

前言：咨询的范围与目的

只有踏过黑夜崎岖的小路，才会迎来清晨的朝霞。

——凯利·简勃兰

离异与婚变在当今的社会已经成为一种常见的现象，如果不巧你刚刚遭遇了这种事情，此书就一定会陪伴你战胜离异的烦恼，帮助你适应发生了突变的生活。无论你同你的伴侣只生活了几个月还是已经共度了若干年头的岁月，离异都是一种痛苦的过程，在这种过程中每个人的心里都难免荡起强烈的情感波澜。

在分离后最初的日子里，你会出现不安全、绝望、悲伤的感觉，与未来的恐惧感交织在一起的消极思绪也会越来越强烈。无论是你自己还是你的伴侣首先提出离异的决定，你都会在离异后的岁月产生抑郁、惶恐、无助以及无法振作起精神的种种感受（为了语言的简洁明了，我们在本书中把你过去的丈夫就称为男人们习惯说的“伴侣”）。也许你还会受到负罪感的折磨，因为在离异期间以至于事后数月之后，你还一定为面前难以战胜的困境，以及那些误认为自己过去所做错的事情苦恼与追悔。

最糟糕的情况莫过于：你在这种时候把婚姻关系的破碎完全误认为是自身的过错。

离异对于当事者来说是一种危机，这种危机会引起矛盾的情绪与念头。本来你可以理智地对待自己的处境，客观地看待周围的事情，也可能因为这种危机而感到自己变成了一个需要别人帮助的小孩子，不再相信自己具有支撑生活的能力了。由于婚变而引起的一系列心理内在与客观外在的困难就会变得膨胀、夸大，甚至变得具有威胁人的力量，变得无法克服了。

除了感情与思想方面的纠缠之外，在离异的过程中，人们还可能经受其他一些困难与烦恼，比如：居住条件的变化，经济条件的拮据，以及人们在这种情况下常常要面对的——法院的经济裁决——对于这些生活与情感方面的烦恼，朋友们常常会给予许多好心的劝告，但这些劝告又常常是不能完全奏效的。由于离异产生的种种坏情绪要持续相当长的一段时间，从这种情况来说，当事人在心理上对于朋友们物质方面的援助也很难承受得起。要适应离异后在生活中出现的种种新环境，需要一定的能力，而这些能力在剧烈的婚变过程中是不可能很快建立起来的。你的生活甚至有时会以近于失控的方式发生着变化。这些变化你可能从来都没有想到过，更没有期望过。为了克服这些烦恼，有些人可能会养成某种不益于健康的生活习惯，比如：吃得太

多，吸烟过量，或者是提高了酒精饮料的消费。作者要做的种种努力，就是要帮助这些由于离异而在情感方面无法稳定下来的女性尽快地适应新的生活。如果你在生理与心理方面由于离异产生了以下某种行为特征，此书会对你产生很大的助益：

- ▲ 长期无法摆脱由于离异以及由此而产生的种种后果的烦恼。

- ▲ 由此而渐渐地丧失了自信心，认为自己毫无价值。

- ▲ 对孩子们的境况漠不关心。

- ▲ 为抗拒由于离异引起的情感波动而过量地服用酒精或药品。

- ▲ 由于离异与同离异有关的社会反响而产生负罪与羞耻感。

- ▲ 产生自杀的念头。

- ▲ 对过去的伴侣或对他的新女伴产生憎恨及复仇的情绪。

婚姻的历程： 期望、愿望和失去的梦想

双方终止了爱情的漫游与浪漫，
终止了他们充满期待的旅程。

—— 马格丽特·德拉堡

离异是一种心理下岗的行为，因为双方之间相亲相爱及柔肠寸断的感情不复存在了。自己本来深爱的他却似乎判若两人，他的态度变得你想像不到的那么糟糕，双方共同的梦想破灭了。

在你的生命史上你曾经对一个人如此地充满信任、依赖，把自己的种种计划都同他结为一体，一心一意地期望你们会有一个共同的美好前程。正像某种悲剧的演变一样，感情的基础悄悄地、令人无法觉察地游移潜遁了，充满着爱意的语言与相互之间的默契越来越少，双方的兴趣渐渐淡漠以至萧索。你伴侣的所作所为同你期待的相差甚远，夫妻之间的矛盾明显地增加了。此时，你就会发现：对方身上竟然有那么多同自己相左的个性，这些个性且在与日俱增，

使你根本无法容忍。

在你们想到离异之前，双方肯定是做了种种的努力，例如：为了避免矛盾冲突的谈话刻意保持沉默，以表达尽可能的宽容；有目的地控制争执，以便寻找一种新的出路。然而总是免不了突发一些激烈的争吵，其中某一方或者是双方都想通过争吵能使自己的意见得以伸张；或许也会有人产生逃避的念头，希望在朋友之中重新恢复生活的乐趣，或者希望朋友们能同自己一道对抗自己的伴侣。

但毕竟，家庭与社会的责任感始终缠绕在一起，成为你心头无法解脱的压力，这种压力只会越来越大。你或你的伴侣的念头肯定会越来越频繁地围绕着“必须离婚”这个问题，以及围绕可能引起的积极与消极的麻烦而大伤脑筋。终于有一天，一方不顾另一方的反对，或者双方各抒己见地提出了结束婚姻这一要求。

至此，我们才步入了本书要探讨的主题：你从一个艰难的婚姻中解脱出来，可是又面临着单身女人要应付的、陌生的、一时尚无法适应的生活环境。

一封请柬把你请到未来的世界

以下这个可以自助的程序，会伴随你战胜离婚的痛苦，并帮助你更好地适应发生了改变的生活环境。在离异期间特别重要的是，要为自己保留一段足够的时间去平息由于离异引起的担心、惶恐与不安全感。而你此时此刻正在阅读的书籍会鼓励你去打开一种新型的、充满助益的视角，从而使你积极客观地对待离异过程，并帮助你分析由此而产生的各种思想感情，使你在新的生活环境中重新认识自身的存在价值。

本书的前一部分会使你比较轻松地理解在离异的过程中所产生的各种心理状态，看清楚促成了离异的根本原因，使你能正确地接受和调整自己在事件中所产生的心理波动。而后一部分中那些详细的、具体的建议和练习会告诉你如何积极、主动地去适应离异的事实，去重新确定方向，重新恢复由于离异而受到损害的自信心，并在内心深处增强正视新生活的力量。你会重新燃起激情，去体察一个健康心态所产生的种种思想、情感与反应模式。

本书的构思考虑的是：你自己可以任意地选择决定，把书中的哪一个章节还是把哪一个具体的建议首先付诸于实

践。

通过阅读本书，会使你对每一种困难处境获得全新的认识，从而使你内心激发出更大的力量。

即便目前你还不了解你现在所接受的或是由你提出的离异为什么会对你未来的发展充满助益，但终有一天，你会经历这样的时刻，这一时刻会证明你目前的坎坷锤炼出了丰富的内涵。那时你自然就会清楚地认识到由于离异产生的积极效应，并发挥出在这一段艰难的历程中所磨炼、滋生出来的巨大潜能。

箴言：

离异是一种进程：在这一进程中，首先是反思，然后是内心世界的完善，最后是步入新的生活经历。

宽慰的话：

生活是走向未来的旅行。

你就是生活舞台上的 “导演”与“演员”

生活常常发生一些意外的变化。形象地说，你的处境，就像你驾驶的一艘小船，它在风暴面前要毫不退却地扬帆前进。如果是你的伴侣期望离异，并把这一决定付诸实施，那么你期望他回到你的身边来——要他抛锚停船——的种种努力都是不会成功的。因为你的伴侣一旦做出了这种离异的决定，他就不会回头。你的任务只能是随着风暴的颠簸把自己荡到一片陌生的水域。你要清醒地意识到，你此时是处在一种很特殊的、短期的境遇，就目前这些沉重的思绪与感受，你肯定不会把它们带进较长的未来岁月。总有一天，离异以及由此而产生的一系列不愉快的反应都会渐渐逝去，你会轻装上阵，去迎接新的生活并开创出新的生活。

但是，这条通向新生活的路毕竟是举步维艰的。从情感上真正摆脱一个曾经全身心信赖你的人，恰恰就像要跨过一座陡峭的山峰。站在山脚下，你就会怀疑自己是否能攀上这条格外艰险、崎岖的山路。每走一步，都会倍感艰难，有些路段甚至比起一般的路段更要凶险，需要付出更大

的力量。很可能你不得不时而止步思忖：下一步到底应该落脚于何方。然而，你的努力和付出终究会给你带来报偿，因为你身居的位置已经越来越高，最后你终于攀上了高山之巅。此时你举目远望，周围的群山与山间的峡谷就被你——征服了高山的人——纵览无余了。

攀登的经历同你要从思想与感情上摆脱伴侣的过程的确是非常相似的。离开一段距离，你才可能对目前的状态获得一个全新的视角，有了距离你才能较清醒地意识到：你的婚姻关系为什么产生了裂痕。在你十分艰难地切割自己与伴侣之间的纽带的同时，你也正在一步步地为自己的新生活开拓着道路。

每一步开拓都会打开一片空间，在这片空间中新的生活正张开双臂迎接你走过来。

调 整 的 程 序

你已经不再是两人世界中的一个部分，而成为了一个单身女人。你必须在心理上告别两人世界组合出的种种好处，寻找新的、自己的生活途径。在这种时期你一定要明确地以单身女人的心态去发展未来。有一些朋友会随着伴侣的离异也离你而去，还有一些朋友却会因此同你的关系更加亲密，并且帮助你克服烦恼或者是支持你处理其他事物与困难。你也可能会有意地去回避某些你一直很熟悉的

人，而去接近另一些同伴侣不曾有过交往的人，或者是在几周或几年以前已同他疏远了的人。

在这个调整的时期，你还会遇到一些非常现实、具体的问题，比如：你们共同操持的家庭事务你现在要一人承担，还要面临经济方面的重新分配问题。

离异的过程可能要持续相当长的时间，如果你有了彻底分手、积极建立新生活的思想准备，就会随着时间的推移使身心强健起来。而双方始终争执不休，为此付出的种种精力到头来只会伤害你自己——如果你们已经形成了一个家庭——并且会伤害你的孩子们。此书的目的就是要协助你在这种事变中，不再依赖你以前的伴侣，以一种独立自主的生活态度去创造未来。

你征途上的旅伴：

“自我解脱 开拓未来”的日记

离异的感觉也像是在漆黑夜幕中的旅行。在黑暗中你步步艰难，看不见前方的事物，然而你最终一定会迎来黎明的曙光。在朦胧的晨光中，你会重新领略周围的环境，可以重新理智地选择你希望的途径。

在“自我解脱 开拓未来”的过程中，日记将成为你艰难跋涉中的宝贵给养。在本书中——正像你的日记一样——

包容了所有你在处理婚姻关系的过程中所经历的种种期望、担心和恐惧。因此，它也就跟踪、研究了你离异前后的全部心理过程。

在你孤独的时刻，此书会成为你慰藉的旅伴，它会帮助你整理那些由于婚姻生活而必然存留的思绪与感情。它有时也会要求你在阅读此书的过程中把自己的情感与思想记在上面。此书会明示：你本人的离异遭遇属于哪一种原因、背景，并督促你去发现、发挥自己的长处。在进一步了解这本书之前，请你拿出一点点时间准备一个漂亮的记事本，它就是你轻装上阵与重新寻找方向的生活日记。在本子的第一页请写上你的名字和标题：“自我解脱 开拓未来”。反复默念下面的话，可以增强你的信心：

我 你的名字 对告别同你 伴侣姓名 的婚姻关系有准备。

或者：我（你的名字）准备好了，重新设计自己的生活。

或者 我 你的名字 要解放自己 并要开辟新的生活道路。

以上这些句子只供借鉴，你当然可以记下更适合你本人的话。

每天记日记会帮助你克制由于离异而产生的烦躁情

绪。你的日记中含有了“解脱”这个词汇。这就是说你不仅要摆脱所有同你伴侣有关的愿望和思想打算，而且还要实现自我解放，这种状态便于帮助你——作为单身女人——如愿以偿地为自己规划新的生活道路。你“自我解脱，开拓未来”的日记，会成为最能够理解你自己的亲密伙伴，你产生出什么样的情绪念头都没有关系，都可以写在日记上，它会为你解难分忧。

离异的各种原因

在一般的婚姻关系中，争来吵去、相互忍让是十分正常的。在任何夫妻之间或是类似于这种关系之间都会存在一些争吵，而这些并不会导致婚姻的危机。导致离婚的念头是由多种因素逐渐形成的。

婚姻的形成是同许多殷切的期望、美好的憧憬以及客观现实连接在一起的。当那些为了结合的目的应该产生的主要期望没有实现，以及在感情上的饥渴没有得到满足时，离异的念头就会越发强烈。离婚率的提高说明了：在当今的时代，对于两人世界基础上的要求也相对提高了。对于我们的前辈与老前辈来说，婚姻的标准是完全不同的。那时候丈夫只要能在经济上支撑起自己的家庭，而妻子能在肉体上与情感上满足丈夫、照顾好整个家庭，也就可以了。

而现在的婚姻生活往往是由两个社会在职人员组合而成的，他们在家庭角色方面的分配就变成了不同的形式。这种形式要求双方共同操持家务，教育孩子，共同享受休闲的时光，以及相互平等地经常交流日常出现的问题。

由于老式家庭结构的消逝，随即就出现对婚姻的种种新的需求。而当双方还无法完全满足这些需求，甚至由于

不满与彷徨情绪的增长而导致婚姻破碎时，这些新的需求就成为种种奢望。

同样，由于职业方面越来越高的要求也会促使现代人更强烈地希望能通过婚姻的关系，在自己所爱的人那里得以休息，得以支持，并使自己在情感方面、温情以及亲昵感的需求方面得以满足。这些都可能是对于婚姻的关系产生过分奢望的种种原因。由此而导致需求标准过高，到头来就可能促成婚姻的离异。

以下我们继续分析促使婚姻离异的各种原因。你自己也剖析一下你本人属于哪一种情况。对这些原因的剖析能帮助你以新的、不同的角度去重新认识导致你离异的真正的原因。

兴趣转移：

未能如愿以偿的梦想蠢蠢欲动

还记得你们相识的最初岁月吗？是什么共同点使你们相互结合在一起的呢？有共同的嗜好，还是在空闲时间具有相同的活动方式呢？你们可以在交谈时推心置腹地交流情感，并在智能方面默契地达成融洽、和谐的气氛吗？还是由于性交的热望达成了亲密无间、心满意足的生活伴侣呢？或者干脆就是从直觉的感情上愿意相互结合在一起，目的

就是要建立起一个共同的家庭呢？

不论是哪一种情况，婚姻双方有一天都会必然面临一个问题：此时此刻，在你们之间还存在着连接双方的纽带吗？婚姻建立的时间越长，过去的种种兴趣就越是可能转移消失，而产生新的爱好。如果共同的基础受到了严重的损害，两个人就可能要各奔东西了。

许多在五年或十年以前对你以及你的伴侣特别重要的东西，会随着岁月的流逝而失去原有的魅力。不仅是同你生活在一起的人，其实也包括你自己都在发生着变化。这时候婚姻就必须正视双方变化了的兴趣与价值观。认清双方之间依然还存在的共同点，从而进一步规划以后的生活。

玛丽雅爱上了马克斯，在二十三岁的时候就嫁给了他。他们是在冰球俱乐部相互结识的。在生下第一个孩子之前两个人都没有错过参与每一场冰球比赛。当玛丽雅三十岁怀上身孕时，她的生活方式发生了变化。她失去了对冰球运动的兴趣，开始兴致勃勃地去经营一个童装的二手商店。十年以后双方终于向法院递交了一份离婚申请。因为多年来，他们几乎没有共同度过一个夜晚，或者说是没有共同度过一个周末。婚姻状态在双方只能是一种无法使人满意的、尽义务的组合体了。

这个实例说明了无论是玛丽雅，还是马克斯都无法战胜这些客观上确实已经变化了的生活环境，比如由于生养孩子，或在职业、运动、兴趣等方面发生的种种变化。由于共同经历的不复存在，以及随即产生的兴趣分歧，他们实际上已经分道扬镳了。

正是那些在两小无猜的基础上早就缔结的良缘却恰恰会常常出现以上提到的变化。一直压抑在心头的期待与渴望——如在青年时代曾立志环游世界，由于婚姻的责任不得不放弃——以后也会变得强烈起来。当正面的情感，如信任、相爱、倾慕消退时，婚姻组合的弊端也就随之引发双方的不满情绪，而且会迫不及待地去追求各自认为由于婚姻而耽误了的美好愿望。

实现自我与个人生活计划的愿望，会导致双方的分歧进一步地加大。如果其中一个人渴望着把自己失落的部分捕捉回来，那他就会情愿放弃自己习惯的婚姻生活，决心要把自己从误认为是死胡同的现有婚姻中解放出来。在这个时期常常会出现婚外的恋情，他们想要把自己在婚姻中无法满足的感情，在另一个人的身上得以实现。当婚外恋的感受似乎的确更能实现各自长期压抑的期待与强烈的渴望时，当人们感到继续维持一种同床异梦、貌合神离的婚姻关系已没有意义时，多年的伴侣关系就会解体。

对自我剖析应该提出的问题：

在什么情况下，双方的共同点会明显地受到损伤？你和你的伴侣曾用什么方法力图补偿这一点？

你是否已觉察到了这种迹象：你的伴侣为了实现他尚未完成的宿愿而企图脱离婚姻的所谓束缚？

为了维持婚姻关系，你放弃了哪些自己的愿望？而现在在你可以积极进取地去实现哪些愿望？

箴言：

当由于婚姻而没有实现的梦想躁动不安时，人们就淡忘了婚姻给你带来的种种好处。

宽慰的话：

我终于可以去实现自己平生的宿愿了。

积极的态度：

要同与你兴趣相投的人接触，共同的行为可以把自己从封闭的环境中解脱出来，促成欣慰的心态。