

如何避免離婚

——問題婚姻的理想協談

雷貝特夫婦／著

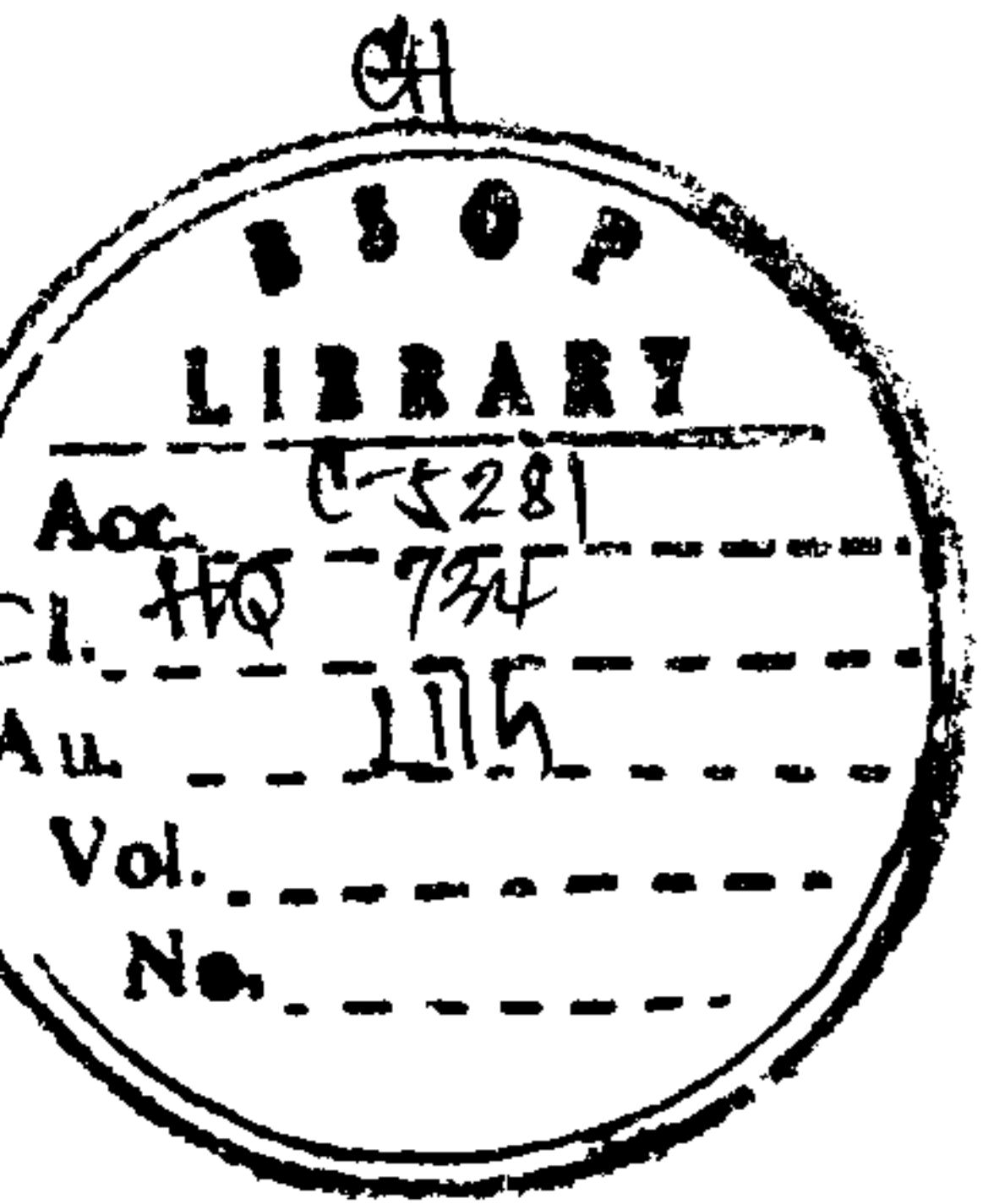
吳文秋／譯

How to Avoid Divorce

by

Luciano L'abate & Bess L'abate

C-5281



橄欖基金會出版

目 錄

引言 你的婚姻有沒有問題？……………一

譯序……………九

第一部分 認清事實……………一一

一、婚姻的夢想……………一三

二、婚姻問題審查表……………二三

三、再加審查……………四六

第二部分 有那些可能性？……………五七

四、婚姻何以會有問題？……………五九

五、考慮改變……………六九

六、找人協助……………八七

七、死不改變——對輔導的非議……………九九

八、避免改變——抄捷徑沒有用……	一〇七
九、宗教與改變——善用與濫用宗教……	一一五
第三部分 爲了求改變而有的積極行動……	一二一
十、尋求團體的輔導……	一二三
十一、找輔導……	一二九
十二、找私人輔導……	一三五
十三、得到協助……	一四一
十四、使協助生效——掌握自我……	一四九
十五、增進婚姻的方法……	一五七
十六、輔導好像無效怎麼辦……	一六五

引言

你的婚姻有沒有問題

「我不知道我是不是要繼續這樣的婚姻關係。」

「如果你不喜歡，你知道該怎麼辦……」

「你的意思就是那個？」

「我當然就是指那個！我比你更不喜歡這種婚姻。」

「明天早上我第一件事就是找律師。」

「對我而言，愈快愈好，孩子給你！」

……

「我對你的嘮叨和挑剔已經够煩、厭惡極了……再也無法忍受。」

「如果你受不了，就給我滾。」

「這樣對我更好……」

類似以上兩個人的衝突到處可見；成千上萬的夫婦在這樣發生衝突之後，就以肉體的分居或合法的離婚來解決他們不快樂且深受困擾的婚姻。不過，就在最後離婚的判決制定之後，他們才發現許多關係到婚姻以及從婚姻中產生的問題仍然存在，並未因此得到解決；特別是如果又牽涉到孩子的問題。肉體的分居和合法的離婚確定了，但情緒上的牽連並未切斷，痛苦的關係仍然存在。除了這兩個極端的選擇——繼續忍受痛苦的婚姻或終止婚姻關係——本書裏提出在這兩個極端之間，那些希望有更好的婚姻，而又對離婚不感興趣的夫妻，還有很多可能性和選擇可作為最終的解決方式。

在忍受差勁的婚姻與結束婚姻之間，還可以選擇更美滿的婚姻。要讀者們一下子就相信所謂的佳偶天成，可能太突然了；如果婚姻要成功，我們必須努力，加以探討。不管如何，就好像我們的車子如果沒有專門技師就無法自己修理一樣，大部分的婚姻也都不會自己愈變愈好。不管多好、多理想，大部分的婚姻都需要偶而徹底檢查一番，以使它更理想。婚姻就像任何我們盼望在本質上加以改進的東西一樣，需要外在的協助。

最近我內人和我看到一對已結婚三十八年的夫妻，他們都很不快樂。然而，他們還是在一起，雖然有很多問題却也不想分開。丈夫是一個退休的公司總裁，公司也是他自己創立；他只有高中文憑（「如果我要博士學位，我可以雇用一個」）。除了是一個自己創業成功的人以外，他也是一個自我教育的人。就像他妻子說的：「他沒有對付不了的事」。縱使有這麼好的本錢，他和他太太却都不願意爲了他們本身的需要去找人協助。現在這位丈夫却必須去面對在他生命最重要關係中的事實——他的婚姻——是無法自己「修理」的。只有最大的壓力才足以強迫他透過外來的協助，來面對改進他婚姻的需要。

除了我們對自我的關係——我們每人所感覺、所想，對自己所說的——之外，婚姻是作爲一個成人所能擁有的最重要且基本的關係。這本書是爲了所有結了婚，或曾經結過婚，也親身看到婚姻中醫治和傷害的能力；爲了那些我們所愛的人，我們的父母，我們的兄弟姊妹，我們的朋友和鄰居而寫的。

寫這本書也是爲了那些希望使婚姻更美滿的夫妻，而不是爲那些只想保持他們婚姻現狀，或已經預備好要跳入另一個極端——離婚——的人。

我們都同意健康、幸福的婚姻通常都包含三個重要的人格完整與成熟的過程，這是在婚姻之外無法充分強調的。它們是（一）藉婚姻以自我面對，（二）藉婚姻融合不同意見，（三）藉婚姻分享傷害感。驟升的離婚率乃肇因於這三種基本功能中的一種或一種以上崩潰了。我們在本性上都喜歡免於面對自我，而把注意力集中於配偶的缺點，以免看到我們的自我和行爲；因此，我們就無法達成協議，加以考慮、面對、協調，而整合不同的意見，進而利用這些來促

成更健全，而不是更脆弱的婚姻；最後，我們也無法合宜地處理我們受到傷害與害怕受到傷害的感覺，反而利用這些感覺使我們彼此分離，而不是用這些感覺來促使彼此更加親近。

婚姻是人類生活中的一種最親密，也最有爆炸性的關係。它可以建立或毀滅，可以幫助或阻礙，可以傷害或醫治。婚姻可以為我們作很多事，也無法為我們作很多事。它能夠為我們作的是我們容許它作的；我們的婚姻是什麼或不是什麼都是我們的責任，不能推給別人。

我們通常為婚姻的崩潰而怪罪社會、宗教，或其他力量，在本書裏我們要採取不同的角度。如何避免離婚是為了一對正掙扎着、嘗試着、奮鬥着要為自己，也為了對方造成更美滿的婚姻的配偶而寫的。雖然沒有一本書，單靠書本就能幫助每一對婚姻，但本書却提供了一個個人的與實用的角度，而促使婚姻更完滿。然而，必須要我們每一個人照本書所提供的路線去實行，才能從根本上使你的婚姻與眾不同。

如果夫妻雙方都讀這本書，那麼對你們的婚姻生活會更有助益。如果只有一個人讀，另一個人卻不屑一顧，那麼幫助就很少。本書寫作的目的是為了幫助你去面對你的婚姻，並不是要你去幫助任何人的婚姻，而是你自己的。因此，要出自自己的喜好來讀本書，不要管前人。如果你覺得對你沒有幫助，請耐心繼續讀下去，找出任何對你的情況有幫助的東西。

本書不是為了幫助你去解決你父母或孩子的婚姻問題，即使你很關心他們，希望他們幸福；然而取能夠關心他們的方法是透過先關心你自己的幸福，以及你自己的婚姻。先把你的

精力用在值得的地方——你自己的婚姻。如果你關心你自己，以及你的婚姻，那麼要他們關心自己和他們的婚姻，就會容易得多。有時候我們藉着介入別人的生活，作為逃避應付自己生活的方式。幫助別人很容易，幫助自己却困難得多。

本書頭幾章所提出來，你可能需要回答的最重要的問題是：你的婚姻是否有問題？我們會列下一些徵兆、暗示、指標、提示等。也許我們所列下的徵兆和暗示沒有一樣可以應用到你身上。不管如何，如果你不覺得你和你的婚姻很幸福，那麼事實本身就足以告訴你：你的婚姻有問題！只有你自己能判斷你是否幸福，別人說的都不能算數；也不要讓別人來影響你的決定，因為你自己不幸福的感覺比任何人怎麼想都重要。你的感覺很重要，一旦你決定你是不幸福的，你就有權利說出來，你也有權利為此盡些心力。

何謂不快樂？

快樂與否只是一種感覺，如果你覺得很可怕、憂傷、性情乖戾、冷漠、易怒、不耐煩、冷淡，或無精打采，你可能就會不快樂。如果你不快樂，你的婚姻就有問題。如果你快樂、滿足、熱誠、有內在的和諧，能平心靜氣的接受事情的真相，那麼你的婚姻就很可能沒有問題。還有，你可能覺得快樂、滿意、滿足，但你的配偶也是嗎？你可能需要與你的配偶一起檢討一下，是否你們的感覺都相同。如果你們的感覺不盡相同，那麼你可能需要檢討一下，

你們的婚姻是否有問題，如果有問題，問題又有多嚴重？

除了你以外，沒有人能感覺你的婚姻有多少問題？不管別人怎麼告訴你，你才是最後的裁斷者；只有你才知道你的婚姻是否有問題。我們都知道，有些人是別人眼中理想的一對，畢竟，他們都功成名就，有吸引力、有美麗的家庭、可愛的孩子。但只有他們自己知道，在美麗的外表背後，事實的真相如何。

當我們不快樂時，我們有權利作以下的事：

不快樂時我們有權利找人傾訴，

不快樂時我們有權利改變，

不快樂時我們有權利負起我們不快樂的責任，而不要怪罪於家中的任何人。

不快樂時我們有權利努力改變內在自我與婚姻。

不快樂時我們有權利努力創造快樂，如果我們不能創造快樂，那麼就必須創造個人的滿足、滿意、自尊與享受。這些都是比「快樂」更看得見，更摸得着的目標。

並不是由於不快樂就可以去搶銀行、酗酒、賭博、痛罵我們所愛的人、大吼大叫等，我們沒有權利不快樂，更沒有權利使我們周圍的人都不快樂；我們沒有權利在不快樂時敲別人的腦袋。

誰需要痛苦的婚姻？

我們不能告訴已婚的配偶要如何生活，我們很強烈地感覺到：乃是已婚配偶自己要決定過怎樣的生活；如果他們希望要有問題的婚姻，甚至喜歡婚姻有問題，這是他們的權利；有些配偶覺得不快樂的婚姻對他們很重要，他們正可以利用婚姻中的不快樂來抱怨，因此而引起注意與同情；我們知道當他們不斷地談到他們的不快樂，而又根本不作些什麼來改變時，他們實際上所需要的就是有問題的婚姻！因此，我們不得不說：很多人所需要的是不快樂的婚姻，並且在某些情況下，他們可以從這種婚姻得到滿足、殉道精神、同情、注意，以及其他的回報。任何想要改變這種類型的婚姻的人，實在愚不可及。也許這種婚姻的配偶雙方已經常有公開與直接的協議，認為他們從不快樂的婚姻中所得到的，要比從快樂的婚姻中所得到的更多。我們算老幾，可以告訴他們不是這麼回事？你也會很驚訝地發現，有多少配偶就像他們的婚姻一樣：厭煩、無意義，甚至有某些自我毀滅的成分。我們要過怎樣的生活是我們的權利，沒有人可以剝奪。

本書並不是要改變那些以他們目前所有的為快樂的人之生活。本書可能會對那些有好的婚姻，但仍希望更好的人有幫助；可能會對那些婚姻不順利的，又不知怎麼辦的人有幫助；可能對婚姻問題很嚴重的人有幫助。人們有生活在自我挫敗的生活方式中的自由，他們有權

利不改變。如果他們不管在任何情況下都不想改變，那麼這本書幫不上忙。很顯然地，這本書是爲了那些希望改變他們的生活與婚姻的人寫的，本書對那些不希望改變得更好的人一點幫助也談不上。

譯 序 (為如何避免離婚而寫)

不快樂的婚姻產生不快樂的家庭，不快樂的家庭產生不快樂的子女，不快樂的子女又製造不快樂的婚姻；因此婚姻問題就成爲代代相傳的熱門話題。

國內有關婚姻輔導方面的書好像一直供不應求，原因可能是沒有一本書能真正完全解決一個人的婚姻問題；事實上，要解決婚姻問題，如果沒有掌握問題的重點，看再多書也沒有用；何況這許多婚姻輔導的書中，有多少是能真正接觸到問題核心的呢？

所謂問題的核心，就是本書中一再重覆的主題。

單身的時候，就有很多人告訴我，我對人生懷有太多的理想，恐怕到時候會很失望，我很感激這些人的好意；可是很奇怪，我就是不能放棄我個人的理想，別人怎麼告訴我，我只能當作是對我個人的建議，至於我是不是還堅持我個人的理想，只有我自己可以決定。對婚姻，我所堅持的理想更高，基本上，這是由單身的時候所培養出來的生活態度。譯完了這本書，對我婚姻理想的堅持也更變本加厲了。

謹將本書獻給對人生、婚姻、家庭都抱有理想的人；特別獻給那些不但希望自己能達到

理想，也希望協助別人也達到婚姻理想的人。這些人也就是我在本書第十章、十二章末了所提到的「有心人」；在婚姻輔導方面，臺灣是一塊極待開墾的荒地，特別需要「有心人」的投入。



第一部分 認清事實

一、婚姻的夢想

婚姻生活會有問題，有一個原因是因為他們是建立在夢想之上，以為從結婚以後生活就一直會很快樂，只知幻想而不重事實；只憑想像、狂想，而不切實際。白馬王子與公主並不會自動地就從此快樂地過日子，維吉尼亞人與那位教員也不會一結婚，就會一起奔向日落之處的極樂境界。

這些夢想對我們每天所面對生活和婚姻的純然事實，根本起不了作用。本章的目的是要探討，並粉碎這一些夢想。在我們的研究中，我們發現這些夢想似乎主要集中在七方面：愛、性、配偶、情緒需要、對差別性的處理、年齡和孩子。

愛的夢想

我們之所以結婚是，因為彼此相愛，對嗎？錯了！相愛可能是婚姻的要件，但如果只是因為相愛，並不能維持婚姻關係。我們大多數人在選擇一個最後的婚姻對象之前，都曾經對很多人產生愛的感覺，這麼多人之間究竟有何不同呢？為什麼只有那特別的一個「戀愛關

係」能進入婚姻，而別人行不行？很可能戀愛階段實際上只是一種明智、持續的評估，看看是不是對方會給予我們所需要的互屬關係，而所謂浪漫的「戀愛」，實際上只是一層掩飾對別人加以苦澀的測驗與品評的煙幕？以我們和某些人的看法，如果我們容許別人仔細檢查一下，我們據以衡量理想中配偶的標準，包括他是否能滿足我們的情緒、性、社會性、靈性、家庭的，以及經濟上的需要；一旦別人知道我們所定的標準，他們一定會認為我們是無情無義，暗藏陰謀的冷血動物。然而這些對未來配偶的要求，却不斷地在戀愛期間出現。

在古時候，甚至在目前有某些文化中，這樣的選擇是由長輩、冷靜的雙親、親戚，或專門的媒人來執行。如今，我們却必須負起選擇我們一生伴侶的可怕責任——有時候這樣的選擇完全要靠十七歲孩子的智慧；那麼現在有所謂的一連串婚姻——一連串適合我們不同的成熟階段的配偶——這還有什麼值得大驚小怪呢？浪漫的愛情也許是婚姻所必須的，但只有浪漫的愛情，並不足以使婚姻關係存在下去。

另一種對愛情的夢想是：愛情會解決一切問題——愛能克服任何困難；當我們談到愛的時候，仍然當它是萬靈丹，以為這種無法說清楚的，某種叫作愛的東西，會很神奇地應付一切婚姻中所產生的問題。很不幸的是，生命與婚姻中的問題，並不是能這麼輕易解決的。大部分的問題都要透過下決心，相互的施與受，尊重對方的感受（與自己個人的感受），才能得到解決。

這麼說，美好的婚姻是否需要愛呢？當然需要，但問題是你所謂的愛是什麼。如果你所謂的愛是指一些連你自己也搞不清楚的東西，因為你根本不知道愛是什麼，那還是算了吧！在婚姻中你根本不需要這種愛。如果你所謂的愛是指：你需要你的配偶如何對待你，你就先那般對待他（她）；那麼，這種愛就正是婚姻中所需要的愛。不管如何，只有愛還不夠，愛只不過是婚姻開始的基礎，婚姻還有賴比愛更多的東西來維持，它還需要自尊、自重，和我觀。我們所以提到這些特質，是因為我們認為「積極的」婚姻，是建立在積極的自我之上。如果一個人的自我是消極的，婚姻也必然是消極的。

佳偶天成。即使我們都相信這句俗語，但婚姻仍然是在地上造成的，也正是在此地上，婚姻可以成爲天堂，也可以成爲地獄。有些人夢想婚姻與生命是達到一個人的目標所必需的，只要這些目標切合實際，可以達到；然而，如果這些夢想只是爲了逃避面對每天生活的真實面，包括面對一個人的自我，那麼，事情的真相會收斂起來，而開始出現問題。

因此，婚姻就像由兩根柱子捲起的一座橋，如果柱子很堅硬，橋就會撐得住各種狂風暴雨。但是如果柱子很脆弱，橋勢必崩塌。我們每個人都是一根橋柱，是否能盡可能成爲既堅強，又富於彈性，不易折損的橋柱，那就要看我們個人的造化了。

性與愛一樣。如果這個夢想是指：只要你有了愛，你也就会有美好的性關係；繼續作夢吧！在愛的關係的護衛之下，性也許會更美好，然而在婚姻中，這是不同的兩個層面。我們不能只有一面，而沒有另一面；無論如何，在婚姻中我們兩者都需要。有各種不同的愛，也有各種不同的性關係，我們每一個人都必需找出，到底那一種對我們的婚姻最有益，這是相當重要的。

此外，我們都期望，從婚姻一開始，我們的性生活就很完美。這種期望正表示我們無法達到那種完美。性生活需要努力，使其更美好，正好像婚姻生活的其他方面一樣。不可能把性生活與整個婚姻關係分開。如果你在床下相處得不好，床上的生活也不可能好到那裏去。

配偶的夢想

我們常常會盼望，我們未來理想的配偶絕不要像我們一樣窩囊；如果我們覺得自己很脆弱，我們就希望配偶堅強；如果我們覺得焦慮，我們就希望配偶穩如泰山；如果我們覺得不完全，我們就希望配偶完全；如果我們缺乏自信，我們就希望配偶來補足。換句話說，我們一直在尋找一切我們感到自己所缺乏的特質。我們也按照這種標準來選擇配偶。直到有一天，我們感受到天大的震撼，我們發現，原來我們的配偶像極了我們——懼怕、不穩、腦筋不清楚，而且他（她）也盼望從我們身上找到他（她）所缺乏的，一切積極的特質！結果是

什麼呢？兩個人都消沉下去！我們盼望會成全我們的希望與夢想的人，居然讓我們失望；他（她）也只不過是個凡人，有焦慮、不完全、懼怕、迷迷糊糊，與我們一樣！到底是誰愚弄了誰？

情緒需要的夢想

我們都盼望，婚姻會使我們的一切，或大部分的情緒需要都能得到滿足，心裏充滿安全感、幸福、友愛。我們自己可能不知道如何來滿足這些需要；可是，我們却盼望我們的婚姻能作我們自己所作不到的事？

婚姻應該要滿足我一切人性的需要。很快你就會看到，這種夢想使婚姻承受了太多的重擔，比任何人際關係所能承受的重擔都要大得多。雖然婚姻可能、也應該滿足某些需要，但却無法滿足所有的需要。到底我們要如何來滿足我們自己，又我們的婚姻能够或不能够滿足我們的是些什麼，這完全要靠我們自己去發現。同樣的夢想還包括另一方面，即婚姻會帶給我們快樂。如果你結婚，為的是逃避你家庭中的不愉快，或你父母婚姻的不愉快，那麼，你已背起了一個相當沉重的擔子。這種重擔可能要負起許多婚姻破裂的責任，因為：（一）你過去的不愉快並未會教導你，如何能使自己快樂（不管過去的不愉快是些什麼）。（二）它只教你，要從你自己之外得到快樂（也就是說，從別人，或從外在環境）。這種從自我之外尋找

性與愛一樣。如果這個夢想是指：只要你有了愛，你也就會有美好的性關係；繼續作夢吧！在愛的關係的護衛之下，性也許會更美好，然而在婚姻中，這是不同的兩個層面。我們不能只有一面，而沒有另一面；無論如何，在婚姻中我們兩者都需要。有各種不同的愛，也有各種不同的性關係，我們每一個人都必需找出，到底那一種對我們的婚姻最有益，這是相當重要的。

此外，我們都期望，從婚姻一開始，我們的性生活就很完美。這種期望正表示我們無法達到那種完美。性生活需要努力，使其更美好，正好像婚姻生活的其他方面一樣。不可能把性生活與整個婚姻關係分開。如果你在床下相處得不好，床上的生活也不可能好到那裏去。

配偶的夢想

我們常常會盼望，我們未來理想的配偶絕不要像我們一樣窩囊；如果我們覺得自己很脆弱，我們就希望配偶堅強；如果我們覺得焦慮，我們就希望配偶穩如泰山；如果我們覺得不完全，我們就希望配偶完全；如果我們缺乏自信，我們就希望配偶來補足。換句話說，我們一直在尋找一切我們感到自己所缺乏的特質。我們也按照這種標準來選擇配偶。直到有一天，我們感受到天大的震撼，我們發現，原來我們的配偶像極了我們——懼怕、不穩、腦筋不清楚，而且他（她）也盼望從我們身上找到他（她）所缺乏的，一切積極的特質！結果是

什麼呢？兩個人都消沉下去！我們盼望會成全我們的希望與夢想的人，居然讓我們失望；他（她）也只不過是個凡人，有焦慮、不完全、懼怕、迷迷糊糊，與我們一樣！到底是誰愚弄了誰？

情緒需要的夢想

我們都盼望，婚姻會使我們的一切，或大部分的情緒需要都能得到滿足，心裏充滿安全感、幸福、友愛。我們自己可能不知道如何來滿足這些需要；可是，我們却盼望我們的婚姻能作我們自己所作不到的事？

婚姻應該要滿足我一切人性的需要。很快你就會看到，這種夢想使婚姻承受了太多的重擔，比任何人際關係所能承受的重擔都要大得多。雖然婚姻可能、也應該滿足某些需要，但却無法滿足所有的需要。到底我們要如何來滿足我們自己，又我們的婚姻能夠或不能夠滿足我們的是些什麼，這完全要靠我們自己去發現。同樣的夢想還包括另一方面，即婚姻會帶給我們快樂。如果你結婚，為的是逃避你家庭中的不愉快，或你父母婚姻的不愉快，那麼，你已背起了一個相當沉重的擔子。這種重擔可能要負起許多婚姻破裂的責任，因為：(一)你過去的不愉快並未曾教導你，如何能使自己快樂（不管過去的不愉快是些什麼）。(二)它只教你，要從你自己之外得到快樂（也就是說，從別人，或從外在環境）。這種從自我之外尋找

快樂的夢想，可能是最具有破壞性的夢想。沒有任何一種夢想會比這個夢想更能使事實的真相受到矇蔽。幸福、快樂、美滿，或任何你想稱之為滿足的東西，都是從自我而來；從一個人的成就，積極的作為所帶來的興奮，以及活出一種豐盛的生活而來。當然，如果你從來沒有經驗過以上的感受，或從來沒有人教過你如何活得快樂，那麼，你勢必要期望從外面來的快樂，從你的配偶、物質、金錢、地位、財物——倚靠別人來製造快樂，而不是倚靠自己。

我們常會期待：婚姻會把快樂帶給不快樂的配偶。如果我們每一個人都不快樂帶到婚姻中，很可能我們所選擇的配偶，也會把他（她）的不快樂帶到婚姻中，就像我們一樣；兩個不快樂的人，如果他們不自己去尋找快樂，怎麼可能在一起找到快樂呢？

我們婚姻應該滿足的另一個需要是，我們的孤單感要在婚姻中消失。婚姻並不能治好孤單，也不能治好不穩、不成熟、不快樂、不對勁的感覺，以及任何我們可能已帶到婚姻中的消極的東西。實際上，婚姻一旦賦予了萬靈丹（Cure-all）的功能，那麼可能根本達不到這些功能。

處理彼此歧見的夢想

我們都期望婚姻能一團和氣，沒有憤怒、挫折和傷害。但如果我們在結婚之前都不知道如何處理這些感受，我們又如何能在婚姻中處理這些感受呢？

夫妻之間的歧見使婚姻產生問題。男人與女人不同，但是，在很多方面我們又相似，如同屬一個人種，同屬一個小團體、宗教、民族、社會經濟，以及鄰近的社羣。我們可以把配偶的不同看法當作是增進與他們和婚姻關係的方法，我們也可以從消極的一面來看他們。譬如，兩個從不同宗教背景，不同種族而結合的人，可以利用彼此不同的特徵，成為他們的資產；也可以利用相同的特徵來輕視、藐視、作賤那同一團體的人。這些不同是與生俱來的，用不着拿它們來彼此貶抑。

如果你對你的配偶說「你下地獄去」，你的婚姻就糟透了。不明爭暗鬥，不怒目相視，是擁有快樂婚姻的方法，這樣的想法並不合乎人性；我們有時會有脾氣、情緒化、不穩定、懼怕、憤怒、挫折等。若想否認這一切感受——包括憤怒——那是不切實際的，等於否認了我們之所以為人所應有的軟弱。我們都或多或少會喪失理智，要小心提防的是，不要否認這些感受，反而要以我們所知，最沒有破壞性的方式把它表達出來。不管我們有多願意，我們都不可能不去觸犯到對方的神經。很不幸的是，我們當中有許多人覺得憤怒就等於拒絕，以為對一個人發怒就是拒絕他。怎麼可能愛人且被愛，又常常會生氣呢？婚姻中若要容得下憤怒，就必須要我們能體驗到，即使我們有時都需要爆發一陣子，但愛仍然存在那裏。此外，重要的不只是一要表達憤怒，更重要的是要分享我們受到傷害的感受，下一章我們就要討論這方面。

衝突不好，因此婚姻不該有衝突。這樣的夢想是屬於那些害怕表達他們感受的人的。估且不論他們的感受是什麼，在這種情況之下，沒有任何關係能夠存在，因為如果沒有表達出任何感受，婚姻就沒有誠實可言。衝突是我們生活的一部分，我們需要利用它來促進和諧，而不是使我們分離。

年齡的夢想

超過十八歲的人就可以結婚。我們當中大部分人都尚未預備好就結婚了。合法的年齡與情緒的年齡一樣嗎？當然不一樣！生理的成熟與情緒的成熟一樣嗎？當然不一樣！

我們的肉體可能早已預備好可以滿足對方。但是，我們個人的夢想與期望是否切合實際？我們有沒有預備好要負起婚姻應負的責任？我們大部分人都沒有！我們已接到了高中的畢業文憑，可能也已上大學，又畢業了。然而，我們有沒有學過如何成爲別人的丈夫、妻子？我們期待我們會很自然地成爲一個已婚的人，就像呼吸，走路一樣自然；我們爲我們的職業作準備，但我們有沒有好好預備自己，足以承擔上天所賦予我們最偉大的責任，即婚姻的責任？當然沒有！

想一想你花了多少時間才學會一項技能——任何一種技能，不管它有多簡單——比如開車吧。你有沒有花那麼多時間預備過婚姻生活？很不幸，即使你希望爲婚姻預備自己，你也

找不到多少這一類的補習班，我們的教育關顧到生活的每一個層面——除了婚姻之外！可是你花在婚姻生活上的時間，遠比你花在你的職業的時間要多得多！

對孩子的夢想

有孩子會使婚姻更美滿。這對孩子而言，等於加給他們一個可怕的重擔。他們要承受一個沉重的責任，挽救一樁糟糕透頂的婚姻。如果你也想用這種方式來挽救你的婚姻，甭想了！目前你也許還不相信，但等到有一天，那些孩子都長大了，開始懂得試驗你們婚姻的堅固性與誠實性，等着瞧吧！

孩子會改善婚姻關係的夢想意謂着：如果我們兩個人都不快樂，那些孩子的誕生就會提供我們，使我們得到無法在自我本身和我們的婚姻中找到的快樂。這樣的重擔對任何一個孩子而言，都太沉重了些。在這種情況之下，孩子很可能成爲背負不快樂的人，以及彌補配偶雙方缺點的代罪羔羊。

好了，我們已經看過這一系列的夢想，你自己可以反省一下，看看有多少夢想或信念是你曾經想過或執迷過的；也看看有那些是你已放棄，或從來就不相信的。如果這些夢想中，有三分之一是你相信的，你的婚姻可能稍微有問題；如果這些夢想中，有三分之二你仍然相信，你的婚姻可能很有問題；如果這些夢想中，有三分之二以上你仍然相信，你的婚姻問題

可能相當嚴重了。

注意：也許這些夢想，你一個也不相信，但你的婚姻仍然問題嚴重；或者說，這些夢想與你的婚姻問題有多嚴重一點也沒有關係。

我們已看過，我們每一個人因我們的夢想所帶給婚姻的重擔，現在就讓我們來看看我們的婚姻問題到底有多嚴重；不是從夢想與期望的角度來看，而是從婚姻如何在我們之間，以及我們的家庭中發生多少效用（或不發生效用）的角度來看。

二、婚姻問題審查表

這時候你也許會問自己，我的問題到底有多嚴重？我的婚姻有問題嗎？如果我順其自然，撐不撐得下去？如果能得到一些指點，協助你的婚姻，也許多少會有幫助。

如果你的婚姻使你感到滿足，你和你的配偶以及孩子們都互相喜悅，能夠一起快樂地享受人生，恭喜你！你是屬於少數可能用不着看這本書的人之一。但是，如果這正是你們兩個人——丈夫與妻子——所希望達到的目標（也就是彼此與孩子之間都能互相喜悅），那麼就繼續往下讀。

如果你們兩個人都覺得應該是佳偶天成，美滿的婚姻本來就是垂手可得的，算了吧！婚姻需要維護，就像你的車子、房子、衣服一樣；如果你毫不在乎，婚姻就會破裂，成爲一個燙手山芋。

問題是什麼？

讓我們先來看看你的婚姻到底是怎麼回事，以便知道你是否需要協助。你們兩個人都很

容易惹對方生氣，家裏面所發生的每一件事情都會成爲重大的危機；孩子就夾在你們之間，他們也漸漸能領悟「壁壘分明，毫不讓步」的古老諺語。

你們的爭吵愈演愈烈；爭吵完後，也得不到什麼結果，甚至使問題更無法解決。你們兩個就好像兜着圈子轉。你們的婚姻現在看起來就像一張破唱片，沒有任何新事發生，也學不到任何新事。早上一起來兩個人就滿肚子火，內心互相挑剔；你開始問自己，這種生活值不值得活下去；說得明白一點，難道婚姻就只能落到這種下場。從另一方面來看，你們可能已經貌合神離，也許你們不爭吵，但你們也不想交談。

如果這就是你們的婚姻狀況，笑一笑吧！至少你還有個伴侶。婚姻生活要任何時刻都過得很好，充滿喜樂，那是一種例外。通常都不是這樣的！當然，這樣的體驗對你並沒有什麼幫助，因爲你受的傷害太深了。

你婚姻問題嚴重的程度也許要看它只是在某一方面有問題，或者在很多方面都有問題。也許在某些方面的問題你根本不知道；不過，也許在某一方面問題相當嚴重，而把其他方面的好處都掩蓋了。比如說，如果突然間，你破產了，或負債纍纍，或進監牢，或送醫院，不管別的方面有多好，這種特殊的意外也許會使其他的都產生問題。

但是，也不要錯誤的以爲，如果沒有發生這種特殊意外，一定一切都會很順利！比如說，很多酒鬼的家庭總以爲，如果不是因爲嗜好杯中物，家裏面每一件事情一定都很好。這

樣的家庭也不想看：酗酒（或吸毒、或破產、或任何別的），這種表面上是孤立的表徵，事實上正是婚姻與家庭中有些事情不對勁的信號。這種想法就好像魔術一般：「如果不是因爲（某某問題），我們的婚姻一定樣樣都好！」如果你相信這個，你的問題勢必會更嚴重。你難道不知道那個特別的問題——不管它是什麼——正是在告訴我們，在我們的婚姻與家庭中，正出現了一些很嚴重的問題；你也許不知道，你也看不到、聽不到；甚至你自己也不願意承認有這樣的問題？你難道看不出來，那個問題正是一個信號，表示你仍讓有錯誤的夢想與期望；表示你對你自己和你的行爲的認識有殘缺，相當受限制；表示如果你家中某人有關題，他（她）的問題有多嚴重，你的問題也就有多嚴重？如果家中有任何人受到傷害，其餘的人也會同樣受到傷害；這就是婚姻與家庭的實際情況！我們所要說的乃是：只要有問題就會有傷害，傷害沒有好好地加以處理就會有問題。

自我和婚姻

如果你的婚姻只是爲了達到你自己的快樂，那你可能是基於錯誤的理由而結婚；如果你期望婚姻能使你快樂，而你還是不快樂，千萬別大驚小怪；你期望從婚姻中得到某些東西，正好是沒有任何婚姻可以給你的。婚姻不能給你快樂，因爲快樂是很個人化的決定。我們每一個人快不快樂，完全看我們自己。如果你結婚，因爲你不快樂，而認爲婚姻會改變你的不

快樂，你會發現徒勞無功！婚姻不會改變任何人的不快樂。如果你付上你真誠的自我，付上你所有的，婚姻會為你作相當多的事，也會帶給你許多滿足與回報；但是，如果你一開始就不快樂，並且把你的不快樂帶到婚姻裏面，你就不要期望你的婚姻會把你那樣的不快樂變成快樂。

你會發現有些夫妻，他們會告訴你，婚姻為他們製造了多少歡樂，在他們的婚姻中，他們有多滿足。如果他們確實是這樣，你可以想一想，在他們結婚之前，他們可能就已經很快樂，而他們的快樂又繼續在婚姻中表現出來。如果兩個不快樂的人結婚，為要達到幸福的生括——這是許許多多有關於婚姻的梦想之一——他們將會繼續不快樂，而且會彼此使對方更不快樂，因為他們都會使對方失望；「我以為你會使我快樂，你看，我現在還是不快樂；我所以還是不快樂，這都要怪你。」

想一想這種可能性：大多數夫妻都發現，他們在很多方面都很相像，甚至比他們所知道的方面還多。大多數夫妻所以配互相結婚，因為在很多方面都像極了。因此，他們也因為彼此都那麼不快樂，而很想在一起。但是，他們也盼望對方會供給他們快樂，就是他們自己無法達到的快樂。更重要的是，夫妻在自我挫敗方面，常常會在婚姻中彼此配合；比如，如果一方是以暴怒來處理他的感受，忽而強制忍耐，忽而大發雷霆；那麼另一方可能就是不斷的嘮叨、怒罵。兩個人可能都表達了他們的感受，但用的方式却對他們的婚姻沒有幫助。

我們當中有很多人並不知道我們是多麼善於自我挫敗。然而，我們却很知道，而且是痛苦的知道，我們的配偶有多善於自我挫敗！如果夫妻雙方都挑對方的毛病，而不認清自己應負的責任，則婚姻生活會變成每天都要面對的戰場，這一點也不奇怪！夫妻雙方都期望對方順應他（她）的生活方式，却不能看見他們帶到婚姻中的，有多少是沒有用的。配偶眼中的刺看得一清二楚，却看不見自己眼中的樑木。我們所要說的是：只要不為自己的行為付上個人的責任，就會有問題產生。

所謂「自我挫敗」，意思是你的所作所為並不能使你從別人身上得到任何東西，或反應；反而引起不快、挫折，或你所不希望得到的東西。結果你就有受輕視、侮辱、不滿意的感覺；而且很可能怪罪你自己或別人，使你自己和別人都受到傷害。也許你會以為你佔了上風；不過，如果你所謂的勝利是必須要你所愛的人付出代價，遭受損失，那麼，你打敗的人還是你自己。

你們可能在許許多多方面都配合得很好。或者如果你認為你們不合適，互有差異，事實上在很多方面正好相反；不妨再想想看，你們的行為可能不同，但很可能你們兩個人都以自我挫敗的方式行事！如果你們是以自我挫敗的方法行事，你們的婚姻也就失敗了。一座橋怎麼可能立在脆弱的橋柱上？

問題輕微的婚姻

以下的審查表是按照問題的重要次序排列的，可以顯出最重要是什麼。

輕微問題的婚姻也許會變得更好或更壞，端看有什麼改變發生而定。也許只需要稍加調整就够了，不過，如果我們不採取行動，只等待婚姻本身來解決問題，那麼，我們可能要等上一段相當長的時間！現在我們就來看看，需要仔細看看，並加以評估的婚姻的不同層面。

• 自我

這一方面可能不會有什麼嚴重的問題，有的話，可能是煩悶；對每日例行公事感到厭倦；對一些小事情不滿足；偶而發發脾氣；有些憂慮與精神不安；偶而失眠；生活中小小的壓力；有些空虛的感覺；以及類似我是誰？我對生命的要求是什麼？這些仍找不到答案的問題。

• 配偶

你的配偶也許會給你間接的暗示或徵象，表示她的不滿足，他（她）會顯出以上我們所談到的一些相同表徵，也許還會有一些畏縮、不想講話、情緒化、提不起興趣，好像離得很遠，還有一點無法捉摸的感覺。如果你想就這些狀況提出討論，你可能很快會遭到拒絕，「你胡說些什麼？」或「你最近書讀太多了」或「你電視劇看多了是不是？」等等。

• 婚姻

你與配偶之間的關係可能正處於某種程度的循環過程，對每天面對同樣的情況感到厭煩，有小小的興趣或快樂，還有一些空虛感。婚姻關係也許勉強維持下去，但似乎不再那麼甜蜜——不再像過去那樣興緻勃勃；也許還會出現以下的特徵：

(一) 偶而會有小口角，把過去不愉快的事情提出來談，包括在戀愛、蜜月期所發生的不愉快。

(二) 婚姻中出現來自姻親的問題。

(三) 來自孩子的問題。

(四) 性關係不好或不常有。

(五) 對生活少有樂趣，或根本沒有樂趣；很少外出，沒有什麼娛樂；如果有假期或閒暇時間，也無法好好運用。

(六) 避免談到會引起衝突的問題（經濟、性、孩子教養問題等）。

其他方面的問題也許是：

• 優先次序混淆

比如，養家的人花太多時間與精力在他（她）的工作上。而家庭主婦又太關心照顧孩子。

• 孩子

除了偶而吵吵架、耍耍脾氣，或與你、你的配偶，或別人鬪鬪嘴之外，似乎沒有多大危機。他們認清他們的責任；可是，也許有某一方面的責任，他們忽略了；比如，他們沒有好穿衣服、整理房間、作功課、幫忙家務，或學校成績未盡理想。

• 雙方父母

雖然他們都很知足，但也許有時還很煩人，認為你沒有好好盡一個配偶或父母的責任。也許他們還一直把你當作他們的小寶貝一樣看待，而你也樂得作一個小寶貝來迎合他們的歡心，臍帶還沒有切斷呢！

• 朋友

你交朋友的範圍可能受到這樣的限制：認識很多人，但真正的朋友却很少。一生要多交幾個親密的朋友是一件很難的事情，這就表示你們夫妻兩人不能找到別對夫妻，他們在分享興趣、教育和享樂等許多方面，都能與你們相近。如果你們覺得能讓你感到快樂的朋友很少，或者別的夫妻也不認為你們是能帶給他們快樂的，你可能要開始問問你們自己，為什麼？一旦有親密的朋友，你們大可在光天化日之下無所不談，你根本不會害怕讓他們知道，你生活中每一個階段的感受。如果你沒有讓你自己覺得很自在的朋友，你必須要開始好好反省反省。

• 工作

在這一方面一個人應該考慮的至少有三種不同的工作：(一)家務，(二)職業，(三)學校。在這三方面是不是有什麼問題？

家務事有沒有耽誤，或根本不管？家庭與四周的環境是不是因為誰也不管而每況愈下？油漆、整理花園、清潔打掃是不是都成為家庭中每一個人都應分擔的責任？是不是常常為了誰應該作什麼，什麼時候作，在那裏作而引起爭吵，結果什麼事也沒有作成？

你的職業是不是你快樂與滿足的泉源，或者只是一份職業，是非作不可的，既沒有什麼值得驕傲的，也沒有什麼快樂可言，當然，甚至也沒有所謂的痛苦？家庭中負供養責任或上班的人對他的工作奉獻了多少，使他的工作會成為他個人滿足的來源？工作是不是很沉悶，公事化，沒有絲毫樂趣，不喜歡，甚至是家庭不和諧的起因？如果這些問題的答案就整體而言都是肯定的，則婚姻很快就會出現問題。

孩子的學校生活是不是開始成為你的「切膚之痛」？成績差勁，行為不檢，太多的老師會議；校長召見也許只是因為有一方面的學習，是你的孩子應該達到標準而却達不到的？學校是不是也像家務和職業一樣——成為我們都必須忍受的，另一方面的痛苦？或者它是快樂、興奮、有益的競爭和成長的泉源？

• 經濟

錢怎麼花比到底能賺多少錢要重要得多。如果金錢成爲煩惱、抱怨，或爭吵的來源，請開始想一想你對金錢到底抱有什麼期望。金錢是不是用來幫助家庭，還是造成家庭的傷害？是不是因爲從來沒有固定，實際的計劃和預算，以致錢一直都不够用？你們兩個人都知道錢用到那裏去，如何用出去嗎？是不是很負責任（對家庭負責）的用，或根本不負責任（只爲自己而不考慮別人）？我們生活在一個充滿試探、誘惑的社會，供應我們迅速、簡捷的貸款方式，鼓勵我們在錢尚未到手之前就拼命的買、買、買！我們根本不去考慮利率、稅金、看不見的支付等，就受引誘儘量的買。如果你已跌入這種陷阱，深陷其中，你打算怎麼辦，才能逃離這種陷阱呢？

• 休閒時間

家庭如何消磨閒暇時間？是不是可以利用閒暇，創造樂趣，計劃到外面去，找一些地方，作一些建設性的活動，學習一些新的事物；或只是全家癱瘓在電視機前，什麼事也不作，什麼地方也不去，不好好利用周末，晚上和假期呢？你們的閒暇時間是怎麼用的：（一）呆在家裏，（二）在戶外（比如修理東西、整理庭園），（三）到鄰居家，（四）參加社區活動（教會會友、機構、活動等）？

另一方面，休閒時間是不是被各種活動佔滿了，以致沒有時間表達彼此的意見、休息；而只是作一些無益的活動？作太多活動可能像作太少活動一樣的具有破壞性，你們是不是已經找到一條最適合你們婚姻生活的中庸路線？

頗有問題的婚姻

如果以上所列的問題，有某幾方面（如果不是全部）出現在婚姻關係中，那麼就可能出現頗有問題的婚姻。換句話說，如果大部分輕微問題都加重，就會成爲頗有問題；此外，也可能出現以下的情況。

• 自我

有些過分的，自我毀滅的習慣可能會出現；而你也無法逃避這些習慣，比如暴飲暴食、抽煙過度、飲酒過量、工作過度、嗜賭如命等。偶而的失眠變成更嚴重的長期性失眠。也許因爲你個人的不快樂，你會逃避指定給你的責任，不管是家庭的或職業上的；甚至會從社會性的接觸中畏縮，看不起別人，批評別人，特別是自己的配偶；還會嘮叨個不停，怨天尤人，常常爆發脾氣。

• 配偶

以上所列的徵兆也有一些會出現在你配偶身上，之所以含有這些表現，是因爲你們都瞧不起對方，或者是一個信號，表示你們雙方都控制不了自己的脾氣，隨時會引起惡毒的爭

吵。

• 婚姻

你們在一起的時間都用來作一些會引起不愉快的討論，惡毒的控訴，甚至偶而會有肉體上的虐待。此外，你們也許不爭吵，彼此相敬如賓，但在感情方面却貌合神離。

除了以上所提的可能問題之外，在這一類中還有兩種額外的特質需要考慮：一、強度；二、頻繁度，是不是爭吵往往很激烈，頻頻出現？另一方面，如果你們彼此都逃避對方，不在性、身體、情緒上有聯繫，即使是一點點的接觸或關心都不願意；那麼，你們的婚姻可能與激烈的爭吵一樣，相當的有問題。

• 孩子

你的孩子當中，已經有一個成爲一匹「黑馬」，他或者專門仗勢欺人，或者是很被動、畏縮、不合羣。學校的問題與學習的困難不但沒有消失，甚至現在已超過低年級時的問題，變得更嚴重。

• 雙方父母

你們當中有一人仍然那麼關心他（她）的父母，以致用了相當多的時間、金錢、精力在他們身上；或者把他們看得這麼重要，以致把婚姻與孩子都擺在第二位。

• 朋友

你的朋友或所認識的人很有限。當你需要時，你的朋友也不能把你所需要的給你。你與朋友的交情大有問題，也無法從他們身上得到快樂。偶而你也曾與鄰居發生問題，你也似乎不能與你的同事或鄰居、教會會友、社區中的人交朋友。你的孩子也許跟你差不多，或者他們所選擇的朋友也不像是你所喜歡的。

• 工作

在這三方面，即（一）家務、（二）職業、（三）學校當中，有一方面崩潰了，像突然遭到辭職，堆了一大堆家務沒有人管，或遭學校退學。

• 經濟

可能你已負債，無法償還一切債務。也許你們當中有一人正扮演自我放縱的角色，揮金如土；而另一個人却自認是自我犧牲的殉道者，把每一個人的物質需要（新鞋、新釣竿等）都看作比他（她）自己的重要。

• 休閒時間

你發現很少有休閒時間可以在一起。你也許忙於一大堆的活動，這些活動却使你無法與你們配偶或家庭在一起。另一方面，你們可能一直都在一起（看電視等），但却從沒有正式接觸，或因爲對方的存在而感到喜悅。

問題嚴重的婚姻

我們已經提過，前面所列的問題若再加重，就會出現問題嚴重的婚姻，除此之外，問題嚴重的婚姻還包括：

• 自我

可能你的不快樂相當嚴重，以致你如今需要藉助醫生處方的藥物；或必須以過度的宗教熱心作為庇護，則用你的宗教作魔杖；或者你可能已陷入漠不關心、絕望、放棄、畏縮的泥淖中，無法自拔。你再也不能掌握你自己，而必須由別人（家人、機構、專業人士）來照顧你。

• 配偶

你在有問題的婚姻中所經驗到的事情也會成為你配偶的問題。不過，可能對方表達不快樂的方式會與你的表達方式有所不同；比如說你可能是暴飲暴食，而你的配偶可能是到處跑，或以某種方式觸犯社會上所規定的，法律上或道德上的限制。

• 婚姻

你們相互之間也許已隔離太遠了，以致根本沒有任何接觸，即使有一點點接觸，也可能是破壞性的。這時候的性關係也許已相當機械化，毫無樂趣可言；也許不再是一種相互的動

作，而只是為了肉體上的發洩，剝削對方而已；也可能已完全放棄性關係。

彼此之間再也體會不到任何溫馨、熱情，或互相了解的感受。

• 孩子

孩子當中有一個以上已經失去控制，除了學校的問題之外，更牽涉到法律與其他社會機構的問題。他也許是鄰里街坊人見人厭的傢伙，你會經常受到鄰居的抱怨。

• 雙方父母

他們可能與你們住在一起，或者你們跟他們住在一起；非但不能彼此幫助，反而視對方如鯁在喉。他們可能成為你們精神上或經濟上的累贅，而且是不斷爭吵的來源。對一方父母的孝順，可能要犧牲他的配偶或孩子，以如此的代價表達出來。

• 朋友

可能你在社區中的生活是孤立的，或者即使你有朋友，你也可能不再與他們聯絡。如果還有連絡，也許是男方釣魚、打獵、打高爾夫球，或玩撲克牌的朋友，或女方打橋牌、逛街、聊天的朋友，但兩個人永遠保持距離——永遠找不到有共同點的朋友。

• 工作

也許有一個，或夫妻雙方都有嚴重的職業問題——經常換工作，對工作厭煩，或極端的不滿足。爲了你的成就或生存之需要，你到處奔波的結果却仍然一無所成，甚至每況愈下。

不但不在所處的環境中尋找快樂，反而家務都不管，只能勉強維持一個家的樣子。孩子有一個以上在他的職業——也就是學校功課中走下坡，也許他會很糟糕，或甚至休學。

• 經濟

嚴重的管理不善可能會導致付不了帳單或租金，結果是受到債主逼債或退租的侵擾。極端的例子是：這些經濟上有問題的家庭可能不再能自給自足，而需要外來的協助，比如社會救濟。

• 休閒時間

夫妻雙方與整個家庭根本不會有休閒時間在一起，對常常處在嚴重問題情況下的婚姻，精力都浪費在一些非建設性的活動，反社會性的行爲之上，或就是慢慢消耗掉了。休閒時間毫無快樂可言。

何謂問題

生活有沒有所謂滿足、美滿的標準？有，我們有一些方法，可以用來區別何謂滿足的婚姻，何謂不滿足的婚姻。事實上，我們不只是可以區分婚姻問題的嚴重程度，我們也可以區分婚姻美滿、滿足的程度。快樂並不就是指我們完全沒有問題，反而，如果沒有問題，我們

簡直無法活下去。無論如何，重點是在於：當問題來到時，我們如何加以應付。

爲了幫助你檢查你婚姻問題的嚴重程度，也許檢查一下婚姻滿足的程度會有所幫助。因此，我們希望在一般的婚姻、理想的婚姻，以及輕微的婚姻，頗有問題的婚姻，以及問題嚴重的婚姻之間加以區分。問題愈多的，所需要的協助也愈大。

問題的成因

我們常常都希望找出問題的原因，在這方面搜尋是很好的，如果它真能促進了解，而導致婚姻關係的改善。另一方面，也可能只是在浪費時間。

我們可以花很多時間，找出犯錯的人、理由、原因；不過，如果你開始這樣的研究，一定要確定，你不是用這些所謂的原因來標示你的配偶，你的父母，你的某一個孩子，或某一個在你們婚姻之外的人，當他是「有罪」的人，把所有的問題都推到他身上。所有外在的目標都可能是你逃避面對你自己，以及你的婚姻問題的捷徑；因爲我們的問題而怪罪別人是很舒服的；用這種方法，我們就用不着改變，必須改變的總是別人。

如果你花很多時間在你過去的生活中尋找「原因」，小心！可能你是把時間花在對過去的回憶裏，藉以逃避面對現在或未來。如果你要找一些可以怪罪的人，把問題的「原因」套在他們頭上，還是算了吧！我們每一個人必須爲發生在我們婚姻中的事負責。到了最後，

對在我們本身之外的原因之探究，可能反而會對我們所愛的人造成更多的問題；因此，也成了自己的問題。到頭來，我們都必須為目前以及未來，爲了要成爲一個人而仔細看看我們自己。如果作爲一個人，我們自己都會有所缺欠或不完美，我們的伴侶，我們的父母同樣也會有所缺欠，不完美。

通常最容易引起嚴重問題的原因是，沒有把各種事情的先後次序搞清楚，包括母親只知道照顧小孩，父親專心工作，兩個人從來不在一起。完全專注在孩子或工作上，這變成一種社會所接受的方式，藉以逃避面對婚姻問題。換句話說，放棄作一個好伴侶，而做個「好媽媽」或做個「好的供養者」。如果這是你的情況，你要很小心！它可能表示你們雙方作爲一個「人」而言，可能不完美，而你們又企圖成爲「好」父母或供養者，以彌補你們自己作爲一個人和一個父母，感覺並不好的遺憾。

• 理想的婚姻

如果沒有用一些例子來說明，一種最合適的、理想的婚姻到底像什麼樣子，也許我們的討論不完全；首先，取合適的婚姻並非佳偶天成，他們是在地上結合的，需要有深入的委身、成熟、可塑性、同情與責任，才能造成如此的結合；照這樣說起來，根本不可能說清楚，這種理想到底像什麼樣子。理想中婚姻關係的應用是指：不管作什麼，說什麼，都是爲了增進彼此的關係；不使對方失望，不輕視對方。它是指要爲自己和彼此的緣故，培養出

一種氣氛，在這氣氛當中，我們都能很自由的感受到自己，以及彼此之間的優點。它也表示我們是處於一種能表現出自己取美好一面的關係中，我們有多少人能達到這種水準？

理想的婚姻縱使有很多不同的類型，但都顯示出一些共同的特徵：以民主的方式共同領導、親密、有效的協調，清楚地表達出感受與思想，負起個人言行的責任，開放的表達與接受不同意見，在彼此有問題要解決與作決定時互相補足。這種類型的婚姻最好的特徵之一是：對生活有積極的態度。在這種特質之上，還要加上互相尊重，態度柔和，自動自發，對開始的新目標衝勁十足，或用新的方式來看事情。

• 一般的婚姻

能正當發揮功效的婚姻並不是指每一件事情都「令人滿意」或「相當不錯」。相反地，「通常」或「一般」的婚姻所代表的是一個相當廣的範圍，包括各種可能彼此相當不同的婚姻關係。不過，他們最主要的共同特徵是，他們都能發揮功效，有結果、有用處。配偶雙方都覺得滿足、安詳，感覺可以從他們的婚姻中得到他們所需要的東西；也應用婚姻關係來面對他們的自我，他們的孩子，以及雙方父母，並應付世界上的事。它發揮功能，因此大部分的決定都是一起作，可以協調，可以互相授受，達到對彼此都有益處的決定。

在這種婚姻中，配偶雙方彼此成全，而不是彼此作對；這表示即使他們在不同的問題上有歧見，他們也不會利用這些歧見，當作是彼此攻擊對方要害的武器。他們能接受，並且處

理這些歧見，當作是表達彼此獨特性的一種方式，而不把這些歧見當作衝突、緊張、與尖酸刻薄的來源。換句話說，在這種婚姻中，夫妻雙方能和平共處，有時還會協調彼此的歧見，而不致成爲惡毒的對敵。任何一方要是都能控制自己，就不會變得比他在進入婚姻關係之前所原有的，更不人性化了。

現在我們已經描述過，適當發揮功能和理想的婚姻像什麼樣子，我們也許會更容易區分三種問題程度不同的婚姻：輕微的、頗有問題的，以及嚴重的。

• 輕微問題的婚姻

也許只是同樣的一個問題，不斷重覆出現，似乎揮之不去；比如是有一方暴飲暴食或一些其他方面的過分表現；或者是一個孩子成績單上的赤字，達不到標準；或者是夫妻有一方亮起紅燈，比如拒絕社交生活或交朋友。

在輕微問題的婚姻中，問題是孤立的，沒有別的問題顯示出來，只有這一個問題不斷重現，而且很顯然不只一兩次。如果任何問題只出現一次，不用爲這種問題耽心。另一方面，你可能會有一連串不同的小問題，堆積起來却成爲大問題——用不同的方式，在不同的時間表現出來的問題。不管大小問題，你都需要想一想，這個問題對你的婚姻有何影響——是增進關係，還是妨碍關係？這個問題是提供你們檢討的機會，還是導致進一步的衝突，與兩個人都因而產生畏縮心理的原因？你們兩個人如何利用問題？是用它來攻擊對方的要害呢，還

是用它來促進更多、更好的相處？不管問題到了那一種程度，這些考慮都很重要，並且你們兩個人都要想一想，到底問題意謂着什麼。問題是孤立的呢，還是經常喜歡突然出現？問題的結果又是什麼？是在婚姻中出現妥協和改進的情況，或是更腐化你們的婚姻關係？

在合適或輕微問題的婚姻中，滿足與美滿之間有一道細細的分界線，是由於老實情況與生活在愚人的樂園中，這兩種互相矛盾的思想所勾劃出來的；也許美滿生活有事實作基礎，也許所謂滿足與美滿是因爲自己戴上有色眼鏡觀察的結果。換句話說，所謂滿足也許是建立在對事實的否定上面，因此縱使我們看到了滿足，但我們却否認了存在的事實，不當它是問題。比如，我可以否認一天喝它一兩杯不是問題。可是，如果因此影響我們的健康，影響我們對配偶，以及其他家人的關注，那麼那無辜的兩杯酒可能產生它們所不值得產生的更多的問題。行爲本身對你可能不是問題，像抽根煙吧！但香煙却會侵入別人的眼睛（甚至肺？）。問題就在我們無知，無害的行爲與在我們四周的人如何對這些行爲採取反應之間產生。同樣的原則也可以應用到，我們如何對別人無知的、表面上是安全的行爲採取反應。我們如何互相採取反應，這是問題的根源。

• 頗有問題的婚姻

問題可能是孤立的（或特殊的），也許也不太嚴重；不過，如果問題本身重覆出現，而且愈演愈烈，那麼，就可能已達到頗有問題的階段。比如，大部分的人都多少會喝點酒。可

是，如果喝酒開始變成一種模式，而且不只在社交場合或特殊情況中喝，而是經常喝，那可已到了危險的程度。只要曾經有那麼一次到達非喝不可的階段，那麼問題就不再是輕微的，而應該是頗有問題了。如果不馬上加以對付，不馬上減低程度或予以禁止，就可能愈來愈嚴重。其他的例子可能是延遲歸家，在舞會中賣弄風騷，忽略家庭生計，或任何其他已達到有問題的標準的行爲。這種行爲出現的頻率（多常發生），和它的密度（有多嚴重？），這是兩個只有你自己能夠回答的重要問題。如果這種習慣已成爲一種固定模式，經常重覆，而且嚴重到會引起你的不快、不滿、厭惡、罪惡感、羞愧、額外的開銷；即使你再怎麼努力，也看不出有什麼效果，不管是外在的或內在的；那麼，問題可能已頗爲嚴重，可能已達到影響外在方面的程度：影響工作（老闆）、學校（校長）、銀行（存款）、家居生活、鄰居、姻親、朋友、教會。難道你希望它愈來愈嚴重嗎？

• 問題嚴重的婚姻

要列出問題嚴重婚姻的審查表，比前兩類都容易得多。只要以上所列的問題已不只一次侵犯到你外在的生活，那麼你的婚姻已經問題嚴重了。你的醫生可能要請教心理醫生或心理分析家的協助；你的孩子可能觸犯了法律，必需上少年法庭，要涉及律師與法院事務；不管問題是什麼，它已經伸展到家庭之外。這時候，恐怕作什麼也不管用了。通常問題嚴重的婚姻總是維持現狀，除了更糟以外，什麼也無法改變；到了這個程度，在輕微問題與頗有問題

的婚姻中，似乎是已經失敗的事實，現在會變成一種崩潰；家中有某人被摧毀了，也許是遭謀殺、自殺、住院、被捕、或出現別種極端的狀況。

這時候，婚姻也許已無法挽救。可能你承受的震撼、打擊太大，活下去都很難了，根本不可能再作任何建設性的事情。崩潰的情況太厲害、太澈底了，此時根本無法重新建造。如果這不是你們目前婚姻、家庭的狀況，問問你自己，難道這就是你一生所要的？這樣的毀滅可不可能變成重新建造的機會？如果你真正希望盡一點心力，解決你的問題，不管你的問題有多嚴重，你仍然會有辦法的；只要下定決心，希望總在前頭向你招手。

大姆指原則：有三個通用的大姆指原則，可以用來判斷你婚姻中的問題，茲列如下：

輕微的：你們所有的家人（雙方父母、夫妻、孩子）在家庭以外的生活都過得很好，但在家裏並不愉快。

頗有問題的：除了家庭生活不愉快之外，你們當中有一個人以上在家庭之外的生活也並不好。不過，問題還很有限，也許只在工作場所、學校、或鄰居之間。

問題嚴重的：你們家中已經有一人以上被抓進社區機構中（監獄、票據法居留所、少年觀護所、被退學等），這表示你們不管在家中，或在家庭之外，都過得不愉快。

三、再加審查

如果你的婚姻沒有問題，你自己是不是有問題呢？或者換另一種說法，雖然你的婚姻好像很美滿，可是你是否仍然不快樂呢？可能會有這種情形，那就是——會出現這種可能性：即使你的配偶對你們的婚姻完全滿意，覺得很滿足；可是你可能仍然不快樂。你需要他（她）的協助，才能找出真正困擾你的是什麼；你能够作些什麼來改善你的命運，因為你生命中的任何改變都會影響到你的配偶，他（她）可能就是改變的一部分。在你改變的過程中，你的配偶可能也會更了解自己的優點，並找到改變自己的方法。因為你希望分享任何婚姻所賜予你的東西，因此你也要與你的配偶分享你的不快樂；你也會希望與你的配偶一起分享把你的不快樂拋諸腦後，以及尋求新的快樂的過程。如果你們都一起在作這種尋求，你們的婚姻關係就會愈來愈穩固，愈美好。

向某一方指出不快樂原因的一種方法是，檢查一下他生命中的優先次序，以及夫妻雙方彼此的優先次序。除了把我們生命中的優先次序列出來之外，每一個人也都多少玩着一種把戲，這種把戲使得我們以及我們所愛的人完全得不到任何快樂。所謂「套牢」又是一種使婚姻出現問題的方法。讓我們仔細來看看優先次序、把戲、套牢這三樣東西。

優先次序

在前一章你可能找不出你有什麼問題。不過，在你已設定的優先次序中也許有問題，比如，你們倆個人也許已協議，工作或職業相當重要，因此工作要擺在第一位，而婚姻擺在第二；或者你們可能已彼此默認：孩子比婚姻更重要，也就是，孩子擺在第一位，婚姻擺在第二位。

• 家庭中的優先次序

家庭中需要不斷維持平衡的包括四方面：(1)自我、(2)婚姻、(3)孩子、(4)雙方父母。這四方面都必須用某種方法來維護其感情需要。不過，其重要性的順序——即一個人與別人如何在關係上維持平衡——乃是婚姻關係存在下去的基礎。如果孩子的地位超越了婚姻，則婚姻就無法存在下去。如果對雙方父母的孝順是最重要的，婚姻也無法存在下去。如果在這種情況之下婚姻仍存得住，這種婚姻也只不過是一種傷感的、脆弱的、殘廢的東西。

如果你的優先次序混淆不清，婚姻就會有問題。另一種型式的混淆是把婚姻放在自我的前面。一對對夫妻來到我們辦公室，都是盼望使他們的配偶快樂，却飽嚙虛懸之苦；他們都懷着自我挫敗的夢想，以為婚姻中有一部分的责任是要使對方，也就是配偶快樂；因此要犧

牲自己和自己的需要；如果我們不知道如何使自己快樂，我們又怎能配快樂呢？

這種混淆指出一個事實：假如使自己快樂不需要由配偶付上代價，就可以把使自己快樂這件事當作第一優先。如果我們的配偶必需為我們的快樂付代價，就行不通了！

想一想這樣的家庭怎麼變成如此的：一個單獨的自我與另一個單獨的自我相遇，結婚。婚姻是第三個實體，是這兩個自我的產物，然後他們還要面對他們的孩子，以及雙方的父母。事情照一般程序發展的結果，雙方父母都會死，這樣的損失全家人都要分擔，因為最後孩子們也會離開，雖然不像祖父母一樣是最後的離別。最後留下來的是什麼？婚姻與配對的兩個自我。有很多離婚事件會產生，問題就出在這裏：爲了孩子的緣故，放棄了婚姻，或把婚姻攔在一旁，放在次要的地位。孩子一旦離開，婚姻關係就可能太脆弱了，無法持續下去。這就是爲什麼我們優先次序表中，要把孩子放在第三位的原因。當然把他們放在這個位置，並沒有看輕或否認他們的重要性。只是爲了幫助我們，讓我們有一種正確的看法，知道在其他的家庭關係中，他們屬於那一層。

一旦孩子離開了，有他們自己謀生的方式，夫妻都被留了下來；時間一到，其中一人也要去世，留下的又是什麼？夫妻中還活着的那一個自我。如果這還活着的人已爲了婚姻的緣故，放棄了他（她）的自我，他（她）要再活下去一定相當困難。事實上，這一年中，老年喪偶的人自殺的比例正處於巔峯時期。即使沒有自殺，也是充滿了沮喪，很需要醫療、和心理學上的關注。

理學上的關注。

• 家庭以外的優先次序

我們已經看到，家庭之內的優先次序對自我感情上的生存很重要；而家庭之外的優先次序，却對於自我以及家庭的物質、經濟的生存很重要。雖然工作是很需要的——爲了賺錢，買生活的必需品，甚至奢侈品。因此，工作以及工作所能提供的金錢，是物質上的生存所必需的。常常工作與物質上的生存是放在感情上的生存之前。事業成功，高學歷，或社會上的成就與出名，這些都是別種優先次序的例子，足以混淆，也常常放在感情上的生存之前。一旦發生這種混淆，而把工作放在家庭之先，婚姻就會有危險，至少已瀕臨危險邊緣。必須要工作，供應物質需要的人，可能會被這種責任壓得透不過氣來，而把感情上的生存需要放在經濟上的生存需要之下，成爲第二位。如果一旦出現這樣的不平衡，就會給婚姻帶來很大的壓力。

其他各種模糊的優先次序，比如權力、成就、知識的獲取，或物質的屯積，像賺錢等；可能會超越感情上的需求，比如溫情、信任、關懷，以及對感情上的生存很重要的其他特質。如果在婚姻中投資了太多這一類的東西，其結果就像在物質的好處方面投資太多，會使婚姻窒息。

因此，讓我們來想一想這些優先次序不管是精神上或物質上的，這相當重要；想一想，

你和你的配偶是否在各方面保持平衡，有正確的看法。如果有，你們的婚姻應該有良好的形象；如果沒有，你們的婚姻可能有問題。

除了在家庭中是否有優先次序相對的平衡或不平衡之外，你也需要想一想一些在家庭中玩的把戲，你認得出這些把戲的角色嗎？

角 色

我們知道，至少有四種確定的角色，會對婚姻造成破壞性的影響。這些角色聽起來可能有點奇怪，可是，他們對婚姻的影響却足以帶來問題，這些角色是如下扮演的。

• 殉道者

這種人覺得，他（她）一生都要為他（她）過去的罪惡與錯誤，背負起十字架。在男人，他們就扮演「烤麵包」；而在女人，則扮演長期受苦受難的女英雄，想要討每一個人的歡心，成為締造和平者，避免爭吵和發怒，因為她好得使人害怕，因此，絕對成就了什麼事！

• 電影明星

這種人常常會作一些事情，即使他所作的，不管是什麼事，可能與婚姻一點也扯不上關係；男人在這方面就扮演「牛仔」，經常整裝待發，大事都由他包辦，却一事無成；女人則

扮演「俏姑娘」，用相當多的時間表現自己的嬌媚，但對他們自己和婚姻却一點也幫不上忙；當男孩的牛仔帽與女孩的化裝術不再發揮功效時，留下來的只是一片虛空！

• 機器人

這個角色是用頭表演，男人演的是「電腦」，因為他們知道，理論與知識足以解決一切人類的問題。他們會推出固定的，合乎邏輯的解決方法，却解決不了任何事情。因為我們大部分的問題是屬於人性的，所要面對的主要是我們怎麼感受，而不是我們如何思考的問題。在這方面，機器人光會想，却不會作；而牛仔則光作，却不會思想。女人在這方面就扮演萬事通，他們已讀遍了一切找得到的自我輔導書籍，也知道怎麼作；不幸，他們好像並不知道如何把他們的知識化作行動！

• 愛國者

這種角色的把戲是反對別人，責怪別人。男人是「超級愛國者」也就是說，他們完全知道什麼是「對的」，（而別人都「錯」了），他們也很快會指出別人的錯誤（却看不見自己的）。女人的行為則像希臘神話中的「女鬪士」，甚至成為更糟的「烏怪」，拿起戰斧來向人挑戰，專門跟在人的背後攻擊他。他們拿性當武器，無法忘懷過去別人對待他們的行為，而且很容易在碰到任何問題時，把責任推到別人身上，而不是負起自己應負的責任。

男人和女人也可能交換角色，時而從這個角色換成另一個角色。然而，每一種角色都可

能帶來婚姻的致命傷。如果有一方扮演這一方面的角色，就會迫使他的配偶扮演另一方面的角色。這樣變下去，夫妻兩人就愈來愈不像人樣了。

套 牢

所謂「套牢」，我們指的是當有一人情緒混亂時，所產生暴漲暴落的情況。一個人情緒的混亂變成另一個人情緒混亂的信號；結果，開始只是一件無關緊要的事情或意外，後來却變成嚴重的大事，就只因為我們當中有一個人，寧願選擇情緒也受擾亂，而不肯對這件小事視若無睹。就只因為我們當中有一個人，他的行為也差不到那裏去，却毫無理由地不喜歡看到對方的表現也像他一樣。不過，會受到如此的套牢正暗示着，我們雙方都已經彼此融合到一種程度，誰也不知道是誰開的頭，誰來收尾。也表示雙方沒有一個能夠置身事外，說：「那件事使他情緒受擾亂，不過，只因為他情緒不好，並不表示我也必須情緒不好。」在有問題的婚姻中，要一個人從配偶的情緒擾亂中脫離出來，而不隨着他的情緒而暴漲暴落（即使帶點同情的意味）；這種訣竅是很難學習到的。但如果要婚姻關係不腐化成爲一張破舊、重覆迴轉的唱片，永遠找不到解決方法、永無休止的嘮叨。那麼這一點是最主要的。

綜合起來看

現在你應該可以爲你的婚姻定等級了。用表格中的每一個項目來審查你對婚姻滿意的程度。你們兩個人都填過這張表後，就互相討論，看看你們對這些項目如何達成協議，或對那一項不同意。如果你們能夠討論表上所列的任何一點，而且能夠認清那些需要是必須加以彌補的，可能你們的婚姻就沒有問題。

如果在你們的討論當中發現：一、你們對各種問題的看法互相並不一致，二、因爲無法找到某種程度的相同意見，你們竟愈來愈火氣愈大，或者愈來愈提不起勁來，則你們的婚姻可能有問題了。互相約定一個時間，每週一次：一、更冷靜的想一想這些項目，二、想一想有那些可能的方法，可以使你從可能已有的消極的生活常規中解脫出來。如果你們實在無法消除彼此的歧見，你可能需要再往下讀。請你注意，雖然填上這張審查表看起來似乎索然無味，甚至沒有必要，也可能會激起你內在的恐懼。但如果你能在你爲你的婚姻定等級時，因而真正發現婚姻的確有問題，又如何呢？有危險出現時，加以否認、逃避，把頭往沙土堆裏埋，這是何等容易的事！不過，逃避問題、否認問題的存在，並不是解決問題的方法。事實上，你愈否認問題，問題可能愈會出現在你身上！因此，我們要建議你，想一想這張審查表，這是避免發生問題的最好方法。也許這是你一生當中第一次，可以從各方面來看看你自己，看看你的婚姻。當然，這作起來並不容易，但我們鼓勵你儘量嚐試。

有關這份審查表，還有一點要請各位注意；並非每一個項目都有同樣的價值或份量。有

婚姻審查表

滿足的程度

	很高	高	平常	低	很低	問題		
						輕微	頗有	嚴重
自我 夢想 配偶 婚姻 孩子 父母 姻親 朋友 工作								
家務 職業 學校								
經濟 休閒								
晚上 周末 教會 假期 日期 嗜好 鄰居 社團								
優先 次序 家裡 外面								
牢 套 角色								
殉道者 烤麵包 女英雄 電影明星 牛仔 俏姑娘 愛國者 超級愛國者 女鬥士 機器人 電腦 萬事通								

一些項目，比如像教會或社區活動，也許比某些項目更重要，或者比其他項目更不重要。每一個項目也不能單獨衡量它的價值；這是一種綜合印象，要把你們婚姻中不同的層面總合起來看才算數。表格中沒有單獨的那一項——無論它有多消極——足以告訴你，你們的婚姻有問題；一定要看超過一項，才能得到你們的婚姻是否有問題的結論。

第一部分 有那些可能性？

四、婚姻何以會有問題？

你必需要問的一個最重要的問題是：你的婚姻是如何會出現問題的？第二個重要的問題是：我對這些問題要負多少責任？很可能你用了很多時間和精力，為你們所遭遇到的問題責怪你的配偶，讓我們循着這一條思想路線，看看會想出什麼。

(一) 只要你一責怪、抱怨你的配偶，你的配偶也會以同樣的態度對待你。如果你們兩人互相責怪、抱怨，你們就是在自作孽。在這種情況之下，誰也佔不了便宜。不可能交換任何新的信息，因為以前都說過了。

(二) 一旦你的思想和精力都放在計算你配偶的錯誤之上，那麼你用來想到你自己到底作了那些對你和你的婚姻都不划算的事績，這種時間就會相對減少。責怪對方把你的時間和思想都佔據了，這些本來是要用在你自己身上的：你無法同時想到自己又責怪你的配偶。如果在婚姻中把「你」這個代名詞用在責怪、指責、找對方麻煩上面，這就會成爲最有破壞性的行爲。

(三) 如果你認爲你的配偶比你「更糟糕」，算了吧！首先，這不是誰對誰錯的問題，而是

責任問題。其次，婚姻要美滿需要兩人共同努力；婚姻會有問題，也是兩個人造成的結果。如果你還想對這種情況多少盡上一份心力，也許你可以開始這樣問自己：「我到底作了那些不對勁的事？我怎樣才能不再作一些對我划不來的事？我要怎麼作才能使事情好轉？」如果你無法回答這些問題，可能你的問題已相當嚴重；因為，你把你生命的責任放在你配偶身上，藉着想到他（她）的一切錯誤，以免看到你自己。

向挫敗投資精力

我們的精力可以投資於改變我們自己，或只是維持現狀。如果你們當中有一方開始投資於改變，又如果你們雙方都藉着彼此敵對來肯定自己，顯然其中一方必會敵對那想改變一方；他怎麼敵對呢？當然是不希望有任何改變！

也許我們應該多說一些夫妻互相敵對的事，這是在問題婚姻中最常出現的類型之一。大部分的人在孩提時代就學會反對父母，特別是當父母的姿態需要我們加以反對時。如果父母要求他們的孩子都要配合他們的願望與命令，因此而剝奪了孩子的一切自我決定，結果孩子唯一的選擇要不是順服、配合、喪失自我決定的能力；就是敵對、反抗、不服，由敵對他的父母來肯定自我。很可能我們就會把這種模式帶到我們的婚姻中。事實上，如果我們由敵對他人來肯定自己，很可能我們選作配偶的那個人，也正好就是採取同樣行動類型的人！結果，婚姻就演變成爲兩個人——假定他們是大人吧——却像孩子與父母一樣，彼此敵對！

一旦這種極端的消極型式——敵對——在婚姻中形成，要改變就相當困難。如果有一方希望作一些積極的事情，很顯然另一方就會作一些消極的事情來敵對他。結果，唯一具有積極效果的後果，只有在兩個人都同意需要改變時才可能出現；如果他們都決定不同意對方，就不可能會有改變。

我們多會自我挫敗？

• 證實有問題

你們當中是不是有一個人，願意向對方證明你們的婚姻需要改善？是不是有一個人要挑起整個改變婚姻的重擔？如果真是一對伴侶，你們雙方都需要彼此接觸，以便知道到底你的配偶在肉體上、心智上、情緒上的情況如何。如果你們當中有一人需要證明婚姻中有些事情不太對勁，那麼你們的婚姻是有問題了。因爲這表示你們當中有一方沒有搭上線，對另一人充耳不聞。

我們已看到有多少對沮喪的夫妻，他們一定要作一些有高度破壞性的東西，用以說服對方說婚姻有問題？我們看到有多少對以行動表達出來的夫妻，他們走向各種自我挫敗的極端，把這樣的信息帶回家：我們的婚姻不對勁？又有多少孩子已成了既不快樂，又趨向毀滅

的婚姻之代罪羔羊？

• 面對自我

讓我們把所談的東西搞清楚；當我們談到婚姻時，我們是談到在兩個人之間的一種感情上的關係。當我們談到這樣的關係，以及如何將它改變得更好，我們實際上乃是談到你們各人對自己以及對方的感受。因此，我們是談到感受。如果你們有一方避免提到你的感受，很自然另一方也不希望提及他的感受。如果長期地避免談到感受，改變就很困難。自我的改變意謂着一個人對自我以及婚姻之感受的改變。如果有一方說：「我希望改變」，這就需要作一件我們所作最困難的事，也就是：省察自己的內心，看看我們的感受如何！人們常盡量避免觸摸到他們的感受。他們會因而自殺、殺別人、酗酒、結婚、換工作、換配偶，而且作許多別種破壞性的事件，以避免觸摸到那些感受。我們當中有些人已在這些感受的四周築起如此的一道牆，而且這些牆也發揮了功能，使我們在其中感到很舒服，因為不管在任何情況之下，我們都可以不要改變，即使所指的是離婚亦然。現在若是我們有一方希望改變這種狀況，一定相當困難。

你能够了解我們所談的嗎？爲了使婚姻有所改變，我們需要作一些也許是從來沒有作過的事！一個人怎麼能要求這麼多呢？很多婚姻持續了一生，用不着合法的離婚，然而，情感上的離婚却一直存在，而且配偶雙方都樂於如此，因爲兩個人都同意，避免有更接近、更深入的親密關係。

甚至有些已結婚多年的夫妻，在婚姻上也有值得驕傲的成就，却仍然可能存在着情感上的萎縮。有的只是調解，而不是面對；只是彼此適應，而不是親密關係；只是妥協，而不是改造。怪不得有許多婚姻過幾年之後就不新鮮，甚至腐化了。

考慮改變

你也許心裏有數，覺得你不可能有什麼選擇。對這種無可奈何的情況，似乎只有離婚一途。對你們兩人而言，婚姻似乎沒有什麼作用，也得不到什麼好處；爲什麼？讓我們來看看有那些理由。

• 傷害與爭吵

婚姻中的傷害與衝突是一種祝福、一種資產。傷害是關懷的最佳明證。如果你們雙方都受過傷害，那表示你們都很關心婚姻。婚姻與生命中的傷害是不可避免的。通常傷害都是由那些關心我們的人（我們的父母），以及那些我們所關心的人（我們的配偶、孩子）而來。如果沒有關懷，就不會有傷害。因此，把你的傷害看作是一種資產。如果你們雙方都有足夠的關懷，以致受傷害，你們也同樣會有足夠的關懷，去尋求，創造一個更美的婚姻。我們實在很懷疑，如果沒有傷害和痛苦，是不是會有關懷、委身、與溝通。事實上，你可以把你所

碰到的一切問題，都當作是沒有成功地處理你內在傷害的結果。

當我們談到傷害時，我們是指合乎人性，個人的，非肉體的傷害。有些心理學家就稱之為「心理上的苦楚」。這是一種有時候可能達到影響肉體程度的感受。不過，大多數時候，這是一種與無助、無價值感、焦慮、恐懼深有關聯的感受，也會覺得自己很消極、不快樂、情緒上很痛苦。你可以利用這樣的傷害來破壞你的婚姻、家庭；你也可以利用這樣的傷害，去尋求更積極幫助你自己和婚姻的方法。你要如何運用這樣的傷害呢？是積極性的還是消極性的、建設性的或破壞性的、有益的或是傷害性的？這完全要看你的選擇，沒有人能取代你作選擇。

你感受到的傷害，可以用來作破壞性的把所有痛苦和傷害堆積起來，直到無處可容；你也可以建設性的用它們來避免犯第二次同樣的錯誤。這樣的傷害可以改變你的婚姻，或成爲更美滿，或成爲更糟糕。你可以決定是要認命的，或毫不在乎的擁有窩囊的婚姻，或者你也可以決定要努力擁有一個更美滿的婚姻；如果你要繼續你窩囊的婚姻，你一定是很喜歡這種婚姻才對。

• 要不是……就是……的想法

傷害所引起的一個問題是它愚弄了我們的思想；在壓力、重擔、痛苦的脅迫之下，我們會開始出現「要不是……就是……」的思想方式：也就是，我們要不是繼續婚姻關係，就是

離婚，沒有任何可能的中間路線。如果我們無法維持婚姻關係，只好分開。很不幸，這種要不是……就是……的思想，正是許多破壞性行爲的基礎：我們要不是脆弱，就是堅強，沒有中間狀態存在。以下是一些傷害性的「要不是……就是……」思想的類型：

「我們要不是快樂，就是不快樂。」

「要不是我們繼續婚約，就是取消。」

「要不是你改變，就是我們離婚。」

「要不是你來就我，就是我向你丟盤子。」

「要不是……就是……」的談話方式，還有另一種方法，就是使用「經常」或「從來不」，特別是用在指責、控訴對方的時候：「你從來不找我談話」，「每一次我對你說話，你總是愛理不理」，「你從來沒有真正關心過我」。

在這種「要不是……就是……」的情況下，我們開始用「有」或「沒有」的標籤來否定我們很多人性的資產，以及完整的自我。這些標籤偷去了我們的人性；而且，由於受不了壓迫，我們會肆意的、順暢的、經常的利用他們來對付對方。指名道姓通常也與這種「要不是……就是……」的思想有關，而且也企圖藉此來保持凌駕於對方之上的地位（通常都達不到目的）。它乃是根源於這種愚蠢的想法：以爲一個人的勝利是建立在別人的失敗之上。如果你玩的是另一種把戲——「我贏了，你輸了」——祝你好運！如果你們一方的勝利是要另一

方付上代價的，那麼到底有誰贏了，實在很值得懷疑。一方的勝利被另一方的損失抵消了。

在壓迫和緊張、每天互相貶抑、互相藐視之下，再也找不到任何創造性或建設性的選擇。你們已經貌合神離了；你們已走到從各種極端來看自己的程度。有一方是「黑臉」，而另一方是「白臉」；一方是壓迫者，而另一方是被壓迫者；一方是劊子手，而另一方是受害者。彼此都是對方的敵人。你現在知道「要不是……就是……」的思想如何影響你了吧？如果你們當中有一方都是黑的，或都是白的；有一方好得無話可說，或是壞透了；那你們的問題怎麼能解決呢？在這種「要不是……就是……」的思想之下，不可能有任何建設性的解決方式。

「要不是……就是……」的思想方式也曾經在歷世歷代愚弄了很多好朋友的感情：「你要是不是站到我這邊來，就是敵對我」。我們記得有一對夫妻，兩個人都大學畢業，男的在某一所專業性的機構任職，女的也到辦公室協助他。他們的時間都花在喋喋不休的爭論，他有多「內行」，而她有多「差勁」上面。他把所有的精力都用來向他的助手和孩子證明他「很行」。結果，他的努力却朝着證明她「很糟糕」的路線發展。她也從旁協助他，不管發生什麼狀況，她都表現出「糟糕」的行為，來證明他是「對的」。他們很美妙的被套在這種關係中，從來沒有想過別的事。他們似乎彼此相愛，實際上却彼此憎恨，反對任何可能改變他們的企圖。如果他們真的離婚了，他們又要靠誰來肯定他（她）自己呢？沒有對方，就沒有

自我的肯定；即使用的是很極端的方式（很行——很糟糕）；顯然，用這樣的極端表現來肯定自己，總比得不到肯定更好得多。每一個人都需要藉重別人來肯定他自己。

用「要不是……就是……」這種談話方式要很小心。它是相當具有破壞性的，因為它並不能適合各種不同的人類行為。另一種從「要不是……就是……」的思想所衍生出來的「要不是……就是……」的談話方式，還有一個例子，就是用「我」與「你」把自己與配偶分開，而不用「我們」；每一個人都傾向於用「你」來談到配偶，同時又避免談到有關自我的事。所有的精力都集中在配偶身上找毛病。因此，代名詞的「你」變成最具有破壞性的詞句，而「我」只用於表現在與「你」比較起來時，「我」有多好。

看到這裏，每一個人應該都知道，典型的傷害性溝通包括：

(一)用「你」來取代「我」，「它」，「我們」。(二)用「要不是……就是……」來取代「我們有多少選擇？」

(三)用「經常——從來不」來取代「只要我……，我好像都會如此作。」

(四)用「都是你的錯」或「都是我的錯」來取代「如果碰到某某問題，我們要怎樣使它變得更好。」

(五)用「我還不知道你在想什麼（你的感受等）」來取代「我只知道我所感受到，所聽到，所看見的。」

(六)用「我這樣作是因為你」來取代「我這樣作，因為我感到很驕傲，使我覺得很好，很興奮。」

(七)用「不錯」來取代「也許吧！我們不妨談一談」。

(八)用「免談」來取代「我不太肯定，我們可以一起看看這有何意義。」

(九)用「我知道你在想什麼」來取代「我還不知道你在說什麼，你是不是說……？」

(十)用「我就知道你會這麼說」來取代「等一等，我們核對一下，你是不是認為……？」

你看了這些例子以後，知道些什麼呢？你是不是看得出來，用什麼方式來解決每一個例子所代表的問題，比較不會引起傷害，較不受限制，也比較沒有破壞性呢？

有選擇性的婚姻就不需要落入這種思想的陷阱中；或者，用另一種說法：對大部分的人而言，有很多有用的選擇可以幫助我們，使我們的婚姻改變為更好。不幸，我們當中有許多人被戰鬪的氣焰沖昏了頭，被壓在重重的問題之下，以致看不見這積極的一面。

五、考慮改變

改變是一件詭計多端的事情。我們有許多人以為改變不管是在身體上或其他方面，都是屬於自我以外的事情。很有可能那些把改變當作是某些發生在自我以外的事情的人，他們所遇見，而且結婚的伴侶，正好也是以同樣的眼光來看這世界的人。如果正是這種狀況，那麼，夫妻雙方非拼個你死我活不可；每一個人都期待，也希望對方改變，沒有一個人願意，或能夠看到他自己就是需要改變，以便使自己的生活，以及婚姻都能順利的人。

我們現在所要考慮的，以及從現在開始以後所考慮的改變只有一種類型，就是內在自我的改變——可能是最困難的一種改變。事實上，這種改變實在太難了，以致我們當中有些人寧可被稱作「罪犯」，甚至叫「怪物」或「瘋子」；而且要社會來負起我們行爲的責任，而不是自己管理自己的生活。

選擇與改變

在戰鬪的氣焰籠罩，深沉的痛苦、焦慮、傷害之下，使我們很難認清事實，並考慮作各

種選擇。你也許會覺得被困在一個陷阱中，找不到任何出路。如果情況嚴重的話，似乎只有自殺或分離才是解脫之道。要分開各走各的太容易了，放棄各種責任與雜務是何等容易，逃避問題，不要去面對它更是容易。如果我們真的被困在陷阱中，剩下的選擇就不多，也相當渺茫。「要不是……就是……」的解決方式就是唯一剩下的解決方式；要不是離婚，就是維持婚約；要不是活下去，就是死；要不是維持婚姻關係，就是離婚。到了這時候，就很難為我們自己，我們的婚姻，我們的家庭考慮到一些創造性的，有益的选择。也不是在這時候，我們需要考慮這種不同的選擇；你會有選擇的，不妨考慮考慮某些選擇。

• 由機會來改變

第一種選擇：讓你的婚姻維持現狀，也就是等待機會、命運、運氣、或奇遇，讓婚姻本身自己有所改善。你在這裏所等待的機會是不必你們任何一方負上任何責任，而婚姻會變得更好的機會。如果你什麼也不用作，而婚姻就會變得更美滿，這種選擇聽起來真不錯啊！通常，如果我們使事情維持現狀，什麼也不作，那麼婚姻會變得更好或者更壞，機會是一半一半。你們當中希望改變得更好的那一位，可能相信會有更糟的結果出現。而另一位否認有問題存在，而且付上心血要讓事情維持現狀的，可能相信婚姻會變得更好。不過，他（她）絕對不肯動一根指頭，使事情變得更好。很多婚姻是建立在這樣的希望之上：如果我什麼事都不作，事情反而會更好；而且你還可以經常把事情並沒有得到改善，這個事實的責任往你的配偶身上推。

• 由分離來改變

第二種選擇：我們「各奔東西」，分居、遺棄、離婚，悉聽尊便。用這種方法，一切問題都可以結束。由於婚姻中所有的問題都是對方的責任，那麼你們一旦「各奔東西」，你所有的問題當然也都結束了，是嗎？好吧，讓我們更仔細的來想一想這種選擇：撒拉與傑瑞決定要分手，他們在一起生活很痛苦。傑瑞搬到一間很愜意的小公寓，開始逍遙自在的獨身生活，又回到過去美好的未婚日子。沒有雜務，沒有每天的责任，不用忍氣吞聲、付醫藥費、帶孩子上學……等等。這樣的安排除了帶來經濟壓力之外，畢竟（撒拉希望，也需要留在原來的房子）傑瑞也發現他比過去都更想撒拉。雖然他也試過，但他却無法在這複雜的公寓中，真正對任何一位年輕的女孩產生興趣（已經準備好了嗎？）而且現在他也花更多的時間與孩子在一起，比過去所花的時間都多。

基於他們這種暫時的分居，傑瑞與撒拉都得到一個結論：正如他們住在一起時很痛苦一樣，分開也很痛苦。他們無論是不是在一起，總是不對勁。然而他們所能想到的，另外一種選擇就是再度同居，接受他們兩個人一起創造出來的婚姻——這也很可怕。他們似乎再也找不到其他創造性的選擇或解決方式了。同樣的選擇還可以有另一種變化方式，就是決定離婚，找律師解決，下一章我們會討論。

• 由選擇來改變

第三種選擇：前面兩種選擇的結果都一樣，婚姻還是老樣子。雙方都沒有改變；他們之間的關係又如何能改變呢？兩種選擇都基於這樣的觀念：改變應該發生在自我之外。因此，只要我們是站在這個基礎上期待改變，改變就不會臨到我們。現在我們所考慮的這個選擇是牽涉到發生在配偶雙方的改變，這種改變是我們內在的改變，可以以很多方式，而且是奇妙的方式產生。有些人是以面對自我為基礎而產生改變。有些人是基於看見了我們內在與外在的衝突而產生。有些甚至很喜歡相信，我們的改變是由於機運，而不是選擇。很不幸，這最後一種可能性的改變並沒有加上個人的責任。如果在改變中沒有付上個人的責任，就沒有改變可言。

除非夫妻雙方都很願意，而且體認到，如果沒有我們配偶的幫助，我們自己就相當無助，無法作出任何建設性的事情，否則我們的婚姻就不會有改變。改變是從我們體認到內在的無助感開始。我們無法改變世界（雖然我們可以嘗試），我們無法改變我們的配偶（我們也可以嘗試）；我們只能改變我們自己（這是相當難的），想改變別人是不可可能的。

• 由委身來改變

若要有改變，夫妻雙方必須委身給一個目標，好讓他們能朝向這個目標，而把他們的精力扮演在改變之上，而不只是維持婚姻的現狀；因此，每一方都需要寫出一份有意義的、開放的、直接的說明，說明你希望有什麼改變。這種行動需要筆之於書，雙方都必需很清楚，對方需要有怎樣的改變。事實上，他們應該對自己所要改變的方向很清楚，以致他們會很希望把它們寫在紙上，以避免混淆、遺忘、歪曲、誤解的情形發生。

• 由溝通來改變

如果夫妻雙方都很關心他們自己，彼此也希望面對任何問題，好好談一談，則改變也會產生。希望改變一種關係表示能觸摸到，認識到，而且能表達出這種關係如何受到傷害，並影響一個人的自我。這種對傷害、不舒服、關懷的認知，必需要以沒有責怪、控訴，或重新定罪的口氣，向配偶溝通出來。我們大多數的人都發現，要達到這樣的目標實在很難。有些人就對自己不舒服的感受毫無所知，也有些人無法用一種有益（而不是有害）的方法，向配偶表達出這種感受。

理想而言，溝通是指告訴某人我們所關心的，這人似乎也很關心我們的感受，而我們的溝通也不是要那個人為我們的感受負責。我們每一個人要個別地為我們如何去感受，如何地行事為人負責。很不幸，常常婚姻都會變成一種陷阱，使我們把這種責任丟給我們的配偶。基本上，溝通表示為我們的生活、我們的感受、思想和行為負起個人責任，而不是把責任推給別人。

鮑布和吉姆在找過好幾位專業輔導之後，又來找我們。一小時一小時過去，而他們所表

達的，都是說他們無法為他們自己的行動負責，却把錯誤都往配偶身上堆。這種行為所表現出來的不只是自我毀滅，而且也喪失理性。我們所能想像出來的情形也許就像這樣：「因為我的父母都很殘忍，我也可能很殘忍。」或「因為你的行為是如此如此，那就表示我的行為也可以如此如此。」或「我的行為所以會像現在這樣，因為你的行為就是這樣。」

以上所說的推理方式簡直令人難以置信，然而，這正是我們當中一些無法把我們的自我與我們配偶的自我分開的人，他們的推理方式。結果，我們變成無法負起我們行動的責任，或不清楚我們自己行為的限度，也不知道我們應該接納那些我們所關心的人——尤其是我們的配偶——對他們的行為接納到那一種限度。由於我們沒有能力負起我們行為責任的結果（本書還有一些部分會更深入討論這一點），我們就用水晶球占卜術、讀心術，為我們的配偶說話。我們「知道」他（她）的感受、思想和行為，因而，我們能代他們說話。這個破壞性的行為至少會產生三種顯著的傷害性後果：一、我們的配偶再也沒有為自己講話的餘地，二、我們必須為自己講話的機會也被剝奪了，三、使得整個婚姻永遠無法處理一些與彼此都更有關係的問題。因此，談到自我時，最重要的一件事是：因代名詞的「我」或「它」或「我們」來取代傷害性的「你」。只要能告訴我們，在婚姻中有多常用到「你」這個代名詞，我們就可以說出，這樣的婚姻問題有多嚴重。

為誰改變？

如果你想改變你的配偶或孩子；算了吧，沒有用的！改變只能發生在我們的內心，否則就不會有改變。你可以強迫別人作你要作的，你也可以威脅、利誘、勾引、哄騙，甚至請求他們。不過，說不上會有改變。或者，即使有明顯的改變發生，也只不過是曇花一現。總而言之，改變需要從我們的內心開始，而不是從外面開始改變。

因此，改變也只能因為你自己的緣故而發生，不是因為別人。如果你改變得更好，你周圍的人也會因而得到好處。當然，你認為「更好的」也許只是為了你自己，而不是為了他們。如果他們已對你凡事「唯命是從」的態度習以為常，隨時作好任何他們希望作的事；假如如有那麼一天，你告訴他們，你再也不要扮演奴隸的角色了；顯然，他們會認為你瘋了！如此對你而言的改變，可能對別人是一種威脅。

• 改變是雙向道

只因為你的家人已習慣於某一種作事情的态度，這並不表示你就應該接受現況，而成為事實的一部分，努力去維持現狀——毫無改變。難道你就這樣接受所賦予你的生命嗎？或者你要努力去改善生命？如果你自己都不想盡一點心力去改善生命，為什麼別人就一定要？只要你改變你自己，你就可以改變你的生命。無論如何，大部分都是我們受到傷害時，我們

才希望改變。如果沒有傷害，就很少會有改變的慾望。如果每一件事情，或幾乎每一件事情看起來都很賞心悅目，我們又何苦要改變？

改變並不容易，事情順利時更不會有改變產生。如果你希望對自己和那些你所愛的人有更好的感受，那麼你現在所經驗到的可能就是意謂着你需要改變。然而，改變不可能在真空狀態之下發生，它必須牽涉到你的配偶也必要改變。

• 只有剛強的人能改變

我們知道，能夠對某一個人貼上「剛強」、「軟弱」之標記，唯一的方法是在改變的關係中。在我們的經驗中剛強的人受到傷害時會找人協助，而且剛強的人會改變。有些人覺得太軟弱了，以致他們無法找人協助，因而得到改變（我們會在後面幾章清楚說明「找人協助」的意義）。

改變不會在你的婚姻中發生，除非你（一）不再期望你的配偶（甚至全世界的人？）會爲了你的方便而改變；（二）以這種體認作基礎，去深入了解你的無助感；（三）接受這種現況：除了你自己，你無法改變任何人；（四）接受這個事實：改變自己是最困難的工作。

我們首先看過，有多少對夫妻無法同意要有一個更美滿的婚姻！爲什麼？因爲他們各人都無法體認這個簡單的事實，就是爲了使婚姻變得更好我們各人需要變得更好；我們當中有很多人不能看到這一點，而期望改變會發生在別人身上。

你的婚姻是否值得修理一番？你的婚姻是不是值得改善，繼續發揮它的功能，這完全是你個人的選擇，是每一個人都要自己作的決定。現在你就必須決定，到底困擾你婚姻的問題要將它修復呢，或者是等下去，使它愈變愈糟。再說一次，這個決定完全要看你。每一個人都需要決定，是不是你自己就可以突破難關，是不是用不着對方，你自己就可以勝過，到底你是希望它更糟呢，還是希望它更好。

藉面對面的交談而改變

如果你的配偶無法與你分享改變的需要，或似乎看不見有任何需要改變的理由，那麼你的婚姻問題已嚴重了。如果你們能夠討論完問題的解決方式，結果並沒有引起激烈的爭論，那還是相當不錯的；可能你們不需要輔導；然而，如果在開誠佈公的談到你們需要改變時，你發現自己按捺不住火氣，這就是一個明顯的徵兆，表示你們的婚姻已有問題。

如果你們能夠冷靜地檢討問題、面對問題、解決問題，坐下來談，沒有任何不好的感受；一個星期至少安排一個小時，討論我們每天生活都會碰到的問題；如果這樣討論之後，你們雙方都覺得更好，很有把握，覺得對自己很驕傲；那麼，你們大可不必再爲你們的婚姻到底有多少問題擔心。如果這樣作很有效，你很喜歡你自己，很喜歡你目前所擁有的，就儘管好好享受；也許你也不必再讀下去了。不過，如果你認爲婚姻不應該有衝突，你可能還要

考慮考慮。某種程度的衝突在婚姻中是確實需要的——不管是任何一種婚姻——只要這些衝突是用以面對主要的問題，為的是改變、促進婚姻關係。衝突可以用來造就婚姻，也可以用來毀壞婚姻，端看夫妻雙方如何處理衝突而定。

裘絲和榮已經達成協議，只要有一方被另一方所作的任何事激怒了，他（她）就應該馬上告訴對方。如果任何一方忘記了，沒有在二十四小時之內提出來，以後就不准再提出來打擊對方。

另一方面，約西與瑪莉根本就不說，同意不要提出任何激怒他們的事。相反的，他們却默默同意（他們從沒有就這個問題公開，直接討論過），不管發生什麼事，絕不說出任何困擾他們的事。因此，雙方都神不知、鬼不覺的，列下一張假定對方已經觸犯了的「罪狀」，這張罪狀只有在他們吵架或爭論時才會提出來。他們就用這張載有過去所受傷害的秘密罪狀，彼此毫不留情、憤怒的傾瀉出心底的話。你想想，這兩對夫妻中，那一對會有機會為他們的婚姻作一點事呢？為什麼會？你的婚姻像那一對呢？

很可能在你的婚姻中，有一方是比另一方更不快樂的。另一方可能會否認或輕看任何問題或麻煩。然而，這否認、輕看問題的一方將會用另一種方式來表示他（她）的不快樂。比如，他（她）可能在工作上有問題，或者可能有交友的問題，或與孩子的相處有問題。換句話說，你們當中可能有一個人能夠把他的不快樂用口頭表達出來，而另一方却透過行動，而

不用言語表達。即使到了這個時候，你們面對不快樂的方式可能也只當它是一種個人的不安、個人的問題與自我防衛。

這時候你們的談話方式也許就像這樣：

甲：我所讀的這本書是談到如何使婚姻更美滿，而且……。

乙：我們的婚姻又怎麼啦？為什麼你總是把每一件事情都往壞的一方面看。

甲：好吧，我只不過是……。

乙：如果你多呆在家裏，不要……。

甲：可是我的意思是……。

乙：我還會不知道你的意思！你是在告訴我，我糟糕透了，對不對！

甲：我沒有這個意思，我只是想，這樣子一定不錯，如果我們……。

乙：你說「我們」是什麼意思？不要把我算在內……。你到底想要什麼，想一年到頭渡蜜月啊？

甲：算了，你知道我的意思是什麼，我們彼此很少溝通，我們也好像沒有花任何時間，使婚姻更美滿。

乙：你到底還期望什麼？你一定是電視看太多了……。

甲：隨你說吧，我是認為那樣不錯，如果……。

乙：你滿腦子好主意，胡思亂想，我要作的事可多得很呢！你還希望改善婚姻！你是不是腦筋有問題？

顯然，這種「談話」會沒完沒了，而在我們國家中，到處都可以看到這樣的家庭，有時談話方式會溫和一點，但更常看到的是比這裏所舉的例子更酸、更澀的談話方式。

像這樣的「討論」，顯然有一方是要盡量維持事情的現狀，否認了對緊張情勢的認知，輕看了衝突與傷害，並且逃避面對真相。因此，不管你從那一個角度想探討問題的真相，促成更美的婚姻，你所得到的總是消極的反應，反抗、拒絕、阻礙、憤怒、或傷心。任何想要改變已經建立起來之架構的企圖，結果都如水上漣漪，轉眼就消失。

你想突破第一道爆炸線或消極反應的主要方法是：下決心堅守你的立場，如果你想要改變，這個目標是值得的、積極的，為什麼它會產生這種反應呢？我們換一種說法：看看一座泥濘不堪，骯髒的水池，如果你只是丟一塊石頭進去，水池根本不會因此而更乾淨，但至少會激起一些漣漪。如果這水池是你的，你就需要別人來協助你清除污泥，包括需要你配偶的協助。不過，如果你還是不知道如何清除那個水池，你可能就需要向專家討教，水池不會自己變乾淨的。

如果事情對你很重要，嚴重到非談不可的地步，就必須以嚴肅的態度去談論它。比如，有一種方法（絕不是唯一正確的方法）是：與你的配偶約定一個時間談：「有些事情很重

要，必須找你談，什麼時候你有空，我們可以談談？」只要你用這種方法坦誠說明，你的配偶一定會很想知道，到底是怎麼回事，迫不及待的要與你討論。但你一定要堅守立場，要避免陷入匆促而齷齪的協議中；你可以說一些像這樣的話：「我知道你很好奇，但我想，這事對我們都很重要，我們等把時間騰出來再說，明天晚上如何？」只要你先訂好時間，你可以打賭，對方一定會這麼說：「現在就談又怎麼樣？」這又是讓你無法掌握大局的方法，如果你無法掌握時間和地點，你也就什麼也掌握不住了。堅持你一開始所說的；爲了達到效果，也許你可以說一些，像「今天晚上我們都很忙，我們還沒有吃晚飯，你還說晚上的電視劇很精彩，你想看。還有，我們有一個人必須開車送莉莎去練籃球。也許今天晚上不合適，明天晚上好嗎？或者你還有更好的時間，可以不影響送孩子或看電視？」

假定你們兩個人最後終於定下時間、地點，可以好好在一個不受打擾的氣氛下，談談你們的婚姻。然後要怎麼說呢？你需要向你的配偶清楚地表達出你的願望和意向，而又不使他們（她）難堪。你可以這樣說：「你知道我對我們的婚姻已想過很多。有時候實在很不錯，有時候又不見得有多好。我很希望使我們的婚姻變得更好；可是，我覺得我自己一個人作不來，需要有人協助，你能够幫助我嗎？」

這時候，很可能你的配偶會冒火，也許甚至還會大喊大叫，想要使你也捲入爭論的漩渦中，而不是能够解決問題的討論。如果這種可能性似乎是顯而易見的，就要迴避它，說：「

很抱歉，但對這個問題我不能與你爭論。我很想改變我自己，使我們的婚姻更完美。」這樣的說法，結果很可能會挑起一個問題：「我們的婚姻又有什麼不對勁？」如果這是一個相關性的問題，要很小心，在回答的時候千萬不要提高聲調（如果辦得到的話）；你可以說：「很高興你這樣問，讓我告訴你，我們的婚姻不對勁的地方有那些，我覺得我們都被困在一個陷阱中，我們互相逃避，常常吵架，我們在一起的時候，並不能享受生活……等等」。

記住：是討論，不是爭吵。有沒有辦法不生氣而能解決問題？能不能在達成協議之後，堅守這些協議？是不是可以把你們說過一定作得到的事情化作實際行動？

這種約會的目標是使你的配偶也能與你站在一起，共同為改變而努力。如果你們不能在這一點上一致，你的配偶根本不想與你合作，你就有問題了。

藉條約來改變

如果你真的希望省錢，也為了避免牽涉到任何除了你們以外的人，那麼你們可以考慮訂條約。訂條約是什麼呢？現在你可能已經忘了，但如果你用宗教儀式舉行婚禮的話，你可能還會記得牧師、宗教教師，或神父所說的一些像「是好是壞，總要互相接納……」還有一些別的話，當時可能對你根本沒有任何意義。

也許你正是需要反省一下你的婚姻誓約。不是別人唸給你聽的那一套，我們指的是你們自己的婚姻誓約，是一些相當重要，兩個人非把它寫下來不可的東西。

開始的時候，每一個人可以先列出他自己對彼此的期望；列出這樣的表格以後，互相訂約（不錯，是個條約；這種事情太重要了，不能靠機會行事），仔細看看你自己的表格，然後互相交換，仔細看看對方的表格；然後，再拿出另一張紙來；在你們談話中，了解彼此的需要與希望，開始寫出主要婚姻誓約，當中要列出你們兩個人在比較上是最重要的事；比如，有一些人可能會想到，最重要的是你對貞潔的感受；別人可能覺得真誠最重要等等；避免用抽象、普遍的字眼，盡量用確定的字眼。

寫下這個主要誓約之後，再想一想你們彼此需要做些什麼，以便跟踪，並看重你們所寫的，遵照而行。如果有一些點說得不够清楚，就坦白說出來。除非你們當中至少有一個對所寫下的東西很肯定，否則就別寫。

你需要使這種誓約盡可能顯得很特別、很詳細。你可以按標題來分類（我們自己，我們的婚姻，我們的性生活，我們的孩子，我們雙方父母，我們的預算……等），你甚至也可以寫下你們彼此願意作些什麼事，來達到你的願望。

作完這些事後，還有兩件事：在表格上面寫上「初稿」，並在底下簽名。這時候，再約定一星期後會面的時間，要找一個最不會受孩子、電話、鄰居等分心的時間。在這一禮拜當中，仔細思考一些所列下的誓約，或全部再思考一遍；想想看，如果兩個人都同意的話，

有那些是你想作些改變的。這時候，要對你們所訂下的主要誓約，其中的每一個條款都很清楚，而且應該是雙方都同意的。如果有一方對某一個特別的條款不滿意，就繼續討論，直到雙方都滿意為止。再加討論。你們這樣檢討過初稿以後，也作了你們雙方所需要的修改，就把這個修訂稿複寫兩份，每人保存一份，再仔細思想，不要攔着不管。

這時候，我們還要建議你，繼續保持每週一次的約會，談談誓約中是否還有那一點需要你們雙方進一步注意的。

現在可以輕鬆一下了，你們的婚姻情況如何，誓約是最好的測驗。如果你們已經能就誓約中各種不同的條件達成協議，而且，更重要的是，你們能夠尊重，而且服從這樣的誓約，沒有想不到的爭吵；那麼你們可能已走上復原的道路。如果你們雙方都很高興立了誓約，而且藉着信守誓約而改變並改善了你們的生活與婚姻，那麼，你們也許不需要再去尋求任何協助。

可是，如果寫這樣的誓約只不過又多了一項爭吵的題目，而且在許多方面也無法達成協議，那就要小心了；你們可能已有問題。再者，你們所訂的誓約可能會超過理想，或者達不到理想標準。無論如何，如果有一方覺得要服從誓約會有問題，那麼，又要小心，你們可能仍然有問題！

因此，我們的建議是：你用一些很清楚的步驟，來判斷你的婚姻到底發揮多少功用，以及是否你需要外在的協助來促成婚姻的和諧。在前面幾章，我們說到如果爲了讀這本書，使你們彼此爭吵，那麼你們可能有問題了。現在，我們要說的是：如果訂誓約沒有效，那麼你們可能需要外來的協助了。訂誓約是改善婚姻的方法之一，如果達不到效果，你們還可以試試別的方法。

分居或遺棄

還有別種選擇，像分居式遺棄，你也可以用。爲什麼不分別一段時間；爲什麼不搬離家庭，住到公寓裏，安靜幾星期或幾個月，冷靜想一想？甚至有更好的方法，爲什麼不拋開一切，遠離家庭、孩子、工作，到某個地方去，重頭開始？這是很具誘惑力的可能性，但是不是有任何建設性的成份在內？只爲分居而分居，而沒有帶來任何一方的改變，這只是一種拖延，延遲你可能會作任何其他決定的方法。當然，你需要有短暫的安寧與平靜，但那些安寧與平靜又能帶給你什麼，如果在這當中你們任何一方都沒有學習到任何有關彼此的自我與婚姻的事？這樣的分居是不是又是你曾經在婚姻中使用過的，很多魔術般的障眼法當中的一個而已？不妨開始算一算，要維持兩個分居的家庭所需要的開銷。開始想一想，認識一下你會有多寂寞（至少有一個會）。開始想一想你所要作的事會有什麼不同，這是你們一起生活時不用作的。如果你能夠想出新的計劃、新的目標，與過去都不同的；如果你這麼會創新，想

像力這麼豐富，你可能希望彼此離得遠遠的，以便想一想你爲什麼這麼有創造性。你們在一起的時候，爲什麼你就不會那麼有創造性呢？

相當多的夫妻之所以不能建設性的面對他們的婚姻，原因是他們受彼此挫敗的捆綁。在挫敗他人的過程中，他們並不知道這些挫敗真正傷害到的是他們自己。沒有一個人能夠爲他的行爲感到驕傲，但各人又無法改變自己。事實上，離婚或分居很多時候只是在許多自我之外的改變中，另一種外在形式的改變而已。因爲有很多夫妻恨不得透過離婚與分居來改變他們的外在環境；我們都需要想一想，婚姻中的改變是不是可以是內在的，而不只是外在的。這意謂着要把「你應該與現在不一樣」改變成「我們兩個人都應該不一樣（並且更好）」，爲的是使婚姻能存在下去！」我們如何能從企圖改變別人，變成想要改變我們自己呢？想一想我們多麼容易責怪別人，在法院裏面大量使用我們所搜集到的，別人的犯錯資料，然後大搖大擺的走出來！你可以脫離配偶的束縛，你可以脫離婚姻的束縛，如果你想作得更絕的話，你甚至可以脫離孩子的束縛（遺棄他們，或作出其他不負責任的行爲）。然而，我們敢說：你永遠脫離不了你自己！你如何使自己能活得更好，以便能作出建設性的決定，看看是否你還想維持婚姻關係？

六、找人協助

使婚姻改變得更好是情感上的問題，却很花費我們其他方面的資源：精神、心智，而且當然包括經濟，你既然投資金錢修車；爲何不在其他方面都失敗時，投資金錢與精力，來改變你的婚姻呢？

改變就是找人協助

我們無法改變，除非我們（一）承認我們需要人協助；（二）尋求我們所需要的協助；（三）用這些可能的協助來改進自我。想要不藉助外來的協助而改變，就好像期待你的洗碗機壞了，却自動會修好一樣；或者像你的車子會漏油，而且發出怪聲時，會主動恢復正常一樣。找人協助是改變的第一個需要。

相信一個人的婚姻會自己彌補傷口，這是對於婚姻最自我挫敗性的想法。事實上，這背後隱藏着一種思想模式，好像是這樣的：「如果婚姻無法自己療傷，『放棄算了！』如果我們的婚姻不愉快，就分手吧！」如果每一次你的車子出怪聲，你就把它賣了，結果如何呢？

好吧！不管你多有錢，你總要買一大堆車！你現在知道這種思想何以會產生那麼多離婚事件了吧？很多在各方面都很精明、勤勞、能力强，受過教育的夫妻就是這樣想的。

考慮找律師

一種找人協助的方法是找律師，成千上萬的人都這麼作了，你又為何不可？結果，你可能也採取這個步驟。少數律師可能會建議你，再冷靜一段時間；或建議你去找輔導，或甚至想自己幫助你們解決婚姻問題。不幸的是，我們的法律和立法架構是這麼安排的，只要你真的想離婚，律師站在倫理的立場，就非幫助你離婚不可。大多數的律師都會像成人一樣對待你，相信你們已作了明智的決定，就是要離婚；不過，在你作這個決定之前，先想一想下列幾點。

毀滅一個婚姻比建造一個婚姻需要花更大代價。用在法律程序上的費用，加上一個離婚所要面對的經濟混亂，所要花費的，一定比兩個人爲了創造更美好的婚姻所需要的花費更高，至少也會一樣多。找律師談一談，先看看要花多少錢，把所有的費用都加起來。作完這些事之後，再問問你自己，是不是可以把這些錢用在促成更美滿的婚姻之上。

律師會公事公辦，你也不能從中得到任何教訓。顯然律師（這時候你們應該都已聘好各人的律師）會辦好你所要求的事，免得你們還要面對相當多的爭吵與潛在的掙扎。他辦好事

情的結果，你們就可以省掉很多爭論、錯誤、與憤怒。你一點也沒有學到任何有關你自己與婚姻的新的事物，這一點從很多離婚後的人，還是要找人協助，可以看得出來；他們再也找不到代罪羔羊，也就是他們的配偶，可以責怪他們，因而避免看到他們內在的挫折與傷害。如果你希望學習到一些有關你自己與婚姻的事，爲什麼不在離婚之前學呢？

如果你學不到任何有關你自己與婚姻的事，你又如何能知道，當你第二次結婚時，不會再犯同樣的錯誤呢？離婚是一種對破壞的投資，又學不到任何教訓。可能的話，考慮一些更有建設性的選擇，幫助你避免離婚！

律師會很樂意看到你們的婚姻關係終止。他的生計可能就是靠這個。一點也不奇怪，我們現在所看到的很多書籍以及自我輔導手冊，都會提到「簡易離婚法」，「創造性的離婚」還有一些經過「特別訓練」的輔導者，專門處理一些離婚後的個案。如果一定要花這些金錢與精力，爲什麼不把它們用在建立婚姻關係上面？

你有沒有想過，事實就擺在眼前：我們國家只有拆散婚姻的法律，却沒有保存婚姻的法律？你知不知道，樂意並且能够拿你的錢而拆散你的婚姻的律師，比受過專業訓練，願意幫助你改善你婚姻的人，要多得多？律師當然是爲你工作，他使你能夠離婚，你還期望你所花的錢能幫助你什麼？因此，只要手續都辦好了，你不只是口袋空空，甚至更重要的是，你對你自己與婚姻的認識，也會空空如也！律師會幫助你保持你原來所喜歡的，自己的樣子；只

不過你再也享受不到有一個配偶的好處，這個配偶也就是過去常常要損害你完美之形像的（差勁透了）。現在你儘可放輕鬆了，你大可大搖大擺，就像離婚之前一樣；現在你應該可以逍遙自在，站在世界的頂端，你是不是這樣？如果是的話，看看你還能逍遙多久。

如果你認為律師耍了你，你可能會轉向一些更有建設性的解決方式。你已經等待夠久了，先前的努力都白費了。你的婚姻已走進死巷，而你希望從你自己和家庭中所得到的又更多了。如果這正是你的情況，喊救命吧！為什麼你應該喊救命？想一想下列幾點：（一）喊救命比不喊救命便宜多了（不管是金錢或精力）；（二）喊救命可能會使你改變你的生活，變成更好；（三）如果本來很糟，喊救命後反而更糟，你也可以從中學到一些教訓；（四）你所學到有關你自己的教訓，也許會讓你產生比以往都更積極的生活方式。

找人協助比較便宜

談到費用的問題，我們需要把金錢與感受看作兩回事。感受是無價的，我們有什麼感受，就表示我們是怎樣的人。因此，當我們說，找人協助比較便宜時，我們需要解釋一下：「比什麼便宜？」如果你現在所面臨的選擇是：要不要請人幫助你，讓我們先來考慮一下你們雙方的感受，因為這方面是無價的，也不用付律師費用。

如果要獲得肉體上的離婚，用金錢去破壞一種關係，那麼總要雇一個律師，付法院的費用，作一些其他需要作的事。然而，即使你可以得到合法的離婚，保證會有肉體的分離，你却還需要考慮你們彼此是不是可以脫離情緒上的糾纏，是不是受得了失去對方。比如有很多人在離婚之後，必需還要有其他人協助他們，以便醫治他們因離婚所引起的創傷。

開始把拆散你們婚姻所需要的費用加起來（你那位好心的律師會幫助你，讓你對整個費用會有個概念），並且看看找人協助你改善你的婚姻要花費多少。當然，有一些無法算得出來的費用，是不能用多少錢來估計的。你的幸福到底值多少錢呢？你有沒有一套公式，能够把你個人的滿足換算成幾元、幾分？你受到傷害的感受，以及你花那麼多精力在那裏兜圈子，這又要如何算呢？有沒有辦法在這些因素上面標上價錢？

根據我們過去從大部分離過婚的人所觀察到的，你情緒上所要承受的偽裝和痛苦是相當大的。情緒上所要花的代價很大，之後的恢復工作也無法補救婚姻關係。如果你能自己重新面對生活，考慮找其他可能的配偶，而盡可能避免再犯過去你所犯的錯誤，那麼你可能會好過一點。

法律程序所要花費的包括雙方律師費，加上法院的費用，可能會達到好幾千美元。還有，你的經濟情況，不會再像從前一樣，因為家庭分開了，還要付贍養費，也領不到醫藥保險給付……等。

如果你選擇按兵不動，一切照舊，可能就不用花一文錢。可是，你的感受會打擊你；藉

着拒絕改變，你們雙方最主要要說的，也就是你們當中感到受傷害，而且足夠剛強，願意承認受傷害的一方所要說的是：我根本不計較。因此，既然你們不請求人協助，那也表示你們否定了這些感受。你們各人能够在這種否定的情況中支撐多久？誰要付上你們不快樂的代價？你自己嗎？還是你的配偶？你的孩子？是不是有人需要付上這種代價呢？畢竟，否定你的感受就多於否定了你自己，你却沒有算到這一點；如果你關心你自己，就不要令自己消沉，不要讓這樣的否定出現，如果你的婚姻很重要，難道不值得投資嗎？

透過協助成就更美的婚姻

別人的協助也許不能使婚姻更好，事實上，可能還會更糟。爲了使協助有效果，必須要建立在雙方都願意改變的基礎上，而不只是一方。如果雙方都變得更好，婚姻也自然會變得更好。如果雙方都變得更壞，婚姻也會如此。

爲什麼你應該考慮找人協助呢？我們就開門見山的說吧！就你的問題去請求人協助，這可能是你一生中所作最有建設性、最積極的事情。問問自己這個問題：我又有何損失呢？你是不是害怕看到自己？你認爲你會發現什麼？是不是因爲看到自己太痛苦了；所以你情願犧牲你的婚姻與家庭？可以確定的是，千千萬萬的人所作過的，或正在作的事情就像這樣。如果你喜歡每天早上起來，從鏡中子中看到的你的樣子，而且喜歡一直看這同樣的臉孔，你當

不應該請求人協助。

• 認清自我

當然，你最不願意的事就是認清你的真面目！如果你很完美，你還有什麼應該認清自己的呢？一切的錯誤都是你的配偶造成的；因此，自我還有什麼好認清的？你對你的問題相當清楚。該讀的書你都讀過了。還有什麼是你需要學習的？你每天都讀婚姻輔導權威 (Am Lanagers) 的書，你可以看到，這完全不是你的錯。爲什麼應該是你改變？這些問題，還有許多別的問題都會浮現出來，因爲找人協助乃是改變的開始。直到目前爲止，你可能已經開始設計，企圖改變你的配偶，你的工作，還有你的孩子（先不要提對方父母）。

爲什麼你應該找人協助？究竟，找人協助就表示必須承認個人所受的傷害，承認個人的錯誤。找人協助表示個人必須要負責任。找人協助是大人的事；找人協助是一種成熟，負責任的行爲。它表示要冒險，希望生活有改變。它表示要獻身給自我與個人的婚姻。更重要的是，找人協助表示關心。如果你不關心你自己和你的婚姻，找人協助就不是你的意願，因爲顯然你並不希望改變。如果你的心血都投資在維持事情的現狀，特別是保持你自己的本來面目，你根本不用費神找人協助。找人協助是由剛強的心所產生出來的關懷行動；如果事情還不至於那麼糟，等它更糟的時候再說吧；找人協助是一種積極的行爲，只有少數人作得到。畢竟，請求離婚的人比盡量努力避免離婚的人，要多得太多了！透過否定個人的責任，反而

聲稱自己有辦法，能够獨立，事實上你是在避免改變。實際上，改變本身可能太可怕了，以致你根本不想有改變。

因此，找人協助是避免離婚的一種方法。本書是爲了幫助你得到你婚姻中所需要的協助，而且如果有可能，協助你避免離婚。藉着找人協助你的婚姻，你可能會因而得到好處，因爲你可能已開始走上你生命中最令人興奮的一段旅程，你也可能就將要使用、發掘出你內心，以及你婚姻中，一切最美好的東西。

一旦你下定決心要找尋協助，就把你的精力都用於得到你所能得到的最佳協助，並從你所得到的協助中得到最大的好處。本書希望能在這過程中協助你。它應該能幫助你避免離婚，也應該能使你擁有一個更積極的婚姻。

避免離婚並不表示你要安於一種「窩囊」的婚姻關係，也不是要放棄對你很重要的東西。避免離婚所指的是一種找人協助的積極，關懷的行爲，而且，一旦得到協助，一定要好好利用它來改進你自己和你的婚姻。

• 我們該不該？

你們雙方可能都坐在圍牆之內，等待某些事情發生，可以來改善你們的婚姻。在等待的時候，你還計時呢！第四章中的審查表也許可以幫助你，決定你是不是應該找人協助。可能你已經找到一些指標；不過，我們要說清楚，下決心要找尋協助是相當個人化的事情。有的

人請求專業人士協助，是因爲他們作了夢，或基於他們的幻想。有的人就從來沒有夢見要找尋人協助，不管發生什麼事。如果你很需要人協助，不管客觀情勢如何，你總要找到人協助你。如果是這種情況，你所下的決心就不會完全建立在客觀情勢之上。

當你早上起床時，你本身有什麼感受，比起任何客觀的理由都來得重要；如果你感到非常可怕，婚姻已敗壞了，就喊救命吧！如果你的婚姻不能帶給你什麼，喊救命吧！如果你們兩個人都決定互相挫敗對方，不管有什麼決定，總是互相反對，喊救命吧！如果你們爭吵不斷，除非你喜歡這樣，要不然就喊救命！如果你們對婚姻愈來愈煩、愈氣惱、愈傷心，喊救命吧！如果你們沒有一個還笑得出來，還能享受生命，喊救命吧！如果你們的孩子表現出來的徵兆愈來愈明顯，也就是，行爲乖張，行動過火，學業跟不上……等，喊救命吧！如果你們的孩子受到傷害，那表示你們的婚姻也受到傷害。

如果你們的婚姻受到傷害，表示你們兩人也受到傷害。如果你們關心自己，也彼此關心，就找人協助。如果你不覺得自己和自己的行爲有什麼值得驕傲，喊救命吧！如果你不覺得你自己和你的婚姻很好，喊救命吧！

當然，你可以等到情況更糟，等到有一方成了標準的酒鬼，或開始雞犬不寧，或成爲積習已深的賭鬼，或作出一些其他對婚姻有破壞的行爲時再說。也許你們雙方都需要受一次激烈的打擊，才能顯出你們有多需要協助。如果你希望拖下去，以後再說，當然可以！不管如

何，想一想下面的事：到那個時候，你們可能已貌合神離到一種程度，再也不可能重建起婚姻關係；或者你們當中有一人，或孩子當中有一個，由於所受到的困擾太深，再也找不到專業的輔導者，可以給你們任何協助；或者要收拾這一切破碎的局面所必須付的代價太高，你們沒有一個人付得起。

當然，問題也牽涉到預防與治療。你知道有一句古老的諺語說到：預防重於治療。這句話用在婚姻中同樣有效。任何可以幫助你預防問題發生的人，都值得你去求他幫助。當然，你需要謹慎，到底要到那裏，在什麼時候得到這些幫助。下面幾章，我們會探討這些可能性。

• 最佳暗示

最後，因為在這時候，婚姻中幾乎每一件事情都會有爭吵，很可能爲了讀這本書也會引起爭吵！你們雙方那興風作浪要求改變的人，可能很希望他的配偶也讀；結果，可能爲了這本書，與書中所提到的重點，兩個人爭論不休。那麼，有關誰應該讀這本書，以及由於讀或不讀所可能引起的爭論，這些都是一些徵兆，足以顯示你們的婚姻多受困擾，問題多嚴重。沒有一個人願意支持對方所提出的任何一件事。這種事情聽起來是不是很熟悉？那麼顯然這本書，以及它所提出來的觀點將會受到輕視、批評、嘲笑，並且斷然予以拒絕。

如果情況是這樣，還是試着把你們的討論集中在這基本的問題：(一)你希不希望你的婚姻有所改變？(二)如果你希望改變，你是想變得更好呢，還是更糟？(三)如果你希望變得更糟，也就是要花很多錢，而且是破壞性的改變，你根本不需要這本書，或書中所提的觀點。(四)反過來說，如果你們對改變你們的生活與婚姻有興趣，你大可考慮一些本書中所提出的建議。(五)不要拐彎抹角，爭論一些不相干的，使你分心的事情；針對要如何改變得更好的重點，再看要如何達到目標。(六)如果你不用找人協助就可以改變得更好，恭喜你！(七)如果你無法，或不想靠自己改變得更好，你可以考慮下面幾章所提出的一些建議。

你的配偶可能還會選擇：(一)不承認他(她)不快樂。(二)否認他自己或婚姻有那些不對勁的地方；或(三)不管你快不快樂，與他(她)毫不相干。他(她)可能還是拒絕協助你，去尋求一種更好的生活。如果是這種情形，顯然他(她)所可能得到的結果就如下列的：(一)要花代價，不管是情緒上或金錢上，(二)威脅到婚姻。一個人爲什麼應該要處於這種婚姻關係中，不能分享不快樂的感受，不可能有什麼解決辦法呢？婚姻是爲了讓我們能分享大部分不快樂的感受，因爲每一個人(除了配偶)——從調酒師到理髮師——都很樂意分享我們的快樂。如果你的配偶一點也不關心到要分享你的不快樂，像分享你的快樂一樣，你們的婚姻又有什麼好處呢？沒有關懷的地方，還會有婚姻的存在嗎？只有你自己可以回答這些問題。

七、死不改變——對輔導的非議

有很多方法可以反抗或避免改變。有些方法很明顯易見，有些則不然。有些人寧可離婚，也不願改變。還有些人喜歡維持婚姻現狀，不管有多大問題，就是不改變。這一章和下一章，我們要來思考一些很多人用來反抗、避免改變的方法。當然，這裏所列的並不能包括所有情況。不過，到這個時候，讀者應該已經可以看出我們用來逃避改變的很多陰謀和詭計。

一種逃避改變的方法是作人身攻擊，或攻擊專業輔導人士的專業特質與資格。另一種方法則是以自己的狂傲與專業輔導相提並論。

「我沒有發瘋」

「只有瘋子才會那麼沒種，找什麼輔導！我不是瘋子；因此，我不需要輔導。」或「沒有用的輔導是為精神病人預備的，只有精神病人才需要精神治療。」

也許你看得出以上這些例子有不少推理上的錯誤；首先，它說到沒有一個人需要「瘋」

到要找專業輔導。事實上，十分健康的人才需要找專業輔導協助。像「只有問題很嚴重的人才需要找人幫助」這種論調，乃是經常被那些想盡辦法要維持婚姻現狀的人，用來作為否認需要人協助的一種形式，不想改變的人就不希望人協助他，因為找人協助也許是在你想到要為婚姻作點事時，第一個建設性的改變，但這種可能性却遭到婚姻中別的問題阻礙了。

除了「瘋不瘋」的論調之外，通常還會有另一種藉口，也就是每一個人（特別是你的配偶）都需要找專業輔導，但是，絕對不是你！你很剛強，很喜歡你的工作，你的生活方式很成功，也可以在團體聚會中找到樂趣。你在這美好的世界中還需要什么輔導呢？如果不是因為你那位無能的配偶（或孩子、雙方父母，或一些特別騷擾你的行爲），你什麼問題也沒有。

畢竟，改變是很令人害怕的，那表示要有不同的表現，表示要對自己本身有深一層的認識，甚至更嚴重的，表示要改變自己！「如果我沒有什麼不對勁，為什麼還需要任何協助？」我們知道有很多心理健康專家婚姻觸了礁，原因是夫妻當中有一方拒絕與那非常熱切要找人協助的另一方，一起去找輔導；他還知道一切問題的癥結所在呢！顯然，這些人一定很害怕承認他們的無助，也害怕放棄他們因為什麼事都知道，而有的沾沾自喜的心理。這需要很大的勇氣才能向人開口求助。也許這些人太軟弱了，不敢承認他們需要協助！

「我的配偶需要協助，我不需要」

「他（她）要去找人協談，我不需要」這第二種避免夫妻一起去找輔導的論調，乃是大家都很熟悉的把戲，為的是使事情保持原狀，避免自己和婚姻有所改變。顯然你們兩個人不是隨隨便便結婚的；你們當中可能有一人看起來比另一人「更有病」，或者換一種更好的說法；可能有一人扮演「病人」的角色，而另一方則扮演「健康的人」。這正好是我們早先提到的「要不是……就是……」的例子。在婚姻當中沒有「有病」和「健康」的人，而只有傷害別人和互相傷害的人。因為他們都有傷害，他們就要證明他們也彼此關懷。我們所不關心的陌生人不會傷害我們，只有那些親近我們的人才會。

放棄你們當中有一個比另一個好的諾言吧！那種諾言是起不了作用的；只會迫使你們更加貌合神離。這又是另一種一方高高在上的例子，而這種高高在上却可能是把對方貶得一文不值所得來的。任何婚姻，如果沒有彼此的認同以及經常得到對方的協助，就不可能有一方會出現目前的狀況，不管你們各人在婚姻中已達到什麼樣的狀況，這完全是雙方共同行動所造成的。可能雙方都容許，甚至鼓勵對方，走到你們兩個人都不喜歡的地步。不管怎麼樣，你們是一起走向婚姻，婚姻會這麼糟，也許是你們雙方共同造成的，如果雙方願意，你們也可以脫離這種現狀，或甚至使它變得更好。

「找輔導又花錢，又費時，且太遠了」

「任何一個開始花那麼多錢找輔導的人，他一定是瘋了。」你說得很對，也許會很貴。可是，我們敢說，它一定不會比買一部新車貴，而且比找律師辦離婚要便宜得多。你的婚姻難道不比一部新車重要嗎？為什麼你願意（而且有能力）投資買一部新車，却不願投資在你的婚姻呢？顯然，那反對改變的一方會利用任何藉口來逃避改變。通常他（她）會說：「我們付不起」，甚至在還沒有考慮，比較成本與收益之前，他（她）就這麼說了；如果這種說法根本不是基於對事實與實際所花費用的認識，那麼很顯然是因為那說話的一方根本不想改變。如果你付得起斷臂的手術費，買一部新車，或雇律師來毀滅一樁姻緣，你當然付得起找人來協助你自己和你的婚姻。不過，如果你喜歡痛苦，也喜歡使對方跟你一起痛苦，那麼再也沒有人可以剝奪你們這種享受。

這種藉口還有另一種變化方式，那就是時間：「我沒有時間」，「我太忙了」，「你是指我們需要每週去一次，要多久呀？」你可以想一想花在無謂活動上的時間，這些活動對婚姻一點也沒有幫助，甚至還有破壞性。缺少時間是最容易使婚姻走下坡的。它暗示着你的工作、孩子、社交活動，或者你其他所有的，都比婚姻關係來得重要；這時候，也許正是需要重新考慮生命中的優先順序的時候。

有些地區太偏遠，可能會成爲因素：「到那裏去太遠了」，「那麼遠呀！……石油短缺，費用又那麼高，我們不可能去得成啦！」想一想我們美國人花在公路上的時間，包括搭乘公共或私人的交通工具，去參加各式各樣的活動，這麼一想，時間可能就是最有相關性的藉口了。

「輔導也是瘋子」

「輔導會那麼作，要不是發瘋了，就是他們也有婚姻問題，就像我們一樣，他們又如何能協助我們呢？」這又是另一種基於一小部分事實，而得出不完全之結論的翻版；這一小部分事實也就是說：專業輔導也是人，而所有的人都是脆弱的；因此，所有的專業輔導也都是脆弱的。事實上專業輔導的確是各式各樣，我們會在另一章詳細討論這個問題；但你要弄清楚，那一類的專業輔導才是你所需要的，那一類你可以不必考慮。

當然，專業輔導也會遭遇到生活上的問題，像你我一樣。當然，他們也很容易失足，像你我一樣。他們並不完全，如果你把婚姻中需要改變的重擔壓在他們身上，這樣的婚姻也注定會失敗。可喜的是，專業輔導已學會如何照顧他自己和他的婚姻，達到足以協助你的地步。可是，一旦他們已協助你，爲你的感受與想法理出個頭緒，那麼剩下的責任，以及改變你自己和你的婚姻的意願，並因着你的努力會得到報償，一切就全看你的了。

「輔導又有什麼好？」

「鍾先生和鍾太太去找柯大夫，結果有一個現在躺在州立醫院，輔導又有什麼好？」經常，特別是在這種極端的例子中，會因為家裏有一個人崩潰了，而使輔導工作中斷。換句話說，一直到最後一刻，輔導工作要開始進行時，結果有一方除了住院以外，別無他法，因此而逃避了面對輔導。任何專業輔導都會用相當多的時間探訪，找那些逃避、拖延去找人協助無助的個人、夫妻、家庭，跟這些人談；這時候可能是他們最能從中得益的時候；最後，家裏面有一個人，就是全家人指定他扮演「有病」之角色的那一位，突然崩潰，住院了。他通常是被夫妻雙方或家人選作代罪羔羊，作為他們之間背負壓力與衝突的症狀，使他們心理上得以疏解緊張情緒的人。在我們的經驗中，最後被當作病人處理的這一位，通常不會比家裏其他的人「不正常」，很不幸的是，這種大家都認為他「有病」的壓力太大了，使他無法勝過。

另一種論調是：「還記得某某人嗎？他們找輔導找了好幾年。看看他們的下場！他們還是分手了，而且各人都已找到新的對象！」這樣的論調是另一種使用外在的支持，以逃避看到內在自我的例子。某某人的生活發生什麼事跟你並沒有關係。有很多夫妻「自亂陣腳」，原因是他們不能看到輔導的優點；別人失敗了，難道就表示你也必須像他們一樣，那麼充滿破壞性，那麼無助嗎？因此，這種藉口不足以使你逃避找人協助。承認它就是這麼一回事——另一種死不改變的方式。

「還有比我們更糟的婚姻」

還有另一種更巧妙的方法，可以逃避改變而不找人協助。這種方法就像這樣：「我們婚姻雖然很糟，可是還有人比我們更糟」，「那些夫婦不找人協助，我們又何必？」再一次請你注意，在這種論點中，他們把注意力轉移到外在的環境，而不是注意婚姻之內在實質。確實，有問題的婚姻比比皆是；當然，這世界上還有很多盜賊、罪犯，很多不快樂，深受傷害的人。難道他們的存在和出現就可以讓我們覺得，我們不應該讓我們和我們的孩子過值得我們這樣過的生活嗎？難道別人不快樂，我們也要跟着別人不快樂？難道別人過痛苦的生活，我們也一定要跟着過痛苦的生活？顯然，活出一種最完全的生活是我們自己的責任，也只有我們自己能負責。

「你我父母一樣就夠了」

另一種避免改變，放棄找人協助的論點是像這樣的：「我的父母有問題，但他們還是過得很好。」有時候，這背後所暗示的是：「不管我父母的婚姻有多糟糕，我總會過得很好。」

「我的父母以為沒有問題的，我應該也沒有問題。」因此，別人缺少改變，不管他是親戚、朋友或鄰居，這種情況就被用來使一個人之用心維持婚姻的現況合理化。還有，在這樣的論點之下，家庭中會有一種心照不宣的允諾，對於他們之間的不快樂絕口不提，無動於衷。這一方面是否定，一方面却又容許不快樂的存在。就像本章中提到的很多論調一樣，是互相抵觸的，不管就邏輯推理或就事實而言，都站不住腳。

現在就不要管這些巧辯了，最後需要決定的事情是：你是不是希望你的生活與婚姻能改變得更好？對這個問題，你們雙方都有最後的答案。然而，你可能仍然坐在懷疑的圍牆內，無法下定決心，盡事拖延。事實上，你可能又會引用更巧妙，更間接，比起本章中所提出來的，猶有過之而無不及的巧計來逃避改變，這些巧計我們在下一章檢討。

八、避免改變——抄捷徑沒有用！

你希望避免離婚，而且奉獻自己來改變你的生命嗎？如果這確實是你想要的，那麼有一些陷阱是你要小心提防的。你已經努力過的機會就是這裏所提到的「陷阱」所使用的策略，如果這些機會管用，就不要喪失良機，當作是你自己幸運，只要一點點的努力，就能够得到生命中的改變。的確，在這裏我們所列舉出來的危險，也許正是一些人一生也脫離不了的！一個人又如何能真正去判斷這些危險呢？當然，最終極的判斷要由結果來顯示。這些陷阱就是用最普遍，最合乎人性，最明顯的方法去找人協助。如果他們產生效果，這並沒有什麼錯；但在這裏，我們要考虑的是：我們會利用它來作為解脫痛苦、逃避困境的方法。我們要說到一些在大多數情況下，大部分時間都不會有效果的一些方法。

畢竟，為什麼要避免離婚呢？人為什麼要耗費精力避免離婚？避免離婚有那些積極面？積極面就是為了造成更好的婚姻。如果你不知道如何造成更好的婚姻，最好的方法是找人協助你，就像前一章我們所討論的。不過，在找人協助的過程中，你可能會掉入一些錯誤觀念裏，這些觀念對你的婚姻並沒有幫助。陷阱可以分成幾類，一個是牽涉到人，另一個牽涉到

方法。經常，方法和人這兩方面會重疊。

勸告是廉價的

我們先這麼說，如果你要求人協助，你會受傷害。要找人協助你，你要先去找那些願意協助你的人，如果你希望立即的、廉價的、垂手可得的協助，你會找得到。當然，這又是逃避改變的一種好方法；也就是說，企圖會有快速的，容易的勸告。換句話說，如果你一找人協助，就會馬上得到他的勸告，可是你並沒有實際得到協助。你只不過得到你所求的：快速的、魔術般的解脫之路而已。別人提供給你的勸告有很多種，其中不乏有思想、有益、出自關懷與仔細考慮過的勸告；可是，也有一些人勸告你採取快速、立即的行動，其價值頗堪存疑。它也許是以這種形式出現：「作這個，作那個」或「不要這樣，不要那樣」。婚姻是容不下被迫的行動的，尤其是這些行動又可能會傷害別人時。如果這些快速的行動之意圖是（一）爲了報復；（二）討回公道；（三）傷害對方；（四）操縱某人（也許是你、你的配偶、你的孩子、你的父母、或對方父母）；（五）爲了感情上的勒索、賄賂、或嚴詞斥責、算了吧的心裏。這一切都是傷害性的行爲方式；你大可不必利用這些來尋找樂趣；更不要因而沾沾自喜。

有很多人會勸告你，或者是給你類似萬靈丹一樣的處方與建議。你很容易就會認爲他們是（一）很有心的朋友，（二）親愛的親戚；（三）不負責任的江湖郎中；（四）不稱職的專業輔導。「走向地獄之途是別人的好心舖成的」，再也沒有比一個沒有經驗和見識，却又滿腔熱誠要協助你的人，更具有破壞性了。而有些懷着最有破壞性之意圖的人，却反而對你有幫助。

要小心包裹感情的繃帶，它們是不會有什麼神奇醫療作用的。改變一種婚姻、避免離婚，這不是上兩三堂快速、容易的課程就可以達到目標的過程。想一想你和你的配偶花了多少時間與精力，才造成了目前這種糟糕的生活狀況，然後再想一想，可不可能很快、很容易就可以脫離這種狀況。只有相當有經驗的專業輔導才知道，要得到有意義的改變，其中所要牽涉到的是什麼。不過，我們可以想一想，爲何沒有資格的輔導也應該協助你，何以你希望得到他們的協助？

要承認需要協助，體驗到我們最基本的無助感，這是相當困難的。在承認情況嚴重之前，你是不是應該先找一些你所信託的人檢討一下？也許他會建議你走一些便捷的途徑，免得還要找專業輔導。你會發現自己也在找這些捷徑，非找到不可。可是，想一想，這些捷徑將又是逃避改變的另一種可能方式。

• 我居心良好的朋友

居心良好的朋友可能很願意勸告你，告訴你要怎麼作。可是，這些勸告只不過建立在不完全的資料上，因爲朋友對你們婚姻中所發生的事，很可能也是站在你的立場，以你的觀點來看事情的真相。若是你的觀點真的是面面俱到，不被情緒混亂，和錯誤的思想扭曲，那麼

你爲什麼還要別人來勸告你呢？

另一種想聽從朋友勸告的缺點是，這等於把你自己置於一個幼稚小孩的地位，而站在無所不知的父母面前。父母會告訴孩子怎麼作，而孩子毫無選擇餘地。他只有聽從建議，如果不聽從，他就是忽視了父母的重要性。舉個例說明：一個妻子私下告訴她的朋友，說她的丈夫不忠實。這時候最普遍、不假思索，而且還帶有正義之憤慨的勸告是：「把這傢伙轟出去。」這種勸告只有聽從或不聽從兩條路可走，把其他很多可以更深入探討的意見都排除了。對這樣的勸告，不管有沒有採取行動，都不會引導你過更快樂的生活。但是如果不理會這種勸告，你的朋友可能會覺得被利用，瞧不起他了。我們主要要說的是：這樣的勸告剝奪了我們作爲一個成人所應具有的作決定的能力，這是唯有我們本身才有的。當我們要求別人爲我們而活時，我們同時也放棄了負起自己生活的責任。

• 關心的親屬

很多勸告是由關心我們的親屬提供的，這些是真正關心我們，當我們受傷害時，他們也感到是受傷害的人。他們的主要用意是要幫助我們避免受到傷害。結果，他們毫不考慮就提供我們簡便的繃帶——很快可以幫助我們處理立即的、局部的危機之勸告，但却無法持久，更無法改變任何基本問題。快速的勸告是逃避永久性改變的最好方法。如果你們的婚姻要有所改變，一定要你們雙方有長期的、經過計劃，而且嚴肅的付上努力代價才有效。很快得到

的勸告乃是逃避所有這些努力的捷徑。沒有努力，就不會有任何很有意義的改變。容易得到的勸告使我們逃避奉獻己身，應許的東西很多，解決的問題却很少；若有可能，盡量避免。

想從親愛的親屬得到勸告還必須冒一種額外的險，他們可能以分析你目前的問題來影射他們自己，以及他們在你身上的影響力。畢竟，他們都很好，而且也盡力要幫助你，那麼你還會有什麼問題呢？爲什麼對他們有效的方法對你會無效呢？對他們會有效，是因爲那是在不同的時間、不同的地點、不同的環境。如果是在你目前的狀況，他們可能也會像你一樣，束手無策。

這一點常常是親愛的親屬最難辦到的地方，因爲事實是：他們關心你，不能袖手旁觀。他們很能夠了解你所處的不公平地位，也知道你因內心掙扎所背負的重擔，却不能同樣看到你配偶所背負的重擔。一面倒的觀點很難會提出有幫助的勸告。這種勸告的結果往往是成全了一方，却犧牲了另一方。

• 江湖郎中

要衡量一個人是不是真正的專業輔導，就看他會不會避免很快給人勸告，匆促下判斷，一下跳到不合理的結論上去。江湖郎中通常都會有秘方，有馬上引人注意的噱頭，對事情有樂觀的展望，而且當它是十分火急的事。他對他的信用、資格、經驗、是否是專業機構協會的會員，以及與其他同一社會的專業輔導是否有聯繫，都交待不清楚。

需要輔導的人愈來愈多，結果江湖郎中也愈來愈來，特別是在婚姻輔導方面，除了少數幾個州以外，由於沒有很多立法的限制與控制，而益形猖獗。婚姻輔導是少數江湖郎中可以鑽法律、立法、與合法要求之漏洞的範疇之一。你可以從他作決定的快速，輔導協會找不到他的名字，以及他不願與地方機構和其他專業輔導有連繫，看出他不過是個郎中。這樣的人不管你有天大的問題，他總有辦法解決的。他不會仔細去判斷是不是需要把一些個案轉給別的專業輔導。有資格的專業輔導知道自己的限度，也不會想把所有帶到他面前的問題都一手包辦。

順便提醒一點：美國到處都有很多性防治診所，這也是很多庸醫充斥的地方。

• 不稱職的專業輔導

雖然有很多够資格，能力很强的心理醫生，他們也相當可靠，頗富經驗；但你要記住，這些專業人員最主要受的訓練是針對個人治療，而不是婚姻治療。婚姻方面的輔導工作本身是很獨特的；只受過個人治療的訓練和經驗，並不足以應付夫妻生活的需要。因此，你要先問：輔導者願不願意把我們當夫妻看待？如果答案是否定，或是也許，這時候你們就要找一些能清楚的告訴你，他所受的訓練和經驗都是爲了在夫妻方面工作的需要的人。

還有很多人是从不相關的專業，因爲工作上的自然發展，而跳到婚姻輔導上的。有很多家庭事務方面的代書，他們專門就意願、行爲、合約、離婚等方面，給別人合法的勸告，却發現他們實際上作的正是婚姻輔導工作。像從事這一行的人，有少數又去受額外的專業訓練，自己取得資格，而隨之改變了他們的事業生涯。有些人却只是把工作對象介紹給有資格的專業輔導，這樣也很好。

九、宗教與改變——善用與濫用宗教

因為改變是純屬個人的事情，因此，就不得不考慮到我們對宗教的看法，我們在這方面的信仰是我們自我的一部分。因此，不可能把改變與自我從宗教中隔離出來。

需要宗教嗎？

即使沒有加入宗教團體，成爲正式教友，夫妻雙方也需要決定他們生命中的價值與優先次序。他們也許可以不把這些價值與優先次序稱爲「宗教」。然而，夫妻雙方却必需要討論、面對、考慮對彼此以及雙方都很重要的是些什麼。他們之間的相同性與相異性，可能成爲互相增進關係的來源，也可能會濫用它們去貶抑自我與婚姻。宗教也可能是這樣的來源之一，它能把夫妻聯繫在一起，也能把他們分離。我們要如何善用，或濫用宗教，完全要看我們自己。

我們要討論一下宗教的積極面與消極面。到目前爲止，我們所關心的是：如何能積極的使用宗教，使我們自己能改變得更好。宗教消極方面的用處，大部分是用於避免改變得更

好，而在我們的內心維持現狀。

宗教的積極用途——增進

宗教可以用以增進我們的生活，以及那些我們所愛的人的生活。這樣的一種增進或改變得更好是由各種不同的方式達成的。

• 達到自我的愉悅

宗教可以是我們日常生活中很需要之愉悅的來源。這是一種很實在的經驗，與我們每天平凡的生活中所經驗到的任何事情都大不相同。這不是修理東西，電視機、像電器用具、汽車、房屋等這些環繞着我們的東西之技術，也不是一種想要凌駕於我們的鄰居之上的企圖。更不是把我們都封閉了的，不斷向前衝刺之例行工作的一部分。而是我們最深處的自我，與我們生活中最重要的項目有關的部分，也是我們在世生活的意義，以及我們為之而死，並且是超越死亡的意義。那是對我們無能為力的一種認知，體認到在我們的生命中，有一些層面是我們所無法掌握的，最極端的就是死。它驅使我們想到該如何活出我們應當有的生活，對宗教的排斥或接受都帶有某一種時尚，暗示着一些與我們要如何肯定他（她）的自我有關的東西。

• 賦予自我的意義

那麼宗教，不管我們選擇那一種形式或時尚，都與我們的價值觀，或何事對我們重要，何事對我們不重要有關。因此，宗教在婚姻中就很重要了，因為，我們到底是什麼，以及我們彼此選擇過那一種生活，都足以影響別人，特別是會影響到我們的配偶。

• 使人的生活得到改變

宗教可以用以增進我們的婚姻，或者是貶抑它。如果我們利用宗教，活出我們應當過的生活，而積極的肯定我們自己，很可能它就會成為我們婚姻中的積極面。

• 設定個人責任

如果我們宗教信仰與行為，能夠讓我們認清自己，看到我們自己的錯誤與過犯，而不把責任推卸給我們的配偶，而且如果宗教讓我們能劃出清楚的界限，知道我們能夠容忍我們自己，以及我們配偶的行為到什麼程度，那麼，宗教就會有幫助。有些與這類行為有關的項目，我們要在後面幾章，討論到如何掌握一個人的自我時，再詳加討論。

• 得到合宜的協助

宗教可以用以提供合宜的協助，我們的牧師、神父、或宗教教師，如果在這方面受過訓練，就可以成為直接的協助，或者他們也可以介紹一些合適的人給我們。

有些教牧人員已有很好的準備，隨時可以協助有問題的夫妻，有些可能就沒有。你們夫妻雙方都需要去判斷，你們的教牧人員在你們婚姻的事上，到底能協助你們多少，如何接受

他們協助。如果他能、也願意協助你，就算是自己幸運吧！如果他無法協助你，至少他也應該能指導你，向那些更合適的人求助。

宗教的消極用處——貶抑

如果宗教是用來貶抑人類的現況，我們根本不需要這種宗教。但在我們的生活中，有相當多的方面可能會引導我們走向這樣的貶抑；不過，有一點我們必需說清楚：大部分的宗教本身並不貶抑我們的生活。乃是我們自己決定要濫用我們的宗教來貶抑自己。問題在於我們過的是那一種宗教生活。

• 拿宗教作為神奇的逃避

經常我們都會利用宗教來逃避生活中的痛苦和傷害，而且我們也喜歡把宗教當作是病痛中的安慰。我們期望宗教會在我們的生活中，以一種模糊、不肯定的方式來醫治每一個創傷。如果這樣的神蹟沒有出現（婚姻是不是更美滿？）我們就把我們的失敗歸罪於宗教。

• 對宗教期望太多

期望宗教來關照我們的冷漠、無助；以我們的失敗來管理我們的生活，這些都沒有用，要期望的東西太多了。比如，如果你期望你的宗教來治癒婚姻問題，却沒有一個人願意負起個人的責任，你就只有空等待的份。

• 用以逃避個人責任


宗教可以用來作為公義的擋箭牌，藉以怪罪每一個人，尤其是拿婚姻的問題責怪配偶，在這種情況之下，宗教被利用作武器。

另一種同樣具有破壞性的宗教用途是：把自己當作是殉道者或聖徒。這樣的人覺得他毫無價值，這樣的感受相當強烈，因此被「釘十字架」成為他快樂與滿足的來源。這樣的人很喜歡想，他們在身上所受的苦愈多，在天上所得到的賞賜就愈大。結果，他們把自己搞得很痛苦，也讓他們周圍的每一個人感到很痛苦，這種人所扮演的是第四章中所描寫的，超級愛國者的角色，或者是那些隨時預備給人裏傷的角色。

• 外表的宗教

經常我們都會看到，在我們辦公室中，有些人固定地參與宗教聚會，而且顯出很虔誠的樣子。然而我們有時候會懷疑，他們的信仰是不是能夠幫助他們在生活中產生積極性、創造性的行為。如果沒有體認到這一點，我們可能會變得太過份倚賴宗教表象，而這些表象有時候就會與我們的信仰本身發生衝突。我們可能會因為強烈地感受到需要保護自己，免於受到個人傷害的痛苦，而忽略了宗教信仰的真正精神所在。在這種情況下，宗教有時候會被當作是一種保護自我的方法，而偏離了真理，變成一種表面裝飾的東西。然而，我們不能，也不

要站在法官與裁判的地位，顯然我們也無法告訴任何人，宗教對他們會有何意義。不過，如果宗教變成只是一種表面的裝飾，或者被用作貶抑自我或婚姻的方法，那麼，就必須仔細加以檢查一番，這是相當重要的。在第四章我們稍微提到成爲某一種會員和參與某些活動，作爲審查的一部分，用以判斷婚姻問題的嚴重性。尤其當配偶的宗教背景不同時，雙方都可能用他的宗教去籠絡對方。我們都要認清我們特殊的宗教背景，對我們個人都有其重要性，我們能够在那樣的背景中成長，那是值得我們驕傲的事。如果我們每一個人都能尊重別人的宗教背景與信仰，這樣的認定就能對我們的自我與婚姻帶來增進的作用。

A decorative border with stylized floral and leaf patterns in black and white, framing the central text.

第三部分 爲了求改變而有的 積極行動

本章所提出的可能性最主要只是想幫助那些沒有問題，和輕微問題的婚姻。到了十一、十二章，我們就要想到一些可能幫助頗有問題和問題嚴重婚姻的方法。

如果處在一種沒有很多選擇餘地的情況中，不管如何，仍然可以發現某些可能的協助。我們會提一些建議，無論是最便宜，或最貴的；不管是那一種，先不要談到費用，你總要先騰出時間來改善你的婚姻。因此，你要先有從其他活動（包括工作）中挪出時間來的決心，以保證你的婚姻會受到它應當得到的關注。我們會向你建議各種不同的選擇和可能性，其中沒有一樣是與其他互不相容的。你可以選擇其中一種，或每一種都嘗試。不管你有多麼深的改變之意願，我們保證，你的婚姻決不會因選擇其中某一種協助而必須受過分的痛苦。事實上，我們個人的感覺是，任何婚姻都可以承受不同路線的協助。這種種不同的路線就可以使你有機會，藉着與不同的人，有時又是完全不同的路線，而擴展你的視野與經驗。你們雙方作選擇的領域愈寬，你能够找到你們特別需要的可能性就愈大。如果有可能，就讓自己有機會投入各式各樣與婚姻有關的活動，這些活動是實際在你所在的社區裏能找到的。

十、尋求團體的輔導

自我輔導小組

自我輔導小組是由那些沒有專業輔導的介入，而能自己幫助自己的人所組成。在很多這一類的自我輔導小組中，有一個主要的問題是領袖問題，因為大多數小組的成就，都有較少數領導人物的本性和拓展小組的榜樣。

• 教會

只要不把教會當作有魔術般之療效的地方，教會可以成爲一股很巨大的能力之源。當我們生病時，我們可以禱告，求神使我們痊癒，但我們也需要去找醫生看病，依照健康的生理原則來療養。

在教會裏面，如果我們有心找他們，一定可以找到一些願意幫助我們，有時候也可以幫助我們的會友。很不幸，這當中又有隱私的問題。要對一個與你很親近，却不能尊重你的隱私的人敞開自己，是一件很困難的事。而且經常會害怕你的問題可能會成爲衆所皆知的事實，或一般的閒談題材；爲了保護這些產生不幸的可能性，你需要有選擇性的接近某些人，如何找他們談也要小心，顯然爲了確保你所揭露的消息會受到尊重，別人的可信度必需要好好考慮。

另外一種可能性是由各不同教會宗派組成婚姻研討小組，邀請各屬不同教會的夫婦參與，如果處理得好的話，很多這一類的小組會很成功。由不同的夫婦集成強大的力量，說出大家都需要協助的共同願望，這可以成爲你的某些問題可以得到解決的來源。

你可以在教會會友中多留意，有沒有那一對夫婦對婚姻研究小組有興趣？有沒有那些夫婦願意獻身於藉行動來促成更好的婚姻生活，而不只是空想而已？去探討這方面的可能性，結果可能會讓你很驚訝。如果你的努力得不到任何結果，至少你也知道這一條路行不通。要小心，不要因爲他們不表示興趣就論斷他們。只因爲他們不願意，或無法與你合作，這並不代表他們就是比較差勁的會友。可以去發掘，但不能命令；保留你的精力去發掘別種可能性。

• 鄰居

把你對婚姻研究小組的興趣向鄰居宣布。打電話告訴朋友、鄰居、公務員、俱樂部，和地方機構，告訴他們你有意要開辦這樣的小組。第一次聚會就在家舉行，如果你家環境不適合這種聚會，可以借用適合的教會主日學教室、學校，或在俱樂部舉行。把對同樣類型的活動可能會有興趣的夫婦名單、電話號碼都列出來；大力宣傳婚姻的重要性，也將你不只是想維持婚姻的存在，更是要使婚姻變得更美好的本意讓大家知道。

• 設計好的節目

過去幾年我們已經看到有很多有關自我輔導的書籍出版，爲的是幫助夫婦處理婚姻問

題。這些材料都可以作為自我輔導小組討論的重要題材，看看你們小組的性質，還可以再找到一些很有用的材料，比較起來，這些費用都很低。

很多這一類的節目需要由一些成熟，有經驗的人來帶領。你們社區中會有一些領導人物，可以鼓勵他們參與，從他們過去的行政工作中，將可得到一些需要的活動經驗。按照他們婚姻問題的性質與嚴重性，至少可以設立三個不同的小組。第一組可以討論更美滿的婚姻，這是對那些婚姻順利，但仍然希望從婚姻得到更多的夫婦。第二組是由除了婚姻生活需要充實之外，還需要額外之協助的夫婦組成。這些夫妻雙方都需要學習如何相處，如何達成協議，如何表達自我，如何享受婚姻，而不是忍受婚姻。第三組可以由一些關心為人父母之責任的夫婦組成，這些人也無可避免的要處理一些婚姻問題。我們還未曾看過為人父母者有了問題，而不需要配偶來協助的夫婦。如果我們不能成為好伴侶；又如何能成為好父母呢？還學不會如何作別人的丈夫和妻子，又如何能學習作父母呢？

顯然這一切的節目，即使說是拿一本教你如何作業的烹飪手冊好了，也需要有一個人帶領。如果這些帶領人是一些夫婦，或者是有接受指導經驗的夫婦檔，那是最好不過了！

現在你要記住，這些節目都不是你一個人的，因為有些人需要這種節目，他們要與你配合，對這些節目也有責任。不過，你還是要問問這些協助你的人，是不是他們真的能幫助你。應該由一些專業輔導來指導或幫助這些協助你的人。在這種時候，所用的人千萬不能像

一般沒有任何訓練或指導的外行人一樣。到最後，這些節目可能會由一些滿有興趣，成熟的男女搭擋，自願投入這工作的，或者是受過專業輔導指導過的半專業輔導來帶領。發展到這種地步時，費用就可以大幅度降低，使更多夫婦能得到幫助。

• 婚姻退修會

現在已經有一些活動 (Marriage Encounter, Marriage Enrichment)，鼓勵夫婦要離開日常生活的安排，到一個獨立的環境，與其他有問題的夫婦一起聚會。這種婚姻退修會通常在週末舉行。如果他們的時間許可，孩子也可以妥為安頓，則在假期或其他時間還可以為這些夫婦安排一週的節目，讓他們可以改善婚姻生活，這是最值得的。

很多這一類的退修會都由曾經看過相當多夫妻生活，有經驗的人來帶領。可是，這樣的退修會並不能用以取代更長久的，每天、每週都要付上的努力。他們乃是更接近婚姻「治療」的形式。除了找專業輔導，或與其他自我輔導小組和設計過的節目配合之外，再加上這種婚姻退修會。這並不是為了取代別的協助，或只是把節目的時間延長而已。

十一、找輔導

如果你遵照前一章的建議去作，發現有效果，這就表示你的婚姻並沒有你所想像的那麼嚴重。可是，如果你已試過小組和設計好的節目，婚姻仍沒有像你所喜歡的那樣；得到改善；那可能表示你的婚姻比你所想像的問題更嚴重了。最後，如果你的婚姻頗有問題或問題嚴重，你可能需要找一些輔導，他們是可以，也樂意在一段較長的時期同時與你們雙方協談的。我們就來看看你們要怎樣找到一位輔導。

社 區

你的社區中有很多可能幫助你們的機構，如果你希望把他們列在電話簿的頭一頁，則可以打電話向當地的心理健康協會查詢。如果你的社區很小，可以向郡屬的協會查詢；如果又找不到，則可以向靠近你的大社區之心理健康協會查詢。向他們解釋你為什麼要這些資料，看看他們是不是能協助你。

用電話與最靠近你的心理健康診所連絡，問他們是否有任何擅長婚姻問題的輔導或醫

生，看看是不是有一個專業輔導能協助你們。

社區之外

如果在你的社區沒有心理健康機構，可以打電話給當地的州立醫院，或心理健康中心。你還沒有心理上的疾病，用不着到州立醫院去，但很多這一類的機構會更願意在醫院之外，利用他們的經驗、資源來幫助個人或夫婦過健康的生活，而不喜歡他們到醫院來；有的醫院只收門診，不准住院。他們可能不會協助你們的自我輔導小組，但他們却會幫助你們的婚姻。他們可能是你那一個郡屬唯一的心理保健人員，如果有收費的話，通常也只是象徵性的收一點。盡可能找他們幫忙，你顯然是個好國民，現在需要這些公務員幫你的忙，你大可隨心所欲地找他們。

上一章我們警告過你，找一個合適的專業輔導並不容易。所謂「合適」，我們指的是受過專業訓練，有輔導過夫妻問題經驗的專業輔導。找這種輔導的第一個步驟是打電話給當地的心理健康協會，附近大專院校的心理系、或醫學會，直接去找他們也可以。在這種過程中，你就可以由你的牧師、朋友、醫生，或你孩子學校的輔導員中得到一些名單。最好的方法是那些已經受過幫助的夫妻，由他們來推薦幫助過他們的專業輔導。這就表示你要隨時留意你的鄰居、朋友所給你的建議。輔導名單收集愈多愈好。收集到的資料也愈多愈好——

有關他們的資格、個人專長、以及你認為是最能幫助你，且是他們最成功的地方。在選擇那一個最適合你的過程中，要記住，能協助你婚姻的輔導，要具有下列的資格。

如何約談

一旦你收集了可能的輔導名單，不論它是一個機構（診所、醫院、教會）或個人，都要查出他們的資料。打個電話，如果是個人；就請他本人接電話；如果是機構，就問他們，那一位輔導有資格、有興趣作婚姻輔導。通常一個機構都會有其屬員的資料，並管制其專業資格，否則就不能叫機構了。只有找私人輔導時，你需要小心，以免落入江湖郎中，或不適合你的專業輔導手中。

一旦用電話與你所需要的輔導連繫上了，就問他們，是不是作婚姻輔導的；試着評估一下，他們是不是只專門作婚姻輔導（這可以給你一些概念，看看他們是不是獻身於婚姻輔導，專長於婚姻問題）。當你與他們談話時，試試與他們談話時，你的感覺有多舒暢。當然你不能只由短短的一通電話，就想判斷任何一位專業輔導的能力。我們所要說的是：你要注意他們所說的能帶給你什麼感受，你是不是喜歡他講話的聲音和調調？你是不是喜歡與講話是這種聲音的人單獨見面？他能不能引起你對他的信任與信賴？除了他們的聲音以外，他們到底說了些什麼？他們所說的話有沒有讓你覺得，與他們談話很好？或者在你聽和講的時

候，會覺得難於啓齒？

除了要評估他們的專業與個人資格之外，你還要確定兩項資格。輔導者有沒有成功的婚姻生活？如果沒有，爲什麼？如果他們自己的婚姻生活都不美滿，如何能幫助別人的婚姻呢？你發現這樣的問題可能多少會使輔導者生氣。畢竟，除了需要他幫助的人以外，還有誰會去問他這個問題呢？事實上，可能他們已經有過多次的結婚又離婚，而次數愈多，他們愈覺得自己是老資格呢！他們對你的問題有什麼反應，你用不着操心，你這樣問到重點，就可以看出他們的成熟度。問題並不在於他們已婚或離婚，而是在於他們有沒有從那種經驗學習到什麼。畢竟，離了婚，可能又再結了婚，可能有助於他對婚姻有成熟的看法。

你也需要了解一些輔導者的家庭傾向。他們是不是孤立得可怕，覺得只是靠一些紙上的證明文件來作婚姻、家庭輔導工作。他們的證明文件（頭銜、名稱、機構、學校、醫院等）有沒有像他們的個人、婚姻、家庭資格一樣重要？這也許是我們個人所允許的偏見，對這樣的問題，我們所要求的答覆絕對是肯定的。另一方面，我們相信對這種情況也會有很多相反的論點。這個時候，我們就必須把持我們的目標：如果要對婚姻問題產生最大的效用，則專業輔導本身必須在他的個人、婚姻、家庭生活方面，儘可能使他具備資格擔任這項工作才行；尤其是，如果他聲稱他的專長是婚姻方面，更要如此。

證件與可靠性

有一些專業輔導很有資格，但並不能使你信任他們或使他們感覺受到信任。在輔導工作的範疇中，只擁有證明文件並不够；要專業輔導對輔導婚姻問題有興趣，需要有更多證明文件以外的東西。需要有人對這方面問題的關心、專注；需要有一定的情緒上的成熟度，以致在與別人約談，即使只是在電話中約談時，也能散發出這種成熟的人格，能了解、關懷每一位所約談的人。如果你和你的配偶捨得奢侈一點，在決定要找那一位輔導之前，各人都先去找兩、三位輔導約談，這樣作一定會對你們有幫助。很不幸，大部分的人幾乎都不可能這樣作。說得實際一點，你需要體認到，找專業輔導就像買車一樣，他們也有不同的形狀、顏色、更重要的是——不同的價錢。

尋求完美的輔導

我們當然不是要建議你去找一位完美無瑕的輔導，這樣的輔導根本不存在。專業輔導有各種不同程度的專長、人品、訓練、經驗，對婚姻問題有不同的取向。不但不要想找到一個完美的輔導，我們建議你只要能找到一位使你們覺得很舒服，又能够長期協助你們的就可以；至於短期的協助，可以找你所信託的朋友和親戚，或家庭輔導的專業人員，比方你的牧

師或你的私人醫生即可。

找不到的（完美）

如果你努力要使自己完美，也希望你的孩子、你的父母也都很完美；那麼你實在有問題了。不管怎麼說，你所碰到的任何人都會令你失望的，包括你找的專業輔導。你一定可以在他（她）身上找到人格、興趣、理想等方面的弱點。問題不是完美不完美，而是能不能解決你的問題。你們雙方都能與這個輔導處得來嗎？你還有什麼要求？能找到別的輔導嗎？你住的是那一種城市或社區？這就可以決定你們能有多少選擇。通常，愈大的城市，可供你選擇的專業輔導的種類與範圍也愈多。

十二、找私人輔導

前幾章我們都談到應用不同的機構，來得到免費或費用低廉的服務。本章我們要講到收費的服務。

美國有很多不同的專業輔導，使人很難適從，備受困擾。那種人要找那一類的輔導，價錢又怎麼算呢？很不幸，即使有這麼多的不同，我們仍然要找遍整個社區，却仍然找不到有資格的輔導者，如果是大一點的社區，要從很多輔導中挑一個，又是一大問題。

經由介紹

有三種專業輔導可能沒有辦法直接對你的婚姻有所幫助。可是，他們會告訴你到什麼地方去找輔導，或者他們常常也覺得自己可以直接協助你。如果他們可以這麼作，而對你有所幫助，很好！可是，你可能會覺得他們的協助帶給你不太舒服的感受，這時候，對你的婚姻很重要的就是要與他們步調一致，請求他們協助找到最有可能幫助你們的輔導。這些人就是教會裏的教牧人員，你的私人醫生，或律師。所有這些人，特別是如果他們已在你的社區住過

一段時間的人，都會很樂意指導你去找到可能的協助。這是由於他們的工作性質，使他們對這種事情很有經驗。你並不是第一個問他們這種事的人，也不會是最後一個。

通常，你都會碰到一些牧師或律師，他們都有處理婚姻問題的經驗。看看你能從他們身上得到多少幫助，如果你覺得他們不能幫助你，就與他們協調一下，請他們介紹你到別的輔導那裏去。對他們，或者對任何專業輔導，這種事對他們一點也沒有影響，如果你無法從他們身上得到幫助的話。只因為你找了一個輔導，却不能成功地改善你的情況，這並不表示就不能再找別的輔導。說不定第一次、甚至第二次所找到的輔導，還不見得是你真正需要的輔導。如果你的努力都白費了，這並不表示你就失敗了。反而，這正足以表示你熱衷、關心這事。從不斷的努力當中，你將會學到很多東西。把這些似乎白費的心血都當作是尋找合適輔導過程中，很自然的一部分。想要在第一次，甚至第二次就可以找到合適的幫助來源，這無疑是奢想。就拿你要買新車來說吧！你為什麼還要到處去打聽，那裏可以買到又便宜又好的呢？

另一種可能介紹你的地方是你參加的社團或俱樂部。這些機構的負責人對於你可能找誰幫助這種事，比你知道得多。問問他們——也許不至使你失望。你又有何損失呢？

輔導人員

學校輔導通常可以告訴你，到那裏去找專業輔導，或者他們也可以幫助你開始一個自我輔導小組，或帶領一個經過設計的節目，好像我們早先所介紹過的。即使如此，你可能還是不好意思問他們，看看你是不是能够克服自己原有的羞怯，找他們約談。雖然他們的目標是幫助青少年，而非成人；但他們總有一些幫助有問題的人之經驗，只要有這些人，你就可以好好利用他們。

心理保健人員

心理保健人員有很多種，你要熟悉他們在訓練、程度、背景方面是大不相同的。各屬於整個心理保健團隊的一部分。在他們當中你會發現：(一)社會工作者，或許他會有這方面專門的碩士學位；也就是在大學畢業後，又額外接受了兩年的研究，指導的經驗；(二)臨床心理學家，擁有碩士學位或博士學位，也就是，在學士學位之外，他們又在他們的工作上研究，接受指導四、五年以上；(三)心理醫生，擁有醫學博士學位，通常在得到學位之後，又接受三年的指導經驗。在心理醫生中，你還會發現有各種不同的偏向與專長，有些人的興趣比較接近其他醫生和神經科醫生，也就是說，他們的興趣是偏向心理疾病在生理方面的症狀。另一方面，你也可能找到心理分析學家，也就是是一些心理醫生，在接受心理醫生訓練以外，又得到較長的額外經驗，超過原來的範圍。

在考慮找心理保健人員時，你要先了解他們的專長是在個人輔導或婚姻輔導。如果他們只能一次約談一個人，你們夫妻有一方要坐冷板凳，坦白說，你不需要這種輔導。你所需要的專業輔導是很願意同時在同一間辦公室接見你們兩人的。如果他們堅持要特別先與某一方談，因為這一方「比較有病」；那麼你們就要先看看他們「有何經驗」，因為你關心你們的婚姻。你們這樣的堅持可能會困擾他們，但這樣一來，就可以驅使他們去觀察你婚姻中，他們未曾注意到的部分。

除了這些正統的心理保健人員以外，還有一些人可能也會幫助你，他們包括：(一)心理保健護士，他們也曾接受夫妻協談訓練；(二)教育心理學家或輔導，他們的興趣也是在婚姻協談方面（他們經常都在大學四年的研究、接受指導的經驗之外，又得到教育學博士學位）；(三)有愈來愈多的診所開始增加家庭生活專員，他們是受過有關你生活、婚姻、家庭問題方面特別訓練的人。在家庭與兒童服務中心尤其容易找到這些人。事實上，如果你到心理健康診所找不到你所需要的人，你也可以試試到家庭與兒童服務中心去找找看。

婚姻輔導

有些有經驗的專業人員，他們的專長就是婚姻問題。他們當中的學位程度懸殊很大（自學士，以至各種碩士，乃至博士、神學博士、教育學博士等）。他們的背景、經驗也很有差

異。只要他們用的是「婚姻輔導」這種特別頭銜，你就必須去查一查，他們是不是由當地心理健康協會所認可的，有沒有你所在那一州的營業證明或執照，如果他們沒有州政府的許可（證明書、執照、或別的證件），你就必須在你的社區中找一些有名望的專業人員，要他們向你保證這些人有資格。學位本身應該不是問題，他們的偏向、興趣也是相對的，但是他們處理倫理問題的能力，你却不能等閒視之。你社區中有一些消息靈通的人應該會知道他們的底細，如果你在這方面不知道如何去瞭解，大可直接問他們，請他們給你一個名單或一些資料，以便你可以多參考一些有關他們的資料。如果他們拿不出來，或拒絕了，要很小心，不要接受他們的服務。

專業機構

你所在的州都有很多專業輔導機構，你總可以找到一個。這些機構對保證他們的服務品質與人員素質都很看重。有資格的專業輔導通常都會歸屬於一、兩個以上這種專業機構。可以向這些機構查詢，甚至可以到你所屬的州政府之相關機構查詢。問問他們所督導、發執照的是那一種專家。有某一些專業的專家，特別是在婚姻方面的，州的法律還沒有管到他們。缺少這方面立法的州，你往往會發現就是大江湖郎中充斥的地方。另一方面，只因為沒有法律的保護，並不表示你們就找不到有資格的專業輔導。他們往往就是最接近他們專業之州立

機構的一員。

在很多有關婚姻、家庭輔導的機構中，有很多全國性或全州性的機構，其會員通常都分佈在你所在的州之主要城市。如果你在本地找不到，你可以寫信到下列的全國性組織，向他們詢問最靠近你的合格專業輔導。

十三、得到協助

要得到協助是你到那裏找人協助，以及你如何應用這些協助的問題。不管你得到是什麼樣的協助，你必須善用它，使它發揮最大效果。你找到人協助你，你只是完成了工作的一半，找到協助之後，你還需要好好利用它，使婚姻能得到最大益處。

如果你不能在最方便的地方找到協助，你可能需要到別的地方去找找看。不妨撥個電話，如果打電話是你們其中一人必須作的家務事，不妨分攤一下。每一個人都應該對同樣的電話號碼負責，每一個人也應該負起找可以協助你的電話號碼的責任；因為在整個過程中，你們兩個人都必須投入。如果只有一方面負有這個責任，則另一方（不管是什麼藉口）就不會投入，也不會像另一方那樣熱衷。因此，每一個人都要去尋求不同的可能性，這是很重要的。

一旦你們作了決定，還有三個主要的項目要考慮：(一)時間，(二)金錢，(三)精力。也許你有時間，却沒有錢，也許有錢，却沒有時間。你們可能時間、金錢都有，却都沒有精力投入這種最使人興奮的改變過程。

無論你住的是鄉間或城市，總要花一些時間才得到了輔導的辦公室。大部分的專業輔導都是白天工作，不會破例延長工作時間或晚上加班。但有愈來愈多的心理健康機構，還有少數專業輔導開始增加晚上上班時間，但最好第一次約談是訂在白天。以使你們當中有一個、或兩個都能不受工作的束縛。

如果你們的孩子還小，也許要找保姆來照顧，或託朋友、親戚照管。如果他們想知道你們要幹什麼，不要怕讓他們知道。得到協助是相當富責任、有建設性的行動。你大可不必為你所作的事感到羞愧。另一方面，你也不必搖旗吶喊，大吹大擂，讓每一個人都知道你們要去作婚姻輔導，只有與整個情況有關的人，才需要告訴他們。他們是很值得信賴的，一定會替你保守消息。事實上，如果你害怕他們會到處宣揚，讓同事、鄰居都知道，你也許可以說明一下你對這種事情的感受（告訴她：「如果你守口如瓶，我會很感激你的」）。

如果你們真正需要幫助，不管要開多久車子，都是必須的。實際上，這樣的旅行也是改善你們婚姻的很重要的一部分。就在旅途當中，你們可以彼此交談，也許藉此可以重新組合你們的思想，導向更積極的思想路線，這是你們以往未曾作到的。

輔導需要錢，如果你能在社區心理保健所或醫院找到協助，算是你幸運，如果可能，就應用這些公共機構。可是，你可能會發現這些地方人很多，還要排長龍等待，資源有限，需要協助的人又多。這時如果你能找到私人輔導，也可以省點錢。仔細看一下你的健康保險規

定，看看對你的費用有沒有幫助。有愈來愈多的保險公司和公司老闆體認到他們的主顧和員工，在婚姻和家庭方面都必須保持情緒和心智上之健康的重要性；幾乎所有的健康保險條規都有提到，可以給付部分或全部維護心理健康方面的費用。盡量使用這些，與你的輔導討論費用問題，擬訂實際的預算，至少你可以支付三至六個月的預算。如果婚姻對你而言很重要，你一定會找到錢。

服務與協助的區別

大多數人（不論是機構或個人）都能提供，執行服務，也就是說，他們能把他們本身所有的，他們的經驗提供給雇主、病患、或顧客，而得到薪資或索取費用。律師、醫生、醫務人員、以及婚姻輔導，都會把他們的時間，經驗出售給需要、想要得到幫助者。這些人即是提供了服務。如今，這些服務對你是不是會有幫助，這就要看你了！你要決定這些提供給你的服務是否有幫助；要協助你的人來作這個決定，這是不可能的；因為他們只能盡可能以最好的方式，提供他們所知道的服務。

現在你應該可以了解服務與幫助之間的區別了。專業人員決定他要提供那一種程度的服務給你；得到這些服務，使這些服務對你有幫助，這就是你的責任了。如果對你有效，就是有幫助。如果你本來就看不起一切的專業輔導；顯然，他們誰也幫不了你。事實上，你們可

能有人會發現，在你所遇到的專業輔導或其他人當中，有些是有缺點的、不完全的。如果你只是要挑剔他們，非要找到十全十美的不可，那麼，沒有人能滿足你的要求。你可以找到世界上最好的專業輔導，但如果你定意要毀滅自己和你的婚姻，最有資格的輔導也攔阻不了你。

怎麼知道我們已得到幫助？

有一天，驅使你去找人協助的問題不再存在時，你就知道你已得到幫助。如果你們都得到改變，現在可以昂頭挺胸，覺得自己很不錯，對自己感到驕傲，你們就已經得到幫助。當你晚上睡覺時，不再覺得很痛苦，你也已得到幫助；如果你覺得自己與還沒有得到協助以前，好像是完全不同的一個人，那你也已得到幫助。如果你們都覺得好像雙雙建立了一個與過去都不同的婚姻，現在幾乎是二度結婚，那你們也已得到幫助。如果你們的鄰居、朋友都說你們比以前好看多了，你們也已得到幫助。如果你們的孩子能掌握他們自己，不管作什麼都很成功，特別是學校功課、生活，那麼你們也已得到幫助。如果你們兩人都覺得可以隨心所欲，體驗到他本身和你們的婚姻乃是生命中最重要的一件大事，比孩子、雙方父母、職業保障，和金錢都來得重要，則你們也已得到幫助。

飄飄欲仙

現在你們都已飄飄欲仙，到目前這種階段，你可能會覺得你的配偶、孩子，外在的世界都需要改變。在這個時候，你可能需要考慮一種完全不同的可能性——需要改變的是你自己，而世界上最困難的事情就是改變自己；爲什麼？這是本書中一再重覆的主題，比較起來，改變職業、房子、城市，甚至在我們的社會，改變配偶都要更容易。可是，不管我們能使外在的事物產生多少改變，我們却總要面對我們內在的部分——我們自我的衝突。大部分的人都發現，要改變自我是這麼難、這麼痛苦，以致我們寧可讓一切的改變都發生在我們之外。

現在你所經歷到的可能是你生命中最困難的時期。你發現自己很會生氣，容易上火，脾氣暴躁，不願饒恕人，憂鬱，有挫折感……等。你和你的配偶都常常視對方如眼中釘，而且把孩子當作你們本身不快樂的代罪羔羊。事實上，在這個時候（除了你和你的配偶有情緒化的反應之外），你的孩子也會跟着「活動起來」，這並沒有什麼不正常。

經常就是看到孩子的反應，使我們警覺到在我們裏面，我們的婚姻有某些不對勁了。不管孩子作了那些他們不該作的事情，都足以告訴我們，婚姻和夫妻雙方都有問題了。

孩子可能會很混亂、顛三倒四、沒有安全感、焦慮、侷促不安、畏縮、出現反社會或非

社會性行爲。你不需要告訴他們，你們之間到底有什麼不對勁，因為他們知道得很。可是，就在這種危機時刻，你需要重新肯定你自己，以便也重新肯定你的配偶與孩子，你們的婚姻有問題這個事實，並不表示你們都活不下去了。你可能也覺得活不下去了，但不管如何，你却非活下去不可。因此，你必須重新肯定你自己，不管婚姻會不會繼續，你還是活得下去。如果把你們要活下去，且要活得快樂的重擔壓在你們的婚姻和你配偶身上，這對任何一種關係，或任何一個人，都是太大的負擔，很難承受得了，你自己的生存要靠你自己，不是別人。

如果你要你的配偶和孩子爲你的生存負責，你無異是把自己和他們都綁在最要命的枷鎖中。在這種情況之下，愛就變成一種可交換的商品，要看我們的行動而定。要給別人愛，也要看他們的行爲而定。我們都必須對我們要如何過自己的生活，以及如何掌握或放棄我們的自尊負責。我們都必須與我們內在自我最瘋狂的部分爭戰，讓更美的自我得以展現。也要努力不把我們行爲的責任加在別人身上。

這樣的放棄自我是很要命的。我們的配偶和我們的孩子都必須受我們無法供應我們自己的東西，却要他們來供應我們的捆綁。在這種情況之下，我們的自我還有活命的希望嗎？放棄自我的責任，意味着容許別人以他們看爲合適的方式來肯定我們。如果我們以消極、破壞性的時尚來肯定我們自己，我們就無法要求別人在與我們不斷的接觸中，行出比我們更好的

行爲。如果我們用積極的方法肯定自己，我們也就可能使別人行出他們最好的行爲。

我們已經探討了這一切可能的協助，足以用它們來打破過去那些破壞性的婚姻型態。只要你付上努力的代價，加上這些協助，你就可以開始看到對你自己，你的婚姻和你的家庭都有回報的思想、行爲的方式。

十四、使協助生效——把持自我

現在你們已開始為改變你們的婚姻而努力！你們一起去找一些能幫助你們的人，你們正充滿盼望。但是這時候要特別注意幾點，免得你們的時間、金錢、精力都白費了。這些提示應該能幫助你們兩人從輔導那兒得到最大的益處。如果你不遵行這些提示，請你預備接受失敗的後果。

肯定個人責任

如果你認為既然有人幫助你，你就再不必為你們的婚姻負責了，那你就錯了！並不只有你的配偶對婚姻有責任，你也有責任。這意思是說，不但不要把責任推給別人（「都是我先生（太太）的錯」），你還要開始看到，婚姻會變成現在這種問題重重的狀況，有多少是你引起的。如果你認為你自己「無辜」，一切都是你配偶的「錯」和「罪過」；現在你要開始反過來想，沒有那一方是沒有罪過或無辜的。你們雙方都是無辜的，也都有罪過。你們彼此都偏行己路，導致婚姻走下坡。你憂慮是你的配偶帶給婚姻負面的影響，這是沒有用的。開

始就心你個人所帶給婚姻的不良影響吧！不要用「你」，開始想到——說到「我」。開始問你自己：「我對這麼糟的婚姻狀況要負多少責任？」「我到底作了些什麼，或者有那些該作而沒有作到的，使得婚姻愈來愈糟？」「我能作些什麼事，使我自己和我的婚姻能變好一點？」

只要你的精力都集中在數落你配偶的不是，不管他（她）實際上有多可怕，你這樣作，無異是在浪費精力、時間、和金錢。你可能是利用你的配偶來高抬自己；也就是說，如果他只不過如此，那麼你的確比他好多了。是藉着貶低他，來高抬你自己嗎？如果這正是你所作的，請你自己多保重！這是雙方都玩得來的把戲，你的配偶也會開始瞧不起你——結果又如何呢？結果你們雙方都陷入困境，不可能進入佳境。

不要互相貶抑

你覺得糟糕透了！如果你看不起那些你所愛的人，很可能你也瞧不起自己。一旦你感覺低沉，要行出得勝、對彼此有益的行爲就很難了。這時候很重要的是要弄清楚，只因為你們的婚姻不順利，這並不表示有什麼人「不好」或「糟糕」。這種思想方式最主要的錯誤是：認為我們的行爲就代表我們的人格。我們是什麼就是什麼，人非聖賢，孰能無過；但只因為我們犯了錯，這並不就表示我們更不像人了。然而，我們對待自我和別人的方式，正好像我

們不太像人的樣子，如果我們都不尊重我們自己，我們又如何能尊重別人呢？

不要貶抑別人的意思是要把持自我，體認到我們也是人，會犯錯誤。如果我們接受人類有犯罪傾向這個事實，也許我們就能饒恕我們四周圍的人所犯的錯。很多婚姻都由於缺乏饒恕的心而破碎了；不是別人缺乏饒恕的心，而是我們自己。

孩子的問題

如果孩子們會發問，算你幸運吧！他們會想了解，比他們由於環境中所帶給他們的傷害，因而畏縮要好得多。事實上，如果他們什麼都不問，也許他們正用某些行爲表現出內心的困惑。可以告訴孩子你自己的感受，不要告訴他爸爸（媽媽）有多壞。經常你的孩子會很需要得到這樣的保證；不管有什麼事情發生，他們一定活得下去，總會有人照顧他們的。對未來一無所知，也許是最可怕的恐懼。

反省自己

開始要認識自我的重要性，認識你自己的感受，自己的思想。你是不是曾經利用你的配偶，以避免看到自己本身有多恐怖？你是不是要你的配偶負起你快不快樂的責任？有沒有要求婚姻作它作不到的事？也就是說，要婚姻帶給你連你自己也不能給自己的快樂？你是否嘗

試過利用你的配偶作陪襯，以避免看到你自己？是不是太過份注意他的缺點和錯誤，直到沒有時間，沒有精力反省自我的地步？

你所作的，有多少是重覆你從小就養成的習慣？有多少與你看到你父母所作的有關？與曾經使你哭不出來的損失有關？與你無法處理你自己的感受有關？與你忘不掉的一段過去有關？

除非你們都仔細看過，且答覆了這些問題，還有很多你們的輔導可能提出來的問題，否則你們的婚姻不太可能改善。婚姻是大人的事，如果你們彼此之間的行為就像父母與孩子一樣，你們就完了。成爲大人表示能對自己的感受、思想、和行動負起責任，同時也不會想去揣測你配偶的心思。如果你還是不斷的批評、議論你的配偶，則你還沒有通過第一步，不會有什麼進步。

除非你們雙方都學會負起自我的責任，否則，你們的婚姻沒希望。由於你們很可能都把責任推給對方，因此你需要反覆不斷的學習用「我」或用非人格的「它」來開始你們的談話。

把思想和感受化為行為

如果你的思想和感受沒有轉換成新的行動，你只不過是「枉費心機」。如果你了解自

己，看到你過去的行爲方式不能帶給你什麼好處，那麼你就需要改變。爲了使你的行爲得到某些改變，在你能聆聽你的配偶和輔導者之前，你要先學會聆聽自己。聆聽自己的意思是，能知道自己對生活中，自呱呱落地以至進入棺材，這一切所有的問題，如何去感受、思想。若要把感受和思想變成新的行動，你需要實行下列的行爲方式。

• 說話之前先想一想

你是不是又要議論你的配偶了？如果這正是你要作的，住口！先想想自己！如果你要說的是另一項責難、輕視、或猜測對方的心思，不要說出來！說一些有關你所面對之問題的感受與思想來代替。不要製造威脅，下哀的美敦書（最後通牒），或表示報復性的思想，單單談到自己本身。如果你作不到，就要求輔導幫助你練習。如果你的談話是消極的，就用積極的來代替，如此一來，你在表達你的感受時，就不用斥罵自己或你的配偶。

• 想一想你所說過的事

說完一段話後，你的感受如何？如果你剛剛的談話是有所幫助的，你應當可以爲說了那樣的話而引以爲傲；到底是消極性的或積極性的談話，其差別就在於說過以後的感受。如果你能用一句精確、簡潔的句子來表達或抑制你的感受，你就已達到目標了。如果你還是嘮叨個不停，理不出個頭緒，則你還需要更多練習。

• 聆聽你的配偶和輔導者

聆聽不只是指安靜或漫不經心的聽。聆聽表示要確知別人對你生活中發生的一切有什麼感受；彼此都要去認識自我與對方的感受，這是很重要的。可是，除非你先開始認識那些在你自我裏面的感受，否則你就無法認識彼此的感受。一旦你知道這些感受的重要性，接下來你還需要維護他們的重要性，爲什麼？因爲你的感受代表你自己，如果你很重要，也覺得自己很重要，你就會希望有人聆聽。

當然，如果你不覺得自己重要，那麼你的感受也就不重要。如果你不覺得自己重要，別人又爲何要認爲你重要呢？如果你覺得自己重要，你也就會去認識別人的重要性，這時候你再去傾聽他們所說的，你就會聽得明白。

• 想一想你所聽到的

不管是配偶或輔導，聆聽他們的意思是：把他們所說的當作是一回事，至少好好想他一個通宵，第二天起來，又能對這些話採取你自己的反應；除非你先學會聆聽自己，否則你也無法聆聽別人。因此，你們雙方都要練習，以免浪費時間，這是很重要的。對這種關鍵性的事情，你要好好運用你們的輔導來協助你們。

忘懷過去

過去是很重要，從你過去生活中的錯誤，可能學到相當多的事情。可是，如果你利用過

去的事情，像一把劍或利斧一樣，放在你配偶的頭上，那麼你最好放棄。向你的配偶提起不愉快的過去，這是一種迷失在其中的最好方法，而且也學不到教訓。讓你的輔導協助你，從過去的事情中去學習，可是不要利用它來打擊你的配偶。還有一種把過去的事拿來當武器作的方法，就是藉着把過去錯誤的責任推到對方身上，而逃避自己的責任。我們可以說，活在過去是摧毀婚姻的最好方法之一。

不見未來

不見未來不是指不作計劃，不考慮將來要作些什麼；而是指不要用未來的事情來壓垮今天。我知道有很多夫妻存錢、犧牲，爲未來而努力，却同時造成他們自己現在的痛苦萬分。然而，如今因爲未來而犧牲了現在，則你們雙方都會迷失，看不見置身何處。爲未來作計劃是很重要的，但爲了未來而遺忘現在，却相當危險。

活在現在

如果你們現在不能互相喜悅，還待何時呢？如果你們現在不能快活地住在一起，你又怎能盼望未來可能快活地住在一起呢？活在現在並不是說要忘記明天，或者現在就挑起未來的重擔。一點也不是；活在現在的意思是每天都要活得最完全，脫離過去的陰影，也沒有對未

來的恐懼。如果你不了解這一點，就與你的輔導更深入討論此事。活在現在的意思是，在你作好每天的計劃後，就好好把握那一天。這並不是說你要成爲生活中所發生的一切之無助的犧牲者，而是指要好好掌握你的生活，達到能够享受生活的地步。

區別感受與行動

很多人無法分別自己的感受與行動。事實上，我們當中有許多人認爲這兩種過程是一體的，沒有差別。這是個很有破壞性的陷阱。感受與行動是兩種截然不同，互相獨立的過程。我們可能感到憂傷，受到傷害、沮喪。可是，我們要如何對付這些感受，特別是什麼事也不作，而只是很坦白地把這些感受告訴我們自己和我們的配偶，這當中有很多可供選擇的行動方式。仔細傾聽你的感受，除了向你的配偶和輔導說出這些感受之外，儘量什麼事也不要作。

十五、增進婚姻的方法

在我們的婚姻，以及我們所作的婚姻輔導中，我們發現夫妻之間實行下列的七個要點是很有用的；我們願意把這些要點提出來分享，你也可以應用到你的情況中。

看好的一面

每一個人類的問題都至少有兩面——積極面與消極面；比如，你可以活在目前你所處的消極面中，不去做一點積極的事情，所以事情看起來就是消極的樣子。另一方面，你也可以把目前的危機，當作是強迫改變你和你的婚姻，以及你的生活的方法，如果沒有改變得更好，你也能從這種經驗中學習一些事情，然後你可以對你的婚姻生活推向一個更高的標準。最近我們看到一對三十幾歲的夫婦，正在爲發現自我與彼此發現，而活在扭曲與掙扎的痛苦中。丈夫覺得因爲他結了婚，以致過去的五年成爲他生命中最難過的五年，如果他不從這當中學到功課，事實就是如此；但是，如果目前的痛苦和他所尋求的輔導，能够給他一個機會，更多認清他自己是個男人，丈夫、父親，那麼也許他就是需要那「痛苦的」五年來發現

自我。

看好的一面也包括要活在你生活中的積極面，不管你目前的感覺有多消極，你的配偶也一定有很多積極的特質，否則，你當初也不會選擇他。回想一下你們戀愛的時候，因為，畢竟你對配偶的選擇正可以反映你自己，如果你不會想到配偶的好處，你大概也不會想到你自己的好處，消極的想到你的配偶，對你的自尊也要大打折扣。看到自我和別人的積極面，所得到的報酬，比起看到消極面所要付的代價要大得多。

關 懷

關懷就是作每天生活中的雜務，並且注意要把它們都作好，關懷也就是去工作；把計劃作的事作好，安排每天的所行工作，並且關心到每天所要作的，令人乏味、沉悶的瑣事。但是，關懷還包含更多的意義，它表示感覺一個人重要。如果你關懷自己，那表示你知道你之所以為你的重要性，再沒有一個人像你！如果你很重要，你就必須關心你自己。我們當然也關心那些對我們很重要的人。這就是婚姻和家庭中所應當有的情形，但是，除非你能，並且知道先關心自己，否則你無法關心別人。如果你尊敬自己，你就會期望別人尊敬你，你也能尊敬他們。如果你尊敬自己，你的配偶、孩子也會尊敬你；如果你不尊敬自己，他們也不會尊敬你。

關懷特別會在彼此或相互的情況下發揮功用，如果你希望你們的關係是雙向道的關係，你就必須確實作到雙向的溝通！如果你們的溝通大部分只是單方面的，那只不過是某些人在欺騙自己！

分享受傷害的感受

每一個人都會分享我們的勝利和值得慶幸的事，即使是陌生人；但有誰來分享我們的失敗，我們的傷心，以及我們的痛苦？大部分的人都不知道要如何應付沮喪、憂鬱、遺棄、恐懼，和孤單的感覺。為什麼？因為沒有一個人教過我們。若想回到童年，看看我們的父母如何應付這些感受，那是沒有用的。他們所作的只不過是他們所知道最好的應付方式。我們又如何能學習分享那些感受呢？你會相信，我們大半的問題都是由於我們沒有能力分享這些感受所引起的嗎？下一次你生氣或憤怒時，問問你自己：這種感受會帶來多少傷害？如果你的答案是「很多」，那麼你要開始考慮，如果不是把所有的感受都與你的配偶分享，至少也要告訴他一些。在這方面，女人比男人更容易作。他們所受的訓練，使他們比男人更容易表達他們的感受。

分享生命所帶給我們的，無法避免的痛苦，是婚姻中的主要工作之一。分享痛苦乃是婚姻中真正的親密關係，因為只有那些我們所深深關心的人，我們才能與他分享，感受他的痛

苦。當他們受到傷害時，我們也受到傷害。

饒恕

饒恕與忘懷是婚姻中最不容易作到的事情，揭過去的瘡疤是婚姻的致命傷。你是否經常發現你自己把一些微不足道，甚至是想像出來的小事、傷害提出來？你是否覺得把過去的事提出來，用來彼此攻擊，對你會有幫助？如果有，你儘管這樣作；如果沒有，想一想下列的事：

- (1) 過去的事，你一點也無法改變。但是現在，你所能改變的事情實在太多了。
- (2) 花任何時間討論過去的事，都會剝奪思想現在的機會。現在是最重要的，過去的總是過去了。
- (3) 如果過去的事指出你所犯的錯誤，就利用這個錯誤來糾正過去的無知。
- (4) 如果你利用過去所發生的事，責罵你的配偶，讓他知道他就是怎樣的人，那麼你就是致使婚姻瀕臨危險邊緣的人，如果婚姻有問題，你應付最大責任。
- (5) 不管你的配偶過去曾作過什麼事，加重了你們婚姻的負擔，由於你的不敢面對現實，你也以另一種方式加重了婚姻的負擔；因為你的精力都集中在你的配偶過去所作的事上，而不去看看你自己曾經作過的事。

(6) 只因為你們當中有一個人過去的所作所為，就像那種糟糕的人，這並不表示你們現在就無法作得更好。

(7) 揭過去的瘡疤會使你喪志，多想想目前和未來則會加強你的信念。

(8) 如果你無法饒恕你人性的軟弱和錯誤，你就無法饒恕別人，尤其是你的配偶。若是缺少這樣的饒恕，就會產生永無休止的拉鋸戰——一種足以把成千上萬的婚姻逼上離婚法庭的行為模式。

饒恕意謂着了解我們人存在本身的脆弱性。它意謂着了解到：只因為我們犯了一次錯，並不表示我們就「一無是處」。這就表示我們需要在能饒恕別人之前，先會饒恕我們自己。也表示不再需要對我們自己和我們所愛的人要求得十全十美。

責任

我們每一個人對自己本身是不是快樂都有責任。若是讓別人替我們負起這麼可怕的責任，那就表示我們放棄了自我。除了要對我們的行動負責之外，我們更需要肯定我們足以管理自己，約束自己。這就是所謂的「待己以誠」放棄這個責任即是開啓了地上地獄之門，因為除了我們自己，沒有別人可以為我們要如何生活負責。

我們已看過數不清的夫婦，他們都聲稱他們最先想到，而且唯一想到的就是他們配偶的

幸福。然而縱使有這一切彼此的山盟海誓，兩個人却都發現非常的不幸福。這些夫婦掉進了一個陷阱，相信了一個假想的，既浪漫又富有宗教虔誠的理想，以為要實現這樣的理想，就必須爲了對方的幸福而放棄一個人的自我；雖然有這麼一條金科玉律說到「要愛鄰如己」，但我們最親近的鄰居却是我們自己。如果我們不能關心這個自我，我們又怎麼關心我們的鄰居？我們常常以為自我即是自私，沒有辦法區分這兩者之間的不同。

保 護

我們需要不斷地提高警覺，以保護自我。我們經常受到攻擊，要我們投降，向外在的壓力屈服。若我們懂得保護我們自己，我們也就能保護我們的婚姻。若我們能保護我們婚姻，我們才能保護我們的孩子。

我們必需保護這三者——自我，婚姻、孩子——依照以上的順序。如果你搞不清楚優先順序，以為孩子是排在你和你的婚姻之前，那麼用這個問題問問你自己：孩子長大、遠走高飛之後，你和你的婚姻要怎麼辦？如果你現在不善加保護，到時候婚姻還有什麼用？孩子離開之後，你們兩個就是孤單老人，總有一個會先去世。到時候誰會來照顧你的自我，尤其是：如果你已爲你的婚姻或你的孩子放棄了你的自我？

再想一想還有沒有更優先的，比如：工作。如果你把工作看得這麼重要，以致把婚姻排在第二位，你要小心！工作會成爲最危險的優先，甚至比起孩子放在第一位更糟！尤其當你用你的工作表現你自己時，問問自己：我需要多少，或我可以有多少工作？我需要多少，或我可以有多少婚姻和家庭？想一想每一種你各需要多少，再回答問題，然後看看你是否可以從一個不同的觀點來看你的工作。有很多企業家置婚姻於不顧，爬上成功的階梯，到頭來却發現，這樣的成功如果不能與人分享，根本沒有任何意義。再說，退休了怎麼辦？如果你用你的工作來表現自己，那麼一旦你退休，你和你的婚姻會變成什麼？如果你在你的婚姻上投入很少心血，就不要期望它會分紅給你。婚姻就像儲蓄：你的投資愈多，你收回的也多。但是，如果你所投入的是假冒的東西，而無法真正代表你的自我，那麼你也不要期望會有真正的婚姻，你的婚姻也只不過是個騙局！

喜 樂

生命和婚姻中的喜樂與歡愉，是從我們感覺自己是好的，而衍生出來。我們要如何有好感覺呢？就是藉着行出值得我們自己，以及我們所愛的人尊敬的行爲，那表示要以值得驕傲的方式來行事爲人。只要能完成這種圓滿的感覺，那麼喜樂與歡愉就會到處出現，不管是廚房、臥室、客廳，只要有行動的地方，就會有喜樂、有歡愉。

十六、輔導好像無效怎麼辦

你們已找過專業輔導，而且顯然幫不上忙。不管原因是什麼，致使輔導失效，你們雙方都很不高興，很受挫折；而且非常傷心、難過，你們的希望與期待並沒有得到滿足。目前你們所看到的是你們生命與你們的婚姻中，種種不愉快的場面。你和你的配偶已無法利用輔導來決定，是否能快樂地住在一起，或分開會更快樂。很多夫婦付上很多代價，或痛苦的住在一起，或是分離。到底這背後有些什麼因素？何以輔導會無效？

何以輔導失敗？

若要從你的經驗學習一些功課，你就必須看看你之所以沒有能力得到你所需要的東西，到底有那些可能的原因。如果你能由失敗中學習，你就是個成功者。如果你從你的成功中學不到什麼，你可能會成爲失敗者。

• 你有多少貢獻

不要再想到底是誰的錯，錯誤是因爲有人不願意負起他自己的責任而產生。你在那裡失

落了？是不是你對他期望太多？或期望不夠？你與他（她）是否站在同樣的水平？

到目前為止，你可能覺得用盡了你所有的資源，不論是內在的或外在的，你可能覺得虛空、受人利用、厭倦不快樂、痛苦。你覺得目前的情形一點盼望也沒有，而且比尚未開始之前更糟，事實上，你可能希望根本就不要再有開始，自己一個人多好！

這時候，讓我們來問幾個問題，看看事情到底真的有多糟：

(1) 你們仍然互相維持婚姻關係嗎？如果答案是肯定的，那表示你們的婚姻很穩固。也許不是你所要的那種婚姻，但顯然它受得了嘗試改變的壓力。

(2) 你們是否一起努力試着改變？也許這時候你看不到立即的轉變，也沒有任何改變。然而，你們彼此之間的努力，即使很明顯地，並沒有成功，但這樣的事實豈不正是一種正面的表徵？你需要有多少正面的表徵？

(3) 今天的你是否有別於昨天的你？也許在這種改變的過程中你所學習到的是，你的婚姻比你剛開始時所認為的情形都更糟。同樣的，你也可能學習到，你的婚姻比你以前所認為的還要更好。

(4) 不管你感覺多失望，多厭倦；再看看是否可以在你自己和你的婚姻中找到一些積極的東西；比如，你的認知程度如何？是否比以往更清楚自己的情況？你的態度如何？你的態度改變了？你的感覺如何？你對自己的感受有沒有好些？你的思想如何？你對自己以及你的婚

姻的想法是否與過去不同？你的行為如何？是否比還沒有接受輔導之前更積極？

(5) 如果這個層面都未曾改變，那表示你並沒有真正發揮輔導的功效。這可能表示你已對一切婚姻的責任，全然交給你的配偶，或你的輔導者，而自己從未盡上自己的一部分責任。

• 如何將失敗變為成功？

唯有不放棄奮鬥，努力使你自己和你的婚姻都能成為最好，如此才能使失敗變為成功。

當然，成功和失敗可能是相關的詞。如果你已學到一些有關自己和婚姻的新事物，那麼你過去所經歷的就不算是失敗。也許你盼望有激烈的改變，却未曾出現。那麼就為那一點點的改變而感謝，也許這一點點改變還不能使你的生活快樂，但至少值得為此而活。也許這些努力已能幫助你看見，你們彼此是多麼不合適。你們已準備好要分開了嗎？如果還沒有準備好，那麼，以下所列舉的，可能其中正有你選擇的餘地。

• 再試一次——探討其他選擇

再回來，回顧你所走過的路，找找看，是否先前認為是絕路的，如今仍然是死路。也許當初看起來是死路，如今可能可以給你們雙方提供一個嶄新的機會，如果你們仍然彼此關懷，仍然找人協助，盼望解決問題。也許你們已準備放棄，一了百了。太好了！也許你們雙方正需要走到絕處，才得以逢生。我們認為事情會愈來愈糟常言之過早，結果往往愈來愈好。也許你現在所經歷的，正好是我們這時所說的。

問題不在於你們是不是已經失敗了，再也無法可想；而是在於你們兩個人是否能夠同心協力，再度努力挽回你們的婚姻。如果你們未曾放棄，而且很願意再找人協助，那麼你可能已成功了一半。

到底你們需要經過多少次的努力才會成功，並沒有一定的吉祥數目。聖經上提到要七個七次。難道因為你們沒有達到目標，就表示你們兩人不好，彼此不合適嗎？說不定是你們兩個人都太固執、個性太強，誰也不願意讓步。你有試過讓步一下不要再咄咄逼人嗎？試試看，也許會為你製造奇蹟。

真的，必須完全誠實，即使你所尋求的協助對你們很有用時亦然；試試別種可能性，對你們並沒有任何損失。在我們國家所提供給你的種種選擇中，你們兩人都有權作各種選擇，盡可能好好加以利用。

你想要婚姻嗎？

既然你們現在因為看見好像是失敗了，心靈受到傷害，那麼你正可以利用這一段受傷、痛苦、和挫折的時候，拿這個關鍵性的問題問問自己：「你是否願意仍然彼此維持婚姻關係？」如果你願意，為的是什麼？你會因為看見自己和配偶的軟弱而願意維持婚姻關係嗎？是否因為恐懼而彼此維持婚姻關係？或因為你不能作得比目前已經有的更好？因為你害怕改

變，不管變得更好或更壞？

如果你們不再有婚約，你打算怎麼樣？你會探討其他的可能性，去認識別人嗎？婚姻關係中不能作的事，你自己一個人時會不會作？到底你想作什麼？

你想離婚嗎？

如果你不想維持婚約，就只有離婚一途嗎？你們各人從離婚中又能得到些什麼？多一點錢？多一點朋友？較大的自由？少一點爭吵？比較有自尊？用這些問題問問自己，看看是不是在婚姻中，你就無法達到同樣的目標。如果你在婚姻中還沒有得到你想要的，為什麼要自動放棄？先不要管你的配偶；何以你無法從婚姻中得到你所想要的？盡量誠實地回答這樣的問題，然後看看你是不是可以從一個與過去完全不同的觀點來看你的婚姻。最重要的是，要確定你對自己完全誠實，因為唯一會被愚弄的是你自己，不是別人。

你是否對自己誠實？如果你的答案是肯定的，那麼你可能只需要自己幫助自己，因為婚姻所能為你作的不會比你目前所有的更多。你也可以從別的團體中得到協助，帶着你的孩子去作家庭治療，與親屬們（父母、兄弟姊妹）住在一起，暫時分開一段時間，或事先協調好要分開多久。

如何避免離婚？

著者：雷貝特夫婦

翻譯者：吳文秋

發行人：李正一

發行所：財團法人基督教橄欖文化事業基金會

台北市中正區汀州路三段 101 號

電話：(02)2365-8528 傳真：(02)2365-8870

承印者：橄欖基金會印務部

總代理：財團法人華人基督教文宣基金會

台北縣新店市復興路 49 號

電話：(02)8667-1657 傳真：(02)8667-2760

郵政劃撥：18939315 號

北美地區：北美基督教圖書批發中心 Chinese Christ Books Wholesale

總代理 16405 Colima Road, Hacienda Heights, CA 91745

Tel:(626)934-7578 Fax:(626)934-7792

訂購專線：(800)491-9953

香港地區：基督教華文書業

總代理 九龍旺角塘尾道 18 號嘉禮大廈 13 樓 C 室

Tel:(852)2394-2260 Fax:(852)2394-2088

行政院新聞局登記證局版臺業字第 2600 號

1984 年 5 月初版一刷

2003 年 4 月二版四刷 · 版權所有 ·

How to Avoid Divorce

by Luciano L'abate & Bess L'abate

Originally Published in English

Copyright © 1977 by John Knox Press

Chinese Edition Copyright © 1984 by

Olive Christian Foundation

P. O. Box 990 Taipei, Taiwan, R.O.C

TEL : (02)2365-8528 FAX : (02)2365-8870

Agent: Chinese Christian Literary Mission Foundation

No.49, Fuhshing Rd. Shintien #231

Taipei, Taiwan, R.O.C

TEL : (02)8667-1657 FAX : (02)8667-2760

All Rights Reserved

May 1984 1st edition

Apr. 2003 2nd Edition 4th Printing

Cat. No. 13102

ISBN 957-556-128-7

結論

我們要用一對夫婦的故事來作結論，我們兩個人在這對夫婦身上花的時間，比一般的人都多。縱使他們有相當多的財產、個人資源，但他們仍然不斷地彼此爭吵貶抑對方，明爭暗鬥、互不相讓。我們用盡了所有的辦法。我們看着他們在一起，看着他們貌合神離。我們就像開關一樣，一下扳到這邊，一下扳到那邊，在兩人之間作個人治療。我們看着他們帶着孩子，要他們參加各種不同的加強婚姻關係的活動。我們承認在輔導他們時，常覺得無能為力，經常會有挫折和失敗的感受。最後，我們不再安排面談，因為他們要去渡假，行程也搞不清楚。不過，他們一渡完假回來，就打電話給我們，要我們知道他們回來了，以後就一直沒有再聽到他們的消息，在到三個星期後，我們打電話去問問是怎麼回事，經過電話查詢的結果，太太很愉快的告訴我們，他們相處的情形好多了，他們要來與我們作最後一次的約談，而且他們「決定不再貶損對方，而要彼此建立」。作了這個決定以後，兩個人之間的事情就愈來愈順利。很明顯的，他們是作了一個決定；也只有我們當事人自己才能作這樣的決定。在本書中，我們已盡可能在有問題的婚姻與終止婚姻關係之間，提出一系列的選擇方式：我們都可以有一個更美滿的婚姻，只要我們願意！

