

NLP

神经—语言—程序  
心理系列

Psycho-Power-Programm

来自德国的  
大众交际心理学

# 跟嫉妒

# 说拜拜

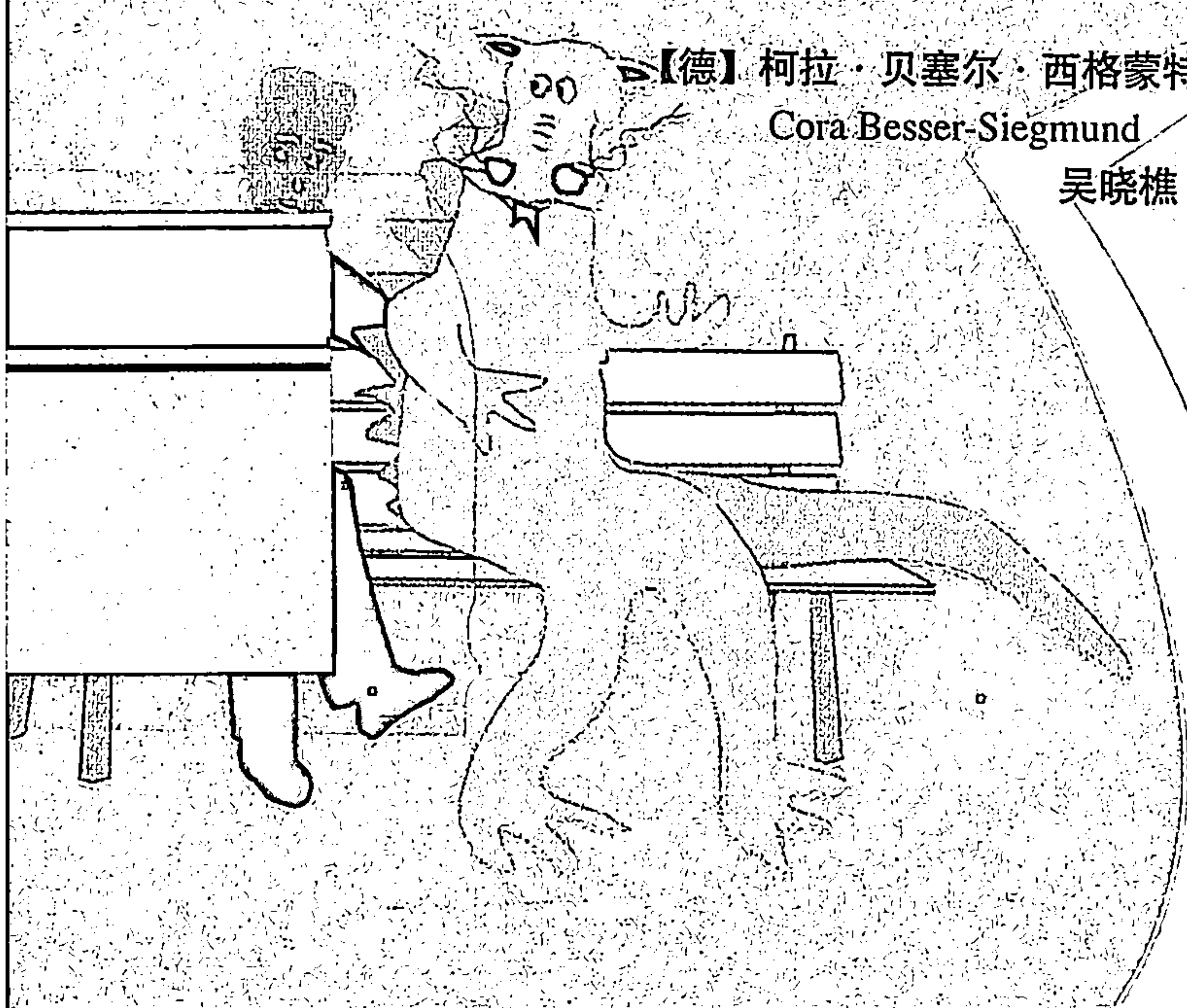
Frei von Eifersucht

【德】柯拉·贝塞尔·西格蒙特 著  
Cora Besser-Siegmund

吴晓樵 译



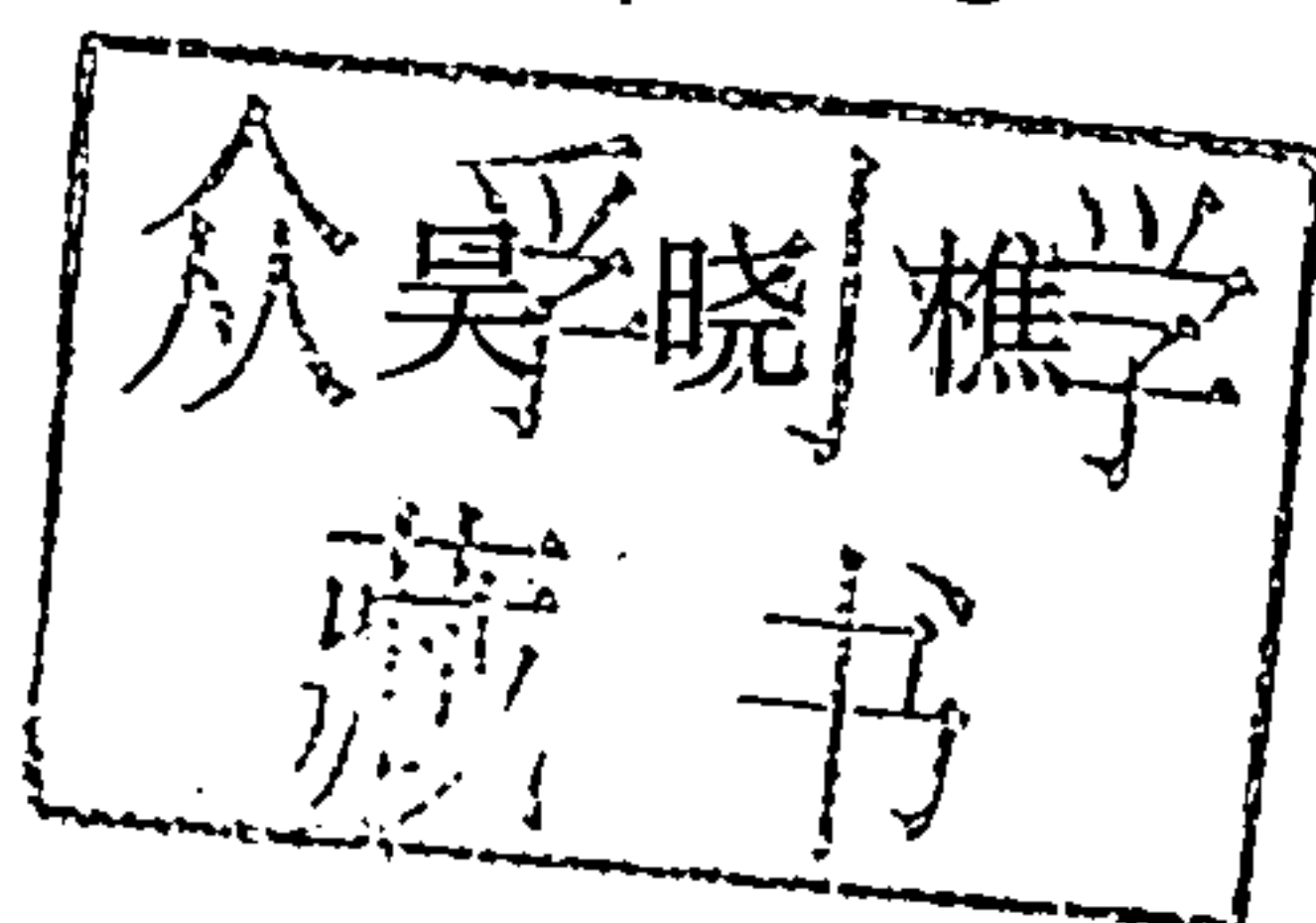
NEW WORLD PUBLISHING  
新世界出版社



来自德国的大众交际心理学  
神经—语言—程序心理系列

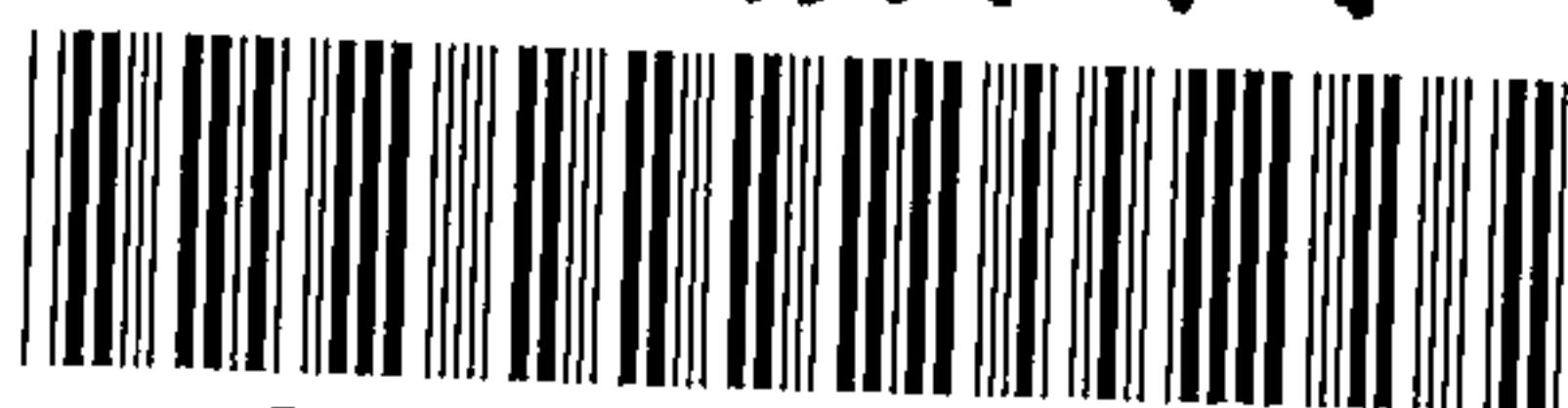
# 跟嫉妒说拜拜

[德] 柯拉·贝塞尔-西格蒙特 / 著  
Cora Besser-Siegmund



/ 译

深圳市众孚小学



013000031733 出版社



京权(图字)01-2000-4314

图书在版编目(CIP)数据

跟嫉妒说拜拜/(德)西格蒙特(Siegmund, C.B.)著;吴晓樵译. - 北京:新世界出版社, 2001.1

(神经—语言—程序心理系列)

ISBN 7-80005-584-1

I.跟… II.①希…②吴… III.嫉妒—社会心理学—通俗读物 IV.C912.69-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85124 号

©1996 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

跟嫉妒说拜拜

---

作 者 / [德]柯拉·贝塞尔-西格蒙特 Cora Besser-Siegmund

译 者 / 吴晓樵

责任编辑 / 杨 彬 赵亚虎

封面设计 / 贺玉婷

责任印制 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 24 号 邮政编码 / 100037

电 话 / 86-10-68995424(总编室)

86-10-68994118(发行部)

传 真 / 86-10-68326679

电子邮件 / nwpcn @ public.bta.net.cn

印 刷 / 三河市灵山红旗印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开

字 数 / 35 千字

印 张 / 3.5

印 数 / 1—8000 册

版 次 / 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-584-1/G·236

定 价 / 8.00 元

---

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。  
新世界版图书, 印装错误可随时退换。

# 目 录

什么是神经—语言—程序(NLP)?	/ 1
心理能力程序是这样发挥作用的	/ 1
什么是嫉妒? / 6	
嫉妒的根源 / 11	
“你是我的唯一!”——嫉妒的爱 / 17	
嫉妒的多种面孔 / 22	
针对人的嫉妒	
针对物的嫉妒	
想入非非的嫉妒	
悄无声息的嫉妒	
大吵大闹的嫉妒	
侵犯性的嫉妒	
性爱问题 / 48	
心理能力训练	/ 50
马上凑效 / 51	
蓝色眼镜	
排遣	

与“内心的龙”缔结友谊

积极的自我形象 / 59

美味生爱情 / 65

一定的差异 / 70

伴侣关系中的感官类型 / 76

1. 视觉型

2. 听觉型

3. 触觉型

4. 嗅觉、味觉型

愿望学校 / 85

守信可靠——嫉妒的最大天敌 / 95

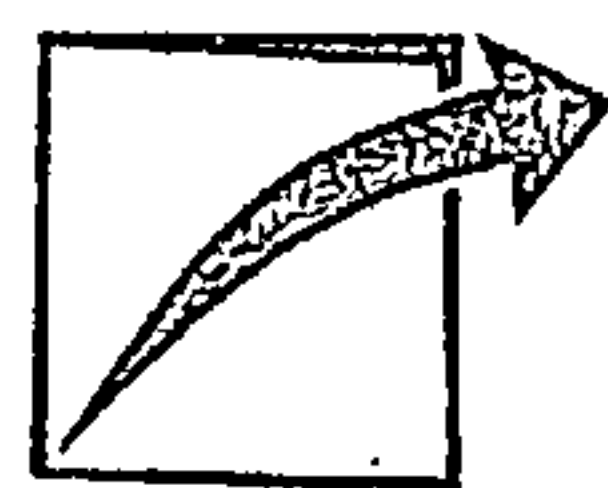
智者千虑 / 98

那么现在呢? / 101

在经历一次外遇后重新开始 / 104

# 什么是神经—语言— 程序 (NLP)?

挖掘我们的未知能力，这事已经有信息及心理学家理查德·班德勒、语言学家约翰·君得尔在做了。早在70年代中期，这两位美国学者就开始研究潜意识行为和潜意识情绪，以便更好地控制它们。顶尖人物的行为方式如何传染给他人呢？这个问题使他们着迷。多年来，他们一直细致入微地观察了一些世界著名的治疗学家，诸如弥尔顿·艾立克森、弗里兹·佩尔斯以及弗吉尼亚·萨蒂尔。他们开始认为，让别人接受治疗肯定是困难重重。如果有人能成功地说服一位病人，使他坚信健康生活的好处，那么，这个人可真称得上是个交际天





才。经过观察，他们终于对潜意识的体态语言信号和口头语言信号有了全新的认识：人们可以有意识地去感知并影响潜意识的行为举止。借助于信息领域、语言研究以及计算机科学的经验，神经—语言—程序（Neuro-Linguistische Programmieren，简称 NLP）发明者试图更好地了解人类大脑的运行方式。神经—语言—程序的核心为：我们所有的经验都可以通过神经组合储存在大脑里，并通过语言表述出来。这一储存（编程）是可变的，运用神经—语言—程序，可以探究我们的行为方式，并能对之施以积极的影响。NLP 能够指导我们如何去充分利用人的潜意识能力。

## 心理能力程序 是这样发挥作用的

您有过这样的经历吗？在几个月的单调的婚姻生活后，海蒂给了她的丈夫一个惊喜：她买了一套让人神魂颠倒的黑色内裤、吊袜带和有缝丝袜。在她丈夫快要回家之前不久，她穿上这些大胆的东西，给他打开了门。丈夫吓了一跳，大惑不解地瞧着这件黑色的内衣，吃惊地喊道：“我的天啊，你怎么啦？”他们度过了一个迷人的夜晚。

这位丈夫一定是很久没有见识过嫉妒了。因为嫉妒只有与爱情、激情或者至少是在对自己的对象发生兴趣时才会出现。夫妻关系的淡漠无



疑是摆脱嫉妒的最好手段。可是您得要想到如果目的不是造就良好的感情，那么就与心理能力程序的目的和初衷相违背了。通过阅读本书，您自然应该达到相反的目的：提高您的生活质量，通过有意识地维护您的感情关系实现您的幸福生活。

神经—语言—程序教导我们要注意感情的平衡。如果我们在内心里总是进行各种斗争的话，那么我们的神经系统就不可能均衡运转。因此本书的目标就不是铲除嫉妒，而是理解嫉妒、富有意义地引导嫉妒和给予嫉妒在心灵领域以正确的位置。

不 存 在  
“好的”或  
“坏的”感  
情

按照神经—语言—程序理论的观点，不存在“好的”或“坏的”感情。感情只可能太强烈或者太微弱，感情的发生太经常、太少或感情发作得不是恰当的时机——总的说来是剂量和场合的问题，是在感情和心理状态下产生的欢乐还是诅咒的问题。

勃然大怒在适当的时刻会有助于压抑太久的人达到突然的健康，而在不适当的时候，经常性的宽宏大量也会使最铁的哥们受到伤害。

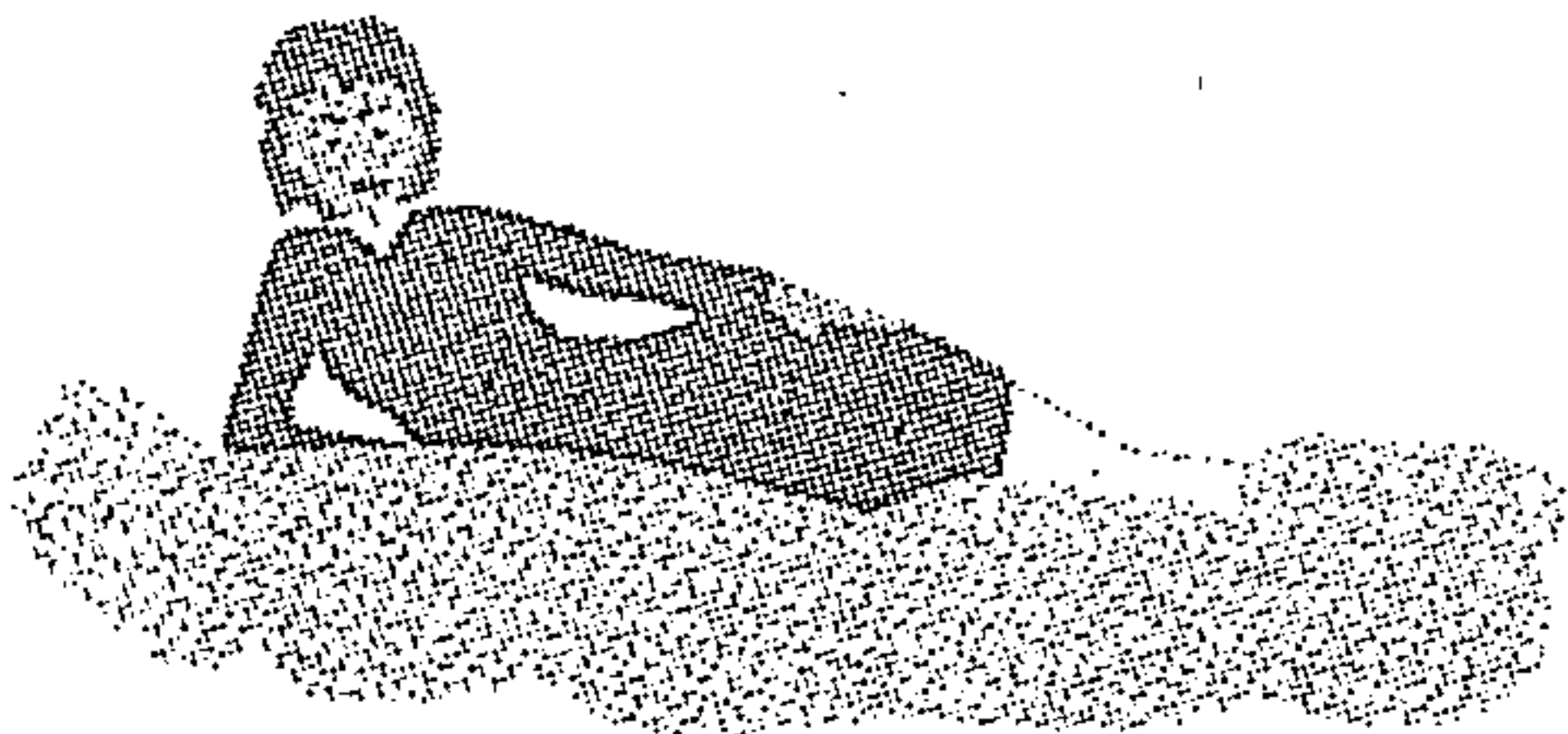
嫉妒也是属于一个人生活的一部分。您通过 NLP 将会自由自在地体验，有意识地、正面地认识处理嫉妒这一现象——既对发生在自己身上的嫉妒，以及对您伴侣的嫉妒。这种轻松自由取决于您在交际时所采取的三种观察姿态：

观察姿态一：从第一人称的角度出发。它对应的是自我观察。

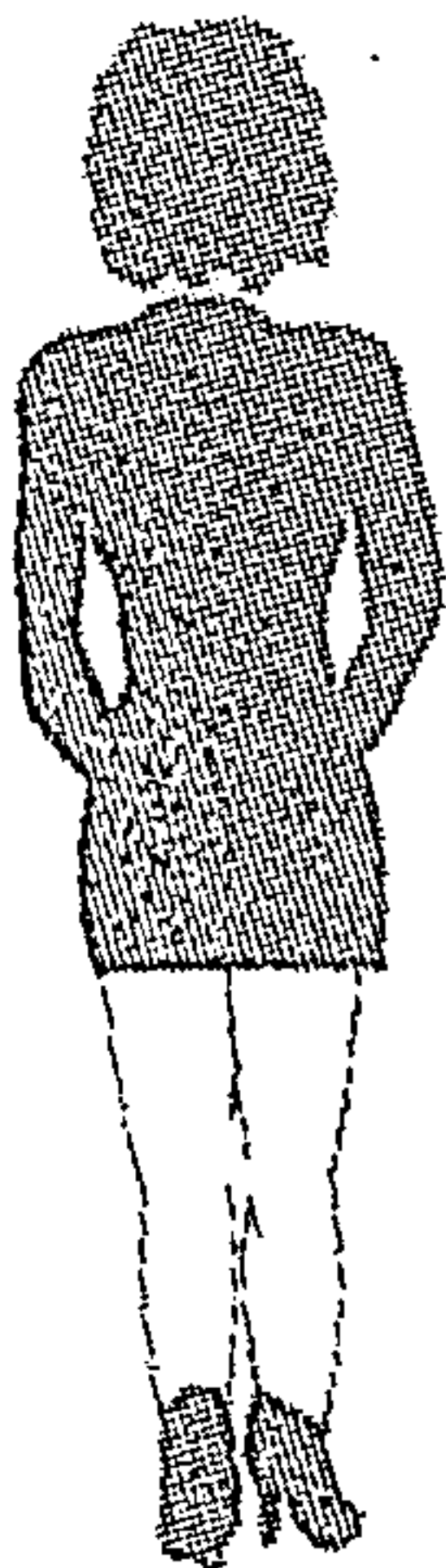
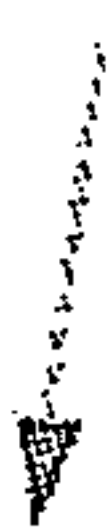
观察姿态二：在这一立场中采取的是您伴侣或对方的态度。这一视角对应的概念是“同感”、“同情”和“用他人的眼光看”。

观察姿态三：这指的是一种中立的角度。您从一种形而上的角度审视您和伴侣或同他人的关系。这种“中

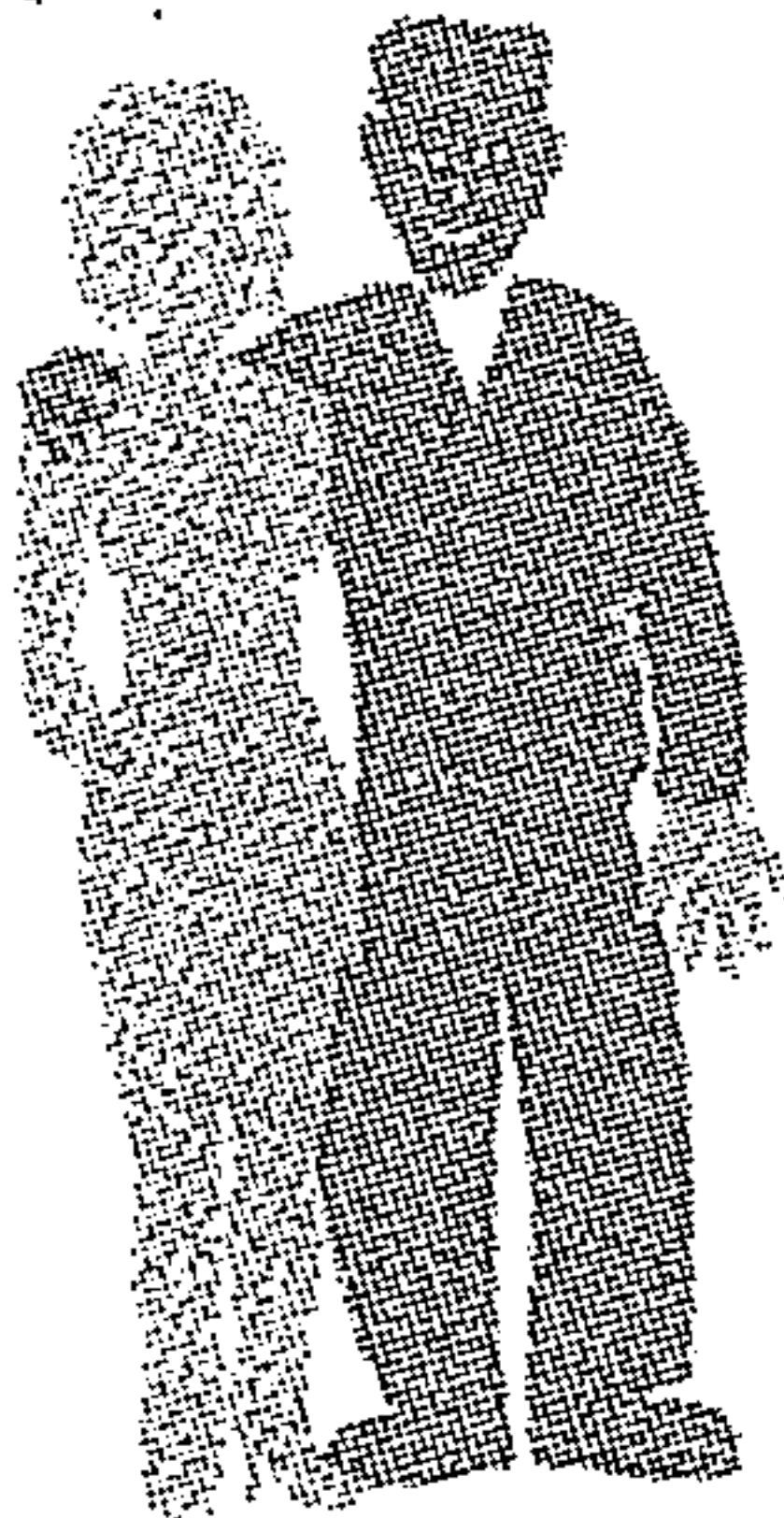
# 三种观察视角



第三种 专家视角：“从外部看会有何种影响？”



第一种 自己的立场：“我的感觉怎样？”



第二种 用别人的眼睛看：“我的伴侣感觉怎样？”



立漂浮的注意力”也对应着“客观行家的视角”。

在本书的第一部分，我将始终邀请您不时地以这三种观察角度的一种对嫉妒现象加以审视。每一个角度都使您获得一个新的视角和一种特殊的体验。三种视角的地位都是平等的。如果您在这三种状态中游戏般地变换视角，就能获得克服嫉妒的机会。这样您就有能力从“所有的方面观察”您自己和您的感情关系。在熟练操作这三种观察视角中，游刃有余的人将能很好地调节他们的感情。



## 什么是嫉妒？

“嫉妒，即主观臆想或实实在在的爱被剥夺后所经历的痛苦不堪的情感体验。嫉妒者对他新观察到的爱的消退作出反应，试图构筑爱的对象与自己的关联；如果这些显得无望，他将产生报复性行为。”（《大迈耶袖珍词典》）

对人类来说，爱和关怀是人生的一剂灵丹妙药，如果长期缺乏这些最重要的心灵营养源就可能有害我们的健康，甚至对我们的人生期待产生消极的影响。医学家和社会学家反复探讨过为什么有些人能长命百岁的的问题。他们得出一致的结论：这些

人终其一生都生活在运行良好的幸福的人际关系中——无论是与配偶、孩子的关系，还是与同事、邻居或朋友的关系。

由此就可以理解为什么许多人如此钟情于他们至爱的人。好的人际关系并不像物质化的物品那样，它是不可以交换的。“我可以随时随地买到一辆新汽车，但是我又上哪儿去很快找到一个新的丈夫，一个我依旧爱恋的男人？”一个失恋的不幸女病人向我倾诉说。正是因为美好的人际关系并不是用钱在任何超市上都可以买得到的，所以我们就应该把它看得特别珍重，如果我们感觉到我们的伴侣正在放弃他对我们的爱心，心中就会升腾起一种恐惧，担心失去一些珍贵的甚至与生命等值的东西。

当然，随后人们会开始不惜任何代价去阻止双方关系的这种可怕的消极发展。不过，把别人留在身边却





有着不同的可能性。有些人能够吸引他们的伴侣，给他们带来深厚的感情和美好的经历，生活在他们周围妙趣横生、心情舒畅。这些人是天生的交际艺术家，人们从来不会指责他们具有嫉妒心——尽管他们也会把别人拴在自己的周围。



嫉妒这个词之所以会出现，是因为拴住对方的尝试没有像人生艺术家做得那样顺畅、成功与自信。嫉妒者拴住对方的企图通常被爱人感觉到是不良的、消极的。随之，要么是暗暗地让自己心灵受伤，要么是大声地发泄愤怒——伴侣开始对这些经历感到别扭。无论怎样去弥合感情，双方的鸿沟只会越来越大。

随后事情会出现戏剧性的发展。嫉妒者觉得离破镜重圆的目标越来越远——无论他怎样使尽浑身解数去做弥合情感的尝试都无济于事。受到嫉妒入侵的伴侣将会越来越内向。

随后，嫉妒者在这种火星四冒的情境下，感觉自己是如此的失望、恐惧和易怒，因此他们很容易做出短期行动。因嫉妒而生的报复行为甚至谋杀的企图是屡见不鲜的。心灰意冷的或本分的嫉妒者往往不将他们的报复施之于对方，而是朝向自己。因嫉妒而试图自杀亦不罕见。

奥·辛普森案件引起了世人的瞩目。辛普森被指控因为嫉妒杀害了他的离婚的妻子。人们不禁自问：为什么这样一个富得流油的人，这样一个似乎已经拥有了一切的人，会因谋杀前妻而自毁前程呢？但是，当时许多人相信，嫉妒力量之大足以使一个人忘记周围的一切。这些人认为，嫉妒是不受理性和理智控制的，有着致命的后果。因此，自古以来，嫉妒在文学作品和宗教里就占据着稳固的位置。

嫉妒不只是出现在伴侣关系里，

而且渗透于人际关系的方方面面：亲朋之间、兄弟姐妹之间、家庭里和同事圈里等。本书探讨的主要是男女爱情关系中的嫉妒问题。在回到这个正题之前，我还想简略地对嫉妒感的产生作些说明。因为这种情感的胚胎早在我们的孩提时期就已孕育。



## 嫉妒的根源

请您设想一下下面的情形：贝恩特和伊内斯是一对幸福结合的年轻伴侣。他们尽可能地两人在一起度过时光，生活得很快乐。一天，贝恩特心情愉快地回到家里并且宣布：“一周后芭芭拉将搬进来和我们一起合住！”——“芭芭拉是谁？”伊内斯迷惑不解地问。“喂，她是我的新女友！”“我竟然还以为你爱我！”——“我当然还继续爱你”，贝恩特保证道，将伊内斯搂到怀里，“但是我也同样爱芭芭拉，和爱你一样。宝贝，放高兴些吧！否则你白天总是感到那么孤单——现在，终于有个人在你身

边了，你可以随时和她聊天！难道这不好吗？我敢肯定，你们在一起将会过得很开心的！”



孩提时的  
嫉妒

可以想象，在这次“快乐的”交谈之后伊内斯的感觉：悲伤、迷茫、孤单、愤怒——还有嫉妒。当孩子添了小弟弟、小妹妹时，孩子同样也会有这种感觉，至少专家是这样认为的。因为伊内斯和贝恩特的故事是一个儿童心理学家设想出来的，以此向父母们说明他们的大孩子对“新添的”孩子的嫉妒。他的观点是：孩子所经受的嫉妒就像上面那个例子中的伊内斯所感受到的那么强烈和绝望，因为害怕爱被取消，孩子的恐惧感甚至要比成年人强烈。

今天，许多父母当然都有意识地注意到这一点，不让大的孩子有因新添的小弟弟或小妹妹而受冷落的感觉。但是在20年前人们却想当然地认为孩子们会喜欢他们的弟妹的——

因为这样他们就有人一起做游戏了，不再感到那么孤单了。

孩子尤其依赖于成年人的关爱。他们在人生的第一个 15 到 20 年的时间里需要父母的关爱，以便顺利度过心理和身体的成长期。独生子也有可能因父母、祖父母或老师的缘故而形成很深的嫉妒感。对孩子们来说，对被孤单地落下的恐惧是一种基本的严重的体验。

当然，孩子与孩子之间是大不相同的。有适应能力很强、俊俏而且“很乖的”孩子。大人的心都向着他们。但是并不是每一个孩子都是这么容易抚养。有些孩子很野，很犟，一点也不秀气。在博取大人欢心的战斗里，与“容易抚养的”孩子相比，他们似乎很少有得宠的机会，他们在不知不觉地承受着这一切。今天，人们已经知道，小时候的“淘气”阶段对一个孩子的心灵的健康是起着多么关



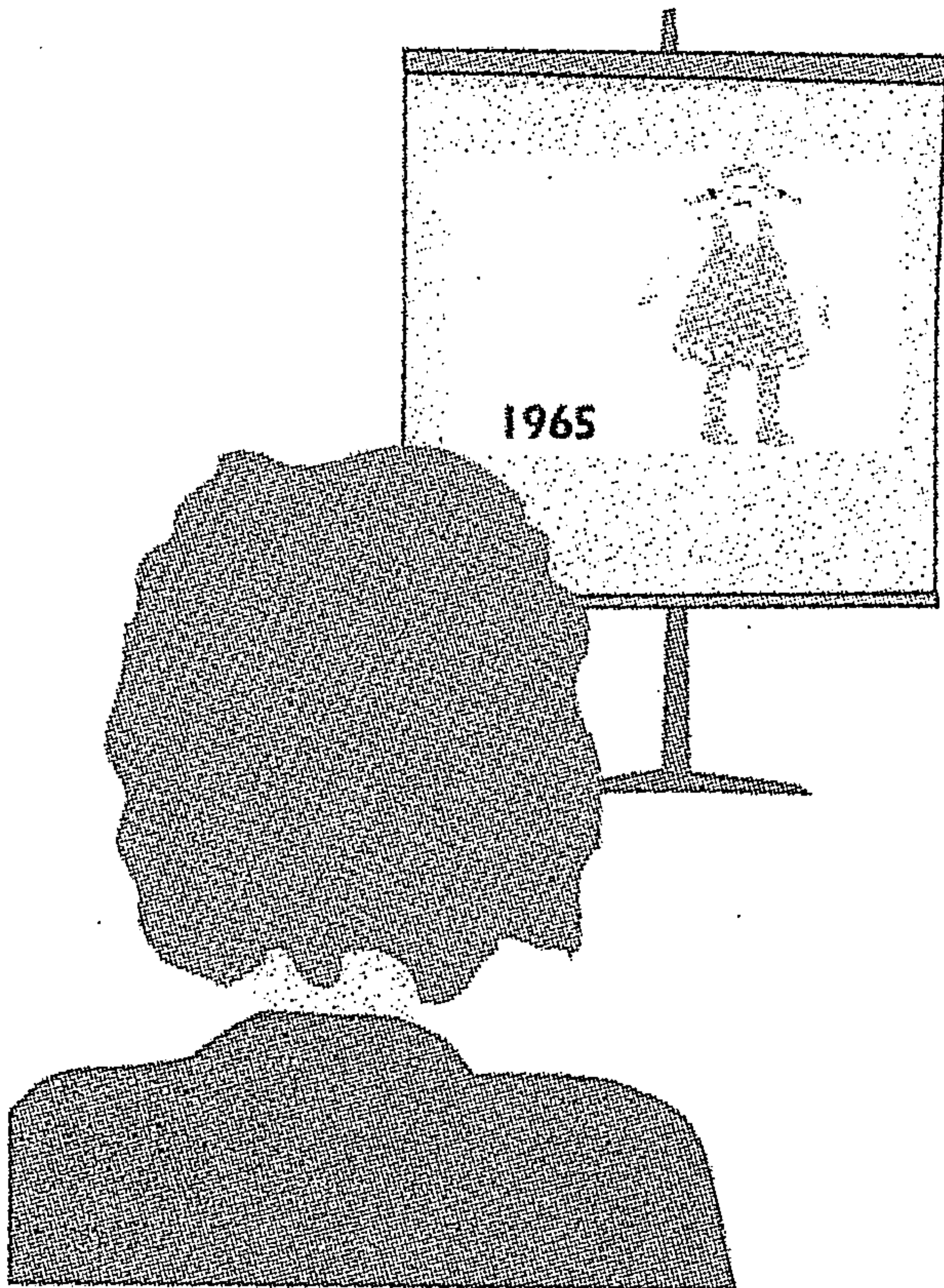
键的作用。而且，就是最顽皮的孩子在别人受到宠爱时，也会因自己的爱的丧失而深深触动，会感到悲伤和产生嫉妒。了解这一点是很重要的。

请您想一想：您的孩提时代是怎样度过的？您对您伴侣的童年了解多少？您是不是从您的父母那里或从其他的重要的“大人”那里获得了充分的、持续的关爱？抑或您是经常感到失望，感到不安或满怀恐惧地被孤单地落下？按照神经—语言—程序理论的观点，人格是由一系列的人格部分组成的。也就是说，小时候的我（“孩提时的我”）及其感情还保留在“现在的我”的身上。成人的嫉妒大多讲述的是他孩提时内心的伤害。

请您设想一下，按您童年的情景制作一部影片。您看到自己出现在不同的场合：同父母、同兄弟姐妹、朋友、老师。在何种情境下会产生嫉妒、爱的失落感或被冷落的感觉？非



你小时候嫉妒吗？



请您从专家视角观看嫉妒的“孩提历史”

常重要的是，您要确实像一个第三者那样带着成人的理智观察电影中的孩子。同时，您进入第三种观察姿态——专家视角。以这种方式，在回忆您个人嫉妒史的根源时，获得一种心安理得的距离。如果您从今天成人的角度看待电影里的孩子，您就会陡然超越于嫉妒之上。您变得坦然，觉得您就是自己所说的那样：成长了、大了。嫉妒发生在电影里，而不是现在的您身上。

这种游戏也可以帮助您去面对一个容易嫉妒的伴侣。您把他看成是像通过一个倒置的望远镜看到的绝望的孩子。您会突然开始理解——不是用脑，而是用感情。这种对儿童不幸的历史的认识也许就是一种明显放松的开始。顺便说一下，“通过理解而改变”也是谈话疗法的一句格言。



## “你是我的唯一！”——嫉妒的爱

“在去年除夕的晚会上，我穿了一件漂亮的新衣服。可您知道发生了什么吗？当别的男人邀请我跳舞的时候，我的丈夫真的嫉妒了。”50岁的科内丽雅上周对我说。她脸上放出幸福的光芒，双颊绯红。她是那样的兴奋，就好像是一个少女。她的丈夫对她依旧爱恋，除夕的经历对她来说真不失为一次很好的爱的证明。她认为丈夫的嫉妒是积极的。

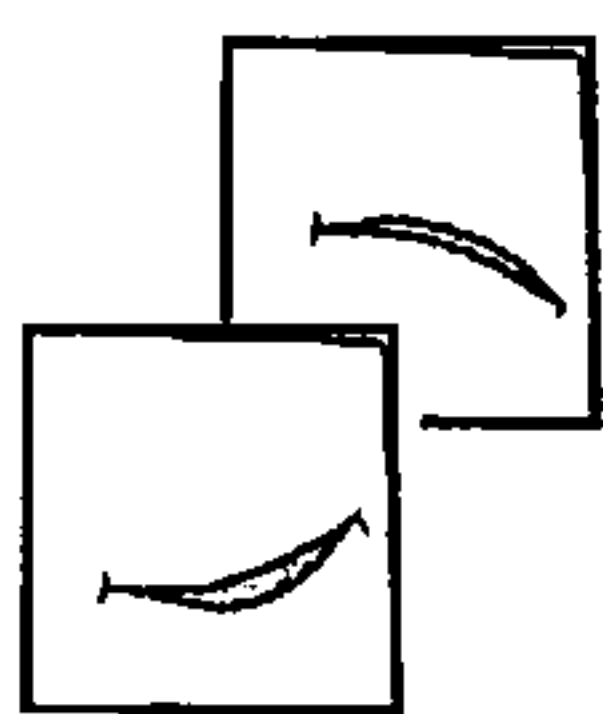
“我再也受不了同丈夫一起生活了。结婚时，他要求我烧毁以前所有男友的信件。决不允许我单独外出。最近我晚上回家，他甚至还打我。他

越来越嫉妒了——无缘无故，——他的行为我现在实在是无法忍受，我真的不想再爱他了。”25岁的安娜绝望地向我倾诉。对于丈夫的嫉妒，她的反应是消极的。



“我妻子的嫉妒搅得我坐立不安。她总是想知道我要去哪。要是我哪一天迟一个小时回家，她就一脸的委屈。我感觉自己像受到了监视和跟踪一样。”40岁的彼得抱怨道。由于妻子的嫉妒，他对她的爱不见了。

这些陈述表明了伴侣关系中普遍存在着的嫉妒现象。在夫妻关系中，男人和女人决不可能孤立地存在。伴侣双方总是要同别人产生联系的，您的伴侣对别人发生兴趣或自我感觉很好，这样的情况总是可能会发生的。这样看来，嫉妒这一主题总会以某种程度在任何一种爱情关系里出现。因此请您不要忘记，第三者闯入您的感情天地里的可能性，而且要



有意识地考虑这种事情发生的可能性。请您说实话：您真的希望有一个除了您之外就没有人喜欢的伴侣吗？

按照神经—语言—程序理论的观点，人们是一字一句地对待“用他人的眼光看”这句格言的。首先，请想一想当您和您的同伴交往时，如果有别的异性试图和您建立联系或对您发生兴趣，您的感觉如何？如果您说真话的话，您必须承认，能够得到别人的认同——包括来自陌生人的——是一件好事情。这能够增强自我价值感。如果您的自我价值感得到了加强，您会不会就不爱您的伴侣了呢？大多数人会说：“不会，这两者根本就没有什么关系——我还是依旧爱他（她）。”

“每当我问我的丈夫：我好不好看？”他总是回答：“棒极了！”他是个一点都不挑剔的人。他总是对我很好。当然，这一方面很好。但另一方



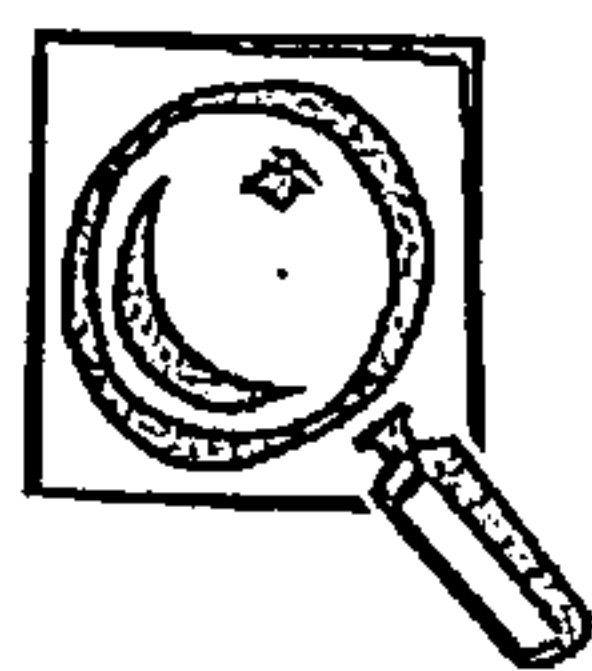
面，我对别人——那些没有或还没有发现我的内在价值的人怎样看我——也很感兴趣。因此，我对其他男人的积极反应感到非常的高兴，就像对我自己喜欢的一张照片那样。”30岁的安格拉说道。“但是当我把这种从其他体验里获得的好心情也完完全全地带进我的感情生活时，每当我高兴的时候，我的丈夫也就特别的爱我。他也从别的男人的奉承里汲取快乐。”

如果您的伴侣得到别人的欢心，也请您沉浸在他的思绪里，他会怎样体会这种情景呢？您马上就会感觉到，您爱人的感受和您在类似的情景下所获得的快乐感觉是一样的。如果您想经历这种思绪的游戏，您可以利用第二种观察姿态。这种“用别人的眼光看”马上向您显示：您的伴侣加强的是自我意识，他马上会高高兴兴地、满意地朝您走来——如果您真诚



地、满怀爱心地接纳他的话。40 岁的哈诺萝叶在这一思绪实验里甚至经历了一次惊喜：“我突然有一种感觉：我的托斯特竟然受到了大家如此的重视！”

在本章的结尾还要说一点：没有一种爱情关系可以避免嫉妒的产生。如果有人向您保证，能够免除这种极为正常的人的感情，那么请您别相信他。



## 嫉妒的多种面孔

嫉妒的人并不总是制造令人愤怒的场景或一定要达到控制伴侣的目的。嫉妒这一情感的表现形式和发作方式是各种各样的。而且，正如人与人的爱情是五颜六色的一样，使人产生嫉妒的原因也是五花八门的。

### 针对人的嫉妒

几乎每个人都听说过这样一个故事：在结婚的时候，丈夫要求他的妻子烧毁所有的“前男友”的信，以向他证明她的爱情。“我当时虽然这么做了，但是直到今天我还是非常生



气”，一位遭受过这种待遇的太太回忆说，“他当时对我的私生活，对我的过去缺乏最起码的尊重。这种行为让我感觉好像自己就是一个属于他的物件。”

许多人——包括丈夫和太太——都猜疑别人有将他们的配偶夺走的想法。他们认为这种想法太令人愤怒了，因为配偶是“属于”他们的。实质上，这些嫉妒者争夺的不是他们的配偶。他们斗争的目标是指向别人的，他们臆测别人想偷走他们什么东西似的。他们对待爱情，就像达戈贝尔·杜克对待自己的金钱那样：把它锁在保险柜里，防备着可恶的撬柜者。

如果您是这些嫉妒者中的一员的话，您一定经历过由别人造成的不愉快的事件。也许您遭到过冷遇，有人夺您所爱或者您被人贬抑到无法忍受的地步，从而使您的自尊心受到



了伤害。许多怀有这种针对人的嫉妒心的人被他们的父母教育成为一个怀有无情的竞争思想的人，他们老想着：谁比我更好？谁在排名上比我更高？您害怕别人可能会四处展示您的配偶并且说：“大家瞧瞧，我从那个白痴手里夺走了什么！”

故事或者图片可以最清楚不过地说明问题和结果。在这儿，我想向您讲述一个古老的圣经故事，就是在今天它也最好不过地说明了这种针对人的嫉妒问题：两个妇女带着两个孩子来见所罗门国王。孩子中的一个已经死了，另一个还活着。两个人都声称自己是活着的那个孩子的母亲，而且都互不相让。所罗门国王回答说：“那好，我把这个活孩子从中间截为两半好了，你们一人得一半。”其中的一个妇女马上一口答应，另一个则喊道：“不，别碰孩子。你们把他给那个女人吧！”这样国王就知道

了谁是真正的母亲：当然是那位把孩子的生命看得比占有更为重要的妇人。

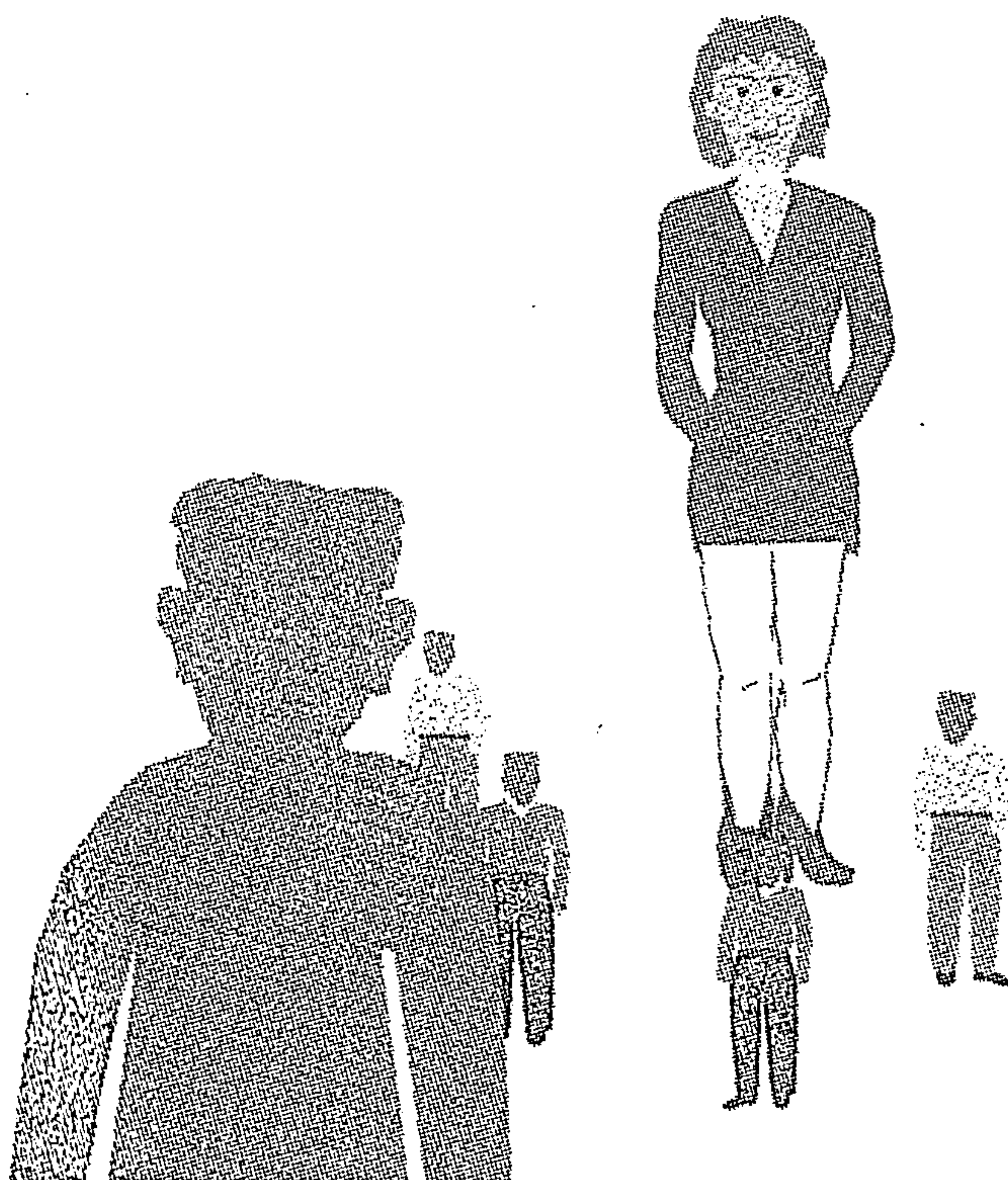
如果您有针对人的嫉妒心理，那是您把同别人的权利冲突看得太重要了。您把这种关于个人地位的斗争置于您的夫妻感情之上。这样您的伴侣感觉到自己像一个没有灵魂、没有观点的物件也就不足为奇了：因为对您来说，重要的是他“属于”谁，而不是他的感情与他的个性。



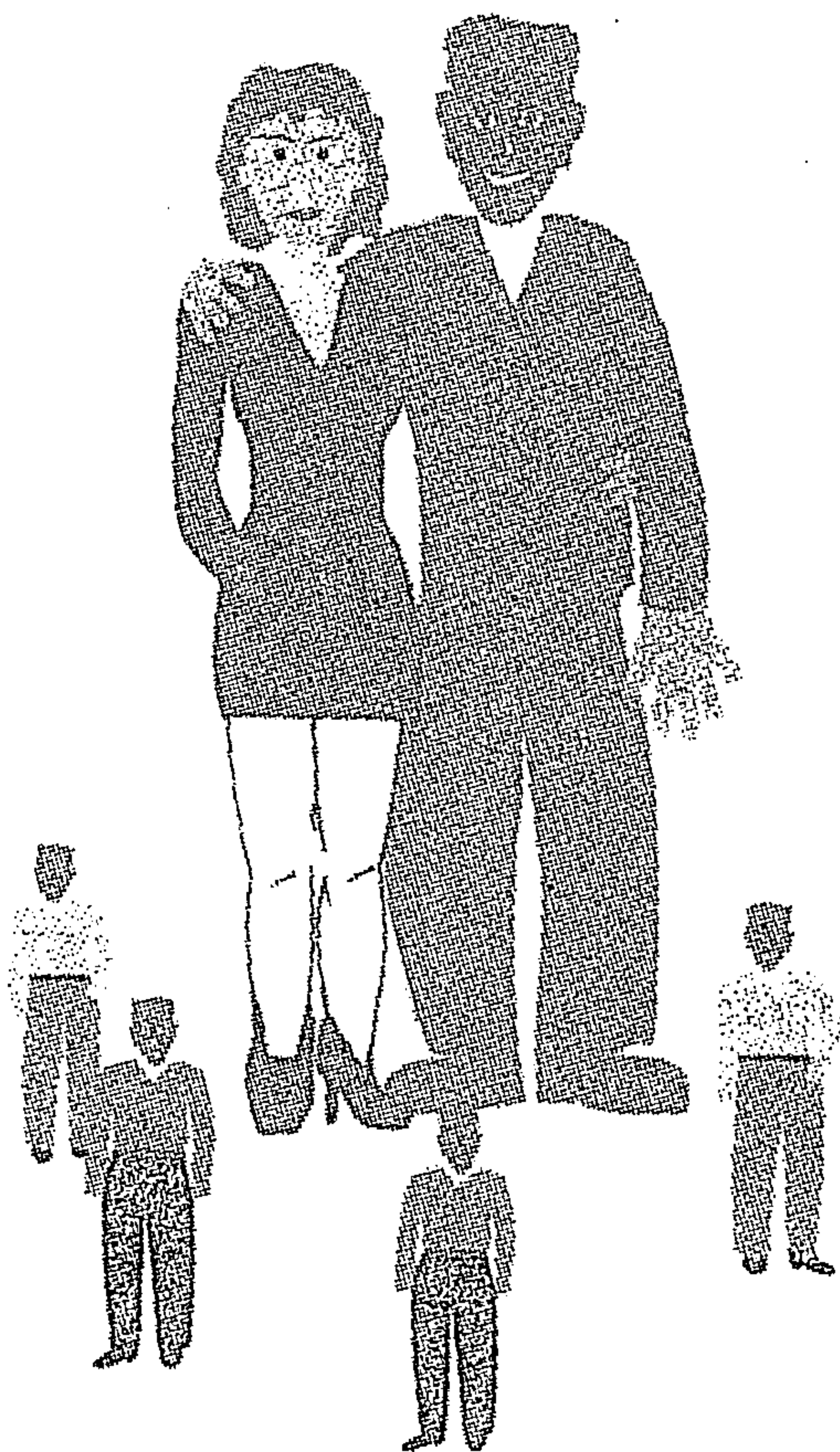
在这里，您太强调了第一种观察角度，也就是您自己的感情、恐惧和占有的要求。因此您感觉不到您的行为给您的伴侣造成了多么大的痛苦。请您经常走进第二种观察视角，并且从那儿检测一下您自己的感受：您的伴侣感觉怎样？他在哪些方面喜欢您？您的哪些行为又与他相抵触？对于您的不信任和您同别人的斗争，他又感觉如何？



## 加强您的积极回忆和想象



请您描绘伴侣的光辉、清晰的正面形象。同时请把您的形象缩小，降低您臆想的“竞争”。



请您从专家的视角打量您和您的伴侣结合成的美满姻缘。也请您同时打消您臆想的“比个高低”。





我们的头脑不会对“不”或“不是”进行加工。如果您想：“但愿我的丈夫（太太）不会跟别人跑了”，在您的眼前马上就浮现出可怕的灾难性的画面。这时候请您重新找回一种维持幸福婚姻的动力：您回忆起您的伴侣最好的情景，一幅画，他或她在上面微笑或大笑。请您在内心里扩大这一回忆，使这幅画面更加清晰和富有色彩。请您思考一下，为了重新使您的伴侣这么幸福快乐地生活，您又能干些什么。请您将所有的能量都朝这个目标努力！这时战斗的狂热就开始消退，第三者也就显得无足轻重了。在这种回忆的画面里，您经历了一种同一个这么特殊的人生活在一起的自豪——这样您的自我意识马上就得到加强。您的伴侣将会注意到这点，就会更加爱您。这样，那种同臆想的对手的纠缠也就根本没有什么必要了。

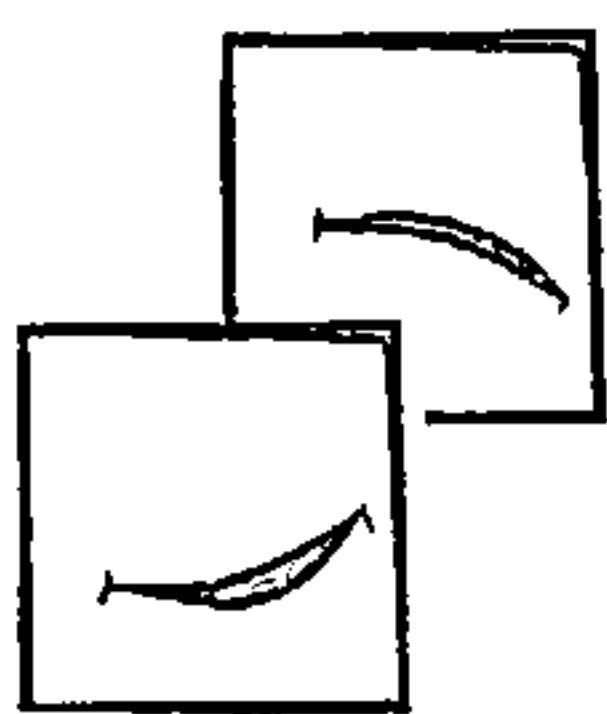


## 针对物的嫉妒

丈夫正坐在他的电脑前。突然屏幕不见了。当他转过身来时，他看见了他愤怒的太太。她手里刚好拿着她刚从插座上拔下的插头。“现在该歇会儿了”，她对着目瞪口呆的丈夫说，“你现在一点都不关心我！”也许她的指责是有道理的。也许他对他的爱好怀有嫉妒，当他把注意力集中到其它的东西而不是她身上时，她感到难以忍受。

许多人对他们伴侣的爱好和兴趣作出嫉妒性的反应。如果他们的“更好的另一半”的整个注意力被其它的东西或事情所吸引的话，他们就感到难以忍受，觉得自己被忽视或遗弃了。顺便说一下，“更好的另一半”这个概念是理解这一嫉妒形式的一把很好的钥匙。有许多人，如果没有

他们的伴侣，他们就会有“只有一半”或“不完整”的感觉。他们没有能力从自身出发营造一种自我完整的感觉。在这种情况下，在他们的伴侣身上就会产生他必须双倍地发挥作用的感觉：他不仅要照顾到自己的心情愉快，而且还必须考虑到对方的心情——他得同时是两个人的生活的动力。这经常被感受为过分的要求，伴侣——大多是无意识地——对此望而却步。由此他们又感觉到不够完整——一个怪圈由此产生。



当然，如果伴侣对人像对待空气那样不予理睬，那这就是对人的一种侮辱。但是您也要经得住批评性的问题，也就是您是不是自己也有些像空气那样无所事事：只要您有些，您的存在和倾向就是绝对理所当然的。但是如果您形成了您自己的兴趣，您有您自己的主意、自己的爱好和题目，那么您的伴侣就得经常正视您的

——真实的或思想上的——缺场了。

如果您也从您自身和您个人的兴趣中汲取您个人的力量，您又会使伴侣对自己产生好奇，因为您能够给予伴侣关系增加新的动力。这样您的伴侣就不会把您的听候派遣看作是自然而然的事。他会主动地对您的在场表示兴趣，如果您是为他而在那儿的话，他会有意识地高兴的。

使您的伴  
侣再次产  
生好奇

为了发现您自己的力量源泉，您必须详细地研究第一种观察视角。只有这样您才能够发现您自己的兴趣并在伴侣关系之外的活动中发现生活的乐趣。请您列一个所有您称为“我”的单词的清单：

- 单词“我”
- 名字
- 姓
- 职业等等



请您在一张纸上用最漂亮的颜色和形式描画这些词的笔画——或者请您把这些单个的笔画加以生动的想象。通过这种方式您像是在创造一个自己的商标品牌那样设计某种东西。这会加强您的自我意识。

## 想入非非的嫉妒

有一个非常有意思的发现，可以从一个人眼睛的运动推导出他的思维方式。下面的结果肯定会让您感到很有趣：在回忆的时候，您的眼睛向左转；如果您在想什么主意或者思考什么问题时，您的眼睛就朝右转。不过，这在有些人身上恰恰相反。因此，必须通过相应的观察才能得出单个人的模式。

神经—语言—程序也探究人眼睛的运动。在这种研究的基础上，想入非非的嫉妒可以得到很好的解释。

# 眼睛的运动

## ——惯用右手者的

左



构想内心的图像：  
“一只绿色的小兔子  
看起来怎样？”



构想内心的声音：  
“火星怎样讲话？”



身体的感觉：  
“淋浴感觉怎样？”

右



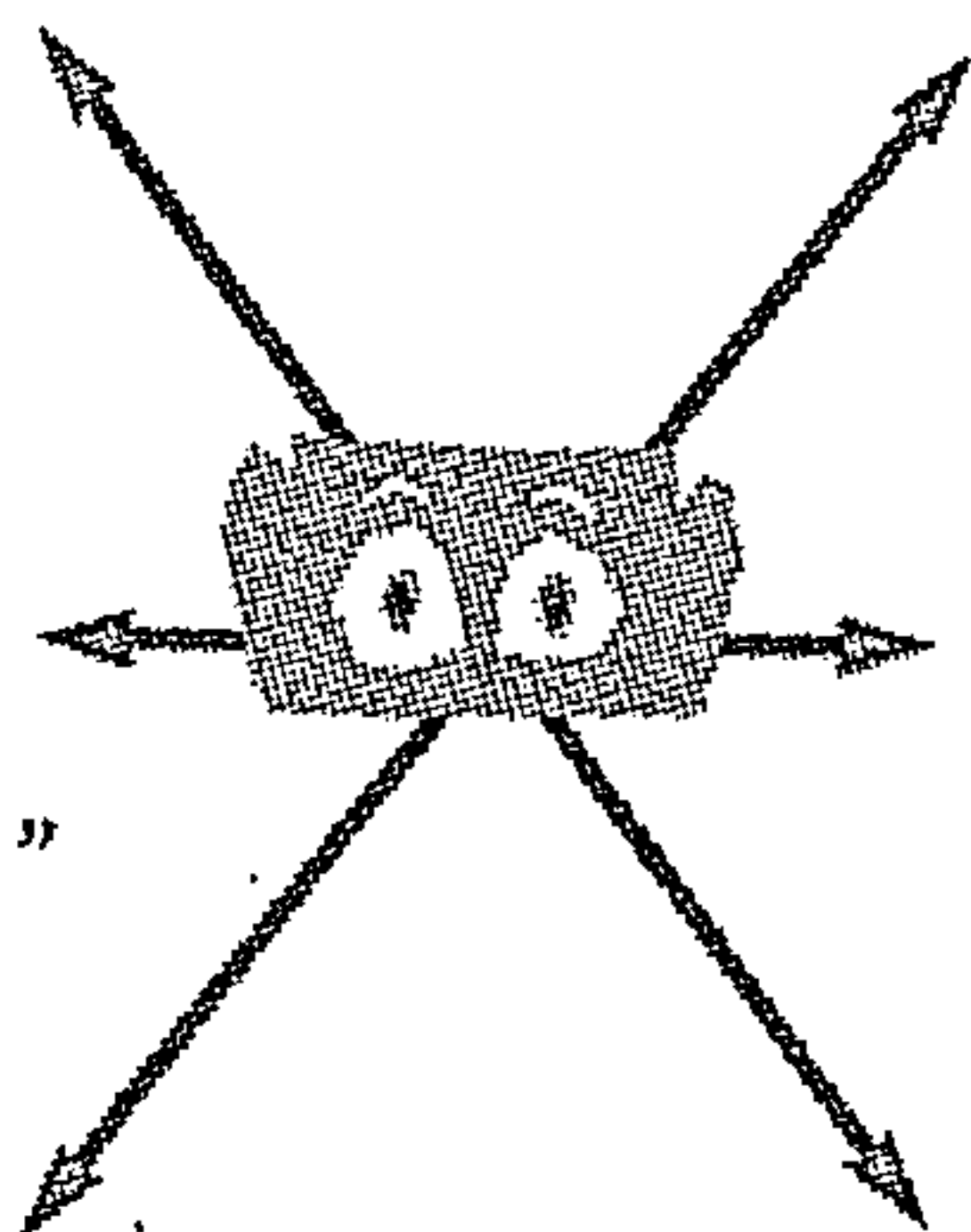
回忆内心的图像：  
“我的伴侣昨天穿  
的是什么衣服？”



回忆内心的声音：  
“他对我说了些什  
么？”



自我交谈：“我自  
言自语……”



从眼睛的运动人们可以推断出各自的思维方式  
（“左”、“右”指的是观察者的角度。）

许多人正是借助他们的创造能力来“培养”他们的嫉妒感情的。正是这些富有幻想才能的人才能够生动地设想他们的伴侣怎样欺骗他们或者被别人勾引。有时这些设想的画面——尽管只是设想的——就像电影一样在他们眼前呈现并且留下强烈的和极其真实的情感体验：恐惧、失望、愤怒和嫉妒。

停止您的  
嫉妒！

当乌特和托马斯来到我们诊所时，他们的问题已经有 5 年了。当时，托马斯满怀着忏悔向乌特承认了一次外遇。“自此，她就一直嫉妒——尽管我尽了自己最大的努力来弥补我的过错，”托马斯绝望地讲述道。乌特也同样地感到绝望。“前不久我丈夫打来电话说他要加班”，她说，“我立刻想到他的女秘书——就好像看到两人躺在床上。”——托马斯，她的丈夫，在大声地唉声叹气。“我可以 20 遍地告诉她，她可以完全



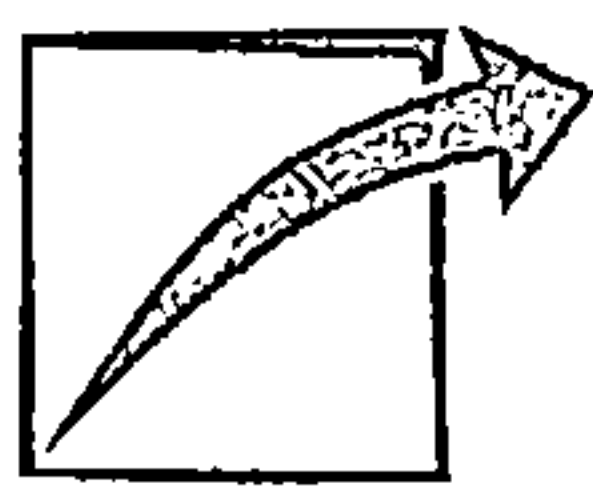
相信我——可她总是做同样的猜疑。”随后乌特解释说：“从理智上我也知道我可以信赖他，但是每当我一个人的时候，我就会想入非非。接着我就又开始嫉妒起来！”托马斯在社交部门工作，因此他经常晚上回来不定时，有时他甚至得在外边过夜。因此乌特在头脑中放她的嫉妒电影的时间就更多了。

在乌特谈论她的嫉妒幻想时，我观察到，她老是不停地朝右上方看。因而我知道，她在内心正在上演着关于她不忠的丈夫的电影。“您看到的嫉妒场景是彩色的还是黑白的？”我问她。“彩色的——就如同真正的生活一样”，乌特回答。“您的丈夫真的一点也不温柔或可爱了吗？”我继续问。“不，他温柔的时候并不算少”，她回答道。与此同时她的眼神短暂时地转向了左上方。“回忆您丈夫的这幅画面是什么样的？”——“相当模

描绘您的  
恋爱故事

糊，而且是黑白的。”——“您看到了自己？”——“没有，只看到他的脸和上身。”——“好，现在请您把这幅回忆的情景进一步画成一幅画。请您设想，有人给你们两位把这个美妙的瞬间拍成了一张非常好的相片。”乌特的眼睛不断地在左右晃来晃去。一方面她得设想有人在给她和托马斯拍照。她必须把自己一起投影到这幅回忆的画面中。“请您现在把这幅回忆的图象变成彩色，放大并且变得更加生动。”我接着对她说。“您现在感觉怎样？”乌特的表情轻松多了，露出了笑容。“这种感觉很美——我们又是一对真正的情侣了。”她说。

我请乌特尽可能多地以这种方式去发现她和托马斯之间的甜蜜情景。“您必须有意识地训练您对存在于你们夫妻关系中真实的、爱的瞬间的回忆能力。”我向她解释说。“您要尽可能经常地想起您和托马斯之间的



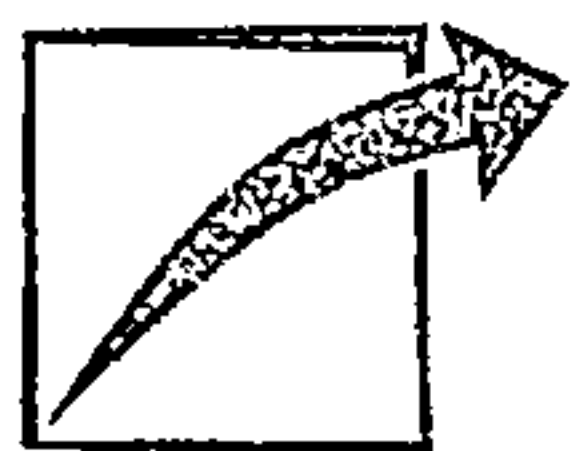
最美好的情景。从您的回忆中制作内心生动的片子，并且当托马斯不在的时候，经常看它。”我通过这个方法让乌特训练她的回忆能力，而不再经常陷入想入非非的境地。任务是让她和托马斯一起看爱情电影，此外我还让她进入第三种观察姿态（观察者的角度）。就这样，我们使她把幻想转移到她与托马斯关系的积极的方面。两个星期后，这些练习就收到了良好的效果。“自从将我的注意力集中到我们的‘爱情故事’后，我的嫉妒就消失了。每当我想到托马斯时，我都有一种很好的、积极的感情。我现在才真正注意到，他一直待我很好——即使他不在的时候。不像以前看到他回家就一肚子怒火，我现在都满心高兴地盼着他回到家里。然后非常高兴地互相问好。”

也请您像乌特这样练习，反复地在回忆中复活您同恋人间的最美好的





生活情景，并且把您自己看成是这部片子的主要角色。幸福的伴侣总是有意识地利用这一技巧。他们不只是相互爱恋，而且总是反复从愈久弥坚的感情回忆中汲取被爱的感觉。您在做这种意识训练的时候也要同时发挥眼睛运动的作用：请您不时地向左上方看，以使自己回忆起积极的感情场景。然后把在您的“精神银幕”上的被回忆的画面拿到右边——幻想的一边，与此同时，请您把眼睛转向右上方。在这儿您就可以想象同伴侣的再次见面或第二天将是何等的美好。通过这种方式您也可以用观察的办法向两个脑半球询问，这种经历在您身上加深了什么。



进行这种有意识的、积极的观察训练将会加强您婚姻的安全感。您的爱人将感受到您更强烈的吸引，因为您又总是满怀喜悦地盼着与他相见。

## 悄无声息的嫉妒

许多人没有信心去承认他们对伴侣或其他人的嫉妒之心。在六七十年代，嫉妒往往被看作是“死心眼”。谁怀有这种感情，就表明谁还没有成熟，不能承受成年人的恋爱关系。在当时，嫉妒被看成是一种纯粹的占有思想，一种针对配偶的卑鄙的无理取闹。就是在今天，也还有不少人担心他们的嫉妒会给人留下一种很坏的形象，因而试图采取一切手段来掩饰这种感情。但是就是这种被压抑的、隐蔽的嫉妒有时也会昭然若揭：如果您为嫉妒所苦的话，您是无法阻止自己悄无声息地、心事重重地、或者逃避式地去面对自己的配偶。您的配偶如果问：“你怎么啦？你哪儿不舒服？”——“没什么”，您的回答也许是这样的——就像发生在大多数悄



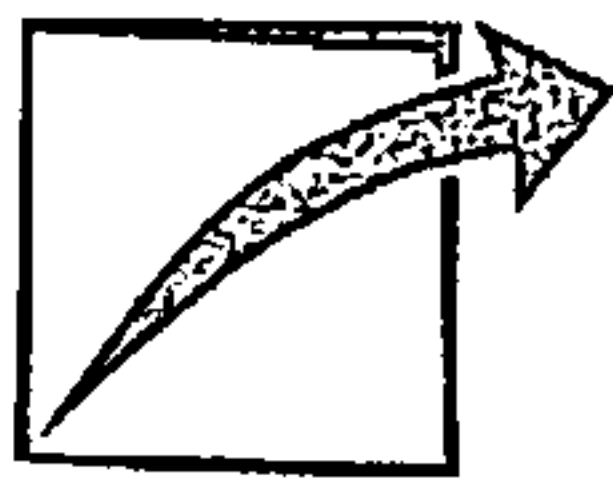
无声息的嫉妒情形中那样。我敢向您保证，这种隐隐约约的情形对您的配偶来说，是相当难受的——尤其是当他还真心地爱着您的时候。因为大多数人心里都想帮助他们的爱人克服忧虑或战胜挫折。如果您不愿透露您受挫折的原因，您的伴侣就会感觉到被人冷落。

当然，嫉妒甚至可以威胁到婚姻关系，如果它是以一种破坏性的形式发生的话，比如：尖叫着、怒吼着，骂声不断。但是每一个伴侣都会倾听的，如果将您的嫉妒在一个心平气和的时刻、用一种恰当的声调向他“倾诉”的话。这种“倾诉”会表明您把自己的嫉妒看作是自身的缺点。通过这种方式，对方甚至能够帮您一起克服这种嫉妒。因为在他知道您头脑中所想的东西之前，他是无法帮助您的。请您允许对方认识您的观察角度（从他的眼中看是第二观察角度）。



在爱情中，大多数人以为存在着“无言的理解”。在神经—语言—程序中，人们把这些假设叫做“信仰原理”理论。但是我可以向您保证，这个信仰原理完全是一个广泛流传的谬误。正是通过神经—语言—程序理论人们知道，人大脑里的世界会是千差万别的。为了认识我们周围人大脑中的世界，对我们来说只有一种有效的手段：语言！如果您发现了这个原始的“方法”，您也就能够克服默默无语的嫉妒。下面的例子就表明了这一点。

“我与同事严斯之间一直存在着竞争关系”，35岁的罗尔夫说。“我自己也非常清楚他对我有些妒忌。在公司的一些活动中，我们的爱人同时被邀请。每次在这个时候，严斯都同我的妻子调情。每看到他们两人在一起大笑，我的火就直往上冒。活动结束后我往往变得不可理喻。有一次我甚至两天没有同妻子说过一句话。这



使得她勃然大怒。她想知道到底发生了什么事。我承认我在嫉妒。‘那个严斯想不失时机地表明，他与你在一起如鱼得水。他想借此来打击我。’我诉苦地说。我妻子的反应出乎我的意料：‘我不知道事情是这样。在活动时不搭理严斯的闲聊，对我来说毫无关系。我当时甚至想，我这是在为你效劳呢，因为我认为，如果你的同事觉得我很可爱，这对你会有点好处。如果你对此感到很不舒服，我可以马上停止这种应酬。’当时我很害怕她会马上批评我的嫉妒心。下次，当严斯再次肉麻地向她打招呼时，她立刻向我眉目传情。我们相视而笑——那个晚上过得十分惬意。”

## 大吵大闹的嫉妒

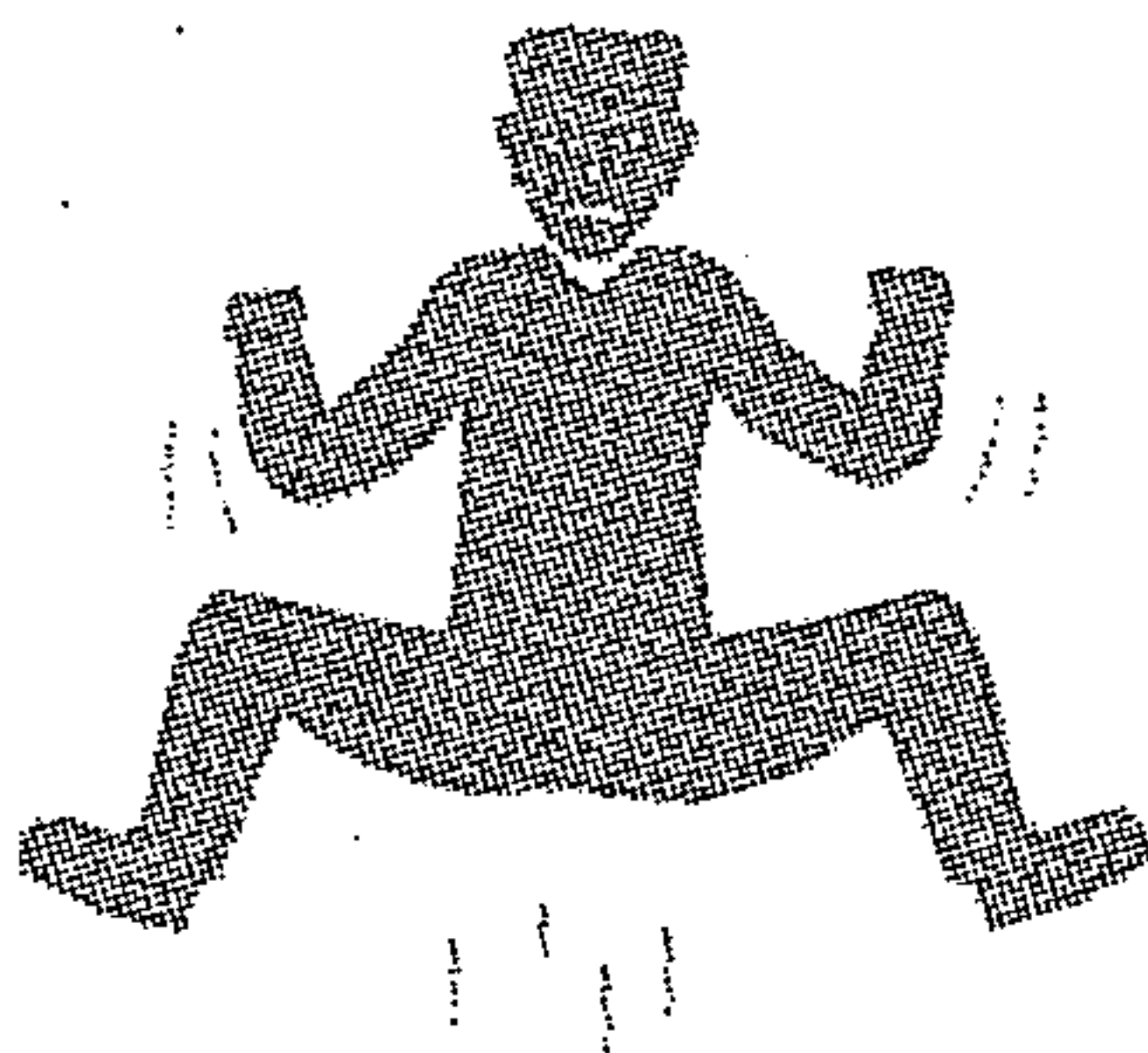
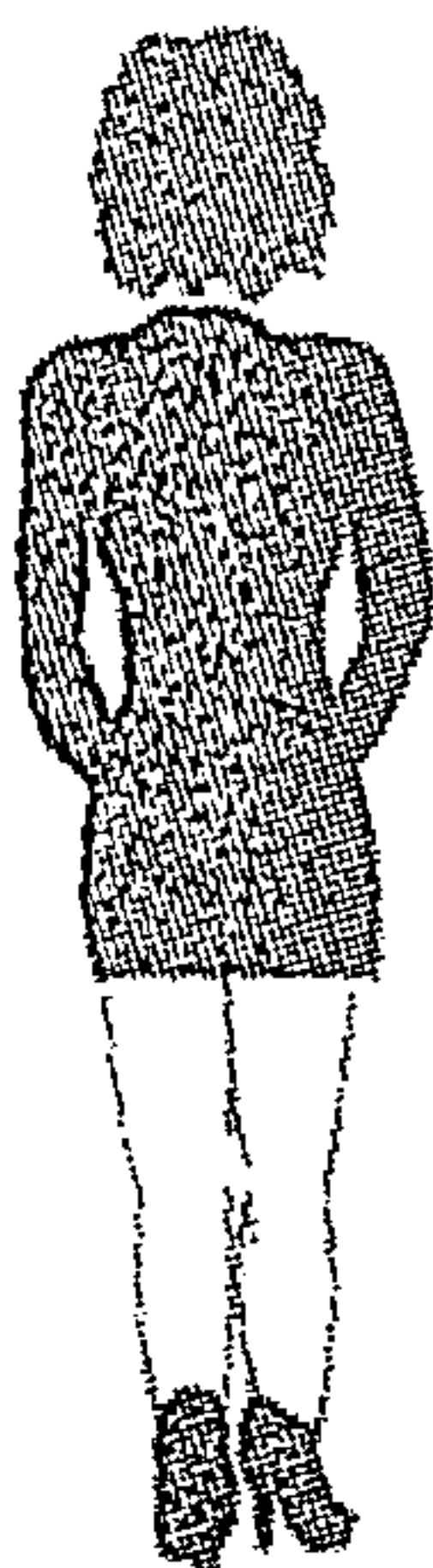
这种类型是嫉妒类型中的典型。这时，伴侣会感觉到特别的糟糕，尤

其是当他自认为完全无辜的时候。您的伴侣很难意识到您是害怕被抛弃而采取这种反应的。您要想想，您的伴侣也有他自己遭受大声训斥的经历：他会把您同喜欢大骂的父亲、好惩罚的老师和易怒的上司的不愉快的回忆联系在一起。这剥夺了他所有的温柔和对您的不幸的理解。

请您尝试着尽量改变您的嫉妒习惯，更多地去吸引您的伴侣而不要去恐吓他（她），以便将他（她）与您联结在一起。为了与嫉妒感情保持一定的距离，您不妨试着做一下下面的练习：每当您感觉身上有嫉妒之火往上窜时，您就从外面观察自己。也就是说您进入第三种观察姿态，从中立的观察视角看。请您不要说：“我喜欢嫉妒”，而是要想：“后面那个老先生或老太太喜欢嫉妒。”您就像是通过一台相机观察您自己的嫉妒心理。您马上就会觉察到，您的表现是



观察一下您自己！



从第三种观察视角，即专家视角问问自己：  
“我嫉妒起来的时候，到底是个什么样？”

多么的可笑和痛苦。通过这些练习，您以后在出现任何不愉快的感觉时，都可以从外部来观察您自己。

在神经—语言—程序中，人们把这种中性的间离技术称作“分裂”。它有助于您在许多生活领域平息消极感情的波涛：不仅是在嫉妒的时候，而且包括在看牙医、参加考试或在做自我介绍时。



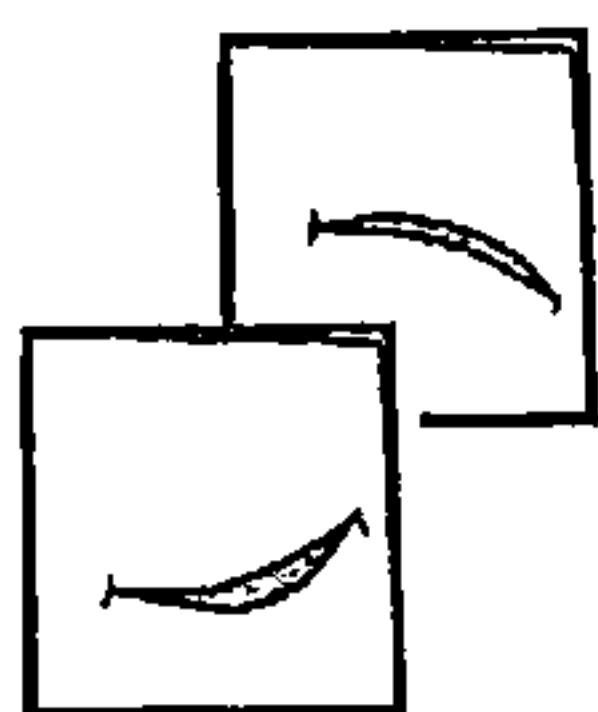
## 侵犯性的嫉妒

侵犯性的嫉妒和大吵大闹的嫉妒之间的界限不是很固定的。不过我用这个概念指的是一种不害怕感情破裂而产生的嫉妒类型。有一些人用他们的嫉妒来伤害别人，以达到折磨或激怒对方的目的。他们把配偶当作“出气筒”。在这儿，嫉妒就好比是一个气阀，是发泄自身愤怒的工具。

您一定经历过或见到过下班乘车

时针对汽车司机的挑衅行为。我们可以设想一下：有人在上班时受到上司的不公正对待。他没有能够顶撞，而只是尽力地克制住自己。他还没有在汽车里坐稳，嘴里就开始骂开了：“你这个傻瓜！”但他不对他的上司说，而是冲着坐在他前面的汽车司机。因为在这儿发泄他的愤怒，是没有人会同他过不去的。

同样，当你心情恶劣地回家，看到你同伴高高兴兴、悠闲自得的样子，你会觉得忍受不了。您希望您周围的人也同您一样心情不愉快。一旦情况不是这样，您就开始在鸡蛋里挑骨头。在这种情况下，您这是在伤害您的另一半，让他难受。这是一种假托嫉妒。如果您只是想折磨折磨您的配偶，从理论上讲，不存在什么嫉妒问题。但是这样你们之间的感情就会受到伤害，因为夫妻关系是无论如何也不能被用作发泄每日愤怒的“出气



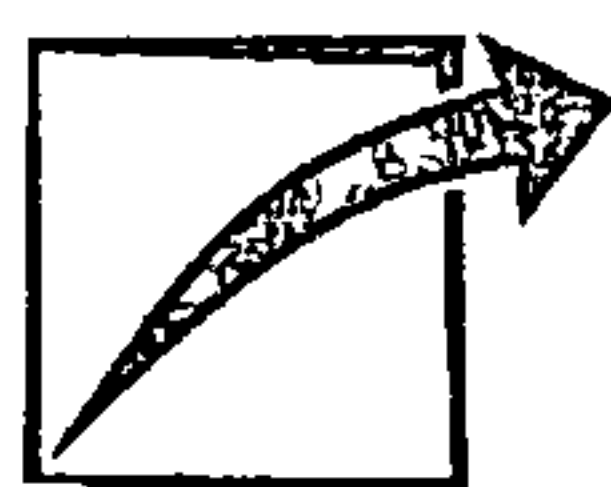


筒”的。您无论如何都该开始好好地维护你们之间的感情。第二部分的一些练习在这方面会对您有所帮助。

## 性爱问题

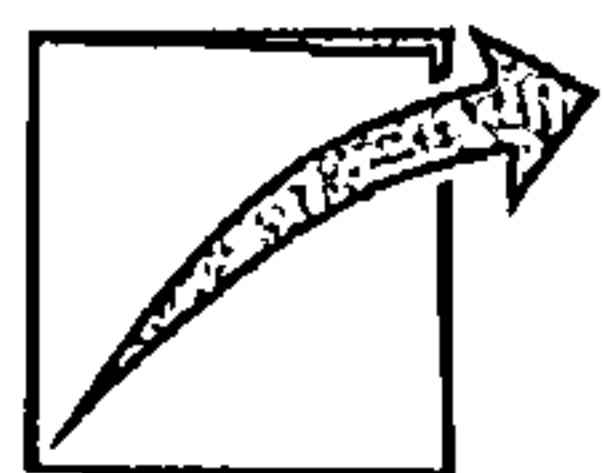
在本章的结尾，我想还简略地讨论一下性爱这个问题。您也肯定经常听到这样一句话：“没有性爱同样会有幸福的婚姻。”请千万别相信这种说法！每一种幸福的爱的关系都需要有满足的性爱。有时可能由于紧张、怀孕或生病而出现“性干涸期”。但是幸福的一对总会经过几年的调整，重新回到共同的性生活的正轨上来。如果在您的婚姻关系中，性爱已经沉睡了多年，您不应该压抑心中可能存在的嫉妒感。因为在这种情况下，任何一种形式的嫉妒都是完全正当的、无可厚非的。

我总是反复经历这样一种情况：在一些还比较和谐的伴侣关系里，总会有一方会突然表现出对性爱缺乏兴趣——虽然曾经一度海誓山盟。随后，他（她）会同第三者弥补这种成人生活中不可或缺的部分。如果性爱不正常，请您透过表面的和谐把这种婚姻关系看作是不牢靠的。您最好尽可能别等着嫉妒关头的来临。如果您愿意保护和长期维持这种关系，请您和配偶一起处理这个棘手的问题吧，你们应该一道去医生那儿寻求帮助。





## 心理能力训练



到现在为止，您已经学会从不同的观察角度去玩味嫉妒这个问题了。本章将向您介绍如何平息心中嫉妒之火的具体练习。而且您将学到，根据所谓的“吃醋事件”更好地理解您自己和您的伴侣。这样您将从你们的婚姻关系中汲取比以往更多的“心理能量”。如果您与爱人的关系成为精神、心灵和体力的力量的源泉，那种恼人的嫉妒将会自动消失。因为不安全感——嫉妒的温床——就会渐渐为安全感、信任感所代替。

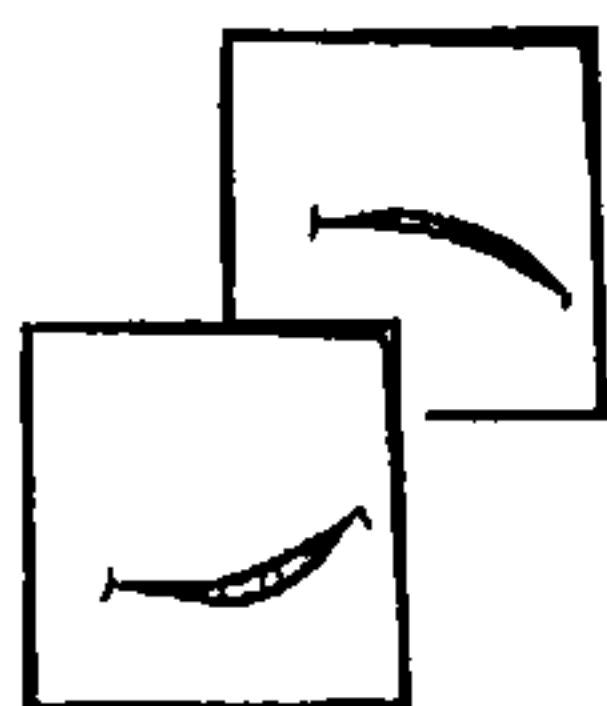
## 马上凑效

### 蓝色眼镜

每一种搅得人心神不宁的嫉妒都会通过相应的想法和幻想得到减轻和缓解。它就像内心的电影一样一幕一幕地展开。现在请您设想一下，在您的“精神的屏幕”上有人安上了一个蓝色的过滤器。您可以继续让您的电影放映下去——不过现在您是通过一个“蓝色的玻璃”观看这部片子的。您将会惊奇地发现，心中的无名烈火会迅速冷却下来。就像是身体通过这个“蓝色的玻璃”关闭了心中

嫉妒的火焰。一会儿后，您就会身心平和，头脑“清醒”，重新控制自己的情绪反应。

## 排遣



强烈的嫉妒也会给人体造成强大的压力，这是由我们神经材料的变换造成的。与此同时产生所谓的“压力材料”交换高峰，如果不再给它“升温”的话，它就会自行减弱。基于这一原因，在感情激荡的时候，排遣就是一种很合适的应付手段。但是人们不应该向窗户外看，开车外出或散步。因为从事这些活动，嫉妒的思想还会继续在摇晃，还一直在进行材料交换的化学反应。较好的排遣方式是看书，看电影，猜字谜，打计算机游戏或其他诸如网球之类的疏导性活动。您的思绪必须集中到其他的事情上，从嫉妒的苦思冥想中摆脱出



来。这样身体就获得了一种平衡体内剧烈的材料交换的机会。半小时之后您就可以重新考虑您的反应并施加以有意识的影响。

## 与“内心的龙”缔结友谊

按照神经—语言—程序理论，人的人格由不同的人格成分构成。请您接受这样的事实：是人格中的某个部分导致了嫉妒感的产生。它在无意识的心灵领域活动。那么人们可不可以消除无意识中可能产生嫉妒感的那部分人格，或者把它赶跑呢？请您想一想，您的嫉妒是怎样反复出现的。它总是以何种的幻想偷偷地将不信任的思想和画面带进您意识里的。然后您就会认识到嫉妒拥有一定的能量，有实现成功的能力而且在战略上也十分灵活。

您不妨尝试一下另一条途径：与



嫉妒交朋友。40 岁的贝恩哈德把自己所经历的事情看作是最惊心动魄的。我请他把嫉妒想象成是一个动物、一个人或一个物体。“我把它想象成一条令人恐惧的龙，它在喷云吐雾，冒出愤怒的火焰。”他告诉我。“然后你非常友好地和它搭话，问它，您为什么喷出这么大的火焰？”我建议他可以这样说。贝恩哈德尽管有些怀疑地看着我，但是随后他把注意力集中到内心，接受了我的建议。马上他就露出了笑容：“真是很罕见，龙这样回答我：‘终于有人注意到我了，你能同我说话，太好了！我刚才还想，再没有人注意我了。’他自动地停止了喷火并且非常友好地看着我。”

紧接着这个练习，贝恩哈德发现了一系列关于怎样在头脑中与他内心的龙继续进行友好接触的创造性想法。他给它饼干，和它进行大量的

谈话。“今天它看上去像我内心的一个朋友”，现在贝恩哈德说。“如果我感觉到嫉妒，我马上就想到这条龙，并且会问：‘怎么啦，我的朋友？’然后它就马上停止喷火，我们坐到一起，商量一切。在这时候我可以向它表明，我不喜欢它发那么大的火。尽管我可以理解它的意图是良好的：它想保持我们之间的关系。当我随后向他指出它的表演所得的结果则恰恰相反时，它默默不语，若有所思。这期间它也改变了形象：现在它看上去更像是一条中国的龙，众所周知的象征着幸福和智慧的龙。从此我有许许多多营造良好心理的主意。我的女友似乎也从外表上看出了我的转变：‘最近你深沉多了，像一个安静的中心。我喜欢的就是这样。以前你总是那么紧绷绷的，没一点幽默感。’很显然，现在我和我的龙走到正确的轨道上了。”



如果您像贝恩哈德那样通过想象设想的方式疏导自己的话，您也可以完全有意识地在内心与您的嫉妒建立友谊。您个人怎样相信它，则完全是随意的，您可以把它想象成是龙，也可以把它看作是放肆的女巫，或者是怒声怪叫的猫，等等。主要的问题是：您要把您个性的这一部分争取为内心的联盟。您要在内部贯彻一种“友好战略”。

- 把您的嫉妒作象征性的想象。
- 在思想上和它对话，并且尝试着用某种方法使它安静下来或使它变得温顺。
- 尊重它的良好意愿：它原则上是想使您的感情生活幸福美满。
- 您向它精确地描述，按照它的“工作方式”感情会弄得更加糟糕。
- 不要把它打发走，而是从积

极的方面利用它：您请求它停止现在的工作方式，而成为您内心的创造性的感情顾问。

。从现在起您要维护这种新的内心的友谊。

## 与“内心的龙”缔结友谊

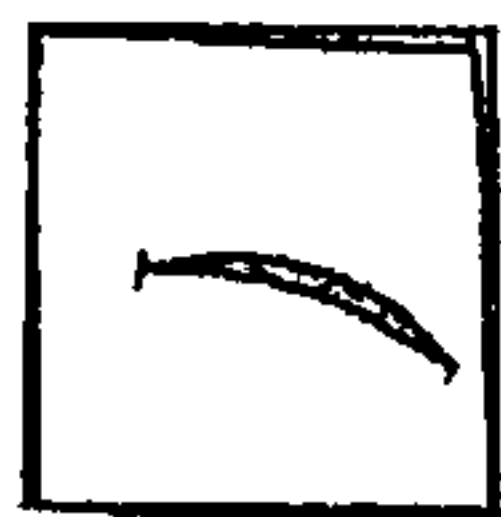


请您与您的嫉妒交个朋友！



## 积极的自我形象

您是真的值得别人爱吗？请您在阅读本书的时候马上回答这个问题。如果您在回答这个问题时哪怕内心只有一点点的犹豫，您也要进行关于自我形象的工作，尽管您最后还是作出了肯定的回答。因为“犹豫”不是“肯定”，而只是“但愿是”。因为许多好嫉妒的人对自己是否值得被人爱拿不定主意。他们不是认为自己是值得爱的，而是不停地从外部寻找证据。如果伴侣说：“我爱你”，他们会短时间内感觉到被爱。如果爱人长时间没有这句重要的话，这种被爱的感觉就又会消失。因为许多人不能从自



身出发得出被人爱着的自信。

不嫉妒的人，很少怀疑自己是否值得别人去爱。尽管这些人如果在婚姻关系中出现困难时会很悲伤，但是他们不会从根本上丧失他们对自己的信念。没有这种自信，并且没有别人另行证明你的价值，就总会产生一种可怕的感情漏洞。通过这种方式，随后就会产生这种为别人的爱所维系的主观体验。他们把与伴侣间的爱情关系不是理解为美好的馈赠，而是作为一种填补内心空虚的手段。

许多人试图从外部搜寻证据，来证明他们是多么的值得爱。他们总是在寻找别人认为他们是重要的东西：要么是处于老板的位置，要么拥有一辆豪华的汽车或上档次的手表，或在看银行账户时，或在读取自己理想的身围时。您也许还记得披头士一首歌曲中的著名的发问：“如果我年已64，你是否爱我依旧？”它目标直指

问题的核心：如果我是一个“纯粹的人”——没有肱二头肌，没有隆起的胸脯，没有重要的职业，也没有豪华的轿车，我在爱人的眼中的地位将又怎样？

您自己能够通过积极的自我形象技巧，塑造一种值得被人爱的坚强的感觉。您首先设想一些坚定地相信的品质，如“我是可靠的”或者“我可以学得很好。”然后您给这些正面的信念原则从内心回想起展示您自己个性的画面。您将会发现，对这些“得分的句子”您回想的大都是一些可爱的自我形象。



现在您集中想这个句子：“我是可爱的。”这时在您精神世界里出现的是什么样的画面呢？它们是不是同先前得分的画面同样清晰和可爱呢？拿出您的像册。把其中最能表现您的可爱的照片选出来。请您有目的地注意“生动的”画面，而不要注意无可



挑剔但是缺乏表情的图片。并且，把能表现同他人关系的抓拍快照找出来。您甚至可以让别人把一组相片进行加工：同您的朋友、女友或摄影师照一二卷胶卷，以便从视觉上捕捉您所有光彩照人的一面。

用比较好的图片制作一个特殊的影集。那些能让您在观看时自己感觉到：“这个男人（女人）大家应该是很喜欢的——而且，要是被这个人爱上，也是很幸福的。”然后您从这个影集里找出您最喜欢的图片。用它做下面的练习：

1. 首先观看这张您最喜欢的照片。

2. 然后把它拿开，并且把它尽可能形象地留在脑海里。

3. 现在您把这张相片“复活”：您把它一直扩大到“真的大小”，加以好的采光，让色调像真的一样。

4. 在您的个人照加一些动作进去：把它放大到三维和真的一样。您的自我像在运动，说话或大笑。

5. 如果这张照片您确实喜欢，您就把这幅生动的自我像真正地拍进自己的内心。您肯定知道诸如“有人在我的心里占据一个位置”或“有人在我的脑海里浮现”之类的表白。您也相应地用它在您的性格中的“可爱的能量”感觉您的自我图象。

6. 请您尽可能每天重复这套练习，坚持3周。

一个星期后，您就会感觉到正面的效果：您感觉到自己也是可爱的，尽管在婚姻关系中并不总是一帆风顺，但您已经能够泰然自若地与爱人维持一定的内心或外在的距离。这样您的爱人也如释重负，因为他不再时刻感觉到应该向您提供爱的证据。而且他越来越感觉到生活在您的身边是

一种享受。因为您现在身上散发出的积极的光彩。

顺便说一下：不用担心通过这样一种练习可能会变得自私起来。恰恰相反：由于您内心满意，您甚至不必惊慌失措地去注意您的优点。现在，您是因为您自己内在的源泉而感到自足。



## 美味生爱情

有一对著名的夫妻滑稽演员，他们的演出总是用这样一句话开头：“美味……”——然后是这样一些小的表述：“如果她着凉了，给她泡杯茶。”向别人表示自己的爱心，人们有着成千上万种的可能。不过有一点——他们在评价他们爱情的证据时并不会总是一致的。在爱的误解里有一系列经典的事例：

。他把爱情理解为替她提供生计保障，保证家庭过上舒适的物质生活。而她把爱情理解为在一起度过一个美好的夜晚。如果他晚上很晚才回到家

里，她就会感到失望。而他则不能够理解为什么他为爱情所付出的努力，换来的却是一副受到侮辱的面孔，而且，到最后听到的竟然是“你一点都不爱我”之类的话。

。她知道了美味生爱情，并且准备了最好的美味佳肴。而他理解的爱情是在假日一起做些有意义的事情，而不能理解为什么她在周末最宝贵的自由时间里几个小时地呆在厨房里。

当然，这两个例子只是一般的陈词滥调。但是陈词滥调却是一种很好的模式。这个模式表明，有着最良好的愿望和满怀爱心的人，在现实生活里为什么会遇到难堪的局面。之所以男女双方闹得不愉快，是因为两人都不愿向对方流露他对爱情作何理解。比方说，前不久，我的一个女办事员新找到了一个很可爱的男友。她带着他去参加了一次露天集会，把他介绍给

了自己的朋友。之后她嫉妒得非常厉害，因为他和她的几个女友说了很多的话。“这样开头可好啦”，她失望地抱怨道。在我的建议下，她与男友做了一次深入的谈话。“我现在很内疚”，第二次她讲。“您想一想：他当时实际上根本没有兴趣同我的那几个女朋友聊天。他那么做只是替我着想，以便让别人对他有个好的印象，让我和朋友们能够融洽相处。”

按照神经—语言—程序理论的观点，每一个人在内心里都有他自己对世界和生活的理解。对一方来说，最高的山可能是“为家庭挣钱”。而对伴侣来说则可能恰恰相反，这只是生活中极小的一部分，只是个小丘。在另一个人那里，“社会的承认”是一个大的海洋，而对下一个人来说则有可能只是条小溪。在伴侣关系里一方不一定就必须采用另一方的理解。但是双方都要学会理解和尊重对方的





理解。

因此请您在“爱的证明”这个题目上，不要仅仅从您自己的价值体系，而是要多从您伴侣的立场出发作一些思考。请您也意识到自己的“内心的爱情地图”，把它解释给您的伴侣，以让他（她）获得认识它的机会。为了便于练习，您可以制作如下两个清单：



。 “我怎样表明我的爱情？”

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

等等

。 “我的伴侣怎样表明他（她）的爱情？”

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

等等

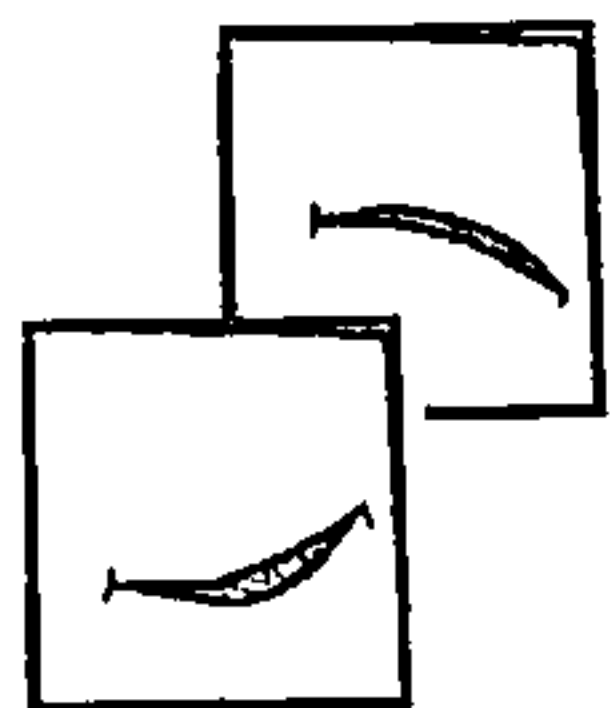
您也可以提这样的问题：如果有其他人在场时，我们又是各自怎样表白我们的爱情的？请您把这两个清单做一比较，同时您确定可能的“嫉妒陷阱”。您将会发现：这些“嫉妒陷阱”大多数是误解的结果。

现在请您至少一个星期做一次“爱情检测”，坚持一个月：请您有意识地观察，您的伴侣什么时间、以何种频率和通过什么方式向您表示他的爱情。但是对此请您使用您伴侣爱情菜单的标准——把您自己的标准放在后边。那么现在您就能够发现，您对您的伴侣来说是何等的珍贵。

每周“爱情检测”

## 一定的差异

谈到“不同的爱情菜单”这个问题，我想在这儿提及德勃拉·潭能的《你压根儿就不理解我》这本书。在该书里，她谈到男人和女人有着根本不同的交流方式。配偶双方之所以互相猜忌，是因为他们不理解对方的交流风格。这样，随着时间的推移，失望甚至失落的孤独感就会油然而生，从而成为滋生那令人心烦的嫉妒的理想温床。



顺便提一下，德勃拉·潭能在她的书中还论及了“心理语言学”。这个概念同“神经语言学”的概念有着亲缘关系。神经—语言—程序强调的



是去认识和理解我们周围的人，以此达到我们同他们进行富有成效的交流的目的。如果您坚持认为他人所想的应与您脑中所想的一样的话，您将会随时随地碰钉子。无论您感觉到您与您的伴侣有多么亲近——也请您随时都记着：你们俩可能有着两个完全不同的内心世界。

当然人们完全有理由将德勃拉·潭能所描述的男人和女人各自不同的交流方式看作不是放之四海而皆准的真理。请您不妨把它看作是一种小小的趋势预测，根据这个按男人和女人归类的交流特征，您可以观察一下您的伴侣。

女人在对称性的交流中感觉很好。对他们来说，对话是相互感觉到亲近和紧密以及交流思想和感情的最佳方式。女人倾向于用语言来表达她们瞬间的思想情感。同时她们完全

可以今天说“我爱你”，而明天又说“我受不了你”。与此相应的是女人也期待着她们的伴侣经常作爱的表白。如果他长时间没有对她说“我爱你”，她就会怀疑他对她的爱情。

男人利用谈话来确定和显示他们在排序上的座次。与此同时，他们大多运用的是报告式语言：他们列举事实，陈述观点，对大大小小的问题给出解决的方案。这些“宏论”就像“电视节目”，它被发送是为了取得尽可能高的“收视率”。亲近、感情和思想的交流是次要的。处于显眼地位的是座右铭“一个男人——一个字”。因此他是不会经常说“我爱你”。他们认为我已经给出了一个多年有效的声明，这句话——如果他已经说过一次的话——就没有重复的必要。女人则希望在每时每刻都能听到他的表白——他是爱着她的。

这种理解上的差别经常酝酿着嫉妒。女人经常会感到遭到了拒绝，如果她向伴侣讲述自己的烦恼——有时也是自己的嫉妒——的话。比方说安格拉向她的恋人西格弗里德抱怨：“当你在晚会上整个时间都在同伊尔姆咖德说话的时候，我感到很伤心。”西格弗里德说：“我下次不再这么做了——伊尔姆咖德不见得就十分的开心。”对他来说事情是清楚的——但安格拉却失望了。她更愿意听到：“亲爱的，你哪儿不舒服，我很抱歉，我一点都不知道你对此是怎么看的。”对于她来说，共同谈话是亲近的一种表现。因此她对解决的结果压根儿就不感兴趣，因为这样一来，谈话就会很快地结束。她感觉到被晾在一边。而西格弗里德则相反，他认为自己的反应是积极的，因为他马上自发地无私心地——正如好的男人一般会做的那样——给出了解决问

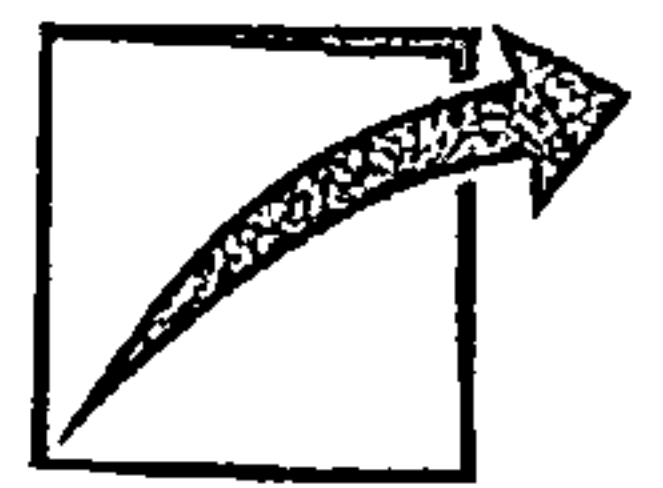


题的结果。他向她表明：“我是一个伟大的、强有力的（在排序上高高在上的）男人，你完全可以相信我。”他不懂得为什么尽管如此，安格拉还是感到不满意。

相反，安格拉在网球俱乐部里可能和一位协会伙伴正聊得开心，西格弗里德加入了进来。安格拉在第三者在场的情况下问西格弗里德：“你带的钱够不够？我们想一起去吃饭。”随后西格弗里德心里就不舒服。安格拉可能不知道，她对钱的提问无意中降低了西格弗里德的地位。因为在这个公式的基础上她显示了，他并不能支配太多的钱，而且是当着另一个男人的面！面对这件事情，安格拉也许会吃惊地说：“我当时确实只是想知道，我们身上是否带钱了”。已经有许多女人以这种“确实只是”的方式问了或说了些什么，却惊讶于它的后果，因为对她们来说，男性心目中的

等级评价是陌生的。

对这个题目的练习非常简单。您只需简单地通过设想的交流方式来打量一下您的伴侣。也许您随后就能更好地理解他或她的反应中的某些方面。



## 伴侣关系中的感官类型



人类通过 5 种感官来观察我们周围的环境：视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉。按照神经—语言—程序理论的观点来看，尽管每个人拥有相同的感官渠道，但是每个人都对一种或多种的感官渠道有着不同的偏好。这种偏好通常不是有意识的。当然我们也是通过这种我们自己喜欢的感觉通道来观察我们的伴侣。您可以好好回想一下您个人的爱情和嫉妒的体验，同时请您想一想，您自己和您的伴侣可以归结为下列哪一类的“感官类型”。

## 1. 视觉型

这种人通过眼睛体验爱情。他或她总是反复陶醉于从视觉上欣赏伴侣。在这方面，不一定就需要昂贵的物品。比方说，当她在花园劳动的时候，扎着两个可爱的辫子，他就会感到很高兴。主要问题是：眼睛愉悦。“以眼取人”的人当然在爱情中就十分强调目光的交流。

### 嫉妒陷阱


如果伴侣“眼睛老盯着”第三者，视觉型的人会产生被遗弃和失落的感觉。他通常会说：“……你连一次都没有朝我这边看！”两人间的交谈他并不怎么介意——只要伴侣不时地向他“看上一眼”或“抛个眼神”就可以了。如果伴侣“只为他人”打扮，他也会不高兴。如果伴侣为了他们的爱情，在家里也打扮得花枝招展的话，他就有被爱的感觉。相应地，如果伴侣并不在意怎样刻意修





饰自己的话，视觉型的人就会感到被冷落，言语和抚摸当然也很重要，但是在爱的体验和嫉妒心理中，视觉的印象却是起决定性作用的。相对于说出来的情话，这些人也更加喜欢写出来的——可以看得见的——甜言蜜语。

## 2. 听觉型



同样，听觉型的人在爱情中则爱好言语和谈话。他或她喜欢进行长达数小时的“爱情耳语”——包括在电话里——因此当然也看重“带有音乐的爱情”。一般说来，听觉型的人会迷恋上一种声音。这对他们来说，有时甚至比视觉的印象还要重要。如果一个外观上很棒的伴侣却有着一个令人不舒服的嗓门，这在听觉型的人看来无论如何也忍受不了。相应地，他们的耳朵对那些不悦耳的声响，如磨擦声、咯哒声，都有过敏反应。

## 嫉妒陷阱

当听觉型的人听到伴侣和一个第三者一起大笑时，他会觉得很难忍受。如果两个人谈话的时间太长，他会猜疑。但是如果伴侣和他人去潜水甚至去桑拿——只要不怎么说话——他也会觉得并不是十分严重。听觉型的人存在着有时“湮灭”伴侣的视觉或身体上的爱情信号的危险。比如，我的一个女办事员几乎对她丈夫送的礼物视而不见。对这些人来说，经常进行好的对话比其它方式要重要得多。有时，听觉型的人会在伴侣关系里引发许多恶感，因为对他来说，目光的交流——包括注意力最集中的听众——并不怎么重要。

## 3. 触觉型

在神经—语言—程序中，这指的是“触觉的人”。对这些人来说，身体接触是爱情中至关重要的。比方



说，他们用手和脚去抵制分开的卧床，而相反，这对声音型的人来说——因为磕碰的声响——经常只是一种正常的需要而已。触觉型的人也视日常生活中的小小的触摸甚于一切，比如：在这儿吻一下，在胳膊上摸一摸，动情的拥抱，无言的牵手等。

### 嫉妒陷阱

当然，触觉型的人对一切发生在他伴侣和第三者之间的所有触摸都有灵敏的反应。他可以忍受两个人长达数小时的聊天，但是如果自己的爱人同别的人步入舞池的话，他就要发作了。如果伴侣暂时不喜欢触摸——这在听觉型或视觉型的人那里完全可能出现——，这些人就感觉到自己被冷落。有时触觉型的人会低估伴侣关系中的视觉、听觉要素的作用。比方说他们不懂他们会伤害视觉型的伴侣，如果他们总是围着那些同样的事情打转的话——因为这些在动觉

上是很惬意的。或者当伴侣抱怨两人之间说得不够的时候，他们会感到惊讶——因为：“两人呆在一起，这才是最重要的！”

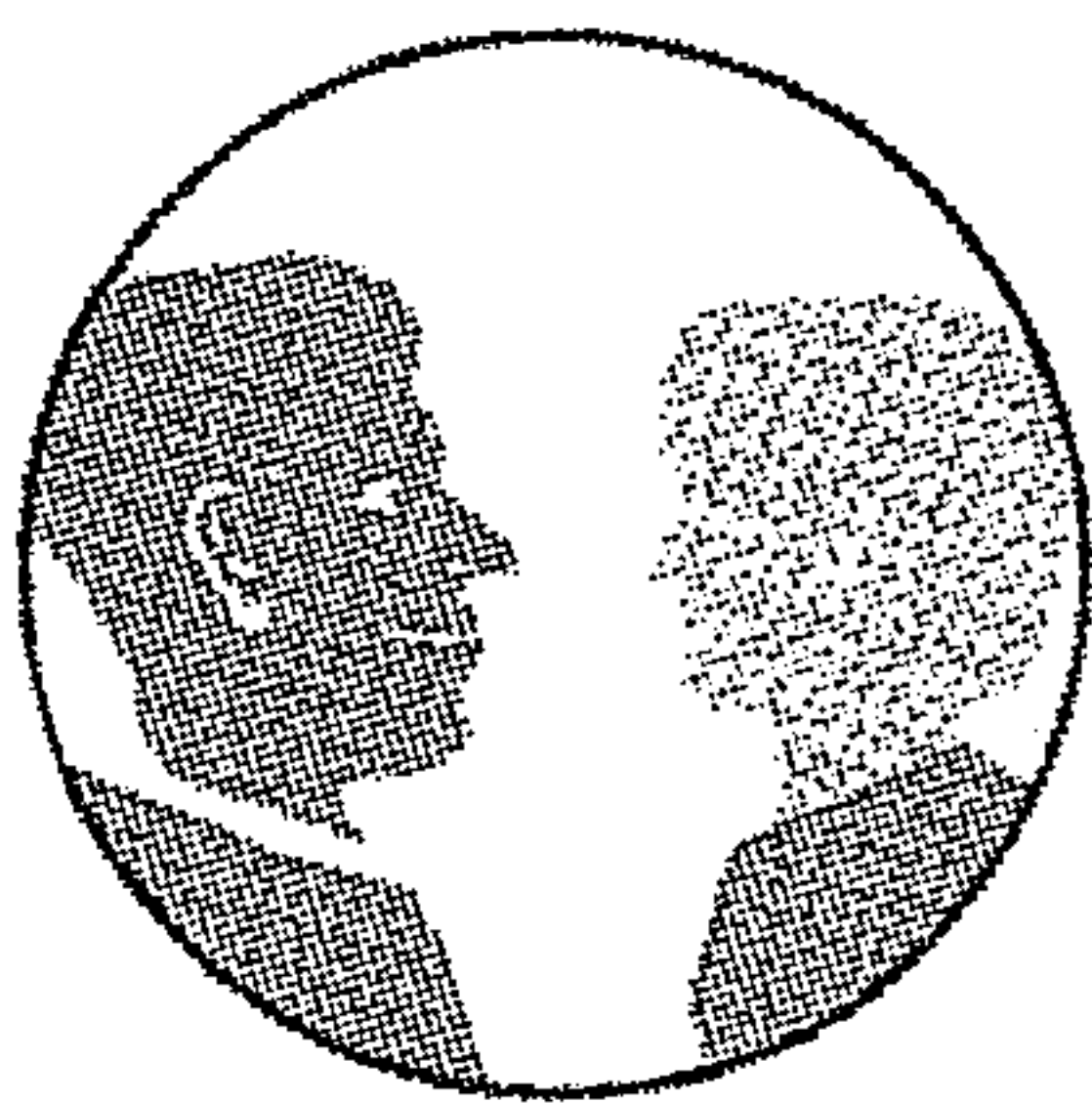
#### 4. 嗅觉、味觉型

这指的是那些“鼻子人”和“味道人”。味觉型的人认为爱情靠的是胃。比方说他把一次美味珍馐看作是一回美好爱情之夜的序幕。而“鼻子人”对他的感觉渠道的偏好通常要比人们想象的更为显著。对这些人来说，伴侣的香气和气味在能够爱上对方方面具有不同寻常的重要地位。这指的不仅仅是香水或剃须后所用的香料。每个人都有一系列适合自己身体的化妆品，这些大都是无意识地选用的。但是“鼻子人”可以非常清楚地辨别出这些“人体香水”细微的差别，而无需依赖于沐浴。他甚至能够从身体的气味“推测”出不同的情绪状况。

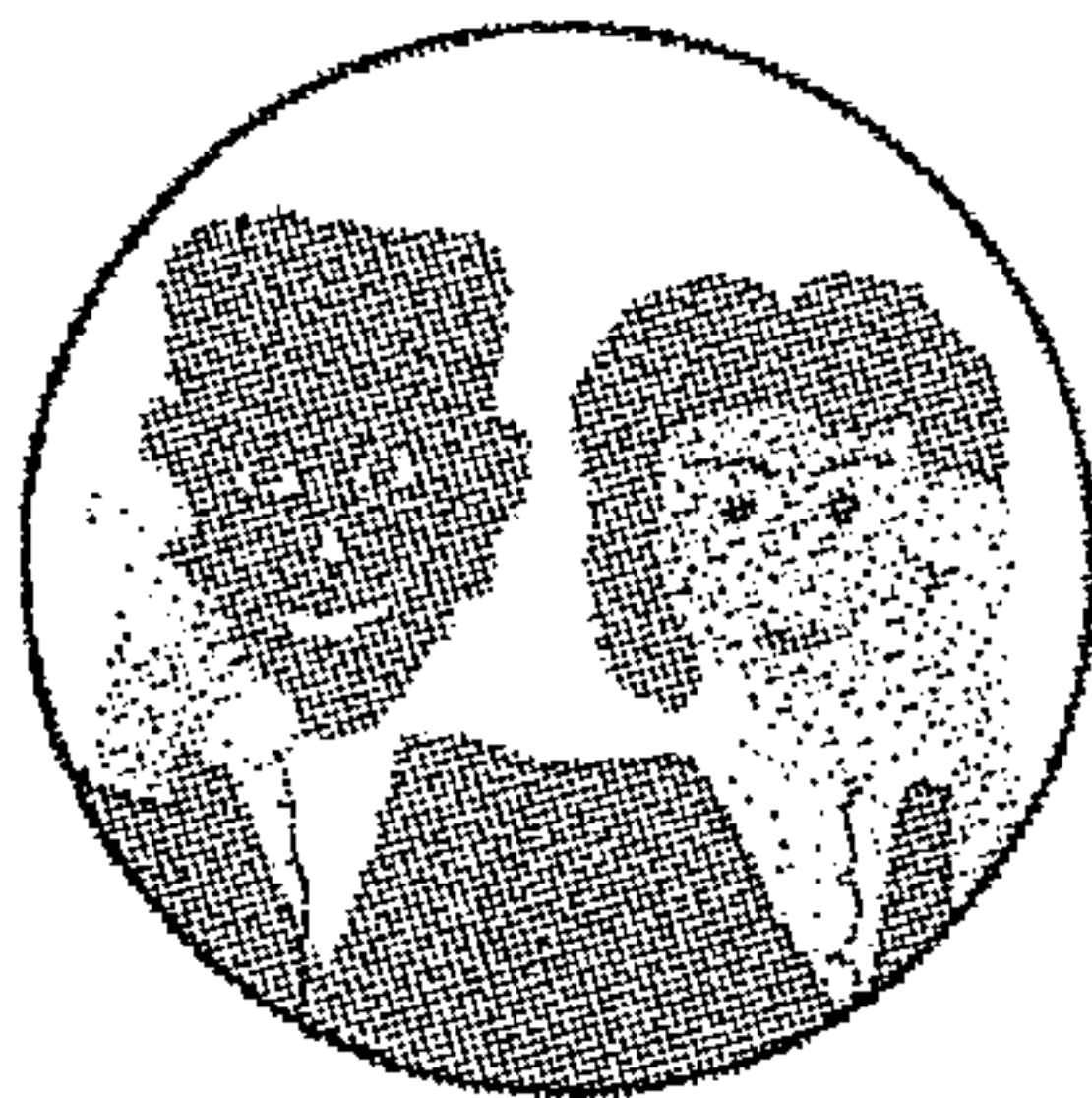




## 伴侣关系中的感觉类型



视觉型的爱情伴侣  
想看和被看。



听觉型的爱情伴侣  
想听和说。



触觉型的，强调体感的  
爱情伴侣更愿意触摸。

## 嫉妒陷阱

在这儿，陷阱不像其它的“感官类型”那里所表现得那样明显。如果他们和一个“气味不灵敏”的人一起体验伴侣，不信任就会消除。此外，如果伴侣回到家时，气味和平时不一样——也许只是因为用的香水量很少，通常会引起“鼻子人”的注意。马上就会产生这样的疑问：“你上哪儿啦？”如果伴侣引人注目地洒着好闻的香水出去，“鼻子人”很快就想：他（她）是不是有什么特别的计划？

请您根据这儿设想的描述，有意识地去想想自己的情形。当然完全有可能您或您的伴侣是一种混合感官型。那么请您把这些类别看作是一种促进思考的辅助手段吧。

。在爱情中我属于哪一种感官类型？

。在爱情中我的伴侣属于哪一种感官类型？

---

。在我们的伴侣关系里会产生哪些“嫉妒陷阱”？

---

。我们怎样才能彼此确保“感官安全”？

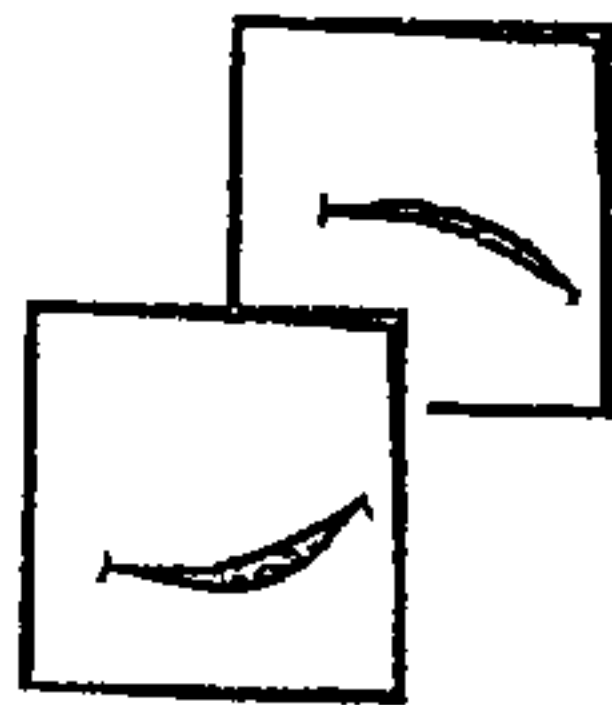
---

## 愿望学校

读到这个标题您肯定感到惊奇。“每个人都有自己的愿望，”“为什么还要去学习呢？”也许您同时会联想到您在孩提时给圣诞老人开列的长长的清单。

人都是满怀着愿望组建恋爱关系的。但是几乎没有一个人能正确地向自己的生活伴侣表达自己的愿望或促使对方进行理解。

在前几章里，我们已经谈到人头脑中的世界是千差万别的。您也许还能够记得，“无言的理解”本身就隐含着潜在的嫉妒陷阱。玛奴艾拉(Manuela)也许想：“如果夫妻一同





出席庆典或晚会的话，他们应该做什么事都在一起，。”她压根儿就没有想到，这完全只是她的一厢情望。因为她想：一般说来，夫妻两个就应该这样行动，因此她认为没有必要把这个愿望告诉她的男友迪特玛（Dietmar）。当迪特玛在一次宴会上同许多人在高谈阔论，甚至还和其他女人跳舞的时候，她一下就傻眼了，因而妒性大发。因为迪特玛做了一些令她感到很不舒心的事。玛奴艾拉想当然地认为迪特玛是知道她的想法的，带着这想法，玛奴艾拉认为迪特玛在晚宴上的举动只能意味着一点：他想激怒她，甚或更严重，他不再爱她了。正是因为这个，她在第二天就愤怒地搅得他不得安宁。

相反，迪特玛则一直在想：“幸福的婚姻应有一个很大的朋友圈子作保证。因此在庆典和晚会上应该多同别的人打交道。”所以，他现在对

玛奴艾拉很生气：“每当你板着一副面孔站在角落里，你这就是在当着众人的面羞辱我！”

从这一误解出发，可以上演一场大的嫉妒剧。因为也许下一次玛奴艾拉会锋芒毕露地与另一个男人套近乎，“也让迪特玛瞧瞧，这是啥滋味”。如此等等，不一而足。一个怪圈由此形成。

实际上，在玛奴艾拉愤怒的“你不爱我”的声讨里，隐藏着一个愿望。这个愿望可能是：“请告诉我，你能在下次晚会的时候多陪我一会儿吗？不管怎样我需要这个，这样我才感到愉快。”可是迪特玛一直没有机会去知道这个愿望。他听到的只是他必须予以反驳的严厉的指责。一般说来，在每一种指责和每一种嫉妒后面，实际上都隐藏着一个对对方的愿望。但是责备只会吓坏和激怒别人。因为这样他们就感觉到不再有能力去



满足那个愿望。

但同时每个人都乐意满足愿望。谁不喜欢慷慨大方？满足愿望与义务没有任何关系，而只是与给予的愉悦有关。这是一种由两个完全不同的人组成幸福伴侣关系的真正秘密。当然，我们不提倡让每个人都作彻头彻尾的改变，这在事实上也办不到。伴侣关系依靠的就是两人之间的差异。您必须学会的只是使您的愿望能够作为愿望——而不是作为家庭的任务——在您的伴侣那里得到理解。



请您首先学习区分感情杀手和迷人的话。

**感情杀手：**

“你不爱我，你不喜欢我……”  
等等。

这是一些伴侣不得不作出还击的指责和看法。

“你总是这么做，你从不做，你

经常是……”等等。

这些评语包含有普遍化倾向。它隐含的意思是伴侣总是不间断地干某件事情。他随时都会满腔愤怒地想起他表现很好的时刻——因而他感到自己受到了伤害。下一句听起来也好不到那里：

“哪怕你至少有一次这样……”

这字里行间的意思是“实际上你平时总是这样。”于是对方不得不再次作出还击。

迷人的话：

“我祝愿你……”

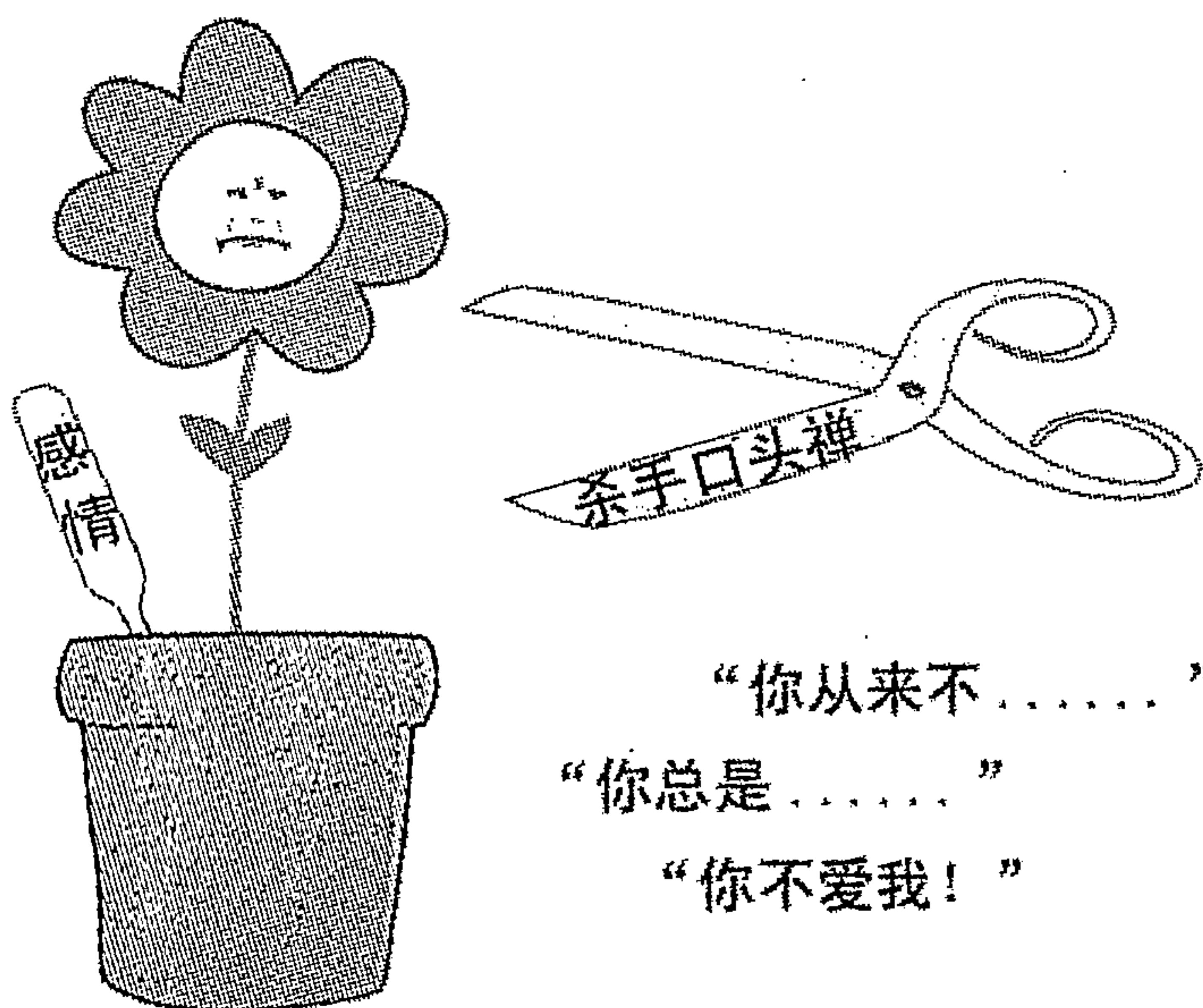
“如果你……，真是太好了”。

您应该把这些句子积极地继续下去。如果您说：“如果你不总是把我一个人落在角落里就好了”，您就又把把这个陈述变成了“感情杀手”。您描述的是，您想要的东西。您的愿望表达的应该是应该发生的事情：

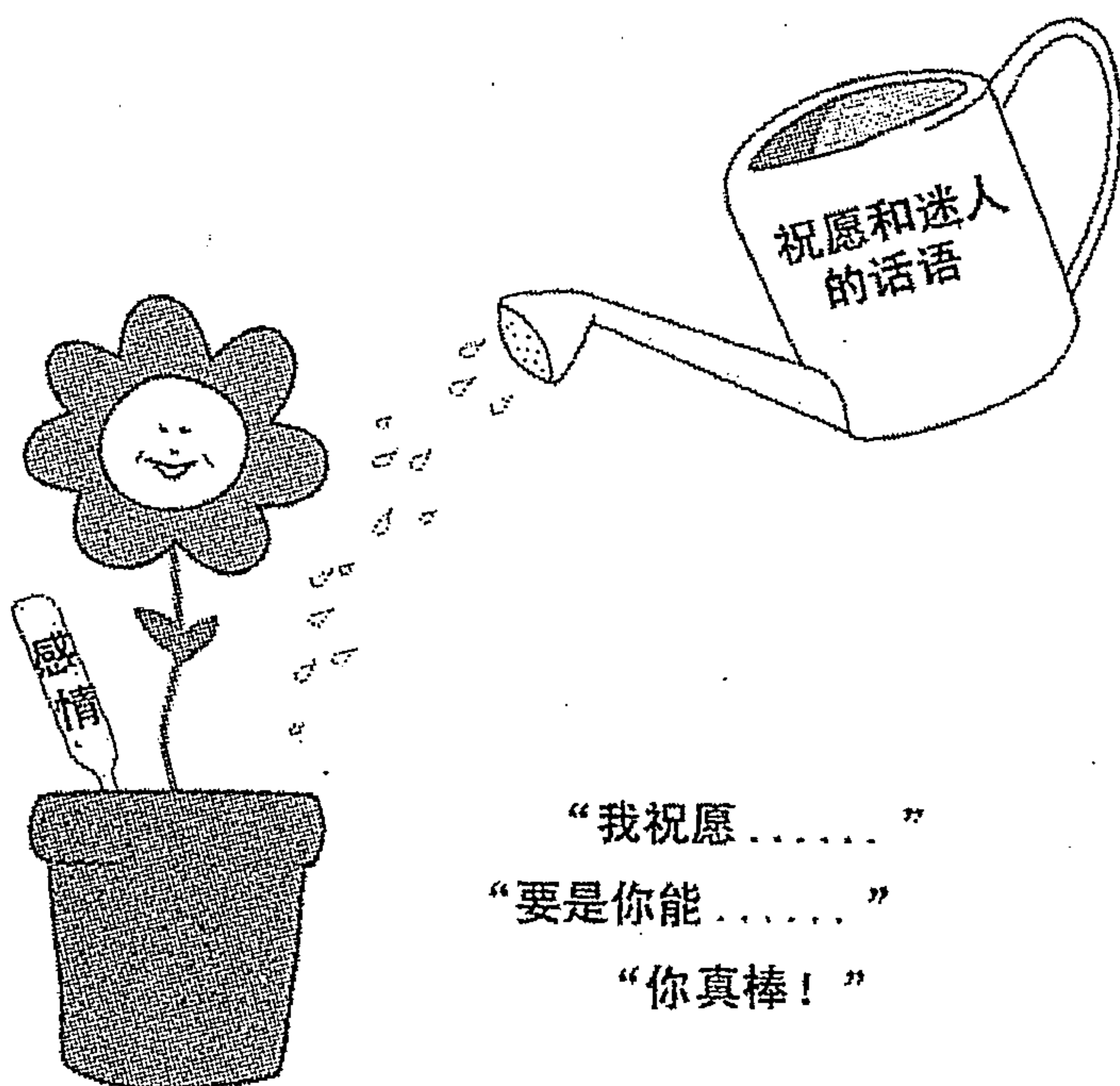




## 愿望学校



学会在与您的伴侣交谈时避免“杀手口头禅”，而代之以……



表达您的祝愿，给伴侣以使您高兴的机会。

“我希望，我们在晚会上一一起行动，两人一起玩得开心。”

想象不应该做什么，您的伴侣的头脑会认为这个太困难。如果您的愿望在他的头脑里以内容具体的画面呈现的话，他满足您的愿望就会容易得多。

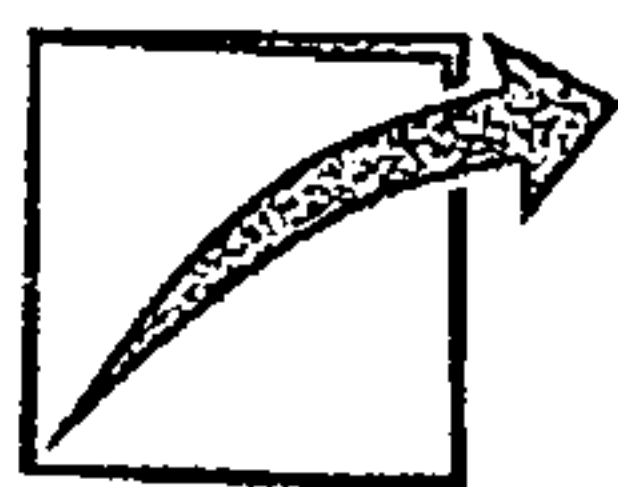
这时尽管表述的针对性很明确，伴侣可能会说：“我想利用这个时间，也同别人建立联系——他们我平时很少见到。”在这种情况下您应该把您的设想作些很细致的调整：

“如果我们能够在一起呆上 2 到 3 分钟，我认为就完全够了：我们可以谈谈对晚会的印象，可以一起去取餐——也就是说不需要很长的时间。”

回答：“啊哈，要是这样的话，当然可以！”

因为可能出现这种情况：伴侣把“总是呆在一起”这个概念设想为他应该像磁铁一样坐在您的身边。将愿

望和思想做精确的比较可以使不同的设想空间靠近，而且这也可以提高愿望实现的机会。



也可能出现这种情况：您的伴侣将一句话同别的东西而不是您联系起来。您也许是请他“关心”您。您指的是两人应该不时地说说话，跳跳舞或相互笑笑。而您的伴侣却把这个理解为，应该胳膊肘靠胳膊肘地相互支持或者关心地拭去额前的汗水——因而一开始就拒绝了这一设想。

如果您慢慢地动用“愿望学校”这个语言学的工具的话，您就会惊奇地发现，您会怎样讨得伴侣的欢心。在这种愿望技术里，“学校”这个词并非凭空选用的。在选择用语的时候，人们得努力地训练一段时间，直到所学的化为自身的血肉。

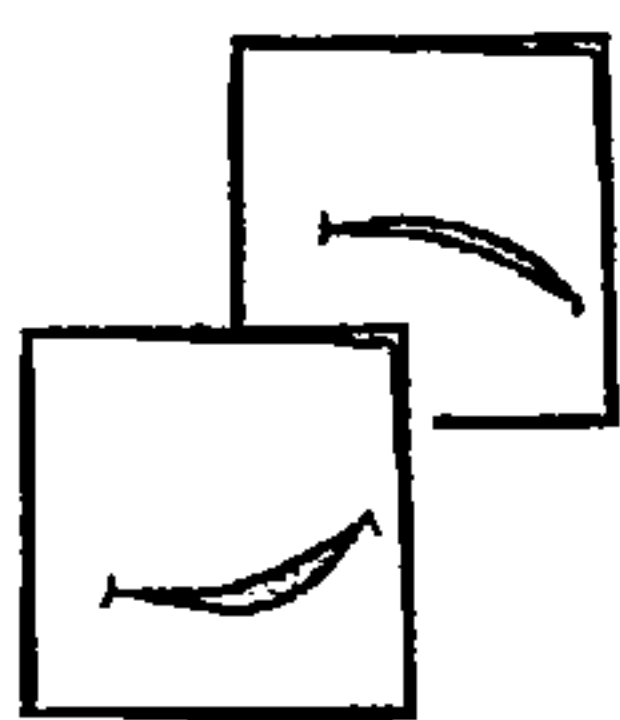
对于“集中目标”的问题，还有一点要说：请您总是在伴侣完全按照



您的意愿行动的时候，再同他说话，例如：“我认为昨天晚上，我们过得开心极啦。我觉得你真是棒极啦！”这样，您的伴侣就感到十分满意，因为他满足了您说出来的和没有说出来的愿望。

## 守信可靠——嫉妒的最大天敌

说到“愿望学校”，我还想在这里鼓励您从伴侣那里得到对彼此关系的信赖和可靠。准时和信守诺言就是其中的一点。当然，您不必拿着秒表掐点来检测您伴侣办事的可靠性。这更多的是关系到您个人的自由。如果您认为您的伴侣是重要的，您会满心期盼着共同见面的时刻。比方说，他本来应该8点来，但是在10点钟才出现，那么您就把生命中两个小时宝贵的时间花在等待和希望中了。您为自己根据情况“安排”了一个共同的时间。而现在要把它重新“调整”，就很困难了。但是如果您的伴侣打来



电话说：“将会迟到一两个小时”，那您就可以临时“中止”，做些其他的愉快的事情。在要迟到时及时通知对方，这在今天都是很容易办到的。连对许诺也不必那么一板一眼地斤斤计较。但是您完全有理由期望您的伴侣说：“很抱歉，事情没有像我当初想象的办得那么成功。”



守信的爱情魔力在于男女双方为彼此营建一份牢固可靠的感情。按照神经—语言—程序理论的观点，某种观察体验引发了一定的内心的感受时，人们称之为“锚”。伴侣也是个“锚”。如果他是可靠的，这种锚的效应就会表现出来：您看到您的伴侣或听见他的声音，与这种体验相联的就是一种平静的安全的感觉。如果您看见他在一个晚会上同别人在说话，那么这种情景就会马上使这种平静安全的感觉消散。现在您的无意识把伴侣和这种安全感联结在一起。这

种感觉是最好的“嫉妒的天敌”。

对有些人来说，要他们做到守信很困难。对这种情况，争吵和强求都会无济于事，而只能坐下来平心静气地谈上一个小时，来把情况解释清楚。请您不要说“你必须”，“你应该”，而要运用所谓的“将心比心”的方法。您可以直接讲如果人家把您晾起来时的感受，您要说明安全可靠的感觉在伴侣关系中积极的意义。

但是有一点您无论如何不能相信：不守信的人喜欢声称，那些要求他们准时和守信的人限制了他们的自由。您可以肯定：事实则恰恰相反。是人家剥夺等候的人的时间与自由。而在这个时间内不守信者则大多过得十分滋润——这不公平。花上5分钟的时间打电话通知您会迟到，则是理所当然的事情，这是每个人只需举手之劳就可以办得到的。



## 智者千虑

对有的人来说，喜欢嫉妒是多年的老毛病。但也有一些人平时一直认为夫妻关系是十分稳定、幸福美满的——因而会被突然之间的嫉妒弄得措手不及。这大多发生在爱人突如其来地跟上他人之后，这时，他们深感自己遭到遗弃和排斥。

但是，我可以向您保证，没有什么突然发生的。实际上，夫妻一方的出走，往往大多有着一段很长的前奏，只不过这被另一方忽视了而已。比方说汉斯·彼德吧，得知他的女友雅斯敏没有事先通知他就报名参加舞蹈班时，他受到了深深的震动。并

不是他想一起参加，而恰恰相反！雅斯敏恳求他一起参加已经两年了，但他就是没有兴趣。“当时我总是想，她一直想干涉我的生活，我拒绝了她的愿望。只是到现在我才明白，我也干涉了她的生活，因为作为她的伴侣，我竟然拒绝去陪伴她。”

汉斯·彼德的反省意味深长。如果伴侣关系中出现了危机，那个被遗弃的孤单的人才会突然发现，对他（她）来说，伴侣关系是世界上最重要的事情，如果没有另一方，他或她就会怅然若失。尽管伴侣关系是这么珍贵的东西，惊奇的是，还有那么多人不知道去怎样关心他们最爱的人。

很明显，伴侣关系中的高枕无忧似乎助长了不再维护亲密关系的倾向。是这样的，好像有人说：我室内的植物长得如此的葱绿——这样我在下面4个星期就不需再给他们浇水



了。美丽的感情就好比需要每天浇灌的植物。因为谁会对那种几乎不需要浇灌的、硬梆梆的仙人掌感兴趣呢？

## 那么现在呢？

不合时宜的嫉妒会败坏最美好的爱情。但是如果您得知您的伴侣还同别人保持着暧昧关系或者有过外遇，那么嫉妒就是一种正常的感情。处在这种情况下的人大多生活在恐惧中，担心生命中一些十分重要的东西将要失去。心中被一种掺杂着恐惧、悲伤、愤怒，希望或冷静的感情搅得坐卧不宁，这也是非常能够理解的。



有些人这样指责嫉妒者：“如果你真的爱你的朋友，你就应该理解他（她）。他（她）目前需要另一种关系给他（她）带来幸福。既然你爱他



(她)，那好，你也就应该高兴，如果你的朋友高兴的话！”不管这些话听起来是何等的有道理，也要把它忘记，这纯粹是一种非人的要求。您绝对不要变得这么疯狂。这种指责荒唐透顶。这时，最好还是站在嫉妒一边！

在这样一种情境下，最好的愈合剂是与伴侣保持距离。您搬出来——可以上您信任的人那里——或者您请伴侣暂时搬出去，直到他（她）能够——无论是积极的还是消极的结果——肯定他（她）的感情为止。如果你们不住在一起，你们就可以隔段时间不见面。如果您不能坚持这样做，事情就可能永远这样僵持下去。因为您的伴侣可以通过两种关系长期维持这种局面。他（她）可以为自己从每种关系中获得满足，即使在别处的感情发生意外，他们至少还有退路可走。正是由于这个原因，大多数

“出走者”并不想解除他们原来的婚姻关系。一般说来,他们还是喜欢固定的伴侣,并且把这种固定的伴侣关系看作是那种风暴频繁的感情世界里的“安全港湾”。被固定的伴侣落在一边,将促使有外遇者权衡新的关系和现在的损失。统计数据表明,2/3 的人最后都做出了回到原来伴侣身边的决定,当然,这种选择的前提是:你们之间的关系有一个良好的基础。如果你们一直是争吵不休,那么也请您尝试着从可能的分手中认识到对自己的好处。但是您不要等到分手对您来说是如释重负或很开心的一件事的那一天。请您把一次不可避免的分手看成是一次有意义的行动吧:尽管这意味着一个获得新生的机会,但毕竟没有人会高兴作出这样一种举动。之后,也许会有一段时间卧病不起,而且感到十分的虚弱。可是随后一切又会好起来,又会健康起来。

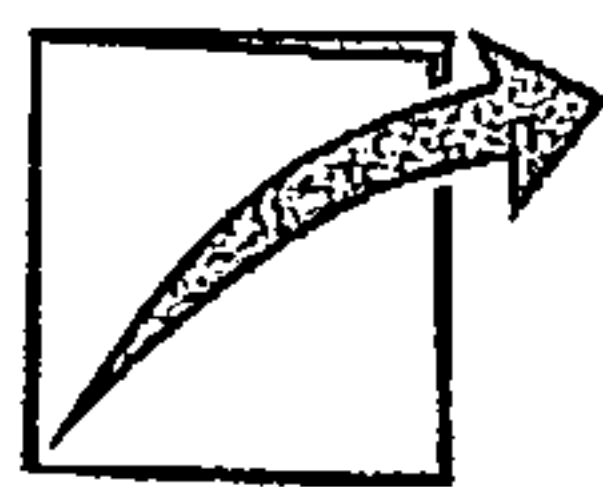
## 在经历一次外遇后重新开始

随着时间的流逝，许许多多幸福美满的夫妻都可能经历外遇的危机。当浪子满怀忏悔的心情返回昔日的家庭时，不可能一切马上就恢复正常。弥合伤痕，一般需要一年的光景。但回来的人大多意识不到这一点。他想：“现在我又回来了，我作出了选择你的决定，这样一切应该又和好如初了。”您不要被这些观念所压迫。对“受伤的”爱人来说，为了重新唤起完全的信任，一年的嫉妒时间是很正常的。

请您同您的爱人坐下来好好谈谈，一起寻找出在越轨之前你们俩感

情中的不和谐的地方。请你们在一起思考一下从现在起想作些什么样的改变。用这种方式去弥合外遇造成的危机，一般都会取得积极的效果：他们更加开诚布公地谈论他们的愿望，以引起对方更大的关注，从而赋予两人在一起的岁月以更高的价值。

请您用这样一句座右铭：“现在我又慢慢好起来了”，来预防产生报复的行为。因为回归的浪子回首往事的时候也同样感到十分绝望。大多“出走的人”在怀着歉意重返家庭后，都会尽最大的努力来积极重建自己的感情生活。



那么怎样来一起行动呢？

1. 请您给对方一年的时间，以便消化这种噩梦般的事件。

2. 从现在起采取预防措施，把夫妻关系作为“心理—能量—源泉”来加以维护。



3. 请你们一起共同分析你们的“嫉妒陷阱”，并且有创造性地找到解决你们之间的差异的办法。

4. 请你们在一起参加“愿望学校”的学习。

5. 请你们再次在一起阅读一遍本书，以便给你们之间的感情增添新的动力。