

情入迷途——当代中国的爱情
以平心静气的心态，它从情感深处挖掘出爱情的真谛
本书将帮助你了解爱情的真谛，让你在爱情的道路上少走弯路
本书将帮助你了解爱情的真谛，让你在爱情的道路上少走弯路



伊藤诗织

情入

“失乐园”现象



江苏文艺出版社

当代中国

程超洋

著

情人：当代中国的“失乐园”现象

程超泽 著

图书在版编目(CIP)数据

情人/程超泽著. —南京:江苏文艺出版社, 2002. 10
ISBN 7-5399-1790-3

I. 情... II. 程... III. 恋爱问题-研究-中国
IV. D669.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 042763 号

书 名	情人
著 者	程超泽
责任编辑	陈敏莉
责任校对	许 莉
责任监制	刘 巍 张莘莘
出版发行	江苏文艺出版社
印 刷	南京东海印刷厂
经 销	江苏省新华书店
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	9.75
字 数	21 万
版 次	2002 年 10 月第 1 版, 第 1 次印刷
印 数	1-10200
标准书号	ISBN 7-5399-1790-3 I·1691
定 价	17.80 元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

当两人沉浸在婚外情的伊甸乐园时，他们是否意识到，等待他们的将是杂草丛生的失乐园？

内容简介

外遇，是当下社会流行的通病。据调查，约有 70% 的中国夫妻都曾受过外遇的困扰！

在外遇这场三个人的战争里，没有人是真正的赢家。短暂的刺激过后，剩下的只有愤怒、痛苦、失落、悔恨、不信任……

东窗事发之后，作为受伤方，你如何从深切的痛苦和失落中走出来？作为出轨方，你如何在旧爱新欢间抉择，又如何应对内心的愧疚和罪恶感？

即便做出了复合的决定，作为受伤方，你如何能原谅对方的背叛，并确信他不会再次出轨？作为出轨方，你又如何确保获得伴侣真正的宽恕？

外遇之后的婚姻，还要不要继续，还能不能继续？在做出决定之前，你需要一盏心理明灯，拯救你于迷茫与痛苦的泥沼。

跟随作者抽丝剥茧的笔触，你会惊见隐于外遇背后的种种问题，而这些问题，正是破坏你婚姻幸福的罪魁祸首。当你们超越了爱与恨的情感纠结，找出了导致外遇发生的真正原因，你们就能寻回属于你们的真正幸福。

作者简介

晨晔，婚姻与家庭社会学家、作家。1979-1983 年就读于华东师范大学获经济学学士学位，1986 年 7 月赴美国科罗拉多大学就读家庭人口学获硕士学位。1992 年至 1998 年，任香港大学亚洲研究中心研究员，现在上海交通大学人文社会科学院任特约研究员。近年来，已在国内外杂志上发表了近百篇有关人口与家庭的论文与专著，主要学术论著有：《中国人口增长的多重危机》《社会人口学》等。

作者序

根据近年来国内外畅销书排行榜上的统计显示，许多探讨性爱、婚姻关系、婚外情问题的书籍和杂志，总是成为图书市场的宠儿，而有关性爱婚姻的演讲和座谈会也最能得到广大听众的热烈回响。这些现象反映出当代人在爱情和婚姻道路上正面临着层出不穷的困扰和危机，而第三者介入正是婚姻面临的最大困扰和危机之一。

婚外情是指已婚者与配偶之外的人发生恋情。婚外恋是违背传统道德观念，违背社会公德的。对个人、家庭和社会都有极大的危害。是一个十分让人头疼的家庭问题，也是一个严重的社会问题。“婚外恋”从字面上它是一场恋爱，但从实质上它不过是一个偷情、偷性的过程，这是由男女性别不同，生理心理不同所带来的必然区别。在婚外两性交往之中，男人往往重性，女人则习惯于重情。

研究表明，男人好色出自天然。一些男人既要“家里红旗不倒”，又要“外面彩旗飘飘”，恨不能踏遍天下芳草，纵使佳丽三千，也仍追美猎艳。追求美色成为这些男人的一大乐趣，在一些男人眼里，女人不过是件衣服，穿旧了就脱下来；女人不过是道饭菜，吃腻了就换口味。如此，外面光鲜的女人就成了一道道刚上桌的美餐，让男人流连忘返，乐此不疲。

在社会激烈的竞争中，一些男人一旦取得了好的岗位，取得了足够的金钱，就开始琢磨如何拥有更多的女人。这些男人和不同的女人上床，这些男人未必去考虑对方的感受，而只想证明自己雄性十足，借此满足自己的征服欲望。看见一个又一个女人被他征服，这些男人陶醉其中。所以在婚外恋中这些男人或许动情，但更多的时候是滥情。

一些男人喜欢追求刺激，不安于平淡生活。婚姻对一些男人来说是一种束缚，于是在衣食饱暖的情况下，他们用婚外情来冲破婚姻的束缚。他们寻花问柳，却裹上的是美丽的“婚外恋”外衣。正是这件外衣迷惑了女人。这些男人的终极目标就是性，他们把情和性分开对待，如鱼得水地享受性，同时却又不受任何情感束缚。

研究同时表明，婚外恋的女人是因爱生性，因为女人可以享受无性的爱，但如果没有爱的前提，女人通常是绝对不允许性行为发生的。所以女

人的情感一旦在家庭里受到了伤害，就会采取分床睡以此来抗衡男人的性。但是长久的抗衡会让这些女人的内心更加的孤寂，因为这些女人天生就需要情爱浇灌。平淡的婚姻生活让这些女人看不到激情，听不见柔情的话语。繁琐的家务事让这些女人破灭了梦想。在这些女人不能忍受没有情爱的日子里，就会选择婚外恋，所以这些女人在婚外恋中追求的是一种情。

一些婚外恋的女人的依赖思想也决定了她在婚外恋中需要追求一种情。工作压力，经济压力，生活琐事的压力在与丈夫无法沟通的情况下，这些女人需要找个人来听她静静的述说，需要在情感上找到寄托。婚外恋中的男人正好是这些女人的忠实倾听者，男人的甜言蜜语正好给予这些女人以莫大的慰藉。

对男性来说，婚外情更多但并不是说肯定会在以下群体中发生：

1. 有钱、有权的男人，他们的金钱和地位特别会受到年轻貌美女的青睐。
2. 对妻子不满的男人。如果对夫妻关系或妻子的外貌、个性、性生活等不满，他们很可能会到家庭外寻求补偿。
3. 风流“唐璜”及情场玩家。他们多半游戏人生，玩弄女性于股掌，缺乏责任心，鲜有真正的爱情。
4. 公司的老板或上司。他们经常有机会碰到一些值得他们追求或主动追求他们的年轻女性。
5. 四五十岁的男人。这个时候，男人一般事业有成，囊中不菲，并且显得稳重有责任心，社会阅历丰富，因此成为很多年轻女性的幻想目标。而面对家中“人老珠黄”的老妻以及长期受压抑的性，他们很有可能卷入婚外情。
6. 妻子处于怀孕及生育期间的男性，他们可能会经受不住引诱。
7. 家有“大女子主义”的男人。在现代社会的一些地方和个别家庭，女强人横行。碰上这么一个妻子的男人没有地位，没有威严，于是很可能会寻找一个“温柔的羔羊”，聊作补偿，以维持心理的平衡。
8. 经受失业或降职等不幸遭遇的男人，他们会通过婚外情寻求寄托或宣泄。

9. 追求浪漫或寻求刺激的男性。

10. 白领阶层的男性。

11. 经常或长期出差在外的男人。

12. 婚前性经验丰富的男性。

13. 朋友圈子中的一些人有外遇的男性。

14. 父母亲中有过外遇的男性。国外学者的研究发现，大凡有婚外情的人，其父母辈或祖辈十之八九也都经历过婚外情，因此，得出了外遇具有遗传性的结论。这里不是指生理上的遗传，而是心理上的遗传。据分析，主要是因为下一代人对上代人的报复或补偿。

而容易搞婚外恋的女人则表现在迥同于男性的以下人群群体中：

1、寂寞心理。由于工作原因或是两地分居，一些丈夫经常不在妻子身边。如果这样的丈夫缺乏家庭责任感，不关心妻子，不经常写信表达自己的思念之情，久而久之，必然使夫妻之间的感情趋向淡漠，使妻子产生寂寞心理，感到没有精神依托。此时，如果遇上合适的异性，妻子就可能丧失抵御诱惑的能力。

2、怨恨心理。性生活是夫妻生活中一项十分重要的内容。如果丈夫因为性功能障碍，或因为追求事业终日忙碌，忽视给予妻子温情，或丈夫在外面贪恋酒色，不能满足妻子正常的生理需要，久而久之，就会使妻子产生怨恨心理，从而极有可能“红心出墙”。

3、报复心理。有的丈夫对妻子不忠，在外面偷情猎艳，一旦事情败露，往往会导致不愉快的结局。如果做妻子的考虑欠妥，一怒之下可能产生报复的心理，去寻找寄托。

4、优越心理。有的妻子或学历比丈夫高，或地位优越于丈夫。如果做丈夫的不愿积极进取，就容易使妻子“恨铁不成钢”觉得丈夫配不上自己。所以各方面条件都比丈夫好的妻子出现婚外恋的几率大：

5、姿色女人。只要稍有姿色的女人，只要稍为假以词色，就会有大把男人送上门来，心甘情愿为你效劳。

在中国，虽然婚外情的发生率还只是这个社会的少数，而不是绝大多数，但加入婚外情的队伍一天一天壮大，却让我们这个社会的关注度大大提高了。婚外情引申出许许多多社会问题，其后果不容小视，特别是许多人在

遭到外遇者的放弃或背叛之后，更犹如惊弓之鸟，其心灵的创伤难以愈合，其阴影也久久无法摆脱。

受婚外情影响的配偶会感到愤怒、担心、灰心、自我形象低落，有些更会有抑郁及精神困扰，影响日常生活、工作及照顾子女，甚至产生自杀及伤害他人念头及行为。当婚外情被揭发，外遇者及第三者亦深受情绪困扰，他们会产生罪疚、紧张、焦虑、混乱、不安及不知如何抉择等情绪，继续拖拉的感情关系更会令外遇者、配偶及第三者感到痛苦。

而如果家庭里有了孩子的话，对孩子的一生可能就有了重大的影响，情绪方面，子女会担心、失望、愤怒、恐惧、失去安全感。行为方面：子女会出现反叛、退缩及成绩退步、拉拢父母复合或像大人般安慰父母。此外，子女的人生价值观及婚姻观念也因此而变得负面。如果父母的事情传扬开来，对他们更是巨大的精神压力，可能一辈子都要背着沉重的思想包袱。尤其是女孩子，父母的这样的事情可能还会影响到她以后的婚姻和爱情。

当曾有外遇的配偶变得冷淡或逾时不归时，受背叛的一方心中的警铃马上响起，不知道是不是对自身婚姻的一种威胁。在这时候去审问监督对方往往得不到对方的正向的响应，并常引发两人间更大的冲突，受背叛一方清楚的接受到对方拒绝、不受喜爱的讯息。曾有外遇的一方则为了减少对方大作文的机会，对自己的行踪和想法更为保密，这样谍对谍的策略反而增加对方的怀疑，让对方更积极的监督审问其一举一动，两人之间很脆弱的那一点连结就在这样的恶性循环中被破坏殆尽。

对曾有外遇的一方而言，配偶一再掀起旧疮疤是很尴尬又厌烦的事情，所以一般人处理的方式不是不敷衍安抚、逃避问题，就是恼羞成怒、反目驳斥。他们往往觉得：“我已经道歉几百次了，你为什么要老是翻旧帐？你到底要我怎么样？”曾有外遇的一方同时也希望对方会感受到自己不悦的态度，因而减少提起这个话题的机会。可惜的是，这样的做法往往造起反效果，受背叛的一方觉得听到的道歉是不真心、没有诚意的，因此根本没有抚平伤痛的效果，不管对方道歉几次，根本都不算数。所以一方觉得一再老调重弹，一方觉得从来没有开诚布公的完成过这段谈话，双方的谈话没有交集。

受背叛的一方时常觉得：“你是做错事背叛我的人耶！你有什么资格生我的气？是你自己做了破坏信任的事情，我要怎么审问你都是你应得的报应。还有，你根本不了解这件事对我造成多大的伤害，我也很想忘掉过去的不愉快啊！可是我就是做不到，你以为我想要这么痛苦吗？

总之，婚外情行为对婚姻双方和家庭，甚至对婚外情的双方都无异于一次感情大地震，原来长久建立起来的的爱与信任可能在一次“一夜情”或一段暧昧的邂逅后土崩瓦解。婚外情事件后，婚姻关系双方面临着是否要做一次“心理重建”——重建彼此心中的信与爱。

本书的目的主要是对正在中国兴起的情人现象的描述，它试图从以下几个维度来着力研究和分析：

- 1、描述婚外情事件发生后给当事人带来的心理痛苦和精神创伤。
- 2、论证婚外情给婚姻双方当事人、婚姻家庭以及小孩带来的严重而持久的负面影响。
- 3、分析婚外情事件重新修复婚姻关系的可能性。
- 4、理解造成婚外情的社会的、家庭的、男女性别差异等原因。
- 5、探讨如何重建互信互爱的婚姻关系。

本书出现的“受伤害的”及“不忠诚”伴侣，前者是指因婚外情事件，使其一夫一妻制的正式关系遭受破坏；后者则指有婚外情的一方。书中婚外情对象，不论关系已结束，或是还在持续进行中，我们都把他界定为“情人”。

本书大量引证的实例是作者在2009年4月至7月和2009年6月至7月两度深入深圳、广州、上海、北京及香港五大城市作调查时收集的资料。为了遵循对受访者承诺及保密原则起见，我只是罗列事件的真相，书中的姓名纯属虚有，如与读者你的名字雷同，请千万不要对号入座。

最后，我作者要特别感谢正在展阅此书的你，感谢你让我们有机会改变你的生活。感谢你愿意，而且有勇气去寻找心中已经失落，而今正在或已经又找回的爱火，同时不吝与人分享，好为黑暗人世带来光亮，破解种种伤害与愁苦。请务必记住：你是如此独到，你的爱必定能改变我们周遭世界，发挥你的影响力。

目录

作者序

第一章 受伤伴侣

事件被突如其来揭露
忧伤就像瓶中的死水
我不知道自己是谁
婚姻幻觉的短暂与天真
没有比这更感到降格以求
偏执地专注在婚外情情节上
谁让我变成了大侦探？
这个世界不再有道理可言
陷入自我孤独的境地
冒出向路轨再走一步的念头
男女不同的诠释

第二章 不忠伴侣

经历截然不同的心理冲突
在真情披露中得到解脱
恢复信任孕育在时间的胚胎中
与伴侣的关系一直萦系于心
对不忠一事三缄其口
对自己的行为不感一丝愧疚
无法忘怀那个特殊的人
对孩子做了什么样的示范？
不再像平日一般热情
这段关系不会有结果
两面人生活太难处理了
破坏了神圣的婚姻价值观

不忠让你心生罪恶
婚外情事件的性别差异

第三章 重新评估婚姻关系

要不是因为我太爱他
我们的婚姻非常美满
永远宽恕不图改变
他/她是你唯一不贰的选择
问题出在不切实际的期望上
走下神坛的“白马王子”
从未期待爱情会一朝死亡
爱情观是父母对你的折射
童年：“爱情地图”的映象

第四章 离与合的心灵挣扎

我们会和好如初吗？
你会故态复萌吗？
两个水火不容的人
难道真的变了吗？
只是还有利用价值
有充份的理由留下来吗？
为孩子勉强复合？
他/她还会爱我吗？
确定复合前不要太多爱意
脚踏两头船的代价

第五章 童年的经验

两种经验：遗弃和虐待
对自身角色认同的匮乏
在情感真空中长大成人

在人面前永远是个无能人
从未表达出心里的感受
你成了完美主义者
感到被赋于是理所当然的
在幼小心灵中留下烙印
历史上旧有模式的复归

第六章 婚姻压力点
撩开温情脉脉的婚纱
小孩改变了婚姻
婚姻周期
在“经济”这条金科玉律下
掉入传统婚姻角色中
自己好像是个女圣人
在姻亲关系背后
疾病与死亡
配偶出差症候群

第七章 认识和理解婚外恋的生成机理
婚外恋：社会伦理依据

婚外恋心理学
婚外恋心理的男女差异
婚外恋取向的男女差异

第八章 改变从这里开始
一个好的开端
从童年阴影中走出来
理性思考与评价
管理行为偏差

第九章 重建互信互爱

改变婚姻行为模式

提升信任行动一览表

开出一份豪华套餐

克服认知障碍

第十章 表达与聆听

是开诚布公的时候了

坦诚交谈中的两种障碍

学会自我表达的方式

与婚外恋人斩断情丝

每当涉及婚外情问题时

必须学会倾听

三种减少聆听的假设

引进对话沟通机制

表达与聆听的性别差异

第十一章 告白与宽恕

真相告白可能带来的后果

揭露真相的优点

坦承婚外情是重建信任的要务

只有圣人才会有的那类宽恕

学会“孰能无过”的自我宽恕

太早也太轻易原谅对方

学会“孰能无过”的自我宽恕

宽恕的誓约

做第一块松饼的启示

简短的结语：最后的赠言

第一章 受伤伴侣

事件被突如其来揭露

当我知道你那不可告人的事，我对你不再有特别的感觉。但是，在内心深处，我已不再信任这个世界和自己。

开头这段话，只是试图陈述当第一次体验到另一半不忠时，可能经历的那种深沉与强烈的失落。这种令人心碎的事件一旦被突如其来地揭露，谁也无法预演，作出心理承受的准备。你对伴侣、生活和生存世界的看法可能从此分崩离析，不再完整。不管过去你多么自我肯定、有安全感，现在看起来都是那么的天真，或只是一场一厢情愿的错误。

“我在哪里？”你问自己：“我还活在这个地球上吗？”

你的身体与心理可能都处于强大的冲击波中，整个世界秩序与公理仿佛离你远去。过去，你感觉总是很好，“凭感觉走”几乎从没有有错，你掌控生活、自尊、自信等种种概念也都烟消云散。你甚至感到自己正被所有的人抛弃，家、朋友和上帝。对自己你开始感到陌生起来，常常从一种极端的感觉摆荡到另一极端：先前还觉得志得意满、神静气定的样子，现在一下子变得那样局促不安，感到羞辱与渴求帮助。

当感觉被痛苦不断地鞭笞时，你开始怀疑：“我是不是要发疯了？”

我敢说，你没有发疯。事实上，你所经历的一切，正是一般人对这一猝不及防的创伤的正常反应。你不断向人哭泣，不只是因为对婚姻关系的失望，也因为多年来你一直在编织的幻梦破灭了。你以为自己在另一半眼中是独特的，你们所分享的亲密关系将永远不渝。在面对纷扰事变的骤然来临，如果你不觉得若有所失，那才真的奇怪！

——三十七岁的陈丽萍是G城一家外资保险公司的职员，她化了一年多时间，才从第三者插足事件中站立起来，重新开始新的生活：

“在十三年的婚姻生活后，有一天乙宗对我说，他要保姆来替换我，他不愿意老看到我忙里忙外的。保姆是一个比他小十四岁的女孩。当时我的第一个反应是，‘这不可能发生在我们身上，我们是完美匹配的夫妻。那个女孩几乎可以做我的女儿了。再说她怎么也是我雇请的啊？’

几个月后，当乙宗搬去和她同住时，我在床上躺了一个月。我从一个能干、独立、热情风趣的人，一夕间沦落为一具行尸走肉，我被忧郁折磨得精疲力尽。而那时，我对忧郁症的了解，仅止于它是一个学术名词而已。

某天晚上，我躺在床上，脑海中尽是恐惧与迷茫。整栋房子静谧极了。我好像听到外面走廊上在嘎嘎作响，有人走近的声音。

‘他回来了！’我以为，‘他想重新修好。’

我穿着睡袍走下楼去，打开门，走廊里黑洞洞的，悄没声响。竟是一个幻觉。这些天，这类幻觉经常萦绕在我的脑里，常常挥之不去。我突然想到自己不只是失去配偶，也迷失了自我。我的信心一落千丈。我感到自己仿佛只是一个空壳，已经枯竭，无法再做任何事情，也无法站立起来，不值得另一个人来爱我。

我和忧郁症奋斗了整整一年之久，持续到和乙宗重续旧缘。在一次心理学讲座里，我第一次听到‘创伤后压力疾患’，就是某些人在强烈情绪压力下，可能会变得退缩，丧失与他人接触的能力，甚至产生幻觉。我突然懂了，原来我的忧郁痕现象还有病名。我不是头脑坏了，我的遭遇是正常的。假如我能够早一点知道的话，我也许就不会感到那样孤单无援，也许会较快从创伤和失落中恢复过来，重展未来。假如当时有一个什么人能伸出援手帮助我，安慰我，给我某种心理指导，那将对我是莫大的恩惠。” 经历受伤的伴侣都会遇到失落，都会受到强烈感受所带来的情绪震撼。当你能预知自己的反应，也许将更能包容个人的情绪反应。治疗过程的开始，在于你可以现身说法，说出自己的感觉，找出痛苦的原因。你必须谨记的关键是：当第三者介入，情绪复原的最大威胁是你自己，一个失去希望的你。

忧伤就像瓶中的死水

在这个时刻，你可能正经历着心理病变，包括神经系统和认知功能。肾上腺素和其他与压力相关的荷尔蒙会源源不断地刺激你的交感神经系统，增强你的警觉能力。你常常会下意识地留意起伴侣再次出轨的迹象。长期的焦虑常让你转辗翻侧，久久不能入眠，夜间常有恶梦缠绕，一幕幕鲜活现的回忆、感触与想像画面，令你心如针锥。梦中情景常加入较多的暴力与惊

慌情节。当你清醒时，你会觉得失落，不然就是不知身在何处，失去方向感。你对声响的反应也更为敏感。因为睡得太少，想得太多，你开始显得精疲力竭。

——二十七岁张满玲是S城的晚报记者，她的遭遇就是相当典型的实例。

“在我先生承认他有婚外情的那一天，我在上班途中迷路了，”她说。“我很害怕自己会发疯，因为那是一条五年来我每天必经之路。”

——小季是P城三十五岁的房地产部门经理，她也说了一个类似的故事。

“当丈夫承认爱上另一女人时，我吼叫着叫他收拾行李搬出去。在空寂无人的公寓里，我第一次过了一周没有丈夫陪伴的夜晚。周末，我一个人去了大梅沙海滩公园，在那里我平生第一次奢侈地租了一个豪华级套房。我在海里游着泳，有时真希望海水能将我推向一个了无。我一个人在沙滩上出着神，遥望着蓝天白云，思绪茫然得就像眼前那一望无垠的蔚蓝色的海水。

准备开车回家上路的时候，我记不起早上来时将车停放在什么地方了。一个小时后当我找到车子时，我再也忍不住地大哭了起来。这一次，我哭得就像一个小孩，我将头停依靠在车子方向盘上，就这样哭着在停车场里盘桓了很久很久。整个星期天，我一直都呆在床上，两眼直勾勾地望着天花板。阳光从窗帘缝里透进来，投射在天花板上。我的头脑很痛，迷糊中感到了自我的迷失。”

因为神经系统的转变，你可能会被沮丧与无助的强烈情绪淹没。“整个有关协调、统合的活动都被破坏殆尽。”美国心理学家卡汀娜(Abram Kardiner)在提到创痛时的神经心理效应时如此加以描述。

另一个非常困难的心理转变是，一种内因性的脑啡，类似于吗啡，会进入你的神经系统。这种转变钝化了你对痛苦的感觉，也保护你免于激烈情绪所带来的强大压力。你的身体倦缩，不再运作；你的感官范围缩小，并失去与人互动的兴趣。不过几天以前，你对这些社交活动还兴致勃勃的，并觉得有意义。当你努力把自己拉回现实，却发觉自己像个机器，只有生理机能还在运作。你的心在流浪，无法专心。工作时，你的文件零乱地散落在桌面

上；在家中，你对着空房子干瞪眼。由于对自己与外界互动的信心已经失去，你已变成一个十足的懦夫，经常打退堂鼓，甚至孤立自己。你感觉到从未有过的麻木不仁和疏离。

“那好像是经历生活的大变动，意识到有一部份的自己已经死了，”陈怡如解释说，她是一位笔译工作者。“我以前觉得荣文和我是天造地设的一对，那房中的一景一物可以证明我们婚后营造的幸福小天地，我一直从中感到满足。现在，我们虽然仍在一起，但是我的内在已经死去。”

小说家法兰克 (Dan Franck) 的小说《分居》描述的是受伤伴侣的情绪，如同真实世界里他的妻子出轨般地令人刻骨铭心：

“他一直活在恐惧中，如今，取而代之的是迟缓、阴沉的忧伤。恐惧是流动的；忧伤是淤塞的，就像瓶中的死水。”

受伤的伴侣可能有九种不同的失落感。所有这些失落都源自失去伴侣的失落，也是自我的迷失。对你而言，去区分这个存在于各种形态内的失落可能有些困难，因为每一种都是无形无状的。虽然在你看来，自我的失落和其他失落没有什么两样，但是你的心却淌着血，突然间，你感觉失去了自我的：

- 同感
- 特别的感觉
- 自我价值观，因为你以自我贬抑与自我惩罚来赢得伴侣的回心转意
- 自尊，因为你不承认自己的判断有过失，现在你老马失途了
- 控制想法与行动的能力
- 对整个世界秩序与正义的概念理解
- 和他人的联系
- 人生目标，甚至是人生意义

我不知道自己是谁

“我不再知道自己是谁。”