

COM – INGAPART COMING APART

達·羅·金瑪 / 著

D. R. KINGMA

陳建生等 / 譯

緣起緣滅 好聚散

——告別痛苦面對未來

吉林人民出版社



缘起缘灭好聚散

——告别痛苦面对未来

达·罗·金玛 著
陈建生等 译

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

原著书名 CAMING APART

作者 Daphne Rose Kingma

Published by arrangement with Conari Press through Bardon - Chinese Media Agency Simplified Chinese translation copyright © 1998 by Jilin People's Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

吉林省版权局著作权合同登记
图字 07—1998—262 号

缘起缘灭好聚散

——告别痛苦面对未来

著者 达·罗·金玛

译者 陈建生等

责任编辑 李书源

责任校对 苏 源

封面设计 翁立涛

版式设计 胡学军

出版者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发行者 吉林人民出版社

制版 吉林人民出版社激光照排中心

印刷者 长春科技印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 6

字数 110 千字

版次 1998 年 10 月第 1 版

印次 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—6 200 册

标准书号 ISBN 7-206-03062-9/1·161

定 价 16.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

前 言

在我从事家庭与婚姻的私人顾问 15 年后，我以累积的知识和感受，写成这本关于结束婚姻关系的书。因为人们容易陷入爱情，但却很难维持相爱以后的婚姻关系。俗话说：爱情是盲目的。的确是这样，因为我们如果能预料到我们所创造的爱情欢愉竟会遭到那么多的辛酸失望和破灭，那么恐怕很少有人敢跨进这一相互承担责任的长期婚姻关系。

虽说统计数字证明人们做了错事（目前二分之一的婚姻以离婚结束），然而在我们内心深处依然相信，爱情能克服所有险阻——不管是以结婚、同居或长时期相爱的形式存在。

我申请执照开业——婚姻及家庭问题咨询所——之始，以为我的主要工作是教会人们怎样关心和维持婚姻关系之感情上的技巧：如何说、如何笑、如何表白和埋怨、如何欢乐和生气、如何有时相聚和有时离别等等，但是我都想错了。

15年来，只有少数人对新婚夫妇或即将结婚的对象们来找我请教。反之，屡屡重复求教于我的，并不是为了如何关心和维持婚姻关系，而是为正在走向死亡的婚姻关系，做最终的忏悔和祈祷。我曾屡次伴随我的顾客经过各种情感上的复杂过程，包括心痛如绞的最初震撼，继之以忧伤、内疚、忿恨等起伏徘徊数月以后，终于绝望而接受分离。

这本书的重点不是教大家教条理论，而是综合我从顾客那儿了解到的前因后果。他们让我认识了婚姻关系的决绝，不论经过的时间是长是短，也不论手续如何简单从俗或兴师动众、复杂严格，多数的当事者总归是在感情上遭受了一次仅次于死亡的痛苦。我看着他们经历其分离的过程，但我也觉得这不仅是苦的时刻，而同时也孕育了一个特殊、新的成长机会。

他们从感情失败、失去自信的严重危机中，从破灭的爱情关系中，逐渐恢复了自我的形象，重整事业，再次发挥创造能力，重新振作起来，转变得焕然一新。

然而纵使能得到这些积极的后果，我并不鼓励爱情关系的离异。我只是想说明，与人们的正常愿望相反，离异的确时时发生。当事实来临时，我们该如何去面对？

目录

前言 / 1

婚姻关系结束的困难

存在的畏惧 / 1

爱情的陈旧神话 / 4

我们为什么结婚

成长发展作业 / 11

童年时代的遗憾 / 14

发掘我们个人的故事 / 18

七对婚姻关系的起讫

普莉赛拉与戴安 / 30

乔治和芭芭拉 / 34

泰德和罗拉 / 38

比尔和露茜 / 42

汤姆和玛格丽特 / 47

莎伦和哈罗德/50

丽丝和麦克/53

分手的感情过程

我难以相信这事竟会发生在我身上/62

你不能如此对待我/64

让我做什么都行,只要你说没有那回事/66

我永远不会停止哭泣/69

面对现实:这个婚姻关系真的结束了/72

都是我不好/73

都是你不好/76

你提出,但并不意味着你想要断绝关系/78

你没有提出,但并不意味着你不想断绝关系/82

我再也不是从前的我了/85

重新把握自我/87

有什么东西啪地一声断了/90

我心灵的小门关上了/92

分手的潜意识过程

梦会告诉我们/97

同情现象/104

如何度过分手

习惯/110

老朋友/111

新朋友/112

做点不同的事/112

心理疗法/113

时间/114

要好好对待自己/115

爱情纠纷消除剂

余韵/119

爱情纠纷消除剂/122

告别的仪式

练习一：讲述恋爱经过/128

练习二：讲述真实的经历/131

练习三：面对结局/135

练习四：采纳赠品/146

练习五：重新评价现实/149

重新给予评价的仪式/150

确定那新的领域/151

平生只能爱一次吗

还会有爱/156

爱需要维护/159

诊断的尾声

吵架/162

不可调和的差异/163

婚姻关系结束的困难

除了亲人死亡之外，我们任何人在感情上惟一最痛苦的遭遇，莫过于婚姻关系的破碎了。尽管离婚统计数字惊人、尽管我们每个人对别人的离婚或夫妻分手感慨万分，但当我们发现自己的婚姻关系正在结束时，我们仍会完全不知所措，好像在别人身上发生的可怕的事，永远不会发生在自己身上一样。因为我们一直认为爱是我们的庇护所，我们要求它永远存在，要求它成为我们的一切。这就是难以接受关系破裂的原因所在。

存在的畏惧

我说爱是我们的庇护所，意思是说我们不大用生活中的其他经验，而是常用爱来解决我们生活的最基本问题：“生活的意义究竟是什么？”“我在这儿应该做什么？”我们往往把我们的婚姻关系看作是对这些问题的答案。对于

“生活的意义究竟是什么？”这个问题，答案是“爱情”。对“我在这儿应该做什么？”这个问题，答案往往是“爱我的丈夫或爱我的妻子，彼此恩爱，至死方休。”

在我们生活中经常面临的事情中，有一个问题就是谁也不能长生不死，每个人的生命都是有限的。因为我们都怕死，怕我们人身的消失，所以我们尽一切力量做我们可能做到的事，以给自己一种安定感。我们设法给自己制造幻想：总有可付之以寄托的东西，有些事总会继续下去。我们防止坠入死亡的深渊，而把爱引入我们的生活之中，挨紧我们最亲密的人，亲近那些人，对这些人我们可以说：“我知道你会和我永远在一起，我知道你不会离开我，使我孤孤单单的。”因为死这一概念那样怕人，不论什么，只要能给我们安定和永恒的幻觉，便是至关重要的；我们正是把提供永恒观念的这种首要任务寄予我们的亲昵关系。

因为我们在孩童时期，大都经历过对父母的亲昵关系，所以从我们的亲昵关系中希冀这种永恒的感觉是很自然、而且容易做到的。从有感觉意识之初，我们便感觉父母在身边，我们一直感到他们从未离开我们。因为对他们这种连续不断的体验，所以我们的观念便形成了他们是永恒的：过去他们是这样，将来也永远是这样。正是因为这层自认的观念，使我们在幼年生活中，获得我们需要的安全感。

对我们大多数人来说，幼年时期的体验还使我们产生了极为渴求和感到温馨的东西。即使作为成年人，我们知

道幼年时期的安全体验不过是一种幻觉，我们要建起一种成年时期的同样经历，于是创造出爱情的伴侣关系，希望它也有安定的作用，于是我们把我们的情人、丈夫或妻子作为我们经常的保护人，借此以感到安全。对于父母在其幼年时期未建立安全感的人来说，情况也是这样，不过方式不同而已。对他们来说，便是迫切要求建立始终深感匮乏的安全感。

然而成年的爱情关系之所以不易重现幼年体验，原因之一在于：在我们的社会里，我们认为仅有两种合法的亲密关系。一种是在家庭中孩子享受到的关系；另一种则是成年人中配偶享受到的婚姻关系。尽管现在我们有各种各样的选择——譬如单身独处、与独身团体共处、和室友或朋友住在一起——而在我们的心灵深处，却仍然相信，这都不是取代实际精神世界的好办法。

幼年时期，我们家庭中爱的关系是固定的，因为我们是家庭单位中不可分割的一部分。到了成年，我们便步入可以选择配偶的婚姻关系阶段。我们希望在成年的浪漫关系格局中，重建儿童时期所经历的安全感与亲密感。所以成年的亲昵关系一旦结束，我们便被抛入孤独寂寞之中，突然感到完全孤立无援。既不能回家，又不能再成为小孩子，所以当我们结束成年的婚姻关系时，我们便感到好像所有可以作为安全庇护的联系全都断了。因此，我们觉得在感情上垮了。

爱情的陈旧神话

使得婚姻关系破裂十分痛苦的另一件事，是关于爱情的和婚姻“应该”如何如何有着许多荒诞的说法，而这些说法都不再反映现实了。我们关于爱情的信念不再适应世界上流行的说法，关于婚姻关系的终结，它们也是矛盾的。我把这些过时的观念称之为爱情的陈旧神话。

爱情是永恒的

关于爱情最主要、也是最强有力的说法是：“爱情是永恒的，我们结成婚姻关系时，它将持续到我们的终生”。我们不说“只要情况不错，我会爱你。”或“在我另外找到别人以前，我会爱你。”因为我们深盼我们选定的人是我们的终身伴侣。

特别是这种想法，使得关系破裂更令人难以接受。在结束婚姻关系时，我们否定了永恒这种说法；我们违犯了我们终身保持我们夫妻关系的想法。以致于夫妻关系不是永恒，而只是一段插曲。

因为我们大多数都赞同婚姻关系是永恒的这种说法，所以当夫妻分手时，我们只能说：“一定是我不好，我一定有什么做得不对。我原本想百年好合，然而现在完了。婚

姻关系结束绝不是因为爱情是永恒的这种观念有什么错误……因此错误的是我。”我们耗费难以估计的大量时间进行自责，因为我们不能想像“婚姻是永恒的”这种概念可能有什么不宜之处。然而它确实是有问题。事实是关系结束了。现在是应该戳穿“爱情是永恒的”这种荒诞说法的时候了，如此在我们结束婚姻关系时，方不致因自责而过度悲伤。

爱情是无所不包的

另一种陈旧的神话是说：婚姻关系是无所不包的。我们和某人建立婚姻关系时，便认为他或她足能满足我的一切需要。换言之，我们相信自己爱的那个人将是这样一个人：我们可以经常和他（她）去看电影；经常一起到外面去吃饭；一起上教堂；甚至可以谈论工作中不如意的事或身体之不适。而他（她）可以理解我的烦恼，我们也尽可以卸除自己心中的包袱。我们缔结婚姻时心里并不是想着“好啦，有了这种关系，我可以解决性的需要和周末晚上的约会，而我要和我的朋友莎丽过精神生活，和我的朋友斯坦过文化生活。”我们通常认为当我们一进入长期的婚姻关系之中，我们所爱的人就足能——或者在绝大部分上能——满足我们一切的需求。我们期盼我们在婚姻关系中，能获得百分之九十五的满足感，至少其余的百分之五——

我们干脆忘掉它。

我们事先就认定我们所爱的人会为我们提供伴侣关系和欢愉快乐、精神兴奋和感情刺激，总之包括一切的一切。我们把婚姻关系认为是独占和无所不包的源泉。我们按照这样的期望来安排自己的生活，并开始要求我们的伴侣配合我们的期望，直到他（她）成为我们存在的中心。

正因为如此，所以在这种关系结束时，我们便垮了。

我们应该要认清，在我们的婚姻关系中，并不存在那样一个完美无缺的人！

因此，当一个人说“我永远爱你”时，这永远可能是两年或者十年，但很少能够达到 40、50 或 60 年的婚姻。不过即使在过去，人们也往往有多样的婚姻关系。他们结婚时也顺口说出：“直到死把我们分开。”因为的确常常是死亡把他们分开，而幸存的伙伴便再婚。他们婚姻关系的结束，不是因为婚姻关系的内在因素发生变化，而是因为外在的变化因素。我们无须问：“我是个坏人吗？”“我丧失了什么吗？”“关系结束是因为我不好吗？”因为结束的一般原因——死亡——是人人无能为力的。

然而，现在我们若把这些说法应用到我们自己身上，它们仅能有一个心理方面的结果：使我们自己产生一种自尊心的危机，因为我们不能按照这些荒诞的说法建立婚姻关系。

我们所处的环境大大不同于以往。从前的人们过于贫

困、过于忙碌，除了在经济上求生存，根本无暇顾及别的什么事情。婚姻关系的主旨就是建立一种稳固的经济组织，希望透过其全体成员的努力来开创比较舒适的生活。一旦你选定了伴侣，就只能使它正常运作，而并不存在你们的关系是否美满或你自己是否感觉良好的考虑。

但是，现在婚姻关系的任务不一样了。我们不再关心征服环境，转而关心环境安宁与维护。我们现在已经把注意力转至内在，思考“我们是什么样的人、我们生活的意义是什么？”等这类问题。

因此现代婚姻关系的存在是为了满足个人内心深处的需要。

在某种意义上来说，我们是在要求婚姻关系服从于双方个人的变化。因为我们已解决了生存的基本问题，因此我们便有了多余的时间和精力，向深层发展我们的生活，如感情方面的、精神方面的或美学方面的。正是在如此的发展中，我们与对方出现既亲密合作又相互挑战的处境。这并不是我们所追求的情景，而是我们已经走到了这个地步。尽管有“以我为中心的时代”的冲击，但要我们对自己承认这种观念是很困难的。我们尚未察觉到这种重视自我发展的程度。然而我们步入婚姻关系时，主要在于发现、培育、加强和保持自我，这确是真的。我们确实并未公开承认这一点，因为我们不愿把我们自己看作是自私或自我适应。我们不愿设想自己是要在婚姻中获取什么——那显

得太浅薄和做作，它也触犯了我们温柔浪漫的情操。我们不能相信我们恋爱是为了从中取得什么好处。

我们把享受爱情当作生活的一部分，其中仍有奇妙和不可思议之处，还具有浪漫色彩。虽然爱情确能满足我们奇妙而神秘的浪漫要求，但在我们缔结婚姻关系时，也确实有其具体的原因，不论我们是否愿意正视它们。

尽管文明有所进展，婚姻关系仍然是一种任务适应。当我们坠入情网时，我们热恋的那个人将帮助我们完成某件事情——这也许是我们清楚知道我们正在设法去完成的事，如求取大学学位、或建立一个家庭；也或许是我们毫无所知的，譬如设法取得感情上的安全感等等。

我绝不是说我们应该把奇妙而神秘的感情或浪漫色彩排除在恋爱之外，然而我们在失恋时，确实需要把神秘、不可思议的概念排除出去。当婚姻关系终结时，透过现实的观点去看它是极为重要的。我们可以问：“究竟是怎么回事？”“我们到底做了些什么？”我们要弄清楚究竟发生了什么事，才不会有无谓的内疚感，我们也才能真正取得教训，再去尝试恋爱。

我帮助许多人度过了分手的痛苦过程，我的经验告诉我：只有在我们真正理解婚姻关系的意义时——我们在婚姻关系中所承担的任务，我们从这种关系中所取得的赐与——我们才能平顺度过婚姻关系结束时的痛苦，使我们自己和我们的自尊心不受损害。

我们为什么结婚

约翰和黛宝乐在他们二十几岁的时候坠入情网。俩人都有过若干次的恋爱，俩人也都急于安定下来。男的两三年前从大学毕业，现在在一家银行管理部门里见习，女的就要读完了大学课程了。

他们有许多共同的朋友。她被他的稳重气质所吸引——“他是那样的安详，会体贴人。”而他也被她的活泼和热情所着迷——“她真的爱慕我。”他们爱恋的开始是一连串的约会和出游，彼此互相欣赏，他们感到没有理由不再进一步共度一生。因为他们已经感受到那将是多么美好的生活。两人在安宁和愉快地同居了一年多之后，他们决定结婚。

玛丽和尼尔相爱时，大家都认为他们是天生的一对。尼尔高大又英俊，玛丽也是迷人的苗条金发美女。按玛丽的话说：“我对他一见钟情，他正是我要的那种男人，成熟、绅士、有成就。他符合我的一切标准。当他以选定我