

找回命运之爱

——50岁开始的夫妇心理学

「日」宗像恒次／著
胡文燕／译



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

找回命运之爱

——50岁开始的夫妇心理学

「日」宗像恒次／著

胡文燕／译

2013年浙江省社会科学界联合会重点研究课题：
基于SAT构造化联想法对提高大学生自尊水平的干预研究（课题编号：2013Z32）

浙江省教育科学规划2013年度高校研究

课题：提高大学生心理复原力的介入研究——

基于构造化联想法理论的新探索（课题编号：

SCG038）



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

找回命运之爱: 50 岁开始的夫妇心理学 / [日] 宗像恒次著; 胡文燕译.
—北京: 知识产权出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5130 - 3481 - 4

I. ①找… II. ①宗…②胡… III. ①婚姻 - 社会心理学 - 通俗读物
IV. ①C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095711 号

责任编辑: 刘 睿 文 茜

责任校对: 董志英

文字编辑: 文 茜

责任出版: 卢运霞

找回命运之爱

——50 岁开始的夫妇心理学

Zhaohui Mingyun zhi Ai

[日] 宗像恒次 著 胡文燕 译

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

责编电话: 010 - 82000860 转 8113

发行电话: 010 - 82000860 转 8101/8102

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

版 次: 2015 年 5 月第一版

字 数: 108 千字

京权图字: 01 - 2015 - 1128

ISBN 978 - 7 - 5130 - 3481 - 4

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100088

责编邮箱: liurui@cnipr.com

发行传真: 010 - 82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 9.5

印 次: 2015 年 5 月第一次印刷

定 价: 30.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

中文版序

在日本，最为常见的离婚理由是性格不合。可这个理由与生物学视角的观点又是极其相悖的。为什么这样说呢？生物学认为人类具有特意选择与自己不合、基因不同的人作为结婚对象的倾向。生物为了让子孙后代更好地存活并得以延续，本能上会不断追求发展自身基因的多样性。譬如说在择偶时，无论是人类还是动物都会对 MHC（主要组织相容性复合体）这种特定遗传基因的气味进行判断后来筛选。对方的 MHC 遗传基因越是与自身所具有的不同，越是可以为子孙后代带来广泛多样的免疫基因，增强他们对疾病的抵抗力，使他们更大可能地生存下去。这仅仅是生物学从免疫遗传基因角度给出的理由，今后科学也许还将证明生物在择偶时也在追求其他基因的多样性。

如果你问起那些在派对上或者通过相亲认识的夫妻，当初为什么会认定彼此时，或许他们能给出一个体面的或者看似合理的理由，然而事实上大多数人是在“自己也不知道为什么”的情况下，凭直觉作出的选择。这就是人类以对方散发出的气味和外在为线索，为了寻求遗传基因的多样性而运用直觉进行分辨并作出选择的表现。承担这种功能的部位是位于脑中的杏仁核。杏仁核从来不会考虑原因和逻辑，而是凭借 DNA 的气味、声音以及面部表情等信号，从使子

孙后代的更好地生存角度，选择出能让杏仁核感到安心的理想伴侣。

有了上述理由，再重新来看婚姻，你会明白“合得来的”夫妻本来就极少，可以说大部分都是“合不来的”。也因此为了与自身遗传基因不同的另一半保持良好的关系，知识和智慧就显得格外重要。

比如说，期望着马上得到回应、即使是谎言也希望得到赞美的具有循环气质遗传基因的妻子就极容易对安静、不会立刻作出反应、没有视线交流的自闭气质的丈夫产生抱怨和不满。如果没有知识和智慧，只是一味地以自身的气质为标准去期望对方，夫妻间在期待内容上的分歧将一生无法解决。不能够去期待的那些行为是由对方的遗传因素决定的，对方无论如何此生都无法做到。如果夫妻之间存在这样的期待误区，那么他们越是靠近，越会伤害对方的感情，让彼此痛苦，最终招致疾病的产生。明智的做法是绝不期望对方去做他/她天生就无法做到的行为，只去期待由遗传基因决定的他/她可以做到的行为。也就是说只要不去期望“无中生有”，便可以维持和谐的夫妻关系。本书将要介绍的正是关于不同基因气质的知识和智慧。

通常，由于我们缺少这些基因气质的知识，在试图理解配偶的言行时，往往容易将另一半与自己的养育者调换位置。例如一位妻子用严厉的父亲替换掉本是沉稳、安静的丈夫，再将自己替换成极其隐忍的母亲。如此一来，这位妻子就会像自己的母亲一样，无法说出“帮帮我吧”，并感觉丈夫（在头脑中被父亲替换后的）不能够依靠，凡事只有自己一个人承担。即使妻子本人与其养育者所处的时代已经不同，她又特意选择了不同于父亲的稳重且安静的丈夫，她还是会像母亲一样选择孤独和忍耐，哪怕是在刚刚流产之后，也

仍旧劳碌地照顾家庭。在看待自己的伴侣时，即使面对的是自己当初凭直觉选择的基因不一样的丈夫，她也无法相信这份不同。类似于此，我们与伴侣的关系常常受到自身与养育者以及养育者之间的关系脚本影响，甚至会被大脑“自以为是”地认定二者是同一回事。此外，我们还会将自己从小到大对养育者的种种不满和怨恨投射到“自以为是”期待落空的伴侣身上。本书会介绍到 SAT 印象疗法的几个案例，更好地帮助大家理解和消除被替换后的自己所杜撰出来的各种妄念。

为了修复夫妻关系，良好的、在心灵层面的沟通必不可少。以感情和身体感觉为切入点，我们就可以发现对方心灵深处的欲求。因此，为了觉察自己以及伴侣心灵深处的欲求，并且将彼此的欲求很好地表达给对方，本书还将介绍沟通和交流的技术。

本书由上述内容构成，欣闻中文版本即将发行，我不胜欢喜。在此，我对我的学生，也是本书的译者胡文燕博士以及出版社编辑等相关工作者深表感谢，也借此向此刻正在阅读本书的中国读者们表示深深的谢意。

宗像恒次

2014 年 10 月吉日

译者序

尊敬的读者朋友们，大家好！

很高兴这本书终于能够在中国与各位见面。作为第三本在中国发行的介绍 SAT 疗法系列通俗读物，本书秉承了宗像恒次老师的一贯写作风格：理论与生活实例相结合，图文并茂，生动鲜活，一气呵成。这是一本能够触动人的灵魂、改善夫妻关系的具有极高可读性和指导性的书籍。

世界上的心理流派和心理疗法众多，但是没有哪一个疗法如 SAT 疗法一样，如此专注于自我成长，专注于支援生活方式的改变。SAT 疗法注重家庭成员的关系，通过支援改善夫妻关系或家庭环境，进而帮助来访者找回健康和幸福。在过去的 10 年里，我跟随宗像老师做临床咨询，见证了一个又一个身患癌症、类风湿、抑郁症、精神分裂症等身心疾病的来访者，通过找回夫妻间的爱而唤醒了身体的自然治愈力，脸上重现轻松的笑容，开始了真正满足的人生。

SAT 疗法就是这样，能够帮助我们在生命中体会被爱的满足，爱自己 and 爱别人的尊贵。让我们可以将失败、挫折、疾病、事故、纠纷变成自我成长的能量，将每一次的失败和挫折当做人生的粮食，从中学习，并最终能够感谢这一切发生在自己的生命里。它会让我们看到：正是因为有了这些事情的发生，我们才能停下来，重新审

视自己以及生活方式，才有机会来认识自己并做回本来的自己。

从筑波大学退休后，宗像老师仍然保持着一年当中只在元旦这一天休息的习惯，他以极大的热情和使命感投身于贡献社会的事业当中——为社会人士开办 SAT 疗愈工作坊，培养 SAT 疗法咨询师，培养 SAT 疗法讲师，还要在一年里接待近 600 余人次的个案咨询治疗。宗像老师尊重每一个来访者，用他的话说是“敬意”。我想，这是宗像老师对生命和爱的敬意，是对来访者用生命来呼唤爱、挽救爱的敬意。真心地希望本书也能够帮助有需要的中国读者们重新在自己的婚姻中找到爱、活力和感动。

在这本书的翻译过程中，我迎来了人生中最好的礼物——宝贝儿子。怀念带着他一起翻译、一起校稿的那个夏天。本书的出版，也算是送给宝宝的一份礼物吧。感谢我的爱人，每次我在最需要他的时候，都能得到他无条件地理解和支持。

最后，非常荣幸本书能由中国知识产权出版社出版。感谢出版社刘睿主任和本书的责任编辑文茜女士对本书的出版所给予的大力支持。感谢谢鹏同学在本书初译过程中对我的协助。感谢我的挚友杨文洁、赛燕燕女士在初次校稿的时候对我温暖的支持。感谢读者们对此书给予的厚爱！本书虽然经过众人精心校阅，亦难免有疏漏之处，望读者朋友们不吝赐教。

文燕

2015 年春

序言 难道真的嫁错了人吗？

● 不该是这样

古今中外都有一种说法：夫妻之间的蜜月期不会持久。从生理学角度来看大概也就是3年。热恋期男女双方的关系之所以会非常巩固和紧密，是因为大脑分泌大量荷尔蒙（多巴胺、苯乙胺甚至催产素）的缘故。此外，这些荷尔蒙又引起安多芬（类似吗啡、鸦片作用的肽类物质）分泌的联动反应，使热恋中的情人陷入像鸦片中毒一样的状态。然而这种中毒状态如果一直持续，对生命体而言便十分危险，因为这些荷尔蒙的分泌量会开始逐渐减少。所以说，无论多么激情似火的爱情，都势必会有冷却下来的一天。可也在这个时期，如果能完成从“恋”到“爱”的转换——建立起一种相依相惜、彼此守护、彼此理解并能携手度过人生中各种难关的“爱的关系”，两个人会感受到被更加牢固地联结在了一起，成为风雨同舟的伴侣。

然而事实上，相当多的夫妻都无法顺利度过这个“3年的坎”，彼此的心越离越远，待到人近中年时，这条裂痕已经到了无法填补的地步。

酒井纪子女士（化名，48岁），丈夫告诉她自己办理了提前退休时，已经是所有手续完成之后的事情，说是因为业绩不好，丈夫难辞其咎，其实也是公司的一种变相裁员。纪子嘴上说着“你辛苦了”，可是心里却压抑着想要爆发的怒火，“受够了丈夫事前什么也不与自己商量就擅自行动、为所欲为”。

按照刚才提到的“爱的关系”的内容，可以说这对夫妻的关系并不是“能携手度过人生中各种难关”的关系。究竟是从何时开始变成了这个样子？据纪子说，应该是在她养育子女最难的时候却没有得到丈夫的帮助那会儿就开始了，“那时我以丈夫工作忙没办法为理由，对他几乎不抱什么希望。即便是偶尔休息在家，我一让他帮我做点儿什么，他马上就一副不高兴的样子。既然如此，我暗下决心再也不拜托他任何事，反之在子女教育上我也绝不容他插嘴”。

丈夫并不知道妻子内心的想法，当孩子渐渐长大，他开始对纪子的教育方式频繁干涉。每次丈夫说些什么，就使纪子更加坚定地相信“这个人是绝不会明白我和孩子的感受的”。因此，即使心里可以理解职场失意后丈夫的心情，可是对于现在的自己，纪子只想“这是别人的事，和我毫不相干”。明年将要年满20岁的独子也对眼前的父亲视若无睹。

不过在世人眼中，这样的夫妻可能尚且算是不错了吧。纪子自己也无力地以为“夫妻之间就是这么回事”，因为不光是自己，放眼周围的那些夫妻也都一样，一边控诉着对丈夫的不满，一边却又在维持着表面上的和睦。

* * *

带着还在读高中的两个女儿离家出走的藤原亚纪女士（49岁）

自从结婚开始，便一直和丈夫（52岁）的父母住在一起。她与婆婆合不来，婆媳关系不断恶化，丈夫却一直佯装不知。后来公公得了老年痴呆症，婆媳在对公公的照料问题上也出现强烈的意见分歧。丈夫倒向婆婆一边，竟然摆出一副“由儿媳妇照料公公，是天经地义”的口吻，这更加坚定了亚纪离开的决心。

照料年迈父母的问题本应该是由夫妻互相支持、共同跨越的“难关”之一。可是丈夫却粗暴地将这个任务强加于妻子一人肩上。不过，这不是致使亚纪决心离婚的唯一理由。她更加害怕照看老人的负担会影响到两个女儿，可丈夫完全没有考虑到这一点，她彻底地失望了。

* * *

还有一些夫妻，常常把“离婚、离婚”挂在嘴边可却从来也没分开过。

星野由佳里女士（40岁）在10年前就产生想要搬出这个家的想法了。丈夫（48岁）自从第一次工作调动不顺以后，就不断重复着辞职、调职的生活，现在已然成了一个自由打工者。面对正处于发育旺盛年龄的3个儿子和房贷，由佳里代替了丈夫的角色，常常不分昼夜地工作以补贴家用。由佳里第一次冒出“离婚”的念头是始于“我开始怀疑现在的一切都是因为他根本就无心好好地工作”。对于整天在家无所事事的丈夫，她很无奈，也曾把离婚协议放在丈夫面前，可是至今仍没有迈出这一步。

那些想离却离不成，还有那些看似肯定早晚要离婚的夫妻往往是怎么也离不了。这也是夫妻的一个谜。关于为何“离不成”“不

离”的谜底，我们将在下文中见分晓。

* * *

白石久美子女士（49岁）的丈夫（54岁）与刚刚提到的这位丈夫正好形成鲜明对比。作为创业成功的公司老板，他充满自信，无论在公司还是在家里，他都是让人害怕的“暴君”。和丈夫在一起的时间，久美子就从来没有轻松过，可这并不妨碍她相信自己是幸福的。世事难料，公司倒闭，当她第一次看见丈夫不安焦虑的样子时，她的心动摇了——“他没有遵守约定”。

据久美子描述，她与丈夫间有一个心照不宣的约定“各尽其职，互不干涉”。一直以来，他们都各自恪守身为妻子和丈夫的本职，久美子之所以能追随丈夫多年，是建立在丈夫是一个成功者的前提下。由此可见一斑，平日疏于经营感情、缺少为婚姻作出努力的夫妻，在面对难关和危机时，竟是如此脆弱、不堪一击。

* * *

最后要介绍的这对夫妻有些与众不同，他们关系和谐，却选择了分居。因为妻子相泽美佐（50岁）在婚后没有放弃工作，他们住在了离妻子的娘家很近的地方。抚养子女、洗衣做饭，几乎家里的一切都由母亲代为打理。每天下班之后到娘家吃饭，然后带着孩子回家的生活，对美佐来说惬意至极，但是对于丈夫（47岁）而言，却是如坐针毡。因为岳父母从开始就反对他们的婚事，即便是婚后也并没有完全地接纳他。丈夫最初以加班为由不回来吃晚饭，不久

便不再登门了。“我为了你们俩做了这么多，他却……”，厌倦了母亲的抱怨，美佐“略施小计”决定暂时和丈夫分居。丈夫也觉得“如果这样能让岳母感觉舒服些的话”，不妨一试。谁曾想当初的这个轻率决定让她后悔莫及。分居一年后，有人发现了美佐丈夫的尸体，死于睡眠时无呼吸症，如果是“相依相偎、彼此守护的夫妻关系”，原本可以避免的一场悲剧就这样发生了。

• 夫妻关系的恶化会导致疾病

夫妻间若是一直隔阂不断，脑海中难免会出现这样的想法：也许真的是嫁（娶）错了人。这种心情被埋在心底、无法说出口，于是他们就一些生活事件去指责对方，给对方带来压力。尤其当对方是那种非常认真的人时，这些压力还可能成为产生重大疾病的诱因。

美佐的丈夫因睡眠时的无呼吸症去世，以悲剧收场。前面介绍到的4对夫妻也都各自患有不同的疾病。虽然冷淡，但仍然守在丈夫身边的纪子女士，在孩子出生后患格雷夫斯病（突眼性甲状腺肿），已有18年之久，病情反复从未停止服药。代替丈夫操持生计、刚过40岁的由佳里女士除慢性疲劳之外，还过早地出现了潮热、头痛等更年期综合症。身为公司老板之妻的久美子女士经常出现眩晕、昏倒的现象，后经医院检查诊断为梅尼埃病（特发性内耳疾病）。此外，亚纪和由佳里女士的丈夫还被胆结石困扰，久美子女士的丈夫在公司破产后患了胃溃疡。可以说，上述每一种疾病都是由巨大压力引起的典型现代病。

夫妻之间因想法不同、各自内心的需求不能得到满足等诸多纠葛所带来的压力，有时会招致疾病，还有些则使原本可以治愈的疾

病长期拖延而最终无法根治。本书正是以身心方面表现出的疾病症状为切入点，探寻其背后所隐藏的夫妻关系问题。

也许大家都认为“没有人希望自己生病”，但事实远非如此。当试图修复不断恶化的夫妻关系时，配偶中的一方甚至是双方，就会不自觉地让自己向疾病、事故或者重大失败靠近。充斥着纠葛与爱的夫妻关系深处潜藏着诸多谜团。接下来就让我们一起揭开这些超出大家想象的谜底。

目 录

第一章 藏在深处的“丈夫的心情”	(1)
• 抑郁症丈夫的内心呼喊	(1)
• 一直压抑着自己的丈夫	(3)
• 跟抑郁症沾边的人都是超级乖宝宝	(5)
• 如果没有我，那个人将一事无成	(8)
• 种植在爱中成长的记忆	(10)
• 一个失去孩子的妻子的悲伤	(13)
• 夫妇重修旧好的机会	(16)
第二章 妻子的期待、丈夫的期待	(18)
• 命中注定的相遇	(18)
• 所谓夫妻，一定是相似的吗？	(20)
• 关于人生的“独特脚本说”	(23)
• 被巧妙策划的命运	(26)
• 容易遇见“命中人”的时代	(28)
• 三种爱的欲求	(30)
• 当出现对爱的渴望感时	(32)
• 在胎内期到底发生过什么？	(34)
• 危险的胎内	(35)

• 魔法的爱语言	(37)
• 为什么就不能理解我?	(40)
• 自己内心真正的欲求是什么?	(45)
第三章 如何才能成为本来的自己	(48)
• 想成为的自己才是本来的自己	(48)
• 被创伤操纵的人生	(51)
• 改变胎内印象	(56)
• 你的重要环境——父母	(65)
• 重建父母印象	(66)
第四章 从“生存伴侣”向“爱的伴侣”转变	(74)
• 你的丈夫也有酒精依赖吗?	(74)
• 出人头地和家庭,孰重孰轻?	(76)
• 没有不希望自己妻子幸福的丈夫	(78)
• 为什么不能成为爱的伴侣	(80)
第五章 是该离婚,还是重新修复关系?	(82)
• 10年,我的忍耐已经到了极限	(82)
• 还爱着,却分手的夫妻	(84)
• 希望你做回真实的自己	(88)
• 选择陪伴妻子左右	(89)
• 绕了一个大弯后和好如初的夫妻	(91)
• 癌症和爱的默契关系	(93)
• 如何使抑癌基因的活性增强?	(96)
第六章 请在夫妻对话中加入爱的信号	(101)
• 夫妻共同经营的伴侣关系	(101)
• 夫妻间需要“灵魂的交流”	(106)

• 交流从倾听开始	(110)
• 培养爱的交流技术	(113)
• 怎样才能良好地进行自我主张	(117)
• 请相信右脑的直觉和闪现	(121)
附录一：再养育印象法（练习用）	(124)
附录二：双亲以及前世代再养育的指南表	(127)
后 记	(128)