

C913.13-49

K42

离婚岁月

如何享受离婚后的快乐与充实的生活

By Mel Krantzler Ph.D. & Pat Krantzler

[美] 麦尔·克兰兹勒 帕特·克兰兹勒 / 著
易 晔 / 译



Love New Circle
Volume

广西人民出版社

前 言

20世纪70年代初，我刚离婚不久，急于把自己的“新”生活理出头绪。要去哪儿？去做什么？上哪儿去寻求帮助？令人沮丧的是，问题的答案都是否定的。

当时我是一名专业心理咨询师，我的生活正经历着严重的打击和变故，不仅没有期待中的新开端，反而乱作一团。过去20年里，我一直过着与妻子出入成双的生活。我二十多岁就结婚了，有两个现在十多岁的女儿。可是如今，我独自一人住在一套只有一个半房间的简陋公寓里，四周的墙壁如此之薄，听得见隔壁打喷嚏的声音以及自己对那人说“上帝保佑你”。

我是家族中的第一个离婚者，所以在这个未知世界里我

002 | 离 婚 岁 月

只能独自摸索，没有方向。生活中的很多事情都变得奇怪起来，包括像去超市购物这样的日常琐事。结婚后我从未考虑过冷冻或罐头食品有没有一人份包装的问题。但现在，我徒劳地在超市里寻找一人份的食品；而看起来似乎所有食品都只有家庭号的。这其中的数学道理再简单不过了：“1”是个虚无的数字。

而虚无正是我当时的感受。那时候，成人大学多半只讲授关于婚姻的课程，而有限的几本关于离婚的书似乎把离婚当作麻风病，让人觉得你到头来把自己搞成孤家寡人是一大失败，而挽救自己的惟一办法就是尽快再结婚。

帕特，本书的合作者（我负责写作，她负责收集资料和编辑），在她离婚时也像我一样感到迷惘和受伤。在一段带给她两个十几岁女儿的16年婚姻过去之后，她同样发现自己处在这种无处求告的孤独之中。“头一月我每天晚上都会哭，”她说，“我自己一个人住，希望前夫回心转意，回到我身边，我们又像夫妻那样幸福地生活。但我也知道这是不可能的。我觉得自己变成了两个人：幻想中的自己期望有个电影般的幸福结局，而现实中的自己则清楚地知道这一期望的可能性就像自己买彩票中奖一样低。

“我所接受的教育让我相信，生命惟一的目的是为人妻

为人母。这也正是我从大学退学的原因，女人当时上大学不过是为了寻找好的结婚对象。我在大学里找到了我的丈夫——他是那么英俊潇洒——我就退学了，21岁就做了两个孩子的母亲。然而我丈夫并不是个好的结婚对象，他是件被损坏的次品。但我还是在婚姻里支撑了十六年，因为我觉得离婚是不可思议的。离婚意味着我将一无所有。为人妻表明你在社区中还有一席之地，离了婚你就是个局外人了。我还记得我八岁那年，我们家附近住了一个离婚女人。大人们告诉我不要接近她。就好像她得了传染病。有一次，我在街上碰到她，她笑着和我打招呼，看上去挺好的。我小心翼翼地看着她，没有发现什么传染病的痕迹。我还在想它到底藏在哪儿呢。在我那时候，女人离了婚就没什么出路了，所以，朋友们都劝我马上约会，重新结婚以获得尊严。她们的用意当然是好的，可是她们的做法反而把我从男人身边吓跑了。因为我心态不稳定，不相信自己的判断力：如果我被另一个次品男人吸引了怎么办？”

我和帕特是70年代初认识的。我们有着非常相似、令人沮丧的离婚经历和内心感受：离婚是可耻的，是对自尊的一种打击；对前妻（夫）充满矛盾；感到孤独失望，朋友们很关心，却帮不上什么忙；“1”是个很孤单的数字。在以前

004 | 离 婚 岁 月

写的一本名叫《学习重新去爱》的书中，我谈到从我们第一次见面（那时我们各自离婚已有两年）到约会到结婚这四年的 人生经历。在那段时间里，我们各自学习如何重新获得自尊和自信，成为真正独立的个体。正是在那段学习和成长的岁月里，我们俩决定结婚：因为我们想要结婚，不是迫于社会和家庭的压力需要结婚。

离婚后的第一年里，我觉得自己在经历物理自我治疗。从开始这一疗程时我就想，既然还没有专为离婚者准备的教育课程，而自己又恰好是一名有经验的教育者和有执照的心理咨询师，我何不在大学的成人教育系里为社区提供这样一种课程呢？这样不但自己可以向其他离婚者学习（我疯了吗？我还正常吗？其他离婚者有什么样的经历？），他们也可以向我学习。

因为我住在位于旧金山市北部20英里的北加州，所以我的离婚课程更容易得到旧金山市立大学和加州大学伯克立分校等学校的许可，因为他们更能接受这门在当时还被认为是很 有新意、甚至有些“奇怪”的课程。的确有些奇怪，以前谁想过要开设一门为期十二周、讲授离婚对个人影响的课程呢？

而事实是，我所在的城市里的成千上万名离婚者认为这

一点也不奇怪。我从1971年起开设的班，我称之为“快乐离婚：自我成长的新机会”，每次开课都人满为患。看来我真的找对了人们的需要——那些数不胜数、在离婚的雷区抚着伤口、踽踽独行的男人和女人的需要。

而我也可以很坦率地说，在这些离婚者向我学习的同时，我也向他们学到了很多。他们让我看到我不是孤单一人的，离婚是一种普遍的情感历程。他们让我意识到，那种认为男人和女人来自不同星球的想法多么荒谬：在离婚这个问题上大家都是平等的。他们不仅让我懂得离婚是一个自我提高的机会，还用他们提升单身生活质量的经历证明了这一点。实际上，离婚以后不仅还可以有生活，而且这一生活的质量可以比陷在僵死的夫妻关系中更好。他们中的很多人善于抓住一切机会，解决生活中的经济和社会问题，而我则从中学到了同情、理解和勇气。真的，他们的经历告诉我，对前夫（妻）、律师和虚伪朋友的无情无义，最好的反击是更好地活着，而不是报复。

我把他们及我本人的经历写成《快乐离婚：自我成长的新机会》这本书，书名取自我开设的离婚课程。该书自1973年面世以来，直到1996年7月还一直在出版，内容也没有什么改动。它吸引了全球的读者。令我感到惊讶的是，第一个

006 | 离 婚 岁 月

购买该书国外版权的国家是日本！然后是芬兰！接着，许多其他国家也购买了该书的版权。这本书曾在纽约《时代》杂志畅销书榜上停留6个月，并且还是惟一一本销量超过300万册的关于离婚的书。

旧版《快乐离婚》之所以23年来不断重印，因为它第一个让离婚者们看到了希望：黑暗旅途的尽头确有光亮；它也向离婚者指出了通往这光亮的路途。

但是，旧版《快乐离婚》毕竟落伍了。从1973年起，我们的国家在社会、经济、文化和宗教等各方面发生了如此重大的变革，以至酣睡中的瑞普·凡·文克尔（Rip Van Winkle）^① 20年后醒来时，会难以相信这是同一个美国。当1973年他刚入睡时，提出离婚意味着你是个违反上帝旨意、逃避不检点行为带来的后果、邪恶自私的家伙。在1970年，“无过错”离婚这一概念还不为人所知。想要离婚的话，你需要提供对方行为不当（通常是有外遇和使用暴力）的证据。妇女被看成是社会和经济生活里的二等公民。作家林德赛·冯·乔德（Lindsay Van Gelder）回忆：“大多数人觉得女权主义很可笑。WABC电视台对1970年首次妇女游行所作

① 瑞普·凡·文克尔（Rip Van Winkle）是美国著名作家华盛顿·欧文同名小说中的主人公。他曾沉睡了20年。（译者注）

的报导是‘还有另一件小事是……’强奸案的受害者被认为是自愿的。纽约《时代》杂志上的求助广告专栏按性别进行区分。穿裤装上一家曼哈顿的餐馆是被看成是种反叛行为……”^①

那时，男人自己的工资就可以养活全家人。如果妻子出外工作，说明丈夫没有能力照顾她。他是个失败者。

如果一个女人有小孩需要照顾，她马上得不到工作。帕特回忆：“那时候，当我申请工作时，我必须把两个女儿带在车上。我告诉她们躺在车里，不要让任何人，比如面试我的人看见。否则我就得不到那份工作。但我的孩子一生病，事情就露馅了。我必须留在家里照顾她，这就意味着工作的结束，因为我肯定会被解雇。”

而对一个男人来说，他可以预期的是一份薪水不错、雇主自动提供健康、养老、带薪假期等所有福利的全职工作。他知道至少一二十年内公司不会倒闭，所以他可以为将来作打算。他知道工作越努力，回报就越多，这样孩子就可以过上比自己更好的生活。这就是典型的美国模式。

但当瑞普·凡·文克尔20年后醒来时，他看到的世界是这

① 《国家》，1997年8月，第11-18页

008 | 离 婚 岁 月

样的：他工作过的公司在90年代的合并浪潮中消失了。美国现在最大的公司是提供临时工作的代理机构——Manpower公司！为了过上像样的生活并给孩子们提供良好的教育，他可能需要同时做两份工，因为许多公司取消了健康和养老保险等福利。现在，有2700万人的工作是临时性的——每周工作不到40小时，没有加班工资和带薪假期，更不用说健康和养老福利了。事实上，大约三分之一的美国人必须打两到三份工以维持收支平衡。你今天还在上班的公司明天可能就搬到墨西哥去了，留下你一筹莫展。对普通人来说，惟一的保障是不要依靠保障。沉重的家庭负担成为日常生活的一个因素……

那么，昨天的女性今天又处在怎样的状态中呢？那些任劳任怨、认定自己二等公民命运的女性已不存在了。她们开始就业，寻找良好的育儿设施以便工作时没有后顾之忧。她们中的许多人开始上大学，或是继续完成以前为了婚姻而放弃的学业。帕特回忆起自己离婚后重返母校的情景。她很后悔当初为了结婚而放弃学业，“我30多岁时重回大学，心里又慌又怕，担心自己年龄太大，脑子不好使。”她说，“但我发现自己想错了。同学中有很多和我年纪相仿甚至更大的女人；作为小组，我们比那些年轻同学还更棒。我们这些大

龄学生甚至被称为DAR——意思是提分者，因为我们的平均成绩比二十出头的同学要高！”

当瑞普·凡·文克尔沉浸在睡梦之中时，女性们发起了一场女性主义革命。不，这并不是可怕的革命，而是一场女性寻找自我、要求与男人同等社会和经济地位的特别运动。这一斗争仍在继续，并且是朝着胜利前进。

瑞普·凡·文克尔惊讶地发现40岁的人一点也不“老”。在1973年，40岁意味着生命开始走向终结，意味着开始摇椅上的生活，意味着人老了就没用了。但此后25年里，伴随着女性主义革命，社会发生了一场成人革命。科学发现表明，只要身体和头脑得到妥善保管，40岁、50岁甚至60多岁的人生仍然可以是有趣和充满活力的——你仍有机会建立自己的第二或第三份事业，培养新爱好，接受新教育或者再次旅行。而与传统观念不同的是，人们发现，人的大脑随着时间的推移会变得更敏锐。只是如果你不经常使用它，你就会失去它。

由于婴儿潮的一代人（占美国人口三分之一强）如今都已步入中年，他们的摇滚偶像，如甲壳虫乐队和滚石乐队等，也已年届五十，所以这一代人根本没有所谓老而无用的

010 | 离 婚 岁 月

观念。老是老了，却并非无用。中年对所有人都意味着第二次机会。甚至“老”的定义也不同了：成长最快的一代人处在85岁以上的年龄段——他们今天的人数是300万，2010年将达到600万！60岁在现在看来只是中年末期而已。

为满足人们对专业离婚服务的需求，帕特和我于1975年成立了一家“离婚心理咨询中心”，类似的机构当时还没有过。那时，我收到许多《快乐离婚》的读者来信，他们中有许多人需要一些书本之外的特别帮助。为此，我们在加州的San Rafael市成立了“快乐离婚、爱与婚姻咨询中心”。直到现在，这个中心每天都在帮助人们解决日常的人际关系问题——从离婚到共同生活的安排到婚前咨询到婚姻问题到孩子的教育到家庭危机的处理。

实际上，正是在这一为已离婚或正考虑离婚的人士提供咨询的过程中，我们意识到90年代的社会需要一本全新的关于离婚的书，一本包括所有离婚者今天所面临的问题和机会的新版《快乐离婚》。另外，社会和经济秩序在过去25年里发生了翻天覆地的变化，也需要一本讲述离婚要义的新书。目前，市场上确有许多谈论离婚的书刊，但还没有一本书像我们的《快乐离婚》一样能满足读者的特殊要求。譬如，让我们回想一下过去25年中发生的变化。

● 无过错离婚在全国各州都已实行。这意味着夫妻俩只要彼此同意就可以离婚（称为“双向”无过错离婚）。不过，有40个州，包括帕特和我所在的加州，仍允许“单向”无过错离婚。意思是说，即使对方不同意，夫妻一方也可单独提出离婚而不会受到谴责。而在1970年以前，要想离婚的一方还需提出对方有错误行为的证据（比如离弃、殴打、外遇、吸毒等），使得离婚案件通常伴随着吵架及昂贵的律师费。

● 妇女运动改变了女性的自我形象。她们不再认为只有婚姻才是生活的惟一企盼；相反，她们在社会生活的各个方面都表现出取得成功的勇气、能力和意愿。现在，不管是不是孩子的母亲，女性自己择业既不可耻也不可怕，而且她们认为这是天经地义的事。而在25年前，这一“正常”之事是不可想象的。

● 因为社会和经济上的独立，如今主动提出离婚的女性甚至超过了男性。而从前这是男人的特权，因为女人没有独立生活的经济基础。由于担心缺乏物质保障，她们被迫保持沉默。现在，女性可以自由选择是保持还是结束婚姻关系。

● 因为女人不愿再作男人的附属品，两性关系变得非

012 | 离 婚 岁 月

常复杂。单一的行为准则已不复存在；而在几十年前，生活是多么简单啊！男人决定家庭生活的一切重大事情，包括何时离婚。他们知道自己是约会中的“主心骨”（他们打第一个电话，付所有的账单）；作为回报，他们期待从约会的女友那里得到绝对顺从（包括性问题上）。“我该怎样证明自己是男人呢？女人如今希望从男人那里得到什么以前她们从未想得到的呢？为什么离婚以后男人比女人更想再婚呢？”这些是男人们如今非常关心的问题，并且希望得到很好的解答。

● 过去20多年里，成人革命的出现给离婚人士带来重获幸福的机会。他们的年纪从30到50岁不等，甚至还可能更大，但永远不晚：看看“新老爸”这种新现象就知道了。这些年纪不轻的离婚男人（比如70多岁的Tony Randall）再婚后又有了自己的孩子，希望由此弥补前次婚姻中被自己忽略的抚养孩子的责任和能力。

● 新的三明治一代出现了。因为现在的人们更长寿了（现在的平均寿命是77岁，而20世纪初时还只有49岁），所以中年人像“三明治”一样夹在自己的孩子和年老的双亲之间。帕特和我听到许多40多岁的离婚者既要抚养孩子，又要赡养父母（他们可能有70多岁甚至更老）的事情。在这种情况下，离婚后的自我调整无疑更困难了。

● 在美国，工作缺乏保障的新现象也导致了离婚率的上升。最近常见的公司合并及收缩改变了工作内涵的性质：终身职业已是昨日黄花，工作临时化是一大潮流，并且不再有养老金和健康保险等福利。这一变化导致了美国家庭的许多新问题，他们不能像从前一样指望有稳定的未来。这一现象正成为离婚的新根源，因为越来越多的家庭感受到未来没有保障所带来的压力。

● 社会由工业化向信息化转变的这一发展进程导致了中产阶级管理层的严重衰退，出现了所谓的“通勤爸爸”。这是指那些被迫长途通勤上班的男人，因为他们失去了原来的工作，又只能找到离家很远的临时工作。我妻子和我在咨询中就看到有人住在旧金山湾区，为了一份还过得去的收入必须去洛杉矶、达拉斯或芝加哥等地工作，每周末或隔周末才能回到旧金山的家中。正常的家庭秩序被打乱，离婚随之产生；而如果没有这种经济收缩或长途通勤的话，这种现象可能不会发生。

● 近年来，持续离婚和再婚的现象不断增加。越来越多的人至少离过两次或三次婚，而每次离婚后又都再结婚。这是因为他们在不断地重复过去，而不是从中吸取教训。

014 | 离 婚 岁 月

帮助建设性地解决上述问题是本书的主要任务。我们感到人们现在对新《离婚岁月》的需要要比70年代早期对第一版《离婚岁月》的需要来得更急迫。现在，离婚又开始受到人们的谴责，被认为是可耻、不体面和罪恶的事情。有20多个州开始修改法律，试图取消无过错离婚的合法性。过去那种对外遇和家庭暴力的秘密调查以及离婚诉讼中的漫长等待的黑暗时光似乎又回来了。“契约婚姻”这一概念开始传播开来；只要分居两年或提供外遇、离弃或身体虐待等错误行为的证据就可以离婚。

考虑到这种不利于理智友好地处理过去25年中不断增加的离婚问题的现象，我们认为理直气壮地捍卫离婚（应该把它看成机会，而不是必然之事）的时候了。那种认为离婚破坏美满家庭的指称，不过是掌权者们精心设计的一种崇高姿态，用以转移人们对造成离婚问题的真正社会和经济根源的注意。宣扬婚姻和家庭是解决社会问题的光荣之路，而把所有责任都推到离婚头上，似乎成了稀松平常的事。具有讽刺意味的是，贬低离婚的人，比如鲍伯·多尔，纽特·金里奇和佩姬·努南等^①——全都离过婚！一些社会科学研究机构

^① 均为美国政治人物，鲍伯·多尔曾竞选总统，纽特·金里奇曾任美国众议院多数党领袖，佩姬·努南曾任参议员。

试图用数据和调查等“科学”证据来说明，离婚造成家庭破裂是几乎一切社会问题的根源：从贫困到暴力到吸毒到少女怀孕到街头犯罪和谋杀。离婚者被传统价值的代言人视为失败者和自私者。这就是像某种形式的洗脑：这些婚姻失败的受害者们开始接受这一被反复宣传的传统价值，从而相信离婚这件事情说明自己可能真的有些问题。

在离婚咨询中，几乎每天都看到上述现象的发生。过去25年中我们一直在位于加州的“快乐离婚、爱和婚姻咨询中心”为离婚者及其子女提供咨询服务，亲眼目睹社会学者和传媒机器的负面宣传对这些向我们寻求帮助、以期改善其生活现状的人们所造成的严重影响。

经常有单身母亲问我们：“我是个坏妈妈吗？有一次看到电视上的脱口秀节目说，离婚给孩子造成的伤害是终生性的。”或者一个父母离异的16岁孩子会说：“没错，我是吸大麻，我也经常逃课。你想让我怎样？谁叫我爸妈离婚了。前几天脱口秀节目上的那个医生说，是离婚毁了孩子。”或者一个离了婚的男人这样说道：“我读到篇文章说，如果你离过一次婚，你的下一次婚姻也不会成功。所以我很怕让自己进入下一个关系。”

现在，是打破离婚有罪这种观念的时候了，因为正是这

016 | 离婚岁月

一在国内被不断宣扬的观念对离婚者的生活造成了无法言喻的伤害。过去20多年里我们所做的调查表明，对所谓“完整”家庭——意思是说婚姻是保持家庭完整的惟一途径——的美化其实是种幻想，并非事实。比如下面这些被传统家庭价值观的鼓吹者们忽略的事实。

● 没有爱的婚姻对孩子造成的伤害比心平气和的离婚更大。

● 内容比形式更重要。一纸婚姻并不能有任何保证，特别是如果这个婚姻只有虐待和顺从的话。

● 一个扶持性的社会可以做比鼓吹“离婚有罪”更多更好的事来帮助建立健康的家庭（包括单亲家庭）。比如，提供稳定的高薪工作、灵活的上班时间、家里有事时的带薪假期、可以自由选择医生的健康保险、建立更多的照顾家庭的教育和娱乐设施而不是监狱，以及一个雇用失业者的高质量的全国育儿系统。

● 父亲不是罪犯。所谓“老爸无用”的说法是一种歪曲事实的恶意诽谤——事实是，失业和低薪工作是抚养不起孩子的主要原因。大多数父亲都很爱自己的孩子，并愿意抚养他们。