

女人怎样逃出

上海三联
大众心理译丛

浪漫主义陷阱

[德] 蕾吉娜·米勒 著
吴庆园 译



Shanghai
Sanlian
Dazhong Xingli
Yichong

上海三联书店



90234519

上海三联大众心理译丛

女人怎样逃出 浪漫主义陷阱

[德] 蕾吉娜·米勒 著

吴庆园 译



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

女人怎样逃出浪漫陷阱/[德]米娜著;吴庆园译.

—上海:上海三联书店,2000.12

(上海三联大众心理译丛)

ISBN 7-5426-1468-1

I.女... II.①米...②吴... III.女性-婚姻问题

IV.C916.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77293 号

女人怎样逃出浪漫陷阱

著 者/[德]蕾吉娜·米娜

译 者/吴庆园

丛书策划/李颂申

责任编辑/朱慧君

装帧设计/鲁继德

责任制作/沈 鹰

责任校对/李京林

出版发行/上海三联书店

(200233)中国上海市钦州南路 81 号

印 刷/上海长阳印刷厂

装 订/上海长阳印刷厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版

印 次/2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/150 千字

印 张/7.75

印 数/1—8000

ISBN7-5426-1468-1

G·449 定价 14.00 元

前言

我们30岁左右。我们曾经奋力地去把握生活。我们几乎得到了一切想要的东西。然而请看这一幕：那个曾经被我们作为英雄人物般千辛万苦钓上手的家伙，正坐在我们身边的沙发上，目不转睛地看着体育新闻，我们可能会气得大喊大叫：他怎么胆敢不每分每秒地照顾我们，不让我们的生活变得更好？为什么眨眼之间我们的王子又变回了青蛙？

因为我们陷入了浪漫的陷阱。不是他，而是我们，怎么会发生这样的事呢？

我们处在矛盾的境地。作为已获得解放的女人，许多事物对我们来说十分明了。我们理智地行事。我们的社会身份决定了我们的目标很高，要求也很多。我们独立安排自己的生活——然后等待一个男人来拯救我们。

不，并非随便哪个男人，而应该是一位梦中情人。在媒体、电影和文学中我们无数次地与他相遇。我们中的一些人

陷入一种僵硬的状态，并长年沉湎于向往的苦恼之中，其他一些人抱着中奖的希望，随便嫁给了那个她能找到的男人。而另一部分则慢慢对婚姻生活产生了不满，并被这样的一个问题折磨着：“为什么他就不让我感到完全的幸福呢？”

因为他根本做不到。没有一个男人能够做到。也许他根本就不愿意去做。大多数男人觉得女人的指责本身并不可怕。

我们怎么才能走出这种困境？如果爱情不是从天而降，那我们又该怎么办呢？没有灵丹妙药，但我们有经验。本书给出建议，帮助我们摆脱幻想以及如何定下确能实现的目标。因而幸福来源于满足，而并非失败。

然而本书并不是一本指导书。事实上也不可能是，因而我本身也不是心理治疗医生，我也曾经历过一个30岁左右女人所经历过的很平常的迷途。书中所述的是我个人的经历。我感谢那些向我讲述他们私人故事的男女们。没有他们本书也不可能完成。多数情况下人名及地名都有所改动。在此对瓦尔特劳德·贝尔兹，哈拉德·加斯帕，艾凡娜·马斯，佩特拉·雅格，马蒂亚斯·郝克斯和汉斯·耶鲁切克的专业帮助也一并表示感谢。

我觉得人生应该充满浪漫

16岁我静静地说：我想要，

想要长大，想要获胜，

想快乐，不想说谎；

16岁我静静地说：我想要，

我想要一切，但同时又一无所求。

我觉得人生就该充满浪漫，

世界所有的奇迹都该发生在我的身上，

就让世界自己去改变吧，

它的烦恼与我无关。

后来我还说：

我想弄明白，想了解，想免受伤害，

后来我还说：

我不愿意形影孤单，同时又渴望自由。

我觉得人生就该充满浪漫，

世上所有的奇迹都该发生在我的身上，
幸福应该温柔地散播开来，
用爱来主宰我的人生。

今天我静静地说：
我要应命于天，感到满足；
但我不能听天由命，感到满足；
我还是想要获胜，想要一切或什么都不要。

玫瑰花该为我而飘落，
世上所有的奇迹都该发生在我的身上；
应该从头再来过，
那些大部分期待想把握的东西。

我想要，我想要，
一切从头来过！

献给哈拉德和安雅

目 录

前 言

第一部分：浪漫陷阱	1
1. “饮食还是男女？”	3
具有鲜明性别特征的回答	
2. “有一天我找到了我的梦中王子。”	6
介于解放状态和沉迷于感觉之间的女人	
3. “丽莎感受到过他强大的温暖和力量。”	13
成千上万的人认为的那种浪漫	
4. “他无非是想得到我。”	24
以祖母那辈人的方式找男人	
5. “我每天无时无刻不想他。”	37
体内荷尔蒙控制着我	
6. “遇到下一个男人一切会好些的。”	53
不断的新开始	
7. “他当然得长得帅！”	64
隐藏利用倾向的浪漫	

8. “吵过架后一切变得特别美好。”	71
由于互相吸引而上演戏剧性的一幕	
9. “你一来，我们就忘记了周围的一切。”	80
拉开距离而产生的幸福感	
10. “我俩都跟外界作对。”	88
对困难感兴趣	
11. “我也获奖了！”	102
传奇故事：梦幻般的婚礼与生孩子	
12. “一个男人——一个男人”	115
浪漫主义的重新解释	

第二部分：爱的自由 **133**

1. “我感觉到了它将走向何方。”	135
女人和错综复杂的感觉	
2. “我一个人也能过得很好。”	138
没有另一半的幸福	
3. “瞧瞧看，我能得到些什么。”	148
自我评价与市场价值	
4. “你是我的一面镜子。”	154
拨开感情的迷雾	
5. “我们是生活中的朋友。”	164
我们从哈里和赛莉的故事中学到的	

6. “太好了，这没有让我感到厌烦。”	175
对价值的发现	
7. “我们明天再试一下。”	181
达到容忍	
8. “爱让生活变得更简单。”	190
混乱的结束	
9. “你并非我的全部。”	198
为多种性需求辩护	
10. “真是个美妙的周末。”	206
平淡生活中的浪漫程式	
11. “我帮助你改变。”	213
将爱情看作是一场自由的冒险	
12. 最后的故事	227

第一部分

浪

漫

陷

阱

1. “饮食还是男女?” 具有鲜明性别特征的回答

您觉得什么才叫浪漫?

“当一个男人诱惑我时,当然肯定得有一顿烛光晚餐,上许多道菜,吃得时间很长。”(马尔塔, 35岁)

“每逢星期六一同去购物。和一个金发女人睡觉,她长长的头发倾洒在枕头上。”(克里斯蒂安, 33岁)

“先和她睡觉,然后晚上再大吃一顿。我的意思是将女人固有的顺序搅乱,我觉得这叫浪漫。”(凯, 28岁)

“晚上在被窝里用手能摸到一个温暖的、静静呼吸起伏着的身体。这种感觉使我陶醉,再没有比这更美妙的了。”(玛丽亚, 29岁)

“浪漫?是那些想结婚的女人。穿着白色的婚纱,然后我就得一直照顾她,不——,我可不想那样。”(汉斯, 62岁)

“我想要孩子,最好有4个。我想要一个真正的大家庭,星期天的早晨所有的孩子围坐在大餐桌旁,吵吵嚷嚷但十分

有趣。我觉得男人多挣点钱很重要，我们就不必太节省。能拥有一个好的家庭，我觉得这叫做浪漫。”（安格里卡，32岁）

“我觉得足球很浪漫，但我并不是性欲反常的人。”（安德里亚斯，30岁）

“如果你很浪漫，那你就被缠住了。一旦你对某个女人表示了感情，那你就失去自我了。”（群特，38岁）

“我是个无可救药的浪漫主义者。一旦有什么好事或是伤心事，我都会叫出声来。对于男人，当然，如果他们高高大大长得帅，眼神友好——顺便说一句我只喜欢褐色的眼睛，不喜欢蓝眼睛。”

“当他们温柔的时候，给人带些什么来的时候，找到一个比那些同事更重要的人的时候。”（玛丽蓉，27岁）

“浪漫就是两个人一起死。”（克里斯蒂娜，30岁）

“晚上在海滩边，不是吗？”（克里斯汀，30岁）

“收到情书。或是一首诗，一幅画，随便哪一样自己制作的东西，只要有过这样的东西，在搬家时也不会被扔掉。我想，有一天当我变成祖母坐在沙发椅上，重读弗兰克写给我的情书。”（卡塔琳娜，28岁）

“脸上的一个微笑，额头上的一个亲吻，肚子上微微出点汗，这些都是浪漫的时刻。”（克劳斯，32岁）

“浪漫就是，手拉着手漫步阿尔斯特河畔。或者我回家，丈夫已为我烧好了饭。或者是我们庆祝认识有七天。浪漫可以比相爱更持久。只不过：男人们觉得浪漫并不重要，而只

想和你上床，这方面他们要受教育。”（卡琳，28岁）

“男人只在金发女郎面前才表现得浪漫。而对我这样的胖女人，他们只把你当作同事，我觉得这糟透了。”（克劳迪娅，31岁）

“我下意识地压制浪漫。”（延斯，37岁）

“遗憾的是日常生活中没有浪漫可言，只在开头时才算有些浪漫。”（丽莎，30岁）

2. “有一天我找到了我的梦中王子。” 介于解放状态和沉迷于感觉之间的女人

格里特找到工作已有两个月了。在长达半年时间寻找工作的过程后，这是跨出大学校门，走向“正常”生活的第一步。“你知道，”格里特边说边叹气，“照理说我应该很开心。作为大学毕业生，我在相当快的时间内就找到一份不错的工作。但我的内心完全一片混乱。我想一切都结束了，过去了。我现在不再结识聪明的男人了，我的意思是，在大学时代如果选择已不太顺利的话……”格里特今年28岁，是一个现代女性。为了进一步发展，她作了许多努力，拿到了毕业文凭和资格证书，完成了校外实习，建立起了关系网。过去她曾经在集体宿舍里，有过男友、情人，分分合合。目前她单身，她这样定义着自己的生活：“我不会再遇上和我相配的人了。”格里特绝对不是精神不正常，她只是她这一代人中的一个典型：期望值很高，虚荣心很明显，意志很坚强，然而自我价值却被低估。“我害怕永远孤身一人”，她说：“或许我当时该

留在克劳斯的身边？我的意思是，也许我现在已有了孩子，也许人变胖了，也感到很幸福。”是的，有可能，但也不可能。格里特处在一种十分棘手却又极其平常的境地。

毋庸置疑，我们这些30岁左右女人的生活是得到了解放。我们受过职业培训，经济独立，认为实现自我有很高的价值。不像我们的母辈和祖母辈，我们已无须为一些“小事”而奋斗。这听起来不错，但事实绝非如此。因为我们的内心深处充斥着对完美世界的向往。这完美的世界是以一个救世主的方式出现的，以一个能打破一切现存事物，一个在生活中帮我们承担重负，一个让我们的人生有意义或甚少能挣大钱的男人形象出现的，而那时我们无须一再问自己这样的问题。只要这个男人能符合我们的期望，我们已准备好为这个男人，这个家伙抛弃现有的一切。

我们坐在那儿，拥有一份体面的工作，一流的毕业证书整整齐齐地夹在文件夹中，我们长相可人，又不乏风情。然而恼人的问题却困扰着我们：昨天坐在我们身边那个该死的家伙，为什么不给我们留下他的电话号码？为什么偏偏就在男女关系中霉运连连？对我们感兴趣的男人，我们觉得他枯燥无味。而我们觉得出众的男人，绝对是结了婚的，要不就是让人感到抑郁沉闷。

我们几乎不知道如何行事了。我们过着一种双重生活，我们以很快的速度爬到了能够升迁的领导职位，计划着平日的的生活。要是电影院里播着一则矿泉水广告，一对年轻男女