

女人离开男人

(美国) 罗圣诺芙

就活不下去吗？



女人离开男人 就活不下去吗？

(美国) 罗圣诺芙
郑香泉 钟海青译

Why Do I
Think I Am Nothing
Without
A Man

漓江出版社

女人离开男人

就活不下去吗？

〔美国〕罗圣诺芙

郑香泉 钟海青 译

漓江出版社出版

（广西桂林市南环路159—1号）

邮政编码：541002

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.875 插页2 字数99,000

印数：1—5,000 册

ISBN 7-5407-0647-3/I·466

定价：2.40 元

译者的话

《女人离开男人就活不下去吗》是一本通俗的心理咨询读物。

女人，（许多女人在生活中，在事业上可以是强者。但是精神上的极度依赖却严重地阻碍着她们内在潜力的挖掘，个性的发挥，以致使她们感到生活中没有男人自己就不完整，就一事无成。）这种心态，这种症状的根源何在，如何做到自我克服，自我矫正？作者罗圣诺芙博士以她几十年的心理学教学经验，应用心理科学研究成果以及精神治疗实践中的大量事例为题材，以通俗、幽默、风趣的笔调对女性的这种心理通病进行了深刻的剖析。她认为，这种症状的表现与其说是“命中注定”，不如说是文

化影响；与其说是先天形成不如说是后天学会。女性，要克服自身的这种弱点，要得到美满的爱情，幸福的生活，充实的自我，靠的不是男人，而是自己！女人只有建立起自身内在的安全核心，才会感到真正的完整和安全。罗圣诺芙博士在书中提出的种种克服依赖症的途径和方法是她临床实践的结晶。

在我们国家，广大妇女在“四化”建设中是一支不可缺少的宏大的主力军，她们在政治经济地位上享有与男人平等的地位和权利。“妇女能顶半边天”已经深深地扎根在人们的思想观念之中，表现在社会生活里，她们的精神风貌、心理状态、平等意识当然是美国妇女不可与之相比的。然而，由于世代相传的封建意识和受传统文化的影响，使她们在感情上，在对待爱情、婚姻、家庭问题上有着她们的苦恼、困惑、惆怅和说不出的苦衷。一些妇女，包括已婚和未婚妇女在这方面也不同程度的存在着各种各样的依赖思想和行为表现，也有类似美国妇女那种依赖男人来充实自己的生活，完善自己的形象或提高自己的身价，没有男人在身边就觉得孤独、寂寞和空虚，处理事情毫无主张的心态。这种在爱情、婚姻、家庭问题上表现出来的心理病态影响着妇女在“四化”建设中发挥她们巨大的作用，影响着代代女性的健康成长。译介本书的目的之一就是向广大妇女提供必要的心理咨询，帮助她们树立

正确的爱情观、人生观，充分地认识自己，了解自己，相信自己，以更加健康的精神面貌投身于热火朝天的生活中去，在祖国建设中最大限度地发挥自己的智慧和才干，并在其中完善自己，超脱自我。

另外，通过这个小小的窗口，可以使读者看到美国当代妇女的政治、经济和社会地位，了解在美国当代文化影响下她们的精神面貌、心理状态、生活态度以及对这些文化刺激的种种反应。

郑香泉 钟海青

1989年8月

目 录

译者的话郑香泉 钟海青

序言 (1)

I 极度依赖的定义 (9)

II 我怎么会这样? (38)

III 性生活的独立 (65)

IV 如何对待孤独? (87)

V 女人, 女性最好的朋友 (115)

VI 男人, 女性最好的朋友 (141)

VII 金钱和职业: 自我维持的力量 (162)

结论 (179)

序 言

这本书几乎是每个妇女写的。我说“几乎”而不说完全，也不说所有的妇女，是因为的确有些妇女不需要男人出现在生活中而使自己感到完整。有些妇女完全能够自主，能够独立生活并喜欢这种生活。

但是在现实生活中，在我任教的纽约新学社会研究班里，在我的旅行途中，我看到许许多多的妇女不是这样，她们感到只有男人陪伴的生活才是真正完整的生活。这本书就是写给这些妇女的。

我的目的不是否定爱情的欢乐和婚姻的种种好处。我个人的婚姻就很幸福。我喜欢男人，我觉得与一个正直的、强健的、知识渊博的男人结为伴侣可以说是妇女的热切希望。但这不应该是至高无上的、唯一的追求，不应以牺牲自我为代价。

这本书的目的在于帮助妇女找到一条除此之外的正确的生活道路(当然对每个妇女来说都不一样)来发展自我，信任自己，并且从职业、社会和个人

生活中找出最有价值的东西来充实自己，而不是过分地依赖男人作为自己的反映和靠山。

妇女解放运动在许多领域中改善妇女的生活已经获得了成功，并且鼓舞着妇女们更努力地挖掘自己的潜力。但是，虽然越来越多的妇女在工作和职业中正在独立发挥作用，各方面表现更加果断，更加积极，她们中的许多人内心里总还是回荡着一个声音：“我离开男人就一事无成。”正是这个声音使她们仍然在不同程度上畏缩不前。

这主要是一种内心活动，是妇女不愿意承认的心理活动。

“但我不认为我离开男人就不行！”我的继女（丈夫的前妻生的）最近对我说：“无论如何，不完全是这样。”

许多患者倾向于坚持这种态度。起码在开始时是这样。我有一种感觉，如果我作国际旅行，向各国不同年龄的妇女作调查，问她们对幸福的含义的理解是否是从“有一个美满的婚姻”开始（或这种理解的不同说法），大多数的妇女可能会说“不是”（但她们内心里却认为“是的”）。

现在，“家庭主妇”已经不是时兴的职业选择。并且从整体上说，承认宁愿得到一个称心的男人，而不愿得到一次提升也已不是独创。

我从时髦的角度来谈生活选择，把对生活方式的选择比作挑选裙子的长度和裤子的式样，原因是

我们的行为和生活方式(或我们想象中的行为和生活方式)和我们的穿戴一样,受着各种各样的约定俗成、专家意见、新闻媒介和群体压力的支配。

事实上,尽管关于妇女解放的华丽词藻风行一时,绝大多数妇女仍在很大程度上为生活上得到一个男人和依附于男人而努力。往往,透过这个冠冕堂皇的宣言,你会发现全然不同的情形。

例如,最近的《纽约时报》封面的大标题称:“许多年轻妇女说,她们将把挑选家庭置于挑选职业之上。”丹娜·克雷蒙的这篇文章描写了东海岸几所大学里女大学生面临的问题:如何找到职业、丈夫和孩子,如何得到这三者。相当部分接受采访的年轻妇女说如果不可以得到全部,她们准备牺牲工作,而首先选择丈夫和孩子。这种设想无非是说,工作可能是满意的,也可能是不满意的,但丈夫和孩子的选择却绝对是满意的。

普林斯顿一个毕业生说,她只申请到城市的法律学校工作,因为那里有更多机会接触男性。虽然她打算毕业后到国外呆些时候,但是她说,“如果有个合适的男人陪伴我的话,那么对于我来说,和他一起度过这些日子就比在日本旅游六个月更重要。”

我在实践中不止一次地听到妇女们对这一情感的共鸣。她们来找我帮助解决夫妻关系中的问题或找不到爱人的问题。

许多妇女希望我能使她们在精神上发生奇迹般的变化，希望从那以后就变得富有魅力。新颖的发型，漂亮的打扮，丰富的藏衣室都不是问题的答案，所以她们想，可能她们需要精神上的再塑造。

当我向那些迫不及待地想找个男人的妇女建议说，即使她们暂时还没有男人也会幸福，我经常遭到反对。这个看法在她们看来不仅没有吸引力，而且不现实，不可能，令人难以置信。

“我到底有什么毛病？”一般的患者想知道，“为什么没有男人光顾我的家门？”一位患者要求我把她从单人病房转到集体病房去，只要是男女混合的集体就行！那样，只要她一恢复健康，就可以物色她所渴望的男人。

当然，妇女并不是唯一过分依赖异性的人。男人也有依赖性。我的男性患者也经常为夫妻不和或没有恋人而感到苦恼。我请教过很多单身汉，从他们那里我了解到，完全无忧无虑的花花公子几乎是神话中才有。花花公子是有的，但我很少见到一个完全摆脱单身妇女那种苦恼的花花公子。

这些所谓“艳福不浅”的男人，下班后急急忙忙赶回家，并且即刻打电话预订约会。他决不会独自消磨晚上的时光。我诊治过很多鳏夫，他们急于结婚是想尽快填补精神生活中的空虚。

很多妇女羡慕男人，她们认为男人的生活乐趣总是多一些。这些妇女认为男人要当“浪荡公子”

比较容易。但是持这种看法的妇女忽略了一点，那就是，男人充当浪荡公子通常并不是出于心甘情愿，而是因为他们像我们一样讨厌孤独。“出风头”是一种掩盖内心空虚的手段。起码可以暂时掩盖一下。

男女之间并不像我们认为的那样截然不同。认识这一点有助于克服依赖综合症。有关的内容你将在后面的几章里看到。

但是在这本书里，我主要地是要跟妇女们交谈。理由有几个。

首先，虽然男女双方在感情上都有过分依赖性，但依赖的实质和程度很不相同。妇女的依赖渗透在生活的各个领域，而男人通常要考虑养活自己，并且一般还要养活家庭。他们比妇女更专注于自己的职业。工作是男人自豪、自慰和自尊的源泉。

对于妇女，尽管她们通过劳动有所获得，仍然主要地是从家庭，从所依赖的男人那里得到自豪、自慰和自尊。

例如，一个男性政治家，即使选择了一个在政治上很杰出或者很有前途的妇女结婚，但通常并不依赖她的出现来支持他在政治方面或其他方面的地位和身份。但是，很多妇女(在她们心目中)她们是凭借丈夫来获得社会地位的。一位与神经外科医生结婚的妇女就比一位出租车司机的妻子地位高。如

果他是一位世界著名的神经外科医生，那她的地位就会倍增。

男人主要不凭藉这种手段获得身份。相反，对于很多男人来说，有一个名望高能力强的妻子实际上并不是愉快的事情，因为他们感到这倒使自己受到威胁或降低身份。

所以，男人学会少依赖妇女的感情输入固然重要，但对绝大多数妇女来说，做到少依赖男人更是生死攸关。它关系到妇女能不能得到幸福的生活和充实的精神世界，关系到她们的身份和地位能否得到真正的体现。

其二，在寻求自我意识方面妇女走在男人的前面。妇女领着男人去咨询或寻求精神治疗要比其他形式多。妇女中阅读自助书籍的比男人多。而且事实上，为妇女写的自助书刊也比为男人写的多。书店里有“妇女研究”专柜，但没有“男人研究”专柜，妇女杂志的数量也比男人杂志多，治疗的倾向性也更明显。

在大多数的男女交往中，妇女是双方感情联结的带头人。为了建立、维护和发展双方关系，妇女要作出更多的奉献，要做更多更具体的事情。妇女善于迎合，顺从，照应，调解和思考，有着比男人更强的适应性。

还有，妇女有解放运动作后盾，妇女解放运动已经变成了专为妇女主持公道、争取平等，在政治

上和心理上支持妇女的一个组织群体。

所以，要克服以爱情关系作为幸福生活的主要依靠的观念，首先要从妇女开始。

其三，女性中最终过独身生活的人要比男性多得多。这是最主要的一个原因。

在纽约市，据《纽约时报》最近的调查，达到结婚年龄的妇女比男人多100万。在全国范围内，根据1979年官方统计，65岁以上的老年妇女是1460万，而男人是1000万。

最近，在《纽约时报》一篇关于白宫老年妇女小型座谈会的报道中，朱迪·克雷蒙斯鲁德总结了一些可信的统计数字：在美国，两个妇女中就有不止一个会在65岁或65岁以后成为寡妇……她们再婚的机会是渺茫的，而65岁以后的鳏夫再婚的可能性是寡妇的九倍……目前，每四个劳动妇女就有一人到老年时要失去经济资助……在非正式会议场合中，妇女代表谈到她们的地位时反复使用了“低微”这个词。

无法估计在这个国家里到底有多少妇女一生要经历多长时间的独身生活。但是百分比肯定是很高的。

因此，关键的是，各种年龄的妇女无论是单身或已婚都应认识到，没有男人在身边并不意味着生活必定枯燥无味，也不意味着必然要经受寂寞和孤独。

在影片《身不由己》中，一个女人由于得不到她所爱的男人的爱而发狂。有一个场面是琼·克洛福德在喋喋不休地责骂范·黑弗林，向他发泄心中的积怨。他要工作，而她却需要他的专注。他的视线从文件上移开，抬起头来，说了这样一句话：“为什么男人一对工作来兴趣，女人就想方设法使男人对她感兴趣？”

这是发生在20世纪40年代的事了。今天再也没有电影导演会在影片中设计这样的台词，除非是开玩笑。

今天的女性已经被认为是摆脱了天真幼稚的、惯于依赖男人的本性，摆脱了传统女性的恶习。想象中是这样的。

但是在现实中，我的大部分患者今天仍然同情《身不由己》中的琼·克洛福德。我所认识的每个男人今天也会理解范·黑弗林的话。

的确，妇女在社会上，在性方面已有了很大的进步。经济上也变得少依赖了。但是在感情上，道路仍然是漫长的。这本书所指出的仅仅是她们要走的第一步。

I 极度依赖的定义

在我的女患者中大约95%的人认为没有男人她们的生活就毫无意义。然而，这不是她们直截了当告诉我的事实。

通常，我最先听到的埋怨是：“为什么我会经常感到空虚？”或者“哎呀，既然我有了满意的工作，广泛的爱好，还有许多好朋友，怎么还感到这么不满足呢？”或者甚至说：“我已经获得公司董事长的职务，但我觉得这没意思。也就是说，我成功了，目的达到了，但我仍然感到空虚，仍然有失落感。”

我的病人跟我谈到的最主要的就是失落感。她们说：“如果有个男人在我的身边，我就会感到充实和满足了。”已婚妇女则说：“如果他有更多的时间陪伴我，我就不会有失落感。”

当然，说法多种多样，但意思很清楚。她们的问题是：空虚、无聊。解决的办法是：真正的爱情和理想的相一致。

我的新病员之一，我叫她莫莉，第一疗程时告诉我，如果当时有一个如意的男人与她共同生活（她最近才离婚），她就会感到完全没有接受治疗的必要。莫莉是一位年轻有为的女演员，她在好几部电视片中扮演了角色。就在她开始接受治疗时，她还在百老汇扮演主角，非常成功，博得公众赞赏。

然而莫莉并不愉快。因为她走下舞台后身边没有男人依靠。我对她也像对那些感到生活中男人必不可少，只有男人才能解除痛苦的妇女一样，提出相同的问题：“如果一辈子都没有男人你将怎么过？”

她的回答也很有代表性：“不行。不可想象。我将终日闷闷不乐。因为我需要爱情，需要有人跟我说话，需要一个完全属于我的人。他除了关心我以外不再关心其他任何女人。我认为这是生活中最重要的东西，不仅我是这样，我所知道的每一个妇女都是这样。我想，如果我不再结婚或不再有真正的爱情，我将死不瞑目。但眼下我还不想结婚。”

当进一步问她时，她承认生活的确有趣，但内心里那种莫名其妙的缺少什么似的感觉却不能动摇，就像一套拼板玩具丢失了一块一样。她解释为什么不能一天24小时都感到愉快的原因是由于她总在期待着。她肯定目前的单身生活是暂时的。她告诉我：“我一定会遇上一个男人，然后一切都会好起来的。”