

女性世界譯叢



〔美〕梅尔·克兰茨勒 著  
张荣华、刘翠芳译

# 讓愛情和你永在



学苑出版社



# 让爱情和你永在

[美] 梅尔·克兰茨勒 著  
张荣华 刘翠芳 译



学苑出版社

Mel Krantzler  
LEARNING TO LOVE AGAIN

---

根据美国Bantam Books, Inc. 公司

1981年12月第二版译出

60E-09/61

17

**让爱情和你永在**

【美】梅尔·克兰茨勒 著  
张荣华 刘翠芳 译

---

**学苑出版社出版**

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店首都发行所发行

广内印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32印张：8 字数：179千字

印数：0001—3800册

1991年1月第1版

1991年1月第1次印刷

---

ISBN7-5077-0201-4/G·107 定价：4.30元

## 出版说明

恋爱、婚姻、家庭是每个人在生活中都要经历的常事。纯真的爱、美满的婚姻会使人在一生中享受到无比的幸福；而婚姻、家庭的不幸，也会使人失去依靠、情感和光彩。本丛书原著在国外有着广泛的影响，现在国内出版，对人们处理好恋爱、婚姻、家庭等有关问题，促进社会主义精神文明建设将会有所裨益。

在编辑过程中，我们对原著中一些与我国国情不符之处已作了一些删除，倘仍有不妥之处，希望广大读者在阅读时去其糟粕，取其精华，批判地借鉴。

学苑出版社编辑部

一九九〇年九月

## 作者简介

梅尔·克兰茨勒 (Mel Krantzler) 早年就读于昆士学院，获哈佛大学詹姆斯·伍兹 (James Woods) 奖学金，在旧金山州立大学 (San Francisco State University) 获咨询科学硕士学位。现为美国特许的婚姻、家庭和儿童咨询专家。1970年成为美国第一个职业性离婚咨询专家。他自己有着在结婚二十四年后于五十一岁时与妻子离婚的经历，这一经历激起了他对离婚问题专门进行研究的愿望。他是创造性离婚及学会重新获得爱情这两方面技能的咨询专家。同时，他还担任研究此类问题专门人材的讲师、教员，以及此类问题研讨会的创办人和领导人。他也是一名作家，曾著有《创造性离婚》一书，该书已出版一百二十万册。他还是美国“全国创造性离婚及学会重新获得爱情咨询中心”的主任。他曾在美国西海岸进行过离婚后如何自我调整以适应新生活并重新获得爱情方面的咨询服务。这种服务在美国深受欢迎，引起了社会各界的很大反响。上述中心正是适应这种社会需要才应运而生的。该中心是美国首家也是唯一的一家全国性的离婚咨询中心。

## 班塔姆图书出版公司关于本书的介绍

畅销书《创造性离婚》的作者能够帮助诸位获得所期望的那种永久的、令人满意的爱情关系。

《创造性离婚》一书的巨大成功，使梅尔·克兰茨勒在美国全国电视观众、广播听众和报纸杂志的读者中成为一位家喻户晓的大名鼎鼎的人物。作为一名婚姻、家庭方面的特许咨询专家，他率先创办了“全国创造性离婚及学会重新获得爱情咨询中心”，并亲自担任该中心的主任，给各行各业中成千上万个男男女女提供了新的希望。

梅尔·克兰茨勒在书中引用了许多希望重新获得爱情、同居、再婚、担任继父继母并建立新型的令人满意的爱情关系的人们中间所发生的真实故事。作者自己如何在离婚后创新爱情再结伉俪的经验在书中也作了介绍。

如果您想知道怎样学会重新获得爱情和开创生活的新开端，请阅读本书。

### 《洛杉矶时报》对本书的评价

书中关于爱情的素材是如此之优越，如此之新颖，以致于题目本身远不能表达并概括其深邃的内涵哲理以及给人们的启迪。

### 《西海岸书评》对本书的评价

所有关于婚姻问题方面的作家在梅尔·克兰茨勒面前都显得非常逊色，无地自容。

### 《纽约时报书评》对本书的评价

全书给人以力量，给人以忠告。几乎页页是真理，句句是名言，处处搔着痒处。

# 目 录

前 言	1
第一章 学会重新获得爱情	14
第二章 重温亲密无间之爱情：重新缔结 爱情关系的新途径	40
第三章 摆脱诚想忧非之束缚	69
第四章 万事俱备，水到渠成：学会重新获得 爱情的四个阶段	113
第五章 同居：融为一体学会重新获得爱情的试验场	168
第六章 向着爱情创新阶段迈进	169
第七章 领略爱情创新之艺术	192
第八章 正确稳妥地处理好和孩子的关系	222

## 前 言

七年前，我成了美国二千万离婚男女中的一员。这二千万男男女女无一不在想方设法为自身谋求新的生活。离婚后第一年我所面临的现实，就是感情上的烦躁不安。对于这一点，我原先毫无任何思想准备。但后来我发现，二千万离婚大军中面临同样现实的远远不止我一个，他们同我一样，终日生活在极端烦躁不安之中。

由于我本人不但具有作为一个有灵有肉的人所遭受的痛苦经历，而且还具有担任人际关系咨询专家的专业经历，所以就在大学为那些和我一样希望吸收过去的经验教训以改善目前生活质量的人们创办了一个名为“创造性离婚研究班”的机构。所谓“创造性”，就是要创新，赋予离婚后的生活以新的生命——充分有效地使用我们每个人天生就具有的那些本领，即为生存和承担风险所具有的本领和聪明才智，以及将战胜自我之可能性转变为建设性行为的能力。这样，所谓“创造性”离婚的含义就是要开辟一种可能性，使离婚远不至于成为一个人爱情生活的结束，离婚远不是使一个人在下坡路上急转直下，总感到漫无边际，前景暗淡。相反，要使离婚可能为一个人创造新生活的开端提供一个良机。

1971年我在美国的西海岸创办了“创造性离婚”研究班。办班的主要目的就是帮助那些象我一样在离婚之后的生活早期深受折磨的人们，以及那些已经分居或离婚还不足两年的男男女女。1974年我出版了《创造性离婚：个人发



展的新机会》一书，该书总结了我的工作成果。当时我写这本书的目的，就是为了帮助那些在离婚后的早期阶段深感自己里里外外、前后左右都已分崩离析、荡然无存，因而最需要别人帮助的人们。

但是那些在离婚后已经经过二到三年独居生活，对离婚已感到顺理成章的人们情况又是怎样的呢？那些利用离婚经历所带来的精神创伤反使自身似乎已从半个人重新发展为一个新人的人们情况又是怎样的呢？这些人总感到生活中需要“更多的东西”，现在这种需要已闯入他们的生活之中。珍妮特对此真是百感交集，感慨万分。珍妮特是一位三十五六岁上下的中年妇女，最近她以半惋惜半内疚的口吻对我说：“你知道吗，我已经离婚三年半了，现在再也不为离婚烦心了——这在过去可是千真万确的。现在我的日子过得十分舒心惬意。我喜欢我的工作——一家百货公司的广告部经理。我的孩子们也不象过去那样与我唇枪舌剑地争论不休了，他们已对我们的新生活表示认可。我们之间的确是如胶似漆，彼此疼爱，相互体贴。现在我已结交了许许多多的新朋友。因此我可以说，我根本不感到孤独。但是不知怎么搞的，近来在我身上似乎发生了什么事情。我开始感到我的生活中是否真正缺少什么东西，这种感觉似乎在我身体内部隐隐作痛，永不离去。我这样说的意思，就是指我现在对于许多人来说并非是举足轻重的头号人物，而是二号或三号人物。我渴望成为仅是某一个人的头号人物，但是这种愿望似乎是很渺茫的”。

珍妮特的话从感情上来说也激起了我的共鸣。她的那种感觉似乎与我在离婚后第三年所持有的感觉如出一辙。在我离婚后的第三年，我的生活的各个方面已经形成为一个更为

崭新、更为光明的模式，但是珍妮特所经历过的那种感情上的推进与发展同样也突然开始在我身上荡起涟漪，要求我加以关注。这种感情是一种闪闪发光、催人向前、令人向上的感情，在它的周围环绕着一层特别令人感到兴奋、焦急与内疚的色彩和光环。而且，这种感情上的“隐隐作痛”似乎已使那种要求与异性中的某一特定个人结成一种新型关系——一种值得信赖、独具一格、亲密无间的关系——一种永久的爱情关系这种需要所具有的灿烂前景黯然失色，毫无光彩。

后来我从我的个人经历中得知(珍妮特近来也得知)，一个人在生活中如果感到真正缺乏点什么感情，实质上就意味着这个人迫切需要随时随地敞开心扉去面对并迎接重新爱他人并为他人所爱的可能性。这对于我来说是一种新开端的开端，而这种新开端的开端可以使希望到达现实的彼岸。既然我和这个星球上的其他任何人一样，都是活生生的有灵有肉、有七情六欲的人，我深知我的经历与其说是许许多多和我一样已经进入进退两难的境地而且已经为此奋力拼搏谋求一种解决方案的男男女女们中的一种例外的话，倒不如说是一种更为经常发生的规律。现在奉献给大家的这本书，正是为了象珍妮特、象我这样的人——为在生活中开始感到渴望并需要建立一种特殊的爱情关系，而在对自己和别人承认这种渴望和需要时也许会矛盾重重、倍感困惑的男男女女们写的。也许你正在意识到一种随时随地愿意经历一下这种令人最为陶醉、最为满意的亲密无间的爱情关系的向往，但也总是不肯相信这种亲密无间的爱情关系是可以达到的。

这种对于建立一种值得信赖的爱情关系所持有的渴望，已慢慢挤进我们离婚后最初几年生活的中央舞台。这绝不是偶然的。因为这种在我们身上已经萌发的愿意与异性建立一

种成熟的亲密关系这种新的愿望，正是我们人在发展成长过程中下一步所必须经历的必然过程。这种对于爱情的渴望是与我们许多人在离婚后的头两年所感到的那种心怀恶意的需求——因为感到自身无足轻重、毫无价值进而不得而被需求的那种需求是完全不同的。那种需求的内容有：为了孩子，为了经济上的安全，为了结束孤独，为了满足家中烹调必须象模象样的愿望，渴望立即重新结婚；当我们碰到一个外表很美而又愿意成为我们那些不切实际之需求的酒囊饭袋，就坚信这种绝望所产生的大杂烩就是爱情之所在。对于爱情所持有的那种深思熟虑的欲望，也绝不会在我们当中那些于离婚初始阶段便相信爱情是对我们自身的背叛、爱情是陷阱和绞索、爱情是幻觉和梦想之类的人身上开花结果。那时我们正经历着由于爱情腐败酿成苦果所带来的那种甚感棘手、手足无措的痛苦，而且我们还坚信不移的是，所有任何与爱情有关试图所作的努力终将不可避免地导致我们灵魂的重新僵化、腐败。

最近，在离婚的许多人当中，有的由于害怕自己在孤独条件下不能生存下去，便匆匆忙忙、急不可待地建立起一种貌合神离的虚假的爱情关系；也有的由于害怕自己重新“毁灭”，便紧锁起爱情的大门，对任何建立新型的、真实可靠的、亲密无间的爱情关系的可能性一概漠然置之，不屑一顾。上述两种人就是最近离婚的那些人们的写照。这些人需要空间，需要时间，需要自我理解。这些对于他们如何在自身寸草不生的荒芜土地上生根开花、结出丰硕成果来说是必不可少的。这块荒芜土地所需的肥料，对于那些希望得到的人来说，比比皆是，可以随心所欲地索取受用。这一切我已在《创造性离婚》一书中作了充分说明，这里不再赘述。现在

每个人都在学会接受这样一个现实，那就是每个人凭着自身的权力，都具有其自身的价值和权限。现在我们每个人都在经历这样一个现实，那就是我们能够作为一个感情丰富、愿望强烈、本领高强的人，在相互间广为结交，建立爱情，并对我们能够在世界上生存下去的本领坚信不移。

为了学会珍爱自己，也许在我们生活中首先应该结束我们发展过程中所经历的一个必不可少的生气勃勃的阶段，去开创我们成长过程中的一个崭新阶段。这是学会如何重新珍爱他人以及如何以一些新的方法和途径去珍爱他人的先决条件。

当我们进入这一阶段时，就会发现这既是结束又是开始。凭着自身之权力认为自己不体面、无所作为的那样一种错误信念已经结束，而认为自己有能力重新爱别人或被别人所爱而且希望并需要这种爱情的认识已经开始。无怪乎，我们感到各种各样的感情交织在一起（同时存在着既被别人推着又被别人拉着的、看不见摸不着的那种空洞的、急不可待的感情意识），在我们身上激起层层波澜！生活中的新的冒险正在期待着我们，而我们对于生活航程中下一个转折处周围所潜伏的种种危险及机遇又是似信非信，捉摸不定。

然而在我们的内心深处，我们深知我们所渴望得到的一切对于我们来说是天经地义的，这根本无须感到抱歉，也无须加以否认。因为承认这种重新获取爱情的渴望，既不是见不得人的，也不是毫无希望实现的；既不是什么神话故事中的梦幻臆想，也不是罗曼蒂克式的胡思傻想。我们每个人自身所能发挥的那种健康向上的作用，就在于我们能够寻求一种特殊的选择方案来丰富自己应该履行的义务，这种义务是生活中除爱情之外别无其它任何方案所能履行的——无论那些其它

方案是多么价值连城。

已经离婚的男女十有八九最终总是会重新结婚的，每年都有一百万以上的男女作出再婚的抉择。这种现象绝不是偶然的。海伦·辛格·卡普兰说：

绝大多数人对于生活在一种温柔多情、互相承担义务、亲密无间、性生活和谐的婚姻关系中，也许是感到最为幸福的。我认为人类乃是为男女之间相互吸引，浑然结为一体而不可分割的人种所组成——并非所有的物种都是如此。有些物种只有在交配季节为了求得片刻之娱而在半小时之内相互浑然结为一体，还有一些物种终身不渝，始终浑然结为一体。我们无从知道人类自然结为伉俪的模式究竟是什么——上帝安排我们真正结为伉俪的目的又是什么——因为经济压力和社会压力已经而且一直要求我们这些男男女女终身结合，浑为一体……

我曾见过一些男男女女终生形影不离，相依为命，我也曾见过一些男男女女经过三四年的婚后生活以后相互厌恶，情不投意不合。我不知道这些问题的答案。但是我可以猜想——仅是一种猜想——绝大多数人在结为伉俪之后是非常舒适安逸的。

诸位和我都生活在一个动荡不安的世界之中。这正好作为一个反面的范例，使得我们通过建立一种相互之间的爱情关系以满足并发展自身的欲望显得天经地义，合理合法。我们大家都感到，人们对我们社会上所存在的那些领导人及机构、团体缺少一种信任感。我们还有什么东西、还有什么人可

---

· 海伦·辛格·卡普兰博士所著的《性自由或再婚或……》，第96页C，1976年7月。

以指望可以依靠的呢？社会毫无安定可言，这种因素是头等重要、主宰一切的。在这种因素下，今天来说还可算是一份安定的工作到了下周或下月也许会消失得无影无踪，今日超级市场上的价格到了下周就不会仍然一模一样，虚伪、谎言、欺骗、模棱两可的欺人之谈，以及模棱两可的是非标准，似乎已成为我们这个时代唯一令人深信不疑的定义——所有这些相互渗透、掺和在一起，在我们身上产生了一种与世隔绝、晕头转向、上当受骗、无能为力的感觉。但是在他人已被证明并非与自己为敌之前一直认为他人就是敌人的这种感觉就使得我们不甚人道。如果我们允许这种人际之间的猜疑、冷酷、憎恨、阻挠和抱怨成为我们每日生活中的家常便饭的话，那么我们会挨饥受饿，最终毁灭自己。如使自身成为一种我们所坚决反对的邪恶远不是解决这类问题的方法。如果允许这样的现象发生，就是与我们每个人自出生开始至死亡为止这段时间内所固有的那种要求积极发展成长的欲望背道而驰。我们都希望变得更为人道，而不是更为残暴。正如伯托尔特·布雷赫特在他所写的那首令我爱不释手、百看不厌的诗中所说的那样：

我的墙上挂着一幅日本的雕刻品，  
那是一头怪兽脸上所戴的假面具，  
面具表面装饰着一层金色的真漆，  
我面带同情的目光把它仔细端详，  
它额头上布满了肿起的静脉血管，  
揭示了什么样的物种方可为邪恶。

当今社会的混乱向我们每个人揭示了这样一个道理：当我们对自己一直赖以生存的人身价值失去信任而且认为这本来是理所当然的时候，生活就会变得简直难以忍受。这些人

身价值由于水门事件、越南战争、经济萧条以及专制政府等原因，几乎已被迫达到了死亡的境地。在这以前，我们从来没有关心过我们需要信任、安宁、诚实、依赖、自尊及他尊究竟有多大的程度。照我本人看来，这一切倒是应引起我们大家洋洋自得、沾沾自喜的，因为这本身就是我们所正在获取的一种经历。更何况这种经历已经迫使我们认识到：缺乏这些人身价值的生活，简直与猪狗般的那种苟且偷生、枯燥乏味的生活没有什么两样。

当今世界上，这些人身价值在我们生活中正在冠冕堂皇、理所当然地发挥着很大的重要性。因为这些人身价值是能够防止社会中那些具有威胁性的力量将我们改造为缺乏改善生活质量之意志、丧失自身之价值的浑噩之物的手段。我们每个人都具有亲身经历这些实际价值的潜力，因为这些价值寄身于我们之中，是由我们掌握的。而且这些价值是我们自身不可缺少的部分，就像在我们胸腔中心脏一刻也不能停止跳动那样。如果这些价值受到了社会的攻击，我们可以完全有能力对自身采取一些积极的步骤，进而以此为起点在我们自身之中筑起一道堡垒来抵御这些攻击。因为我们可以改善对自身的理解和认识。如果我们增强了对自身的理解和认识，那么我们就可以改变对周围世界的反应，即与自身和他人的关系，进而改善我们自身的世界。

我们这些具有离婚经历的人所过的生活比起其它任何地方来说，都更能证明上述这些观点的千真万确。经过离婚后最初数年痛苦不堪的独居生活之后，我们不仅发现自己可以自己过去从未认为可能的那些方式非常有效地生存下去，而且还发现实践已向我们自己及他人证明，我们这些人<sup>1</sup>是颇具价值和能力的独居者。但是当这段具有证明性的阶段发生以

后，其它情况又发生了。珍妮特和我的身上都发生了这种“其它情况”——生活中似乎缺少什么需要加以补充的欲望萌发了。这种需要就是单配性的爱情关系。就这方面而论，这种需要与离婚完全是风马牛不相及的两码事，尽管这种需要是与我们人类发展成长的下一个阶段息息相关、不可分割的。因为正是通过这种爱情，才能使得那些在我们生活中创造活力和希望的人身价值得以根深叶茂，蓬勃发展。信任和安宁，诚实和依赖，自尊和他尊，承诺和关心，这一切在男女共享的爱情关系中均可成为可能。

这种需要对于那些已经离婚的人来说，尽管是一件可贵可喜的乐事，但奇怪的是，当这种需要露头时，似乎又是似福实祸。因为这种需要再次对我们开创了痛苦、脆弱、遭人遗弃以及丧失人格的可能性。为什么我们的感情会出乎意料地遭受焦虑与不安的折磨呢？对于这方面的原因，我的确早就了如指掌了。那些试图阻止我产生这种怕这怕那之脆弱感情的议论，在我头脑里一直犹如奔腾之江水源源而来，永无穷尽。诸位也许早就领教过这些议论，也许自身正在体验着这些议论。这些议论有：既然前次结婚以后双方关系的结局好象是一处永不愈合的伤口，为什么要重新冒爱情之风险呢？既然深沉的爱情是一种失败者所做的游戏，那么重新获得爱情就终将意味着更多的痛苦；难道同居不就是意味着被另一方溶解、吞灭或毁灭吗？况且，在我们周围到哪里去寻找所爱之人呢？与他人相约会的机会如此之少，简直少得连零都不能等于；即使出现奇迹偶然与他人相识，这种爱情也不能持久；各种努力势必终将以游戏般的受人捉弄或对一切麻木不仁而告结束。迄今最好的抉择还是关起那种似祸实福般的爱情大门……这样的议论真是无其不有，无所不在。



现在据我回想，当这些议论似乎千真万确、无懈可击的时候，我是怎么也不能完全相信的。不管这些议论看起来多么可信，但不可思议的是这些议论本身也感到自己冷若冰霜，没有说服力，而且使人难堪。我认为这些议论终将导致失败和死亡，因为这一些议论就曾埋灭过我本人生活中的希望和可能性。当爱情之神也许会重新闯入我的生活这一可能性遭到我的拒绝或否认的时候，我感到我正在扼杀我自己，扼杀我自己心目中的确实是最神圣的东西。

既然我本人坚信：任何一个人——包括我自己以及正在阅读本章的诸位——不管年纪大小，都具有在人生的各个阶段改造生活使生活变得更加美好的能力，所以我就没有让那些持否定态度的议论来毁灭我的一生。现在我写本书的原因就在于我本人坚信：诸位也许正在谋求一些积极的，而不是消极的解决方案。如果诸位感到生活中“缺了点什么，需要加以补充”的话，那么在得到这些东西以前怎么也不愿意承认已经得到满足，便是天经地义、顺理成章的了。因为以新的方法、新的途径、新的手段去学会重新获得爱情是可以实现的，也是非常现实的；因为以新的认识、新的理解、新的知识去学会渴求、寻找、经历、体验一种非常深刻笃实，令人赏心悦目、美不胜收的爱情关系是可以实现的，也是非常现实的。本书对这些可能性非常详尽地进行了探讨。这些可能性正是我在已重新获得爱情以前的个人生活中所必须认识而且必须永远记取的。

本人离婚三年后，那种重新需要获得爱情的欲望开始在我内心深处萌发了，但是这种欲望又与那些象征着枉然徒劳的上述议论水火不容。面对这一现实，面对这些议论，我是如何敢于冒险去重新获得爱情，与异性约会、相处，最后与一