

人·家庭·社会



爱情打击

怎样使破碎的心和爱情重新恢复

(美)

斯蒂芬·格罗
康妮·丘奇

著

张志允

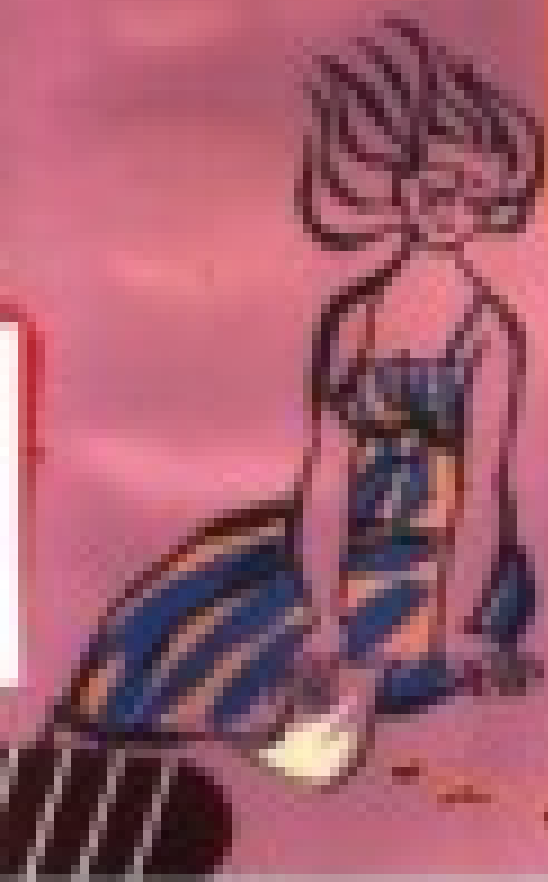
林

江泽



眼睛与泪

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



爱情打击

——怎样使破碎的心和爱情重新恢复

(美)

斯蒂芬·格罗康妮·丘奇著

张志允

林

江译·马尚校

安徽文艺出版社

爱 情 打 击

怎样使破碎的心和爱情重新恢复

[美]斯蒂芬·格罗康妮丘奇 著

张志允 林江 译

安徽文艺出版社出版

(合肥市金寨路283号)

河南省新华书店发行 河南第一新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 印张: 5.75 插页: 2 字数: 1000,000

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数: 1—10,000

定价: 3.00元

ISBN 7-5396-0452-2/I·393

序

啊，历史上有多少悲剧产生在爱情破灭的时刻，……想一想克娄巴特立被蝮蛇盘住了酥胸，罗密欧与朱丽叶为获得某种意义的再生而死去，还有亨利八世和他许多不幸的妻子。我们也不要忘记梵高是怎样割掉一只耳朵送给自己的情人，世人谱写了不少歌曲，绘制了不少杰作，创作和上演了无数歌剧和舞剧，还写出了许多小说——那些作者都是因深有所感而展纸濡毫，描写出爱情失落时的极度痛苦。在试图弄明白爱情的种种复杂情况——特别是爱情为什么不得不结束时，艺术家们被极大地感动了。有什么能比一个破碎的心在生活中更让人痛苦呢？

我永远忘记不了那天夜里，我最要好的一位朋友打来的那个歇斯底里的电话，已是十一点钟了，我拿起话筒，隐约听到吉纳维芙的呜咽声：“康妮，我是吉纳维芙，太可怕了！你能来吗？我不知道怎么办……我在贝弗利山旅馆，马球休息室。请快点来吧！”

我还没明白发生了什么事，她已经挂了电话，

我在驱车去旅馆的途中，心里所猜想的只是她死了什么亲人，还有什么别的事情能使她处于这种状态呢？

我在马球休息室里找到了她，眼前的景象简直把我吓呆了。坐在那里的就是那位受欧洲人欢迎的女明星，她萎靡不振，意志颓丧，面对着一大杯伏特加酒，一盒香烟和一堆信纸，真是迷人。她的丝夹克丢在桌子下的两脚旁，连衣裙的一根背带已从肩膀上滑落，美丽的淡黄色卷发凌乱不堪，曾经是她的职业象征的那对棕色大眼睛，此刻充满着悲伤和痛楚，使我一看就要朝最坏处猜想。我在她身旁坐下，她便倒在我怀里。

“吉纳维芙，发生了什么事啦？有谁死了吗——是你母亲？克劳德还好吧？”我环顾四周，担心她造成的这种场合会引起非议。幸运的是，一个出了名的人，她几乎可以做任何事而不招惹一点麻烦。

吉纳维芙又猛然坐起，伸手取过她的伏特加，喝过一大口之后，她才开始讲话：“是爱情。是爱情死了，我的心也要碎了。赖安结束了我们的婚姻。”

我不能相信：“但我想你们有过如此不同寻常的、浪漫生活。那次旅行，那般迷人风采——你们俩都是那么成功，而且你们还有一个可爱的儿子。”

她在费劲地收拾那些纸片时，对我说：“他说

他再也感受不到那种热情、那种激动。你相信吗？他在给我打电话的两个星期前还写了这些信。”她咬一咬嘴唇，想忍住眼泪。后来她狂笑起来，继而又用她那淡褐色的痛苦的眼睛看着我，哭着说：“哦，康妮，我该怎么办哪？”

我不知道如何回答是好。对我来说，解决任何感情危机的办法是让自己投入到工作中去，于是我自然地问她：“干你的工作，怎么样？”

侍者又给她添了一杯伏特加，在冰还没有融开之前，她就端过杯子喝了下去，“他们要我到罗马去……演意大利轻喜剧，信不信由你，我要扮演一个世界上最受人追求的女人——人人都想得到但又无法占有的女人。”

离开吉纳维芙之前，我把她安置在床上，把那些珠宝之类的小玩意收拾好放在床头柜上，时间是上午六点整了。伏特加起到了作用——她完全冷静了，感情上的痛苦得到了控制。我关上她的房门时，心里只是感觉这场戏多么具有好莱坞特点——我想她不久就将会有另一个丈夫或男朋友的，而这件事到时候已给忘记得一干二净了。小报上立刻会登出什么新闻的。

在驱车回家见我丈夫和两个孩子的时候，我一点都不知道我自己也将遭受极度的令人心碎的感情折磨。我刚才所想到的那出典型好莱坞戏剧，也降落到我的家庭里了。我也要体验到因爱情改变轨道，心被撕成两片时的那种极度空虚和失落之感。

从我和吉纳维芙呆在一起那个夜晚算起，过了四个月，我的丈夫——吉姆和我分手了，我拖着两个孩子回到了纽约城。为了孩子，我故作镇定，强颜欢笑，而内心却似翻江倒海，觉得自己好象快要死了一般。我几乎不能吃，不能睡，满怀焦虑。在乘机的途中，我突然想起那天晚上我和吉纳维芙呆在一起的情景，第一次真正地把她的痛苦与自己联系起来。现在，我理解了。无怪乎她自斟自酌，喝得烂醉如泥，若不是为了孩子们，我也会那样做的。和吉纳维芙一样，我也遭受过心碎之苦，那痛苦的感觉是那么强烈，我真难以相信它会有结束之日。

幸运的是，当我到达曼哈顿后，一个关心的朋友推荐我去看一位著名的心理学治疗专家斯蒂芬·格罗博士。他曾研究出一种特殊疗法，可以使破碎的心得到复原。格罗博士负责照料我，指导我通过一个他叫“爱的打击”的疗程——在我们曾深深爱过，而后来又失去了那份爱情时，我们每个人都经历过不同程度的爱情打击。由于他的疗法实际上是个人训练形式，不是心理疗法，格罗博士让我在开始之前，先求诊于其他的心理专家，以确定我的情况不含有病理特征。

在治疗过程中，我认为格罗博士在挽救我们这些曾遭受爱情打击的人时所表现出来的洞察力和才干，应该公之于众，所以我们决定把他的著名的治疗爱的打击的疗法编写成书——有谁能比亲身经历

者写得更好呢。

人们需要知道在爱的关系不复存在时，遭受痛苦者比比皆是。事实上，很少有人在一生之中连一次都没经历过某种程度的爱情打击，唯一不能肯定的是它在什么时候或什么情况下闯入你的生活。

格罗博士和我所提供的是一些为帮你度过感情危机的方法。我们要向你解释：你为什么会那样做（不，你不会疯的）；当你通过每一阶段时，你渴望产生什么感觉，怎样去对待；最后怎样超脱它而重建生活，重燃爱情之火。你在阅读这本书时，要把格罗博士当作你的私人教师，安心地度过痛苦阶段，以恢复幸福而有活力的生活，这就是格罗博士的爱情打击疗法给予我的帮助，我相信这本书也能给你同样的帮助。

康妮·丘奇

引 言

在攻读哥伦比亚大学心理学博士学位选定论文题目时，我被吸引去探索爱情和爱情丧失的意义，特别是爱情趋向于丧失时所产生的感情冲突。这便是我个人探索和研究爱情打击现象的开端——我花了十多年的时间积累这方面的资料，进行了不间断的研究。

在我卓越的同事、精神病学者伊万·戈尔德伯格的合作下，我从观察十六位非常特殊的妇女情况着手，从事这项研究工作。这十六位妇女并非自愿地走过从生过死的各种心理历程。她们的丈夫都已病入膏肓，在每个妇女被告知她丈夫的病已经无可救药时，我便走进她的生活，陪伴着她，直到她的丈夫真正死去。在她们应允我陪伴她们走向死亡时，我看到这些妇女的感情痛苦是无法忍受的。

在研究爱情的沉重损失给心灵留下的创伤时，我发现人们在最悲痛的情况下，还开着一扇重窥生活的窗子，这是一种完善的调整，从中可以得知，人们是怎样解除爱情关系的。我意识到，与丧偶者打交道所学到的东西，可以实际运用到情场失意或

对爱情处理不善的人们身上，他们可以发展那些处理技巧，去重新建立自己的感情生活，最终找到再恋爱的勇气和力量。

我从事爱情打击的治疗工作，实际上是这样开头的。有一次，我所联系的十六位妇女中，有一位来找我，说她女儿的爱情正在破裂，思想上痛苦不堪，要求我帮助。我犹豫不决，对她说：“嗯，治疗这种病症，我没有一点经验。”

她马上回口说：“可是，格罗博士，你是有丰富经验的呀。你不是一直在研究我们怎样在死去丈夫后摆脱爱情关系。这不过是摆脱爱情关系的另一种形式罢了。”她这颇有眼光的话，帮助我明白了这样一个道理，我在对失去死者爱情方面的研究中获得到的体会未尝不可以帮助生者。弗洛伊德有一次说过，高明的医生向病人学习。她在教育我。她的话使我树立了起步的信心。我成功地治疗了她的女儿。她的女儿便是我第一个受到爱情打击的病人。

“爱情打击”这个词，是我因研究了患有炮弹休克症的越战士兵之后而联想到的。观察那些大兵的精神混乱，麻木不仁，以及他们对爱的恐惧，不能立即建立爱情关系等现象，我明白了，在他们面对死亡的严重时刻，他们已做好准备，不仅放弃生命，而且也抛掉一切爱情关系。

我认为，在患了炮弹休克症的士兵身上和丧失爱情的人身上，存在着某种相似的特征。和患了炮弹休克症的士兵一样，人们在真挚的爱情关系结束

时，第一个反映就是某种形式的惊恐，因此有诸多方面跟那些患了炮弹休克症的士兵一样，例如说，坐卧不安，心神不定，感情麻木。我对炸弹震恐和抛弃爱情关系想得越多，对爱的丧失和打击之间的关系就越加清楚，我也知道，患炮弹休克症的士兵，同时也受到了爱情打击。因为在那死亡即将来临的瞬间，他必须放弃他热爱的任何人和任何事。

但直到1978年在哥伦比亚长老派医药中心举行的一个专题座谈会上，即由死亡学基金会主办的关于“妇女及其牺牲”的讨论会上，我提出我的爱情打击理论时，才意识到这种现象是多么普遍。全国的新闻小报和杂志都注意到这件事。我开始应邀到电台、电视台去作关于爱情打击的演说。那些自称正在吞咽爱情苦果的人们接连不断地打电话给我，他们想知道怎样度过这个难关？是否有办法治疗？

在我开始密切观察爱情打击的病人，认识到病情复发的征兆和病期决定于过去遭受爱情打击的程度。我对病人提供不出医疗药方，只能帮助他们明白眼前的症状——使他们认识到他们能忍受一开始说得无法忍受的痛苦。

有些指导方法，他们如能遵循，就能帮助他们在减轻精神痛苦方面取得成果。我可以教给他们一些医治感情痛苦的方法。这些办法是帮助他们了解度过爱情打击可以预见的过程，以及可能遇到的种种使他摔跤的障碍，在实际运用那些医疗精神创伤

的办法时，只要他们愿意医治创伤，他们是可以度过最困难的时刻的。但是，我并不忽视他们自己在度过这感情混乱时期的动力。

最后，我发现自己能够为他们提供必要的手段来重建生活，因为那时他们已经准备再去恋爱，而且还想爱得美满。有了我的亲自指导，再加上我提供的技术帮助、我的病人们能够在某种意义上根据个人的需要创造自我疗法。

虽然，我称那些受爱情打击的人们为我的病人，但更确切地说他们都是在学习生活技能的学生，而那些技能对他们的情感成长与发展都是至关重要的。的确，爱情打击疗法是个人指导方法，而不是心理疗法。我这样说是因为，在经受爱情打击过程中，有时你也许觉得你要精神错乱了，然而这并不是精神病，爱情打击对我们每个人来说，几乎是无法避免的一种过程。

阅读这本书，回顾你自己经历爱情打击的过程，你就会懂得我所写的是我多年研究的结果，也是我与那些“学生们”共同的经验之谈。这里没有立竿见影的效果，也不应该有！爱情是人类情感中最深沉的体验之一。断绝爱情关系是一个人一生中最痛苦的事情。你对生活的痛苦麻木不仁，也会对生活快乐无动于衷，而这快乐有许多来自于爱情。为失去的爱情而深深痛苦，正表明你具有爱的巨大能力。

当你深陷于爱情之中的时候，你往往显示出你很少向常人显示的方面。精神分析学家罗各梅称这

为“爱的勇气”。这也是为什么在爱情丧失时你感到如此痛苦的原因。

是的，爱需要勇气。在你公开而又易受伤害地和另一个人共享你内心最深处的情感的时候，这本身就包含着一种冒险的因素。但是在最后，无论是通过死亡还是断绝关系，爱情打击几乎是不可避免的。

爱情打击过程中的每一阶段对你都意味着经历许多痛苦。但是你在忍受痛苦时，可以变得更为坚强、更加明智。在生活中，不仅存在破坏性的痛苦，同时也存在着使人成熟的痛苦，就是说忍受这种痛苦我们能够变得更为坚强，更有能力面对生活，爱情的打击就是一种使人成熟的痛苦。在学会怎样控制和掌握爱情打击时，你能锻炼出生活中很重要的一种应付能力，即有能力承认打击并从其中挣脱出来，并相信你仍然是完整无损，继续去过一种充实的生活，而且我希望——再次去爱。

斯蒂芬·格罗

目 录

序

引 言

第一章	什么是爱情打击?	1
第二章	如何克服你的恐惧心理?	23
第三章	是抛弃者还是被抛弃者?	46
第四章	度过爱情打击的时间	62
第五章	爱情陷阱: 在爱情打击中五个最常见的错误	82
第六章	放弃阶段: 告别旧情	107
第七章	心病要由自己医	122
第八章	怎样知道你能再谈恋爱了	142
第九章	重建爱情	153

第一章 什么是爱情打击

女王歇斯底里地啜泣着，在王宫里踱来踱去。夜深了，一片静寂，她还在痛哭，侍女们心中恐慌，面面相觑。请来的御医也无法减轻她的悲痛。早先也曾召来女巫，可是并无起死回生之术，阿尔伯特亲王已经驾崩，亲王升天而去了，女王无力使他重回人间——这一事实，她觉得难以忍受。

一周周过去了，王宫逐渐变成维多利亚女王的监狱，在这高墙深院之内，她睹物思人，往事历历在目，然而她再也不能握一握亲王的手，听一听亲王的声音，再也不能体验一下在他怀抱里的欢乐了。她悼亡怀旧，愁绪萦怀，肝肠寸断，只好离开白金汉宫，在她统治的后三十年间，自甘情愿地过着隐居生活。大家都知道，她成了温莎的寡妇，身穿寡妇丧服，在王室的温莎宫，苏格兰巴莫勒尔城堡和怀特岛奥斯本轮流度过了余生。

她的损失是如此巨大，竟然把整个英帝国都置于爱情打击之下。色彩暗淡、自我克制、简朴严肃——维多利亚时代实际上是悲痛的时代，是维多利亚女王痛苦的写照，是她遭受爱情打击的反映。

詹妮弗在整个婚姻生活中一直在和那个不忠的丈夫生活在一起，她的丈夫总是不能实现诺言，她希望有朝一日他会有所改变，但她等待到的依然是失望。当初他们相遇的时候，里克是个很有前途的年轻电影导演。她茹苦含辛伴随着他闯过风风雨雨，直至他功成名就。二十年后，他们有了两个孩子。詹妮弗坐在马利布公寓的藏书楼里，意识到这将是最后一次等他回家了。她知道在他的生活里，存在着另外一个女人——是他演出公司里的一个随叫随到的应召女郎，但她想那姑娘会先来，时间在焦虑中一分一秒地流逝，那只旧钟敲打着过去的每个小时。

电话铃终于响了，她屏着气拿起话筒，以为肯定是赖卡，然而却是花匠，问她在南面的花坛里打算栽年生植物还是季生植物，詹妮弗几乎没有通完话便跌倒在地，呦呦啜泣。此时此刻她才认识到过去的婚姻如同一场春梦，希望难成现实。从此她陷入了爱情打击之中。

第二天早晨，女管家帮助她收拾包袱，送她进贝尔埃尔旅馆，这个时候詹妮弗正处于痛苦的极点。幸亏她的孩子都在外地的寄宿学校。她默默承受着感情痛苦的煎熬，在门上挂上“请勿打扰”的牌子，深居简出，与世隔绝，电话铃响时她从不接，她迷迷糊糊地过着日子，今天记不清昨天的事儿，她拉下百叶窗，也分不清白昼和黑夜。在她陷入悲苦