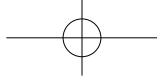


**我不知道该不该爱他。  
我就是爱他！**



## 致中国读者信

Dear Chinese readers,

I am so excited to bring my words and my heart to your country and hopefully right in touch with your hearts. I am totally convinced that our hearts everywhere on our planet and in the whole universe speak the same language and are able to guide each of us through the deepest challenges and darkest hours of our relationships.

Thousands of people over the world experienced miracles with our love yourself books. And I can't wait to hear from you and your newly blossoming relationships.

With trust in the truth of your hearts.

Yours sincerely,

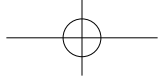
亲爱的中国读者：

我为能将自己的观点与爱带到中国而感到万分激动，希望我们彼此之间能心心相印。我深深地相信，整个地球乃至整个宇宙的所有男女都发自内心地讲着同一种语言，而我们的的心灵拥有战胜婚恋关系中最大挑战的能力，并能引领我们坚强地度过爱情中最黑暗的时刻。

世界上千千万万的读者通过阅读这本书，体验到了爱的奇迹。我期盼着早日收到关于你和你焕然一新的婚恋关系的好消息。

请坚信来自内心的真实力量。

爱娃—玛丽亚·楚尔霍斯特



## 推荐序



陶思璇  
魅力教练  
身心灵修行者  
两性情感畅销书作家

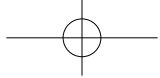
## 爱自己，才会有幸福和美丽

第一次读到这本书，只有两个字可以形容我的感受：震撼。所有的议题我都曾经在自己的节目里、课程中反反复复地讲过，但我从来没有想过要把这些零散的主题串在一起写成一本关于婚姻的书。即使想到了，恐怕也不能像爱娃做得这么好，这就是功力，是经验、智慧、灵性交互而成的晶体，能够启动心灵能量、开启快乐旅行的核心动力。

爱自己，讲起来非常简单，做起来却相当不易，需要的是足够成熟的心理，敢于承受彼此之间的分离。

我的数位女友，都把亲密关系定义为两个人形影不离如胶似漆，她们认为那样的状态才是爱，即使她们的另一半完全不享受她们喜欢的某些活动。她们认为，如果爱，就一定能够想得到如何去做，就一定能够做出那些让她们愉悦的事情。

她们的理论依据就是，当初他在追求她的时候就做了很多让她感动的事。而她们常常会忘却，她们很少给予对方肯定，而且人类的激情会逐渐退却，替而代之的，是彼此之间的接受



与尊重。

无法容忍他人与自己的不同，无法容忍对方的自由，甚至无法容忍对方有对私人空间的需求，这种关系不是爱，是假借爱的名义实施的控制。之所以要去控制，归根究底，还是我们的内在过于软弱，我们的潜意识无法真正接纳自己，无法好好地爱自己。就像我的某一位明星客人所说的那样，总是无法原谅自己的过错，很讨厌自己现在的样子。

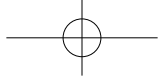
我们所有对待外在世界的态度，都来自于我们内在世界的投射。

一个不能够很好爱自己的人，也注定无法好好地爱别人，只能以各种各样的方式去实施控制。一旦束缚开始进入爱里，爱情就开始凋零死亡，最后能够留下的只有彼此的憎恶和怨恨。

爱娃以她的亲身经历，加上日积月累的案例经验，用深入浅出的语言，为读者揭示了一个又一个暗藏于心底的心灵礁石，其中很多部分可能早已经被我们的大脑遗忘，但我们的心记得，我们的身体记得，这些并没有消失的过往经验，为了保护我们，自动为我们设置了种种程序，让我们在这个程序下体验着重复的烦恼和伤痛。

跟着爱娃的笔行走，这是一趟看起来轻松，做起来也不难，效果却非常神奇的心灵之旅。当你看清楚了那些隐藏的暗礁，你自然就会开始调整，生命质量的改变也就在这一刻开始自然而然地发生。

美丽爱情，美丽人生，绝对是一种可能。



## 温情推荐



《爱自己，和谁结婚都一样》告诉你，你没必要离婚，你有能力拯救自己的婚姻。

——德国收视率最高的谈话节目《贝克曼脱口秀》

爱娃向我们娓娓道来，无论和谁结婚，只要爱自己，就能获得爱。

——德国发行量最大的综合性日报《图片报》

一碗献给即将以及已经步入婚姻殿堂的男女们的心灵鸡汤。

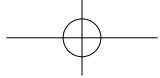
——《休闲指南周刊》

大多数的爱情童话止于婚礼之日。《爱自己，和谁结婚都一样》就从婚后的第二天开始写起。

——《贝拉周刊》

爱娃的“爱自己”观点能帮你走出婚姻危机，增添你战胜困难的勇气。

——《雷姆沙德总汇报》



我的第一次婚姻失败了,从《爱自己,和谁结婚都一样》中,我看到了自己的影子。从某种意义上说,它是一本能让人预防和反省的书,是我在新一段关系中的令人愉悦的指导。通过阅读这本书,我了解到,所有的旧伤口都可以治愈,也更明白了婚姻的意义。

——读者 马克思·奥弗拉斯

我的妻子是《爱自己,和谁结婚都一样》的忠实读者。我们经过了几年的婚姻低谷,而这本书挽救了我们。我曾以为婚姻的美好已经离我们而去了,如果那也是你的想法,那么我告诉你,它们可以成为过去。

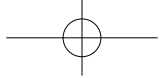
——读者 A.L. 莫赫诺

我可以负责任地说,《爱自己,和谁结婚都一样》能使人成长,使人成熟。这是我能给它的最准确的评价。很久以前,朋友就建议我去读这本书。亲爱的女性朋友们,花一点儿时间来读这本书吧,你会变得更专注,更有勇气。

——读者 安娜·韦恩斯

《爱自己,和谁结婚都一样》的题目很有趣——即使是和你喜欢的人结婚,也有很大的风险。其实不然,我们仍旧可以犯错,但是,我们也能让自己的爱人幸福。这本书教会我们怎样满足对方的期待,怎样获得我们需要的,怎样在婚姻中保持真我。

——读者 C. 威尔梅



## 自序



# 不轻言放弃爱情

请相信，你可以挽救自己的婚姻！

你完全可以与身边的伴侣建立你所期待的那种亲密无间的关系。命运让这本书出现在你眼前：

也许它只是好朋友送的一份礼物；

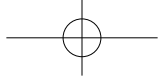
也许因为有人告诉你：“来吧，如果你想修复与伴侣的关系，就来读读这本书吧。”

也许你的伴侣像挥舞舞擀面杖一样在你面前晃动这本书，并对你吼道：“你倒是为我们的婚姻做点什么呀。”

也许这本书只不过是突然出现在你眼前——在书店、沙发、床头柜上，轻轻地召唤你：“打开我吧，请你读一读。”

也许你已苦苦寻觅了许久，想解开心中的疑虑，想找到新的角度，想在你的感情世界里寻求深层的变化……

如果你已经读到这里，那表示你潜意识中肯定有这样的愿望——深化你的感情或最终找到一种深层的感情。你想要全心投入地爱一场，但理性让你犹豫不决。



即便你对爱情已经失去了信心，你仍有可能充实和巩固你的婚姻；即便你的伴侣有了外遇或不时地传出绯闻，即便你已失去爱的能力，你们的婚姻仍有可能重回正轨。也许你们之间只剩下争吵；也许你们的婚姻已名存实亡，你和伴侣只能“相敬如宾”地过着乏味的生活；也许你无法原谅，被心中难以排遣的愤怒所控制；也许你和伴侣总是为鸡毛蒜皮的小事导致战争不断升级；也许你已读过成摞的两性读物，参加过各类讨论会，甚至进行了婚姻咨询，但仍对解决问题缺乏信心。

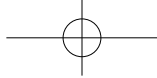
即便事情真的已糟糕到了这种地步，你仍可以妙手回春！一切都有可能，哪怕听起来像是天方夜谭。就算亲身经历了这样的转折的人们，蓦然回首时，仍恍然如梦。这完全取决于自己的力量，你完全可以按照自己的意愿发展伴侣关系。无论此刻他对你来说多么疏远，多么没有吸引力，甚至令你厌恶，我依然相信，你一定会成功！我之所以如此肯定，是因为我曾亲身经历过这一过程。

我曾对自己是否够资格做家庭婚姻咨询专家感到怀疑，因此在伴侣关系问题上，我研究了很多年，阅读过许多书，并向很多德高望重的资深教授请教过。

也许正是由于我为拯救人们的婚姻而做了大量的工作，我才能真正了解伴侣关系的真谛。我之所以确信你一定能成功，是因为直到今天，我仍然与我丈夫生活在我们曾以为会破碎的婚姻中，并对此心存感激。

从恋爱的第一天起，我们就不是令人看好的梦幻情侣。在过去很多年里，几乎没有人对我们的婚姻抱有信心。但我认为，正是这种对我们之间缺乏感情的误解，迫使我去寻找能促进伴侣关系的真正力量。时至今日，我更加确信，生活在引领我们走到一起的过程中还设置了无数障碍，而克服困难的过程会使我们更加信赖彼此，并进一步完善自己，而这恰恰是人生的任务和意义。如果没有这些挑战，我们不可能发现真正的自己，





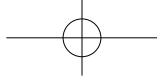
也不可能了解在我们内心深处有多少爱与忍耐、坚韧与勇气；我们不可能认识到，两个人在一起能超越多少看似不可超越的极限；我也不可能一步步地认识到，在我身上发生的一切都是正常的。我更不可能写出这本书。

“我知道，我一定能成功！”

这就是支撑我工作下去的真正动力，也是这本书所蕴藏的力量。

怀着一颗感恩之心，我和女儿、丈夫和睦相处，心心相印。

爱娃-玛丽亚·楚尔霍斯特



# 目 录

CONTENTS

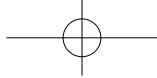
致中国读者信	II
推荐序 爱自己，才会有幸福和美丽	III
温情推荐	V
自序 不轻言放弃爱情	VII
前言 为什么写这本书	XV

## 第1章 和谁结婚都一样 1

幸福掌握在自己手中	2
真正的伴侣是你自己	4
学会如实展现自己	5
换伴侣不能解决一切问题	7
再多的男友都是初恋男友的翻版	10
不改变自己，换了伴侣命运还是一样	12
真爱能让青蛙变王子	13
幸福婚姻从接受伴侣的本我开始	14
摆脱枷锁的最好方法就是爱上它	15
发自内心地寻找自我	16
伴侣不是问题的根源，而是救星	19

## 第2章 你的结婚动机正确吗 21

我们由于错误的动机结了婚	22
你究竟为什么跟这个人结婚	24



“我爱你”所掩盖的真相	25
冰山一角	25
每个人心中都有个长不大的孩子	27
成长的烦恼	30
请对另一半尽量坦诚	33
美好生活等着你	35

### 第3章 伴侣只是你人生剧本中的一个角色 37

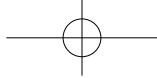
相爱是为了不必去爱	39
为自己的梦想寻找关爱	41
自以为是，强加于人	45
冰山故事放映室	46
生命笼罩在阴影之下	47
堕落天使	48
不要试图改变你的伴侣	51
对手促进我们成长	52
用爱去融化冰山	53

### 第4章 相爱越真，失望越深 55

沉醉在虚幻的浪漫中	57
伴侣间的权力斗争	59
荒原野狼与攀缘藤蔓	62
装在套子里的人	65
我们必须生病	69
一起面对成长中的挑战	71

### 第5章 性与爱的迷局 75

性爱，看上去很美	77
糟糕的性生活终结你的婚姻	79
性，原本很自然	80
下半身与心灵的统一	81
性是爱的载体	82



## 第6章 她变成了复仇女神，他变成了懦夫 85

身体记录了被迫害的历史	88
在黑暗中期待骑士般的救星	91
不满的女人背后都有脆弱的男人	93
健康的个体需要阴阳两种力量	95
重新信任自己	96

## 第7章 出轨并不是第三者的错 101

艳遇：美味还是毒药	103
在两个伴侣之间躲猫猫	105
被欺骗的人往往先背叛	106
三角关系中谁最害怕接近他人	108
婚姻中毛毛虫的外遇蝶变	110
追求完全独立比依赖更糟糕	112

## 第8章 分手解决不了任何问题 115

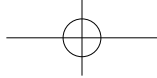
分离是为了学会去爱	117
想离开他就要先爱他	119
没有和睦，只有依赖	120
用你全部的真心去分手	122

## 第9章 婚姻圣坛上的谎言 125

眼前的幸福只是一个虚假的幻象	127
你敢揭穿爱的谎言吗	128
你敢说出一切吗	129
心灵才是我们的真正领袖	131
生活逼迫我们越过障碍	132
事实真相让你美妙愉悦	133

## 第10章 美妙奇遇与平凡生活 135

奇遇肯定会和情感一起回来	137
--------------	-----



治愈创伤的唯一途径是沟通	139
就生活在这一刻	141
生活在对上帝的信赖中	143

## 第11章 宽恕——你无法改变任何人 147

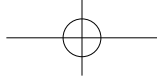
宽恕是医治内心创伤的良药	149
用全部力量关照自己	151
我们无须完美无缺	152
做好宽恕一切的准备	154

## 第12章 秘密的情爱后花园 157

最具决定性意义的是相爱	158
共浴爱河	161
通向完满情爱的秘密	162
神圣的情爱	163
彼此敞开心扉	165
为爱打开你的身体	167
真正的情爱必然通过心灵	169
性和谐——完美情爱生活的关键	170
用爱抚慰你的灵魂	172

## 第13章 孩子是家庭的一面镜子 175

女人怀孕了，男人却没事	177
分娩也可能是真爱的诞生	178
孩子总是追逐爱	180
真实地面对自己	181
不要让爱在分裂中选择	182
没有光明与黑暗之分	183
汉堡包对抗营养大全胡萝卜	185
这就是精神的进化	187
父母的康复将治愈孩子的创伤	188
堕胎杀死的是一个人	190

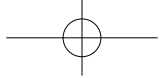


## 第14章 爱——努力、坚持、自律和收获 195

时时刻刻有意识地去爱	197
了结你的作业，否则它会来了解你	198
生命充满成长的机遇	199
我拿什么献给你	201
是的，我愿意！	202

后 记 一个人读就可以，但两人一起读会更好 205

致 谢 208



## 前 言



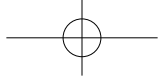
# 为什么写这本书

## 离开，是为了重新开始

我没想过要写这本书，但最终还是写出来了，因为我想与亲爱的读者分享自己在爱情与婚姻中的经历与收获。

我的生活总是与人际关系研究有关。我有过不少目标、计划和愿望，结果常常不了了之。我的经历已使我习惯于接受这样的现实，我无法让生活按照自己的构想进行下去。生活自有其发展的轨迹，而我只不过是顺应形势，接受这种过程。即便我不愿接受，生活仍会教我去理解和接受。事物总是在运动中螺旋式地发展变化，而循环往复的变化正是生活的意义所在。一切事物都将在循环变化的周期中慢慢变得圆满，然后趋向死亡。而我则将通过这样的循环往复，被引领进入新的秩序、新的价值和新的发展之中，我的生命也将因此焕发出新的生机与活力。

过去的每一次循环，开始时都令我忧虑、不安和震惊。随后我便确信，新事物必将随之到来。我学会了清醒地保持对生活走向的敏锐判断，学会了防止陈规陋习阻止我去选择，还学



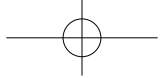
会了相信眼前和下一个岔路口，并重新把握生命中真正重要的东西。一个循环的结束，永远不会是终结，总会有新东西从我内心深处破茧而出，那些表面上的缺陷和障碍都会成为指引方向的路标。一次又一次，我不得不忍痛割舍一些固有习惯，腾出空间接受新事物。这些表面上看起来新的事物，在更深的层面上是相通的。最后我的生活总是会与探究人际关系以及接纳自己相关。

5岁时，我总觉得非常孤独。有时，对孤独的恐惧几乎将我淹没，使我害怕到无法对任何人袒露心声。我总觉得自己的生活不再真实。我不停地观察着身边的人，然后问自己：难道他们都确切地知道一切，只有我什么都不明白吗？我满怀恐惧地想象着，这些围绕在我身边的人，也许只是一些演员，他们正在演出一部预先排好的戏。我也许是唯一一个把这一切都当成了真正的生活，并真正体会其中酸甜苦辣。有时我又会问自己，会不会恰恰一切是反过来的，也许只有我自己觉得生活中的一切都是假的，所以我才经常会在别人都很快乐和满足时，觉得自己如此孤独、如此格格不入。

上小学时，当我与大家在一起时常常会偏头痛，以致于我必须待在黑暗的房间才能得到缓解。青少年时期，我时常会在人群聚集的地方，因为呼吸过于急促而突然失去知觉。还未成年我就匆忙离开了所在的小城市，并退出了教会，希望能在其他地方找到信仰和归属感。二十出头时，作为记者，我极为幸运地得到了去埃及工作的机会。文化和信仰的差异以及时间和空间的变换，唤醒了我所有的好奇心。我沉迷在日常生活中随处可见的宗教。在这里，生活中的一切似乎都与信仰有密切联系。然而人们为此付出的代价也是巨大的：当祈祷的声音响彻开罗的大街小巷时，街头充满了目光贪婪而危险的男人和完全放弃自我的女人。

将近三十岁时，内心的追求驱使我来到南非好望角。但在



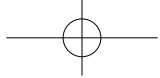


这片黑人和白人共同居住的土地上，我依然一无所获。我就像一个徒步旅行者，徘徊于不同的世界之间，不断接触到内心深处彼此仇恨的人们。尽管如此，我还是能感觉到，不论他们来自哪个国度，肤色如何，他们内心深处都怀有深切的渴望。不知从何时起，作为一名新闻记者，我思考的问题的政治色彩越来越淡，反而变成了一种习惯性的心理活动。我与失明的人谈论南非，他们甚至能闻出或听出人的肤色。这一切让我觉得有些不可思议。我只剩下一个愿望——让不同肤色的人重新开始沟通。为了能忠实地表达我的感受和体验，我结束了驻南非记者的生涯，写了一本书，充分描述了我在好望角的生活经历，以及当地黑白人种混居所带来的交往碰撞与交融。

回到德国后，等待我的是下一轮对人性的研究与学习。那时柏林墙刚刚倒塌，我成了柏林一家原属东德的大型公司公关部负责人，随后又兼任人事部主管。整整3年，我从事着重建东德的开创性工作。突然有一天早上，一切都随着我的崩溃而宣告结束。那天我原本应该首次对外介绍我为企业制订的公关战略，然而我却在自己的办公室里彻底精神崩溃。崩溃，其实只是一个缓慢发展的过程达到顶峰时的爆发而已。

此前一整天，我都在极力抑制内心深处的压抑情绪，努力投入工作。我费了很多心思用图表、数据、幻灯片和管理语言去准备这次报告，但这一切早已失去任何价值和意义。人，再一次成为我关注的中心。在公司我也负责内部的沟通和交流工作，因此在公务之余我便成了东德人与西德人、白领与蓝领之间的对话纽带。我担负起训练教程，举办人格发展讲座，被董事会任命为各类谈判的调解人。我又一次被探索的热情所征服，期待着自己能拉近有不同文化信仰背景的人之间的距离。

这一次，我试图长期地按照规则去完成这项任务，结果却发现我自己越来越被外力所控制，我的内心深处则被越来越多无法解释的心悸和莫名的恐惧所困扰，就好像我正在扮演一个



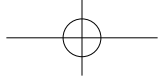
角色，却无法从中找到自我。精神崩溃促使我下定决心摆脱这种困境，重新找回勇气，并回归真我。于是我递交了辞呈，放弃了那份收入颇丰的工作，也告别了我的跑车和豪华公寓，以及在五星级酒店里度过的那些旅行之夜。我把老房子收拾了一下，过着隐居般的生活，靠自由撰稿之类的小活计为生，完全不清楚未来的方向。

## 我的婚姻，我的噩梦

我像一个跋涉者，走遍了地球的每一个角落，徒劳地探究着人的天性并寻找着答案。我觉得自己筋疲力尽，如同燃烧后的灰烬。而我刚刚32岁，在职业生涯中走了许多弯路，以精神崩溃告终，最后只能选择隐居生活。我把自己的生活简化为一个主题：如何充实自己，怎样去做一些确实有意义的事？我该如何在人与人之间建立沟通和联系？

但我惊讶地发现：我怀孕了！让我深陷其中的螺旋形轨迹被打乱了，上帝送给我一个孩子，同时又将一个不安分的年轻人，作为孩子的父亲带进了我的生活。他的生活经验和对未来的态度，与我大相径庭：他比我小6岁，运气一直不错，轻轻松松就能实现自己的愿望。他年轻、活跃，总是心情愉快，热爱寻找生活中的乐趣。他创办的公司的利润和影响力都在稳步上升。那时他对生活的期待仅仅在于：什么时候能超越他的哥哥们。

在认识我之前，他热爱夜生活，兴致盎然地制造一些浅薄的桃色事件。在他的生活圈里，我就像一个莫名其妙的陌生人。虽然我选择了与他结婚，但实际上他并不符合我心目中的理想形象。他不是富有创造力的艺术家、极有天赋的建筑师或文字造诣高深的作家，他也没有宽阔的肩膀可以让我依靠，而且根本无意寻找生活的意义和生命中的灵魂伴侣。而我一直都在寻找能够厮守一生的男人。然而一切都是徒劳的。不出意料，我



有了婚外情。尽管我是如此希望能在他身边停下寻找的脚步，能毫无保留地为他奉献，但我却不断被抛向远处，害怕自己被抛弃，无法忍受沉闷的婚姻生活。所有认识我的人都一致认为：我已无可救药！

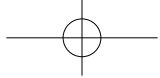
我们的关系平淡无奇，我甚至对比自己小6岁的丈夫一无所知。可我们即将为人父母，我非常想要这个孩子，他也对未来的生活颇有信心：“车到山前必有路！”于是，我们放下一切，搬到一个新的城市开始新生活。

两年过去了，我们的女儿已蹒跚学步，我们的婚姻也陷入了低谷。几乎与所有家庭一样，妈妈做饭，爸爸上班。我们之间几乎没有任何沟通和交流。我丈夫回家越来越晚，而且次数越来越少。我自己则整天陷在儿童乐园的沙堆和满地乱爬的小家伙中，郁闷无比。我们的争吵越来越多，生活似乎无法继续下去。

一切变得越来越空虚，我们依然在调整自己，没有选择分手。我们在浑然不觉中一天天度日，沟通日渐减少，明枪暗箭的争执却越来越多，最终我们都在痛苦地折磨着彼此：家庭的日常生活与隐秘的婚外情彼此纠缠，职业变换不定，不停搬家，看不到希望并不断重新开始。尽管如此，我们仍然没有分手。每当我们濒临绝境，准备分开时，我们都会被深深的悲哀所触动，失去的温暖又会从心底涌起。不是激情，也不是渴望，仅仅是一种轻柔的悲伤，一种对爱的回忆，令人惊讶地不期而至，又在无意之中倏忽而去。

## 还有转机，别轻易放弃

这种感觉虽然不是我内心渴求的回应，却魔幻般地给予了我支持。它就像一个密码，等着我去破译。我们尝试着去激活这种感觉并有意识地寻找它、了解它。我总觉得，在伴侣关系中，

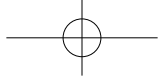


还有比找到一个正确对象更重要的事。在我灵魂深处总有一个声音不停地说：还不到放弃的时候！我不断发现那些能让我与他彻底分开的问题，正是因为这些问题，让我与之前的男友们分道扬镳。确实如此，如果我真正感到绝望并敢于面对现实的话，我就应该能看到，这一切我都曾经历过！他和我之前的其他男友一样！我在自己的婚姻中所处的位置，竟如我在南非的小镇上，或者，恰好置身于隔断东西的柏林墙边所碰到的问题一样，归根到底都是沟通的问题。面对那似乎无法逾越的障碍，我一直在努力，试图引导那些还没有意识到彼此分隔的人们再走到一起。

认识到这点后，我们努力去避免彼此伤害，在危险的边缘及时停下脚步。我们试着敞开心扉与对方交谈，慢慢地用探究的而不是恐惧防御的眼光去观察对方的世界。我去寻访婚姻问题咨询专家，阅读相关书籍，参加学习班，进行带有自我治疗性质的培训。我们越来越有勇气与别人共同探讨我们的真实状况。在谈话过程中，我们发现，不管彼此的距离有多远，我们仍有可能变得亲密无间。随着对对方的逐步了解，我们开始带着快乐的心情谈论我们婚姻生活中珍贵的美好时刻。我们甚至看到，其他人的婚姻也并不见得比我们好多少。这令我们在一定程度上感到轻松，使我们更加接近彼此。

丈夫回家的次数越来越多，我也重新开始工作。作为经过培训的职业心理咨询师，我开始辅导那些与我有着相似经历的企业管理人，帮他们走出无法沟通的死胡同。我开始尝试，用曾经治愈自己的方法，去帮助处在相同困境的人。我的职业发展过程和曲折迂回的心路历程，在此刻都具有了现实意义。我的婚姻也开始从混沌状态慢慢苏醒——充实与成就开始同步增长。

正是这时，我的生命中出现了许多难以描述的奇妙事件。我有幸结识了查克·斯佩桑诺博士（世界知名心理治疗师。——译

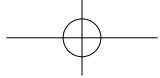


者注)。为了走出婚姻的困境，我参加了他的一个讲座。我只知道他是来自美国的资深婚姻问题专家，著有许多作品，而我一本也没读过。

他一开始演讲，我的眼泪便止不住地往下流。我被他深深地打动了，他的话触及了我的心灵。这个站在我眼前的男人，似乎就是我要寻找的那个人，他了解我的想法和感受，他所阐述的有关两性关系的重要问题及规律，竟与我长久以来深陷其中而不能自拔的经历如此契合。他好像一个间谍，长年累月地隐藏在我们身边，从窗帘后面窥视着我们的生活。他所举的每一个例子，讲的每一个个案，甚至说的每一个笑话，都让我觉得他已认识我和我丈夫多年，并对我们的生活了如指掌。我被深深地震撼和打动了，并感觉由此获得了解脱。

在随后的3天里，泪水一次又一次地涌出我的眼眶，我内心深处经受了一次巨大的洗礼。我知道，我终于找到了那些对我个人生活和咨询实践具有重大意义的问题的答案。此刻，我清楚地意识到，我生活中碰到的任何困难和麻烦，都涉及是否爱护自己这个问题。我的个人生活经验和工作都在不断引导我走向这个核心问题，但从没有人能如此完全彻底并细致准确地向我指出这一点。其实所有的答案都在我的心中，只是我从来不曾真正相信过自己。在查克·斯佩桑诺的帮助下，我终于逐步确立了对整个世界全新的认知体系。我觉得非常快乐，渴望立刻投入到研究工作中去。

我的工作方式彻底改变了，我与丈夫的关系也呈现出新气象。我们试图去融化婚姻的坚冰：我们更加真实地在彼此面前展现自己，也更清楚我们曾变得多么陌生。我们都从对方那里获得了理解和支持，而此前我们之间充斥着永无休止的战争。在这种新气象中，只需只言片语，我们就能理解彼此的不同和愿望，我们的沟通发生了戏剧性的变化。朋友们都几乎不敢相信自己的眼睛：“这两个人竟然会……”我们的爱情焕发出前所



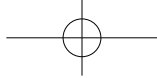
未有的活力与激情。我们宛如重新坠入爱河的情侣。

就在这时，情感瘟疫在我们的朋友圈里蔓延开来。几乎每天都有人向我倾诉情感困惑和婚姻问题。似乎越来越多人走进了两性关系的死胡同。昨天还如胶似漆的伴侣，今天却面对分手和苦涩的婚姻结局。有时两个昔日伴侣间变得无话可说，有时却会发生一场致命的玫瑰之战。这股情感瘟疫迅速蔓延不可控制，常常以劳燕分飞而告终。我们的朋友、邻居和同事，没人想要离开自己的伴侣，但却都在束手无策的情况下，无可奈何地分道扬镳。

在我的心理诊室，这股瘟疫开始并不易被人觉察，随后却以惊人的速度变成了核心问题。尤其是来访的男士，他们最初总是就如何保持个人成就和追求职业发展等问题来咨询。但大部分情况下，只要经过一两次面谈，我就能发现，其实事情总是在围绕人际关系打转——与同事、合作者、上司等的关系。令我的访客惊讶的是，其中也包括与伴侣的关系。一旦触及这个敏感问题，许多人会突然呼吸不畅，甚至整个人失去控制，泪水也会涌出眼眶，因为真正的飓风中心恰恰就在家里，在那张婚床的中心。

伴随着这股长期得不到宣泄的情感浪潮而来的，常常是对人生更深一层的认识。虽然男士们最终攀上了事业的顶峰，但他们却不得不独自为自己的全部行为负责。他们的追求越来越不切合实际，同时也越来越疏远自己的伴侣和家庭。他们极其渴望能重新协调个人生活与职业目标之间的关系。多数情况下，当个人生活中那些纠缠不清的问题最终能冲破阻力成为谈话中心时，他们会迅速提高对家庭生活的关注度。一时间，他们产生了再次与自己伴侣交谈的愿望，并希望带伴侣一起共同进行咨询。

越来越多的伴侣带着绝望的神情来到我的诊所，就像我从前那样。几乎没有人愿意分手，但也没人能明白，那致命的爱情病毒是如何悄无声息地侵入到他们的亲密关系之中的。



大部分人已放弃挣扎，只是对孩子心怀愧疚，并感到十分紧张害怕。

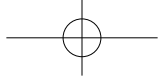
我在无意之中成了所谓的婚姻问题专家。我的婚姻是促使我成长的源泉，书籍和培训则是冰河解冻的第一个讯号，查克·斯佩桑诺博士就是推动我转变的巨大波澜，那些找我咨询的人成为不断充实我的水流和指导我学习的导师。他们身上的每个问题都使我更深刻地认识到，我自身在婚姻中所经历的种种磨难都不是偶然现象，从中可以看到婚姻发展的规律性，它不仅适合于家庭内外人际关系的发展，甚至也适用于种族间冲突的解决。人们只有深入到一种特定的关系中才能真正地理解它。人际关系中的问题，对那些生活在其中的人来说，只有将其视为一种促使自己改变的推动力，才能真正得到解决。分手并不是解决问题的办法，那只是降低了治愈的可能性。

我希望通过本书，能令推动我前行的浪潮继续奔涌。在此，我对所有在生活中给予我爱的人，表示深深的感谢。我衷心地希望那些对婚姻和爱情失去信心的人们，能在决定分手前看到此书。我非常开心能与大家分享我重拾希望、爱和勇气的经历与感受，也鼓励大家与自己的伴侣一道，重新发掘爱情和婚姻的美好与乐趣。

## 本书为谁而写

这本书是为了这样一些人而写：他们生活在固定却令人不满的两性关系之中；他们面临离婚抉择，或者正纠缠在三角关系中；他们有外遇、被欺骗、被迫更换伴侣，或者总是不断被抛弃；他们想要拯救自己的婚姻，却没有勇气去面对，或找不到解决办法；他们也许已经承受了许多婚姻痛苦。

也许你认为自己很清醒，觉得自己的婚姻只是一座废墟；也许你已经听天由命，不再对重新走近伴侣抱一丝希望；也许



你依然想尽最后的努力，来拯救失去的爱；也许你很绝望，因为你有一个地下情人，并因此饱受着对孩子和伴侣的愧疚及恐惧的折磨。

也许你已经想到了离异，却害怕说出真相，害怕供认不轨行为，害怕伴侣的愤怒。我的经验表明，伴侣关系中经常存在的问题，往往以两种主要方式出现：要么是你觉得如此压抑，想尽快离开；要么你用尽全身的力量去压抑一切焦虑的感觉，同时试图，不再去表达自己的要求和想法。也许你正在黑暗中摸索，想知道能否找回自我，该如何找回自我。

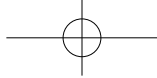
## 你是否属于内耗型

你是否看似一切都完好无损，内心却感觉困顿无力？你是否有时会被一个念头突然击中：“眼前这一切真的就应该如此吗？”是什么在你头脑中噼啪作响？你是否对自己或伴侣隐瞒了什么，似乎你的伴侣是最后一个知道你正在经历什么的人？你是否害怕伴侣意识到你们生活中存在谎言？当你在餐馆或聚会上看到其他朋友时，是否“其他人可能更幸福”的臆想越来越经常地出现在你的脑海里？你是否感到自己的付出越来越多，收获却越来越少？你的性欲是否在逐步减退，越来越需要新的性爱技巧和姿势的刺激？你是否觉得自己如同燃烧后的灰烬？你是否正在经历一段婚外恋？你是否正期待令人兴奋的桃色事件？你害怕面对孩子吗？害怕独处？害怕你的人生理想会破灭？害怕倾听内心的真实声音？

## 你是否属于外损型

你是否一直忙于维护你的婚姻关系？你是否不喜欢关于心理状态的探讨？你是否觉得你的内心与任何人无关？其实，有





时你仍害怕被人抛弃？你的伴侣是否正在怀疑自己对你的感觉？你是否一直觉得或刚刚得知，你的伴侣爱上了另一个人？你是否把越来越多的时间和精力投入到工作、业余爱好和约会中，几乎没有时间留给你的伴侣？你是否觉得被你的伴侣疏远，被置于压力之下，被围困或即将被逐出家门？你是否觉得无论你为伴侣付出多少，永远都不够？你会发生外遇吗？尽管你根本不想如此。你会用酒精、食物、毒品、性、电视、电脑和其他你无法控制的嗜好来麻痹自己吗？

如果上述两种情况（内耗型和外损型）或多或少地出现在你生活中，那么你需要做的不是与你的伴侣分手，而是改变自己。你需要下决心进行治疗，你需要的不是找到唯一正确的伴侣，而是开诚布公地直面你和你的伴侣之间关系的真相，你需要的是意志力、理解力、时间、耐心和及时适量的心理治疗。