拉一张犁，组成一个合作单位，只有这样才能生存下去。婚姻这一合作单位在经济上和心理上的相互依赖性是一定的环境的。由于社会的约束和整个社会结构，环境就是婚姻单位得以永远存在下去的前提。婚姻结构与婚姻的功能是相一致的。但是，时代变了。今天，我们生活在一个高度发达的技术化了的世界里，世界不断地在变。旧的婚姻结构对于现代来说当然也就不够了。新的、复杂的生活方式也要求一种新的婚姻形式。我们习惯于把一切旧的东西都扔掉，因此我们也想把婚姻完全废掉。但是，这种父权制的婚姻只是许多可能用以满足基本的、结构上的需求的方法中的一种。但是，我们究竟应该在多大的程度上对这一古老传统的灌木丛加以修剪？究竟什么才是摒弃了过去几百年文化垃圾而构成婚姻内在实质的东西呢？

两人结合在一起

婚姻的产生不是偶然的。它是人创造的和用来满足人的需求的。那么婚姻是在什么地方和怎样产生的呢？一个洞穴人用木棒毒打他的新娘，拽着她的头发将其拖入洞穴，对某些男人来说，这样一幅漫画也许是富有刺激性的，但是原始的婚姻状况不是这样。一些具有浪漫气质的人也许会认为，人最先是在松散地聚集在起的部落群里生活，在那里，性、妇女、儿童以及食品和武器，都是自由地进行分配的。关于早期原始公社的论点虽然很吸引人，但现代人类学家并不同意这种看法。血缘上离我们人最近的灵长目动物，在性生活方面也不是什么约束都没有的。与我们相比，在一个群体内它们更换对象可能更为频繁，但是，它们在交配时，也是遵照一定的模式的。

坦率地说，我们对于早期的婚姻形式一无所知，(尽管 D·莫里斯在其《赤裸的猿》一文中认为，在人类发展初期结为一对是最基本的结构。但是这只是一个假说。人类学的历史和结果明确地告诉我们，人类社会中的婚姻形式是多样的：一夫一妻，多夫多妻以及群婚。就是在那些更乐于采纳其他婚姻形式的社会里，也仍然存在着一夫一妻的婚姻形式。

世界上所有的民族都有一夫一妻的婚姻形式。当然，这不是说男女的这种结合方式到处都一样，都等于在性生活上只与一个对象相结合，或者说一生只有过一次结合。但是，一夫一妻制的普遍存在更强有力地说明了，这种婚配形式是人的一种最基本的行为模式。人类学家 B·马林诺夫斯基甚至认为，就是多夫多妻的婚配和群婚也是由一系列个人之间的约定或一系列两人的结合组成的。

不管是一夫一妻的形式还是别的婚姻形式，人的这种结合满足了他的最基本的需求亲密、信任、温柔和紧密成为一体以及有效地利用其经验。两个人结合为一体，既不是永恒

的也不是唯一的，也不是彼此间的相互依附，它显示出一种共同性，一种安全的亲密，而这两点在任何其他形式的共同生活中，都是难以寻觅的。

所有的牌都亮在桌子上

从理论上讲，婚姻不应是两个人结合的先决条件，不应仅仅为了使孩子合法而不得不去结婚。孩子一生下来就应该是合法的。即使没有合法地结婚，养育孩子的一切条件，如母亲的照料、彼此结合而提供的安全、与外界的自然联系以及人与人之间的亲密关系都可以得到满足。一张纸，一张结婚证并不能决定两人的爱情和亲密友情是否能够正常地得以保持和持续下去。也许能够对另一个人所承担的义务是不能通过法律来调节的。真正的义务是在结合的两之间发展起来的而不是外部强加给他们的。从感情上说，签属一项婚约并无法保证对方的义务。那么，为什么没有这样的婚约，就不可能有彼此间的义务呢？

说是这样说，但实际情况并不都是这样。如果到了一定的时候，能够保证所有的人彼此都互相信任和承担责任，那结婚证就是多余的了。这也许是个幻想；在现实世界里，要在男女间建立一种信任的关系，结婚证仍然是最主要的先决条件。在走出这最后有效的一步之后，一方就会对另一方说：现在我无保留地将所有的牌都亮给你看了。那些反对合法婚姻而选择了一种法律之外的形式共同生活的人，实际上大都是对对方有保留的。由于某种原因（主要是由于落后于时代的婚姻观念）许多人不愿意百分之百地与一个人结合。不能指责他们什么，过时的婚姻观念确实是站不住脚的、陈旧的、需要加以改变的。旧的、传统的婚约是非现实的。在它陈旧的条款中，关于义务有种种不合理的规定。尽管如此，也不应象对待用过的纸手帕那样摒弃婚姻。从心理上和结构上来说，对婚姻是肯定的，这种要求也是强烈的。真正的任务是将婚姻从陈旧的观念和浪漫的轻率行为的束缚中解放出来，以及寻找一条途径，使婚姻能适应我们的时代，适应现代社会的种种变迁。

我们必须现实中生活

也许有一天真象未来学家预言的那样，婚姻完全消亡了。这是遥远的将来的事。我们必须生活在我们的时代，在这个不断变化的世界里，人们越来越懂得了，生存的意义只能到他们自己与周围世界的关系中去寻找。我们努力地想成为人类社会中的一员，这种努力掩盖着一种内心深处的需要。只有当我们对周围的人有了一种明确的、真实的理解，才可能去爱，去探索我们自己和别人的能力和在当代非个性化的倾向面前保护我们自己。唯独婚姻，不管其形式如何，能够提供这种可能，使我们能够去寻找我们所需要的安全和平衡，充分地体验男女结合的那种亲密。有一位妇女，她三十四岁时仍然没有结婚。她承认，自己常常感到恐惧和不安。后来她结了婚。她说了以下一段话，再清楚不过地说明了人对这种结合有着强烈需求：“结婚之前与一些朋友也曾有过比较长久的亲密友谊，但从来没有过一种真正的结合感。现在我结婚了。我知道，只有以这种方式才能继续发展。婚姻提供了发展的可能性，因为人抛弃了旧的东西，得到了新的东西。我扔掉的是什么呢？我又得到了些什么呢？我觉得，我扔掉的是蜗牛的硬壳，以前我一直生活在这个硬壳中，而得到的是向另外一个人开放自我的能力。保证对方有一个通向自己的开放的通道，这就是义务”。只有通过这种明确的义务，我们才能真正地认识自己和自己发展的可能性。对于婚姻，我们不应视其为过去遗留下来干瘪无力的东西而加以否定，我们应该认真地改变婚姻制度，使其能够适应我们的时代。但是，我们怎样才能把婚姻制度个别化，使其符合每一对夫妻的需求呢？婚姻不能批量生产。它必须按照尺度来满足那些使用这一制度的人们的需求。婚姻制度显然会长久地保持下去，因此，我们不视其为一种纯粹的必要性，而应把婚姻看作是我们需要通过另一方的爱来发展自身和走向成熟的肯定和证明。

维多利亚时代的遗产

婚姻如果要想保持下去，那它必须是开放的、自由的，而不是封闭的、束缚人的。在过去的五十年里，我们沿着新婚姻观念的方向走了一小段路：妇女有权利决定其自己的性要求，

这在维多利亚时代是行不通的，现在成了普遍接受的事实。

两次世界大战对维多利亚时代婚姻观念的自由化起了很大的作用。妇女们看到，男人们去当兵之后她们自己也行。在军工厂，在家，一个人担负起养活一家人的责任。我们向自己和外界证明了，自己是独立的。那种动荡，对眼前利益的那种强烈感(“今天好好生活，明天可能就死了”)，使当时性道德大大地松动了。对于那种没结婚而享受性生活的妇女，人们的态度变得温和多了，许许多多的婚姻经受了双方都“不忠实”的考验，而在正常的情况下，这往往导致婚姻的破裂。战后，这种令人陶醉的自由被窒息了。从前线回来的士兵们充斥着劳动市场，妇女又被牢牢地锁在家里。关于妇女及其婚姻应该是什么样的有许许多多的意见，说得十分明确，就象暴风雨一样向妇女们袭来。在日常生活中，人们对妇女所提的要求都是为了一个目的，就象维多利亚时代的妇女一样，她们应该完全把自己束缚在家务上和家庭范围内。但是也有很大的区别，即她们可以有自己的性生活和享受这种性生活。即使说这是一个进步，但也不都是欢乐。

B·弗里丹在她的《女性的疯狂》一书中，极为尖锐地指出五十年代社会中所存在的种种压力。在当时正在兴起的大众传播媒介的保护和支持下，出现了“在一起就是一切”这样一个口号，广告与妇女刊物联合起来，不停地向妇女们灌输她们高高兴兴地在厨房里刷锅，在餐厅里擦洗碟盘、浇花或者在孩子的居室里，装上新的窗帘，幸福地等待着第二个孩子的出生。各界人士都无止无休地为婚姻和母亲唱赞歌，家、丈夫和子女就是妇女的一切。社会和大众传播媒介重新给妇女规定了一个框框，使她们实际上丧失了自己的个性。于是，也就产生了失望、一种说不清的、经常性的不满足以及麻木、冷漠、幼稚的行为和对丧失爱的能力的恐惧。但是，装潢精美的妇女杂志对这些不正常的迹象视而不见，仍然一个劲儿地高喊，妇女所需要的一切就是“共同生活”，只有这样他们才会感到充实。

当然这也包括性生活在内，这一点是不能忽视的。打完仗回来的人带回来许多关于性和性活动的经验，这比以前一个一般的男人所能积累的经验要丰富得多。不管承认还是不承认，外国的“女友”成了妻子的情敌。每一竞争都是一场冒险的尝试。此外，泛滥成灾的文章和性知识手册告诉人们，大家都在干“这个”。一些研究也对什么是真正的性生活做了科学的说明。心理障碍被看作是可笑的。为了知道怎样“共同生活”才能带来最大的快乐，男人也好，女人也好，都可以在形形色色的性知识手册中去寻找答案。如果哪位妇女仍不相信的话，那妇女刊物则给她一个明确无误的信息：如果她想要使她的男人呆在家里和使他高兴，那必须要学习性知识。为了使家庭生活变得愉快，需要的技巧越来越多，性也成为其中的一项。

女人必须什么都会

随着妇女担负的任务逐渐增加，她也牢牢地被束缚在家中。她除了肩负着妻子、母亲和教育者的义务外，现在她必须还是一个在行的情侣、只有这样才能保证她的男人不去别的地方寻找新欢。那些妇女刊物断言，如果具备了这种新的本领，那她的丈夫就会感到在家是最幸福的了。

“共同生活就是一切”这个口号，并不仅仅是对妇女而言的。妻子和丈夫都相信，对于对方来说自己就是一切。但是大多数负担还是落在妇女的肩上。结果是，妇女既没有职业生活，在智力发展上也没有兴趣，因为这会使她们感到费脑筋和不愉快。为什么妇女不利用她的时间去学习而成为世界的第八奇迹呢？

离婚的人数不断上升，这有什么奇怪的吗？谁能够满足那些期望呢？一般的妇女是不会满足这些期望的。她们每人除了打扫卫生就是洗尿布和做饭，在一天的繁忙之后，就是一盘无害的游戏，对她来说也是太累人了。即使有这样一个超级女人，一个一般的男子是不是真的愿意要她呢？在五十年代，人们常常宣扬一种理想型的妇女。仔细地考察一下，这种理想型的妇女实在是一个怪物。A·蒙塔古认为，女人生来就强于男人。他也许是对的。如果不是这样的话，那么早在五十年代女人就全部累死了，因为她们必须扮演社会强加给她们的无数角

色。

这样的妇女——可以说是一个真正的戏剧演员——是传统婚姻的产物、今天，那么多的人对婚姻感到失望，就是因为这种老化的婚姻模式，传统的婚姻是一种文化理想，当我们还是孩子的时候，这种文化理想就被十分巧妙地灌输到我们的思想里。教会、国家公开称颂它，社会的压力又给它增添了份量。在人们的观念里，这种婚姻可以满足一切梦想。如果他没有结婚，或不认识这样的一些做了丈夫的人，那他也不会知道，这是多么具有欺骗性，这种迷误是多么令人悲哀。习惯的、市民阶级的婚姻规定：在公开场合，丈夫与妻子必须在一起；他们只能与共同的朋友往来；必须放弃与那些不合对方口味的熟人交往一方必须忍受另一方的脾气；必须有共同的爱好和一起度假；谁也离不开谁，钱要一起花，不得显示出对其他的异性的兴趣。

婚姻中的忠实的老鼠夹

五十年代，习俗的市民阶级的婚姻理想发展到了极点。但其中也显示出自身毁灭的萌芽，这主要是因为，在性问题上存在着两种不同的尺度。妇女意识到了性要求的重要性，这是允许的。而男人们对此早就知道得很清楚了，男人们偶尔有了外遇而能够得到原谅这也是一个理由。人们常说，男人们必然是这样的，不是吗？现在，对妇女来说，性要求也变得重要了。但是能不能悦，当她们有了小小的外遇时也会得到原谅呢？决不会。有人很快地又提出了一个新的想法，以便说服妇女将自的性活动仅仅集中在丈夫身上。性成了抓住丈夫的手段，性是保证忠实这一老鼠夹上的诱饵。

重要的是尽可能把这一诱饵变得更有吸引力。自己在性生活中是否快乐则变成次要的了。人们告诉妇女说，怎样才能最好地满足男人们的要求。五十年代，一些妇女刊物不断重复地刊登这种入门课程，这部是以弗洛伊德关于妇女性要求理论为基础的。持这种观点的两位著名女学者，是心理分析学家 H.多伊奇博士和 M.法哈姆博士。她们根据弗洛伊德关于女性天生不足的理论，认为妇女的被动性和依赖性是一个基本法则。法哈姆博士还补充了一个新的观点，她说，“为了获得性快乐所必须的性格特征”是“接受性和被动性以及那种既不恐惧也不厌恶地去接受某种依附性的意志和内心深处隐藏着要达到性生活最终目的——怀孕的决心”。这种关于女人完成其生活使命的母亲神话，把妇女和男人都诱入了圈套。

弗洛伊德对于人的自我理解所做出的贡献是无庸置疑的。不管他多么富有天才，他终究是阻碍社会进步的维多利亚社会(他就是在这种社会环境中长大的)和父权主义文化传统的俘虏。这两个因素对于他提出妇女在生理上和智力上劣于男人的论点有着十分明显的影响。他以男人为中心提出了一套发展模式，这一模式连同他关于无意识的宝贵认识、梦的解释和关于生存本能的观点都为我们所接受。在弗洛伊德看来，女人只是一个不完整的男人，不正常、低一等，由于身体结构上的不同，她们将永远为其自身的不完整性而感到惋惜和不断地去寻找使男子成为一个完整的人的东西——阴茎。仅仅说女人在智力上不能与男人相比还是不够的。就是在性领域里，女人也只是半个生命，因为在弗洛伊德及其学生的著作的基础上，形成了阴道性高潮的神话。这种神话在经历了其五十年代的鼎盛时期之后一直延续至六十年代。

对于性问题，人们虽然越来越坦率和具备越来越多的专门知识，但是对婚姻生活中的性问题，一直有着这样或那样的种种错觉(比如说关于女子性要求的本性)和幻想(关于共同生活的浪漫主义宣传)，从而使得男女之间的真正交往，在床上也好，不在床上也好，成为不可能的事了。离婚的人数越来越多。如果哪位妇女胆敢怀疑她应扮演的被动的床上伴侣和女招待的角色的话，那总会有位新的专家出来对她加以责备。

1959年，M·鲁宾逊博士著的《性征服的力量》一书出版。这是一本难以令人置信的书，作者把造成婚姻和性生活中问题的一切责任都推给了妇女。她写道“如果女人性要求冷淡，那一般不应由男人负责”。书中充斥着一些老生常谈和荒谬的论点。在作者看来，如果

一个妇女的性高潮是阴蒂高潮的话，那她就被判定为性冷淡。妇女任何独立的要求都是错误的，通向爱情的唯一可靠的道路，就是彻底被男人征服。敏感的、富有性感的妇女如果相信了这本书所说的，那她们肯定会产生疑惑和自己谴责自己的。

一点也不奇怪，因为女作者所说的不仅仅是体力上的征服，而且也是无条件的心理上的征服：“比对其同伴的信任和乐意被征服的意愿更重要的”是对性高潮的心理准备。女子性高潮的激起来自征服的行为。所谓的委身，那种作为另一个人的工具的感觉，在他之下，无意识地为其热情所打动，都会引发肉体上的极度兴奋”。

不管这些话在今天看来是多么可笑，但是这些教导所造成的后果是十分有害的。妇女首先被看作是无性别的人，然后又要怀着一种罪恶感来分析自己，只因为她不是一个无性别的人。然后又对她说，只有阴道的性高潮才是真正的性高潮，这样又增添了她的罪恶感，迫使她从生理上去适应那种神话和要求她从身体上和心理上被征服。这些要求都是错误的，既不符合人的本性，也不符合男女之间的关系。

倍受其苦的并不全是妇女。这些“专家们”不仅给妇女灌输了错误的罪恶感，也破坏了男人的性心理生活，由于他们宣扬这两种消极的目标，从而极大地损害了婚姻制度。他们突然强调起性高潮的作用，使得男人们以为，衡量自己的性能力的标准，是看他是否能使妻子达到性高潮。“来了吗？”他急急忙忙地问。在这种紧张的气氛中，妇女感到有义务更积极一些，结果她佯装着做出反应，在这两项任务之外(妇女必须达到性高潮，男人必须使其达到高潮而且每次都如此!)再加上另一个要求——两人同时达到性高潮。想把婚姻引向灾难，这是再好没有的办法了。在这种条件下，男方和女方都无法理解对方的真实感情和要求。性生活不但不是爱情的表现和联系的纽带，反而成了必须克服的障碍。

性生活等于一切吗？

六十年代，由于彼此间不切实际的期望而造成的男女之间的紧张关系有所缓解。马斯特斯和约翰逊在他们的著作《性反应》和《功能性性紊乱》，两书中分别对阴道性高潮论做了批判，从而结束了这一神话。他们提出了一种夫妻共同体治疗法，使性满足的责任由夫妻双方来承担。同时，避孕药的出现有史以来第一次为妇女提供了安全的避孕措施，消除了她们的一切心理障碍。妇女可以无保留地从性生活中获得快乐。这样，妇女也赢得了男人以前一直享有的生理上的特权——性生活而不担心后果。由于避孕药物越来越安全可靠，经过百年来的艰苦奋斗，在性生活上的男女平等，终于完全得以实现。

这种新的性平等虽然缓和了许多婚姻中由于错误的先决条件和期望而造成的紧张关系，但是对于那些老问题来说，这似乎也不是最终的解决办法。虽然夫妻双方不必再强迫自己在性生活中按照一些畅销书中所说的去行事，但是许多其他非现实的期望依然如旧。人们慢慢地认识到，在婚约的其他方面也存在着许多问题，就象性问题一样，这些问题也是复杂和严重的。传统的婚约所规定的角色分配就象性征服和同时的性高潮那些要求一样也起阻碍作用，是毁灭性的。比如说，有一位叫理查德的年轻丈夫，他请了一些同事吃饭。在与巴尔巴拉结婚之前，他曾在巴黎工作过两年，在此期间学会了做几道典型的法国菜。他想给客人奉上一道菜叫葡萄酒焖鸡。可是巴尔巴拉抱怨说“如果你做饭的话我该怎么对人说呢？”传统胜利了。理查德兴致全无，巴尔巴拉保全了她的面子，客人们吃的是煎猪肉。

惯例是：女人做饭，擦桌子、扫除、洗碗和给孩子碰破的膝盖上药包扎。男人则外出挣钱，他必须是中流砥柱。所有重要的决定都由他做出。男人的统治和命令权是传统婚姻的核心。妇女的任何独立要求都会威胁到他的地位。当一位妇女感到她的这种隶属角色是一种束缚和不能表示出她的失望或与妇女和母亲的形象不相符的愿望的时候，她便开始抱怨和指责。如果她缺乏自信，不能把握住自己的感情会导致自悲的后果。

为维持这种僵化的角色分配和强迫性的形影不离，究竟要付出多大的代价，请听安妮的诉说。她与一位实用木刻艺术工作室的主任结婚十年了，他这个人没有一点个人兴趣。她直

截了当地指出，由于错误的理想和观念而造成他们彼此间的障碍并对此作了批判：“传统的婚姻概念不允许我们有不同的看法限制了我们确定自己的目标。但是我们总不能对一切的评价都一样。比如说我的唱歌课吧。我想再继续发展，这对他来说是种干扰。他说，我练习唱歌时他受不了，所以在唱歌时候心理上有压力。他总是在抱怨。现在我知道了，即使我唱得像卡拉丝一样好他也会不满的。还不止于此，他也反对我们的戏剧小组晚上去排练。为什么呢？他认为他的妻子必须呆在他的家里。他不愿意一个人在家。当然，他总想让我在他身边是看得起我。但有什么用呢？那样的话我就不能有什么发展了”。

尽管(也许是因为)天天在一起，夫妻之间很少交流内心深处的东西，很少坦率地、诚实地揭示自己的思想。他们切断了自己任何发展的可能性，堵塞了认识自己和对方的通路。‘在与对方的交往中，夫妻总以他们想象中那种狭隘的、理想化的夫妻典型为指导。丈夫和妻子很少坦率地与对方谈论自己，他们相信必须按照分配的角色生活，所以在传统的婚姻中，夫妻双方都无法发展其个性。那么在他们之间怎么会有倾慕和尊重这两个爱情的先决条件呢？

是不是说，我们对婚姻的一切期望都是不现实的？我们在错误的道路上究竟走了多远以及在何种程度上成为我们自己的理想主义的牺牲品呢？实际上，我似对婚姻的许多期望都是不现实的。但是，希望通过婚姻与另一个人结合起来去寻找共同点、温暖、理解和精神上发展的种种可能性也决不是什么妄想。这种希望是完全合理的。但是期望借助于过去的那种婚姻模式来达到这一目的是非现实的。在对建立这种富有成果的关系的现实的期望与为达此目的而采取的非现实的方法间是极为不同的。陈旧的、束缚人的婚姻系统会使人丧失一切机会而不能达到所追求的目标。

盆栽的植物必然会受到花盆大小的限制。如果让植物自由生长的话，那情况就不同了。它必然不断地生长直至它的极限为止。传统婚姻系统的种种规定和惯例对人精神上的成长和对现实地期望的夫妻间的相互关系都有阻碍的作用。今天，我们需要的是从孤立的状态中走出来的和能为个人的发展提供场所的婚姻。在我们这个时代里，男女们都在努力通过个人的精神上的发展来共同履行彼此承担的义务。我们必须摆脱历史的阴影而走上时代的开放的午台。

开放性婚姻的概念

开放的婚姻是指建立在同等的自由和对其个性发展有同等权利基础之上的两人之间的诚实的关系。开放的同伴关系是一种不为他人所操纵的男女之间的关系。每个人都不是另一个人的缺陷和失望的牺牲品。它是两个具有同等地位的人的结合，在这种结合中，不需要有什么统治者和被统治者，没有强加的种种限制和令人窒息的占有要求。女人不是光料理家务，男人也不是发号施令。他们之间的关系是建立在相互倾慕、相互信任的基础之上的，所以双方在精神和感情上都有足够的自由去发展其个性。妻子和丈夫在调整他们自己的关系时，能够与外界关系保持一致。每人都有机会从婚外获得经验和发展的可能。由于个人的成熟和共同的爱情基础，作为一对夫妻他们具有活力，而且这种活力不断加强。在这种崭新的能动的原则指导下，两人的结合得到巩固，内容更为丰富。每个人都能自由地让其个性成熟发展，通过外界来丰富自己的经验，同时又从对方在外界中获得经验中获益，这种结合沿着一条螺旋曲线不断上升。这种开放的同伴关系是建立在协同作用之上的，所谓协同作用就是说，不同的力量共同起作用。一加一要大于二，不同的部分共同作用的总和，要大于同样数量的部分单个起作用的总和。

在传统的婚姻中，夫妻关系不是这种一加一的关系。他们的理想是溶为一体，成为一对。除了丈夫上班，妻子在家这种必然不同的经验外，其他的一切独自的经验都是不允许的。时而举行的男人的交际晚会及妇女的午后咖啡是个例外。在这种婚姻中，一般总是丈夫的个性发展得快一些，因为他与外界的接触多这样就破坏了平衡，那么，发展受到阻碍的一方就会

对另一方的发展表示不快。

反之，开放的同伴关系会促进男女双方的心理和精神的发展。变化和经历对于他们的结合来说只会有积极的作用。只有变化才能带来新的行为方式、新的关系、新的自我认识和增强彼此相互关系的发展动力。甚至对对方的爱情也会呈现出一种周而复始的循环状态。因为由于个人的发展和对对方的认识不断加深，彼此间会更有吸引力。这样，两人的结合日益得到巩固和加强，它总是获得新的力量和不断地成长。

毫无疑问，现在无数对夫妻在寻找一条逃脱传统婚姻陷阱的出路。在近些年也试行了许多治疗方法，这些方法可以使人暂时地消除婚姻中的紧张状态。人们告诉那些夫妻，在作为治疗方法而加以控制的打斗中，怎样去发泄自己的敌意和侵略性。小组治疗法是采用最多的一种方法，通过这种方法他们学习去说与己的罪恶意识和被压抑的情感，目的在于消除心理上的障碍以及通过混乱的、往往是激烈的身体上或口头上的努力与自己的对象进行交往。他们也学习怎样一年检查一次自己的感情状态，就象汽车维修和清点仓库一样。通过这种方式，一些夫妻确实感到了安慰和轻松。“但是，正像一种药能减轻消化不良的症状而不能根除胃癌一样，这些方法也只是没有办法的办法。

我们之所以提出开放的同伴关系，目的在于对婚姻的内部关系做彻底的修正。这种修正依赖参与的双方，而不是依赖于过去常见的那些思想、习俗、惯例。开放的婚姻不是抽象的理想，这是一个建议，建议按照双方个人的需求来改写婚约，使其成为符合时代和现实生活要求的婚约。

在我们这个时代，婚姻的意义要由一对完全独立和自由地认为其共同生活是有意义的男女来确定。婚姻必须建立在一种崭新的开放态度之上——对自己对其同伴和外界开放。只有在一对伴侣自己制定自己的婚约的情况下，他们才能具有进一步发展所需要的那种灵活性。同伴式的婚姻是一种扩大了的一夫一妻制，对两个人紧密的内在关系来说，它有许多好的和令人满意的方面，消除了种种限制。这些限制是以前一夫一妻制的主要内容。

在过去的一个世纪中，我们背离维多利亚时代的婚姻观念——“金丝笼”已经走得很远了。在过去的十年里，我们终于发现，一方不能只顾自己去享受性生活，而应该努力使对方的要求也得到满足。今天，我们知道了怎样才能做到这种相互间的给予与拿取。但是我们尚没有认识到，一种好的性关系不只是一是纯粹的性要求。更为重要的是，我们认识到性生活肯定不是婚姻中最重要的东西。只要男女们尚被错误的观点和传统所迷惑而无法理解自己的性问题，就仍然存在性生活至上的现象。A·埃利丝就这个问题写了这样一段话：“实际上……性兴奋……只是人脑活动过程的结果，从思维到感觉。所以就像诗人奥维德在几百年前曾说过的那样，性生活的艺术就是爱的艺术、即周到细心、善良友好、温柔体贴、有趣味、自信、交流、充满幻想、会心会意、乐于尝试”。

保持发扬这些基本的特征是我们最重要的任务。我们相信，如果能正确地运用关于开放婚姻的设想、那它就会在男女之间建立起能促进上述特征发扬光大的关系。维多利亚时代金丝笼式的婚姻在今天已不起作用了，其金色的表面已经脱落，锈蚀越来越深。最终抛弃这一笼子的时间已经到来，我们应该自由和独立地建设我们的婚姻。

2 谁生活在开放性的婚姻中

列举三个例子，请您判断

下面将要检验一下您的能力，看看您在日常生活中是否能识别出这种开放的同伴关系。我们任选三个傍晚，都是在六点钟观察了三对夫妇的生活，以下是一些片断。

第一对夫妇

环境：一个豪华的单元住宅，窗子很大，窗外风景优美。起居室的布置和装饰是现代的和昂贵的。

埃尔斯，一位三十出头的金发女郎，她认为自己是一个独立的妇女。作为一家大商号的采购员，靠自己的收入她完全可以住得起这所漂亮的住宅。但是六年来她一直与罗伯特，一位律师住在一起。他们把自己看作是结了婚的，在朋友的眼中，他们也是一对夫妻。今天晚上快六点钟的时候埃尔斯回到了家中。她收拾了一下起居室，拉上很厚的窗帘，拍打一下白色皮沙发上的几个靠垫。她做好了沙拉子，待煎的猪排也准备就绪她换上一条室内穿的裙子，这样就可以安静和微笑地迎接罗伯特了。他回来稍晚一些，把文件包随便一扔，说“能喝点什么是最好不过了”。埃尔斯吻了吻他，既有点卖弄风情，又有点母亲般的慈爱，给他拿来一杯饮料。

第二对夫妇

环境：老式建筑中的一个小住所，俄式铜茶炊、印度的手工艺品、墨西哥式的藤制家俱、一堆堆的书和几个有软垫的发椅，混合在一起，给人一种舒服的感觉。

劳拉与保罗结婚八年了，保罗是一家办公用品商店职员。他们是在艺术学院读书时认识的。劳拉在厨房里忙着，希望六点以前能把饭做好，这样保罗一回来就可以吃了回来了，拥抱了一下劳拉，说：“我饿死了”。他同时脱去大衣。劳拉回到厨房，喊到：“过来一下，倒点喝的东西，饭马上就做好了”。他走进厨房，他们高兴地谈着白天所经历的事情，劳拉在煎肉。然后两个人坐在桌子旁急急忙忙地吃起来。劳拉八点钟要到大学里去，保罗则去一个艺术画廊，他们的一个熟人首次展出自己的作品。

第三对夫妇

环境：城市郊区的一所不大的行列式住宅。室内布置很有趣，古董、现代派艺术和老掉牙的家具混合在一起，很有个人色彩。

维尔纳，附近一所大学的文学讲师，刚接到他的妻子卡特琳的电话。她现在还在城里，晚一点回来。他们是五年前结的婚，当时卡特琳在一家出版社工作。虽然往返路程较远，她仍然没放弃这个工作。维尔纳对她的工作极感兴趣，为能有这样一个有教养的伴侣而感到高兴。他走进厨房，准备晚饭。他回家已经几个小时了，最后一堂课是下午三点结束的。星期六卡特琳和他一起去采购，冰箱塞得满满的。当卡特琳到家的时候，碟碗已经摆好，饭马上就做好了。

您猜着了吗？三对男女中哪一对是一种开放的同伴关系？您能回答哪一对改变了旧的婚姻观念和按照自己的要求行事？请您不要只看外表，因为在这三个例子的表象后面隐藏着许多比人们所想见的更多的东西。在您得出结论之前，我们再观察他们一会儿。

第一对夫妇

晚饭后，埃尔斯将碗碟放入洗碗机，罗伯特则靠在沙发上，打开了电视机。当埃尔斯在厨房里忙完了之后，便走到他身旁，依偎着他，他们前言不搭后语地说这说那，电视机也继续开着。然后他进工作室，开始草拟一份诉讼书。埃尔斯躺在沙发上，继续观看电视节目。电话铃声响了，她与来电话的人热烈地交谈着。几分钟后罗伯特也走到电话机旁。她用手轻轻抚摸着罗伯特的胳膊，好象是要安抚他。打完电话，她解释说这个男人是同事，想要问问新货样的事。但罗伯特显然有点闷闷不乐，也不完全相信她的话。我不懂，为工作干嘛还要追到家里来。你们那里的人也许不知道什么叫私生活。“亲爱的”埃尔斯答道，“有些事情

是不能拖到明天的。嗯，你吃醋了”罗伯特轻蔑地出了一口气，回到自己的工作间，把门使劲地关上。过了一会儿，他又来了，突然有了性要求，埃尔斯马上也默许了。

第二对夫妇:

劳拉去上课之后，保罗洗完餐具就去艺术馆了。他及时地赶上了开幕式，在那里呆了半小时就去参加一个聚会，他和劳拉都接到了邀请。他比劳拉早到了许多。劳拉十点半钟才来。他把劳拉介绍给一些他刚刚结识的人。他们俩在那呆了一个小时，午夜的时候他们回到家中，休息了一会儿，然后一起吃饭后甜食，因为时间紧的原因，晚饭后没有来得及吃。他们在一起分别讲述着自己刚刚经历的事情。已是深夜，保罗还要早起。尽管如此，他们还是亲爱了一会儿，然后才睡觉。

第三对夫妇

卡特琳和维尔纳舒舒服服地吃了晚饭，卡特琳慢慢地也从一天的忙碌中休息过来。但她仍然很累，便躺在沙发上。维尔纳提醒她说，别人邀请他们去参加一个晚会。他想去，但卡特琳说她太疲倦了。“我们去看电影，好吗”看电影对她来讲也是太累了，她说她在电影院里会睡着的。她闭上眼，在沙发上确实睡着了。维尔纳则翻阅他以后几堂课的讲稿。

问题不在于谁洗碗

哪一对夫妇可以称得上是开放的婚姻呢？

如果您以为是第一对，那就错了。虽然埃尔斯在本职工作上很成功和没有结婚证就与罗伯特住在一起，但他们的婚姻完全是传统的。埃尔斯是奴仆，从前到后她一直侍候着罗伯特。而他呢，既是一个专制的家长，又是一个爱生气的小男孩。当埃尔斯打电话的时候，他嫉妒，从而引起了他的性欲。虽然埃尔斯自己有钱养活自己，但在感情上却依赖于他。她在家做一位家庭妇女所应做的事情，这又使得他必须得靠她。他们的亲密关系是建立在这种相互依赖的基础上的。他依赖于她，从而他作为男性得到了她的承认，同时女方又要照顾到他肉体的快感。她也依赖于他，这样，她就觉得自己是为人所需的。

如埃尔斯与罗伯特结了婚和有两个孩子的话，那她就会变成一个典型的家庭主妇，遵守一种典型的婚约的规定。不管怎么说，在这种情况下，经济上的完全依附性便可能是他们关系的基础。按照上面所说的实际情况，她在其他的方面是依赖于他的:没有他的那种占有欲望和爱的要求，她便会感到自己完了。她完全雇得起一位帮手，她害怕罗伯特失去对自己的兴趣，因此，她积极地去满足罗伯特肉体上的需要。罗伯特则要求她专一，就象这个独生子要求他母亲那样。他甚至监视埃尔斯工作上与他人的关系，在一些交际场合也形影不离地跟着她，记录下她举止上哪怕是十分微小的变化。埃尔斯对于他想要控制自己的癖好知道得十分清楚，但一直克制着不发脾气。两个人所做出的选择是一样的，他们选择了传统的形式和彼此的依附。男方的行为是专制的;女方表现出来的正是所“期望”的那种女性的被动性。在三对夫妇中，实际上埃尔斯和罗伯特与传统的、僵化的规则的关系是最紧密的。

如果说第三对夫妇也是一种开放的同伴关系，那也不对。尽管双方都能够冲破传统的角色分配，能够按照健康人的理智和实际情况来分配家庭中的义务，不管这些任务是典型的妇女应该做的还是典型的男人应该做的事。但是，他们也是生活在一个狭隘的两个人的小圈子里。男方至少承认他妻子的个人独立性，因为按照他的观点，一位精神上心理上充分发展、重视个人价值的妇女能给他带来更多的东西。他说：“关于在婚姻中互相补充的理论我一点也不赞成。按照这种理论，夫妻所承担的任务从一开始就被分为是女人的和男人的。这最终将会导致我们生活在两个不同的世界里。每一方都发展成为另外一种人，都无法在心理上与对方建立联系。交换一下彼此承担的义务意味着彼此间有更多共同的东西。”

他对待自己的妻子所采取的态度，具有一定的高度，然而女方在许多方面却损害了他的独立性和个性的自由发展。女方天天在办公室与人打交道，能单独地与维尔纳在一起对她来说是一种休息，可以松弛一下。维尔纳一天要有几个小时单独地呆着或上课，那对他来讲与

他人在一起和交流思想是一种休息。但是，传统的婚约规定，夫妻二人要做什么必须一起干，如果一方累了不愿出去，那另一方也必须做出牺牲，或者也累了，或者不那么积极。按照旧的婚约，夫妻的情绪、需求和愿望都必须一致。一对夫妻一定要一起行动，如果其一方与对方相反，不是特别愿意共同做某件事的话，那他至少要装作是愿意的。维尔纳和卡特琳都是遵守这一惯例的。如果卡特琳不去赴晚会，那维尔纳也不许去。尽管他们也开放，也灵活，但从许多方面看，他们仍然不是一种真正的开放式夫妻关系。

如果卡特琳为了自身的进一步发展和证明自己的个性而不愿放弃她的工作，这要由她自己而不是维尔纳负责。因为工作的关系她晚上疲倦了，那她应该乐意让维尔纳走自己的路，而不是强迫他休息。这对于她这行工作的人来说是休息，对于维尔纳这行的人来说则不是。在家庭以外，他们二位都是独立的人物，但在婚姻以内卡特琳却限制了维尔纳的独立性。按照传统的观念，夫妻必须总是在一起，他们便是这种传统观念的奴隶。

第二对夫妇可以说是一种开放的夫妻关系。第一对夫妇罗伯特和埃尔斯为相互间的依赖牺牲了个性和平等权利。第三对夫妇维尔纳和卡特琳在一定程度上可以说是达到了所要求的男女平等和个性自由发展，但是还没有达到彼此信任的水乎，两个人自由的前提就是相互间的信任。我们看到，谁来洗碗和做饭并不是衡量开放的同伴关系所特有的那种平等、个性自由发展和互相信任的标准。比如说，如果劳拉六点钟就去上课，八点半钟才回家的话，那保罗饿了就可以自己先吃，或者他做好饭后等着她。谁在家谁做晚饭。他们不仅在家务的分配上很灵活，在社交方面也是这样。

对劳拉来说，晚上的课比艺术馆的展览更重要。但这并不意味着保罗必须呆在家里。如果他愿意去的话，那他可以去。他可以去享受这个展览，她也可以分享，因为他后来向她讲述了这个展览。如果某个熟人看到保罗单独一个人而觉得有什么不正常的话，那么他说些什么劳拉是不会在意的。保罗赴晚会比劳拉要早，两人必须在一起的规定对他来讲不起作用。如果劳拉累了或没有来，那他也不会生气。去上课而不去看展览，然后晚一点来参加晚会全是她自己的决定。与卡特琳相反，她并不把自己的决定所带来的后果强加给保罗。当他们又在一起的时候，可以分别讲述自己个人的经历。比起那些遵守传统婚姻的准则总是一起活动的夫妻来，他们谈话的资料就要多得多。即使是分开活动了，但是因为他们彼此互相信任，比起埃尔斯和罗伯特来，他们更为坦率和开放。埃尔斯和罗伯特因为怕伤害对方或对方生气，不得不将自己的经验隐瞒起来。

这三对夫妇的情况表明了开放性婚姻的一些重要的事实，这种婚姻形式的内容不是一些新的规则，规定人们应该干什么和不干什么。这种婚姻形式的原则是，批判地对待人们的所作所为。开放的同伴关系是说，虽然可以把共同生活视为一个共同体的事，在这一共同活动中每一方的要求都能得到满足，其中的一方不依赖于另一方，因为这种依赖性压抑个性的。这样，就可以把爱情理解为参与同伴独立成长的过程，而不是将其据为己有而损害其发展。在同伴式的婚姻中，平等精神是建立在相互尊重和考虑到对方的愿望和要求的基础之上的。这样，角色的分配就会是灵活的，角色也是可以互换的。就是在同伴式的婚姻中，大多数情况下仍是妻子做饭，夫妇经常一起外出。但是，他们之所以这样做是自愿的，而不是在对方要求下才这样做的。强迫做出的决定与自由地做出的决定之间的区别，也就是传统婚姻与开放性婚姻之间的区别。

3 改写婚约

传统婚姻的心理上的任务

婚姻是一种契约。从大的方面说，婚姻是婚姻与社会之间的一种法律上的契约，但不仅如此，婚姻也是丈夫与妻子之间一种心理上的契约，其条款早在结婚之前就已经规定好了。从某些方面而言，可以说是在不了解详情的情况下签定的一项契约。但是，就我们与所选择的对象的关系以及作为一对夫妇的行为和我们对婚姻的态度而言，这项契约的约束力并不因此而减小。

我们所受的教育，我们个人的经验在一定的程度上决定着我们在婚姻生活中的行为。过去的一些理想观念也影响着我们。如果父母的婚姻生活不幸福的话，那作为后一代肯定不愿过同样的一种婚姻生活。但是，这种区别也没有超越数百年来在西方文明中一直起作用的那些传统婚姻的原则。比如说，某人下定决心不学他的父亲每个周末的晚上都去小酒店，因为这常常造成父母之间的不和。但是，如果只是改变这样的一些表面现象，那也只是治标不治本。

传统婚姻类似于一种农奴制，丈夫和妻子都是它的奴仆。传统的婚约是僵死的和不现实的。一位去了世的心理学家，H·古泽是这样来描述它的：“由于承认了这一婚约，双方都必须这样或那样地来行事。他们做不到这一点，甚至可以说，人就无法做到这一点。这是完全可能的。这种不现实的情况造成了夫妻之间那种神经质的关系日益严重的互相剥削。

我们不能仅仅因为父母或邻居按照旧的婚约行事也就无条件地接受它，而应自己制定自己的婚约。我们自己的婚约必须保持灵活性，它应该适应双方在婚内和婚外发展的要求。但是，在制定这样一个婚约之前，我们必须先弄懂传统婚姻中隐藏着的一些要求和准则。传统婚姻中所谓的心理上的义务究竟指的是什么呢？

传统的婚约

第一条：对同伴的占有权和所有权（夫妻二人都是奴隶：“你是我的”，属于某人和是某人生活中的一部分，是完全不同的）。

第二条：否定自我（牺牲了自我和自己的个性）。

第三条：必须一起行动（我们必须象暹罗双胞胎一样两人形影不离，婚姻成了人的身份证，没有它就什么也不是）。

第四条：僵死角色分配（按照既定的模式或旧概念将种种义务，举止和观点严格地加以区分，或是男人应该具有的，或是女人应该具有的）

第五条：绝对的忠实（肉体上和精神上的忠实，而且主要是强迫性的而不是自愿的）

第六条：完全的专一性（两人永远在一起，即使是强加的，也能够维持两人的结合）

尊敬的读者，也许您不认为您签订了这样的一个婚约。您之所以结婚，是为了寻找爱、温暖和与他人的结合。您如愿以偿。但是您没有看到，在您的潜意识中，传统婚约的这些规定越来越限制您的自由和个性，使您变为婚姻的奴隶。此外，在这六大规则之下，还有许多具体的条款，您在婚姻生活中的所作所为同样也受其支配。

通过下面的一个例子可以看出，旧式的婚姻很容易变为一个四面壁垒的封闭系统。这些墙不仅将夫妇与外界隔离起来，就是在夫妻双方，他们的需求之间也有一堵墙。现在让我们用一周的时间来观察一对新婚夫妇，我们着重看看在哪些情况下，夫妻双方屈服于传统婚约的规定，有时甚至是违心地那样去做。

结合变成锁链：八天，传统婚约生效了

汉斯与苏珊相爱，两周前他们结婚了。他们在海边上小住了几天。现在他们住在汉斯单身时所住的那套住宅里。汉斯是建筑师，受雇于某处，苏珊仍然做他的秘书。苏珊搬入新居的时候带来的不仅仅是她的箱子，还有一些看不见的，但是很沉重的行李——她以往的个人

经验和所受的教育以及理想主义的期望。他们只有一个愿望，即表达他们的爱情和使两人幸福。但是他们无意识地被传统的婚约束缚住了。他们很高兴、幸福、彼此相爱，因为所有的印象都是新鲜的。但是，他们不知不觉地滑入一种僵死的角色分配的模式，这无疑将给他们带来许多失望和不幸。

第一天：星期六的早上，睡眠惺松的苏珊走进厨房去做早饭。汉斯拿着一份报纸也进了厨房。苏珊煮鸡蛋，汉斯坐在桌子旁看报纸。每当苏珊走到桌子这边来，汉斯总要温存地把手伸向苏珊。一幅动人的图画。但是，就是在这个表面下面，那些有约束力的先决条件形成了(条款：妻子必须做饭)。汉斯单身时常常一个人做饭。但是现在，作为丈夫，他再也不想去做饭了。除非将来他们能够拥有一处度假用的屋子，那么他肯定会常常烤肉的。汉斯并不是不愿做饭。虽然他没做过什么复杂的饭菜，但他觉得做饭是休息，是件愉快的事。但是，现在他考虑这个问题的前提是苏珊永远做饭。今天，他还陪她在厨房里，有一天他将会在起居室里去读他的报纸了，那里更宽敞。到了那一天，苏珊也就开始抱怨她总扮演伙夫角色了。

过了一会儿，电话的铃声响了。

“亲爱的”，苏珊小声地说，“妈妈来的。她和爸爸想过来看看我们。你知道，他们多想听我们讲讲结婚旅行中的事情。行吗？”

“当然可以我的心肝”他友善地回答说(条款：不仅仅与对象结婚，带过来的还有他(她)的整个亲属网和义务)。汉斯突然想起，他们和最要好的朋友林达和约翰约好了见面。他们是通过林达和约翰相识的。当然，在旅行回来的第一天苏珊想要邀请自己的父母。苏珊期望汉斯能够同意，而其他的约会一概拒绝。对苏珊来说，父母不只是来看她，而是来看他们俩的，这也是理所当然的。这样，苏珊又定下了一个规矩，她说：“你先别想林达和约翰了。我给她打个电话，我们可以在下一周中找一天见面，但爸爸妈妈只是周末有时间(条款：丈夫的社交生活由妻子来安排，这也是妻子角色中的一个内容。这样做的前提是：妻子支配丈夫的业余时间，他也必须要习惯这一点)。

第二天，苏珊做早饭，饭后把盘子放在水池里，两人都急忙地去上班了。在这一天里，汉斯遇到许多麻烦。晚上他比苏珊早回来一点，自己倒了一点东西喝。苏珊回来了，买了两大包东西(条款：买东西是女人的事)。他帮助苏珊把包打开，给苏珊也配了一杯饮料，苏珊则忙着去刷早饭用过的盘子和做晚饭(条款：配饮料是男人的事情，洗盘子和做晚饭则是妻子的任务)。汉斯仍然在想他的工作，但装出一切都很正常的抨击(条款：丈夫必须要坚强，如果工作上不顺利不应告诉妻子而使她也有压力，因为这样将削弱他的地位)。

他们边吃边谈，主要是谈苏珊的工作以及他们什么时候与林达和约翰见面。汉斯一直在想工作上遇到的困难，但是他对此只字不提(条款：双方必然努力按照理想的夫妻角色来要求自己)。此外，汉斯觉得说出来她也许不懂，她对建筑设计图一窍不通(条款：妇女的思维与男人不一样。男人是抽象的，女人是直觉的)。

就算是苏珊不懂汉斯的问题(我们知道，这一假设是种倒退，又回到维多利亚时代关于妇女智能低下的老观念上去了)，也不意味着她就不能帮助汉斯。汉斯跟苏珊说一说也许会感到轻松。但是，他的沉默开了一个头，工作上受的气他只好一个人咽到肚子里去。这些隐藏着条款迫使他放弃夫妻之间的交流。现在制造这种假象还不那么困难，随着时间的推移，他将感到越来越费力气。即使他的妻子不知道因为什么，她也会慢慢地注意到这一点。她将会产生一种被排斥在外的感觉。这种情况不可避免地会导致夫妻之间的误会。所有这一切，都是因为默认了那些婚约条款和按此要求自己所造成的。这一婚约限制个人的自由。

第三天，上班时，苏珊给汉斯打了一个电话，建议今天晚上与林达和约翰一起吃饭。虽然汉斯想在家安静地呆一会儿，想想怎样解决工作中所遇到的问题，但他还是说：“同意，亲爱的”。这样他们晚上与朋友见面了(条款：如果去会见朋友和熟人、夫妻必须一起去)。汉斯十分疲倦，回到家中以后，对从办公室拿回来的图纸，他连看都没看一眼就上床睡觉了。

第四天:晚上, 汉斯回到家, 苏珊还没有回来。她不是去买东西了, 因为冰箱里贮藏的东西足够了。汉斯习惯于晚上七点钟吃饭, 但是, 差一刻七点的时候苏珊仍然没回来。他又累又饿, 开始有些生气(条款:做饭是妻子的事)。他一点儿也没有想到自己去做饭。对他来说, 厨房是苏珊的地方, 做饭是她的责任。他受传统角色分配的思想的束缚太大了。他没有能力去适应眼前的状况, 明智地自己去做饭。相反, 苏珊不在家做在他看来是她应该做的事情, 使他感到心烦意乱, 因为这样他就不能集中精力去工作了, 尽管他现在有时间(条款:夫妻为了他们一对必须牺牲自己的个性)。汉斯在对生存的神话中陷得这样深, 使得他已经丧失了独立行动的能力。

几分钟后, 苏珊高高兴兴地跑回家来。她之所以晚了, 是因为下班之后偶尔碰到一位老同学。‘哈里·比勒, 我曾经跟你说起过他。我们马上去喝了点东西, 告诉他我的丈夫是多么多么的好。汉斯笑了, 然后拥抱她, 但内心里总是觉得有点受到了伤害(条款:夫妻只能属于对方, 而不是别的什么人)。这种占有感是建筑在一种非现实的理想之上的(条款:我是你的一切, 你也是我的一切), 并且使人缺少信任和有一种不安全感。夫妻在心里都知道得很清楚, 他们不可能是对方的一切。但是, 人们并不是按照他所承认的去做的, 结果为不信任的表面化铺平了道路。比如说, 汉斯心里总是再问:“难道你一定要跟他去喝点什么吗?” 苏珊也会回答说“你知道, 那家店就在旁边, 而且他肯定不会马上再来这里。

这是滋生其他不信任的一块土壤。汉斯仍然在考虑工作上的问题。吃饭时, 他比往常更为沉默。这使苏珊产生一种错觉, 以为汉斯因为自己陪哈里去喝了点儿东西而生气了。“你生我的气了?” 苏珊问道。汉斯本想晚饭后工作一会儿, 他正想问苏珊是否反对。现在他觉得有必要与她一起在电视机前消磨这个晚上。如果汉斯说他愿望单独呆一会儿, 那苏珊就会觉得受到伤害, 并相信汉斯确实是生她的气了(条款:两人在一起是婚姻生活中最重要的事情, 为了在一起, 必须随时准备牺牲自己的意愿)。

从这个例子中可以看出, 人们心理上的那些条款和规则一起作用, 就会把夫妻双方越来越紧地束缚在传统婚姻的结构上。如果汉斯一开始就把自己在工作上遇到困难告诉苏珊(而不是按照角色要求做一个‘坚强的丈夫’), 那对他的沉默产生不正确想法的危险就要小得多。苏珊不会问“你生我的气了”而是能够理解他的心情, 十分自然地问他:“设计图的事还没解决吗?” 那么, 汉斯就会说:“是的, 饭后我应该工作一会儿。他也无需再问:“你反对吗?”, 因为在开放的婚姻中不需要请求别人的许可, 双方知道, 每人都有权利实现他自己的要求, 这是没有什么附加条件的。

第五天:早晨, 汉斯觉得浑身难受, 因为他睡得不好, 凌晨三点多钟他才睡着。由于神经高度紧张他无法入睡。他太累了, 不可能再完全认真地去思考他的问题。早饭时候, 关于自己身体的状况, 他对苏珊一句话也没说, 也没说他不爱吃。苏珊端来的东西他又统统吃了进去, 整个上午他一直胃疼。作为厨师, 苏珊对于丰盛早餐的兴趣也恰好是到今天为止。双方都以爱情的名义做出了自我牺牲, 做了自己不愿做或多余去做的事情, 因为两人都遵守着传统婚约的条款。每个人都按照自己想象中的对方的期望去行动, 而不是去了解实际的期望是什么。

汉斯上班的时候, 他的一位老朋有乔治来电话, 希望下班后能一起去喝啤或者星期六晚与苏珊一起三人共进晚餐』不管汉斯多么想调剂一下自己的生活, 不管他多么喜欢乔治, 但是他拒绝了。今天晚上反正不行, 他说要问问苏珊, 看她星期六晚上有什么安排(条款:丈夫的时间由妻子来安排, 实际的工作时间除外)。对于乔治建议星期六晚上一起去吃饭, 他也很犹豫, 因为苏珊很讨厌乔治, 嫌他说话太直接, 玩笑太粗俗。就他所知, 苏珊是不会同意的。“我不喜欢乔治”, 苏珊说。她提醒汉斯, 住在同一层的米勒夫妇邀请他们星期六去参加一个晚会。苏珊与米勒夫妇相处得挺好(条款:夫妻双方的全部朋友都必须是共同的朋友)。

第六天:星期五终于到了。苏珊告诉汉斯, 她要去理发, 回家晚一些。汉斯打电话给乔

治，说星期六不行。乔治建议今晚下班后聚会一下，他带一位女友来。汉斯同意了，因为苏珊反正也回来得晚。但是从一开始他就有一种感觉，好象自己做错了。如果说苏珊真的不喜欢乔治的话，那他第二天就去找乔治，这不是有点儿过份吗？这好象是间接地告诉苏珊什么，但他决不是故意这样做的。

汉斯与乔治和他的女友在一起聊得开心，时间过得很快。他打了一个电话给苏珊，告诉她，他在这里。苏珊说，她几分钟前刚刚到家，见他不在正有点担心。在回家的路上，汉斯买了一束玫瑰花。安抚政策就这样开始了，这也是传统婚姻发展的必然结果。当然，他买这些花不仅仅是为了安抚苏珊，他们很相爱，又是新婚不久。但是，因为苏珊回家的时候他不在，因为他与乔治在一起，他总觉得这样做是不应该的，这种心理也在起作用。此外，他思想上还有压力，他知道下次再见乔治就更难了，除了放弃与乔治的友谊外，还能有什么别的办法吗？他很喜欢乔治，所以，他觉得不理他也不对。

在同伴式的婚姻中，就没必要产生这两种矛盾的罪恶感，因为没有关于谁是谁的财产的规定，也不要一对夫妻成为一个封闭的单位，总是一起出现在社交场合。如果一方有位朋友而对方不喜欢，或者回家稍晚一些，那无需产生什么罪责感。在开放的婚姻中，这样的朋友和产生这样的事情，在双方看来都是生活中的正常现象，事实上也是这样。不能要求两个人的朋友完全是一样的。但是在传统的婚姻中，夫妻双方却相信，这种不现实的期望是可以得到满足的。

第七天：上午苏珊在打扫屋子，汉斯把该洗的衣服送到洗衣店去。在他看来这应该是妻子的事。但是，他不想在那里等衣服洗完了再回来，他宁肯付些小费，然后再来取。此外，装衣物的袋子又重又不好拿，让苏珊来干是很不方便的(条款：丈夫不应去做那些在他看来有损“男人”形象的事)。汉斯关于装衣物的袋子重量的考虑当然是可笑的，对于一个角色意识过于强烈的人来说，这种思路是很典型的。

晚上，他们准备去米勒夫妇家。苏珊问汉斯，她应该穿哪件衣服。“你穿什么都好看”，他殷勤地说，苏珊穿上一件紧身的、缀有闪光的小金属片连衣裙，剪裁是二十年代流行式样。汉斯说：我的天，我们也不是去参加化妆舞会！”(条款：夫妻的装束要反映对方的口味，对方不喜欢的式样是不能穿的。)苏珊穿上那件衣服很迷人，而且对晚会来说，这件衣服也很合适，但是，她听从汉斯的指示，换了一件别的衣服。从这一点可以看出，汉斯和苏珊都缺乏个性和自我意识。她凭自己的直觉选择了一件合适的服装，但是她却要征求汉斯的意见，当汉斯表示不赞同时，她就换了另一件，这说明苏珊不自信。这不是说夫妻之间不能就衣着问题彼此征求一下意见。如果苏珊真的没有把握，确实想听听汉斯的意见，那问一下汉斯是非常合理的。如果她知道要穿哪一件，但仍然去问汉斯，那这是愚蠢的、有损于她的个性的。就汉斯而言，他的批评也显示出他缺乏自信。如果自己的妻子想要穿的服装能使他变得不知如何是好，那他自己把握自己的能力是令人怀疑的。

在晚会上，苏珊和汉斯大多数时间都是不可动摇地呆在一起的。(条款：夫妻首先是作为一对而存在的，必须作为一个封闭的整体行动，否则别人会以为他们没有结婚。更糟的是，人们会以为他们合不来)。但是当女主人请苏珊来厨房帮一下忙的时候，他们分开了一会儿。当苏珊走回客厅，看见汉斯和一位不认识的女子坐在沙发上热烈地交谈着，便马上向他们走过去(条款：丈夫和妻子都不可显示出对另外一位异性的兴趣。除非夫妻中的另一方也在场)。

当汉斯把那位女士介绍给苏珊的时候，苏珊表现得彬彬有礼。但是她的举止，她那样急急忙忙走过来的样子，便得那位女士觉得自己被其视为第三者。实际情况就是这样，那位女士是这样来理解的，而且也后退了。这位女士也是搞建筑设计的，她也认识给汉斯带来那么多困难的那位顾客。她给汉斯出了一些主意，告诉他应该怎样去对付那个人，可苏珊的嫉妒把谈话给搅了。苏珊的行为告诉这位女建筑师：“他是我的”，同时也等于是对汉斯说：“我不相信你”。她怎么能相信呢？她所接受的忠实的概念是一条僵死的和机械的规定，忠实就

是说：不允许对另外一位异性感兴趣。但就象我们一样，苏珊内心里也清楚，这条标准对汉斯来说是不可能的。如果这样来理解忠实的概念，那么谁还能相信自己的同伴呢？

第八天：星期日，就象八天以前那样，苏珊的父母来电话，说要过来看看他们。“你不反对吧，亲爱的？”苏珊问道。汉斯更想与苏珊一起去看电影，但否定的回答将会伤害她。“当然不”，他说。传统婚姻的模式看得越来越清楚了。

不成文的婚约，就是这样为双方所接受的。

4 开放性的婚姻反对传统婚姻:

几项原则

既定的婚姻形式

汉斯和苏珊在新婚的第一周里,为婚约打下了基础,虽然谁也没谈及到这一点。只要他们是夫妻,他们的行为就受这一婚约的支配。苏珊做饭和负责家务,汉斯将该洗的东西送去洗再将它们取回来,两人都没有自己生活,每人都监视着对方的交际圈。他们总是双双出现,从来不考虑自己的利益。我们将看到,他们更加紧密地“打成一片”。按照传统的婚约,他们将窒息个人的愿望和能力,而只能容忍那些为双方所乐于接受的愿望和能力。为了他们彼此爱情,必须抛弃一切个人的东西,而他们所抛弃的恰恰是个人发展的基础。如果真是这样,所有的婚姻都会陷入死胡同。

他们已经适应了的那种婚姻形式,是事先早就规定了的.其基本轮廓是由落后于时代的社会传统决定的。汉斯希望妻子能像自己的母亲那样来料理家务。当然,由于生活条件改变了,他也愿意做一些妥协。他的母亲有一台洗衣机,衣服总是在家里洗,然后晾在院子里。苏珊从她所受的教育和一些专门的出版物中知道,一个好的妻子应该聪明地按照丈夫的要求来料理家务。但是苏珊要上一整天的班,而她的母亲和汉斯的母亲都没有工作,这一事实被忽视了。如果苏珊将来有一天意识到这一点,那她一定会感到气愤和不满的。她一天只能抽出几个小时去做她母亲整天去做的事情,这的确是太累人了。在她尚未认识到这一点之前,固定的模式已经形成。夫妻之间不大吵一架,这种模式是不会发生什么变化的。

年轻的建筑师娶了一位家庭女奴

如果夫妻双方都工作的话,那家务劳动问题也就特别具有爆炸性。现在,越来越多的妇女都参加了工作(这是应该欢迎的),所以,越来越多的夫妻都遇到这一问题。苏珊和汉斯在结婚之前都有自己的住所,两人都会做饭和打扫卫生。苏珊的饭做得虽然比汉斯好,但汉斯的屋子要比苏珊的整洁得多。但是,汉斯却希望婚后一切家务事都由苏珊去做。这是女人的事情,长久以来,社会灌输给他的就是这种思想。这种思想对苏珊的影响更为强烈,她也按照这种理想来要求自己。如果汉斯真的自愿地帮助苏珊洗洗涮涮,那就应该给他高的评价。汉斯受到的教育是如此全面,能把衣服送到洗衣店去就是很高尚的了。

面对汉斯的这种态度,苏珊只有两种可能供选择:要么屈服,要么反抗。如果是第一种情况,那么在一定时间之后苏珊就得放弃自己的工作,变成一位家庭妇女,而且要去适应最僵死的传统婚姻形式。如果她反抗的话,那么家里的义务就成为争论的焦点。家务劳动不仅仅是一种天天必须要完成的简单的任务,夫妻一致地这样来看待家务劳动才行。如果夫妻是这样来看待家务劳动,如果洗盘子、洗碗和打扫卫生被视为一个复杂的整体中的一部分,即使被看作是每天要尽的义务,看作是一种麻烦,但为了在家里舒服一些,必须要做,那一切也都容易得多。所有这些工作都可以分工去做,可以互换,或者由不特别不愿意去做这件工作的一方去做。只有当家务劳动是固定地分配给一个角色并成为其象征的时候,家务劳动才成为问题。

如果一位妇女除了职业工作外,每天还要去干全部家务劳动,那人们会对她说,在婚姻生活中她的地位比丈夫的地位要低(她也接受这一点)。遗憾的是,许多妇女由于对此感到气愤而走向另一个极端。她们所要求的那种新的婚约,就象旧时的婚约一样僵死。她们要求:丈夫应该付给妻子钱,因为妻子做了一定的家务劳动。破除一项不变的规则,又以另一项规则取而代之,这是不会解决问题的。衡量男女是否真正的平等并不是看谁洗盘子,或者做这项工作的人是否得到了特殊的报酬。衡量的标准只有一个,即我们对待这些工作的态度。

亲爱的,你是我的一切

汉斯和苏珊总是坚持两个人在一起,十分期望每一方都能满足对方的全部要求。在他们看来,夫妻之间也要有你我之分的思想是荒谬的。可是,当汉斯想去研究一下自己的设计图

但又找不到时间的时候，他就感到有点失望了。这样的一些油然而生的失望感，是两个人每时每刻都要在一起的必然结果，而且会越来越多地产生这种情绪。结了婚的人同样也需要有一个活动的余地。不仅仅身体有时在空间上要分开，在心理上也应该是这样。他们需要精神上的空间。舍此也就不会有个人的发展，而没有这种进一步的发展，就是感情最亲密的夫妻也会慢慢地感到无聊。

精神空间的需求，对汉斯和苏珊来说是生疏的，他们要经过一定的时间才会意识到自己的这种要求，而且可能是通过一种痛苦的方式。由于所受的教育，他们错误地相信，一方可以是另一方的一切，他们总是努力地按照过去错误的理想观念行事，互相掣肘。几个月后，他们越来越牢固地沿着传统婚姻的轨道生活。当有一天他们发现，这些理想都是无法实现的，对他们的要求也是人力所不能及的、是阻碍个人发展的，到那时，想在传统婚约条款的荆棘中找出一条通向自由的道路，就极为困难了。

起初他们都在想，爱情可以战胜一切，他们尽可能地把一切都做得使对方满意。后来，他们开始分析自己究竟在干什么以及为什么。施加给他们的社会的和心理上的契约没有形成文字，他们也没有仔细地对此加以考察。在大多数情况下，他们的行动都是正常的。问问丈夫应该穿什么样的衣服，抽出一些时间来陪陪岳父、岳母，虽然，自己并不想花费那么多的时间，洗盘洗碗或放弃与一位朋友的交往——所有这些并不一定会损害对方，也许对两人都好处，关键是要把这样做的理由公开，有关的一方承担全部责任。但是，如果这样做只是作为既定模式的一个组成部分，只是不加分析地为了满足老一套期望，那便是自欺欺人和无意地否定自我，这是错误的和有害的。如果有人已经把自己作为奴隶出卖给了婚姻，个人的自由和进一步发展都无从谈起，那他起码也应该认识到这一事实。

我们中间的大多数人，都不愿意把和一位钟爱的同伴共同生活与婚约的干巴巴的条款等同起来。不管我们是否喜欢，事实就是这样。一旦结婚，我们所承担的就是这些义务。如果我们对这一事实视而不见，就意味着我们拒绝去检验传统婚约规定的种种义务所给我们带来的心理上的负担并找出其不对的地方。这就是说，我们接受这一婚约及其后果。当然这一婚约也会导致夫妻之间的交流，交流的形式就是争吵和打架。如果我们是盲目的，不知怎样才能建立起直接的、真正的交流，这种被压抑的紧张状态就会直接地通过毫无意义的发火来发泄。

如果汉斯和苏珊的交流真的发展到了开始吵架的地步，那么他们对对方的批评也都不再具有建设性。那时他们所希望的最好的解决办法，就是通过争论能达成某种妥协。婚姻问题的顾问们，这些“共同生活”的崇拜者和辩护士，提出了许多在他们看来是美好和重要的建议，苏珊和汉斯也将依照所有这些空洞的建议去做：“让步”“自我牺牲”以及围绕着彼此的权利讨价还价。婚姻好像是个旧货市场。最后他们俩人还要彼此互相“适应”。

实际上，他们并不是彼此适应，他们适应的是传统婚约的要求。我们的时代是一个迅速变化的时代，灵活性是绝对必要的。我们的婚约必须能够保证相当的活动余地，以便我们能够迅速和轻松地适应变化，而不是经过长久的心理上的冲击和妥协才能做到这一点。不管是得到一个新的工作、失去了就业机会或者生了一个孩子，我们必须具备能够按照具体的实际情况修改自己的婚约的能力。

我们想一想，如果汉斯和苏珊有了个孩子，那情况将会变得怎样呢？在传统的婚姻中，生第一个孩子时都会引起一场危机。新婚夫妇必须要应付这场危机，这是一个全面适应的过程。如果每一个同伴都期待着对方把一切都贡献给自己，期望对方能满足自己的一切愿望，那么在这一封闭的爱情圈里孩子能有什么地位呢？六十年代，有人曾对婚姻幸福的问题做过调查，结果是令人惊讶的：“与其说孩子促进了婚姻生活的幸福，不如说限制了婚姻生活的幸福”。孩子肯定没有什么过错，应该对此负责的是我们自己。我们必须找出这种想法的根源，弄清楚在婚姻生活中应该怎样去争取幸福。汉斯和苏珊必须改变他们的爱情概念（爱情就是个人

占有), 扩大其内含, 以便使孩子也能加入他们的共同体。专一的爱情和对对方的占有心理, 仅此两点还不具备作父母的条件。但是这两点却是传统婚姻的基本原则。苏珊和汉斯怎么能够把自己的孩子教育成为一个具有自我意识, 勇于负责和成熟的人呢, 如果他们自己不具备这种意识的话? 他们怎么能明智地, 充分谅解地去爱自己的孩子. 如果他们自己婚姻生活中的爱情只是建立在彼此依附和放弃个性的基础上面? 不仅是为了他们自己, 也是为了孩子的幸福, 汉斯和苏珊应该努力从奴役性的、有种种限制条款的传统婚约的束缚下摆脱出来。他们必须从整体上废除这种婚约, 否则又怎么能摆脱其束缚呢?

怎样制定一个同伴式的婚约

同伴式的婚约不是用新的规则来取代旧的规则, 它主要是告诉双方怎样才能学会彼此自由地、坦率地相处以及树立起一种为双方所接受和理解的生活观念。我们把传统婚约所要求的与同伴式婚约的内容再比较一下。

传统的婚约要求:

占有对方

自我否定

成对活动

僵死角色分配。

绝对忠实

完全的专一。

同伴式的婚约的内容:

独立地生活

个性的发展

个人自由

灵活的角色分配

互相信任

对外开放, 与外界有广泛的、深刻的联系。

传统婚约中隐藏着的种种条款造成一种静止的状态, 而同伴式婚约则鼓励个性的成长和促进协同作用的发展。

所谓的协同作用, 在这里是说两人协调地生活, 自愿地、和谐地共同活动。每一方个性的进一步发展不仅仅丰富了自身的内容, 同时也是对另一方的推动, 促进他的精神上的成长。由于传统婚约中互相占有的要求, 双方不得不放弃那些本来可以扩大其视野的经验。汉斯不得不中断他与乔治的友谊, 苏珊就象是拴在汉斯脖子上的一条锁链, 而拒绝去结识新的可能会令她感兴趣的人物。按照这一婚约行事, 婚姻生活静止不前是必然的。如果每一方都能自由按照自己的兴趣去做, 比如说结交一些在他看来是应该结交的朋友, 那么他通过这些交往所获得的经验也能丰富婚姻生活的内容。在另外一些方面, 如工作中的决定、智力上的兴趣或其他自我实现的形式, 每一方都必须能够不受干扰地得到发展。

社会地位的提高或收入情况的改善会使双方受益, 这一点双方都十分清楚。但是还需要明白一点, 即每一方情感或智力上的发展, 也都会使另一方, 进而使整个婚姻生活受益。

为了帮助您制定这样一个同伴式婚约, 我们提出了八项基本原则。每一原则都很重要, 但是, 为了充分发挥某一原则的作用, 必须与其他的原则结合起来才行。当然, 最好是一步一步地来做。实际运用这一项原则, 将十分有助于把另一项原则也落实到行动上, 反之亦然。

八项原则

1. 在现时中生活, 所有的期望都应该是现实的
2. 要有自己的生活
3. 坦率和诚实地交往

4.灵活的角色分配

5.开放的共同体

6.平等

7.保持个人的个性

8.信任

那么爱情、性生活和忠实呢？这些难道不是任何一种婚姻的重要组成部分和基本原则吗？是重要的组成部分，但不是原则。对于爱情、性生活和忠实在男女关系中所扮演的角色有一种错误的观念，这就是造成传统婚姻中许多问题的根源。上述八项原则是开放性婚姻的基础，只有在此基础上爱情、性生活和忠实才能获得真正的意义，而不是把它们的关系颠倒过来。如果是爱情决定着自己的个性，把性生活作为衡量是否平等的标准，将信任解释为忠实，那么，随着开始时浪漫热情的减弱，个人的特性将遭受毁灭，性生活中的暂时紊乱也会动摇夫妻的平等，彼此之间的信任，也将因为一点点不忠实的表面现象而化为乌有。如果一个人的个性、平等和信任能够充分得到发展的话那么，紧张关系——在两人之间永远会有种种紧张关系——一旦出现就会很快消失，决不会持久。

上述的八项原则是本书的核心。这涉及到两人关系中最简单和最复杂的方面。运用这些原则的先后次序要视具体情况而定。我们提出的这些原则只是建议，不是变魔术的符咒，也不是规定。我们并不是想为您制造一个模式，让您严格地遵守它。我们只是想告诉您怎样靠自己为您和您的同伴去创造一种富有建设性的生活方式。

5 第一项原则:在现时中生活和所有的期望都应该是现实的

现时意即今天

同伴式的婚姻,就是说开放地与对方共同生活在一起和不断地使婚约适应今天的具体情况。昨天的事已经一去不复返,明天将会怎样,谁也不知道。但是今天、现时、就在我们身边,也就是说,我们要在今天取得最可能的理想效果。这也就是说,我们要有清醒的头脑,自觉地去观察和认识自己现时的行为、感情和行动。

传统婚姻的一个特征就是过于着眼于未来。遗憾的是,大多数男女在新婚之后,实际上,就已经开始为将来的种种义务和为所期望的东西束缚住了。新的家具、新的汽车、分期付款购买一个住宅、一次远途的旅游、第一个孩子、周末度假的住所、第二个孩子——他们有那么多多的打算,为此他要攒钱、做计划、以致于忘记了现时的生活,现时的生活变成了通向未来之路上的中转站。期望、目标都移向未来。为了达到这些目标和满足这些期望,新婚的夫妇们失去了自己的个人意识和现时感。但是在婚姻中,最重要的是夫妻两个人,而不是什么未来的物质生活上的目标。

当然,知道对未来的物质生活有何期望也不能说是错的,可以去梦想得到一只帆船、做一次世界性旅行和在海边拥有一套别墅。但如果只是把这些目标,而不是个性的进一步发展置于婚姻生活的中心位置,那就是在浪费活生生的现实生活的时间。人们没有工夫去考虑他自己及其同伴的情况。

过去和未来当然是重要的,但必须要把这两者与今天的关系摆正。从过去的错误中肯定会学习到许多东西。但是,不管问题与过去有多少关联,这些问题都是在现实生活中存在的问题,也必须在现实生活中、在现实的条件范围内得到解决。一个人应怎样对待他现时所遇到的问题、他的快乐和别种感觉是怎样的,以及在何等程度上能与其同伴分享或分担这些情感,这都决定着同伴式关系的性质。如果在现时尚不存在一种合理的、意义充实的关系,那么能指望在将来会有呢?我们曾对一对年轻的夫妇做过访问谈话,他们清楚地表达了自己的想法,即现时的生活是重要的。

伊莉沙白说:“海纳从来没有真正地觉得幸福过,他总是想着将来,他总是采取种种措施防这防那,可他所要防止的事都没有发生。他不是让事物自己去成熟,而总是想去加速他们的发展,他说这是‘未来的保障’。但他这样做只会使我感到害怕和不自信。我也开始发愁了,虽然不像他那么厉害,但愁得还是太多了。我们之间的关系险些因此而破裂。他每天给我打五、六次电话,他以现时生活为代价总是对明天抱有恐惧感,他根本不会冷静地去等待事情的发展变化。后来我们大吵了几次,我对他悦,如果他再这样下去的话,那我今天还在家,明天肯定不在了。”

“我认识到”,海纳说,“应该让事情慢慢地到来,我想这比我天天为此发愁要好得多。在这一转变过程中也发生过几次大的震动,但现在我是生活在今天。每一天都是一个单位,我也视其为一个单位。不站在桥前,也谈不上过桥的问题”。

安全带

如果不是总有人对他们说,婚姻是安全的象征的话,那结了婚的人是可以自觉地面对现实和更加积极与明智地去生活的。几乎与婚姻联系在一起的非现实的期望,其中大部分都表现为安全、可靠以及允诺。夫妻期望能从婚姻中获得意义和目标、爱情和温暖、社会的承认以及幸福的家庭生活。但是,所有这一切都必须由双方自己人缔造。婚姻本身并不能提供这种安全保证。很多的夫妻拒绝认识这一事实,他们把婚姻视为安全带。在一生当中,人们总是把婚姻能够带来安全的思想灌输给他们,他们也固守着这种观念不放,哪怕身边的一切都已经成为废墟。她们到处去寻找原因,就是不到自己错误的婚姻观念中去寻找——他们想象中的婚姻纯粹是海市蜃楼。

物质生活上的成功(住宅、金钱、汽车、奢侈的生活方式),也都加强了人们对安全的幻

想。但是物质上的安全一夜之间就会消失，货币贬值或失业都会使它慢慢地破灭。孩子也不是安全的保证。恰恰相反，夫妻对他们承担着重大的责任。当人们发现人的感情的变化、浪漫的热情的冷却以及婚姻破裂的时候，结婚誓词中所允诺的永恒的爱情和忠实，经过我们不明智的“理想”的美化而变成了一幅多么具有欺骗性的图画。倾慕和爱情的花朵必须加以细心的维护才能开放。如果总是对其提出过高的期望和要求，在无情的现实生活里它们会枯萎的。

婚姻所允诺的那种安全只是一个神话。安全和始终不渝的爱情只是在我们自身上，而不是在婚姻制度之中去寻找。我们必须摒弃那些不现实的期望和理想，自己建立对自己的信念，有了这种信念，便会有那种真正的、我们的伴侣和子女都能分享的安全。

现在的同伴关系比明天去当父母更为重要

“只有死亡才能将我们分离”，在举行婚礼时我们常常这样发誓。实际上我们十分清楚，或者说，至少我们应该知道，在我们离开人间之前，还有其他种种原因会使我们彼此分开。今天离婚已经司空见惯。婚姻像一个转门，使我们从一个永远的忠实的诺言走向另一个永远忠实的诺言。夫妻之间这样频繁地更换对象，使得一夫一妻制的文化支柱变得可笑起来。您今天的丈夫可能不是您明天的孩子的父亲。不管这听起来多么令人伤心，但事实就是如此。

但妻子总会是孩子的母亲。不能这样肯定，我们只能说，她可能是孩子的母亲。这种观点可能是无情的和令人不高兴的我们的意思并不是说，您一开始就应该相信，您的伴侣将不是您的孩子的父亲或母亲。我们只希望您不要把这看成是理所应当的。您应该注意到这种可能性，即事情可能发展面别的样子。这样想是现实的。

否定这种思想方法是一种自我欺骗，将有损于夫妻之间的关系。人们现在反正可以自己决定，是要孩子还是不要孩子。所以应该把自己的伴侣当作一个现实的人来爱，而不是当作父亲或母亲。丈夫或者妻子；凡是先考虑他们彼此之间的关系，然后再考虑未来的孩子的，从长远的观点看，他们今后更可能有幸福的家庭生活。

假如说一个人有了孩子，直至生命的终点——我们说五十年，始终与同一伴侣结合，那么教育孩子所花费的时间也不过占其结婚时间的三分之一。在大多数时间里，他们还是作为夫妻而不是父母去生活的，所以，不管有没有共同的子女，夫妻之间的关系是极重要的。他们之间的关系越好，那么对履行父母的义务也就越有好处。因此说，更为重要的是，夫妻应把对方视为一个独立个人，而不是视对方为未来的父亲和母亲；应该享受现时共同生活的快乐，而不是生活在将来。即使没有我们的协助，将来也会在瞬时间变为现实。

包裹及其包装

过早地想到做父母和对安全的错误期望，这只是许多不现实期望中的两个。这些期望阻碍着我们在现实中生活和在同伴式的关系中去寻找自由、个性的发展和爱情。传统的婚姻从其结构上说就不允许独立地思考。传统的婚姻就象一个已经包装好的包裹，里面装着一整套的期望，甚至对怎样实现这些愿望也有严格的规定。这些期望本身就是不现实的，这些期望的实现只是主观愿望，所以这种模式注定要导致未来的失望。从期望到要求，从要求到千方百计去实现这些要求，接着便是无可奈何甚至痛苦的失望。这种连锁反应最好是不要发生。为此必须要消除这种弊病的根源——不现实的期望。

在我们的社会里，一切都要尽可能完善和迅速地得到使用。如果买了一件产品，发现它并不是完好无缺的，那马上就要退货。但是所买来的东西往往与人们的期望不符，因为商品的包装欺骗了顾客。传统的婚姻也是一种具有欺骗性的包装，其外表是耀眼的理想色彩。见到这种包装，我们便相信，它不仅可以满足我们的一切梦想，而且也是使得这些梦想得以实现的唯一途径。如果我们发现上了这包装广告的当，就会产生一种受欺骗的感觉。然后，我们有三种可能性可供选择：我们接受所获得的东西，变得消极和失望；或者我们扔掉它，再买一件新的，希望新的比旧的要强（也许是强一点，因为在此期间我们学会了不过多地期望）；

或者对购买物品我们不再做长期打算，而是采取短期的、可随时终止的租购方式。

我们把这些不现实的期望列了一个单子。此外，对开放的同伴关系可以期望些什么，我们也按照自己的意见多少有些根据地将其列出来。在第一个单子所罗列的种种期望中，有几个在您看来并不是不现实的。在下面的几章中我们将详细地说明一下，为什么要把它们算做是非现实的一类。甚至可以这样讲，对您们中间的一些人来说，那些乍看来并不是非现实的期望，正是引起婚姻问题的真正原因。

传统婚姻不现实的期望、不理智的理想和旧观念

婚姻是永恒的

婚姻是绝对的义务

婚姻可以带来幸福、快乐和安全

您的伴侣是属于您的

您的伴侣永远注意您、对您感兴趣、欣赏您和照顾您的利益

您永远不再会感到孤独

您的伴侣时刻都更乐意跟您在一起

您的伴侣永远“忠实”您，不会对其他的人产生好感

嫉妒意味着爱情

忠实是衡量彼此间爱情的尺度

性享乐如果不再是象人们所说的那样，是一件震撼世界的事那随着时代的发展这种享乐将会提高

好的性生活(对此只要学会姿势和正确的技术)可以解决一切婚姻问题

爱情和性生活是婚姻问题的中心

只有当了父母才能使您成为一个完全的人

婚姻的目的和意义在于生儿育父

孩子是彼此相爱的最有力的证明

孩子可以使无聊的婚姻重新具有生命力和挽救一个濒于破裂的婚姻

夫妻之间可以慢慢地适应，没有争吵、不同意见和误会

任何变化都会造成感情上的裂痕，意味着爱情的减少

彼此吵架就意味着不相爱

夫妻只按照生理上的特点来扮演自己的角色

因此有权对男人和女人抱有不同的期望

是否乐意做出牺牲是衡量爱情的标准

最后一点也是最重要的、您的妻子或丈夫可以满足您在经济上、身体上、性生活上、智力上和感情上的一切要求。

这样的一些观点、期望和理想都是错误的，实际上也是无法满足的，更不要说永远保持下去了。但是传统婚约的条款就是这样规定的，这些期望必须成为现实。您实际上所能做到的也都是以牺牲个人的自由和发展为代价的，这将会给子女和婚姻带来许多消极后果。

问题的核心是，传统婚姻从其结构上说就是静止不变的，是一种模式，一旦建立了，也就意味着一切期望都满足了。这些期望以及满足这些期望的方法和途径都是规定的，没有一点活动的余地，从而使人失去了主动性和创造力。而同伴式的婚姻恰恰相反，它是一个运动过程，使得现实和期望不断地在动。我们相信，对于婚姻的一切现实的期望，都是从变化和成长这两个概念中引申出来的。

开放婚姻中现实的期望：

夫妻可以分享大多数东西，但不是一切

每一方都将变化，这些变化不仅仅是冲突造成的，也可能是发展的结果

每一方都愿意承担责任，而且承认对方也有这种权利

不期望对方能满足一切需要和做本来应该是自己做的事情

每一方都有不同的需求、能力、价值尺度和期望，因为他是另一个人、而不是因为他(她)是丈夫或妻子的缘故

共同的目标是两人相互间的关系，而不是社会地位、财产和子女

不把子女视为爱情的证明

自己决定是否要孩子，自觉和自愿地承担起父母角色并把这作为人生中最重要

的好感和爱情只有在相互尊重的基础上才能发展，相互尊重是开放式婚姻的一大特征。

永恒的爱情、安全和通过另一个人来满足自己的要求，这些非现实的理想，是传统婚姻的特征。与此相反，开放式婚姻的理想是：

亲密无间

深度

创造力

自发性

发展的可能性

尊重他人

乐意承担责任

乐意学习

主动

灵活性

丰富个性和与同伴的关系的内容

个人的自由

以及由此而发展起来的好感和爱情。

为了实现这些理想，不能采取传统婚姻对待理想的态度而向对方提出种种要求。相反，这是开放的关系的自然结果。开放的关系从一对夫妻到另一对夫妻是不尽相同的，您靠自己可以为你们自己，也就是说，为了您个人的和共同的自我建立这样一种关系。

6 第二项原则:自己的生活

能不能让我安静一会儿!

奥托对他的妻子大声地叫喊起来,要求她看在上帝的面子上能让他安静一会儿,他以的很可能是真实的想法。问题是这样的;莉莉哄孩子、洗菜和洗尿布忙了整整一天,她很高兴晚上能和丈夫在一起度过几个小时。她与外界的主要联系可以说就是奥托了。但是她忘记了一点:外界也对她的丈夫提出了许多要求。整整一天他都被找他办事的人围着,现在他回家了,等待他的又是琐碎的家务事,连喘口气的时间都没有,他终于爆发了。

“他怎么啦?”莉莉问自己,“他是真想安静一会儿呢,还是想甩掉我”她把丈夫的一种真正的需要变成了对自己的一种伤害。奥托把手搭在她的肩膀上,表示让步,说“这不是因为你,但我想一个人呆一会儿。你能理解吗”她虽然尽量试图去理解他,但仍有一种被冷落的感觉。为什么要结婚呢,理由之一不就是尽可能多地与爱人在一起吗?从其举止上看,他好象不愿回家似的。

家庭妇女白天在家总还能自己呆上几分钟,她的丈夫在工作单位却难得一个人清静会儿,以便能休息一下和想想他自己的感觉。对于这种压力,有工作的妻子可能更能理解。一天紧张的劳动之后,一个人静静地休息一会儿,往往比与一个他最喜欢的人呆在一起更好些。只有当她的丈夫因感冒在家呆了几天之后,一位家庭妇女才会感到两个人在一起也有太多的时候。于是,这位根据妻子的优先权,而把丈夫的业余时间视为已有的家庭主妇,就会抱怨说:“上帝,我简直要发疯了,他什么时候才去上班啊?”

如果夫妻双方都能理解人有时想一个人呆一会儿的需要,那么当对方想单独地呆上几小时或几分钟的时候,谁也不会觉得受到了伤害和产生被对方冷落的感觉了。我们走访过一对年轻夫妇,他们在新婚的头一年里就为每人自己的生活问题制定了几条原则。迈克尔和萨拜因两人都有工作,迈克尔常常加班,所以萨拜因总是先回到家中。当他下班回来的时候,他们总是亲吻一下,而不是马上将一天的新闻都倒出来讲给对方听。经过一段时间的适应,两人才在一种轻松的气氛中完全自动地开始交谈。就是在周末,两人也都保证对方每间隔一段时间能自己单独地呆一会儿。他们认为,这对创造一个良好的感情环境是非常重要的。迈克尔说:“如果隔一段时间我不一个人单独地呆一会儿的话,我就感到很空虚。妻子从我这儿也得不到什么。”

心理活动的自由

马丁,一位音乐家,结婚二十年才发现单独一个人的真正意义和重要性。两个人过多的在一起,是怎样枯燥和烦闷,他对此做了令人信服的说明。他说“我爱我的妻子和孩子,但是我常常渴望能一个人单独地生活。但是我总觉得这种想法是不道德的。虽然我需要一个人单独地生活,但我又意识到这是不应该的。我们三个孩子,家里相当热闹。我在音乐厅里工作,常常与人打交道,我的学生给我来电话从来不分辰时卯时。我从来不知道什么叫单独一个人。三年前,我去非常远的一个城市举办音乐会,我自己一人开车去的。一去要走九个小时,我仿佛经历了上帝的启示一般。

途中我停下车,爬上一座高山。结婚二十年来我第一次单独地一个人,真正的单独一个人。只有山和我,我找到了自我,并享受这时刻。此后,我常常找时间单独一个人呆着,在家里我有一间隔音练习室,我常常去那里,不是去练习,而是去一个人呆在那里。当我坐在那间屋子里的时候,我感到自己重新获得力量,在其他的任何地方我都不会体验到这种自我交流。这也许就是人们常常说的解放吧”。

既需要社交,也需要孤独,人摇摆在这两者之间。我们只有在孤独的时候才能积蓄新的力量,思考我们自身和加强我们与其他人共同生活在一起的能力。如果把一切都给了和自己共同生活的人,这实际上是否定自己的个性和自我更新的需要。要求对方随时为自己服务,不仅仅是限制了他个人生活的权利,而且也阻碍了他的进一步发展。

个性发展最重要的途径，就是我们与他人的联系和通过孤独来发现自我。心理学家莫斯塔卡斯说，某些自我认识只有通过思考、自找对照和内省才能获得，在生活中。某些危急关头需要放弃个人与外界的联系。

通过孤独，可以更好地处理某个或其他的问题。一位年轻的丈夫说：孤独意味着在失败的时刻获得勇气，脱离对方，独自去寻找一条摆脱这种情绪的道路。散步是一种方法，冥想也是一种方法。”他的妻子说：“我尊重他想要单独活动的要求，因为我知道在一些领域里我不可能总跟着他，就象有私人的区域不允许他人进入一样。如果他心里有什么事，只有当他摆脱了这件事之后，我们才坐在一起就此交换意见，如果他乐意的话”。这对夫妇认识到，每人都有自己的方法去处理自己的问题，彼此必须互相尊重。

两人过多地在一起，会使双方无法满足其心理上要求自由活动的需求——不论是在智力方面还是在感情方面都是如此。暂时地分开一下，会使双方都有机会去想一想自己的爱好、观察、认识、信仰和价值尺度。如果一个人从来没有自己的时间，那他也不会认识自己，说到底，认识到自我是对婚姻最有价值的贡献。如果一个人不能在这种安静中找出其“自我”的话，那他的伴侣从他那里也会一无所得。

想独自一人时的信号

一位著名的心理学家和他的妻子一起建立起一套信号系统。如果谁想要单独地呆一会儿，那他们就借助这一信号系统来传达信息。每当这位教授想不受干扰地思考一下他所遇到的棘手的问题时，他都把一顶帆船帽戴在头上。这就非常明确地通知了他的夫人：“让我一个人想一些问题”。他的妻子如遇到类似的情况，就戴上一块头巾。这样的信号有时只持续几个小时，有时持续更长的时间。每个都尊重对方的要求而不去打扰他。

教授在家里工作的时间多，所以他想单独一个人的要求也比其他的人要强，但是，我们每个人都有这样的时候，非一人单独呆一会儿不可。在这种情况下最温柔的同情或好的劝告都无济于事，也许会把事情搞得更糟。用非口头的信号来表达想一个人单独地呆一会儿的要求，可以避免伤害对方的感情，有助于彼此的谅解。当然，如果两个人之间完全可以直径地说“让我安静一会儿，”而对方不会觉得反感，那他们也不需要这种信号系统。如果双方没有达到能这样坦率的程度，那这一信号系统，就是一个非常有用的工具。

在一起，但又能单独地活动

单独并不是说两人一定要分开。如果夫妻在一起仍然能够保持单独一人的境界，那说明彼此是非常尊重对方的。在这种情况下，共同生活的概念就有了一种新的含义。一位年轻的妇女是这样说的：我可以和一个男人一起生活，同时又觉得我完全是自在的。我们常常坐在一个屋子里，我做手饰，他做他的事。我们虽然在一起工作，但我的感觉和思考都是独立的。对我们来说，当每人都能专心致志地做自己的工作的时候，就是两人在一起最美好的时光”。

阿尔贝特和达格玛则是一个反面的例子，他们不允许对方表达想单独一人呆一会儿的要求。阿尔贝特的律师事务所正是兴旺时期，这花费了他的大部分精力。他的妻子掌管家务和照料孩子，事情干得也很出色。晚饭后她当然乐意坐在沙发上休息会儿。她希望阿尔贝特能和她一起坐一会儿，但是阿尔贝特的要求与她的不一样。他说：“在事务所里我没有时间休息，回到家里四个孩子又这么闹。为了自己能有个地方单独呆一会儿，我把屋顶的小屋扩建了一下。可我不能上去。我一上去达格玛就生气。我还能怎么办呢？我延长工作时间，星期日也去办公室。如果真想躲开一切的话，我就去打高尔夫球”。

一位妻子如果不会自己活动，又不理解丈夫想单独一人呆一会的需求，那极可能象达格玛一样，使她的丈夫无法呆在家里。在家里，达格玛不给阿尔贝特一点儿时间自己支配，又非让他与自己在一起消遣，否则便不高兴，那对于阿尔贝特来说，只能是三十六计走为上计。最后他也许一走了之——离婚。

有些夫妻的住房比较小，空间上不允许一个人单独有一个地方，对于他们来说，学会两

人在一起，同时每人又能单独地活动就特别重要。有的夫妻居住的住宅比较宽敞，双方可以常常回到自己的房间去。但是，他们也会觉得两人在一起，同时每个又能单独活动是一种享受。通过这种方式单独一个人活动，会加强双方一种在一起的感觉。这也许就是“在一起生活”的真正含义。但是许多夫妇恰恰破坏了这种可能性，他们认为，在一起就是要求对方不断地集中精力注意自己。

自我满足的伴侣

格尔德是一位心理学家。在结婚十年之后他与妻子离婚了。两年来他一直与卡拉有着密切的关系。卡拉也是离了婚的。他们常常一起活动，休假也在一起。但是格尔德拒绝与卡拉在一起生活。“卡拉是一位了不起的妇女”，他说：“我们常常一起活动，几乎所有的业余时间都在一起。但是在一起生活，这可是另外一回事。在整个一生中，我一直为其他人尽我的义务。我的工作的性质使我尽的义务更多。每天我都要非常紧张地处理我的病人的问题。我有一种想法就是自己呆一会儿，享受一下自由，而不是总去管别人的事情。如想睡觉或想看书，我可以不受任何阻碍。我需要有自己的时间，假如我与卡拉一起生活的话——我现在很了解她，她会把这看作是疏远她，可实际上不是这么回事。我不知道她是把这理解为个人的真正需求加以接受呢，还是把这视为伤害她的举动。两个人在保持了长久的关系之后也许会取得这样的一致，也就是说，接受另一方的个人独立。但是，如果两人结合的时间不很长，那么双方必须自信已经树立了这种观点。我怀疑卡拉对此是否很有把握。我的夫人就不接受。我不想以现在的自由为代价重蹈复辙”。

个人自己的生活，是开放式夫妻关系的重要组成部分。传统的婚姻忽视了，甚至是压抑了人的这种真实需求。格尔德说得很清楚，为了能够允许对方有自己的个人生活，那他首先必须有一定的自信。这种自信只能在强烈的个性意识和与其相联系自我满足的基础上才能建立起来。个性意识同样也是开放式婚姻的一项原则。只有当人们有充分的自己的时间，有足够的机会能单独一人去发现自我，那么，才能具有这种个性意识。再来谈谈格尔德和他在与卡拉结婚问题上犹豫不决的态度。因为对于婚后是否能够允许格尔德有自己个人生活，卡拉尚没有足够的自信心。格尔德后来又结婚了，但不是与卡拉，而是与一位非常忙的同行人。她具有明显的个性意识，不但理解格尔德的有时想要单独一个人的需求，而且她自己也有这种需求。

独自一人不是说避免接触

想独自一人安静一下的需求，不能与避免与人接触混为一谈。单独性是我们人这一整体中不可缺少的一部分，这有助于认识我们自己，与由于接触紊乱和异化而产生的病态的孤独感是截然不同的。

接触紊乱的典型病例就是阿尔伯特，他或者跑到办公室去或者去打高尔夫球，以便能够摆脱妻子的要求。在传统的婚姻中，这种行为是暴风雨就要到来的征兆。一个正常的想要满足单独一个人的需求的人没有必要逃跑。如果两人都能接受对方的这种需求，那么他们就会形成一种独立的观念和感觉。这有助于我们个性的发展和加强他们的联系。承认对方独自一人活动的权利，对许多人来说，要迈出这一步仍然是困难和痛苦的。即使可以获准单独地活动，时间也往往是太短了。人们常常觉得能一个人单独地活动一下是困难的。这一事实也说明了人多么需要单独一人地活动。有自己的生活，这是健康的婚姻的重要组成部分。如果一个人觉得独自一人是无法忍受的，那说明他也许还不具备个性意识，而这种意识对充实的夫妻关系来说是必不可少的。假如一个人不能做到这一点，那两个人也无法办到。

7 第三项原则(第一部分):坦率和诚实地交往

用语言和不用语言

——哈罗，你好吗？

——很好，谢谢

虽然您的父亲躺在医院里，儿子昨天打架时两个牙被打掉了，而您自己又头痛，但是，如果这时突然有个熟人问：您好吗？您会说：“很好，谢谢”。在我们所说的交往中，有许多都是礼节上的。我们对此所做出的反应往往是由一种习惯上的防御机制决定的。令人忧虑的是，这些空洞的对话、小小的谎言和托辞已经浸透了我们的身心，结果使得我们在与我们所敬重的人打交道时都感到很难进行直接、诚实和坦率的对话。

从我们一生下来人们就告诉我们，面子比现实更重要。当我们还是孩子的时候，我们常常迷惑不解地看到，在父母激烈争吵的时候，如果电话铃声一响，他们是那么迅速地中断争吵和那么安详地打着电话。或者，我们听到母亲对父亲说什么事，可一个小时之前她曾当着我们的面哭过。随着时间的推移，我们经历类似的事例越来越多，于是我们也学会了这样去做。假如想要说实话的话，我们常常感到困难。比如说，假如我们说不想去看望马尔塔姨妈，因为她的屋子里总有一种怪味，那么，谁也不会给我们好脸看。我们学会了闭口不言和把真实的想法隐瞒起来。也许只有这样才能在生活中获得成功。

从关于汉斯和苏珊新婚第一周生活的报告中(见第 3、4 两章)可以清楚地看出，将真实的感情隐藏在友好的外表之后这种倾向，也被我们带到婚姻生活中来了。我们这样做是为了爱情，因为我们不愿伤害自己的伴侣，或者不想给他留下一个不完美的人的印象而使他感到失望。从儿童时代开始，父母和周围的人们就教导我们，为了维护理想的形象，采取一些轻微的欺骗手段或阴谋诡计也是必要的。我们就是这样采取一些不正当的手段去满足传统婚约的要求的，从而使我们丧失了与丈夫或妻子进行坦率、诚实的对话能力。

要想建立开放式的婚姻关系，这种正直的、畅通无阻的对话是极为重要的。但是，怎样才能打破在以前一些年头里建立起来的自我防御的围墙呢？怎样才能清除那些习惯上造成的种种假象和真正地能够理解自己的伴侣呢？

我们先来谈一谈究竟什么叫做交流。

不用语言的交流

科学研究告诉我们，在我们与其他人的交流中 70%是不用语言的。非语言的形式交流一个最明显的例子，当然是性生活。此外，对方走路的方式、他怎样站立、怎样仰着头、怎样用手指敲击以及怎样微笑和皱眉头都十分重要，往往比语言更能说明问题。我们的每一举动都有一定的内容，别人可以对此加以解释。在同与我们的关系较为亲近的那些人交往时，我们往往忽略这些信号。在许多场合我们已经习惯于对方的非语言的表达，以致于我们不是有意识地去注意这些信号。有时我们还故意地将这些信号筛选一下，或者是因为没有耐心，或者是由于某种原因根本不想去了解这些信息。

虽然“身体语言”常常被忽视或误解，但这种非语言的交流总不象语言的表达那样复杂。因此，先把在这一领域里遇到的错误清除出来，对我们来说更容易些。可以先努力去接收对方的非语言的信息，然后再做出相应的反应。

有较好的时间感也是很重要的，这不仅仅是为了在适当的时候抓住时机，而且也是为了能够正确认识不利的时刻。假如您用一天来积压在心中的烦恼来迎接您的丈夫，而他又及无精打彩地走进家门的，那您就有意识地忽略了非语言的信号，一场冲突也就到来了。

有时想去争吵，有时又想避免争吵，人就是在这两者之间摆来摆去。如果人们能睁开眼睛，注意反映对方心理状况的身体语言，那么就会较好地控制自己矛盾的情感。

矛盾的信息

熟悉和了解自己伴侣的非语言信号，将有助于消除因矛盾的信息而造成的混乱。如果语

言的交流与非语言的交流之间发生矛盾，就会产生这种混乱比如，丈夫对妻子说：“我在听你说呢”，但是他身体的姿态告诉说，他的注意力都集中在电视节目上。或者，他总是向妻子保证说“我爱你”，但是妻子总觉得有理由问一下自己，他说的是不是真的，因为他从不认真听她讲话，吻她的对候总是敷衍了事，就是在性生活上他也象是例行公事一样。

不管人们说什么，通常来讲，我们总是从其非语言的信息中得到真实。用语言来欺骗是件非常容易的事。想要控制身体的姿态使其与谎言协调起来却不那么容易。甚至常常会有这种情况，他所说的话是令人信服的，但是，他的举止和动作与他所告诉我们的完全不同。

语言上的表达与身体上的表达发生矛盾，说明夫妻之间的关系有问题。如果想在夫妻之间建立起新的坦率的对话，想从压抑人的传统婚姻中解放出来，那么，他们应该仔细地斟酌那些互相矛盾的信息、再做出判断，这对改善夫妻之间的交流，是一个非常有用的办法。找出这些矛盾，可以帮助我们去发现以前我们所不知道的一些需求、感情和愿望。

在同伴式的婚姻关系中，彼此都不需要说假话。如果真实情况不是那样，那他也不用说“我在听你说呢”。如果电视节目对他有那么大的吸引力，那么，对她来讲这时想去与他谈话或说些无关紧要的事情也是不合适的。如果她心里的事是非常重要的，那么，她应该毫不犹豫地说出来，而他则应主动地关上电视，听她讲。如果不是这样，那他也应该坦率地问她“一会儿再谈行吗？”那么，她就应该尊重这一愿望，因为她期待他在一定的时间也会同样地体谅自己。这实际上就是我们所说的新型的对个人生活的尊重。

把感官作为交流的手段

通过身体动作的符号来进行的交流，是可以看得见的，这只是通过不说话而达到彼此理解的许多方法中的一种。还有另外一种方法，就是直接用身体进行交流，去激起身体上所有的感官。

一个婴儿是通过触感来认识世界的。象信任、自信和安全感最初是通过感觉而形成的。要求身体上的亲密性，是我们内心深处的一种需要，也就是想要去建立某种身体上的接触和去感觉这种接触的愿望。但是，在我们这个社会，这种要求越来越受到排斥。当我们还很小的时候，人们就教导我们，通过身体动作来表达感情是不好的，我们学会了控制自己的感觉和情欲。如果已婚的夫妇对用身体上的信号来表达象爱慕、怜悯和忧虑这样一些简单的情感都觉得罪难，那有什么可奇怪的呢？”

您必须重新学习怎样充分利用您身体上的表现力这一最亲密的交流工具，重新激发您的感性。一提到感性，一般的人总是首先想到性反应和那些常常被说成是不道德的行为。可是感性完全不是什么不道德的东西，对于建立起好的身体上的交流来说，这是必不可少的。同时，这又是夫妻之间爱慕的身体上的表现。有许多方法可以使男女们重新发现他们的身体和发展其感性。我们在这里不想特别推荐某种方法，因为一种方法对这一对夫妻来说是有用的，而对另一对夫妻来说则是可笑的，反之亦然。不按一定的计划夫妻一起也可加深他们感官的感觉能力：首先要更进一步地认识自己和同伴的身体上的要求和反应，然后通过身体上的接触，共同寻找新的途径去了解自己的感官，可以借助触觉、嗅觉、视觉和听觉。我们的意思不是说一定要去做性实验，尽管这也是重新发现肉体上的自我的一个非常重要的辅助手段。通过性行为表现出来的感官感受能力的提高，可以使双方在性生活中得到更多的享受，使彼此能够更多地给予和获得。

我们曾走访了一位年轻妇女，她对感官感受能力的另外一个方面做了极好的说明：

“我们许多人都接受了这样一种看法，认为性高潮是最好的减压阀之一，实际上并不总是这样。有时我感到压抑，情绪非但不高，反而觉得情绪受到抑制。这时，任何性活动也无济于事。在这时，我只希望能依偎在一个人的怀抱里，在他身边。我丈夫常常把我搂在怀里，他懂得我需要什么。我有一种感觉，好象他的力量也涌流到我的身体里，只要我紧紧地抱住他，我就会觉得好多了。性活动在这时帮不了我的忙，在其他的某些情绪状态下性活动

是可取的”。

她的丈夫补充说：“当我感觉到我的妻子需要我去拥抱她，那我就去拥抱她。对这种东方的哲学我懂得不多，但是不管怎样，我们通过自己的身体，的确可以将精神上的和身体上的力量传达给对方。当我累了或意志消沉的时候，我的妻子也感觉得到。她或者用手抚摸我或者紧紧地拥抱我，从她那里我获得新的力量”。对于某些人来说，这种交流是很简单的，从一定的角度说，也的确是简单的。但是，先决条件是对自己的伴侣特别了解——他(她)的情绪和非语言的信号以及从最好的意义上所以的那种敏感性和感性。

用语言来交流

会进行非语言的交流，能够解释同伴的身体语言和自己也能通过这种方式表达感情和感觉，都非常有助于建立起一种齐放的夫妻关系。但是，其余的百分之三十通过语言来进行的交流.比起百分之七十的默契来说要重要得多。能够使夫妻互相了解、相爱和彼此间建立起亲密、持久的关系的真正桥梁是，而且永远是语言上的交流。婚姻的精髓都反映在笑语言谈之中。

好的性关系，作为非语言的交流，不管它是多么重要，从来不会解决夫妻间的真正冲突和拯救在别的方面出现问题的婚姻。而语言则是达成谅解的桥梁，是使彼此相互了解的主要手段。夫妻个人能够有多大发展和彼此间承担多少义务，都是与他们在何种程度上能够坦率地谈论彼此间的相互关系相一致的。因此，在下面一章里，我们将研究一下好的语言交流的心理基础并对五项基本原则加以说明，这些原则可以帮助您更坦率、更诚实地沟通您与您的伴侣的思想和感情。

8 第三项原则(第二部分): 交流:自我暴露和反馈

猜谜游戏

许多夫妻都认为他们更了解自己的伴侣,而事实上并非如此。这个结论是根据最近进行的一系列研究的结果做出的。研究的结果告诉我们,夫妻之间的交流需要改善。一位心理学家给许多对夫妇发了问卷,问卷上的填空题要由他们来完成。比如说:“对我的伴侣干扰最大的一些个人习惯是……”,“我的伴侣做决定过于受……的影响”,“如果他(她)对我说……那就好了”,“如果……就不会发生这一冲突”。被测试人填写两份问卷,其中一份填入自己的意见,另一份填入他(她)认为是妻子或丈夫的意见。经过比较,一些夫妻在某些方面的答案是相当一致的。但是总的来说,差异很大。这说明彼此之间缺乏理解,对同伴了解得也不够。

估计和猜测没有什么用。如果夫妻中的一方不把自己的感觉告诉另一方,而让另一方猜,那是极难猜中的。交流不能建立在猜测的基础上,我们毕竟不会传心术。遗憾的是,在我们这个弗洛伊德主义盛行的时代,每人都学会一两个心理分析学的专门术语,人们比以前更加相信自己是非常了解自己的伴侣的。如果一个人以自己对其伴侣行为动机的猜测为出发点,决定应该怎样来对待自己的伴侣,那只会把本来就不正常的交流弄得更糟。如果两个人一起来分析彼此的行为,双方都努力做到尽可能坦率地表达自己的感情,则是极为可取的,这可以使双方互相帮助,获得新的认识和更好地理解对方。猜测是一条死胡同。

自我交流

假如您不愿意让您的伴侣去猜测您的感情和动机的话,那您必须把真实的情况告诉他。但前提是您首先得了解自己。您必须先要诚实地对待自己,然后才能诚实地对待您的伴侣。请您花一些时间,安静地去思考一下您自己。请您不要被动地去想,您应该与自己进行对话。谈话的一方是您以为自己是什么样的人,另一方是您实际上是什么样的人。自我交流必须要揭示自我,分析自我和修正以前的观点,否则什么也得不到。只有在对现实的情况做了认真仔细的检查之后,才可能进行某种变革。

如果您对自己是诚实的,那您就可能会对对自己的行为进行客观的、不加掩饰的分析。这时,您大概开始与自己辩论了。您可以为您的行动找出合理的原因并去寻找强迫您这样做的外部影响。您受到上司的斥责,但却不能以牙还牙,所以心情沮丧地回到家里。您训斥了自己的妻子一顿,然后她又向孩子发火,等等。为自己的某些行为找出合理的理由,是无可非议的,只要这是与您“客观的自我”进行辩论的一部分。您的两个自我谁赢得了这场辩论是不重要的。重要的是这场辩论本身,因为这使您有机会更好地认识自己。假如您心情抑郁,神经上受不了,或者因为某件事失败了而象以往一样总是自怨自艾,那么,您就要转换下程序,让您的“客观的自我”去称赞您的行动,然后去寻找您的行为中哪些方面是可以原谅的。

一些人养成了自我分析的习惯,因为他们认识到这样做可以更为自信——如果他自己对赞成和反对做过思考的话,那别人对他的批评也就不是那么令人难受了。如果批评是对的,那他则易于承认错误,不会产生自我怜悯和罪责感。如果批评不正确,那可以更好地为自己辩护,因为他内心里对对立的立场已经做了斟酌。

如果您研究自己,理解自己的动机,那么将来在您处理与自己的丈夫或妻子的关系时,就比较容易避免误会和做出错误的反应。通过自我分析而得出的结果,有意或无意地都成为您自身的一部分。您对自己知道得越多,也会使您和您的伴侣更好地理解您自己。

自我暴露

在这种自我对话中所获得的一切发现,只要我们尚未用语言表达出来,因而赋予其意义和实质的内容,都仅存于我们的思想中。假如我们对别人敞开自己的思想,那我们便会更好地了解自己。S.丰拉特博士写道:“起码是在一个人,在一个与我们较亲近的人面前完全

地暴露自我，这是认识自己需求的广度和深度以及向己确认的价值观念的方法之一。

自我暴露也是使对方了解我们自己的最重要的方法之一。“借助于自我暴露”，米拉特博士继续写道，“可以让他人知道我的心灵。只有我让他们看，他们才可能知道，真正的亲密性和共同的发展，是建立在这种能力的基础之上的，即能够保持真诚和不畏他人评说而将其内在的自我——不仅仅是自己的爱好，而且包括自己的厌恶、怀疑和希望——告知自己的伴侣。只有当我们走出了这一步和丢掉想象、抵抗和虚伪的时候，我们彼此才是真正的人。”

但是，我们不敢迈出这一步。我们害怕这样会把我们的弱点暴露出来。在与外界的正常交往中必须小心谨慎，这一点是清楚的。但是，对我们所爱的人和与我们共同生活的人，也要这样小心谨慎吗？

人们常说，他们之所以不表示自己真实的情感，往往是为对方着想。这样说很容易，而一般说来，他们同样也在考虑自己。人们担心，他并不象对方所期待的那样“强”和那样“好”，怕说出来引起对方的反感。实际上，这正是缺少个性意识的一种表现，是不自信的反映。我们之所以要保全面子和维持理想夫妻的假象，都是由于这种不自信的缘故。但是，没有理想的人，只有实在的人。如果我们将真实的情感掩饰起来，自身就很难得到进一步的发展，彼此之间的了解也不会达到通过自我暴露所能达到的水平。

在夫妻的交流中，还有一个领域被忽视了，这就是积极情感的传递。对内部关系来讲这也是最重要的一个方面。如果您的心被深深地打动，如果您为丈夫或妻子的行动或行为所感动，而且您想对此做出一个温柔的反应，那就应该努力将这种情感表达出来，告诉自己的伴侣和及时地把握住这一瞬间。通过这种积极的自我暴露，会使您在感情生活的一些危机领域里也能诚实地，较为自如地说出自己的真实情感。

坦率是最好的办法吗

我们中间的许多人固守着这样的观念：夫妻之间不应该什么都讲；坦率会刺痛人，我们最秘密的感情和思想不应公开，否则会吓坏人；大多数人无法忍受真话。也就是说，真话往往是残酷的。

“赤裸裸的”或者“残酷的”真话，往往不是亲密的自我暴露。说这种真话的大都是专爱进行不必要和破坏性的批评的人，而他们所说的“赤裸裸的”真话，也往往是言过其实。假如说夫妻二人要出门，丈夫等了近一个小时，妻子才梳妆完毕。他说：“我想知道怎么用了这么长的时间，你看上去跟不打扮一样，还是满脸皱纹。”他听说的不是所谓的“赤裸裸的”真话，他这样说是很粗鲁的。在另外一种情况下，象这样的一种评论会引人发笑：一对夫妇凌晨三点才从晚会上归来，吃早饭时两人对面而坐，看上去都缺少睡眠。丈夫说：“很难说我们俩谁看上去可糟糕。两人也许一样。”这就不是粗鲁，而纯粹是真话。听话听音，这是不同的。

在婚姻生活中，或者说在两人的关系较好的情况下，是不存在什么“残酷的”真话的。与诚实的伴侣进行诚实的对话，是通向一种坦率和充满信任的夫妻关系的最好(实际上也是唯一的)途径。但是前提是，必须始终尊重对方的自我。在这种关系中，一方的自以为是的真实会因对方对自己的自我暴露所做出的反应而面貌全非。只有当一方将自己的观点告诉了另一方和二者将他们的立场加以比较的时候，才可能做出真正的判断。大家总是以为他所看到的事物是什么样就是什么样，而且期待着别人也这样看。

在第六章里我们曾谈到一位名叫马丁的音乐家和他想独自一个安静些时候的要求。从与他的谈话中，我们也可清楚地看出夫妻之间真诚相待是何等重要。马丁的妻子埃伦也参加了我们的谈话。当谈话进行到一定的时候，马丁开始抱怨结婚二十三年来总是忙忙碌碌的。他和埃伦突然发现；两人的愿望是一样的，而他们以前并不知道这一点。下面是其中的一段谈话。

马丁：我的生活是马拉松，白天黑夜再加上周末总是在为钱而奔忙。现在情况变了，我

在家的时间多了，感到好多了。哪些合同我乐意哪些不乐意，我现在变得特别挑剔。

谈话人问埃伦：在那些年中他东奔西跑，晚上总是不在家，您当时有什么感觉？

埃伦：我的感觉……嗯，我感到孤独。

谈话人：为此您产生过忧虑或别的想法吗？

埃伦：是的，我当时非常忧虑。我宁可少要点儿钱，但希望丈夫能在家多呆一会儿。但是我想，他需要钱。

马丁：可是埃伦，你为什么从未向我说起过？

埃伦：你没有问过我呀。我想，事情反正也无法改变。为工作，你必须得走，我必须呆在家里。我能有什么办法呢？

马丁：你从来没告诉过我，你是怎么想的。我怎么会知道呢？我当时想，每一项工作我都得干，否则好象我丢下家不管似的。如果我知道你是这样想的，一切就不会是那样了。我根本不想天天在外面，但是我想，我得挣够了钱啊。

在马丁与埃伦结婚的这长年里，他浪费了多少时间，精力和幸福啊。当我们想到，他们的真正愿望比起他们对对方的猜测要接近得多，这是一件令人难过的事。只有在夫妻不能坦率地就自己真正的要求进行交谈的情况下，才会出现这种浪费。

婚姻并不赋予一个人这样的权利，允许他对自己过去的错事做一番幼稚的供词就完事了，或者把自己的伴侣当作是堆放自己罪责感的垃圾站。这样做证明不了一个人的真诚。只能说明他不自信的病态心理。同伴式的婚姻关系要求双方在共同建设的生活中，就他们现时的感觉坦率地交换意见。没有这种坦率的态度，就很难摆脱传统婚约的束缚，也根本不可能按自己的要求制定一项婚约。如果一个人连自己的需求都不敢承认的话，那就谈不上去满足这些需求了。

自我理解、自我暴露和坦率这三点，是健康的心理基础，只有在此基础之上，夫妻之间才能进行较好的交流。为了能在此基础之上建立夫妻间对话，我们建议遵守以下五项原则：

1. 了解实际情况
2. 选择适当的时机
3. 明确
4. 乐意听对方讲
5. 反馈

下面我们逐一谈谈这五项原则

了解实际情况

夫妻双方的交流，总是在一定的现实情况下进行的，他们谈话的内容和意义，也是由当时的情况决定的。例如：如果他对她说：“来，你这个老家伙总是瞎忙”，她同时也就坐在沙发上了，那这句话只是亲昵的表示。但是，当她又忘了给他买牙膏的时候，如果他对她这样说，她就会觉得自尊心受到了伤害。

她也喜欢开玩笑。大多数情况下他也笑。不幸的是，她开起玩笑来没完没了。在他真的有些发愁的时候，因为工作上的问题或是抽屉里的付款单，她仍然一个劲儿地开玩笑。也许她是想让他高兴，但是在一定情况下，他会觉得她在取笑他对待自己的问题太认真。本来是想提供精神上的支持，现在却变成批评了。

这些例子看起来很平常。但是夫妻之间的关系就是由这些琐碎的小事组成的。如果在这些小事上夫妻处不好，那肯定会产生大问题。如果人们能够注意实际情况，在想要对话的时候能够考虑到会产生哪些副作用，那许多误会和分歧都是可以避免的了。有时情况是一目了然的；如把牙膏忘了；但有时则要先弄清对方非语言的信号，才能真正了解情况。

在试着对现实情况做出正确的判断时，一开始会觉得没有把握，甚至觉得有些可笑。但是，如果努力去提高这种能力，那达就会成为人的第二自然，也就不再需要有意识地去努力

那样做了。我们中间大多数人都有一个坏习惯，在与别人、特别是在与自己的伴侣交谈时，一点也不考虑当时的情况。在人们纠正或杜绝一种坏习惯的时候，比如说，不停的吸烟或在吃早饭时喋喋不休地说个没完(尽管对方想安静地看看报纸)，首先都要经过一段难过的时间。但是，考虑到最终的结果，这种努力还是值得的。

选择适当的时机

适当时机的选择与现实情况联系非常紧密。如果能够对现实情况做出正确的判断和注意到同伴的非语言性信号，那么，就能更好地选择适当时机进行语言上的交流。应该等待适当的时机，而不必在不适当的时候引起一场不友好和多余的争吵，丈夫想告诉妻子，她的开支超过了这个月的预算，因为她的衣服买得太多了。那么，当她兴高采烈地抱着刚买回来的衣服进家的时候，肯定不是最好的时机。东西已经买了，她将来反正也不可能常常这样高高兴兴地花钱了，那么，破坏她的这种情绪是毫无意义的。如果那样做，便是坏上加坏了。

一般地来说，选择适当的时机是一件很简单的事。‘孩子们就常常这样做，虽然是以一种幼稚的方式。每一个被叫醒的孩子都知道怎样判断父母的情绪;他们会等待有利的时机才去对自己的过错表示小忏悔或再去要一些零花钱。当大人紧张忙乱的时候,孩子是能够感觉到的，他也知道在这个时候，大人为摆脱纠缠会很快地说声“可以”如果他把自己的手套又弄丢了，那么，他会等到有客人来时才说，因为他觉得那时大人对待他会温和得多。

遗憾的是，这种耍心眼和不光彩的行为、已经成为许多人一辈子都克服不了的坏习惯。在传统的婚姻中，夫妻马上会发现，由于僵死的行动准则，他们必须象小时对待父母一样也来对丈夫或妻子耍耍心眼。在开放的婚姻里，这种花招都是不必要的。如果夫妻总是坦和诚实的，那就不需要通过耍手腕来使对方的行动符合自己的心意。他们需要的都能不受阻碍地实现。但是要注意一点:对方不能因此而受到损害。从积极的意义上说，选择适当的时机是非常重要的:注意同伴的非语言性的信号不是为了操纵他，而是为了选择最好的时机，就彼此心里所想的进行坦率和诚实的对话。

明确

语言的交流，说得轻一点，是非常复杂的。假如我们的表述再不清楚的话，那就更复杂了，发生误会的危险也增大了。有时我们所说出来的话并不是我们真正的意思。“你把衣服取回来了吗?利萨问她的丈夫。在房间里看不见取回衣服的任何痕迹，所以，这个问题是多余的。利萨实际上是说:“你为什么这么晚回来?你从来没有去取过衣服!”在朋友家吃晚饭时，赫伯特对利萨说“艾丽丝很在行，她每次都能做一些特殊风味的菜给我们吃，你说呢”他实际上的意思是:你做的饭菜为什么不能变一点花样呢”

一些夫妇懂得隐藏在这样一些话后面的真正意思.他们大都会产生敌意。如果想进行批评，但又指桑骂槐，其结果总是互相敌视。

说话之前必须要想一想，自己首先要清楚实际上想说的是什么。如果想要说的是粗鲁和易于伤害别人的，那还是不说为好。如果觉得这话即使会令人感到不舒服也非说不可，那么应当克制自己，等到合适的时候再说。

当然，有时非常生气或激动，话也非说不可。这时不应该恶意地去旁敲侧击和一开始就大喊大叫，最好是一开始就完全明确地表达自己的感情“我很气愤”。人们激动的时候说的话往往意思太不清楚。在这个时候也特别容易伤害伴侣的自尊心和言不对题。如果为了解解气，此时非要说些什么的话，应该先说自己的感觉，而不是对妻子或丈夫进行攻击。在许多情况下，一方会马上领会自己哪一点使另一方这样生气并为此表示歉意。如果一味地对同伴喊叫，伤害同伴，那么，对方只能是起来保卫自己，甚至反击(虽然他可能认识到自己是不对的)。

按照这种方法，只说自己看见的和感觉到的，而不去批评，那在争论中就会把自己的立场说清楚。最重要的一点是避免对另一方进行谴责和非建设性的批评。假如直接攻击对方。

对其兴趣和判断提出怀疑，这就入侵了他人的领域，对方一般都会进行反击的。遵守这些基本原则，就能够通过明确地说出自己的思想和感情，来确定向己领域的界限，同时也承认对方的领域，而不是直接进行攻击。这需要耐心、技巧和练习。人们一旦去掉批评对方的坏习惯，那他们很快就会发现冲突少得多了。同时，这也是对同伴个性的尊重。

就深层感觉和情感的交流而言，“说自己的感觉”这种方法意义又完全不同了。因为，我们总是得去考虑市民习俗中的规则和礼貌，所以丧失了亲密的感情语言。我们把这件事交给诗人或者流行歌曲作家去干，他们将我们的快乐、悲哀、绝望和喜悦用语言表达出来。由于民族背景和个人的素质不同，一些人能够比其他的人更好地表达其感情，但是，总的说来，由于我们的从众心理，感情语言已经成为牺牲品。使用这些语言只会使我们感到不好意思。

在表层之下感情依然存在，但却很少表现出来，除非我们发火——也就是当我们对语言的控制最弱的时候。特别是男人们，从小人们就教导他们不应展现自己的情感，因为那样就不象“男人”了。其实正相反，还有什么比不敢承认自己内心的感情更胆小的吗？重要的是克服那种畏难情绪和不好意思的感觉，正是它们阻碍着我们说出自己的感情。如果我们不清楚地表达出自己的感情，那我们的伴侣就不会知道。如果她对此一无所知又怎么谈得上尊重我们的感情呢？

乐意听对方讲

坦率地、明确地表达我们的感情是建立健康的夫妻关系的前提。但是，如果我们不是乐意听对方讲，那么，再坦率也无济于事。遗憾的是，在大多数婚姻中，夫妻都不是真正地在听对方讲话。他们之间的谈话是哲学家 A.卡普兰所说的那种“二重谈话”。在这种二重谈话中两人轮唱，自己说自己的问题。这种谈话的结果会是怎样，不说大家也知道：苏珊和马克在谈论白天发生的事情。苏珊说，他们的儿子博比的牙要矫正一下。而马克一直在想关于他的公司要合并的传闻。他们每人都在听自己讲而不是在听对方讲。博比矫正牙齿的钱要马克来支付，马克工作上的变动对苏珊同样也有影响，所以他们都停止自己的谈话，从头开始对话，每个人都请对方重复一遍刚才所说的。这种事我们见得很多了。

在开放性婚姻中，如果一方不准备听对方讲话的话，可以坦率地说出来，而且他知道自己的这一愿望会得到尊重。如果他向对方显示出自己是乐意听的，那就要专心致志地去听。夫妻之间应该进行的是对话，而不是二重谈话。真正的对话不仅仅在于交谈，对方注意力的集中及其反应，都是对话的组成部分。

倾听别人的讲话要求听者开明，具有接受新东西的能力。假如对方所说的，听者都听不进去，也就无法对此做出正确的反应。

反馈

对于对方要求进行对话的愿望做出反应，有时只要点一下头就够了。但是，如对方希望得到比较详细的回答时，我们也还是满足于点一下头或哼哼一声表示赞同或者干脆地问：“干什么？”如果反馈只是由几声哼哼组成的，那夫妻之间也就无法开始真正的对话了。

反馈这一概念是从计算机术语中借用的：它的意思是说输出端输出的结果自动回授给一个控制装置，以便能够纠正错误。反馈系统自我调节的。运用到人的身上可以这样说：当一个人把一个杯子放在桌子上的时候，他的神经系统将给予视觉和触觉反馈，以便指挥他的手动作。这样，反馈系统的活动就把手、眼和脑三者结合起来了。

如果一个人喝醉了，这种反馈系统就会受到干扰，杯子就会从手里掉到地上。这一概念也可用在两人的交流上。为了肯定自己的理解是正确的，可以重复对方所说的话，这就是给对方一个反馈。我们可以提问或者态度明确地给一个回答。

我们需要从同伴那里得到一个坦率的、诚实的反馈，这样我们才能知道他是否懂了，才能觉察到他的感情，以及调整我们自己的观点和感情。许多夫妇因为不真诚、对同伴横加指责或者置之不理而中断了这种反馈。不高兴的沉默可以被看作是负反馈。我们可以把这比作

飞船上的控制系统失灵，它告诉我们有一个部件出了毛病，但没告诉我们哪个部件出了毛病。如果我们不通过一个正反馈来告诉同伴、什么出了毛病，那么他就不知道做出何种反应。

莱德勒和杰克逊为那些需从头学习反馈技术的夫妇制定了一个简单的练习计划，名称叫做《完善交流》。一些人在开始做这个练习时可能会觉得不太自然，甚至觉得可笑，但却会使他们习惯于去建立一种反馈和有助于他们认识到对自己的伴侣做出反应的重要性。练习分三个步骤：第一个人说一句话，第二个人要证明听到他说的话，第一个人再要证实他听到第二个人的话。

比如说，

您：你把衣服取回来了吗？

他：没有，我找不到停车的地方

您：也许明天我能自己去取。

或者：

他：今天我见到汉斯·米勒了。

您：他过得怎么样？

他：我想不错。

对于象两段对话中的第一句那样的话，一般情况下对方只会给一个很简短的回答。对于其他一些简单的话如，太阳落山多美啊，对方的反应充其量只是点一下头、嗯一声或含糊不清地嘟囔几句。但是为了练习，这些话也应该得到听者的证实和说话人对证实的证实。对于一些无关紧要的话，也要给予内容充实的回答，这会促进人对重要问题提供反馈的能力。此外，这也有助于人更乐意去听别人讲话，如果不乐意听别人讲话，也就不可能提供正反馈。

反馈正常功能的发挥、能使人真正地进行自我暴露，这种自我暴露则是个性发展的一个方面。通过自我暴露和另一方面反馈，他们会形成关于自己和对方的新看法。一切变化和进一步发展都是以此为基础的。

我们在这一章中所谈到的五项基本原则：了解实际情况、选择适当的时机、明确、乐意听对方讲和反馈，对于坦率的、良好的交流来说都是重要的。这五项原则是互相促进的。只有了解实际情况，才能选择适当的时机，如果同伴不乐意听自己的话，那表述再明确也无济于事。只有遵守其他四项原则才能有好的反馈，好的反馈又加强其他原则的作用。这些原则是互相渗透、结合在一起的。在此基础上，我们准备在第三部分里就交流问题再谈谈另外的一些方法，这将有助于您把语言和非语言的交流真正很好地结合在一起。

9 第三项原则(第三部分): 交流:富有建设性地争吵和将自己的梦告诉同伴

富有建设性的争吵

在一般的夫妇中不吵架的不多。不幸的是,许多夫妇只能靠吵架来有限地交换他们的想法,那些不吵架的夫妇则是例外,他们可能已经进入彼此完全一致和理解的极乐世界。但是另一种可能性更大,即他们已经变得无所谓了,他们放弃了斗争,接受了传统婚约的条款和屈服于既定的婚姻模式。永远完美和谐的婚姻生活只是一种神话。但是,我们相信,通过建立一种开放的婚姻关系,我们可以接近这种和谐,这是完全可能的。先决条件是,我们要认真严肃地对待这些基本原则。尽管如此,我们还是要吵架、至少是争辩。现在让我们仔细来考察一下婚姻生活中的这一战场。

夫妻之间的争吵,是一个非常量要、甚至健康的方法和交流,如果双方都采取公正的态度。吵架可以减弱人的攻击性和使家庭中的气氛焕然一新。争吵还可以使我们与丈夫或妻子取得一致和更好地理解彼此之间存在的冲突,这也许是夫妻关系进一步发展的新起点。但是,如果夫妻双方任其攻击性和敌对情绪自由发展,那争吵也会带来毁灭性后果。兴妻双方争吵的结果是积极的还是消极的,这要看他们是不是公正和富有建设性地去争吵。

婚姻心理学家 G.R.巴赫根据自己的经验制定了一套建设性争吵的规则。我们将其引录如下并加以说明。

1.双方确定时间和地点。现实情况和选择适当的时机对于争吵就象对于平常的讨论一样重要,甚至更加重要。就时间和地点统一意见,可能是困难的,有时甚至是不可能的,但是就确定“吵架时间”进行谈判总是可以的。

2.将您的愤怒集中在现实的问题上,也就是说,重当前而不要纠缠过去的问题。许多夫妇吵架都爱采取不正当的手段。大家都喜欢翻旧帐,把过去的是非当作炮弹。妇女们也许更多地采用这种手段,因为他们实际上有更多的理由表示不满。传统的婚姻无视夫妻的平等权利,妇女的地位往往比男人的要低。因此,在一场一开始就是不平等的争吵中,她们更爱说伤害人的话和普遍地加以批评。男人们在反击时,同样也爱做一般性的批评,这些批评都是从一些关于妇女角色的旧观念和“女子易变本性”出发的。不管怎么说,要进行富有建设性的争吵,夫妻双方必须忘记过去的争吵和谁是谁非,而把眼光集中到现实的问题上来。

3.您必须知道吵的是什么。有时人们只为一点儿鸡毛蒜皮的小事生气。如果我们认识到这一点,那就可以变争吵为一种良性的小小的斗智。当然也可能变蚊子为大象,因芝麻大点的小事吵翻了天,结果忘记了争吵的原因,比较重要的、隐藏较深的问题反而没有得到解决。丈夫生气,到底是因为妻子教育孩子的方式方法呢,还是因为她对自己不够关心和尊重?妻子生气吵架,是因为他不讲整洁和该收拾起来的东西没拿走呢,还是因为妻子对他多次加班加点表示怀疑?争吵的应该是真正使人生气的事情。与其浪费时间和精力,到不如公正地分析一下真正的问题。

4.尽量做到诚实。每时每刻都应该让对方明白,您想的是什么,想达到什么目的。

5.不要企图去做胜利者。因为两人之中只能有一人获胜,那另一个人必然就成了失败者。一个人失败了,也意味着两个人失败,因为一方的怒气更大了,对相互关系的损害也更厉害了。巴赫博士说:“在婚姻生活中赢得一场争吵的唯一途径,就是两个人一块儿赢。”

夫妻在发生争吵的时候,如果能遵循以上的规则,那他们通过争吵彼此会更为理解、了解到新的信息以及学到解决今后冲突的新方法。解决一个问题不是只有一个办法,人们常常忘记这一点。我们认为,如果夫妻二人是平等的和具有自我意识,那他们就不需要去发泄某种攻击心理。夫妻关系越是接近开放性关系的水平,那就越能把不同意见当作必须由两人共同来解决的问题来看待。同伴式婚姻的一个本质特征就是:一种答案应使双方都受益。沿着这一方向前进,夫妻之间的争吵便会成为一种有用的、富有教育意义和推动作用的交流方法。

但是.前提是双方必须做到:光明正大、集中解决现在的问题和根据以往的经验进一步提高解决问题的能力。

把自己的梦和幻想告诉同伴

梦和幻想也能用来改善夫妻之间的交流。许多夫妇的确把自己对于今天和未来的梦想告诉对方。只要这些梦想在一定程度上是现实的,那这也没有什么不好。那怎样处理睡觉时做的梦呢?

夫妻可以通过把自己做的梦告诉对方的方法.来加深他们的亲密关系。梦可以揭示意识不到的自我,平素我们对这些情况是不了解的。有许多关于怎样解释梦的书籍,说什么梦中的梯子代表性欲,农具代表攻击性。没有必要去研究这类书籍。如果您自己试着去解释自己的梦,那您会学到更多的东西,也十分有趣。这里所说的是您特有的梦,别人不会再做一个梦。这些梦与别人的梦可能会有某些相似之处,但是您的过去和当前的问题却与他人不同,这是最关键的。

您可以把自己的梦告诉您的同伴,说出您的解释,然后再让同伴做出自己的解释。把梦告诉您的妻子或丈夫,用语言将其表述出来和加以具体化,那么,您对梦意味着什么也就更加清楚了。同时,您对自己的同伴也有了新的认识,因为他对梦可能做出完全不同的解释。通过这种方式,您不仅可以更多的了解在对方的想象中,您是什么样子以及他理解您的程度,而且还会知道对方的需求和信念。自我暴露就是这样来使双方互相了解的。

自我暴露的另一个重要的有效办法就是告诉对方自己的愿望。一般人都不会把自己的梦想告诉他人,除非是在心理诊所里面。我们不需去做这种治疗,但几乎每一个人需要有一个能把自己的一切都告诉他的人,我们内心深处都有这种要求.为什么您的丈夫或妻子不能成为这样的一个人呢?在同伴式的夫妻关系中,每一方都应该有足够的自信,一方的幻象不会使另一方失去平衡。

想象和幻想往往是一些“被禁的”愿望要求。夫妻双方必须自信和相信对方的关系是牢固的,否则,如果您的丈夫告诉您他做了一个过群体性生活的美梦,或者您的妻子向您详细地描绘了她在梦中怎样与一位她崇拜的男电影明星幽会,这都会引起冲突。甚至一些个人的愿望,比如说,您的丈夫想要一架飞机,或您的夫人想要一件黑貂皮大衣,也会因为您无力满足这些愿望和发现对方的某种不满而威胁到夫妻关系。对于孩子冒险式的幻想,我们都会付之一笑,因为这与现实没有什么关系。但是,作为成年人,夫妻的梦想可能会变成是对对方的一种谴责。如果我们有足够的自信的话,那就可以在我们的想象中去满足实际上无法满足的愿望要求。同时,每一方也可玩味对方的不切实际的愿望,从而更多地了解他。假如这种自我暴露引起一方的不愉快,那就应该马上停止。把自己的梦想告诉对方可以使对方看见自己灵魂深处的东西,但是,这应该建立在完全自愿的基础上。

彼此之间谈一谈自己的梦想,除了能使彼此更加了解之外,其意义主要是在于避免想象给人带来的震动。每个人都有其梦想,这往往会引起人的罪责感和窘迫感。就象处理睡觉时做的梦一样,可以通过暴露这些梦想益将其与共同的实际生活联系起来,来消除其中的不安全因素。如果一个人内心里并不愿意这样做,而这样做了,或者这样做的时候觉得不舒服,那他可能会使自己陷入冲突。如果一个人自信和能够把握住自己的平衡,那就会为自己和同伴开辟一个崭新的领域并加强彼此间的理解。

录音带不会辩论

录音带不会辩论,也不会欺骗您——它只是记录下什么。它不能代替人与人之间的交流,但是关于交流的方式方法录音带会提供许多有价值的情况。如果是刚刚开始学习建立一种坦率的交流,那么,在一定情况下录音带是非常好的教学手段。

您先把自己的声音录下来。您的紧张、愤慨、疲倦、快乐、爱和疑虑都会从您的语言的特性和速度上反映出来。您喜欢听吗?如果您不喜欢的话,那别的人大概也不喜欢。我们说

的既不是腔调，也不是发音，因为这两种特性是您所具有的，是您的一部分。但是单调的声音会让人觉得无聊，尖锐的声音又让人受不了。请您一般地来评价一下自己的声音，语言的特性可不考虑在内。

录音带是非常有用的，如果您心里有话想说，但又不能跟自己的同伴说，比如说您感到难以启齿或者您正在生气，或者因为您说出来对方会生气，那您就可以把心里的事告诉录音机。您的丈夫或妻子可以在事后一个人听听录好的磁带。在建立夫妻之间的交流的最初阶段，录音带是一个非常好的助手。在人与人之间的谈话中，由于对方的非语言性信号您可能会感到拘束，说出来的话可能不是您想说的。但是；通过录音带您就可以把您相说的都告诉对方，对方的体态、动作和手势对然就不会有什么影响了。如果遇到一些棘手的问题，您不能也不愿意面对面地直接说出来，那录音磁带就是一个很好的中间人。

您还可以用录音机把您与您的同伴的争论录下来。当您们冷静下来的时候，两人才以坐下来一起或者单独（最好是单独）听一下录音磁带；在听的时候，您会获得新的认识。录音磁带可以将时间逆转，事后给我们一个客观地评价我们与他人关系的机会。这样，我们在听的时候就变成了一个中立的旁观者，对谈话者双方的感情变化能够保持距离。

当您的丈夫想就女儿参加一个晚会后，在女友家过夜的事事向您谈谈自己的意见时，您是否真的在听他说呢？也许您根本没听懂他说的是什么。因为您在想一下步应该怎样为自己的观点辩护和反驳他。这不是真正的对话。假如我们是积极地参加一场讨论或进行争吵的话，那通常会根据我们自己的情感来理解对方的话和对此加以筛选。我们不是就对方所说的做出反应，而是从我们自己的感觉出发，有时甚至不等对方说完就抢先得出结论。通过听录音的方法我们可以把感情上不直接做出反应，感情会使人看不清真伪。

我们曾经走访过一对夫妇，他们最近开始采用这种方法，把自己的争吵用录音机录下来。男方承认，在听这些磁带的时候他明显地意识到他不应该经常打断妻子的话和对她所说的避而不谈。他的妻子也第一次意识到自己诉苦和抱怨得太多、总是想为自己辩白和重复太多。他们两人都认为，自从使用录音机以来，彼此之间的交流好多了。

录音机可以给您提供一个完整和客观的反馈，使您知道对方在何种程度上听懂了您所说的，以及您在何种程度上听懂了对方所说的话。您可以听自己说了些什么，也可以听您的同伴说了些什么。这样，您也就能够更好地理解听别人讲话的重要性和在下次谈话中运用这些知识。

在最后三段中，我们所谈的是建立良好的交流所需要的原则、方针和方法。这不是一天两天就能为读者所理解的。要花费一定的时间才能学会运用它们。在您向着这个方向努力的时候，请把录音机作为您的顾问和裁判。借助它您可以知道的感觉和反应，知道您是在攻击还是在想撤退、是在保卫自己还是在逃跑，或者是把自己与他人隔绝开来。同时，您也会看出在乐意听别人讲话和自我暴露方面，自己所取得的进步。

10 第四项原则：角色的分配：什么叫男，什么叫女

这会导致什么后果？

有的男人也是做家务事的能手，至少有时是这样。他们洗盘子、打扫屋子、给婴儿换尿布和学习织毛衣。越来越多的妇女则非常自觉地去从事一项职业工作，或者在家里也做些小修理工作和练习空手道。她们中间，有的是职业骑手，有的是包装家具的工作，有的是经理人员。未婚的或离了婚的妇女邀请男人一起出去玩和请他吃午饭，是自然而然的事。年轻人的长发、那种专门为两个人设计的“伙伴式”服装看上去一样，使人很难分清谁是男的、谁是女的。

一些人发出警告说：这种善将会导致什么样的后果呢？一些社会学家认为，这将会导致灾难。在他们看来，男女角色的互换和某些第二性特征的日趋一致，是一条危险的道路。这会导致一种生物学意义上的中性种族的形成。按照他们的观点，传统的性角色的融合，会减少人对性生活的兴趣。这种预言当然是没有道理的。有趣的是，做出这种预言的全是男人。他们要求对此要加以控制。这就难免不让人怀疑，他们是不是因为害怕有一天也得去洗盘子，才生出这种偏执的观点来。

有一点要对于发出这种警告的人说清楚，生物学上所说的雄雌配偶的要求，与男人和女人在某一社会里所承担的角色是不相干的。今天我们所具有的那种陈腐僵死的角色观念（男人是主动和占统治地位的，女人是被动和理应承担的），使得男女们不能自然地去表达他们在性和感官享受中所获得的快乐。传统的性角色已经落后我们这个时代，因为传统的角色分配损害了我们在心理上和性生活中实现自我的能力。这些社会角色不再是一种积极的社会力量，因而它们只能妨碍我们去适应一个已经变化和继续变化的社会。因此说，在男女传统角色的融合方面，我们取得的进步显然是不够的。

如果我们赋予男人或女人一种专门的标志和义务，那就是强行地把他们推到两个敌对的阵营中去了。如果说，男人必须总是强大的，必须挣钱养家和生来就具有抽象思维的才赋，而女人只能是温顺和屈从的母亲，她只会给男人喝彩和凭直觉去思想，那么，夫妻之间就不可能互相了解，因为我们无法认识一个彼此根本不能理解的人。我们不应该那样严格地将所谓的男性特征与女性特征区别开来，我们必须将这些特征灵活地加以分配，使每一个人，男的也好，女的也好，在一定条件下都能够是坚强或顺从的、领导的或被领导的、抽象地或凭直觉去思维。只要我们将男女分为两大阵营，那么，“两种性别之间的斗争”就是不可避免的。只有当我们具有了一种高于男、女之上的人的意识的时候，我们才能互相理解和在一起和谐地生活。

婚姻危机

人类学家称婚姻仪式是一种决定性的转折，标志着男女从一种地位过渡到另一种地位。婚礼意味着接受一种新的角色，结婚的人不再单纯是一个男人或女人了，而且也是丈夫或妻子。有些男女在开始进入这种新角色时不会有什么困难，因为他们尚未感到传统婚姻的压迫。也有些男女从一开始就感到困难。有时，男女中的一方在接受这种新角色时比另一方更快些。对另外一些男女来说，结婚是场危机，它破坏了婚前的男女关系。对于这种转折的实质，人们往往有一种误解。原因之一就是太注重性的方面，而认不清它的真正本质。即使夫妻过着一种和谐的性生活，彼此的关系仍然会出现危机。让我们以米歇尔和米斯迪为例。他们在一起生活了六年之久，然后才结的婚。婚前，他们的共同体不论从哪方面来说都是好的，一点除外，即他们没有签订婚约。六年之后，他们决定使自己的关系合法化。结婚一年之后，他们离婚了。这样的故事我们听到许多，究竟是为为什么呢？

签订婚约对他们来说就是一场危机。对于婚姻关系的这个方面尚无系统的研究，但是究竟是怎么回事，我们也是可以想见的。当一对相识已久的男女正式结婚以后，传统婚约的种种束缚性的条款和关于角色的具体规定限制了他们的活动。婚前，两人生活在一起是出于自

愿，这种一致的达成不具有约束性。他们之间的约定，是灵活和双方都接受的，因为这是自愿做出的。但是结婚以后一切都变了。现在有了一个婚约，一个具有约束力的专门条约，其中包含着全部传统规定的权利、义务和期望。

他们多年来建立起来的关系由于这种合法化的过程而遭到毁灭，作为婚姻的牺牲品，他说：“结婚之前，我们中间的一切都非常自由、欢畅和美好。可是，结婚以后，她开始把我的存在视为理所当然的。我们不再象以前一样遇事彼此商量着办，她突然开始期望着我去干这干那。现在我是丈夫了，所以垃圾桶应该我去倒。虽然一起生活了多年她对我比较了解。”

他的妻子也有类似的抱怨。结婚后，他们都不再象以前一样是单独的个人，而是开始分析丈夫和妻子的角色。由于接受了这种角色的分配，他们的关系的灵活性遭到破坏，他们不得不去按强加给他们的一系列僵死的规定行事，而不结婚的男女们则不必让这些规定来束缚自己。从中我们可以看出角色分配的巨大影响。

当然，个性上的一些问题也会导致婚姻的破裂。但是，为什么一些男女们婚前一直很好，可一结婚一切都变得那么困难了呢？这里面肯定还有其他的原因。

我们认为，传统的角色分配就是原因之一。不管这些角色在过去的社会制度中起过多么大的作用，在今天，它们已经不适应时代的要求。我们还认为，这些角色的影响非常之大，在很多情况下，会使本来就存在的种种个性上的问题变得更糟糕，甚至会使潜伏的神经病急性发作。人们由于屈从于一种规定的角色，从而不再是独立的个人了，他成为这一角色的附庸。

这一章谈的是角色的灵活性问题。我们想帮助您从这种过时的角色期望的束缚中解放出来。我们首先研究的是，什么原因使传统婚姻僵死的角色分配，对人有着这样大的力量。主要原因有三。

1. 我们被培养成这种角色
2. 丈夫的角色和妻子的角色，是与他们不同的地位联系在一起的。
3. 关于男女的定义使夫妻关系陷入一片混乱。

教育

从我们一生下来开始，当我们穿上蓝色的衣服（男孩）或紫红色的衣服（女孩）的时候，人们就开始按照未来角色的要求来教育我们。男孩应该学会主动，人们给他们拿来积木玩具。女孩子应该被动，人们给她拿来的是洋娃娃。关于这一点用不着多说，我们都知道男孩女孩之间的区别和他们怎样做更为得体。为了使孩子符合这种期望，我们有时给他们施加很大的压力如果一个女孩子喜欢踢足球的话，那她会受到无情的取笑。但是一个男孩子不会踢足球的话（上帝会保佑他的！），那他便会被人看不起。这种不同，我们是清楚的，但是这种区别会给我们上来的生活带来什么影响，我们却认识不清。人们不仅告诉孩子们，在社会中，男的应该是什么样的和女的应该是什么样的，而且也教他们去扮演男、女角色。他们要上关于男女之间关系的课。当一个男孩子和一个女孩子一起玩过家家的游戏时，那么男孩子很快就会学会，按照他的角色要求，他不应该去摇洋娃娃的摇篮，而是大步地从想象中的家门走进来，大声问道：“我的晚饭呢？”如果让孩子们去扮演医生的话，那男孩子就会得到一架显微镜，而女孩子则去给病人包扎。如果说男孩子应该自己去制做一架模型飞机的话，那么女孩子则应该去帮助妈妈做饭。所有这些都助于男女儿童形成一定的男女观念并将这些观念带入未来的婚姻生活之中去。把女孩子培养成一个妻子，把男孩子培养成一位丈夫，两者相比，人们更重视前者，这一点大概没有人去怀疑。人们教女孩子怎样成为一位妻子，教男孩子怎样成为一个丈夫，这种不同的地位从一开始就默默地确定了。但是，为了将来成为妻子和母亲，女孩子所要学习的东西比男孩子为其丈夫的角色所要学的多得多。丈夫在家的时间相当于妻子在家时间的三分之一。丈夫和父亲的角色只是短时间的事，而妻子和母亲的角色则是一整天的。

在我们今天的时代，许多妇女已经不再接受这种全天型的角色了。她们想要改变以往的那种任务分配并向着这个目标努力，她们要求男人们也使其角色适应新的环境。

世界发生了很大的变化，对女孩子的传统教育不那么为人所看重了。但是，在教育男孩子问题上，以前的那些规定仍然有效。这将使未来男女之间的平衡关系发生变化。两种教育方法并不是互相补充的了。由于教育上的原因，一些事物一向被认为是属于男人的世界。而现在，妇女则要求从男人的世界中获得更多的地盘。但是，另一方面她们所受的教育尚不足以使她们负担起“妇女世界”的责任。从小时候起，人们就象她们灌输“女人世界”不如“男人世界”有趣的思想。在过去五十年里，妇女们改善了他们受教育的条件，看清了男女两个世界的区别。她们对于自己的从属地位不满，因为他们是被迫生活在“妇女世界”之中的。

干什么样的工作决定夫妻的地位

男女地位的不同对上述问题也有很大的影响。不管男人们是否愿意承认，丈夫享有的地位比妻子更高。这与双方都没有关系而是取决于他们角色的活动。妻子也许比丈夫更聪明、更惹人喜爱，但是她的地位比丈夫要低。因为妻子是家庭妇女，而丈夫是家庭收入的主要来源。如果只是从个人的角度出发，那么，妻子的地位可能会与丈夫一样。男女当然是一样的，许多男人都会这样说。但是实际上，妇女要去干一位典型的妻子角色所要干的工作，她所享有的声誉与丈夫的（他因工作而得到的承认）是不一样的。如果不是这样的话，那丈夫也就不会反对与妻子互换工作，或者也就不那么反对参加家务劳动了。

男人们也完全有理。不管一个人是多么富有创造性，不管他拥有多少家用电器，家务劳动的吸引力和所能带来的快乐是有限的。我们必须给家务劳动一个正确的地位。家务劳动也是一种必须有人去干的工作，目的是使家里的生活舒适。这不是一项“妇女干的活”，妻子干也好，丈夫干也好，工作就是工作。

有些人会说，妻子作为家庭妇女其地位虽低，但是作为母亲，她又享有较高的地位。这样一来她也就得到了补偿。我们认为，母亲的重要性被过分地夸大了。这使我们产生一种感觉，好象人们想给她们一付安慰药，使她们忘记自己受到的歧视和冷落。此外，还有人说，母亲是妻子角色的重要组成部分，也是妇女一生中最崇高的使命。持这种观点的人是想要把妇女拴在家里，就象以前人们常做的那样。还有一种观点认为，妇女做这些事是“自然的”。历史上的实例和对些原始社会的观察证明，这种观点是错误的。我们知道，为了维持生存，母亲的工作只是许许多多不同的任务中的一个。在原始人那里，教育子女的责任（这是母亲要做的为时最久和最费力的一件工作）是由全家来分担的。在许多社会里，男人也做大量赡养和教育子女的工作，而且是从婴儿时期就开始了。

在我们的社会里，教育子女的工作也应当由夫妻双方共同承担，不能按照丈夫和妻子的角色，对母亲和父亲应该做的事情也不平等地加以分配。应该将母亲从妻子的角色中解放出来对妇女来说，做母亲虽然是一种重要的、富有意义和值得去体会的经验，但不能错误地把这说成是妇女一生中唯一一件有意义的工作。否则，就否定了妇女在其一生中剩余的三、四十年中自教存在的价值，剥夺了妇女在其他领域里独立工作的机会。同时，丈夫也不可能充分享受到做父母的快乐和与妻子一起来教育孩子。

幸运的是，在这方面出现了许多可喜的变化。越来越多的年轻夫妇不想要孩子，没有生育子女的妇女也不会因此而被人斥责为“不灵”。今天，是一个人承担母亲的责任，还是两个人承担父母的责任，都由人们自由地做出决定。在我们这个人口过多的社会里，这是完全正确的。那些有孩子的妇女也越来越认识到，丈夫和妻子分担这些工作，不仅对他们自己有好处而且对孩子也有益。

什么叫男的，什么叫女

哪些角色应该由丈夫去扮演，哪些角色应该由妻子去扮演，就这个问题常常出现误解、思想混乱和不同意见，其主要原因就在于我们给男女所下的定义。一切被称为是男人的东西，

都成了男人本质的一部分，或者说，归男人所有。比如说，如果妻子在一场辩论中占了上风或者独立地做出一项决定，那人们往往会说：“她也穿着长裤子”。她显示了自己做出未定的能力、力量以及自我意识，而这些特征在我们的社会里，都被说成是男人的。那么男子对此做出的反应，是提醒他的妻子注意，只有他才有权拥有这些男性的特征。反之，如果丈夫去做饭或让妻子理财；那人们就会说他是胆小鬼或“气管炎”。

女性，或者说作为一位妻子意味着被动、顺从、重感情、情绪变化多，可爱、温柔和易于感受。男性则要坚强、果断、勇敢、镇静、可靠、强大和占统治地位，至少人们这样说的。当然也有温柔的男子和果断的女子。但是人们对这样的男女总是有点怀疑，好象他们不正常一样。说哪些特征是男性的哪些是女性的，真有生物学上的“根据”吗？对这个问题做任何回答，只能引起更多的混乱。从体格上和生理上说，男女当然是有区别的，这是每个人都知道的。男子的肌肉比女子的更有力。可是女子比男子活得更长些。但是，这些生理上的区别或者说，激素分泌过程中男女之间异常复杂的差异，对人的性格有哪些影响。尚无科学地加以论证的说明。从心理学的角度对这个问题所做的研究收获更小。理由十分简单，因为我们实际所说的那些差别。大部分是由于社会的原因造成的。

人类学研究能提供许多具体的和令人信服的证明，说明被称为男性的或女性的行为，在很大程度上，是由文化因素决定的。换句话说，我们所说的那种男女之间的差异，主要的是在一定社会中划在一定传统的影响下教育的结果，而不是生理上和心理上不同状态的产物。许多年前，M.米德博士在新几内亚岛上就性和情感能力问题，对三个部落进行了研究，她从人类学的角度为此提供了许多令人难忘的证明，我们引证如下：

在阿拉佩什山民那里，男人和女人都是温顺的、友好的和乐于助人的。与其相邻的蒙达古莫尔部落中的妇女则象男人一样野蛮和严厉，形成了鲜明的对比“男人和女人都是一些具有同样残酷和攻击性的个人，看不到母亲的那种体贴和温柔。”

显然，别的社会也可以象我们一样为男性行为和女性行为做出僵死的规定，尽管形式不一。按照我们的标准，在阿拉佩什山民那里，男人的行为跟女人的一样，在蒙达古莫尔部落里，女的就象男的一样。同时，米德还对另一个部落做了观察。她所看到的东西与我们的男女角色观恰恰相反。在查穆比尤里人那里，“女人是占统治地位的、管事的一方，而男人则较少担负责任和感情上处于依附地位。

查穆比尤里的妇女们从事打渔业和编织一种很受人欢迎的蚊帐。这种蚊帐在塞皮克河流域十分畅销。男人们则去市场用蚊帐换回在那里十分常见的贝壳货币。从市场回来之后，他们必须就自己分得多少与妻子讨价还价。那里的妇女办事果断、粗暴、实际、幽默和纯朴自然。而她们的丈夫走起路来则矫揉造作和具有一副卖弄风骚的面部表情。男人在彼此的交往中表现得阴险、爱吵架和爱贪图便宜。但是，在妇女面前他们所表现的都是其个性中最好的方面。

在这个社会中什么叫男性、什么叫女性呢？他们的理解肯定与我们的不同。从生物学的角度上讲，不管哪些因素在起作用；但教育的作用显然要大得多。米德博士从中得出一个明确的结论：“如果说那些自古以来一直被我们称作是女性的行为模式(消极、适应性强、乐意教育子女)，在一个部落里被如此容易地规定为男性的行为模式，而对另外一个部落的大多数成员来说，又是行不通的话，那么，我们就没有任何根据将人的行为的这些方面看作是与一定的性别相联系的。

我们不能通过讨论哪些东西生来就是“男的”或“女的”来为社会中关于夫妻角色的僵死规定寻找根据。如果在其他文化里，男人能够照料孩子、做饭和织布，而女人则干重体力劳动、盖房和采觅大部分食品，都么，在我们的文化中，让夫妻的角色具有更大的灵活性，是不应该有任何阻碍的。

“男的”或“女的”这种划分不论是从心理学的角度，还是从实践的角度来说，都是任

意的、束缚人的和不必要的。如果男人和女人能够互换地去做某项工作，那么他们就会具备对方的那些优良品质和在实践中发挥这种品质并从中获益。令人高兴的是，这一过程已经开始了。

年轻的人们拒绝接受那种一成不变的标准。他们赞成一个范围更为广泛和带有感情色彩的男、女概念，最近发表的一项研究结果表明，在夫妻双方都有职业的家庭里，这种发展倾向更为明显。在这样的家庭里，对孩子们来说，父母之间的区别不大。孩子既可以表现自我意识，也可以撒娇，而不是按照父母的不同的性别厚此薄彼。

如果这种趋势能够持续下去的话，那么，收获最大的还是男人。因为我们关于什么是男性的观念，比什么是女性的观念更为狭隘。超越两个概念的界限，对妇女来说更为容易。一个女孩子如果真正地顽皮的话，那肯定会有人嘲笑她，但是她决不会象一个被人说成是脓包的男孩子那样苦恼。与女人的感情世界相比，男人的感情世界受男性观念的束缚更厉害，规则也更严格。如果当了丈夫的男人们，能从这种僵死的角色模式中跳出来，那他也就不再是严厉的管教者、可靠的挣钱人和家务劳动中心甘情愿的修理工，他们也会是温柔和浪漫的。

假如丈夫和妻子都能做到把男女的概念看作是对整个人类感觉能力和智能的概括，那么，上一个时代遗留下来的陈旧观念就能清除。

11. 第五个原则：开放的共同体

两人游戏

一位年轻的女教师调到某城去工作。

她想了解一下有关自己新工作的情况，于是便打电话给以前大学时代的一位男同学。接电话的是他的夫人。这位女教师告诉同学的夫人她是谁有什么事。这位女教师向我们讲述了后来发生的事：“后来我和这位同学一起吃饭，”他对我说：“别给我往家打电话了，我可不想跟我的妻子吵架，”这位女教师感到惊讶和不舒服，因为同学的夫人把自己视为情敌。她自己不久前离了婚，她对其他成了家的妇女对自己的这种态度还有些不适应。“这简直是在中世纪，她悲伤地说。“作为一个独身妇女，假如我在社交场合与一男人多说了几句话，那他的夫人马上就会出现我的面前并用冷冰冰的目光从头到脚地打量我。”

她是离了婚的，现在又是独身一人，她目前所面临的问题，

是她做妻子时所不能很明显地感觉到的一夫妻按照传统婚姻的规则筑起的一道封闭的防线。传统的婚约中有一个条款规定，夫妻就是一切，他们彼此可以满足对方的感情上、心理上、智上和身体上的一切需求。这道封闭的防线就是这一规定的反映。这种期望是幻想，是不现实的，这是一个无法实现的梦想。从童年时代开始。人们就教导我们要与别人建立联系，以便向他们学习和发展自己的个性，使生活变得更丰富和更有意思。对于外界我们是开放的。但是从结婚的那一刻开始，这一切突然都完结了。传统婚姻的僵死规则要求夫妻脱离外界，彼此只是为对方而存在。这种狭隘的婚姻生活是必要的吗？这种状况真的是不可避免的吗？

让我们来听听弗朗克和艾琳是怎样说的。弗朗克是位化学家、作为一位研究人员和发明家。已颇有些名气。他的妻子艾琳年近四十，长得很漂亮，…以前是位午蹈演员；现在在一家社会工作专科学校工作。弗朗克和艾琳的兴趣都很广泛。有的方面两人的兴趣是共同的，但总不会处处都有共同的兴趣。弗明克谈到他与艾琳的开放的共同体时说：“我们两人必须都是积极的人，是睁开双眼去生活的入。否则我们的婚姻就无法维持。我们的兴趣在某些方面一致，在某些方面不一致。我们怎么能一生中都紧紧地连在一起呢？是把她捆在我的身上，还是把我捆在她的身上？她需要的快乐、理解、和智力上的发展，。这一切都能从我这里得到满足吗？这种角色我是扮演不了的。我虽然聪明，但也不是半个神仙。这就是说，她必须还要与他人一起生活。比如说她认识了一个男人，假定他是个音乐家，他们的必趣相投。那她可以非常坦然地与他一起去吃晚饭。她可不可以和他一起去看芭蕾舞和听音乐呢？当然可以。有时我们也一起去看芭蕾舞和听音乐，但不可能像音乐家那样提出那么多新颖的思想。给人一种精神上的启发。“我同样也不可能满足他的一切要求”艾琳说。“弗朗克对哲学以及数学竞赛那类的题目感兴趣。这对我吸引力不大。前不久他遇到了一位女士。她对这些东西也很感兴趣，两人不断地比赛看谁先解出竞赛题：他们有时在我们家。有时在别处。他与这位女士有着共同的兴趣，我为什么要破坏他的快乐和享受呢？有时他们那种兴奋的样子也传染了我，我也就一起玩，有时我干别的或出去。

这听起来倒不错，有人也许会这样说。他们两人难道真的没有产生过嫉妒吗？如果他与一位女士在一起或她与一位先生在一起，他们从来不过问一下对方吗？弗朗克和艾琳曾坦率地谈过这些问题；但是，我们先不谈他们是怎样去避免猜疑和嫉妒的。他们保证对方享有自由。在下一段里，我们先来看他们对于这种自由的需求。如果我们不理解这种需求的话，我们也就无法理解什么叫开放的共同体和这一共同体是怎样建立起来的。

触点

我们每个人都是特殊的人。具有同样的回忆、个性特点和天赋的人是没有的。我们的个性就像是细工镶嵌的玛赛克，个人的好恶，经验、能力都是它的组成部分。镶嵌的小石头的排列、数量和特点在每个人那里都是不同的：

您可以想象一下，在每一片镶嵌的小石头上都有一个触角，

一个敏感装置：使我们能够寻找与另一个人的联系。但是如果这个人没有合适的触点或我们找不到这个触点，那就不可能建立联系。为了能较好地相互联系起来，需要许多互相匹配的触点。

您具有自己的特性和个人的触点模型。您的同伴也有自己，的特性和个人的触点模型。您们互相连接在一起——因为您们知

道自己的许多、甚至可以说是大多数触点与对方是相匹配的。

比如说，您们的童年生活很相似、说同一种语言、价值尺度一样、都爱听莫扎特的钢琴协奏曲和爱吃印度尼西亚的饭菜。在感情和性生活方面也许还有其他的一些触点。但是，您的某些触点在对方那里找不到相匹配的触点，理由很简单，因为每人都具有独自的个性。

那么，无法与对方连接上的那些触点怎么办呢？不管这是对

方无满足的真正的需求，还是对方无法帮助发展的种种能力

都是您自己的一部分。如果不使用这些触点的话，时间久了它

们将会消失，那您的特性中也就失去了一些东西。现在的您比过去或将来的您就有所欠缺。如果这些触点中的一个触点是扎根于您的个性之中的，它来源于某种强烈的需求，那么这一触点也许不会消失。但是会成为您的创伤。心理学家 A·马斯洛说：“能力迫切要求被利用，只有当能力被较好地利用的时候这种强烈的要求才会得到满足。‘这就是说，能力也是要求。利用一个人的能力不仅会给他带来快乐，而且也是发展所必需的。

在传统的婚姻里，能加以利用的，只是那些相匹配的触点。从中可以看出，关于个人自己的生活和角色的灵活性原则是多么重要。充分合理地去运用这两个原则，虽然有助于更好地利用自己的触点，但是仅此还不够。

需要与其他的人交往

我们每个人都强烈地需要建立更多的人际关系和在与其他人的交往中变换个人的触点。这超出了传统婚姻所能允许的范围。婚姻既然将两个人的能力和天赋联合起来，那就应该为双方提供更多的机会结识新人并从中获得享受，可事实恰恰相反。传统的婚约要求夫妻的朋友，必须是双方都能接受的才行。这是关于夫妻在社交场合必须一起活动的条款的逻辑扩充。这一要求是束缚人的。也是非现实的。因此，一方必须断绝与一些老朋友的来往，因为对方不喜欢他们。或者是偷偷地与其聚会，这种偷偷摸摸的交往，也只能是与同一性别人的交往，如果是异性的话，还是不来往为好，否则是不可原谅的。如果谁真的想要维持与一位老朋友的友谊的话，那么这位朋友必须是同一性别的，而且尽可能是与同时结婚的，这样就成了幸福的四驾马车，他们可以共同建筑起一条封闭的防线。

其他夫妇在加入自己的朋友圈的时候，也要反复经过几个回合才行。因为他们必须赢得所有人的欢心。即使是有个“熟人”的名单，但是一对传统的夫妇不会与另一对夫妇保持密切的个人关系。因为这样的一些夫妇总是作为一个整体行动的。他们已经丢掉了个人的特性。如果丢掉了个人的特性或这种特性受到压抑，那想要与他人建立起一种不停留在表面上的交往是十分困难的。夫妇与夫妇之间，虽然也有社交活动，但他们很难真正地让对方了解自己的个性，更甭说是交换内心深处的感情和思想了。但是，还能怎样呢？如果这样的夫妻习惯于把彼此的关系看作是唯一的一切和具有嫉妒心的话，这种嫉妒是以“占有权”为基础的，那他们怎么会有勇气对外开放和交换内心深处的思想呢？

在传统的婚姻关系中，一方不可能充分地利用另一方的全部触点，与老朋友的交往或与别的夫妇建立新的联系需要双方的同意才行，因此，夫妻不可避免地要承受个性受到损害的苦楚。

人始终需要与他人接触，关于这种需求，心理学家是这样来解释的：从童年早期开始，我们不断地需要得到外界的承认和把自己的经验告诉别人并得到他们的响应。凡是没有得到

外界承认的那些感情、观察、认识和能力，就会聚集起来成为一种“集中型的妄想狂”。这就是说，不是从正确的角度来看待和处理经验和事件。这种集中型的妄想狂可以说是蓄水池，是在生活中由于缺少与外界接触或这种接触不够而形成的，所有那些自我损失都集中在这里。

这种无结果的，或者说没引起外界反应的经验积累得越多，那么，彼此间表示亲密和温柔的能力也就越小。我们认为，传统的婚姻阻碍个人的发展，切断了与外界的联系，因而也束缚了夫妻双方的关系。当然，在一定的时间里，丈夫对妻子或妻子对丈夫来说，是重要的，或者说是非常重要的。新婚夫妇感情上的专一性是完全正常的，因为他们刚刚开始了解对方。这种相互了解、相互认识的时期一过，专一性就成了双方发展的障碍。

如果每一方作为个人都是在发展着的，如果能合理地促进对方所不具有的那些兴趣的发展，那么，双方都会成长，每人的经验也相应地变化。对方也会不断地从他的身上发现新的东西。如果这种新发现是持续不断的。也就是说，每人都在持续不断地发展着，那么，他们之间的关系就永远不会停顿。有的夫妻则抱住那种专一性不放，认为你就是我的一切，我就是你的一切，这样下去，实际上只会使彼此的关系变得毫无生气。从签订婚约开始，人们就按其要求走向这样的结局，这种错误实在是可以避免的，因而也特别具有悲剧性。

风险究竟有多大？

您现在可能相信人需要与外界沟通，也就是说，您的同伴需要与其他的人——男的或女的一建立联系，而您不一定要参与其中。但是，是否真正地给予您的同伴这种自由，您也许还有许多顾虑。我们再来听听弗朗克和艾琳对这样做所带来的风险是怎么说的。

“这种自由”，艾琳说，“对我们两人来说非常重要。根据我的经验，婚姻中的真正问题在于人总是或多或少她在进行自我否定。大多数人总是沿着习惯的轨道行驶，从不脱离这个轨道，他们害怕遇上一个让他们更喜爱的人”。

谈到这里弗朗克插了进来：“当然，这种自由具有一定的风险，艾琳或者我有一天会遇上某一个人，他更好看、更富有、能给人以精神上的启发，那可能就意味着我们婚姻的终结。但是，生活就是这样，没有什么是保险的。如果我总是害怕艾琳去找别的人，害怕她单独地与一个男人在一起聊天，这只能是软弱的表示，是害怕竞争。不是吗？我不怕竞争。我就是我，不会是别的什么人。我也不能把艾琳绑在我身上。我知道我所能给予的是什么，我知道我们相爱。”

“就是这点常常使许多人感到不安”，艾琳补充说道。“人们害怕遇见更好、更美或者在其他方面更强的人，这就是我前面所说的那种习惯的轨道，人害怕自己与他人的关系。如果一个人不相信自己的话，那他怎能相信别人呢？害怕遇见其他更能吸引自己的人，这本身就是对自己的关系的怀疑。我们两人建立了一种可靠的、真诚的关系，这是一件非常困难的工作。但是，如果谁做到了，那这种自由所能带来的，是夫妻之间一种极为坚固的联系。我们就是被这种真诚和自由联结在一起的。

我们认为艾琳后面所说的这段话，是非常重要的。以真诚和自由为纽带，结合便是积极的结合。以占有感和嫉妒为纽带，结合只能是消极的结合。积极的结合会持续得更久。在传统的婚姻中，夫妻专一的条款强行限制了双方与外界的联系。它滋长着人的依附感和不安全感，不可避免地导致嫉妒和不信任。“如果我占有你，你是‘我的’，那你个人的兴趣和你对其他人的注意或别人对你的注意，都会引起我的嫉妒。因为你通过某种方式将我排除在外，使我感到你从我这儿拿走了什么。实际上，一个人当然不能占有另外一个人，他只能对自己和自己的感情负责。但是，传统婚姻却制造了一种不自然的状况，一种虚伪的占有权利，其结果只能是嫉妒。”

艾琳说：“别人最难理解我们的，就是嫉妒问题。有人甚至指责我，说我不爱弗朗克，因为我不嫉妒。按照这些人的观念，占有对方，把他(她)锁在家才是最爱他的表示。这是荒

谬的。弗朗克与我的关系之所以这样，恰恰是因为我们不嫉妒，既然知道这一点，干么要变得嫉妒和把他据为己有呢？他与其他人有什么共同点，并不影响什么，因为这不会损害我们之间的共同的东西。”

艾琳所说的这一切对那些惟恐自己的同伴说邻居的樱桃甜的人是有益的。这就是说，通过开放的关系而建立起来的结合，比其他的任何一种结合都更牢固。但是，这不是说开放式地与外界建立联系是没有风险的。但我们相信，那种强加的专一性的传统婚姻破裂的可能性，比允许他人进入夫妻生活的同伴式婚姻破裂的可能性更大。此外，还有种种办法来减少破裂的风险。减少风险开放地与外界接触的原则，弗朗克和艾琳他们也不是一夜之间就树立起来的。他们以前都结过婚，而且都带过来一个孩子，现在他们两人也有了一个孩子。艾琳说：“离婚之后，我们每人的生活都是很舒适的。我们都清楚彼此在对方那里寻求的是什么。过了一段时间，我们比较熟了，就开始去试了。”弗朗克补充说：“对于婚外的交往我们没有任何规定。在头两年中，我们每人要处理的问题都是离婚所带来，后来我们才安静下来。有了自己的家，彼此适应，并就这方面问题交换了看法，逐渐地发展成现在这样。”另外一对夫妇多年来就一直在这种开放的关系中生活。他们说，必须要具备一些条件，才能建立起与外界的开放关系。首先是确立优先权。夫妻之间的关系当然是无条件地摆在第一位的。衡量的尺度，是相互间的关心和每人为对方所花费的时间。即使在一方与别人在一起的时候，那另一方也应把对他(她)的爱慕、关心和尊重放在首位。关于时间的问题，男方说，“每天只有二十四小时，在这二十四个小时中，没有多少时间可以干个人的事情。白天的大部分时间是工作，家庭生活和共同的创造性活动。我们都注意不占有更多的时间去与他人交往。只是在真正还有剩余时间的情况下，我们才去找别的人。”

第二个条件是，婚外交往的对象对夫妻内部的关系是清楚的。也就是说，夫妻间的真诚和开放也用于与外界的接触上。妻子说：“有时我觉得挺可笑，如果我对一个男人说，我可以毫无顾虑地与他一起出去，我的丈夫知道这件事。而且给我这种自由并且相信我，而他却不信。但是，如果我必须先要这样说的话，那也就知道对方尚不够开放和明智，还不能做我的朋友。选择就是这样自动进行的。”

第三个重要的条件，是考虑到交往对象的种益，与他们的关系对其本人也应该有益，至少不损害他们的利益。这对夫妻认为：“这就是说，对每一个与自己有关系的人都要尊重，要为他着想。

第四个条件与第三个条件有联系，即夫妻所选择的人，应该是稳重和独立的。那位丈夫说道，这就是说，不要与婚姻生活不幸的人建立关系。“当然我们可以帮助他们，给他们出主意，但是与他们建立一种紧密的联系是有害的。因为他可能会依赖于我们的支持。用这种支持来取代他与自己同伴的关系(这应该是第一位的)，或把这当做是医治他婚姻生活上的创伤的一剂安慰药。换句话说，我们只寻找与我们相当的人，他们感情上的成熟程度和稳定性与我们相应。我们相信，这样可以表达出我们认为对他人应该具有的那种责任感。对我们自己来说，这也是十分重要的。”

这样的一些友好交往，只能是对基本的夫妻关系的一种扩充，而不是逃避或取代夫妻之间的优先关系。如果夫妻之间的关系刚刚建立起来不久，双方可能还没有认识到他们需要与外界的接触和能从中获益。在夫妻之间的关系是脆弱的情况下，比如说婚姻有破裂的危险，与外界建立开放的联系当然是一种很大的风险。原因很简单，在这种情况下，与外界的接触不仅看起来是吸引人的，而且事实上也的确是这样。

不管怎么说，最重要的，是将与同伴的关系建筑在牢固的基础之上，然后再进一步去发展与他人的关系，‘这样就能发展夫妻之间的亲密感情，这是开放性婚姻的核心。从以上所举的两个例子中，可以看趣，如果夫妻间的基本关系达到了所要求的那种真诚和坦率的地步，那么与外界的接触既不会是风险，也不会是威胁。

我们再来谈谈弗朗克和艾琳：他们彼此之间是那么坦率和诚实，他们进行一种真正的对话。他们的共同体和彼此之间的信任也很牢固，与外界的联系不会是什么危险。总的说来，与外界的联系的重要性。决不会使夫妻之间的基本关系受到损害。

因为夫妻之间的关系发展得更快，比起其他关系来，它总处于领先地位。

其他的好处

将与外界的联系引进开放的婚姻生活之中来，最大的好处就是能够促进双方个性的发展。许多心理学家认为，个性的发展对于亲密关系的持久稳定性，是非常重要的。弗朗克说得非常清楚，也非常好：“如果艾琳晚上一个人出去，我希望她度过一个有趣的、富有启发性的夜晚。她把自己的体会告诉我，也丰富了我的生活。反之也是一样。如果我有什么有趣的经历的话，也告诉她。她的生活越丰富，我的生活也就越丰富。

此外，还有一些别的好处。比如说，如果一个人与其他人保持着一种值得保持的、富有意义的关系，那他就不会只把自己的同伴当做倾诉自己苦恼的对象，我们每人都有一种倾向，愿意向自己最爱和最亲近的人倾诉自己的心事。有时我们很坦率地谈这些问题，有时一特别是在传统的婚姻中——我们间接地来表示。比如，说些尖刻的话或愁眉苦脸，而不直接说出心里的事。不管是要求同伴理解或是同情，还是向同伴发泄自己的失望，都要耗费同伴的精力。

如果我们与其他的人谈谈自己的事，可能会使我们做出更明确的判断和找到解决问题的新途径。如果一位友人真正地为你着想，他的意见往往就象婚姻问题顾问和心理学专家一样有用。

与外界交往的另外一个益处，是能够加深我们对异性的理解，从而更好地理解我们自己的伴侣。在传统的婚姻中，妻子只能有女朋友，丈夫只能有男朋友。这样的一些界限只会加深丈夫与妻子之间的隔绝和扩大两性之间的区别，阻碍我们把对方作为人来看待和理解。一位妻子如果只与女人来往的话，那么就很难理解丈夫的问题和立场。反之亦然。这样一来，夫妻双方之间的距离就越来越大，他们不能紧密地共同成长，每个人都成了自己性别的俘虏。与外界建立联系也会冲破这种束缚。允许与不同性别的人建立联系，会促进与同伴进行交流的能力。

12. 第六项原则：男女平等

不一样，但平等

争取婚内婚外男女平等权利的斗争，是我们这个时代中心问题之一。这的确是一场斗争，因为存在着一个有意或无意地否定男女平等权利的对立面。开明的反对者常常说：由于个人的特性，无论从生物学的角度。还是从心理学角度说，两个人的平等是不可能的。这种说法无疑是正确的，但是作为反对争取男女平等运动的理由是站不住脚的，因为他没有看到这一目标的重要性及其本质。男女平等不是说男女一样或近似。如果人们是以能力、效能、才赋、需求和愿望作为标准的话，那一个人与另一个决不会完全一样，主张男女平等的人会完全尊重这一事实。那么在同伴式的婚姻中平等又意味着什么呢？回答是简单的：妻子和丈夫对自己的个性享有同等权利、对自己负同样的责任和彼此同样地关心、体谅和互相照顾——也就是两个成熟的人之间的爱情。在我们看来，自我个性或者说独立性也叫整体性——自我统合的整体。自我个性的平等，是说夫妻双方有权利维护他(她)的特性，即维护使其成为独特的个人的那些不同点。对自己负有同样的责任，是说双方有同样的权利去追求其目标和满足其自身的实现和个性的发展所必须的那些需求。互相关心上的平等是说，夫妻中任何一方都要同样地努力保证尊重对方和赋予其自由，这对保持自己的个性和实现自我的要求是必不可少的。

承认这些平等权利，会使夫妻真正地处于平等的地位。双方都不必担心自己在婚姻中的地位，因为双方作为独立的个人具有一样的超始基础。在同伴式的婚姻关系中，平等权利只是感情上的，不是说要确立一些规定和准则。否则，最终会导致把一种不自然的“一样”强加给两个不一样的人。在这一章里，我们想讨论一下使夫妻具有同等地位的那种平等的感情是怎样形成的。

50: 50 的协定：错误的公式

许多夫妻在寻求婚姻中的平等权利时，总是犯一个错误，即人为地去规定一个“一样”，以为这样就达到目的了。

“那好吧”，丈夫让步了，他犹豫不决地说，“我们现在一样了。”

“就这样”，妻子说道。

婚姻就是 50: 50 的协定，一半是你的。在以前的婚姻里，天平总是向有利于丈夫一方倾斜。所以那些想为平等权利制定一个方案的夫妻们以为平衡一下让双方一样就行了。但是，这不足双方达成的一个真正的协定，而是交易。一些女权主义者提出，对于妻子所做的家务劳动，丈夫应付一定的工资。其实这也是一种交易，尽管提出这种想法的人并没有意识到这一点。那些主张 50: 50 协定的女斗士们，以为只要把以往的那种不公平纠正过来，把所有好的职位、权利和义务统统从中间一切两半就行了。

在这种情况下，婚姻生活中的主动性和热情成为讨价还价技巧的牺牲品，使人形成这样一种观念：“我和你是一样的，你不能比我多。”或者，一方通过某种方式领先了几分，另一方就会说：“你所能得到的一切我也能得到。”这种关系是建立在“以眼还眼”的原则基础之上的。妻子对她的丈夫大声喝道：“如果你能有情人话，那我也能。你看着吧，今年秋天我将一个人去休假！”

通过报复来求得对等，不仅限于忠实不忠实这个重要的问题上。如果两人发生摩擦，也往往使用这种方法。我们曾访问过一对夫妇，他们前不久才从城里搬到郊区来往。“我一直很喜欢猫”。丈夫对我们说，“但是我的妻子不喜欢。因为我们一直住在租赁的住宅里，所以双方达成一致意见：在家里不养动物。当我们搬进新居的时候，她干了一件什么事呢？她买了一条狗！她的丈夫非常气愤，于是马上就搞来了一只猫。狗和猫开始打架，丈夫和妻子也开始打架。两人的生活真如同猫狗一样了。

这种取得平衡的方法可以称做是“伤感情的平等”。采用这种方法只会使两个人都不幸。

许多夫妇认为，为了在彼此之间实现停火。50: 50 的协定是最好的方法。作为协定的一方，每个人都准备向对方让步，就是说，把他自己想要的东西拿出一半给对方。表面上看这是有教养和现实的。实际上这是有害和骗人的。夫妻双方应该“妥协”。这是婚姻手册的作者们最爱使用的字眼。为了达到这一目的，夫妻之间就得讨价还价了。让我们仔细看看他们实际上是怎样做的。

为了能做成一笔交易，必须要准备放弃一些东西，是放弃而不是给对方。放弃与给之间有着天壤之男别。传统的婚姻不断地要求夫妻放弃，比如说妻子要放弃自己的职业，丈夫要放弃与某些老朋友的交往。如果妻子乐意放弃骑马的话，那丈夫也准备放弃滑雪。夫妻双方个性的贫困化过程要求付出代价。最后的结果是，妻子准备不再做一个独立的人、一个成长着的和有自己特性的人，如果丈夫也愿意的话。他们虽然没有觉得，但是实际上就是这样。他们就是这样互相交换，结果使婚姻生活变得无聊和成为死水一潭。

我们可以把这种关系称做是数值递减公式。其结果完全是消极的。虽然可以说他们是平等的，但是这只是囚徒的平等，他们把自己关在自己盖的囚室里。他们总是通过交易来达成妥协，因此也就永远放弃了自己的个性，而这恰恰是放弃了他们相爱的基础。

在两个完全或部分地丢掉了自己个性的人之间，是没有积极意义上的那种平等的。如果一个人想要与自己的伴侣建立起 50: 50 的关系和对于任何事都要讨价还价，那他肯定会发现，他越来越不象结婚前的他了。遗憾的是，想要根除这种通过交易达成妥协的思想是很困难的。这种思想是在二十年前强调共同生活的时代开始时形成的。1968 年，我们在一本婚姻手册中还能读到这样的话：“我们想再一次郑重地强调，夫妻间的交易对一个能正常运转的婚姻来说，是非常重要的。”现在是该结束这种自我贫困化的时候了。

平等：

100: 100 的协定

在传统的婚姻中，想用 50: 50 的协定来达到夫妻双方的平等的种种尝试，从一开始就注定要失败。那些遇事自己必须做百分之五十的让步的夫妻们永远不会达到真正的平等。但是，那些保持其完整的人格和特性的夫妻们却有充分的自信，他们公开地给对方以种种自由。在传统的婚姻里，夫妻都是“半个人”。他们为这些自由不得不进行讨价还价。在开放式的婚姻里，为了维护夫妻之间的关系，他们不需要象 50: 50 协定所要求的那样放弃自己的某些权利，而是给予对方种种自由以促进彼此关系的不断成长。

平等是建立在个人认同的基础之上的。只有当夫妻双方都有自己个人的生活、与外界接触和不受固定角色的束缚的时候，才能产生这种认同感。我们再次强调一下，同伴式婚姻所要遵循的那些原则彼此互相连结为一个整体。这就是说，同伴式婚姻的建立，是一个逐渐发展的进程。但在这一进程中总是有收获的，由于这些原则互相联系在一起，所以一方面的进步也总是带来另一方面的进步。随着夫妻双方个性意识的不断增长，他们就会承认对方的平等权利。而不会再象生活在传统婚姻关系中的夫妻那样，为自己的地位而争来争去。

要人格不要地位

在传统的婚姻里，地位是早就定了的：丈夫说了算，妻子顺从。在关于角色的灵活性一章中我们谈到过，丈夫的角色之所以较受尊敬，因为经济上的重担大部分要由他来承担和他在外面工作。妻子的地位之所以比较低，主要是因为在我们的文化中，家务劳动不被看做是一种服务性工作。相反，在开放性的婚姻中，个人的人格是从里向外发展形成的，是夫妻双方共同创造的。

这两种方式。如果一个人对自我的发展完全负责，如果他不是象演员那样按规定的角色行事。而是一个能独立行动的人的话，他就能自己树立起自己的人格。一个人如果相信自己的人格，那他也就有自己的人格，别人是怎样对待他的并不重要。但是，如果他屈从于一种规定的角色，拒绝自己为自己承担责任和不自信，那他实际上就是说：“我想做一个角色所要求

的那样的人。”

如果一个人不对自己负责的话，那么没有什么人会把他当作一个独立的人来对待，而是把他看做是某种角色的代表。自我尊重和自己的人格，是紧密地联系在一起。丈夫或妻子还可以赋予对方人格。对于同伴的行为他自己有什么感觉，这是十分重要的。比如说，他(她)在同伴的眼里是有地位的，但没有人格。一位当了丈夫的人是这样说的“对他来讲，我是个丈夫和挣钱的人，总的来说一个好人。但是，如果我无法赢得她的尊重，那就是说，在她眼里我并不怎么样。”

我们不能要求同伴承认自己的人格，_这只能是自愿的。但是，假如一个人自己连有人格和每人按照其人格行事都不相信的话，那也别指望别人会承认他的人格。平等是一种态度，一种精神境界，是夫妻之间，即两个具有同样人格的人之间的一种心照不宣的约定。让我们用话来表达这种约定，那就是说：“我愿意把你我视为平等的也这样来对待你，在与你的关系上，我的所做所为也以此为出发点。当你对我表示不满的时候，我不会像对待孩子一样搪塞了事，而是注意听你讲和尽量提供必要的反馈。我愿意给你同样的权利、占用我的时间和了解我的感情的优先权。凡是我所期望从你那里得到的东西，也都给予你。就像你对待我那样，我也将倾听你的观点和决定。我们不一定非得意见一致不可但是我将尊重你的意见，你同样也尊重我的。也许我会企图影响你，但决不强迫你或者把你的观点和感情当作是理所当然的东西来看待。如果我们分工的话，那只是完全自愿的，而不是交易的结果。我们之所以这样干，因为我们有共同的标目。如果我们周末外出旅行的话，盘子餐具由我来洗，这样你就可以去收拾行李了(而不是：如果你收拾行李的话，那我才洗餐具)我们可以快点儿准备完毕。我们两人都很高兴能努力地给对方或为我们这个整体提供一些积极的东西。如果我们有时分开行动，那每人都应保证时方的自己，腾出自己的时间而不把这视为威胁。我们不讨价还价，每人不一定要有同样多的时间(不是说我星期二之所以出门，是因为你上星期六不在家)。因为时间的长短不需要一样，一样的应该是每人利用时间的自由。我们不需要谈判，每人都可做出自己的决定，不管这一决定只涉及你还是我们两人，始终都会得到同伴的体谅，注意和友爱地加以接受。反之亦然。”

人格的相等就是，一方面，对方要保证他的人格，另一方面，他自己也要去赢得自己的人格。一方面，要得到对方的保证一方面，他也要承认对方的人格。从某种意义上讲，我们全书谈的，就是怎样才能为自己和为同伴建立起这种人格。我们提出的原则，将有助于您认识自己的人格，对生活在同伴式婚姻关系中的两个人来说，是何等的重要。承认对方的人格是夫妻平等的精髓。这虽然只是一种抽象的设想，但是，每把一项原则运用到自己具体的情况之中去，那抽象就会部分地变为现实。人格的平等是一种观念，是一种理想，同时也是一种生活的方式。

妻子的地位

关于平等的原则提出了一个特殊的问题，即妇女问题。传统的婚约规定，妻子的活动场所就是家。由于妇女被束缚在家务事上，所以她的知识面也必然是很有限的。如果说妻子总是“跟不上”丈夫，丈夫总是在“成长”。长着长着甚至背离了妻子，这也没有什么可奇怪的。她只是一位妻子，而他不仅仅是一位丈夫，因为他在外界还担任其他的角色。这更促使：其个性的发展，他的机会也好得多。这些都是妻子无法相比的。如果她接受这种机会上的不均等，那她也就无望成为平等的伴侣。对她来说，不仅地位比丈夫要低，个人的发展必然也会落在丈夫的后面。

当然也有这样的妇女，她们对自己在家里的角色非常满意，她们更愿意受到别人的保护和由别人来供养，而她们自己则一心一意为别人的事情担忧。也有许多男人，他们正希望妻子是这样的。至于妻子是否能像自己一样继续发展，对他们来说是无所谓的。他们甚至会把妻子的发展看作是对自己的威胁。

我们怀疑那些对传统的制度抱肯定态度的夫妻，是否能读到这里，如果他们读了这本书的话。如果他们确实读到这里了，这表明他的婚姻生活中，不一切都是最好的，尽管他不承认这一点。因此，我们想非常明确地说：在今天的世界上，如果一位妻子除家务事之外，再无别的兴趣去提高她的能力和使她有机会能向丈夫一样发展自己的个性，那么她休想跟上丈夫前进的步伐。

有的妇女可能会说，家庭妇女也是一种职业。没有多少人会支持她们的这种看法，因为夫妻的地位就不一样。这一点前面已经谈过。此外，妻子在家里要尽的义务，从时间上说也是有限的。当孩子长大以后，义务也就尽完了。按照现在的人的寿命计算，在孩子离开父母之后，妻子还要和丈夫一起生活三十年。那么，在她完成这个唯一的使命之后，不会过多少时间，丈夫与她在一起就会感到无聊的。在结婚二十年的夫妻中，离婚率上升就是一个证明。在家庭生活中，她只局限于扮演一种原始的角色，这使她的智力下降，使她变得平庸。在这种情况下，她可能自己欺骗自己，以为作为家庭妇女和母亲，就可以成为一位令人感兴趣的妻子了。可是她无法欺骗自己的丈夫。到那时，她的丈夫如果还没有一位新的能够吸引他的女伴的话，那他也是正在寻找一位这样的女性。这样来推论也许过于武断，但离婚率能够证明这一点。

从事某种业务爱好，比如说画瓷器画、听报告、参加一个业余剧团，等等，对于所要求的那种精神上的发展和达到与丈夫真正地平等来说，都是不够的。这样的业余活动可能是一种很好的消遣，为了真正能得到发展，这一要求太低了。如果能在家里画画或从事其他的什么创造性的活动的话，那当然好了，但是，必须是严肃认真的，不能哪位家庭成员一有事，就放笔不画了。象这种没事时“干一点”的事有很多，但是，必须是真有兴趣和真正地发挥自己的这种才赋才行。而且，遗憾的是，这种努力还必须获得物质上的报酬，否则就难以为外界所承认、所赞许。听起来这也有些不尽情理，可我们的社会就是这样的。“不管这是合理的还是不合理的”，E. 德拉姆在地韵《爱情的欺骗》一书中写道，“只有那些能够自由发挥和通过别人的认购而盖上承认的印章的天赋，才会受到人们欣赏。在今天的时代里，任何一种业余爱好，都会被说成是浮浅的和让人看不起，任何一种天赋，只要它不是一种专业工作，就会被认为是不行的。因为它得不到承认，在现代世界中没有它的立足之地。

假如一位妇女想要发展她的个性和能力，想要与其丈夫同步前进，那么，社会对他的丈夫提出的要求，她也必须乐意接受。任何爱好都不会象有报酬的工作那样与要求和成果联系在一起。一种爱好不管多么重要，都不能满足我们内心深处的那种需求——参加一份超出我们自身范围以外的工作。

妇女必须去寻找一种富有意义的工作，它能够扩大自己的视野、发展自己的能力和具有建设性，并能为某种更高的目标做出贡献。这样做的后果会推迟她做母亲的时间。产后她也会中断自己的积极的建设性活动，几个月或几年。但这种中断只是暂时的。建设性一词的含义很多。从事一种工作可以说是建设性的，经过训练从事一种职业也是建设性的，上大学或为职业上的进展而认真地准备，完全献身于一种创造性活动或建立一个自己的企业以及完成社会工作，都可以说是建设性的。

可能性是无穷尽的，但是必须把一种可能变为现实。走出家门则是必需的。只有这样才能满足外界的要求、提高能力、得到承认和进一步发展自己的个性。只有这样做了，夫妻之间才会是平等的，这种平等又会促进双方的发展。虽然发展的速度有快有慢，方式也不一样，但是彼此都能给对方提供新鲜的启发，从而使夫妻之间的关系变得有吸引力和生动活泼。经济上的责任双方可以共同来承担，必要的时候可以轮换地去工作，这样还可以充分地利用就业的机会。夫妻双方的发展是平行地进行的，而不是彼此分开的，其结果自然也就是平等。

我们当然十分清楚，只有在家庭结构上和子女的教育方面发生深刻的社会变革，以及所有的妇女和男子一样享有同样受教育和选择职业的机会的情况下，双方才可能平均分担家庭

的经济责任。

ESE 因素

妇女的平等问题。家庭内部的平等或社会范围的平等，是赞成者和反对者最热衷于讨论的一个题目。但是，我们应该把男女平等作为一个事实来接受，因为这是历史发展的必然，不是通过争论就可以取消的东西。在妇女解放的三条道路还未打开的时代里，妇女当然不会有什么平等。但是，一旦道路已经畅通，那人们也就不能再去否定妇女的平等地位。只要妇女没有职业上的培训和经济上不独立，只要她们因无有效的避孕措施，尚受自然力的支配，那她们就无法与历史传统的婚约规定给她们的角色决裂。男人们也同样无法摆脱单独供养妻子儿女生活的重担。对妻子来说，只有厨房、孩子和教堂，这是痛苦的现实生活。不管她们有什么愿望(也从来没有人问过)，妻子除了呆在家里别无选择。她们的家就是监狱。

可是二十世纪的科技给社会带来了变化，给妇女带来了教育上，性生活上和经济上的自由。这三个因素加在一起就是我们所说的 ESE 因素 (ESE: educational、sexual 和 economical)。这是使婚姻方式产生变化的一个最重要的因素。越来越好的受教育机会开阔了妇女的视野，她们所知道的，远远超出了换尿布和做饭的范围。由于在计划生育方面有了绝对可靠的方法和对女性的本质有了新的认识，以及男女之间形成了较为宽松的气氛，在性生活上人们也获得了自由。由于妇女可以加参职业工作，经济上的独立，也成为可能。这三种因素缺少一个，也会使妻子低丈夫一等。如果三个因素都具备了，那妇女就会过着一种全面的、充实的生活。即使不结婚也一样。如果她结婚了，那 ESE 因素不仅能够使她与丈夫是平等的，从更广的意义上说，甚至要求她是平等的。在 ESE 因素发挥作用以前，大多数妇女没有意识到自己的权利被他人剥夺了。那时，她们屈服于男性至上的传统婚姻模式，是因为她们没有其他的选项。但是今天，如果她仍然接受这种过时的婚姻模式，那她就是无视事实。在她的周围，有多少妇女不受那些僵死的行为准则束缚和在与丈夫平等的基础上，去追求个人的发展和自己充实的生活。

即使是这样，男女之间还是没有建立起最终的真正平等关系。我们正处在一个过渡时期，在这个时期里肯定还会有许多摩擦，双方也都会有充足的理由去抱怨。但是，长期以来一直处于男人统治之下的妇女们更有理由去抱怨。她们希望改变现状的要求是完全合理的。今天，情况正发生着巨大的变化，但是，妇女不能因此而对男人们展开报复性的战争。那些生活在开放的夫妻关系中和争取夫妻平等极利的妇女们，也应乐意去倾听自己丈夫抱怨他如何受到了不公正的待遇。在这个过渡时期里，丈夫是有充足的理由来表示他们的不满的。

几个合理的问题

在关于角色的灵活性的一章里我们曾经谈到，在教育子女为自己未来的婚姻应做哪些准备的时候，对男、女孩的施教方法已经无法互补。今天，女孩子期望自己有一天会成为妻子。在男孩子成人的时候，他的角色期望却同父亲的一样。可是，如果没有妻子的同意，这些期望是无法满足的，而妻子已经不会同意了。妻子有自己一套新的期望，而丈夫必须要适应妻子的要求。这使丈夫进退两难，对妻子来说也是进退维谷。由于 ESE 因素所带来的变化，

妻子无意后退，

但也只能是原地不动。任何向前迈进的一步都是十分痛苦的。丈夫的困境在于对这些变化应该做出何种反应和怎样适应妻子新的需要，而又不失去自己大丈夫的情感。不可否认的是，妻子并没有尽最大的努力帮助他。

“听我说，亲爱的”，年轻的丈夫向他的妻子抱怨说，“假如我们要平等的话，是不是可以把我们两人的工资合在一起花?这样就省得你总用你的钱去给自己买衣服，而我却用我的工资支付其他的一切开支。”

我们曾经走访了一位年轻的男子，他虽然想结婚，但又怀疑是否可以接受那种新式的男女平等。他谈到自己的女朋友，说：“我完全赞成男女平等。但是，对她来说，这还不够。

我有什么，她就想要有什么。好吧，我有职业、钱、主动性和办事的能力。我不反对她也具有这一切。但是，如果稍微有一点小事让她不满意的话，她就会求助于以前妇女们常爱采用的那些老办法。比如说，她如果不能从逻辑上为自己的论点辩护的话，那就开始争吵和说些刻薄的话。她希望能有权利请我去吃一次饭。请吧，为什么不可以呢？如果她请我的话，我必须得同意，否则她要生两个星期的气。但是，当我请她的时候，她说起“不”来却那么自由自在。她的电影票总是自己买，可看完电影要吃晚饭，钱得要我付，这顿饭比那场电影可贵重多了。按照这种方法，她不用花很多的钱又可以显示她是多么独立。这样做不够公正。不能我是什么样的，她就得是什么样的。此外，她也不能是以前什么模样，现在还是什么样。”这种不满是有理由的。有这样一些妇女，她们利用现阶段角色规定得不那么明确这一点，在对自己有利的情况下，就重新用老角色来保护自己，同时又想把传统的男子优先权夺过来。实际上，在许多情况下，她们并不是有意想为自己争取更多的好处，原因在于摆脱传统的行为模式是非常困难的。在许多男人还不承认妇女享有完全平等的权利的今天，尤其如此。这种误会的悲剧性，在于不是哪一个人(丈夫或妻子)应该对此负责，我们的文化影响着，使得我们不得不这个样子。只要我们的基本观念和社会发展的计划没有发生决定性的方向性转变，以及没有为男女灵活的新角色提供活动的空间，那么，男人们就会反对和抵抗任何变革。妇女也只能视具体的情况在个人完全独立或依附之间摇摆。我们认为，现在正是男女们在两种性别的秋千上荡来荡去的时候，他们正在寻找一个新的平衡点。在这个过渡时期里，夫妻之间的对话和交流变得特别重要。在五十年代和六十年代，男女们的要求都发生了很大的变化，从而给婚姻共同体带来了很大的压力。开放的婚姻这种设想，就是针对这种情况而提出来的。书中所说的原则应该有助于夫妻双方找到一个建立在男女完全平等基础上的、新的平衡点。

两个平等人的结合

在这一章里我要谈一谈那些已经具有了平等感的夫妻。这样的夫妻可以说是最完全意义上的同伴。他们作为平等的人一起工作、享受和发展。作为成熟的人，他们又分担责任、分享奖赏和优先权。他们藉此来帮助对方保持自己的特点，同时又通过给予、分享、信任和爱而更加接近。

以这种共同性为目标，将会创造一种崭新的结合形式，它远远超越了通常的那种夫妻双双的结合。传统婚姻的主要因素，是生物学上所说的那种吸引力和组成家庭。这种婚姻是一种典型的两性结合，它是通过两人的从众行为、某些习俗和传统婚约的限制性条款的约束来维持的，从而使这种婚姻形式成为一种相互的人身依附关系。

假如丈夫和妻子对其个性具有同样强烈的价值意识，那他们就是平等的人。他们能大胆地与传统的条款决裂——他们从自己的核心向外成长。这是一种真正的结合，不是人身的依附关系。看起来似乎矛盾。他们的强大恰恰是建立在他们每人所享有的自由的基础之上的。

例如，伊尔丝和马克是一对新婚的年轻夫妇，他们实现了这种平等。在谈到他们对平等权利的理解时，马克是这样说的：“因为伊尔丝和我地位是一样的，都是独立和成熟的人，所以一些本来是男人优先权范围以内的事情(男人的决定)我也可以问她怎么办。比如说，关于我的工作和哪些合同我接受，哪些不接受。我尊重她，所以她的意见对我来说很重要。对于我的这些事情她的立脚点不一样，也许看得更客观些。大部分问题都由我们两人共同做出决定。什么叫‘男人的决定’呢？决定就是决定，谁做出的都一样。为什么不能共同做出决定呢？”

显然，马克和伊尔丝已经从传统的男女观念中解放出来，已经能够通过协商来做出决定。这是平等的必然结果、如果夫妻二人协商的话，那就是说他们的地位和人格都是平等的，一方不是比另一方低一等，双方可以自由地交换意见。对一个地位比自己高的人(如在职业上)，一般人们总是不太愿意提出自己的建议，他心理上有阻碍，也束缚了自己的主动性。

这对地位较高的人、也是一种损失，因为他永远不能把自己的想法和经验告诉下属。所以，在相当大的程度上他只能靠自己。如果他们能够互相尊重地交换意见，问题一般都会得到较好的解决。他们将为解决一个问题共同去努力而不是对立。

马克和伊尔丝两人都是有工作的。马克是摄影师，伊尔丝开了一个艺术品商店。两个人生活得都很积极主动，要求也高。他们的工作地点在城里，但不在一个地方，常常因为顾客的事和出差而不在一个地方。两个人都谈到了他们活跃的生活方式。马克说：“我觉得平等关系的真正价值，在于它的门始终向一种更美满、更充实的生活和创造性的生存敞开着”。伊尔丝补充说道：“这不是一个门，而是两个门。如果妻子也工作的话，那就有两条途径，两种可能，至于谁领路要视具体情况而定。不是说男人一定是推动力，而女人都是制动器。”

这对夫妻把他们的观点变为了实际的行动，充分显示了今天许多年轻人都具有的那种灵活性。马克曾经帮助伊尔丝建立她的商店，后来，当他决定去学习摄影的时候，伊尔丝又负起维持两人生活的责任。现在两人在经济上都很成功。他们发现两个人不仅共同承担责任，而且他们面前还展出崭新的道路。马克说：“从理论上说，我们两人可通过这道门走出去；不是因为我们两人都有创造的天赋，而是因为我们是平等的同伴，谁也不依赖谁。这样我们就能不停地建设我们自己的世界，建设我们个人的生活方式。对我们敞开的不是两个门，而是千百个。”

13. 第七项原则：自己的个性

我是你吗？

一位面对婚姻即将破裂的危险而束手无策的丈夫对我们谈

了他对婚姻的看法，他只说了三句话：“我就是你，你就是我，我们是一个人。”他说得诚恳，表达也好，话也很感人。但是这一点也说明不了他的婚姻冲突的根源是什么。他所推崇的这种婚姻观念，在生活实践中只会造成否定夫妻双方个性的后果。在后来的谈话中，他承认，在他们结婚二十多年的时间里，他们从来没有成为这一个人。可是这并没有使他罢休，他仍然尽一切努力企图实现这根本不可能实现的梦想。其结果只有失望。他的妻子几乎因此而离开他。

在本书的第一章里我们曾经谈到过一对年轻的夫妇。我们看到，由于具有这种“二者结合为一”非现实的理想，他们在新婚后的几天里，是怎样滑入传统婚约条款的围限之中的。他们对那种极端否定自我的行为模式充满着误解，而这些误解将伴随他们的整个婚姻生活持续下去。也有少数想使“二者结合为一”的夫妻获得了成功，代价是一方否定了另一方保持自己个性的权利和两个人因此都不幸福。当然，有时我确实也能见到一对进入这种“理想境界”的夫妻。我们可能都注意到这样的一对夫妻，他们坐在一个饭馆里，灰白的头发，老态龙钟的样子。他们多少年一直过着与世隔绝的生活，就像在监狱里一样，以至于两人的相貌都一样了。他们面无表情，目光迟钝，吃饭的过程中最多也只是互相说几句含混不清的话。他们彼此之间是那样的适应，以致于双方的反应，实际上只是在一无所有的空间中机械地进行的毫无内容的仪式而已。共同的生活将他们各自的特点抹杀了，双方都没有个性。他们两人都成功地把对方变成了一个什么都不是的人。

我们一直强调个性。我们所谈的那些原则，实际上说的都是怎样对待个性问题。我们谈到一个人想要孤独的需求，这样他可以发现和探索自我；也谈到坦率交流的必要性，这样可以使对方更好地理解自己；我们指出灵活的角色分配的重要性，以便能把人的个性与固定的男女角色区别开来；我们还谈到与外界接触的重要意义，这样每一方都可以发挥对方个性中所不。具备，而自己具备的那些天赋和爱好。我们也谈到实现夫妻间的平等与个性问题的紧密联系。在这一章里，我们着重谈谈另外一些方面，一些我们认为有利于认识自我、使自我意识达到开放性婚姻所要求的水平的辅助手段。

安抚政策：治疗受伤害个性的一剂凉药

雷切尔正起劲地打扫屋子，因为她丈夫的母亲要搬到这里

来住。在堆满箱子的储藏室里(婆婆的行李也要放到这里来)雷切尔看见安迪的一把长号，上面全是灰尘。真是的，她想，他干么还留着这东西？每次搬家时，安迪都带着这把长号。但是他二十五年来就没再吹过它。但这是他的个人财产，而且每当他看到这把号时，就回想起他一生中那段最美好、最无忧无虑的时光，他曾经和一个爵士乐队在一起，花了两年的时间到全国各地去演出。雷切尔断定安迪对这把长号的依恋情感早就没有了，所以把它和其他要扔的东西放在一起，当天就被车拉走了。

但是雷切尔总觉得做错了什么事。她虽然劳累了一天，但是仍然准备了丰盛的饭菜并和安迪一起在烛光下共进晚餐。安迪对此感到又惊又喜。安迪产生了一种浪漫的情绪，他把格伦一米勒的老唱片拿来听。不幸的是这又使雷切尔想起了扔掉的那把长号。他们跳了一会儿舞，最后他们一反往常地动了感情。雷切尔如此热情和委身于安迪，是几个月来都没有过的。周末的时候，安迪列储藏室去，发现自己的长号不见了。接着就是一场激烈的争吵。但是，两个人都没有意识到雷切尔丰盛的晚餐和她的性意愿，都是一种安抚，为了压抑她因扔掉长号而产生的那种罪责感。

雷切尔扔掉长号，不仅仅违反了深植于我们文化之中的要尊重他人财产的法律(在婚姻生活中由于“二者结合为一”这项法律就被忘记了)，而且也闯入了安迪内心深处的禁区。

她扔掉的不是一把长号，而是他对往事的回忆，他内在自我的一部分。对于丈夫个性的这种伤害，主要是由于一时的疏忽，并非出于恶意，但伤害的作用是一样的。在传统的婚姻中，这样的侵犯常常发生。侵犯的方式方法多种多样。每一方法本身也都是无害的，但从整体上来看却是有害的。一方侵犯另一方的个性，破坏和摧毁他的个性。有时候是因为人们感觉到自己受到伤害，有的时候是由于疏忽或出于报复心理才发生这样的事。事后或者由于后悔或者出于罪责感，双方又互相安抚。

安抚政策的形式和原因是极为不同的，比如说，籍此可以减轻自己的罪责感，雷切尔就是这样。有时因为违反了传统婚约的条款，而采取安抚政策作为一种赔偿。在这种情况下，也许错误在于条款本身，而不在于对它的触犯。比如说，丈夫请以前的一位女友吃午饭，这就触犯了传统婚约中关于“占有权的规定”。那么，在星期六，他可能会请自己妻子去一个豪华的饭店，目的是让她别生气和减轻自己的罪责感。在同伴式的婚姻中，丈夫就不必为此而产生什么罪责感。有罪责感的应该是妻子，因为她剥夺了他与外界接触和保持自己个性的权利。

第三种安抚的策略是人们经常运用，但又很少查觉的。比如说，丈夫答应给妻子买一辆新的汽车，如果她不去工作的话。或者，他同意和妻子做一次长途旅游，如果她不再积极地参加他所不喜欢的那个政党的活动。这是一种事先的安抚，说得直接一点，是收买和贿赂。在传统的婚姻里，妻子的个性一旦受到损害，她就要求某种形式的安抚和补偿，她已经习惯于此了。这几乎是一种生活方式。许多做丈夫的人希望在这个多变的世界里，他们的妻子是稳定的一极。男人在工作中必须接受种种变化，甚至欢迎和支持这种变化，不管这对自已来说有多大的威胁和损害。但妻子处于绝望的地步，她唯一的任务就是按照上个世纪理想的妻子形象来要求自己。

这种安抚政策不利于我们保持自己的个性，是对由于个人的发展自然会出现的种种变迁的阻碍。一位心理学家是这样说的：“我可以向您们证明，有那么多的妇女告诉我说，她们的丈夫答应给买汽车、皮大衣和一起去旅游，条件是，她们不去让心理学家做心理分析。他们企图利用收买的方法来阻止妻子发生任何变化。“当然，有时那些害怕改变现状的妻子也运用预防性安抚策略，比如说，为了使丈夫不放弃一种较为稳定的工作、不让他独立——虽然这更有助于个性的发展，她们也采用这种策略。

不管是妻子，还是丈夫和出于何种目的运用这种安抚策略，仔细考察一下，我们就会知道，这是那个错误的、带有毁灭性的信条的衍生物：“我就是你，你就是我，我们是一个人。”

妇女：依附性是社会造成的

象在平等问题上一样，就妇女个性而言也存在许多问题。

一位离异的、正在寻觅一位新的伴侣的年轻妇女对我们说：“我不喜欢这样，也不愿意这样，可没有办法。对一个女人来说，婚姻就意味着满足对一个男人来说，可不是这样。他有自己的工作和其他的种种可能，这使他可以过一种充实的生活。但是，一个女人如果不结婚的话，那她就总觉得缺少些什么。千方百计地去找这种完整性，比其个人更为重要。”

我们的社会事先就给妇女规定好了一种依附的地位。妇女们应该相信，婚姻本央就是她的个性，就是她的一切。这就是说，婚姻赋予她种个性，她的个性是通过与丈夫个性的融合而固定形成的。直到不久以前，妇女们还是把这作为命运的安非不得不忍受。在结婚之前她们几乎没行什么机会去建立自己的个性。所以，结婚之后故弃自己的姓氏，改称别人的姓氏，或者放弃某些财产权利和其他法权也就无所谓了。但是，由于前面谈到的 ESE 因素的影响，情况发生了变化。越来越多的妇女认识到她们的这种依附性是社会的安排。一些妇女们对此进行激烈地反抗，她们认识到，结婚、做母亲并不会提供现成的个性。当然也有反对的声音，在一份有影响的妇女杂志上刊载了一篇文章，其中有这样一段话：“理解丈夫的能力比美貌、聪敏和教育更为重要……。一个真正的女人应把丈夫看作是她一生中最重要的一个人。她将

把他置于高于一切人的地位，甚至高于她自己。这种告诫就是否定妇女的个性，就是出卖妇女的自我价值感和人的尊严。

尽管新闻界和传播媒介注意到妇女的解放斗争，但是大多

数“答复读者来信的人”的忠告都象上面引用的那段文字充满着偏见，是落后时代的。如果哪位妇女按照这种否定自我的妇女形象来要求自己，甚至会损害她的健康。统计数字表明，患神经过敏、头痛、抑郁症和失眠这样一些“精神错乱”的妇女比男子要多得多，而且这种倾向仍然继续着。个人的压迫感和空虚感，在很大的程度上会诱发这些疾患，关于这一点是无庸置疑的。当然，有不少人认为妇女的抑郁症和精神“错乱”的根源在于妇女的“天性”。他们指的是月经、激素的分泌和绝经。但是相反，在某些社会里，妇女具有同样的“天性”，但她们的活动范围不仅仅局限于家务事和做母亲，这种病患就很少。

结论是：对女子的天性和男子的天性来说都一样，只有一个最高原则：为了能够成为感情上健全和富有建设性的人，必须要有个性，个性是个人进一步发展的唯一基础。

个性是一个始终发展的过程

至于什么不是个性，您现在已经知道许多了。不是说一做了妻子和母亲就有了个性。这可能是一位妇女个性的一部分，但也不是必然的。同样，挣钱养家的角色也不会创造一个做丈夫的人的个性。有些男人把他们的职业与自己的个性等同起来。但是，这样做必须以放弃其他的一切兴趣为代价，而且是一种自我毁灭。个性不是一个有其固定明确内容的单个概念，个性是一个不断发展的进程。

有个性，就是说一个人要有自己的人格，而且能表现出来。这就是说他了解自己，能够在生活中自己获得的种种不同的图象结合为一个整体，同时，这个整体还能容纳未来将形成的图象。我们的个性包括现实的存在和变化两个方面，因为我们不停地在变。如果一个人总是一成不变的话，那不是说他找到了终极的个性，而只能证明他害怕去寻找这个个性，他就像牛

莠一样紧紧抱住自己静止不变的角色不放。

有个性，就是说他知道自己是什么样的人和应该怎样去做。这就意味着他有整体性，他相信自己和对自我的所作所为负责他相信自己的能力，也尊重他人的能力。具有自我选择的能力和能够单独地运转，则是个人独立性的表现。在传统的婚姻中缺少的正是个性中这一最主要的方面，在那里相互的依附性起主要作用。

个人的独立性

在传统的婚姻世界，夫妻双方的目的是“合二为一”，随着时间的推移，他们相互间的依赖性越来越强。要站着就得两人在一起，分开就摔倒。他们总是期望对方能满足自己的需求，以致于自己丧失了单独活动的 ability。妻子不会开罐头，丈夫不会自己挑选领带。妻子一旦病了，丈夫就不知如何是好了：在这种关系中，每一方都把自我的一部分投射到对方身上去。伴侣实际上只是自己的一种延伸。同伴的错误也是自己的错误。他如果做了什么不该做的事，自己也感到惭愧。对同伴的任何，批评，也是对自己的批评。有时在为同伴辩护时，就象为自己辩护一样，紧接着就来个一百八十度大转弯，对同伴发起激烈的批评，因为他的行为使自己丢了脸和感到羞愧。这都反映出他们缺乏个人的独立性。一个人出于自己缺少个性，那他也不能把对方当做一个独立的人来看待。这样也就使他更难独立和巩固自己的个性。两个人是如此交织在一起，谁是谁都很难分清了。

在传统的婚姻中，夫妻双方都千方百计地想要扼杀对方的独立性。由于他们过分地强调共同生活和过于依赖对方，一个人也就没有个人做出决定的自由。一般说来，可供他们选择的可能性，是十分有限的。传统婚约规定，一方的个人事情不能由他单独地做出决定，只有受到对方欢迎的独立性才是允许的。

如果苏珊给自己买的衣服汉斯也喜欢的话，那她才能要。只有在她同意的情况下，汉斯

才能与他的球友去玩一次九柱戏。涉及到与提高经济收入有关的问题时，这种控制就松得多。苏珊修它不会去反对汉斯利用周末时间去开会，如果这对他的晋升有好处的话。‘但是，如果汉斯想和几个朋友去钓鱼的话，那她就开始闹别扭。如果苏珊为了娱乐，某天晚上上了一堂舞蹈课，汉斯就有一种被遗弃的感觉。但是，假如苏珊加班打字，能为家中的金库增加些收入，或为他打一份报告，那汉斯也就欣然允诺了。换句话说，依赖于对方同意的“自主”，不是自主。有这样一些夫妻，他们做这种游戏的技巧特别精湛，每一方都能使对方以为享有许多自由，而实际情况并非如此。

在传统的婚姻关系中，夫妻双方都没有认识到，限制对方的独立性和个性的发展，实际上也损害了爱的能力。如果一个人不尊重自我——这也是个性中的一部分，也就不会同样地去爱别人和与别人建立一种亲密的关系。埃里克·埃里克森在他关于个性教育研究的著作中写道：一个人只有具备了个性“才会乐意，也就是说，有能力去建立一种紧密的联系和同伴关系……。”传统婚约的许多条款，限制了夫妻的行动自由，实际上，受到限制的正是他们心中的基本要求——建立一种亲密的关系。

现在的自我

个性意识，不管是婚前形成的，还是在开放性婚姻中建立起来的，都意味着对生活抱一种肯定的态度。这标志着一个人摆脱了阻碍他进一步发展的那些观念，获得了比较大的自由。A·马斯洛博士对积极的个性所带来的益处做了十分精采的论述。他一生的主要工作就是研究那些被称为“实现自我的人”。实现自我的人是独立的、现实的、富有创造性的人。他们生气勃勃，对生活和个人发展采取一种积极的态度。他们充分地利用自己的天赋、能力和各种可能，能够“带着一种敬畏、欢乐、惊讶甚至是迷恋的情感，精力充沛和天真地享受生活中的美。”特别是在与亲密的人交往时，他们能够具有一种无占有要求的爱。一个实现自我的人，马斯洛说，“在爱情关系中肯定同伴的个性并对其发展极为感兴趣，也尊重他的人格……。对别人的尊重，说明他是一个独立自主的个人。一个实现自我的人，从不会轻率地对待另一个人，不会无视他的愿望或企图控制他。他承认他所尊重的人享有基本的，不可侵犯的尊严……。”我们认为，这也是对同伴式夫妻关系最好的描述。

在开放的婚姻里，夫妻可以努力去建立这样一种关系，去发现他们实现自我的能力。他们可以采用“现在的自我”这样一个概念。这个概念可以说是前面所谈的第一个原则在现实中生活的延伸。人不能到未来去寻找自己的个性，也许可以到过去中去探索，因为个性是在他们全部经验的基础上形成的。但是，他现在必须意识到自己的个性才行。研究自我，这一点在关于自己生活那一章里，我们已经谈到了，也是现在的自我的另一个重要的方面。没有足够的时间去发现自我，那他永远不会有完全个性。这说的不仅仅是考察自己的内心。我们必须到日常生活的实践中去寻找自我。对周周世界的新意识以及从例行工作中所获得的快乐，都会有助于我们的这种探索。为了摆脱对外界所做的习惯上的、机械的反应和更直接、更深刻地体会现时，一种较为开阔的视野和从灵活的角色分配中所获得的体验都是极为宝贵的。

人的反应是比较复杂的，在这个方面也应该努力在自己与他人的关系中去寻找现在的自我。与外界接触有助于做到这一点。‘因为与外界接触使人有可能运用与自己的伴侣不相匹配的那些触点。随着人们对外界的开放和对自我的更全面的认识，在与同伴的亲密关系中，他们会越发容易地感觉到现在的自我，而且同伴也会有同样的体验。

一个人越多地意识到自我，以及他的伙伴的这种感觉越强，那么，他们两人之间的关系就越真挚，内容也就越丰富，彼此能奉献给对方的也就越多，不管这听起来是多么矛盾。正像我们以前所说的那样，大多数人之所以结婚，是因为他们爱同伴的自我。可是传统婚约的条款，都是对这一自我的压制和对个人发展可能的囿限。结果，时间一长，双方一度互相倾慕的自我所能奉献的也越来越少。但是，假如夫妻二人对世界都是开放的，他们自己给自

己制定一个婚约，那么两人很快都会形成强烈的个性意识，他们互相所能奉献的也越多。“一个人越足接近一个坚定的自我”，马斯洛写道，“他也就越能与世界融合为一体……”

同伴式的婚姻。

为能更多地实现自我开辟了道路。自我的实现又使得夫妻双方彼此更为开放。如果两个人能这样地对待生活以及他们自己，那他们之间的关系始终是丰富多彩的。而另外一些夫妻则千方百计地使自己给对方局限在一个尽可能小的范围里，正象我们往此章一开头所引用的那句话所说的：“我就是你，你就是我，我们是一个人”。想“成为一个人’，的努力是徒劳的，这只会带来失望和苦恼。就算是真的成功了，那他们也只能是两个空虚的、没有任何快乐的无名氏，这无异于死亡。谁想要生活，就必须先去寻找他现时的自我。

个性的重建

传统的婚姻窒息人的个性。但是，假如一个人在这种婚姻状态下生活了一些年，而现在刚刚开始建立一种开放的夫妻关系的话，那他应该怎样重建自己的个性呢。以按照前面所说的那些原则办。自己的生活和在现时中生活，是意识到现在的自我的先决条件。灵活的角色分配和角色互换可以提高人设身处地理解他人的能力。有助于清除限制人们体验能力和感情深度的传统角色观念的影响。交流是联系双方的纽带和桥梁，借助于自我暴露的方法进行彼此的交流。有助于认识自我；真诚的反馈可以避免误会，使双方产生一种平等的感觉，在此基础上又可以建立起相互间的尊重，而这对于夫妻的自尊来说又是必不可少的。所有这些都使双方获得较大的自由，每一方都会把另一方作为一个独立的个人来看待。

所有这些原则都会帮助您具备较为完满的自我意识和新的人格。这里，我们再提出一些特别的办法，使您更易于重建自己的个性。

1. 让您的同伴保持他本来的样子。婚姻并没有赋予一方改造另一方的权利。每个人都有自己的习惯，他的习惯也不是所有的入都能接受得了的。假如因为怎样挤牙膏的问题发生争执而导致离婚的话，那这背后肯定不是一个简单的习惯问题，而是有其他重要的原因。如果一个人真觉得有必要改变同伴，那他首先要弄清楚同伴的某种习惯为何如此让人难以忍受。真正的问题可能在他自己那里。自己内心的变化是最好的变化。任何一种改变都应该让被改变的人感到，这对他来说是必要的和有益的，让他觉得这对他来说是有帮助的。同伴的习惯、防御机制和反感可能是他个性的一种表现。在夫妻双方尚未把个性作为一种独立的本质建立起来之前，双方都不应企图将自己的自我投射到对方身上去。

2. 不要理会那些挑剔你的人。有一位年轻的妇女每周去探望一次她的母亲。她的母亲是一个非常爱挑剔的人。这位年轻的妇女对我们说：“我生活得很好。工作上也很顺利。自我意识也越来越强烈。我去看望我的母亲并对她说：。妈妈。你看。我进展得多快，一切都顺利极了。’可是她说：“孩子，你的衣服怎么这样皱皱巴巴的！”我们应该远离这些借一切机会去挑剔他人的人。如果自己的同伴是一个这样的人，那问题就复杂了。离婚当然是一条出路。有时甚至是唯一正确的解决办法。如果必须在个性与婚姻之间进行选择的话，我们认为个性更为重要。但事情不一定非发展到这种地步不可。

有一个人在他十年的婚姻生活中，几乎完全摧毁了妻子的个性。他总是对她说，她的眼睛是如何的小，她的脸是如何的长以及她的腿是如何的粗。这一切都是身体。特征，是无法改变的。他总是采取一种微妙的方式指摘她的衣着和朋友。反对她这样一位演员在事业上获得成功。她离开了他。后来，又觉得应该好好想一想再做决定。

他的指摘是可怕的。可是她十几年来也一直允许他这样做。在对他、对自己、对他们的婚姻做了仔细的思索之后，她决定回到他的身边去做斗争。她据理力争，慢慢地学会了自尊。他也很喜欢自己的妻子。所以也开始思考为什总是挑剔她。现在，他们的婚姻虽然不能说完全获得成功，但双方都努力地争取更多地了解自己和一种好的人与人之间的关系应该是怎样的。’如果您的同伴挑剔您，请您一定不要接受，您应该促使他好好地去看想一想为什么这样

做。

3. 寻找新的自我。这不仅仅关系到角色的灵活性，也关

系到现在的自我。许多习惯、嗜好、爱好都是我们从别人那里学来的。一位妇女使用一定牌子的化妆品，因为在学校里(一所大家都非常喜欢的学校)她的最好的女友身上总是散发着这种芬芳。一位男人喜欢某种领带，可能是因为父亲特别喜欢这种领带的缘故。您应该在您所接受的角包和习惯的下面挖掘您的自我。您要抓住一时的冲动(平时您会压抑这种冲动)，沿此寻觅下去。一些不引人注目的小事情，比如说自己敢于去买一条自己想买的领带，烫一种新的发型，这都可能是一种深刻变化的开始，也有助于提高您的自信和建立自己的风格。

4. 寻找主导动机。主导动机是我们生活中的一条红线。它决定着怎样排列我们的经验和使我们具有一种较高的理想。每个文化社会都有其主导动机。人们虽然不是总忠实于这些主导动机，但是从中我们却能看出，在一定的文化社会中，人们所期望的行为是什么。您在困难时刻所保持的以及与您本质最相符的主导动机是什么呢?如果您具有一种积极的动机(消极的动机只会带来退步)，那您就会充分重视那些能够巩固这一动机的经验。这样，您也就知道怎样去对外界做出反应，才能说明自己是一个独立的人。

5. 树立富有意义的目标。目标的形成是多种多样的。它可以是一种真正让您关心的事、一本研究著作、您现在的工作、一个新的工作、新的兴趣，但是总归是与您自己有关系的，而不一定与您的同伴有关。不管怎么说。这是一种较高的目标。要求您付出劳动和发挥自己的创造力。它能使您发现自我，同时也能造福于公众社会。在您实现了一些目标之后，您便可以回顾一下历程，看看您的这些实现了的目标与您的主导动机的关系是怎样的。

6. 自己为自己创造象征。当一个人最没有把握的时候，一种个性象征对他来说是歪为重要的。他的个性越强，能够证明他的存在的那些外部象征的重要性，对他来说也就越来越小。但是在一开始时，这还是很重要的。对一位只做家务和照料孩子的妻子来说，一心休息一天是一种象征，象征着她作为一个独立的人的新生。这也是一种手段，借助它可以发现自我。

个性的一般象征，如通信保密、个人电话、私人物品以及屋子里的某一个角落，都应得到双方的尊重。在我们的社会中，私有财产是很受人尊重的象征，但是在婚姻里则例外，夫妻之间是你我不分的。在我们所知道的大多数社会中，夫妻的个人财产是分得很清的。如果这有助于您个性意识的发展的话，那您就把某些东西挑出来，声明这些东西归您所有。一旦您有了充足的个性，那这些象征物也就失去其意义了。

7. 建立自己个人的住所。女孩子出嫁要改姓丈夫的姓和放弃自己的工作，这毁坏了她的个性。可是一旦涉及到房间和住宅的布置问题，丈夫的个性也全都不见了。按照传统婚约的规定这是妻子的事。丈夫可以出钱、选购，一些带技术性的东西，因为对此他知道得更多一些，但也只是到此为止了。有的夫妻错误地按照一些广告的图片来布置自己的家，结果既不反映妻子的特性，也不反映丈夫的特性。夫妻二人可以共同地来布置房间，如果哪儿挪动了一下，谁又能说谁呢?

让每一个来访的人知道这里住着两个人，而不是两个机器人，这是最起码的。

8. 试一试分开去度假。分开去度假是一个好方法，这样可以使夫妻摆脱那种“永远在一起”的生活。这种方法最能使您感到您平时与同伴是多么牢固地绑在一起。有许多夫妇也分开去度假，去走亲戚(妻子的计划)，去开一个会(丈夫的计划)，但很少有人是为了自己的兴趣和自己去娱乐而去度假的，为能够一个人单独地生活一段时间而去度假的人就更少了。我们的意思不是说夫妻双方和孩子不许一起去休假，而是建议您有机会独自一人离开家一段时间。如果您对这个中意感到惊讶的话，那您就要找一找原因，您为什么不喜欢这样。如果这使您感到害怕和嫉妒，那就说明您缺乏个性和自信。您为什么会有这种不安全感，而不让

您的同伴单独去旅行呢?为什么您没有这种热情和主动性一个人去旅行呢?开始您可以先去一天,第二次两天,以后视情况适当增多。如果您变得更自信了,同伴也发觉这样做对您的好处,这时您就可以准备一次较长时间的旅行了。

一些读者也许会产生一种印象,好象我们在这一章里重点谈个人和自我发展,是鼓吹利己主义。恰恰相反。利己主义者不给予他人爱、同情、关心和帮助,因为他害怕给得太多自己就少了。具有健康的个性意识的人,反对这种害怕心理,更乐意奉献。个性和奉献的能力是紧密地联系在一起的。坚强个性的发展只会使人更大方,而不是更自私。

14. 第八项原则：信任

信任的程度

下面我们以三对夫妇为例，看看他们夫妻之间的信任达到什么程度。

1. 马撒与罗杰结婚已经二十年了。关于他们彼此信任的程度，马撒是这样来描述的：“我对罗杰的信任不超出我的视力所及的范围，她对每一个人都这样说。

2. 多萝西与西奥结婚两年了，两人都是宽宏大量的。“嫉妒那些和自己的丈夫一起工作的妇女？这太庸俗了——在工作上我的丈夫经常和妇女打交道。’。我有什么可反对的呢？我也不是计算机专家，我所知道的西奥工作上的情况，全都是他告诉我的。我们彼此信任，如果他和一位女同事一起吃午饭和谈些业务上的事，那又有什么呢？这是他生活的一部分，我无法加入进去。我为什么要反对他与一位同事在一起，即使是位女同事？

“如果他与其中的一位一起睡觉了呢？”

“那我们的婚姻就完结了”，多萝西毫不犹豫地说了。

“如果只发生过这么一次？”

“那也不行。您知道为什么吗？如果我们之间关系全部正常；这种事就不会发生。如果一个人不得不在婚外去寻找一位同伴的话，那就是说我们之间的关系不正常。我知道西奥的想法与我完全一样。”

“可是如果他因为喝醉了，只是身不由己地陷入这种事情之中，比如说在一次会议期间？”

多萝西摇了摇头：“这也是不可原谅的。如果真的发生了这种事，那就是说我们之间的关系不正常了。只要我们之间的关系象它应该的那样，就不会发生这种事。如果我无法令他满足的话，那就分手呗。”

罗伯特与格尔达结婚已经四年。我们问他们是怎样做到互相信信的。

格尔达：“时间——这就是一切，以及工作。生活中的一切都需要时间和工作。”

罗伯特：“这是一个很难回答的问题，信任是很难通过努力而争得，’也是很令人费解的一件事。如果我们从另外一个角度来看的话，缺少信任是恐惧的一种表现，主要是自己害怕自己。几年前，在一次晚会上，我觉得格尔达与另外一个男子调情。当然，她没那样做。但是我是这样看的。当时我的处境十分困难。我无法决定是否再在这所夜间大学学习下去，此外，我正在换工作，感到很没有把握。这更多地是由于我自己的感觉，与格尔达的行为关系不大。因此，我觉得，象嫉妒这样的一些恐惧感都是自己产生的，是自己的感觉。信任也一样，必须要让这种信任感在自己的内心中慢慢地成熟起来。”

格尔达：“信任就是对同伴这个人的一种坚信。罗伯特相信我，我也相信他。当然这需要时间，我们相爱，而且能彼此开诚布公。没有这种开放和坦率是不行的。”

罗伯特。“信任就是不害怕。’。正确地说，信任是一种信念我们相信，我们中间所具有的东西，不是一种短期的关系所能建立起来的。所以，我们都不惧怕对方与外界的联系。

从以上三对夫妇的情况中，我们可以看出，第三对夫妇的信任程度是最高的。第一位妻子马撒根本就没有信任，她之所以具有这种强烈的不信任感，也许是因为丈夫本身就不值得信任。明确地说，在许多种情况下，这种不信任感只是反映出内心深处的不自信。马撒这个人可能生性就是多疑的，她大概永远不会相信她的丈夫或其他的什么人，不管他们的行为是怎样的。

第二对夫妇，多萝西与西奥之间虽然存在着某种程度上的信任，但只局限在某些范围里。我们把这种信任称为静止的信任。

多萝西以为她可以成为西奥的一切，是不现实的，同时也暴露了她内心的不自信。她的信任没有超出传统婚约所期望的范围；她乐意让西奥与自己的女同事一起去吃午饭，因为他使她相信，在性问题上，别的妇女在任何情况下都不会让他动心。多萝西与西奥之间的信任是通过一种巧妙的平衡而共同达成的，所以也起作用。但是，多萝西对一种不忠实行为的可能

性所做出的激烈反应，说明了这种平衡会因某种不忠实的表面现象而马上遭到破坏。这样，‘西奥也就不得不做出别的妇女从来，哪怕是一秒钟，

都没有让他动过心的样子，而且表现出他的心始终是属于多萝西的。他们彼此间的信任显然是建立在一种幻想，而不是建立在真实之上的，也不允许对人的本性采取一种充分谅解的态度。不现实的要求是阻碍个人的进步发展的。由于这种信任是有限的和静止的，多萝西和西奥也只好止步不前了。

罗伯特和格尔达的情况相反，他们所争取的那神信任，我们称之为开放的信任。开放的信任与静止的信任的一个重要区别就是真诚。茜奥不会公开承认另一位异性对他的任何一点儿吸引，因为他怕有损于多萝西和他之间的信任关系。但是罗伯特却可以毫无顾虑地说：“我觉得乌希很有吸引力。”这不会影响

到他和格尔达之间的信任关系。相反，这种坦白会进一步加强他们之间的信任，信任是夫妻双方最重要的感情。对于一种生动的，成长着的两人之间的关系来说，信任是必不可少的。但是在现代的一些婚姻问题手册中，很少谈及这个问题。也许因为这个问题层次太多。也许这个题目被忽略，是因为传统婚姻的气氛不利于信任的发展。后一种解释可能更对。战后出版的种种婚姻问题手册。都着眼于怎样维持和恢复传统的婚姻，所以没有提供什么有用的选择。谈到同伴式的婚姻，我们不仅可以，而且必须谈信任问题。信任是开放性共同体的核心。

正象罗伯特和格尔达所说的那样，就是在最亲密的情侣中：建立这种开放的信任也是需要时间的。许多痛苦和经验告诉我们，不能无选择地去施舍自己的信任。有不少的人他们既不可爱也不真诚，他们用狡诈的手段侵犯和欺骗他人从而获得许多好处。遗憾的是，一般说来，一个人必须先要向我们证明他是可信赖的。

这就是说，即使我们具有充分信任的亲密关系，我们仍要在某种程度上与我们自己的那种可以理解的谨慎和小心做斗争。这首先需要了解对方。对象罗杰的妻子马撒那样充满猜疑心的人来说，实际交往中的真诚和坦率可能会被认为是种侵犯行为。在婚姻里和在生活中一些夫妻彼此总是小心翼翼的，因为他们双方或其中的一方有着一些神经过敏的想法、依附感和其他心理上的问题。如果是这样的话，完全的真诚和坦率是不明智的，甚至是有害的。这样的夫妻应该小心地对待我们关于建立开放的信任关系的建议，虽然我们相信，这些原则完全可以帮助他们在一定程度上建立起相互信任的关系。

一种真正的开放性婚姻，是不会在短期内形成的。对开放性的信任这一开放性婚姻的基础来说也是这样。倘若您按照对您来说最为合适的先后次序运用这些原则的话，那么，您向开放和信任所迈出的每一步，都有助于您在两个人之间建立起一种现实的、同时又是生动的关系。

欺骗是信任的大敌

克劳迪娅借助于一种欺骗的手法与她以前的女同学多丽丝一直保持着秘密的来往。克劳迪娅的丈夫忍受不了多丽丝，他请求她中断这种交往。可克劳迪娅不听他的。“我总是有办法的”，她说，“他只知道我去买东西或者理发去了，或者有其他的什么事。这样我就可以和多丽丝一起吃午饭或者一起去理发。如果我对他说真话那他可就气坏了。但是，如果不让他知道，那么，他也不会激动。这对我也没有什么害处。

克劳迪娅坦率地承认，她这样做既保护了自己，也保护了她的丈夫。其实，两个人都破坏了建立一种信任关系的可能性。她的丈夫不尊重妻子的个性，对妻子与谁交往相好的问题提出了不现实的要求，而妻子呢，又蒙骗自己的丈夫。在开放的婚姻里，双方的个人爱好和愿望都得到尊重，所以不必去寻找这些借口。典型的传统婚姻是滋生这种蒙骗行为的温床。

欺骗有碍于我们认识自己和别人，是信任的敌人。婚姻生活中的谎话和欺骗，大都以人

道为借口。夫妻都自我安慰地说，这样是为了让同伴“省得”去烦恼和痛苦。我们决不相信，不说真话和撒谎，‘会有助于婚姻向积极的方向发展。从长远的观点看这种人道只会引起夫妻双方的疏远。

那些一开始彼此之间就存在着一定的真诚和信任感的夫妻，

也必须小心地扩大这种感情。如果夫妻中的一方特别敏感和依

赖性强的话，那另一方则要爱护他，不去触动他的伤痛之处，避免去批评他、取笑他和太挑剔他。正像我们在关于交流一章中所谈到的那样，披着坦率外衣的那种残酷，是不能容忍的。您可以先审查一下自己的动机。您隐瞒着自己的朋友、新购置的东西我外遇不对同伴说。是为了保护他吗？还是您想保护自己？如果是的话，为什么？当您知道了自己和同伴的弱点以及双方互相最为依赖的那些方面之后，您就可以体贴地和理智地去建立一种更为坦率的关系。

坦率和真诚应该从小事情开始。比如说，作为妻子可以如实地告诉丈夫她所买回来的东西的价钱，而不必为了提高自己家庭主妇的形象而谎称：“这是我在大拍卖时抢到的。”假如丈夫买的领带自己不喜欢的話，也不必虚假地说喜欢。如果丈夫知遭了，妻子说的不是真话，那这样的一些装腔作势只能导致丈夫对妻子的话不信任。另一方面，也不必仅仅为了诚实的缘故就直截了当地说：“这条领带真难看。你的审美趣味太糟糕了。”这是一种破坏性的批评，在丈夫对这一点比较敏感的情况下，这样做破坏性就更大。您可以这样说：“你知道我的趣味是相当保守的。”这样一来，您既诚实地表达了自己的情感，又没有伤害丈夫的感情。

同样，在对待妻子的超级时髦的眼镜问题上，也可以这样做。丈夫可以对妻子说：晚上没有兴趣又去米勒夫妇那里，或者不想一起去参加迈尔先生家的聚会，因为相比之下，自己太土了。在这些小事情上，每逢双方采取一种诚实的态度时。他们的个性和自信心就会得到加强。他们发现，这样的一些小小的实话不那样刺痛人，同时也就建立起彼此的信任。这样一步一步地就敢于去触动那些敏感的领域。

其中一个重要的领域，就是性生活问题。在这个问题上一夫妻之间应该建立起一种真诚、坦率的关系来，可恰恰是在这个领域里，小小假象层出不穷。我们甚至可以说，坚持传统婚姻规定的男人至上的论点，必然会引起互相欺骗的现象。妻子总是装作达到性高潮，以便维护丈夫的自我中心和自己作为一个有反应能力的妻子形象。另一方面，丈夫也觉得只有能够使妻子达到这种高潮，才证明自己是男的。如果妻子总是育不由衷，而丈夫又爱听这种话，那么，对建立彼此之间的信任关系没有一点好处。他们只是按照神话的要求去生活，这埋葬了妻子的自尊，而人为地维持着丈夫的自尊。但是，如果能结合个人的具体情况，按照我们所说的这些原则去做，那么，在性生活的领域里夫妻之间也会建立起一种新的、真诚坦率的关系。只要夫妻双方能摆脱固定的男女角色的束缚、承认同伴的个性和坦率地说出自己的真正需求和愿望，那他们就会在平等的基础上，形成一种能够完全理解对方的能力并从中获得最大的享受。只要清除了那些既定的要求和错误的期望，在性生活领域里就会形成坦率真诚的关系，加上对对方在这方面较易于受到伤害的感情的理解，夫妻间就会建立起信任。这样，在性生活中，夫妻们不必再制造假象，而且这对婚姻中其他领域的问题也有积极的影响。

两种类型的信任

不采用欺骗的手法有助于夫妻双方建立起一种信任的关系。还有其他的一些条件也是很重要的。夫妻之间的信任不会是单方面的，这必须是双方的。一方必须是能够让人相信的，同时也信任对方。夫妻之间的信任是不断成长的，因为双方都促进这种信任的发展，因为夫妻有许多共同的经历和长期以，相互间的信任经受了考验。这样说虽然是对的，但是却把事情简单化了，因为信任的程度是有高低之差别的。在本章一开始的时候，我们曾经谈到问题并不在于夫妻之间有没有信任，而在于夫妻之间的信任是静止的，还是开放的信任关系。现在让我们详细地谈谈两者之间的区别。

作为静止的信任的基础的那些期望和行为是怎样的。我们大概事先就能知道。我们相信允诺得到兑现，账单得到支付、约定得到遵守。对于任何二种合作，这种静止的信任都是必不可少的。但是，这种信任不能很好地适应变化，因为它是以一些已知的，可以预见的期望和行为为基础的。

在两个人结婚的时候，他们发誓永远互爱互被、互相关心和忠实于对方，只有死亡才能将两人分开。这些诺言只有天使才能遵守。由于有了这样的一些誓言，他们便以为信任就建立起来了，好像是上帝的意旨一样。他们期望对方遵守这些誓言和满足其中包含着的传统婚约的条款。遗憾的是，把这些期望视为彼此相互信任的基础是不现实的。夫妻双方都希望对方的表现能永远象举行婚礼那天那样。任何变化都会使人感到意外，甚至是使人感到震惊。许许多多的夫妻都这样说：“我不知道这几天我的丈夫(妻子)怎么了，他(她)完全变了”，或者说：“你不是这样的，怎么啦？”(实际的意思是：你的所作所为不符合我的期望。我感到不解。)

在这种婚姻里，每一方都强加给对方一个行为的标准。假如一声达不到这个标准(这是当然的)，那就被认为是辜负了对方的信任。我们可以忆一下多萝西的态度。在她看来，肉体上的任何不忠实，都是违反条款规定的，都意味着他们婚姻的终结。夫妻双方都不断地努力按照这一不现实的标准要求自己，时间一久，个性就受到损害，同伴的任何举止没有达到标准，都会造成严重的后果：“我牺牲了自己而你却想干什么就干什么！”，夫妻之间说出这样极为失望的话难道还少吗？如果双方都把自己的行为和对同伴的信任建立在这种不现实的期望之上，那两人的关系就象用纸牌搭的房子一样，一个不对就全都完了。在与外界交往的时候，对一定的行为的期望是完全可以的，但是，婚姻是个人的关系，不是事务上的东西。它是两个有血有肉的人之间持续保持着的关系，而这两个人在生活中又发生了这样或那样的变化。假如一个人总是这样固执地期望着同伴满足那些不现实的要求(而且他自己也这样做)，那他在这种静止的信任基础上，只能建立一种狭隘的关系，在这种关系中，任何变化足能成为一种狭隘的创伤而不会成为一种创造性的动力。

尽管如此，许许多多夫妇还是在这种静态的信任之上，成功地建立起比较幸福的生活。在一个相当长的历史阶段中，传统婚约发挥了比较令人满意的作用，而且可能会继续下去，虽然按照其要求去做，的夫妇越来越少。但是，在我们这个不断变化的时代里，婚姻已经不象以前那样僵死，这也要求夫妻之间的信任采用一种不僵死的形式。开放性的婚姻要求夫妻之间的信任，是开放性的。

开放性的信任

在开放性的婚姻中，赢得信任不只是去证明自己遵守了规

则。静止的信任不仅阻碍种种变化，而且也不能证明夫妻之间的真诚和亲密的关系。一个人可以遵守一项诺言，但不见得是真心实意的。一个人可以不遵守语言，比如说违反关于绝对忠实的规定，而不公开地承认。对于静止的信任来说，只要停留在表面上就行了。不管真实情况如何，只要这种表面现象得以维持，那静止的信任也就可以存在下去。这种期望，是由为每个角色所规定的那种道德标准来决定的。因此，夫妻之间不会有真正的亲密关系，人们只知道角色；而不知道其人。因而，在开性婚姻中，不是说一个人信任对方，也值得对方信任，就能建立开放性的信任关系，这不仅仅是一个纯粹的责任和可靠性的问题。夫妻双方必须在感情上和交流中，也能做到坦率和诚实。

开放性的信任包括一定的亲密感情、真诚和坦率的内容在内。这远远超出了静止信任所能达到的水平。开放性的信任，就是说相信同伴有能力，而且也愿意对保持自己感情上和交流中的真诚和坦率采取一种重视和自尊的态度。我们的一位好朋友是这样说的，“信任是种感情，一个人有了这种感情，就不会觉得别人是在指责他，不管别人是怎样说的和怎样做的；他没有什么不可告人的秘密。乐意说出自己的真实想法和感觉，因为他知道，对方以后决不

会利用这些来反对自己。对某一个人的信任，不是一种简单的无条件的信任。应该知道，我们不仅有一个赤裸的身体，而且，还有一个赤裸的灵魂。一个基本的思想是，我们清楚自己不是完美无缺的，而且也知道，我们不会因此而受到指责。”

当一个人知道自己在同伴面前可以这样坦率，而且，完全相信他，这就会创造一种互相信任的气氛。双方都知道怎样来对待对方。有了这种信任，双方都会得到全面的发展。要做到这一点不是说非得共同生活多少年不可。我们认为，夫妻双方假如能彼此开放，哪怕是一步一步地开放，过不了多久他们就会发现，真诚和坦率、爱、信任这些情感是相互作用的，是互相促进的。

这再次说明，我们提出的关于建立同伴式夫妻关系的那些原则，也是互相关联的。我们就坦率和诚实的交流问题所说的一切，也都适用于如何建立开放性的信任的问题。但是对后者还有几点要补充说明的。

坦率和真诚与个人的发展，是紧密地联系在一起。做到坦率和真诚并不是一件易事，因为，什么叫做坦率和真诚并不总是像黑白一样分明，这取决于一个人自己对事情的看法。尽管如此，仍然可以采取一种建设性的方式一步一步地做到这一点。

夫妻彼此之间越是开放、表达的真实感情越多，而不是采取指责和破坏性的态度，那也就越能增进相互间的了解。

在一直生活在一种静止的信任关系之中的夫妇们看来，如果过于坦率和真诚，或者在争吵中诚实地说出一些通常情况下、他们永远不会说出的事情，那一切就要毁灭了。假如情况是通过这种方式暴露出来的，那就应该把它看作是学习的经验，而不是一种最后的表白。必须反复强调的是：人是在不断变化的。在传统的婚姻生活里，人可能变化得少一些(也就是说，他们发展得少一些)，但是也在变，而且会继续变下去，因为这种争论，或者说，这种暴露，早已经丧失了其本来的意义。如果出现了新的情况，比如说，同伴出乎意料地供认了自己有过外遇的事，那么，这是一个新的信息，不管多么令人痛苦，唯一理智的反应，是采取一种尽可能具有建设性的方式，先搞清楚这个信息的含义是什么。

有人也许会说，同伴不忠实的消息来得是这样突然，根本不可能做出建设性的反应。可是，假如一个人真的爱自己的伴侣和重视与他(她)的关系的话，那他首先要找出对方欺骗自己的原因，这比避免这种坦率可能带来的痛苦和愤怒更为重要。多萝西说不忠实就意味着婚姻的终结，她实际上重视的不是同伴其人，而是他的形象。从她所说的看来，多萝西只想作为一个角色的代表，也希望丈夫是一种角色的代表，而不把自己和丈夫看作是两个联系在一起的人。在这个世界上有千千万万个多萝西，她们宁愿去扮演一个角色，而不愿去做一个独立的人，这也许是她们为什么受到自己伴侣的欺骗的一个基本原因。

角色是静止不变的。人是不断变化的。假如一个人想成为一个独立的个人的话，他必须乐意知道关于自己同伴的任何新情况，即使是这种情况辜负了自己对他的期望。此外，他还必须以这种新的情况为出发点，与同伴进行对话，这可能会导致对彼此的关系做出更现实和更坦率的评价。通过这种对话，加深了彼此间的相互了解，从而能够在一个新的认识水平上巩固他们之间的关系，向着夫妻之间应该具有的那种充分的信任、坦率和真诚又进了一步。只有这样，才能对变化做出评价，双方才能共同地发展。面对着传统婚约对夫妻角色所做的僵死规定(我们中间按照这种规定生活的人是太多了，他们这样地生活也太久了)，要想做到对自己的所作所为负责，没有勇气是不行的。彼此信任的夫妻们，自然把对自己的行为负责看做是个性发展的一部分。但是，对生活在传统婚姻中的夫妻来说，这就或多或少地是一件令人痛苦的事。我们身体上的疼痛，是警告的信号，它告诉我们某些器官不正常，促使我们去寻找不正节的原因。同样，心理上或感情上的痛苦，对于维持心灵上的健康来说，也是必不可少的。

夫妻之间越是真诚和坦率，这种痛苦也就越小，因为，完全的真诚和坦率，可以使夫妻

之间保持一种真正的宽松的气氛，

彼此开诚布公，无需采取欺骗的手段或自我防护措施。此外，开放性的信任、坦率和真诚还意味着，任何一方的改变都不会使另一方感到惊讶。夫妻有了这种信任关系，他们之间的联系纽带也就更为牢固，这是在角色的规定、不现实的和静止的信任基础上，建立起来的夫妻关系所不能比的。

开放性的信任还具有宽恕的内容。也就是说夫妻都承认对方不是十全十美的、有人所具有的弱点、允许对方犯错误，进一步发展和适应生活所带来的种种变迁。夫妻之间如果有了这种开放性的信任关系，他们就会对人生的现实采取一种诚实的态度和现实地采看待种种变迁。一旦遇到困难和危机，他们也会彼此信任和迎上前去。他们知道，在这个世界上，任何事物都不是十全十美的，一种变化往往要求先退一步，才能再进两步。

同伴式的婚姻的主要特征就是信任，这就是说，夫妻双方不仅可以在一起，也可以分开单独地生活，既可以两人一起，也可以一个人单独地外出赴约，既可以有共同的朋友，也可以有自己的朋友。彼此尊重对方的个性并因此而互相更为了解。他们能够分担他们自己的问题，共同地应付暂时出现的依赖关系，因为每一方都把内心中许多事暴露给另一方，在需要的时候，他们能够互相帮助。

开放性的信任不是说，在婚姻生活中，夫妻双方期待或去做某种特别的、事先规定好的事。开放性的信任说的是夫妻双方都知道自己和对方的愿望和需求，他们生活在现在，而不是过去或将来，他们不是按照规定的角色要求来生活的，而是在充分地交流和共同地发展的基础上，为自我而生活。信任也就是自由，自由地为自我承担责任和让对方了解这个充满着爱的自我。这种自由，是个人的自由发展和追求充实的生活的自由。

15. 没有嫉妒的爱情和性生活

嫉妒的根源

在大多数夫妇看来，爱情、性生活和嫉妒，在婚姻生活中是十分自然的和不可避免的。我们完全同意，爱情和性生活是一切婚姻的基本要素，不管是开放的婚姻，还是传统的婚姻都是这样。可是，凡是认真地读了我们所说的那些原则的人都知道，在同伴式的婚心里，她没有嫉妒的位置的。虽然在传统的婚姻里，常常出现嫉妒的现象，但这决不是说，爱情和性生活必然会带来嫉妒这个阴暗面。

有一种错误的观念，认为性生活上的嫉妒是人不可避免的自然本性。我们先要破除这种观念。

首先，嫉妒是一种心理反应，是人通过学习过程而获得的，是由社会决定的。在一些民族中，如在爱斯基摩人那里、西非的洛比人那里和玻利维亚的西里奥诺人那里，嫉妒的现象都是极为少见的。在另外一些民族那里，如印度的托达人，几乎不知道什么叫嫉妒。如果说在其他的社会制度中嫉妒的心理处在一个极低的水平，或者说，实际上是不存在的，那就不能把嫉妒视为人的“自然的”本性。为什么在我们的社会里嫉妒的现象这样普遍呢？

为了回答这个问题，我们必须先把嫉妒与羡慕区别开来。嫉妒感的产生往往是因为一件已经是属于自己的东西。而羡慕的产生是由于看到了自己没有，但又想要的东西。比如说，一位丈夫羡慕另外一位丈夫，因为，他的妻子对他的照顾是无微不至的。反之，如果后一位丈夫看到自己的妻子对待别人也这样地周到，他就会产生嫉妒感。他之所以嫉妒，是因为他认为妻子的这种关心只能属于他自己。

这里有一个占有要求的问题，正是这种要求引起了嫉妒。所以，把羡慕和嫉妒区别开来是很重要的。任何一个人都不能“占有另一个人”。可是在传统的婚姻里，形成了这样一种财产占有关系，我们关于爱情和性的传统观念，又加强了这种关系。

在性生活上，人在其一生中只能与一男或一女发生这种关系的排他观念，以及互相占有的要求，使人产生了一种浓厚的依赖意识、幼稚的和儿童般的情感以及不安全感。一个人越不自信、越感到不安全，也就越嫉妒。A·马斯洛说：嫉妒实际上只会带来“更大范围的拒绝和更深的的不安全感”。嫉妒不是爱，而是不安全感、不自信和依附他人的表现。一个人嫉妒，说明他害怕失去另一个人对自己的爱，而这恰恰毁灭了这种爱。嫉妒对爱人的个性是不利的，而且它也压抑这种个性。对形成个人的自信和个性来说，嫉妒是一个大敌，对此，传统婚姻的占有观念，也有直接的责任。

在这一章里我们想要研究一下引起嫉妒心理的那些错误观念，并说明在同伴式的婚姻里，怎样消除这种不良现象和克服在爱情和性问题上的嫉妒心理。

爱情是一种情感

如果我们把爱理解为一种充满着情绪能量的感情的话，也许能更好地来把握爱这一概念的多层次性质。情感实际上是种心灵上的动能，借助于我们前面所谈到的那些原则，至少可以通过学习获得部分地控制这种“动能”的方向和力量的能力。我们赋予爱这种感情的能量的多少，取决于具体的情况、对象个人、我们的想象力，等等。也就是说，我们的感情是与一定的物或人所能唤起的情绪的强度连接在一起的。对于某一个人或物，我们会感到或多或少她有种爱慕之感。爱慕跟爱情是相近的。当爱慕蓄存的情绪的能量达到一定强度的时候，就会上升为爱情。比如说，一个人对他的祖传住宅或父母的住宅可能会比对一个人倾注更多的感情。如果不做仔细观察的话，就很难发现这一点，因为感情的表达方式是多种多样的。有时，我们的感情会走向错误的方向，或者对一个错误的方向倾注过多的情感。

占有者式的爱情，是错误的能源产生太多情感能量的产物，即这种能是来自依附感和不安全感。我们之所以说能量过多，是因为那种爱情必须要通过一种仇恨感来加以平衡。假如

对某人或某物的反感不是那么强烈的话，那我们只能说这叫不喜欢。如果我们给这种感情倾注上一定能量的情绪，那就会形成仇恨：您不喜欢韭菜，可您更恨龙虾，因为您吃鱼中毒险些避了命。某个人因为跟您不是一个类型，而只会使您有一些反感，但是，如果您认为他应该对您所受到的损害负直接的责任，您就会恨他。当然，假如问题的两个方面您都考虑到了的话，您会觉得这种仇恨感可能是荒谬的。其实占有者式的爱情本身就不是合理的，这就是问题的关键。

浪漫的爱情：一份非理性的遗产

“情令智昏”，这是对浪漫的爱情的最好的描写。如果一个人处于浪漫爱情的状态中，那么，他的爱这一基本感情中的能量就过多了，他就象越野赛中的赛车运动员一样。这当然是令人兴奋的一件事，我们中间的大多数人都曾有过这样的经历。可是从根本上说，这种感受是对现实的一种歪曲。它总是与一些不正确的观念联系在一起的。这会导致对爱情与性生活之间的关系产生一种完全错误的理解。

浪漫爱情的概念来自中世纪宫廷社会的传统，爱着的与被爱的既不结婚，也不寻求肉体上的满足。这种形式的爱情不是以结婚为目的的，可是我们却把这种宫廷社会的爱情(浪漫主义的理想。是后来的事)中的许多东西，拿到现代婚姻中来了。抒情诗人和他们的女士们(其中一方或者双方都已经和别人结了婚)彼此倾慕，互相追求，热烈地拥抱，但从未发展到去满足那种罪恶的欲望的地步。或者说，至少是不该闹到那种地步。宫廷社会的爱情是理想的，不是实际的。只不过是一种消遣的游戏。因为，那时许多迷人的妇人们，除了绣手帕，然后将这些手帕从阳台上扔下去以外，几乎没有别的事情可做。她们把自己闲暇时间，都用来精心导演宫廷中爱情的游戏。她们制定了许多规则，十二世纪的“爱情宫廷”都按这种规则游戏；今天的爱情观念和嫉妒，都是直接建立在这种旧传统之上的，为了说明这一点，我们将一些旧的观念列举如下：

为了新的爱情，可以背弃以往的爱情猜疑和由此而来的嫉妒，提高爱情的价值，那怕有一点儿迹象，也会使爱着的人相信情敌的罪恶。这都是宫廷爱情游戏的规则。从中我们可以引申出两种观念：爱情是有限的，一个人一次只能爱一个人；嫉妒是爱情的证明。对宫廷游戏来说，这些规则是很合适的。因为，这样会使游戏更丰富多彩、更富有刺激性。但是，今天如果人们对此信以为真并把这种规则套用到现代婚姻生活中去的话，那只会带来不幸。因为这些规则不是建立在人的真实本性基础之上的。

有限的爱情

有限的爱情是一种温和的感情，对于传统婚姻来说，在浪漫的爱情过去之后，有这种感情也就知足了。传统婚约的主要条款所反映的，就是这种爱情的要求：一个人一次只能爱一个人、只与他有一种亲密的关系和只对他承担责任。这一条款是从宫廷爱情游戏的规则中派生出来的，而弗洛伊德(维多利亚时代的绅士)则为其提供了科学上的根据，使其更为人所接受。他说，每个人所具有的一般的性能力(力必多)是有一定的限量的。“弗洛伊德的出发点是”，A·马斯洛写道，“一个人只有一定数量的爱情，他为一个人花费的越多，那能给予另一个人的也就越少”在年轻夫妇如何对待他们的第一个孩子的问题上，我们能常会看到这种陈腐观念仍在作怪。如果一个人相信我们只有一定限量的爱情给对方，而对方也只有一定限量的爱情给我们，那结论就是夫妻中的一方，如果爱或喜欢第三者的话，那他(她)给对方的爱就少了。

于是有人提出了许多规定和条款，以阻止同伴将自己的上部分爱情给另外一个人。这种错误的观念十分普遍，甚至对孩子的爱也会引起嫉妒。所有的婚姻问题手册中都写着，第一个孩子对夫妻生活有许多不利的影晌。时为，丈夫往往会嫉妒孩子与妻子的关系。

假如我们相信爱情是有限的，那我们会特别注意节省地使用我们的爱情，甚至会为此而讨价还价。时间一久，我们爱的能力就会减弱。我们宁愿保留而不愿给他人自己的爱。爱情

是有限的观念会减低一个人爱的能力。不幸的是，这不仅对夫妻双方不利，而且对孩子也不利。

人类不是生来就一夫一妻的

浪漫的爱情和有限的爱情这两种不正确的观念，带来许多思想上的混乱，这种混乱与在我们社会中占统治地位的关于一夫一妻制的狭隘定义联系在一起。从文化的角度说，一夫一妻制就是说一个人只能与其丈夫或妻子有性的关系。从学术的角度说，这一概念的意思非常简单，即一次与一个人结婚。在一夫一妻的情况下，夫妻双方是只能彼此之间有性的关系，还是可以与别人也有性的关系，这要看他们生活在什么样的社会制度中。一夫一妻这一词本身，并不说明一定社会的性行为规则的宽、严问题。

世界上有许多社会制度，都是主张一夫一妻的，但这决不是一种性生活上的排他性。与其他的同伴有性的关系也是允许的，社会对此甚至有详细的规定。在那些实行多夫多妻制的社会中（一妇多夫；一夫多妻；或群婚），性关系也不是仅限于夫妻之间的。我们的社会坚持认为在性生活上一夫一妻，是生存的最好形式。但是，也不应忘记，这并不是唯一的一种形式。

此外，我们必须看到，人——男人和女人——无论是从其本性上说、还是从其发展的需要上说，还是从习惯上说，在性生活方面，都不是天生就要一夫一妻的。一些社会尽管一而再，再而三地强调一夫一妻

（世界上只有很少的几个文化社会这样做，但是，世界人口中的大多数人，都生活在这些文化社会中），可是，人们仍然无法做到这一点。理直气壮也好、不知羞耻也好、随随便便也好、惭愧也好、良心上不安也好，反正总是做不到，而且，这么多的人都做不到，实在是发人深思的。”就是在这方面要求最为严格、最为坚定的社会里，人仍然是“做不到”。我们通常称之为。“不忠实”。这种事简直是太多了。我们不得不问：是“不忠实的”人不行呢，还是这种要求本身不行？

当然，有些人在性关系上是能够从一而终的，一些夫妻也从来不需要有婚外的两性关系。但是，这种人不多，而且越来越少。有这样一位“模范”丈夫，他结过六次婚，他大言不惭地说，对这六位妻子他都不忠实。我们不禁要问，在我们这样一个多层次、多中心的社会里，生活方式不断地变化，人均寿命提高，男人和女人都必须要不断地适应新的情况，那么，再去鼓励一夫一妻，是否适应生活的要求、是否能够维持下去？即使回答是肯定的，我们仍然要采取一种开放的态度，能够去体会和理解人的性关系准则所发生的变化。此外，我们还要记住，性生活上的一夫一妻制，加上我们的文化所决定的、错误的爱情观，会带来许多极为不良的后果。“一夫一妻制”，A·埃利斯写到，“不仅直接有利于性嫉妒心理的产生，而且为嫉妒心理的激烈爆发播下了种子，因为它代表一种错误的观点，认为一个人一次只能爱上一位异性，只能为他（她）一个人所吸引。”

按照我们的文化观，一夫一妻制即是传统的婚姻。它的实质含义，就是占有关系，它主张性的排他性，否定个性和男女的平等权利，甚至把嫉妒视为一种“善”的东西。在实际生活中，丈夫或妻子往往想使对方产生“一点儿”嫉妒心，以便证明自己是真的为他（她）所“爱”的。也就是说，利用嫉妒心理来表示一个人是否依恋另一个人。只有一点嫉妒也好，非常地嫉妒也好，反正嫉妒从来就不是一种好的，或者说，具有建设性的情感。就算嫉妒能够说明一个人依恋着什么，但这主要是说他自己，而不是同伴。

这不是说一夫一妻制一定要造成这样的一些后果不可，我们提出的那些原则，可以赋予一夫一妻制概念一种新的定义和创造一种新型的一夫一妻制。在这种新型的一夫一妻制中，夫妻的平等，是当然的组成部分，个性能够得到充分的发展，嫉妒和性关系的专一性不起主要的作用，任何决定都是自由地做出的，‘而不是强加于人的，爱情也可以在一种自由的气氛中得到发展。

上面，我们对关于爱情和两性关系的一些错误观念做了分析。下面，我们将谈谈一夫一妻制怎样才能成为一种开放的婚姻。

好感是爱的关键

男女虽然不互相喜欢，但却能够相“爱”。许多夫妻在举行婚礼的时候，仍然沉浸在浪漫的爱情之中，他们还没有清醒地去想一想彼此是否互相喜欢。浪漫的高潮一过，即使双方发现彼此并不互相喜欢，但仍可继续地“爱”下去，也许是出于一种占有感，也许是由于彼此间过分的依赖关系。但是，那些缺乏自主性，个人的愿望不能得到满足以及互相依赖的夫妻，往往会讨厌这种依赖关系，假如夫妻彼此没有好感的话，那么爱很快就会变成恨。

我们认为，好感是走向爱的关键。所谓的好感，就是R·梅所说的爱情中的友情，或者说友爱。他写道，这就是“相爱的人之间所存在的那种宽松的关系，两人在一起是种享受，这种友爱要求我们承认所钟爱的人，和他在一起，以及享受他。这是一种最简单的、最直接的友情。好感只是爱的一个方面，可是我们认为，它是唤起个人的独创性、达到彼此尊重、满足性爱的要求的关键，也就是说，是达到一种开放性的爱情、成熟的爱情的关键。

浪漫的爱情是盲目的，往往是非理性的。但是，喜爱某一个人却是合理的，其基础是尊重他人，而不是盲目的热情。这并不是说热情不重要。但是，如果我们的爱情既包括好感，又有热情，那它比单纯受热情驱使的爱情要强大得多。我们认为，男女双方如果互相没有好感，没有相互尊重，那他们之间就不会有开放性的爱情。因为相互尊重，是保证双方的个性、平等和开放地交流思想感情的一个基本前提，也是将我们所说的那些原则付诸实践的先决条件。但是，一开始的时候更为重要的，是双方都愿意为建立彼此间的尊重而努力。因为正确地运用所述的原则可以增强已有的相互尊重并使其在此基础上得到进一步发展。

开放的爱情是无止境的

开放的爱情也是以一种极为近似的方式得以增强和发展的。假如一个人丢掉了关于爱情是有限的这种错误的观念和开始去爱别人，那他就会发现自己爱的能力在不断地增长。有限配爱情跟钱差不多，花一点少一点。所以人们也吝啬自己的爱。但是给别人以爱却跟花钱不一样，爱更象是投资。投资越多，得到的也就越多。富有的人越来越富，因为一笔钱可以带来更多的钱。爱也会产生更多的爱。一个人给予的爱越多，得到的也就越多；得到的越多，他所能给予的就更多。

男女双方的平等和个性，是开放性爱情的基础。所以开放性的爱情，不是占有者式的爱情。就象一位心理分析学家所说的那样，一个人个性得到实现，那他的爱就会变成“自我实现之泉的涌流”。这种爱情是建立在同属一体的感情之上，而不是建立在从属于某人的感情之上的。占有者式的、有限的爱情是以限制、规定和禁令为特征的，在开放性的爱情中没有这些东西。在这样的夫妻之间，一方坦率地承认另一方，彼此的交流是诚实和公正的，他们的交往也是无拘无束的。而这噶切在传统的婚姻中，都是不可能的。这种自由自在的关系也促进个人的成长。每一方都帮助另一方去实现其自身。由于双方都在发展，都在变化，彼此既不把对方视为己有，又不强行限制，所以他们之间的关系是生动的、新鲜和自发的。两个人既是自在的，又都是变化的。

A·马斯洛在一些自我得到实现的人身上观察到了这种爱情，他写道：“我们所看到的是……爱的能力、相互间的尊重和自重融为一体。事实上，他们并不象通常的情侣那样互相需要，他们的关系可以极为亲密，又可以轻松地走自己的路。他们彼此并没有拴在一起……。尽管他们是极度热烈地相爱着，可他们仍然是他们自己。他们彼此可以尽情地享受，却又能忠实于自己的原则，控制着自我。”

假如两个人能充分地利用他们之间的种种可能和在相互尊重基础上给对方以自由，那么，一种新型的开放性爱情就会得到最高程度的实现。“爱情的矛盾之处就在于”，R·梅说，“爱不仅是一种极强的自我意识，也是与伴侣的亲密无间的结合。”

在个性问题上也是这样：一个人越能意识到自我，越能与伴侣相沟通，他的爱越少具有占有的色彩，他与自己的伴侣的结合也越牢固。双方的爱情因此而不断地增强，同时，也可能将他人纳入到自己的，不断扩大的爱的范围之中来。

由于开放性的爱情不断地发展，它也会把别人，比如说自己的子女，包括进来。这种爱也会超出家庭的范围。在我们的社会里，人们所实践的是一种有限的爱情。尽管如此，一个人仍然可以在爱着自己的伴侣的同时，对他人也抱有一种持久而强烈的倾慕之感。这是爱情的另一个方面，这反过来也会影响到自己与伴侣的关系。一位丈夫是这样说的：“难以令人置信的是，一旦松开了束缚，认识到自由也是爱的一部分的时候，我觉得我的生活一下子向前跃进了一大步。对我的妻子和我们之间共同的东西来说，是这样，对我们非常喜爱的不多的几个真正要好的朋友来说，也是这样，而且我的内心世界也向前迈进了一大步。在我的内心里，周围的一切都发生了变化，我用另一种眼光来看待一切，一切都向我敞开着大门，好象没有任何止境。”

有好的关系，才有好的性生活

第二次世界大战以后，我们对予性生活的观念发生了很大的变化。虽然仍有人认为性生活是见不得人的事。但持这种观点的人越来越少。大多数现代人，都把性生活看作是自然的功能，人们可以去享受它，而不必羞怯或装腔作势。由于交通和通讯技术的迅速发展，世界变得越来越小：越来越多的人看到，性习俗是由特定的文化圈决定的。在一种社会制度是禁止的事，在另一文化圈里，则是一种礼貌。每一文化社会都有一套关于男女性行为的规则。维多利亚时代的文化规定，只有男子有权享受性生活，女子没有这种权利。今天我们仍可感觉到这种双重标准的影响。比果说，有人认为，男人没有爱情也能享受性生活，而女人则不能。我们要清除关于男女性角色的这种神话和错误的观念。我们行动得越快，就能越早地实现我们的性要求和更好地理解我们的伴侣。关于怎样才能更好地进行性生活问题，有许许多多的书籍；近来也有这方面的影片。当然，我们必须尽可能地了解更多的知识，以便能够抛弃过去遗留下来的那些神话，错误的观念和错误的知识。现在，对这方面的问题有很多普及的知识性读物，影片，等等。这本身是件好事。但是，这些资料也有许多问题。

首先一个问题是，这些知识性书籍大都过分地强调了性生活中技术方面的问题，忽视了感情方面的问题。

第二个问题是，这些知识性读物从其整体上说，又使读者产生了许多新的不现实的期望。这些新的期望有可能成为新的规范。有一种观点认为，夫妻之间的关系，必须遵循某种文化规范。这种思想与传统婚姻的思想是一脉相承的。在同伴式的婚姻中，夫妻在处理种种事情时，主要的是考虑个人的和共同的需求。如果这些新的文化规范确实有吸引力，人们想要接受它们，那这将由夫妻双方自由地做出决定。

不管性活动看起来是多么自然，这种行为是通过学习获得的。我们不应忘记，性活动是受传统的规定和个人的发展变化影响的。只要您愿意，那就请您学习这方面的东西。但是请您注意这些影响，您应该自己做出判断，看看哪些东西对您来说是好的和正确的。

但是，那种把伴侣的性表现，即其性交时的身体功能视为自己的财产的观念，是一定要不得的。这种观点是典型的传统婚姻的观点，对在夫妻之间建立一种好的性关系是最为有害的。性活动是个人的东西，是个人的表现形式，是个人的功能。就象自我在生活的其他领域里的表现一样，在性的领域里，这种最深刻、最内在的心理和生物过程也是个性的一部分。这些功能是个人的，不是同伴的。性、爱情、倾慕、关心、兴趣和责任感，都是一个人个性的表现。所有这些感情都是他的。他可以给予某人或与某人共享这种感情，但是，其他的人没有权利去支配他的感情和把这些感情视为己有。只有在婚姻生活的其他领域里，彼此能同样的奉献和分享、同样互相尊重、同样自主、平等和具有同样的个性意识，才会有好的性关系。如果说，好的性关系是从一种好的、长期的关系中发展起来的。这并不意味着与一个认

识不久的人就不能从性生活中获得享受，当然可以。谁持相反的观点，那就是说他还没有摆脱我们上面谈到的那种维多利亚时代的神话。那种认为没有爱情的性生活，是毁灭性的、扼杀感情的和令人不快的观点，纯粹是从文化的角度说的。与认为性活动是肮脏的说法很相似。大家知道，性生活加上爱情是最好的。但这不是说别种的性关系就是错误的、可耻的或者说一种病态心理的产物。倾慕，好感、友情，在这些不同的层次上男女都可以从性活动中获得享受。没有爱，性生活可能不那么充实，从中可能不会得到那么多的满足，尽管如此，这仍然可以是富有乐趣和令人兴奋的，同样会使生活变得美好。两个人之间的长久关系，对彼此性关系的质基也有影响。好的性关系尚不能保证两人之间的关系可以维持长久，同样也无法拯救或修复一个在其他领域里发生问题的婚姻。换句话说，性活动作为一个因素，不是婚姻中最重要的。它是基本的因素之一，是与婚姻生活的其他领域联系在一起。重要的是，它为表达对同伴的爱提供了一种可能。新技术可以扩大和增加一个人的性能力，但却无法改善的一个人的感情。相反，感情却可以改善性的表现方式和赋予整体上的性能力一种更深刻的含义。只有当这些事情得到了我们的重视，它们才会有意义。

对同伴越是开放，越是开明，与他一起建立的共同体越开放，彼此之间的性关系也就越好。假如一个人运用我们的那些原则来改善、发展和巩固他与同伴的关系，那他们从性生活中也就会获得更大的享受。平等、现实的期望、在现时中生活，个人的特性、灵活的角色分配，真诚坦率的交流和信任。我们可以想象一下，如果在性生活领域里也遵循这些原则；那两人的关系将会怎样。开放性的交流与相互尊重和体会同伴的情感结合起来，可以使双方变得更开明和更有耐心，如果在性关系方面谁有什么不足之处的话，平等和灵活的角色分配可以丰富性生活的内容，相互信任可以使双方的性活动协调一致，这包括双方的全部感情和感觉。一旦到了至善至美的境界，性的体验就会变为一种大融合，夫妻会完美地结为一体，而这种结为一体又是矛盾的，即一方面，夫妻之间彼此渗透。另一方面，每人又不失那种至高无尚的自我体验感。在这个时刻里，性活动完全是他们个人、个性、深固的结合以及对自己对同伴的认识的表现。

但是，性的体验不一定总是一种深刻的经验：性还有其他的一些方面，也会给人以享受。性的活动可以是轻松愉快的，也可以是严肃认真的，可以是一种大胆的尝试，也可以是种休息；可以是创造性的、温柔的、轻浮的、快乐的、热情的、给人以灵感的、性爱的以及完全是充满性欲的，特别是这也会使人着迷。A·马斯洛写道：“那些实现自我的人的特点之一，就是能够从爱和性生活中获得快乐。性活动往往成为一种游戏，它既能使人笑，也能使人叹息。这里所关心的不是人种的延续或者生儿育女的义务，也不是对人类未来的忧虑。虽然人们常常达到颠峰的状态，但是性游戏与孩子们的游戏或小狗的游戏是一样的，快乐、滑稽、使人着迷。

性活动中的理智

我们认为，性活动要求人付出他的全部能力，感觉、情感、感受能力和感性生活能力以及理智。几个世代以来，我们的文化教会了我们接受现状。上床睡觉的时候，人们不仅脱去衣服，而且理智也被丢在一边了。因为法则是这样说的：当你思考的时候，便无法去感觉，感情也都被赶跑了。一位心理分析学家说：“我们无法占有快乐，快乐占有我们。它藏在我们的身体之中，独立于我们的意志之外，是对瞬间所发生的事的一种纯粹的感觉。如果人脑对身体实行控制，快乐就会中止。这样说也有点太夸张了。性刺激的反应是一种心理过程。任何心理障碍、有意识地控制和恐惧感都会阻碍这种心理反应。但是，不能说，为了能够真正地获得性享受，必须不要理智才行。为了能正确地获得性快乐，许多人尚需学习，否则便无法抵制传统和社会施加给我们的有阻碍作用的影响。理智和经验是反对种种压制和障碍的最有力的武器。对于认为只有无思想、无意志的性生活才会带来欢乐的观点我们是反对的。我们认为，如果一个人不但用他的身体，而且也运用他的理解力，利用他的智能、好奇心、

预见能力、经验、发明兴趣、以及感性生活能力和清醒的意识的话，那性生活会更好。与同伴建立一种开放的关系，在床上也好，不在床上也好，主要取决于他们是否运用理智，是否相互了解、熟悉和知道自己和对方的需求及爱好。

开放的关系、知识和经验对于夫妻的性生活来说是很重要的。不少夫妇在性生活上有种种问题，因此接受了不同的治疗，从中我们也可以看出这一点。在这一领域里威廉·H·马斯特新博士和弗吉尼亚·约翰逊夫人做了开创性的工作。他们制定了一个非常详尽的治疗方案。他们对性活动的_切领域都进行了深入的研究，但是特别引起他们重视的，是夫妻之间的交流和消除性生活领域里的误解和清规戒律的工作。这种治疗一般都很成功，因为有关的夫妇必须得共同来解决他们的问题。也就是说，他们自己发展自己的关系。他们学习怎样在各个方面诚实和无拘束地进行交流(通过触摸、手势和语言)怎样表达他们的祈求和培养自己理解对方需求的能力。他们学习怎样表达自己的快乐和对待别人的快乐、怎样才能不期望过高或要求过高以及尊重对方的个性，包括对方在性活动中的技术和生理方面的个性。这样，在夫妻之间就会形成一种新的更为开放的关系，使得双方在性问题上能彼此更好地适应，光靠技术是做不到这一点的。

不管您自己的性生活是不是令人满意的，只要您运用这些原则，使您与同伴的关系得到进一步的发展，那您在性生活中就会获得更多的享受。

我们一再强调，建立一种开放的关系取决于您是否在一切方面都运用您的理智。这就是说在遇到问题时，您必须知道应该怎么办。也就是说，要对传统的观念、错误的教义以及性生活方面的和社会生活方面的旧风俗习惯进行仔细的思考，从而能够自己做出选择和找到自己的通往自我实现的道路。

忠实概念的新定义

性关系上的忠实，是错误的传统婚姻的偶像，夫妻双方出于不正确的动机拜倒在这种偶像的脚下(或违抗这种偶像)，而且往往是以这一偶像所要保护的那种关系为代价。在传统婚姻中，性活动是与忠实的概念密不可分的，以致于忠实也成了爱情。爱是一个范围大的多的现实，忠实只是其中的一个方面，许多人不是从正确的角度来看待这个问题。在传统的婚姻中，忠实是有限的爱情、日益缓慢的成长和有条件的信任的准则。这一准则的确立破坏了它本来的目的，因为它鼓励欺骗和埋下不信任的种予以及限制夫妻双方的发展，从而也限制了他们的爱。

从本来的意义上说，忠实是说坚持某项义务和责任。但是，爱情和性活动既不是义务，也不是责任。在传统的婚姻中，爱情和性活动是义务。在开放性婚姻中爱情和性活动是彼此分享的经验。在开放的婚姻里，由于您和同伴的成长和对这种成长所带来的自我发现的共同体体验，忠实这一概念已经有了新的意义。忠实说的不是把双方紧紧锁在一起的那种性或心理上的依附性，而是对同伴的发展、自我的完整性和相互尊重的忠诚和责任感。

在开放的婚姻中，双方都相信和肯定其个性、互相信任，他们之间关系的发展有着种种新的可能，开放性的爱(与有限的爱情不同)又会得到进一步的发展，超出夫妻的小圈子。在传统的婚姻中，忠实的概念是狭隘的。谁要是多看别人一眼，就会被怀疑是不忠实。但是，如果夫妻之间的关系是同伴式的话，双方都可以认识其他的异性，享受与其他人在一起的快乐和结下友谊。这种交往只会使开放式的同伴关系更为生动和内容更为丰富多彩。

当然，与外界的接触也可能是一种性接触，只有同伴自己才能做出决定。如果说共同生活在开放的关系之中的夫妻在婚外也有性接触，那这只是在他们已有的关系的基础上发生的。他们的爱情是成熟的爱。彼此的信任是真正的信任，他们有能力走出自己的小圈子去爱别的人，也能把这种爱和快乐带回到自己的婚姻生活中来，不会引起嫉妒。

我们决不鼓励婚外的性接触，也没说应该去避免这种接触。这将由有关的一方自己去决定。他应该知道他们夫妻之间的信任的程度、双方个性发展的情况以及彼此交流的开放水平

是否能够完全不引起嫉妒。

婚外的性接触，如果是建立在一种真正的爱情关系基础之上的，对婚姻来说是件有价值的好事，但是，这并不是说开放的婚姻就非得有婚外的关系不可。这只是一种选择，可要可不要，所以说是开放的婚姻，即丈夫或妻子可以做出这种选择，也可以不这样做，这完全由个人来决定。

倘若自己的发展和同伴的发展还没有进步到一定的水平，婚外的这种关系对建立一种真正的开放式婚姻来说只能起到破坏作用。仅仅把忠实的概念看作是与个人的成长相联系的一种义务还不够，必须要做更多的事情，要在自己的婚姻生活中实现这一概念。开放性婚姻的自由不是说一个人可以为所欲为而不负任何责任，这种自由是通过爱来发展自身能力的自由。一个人不仅关心自身的成长，而且也关心同伴的利益，就象关心自己利益一样，这也是爱的一个方面。

进一步说，如果一个人婚外的关系不是停留在一种浮浅的、社交性的关系上，而且会发展成为性的接触，那么，他就应该象对待自己的伴侣一样，有义务与婚外的关系共同成长和彼此互相尊重。在婚外的交往中，一个人也必须是真诚和坦率的，如果进行欺骗的话，这种欺骗也会渗透到自己的婚姻中去。

在前面“减少风险”那一段中；一对年轻夫妻谈到与外界的问题，他们说的就是真诚和坦率、责任感和相互尊重接触，这是每个人必须要保证做到的。如果夫妇在自己的婚姻里已经建立起一种充满信任和真诚坦率的关系，以及他们有能力去享受与外界的联系，那关心和照顾到每个有关的人就具有头等重要意义。

经常有这样的情况。在与外界的交往中，自己的伴侣也被拉了进来(或者是两个伴侣都被拉了进来，比如说，有甲、乙两对夫妇都生活在开放的关系中，由于夫妇甲中的一人与夫妇乙中的一人相识，结果四个人都认识了)。这样就会形成一种三个人或四个人的共同体，这不一定是性的关系，他们之间的关系是友好的和开明的。

如果您生活在一种开放的婚姻关系之中，我们相信，您的婚姻生活一定是丰富的和充实的，您会不断地发展，不断有新的发现。在这种情况下，如果您将自己的爱也分给其他的人，和其他的人建立联系(有或没有性关系)，那是十分自然的一件事。与其他的人在一起共同发展，会使您的婚姻成为一种更为深刻、生动和丰富的经验。在你们的婚姻生活中，如果您们建立起一种真正的同伴式的关系，那你们婚姻的进一步发展将是无止境的。

16、协同作用：同伴式的夫妻关系与同伴的个性共同发展

一个动的过程

开放性的婚姻说的不是夫妇间一种新的自由的形式；其真正的目的在于共同的发展，自由可以促进这种发展。如果人们遵循我们所说的那些原则去做，那么，开放性的婚姻就会成为一个不断持续的发展进程，它不断达到新的水平，但没有极限。我们想借助一个概念把所有这些原则联系起来，并把开放性的婚姻理解为一个动的进程，这个概念就是：协同作用。

两个人的力量共同起作用，其效果比分开的两个人的力量的总和更大、更好。我们把这种动起来的进程称为协同作用。在这一进程中，整体比把保持自己个性的个体相加更为重要。比如说，一个人可以使某一条腿部肌肉动起来，但是，如果腿部的全部肌肉都动起来，那他就能走、跑和跳舞。同时每条肌肉又没失去其特有的功能和特性。但是烤制点心就不一样，虽然结果也是整体大于面粉、糖以及其他配料的和，但是每一部分都失去了它的特性。在真正的协同作用进程中，虽然形成新的东西，但作用的各个部分又不失去其特性。如果说夫妻的共同生活或要个人的结合，其结果或效果比两个人单独起到的作用要强的话，那这就是一种协同作用。在协同作用下，一加一不等于二，而等于三。正是这种特殊的作用，这种增益效果使得生活在开放的婚姻关系之中的夫妻双方，既可以作为单独的个人得到进一步的发展，同时又可以超越两个人之上，在一个更高的层次上达到二者结合为。而这种结合为一体、是在相互的爱和个人的发展的基础上发展起来的。一个人的个性越完整，个人自我实现的程度越高，他所能奉献给其同伴的也就越多。一个人自身的生活越和谐，他也就越能爱。越能承认他人的自由和关心同伴的发展。一方越是发展，对另一方的启发和推动也就越大。

概念的形成

功能上的协调作用的概念，首先是由女人人类学家 R·本尼迪克特提出的，她对协同活动较少的文化社会，如太平洋一个岛屿上的多班人和美洲西南部的祖尼印第安人做了比较研究。前者敌视他人，攻击性强，而后者生活在安全之中，富有合作精神。书中我们多次谈到 A·马斯洛博士关于那些实现自我的人的研究。R·本尼迪克特在研究她的理论的时候，曾经得到，A·马斯洛的合作。马斯洛将许多新的知识运用到人与人之间的关系的研究之中。R·本尼迪克特的结论是，协同活动能力高的社会不论是对其社会成员，还是对公众利益来说，都是有好处的。她说，在协同活动能力高的文化社会里，“给一个人带来好处的任何行动和天赋，同时也是对群体利益的服务。马斯洛对此做了进一步的解释。

“我的可爱的小女儿爱吃草莓，吃的时候总是边吃边吧嗒嘴，显得特别高兴。我用我自己的草莓喂她，这给我带来很大的快乐，我深深地感到一种满足。我高兴看着她吃，对我来说也是一种享受。我的这种行动究竟是自私的呢，还是无私的呢真不知怎么说才好……。我的行为既不是完全是自私的，也不是完全是无私的，但是，我们可以说，它既是无私的，又是自私的。也就是说，凡是对孩子有好处的事，那对我也好，对我有好处的事，对孩子也好。能使孩子高兴的事，也能使我感到高兴，能使我感到高兴的事，也使孩子感到高兴。”

不难看出，在夫妻之间这一原理是怎样起作用的。彼此都能为使对方快乐而感到快乐。更实际一点地说，如果丈夫的工资提高了，或者他的社会地位提高了，那妻子和全家都会从中得到好处。如果妻子中了彩票，也是这样。“凡对你好的事，对我也好”，在传统婚姻中是这样，在开放性的婚姻中也是这样。但是，就相互关系而言，开放性的婚姻可以把协同作用提高到一个崭新的水平。。

通过协同而达到新的高度

我们对协同作用的概念再做进一步的解释，让我们来看看使双方都受益的那种升值现象。在开放性的婚姻中，夫妻关系的建设、反馈和个人的发展是这样的：凡是对你有好处的事情，对我和对我们双方都有好处。

在这样的婚姻里，夫妻发展的各个方面，都有这种使双方都受益的协同作用。假如汉斯

喜欢钓鱼而苏珊对此并无兴趣的话，如他们的关系是开放的。那汉斯仍然可以去玩儿。他从中得到享受，感到幸福和满足，那汉斯的妻子也会从他的情绪中受益。通过这种正反馈，一方的欢愉也会使另一方感到幸福和满足。这就是协同作用的本质。如果某本书和学习某门课程使苏珊感到高兴并从中获得了新的知识，那她可以把这些知识告诉汉斯，使他也从中获得好处，并不是仅仅获得享受和受到鼓舞。而且也学到一些新的东西。她给予许多新的启示，他又为她情绪这样好感到高兴，她的兴奋也刺激了他。双方的积极反应共同作用，促进了双方的共同发展。我们甚至能够把这一过程分为几个阶段：

1. 看到你幸福我也感到幸福。

2. 当我看到由于我的某种行动(因为我送给你一份礼物，这份礼物也许就是个人的自由)你特别高兴。或者因为我为我们两人做了些什么。你感到快乐。这会使我更为高兴。

3. 开放性的爱情和开放性的信任，使我能够分享你的快乐，即使是别的人或事使你这样快乐。

4. 你的快乐的情绪持久而强烈。因为你看到或知道你的幸福会使我更为高兴。

5. 这种相互递增的作用使我们能够协同地成长。

这种升值理论适用于开放性婚姻中任何水平上的发展和实现这些原则的任何阶段。不管是职业方面的事情、性享受或者是从观看绚丽的日落中所获得的快乐，对两个人共同生活的各个方面来说，这一理论都是适用的。协同作用增长的一个简单的公式是：

协同的相互作用——>升值——>高昂情绪——>超验

超验的意思是说一个人超越了他以往经验的范围。情绪高昂的原因很多。可能是由于因期望某事的到来而感到的兴奋、纯粹地享受，得到同伴的承认或者由于克服了某种新情况所带来的困难。在第五个原则：开放性的共同体那一章里，弗朗克说他的生活因艾琳的个人经验而丰富多彩，她的幸福使他感到更为快乐。所谓升值原则说的就是他的这种感觉。假如夫妻从嫉妒感和对抗感的束缚下解脱出来，假如他们每人都保持着自己的个性、彼此平等以及他们之间建立了一种开放性的爱和信任，那么，他们的一切行动，个人的也好、共同的也好，都具有协调作用。一方的经验可以丰富和补充另一方的经验。可是在传统婚姻里就不是这样：“如果我不能同时获得同样多的快乐，那你也不应该有自己的快乐”。这是一种阻碍双方发展的负反馈。凡是使用这种负反馈的人，都是一个“减弱器”，也就是说，一个一贯挑剔和看不起自己伴侣或别人的人。这种减弱作用会扼杀同伴的热情、自我意识和独创精神，从而杜绝了任何反馈的可能性，最后导致婚姻静止不前。一个采用正反馈来对待他人的人，是一个“增益器”，他唤起自己的同伴和别人的激情和乐观精神，并与他们分享这种情感。他具有自我意识，因此也能去激发别人。

协同建设

协同作用的进程一旦开始，它就象连锁反应一样会持续地进行下去，作用越来越强，作用的范围也越来越大。‘随着这一进程的不断扩展，夫妻双方对其个人的自我和同伴的自我，都会有新鲜的理解、新的发现和新的知识，并把这些新的东西带入到他们的那个不断自我强化、更新和成长的系统之中去，而这个系统的发展是没有界限的，除非他们自己规定了一条界限。

协同作用是一个进程，它为建立开放性的婚姻铺平了道路。这不仅仅是夫妻之间的正反馈，更重要的是把这种正反馈作为一个能促使他们进一步发展的系统来加以利用：‘这一系统在任何一个领域里都起作用：爱可以带来更多的爱，发展可以带来更多的发展，知识可以带来更多的知。一个人懂得的越多，他也能学习到更多的东西。一个人的信息量越大，那他也会更轻松地理解和加工新的信息。人们对自己和同伴了解得越多和越能共同地对双方的认识进行研讨，那两人之间就会形成一种更为亲密的关系。同样。坦率诚实的交流也会丰富和加深来来的交流。

传统婚姻有其自身的界限和种种规定，它的作用方式相当于一种封闭的循环系统。爱被看作是一种有限的情感，所以发展也是有限的。传统婚姻的发展线路是预先规定好的一条直线。而且发展也只是在唯一的一个层次上。相反，开放性婚姻的发展线路是一种不断扩展的螺旋曲线(见图)。传统的婚姻阻碍夫妻双方的成长，具有消减的作用。而开放的婚姻则是一个开放的运动系统，在这个系统中，每一方都有助于另一方的发展，促进这种发展，从而产生新的动力，而且，每一方都是独立的个人。能够从外界接受许多助动力并将其带入自己的婚姻生活中来。

开放性的婚姻不止是两人在一起的共同生活，也不是单纯是个人发展的自由。它是两个人共同作用的一种最高形式，一种动态系统，由于不断增强的反馈和发展会形成一对协同作用的夫妻。

让我们再来把开放性的婚姻与传统的婚姻对照一下。

| | |
|---------------|------------------|
| 开放性婚姻 | 传统的婚姻 |
| 动态结构 | 静态结构 |
| 对外界开放 | 对外界封闭 |
| 彼此之间也开放 | 彼此束缚在一起、彼此相适应 |
| 内发性 | 算计的 |
| 增益作用 | 减弱作用 |
| 创造性、发展的 | 限制性、退化的 |
| 无限的可能 | 有限的可能 |
| 坦率和真实 | 欺骗和作戏 |
| 生活在现实 | 生活在将来或者从过去带来了老一套 |
| 个人进一步发展的自由 | 窒息人的共同生活 |
| 角色的灵活性 | 僵死的角色规定 |
| 适应能力强 | 受到种种变迁的威胁 |
| 个人的独立性 | 对同伴的占有 |
| 个人的个性 | 干什么都得两个人，个性受到奴役 |
| 吸收他人，与他人共同发展 | 杜绝他人，专一性阻碍发展 |
| 地位平等 | 地位不平等 |
| 开放性信任 | 静止不变的信任或有保留的信任 |
| 开放的爱 | 有限的爱情。 |
| 开放的、不断扩展的动能系统 | 封闭的限制自己的动能系统 |
| 自由 | 奴役 |

把这两种婚姻形式加比较，可以看出每种婚姻形式所能提供自由选择的可能性有哪些。传统的婚姻可以提供一种表面的安全性和使人在某种程度上感到满意，但是发展不可避免地会受到阻碍。开放性的婚姻则使我们所有的人都能扩大自己的精神境界，而且由我们自己来决定在何种程度上和以何种方式来利用这种可能。和自己的同伴生活在开放的婚姻共同体中，而不是象传统的婚姻那样靠同伴一起生活。这将会使夫妇二人走向一个新天地。这种挑战不仅仅是令人振奋的，而且也能培养我们的适应能力。摆在您们面前的两种婚姻形式实际上是高涨的热情与消极的满足之间的对立。

我们所说的高涨的热情，就是 A·马斯洛所说的情感的高峰——顿悟和突然的发现，这是创造性的一刹那和独特的、深深地打动人心的瞬间，在这个时刻里，一个人会超越其自身，完全融合在这种忘我的境界之中。这种情感上的高峰偶尔会到来，这是我们生活中的火花，是我们一生中最令人难忘和超现实的时刻，只有在这个时刻里，我们才完完全全是我们自己。如果这种情感的高峰更多地出现(在开放性的婚姻中，这是可能的)如果双方的协同力十分强

盛. 那么, 他们会超越已知的经验界限, 在一种崭新的、更高的、智力、情感和精神的水平上共同生活和进一步发展。

这种高峰就在您们的面前。您和您的同伴可能忽视它, 而卑躬屈膝地生活在狭小的深谷中, 或者您们有意识地去寻找它。您们作为一对可以是这种崭新生活方式的创造者, 为您自己, 也为您的同伴; 但是要想超越自己的经验的界限只有靠您自己才行。

(泛爱文化联盟 www.fanai.cn 2007 年 11 月 4 日整理初校转载请保留)