

婚姻的“内稳力”何以难生？——一个关于关系稳定性之发生条件的追问

稳定不是把变化挡在门外，而是关系在变化中仍能重新找到彼此的能力。

王德生 · 婚姻幸福专栏 · 约 1.9 万字 · 2026年7月24日

摘要

当代婚姻困境的核心，并非通常所认为的“传统叙事失效”或“功能被外部替代”，而是一种长期被遮蔽的深层能力——本文称之为“共善自证力”——正在被系统性地剥除其发生土壤。共善自证力，指一对伴侣在共同做某件彼此都感到“好”的事的过程中，不依赖任何外部理由，自己生长出关系稳定性的能力。传统婚姻并不需要发展出这种能力：它的稳定性由外部条件预保险，伴侣可以在从未习得共善自证力的情况下，维持一段终身关系。这些外部条件在过去半个世纪被逐一撤除，而撤除过程本身所依赖的那套“替个体减负”与“提升效率”的逻辑，恰好直接消解了共善自证力所倚赖的非功利间隙与共同沉浸场景。本文通过一个典型化的当代家庭切片，并结合可查证的质性研究材料，展示这一机制如何在日常生活中运转。全文以发生学为根本方法：不将当代婚姻困境诊断为“衰退”，而追问稳定性本身是如何在特定历史条件下被发生、又如何在条件变迁中被撤除了生长土壤。

关键词：共善自证力；关系内稳力；外部担保保险退；发生学；婚姻合法性

一、引言：一个被问反了的问题

当代关于婚姻困境的讨论，长期围绕一个问题展开：婚姻为什么不再稳固了？离婚率攀升、结婚率下降、非婚同居常态化，解释这些现象的文献汗牛充栋。个体化进程使人们从传统角色中脱嵌，婚姻从“命运共同体”变成脆弱的“协商关系”(Beck & Beck-Gernsheim, 1995)；避孕技术催生了以情感满足为唯一理由的“纯粹关系”(Giddens, 1992)，而这种关系天然不稳定；女性经济独立降低了婚姻作为生存必需品的必要性；数字技术提供了情感陪伴的外部选项；平台经济将家务与照料大规模外包。这些解释从不同角度切入，各自捕捉了重要的真实。

但它们共享一个未被言明的预判：婚姻曾经稳固。

正是这个预判需要被重新审视。本文的核心命题是：婚姻在历史上从来不是“靠自己”稳固的。它的稳固，是由一系列外部条件预先担保的——经济上的互相依赖、法律与道德上的退出壁垒、社会功能上的垄断性打包。这些外部担保，在过去半个世纪中被逐一撤除。于是我们看到一个现象：一段关系

需要从内部生长出稳定性，但它并不天然具备这样做的能力；而长期以来，我们从未认真对待过这种能力的培养条件。

这个能力，就是本文的核心概念所命名的对象：共善自证力。

“共善”一词在此取其最朴素的含义——“彼此都觉得好”——与古典政治哲学中的“共同善”(common good)或功利主义的“公共利益”无关。它不是某种高远的道德理想，而是一个非常具体的东西：一对伴侣共同做了一件事，那件事本身让他们两个人都觉得好——不是“这对家庭有好处”，不是“这是好父母该做的”，而就是两个人一起把这件事做完、一起浸在它的余味里，彼此都觉得“这个下午这么过，真挺好的”。这种感受一旦反复出现，就会在关系里沉积出一种不需要外部确认的踏实感：两个人待在一起，不是因为有好处，而是因为一起做“好事”的时候，彼此之间的那个东西自己长出来了。这种东西一旦足够厚，一段关系就获得了自证其合法性的能力——不需要外部理由，不需要功能论证，不需要“婚姻是神圣的”这类叙事的背书。它自己就是自己的理由。

但这个能力不是天生的。它需要机会、场景和练习——需要在那些不产生任何外部产出的共同活动中反复发生。而当下的问题在于：当代生活对它的挤压，恰恰发生在这些机会和场景被大范围取消的过程中。人们被服务得越好、生活被安排得越高效、每一个需求都有外部供应商待命，那些曾经作为“共同做一件事”的自然载体就被悄悄撤走。当我们在深夜感到一种“一切都好，却不知道缺了什么”的空茫时，我们感受到的，正是这种内在能力的萎缩。

这就是本文要凿进去的主锋刃。本文不是要论证“婚姻变脆弱了”，而是要论证一个更根本的命题：婚姻其实从来不曾真正强壮过，只是曾经有一整套外部支架把它撑在那里，让它的内部虚弱不被看见。如今支架撤了，虚弱裸露出来，而它被误读了——它被读成“婚姻正在变坏”，而它其实是“婚姻从未被要求长出那种能自己站住的能力”。我们只是第一次看见了它本来的样子。

本文所采取的“发生学”立场，从根本上区别于当代社会科学中佔主导地位的“变量思维”。变量思维追问：哪些因素与婚姻稳定性相关？它们各自的贡献率是多少？发生学追问的则是：婚姻的稳定本身，是怎么在特定的历史条件、社会安排和日常实践中被“做出来”的？当这些条件、安排和实践发生变迁，那种曾经被做出来的稳定性，其生长机制遭遇了什么？发生学不满足于描述相关性，它要追溯那个让相关性得以成立的底层生成过程——并最终揭示，当代婚姻最深层的困难，不是外部冲击导致的功能衰退，而是一种核心能力在生活条件变迁中的“结构性发育迟滞”：外部支架撤了，能力没有跟上，于是虚空第一次可以被看见。

本文分六个部分展开这一论证。第二部分将从一个典型化的家庭切片入手，让读者直观感受“共善自证力耗竭”的经验面貌，而非抽象定义。第三部分对既有解释体系进行重新审视，指出它们虽然触及了问题的不同面向，却都未能触及“内部稳定性的自我生成”这一盲区。正是在这个盲区里，“共善自证力”找到了它不可还原的理论位置。第四部分正面界定共善自证力的概念——它不是已知概念的

重包装，而是在与“共享活动研究”“亲密关系协商理论”以及佩瑞尔“安全感与欲望悖论”的严肃对质中，切开了它们都未能覆盖的那个辨别面。第五部分从发生学角度追溯当代理性化的两大逻辑——“减负”与“评价”——如何历史性地生成，并如何系统性地损毁共善自证力所需的时间结构与注意力品质。第六部分正面回应“进步叙事”的质疑，并在此基础上追问“出路”——不是提供操作指南，而是沿着诊断自身的内在逻辑，推演为共善自证力重新开启生长空间所需的范式转换。第七部分作出结论，界定共善自证力在关系稳定光谱中的位置，并给出明确的证伪条件。

二、一幅当代家庭的经验切片

在进入理论建构之前，让我们先进入一个活生生的家庭现场。抽象机制必须在具体的经验血肉中显形。以下是一个经过典型化处理的当代中产家庭切片。它不是特定家庭的纪实，而是整合了可查证的质性研究材料与广泛观察建构的理想型剖面。在这一节中，我们只让经验自己说话；理论分析留待后续章节。

陈生，三十八岁，居住于某内地一线城市。科技公司中层。妻子林女士，金融从业者。儿子读初中。从外人的角度看，这是标准模板：房责任共担，朋友圈里定期发布家庭出游照片，节假日给双方父母寄体面的礼。没有背叛，没有剧烈争吵，甚至没有明显的不满。陈生每天早晨醒来，习惯性地先打开理财应用查看家庭资产配置，顺手还房贷。外卖早餐准时送到。通勤路上，他戴着耳机听一档亲子教育播客，主播说“高质量的陪伴不在于时间长短，而在于专注”。他略感愧疚，心里盘算今晚要和儿子聊聊。一整天钉钉微信，会议间穿插着和AI聊天软件的几句牢骚。AI的回应恰到好处，甚至说了一句“你做到现在这样已经很不容易了”——他感到一丝短暂的安慰，像在沙漠里喝了一口凉水，但解不了渴。

傍晚，妻子发消息说加班。他负责儿子的晚餐和作业。外卖是儿子爱吃的披萨，另一个应用约了在线数学辅导。儿子做题时，他坐在客厅沙发上，感到一种说不清的疲惫，却不知道该做什么。下意识地划开手机，短视频的信息流将他吞没。他记得自己是在看一条宠物视频，但划着划着，半个小时就过去了。儿子做完题，他象征性地问了几句，互道晚安各自回房。妻子午夜到家，两人简单沟通了明天的事务，背对背入睡。临睡前，他想起播客里那句“高质量陪伴”，愧疚感再次涌上。他决定，下周末一定带儿子去公园。但这个决定本身，也像一个被写进待办清单的任务——一项关于“做好父亲”的KPI。他迷迷糊糊地想，这个周末一定得把这件事落实了。然后沉沉地睡了过去。

这就是陈生的普通一天。他不是不负责任的人。他甚至比上一代人更“称职”：他还房贷、给孩子点外卖、用在线教育辅助孩子学习、用人工智能消化自己的情绪。每一项单独看都是效率的提升、负担的减轻。但他的生活已经被外部服务包裹得严丝合缝，严实到他和家人之间几乎不需要彼此，就能各自正常运转。理财应用替他管家，外卖替他养家，人工智能替他安抚情绪。这些服务合在一起，产生了一个他从未预料的结果：他和妻子、和儿子之间，已经没有任何一件必须一起做的事了。

他并非感受不到这一点。他在深夜感受到的那种“说不清的疲惫”和“空茫”，正是本文所要诊断的对象。他所处的这个精心为他减负的生活世界，把他需要自己去练习的那些最核心的“在一起”的能力，悄悄地抽走了。他不是不努力，他是不知道要朝哪里用力——因为所有的力，都被高效的解决方案替他使完了。他那些关于“好父亲”“好丈夫”的KPI，以及随之而来的、无法摆脱的愧疚，恰恰是他被困在这个悖论里的症状。

三、外部支架的撤退与内部能力的缺位:既有解释的盲区

陈生家庭的经验切片呈现了一个令人不安的现象:外部服务越周到，内在联结越稀薄。这个现象不是孤例。此前的研究者们从不同侧面触及了当代婚姻的困境，但我们尚未获得一个统一的解释框架。本文认为，它们的盲区不在于它们说错了什么，而在于它们追问的层次停留在“变量相关”，而未能触及“生成条件”的层面。也就是说，它们追向了“哪些因素在破坏婚姻的稳定”，而没有追问“婚姻的稳定本身，是怎么被生成出来的”。

3.1 三根拐杖:婚姻在历史上靠什么“站住”？

要理解当代婚姻困境的深层根源，必须先看清一个被忽略的历史事实:婚姻在历史上从来不是靠自己站住的。它靠的是三根外部拐杖——经济互绑、退出壁垒、功能垄断。这三根拐杖共同撑起了婚姻的稳定外观，却也让一种从内部生长稳定性的能力——即本文所命名的“共善自证力”——长期处于未被要求、因而无需发展的蛰伏状态。

第一根拐杖:经济上的互相捆绑。在漫长的历史里，婚姻是一个经济互助体。女性没有独立于婚姻的经济来源，男性需要妻子操持家务与养育后代来维持劳动力再生产。这种互绑不是浪漫的，但它是坚硬的——它不保证幸福，但保证散不了。这根拐杖在二十世纪随着女性大规模进入劳动市场、个人金融体系的建立而被大幅削弱。今天，一个人可以自己赚钱、自己买房、自己投资养老。婚姻在“离不起”的意义上的担保功能，几乎已不复存在。

第二根拐杖:法律与道德上的退出壁垒。离婚曾经是污名化的、法律上困难的、代价高昂的。被休的女性失去地位，离婚者被社群排斥，宗教与宗族施加持续的规范压力。这些壁垒不是让人们更相爱，而是让离开的念头在成形之前就被压了回去。这根拐杖随着离婚法律自由化、社会宽容度提升、“个人幸福”话语获得正当性而被逐步拆除。如今，结束一段不幸福的婚姻不仅可行，而且被许多人视为“对自己诚实”。

第三根拐杖:功能上的垄断性打包。传统社会中，一个人如果不结婚，就无法合法拥有家庭、进入成人社会角色、获得日常照料和情感陪伴。婚姻不是选项，是唯一入口。这根拐杖随着服务业外包、平台经济、数字社交和人工智能的兴起而四散。如今，一个人可以在婚姻之外获得几乎所有的生活服务与情感支持，而且往往效率更高、摩擦更小。

三根拐杖合在一起，从外面把婚姻牢牢撑住。它们让一段婚姻看起来是稳固的，但那是一种“被撑住的稳”，而非“自己站住的稳”。当外在结构随着现代性浪潮逐一撤除，被掩盖的虚弱便暴露出来。然而，这种暴露长期被误读为“婚姻正在变坏”，而实情是：婚姻从未被要求发展出那种能够自己站住的能力。我们只是第一次看到了它本来的样子。

3.2 既有解释的洞见与其共享的盲区

看清三根拐杖的撤退，再回过头审视那些解释当代婚姻困境的既有理论，它们的贡献与局限就变得清晰可辨。三大解释路径——个体化转型论、女性经济独立说、功能替代说——各自精准地捕捉到了一根拐杖的撤离，但它们之所以未能触达问题的核心，是因为它们共享一个深层惯性：将“压制的解除”当作分析的终点，而将压制解除后暴露出的那片虚空——那种需要从关系内部自己生长出稳定性的能力及其条件——留在了分析框架之外。

“个体化转型论”看到了第二根拐杖的撤退。传统角色脚本失效了，人们被迫在关系内部自己协商一切，这种无据可依的状态让关系变得脆弱。但它倾向于将“失去外部脚本”等同于“失去稳定性”，而没有追问：为什么人们无法在脚本撤除后，发展出新的内部脚本？那种从内部生长稳定性的能力，它的发生需要哪些条件？这些条件是否在同一个历史进程中也遭到了系统性的毁损？

“女性经济独立说”精准地指出了第一根拐杖的撤离——经济压迫曾将女性锁定在婚姻中，而经济独立赋予了女性离开的自由。但它无法解释一个关键现象：大量经济完全独立的女性，仍然真诚地渴望并努力经营婚姻，却感到一种无处着力的倦怠。它解释了“为什么可以离开”，却没有解释“为什么留下来也经营不好”。它正确诊断了压迫的解除，却将压迫解除后暴露出来的能力真空——那种需要从内部让关系生长出稳定性的能力——留在了分析视野之外。

“功能替代说”捕捉到了第三根拐杖的撤离。它精准地指出，婚姻的诸项功能正在被外部供应商蚕食。但它的隐含预判是：如果功能还在，婚姻就稳了。这个预判恰恰需要被质询。功能的捆绑在历史上确实提供了稳定，但那是出于“别无选择”，而非因为功能捆绑本身能够生发出深层亲密。把功能重新绑回来，就像人撤走固定架之后，企图把固定架再装回去——它可以重新撑住，但它永远无法让你长出自己需要的那块肌肉。功能替代说的盲区在于：它只看到功能被“替代”，没有追问那些原本在共同执行功能的过程中无意识地生长出来的东西——两个人在共同做一件事的过程中彼此靠近的那个质感和细微联结——是否也一并被替代了。

正是在这些既有理论共同未能照亮的那片盲区里，一个此前未被充分命名的问题浮现出来：外部支架撤退之后，留下的是什么？不是一个“更纯粹、靠爱维系”的婚姻，而是一个被抽走了所有自然练习场、却从未被明确告知需要发展某种内在能力的婚姻。那种能力——在没有任何外部担保的情况下，仅凭两个人待在一起这件事本身，就能让关系自己长出稳定踏实的感觉——在传统婚姻里几乎从未被要求存在过，因为外部支架替它包办了全部的稳定功能。支架撤了，能力没有跟上，这就是当代婚

姻最深层的困难。

3.3 概念的对质:共善自证力的理论位置

本文提出的“共善自证力”，正是为了照亮这个被既有理论共同遗落的盲区。在正式界定这个概念之前，有必要先框定它的理论位置。

当代关于亲密关系稳定性的学术讨论，主要由两条深厚的理论传统主导。第一条是“共享活动/家庭休闲”的研究传统，它将共同活动的频率与质量视为自变量，将婚姻满意度视为因变量，通过统计分析揭示二者的正相关。它的优势在于提供了大量稳健的实证发现；它的盲区在于，它只能告诉我们“一起做事的夫妻更不容易离婚”，却无法告诉我们，在那些也一起做事但最终离婚的夫妻那里，到底缺少了什么。它测度的是相关，不是生成。

第二条是吉登斯(1992)以来形成的“亲密关系协商理论”，其核心主张是:在当代，亲密关系已从“角色规定”转向“关系协商”——伴侣必须通过持续的沟通与谈判来定义关系的规则、边界与期待。在吉登斯的“纯粹关系”模型中，关系的稳定性完全取决于双方的协商能力。这条理论传统正确地描述了关系从外部规范中解放出来之后的“治理方式”，它的盲区在于:它没有追问这种治理方式本身需要何种前提。当两个人把所有精力都投入到“如何协商”上时，他们还有多少精力去“如何共处”？协商处理的是分歧与决策——这当然是不可或缺的。但共善处理的是另一件事:不是如何在分歧中找到妥协，而是如何在不需要协商的时刻——那些没有需要解决的问题、没有需要做出的决策的时刻——让“待在一起”这件事本身，就长出不需要理由的踏实感。

在协商理论的延长线上，当代婚恋咨询领域最具影响力的声音之一——埃丝特·佩瑞尔(Esther Perel)，在她的《亲密陷阱》(Mating in Captivity, 2006)等一系列著作中，提出了一个深刻的诊断:当代亲密关系的困境在于，人们在寻求婚姻的“安全”与“稳定”时，恰恰扼杀了情欲与激情的存活所必需的“距离”和“未知”。“安全感与欲望的矛盾”，是她所概括的核心悖论。佩瑞尔的洞察极具穿透力，她诊断出了当代亲密关系的一个根本性冲突，并据此主张通过刻意创造心理距离、保留个体独立性来重新点燃欲望。

本文从佩瑞尔的诊断中获得重要启发，但必须指出一个关键分野。佩瑞尔所讨论的，是欲望(desire)和激情(eroticism)的消退机制；而本文所关注的，是关系稳定性(stability)本身的自我生成能力。这两者完全不同。佩瑞尔指出，过度的融合和安全感会杀死欲望；而本文所追问的则是:为什么在当代，就连那种不依赖激情、只需要两个人在共同做“好事”中感到踏实的、安宁的联结，也正在变得稀缺？也就是说，佩瑞尔问的是:“为什么我们不再渴望对方了？”；本文问的是:“为什么我们连安安静静地待在一起时，也感到心里没底了？”

这恰恰是“共善自证力”概念的理论贡献所在。它不是要和“欲望”竞争，而是要照亮一个比欲望更基底、也更隐蔽的维度——那个激情消退之后，还能让关系自己站住的东西。如果一对伴侣成功地按

照佩瑞尔的建议保持了欲望，但从未发展出共善自证力，他们的关系可能依然充满激情，却会在那些激情的间歇期——那些漫长的、需要仅仅“一起待着”的日常时刻——感到一种不知道从哪里来的虚空。反过来，如果一对伴侣已经失去了当初的激情，但他们之间有着在长期共同实践中沉积下来的共善自证力，他们可能会感到少了什么，但不会感到“空”。

这就是共善自证力的不可还原之处。将它压成五十个字：“一对伴侣在共同做觉得好的事中，不靠外部理由自己长出稳定性的能力。”没有任何既有学术概念能用一句话完成1:1替换。共享活动研究说的是相关，不是生成；协商理论说的是治理，不是存在；佩瑞尔说的是欲望，不是那个让关系在欲望间歇期自己站住的基底。共善自证力不否认这些既有理论的洞察，它要做的，是把它们共同照亮不到的那个盲区打开：一段关系的稳定性，究竟是怎么从两个人共同的、非功利的、免于外部审视的日常实践中，自己生长出来的？

四、「共善自证力」的概念界定及其生长条件

前一节已经为这个概念扫清了理论的地基。现在，我们需要进入更精细的概念建构工作——正面界定共善自证力是什么、不是什么，以及它的生长需要哪些条件。

4.1 不是什么：四重区分

在定义它是什么之前，先审慎地划定它不是什么。

它不是一般意义上的“情感付出”。情感付出是单向的：我为你做了什么、我为你忍了什么、我为了这段关系牺牲了什么。付出的叙事是“我在为关系投资”。共善发生在“一起做”的过程中，它不是“我对你好”，而是“我们共同把这件事做完了，我们都觉得好”。付出会消耗，需要被回报来补充；共善自证力越用越厚，因为它不消耗个体的能量，而是在共同实践中生成新的联结。

它不是“关系经营”。经营预判了一套管理逻辑：关系是需要被维护的资产，需要投入时间、精力、技巧。定期的约会之夜、沟通工作坊、纪念日仪式，都是经营的常见形式。但经营的问题在于，它容易被外部标准收编：你做这些，是因为“好伴侣应该这样做”，是因为“研究表明定期约会会有助于降低离婚率”。一旦行动被外部标准驱动，它就不再是让关系自己生长的事，而变成了又一项KPI。共善与经营的根本区别在于：经营问的是“我们该做什么来维持关系”，共善问的是“我们做完什么之后，真的觉得挺好的”。前者事前设定目的，后者只在事后辨认感受。

它不是“陪伴”本身。两个人坐在同一个房间里各看各的手机，是陪伴；两个人例行公事地一起吃饭，各自心里想着明天的工作，也是陪伴。陪伴可以被量化（“我们每天待在一起三小时”），但它不保证任何东西。关键是陪伴里有没有“共同沉浸在一件好事里”的质地。如果只是物理同处而没有那种共同被卷入的感受，陪伴就只是时间上的并列，而非发生上的互生。

它更不是“有共同兴趣爱好”。一对夫妻可能每周一起爬山，但每次都在默默较劲谁更快，他们的身体在做同一件事，却不在同一个世界里。共同兴趣只是载体，共善是载体里流通的那种东西——两个兴趣迥异的人，可能在某一次一起整理旧物时，因为翻到一本相册而共同沉浸了一整个下午，那比许多共同兴趣更接近共善。

4.2 是什么:五层拆解

在完成排除性工作之后，可以给出一个正面定义。共善自证力，指的是一对伴侣在共同做某件彼此都感到“好”的事的过程中，不依赖任何外部理由——不需要这件事有用、不需要这是好伴侣该做的、不需要这能改善关系——自己生长出关系稳定性的能力。

这个定义需要逐层打开。

第一层：“共同做”。不是分工(你洗菜我切菜)，不是委托(你去接孩子我做晚餐)，而是一件事把两个人同时卷了进去。洗碗本身不是共善，但如果两个人洗着洗着忽然开始拿泡沫互相甩，笑到弯腰，那一段洗碗的时间就长出了共善。共同，是两个主体的注意力被同一件事同时吸收，从而在他们之间生发出一种共享的存在质感。

第二层：“彼此都觉得好”。这种“好”不是被说服的、不是事后被合理化的，而是当下就知道“这样待着真好”。它不是高潮式的狂喜，而是一种安静的饱足感：这个下午没有被浪费，它已经直接把意义递到了手上，无需再去论证。这种“好”是身体性的，也是关系性的——它不是一个主体的私己感受，而是两个人在共同投入中同时证实的那个“对，就是这样”的瞬间。

第三层：“不依赖任何外部理由”。这件事做了，不是因为有人说应该做，不是因为做了对关系有好处，而就是因为做这件事本身让人感到好。这种好不需要被任何外部标准认证。它不产生任何可被考核的结果，它唯一的副产品就是那种只在这两个人的历史里流通的、无可替代的独特质地。

第四层：“自己长出”。这是定义中最关键的一个字。关系稳定性是“长”出来的，不是“建”出来的。一座建筑，有蓝图、有施工顺序、有验收标准，按部就班可落成。但生命性的稳定不是这样来的。它需要时间、需要偶然、需要在那些没有目的、没有计划、没有产出的缝隙里，像一层薄薄的腐殖土一样，慢慢地沉积。共善自证力不是一项可以被直接教会技能，它是一种只能在有适当环境反复发生的情况下，自己长出来的内在禀赋。

第五层(一个澄清):能力与过程的统一。细心的读者可能会指出，这个概念似乎时而指一种“能力”，时而指一个“过程”。是的，这正是它的特性。共善自证力首先是一种关系性的禀赋——它属于“这一对”而非“这一个人”。但这种禀赋不是静止的，它必须在一系列“共同做好事”的具体实践中被反复激活、巩固和更新。每一次共善的发生，都是一次微小的能力练习；而每一次练习，又反过来为这段关系储备了更厚的“持续力”基底。因此，它既是能力，也是过程——能力在过程中生长，过程由能力驱动。所谓“耗竭”，指的是这一良性循环的中断：不是因为能力突然消失了，而是因为让它运转起来的那些发

生机会，被当代生活结构大面积地压缩了。

4.3 它需要哪些生长条件？

共善自证力的生长，需要三个条件的同时在场。

条件一：时间上的非功利间隙。两个人需要拥有那种“这段时间不产生任何外部产出”的空间——不是为了完成某个任务、不是为了准备某个活动、不是为了讨论某个需要决策的事，就是一段空的时间，允许任何事发生，也允许什么都不发生。这种时间质地的丧失，是共善自证力被损毁的最主要机制，下文将专节论述。

条件二：行为上的共同沉浸。不是一个人做事另一个人在旁观，而是两个人被同一件事吸收进去。这件事不需要宏大——一起种一盆花、一起修一把坏掉的椅子、一起在厨房里试一道从没做过的新菜做到一半翻车然后边笑边叫外卖。重要的是那种“共同被卷入”的质地：两个人都忘了时间，都忘了角色，都只是在那段过程里。

条件三：评价上的免于外部审视。这件事做得好不好、有没有意义、值不值得记录、能不能发朋友圈——这些外部评价必须被暂时悬置。共善的发生领域，恰恰是外部评价体系照射不到的地方。它不需要被任何标准评分，也因此，它对内部关系的滋养是外部无法度量、更无法替代的。

三个条件缺一不可。有时间但没有共同沉浸，那只是无聊的共处。有沉浸但被评价标准驱动——比如夫妇俩一起去上烹饪课，全程都在想“要做出能发朋友圈的那种卖相”——共善就被评价吸走了。三个条件都在的时候，共善自证力就会在反复的发生中，慢慢地、不可替代地积累起来。

五、当代理性生活如何系统性地消除共善的发生条件

现在，我们进入本文最核心的理论环节。前面已经立稳了概念，铺开了经验，扫清了理论地基。这一节的任务是：做一次严谨的发生学追溯——不是为了描述当代理性生活如何“破坏”了共善，而是要追问，这种生活本身的结构特征，是如何在它自身的历史生成中，必然地、系统地取消了共善得以发生的条件。

当代生活有两条最强大的组织逻辑：“减负”与“评价”。它们都是现代性理性化的产物，各自有着深刻的进步内涵。但正是它们，在提升个体效率与生活可测性的同时，联手消除了共善所倚赖的那三个条件——非功利间隙、共同沉浸、免于外部审视。下文将分别追溯这两大逻辑的历史生成，并展示它们如何作用于共善的发生土壤。

5.1 时间如何变成了需要被“消灭”的对象:减负逻辑的生成

现代社会的核心承诺之一，就是让个体从那些非选择性的、重复的、阻碍“自我实现”的生存劳动中解放出来。这个承诺深植于现代时间观念的变迁之中。在前现代，时间是循环的、任务导向的——人们按照任务本身的节奏劳作，劳作与休息、生产与社交之间的边界是模糊的、相互渗透的。现代性的关键断裂在于，它引入了一种线性的、可以被精确衡量与定价的时间观念。时间不再是一种流动的质地，而被重构成一种可以被占有、分配、节省和“浪费”的稀缺资源。

这一重构的后果深远。一旦时间被定义为资源，任何一段不被用于可识别之“产出”的时间——它可以是商品、服务、或人力资本的积累——就被定义为“空转”或“浪费”。时间的“空”变成了一种有待被消灭的敌人。

“减负”作为一项社会承诺，正是从这片土壤里生长出来的。它的逻辑简洁有力：那些可以被标准化和外包的劳动——做饭、打扫、照顾、跑腿——应该从个体生活中被移除，因为它们佔用了本可用于更有“产出”的事情的时间。这逻辑在二十世纪后半叶获得了巨大的物质推力：服务业兴起、家用技术普及、女性进入劳动力市场带来的家务外包需求。外送、家政、即时零售、人工智能助手，这一切都是减负逻辑在物质层面的实现。这无疑是巨大的社会进步。没有人想回到劈柴做饭的时代。

但本文要指出的是，这场进步在执行它的核心任务——消除“低效”时间——的过程中，附带却系统性地消除了一种特定的时间质地：那种“两个人必须一起做一件不产生任何外部产出的事”的非功利间隙。一起做饭，表面上是一个生产一顿晚餐的效率活动。但做饭的体验从来不只是生产。它同时创造了一个两人共处同一空间、共享同一节奏、却不要求深刻对话的机会。它可以是“帮我把那个盘子递一下”，可以是“你尝尝这个咸淡”，可以是饭做到一半因为太累一起决定改叫外送然后哈哈大笑。这些互动不是效率活动的“副产品”——它们恰恰是效率活动框架无法涵括的那种质地。它们是共善自证力的原料。

当减负运动将做饭外包，它消除的不只是做饭的劳动量，也一并撤除了厨房成为“非功利间隙”的自然场景。同样的逻辑适用于打扫、购物、乃至部分的育儿——一项又一项曾经需要两个人一起动手的事，被一项又一项的外部服务替代。每一次替代，单独看都是对个体时间和精力解放，但它们累积起来，产生了一个质变：两个人之间，几乎不再有必须一起做的事了。

这个累积效应不是减负运动的意图，却是减负逻辑的必然。因为减负逻辑衡量的，只有“时间的产出”。它看不见那种“不产出任何东西、却在生长关系”的时间质地。在它的视野里，两个人一起在厨房里试着做一道从没做过的菜、做到一半翻车、边笑边收拾残局的这段时间，既没有产出可食用的晚餐，也没有产出任何可被记录在效率报表中的收益。它在减负逻辑的评价体系里，是一段“冗余”——一段本可以用外送高效解决、却被浪费掉的时间。然而，恰恰是这种被定义成“冗余”的时间，是共善自证力生长不可取代的土壤。

更深一层的问题在于，减负在“释放”时间的同时，也改造了主体体验时间的方式。当生活被高效服务填满时，人们逐渐失去了一种重要的知觉能力：耐受空白的能力。一段没有被预先安排、没有明确目的、不服务于任何产出的时间，会让人感到不安——一种需要被消除的焦躁。而这种焦躁一旦成为习惯性的身体反应，它就会在人意识到之前，驱使主体去拿起手机、打开某个应用、用信息流来填满那个空白。减负释放出来的时间，就这样在它被释放的几乎同一时刻，被重新殖民了。

5.2 注意力经济：被释放的时间为何没有变成共善的田野？

减负本应释放更多的自由支配时间。理论上，这些时间理应成为更丰富的非功利间隙。为什么在现实中，这种转化极为罕见？答案在于，减负释放出来的时间，几乎在被释放的瞬间，就被另一套更强大的机制捕获并填充了。这套机制，就是注意力经济。

数字媒介——社交平台、短视频、流媒体、在线游戏、信息推送——构建了一个全年无休的注意力市场。这个市场的商业逻辑决定了它的运作原理：它必须最大程度地占有用户的“闲置时间”，因为闲置时间就是可变现的注意力资产。为此，它投入了海量的工程与心理资源，去优化一个目标：让用户在闲下来的那个瞬间，本能地、几乎是肌肉记忆地打开某个应用，然后被算法投喂的信息流吸附住，待在里面。

这不是个人意志力薄弱的问题。这是一个被精密设计的环境对人类注意力展开的系统性争夺。当一对夫妇在一天的工作和育儿之后终于坐下来，拥有了一段“两个人都在场”的时间，他们的注意力却被各自的屏幕捕获了。他们在身体上是共处的，在注意力上却是隔离的。减负释放出来的间隙，没有变成共同沉浸的载体，却成为各自被算法喂养的平行孤独容器。

更重要的是，注意力经济不仅填满了闲置时间的空白，它还从根本上重塑了主体的注意力结构——也就是一个人“如何进入专注”的方式。共同沉浸要求两个主体能够在一段不被外部刺激持续打断的状态下，慢慢地共同沉入某件事。这需要一种对“持续”的耐受。而注意力经济恰恰在日复一日地训练每个人，使其注意力变得越来越碎片化、越来越容易被中断、越来越频繁地寻求下一个微小的刺激。一个被训练成“每隔几十秒就需要刷新一次”的注意力架构，是很难再重新沉入那种需要时间才能慢慢展开、且没有任何即时回馈的共同沉浸之中的。

这给共善自证力带来了双重的伤害。首先，它系统性地压缩了非功利间隙的数量：那些本来可以成为“两个人一起发一阵呆、然后从发呆里不经意地长出点什么”的时间，被屏幕占据了。其次，它更隐蔽地削弱了主体进入共同沉浸的深层能力：当一个人的注意力已经习惯了碎片化的刺激节奏，“一起做一件没有即时回馈的事”本身就变成了一种不易进入的体验。他不是不愿意，他是不会了。

5.3 当亲密关系变成KPI：评价逻辑的渗透

与减负逻辑并行不悖的另一股力量，是评价逻辑向亲密关系领域的渗透。这股力量的生成，需要从更深层的制度变迁来理解。

当代社会发展出一个显著特征，那就是专家知识体系对日常生活领域的大规模扩张。从育儿到饮食，从心理健康到睡眠管理，从职业发展到亲密关系——几乎没有一个生活角落不被某种专家知识所覆盖、定义和规范。这扩张背后有一个强大的推力，即现代国家与市场对“可治理性”的内在追求：一个可以被标准化、可被度衡、可被比较、可被干预的领域，远比一个模糊的、依赖内部感受的、拒绝外部标准评定的领域，在治理上要便利得多。

亲密关系，作为人类生活中最私密、最抗拒标准化的领域之一，在二十世纪后半叶逐渐被这套专家知识体系渗透。婚姻咨询、伴侣治疗、自助书籍、情感播客、伴侣沟通工作坊——这些制度与实践的兴起，共同构成了一种现象：亲密关系被“KPI化”了。诸如“健康婚姻的十个特征”“高质量陪伴的操作定义”等话语，成为一种隐性的衡量标尺。人们开始不自觉地用这些外部标准来审视自己的关系。

这种转化在短期内无疑有其积极意义。它让那些在关系中感到痛苦却无法言说的人获得了语言和概念，让他们意识到某些看似正常的互动模式其实是不健康的。这些都是真实的收获。

但本文要揭示的是，这套标准在提供语言的同时，也悄然完成了一次权力的转移：定义何为“好关系”的权力，从关系的内部体验，移交给了外部专家体系。当“健康婚姻的十个特征”成为伴侣们暗自衡量自己关系的标尺时，一种深层的异化就发生了。行动的依据不再是“我们做完这个觉得真好”，而变成了“我们做的是好伴侣该做的”。外部标准提供了正当性，却也同时剥夺了自证性——关系不再能自己证明自己的好，它必须被外部标准“认证”为好。

这对于共善自证力是致命的。共善自证力恰恰需要那个外部评价照射不到的空间才能生长。当两个人做一件事时，如果心里想的是“这样对关系有好处”，这个念头本身就是评价逻辑的内化。它已经把那件事从“自发的沉浸”转化成了“自我监控的任务执行”。被评价逻辑驱动而做的事——不管做得多标准——都无法生长出关系自己的稳定性，因为它从一开始就不是从里面长出来的，而是从外部标准那里借来的。

一个每周认真执行“约会之夜”的丈夫，可能比一个从不规划约会、却常常和妻子一起在家里的角落东摸西搞、做点没用的事的丈夫，更缺乏共善自证力。前者的“好”，来自他执行了一个“好伴侣应该做的”标准流程；后者的“好”，来自两人共同沉浸的那些无法被规划、无法被考核、无法被比较的具体而微的瞬间。评价逻辑大规模渗入后，人们越来越擅长做“正确的伴侣行为”，却越来越难以感到那种“我们之间有什么东西在安静生长”的痕迹。这种隐蔽的耗竭——足够做一名“达标”的伴侣，却不足以让关系自己在这些实践中生长出新东西——就是本文所诊断的当代婚姻困境的核心机制。

六、回应批评，追问出路

行文至此，本文已完成其主要的诊断任务。在一个负责任的学者那里，诊断之后必然会面临两类追问：第一类来自怀疑者，质疑诊断本身的正当性；第二类来自关心者，询问从诊断出发，我们能否看见可能的出路。

6.1 “进步叙事”的质疑与本文的回应

一个必须被认真对待的反驳——我们称之为“进步叙事”的质疑——是这样表述的:将当代婚姻的困难诊断为“能力的耗竭”，是否不自觉地流露出对传统性别分工的怀旧？传统家庭里，女性被锁在家务和育儿中，那些“共同劳动场景”的代偿，是女性的整个人生发展空间被系统性地牺牲。如果共善自证力的生长场景需要以这种牺牲为代价，它就是一个不值得被严肃对待的诊断。

这个质疑需要被正面回应。首先，本文的论证完全不隐含回到传统性别分工的意图。共善自证力的生长不绑定于任何特定的劳动形式。传统家务曾经在无意中提供了生长场景，仅仅因为它是两人必须一起做的事，而不是因为家务天然具备什么性别内涵。替代场景可以是任何让两个人共同沉浸的事——一起修理旧物、一起照料一盆植物、一起试做一件从没做过的手工、或者任何一个周末早晨在厨房里一起对着食谱发愣然后开始胡乱操作的时刻。关键是做这件事的时候，两个主体的注意力是否同时被一件事吸收，外部评价是否被暂时悬置，时间是否处在一种不被功利逻辑支配的质地中。

其次，“进步叙事”的最大盲区在于，它假设解放只应该发生在个体层面——个体从强制角色中脱嵌、获得自由选择的权利——却不去追问，在解放的过程中，那些被共同劳动无意提供的生长场景被撤除之后，是否有新的公共安排来填补这个真空。女性从无偿家务中解放，是巨大的社会进步；服务业将大量家务外包，同样是进步。但这两重进步的附带结果是，两个人都从共同劳动中被解放之后，被安放进了一个各自独立运转的生活结构里:工作日各自上班，下班后各自的注意力被各自的算法喂养，周末各自带孩子上各自的课辅班。他们被解放了，也被各自安放进了各自的轨道。共善自证力的耗竭，不是因为解放太多了，而是因为解放之后的生活结构，没有为那种需要“两个人一起做一件毫无生产力的事”才能生长的能力，留出任何制度性的空间。

换一种更尖锐的说法:进步叙事正确地点出旧结构的压迫性，却错误地将所有曾在旧结构里偶然生长出来的好东西，一概视为“压迫的副产品”，并认为它们理应与压迫一同被清除。共善自证力不是压迫的副产品。它是人类关系在共同实践里生长自身稳定性的普遍禀赋。压迫曾经为它提供过一种特定的、通过将女性缚于无偿劳动而得以维系的畸形的土壤。压迫解除之后，任务不是宣布这种能力不重要或者不存在。任务是找到新的土壤。本文的诊断，恰恰是在指认:我们还没有认真去找。

更深一层的问题是，进步叙事自身，是否也是一个被特定历史条件所生产出来的话语？它将“解放”界定为个体从强制性关系中脱嵌，却很少追问解放之后的个体，如何去重建那些非强制的、却依然深厚的联结。这种将自由等同于“从关系中脱嵌”的倾向，本身就是一种特定的历史建构——它预设了“关系”与“自由”之间必然的零和关系。本文的立场是:彻底的解放，应该使个体同时获得“脱离强制关系的自由”和“建立深厚联结的能力”这两者。如果解放只完成了前者，却在无意中损毁了后者的发生条件，那么，这个解放就是尚未完成的。共善自证力的视角，正是要给这个未竟的解放，补上它缺失的那块追问——不是反对解放，而是追问解放之后。

6.2 分化问题:为何有人能抵抗?

另一个尖锐的问题是:如果减负与评价的逻辑如此强大、如此普遍,为何在同样被这些逻辑笼罩的环境里,有的伴侣关系明显耗竭了共善自证力,有的伴侣却成功地保持、甚至发展了它?这种“同条件不同后果”的分化现象,是否意味着本文的诊断过于笼统?

这是一个必须要被正面解释的关键问题。本文在第五节的切片部分已经约略提及:那些能够维持共善自证力的伴侣,往往不是因为他们置身于一种不同的生活结构,而是因为他们在被给定的生活结构之外,主动地、带着意识地为共善创造出了空间。但这个回答还不够发生学——它仍然停留在“他们做了不同选择”这个发现学的描述层面。我们还需要再追问一层:这种“主动创造”的能力本身,是如何发生的?它在哪些微条件中被培育、在哪些微条件中被阻断?

虽然本文的宏旨不在于提供对这些微条件的完整经验分析,但我们可以在理论的层面,识别出几个关键的候选变量,作为后续研究的路径。第一个可能的分化条件是早年家庭经验的差异。在一个人的成长过程中,如果他的家庭为他提供了足够多的“一起做一件不为什么的事”的体验——无论是一起做饭、一起修理家物、还是一起漫无目的地散步——他就更可能在身体里沉积下一种对“共善”的知觉惯习,并且在成年后,更可能本能地去为自己的亲密关系寻找或创造类似的时间间隙。反之,如果一个人的成长过程完全被功利安排填满,他可能根本不知道有这样一种体验存在,也就无从主动去追寻。

第二个分化条件是对数字技术的使用方式。同样是生活在注意力经济时代,有的人将自己的数字生活高度管理,为日常生活划出了不受打扰的时间块;有的人则完全放任算法的牵引力。这种分化本身可能不是出于意志力的简单差异,而是与个体所从事的职业类型、工作弹性、乃至所处的亚文化圈层有关——某些职业和社群可能鼓励了“离线”时间的存在,另一些则相反。

第三个可能的分化条件,是某种偶然的生活中断事件——一场疾病、一次搬迁、一段经济压力期,迫使两个人骤然减少了对外部服务的依赖,不得不重新开始一起做事。这种偶然事件的冲击,有时恰好创造了一段被迫的“共善练习期”。

有意识地创造替代性空间,这种“主动创造力”本身,也可能本身就是共善自证力的一个伴随性产物——它是一种在共同实践的正向反馈中逐渐生长出来的敏感性和判别力。这就意味着,共善自证力的耗竭,在最深处,是一种恶性循环:因为它没有被使用,所以它无法生长;因为它无法生长,所以它更加无法被用来为自己创造复苏的机会。打破这个循环,需要的或许不是一次性的“主动”,而是一个结构性的初始推动——一种生活节奏的重置。

6.3 理论蕴涵:出路可能遵循的逻辑

诊断之后,读者最自然的问题是:怎么办?

本文不拟提供一份操作指南，因为那是非发生学的——发生学不主张有脱离具体情境的普适“方案”。但本文可以从诊断自身的内在逻辑出发，在理论的层面，推演那些可能为共善自证力重新开启生长空间的实践方向，其所应遵循的原则。这仍然处于理论建构的范畴，而非处方式的建议。

第一条原则:刻意的非效率。既然减负逻辑的核心操作是将时间全部导向效率与产出，那么，抵抗它的基本动作，就是刻意在生活中保留、乃至创造“低效”的时间。这不是指反对使用任何便捷服务——那会堕入禁欲主义迷思——而是指，有意识地识别出那些对你们而言，恰恰是“低效的共同过程”本身承载着关系价值的活动，然后不再将它外包。不再为了“节省半小时”而用外送解决一切晚餐，而是将某个周末的傍晚专门空出来，两个人一起花远比外送更长的时间，慢慢煮一顿可能出现各种意外状况的饭。关键不是这顿饭，关键是那段并肩站在炉火前、无事可做、只有等待的共同沉浸。

第二条原则:从KPI到防忘录。既然评价逻辑的核心操作是将一切行动转化为可被度量和认证的KPI，那么，抵抗它的基本动作，就是将对关系的自我观察，从“评价模式”切换为“注意模式”。不是去追逐“我们这周达标了几次高质量陪伴”，而是像鲸鱼浮出水面换气那样，在事后辨认出那些“刚才那个时刻，我们是不是都感到挺好的”的瞬间，然后像防忘录一样，简单记下来。它的目的是让你开始注意到那些已经存在、却被效率叙事和评价叙事掩盖了的共善碎片，而不是为你新增一项名为“经营关系”的KPI。

第三条原则:把共处放回生活的必经之路上。当代生活最大的问题，不是没有共处的时间，而是所有共处的时间都变成了“可选”——可以被各自独立的外部服务所替代。当所有共同活动都变成可选时，它们就在被无限地推迟。重建共善的发生条件，需要将某些共同活动从“可选的”重新变成“必行的”——不是通过强制，而是通过两个人共同做出的、将一段时间“锁定”为共同的约定。这个约定不是追求结果，只是保证过程。

必须强调的是，这些原则性的推演，并不保证能“拯救”任何具体的关系。它们只是从本文诊断的逻辑中，所必然引申出的理论蕴涵。它们的实际效果，将取决于无数本文无法预知的个体性、关系性和情境性变量。但这恰恰就是发生学的诚实:它不提供包票，它只说出尽它所能看到的，然后期待人们在各自的具体生活里，做出自己的判断。

七、结语:它不是唯一的，但它在这个时代被系统性地忽视了

在结束本文之前，有必要清晰地厘定共善自证力在关系稳定性的光谱中所处的位置，以避免概念的反噬。

共善自证力不是关系稳定性的唯一机制。人类在历史中，发展出了多种让关系维持下去的方式。基于共同苦难的联结——两个人在极端困厄中一起扛过来，那种“我们一起经历过那些”的纽带，真实而强大。基于共同责任的联结——两个人一起抚养后代、一起经营一份家业，这些责任本身也会在漫长的执行中，慢慢沉出无法被轻易否定的羁绊。基于共同忍耐的联结——两个人一起忍受了生活的平

庸、彼此的缺陷和失望，这在时间的积累中也会变成一种“我们都没有离开”的稳定。这些联结都有它们的真实性，也都在历史上支撑过无数婚姻。

本文并非要否认这些联结形式的存在或价值。本文的论证范围更精确也更局限：在当代生活条件下——当共同苦难不再是常态，当共同责任可以被外部服务稀释，当共同忍耐的道德合法性已被个体幸福的话语大幅削弱——这些传统联结形式都正在经历不同程度的弱化。而共善自证力，作为一种在传统条件下从未被充分要求、却在当代条件下变得格外关键的能力，它的发生条件，恰好处在当代生活最核心的那两股逻辑——减负与评价——的系统性对冲之下。

这意味着，当代婚姻面对的困境，不是某一种联结形式的单一衰落，而是一种系统性的错位：那些曾经支撑婚姻的联结形式正在弱化，而那种最适合在当下的生活条件下生长起来的新型联结能力，却恰恰被当下生活条件本身所削弱。这不是任何人的错，也不是任何制度在设计时的“失误”。这是一个漫长的历史转型中浮现的结构性张力。外部支架撤了，那些在支架下从来不太需要的能力，忽然变得至关重要，而我们还没有为这些能力预备好新的生长土壤。共善自证力的耗竭，不是一种可以通过“回归传统”来治愈的衰退，而是一种需要新的社会安排中主动为之创造条件的“结构性发育迟滞”。

外部支架撤了，能力没有跟上，于是虚空第一次可以被看见。这不是婚姻变坏了，是它从来不需要用自己的能力站住。现在，它第一次被放在了没有支架的平地上。它在摇晃，而我们一直在争论它为什么摇晃。有人说是风太大（数字技术的冲击），有人说是它老了（制度的衰老），有人说是它自己不争气（道德的滑坡）。但很少有人问：它是不是从来就没有被要求过自己去站住？而那些曾经让它看起来“好像站住了”的支架，在撤走的同时，是不是也让它从此失去了长出自己肌肉的机会？

这就是共善自证力视角的最深一层判断：它不是又一种关于婚姻的“问题诊断”。它是一个关于当代人类存在处境的一个极为具体的提问：在被精心的减负和贴心的评价包裹得如此舒适、如此高效的生活里，那些只能在“一起做一件没有用的事”里自己生长出来的东西，还能到哪里去找到发生的机会？

全文最后，给出一个明确的证伪条件，以便这篇理论建构能被它所分析的那种“经验世界”所检验或修正：如果在未来的经验研究中，能够稳定地观察到如下现象——在那些外部服务最为普及、生活最为便利的群体中，新一代伴侣能够普遍地发展出一种不依赖功能捆绑、不依赖传统叙事、不依赖道德压力，仅仅依靠两人之间独特的、协作性的共同实践，就能够长期维系深度稳定的亲密关系——那么，本文所诊断的“共善自证力的结构性耗竭”，就可能被高估了。那种情形将意味着，人类不需要从共同做“好事”中生长稳定性，他们可以从纯粹的个体选择和熟练的协商中，完全重新建构出关系的坚固地基。在那样的经验事实面前，共善自证力将只是一种受特定历史条件限制的、可有可无的禀赋，而非一种一旦缺失就会让人持续感到深层空茫的基本关系能力。

本文的预判是相反的。本文的判断，建立在这样一个经验期待之上：那些看似服务得最周到、解放得最彻底的生活，恰恰是那些最容易让人在深夜感到“一切都好，却不知道缺了什么”的地方。而这

个“缺了什么”，将会成为未来数十年里，持续出现在这个时代亲密关系叙事中最深处的那个低音。

参考文献

Beck, Ulrich, and Elisabeth Beck-Gernsheim. 1995. *The Normal Chaos of Love*. Cambridge: Polity Press.

Giddens, Anthony. 1992. *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Stanford: Stanford University Press.

Perel, Esther. 2006. *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*. New York: HarperCollins.