

幸福总在 美丽的离别后

[韩] 宣安南 著
洪成一 崔岩 张劲文 译



机械工业出版社
China Machine Press

幸福总在 美丽的离别后



[韩] 宣安南 著
洪成一 崔岩 张劲文 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福总在美丽的离别后 / (韩) 宣安南著; 洪成一, 崔岩, 张劲文译. —北京: 机械工业出版社, 2014.12

ISBN 978-7-111-48671-8

I. 幸… II. ①宣… ②洪… ③崔… ④张… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 273272 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-7065

Sun, Ahn nam. 행복은 좋은 이별 후에 온다.

Copyright © 2013 by Booklog Company.

Simplified Chinese Translation Copyright©2015 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Booklog Company 通过 Eric Yang Agency Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

幸福总在美丽的离别后

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 赵艳君

责任校对: 董纪丽

印刷: 三河市宏图印务有限公司

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm×210mm 1/32

印张: 7

书号: ISBN 978-7-111-48671-8

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

前言

告别昨天的我， 是为塑造更好的我



有开始便会有结束，有相逢便会有离别。

一切相逢，都蕴含着离别。通过如此的相逢与离别，我们会遇到与昨天不一样的自己。但令人遗憾的是，我们中的大部分人认定离别便是一切的终结，因此把大量的精力耗费在逃避离别之上。于是被离别带来的负面情感压垮了。

这不仅仅表现在人与人的离别上，原本决意要离开职场却迟迟不能离开的人、早就应与过去的自己分道扬镳却至今无法离别的人、结束了一个时期却无法进入下一个时期的人、身体虽在新的空间而心仍在旧的空间萦绕的人等，都是在被离别所带来的不安感所折磨，力图推迟这个离别。因此，许多被这种沉重的感情所压抑的人常来我们的咨询室。他们说，尽管他们都想从自己的过去、伤痛和关系中摆脱出来，脱胎成更好的自己，却并不容易。

作为心理咨询师，面对来访者沉重的心情，我渐渐认识到，许

多人生疏于离别。我也认识到，世间一切悲伤与绝望、眷恋与后悔、厌恶与愤怒、疼痛与痛苦，都是因为没有能正确地处理好离别而表现出来的情绪。

或许一个好的人生便意味着处理好了各种离别。所以，通过离别，对所经历的、所离开的、所断绝了的、所远去的，道一声“走好”，对所要迎接的新事物说一声“欢迎”，这种“哀悼”（指对一切有意义的丧失所作出的正常反应）能力是一项重要的心理技能。

离别的经历给予我们（或是从我们这里拿走的）很多，但是忙于日常生计的我们无暇咀嚼那相逢与离别的意义。于是，我想通过这本书详察离别。

那些曾经在一起却又分开的人、那些见过但已想不起的风景、那些抓住了却又错失的机会、那些自以为知道而事实上却不知道的事情、那些分手了却仍然想念的面容、那些自以为忘却了但仍有心动的反应等，我想讲关于这些的故事。通过考察那无数个故事中的相逢与离别，以及由此引起的我们自身的变化，一起找寻更好的离别方式，并借此去寻找让我们自己更加幸福的方法。

在与抑郁相关的心理学研究中，有一个著名的实验。即对捆绑后多次实施电击的狗解开绳索后，再次实施电击，观察其反应。之前因被捆绑，无论如何努力也无法逃脱电击的狗，即使在恢复自由之后，由于受限于过去的经历所产生的偏见，仍一动不动地忍受痛苦。虽然只要跨过

去一步就可以终止全部痛苦，但是，狗显然仍受困于过去的记忆。学者分析认为，狗之所以在恢复了自由之后仍忍受痛苦，是因为狗在此过程中习得了“无助感”，并认为抑郁症患者的无助心态与之相类似。

这个实验也可以进而说明，在我们没能和过去很好地离别时所承受的心理状态。过去已经逝去，时光无法倒流。过去可能的事情今天或许不可能了，以前很辛苦的事情，今天可能变得很轻松了。所以我们要直面变化了的现实，并认真思索我们面对现实时的态度。

这并不是说要无条件地忽视过去。

一切现实的问题皆根源于过去，故只有详察过去，才能切断过去和现在的连接链条。过去本身并不会因为我们回首它而发生什么变化，但我们可改变对其的看法，从而可以与“过去”有一个完满的离别，得到一个比较好的“现在”的礼物。

本书共分为 4 章，每章以一个主题为中心展开。

第 1 章 (FAREWELL 1) 讲述“离别”本身。

离别不分时间与空间，而时时刻刻、到处都在发生着。爱恋多深离别就有多难。但是如果勇敢地跨越过离别这一关，你会遇到一个全新的你，也会遇到敞开胸怀温暖拥抱你的人。

你将会看到离别并不像想象的那么难，对明显进步的自己会给予自我鼓励。有时还会想到，若没有离别将会更加难以煎熬，并为有这

种想法而感到安心。在自己旁边时难以认知的事实与真心，通过离别渐显清晰。我们只有读懂了这些离别的意义，才能积蓄起跨越它的足够力量。

第2章（FAREWELL 2）考察了我们内心的“离别不安”。

我们存在于无数的人际关系之中，经历着与此数量相当的离别，并因这些离别经历着“离别不安”。尽管有家庭的根、朋友的圈，但任谁都会有离开熟悉的圈子、建立新关系的时候。尽管如此，分离仍会让人不安痛苦，令人恐惧。另外，毫无准备地要与相爱的人离别，也会让我们陷入痛苦的深渊。

离别不仅会导致不安，而且还会招来留恋、后悔、固执与绝望等负面情绪。所以，我们有必要详细考察怎样处理与迟早要分开的人的关系，考察与独立相伴而来的离别对于我们具有什么样的意义。

第3章（FAREWELL 3）讲述我们每一个人所应持有的“此时、此地”的人生态度。

为了维持与他人的良好关系，为了能够做自己喜欢做的事并得到肯定，为了使自己的人生生动而精彩，我们应将精力集中于“现在、这一时刻”。但是，有很多人因为他们过于关注瞬息万变的生活场景，以及滞留后远去之人的残影，而不能将精力集中于此时此地。

他们的心被困于过去的某一点、某一空间。他们全力挣扎着想从被困的那个空间摆脱出来，却不能如愿。如果不能摆脱过去，那么属于自

己的“现在、这一时刻”的内在空间也将会消失。我们要时刻思考着如何把沉溺于“彼时彼地”的内心带回到“此时此地”。

第4章（FAREWELL 4）论述离别后变得更加坚强的“自我”。

我们的内心里隐藏着想抛弃但又无法抛弃的影像。只有与这些影像离别，才能见到坚强的自我。

舒坦而又熟悉的过去的我，想遗忘却忘不掉的曾经模样的我，想抛弃却又无法抛弃的我，要勇敢地与这些自我离别之后，以全新的自我重新站立起来。这一过程并不顺畅，但我们会因此变得更加成熟更加坚强。离别后的自我虽然会暂时弱小，但最终会更加强大起来。

我们善于对开始新事业的人说一些祝福与加油的话语，却吝啬于对离别的人说一些“做得好”、“好好干”等鼓励的话语。要记住，真正的开始，正是从离别那一时刻起。一次妥善的离别，会使我们比昨天更成熟，比过去更幸福。

没有好的相逢就不会有好的离别；反之，没有好的离别就不会有好的相逢。

那些与身边的人分别，那些放下所做之事，那些为送走过去的我而站在新的起跑线上的所有的朋友，我为你们助威加油。希望本书有助于大家更好地相逢，更好地离别。

期待着新的相逢

宣安南

目 录 CONTENTS



前 言

告别昨天的我，是为塑造更好的我

FAREWELL 1

离别的意义

- 01 离别，依恋的强度 · 2
- 02 离别，直面与逃避 · 10
- 03 离别的焦虑 · 18
- 04 对待离别的态度 · 26
- 05 最后比开始重要 · 35
- 06 离别的痕迹 · 43

FAREWELL 2

人的分离

- 01 生离死别时 · 52
- 02 逃离未名 · 59
- 03 离别也需要礼仪 · 67
- 04 离别的禁忌 · 77
- 05 远离群体 · 85
- 06 从家庭中独立 · 92
- 07 离别面前的权利作用 · 104

FAREWELL 3

时间的流逝

- 01 与辉煌过去告别 · 116
- 02 时间面前人人平等 · 123
- 03 旅行赋予的新时间 · 130
- 04 陌生来临的瞬间 · 138
- 05 接纳离别的速度 · 146

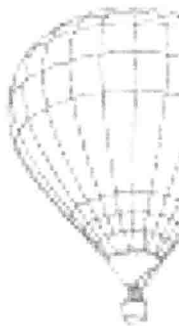
FAREWELL 4

我的坚强

- 01 寻找离别的自我 · 156
- 02 别了，目光之网 · 164
- 03 与心中的另一个自我告别 · 173
- 04 无法离别的心 · 180
- 05 让人无奈的嫉妒心 · 189
- 06 好离才好合 · 200

后 记

离别让人生更加坚强 · 210



FAREWELL 1
离别的意义

01 离别，依恋的强度

无法抹去的心中印迹

掉了，黏贴在桌子上的即时贴掉了。受时间的煎熬，各种事件的折磨，即时贴终于无可挽回地掉落了。黏贴它的地方毫无疑问地留下了其印迹，似乎在告诉人们“此处曾有即时贴”。如此这般贴过即时贴的地方就一定会留下其痕迹，哪怕是十分轻微模糊。偶尔，也有干净掉落的时候。即使如此，我也能立刻知道刚刚掉落物品的不在。我对熟悉的环境敏感。

因即时贴的极强黏合力，想完全清除掉其痕迹也并非易事。忽然，我觉得其状况与倾注了强烈爱情的对象离去时的心情相仿。掉落的即时贴留下的痕迹，同现在别离不在身边的那一个人留给我心中的印迹相同。努力想抹去，却难以抹去的心中印迹。

望着即时贴留下的痕迹，想到对象不在的原因，是因为称作“即时贴”（sticker）的名词常与称作“黏贴”（attach）的动词一起使用。还有脑海中不断涌现的记忆链条唤醒了动词“黏贴”之后的“依恋、热爱”（attachment）一词。

接触过一点心理学的人，就会知道“依恋”（欲与他人亲近并留恋维持这一行为的行动）有多么重要。即使没有学过心理学，我们也可以感受到在日常生活中常出现的一种现象，一个人向着某一个特定的对象抛下心中的锚链，毫无缘由地产生好感，这可能具有很大的意义。

每个人都有依恋的对象。而这种依恋的力量便是我们今天足以生活下去的动力之源。一切关系都是通过依恋形成并维系着。所谓缔结关系，就是在我们所希望的对方胸前黏贴上“依恋”的贴纸。与此没什么两样。

依恋的方式和表现方式，每个人都有所不同，但有一个鲜明的共同点：无论是谁，当所依恋的对象在身边时，他就会心情激动，感觉幸福，心里踏实；而当对象远离或消失，就会焦躁不安。离别令我们悲伤的原因，曾黏贴即时贴的位置上留下痕迹的原因，皆因依恋。其痕迹赤裸裸地显示了我们曾掏心窝子的那个对象的不在与失去。所以，每当我们看到其印迹，虽感心痛发冷，苦闷空虚，而视线却总是离不开那空空的位置。依恋对象的离别

给我们心中留下的痛苦印迹，很不想回首，但又不得不回首。

对象不在的应对方法

心理学家波尔比^①（John M. Bowlby）是把“依恋”这个单词放在心理学中心位置的学者。他观察在战争中失去父母后长大的孩子们的心理健康状况，悟出了依恋关系形成的重要性。即使吃穿不愁，如果缺失“关系”，便无法正常生活。并以此观点为基础，他创立了“依恋理论”。该理论认为，如果说食品是延续我们生命的源泉，那么依恋是活跃我们精神的力量之源。在他之后，许多学者做了与依恋意义相关联的实验。

其中玛丽·爱因斯沃斯^②（Mary Dinsmore Salter Ainsworth）通过陌生情境测验，观察了孩子们对自己最重要的依恋对象母亲暂时离去，而要和陌生成年人在一起时，对依恋对象不在的情况如何接受和反应。对孩子们来说，同想爱并被爱的对象母亲暂时分离，这是一个巨大的压力。想在母亲身边的孩子们对这一离别带来的压力会如何反应呢？

孩子们的反应有所差异，她把这些反应分成了4种类型。

① 约翰·波尔比（John M. Bowlby, 1907—1990），英国心理学家，杰出的儿童精神病学家，“依恋理论”的创立者。——译者注

② 玛丽·爱因斯沃斯（Mary Dinsmore Salter Ainsworth, 1913—1999），美国心理学家，对心理学的最重要的贡献是早期情感依恋方面的研究。——译者注

“安全型依恋”，这种类型的孩子，当母亲离开时虽然会表现出悲伤，但相信母亲会很快回来，所以马上恢复了安静，独自玩耍，或与周围陌生人建立新的关系等着母亲。“焦虑－抵抗型依恋”，始终焦虑不安，母亲不回来，便什么事情都不做。“回避型依恋”，无论母亲离开还是返回毫不在意，几乎没有情感反应。还有所谓的“紊乱依恋”，表现为在极端的焦虑和回避中摇摆不定。儿童对与依恋对象的离别压力的反应方式，把对他们最重要的依恋对象，与母亲的依恋关系如实地展现了出来。其关系越稳定，离别的压力就越小。反之，关系不稳定时，离别与相逢的循环，带来的是巨大的压力。

其后，其他学者发现以儿童为对象进行的依恋实验，与成年人恋爱、分别的情境有很多相似之处。他们认为，人们以儿时依恋母亲的方式进行恋爱，又以儿时接受依恋对象的不在与失去的方式迎接离别，即母亲从自己的视野消失，便坐立不安悲伤痛哭的焦虑－抵抗型儿童，成年后会成为焦虑型恋人。他们相互爱着且极易焦虑。他们可能会比其他人更加难以接受分别。因为依恋不稳定，所以爱情也不稳定。爱情不稳定，离别才又使他们的内心焦虑。

其实，站在离别面前的我们的心情与这种焦虑型儿童的心情是一样的。离别会刺激心中的焦虑。所以，当我们感觉无论什么

样的离别都无法坚强地担当起来时，我们就会痛感心同孩子们一样稚嫩柔弱。在离别的危机面前，我们危在旦夕的心，同被笼罩在怕失去视若世界的全部的母亲的焦虑儿童的心是一样的。把原本焦虑的离别以更加焦虑的方式接受，这说明过去的依恋关系是有问题的。面对离别，有更加脆弱的人。

黏贴依恋即时贴

从出生那一时刻起，我们就将心中依恋的即时贴开始黏贴给依恋对象了。通过无数次的相逢与离别，即时贴经历了制作、生产、散发、回收、再制作等反复了难以计数的过程。并且，通过这样的反复，得以成年。但是，适应犹如揭掉黏贴着的即时贴的离别过程一样并不容易。因为我们的难以像黏贴在桌子上的即时贴那样，轻易地反复黏贴。更何况即使即时贴贴后再揭掉也会留下难以抹去的印迹。每当我们看到其印迹，就会心痛得总想“蜕变”回孩提时代。在“离别”面前，我们一直努力维持的“大人般”的形象，轰然倒塌。

如果用观察内心的显微镜去观察我们内心的话，我们就会明白过去依恋对象的不在与失去所留下的印迹充满了我们的内心。每当我们面对这些印迹时，我们便会被贯通心脏的尖锐疼痛所折磨。但是不要因心痛而急于抹去其印迹。因为你曾十分珍视他的存在，所以提醒你他不在的印迹淡去以至消失，是需要时间的。

疼痛的程度与你依恋的程度成正比。根据依恋的意义不同，视其旁边有没有能够充实其意义的他的存在与否，疼痛持续的时间会有所不同。有的人会很快，有的人会很慢，而有的人会更冷静地，还有的人则会更加惨烈地去迎接离别。

并没有什么接受离别的某种绝对标准或指南。依据自己的速度接受其疼痛是处理离别的最好应对方法。现在看来十分明显的印迹，随着时间的流逝会淡去，迟早会随着新的依恋对象的到来而被抹掉。而且现在看来鲜明的印迹，会成为扩大我们经验和洞察力的美丽花纹。

依恋有多强，其离别的逝去就会有多痛且多慢。但是与其逃避其印迹，不如直面其印迹。仔细地审视思考此印迹对我的意义是什么。如此这般，在某一瞬间你会开始包容其印迹，继而会遇到你想把自己心中的即时贴黏贴给新对象。