

别 挣



你该分手了

HOW TO
BREAK UP
WITH
ANYONE

Letting Go of
Friends, Family,
and Everyone
In-Between

Jamye Waxman


扎

了

[美] 伽麦·韦克斯曼 著
钟远征 译

HOW TO
BREAK UP
WITH
ANYONE

Jamye Waxman
[美] 伽麦·韦克斯曼 著
钟远征 译



Letting Go of
Friends, Family,
and Everyone
In-Between

别挣扎了，
你该分手了！

HOW TO BREAK UP WITH ANYONE by Jamye Waxman

Copyright © 2015 Jamye Waxman

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Lijiang Publishing Limited

Published by arrangement with Seal Press, a member of Perseus Books LLC through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目(CIP)数据

别挣扎了,你该分手了! / (美) 伽麦·韦克斯曼(Jamye Waxman) 著; 钟远征 译. —桂林: 漓江出版社, 2018. 11

(有氧生活)

书名原文: How to Break Up with Anyone: Letting Go of Friends, Family, and Everyone In-Between

ISBN 978-7-5407-8392-1

I. ①别… II. ①伽… ②钟… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 006365 号

著作权合同登记号桂图登字: 20-2016-349 号

别挣扎了,你该分手了! (Bie Zhengzha Le, Ni Gai Fenshou Le!)

作者: 伽麦·韦克斯曼 译者: 钟远征

出版人: 刘迪才

出品人: 吴晓妮

策划编辑: 叶子

责任编辑: 叶子

装帧设计: 何萌

责任监印: 陈娅妮

漓江出版社有限公司出版发行

社址: 广西桂林市南环路 22 号 邮政编码: 541002

网址: <http://www.lijiangbook.com>

发行电话: 010-85893190 0773-2583322

传 真: 010-85890870-814 0773-2582200

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcs@163.com

山东德州新华印务有限责任公司印刷

(山东省德州市经济开发区晶华大道 2306 号 邮政编码: 253000)

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 7.75 字数: 120 千字

版次: 2018 年 11 月第 1 版

印次: 2018 年 11 月第 1 次印刷

定价: 42.00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装问题, 可随时与工厂调换

献给过去和现在与我有缘的所有人

目 录

1	导 言 一本为所有人而写的分手之书
5	第一章 无关爱情的分手 101 式
23	第二章 分手之里里外外
47	第三章 变质的关系
67	第四章 了断 VS 出离(你需要吗?)
82	第五章 情谊不再的最好的朋友
106	第六章 与家人分手
139	第七章 与社群告别
154	第八章 与你的工作告别
181	第九章 同其他任何人分手
201	第十章 被甩:硬币的反面
215	第十一章 创伤后恢复指南
235	致 谢
237	注 释

导言

一本为所有人而写的分手之书

你最近一次历数生命中曾有多少无疾而终的关系，而你每一次又是怎样放手的，是在什么时候呢？

奇怪的是，这样的关系你竟数不过来。因为，关系就像性高潮：它们有时悄悄地走近你，紧接着就突然消失了；而另一些时候，它们却持续得更久。但掂量起来，没有什么高潮或者关系会持续到永远（剧透一下：我们都终有一死）；只是，有些关系像高潮那样，结束得比其他关系更快罢了。长也好，短也罢，你希望自己生命里都不会少，而这样一来，要对它们中的所有都留存记忆就变得更难，只记取最好或最糟的关系就简单多了。

就我来说，只是在动笔写这本书之前，我才老老实实地去发掘自己经历过的那些分手的细枝末节。而当回过头去看过去那些关系的时候，我意识到，它们的终了更多是出于选择还是出于偶然（也就是说，被遗忘在生活的混沌之流中），已经无从分辨了。

我经历过很多种分手。我们都会有的。不论我们是否有意于此,这都是司空见惯的经验。在我们的生命中,人们确实走进又走出。有时,他们留下一声哀叹,而另一些时候,却留下印象过于深刻的一幕幕。

我想到这本书的主题是在几年前了,当时我刚经历一次极为艰难的了断(endship)——我用这个词来指代亲密友谊的结束。当我静坐着,为我自己和我的损失(或者说她的损失?)感到惋惜的时候,我左思右想,有什么办法能让我继续前行。毕竟,如果我不能再求助于我已失去的那个朋友,我就得为自己那被剥夺了权利的悲伤找到别的出口。

当然,我也能去找别人,但他们中的很多人是我们共同的朋友,都不想掺和在我们中间(他们也不应该)。别的人则不理解为什么了却这份友谊要如此小题大做。真能理解的人,要去对付一个为闺蜜情的不再而长吁短叹的女人,时间和精力也有限。

所以,我开始寻找别的资源。我发现,有很多分手题材的书,都是为了那失去的欢爱时光而写,但对于失去了另一种爱——一种原以为会像大糖球那样持久而有保障的爱——的女孩,却什么也没有。那个时候,我才想到,一本这样题材的书会让我感到不那么孤独。并不是说,这种书总是会让我感觉好受些,或者能驱散伤痛,而是它能让我明白,这样的过程是我们每个人都经历过的。

虽然我们在做法上会有些微的差别,但一般性的原则是

有的,它们能确保一种更为平稳和幸福的结局。而且,即使我们当中不是所有人都会分手,或者从分手中复原,体验也会是相似的。那是因为,分手的方式终归没有 101 种,虽然你做起来的方式会有很多(面对面式的、打电话/发信息、写信、通过中间人,或者消失)。

这本书的写作也提醒了我,想要对分手感到心满意足,是有可靠的方式的。尤其是当你有信心做到心安,而且有能力忠于自己的选择的时候。除此之外,保持理智清醒,尽可能让散场的谈话简短宜人,也很重要。

研究发现,了结一种关系的金律是面对面。面对面式的了结更能带来个人的满足,让人更有了却的感觉。我还和一些以别样的方式(比如发邮件和父母断绝,被从邪教团体中剔除,或者通过发送信息的方式和商业伙伴断交)了结关系的人交谈过。虽谈不上理想,但有时理想化的情境会叠加上一层压力,没有人能对付,也没人愿意去应对。

本书最后的两个章节所关注的是关系的收尾和宽恕。我,和心灵导师还有宗教领袖一起,讨论了宽恕的概念。不消说,这是一个意涵复杂的词,也是一个容易激起情感的话题。当涉及要去宽恕一个你原本要忘却的人的时候,你往往会严重动摇自己信仰的根基。

一直以来,我都用这本书所传达的信息让自己生命中的分手更快乐、更健康。希望我说的话能增加你选择的自主权,让你做出对自己最好的选择,而且能在事态无法挽回的时候

说出你自己的心声。不论是断离还是逃离,我都希望这本书能帮你自由地离开。

伽麦·韦克斯曼

圣克鲁斯山,2015年

无关爱情的分手 101 式

所有类型的关系都有有效期限，并不是只有浪漫关系才会过期。分手不总是意味着失恋或决定某某不是你的“真命天子”。尤其是因为，做“意中人”和恋爱在所有类型关系中并不是首选项。

一旦你确定了一段关系——介于你和你的妈妈、弟弟、最好的朋友、表亲、性别、教会、寺庙、老板、生意伙伴、表演指导老师、牙医、教练之间，甚至介于你和你自己的腿（或任何其他对象）之间——已经无法继续，所谓分手的过程就已经开始了。

有很多人在无关爱情的关系里分手。他们选择了断，有时是因为不幸福或不满意，有时是因为老是围着一个人转变得麻木了。情况往往是你不再能坚持下去，或者也不想再坚持。

你该已经知道了通常情况下人们分手的理由。但当关系不牵涉爱情的时候，要向任何人（包括你自己在内）解释就更

难了。特别是当你还在尝试为结束一段关系做自我辩解的时候(比如,为什么你最终还是下定决心和你的姐姐分开),或者向别人解释这分手的时候(你怎么和你妈妈讲你已经不再和你姐姐说话了)。大多数人都想不到你会和与自己不再能共处的人断绝关系。

难上加难的是,要去了结这些非爱情关系的你,处在一个看重重归于好或至少给予第二次可能性的世界。我们的社会“决不轻言再见”,即使非要说再见,我们也期望着哪天再说“你好”。如果我们拒绝对“一切都棒极了”(Everything is AWESOME)这首主题曲顶拳相庆,我们可能会发现,要想忠于自己的直觉还需要很多足够具有说服力的东西(对我们和他人都是)。话说回来,忠于我们的直觉是必不可少的,因为我们选择如何去生活的能力而言,分手有着重要的作用。

好在,人们开始公开谈论自己那些无关爱情关系的分手经验了。比如有个波士顿马拉松选手,给她被截去的腿写了一封分手信。^①以幽默的方式去补偿糟糕透顶的处境,她向我们展示了,对于不得不放手的某些东西,我们还可以付之一笑。还有那位费城的性教育家,她撰文讲述了和自己的皮肤科专家断绝关系的事。^②她的信告诉我们,有时候挡着前路的并不是人,而是治疗的技术。不论我们与之分手的是人还是什么东西,我们知道了在我们之前分手的大有人在。

分手意味着什么？

在深入探讨分手的错综复杂之前，让我们来给这个实际的词下个定义。想到分手的时候，你的脑子里都浮现了什么呢？是各种各样的和亲友划分“财产”？或者从你手机里删去电话号码？是不是还包括在你最钟爱的社交网络上屏蔽某个人，假装这人从来没存在过？巫毒人偶和迷魂汤——对你来说也是分手的一部分吗？

有关分手的词

不理睬	一刀两断
放手	松手
停止联络	扯断
结束	各走各的
新的开始	决裂
扯开	剥离
分离	离散
了断	

有关分手的定义五花八门,一如分手的动作存在着千差万别。当关系的断离牵涉不止一个人一件事,或者人们是和自己的性别、态度做了断的时候,情况就变得扑朔迷离了。最简单地讲,分手就是关系的终结。

把分手看作允许你再次开始的结束,是一种积极的方式。不管是结束一段你曾经看重但已不再珍视的关系,还是结束给你造成痛苦的关系,都是放手的过程。当我们必须去改变那名存实亡的关系的时候,这样做对于我们思考自身关系的边界来说,是一种改变,也是一种认可。

分手不仅有了断的意涵,它也是付诸实际行动的计划。这其中包括做出决定和改变,从而关照自己,并在你的生活中继续前行。它还包括学习去构建你自身那无形的防线,以便自我保护,并且划下清晰的界限。这种比喻意义上的“防线”,终将给你更多的自由和空间,让你在行动之中如己所愿。

分手的本意,就是把凡事种种把握在自己的手中,做你要做的,在某种给定的情境中感受到最好的自己。结束某种关系强迫你去学习放手,也能教会你去相信自己的直觉。一旦关系被解除,那追寻心之所向的勇气和相信自己值得去追求的信心,都能让你为自己喝彩。

话说回来,分手可不是在公园里散步。和决定让你的宠物去睡觉一样,它也有情感上的耗费。虽然一般情况下选择是艰难的,但做出选择总会有一个好的理由。大多数时候,分手让人感到恐慌,不只是因为你在移除那些坏的,以便为更多好的

腾出空间。它之所以能引起恐慌,是因为变化总是难以预料。可尽管如此,变化却是生活中唯一的常数(其余的是死亡和赋税)。就像面对那些常数一样,尤其当我们要和某个让自己失望的人分开的时候,我们能躲过一时,但实际上却不能回避。

无关爱情的分手禁忌

当我们听说某人刚分手的时候,我们一开始常会想到那些有关爱情的关系,这样的分手包括离婚、分居、财产分割和抚养权等问题。我们都会假定它和爱人、配偶、女朋友或男朋友、曾爱过的小猫、小兔、宝贝儿或甜心有关。这样一来,和其他人——朋友、家庭成员、医师或商业伙伴——的分手,就感觉像是肮脏的小秘密,好像不该发生似的,而如果发生了就意味着你做错了事。但是,如果你其实是做对了呢?

如果你想一想在研究和媒体中常常是如何涉及分手的主题的,就会发现它总是包含着一段“失败的”浪漫关系。因为一直以来,分手都是从浪漫关系的角度来说的,所以就使人觉得其他类型的关系不能也不该被“了断”,而且这些非浪漫式的关系走到我们需要去做出“正式”了断的地步,也是出人意料的。

人们认为,大多数无关爱情的关系都来得容易,甚至自然而然,或者说,我们从中走出来也是容易且自然的。如果我们

要和一个没有与之交换过唾液的人了断关系,就可能会因为没有处理好关系而自找难堪。我们会认为自己自私,因为一个“真正的”朋友本该是无私的。而且,因为这些关系并没有让我们身心浸染,所以有时对于外人怎么看我们也会担忧。

从自由到失败

我请脸书(Facebook)上的“朋友们”在这整本书中分享他们的想法。现在,他们分享了自己对分手的定义。以下就是分手对于他们而言的意义:

“‘分手’一般意味着‘再见’。”

“剥夺。”

“从拒绝到感到不安、否定和忧虑,等等。这取决于关系的具体细节。”

“很明显,分手是了结某种基本的东西。里程碑式的改变是不能否认的。”

“自由。”

“通常是,一方感到极其恶心,而另一方感到了可怕的负罪感。这很少是相互的……即便如此,也常常是可怕的痛苦。”

“出局。”

“分手是一种杂糅的感觉,包括释放、不真实和分离。也是自我关照、自我保护和自主自觉的意识。”

“放弃。”

“分手应当是双方因彼此不再能接受一段关系而共同决定去完结它。他们没有必要愤怒、伤心或者心烦意乱。我们是成年人。被甩或甩掉别人是另一回事，它并不是相互的，而且常常让人真的非常难受。分手还好，甩或被甩糟透了……但两者都是必需的。”

“成长。”

“终止同伴关系。可适用于浪漫的关系或者婚姻，也可适用于商业关系。这并不总是悲伤的！可以是非常积极的。人们借以成长并朝着不同的方向前行。生活就是改变。”

“失败。”

“自由和痛苦的分界线。”

“它是我们的最终恐惧——孤独(或无爱)——的实现。伴随这一实现的，是无望和无助的感觉。”

“这取决于我对其人的感受如何。它要么是令人心碎的，要么是惬意的，惬意的自由。”

“它是你和那人在一起时曾有过的梦想和‘计划’的失去。并不总是失去那个人，而是失去和那个人有关的你是谁这一‘想法’。”

“尼尔·萨达卡¹。”

¹ 尼尔·萨达卡(Neil Sedaka),美国著名流行歌手、钢琴家和词曲作者,其歌曲中有一首《分手很难》(*Breaking Up Is Hard to Do*)。——译注

那是因为,当我们开始这些关系的时候,并没有想到它们会结束。当我们开始和某人交往时,我们会琢磨这段关系是否会长久,那个人是不是意中人。随着事态的发展,我们融入其中并估量着自己感兴趣的程度。通常情况下,我们开始这些“其他的”关系,不是通过谷歌跟踪,或是被拉扯进那些和我们没有浪漫关系的人的生活之中。我们并不会着迷似的给他们发信息、打电话,在脸书上刷他们的新状态。所以,当这些无关爱情的关系正在进行之中,我们不会想到它们何时会到期。但当它们不再有效的时候,事态就可能让人感到不自在了。而且,因为我们不会琢磨他们是不是经常会想着我们——故意把他们从心里赶出去的时候,就让人觉得有点尴尬了。

爱情关系就不同了。我们遇到某些人,(满怀希望地)慢慢把他们纳入我们的世界。他们反过来也把我们带入他们的世界。去见他们的朋友和家人是件大事,因为那是他们的朋友和家人——不是我们的。

在我们和他们交往的时候,彼此的世界开始发生碰撞。如果关系足够长久,他们的一些朋友也成了我们的朋友,反之亦然。当关系结束的时候,那些和我们不是朋友的人就离开了,而和我们变成朋友的人,很容易区别对待我们和我们的前任(但愿如此)。毕竟,我们开始就来自不同的世界,结束时也当各归其所。这样一来,在和我们的社交圈——我们在前男友前女友出现之前的社交圈——分享自己的分手的时候,