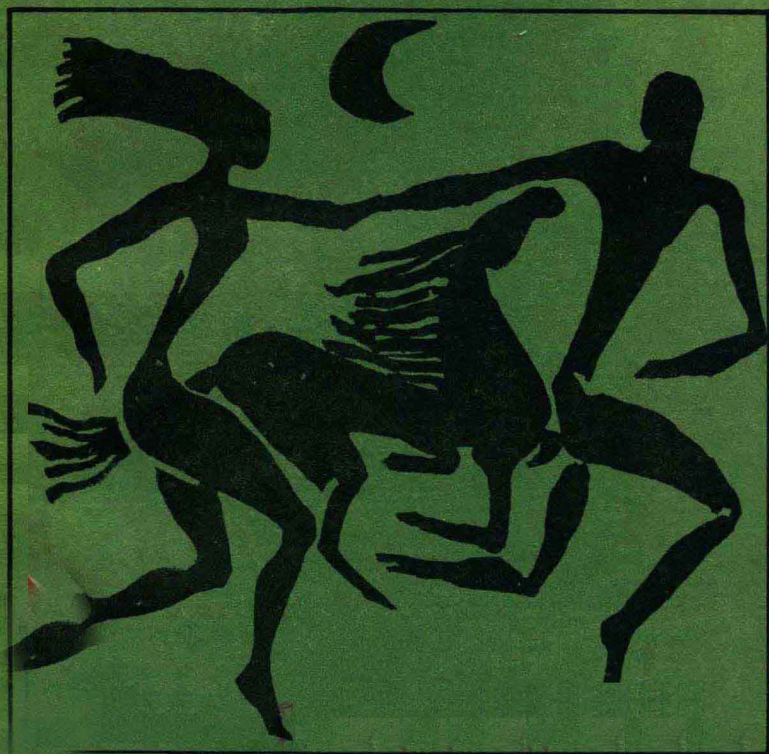


愛・性與整體的人

〔美〕艾格尼斯・斯圖特 等著

雁方 阿吾 譯



HONG SHOU PA YI CONG



愛・性與整體的人

北方文藝出版社

责任编辑：何 声

封面设计：赵静平

爱·性与整体的人

Ai xing Yu Zhengti De Ren

〔美〕艾格尼斯·斯图特 等著

雁 方 阿 吾 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 4 8/16 • 字数 90,000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

ISBN 7-5317-0289-4/I·290 定价：2.00元

内 容 简 介

本书充满了理解与亲昵的气息。

本书散发着伦理与人性的光辉。

做为男人或者女人，你该怎样表达自己，你会怎样认识男女两性的天性差别、根本不同以及卧室里的爱，该怎样排除婚姻深处的男女间的障碍，还有，在家庭生活和社会生活中，人为什么会悲痛，悲痛的价值何在，人为什么会自杀，怎样才能避开诸多人性的伤害，做一个幸福快乐的现代人……

面对以上这些问题，请你进入此书，你将受益匪浅。

目 录

悲痛的价值.....E·韦斯特伯格 (1)

序言／我们处于震惊中／我们表达情感／我们感到抑郁和孤独／我们可能经历身体的悲痛／我们可能变得惶恐不安／我们对失去的深感内疚／我们充满敌意和厌烦／我们不能恢复到从前的积极状态／希望的逐渐来临／我们经过努力，重新适应了现实

自杀的痛苦.....马撒·希克 (31)

卡尔／黛比／阿伦／他们为什么要这样做？／人性的伤害／解脱痛苦的尝试／自杀的信号／怎样实施帮助

爱·性与整体的人.....艾格尼斯·斯图特 (53)

我喜欢我的朋友／怎样找到男朋友／如何改变这种性习惯／“我父亲是个暴君！”／友谊还是爱／亨利和弗洛伦斯“驯服老虎”／面对危机／卧室里的爱／当孩子做恶梦时

婚姻障碍.....保罗·托尼尔 (94)

我们需要理解／我丈夫是一座神秘的岛／为了理解，我们需要表达自己／为了理解，我们需要勇气／为了理解，我们需要爱／为了理解，我们需要接受天性的差别／为了理解，我们必须承认男女间的根本不同／为了

理解，我们必须承认我们的爱的不同／为了相互帮助，我们需要理解／为了理解，我们需要掌握过去的要害／完全的理解要求对耶稣基督的个人信从

悲痛的价值

序言／我们处于震惊中／我们表达情感／我们感到抑郁和孤独／我们可能经历身体的悲痛／我们可能变得惶恐不安／我们对失去的深感内疚／我们充满敌意和厌烦／我们不能恢复到从前的积极状态／希望的逐渐来临／我们经过努力，重新适应了现实

序 言

我们每个人都在苦苦地寻求那些使我们的生活更加丰富多采、使我们的生命更有意义的东西——这就是朋友、妻子或丈夫，孩子、家庭、工作，物质享受、金钱和安全。但是，假如有一天你突然失去了这些对你如此重要的人或物时，你将怎么办？

一般来说，我们会痛苦不堪，以至陷入深深的沮丧之中。我们有必要了解“悲痛的过程”，以帮助我们从中解脱出来。

当一个人无论失去什么样的人或物时，他的信念是否与他的悲痛有关系？例如，当我们失去工作，或失去女友，或考试不及格，或被办公室里的同事所讨厌，这些都是由于我们不同于常人的信念导致的，在这些情形下悲痛是否与我们的信念有联系？

我们的前提是这种信念对任何类型的悲痛都起着主要作用，但并不是以有些人所认为的那种方式。他们似乎总是抱着这种想法：那些有着强烈的信念的人是不会悲痛的，他远

远地超脱于这些事情之上。更进一步来说，这些人的意思是宗教信念倡导禁欲主义，他们甚至可能从《圣经》上引摘这两个词来辩解，“不要悲痛！”却忘记了这两个词是应用在一句完整的话里的：“不要悲痛得就象那些没有希望的人。”

但是宗教信念——至少犹太——基督教的信念——从来没有说过一个真正的宗教徒会没有悲痛之事。它所说的是对于悲痛来说，有它好的方面，也有它不好的方面；而一个人在生命中所确信的那些重要的东西将毫无疑问地影响着他的悲痛过程。

本文的主题是“有益的悲痛”，因为我们在探讨那些痛苦的好的方面。我们力求描述的并不仅仅是悲痛的形式，更多的是从中学会什么，怎样从中解脱出来。既然我们每个人在生命中都要不时地正视我们所热爱的人或物的失去，所以我把这本书奉献给每一个人。

从轻微的痛苦到巨大的创伤，我们可以说，悲痛无处不在，它就象我们的呼吸一样不可缺少，不能避免。只要你活着，你就不可能不经历它，它以成千上万种不同的方式出现在你的存在中。在客人们即将来吃饭之前，你接到丈夫的电话，仅仅就在这几分钟里，随之而来的消息把你投入一种轻微的痛苦形式中，因为丈夫说他要工作到很晚才能回来。或者也许你的老板，（你曾经在他手下愉快地工作了十年之多）突然调走了，而新来的老板却是那么浮夸自大，压服于人，这又是痛苦的一种形式，你怎样解脱这些轻微的痛苦将在其中程度上引导你解决那些更大的悲痛。

当那些在我们的生活中必不可少的人或物有一天突然消

失时，我们可能会很准确地预见到将要发生些什么。但是，在描述大多数人将采取什么方式之前，让我们确信我们能够以几种更多的形式想象痛苦。在这种讨论中我们的意思当然包括那些与死亡相联系着的悲痛；但是我们观察到不论何种类型的损失，悲痛的过程是一样的。

例如，由于文化背景的变迁所导致的一种普遍的痛苦状况，置身于完全陌生异地的家庭切断了曾经与它息息相关的社会环境的固定联系，而这些又是每一个孩子和成人所非常需要的。这时每一个家庭成员都会受到很不利的影响，因为他失去了那些对他很亲近的人和物。所以我们有充分的理由提出一个问题：那些每隔两年到五年就要把它的基本雇员调迁一次的公司是否做事明智呢？它是为了家庭考虑呢？还是完完全全为了工业本身？

让我们来看看一个家庭的例子，它在几年内就迁移了三次，他们在现在的这个城镇里已经居住了两年，孩子好不容易才摆脱了困难，逐渐与周围的环境、伙伴和学校密切起来。但是，公司现在又“邀请”他们的父亲调迁到另外一个地方工作，母亲十分惋惜地说：他们从没有象现在这么留恋这个城镇，从没有象现在这么感觉到属于这个地方。他们曾经希望能够在这里安定地居住许多年，但是父亲作为总裁的代表不得不去往他负责的地区，而且公司还会认为，对于男人来说，这样不断地迁移一下，是有好处的。

当我们了解了更多的心身病学的知识后，并不以为这是一个好建议，我曾在医院和院疗中心教过许多年书，见过不少悲伤、抑郁的病人来求助医生，而他们恰恰有过这种迁离的

经历。我看见孩子们在迁离的三个月前就陷于心身不安的骚动中，而且要持续到迁离后的三个月或更多。当然，这要归咎于我们社会的不稳定，但是那些商业组织、公司也是能把眼光转向这种不断的迁移所带来的长久后果。

或者就考虑一下离婚问题。当然了，离婚这种状况也带来了心灵的悲痛，因为他失去了从前是他最亲爱的伴侣，这也就好象在活地狱里生活看到那个你一直亲爱着的人，突然转过身来，重重地给你几个耳光。

另外一种痛苦形式可能是退休。并不是所有的人都盼望这种专断的六十五岁前退休。他们感到自己至少还能很好地工作十多年。他们希望老板能宽限他们。但是一旦当他们过了六十五岁生日时，命令就来了。而且很多人是带着一种沉重的心情离开工作的，他们认为自己已经失去了谋生的任何理由。

我们再想想那些不到四十岁就因为商业或公司经营的衰落而被不明确地解雇的男人，他们又将怎样承担这种悲痛呢？

这时又有一个人，他日夜勤奋地工作，以获得超出常人的成绩。他常常加班加点，甚至牺牲了周日去工作，以显示他有足够的能力去胜任某项领导工作。几年之后，这项工作终于开始要人了，他蛮有把握地相信自己会被选中。但是老板想起他有个外甥，正想找个工作，所以他的外甥就接替了这个位置。这是痛苦的来源吗？当然是。

另外一种痛苦状况可能围绕着一个家庭的孩子。孩子消失了，不是由于死亡，而是由于婚姻，他带走了所有属于他的东西，他的屋子变得死气沉沉。过去这所房子里曾经充

满了笑声，如今却寂静得如同坟墓一般。或者另外一个孩子可能和父母不太合得来，他对待生活的态度与父母教给的完全相反。或者也许正在念大学的儿子或女儿深深地陷入爱河之中，并打算结婚，却突然发现热恋的情人已经背叛了他。这时结婚计划不得不取消。

不幸的事情总是无止境的。我们可能失去了健康、视力、听力等，也可能由于一场火灾、旋风，或经济的破产而失去了家园，在有些家庭，不幸的开始往往是由于一只爱畜的丢失，从此一件又一件的令人痛心之事开始困扰这个家庭长达十年或更久，所有这些事情形成了痛苦的循环。

痛苦是人类的一部分自然体验，我们几乎每天都要经历一些较小的痛苦，它们不是以此种状态就是以彼种状态存在着，因此说一个人是最虔诚的宗教信徒，就不必要面对痛苦是毫无根据的。它不仅完完全全地不切实际，也与整个基督信条不相符合。

每个主日学校的孩子都会记得《圣经》诗篇里的两个词“基督的哭泣”。这两个词描述了当一个人面临悲痛时，他哭泣的情形，因为他想要，他也需要向基督表述他的情感。

但是当我们说“不要痛苦”时，我们常常是指象古希腊人那样的禁欲主义者，而我们并不同意禁欲主义的哲学。基督信徒应当知道禁欲主义和基督教义是完全不同的。基督教义，无论是新的还是旧的，都把痛苦看作是正常的，而且是具有潜在的创造性的东西。我不妨提个建议，在经文的八个词中，我们在第一个词后加个逗号，读起来就是这样：

“痛苦，不象那些没有希望的人”，然后我将增加一句：“是

为了完美而痛苦。”

几年前我们牧师就发现所劝导的许多人正在经受一些悲哀的折磨，而他们本身又无能去解决。当我们开始试图理解教徒的这些痛苦时，我们感觉到他们对失去一些珍贵的联系或所有物的反应就如同所热爱的人的永远离去。

我们也开始意识到这些处于悲哀中的人——无论起因如何——倾向一定的行为方式，它包括几个过程。痛苦过程的观点第一次是由埃里克·林德曼教授提出来的，他是哈佛大学精神病学教授，他在一篇题为《强烈痛苦的综合症状和控制》一文中描述了悲痛的过程。这篇文章发表在1944年9月的《美国精神病学》杂志上。在这次不寻常的研究中，他解释了正常的悲痛反应和反常的或病态的悲痛之间的不同。他也说明了帮助一个遭受痛苦打击的人去正视现实，从中勇敢地走出来的重要性。这个人必须得到帮助才能从死者的束缚中解脱出来，从而找到一种有益的相互影响的新方式。他描述了关于强烈的悲痛的五个方面：（1）身体的痛苦；（2）充满了对死者的想象；（3）有罪感；（4）敌意的反应；（5）行为方式的失态。

林德曼教授的研究鼓动教士们更加客观地去帮助解决教区人们的悲痛反应，他们很快发现人们通过公开地、真诚地解决问题来正视他们的损失，而且即使是更强烈、更沉重地痛苦打击，他们也解脱出来了；他们在更好地帮助遭受痛苦折磨的其他人。

当然，这种为正视令人悲痛的损失而做出的努力也引导了教徒们对自己宗教信念的重新估量。他开始对信仰的具体

方面提出疑问，他向基督信条关于个人问题的确切劝导，最后他终于通过了这个怀疑阶段，而更成熟地忠实于信仰。但是，如果他能够和上帝保持某种关系，是通过固定的礼拜和与确确实实关心他的教会公众的友谊来实现的，那么他会把这种斗争看作是成熟的经历，而它也实际上加深了他的信念。就象乔布，他被四面围攻，但他仍然拒绝放弃信念。通过几个世纪的体验，人们已经能够正视悲痛，并且相信上帝依旧一样地关怀着他们；人们说在那些更艰难、更深刻的无尽生活经历中，悲痛的事毕竟还是可数的。

我要说的关于悲痛的十个过程，是指在正常情况下，当人们面临失去时所要经历的过程。换句话说，我们将要探讨大多数人类所必须旅行的道路，以便返回他们最根本的生命河川之中。

现在，让我们来看看悲痛的十个过程。记住每个人不必要经历所有的过程，每个人也没有必要以这种顺序经历它。另外，两个过程之间没有很严格的区分界线，因为一个人并不是有规则地从一个过程转移到下一个过程的。

一、我们处于震惊中

上帝创造了人，并让我们在某种程度上能够忍受痛苦、悲哀、甚至悲剧。但是，当这种悲痛突然向你袭来时，有时我们在短短的几分钟或几秒钟内手足无措，感觉麻木，对这悲剧的到来无法反应。而我们恰恰要感谢这短暂的麻木，正是它使我们避开了即刻地面对严峻的现实。这个震惊的过程——或许可称它为反震惊——不论在何地，它可能会从几

分钟持续到几个小时，甚至几天。如果它继续到几个星期，那么它就成为有损于健康的悲痛，而这时也应寻求专门的帮助了。

但是不要害怕来自于悲痛早期的震惊。有时候在将要举行葬礼的家庭里，我们看到悲伤的妻子，但是他却满面春风地接待、问候那些赶来安抚她的客人、朋友，“他有着多么宁静的信仰！”人们这么说。我们倾向于把信仰和禁欲主义的态度等同起来，而不是同眼泪。当然真实的情况可能是妻子正在经历暂时的麻木，这对她是有所帮助的，直到她准备进入悲痛的第二个过程。

当牧师看到这个妇女处于至少似乎是震惊中时，他将安排在葬礼后去拜访她，他知道很快有一天这坚强的外表可能要崩溃，而他必须去帮助她正视现实，事实上，他甚至会鼓励她打破这外表，把她压抑在心里的强烈情感表达出来，尽管她不能较早地承认。

一个男人被意外地解雇，而他在那儿已工作了二十多年，他是这样说的，“听了他们告诉我的话，我感到十分震惊，我四处游逛，仿佛在迷睡中。他们所说的还没有正式登记出来，我尽管听到了消息，但他们还没有赶我走。“震惊是对现实的一种短暂的逃避，只要它是短暂的，它就对人有益处。但如果一个人宁肯沉浸在这种梦游中，而不愿正视现实中已失去了的东西，显然这将非常地不健康。

在危机阶段，尽可能使自己忙碌起来，继续做你该做的事，就象平常那么积极、主动，这将对我们大有好处。而那种让别人全盘代替，并且为我们做出所有决定的做法，其实

对我们没有多少益处。好心的亲戚和朋友们可能想法迫使我们无所事事地坐下来，从而来阻止悲痛的过程。这就如同过去的那些被过分保养的，不让干任何事情的外科病人，甚至在外科手术后几天内连翻身都不让。所有这些的后果只能使病人更加痛苦，而且病人还需要更长的时间才能恢复起来。

悲痛也是同样，更快地正视现实，解决问题，重新做出决定，对我们越有好处。一位在中西大学妇女俱乐部工作的母亲曾经有过许多体验，当女孩子们得知家里不幸的消息时，就去向她求助，她说：“我认为在尽可能多的时间里与这个孩子在一起非常重要，她在打电报、收拾行李，准备离去，而我总是陪伴着她。我督促她象我一样忙忙碌碌，让她自己打包装，并且做出她每分每秒的决定。另外一些女孩子常常等待着为她包办任何事情，但是我认为在这种时刻是对一个人所做的最坏不过的事情。

总而言之，靠近这个人，并有效地去帮助他，如果所有的事情已经破碎后；但是一般不要阻止他能够为自己做些事情，这如同在他身上否定了根本的治疗价值一样。这就是怎样才能帮助一个人从迷梦中清醒过来，继续与他的痛苦做斗争的一些建议。

尽管一个人确实从最初的震惊中清醒过来，在以后的数天、数月中，毫无疑问地他依然要体验多次，而这时那种对失去的不真实的虚幻又重新向他袭来。他将不断地重复着：“我只是不能相信一切都已发生了，我知道事实上它确实已发生了，但我只是不能从感情上真正地接受。”我们只是不

想去相信它，所以我们无意识地为自己设置了尽可能多的障碍，使完全的接受成为一个漫长的过程。

二、我们表达情感

情感的释放往往是在它已经使我们无法忍受这种可怕的失去时到来的。有时候，没有任何预示，一种无法控制的想表露痛苦的需要促使我们禁不住地泪如泉涌，而且这确实是我们应当做的：允许自己表露真实情感，既然赋与我们泪腺，我们就应该在有充分的理由时去使用它们。

在我们的社会中，男人哭泣是很不容易的，因为当他们在很小的时候，人们就教给他不许哭。一个小男孩摔倒了，碰破了膝盖，他感到很疼痛，也很害怕，于是大声哭起来，有人把他抱起来对他说，“好了，好了，男子汉是不哭的！”而当他到了八岁时，若碰伤了自己，他是不敢哭的，若到十八岁，即使一些事情的发生，他本来应当哭泣他也不再敢哭，等到了三十八岁时，纵使遭受了巨大的损失，他也不可能哭了。

很多男人认为哭泣不仅是弱的象征，而且这种情感的发泄也可能导致“神经崩溃”。这已经被证明很多年了，但是仍然有许多男人似乎不理解这个道理：正是那些内心紧张不安的人，那些拒绝发泄情感、表露自己的人，实际上在为自己寻找烦恼。《圣经》清楚地指明当灾难降临到那些具有坚定信念的男人身上时，他们痛心地哭泣；他们的“眼泪伴随他们度过漫漫的长夜”。

我们已经谈起过男人，我们也许应该对女士们说一句关