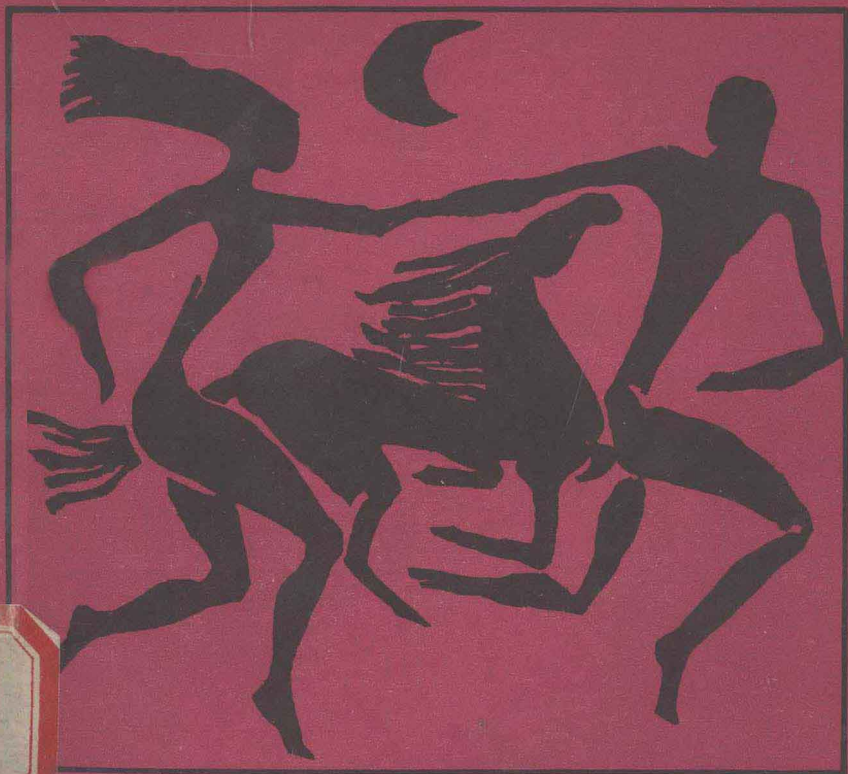
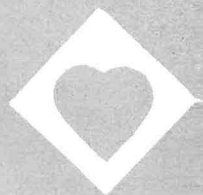


婚姻協調

〔美〕查克·蓋拉赫 著

曉村 曉麥 李丹 譯





婚姻協調

北方文藝出版社

责任编辑：何 声

封面设计：赵静平

婚 姻 协 调

Hunyin Xietiao

〔美〕查克·盖拉赫 著

晓村 晓麦 李丹 译

北方文艺出版社出版

（哈尔滨市道里森林街42号）

山西人民印刷厂印刷 新华书店首都发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32·印张 56/16·字数 105,000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

ISBN 7-5317-0288-6/I·289 定价：2.30元

内 容 简 介

爱的反面并不都是仇恨，而是冷漠。你的家庭里有过冷漠的滋味吗？你希望你们夫妇的爱情引人瞩目、美妙如画、新鲜如初吗？那么请你阅读本书。

本书曾在美国荡起畅销书风暴。查克·盖拉赫神父详尽地告诉人们，世界上最伟大的资源是爱，而人类的核心之爱便是夫妻之爱，充实在婚姻中的爱安慰和发达着我们的世界，而婚姻协调既是一种神圣的社会运动，又是所有年轻的、年老的夫妇们长久的生活内容，以让两性血肉之躯通过凝视、接吻、抚摸等一切手段去辅助精神情感的交流。

平易通俗的语言交谈将给你一种婚姻与爱情的崇高感与圣洁感。本书祝福你婚姻美满。

译者的话

在我国的新闻报道中，美国基督教家庭协会的名称已经出现过若干次，但作为这个协会的进一步发展的婚姻协调运动 (Marriage Encounter Movement) 却还鲜为人知。用本书编著者的话讲，婚姻协调运动是“一个自几年前发端以来已完全扩展到整个国土的运动；一个仅仅由志愿者的奉献和热情支持的运动；一个在每个周末，在美国的每一个州里都有它的聚会的运动；一个现在已经拥有40万成员，并且还在以每年新增6万多对夫妇的速度扩大着的运动”，并且由于主办者和参加者的积极活动，这个运动正在向其他国家扩展。

这个运动有着自己独特的原则作基础。首先，本书作者反复强调，婚姻协调不是针对有危机的婚姻状况，而是针对有一定交流基础的良好婚姻的活动；其次，婚姻协调对话活动的出发点是“感情无所谓对错”，人们不能对一个人的感情做价值判断，不能宣称“应该有”或“不应该有”某种感情，因此，在对话中不存在批评，不存在检讨，也不存在争论，有的只是自我认识以及对配偶的认识；再次，婚姻协调是要帮助夫妻们从生活旋涡造成的精神禁锢中解脱出来，把人置于婚姻关系的优先地位，把人的情感置于首位。这几个基本原则引起了我们的兴趣，也是我们愿意向中国读者推荐

这本小册子（中译本对宗教性内容作了部分删节）的重要原因。

文化变革是一个非常艰难、非常缓慢的过程。在向世界重新打开窗口的十年中，尽管政府部门与社会学家们都曾忧虑过离婚率的上涨，但实际上在中国占主导地位的仍是白头偕老的传统婚姻模式。中国婚姻生活中的主要危机与其说是正面冲突（离婚），不如说是压抑、窒息精神生活的平淡乏味。缓慢变革的传统文化当然也为时代大潮中的中国人提供了更多的选择追求的机会，开阔了人们的眼界。有很多人被商品拜物教所裹挟，也还有很多人渴望着更丰富的精神生活；有卷土重来的蓄妾之风，也有更多的人对美好婚姻满怀憧憬。但正如本书作者所说，尽管人们感慨“婚姻是爱情的坟墓”，社会习惯似乎并不鼓励夫妻们在婚姻生活中追求爱情。除了度蜜月或结婚纪念日，似乎提到自己婚姻关系中的爱情足以令人羞惭——这不正是最常发生在中国夫妻之间的情况吗？夫妻之间的容忍、对付能够发展到令西方人震惊的地步，同时中国人自己却又能从几十年既定的相依为命中体会到感情的一丝温馨。

夫妻们希望婚姻稳定，希望生活中有爱情，却又不好意思正视爱情的生长，甘心让各种事务淹没夫妻关系的基础——感情生活，这些就是中国夫妻应当学习婚姻协调的理由。

与近年来大量出版的有关恋爱、婚姻、家庭的书籍不同，《婚姻协调》不是一本心理学或社会学的小册子。人们拿到一本心理学、社会学小册子时，必须学会的是分析，而且分析

之后，最困难的就是学有所得的一方劝诱配偶也相信自己的认识。甚至可以大胆地断定，难得有一本这样的小册子在中国家庭中被夫妻二人同样认真地读过。结果最终带给家庭生活的要么是一方检讨自己之后更为压抑（中国人的自我压抑还少吗？西方药方是针对西方文化病的，东方人服了也许倒会加重病症），要么是越学越自认有理而怨气十足。《婚姻协调》与此不同，不仅它的中心点在于启发挖掘夫妻彼此间的感情联系，而且它根本就是一系列保证爱情生长的技术性措施。这正是本书第十一章的标题所说的，“爱是一种决心”，下决心就能获得爱情。作者把爱提到生活的根本意义、世界存在的根本意义上来讨论，把这些技术性措施提到了实现生活根本意义的高度，这是因为他所面对的是精神生活空虚的美国社会，这与我们的情况有所不同。我们相信，人单凭爱情是不足以支持生活目的的，人的自我实现并不仅仅是实现爱情。爱情总要有所附丽，人总要追求更为高尚，更具人生基本意义的生活目的。但不可否认，婚姻生活在整个社会生活中，在每个人的人生历程中都占有举足轻重的位置，因此，他所介绍的技术对我们就可能具有极重要的实践意义。同时，实践这些技术性措施绝不能只靠一方，必须夫妻双方共同行动。所以，只有夫妻双方都认真地阅读过这本小册子，共同下决心实践，夫妻关系才有可能经由婚姻协调得到改善。可以说，只要你们真心希望过上有意义的爱情生活，只要你们下决心克服作者诚实地告诉你们的一切心理障碍与困难，你们就能学会这些技术，学会让爱情在婚姻生活中继续生长，象它应当的那样正常地伴随婚姻关系生长。

本书作者是美国天主教耶稣会的神父，本名查尔斯·A·盖拉赫，但为了向夫妇们，向读者们表示亲近，他常常自称查克·盖拉赫。在婚姻协调运动的想法出现时，他是美国基督教家庭协会的牧师。自从在1968年参预婚姻协调运动的创立以来，盖拉赫神父一直是这一运动的主要组织者和推动者。他是设在纽约长岛的婚姻协调资助联合会的常务主席。他用传教士布道般的热情写作了本书，书中妙语连珠，由于水平所限，我们所译的难于传达其文彩于万一。但他行文的流畅，举例的随手拈来，都还可以看出。不过，由于这种行文风格，也由于他并不打算写一部婚姻协调运动的历史，而且反对人们仅凭本书就去着手实践协调活动，书中对协调活动的过程介绍并不连贯。因此，我们有必要在这里做一些补充说明。

为了帮助人们重建信仰，重建生活信心，婚姻协调运动的组织者们在活动中借鉴、运用、改进了一些传统的宗教传道方法。具体说来，一对夫妻参加的协调活动可以分为协调运动组织主办的周末协调活动和夫妻回家后坚持的日常对话两部分。周末活动是婚姻协调运动的主要活动方式。时间适应于每周五天工作日的制度，从星期五晚上开始，到星期日下午结束，一次44小时。地点一般为有居住条件的宗教设施，比如从前的修道院、静修所、长老院等等，有时也利用环境安静、价格低廉的小旅馆。人员包括一个进行示范指导的小组和25至30对自愿参加协调活动的夫妇。小组由已参加过协调、经过选拔确定的一对夫妻和一位牧师共3人组成，他们负责向参加者演示自己协调的全过程、解答各种询问并帮助

人们顺利实践协调活动。在整个44小时中，演示分为12个小段，每小段之后，那25对夫妻都有一段反省自己并依样练习实践的时间。全部演示和实践的过程，就是小组成员和参加者进行自己夫妻之间协调活动的过程。从活动内容来讲，周末协调包括牧师对协调活动的讲解，他向参加者提出基本原则和要求并做示范性的自我解剖，夫妻之间则要确定一个对话的题目，就此分头写爱情书信，交换信件，阅读，就信件内容对话，追求彼此间的深入了解直至相互体验。日常对话在本书中有比较清楚的介绍，包括每天夫妻各自用10分钟准备爱情信件，交换信件，10分钟对话，为第二天选定题目四项内容，简称10/10，在夫妻每天的共同时间里实际上只占用10分钟左右的时间。

在这本小册子里，盖拉赫神父强调读者不应在没有周末协调小组的指导、没有周末气氛的情况下自行试验对话技术。但是，考虑到中国还难以开展一项主要由天主教会推动的运动，而我们的精神生活又有可能通过婚姻协调得到充实，作为译者，我们衷心盼望着勇于第一个吃螃蟹的中国夫妻的出现。

1989年2月于北京

著者前言

深深沉浸在婚姻协调运动五年之后，在一个原本应当说是非常美好的日子里，一名《双日刊》的编辑令人扫兴地前来造访，并问我：“请您来写一本关于婚姻协调运动的书您看怎么样？”当时我的第一个印象就是：“我自己的话又回来缠着我了。”我总是说我愿为婚姻协调中的夫妇和牧师们干任何事情，这回我可受到考验了。说实在的，我是你们想见到的最惹人讨厌的暴君。我宁愿度过一个婚姻协调的周末也不愿试图去描述它，更不必说写到它了。而且任何了解我的人都能认识到，让我离开书桌比让我坐在那儿要容易得多。因此，我的第一个反应就是他打错了主意。我给他的回答和议员们在国会对反托拉斯法的回答一样：“绝无可能。”然而，编辑就是百折不挠的灵魂，大约一年后他再一次来了。这次的回答给我自己套上了小夹板：“同意。”使我改变主意的动机是参加协调运动的夫妇与牧师们的要求，他们必须能够与亲朋好友们分享自己的经验。这本书并不能真正独立存在，也还没有哪一本书能够真正说明婚姻协调运动。可以抱有希望的是，它将充实人们对这一运动的认识和了解，特别是将能帮助那些亲友正在参加婚姻协调运动的读者们了解

这个运动。婚姻协调不是一件事情，它是人。为婚姻协调下定义远不如直接经验它来得容易。

尽管我说了“同意”，也仍然存在着限制，严肃的、不能不考虑到的限制：读了这本书的人是否会用它来回避周末活动的体验？是否将会有些人在既没有周末活动的气氛，又没有小组成员的经验指导的情况下，自己试着实践对话技术？人们是否会把对于整个婚姻协调运动的判断置于本书的基础之上？对这本书的各种反应会不会影响到那些已经参与协调的夫妇？这些以及其他许许多多的问题都在我脑子里。另外一个非常现实的顾虑就是，那些婚姻状况不佳的人们会象羊群一样涌向我们的周末，而不再去寻求他们事实上所需要的专业性的劝告和指导。为此，我与参加婚姻协调运动的人们一起坐下并共同分担这些顾虑，这些与他们也是密切相关的。无论如何，事情似乎已经发展到了这种程度，如果我们再不向广大群众说明我们自己的工作，就会象一只大象要踮着脚尖走过房间那样困难。更何况几乎各种杂志的文章，甚至包括一些书籍，都已经谈论过我们的工作了，因此我们决定自己来做，信任读者。

不过，从极恳切的诚意和良好的愿望出发，我们要对读者提出两点要求。首先，请不要试图以此书来代替周末活动，没有任何事物能够代替周末活动，周末活动必须亲身体验。没有参加过周末活动的人是无法实践婚姻协调的对话技术的。第二个同样重要的要求是，必须认识到婚姻协调是针对正常婚姻的，它不是一种治疗方案，也不是一种法律程序。它针对的是那些彼此已经有了较好的互相交流的基础，

但仍希望更多沟通的夫妇。

我们不相信婚姻协调是今天仅有的有效的好事情，好方法。一个运动至好也不过表现了教会的富裕与美丽，表现了基督对人民的温柔关心的一小部分。在今天的教会中，有如此之多的圣灵美好的显示，以至于我们很难一一列举它们的名称。婚姻协调是我们信仰中存在着生命力与爱的表现，婚姻协调是美好的，假使不是比别的事情更美好，至少，它自身的绚烂色彩表明它并不比别的事情差。

我有婚姻协调生活的经历，这是切身的感受，因为这经历与这运动同时开始于这个国家。在那些参加过婚姻协调周末并在其日常生活中继续经验婚姻协调的夫妇和牧师们组成的团体中，我已打下了深厚的基础。我曾经是，而且将继续是他们心目中一位特殊的亲人。我与那些夫妇和牧师们有着一致的经验，而且他们承认我是他们当中的一员，因此我不是把婚姻协调作为一个事件或一个客观事物去描述，而是与你们，与读者共同分享。由于这种非常真实的方式，这本书实际上不是我的书，而是我们的书。这本书是由上千名亲密地坐在一起的夫妇和牧师共同准备的，他们遍布美国、爱尔兰、比利时和英格兰。他们当中的许多人我以前从未见过，但是我们仍然被周末婚姻协调和每日对话实践的经历联系在一起。我们可能相会在某一家的起居室，而我向他们提出一些极普通的问题，例如：“对你来说婚姻协调中发生的最重要的事情是什么？周末活动中要求你动笔写时你的反应是什么？周末婚姻协调在你的婚姻生活中有什么影响？对于你来说集中在感情上意味着什么？对你来说每日对话意味着什

么？你会放弃它吗？”然后我将他们的回答记下来。最为动人的是他们作为每一个个人最终表现出的一致性以及与此共存的，他们的经验的共同性。虽然我在这本书里引用的他们的话只占了极小的比例，但正是我会见过的这些夫妇奠定了本书的基调与气氛。他们是我所认识的最幸福、最自由的人们，生活在我所见过的最美好的婚姻关系中。很可能他们就属于那些为世界增加光彩的最优秀的人。

这样，这本书就并不是一个婚姻协调运动的历史记录，也没有介绍这个运动的全部特点。它仅仅是向那些对婚姻协调周末及对话技术的要点还不熟悉，希望能对婚姻协调有更多了解的读者做一介绍。象我上面已经谈到的，基本上说来，我希望它是一本这样的书，参加婚姻协调的人们能够把它作为礼物送给亲戚和朋友。我确实并未试图谈到每一个人，我只是举了婚姻协调夫妇和牧师们当中有代表性的例子。我主要的注意力集中于周末活动及其后的每日对话。可以有另外一本完整的书，以论述婚姻协调中各种关键性概念的形式写成。

在我心中另外一个理由也渐渐浮现：我爱这些夫妇们，而且我不知道任何别的事情能够如同婚姻协调这样有这么重大的、立即见效的影响，同时又有那样长时期的效果。因此我写了这本书。我衷心热切地希望在这个广阔世界中的每一对夫妻都能进行婚姻协调。

著者自序

埃德蒙·伯克说：“魔鬼的成功依赖于好人什么事情都不做。”克里斯托弗夫妇一再指出：“哪怕只点亮一支蜡烛，也要比仅仅诅咒黑暗好得多。”在每个选举日里，人们都告诉我们，我们投出的那一票并非无足轻重。更有一位古希腊人曾深信不疑，只要他能为杠杆找到一个支点，他便能移动整个地球。

在我的生命历程中，父母、老师、朋友，来找我忏悔的人们，都曾对我谈到过与此类似的想法。至今我仍活生生地记得读高中时一位牧师给我们讲的故事。从他那里，我不仅知道了第二次世界大战，而且认识了世界。故事发生在大战后期的德国，一些美国士兵为夺取一个小村镇战斗了一整天，直到夜幕即将降临，才终于获胜。他们走进村中广场，看到躺在广场中央的是一座摔成碎片的基督雕像，像的台座已被大炮摧毁了。接连好几天，战士们都在努力搜寻碎片，并小心翼翼地把雕像重新组合起来。在最后的工作即将完成时，他们才发现这座雕像的手找不到了。尽管如此，他们还是决定把他竖立在新的台座上。第二天早上，一个用硬纸壳做的标识板被斜挂在那双无手的臂腕上，上面写道：“我的手没

有了，但我有你们的手。”

对我来讲这是震撼人心的一刻。我清晰而生动地看到耶稣正站在他的人民中间，渴望与人民接触，擦去人们的眼泪，轻轻地拍着他们的肩背鼓励他们，热情地拥抱安慰他们。他似乎正看着我，对我说他需要我。带着这幅想象中的图画，我走过一年又一年。它使我懂得了什么是值得的、有价值的，什么是重要的。更可贵的是，它给我的世界以希望，使我知道了我能对世界有所贡献。是的，我们有手。我不想使自己的生活会仅仅是一种生存，我要有所成就。仅仅避恶还不够，我要生活在一个既可爱又美好的世界，生活在最应该最合理的方式中。我应该走出一条路来。

我深信这一点，但我越来越发现我的努力收效甚微。是的，我总是夜以继日地工作，运用心理学知识劝告为人父母者，帮助他们。许多人确实一度摆脱心病，重整旗鼓，年轻人重新对待自己，看到生活中新的生机。但，我做的仅此而已。当然，在这些短暂的接触中，我已有了点收效，但这效果却很难扩大。

我认识许多相互关心的好人，他们磨破了自己的指甲，向有着相同愿望的对方伸出双手。对生活中直接相处的人们而言，这种努力可贵而有意义，但也仅此而已。

事实上，除了个别优秀人物的出现，我们的世界基本上还没得到改变。即使成百上千支蜡烛点燃起来，黑暗却依旧环绕着我们。光明与黑暗的搏斗是无休止的。在无数次静坐罢工与最高法院决议之后，“黑色人种的美好”仍然不过是“途经墓地时的口哨声”。世界上三分之二的人仍生活在贫

穷和被剥削中，麻醉毒品还很普遍，离婚人数正接近着结婚的人数，暴力变成了我们所呼吸的空气中的一部分，而教堂仍在不断地与陈旧和落后作斗争。

不，埃德蒙·伯克，我们这些好人，并非什么都不做。那么魔鬼是如何取得成功的呢？看来，善无法采用恶的方式去传播。善良帮助人们直接参与善行，却难于使他们联合、扩展，给整个世界以冲击。对于我们所有人的诱惑并非是中断努力，而是中断希望。我们就象是在足球比赛即将结束时仍落后于对方20分，我们并不退场，仍在尽力，但现实却希望渺茫。在这场比赛中我们的个人表现能拿到高分，但整个结局仍将是事与愿违。此时，最强烈的诱惑自然就是不去看眼界以外的东西，不再抱过多的期望和追求，静下心干点力所能及的事。

几年前，在一个昏暗的、非商业性的舞台上，理查德·凯利唱起了一首其后不久便风行世界的歌曲：《不能实现的梦想》。这支歌走进了人们的内心深处，与我们的灵魂相碰撞。歌声撩动了我们隐秘的、最宝贵的希望和梦想。它有一个美妙的旋律，但真正打动我们的是我们从中发现了我们自己。它告诉我们，所有人都有自己神圣的使命，一颗作为自己追求对象的不可及的星辰。我们知道自己有力量同那不可摧毁的顽敌作斗争。

也就在这个时候，婚姻协调运动应运而生——这绝不是一项商业化的活动。它在静修所、出行者聚居的汽车旅馆、平房区和旧日的修道院里进行着。现在，七年过去了，它正在变成世界上最时髦的活动之一。本书写作期间，仅在美国

就有20多万对夫妇正参加婚姻协调，此外还有成千上万的参加者遍布全世界，从澳大利亚到比利时，从加拿大到印度，从爱尔兰到墨西哥，从英格兰到日本，它正以每年6.5万对夫妇参与协调的比率增长着。尽管宣传中的那些道理实际上形同空话，但已参加过协调的夫妇们都鼓励自己的朋友一道加入。没有任何运动之外的支援和赞助，婚姻协调在愿意与它共存的夫妇和牧师们的热情中成长起来。从自身的协调经历中生长出的爱正在源源不断地从人们心中流出，这爱是不可阻挡的。

婚姻协调运动本身就是一次伟大的历程，但对于置身于其中的夫妇来讲，他们真正获益的是他们从中发现了自己。它辨析出了每个人的真实面目。热爱，尤其是发自内心的对另一个人的爱情，正是人们那“不可企及的星辰”，是他们“神圣的使命”和“不能实现的梦想”。这原本只是他们的愿望，现在在婚姻协调运动中变成了他们的追求。

人们“不可摧毁的顽敌”有许多副面孔，还有各种难于捉摸的阴险武器，比如简单地以为彼此之间的关系只是顺理成章地存在的。在挣扎于日常生活之余，夫妻们的臂膀已令彼此厌倦，他们已走入幻灭与孤独的地狱，并且看着他们那颗明亮闪烁的爱情之星日益远去而承受着难以忍耐的悲哀。他们生命中不可挽回的错误正是这些受到伤害的记忆。一切都和那首歌讲的一样。

而婚姻协调的美好之处就在于它把注意力凝聚在每对夫妇自身和他们相互间的爱情上。同时他们懂得了，只要不放弃它，爱情绝不仅仅是爱情，只有在他们真正相互倾听，相