

REN SHENG ZH
CONG SHU

第三輯
人生哲理叢書



斬斷情根

瀟灑地同友人情人分手

renshengzheli

congshu

(美) M·哈爾博恩 著
沙林 禾禾 譯

中国城市出版社

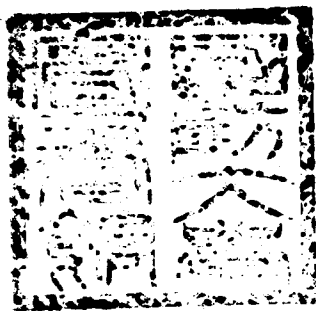


斩断情根

——潇洒地同友人情人分手

〔美〕霍华德·M·哈尔博恩 著

沙林 禾禾 译



中国城市出版社

封面设计：曹 强
责任编辑：王 洁 刘德建

新 断 情 根

【美】霍华德·M·哈尔博恩著 沙林 禾禾 译

中国城市出版社出版发行

(北京东单西总布胡同58号)

新 华 书 店 经 销

北京市北苑印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.875 字数：146千

1991年4月第1版 1991年5月第1次印刷

ISBN 7-5074-0454-4/G·161

印数：00001—17400 定价：2.85元

作者简介

霍华德·M·哈尔博恩(Howard M. Halpem)于1954年在哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，曾在几家医院和诊所，以及哥伦比亚大学、芬琪学院和市立心理分析研究院任职。从1962年到1977年，他是纽约学生心理治疗咨询中心的主任，现任那里的父母与孩子关系方面的顾问。他是美国心理治疗学会的前任主席，现任《声音》杂志（心理治疗的艺术和科学）的顾问编辑，并在这方面发表了许多著作和文章，如他的上一本书《摆脱》（怎样处理好与父母的关系）。哈尔博恩医生在纽约开办心理治疗诊所已20多年了。

当爱情不起作用时……

当你对是否继续维持你的恋爱或婚姻犹豫不决时……

当你意识到应该放弃但没有放弃时……

当你自问是什么使你依依不舍时……

当你意识到你的希望也许会落空时……

当你对你的已婚情人是否真会离开他或她的配偶表示怀疑时……

当你认为没有他或她你就无法生存时……

当你觉得你再也找不到称心的情人时……

这本书将会助你一臂之力

斩断情根

前 言

结束爱情关系也许非常艰难，即使你知道这关系对你有害。

我说这种关系对你有害，并不是指正处于充满磨擦与失望的困难阶段的爱情，这种困难阶段是两个独立、不断变化的人力求保持爱情关系所必不可少的过程。

我指的是没有出路的爱情。

我谈的是对你得不到的人的痛苦依恋（或许因为他们与别人确立了关系，或许因为他们不愿意或无法与你确立关系）。

我是指不相称的爱情关系，双方的差异极大，几乎毫无共同点，缺乏重要的精神交流，彼此毫无乐趣可言。

我是指一方或双方的需求和欲望长期不能满足的那种关系，不管这需求是爱情还是温柔，是性欲还是刺激，是忠实、尊重还是感情上的支持。

有些场合我指的爱情关系是空虚、距离、失落和孤独的荒野。

另一些场合，我指的爱情关系是仇恨、愤怒和侮辱的战场。

维持有害的爱情关系会成为不断发展的个人悲剧。人们找不到满意的爱情常常是因为他们无法放弃令人不满而又无可补救的爱情而走向前去。

这本书将为那些陷于有害的爱情而又希望抽身的人提供一些指导。是什么使人滞留在这种关系当中？我将解开这个谜，并将指明走出迷津之路。

这本书主要是为了那些陷于有害的中枢关系（即与情人或配偶的关系）的人而写。但我阐述的原则同样可以适用于与朋友、亲戚、雇员、工作等等其它人或物的关系。

人生哲理丛书总书目

第一辑

错误与人生

批评与人生

成功启示录

妙语惊人——怎样富有幽默感

善解愁肠——怎样和烦恼作斗争

巧结人缘——友谊心理浅谈

克己制胜——竞赛中的高技巧对策

恰到好处——如何展示自己的魅力

迷彩人伦——艺术与人生的辩证思索

第二辑

异想天开——创造性思维的艺术

两性沟通——献给爱情十字路口的男女

左右逢源——控制时间和生命的艺术

察言观色——对话心理战

妙手回春——日常心理障碍的自我排除

稳操胜券——破译人际关系的密码

尽诉衷情——充分表达七情六欲

心领神会——迅速理解他人传递的信息

第三辑

独具慧眼——从身体语言猜解人意

铁腕雄心——事业成功的机遇与手段

侠骨柔肠——正确地对待生活中的碰撞

斩断情根——潇洒地同友人情人分手

佳音常随——音乐给人生的浪漫色彩

见机行事——巧妙地和上级相处

光彩照人——仪表与人生探秘

处变不惊——培养稳定的心理素质

目 录

前 言	(1)
1. 爱之囚犯	(1)
2. 依恋饥饿	(11)
一、爱之困境	(11)
二、记忆之反射	(20)
三、没有你我就活不下去	(28)
四、你是我的镜子	(37)
五、你是我的保护伞	(43)
六、高峰和低谷	(52)
3. 依附的结果	(68)
一、我情感的对象	(68)
二、自欺欺人和依赖性	(80)
三、保持关系的艺术	(87)
四、依恋饥饿是好还是坏？	(105)
五、我应该结束它吗？	(109)
4. 斩断依赖	(130)
一、消除依赖性的婚姻	(130)
二、与已婚者绝交	(142)
三、割断依赖的技巧：文字的运用	(150)
四、割断依赖的技巧：一个有帮助的网络	(161)
五、割断依赖的技巧：其他有用的方法	(171)

六、使用心理疗法去除依赖心理.....	(185)
七、借用格言去除依赖心理.....	(193)
八、没有依赖还有生活吗?	(195)

爱之囚犯

也许卫生局医务主任还未能确定，但身处有害的爱情关系可能会威胁你的健康。这种关系会动摇你的自尊、摧毁你的自信，就象吸烟一定会损害你的肺。有人说他们与伴侣——情人或配偶——的关系在害死他们，这也许是真的。精神压力造成的紧张和化学变化可能会使你的任何一个器官处于不良状态，耗尽你的能量，减弱你对各种有害病菌的抵抗力。这种压力常常会驱使人滥用不健康的逃避方法，比如饮酒，服用氨基丙苯、巴比土酸盐、麻醉剂、镇静剂，不顾后果地寻欢作乐，甚至采取公开的自杀行为。

即使对健康没有威胁，长期处于一种令人麻木或令人致室的关系不能自拔，会使你的生活充满挫折、愤怒、空虚和绝望。你可能尝试过改善你的生活，给它重新注入生气，但你发现你的努力只是徒劳——而且令人丧气。这样的人绝不是只有你一个。许多本质上明白事理、讲求实际的人，发现他们无法放弃爱情关系，即使他们看到这种关系对他们有害。他们的最佳判断和自尊告诉他们要结束这种关系，但他们常常沮丧地发现自己仍旧滞留不前。他们的言行好象受到什么东西的约束，他们的爱情关系似乎是一座监狱而他们给关在里面了。朋友和心理医生可能曾向他们指出，实际上“监狱大门”是敞开的，他们需要做的只是跨到门外面来。然而尽管他们极其痛苦，却还是退缩不前。有些人到了门口又

犹豫了。有些人可能走到外面漫游几日，又迅速欣慰而又绝望地退回到监狱的安全庇护之下。他们心里有些东西想要走出监狱，他们心里有些东西知道他们不该这样生活。但是许多人还是选择留在监狱里，不作努力来改变。除非，可能给栅窗挂上美丽的帘子，给墙壁涂上装饰的色彩。最终他们会在囚室的一角死去，真正的生活他们却没有过上几年。

每天都倾听被不能使人满意的爱情关系囚禁的男人和女人的内心斗争。

艾丽斯：伯特快让我发疯了。他毫不表示任何情感，对我反应冷漠。我觉得自己在跟机器人打交道。开始的时候，他还有点儿浪漫，可现在他只有沉默和冷淡。我要是抱怨，他就说他就是这个样子。尽管我很灰心、很痛苦，可我还是离不开他。事实上，当我认真地考虑要离开他，我就非常害怕……。

贾森：迪丝常常自私而又不负责任。她会在别人面前贬低我，有时在我面前与别的男人调情。我要是生气，她就指责我要把她憋死。当我跟我的朋友讲了这些事后，他们都说她跟我的日子真不好过。有时，他们甚至替我皱眉。从这一点上看，她什么也没有给予我。然而把我跟她拴在一起的那种力量，不管这力量是什么，似乎总比我强大。

玛莲：我知道布拉德永远不会离开他的妻子。我知道跟他保持关系是毁掉我自己，是浪费生命，但是我每次想要结束这种关系时，就好象进了地狱，那种煎熬我无法忍受，最后我又回到他身边……我觉得自己好象归他属有。

米歇尔：不知怎么搞的，每一件事都会引起一场战斗，一场

可怕的、令人痛苦的争吵。我们会为一点点小事陷入权力斗争，从看什么电影到窗子应该开多大，我们都要争论。我想拉娜唯一与我意见相同的一件事，就是我们最好各奔东西，但是我们无法就此了结。

琼·安妮：好几年以前我就不爱丹尼斯了。大多数日子我都害怕他回家来。但是我们共同拥有的东西太多了——房子、孩子、记忆，还有也许仅仅是习惯。所以尽管我很想离开，但想到我生活中不再有他，想到要结束这些必须经历的一切，我就退缩不前。这样过了一年又一年。我已听从于命运，这一切都是我该受的，可是我觉得自己跟死了差不多……

亚瑟：事实上我不爱贝特西，至少我对她的爱不足以跟她结婚，可是我无法断绝关系……我避免和别的女人接触，因为我觉得她们会拒绝我，我很害怕遭到拒绝。我想我抓着贝特西不放，是因为她已经在那儿。我很高兴知道至少有一个人真正关心我是否会被卡车撞着，有一个人能跟我共享一天中发生的种种小事，比如没赶上公共汽车，买了件衬衫——这些事其他任何人都丝毫不会在乎的。

艾琳：为什么彼得对我那么坏，我还继续跟他见面？他对我确实很残酷，他是完全以自我为中心的。我私下练习用一百种方法告诉他，这一切都该了结：“我爱你，但这种关系对我没好处”；“这种关系没有作用了”；“我不想再见到你了”；“我不再需要你了”；“走开，你这个自私的畜牲”；“你死了吧！”有时候，我真的在说这些话，而且确实结束了我们的关系——但只有一个星期！

自我欺骗的力量

所有这些人都确实相信他们最好是放弃这种关系，但是真正去做时，他们又无能为力了。为了维持这种关系，尽管明明知道这与他们自身的最佳利益不符，他们常常歪曲现实，欺骗自己。他们用“正当”理由来使他们的行为合理化，掩盖其它可能是未意识到的原因。

艾丽斯：（因为伯特的疏远和冷淡而“慢慢发疯”）。我知道在他冷淡的外表下，他是爱我的。他只是难以表达他的爱。要不然，他为什么不跟我断交呢？

贾森：（发现迪丝很自私、很伤人）。我知道她经常显得残酷、不敏感，但这也许是因为我太敏感、希望太多。

玛莲：（知道布拉德永远不会离开他妻子）。有时候，我们在一起非常融洽。他是那样爱我，我不相信他会那么愚蠢，一直不离开她。

米歇尔：（和拉娜为每一件事打架）。也许，我们打得愈凶，愈是说明我们爱得深。

琼·安妮：（好久以前就不爱丹尼斯了）。也许爱情并不十分重要。也许别的人也都是这么过的。

亚瑟：（对贝特西的爱不足以使他跟她结婚）。能够吸引我而又被我吸引的女人并不多。

艾琳：（发现彼得待她很残酷）。这并不是他不爱我。他只是害怕确定关系。

使事情变得合理并不是自欺欺人的唯一方法。人们有时候牢牢地守住顽固的情感和信念，这些情感和信念不合逻辑。更糟糕的是，它们会影响人们判断怎样做才符合一个人

的健康自我利益。

艾丽斯：要是离开伯特，我知道我会永远独自生活，这是我能想象到的最可怕的事。

贾森：迪丝常常视我如尘土。她每一句话不是抱怨，就是批评，或者就是命令。但是我爱她。我觉得没有她我就活不了。

玛莲：有时候，我幻想我会和别人结婚，而布拉德仍和他妻子在一起，但我们永远是情人。这是我们命里注定的。

米歇尔：我知道我们说不上两分钟话就要吵架，但是你要象我那样爱拉娜，你总能对付过去。

琼·安妮：每次想到离开，我都被一种犯罪感攫住。

亚瑟：还有谁会要我呢？

艾琳：彼得说他不再爱我了，但这怎么可能。他爱过我，这爱不会消失的。他必须爱我。

这些话有的也许听来非常熟悉，很难发现它们有什么错。你曾听见你认识的人说过这些话。你曾在浪漫的小说中读到过这些话。你曾经在电影、戏剧、歌曲中听到过这些话。也许，你现在正用这些话出卖你的幸福。如果确实如此，你必须问一问：你在维护什么？你害怕什么？在“正当”理由背后真正的原因是什么？

“有什么东西控制了我”

艾琳28岁，很吸引人，且富有才华，是一家妇女杂志的编辑。她来找我进行心理治疗是因为她的医生告诉她，她的皮疹和失眠是由于精神上的原因。过去两年中，她一直和彼得保持爱情关系。彼得是个精悍、成功的建筑家。她的症状正

是在这段时间里出现的。原因显而易见。在最好的时候，彼得待她也很糟。通常他非常残酷。艾琳总是忍受他的冷遇。他们约会，彼得会不来，接着在凌晨两点，他会打电话给她，找一个勉强的借口说明不来的原因，并让她“截辆出租车过来”。于是，艾琳就起床，穿上衣服，乘出租车去他的住处。

有一天来我这儿治疗时，艾琳容光焕发，因为彼得破例请她跟他去一个旅游胜地度周末。可是下一次来的时候，她又失望又痛苦。在去旅游胜地度过她认为将会是个浪漫的假日的路上，彼得告诉她，他是去参加一个公务会，大部分时间她只能一个人呆着。艾琳大为恼火，对他大喊大叫，并痛哭起来。但是跟以往经常发生的一样，彼得指责她要求得太多了。度完周末回来，艾琳对彼得说她再也忍受不了了，她不想再见到他。他耸耸肩走开了。在不到一个星期的时间里，经过五天的痛苦、失眠、绝望和皮疹的发作，她发现自己又在拨他的电话，愿意接受最令人羞耻的条件而回到他身边。

“好象有什么东西控制了我”，艾琳边哭边说。

是什么东西控制了她？为什么这个能干的、在其它方面非常理智的女人仍然继续和一个不断拒绝她、一再令她痛苦的男人这样牢牢拴在一起？为什么当她试图放弃这种关系时，她会体验到更加剧烈的痛楚？

对一个人的依附

仔细看来，艾琳对彼得的依恋具有依附的一切特点。我用“依附”这个词不是象征也不是比喻。一个人在爱情关系中完全依附于另一个人不仅仅是可能的，而且是极其普遍。