

尝试挣脱烦恼和困惑的夜色，期待每个女人都能找回自我，从而拥有更开阔更灿烂的人生！

找回自我

RECLAIMING OURSELVES

HOW WOMEN DISPEL A LEGACY OF BAD CHOICES

——女人如何摆脱错误的选择

[美] Susan Shapiro Barash 著

肖飞等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

找回自我

——女人如何摆脱错误的选择

[美] Susan Shapiro Barash 著

肖 飞 等译

中国水利水电出版社

北京市版权局著作权合同登记号:

图字 01-2002-5353

图书在版编目(CIP)数据

找回自我:女人如何摆脱错误的选择/(美)巴拉什
(Barash, S. S.)著;肖飞等译. - 北京:中国水利水电
出版社, 2003

书名原文: Reclaiming Ourselves

ISBN 7-5084-1357-1

I. 找… II. ①巴…②肖… III. 女性-成功心理
学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107472 号

书 名	找回自我:女人如何摆脱错误的选择
作 者	[美] Susan Shapiro Barash 著
译 者	肖 飞 等译
出版、发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mehanniel@public3.bta.net.cn sale@waterpub.com.cn 电话: (010)63202266(总机) 68331835(发行部)
销 售	全国各地新华书店
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	850×1168毫米 32开本 9.125印张 135千字
版 次	2003年2月第一版 2003年2月北京第一次印刷
印 数	0001-6000册
定 价	18.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

序

现在该是女人们从睡梦中醒来的时候了。从她们的童年到成年阶段之间,许多人在梦想和愿望中迷失方向,忘记了自己到底是谁。女人们要清醒过来就必须看清社会和家庭的现状,找回真正的自我。

我成为一个精神治疗师和催眠治疗师至今已将近二十年,我注意到在我的女病人中有一个普遍存在的现象。她们不能正确认识自己,并否定自我价值,这表现在她们无法看清事物的实质,包括她们本人和周围的人。

当一个人精神恍惚时,她的注意焦点变得狭窄,对周围的事物及环境只能接受其中的一部分。这些女人似乎是在梦游中度过了一生。我的病人们尤其为追求和维持爱情而煞费苦心,她们竭力保持美貌和取悦他人。有时让我无法理解的是她们甚至试图取悦那些自己并不喜欢或尊重的人。对于这类女人来说,尽管她们对爱情、和平、幸福和成功充满向往,但她们做出的人生选择却使她们无法实现自己的梦想。简单地,说,这种生活方式使她

们忘却了自己的抱负，失去了真正的自我。

通常是在经历了一些生活的磨难和危机之后，女人们才能开始变得清醒，并开始清理她们生活中的废墟。她们惊讶地发现一直以来过着的生活原来并不真正属于她们。

慢慢偏离自己的灵魂以至丧失自我是一个很微妙的过程，当你还是小女孩的时候就开始了，它会一直跟随你到成年阶段。现实情况往往鼓励人们取悦他人、不制造麻烦、否定个人的需求并作出自我牺牲。许多女人有时对生活也会感到不满。她们到中年时开始寻求帮助，试图为生活中所遭受的痛苦和空虚赋予意义。有的治疗专家将这称为“中年危机”。我认为称其为“中年觉醒”和“对自我的重新认识”更合适。

我们现在变得对生活中阻挠我们进步的障碍熟视无睹。一个简单的例子就是有的女人会同酒鬼或厌恶女人的人约会。她们无法认识这些男人的真实一面，而将注意力集中在肉体的诱惑和两人关系的美好的部分。如果这个男人是虐待狂，那么生活就变成了虐待、亲吻及和好的恶性循环。这个女人为了能承受这一切就必须忘记和否认这种关系使她经受了巨大的伤害的事实。她平静地接受长期的虐待和伤害之后的片刻平静。她给自己的解释是事情还有好的一面，她将脑海中灰色的记忆抹去，而且没有意识到这种伤害对自己和伴侣会造成什么样的影

响。最重要的是这样的女人永远无法挖掘自己的潜力，无法得到有序而静谧的生活。

具有讽刺意义的是，当我问她们到底期望从生活中得到什么的时候，女人们的回答通常是：宁静和幸福，但她们做出的选择往往缺乏理性，有时甚至是盲目的。在一个充满负面影响的环境里我们无法得到幸福。工作给女人一种错误的安全感，原因是工作即意味着收入。女人付出自己的创造性和内心的宁静以换取经济上的安全感，并且时刻担心着会失去它。在这种情况下，女人们无法意识到她们做出的选择对自己的生活的影响。出于习惯，她们机械般地工作和生活着，而这种习惯对她们个人成长毫无益处。

我相信很多人没有将个人潜力完全发挥出来，或者没有真正地享受过生活。如果一个女人非常成熟，那么无论她身处何种环境，都能轻松化解难题并保存实力。生活中有许多幸福的时刻，也有无尽的欢乐。然而，还是有许多女人发出疑问，为什么倒霉的总是我？

不幸的是有的女人还没明白这个道理就离开了人世，有些人是在遭遇无法忍受的痛苦时才会觉醒过来。某些事情的发生也会触发这种觉醒，比如当她的丈夫或重要的人离开或去世时，她的生活被改变。有时女人无法离开她的丈夫，男人掌握着主动权。当一切都结束时她会觉得非常惊讶，因为她根本就没有意识到他们的关

系已经变得那么糟糕。而当她清醒过来的时候她必须面对孤独,并为自己的行为负责。这时也许她能重新认识自己。

使女人清醒的最普遍的原因是当经济上、感情上或是身体上的问题变得过于严重时,她们就无法继续逃避。这种情况已发展到了非常严重的地步,因为连家人和朋友都已经注意到了。在这种情况下,同受害人较为亲密的人能帮助她清醒过来。如果她很重视和尊重这些朋友和家人的话,也许他们能穿越隔膜,进入她的内心世界。清醒过程中有人会寻求帮助,或参加某种自助团体。团体治疗或单独治疗等许多方法都很有效,例如:十二步、有组织的宗教信仰、冥想及祈祷。所有这些方法都能在女人寻求自我改变过程中给她们极大帮助,使她们在面对困境时更加坚强。只要我们对自己负责,未来的选择权就把握在我们手中。我们应该积极地参与生活,而不是被动地等待问题的发生。

我发现需要觉醒的女人多数介于四十岁和五十几岁之间。年轻些的女人在处理两性关系时能更好地认识自己,同时他们的关系也较为平等。而二十七八岁到近四十岁的女人在这个问题上又有所不同。主要因为物质世界极大影响了这个年龄段的女人。她们更重视物质、声望及权力。她们及时行乐,成功的速度也很快。这些人完全不懂如何赚取汽车、房屋、名师设计的服装等物质财

产,但却认为自己理所应当获得他们。家庭、媒介及社会也加强了这种想法。例如:一个年轻的女孩在得到录像机、便携摄像机、移动电话和电脑后,可能很快会拥有自己的汽车,接着她开始接触毒品、酗酒、性,甚至会走上犯罪的道路。对今天的年轻女孩们来说,这些都是非常危险的。这些危险的东西比二三十年前多了许多。

在这个充斥着性、权力、金钱、关系和美貌的社会,年轻的女人和中年女人都在用她们自己的方式探寻生活的意义。当她们重新找回自我时就会得到内心的宁静、生活的动力和精神的富足。这将真正改变女人的生活,赋予她们正确的选择。

安东奈特·麦克尔,ACSW

(Antoinette Michaels)

概 述

尽管女人取得了很大的进步，并且为得到社会的承认付出巨大努力，却仍然无法得到人们的理解。人们不仅认为我们与男人不同，而且觉得我们比他们差。我们沉浸在幻想中，做出的许多决定也是基于无尽的希望之上。尽管生活令人心烦，可这并不是出于我们本来的意愿。当我们还沉浸在睡梦中时，父母将社会认同的生活模式交给我们。随着时光的流逝女人开始清醒起来。尽管有时受到伤害，可她们一如既往，紧紧抓住幻想不放。直到后来我们开始怀疑生活的含义，并意识到我们曾经做出的选择有什么不足，我们才决心摒弃过去，重新找回自我。

女性在个人发展的早期阶段就已经开始偏离自己真正的生活。她们一出生就要面对社会对她们的影响和期望。但各种讯息混成一团，令她们不知所措。社会学家认为社会对女人的期望和她们得到的机会在过去三十年中发生了巨大变化，我们已经取得了巨大的进步。尽管

如此，我们在生活的每一个阶段得到的仍然是混杂的信息。我们毫无思想准备，在前进的每个阶段都会遇到各种障碍。看上去我们仿佛是心不在焉，而实际并非如此，至少在最初阶段我们非常用心。

许多女人到了某些阶段开始产生惰性。字典中对惰性的解释为：缺乏独立抵抗外力的能力和活动性的状态。惰性是对付未知事物及生活中的种种不如意的良方，我们可将它用于生活的很多方面。年轻时可以用它来处理教育、友谊或姐妹兄弟之情等方面的问题。长大之后我们就采用一种偏离自己生活的方法。这两种方法被女人用来应付那些她们无法接受的事物。有时这种分离并不彻底，因为问题可能还没有那么可怕。例如：我们有幸福的婚姻，但在事业方面挫折不断；或者是有一个成功的事业，但却没有美满的婚姻。于是有的女人只是在某些方面有点迟钝或是只从她们的生活中偏离出一部分。

1991年由苏珊·萨兰顿和吉娜·戴维斯主演的电影“西尔玛与路易斯”也是一个很好的例子。一个周末，西尔玛（吉娜·戴维斯饰）与路易斯（萨兰顿饰）正在一起前往某地的途中，但意外使两人发生了巨大的变化。剧情随着她们的犯罪而进入高潮。摆脱惰性与麻木对她们产生了意义深远的影响，一方面她们获得自由，但同时这种自由也具有悲剧色彩。在重新找回自我之

后，她们选择了死亡。

我们的目标是要为一生做好准备，而不能因为不知所措就选择死亡。吉尔·柯雷伯在电影《单身女人》中塑造了一个积极向上、重新认识自我价值的女人。当她被丈夫抛弃时，她没有陷入绝望，而是选择重新生活。即使遇到一个男人，她也不必依附于他，因为她重新获得的独立性足以支撑她的生活。在她找回真正的自我后，任何事情都无法难倒她。

尽管总有人告诉我们个人发展应该适应社会的要求，但女人们一直无法为生活中的种种挑战做好准备。因此我们的进步缓慢，自我认识受到阻碍。过去的八十年中，女人获得了选举权。但直到现在，美国只有两名女法官在高等法院任职，还有十名女议员和四名女州长，只有 22% 的女性受过大学教育。然而目前女人结婚的平均年龄由五十年前的 22 岁上升到 27 岁。

对女人来说这些都应被看作进步。真正需要帮助的是那些无法改变自己，并总是做出错误决定和选择的女人。只有当她们意识到自己生活的缺陷时，才能开始重新认识自己。有的人结婚又离婚的事实反映出女人的重复的特点，在这方面我们往往会犯同样的错误。美国人口调查局的报告显示美国的离婚率已超过 50%，再婚率为 75%。报告中还指出第一次婚姻平均维持 11 年，而第二次婚姻则只能维持 7 年。两次离婚的女人共有的



找回自我

RECLAIMING OURSELVES

一个特点是她们都无法摆脱过去。由于她们无力改变自己，因此总是用陈旧的标准来衡量事物。

现在活跃于职场的女性远远多于从前。一千七百万单身女人在某处供职，其中包括离异的、丧偶的和未婚的。还有三千三百万已婚女人在工作。问题在于，其中究竟有多少人对自己的生活感到满意，并过着和谐安定的生活？

就像童话中的睡美人欧罗拉一样，女人们天生纯真无瑕。而我们周围的环境，包括老师、朋友、父母，特别是社会改变了我们。如果在年轻时处于一个理想的环境中，我们会充满生机，同时还能清醒地意识到生活中的风险与欺骗。而实际上我们往往同欧罗拉一样在保护和溺爱中成长。没有人告诉她女巫施的魔咒，为了保护她，她的父母没有告诉她纺车的事情，而是将整个王国中的纺车统统丢掉。如果有人事先提醒她要小心纺车，也许她就能避免这场灾难。女巫利用了她的天真和纯洁，将她骗到纺车旁，并让她用手摸她从来没见过的纺车。女孩和整个王国都陷入了沉睡中。她在等待一个王子来唤醒她。而最终王子来到她身边，故事结束的同时也留给我们一个问题，欧罗拉会再次陷入沉睡还是在思考和反省后彻底醒悟过来？

许多人错过了最宝贵的日子。从我采访过的人身上就能看出她们做出的种种选择并非出于本意。例如：在

女人抚养小孩时，她们年纪轻轻就必须承担重任，为此她们必须做出很大的付出。抚养子女是非常辛苦的，尤其是当这位母亲还需要承担工作的责任，或是当她的丈夫出门在外，或孩子没有父亲时，女人的负担就更重了。也有人将这看作是生活的一部分。“我过早感觉到了自己的负担，”安吉拉这样告诉我们，“我为此付出了很大代价。如果我能等到孩子们长大，也许我能更好地处理这些问题。这种情况至少比看到自己的困难却又找不到人帮忙强。如有你有机会选择，那么最重要的就是重新塑造自己。”

何利与安吉拉不同，她在其他方面做了牺牲。她说：“自我上高中以来，每当我遇到男女交往的问题时，就变得不知所为。但我从未放弃自己的理想。我从三岁起就梦想着成为一个演员。尽管有过很多起起落落，最终我实现了这个目标。在这个方面，任何事情都无法阻挠我。通过跟自己比较，我意识到我在其他某些方面就毫无目标。”

同其他书籍一样，我在本书的写作中通过对不同性格的女人进行采访，深入地研究了这些女人的生活。我一共采访了 100 多人，她们的年龄在三十岁和五十五岁之间，分别属于不同的民族和社会阶层，来自全国各地。除了这次调查之外，我也参考了许多专家、心理学家、社会学家和其他作家的意见。当谈到女人的问题



找回自我

RECLAIMING OURSELVES

时，大家都认为“找回自我”是唯一的解决方法。这可能需要以某个事件的发生作为催化剂，如：家庭成员生病或去世、离婚、某个朋友或家人搬家到很远的地方等。女人在事业、经济、家庭纽带、婚姻、生育、婚外情及再婚等方面改变了自己。因此这些问题组成了这本书的不同章节，书中也探讨了女人所用的逃避方式。我们可以将这本书作为辅导书，目的在于改善我们的生活状况，并为自己的发展铺平道路。

选择麻木的有两种人。其中一种人是利用这种方式来缓解痛苦，同时还采用其他辅助方式，如睡觉、毒品、酒精、暴食、工作、恋爱或婚外恋。有时改变生活方式和摒弃过去需要很大的力量和勇气，因此尽管麻木到底不是最好的解决方法，我们还是选择了它。那些在老路上停滞不前无法摆脱过去的女人，仍然愚蠢地犯着相同的错误，做着同样的选择。另外一种人是那些受到沉重打击，无法解决困难的女人。例如一个陷入不幸婚姻或是因长期照顾重病的父母而倍感压抑的女人会将麻木当作一种支撑力量。这两种情况下的女人都忙于解决问题，以至于她们根本分辨不出什么更有价值。即使分得清，她们也会为了生存下来而忽略这个事实。

尽管 21 世纪已经到来，但是我们仍然生活在父权制度的统治下。有的学者认为父权制度这个概念范围太大，太模糊，无法作为某个具体的失败或成功的原因。

然而事实上我们在这种制度下所迈出的每一步及产生的反应都是父权制度的文化价值的体现。所以尽管女人比以前获得了更多的权利，但男人还是继续保持着原有的威信，并获得了更多的权利，因此他们的影响力仍然高于女人。无论女人在生活的哪个方面获得有利地位，都代表了重大的胜利。从很多方面来说，女人现在仍然在一个同以前一样的旅途上艰难跋涉。而且旧的观点和传统始终贯穿于整个过程之中，并不可避免地影响着她们。它们同现代的社会压力及媒体的大肆宣传结合在一起，这种结合对女人来说非常危险，并造成了混乱。

正如威廉姆斯·沃兹沃斯（William Wordsworth）在他的诗歌《源于童年回忆的不朽暗示》所描述，我们被从天真无邪的童年推入成年阶段，从而被剥夺了形成早期世界观的机会。

诗中写道：

曾经，阳光下的草地、树林、河流、
大地和所有普通的景致，
在我眼中如画般美丽。
现在一切都已消失，
无论在哪里，
无论白昼还是黑夜，
我再也看不到往日的景象。

女人自出生以来就受到文化和历史对她造成的种种影响和制约。如果她们不向这些禁锢发起挑战的话，就只能糊里糊涂地接受它们了。要做到这一点女人就需要脱离自我。最严重的是我们甚至要求自己变得麻木。我们对经历过的各种情感没有任何感知，或者仅仅能够感受到我们被允许感受的情感，而不是我们心中真实的想法。我们活得毫无生机。即使我们敢于梦想，也记不住其中重要的内容。我们在虚伪和妥协中度过生活的每一天，直至最终失去了所有的希望。取而代之的是那些虚幻的感情和生活。最可怕的是我们甚至认识不到这一点。

有的女人就像电影《绿野仙踪》中的多萝西一样，失去了生活的方向。电影中的锡人、胆小的狮子和稻草人同多萝西一起去欧兹，他们都是她的仆人。这非常特别，因为生活中通常是女人听命于男人。尽管多萝西周围有那么多保护者，但最后她还是靠自己的力量找到了家。这个故事的寓意是多萝西一直以来都有力量和毅力单独面对任何困难，只不过是她对自己没有信心，没有看到自己的力量而已。而且巫师也是个胆小懦弱的人，根本没能力帮助她。这个残酷的现实激发了她身上的力量，使她直面困境。这使多萝西个人发生转变，她很幸运这么早就懂得了这个道理，从而避免了许多错误。

像多萝西那样的转变可能需要很多年才能实现。但一旦发生了，女人就有机会快乐地生活。在这种个人的转变还没有发生之前，女人们还是向错误的方向行进，并深深地陷入无尽的责任和义务中。也许直到很多年后的某一天突然发生了什么事情，如失去了亲爱的人，一次经济上的巨大变故，一场严重的疾病或失败的婚姻，这时她们才被猛然惊醒。在认清自己究竟是谁之后，女人受到启示，并找到解决问题的方法。只有这样，女人才享受充满挑战和各种收益的完整的生活，因为这样的生活只属于充实而完整的人。只有这样，我们才能重新塑造自己，完全清醒过来。至少我们再也不会犯同样的错误了。怀着坚定的信念和毅力，我们不懈地奋斗，改变过去，创造一个光明的未来。