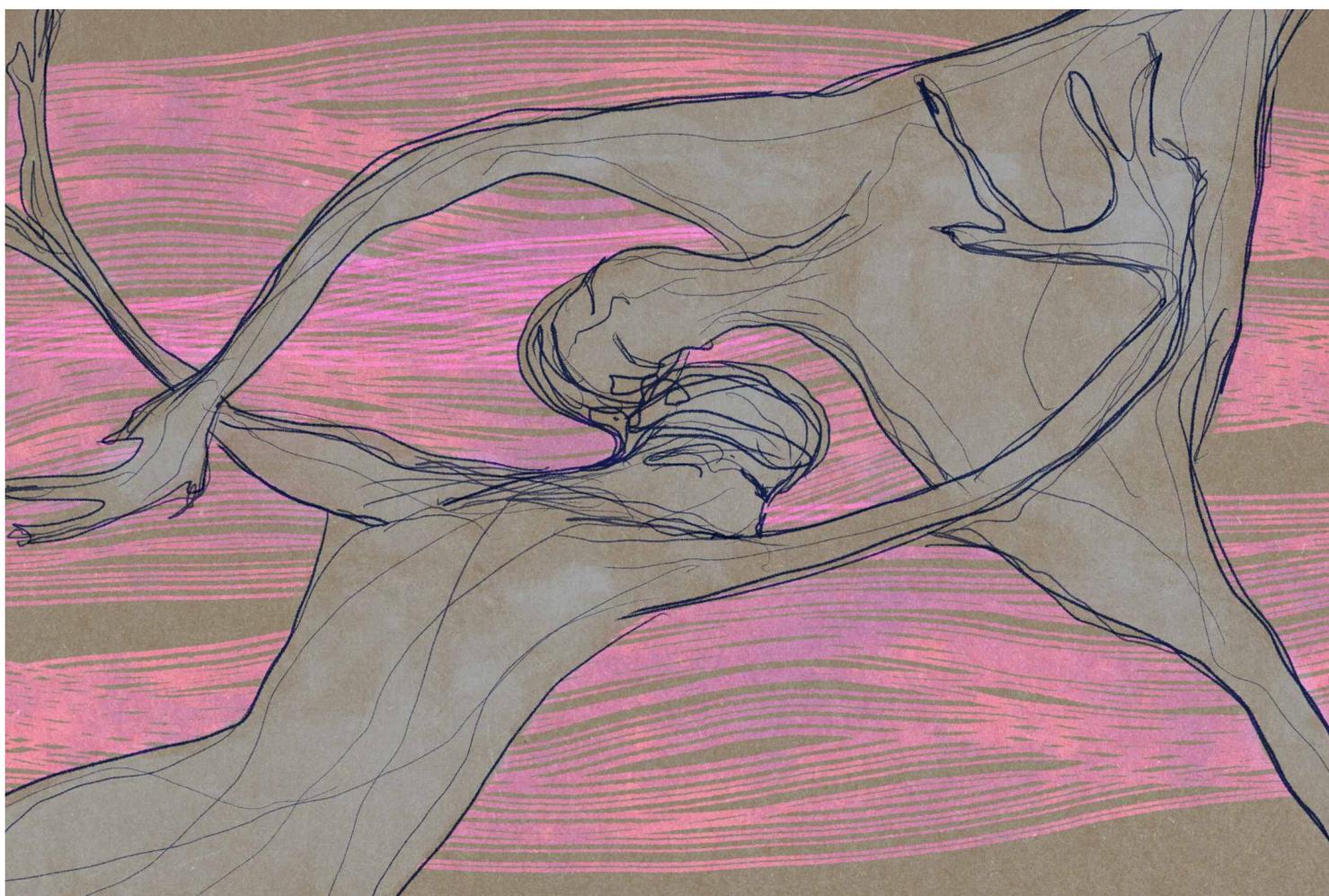


评论 爱欲录 深度

## 爱欲录：投入一场无法回应的爱后，我问爱是什么

一滴雨/前往另一滴雨/的途中



陈泂昔 | 2022-11-27

爱欲录

今年10月香港独立乐队MLA的“你望下那边”Live现场，有一首吟唱没有被收录在新专辑里，但让很多人印象深刻，叫《三月来的少女》。舒缓的鼓点和女声中，Nicole轻轻念到：

三月来的少女/你的笑容使我感到幸福/看著我笑得这么灿烂/怀疑我是不是有让你开心/作为一个不完美的人/让我感到非常羞耻

三月来的少女/你的笑容使我感到幸福/很少有看到我笑得如此灿烂的人/差一点我以为自己是一个很好的自己

对不起/请原谅我/谢谢你/我爱你

这首歌出来的时候，开场还不到5分钟。Nicole说，爱有不同的含义和形式，“你们要觉得，自己其实是，被爱的”。我和朋友A正处于情伤当中，尽管我们已经用了大量心力疗愈了一个月，但当下还是迅速破防，流下眼泪。

爱、不爱、被爱、不被爱……围绕爱情的恒久问题，所有现代人以为的爱情开始和结束的标志，快乐和痛苦的开端。更难的是，我和A都恰恰处在不是因为“不爱”而要结束的关系里，而我们也都明白，关系里的对方此刻也不好受、不开心。

A戏谐地把一切归咎于水逆大月——听说这个月很多人分手——一定是老天惩罚人类。她轻轻提醒，这几句歌词也要说给自己听，要感谢和爱那个勇敢又受伤了的自己。

是吧，我们是被爱的。但到底，爱是什么？

## 选择、连结

彼时我结束的，是一段纠缠了三个人的无回报关系。起初两人并非不是互相靠近，但预知到大概率会无回报而犹豫，而我因为被对方的特质吸引，又感到和对方相处effortless happy，而义无反顾地投入到这段事先说明“不会在一起”的爱情与友情的纠葛中。

一直标榜自己要离开“异性恋霸权的恋爱模式”，我以为自己和“凡夫俗子”不一样。“关系是被探索出来的不是被定义出来的，是什么形式不重要，去爱没有损失！”我心想。当对方也生发出对我的好感和依赖时，我自信爆棚。我相信爱有疗愈和改变的力量。

在原则、边界、需要和渴望之间，我们踉踉跄跄，感受爱、表达爱、给出爱，解释原则、打破原则、维护原则。每个阶段都像坐过山车，但不论坐几次心脏都不耐受。很久以后我接受了，我给予爱、愿意陪伴，并没有改变我们关系天然不足的前提。我们在海里越走越深，船却始终不来。

水底细密安静的气泡群，在升向天空的过程中膨大，最终是剧烈的逃逸和破灭。尽管一直说自己没有期待，但结束那晚，“不被爱”、“不被选择”的悲伤和愤怒还是吃掉了我，平时不被自己看见和确认的情绪，在心碎后通通爆发。在我所能发泄的最高级的痛苦中，我向对方展露了不曾有过的暴烈面孔，我极端否定我们的关系，深深割伤他，也割伤我自己。

倒在被子里，这个扭曲的家伙伤心得不成形。闻讯赶来的好朋友们迅速体察到折磨我的情绪——“他不是不爱你”，O说，“你们的相处都已经不自觉地透著这些爱了。人不是只能爱一个人，而爱也在不同人身上有不同的体现，他是用了不同的方式爱你和她。就算他有自己的框架，但你是能明白这些是爱的对吗，不要用那框架来否定你自己。”

我停顿了两秒，爆哭起来。

感到“不爱”——因不被承认而失去自尊，否定自我价值，对自己值不值得被爱的怀疑——以拉康的爱情观来看，这种失恋的痛苦，是利己主义的失败，是“自爱”的失败，因为自恋没有得到满足，自己的尊严没有得到肯定（《论爱欲》，p200）。

无论我平时如何描述自己是利他的、奉献型的爱人，那一刻都被自恋失败的痛苦摧毁。O的温柔安慰是一个自救提醒，我强迫自己扫出脑子里的一小块空白，回放我们种种相处细节、为彼此付出的无数长时间的对话。浓重的夜、烟草和眼泪，不舍、痛苦与无能为力。

O又发来一篇“[无政府主义关系](#)”的实践指南，我盯著这个指南的第一点无法移开目光：我们质问的是，爱并不是有限的资源，爱别人不意味著对另一个人的爱的消失，不要跟其他人、其他关系进行排序和比较，珍惜你们之间独特的连结。





2022年10月16日，香港，香港独立乐队 My Little Airport 演唱会。摄：林振东/端传媒

这话深深戳中了我的“不被选择感”。我想起自己反复强调的“连结”，也想起他关于两个人掉进水里要救谁的自嘲。我理解了一点点，我并不是那么理所当然、毫不犹豫地“被放弃”的。

后来S问我，这样想难道不是一个让自己好过的方法吗？某程度是的。但重要的是，框架并不定义我们的感受，对吗？

尽管，不被“选择”让我觉得受伤和失望，但我学习这一课：爱并不保证被选择。疗伤的第一周艰辛、抑郁、悲怆，也不时有自省、原谅和理解冒上心头。我反复阅读著无政府主义关系指南——它现在成了我的救命稻草——给自己鼓励：重新理解爱，不要去比较，这会是离开异性恋霸权的一大步。

## 观点、实践

无政府主义关系（关系安那其，Relationship Anarchy）2006年被瑞典学者Andie Nordgren提出。就如同无政府主义理论的吸引力，它的精髓是，放弃宰制。无谓爱情、友情，所有的感情和关系都是独立的，质量取决于双方的诚意、沟通、协商，既可以多元成家，也可以一对一。它建议消除关系中的占有和需求，代之以爱和尊重，也建议客制化承诺。

乍看上去，每个字都闪着光。

一方面这和我（以为自己）想要的理想关系不谋而合，一方面它也回应了我在以前的经历中产生的疑问：到底什么是爱情，什么是友情？爱情和亲密友情的边界是什么？为什么关系的结束就意味著爱的结束呢？为什么不能保有爱，在大家的边界中继续相处呢？不过，当我move on了，那个爱又是什么？

有人会说，爱情和友情的区别是，爱情里还有欲。但这是有性恋情欲观的认知，这世界上还有各种各样的爱欲形式：无性恋可以没有欲而有爱，性冷淡可以不用那么多欲，无性恋可能对各种各样的人产生欲望

又欲少些，无性情的欲反有欲而无情，性反欲的欲比那多些欲，反性情的能行自性自性的人，单身主义（不是随便爱人，而是type比较多），单身主义者可以什么都不需要。

有性恋情欲观也常常爱欲不一致。一部60年代的法国电影，海边，男人对女人说，“我们是纯友谊”，然后他们脱掉衣服做爱——划分友情和爱情，自古以来全人类可疑的徒劳。更不要说现代人发明的种种定义关系的词汇了，friends with benefits, sex partner, casual relationship, open relationship……都是用尽方法安置无法在主流的爱情模式和框架中存活的爱与欲。

但是，盒子那么少，人类那么多，要创造多少个盒子才能把人类装完在盒子里呢？

九十年代以来旨在颠覆体制的酷儿运动，在情欲问题上质问情欲阶层和性压迫体制：为什么异性恋婚姻内以忠贞爱情为基础的、干净道德健康的“性”才是情欲上层？我们是否可以让自己脱离这样的社会控制？这或许更容易让我们理解无政府主义关系的有利之处：离开宰制，放弃压迫。

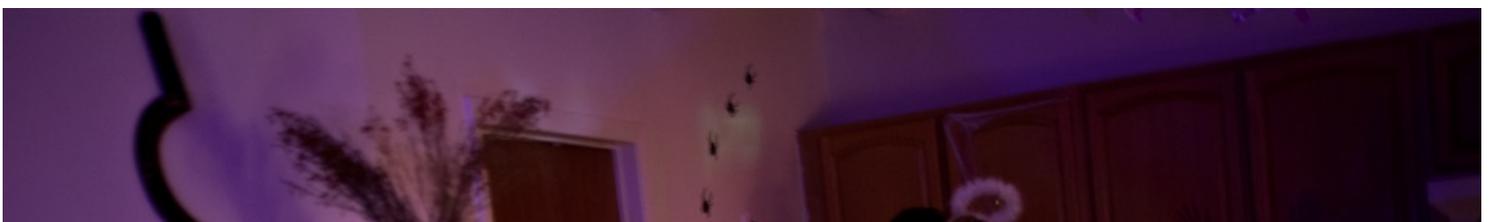
在我自己的体验里，这些都是实实在在的问题。我理解“爱情”是太过笼统的词汇，它可以拆分成爱、欲和关系，三者要能贯穿和实践，反而是最难也最需要摸索的事。每个环节人与人的无法协调之处，就是大量心碎、伤害和遗憾产生的地方。人们在爱情的某次实践失败后，拒绝了其它连结，但人和人的关系，本来是可以那样广泛、丰富而充实的。

安那其指南还说，这种关系的生命力在于自我表达，不要担心被惩罚、不要背负“应不应该”；关系的激进想像不是目的，先找找在所有关系中你的核心价值；可以要承诺，但可以再具体。我感到这理论明白人性的软肋，也明白每一段关系的经验和实践都是不同的。

而我跟对方之间的信任感、安全感，和良好的沟通讨论，也被安那其指南肯定。这重新燃点了我的信心：安那其关系说的不正是我们所拥有的吗？我们不是早就先于理论在实践了吗？

而且O正是一个实践这种关系的幸福案例：她正在一段快乐的一对一关系里，又和不少曾经的、潜在的对象们保持著积极的交往，轻松和不同人约会，又对伴侣专注，而她的伴侣U也是如此。我亲眼见过那些时刻：大家都是自由的，又是相爱的，坦诚的（honest），有承诺的（committed），又不沈重的。

我为这样的想像感到振奋。





美国纽约市，一对情侣在一个万圣节派对上相拥。摄：Andrew Lichtenstein/Corbis via Getty Images

然而，当我具体地向O请教她过往的实践时，她突然感到一阵疼痛——在这条路上，其实她有许许多多的伤口。实践（practice）中有一些关键是：你的对象是谁，对方是否也认同和享受这种实践，实践中的许多不同步也很有可能是无法协调的。

换言之，除了要棋逢对手，也要接受：沟通和协商，并不意味着充分的回应和自我的消解。

“所以这只是一套疗伤的理论吗？”我大感吃惊。“是的。”“我以为我找到了通向幸福的路！”“不，上帝已死就很痛并快乐。越清醒，越痛苦。”

几个小时前还和别人大大声说“女权主义并不是通往幸福的成功主义”的我，突然意识到自己犯了同一个错误——以为有什么东西能保证世俗的快乐。

我被打去比原点更深的地狱，直接在尼采的层面抑郁了。

## 自恋、利他

“我是不是不会快乐了”，绝望时，我问结了婚但每天看起来都那么有趣快乐的E。E斩钉截铁地说，“不会，至少你不会；而且contextualize自己，让人不孤独。”

我没有马上明白她的意思，但E提出的“孤独”直接将问题引向了人的存在（existence）焦虑。我内心深处也相信“情感”处理的是死亡、孤独和理解的命题。于是带著E画给我的大饼，转向其他有关爱欲和关系的书。

在欧洲哲学家韩炳哲的《[爱欲之死](#)》中，我找到了对自己爱情观的肯定。他批判：消费社会中，人们进入一个由资本主义、消费主义、绩效社会、规训社会和全景敞视系统造成的“相同的地狱”，而导致了“他者的消失”，人们极度自恋。于是，爱死了。

不拥抱真实和差异，只是投射的话，怎么能爱呢？我心想。

我又找出《[为什么不爱了](#)》（[不爱了，unloving](#)）的书评。社会学家易洛斯认为，爱的若即若离和“自我价值”有关，过去承认人的价值的范式（宗教、族群等）失效了，而爱情天然具有承认功能；但人们因害怕丧失自己的自主性及过分干扰对方的自主性，就衍生出“情感监控”的疏离策略，要么抗拒承诺，要么保有不做选择的自由。

我思考著我们关于承诺的疏离。

“同质”和“差异”的问题，也导向爱情中自我和他人的位置：“自恋”和“利他”。大概不会有人否认，关系中要“照顾自己的感受和需求”，但在爱情中，冲破原则、照顾对方、为对方妥协是否也是本能？

和我同期疗伤的G跟我分享弗洛姆的《[爱的艺术](#)》，我们被同一个讨论戳中：自恋让人孤独，感受他人的关心和关照他人，能摆脱这困境。弗洛姆也直接提出——“我爱你，因为我被人爱”vs“我被人爱，因为我爱人”，“我爱你，因为我需要你”vs“我需要你，因为我爱你”——是天真的爱与成熟的爱的差异。

我是渴望这种定义下的成熟的爱的，但如果对爱进行带有压迫性和线性的解读，把成熟、安全当作“最好”的时候，可能会轻视了不同阶段的爱里蕴涵的痛苦。但我找到理解自己在关系里的一些关键问题：什么样的角色让我满足？

它可以再被抽象到“爱的主体性”层面：要主动去创造爱，还是被动去接收爱？

西方思想史上关于“爱”的流变跋涉了很久。汪民安在《[论爱欲](#)》中讲述：古人认为爱的主体在对上帝和真理的虔诚、节制；在十七世纪之前，爱的主要功能是抵抗死亡、延续生命；而黑格尔、弗洛姆等哲学家，让爱成为人性的实现和满足（p220）；黑格尔相信爱让彼此都成为主人（p184）；拉康和列维纳斯把黑格尔的观点发展到利己主义和利他主义的两个极致，前者认为爱造就自己，后者认为爱承认他人，但不需要他人的承认（p204）。





美国纽约市，一对情侣在康尼岛海滩晒日光浴。摄：Sherman Oaks Antique Mall/Getty Images

现在市面上严肃或不严肃的情感教育，其理论大多来自弗洛姆和巴迪欧，而他们正是在黑格尔-列维纳斯的脉络里发展出来的。在爱超越自我的狭隘之外，人们想要的是更大的缔结政治：左派们被巴迪欧“爱是最小单位的共产主义”打动，两人相爱能过渡到“人民”；而尽管性解放带来的情感不平等被易洛斯批判，吉登斯所描绘的亲密关系的民主化，仍然被寄以私域改变公域的愿景。

咀嚼著这一切前人的想法，关于快乐，一个列维纳斯式的答案突然冒出我心头：如果我相信爱是利他，那么只要对方快乐，我就可以快乐。

虽然说出来连我自己都觉得阿Q，但那一刻，被困在无法转圜的不幸和孤独中的我，找到了逻辑贯通的地方。我有点明白E了。将自己的困惑脉络化、理解和辨识自己，能帮助我找到自己的存在（being）。Being带来精神上的我的独立和来自“我的”陪伴，或许可抵抗一部分现代性带来的原子化。这或许就是E所说的不孤独。

## 被爱、相互

那么让我为自己总结一下，无政府主义关系依然闪光，而利他的爱让我快乐。在疗伤期间，我的主要目标就是恢复自爱，从而恢复爱他人的能量。爱他人不只是爱情，也意味著能关照别人甚至社会的处境和问题。

题。我用这些作为指标，发现自己恢复速度惊人。

可是，为什么我还是放不下，还是会为爱情的遗憾和失去，而痛苦万分？

我想我一直避免去谈论的，是爱中的相互，和被爱的问题。

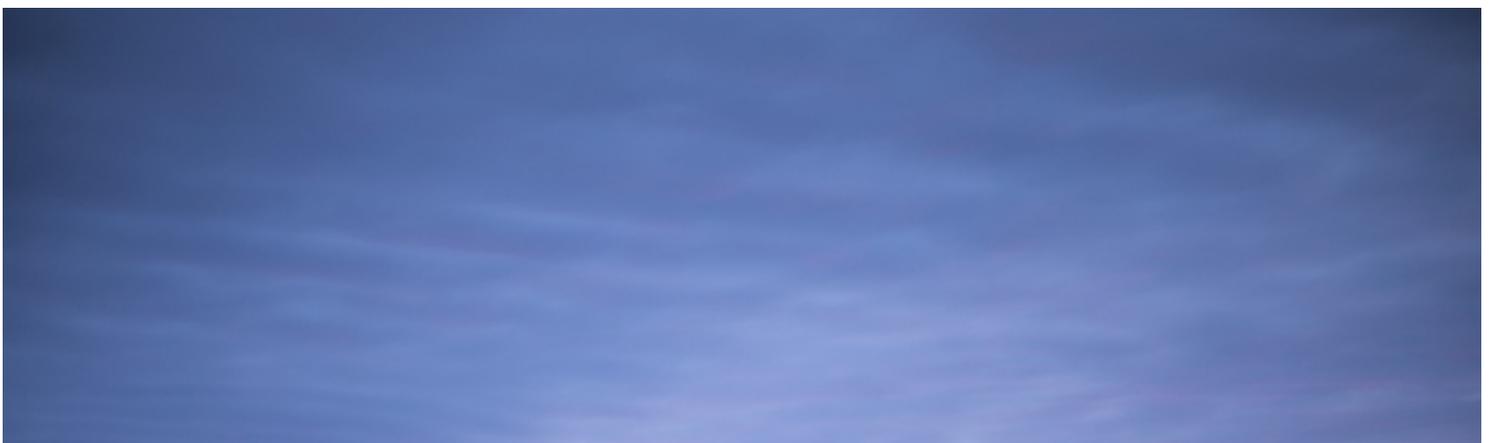
一场事先张扬的无法回应的爱，或许是凸显这些问题的最佳土壤，因为爱不是完全平等的，我从一开始就要学习期待管理、为自己的爱负责。我向开放关系、多元成家等概念去获得管理焦虑的方法，我给自己洗脑，没有关于在一起的期待、不粘腻的爱，是可以存在的，我可以只享受爱的当下，不用太焦虑未来。

但我失败了。我对抗自己的占有欲，成功消解了对他的其他关系的过度好奇，但在他仅仅从理论层面讨论跟其他人的casual relationship时情绪大崩溃；我不敢说想要在一起，害怕一说出来就会彻底失去，结果当被选择的时刻真的到来，就被浸入了最深层的痛苦；我说不期待回报，但在对方报以桃李之时，就能开心好一阵子；我说我拥抱不确定，但其实我想要一个确定性（certainty），一个允许未来的可能性（possibility）存在的确定性。

A著急地提醒我：你是不是太情绪勒索你自己了？连对方也问我，你看到自己的失衡之处了吗？真的没关系吗？数月之后，当我跳出来重看自己和其他人的种种爱恋，依然觉得，给予与接受之间的不平衡，大概真的就是爱里人间。

蛰居了好一阵子的W跟我分享自己的经验：我们都是不在意付出的人，但还有一个最需要被问的问题是，你想如何被爱？

我以为这是一个很好回答的问题，我可以抛出许多词，独立、平等、协商、共同面对、承担……但这个词在真正的实践中总会慢慢丢失掉几个。我渐渐意识到，对方身上也有我的影子，我爱他的方式，也有我想要自己被爱的方式。我们之所以反复踏进同一条河，可能是因为伤口还在，那么穿花化雾地找到它、修补它，不失为一种“自爱”的方式。





威尔斯彭布罗克郡，一对男女在山丘的瞭望台上用手机。摄：Tim Graham/Getty Images

但法国作家热拉尔迪娜的 [《爱生活，不爱也行》](#) 中提醒，如果自我关怀所发展促进的，不是个人的哲学思考能力或心理学素质，而是个人主义，那就是“自爱”的矛盾和倒退。

又是一个漫长的对话。最激烈的时候，我说，爱不是那么难的，他反驳，不爱也不是。这话相当刺痛。但当然都是难的。爱一个人，心、勇气、能力缺一不可；不爱一个人，割舍的（于我）是自己的一部分。他又问，还这样爱著他有什么意义呢？那是我一整个没有情绪的晚上，唯一哽咽的时刻：因为我想给你最好的爱，想要你知道自己值得。

我真心这样觉得。但我清楚了，我心里也有一个从一开始就该被好好说出来的声音：我也想要你来好好爱我，独立地、平等地、负责任地，不要让爱有条件。然后告诉我，我也值得。

## 美德、浪漫

我也纠结过爱和喜欢的差别。除却激情、关心、牵挂、在意，什么时候让我觉得我是爱的？我想起来，决定不知时长地陪他在情绪漩涡里、不要求改变的时候；心疼他的痛苦，放下自己的脾气、失望、焦虑先去拥抱他的时候；把问题归于自己，决定放手的时候；疗伤期间想著先用爱把自己浇灌好，就可以再去爱他的时候。

之所以在讨论爱的技术（how to love）前，去讨论爱是什么（what is love），是因为我们需要知道自己陷入的是什么。对爱的批判常常把“浪漫爱”当作对象，但万一在美德爱和浪漫/激情爱之间，爱又两者皆非呢？事实上，我们也只能解释自己。

而无论理论的、脉络的东西如何给我以安慰，处理个体的感受和互动，依然是棘手的题目。爱的理论、实

践、经验、人格特质、成长史，交叉影响着我们在感情和关系中做的每一个选择。梳理这些东西有时是让人喘不过气的，因为生命如此具体，痛苦和快乐纠缠不休。

我不无乐观地想，在新自由主义不断要求成长、进步的价值观下，这段颓唐、犹豫、执著、流动又止步不前的关系，或许算得上“古典”。爱情毕竟不是可以完全被理性分析的东西，爱里总有点什么无法被解释。这或许也是无政府主义关系在实践过程中难以一步到位的原因，因为人类各种各样的情绪和情感普遍存在，而我们不得不体谅自己和对方身上的人性。

因此，在我抽离地分析这种种爱的理论和困境的时候，Y和F反复告诉我，还是要照顾自己的感受。“感受只有自己面对。对自己的非暴力方式，就是回应、表达、接受、哀悼/和解，去让自己更加舒服和坚定吧”。

这段实践结束了。我依然认为爱无需被框定，但爱中必有他者；爱不解决所有孑然之境，但独处也不。不是每段关系都能产生爱与痛，两个多月后的现在，我依然会在各种场景、氛围和言语中泪流，悲伤频繁在我以为不会再被触动的时候剧烈地突袭。但move on也是一种必须具备的能力，因为要全然接纳失败的自我，走向“放弃”所带来的陌生的痛苦和不确定的变化；不想著改变过去，才能重新爱人。这对任何人来说都不会是容易的，尤其是深刻地爱过之后。我不知道是否还能在未来重新遇到他，但不管多艰辛，我很清楚，我不能再把自己放回到过去的这种关系里。在我说出想要如何被爱后，那就是我找到的对自己的底线。

很久之前借出去的一本书回到我手中，那是一本小小的油纸印刷的、讲爱在不在的诗集，多年前随手在高雄购得，只是因为有三行字彻底打动了我。我很快翻完书，找回了那三行字：

一滴雨/前往另一滴雨/的途中

体内河水声响的时刻、紧紧抓住一个薄片时刻、碎成一地渣渣的时刻、歪七扭八黏合起来的时刻。我向爱的幕帘后张望，蹒跚和坚强，此刻都是镜像。

（感谢所有在我破碎的时候接住我的、给我无私爱意的、陪伴我、带给我思考、帮我理解我自己和这段关系的朋友。谢谢你们没有让我滑向自怨自艾，谢谢你们公允地批评他、也公允地理解他。你们付出的时间、耐心的倾听、陪伴和引导，对我情绪反复的容忍，都是友谊额外的嘉奖。谢谢你们包容我怨妇和恶魔的时刻。谢谢你们在我无法处理的问题上表示理解和认同。谢谢我没有说你就没有问，但紧紧抱著我的你。谢谢你们说爱我。我爱你们。）