

在愛變成 柴米油鹽之前

作者◎ALFONS VANSTEENWEGEN

譯者◎鄭玉英



聞道出版社

在愛變成

柴米油鹽之前

作者◎ALFONS VANSTEENWEGEN

譯者◎鄭玉英

聞道出版社

BEVOR DIE LIEBE

Alltag wird Anregungen für eine gelungene Partnerschaft

Alfons Vansteenwegen

BEFORE THE LOVE
**Daily life shall be stimulated
for a successful partnership**

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel
Liefde is een werkwoord im Verlag Uitgeverij Lannoo, Tielt.
Copyright © 2007 Alfons Vansteenwegen

Chinese Copyright © 2011 by Catholic Window Press
No. 197 Kaishan Road, Tainan 700, Taiwan, R.O.C

目錄

愛是願意共讀一本書（序一）	IV
愛，讓夫妻的婚姻更美好（序二）	VI
前言	IX
第一章 長期的婚姻關係	1
1.1 伴侶關係（幾乎）是不可能的任務	2
1.2 婚姻關係的兩種類型	14
1.3 改變自己？	20
1.4 關係式思考	27
1.5 平等的夫妻關係	32
第二章 在婚姻中捍衛自己	39
2.1 宣示地盤	40
2.2 地盤分配的困難	48
第三章 隱藏及公開捍衛領土的方式	57
3.1 隱藏的手法或「武器」	58
3.2 公開的手法	69

第四章 婚姻中的溝通	71
4.1 每一個行為都是一個訊息	72
4.2 語言和另一種溝通方式	74
4.3 訊息內容與關係	77
4.4 矛盾	79
4.5 溝通的原則	85
第五章 對自己及另一半的省思	91
5.1 關於自己的神話	92
5.2 婚姻關係裡的神話	101
第六章 夫妻之間的性關係	123
6.1 性生活是一種互動	124
6.2 性溝通	125
6.3 自己的性歷史	129
第七章 如何處理感覺	135
7.1 每一種感覺都是一種訊號	136
7.2 感覺可以被影響嗎？	139

第八章 各個階段與過渡期	143
8.1 共同與雙方家庭保持距離	145
8.2 與嬰幼兒一起生活	147
8.3 中年面對長大成人的孩子	148
8.4 空巢期	151
8.5 退休生活：兩人在家的世界	156
第九章 分手或改變	159
9.1 下決定	160
9.2 逐步改善婚姻關係	164
9.3 抗拒改善	166
9.4 該如何改變婚姻關係？	168
9.5 怎麼樣才能改變你的婚姻關係？	171
第十章 克服衝突	181
10.1 破壞性的爭執	182
10.2 為何要談判協商？	185
10.3 大發脾氣或解決衝突？	187
10.4 解決衝突的模式	190
10.5 建設性地克服	195

愛是願意共讀一本書（序一）

婚姻中有一個你、一個我、一個我們、還有神。

婚姻可以是如同天堂，也可以是愛情墳墓，全看當事人男女主角怎麼過和是否能夠合作、願意一同成長。

天主造人有男有女，天主願意我們離開父母、擁有自我、尋覓配偶、依附另一半、兩人結成一體。在此親密關係形成的過程中，自我界線再度模糊，濃郁的愛情感覺終將淡化，直到新的自我形成：更成熟而懂得尊重自己、表達自己、捍衛自己及對方的新我。

每當有人問我怎樣的人是好伴侶？我都回答：沒問題時能夠一起享受，有問題時願意一起面對的人。婚姻很難單方面努力，兩人騎的協力車就是要兩人同心協力才能順暢前行。

婚姻很不簡單。在這成長過程中，丈夫與妻子需要得到教育和學習的機會。諮商師是一個好選擇，一本好書常常也很有用。如果兩人願意相約各自閱讀，再一起討論。那是一個知性的過程，又能跟現行經驗相呼應，非常值得相約去做。

過去40年來，台灣的自我成長運動帶出了長足的進展，但是在使用率上面有很大的性別差異。大約是八比二，女性在成長活動上佔壓倒性多數。然而在婚姻諮商、婚前輔導上面卻會有男女同樣比例的投入，也可藉此帶出

性別上的平衡。這要在婚前動機比較強的時候就開始努力。書仍然是一個很好的媒介，不具威脅性可以由兩個人自由選擇閱讀速度和交談深度。

現在社會有些特別的現象，許多人拒婚，優點是不要輕易和盲目結婚；多半晚婚，表示結婚時年齡上比較成熟；少子現象，表示除非兩人有鞏固的條件否則不敢做父母。但願這一切現象背後不只是出於怕懼，而是基於審慎。害怕是有所顧慮而卻不願努力嘗試，審慎是看到現實困難而願意探討，找尋解決之道。

對已經結婚成家的人來說，享受安定親密之餘，必會發現夫妻聯手所向無敵。能合作良好的夫妻可以共同承擔雙方老年父母的照顧，面對青少年兒女狂飆季節來臨。一對相互支持的教友夫妻更是教會服事的中堅。一加一大於二絕非虛言。

這是一本很好的婚姻書，適合婚前以及已婚夫妻參考。書中所論及的都是婚姻的基本議題，兩人在這些原則上的共識能讓兩人並行的人生旅途輕鬆許多，更能使家庭效能提升，個人成長有方向。

諮商心理師

鄭玉英

愛，讓夫妻的婚姻更美好（序二）

我們肯定「愛，讓夫婦的婚姻更美好」。天主渴望夫婦過親密和負責任的生活方式，天主亦渴望夫妻努力成為最佳的夫妻。在創世紀第二章第24-25節說的：「為此人應離開自己的父母，依附自己的妻子，二人成為一體。」「當時，男女兩人都赤身露體，並不害羞。」這段聖經指出婚姻的尊嚴和男女之間深的合一，在聖經中把這個境界描寫為樂園中的生活。

基督徒的婚姻是一項盟約，男女雙方締結盟約的同時，也和天主締結盟約。這種盟約是一項承諾——不管發生什麼，要彼此忠實，彼此相愛。在舊約，天主和諾厄、亞巴郎、以及祂在西奈山的選民，立了許多盟約。耶穌的到來，重新肯定了這些盟約，使它們達到完美。

然而，夫婦在長期的婚姻生活之後，二人彼此無法建立親密的關係，反而時有衝突和疏離？本書「在愛變成柴米油鹽之前」，提供我們對婚姻有一個很具體和清楚的說明，給夫婦一個基本的理念和方法，使夫婦能面對衝突和疏離，並改善婚姻的關係。作者提出關係式的思考與溝通，夫婦透過對話，他們正創造一個新的關係，因為二人藉由彼此的對話，溝通感受及分享心情，使之在信任的基礎下，說出最細微且脆弱性的話語，夫婦能面對任何的情況並建立親密與恩愛的關係。

本書從心理學的立場，針對婚姻相關的課題，提出專業與獨特的觀點，使夫婦的婚姻生活有所助益。例如，性的方面，涉及身體的癥狀與心理的關係，夫婦性關係出了問題，需要尋求心理諮商或輔導；提及夫婦平日有對話與沒有對話的情況，這都會影響彼此親密的關係。

我雖然是一位神職人員，也協助推動婚姻與家庭的工作，當我陪伴夫婦懇談的團體聚會時，親眼看到，也親耳聽到，夫婦如何進行「十對十」的活動，就是夫婦針對一個生活的主題，二人在婚姻生活的最佳時間，進行十分鐘寫情書，以十分鐘的時間，彼此對話溝通感受，夫婦二人在尋求及活出親密關係時，他們二人體會到性愛、情感及精神上的滿足。

對於夫婦來說，性生活的重要性，是要他們保持他們性愛關係的活力。由於人類有男女之分，因此我們要以宏觀的態度看待性愛，性愛不應侷限在「性行為」這個層面而已。性愛包括：溫柔、體貼、關心、浪漫等。它包含一切能對配偶表達關愛的方式。例如：夫婦從每天的噓寒問暖、傾聽接納，身體的接觸與擁抱，到人類身、心、靈合一的性行為，在性愛中，夫婦表達夫妻二人最親密的、無條件的彼此給予愛與關懷。

我相信天主通過夫婦之間的愛，把祂自己彰顯出來，夫妻能反映天主的肖像。夫婦相信這是彼此在愛的關係中

的那一時刻，成為天主的肖像或肖似天主。於是在夫婦之間愛的關係中，我們經驗天主對我們的愛。

本書提供夫婦如何經營婚姻，促使二人如何活出信任、親密和負責任的關係，夫婦願意努力經營彼此婚姻的關係，二人就是一對恩愛的夫婦，使我們經驗到天主對夫婦們的愛。

天主教普世夫婦懇談會 分享司鐸

天主教聖言會會士 黃貴雄神父

前言

伴侶之間的種種衝突不一定表示這份關係不好或他們之間缺乏愛。造成伴侶之間的衝突是兩人之間的差異，而這必須尋求方法來解決。若有人以為可以透過選擇一位想法、感覺和自己相近的伴侶來逃避這個兩難的局面，那麼當他們很快就覺得乏味疲憊時，便不必感到驚訝。

造成夫妻不愉快的不是這些問題，而是他們選擇處理這些問題的方式。本書提供各種處理方式。這是一本關於兩性關係的自助式諮詢書。作者不僅指出、描述許多日常生活中的問題，還提供如何面對和克服這些問題的具體做法。他刺激讀者自己去尋求新的解決方法，但亦明確指出什麼時候該尋求專業協助。

對於那些願意為伴侶和自己投入心力，且知道一份美好的關係需要不斷的照顧和關注的人而言，這本書特別有幫助。這樣的一份關係不能只靠互相愛慕，而互相愛慕這可能已經是多年以前的事了。

心理諮商師與心理治療師

Kees van der Velden

第一章 長期的婚姻關係

本章中，我首先提出一些非常基本的問題：

- 我們今天是否還能保持美好的婚姻關係？
- 這份關係是「自動」運作的嗎？
- 這是一份親密關係或實用關係？
- 如果關係變壞，我們是否仍然可以改變自己以及彼此之間的關係？
- 什麼時候我們能夠說，這份關係是處於平等的基礎上？
- 要達到這個目的，必須先滿足什麼樣的條件？

1.1 伴侶關係（幾乎）是不可能的任務

步入一份長期婚姻關係的人，通常抱有很大的期望。許多人心中總是抱著浪漫的想法，並對兩人的幸福有非常深刻的人性渴望。

但日常的共同生活很快就將雙方拉回現實世界的地板上。遇到各種問題是婚姻的家常便飯，這些問題甚至變成危機。但這些危機同時也可以是加深這份婚姻關係的契機。然而，所謂美好的夫妻關係並非理所當然的事。

浪漫的期待

一般人總會受到一些理想概念的影響，如合而為一、愛、和諧無間，而這些概念又會導致以下的想法：

- 如果我們結婚或長期定下來，我們就會完全了解對方（或對方就會完全了解我）。

- 我們會完全能夠體會對方的感受。
- 我們會一直相愛，日復一日。
- 我們彼此之間絕對不會有爭執。
- 我們總是意見一致——或儘可能意見一致。
- 在對方完全還沒說出他／她的願望之前，我們就會滿足彼此的願望。

這裡所說的，主要是關於「全面溝通」這個問題。伴侶被視為一個可以彼此傾訴所有事的人。我可以告訴對方所有的感覺，而對方也能完全了解。簡而言之，這一切似乎都會自動運作。

現實生活中卻不是這樣。人本來就不同，意見一致的狀態從來就不持久。只要男女雙方一起生活，就會面對日常生活中的各種小爭執。

弗朗茨和桑雅之間的忽冷忽熱

桑雅早上喜歡暖和，晚上喜歡涼爽。弗朗茨則剛好相反，早上喜歡涼爽，晚上喜歡暖和。每天早上，桑雅喜歡把浴室門關起來：早上一定得暖和。而弗朗茨則喜歡把浴室門打開，因為如果不涼爽，他就難以清醒過來。到了晚上，弗朗茨喜歡暖和，而桑雅則喜歡涼爽。事實上，這是小事一件。每天她都會說：「把浴室門關起來！不要把窗戶打開！你知道的，我

會冷！」然後他說：「可是我覺得太暖和了，這樣我就無法清醒。我比較喜歡涼爽。」諸如此類的。小事一樁，但每天都上演著同樣的戲碼。不是什麼大不了的事。可是如果一再不斷地發生，幾年下來，他們就會開始察覺到這是個問題。

因此，只要和另一個人一起生活，每一個人都會遇到各種不同的差異。這些差異本身並沒什麼大不了，可是這些差異卻天天重複出現。有這麼多的小事讓我們覺得有那麼一點討厭，就那麼一點點。沒有人會真的為此生氣，可是卻有那麼一點點煩人。

巨大差異

和另一個人一起生活的人，也會遇上一些巨大的差異，即兩人各有不同的期待想法。主要的問題在於，在這份婚姻關係中，他們必須付出什麼？又會得到什麼？也就是說，主要牽涉到兩個人對以下事情有不同的看法：在長期婚姻關係中一起生活是什麼意思？做為丈夫或妻子是什麼意思？做為父親或母親又是什麼意思？

我們每一個人在自己父母的家中都經驗過一些事，讓我們覺得：「將來我結婚之後，也要這樣。」但也有一大堆事情，讓我們覺得：「我要有不同的做法。」

琳達和菲立的父母家

菲立來自一個非常重視工作的家庭：為了往上爬，必須一輩子努力工作。再來：節儉很重要。如果賺到一些錢，要省著用，不要揮霍浪費！第三：結婚後一定要有自己的房子。第四：孩子非常重要。父母心中就只有一件事：讓孩子更幸福，讓他們發展得比自己更好。休閒活動只和家人一起進行。外出吃飯、請朋友到家裡、或互相拜訪等等都是不允許的。我們可以稱之為一個封閉的家庭：很少有客人來訪或去拜訪別人，幾乎沒有什麼朋友，一年當中只有幾次大慶祝。否則，就只有家人。

相反地，琳達的家人大多在公家機關有固定的職位。工作是重要，但升遷乃自然而然的事。所以他們對工作的態度大不相同，不覺得必須做得要死要活。既然有賺錢，為什麼還要節省？畢竟，人就只活那麼一回。所以，他們去旅行；買自己想要的東西；從事各種活動。為什麼一定得擁有自己的房子？有時候總得搬個家，也是因為工作的緣故。孩子？反正一定會有。孩子本來就屬於婚姻生活的一部份，但絕對不是生命全部的意義。外出上館子很重要，但重點不在吃。那只是一種藉口，好能夠和朋友碰碰面、聊聊天，互相保持連絡。相反地，飲酒卻扮演重要角色。

在這裡，我們看到的是完全正常、普通的一對伴侶。當兩個人開始一段婚姻時，就會遇到一連串的問題：對這兩個人而言，什麼叫做進入固定的婚姻關係？「做夫妻」是什麼意思？「為人父母」是什麼意思？這對伴侶馬上要面對一大堆問題。工作對我們兩人有多重要：非常重要或不重要？如果真的有工作，錢對我們有多重要？我們要節儉？還是把錢花掉？我們要節制開支嗎？要不要有自己的房子？我們該為孩子而活嗎？還是把孩子當作屬於生命理所當然的一部份？就像來訪一下然後又會離開這個家的客人一樣？我們會規律外出用餐嗎？會交朋友嗎？我們想要有一個開放的家庭，還是想要一個比較隱蔽的家庭？

這裡無所謂好或壞。只是一方想要這個，另一方想要那個；而夫妻兩人必須好好面對這些事。到底現在對他們而言，「共同步入一段長期關係」是什麼意思，他們必須靠自己一起找出答案。由於兩人的期待、角色觀念、以及對於婚姻關係應該包含什麼等方面的想法有所差異，結果也會非常不同；因為在婚姻中，雙方都處於非常特別的情況。如果同事之間意見相左，大家會互相討論，然後解決這個問題。但在婚姻中，兩個人密切生活在一起。此外，婚姻是長期的。

這兩種特質使得許多大大小小差異會埋藏得更深，而且變得愈來愈重要，因為這些特質會反複出現。這並

不表示：「因為我們兩個人不同，所以明年我們就換個隊伍。」而是：「雖然我和你不一樣，但我打算儘可能長久、最好是一輩子和你一起生活，並發展出一種共同歸屬感。」

摩擦

在婚姻關係中，那些微小差異就好像小沙粒一樣：因為密切的共同生活而不斷產生摩擦。每一天、每一刻、都必須面對另一半的習慣、怪癖、和討人厭的行為。於是我們就會一再地生氣，到最後就變得「很脆弱」了。換句話說：很討厭、很煩人。每次只要桑雅一進到浴室，每次只要他一忘記什麼東西，她就生氣。這種事不只發生一次而已，而是上千次。

夫妻生活之所以很困難，是因為兩個不同的人密切生活在一起，而且是很長的一段時間。這使小小的傷口、小小的問題，經年累月下來就變成大大的問題。

問題乃屬於夫妻生活的一部份

一份長期關係是和問題綁在一起、無法切割的。這很正常，而且是家常便飯：婚姻一定會不時產生一些問題。但婚姻關係就像一個朋友圈、一個團隊、或一個社團一樣。大家可以解決某些問題，之後可能友誼更緊密、關係更深、彼此更團結。

但夫妻關係中的問題還有另一個非常奇怪的特質：從一開始就出現較嚴重的情況。之所以會這樣，有四個原因：

1. 大部份情況是，兩人之中突然有一個人說：「我受不了了，我要去找律師或治療師。」當另一方聽到這種話時，就像晴天霹靂一樣。「我不知道情況有這麼糟。我以為會自然而然地過去。」看：問題之所以會惡化，是因為其中一人踩了緊急剎車；而對另一方而言，這很震憾。
2. 如果雙方還沒真的弄清楚哪裡不對勁就採取行動，婚姻裡的問題也會愈演愈烈。「為什麼我們一直在做我們不想做的事？我不想吵架，你也不想吵架，可是我們卻不時吵架。到底是為什麼？」兩個人都不懂這種行為模式從何而來，也都沒有這種思考模式。他們只是自問：「到底發生了什麼事？」就這層意義看來，由於雙方對情況都缺乏理解力，情況會變得更糟。
3. 由於夫妻雙方觀點不同，情況也會愈來愈糟。典型的例子是：和一個完全不說話的人一起生活。

沉默寡言的彥安

彥安是一位安靜、沉默寡言的男人。你必須用力搖他才能從他身上擠出一些話來。他就坐在那兒，不發一言。即使說話，話也不多。這當然讓他妻子安德

莉亞很生氣。她之所以生氣，是因為彥安不夠關心她，因為她沒辦法和他有真正的接觸。她覺得好孤單。她覺得情況必須有所改變，彥安也有同樣的感覺。但兩人對這件事的看法卻完全不同。安德莉亞的看法是這樣的：「如果你真的有意願，就會和我說話。可是你根本就沒有！」在她看來，婚姻問題完全是缺乏意志力的一種表現。但他的看法卻完全不一樣（而且他也同樣有理）。「要我強迫自己想出一些話來跟妳說，這是毫無意義的。如果我有話要對妳說，自然而然就會講出來。」所以，依他看來，婚姻問題主要在於自發性。如果必須強迫自己，這是行不通的。現在，他們倆就僵在那兒：她很生氣，因為他悶聲不吭；他也生氣，因為他無話可說，卻必須說話，因為這不是自發的。結果兩個人都很不快樂。

我們可以將這個問題歸類為「沉默寡言的彥安」。但也可以歸類為「感到孤單的安德莉亞」。這是同一個問題，只不過是從兩種不同的觀點來看：意志力 vs 自發性。所以，婚姻問題之所以會惡化的第三個原因是，當某件事該有所改變時，雙方卻各持不同的觀點。

4. 第四個原因和第三個原因息息相關，就是伴侶雙方對於如何處理問題無法達成共識。讓我們再看一下這個例子。安德莉亞處理的方式是靠意志力。因此，她對彥安

說：「你不要說點話嗎？我們什麼時候才要跟彼此說話呢？」彥安則說：「我現在沒辦法強迫自己。我沒什麼話好說。」他的策略是讓事情自然而然地隨性發生。

當夫妻雙方想進一步深入他們之間的問題時，這四種原因很可能是每個人都會遇到的，使得普通的婚姻問題更形惡化。一般而言，這就演變成一種問題狀況。這表示，問題仍然存在，且愈變愈嚴重，因為雙方對整件事缺乏共識，因為其中一方先發現了問題所在，而且因為兩個人都不知道自已該怎麼做來改變這種情況。

婚姻關係會不斷改變

還有另一個使「衝突」和「婚姻關係」密不可分，而且使之越演越烈的原因。婚姻關係並非一成不變。兩個新婚還沒有孩子的人，他們的關係和子女已經成年的夫妻是完全不一樣的。當我觀察人們的行為時，有時候會得到這樣的印象：這對夫妻可能有即將成年的子女；或者這對夫妻比較可能有小嬰兒。討厭的是，我們總是得先有小嬰兒才會有即將長大成人的子女。即便如此，我們還是可以很明顯看得出來，有些人很會應付小嬰兒，而另一些人則完全不行，他們連抱嬰兒都不知道該抓哪個部位才對，可是他們卻很會和大孩子談人生和男女關係這些問題。

婚姻關係的各階段

每一個長期的婚姻關係都有不同的階段。這包括：

- 沒有孩子的階段
- 家有新生兒的階段
- 第一個孩子上幼稚園（通常這件事本身就會鬧得很大）或上小學的階段
- 孩子進入下一階段的學校
- 孩子離家的階段
- 孩子離家後的空巢期

對夫妻雙方而言，最後一個階段有時候格外困難，因為他們又要重新面對彼此。如果兩人之間原本除了孩子，別無所有，那麼現在就什麼都沒了。兩人之間沒有任何關係了，孩子可以是父母之間的緩衝、墊木、或維繫他們的東西。

在每一個階段之間都有一段過渡期。每一個階段裡都有危機。婚姻裡有衝突之所以正常，是因為每一個長期關係都必須經歷這些階段。不是每一個家有幼兒的美滿家庭，在孩子長大時，家庭生活依然自動美滿。這是完全不一樣的生活方式。每一個階段的婚姻關係也都需要過渡期，要不斷面對新的危機。就因為如此，長期的婚姻關係總離不開各種問題。婚姻並不會自動運作。

百分之百幸福？

總而言之，我們可以說：重要的是，不要一開始就在長期婚姻關係中尋求百分之百的幸福。根據到目前為止所說的一切，想要這樣做的人是在緣木求魚。我們必須從另一個角度來看。當兩個人建立婚姻關係時，他們必須從下往上努力。每一方都必須衡量自己想要對這份關係付出什麼，又想要從中得到什麼。

一份關係對雙方都要求甚多，也耗費很大——不是財務方面，而是感覺以及涉及個人的一切。常常，這的確很痛苦而且格外困難。每一方都因長期的婚姻關係被「貼標籤」。但也可以從中獲益良多：婚姻關係使人身心舒暢並讓生活充滿情趣。伴侶雙方可以在這份關係中找到許多東西：支持、安全感、理解、親密感等——這些都是在別的地方找不到的。所以，請你拿一把秤，在一邊的秤盤裡放上你對這份關係付出的一切：許多耐心、精力、時間、勞力。在秤的另一邊，放入這份關係帶給你的：樂趣、舒適愜意、安全感、滿足感與自我實現。現在，比較一下兩邊。當天秤往正面傾斜的那一刻，我們可以說，這份關係很美好。

可是，到底什麼才是美好的關係？好的關係是，它給我們帶來的好處勝過勞累和痛苦。當天秤往正確的那一邊傾斜時，從這一刻起，這份關係就很美好。整體而言，這

當中產生一個好處，我們就應該感到很滿足了。這時，我們就可以想辦法將這個好處擴大。沒有人應該在一份關係中尋求百分之百的幸福和圓滿。相反的，我們能擁有的是一種成熟的滿足感。而這總是表示有所侷限。「當我衡量這一切時，我很開心有這段婚姻。有時候，我不得不放棄某些東西。有時候，我真的很生氣。有時候又會覺得完全孤單，感到心情糟透，而且還傷害了另一半。但林林總總加起來，我還是覺得它很好。這些辛苦總算是值得的。」

總結

要維持長期的婚姻關係一點都不簡單，原因在於許多人都抱著過高的期望走進婚姻關係—成為一體，互相歸屬以及和諧無間的浪漫期待。之後，雙方卻必須面對許許多多既基本又極端的差異。這些差異分為二個層面：

- 被證明為舉足輕重的小差異
- 顯示個人對長期婚姻關係所抱持之觀點的大差異

由於伴侶雙方密切且長時間一起生活，所以會猛然面對這些差異。這表示，這情況會演變成各種不同的問題。這就是婚姻的一部份。只有伴侶雙方要處理這些問題時，情況才會惡化。那是因為其中一方先看到問題，加上雙方不了解其中的原因，或雙方沒有共識或不知道用什麼方法來改變這情況。此外，婚姻關係不斷在變化，不但必須克服各種過渡期，而且新的危機又不斷出現。

本書囊括各種模式、觀點以及各種篩檢方法，可以幫助讀者更容易看出問題所在，並找到解決之道。此外，也提供一些不同的做法和處理方式。這些是許多人覺得很有幫助的思考模式和方法，或許也能對您有所助益。

1.2 婚姻關係的兩種類型

本段探討的是二種不同類型的關係：實用關係和親密關係。

實用的婚姻關係

所謂實用婚姻關係指的是兩個人為了婚姻以外的目的結合在一起。

彼得和瑪葛

他們兩人已結婚十五年，而且有三個介於十到十五歲的孩子。彼得有一份全職的工作，而瑪葛則有一份半天的工作。他們非常有遠見地規劃生活，擁有一幢寬敞的房子和二輛車。家庭的一切功能運作良好。雖然常常夫妻一方剛回到家，另一方就得出門，但所有的事都安排得妥妥當當的。家裡收入穩定，衣食毋缺。父母會檢查孩子的功課，帶他們去看醫生、上音學課、參加運動社團和其他活動。一切都談妥，安排好了。只是，彼得和瑪葛分床而眠。他們之間其實已經沒有什麼感覺交流或聯繫。瑪葛和另一個男人有親

密關係。在斟酌衡量過各種理由之後，基於物質面的考量，他們覺得住在同一個屋簷下是最好的選擇。他們可以共同使用許多東西，而孩子們也有一個家。

住在一起的目的已不是彼得與瑪葛之間的婚姻，而是兩人關係之外的某些其他東西。「反正我們已經有這房子了，何必還要分開？這樣的話，就必須把房子賣掉。」

在這個案例中，婚姻關係外之目的是兩個人因為一連串物質方面的好處而共同居住。兩個人同住一棟房子，一定比分開住便宜。兩個人共用一個冰箱、一台洗衣機總是比較簡單。

親密的婚姻關係

親密婚姻關係的特徵是，婚姻關係之目的乃婚姻關係本身。兩個人之所以共同居住是為了要在一起。「在一起」是這個目的本身：「因為我和你在一起，因為我覺得和你一起生活很美好，因為和你一起生活很有趣，因為和你在一起，我就有收穫。」這些人之所以住在一起，是因為當他們在一起時，這件事本身讓他們覺得很舒服。

舉個例子，兩個年輕人要一起去跳舞。他們想跳舞，所以雙方都需要一個舞伴。於是，他們就找一個也會跳舞的人。但大部份情侶不是為了這個原因去跳舞。他們去跳舞，是為了彼此共處。於是，跳舞就成了在一起的藉口。

在一起才是最重要的，而跳舞就成了約會和在一起的其中一種可能。在第一種情況，我找一個舞伴一起去跳舞（實用關係）；第二種情況，我之所以去跳舞是為了和某人在一起（親密關係）。這就是兩者的差異。

親密關係的組成要素

以下是親密關係的四個面相：

1. 在親密關係中，我們可以做自己。我們大部份人都身處各式各樣的生活情境，必須扮演特定角色，而無法做真正的自己：例如，工作時、在店裡，或面對顧客，我必須時時表現好心情和友善的態度，但在親密關係中卻不必。在親密關係中，我可以做自己。我可以氣餒沮喪；可以犯錯；可以不滿意；也可以舉止瘋狂等等。就這層意義而言，親密關係就是我可以做自己的關係。這是很奢侈的。我不需要表現得比真實的我更好；不必戴面具；不必為了滿足別人的期望而裝得比原來的我更偉大。
2. 在親密的婚姻關係中，伴侶雙方可以表達自己的感受。我悲傷的時候，可以表達悲傷。現在的重點在於各種感覺。任何親密關係都有感覺交流。「我不開心，而且我可以不開心。我可以偶而傷心，可以偶而熱情洋溢。如果我覺得瘋狂，也可以有瘋狂的行為。」

3. 在親密關係中，兩人對彼此的感受感同身受。當一方覺得悲傷時，另一方也能夠體會。感同身受的意思不是：「我和你有同樣的感覺」；而是：「我能了解。我知道你有這樣的感受。我能明白你覺得悲傷。我能理解你覺得孤單。雖然我不會因此也覺得孤單，但我明白你有這樣的感覺。」所以重要的是真正的理解—不是用理智，而是用感覺去理解。這有很多種說法：感同身受、同理心、同甘共苦、禍福與共。
4. 親密關係也表示兩人有肢體上的親密接觸。這指的是廣義的性生活—互相碰觸，親吻，坐在一起，牽對方的手，手牽手去散步，睡在對方身邊，性交，愛撫等等。所有這些肢體接觸，肢體親近，以及親密相處，都屬於親密關係的一部份。這指的是，以很舒服的方式對待彼此的肢體。這不是那種會引起反感、惹人厭惡、使一方受不了另一方的肢體接觸。

今日的夫妻關係

現代的夫妻關係中，親密面變得比較重要，而實用面已略微退居其後。因為社會整體對個人的照護已改善許多。例如：以前還沒有老年保障之前，對每一個人而言，歸屬於一個大家庭，是生死攸關的事，大家庭有年輕人

為年長的人工作、撫養他們、供他們吃住。若不歸屬於這樣的大家庭或被趕出來，又沒有收入的話，吃穿就沒有著落。那時候，物質面與大家庭、親戚、婚姻、家族緊密結合。在一些文化裡，今天仍是如此。但在西方社會裡，學校已擔負起教育孩子的部份功能，工作和薪水都有法律規定；年老時每個人都可以得到一份應得的退休金，而且還有健康保險。透過一系列的預防措施，以前與婚姻密不可分的物質面，其部份特質已變得多餘了。

另一方面，在我們今天的社會裡形成了一種匿名性，一種沒有名字的狀況，這使得許多男女關係變得極度無趣與物質化。這對婚姻與同居生活的親密關係造成極大的壓力。研究顯示，現代人結婚不再以物質面為考量因素。他們尋求的是親密感，安全感，知道可以依靠另一個人。因此，現代婚姻關係中，親密關係已變得非常重要。

如果親密感不見了，他們就要結束掉這段婚姻。今天許多夫妻分手的原因在於雙方對婚姻關係的期待不同。以前很簡單。「他不酗酒，薪水都交出來，也不打老婆。她為什麼還不幸福？」但如今，妻子不再因為丈夫不酗酒、交出薪水、不打老婆就自動感到幸福。而且她也不再為了這些因素和他結婚（此外，她很可能自己也有收入）。所以她要的是關注，情感交流，有人理解，和令她滿足的性生活。若沒有這些東西，她就找不到她想要的；或他就找不到他想要的。這時候，這份婚姻就會被拿出來討論。

兩極

但我們必須考慮，每一份夫妻關係裡，親密面與實用面無法切割。因此，夫妻們總是為了小小的物質面、現實面的事而爭執。因為大的感覺和這些小物質面是息息相關的。若他不把鞋子收到櫃子裡，她就發飆了。她為什麼要生鞋子的氣？怎麼能為了一雙鞋就把自己的生活弄得烏煙瘴氣？因為這個不修邊幅的男人正是之後要和她舒舒服服坐在一起的男人。於是她會將這種感覺和鞋子聯想在一起。所以，典型的男女關係總是包含親密面和物質面。

但在有些婚姻關係裡，許多問題尤其出自物質面。有些夫妻無法掌握婚姻關係裡的一些事，他們是即興藝術家，一起生活很有樂趣，但常常忘記他們也需要爐子和冰箱。他們相信愛可以克服一切。這些人缺乏實際的想法，生活沒有規則，沒有承諾。一切都必須自動運作，即興發生。沒有任何事是安排好的，講好的。如果兩人之間不互相講好一些事，通常他們之間就沒有任何共同點。這是其中一極：兩人之間有很多親密感，可是生活一團糟。另一方面，也有許多夫妻關係是：雖然生活大致安排得有條不紊，但卻疏忽了對彼此的關注，沒有留給彼此足夠的時間。生活中的一切都規劃得很完善，卻沒有親密感。

1.3 改變自己？

閱讀本書的讀者都有一個目的，即要改變或改善婚姻關係裡的一些東西。但人真的能改變自己嗎？我們先來看看一般人是怎麼說的：「人和夫妻關係都是無法改變的。如果一個人沉默寡言，那麼他從出生至死都是一個沉默寡言的人。」俗話也說，本性難移。夫妻關係也是這樣：如果兩個人已經互相爭吵了十年，那麼往後的四十年他們一定還會繼續吵下去。為什麼要改變呢？

個性的問題

彥安結婚時，他母親就對安德莉亞說：「妳必須遷就點。他一向就很沉默寡言，很少說話。」她將此歸為個性問題。個性這個字，一般指的是一個人不會改變的方面——也就是一個人從出生到死亡不可改變的特質。可是如果這指的是整個人，就不對了。我想舉一個例子來說明，這個例子乍看之下，和婚姻中的問題沒什麼關連。

我們將數學天賦想像成一個核桃般大小的小球。如果一個人的腦袋裡有這顆小球，保證他在數學方面一定有成就。他根本不需要多努力學習，一切自然而然就運作了。可是如果你沒有這顆小球，別費勁了，也不用嘗試，因為根本不會成功的。即使你把自己搞得人仰馬翻，還是永遠無法掌握數學。

那是數學天賦：大腦裡的一顆小球。我們可以將人的某些特質——在這個例子裡是數學天賦——想像成人腦裡會有的東西。這可以和一個肢體部位，一隻手臂或一隻腳相提並論。「如果你有這份天賦，就很幸運。如果沒有，就根本別試著去算數學，因為反正不會成功。」可是現在我們都知道，事情並非如此。但這個例子說明了一般人的想法。如果一個人沈默寡言；無法分享他的感受；對性生活或某些事沒有興趣，不管那是什麼事，大部份人就會把這情況想成是這個人擁有的一種特質：你這個人就是這樣！

你學到的比你想像的還多

我一點都不贊同人和夫妻關係是僵硬且無法改變的這種觀點。我想提出不一樣的主張：人的特質是學來的，而且所學到的比我們想像的還多。遺傳學說，這類的特質是不能遺傳的。能遺傳的是這種特質的天賦。但要發展出這種特質，我們總是需要一個環境。如果此刻在里約日內盧的貧民區有一個孩子出生，他擁有莫札特的音樂天賦，那麼這孩子非常可能將其短暫的一生都花在找食物來填飽肚子。他永遠沒有機會實踐其音樂天賦的機率也很高。這和在充滿音樂環境下長大的莫札特大大不同。所以，我們可以確定的是，如果環境沒有提供機會去發展一些特質，那麼一個孩子的天賦就會完全消失不見。

人的這類特質不是遺傳來，但其天賦卻可以。事實上，人的行為和特質大部份是學來的，而且學來的程度比我們想像的還多。我們學著保持沉默，學著要說話，學著要分享感受，學著要隱瞞感受。有些特質是童年早期就學到了，但有許多事是我們在婚姻裡才學到的。在一份婚姻的進展中，人們有時候會互相教對方一些事，即使他們根本不想這麼做。

嘮叨婆和聾子公

這是一個真實的故事：彼得把珂絲汀變成一個大聲嘮叨婆。可是事情怎麼會演變到這種程度？彼得自己也想不起來了。只是他太太是個嘮叨婆這件事讓他非常不快樂。每當他結束一天的工作要回家時，他都會想：「現在就得回家，簡直太蠢了！一定又得面對一番嘮嘮叨叨。」

於是我們就調查了當初事情是怎麼發展的。我們得到的結果是什麼？最近，每當丈夫一回到家，珂絲汀的確很嘮叨。他甚至覺得，她的個性就是很嘮叨。「她本來就這樣，就只會碎碎念。」可是當我們更仔細調查時，卻發現她結婚前可一點都不嘮叨。

於是我們想知道到底發生了什麼事。婚後的前幾年一切都很順利。這是一樁有典型角色分配的婚姻：彼得出外工作，珂絲汀在家照顧孩子。每當彼得回到

家，珂絲汀會告訴他自己如何渡過了一天——至少在婚後的前幾年她都這麼做。他也告訴她，自己白天做了什麼事，並聆聽她說的話。這很重要：他有在聆聽。但漸漸地，大約婚後第五年，彼得覺得每天回家都是面對同樣情況。於是他開始愈來愈不去聽了。他坐在那兒，拿起報紙。太太開始訴說，可是他卻沒在聽。這讓她覺得很生氣。

但某些時刻，他會很專心地聽。那是有特殊狀況發生的日子。一整個星期他完全什麼都不聽，但只要一有戲劇性的事件，他就會聽。珂絲汀說：「兒子從樓梯上滾下來，頭上腫了個大包包。我剛開始還以為他昏過去了。」彼得馬上回應：「然後呢？妳做了什麼？有請醫生來嗎？有沒有先在他頭上冰敷？」他很感興趣。每當有戲劇性的事件，他就會很專心聽。如果她只訴說著平常的事，他就不聽了。這種模式一再重複。

這種情況持續了好幾年。結果呢？珂絲汀學會了將日常發生的事說成很戲劇化的事。因為只有這樣，她才能引起老公的注意。彼得說的沒錯：她很誇大。世界上最普通的事，從午餐吃了什麼、點心吃了什麼、到孩子的事，她都繪聲繪影說得如同一場戲。就好像世界末日快來了。結果，彼得就逐漸學會了不去

聽。他愈不聽，她就愈誇大。於是便發展成一種致命的循環：她愈大聲，他就愈把耳朵閉起來。他變成「聾子」了！正是這一點讓她不斷抱怨。相反地，他則抱怨她常誇大其辭。可是她就會說：「如果我不誇張，你根本就不聽。」她愈誇大，他就愈聾。他愈聾，她就愈誇大。她愈大聲，他就愈學會將耳朵閉起來。結果他們就陷入了一種惡性循環。而彼得卻深信，他的太太是一位聲名狼藉的嘮叨大嬸，她的個性原本就愛嘮叨。

如果我們將這個個案攤在陽光下仔細觀察，就會發現，是他把她訓練成那樣的——只有發生戲劇化的事時，他才注意聽。這是一種報酬的形式。而一個得到報酬的行為會愈來愈強化。她開始愈來愈嘮叨，但他也因此學到把耳朵閉起來。「嘮叨婆和聾子公」這個故事告訴我們，有許多特質是可以學來的。行為大多是學來的，而且比我們想像的還多。你可以認為：這個女人是個嘮叨大嬸。但奇怪的是，她和女性友人或家人在一起時卻一點都不嘮叨，不誇大；只有在丈夫面前才會這樣。這表示，是他們互相教給對方有這種行為。上班時他可以很專心地聽，就是不能聽太太說的話。是她把他訓練成聾子。她教了他不要再聆聽。其實這是學來的行為。

適應或改變？

對於婚姻關係，有兩派哲學。第一種是適應：在一份美好的婚姻關係裡，夫妻雙方要互相適應。這是將水倒進酒裡的哲學：如果這份關係要成長，就必須保持沉默，容忍，並將水倒進酒裡。許多人都持有這種觀點。這是他們從父母和祖父母那裡學來的：「沒錯，你就是得遷就點……」

第二種看法是：在一份婚姻關係裡，我們可以請求對方改變他自己。如果這是學來的行為，就可以去改變。如果這是天生的行為，那就沒有別的選擇，只能適應。但在一份美好的婚姻關係裡，我們必須在適應和請求對方改變之間找尋一條中庸之道。我們不必容忍一切，也不必想要改變一切。解決之道就在這兩者之間。

在婚姻中，不只適應能使人覺得幸福；有時候，請求對方改變是比較好的做法：「我不喜歡這樣。我喜歡另一種樣子。」在彼得和珂絲汀的案例裡，這表示珂絲汀要學會對彼得說：「等一下，我希望你能把報紙擺到一邊去，聽我說五分鐘，然後你再繼續看你的報紙。」這也是請求對方注意的一種方式。但這和用大聲說話來引起注意完全不一樣。她不只可以適應，也可以請求改變。在適應與請求改變之間必須有健康的平衡。每一樁婚姻關係都是如此。

有些人會問：我該改變什麼？改變多少？這又得視對方的情況而定。正確的是，在每一個婚姻裡，任何改變都不可能沒有犧牲的。每一項改變都需要努力、付出和時間。但有一種情形很可能發生，即一方請求對方改變，但對方卻說：「我沒有辦法，這對我而言太過分了。如果我連這點也要改變，我就不再是我自己了。」他的意思是：改變的代價太高了。在一個婚姻關係裡，我們還是想做自己。

沒有任何改變是不惜任何代價的

這是夫妻分手的原因之一：因為其中一方若不犧牲自己，就無法給對方所要求的。對其中一人而言，改變的代價太高了。

什麼時候代價才算太高？我該依你的要求改變什麼？什麼時候又該說：你必須接受這就是原本的我，你必須適應這一點？這在每個婚姻關係裡都不同。有些人很願意為婚姻付出很大的犧牲，也有一些人完全不願意付出。原則是：當代價變得太高，就表示這段婚姻即將結束了。當兩人互相向對方要求一些無法給、或必須很費勁才能給的事，這段婚姻就可能失敗。

就像人生中的任何改變一樣，婚姻裡的改變也是一個辛苦的過程。人不會自動改變自己。另一方面，我們也不必不計任何代價去改變自己。這是每一個人必須與自己妥協之處。當其中一方要求對方一定是這個樣子或那個樣子

時，那麼對方就必須考慮了。如果結論是，自己絕對達不到這些事的一部分或會變得很不快樂時，最好馬上表示：「我沒辦法再這樣下去。很抱歉，我沒辦法和你一起生活了。」

美好的婚姻關係中，在請求改變和適應之間必須平衡。如果無法再維持平衡，就是開始考慮分手的時候。因為這份婚姻關係向雙方所要求的，超過了他們所願意付出的。

1.4 關係式思考

關係式思考指的是在「關係」中思考。為了說明這一點，我將關係式思考與其他形式的思考作一比較。我們大部份人都是以一種可以稱為「個人式思考」的模式長大的。我們學會用「我」、「你」或「他」等等來思考。當有事出錯時，我們可以從這些人所提的問題中，認出這樣的人。遇到狀況時，個人式思考的人所提的問題是：「這是誰的錯？這是誰做的？這裡誰不正常？誰健康？誰發瘋了？誰還理智？」婚姻出問題時，提出「誰」這些問題，都是假設錯都在對方。我稱這種思考模式為「個人式思考」。

我對婚姻關係有另一種看法。當我們從關係的層次去思考時，我們提出的問題會完全不一樣，也就是說，我們

要問的是「如何」：人與人之間如何相處？這就是關係式的思考。這意思是，學著去注意關係，注意彼此的相處方式、交互作用、互動、溝通、行為的改變等等。這一切的意思是，要注意關係，因此我稱之為「關係式思考」。所以，當我們思索婚姻問題時，我們使用的詞彙都是「關係式」的詞彙。我們注意人與人如何相處。

這是什麼意思？我想回到彼得和珂絲汀的例子，即嘮叨婆和聾子公這個例子。在這個案例中，個人式的思考是：珂絲汀為什麼會這麼嘮叨？是她個性本來如此？可是她對自己的女性朋友卻不會呀！個人式的思考是，我們說彼得是個聾子。可是在工作時他可一點也不聾，而且還很會聆聽。那麼，問題到底在哪裡？這問題是綜合的：一位嘮叨大嬸恰巧和一位聾子先生在一起。所以問題在於他們相處的方式。是他把她教成嘮叨的。我們也可以說：是她把他教得變聾的。如果我們採用個人式思考，就會說：這兩個人之所以這樣相處，是因為他們原本便如此。他們先有這種個性，然後才会有這種彼此對待的方式。現在，我們顛倒過來說。我們說：這些人之所以變成這樣，是因為他們彼此對待的方式。所以嘮叨婆和聾子公就是結果。這是兩個人互動的結果。

我們如何彼此相處？

用這種方式去看事情並不很普遍。但在夫妻關係中，卻很重要。重點在於去注意伴侶之間如何相處。前面有提

到過一個案例，關於兩個常常吵架的人。兩個人都覺得自己其實並不想吵架。可是，他們還是一吵再吵。所以，真正的問題應該是：他們是如何相處的，使得他們必須經常吵架？這比這樣宣稱要好：這是一個很有攻擊性的男人和一個很有攻擊性的女人（兩個人的個性都很有攻擊性），而他們吵架是理所當然的。但吵架是一種關係現象。一定需要兩個人。要玩這個遊戲，必須找到另一個願意一起玩的人。一個人是吵不起來的。有時候，吵架有一部份在於說服別人一起做。

重要的不是人，不是個性，不是這個人天生如何，而是兩個人之間發生的事。這才是關係所在：看兩個人如何相處，這包含兩個人如何對話。但還有很多其他因素。

取決於關係

在關係式思考中，我們不分誰是好的伴侶，誰是不好的伴侶。重點在於要學習使用、表達兩人如何相處的詞彙去思考。人總會誇張地趨向兩極：有些人誇張的方法是將所有的錯都推到對方身上，另一種人則會將所有的過錯都攬到自己頭上。兩者皆非，因為問題不會全在這個人或那個人身上，而在於兩個人之間的關係。只要我們改變兩個人相處的方式，這兩個人也會改變，那麼他們之間的關係也會跟著改變。

所以，請不要指望我們在此探討「誰對誰錯」這個問題，這不是我們的目的。相反地，我們關注的是以下的問題：兩人之間的關係不順，但又不要在兩人身上找出錯在誰身上，這有可能嗎？

保羅和安娜駛帆船

保羅和安娜擁有一艘小帆船。在駕駛帆船時，要坐在船的一側往外傾身，以保持船的平穩，這是常有的事。但我們在安娜及保羅身上看到的是什麼？我們看到是，保羅在船的一側，身子往外傾；安娜則在船的另一側，身子也往外傾。他們各抓住一條纜繩，身子斜斜地往外傾，頭都快碰到水面了！如果我們問保羅：「你到底在做什麼？」他會說：「你看到安娜了嗎？還好我在這邊保持平衡，否則我們的船早就翻了。」保羅說得很有理。之後我們再來問安娜，她說：「你看到保羅了嗎？還好我在這邊保持平衡，否則船早就翻了。」安娜也很有理。

就某個角度來看，這是一艘婚姻關係的船。無論如何，這兩個人陷入這種極端狀況的事實，使他們分別談的是對方。但要讓一艘婚姻關係船平穩行駛，並不是這麼簡單的事。夫妻兩人都必須做一些事。例如：他們可以同時說：「我們來將纜繩一小段一小段收短，慢慢解決這問題。」但要做到這一點，需要二

件在婚姻裡非常重要的事。首先，夫妻雙方要互相信任。如果我這樣做的話，我要知道你也會這樣做。也就是說，如果你還繼續將身子往外傾，我們就會翻船。所以我假設，如果我挺直身子，你也會挺直身子。第二，我們需要溝通。我們必須互相給對方一個手勢，必須講好。當婚姻有問題時，為了能走出這死胡同，信任和溝通特別重要。

所以就像一艘小船，在船上，夫妻兩人往不同的方向傾身，但雙方都發現只靠自己的力量無法改變情況。這所需要的主動積極，不該也不能只由一方展開主動。如果只有單方改變反而更糟，如此一來，兩個人都會落水。這裡，兩人之間的平衡才是這裡最重要的事。問題不在保羅身上，也不在於安娜身上。如果保羅要將船弄正，安娜就必須保持相反方向。主要的問題在於保羅和安娜之間的關係。

在一艘同舟共濟的「婚姻關係船」中，兩人合作及配合的方式也要互相磨合。保羅會駕駛帆船，安娜也會駕駛帆船。他們之所以陷入困境，是因為他們在駕駛船的時候沒協調好。所以，主要的問題是兩人之間的協調配合——而不是這個人或那個人有什麼問題。

我舉了「嘮叨婆和聾子公」與「婚姻船」兩個例子，為的是要解釋什麼叫做關係式思考。關係式思考表示，我

們要從關係的層面去思考，要注意兩人之間的關係，而不是把注意力集中在個人身上。如果婚姻出現困難，我們不應該去找犯錯的人，而應該去探究他們兩人如何相處。

1.5 平等的夫妻關係

現在我們進到第五個主題：平等的關係。我們探討的夫妻關係，不只是一種親密的關係，也是一種平等的關係。

這種平等的關係是一種新的關係模式。比如不久前，在婚姻中，男人在法律決定上還是比女人有更大的權力。平等的夫妻關係根本不存在。

兩人共同決定這份關係的規則

平等包含二個面相。首先，我們可以在這份婚姻中看出存在於一個社會裡所有系統的背景。而社會已改變了許多。以前的社會裡，階級很明顯。以前的人總是向更高一級的權威尋求建議：也許向父母、制定法律者或神職人員。但這些早期存在的階級，如今已部份被民主模式所取代。在現代的婚姻中，遊戲規則、婚姻中的規則都是由與事者自己制定。夫妻雙方自己一起決定：為他們而言，進入一段長期關係代表什麼。這時候，雙方的價值同等重要。

以前，規則都是上面制定的：若兩個人結婚，他們必須永遠友好相處，必須永遠相愛，必須成為一體。常常被

迫接受一些浪漫的理想。如今則由當事者自己去決定。這是平等的一面——相對於對周圍環境的平等。

既相異又有同樣的價值

平等的第二方面是在婚姻本身中的平等。這表示，伴侶雙方的價值是一樣的。但首先，我們必須排除掉一些誤解。平等常常被理解成「一樣」。但這跟「一樣」沒什麼關係。正好相反，它表示的是兩個人不一樣，但有同樣的價值。婚姻關係中的平等並不表示，如果一方想吃奶油冰淇淋，另一方也得吃。平等的意思是，兩個人對這份婚姻的決定權一樣多，而且兩個人的價值一樣重要。這表示：我的生命和你的生命一樣寶貴，我的時間和你的時間一樣寶貴，我的想法和你的想法一樣寶貴，我想要的和你想要的一樣重要，我的感覺和你的感覺一樣重要。

這並不表示什麼事都你做一半，我做一半。「你做一半，我做一半」的意思是，每件事都一分為二：我削一個馬鈴薯，你也削一個馬鈴薯。相反地，平等的意思是：我在料理肉的時候，你削馬鈴薯。你煮飯，我洗碗。一個平等的分配是兩個人都滿意，覺得這是好的分配。但這並不表示只要一個人做一件事，另一個人也必須做同樣的事。兩人做不同的事也可以很好。前提是，雙方都覺得滿意。

平等關係的條件

一份長期的關係會對伴侶雙方有新的要求。但這常常會走樣，因為我們會把別的、以前沒有被教過的事認為比較重要。

1. 獨立：在一份美好的現代婚姻關係中，夫妻雙方都是獨立的。他們可以主張自己認為重要的事。在這婚姻中，他們可以為個人的領域奮鬥。他們可以獨立運作，擔負責任、並靠自己的力量。所以，一方不是另一方的延伸或支撐對方的柱子。夫妻雙方是不同的人，是個人，因此不會完全一模一樣，而是不同。他們兩人——各自——為這份婚姻負責。
2. 溝通：在一份現在婚姻中，進行對話是必須的。以前常常不是這樣。好幾百年來，角色模式早已定型。而且以前的婚姻主要是現實因素居多，對談沒有今天這麼必要。但在一份現代婚姻裡，沒有任何事情是事先定型的。夫妻雙方必須自己制定規則。所以，他們必須彼此對談。溝通、開誠佈公、對談是最基本的：這是婚姻內民主的基本條件。在現代婚姻裡，如果我不說出自己要什麼，我想要的就不會實現。透過對話，我們正在創造一種新的婚姻關係。
3. 解決衝突：獨立解決衝突變得愈來愈重要。既然我們雙方一樣重要，如果兩人各想要不同的事，我們

該怎麼辦？以前，許多解決方法都被制定在規則和習慣裡。可是現在呢？我們該做什麼？解決問題的能力是我們很多人在小時候和青少年時都沒有學過的。如果我想要「白」，你想要「黑」，而且我們兩人又一樣重要的話，我們該怎麼辦？在現代婚姻裡，這常常會成為問題，而許多人都避而不面對這些情況。

羅伯和黛安娜上餐館

他們兩人還沒決定要去哪裡吃飯。他們離開家，羅伯說：「我們去哪裡？」他心想：「我好想吃中國菜。」可是他卻不說出來，因為他是個好男人。而她心想：「我好想去吃義大利菜。」她也不敢直接說出來，因為她知道他喜歡吃中國菜。所以黛安娜說：「也許我們……唔……可以去吃義大利菜？基本上我吃什麼都沒關係。」他回答：「義大利菜是不錯，可是中國菜也不差，是嗎？」——「是呀！是不差。」就這樣一來一往，說來講去，最後，他們得出一些結論，中國人是外國人；義大利人也是外國人；兩種料理都有米飯可以吃。如果他們還繼續這樣討論下去，最後會說：「事實上，無論是去吃中國菜或吃義大利菜都一樣。」於是結論可能是：我們去吃中國人做的義大利菜或義大利人做的中國菜。

他們就這樣把問題藏起來了，而沒有學會正視並面對這個衝突，所以也就無法解決它。他們說出中國菜和義大利菜都有米飯可以吃之後，就突然覺得鬆了一口氣。但問題還是沒有解決，只是將問題避開了。所以，我們要仔細地探討，如何正視衝突並解決它。當我們意見不一時該怎麼辦？這在現代婚姻關係中是非常重要的。因為我們兩人的意見一樣重要。所以，到底誰有理？如果羅伯和黛安娜正視這個情況，他們就可以解決它，比如：一次吃中國菜，下一次吃義大利菜。這也許行得通。或者，他們也可以決定去吃別的、兩個人都覺得滿意的。可是如果他們沒有意識到這個問題，就無法解決。

我們當中許多人都沒有學過如何解決衝突。若在以前的教育體制，兩個孩子在學校裡起爭執，那麼兩個孩子都會被處罰，但問題還是沒有解決。我們可以想像，老師原本可以說：「你們兩個為搶這顆球打架。球在這兒。過十分鐘後來找我，並告訴我你們怎麼解決。」這時候，孩子們必須處理這個問題。他們可以決定輪流玩或一起玩。可是以前不能這樣。所以許多人長大之後便深信，我們不可以有衝突。

在階級分明的模式裡，這種情況很平常，衝突是禁止的。我想舉一個軍隊的例子來說明，因為軍隊不是一個民主的體系，而是階級分明的體系。請想像一下：一位士官

帶著隊伍開拔，並問他的屬下想做什麼。五個人想往左，七個人想往右，一個人想坐在原地，還有五個人想先抽根煙。若是這樣，這位士官一整天都無法前進多少。在一個階級分明的制度裡是不能先徵詢意見的，這樣行不通。權威才是最大。

可是，在婚姻裡卻不一樣。兩個人是平等的，因此，學著解決衝突絕對必要。平等的婚姻關係要求在平等的基礎上解決衝突。

互相為對方付出

平等的婚姻關係還有第四個條件。事實上，這是基本前提，因此和其他條件的本質不太一樣。一份現代婚姻關係的成敗，取決於兩個人互相為對方付出多少。當兩個人決定結婚時，他們一定不是出自同一個家庭，不是血親。他們兩人原本非常陌生。所以，這整個婚姻就建立於雙方為對方付出的基礎上。「我想與你同行，而且是一輩子。」理所當然和付出不同。戀愛的理所當然並不等於互相付出。說出「和你在一起我覺得很愉快」這樣的話，並不等於互相為對方付出。

當理所當然結束時，我們才能談互相付出。「即使你和我所夢想的相差很遠，我還是願意為你付出。」互相付出並不是發生在婚姻之外某處的奇幻仙境中，而是體現於雙方做了什麼、或沒做什麼上。當兩個人在婚姻中互相為

對方付出時，我們可以看得到。我們不必相信有這回事，而是必須能夠堅持、實行、訴說、並從實際經驗去證實。吃完飯，當她站起來時，他也跟著站起來幫忙收拾。她陪他去看戲劇表演，而這是他很想與她一同分享的。半夜兩人輪流起來安撫嬰兒。這一切都等於互相付出。

在婚姻關係中互相付出亦與這婚姻裡所進行的事息息相關。互相投入（亦稱為「付出的愛」）是一份婚姻的中心軸和驅動力。婚姻裡的每一項改善都與之脫不了關係。我還喜歡自己和我們之間關係的什麼？為彼此付出還與決定的自由有關。只有當我們也能拒絕某件事時，我們才能選擇它。在婚姻裡，只有當我們也能說「不」時，我們才會說「是」。只有當我們事前決定之後，才會為彼此付出。想要投入親密關係的人，不能迴避這個決定。我到底還要不要和你在一起？考慮了一切之後，包括代價與利益，我決定繼續和你在一起。這是一個私密且個人的決定，是每一個人要為自己下的決定。

第二章 在婚姻中捍衛自己

在共同生活中，獨立自主、自我安全與個人地盤非常重要。在長期的婚姻關係中，伴侶兩人都需要擁有一些只屬於自己的東西。這種健康的「擁有概念」在婚姻中是很重要的。這種想要擁有自己東西的需要亦被稱為「地盤需求」。相關的理論源自對動物行為的觀察。

我的地盤

動物會做出一些特定的行為將自己的生活區域標示為地盤，捍衛並統治這地盤。這種行為被稱為「地盤行為」。就這層意義而言，動物的彼此之間有一種天生的行為模式。為了佔據並標示一個地盤，牠們會給同類某種訊號，以清楚表示，這區域已被佔領。大部份情況下，其同類都會尊重這個訊號。因此，在同類之間不會有真正地打鬥。這是特定動物所擁有的天生行為模式。所以，鳥兒的鳴叫並不是什麼浪漫的傾訴，而是一種訊號。它表示：這是我的生活區域，我的地盤。其同類會接到通知並尊重這地盤。

2.1 宣示地盤

人類也有這樣的行為。在婚姻關係裡有各種重要的地盤。夫妻雙方都有以下的需求：需要獲得關注，需要對自己的想法和感受有自主權，要有一個避難所，要有某些物品以及各式各樣任務。

伴侶的關注

伴侶的關注是現代婚姻中重要的領域之一。每個人都希望自己偶而是另一半最重要的人。電視便是個最強有力的例子。從上百件由電視造成婚姻中的不快與衝突之案件可明顯看出：這個問題不能只透過約定少看一點電視來解決，而只能透過約定要對方的注意力放到自己身上。夫妻雙方講好撥出一些時間，不看電視、不聽廣播、不碰報紙，而是坐在一起談一些對雙方而言重要的事。只約定少看點電視這種做法並不是解決的方法。「他雖然少看了點電視，可是卻看報紙。我得到什麼？」電視是一部吸塵器，吸走了家庭裡的關注。根據更詳細的分析，如果一位妻子生氣的原因是先生看太多電視，這都是表示妻子覺得丈夫太少注意到她。

媽媽的背痛

在一個家庭裡都會發生這樣的事，即媽媽得到太少關注。孩子們已經不再注意到她。他們互相聊天，好像媽媽根本不存在似的。這種情況持續下去，直到有一天，媽媽突然開始抱怨身體的各種病痛（例如：背痛）。當媽媽喊背痛時，她突然得到許多關注和同情。於是，媽媽就學會了時時喊背痛。她（不知不覺）學會了背痛是能引起關注的唯一方法。於是，直到她學會利用另一種方法來引起關注之前，她都會一直保持背痛。

家庭成員或夫妻之間會培養這大大小小的病痛。這些病痛正代表著伴侶或家人關注。父親多多少少有點胃病，母親則比較會背痛，女兒則有時皮膚會起疹子，兒子則是運動時會傷了膝蓋，另一個兒子則留著引人注目的怪髮型等等。但也很有可能是透過衣著、態度、自己房間的秩序、走路、站立或躺著的姿勢來引起家人的關注。稍後，我們還會看到，在一個家裡處罰也可能變成一種報酬。因為處罰也展現著許多關注。

在婚姻關係中，關注是一個最重要領域。我想起有一對夫妻，他們容忍各種與第三者的性關係，只要這種性關係不會變成對第三者的親密關注。他們認為，與第三者發生性關係是可以的，只有真正關心第三者才算是不忠。但對許多其他人而言，性關係和互相溫柔地對待卻是兩人之間表達關注最重要的方法。

避難所

在一些婚姻裡，當伴侶中一人偶而退到「避難所」裡時，這也會造成衝突。這時候，他會因為自己獨處覺得很舒適而有罪惡感。在「避難所」中，我們可以完全不受另一半或其他家人的干擾，而自己做一些事情。「避難所」有可能是一個地方，一個很好的例子是業餘攝影師法蘭克和他沖洗照片的暗室。暗室的門上有一盞紅色的燈，只要

燈還亮著，他的太太就不可以進來打擾他。如果她突然衝進來，照片就壞了。

但避難所也有可能是一種讓自己可以不受干擾而想事情的一種情況。例如，妻子可能會提早一個小時起床，讓自己有獨處的時間；丈夫可能會在妻子小孩都睡著後，晚一個小時上床，好讓自己能享受一下房子清靜的時刻。這些都是為自己創造避難所的一些方法。夫妻和伴侶之間絕對需要有「避難所」。

年輕夫妻會誤以為這種退下獨處是生氣和反感的表現，結果這反而造成了爭執或吵架的機會。但事實上，這些爭執和衝突只不過是交換關注的極端形式而已。

「我的」和「你的」

雖然從法律上看，婚姻中夫妻雙方共同擁有一切，但他們仍有擁有某些特定東西的需求。每次麗莎將彥安最喜歡的CD亂放時，他總會不開心。每當他將她的剪刀亂擺時，她也會不高興。「你又拿我的筆去用了。」「我的指甲銼呢？」「我的袋子在哪兒？」「我的錢包呢？」「我的網球拍到哪裡去了？」「我的MP3呢？」

夫妻雙方也會對某些特定的用品發展出一種「擁有權」。他們想有一種感覺，即這些東西是他們的，他們需要時就可以使用；希望另一半或孩子小心使用這些東西，而且用完後要物歸原位，好讓他們需要時可以馬上找

得到。這表示，他們要發展出成為這些用品的主人這種感覺。這不是法律上的財產，而是心理上的財產。

在婚姻裡，這種帶有特別意義或牽扯到感覺的小東西，常常會成為大衝突的原因。「你把你當初送給我的那支鋼筆弄丟了。」這種敏感的感受也會發生於孩子之間。對於所謂共同擁有的玩具所引起的衝突，解決方法其實很簡單：每個孩子獲得一些真正屬於自己的東西。如此一來，他們就可以互相借出或交換；之後又可以再要回來。這原則也是一樣的，只有是我真正擁有的東西，我才可以給別人。

想法和感覺

即使在婚姻裡，伴侶雙方也可以繼續擁有一些自己的想法和感覺。這些想法有時候是一些個人的回憶，幻想或白日夢。

如果其中一人專注著某件事而對另一方不理不睬，另一人會覺得有點生氣：「你在想什麼？」如果被問的人自己決定要說出，這便無妨。可是如果別人要求他一定得說出來，他就會覺得有壓力。如果對方不經他的許可就翻看他的日記，就是「侵犯」了他的領土。「如果你去翻我的舊照片，或我床邊的私人抽屜，我可會生氣。」「如果你檢查我的手提包或我去清空你的皮夾，也會引起一些奇怪的感受。」「如果我沒有把我的信拿給你，你就看了，我會覺得不愉快。」對這些事情，每個人都有自己的看法。

我們無法控制感覺，而是受感覺的征服。如果我對彥安沒有好感，但我的另一半對他有好感，事情就是那樣。如果我受一部電影感動而我的另一半不會，這是我的事。如果我聽巴哈的大合唱曲時會落淚，而我的另一半沒什麼感覺，那麼事情就是那樣。我就是會感動。這沒什麼好或不好。這種感覺就這麼出現。我只能說：「如果你看一部劇情片時會感動得落淚，我沒什麼理由可以嘲笑你，因為你就是會感動。」

做自己身體的主人

在婚姻裡，能做自己身體的主人這種感覺亦扮演重要的角色。只有我們擁有這種感覺，才能將這個身體或這種身體舒適感與另一人分享。我的身體——就是我自己。所以，我們才會注重自己（或伴侶）的外表。在我們的文化裡，外表美麗顯然比感到舒服更重要。批評別人的衣著或外表常常會造成深刻的傷害：「你把頭髮怎麼了？」

在性交時太快侵入對方身體的領土範圍，也會造成問題。這時候，另一方會覺自己受到襲擊。這不但會減少房事的樂趣，甚至可能導致「性」趣缺缺。如果有被詢問，或有機會表達願意或不願意，那麼這就滿足了優質性生活的先決條件。做自己身體主人的這種感覺，其先決條件是願意獻出自己。

在許多婚姻中，其中一人讓對方打理自己的外表。如果雙方都同意，這也沒什麼問題。男人的外表常常還是老婆的事。甚至太太會因為丈夫的外表而被判斷。如果他看起來不錯，這是他太太的功勞。她會因此受到讚美（於是他自己就不再注意自己的衣著了）。

任務分配

在許多婚姻中，任務分配是個問題。以前傳統的婚姻裡，任務分配是一清二楚的，就是和性別綁在一起。男人負責院子、粗重的工作或修理家裡的東西。女人則負責其他所有的事。若男人在廚房裡幹活，那只有在她的監視下而且是為了幫她的忙。

但在現代婚姻裡，誰該做什麼或該負責什麼比較不一定。畢竟如今是由夫妻雙方自己決定遊戲規則。每一方都有宣示自己的地盤這種需求。負責一些事並能夠監督這些事是一種很好的感覺。能為一件任務負責，這個事實本身就已經讓這件事變得很有趣，即使這件任務本身既不重要又單調。在許多婚姻中，任務分配之所以會造成問題，是因為任務的負責人和執行人之間分得不清楚的緣故。任務的負責人是最終檢查這件任務的人；這個人才是真正的「老大」。例如：任務執行人要割草；但卻是他的太太說什麼時候要割，該怎麼割，多久割一次。除此之外，她還說：「既然你已經在割草，可不可以順便把玫瑰移植一

下？」他就把玫瑰種到別的地方去。她又說：「唔，不好！我覺得玫瑰種在那裡不太好。你可以把它種回原來的地方嗎？」他又做了。他只是執行任務的人，而她才是割草這件事的真正負責人。雖然她總是說：「那是你的任務。」

就像這例子所呈現的，在許多婚姻裡，任務的監督與執行之間的分配常常會造成問題。他認為，他是做這件事的人，他才是負責人，所以就對她的品管行為感到很不悅。原則上，解決的方法有以下三種：

1. 她把割草的監督權也交給他，並準備面對最糟的結果：他一定不會盡自己的責任，並且讓院子雜草叢生。但大部份會發生相反的事：當他是這件任務的真正負責人時，他會對這件任務非常認真。這個解決方案是：讓監督和執行回歸一個人的手裡。
2. 第二種解決方案是：執行者在伴侶負責的另一個領域中得到平衡：「我為你做這件事，因為我可以在另一個領域從你身上得到一樣多的服務。」於是執行者的辛苦就得到了報酬。
3. 第三種解決方案——很少出現——是執行者可以從他所執行的任務中得到一些好處。例如：夏天時他想在戶外工作，好讓自己曬黑一點。這時候無論她提出什麼要求，他都樂在其中，只要能夠待在戶外就好，因為這樣

他就可以曬黑了。當我們自己發現監督和執行任務之間的不同時，婚姻裡的許多問題都可迎刃而解。

在婚姻中，個人地盤對許多人而言非常重要，但關於這個話題，我們就此打住。至於我們必須擁有多少地盤才夠？這並沒有一定的規則。重點在於夫妻兩人的需求。最重要的是，每個人都需要能讓自己生活好過的東西。兩個人的需求很可能非常不一樣，而這也可能造成衝突。

一個很典型的例子是所謂的「關注 vs 避難所」衝突。這個衝突是，其中一人的需求是得到關注，而另一人則正好需要退入避難所裡。這就是整天在外工作的一方遇上整天在家的另一半這種情形。在許多家庭裡，這正是典型的情況。其中一人需要安靜和休息，另一人則需要關注和對話。可是兩種情況卻無法同時進行。

2.2 地盤分配的困難

在此有四個影響因素：

- 攻擊性
- 自我意識
- 敵意
- 生氣

攻擊性

在關於人類地盤行為的研究裡，攻擊被視為中性的。我們許多人對攻擊的理解是：憤怒、怒吼、和暴力行為。但這些都與這裡所說的攻擊無關。在此，攻擊是指擴張自己的地盤，無論用的是什麼方法。當一個人在婚姻中擴張自己的地盤，這就是攻擊。我們只考慮其效果，而不探討其目的。就如同下面的例子所呈現的，這在許多婚姻關係中可以建立明確性。

法朗茲、瑪蓮與女人之夜

許多年來，每星期四晚上瑪蓮都去參加婦女聚會。這天晚上是她的地盤。但某一天，法朗茲卻做了一些事使她不得不留在他身邊，並將注意力投到他身上。無論法朗茲是故意想辦法做到的或只是偶然的結果，無論如何，她都失去了一次參加女人之夜的機會。他到底是怎麼辦到的，在此並不重要。他的手段或目的也同樣不重要。我們只要把焦點集中在效果上。我們可以將這效果記在日曆上：星期四，5月1日：聚會；星期四，5月8日：聚會；星期四，5月15日：留在家裡。這個男人成功地奪下太太的一個晚上。這到底是「好」或「壞」，在此並不重要—只有效果才算數。

對伴侶展現攻擊等於是有效地將自己的地盤擴大並伸入原本屬於對方的地盤。以前都是他負責全家的經濟來源，但過去一年來卻變成她，她變得有攻擊性了。而她如何將這項任務奪過來的，在此並不重要。

自我意識

自我意識是一種態度，可以描寫如下：「我擁有這個，而且我也堅守著它。」這結果是，如果另一半想嘗試發動攻擊時，我可以捍衛自己的地盤。如果我們又回到上一個例子，即太太每星期四晚上都去參加婦女聚會，那麼這就表示無論他怎麼嘗試將她留在家裡，她還是要出去。「是的，老公，我知道你很累，可是這是我的晚上，所以我還是會去聚會。」她擁有這個晚上，而且也堅守著它；這才是重點。或者當他對她的廚藝有意見時，她則回答：「親愛的，我知道你不喜歡，但這就是我的風格，我最喜歡這樣煮法。」自我意識傳達出一種很好的自我價值感，並使得雙方的關係明朗：我們會被尊重為伴侶。

敵意

敵意是一種毀滅性的態度，是針對另一半奪走了某個地盤這個事實的反應。懷恨的意思是——進行復報。這是失去地盤那一方無力的反應。這達不到什麼好處，只是一種不直接和遲來的反應。在上面的例子裡，這位太太可能

出於義務而留在家裡，然後心懷「報復」而破壞他的晚上：茶太苦，洋芋片放太久了，她一直嘮叨埋怨，擔心錢不夠用和孩子的問題。結果他的晚上就這樣泡湯了。即使如此，她還是贏不回什麼，因為她也去不成婦女聚會。

如果伴侶互相以錯誤的方式愛對方，並給對方超過自己心裡願意給的東西時，長年下來，會發展成深深的懷恨。例如：他要求某樣東西，她答應了。他又要求某樣東西，她又答應了。接著他又拿走另一樣東西，而她保持沉默。她不斷說：「沒問題，親愛的，你可以拿走。」十年之後，他們之間的關係變得完全失調。他享受著舒適有趣的一面；而她卻承受重擔。所以她就變得懷有滿腔恨意、生病或憂鬱。她偶而會變得非常「歇斯底里」，這是完全無法理解的。她亂摔瓷器、忘記重要的事，在他同事面前說一些關於他私密且負面的事；在這麼做時，她自己一點都沒有意識到自己的做法已經越界了。她大哭，很不快樂，把家裡的氣氛搞得烏煙瘴氣。這些都是敵意行為的例子。到某一天，她會去找律師申請離婚。而他卻不明白這一切……

如果我們將夫妻雙方的地盤狀況擺在放大鏡底下仔細看的話，婚姻裡許多有問題的行為方式都不闡而明。例如：我們可以看得出來，其中一方幾乎得到所有的東西，而另一方卻只有負擔。所以，不斷讓自己被（不知不

覺、一點一滴)剝奪的那一方就被毀了。由此看來，和一位偶而說「不」的伴侶住一起比起來，長期和一位一直說「好」的伴侶住在一起危險多了。

婚姻裡的真正付出

如果情況是如此的話：那麼在婚姻裡還有可能付出嗎？當然可以！但真正付出的先決條件是：我可以選擇保有自己所擁有的，而且我不覺得有義務要付出。真心付出的意思是，自己清楚知道自己擁有什麼，而且也可以保有它，但我可以決定要將它給別人。如此一來，就不會有懷恨的心態。正好相反：真正給出某些東西屬於婚姻裡最棒的滿足形式之一。

上面所舉參加婦女聚會的這個例子裡，這就表示，那位太太完全不帶一絲罪惡感來看事情，並自由地決定：「我留下來陪你。」因為她要將這個晚上送給他。在這種反應方式裡，找不到一絲敵意的痕跡。

生氣

婚姻裡，在所有事中扮演重要角色的重要感覺之一是：生氣。我的生氣是一種警報，它表示我的另一半闖入我的地盤了。這是一個非常重要的感覺。如果我能及時意識到自己的生氣，我就能對地盤狀況進行判斷並下決定：要給你或要保留。

我們當中許多人在教育過程當中學到要忽視自己憤怒的情緒。但這反而會促成懷恨的態度。如果我沒有注意到別人開始入侵我的地盤，任由這種情況發生，很有可能我只能事後反應。而事後的反應大部份都是敵意的反應。所以我們必須一直注意自己的憤怒情緒。它是一個重要的資訊來源。它的作用是使我們能及時做出自我意識的反應，並防止自己養成懷恨的心態。

我們可以從中學到什麼？我們應該花點時間去偵測自己的憤怒情緒，並解決隨之而來的邊界爭執問題。如果我們好好仔細思考過，什麼叫做在婚姻中「為自己保有一些東西」，尤其是當一方有變成心懷怨恨的危險，或邊界爭執使得雙方的生活都變得很困難時，可以及時面對並解決問題。

共同地盤

在婚姻裡，有許多地盤共同屬於夫妻雙方而不會造成任何問題。在這當中，信任雙方會好好管理這共同地盤非常重要。雙方有共同監控權。而規則由雙方共同決定。個別的任務可以分配或共同執行。每一方都必須信任對方會真的投入參與並能確實執行任務。此外，也必須經常針對執行和監督等事進行溝通。

舉個例子：孩子的教育。雙方都對教養孩子負有責任。所以他們一起討論，一起設定界限和規則。實際上則

表示，其中一人晚上帶孩子上床，另一人則早上叫孩子起床。可是當其中一人帶孩子上床時，他必須按照雙方共同設定的規則執行：洗澡、刷牙、說床邊故事……等等。在一個運作良好的婚姻中，有一些地盤是理所當然屬於雙方共同擁有的：房子、院子、車子、教養孩子等等。這時候，擁有某個東西這種感覺是相對於第三者而言。

可是當夫妻雙方發生爭執時，那麼有時候就必須分清楚「我的」和「你的」這條界線。直到情況改善之前，維持清楚地盤分界一段時間是必要的。一個家的財務管理方式可以清楚呈現這種地盤問題。而解決的好方法有幾種：

1. 有些夫妻會開立一個共同帳戶，然後每人可以從中取自己的所需。只要兩人好好管理這個共同帳戶，這是非常好的方法。夫妻不會因錢財的事生氣。
2. 另一些夫妻則各自保有自己的收入。但這會使賺比較少錢的那一方感到挫折，因為他能用的錢就比較少。
3. 另一種可能是各自保有自己的錢，然後開立一個共同戶來支付家庭的所有花費。只要是和整個家庭有關的——生活用品、衣物等等——每個人都可以獲得自己所需要的東西。房子的共同支出也是從這個共同帳戶負擔，但每個人還為自己保留一小部份錢，可以支付一些「額外的花費」：買禮物、上個酒館、買香煙、雜誌等等。這些額外的花費由夫妻兩人共同負擔，但因為每個人有自

己的那一份小錢，他可以任意支配而不必向另一半詳細報帳。雙方都對共同帳戶有所貢獻——透過收入或管理家務（因為他／她讓另一方能夠去工作賺錢）。這種方法可以避免其中一方一直要向另一方開口要零用錢。這讓伴侶可以有很好的自主感。

保有一點自主權

如果婚姻裡所有的領域都要劃分地盤的話，到最後可能連桌子和床舖都免不了一分為二。但這不是劃分地盤的真正意義所在。我比較希望大家把焦點放在每一方對一些事物發展出「擁有感」上。擁有一些自主權絕對是值得的，傳統婚姻的特徵是，夫妻雙方都沒有自主權。如果是新婚，則夫妻雙方只是在延續著某種單身生活，不太有共同生活。

貝亞與她母親

不同世代之間也會發生地盤劃分的問題，例如：貝亞是一位有超級潔癖的家庭主婦。她永遠都不會覺得家裡已經夠乾淨整潔。她整天洗洗刷刷，把自己都累跨了，而且還折磨著共同居住的人。她自己沒什麼時間休息。唯一的樂趣就是打掃。如果她好不容易讓自己坐下來，馬上又必須站起來去打掃。坐著休息讓她有罪惡感。休息是行不通的。

當她回想這一切時，就發現只要她一閒下來，耳邊就響起母親的聲音：「不可以這樣！一個真正的家庭主婦是永遠做不完家事的。」這位已去世多年的母親似乎從墳墓爬了出來，還要闖入這位女兒長久以來以為自己才是主人的領土。只有女兒與母親所設下的標準保持距離，並向母親說出「母親，這是我的生活，這兒沒妳的份」之後，這位女兒才能做自己家務的真正女主人。

這個例子明確地呈現出如何在成長過程中保有自己的地盤，即我們要將自己的生活掌控在自己手裡，並擺脫過去這些曾經支配我們的種種影響。

第三章

隱藏及公開捍衛領土的方式

在婚姻裡，夫妻雙方會使用各種可能的方法與手段去捍衛並擴張自己的領土。有些方法是公開的，有些則是隱藏的。我稱這些隱藏的捍衛方式為「武器」。這當然和暴力沒什麼關係。相反的，這些方法使伴侶的其中一方能夠很輕易地在對方不知道自己損失地盤情況下，從對方得到一些東西。

3.1 隱藏的手法或「武器」

定義

每一個結婚的人都有一些常常使用且證明為有效的「戰鬥技巧」。在婚姻爭執中最常用到的第一種武器是「定義」。定義是敘述某人或某件事物是什麼東西。如果一位丈夫將換尿布定義為「女人的工作」，那麼顯然他太太就必須做這件事。如果太太將訂立保險單契約定義為「男人的工作」，他就必須接下這件差事，至少當他同意這定義時是如此。因此，在婚姻中，有許多定義都扮演著某種角色。

米雅、羅伯和排球練習

米雅和羅伯常因為他每個星期五晚上的排球練習起爭執。米雅認為，羅伯太晚回家了：「排球練習十點就結束了！」的確，羅伯接受了這個定義，每次他

留在外面久一點，就覺得有罪惡感。如果我們問羅伯，根據他的看法排球練習幾點結束的話，他會說：「半夜十二點半。」對他而言，排球練習包括打球、洗澡、更衣、以及之後和朋友去酒吧舒舒服服喝上一杯。但米雅認為，排球練習只包括打球活動本身和之後很快要換好衣服的幾分鐘。她成功地強迫他接受自己對這情況的定義，結果他因此失去了地盤。於是，只要他在朋友身邊坐久一點，就會覺得有罪惡感。

最有效的定義是那些涉及另一半或自己的定義。在定義另一半時，我們就在入侵對方的地盤。若對方也讓自己被定義，他可能會有損失地盤的危險：「雖然你不喜歡看戲劇，我還是會去。」「你對理財投資完全沒概念，我來管錢吧！」「儘管你不喜歡這些朋友，我還是會拜訪他們。」

當我們定義自己時，就可以達到擴張地盤的目的：「你知道的，我偶而必須能夠大吼一下。」「你知道的，我有時候就是會吹牛。」「我有時候需要多喝一杯。」但事實上，太嚴格的自我定義同樣會導致減少個人自由，因為你可能已經限制了自己的未來地盤。

討好奉承

當其中一方對另一方發出一些讚美後，他（她）便可以從對方得到一些東西。「這方面沒有人比你更行了。你

不做嗎？你在這方面真的很厲害呢！」於是對方就被託付了這件任務並被剝奪了自由。由於對方先覺得自己受到奉承，所以他會傾向讓步，稍後才會察覺到自己的地盤有所損失。

無助

在此，無助的意思是要求對方幫忙做一些自己（表面上看來）不能做的事。「我沒辦法和孩子們談這件事，我太緊張了。你在這方面比較行。」常常，事實的真相卻是，無助的那一方才是老板並將任務交付給對方。然後無助的一方就下指示該如何進行：「門卡住了，我沒辦法把它托起來。我不知道該怎麼弄。那對我而言太重了。」

「沒問題，親愛的，我來處理。」「可是小心點，不要把它托太高，否則冷風會灌進來。噢，現在可以看得出，門被托高了。你可不可以順便把門油漆一下？還有，我發現它有那麼一點點歪掉，你可以修正一下嗎？廚房門卡住了。衣櫥的抽屜也是……」結果，那無助的弱者反而變成了不滿意的上司，而幫忙的那一方很快就發現自己受到突襲並喪失了地盤，而且喪失的區域比原先所想的更多。

「我是為你著想」——這一招也常常很有效。這時候，其中一方以似乎是對方地盤的主人這種姿態出現：

「我是為你著想。」羅伯已準備好所有的東西，好能出門去參加每周一次的排球練習。米雅卻說：「老公，你看起

來氣色不太好喲！臉色有點蒼白呢！你不打算休息一下嗎？也許你最好吞兩顆阿斯匹靈、喝杯熱茶、上床躺一下。這會對你有好處的。我只是為你著想。」於是他就吃了阿斯匹靈，喝了茶，躺下來休息。直到第二天早上他才發現，每周一次的排球練習早已結束了。

怪罪

怪罪這個方法是使對方相信他佔用了一個不屬於他自己的地盤。之後，就很容易可以從他那裡將這塊地盤奪過來。一位丈夫說：「妳為什麼這麼晚才回來？妳原本就知道我在等著妳。我擔心得要命。飯菜又都冷了。我這麼辛辛苦苦地煮了這頓飯，結果什麼都泡湯了。」顯然，這位丈夫正想強迫太太接受，她下班什麼時候回家這個決定權並不在於她。所以他就能夠將這地盤從她手上奪過來。

在我們的文化裡，許多人都對怪罪毫無招架之力。但在此，要清楚分辨罪惡感（一種模模糊糊有罪的感覺）和真正的有罪意識（認識到自己做錯了事）之間的不同。有些人很快就會覺得有罪惡感。另一些人則完全缺乏健康的有罪意識。而怪罪這個武器似乎大部份情況下都很管用。

恐嚇

恐嚇是其中一方成功地讓另一方相信，事情只有二種可能：「如果你做這件事，我就離開你。」「如果得不到

這件毛皮大衣，我就從窗戶跳出去。」「如果你不留下來陪我，我就吞藥自殺。」

這種將情況短簡改編的做法有威脅的作用。為了息事寧人，另一方很快就會讓步。在婚姻裡，這常常會導致威脅變得愈來愈激烈。當其中一方以自殺來威脅時，這會對另一方造成嚴重的打擊。有時候，當他理解到自己實在沒有辦法阻止這自殺行為時，就會覺得大大鬆了一口氣。他發現，雖然可以將安眠藥藏起來，但還是有其他自殺的方法：「如果妳真要這麼做，我覺得很不好；但我發現，我最終還是無法阻止妳。」這種反應常常會導致一種結果——另一方收回自殺的威脅——至少當想自殺的原因是婚姻問題造成時。

誘騙

誘騙的意思是提出一種虛假的協定，但使用這項武器的那一方卻常常不遵守協定，因為他將對方的條件定義得非常清楚，而將自己的承諾描述得非常模糊。那是一種無法實現的承諾：「如果妳讓我去踢足球，我以後下班後絕對不會太晚回來。」「如果我現在可以和朋友出去，我會陪妳出去好幾個周末。」「如果妳現在和我上床，我會永遠對妳好。」
「如果你把窗框油漆好，我絕對不會再囉嗦。」

放煙霧彈

當其中一方使用煙霧彈時，一切都是模糊且廣泛化，說話離題且不直接回答問題。當太太問先生要不要一起去拜訪他們兩人共同的友人時，先生就一直繞著這個話題兜圈子，一下子高談闊論做朋友的哲學，一下子談他自己的朋友。於是太太無法得到他明確的回答，因為他並不採取任何立場。

和平主義

一般而言，男人是使用這種技倆的大師。在「只要別吵架」這句口號之下，他可以做他想做的事。主要的表現方法是要保持冷靜、平和，以達到某種目的。當她催迫著他陪她出去一趟時，他會說：「親愛的！我們可不要為這件事吵架吧！」並平靜地繼續坐在電視機面前。當她要他和她站同一陣線、採取同一立場來反對小孩時，他很快就答應（為了避免吵架），但卻沒有真正這麼做。他避免表明立場，又舉出這句口號來當藉口：「我們可不要為這件事吵架吧」。他一直保持平靜、有禮、和善，這使得感到無能為力的妻子更生氣。可是她一生氣，又覺得有罪惡感。「我怎麼可以對一個這麼有理智、和善的男人生氣呢？」

常常只要對地盤狀況詳細分析一下，就可以理解妻子的憤怒和敵意。因為我們會發現，有趣、刺激、豐富的地

盤似乎都屬於他；相反的，負擔和重任卻都落在她身上。利用他那和善的隨機應變本事，他不需要耀武揚威或大吼大叫就可以得到自己想要的。於是，愛好和平者和嘮叨婆之間的關係就這樣形成了。她感到不滿足、不快樂，並因為自己是這個樣子而懷有罪惡感。他則是一個和諧滿足的堅固堡壘。他既「柔軟」又像泥鰍一樣滑溜溜，而她則開始嘮叨抱怨。他擺高姿態，有點同情地看著她，但還是不採取任何明確的立場，並避免把話說清楚。

愛好和平者還有另一個特徵：有健忘症。「我有答應過這件事嗎？真的嗎？我真的忘了嗎？」「妳有這麼說過嗎？那可真氣人，可是我真的完全想不起來有這麼一回事。」「我們當初有這樣講好嗎？我以為那只是建議而已，不是協定。」愛好和平者活在雲霧裡，只做他想做的事。所以，妻子會有怨恨和絕望的態度是很容易理解的。愛好和平者的妻子也會表現出憂鬱和暴怒（並摔餐具）這種反應。顯然，這種反應並不是攻擊或暴力傾向，就像他偶而所責怪她一樣；而是心懷怨恨，這意思是：這是出於無能為力的一種反應。

心理分析

要制衡另一半，心理分析是一種很輕鬆的方法。這表示，其中一方開始去詢問對方的深層動機，問對方「為什麼？」然後以另一個理由來反駁或取代對方的理由。我們

常常對所爭取的事沒什麼特定的理由。所以當對方詢問原因時，我們就楞住了：「我們周末出去走走吧！」「為什麼？」「好讓我們可以單獨在一起呀！」「我們在一起的時間已經這麼多了，為什麼妳還想要單獨在一起？」——「你太依賴我了，這是因為你還脫離不了媽媽的緣故。」

在關於「溝通」的那一章裡我們會看到，事實上許多問「為什麼？」的這種問題並不是真正的問題。其中一方會責怪對方有更深的隱藏動機——「你這麼做只是為了傷我。」但事實上，這些動機可能根本不存在。

嘲笑

在婚姻裡，嘲笑是一種危險的手法。當其中一方被嘲笑時，他的自信就完全瓦解，而且不能再捍衛自我。當她把一條煎焦了的魚端到桌上時，他說：「噢，妳發明了一道新菜呀！我們家裡可有位小魔法師呢！妳是怎麼辦到的呀？」嘲笑會打擊對方，尤其是當有第三者在場時。

病痛

當我在此將病痛當做「武器」來談時，首先必須釐清的是，我只集中在病痛對地盤分配的效果。我並不主張夫妻之間要故意用生病來達到這種效果。在此所談到關於會影響地盤分配的病痛包括各種形式的「病痛」：「真正的」、「假裝的」、以及「幻想的」病痛。

生病會帶來什麼效果？答案是有兩種：一種是地盤變大，另一方面也可以喪失地盤：

- 贏得地盤：的確，在婚姻裡，當一方生病時，另一方大多會對生病的伴侶更小心照顧，給予更多關注，付出更多時間。孩子們必須保持安靜。收音機要關小聲一點，會有特別的食物。不會出門拜訪親友。別人必須接下某些任務等等。
- 喪失地盤：生病時，行動自由通常會受到限制，也許甚至無法下床，不能去想去的的地方。和朋友之間的接觸會暫時中斷。不准或不能吃想吃的東西等等。有時候，生病的一方會被另一半貼標籤，被當作軟弱、無能或過度緊張：「妳反應別這麼激烈。如果沒辦法承受，就吃顆鎮定劑吧！」

滲透

透過滲透也可以贏得地盤。這時候，我們會非常小心行事，以免對方發現。然後再一步一步滲入對方的地盤。例如：夫妻中有一人是一個戲劇小組的成員。對他而言，這個嗜好非常重要。另一半偶而一起去參加彩排，幫忙做些背景，管點帳。慢慢地，她對戲劇小組愈來愈熟悉，最後還變成這個社團的秘書。但原本是另一方先將演戲當作「他的」嗜好的！

這種手段亦被稱為「丈母娘（婆婆）手段」：丈母娘偶而會來造訪這個年輕的家庭並幫點忙。有時候負責看小孩，有時會幫忙煮個飯，燙燙衣服，或打掃一下。漸漸地，她開始提供建議，並接管愈來愈多地盤。於是她開始強迫年輕的夫妻接受她的決定，接管教育孩子的大權。最後，她還接管整個家務的大權。

迅速掠奪

由於對方迅速掠奪，我們很可能在能夠做出任何反應之前就喪失了一塊地盤。即其中一方被迫面對一件既定的事實：「我恰巧在路上遇到這位老朋友。於是我就說：我太太很會煮飯，你大可以來我們家吃頓便飯。」

另一種常發生迅速掠奪的情況是有人遲到時。當夫妻其中一人太晚回來時，他已經奪走了另一半和家人一些時間。時間已經損失了。其他人只能做出敵意的反應並尋求未來的決解方案。當沒有徵求過對方的同意就將他最心愛的CD借給別人或以他的名義來訂約會時，這也是迅速掠奪。「爸爸今天下班回來就會修理你的腳踏車。」

隱藏式武器的優點與缺點

短期看來，對採取隱藏式武器的這一方而言這很有好處。畢竟他可以得到想要的東西。但長期而言，這反而會對婚姻造成傷害。因為所有這些隱藏手法目的都是在伴侶沒有直接意識到喪失地盤的情況下，就

奪走了對方部份領土。這表示，他只能事後反應，因為他已經喪失地盤了。

所以，他就必須做出敵意的反應。而這些敵意大多對婚姻造成非常不良的影響：另一半心中會非常不悅，而且會無由地感到不滿足，很容易生氣且情緒不好。他會訴苦、抱怨、突然暴怒。這一切都會對婚姻造成威脅。

反應方式

我們該如何對這些手法反應？首先我們必須認出對方所使用的武器，這就已經贏了一些些；因為只有認出武器，我們才能有所反應。重要的是，有喪失地盤危險的這一方首先要仔細考慮他是否要退出這地盤。比較安全的即時反應是要求一些時間：「先等一下！」或者可以完全拒絕，直到當事人知道自己想要的是什麼：「我要保有這地盤」或「我要退出這地盤。」

重要的是他要堅守自己的立場，不要被推翻。所以有時候，不斷重複同樣的話會很有用：「我知道，妳很想我把門修好，但我不做，我不做！」所有其他反應的效果都比較弱。只要我們一舉出為什麼不做的理由，反而可能更容易喪失地盤。稍後在恰當的時刻再向另一半解釋這涉及的地盤有多重要，似乎是更有效的做法。

3.2 公開的手法

根據侵略者或入侵者要付出代價的高低，我們可以將公開的手法分成三類：

1. 第一種方法是不付出任何相對的服務，只是純粹地請求。重要的是，這要是真誠的請求才可以。在真誠的請求中，會清楚說出問題在哪裡，並向對方要求自己想要的。首先指出這是對方的地盤並詢問：「親愛的，星期四晚上妳都會出去，但我想問妳一下：三個星期後那個星期四我們可不可以一起去拜訪朋友。妳覺得好嗎？」
2. 第二種方法是交換，而且是根據「將心比心」這個原則。在關於解決衝突和談判協商的那一章裡，我們會詳細學到這一點。
3. 第三種方法是對有要求者而言，代價是最高的。即請對方說出他要的代價：「我能夠為妳做什麼，妳才會答應我的請求，即星期四和我一起出去？」「如果你幫我修改一下我的信，整理孩子們的房間，而且幫我按摩我的背，我就很樂意和你一起出去。」由於請求的一方非常想要這件事，即使要付出高昂的代價，他還是會覺得很滿意。

公開對抗手法的最大優點在於，這種方法很容易就可以避免形成敵意。當伴侶之一給出一些東西時，他就給，這很明確。當伴侶之一獲得某些東西時，那是因為另一方

很樂意給的緣故。當雙方要交換時，雙方都知道這是怎麼一回事，而且他們之所以願意這麼做，是因為這代價很合理。這表示，雙方都覺得這是很好的交易。事後其中一方或雙方不滿意的機率就很低。

第四章

婚姻中的溝通

在長期的婚姻關係裡，許多問題都與伴侶之間的溝通有關，因為許多人覺得互相對談是件困難的事。他們發現彼此之間沒有交流，無法與對方溝通。於是常常發生激烈的爭辯或吵架。所有這些問題都屬於「溝通」這一環。但在本章中，我們要探討的不只是溝通的各種含意，首先我要澄清以下的問題：

- 溝通的含意是什麼？
- 要分辨哪些溝通層次？
- 在溝通中會發生什麼樣的矛盾？
- 如何排除這些矛盾？

4.1 每一個行為都是一個訊息

在婚姻裡，夫妻二人非常親密地生活在一起。只要他們聚在一起，就不斷互相傳送訊息。其中一人所說、所做、或不做的任何事都傳遞給對方某種訊息，而這會影響對方的行為。後者行為的改變又對前者造成影響。因此，夫妻之間會不斷互相影響。舉個例子：他回到家，「砰」的一聲用力摔上門；她嚇了一大跳，心想：「他又過了不愉快的一天。」在床上，他一往她這邊靠攏，她就往床邊移去。他一整個周末不說一句話，她便因此變得緊張。他吃飯吃得很勉強，她就心想：「他不再喜歡我煮的東西了。」她嘆氣，他也嘆氣。他沒在聽她說話，她請求他付出關注。他說以後會注意聽她說話，可是卻沒有……。

從兩個人待在同一個空間的那一刻開始，他們就互相傳遞訊息。只要他們在一起，這種溝通不斷日日夜夜持續進行，不管他們願不願意。若其中一人閉上眼睛並用雙手摀住耳朵，這個姿勢也會送出訊息：「我受不了了！」因此，我們可以將婚姻理解成一個不斷交換訊息、一直互相影響的過程。

艾瑞克的抱怨

艾瑞克對他的太太譚雅很不滿。她已不再做任何家事，不再跟他講話。他們已不再向彼此打招呼，也已經很久沒有性生活了。譚雅晚上都出門，甚至不回家過夜。多年以來，她和另一個男人交往，而且她的姐姐還支持她這麼做。在她姐姐的屋裡，她和這男人有一個房間。當艾瑞克回到家，他的丈母娘、太太和大姨子一起聊天，把他當成空氣。他太太完全不採取任何離婚的行動，認為他該任她自由。她也不願採取任何行動來改善他們的婚姻狀況，不願再和他一起外出或旅行。艾瑞克已經不知道該怎麼辦。他的神經已經快受不了了。他太太這種所謂「什麼都不做」的態度使他感到極度無助和不知所措。

顯然，譚雅這種什麼事都「不做」的行為對艾瑞克造成很大影響並將他逼到一條死胡同裡。當我們在本章中探討溝通時，那麼所指的意思就等於互相影響、互動、兩人

之間的交互作用，以及彼此對待的方式。

4.2 語言和另一種溝通方式

在互相影響的種種情況中，可分辨出兩種溝通方式：藉助語言的溝通和非語言溝通。大部份夫妻都很容易受語言溝通的影響。在婚姻的溝通裡，互相交談是一個非常重要的部份。但我們常常對非語言溝通的注意卻不夠多。這種溝通亦稱為「類比」溝通，即其所使用的符號與要傳遞的訊息直接相關。哭泣與生氣有關，所以眼淚與生氣直接息息相關；眼淚代表著生氣。但在語言溝通中，大部份情況不是這樣。語言溝通所使用的符號是透過約定俗成制定的。我們將物體命名，但在「椅子」這個詞和真正的椅子之間並沒有直接的關連。

在婚姻裡，這另一種溝通——即非語言溝通——比我們一般所認為的重要很多。研究指出，夫妻之間所進行的訊息傳遞大多以非語言的方式進行。研究亦證明，獨立的觀察者可以很容易從夫妻之間的非語言互動方式可以看得出他們是否互相滿意。僅僅在超級市場裡觀察一對對的夫妻，不用聽到他們說話，就可以看出他們互相的支持度如何。那麼，非語言溝通到底包含什麼？

非語言溝通

- **表情（面部表情）**：一個人的表情反應出他的心理狀態，經過長年累月，這些表情會固定在他的臉上。所以我們可以看到有些人的表情是苦澀的，有些是溫和的，有些是憂慮憔悴的，有些是封閉的，有些則是開放的。
- **身體姿勢**：這對另一半而言是一種訊息來源。例如：我們可以「跌坐」到沙發上；「掛」在椅子上，腳不斷「前後晃動」。我們可以採取一個開放或封閉的姿勢，可以裝得很強悍或看起來很脆弱，可以採取拒絕或誘惑的姿勢。
- **手勢**：我們說話時可以加上手勢來強調。例如：用拳頭捶桌子，握緊拳頭或展示打開的手。
- **音調**：在婚姻裡，甚至說話的音調也非常重要。這可以削弱或強調某些事情。要如何強調一件事，大部份取決於被說出那句話的含意。例如：「還可以給我一杯咖啡嗎？」這句話會因著所強調的字詞不同，整個意思完全改變。
- **肢體語言**：這指的是以疼痛或享受所呈現的身體現象。例如：因興奮或性慾高張而臉紅，或痛得扭曲的臉，顫抖的手也屬於這個範疇。在人與人之間的溝通中，疼痛在肢體語言中扮演重要的角色。有時

候，疼痛在「訴說」一些事情（頭痛表示：「我受不了你的嘮叨抱怨，我受不了你」；背痛表示：「我已無法承受這負擔」……等等）。所有的疼痛形式都含有一些要傳遞給周圍環境的訊息，最主要是給伴侶和家人的訊息。我們之前有提過，病痛是引起關注的一種方式。有時候，關注又將這些病痛重新勾出來，且使之維持。而性交遊戲則包括許多額外的表達，並因此帶有重視、溫柔、尊敬、賞識等含意；親吻或牽手是互相表達肯定態度的一種訊號。

- **眼神接觸**：這也是溝通的一種方式。這是互相吸引最直接的訊號。
- **做某些事或放著某些事不做**：在婚姻裡，透過做或不做某些事可以表達很多訊息。她收拾桌子。而他則坐在那兒繼續看報，不幫她的忙。他沒有及時回家。放著某些事不做也可以代表很多意思。如果多年以來一直都是她在收拾桌子，可是現在她突然不做了，這也帶有某種含意。
- **速度**：在婚姻中，一些事情發生的速度也帶有某種含意。給他塗麵包時，她可以塗得那麼久，使得他都生氣了。他給她倒茶的方式顯示這個動作已不再友善了。從觀察得知，一個幸福的家庭充滿著平順的速度。由於人類生命如此短暫，就這一點看來，為別人付出時間是我們能給別人最珍貴的禮物。

語言溝通可以比非語言溝通更詳細，可以表達更多細微的差別：這個或那個、贊成或反對、一方面或另一方面等等。相反的，非語言溝通常常是模糊不清、而且可以有各種詮釋。撫摸可以表示「安慰」，但也可以是「溫柔」、「愛撫」或「鼓勵」；但也可以挑起對方的性慾。用拳頭敲桌子，這表示有權力或無能為力？透過將這些非語言溝通翻譯成語言溝通，可以使之更明確，尤其在有需要時。另一方面，我們也無法將一個手勢動作的豐富內涵——撫摸和充滿諒解的語調——完全用語言表達。

4.3 訊息內容與關係

在每一個溝通中，我們可以分辨出一則訊息的內容面相和關係面相。一般而言，一則訊息的內容面相講的是關於世界和各種事物；而關係面相講的是關於夫妻之間的關係本身。在每一個溝通中都含有這二個面相。讓我們藉這個例子來說明。

格茲和菽菽在陽台上

星期天下午，格茲和菽菽坐在陽台上曬太陽。格茲說：「親愛的，我的杯子空了。」菽菽馬上跳起來，去拿咖啡壺倒滿他的杯子，走回廚房裡，又回來坐下。

訊息的內容很簡單：「我的杯子空了。」可是如果只聽到這句話的人，不明白發生了什麼事。話中同時帶有的關係含意是：「在這裡，我是老大，妳必須為我跑腿，而且要快！」在關係面相中，訊息表達的是發訊者相對於受訊者的地位。在這個例子裡，是格茲對他們關係的看法。他嘗試著決定這份關係。

我們可以想像第二種場景。格茲說完「我的杯子空了」之後，菀菀憤怒地回答：「那又怎樣？」並繼續坐著不動。她亦藉此表達一些她對這份關係的看法。她主張男女平等：誰想喝咖啡，就自己去倒。如果格茲站起來去拿咖啡，這表示他也接受她對這份關係的定義。接著她說：「你反正要去拿咖啡，可不可以順便把餅干拿過來？」這時，她嘗試主宰這份關係，要求他為她做些事。他處於下風，而她居上風。若他回答：「我不知道餅干在哪裡。」藉此，他又重建了平衡。

無論說話的人有沒有意識到，每一次溝通都說出一方對另一方的關係看法。每一次對話——除了傳達訊息之外——都是關於這份關係的對話。每一個訊息都含有我如何看自己，我如何看對方，以及我如何看這份關係。如果我仔細觀察，就會發現，在每一則訊息中所說的不太是這份關係的現況，而是對這份關係的期望。因此，另一方的反應就很重要。

里昂和克莉絲汀

里昂站在樓梯口，他們要去看戲。已經不早了，他很緊張。克莉絲汀還在樓上化妝。里昂叫：「親愛的，已經幾點了？」克莉絲汀回答：「好了，好了，我馬上來。」她聽出他話中的關係面相。如果他們才剛吵過架，那麼克莉絲汀就會從樓上回答：「從報時器的第三次鐘聲得知，現在是19點33分又4秒。」然後，他也知道事情的嚴重性了。

這種關係面相主要是透過非語言溝通來表達。如同我們在這例子裡所看到的一樣，重點在於語調，強調和表情。從中可以明顯看出：「我覺得自己處於劣勢，而且我覺得你凌駕於我之上。」

4.4 矛盾

在此，婚姻問題被視為溝通中的矛盾。這其中有多種表現的方式。

語言矛盾

婚姻裡的第一種矛盾形式就是其中一人說的話是自相矛盾的。「你還要再來一杯咖啡嗎？」「不，謝了……唔……還是再一杯好了。」這時，另一半會站起來，好聽清楚對方到底要說什麼。

但這其中的矛盾也可以非常微妙，以幾乎無法察覺的方式呈現。結果，其中一方會被逼到角落裡，而且不知道到底發生了什麼事。這種「好的-可是」遊戲就是個很好的例子。

洛夫和碧姬的「好的-可是」遊戲

洛夫和碧姬是一對年輕的夫妻，有二個孩子。每次他們要到碧姬父母家過夜時都會吵架，而且總是為了同一件事（就像婚姻裡常發生的一樣。）爭執的焦點是：到底該不該讓孩子和他們同房睡覺。洛夫說什麼？他說：「的確，我覺得孩子和我們同房睡很好，可是我們必須早早就關燈，必須完全安靜，不能講話或親熱。這滿討厭的！」碧姬說：「我覺得如果他們睡另一個房間的話，這也不錯，可是我就聽不到孩子們的呼吸，這樣我會緊張。我怕老大可能會自己跑到房間外面，而我們一點都不知道。也許在這陌生的環境裡，他們還會從樓梯上滾下來。」他回答：「的確，他們和我們一起睡是比較安全。可是如果他們和我們一起睡，我們也必須很早就上床，而且還不能親熱。況且妳自己剛剛也說了，妳覺得讓他們睡另一個房間也不錯。」碧姬回答：「我當然覺得那樣很好，可是如此一來，我就會太擔心而睡不著。萬一他們發生什麼事，我會永遠怪自己。而且你自己也說了，你

認為他們和我們一起睡也很好。」「當然啦，親愛的，可是……」等等。

夫妻兩人都各自在說反話。事實上，洛夫說的是：「雖然我願意和他們同房睡，但我不要。」碧姬說：「雖然我願意讓他們睡另一個房間，但我不想。」雙方的話都自相矛盾。他們彼此相愛（想要顧及對方），但同時想要的事和對方想要的正好相反。雙方都不想讓對方受傷。所以，說「不」就變得很困難。如果我們要求這兩個人留意他們話裡的「好」和「可是」，情況很快就變得很明朗。洛夫不想和孩子同房睡，而碧姬不想讓孩子睡另一個房間。現在這對立的情況很明朗，雙方可以談判協商了。

我們常常用一個「可是」加上一連串理由來駁倒自己之前說過的「好」。「要不要和我一起去散步？」「好啊！可是我好累哦！」換句話說：「不，我不去，因為我好累。」

非語言的矛盾

在非語言的範疇裡也可以有矛盾。一位太太為先生準備了他最喜歡吃的點心，可是她卻讓它燒焦了。他為她修理熨斗，可是做的時候很明顯一副心不甘情不願的樣子，而且還製造許多噪音。最後，這種模稜兩可的情況會使伴

侶覺得自己一再被逼到角落裡，因為另一方傳達出二個自相矛盾的訊息。他現在到底真正要說的是什麼？

說的與想要表達的不一致

在婚姻裡的許多矛盾是其中一方所做的和所說的互相矛盾。他言詞所表達的，和手勢、表情、音調都不配合。

湯瑪士和安葛去散步

湯瑪士很喜歡散步，但安葛卻討厭散步。星期天下午，他又想去森林裡散步。他說：「親愛的，妳要一起來嗎？天氣好棒！」她不想去，可是她又愛他，所以就說：「當然，我今天和你一塊兒去散步。」於是，他們就走到森林裡。一起開始吃力地走。還沒走五百公尺，安葛的腳就開始痛起來了。那是非常劇烈的疼痛，所以繼續走下去對她而言是很吃力的事。可是安葛是一位很勇敢的女性並繼續走下去。她扭曲著臉，一跛一跛地走著，好像在說：「看哪，為了讓你高興，我犧牲了自己！」可是他一點都不覺得高興；他覺得自己被騙了。而她則委屈求全地讓自己被說服。

事實很明顯：安葛做的事裡隱藏著自相矛盾的訊息。一方面她說：「好，我願意和你一起去散步。」但另一方面，她的身體卻說：「不，我不想去散步。」如果安葛有好好衡量過「我愛他，想讓他

高興」與「我實在不想去散步」這兩個對立的選擇，她也許可以得出結論。如此一來，她可能會決定這樣說比較好：「不，我不能跟你一起去散步。我提議你自己去散步，我只陪你走最後一段。然後，我們找個地方喝杯咖啡再回家。」結果，現在湯瑪士卻因為她說的話（「我去散步」）和她做的事（「我的腳痛死了」）不一致而陷入困難。

在性生活這個範疇裡，許多矛盾也有相同的模式。他說想和她親熱，可是卻無法勃起。她說她很有「性」緻，可是卻躺在那裡，像癱瘓一樣……。這時候，另一半很難做出正確的反應。如果他採取行動，便是違反了自己身體的訊息。若他不採取行動，就違背了對方的意思。因此，婚姻有問題時，很多人常說：「我從來就沒有做對過！無論我做什麼都是錯的！」

要求不可能的事

當其中一方要求對方做出某些特定的行為或反應，但這些是不可能遵照命令做得出來時，他就讓對方陷入困難。這是內容層面（只能在自願的基礎上發生的事）和關係層面（有人下了命令）之間的矛盾。每當丈夫要求妻子要有某種感受時，他就是在下命令：「妳一定要覺得爵士樂很好聽。妳必須享受性交，妳必須要有高潮。」同樣

的，當妻子要求丈夫要有自發性的行為時，也是在下命令：「不用我要求，你也必須覺得在廚房幫我是一件有趣的事。你必須自動和我說話。你必須很明顯地表達出親熱的愛撫，讓我覺得你愛我，覺得我有價值。」

如果一個男人用暴力的方法要求太太尊敬他，同樣的問題也會出現，被強迫表示的尊敬根本就不是尊敬。這是許多夫妻之間很嚴重的問題。太太要求丈夫愛她：「不是因為我要你愛我你才愛我，而是你要發自內心地愛我。」處於劣勢的一方偶而會採取一種做法：「親愛的，請讓我做我自己！」但我到底是不是我自己；另一方根本不能為對方決定這個「他」是不是「他自己」。

「拜託請自主一點！」

在婚姻裡，夫妻之間要發展出更大的平等時，有時會導致少見的矛盾。例如：克勞斯一定要他的妻子愛倫自主一點。無論他說什麼，都一直帶著這個訊息：「妳要自主一點！」但愛倫卻被卡在這個矛盾中。每當她呈現出自主獨立的行為時，這個矛盾就出現。她這麼做是她自己願意的？還是因為他的要求？我們不可能遵照別人的命令去獨立自主，因為遵從命令本身就已經是屈從的一種表現。於是，這矛盾往二個方面發展。對他而言，他總會懷疑：「她之所以這麼做是因為我說的緣故，還是因為她自己願意？」對

她而言，自己的反應也總是一種矛盾：我現在到底是一個獨立自主的女人還是一個聽話的女人？於是克勞斯就會以這句話來反應：「不要這麼聽話！」

在婚姻裡，這種矛盾的另一種形式是妻子努力做傳統的角色，這就傳達給丈夫一個訊息：「我要（命令）你支配我（你給我命令）。」這時候，丈夫也不可能做出恰當的反應。如果他真的成功地支配她，他還是服從了她的命令。

4.5 溝通的原則

模稜兩可、語言遊戲和矛盾是婚姻的一部份，可以在玩笑、遊戲、和幽默時扮演正面的角色。可是如果在很嚴肅的情況下，它們會危及到婚姻關係時，那麼最好要讓溝通變得透明玻璃一樣地清晰明朗，以阻止這種矛盾的發生，或將之消除。有許多溝通原則可以導致清晰明朗的情況。

1. 說的事要和做的事或讓之發生的事一致：當他說「我注意聽」時，就要把報紙擺到一旁並面對著她。當他很清楚自己不能或不想油漆那扇門時，就要大聲清楚地說：「我不漆那扇門。」
2. 態度要和所說的話一致：如果他一點「性」趣都沒有，可是她又一直想要，那麼他可以說：「我現在沒有『性』趣，不想和你親熱。」如此一來，他就避免自己有性無能的反應（我又害怕又緊張）。

3. 不要太牽就你的另一半：從上面所舉的許多例子可以清楚看出，許多溝通矛盾都是因為太小心翼翼的緣故。
「我總是得在爛泥巴裡捉魚。」一位太太用這幅圖像巧妙地表達出她丈夫的過度謹慎與模稜兩可。所以，對另一半以及對這整個婚姻關係而言，清楚地說「不」比模模糊糊地答應要好。許多「好的一可是」訊息都是因為過度謹慎小心而得以維持。
4. 採取明確的立場比問一些根本不是問題的問題要好：在婚姻關係裡，許多問題根本不是問題，而是一些隱藏的訊息。問題是：「為什麼垃圾還沒拿到外面去？」但事實上要表達的是：「我很生氣，因為你還沒把垃圾拿出去。」「妳為什麼需要這件洋裝？」事實上的意思是：「我認為妳不需要這件洋裝。」許多「為什麼」問題使夫妻要進行理智地爭辯，要求太多理性的對談。但婚姻問題不會因此得到解決。
5. 要正確精準地表達，而不是模糊和廣泛：模糊通常就是矛盾開始的地方或維持下去的理由。「我們以後必須想想辦法。」這訊息顯示，訊息發送者對於自己所說的話並不想熱衷地採取行動。這甚至有否定的意味。
「我們以後必須想想辦法——可是不是現在（或者不是我）。」所以，這樣說會簡單很多：「我明天下午兩點到四點之間會整修一下孩子的房間。」或者「我往下幾個月還有好多事要做，一定沒辦法整修孩子的房間。」

6. 解釋清楚自己要表達的意思：如果我們不想讓對方確實知道自己想表達的意思，溝通就沒辦法清晰明朗。「我真正想說的是……，我的意思是，我也覺得很抱歉。我為自己生氣的反應感到抱歉。」
7. 把句子說完：在談論重要的主題時，如果沒把話說完，很快會導致模稜兩可的情況。「以前……妳知道的……」。一起生活的伴侶當然很快就知道對方在講什麼。可是如果這會對婚姻關係造成干擾時，就必須完整精確說出想要表達的事，即使這可能要花很大的力氣。
8. 要聆聽那原本不被扭曲的訊息：在親密的婚姻關係裡，真正聆聽非常重要。而聆聽的目的是進到另一半的經驗世界中。有時候，夫妻雙方對事情的看法會一樣；但前提必須是先把自已的看法推到一邊去而且先忽略自己的問題，好讓自己儘量從對方的立場去看一件事情。常常，對方的訊息被過濾到兩個方向：有時候，我們聽到的是自己害怕的事；而有時候，我們聽到的是自己希望聽到的。但最重要的是去聽出對方真正要表達的意思。
9. 收到訊息時，給對方一個訊號：當發訊者從收訊者接到「訊息已收到」的訊號時，傳遞訊息的過程才告結束。在這種情況下，像「唔」或甚至點個頭這種小訊息都很重要。不反應也是一種訊號，但這種訊號是模稜兩可的。對方到底有沒有聽到這訊息？

10. 重複對方的話或用不同的話來表達同樣的意思，以證實你真的聽懂對方所說的：為了求證是否真的有聽懂對方的訊息，重複對方所說的話是一種重要的方法。我們忠實地重複對方說過的話，一字不增亦不減，而只是把代名詞適當地換掉（例如：「我」改成「你」，「你」改成「我」）。「當你半夜三點都還沒回家時，我擔心得要命。」「當我半夜三點還沒到回家時，你擔心得要命。」相反的，改述的意思是用自己的話去重複對方說過的話。這是為了請求對方證實所重複的訊息正確無誤。改述的目的是讓訊息接受者學著去體會對方的感受：「如果一切都收拾整齊，衣服都掛到衣櫥裡，鞋子都整整齐齊地擺在走廊上該擺的地方，我會覺得很舒服。」「妳覺得鞋子在走廊上整齊歸位，我的外套掛到衣櫥裡，客廳被收拾得整齊是很好的事。」
11. 只提出真正的問題並向對方要求資訊：我們不應該提出一些帶著誘發或反對含意的問題。最重要的問題類型是像這樣的：「你覺得……如何？」「你對……有什麼看法？」「你對這件事有什麼感覺？」如果訊息不明確，被詢問者可以不回答對方的問題。「我看到你的臉都扭曲了，可是你卻說你不痛。到底是怎麼一回事？」
12. 學著後續溝通：在婚姻關係裡，必要時要能夠再次進入溝通情境，這是很重要。後續溝通的意思是，去討論剛

才的溝通。「你的意思是……？」「你可以用另一種方式表達嗎？」「我很想和你談論以下的事……。」「謝謝你聽我說話。」「當你聽我說話時，我覺得很好。」

13. 最好談一些明確的感覺：有時候，婚姻裡的討論會變得很廣泛；結果夫妻雙方反而為剛才的討論中對方是否有切題而起爭執。如果將自己的感覺明確說出來，這種「到底誰有理」的爭執就不會發生了。這表示，我們必須意識到自己的見解有限並承認它。如果我們說出自己的感覺，這可以達到最直接的溝通形式。一位太太說：「一個父親應該多和孩子相處。」但事實上，她的意思是：「你和孩子們相處的時間不夠，這讓我很擔心。我父親以前就常常不在家。我不想孩子們也必須經歷同樣的事。我覺得這很不好。」
14. 衡量所有的因素：每當一個人——在重要的問題上——追求不同的利益，每當他內心有衝突時，他最好自己先解決這個衝突，再讓對方面對自己的解決方案。否則很可能會導致不愉快的結果（請回想「好的一可是」那些例子），並把伴侶逼到角落去。「我有自知之明，我真的不喜歡散步。可是我愛你，而你又很喜歡散步。我想讓你高興，可是在這種情況下，這對我而言太困難了。我也不想做太大的犧牲。但我倒很願意陪你走一小段路。」經過這些斟酌、考量，最後匯集成這句話：「親愛的，我願意陪你散步二十分鐘。」

剛開始時，這些原則只不過是達到更有效溝通的一些建議而已，但當伴侶雙方都想要改善溝通或在一些重大事情上有問題時，這些原則才會變得真正重要。

互相對談

為了能夠互相對談，請銘記以下的建議：

1. 表示注意的眼神交流與身體姿勢能使對談更容易進行。
2. 為了進行重要的談話，我們必須創造有利的情況。這包括：將約好要談話的時間記在日曆上；隔固定一段時間進行對談；消除所有會分散注意的阻礙因素（關掉電視與收音機、報紙擺到一邊去、找一個安靜的環境，不要邊談話邊照顧孩子）。有些夫妻喜歡邊散步邊聊，有些則比較喜歡坐在沙發上談。如果雙方容許對談在很困難的情況下才能夠進行，這表示其中有矛盾的想法，即一方面希望雙方能彼此對話，但另一方面又不願意互相交談。
3. 優質的交談需要一定的暖身時間，好能談及日常的各種事務。我們不可能一下子就能讓談話達到深度。想馬上就將談話導入深度的人很容易就變成笑柄。
4. 必須充份處理完一個主題之後才可以轉換另一個主題。如果每次只談一個主題，許多有關婚姻的對談會進行得比較順利，因為若其中一方離題時，可以很快就回到談話的主軸。

第五章

對自己及另一半的省思

本章要談的是夫妻關係裡的一項中心主題。我們看自己的方式會決定我們在婚姻中的地位。但我們如何看另一半也非常重要。有時候，我們對自己和伴侶的看法會非常誇張，因此造成事實顛倒。我稱這種錯誤和誇張的想法為「神話」（Mythen）。這就是本章的主題。

5.1 關於自己的神話

「神話」一詞來自希臘語，它的意思是一些人類無法以理性去解釋的事情之故事：如死亡、命運、神祇等等。然而，在此，我將這個詞用在負面的意義上，指的是「一些不完全真實和想像出來的事。」

每個人對自己都有一些想法或概念。想像一下，你被要求思考一下自己並細數自己的特徵。於是，你開始去探索「自己是誰」這個問題；而你的自我概念之基礎是你的自我形象。但是這個形象是如何發展出來的？而你對自己的看法是什麼？

每個人都有無數的特徵，例如：敏銳、聰穎、懶散、待人和善、衣著邋邋等等。但我們仍然無法用這些特徵完整地描述一個人，還必須補充更多特徵才行。當一個人思考關於自己時，他就從這些特徵當中選出一些，放在前面，因為他認為這些是重要的特徵。

對於這些特徵，人總是傾向往兩極，即往極端的方向去思考。我們認為自己不是很笨，就是很聰明、懶惰或勤

快、纖巧或笨拙……。但其實，現實生活中根本沒有這兩種極端。根本沒有纖巧，也沒有所謂的笨拙。這只存在我們的想法中，這是所謂的抽象概念。如果我們說某個人很沉默，我們要表達的意思是：「他非常沉默。」這就造成了簡化。或者：「這個人不善與人交際。」在說這樣的話時，就已經跳到兩極之一去了。但事實上，我們要表達的是，他在與人交際方面有些困難。

實際的自我形象

我們看到，事實上這兩種極端負面或正面的兩極根本不存在；但它們可以讓我們多多少少有些概念。在一個實際的自我形象中，一個人會將自己的某項特徵定位在兩個極端之間——而且所定的位置讓它還有一些變化空間的可能。在這個人身上，這項特徵有時候會比較明顯一點，有時候會比較弱一點。

我想用豆豆先生的例子來說明。豆豆先生是英國喜劇演員羅溫·艾金森（Rowan Atkinson）所演的一個家喻戶曉角色。他是一個非常笨拙的人，而且也常常做出一些極端笨拙的事。典型的小故事總是從他想解決一個小問題開始，想要改變一些小事，到最後卻面對一個非常大的問題——這種情況也常常發生在婚姻關係之中。例如：豆豆先生在書桌上滴了一小滴墨水，他嘗試把它擦掉，卻撞倒了墨水瓶。現在，連鞋子都沾上了墨汁。到故事的最後，連

牆壁、天花板和地板到處都是墨漬，因為他非常努力清除墨漬，結果反而弄得墨汁噴得到處都是。這是典型的豆豆先生事件。所以，豆豆先生的實際自我形象看起來如何？

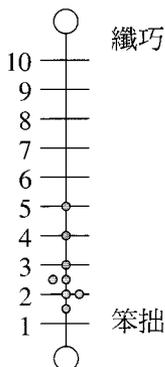


圖1：豆豆先生的自我形象

我們來設定兩個極點。最上端寫上「纖巧」，最下端寫上「笨拙」。在這兩極之間我們將它分成十等分，寫上1~10（如圖1）。一個極度笨拙的行為得1分，一個不太笨拙的行為得5分。一個非常纖巧的行為則得9分或10分。就像在行為觀察的研究裡一樣，我們一直針對被觀察對象的行為給分數。

豆豆先生的一個早晨

現在，我要追蹤豆豆先生的一天，並嘗試將他的行為記錄在這評量表上。一大早，鬧鐘響起。豆豆先生所做的第一件事就是伸手去摸他的鬧鐘，結果卻把

它碰倒了，鬧鐘從床頭櫃掉到地板上。關掉鬧鐘這件事，豆豆先生得2分。接著他跳下床穿衣服。在把褲子穿上之後，他才發現褲子穿反了。穿衣服這件事他得4分。把褲子脫下，再穿上。現在已經有點晚了。於是他衝下樓梯，好趕快吃早餐。但在倒數第二級樓梯上，他絆了一下，差一點跌倒，還好他及時抓住欄杆。下樓梯這件事，我們給他2分。他進到廚房，將咖啡機的開關按下去，要為自己煮杯咖啡。但倒咖啡的時候，卻灑出來了。倒咖啡這件事他得了3分。接著，他擦掉灑出來的咖啡，坐下吃早餐。然後匆匆忙忙走進車庫，跳上車，往後倒車。這時他聽到咔嚓一聲。於是就下車去檢查，看到自己的腳踏車又被壓在輪子底下了。多蠢哪！把車子駛出車庫這件事，他得2分。他開車上班，當然遲到啦！到了之後，停車場已經沒位置了，只剩兩輛車中間一個很窄的位置。他嘗試把車子擠進這個小位置，卻擦撞上其中一輛車。結果是車子掉了一大塊烤漆。停車這件事他得到3.5分。我們的例子到此為止。

豆豆先生的行為可以記錄到一個評量表裡。於是出現了像圖1這樣的圖：他得到的點數。由於豆豆先生是一個比較笨拙的人，所以他的點數都集中在下方。有些日子則會比較好。有時候，他甚至可以成功倒好一杯咖啡，完全沒有溢灑出來。有時候則更慘，他離開廚房前還打翻了鍋子。

但他的行為並非完全笨拙，而是有所不同，位於兩個極端之間。將自己的某項特質定位在兩極之間的人，對自己的自我形象是實際的。在此，我使用「實際的」自我形象一詞，意謂這是一個相對化的自我形象。如果豆豆先生對自己有這樣的概念，他一定會說：「我非常笨拙。」所以，實際的自我形象的意思是，將自己定位於兩極之間。

神話式的自我形象

這種相對化的自我形象什麼時候會變成神話或神話式的自我形象？當一個人在思考自己時，將自己定位於極端的位置並覺得他永遠就固定在那裡，永遠屬於那種狀態時，我們說他有神話式的自我形象。這種情況就是，不可能有任何改變，即他覺得自己：「我就是這樣！」在某一天，當他第十萬次倒咖啡時灑出來、或做了一些笨手笨腳的事時，他就會想：「基本上，我就是笨手笨腳的。」這時候發生的事很重要。他不認為：「我多多少少有點笨手笨腳。」而是覺得自己真的笨手笨腳。很快地，這又導致下面這種感覺：「我一向這個樣子，而且我永遠都會這個樣子。我本來就有二隻左手；我生來如此，死亦如此。」

我稱這種想法為神話式的自我形象。當一個人絕對確定自己擁有某項特質，也假設他自己一向如此，而且永遠會維持如此不變時，我們說這個人擁有一個「個人的神話」或神話式的自我形象。在這種情形下，對於神話，

我指的是，首先這個形象是極端的，其次它是固定不變的，不可能再有任何改變。例如，有人會認為他自己毫無價值。「我比任何其他人都不如。我毫無價值。我什麼都不是。」這種想法會對人的一生造成強烈的影響。或者，有些人會覺得自己有深深的罪惡感，不是只有一點點罪惡感，或者偶而有罪惡感，而是天生就有罪惡感。又或者有些人會這樣認為：「命運老是在作弄我。我嘗試各種可能的做法，但就是不成功。我無論做什麼都註定要失敗。看，事情又全部出錯了。我早就知道會這樣！」

這些情況都是個人的神話。如果當事人對這些特徵有極端的感受，並產生一種感覺，認為這是個人固定的一部份，我們就稱之為個人的神話。每一個人都有他自己的神話，他自己的自我形象，並將它塑造成一個極端的自我形象。這會影響他一輩子。因此，每個人對自己的想法會帶來某些結果。

◎ 不認為個人能改變

當神話形成時，最糟糕的結果是認為個人的改變是「不可能的」。這些人確信自己原本就這個樣子，因此就無法想像自己還能有所改變。他不再為改變開放自己。例如：一個有「自己毫無價值」這種個人神話的人，即使周圍所有的人都特別肯定他做了很多事，他也看不出這有什麼好處。在他認為，不可能有任何改變。如果有人建議他

參加增強自信的訓練課程，他會回答：「這些課程一定很棒，可是我本來就這個樣子。」

這就是最糟糕的：認為個人改變是完全不可能的事。就此看來，身為個人，這個人就像被石化了一般。神話彷彿妨礙一個人去改變自己，因為在他們看來，人還能改變自己這件事是無法想像的。一個深信自己極度笨手笨腳的人，不會參加家庭修繕的課程：「這些課程是給那些至少還會做一些事的人參加的，我真的不行。我本來就是笨手笨腳的。」

這種個人神話會一語成讖。情況會愈變愈糟。那些深信自己什麼都不會、所有事都會做錯的人，會根據這種想法去行事。他們會過度緊張，結果情況反而更惡化。於是，他們便開始依照自己塑造的神話去行事。因此一個認為自己笨的人，可能就閱讀更少的書，更不去看電視上的紀錄片……。我們可以說，他變得「更笨」了。

婷娜愈變愈矮

婷娜嫁給一個二公尺高的人。她本人是中等身材，總是拿自己的高度和丈夫相比。「看哪！我丈夫個子多高！我都得抬頭看著他！」接下來的幾年，她的行為舉止愈來愈像個矮人一般。因著她的身體姿勢、衣著、和站立的方式，她的身高矮了好幾公分。雖然她才三十歲，但已經有點駝背，像個老太太一樣，抬著頭看她那個子高大的丈夫。

我們是可以這樣做，但卻沒有必要。例如：若一個女人有一位個子很高的丈夫，她可以採取別的姿勢，而且她可以選擇一些讓自己看起來更高挑的衣著、髮型和鞋子。但這位女士卻覺得自己像個小矮人一樣。她的身高和身體姿勢就表達了這一點。婷娜「變得更矮」了，她的神話成了現實。

◎ 活在一個綠色瓶子裡

這樣的神話使一個人對現實的看法變得更狹隘。我用下面的比喻來解釋這個現象：擁有個人神話的人就好比生活在一個綠色瓶子裡。當我們活在綠色瓶子裡面時，一切都是綠色的：白的變成綠的，棕的也變成綠的，紅的也變成綠的。放眼望去，是一個綠色的世界。神話也是如此。例如：一個深信自己毫無價值的人，會不斷在現實中找出證據。當別人對他說，他真的做了一些很好的事時，他就不能有這樣的看法，而是會另作解釋：「你這麼說只是為了安慰我，不是因為我做對了這件事，你只是為了鼓勵我。因為基本上，我毫無價值。」

由於這些人對自己製造的神話，他們會透過某些眼鏡來看事情。這種神話的危險是，人們看不出現實的多樣化——現實總是有許多細微的差別。他們會不斷為自己所害怕的事找證據。神話將人所做的一切以及人對自己的看法

都染上了顏色，就好比人一直戴著的一副眼鏡：在與人接觸和人際關係中亦如此。一個人對自己的看法會決定他大部份的生活。

這種神話當然也在人與人之間的關係扮演某種角色，會影響我們與他人之間的關係。

安德烈與宴會

安德烈深信自己既害羞又沒有自信。這是他的「本性」。現在卻發生了一件糟糕到不行的事：安德烈受邀參加一個款待宴會，而且是他無法推辭的。他心不甘情不願、斯條慢理地前去（「我不善於與人交際。我不會和人聊天。我很害羞，又沒有自信。」）進門時，他甚至連門把都無法好好地壓下去，還在踏腳墊上絆了一跤。

安德烈站在那裡，環顧四周。正符合他自己的神話，他看到兩種人。「那邊還有一個像我一樣的人，他也是一個人站在那裡。他也不善於與人交際，連杯喝的飲料都沒有。」所以，有一種人是：沒自信又害羞。然後他又看到另一種人。「看那個傢伙！十個人圍繞著他。他說好多話，還喝到第三杯了。他又向侍者招手了。看他那樣子！沒錯，有些人就是很會交際。所有的人都繞著他。他很有自信。他拿了一根雪茄，還馬上塞了一根到口袋裡。如

果我能像他一樣，那該多好！」總而言之，安德烈將人分成兩類：有自信的人和沒自信的人。因此，他與其他人的關係就受到他自己的神話影響。

安德烈找到了自己的神話。他自己對這一點愈確定，這神話就愈強烈。儘管這聽起來很自相矛盾：但意識到自己誇大的自我形象是邁向將神話相對化的第一步。

5.2 婚姻關係裡的神話

本章的第一節我們探討了個人對自己的看法之重要性。第二節的主題則是婚姻關係中的神話——即個人對伴侶和婚姻的看法。在某些情況下，這些神話會對婚姻關係造成很大的傷害。

選擇伴侶

讓我們開始看看，個人神話如何影響夫妻關係。當一個人挑選想要與之共渡一生的伴侶時，也會依照其個人的神話或自我形象來做這件事。其中有二種可能：第一種是選一個和自己有同樣神話的人。「敏銳的藝術心靈尋找敏銳的藝術心靈以共同從事敏銳的藝術活動。」第二種伴侶選擇方法是尋找一個有相反的神話又有互補作用的人。「敏銳的藝術心靈尋找能夠依靠的強壯男人。」這兩個人之所以在一起是因為他們能互補。

好的伴侶選擇的意思是：從一開始就在儘量多的領域中有共同的基礎，之後才發現一連串使這份關係變得有趣的相異點。選擇一個完全不同的伴侶會使這份關係變得更容易，這一點並不正確。從基本上看，婚姻關係本身就是一個風險。若我們選擇一個在多方面（階級、語言、興趣、人格等等）和自己相似的人，這份關係成功的機會就比較大。

戀愛

在我們的文化裡，許多婚姻都是從戀愛發展出來的結果。但我們也知道，並非全世界都如此。有些文化裡，父親早上出門，晚上就帶了一個女人回來給兒子當妻子，到現在這種情況還是會發生。這位兒子從來沒見過這位少女，他又怎麼能和她談戀愛？於是他們開始一起生活，而且還配合得很好。如果沒有，則整個家族會聚在一起。他們會建議這位兒子再找一個新老婆，而這位女人則回到自己原來的家族去。沒有任何人會提到戀愛這回事。

這種想法的優點之一是，當婚姻失敗時，有一群男人理性地聚在一起討論，面對問題的不是只有這兩個人而已。他們得到家庭與整個氏族的支持。

◎ 粉紅色的眼鏡

但在我們的文化裡卻不一樣，我們從戀愛發展到婚姻。但戀愛是什麼？戀愛的意思是，奧立佛看到的不是阿

莉莎這個人原本的樣子，而是他願意看到的樣子。我們每一個人都有優點或缺點，阿莉莎也是。但在戀愛時會發生一些很奇妙的事：奧立佛只看到阿莉莎的正面特質。她這麼迷人、這麼和善、這麼漂亮、這麼有事業心、有活力、很有音樂天分、這麼敏銳又善解人意，她有世界上最美的綠色眼眸和最亮麗的黑髮……等等。所以，奧立佛將阿莉莎視為一個理想形象。他真的看到她在閃閃發亮。但周圍的人都看不到這些。他們告訴他，阿莉莎也有缺點。但對熱戀中的奧立佛而言，這是不可能的。阿莉莎是完美的，無人可比。

我們馬上就可以看出來，這是一種神話，因為其中一人視另一方為完美的。這種現象出現在奧立佛的眼中。阿莉莎還是原來的阿莉莎。但奧立佛看到的卻是阿莉莎身邊根本不存在的光環。奧立佛根據自己心中的理想形象來形塑阿莉莎。他看到的是他所夢想或希望看到的阿莉莎。這就是戀愛，卻不是現實。戀愛的意思是，將現實染上粉紅色。這種染色效果在奧立佛的身上很成功。他看到的阿莉莎是一個理想形象，而不是一個有優點和缺點、有矛盾的人。

◎ 疏遠

不幸的是，有時候也會發生剛好相反的事：多年以後，其中一方看到的不是對方原來的樣子，而是他所害怕的樣子。正面特質已完全消失，而只看到負面的特質。這

時候的反應是：「我恨他，我不能再見到他。」這又是一種極端的行為，一種神話的形象。事實上，根本沒有任何人只有負面的特質。

經過這些年來，這種負面形象的程度愈來愈糟，結果麥克看不到瑪莉是一個有優點和缺點的妻子，而是一個證實了他所害怕的事的人。這些年來他所塑造的瑪莉形象比現實中的瑪莉負面許多。如果這是一個極端負面的形象，它當然是一個神話。這是一種反效果的戀愛，是憎惡和疏遠。對方成了所有壞事的肇因。只看到對方的缺點就像只看到對方的優點是一樣的。親友們都說她是一位感情豐富的人，會照顧孩子，又投入許多時間在婚姻裡；但丈夫卻完全不再看到這些。

◎ 時間限制

大家都知道，戀愛這種感覺是來來去去的。那些基於戀愛而結婚的人，很可能會失去這種戀愛的感覺。也許戀愛又會回到婚姻關係裡；但也可能其中一方會愛上第三者，而這種情況也可能會過去。沒有永遠的戀愛。它可能發展出一種愛的關係，也可能不會。這端視我們如何去處理戀愛。

基本上，這是感覺的問題：因為實際地與一個人接觸也一向包含了去認識對方不好的一面，這時候，戀愛就結束了。若誇張一點表示，我們可以說：誰若想永遠停留在

戀愛的狀態，他們最好分手而且一輩子只要與對方通信就好。也許這樣就可以永遠保持戀愛。

◎ 被動

戀愛侵襲著當事人；他被動地將自己交給它。這不是他自己做的。戀愛屬於感覺的一種，而感覺是無法控制的。因此，戀愛不是一種主動的態度。就這層意義而言，必須分辨戀愛和親密感的不同（親密是為了想在一起而在一起；在一起時，我可以做自己，可以表達自己的感受，找到一個了解我的人，一個我可以與之有滿足的性生活的人）。這是一件我們可以投入許多心力的事。我可以挪出時間來，好和某人說話，或者我可以不這樣做。當我這樣做時，就加強了增進親密感的機會。

剛開始的婚姻關係

剛結婚的時候，伴侶互相在對方身上的體驗既豐富又多變。當兩個人住在一起時，他們在許多方面更互相認識。許多特質慢慢浮上檯面。「噢，她喜歡音樂，我以前可不知道這一點。她喜歡爵士樂，但不是酷爵士樂。這對我而言可是件新鮮事……」我們一點一滴認識對方。我們為對方所塑造的形象變得愈來愈多面。這也適用於許許多多的事上：「她不喜歡吃飯後甜點。」「他不喜歡穿這樣的衣服。」「他從來不看報紙的這一欄……」

有趣的婚姻關係是，夫妻雙方不斷重新認識對方，偶而會因對方感到驚喜，而且必須不斷重新省思自己心中的對方形象：「我原本以為你是這樣子，可是你卻不一樣。」因此，這個形象是富於變化，而不是永遠固定的。這是一個活潑的形象，一個會變化的形象。

陷入膠著的婚姻關係

在膠著的婚姻關係中，夫妻雙方心中的對方形象是僵化且固定的。他們不再從不同的觀點去看對方，而是常常只從某個固定的視角。他們的觀點是不可移動的。他們總是用同樣的方式去看同樣的話題——例如，整潔：他總是邋裡邋遢，而她則是潔癖狂。雙方之間不再有驚喜出現。一切都是可預見的。「我會這樣說……然後他會這樣回答……然後我又會……」

這是一個石化的關係。剛結婚時，雙方還玩許多遊戲。如果我們將之與玩牌比較的話，我們可說：他們一開始就已經拿到所有可以拿到的牌。但現在，他們卻只打一種顏色的牌；她總是有高點數的組合牌，而他只有低點數的牌，或剛好相反。這是一個非常單調的遊戲。因此，在一個陷入膠著的婚姻關係中，雙方對彼此的形象就是這樣。

這是一個沉重、極端的情形。可是，兩個原本互相感興趣、剛結婚時還能互相描繪豐富多面形象的人，怎麼可

能讓這種情形發生呢？這其中，許多大大小小的機制都扮演了某種角色。

◎ 重複

在一個長期的關係中，許多事情都會重複。她遲到了一次，他則常常遲到。透過重複，到某一天，這種情況就變得很明顯。另一個例子：她想聊天，所以又開始主動談話，一次又一次。透過重複，最後愈來愈明顯的是，她常常比他先開口說話，而且頻率高很多。她想聊天，而他則沉默。僅僅透過重複，這個情形就變得很明顯。

◎ 期望的心態

從重複發展出期望的心態。經由重複，她認為他一定會晚回家，並留著飯菜等他。透過這種方式，她教會他晚點回家；因為他知道還有食物等著他。當他的確晚回來時，她會注意到這件事。可是當他偶而準時回來時，她卻不注意到這件事。在婚姻裡常常是不願看到的事才會被注意到。於是就發展出一種期望的心態，一種對行為的選擇性看法。

◎ 定義

在結婚多年之後，有一天她說：「你從來都不說話。你很沉默。」她在定義他。在一次口角中發生了這樣的事：「你很無趣。從來都不講你在忙什麼，你永遠都會

這個樣子。你很沉默。」於是，一個神話就這樣發展出來了。事實上，定義就是神話。在婚姻裡，當我們說出：「你是……」時，這是很危險的，這有可能變成一個神話。「你很沉默。你沒有感覺。你很不整齊。」一般而言，這種陳述不會再被糾正。當他生氣時，不會說：「妳多多少少是個潔癖狂。」而說：「該死！妳這天殺的潔癖狂！」他會用非常極端的方法來表示並將之推往神話的方向。

環狀的因果

另一個機制，我稱之為「循環的因果」。這是造成婚姻關係不好的重要機制之一。人與人之間有兩種相互影響的模式。我稱其中一種為直接原因（如圖2）。這種影響模式就像撞球一樣。球手拿起球桿去撞球A，球A會去撞球B，球B便動起來。若問起原因：為什麼球B會動？球B之所以會動是因為它被球A撞到。為什麼球A會動？因為它被球桿撞到，以此類推。到最近為止，直接原因是科學研究裡最受歡迎的模式。當分析一件事時，我們會去檢視在那之前直接發生的事。

例如：老板罵了男人，男人就罵妻子，妻子打小孩，結果小孩去踢小狗。小狗就這樣被踹了一腳。為什麼小狗被踹？小狗被踹是因為妻子打了小孩一巴掌。為什麼妻子打小孩？因為男人罵了妻子。為什麼男人要罵妻子？因為他老板括了他一頓。從老板到小狗之間形成了一個原因鍊。

A → B → C → D → E

老板罵男人，男人罵妻子，妻子打小孩，小孩踢小狗。

圖2：線性原因

如果我們更仔細探討其中的關係並分析人與人之間的關係，就會發現它是一種環狀的因果關係。這和撞球模式的關係完全不一樣。人與人之間的互動是這樣子的，A影響B，而B也會影響A，於是就形成了一個圓環狀的影響模式（如圖3）。A影響B的同時，B也影響著A。B的整個行為是來自A的結果。A和B同時都表現出一連串的行為。這是一個圓圈。她正哭著的時候，他嘆氣；因為他嘆氣，她哭得更厲害。因為她哭，他就更加嘆氣。這是一個環狀的互相關係：哭是由他嘆氣引起的，因為他不重視她。他為什麼嘆氣？因為她哭。但事實上，這二種行為是互相依存的關係。

在此以第一章裡提過的聾子先生和嘮叨大嬸來證明。我們可以說：她愈大聲說話，他就變得愈聾。他變得愈聾，她就愈大聲說話。他愈耳聾，她就愈嘮叨，反之亦然。這與談到溝通那一章的第一個理論是一致的。當人們在一起時，他們會不斷互送訊息，不斷互相影響。但這是「同時」發生的。就這層意義而言，這是一個循環式的影響。

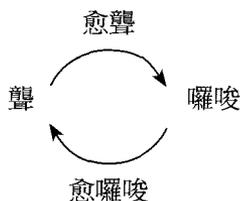


圖3：循環式的因果關係

亞格和莎萍娜之間的親近與疏遠

亞格和莎萍娜已結婚十五年。他們結婚的原因已說出他們在婚姻中的相互關係。亞格想有一個家；他想有舒適的生活，希望有人能依靠並能從對方身上得到幸福感。莎萍娜結婚的理由則是想離開自己的家。根據她的看法，只有在結婚之後，她才真正成為一個女人。而她離開父母的這個事實也代表著她獨立自主。

現在，十五年的婚姻生活過去了。若我們觀察這對夫妻，可以發現二種行為模式。亞格對莎萍娜的行為可以描述如下：無論他做什麼，都想將莎萍娜拉近自己。他怎麼做？例如他說：「讓我們聊聊。告訴我妳在想什麼？妳有什麼感覺？讓我們晚上來舒舒服服坐在壁爐前享受一下。」在圖中以帶有箭頭的實心線指向莎萍娜示之（如圖4.1）。如果我們觀察莎萍娜，就會發現她往相反的方向移動。她強調婚姻裡的獨立自主時刻。「我想看書。我想看電視。我想去拜訪我的姐妹淘。」透過強調自主權，莎萍娜在自己和亞格

之間製造了某種距離。這以虛線示之（如圖4.2和圖4.3）。但她愈要求自主，他希望和她在一起的需求就愈強烈。他的反應變成這樣：他更加強調他們必須在一起、必須彼此談話（如圖4.4）。

這讓她覺得亞格要將她拉扯向他。於是她就更加強調她自己也要從事自己感興趣的事。「我想偶而安靜地聽點音樂，不被打擾。偶而我也想看點書。我還有自己的嗜好。」（如圖4.5）她愈是這樣做，他就愈覺孤單，結果他表現的行為是愈想將她綁在身邊。「妳在想什麼？妳有什麼感覺？妳剛剛去哪裡了？」（圖4.6）

結果這反而讓她更覺得自己的自主權受到威脅，並覺得自己「被吸乾、被監控、被騷擾」。她的反應是更加強化自己原本的行為。她會要求更大的距離，待在浴室的時間更久，也許晚上更晚回家，或更早上床睡覺，去拜訪女友或參加一些社團活動（如圖4.6）。

從這個例子，我們可以明顯看到兩個人互相作用在對方身上的循環影響：他影響對方的方式是透過強調要親近，而她則透過強調自主權——這是在婚姻裡的兩大觀點。每個人做的事都很重要。但其中一人愈是做這件事，另一方也愈做他要做的那件事。原本是一個圓形的情況，

擴大演變成一個螺旋狀的情況，而且每況愈下。亞格愈是尋找更多親近、監控、並請求得到關注，她就表現出更明顯的逃避行為。逐漸地，她變成一個反對親近且對親近過敏的女人。

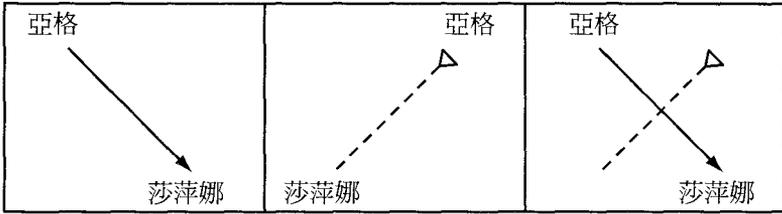


圖4.1

圖4.2

圖4.3

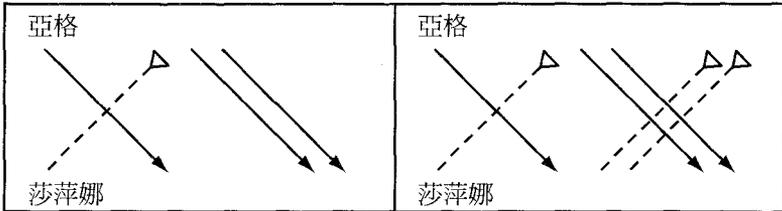


圖4.4

圖4.5

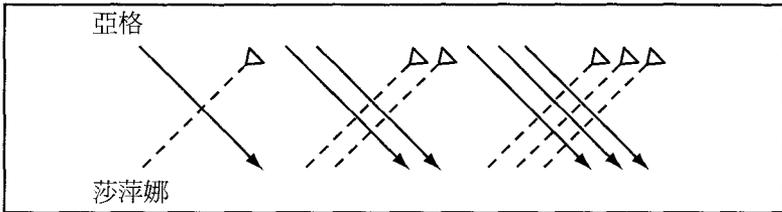


圖4.6

若這種情形持續好幾年，夫妻雙方心中的對方形象也會跟著受影響。他們的互動形塑出他們互相所描繪的對方形象。亞格眼中的莎萍娜是一位遙遠、缺席的太太。她人

常常不在。尤其當他需要她時，她都不在。之前所描述的現象亦適用於此：她在家時，他不會去注意。可是當她不在時，他馬上就會注意到。於是情況就愈來愈嚴重。

變相的互動

在這個婚姻裡，兩人都對對方持有神話式的形象。莎萍娜視亞格為一個有許多要求和喜歡監控的人。「他將我像顆檸檬一樣榨乾。」她的確如此說，而且還說：「他就像是父親一樣。我離家就是為了逃離我父親的掌控。現在呢？我的丈夫居然像我父親一模一樣。」她所看到的事實是她所形塑的亞格。她將他塑造成一位喜歡監控、要求的丈夫。而亞格則將她塑造成一個拒人於千里之外的妻子。他們之間到底發生了什麼事？雙方都投入許多精力以最好的心意去將對方塑造成自己害怕的人。這種環狀的互相影響導致更進一步的極端神話現象。

這個婚姻裡的每一個互動都受到這種行為的形塑。如果我們在某一刻要對這婚姻下結論，則每一次都會碰上這個問題。

莎萍娜與亞格和一個簡單的問題

莎萍娜每周有一個晚上去婦女聚會。她剛從那回來。他問：「今晚過得如何？」她心裡怎麼想？「他又來監控了，什麼都要知道！」但這並不對，事實上，他

只是提出一個當伴侶回到家時每個人都會問的問題。她之所以有這種感覺，是因為他們之間的互動造成的結果。於是她回答：「很好。」他馬上心想：「她又什麼都不願意說。她想和我保持距離。」

他們之間已經沒有單純的「過得如何？」這種話了。透過他們所發展出來的神話式行為，在他們看來這馬上另有含意。她的「很好」這個回答在他聽來是一種拒絕。而他的「過得如何？」在她聽來是一種壓迫和監控。他們已經不能完全沒有成見地互相對待了。這就是創傷。他們只從神話、極端的光芒下互相看對方，而且都只從自己的立場去反應。

◎ 每個人都保留了自己部份的感受

在溝通中，他保留了部份的感受。他不說：「親愛的，妳昨晚去婦女聚會時，我很少有這麼舒服的感覺。我把腿擱到一個枕頭上，打開電視，並享受了獨處的時刻。」但他不敢講出這話。他心想：「如果我說出來，她就會每天晚上都出去了。」於是他就把這話放在心裡。

她也隱瞞了部份的感受。她沒告訴他：「上星期六晚上，當我們飯後坐在一起聊天時，我覺得很愉快。」因為她心想：「如果我說出來，就每個晚上都得坐在壁爐前了！」而她並不想這樣。就這層意義看來，他們互相都

有一點欺騙對方，因為他們保留了自己的感受，並將這感受藏在這份關係外的某個領域裡。他們之間缺乏坦誠的溝通，即使這是在不知不覺的情況下發生的。的確，他們從來就沒有互相開放自己的感受世界，而都只開放了一部份。每個人都保留了一部份。

◎ 每個人對事情都有自己的看法

對於在此發生的事，每個人都有自己的看法。若亞格被問到他們的婚姻發生了什麼事，他會說：「很糟糕！我和一個一天到晚都不在家的女人結婚。還好我偶而還想辦法讓兩個人聚在一起。否則我可能根本見不到她。」

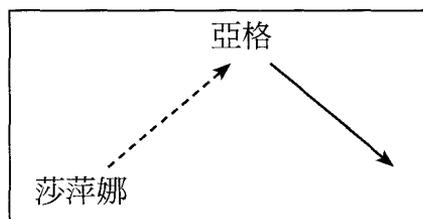


圖5：亞格的敘述：她先開始的，我的反應正常

我們可以用一個圖來說明這情況（圖5）。我們從莎萍娜拉一個箭頭到亞格那裡，然後再從亞格那裡拉一個箭頭往莎萍娜的方向。他認為是莎萍娜先開始的（虛線），並視自己對她的行為之反應（實線）為正常。他對事情的看法是：「莎萍娜太過分了，還好是我想辦法，讓兩個人還能在一起。否則我根本不可能見到她。」這種現象有一個名字「互相加註」（Interpunktion）。重要的是，他對事情

完全有自己的一套觀點。這是誰的錯？當然是她！如果不是她一天到晚不在家，他們會有很美好的婚姻生活。

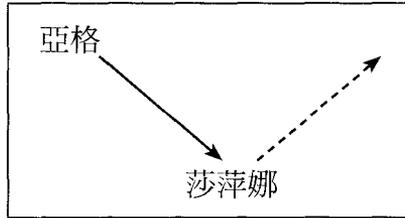


圖6：莎萍娜的敘述：他先開始的，她反應正常

但從莎萍娜的角度看，這故事是什麼？她說：「我和一個要求許多，喜歡監控、而且又老古板的男人結婚。還好我偶而離開家一下並和他保持一點距離，否則的話，我們之間早就糾纏不清了。」（如圖6）在她看來，自己的行為是他引起的結果。雙方都用不同的話，說他們自己的行為只是為了嘗試補救對方過分的行為。原因在哪裡？當然在對方身上！

這兩個人所犯的錯是，單純地找個開端，而且認為這個開端在對方身上。實際上，他們當然是同時開始的。但就他們的理解，這是一件接著一件發生的。顯然，人都需要一個線性的解釋。於是他們將事情排好先後順序，並決定它從哪裡開始。但兩個人各有自己的做法。從這個神話得出的結果是：「我和一個保持距離且整天不在家的女人結婚。」於是他不斷想將她拉近。但這種做法只是將她推得更遠：對於這情況，莎萍娜的反應是保持更大的距離；但她這種反應只會使他更想將她拉近。

◎ 同一故事、兩種版本

從這當中，我們得出的結論是，不要和朋友或家人討婚姻的問題——因為人通常都只會訴說一個故事。如果亞格告訴朋友，他的太太整天不在家，朋友會給他什麼樣的建議？「我不會讓這種事情發生。我不會讓她出門。你必須看緊她一點。」如果莎萍娜告訴自己的女友，她和一個很喜歡監控人的男人結婚，她們會怎麼說？「我絕對不讓這種事發生在我身上！我一定會想辦法讓自己能夠出去。」當婚姻關係不好時，朋友或家人提供的好意忠告只會使問題變得更嚴重，因為他們只接受一種故事版本。他們聽到一個故事，並相信這就是「那個」故事。

但在婚姻裡不只有一個故事。在此，至少有二個（在一個家庭裡，甚至有更多個）。而外來的介入會產生什麼作用？會使問題擴大。別人建議亞格要更緊迫盯人。於是他就嘗試把莎萍娜盯得更緊，這種做法反而更逼她離開家。雙方都花許多心力並出於最好的意圖去營造他們最害怕的事。

關係式神話的特徵與後果

1. 關係式神話使婚姻裡不可能有任何改變。當對方已在我們心中形成一個固定形象時，我們就無法想像，對方也可以不一樣：「你總是要做老大。你所做的一切就是糾正別人。我實在無法想像我們之間

還可能建立平等的關係。」「你根本沒有感覺。我無法想像，你什麼時候有過感覺。我之所以非常確定這一點是因為我已經注意很多年了，而且不斷看到很多證據。你就是一個沒有感覺的人！」換句話說，改變是無法想像的。改變在婚姻裡受到阻礙的最重要原因是，人們無法想像能再有任何改變。甚至治療師或夫妻治療也總是引起同樣的反應：「這也許是個很好的治療。但不適合我們，因為她本來就是這個樣子，或他本來就是這個樣子。」彼此在對方心中的形象是無法動搖的。

2. 這種關係式神話不斷自我證實。透過交互作用，這已經變成非常明顯。之後其中一人讓對方不願意的事在對方身上產生作用。經由這種做法，他們互相教會對方只看到自己害怕的事，而不是看到現實情況。他們的反應使得這種神話繼續保持下去，有時候還會變得更強烈。我想到的例子是亞格不斷將莎萍娜拉近，卻反而使得她更想遠離他。在他看來，她離他愈來愈遠似乎是個事實。而他愈來愈緊迫盯人也是個事實。
3. 關係式神話實際上的意思是，兩個人住在一個籠子裡。一切都是透過神話的眼鏡來看，而這神話是夫妻互相為對方所拼湊出來的。僵化的婚姻關係之

特徵是互相能在對方身上所經驗到的豐富已經不見了。剩下的只是一、二個極端固著的現象。不再有任何變化。許多事情都不會被注意到。莎萍娜無法想像亞格偶而也喜歡自己單獨在家。她不再看到這件事。亞格也沒看到莎萍娜的確比以前更常在家。神話是一個過濾器，而它的作用就像一個籠子一樣，捕捉了這兩個人。

避免神話產生

我們如何避免陷入這類的神話當中？以下的建議可以帶來長遠的效果。

◎ 不再猜測對方的心思

在此，猜測對方心思的意思是從自己心中的對方形象出發，並從這形象去推出結論。出發點總是神話。「我知道，妳又想出去了。而且我知道，妳現在想說什麼……。」猜測對方心思實際上是一種循環的現象，即從自己心中的對方形象出發，並在對方說出自己想要什麼之前就猜測對方的願望或心思。猜測對方心思的人無法看到對方真實的樣子；因為他總是只按照自己的看法去感受對方。當我們不再猜測對方的心思，而再度學習互相聆聽時，神話就結束。於是雙方又可以回到一個活潑的婚姻關係。

◦ 不再定義

「你總是要做老大。你很邈邈。你保持距離。你總是緊迫盯人。你總是監控我。你沒有感覺。你沒有與人交際的能力。」這只是少數在婚姻中常常浮上檯面的神話。確切而言，這些都是神話。每一次，當伴侶之一在婚姻中被定義時，就有將他推向神話的危險。我們生氣的時候總會用一些極端的詞彙。微小的差異不復存在，我們就已直接跳到神話和絕對當中。但這卻扭曲了我們的感知並阻礙夫妻之間的對話。

◦ 談判協商，以找出適當的分寸

這個建議與下面的問題有關：我們能透過談判協商改變一個神話嗎？讓我們重新審視亞格和莎萍娜的例子。亞格不斷尋求能與太太在一起的各種機會，而莎萍娜則堅持自己的自主權。雙方各自為他們害怕得不到的東西而努力奮鬥。但雙方的做法都過分了，使得情況愈變愈糟。由於雙方都沒有得到期望從對方得到的結果，使得這情況變成一個不斷往下發展的螺旋。在正常情況下，原本可以發展出一種平衡的狀態。但在此卻行不通，反而形成了一個必須嚴肅對待的問題。

為了能在婚姻中找出適當的分寸並打破情況惡化發展的趨勢，談判協商是一種適合的方法。在談判中，雙方可以說出形成了什麼問題。每個人可以得到他應得的那一份。非常

重要的是，協商的一開始，雙方要各自獨立明確表達他想要的是什麼，而且不要承諾任何自己無法信守的事。

莎萍娜和亞格找到解決的方法

照著雙方說好的那樣，亞格必須能和莎萍娜在一起夠長的時間，而莎萍娜則必須保有足夠的獨立和自主。如果他們做到這一點，如果每個人都得到「足夠」的份量，他們就不必經常為得到很想要的東西而互相鬥來鬥去。

亞格和莎萍娜互相設下的約定是很容易想像的：他設法安排每周有一個晚上兩人可以獨處談天（是一個晚上，而不是他原本想要的每個晚上）；而她則可以兩個下午去照顧病人，加上一個晚上去婦女聚會。如此一來，他們便能夠讓這婚姻又回恢復正常。因為亞格知道，星期六晚上我們會在一起；而莎萍娜也知道：我去參加婦女聚會的晚上，他不會再嚕噓。她知道她自己可以信任這一點，他也知道。他們不必重新挑起戰爭。

在協商中，當每一個人分享自己的感受時，神話就被打破。這也包含分享平時各自保留的那些感受。在一個良好的協商中，每個人都陳述自己的感受。藉著交換感受，神話式的形象會被改變。我們會用另一種方式去體驗對方，而且互相從對方身上學到新的東西：「啊哈！原來

你的情況是這樣的。原來『這件事』對你很重要……。現在我更能了解這對你而言有什麼意義。你對這件事的感受和我原本想的不一樣。現在我更清楚知道你對一些事情的看法。」

協商常常也會使各自在心中給對方所塑造的神話式形象相對化。我們開始能夠進入真正的對話，並認識對方原原本本的樣子——而不是我們到目前為止願意看到的樣子。

第六章

夫妻之間的性關係

除了密集的對話、聆聽以及雙方互相對待的方式，性生活在婚姻關係中亦扮演重要的角色。優質的性接觸能營造親密的婚姻關係。在一些婚姻中，性生活方面的困難會造成嚴重的問題。在另一些婚姻中，則是一般的問題（有時）會對性生活產生負面的影響。

6.1 性生活是一種互動

基本上，我們可以將性愛視為夫妻兩人之間的相互關係：是在兩人之間所發生的，而非只在一人身上或另一人身上所發生的事。婚姻裡的性愛是一種同時彼此交互影響的循環過程，它會達至高潮，然後又降下來。其法則是：性愛同時在兩人身上開始和結束。

麗亞和沙撒

在夫妻兩人身上可以分辨出兩種不同的層次：表達與感覺。當麗亞覺得自己的性慾被挑起而且也呈現出來（表達）時，這會使沙撒的性慾更興奮。這又使她表達出來，然後麗亞又因此更興奮。這種呈現出來的興奮又……。麗亞的某個眼神（表達）喚起沙撒某種性慾感（感覺的狀態），這又讓他去撫摸她（表達）。這個反應喚起麗亞更強烈的性慾（感覺的狀態），這使得她溫柔地親吻他（表達）。這又讓沙撒更興奮（感覺的狀態）。他將她擁入懷中並給她一個

舌吻（表達）等等。伴侶其中一人的行為總是一再對另一人的行為或感受造成影響。一人的感受與行為對另一人的感受和行為產生作用。

在性愛中，許多感覺扮演重要的角色。在此我只限於二組感覺：性慾和渴求。性快感總是取決於我們如何去感受它。身體感到很舒暢、從性行為中得到很大的樂趣、感覺很強烈。這種渴求的感受形塑著伴侶彼此的行為。渴求指的是以下的需求：想觸摸對方、溫柔地彼此對待、親吻、愛撫、刺激對方的性慾等等。此外，還包括被撫摸和被愛撫的需求。性愛的感覺包含了身體的舒適感以及渴求更多。這種性愛的交互作用大部份會導致高潮，之後兩人又再度恢復平靜。

6.2 性溝通

作為非語言溝通，性愛是表達婚姻關係中「關係層次」非常重要的一種方式，呈現出夫妻對彼此之間的關係以及對另一半有什麼感受，並顯示出尊重、溫柔、愛慕、肯定（重視）、性吸引力等等。這並不表示在婚姻的某個特定時刻中，彼此之間的非性行為互動不能表現出同樣的尊重、愛慕或溫柔；也不表示在婚姻中沒有別種方式表達這些。我們在此只是把焦點集中在性愛上。

性愛感覺若有被呈現出來，大部份都是透過「非口語語言」來表達。在此有四種基本不同的語言。

自主的肢體語言

對於自主的肢體語言，我的理解是不受意志操控且不可直接控制的那一部份性愛表達。一部份的性愛表達形式是不知不覺間完成的。若要有意識地去操控這個自主性語言，大多達不到想要的效果。如果一個男人有意識地想嘗試勃起，通常是行不通的。若一位女人有意識地嘗試達到高潮，高潮也不會召之即來。當我們讓自己受感覺的引導，高潮會自己發生。若想有意識地達到高潮，只會阻礙自己。這就好比有人想咬緊牙關來享受某件事一樣。

興奮的階段

身體上「自主」發生的過程，可以分成四個階段：

1. 興奮期：自主性的肢體語言中，性興奮的標記是一連串身體功能的增強：生殖器官會愈來愈充血：男人會勃起，女人會濕潤。此外，血壓、心跳和呼吸頻率會愈來愈快、體溫升高、皮膚充血增加。
2. 平臺期：在這個階段出現的現象和前一個階段一樣，但現在到達很高的程度，強度亦增加。
3. 高潮期：這個階段的特徵是女性的陰道和子宮收縮，以及男性陰莖的收縮，導致射精。
4. 消退期：身體又恢復原來的平靜。

這四個階段的前提是對性愛的需求，之後接著是滿足的階段。但這個階段不太會藉著肢體語言表達出來。

能以意志控制的肢體語言

這指的是受控於意志的一些徵狀（如：嘆息或呻吟）。這是可以控制且喚起的。

行為語言

這指的是可以用意志控制的行為：如愛撫、擁抱、撫摸對方的性器官、親吻、性交等。我們可以進行性交，也可以不進行；可以撫摸對方，也可以不撫摸。

說出的語言

在性交的過程中，可以說一些幻想出來的、可激起對方性慾或表達愛意的話。這時候，說出語言的非語言層次也非常重要：語調、速度、音域、重音、聲音的大小等等。

改善溝通

如果我們說到性功能的能力，性會被視為一個沒有特殊意義的事件，就像呼吸和消化一樣。但如果說性是一種語言時，作為符號，它具有重要的價值。

透過區分不同的語言，我們能以更好的方式去面對性領域中的許多困難。有些性反應是可以部份透過意志去改變的。因此，莉亞不能要求彥恩，他一接近她就必須勃

起。但她可以請求他提高自己興致。他也不能要求她要有高潮，這不是她自己可以控制的。但他可以請求她參與這性遊戲並嘗試一下，看看她的興奮程度會不會加強。

性領域裡的許多問題都是不同語言之間的對立造成的。如果一位女人患有陰道痙攣症，這表示她的身體「拒絕」玩性遊戲，她的肌肉會自己收縮。這種反射性動作可以透過適當的治療計畫逐漸消除。於是這位女性就可以自己決定她是否要和伴侶進行性交。

有時候，使用說出來的語言是將事情弄清楚的唯一解決方法：「我現在想愛撫一下，可是不要涉及性器官，也不要行房。」「我覺得很興奮，卻無法勃起，我自己也搞不懂。」「我絕對不會拒絕你。」

主動

為了有成功的性生活，伴侶雙方都要主動是不可或缺的。主動分為二方面：

1. 主動接受：為感官上的知覺（視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺）開放自己、去尋找這些知覺，並讓自己的知覺被激起。
2. 主動付出：採取主動，愛撫、親吻、觸摸等。

成功的前奏需要雙方都做到這二方面。對許多人而言，主動的男人和被動的女人這種典型的畫面已經過時了，但這仍然是性交時的一種可能。

6.3 自己的性歷史

每個人在進到婚姻關係時都帶著自己的性歷史。他今天覺得舒服的事，是他以前「學會」覺得舒服的事。很可能我們在出生之前就已經對自己的身體有經驗。嬰兒被擁抱、溫柔地撫摸。這是肌膚首次接觸溫柔的形式。他透過吸吮認識這個世界，並因此學會「口腔之樂」，這也與親吻的樂趣有關。他學會憋住或放鬆肛門來控制大便；這是肛門區的樂趣。當他小時候玩弄自己的性器官時，發現了很舒服的興奮感。在青春期會對自慰或同性的戀愛有一些舒服或不舒服的經驗。第一次性經驗有可能是非常正面的，但也可能是令人沮喪的。有人會被性騷擾、另一些人則有亂倫的經驗。

所有這些經驗都繼續在潛意識的層面影響著我們對性的體驗，無論它是令人愉悅或痛苦的，每一個伴侶都將他在性接觸方面的歷史帶入婚姻裡。有時候，一個久遠且非常負面的性接觸經驗會強烈地浮上檯面，使得當事人必須接受心理治療方面的協助。

永遠學不完

所以，性接觸是永遠學不完的，這是一個不斷進行的「接觸故事」之結果。有些人喜歡一些事，有些人不喜歡。有些男人會受面貌美麗的女人吸引，另一些男人則喜歡腿部漂亮的女人。有些女人會因為看到的東西感到興

奮，另一些則透過接觸東西感到興奮。我們學會從性的角度去詮釋某些情況和現象。

我們一輩子都是以自己的方式繼續學著去面對某些感覺、符號、和訊號。這使得夫妻各自獲得許多技巧，但也有許多不足和扭曲之處。但個人的學習史則永遠不會結束。不足之處可以被改變、消除或改善。有些學過的會被忘記，但我們又會學到一些新的事情。若一對夫妻沒有這種改變的能力，他們最好尋求性治療。

想法的意義

一個人對性的想法會決定性愛對他的意義。若一個人覺得性愛是美好的，使人更豐富，值得付出心力，那麼他也能比較容易享受性愛的樂趣。他能夠為經由感官所體驗的刺激興奮開放自己。這就是腦部也一起跟著反應時：「我還要更多。」器官也跟著充血，並變得能夠感知更多刺激。若對性愛懷有負面的想法，腦部會發出「我不要這麼多」的訊息。充血會消退，器官封鎖自己。對性刺激的感覺也跟著減少，甚至會覺得性愛撫摸非常不舒服。

陳腔濫調的性觀念

對於性愛，許多人心中仍一直存著許多古老的觀念：

- 有些人依然相信，在性交時男人要主動，女人要被動。但事實上，伴侶的每一方有時會想主動，有時

想被動。男人會覺得只被撫摸，而不被要求做任何事是一件很愉快的事。女人則有時覺得能在某些時刻採取主動是一件開心的事。

- 另一個謠言：男人必須為女人的性享受負責。但女人不是只「忍受」事情發生的被動接受者。她們願意自己做一些事來體驗更多的性樂趣，而不是一切都交給男人。
- 另一些人則以為，男人天生在性方面就很有知識，並且本能上一定知道女人會對什麼感到舒服愉快。這是錯的！性行為是後天學來，且在夫妻之間發展出來的。每一位伴侶——無論是丈夫或妻子——都必須教會對方自己對什麼感到舒服。
- 一些夫妻一再嘗試同時達到高潮。這也是沒有意義的，因為同時達到高潮的情況非常稀少。另一些夫妻則嘗試重複某些特定的性高潮經驗。這也是行不通的。性愛總是此時此地發生的事。以前某時某地發生過的事就已經過去了，無法再來一次。但大部份的夫妻知道，性愛不是技術和姿勢的問題。1970年代有許多特技表演式的姿勢，其影響已愈來愈式微了。

避免迴避策略

當婚姻出問題時，有時候夫妻之一會採取性愛迴避策略。他們會避免發生性愛的機會。例如：其中一人比另一

人早上床。他在浴室或廁所中久久不出來。或入睡前開始吵一架。妻子敷了一臉白色夜霜上床睡覺，這種情形是只有在好萊塢的喜劇片中才有的場景。或者規定晚上十一點之後不可以行房。或者尋找各種藉口，說對方不夠和善、不夠完美、興致不夠高、或不夠含蓄。

但在性生活方面，迴避策略並不能解決任何問題：反而只會使情況變得更糟。所以當我們發現自己或對方採取這類的策略時，就應該仔細聆聽，並尋求對話，好共同找出各自的原因。

進行對話

在性生活方面缺乏進行對話的意願，會對伴侶以及彼此的關係帶來嚴重的後果。從下面的例子可以看出，伴侶的神話式形象是如何逐漸形成的。

在床上保持沉默

他對性愛的熱情沒她多。當她想要時，他還沒準備好。他配合了，卻完全沒有熱情。所以就進行得不太好。他感到失敗，而她則不滿意。除此之外，她還有一種意猶未盡的感覺。很快地，她又尋找性接觸。他邊猶豫邊害怕可能又不成。可是她一直催逼著。他被說服了，但對失敗的恐懼感卻更強烈。結果又失敗了。

他感到沮喪，她則惘然若失。同時，心中的對方形象變得更極端了。她視他為一個性無能的男人，萬

事不舉。他則視她為一個對性著迷的女人，女色情狂一個，隨時都想要。兩人對對方的體驗都是極端的。雙方分別成為對方害怕的原因。兩人都對另一半發展出一種神話式的形象。只有密集的對話才能解開這種對性愛有不同需求的情況，並區分兩人在性方面對對方所形成的極端形象。

可是我們不能忘記：要「討論」性行為，只能針對我們能夠掌控的事。反射動作或感覺是無法掌控的。但我們可以針對行為和營造的條件討論，好讓雙方能有滿足的性生活。夫妻雙方可以問對方喜歡得到什麼，喜歡付出什麼，並以此互相約定。

性生活與婚姻作為一整體，彼此關係密切。婚姻出問題時，性生活也不會順利進行。如果我們明白，每一個婚姻都曾經在某個時候有過危機，那麼就知道，每個婚姻裡，性生活也曾經在某個時候不順利過。大部份情況下，當婚姻關係有所改善時，性生活也會回復正常。若這問題情況繼續維持，則應尋求婚姻治療師——通常也是性治療師——的協助。

第七章

如何處理感覺

感覺使我們的生活多采多姿：害怕、開心、希望、失望、痛苦、孤獨、渴求、罪惡感、憤怒、生氣、無聊、興奮、享受、煩惱、推拒、戀愛、羞恥、激動、無力等等，都屬於感覺的一種，在此只列舉其中的一些。感覺有許多特徵：我們無法控制它們，而是它們衝著我們而來。它們是一種能量的來源。它們有身體的一面，會影響我們的行為：能夠引起美好感覺的事，我們會常常做；會引起不好感覺的事，我們則會避免。誰若談論和思考感覺，已經在這一刻對它保持一些距離。若我們把自己交給某種感覺，大部份情況下，這種感覺首先會增強。

感覺會改變：它們不會一直以同樣的強度出現。某種特定的感覺（害怕、煩惱）在某個特定時刻會非常強烈，稍後則退到背景去。感到悲傷的人，會開始思考他自己的煩惱，也許會覺得煩惱消失了：他就不再哭。若和另一個人性交卻不能開放自己的感覺，便不會有高潮。

7.1 每一種感覺都是一種訊號

若在婚姻中，夫妻其中一方長時間一再有不舒服的感覺，那麼這個婚姻的某些事必須有所改變。也許這則婚姻必須被改善。很可能必須考慮分手。那是顯示這個婚姻必須有所改變的種種感覺。我們必須要改變其界線。若伴侶之一意識到自己對另一方生氣，而且也及時注意到這種感

覺，那麼他有機會使情況改變，讓這生氣的感覺不要繼續持續下去。在婚姻裡，感覺是非常重要的訊號。

有些婚姻裡充滿了害怕。在此，我指的是害怕失去另一半，害怕另一半感到不快樂，害怕另一半的批評或責罵，或害怕另一半會發生不幸的事。在婚姻裡，害怕不是好的幫手。婚姻裡其他每一種負面的感覺也是必須要改變的訊號。

婚姻裡的感覺交流

沒有任何一個親密關係是沒有感覺交流的。感覺的交流可以發生在二個層次。夫妻之間可以談論讓他們印象深刻的事或他們有什麼感覺。這種談話可以理性地進行。它可以提供訊息，但對婚姻本身卻不是很有效用。但我們也可以在第二個層次讓另一半知道我們的感覺。如此一來，對方也分享著我們的感覺，一起體驗，一起感受。於是雙方可以更進一步深入這感覺。最後這成為一種兩人一起共享的感覺。如果我們不逃避一種感覺，而是面對它，並清楚告訴另一半「發生了什麼事」，而另一半也充滿體諒地一起感受，那麼我們可以看出這個感覺的界線和原因。雙方一起去探尋這煩惱、恐懼和失望的源頭。常常，煩惱會逐漸改變，恐懼會消退，失望會減少。當我們共同經歷一種感覺時，僵化膠著的情況又再度可以動起來。這是現代婚姻關係的核心。

這也適用於對另一半懷有持續的負面感覺時。出於對婚姻和另一半的憂慮，有些人不敢表示對另一半的負面感覺，而是將之推到一邊去、保持沉默，或嘗試假裝根本沒有這回事。這對婚姻是有害的。因為另一半被隱瞞著，不知道這些非常重要的事。於是，這導致疏遠。伴侶被推開了。如果那只是對另一半非常短暫的負面感覺，我們最好等它過去。但如果那的確是一種持續的負面感覺，那麼唯一可行的方法是告訴另一半這種感覺：「我對你感到失望。我對你感到很憤恨。我對你感到很害怕。我對你很生氣。」

另一半則不應該將此視為對他個人的人身攻擊，而應該將之視為對方現在突然有的感覺並因此甚為苦惱。這是不容易的。我們心底應該一直保有「這是你對這件事的感受」和「這是我對這件事的感受」之間的差別：「你的感覺是你的。我可以一起感受，對你不下任何判斷，不對你說教或馬上就給你建議。你的感覺是你現在有的。但這並不表示我要欣然接受或支持你的行為。雖然你不能控制自己的感覺，但你做的事或你讓之發生的事是可以控制的。你可以對我的一些事生氣，但我不接受你打我。你可以對我感到失望，但我不接受你放著工作不做。你可以覺得孤獨，但我不接受你一再躲到你的避難堡壘裡。你可以愛另一個人，但這並不表示我要欣然接受這件事；你不能整天（整夜）和這個人在一起。」

7.2 感覺可以被影響嗎？

雖然感覺不能被直接地改變，但卻可以間接地被影響。

改變情況

每一對夫妻都認識一些充滿舒適和愜意氣氛的情況：一起在家的夜晚，享受豐盛的美食和優美的音樂，在朋友家度過一個歡慶的夜晚，全家人一起出遊等等。每一對夫妻也認識一些促成憤怒和恨意的情況：其中一人太晚下班回家，第三者在場時說出一些很惡毒的話，對家中任務的分配意見不一等等。

憤怒是很容易累積的。它就像一個慢慢上升的曲線，其中有規律短暫的下降。憤怒開始，很快達到最高點，然後又減退。當一個新的衝突形成時，憤怒又增加得更快、更強，然後又慢慢自己消退。當一個新的憤怒點出現時，整個憤怒又很快增加，而且變得更強（如圖7）。到了某一刻，一小滴就可以讓整個桶子溢出。夫妻之一會以不成比例的方式爆炸（與之前那個誘因的小憤怒相比，這是不成比例的）。

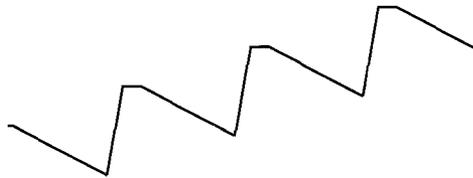


圖7：上升的憤怒曲線

引起憤怒的情況有許多。透過改變這些情況正可以削弱負面感覺。立下更好的約定和規則可以使憤怒消退。在這種情況下，預防勝於治療。如果能夠以適當的方式成功地克服這些引發憤怒的點，就可以避免這種愈來愈高漲的效果。如果憤怒點可歸因為夫妻兩人之間的一些事，進行對談是一種可選擇的方法。

想法造成的影響

感覺也可以受思想所影響。假設我們一直想，自己是沒價值的，就會產生自卑感。我們已經看到，神話可以對我們有很大的影響。我們對另一半的想法，會影響我們的感覺。如果我一直拿自己的婚姻跟理想中的羅曼蒂克婚姻做比較，心裡就會逐漸感到失望。如果我心裡一直想著另一半的缺點，我就會愈來愈排斥他。

行為造成的影響

感覺也可以透過行為改變被影響。假設我的另一半很喜歡看舞台劇，但我不喜歡。我的反應可以是不一起去看舞台劇。但如此一來，我就不能發展出對舞台劇的喜愛。我也可以偶而一起去看一齣很好的舞台劇。也許我會發現：我可能學會欣賞其中的某些方面。

我的另一半對滑雪非常著迷，而我則剛好相反。我們一起去參加幾次滑雪假期，我就學會了滑雪。然後我開始

享受其中的樂趣。我的另一半喜歡羅馬式的建築。渡假時，他手裡拿著旅遊指南，參觀一間又一間的教堂和修道院。我也和他一起參觀。結果，我在法國克呂尼（Cluny）修道院的側廳有了新發現。對威茲萊（Vezelay）教堂佩服得五體投地，在楓特奈（Fontenay）修道院時甚至不想離開。透過這種方式，我們可以學著去喜歡C.P.E. 巴哈、莫札特的音樂，溫德斯或盧貝松的電影、希臘錫克拉底斯文化（Kykladen）或拜占庭的藝術，籃球或足球等。或我們學會喜歡去散步、游泳、打網球，一起沐浴或和諧地進行性生活。

盡情表達或壓抑？

年輕的夫妻有時候認為，他們必須時時放任自己的感覺，任其自由呈現。我現在有這種感覺，所以就必須讓它表現出來。無論時機恰當或不恰當，另一半總是得面對它。他們認為，自我控制和某種程度上壓抑感覺的表達是有害的。的確：過度的壓抑對個人和婚姻都會造成傷害。壓抑感覺會對身體造成不良的影響：胃潰瘍、偏頭痛或性功能方面的問題可能是緊張、壓抑情緒的結果。另一方面，你也很難和一個將會傷人的事直接丟到你頭上的人一起生活——也就是一個讓感覺牽著鼻子走的人，因為他「就是這麼覺得」。

某種程度的自我控制既不傷害個人，也不傷害婚姻。相反地，這是必要的。在婚姻裡，耐心是一種很好的特質。有時候，夫妻兩人不是一樣的充滿感情和理智。於是就發展出理性、純靠理智運作的丈夫和過度敏感、情緒不穩的妻子這種神話。這時候，雙方也會互相引起他們所害怕的事。

感覺和儀式

儀式能給感覺一種形式並從形式喚出感覺來。婚姻裡的儀式是依照熟悉模式進行之行為方式，對家庭或夫妻有特別的意義。它促進互相的歸屬感。全家人一起去郊遊可以是這種互相歸屬的一種儀式；全家一起度假，星期天早餐吃得特別久，全家一起玩牌或紙板遊戲，一起完成某項工作等也是。這類儀式能表達或喚起很好的感覺。

第八章 各個階段與過渡期

婚姻會隨著時間改變。從婚姻的歷程來看，可以分成七個階段：

1. 婚姻的形成
2. 一起與雙方家庭保持距離
3. 和嬰幼兒一起生活
4. 面對長大成人的子女
5. 空巢期
6. 退休
7. 鰥寡或獨自生活的階段

結婚前與獨自生活期

因本書主要重點在於夫妻兩人的共同生活，故在此並不詳述第一個及最後一個階段。連結關係並導致長期婚姻關係的第一個階段是開始與結束關係的一種練習。學習與可能的伴侶告別可以成為日後生活的重要經驗。研究指出，在這個階段開始並終止多次男女關係的人，以及那些與交往的第一個最好對象結婚的人，往後的婚姻都有很大的失敗風險。

最後一個階段，即其中一人失去另一半（因死亡、分居或離婚）而自己繼續獨自生活，並又獨立地在生活中找到自己的定位，這超出本書的範圍，因本書主要探討的是夫妻的共同生活。

8.1 共同與雙方家庭保持距離

與自己的原生家庭保持適當的距離常常是一件既困難又棘手的事。一方面，夫妻不應與自己父母的家住得太近：例如，已婚夫妻長期住在父母家有時候是造成性生活問題的原因之一。但事實上，重點並不在於實體地居住在父母家這件事，而是在於心理上無法以夫妻的身份去捍衛自己。兩人必須花太多心思去顧慮其他同住的人會怎麼想。結果和家人之間不斷有劃清界線的問題，而且他們的親密關係也不斷被別人介入。

另一方面，若住得太遠也會有問題。有時候這會發生在一些年輕夫妻身上，他們拼命想辦法脫離父母，而所採取的激烈方式卻留下了傷痕，使得他們雖然不斷處於對抗的立場，卻很矛盾地仍與父母有強烈的感情連結。

最棘手的問題是：這對夫婦是否能夠建立自己的共同領土？而哪些領土又是被父母（公婆、岳父母）佔領？於是這些領域可能會成為問題。例如有一對夫妻，丈夫是性無能。每一次行房丈夫眼前都出現自己父親的影子，而這位父親禁止兒子有性慾快感。只有當他在內心能夠對自己的父親說：「這是我自己的生活和我自己的婚姻」之後，這個問題才獲得解決。有時候也發生這種情況，當和父母（或公婆、岳父母）之間有問題時，求救的那一方通常是將造成問題的長輩請來共住的那個人。

為了能夠對各自的家庭維持自由和正面的態度，最重要的方法是夫妻要形成一體。否則在劃清界線的問題上，父母總是一再嘗試將自己的子女扯離他的另一半。這時候，夫妻兩人聯合起來的力量就很大。

羅伯和岳父母

羅伯被其岳父母排斥。根據他們的看法，他一無是處，所以他們一再嘗試鼓吹自己的女兒反抗他。久而久之，這對小夫妻的關係愈來愈疏遠。只要是關於丈夫的事，莉亞漸漸接受了自己父母的觀點。羅伯拒絕繼續去拜訪岳父母。這個婚姻處於離婚的危險邊緣。結果莉亞與她父母的接觸愈加緊密。但光憑一己之力，她無法脫離父母的掌控，無法反抗他們。在共同接受婚姻治療之後，羅伯和莉亞共同決定對她父母的立場。於是，兩人之間的連結愈來愈強，而這個問題也就不再那麼嚴重了。

在結婚典禮上就已經可明顯看出，夫妻兩人與雙方的家庭產生一定的距離。從家人的角度來看，新婚夫妻之間的親近表示與家人之間的絕對分離。蜜月旅行也有這層含義。

嫉妒有時候也是造成與另一半的家庭有衝突的原因。例如：弟媳覺得自己的丈夫在生意上被哥哥利用了，而且哥哥嫂嫂家也比自己家有錢許多。因此，與另一半的家人分開與夫妻之間的關係有直接關連。

8.2 與嬰幼兒一起生活

當孩子出生時，夫妻兩人的生活方式會徹底改變。新的習慣會被養成，舊的特權被廢除。從這個角度來看，第一個孩子的出生是一種變革，尤其是家庭的關注分配方面。丈夫會對妻子給予孩子的關注而感到嫉妒。妻子不再將其部分溫柔和愛給予丈夫，而是給了孩子。有些夫妻在第一個孩子出生後，婚姻就開始出狀況。孩子的出生加強了伴侶選擇的最後特性，因為現在兩人都成為父母了。

但真正的為人父母需要許多心力。事情不是總會自然而然解決。夫妻之間更可能發生摩擦。孩子能改變父母之間的微妙平衡並使事態變得更嚴重。父母在孩子的身上可以清楚地看到另一半不受歡迎的一些特質。同時在這個階段，父母還要在事業上證明自己的能力，這更形成額外的負擔。事業上的問題會對其家庭生活造成某些不良影響。

在妻子懷孕期間，夫妻之間的性生活有時會少了些。隨著孩子的來到，夫妻之間的溫柔對待可能愈來愈少，並轉移到孩子身上。與年幼的孩子保持距離同樣是件困難事。對母親而言，孩子上幼稚園的第一天等於是對他放手。她從中可以看到將來孩子總有永遠離家的一天這個預兆。同樣的現象也解釋了為什麼有時候父母覺得找位褓姆來照顧孩子是如此地困難。

對另一些夫婦而言，沒有孩子反而是一種負擔。他們必須學會接受不能有自己的孩子這種體認。是否決定進行人工受孕？要贊成或反對領養？這都帶來無比的張力。

史伯的不孕症

史伯的第一任妻子已過世。史伯和安珂已結婚好幾年。經過好幾個月的檢查，發現史伯沒有生育的能力。安珂對母親仍非常依賴，她對所有和金錢有關的問題以及各種身體病痛尤其害怕。於是他們之間的婚姻出現困難。安珂一下想要孩子，一下又不想要。這帶來一些緊張的氣氛。這種張力讓史伯現在完全不想要孩子。結果這導致更大的衝突。兩人都反對領養孩子。安珂比較贊同進行人工受孕，可是史伯——鑑於目前的婚姻問題——不願意接受以捐贈者的精子來進行人工受孕。於是，衝突愈來愈激烈。

8.3 中年面對長大成人的孩子

當子女進入青春期並逐漸長大成青年時，父母開始明白自己已屬於另一個世代了。在與更大的子女相處時，夫妻同心協力更顯得重要。只要是關於子女成長的事，他們都必須互相扶持。大孩子愈來愈晚睡並闖入父母的共同領土：即晚上的兩人世界。這時候，彼此關注也被瓜分了。

父母之間的私密範疇愈來愈少，除非他們為此立下特別的約定。另一方面，母親會得到新的自由。她不必再一直跟著孩子後面照顧他們，而能夠重新追求其嗜好或投入更多心力在事業上。

常常在這個階段，夫妻兩人已經有了自己的房子：一般夫妻或伴侶平均會花十年來蓋或購買一幢自己的房子。這是他們在一起的共同目標。有時候，這甚至是某些婚姻的主要目的。一旦有了房子之後，婚姻關係就很容易破裂，因為他們缺乏新的共同目標，而且孩子又已經逐漸羽翼豐盛、能夠自立了。

與第三者的關係

現在夫妻兩人到達中年的階段。從頭再來一次的夢想有時候會導致與第三者的親密關係。他們會尋找更年輕的伴侶並愛上對方。當他們付予第三者關注和時間比給自己的另一半更多，而且與第三者之間的感覺交流又比和自己的另一半更多時，這種外遇關係才會造成嚴重危機。甚至有分手的危險。但另一些人卻覺得很刺激，外遇為他們帶來珍貴的經驗，而且這種關係瞬間即過。

法蘭茲、莉莎和貝娜姐

法蘭茲已經五十歲，莉莎四十五。法蘭茲一輩子都是性無能。莉莎已學會接受這件事。但令她萬分驚訝的是，她從友人處得知法蘭茲和一位比他年輕十歲

的女性——貝娜姐——已經交往十年。那是他的同事，兩人互相了解而且也喜歡聽莫札特的音樂；他已經和她一起去參加二次薩爾斯堡的音樂節，因為莉莎不願意陪他去。這是一個純友誼的關係。

莉莎完全不知所措。她對這事完全一無所知，而她最氣他的是因為他對貝娜姐非常關心。莉莎感到很失望，並覺得自己被欺騙。她害怕法蘭茲和貝娜姐之間還發展出性關係；而他則害怕莉莎不再信任自己。最要緊的問題是，法蘭茲與莉莎之間是否還可能有許多共同點，使得他與貝娜姐之間的關係變得不那麼重要？他們之間到底還剩什麼？

另一半有外遇這個事實不但難以接受，而且因為另一半的隱瞞尤其感到痛苦。婚姻裡若個人視為重要的事被隱瞞的話，這會犧牲了夫妻之間的親密感。「不知則不氣。」這種情況在真相說出來前還可以維持，但之後的震撼反而更大。從這種與第三者的冒險經驗中，夫妻能學會自己的婚姻是需要經營的：兩個人去約會、送對方一束花或關心對方，一起去看戲，去聽個音樂會，周末兩人出遊，不帶任何孩子，一起去運動或跳舞，一起舒舒服服地享受一頓晚餐……。兩人一起處理外遇亦能加強雙方的關係。

信任是無條件的信任

夫妻常常無法區分信任和安全保障之間的差別。有些人想在婚姻裡透過更多保證及加強對另一半的管控來獲得信任。這當然行不通，因為這反而對另一半造成束縛。

正由於我們永遠無法切確掌握另一半，所以信任才這麼重要。信任的意思是，在沒有保證的情況下給予另一半信用額度。當雙方盡可能互相誠實對待時，彼此的信任度便會增加，但永遠沒有保證。

8.4 空巢期

在成熟的生命階段中，夫妻們會來到一個時間，這時子女都已變得獨立自主，自己也在職業生涯階梯上達到想要的階級，物質生活亦有保障，夫妻間享有兩人熟悉的性生活。

放掉自己的一部份

在我們的社會裡，小家庭通常是一個封閉的單位，它脫離其他的家庭成員並自成一體。在這個核心家庭中，家庭成員之間的個人關係特別重要。對父母而言，他們與子女之間的關係意義重大。尤其對重心都放在教育子女上的父親或母親而言，這是他們「全部的生活」。他們投下許多心力，克服種種問題，但也從中得到很大的滿足。

當子女離家時，這可是真正的損失。因此這個階段有一個負面的名稱：空巢期。父母體驗到的失落感與長大成人子女離家的方式息息相關。若這是在充滿衝突、不情不願、帶著許多爭執和吵架的情況下發生，就會留下深深的傷口。子女以這種方式是否確實真正脫離家庭是個問題，因為留下來的是夫妻兩人必須解決的憤怒和衝突。

若子女順利地脫離家庭，則成年子女與父母之間會有一道正面的連結關係，即使他們之間有距離。從父母的觀點，這表示他們放手讓子女去過自己的生活，讓他們獨立自主，但並不拒絕他們，好讓彼此還可能有連繫——以雙方願意的頻率。這也表示，他們要完全讓子女獨立掌控自己的生活。這樣的行為能使親子關係獲得新的品質並建立一個平等和充分諒解的基礎。相反地，死纏著子女不放的媽媽指的正是無法讓子女離開的母親，即使子女已是成人，她們仍不斷干涉子女的生活方式和婚姻關係。

即使子女離家自立門戶，對父母而言這仍然是真正的損失。父母「投資」了自己的許多東西在子女身上，因此當子女離家時，他們也必須放掉自己的一部份。就某種意義而言，父母處於「哀悼」的狀態，因為孩子們離去了。有時候他們甚至有把一個孩子留在家裡的傾向——最大的或最小的，最弱的或有問題的那個孩子。父母害怕讓脆弱的子女離家這種態度，也會造成這個孩子就一直脆弱下去。

檢視現況

在每一個生命階段，夫妻雙方都要重新精確調整其共同生活的基本協議並視情況補充：這個階段的遊戲規則是什麼？現在既然孩子們都離家了，我們能夠做什麼來精確調整並改進這基本協議？在這個階段，有些人的決定是不要再繼續這段婚姻。尤其是那些「為了孩子才在一起」的夫妻們，現在必須要面對自己空虛的婚姻關係。常常兩人之間不再有親密關係，不再為彼此付出時間，也沒有性生活。基本的協議已不知不覺融化、破碎、消失不見了。

對伴侶雙方而言，這個危機代表著獨自重新開始新生活的契機——尤其當他們在過去這些年來已悄悄互相疏遠時。現在再一次重新體驗一切新事物是不少人的願望。有時候，這會透過深深愛上第三者來展現，就像我們在上一個階段所看到的一樣。這時候與第三者的關係可能變得非常重要，並導致與伴侶的婚姻關係破裂。對於已經結婚二十年、而如今要被拋棄的那一方伴侶而言，這常是一件悲慘且無法理解的事，並深受傷害。失去孩子的傷痛，現在因著失去伴侶，變得更加嚴重。

重新找到彼此

大部份的情況下，對夫妻而言失去子女是重新找到彼此的獨一無二契機。但這不是不費任何功夫就可達成的：空虛的經驗不會馬上導致新的充實。

對每一個人而言，這個階段的任務是深入自己的內心認識自己。許多事已不可能再做，例如：不能懷孕生子，或重開始職業生涯等等。經由這種方式，每個人發現自己已逐漸失去一些機會。原本將大部份心力放在子女身上的那一方，現在要面對一項重大的任務：「我現在該如何營造自己的生活，讓它重新有意義又為我帶來樂趣？」這位伴侶——大部份情況總是母親——最受到影響並必須重新開拓一些領域。她必須重新發展一些技巧並重拾一些嗜好：一些她不再為別人做，而是為自己做的事；一些她原來夢想要做但子女卻阻礙她去實現的事：例如造訪自己的好友，和她們一起從事一些活動，參加一些社團活動，在這些團體裡幫忙，參加一些課程等等。當子女們有了自己的孩子時，她還可以提供協助，只要子女提出要求並且這些協助符合子女們的想法。

對出外工作的那一伴侶而言，空巢期通常是他達到其生涯最高點的時刻。但這常常會導致一種相對的情況：工作不再是生命中唯一的價值。夫妻兩人現在有比較多的休閒時間，就像以前一樣，娛樂和運動對身心健康都很重要。在性生活方面，夫妻雙方已經非常熟悉。孩子不再干擾兩人的親密度。在這個生命階段，女人在性生活方面似乎比男人開放：她以前主要投注在孩子身上的溫柔，現在又可以為加強兩人的關係帶來好處。

這新的老婚姻關係，其特徵是更加鞏固和更多實現。透過共同的體驗，彼此之間形成了緊密連結。夫妻更能深

入體會對方的感覺，並更快知道對方要表達的意思。許多習慣形成了一種輔助的連結：各種家事、休閒時間和嗜好現在成了使雙方滿足的事。希望他們也能非常有創意，並偶而將一些新事物引進他們的婚姻關係中：一個意外的驚喜、一件小禮物、一個出乎意料的主意……。在一個幸福的婚姻關係中，有更多比性生活更重要的事；最主要是分享體驗，深深地彼此接納，引起改變並忍受改變的藝術，以及真正體會伴侶的感受並和對方感同身受。這時，與原生家庭之間的連結又再度加強。夫妻倆有能力照顧、扶持並供養其雙親。與兄弟姐妹及朋友之間的連繫再度變得更緊密。

要做什麼才能使空巢期生活變得更快樂？

若夫妻兩人在過去的生命階段中因為壓抑衝突並將一些難題推到一邊去而疏遠，現在有機會重新再開始並將障礙排除。他們必須為彼此付出時間。雙方在性生活保持活躍並營造它。漸漸地，他們學會除了子女之外，還找到其他興趣的空間：各種嗜好，特殊的能力，社團生活，與鄰居的共同活動等。最重要的是，他們能成功地尊重子女的自主權、讓他們獨立，同時營造自己有趣的生活：在職業上、家庭裡、休閒生活、各種社團和體力活動等等。重要的是不要設定太高的目標，而只侷限於實現讓自己覺得舒適愉快的事——依照自己相對的想法。

8.5 退休生活：兩人在家的世界

退休之後最大的任務在於，重新分配家務。必要時要保持足夠的距離（避難堡壘），並從事各種新活動以代替之前的職業活動。

重新分配家務

夫妻進入退休階段時，這表示失去了一個重要的領域：工作以及與之相關的所有活動。現在兩個人整天在家——這也表示，必須重新分配家務的範圍。而在過渡的階段，為了一點點小事而爭吵是無法避免的。

漢茂與瑪葛爭奪廚房

已經六十七歲，曾經為貴重材料負責並手下擁有上百位員工的漢茂對其妻子瑪葛施暴（他打她，扯她的頭髮）。而起因只不過是為了一件小事：根據他的看法，該如何握冰箱的門把。這位在職場上一向呼風喚雨的男人，如今失去了他原有的地盤。他嘗試佔領一個新領域，卻徒勞無功。因為已經做廚房主人四十五年的瑪葛拼命捍衛其領土，就好像這攸關著她的生死一般。他們兩人打得你死我活，結果都被子女送去接受治療。

避難所的重要性

當夫妻兩人多年互相有所距離但現在又因退休或失業而必須整天面對面時，避難所是必須的。若他們去參加一些團體，與友人固定聚餐，參加一些與同齡者組成的才藝或運動團體，伴侶雙方都能從中獲益。與子女之間的關係不再像之前那麼重要；但和同輩友伴之間的連結卻加強了，而這能使退休的生活更加豐富。

就像在每一個階段一樣，過渡期是最困難的時刻。從一個階段過渡到另一個階段的生活通常以危機的形式發生。所以兩人必須不斷立下新的規則。一旦過渡期過去了，就達到一個更平靜、更詳和的情況，並能享受晚年。

第九章 分手或改變

當婚姻問題變得嚴重且持續很久時，夫妻雙方逐漸知道自己不（再）想要什麼。無論如何，他們都不希望這種現狀繼續下去，且必須決定往哪一個方向去改變。但這並不是一向都很清楚的事。夫妻的每一方都可能內心在撕裂，而且伴侶之間有時也會有不同的意見：其中一人希望繼續在一起，但另一人無論如何都要分手。因此本章中，我們必須首先探討如何做決定，然後再討論如何改變。

9.1 下決定

一個決定是好或壞，取決於檢視這個決定的時間點。例如：在婚姻治療剛開始不久，當事人可能問自己，分手是否比較好？但兩年後，他的決定卻是努力改善婚姻問題還是比較好。決定的內容一向是個人的事，這是每一個人必須自己去解決的。但好的決定還是有一些普遍適用的先決條件：好的決定是仔細衡量斟酌過的決定，即有付出所需的時間並充份考慮每一個選項（一項又一項地審視）。除了決定的本身之外——還必須注意其時機以及各種決定的可能性。

時機

造成雙方對婚姻的未來下決定的時機，大多是一個明確的事件，使得其中一人或雙方都有「情況不能再如此下去」的想法。這類的時機有很多：例如，其中一人與第三

者開始有關係、身體的病痛、疾病或過度工作、睡眠品質不好、許多失控的口角，許多不成功的性生活等等。這都是決定這段婚姻是否該繼續下去的時機。

各種選項

想做一個好的決定，事前必須儘量多考慮各種選項及決定的可能性。乍看之下，一個婚姻似乎只有兩種決定可能：不是結束，就是繼續一起生活。事實上並非如此簡單。當這牽涉到雙方是否還要一起生活時，還要分辨以下各種可能：

1. 讓關係維持現狀。然後你也知道問題在哪裡。因為你已經有經驗了。這也可以是基於認識事實所做的真正決定。伴侶雙方接受他們所處的困難狀況。
2. 繼續一起生活並努力改善婚姻關係。夫妻兩人要學習如何更好一起生活，全力以赴，好能營造出一個真正令人滿意的婚姻，並找到一個共同生活的新基礎（這時候，婚姻治療師的協助會很有幫助）。
3. 伴侶雙方嘗試繼續在一起，但只維持一段時間，例如六個月的嘗試期。這個選擇意味他們會努力改善婚姻，但並不長久。若六個月後沒有任何改變，他們分開時心裡的罪惡感能夠少一點。若六個月後雙方有起色，他們可以決定嘗試再次重新一起生活。
4. 決定只一起分擔物質生活。這種中間形態是一個最低限度的計畫。大多只能運作很短的一段時間。夫妻兩人活

在同一個屋頂下，但完全沒有任何親密關係，也沒有性關係，而只是分配任務。這種形式的一起生活部份已經是一種分開生活的形式。

5. 夫妻嘗試分居一段時間。只有當雙方至少有一人非常認真想要永遠分開的情況下，這個選擇才有意義。這可以給他們機會去體會他們是否能獨自生活，或還懷念這段婚姻。透過這段試分居期，他們學的不是如何一起生活，而是必須立下許多協定：關於撫養孩子、財務方面、居住方面、這段時間的任務分配等問題。所有協議的事只適用於這段分居試驗期間，而不適用於永遠分手——即離婚——的狀況。分居試驗期的意義和伴侶之一回父母家住幾天是不一樣的。
6. 決定分手。互相把自由還給對方。他們已經很認真嘗試過，但兩人生活的確行不通。彼此間已經沒有任何感情，也不再管對方的生活。

分手或離婚

分手或離婚不只是一個特定的時刻，而是一個需要投入許多時間的過程。曾經是夫妻的人現在必須獨自生活，並重新定義自己為自主的人，這不只攸關著社會地位、財務狀況、法律地位等，也攸關著消化這個經驗。分手尤其是一個牽涉感覺的過程。決定階段中曾經有過的種種感覺，這時會更加強烈：害怕、只剩下一個人、婚姻失敗的

罪惡感、孤單的感覺、失去伴侶的痛、對情況的無力感、對另一半的恨、敵意和憤怒等等。

當雙方已決定要分手時，首先是一陣輕鬆的感覺，因為已挨過了這個階段；但同時心中亦充滿對未來的恐懼和悲傷。只有確實面對，而不是假裝根本沒有這回事，我們才算消化了這個失落感。當我們再度在生活中找到自己的定位時，才算克服了這個失落感。然後又有了新的展望、新的未來，或者過一段時間之後又開始一段新的關係。

放不下

有些已分手的夫妻無法真正結束這段失敗的婚姻。這可能會導致夫妻使雙方生活如在地獄中，或若正打算要再婚，則必須浪費許多時間在法律訴訟上。即使有這些衝突或正因為這些衝突，雙方顯然仍有一些糾纏不清的事。離婚時沒有協議好的事，常常成為這些法律訴訟的阻礙因素。因此離婚時，雙方意見一致一向是該追求的目標。如此一來，便可私下對於居住、孩子和財務方面做出雙方都能接受的決定。只有這真的行不通時，我們才把決定權交給法官。因此原則是：在兩個人能夠面對並處理這些事之前，必須先成功地克服自己的感覺。

此外，離婚的父母仍然是孩子的雙親。每一個孩子都從父母雙方得到這個保證：「無論發生什麼事，我們仍然

是你的爸爸和媽媽。我們會一直在你身邊。」藉由這個訊息，父母回應了孩子大多沒說出來的問題：「你們也要拋棄我嗎？就像你們彼此拋棄對方一樣！」

9.2 逐步改善婚姻關係

若夫妻兩人決定要改善他們的婚姻，就必須避免以下的誤解：

- 一切都會自動發生
- 一切都會自發性地發生
- 一切必須完美達成
- 一切都必須立即發生
- 一切都必須永遠變好

一切都會自動發生

改變是必須付出努力的，它不會自動發生。一個人要改變自己的生活習慣就已經要費很大的勁了，要改變兩個人的習慣就更加困難許多。但只有這樣，夫妻才能得到他們真正努力想達到的目標。

一切都會自發性地發生

要有系統地改變一個婚姻不是什麼自發性的事，而是一個學習的過程。在這個階段裡，他們要學會新的行為。直到一切彷彿成為自發性行為為止。如果一個人能夠自動

自發地說話，很有可能他以前曾經在很大的困難下，很努力去學會說話。

一切都會完美達成

改變從來就不能導致一個完美的婚姻。根本就沒有這樣的完美婚姻。在改變的路上，必須設下階段性的目標。一位想成為管風琴家的音樂學生若一開始就想彈得像巴哈一樣好的話，很快就會失去其學習動機。

一切都必須立即發生

這學習是一步一步發生的。如果下一步是可行的話，那麼每一個改變都可能發生。我們可以夢想完全改變這婚姻。但通往這個目標的途徑卻是改變這個或那個具體的行為。而且要把標準放得夠低，好讓失敗不可能發生。透過這種方式，不會發展出要去改變其他行為方式的動機。

有些人認為，根本不值得為這麼小的步驟付出心力。但這一小步有很重要的象徵價值：夫妻雙方都給對方發出一個訊號，告訴對方他們想要改善這段婚姻，而且他們也確實希望改變。

吉杜和莎菈安排周末

吉杜和莎菈協議該如何安排周末：分配家務，如做飯、購物等等。當他們又激烈地吵起來時，兩個人都知道：「我們必須遵守周末的協定。這必須行得

通，無論付出的代價是什麼！」這幫助他們克服兩人之間的爭吵。對他們而言，頑強地遵守著彼此的約定是其中一人為另一人付出的標記。

若是關於全心投入以及心中的對方形象，這可能會突然之間發生很大的改變。在既冗長又痛苦的對談之後，瑪莉塔決定繼續和海可生活在一起。到目前為止，她一直覺得他是剝削者。現在卻「突然」視他為伴侶，是她所需要而且能在他身上發現一些東西的伴侶。她心中對他的形象瞬間改變了。這類的改變可以立即發生。可是關於習慣和行為方式方面的改變，則需要許多時間和心力投入才可能達成。

一切都會永遠改變

重大的改變不會一次發生之後就永遠維持下去：今天我們決定如此這般，而且我們堅定地遵守這一次所做的決定。若想要達到了一個目標，就需要再做新的決定。我們不可能決定永遠要某種特定的婚姻生活，而是有時必須依照實際情況去做各種決定，而這些情況很少是靜態的。

9.3 抗拒改善

改變總會引起抗拒：伴侶單方、夫妻雙方、或身邊其他人的抗拒。抗拒是從之前情況的好處發展出來的；人總是不

喜歡放棄這些好處；此外，未知的新情況也使人害怕。

當伴侶之一對某個特定的改變表達抗拒，這常常可歸因於另一方伴侶或這個婚姻關係。例如：有一位丈夫原本有酒癮，現在戒酒了。他的妻子卻說：「你簡直讓人完全無法忍受。以前你喝醉時，有時還滿好相處的。但現在我連自己的這份開胃酒都喝不下去了。」顯然，這位太太從先生的酗酒習慣中得到某些好處。長期互相熟悉能讓婚姻建立平衡並提供安全保障，即使這老舊的模式並不討人喜歡。

害怕失敗與迴避策略

在許多婚姻的努力改變階段中，害怕不成功，會再次失敗的心態扮演重要的角色。如果事先就已經深信絕對無法成功改善婚姻狀況，失敗是無可避免的。心中對失敗懷有太多恐懼的人，不會認真努力。結果他所害怕的事反而成為事實：他真的失敗了。對失敗的恐懼感也能成為迴避策略的原因：不提供這個改變所需的心力投入；反而去嘗試避免失望的發生。以下是夫妻關係中的四種迴避策略：

1. 逃到理想世界中：如果心中一直懷著一個誇張的理想世界，就會低估了婚姻關係中這些小改變的價值。和一個完美的婚姻相比，這一小步有什麼意義？與真正的理解和接觸相比，這短暫的順利對談有多重要？
2. 逃到未來中：目前還不需要做任何事，以後再說。等到……。「等孩子們大一點，我就會投入心力在我們

的婚姻關係中；等我事業有成之後，我就會投入心力在家庭上。」一個失去了妻子和孩子的男人這麼說。等我們有了自己的房子之後，可以把房子弄得舒適一點。等到……，可是現在，當前這一刻，什麼都沒發生。

3. 逃到過去中：有些人還死抓著過去不放，而且還常常將過去理想化。「以前還沒有孩子的時候，我們很快樂……」。這是一種迴避策略，因為一直看著過去就不會往前看，而且當下也什麼事都不做。另一些人則會仔細檢視過去，並把它分析到爛掉。
4. 逃到中立裡：「我無所謂。改變沒有任何意義。一切還是會維持原來的樣子。」這類的心態是不願面對目前的現實狀況，而只是虛構出一種無力感並使自己沒有處理的能力。

以上描述的四種迴避策略都會導致同樣的結果：問題得不到解決，得不到處理。換句話說，情況只會更糟。

9.4 該如何改變婚姻關係？

訂下時間表

在婚姻關係裡，時間的安排非常重要。培養關係是需要時間的，但許多人卻沒有時間。這導致許多事情等著要處理，卻因為沒有合理的時間安排而一直攔在那裡。在一個有許多事件需要協調的家庭裡，混亂是可以預料的，於

是就會發生爭執，影響到夫妻之間的關係。

為了避免這種衝突情況，建議將所有需要處理的事記在一個月曆上，但也要規劃休閒和專為家庭保留的時間。這些時間應該按照每個個別領域的重要性依適當的比例分配。

改裝住宅

居住狀態對家庭及夫妻而言都很重要：在一些現代住宅裡，幾乎沒有讓人可以獨處的空間。另一些住宅裡則根本沒有一個地方可以讓人不受干擾地進行對話。如果電視擺的位置使得邊吃飯可以邊看電視的話，家庭關係會出問題是可以預料的。如果臥室又溼又冷，那麼夫妻一定很少有性生活。如果廚房和餐桌距離很遠，就根本不可能邊做飯邊進行對話。如果有人在看電視或聽音樂，但電視或音響不能接上耳機的話，那麼另一人就會受到噪音的干擾。

再三思考各種習慣

在旅行好長一段時間之後，每個人都有過這樣的經驗：我們很容易又回到以前的壞習慣。雖然我們不想將外套亂放在客廳椅子上，但外套似乎就是會黏在那裡。這時候，改變周圍的物體可以營造一種更新的效果。例如，重新擺設家俱。這類的改變有一種象徵的特質。它提醒我們將新的計畫付諸行動，並發給夫妻一個訊號，表示我們正尋求改變。

改變的過程中，也必須考慮到周圍環境中的其他人。子女會催迫想回到以前角色的父母改變自己。例如：他們會向原本就很慷慨的那一方父母要求一些東西；或者父母之一會一再嘗試鼓動子女去對抗另一半。因此，如果想獲得改變，必須通知身邊其他的人。

改變婚姻關係的原則

- 多互相要求比少要求來得好。對另一方要求太少會造成一種不足的狀況。互相要求對方多一點，這表示我們可以要求對方有能力做到的事，因為他以前曾成功地做過。
- 事前規劃總比事後碰到問題好。如果在婚姻裡兩個人一直都只憑一時興起做事的話，有時會引起很大的憤怒。這種情況可以透過事先約定來解決。雙方達成協議有使人安心的效果：每個人都知道自己該做什麼事，會遇到什麼狀況，就會有事情都在掌握中的感覺。況且，要補充一點的是，一時興起有時並不是很愉快的事。
- 如果有些事是要大家一起改變的，必須事先達成協議。如果一個人獨自生活，當他發現需要改變一些事時，自己可以隨時改變。但若兩個人想要形成某一個新的共同習慣，則必須事先約定好。想改變某個行為的那一方必須具體地指出，並立下明確的目

標。假設保羅和瑪達同意要減輕瑪達的家務份量，所以要對家務分配做一些改變。但只是說好保羅要多做一點家事，這樣是不夠的。他也答應多做家事，這也不夠。他們必須選定一項特定的任務，例如：吸塵，並立下目標。保羅必須每十四天吸塵一次。兩個月後，他們可以檢視他是否有做到。要養成新的習慣，訂下一定的時間表是很好的技巧。如果說好他每個星期五下午五點到八點之間要吸塵，保羅很快就學會要吸塵。

- 有時候必須改變某個特定行為的頻率：這時候，夫妻雙方首先要同意目前發生的頻率是多常——透過記錄目前這項行為每次出現的時間，就能發現：「我們想在飯後更常坐在一起。目前我們多久做一次？接下來兩個星期，讓我們將這個行為記錄在日曆上。以後我們想這個行為多久出現一次？」

9.5 怎麼樣才能改變你的婚姻關係？

有許多明確的輔助方法可以幫助你檢視自己的婚姻現況。以下只介紹其中的一些。這些方法也可以讓你看到自己的婚姻有哪些仍需要改善之處——也能讓你看到你的另一半希望你該改變哪些行為。

檢視清單：你對自己的伴侶（不）滿意之處有哪些？

以下列出伴侶各種怡人（+）及不怡人（-）行為的清單。請從頭到尾閱讀一遍並自問：哪一點在你的另一半身上出現？

◎家事

我的先生	／	太太
+		-
自己解決家事的問題，不會讓我有負擔		拒絕對重要的事情做決定
在重要的事情上會詢問我的意見		不詢問我的意見就對重要的事情做決定
會打電話或以其它方式與房東、管理員連絡		不自動自發關燈、爐子、或其他電器
修理壞掉的東西，或叫人來修理		
出門前會關燈，關冷氣、或其他電器		

◎休閒

我的先生	／	太太
+		-
會幫忙一起規劃要外出的晚上		拒絕規劃外出的晚上

會邀請朋友來訪	完全不問過我就規劃一個外出的晚上
想辦法讓我們一起去參加一個慶祝活動	對訪客不友善
會建議晚上或周末一起從事一些有趣的活動	無論如何都要去一個我不想去的酒館或餐廳
使家人相聚	在一個慶祝活動上做出非常不當的行為舉止，讓我為他／她感到羞恥
對我的朋友態度容忍	他／她自己在享受，讓我和孩子負擔所有的工作
	有客人來訪時，早早上床睡覺

◎ 性生活

我的先生 +	太太 -
對性愛的親近表示開心	拒絕與我性交
讓我感到他／她和我之間的性交是件舒服愉快的事	在前奏階段中間就停下來
愛撫或觸摸我	房事完後馬上就睡著

在性遊戲中會做出一些我不喜歡的改變	強烈要求做一些我不喜歡的性愛活動
在性交時會取採主動	性交過程中太被動
	性交過程中太粗暴

◎ 個人習慣

我的先生	太太
+	-
衣著整潔	看太多電視
頭髮打理整齊	情緒不好、悶悶不樂
花時間打理自己的外表	太晚回家，且完全不通知我
會配合適當的場合穿著好看的西裝或漂亮的裙子	衣著邋邋，或敷著面膜或頭上掛滿髮捲在我面前走來走去
準時到達	常常加班或將工作帶回家
尊重我有獨處的需求	我打電話或閱讀時會打擾我

◎ 財務

我的先生	太太
+	-
協助規劃家務	花的錢超出預算

趁東西便宜時買下來	買得太貴，事實上可以在別的地方花更少錢買到同樣的東西
自己存錢到帳戶裡	記帳時常常犯重複的錯誤
協助做購物的決定	沒有告知我就從我們的共同帳戶開出支票
準時繳交各種帳單	不準時繳交各種帳單
同意我自己也需要為自己花錢	禁止我買東西
給我一些我能為自己花的錢	沒有問過我的意見，就買了一些對我們而言很重要的東西
賺外快	花很多錢購置一些我們不需要的東西

◎ 汽車與交通

我的先生 +	太太 -
清洗整理汽車	即使我急需用車時，還是把車開走
清倒車裡的煙灰缸	我去接他／她時，他／她總會遲到
準時來接我	太晚來接我

會拿車去驗車及修車	不管驗車及修車的事
自己去加油	忘記加油
在危險的情況下會謹慎開車	開車習慣莽撞
送孩子到幼稚園或學校	當我需要車時，總是遲到
	我開車時，常對我的駕駛方式批評嘮叨

◎ 孩子

我的先生	太太
+	-
和孩子玩耍或為他們唸故事	對孩子很不和善
帶孩子上學或去運動	批評或貶低孩子
帶孩子上床或協助帶孩子上床	對孩子大吼
協助孩子平息爭執	在孩子面前說一些反對我的話
讓孩子為一些小任務擔負責任	不願關心孩子或給孩子答案
我不在時會照顧孩子	處罰孩子太嚴格

半夜起床照顧嬰兒	將養育孩子的辛苦工作都交給我
換尿布	拒絕換尿布
和孩子一起去郊遊	不督促孩子收拾東西
協助孩子做家庭作業	不願協助孩子做家庭作業
想辦法請位褓姆	不願請褓姆

◎ 飲食與購物

我的先生	／	太太
+		-
準備一頓非常棒的餐點		非常不喜歡做飯
自己去購物或協助購物		忘記購物
起床為我做早餐		批評我的食物
準備我帶去公司的便當		煮一些我不喜歡吃的東西
做飯或協助做飯		我叫他／她時都不來吃飯
準時開飯		我節食時不支持我

願望箱

兩人將對方的十種行為分別寫在十張紙條上。這些應該是自己非常重視的行為。雙方將所寫的紙條各丟進一個小信箱。若其中一方想要讓對方開心，稍後從信箱中取出一張紙條，看看對方希望自己做什麼。

在將這些紙條丟到小信箱之前，雙方都必須注意這是對方毫無問題就可以為彼此做到的事。一些太費勁的事則應該以一些不那麼費勁的事來取代。

滿意的清單

這個清單列的是一些共同、且輕鬆的活動。在閱讀時請你問自己以下的問題：我們曾經共同從事過這些活動嗎？若有的話，有多舒服愉快？若以十分（0 = 非常不舒服愉快，10 = 非常舒服愉快）來做標準，我會給幾分？這些分數只是當作你的參考——如此一來，你可以很快地發現，婚姻裡的哪些領域還可擴展？那些領域已經讓你感到很滿意？

活動	分數
我們騎腳踏車出遊	
我們一起去看舞台劇、聽音樂會、看展覽或參觀博物館	
我們一起開車出去兜風	
我們一起去散步	
我們一起看電視	
我們一起去看電影	
我們大聲朗讀一本書	
我們和孩子們玩	

我們進行一場生動活潑的對話	
我們一起玩紙牌遊戲、下棋、玩大富翁，或其他社交遊戲	
我們一起尋找有趣的攝影景點	
我們一起參加一場禮拜或彌撒	
我們一起做手工藝或一起做某些手工活動	
我們和朋友共同渡過一個夜晚	
我們一起去喝個咖啡或吃冰	
我們一起去游泳、潛水、冲浪、駕帆船、滑冰、溜滑輪、或打保齡球	
我們一起和寵物玩耍	
我們一起泡澡或沖澡	
我們一起完成家事	
我們一起上圖書館或參加集會	
我們打枕頭仗	
我們一起聊工作上的事	
我們一起聽音樂	
我們一起做飯	

我們一起唱歌或彈奏樂器	
我們一起去慢跑	
我們兩個都微微喝醉	
我們一起躺在太陽底下	
我們一起參加慶祝會或宴會	
我們在一家雅緻的餐廳吃浪漫燭光晚餐	
我們一起造訪父母或親戚	
我們一起整理院子	
我們一起欣賞日落	
我們一起午睡	
我們一起去看運動比賽、去劇院、或看電影	
我們一起從事共同的嗜好	

第十章

克服衝突

在夫妻關係裡，衝突是免不了的。兩個人各有對方原本都不知道的願望和習慣。每個人在自己父母家很可能看到完全不同的婚姻關係模式，經驗到處理差異與意見分歧的不同方式。

以下介紹的是解決「真正」吵架的一些點子。有三種協商模式：

1. 做一個一次性的快速決定
2. 第二種是處理不斷重複出現的衝突之原則
3. 第三種是如何討論存在已久的怨事並將之消除

為權利而奮鬥乃自古以來皆然。對於差異的問題，「古典的解決方式」已經無法用於今天的婚姻關係中。這種解決方式是，其中一人（男對外，女對內）有最後的最高決定權。這種階級式的情況符合以前的階級式社會模式。結婚後發生爭執時，男人總是有最後的決定權。當他不知道該怎麼辦時，法律和聖經會做最後決定。

在婚姻裡，衝突的解決總是牽涉到夫妻雙方。這邊是這個人想要的，而那邊是另一個人想要的。雙方的願望有同等的價值。當雙方無法透過爭取權利提供解決辦法時，他們又該如何解決其衝突？本章要探討的正是這個主題。

10.1 破壞性的爭執

首先要描述的是讓爭執成為有害的一些相關元素。通常吵架是沒有事先準備的，爭執是自己發展出來的。它

從一個細節開始，就像導火線在火藥桶的作用一樣。很快地，雙方的憤怒達到最高點。於是便開起火來，一直處於最緊張的狀態，中間完全沒有休息。若其中一人想退出火場，另一邊會發出最猛烈的炮轟，使對方繼續留在戰場上。到了某一刻，爭吵的目的只是為了傷害對方而已。

為何而吵？

爭執常常只是為了一些沒有意義的小事（這並不表示，日常小事不能成為健康的爭執之機會）。但建設性的爭執之目的則是為了改變某些事。相反的，愚蠢的爭執主題是一些抽象的原則：如果沒有每天，每周一次從屋頂洗刷到地板的話，房子是否乾淨？一位父親每天該陪伴孩子多久？這類的主題並沒有觸及這個丈夫或那位妻子的需求。實際上，對於這些抽象的問題要回答「是」或「否」都沒什麼差別。

有時候雙方會因為涉及其中一人利益範圍的問題而起爭執。例如，他希望妻子能在自己父母面前表現得堅定些，因為他覺得自己在這方面太弱了。於是在完全沒有討論過這準則本身的情況下，他就將自己的準則強行加諸於另一半的身上，完全沒有認真地問過：誰才是有問題的那一個？是我自己有問題，還是我們兩個人都有問題？我能自己解決這個問題嗎？我是否應該先質疑一下自己的準則？

有時候，夫妻也會因為對方心中對自己的形象而吵架：「你都認為我是如此這樣，但事實上我根本不是。」我們愈想證明自己並不像另一半所指責的那樣，對方反而愈加強他的指責。有時候，也會因為做事沒效率而爭吵。為了至少能夠從對方身上得到一些東西，夫妻總是向對方要求比自己想要的還多。或者，為了一定得從對方身上獲得某些東西，他們就要求的比自己想要的少。他們總是不明確說出自己想要什麼。於是情況很快就惡化。

常常，在還沒被問到想要什麼之前，夫妻雙方就已互相反應。於是，另一方根本沒有仔細考慮雙方差異或一致的事，就回了對方一句話。有時候，由於不想傷害對方，其中一方會過度小心，並在某些事上讓步；但在這麼做時，自己卻很清楚知道自己無法兌現所承諾的事。夫妻雙方常常互相提出各種不可能的要求並承諾各種不可能做到的事——目的是為了不計任何代價都要贏。這類爭執的結果大多都很負面。沒有任何結論。引起爭執的情況一點都沒改變。衝突依然存在。

此外，我們也會將自己的願望和立場常常誤謬地和共同協議混在一起。若有一次在一件事上讓步，就等於是約定永遠都是如此。另一些人則以一些約定來結束爭執，以便日後同樣的問題再出現時，就可以一再訂立約定。而這又導致新的爭執。針對這種情況，有一個簡短扼要的原

則：不能遵守的約定是不好的約定。夫妻雙方付出太多或獲得太少。長期而言，這都不好。

在此也要提一下關於爭執時所用的各種論點。理性的論點（最好還能一一列出）當然沒有說出每一方賦予其立場之意義所在。「如果對這件事，我有四個贊成的論點，而你有七個反對的理由，那我們該怎麼辦？如果我逐一駁倒你的理由，並證明我是有理的，你又會怎麼做？如果我比你「更理智」，如果我比你更會講話，如果我知道你的弱點，並且在你不知不覺的情況下就設計你，那又如何？難道你事後不會報復？我們的關係就因此破裂？你既痛苦又失望？」

關於破壞性的爭執就短短介紹至此。顯然，這是一種情感發洩。但實際上，問題並不會因此有所改變，而是雙方既痛苦又憤怒地爬回自己的蝸牛殼內；如此一來，情感連結減弱，疏遠反而增加。更糟的是，對於衝突完全保持沉默，忽略它的存在，或演出一場滑稽劇。長期而言，這比主動處理它帶來更大害處。

10.2 為何要談判協商？

談判協商是一種公開的方法。之前我們已經看到，公開的方法比隱藏的方法好，因為後者會導致敵意。

長期的婚姻關係——就像共同生活的每一種形式一

樣——是一種協議，而我們可以想像它是各種協商的結果。有時候，這是在沒有說出的情況下發生的。溫姆和莎菀已結婚十年並育有二個孩子。他們從來沒有討論過要不要孩子。他們根本沒有一起考慮過，事情就這樣「發生」了。即使如此，每一方仍然對權利與義務抱著特定的想法走進婚姻。在運作良好的婚姻中，通常都會坦然討論到這些事。若沒有討論，伴侶們在長期的婚姻關係中會遇到一些出乎意料的事。二十年來，朱迪總是在星期六晚上為提姆準備好一套漂亮的西裝、一件襯衫、一條領帶和一雙襪子。她認為這是自己的義務，而且會因此得到讚美。直到他在一次爭吵中大叫：「妳總是把我當成小孩子一樣。妳以為我不想自己挑選襯衫嗎？妳什麼事都要插一手！」

為了避免這樣的意外，夫妻之間的基本協定必須一再重新配合每一個新的生活階段。這也需要兩人的考量和協商。若兩個人決定要改善其關係，沒有協商，是不可能達到每個人的確想要的事以及這該如何運作。因此，在平等的情況下能夠協商成為重要的能力。若想要一起生活，就必須能夠一再不斷地協商。

基本的錯誤

夫妻之間的大部份協商常常一再犯兩個錯誤。第一個錯誤出現在協商的一開始，第二個則出現在最後時。

協商一開始，雙方常犯的錯誤是假裝他們要的是同一件事。其中一人要整潔秩序，另一人說他也是。如果雙方

都要整潔秩序，問題在哪裡？只有雙方的立場激烈對立時，我們才能處理這衝突：「把報紙隨便放在客廳裡，我覺得很舒服。」

協商最後所犯的錯誤是，雙方承諾的比自己能兌現的多。另一半當然會失去信任。更糟的是：夫妻雙方對共同考慮和約定失去信心。「這在我們身上行不通。」

10.3 大發脾氣或解決衝突？

在能夠討論解決衝突的方法之前，首先必須明確分辨對一個問題大發脾氣、情緒發洩以及解決問題或衝突之間的差別。若其中一人極度憤怒時，那麼辨別這情況的責任就落在另一方的身上。在這種時刻，他絕對不可嘗試理智地去討論這個問題；因為這只會火上加油。他只能做一件事：給對方一個完全發洩的機會，好讓對方能「放掉蒸氣」。只有這樣，才可能對事情進行實際地討論。

約納氣在頭上

每當約納氣在頭上，卡琳就知道這不是反應的好時機。卡琳能夠退下來，也能注意地聆聽。但她必須對自己的反應儘可能保留。當然約納會嘗試引誘卡琳走出自己的地盤。這時候，她必須避免將約納的憤怒詮釋為針對她個人而來，也不可扮演約納的治療師。到目前止，儘可能保持中立大多行得通。卡琳知道這一點，所以就保持沉默。

大發脾氣並不能解決問題。但我們可以將之視為一種訊號，即夫妻之間有時候必須要談開一些事。憤怒總是無力感的一種表達。如果夫妻雙方能夠真正理解大發脾氣和解決衝突之間的差別，那麼每一個人的行為也會有所不同：如果我想和另一半討論某些事，不要在對方正在氣頭上時，最好等到他平靜下來，是比較好的做法。

有什麼方法？

真正解決衝突的意思是，情況的本身會改變。有許多方法可以達到這個目的。在此我想提出三種。

- 一次性的急迫決定：湯尼和朱迪決定要去看電影，但要看哪一部片，他們卻無法達成一致的意見。朱迪想要看法國的一部劇情片「天命」，她覺得法國導演亞倫·雷奈所有的電影都很好。但湯尼卻寧願看山姆·佩金法主演的「日落黃沙」。他喜歡看西部片，而且擔心「天命」這部片會很沉悶，而她卻怕「日落黃沙」會太暴力……。他們走出家門並必須馬上決定要去哪裡。
- 對規律出現且持續待解決的事情做決定：湯尼和朱迪分別對周末過得不好感到很生氣。他們無法將周末計劃成兩個人都想要的那樣。他們只模模糊糊地知道自己想要什麼；但由於沒有事先規劃，所以一

切都是憑著一時興起而行，結果就一團糟。朱迪抱怨他們兩人給對方太少時間。她喜歡偶而度一個兩人的夜晚，但湯尼晚上不是加班就是去運動。這些事都必須規劃得更妥善才行。

- 排除已持續許久的怨事：這一類的衝突通常是因為其中一人的行為引起另一方的不快。這種不愉快的事已經存在很久了，而且愈來愈嚴重。除了一定要立下可實行的規則外，還必須以更深入的情感針對這些問題進行意見交換。若雙方針對這一點完全開放地呈現其價值觀、感覺和願望，則兩人都能夠從中得到好處。例如：自從一起生活以來，卡琳就對湯尼每天都賴床到最後一刻，然後只站著喝杯咖啡就匆匆出門感到非常生氣。為了能夠真正改善這一點，朱迪必須對湯尼解釋，一起共進早餐對她而言非常重要；並告訴他，他這樣匆忙出門，她心裡的感受如何。如果他對她多付出一點關注，她心裡又有什麼感覺。而湯尼則必須對卡琳解釋，對他而言能多睡一點是件多麼舒服的事，因為他早上總是很沒有精神，到中午之前他一直處於「睡眠狀態」，這就是為什麼他不想和任何人接觸，而喜歡自己一個人獨處的原因。

10.4 解決衝突的模式

針對每一個這類的衝突，我們可以擬出一個簡短的解決衝突模式。這個模式可以透過加上描述一些更詳細的因素而變得更充實。

模式一：快速下決定

這個模式包含三個步驟。雙方各自說出自己最想要什麼。然後再一起尋找解決方法。

1. 瑞克說出自己最想做的是，完全不考慮他認為愛華想要什麼。
2. 愛華說出自己最想做的是，完全不顧慮瑞克說了什麼。
3. 最後他們決定不是按照瑞克的想法就是依照愛華的意思，或者尋找一條中間途徑。

他們也可以約定好，瑞克可以先得到自己想要的，然後輪到愛華。但他們也可以決定做另一件完全不一樣的事。這個過程可以在幾分鐘之內就完成。

模式二：規劃某件事

這個模式包含七個步驟：

1. 瑞克和愛華各自準備一張清單，列出他們想在這婚姻關係的某個領域中想得到什麼。
2. 瑞克告訴愛華他想要的事。愛華依自己的理解去複述瑞克的話。然後愛華告訴瑞克她想要的事，瑞克也重複愛華的話。

3. 瑞克和愛華分別思考自己想給對方什麼，自己又想得到什麼，自己希望的是什麼。
4. 每一個人告訴對方，如果得到自己想要的東西的話，他會給對方什麼。為了確定他們真正理解對方的意思，兩人都要重複對方說過的話。
5. 瑞克和愛華各自提出一個建議方案，其中包含了付出和獲得的東西。
6. 他們針對逐一的想法交換意見。
7. 最後，他們對所有的討論點達成協議，並寫下來。

我稱這個過程為「實質的協商」。具體而言，這表示瑞克和愛華各自擬出一個自己想要的周末計畫，並詳細列出自己想要的事。之後他們互相交換計畫，從付出和獲得的觀點去考量，並擬出一個全面性的周末計畫，這個計畫要非常精確而且儘量包含雙方想要的事。

愛華想：

- 每星期六下午兩點至五點自己去購物，而瑞克要負責照顧孩子。
- 星期六早上九點共進早餐。
- 每月有兩個星期天在父母家度過一整天。
- （星期五或星期六）輪流有一個晚上與瑞克外出（吃飯，看電影，看戲劇等）。
- 瑞克要在周末的其中一天煮一頓飯，而且之後要洗碗，清理廚房。

- 每個周末瑞克要花三個小時去完成一些家事或處理房子的事。

瑞克想：

- 星期六下午兩點半至六點半去踢足球，而愛華則負責照顧孩子。
- 星期六早上（最晚）可以睡到十一點，而愛華則必須看好孩子，不要讓他們來吵他。
- 每月一次輪流在父母／岳父母家度過一個星期天下午。
- 每兩周的星期五晚上八點半過後自己外出。
- 星期天晚上愛華要和他舒適地度過（一起聊天，不看電視等等）。

結果得出一個新的計畫。雙方都認為新的計畫有其優點：

- 每兩周的星期五晚上，瑞克從八點半到凌晨一點外出。
- 瑞克星期六早上最晚可以睡到十點，而愛華則要看好孩子，不要讓他們打擾他。
- 星期六早上十點到下午一點，愛華獨自去逛街，而瑞克則負責照顧孩子。

- 下午兩點半到六點瑞克去踢足球，愛華則負責照顧孩子。
- 每個星期六晚上兩人一起外出，去看電影，上餐廳。他們輪流決定去哪裡，而且愛華負責找保姆。
- 每月的一個星期天從早上十一點半到下午六點，他們一起去看父母。
- 瑞克每兩周有一個星期天煮一次飯，而愛華則幫忙洗碗。
- 瑞克每周花兩個半小時做家事，整理院子。

模式三：徹底討論某件事（親密的協商）

這個模式同樣包含七個步驟。頭兩個步驟先是瑞克上場，接下來兩個步驟則是愛華上場。之後瑞克和愛華參與的程度一樣多。我在這裡所介紹的結構是為那些想自己嘗試的人提供一種輔助方法。

1. 其中一人——在此是瑞克——自己挑出一件事。瑞克仔細思考自己想要什麼，他對這個問題事件有什麼感覺。
2. 瑞克向愛華解釋他對這件事的感受。愛華以自己的話重複瑞克說過的事，直到瑞克認為愛華的確了解他的想法。之後，瑞克才以一句話說出他對這件事想要什麼。愛華則重複瑞克的話，不帶任何個人立場。
3. 現在愛華思考自己對這件事有什麼感受。之後她認真思索自己想要什麼，完全不考慮瑞克說過的話。

4. 愛華告訴瑞克，每次提起這件事時她有什麼感受。瑞克則以自己的話複述愛華說過的事，直到愛華認為瑞克真的了解她的意思。然後愛華以一句話說出自己想要什麼：「我希望你……」。瑞克重複這句話。
5. 瑞克和愛華輪流以一句話提出建議。
6. 兩人複述對方所提出的建議，並就雙方的想法互換意見。
7. 他們繼續坐著，並嘗試擬出一個其優點都受到兩人認同的結果（這可以是一個框架，或決定事情發生的頻率，一種中間途徑，或互相接受對方的觀點）。然後將這個約定寫下來，第二天雙方才在上面簽名。

我稱這種模式為「親密的協商」。親密協商的主要目的在於互相告訴對方內心深處的感受。為了進一步說明，以下我列出狄克和莉亞對於烤肉一事協商的片段。

狄克和莉亞

狄克說：「如果肉只稍微烤了一下，會不好吃。不好吃的食物使我發狂。當我得看著妳把每一餐飯都搞砸時，我覺得自己無能為力和被忽視。我覺得，無論端上桌的是什麼，我都得吞下去。我認為，要認真和我談談這些事，對妳而言好像很困難。我很希望妳重視我。如果妳考慮到我，我會覺得很好。我害怕如果我不吃妳煮的東西，妳會生氣。我害怕我們會因這件事吵架。」

莉亞說：「我煮飯的時候不喜歡你來參一腳。我煮飯的時候是我在煮飯。如果我煮飯，而且看到你心不甘情不願地上桌吃飯，我會覺得心裡不舒服。如果你來管煮飯的事，我會有一種感覺，在你眼中我從來什麼都做不好。我希望，烤肉是我的地盤。這給我一種自信的感覺，一種我可以做得到的感覺。這也可以給我一種我是這個家的女主人的感覺。如果你也來管這件事，我覺得自己像個女傭一樣。我們和孩子們舒舒服服吃一頓飯，我覺得很愉快。我有一種能做好一些事的感覺。我會在你面前有很好的感覺。還有，我不喜歡煮飯。我之所以煮飯是因為有人得做這件事。我覺得自己是被逼的。」

在這兩段話中，關於感覺的字以斜體表示；以便讓大家看到，親密協商第一個階段的關鍵在哪裡。

10.5 建設性地克服

呈現個別的觀點

首先必須就建設性克服這層意義去釐清各種不同的觀點。觀點呈現得愈清楚，愈有利於解決衝突。其中一人或兩人的立場模糊不清，實際上根本不可能解決問題。好意地隱瞞自己的立場（為了不傷害對方）會帶來致命的後

果。就這層意義而言，外交手段是不好的。這只會同時送出兩種矛盾的訊息（「我希望……」；「可是我不敢要求你這麼做……」）。此外，我們還要回答兩個問題：

1. 如果我能自己決定一切，我的理想（不可能的要求）是什麼？
2. 在可能的範圍內，我最想要的是什麼？

這只有在其中一方不顧慮對方想要什麼，或他認為對方想要什麼的情況下，才有可能達到。他就只從自己真正想要的事出發，就只要求自己真正想要的事，不多也不少。

正確的時刻

如果夫妻雙方不付出所需的時間並立下約定，就不能解決衝突。有些人覺得這是一件很不愉快的事：難道事情不會自己發生嗎？但每個人會慢慢理解到，沒有約定是行不通的。在婚姻關係裡，夫妻們很少會去徹底探討一些事。要做到這一點需要某種程度的意見一致。經驗告訴我們，最好要把事情說清楚。「明天晚餐後我們會討論，誰該在什麼時候收拾餐桌。」

瑞克和愛華各自仔細思考他們如何面對這些棘手的問題。要求談話的那一方尤其會因此完成一項重要的任務。瑞克坐下來仔細地想：「我現在到底對什麼事生氣？如果我自己做一些事，能夠因此改善這個令人生氣的情況嗎？

我要付出什麼代價？」例如：瑞克可以嘗試減弱自己的潔癖狂，而不是一直向愛華提出極端、強迫性的要求。「我應該不要那麼激烈反應嗎？我可以改變自己對這件事的觀點嗎？我真的覺得整潔是那麼重要嗎？如果這個惹人厭的事情又再度出現的話，我會有什麼感覺？」

如果瑞克仍然很明顯想對愛華提出要求，他必須小心地表達這個要求。他到底希望愛華怎麼做？愛華該特別做什麼或不做什麼？如果愛華提出交換條件的話，他願意付出什麼？如果情況顯示他對愛華還有問題的話，那麼瑞克應該和愛華訂一個時間來討論這件事。

例如：如果瑞克想在星期六早上去購物的話，他不必先問過愛華——除非這會使愛華的行程有所改變，例如，她得在家帶小孩。若這個衝突牽涉到第三者，必須事先澄清是否必須與另一半確實談過，也是很有幫助。原則是：將衝突限制在涉及的人身上。如果這衝突是父子之間的問題，那就將情況只限於此二人身上。如果太太要求先生改變他對兒子的行為，她應該在兒子不在場時和先生說。

此外，要求和請求之間的差別也要分清楚。如果瑞克向愛華提出一個請求，這意思是瑞克也可以接受愛華說「不」。請求是可以討論的；我們可以衡量要贊成或反對。但要求卻是很激烈的：「我一定得要這件事，無論代價是什麼。」

有利的地點

想要討論事情時，夫妻要一起坐下來談，這是很重要的。這表示：把報紙擺到一旁，電視關掉，彼此將精神集中在對方身上——換句話說：為解決衝突營造空間。

但在整個過程中一直聚在一起不一定是有利的。有時候，在每一步協商之後各自退到另一個房間去，仔細考慮自己到底要的是什麼，自己願意付出什麼，不願意付出什麼，這是很有幫助的做法。

適當的主題

要協商的主題必須是在婚姻裡牽涉到雙方的主題，也可以是為未來而言仍然重要的一件事——最好是在婚姻關係中一再規律出現的事，以便這個解法方案對未來亦有幫助。

同時處理不只一個主題，這種做法有意義嗎？我建議最好分成兩步：想將在此所談到的原則應用在自己的婚姻關係上的人，應該首先只嘗試處理一個主題。之後可以在第二個階段同時處理多個主題。實質協商（模式二）的優點是，必要時可以同時討論並規劃好幾個問題。這時候，處理的不是婚姻關係在雙方協商時所確認的即時狀況。而親密協商（模式三）的方向則是深入理解對方和對方的感受。它涉及的是處理一個兩個人都有的問題。如果我這裡說的是適當的主題，很清楚的，我指的不是全面、模糊的事。「你的懶惰讓我受不了：我希望你能主動一點。」這

種廣泛的生氣無法達到什麼效果。因此我們必須嘗試將這種廣泛的感覺集中到一點上：「另一半的懶惰最讓我受不了的是什麼？他做了什麼？或沒做什麼？是在什麼樣明確的情況下？」所以，問題必須集中在某個特定的行為，特定的時刻，和特定的情況。然後再請求對方以特定的方式改變這個行為。這個改變要在事後能夠明顯地確認、衡量和清點的。

正確的進行方式

為了解決婚姻關係裡的衝突，該採取那些實際的步驟？首先要輪流發言：每個人輪流說出自己的想法。我們可以這樣描述：第一回合裡A說話，B聆聽；第二回合裡B說話，A聆聽。在這樣的回合裡，只有一個人可以說話，另一個人要安靜地聽。第一個人說出他受不了的事。另一個人仔細聆聽，並以自己的話去複述他所理解的。

就這樣一句一句地進行。這主要的目的在於，設身處地去體會對方不一樣的觀點；但這並不表示要同意對方所說的話。首先應該明白對方是怎麼看事情的，即使自己對事情的看法完全不一樣。

我們在描述自己認為這個主題的重點在哪裡時，這並不會自動等於我們提出一些論點來爭取自己的權利。這樣做的主要目的是向另一半解釋，在自己的價值系統中，這

一點有多重要。要達到這個目的，最好是當某個特定問題出現時，去描述自己的感覺。我們說出自己覺得如何：

- 關於這一點，我自己覺得如何？（生氣、激動、失望、有罪惡感、痛苦、嫉妒、反感……）
- 如果事情照我的意思發生，我會覺得如何？（開心、滿意、放心……）
- 在有問題的那些情況下，我對你的感覺如何？（生氣、驚愕、無關緊要、無能為力、覺得自己處於劣勢、覺得自己是個怕老婆的人……）

要告訴另一半自己經驗到的事並不容易。無論如何，嘗試要得到一些權利或理性地說服對方也沒有多大的用處。這只會一再導致新的爭執，吵說誰贏誰輸。夫妻兩人的出發點應該是雙方是平等的，每個人的評價有同等的份量。理想的情況是，這種情況一直持續下去，直到A覺得B真的明白重點是什麼，反之亦然。

我們必須用一句話說出自己到底想到什麼：「我希望你做這個、那個。」完全明確、精準。這是每一個人在準備對話時要想出來的。之後，對話可以暫時中斷一下下，然後雙方認真思考自己真正想要什麼。這時候，雙方也要以自己的話去複述對方說過的話。

優質的溝通

這樣的對話，當然要遵守前面提過的有效溝通之原則：用第一人稱「我」說話，避免下定義、普遍化和列出

證據，不要讀對方的心思，不要過度謹慎小心，不要離題而且要聆聽……

另外，還要遵守以下的溝通原則：

1. 要問對方可以做到什麼，不要要求不可能的事：我們請求的是對方的確能夠做到的事。要求對方一定要有一些感覺或意見是沒有意義的。沒有人能夠真正主宰自己的感覺。因此我們最好請求另一半做一些明確的行為。
2. 學著去接受對方說「不」：真正的請求是基於以下的信念，即對方有拒絕的可能。提出請求的人還沒有得到他想要的事。如果得不到，也不算是世界末日。
3. 只承諾自己能做的事：如果其中一人所做的承諾超過他能兌現的事，協商就失敗了。如此一來，另一方不只對他失去信心，甚至對達成約定的可能也失去信心。「這在我們身上行不通。」

一對夫妻與職業生涯

有一個男人認為他在美商公司的職業生涯非常重要。他日以繼夜地工作，有時候連周末也在工作。他必須常常搬家、出差。他的太太感到很失望，因為她總覺得少了很多東西。在協商的最後，她說：「我請求你以後不要再加班，不要在晚上和周末工作。我非常希望你能和其他丈夫一樣，最晚七點回到家。」這位丈夫一時衝動就回答：「好，沒問題，我可以這麼

做。我以後一定最晚七點回到家。」情況接下來當然沒有任何改變。這時候，比較實際的做法是，那位丈夫說他以後會想辦法，例如：每星期一晚上七點回到家，好能陪太太一起度過晚間。所以，原則是：不要太快讓步。不要承諾你做不到的事。

4. 確認對方有明白自己所說的話：在這種協商方法中，檢查雙方是否已互相明白是很重要的。有兩種方法可以達到這個目的：在實質性協商中，最好複述對方說過的話：「我希望你將你的鞋擺到鞋櫃裡。」—「你希望我將我的鞋放到鞋櫃裡。」在進行感覺交流時，改述對方的話特別有幫助。這意思是，用自己的話去重複對方說過的話，並請求對方檢查所改述的內容：「當你半夜一點都還沒回到家時，我擔心得要命。」—「如果我沒誤會你的意思，你說我半夜一點還沒回到家時，你很擔心。」這是發展同理心的小練習。同理心的意思是充滿感情地去理解別人所說的話；但這並不表示自動同意別人所希望的事。
5. 肯定或改善對方的複述或改述：送出訊息的那一方必須注意所送出的訊息有到達目標。改述或複述可以是訊息已到達的標記：只要說話的那一方認為對方有了解自己的感覺，他就必須表示出來。透過肯定或改善對方所改述或複述的話，我們可以表達出已經被了解的感覺。

達成協議

協議以約定的形式確立，且這約定必須非常明確清楚。原則上，將協議的事寫下來會很有幫助。這樣可以避免日後因為不確定曾經約定過什麼而吵架。

要達成協議有各種不同的方法。可以是一種妥協，即雙方同意一種兩個人都可以接受的中間價值，或擬定一個計畫。「我們一個周末完全照妳想要的意思去度過，另一個周末則按照我要的方式度過。」也可以分配工作：「你做這件事，我做那件事。」或者也可以討論一件任務的框架條件：「以後我負責車庫，這意思是：第一……第二……第三……第四……」

如果在這樣的談判協商中，只有其中一人是贏家，那麼就會輸掉婚姻關係。所以問題不在於誰贏了，而是怎麼樣的解決方案最能讓雙方都滿意。

什麼是適當的約定？

有好的約定，也有不好的約定。不好的約定是太廣泛、永遠有效、沒有時間範圍的約定：「我們以後會彼此更友善……」—「我以後會一直關心妳。」—「我以後不會再對你生氣。」那些「以後」在某些特定的情況中要一再立下新約定的那些協議也是不好的。如此一來，每當這種情況再出現，雙方在事前就會想好要為此吵架。

約定有規範的功能。若婚姻裡所有的事都靠偶然或讓感覺來決定，有時候是很好。但遲早會出問題，然後就必須進行協商。立下好的約定讓雙方都有所行動。於是便可以在婚姻裡導入一個平衡的時刻。

約定之所以在婚姻裡很重要的原因是，人會養成新的、自動自發的習慣。這就像是上石膏一樣，新的習慣會被固定，直到它夠強並自動運作為止。

帕斯卡收拾餐桌

在自己父母家裡，帕斯卡從來不收拾餐桌，因為這是他母親做的事。與朵麗絲結婚後，這常常成為爭執的話題。在兩人的一次協商中可看得出來：朵麗絲覺得自己像個「女傭」一樣，因為她在一份半天的工作之外，還得做許多家事；她的朋友也覺得帕斯卡應該多分擔點家事。於是雙方便約定，從現在開始，吃完飯後帕斯卡要收拾餐桌。這包含以下的事：將桌上所有東西拿到廚房去，將要洗的碗盤放到洗碗機裡，其他的則放回櫥櫃內，用濕布擦餐桌，將餐桌及廚房的地板打掃乾淨，鋪好桌布，花瓶擺回原位，擦乾淨爐台和爐子，將大炒菜鍋洗乾淨，必要的時候，還要將垃圾桶清乾淨。

帕斯卡花了一年多的時間才養成飯後自己完成這些工作的習慣。剛開始時，朵麗絲傾向自己又接手做

這些事，帕斯卡則覺得不舒服。她偶而必須提醒他兩人的約定。如果是以中立的態度表達時，他覺得這是正確的。而對他有幫助的是，她偶而很明確地表示非常感激他能幫忙做家事。於是這就發展成一種新的習慣。如今他有時候甚至連周末也臨時起意收拾餐桌，這是他以前從來不會做的。

在長期婚姻關係中生活在一起，本身就是一種大型的約定。迴避約定的意思是寧願靠「偶然」或完全靠感覺來生活在一起，既沒有費心思，也沒有承諾。基本上，這類即興的婚姻關係基本上還不算是雙方願意努力經營的成熟發展之關係。

不要急！

從上述的討論中可明顯看出，從容緩慢的速度是優良協商的條件之一。重點不在於很快地說出自己想要什麼，很快地反應，很快地決定。這不是一個售貨員向一位他以後不再會見到的顧客強迫推銷一件產品的那種情況。

將整個過程分成小步驟來進行是非常重要的。每個步驟都必須有所準備。之後其中一人先發言，另一人專心聽。接著反過來，第二個人說話，第一個人專心聽。然後，每一個人各自思考自己想要什麼。之後兩人再聚在一起，每一個人說出自己想要什麼。接下來兩人再度分開，

好能仔細思考剛才的話，或者提出一些妥善的建議供雙方考量。

若一個約定今天是好的，以後它仍然是好的。所以，夫妻雙方不應該互相催促對方，而是各自盡自己最好的力量去「想辦法子」，這麼做完全是實質性的，而且也真正帶著同理心。這絕對不能匆促了事。婚姻關係是一樁充滿風險的事，必須慎重且溫柔地對待之。而協商則是一種能夠有所幫助的技巧。

結語

愛情很少是自動順利的，也不是靜態的。愛情不是我們可以一勞永逸「佔領」的東西。相反的：想要得到愛，通常必須盡一份心力。愛情是工作，也是雙方改變的過程。

婚姻關係也包括其他重要的方面：要有一起生活的意願；對對方有渴望、情感和性的吸引力；和對方在一起有幸福的感覺；與對方分享喜樂哀愁的渴望、享受彼此、親密和爭執中的熱情等等。本書僅稍稍碰觸婚姻關係中的這些層面。而在本書中，主要要描述愛情的哪些部分是夫妻雙方能自行掌控處理的。如果他們想要也願意為婚姻做一點事，他們完全有能力做些改變。

在長期婚姻關係中，愛情不一定會變成乏味的柴米油鹽。愛情可以保持活潑，充實伴侶雙方。他們只需要不斷經營彼此之間的關係，時常自問：「目前情況如何？」如此一來，婚姻關係必然成功。

國家圖書館出版品預行編目資料

在愛變成柴米油鹽之前 / Alfons Vansteenwegen
著；鄭玉英譯。-- 初版。-- 臺南市：聞道，民100.12

面：公分

譯自：Bevor die liebe alltag wird anregungen
fur eine gelungene partnerschaft

ISBN 978-986-6125-17-1(平裝)

1.婚姻 2.兩性關係

544.3

100024480

在愛變成柴米油鹽之前

作者：Alfons Vansteenwegen

譯者：鄭玉英

審校者：蕭文元蒙席

准印者：台南教區主教 林吉男

出版總號：第655號

出版分號：家庭類第L016號

發行人：林吉男

出版者：聞道出版社

社長：費格德

責任編輯：盧孟慧

美術編輯：方舜元

封面設計：范儒捷

地址：(700) 台南市開山路197號

電話：(06) 214-4037

傳真：(06) 214-1148

E-MAIL：windowp@ms76.hinet.net

電匯帳號：日盛銀行台南分行007-01-041111-1-11

TELEX：JSIBTWTP 007-10-000140-7

郵撥帳號：0031875-1

戶名：聞道出版社

印刷者：韋懋實業有限公司

地址：台北縣中和市立德街11號4樓

電話：(02) 2225-1132

本出版社經行政新聞局核准登記發給

出版事業登記局版台業字第伍捌柒號

中華民國一〇〇年十二月初版

版權所有·翻印必究

I S B N：978-986-6125-17-1 (平裝)

定價：新台幣參佰元整 (NT 300 元)

聞道叢書發行旨趣

天主教聞道出版社發行各種叢書的目的，一方面是給教內同道提供研究現代問題的資料，以加強其對現代教會與世界的認識；另一方面是幫助教外朋友了解教會對現代各種問題的看法，進而認識基督救世福音的真諦。

現代社會的一個特徵是「忙」，沒有時間讀書；但在「知識爆發」的今天，作為一個現代人必須不斷充實自己，趕上時代。聞道叢書就是針對此一需要，為各位讀者提供忠誠的服務，每兩月出版一種書，讓大家享受一餐精神食糧。我們不敢奢想—所有出版的書都能適合每一個人的「胃口」；但是，假如其中能有一本使您滿意，我們就會感到非常滿足，因為出好書是我們的最高理想！

「聞道」一詞，顧名思義，就是孔夫子所說「朝聞道，夕死可矣」的大道理；「聞道社」的英文名字叫做WINDOW（窗戶），音同意亦略同。教宗若望二十三世召開第二屆梵蒂岡大公會議的動機，是要教會打開窗戶，呼吸一些新鮮的精神空氣。

聞道出版社同仁本此目標努力奮鬥，六十四年曾獲省府新聞處獎狀（編字新一字第一〇三一〇號），足見此一理想已獲得社會人士的認可。聞道社同仁自當奮勉前進，尚祈各位讀者以訂閱、批評、介紹的方式，協助我們成長並光大此一出版理想。

天主教台南教區聞道出版社謹啓

訂閱辦法

聞道叢書，每逢單月出版一書，全年固定六本書，並贈送月曆與聖經記事日曆；此外，並依特殊需要不定期出版專書如：小品散文、靈修信仰及教育等專書。

(一) 自2001年起，調整年度訂費：

國內：全年壹仟元。(N.T 1000元)

港澳地區：全年港幣參佰零伍元 (H.K 305元)，或以等值美金計算。

美洲地區：美國、中南美洲美金玖拾元 (U.S 90元)，以印刷品航空郵件投遞。

其他地區：全年水路美金肆拾伍元 (U.S 45元)，航空美金玖拾元 (U.S 90元)

附記：長期訂戶購買聞道書籍可享七五折特惠優待。

(二) 海外地區匯款，請註明訂戶姓名，

國內電匯帳號：日盛銀行台南分行 007-01-041111-1-11

國外TELEX: JSIBTWTP 007-10-000140-7

戶名：聞道出版社

或使用支票寄款時，祈勿指定固定銀行，請書寫

聞道出版社 收 Catholic Window press

(三) 郵撥帳號：00318751

戶名：聞道出版社

電話：(06)214-4037

傳真：(06)214-1148

(四) 貴訂戶如更改地址，懇請告知舊址與新址，以便檢查並如期寄上新書。多謝支持，如有延誤，敬請包涵並稍待些。

(五) 懇請批評、指教、介紹，以推廣教會書籍，收到福傳效果。

聞道出版社 交心回函卡

謝謝您訂購我們出版的這本書，為使往後出版的書籍能夠製作得更好，並提高對您的服務品質，煩請將閱讀本書後的心得寄回與我們分享，落實文字福傳工作，讓基督福音能直達您的心！

【姓名】 _____ 【性別】 男 女

【電話】 _____ 【生日】 ___ 年 ___ 月 ___ 日

【聯絡地址】 _____

【職業】 軍警 公教 學生 家管 服務業 傳播業 金融業
資訊業 退休 其他 _____

【教育程度】 碩士及以上 大學 專科 高中 國中及以下

【購買方式】 郵購劃撥 現金購買 基本訂戶 其他 _____

【喜歡閱讀的種類】（可重複勾選）

- 聖經、傳記 宗教、福傳 思想 靈修 社會 禮儀
教育、心理 生活、勵志 兒童青年文學 藝術 科學
教史、遊記 商業 其他 _____

【購買本書書名】 _____

【購買此書的動機】

- 教科用書 題材適合 內容清楚有深度
資料豐富有利於靈修 價格可以接受 贈送親友
整本書看起來有質感 其他 _____

【您從何處得知本書出版的消息？】（可重複勾選）

- 基本訂戶 神父、教友推薦宣傳 教內會刊廣告 其他 _____

【您對本書的評價】（請填代號 1.非常滿意 2.滿意 3.尚可 4.待改進）

- ◎書名 _____ ◎封面設計 _____ ◎版面編排 _____ ◎插畫設計 _____ ◎內容 _____
◎印刷 _____ ◎價格 _____ ◎整體評價 _____ ◎其他 _____

【填寫日期】 ___ 年 ___ 月 ___ 日

再次感謝您撥冗填寫的寶貴意見，歡迎使用電子郵件信箱
windowp@ms76.hinet.net與我們聯絡，謝謝！

請貼3.5
元的郵票

印刷品

T0:700台南市中區開山路197號

天主教聞道出版社

請沿虛線折妥黏貼寄回，謝謝！

可以傾心於閱讀，就別輕易讓光陰虛度；

沈浸於福音的書香中，使您與天主更靠近！



在愛變成 柴米油鹽之前

現實生活中，只要男女雙方一起生活，就會面對日常生活中的各種小爭執，而造成各種衝突。

本書即是一本關於兩性關係的自助式諮詢書。

作者指出造成夫妻關係衝突的原因並不在於他們關係不好或是他們之間缺乏愛，而是他們選擇處理這些問題的方式。書中描述許多日常生活中的問題，還提供如何面對和克服這些問題的具體做法。

對於那些願意為伴侶和自己在婚姻生活中投入心力的人，這本書特別有幫助，值得度婚姻生活及團體生活的人參考運用。

Catholic Window Press 定價 300 元

ISBN 978-986-6125-17-1

00300



9 789866 125171

