

疗愈

分手之痛

GETTING PAST YOUR BREAKUP

[美] 苏珊·埃丽奥特
(Susan J. Elliott) 著
王静 译

亲密关系的丧失与重建

How to Turn a Devastating Loss into
the Best Thing
That Ever Happened to You

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

疗愈分手之痛

GETTING PAST YOUR BREAKUP

How to Turn a Devastating Loss into
the Best Thing
That Ever Happened to You

亲密关系的丧失与重建

[美] 苏珊·埃丽奥特
(Susan J. Elliott) 著
王静 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

疗愈分手之痛 / (美) 苏珊·埃丽奥特
(Susan J. Elliott) 著; 王静译. — 北京: 人民邮电
出版社, 2017. 12

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-47073-7

I. ①疗… II. ①苏… ②王… III. ①恋爱心理学—
通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第250840号

内 容 提 要

你说,你很难过,可亲人说,他/她已然辜负了你;你说,你很痛,可朋友说,他/她原本便非你良人;你说,你的哀伤无处安放,可周围人说,你们本已形同陌路;你说……于是,你的哀伤压入心底,变成看不到的伤痛。如同莎士比亚所说:“悲伤若不说出口,便会向负荷过重的心窃窃私语而令其破碎。”

《疗愈分手之痛》陪你走过这段伤心之旅,让你从这段哀伤中看到,为什么,你遇到的,都是伤害你的人;为什么,你的付出,总是被辜负;为什么,你的努力,总是被无视……当你运用书中的方法,梳理了自己的生命旅程,梳理了自己的亲密关系,看到一直以来未被处理的哀伤,你便会一步步走出过往的泥淖,活出全新的自我。

时间无法真正治愈一切伤痛,唯有面对之后的理解,才是治愈的根本。

◆ 著 [美] 苏珊·埃丽奥特 (Susan J. Elliott)

译 王 静

责任编辑 贾淑艳

执行编辑 柳小红

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市中晟雅豪印务有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8

2017年12月第1版

字数: 190千字

2017年12月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-3967号

定价: 49.00元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

致我的孩子，

克里斯托弗，迈克尔，尼古拉斯，吉娜

成功就是有人朝你扔砖头，
你用它来打地基。

——戴维·布林克莱



关于本书的赞誉

在美国有大约 43% 的婚姻走到了分居或离婚。需要正视的是，大多数人一生中至少会经历一次失恋。作为演说家和哀伤咨询师，埃丽奥特深知许多人无法成功地走出分手的痛苦，这很可能会成为其生活与职业发展的羁绊。她从亲身经历与实践案例出发，针对那些在前任门前徘徊或沉溺于自责中的人提出了非常切实可行的建议。她倡导“快速戒瘾”、全面的“不联系”原则，同时又考虑到可能有共同好友、相同工作场所的现实情况，还提出了帮助孩子面对父母离婚的法则。一段关系结束在很大程度上就像一个心爱之人的离去，埃丽奥特带我们重新审视了哀伤的过程与处理哀伤的重要性。虽然对哀伤进行自我反思并不能保证一切都会变成你所期待的样子，但你会从中收获到长足的进步、平静的内在、清晰的意识与更有力的自我。

《出版商周刊》

埃丽奥特的这本书可谓是雪中送炭，任何人都可以借此渡过心碎期，并从中汲取力量。作者抱持着同理心娓娓道来，给出了切实可行的引导，读罢顿觉心被开启，整装待发。书里的工具是无价之宝，对追求卓越的感召是如此振奋人心，这使得本书在浩如烟海的自我成长书籍里能够脱颖而出。

《蜷缩着品好书》

本书的每一步想必都是经过作者精心编排的，其中凝结着作者的心路历程、专业修为以及作为哀伤咨询师的积淀。

《本周前言》

本书明确指出人们在分手的开始阶段容易陷入的误区，进一步说明了该怎样避免这些误区。埃丽奥特向我们呈现了怎样借助痛苦成长，重新审视自己的目标，创造更健康的生活。

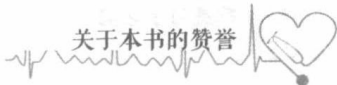
《书评》

这本书对于疗愈分手之痛很有效，放在任意一家普通借阅图书馆都会受到追捧。

《中西部书评》

值得把这本书推荐给所有仍在寻找更多理由来让自己拥抱健康生活的人。

《中西部书评》



这本书是治愈分手之痛的绝佳选择，不仅有助于处理关系结束的阵痛，还能够引导人们穿越分手的哀伤，借此成长为一个更强大、更美好的人。书中的话题，如面对分手迷思（我需要做个了结）和设定边界（怎样避免重蹈覆辙）让人眼前一亮，跟整体的基调、风格很一致。强烈推荐。

美国原创内容生活网站（纽约时报集团旗下网站）

这是一本经过深思熟虑的好书，对如何应对分手居然分析得如此透彻到位。作者在设置界限、帮助孩子面对父母离婚的法则这两章中谈到的话题，恰恰是很多这类书所忽视的部分。第2章讲述的解脱之道，所有失恋后受到重大打击的人都不容错过。最突出的是，作者提出了人们在分手后“需要做个了结”的说法。每一章都是精心设计的，同时附有切实可行的具体指导。作者的笔调温暖亲和，让人丝毫感觉不到她有任何评判或优越感。

美国原创内容生活网站（纽约时报集团旗下网站）

针对如何度过分手后被孤独与寂寥填满的抑郁期，这本实用的书给出了有用的建议。如果你请不起一位私人治疗师，该书会有效地帮你拿回生活的主导权，而不是被悲伤的情绪吓倒。

美国爱情交友网

本书的与众不同之处在于作者也遭受过同样的心痛。如果你正想要摆脱婚姻失败或关系破裂带来的伤痛，那么这本书你非读不可，它会帮助你穿越痛苦与折磨。本书给那些痛苦中的人带来了希望。它展现了你要怎样把这段经历转化成财富，并借此改变你的人生。

《中西部书评》

如果你正在分手恢复期，那就翻翻这本书吧。

《堪萨斯城明星报》

从关系破裂后的挫败到心烦意乱，再到勇敢应对与疗愈，埃丽奥特在心碎的四面夹击中找到了出路。《疗愈分手之痛》会让你看到一个晶莹剔透的美好未来。

《书呆评论》

分手是改变人生的最好契机，而本书告诉你要如何把握这个契机。本书可以作为一本行动指南，让你摆脱上段关系的阴影，拿回属于自己的能量。读了书里的情感故事与应对策略，你会备受鼓舞，它将协助你永久地走出失恋，找回自信，敞开自我追寻真爱。有了这本书，你的确可以做到。

约会建议网



推荐序 1

亲爱的，你可以

在几座城市间飞来飞去的间隙，接到为这部即将出版的翻译作品作序的邀约。

夜深人静，打开书稿，读完原作，这20年来我所陪伴过的无数经历分手之痛的脸庞又在眼前重现，犹如庞德笔下“潮湿的黑色树枝上的花瓣”。

印象最深的一片花瓣，来自大洋彼岸。早年陪丈夫海外打拼创下家业的她，年近40时，却遭遇婚变。丈夫为了第三者而提出分手，故作坚强的她被8岁女儿一句“妈妈你快点学化妆啊，再不学，爸爸就真的不要我们了……”彻底击垮——连女儿也认为是自己的错，明明是受害者的自己到头来却要承担全部罪责？

磨难最多的一片花瓣，是一位全职妈妈。身怀二胎时丈夫出轨，她好不容易从痛苦中站立起来准备好结束关系，丈



夫却突然回心转意。和天下多数母亲一样，她默念着“为了孩子”，积极调整自己、尽力包容接纳，然而好景不长，孩子出生后发现患有先天性疾病，丈夫不但没有安慰她，反而扔下一大堆责怪后扬长而去……

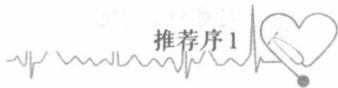
也有相反的花瓣。没有孩子的她，在丈夫提出离婚后，听从朋友的建议“生子留人”。看起来天遂人愿，办理离婚手续前，她真的怀孕了。喜出望外的她恳请丈夫留下来，经商的丈夫也真的同意了，说“如果是儿子，我一辈子都不会再提离婚”。这段婚姻带着悬念维持了几个月之后，女儿出生了……丈夫连面都没露、委托律师速战速决，而她，从此以后不允许女儿喊自己“妈妈”……

最小的一枚花瓣，是一位因为男友提出分手而企图自杀的上海女大学生。家人送她来见我之前，她的舅舅想出了一个“土办法”阻止她自杀：每晚想方设法让她喝一小杯黄酒，理由是：“醉了，睡了就没那么痛了，总比死了好。”

还有和《疗愈分手之痛》原作者经历相似的花瓣：自己遭受切肤之痛，通过心理咨询逐渐走出人生低谷之后，继续自我成长和学习，最终也成为了一名优秀的助人者。

也许你发现了，这些“花瓣”，绝大多数都是女性。并不是没有男性承受分手之痛，只是相比之下，女性要面临的现实挑战和自我重建难度要大得多。

我猜想，这本书的读者，除去专业人士之外，大多数也是女性。不是因为女性比男性更脆弱，而是女性更愿意在关



系变故之后向内探索和学习。作为心理咨询师，我同样期待着更多男性也以这样的方式来进行生命的重建，减少类似这几天微信朋友圈里被再次刷屏的“江歌案”这样的悲剧的发生。

无论男女，因缘和合或寂灭之间，愿我们都能在专业的帮助和陪伴下，活成一朵新生之花，留下一片记忆的花瓣。所有的花瓣，穿在一起织成了一幅柔软而厚重的人生阅历花毯，纪念过往，更温暖未来，给那些还在疗愈之路上的人们一个可以蜷缩依靠、歇脚小憩、寻觅共情与抱持、获取信心与路径的安心之地。

所有面临关系断裂与自我重建的来访者，在咨询中常常反复会问的一个问题是：“老师，我真的可以吗？”

最初，他们会问：“我可以相信他/她吗？”

接着，他们会问：“我可以离开他/她吗？”

然后，他们又问：“我可以相信我自己吗？”

最后，他们问：“我可以重新开始自己的生活吗？可以在单亲家庭里让孩子健康成长吗？可以不再让孩子经历我所经历的吗？”

.....

每一个阶段的问题，都会伴随一段时间的针对性疗愈。我会和我的来访者一起，绘制自己的人生路线图，看见原生家庭在自己亲密关系中的缩影，了解分手是“共修关系”的结束和新的自我修行的开始，读懂遭遇变故后人人会有心理变化周期，学习善待自己、建立健康的人我界限，帮助不

同年龄段的孩子度过家庭变故期、减少心理创伤，进行“离婚会谈”、为新的家庭关系模式做好规划和角色适应……

以上这些大多要经历2~3年逐渐完成的功课，苏珊·埃丽奥特女士在这本书里详细地呈现了出来，并且附以有效可行的练习。我想，无论你是专业人士还是普通读者，一定都会有真实不虚的获益。

同时，我也相信：透过这本真诚而专业的书，苏珊·埃丽奥特女士一定也和我一样，想要更多人听见我们温暖而坚定的回答——

“亲爱的，你可以！”

林紫，心理学博士
婚前辅导及婚姻家庭治疗专家
上海心理卫生服务行业协会副会长
林紫心理机构创始人



推荐序 2

获得自我关怀能力，疗愈创伤

20多年的心理治疗与督导工作，让我越来越多地注意到从分离和创伤的维度上来理解心理障碍的发生与疗愈策略。我一直在关注着各种创伤治疗的著作，也期待能看到一本深入浅出的书。

分离和创伤是人世间必然存在的一种现象，只是我们应对的心理策略不同而已。

分离和创伤是一种心理反应，在这个过程中会出现不同的状态：伤感、怀念、哀伤、遗忘、否认、解离、抑郁、攻击等，千奇百怪，各不相同。在这些情境下，有些人能保持正常生活，有些人却会偏离自身稳定的轨道：人际关系出现问题，原本得心应手的工作变得艰难无比，甚至根本无法正常进行。

分离和创伤需要有一个哀伤的过程来疗愈。哀伤，有可能自愈，也可能会残留深浅不一的痕迹。创伤造成的内心痛苦需要解决，但是这种解决指的不仅仅是那些让人体会到的

某些痛苦情绪与情感的具体内容，而是一种面临情绪情感扰动时能够保持内心的澄明、稳定的能力。也就是说苦不是内容好坏、情绪高低、情感悲喜等所导致，而是由于内心的情绪失控而带来的自我完整性不全、自主性减弱引起的状态波动所致。自己心乱了才是内心焦虑恐惧的根本源头。

疗愈是一种获得自我关怀能力的过程，它不是一种知识、一个技能、一套原理，而是一种能力、实力、功夫。它不能由治疗师或老师给予，也不能由医生代替操作，它需要一种逐渐的历练、慢慢的修行，通过自我关怀的过程，觉察到、保持住、反应出来。

一个精益求精的治疗师会自觉地开发某种方式，把对心理痛苦的治疗用不太痛苦、艰辛、令人望而生畏的方式表达出来。在内心深处保持积极认真的专业态度的治疗师，会在交流的形式上，让求助人感受到故事般的讲解、教练式的指导、父母样的陪伴。

这本《疗愈分手之痛》的作者，正是这样的一个在讲故事般的叙述中把深奥的专业理念传递给读者的用心之人。中文翻译的文字也很流畅、生动，阅读起来比较容易理解并记忆。不管读者是求助者还是专业治疗师，都能从阅读中比较容易地获得创伤治疗的要领。

张天布 心理学家，精神科主任医师



前 言

我的故事

只有跃入深渊，才能发掘出生命的宝藏。

哪里失足，宝藏就埋在哪里。

——约瑟夫·坎贝尔

下面是我自己的情感历程与童年经历。虽说这些故事显得有些极端，但试想我这种情况都能走过来，那么你也可以做到。如今，我的人生也算卓有成就，我享受着全然的愉悦。现在，我健康、快乐、内心强大。在后面章节里你需要做些功课，这些功课我都已经完成。过程会要难一些，但请你相信我，这相当值得。

当我终结了自己的婚姻的那一天，一连 24 小时，我都深信自己做得很对。好久都没这样开心了，那些争吵早已令我忍无可忍。我确信丈夫对我有不忠行为。虽说这些年来，我



一直还能忍受他的各种非难，但碰上公司破产、我突然失业，这于我就成了雪上加霜，不堪重负了。

老板给了我个参考，还算不错。失业的前几天里，我也尽量往好处想。我把个人简历编辑好，买了一套面试的正装，对目标单位做了调研。而丈夫晚上回家，指望的却是我把家里收拾得干干净净、把饭菜做好，因为他觉得我“整日在家无所事事”。我根本没心思跟他理论。于是，我就把找工作的事儿先丢一边，连着几天都好好做饭、打扫卫生。可他又埋怨说，饭菜做得太“简单”了，而且怨我没有给他洗衣服。第二天，我就把衣服洗好，做了一顿精美的周中餐。丈夫还发牢骚，说我不积极找工作，冲我大声吆喝，说我是在“过家家”。

在我跟他的感情生活里，这种“一无是处”的处境是再常见不过了。当没有工作再来分散我的注意力时，这种指责就变成了对我的精神折磨。“钱途”中断、职业渺茫就已经让我倍感压力，实在不需要某人老是抓住洗衣、做饭问题对我喋喋不休。

一天，我灵机一动，自以为找到了某种完美的平衡：上午参加了工作面试，回家后，我就给地板打上蜡；等地板晾干了，我把孩子们从学校接了回来，还从外面打包了丈夫最喜欢的食物。工作找了，房间清洁也做了，我陪伴着孩子们，就盼着他回来享用惊喜的晚餐呢。我敢肯定，在幸福家庭方面，我已经做到了“全垒打”。