

# 獨身女人如何自立

从悲伤到欢乐

搬家吧

独身和性

孩子

排遣孤寂

帮助与自助



独立 念林 方肃译

利著

重庆出版社

# 獨身女人如何自立



獨立 念林 方峨 方峨 譯

（美）貝蒂·簡·牟利 著

重慶出版社

(川)新登字010号

**Beginnings**  
**A Book for Widows**  
By Betty Jane Wylie

---

本书据BALLATINE BOOKS 1982年版译出

责任编辑 吴立平  
封面设计 王小珊  
技术设计 刘黎东

[美]贝蒂·简·韦利著 王幼立等译

**独身女人如何自立**

---

重 庆 出 版 社 出 版、发 行 (重庆长江二路205号)  
新 华 书 店 经 销 重庆新华印刷厂印刷

\*

开本787×960 1/32 印张5.375 插页4 字数 83 千  
1991年12月第一版 1991年12月第一版第一次印刷  
印数: 1—3,950

\*

ISBN 7-5366-1660-0/C·40

定价: 2.50元

604/504/20/3/16

## 内 容 简 介

贝蒂·简·韦利系美国一位有较高知名度的女剧作家、新闻工作者和社会活动家，她不仅已出版有12个剧本，并且还参加了一些为独身妇女提供精神帮助和指导其生活的社会组织。

《独身女人如何自立》是她根据自己的生活实践写成的。书中，她用自己和其他独身女人的生活实例，详述了独身女人在其生活中所存在的一系列问题以及解决它们的切实可行的办法；诸如：“改变你的生活方式”、“独身和性”、“排遣孤寂”、“帮助与自助”等。作者以充满同情和明智的建议，指导独身女人如何去面对现实，克服来自感情、精神、家庭、经济乃至性方面的困扰，从而树立起对新生活的信心。

此书内容丰实、真切，可信性、可行性强；文字明白流畅、亲切生动，不失为一本帮助人们认识生活、驾驭生活、充实生活的实用教科书。

## 目 录

|    |                |     |
|----|----------------|-----|
| 一  | 结束与开始.....     | 1   |
| 二  | 从悲伤到欢乐.....    | 8   |
| 三  | 改变你的生活方式.....  | 27  |
| 四  | 搬家吧.....       | 41  |
| 五  | 就业的路.....      | 53  |
| 六  | 孩子.....        | 71  |
| 七  | 独身和性.....      | 90  |
| 八  | 排遣孤寂 .....     | 108 |
| 九  | 你需要同情和关心 ..... | 127 |
| 十  | 事前做好准备 .....   | 139 |
| 十一 | 帮助与自助 .....    | 158 |

# 一 结束与开始

\*\*\*\*\*

这并不是为你因遭到突如其来的打击而需要获得勇气的那一瞬间，而是为了走完一条恢复心态平衡，建立信心的漫长的攀缘之路。

——安妮·莫罗·林德伯格

有句德国谚语说“万事开头难”，事事莫不如此。此书的开篇就写某种结束，虽然绝非妥当，然而，你和我都要面临某种结束这一问题的。

刚见面的人问你：“您丈夫在哪里？”如果你直截了当地告诉他真情，他会立即感到羞愧得无地自容，你们双方都会陷于尴尬境地，于是谈话便就此中断。其实，你们完全可以把话题继续下去。

呵，开始讲吧。

我丈夫身体健康，精力充沛，而且很善保养。我俩每周去健身俱乐部锻炼三四次。我们注

意控制体重——丈夫比我控制得好些；而且，我们每年都要作体检。最近的体检表明，比尔的健康状况极佳，胆固醇低，康复能力强。他45岁，身高1.88米，体重175磅。我俩空时散步，以期晚年身心无恙。一句话，要是丈夫现在人世，身体强壮得准会令人羡慕。

谁知他在1973年4月复活节进餐后，立即打起隔来，结果丧了性命。他是窒息而死的，会厌瓣膜轻微反流之后不能关闭，食物先入气管，再进肺部，约莫8分钟光景，他便停止了呼吸。当时，他不明白究竟发生了什么事，我们也莫名其妙。

现在来看，其实丈夫的死并不反常，已经发现有这种死亡的统计数字，杂志上也开始刊登一些文章，告诉人们应如何防止这类死亡。可是，我的比尔·怀利却无可避免地死了。

丈夫在世时，我们家庭生活很美满。我们结婚20年，有四个孩子，两男两女，大女儿莉丝18岁，小女儿凯特17岁，大儿子约翰14岁，小儿子马修12岁。我们夫妇都出生在温尼伯格，五年前丈夫当上斯特拉特福节日剧院的总经理之后，全家移居斯特拉特福。我们拥有一幢后院带游泳池的错层式住宅，养了一只巴斯特猎犬，一只猫和一池热带鱼。朋友往来，家境兴旺，生活幸福，

其乐融融。

正如人们议论的，我们的家庭生活在我转身发现丈夫的头枕在咖啡桌上的那一刹那发生了突变。那当儿。他已经死了。可我并不知道，还口对口地为他作人工呼吸，并为担心自己作得不正确而叫女儿帮忙，但丈夫却毫无反应——太晚了，已经人逝灯灭了。

溘然而逝的人也有值得夸耀的地方：伴着彩旗从成绩卓著、前景灿烂的事业顶峰走下来，灯光未曾暗淡便骤然熄灭，一位骄子跨入了另一个世界。然而，活着的孤儿寡母多么可怜啊！亲人匆匆离别人世给他们带来难以忍受的沉重打击，而留给他们的则是：到期的图书、巨额的支票（署名人已死，资金冻结）、未竟的事业、执行中的计划、订购的礼品……所有曾经满负荷运转的日常生活机器而今戛然停止了，来不及降低机器的速度，来不及操纵停机，也来不及修理它了。

有一段英国圣公会祷文说道：“主啊，保佑我们免遭猝死。”这观点已被广为接受，因为猝死的确会像块扔进机器里的巨石，会使正常的家庭生活停止运转。

确实，猝死不像不治之症那可怕的痛苦挣扎会给家人带来那么沉重的打击。我父亲就是患绝症——癌症——而死的，因而我便遭遇过两次罕

见的厄运，目睹过两种死亡对家庭生活酿成的影响。束手无策地看着你钟爱的人死去是很痛苦的。父亲弥留之际，我亲眼看见母亲里里外外，一手一手地竭力护理他。累得自己也差点儿病倒了。但无论是猝死还是痛苦挣扎着慢慢死去，都会给家庭生活带来巨变。

情况好些的话，无论发生哪种死亡，人们都不会立刻感觉到它对家庭生活的影晌。先办该办的事吧，该先办的是丧事。办丧事是一种原始行为，我一直这么看，至今未改。不过，正如一位朋友说的，办丧事可向众人宣告确实发生了最不幸的事情，的确死了人。这种宣告是必不可少的。办理丧事还可为淡淡之交的朋友们提供一次表示友谊的机会，这种机会仅有一次，名曰“瞻仰遗容。”我看这也不过是一种例行的礼仪。传统和习俗可帮助人们穿过感情的泥泞沼泽。

然而匆匆治丧也会给遗孀带来危险，高速度并不一定是好事。好心的朋友们急于帮你办完丧事，为你作好各种安排，以期你能慢慢地从悲痛中解脱出来。其实这是不可能的，因为损失难以弥补，你的一部分也已跨入了坟墓。所以，只要情况许可，你将丧期略微延长一点儿是无害的。不过世俗似乎告诫丧主，在丧期和以后要注意节哀。这是对的，节哀至上，一蹶不振有害无益。

话说转来，你面对皓月适度地号哭号哭或许能大大减轻你日后的精神压力。

丈夫去世一周之后，我和孩子们开始孤独地生活。大约又过了一周，我生下一个靠我个人抚养的婴儿。增丁添口带来的喜悦和期望抵消了丧夫引起的精神痛苦。紧张繁忙的丧事和应酬活动之后家里变得冷清，慢慢升腾起一种凄凉气氛：今非昔比，形单影只，许多事都得从头学起。一位朋友对我说：“我花了20年才学会和丈夫一起生活，我是不会在一夜之间忘掉这种生活的。你也不会例外。”

悲伤是一种自然而难免的过程，不应匆匆忙忙地结束它。因为，为失去他人而悲伤的实质是为失去自我——曾全部委身于死者的自我——而悲伤。我们必须恢复自我。

弗洛伊德认为，遗孀必须摆脱感情上对亡夫的依恋。“收回性和创造性的能力，”他说，同时“将你失去的爱的对象变成内在的东西。”即你要抱着“随它去吧，随丈夫去吧”的想法，而又不失去对他的缅怀。你必须和亡夫建立新的关系，必须和“旧你”决裂，这颇费时日，不可能一蹴而就。

悲哀是一种病，有明显的症状：夜难眠，食无味，最后疲惫不堪；也许还会发生头痛、胃痛、肠功能紊乱，甚至因紧张而出现皮疹。你会产生

可怕的冷漠厌世之感，有时还会看见——更多的是听见——你丈夫在另一间屋子里。比尔去世后好几周内，我似乎都听见他翻阅晚报的窸窣声。你会与世隔绝，对生活失去信心，觉得死去比活着要省心节力得多，因而也更好消受得多。有位寡妇这样写道：“记得我以前每夜做祷告时，常常思忖：又向生命的终点靠近了一天的旅程啦。可现在那种感觉消失了。”

注意这句话：那种感觉消失了。那种感觉的确会消失。丧失亲人会带来难以癒合的精神创伤，然而创伤是会癒合的，只不过耗费时间而已。这是可怕的老生常谈，不可全信。癒合创伤需要痛苦的治疗，创伤是不会完全自动癒合的，只是必须想法治疗。

大女儿曾对我说，生活可能突然变成没有方向的冒险。当时我对此话很不理解，很反感，不愿听。我以前的生活的确美满，方向明确，踏实可靠，我有什么理由要为可能出现、尚不清楚的困难而忧虑呢？但是，现在我理解了。她对人生怎么了解得这样深透啊！

斯坦利·凯勒曼在其奇特而精采的《战胜死亡》一书中也提出了同样的观点。“死亡，”他写道，“使我们面对茫茫的未来，迫使我们建立新的关系，或者至少为我们提供建立新关系的机会

……许多人会说‘某人于我是无人可代替的。’而事实却是，一种生活的结束，迫使我们开始更加独立自主地生活，或者说至少可为我们开始这种生活提供良机。”

以前你从未听人称这种机会为良机。

## 二 从悲伤到欢乐



欢乐指的并不是寻欢作乐。欢乐的真实意义在于有目的地在自己选定的事业中发挥能力。欢乐意味着自信与自豪，意味着与别人的交往和合作，这种交往与合作建立在使他们的和你自己的同志间快乐的基础之上，你们双方都有着某种愿望，某种追求，某种成功，最终实现诚挚的给予。

——吉尔梅因·格利尔

在像我们这样一个忌讳谈论死亡的圈子里，失去亲人这一严酷的现实，是个需要正视的难题，并不因为有人逼你那样做，也没有谁能与你分担丧亲之哀。

“乐观点，”人们说，“看在孩子的份上。”或者

说你健康、富有，并有着许多美好的回忆。但毕竟——你的丈夫已一去不复返了。

“振作起来，”他们说，“还有比死更糟的事。”当然，他们的话不是没有道理的，但比死更糟的又是什么呢？

“咬紧牙关，”他们劝你，“他不愿看见你那伤心的样子，更不用说听见你那颤抖的悲咽的哭声了。”我倒想死后就有人立刻捶胸顿足地大哭，好让自己聊以自慰——到底还有人在想念我呢！

“坚持下去，”他们鼓励你，“你必须振奋起来继续生活下去。”为什么？

当意外的打击袭来之时，人们常劝你躺下来，盖得暖暖和和地休息休息。裹上一条暖和的毛毯，你会感到舒适和安慰。当丧亲的打击到来之时何尝不是如此？一床电热毯也许是你丈夫的可怜的替代物。在这种时候，这与你身体最接近的东西——电热毯，最能慰藉你受到重创的心灵。

心理学家最近才发现生者有深深的需要：如果他要恢复内心的平衡和继续有意义的生活，他需要经历一段悲哀的过程，这过程被称为“悲哀行为”。“悲哀行为”是一个难以忍受的过程，对这一过程中的任何一个枝节都回避不了。既然是这样，你在今后的日子中，就得面对它，经历

它，且往往伴有严重的、混杂的思维波折。在最初的打击之后，随之出现的麻痹也消失了，然后是心怀敌意、内疚感和意志消沉时期，最后才达到正视现实。

对“悲哀行为”作个粗略的划分，可分为“震惊”、“拒绝相信”和“承认现实”三个阶段。更详尽的分析可以提供某种有价值的东西。你会发现阶段的划分有些差别，这取决于你看的是哪位作者的书，但此书却为你列出一个明瞭的目录：

### 一、震惊

(一) 最初的震动

(二) 感情的发泄

(三) 孤独

### 二、拒绝相信

(一) 消沉

(二) 惊慌失措

(三) 敌对情绪

(四) 内疚

(五) 无力回复到正常活动

### 三、接受现实

(一) 渐升的希望

(二) 经过复杂的思想斗争承认现实

全过程大约持续一年。当这个出乎意外的、揪心的而又极其平常的严酷现实突然使你陷入无

奈的悲哀时，其它一些无法预测的伤痛也会复发，不过这之后总会有转机。忍耐一下吧，并非所有的情感都必须按我上面列出的顺序发展，也不是每个人都得经历这番遭遇。但是它们可以作为这类寡妇必经的情感的借鉴，以获得她的翅膀——不是小天使的翅膀，而是希望的翅膀。值得安慰的是，绝非只有你才走这条路，在你之前就有人踏过，步你后尘的人也将不少。我本人就是从这条路走过来的。

心理学博士托马斯·福尔摩斯记录过一些给人类带来精神压力的生活经历，他将每一种经历都标上了“压力指数”。如果说丧偶所引起的压力最大为100的话，那么，其次则是离婚，其指数为75。福尔摩斯认为没有人能在一年的期间忍受其压力指数超过200的痛苦事变。超过这一压力指数会引起重病、精神创伤及意外，这就是为什么一个新寡听到的忠告之一是“不可轻率从事……”。即使一个寡妇挺过了这一关，但伴随她丧夫后而出现的某些变化自然会给她增加压力。经济收入减少所带来的压力指数为38；有时虽然她的财政已自动经受了这一改变，而她本人却不能预测未来几个月的经济处境，这就形成另一种压力；变换工作带来的压力指数为36；生意的重新调整为39。如果以前她没有工作而现在在

这一年内她很可能要开始工作；而有工作者，也仍然有些细微的变动——她现在是唯一能养家糊口的人，因此其工作责任心方面也有改变，其压力指数为29。饮食习惯方面的改变为15，睡眠方面的改变为16，而这些变化是不可避免的。

一个寡妇对我说，我得花六个月的时间才能恢复食欲和睡眠；而另一个年龄较大的寡妇则说，要恢复得用一年。而我呢，到现在为止还不敢说我的睡眠已得到恢复。

以前，我总是最后上床，比尔负责关好所有的房门，把牛奶瓶放在门外或赶猫入地下室，还关掉所有的灯，除非我说“喂，不忙关！”……每当想到这些，我就无法入睡，我不得不改在我能入睡的时刻才上床休息，并且还要在床上写作一阵子才睡。有时我会被什么事吸引，比如一本书或记录、一个新的想法等等，这时我会欣然命笔，直到早上三四点才睡，我认为睡觉似乎是在浪费时间。

社会生活中的变化也会给人带来压力，其指数为18，也许更多。由于你中断了社交，怨恨也随之增加，而怨恨本身也给你带来压力。特别事变，即使是令人愉快的事也会给人带来压力。如圣诞节就会给人带来指数为12的压力，而圣诞节前一天给人带来的压力更大。在这些充满压力的