

快樂離婚

Ashton Applewhite ◎著
吳凱琳 ◎譯

CUTTING LOOSE

男人可以不要・尊嚴一定要顧

當婚姻已達臨界點，所有的恩愛怨懟，如何面對？如何割捨？

本書以50位女性主動離開失敗婚姻的實際案例，

粉碎離婚婦女苦命而悲劇性的角色；

對於正在面臨離婚抉擇的徬徨男女，

本書針對其共同疑慮，提出實用且真切的指引，

是所有紅塵男女最佳的婚姻諮詢顧問。



台北市晚晴協會理事長 **施寄青** 推薦導讀

快樂離婚

CUTTING LOOSE

男人可以不要・尊嚴一定要顧

Ashton Applewhite ◎著

吳凱琳 ◎譯

快樂離婚—男人可以不要・尊嚴一定要顧

作 者／Ashton Applewhite

譯 者／吳凱琳

發行人／羅順楷

主 編／陳郁惠

執行編輯／朱繼湘

封面設計／許美貞

版型設計／董雅婷

出 版／星定石文化出版有限公司

地 址／台北市中正區（100）羅斯福路二段7之5號12樓

劃 撥：19476059

戶 名：星定石文化出版有限公司

讀者服務電話：(886-2)2341-1889

傳真：(886-2)2341-1779

電子郵件信箱：stardoms@ms53.hinet.net

經銷代理／凌域國際股份有限公司

台北縣五股工業區五權三路8號5樓

電話：(886-2)2298-3838 傳真：(886-2)2298-1498

打 字 行／辰皓國際出版製作有限公司

版 次／2001年11月初版一刷

I S B N／957-2017-22-5

定價 320 元 ◆如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換◆

版權所有・翻印必究

CUTTING LOOSE by Ashton Applewhite (Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)
Chinese Translation copyright © 2001 by Stardoms Cultural Publications Ltd. Published by
arrangement with Harper Collins Publishers, Inc., USA through Bardons-Chinese Media Agency.
(博達著作權代理公司) All Rights Reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

快樂離婚／愛斯頓·愛波懷特（Ashton Applewhite）著；吳凱琳譯．-- 初版．－
臺北市：星定石文化，2001[民 90]
面： 公分．--（趨勢焦點系列：107）
譯自：Cutting loose:why women who end
their marriages do so well

ISBN 957-2017-22-5（平裝）

1. 離婚－個案研究 2.自我實現（心理學）

544.361

90017104

「誰怕離婚？」

對我而言，離婚似乎是很久以前的事了，很多的感覺早已忘了，直到讀本書時，往事才一一浮現。

其實婚姻好壞，當事人心知肚明，卻有許多人在面臨品質甚差的婚姻時，拿不出勇氣離婚。他們不願離婚，又無能力承擔壓力，不是嘮嘮叨叨的向人訴苦，便是將情緒發洩在孩子身上，或在辦公室裡成為頭痛人物，或是經常抱怨那裡痛那裡癢，全身上下皆是病。

我還記得離婚前曾分居五年半，在那五年半中，心情經常反覆不定，一會兒下定決心要跟對方做個了斷，不必這麼拖死狗，一會兒又心有未甘，不願太便宜對方，讓他與外遇雙宿雙飛。

求神問卜是少不了的過程，有次在聯合報上看到記者報導，公館附近有個老先生算命很靈，趕緊找上門去，希望對方能指點迷津，由於先前已有豐富的算命經驗，因此老先生一開口，便知他道行甚低，只會用老套勸合不勸離，理由是看在孩子份上。

孩子當然是令我難以取捨的重大原因，若沒有小孩，很多負面情緒都可以化解，複



雜的局面會變得簡單很多。最恨對方的是他毫不在乎離婚對小孩的傷害，這也是許多女人不解的地方，他們往往在婚姻出問題時拼命生小孩，以為小孩可以改善婚姻問題，最後只落得自己要獨立扶養小孩的局面。

本書的個案中，有不少女人不自量力的生許多小孩，雖然她們克服萬難，把孩子扶養長大，但有更多人帶不下去或帶不好小孩，成為社會問題。

願意接受作者採訪的，一般而言，都是反敗為勝的例子。離婚之後，把生活過得一塌糊塗，想來是不會接受採訪，不過這些人在婚姻中已是一團糟了，他們生活悲慘與離婚與否無關，跟他們的能力、學歷、觀念有關。

我常勸女人婚可以亂結，只為情慾沖昏頭，或因老大不小，怕別人說自己沒人要，急著結婚給別人看，等進了禮堂後才發現前途無「亮」。但絕不要亂生小孩，特別是發現自己誤上賊船的人。一失足未必成千古恨，但養一個小孩要耗費多少精力、時間和金錢，更重要的是父母處理婚姻不當，往往遺害小孩。

這也是保守的婚姻專家力勸當事人忍耐，絕不要輕言離婚的原因。然而，忍耐真有助於解決問題嗎？

答案當然是否定的，有些婚姻除離婚外，沒有第二條路可走，如配偶酗酒、賭博、家庭暴力、習慣性外遇、不負責任、性侵害子女、吸毒、嚴重的精神疾病、宗教偏執狂

等，孩子在這種家庭中長大，人格鮮有不被扭曲的。

從算命仙處回家，一個人面對空蕩蕩的屋子，竟然放聲大哭起來，眼淚止不住的流著，原先還覺得很丟臉，自己堅強了這麼久，為何如此脆弱，只因爲算命仙說孩子小，就觸動自己的痛處？還是積壓已久的悲戚，終於爆發出來，橫豎止不住眼淚，又沒人看見，何不痛痛快快的哭一場，讓自己多年的委屈一洩而出？

其實最大的委屈還不是對方搞外遇，而是惡劣的婚姻品質，自結婚後，便一意的委屈自己，盡量配合對方，唯恐沒把賢妻良母的角色演好，連最難侍候的婆婆都小心翼翼的服侍好。丈夫從不按時回家，每次回家都三更半夜，他的藉口是工作忙，回父母家去承歡膝下。

外遇事件爆發後，才知他去約會。性生活品質差到難以對人啓齒，更悲哀的是對方才貌皆去自己遠矣，爲了怕對方自卑，不斷地矮化自己，誠如本書中許多案主，經常活在配偶的作賤下，配偶因自卑而不斷否定自己，使許多女人誤以爲自己一無是處。甚至配偶一直是失敗者，長期靠老婆扶持，卻還要擺老爺的譜，端大男人的架子。女人在傳統價值和配偶的糟蹋下，往往失去信心，充滿罪惡感，最後才慢慢醒悟，自己是何苦來哉？

美國社會如此，台灣社會更嚴重，有太多的婚姻讓女人受罪，女人還以爲問題出在

自己，殊不知全是不尊重人、沒有男女平權觀念的配偶不德所致。

哭完後，我的內心感到格外輕鬆，神智也格外清楚，婚姻走到這個地步，已不是我個人努力就可以改善，對方欺人太甚，就算勉強維持又如何？已是反目成仇，不如做一了斷，孩子很快會長大，他們有他們的人生，我不離婚，他們也未必領情。三十出頭婚變，一幌接近四十歲，人生苦短，活得如此不快樂，未免太不值得。這是我自己的人生，關算命仙何事？自己的人生要自己負責，難不成要別人背書？誰能替自己過一生？

在三十九歲生日前簽字離婚。如今回首前塵，仍感嘆自己離得太慢了，甚至早在外遇事件爆發前，就該考慮離婚了，因為品質太差，不值得為這樣的男人浪費如此寶貴的青春。

這也是本書許多當事人的感嘆，誠如本書所說：「離婚會加強自我認同。」

離婚需要很大的勇氣，脫離熟悉的生活圈，成為單親、重回職場、面臨經濟困境，打離婚官司曠日持久，面對社會歧視等等，無一不是挑戰。

然而一旦下定決心離婚，又能一一擺平所有的困境，你會成為最有自信的人。

有一次，我到屏東去演講，演講前，一位女士過來跟我說：「我也是離了十多年的人，我一直覺得自己很堅強，直到前天搬家，才發現離婚的悲哀，因為連個幫手都沒有。」

「是嗎？」我笑道：「我昨天晚上獨自搬家，搬到清晨才搬完，今天又來這裡演講。當我搬完最後一批東西，我跟自己說：『妳連搬家都可以獨立完成，日後沒什麼事會難倒妳。』」

又有女人憂心忡忡的對我說：「我有個女朋友最近跟我說她後悔當初離婚，因為生病時，連倒杯水的人都沒有；發高燒，還要勉強撐起來給自己倒水。」

「是嗎？當丈夫跟妳離心離德，妳生病，他會來侍候妳嗎？即便妳沒離婚，妳照樣得自己照顧自己。倒不如加入晚晴協會，認識許多姊妹，一旦生病或家中有事，姊妹彼此扶持，好過不負責任的配偶太多了。」

當婚姻不好時產生的問題，不會少於離婚後要面對的問題，但其中的差別是前者產生的問題，不是靠妳自己能解決的，而且對方會不斷製造爛攤子，讓妳疲於奔命，收拾不完。後者的問題是妳自己可以解決，只要妳不要有太多自憐自哀的情緒，勇往直前，堅持到底，終有雨過天青的時候，而且不會有人不斷扯妳後腿，讓妳永遠沒完沒了。

本書提供不少法律層面、親子關係、再婚問題，對老美而言很實用，對台灣人而言，只能當成參考，因為台灣的民法親屬編至今未修訂完成，還未在立法院三讀通過，對台灣婦女相當不利。

離婚是一個人性試煉的過程，其中有許多不足為外人道的痛苦和難堪。但不需要害

怕，一旦你敢選擇離婚，表示你比你自己想像的要勇敢和有自信心。真正可怕的是待在一個不把妳當人看的婚姻中，那才是人生的煉獄。佛家說：「難得爲人」，既然難得爲人，一定要好好愛自己，不讓任何人來作賤自己，更不必管那些三姑六婆的批評，因爲沒人可以替妳過一生，那些叫人忍耐的人，讓他們受受罪，說不定他們跑得比你還快。

記住！這世界上愛說風涼話、好管閒事的人很多，永遠有「父子騎驢」的批評。一旦妳反敗爲勝，經營出成功的人生，那些人又會說妳當初的決定是對的，恭維妳英明勇敢。妳不必在意別人的批評，更不必因別人的恭維而飄飄然，重要的是妳終於學會做自己的主人，這才是可喜可賀之事。

看完本書，我才發現美國亦有離婚教主，換言之，我這個台灣的離婚教主可以大嘆：「吾道不孤。」

不管保守人士如何大聲疾呼回歸家庭，全世界的離婚率都會居高不下，離婚固然有個人原因，但真正原因出在婚姻制度，它本來便是違反人性、難以維持的制度，特別是它是農業社會的產物，沿襲至資本主義的工商社會，絕對是難以爲繼的。本世紀，傳統的婚姻制度絕對會崩盤，從一而終對絕大多數人而言都是神話。

親密關係會以多元面貌出現，頂客族、階段性單偶、同居、試婚、假日伴侶；結婚、離婚、再婚會變成很自然的過程，全球都會因應這樣的局勢修改、制定法律。性別

教育也會成爲重要的教育。

這些改變是不知不覺的，在社會尚未全面改變前，讀者不幸面臨婚姻破碎時，本書是十分有用的資訊。它可以幫助你釐清很多事情，減少不必要的罪惡感，更提供許多典範，讓你知道你絕非是孤獨的受害者。

施定明 謹誌于

公元二〇〇一年九月二十四日

「作者序」

一九九二年的秋天，在結婚十年之後，我向法院訴請離婚，這是個痛苦的決定。我父母結婚已經五十年了，家族裡的十六個表兄弟姊妹、堂兄弟姊妹也好、沒有一個離婚的，唯一的叛徒是曾祖母輩的芙芮達，她把倒楣的威廉踢出家門，當時是一九一七年，她們住在中央公園西邊的公寓，芙芮達是出了名的愛吵架鬧事，然而她卻因離婚落得聲名狼藉。

那個美麗的五月天下午，我在華盛頓特區結婚了，當時的我，心中深深相信這個完美的結合絕對是地久天長，我們一定會白首偕老。

剛結婚的那段日子我們的確非常幸運，在很多方面都受到老天的眷顧。就在結婚前我寫的書在出版後大賣，成為暢銷書；這本書的續集及系列叢書問世之後，我先生辭掉原先的工作，和我一起並肩經營出版事業。生意進展得還算順利，生活也逐漸寬裕，因此我們就在曼哈頓區買了一棟不錯的公寓，那段期間我們沒有什麼經濟上的問題。在一九八五年女兒報到了，一九八七年又添了個男孩，他們可愛又乖巧。在那段期間我可以盡量陪孩子，不用煩惱其他的問題，當然我就在寶貝與書本間忙的不可開交。

我身為母親，同時也負擔家計；與前夫比起來，我腦筋靈活、點子多、又充滿了抱負與企圖心。前夫有強烈的不安全感，而且競爭心態非常的嚴重，處處都要比較，這可能是最糟糕的地方。爲了平衡他的心理，我想盡所有的辦法讓自己成爲「嬌弱的小女子」，讓他成爲「大丈夫」；我這麼做並非出於前夫的要求，完全是因爲我自己腦海中充滿了錯誤的觀念，當時的我只要認爲「身爲妻子應該如何」，我就會這麼做，完全憑著自己對妻子這個角色在傳統與社會價值中的刻板觀念，而訂定自己的行爲準則。

憤怒、怨恨與沮喪在刻意的忽視下，隨著時間慢慢地沉澱，而我花了好幾年的時間才感受到自己強烈的負面情緒。我覺醒了。心理治療在此時幫助了我，救我脫離了無望的深淵。經過一段時間的治療，並在逐步的剖析與心理建設之後，我終於鼓起勇氣面對自我，看清楚那個已經萎縮、刻意矮化的我，畏首畏尾地跟在一個根本不值得的男人身邊，而這個男人的肩膀根本無法承擔感情。

就這樣我慢慢了解自己爲了一些對婚姻既抽象又模糊的概念，做了多少犧牲與割捨，而且這些想法多多少少都被浪漫、理想化了。現在想起來是多傻、又多不值得呀！

那年冬天姐夫病逝，在爲姐夫哀悼的同時，赫然發現悲痛得難以自抑的我其實也是爲自己的婚姻流淚。雖然前夫宣佈他要搬回來以示重修舊好，但我心裡深知我們之間的問題沒有解決、也無法解決，於是我開口提議離婚。

辦理離婚程序的初期，在一個很碰巧的機緣下，某位律師的一席話令我深思良久，他說：「我大多數的案主都是像你這樣的人，像你這樣明瞭自己沒有必要爲了不愉快的婚姻犧牲的堅強女性。」這句話有如當頭棒喝。我決定離婚，但是離婚會對女方造成經濟上的打擊、同時嚴重損毀女方的社會形象，當時的我對離婚一直存有這種模糊而遙遠的印象。大眾媒體上也有很多文章觸及這個主題，還有意無意地提到年過三十的女人想找到第二春的機率極低，大概只有高過被閃電擊中的機率一點點而已，反觀離婚男人再婚卻是輕而易舉；媒體公佈的統計數字中也顯示男方在離婚後的收入急速竄升，行情有如漲停板（因減少養家開銷及家用），但是女方在離婚後的財務狀況卻急墜谷底有如跌停。原先我對這些訊息是一笑置之，因為我從未想到離婚在自己身上會成爲進行式；直到我讀到蘇珊·法露迪女士的著作——《反挫》（Backlash，原意爲反作用）之後，我才相信這些全部都是血淋淋的事實。

如果離婚後的狀況真的如同上述，那爲什麼主動開口要求離婚的女性比例遠超過男性？尤其是自本世紀以來在數字上更有明顯的差異：本世紀初男女主動提議離婚之比例爲一比二，一九二八年左右則有將近四分之三（七十一%）的離婚是由女方提出，到了一九九〇年更高達七五%！難道所有離婚的女性（例如本人），都相信這個恐怖的預言一定會成爲事實，但即使如此，還是決定要碰運氣？有沒有可能結果並不是真的那麼悲慘？

我下定決心要找出答案，只要繁瑣的離婚程序一結束之後，我才有時間與自由全心投入。好在案子大概七個月就全部辦妥，算是進行得相當快，但對我而言卻是度日如年，也花了我一萬一千多美元（約台幣三十五萬）。

我們的財產被裁定平分，作為孩子們的開銷；姐弟倆每周有三天與前夫相聚，孩子的爸爸已搬到附近的公寓。雖然孩子們表示他們很懷念從前四口之家的日子，但孩子會長大的，而且長得很快。如果當初我願意多花點時間與口舌爭取，或上法庭請求離婚判決的話，可能會多要回一些財產，但是我沒有。婚姻中最珍貴的部份已經不在了，我深深明瞭這一點，淚已流乾，而且我知道哀嘆根本是沒有用的。有一次我們四個一起去黃石公園，我常想到這一幕，但就像撕毀的照片般，在記憶深處竟是更痛的觸動，這真是最殘酷的自我折磨。孩子們夢寐以求的美滿家庭根本不可能存在的，因為前夫真的距離所謂「好爸爸」的標準太遠了，這是好一段時間之後我才能承認的事實。但目前孩子已經好多了，他們慢慢地學著接受現況，而我呢，或許也是如此吧！

雖然我的日常開銷比較高，但是我的生活水準並未改變，因為以前我對專業技能作的努力已經展現成效，在收入方面多少也有些彌補。我與一位優秀的男士密切交往中，他非常尊重我的專業與能力，並且能瞭解我的痛處，贊同我對婚姻的看法，目前結婚的形式對彼此都並不重要，而且並非當務之急。最棒的是我對現在的自己滿意極了，作自

己、充分擁有自主權，對自己負責、獨立、充滿魅力與活力。

但是社會對於這種轉變並不抱持正面的態度，對大部份的人來說，一個女人甘願選擇拋夫離家是非常具有威脅性的。娘家起初對我非常支持，但在乾媽對我表態之後，我一向最信賴的娘家也改變立場了；乾媽是個女強人，而她認為我是她認識的人之中最自私的，為什麼？因為她認為我有企圖心，我從未放棄自己在專業的發展與事業目標，即使現在身為兩個小孩的單親媽媽，我還是秉持著同樣的理念。當我向母親抱怨她對我也有相同的誤解，難道連母親都不瞭解我嗎？母親抗議道：「我可從來沒說過妳自私，我只是說妳太過以自我為中心了！」離婚的男性根本就無須面對這些指控，我起先仍為此忿忿不平，後來我終於想通了，別人怎麼想就讓它去吧！任何無謂的指控都傷害不了我。這次我是真的學乖了，我學會先顧好自己；但並不是自我中心，而是心中有譜，知道自己要什麼，離婚就是這個體會的代價。

婚姻是變化莫測的；很多人在婚姻中的角色只是在成就或取悅對方，本書中列舉的實例中卻也有很多女性對再婚後的婚姻品質非常滿意，因為在這次的婚姻中她們與伴侶能夠維持較平等的關係，彼此互相配合，成為生活與情感的拍檔。我想問題的關鍵在於當前的社會價值觀，女性的感受通常是被忽視的，因此要維持角色平等的婚姻關係無異是難上加難。曾有位朋友很坦率的問道：「妳確定一般人都視婚姻為彼此對等的夥伴關

係嗎？」沒錯，很多人並不這麼想——就像那些在周末報紙的分類廣告刊登徵求「傳統賢妻良母」的男子，還有那些回信應徵的女性，承諾自己是會愛另一半、尊重他、並且服從他；這些人對角色平等的婚姻根本不抱期望。我祝福他們，希望他們能永浴愛河，但是身處這個快速變遷的社會，這並不是件容易的事情。

本書最主要的部份是由作者與離婚女性的訪談所組成的，受訪者的選擇標準很簡單：女性、主動提出離婚的一方、且離婚協議書已經簽立生效。報章媒體其實提供了很多相關資料，尤其是女性雜誌上刊載的文章，以及讀者投書給女性或離婚相關的機構等等，都隱含著大量的受訪者。與當事人連繫之後，她們顯現的勇氣與智慧足以讓人另眼相看。在得知我寫本書的動機後，她們更積極而熱心地分享自己的故事，這些受訪者的真誠讓我感動；她們的故事有些令人鼻酸、有些是遇人不淑不堪回首、有些是溫馨感人、有些則寓意深遠，我重視並尊重她們的故事，以及她們對我的信任。當我帶著裝滿錄音帶的行囊飛回加州時，忽然有一種感覺湧上心頭，我好像背負著她們的期望，本書就是她們與我的心血結晶。

部份受訪者在訪談時已經再婚，也有維持單身的受訪者；有些受訪者的經濟狀況良好，收入達數百萬以上，也有的省吃儉用、甚至有捉襟見肘的困境。受訪者的個性也差異極大，有的作風強勢、有的低調溫柔。在年齡、收入、背景、婚姻持續時間、及離婚