

醫生 (Frank Minirth) 獲美國精神病學及神經病學委員會頒發學位證書。他聯同米爾醫生在德州達拉斯創辦米勒-米爾診所；這間診所是全美其中一間最大的精神病診所。

米勒醫生曾撰寫多部著作，計有《祇是一種選擇》、《無愛是一種選擇》、《快樂是一種選擇》、《戰勝逆境》。

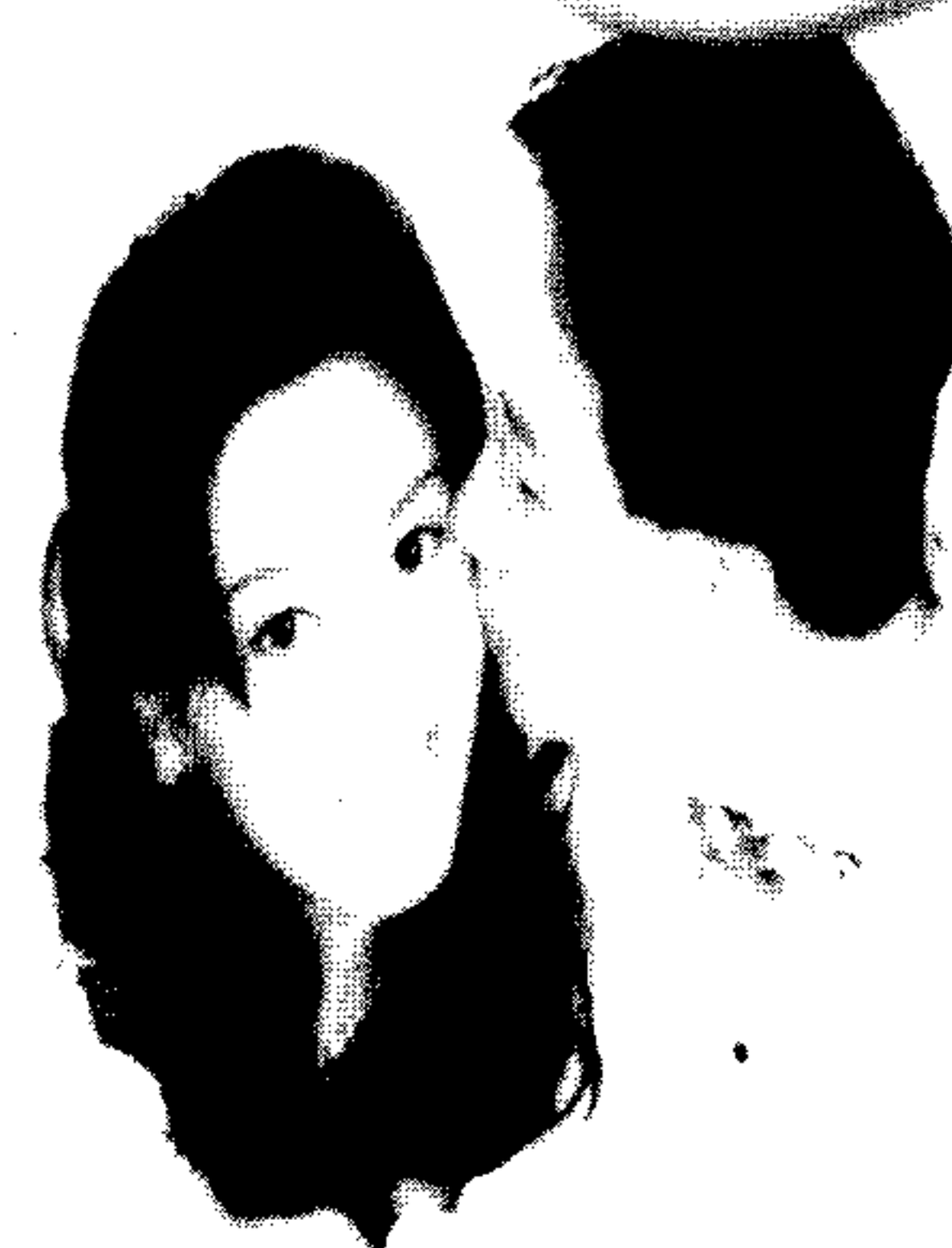
艾麗絲 (Mary Alice Minirth) 是個家庭主婦，有五名女兒。



Passages OF Marriage

婚姻與愛

歷程



by
Frank & Mary Alice Minirth
Brian & Deborah Newman
Robert & Susan Hemfelt

米勒、紐曼、漢菲特 著
蘇艷玲、鄭惠仁 譯

64
BS
LIBR
Acc. 0-
Cl. HQ 7
Au. P
Vol.
No.
C-4018-11



家庭生活叢書

婚姻歷程

作者：米勒、紐曼、漢菲特

譯者：蘇艷玲、鄭惠仁

編輯：羅穎君

設計：梁細珍

出版及發行：天道書樓有限公司

中國香港九龍土瓜灣貴州街六號十樓

承印：利德豐印業有限公司

二〇〇一年四月初版

編號：TD 0513

版權所有

Family Life Series

Passages of Marriage

by Frank & Mary Alice Minirth, Brian & Deborah Newmen, Susan & Robert Hemfelt

Translated by Brenda Yim-ling So, Jason Wai-yan Cheng

Edited by Wing-kwan Law

Cover designed by Fion Sai-chun, Leung

This book was originally published by Thomas Nelson

Chinese edition published by permission

©2001 by Tien Dao Publishing House, Ltd.

9th Fl., 6 Kwei Chow St., Tokwawan, Kowloon, Hong Kong, P.R.C.

<http://www.tiendao.org.hk>

email: servant@tiendao.org.hk

Tien Dao Christian Media Association Inc.

10883-B S. Blaney Ave., Cupertino, CA 95014, U.S.A. :

<http://www.tiendao.org>

email: info@tiendao.org

1st Chinese edition, April 2001

Cat. No.: TD 0513

ISBN: 962-208-392-7

All Rights Reserved

給我們的父母

羅伊 和 弗朗茜絲

艾克 和 奧利芙

鮑勃 和 諾瑪

丹尼 和 潔莉

弗朗西斯 和 妮爾

鮑勃 和 伊華思



目錄

第一部分：你在哪裏？

1. 你的婚姻陷於困局嗎？ 11

第二部分：第一歷程

幼嫩之愛 —— 第一至第二年

2. 兩個獨立的人可否合一？ 27

3. 誰人作主？ 43

4. 你的腦袋正影響你的性經驗嗎？ 63

5. 你是否作出負責任的抉擇？ 81

第三部分：第二歷程

現實之愛 —— 第三至第十年

6. 面對現實的時候，你對配偶的愛是否矢志不渝？ .. 101

7. 隱藏意念：原因及治療方法 115

8. 你可以寫一份新的婚約嗎？ 135

9. 你能讓孩子不破壞你的婚姻嗎？ 153

第四部分：第三歷程

安逸之愛 —— 第十一至第二十五年

10. 你能否在婚姻中維持個人的身分？ 177

11. 你能否抗拒「機不可失」的症候？ 193

12. 你能否真正饒恕人?	205
13. 你準備好接受無可避免的損失嗎?	225
14. 是你和配偶，還是發育中的少年在主持大局? ..	239
15. 配偶能否滿足你親密的需要?	261
16. 你完成了第三歷程嗎?	281

第五部分：第四歷程

更新之愛 —— 第二十六至第三十五年

17. 你能勝過攻擊和偶然的暗箭嗎?	299
18. 建立夥伴關係與合一是否太遲了?	321
19. 你能否為這歷程出現的特別損失哀傷?	337

第六部分：第五歷程

昇華之愛 —— 第三十六年及以上

20. 退休—喜或悲?	359
21. 你能否更新親密的關係?	387
22. 你具有卓見嗎?	407
23. 你能否接受上帝賜你唯一及獨一的生命?	427

附註	445
----------	-----

附錄：婚姻歷程的主要任務	447
--------------------	-----

參考書目	449
------------	-----

致謝

本書得以出版，幾位作者渴望感謝以下人士。萬分感謝桑迪，她的寫作天份令人讚歎不已，把幾位作者的例子、想法、筆記處理妥當，使之成為有條理、可供閱讀的初稿。我們也要感謝珍妮特花上不少時間指導、編輯和監督全書的出版。我們亦要感謝兩位助理編輯珍妮花和蘇珊，她們的仔細令本書得以順利完成。

最後，也要感謝我們的兒女（米勒的兒女：拉結、倫妮、卡麗、艾麗西亞和伊莉莎伯；紐曼的兒女：拉結和便雅憫；漢菲特的兒女：卡蒂、克里斯丁和羅伯特），因為他們在我們的婚姻歷程中，扮演特別的角色。

第一部分：

你在哪裏？



Passages
OF
Marriage
婚姻歷程

第 1 章

你的婚姻陷於困局嗎？

卡爾不喜歡見到堂堂男子漢流淚，他自己就絕不會這樣。可是，當貝思步入禮堂的一刻，卡爾也不禁淚流滿面。感謝主，她漂亮極了！純白色的婚紗襯托着嬌嫩、閃爍、古銅色的肌膚；長長的、鬢曲着垂下的金黃色秀髮，跟外祖母的十分相似；還有她那羞澀而率真的笑容。貝思美得像安妮結婚時一樣，幾乎可以媲美蓓絲出嫁時的風采。這時，站在卡爾身旁的蓓絲緊握着他的手臂。

卡爾的外孫女結婚了——你可覺得他年紀不輕了吧？！卡爾匆匆地望了女兒安妮一眼。這位新任岳母神色自若，她這方面的表現多年來令卡爾及蓓絲感到驕傲不已。她熱淚盈眶，望着女兒慢慢步向聖壇。

安妮盡力籌備女兒的婚禮，大小事宜都安排得天衣無縫，一絲不苟。沒錯，這就是安妮了。卡爾深知道眼前這一切都是安妮親力親為的成果；女婿羅布確實充足供應安妮經濟上的需要，但在實際的事務上，卻從未動過一根指頭來幫忙。不可以說他懶，但他也算不上是個

能幹的人。自安妮嫁給羅布以來，卡爾對這個女婿從沒有真正產生好感。

整個婚禮進行順利，這不得不歸功於安妮以及她的辦事能力了。就連接送親友往北村俱樂部參加婚宴的轎車司機，安妮也安排他們戴上同一款式的領帶。

蓓絲上車後搖着頭說：「你有沒有想過會有這樣的場面？」她在座位上謹慎地低聲說：「我們結婚的時候，也沒有坐過這樣豪華的轎車呢！」

卡爾輕笑着在她身旁坐下，說：「沒錯，但我記得我們那輛花車的價值比這部轎車昂貴呢！」

蓓絲哈哈大笑起來：「沒錯，一輛公共汽車當然是昂貴一點啦！」

婚宴也進行得十分暢順，仿如一部運作良好的機器。在這個華麗的「宴會」中，卡爾貴為上賓，顯得非常自豪，也許這是當長者的額外好處吧！在短短的兩個鐘頭內，與他握手的人，次數比過去三年來還要多，其中包括從前的生意夥伴路易。路易是個鰥夫，最近再婚，妻子叫瑪格麗特；路易看來處於幼嫩之愛的熱情期。卡爾可從未見過他如此春風得意過。

卡爾終於也見到外孫女的好友朱莉亞。好些年來，貝思都不時提及朱莉亞跟前夫、現任丈夫、孩子之間的煩惱事，種種問題確實令人吃不消。朱莉亞頭髮烏黑，舉止典雅，確是嬌媚可人。

朱莉亞緊握着卡爾的手，說：「貝思漂亮極了，你一定感到很驕傲！」

「這個當然啦，她真的很漂亮！」卡爾微笑回答說。

「她真幸運。」朱莉亞的聲音帶着一絲憂愁。「家母從未出席過我

的婚禮，兩次婚禮她都沒有參加，我的外祖父母更不用說了。」

弦樂四重奏的音樂響起時，卡爾坐在太陽傘下思索剛遇上的一切：路易跟新婚妻子快樂得如處身製造狗糧廠的一頭小狗；朱莉亞在情場上兩度失意，但仍嘗試使其婚姻美滿；女兒安妮似乎隱瞞着一些問題，她可能有問題——他肯定她一定有問題；還有貝思才剛剛起步……他望着站在水池旁邊的蓓絲，暗忖若世上所有男人都能娶得如蓓絲一樣的女人，必定省卻很多麻煩。不久，華爾茲舞曲響起，貝思跟女婿艾倫翩翩起舞。

在曲終人散之際，卡爾終於有機會單獨跟女兒安妮一起，他熱情地緊抱她一下。他滿面笑容地說：「整個婚禮簡直完美無瑕，無懈可擊！你連天氣也安排得恰到好處。」他帶着女兒走到草地旁一張小長椅坐下來。「終於大功告成了，我想你也很高興可以鬆一口氣吧！」

安妮的臉色下沉。她嘗試擠出一點笑容，但怎樣也擠不出來。「爸爸——」她深深地吸了一口氣，雙目掠過每一角落，卻不望着父親的臉。「只可以說這個婚禮讓我忙個不停，但現在……現在我已沒有甚麼事情可做了，屋子裏只剩下我和羅布二人。」安妮轉過身來對他說。

「你的婚姻不是很牢固嗎？我的乖女兒，你在說甚麼呢？」卡爾嘗試從她臉上多了解一些，但只看到滿面恐懼之色。「你常常說，最後一個孩子成家立室就安樂了。」

「這——」安妮揮揮手，像找話說，但怎樣也找不着。「爸爸，不知怎地，我們的婚姻起了變化，他跟以前不一樣，可能是我改變了吧！我們再沒有共通的地方，或者……我連是否還愛他也都弄不清了。現在家裏只剩下我和他，我覺得不想跟他在一起了。爸爸，我該

怎麼辦呢？」

每個人的婚姻就像安妮的一樣，都會隨着時間改變，但往往是變壞的居多。

誰之過？

我們預料不到、也察覺不到會把本性的某些雜質帶進婚姻，這些雜質源於我們成長的家庭——例如親友的說話方式、處事手法、如何隱瞞事實。漢菲特醫生將這些雜質比喻為已安上時間擊的時間囊，所有零件運作如常，令船艙軋軋地前進。忽然間，在沒有任何警告下，其中一部裝有時間擊的時間囊彈出。不再是原來的組合，某些地方出現了嚴重的問題。

一旦你能辨認出這些雜質以及婚姻裏其他難免要改變的地方，就可以將危機化為轉機。一段看似黯淡無色、死氣沉沉的婚姻可以再次綻放光彩，絕處逢生，至於本來已美滿的婚姻可以更臻完美。關鍵就是能否找出這些雜質、改變，和問題的根源，並加以處理。我們很想幫助你如願以償。

問題的徵兆

事事愜意的夫婦，絕不會到我們診所接受輔導。相反地，意識到問題存在，也感到各方面的需要未能得着滿足的夫婦，才登門造訪。不論夫婦看自己的問題是多麼的獨特，他們的症狀——表面的症狀實際反映出潛在的問題——在我們的輔導檔案中卻屢見不鮮。由於沒有一段婚姻是完美無瑕的，故此每一對夫婦在一定程度上都經歷過這些困難。但當太大的問題迫近而難以處理，甚至威脅夫婦的關係時，麻

煩就會接踵而來。

根據你自己的婚姻狀況，細讀下列種種問題的徵兆。當中有沒有一些問題正破壞你的幸福：

長期的經濟煩惱

為何哈里未能出人頭地呢？他量入為出；妻子雖算不上節儉，也並非奢侈。但他們的生活始終捉襟見肘，弄致債務纏身。算起來，哈里到了這把年紀縱使當不上一家商店的經理，也該是一個部門的主管，但他還是個小店員，負責點算貨物而已。哈里也知道自已為何老是這個光景；過去十年內他轉工五次，都是拜那些既無情又無能的老闆所賜。哈里曾任職的其中一間公司，更把他送去見公司的精神科醫生，為要談談他的態度問題——**他的態度**。

哈里的妻子以某些無關痛癢的事為理由，慫恿他接受婚姻輔導。哈里往米勒—米爾診所（位於得克薩斯州達拉斯市）接受一年輔導之後，雖仍然負債，但最低限度債主不再每天打電話到哈里的公司或家裏催他還錢。哈里逐步將問題解決。他說：「我很久以前曾找過經濟顧問，但他的意見對我沒有絲毫幫助，直到我的婚姻問題得到處理，經濟上的困難才得以解決。其實我一直不知道婚姻出了問題。」他扮鬼臉。

當然，並非所有經濟困難皆和婚姻問題有關。但倘若經濟長期出現困難，就需加以正視，審慎處理。此外，假如一個人的事業長期或間歇性受挫，我們也需要密切注意，他們可能有個人的心理問題，又或對婚姻心存忿怒。男的可能想結婚，因心底裏渴望有人照顧他；他竭力埋藏那個欲望，但又不自覺地一次又一次地怠工。這是一個警號。其實那位男士想說：「沒錯，我說過要賺錢養妻活兒，

但心底裏仍覺得需要人照顧我。」他可能感受不到自己在家裏已得到很好的照顧，也可能兒時得不到應得的關注。現在，假若他要建立美滿的婚姻，就需要先與妻子同心協力解決這些問題。

姻親的問題及介入

我們要處理跟經濟有關的一個問題：夫婦婚後仍依賴父母在經濟上的支持。

有些夫婦可能作出辯護：「但他們已經為我們預備了信託財產及遺產！」

「當然，我們不反對承受遺產。遺產如果像蛋糕上的糖霜，固然美妙。但我們卻留意一點：夫婦為了解決財政穩定問題而需要這些遺產。」

有一種更顯著的情況發生：父母在子女婚後仍長期給予他們不少經濟或情感上的支持，無法讓子女斬斷這兩方面的裙帶關係，從而獨立自主起來。新婚夫婦若涉及幾代的家庭問題，這支特別的「紅旗」就標誌着很多灰色地帶，其影響可以是好壞參半。

事實上，姻親問題普遍顯示背後仍有未曾妥善處理的事情或未完成的歷程。雖然我們稍後會詳細討論這些情況，但此刻值得謹記這個主要的概念：姻親出現嚴重的磨擦，顯示跨代的問題存在，若置之不理，不但令到這一代痛苦，更會影響下一代。

家庭失調及壓力

賈森和珍妮花每天都吵架。他們但願不會這樣做，因為這樣做只會令孩子不安，就如雙方父母亦曾吵鬧不停，他們也身受其害。但他們以為吵架是解決意見分歧的唯一方法，也是每段婚姻必有的現象。由於大多數的爭執證明珍妮花都是對的，故此，她肯定孩子都站在她

這一方。孩子附和母親，是因為他們討厭賈森平日過分嚴苛的管教，他們比較接受珍妮花寬鬆的管教方式。吵架場地自自然然轉移到睡房，這幾個月來，珍妮花一點也不享受他們的性生活。當然，賈森偶然也要求房事，但這不再是樂事了。

賈森和珍妮花的例子，正好闡釋了家庭失調的現象：長期吵架、性生活失調、家人黨派之分（「他們」敵對「我們」）、與孩子之間的問題以及他們自身的问题。

情緒或心理失調

喬絲琳以前是個模特兒，患上長期抑鬱症已有三年了。丈夫雖同情她，但實際上不大明白她的情況，畢竟他未曾抑鬱過。他倆的婚姻生活不錯，經濟狀況穩定，姻親也遠在千里之外。他指出，顯然這是妻子的個人問題。直至他與妻子一同接受輔導，其間他改變了一些基本的態度及性格，喬絲琳的抑鬱才不藥而愈。

若配偶有任何情緒或心理問題，必會影響另一方，或受到對方影響。情況總是這樣。

我們發現其他類似的症狀，計有焦慮、藥物依賴、癖好，以及種種不能自制的衝動，如極度完美主義、工作狂、購物狂，等等；自殺的威脅明顯是婚姻的紅旗。

你的婚姻想傳遞甚麼信息給你？

這些症狀僅僅是表面、微不足道的問題而已。你的婚姻出現這些症狀，來找我們輔導的夫婦的婚姻也出現這些症狀，正好表示一些更深層的問題一直潛藏着。我們盼望藉着本書探究這些問題的癥結，而非單單包紮表面的傷口。婚姻內在深入的運作可比喻為一場壘球比

賽，不論你相信與否，兩者的原動力沒有多大分別。

婚姻的原動力

全市壘球聯賽的擊球手步入本壘，拿起球棒，目不轉睛注視前方。看，球已投擲過來……

「好凌厲的擊球，直擊向右外野！」廣播員興高采烈地喊叫。擊球手走上第一壘時，壘球仍在空中，最後落在一堆高高的草叢裏——**完全**的右外野——一個身材健碩的外野手急忙往壘球跌落之處跑過去。這時，擊球手已過了第三壘，直返回本壘。

且慢，他還沒有走上第二壘呢！當隊友不約而同怨聲載道時，他才掉頭踏上第二壘。原本應是全壘打的，最後只得二壘打收場，全因為那位球員沒有好好走上第二壘。婚姻與之相仿，我們稱這些壘為「歷程」。

當紐曼、米勒及漢菲特醫生處理一個婚姻問題時，其實同時要處理三個實體：丈夫、妻子以及婚姻本身；婚姻彷彿就是一個有生命、會呼吸的有機體。我們發現婚姻如同一般的有機體一樣，若不成長，就會慢慢死去。婚姻若在某一歷程停滯不前，就會停止成長。由此可見，成長是非常重要的。

因此，我們可以下一個定義：**婚姻歷程是可預測、必然的階段，涉及身體、情感和靈性的層面**。夫婦經過這些歷程時，個人或雙方的一生就會朝着不斷成長的目標邁進。

本書的六位作者就個人的體會及專業的臨牀經驗，一致認同婚姻有五個不同的階段，是夫婦必須經過的歷程。孩童由出生至長大成人的成長過程是人所共知的事。同樣，要一段婚姻日趨成熟，由一個階

段進入另一個階段——由一個歷程進入另一個歷程——則要視乎婚姻維持了多久。然而再婚的夫婦另作別論，因為他們已結過婚，可能縮短某個歷程的時間或延長某個歷程應有的壽命。

婚姻歷程

戀愛其實屬於婚前階段，若不把這段時間計算在內，我們可將已婚夫婦的生活分為五個明顯的單元。雖然有些人迫不及待跳進下一個歷程，又或在某一歷程耽一段較長的時間，總括來說，大多數的婚姻都跟下列的劃分相去不遠：

- 第一歷程 — 幼嫩之愛，第一至第二年
- 第二歷程 — 現實之愛，第三至第十年
- 第三歷程 — 安逸之愛，第十一至第二十五年
- 第四歷程 — 更新之愛，第二十六至第三十五年
- 第五歷程 — 昇華之愛，第三十六年及以上

當婚姻由一個歷程進入另一個歷程——一壘一壘地朝着本壘進發——其間你會經歷人人都會遇上的一些特別情況，如危機、衝突、親密、寬恕、生兒育女以及回憶往事。

每對夫婦經過每一個歷程，就如棒球場上的壘，他們必須妥善地處理好一個歷程的事，才可進入下一個歷程。換言之，他們先要完成每一歷程所涉及的任務後，才可着手處理下一歷程的任務。我們所指的任務，就是人為了維持親密的婚姻關係，而應該改變的態度以及必需完成的工作。

假若一個隊員有意或無意漏掉其中一壘，可怕的問題就會接踵而來。又或者他在某一壘給困住了，那麼只有一個方法可以離開，就是

吃光蛋退出。當然，這種情況比全壘打所得着的滿足實在相差很遠。因為球賽一開始的目標就是返回本壘。

卡爾和蓓絲已經結婚四十八年，一直往本壘進發。最終他們可能會經歷猶如死亡以及分離的痛苦，但夫婦倆能說出：「我們做到了」，並深深體會那份平安及滿足。

可惜，兩對夫婦中就有一對永遠不知道這份滿足是甚麼。

卡爾和蓓絲一同度過漫長的歲月時，從未找過婚姻輔導員或尋求過任何種類的婚姻治療，或許輔導能幫助他們較易度過婚姻的難關。雖然如此，他們沒有草草混過每個歷程，反而努力建立他們的婚姻，並最終享受到耕耘的成果：與日俱增、永恆不變的愛情。

你可能說：「但我的婚姻是與別不同的，沒有人的丈夫會像亞喬那樣（或像珍妮特那樣的妻子）。」

暫且不要這樣武斷。

假若我的婚姻不循上述的模式行，怎辦？

還記得從前在賣物會或嘉年華會設有猜年齡的攤位嗎？一個粗粗魯魯、看似四天沒刮鬍子的男人，走上前問你可否讓他猜一猜你的歲數，以不超過三年為準。若他贏了，你就要付錢，若他輸了，他就賠錢給你。他差不多每一次都猜中，為甚麼呢？因為年齡可以從很多方面表現出來，而受過訓練的人，一眼就可以看出來。

一段婚姻不論涉及何人或任何處境，都會在某些方面老化。也許你認為自己的婚姻極之與別不同，然而，同樣的模式也適用於你。事實上，甚麼才是「正常」的婚姻？

米勒和艾麗絲知道他們的婚姻也許永遠算不上正常。艾麗絲解釋

說：「我們結婚的時候，兩人仍在念書。米勒當時念醫科，早晚都要溫習功課；我當時也在念書，還有兩年才畢業。在這種情況下開始組織家庭，實在不正常。」

「我的第一份工作是在小石鎮貧民區當老師，而米勒為要完成實習醫生的要求，二十四小時不停工作；這種婚姻生活簡直不正常。然後他就開始執業——都是不正常。可能根本就沒有正常婚姻這回事。」

你現時面對的壓力可能比米勒夫婦少，又或者比他們多。你可能在阿拉斯加海岸捕魚，或在托皮卡一間銀行工作。究竟甚麼才算正常呢？

上述五個歷程是任何一段婚姻的標準及共通點，且普遍出現在每一段婚姻；它們築成婚姻的架構，苦樂之事繫於其上。

本書的作者分別處於不同歷程：紐曼及戴比身處第二歷程，漢菲特及蘇珊剛步向第三歷程，而米勒及艾麗絲則在第四歷程。六位作者會和你分享他們個人的經驗以及專業知識。心理治療師紐曼和戴比除了輔導夫婦及主持有關充實婚姻生活的講座外，更將他們所學習得來的知識傳授給米勒—米爾診所的同事。米勒是個精神科醫生，亦是診所的創辦人之一，他特別有興趣研究婚姻及家庭的原動力。漢菲特醫生是個心理學家，是研究相互依賴及幾代之間問題的先驅，因而享負盛名，備受尊崇。

假如你倆已結婚多年，我們希望幫助你們檢視自己和你們的婚姻。至今你是否已順利完成每個歷程呢？還有某些事情你需要重做或修補的嗎？假若你完成了某個歷程的任務，是否感到快樂及滿足呢？多年來的輔導經驗使我們知道答案是肯定的。

假如你第一次的婚姻以離婚收場，如今找到失敗的原因嗎？大多

數的離婚個案，問題都源自夫婦單方面或雙方面受困於某一歷程，或是他們沒有完成當中的任務。

本書值得再三閱讀。假如你結婚初期已讀過本書，我們邀請你日後經過那些特別歷程的時候，再重讀有關部分。尤其是較後的年日，你會發現從前曾經忽略的細節會變得更加清晰。盼望本書對你漫長的婚姻有所裨益。

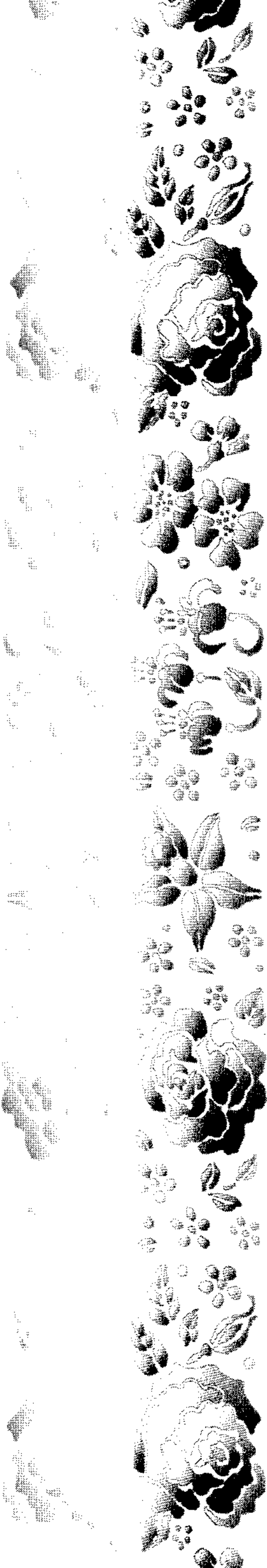
假如你閱讀本書時，已踏進較後的婚姻歷程，我們建議你細閱最初的幾個歷程。我們輔導過一些夫婦，雖身處第三及第四歷程，但他們的關係仍滯留在第一或第二歷程的某些問題上。我們輔導他們時，帶領他們回到先前的歷程，好讓他們檢視自己的婚姻歷史；然後指示他們怎樣重寫婚約，協助他們履行當中還未完成的任務。

如果你懂得圍棋或雙陸棋的玩法，就知道遊戲一開始後，你的策略會隨時改變。你開始玩遊戲的目標與結束時並不一樣。婚姻也是如此，當起初所立的婚約不再起作用時，就需要重寫了。我們將會討論怎樣做，才可以令你的婚姻建立在一個穩固的根基上。

我們會仔細檢視上幾代在你現時的婚姻所扮演的角色。沒錯，已去世或埋葬了的外／祖父母仍可影響你的婚姻。很少輔導員及理論家研究上幾代婚姻的成敗對這一代構成的影響。我們會探討這方面的問題，並指示你怎樣評估過去對你現今生活的影響。

我們將會在第二、第三、第四、第五和第六部分，仔細探討每一個歷程。我們將會看到每段婚姻如何隨着年日改變，也會幫助你知道自己身在何處以及已經進到哪一個歷程。我們也會建議一些方法避免無謂的磨擦以及具破壞性的衝突，甚至將這些衝突轉化為正面而有益的經驗。最後我們會看看一段美滿的婚姻給人帶來甚麼好處。

讓我們從幼嫩之愛開始，這個歷程常有優美的散文和詩詞配合。



第二部分：

第一歷程

幼嫩之愛

第一至第二年

Passages
OF
Marriage
婚姻歷程



第 2 章

兩個獨立的人 可否合一？

即使你從未用過這個東西，也會在百科全書見過它。它看似一種拐杖，是正派紳士到公園散步隨身帶備之物。當他想歇一歇息，只需打開拐杖的頂部，一個類似座位的東西就出現了。他坐上去，整個人的重量落在這單腳的小凳上，而他的腳跟則緊緊地踏在地面上。這樣坐看來極不舒服，但實際上並不差。

幾何學愛好者明白為何凳子最適宜有三隻腳，因為三點能劃定平面的界線。同樣三點也能為一段穩固的婚姻定位。一張四腳凳若腳凳長短不一，雖放在平地，亦會搖擺不定，而單腳凳或雙腳凳根本就不能單獨站穩。三腳凳就不同，雖放在凹凸不平的地面上，仍可讓你穩坐其上。你擠奶時，可使三腳凳向前傾斜，這種擠奶方法對一些剛吃飽、被打擾的乳牛甚為有效。一張三腳凳在任何情況下都能站立得穩。

每一段婚姻就如三腳凳一樣，一隻腳是丈夫，另一隻腳是妻子，第三隻腳則隨着年日改變，它可以是孩子、工作、買房子、佈置家

居，或像安妮的例子——籌備一個完美的婚禮。第三隻腳經常被踢走：孩子長大離巢；年老退休不用工作；安妮女兒的婚禮化為歷史。忽然間，餘下的兩隻腳竟只有相依為命。你還記得安妮嗎？正如其他的中年夫婦一樣，她是何等懼怕這種生活啊！

一個接受過我們輔導的太太這樣說：「我記得最小的孩子上大學的前一個晚上，我坐在沙發上望着房間另一端正躺在臥椅上的丈夫，心裏暗想：天哪，所有孩子離開後，我們還可以有甚麼話題呢？除了孩子以外，我們還有其他共通點嗎？」

婚姻初期以及第四歷程的凳子只得兩隻腳，故此不穩固。快樂的新婚夫婦滿以為有了對方，生命就可以完整，他們認為無需第三隻腳，亦沒有在生命中為第三隻腳預留空間；因此初期的婚姻關係以及夫婦二人，是極度脆弱和易受傷害。

第一項任務：融合為一個家庭

新婚夫婦若要完成第一歷程，第一項要履行的任務就是把兩個完全不同的獨立個體融合為一，這個任務不大容易完成。上兩代的卡爾和蓓絲、安妮和羅布，要到達這個地步亦不容易；貝思和艾倫也會面對一些困境。

合一 對 個體

貝思及艾倫剛度蜜月回來，數天後就到外祖父母卡爾及蓓絲家裏搬取一些有用的傢俬。

卡爾和艾倫談到現時及過往的職業。艾倫問道：「貝思有沒有向你提及我從前當過馴馬師？」

卡爾笑着回答：「沒有。但我猜想你在婚宴中穿長靴必定有原因的。」

「我本想在婚禮中也穿長靴，但安妮不同意。」

卡爾沉思着說：「我猜想馴馬師這一行必定有可觀的收入。你要用有效的方法馴服馬匹，因為沒有兩匹馬是完全相同的，故此你必需運用創意馴服牠們。」

「沒錯，就是這樣。訓練一匹兩歲大的雄馬或雌馬學會一些基本技術，可算是易如反掌。然後再把這匹幼小的馬兒送到專業的練馬師那裏受訓，讓牠學習一種特殊技能，例如賽馬、互踢或供人閒時策騎。有時我也會親自訓練牠們，但這很花功夫。」

「最困難的工作是甚麼呢？」

「馴服一羣馬匹同負一輓。」艾倫啜了一口檸檬水。他的語氣告訴卡爾，除了貝思外，馬匹就是他的最愛。「以普通的英國種及比利時種為例，每匹馬約一噸重，卻要把牠們緊緊綁在一起。假若兩匹各一噸重的馬匹不是由兩個腦袋控制，事情就易辦得多了。馬匹像人類一樣，有牠的個性及喜好。假如你把合不來、或思想各異的兩匹馬綁在一起，也許要花上一輩子時間才可以使牠們成為一隊配搭純熟的夥伴。事實上，你沒有可能找到思想相同的兩匹馬。」

卡爾慎重地點點頭。「艾倫，你知道談論馴馬彷彿如談論婚姻一樣嗎？」

要把兩個頑固的個體融合為一，而又無需犧牲個人的特性，是何等艱巨的任務！你若要成功通過幼嫩之愛這個歷程，那麼就要跟別的新婚夫婦一樣，完成這項艱巨的任務。這裏有幾方面幫助你成功。

從正面看……

有一種強勁的武器幫助你完成幼嫩之愛的任務：興奮及熱情——自然、旺盛、生氣勃勃的活力。路易跟瑪格麗特結婚時，年紀已不輕。當時路易是五十八歲，而瑪格麗特則是五十四歲了。路易結了婚三十四年，喪妻三年後才遇上瑪格麗特，因此他有豐富的婚姻經驗。由於瑪格麗特婚後八年就遭丈夫拋棄，令她培養出獨立堅強的個性，把四個孩子撫養成人。路易和瑪格麗特對婚姻的看法完全相反，但他倆結婚時的興奮程度不遜於貝思和艾倫。

另一方面……

有一種情況可以嚴重阻礙雙方邁向合一：破裂的可能性。

一對新婚夫婦驚訝地問道：「破裂？有哪一方面可能破裂呢？我們年輕力壯，而且還在熱戀中。」

不論這對夫婦的想法（或想像）是怎麼樣，他們最初的親密程度是十分表面的，唯有雙方彼此認識多一點、深一點的時候，真正的親密才會建立起來。人與人處身新的關係，根本沒有足夠時間深入建立這份親密。不論當時人的實際年齡如何，情況都是一樣。十多歲的年輕人或七十來歲的老年人與伴侶相處時都感到如履薄冰：「這樣做會不會令她不開心？」「該怎樣跟他談及_____？」

艾倫談及馴服一羣馬匹同負一軛時，已解釋了這一點：「要使一羣馬匹習慣服於同一軛下，必須先要把牠們綁在一起，然後再加以訓練。大部分時間訓練牠們出來，一起走。」一對新婚夫婦不論年齡大小，實在缺乏足夠時間培養出這份深厚的親密關係。

新婚夫婦通常不自覺地肩負一些無法應付的重擔，從而傷害他們

脆弱的親密關係。「這種親密關係能解決我從前與別人相處的問題，最終我會得到所需要的東西。」跟父母產生磨擦、過往破裂的人際關係，甚至乎婚姻失敗——通通在這新生、偉大、熾熱的愛情中融化。

貝思的朋友朱莉亞曾在愛情路上失意，不知不覺就把這份壓力帶進她與杰里的婚姻中。她告訴我們：「我的前夫里克魅力十足。噢，他是何等英俊瀟灑，叫人着迷！事實上，我們的兒子長得越來越像他。里克那圓潤的男中音嗓子能把椰殼哄得打開；他很有說服力，還有無窮的自信心。他對你承諾甚麼，你以為他會遵守諾言，但事實並非如此。他就是裝假得那麼逼真，你不會發現他欺騙你。」

我們問道：「欺騙你？你是指情感方面？」

「不論情感、金錢以及其他方面他都是這樣：拿取、榨取，然後拼命取得更多；但他從不付出。」

「你嫁給杰里是因為他樂意付出？」

「沒錯！我跟里克一起生活，度過不少空虛的歲月，也該得到一點補償。」

我們知道朱莉亞的父母個別在自己的事業上野心勃勃，兩人都以為對方已給予朱莉亞足夠的關心和愛護。可惜朱莉亞從來沒有機會坐在父母膝上聽故事，卻記得她擁有近乎一百套附有錄音帶的兒童圖書；她隨着頁數聽那部小型錄音機說故事。我們跟朱莉亞詳談她的童年往事，讓她看見她對另一份愛的渴求，而這一份欠缺使她極度渴望杰里來填補。要在婚姻關係承擔一個人的過去，是何等沉重的包袱。故此夫婦必須處理我們在第一章談及那些已安上時間掣的時間囊。

放下從前的家庭模式

我們需要把另一層面連根拔起。新郎、新娘順利地離開家庭，過着獨立的生活，但老家卻沒有因此離開他們。

婚前家庭的舊模式幾乎影響新婚家庭的每一部分。你會在聖誕前夕或聖誕日早上拆禮物？你一起牀就整理牀鋪，還是打掃時才收拾呢？哪一個方式才正確呢？你當然認為自己從小到大的做法才是正確的，至於其他方法，雖然並非完全錯誤，也並不正確。

諸如上述提及的明顯例子看似過分簡單，但還有更多不易察覺的「正確」以及「不正確」的觀念正在影響我們的日常生活。這些觀念最大的破壞就是影響夫婦對配偶的看法。我們輔導時，發現那些「正確的做法」往往成為一方基本的習慣，卻是配偶厭惡的地方：

- 「她在餐桌上的儀態糟透了：手肘放在桌子上，用左手拿餐刀……」
- 「他沒有把牙膏蓋蓋好，氣死我了。」

對於這些投訴，配偶通常都會這樣回答：「這有甚麼大不了，我又不是打劫銀行。」

你看到這些隱藏的陷阱嗎？更重要的是，你是否看到自己的婚姻（假如你已經離婚，則在上一段婚姻中）出現類似的情況？配偶令你厭煩的瑣事有多少源於你自小養成的習慣？這個問題值得你閒時深入思索。你可以「醫治」配偶那叫人討厭的習慣：不是改變他／她的習慣，乃是改變令你困擾的事。找出困擾的來源往往可以改善情況。

戴比回想跟紐曼一起生活時的一個衝突。「紐曼年輕的時候已煮飯、買菜，甚至打掃家居。他精於一般人認為是家庭主婦負責的雜務。我本身的家庭都是由母親辦妥這些工作，她從來不用任何人幫

忙。

「我未曾結婚的時候，若購物單寫上要買生菜，我就會隨意買一個，對我來說，它們全都是一樣。婚後，我與紐曼浪漫地在商場的走廊上推着購物車；我隨意把一個生菜投入車內，他則取出我剛放下去的那一個，放回原處，再挑另一個。

「我覺得受到很大的威脅。按照傳統，這方面我應該比身為丈夫的紐曼更出色，事實剛好相反；他本人也知道這一點。事實上，他的確能夠挑最好的一個生菜。

「我花了很長時間才明白過來，然後接納傳統賦予男女在婚姻上的角色並非一成不變。我母親負責購買家中所有的物品；紐曼的家庭就不同，給他另一種與我截然不同的經驗。他的表現流露出他的家庭背景，正如我的態度反映我的背景一樣，這都是健康的。」戴比笑道。

「我們可以吃較好的生菜了。但這件事也帶出一件有益的事：我們現在更能欣賞對方獨特的長處。最初那個打擊自我的衝擊使我們的關係更加親密。」

• 年幼時的生活模式亦會影響現今重要的決定，例如家庭的財務事宜。

金錢的陷阱

舉例說，誰來處理新家庭的財務？朱莉亞談到第一段婚姻時，這樣說：「我母親負責支票結存，繳付賬項等工作。父親說，若母親願意負責這些事，他也不想為此操心；母親處理這方面實在很能幹。」

「這樣構成衝突嗎？」我們問道。

「不會，他們都喜歡這樣的安排。但里克家庭的財務則由父親全權

管理，假如母親需要開支票，也要徵得父親同意才可以取支票簿，並要解釋開支票的原因。」

「這樣看來，里克大概不會願意放棄財務的管理權。」

「你說得對。婚後頭六個月內，我們的支票戶口已透支五次，因為我們都擁有支票簿，開面額大的支票前又沒有跟對方商量，結果弄得一塌糊塗。」

的確一塌糊塗。觀點不同以及缺乏溝通為朱莉亞與第一任丈夫的婚姻帶來嚴重問題。「這才是正確的處理方法，因為我的家庭是這樣做的。」這些觀念直接源於我們成長的家庭。往往都是這樣。

朱莉亞正確找出個人以及第一任、現任丈夫對金錢的態度，是源於自幼成長的家庭——這是最惹人討厭、一種安上時間擊的時間囊。你大概也承認有着相同的問題，但應該怎樣處理呢？

我們要求朱莉亞回答調查表上一系列的問題，仔細看清楚她父母的婚姻。這份調查表跟一本書相類似（Jerry Hardin and Diannc Sloan, *Getting Ready for Marriage*, Nashville: Thomas Nelson, 1991），目的是幫助夫婦奠定一段快樂美滿的婚姻。雖然作者特別寫給正在考慮結婚的人士，但書中的原則對挽救或充實一段婚姻——尤其是幼嫩之愛這個歷程——仍然十分有效。

書中包含幾類的調查項目，其中一個調查反映夫婦的父母的態度和習慣。朱莉亞與現任丈夫杰里回答了一連串的是非題。每條題目都要寫上兩個答案：一個是根據你的直覺填寫，另一個則填寫你認為配偶會填寫的答案。

「我認為每月應付信用卡賬」，對於這句話朱莉亞的答案是「非」（她解釋有時候在沒有足夠現金的情況下，仍然需要或想買一些東

西），而她猜想杰里亦會答「非」，畢竟他經常在數個月後才付清賬項。

當朱莉亞及杰里完成所有問題後，我們比較一下他們的答案。他們共有的態度以及了解對方的想法又有多少呢？

朱莉亞與杰里的情況證明雙方並不十分了解。杰里希望每個月可以清還信用卡賬，雖然他並非每一次都能辦到，但在繳付利息前清還欠賬仍是他的目標，這一點對他來說十分重要。這一條題目以及其他類似的題目，不但顯示杰里與朱莉亞從來沒有告訴對方對金錢的看法，也顯示二人意見相異之處。你只知道一件事：你與配偶有不同意見。若知道雙方意見分歧的地方以及程度的多寡，那就更有幫助了。

你又怎樣呢？

你跟配偶的情況又怎樣呢？即使你現在身處第二或第三個婚姻歷程，你倆可能仍然未曾把家庭財務處理妥當。以下的句子節錄自 *Getting Ready for Marriage*，它們可以揭示你或配偶一些可怕的過去。若句子說中你的情況，請用✓號表示：

- ___ 「我的父母為免負債而極度小心處理財務。」
- ___ 「為了省錢，我們很少在家中使用空氣調節機。」
- ___ 「我的父母經常為怎樣用錢而吵架。」
- ___ 「對我的家庭來說，衣着追上潮流是十分重要的。」
- ___ 「我父親通常給餐廳侍應生很豐厚的小費。」
- ___ 「母親會給錢我們，並說：『不要告訴父親。』」¹

第二組問題可以反映夫婦現今的看法：

- ___ 「對我來說，制定一份財政預算並且按此預算生活是十分重要的。」
- ___ 「我認為盡可能選購價廉物美的貨品。」
- ___ 「當我後來才發現配偶有錢或欠債，我會很不高興。」
- ___ 「我對錢不感興趣，也不會擔心財政問題。」
- ___ 「如果經濟許可的話，我希望一家人能穿上最合潮流的衣服。」
- ___ 「我認為向父母要錢解決經濟困難，沒有甚麼問題。」²

你看得出頭六句的答案跟第二組的答案有甚麼相似的地方嗎？這些財務問題有沒有使你與配偶的關係緊張起來？

夫婦二人有了這方面的認識後，可以坐下來一起回答第三組問題，例如：「誰去管理金錢呢？」杰里和朱莉亞都沒有認真想過這條問題，也假設對方不會認為這個問題可以引起紛爭。另一條問題是：「多少張信用卡才算過多？」朱莉亞認為一個人不能擁有太多張信用卡。

「消遣活動的費用又怎樣呢？」朱莉亞認為即時的需要及快樂是最重要的，杰里則會為將來儲蓄。朱莉亞抗辯說：「此刻就是將來。」杰里反駁道：「當你六十五歲時才告訴我這個吧！」提出上述一大堆財政問題，目的是幫助夫婦在財務上達成共識。

其實朱莉亞與杰里的看法亦非全然不同。那些相異之處很微妙地、悄悄地擠進兩人的關係中，使某些地方產生衝突，而另一些地方則相安無事。探索問題以及細究答案都能顯示夫婦相異之處，好讓他們及早處理。唯有當朱莉亞與杰里一起找出問題的癥結，兩人才可以共商解決的良策。

態度的測試

假若你現在身處這個歷程，必定想檢視一下夫婦對財務的態度，

請一同回答下列的問題：

1. 「孩子生下來以後，雙方會否繼續工作？」
_____是 _____否
2. 「我們應否有個別的銀行戶口？」
_____是 _____否
3. 「我們應否有個別的儲蓄戶口？」
_____是 _____否
4. 「我們應否購買人壽、醫療、汽車或家居保險？」
_____是 _____否
「我們需要多少保額？」_____
5. 「多少張信用卡才算**過多**？」³ _____

縱使夫婦已身處較後的婚姻歷程，最後我們通常建議他們訂立一份財務契約，正如我們同樣建議杰里及朱莉亞這樣做一樣。你和配偶是否願意訂立一份契約以根除過往問題的癥結？考慮做一份口頭或書面協議書，參考如下：

- ___ 「我同意我們的關係永遠比金錢重要。」
- ___ 「若你我覺得一方逐漸在財務問題上變得不負責任時，我同意讓你知道。」
- ___ 「我同意按照大家一同計劃好的財政預算行。」
- ___ 「我同意婚後共同處理金錢，亦願意分享以及分擔金錢帶來的喜樂與問題。」
- ___ 「我同意信用卡可能是一個嚴重的問題，而我購買價值超過

_____元的東西前，必定跟你商量。」

「我們未曾決定家中賬項該由誰支付及怎樣支付前，我同意跟你一起商量有關事宜。」⁴

若你與配偶達成這類協議，可助你們除掉過去可怕的財務問題。我們經常建議夫婦從多方面檢視他們的關係，例如：溝通、態度、信仰。如果你探索家庭財務的狀況時，發現過去遺留一些可怕的問題，可以細閱 *Getting Ready for Marriage*；這種內省工夫是完成此歷程第一項任務的第一步。還有兩個步驟幫助你們二人合而為一：告別童年的傷痛，然後把你的新家庭放在首位。

道別

拔掉舊家老根的其中一種方法，就是跟童年的傷痛道別。

來自童年的家庭傷痛

《愛是一種選擇——不再取悅別人，拖累自己》（台灣：新路出版有限公司，1998）——這一類書籍深入研究一個怪現象，是米勒—米爾診所輔導員經常遇見的：假如孩童成長的家庭越是不美滿，越無法發揮家庭的功能，孩童就越難離開這個家。邏輯告訴我們，假如原家庭無法滿足一個人的需要，離開家庭就是解決的方法；但人並非完全按邏輯行事。我們所做的決定超過百分之八十是在下意識——思想深處、次思維——的情況下進行，這個層面不受邏輯的控制。

朱莉亞的母親是個力爭上游的銀行中級經理，每天上班十小時才回家打理家務。朱莉亞的父親經過八小時輪班工作後，到該區的工業學校上三四個小時的電腦課程。畢竟他的妻子仍在上班，故此何須急

於回家呢？

基於一切實際的原因，深覺被遺棄的朱莉亞迫不及待離開家庭，過着獨立的生活。雖然她結了婚，仍每週打三四次電話給父母。每星期日的下午，她都拉着里克及孩子返娘家。簡單來說，她仍深深扎根於自己成長的家庭，吸取從前得不着、日後也得不到的滋養。

朱莉亞未遇上里克前，已有一段很長時間沒有與父母同住，她自食其力，不依賴父母的經濟。但在情感方面，她仍是父母的小女兒，仍然受到家庭的護蔭。

我們經常發現已是成人的「孩童」像朱莉亞一樣，仍與父母的關係糾纏不清。很多時候，父母亦會霸佔兒女到一個地步，不願意放手讓他們長大成人；這就是一位新婚女士瑪拉的個案。她九歲時父親離世，她是獨生女，長大後，她跟母親處於愛恨交雜的關係中。

瑪拉婚後搬離娘家，但新居卻離娘家不遠。她與丈夫就住在鄰近的市鎮上，瑪拉的母親自自然然隨時隨地、有理沒理的突然來訪。她闖進來時，會這樣說：「不用怕，只是我而已。」很不幸地，瑪拉跟母親互相依賴到一個地步，以致她察覺不到母親是如何過分越權以及破壞夫婦倆的私人界線。

瑪拉的丈夫對岳母這樣侵犯他的私隱厭煩極了，忍無可忍之下在明尼阿波利斯找到一份工作，很快就把兩母女分隔千里。六個月後這位寡婦退休了，搬到明尼蘇達州居住。

很少年輕的成年人會這樣不健康地受父母的束縛，即使彼此的關係非常和諧，磨擦一樣會出現。不論問題怎樣輕微，磨擦通常在兒女戀愛階段已經出現。籌備婚禮的時候，衝突就會爆發。這時女兒正跟

母親疏遠，兒子正脫離父親的蔭庇，這一種磨擦是短暫但健康的，是必須又不能避免的。由一個熟悉的老家轉投另一個新的、未經考驗的家庭，會帶來分離的恐慌。地震可以驅散陸地分裂時的能量，而張力及吵架亦能舒緩有時候極為嚇人的新生活模式。

困難通常都會過去。安妮嚴肅地笑着說：「貝思讀高中最後一年時，真的令人討厭，威脅要提早離開家庭，又處處不受我們的管束。她離家後不足一年，電話和書信也頻密了。有時週末她會離校回家……當然還帶同要清洗的衣服回來。在畢業禮舉行前後，我一時以為已經失去她。但她回來了，而我們的關係比以往更加親密。」

轉入新家庭

瑪拉在明尼蘇達州變為一個走鋼線的人。相信你亦見過馬戲團高空走鋼線的特技表演。有些特技人為了搞氣氛，雖然技術超凡，亦會扮作沒有經驗的新丁。當他在鋼線上瘋狂地搖擺時，觀眾會吃吃地笑；當他「跌倒」或在鋼線上跳動時，觀眾都摒氣懾息；當他張開雙臂上下搖擺、身體前傾後仰時，觀眾都以為他必定跌下來。

觀眾清楚知道這些動作只不過是模仿一個新丁平衡身體時會做的相同動作——不穩固地左搖右擺，前傾後仰，很難找到平衡的重心，不是順暢地前進，而是一小步一小步搖晃不定的向前行。婚姻中的新丁也做同樣的動作，為求在全新和已改變的關係中取得最舒服的平衡。

剛身處幼嫩之愛的夫婦，轉入新家庭並放下原家庭的模式時，首先要重整其他方面的關係。尋找新的平衡點難免崎嶇艱難，你從未見過如此大的搖晃及傾斜。他們要把新的平衡帶到……

與原家庭的關係

傳統的納瓦霍人，丈夫從不望岳母一眼或跟她說話；試想想楊曼亨利說關於岳母的陳舊笑話。雖然如此，姻親間的衝突及適應比這些習俗和笑話所形容的更細膩，可能得着更多回報。

你身處一個新家庭，其他的家庭成員比你更認識你的配偶。他們合拍得如舊鞋一樣，你覺得自己像一個低音大提琴手夾在一隊鼓手及喇叭手中間。跟姻親相處沒有一定的程式，每個情況都是個別且獨特的，這樣就加深了尋找平衡的難度。除非新婚夫婦成功拔掉舊家老根，否則平衡的狀態不可能出現。

除了夫婦與姻親種種事情的拖拖拉拉外，還加上與兄弟姊妹的新關係。兄弟姊妹不再是主要的同輩支持來源，他們的角色雖然大大改變了，理應不會縮減，應可帶來新的平衡。

還有很多其他關係亦在婚後改變。

與單身朋友的關係

她仍想跟單身女性朋友一起逛街購物，或做以往經常做的事情，全因為這是她的朋友。他渴望跟「死黨」晚間外出，一班男孩子還我本來面目，返回「我就是這樣」的神氣模樣。

那麼聚會以及四人共處又怎樣呢？過往客人只需跟男主人或女主人合得來就可以了，現今卻要跟一對夫婦合得來才行。四人共處時，兩男兩女要相處融合並非易事。兩對夫婦要合得來是一個複雜的過程，當中夾雜很多惹人誤會及令人失望的情景。

夫婦二人必須跟過往單身時的浪漫史或夢想道別。胡鬧的「王老五」聚會似是開玩笑，但又非常真實地標誌着「老友，這是你最後一

次放肆的機會」，是一個時代的結束。雖然這種聚會十分熱鬧，但同時亦帶來傷感。當那位準新郎為將來各方面的好處而快樂時，亦順理成章為逝去的往昔而悲哀。

這個平衡點永不會達致完美，兩口子不同的性格仍然會產生很多碰撞。新婚夫婦會發現他們不僅陷於「耍花槍」式的吵架中。故此，幼嫩之愛這歷程的第二項任務，就是要處理各種關係都不能避免的衝突。

第 3 章

誰人作主？

卡爾坐在鄰居伯特屋子門廊的椅子上，這時伯特誇口說：「我跟瑪姬婚姻美滿，我們從不吵架。」

「但願我可以說同樣的話，」卡爾不屑地回答。「我告訴你，我跟蓓絲偶然吵吵鬧鬧，但總會弄個清楚，最終事情都得以解決。」

「我們不會這樣做！」伯特的搖椅每搖一下就發出吱吱聲。「瑪姬就是聖經所指的模範妻子——順服。」

卡爾想了好幾分鐘，搖頭說：「蓓絲有自己的主見，當她認為我錯了，就毫不猶豫坦白地說出來。假如蓓絲不堅持她的想法，我已犯上不少大錯了。」卡爾不再說話，但他沉思着：**她沒有讓自己成為忍氣吞聲的妻子，這是上帝給我的恩典。**想起蓓絲那份堅毅、忠貞的愛情，差點兒叫他湧出眼淚來。

第二項任務：克服爭取作主的傾向

第二項任務都會在每個婚姻歷程重新出現，且在不同的處境出



現，問題大至購買新居，小至選擇一間餐廳共度星期五晚上，每對夫婦都會問：「這個由誰作主？」雖然所有婚姻的衝突來源以及夫婦回應衝突的方法都有所不同，但衝突仍然在所難免。

不幸地，太多夫婦認為：「我們必須阻止衝突發生，以免破壞關係。」這些夫婦直覺上知道他們的關係是未曾受過考驗和未曾鞏固。然而，我們知道有一條正確的方程式：

一個人 + 一個人 = 衝突

推論出：

一個戀人 + 一個戀人 = 也有衝突

不論哪個年齡或哪個背景，衝突都是無可避免的。新婚夫婦相處的時日尚淺，未曾領略無可避免的衝突，完全是正常婚姻的一部分。但是，夫婦處理衝突的方法可以建立或摧毀他們的聯繫。他們脆弱的自我以及易粉碎的夢想往往會削弱他們處理衝突的能力。

脆弱的自我

假如夫婦年紀不大，婚齡又短，他們對自己的認識還未透徹。年紀較大的夫婦如路易和瑪格麗特，就不會有如此脆弱的自我。他們的年齡總和超過一百歲了；如今，他們已經知道自己是誰以及可以做甚麼。

就算自我形象建立得很好，也會在婚姻初期受到創傷。

當然，夫婦同樣受到影響。男性也會帶着很多不安進入婚姻：「她會否厭倦我？會否繼續愛我？我能否滿足她，並在日後繼續滿足她呢？我可以承擔這份新職責嗎，特別是供應她經濟上的需要？」

其中一個我們輔導的對象說出這些不安的感覺：「我覺得易受傷

害。假如我犯錯，做不到別人期望一個男人應該做的每一件事，我的自我就會大大受挫。我希望成為一個理想的丈夫——已婚男性的奇勒基寶。」

易粉碎的夢想

就連奇勒基寶本人亦沒有可能等同於理想中的奇勒基寶。不論男女雙方是否認為彼此已十分了解認識，但由戀愛轉入婚姻時，夢想破滅的情況就會出現。

戴比就自己的經驗解釋說：「紐曼真是浪漫！在七月，即是婚前的六個月，他送我六枝紅玫瑰；八月，婚前的五個月就送五枝紅玫瑰；依次類推，婚前的一個月我就收到一枝玫瑰。我們在一月結婚，婚後甚麼也沒有，接着三年也是如此。

「紐曼仍然對其他人十分友善和體貼，我覺得有點兒受忽視。我們個別都正視這個問題。他變得更體貼了，而我則學習沒有一月一支玫瑰的情況下，仍對他的愛感到心滿意足。」

種種期望不但會由戀愛階段轉入婚姻階段，其他還未解決的問題亦會如此。一些夫婦以為衝突定會消失：訂婚時是小事，婚後就變成大事了。

衝突中態度的調校

夫婦處於幼嫩之愛的掙扎中，仍未能完全坦然相處，自自然然地慎言慎行。他們知道(可能還不大清楚了解)越是開放自己，發生衝突的可能性就越大；但他們可能未曾體會越開放，改善親密關係的可能性就會越大。

伯特與瑪姬結了婚四十三年，從未建立更親密的關係。雖然伯特會坦白告訴你他愛瑪姬，但卻說不出瑪姬在想甚麼；她面對一個情況會有甚麼反應（「噢，我不知道，我猜她大概會接受吧！」），她當時的感受如何（「老實說，經過一段時間，她一定會掉淡那些事」），或者她是否有過任何夢想或願望（「她從未提及過，我猜想沒有吧！」）。然而，每個人不僅擁有建立親密關係的異能，每個人也渴望得到這份親密。親密的關係有助製造快樂及滿足，我們天生就需要這份親密。

當卡爾說他跟蓓絲「不會令事件輕易帶過」時，是指到他倆都希望避免滿有惡意的吵架。衝突倘若處理不當，非但不能帶來親密的關係，反而會造成痛苦及疏遠，甚至離婚。這是一個「美女與老虎」的情況。有一個很出名的短篇故事，記述一個男人必須選擇打開其中的一扇門；假如他打開正確的一扇門，就會有一位可愛、熱情的女子等候着他；而另一扇門的背後，則有一頭飢餓的老虎正虎視眈眈。這個故事是個有關生活的寓言，也是典型的衝突情況：一扇門的背後是親密的關係，而另一扇則是分離。但故事和現實的情況不大相同。因那人不能預先知道哪一扇門背後藏着甚麼，但你能夠。

成因與症狀

唏，你是否覺得身體虛弱？不住打噴嚏、流鼻水、頻頻擤鼻以致鼻子發疼、全身酸軟……你可以吃感冒藥，但感冒藥跟其他藥物不同，並不能醫治感冒。就算動用皇帝所有的忠臣勇士、千軍萬馬，亦不能醫好普通的感冒。藥物只可減輕病徵：鼻水不會流得那麼快，打噴嚏的次數及痛楚也會減少。但這個罪魁禍首——感冒菌——卻任意地

為所欲為。

病菌引發病徵。假若你染上其中一種可醫治的肺炎而沒有感染危險的感冒菌，一些合適的抗生素就能根治病源——肺炎雙球菌——亦能同時消除病徵。

夫婦以為是衝突導致離婚。事實上，衝突只不過是表徵而非主因。不知怎樣，某時某地分歧鑽入，衝突就出現了。我們知道假如能夠找出引致分歧的原因，並處理掉，那麼，病菌，即是衝突，就會不藥而愈。

可是，你並非每次都能找到原因。有時你只能治療病徵。無論如何，假如你能恰當地處理衝突，兩人的關係就會更加親密，令雙方得到滿足，而浮現出來的衝突成因也會得着解決。

你可能得意地說：「啊哈！這樣看來，我不顧一切地放縱自己，並鼓勵衝突發生，我的婚姻就會變得更堅固。真好，我很喜歡爭辯的！」

這絕非我們的意思！乃是說你可以在一切坦誠的關係中把不能避免的衝突化為益處。食物正好說明這一點。我們需要食物，不吃的話就會死掉。一旦食量不均，食物可以帶來種種問題，如厭食症或肥胖症。

當婚姻邁向成熟，由一個歷程進入另一個歷程時，夫婦面對衝突所抱的態度也會日漸改變，衝突本身——表徵——亦會稍微變更，故此，處理衝突的方法亦需隨之更改。

米勒這樣說：「我在婚姻初期所抱的理想是：『我們不應吵架。』我自小已是個矮個子，成長時一直很孤獨；後來遇上艾麗絲，她看起來就如白雪公主一樣，是最美麗的女孩子；你怎可能跟白雪公主吵架

呢？

「況且吵架是那樣地可怕，你準知道它會破壞那份脆弱的關係。最初我們不知道怎樣處理，後來一同學習怎樣在不傷害對方的情況下爭辯，並為過去的錯誤懊悔，決定從新開始。」

協議

夫婦雖然面對衝突所抱的態度會慢慢改變、漸趨成熟，但有三種處理意見分歧的方法始終如一：第一，妥協；第二，容許意見不同；第三，愛的禮物。

妥協

每人都稍作讓步。米勒及艾麗絲購買渡假屋時，就是採用這個方法。米勒夫婦的一個朋友講述他們的協議：「米勒是個鄉下人，喜愛動物及鄉村生活；艾麗絲是個百分百的城市人。他們在富有鄉村味的阿肯色州擁有物業，我指的是阿肯色州最鄉下的地方——簡陋的小木屋、馬匹、荒山野嶺。當你走近該地時，你看不到電力供應竿，亦沒有半點兒現代化設備的痕跡，彷彿返回一百五十年前一樣，但屋內卻放置了最新穎的廚房設備，連洗碗機及微波爐都有。屋外就是米勒所追求的鄉村生活，屋內則是艾麗絲所渴想的，這是一個很美麗的妥協，有效地解決了他們的分歧。」

容許意見不同

婚姻初期，紐曼夫婦已協議雙方可持不同意見。紐曼清楚記得一件事：「婚後不久，戴比做薄煎餅作早餐，她把麵粉倒進攪拌器，隨

即加入雞蛋和牛奶。這真的把我嚇壞了！這並非做薄煎餅的正確方法。應該先把乾的配料分開，徹底拌和待用；雞蛋與牛奶混和後，再慢慢地把乾的配料放入蛋奶中繼續攪拌，直到均勻為止。」

戴比補充說：「我大可以讓步，按他的方法做，但這樣做只會叫我把忿怒埋藏起來，漸漸變成怨恨，這樣對雙方都沒有好處；我仍堅持己見。我們沒有通過妥協或讓步解決這件事，只是同意大家可以有不同的意見。」

紐曼繼續說：「結果她做出來的薄煎餅也不錯。可是，你也知道一個愛事事作主的男人，可能不會吃這些沒有按他以為『正確』的方法去做的薄煎餅。」

這件事表面看來只是製作方法的差異，但歸根結底又是源於老家的舊習慣。紐曼在一個凡事都有「正確」做法的家庭長大，戴比則不介意走少許捷徑。

戴比解釋道：「倘若一方愛支配另一方時，最重要的是另一方不可以單單為了避免衝突而經常妥協，不然的話就會引致不健康的分歧。愛支配的一方會越來越霸道，而另一方則會開始失去其身分和自尊。那種情況——我是指讓步——一定會滋生忿怒，對夫婦以及婚姻都沒有好處。」

這是否意味着永遠不要讓步呢？非也！

愛的禮物

「愛的禮物的本質就是讓步。愛的禮物是指：「無論甚麼理由，我會就這件事犧牲。我的感覺可能跟你的一樣強烈，但我願意犧牲。」

明顯地，給予愛的禮物時不能心存忿怒，否則就不是一個健康的

回應。

戴比想起一個例子：「我們雖然快要結婚，但訂婚後遇上一件事，差點兒破壞我們的關係。我打算申請一份秘書工作，紐曼剛巧在同一幢大廈當管理員，他親眼見過那些男人怎樣對待秘書——他們的態度——以及跟秘書打情罵俏的方法他都一清二楚，他覺得受到很大的威脅，且感到不安；他認為夫婦關係剛開始，不應受到這樣的威脅。我則希望找到一份安定的工作，穩定下來，我覺得沒有選擇餘地。

「曾有一段時間，我們以為大家的關係就這樣完了。根本不可能妥協，一是當秘書，一是不當。最後我決定讓步。我不了解紐曼全部的感受，我決不同意他的看法，但因為愛他而選擇放棄這份工作。

「上帝在這些事上作工，祂幫助我們處理忿怒以及寬恕對方。我後來得到一份更好的工作。經過這次危機後，我們的關係更親密。」

上述三種方法都不是放諸四海皆準的。有時妥協是最聰明的做法，在其他時候則不然。假如夫婦只限於使用其中一種方法而不理會其他兩種，問題就會接踵而來。

卡爾的朋友伯特和瑪姬正好說明這一點。瑪姬每一次都讓步，而愛的禮物隨着時間的流逝變為一種逃避，當中沒有愛，也不再是一份禮物。

衝突協議書的基本原理

世上沒有一種處理衝突的指定方法，理由很簡單：在激烈的爭執中，如果你是當事人，必定不會想到守規矩這回事。即使想過，無論如何也不會願意遵守，因為你怕遵守規則後會輸掉。

然而這裏仍有一些準則可以防止引致離婚的衝突產生。

當你細閱這些準則時，請回想上一次跟配偶爭執的實例。爭執的問題無需很大——可能只是爭論怎樣運用時間而已。有時夫婦的表現彷彿他／她仍然是單身一樣，正如我們在上一章提及他／她跟單身朋友的來往還沒有改變。妻子呻吟道：「今個星期六你不會跟朋友打高爾夫球吧！這個星期你已有兩天下班後打高爾夫球了，我們根本沒有一起相處的時間。」爭論就這樣開始。

繼續讀下去，嘗試將這些準則套用在你選擇的那個例子上。你需要仔細研究那人曾說過的話（你會驚訝地發現我們經常聽錯或誤解別人的意思），隱藏了哪些感受及需要，甚麼地方出亂子，而你怎樣在同樣情況再次出現時作出妥善的處理。由於大多數的衝突都源於相同的問題，所以它們會不斷重複出現。

認識自己

首先，你要察覺及明白內心究竟發生了甚麼事。在一張紙的中間畫一條直線，一邊列出你說出來的話，例如：

「我現在見你的時間比約會時少。」

「誰對你較重要，你的朋友還是我？」

「我對你不再重要，你並非真心愛我。」

另一邊列出你腦中的想法：

他但願自己還未結婚。

他寧願跟朋友打高爾夫球也不花時間陪我。

我覺得孤單（被遺棄）。

這情況我控制不了。

很多時候你不想承認有這些想法，但卻知道它們的確存在；現在

應是適當時候承認有這些感受了。

現在想一想你為甚麼會有這樣的感受，然後完成下列的句子。舉例說，我們輔導過一位男士，他經過激烈爭辯後突然停下來（那時他的情緒已不受控制，說話尖酸刻薄），原來察覺自己一直所恐懼的無能感浮現出來，他內心深處害怕見到自己成為失敗者；這種自我認識迫使他絕對要打敗這個一直控制着他的巨魔——無能。

「在這次爭執中，我覺得（孤單）_____。」

你記得上一次是甚麼情況令你產生這種感覺？（例如：「當父母出外公幹一段長時間而把我留在家中，我就常常感到孤單。」或「我父親是個工作狂，他從不花時間在我身上。」）

「當_____，我會覺得這樣。」

這兩種情況是否相似？是_____ 否_____

假如情況相似，是指哪一方面呢？（例如，那種感覺是一樣的：「我覺得彷彿被人遺棄。童年時的那些感受使我現在覺得更難過。」）

通過這類的反省、別人的回應以及願意接受別人給你寶貴的忠告，你會對婚姻的衝突有所領悟；或許你要很費力跨過很多無用的理論才找到這些金科玉律。這些道理你不用完全同意，但必須努力尋找它們。當你開放自己，變得通情達理時，就會為日後怎樣解決衝突開創先例。

紐曼做到了。「做薄煎餅一事發生後不久，我就將這件事告訴一

個朋友。

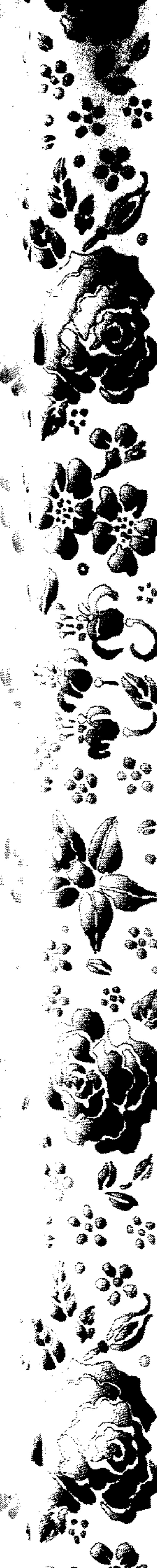
他說：「紐曼，這是一件與道德無關的事，沒有對錯之分，不要讓一件與道德無關的事情演變為爭執的焦點。」他還說了許多別的話，但這一點我卻牢記於心。」

想一想

你有沒有分析過電視劇集呢？有機會試一試吧。你會發現當中都有着千篇一律的模式。以一個一小時的探險故事為例，頭兩分鐘會出現很多引人入勝的情節，這個安排的目的是要使你繼續收看，不會轉台。當劇情迅速發展，故事吸引你繼續收看的時候，第一個廣告時段就在一個最突兀的時間出現，而第二個廣告時段亦會在半小時內播出。廣告播放之前，劇中的主角往往會陷於水深火熱之中，製片商希望藉此高潮使你專注下去，不會在廣告時段轉台。劇中如有任何人物性格的發展，亦會在第三段的「垃圾時間」發生。第三個廣告時段完結後，劇情隨即有了一百八十度的改變，先前看似會勝出的反派角色會在主角扭轉局勢時輸得一敗塗地，場面驚險刺激，最後加上一個主角必勝的結局；沒有一次例外。

這是美國人覺得沒有必要思想的原因之一，電視千篇一律的劇情取代了我們的思想。有些劇集甚至在完結時道出教訓所在，清楚說明一切，以致我們根本不用尋索當中的深層意義。但是，除非人能夠培養出思考能力以及懂得分析不同的抉擇帶來的後果，否則就不能解決衝突。

你會問：「好吧，那麼我們應該思考甚麼？」開始時，試用辯論的技巧想一想配偶的真正處境。凡參加過中學辯論訓練班的同學都知



道，若要己方立論有力，就必須從正反兩面去辯論，還要清楚知道對方的強處以及弱點所在。花點時間並用心思填寫下列空白的地方：

「我的配偶不斷地說（**你從不欣賞我為你所做的一切，或了解我付出的努力。**）」_____。

「他（她）的立場亦有可取之處，在於（**他的確很勤力，有時候打高爾夫球是為了應酬生意上的顧客。**）」_____。

「他（她）看來感到（**忿怒，害怕**）」_____。

丈夫通常都知道妻子說得對，因他一直花了不少時間打高爾夫球。由於他感到內疚，所以才自衛起來。事實上，他必須在婚姻關係上兼顧另一個人的需要，但他難以作出調校。

最後，想一想那些已安上時間掣、隨時發射的時間囊。有沒有另外一些情況正加增你丈夫或妻子的怒氣呢？

「我懷疑忿怒的感覺產生，部分原因是源於我們爭執以外的事情（**例如，工作上的難題，或無時無刻要控制他／她的霸道母親**）」_____。

我們經常忙於顧及自己的立場，心裏只想着怎樣還擊，卻完全忘記別人的立場。上述的反省迫使我们想一想自己所持的理據究竟是甚麼。（舉例說，當達爾文作出重要決定前，會把事情的正反兩面並列出來。他用這個方法只想令自己的思想清晰，並非以此為準則；壞處雖然比好處多，他最終還是登上比格爾號〔譯按：英國海軍的一艘方帆雙桅船，排水量240噸。1831-1836年在太平洋等地區作勘探考察時，達爾文曾以博物學家身分參加，在航行中進行觀察，並據此創立

了進化論，當時船長是斐茲羅依。〕，成為歷史上最著名的人物之一。）

當你列出不同的立場時，研究一下自己所持的立場。

舉例來說，在最近一次吵架中，甚麼話是你說了一次以上的？

（**你並非真心愛我，我也不清楚自己是否還愛你。**）」

你真的知道丈夫或妻子不愛你嗎？你有能力知道他／她腦子裏想些甚麼嗎？我們常常勸導夫婦必須注視事實的真相，不要作出假設，因為這些假設極可能是不正確的。

現在想一想上述句子的下半句：「我也不清楚自己是否還愛你。」

這句話假若被曲解了，會怎樣呢？（**他／她會以為這番話是拒絕對方或對婚姻構成威脅。**）

當你和配偶每次爭執時，是否都會說同樣的話呢？

是_____ 否_____

夫婦爭執的時候，很自然會互擲「手榴彈」。但是，假如雙方都彼此了解，就可以提出停止這些表面的指控，然後說出自己內心的真正感受。但當你使用絕對性的字眼，上述的情況**絕不會**發生：

「你**從不**在家陪伴我。」

「你**總是**喜歡跟朋友打高爾夫球多於花時間陪我。」

絕對性的字眼往往把事實誇大，令聽者作出自衛。那個丈夫可能只是在星期六或整個星期有一兩次跟朋友打高爾夫球，但其餘四晚他

都留在家中陪伴妻子。

我們亦勸導夫婦小心避免作出人身攻擊。在上述的例子中，妻子可能這樣說：「你完全是個自私自利的人，除了你自己以外，不會為他人着想。」

我們建議夫婦爭執時，問自己一個重要的問題：「當配偶跟你說這些話，你有甚麼感覺？」假如你真的停下來問一問，就會很快發現你已墮入使用絕對性字眼或作出人身攻擊的陷阱。

嘗試分析一下你是不是想作主。為高爾夫球一事爭執的核心問題乃是：「這個由誰作主？誰人編時間表？哪些時間是屬於我的？哪些時間是屬於你的？哪些時間是我們共享的？」

夫婦個別的反應大多數是受到恐懼所操縱，其實將生命某部分的主權交給另一個人是可怕的。在婚姻中安排怎樣運用時間亦非易事。

假如你生性霸道非常，那麼你遇上衝突的可能性就會越高，因為你自覺必須奮力控制那不能控制的事——配偶的態度、感受以及行為。我們發現男女同樣出現這個情況。

丈夫想作主又會是怎樣的呢？在高爾夫球的例子中，那位丈夫可能覺得：「你嘗試控制我生命中的每一部分。」他其實跟你一樣都是非常害怕。

最後要保持頭腦絕對清醒，了解這次爭執的問題是不是這麼重要，並非所有意見不合的問題都是一樣重要的。

蘇珊詳述這件往事：「我父母倘若意見不合時，永遠不會大吵大鬧；他們在孩子面前仍然保持禮貌，表達不同的意見。他們清楚知道意見不合和破口大罵兩者的分別。他們所抱的宗旨是，不應在孩子面前吵架。」

「我們當然知道他們有時候會有不同的意見，長大後也知道他們乃是互相尊重。他們彼此和睦，卻不會一成不變；我的意思是，有些事情是可以私底下商量的，他們從不把子女牽涉在內。」

試想像六個月後回想現時的爭執，你認為這是一個巨大的障礙，還是邁向幸福道路上一個微不足道的小洞呢？

謹守討論基本問題

亦要想一想基本問題。文斯見到格林灣帕克斯足球隊輸了數場賽事後，決定從基本問題開始思考。他把手上的足球拋上天，大聲說：「這是個足球。」

朱莉亞打算買一雙最新款的皮鞋給繼女金絲莉上學用。杰里堅決認為用六十九美元買一雙鞋子實在太貴了，況且這個十四歲的女兒很快長高，到了聖誕節的時候，鞋子已變得不合穿了。

朱莉亞解釋穿這個牌子的皮鞋顯得與別不同。

杰里仍無動於衷，他一向主張節儉。

到現時為止，兩人都謹守討論基本問題。

接着朱莉亞指出杰里花了很多錢買一些釣魚用具，杰里反駁她用很多「空閒」時間逛公司。她埋怨他吝嗇，然後他忿怒地指出她如他的前妻一樣揮金如土，就是這種揮霍導致他們離異。他們已把基本問題拋諸腦後。

夾在爭執中間的小金絲莉覺得自己一定是導致父母吵架的原因。她和父母也看不到大家的討論已偏離了基本問題，卻把一些與買鞋子毫無關係的陳年舊事拉入爭執中。

當卡爾和蓓絲爭吵時要「弄個清楚」，是指他們只集中討論基本

問題；**他們只會處理手頭上的問題**。如果鞋子的價格是問題所在，他們只須在鞋子的價錢及價值上爭論。這裏帶出朱莉亞及杰里所忽略的另一個重點。

不讓自己牽涉在內

不牽涉在內？但我們是吵架的主角呢！

事與人完全是兩回事。**只須爭論問題所在，但決不可讓衝突變成人身攻擊**。盡你所能不要讓情緒牽涉在內。若任由情緒爆發，好勝心必定完全操縱你的情緒，和奪取你的理智。結果，意見分歧就會變成一場粗野殘忍的野狗戰，一定摧毀自我以及相愛的關係。狗隻不會因堅持己見而打架，牠們只會攻擊對方。一個永恆不變的方程式是：

$$\text{衝突} - \text{理智} = \text{爆炸}$$

紐曼說：「前來接受輔導的夫婦經常出現這樣的情況。一旦衝突令人變得情緒化，理性就給拋諸腦後，而那個衝突就永遠得不到解決。我們幫助夫婦使用下列幾種方法避免使衝突變成人身攻擊。」

具創意

具創意的衝突就是能夠看到不同的選擇。例如，最明顯但少有人用的方法就是冷靜一下。

戴比解釋道：「很多時候跟基督徒夫婦交談時，我們都聽到一段經文：『生氣卻不要犯罪，含怒不可到日落。』夫婦會將它解釋為要將怒氣立即除掉，故此，他們否認自己有怒氣，或者把怒氣帶到牀上。熄燈後，可能才是夫婦初次共處的時間。

「我們嘗試幫助他們知道處理怒氣不等於立即把怒氣除掉或平息，事實上這是不可能的。這句經文的意思，是要我們日落前必須正視這

份怒氣。你們可以協議暫停討論問題，留待明天才處理。那麼就在明天約定一個時間處理吧！你們未必能夠安睡，但這樣做可為你倆提供喘息的機會。」

米勒同意地說：「千萬不要單單躺在牀上，既覺得困倦及苦惱，又期望這樣做就可以解決任何問題。這樣的話，你就沒有足夠能力看見不同的選擇。若要具創意地處理衝突，你必須在精神充沛及頭腦清醒的狀態下思考。」

停下來，給自己空間喘息一下。有時怒氣及困擾能使理性負荷不來，故此，很多人會做一些體力勞動的工作發洩一下。擲石頭、剪草或其他體力勞動的工作，都可以減低怒氣所引發的腎上腺素分泌。事實上，假如怒火仍未平息，你可能需要再次將討論押後。

冷靜期絕不是浪費時間。在這個休歇的時間，夫婦可能想做一些有益的事情。

寫一封信給配偶，不要把信寄出，單單寫下來就可以了；然後將信投進馬桶，把它沖掉，並作出一個軍事敬禮。

舒緩火爆的事

有一對夫婦偶然會有意見不合的時候，但這次爭執特別劇烈。那位結了婚七個月的新娘子哭着說：「我只知道去愛。」下次再有爭執時，夫婦其中一人都會引用這句話，最終二人都會吃吃地傻笑，火爆的場面得以舒緩下來。

另一對夫婦則在吵得天翻地覆時把衣服脫光，而雙方在赤條條的情況下大吵大鬧是很困難的。完全不協調的情景能使怒氣平息。

現在反省一下這一章所提及的爭執。有甚麼行動可以防止爭吵升級呢？你可以做些甚麼呢？

「我可以（停止爭執，出外打理庭園或者放棄堅持作主。）_____」

有時爭執是夫婦表達真正感受的唯一途徑。高爾夫球的爭論就是一個例子。夫婦二人都有需要說出來並加以解決的問題。你有沒有遇上同樣的情況呢？下一次當問題再次出現時，上述三種方法哪一種可以使你重新把問題轉化為一個彼此商量的起步點而非一場吵架？

就以上述的事件為例，假若夫婦能夠適當處理內心的恐懼——丈夫害怕妻子像母親一樣地管束他；妻子害怕丈夫忽略她像她小時候受忽略一樣；以及二人都害怕在親密婚姻關係中放棄生命中某些自主權——就可以一起商議可行的解決方法。那位妻子可以說：「假如你在一星期內要打一兩次高爾夫球，那麼你我也需要約會一次，好讓你能陪伴我。」除非他們明白對方內心隱藏的恐懼，否則這種健康的解決方法永不能達致。

現在想一想自己的情況。你下次可以做些甚麼使爭執轉化為一個對你及配偶有益的經驗。

我可以：

1. _____
2. _____
3. _____

底線

別期望每次都有一個十全十美的解決辦法，但你一定要朝着這個最終的目標邁進。從下列的數學方程式，你會看到兩種選擇：

衝突 - 解決 = 分離

衝突 + 解決 = 親密

未曾平息的爭論、未獲表達的意見、未得到解決的事情——這些「未」做的事情都是構成夫婦關係破裂的原因。假如一對夫婦離異，我們發現他們其實早已同牀異夢了；事實上，這種情況可能在婚姻初期已經開始醞釀。

婚姻的第一個歷程其中一個衝突來源，是性生活不協調。下一章我們會看看這個歷程的第三項任務——建立融洽的性生活——這項任務有助消除性所帶來的無數衝突。

你的腦袋正影響你的 性經驗嗎？

史提夫是個美男兒。唔，他的新婚妻子莎莉跟他的外型十分相襯。她那頭紅髮既光亮又富彈性。她不但可以穿上貼身背心、毛邊短褲懶洋洋地走來走去，又可以穿上隆重的晚裝昂首闊步；總之她那美好的身段穿甚麼都好看。當史提夫同莎莉結婚時，所有朋友都形容他們簡直是天造地設的一對。婚禮酒會上有些賓客更竊笑道：若要在蜜月後分開這對如膠如漆的夫婦，好讓史提夫上班，就非用滅火喉不可。

六個月後，莎莉和史提夫坐在我們的辦公室。結婚半年以來，他們每個月只有一次或沒有房事。

莎莉呻吟着說：「我討厭它。每一晚我穿上法蘭絨的睡袍，就把自己縮作一團，躲在牀邊，心裏害怕他會親近我。我受不住他的撫摸，我忍受不了……」她顫抖着。

「最初當我們開始有性交時，一切都很好。」史提夫坐立不安，感到尷尬；他並不擅於談論性事。「婚後數個星期，一切都急轉直

下。我的意思是完全沒有性交。」

「我想知道是甚麼原因。」莎莉主動提出。「我讀大學的時候跟一個男孩子約會，他……我想那次約會可以稱為『約會式強姦』吧！第三次約會時，他就迫我就範，且不斷據理力爭，最後他得逞了。他說成年人約會時都會這樣做，而我不應因為信仰就變得古板拘束，拒絕他的要求。我清楚知道這是導致今日這個局面產生的原因。」

「你為甚麼這樣肯定？」我們問道。

「我經常想起這件事，特別是史提夫觸摸我的時候。我就是這樣知道的。」

莎莉描述那思想侵擾的方式，是一個很好的提示。我們清楚知道一次創傷的經歷，例如強姦——沒錯，約會式強姦也是強姦——可以深深影響婚姻的關係，但答案並非如莎莉想像中那樣簡單。

你看到莎莉的腦袋正控制着她的思想和記憶嗎？嚴格來說，這個腦袋亦有它自己的思想。我們猜測那次約會被強姦的傷痛回憶，有可能隱藏着一個更深、更嚴重導致他們性生活失調的原因。我們後來發現事實果然如此。首先，莎莉和史提夫需要對身體最重要的性器官有所認識。

第三項任務：建立融洽的性關係

「非洲之旅」一劇曾講述一個英國女士跟一個印度男士談到盲婚啞嫁的問題；女方提出最基本的問題：「那麼性愛的關係又怎麼樣呢？」男方的回覆是：「我們一個是男，一個是女，而且我們沒有經驗。」

假如性事只涉及生理層面，那麼讓本能發揮自然的本性就可以

了。但事實並非如此。性需要有別於其他生理的需要，如食物、食水、棲身之所，它是受生理以外的其他因素所影響。物質或身體的因素如藥物、酒精、疲倦、壓力以及身體殘障都會影響性反應。但是最活躍，又最少人認識到的性器官就是腦袋。腦袋的運作大多數都在意識層以外進行。個人的問題、心神恍惚、恐懼、對性的誤解（若你喜歡，可稱之為「心理障礙」）以及雙方的情緒狀況，都屬於下意識的精神因素。

時至今日，新婚夫婦上牀前已掌握了種種的「安全性知識」，但他們對性事在情感及生理的層面是怎樣運作卻認識得很少。故此，我們希望探討一下這一方面。通過這一方面的認識，你會較容易分辨出腦袋的哪一部分正控制你的性表達，而你亦會知道身體是怎樣回應。

性親密的解剖學

✓ 試把性事構想為四個階段：性慾、亢奮、高潮及鬆弛。由於男女得到性刺激的方法以及所需的時間不同，故此，顯示兩者經驗整個性事的生理圖表亦有分別。可能你曾聽過這句話：「男性憑視覺動慾念，女性則憑聽覺才有反應。」男性能在片刻間達到性滿足，而女性則需要十分鐘或以上的時間。夫婦明白這一點以及兩性其他的分別並作出調校，定必比那些漠視這方面的意義及細節的夫婦，更能享受到一個更穩固、更滿足的性關係。

性慾

第一個階段——性慾——是始於對配偶的想法。打從這個早期的階段開始，就發現兩性之間已有不少分別。男性會受到視覺、聽覺、嗅覺或者是偶然一吻所刺激；而女性則通過言語、行動、觸摸以及與

丈夫的關係產生性慾。男性自始至終最基本的恐懼，是害怕自己在性事上表現未如理想，未能給予妻子性高潮，未能使雙方得到滿足；而女性主要的恐懼是害怕男性對她不感興趣。

假如最初的性慾階段出現問題，問題大多數都是源於個人或雙方的關係，百分之九十的情況並不屬於身體的功能失調。我們會在本章第二部分詳細探討這些問題。

亢奮

第二個階段——亢奮——肌膚會泛起紅暈。男性的陰囊及睪丸會震動，陰莖也會勃起。同樣女性的陰蒂亦會擴張，陰道流出濕潤的分泌物。

這時性愛的過程徐徐展開，這是亢奮階段的一部分。男性的亢奮期可以很短暫，除非他把這段時間延長，而女性則慢慢進入長達數分鐘的亢奮期。為了達到高潮，大多數的女性都需要男性輕撫她的陰蒂長達五至十五分鐘之久。這樣地延長亢奮期，不會減少男性最終的享受，反而增加享受的程度；有時男方等候，讓女方先進入完全的亢奮狀態，雙方最終會享受到一個更激烈、更暢快的性高潮。

如果做愛的第二階段——亢奮產生問題，夫婦通常都需要醫生協助根治身體上的問題。酒精、成藥，包括要有醫生紙才可以購買的降血壓藥，都會影響性能力。疲倦及壓力更仿如一盤冷水潑在性慾的火頭上。肥胖亦同樣影響性慾，但通常都是心理因素多於身體因素，因肥胖的男人或女人都覺得自己不可愛、不性感。

還有荷爾蒙問題、某些疾病以及藥物的影響，我們要確保醫生剔除一切導致身體對性缺乏反應的生理因素。除了這些因素外，百分之五十的問題關乎情感及心理層面，那就需要靠賴輔導來解決了。

戴比說：「撇除病理上的因素後，我們再發掘當中潛在的問題。我們亦會用反心理戰術，這方法對中期階段出現問題的人特別有效。我給他們一個功課：『下星期，我希望你們把自己鎖在房中，在完全不受騷擾的情況下，脫去衣服，並替對方按摩，兩人享受一起的時刻；觸摸性器官以外的位置，告訴對方哪個情況令你覺得舒服。如果你的肩膀緊張而配偶按摩這個部位令你感到舒服的話，就告訴他。』

「這個練習是讓夫婦知道，溝通對性事是何等重要。然後我吩咐他們：『但不要行房，這是一個不涉及性的練習。』當你告訴他們不可以行房的時候，他們通常都會這樣做，因為這樣的禁止是不合乎人性。你正在減低他們對性事的焦慮，這樣做能舒緩他們的怒氣和壓力。雖然未必可以消除他們性反應的障礙，但起碼他們有過親密的觸摸並告訴對方甚麼情況令他／她覺得很舒服。他們通過這個練習互相溝通，對雙方都有益處。」

高潮

當夫婦達到高潮的時候，男的進行射精，女的則感到一股充滿快感的暖流遍佈全身。男女無需在同一時間達到高潮；要記得兩者在性交中所經歷的並不一樣。

假如性失調在第三個階段，即是性高潮的最後階段出現問題，生理因素可能是當中的成因，特別是對那些很難維持陰莖勃起的男性而言。特殊的性失調包括性無能，這是指男性在射精前已鬆軟下來，即是無法保持陰莖勃起。他的陰莖可能不再勃起；不能充份地控制射精的時間則叫做早洩。女性方面的問題包括不能達到高潮，或在極為偶然的情況下才獲得滿足。她的外陰道的肌肉可能抽搐或收緊得太厲害以致丈夫無法進入。

戴比說：「跟以前一樣，我們找尋潛在的因素。很多時候我們發現，問題在於男女雙方都不了解其身體構造以及性功能，雙方很自然地相信『配偶跟自己的感覺和反應相同，自己覺得暢快的，亦會令配偶感到暢快。』從上文你已知道事實並非如此。在此情況下，教育給人提供很大的幫助，有時只須簡單解釋陰蒂的功能以及怎樣刺激它就能解決問題。」

戴比建議：「妻子必須告訴丈夫怎樣才可以使她進入高潮以及他可以怎樣從旁協助，丈夫亦需要指示妻子怎樣才能給予他快感。開放坦誠的溝通是絕對重要的。」

很多謊話把性事的真相掩飾起來，可能破壞和延誤新婚夫婦（甚至老夫老妻）的性滿足。例如：「一個好的配偶永不說不。」又或者假如他達不到妻子的性要求，就害怕性能力會受到質疑；妻子則害怕若丈夫未能在自己身上得到滿足，就會出外尋花問柳。我們輔導的時候，發現女性認為正經的女孩子應該是被動的，但事實上女性在性事上採取主動及全情投入是十分正常的事。

人對性高潮有很多誤解。「假如我沒有高潮，就是配偶的錯」——這個可能是對的，但不要這樣肯定。可能你倆需要更坦誠的溝通。有些丈夫可能早已斷定妻子不可能有高潮，故此懶得去嘗試；另外有些夫婦可能覺得若表現得不夠精力旺盛，就不能挑起性慾。假若男性曾有過一次或兩次性無能的經歷，可能就此罷休。

此外，還有那些浪漫小說、電影以及電視劇集只用被單遮蓋身子、把肩膀露出來的鏡頭。「噢，嘩！真刺激，令人滿足而且充滿戲劇性！為甚麼我們是這樣生硬、笨手笨腳的？為甚麼不像小說所描述的那樣快活精彩？」要記得美滿的性生活，就如打高爾夫球一樣，是

需要練習的。還要謹記傳媒不是供人練習的好材料，它們只是製造效果，讓人充滿幻想。他們用誇張的手法把性事表達出來，為求增加觀眾的幻想。他們只想令你目瞪口呆、透不過氣，而非增進你的性知識。同樣，電影中的警察及匪徒也不會使用真槍實彈，這些只是大規模的電影佈景。但你的愛情生活是真實的，你若熱誠地追求，會比那些虛構的幻想更能為你不斷帶來更大的樂趣及親密。

鬆弛

男女雙方在鬆弛階段亦有不同的表現。當男性的性器官回復非亢奮的狀態，他的身體會感到很滿足、很暢快。他由山峯急速滑到平地，就這樣停下來，因他的性滿足大多數集中在高潮上。他將會進入一個靜止的狀態，意思是他不會再次迅速達到高潮。就年輕的男性而言，靜止狀態可能是十五分鐘，年紀較大的男性則需時三天、一個星期或一個月不等。

女性並非依循這個模式，她可以達到多次的高潮。她的性滿足在於性事上給予的親密以及兩人情感上的契合。當女性主要及次要的性器官回復非亢奮狀態時，她是以一個較緩慢的速度慢慢下山的。

現在我們已談過性事的不同階段，就讓我們仔細看清楚那個常遭人誤解的性器官——腦袋，如何在不同階段，特別是第一個階段（性慾）產生影響。

腦袋是個性器官

莎莉和史提夫在最初的階段——性慾——已遇上問題。單單想起史提夫，莎莉已經產生抗拒。她立刻認出那個需要通過輔導處理的問題——那次約會式的強姦。沒錯，這是一種侵犯，但還有其他的因素

隱藏。

莎莉和史提夫本身的家庭非常保守，認為性是淫穢下流的，而端莊、正經、清白的人家絕不會縱情其中，他們就在這樣的教導下成長。這對夫婦闡釋了我們經常遇見的問題。

影響你性經驗的主要因素，包括夫婦的個人問題，和夫婦雙方的關係問題。

夫婦的個人問題

夫婦的個人問題通常跟我們所謂的「性禁忌」有關，這是另一個過去遺傳下來的時間囊。

性禁忌

也許新婚夫婦常要對付的失調問題，是源於幼年時所學到的性禁忌。這些根深蒂固的訓導，如：「在家中表現性感是錯的」。不知不覺間，這個信息就成了下面的方程式：

性感 = 不正經

反之亦然：

不正經 = 性感

換言之，假若我表現性感，那麼我就是污穢、不正經或不道德。

婚後不久，夫婦一方或雙方都不想做愛了。性交時，一方或雙方可能遇到生理障礙，或情感得不到滿足，最後，性事就變成了例行公事。由於一般人都認為夫婦應該有性事，基於這個根深蒂固的觀念，就算夫婦的性生活出現問題，仍然默然繼續行房。雖然關係已經受損，但他們還是繼續下去。

我們輔導過一位二十來歲的女士，按照時序，她已進入性親密的

第二個階段，但她仍受困於第一階段中。她很愛丈夫，談戀愛時已深深被他的外表吸引，但結婚不久——只不過幾天時間——她對性事的興趣大減。噢，她只是盡本分行房，既感受不到性需要，又得不到滿足，她完全不知道為甚麼會出現這樣的問題。我們細察她的過去，看看她有沒有受過一些明顯或不言而喻的教導。我們把其中與病情無關的問題撇除後，就發現「在家中表現性感是錯的」這個禁忌作祟。她的父母已多年沒有同牀共寢。她每次約會外出前，母親總會警告她不要懷孕。一旦我們協助她處理好這個性禁忌以及向她灌輸正確的觀念——性事在婚姻中是合法的、是上帝賜予夫婦一體的途徑——她的壓抑就慢慢消除。其實這些新概念她早已知道，但那個潛伏內心的性禁忌常會掩蓋腦中的知識。

普遍來說，找我們輔導的夫婦，他們從婚前性行為所得到的滿足大大超過婚後的。這個現象源於一個舊觀念：「性是污穢的」。由於婚姻以外的性事被視為不當，因此「性是污穢」的感覺就加深了。忽然間，當一對新人讀出婚姻的誓詞，籌辦一個與眾不同的宴會後，性事就不再污穢了。他們的腦袋可以立即作出調校，但內心仍覺困擾不安。

時下同居風氣大行其道，出現了另一個帶來嚴重破壞的性禁忌，我們稱之為「禁制亂倫」。男女同居數年，表面上相處不錯，而且彼此有信心日後相處得來，故此正正式式結婚了；可是他們往往在數月後或一年內離婚。「禁制亂倫」的觀念：「在家中有性行為是錯誤的」，無聲無息地潛藏內心，直至人正式組織家庭後才爆發出來。

在新組織的家庭中，性事如同其他需要作決定的範疇一樣，也受到老家傳下來、安上時間擊的時間囊影響，也許這些時間囊正在影響

你們的性親密。

安上時間擊的時間囊

這對夫婦因性失調向我們尋求輔導。伊迪絲無法忍受丈夫注視她沒有穿好衣服的樣子。結婚初期，一切都很好，除了這個怪癖以外：當丈夫望着她或要求她脫下衣服時，伊迪絲就會變得渾身不安，必定包着身子。他們在漆黑中做愛。丈夫初時不以為然，以為妻子因新婚害羞而已。但她的問題日趨嚴重。婚後第二年，她就穿上厚厚的長袍上牀，因她忍受不了丈夫望着她的眼神。

「你現在覺得不安。回想你年輕的時候，甚麼事令你感到不安呢？」我們由頭開始，然後逐步深入了解伊迪絲的過去，探討其中的事件以及她的感受。伊迪絲的父親從沒有侵犯她、觸摸不應觸摸的部位或說出不合宜的話，但很多時候她都發現父親定睛在她身上。此刻當伊迪絲形容父親的眼神時仍感到不安。其實他並非只是色迷迷地望着她。父親很多時候沒有叩門就闖進她的浴室或睡房，看着她已脫掉一半衣服的樣子。他總是有一些冠冕堂皇的理由，至少每一次都找到一個藉口。畢竟，他是她的父親嘛！雖然伊迪絲沒有受到性侵犯，但早在孩提時就意識到父親的做法並不恰當。了解並痛心當年有着這些隱藏的性侵犯，能幫助伊迪絲控制心理上的壓抑。

細心分析你父母的生活模式，假若你也熟悉外／祖父母的生活模式，也為他們作出同樣的分析。以下的句子取自 *Getting Ready for Marriage* 一書，請在正確描述你老家情況的句子旁加上✓號：

- _____「我們不會在家中談論性事。」
- _____「我的父母在兒女面前擁抱及親嘴。」
- _____「我的父母分牀而睡。」

- _____「我的父母認為婚姻應該是忠貞及恆久的。」
- _____「我的家人會以愛護獎賞好行為，若行為不好就不表關懷。」
- _____「我的母親認為行房是妻子的責任。」
- _____「我從父母處獲得豐富的性知識。」
- _____「我感到難以坦然向父母詢問有關性問題。」¹

再看一看你加上✓號的句子。有沒有一些兒時看到的行為或態度正在影響你的婚姻生活？

想一想你現今對性的態度，並在以下合適的句子旁加上✓號：

- _____「對我來說，彼此分開一整天後，見面時熱情地打招呼是很重要的。」
- _____「我喜歡被擁抱及觸摸，而非每一次都行房。」
- _____「當我赤裸時，很容易覺得尷尬。」
- _____「對我來說，性是難於啟齒的。」
- _____「我接受婚外性行為。」
- _____「我認為性在婚約中應受到尊重。」
- _____「我認為以性作為武器或獎賞是無妨的。」
- _____「無論男性要求甚麼，我認為女性都應服從。」
- _____「我可以坦然跟朋友談及伴侶及親密的性生活。」
- _____「在性事中女性採取主動是正常的。」
- _____「我認為男性應在性事上採取主動。」²

你看到現時的生活模式正反映兒時的生活模式嗎？更重要的是，現時的婚姻衝突是否源於配偶不喜歡你某些做事的方式呢？過往有沒有類似的衝突表面上已經解決，但實際上仍未解決的呢？把問題埋藏

起來並不等於將它解決。

跟配偶談一談這些問題，然後考慮訂立像下列的性關係盟約：

_____「我同意在某些地方我們可能意見不同，但我尊重你的意見及感受。」

_____「我贊成在性關係上保持開放坦誠的態度。」

_____「我同意令你得到真正快樂的唯一方法是讓你來引導我，而我樂意這麼做。」

_____「我答應不把性當為武器或獎賞。」

_____「我答應不會批評伴侶的性能力或拿他／她的性能力開玩笑。」

_____「我相信上帝對性關係的教導及指引是重要的，並同意它們是我們婚姻的一部分。」³

我們發現，類似上述口頭或書面的盟約，會為坦誠的性關係奠下根基，幫助建立鞏固的婚姻。

最後還有一個私人問題：過往曾遭性侵犯的經歷。這種經歷嚴重破壞親密的性關係。

性侵犯

女性兒時若曾遭侵犯，長大後，多少也會遇到性失調的問題；至今我們仍未遇見有人例外。那人要處理的問題包括遭性侵犯的傷害以及其他創傷性的性經驗，這些創傷差不多都會影響她婚後的性生活。遇上這些情況，接受專業輔導往往是必需的。我們也推薦一本書供大家參考：Dr. Dan Allendar, *The Wounded Heart* (Colorado Springs: NavPress, 1990)。

一個人成長的家庭若把性視為污穢，或與性有關的東西就避而不

談的話，他／她日後在成長路上將會遇到困難，他／她對性的厭惡及恐懼往往帶來許多問題。

夫婦關係出現問題也會引致性親密出現問題。

關係問題

我們曾經說過，新婚夫婦的關係很脆弱；在戀愛階段或早期就有關於性方面的問題——譬如墮胎——足以影響夫婦日後的性生活。

墮胎

莎莉和史提夫的性事問題，就在第三次輔導中顯露癥結所在。當我們談到孩子的時孩，莎莉衝口而出：「我們該有一個小孩的，假若不是……還是算了吧。」

她的話引起我們的注意，促使我們追查那一句欲言又止的話的內容。莎莉和史提夫從小就受着傳統宗教思想的薰陶，知道絕對不能有婚外性行為。話雖如此，在結婚前幾個月，他們就有很親密的肌膚之親，最後莎莉懷孕了。當時史提夫不願意也沒有能力承擔當父親的責任，於是就提議莎莉墮胎。這看似是當時唯一的辦法了，畢竟這是絕對合法的事。假若孩子能在母腹中慢慢成長，他應該在父母開始接受輔導的那一個星期就呱呱墮地了。

這是問題的根源，隱藏在與強姦約會無關的問題底下。當時史提夫拒絕討論雙方所做的事，事後也不願意提及。當莎莉極度需要他的支持，他認為事情已告一段落，沒有理會莎莉的感受。經過輔導後，莎莉開始明白她怨恨史提夫，是源於她在情感上最需要他的時候，他竟丟下她不顧。最後，莎莉發覺性冷感是唯一的武器——一件性武器——去表達她的忿恨，以及用來懲罰史提夫的漠不關心。

女性過往若曾墮胎，這事可能破壞性親密。過去的事理應完結，告一段落，結婚看似是解決的方法，但問題仍然存在。男性通常並不理解女性的心路歷程，也領會不到她的感受是何等地強烈，並把一切拋諸腦後。女方期望男方分擔她的痛苦以及罪咎，但他甚至沒有察覺所打掉的是一個小生命，是他們的孩子，衝突就由此而生。

基於我們過往的經驗所得，假如夫婦沒有妥善處理從前因墮胎造成的問題，結婚初期不是分居就是感情出現鴻溝。他們互不信任，彼此傷害。男的覺得受威脅，而女的則背負着所有重擔。正如剛才提及男的大都不願意承認他們曾經有過孩子，結果，女的要獨自處理雙方在情感上、精神上以及肉體上的一切創傷。典型的情況是男方不會重提舊事。由於受到女方怒氣的威脅，當女方跟他談及這件事，他也會充耳不聞，或是置之不理。他通常不願意處理這個問題，故此他沒有開放自己去分擔女方所經歷的一切。這些都構成夫婦進入親密關係或邁向婚姻各個歷程的可怕障礙。

當我們輔導已有墮胎經驗的夫婦時，首先幫助他們各人承擔一半的責任，然後引導他們一起哀傷及彼此饒恕。這聽起來既簡單又容易，甚至乎輕而易舉。事實上這個過程極度艱難和令人痛苦。不用心急，我們會在第三歷程談及哀傷的過程以及教你怎樣為婚姻關係中所失去的哀傷。

另一個導致關係出現問題的原因是不育。避孕藥一向被譽為女性最偉大的釋放者，但也有其壞處。女性以為服用避孕藥，生孩子就變得隨心所欲。沒錯，服用者的確可以停止生育，安全性極高，但醫學研究指出，婦女停用避孕藥後，也不會立刻恢復生育能力。

到了該生孩子的時候，通常甚麼動靜也沒有。夫婦雙雙經歷懷疑

及焦慮。性事只為一個特定目的而變得機械化，只考慮在最適當的時候，用最適合的姿勢行房。男的開始感覺被利用；女的因心事重重，既感受不到性的吸引力，也沒有興奮可言。

假若婚姻關係存在着忿怒、困惑以及怨恨，往往衍生其他問題。戴比解釋道：「衝突及缺乏溝通是導致性失調最普遍的原因。夫婦下意識各自回想對方從前已犯的過失或瑣事而向對方報復，他／她以性為武器。結果，他們就無法行房，亦不會有意地知道原因何在。不跟對方做愛，不給予他／她性愛的快樂，可能是人唯一的武器。」

假如你對配偶懷恨、抱怨，那麼你們的性生活或多或少必會受損。這一點太重要了，我們討論不同婚姻歷程時，會再深入探討的。

我們發現性事可反映婚姻的健康狀況。當一些嚴重的問題及生理失調持續出現，性生活必然受損。丈夫會說：「假如牀上的關係有改善，其餘的事就不成問題了。」妻子則說：「假如把經濟問題處理妥當，性生活就會有改善。」

任何掉進你現時婚姻的壓力，都能影響你與配偶的性親密程度。但我們並非說任何一個小問題都反映一個性問題。婚後頭兩年，明顯雙方都需要在性方面作出許多適應。結婚頭一兩年，若夫婦沒有行房，絕對不足為奇。他們可能因出國而分開數星期，隨後數個星期亦沒有行房。短時間的停止房事並不等於性失調。夫婦二人只不過是在尋找雙方可協調的韻律。假如問題持續下去，溝通後仍未能解決問題，那就需要接受專業輔導了。

最後，我們鼓勵夫婦共同為着有美滿婚姻及浪漫的性生活而努力。

為性愛而努力

夫婦應為性愛而努力，不要只把性事看為一個消遣性的選擇，而應把它視為邁向親密的途徑，這是其中一件夫婦可以為對方作的美事。

但性事也可有着不同的意義。

戴比指出：「性事也分為玩樂式的性事以及有意義的性事。這個世界及傳媒宣傳玩樂式的性事，因它刺激無比。此外，這個世界甚至乎教人嘗試不同的性伴侶，當然我們絕對不贊成這樣做。性只是為婚姻而設立。婚外的性行為沒有委身或承諾，不是真正的親密，一切只是表面、肉體上的滿足。婚外性行為的唯一目標，就是得到肉體上的享受。

「相反，有意義的性事是跟一個特別的人，建立一個特別的關係，性不但得着滿足，也能表達情感合一，最終達致親密的關係，和享受箇中的樂趣。事實上，行房不等於雙方關係密切。若你只追求肉體上的享樂，那就不能達致真正的親密了。婚姻內親密的性事所激發起的澎湃情感，遠遠超過肉體上的高潮，可稱之為靈性上或情感上的高潮。健康的婚姻性生活帶來的肉體享受只是次要。」

戴比的勸導不是只適用於身處第一歷程的新婚夫婦。夫婦應在往後的日子多討論雙方的性關係。性親密是一個旅程。夫婦若只注重肉體上的享受，最終只會大失所望，因為肉體上的享樂是十分有限的；而那些把目光放在建立親密關係的夫婦，會發現性愛的樂趣是無窮無盡的。

為浪漫而努力

你可能提醒我們：「你們剛才不是說要為性愛而努力嗎？」

可別誤會，我還未說完呢！浪漫跟性事並不一樣，浪漫的氣氛能大大促成房事，而房事則叫浪漫的氣氛發揮得淋漓盡致。性是孕育愛的過程，而浪漫的氣氛則把這份愛培育下去。浪漫就是手拖手；一個真摯自然、觸動心弦的輕吻；放在她枕上的一支玫瑰花；他夜歸時，屋內一盞未關掉的燈。浪漫就是二人享受燭光晚餐。最重要的是，浪漫就是傾聽，真誠地聆聽對方的心底話。

正如米勒所說：「我們要超越第一階段。但走過這段路的同時，亦要緊握這份浪漫之情。我們不應放棄所有的理想。」

「怎樣才能保持浪漫，緊握理想呢？要在行為上下功夫，作約會時會作的事，手牽手一起走路。情感推動行為，但行為亦能培養情感。」

「當人幻想破滅，那就麻煩了；若他們看見不完美的婚姻，可能就會放棄。千萬不要把理想及浪漫的愛丟掉，要正視現實及不完美的地方。向着現實以及其他階段邁進時，別忘記保持浪漫之愛，若把它忘掉，那真是一個遺憾！」



你是否作出負責任的抉擇？

米勒靠着椅背坐好，悲傷地搖頭：「我正處理一個個案：那個丈夫要求離婚。他有一個美滿的家庭：三個孩子，一個賢妻。他準備放棄這一切，為的是已另結新歡。他再次回到婚姻第一歷程，追求浪漫而理想的愛情，他還未曾完成幼嫩之愛這一階段。

「那人在我辦公室裏面不停數落妻子的不是。其實他正顯露自己的困惑和缺點。我不能想像他跟新歡能一起完成第一歷程，又能進入第二歷程。」

抉擇樹

米勒醫生清楚地向這位先生說明。要完成第一歷程，並非只是「做了抉擇就覺心滿意足」；若是完成不了這個歷程，日後婚姻就會危機四伏，問題可以一發不可收拾。

這並非一幅言過其實的圖畫。試想像這位男士就像一隻竭力攀爬上樹的小松鼠，牠的爪抓進樹皮，拼命地爬上樹幹。松鼠很快就面臨

兩個選擇：要離開這條主幹，還是仍然沿着這條主幹爬到其他的支幹去。如果松鼠離開主幹，就不能走到樹身其他大部分的地方去，因為牠不能從別處通往樹身其餘的地方；松鼠要在這根樹幹和下一根樹幹之間作出選擇。

米勒的顧客已經來到抉擇樹的一條岔路。關心他的人會鼓勵他，選擇那條可以引他到更多枝子及更幸福的日子樹幹去，並提醒他離開那些只有死路一條的樹幹，但他也可能對這些死胡同視而不見。我們給予輔導的時候，會提出我們對這些樹幹的看法。我們希望通過這本書向你介紹這些樹幹以及它們所引致的後果。然而，最後還是要他——或你——親自作出抉擇。

第四項任務： 作出負責任的選擇

讓松鼠預先知道不同樹幹所帶來的後果會對牠大有幫助。每棵抉擇樹對攀爬其上的人來說，都是獨一無二的。然而這些樹都有一個共通點：有着不能引領松鼠往別的部分去的枯枝。漢菲特醫生輔導時，常常用抉擇樹作比喻，幫助顧客明白以及作出明智的決定。嘗試把其中一些樹幹或枯枝，和你的婚姻聯繫起來。我們所說的情況都是非常普遍，好讓你能根據自己的情況去理解它們。

逃跑的衝動 對 堅持下去

結婚頭幾年，新婚夫婦面對不少的恐懼：

「親密有甚麼了不起？你說這個那個能使兩人更親密，彷彿親密就是夫婦間的共同目標。我可不同，絕不能這樣的。我要有自己的空

間，我妻子也可以保留自己的空間。過分親密的話，反而把關係弄得一團糟。」

這些話表達了深藏的恐懼，他們認為越親密就越容易受傷害。許多人——不論男女——都害怕這種易受傷害的關係。其他方面的恐懼都是普遍存在。例如剛結婚的人有時候想：

「我被困住了，一生只有一個性伴侶，再沒有機會給我嘗試做得更好了！」

當我們跟顧客交談時，往往發現他們害怕自投羅網。這些恐懼導致大多數新婚夫婦日後有離婚或拋棄伴侶的念頭。逃避肯定不是一根行得通的樹幹，但面對着恐懼，逃避看來是誘人的做法。逃避也包括說威脅的話（「夠了，別說了！我回娘家去」）。

漢菲特醫生指出，在二十世紀，逃跑的衝動比遷就容易得多。「很少人——若有的話——把離婚視為倫理、社會或道德上的恥辱。我們已經失去了從前能有效維持婚姻關係的同輩壓力。」

逃跑還是留下來？這是兩個截然不同的選擇。若選錯路向就無可救藥了。

不願改變 對 順其自然

到底要不要繼續適應和妥協，還是拒絕改變，佯裝一切運作如常？這根抉擇樹上的主幹經常在婚姻中突然出現。

有一個例子可供參考：格妮絲和添姆夫婦。格妮絲和添姆都生長在頗為富裕的家庭。結婚八個月後，他們就請求雙方的父親提供協助，好使他們的信用咭透支額受到控制，且成為他們房子的委托人。雙方的父親未曾承諾這對新婚夫婦之前，明智地先交換意見，並發現

了問題的所在。

兩位父親知道新婚夫婦的生活水平比未婚前會大大降低，這是可以理解的：他們的賺錢能力仍然未算理想；加上年日尚短，累積的資產仍然有限。然而，格妮絲和添姆繼續佯裝一切如常。由於他們未能適應新環境，結果就負債纍纍，超過了他們償還的能力。

他們的故事雖然有一個美滿的結局，但處理問題的過程委實不容易。兩位父親和孩子們一起坐下來，教導他們處理負債的方法，並提出建議如何過節儉的生活（兩老對這方面的把戲都略知一二，因為他們都是白手興家的）。這對新人也算聰明，聽從了父親的勸導。六個月後，這對新人在償還債務方面有良好進展，顯示他們正在適應新環境。於是，兩位父親把他們的房子買下來，又把房子租給他們；當二人儲好足夠的錢作為首期時，就讓他們買回房子。

小松鼠先開始沿着一根樹幹攀爬，發現選錯了路，就回頭，另作選擇，以上個案就是其中一個例子。格妮絲及添姆成功調校他們的生活方式。

艾麗絲談及另一方面要調校的地方：「結婚以來，米勒和我都注重預留時間給對方。但這並不容易做到。很多時候都是即興的，我們得靈活一點。例如，當米勒作實習醫生的頭幾年以及剛開始掛牌時，我和孩子們會到醫院和他一起吃晚飯。這是他唯一可以抽空休息的機會。如今，我們可能在他返回電台主持節目前就出外吃早餐。這些即興的安排幫助我們保持浪漫甜蜜的關係。你得準備順其自然，又要隨機應變。」

新婚夫婦面臨交叉路口的第三種情況，乃是新鮮感開始消失。談戀愛時，雙方都盡量表現自己最好的一面。剛結婚的人因仍未完全肯

定雙方的關係，個別依然會保持最好的表現。但那些表現不會恆久的。當配偶日後慢慢露出真面目時，兩人都得隨時準備調校突如其來的事。

不論以往或現在，你們的特殊情況需要作出怎麼樣的調校呢？你是否樂意適應新的改變呢？

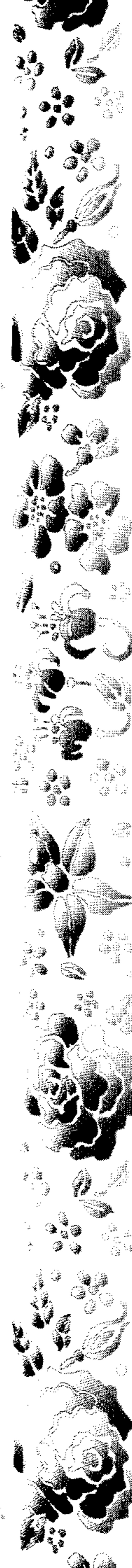
第一個婚姻歷程的最後一項任務與其他個別的歷程都有關係。你和伴侶遲早都會發現自己的父母未完成婚姻歷程。上一代未完成的婚姻歷程會聯同其他鬼魂困擾你們的婚姻關係。

第五項任務：處理父母未完成的婚姻歷程

我們有好消息與壞消息要告訴你。先是壞消息：代代未曾解決的問題，即那些累積經年、安上了時間擊隨時射出的時間囊，會迫近你。這些已安上時間擊的時間囊和我們在第二章討論過的家庭模式不同，那裏純粹談論家庭生活的態度或處事方法。但上一代的問題可能嚴重破壞你們的關係。然而這些問題往往深藏在你意識層底下，以致你既不知道它們存在，也無法逃避。

好消息是：其他人往往因為不知道問題存在，以致未能解決過往的問題，但你可以追溯過去，擺脫它們的糾纏。認清前幾代不知不覺間強加在你身上的枷鎖，已是成功的一半。我們的病人及顧客再三告訴我們，他們一旦明白自己生命到底發生了甚麼事，就會感到莫大的釋放。

前幾代留下許多未處理好的問題，讓我們這一代和下一代去對抗或承受。並非所有未處理好的問題都包括未完成的婚姻歷程，問題可以包括父母已開始但仍未完成的事情；追求夢想但未能實現；生活上



基本的問題，例如未能與伴侶和好如初或跟他人鬧翻了卻未曾和好。然而：

所有未完成的歷程都變成下一代需要處理的種種問題。

下一代必須處理上一代仍未解決的問題，否則就會禍延後代。如果你現在置之不理，那麼你的孩子就註定要承擔這些苦果或代你解決問題。沒有捷徑可途。

源自你家族的「陰魂」會困擾你婚姻的各個歷程，但隨着年日消逝，其影響逐漸減少。因此，處理跨代的問題將會是許多婚姻歷程的重要任務。祖先、我們的童年、原家庭、過往的創傷——這些過去偶然會通過一套富象徵意義的句子表達出來。當我們站在聖壇向上帝和周圍的人說「我願意」，內心至少默默地對以下一項說「我願意」了。

1. **「我的配偶，我願意把父母灌輸給我、未曾解決的所有性別成見完全交給你。」**你真是走運了！

灌輸是指父母本身的榜樣；祖父母、伯父母、舅父母也包括在內。「男人統統都不可靠，全都是負心漢。」「女人不善理財。」「別期望男人有細膩的感受。」這種種成見可能會充斥整段婚姻。

我們回想起一對仍身處婚姻第一歷程的夫婦：談戀愛時，兩人都擅於向對方表達傾慕、愛意，和承諾。但蜜月後不久，妻子開始察覺即使丈夫仍然對她着緊及愛慕，但從來沒有說過「我愛你」。從前愛的宣言也銷聲匿跡了。她唯有採取主動讓他吐露真情：「你愛我嗎？」他會答「是的」，然後就不再說下去。

原來他成長的鄉村地方，男人並不表達愛意，因為那樣做就等於沒有男子氣概。他父親不但不向妻子表達愛意，更喜歡取笑她，而且

從來不在孩子面前向妻子說一句愛慕的話，只會貶低她，說：「這個老太婆今天怎麼樣？」明顯地，丈夫不懂體貼溫柔。

有趣的是，這位女士曾到醫院做檢驗。她身體並沒有明顯的毛病，卻感到陰道疼。於是醫生轉介她接受輔導。原來她是為着那位應該愛她的丈夫不肯說愛慕的話，感到既傷心又忿怒。陰道疼就是她傷心忿怒的外顯症狀。他們雙方一旦找出問題所在，這機能障礙的問題就得着解決了。現在這位丈夫學會無論在戀愛階段或結婚之後，體貼溫柔都是正常的。同時當他又再重拾以往的陋習時，她很快就協助他返回正軌。

2. **「我願意讓父母間兩性的鬥爭延續下去。我會為父母搖旗吶喊，繼續上演那未完成的鬥爭。」**

我們另一位稱為杰里的病人說：「現在我明白了，假若我娶的是一個充滿愛心的可人兒，而不是鐵石心腸的莫莉，我就無需繼續吵架了。」父母間兩性未化解的鬥爭，顯然通過杰里這個家庭延伸下去。伯父母、舅父母，堂兄弟姊妹，表兄弟姊妹以及杰里的兄弟姊妹，全都對異性心懷怨恨。祖父發怒說：「所有問題都源於婦解運動，在此之前甚麼問題也沒有的。」這並非事實。杰里繼承了禍延數代的鬥爭。

由於父親一直強迫母親順服其指令及方式做愛，杰里不知不覺地選了一位性冷感的伴侶。他們要戰勝兩場新的鬥爭：杰里要看到那是父親遺留下來的鬥爭，且把問題交回父親處理，自己卻要作出新的決定；第二場鬥爭是屬於他妻子的。她對性事毫無興趣。現在她得回顧過去並尋根究底。



我們建議你想一想父母之間的吵架事。否認事實無疑是我們為了得以在家庭生存而減少痛苦的自然反應，但小心因否認而帶來的惡果。也要知道我們往往「只見樹木不見森林」的限制：我們對所有關乎家庭的事物都感到熟悉。那是我們的家。因此，我們傾向不把父母的關係看作有錯。

兩性之間的戰場往往牽涉權力、財政、性事和時間分配等幾方面。嘗試仔細研究那些造成你父母產生衝突的基本因素。為了幫助病人找出這些因素，我們常常建議病人從五方面注視父母的關係，從中你會找到真正問題的一點頭緒。

顯露的爭執

譬如說，你可能聽過媽媽不斷抱怨爸爸賺的錢不夠，又或者埋怨他不懂得善用金錢。這是公開的爭執。想一想你父母之間的爭執，並確定那顯露的爭執是甚麼：

「我父母經常爭執，事緣多數是 _____。他們也為 _____ 而爭執。」

疑存的爭執

你可能從來沒有聽過父母談及這事，或為了這事而吵鬧，但你感到問題是存在的，只不過沒有浮現出來。

也許疑存的爭執是主要爭執的潛在因素。舉例來說，媽媽可能不斷投訴爸爸賺不夠錢，但實際上她是個購物狂。爸爸從來沒有為這事和媽媽爭執，因此兩人之間的爭執就隱藏了。

「我懷疑父母之間的真正爭執是 _____。」

潛伏的恐懼

恐懼是引致所有爭執和產生忿怒的背後因素。我們經常詢問病人，有沒有甚麼事令他們的父母極度恐懼。例如，媽媽從來沒有承認害怕貧窮，但她曾經提及聖誕唯一的禮物是一個橘子，一個蘋果和一對新鞋子，因為她父親在經濟大蕭條期間失業。她最根本的恐懼是：「我們永遠不會有足夠金錢來避免經濟危機。我們的錢會用完，也會失去擁有的一切。」

「我懷疑母親潛伏的恐懼是 _____。」

「我懷疑父親潛伏的恐懼是 _____。」

失望或夢想破滅

現在你要問：「有甚麼事情令父親或母親大大失望或夢想破滅？」

例如，即使母親可能從來沒有直接說出來，但你發覺她認為父親不是「理想伴侶」。如果你是女孩子的話，當你尋找「理想伴侶」時，就要下雙倍的賭注。你的丈夫也要下雙倍的賭注，因為他經常要扮演「理想伴侶」的角色。

「我懷疑媽媽因為 _____ 而失望或夢想破滅。」

「我懷疑爸爸因為 _____ 而失望或夢想破滅。」

最後，我們提議你跟其他家庭成員比較一下所填寫的答案。

大家庭的影響

大家庭的成員包括兄弟姐妹、伯父母、舅父母和祖父母。我們輔導病人時，往往要求和病人的一位親戚面談或透過電話通話。家庭成員關係的情況，可以用瞎子摸象這個老故事來描述：摸到尾巴的人形

容牠是一個毛球；捉着耳朵的人形容牠是鬆鬆下垂的長翅膀；摸到象牙的人形容牠是一個硬圓筒。每個人只掌握到圖畫的一部分，但沒有人能夠完整地形容大象是怎樣的。我們回顧家庭的根源時，也是採取同樣狹窄的觀念。

我們建議你跟其他家庭成員通過傾談，填補失落的部分。一起重溫父母爭吵的片段，並想想他們當時的行為。有鬥爭的跡象嗎？除非你把鬥爭還給他們，否則，這不但是你父母的鬥爭，也是你的鬥爭。

至於杰里的妻子，她終於發覺因為被父母強迫墮胎而深感內疚和忿怒。她自以為已經將這事件拋諸腦後，其實，把事情擱置一邊並不等於已處理好哀傷的情緒。她偶然還會因為父母對她和胎兒所做的事哀傷。

3. 「我願意選擇一個配偶，他／她不會挑戰或威脅我父母婚姻明顯最弱的地方，且為自己的婚姻建立一個安全地帶。」

「我願意」的影響力大得令一個人可能作出過分「安全的選擇」。舉例來說，若女兒有一個專橫獨裁的父親，她可能選擇和一個完全沒有生氣、又被動、又軟弱無能的人結婚，這就是最「安全的選擇」。每個人見到他都會說：「噓，怎會這樣呢？」答案當然是因為那伴侶不會欺凌她。結婚六個月後，她發現他不單不會欺凌她，而且一點活力也沒有。幾個月來，她被這個不懂浪漫或沒有感覺的人悶壞了。「就像嫁了給一棵盆栽一樣。」

多點思考上述三種「我願意」。和其他人一起討論，聽聽他人的意見。

你一旦發現事情太嚴重也太可怕，但自覺未能應付的時候，就得

尋求專家的幫助。

每一個抉擇都會影響你現時所處的歷程以及其他婚姻歷程，並阻礙你成長的機會。只有雙方彼此委身——以及對婚姻委身——才有機會成長。

成長的承諾

不知怎地，卡爾和艾倫每次都是在同一時間、同一地點見面。由於發生了許多事情，他們連聊天的時間也沒有。這一天，他們終於可以坐下來聊天了。卡爾舉起咖啡杯問：「還要嗎？」

「不要了，謝謝。唔……我有一個問題。唔……是挺私人的。」

「說出來吧！」

「讀大學的時候我們學過，當配偶去世，在世的一方傾向把這段關係浪漫化。他／她把過去描繪得比真實情況更加好。我知道貝思和我認為一切都非常浪漫，而且生活充滿情趣。但我害怕浪漫之情正在慢慢消逝。然而你和妻子之間的浪漫之情看來沒有減弱。貝思和岳母都說，你倆的婚姻生活永遠像新婚夫婦。你們怎樣做到的？」

永遠像新婚夫婦？一點也不是。卡爾搖頭說：「我只知道如果任由婚姻自行發展，兩人就會分開。」

「專家也同意這一點。那麼，你們是怎樣避免分開的危機？」

卡爾思索了幾分鐘。他啜了一口咖啡。咖啡已經冷了。「開始時你會很天真，作出婚姻的承諾，卻不知道自己走進甚麼樣的火堆中，不論你認為婚姻是怎麼樣——不論你的夢想是甚麼——結果都跟想像的不同。我猜想……我猜想你承諾願意順水而流，不論水流到甚麼地方去。」



「堅守承諾。」

卡爾點頭：「承諾一起堅持下去。我的意思乃是真的一起實行。不單不離婚，還要活在真實的婚姻中。」他突然想到一點，就說：「你不是和一個夢想或一種生活方式結婚，乃是和一個人結婚。夢想可能改變，生活方式也會轉變，而人嘛，當然會變。你也會變，我們統統都會變。你倆一直改變時，仍要持守對對方的承諾。」

艾倫皺着眉頭，說：「你的意思是，你們有意識地互相遷就？」

「我懷疑是不是有意識地這樣做，至少不會是太刻意吧。有幾次我和蓓絲都偏離正軌，發覺開始有分歧。意識幫助我們看到發生了甚麼事，並作出改善使大家再走在一起。」

「不管怎樣，你們都會繼續成長。所以，一旦發覺雙方往不同方向成長而產生隔閡時，就應坐下來想出一個共同成長的目標。」

有許多方法可以維持成長的動力，以達致完成婚姻的各個歷程。這些建議並非墨守成規的清單，而是一個起點，一個指導原則，幫助你在自己的獨特處境下計劃怎樣成長。

承諾有共同目的，行動一致

「不要讓左手知道右手所作的」，可能是良好的施捨態度，但絕對不是維繫婚姻的方法。夫婦應該彼此承諾，若作出任何重大決定前都跟對方商量。家庭收支，生育計劃，生活方式，巨額購物等問題，都是夫婦共同的事，而非單方面的事，因為婚姻的幸福取決於這些事（或其他事）能否得到協調。你們現在已成為一體，必需要知道對方想甚麼，做甚麼。步伐一致、同心協力，方能把工作完成。

舉例說，要購買一部新的吸塵機，並非要妻子往往取得丈夫批准

才可做這做那；丈夫凡事也可以徵詢妻子的意見，妻子亦然。兩個腦袋總比一個好。

經商討後共同作出決定，對婚姻大有益處，而且一起作出決定這步驟，也能帶來一個重要的副產品：增進親密度。當二人一起解決複雜的問題，就能促進彼此的認識及了解：對方是怎樣思考問題；他／她有甚麼困難以及內心深處最需要甚麼。

我們常常建議夫婦應考慮另一個重要的成長範疇：靈命的成長。這方面的成長能使他們的婚姻與那創造天地萬物、又設立婚姻聖禮的上帝的心意及價值標準聯合。

承諾在靈命上成長

完成第一歷程的人必須相信他們的家族還未建立以前，上帝早已存在。你可能嗤之以鼻說：「廢話！這個人人都知道。」他們在理性上是知道的。但自小內心已經有另外的想法，而這些想法是必須摒棄的。心靈和腦袋的想法往往南轅北轍。

原家庭為你提供了安全感。婚姻第一歷程的屬靈挑戰，就是要把原家庭給予你的安全感連根拔起，移植到新組織的家庭上。

從前父母是上帝的代理人。在某程度上，他們是上帝。但現在他們要離開那個位置。

我們也鼓勵你對抗早期兩個極端的傾向：一端是不可知論——真的有上帝嗎？我是否需要祂？這份懷疑本身是健康的，但可能被隱藏了。如果你在一個非常虔誠的家庭中長大，可能會因懷疑或沒有完全的信心而內疚。基督徒夫婦有懷疑、有疑問亦是自然的事。他們匆忙地締造一個恆久的婚盟，發展一兩項的事業，為生命及家庭忙碌，往

往忘記上帝在他們婚姻中所扮演的角色。

另一端是盲目、不加思索、忘我地忠於那位整個家族所仰望的上帝。你究竟相信甚麼？為甚麼相信？這是你自己的信仰，還是上一代替你作決定的藉口？

同一對夫婦可能在兩個極端之間搖擺不定。當不可知論變得富威脅性、可怕或不能帶來滿足時，這對夫婦就會回到令他們覺得舒服、但因循的原家庭信仰。來來回回，反反覆覆，結果這對夫婦找不着自己的立場。

新婚夫婦不能像老一輩那樣深刻地了解上帝，但他們可以把上帝和過往的經歷分開，將祂帶進現今及日後的婚姻生活。循這個方向禱告必定大有功效。深入研究及內省自己的價值觀也同樣有用；對上帝有新的看法當然是個人的歷程，但也是夫婦二人共同的目標。共同學習，一起禱告，與同心的信徒建立團契。共同尋求上帝和祂的應許，確信上帝在你新建立的家庭的每一個屬靈範疇與你同在。

分析：我們完成了第一歷程嗎？

假若你結婚已久，按理應完成第一歷程，但實際上又如何呢？整個歷程完成了嗎？請在下列選擇適用於你的句子，這份調查表是我們用來測試夫婦是否完成了第一歷程。我們邀請你自行判斷，並在可能的情況下作出調校。

1. _____ 「我甘願承擔婚姻生活突然出現的瑣事，例如：平衡收支；燒菜做飯；洗廁所。我可以舉出實例作為證據：_____。」
2. _____ 「我們在一些重要的問題上取得協議，至少已休戰。我

可以舉出兩個具體的例子顯示這方面的進展：

_____。」

3. _____ 「我願意走出舊家庭，步入新家庭。我在婚姻生活中作為別人的另一半已逐漸成長，或者說已經成長了，例證是：_____。」

4. _____ 「我未能如願，遠離舊家庭的模式，例如：_____。」

「我可以做三件事減弱舊家庭的束縛：

_____。」

5. _____ 「我願意和伴侶的關係更密切。最近我對伴侶不設防的例子是：_____。」

「過去一週，我和伴侶騰出時間單獨相處（除了在牀上之外）的機會有_____次。」

6. _____ 「我可以誠實地說，我倆的性生活比昔日更暢順，又願意坦誠分享感受，和享受其中。其中已改善的地方是：_____。」

7. _____ 「好吧！我承認要和一個完美的伴侶過浪漫的生活這個想法只是幻想而已。為了證實這句話的真實性，我會舉這個例子或這件事：_____。」

8. _____「無論如何，我願意和伴侶一同追求浪漫。最近有三個例子是我倆一起製造浪漫情調或追求浪漫的夢想，包括：

從理想樂園到真實世界

結婚大概兩年，善于觀察的夫婦會發覺他們的關係有許多改變，但不是所有改變都是好的，讓我們看看接下來會發生甚麼事。



第三部分：

第二歷程



現實之愛

第三至第十年

Passages
OF
Marriage
婚姻歷程

面對現實的時候，你對 配偶的愛是否矢志不渝？

朱莉亞坐在我們的候診室，手上拿着一枝鉛筆和剛在雜貨店買來的雜誌。她認真思考雜誌上的每一條心理測驗。據說這個測驗可以顯示你是否已經找到一個適合你性格的男人。

她終於完成了，將自己的答案跟框內的答案比較一下後，再翻閱介紹食譜的那幾頁，但她的心老是想着那個測驗。根據這本雜誌上的測驗，她的第一任丈夫里克絕對適合她。

杰里卻完全不適合她！

如果沒有平均積分點列出的結果，做任何測驗都是很好的玩意。但朱莉亞有一個問題，其實是兩個問題：第一，她把這個測驗看得太認真了；第二，她深深地受困在婚姻的第二歷程裏，與沉重的現實鬥爭。

紐曼回想從前做過的一個測驗就覺得可笑：「我和戴比曾經做過一個有趣的測驗，據說可以測試人的性情和別的東西。測試結果顯示我們屬於兩個極端：抑鬱對輕鬆，自制對強制等等。你不但要自我評

估，也要互相評估。」

戴比點頭說：「不管怎樣，那是一次新發現。我和紐曼做測驗時，都在念書。紐曼認為自己的自制力強，卻認為我是個容易衝動的人。但我對彼此的評估剛好相反：我認為紐曼是個衝動的人，而我有自制能力。當我們一起討論時，才發現為甚麼我們這樣回答。」

紐曼繼續解釋道：「戴比不像我那樣重視家務，她不要求任何時候把任何東西都要放回原處。即使那日的家務未完成，她也不會覺得有問題。我就是根據這一方面來評估她的。」

戴比總結說：「但我是根據我倆做功課和在校舍的生活習慣作為評估基礎。做功課時我很有條理，且一絲不苟，所以我認為自己有自制能力。雖然紐曼打理家務井井有條，但我是根據他的功課而作出評估的。他對學校某方面不大滿意。他喜歡拖延交論文和報告，平時又不大用功，往往臨渴掘井。我認為那是衝動的做法，並沒有把他在家里和在學校的表現分開來看。

「我們回答那個測驗的問題時，並不是以整個人來作評估，而是集中那人的某一方面來評估。」

多面的寶石

每個人都知道，人就如一顆擁有多面的寶石一樣。我們在不同層面上活動，在某些方面我們可能出類拔萃，但在別的方面我們可能並不出色。然而，幾乎沒有人會用那種認知力來了解人，和適應他人。即使男人和女人就如你在五十年代電視上看到的平面紙板人物那樣簡單，要他們緊密地結合在一起也不容易。但男女本身是極其複雜的人，難以達到真正的親密關係，因為兩個人沒有可能在每一方面都配

合得天衣無縫。

然而傳媒令我們相信，兩個真心相愛的人可以有着完全相同的步伐共步人生路。但實際上這是童話故事式的空洞承諾：他們以後就一直過着快樂的生活。

二人可不可以學會同步前進而不會絆倒對方？第二歷程的婚姻的首要任務很簡單，但也是非常困難的任務：在現實的衝擊下堅持繼續相愛。

第一項任務：在現實的衝擊下堅持繼續相愛

「到現在為止，一切都很好」，這句話普遍上令一對夫婦在現實的衝擊下繼續相愛。「我們已經來到這一個地步。我們有力量繼續下去。」上帝的旨意為新婚夫婦（請記得年輕新婚夫婦這方面的責任也適用於年老的新婚夫婦）頭幾年的婚姻，去除一些引起爭執的事端。丈夫或妻子會送一份愛的禮物給對方，或作出一些妥協來緩和緊張的情況，又或者夫婦倆決定把問題大事化小，開始了令人欣慰的調校。

現時生活節奏既緊湊又繁忙，將來同樣也會是這樣的。那裏有一股衝力就像洶湧的浪潮，每一天都衝擊着這對夫婦。當然，走入急流又受困於此並不好玩，忙碌的生活對婚姻生活也沒有多大的益處。

除了忙碌之外，還有許多事情會打亂這個歷程暢順前進。

甚麼東西阻礙你完成這個歷程？

這段婚姻不再是新的，而它的歷史還是很短。不論是國與國之間還是夫婦，共有的歷史都是一股很大的力量把人們連結起來。此外，

身處第二歷程的夫婦事實上也為生計忙碌，追求事業發展，養兒育女，賺錢買房子、汽車、每天的食物。衝擊着他們的巨浪也同時刷掉了他們所有夢想的假象。

一段婚姻要繼續前進，是需要時間和努力的，可惜這兩種東西是這個忙碌階段最缺乏的。有些夫婦可能不自覺地問：「我是否值得為婚姻花上寶貴的時間和努力？」實際情況跟結婚當天那對充滿喜悅的夫婦所期望的大不相同，同樣，他們的事業可能不如他們想像中那麼成功。事情的發展出乎這對夫婦的預料之外，甚至是他們不想發生的。孩子們呢？他們也不像父母所希望的那樣單純又容易管教。

這個時候也是夫婦開始不重視對方的時候。此外，兩人對親密的性事漠不關心，因而不再彼此探索。同樣的老伴如常地進行同樣的性行為。那方面的璀璨和新鮮感也慢慢消失了。理想幻滅往往替代了幼嫩之愛的愛火。

分析第一項任務

希臘神宙斯和死亡女神阿爾克墨涅的兒子赫拉克勒斯力大無窮，可以用力扯掉馬蹄。他還是個小孩子的時候，就扼死了兩條蛇，你也知道徒手扼死毒蛇並不容易。他還殺了一頭凶猛的大獅子，然後穿上獅皮。他的另一項任務是把九頭蛇殺掉。

怪物九頭蛇有九個頭，中間的一個是不會死的，牠的本領真不少。赫拉克勒斯興致勃勃地攻擊這頭吃人的怪獸，但他每次砍掉一個蛇頭，同一地方就會長出兩個頭來。儘管他不斷嘗試，還是徒勞無功。他最後制伏了那頭怪物，把蛇頭一個一個地燒掉。他把那不死的頭埋在一塊巨大的鵝卵石下面。這個不死的、已脫離軀體、仍埋在石

頭下的頭，大抵在地中海某處地方日以繼夜咒詛着那大力士的名字。

有時，當現實問題逐漸浮現，以及瞬息燦爛的愛情漸漸消失，婚姻問題看來就像九頭蛇，你也覺得自己像赫拉克勒斯，處理了一個小問題就會有兩個大問題出現。你用盡全力鬥爭，那頭怪物卻比以前的更大。即使你怎樣努力，也不能取得成功。

那個神話中的九頭蛇是婚姻的吞噬者，「七年之癢」也不是謊言。據統計，第二歷程的婚姻的離婚率最高，往往沒有人察覺它的來臨。我們提供輔導時，也和離婚者的親戚朋友傾談。按理這些人和離婚者十分親近，但他們總是詫異萬分地問道：「究竟出了甚麼問題？他們看來非常快樂。」

在這個婚姻的關鍵時刻，你絕對可以把九頭蛇殺掉的。但要採用赫拉克勒斯的策略：每次燒掉一個頭。

我們婚姻的九頭蛇主要的蛇頭包括懷疑、兩極化和厭倦，這些問題多數都會滲入第二歷程的婚姻。

懷疑

朱莉亞難為情地吃吃地笑：「我不會真的相信雜誌上刊登那種流行的心理玩意，但是……」

但是。

「但是這無聊的小測驗卻證實了我長期以來的懷疑。我知道自己把過去和里克的一段婚姻浪漫化了。十年後再回想起來，當時的情況似乎不是太嚴重。明白我的意思嗎？」

我們當然明白。我們不斷聽到不同的人講述這些想法。

她繼續說：「此刻和杰里在一起的感覺，就像和里克一起時一樣，同樣感到懷疑。『我是不是選中了合適的結婚對象？』這個問題

題一直困擾我。有時我內心會說『是的』，但許多時候卻會說『不是』。我究竟做甚麼呢？」

在這個關鍵的第二歷程，幾乎每個人遲早都會懷疑究竟有沒有選中婚姻伴侶。我們認為這種懷疑是造成第二歷程各種難題的首要因素。這種懷疑往往也有跡可尋。

幻想破滅最先出現。朱莉亞簡單地總結：「我希望婚姻生活關係密切。兩個人親密地結合在一起。不單是性的結合，也在其他各方面心意互通，就像……」她停頓了一會，再說：「就像把黑沙白沙混在一起，沙粒仍然是黑白兩色，卻沒有失去本身的顏色。但兩者形成不容易分開的新顏色——灰沙。」

「你的第一段婚姻沒有達到這境地。」我們這樣說。

「沒錯。里克只會攫取而沒有付出。他不會知道甚麼是分享。最初我從杰里身上得到補償。然而，如今杰里全心全意地工作，我不折不扣變成了他的次要。那種感覺就像我不是他的世界的一部分。我們不再分享任何意義重大的東西。」

「杰里是不是你工作圈子裏的一部分？」

「不是，完全不是。他認為我這份中級經理的工作沒有甚麼了不起。沒錯，他沒有說我的工作不好，但他經常貶低我的工作。這就令我不禁怒火衝天了。」

「你就感到沮喪，因為你得不到渴想的那種婚姻。」

朱莉亞呆坐了一會兒，皺着眉頭說：「不是。」她的眉頭深鎖。「我感到沮喪是因為我不能和里克或杰里攜手建立那種婚姻。我的腦袋不斷想知道：『是否有一個人**可以**和我建立那樣的婚姻？』」

朱莉亞剛道出懷疑這進程中的下一個步驟。

我肯定會遇到一個更好的人。大團圓結局的文化，深深地灌輸一個概念給我們：每位灰姑娘都會遇上風度翩翩的王子，或是王子也會碰上灰姑娘。當玻璃鞋破碎了，正如它一定要破碎一樣——我們的視線就會轉移別處。

朱莉亞搖頭說：「暫時還沒有其他人出現。我肯定並非另找新歡。我只是害怕再次嫁錯人。我想趁年輕就從現今的關係逃出來。明白我的意思嗎？」

朱莉亞的態度是我們經常遇見的一種。多數人在婚姻中感到不安就想逃跑，再婚往往不是考慮的因素。他們渴望能夠抹去自以為已犯的錯誤，然後繼續前進。但往哪裏去呢？他們不知道。**離場**是最有用的字眼。

然而他們暫時還未曾離場。

朱莉亞繼續說：「你知道嗎，我現在回顧這段婚姻，就覺得我們並非真心相愛。這是弄巧成拙的婚姻。我們並非因為愛對方才結婚，只是自覺需要婚姻才結合。」

處於這個歷程的人就像朱莉亞一樣，感到不安和受挫，開始回顧往事，拼命挖掘他們當初不應該結婚的原因：

「我太傻了，以為自己在談戀愛。我只是想逃避父母，不過我當時並不知道。」

「他是個討厭鬼，令人悶透了！連我的朋友也曾這樣對我說。但我當時彷彿如瞎眼一般，甚麼也看不見。如今我的婚姻太悶了，使我忍受不了。這是一個重大、連綿不斷的悲劇。」

這些合理化的解釋不斷繼續下去。

兩極化

朱莉亞和杰里成為婚姻一種基本特徵的典型例子：兩極化。當一方越來越操縱對方，另一方就會越來越順從；當一方變得更加主動，另一方就會變得更加被動。

「如果我不做，事情就完成不了。」肩負太多工作的妻子泣訴着。她在當地的老人院當義工、打理家務、洗衣服、剪草、為花坪除草。她也說得對，如果她不做，事情就完成不了。因為她的丈夫年復一年地已養成越做越少的習慣。

「媽媽打理家務，指揮爸爸，經營生意，甚至想管理教會。但她卻不是女執事。她想管我，我最終離開家庭。我真的不明白爸爸為甚麼會讓她變成那樣子的。」

在某種程度上來說，爸爸讓這事發生，因為兩極化是個讓人十分容易掉進去的天然陷阱。

一對兩極化的夫婦的特徵並不是固定不變的，有時候兩夫婦會奇妙地交換角色。

我們最近遇上一宗個案顯示這種兩極化的問題。起初丈夫比較霸道。他決定一切，高高在上，就像「尊榮」式的西部英雄。他的妻子經常生病，故此，他覺得要保護她，遷就她，滿足她的需要。她漸漸成了主宰一切的那一個。角色顛倒是逐漸形成的，但兩極化依然存在。現在她指揮一切，「尊榮」變成了老婆奴。

紐曼承認說：「我和戴比必須經常密切注意這種拉鋸戰。每對夫妻都必須這樣做。我們希望這種兩極化的自然趨勢受到控制，好讓任何一方不再受苦。我們發覺當一段關係變成兩極化時，沒有一方會高興，即使是操縱的那一方。」

提供輔導時，我們發現杰里和朱莉亞大多數的爭執主要是教養手法不同。「杰里在各方面都嚴厲限制，特別是在用錢方面。」朱莉亞解釋說：「我有時候卻喜歡放縱金絲莉一下。對杰里來說，晚上九時的睡覺時間，不能改為九時零一分。我傾向靈活變通一點。」

由於新婚夫婦仍未了解對方的底線，也未曾熟悉伴侶在性格上許多複雜的層面，所以往往小心翼翼地看待對方。但是到了第二歷程，雙方經過幾年一起的成長和熟悉對方的性格，清楚了解如何互補不足。有時太了解了：一個退後，另一個就向前。當一方疏忽職守——就像杰里忽略做父母的責任一樣——另一方就會負起這個責任。

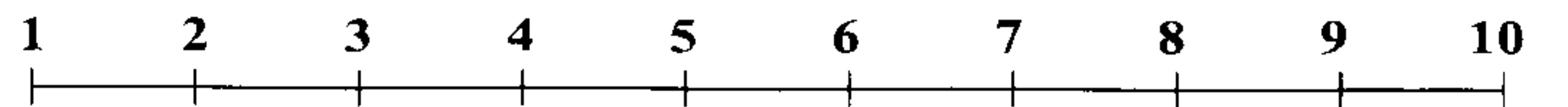
當兩極化繼續發展，負擔的一方——正如朱莉亞——往往變成抱怨的人；逍遙自在的一方——就如杰里——察覺不到有甚麼事情改變了。

你的婚姻是不是兩極化呢？我們幾乎會說「是」。每個人在某個程度上都這樣做。

你的婚姻是不是**太**兩極化呢？當一個伴侶覺得灰心喪志時，這段婚姻就是太兩極化了。在「尊榮」的例子裏，不但是爸爸，連整個家庭都感到沮喪和苦惱。試想想你自己的婚姻在甚麼情況下，會把工作和娛樂的擔子從這個伴侶身上轉移到另一個伴侶身上？你現在應該要問這個問題，你整個婚姻生活也要不斷問這個問題。

你對自己有何看法？積極進取還是消極順從呢？你的配偶又怎樣？我們建議你和伴侶嘗試完成以下兩極化的測驗，用尺度評估你們自己的情況（「1」是最少，「10」是最大）。

6. 面對現實的時候，你對配偶的愛是否矢志不渝？



被動 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 進取

（這裏所說的進取，是指你處事的作風）



順從 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 操縱

（操縱和進取不同，因為操縱含有控制他人的慾望。你希望伴侶聽取你的意見，還是要他／她服從你？）



文靜、說話溫柔 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 大聲、吵吵鬧鬧、喜歡暢所欲言

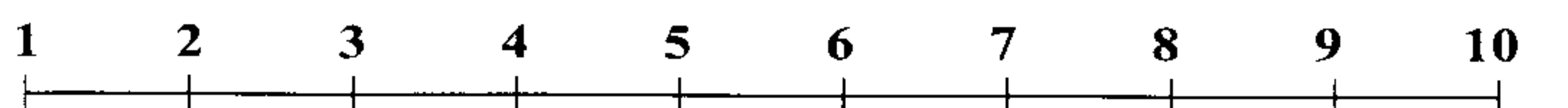


內向 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 外向

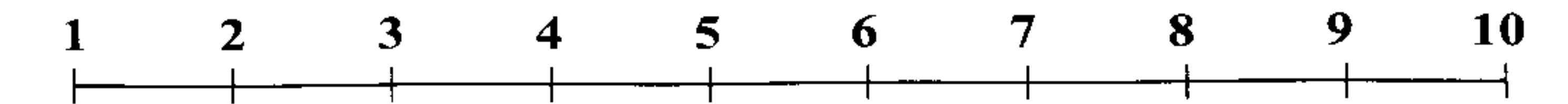


猶豫不決 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 果斷自信

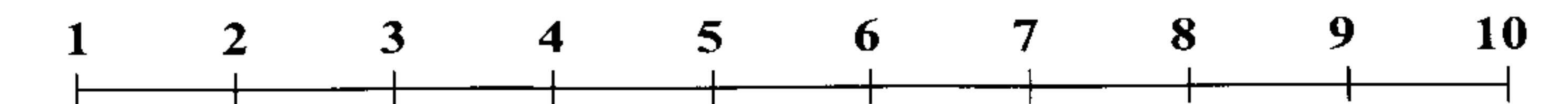
現在就用相同的特徵的尺度來評估伴侶：



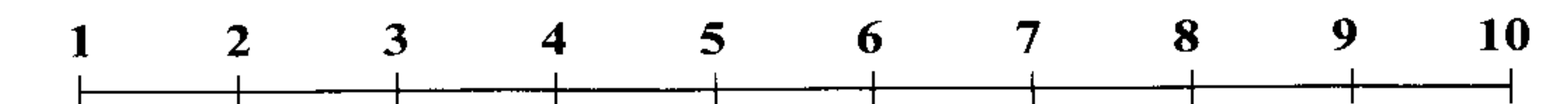
被動 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 進取



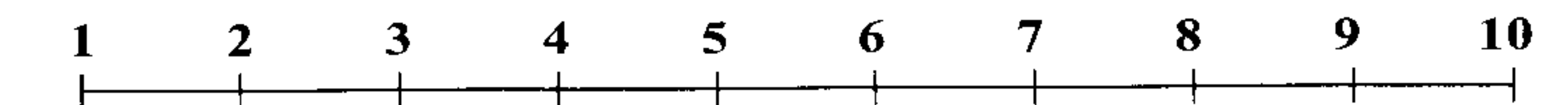
順從 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 操縱



文靜、說話溫柔 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 大聲、吵吵鬧鬧、喜歡暢所欲言



內向 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 外向



猶豫不決 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 果斷自信

由於許多人喜歡和自己性格相反的人結婚，所以，當你評估自己是屬於這一邊，而伴侶是屬於那一邊的時候，不要覺得奇怪。不同性格的人往往可以互補不足。

然而，當你和伴侶太兩極化時，這個分別就成了不利因素。譬如說，丈夫像上癮一樣，可以變得越來越進取，而妻子就變得越來越被動。

我們建議夫婦二人不但評估自己也評估對方。當他們回答下列三條問題後，互相比較一下各自的描述。

1. 「我們對伴侶的看法是否歪曲了？」

如果一方伴侶給予對方的評價，和對方給予自己的評價差別很大，即是這段關係出現了嚴重的誤解。一對夫婦若在對方怎樣看自己

這一點上未能達成共識，可能需要接受輔導。

2. 「我們之間的兩極化有多嚴重？」

如果丈夫認為自己是極度被動，而認為妻子是極度操縱的，很明顯，他們之間的兩極化可能會破壞這段關係。

3. 「即使我們不同，我們是否能夠互補不足？」

有些婚姻夫婦雙方都會認為丈夫是「操縱、吵鬧、積極，並主宰一切」，而雙方也認同這個觀念。妻子可能希望嫁給一個願意主宰一切的丈夫，而她樂意變得更被動一點。

但是，如果其中一個或雙方都對這種關係表示強烈不滿，那麼就需要改變了。妻子可能說：「我相信你是主要主宰這段婚姻的人，我一直默默忍受，但我覺得自己彷彿退隱一角，完全抬不起頭來。」

我們往往建議夫婦談一談需要改變的地方。接受輔導的時候，一名妻子問丈夫：「你有沒有發覺我們每次外出，你總是滔滔不絕？」然後她提出以下的改變：「我希望三次之中有一次你能夠刻意迴避，讓我有機會在談話中建立自己。」

厭倦

自滿是第二歷程的疾病，實際上是厭倦的表現。新的東西只是從舊的東西演變而來，那裏再沒有全新的東西了。

想一想以下這些數字之總和：

一個上了年紀的女人失去性慾；

一個男人想知道自己是不是還有性能力。畢竟，房事已變得非常沉悶；

兩個不安的人在辦公地方，與其他不安的男女在一起；

有孩子的家庭倍受壓力；

有許多懷疑和理想幻滅；

工作、家庭和任何事都受到一點兒挫折；

總和：很大機會有婚外情。

男人和女人是個有性慾的受造物，基於這個原因，雙方已經可以有意或無意地互相吸引。身體的接近鼓勵了那種性吸引，幾乎在每個場合，男女越來越多機會一起工作。丈夫或妻子若感到婚姻雙方的關係沉悶、有懷疑和焦慮，也找到同情他／她的異性，那麼性吸引就會倍增。

你會聲明：「噢，不會的！我和丈夫都是基督徒。我們從未想過這樣的事會發生。」

我們卻回答：「很不幸，基督徒這身分並不能保證夫婦有免疫權。基督徒、猶太教徒和佛教徒——凡遵守神聖婚約的人，從不曾那樣想過。然而我們在辦公室確實見過許多男女最終的結局都是這樣。」

七年之癢。

最好用上甚麼藥物呢？又有何治療方法呢？

面對現實

把做成人們期望迅速解決問題的文化，和社會失去維持婚姻關係的壓力相結合，離婚率當然上升。事實看來似乎沒有哪一個階層或哪一類人可以免卻離婚之苦。對這段日子是否可以繼續維持婚姻的關係，同樣無法衡量。你怎樣才能取勝呢？

了解一段成熟婚姻發展的基本方式，不一定保證你會擁有長久快樂的婚姻生活，但肯定會增加你成功的機會。可以看到甚麼事正在發生以及其原因，是任何解決辦法必須的開始。

第 7 章

隱藏意念： 原因及治療方法

羅茜和拉爾夫結婚的時候，全城都議論紛紛。

「為甚麼她可以下嫁給他？！」

「我就是不明白他為甚麼看上她。」

「你見過那麼奇怪的夫婦嗎？」

這些話完全不會令新娘為自己看中的對象而感到自豪。

羅茜的母親也叫羅茜，她在第二次世界大戰期間是個鉚工工人。由於她的際遇跟一齣電影中一個街知巷聞的勤奮角色一樣，故此，別人稱她為「鉚工工人羅茜」，她也不能忘掉這個令她難堪的「雅號」。她是一位勤奮的女士，即使丈夫經常不在身邊，也能夠把孩子們養育成人。如今羅茜二世也有勤奮工作的美譽。她五呎十吋高，體重二百磅，全身都是肌肉。她在一間私人療養院做護士，在那兒她強健的體魄是非常有用的。

拉爾夫卻不同。健碩粗豪的羅茜二世沒有挑選跟她相似的伴侶。拉爾夫身高五呎七吋，比羅茜輕五十磅。他還在讀書，而且總



是在讀書。他已經二十六歲了，還未完成亞洲歷史和宗教研究的學士學位。他讀書時，羅茜支持他。我們很容易明白為甚麼拉爾夫和勤勞的羅茜結婚——一日三餐，有瓦遮頭——對一個長期的就讀生來說，這些都是重要的考慮因素，但羅茜為何嫁給拉爾夫呢？

不知名的力量

試想像一架倫敦式的雙層公共汽車，上層有一個小童拿着玩具駕駛盤坐在前排，高興地「駕車」。當汽車顛簸地緊急向右轉的時候，小童也把駕駛盤轉向右邊；當汽車駛進一個交通迴旋處時，小孩嘗試向前直駛，無論怎樣，汽車還是駛向迴旋處；小孩嘗試左轉，但汽車向右轉。無論孩子怎樣指揮汽車，它只會聽命隱藏在下層的司機的指揮。同樣，婚姻也受到隱藏意念和合約影響。

所有婚姻都有不成文的祕密合約和隱藏意念。這正是構成第二歷程婚姻的重要成因。

隱藏意念乃是我們從未在婚約上讀過的附屬細則，不會在第一歷程浮現。即使出現了，也會被新婚夫婦眼中的愛火遮掩（這一點偶然成為婚前輔導的阻礙。即使未婚夫婦努力解決問題，但有八成的問題不會在他們婚前出現）。如今，問題會在第二歷程進行期間並以後的歷程出現。隱藏合約可能潛伏多年，大概只會被一些隨意發生的事件牽引出來。

現實的婚姻歷程的第二項任務，是認識你婚姻的隱藏合約。

第二項任務：認識你婚姻的隱藏合約

結婚一年，羅茜已經對拉爾夫感到厭煩。畢竟他們沒有共通之

處。她踏實理智，而他活在夢想和理論中；她比較喜歡接受體力上的挑戰，而他愛玩動腦筋的遊戲。當他們一起接受婚姻輔導的時候，她覺得不會有用，但他卻肯定輔導可以幫助解決彼此間的冷淡。

輔導雖然沒有解決他們彼此間的冷淡，卻肯定把他們的婚姻的重要問題顯示出來。就像其他每一對伴侶一樣，羅茜和拉爾夫帶着兩套目標結婚，表面原因和內在原因。輔導時，我們往往不理會表面原因，反而探究那些內在潛伏的原因。

表面上，拉爾夫和羅茜列出這些原因：

1. 「我愛她。（我愛他。）」
2. 「她很可靠；一個女人應該是可靠的。」
3. 「他是個很有趣的人。我希望在一個聰明的伴侶身上激發智慧。」
4. 「兩個人一起生活可以像一個人那樣便宜。」
5. 「要知道我倆的年紀已不小了。」

因此，他們表面的合約是要在年紀太大之前找到愛，並和一個令人佩服、擁有令人欣羨的特質的人結婚。

沒說出來的合約

經過深入研究後，漢菲特醫生發現了暗中為害的隱藏合約。沒有人知道它的存在。一旦核心的合約公開了，他們都看見自己從未察覺的感覺和動機。他們就像多數人一樣，發覺將隱藏合約坦白顯示出來，會令人大為釋放，並有獲得自由的感覺。

羅茜隱藏的合約是：「我要嫁給一個需要我支持的人，以致他不敢逃走和離開我。」要記得，羅茜的爸爸長期拋棄家庭。

拉爾夫的父親從未嘗過富裕的滋味。他對孩子施以強大的壓力，**但沒有說出來**，特別是對拉爾夫，且期望他們變得有財有勢。拉爾夫的父親未完成的責任、隱藏意念是：「你將來要照顧我，因為我永遠都做不到。」這個隱藏意念，如同父母傳遞的每一項隱藏信息，完全滲入下一代。然而，拉爾夫非常抗拒達成這個意念，以致二十六歲還未謀生。他的合約是：「我會這樣安排我的一生，以致我永遠不能夠按照父親所期望的那種方式供養他。」他和羅茜結婚，是基於這個不自覺的藉口。這些隱藏意念至少開始的時候適合它主人的需要，但兩個隱藏意念對配偶的幸福都有害無益。當婚姻一直發展下去，夫婦的長遠幸福也受到威脅。一旦幼嫩之愛的愛火消失，磨擦就迅速出現。

密令

我們已經發現大多數的隱藏合約在婚姻的第一歷程仍然潛伏着，卻往往在第二歷程或以後的歷程才出現。正如以下的例子：回想上一代的電影和小說的陳舊巧妙情節。戰艦的指揮官拿着密令離開港口，直到船隻航行了一段路程，他都不知道要把艦隊帶往哪裏去。然後，就在一個戲劇性的時刻，他打開密令，這時才第一次知道自己的命運。

婚約就是這樣運作。快樂的夫婦興奮地在徐徐落下的日光中往前導航，但仍然不知道他們**真正**朝向哪兒走。一旦密令突然生效，他們才發覺自己完全站在不同的軌道上。上帝顯然容許不少令人不自覺的東西不被揭露，直到婚姻問題滾滾而來。畢竟，如果我們知道伴侶的所有想法以及自己暗地裏的念頭，就會因夢想破滅而永遠分開。

拉爾夫正好說明了隱藏合約的另一面。實際回應那份合約，甚

至那份合約本身，可能和上幾代遺留下來、沒說出來的話風馬牛不相及。

我們提議你找出自己婚姻的密探。有甚麼路障或陷阱正在干擾你們最初浪漫之愛順利進行呢？這些信號很可能代表隱藏合約正被揭露。

重複

我們發現夫婦若受困於有害的隱藏婚約，不僅不會完成這約，也不能克服問題。他們會不斷重蹈覆轍，卻說不出原因。假若隱藏意念越難對付——即越具破壞性——這對夫婦就會越來越泥足深陷，不斷重複那種行為。

因此我們建議你檢查你的婚姻，找出那些不斷重複的行為。如果你離過婚，就應該小心檢視以往那段失敗的婚姻。你生命中有哪些行為是不斷重複出現的？對你健康嗎？對你的伴侶健康嗎？

你會從何處找出提示你導致嚴重問題出現的重複行為呢？

你的性生活

是甚麼情況或事件令你得不到性滿足或性高潮？所有伴侶都有魚水之歡之時或笨手笨腳的時刻（活地亞倫認為，即使性交不愜意也是好的）。反而你應該找尋那些經常出現的問題。

例如，丈夫可能察覺每當他提議性交，妻子就會重複同樣的話：「你只會想到這個。我們的婚姻關係，你只重視這個。」在一些婚姻中，妻子可能說得對：丈夫太積極主動了。然而在別的婚姻中，妻子也可能無意中從父母身上學會這種回應方式，於是就這樣對待丈夫。即使妻子對丈夫的提議讓步，丈夫可能仍然覺得受挫，

因為他不斷感到為了自己的性需要而受責。

你的感情生活

你伴侶的行為態度是否不斷令你受挫？跟你唱反調？令你覺得孤單？惹你生氣？

舉例來說，你的伴侶是否一向都是大驚小怪的？你是否感到自己經常走在地雷陣，永遠不知道甚麼會觸怒你的伴侶？

舉出伴侶令你不安的三件事：

1. _____
2. _____
3. _____

這些事彼此間是否有共通之處（如果每一件事都和你伴侶的暴躁反應有關，那就是一種模式了）？

「我所察覺的模式是 _____。」

伴侶性情暴躁可能無意地反映父母過分管束他／她。如果你的伴侶童年時要努力爭取自己的地盤，這個模式將會在你們的婚姻關係中重現。

當我們一直進行處理隱藏的婚約時，想一想那些你已察覺的模式。

找出埋藏的動機

「完全不可挽救的了！」來自澳洲的移民伊恩坐在我們的辦公室忿怒地說。「我認為這樣做不對。但我要怎樣做？要在修道院度過餘

生？」

「我想我沒有怪他。然而當我知道後，我感到非常傷心。可是我控制不了。」他的妻子羅達是一名白皮膚、金髮綠眼的女子，優雅地坐在另一張有着厚厚軟墊的椅子邊緣。「我得同意伊恩的說法。這是不可挽救的了。我就是找不出任何解救方法。我們到這裏來的唯一原因，是因為雙方父母希望我們提出離婚之前，試一試接受輔導。」

「你們只不過是裝模作樣而已，對嗎？」

羅達看着伊恩，幾乎哭了出來：「沒錯，我認為你可以這樣說。」

不論在輔導的時候，還是在診所之內，我們經常看到這種人生情況：人們頗為絕望，不再抱有任何希望。「如果你們的婚姻關係好轉，又找出問題所在，是否願意盡力挽救這段婚姻？」

伊恩搖頭說：「我認為這種情況不會發生。」

「我們知道有可能發生的。你們會挽救這段婚姻嗎？」

伊恩和羅達回答問題前考慮了一會兒，衡量可能的後果——能加以考慮是好現象。兩人都猶豫不決，但兩人都說會。

我們可以開始了。

羅達和伊恩的婚姻問題非常、非常嚴重。我們為他們所做的事，你也可以用來改善自己已有健康發展的婚姻。原則不變，只不過是程度不同。

在診所工作時，我們一開始就假設所有人結婚都是嘗試滿足他們的需要，塑造同一個性，並建立一種長久的安全感。他們嘗試這樣做可能產生反效果，對他們本身及婚姻關係都有害。雖然如此，畢竟那些嘗試都是出於真誠。問題何時真正變得複雜呢？當夫婦分別有意只用一種方法達到目標，並堅持追求同一目標，都是基於隱藏意念，以

及無意中用了另一種方法進行。這個情況就像同一時間嘗試用兩塊棋盤下棋。你永遠不知道下一枚棋是從哪兒來的。

例如，一個男人為了滿足其性需要，就有意嘗試做一個好情人，好讓他的伴侶也會做一個好情人。但他那無意的打算是：「所有女人都是潑婦，不要太接近她們。」他的意向很好，做法卻不對，因為他不知道第二塊棋盤會發生甚麼事。

檢查徵兆

伊恩拿到獎學金到美國的科羅拉多州研究農業。他離開澳洲的時候，同事友善地和他開玩笑說，他要抵擋所有性感、主動的美國女人的誘惑。你可以想像當他真的遇上一個這樣的女人時，他的驚訝之情。她像明星一樣漂亮，膽子大，厚臉皮，且是個濫交的人。她就是羅達。

他們一相遇，幾乎馬上就有性關係。羅達被伊恩的舉止談吐迷住了，經過伊恩兩個月的追求就嫁了給他。兩年後，她完全停止和他性交，最近更發覺伊恩有第三次婚外情（只限於她所知道的而已）。伊恩不願討論其他可能有的婚外情。說不出甚麼道理，他們的角色顛倒了。婚前他保持童貞，她卻人盡可夫。現在她連婚姻中的性行為也停止了，他卻到處尋歡作樂。

你可以根據伴侶隱藏合約的數量和程度來估計仍有多少未完成的事情。兩人交戰，或者冷戰，都表示隱藏合約和口頭合約之間的主要問題還未解決。我們多半不會定睛在明顯的徵兆上（它們只是指出背後發生了甚麼事），我們會直接找出潛伏的因素。我們會問：「這裏還有甚麼隱藏合約未曾擺出來的？」

一段婚姻若像伊恩和羅達出現支離破碎的性問題，應該如何補救？我們從他們的父母和祖父母可能有的連串隱藏合約中尋索。

列出幾代的遺產

我們通常發現性表達有着隱藏意念以及時間囊，如同我們在第一歷程討論的範疇一樣。

性表達

我們問道：「伊恩，如果要你形容父母對性的看法，你會怎樣回答？」

「一無所知。我從來沒有和父母談過性。」

「連性知識也沒有討論？」

「真的沒有。他們以為我知道的比我應知道的多。」他哼鼻子表示。「確實也是。」

我們叫伊恩作出一些評估，例如當他還小的時候，和父母在同一個房間會有甚麼感覺：安全？舒適？緊張不安？想離開那房間？那處氣氛是平和還是緊張？父母是否經常爭吵？為了甚麼而爭吵？爸爸是否經常外出或夜歸？媽媽呢？當大家庭的一個成員去世，爸爸媽媽會有甚麼反應？他們會怎樣表達哀傷呢？

我們也叫伊恩盡力對他的祖父母、外祖父母作出上述的評估。他記得年長的堂兄弟姊妹公開討論祖父如何尋花問柳。當時他還不知道這是甚麼意思。他的爸爸幾乎每晚都去酒館，然而住在布萊科爾的男人多數都會這樣做。當孩子們上牀睡覺之後，他的母親都愛看愛情小說。

他的祖父是一間加油站的操作員，經濟收入不錯，即使當地以農

業為主的經濟大起大跌，他仍然有穩定的收入。不論父母或祖父母都對哀傷或親密等事隻字不提。

輪到羅達了。「告訴我們你想起祖父母哪些事情。」

「讓我想一想。我的外祖母是家裏的么女。她一個人留在家裏照顧母親。她到了二十六歲的時候，母親終於去世，她真正得到釋放了。她由每天晚上坐在家裏陪伴脾氣古怪的老婆婆，搖身一變，每晚都不回家。得釋放，你明白嗎？」

「然後她遇上你的外祖父，並結了婚。」

「是的。當我媽媽長大後，外祖母有時會提到自己的過去，令媽媽每次都窘得要命。」

「是感到困窘，還是感到羞愧？」

「對，羞愧是個更貼切的字眼。」

「你的外祖父會有甚麼反應？」

「不知道。他娶她的時候知道她是個怎樣的人。我想他已經完全接受了。」

羅達的父母肯定從來沒有和諧的性生活。羅達極力回憶並找尋母親可能已表達但沒有說出來的信息。從母親在羅達婚前隨意給的評語，她就感到（雖然不是直接說出來）母親認為夫妻間的性交是一種罪惡，是一種負擔。

「回想你父母如何向對方表達感情。他們看來是否相處融洽？是否深愛對方？」

羅達想了一會兒說：「以禮相待。但我不會說這是深愛對方的表現。」她凝視牆壁，臉色變得溫和一些。「當然，在我面前他們一直都是那樣。我在家的最後五年，他們分房而睡。他們現在還是這樣。」

媽媽說爸爸在牀上翻來覆去得太厲害。」

伊恩和羅達一邊猜測，一邊探索父母和祖父母的生活和態度，就像從一本著名的偵探小說推算誰是兇手，他們把自己所知的片段拼合成一幅圖畫。伊恩的父親雖有商科碩士學位，但他永遠只能做個小職員，只有在布萊科爾這個小鎮的一間小商店當經理。祖父從來沒有讓父親繼承油站。油站給了伊恩的兄長。伊恩的父親以吝嗇的處事方法而著名，他喝的也是廉價酒。

伊恩沉思地說：「爸爸從來沒有令財政得到穩定。你是否認為我因此而過分努力？」

我們同意：「你可以稱之為異常現象，正反映一些事情正在發生。那種不協調往往說明有些地方不對勁。」

正如伊恩和羅達，如果你看見自己在性表達方面需要改變，就會有興趣注意你家族這方面過往的歷史。但你要超越那個範圍。別理會你的密探，要探討隱藏意念潛伏的每個地方，包括對生離死別的看法。

這裏有個類似雙重答案的作業，就像 *Getting Ready for Marriage* 所用的方式，也可充分顯示你和父母在性方面的長處和短處。要找出那些影響你對性態度和性滿足的因素，選出以下適用於你的句子：

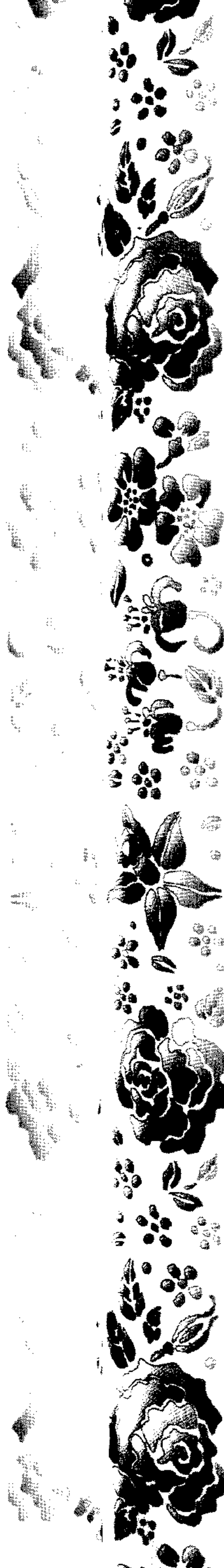
____ 「我的父母從來不談性。」

____ 「我和伴侶從來不談性。」

____ 「我的家庭以愛獎勵好行為。行為差就得不到愛。」

____ 「在爭吵時，要戰勝伴侶的策略就是用力地關上房門。性愛幾乎是我唯一的武器。」

____ 「一些性表達的方式對我來說是禁忌。我不會讓自己的伴侶



做在我身上。」

——「如果你在家裏得不到愛和性，偶然到外面找一個愛人也無可厚非。」

——「我的家族有許多污穢的性祕密。」

——「我現在明白，我可能因他們而覺得羞愧。」¹

通過以上不同的句子，你是否看見父母的態度和你的態度之間有何關係？當伊恩和羅達完成所有測試後，要不斷告訴自己：「不是隱瞞的時候。」他們尋根究底，找出隱藏的線索，意味着有可能需要揭露一些污穢處。當他們首次願意誠實檢視自己的性觀念和性習慣時，感到既興奮又害怕。」

你需要應付甚麼？

你就像伊恩一樣，看見了反常情況，表示有些地方出了問題。你會怎樣處理呢？

伊恩搖頭說：「呀，你們牽強附會！你們說因為媽媽曾捉到爸爸在茅廁一口喝掉非洲斯皮克斯酒……」

我們插嘴問：「對不起，可不可以再說一遍？」

「可以。」伊恩露齒而笑，但笑容很快就消失了。「我想你們瘋了。你們說因為媽媽有時候發現爸爸匿藏在茅廁裏面，偷喝一種低劣的紅酒……那種叫做非洲斯皮克斯的可怕東西……爸爸沒有生意頭腦……不能有更大發展……無論如何，我覺得這些不會影響我在另一個洲的所作所為。我喜歡女孩子，因為我在家裏甚麼也得不到。相信我，我若不結婚，那麼我就能花幾年時間而無需……你知道的。」他羞愧地扮了個鬼臉。「這是羅達的問題。跟她說吧！」

「你是這段婚姻的其中一員。我們會向你們兩位查詢。你們看到父母和祖父母有哪些責任還未曾完成的？他們沒有處理甚麼問題？以致令你們缺少了哪些需要？」

羅達和伊恩用了一個禮拜的時間來回答這些問題，並把細節整理好。他們得出來的答案是：內疚，羞愧、失敗、生意失敗以及不能在婚姻生活中建立舒適的性關係。

「建立舒適的性關係？」羅達接受我們另一次輔導時搖頭說。「我和伊恩都沒有在那方面努力過。但我們不能改變過去，也不能回到過去改變父母的生活。」

「對的。伊恩，以你的背景你會明白以下這個比喻。想像有一組順序排列的畜欄，或牧場與牧場之間有門柵。」

「許多小牧場。」

「對了。當全部門柵打開了，你可以把所有家畜引到一邊，叫牠們迅速地跑過所有小牧場去到另一邊。」

伊恩露齒而笑：「別告訴我你們小時候也忘記關上門柵。」

「啊，原來你也曾這樣做。很好！關上門柵正是你怎樣截停牛羊的方法。遠處的小牧場是你的祖先。倒數第三個牧場是你的祖父母。你旁邊的牧場是你的父母。你的小牧場就在這裏，你後面那個敞開門柵的小牧場會是你孩子的。」

「不同的幾代？」

「對了。譬如說你現在想在小牧場上種花。花往往象徵親密和浪漫。」

「有羊跑過的話，你是不會種花的。因為羊會吃盡所有的花。」伊恩的臉上綻放光彩。「我明白了！這些問題，即是你所講的未完成

的事，就是羊，代表着羞愧、內疚和失敗。它們摧毀了愛情。

「對了。牠們從你祖父母的牧場漫遊到你父母的牧場，再漫遊到你的牧場。如果你找不到牠們，並阻止牠們，也關上門柵，那麼牠們就會繼續走到你孩子的牧場。」

伊恩點頭說：「告訴我，怎樣才能把牠們趕出我的小牧場。」

「如果你看不到牠們的存在，就不能趕走牠們。你需要留神，一旦認出牠們，就可以控制牠們。為牠們哀傷，也為牠們對你父母、祖父母以及對你所造成的傷害哀傷，最後要關上門柵。事實上，一些治療專家稱這個程序為『閉合』」。

伊恩從來沒有想過父母或祖父母的婚姻會對他和羅達的鬥爭造成任何影響。

你牧場上的羊對他人和你自己都帶來問題。前幾代可能沒有處理這些問題，所以，這一代最適宜繼續向前以及為它們的存在哀傷。這個眾所周知的哀傷程序，在其他書籍有詳盡的探討。我們輔導時，嘗試幫助病人為他們生命中的損失哀傷。

在這個墮落了的世界學習怎樣哀傷，是不可或缺的功課。你走上婚姻各個歷程時，為失去的哀傷是很重要的。我們教導伊恩和羅達如何為他們所發現的婚姻問題哀傷。現在讓我們進行哀傷的過程。

想一想你婚姻中最近發生一件令你感到受傷或被誤解的事，如果可以的話，選一件傷口仍未癒合的事件。這件事不一定是你和伴侶之間的問題，也許是你要安置年紀老邁的父母親入住安老院。當我們行經哀傷各個不同階段時，把這事件當作是「需要哀傷的事件」。

震驚和否認

我們問伊恩，他知不知道父母對性的態度，他起初回答：「一無

所知。」然而仔細探索一下，他就想起父親幾乎每晚到酒館去，而祖父卻到處尋花問柳。

想一想「那件事」起初是怎樣叫你吃驚的——震驚和不相信。「那種事情根本就沒有發生過！」「不可能的！」那件事給你的震驚可能轉瞬即逝，也可能維持較長的時間。哀傷剛開始時，人若滯留其中，在此徘徊，可以令他／她迷惘多年。人的精神若受到極大創傷，或經歷嚴重的損失，上述的情況也會發生。要知道，震驚和否認的產生是由於知道一些令人不快或沮喪的事發生。

沮喪

沮喪一詞真正的含義是「制止／貶低」。即使我們經歷沮喪就像經歷痛苦一樣，但正如這個定義所說，這詞其實指壓抑情感。我們封鎖自己的感覺。當世界變得灰暗，病人往往顯得沮喪，就像彩色電視的顯像管破裂了，你要看舊式的黑白電視。所有東西都失去了色彩和生機。

人對沮喪的自然反應就會像羅達一樣，盡力找回色彩。事實上，羅達用性愛作為迫使自己再次拾回感受的途徑。她無意地對自己說：**如果我與人有親密的性關係，就會感受到愛情和親密。可能這一次會成功的。**

你覺得麻木嗎？如果你是這樣，是否正在嘗試爆發你的感情？要知道那是沮喪的一部分。

如果「那件事」只是一次重大的生意失敗，沮喪不是重要的問題。但如果「那件事」是指送自己的父母進安老院或是自己搬往另一個州居住，遠離家人和朋友，沮喪的表現可以持續幾個月或幾年。沮喪乃是意料中事，也是必需的過程。你是否記得過往一些重要的損失

帶來的沮喪？

預期沮喪出現，這是你需要處理的沉重負擔。它會使你心情沉重。但不要害怕，沮喪往往都是暫時性的。

討價還價或幻想

有時候你會想找一條出路。我們稱這段時間為討價還價或幻想。你可能嘗試和上帝或另一個人（伴侶或父母）達成協議。

你可能說：「好的，上帝，讓我脫離沮喪，我就奉獻百分之十二。」

「只要我能夠處理好這次損失，就不會哀傷，痛苦也會離開。」「只要」、「如果你願意但……」。當「那件事」發生了，你會想到哪些協議或「只要」？

羅達也嘗試和上帝討價還價。即使她以為自己贊同婚前性行為，但內心卻為自己的行為而羞愧（附帶說說，我們經常發覺這是事實）。她也背負着母親對於外祖母的放蕩不羈而有的羞愧。她和上帝的協議是甚麼？

「我會付出代價。在這段婚姻中，我會一個月、一年、十年，都不再有性行為——也不會建立和諧的關係。」她無意中在自我懲罰，或像霍桑的小說《紅字》的女主角穿上「紅字」的衣裳。

不幸的是，我們很自然地相信可以討價還價或幻想。你是否答應做這做那，為人生某個處境付上這些代價？最後，你必須拋開這幻想和協議。無論如何，它們都是行不通的。

難過

多數人以為難過就是哀傷。但難過只是屬於哀傷過程的第四部分。如果你確實沒有經過之前的幾個步驟，就未曾真正經歷哀傷。

不幸的是，人們嘗試直接去到哀傷的地步。他們接受輔導時，會間接地跟我們說：「讓我難過一個鐘頭，把問題解決掉。」這是我們講求效率的社會的處事方法。你若要經歷真正的哀傷，就必需要克服否認、討價還價和沮喪這些階段。羅達要容許自己生外祖母的氣，因為外祖母無需再照顧年長的外曾祖母後，她的幼稚行為實在太過分了；羅達也要容許自己生母親的氣，因為母親談到外祖母時感到羞愧；羅達同樣要為自己成長的家庭生氣，因這個家族的女性對性沒有健康的態度。

然後羅達才可以真正經歷哀傷，為外祖母和母親生命中的所有損失而哭泣，為童年的損失以及婚前性關係而哭泣，也為她過去兩年苦悶的婚姻而哭泣。

現在輪到你了。講述「那件事」所引致的遺憾。你還記得那件事嗎？遺憾的記憶會隨年日漸漸消失；這是難過帶來最美好的結果。

寬恕和決心

這個階段以寬恕、接納和決心來完結。要知道你未曾通過上述的步驟就不會邁進寬恕、接納和決心的地步。假意的寬恕和隨意的接納不會解決問題。

一旦羅達可以為自己的損失哀傷，她就能夠原諒外祖母、母親和自己。輔導員有時稱之為第二次童貞或性愛重生。如果一個人真正原諒自己，就會感到情感上和精神上的純潔。我們發覺，童貞乃是指心靈貞潔而不是肉體上的處女膜，這是特別針對那些性濫交或誤用婚前性行為的人。

就「那件事」而言，誰要被寬恕？你在寬恕的過程中有甚麼職責？要知道，你必須寬恕自己（如果有此需要）。寬恕很重要，是任



何完整婚姻的一部分，稍後我們將會用一整章篇幅討論寬恕。現在，要決定「那件事」有哪些地方需要寬恕，並詳述你會怎樣做。

要稱心滿意地解決「那件事」之前，有沒有其他步驟還要完成的？包紮受傷的手指的繃帶，一封重建友誼的信——還有許多事件需要小心解決。修補這些橋梁往往會為你和其他人帶來巨大的得益。

除了為以往種種問題哀傷外，你要完成另一項任務：藉着這些問題找出哪一類隱藏意念已經在你身上形成。

我們回顧了羅達和伊恩的親戚的歷史後，就提出這個問題：「羅達，我們可以肯定地說，你媽媽要求分房睡或不大表露愛意，是因為她大概不自覺地按自己的隱藏合約行事。我們也有把握地說，你習染了那種態度的某些處事方式。你會怎樣用它來說明你自己的隱藏合約呢？」

羅達沒有馬上回答。那是需要時間的。最後，她發現自己內心這樣說：「我感到羞愧。我要製造一段沒有性愛的婚姻。」

「伊恩？你呢？」

他鼓起勇氣地說：「我認為類似『婚外情是沒有問題』的思想，是問題的關鍵。我成長時，聽到教會，甚至媽媽都說這樣做是不對的。我的理智告訴我這是不對的，其實我的理智不是這樣說，對嗎？我現在明白自己怎樣從父親和祖父那兒學到這句話，雖然他們甚麼也沒有說。」

伊恩和羅達開始明白自己在這段婚姻中犯了甚麼錯。他們向上帝、向對方請求原諒。伊恩斷絕了所有婚外情，承諾無論怎樣都忠於羅達。羅達選擇願意和伊恩性交，更和他談到自己的忿怒和害怕。他

們一起為婚姻開創了新希望。

結婚的一個新理由

如果隱藏的合約（現在已經揭示出來了）是一個問題，我們應該怎樣另寫一份新約？如果舊有的結婚理由已經消失，我們應該怎樣做？伊恩和羅達要寫新的合約、新的意念。讓我們在下一章來思想這個吧。





你可以寫一份新的婚約嗎？

亞喬悶悶不樂地凝視自己手上拿着的橋牌。他有一張“A”牌和三張數字小的牌。巴巴拉剛叫牌打黑桃二。現在他應該怎樣做？若遇上這種情況出現，他應該知道下一步要怎樣做。但他沒有記性。

「我在這兒幹甚麼？」他大聲咆哮。

巴巴拉皺着眉頭說：「你現在學習怎樣玩橋牌。但你沒有努力學習。你精神不集中。莫非你不想成為橋牌好手？」

她的問題使亞喬清醒過來。他突然明白下一步要怎樣做，也明白他會採取甚麼行動。「巴巴拉，我既不想成為橋牌好手，也不想成為極差的橋牌手，甚至不想成為任何一類橋牌手。我不喜歡這個玩意。」他把紙牌放在桌子上。「你繼續學吧，我要去戒酒協會，等下回來接你。」然後他離開社區大樓，離開正在學打橋牌的巴巴拉以及她不斷炫耀的各種活動。

駕車往戒酒協會途中，他嘗試整理事情的經過。巴巴拉明明知道他星期二和星期五要去戒酒協會，卻故意安排星期二晚上學橋牌。他



現在明白了，這是個令他離開戒酒協會的計謀。她逢星期五總是找些事情讓他做，或者她會說：「你今晚看來很累，不如留在家裏吧！」

她為甚麼盡力使他離開戒酒協會？當初是她慫恿他戒酒的，也是她鼓勵他正視酗酒的問題。當他頑強地抵抗時，她同樣頑強地與他對抗；是她幫助他滴酒不沾。他的康復是她的功勞。她現在為甚麼竭力阻止他康復過來呢？

戒酒協會聚會開始了一個小時，亞喬才來到。但無論如何，他們還是衷心歡迎他。他滿面笑容坐在一張摺椅上，終於回家了。「各位男士，」他宣佈，「我剛玩了最後一次的橋牌遊戲。」

亞喬和巴巴拉的婚姻呈現一幅有趣的景象：祕密的婚約所暗藏的力量是何等有力地運作。亞喬對所有表面的跡象感到困惑，例如巴巴拉特別抗拒他康復過來。戒酒協會幫助他找出暗地裏發生的事情：習慣控制一切、處理大小事務以及作出種種安排的巴巴拉突然發現，當亞喬可以照顧自己的生活後，她的責任就大大減少了。權力逐漸喪失，令巴巴拉感到害怕，最主要是因為她信不過亞喬的能力。但第三層，即根據隱藏意念訂定的隱藏合約，卻發揮了最終的影響力。

巴巴拉的父親是個酒徒。似乎她嫁給酒徒也是必然的結果；酒徒的兒女往往都會這樣做。事實上，她的母親就是這樣，因為巴巴拉的外祖父比爾「好杯中物」。巴巴拉決心要達成母親和外祖母從未能夠達成的事：幫助丈夫戒酒。藉着漢菲特醫生和診所的幫助，她安排雙方見面，讓亞喬面對自己酗酒問題的嚴重性。康復的程序包括紐曼輔導巴巴拉和亞喬重視健康的婚姻，而漢菲特用小組治療法醫治亞喬的酒癮。這個安排很有效。六個月以來，亞喬已經可以滴酒不沾。

可是，打從亞喬開始康復的那日開始，麻煩就出現了。巴巴拉不

斷打電話給紐曼，提供建議，告訴他輔導時應該做甚麼。實際上，她渴望控制整個輔導過程，把亞喬塑造成她理想的模式。因為她最了解亞喬。她想做副治療師。當紐曼指出她那看不見的意念，她就取消治療，並努力說服亞喬不要參加。巴巴拉指責亞喬和紐曼挑起無謂的爭端，還聲稱治療令情況更糟糕。然而，可憐的亞喬只覺得自己情況越來越好，感到自己更健康，重新對性愛有興趣，精神也飽滿了。為甚麼巴巴拉卻說他們的婚姻出現問題？

凡知道甚麼是相互依賴的人，都很熟悉這個暗藏的力量。只要亞喬酗酒，巴巴拉就可以控制一切。當亞喬回復正常，就要求和享受更多性愛，且期待在財政上有話事權，也重新扮演主動積極的丈夫，結果，巴巴拉的控制權就被分薄了。讓亞喬分擔責任是健康的做法，卻對巴巴拉構成威脅。

無論如何，有一股更深、更黑暗的力量正在運作。巴巴拉與兩個目標相反的隱藏合約鬥爭。第一，她的媽媽可能嘗試過改變爸爸，但永遠不成功。因此，巴巴拉嘗試改變自己的丈夫。與此同時，第二個意念和第一個鬥爭：女人唯一最重要、最顯著、最崇高的角色就是勇敢地面對逆境，照顧生活失調的伴侶。

看來巴巴拉不能兩者兼得。只要亞喬繼續酗酒，兩個合約不會產生衝突，因為第一個合約的關鍵詞是**嘗試**改變。它們同樣符合巴巴拉的過去；她就在這樣的模式長大。呀，一旦亞喬有了一百八十度的轉變，第一個合約不但抹殺了過往的歷史，第二個合約也完全不能存在。巴巴拉不用再照顧生活失調的丈夫了。她清晰的思想沒有勇氣承認她深感對媽媽不忠，因為媽媽一直扮演堅忍並長期受苦的角色。那條底線是：若不用照顧酗酒的亞喬，巴巴拉或她的婚姻就沒有任何目

標了。即使這是個不自覺的想法，也使她害怕及心煩意亂。

巴巴拉的合約與亞喬的酗酒交織一起，已經無效了。如果她想婚姻和生命有目標，就需要另訂新約。婚姻歷程現實之愛的第三項任務就是另寫一份新的婚約。

第三項任務：重寫新的婚約

為了訂立一個適切的合約，夫婦必需要認出他們要處理的瘡疤。

即使最健康的婚姻也要隨着不同時代轉變。因此，由一個歷程轉到另一個歷程的時候，就需要訂立新約。即使婚姻成熟，我們都需要新的理由持守婚約。此外，時代變化也改變了伴侶在社會和家庭中的角色。一步一步地寫下新約並不困難，但這也頗為費煞思量。

檢討現有的合約

當你找出父母和外／祖父母的婚約和意念時，已經奠定了重要的基礎。我們現在明白過去怎樣運用它的影響力。這種現象叫做「分離」。

套用心理學的術語來說，你有兩種方法處理每一方面：擁有它（接受它並對付它），或者把它分離。試想像一幅圖畫，家庭是放在桌子上的磁石，大的兩塊是父母，小的是孩子們。我們在桌子上放下一茶匙叫做鐵銼屑的東西，就稱之為性慾吧。按理每個人都會得到一些。但因為某些緣故，兩塊大磁石不肯要他們的性慾（性慾是「擁有」和「分離」的公因數）。他們的極性要倒轉走。鐵銼屑被屬於它們要去的地方分離，就像百搭牌到處走到並不屬於它們的磁石去。

假若感情或個性的主要地方被分離，就會成為下一代婚姻的隱

藏意念。那段婚姻會模仿或擴大它、治療或補償，又或抵抗它……最終都會傳給下一代。以羅達的個案為例，她外祖母的性濫交使羅達的媽媽感到羞愧。濫交和羞愧造成羅達「要有一個沒有性行為的婚姻」。當我們知道羅達的兩個兄弟從不提及自己受性無能之苦，一點也不覺得奇怪。由父母結合生下的所有孩子或多或少都會受到影響，不論是一個孩子還是十二個孩子。

好消息！我們知道幾代的家庭打破時間和空間的限制，奇妙地互相聯繫一起。如果外祖母及／或母親改變，女兒就會得益。完全得治療之法不會從上一代傳下來，因為女兒還要處理人生中無言的信息，她也要對自己的婚姻負責。然而父母的生活若有任何改善之處（雖然可能來得太遲），對她也會有幫助。地理不會是一個障礙。如果家庭的功能有着一些主要的轉變，儘管父母住在新澤西，而孩子們分散在四個不同的西方國家，各人仍然會感受到那種轉變。

踏入寫下新合約的第一步的時候，你會希望認出所有舊合約的內容——你們倆的以及家人的過去，公開了的以及未公開的。我們往往要求夫婦獨自認出舊合約的內容，然後才互相比較。

當你認出影響你婚姻的隱藏意念，你已經達到本書定下的許多目的了。

草擬新合約

在某個程度上，隱藏合約的項目成為建立新合約項目的基礎。你的新合約會適當調校或徹底改變機能失調的項目，也適用於隱藏意念以外的事項。可能的話，新合約不但解決舊難題，也會防止將來的問題發生。我們已準備好寫下繼續維持婚姻又新又刺激的理由。



「我很害怕，」伊恩承認，「我們遇上問題，是因為我的隱藏合約認為婚外情是沒有問題的。現在我要用『性愛必定要在婚姻中進行』這句話來代替。我認為自己不能實行出來，尤其是羅達如果不能改變立場遷就一下——你知道嘛！」

我們問道：「你是否認為每個搞婚外情的人，是因為他／她有一個隱藏合約支持他／她呢？」

伊恩聳聳肩頭：「這把我難倒了。他們會受合約的支配嗎？」

「不會。隱藏合約並非完全控制人的行動。擁有着健康的隱藏合約的人也可能受不住誘惑，特別是當誘惑者的合約有很大的力量。相反來說，假若你很容易經不起誘惑，就要小心防備，因你和其他人並沒有分別。不管那份合約——性愛、不誠實，各種壞事——是甚麼，我們全都會被壞事引誘。」

「我明白了。」伊恩微笑說。「合約只會更容易製造更多、更多的過錯。」

正是這樣。

我們的顧客首先記述他們的合約的主要項目——那些基本的東西。我們建議你也這樣做。

承諾的聲明

作為酒徒的妻子巴巴拉下決心要做個誠實人，就寫下：「我會對這段婚姻忠貞。我曾想過離開，但至少一年之內不會再想這個。」

你也需要誠實。

對配偶或婚姻作出重要的承諾是值得的。亞喬寫下：「巴巴拉令我起死回生，我不會拋棄她。我會把她和我們的婚姻放在首位。」

你要弄清楚基於新合約定下的每一個意念是甚麼。

現在花點時間寫下你的承諾的聲明。

你寫下新合約之前，先看看一些常見卻不能正常運作的合約，好讓你引以為鑑。

共同合約的主要事項

從兩方面考慮這些常見的合約：(1) 有沒有看來頗合理的事物控制你在婚姻中的行為？(2) 你會怎樣寫新合約來抵銷下列的每一點，為更美滿的婚姻奠定基礎（純粹為了練習）？注意，你也可以寫得很仔細。

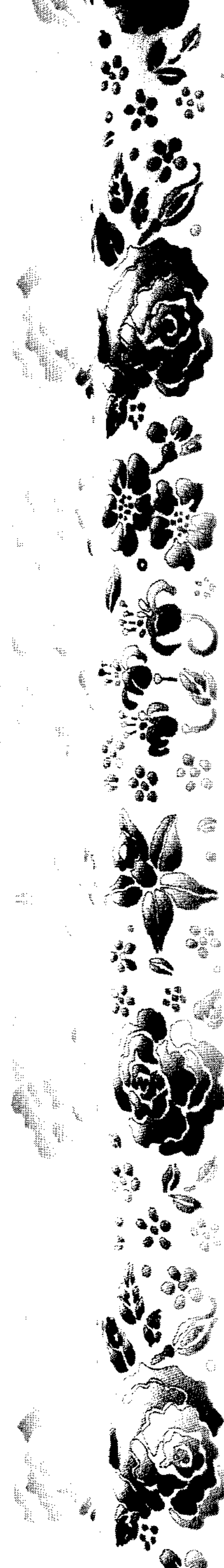
「我的伴侶是我的出氣筒，讓我發洩我對其他人的怒火（有時甚至代我父母向其他人發洩怒火）。」

「我選擇這個伴侶，只是為了證明我父母對異性、其他種族或不同階級的觀念是對或錯。」

「我選擇援救一隻受傷的小鳥，因為他／她需要我，而且不會飛走。這樣我就可以修補上一代有問題的地方，此外，由於有許多傷感情的爭吵，我不會成為真正親密關係的受害者。」

「我的伴侶和我雙親其中一位完全不同，所以我不會像和父親／母親同住時那樣受苦。」

「我應該受罰，因為我要償還許多源於家族的羞愧。因此我選擇了



一個嗜虐的伴侶。」

以上恐怕是最普遍的情況。這個一覽表可以繼續寫下去。列舉你婚姻的兩個舊合約：

1. _____

2. _____

現在根據每個舊有的意念寫下一個新合約：

1. _____

2. _____

現在來到商討基本的問題。既已初步草擬一個穩固的合約的主要部分，我們要仔細談到各項細節了。你那份新的協議書、重新修訂過的意念，不但要採用舊合約的優點，更要改善舊合約存在的失調問題。

宗教問題

基督教教會有自由主義者，也有保守者，兩者對宗教問題持有不同的看法。很不幸，這些看法影響路易的家庭。路易的妻子瑪格麗特屬保守派，而路易屬自由派。她會不斷和他爭辯，直到他肯接受聖經無謬誤為止；他卻不喜歡爭辯。她希望信仰簡單，他卻喜歡有許多禮

儀、聖衣和裝飾。她說只要找到斧頭，必定把九十五條辯題釘在他睡房門上。

當路易和瑪格麗特艱苦地走過第二個婚姻歷程，必需要建立兩套平衡方式。當感受和信仰發展成水火不容時，他們可能發現自己努力迫使對方接受自己的想法。只要路易容許的話，這種情況就會繼續發生。因此，他們首先要找到共同立場。共同基礎讓雙方的靈性聯繫一起，以致可以忍受雙方不同之處。不但要團結，他們必須有信仰自由。他們除了獨自尋找上帝之外，也要一同尋找上帝。他們以共同立場為基礎，從歧異觀點尋求平衡，也要在個人和一起事奉上帝方面取得平衡。

對他們來說，要他們建立許多共同立場，並非小事——耶穌基督的救恩成了鞏固的基礎。夫婦若持相反或互不相容的上帝觀，就難以克服這個障礙。合約正是處理歧異觀點的好辦法。

最理想莫如夫婦都能培養出看到不同觀點存在的能力。嘗試了解彼此不同的觀點可能會令人害怕。「我的信仰如何與他人共存呢？」假如那樣做令詢問者不安（或引致夫婦之間出現難以忍受的緊張局面），他／她會走向兩個極端：幻想破滅，認為「不會有真神」；或是變得更加固執。何謂固執？盲目而不加思索附和原家族的信仰，或接受一個全新的宗教信仰。夫婦身處第二個婚姻歷程，最容易被宗教問題纏繞。

漢菲特醫生想起因為這種情況而幾乎離婚的一對夫婦。他們結婚六年。婚姻踏進第三或第四年的時候，丈夫開始閱讀思想偏激的宗教資料，這個宗教把政治和信仰掛鉤。丈夫不再繳稅，且見解偏激。「夠了！」倍受挫折的妻子大叫，她是個傳統教會的信徒。漢

菲特醫生後來知道那人成長的家庭沒有宗教信仰。起初他只是盲目接受妻子的信仰。但他碰上的宗教所提供的資料看來有他想要的絕對答案，而她的宗教卻沒有。

漢菲特醫生處理這個個案所採取的策略，是幫助夫婦二人清楚明確知道自己相信甚麼，以及想要得着甚麼。一旦建立了個人對上帝的觀點，他們就可以找出共同的立場。

你草擬新合約時，也要處理自己宗教生活的各項細節。

性愛問題

如果你想減少性事的障礙和分歧，就先要解決受你合約控制的其他事項——時間、金錢、所有事情——因為它們都能滲入你的睡房。前文我們已經提及過性失調可能只是表面鬥爭，實在反映了更深的權力鬥爭。當然夫婦互相指責對方的不是。我們常常處理的個案，都是達不到性高潮的妻子指責丈夫感覺太遲鈍，或丈夫指責妻子太正經，但他們其實是為了其他問題而爭吵。

因此，性障礙存在於兩方面：反映其他層面的權力鬥爭，以及二人維護自己的權利而鬥爭。為了處理這個問題，我們主張兩路進攻，而且也可以寫進新合約裏。首先，夫婦二人需要察覺其他權力鬥爭問題的確存在，並先要討論一下，才寫出這些事項。其次，夫婦需要為自己在性愛方面的分歧取得協議。

睡房的門是兩面打開的。當其他問題走進來，協議能夠令它們順利走向睡房出口的其他地方。正如漢菲特醫生說：「起居室發生的事大大影響睡房要發生的事；睡房發生的事能夠緩和起居室發生的事或使之惡化。」

忠貞問題

身處第二歷程的夫婦最容易發生婚外情（問題同樣發生在第四歷程）。在第二歷程出現婚外情，往往代表夫婦的親密關係已消逝。可憐的已婚男女，在此為了權力問題、經濟及工作壓力、孩子，以及害怕真正的親密而不斷掙扎。婚外情易給人一種親密的假象；親密不受限制。新歡認同這個苦惱的已婚人士，並無條件地接受他／她。無需掛慮誰來倒垃圾或由誰人處理財政；誰來作主也不是問題了。搞婚外情的人不用處理煩悶的瑣事或日常的小危機。其實這些婚姻難題，亦是替雙方製造一種特別豐富的親密關係。

因此，聰明的婚姻立約人在他們的承諾中許下忠貞的諾言。那樣做會否阻止婚外情發生？當然不會，但會減少它出現的機會，因為夫婦用可見的、實在的、不變的文件向對方作出承諾。這份文件起了提醒、鼓勵和支持的作用。

我們建議伴侶各自寫一份合約，制定新的意念及任務。雙方的初稿或許很接近，或許截然不同。一方視為非常重要的事項，另一方可能覺得微不足道；一方認為最好優先處理財政問題，但另一方卻把雙方更合拍地養育孩子視為優先處理的事。

寫下你認為沿着這個歷程走下去時必須注意，又切合你們二人需要的事項。

一旦合約草擬完畢，我們叫夫婦進入談判階段，如同任何訴訟所牽涉的互諒互讓。

互諒互讓

伊恩說：「我需要性愛得着滿足。」

羅達說：「請具體說明。」

伊恩說：「每星期有幾次親密時光。除去緊張及尷尬。保持開放的態度作些新嘗試。」

羅達說：「我不能統統做到，至少現在還不行。我在合約上要求一個星期最少有三晚可以獨處，一個禮拜最少約會一次，做點浪漫的事。」

伊恩考慮了一會，然後說：「我們真的需要那麼認真地立約嗎？就像工會一樣？要知道，工會是澳洲的特徵。每件事都有工會，工會合約。我們在此也這樣做，就像談判一樣？」

「我想是的。」

「這份合約具有約束力嗎？」

「如果那份合約完全生效，就具有約束力。」

伊恩高興地點點頭。他把非常具體的要求寫在兩張紙條上，一張給了羅達，另一張自己保留。「當工會之間要達成協議，會討價還價，作出讓步。現在我們怎樣交易？」

羅達不是談判專家，她害怕付出，也不熱衷爭取，唯恐守不住承諾而令她希望粉碎。但她很快就醒悟過來。他們交換紙條，反覆研究修改。最後，他們各自寫了一份合約，是根據他們手中的紙條最後達成的協議；這份合約是對雙方有約束力的承諾。合約最好為期一年，期間可以再談判。伊恩不是個白白受盟約管束的人。

在公開的談判中，互諒互讓是解決雙方意念相差很遠的好方法。就以教養子女為例，兩夫婦往往會有不同的意見。你的伴侶認為，如果對孩子管教不嚴，將來就會麻煩多多；你卻認為放縱少許亦沒有甚麼大不了。你們有不同的意念，最好調校一下。然而你們可能還未曾

有孩子，所以，即使第一個孩子仍未出生，最好商討一下彼此不同的意念（可以養頭小狗——有些人藉養小狗來練習的。漢菲特夫婦就是這樣做）。當孩子出生，而彼此的意念仍混淆不清，婚姻也會逐漸走向破裂邊緣。在暴風吹襲前，先有良好堅固的支柱，會有極大的幫助。

合約的目標

你婚約的底線亦如伊恩婚約的底線——兩個個體互相幫助，齊步向前邁向成功的地步。婚姻或其他事情若出現不協調的對立面，就要彼此互相幫助，一方要幫助另一方的需要得着滿足，和完成每個歷程所需要完成的任務。

新合約的目標無需雙方同意有共同的意念。就算雙方各有不同的意念和不同的優先次序，也可以達成共識。不同的意念若能互相配合、互相協調，又使雙方都感到滿足的話，效果就與相同的意念一樣那麼好，甚至比它更好。

要注意，不是所有緊密配合的意念都是有益無害。

例如以下的兩個意念都需要調校：

他：我認為所有女人應該服從男人。

她：我認為所有男人應該是獨裁者。

沒有人會因為這種婚姻關係而成長。愛情、尊重，最後可能連婚姻本身，都會消逝。我們最近處理一個個案，說明了緊密配合的意念的害處。丈夫想飛黃騰達，事業有成，妻子的合約則認為安全是她最優先考慮的事。這兩個意念可以緊密配合，因為他可以全神貫注埋首工作來建立她想要的安全感。然而這對夫婦越來越敵視對

方。因為他不停超時工作，害她苦候而憔悴，也懷疑他的愛。她對安全的定義是情感上的，而他的則是金錢上的。

真誠的溝通、誠實協商的合約會帶來一個結果：增進親密。你們會更了解、更體諒、更欣賞對方。你更能掌握令你婚姻美滿的元素，又可以找出那些有害的元素，並一起制定對抗的方法。你會看見健康正面的影響，並且樂在其中。僅僅是共同建立彼此有益的合約就可以把你倆更牢固地聯繫一起。

寫合約並非快速解決所有問題的方法。雙方必須先做些準備工夫。如果你未能找出隱藏的意念，表面上的修補注定失敗。

漢菲特醫生最近幫助一對夫婦，他們的隱藏意念協調得不錯。他們都說：「我和你結婚是為了有個好伴侶。」不幸的是，否認這嚴重的問題闖進，但他們拒絕承認隱藏意念真正存在。意念仍然祕而不宣。他們協商的任何新合約只會招致失敗，因為潛伏的協議必然令爭吵發生。新合約只不過令他們找到不同的事情爭吵。

當一方拒絕

亞喬反過來干涉巴巴拉，要她重新接受輔導（這種情況有時候也非常普遍）。

干涉不是靈丹妙藥來治療有任何動機問題的愛侶，這個工具可以為人帶來痛苦，故此需要小心及謹慎使用，不可輕易動用。就以這個個案為例，亞喬和紐曼聚集夫婦倆的親朋戚友，他們明白戒酒協會的重要性，也看到巴巴拉令人擔憂的情緒變化。有幾個人也經歷過同樣的危機。凡巴巴拉所認識的，不論是上司或孩子，就被邀參與幫助她。他們接受訓練，以便能夠充滿愛意向她表達關懷。到

了約定的時間，他們到達亞喬和巴巴拉的住所，坐在起居室，輪流表達他們對巴巴拉鬱鬱寡歡的擔心和關懷。他們列舉非常具體的例子來指出巴巴拉的行為有着不健康的改變。他們都鼓勵巴巴拉接受輔導，不是為了亞喬，而是為了她自己。

如果巴巴拉拒絕的話，怎麼辦？

在許多婚姻中，其中一方一心想改變、想進步，但另一方卻不感興趣，甚至從中作梗，非常害怕改變，那怎麼辦呢？

除非夫婦同意改變，否則婚姻關係就不會變好，這種說法並不正確。

因為我們已經知道不少關於亞喬和巴巴拉的事，以及他們的內在動機，就以他們的例子來推測。假若巴巴拉退縮，仍緊抱舊日運作失調的處事態度，無論他是否想受到照顧，她亦會照料那隻受傷的小鳥。即使事情已經料理妥當，她仍會繼續嘗試處理母親及外祖母做不到的事。她不會放棄控制權（這個假設畢竟不大過分。接受我們輔導的夫婦時常堅決拒絕合作）。

在那種情況下，亞喬應擬定一份新合約，說明「在這段婚姻中我選擇成為怎樣的人」。這份新合約自動取代了巴巴拉和亞喬之間運作失效的合約。因此，當亞喬堅持使用新的戒酒方法，就會越來越清楚看見他上癮和康復的特徵，他能夠在**一定程度上**放棄運作失效的合約，改善他們的關係。

邀請跳舞

讓我們通過一位名叫凱瑟琳的女士，從不同的角度加以說明。我們曾討論過兩極化的問題，就是因為這種傾向令婚後的凱瑟琳擔起越

來越多的工作。工作之多，已到了一個地步若留給丈夫格倫處理，也會做不完。最後她處理支票簿、入息稅、償還抵押借款、計劃社交活動，以及安排一切看病或正常的約會，還沒有提到剪草的工作呢！格倫不是故意逃避承擔這些工作，他只是抽不出時間參與而已。凱瑟琳感到忿怒和受挫折，她向一位忠誠可靠的朋友尋求意見，看來對方沒有這個問題。

那位朋友提議凱瑟琳考慮製造一個僵局。凱瑟琳仔細考慮這個提議：看來是行得通的。於是她採取行動。「我製造了一個危機。」她後來解釋。「我不但製造危機，也讓它發生。首先我決定甚麼事一定要完成：孩子有份參與的約會，付入息稅，以及償還抵押借款。我肯定這些事情都要即時處理。

「我告訴格倫，其他事交回給他處理。他要處理支票簿的收支平衡和其他事情，而不是整個晚上看電視的體育節目。『我不會再做那些了。』我說。他滿不在乎的樣子。我想他以為我不是認真的。

「結果是一團糟。我的意思是，全部都一團糟；支票簿弄得一團糟；他收到牙醫寄來的付款單，卻忘記付款；他遲了一天出席上司舉行的熱水浴派對；草長得太高了，以致我們一直找不到狗兒。我堅持立場，告訴他：『你應該為家庭負些責任。這個家該是兩個人承擔的。』

「最後，這樣做果然有效。我認為那轉折點是，當銀行打電話到他公司威脅他，如果他在銀行當天關門前未能付清所有款項，銀行就會沒收他的小卡車。他終於親自遞交支票。」

凱瑟琳笑了：「當時我氣得亂扯頭髮。那個經歷也是我要學習的過程。現在我知道即使只有一個人制定和履行新合約，也可以逐漸破

壞舊合約的力量。」

凱瑟琳邀請伴侶重新進入舞池跳舞。實際上她的做法一直是戒酒協會，和其他處理相互依賴的小組所提倡的：停止提供協助。當一方決定不再提供協助，另一方就要改變。即使另一方拒絕新安排，危機會繼續下去，並迫使他／她面對運作失效的合約。

伊恩用另一種方式來解釋：「你正講述合約中的罷工情況。工會和管理階層被迫談判。工會或公司如果看不到談判有任何進展，可能會取消談判以示抗議。那樣做不等於是離開公司。正如那人也不會取消婚約，對嗎？情況就是這樣。當你罷工的時候，伴侶是需要付出一些東西的。」

取消承諾

很不幸，我們不斷發現無數的婚姻出現罷工的情況，往往是在下意識層——隱藏意念——發生。罷工的目的不一定有建設性，像凱瑟琳採取對她有利的罷工。如果伴侶看不到這些罷工的目的，可能會拖垮餘下的婚姻生活。

我們發現，妻子拒絕做愛是最常見的一種罷工：「我可以為你燒菜洗衣，但要有性行為。」丈夫方面，最常見的罷工就是不做家務：「我是養妻活兒的支柱。我仍然守着這職份。」他不會出席少年棒球聯賽、家庭旅行，或任何其他活動。任何一方罷工的話，通常是與一些餘怒未消的事情有關。

凱瑟琳是因為忿怒才罷工，但罷工不是她最終的目的，也肯定不是有意懲罰格倫已犯的錯或可能犯了的錯。她的目標是希望帶來健康的改變。沒有類似目標的罷工既無益又具破壞性。

現實之愛的最後一項任務是，當孩子進入家庭時，要學習適應那種改變。孩子肯定會改變婚姻。如果你已為人父母，就會明白孩子是空前的、一流的壓力器。讓我們看看孩子一定會帶來甚麼影響，尤其是處於這個婚姻歷程。

更新婚約

1. 肯定的宣言：起碼欽佩對方和欣賞對方的一種特質
2. 對婚姻作出承諾的範疇之宣言
3. 忠貞的承諾
4. 信仰的宣言，包括：
 - a. 個人的信仰宣言
 - b. 清楚列明共同的立場
 - c. 容忍的宣言（及容忍的範圍）
5. 承認舊有失調的隱藏意念
6. 宣告改善失調的新意念
7. 性愛的約，包括：
 - a. 承認目前的性關係存在着困難和缺陷
 - b. 改善性關係的步驟／或尋求新的技巧
 - c. 假如次數是問題，列出所需的次數
8. 檢視第一份婚約之項目，視乎需要作出更新和改善
9. 透過磋商和讓步（要具體），定出日常生活的細節（指定有幾晚浪漫的約會）

第 9 章

你能讓孩子不破壞 你的婚姻嗎？

「阿諾。」他扮了個鬼臉。「他們叫我做阿諾。可知道你能夠以阿諾的名字在學校生存下去的唯一方法，就是連姓氏也叫舒華辛力嘉。就連我的名字也跟我作對。」

瘦弱、禿頭的阿諾緊張地坐在我們辦公室的椅子上。他不但雙腿交疊，其中一隻腳的腳趾也繞過另一隻腳的後面——雙重交疊。他交疊的雙手緊緊地護着心房。阿諾並不快樂。

「跟我們談一談你的第一任妻子。」我們說。

「有甚麼好說呢？我們結了婚九年。但每件事情都與我作對。我曾經是個牧師。我猜想她討厭我把會眾放在首位，而忽略她，於是她離開了。」

「孩子呢？」

「有三個。除了假期之外，其餘時間由她照顧。」

「讓我們談一談你的孩——」

「和我的生日。」

「請你再說一遍。」

「我的生日。孩子們不但在我的生日來探望我，也在馬丁路德金紀念日來探望我。」他在椅子上稍微移動了一下，重新綁好鞋帶。

我們點頭，說：「你的孩子多——」

「還有哥倫布紀念日。有些學校趁銀行星期一不用辦公就放假，有些卻在正日十月十二日才放假。沒有劃一規定。所以我在離婚書上要求註明孩子們要在法定的假期來探望我，不論是那一天。我現時在銀行工作，你要明白我因為離婚，被迫辭掉牧師的職務。我要確保他們探望我的時候我不用上班。」

「你在銀行擔任甚麼職務？」

「向教會和其他非牟利組織提供投資上的意見。這一方面人人認為我做得非常出色。去年我們銀行在投資方面有百分之二十七的增長，幾乎全都是和非牟利機構有關。我們使用特殊的手法，不是你們常用的投資策略。」

「你做牧師的經驗一定對那一類的工作大有幫助。」

「對了！」於是阿諾開始詳細解釋美國國內收入署的規定，以及解釋美國聯邦國民抵押協會和美國政府國民抵押協會的分別。我們把他帶回討論自己孩子的題目上，終於知道他們分別是八歲、六歲和四歲。

他看來放鬆了一點兒，但低下頭來且十分憂愁。「當我做牧師時，有許多經濟壓力。還有面對時間、家人需要的壓力，要用許多時間照顧孩子，而且家中一片凌亂，永無寧日。牧師就像住在金魚缸裏，你知道那是個甚麼情況？完全透明。左鄰右里會怎樣想？好管閒事的鄰居對孩子們有許多閒言閒語。」

他又扮了個鬼臉：「真諷刺。所有事情都與我作對。孩子每長大一年，所需的費用就更多。要更多金錢、要更多時間。現在我工作八小時，生活挺不錯。我不再有孩子了。」

有孩子以及沒有孩子（如果你一直夢想孩子是家庭的一部分），都會為每個婚姻增加壓力。第二個的婚姻歷程最後一項任務，就是肯定自己的婚姻不會受到孩子破壞。

第四項任務：肯定婚姻不會受到孩子破壞

✓ 戴比說：「如果以為一個嬰孩會有助挽救一段婚姻，那是個危險的神話。孩子只會增加極大的壓力。」

記得我們的公式：

$$\text{一個人} + \text{一個人} = \text{爭執}$$

因着角色組合加倍地增加，你會看到另一個成員的加入必然引起一定的爭執。媽媽做媽媽角色的份內事，但有時也會肩負爸爸的責任。爸爸盡爸爸角色的責任，但有時也會扮演媽媽的角色。再加上每個成年人有自己的私生活——工作、家庭以外的世界——以及他們通過性愛結合的夫妻生活。

一個孩子已經可以使磨擦機會倍增，而大多數的家庭至少有兩個或以上的孩子，結果，許多的角色就互相影響。同代與同代之間，或兩代之間就有更多機會爭論，更多權力鬥爭，更多不同的品味和喜好。孩子比成人提出更多需要。邁向長大成人的路途上，就要好好地培養情感上的需求（不再是隨便輕拍頭部就行了。孩子急切的需求必須馬上處理）。

孩子也帶來另一種隱藏的負面成份：從父母的角​​度來看，孩子使

他們面對更多挫敗的機會。自我形象低的女人，缺乏信心的男人，都要面對被人視為差勁的伴侶，以及不稱職的父母。因世人一直認為這兩種職責應該是最自然不過的工作。

紐曼和戴比對此作出評論：「我們輔導時，不斷看見父母表現出害怕失敗的樣子，但他們其實不知道懼怕甚麼，因此他們不明白那種懼怕如何控制他們。」

戴比說：「在商店裏，我們都很容易感受到要向發脾氣的孩子讓步的拉力，因為不想引途人注目，也不想別人懷疑究竟我們是個怎樣的父母。還有一個更極端的例子。有位母親年輕時過胖，可能她害怕孩子將來過胖，就會經歷她童年時不受歡迎的遭遇，所以當她看到三歲大的女兒享受食物，健康地進食，她可能很驚慌，並嘗試把食物拿開。可惜她不知道這樣做會為女兒帶來怎樣的感受或影響。」

還有更多的壓力

多樣化的性格，加上所有的衝突與怪癖，只是壓力的一小部分，正如阿諾了解到，打從妻子懷孕開始，孩子就帶來財政壓力。沒有一個父母需要別人告訴他／她，孩子那各式各樣、令人眼花繚亂的花錢方式是怎樣的；未曾為人父母的根本不想知道。

孩子們不會靜靜地坐在一角。他們會參與許多活動——運動、社團、不勝枚舉的活動，把已經非常忙碌的父母的时间緊縮，和耗盡他們的精力。

孩子參與活動期間，也會遇上其他成年人。他們和當中一些成年人建立牢固的人際關係，這是成長的必經階段。當這些關係達到崇敬的地步——這種關係的發生只是每個孩子生命中一個短暫、正常的時

期——父母往往妒忌或感到受威脅。由於妒忌偷偷地闖入，既預料不到，也沒有心理準備，就會導致更多的磨擦，和許多破壞的產生。

為人父母的改變期

就像初生嬰孩很快地改變一樣，父母也經歷迅速的改變。和孩子一樣，父母邁向成熟的過程也是可預計和肯定的。邁向成熟的過程可以分為五個步驟，這跟我們一直談及的婚姻歷程明顯不同。在這個婚姻歷程中，我們會談到兩個步驟：驚訝期（第一個孩子）和轉變期（學齡兒童）；然後在其他三個歷程探討其餘的三個步驟：混亂期（青少年），重建或終止關係期（空巢），以及快樂期（孫兒孫女）。

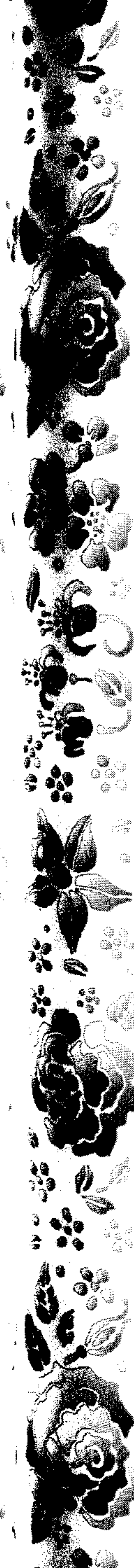
驚訝期——第一個孩子

總括來說，驚訝的原因是那個小小的第三者怎樣令現有家庭的所有關係倍添快樂和壓力。

朱莉亞提到驚訝期其中的一個成份：「我小時候曾幫忙別人照顧嬰兒。但回家後，和弟妹一起，才想到一個嬰兒會這樣束縛人。每一刻你都要和嬰兒在一起，或者你要安排某個人照顧他。沒有時間休息，要寸步不離。」

卡爾想起驚訝期的另一個成份，搖頭說：「我記得頭一個孩子安妮，其實是個很容易照顧的嬰兒。但實際為人父母和我預期的理想完全不同。我不知道自己有何期望，但肯定不是這樣的。我並沒有面對最艱難的時期，因我從外地回家時，安妮已兩歲大。蓓絲承受了最多壓力。

「我的意思是，這個小傢伙走遍全屋，伊伊呀呀地說個不停，一定



要你聽她講話，和她玩，讀書給她聽。用力拉扯你的褲腳，令你煩擾不安。

「但令人最驚訝的乃是權力鬥爭出現。三尺高的孩子未曾懂得閱讀、寫字或剪草，但你卻捲入權力鬥爭的慾望中。蓓絲和我也會為了安妮而進行權力鬥爭。我不知道其他父母怎樣經過第一個孩子出生的階段。」

權力鬥爭——依然是那個老問題：「誰在這兒作主？」現在改變另一個說法：「誰控制這孩子？」——這個問題確實能夠瓦解婚姻組織，但也提供了使關係更親密的潛力。事實上，權力鬥爭是一種可以處理的衝突，就像處理父母其他方面的衝突一樣。父母之間的談判顯示了二人的想法和喜好。解決了問題，雙方也能增進了解。

有一個正確的原則保證孩子不會危害婚姻關係：夫婦二人先要對養育孩子的方式達成共識，並非等待孩子出生後帶來危機才處理。父母事前要同意站在同一陣線上。這種講法聽來像作戰戰略，事實就是這樣。要知道孩子為了達到他們本身的目的，會盡力分化你們。

我們提供輔導的時候，再次建議夫婦檢討上一代的家庭所奉行的為人父母之道。花一點時間想一想你父母的舉動怎樣影響你養育孩子的態度，然後在下列適用於你的句子旁邊加上✓號：

- _____「我的家庭鼓勵孩子對家中任何決定發表意見。」
- _____「在我的家庭，孩子若處理雜務，會得到報酬。」
- _____「在我的家庭，每人在吃飯時間可以吃不同的食物。」
- _____「我的家庭重男輕女，或重女輕男。」
- _____「我的父母都會嘗試出席我所參加的運動會、學校和教會舉

辦的活動。」

_____「我的父親（或母親）不大注意我。」

_____「我的家庭由爸爸來懲罰孩子。」

_____「我的家庭會進行體罰。」

_____「我的父母會生氣，並掌摑孩子。」¹

現在看看你自己養育孩子的信念：

_____「我認為孩子長大時需要學習怎樣理財。」

_____「我認為孩子可以當面回駁父母。」

_____「我認為父母日常都應該照顧孩子。」

_____「我認為課外活動對孩子很重要，例如跳舞、運動、彈琴。」

_____「我十分重視孩子的行為舉止。」

_____「我相信父母都應該懲罰孩子。」

_____「我計劃用體罰作為懲罰孩子的方式。」

_____「我希望家庭成員之間可以互相擁抱。」²

比較一下你對兩組句子的答案。你教養孩子的態度有哪些地方是受父母的影響？這種態度是好是壞呢？現在和你的伴侶討論這些問題。一旦討論過養育孩子的看法，以及這些看法如何受到父母影響（不論好與壞），我們建議你們作口頭協議或書面協議，着手處理有關教養孩子的細節。你可以用第二組句子作為這個協議的指引。

但要謹記家庭不是一個民主國家。讓父母擔任父母的角色，讓孩子擔任孩子的角色，這是非常重要的。輔導時我們發現有兩種情況往往在初為人父母的階段出現，並為婚姻及孩子帶來不可挽救的傷害。

害怕遭拒絕

一些父母非常害怕孩子不再喜歡他們，這情況經常令我們感到詫異和驚愕。我們的一個顧客艾美，講述她的故事：

「我想每個媽媽都擔心孩子憎恨她。當你叫孩子做他們不願意做的事情，或者告訴他們不准做某些事情，他們都會尖聲喊叫、大叫大嚷。

「有一天，我的小彼得大聲說：『媽咪，我恨你！』我認為這句話真的傷透我心。彼得想在後院正蓋建的雜物房附近的泥坑裏玩，當時剛好是小睡時間，我不想他弄髒。當我拼命把他拉進屋裏，他就大發脾氣，然後說了那句話。

「我羞於承認這個事實，我想當時我只是感到震驚。我放開他，他跑回泥坑。不久以前，只要他尖叫一聲，我和丈夫都會讓步。我們越讓步，越想討好他，他就變本加厲。」

我們問艾美一個問題：「如果你採取嚴厲行動，執行合理的懲罰，你認為他會恨你嗎？」

她回答：「會的，他習慣了為所欲為。」

「他現在真的愛你嗎？」

「不。」

「那麼你會有甚麼損失？」

情感上的亂倫

當上一次的婚姻所生的孩子帶進另一段婚姻時，爭執加倍激增。喬爾和卡羅琳千辛萬苦才明白這個道理。

卡羅琳坐在我們的辦公室，幾乎要哭了：「喬爾真的很好。我知

道一個剛結了婚八個月的新娘是會這樣說的，但他真的很好。他非常——非常成熟。我的前夫拉爾夫滿口粗話，難聽極了。我們的女兒米雪在恐懼的環境中長大。」

雖然卡羅琳才結婚八個月，卻已經身處婚姻的第二歷程。由於這是她和丈夫第二次婚姻，所以各有上一次婚姻所生下的孩子。她以為自己的問題並不是那麼獨特。

「米雪現在多大了？」我們問。

「差不多十四歲了。我在米雪讀第六班、學校舉行的接待日遇到喬爾。他的女兒珍納也讀同一班。當珍納的父親和我一起時，米雪看來非常興奮。她是最支持我們在一起的人。」

「然而當你們結了婚，她改變了態度。」

「不斷地改變。四處充斥着妒忌的氣氛。喬爾的孩子產生妒忌，因為他們不能和父親同住，每次和我們一起時，他們都令我們難受。好的，那個我會明白。但米雪和我們一起住。她的生父一向對她大聲喝罵，並侮辱她。喬爾完全不會那樣做。昔日是她想我們成立一個家庭。但現在……」

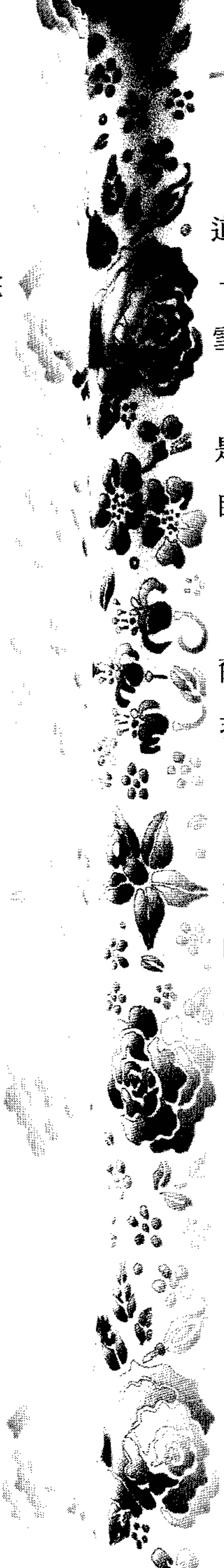
這是我們經常看見的模式。「她怎樣用行動來發洩？」

「喋喋不休地回駁。還有她身邊的男孩子——這是最令我擔憂的。」

「除了米雪之外，其他事情全都沒有問題嗎？」

卡羅琳變得雀躍起來。「未曾遇上喬爾之前，我和米雪已經接受過輔導，處理有關第一次婚姻的各種問題。我們終於再次抬起頭做人了。喬爾和我比大多數夫婦更加珍惜對方，因為我們都經歷過婚姻障礙。我們確實在各方面做得不錯。」

那麼，甚麼地方出了問題？我們約見卡羅琳的女兒米雪。和媽媽



單獨相處的幾年時間，米雪已經學會依賴媽媽。她從來沒有嘗過如此安全的。媽媽支持她，不會令她失望。不幸的是，媽媽對女兒也建立了幾乎完全一樣的依賴性。媽媽需要女兒的肯定。當生活和工作壓力太大時，媽媽需要女兒幫她舒緩壓力。米雪成了媽媽的知己，但她太年輕了，沒有足夠準備來應付這個任務。當孩子填補父母的需要——好像米雪填補父母的需要——我們稱為情感上的亂倫（你當然記得這個名稱）。

我們認為情感上的亂倫——把親密的關係從伴侶轉移到孩子身上——是孩子帶給婚姻唯一最危險的事。但這不是孩子的過失。一定要讓孩子做回孩子，不用他們承擔準父母的角色。

當一對夫婦看來不能再生孩子，孩子也會為婚姻帶來混亂局面。

空巢的壓力

因為長期服用避孕藥或早年墮胎，許多女人在受孕和懷胎十月上出現問題。有些更因為心理因素而小產。這對婚姻造成另一種壓力。

艾麗絲非常了解這種壓力：「第一次我並不知道有孕和小產。米勒當時讀醫學院三年級。」她回憶着。「我卻在市中心的貧民區教書。我以為自己的月經因為壓力而搞亂了。小產後不久，米勒證實患上糖尿病，而他的前途一向都不甚明朗。我父親又有癌病。那時我的情緒很低落。

「我們再次嘗試。兩年半之內，我試過三次小產。我嘗試在那種壓力的情況下教書，也覺得沒有希望再懷孕了。每個人都有孩子。有一次小產之後，我乘搭電梯離開醫院回家時，遇上一個手抱着嬰孩的媽媽。上車時我就放聲大哭。

「有些醫生和朋友建議我們暫時不要想這個問題。不要再嘗試。他們說：『噢，向前走吧！沒事了。』但那實在是個嚴重的損失。」

米勒同意地說：「大多數人不肯承認小產是個嚴重的問題。那是嚴重的損失，並且你要經歷哀傷的各個階段。丈夫必需支持妻子，要嘗試了解她的情緒，因為他可能也會有這些情緒。這是了解他自己感受的機會。他可能不知道這件事影響他有多深。但實際的影響確實深遠。男人往往對他們的情緒缺乏敏銳的觸覺，那不是說男人不容易激動。一般來說，男人只是不像女人那樣敏銳地知道自己的感受。同樣，面對一切的損失，要說出你的感受。聆聽別人和向人傾訴都是最好的良藥。」

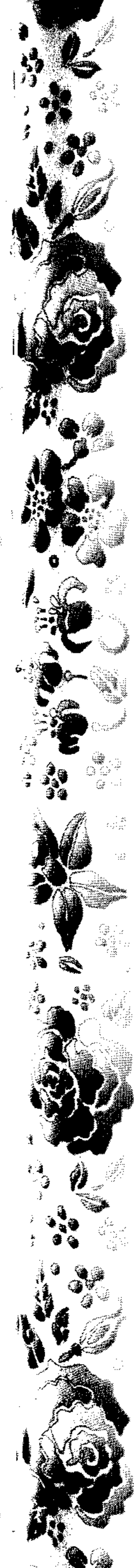
為失去的哀傷

我們的一位朋友小產了，因為她不知道某種化學藥品會影響未出生的孩子的健康。她說：「出事的時候，我有了兩個月身孕。我們兩個大傻瓜，竟然不知道某些油漆會引致自然流產。當時我們修整一些傢具，我因此感到不適而小產了。」她凝視自己放在大腿上的雙手。「我一直想知道孩子會是甚麼樣子。」

「這事在甚麼時候發生的？」我們問。

她熱淚盈眶：「二十五年前。」

失去一個未出生的孩子，需要一種特別方式處理哀傷，因為背後有一大堆的未知之數。那孩子會是甚麼樣子呢？那小東西會變成怎樣？丈夫形容那個從未看過或觸摸過的損失時，比妻子更覺得那小東西是不存在的。未出生嬰孩夭折的父母經歷哀傷的時候，往往要考慮這些其他的因素。



你會記得哀傷的第一步，是**震驚和否認**。艾麗絲自以為「月經不正常」而導致第一次小產時，大大地吃了一驚。假若夫婦獲悉懷了孕、期待新生命誕生，然後眼巴巴地看着夢想破碎，對他們來說是個極嚴重的打擊，就像米勒夫婦日後三次懷孕所經歷的打擊一樣。

感覺既深刻又痛苦。忿怒是完全正常的反應。別讓某些人嘗試說服你除掉情緒上的反應：「那個階段它只不過是隻蝌蚪。」或者，「又不是世界末日。」（但這個時刻實在彷彿如末日一樣；）或用最殘忍的話對你說：「你『將』會有其他孩子的，這事不算太糟糕。」這事的確很糟糕！死亡就是死亡。

第二步是**沮喪**。艾麗絲回憶着說：「我對過去、現在和將來都感到沒有希望。我沮喪的程度幾乎要接受治療。我只想睡更多覺。」這一步或會因為心理因素而變得更加複雜。一個女人的荷爾蒙會在懷孕期間改變，她的情緒狀況和平衡亦因而改變。如果你失去一個小孩，你身體的荷爾蒙就會受到打擊。除了哀傷的過程包含沮喪這一階段，生理狀況亦會引致沮喪。如果沮喪變得異常嚴重或拖延太久（一個月又一個月），你需要尋求醫生的幫助。但感到沮喪是絕對正常的。

第三步是**討價還價**。這不應和「永遠不要放棄希望」的意見混為一談，也不應和祈禱混淆。「主啊，請你給我一個孩子」，和「主啊，只要你給我一個孩子，我會以_____作為報答」，是絕對不同的祈禱。討價還價和幻想是哀傷過程的一部分，都屬暫時性質。但是，小心不要讓你的討價還價或幻想變成行動的方案。幻想不會對你有幫助的。

下一步是**難過**。失去一個未出生的孩子是令人難過的事。你可能再次聽到真誠但錯謬的意見，特別是當你清楚表露難過之情或持續了

一段時間後。另一方面，你需要克服手術或藥物帶來的痛苦，就像一個生了孩子的婦人一樣。這會令你更難受。故此，深感難過是自然和必然的事。不可輕信對你說不可以難過的人。

哀傷的最後一個階段是**寬恕和決心**，這會帶來一定程度的平安，但事情不會了結或抹掉記憶。你會原諒哪一個人？以上述的那個女人為例，她要原諒自己和丈夫的無知，是它導致小產情況發生。雖然那不是故意的行為，但**為了那女人**的緣故，也需要原諒那個無知的行為。如果有一個人乃是導致這次小產意外發生，例如鹵莽駕駛的司機要對導致未出生嬰孩死亡的意外負責，必須原諒那人——這又是**為了那對夫婦的緣故**。不是要忘記事件，不是要免除某人的責任，而是原諒。

決心是哀傷過程帶來健康的結果。處理米勒夫婦的損失，要計劃一系列的行動解決。「米勒知道我是何等難過和沮喪，」艾麗絲說。「因此，有一天他叫我坐下來，並說，有上帝幫助，我們會有一個小孩的。『我們會盡力去做——包括物色收養孩子的機構——把其餘的事交在上帝手中。』」

六個月後，當艾麗絲再次懷孕，夫婦重新部署一切。「米勒已經為我計劃妥當，如果有需要的話，我在懷孕的九個月內都留在沙發上。我整理抽屜來打發時間；我看完整本聖經；那次也是我最後一次做刺繡的時間。」

三個月後米勒夫婦可以聽到嬰孩的心跳聲。接下來的兩個月，即是艾麗絲上次小產的時間，並沒有發生意外。懷孕五個月，艾麗絲第一次可以買孕婦裝來穿。一切都很順利。直到懷孕第三十二周，醫生說艾麗絲有早產的跡象。

艾麗絲第四次懷孕時，要在醫院度過最後六個禮拜。「那段日子真可怕，因為每次有一點兒痛楚，我就幻想會有更強烈的陣痛和引致早產。而且一直以來，我擔心孩子有問題。六個禮拜之後，陣痛好像停止了。」³八個半月的時間終於過去了，孩子隨時可以出生。

兩個禮拜後，拉結出生了，她是個健康的嬰孩，有對閃亮的眼睛，重七磅十一安士。米勒夫婦已經結了婚七年。他們叫女兒做「拉結」，因為創世記曾記載：「雅各為拉結服事了拉班七年；他就看這七年好像幾天一樣，因為他愛拉結。」⁴米勒和艾麗絲同樣感到上帝按祂的旨意和時間替他們作出安排。

「生了拉結之後，我們又失去另一個嬰孩。」艾麗絲說。「那一次是在我們搬到這裏居住後發生的。那次經歷同樣令我們很痛苦，因為已懷孕三個禮拜了。會失去它還是保得住呢？終於，我們失去它。但上帝已經把拉結賜給我們，因此希望仍在。米勒有自己的工作，且期待着新的生活，新的業務。我們有一個新家庭，整個夏天也有朋友陪伴，令我很忙碌。由於有一班老朋友陪伴我，令我小產後可以繼續向前。

「我認為我最需要對抗自憐之心。我們已經擁有許多，但當時我卻視而不見。當你只想到自己所沒有的東西而感到絕望時，就看不見自己擁有的東西了。我不斷告訴自己，我有朋友，和一個就快兩歲大的孩子，而我們也有一個值得追求的目標。上帝為米勒作出許多安排。

「當我們的第二個孩子健康地出生，我爸爸的癌病也受到控制。他快樂地、充實地活了許多年。」

如今米勒夫婦有四個女兒：十六歲的拉結、十三歲的倫妮、十歲的卡麗和一歲的艾麗西亞。最近一次的懷孕，就像前幾次一樣，艾麗

絲多個月來躺在長沙發上休息，而米勒把所有要他離開達拉斯的行程暫停，以便支持妻子及照顧三個女兒。

米勒夫婦一起為失去四個未出生的嬰孩哀傷，也一起分享擁有四個可愛女兒的快樂。現在，這四個女兒都到了我們稱為「轉變期」的階段。

轉變期——學齡兒童

我們稱這個階段為「轉變期」是有以下的幾個原因。首先，家庭成員似乎毫無目的地各自轉變，向不同的方向走。由於日常的所有活動混亂不堪，每天你只能看見少許進展。實際上，即使有進展，但有着學齡兒童的家庭，你又如何衡量它的進展呢？

再者，家庭本身也在轉變。學齡兒童帶給家庭許多問題，令到家庭終日雞犬不寧，也使父母深受壓力。他們很少時間工作、玩樂，也很少時間二人單獨相處——甚至陪伴孩子。不過上一代似乎沒有這麼緊張忙碌。

混亂的時間表

「在達拉斯這兒，只有工作、工作、工作。」艾麗絲觀察到這一點，「孩子和夫人都太忙了。」

事務繁忙的父母如何避免忽略孩子的需要？

艾麗絲說：「米勒很注重這方面。他明年的時間表上已經把孩子們學校放假的時間打上記號。例如倫妮學校的表演日和小孩的一切活動。我嘗試每次出席，他多數也會出席。他參與倫妮的野外探險、划獨木舟、露營。每年至少有一次會帶一個女兒，以及她的朋友和父親

一起往阿肯色州。

「他也是個盡情玩樂的人，喜歡和孩子們一起玩。他們有共同的愛好：騎馬、露營、戶外活動。

「但一切都忙個不停。上一個禮拜，有個警察打電話告訴我們，我們豢養的馬兒全都跑掉了。米勒於是在警方的協助下尋找那四匹馬。同一時間，一窩小貓在馬廄出生。每當一隻小貓出生，倫妮就尖叫，連整幢房子都聽得到。那是個不尋常的早上。

「最初的七、八年，我們完全沒有出外旅行。除非有公事在身或參加一些研討會，我們才會旅行。然後米勒開始明白是適當時間做一些工作以外的事情。我們現在經常旅行，經常談及夏威夷的花兒是多麼的香，鳳梨是多麼的甜。但我們多數去阿肯色州，因為孩子們都喜歡那兒。」

穩定性遭搖動

任何年齡的孩子，尤其是上學的那段日子，最需要有個穩定的家庭生活。很不幸，當孩子忙於應付學校的所有要求，父母也為了工作要求而奮鬥時，安穩的生活就開始動搖了。

家庭的穩定性並不比婚姻的穩定性更堅固、更不易動搖。注重給予孩子受最好教育的父母，也會把婚姻視作優先注重的事。

這一點可為退休帶來好處。有一天，以往與你聯繫的父母會離開你；與你聯繫將來的兒女會長大成人；家中只剩下你和伴侶，唯有你們的婚姻才是維繫一生的承諾。現在你務必要令婚姻穩固，成為將來的一個保障。

夫婦雙方都必須參與養育孩子這個複雜過程。這並非僅僅是母親

的責任。孩子對於上帝的概念是由地上的父親所塑造。事實上，聖經有許多處地方是向父親說話。

我們早就知道，當父親愛母親的時候，孩子會愉快地成長。孩子怎樣從家庭學會表達愛意？當挑選情人節禮物給妻子時，把孩子們也包括在內。他們可否參與預備特別的母親節或父親節晚餐……幫忙購買食物？鼓勵他們為星期天的午餐擺放座位卡。讓他們幫忙選購聖誕樹。讓他們成為充滿愛意的家庭的一部分，那麼孩子就會很容易學會愛和家庭團結的方法。

蘇珊說：「要防止轉變發生，並騰出時間單獨相處的最佳方法，只需要選擇合適時間安排孩子上牀睡覺。令人驚奇的是，許多人都沒有這樣做。孩子需要睡眠，特別是他們還年幼的時候。而你和伴侶需要在那個時間單獨相處。」

這就帶出關上睡房門鎖的問題。沒有甚麼事情比門口的小聲音更能冷卻夫婦同房的熱情——那小孩應該上牀睡覺了，但為了某些原因卻來纏繞你。「小聲音?!」我們的一個朋友笑道，「當孩子還年幼的時候，我們定下一條規矩：一旦上牀睡覺就要留在那兒。一點問題也沒有。到他們長大了，約會完畢從學校隨時回來時，我們才安裝睡房的門鎖。如果你擔心小聲音會破壞浪漫的氣氛，嘗試教兒女說：『喂，爸爸，我回來了！不用起來了。我會在冰箱找點東西吃。』」

如果你家中有學齡兒童，問一問：「我們怎樣才能騰出一些時間（可能很短暫，但無論如何都要騰出時間來）來培養夫妻的感情？」

向前，永遠向前

當孩子長大後，婚姻仍會繼續改變，這是無法避免的事，只是從



現實走向舒適。你滑進另一個歷程，就像穿上一對舒適且熟悉的舊拖鞋。如果那個歷程並非和你剛結婚時的浪漫情況大相徑庭，情況將會是怎樣的呢？到了第三歷程，這一點值得我們詳加思考，因為這個歷程會塑造將來，並且更新已經過去的事情。

若要往第三歷程去，你必須完成第二歷程。選出下列適用於你的句子。我們再次邀請你自我評估，並在可能的情況下作出適當的調校。

我是否妥善完成第二歷程？

1. _____ 「一起享受過幾年的婚姻生活，我可以誠實地望着伴侶說：『你是個很特別的人。我喜歡你。你令我着迷，我仍然愛你。』」
2. _____ 「我可以想到伴侶三個具體特點、特徵或品性，是我完成婚姻的第二歷程仍然珍惜的。」（例如：
 - 「你既聰明，又有幽默感，往往令我倆的關係保持新鮮感。」
 - 「你有深厚的屬靈氣質，有助我們經歷許多艱苦的歲月。」
 - 「你有迷人的身段。結了婚十年，我仍然發覺自己看着你在房間走過的樣子。」

3. _____ 「在帶着幻覺的追求過程中，我喜歡你；在完全艱苦的現實

環境中，我也喜歡你。戀愛成熟時，我開始欣賞真正的你，就像當初愛你的時候一樣，甚至更加欣賞你。當我們面對危機的挑戰時，我特別欣賞你表現出來的堅強。」

4. _____ 「我欣賞我們和孩子們所建立的界限。不論我們合力或分開也好，個人與孩子的關係，或夫婦與孩子的關係都得以建立，取得了良好的平衡。」
5. _____ 「我們家裏沒有哪一個孩子受排斥或受寵愛，也沒有孩子變成父母之間相對抗的盟友，或者替代父／母親的地位。」
6. _____ 「如果因為審慎選擇不要孩子、不育、小產或小孩因早產而死亡，以致我們的婚姻沒有孩子，我倆都為了這份空虛哀傷。」
7. _____ 我現在知道我與你結婚時，對你有許多不切實際的期望，這些都是我情感上的婚約的隱藏意念。我承認自己把以下有害和無害的隱藏合約帶進我們的婚姻。」

8. _____ 我願意降伏下來，並放棄強加於你我身上的有害合約。我這樣做，完全沒有羞愧感，因為我知道在頭幾年的婚姻生活，我是按照自己所知道的做到最好。然而，我也明白這

些有害的合約已經對你我造成巨大的傷害。我現正積極中止或取消以下有害的合約。」

9. _____「我已經取消或修正了最初使我和你在一起的有害合約，我現在承諾再娶（嫁給）你，並為我們的結合徹底制定一個新合約。下列是我追求成為你的伴侶的新方法。」

思想方面 _____

感情方面 _____

身體方面 _____

交際方面 _____

靈性方面 _____



第四部分：

第三歷程

安逸之愛

第十一至第二十五年

Passages
OF
Marriage
婚姻歷程

第 10 章

你能否在婚姻中維持個人的身分？

「從此以後，他們就快快樂樂地生活下去了！好了，去睡覺吧！」雅各合上故事書，輕輕地拍一下五歲大的珍美的頭。他又望一望旁邊八歲大的萊妮特，說：「你也要去睡呀！」

珍美從沙發上爬下來，問道：「媽媽今天晚上會不會回來的？」

「我也不知道。如果她回來，必定會叫醒你們跟你們道晚安。現在去漱口吧。」

「記得要來吻我，和替我的鼻子搔癢，昨晚你沒有這樣做。」

「我希望不會忘記。」

跟着珍美就快快不悅地上樓去了。

萊妮特依然坐着，望着那本書。「祖詩是不是將要死了？」

「現代醫學昌明，但我真希望她能得到醫治。我們要盡力祈求上帝的旨意成就，祂是滿有憐憫的神。」

「她只有兩歲大！」

他能說甚麼呢？雅各啞口無言。

萊妮特把身體溜到椅邊就站起來。「自此之後，他們並沒有真正快快樂樂地生活下去吧！對嗎？」她像個老婆婆般拾級上樓去了。

雅各望着她的背影。對於小祖詩的癌症帶來最壞的影響，並非雅各的妻子朗娜需要花很多時間到醫院陪伴她，也不是因沒法幫助無助的小女兒而感受到的痛苦，更不是為了保險費不足而引起的經濟負擔。最壞的影響就是奪去一個八歲大的小女孩對世界抱有純真的觀念。

雅各在晚上十點鐘就接到了通知。他請岳母來看顧孩子，自己就趕到醫院與妻子共度這悽愴的最後一夜，直到凌晨三點就完結了。

醫生看來跟朗娜一樣的憔悴。他說：「我們都已經盡力而為，但骨髓移植失敗。」

我的配偶好像一隻舊鞋……

五年了，祖詩在五年前的今天去世。當雅各閉上眼睛，也能看到幼女在相簿內每一張照片的影像。相片不多，他替第三個女兒拍攝的照片比其他兩個少。

他喝了一口咖啡。「假如她今天仍然活着，會是怎樣的呢？」

在桌子的另一邊，朗娜望着他。「快樂。她的性格開朗，我想她必定會保持着這種性格的。」

雅各悽然地一笑。很奇怪，他和朗娜所做的和所想的都是那麼有默契，步伐一致。他無需言明他是想念着祖詩。就像這個五周年紀念日，一個眼神就夠了。

……舒服，但殘舊了

踏入雅各和朗娜的女兒逝世的五周年，他們在第三歷程表現了最

好和最壞的一面。他們深深地認識對方，以致無需向對方解釋自己的想法。事實上，雅各和朗娜經常都是這樣，彼此能看透對方的心思。他們亦能分擔彼此的創傷，和養育兒女所帶來的衝擊。五年的時間並未能除掉他們失去兩歲大女兒的傷痛。

可是當夫婦一同締造歷史，他們的關係可能太密切，以致個人的特性受到損害；他們變成相互依賴。婚姻初期，一對夫婦的首要任務是將兩個性格完全不同的人變成配偶身分。但到了這個階段，情況就剛好相反了：既是配偶身分，也要維持個人身分。

第一項任務：既是配偶身分，也要維持個人身分

當路易對我們說：「我的第一任妻子就像一塊舊布；對她來說，我也是這樣。你沒有理由棄掉它，但同時你也厭倦了它。」

「它已經成為你生命的一部分。你雖然認同它及愛它，但卻開始感到枯燥，甚至有點兒憤懣。」很多人像他一樣有這種感覺。

親密 對 相互依賴

相互依賴是一種非理性、盲從的行為模式，最終只會對你所依賴的人、事件或行動造成破壞。多年前當戒酒互助協會的工作獲得空前的成功，這名稱就出現了。依賴酒精和其他毒品的人得到康復，幾乎完全回復正常，但他們的家庭卻因此破裂了。由於他們的家人與他們的癖好相互依賴，所以，一旦酗酒不再是生活的原動力，就好像受到不利的影響，不能適應正常的環境。

今天，相互依賴的觀念已超出它原本的定義。無論甚麼原因，現

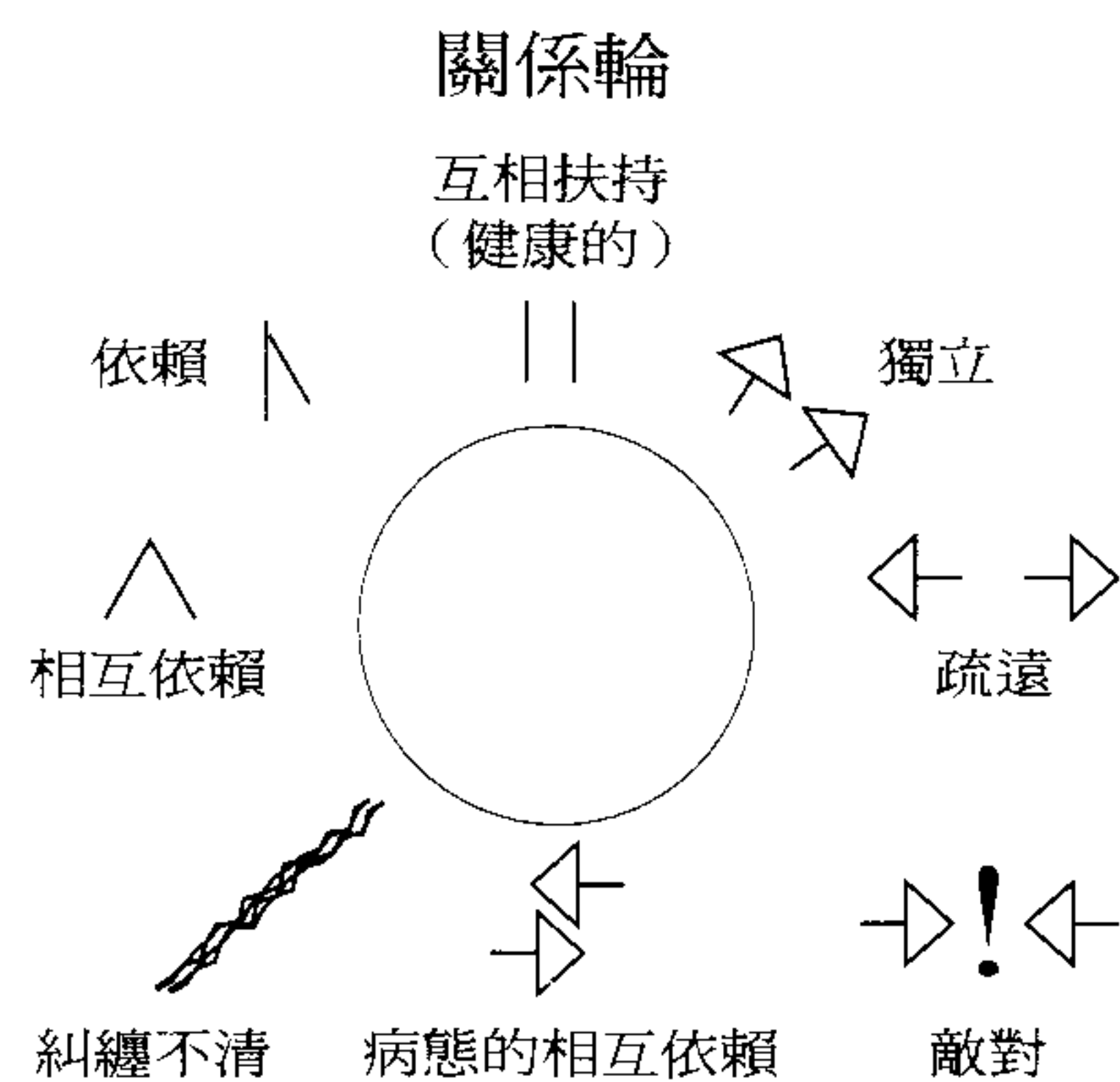
在它的意思就是兩個人完完全全地交織一起，以致個人的身分都受到傷害或減弱。個別配偶的身分都是由對方塑造而成，不再有自己的身分了。

過分依賴

當相互依賴主宰了婚姻生活之後，意想不到的事情就發生了。畫上一個輪子，把所有的可能性都寫下來，如下圖一樣，最頂部是健康的互相扶持。當一對夫婦漸漸朝着逆時針方向滑落的時候，其中一人就會開始過分依賴另一方。之後，他們就互相依賴。當他們繼續朝輪子的底部走，看來其中一個更加依賴另一個，但事實上，兩人更加靠賴對方。

最底部是病態的相互依賴，表示二人的身分已經糾纏不清，難以分開，連他們自己也分不開了。結果生活變得千篇一律，和沉悶地安於現狀。

現在請你細讀下列一連串供反省的句子，然後看一看雙方是否過分依賴，以致妨礙婚姻前進。你有沒有發現自己身在其中呢？



- ___ 「我經常盡力討配偶歡心，甚至將自己的感覺埋藏，或放棄自己的價值觀、信念和態度。」
- ___ 「我時常迫使配偶同意我的意見」(老實說，無論是公開或不動聲色地迫使對方同意或遷就，殺傷力都是很大的。)
- ___ 「我的情緒起伏(上上落落)，與配偶有直接關連。」
- ___ 「我們的性生活成為例行公事，並早就知道對方使用的性技巧。」(性交是否變得太平淡而令人失去快感，以致你們的性關係減少，甚或不復存在?)
- ___ 「長期以來我或配偶已經成為對方的治療員或輔導員(救生員)了。」
- ___ 「我們當中一個假扮長期病患的角色(生理上、精神上或情感上)，因而經常需要配偶的關注和干預。」
- ___ 「我將配偶放在一個不切實際的崇高位置上。」
- ___ 「配偶把我放在這樣的一個崇高位置上。」
- ___ 「當配偶不在我身旁的時候，我會感到退縮。」(如果由於工作、外遊或其他事情引致短暫的分離，你會不會隱約感到不安？你曾否為了減輕不安的感覺，無理地要求配偶減少外出的活動?)
- ___ 「配偶的浪漫和性忠貞，令我感到不平常的恐慌。」
- ___ 「我已經漸漸地變成配偶的複製人。」(除了雙方彼此仿效和互相借鏡之外，你有時候會否懷疑並知道自己也有個人的想法、意見、價值觀和感情?)
- ___ 「如果將來的生活失去配偶相伴(例如早逝)，會令我充滿恐慌和不安。」

假如你發覺以上有幾個句子反映你現時的情況，就要把它視作提示：傾向相互依賴的地步可能已接近危險的程度。

然而，過分依賴只是半幅圖畫的模樣。讓我們再看看上述的關係輪，察看婚姻出現問題的另一面。

過分獨立

當一對夫婦以順時針方向滑落的時候，他們的興趣就開始出現分歧。這種情況原本並非壞事。但若不留意時針滑落的衝力，分歧就會越來越大。若到達疏離的地步，夫婦除了焦躁和磨擦之外，並無共通之處。到了最後，彼此疏離會演變成經常性的衝突，或在敵對的狀態中偶然仍有極之「柔情」的親密關係。極端敵對和非常親密乃是相互依賴的結果，而且能侵蝕同一源頭的其餘部分，以致親友因此感到困擾不已。

你和配偶是否開始從輪子上的「過分獨立」位置，滑落到危險的糾纏不清之中？請細讀以下的句子，看看它們能否反映你們的關係：

___ 「其中一方已經開始時常批評另一方了，又用放大鏡來看對方，並且誇大每一件有瑕疵、不完美的事。」

___ 「我開始對自己說：『在婚姻中，我似乎做錯每一件事。』」

___ 「我們的婚姻已到了一個地步，在主要的問題上無法達成一致，例如無法採用一致的方法教養孩子。」

___ 「我發覺自己在婚姻生活中經常感到緊張和煩躁。片刻易逝的寧靜期，似乎只是下次激烈吵架爆發前的醞釀期。」

___ 「我們當中一方或雙方都開始拉攏孩子、親戚朋友，使他們加入這個似乎永無止境的爭端中。」

上兩個歷程，你們是否的確受過配偶情感上的傷害，還是以為受

到傷害，以致長期累積怨懟？你是否利用這些名目作為武器來對付對方呢？你們是否經常玩「彼此埋怨」的遊戲（「假若不是你……」，「只要你肯……」）？

___ 「我們的生活（活動、興趣、期望）已經出現分歧了。」

___ 「我曾私下自問：為甚麼要維持這段婚姻。」

___ 「我（或配偶）時常都會威脅對方要離婚。」

___ 「當中一方或雙方已經不知不覺間停止性生活。」（請勿只限於肉體接觸。欠缺親密或令人滿足的肉體接觸視作放棄。）

___ 「婚外情已經傷害我倆婚姻的親密關係。」

我們在一次的婚姻輔導中，向一對夫婦——戴夫和珍妮——提出以上的問題。他們思想過這些問題之後，就察覺到雙方已經漸漸地以順時針方向走到輪上顯示過分獨立的地方。戴夫向我們求助，是因為他第二次的婚姻正快速步他第一次婚姻的後塵；不幸的結局已不遠矣。戴夫因為妻子與他離婚而結束了六年的牧養事奉。三年後他又再負起牧會的工作，後來又再婚了。八年後他的第二任妻子珍妮開始責怪他，她的怨言與他前妻一樣：「教會的會友比你的家人更重要。你從沒有幫助我照顧孩子。事實上，他們幾乎認不出你是誰了。我亦開始討厭每分每秒都與他們相處。」戴夫好像聽着前妻的錄音一樣。他忿忿不平地說：「呸！所有女人都是一樣的。」可是他看不見自己的工作狂在不知不覺間故態復萌了。

我們幫助戴夫看到他的婚姻已成為一件舒適的舊衣服，存在卻被忽略了，以為這是理所當然的事。還有，正如他第一次婚姻一樣，他以三腳凳的第三隻腳——他牧養的教會——為首要。他需要更多投入婚姻生活中；但他太熱衷於自己的工作，以致佔了他大部分的時間和

精力。

珍妮亦有自己的難處。她和戴夫生了兩個孩子，其中七歲的林登，生性極之活躍，他不但頑皮，總是每時每刻忙得不可開交一樣。他要建造一間樹屋。但當他第三次從樹上摔下來之後，她就禁止他建造樹屋。林登的老師建議珍妮帶他去給專治「注意力不集中病症」（天曉得那是甚麼病）的醫生診治。因為他是個破壞份子。可是珍妮要照顧兩個孩子，打理家務，又要處理財政，而戴夫又沒有幫助她，她那有時間帶林登入城見醫生呢？漸漸地，孩子們成為她的擔子而非樂趣。

我們需要幫助珍妮重新培養一些興趣和建立自我形象。她需要認識到自己除了是個母親和師母之外，還是一個擁有個人身分的人。我們幫助她成為三腳凳的一隻腳。

重建你自己的身分

珍妮是個精明的人，明白怨恨無補於事，不能改變甚麼，只會令人猶如置身毒水之中，自身受到傷害而已。她既不願意讓自己的怨恨繼續增加，又不想在以後的十年內嚴管着孩子，所以，她作了第三個選擇——盡力擠出一點時間做自己喜歡做的事。我們和她一同坐下將計劃寫出來。

綜覽全景

珍妮把每一個計劃的日期逐一寫下來，由孩子讀中學直到大學畢業為止。她寫下得解脫的日子：當孩子到了領取駕駛執照的時候，她就無需再接送他們了。突然間，她看到隧道盡頭的曙光。這種忙碌地

照顧孩子的日子並非沒有盡期。只是目前的情況看來如此而已。

她也列出想要開始和想要完成的計劃——無需戴夫和孩子參與的計劃，也不涉及牧會工作。她想完成那幅軟毛毯刺繡，是她中學時候在編織班學習得來的。她要織一幅美麗的聖嬰降生圖，基本上是用堅硬且褶皺的編織品織成，但面部和手部的材料是用瓷器做成，全幅都是手製的；她一直保留着四年前所找到的說明書和紙樣。

最後她設計了一個希望日曆，包括隨後十六年的日子。她根據這個日曆，計劃着孩子長大後，每一年她要為自己做的事；她所做的事，都是配合孩子當時的年歲。

不要忽略自己

至於目前，珍妮有能力雇用一個每周工作三小時的保母，之後，她懷着興奮愉快的心開始編織那幅聖嬰圖了。她也計劃每次用幾小時來編織。整個美妙的自由時光全屬於她，不受孩子、電話或其他事情騷擾。

她這樣運用時間，漸漸地使她接受養育孩子的責任，又去除怨恨。由於她設計了一個表：「隧道盡頭的曙光」，因此可以事事應付有餘了。

經過再三思考後，她同意要為兒女有所犧牲，不能逃避照顧他們的事實。她雖然為自己的損失哀傷，但也為着將來而堅強起來。犧牲的生活並未過去，事實上也可能永遠不會完結。

可能珍妮尚未察覺到她擴闊了自己的興趣，令她的外表散發光彩，甚至她的性格都活潑起來了。戴夫卻注意到她的改變，但要經過一段長時間才知道織錦與瓷器的頭像做成這個分別。

有沒有一些事情是你一直渴想做的？

在你的列表上，哪些事情要等到孩子長大後才可以做的？

你現在想做甚麼呢？假如你現在沒有可以為自己做的事情，你能否想到還有哪些事情可以利用私人時間來做的呢？

珍妮不滿戴夫忙於關心教會的會友而忽略了為人父親的責任。可是直至他們接受輔導的時候，才發現戴夫亦不滿她把所有的時間放在孩子身上而忽略了他。與其說他妒忌，不如說他感到受冷落。

珍妮的身分已經完全是母親和師母的混合體。她自己沒有快樂可言。像珍妮這樣情況的人，我們會邀請夫婦一同畫一個餡餅形統計圖以顯示他們時間的分配。然後再叫他們畫另一個圖，以表示他們期望應該如何運用他們的時間。我們藉此幫助他們重整他們的界限、優先次序，和時間表，並且儘量接近他們的理想。這樣做可以幫助工作狂，和過勞的母親。或許可以從他們列出要花時間的事情上，把佔了最多時間的項目排先。事實上，通過白紙黑字寫下的名

目，可以幫助他們清楚看到問題所在。重新編排名目是另一個視覺教材，可以解決優先次序和界限問題。珍妮需要重新振作，重整個人的身分，並且不受四周的要求和環境影響。戴夫亦需重建自己作為丈夫和父親的身分。

假如夫婦不能合一或互相羈絆，我們就會叫他們做一些關於體力、以艱苦任務為中心的練習。例如：有一個處於第三歷程的丈夫像暴君一般，他雖然沒有虐待妻子，但時常強迫她留在家中陪伴他。每當他偶然外遊的時候，也要妻子打電話向他報到，或由他打電話給她。這種妒忌的表現並不浪漫，他也相信她的貞潔。他的表現意味着「這人必須要我陪伴才行」。對他來說，讓她單獨一人是不行的。於是我們給他們一個爬山作業：攀石山。他們都十分喜歡這個活動。這是個甚具挑戰性的活動，為要建立他們成為緊密聯繫的夥伴。作丈夫的漸漸地給予妻子更大的自主權，她就發覺自己可以要求更多的自主權。他亦放鬆了對她的控制，因為他們對彼此之間的聯繫有更大的信心。

聽來好像出現明顯的矛盾，的確矛盾。在某程度上這是個似非而是的建議，可是情感就是這樣運作。夫婦間的聯繫越緊密深厚，越能給予對方自由——不是強行嚴厲的控制，或相互依賴的關注。

如果聯繫越深，在表面上你就越能放手，就像剛才所描述的那人一樣。例如，戰爭時期那些站在同一陣線作戰的人，永遠不會忘記與他們出生入死的同伴的姓名和樣子。挑戰，特別是體力的挑戰，加強了彼此的聯繫。

健康的互相扶持

當然，要將關係維持在關係輪的頂部才是最終目標。米勒對這

方面作出解釋：「婚姻的目標是達到健康的互相扶持。婚姻最大的錯誤，就是當中的一位要承受一切的感受（或承擔每一件事）。這種人對每一件事都表現緊張，他們不能缺少對方而活。這樣只會令到對方感到自卑。走上另一個極端也是一個大錯，就是其中一人完全放手讓配偶承受一切的感覺（或承擔每一件事），這也是我們輔導時經常遇見的事。上帝希望你不要將所有事情都交給對方去辦。

「我們並不是說依賴是一件壞事。健康的依賴是極好的。依賴上帝，依賴朋友，本身都是好的。但你要小心提防變成相互依賴。事實上，離婚並不能解決相互依賴的問題。問題藏在婚姻底層，深藏於個人心裏。」

試用三腳凳的原理來想像：一張穩固的凳需要三隻健全、堅固的腳；不是只有一隻或兩隻腳堅固，而另外兩隻或一隻卻是長短腳。

要維持個人的身分，避免給相互依賴拖下去，是第三歷程要求的任務之一。為免你滯留在第三歷程之中，你也要考慮其他各項任務，當中包括向過去道別，這並非輕而易舉之事。

第二項任務：最後的道別

又要說再見？以往已經這樣做了，還不夠嗎？只有將一件事放下，才能開始另一件。假如你想使用一支鉛筆，就需要先放下手中的原子筆。這就是道別的意思。每一個道別尾隨另一個迎接的開始。

然而仍有兩個重要的道別存在。可是你必須到了生命的這一個階段才能辦得到。每個人的內心深處都懷着一個渴望，就是在某時，有某一個人等候進來指導你作出正確的決定。你希望有一個神明接手處理你的事。由於人類的心理更能容易認同實質和真實的事，因此有些

人會將父母當作上帝。可是你花了十多年光陰才發現原來父母並不是完全的。完全無瑕的父母具備上帝般的智慧——這個早期的兒時夢想縈繞心頭，是有其原因的。

當孩子們在成長期間，父母給他們提供一個安全罩。要除去這個影響生命的保護罩並非易事。父母子女的關係若變成健康的朋友關係，父母就不再成為主要的權威人物。新的關係也與原來的父子關係有所不同。新的關係可能令人很愉快，且對雙方有益，但必須將過去不愉快事件完全撇掉。

假如你父母離世

讓我們先假定你的父母已經逝世，或因健康甚至其他問題不能隨時幫助你，也許其中一位中了風或患上老人癡呆症，而不能與你緊密聯繫。假如你是養子養女，很可能不知道親生父母是誰。在這種情形之下，你就要向兩對父母道別了：你的親生父母和養父母。寫一封信給逝世或不能隨時幫助你的父母，也可用錄音帶代替。

- 憶述與他們同在時值得懷念的事情，承認這些事情在你生命中佔了重要的地位。
- 指出他們哪些價值觀為你採用，因此承認他們給你生命有領導作用。
- 像個小孩向父母傾吐你對他們的愛，認定那份情感上的聯繫。
- 原諒他們的錯誤和不完美。作為人類他們難免會犯錯。要儘量清楚地逐點指出錯誤的地方。
- 對你剛才所簡述的人物道別，並大聲說出來。把要說的話寫

下來又仔細再看一次。

你要思想着那個人。假如你並不知道誰是你的親生父母，對他們沒有絲毫印象，則請你猜想他們的樣貌舉止可能會是怎樣的。然後，你就對着那形象道別，如同對着他們本人道別一樣。

將你的雙手平放在信上，觸摸它，宣稱它代表着那人，又為那人向上帝禱告。為着那位父母對你生命的影響獻上感謝（壞的影響並非全是負面的；即使最具破壞性的影響，對你也有正面的造就）。

現在到了最後階段，想像自己向那人揮手道別，然後離去。

假如你父母健在

假如你父母健在又可隨時聯絡的話，照以上的步驟行，直至最後一步你離開為止。但你不是就此離開了仍在世的父母。當你走到他們面前向他們道別，他們根本不知道你意欲如何。所以，你只須在腦海中想像自己轉過身來，向着他們走去。視他們的地位像其他你所尊重的人一樣，並說：「朋友，你好。」

如果你與父母經常來往，內心可能要一段時間才可以接受這種道別。請記住，改變我們的言語和行動可能改變我們的感受。依舊在言語和行為上給予父母適當的尊重和愛，把他們當作朋友，而不是半個神明。

若你的心靈和理智未能向父母道別，必然會受困於這個歷程。正如蘇珊說：「假如你只是注目眼前和過去，就不能前進。人必須專注現在和未來。」

這個歷程也涵蓋你能夠把兒時夢想都置諸腦後的時期。沒有白衣武士，沒有完美的父母，甚至上帝沒有為你作出決定和指示你的前

程。至此你可以處理另一個道別了：世上沒有安全的保障。

我們有一個朋友，她和丈夫身處第三歷程的時候開始投資股票。他們是為着未來作好準備——孩子將來的教育，和他們未來的退休生活。

這個朋友開始注意股市。每天她都會打開報章的經濟版看她所買的股票的行市。它們升了多少？跌了多少？到了下一年，他們的股票升了幾次，可是跌的次數更多。

這位朋友回憶說：「我記得當時我如何突然醒覺起來。那是我讀過早報之後、開車往市場途中發生的。我突然清楚明白沒有一種股票是安全穩妥的。沒有一處地方是我們能夠安放錢財，又毫不懷疑它一定屬於我們。銀行或財務公司都不能提供安全保證。沒有任何一種投資是安全的。沒有任何事情可以成為明天的保障。無論我們擁有甚麼或做任何事情，都是靠賴上帝的恩典而得。」

你的安全氈子——不論你依賴的安全象徵是甚麼——都已破舊了。最低限度它現在已被撕裂了。這個歷程有一個主要關鍵：你會知道沒有人擁有最終的能力。

匿名戒酒協會的復原計劃幫助身處掙扎、痛苦和混亂時刻的人，向更大的能力支取力量。在米勒—米爾診所，和我們個人的生命中，採取多兩個步驟。我們確認這更大的能力是來自亞伯拉罕、以撒、雅各的上帝——聖父，和祂的兒子耶穌基督。我們也不用等到完全復原才使祂成為我們婚姻的第三隻腳。

所有鞏固的婚姻，穩定的關係，都是早已把上帝立為第三隻腳了。這並不是說假如你已結婚多年而沒有這樣做，就太遲了。永遠不會太遲。假若你至今仍未以上帝為婚姻的第三隻腳，為何還拖延不選



擇這件美事呢？

我們不是說表面上的服侍上帝，如謝飯，參加崇拜，讀經，它們的地位都很重要。但沒有一樣能夠獨自令到上帝成為你生命和婚姻中的首位。這些都是你與永活的上帝建立關係應做的事。

一旦我們屬於上帝之後，就要踏前一步，讓上帝藉着祂的話語，或偶然藉着祂直接的干預來帶領我們。祂是我們婚姻和生命的總裁。我們要慎重請求祂成為我們婚姻椅的第三隻腳——我們合一的棟樑。

蘇珊指出：「我們最終都會向上帝尋求醫治和力量，而不是向對方尋求醫治和力量。唯有上帝最了解我們，好叫我們在祂裏面同步成長。」

這支棟樑就是構成持久婚姻的主要來源。

第 11 章

你能否抗拒 「機不可失」的症候？

依露娜對當日的情況印象模糊。當日也許是里德將孩子們要參賽的小羊放上敞篷小型運貨卡車的時候，忘記鎖上尾板，以致九隻小母羊全都跳了出來，踐踏了韋太太的花槽。然後，韋太太飼養的狗兒繞着屋子追逐這些羊。當牠第二次繞着屋子追逐羊羣時，就把韋太太撞倒了。依露娜又依稀記得有一次里德可能在前園自行安裝灑水系統而沒有聘請專人辦理，結果，水沒有噴出來。兩小時候，他們接到鄰居夏利先生瘋狂的告急電話，說他的地下室已成澤國，有一呎深，而且水平線不斷上升。不要緊了，終有一天，某時某刻，依露娜不再愛里德了！

里德夫婦結了婚十五年，有三個孩子，年齡由五歲至十二歲，兩個男孩和一個正在讀幼稚園的女兒。年長的偉恩是個好孩子，但太聰明了。他在課餘的時候參加各類的運動和興趣班。依露娜每日有大半天時間接載他這裏去那裏去。他們的次子杰弗里卻到處惹事生非，若依露娜不將他殺死，他終有一天可能被關在獄中。噢，那孩子必定很



「出名」！

然後就是她的寶貝女兒小瑪絲，她是依露娜的救星。瑪絲十分可愛，以她的年齡來說已經太成熟了。依露娜可以靠賴瑪絲通風報信，告訴她哥哥們有沒有搗蛋闖禍。瑪絲亦時常逗依露娜笑，特別是她感到最需要人陪伴的時候。況且瑪絲將來亦不會像里德那樣無用。

依露娜曾考慮過離婚。她覺得這是個「機不可失」的機會。畢竟她現在已經三十三歲了，假如現在不把握這個機會的話，可能會失去再婚的機會了。可是孩子們需要一個家庭；況且離婚對她有何益處呢？里德始終死性不改，是她背後的一根刺。無論她是否與他在一起，他終歸是孩子們的父親。除此之外，他一直都能保住飯碗，雖然不是甚麼高級的職位，但薪酬還算不錯，只要生意額增加，就可以獲得加薪。哼，自從他們結婚以來，他一直幹着這份工作：貨車司機。沒有升級，不是管理層。只是開貨車。算過得去啦！

里德夫婦也兼營一些畜牧，主要是讓孩子們能飼養一匹小馬和參與4-H計劃（譯按：是美國鼓勵青少年畜牧的計劃）。這個計劃給他們很大的影響。

也給韋太太很大的影響！

幻想破碎

當初依露娜和里德結婚的時候，她像所有十八歲懷春的少女一樣，但比大多數少女愛得更深。當然，到了二十歲，她還未看到所有的瑕疵，直至後來，一切都令她失望透了。依露娜並不願意接受輔導，因為她認為里德才是問題所在，而且他永遠不會改變。里德就是這樣的一個人。

依露娜的表現正好顯示婚姻的第三歷程可能落入一個怎樣危險的地步。幸好依露娜的例子也能證明一個褪色的婚姻可以改變過來，她就是這樣做。這個歷程的第三項任務，就是要克服「機不可失」的症候。這個歷程最常出現幻想破滅的情況，又加上恐懼的心理：「機會不再，我必需把握時機好讓我能建立新生活」。

第三項任務：克服機不可失的症候

第三歷程出現各式各樣的引誘：放棄嘗試和離婚了事；尋找另一個你以為能填補婚姻所有欠缺地方的人（包括了解、愛護及其他）；埋首事業，因為在工作上你能得到各種正面的吹捧，在家中只會聽到許多嘮叨。

假如你結婚十年或以上，留意以上幾點來衡量你的婚姻。假如你結婚還未超過十年，這幾點可能讓你一睹將來可能發生的事。為幻想破滅作好準備，豈不是更妙嗎？有備無患嘛！

依露娜勝過了「機不可失」的心理，因為她學會接受婚姻上的損失，也明白這是很多婚姻無可避免的事。

完美配偶的夢想

用少許時間想一想你的配偶：麻煩、優點、壞習慣、缺點、強項。

戴比解釋，當人進行這一部分的檢討時，保持平衡是很重要的。「當你想到配偶的時候，將你的忿怒和憎恨都擺在眼前，讓自己清楚看見。我們時常要求病人將配偶性格上有缺點的地方寫出來。」

我提議你現在立即就寫下三點：

1. _____
2. _____
3. _____

上述幾項有哪一點**真正**惹惱了你？哪一點最令你感到苦惱？許多時候，一個似乎最令配偶煩惱的因素，也許確實反映他／她在原家庭有某些未曾解決的痛苦往事。那個因素並不存在？！它的確存在，只是配偶反應過敏。那個情況或各方面問題可能是你上面列舉的問題嗎？其中一點或幾點如何把你童年的家庭問題反映出來？

我們曾經診治一對夫婦伯尼和貝弗莉，作為妻子的十分擔心丈夫理財的能力。在第一和第二歷程之中，這方面並不構成問題，因為他們起初的經濟並不十分充裕。現在他們到了第三個歷程，開始要為將來打算了：要小心處理按揭，籌劃孩子入大學的費用，和夫婦的退休生活。貝弗莉的擔憂逐步上升。

事實上伯尼的情形並不壞。雖然他不是個奇才，他保守的投資亦頗為穩妥，可是她還是不滿意。當貝弗莉回顧自己的家庭往事，就發現她的祖父曾經在經濟大蕭條的時候，損失無數家財。那個未經治療的創傷由父親傳給了她。當她為此哀傷，又與父母談論過後，她過分要求丈夫成為一個完美的財務經理的期望就緩和下來了。

期望只是其中一個因素。明顯地，假如人並不尊重配偶的話，就不能有一個穩固的婚姻。依露娜千辛萬苦才能對付里德的弱點，很多夫婦也是一樣。我們必須承認自己的婚姻亦有那個問題存在。

「米勒是個『目標迷』——他是個工作狂，但在其他方面的組織能力卻欠奉，」艾麗絲說，「他有許多優點，也有許多缺點。我一直祈求不會與一個一回家就看報紙的人結婚。我情願嫁給他，也不願嫁給

懶惰的人。因為他會關心人，且是深切地關心人，這是工作狂的特徵。」

試思想一下艾麗絲的話。她找到了祕訣：她明白缺點也是做成強項的原因，因此，強弱就一起塑造他成為出色的人。強項不單有其功用，弱點也有其作用。

依露娜要找出里德的強項，同時必須承認確實需要把它們發掘出來。他是個穩重的人；多年來都是幹同一份工作，一直對她忠貞。他雖然從來沒有為孩子們換尿布（全部三個），但他必定會幫助他們料理小馬或進行4-H農業計劃。只要他有時間必定會幫朋友辦事，而本地的4-H分會也很倚重他，因為很多父母根本沒有時間參與，更遑論要他們把動物搬上貨車。

現在請列出配偶的一些優點：

1. _____
2. _____
3. _____

我們稱上述兩個習作為正—負評估。很奇怪，當你越能誠實面對配偶的缺點並為此哀傷時，就越能欣賞配偶的優點。這是我們要求病人清楚說明正負兩面的原因。

事實上你現在應如何處理所列舉出來和所發現的事情？我們提議幾個方法。

將這兩份清單作為雙方共同改善弱點的基礎，這是一個有建設性的方法。你們一起坐下，千萬不要在忿怒或吵架的氣氛中進行，卻要趁着大家心平氣和，雙方都有誠意傾談的時候進行。

貝弗莉就在某一個晚上，和丈夫一同浸熱水浴時處理問題。



首先，向配偶講出你看到自己的一些大缺點。這樣做不但打開了話匣子，而且是在不威脅對方和客觀的環境下把問題提出。你要談論人一般的缺點，而不是針對配偶的缺點。

第二，確定你關注配偶的現況：態度、立場或作風。不要立刻將所有問題一起倒在這可憐的人身上。每次討論一項就足夠了。在貝弗莉這個案例中，她最憂心長遠的經濟計劃，和由誰策劃。

第三，事前經過詳細的思考，承認你要為自己的關注程度負上責任。以這位女士的情況為例，她的家庭昔日沒有道出長期恐懼經濟出現問題，影響了她的態度。

第四，要求配偶作出建設性的改善。不是強求，不是哀求，沒有敵意，也沒有威脅。配偶應有自由接受與否。貝弗莉要求兩人應每季查核財政狀況。伯尼可以同意、拒絕，或修改她的要求。伯尼問：「一年一次又如何？」

第五，這是最重要的一步：二人同時肯定看到對方身上的優點。這是你曾列出的正面素質。戴比警告說：「千萬不要被負面的素質充斥着你，以致你看不到配偶身上的優點。」例如，貝弗莉表示她對丈夫的欣賞（不論他是經濟專家或白癡）：他是個忠貞和可愛的伴侶，很可靠，並擁有鞏固的屬靈根基。

無論你們商談的結果如何，都要採用第六和最後的一步。運用幽默和哀傷的態度接受現實，特別用於長期似乎不能改變的地方。妻子必須為家庭遺留給三代的傷痕哀傷。以後它們或多或少都會存在的。大概伯尼永不會成為貝弗莉心目中的經濟奇才。幽默感會減輕這方面的傷痛，也可以幫助她真正明白生命不會完美。

尚有其他方法使用這兩份清單。其一就是密切留意那些弱點。很

多時候這些弱點會變成癖好或養成相互依賴的行為方式。然後整個家庭體系將會環繞這類行為樣式運作：容忍之，配合之，避免之，又或改道而行。典型的案例就是家庭有一個酗酒的成員，因此其他成員都需要小心翼翼地與他相處。再看看這份清單，有沒有任何機會讓這些弱點增加以致損毀家庭的體系呢？

最後，也是最重要的一點：我們要鼓勵你（我們時常都這樣做）為配偶及其優點感恩。然後徹底為他／她的弱點哀傷，最後原諒這些弱點。

「哀傷並不是一蹴而就的事，」漢菲特解釋道。「有時你必須多次為着同樣的事情哀傷。損失的真正的重要性其實與此無關。它的重要性是相對的，那個損失對你個人的重要性，決定了健康的哀傷會發生多少次。一個人可能失去一隻心愛、價值五千美元的純種狗，而他的鄰居則失去一隻心愛、肥胖的雜種狗。兩者的損失都是很大，關鍵在於『心愛』，而非金錢的價值。」

第三歷程最大的怨言來自睡房。眾所周知，睡房的問題可以帶往客廳去。一個人興高采烈可以感染另一個人，若是一個人感到苦悶亦可以令別人同樣苦悶。依露娜需要為她與里德失去性生活哀傷。

幻想有美滿性生活與浪漫氣氛

「我的性生活？」依露娜傻笑地說，「非常沉悶。沉悶得幾乎要死。」

到了第三歷程，性伴侶大都養成了一種乏味、例行的公式。習以為常！

連不可預知的，也變得習以為常了。一位接受我們輔導的女士面



對另一些問題。我們得知她丈夫每隔幾年就要挾要辭工，不顧一切往澳洲牧羊。頭一兩次她確實被他威脅得嚇個半死，但漸漸地她可以預計他將重施故技。她也了解他純粹發洩心中的氣忿而已，並非真的要舉家移民澳洲過農村生活。

我們像這位女士一樣，知道配偶每日、每月，和長期以來循環出現的問題。例行公事滲透了我們生活的每一部分，也滲入睡房。

故此，第三歷程的目的之一，是要消除冷漠。我們鼓勵夫婦每周一次有約會的時間，當然沒有孩子參與，和放下家務。可以抽空享受二人世界的生活，也可以參加周末的婚姻講座或出海遊玩。請親屬來照顧孩子幾天。重燃並更新婚姻的愛火和情趣。

可是安心與不安的矛盾依然存在。你有時看見配偶的行為怪異，問題大多數是與人踏入中年有關。可能是情緒或荷爾蒙的關係，令到愛情褪色了不少。夫妻已經有了穩定的舒適生活，即是說他們已經建立了安定的生活，可以有閒情檢討自己不安的地方。一般人大都在第一和第二歷程之中，因要努力建立夫婦的身分和家庭，發展事業，緊密聯繫，就掩飾了自己的不安。這一切都是使人分心的重大因素，因此只餘下些微時間和精力集中思想一個問題：「這可是我心中最終的理想？」他們的浪漫幻想與現實相違背，且發覺現實令他們不安。

當他們一旦發覺其他夫婦的幻想似乎實現了，問題就更加複雜。「他們的理想達到，而我卻受騙了！」

夢想都是美妙的！它們是人類奇妙的推動力，但必須與現實取得平衡。沒有人可以給予伴侶最浪漫的婚姻。來到這個歷程，夫婦終於可以抽空面對幻想與現實的分別，面對夢想以及每天的現實生活。

怎麼辦？堅持夢想，視為目標，朝着這個方向前進。與此同時，為

接受這個夢想不會到達完美的地步哀傷。要避免一個更加危險的念頭：假如配偶從未滿足你的夢想，卻以為另有人可以做到。事實就是如此。一個幻想足以令你困在第一歷程，而這個歷程決非令人感到最滿意和生活充實的時期。

在這個歷程，情慾也受到挫折，因此也應像其他的損失一樣需要為此哀傷。大多數時間和精力都給了兒女、家務、職業，因此性生活顯得不重要了——甚至二人一起忽略它。

「醫生，我們只覺得好像偷生人世。我們極之苦惱，到了晚上已經精疲力竭，只想往牀上一躺就睡。到了第二天早上，一起牀又重頭開始。」我們一次又一次在輔導期間或與朋友言談間都聽到這番話。對他們來說，性行為最多只是一種快速發洩性慾的方法而已。最壞的情況，就是夫婦因為疲乏而長期停止有性接觸。

你與配偶**每周**花了多少時間有性親密呢（並不是指到吃早餐時的親密談話，而是親密的性結合）？這時間可有方法來計算嗎？

_____ 計時手錶？

_____ 睡房的鬧鐘？

_____ 日曆？

一旦你接納了這些損失之後，就可以在第三歷程盡力建立更美滿的婚姻。這是建立你配偶的一個方法。你已更新了自己，現在可以採取明確的步驟為已更新的你預備一個新配偶。

建立配偶

很多心理學家相信，負面的、破壞的、貶低人的信息太有威力，太毒害人，以致能掩蓋正面的信息，比例是3：1或4：1。一句負面



的批評能摧毀三四句能帶來良好影響的正面話。為要使正負兩面得到平衡，正面的評價必須比負面的評價多，最少是3：1。一般人並不了解這一點。然而當別人評價你的表現時，你會想起甚麼？想起所有的稱讚，還是想起一點兒負面的批評呢？我們並不是建議你說謊。丈夫是個好的經濟支柱，為妻的是個盡責的母親。無論怎樣，一定要是事實。

依露娜要在這方面建立配偶，實在需要快馬加鞭，因為方法太落後了。她對那不大長進的丈夫完全沒有半點兒的尊重。她抱怨太多以致在她眼中他的地位蕩然無存。一旦她了解這一點之後，就明白自己必須停止吹毛求疵，並開始鼓勵他。假如繼續依照目前的方式運作，必定以災難收場。

他在外面頗受人歡迎。將近聖誕的時候，當他送貨時，人們總會留些小甜餅給他；4-H的領袖們對他極之讚賞，簡直是「天上有，地下無」；教會的領袖們對他亦稱讚不已。在家中，依露娜對里德懶散的態度，不是喋喋不休就是不理不睬。這絕不是建立。她理智地決心要開始無條件地接受里德。缺點也照單全收。好，連他一些令她忍受不了的品性，她也無限地接受了。他的性格本來就是如此。

即使日日如是，她也會原諒他所忽略的事和做錯的事。當她有時因此而發怒，亦會原諒自己。她需要學習對某些事情一笑置之。

依露娜在查經班與其他友人一起研讀箴言第三十一章。「她一生的年日，只帶給丈夫益處，沒有害處。」這是個忙碌的婦人，以她丈夫的利益為大前題。依露娜一向把孩子們放在首位。她盡力鼓勵孩子，可是從沒有鼓勵里德；過去她察覺不到自己是這樣的。

語氣缺乏真誠，又怎能鼓勵丈夫呢？依露娜於是細微地方開

始。她的查經班開始時有讚美的時間，她為里德的優點感謝主。她的膽子因此大了，漸漸地就能夠當面稱讚里德。不久她也能夠在孩子們面前稱讚他。這是前所未有的事。他能吸收這一切嗎？像口渴的狗兒狂舔水一樣。

依露娜又再定出另一個表。每周最少兩次抽空做幾件事。她必定要為里德做一些事。做甚麼呢？一些事；順其自然罷。當她想說一些輕視的話時，習慣咬緊下唇，她嘗試改掉這個習慣。她要在百忙中騰出一些時間與里德共處，就像她對孩子們一樣。

最後，她決定長期這樣做。這不是萬靈之藥、立即見功、藥到病除！是需要時間的——大致上包括餘下整個婚姻的時光。她已作好心理準備。當然，婚姻是一輩子的事業嘛。

沒有退休計劃。

意外的寶藏

依露娜不大清楚記得當日的情況了。可能那天早上，偉恩的老友安迪發現他的羊被有刺的鐵線纏住，而大腿的肌肉被割開了。事實上是里德將這隻嘶叫着的小羊抱起，讓安迪能剪掉並解開鐵線。整天從貨車上把貨物搬上搬落對身體是有益的。有一次當肖斯街口那家小型雜貨店的老闆克雷格（他是個卑劣、古怪的老傢伙）故意找少了錢，卻硬說杰弗里給他的是一美元而非十美元時，依露娜跟他理論，卻失敗，但她清楚知道孩子給了他十塊錢。里德一反過去坐在車子等候他們的習慣，徑自走進店裏，替代了依露娜。他堅定的態度使到老傢伙洗心革面，做個誠實人。有一次，可能是他們結婚十四周年，里德請依露娜到餐廳慶祝，又送花給她，說：「我不明白那種轉變是怎樣發

生，但非常奇妙。依露娜，我愛你。」

究竟哪一件事確實帶來這個改變，都不要緊了。總之在某一天，某一個時刻，依露娜重新愛上了里德。

第 12 章

你能否真正饒恕人？

「我原諒你昨天在汽車路輾過我的金魚。」金絲莉站在廚房說。

「謝謝你，金絲莉。」朱莉亞擁抱十四歲大的繼女。之後金絲莉就跑回樓上去了。

杰里站在洗滌槽旁邊，詫異地問：「發生了甚麼事？」

「這真是太好了！」朱莉亞經過他面前說。「這是初次——從未發生過的——我所認識的金絲莉第一次這樣說：『我原諒你』。」

「但……？」

「杰里，饒恕是美滿生活重要的一部分。這是需要學習的功課，不是自然而有，也不會隨意而來。」

「好了。但是，一條金魚……？」

「啊，算啦！」朱莉亞一邊說，一邊揮手。「發生了的事，已經很明顯啦。」

杰里站着，眨眨眼。他始終不知道發生了甚麼事。

饒恕的必要

誰人會這樣說：「我永遠不會饒恕他／她」；「太過分了，我不能饒恕」？他們就是那些患胃潰瘍，有高血壓，人際關係緊張的人。不能饒恕別人的人有嚴重的生理問題，屬靈上也有軟弱（主禱文特別教導：「赦免我們的罪，好像我們饒恕了得罪我們的人」），而且心理非常不健康。

不饒恕別人，等於苦害自己。

忿怒的結果

饒恕的相反就是怨恨和忿怒。然而，忿怒和怨恨還是其次；它們底下藏着傷害——痛苦和害怕痛苦。

眼看孩子不小心地跑到路中心去的時候，他那緊張萬分的父母使勁地把他扯回人行道上，又忿怒地責罵他。為甚麼忿怒呢？沒有發生事故，沒有任何損傷。害怕承受失去的痛苦，害怕可能會發生的事引發了忿怒。婚姻也是如此，因受到傷害或害怕受傷害而產生忿怒和怨恨。

在此最令人頭痛的問題，就是忿怒和怨恨把親密之火撲熄了。假如你害怕被這人傷害，當你接近他的時候，就會覺得渾身不安。配偶之間不應存有忿怒和怨恨。

有一個病人告訴我們：「當我成長期間，媽媽經常生病。因此她不能像大多數的母親一樣照顧孩子和教育他們。我討厭終日生病的母親。結果我怨恨她又十分憎恨她。結婚後，當妻子生病的時候，我輕看她的病情，又會因此感到忿怒。這是我年幼時忿怒未得以消除的禍根，我需要努力去消滅它。」

我們可以從上述的事例定下另一個方程式：

未經消除的忿怒 = 憤懣

另一個公式：

忿怒轉變成憎惡 = 憤懣

憤懣很快地、無情地消滅了愛和親密。最後的結果就變成憎恨。

因此，每對夫婦必須熟習怎樣饒恕對方，特別是因為饒恕乃是哀傷過程重要的一部分。這是每天都需要練習的技巧，因為夫婦間每日都會遇到少許傷害和重大的問題。

忿怒的源頭

我們問一對前來接受輔導的夫婦：「你們的忿怒怎樣產生？源頭在哪裏？」

「從他而來！」她時常這樣強調。

「從她那裏來！」他經常這樣回應。

很奇怪，這些答案通常都是錯的。但真相仍然匿藏背後，被一層層的否認和無知遮蓋。以下的因素是否你忿怒的源頭？

姻親

「對！」杰里笑道。「當然啦！他們是我們磨擦的最大源頭。」他可能說得對，但他以為自己用了正確的方式處理。

「朱莉亞花了很多時間應付原家庭的問題，」我們告訴杰里。「你又如何？」

「有點兒啦！」

「你也發現幼年時有很多欠缺；當你成長的時候，你渴望得到的東西卻不曾實現。」

「絕對正確。」

「所以，你追尋夢想中完美的父母。你以為可以從岳丈岳母——馬什先生夫婦——身上得到父母欠缺的一切。但當他們又未能符合你的理想時，你就將所有的損失完全歸咎他們。」

「不，我不贊同。」

我們沒有問杰里問題，只是把事實告訴他。但我們不會這樣對他說。相反，我們一直打動他，直至他了解自己曾做過這樣的事。任何人未解決自己原家庭的問題（即是說，未解決的事情，缺乏教養等），必然會遇到姻親的紛爭問題。如果你父母之間出現問題，你可能轉移目標，以為新父母將會彌補你從前欠缺的東西。這是有很多關於岳父岳母的笑話的最大原因。百分之九十是投射問題。杰里的問題不在他的姻親身上，而是他否認事實，將他父母的問題轉嫁到可憐的馬什夫婦身上。

問題同樣以另一種方式出現。姻親若未曾解決自身的問題，往往把問題轉嫁給兒女。你又怎樣知道問題出現呢？若你長期生病，經常忿怒，發怨言，與姻親關係緊張；請放心，一定是投射作用。我們就是藉此知道問題出現。

使人生氣的日常事

當你的腳趾無意中踢中咖啡桌，而將早餐要吃的雞蛋碰跌在火爐上，引致刺鼻的煙裊裊上升，你不能怪罪別人，只能怪罪自己。這個人你應該饒恕。饒恕自己與饒恕別人同樣重要。

隱藏意念

前幾章我們曾談及過極度忿怒的源頭裏面的隱藏意念是甚麼。你可能要深入挖掘，進去尋找，如果你的原家庭缺乏饒恕的話，你可能

要改變自己的態度和方法。

回顧你的過去，看看你的童年。你的原家庭怎樣實行饒恕呢？問自己兩個問題：

1. 「家人犯錯，誰會請求饒恕呢？」
 - ___ 只有作為一家之主的父親
 - ___ 只有母親
 - ___ 只有做錯事的孩子——從來不是長輩
 - ___ 任何犯錯的人，都需要饒恕
 - ___ 任何人都需要饒恕人
 - ___ 以上任何一個
 - ___ 沒有。我們從來沒有想到饒恕這回事
2. 「我家人對饒恕的態度如何？」
 - ___ 一旦饒恕了，各人都必須將事情或錯誤忘記（最低限度在表面上）。
 - ___ 家人從來不談論饒恕或其意義。
 - ___ 家人起碼有一次這樣說：「我永遠不能饒恕 _____（任何人）所犯的 _____（某件錯事）。」
 - ___ 家人談論需要饒恕的問題，又嘗試去解決。

根據你從原家庭看到的事實，鑒定哪兩件事或哪兩項模式是你希望現在的家庭繼續使用的：

1. _____
2. _____

現在指出你認為應改善的兩件事：

1. _____
2. _____

你一生中哪些怒氣可能指出隱藏的意念和原家庭的習慣？

紐曼說：「有一些家庭經過怒氣大爆發之後，大家都互不理睬。漸漸地又再回復友善，直至下一次怒氣再度爆發為止。『我再跟你說話』表示『我饒恕你』。但這種饒恕並不是以言語或行動表達出來。把問題束之高閣並不是饒恕。平靜下來也不代表將事情處理好。我們必須願意把問題拿出來討論，和解決問題，否則，問題必然會再次冒出來。」

「沒有太大期望和性格溫文的人傾向順應家中性格較強的人。」戴比解釋道。「當強人做錯事的時候，就會預料到性格溫順的家人會饒恕他／她，和忘記此事又不再提及。我們特別從父母與子女的互動關係，以及配偶間主動及被動性格看到這個情況。」

「適用於你的也適用於他；祕訣就是要了解發生甚麼事。不論性格堅強或軟弱，都應該尋求饒恕之道。很有可能這兩種人不可改變的性格，互相吸引走在一起。我們在此不是說要人放棄堅強或軟弱的性格，而是說二者應從蹺蹺板的兩極，移近中間點。」

你的配偶

人 + 人 = 衝突。無可避免。

期望回應

誰期望着呢？上帝。當彼得問耶穌應饒恕多少次才行，祂回答，是七十個七次。這是當日的慣用語，並不是指四百九十次，而是無限次。縱然取其字面意思，也是說每天都要饒恕。馬太福音第十六章二

十一至三十五節是上帝對饒恕的態度最具教導性的經文。

饒恕是甚麼？

朱莉亞搖頭說：「好，即使我能饒恕，也不能忘記。」

「饒恕與忘記可能是個口頭禪，」我們回答，「但饒恕不是忘記。饒恕的意思不是完全遺忘，乃是我們不會選擇憤懣一生。」你接受對方的錯誤又選擇饒恕，卻發現自己仍然會提及那件事情。

饒恕更不是立即產生果效的。不知何故，饒恕者有一種心態，以為饒恕一旦發生，所有的忿怒、受傷的感情都會融化。可是他／她又會內疚，因為這種情況很少會產生。饒恕並不是包紮傷口的膠布，即時見效。

主命令我們要饒恕人，不是叫你隨感覺而行。這是經過思考的決定，不是一次過的行動，而是一個過程。請將饒恕與救恩相比，你就會明白這個理性決定可以涉及情感，也可以不涉及情感。當你越多學習饒恕，才會感到它的存在，最後也會成為你的一部分。這也是保羅在羅馬書十二章二節教導我們，心志要更新、變化的其中部分意思。

可是，饒恕是知易行難呢！因此，學習真正的饒恕就是這個婚姻歷程的第四項任務。

第四項任務：練習真正的饒恕

「怎樣饒恕？好容易。」杰里說。「你走到那人面前對他／她說，『我饒恕你』。」

太簡單了！堅決、健康、有效的饒恕需要六個步驟來達成。

第一，承認你受到傷害

「這很容易做到的事，」杰里說。「朱莉亞時常給我一些難題。你知道嗎，她的做愛方式太機械化了。我們的婚姻正在走下坡，但她絲毫沒有盡力去挽救它。」

「好罷，列出所有的問題——每一件氣忿和錯事。可以用寫信的方式，你的配偶不會知道內容的。」仔細將你的感受和想法寫出來。有些顧客用錄音機錄下信的內容或寫在紙上。這個做法的整個構思，是要幫助人認出生命中所有的傷害和痛苦的事。當你確實清楚知道應該饒恕甚麼，又為那些帶來痛苦的事哀傷，之後就將信紙燒掉。」

「你開玩笑！燒掉信紙？不讓她看一看嗎？」

「這一點稍後才處理。你現在是要將未曾饒恕的事一一列舉出來。」

「然後燒掉它？」

「看你以往怎樣對待上帝，祂卻赦免了你。我們欠上帝的遠遠比配偶欠我們的多。你所欠的債，上帝已為你償還了。」

「啊，是的，但是……」

我們六個人都基於信心和經驗，完全確信唯有與上帝有一個牢固的關係，我們才有饒恕的自由。換句話說，除非與上帝的關係密切，否則不能有真正的饒恕，因為只有上帝才能真正明白饒恕之道。

第二，承諾饒恕

「我若不作出承諾，就不會嘗試去做，」你可能強調。

「我們的意思是，準備長期學習饒恕，」我們回答道。

饒恕不會洗刷過去或過去的影響。若要饒恕得以維持，不讓過去

入侵，就必須作出承諾。

還有，你不能把焦點停留在感受上，否則你永遠不能饒恕人。你也不能等到感到可以接納此事，或多少感到能夠饒恕才處理問題，因為時間越長，憤懣就越深。

試看看蘭蒂和詹姆斯。他們的教會都是很保守，二人自小就知道婚前性行為是有罪的。他們都很年輕又墮入愛河，況且這是個新時代嘛。由於是個新時代，人人都是這樣做。所以他們也這樣做了。不幸地，在他們結婚多年後，蘭蒂仍然不能饒恕詹姆斯當年誘使她發生婚前性行為。那燃燒着的怨恨侵蝕他們的親密關係、享受性交的歡愉，又破壞他們脆弱的婚姻組織。我們使用這六個步驟，輔導蘭蒂學習饒恕。我們可以鼓勵她為那產生怨恨的損失哀傷。但她必須遵從基督對永遠饒恕的旨意。學習饒恕的過程中，蘭蒂和詹姆斯都需要為婚前性行為負責。

第三，要準備放棄

我們要再三強調，饒恕不是代表忘記。它真正的意思是要你放棄報復的權利，這不是一件容易的事。當你受到傷害，必定想還擊。刻意選擇放棄這種權利是何等艱難的事！也要你甘心情願。你必須自願將報復的權利交給上帝。耶和華說：「伸冤在我，我必報應」。至少祂的方法比你希望用的方法好。

這裏不是談論法律的行動或條件。為了你的健康和心靈得着平安，你必須饒恕配偶；這是上帝想要你做的。這樣說不是代表你可以免去承擔離婚配偶撫養孩子的責任和應負的法律責任。要求受害人饒恕犯罪者，當然不是叫他／她放棄作證來妨礙司法公正。

由於你是饒恕那人，並不是饒恕那個行為，因此以下一句話不能作準：「我不能饒恕那種行為。饒恕表示我贊成一個不能饒恕的行為。這樣做將使那人看來是個好人，可是他／她**並不是**好人！」你能否看到寬恕一個不可能饒恕的行為：窮兇極惡、破壞力強、邪惡的行為，和饒恕犯事者的分別嗎？你看到罪行和罪人的分別嗎？這是你再三饒恕時要認清的分別。

要放下復仇的權利，和揭露自己的創傷，是需要力量和謙卑才行。太多的恨意阻礙我們饒恕。老實說，單靠人的力量是無法達到完全的饒恕。我們從長久累積下來的經驗，學習到不能等待傷痛清除，不能等到饒恕的感覺滲入心靈和頭腦才饒恕。這是永遠不會成功的，傷痛只會加劇。你必須懇求上帝又接受祂的幫助。呼求祂賜你力量。不是等待心安理得的感覺出現。

態度是可以調校的。人只要憑着聖靈的幫助，在任何時間都可以說：「上帝啊，我現在希望開始建立饒恕的精神。」不能依靠別人的幫助。

歸根結底，這一切都是為着饒恕者的好處，而不是為了被饒恕者的利益。不論你是否理智地放棄復仇的權利，都不要依靠罪人的心態。他／她或許沒有悔改，或許完全沒有悔意，甚至不願承認犯錯。饒恕乃是**你個人**的事，是**你個人**採取的行動。其他人的行動和反應與你無關。

你要是懷疑是否必須克服忿怒，和饒恕傷害你的人，請想一想不願饒恕帶給生理的一般後遺症。我們準備花少許篇幅作個醫學的解釋，只是簡單和基本提及一下忿怒造成五方面的傷害。

忿怒壓制了免疫系統。忿怒的人很容易受到細菌和病毒感染。免

疫系統與人體的化學作用有密切和微妙的關係。化學物質向免疫系統發出警號，換句話說，就是觸發免疫系統作出反應。所以任何事若改變了身體的化學作用，都影響免疫系統的運作，通常都是負面的影響。忿怒引致某類的化學作用改變，因而減低身體對疾病的自然抵抗力。

忿怒改變腦部神經傳遞素。神經傳遞素是化學作用，幫助神經與神經之間將信息傳送。當這些腦部物質減少，就會導致沮喪。當物質增加，就會產生一種情況，被稱為躁狂症。另一些物質若改變了，就會導致精神病和過度憂慮。它們對不同的人會有不同的影響，但確實存在。其中一種化學作用會影響憂慮的反應。總言之，若有任何東西改變這些自然產生的物質，將會大大影響情緒。當情緒受到化學藥品改變時，人就不能說服自己放下情緒。直至化學物質回復正常，情緒才能穩定下來。

忿怒影響自主神經系統運作。這個系統在緊張的情況下會激發行動；它連接全身各個部分。因此，當這個系統負荷過重，各部器官全都受到影響。結果身體的某個器官，某個地方，就出事了。結腸炎乃是其中較常見的一種。

忿怒與心臟病有關。你可能聽過A型性格的人很輕易發怒，爭取時間，不能停下來。根據統計，A型的人多數有心臟問題，且年輕早逝。

忿怒影響荷爾蒙系統。人的大腦下有一個小囊名叫下丘腦，被另一個較大的囊遮蓋，就是腦下腺。丘腦控制腦下腺，腦下腺則控制身體所有內分泌腺產生的荷爾蒙。一旦丘腦失效，其餘的分泌腺和荷爾蒙全都不能正常運作。忿怒影響了丘腦的運作。

大多數的醫務人員同意，現代社會約有百分之五十的身體毛病明顯與緊張有關，雖然並非是主要因素。忿怒、怨恨和恐懼是充滿力量的壓力器。但最重要的，乃是通過饒恕把它們減低或完全消除（我們推薦《無憂是一種選擇》〔天道書樓，2000〕一書，此書詳細講解忿怒和其他壓力的影響）。

為要讓饒恕發揮功能，最後一項你必須放棄：「就你對我所做的事，我拋棄內心的憤懣。」這也是十分難行的。但卻是必須的。當你刻意不再憤懣，就能了結那問題。

第四，對關係採取開放態度

由於饒恕不能完全擦掉一切，因此很難再次與錯待你的人重建昔日情。饒恕確實表示選擇不存怨恨的心，但忘不掉的記憶還需處理。請記住，那些記憶仍然存留在二人當中，你必須給自己時間對付自己的態度，也必須讓被你饒恕的人有時間和空間去處理他／她的傷害。

結婚已有十一年了，杰夫隱瞞妻子喬伊絲，暗地裏搞了一段短暫的婚外情。喬伊絲雖然很不願意，但亦饒恕了他。可是她心中仍怨恨杰夫的越軌行為令她那麼痛苦，居然可以恢復婚姻生活。杰夫經過好幾個月的良心掙扎後，才被喬伊絲發覺他的所作所為。他已有足夠時間處理他的痛苦，並饒恕自己。但喬伊絲只有很短的時間。她需要多幾個月來對付這個問題；杰夫不能期望她即時身處他現時的情況。

然而喬伊絲卻放不下。雖然在表面上她饒恕了杰夫，但卻時常重提舊事來懲罰他，叫他清楚明白他不被信任，又時常譏諷他。現時的杰夫比以前變得更好，更下定決心盡忠於她及愛護她，可是她現在對他的態度比以前更差。雖然她聲稱她的情感並非如此，但不再與他有

親密的關係。

像杰夫和喬伊絲那樣破碎的婚姻，當時人至少需時三個月，一般要六個月或更長的時間來治療情感上的痛苦，才能恢復性接觸。即使如此，也不能完全將痛苦消除。這只是他們恢復信任和親密的第一步。曾有婚外情的人必須忍耐。我們推薦一本書給在不貞的婚姻中掙扎的夫婦：Dr. Les Carter, *Broken Vows*。

還有一個重要的例外情況未能帶出開放的關係，其中一個配偶遭受殘暴的虐待。我們從不主張被虐的一方再度落入受虐的關係中，除非虐待者已差不多回復正常，而被虐待的一方的安全和健康得到保證。

第五，認罪和面質

唯有感到是適當時候才這樣做。蘭蒂和詹姆斯這對來自保守家庭背景的年輕夫婦，因為曾有婚前性行為而出現婚姻問題。他們開口道出感受和互相指責，是很重要的。對其他人來說，縱使有許多次機會開口，但面對面商談始終辦不到。他們也許分開太遠，或形同陌路，並非受害者處理兩人的問題的機會。而且有些問題是很難隨便說出來的。

單憑少許的經驗來說，假如你曾與別人約會，曾認真過，可能非常的認真，不宜向配偶提起。這些關係只會引致情感掙扎，並不是與配偶傾談的最佳話題。只可以與摯友和輔導員傾訴——或是某些人所指的「告解者」。當配偶一聽到對方曾與別人有情感瓜葛，他／她的幻想就永無止境了。配偶必定想知道**所有**駭人聽聞的細節：那人的樣子是怎樣的，住在哪裏，他／她的缺點是甚麼……。純粹滿足這方面

的好奇心，並不是討論和爭辯一個題目的適當理由。

配偶的感情若落入極度危險的境況中，或是婚外情到了白熱化階段，就必須盡力去解決。他們必需要說，他們繼續愛配偶，又必須為着放棄婚外情的關係而哀傷。這些事無需與配偶一起作。一個情感混亂或誤入歧途的人，只可在一個情況下向配偶和盤托出：配偶得知真相後對他／她有利。例如，若配偶所懷疑的比實際情形更嚴重，又或配偶得到的資料與事實不符。

暫且假定有一個如此罕有的個案，因為認罪而帶來好處。「我應該怎樣告訴她？」他問道。我們主張他寫一封信。你要清晰寫下——重複再寫——你想要說的話，因為當你說話的時候，時常會把焦點轉移，忘記重點，討論了其他事情。寫下來的話，會減少在溝通上的誤會。

在配偶沒有自我防衛的情形下，將信交給他／她，讓他／她在毫無威脅的氣氛下，讀完此信，無需他／她立即回應。讓配偶有充分時間再三閱讀、研究和思想。

這一類的認罪方式明顯包含面質。假如配偶否認這是忿怒之源，或拒絕談論這事，怎麼辦？這種情況經常發生。

讓我們回到蘭蒂和詹姆斯的個案上。詹姆斯說謊，認為可以有性行為，又佯裝完全沒有做錯事。他斬釘截鐵拒絕體諒蘭蒂的忿怒和怨恨。「只是那神經緊張的女人找藉口發牢騷而已。」他說完之後，就不再理會此事。

蘭蒂的第一步是要承認自己的忿怒，這樣做對己對人一樣重要。她會寫一封自白書，將心事完全剖白出來（當一個人這樣做的時候，強烈刺心的感覺令他／她感到震驚，幾乎無一例外）。然後她重新以另一種方式寫信給詹姆斯看。她會解釋忿怒如何蠶食她，又表示希望

他們的關係可以回復到一個地步充滿愛和快樂。

現在，蘭蒂明白因為饒恕是基於個人的需要，而不是靠賴對方的反應，因此，她不必為了要饒恕對方才寫信。她無需這樣做就已經可以饒恕他了。

不論詹姆斯回應與否，蘭蒂已經盡了本分去饒恕他。她的態度是誠懇的。如果詹姆斯拒絕承認那個問題，就變成他的問題，與她無關。

有時可能因為做錯事的人已死或不知去向，無法與那人對話。或者你們已經離婚，直到現在仍然未能饒恕前夫／妻。你一直懷着未曾消除的忿怒。那種忿怒會影響你與別人親密的開放程度，因為許多未解決的問題——忿怒只是其中一個問題——可將自己與別人的親密關係隔絕。當彼此不再聯絡的時候，你就需要坐下來處理問題，要看到自己的忿怒，為損失而哀傷，和饒恕他／她。

第六，置之腦後

我們曾經談到饒恕與忘記是兩回事。你已經饒恕人了。現在，如果可以的話，請忘掉它。假如你真的辦不到，不要怪責自己。聖經說，一旦我們尋求上帝的赦免，祂就完全忘掉我們的罪和過犯。但世上只有兩個事實存在：（1）有一位上帝，和（2）你不是上帝。人類因具有人性，是很難把記憶磨滅。不過，假如你能夠忘掉的話，請儘量忘掉吧。

饒恕的障礙

「這傢伙一定是從電動樓梯上狂奔下來。」朱莉亞回憶着說。「一

分鐘前電梯上沒有人，之後他就猛然地把我撞倒，令我連跌了兩級樓梯。幸好我的鬆身衣服沒有被向下捲動着的電梯齒輪夾住。他感到**非常**抱歉，又說自己要在妻子離開商場前找到她——就是這樣——故此，並沒有留意自己正在甚麼地方。」

「你原諒了他？」

「當然，我多次都是這樣做。我明白，原諒他並非難事。」

「可能，」我們提出。「容易原諒他是因為他是個百分之一百的陌生人。」

朱莉亞凝視室內的牆壁數分鐘。「沒錯。我從沒有這樣想過。假若杰里像他那樣把我撞倒，我不會理睬他的。」

更難饒恕與我們有親密關係的人

令我們憤懣、最難饒恕的人，大多數與我們的關係最親密。丈夫、妻子、父母全都是我們最需要饒恕的對象，因為我們若不饒恕他們，就很難度過每個婚姻歷程。然而他們就是世人之中，我們最難饒恕的人。

朱莉亞從那陌生人身上看到自己的弱點，也了解自己亦很容易批評別人。假如那是杰里的話，她必定會責備他粗心大意。你看，這裏有一個祕訣教你如何饒恕：如果你記得沒有人是完全的——配偶、父母，當然還有你自己——就會更容易饒恕別人了。

不過，還有一個比配偶或父母更難饒恕的人，那人和你關係最密切：自己。在此情況下，你的自白就成為攔阻了。你會惱怒自己，埋怨自己為何那麼愚蠢，又擔心別人對你有何觀感。假如你的情況如同我們所認識和輔導過（包括我們自己）的典型人士，你將會嚴厲對

己，寬容別人。你自白的方式不會用在他人身上。你一定不敢開口向知己說出來。所以，要留意有沒有饒恕自己。跟自己說話有如對着摯友一樣，饒恕你自己的過失，然後往前走。

還有上帝呢！最近你曾否饒恕上帝呢？

「你真會開玩笑！」朱莉亞叫道。「上帝是完全的，祂並沒有做過甚麼事需要我們的饒恕。」

「理論上是對的。」我們回答。「但我們的心並不理會那些理論。」

人確實時常埋怨上帝，因為作為人，他們缺乏智慧和遠見明瞭上帝的特別作為，好像毫無作用，全不合理，又具破壞性。為甚麼某某人會死？為甚麼我會患病？為甚麼這樣的慘劇會發生？你竭盡所能，也只能看到祂旨意的一小部分。這樣比較不好，因為上帝超越我們，但想一想，一個小孩子不能明白你的行為或你的感受，因為他沒有理解的能力。

在饒恕上帝的過程中，我們最終並非因祂做錯事而饒恕祂，乃是饒恕自己。再重申一次，饒恕對饒恕者有無盡的好處，比接受饒恕的人多。所以，假如你認為需要因上帝莫測高深的作為饒恕祂，儘管這樣行。

虛假的饒恕

「若家庭充塞着問題和磨擦又不解決的話，」紐曼說，「乃是虛假的饒恕。不把問題帶出來，又從不開聲饒恕。」

輕易地說「我饒恕你」作為結束爭吵或掩蓋痛苦或難題，同樣錯誤。這句簡單的話必須憑着真誠的饒恕說出來。

我們輔導的時候，時常看到相互依賴者企圖運用虛假的饒恕。假若他們找麻煩，恐怕會被拒絕，故此，寧願說謊，然後將真正的感受束之高閣。一顆痛苦的心只能夠裝載某個限度的感受，之後就會爆炸。埋藏起來的情感會變成憤懣；忍受他人的侵犯、抑鬱、憂慮以及其他生理症狀可能由此而生。真正的饒恕是要求你承認別人的行為令你心靈深感痛苦，一旦你這樣做，就開始了治療的過程。

我們時常發現虛假的饒恕在第一個婚姻歷程中出現。兩人的關係尚未十分密切，而且還欠缺彼此深入認識的安全感。就在第一歷程中，二人都深信假如彼此真心相愛，就沒有甚麼地方應該要饒恕的。或者彼此之間不應有任何衝突！但我們始終未曾完全看透真相，只是將所有問題掃入地氈下面。這是那齣電影《愛情故事》的神話而已。我們要將「愛情：永遠無需說對不起」這句話改為：

真愛是經常要說「對不起」的。

饒恕後的結果

洛倫和蓋爾結婚三年，卻經常爭吵。有時她會離家出走。他們解決衝突的方法通常是停止爭吵，多數是他們雙方朋友的好意，想他們言歸於好。事實上他們只是將事情擱置而已。你知道嗎，問題仍然存在，隨時準備再浮現出來。不論洛倫和蓋爾的爭吵一時激烈一時溫和，爭吵仍然繼續。他們的爭吵從未得到解決。他們從來沒有細心研究問題的癥結，以致沒有學會饒恕之道。

那麼，洛倫和蓋爾的婚姻美滿嗎？他們認為婚姻美滿。他們可不喜歡爭吵，但沒法子啦！他們的分歧難以調和，人人都知道，不能調和的分歧將會帶來甚麼後果。

最後，救兵來了，他們的朋友催促他們接受輔導。我們幫助他們承認，他們從來沒有解決任何問題。將爭吵的事放在一邊並非解決問題。以洛倫和蓋爾的個案為例，當他們將問題帶出來，就是治療的開始；他們細心回顧爭吵的起源，然後饒恕個人的傷害和忿恨。在以後的六個月，他們會彼此寫字條或打電話，用興奮的字句報告他們最近邁向更親密的情況。

一次的饒恕，就是一個問題的結束。惱怒未必完全消除，肯定不會忘記。但問題不再提出來，可以說是被掉開了。丹尼斯以及其他入將人們稍後把堆塞的問題挖掘出來，稱作「藏在衣櫃裏的火箭炮。」

未解決的忿怒破壞了親密；饒恕則修補之。

若沒有饒恕，你將受困於一個歷程當中。當人成熟及改變的時候（又當婚姻成熟及改變的時候），他們難以避免發生磨擦。還有，已婚人士都會犯錯且需要被饒恕，有時需要配偶無數次的饒恕。除非一個歷程內的問題都得着解決，否則夫婦不能進入下一個歷程——使他們更親密，和踏進新的天地。

饒恕還會帶來更多果效。饒恕將你從罪咎、怨恨、敵對和憤懣中釋放出來。「我不會容許憎恨別人的毒根摧毀我的生命，」美國總統華盛頓這樣說。

通過饒恕，讓上帝的愛照耀你的配偶。但不止於此。

假如上帝沒有饒恕我們，將隔絕我們與祂的罪牆拆毀，我們就不能與祂有親密關係。耶穌在馬太福音第五章教導門徒，如果「想起你的弟兄對你不滿，就當在壇前放下供物，先去與弟兄和好。」祂說先要與那人將問題處理妥當，才將禮物獻給上帝。你通過饒恕，盡了己責將問題或磨擦的事消除。因此，你已經作好準備自由地享受與上帝

有親密的關係。

還有比這更大的報酬嗎？

第 13 章

你準備好接受 無可避免的損失嗎？

「中年實在太可怕了！太可怕了！生命一直美好，萬事順利，孩子快高長大，婚姻愉快……到了中年，雙親之一逝世，親屬接連去世，岳父仙遊，一個孩子患病，責任增多了。中年的路途認真艱難。

「你的情況改變了。不再有靠山。父親不在，沒有母親來照顧你。沒有人可讓你泣訴，不再有雙親依附。他們曾看顧你，現在你有責任看顧他們。在某種程度上，你並未完全失去一切；他們雖然仍留在你的心靈和記憶中，但不是在現實生活中每日與你一起。你的身分最後會成為一個長者，成年人，成為別人景仰和依賴的人——太可怕了；這是情感上艱辛的過渡期。你不但要向過去道別，也要換上新的角色，並負上新的責任，是你從未想過或未曾承擔過的任務。

「幸好基督的身體很大，上帝使用其他肢體來支持你，但只是改變了一向支持你的基礎，一切依舊。

「幼嫩之愛是偉大的。你二十多歲的年代也是偉大的，因為你堅守承諾和策劃目標；你又定下家庭如何運作。三十歲是生產力強和滿有

衝勁的年代。然後四十歲了。你的視力開始衰退，父母相繼死亡，體力又漸不如前……。中年挺難過的。根據我的看法，中年可能是人生眾多階段最壞的一個。v」

這是誰的見解？米勒醫生。他曾開辦講座討論如何戰勝逆境——他是個農村的兒子，完成了醫科、醫院實習和神學課程；他患有糖尿病，活得一天就多一天——突然發現所有遭遇衝着他而來。

你同樣也是在這一婚姻階段與各式各樣的遭遇對抗。你多少也會處於緊急關頭，你的事業已達到高峯，開始無情地走下坡，情況猶如「夕陽無限好，只是近黃昏」。

危機與轉機

記得松鼠爬上抉擇樹的那個例子嗎？來到這個遊戲的階段，樹上長滿很多叉形的枝子。有些枝子能容許松鼠從它上面躡到另一些較好的枝子，且有多個選擇。但卻有許多枯枝。作出重要決定的時候，人們很容易陷入進退兩難的交叉點上。

戴比指出：「現在你不能再問關於中年的問題了，要重新檢討。發問的時期已過，你已身在其中了。這是危機或成長的時候，是抉擇樹一個極大的交叉點。危機可能將你毀滅，或產生簇新的親密關係和成長。」

請記住，危機不一定是突發的忿怒和恐慌，亦可能是默默地來去無蹤，不是留下大災難，而是無言的絕望。「危機變成機會」。目前中年問題越來越大，要求更多，更迫切；除非過去已經解決了許多問題，否則那些問題只會越來越大。很多時候，若不好好地處理危機，艱辛的中年階段經常出現離婚情況。

這是中年期發生那麼多婚外情的原因之一。很多人不能應付各種轉變的壓力，於是就嘗試處理表面的問題。找尋較年輕的人，將焦點從痛苦的現實轉移到較為輕鬆的幻想裏，從年輕貌美的人身上更新自己日漸衰弱的身體。這個階段的離婚率不一定比其他階段高，縱使有很多人悲歎他們的夢想破滅，絕對沒有訴諸法律行動；他們是在精神上離婚，並非真正離婚。

並非所有的夢想都消滅了。到了中年，可能你已經有很多夢想實現了——未必完全，起碼也相差不遠。這個歷程也可以令到很多相愛的人真正地成長，同樣，他們可以更新他們的愛或過着地獄般的生活。很多時候，由於缺乏力量適應轉變，夫婦一直過着地獄式的生活，除非有某些事情刺激他們重燃愛火。

記憶和歷史能幫助你。儘管許多荒誕的越軌行為曾經發生，已經是很久以前的事了。值得為目標而努力！也許同樣值得為樂趣而努力。

第三歷程的不同年齡

在此有一點值得一提，並非每一個人人都背負着第三歷程的問題（或享受當中的喜樂！），卻又按時進到第三歷程。有些遲婚人士縮短了這個歷程的時間，他們身不由己。發生在他們身上的事來得太快了，令他們措手不及。

目前三十歲的人像二十多歲的人一樣生孩子。同年歲的孩子，他們父母的年齡可能相差十年。這種情況不是負面的，可是這個婚姻歷程的圖畫就有所不同了。這類遲婚人士將會同一時間面對不同歷程的因素衝擊。



蘇珊和漢菲特結婚的時候，年齡分別是二十七歲和三十二歲。「假如你年齡較大才生孩子，」蘇珊解釋道，「你的家人將會感到有許多壓力。孩子一直成長，但還年幼不能自立——有時甚至還未上學。同時你的父母又體弱多病，甚或步向死亡。當父母不是與成年的子女住在同一地區，問題就更加複雜了。」

「我有一個好朋友，她是個四十歲的婦人，她的女兒和我的女兒年齡相同——三歲。由於年老的雙親病重，她每個周末都要往他們家裏幫助他們。她其餘的兄弟姐妹都有分擔事務，故此不必獨個兒全部承擔，感謝上帝。可是她已被兩邊弄致身心俱疲。」

「有幾個原因今年紀較大的人能快速自行通過各個歷程。他們希望像年輕的已婚人士一樣，經過所有的步驟，況且他們已經成熟，可以開始了。他們有穩固的個人身分，又自立多時。」

蘇珊說：「我這一代正面臨控制問題、建立家庭、處理第三歷程的問題——這一切同時發生。我們不能依次順序肩負所有的擔子和責任。我三十歲時才生第一個孩子，然後再來三個。連珠炮響！！！」

累積的負擔和責任加增了人們的壓力。但遲婚亦有其正面處。正如蘇珊解釋：「即使所有問題同時出現，假如你年紀較大，又成熟，就能處理更大的壓力。當我們結婚的時候，我已事業有成，而漢菲特亦有固定的職業。我們都已經完成學業並做事多年。假如生活不如意，我有信心可以改變。若是年紀較輕，我就沒有這份信心了。所以我沒有被困的感覺。很多年輕時候就結婚的朋友反而覺得被困。」

「還有，你在二十歲時所遇到的危機，也會在三十歲碰到。但你可以以成熟的手法處理。你可能會以他人的經驗為鑒，因為你入世已久，閱歷亦多，容易看到別人的處事手法。你會比較鎮定和含蓄。你曾看

到朋友如何經歷過這一切，或許他們處理不當……或許有人如此如此，就把問題解決妥當了……」

由於年長的人可能在經濟基礎上比較穩妥，所以有更多及更好的選擇。蘇珊聘請保母就是個好例子。年輕人大多數未能有這一方面的選擇。因為漢菲特和蘇珊經濟充裕，所以能應付有餘。

「我對他說，」蘇珊憶述說，「漢菲特，如果我們不再採取行動，我就會發瘋了。」

「我要照顧三個小孩，他們分別是四歲、兩歲和初生嬰兒。漢菲特聆聽着。那天是禮拜五，禮拜一就有保母來到。」

蘇珊注意到漢菲特聽從她的話，就得以從容地處理遲婚的壓力（他並非時常同意她的意見，但最低限度他願意聆聽。這一點足以支持她了）。但她的回憶又帶出另一點。遲婚者開始步入各個歷程，他們的生命和婚姻仍有少許不同。

可是身處這個歷程的夫婦都要面對中年的真實問題，因此令到他們都要停下來檢視一下自己所站的位置，以及將要前往的目的地。第三歷程的第五項任務就是接受陸續出現的損失。

第五項任務： 接受無可避免的損失

四個朋友圍坐一起談論究竟他們心裏何時真正醒覺自己青春不再。

「當我還是個小孩的時候，看過電影『三劍俠』，演員有占美、安妮特和湯美等。有一天，當我聽到三劍俠之中有兩個離了婚，突然覺得自己老了。」其中一人說。

「我當時正在詳細檢查申請表格，」另一個說，「這個人寫下他的出生日期，原來就是我大學畢業的日子。『這小子竟然寫錯自己的生日日期』。」我咕嚕地說。然後就發現他沒有寫錯。」

「當售貨員走過來稱呼我『女士』而不是『小姐』的時候。」

「當髮型師停止咀嚼她的香口糖說：『甚麼時候開始處理你的白頭髮？』」

再見，青春

「究竟是甚麼一回事？」瑪格麗特大聲將心中的問題說出來。「當我的孩子長大成人，我就問了這個問題無數次。我真的一無是處。可能我從來都是個無能的人。如果我沒有教養孩子，別人也會教養他們，可能比我做得更好。後來，我與路易結婚，再次找到理由。可是，這並不是個好理由。一個女性不但是男人的老夥伴，還可以有很多發展。當然我一直都有工作，但有甚麼可以向人炫耀的呢？」

當男性年事日長，和面對性能力減弱時，也會感到空虛。男性期望可以吸引年輕女性。他們天生愛吸引年輕貌美的女性，不喜歡吸引姿色尋常的女性。我們發覺，很多病人幾乎全都知道現今美國文化潮流強調青春過於強調智慧，鼓勵每一個人致力對抗年老的徵兆。這種文化強調這一切，令人更難接受年老的事實。

不久之前有一位女士名叫達拉，找整形醫生給她隆胸。她已三十多歲，胸部開始鬆弛。外科醫生懷疑她另有苦衷，也預料她可能對整形結果失望，於是差她先見見心理專家。所以她就來到我們的診所。

當她母親也是三十多歲的時候，就放縱自己，重了六十磅。他父

親對此甚為厭惡，就在達拉十多歲的時候與妻子離婚了。母親的恐懼和脆弱影響了她，令她過分關注身體的外型。她的丈夫再三保證無論她變成怎樣，都一樣愛她，而且反對她隆胸。於是達拉沉思：「假如我不是為丈夫或為婚姻的緣故這樣做，為何要做這事呢？」於是她回家為失去父親而哀傷，亦為逝去的青春而哀傷。

這一次她徹底為所有的事哀傷。在此之前，她還停留在討價還價的階段。她專注整形一事，這是她講價方式之一，是她意欲勝過時間的戰術。她仍滯留在第一歷程中，那時青春是愛的鑰匙；她又停留在哀傷的講價階段，企圖以此脫離衰老。

我們敦促她為那些正面的事情慶祝。丈夫對她的感情，和性愛並不是基於虛假的形象。這一點很重要。這時他們正開始進入經濟穩定的時期，又比十年前更曉得性愛如何達到更美滿的地步；他們現在如團隊般有一致的方式教養孩子。這一切都是隨着年齡一起進步。最後，她決定把整形一事束之高閣，然而卻沒有完全放棄這個念頭。

逝去的青春不是單指生理方面。蘇珊憶述道：「我結婚的時候是二十七歲，那時才建立家庭和生養孩子，已經是太遲了。打從二十歲開始，我都是自力更生，我極之珍惜這段時期。這段時期我所得着的智慧，學會的穩重，不是從其他方式得來的。但我亦為那個損失哀傷——未能及早生孩子。但願我能兩者兼得。因此我就處理這個問題，藉慶祝和哀傷將它置之腦後，又不再想它了。」

衰老帶來多方面的影響。請把它們列舉出來。我們相信你會把正面的影響包括在內，要為它們而喜樂。只有負面的影響才需要哀傷和解決。大致上你可以將哀傷的事情分類。看看每一項導致的損失。你也許需要思想每一項，然後個別處理。

再見，健康不再

貝思最後一個女兒安妮出嫁之後，覺得若有所失，好像洩氣的車胎，也像枯乾了的菜。她做了一個全身檢查。她做了巴氏試驗（編按：一種檢查早期癌變的方法）和照了乳房X綫照片。因她全時間覺得像死了一樣，所以就認為身體某個部位必定有問題。

全人類都知道人們大約到了四十歲，身體就開始走下坡，但未到這個年歲的人不敢詢問究竟衰退的程度有多大。

衰老除了帶來各種疾病和殘缺外（並非所有疾病都是由於衰老引起），還有更年期。自卑或一向缺乏自信心的女性，是極之擔憂這些明顯殘酷衰老的癥狀。只有少數人因不方便的問題終於成為過去，從而得着解脫才公然大事宣傳。大多數的婦女則介乎兩者之間。現在，醫藥可以帶來少許幫助，以減低更年期一向帶來的問題，從情緒以至骨質疏鬆症。

現代醫學的確能夠提供多方面的工具來對付疾病和衰老帶來的不便。臀復位、助聽器等等，皆可減輕問題的嚴重性。問題仍然存在，但比從前輕省得多。

我們建議每一位讀者都需要密切注意健康的問題。要保持健康。及早發現問題可以令很多疾病得到醫治。我們現在可以活得更長，工作能力更大。儘量利用吧。

儘量適當運用你日漸衰退的身體機能——事實上，乃是必須的。這個過程包括接受事實以及為失去的機能哀傷。你不必屈服又無需放棄。千萬不要這樣做。可是你也不能隨便否認事實的發生。

當然，增進身體的健康以及開始努力面對，也能直接幫助你的

婚姻。你們越覺得身心愉快和婚姻美滿，就更少機會困於這個歷程當中。

「你心臟正常，」安妮的醫生向她宣布。「但稍後將會檢查你的性器官。經期慣常不穩定是你覺得不大愉快的原因之一。表面上你沒有貧血，但這是令你的血細胞數目減少的原因。」

「我們應怎樣做？」

「目前沒有可做之事。六個月或一年之後再來看我吧。」

安妮離開診所時怒氣沖天。男人可將事情看得輕鬆。他無需面對經常提不起勁的精神，和經期不穩定帶來的污穢的不便。但還有令她不安的事。假如她斷了一隻腳，可以醫好它；假如她患了肺炎，也可以吃藥治好它。但她的問題太難以捉摸了，她的病徵太散亂，所以未能有確實的答案，也不能對症下藥。這些麻煩全是衰老的結果，安妮感到悲歎。種種問題又模糊不定。

假如你現在身處婚姻的第三歷程，或到了這個年齡，就可能像安妮一樣，感到多年來身體的磨損影響着你的健康。需要為這些損失哀傷，正如要為其他損失哀傷一樣。

讓我們從另一個角度重溫哀傷的程序。我們強調這一點，因為這對你處理每一個歷程都很重要。

首先，列出二十年前的身體狀況和你今天有何分別（正面和負面）。

1. _____
2. _____
3. _____

現在列出體能上的分別。目前哪一方面是你身體做不到的？哪一

方面比年輕時做得更好？

1. _____
2. _____
3. _____

那些項目經年累月得到改善，是值得慶祝的。我們時常鼓勵病人和朋友為兩方面慶祝：事情能夠做得更好，和比想像中做得更好。事實上，無論怎樣都是值得慶祝的。你的情況可能更壞呢！

現在要將每個損失逐一處理。慶祝和哀傷都是同時進行。現在正是哀傷的時候，正如你曾有過慶祝的時候一樣。你有沒有適當地為失去年輕時的健康哀傷？假如你心中不能生發這種感情，或許你並未完成哀傷的步驟。

你列出損失的事項時，記得那份震驚和否認的感受嗎？（例如，第一次查閱電話號碼時，你要拿着電話簿，但要有手臂那麼長的距離才看到號碼的情況嗎？）

忿怒又如何呢？可能很短暫，也可能像烏雲一樣留在頭上多年不散。（你會因為看不到地圖，看不到業務名片上的字句而感到煩惱嗎？為着這簡單的事情都做不好而氣忿？）

沮喪。忿怒轉為內化。它臨到你，可能只不過是一時「情緒上的發洩」。但沮喪是否成為你對衰老帶來破壞的反應？（你會不會

因腰酸背痛引致不能舉起一些重物而氣忿？這怒氣是否轉為沮喪？）

你用甚麼方法與衰老的過程「講價」，即是說，你期望這個過程能停止下來？

- ___ 除皺紋膏？
- ___ 染髮素？
- ___ 整形？
- ___ 藥物及維他命？
- ___ 過量的運動？

（老老實實，究竟對你有幫助嗎？）

你還記得哪一個場合或哪些場合迫使你承認衰老的事實，令你生命籠罩着一片哀傷之情？

當情感經過洗滌之後，就要開始着手解決、饒恕、接納。肉體衰老的程序早已安排在你身體內。每個人的衰老情況即使不是完全相同，亦很相似。事實上，衰老對人的影響相當一致，以致我們時常能夠猜測一個人的年歲差誤只不過是幾年而已。簡單來說，上帝造人是叫他們歸老。在這個墮落了的世界，任何祝福都被玷污了，但衰老仍然是一個祝福。上帝知道自己所行的一切——對的，即使祂規定人要衰老——若我們接受這個事實，就能使我們得着奇妙的自由，避免憂慮和失望。

我們接受上帝為人定下這個不可改變的人生過程，就是解決問題的正確態度。你的態度又如何呢？

你最後要向自兒時開始一直放不下的夢想道別，就是你過往回答的問題：「當你長大後，想成為怎樣的人？」

再見，職業和經濟的夢想

到了第三歷程，大多數的夫婦必須面對和接受他們在經濟和工作成就上的一些限制。「就是這麼多？」他們自問；或問：「是否值得呢？」

失落的夢想能造成很大的憤懣。以下是米勒夫婦一位已退休的朋友的話，大意是：「當我中學畢業的時候，就滿懷大志要改變世界。到了大學畢業的時候，我希望能在美國出名。讀研究院的時候，我還以為能夠為阿肯色州做點事。現在，我只為辦公室裝修一下就滿足了。」

甚少人能夠實現或超越他們年少時懷抱的理想，其餘的人則為破碎的夢而哀歎。我們期望下一代能出人頭地。我們希望自己能任職高位，又成為社會名人。惋惜。空虛。人生已過了一大半，卻沒有多大成就。這是普遍的現象。目前，思想一下生命有哪些失意的事和未能完成的事。我們希望你能夠聚焦在長期的成就方面。

你能夠達成的理想是甚麼？

未能實現的理想是甚麼？

你仍打算要實現理想嗎？_____是_____否

有沒有一件事是其他人認為你的理想已經實現了，但你卻沒有期望過它會實現的？

當初結婚的時候，你認為現在將會有多少收入（包括通貨膨脹）？\$_____

假如你尚未達到目標，你認為能否達到那個數目呢？

能_____不能_____

至於未能完成的事情，請放眼看一看你的事業或工作。理想有沒有達成呢？「工作」包括家庭的責任，女性或男性在家照顧孩子。這人的工作絕不比一個行政人員的工作輕，而她的工作更不是例行公事和意料中事。如果你在一個競爭性大的環境下工作，年輕有衝勁的人可能會取代你。你看到即將發生的事情嗎？

直至目前為止，假如你尚未達到預期的事業理想或經濟目標，又特別是當你已達到或即將達到的時候，但因目前的經濟環境而告吹，就會令人哀傷。

讓我們首先看一看你的希望和現況之間的差別，然後按照先前列出哀傷步驟的進程，認出震驚和否認（這一點很重要，特別是「否認」）。現在你可能因未能實現的希望和理想而感到沮喪，但這種沮喪與哀傷進程出現暫時的沮喪有所不同（記得沮喪的定義嗎？忿怒轉向內化）。要提防哀傷時討價還價的層面：將你的計劃拋給別人，寧可拋給一個可靠的同僚也不拋給配偶。請記得，討價還價連結了妄想或奇想：「只要每星期多賺五十塊美元，我就_____。」它可能是個正確、可達到的目標，或可能是個奇想。查詢某些人，你實際採取了哪方面的討價還價。

奇妙的年代？

婚姻的中心是丈夫與妻子。但環繞這中心的四周卻散佈着可能的問題——孩子。孩子是婚姻最大的祝福，也是臀部最大的疼處。發育中的孩子正在建立成為成年人或近似成年人的自我形象，他們會製造很多特別問題。讓我們現在看一看這個問題。

第 14 章

是 你和配偶，還是發育中的少年在主持大局？

「作為兒子他簡直近乎完美，且惹人歡喜，」露梅哀歎道。「但只是六個星期前的事。現在他一文不值。」

「雅各現在是十四歲嗎？」我們問道。

「差不多十五歲了。他以為自己可以呼風喚雨。他穿上時下年輕人流行的古怪服飾，又四處游蕩。他以前有一頭梳剪齊整、烏黑又自然捲曲的美髮。讓我告訴你，現在他把頭髮染了色，不是染上粉紅色，就是其他顏色。」

「到現在為止，你和丈夫怎樣處理這個問題呢？」我們問道。

「勒普瓦嚴厲斥責他，但我不同意他這樣做。我認為他太過嚴厲了，所以我盡力緩和他的強硬手法。我們為此時常爭吵。勒普瓦對這事已厭煩極了。非常厭煩。他準備說服美軍開始徵召十四歲的男孩入伍。無論我們任何一方做甚麼，都沒法子行得通。」

「賄賂、限制、禁止出外，全都試過？」

「全都試過。我們多次削減他的零用錢，都毫無作用。我不知道他

的錢從何而來，這事令我心驚膽顫。」

「他不肯告訴你嗎？」

「告訴我們？哈！」露梅搖着頭。「他不會告訴我們他有甚麼願望。我們接近不了他，他不肯理睬我們。醫生，這件事真不幸。我再說一次，他曾經是個近乎完美，且惹人歡喜的兒子。」

露梅和丈夫陷入為人父母的困境；他們到了第三個階段，這是個混亂期，對任何父母都是艱苦的時期。

混亂期

將引致學齡孩童產生迷茫和混亂的每個原因個別相乘。然後把總數相乘。無論如何，少年人要做的事和需要，都比學齡孩童要做的事和需要多。衣服？用品？醫藥？交通？活動和有組織的集會？是的。現在再加上約會，在公園聊天，成長期生理的變化，對自身和異性的注意，緩慢而痛苦地尋求獨立，日漸增加的學業壓力，面對難以取捨的道德選擇，過多的娛樂、活動，結交朋友，找麻煩的花樣，炫耀自己的方法。我們提到對抗和控制的問題嗎？

當孩童踏進青少年期，就會帶來很多危機。像任何其他的衝突一樣，它們能夠完全破壞你的婚姻。然而假如你們和孩子能夠彼此相助的話，你們的婚姻就能變得更加堅固。

我們經常輔導有孩子不受管教的夫婦。露梅和勒普瓦就是這類夫婦的典型例子：中產階級，參加主流的教會，中年人。他們的情況表明了一般青少年人帶來的問題（雖然每個人的問題不是複製其他人的問題），當他們承擔安逸之愛這歷程的第六項任務：幫助成長中的孩子獨立，讓我們隨着他們的進展行。

第六項任務： 幫助成長中的孩子獨立

有人說青少年人能令一個家庭破裂。我們發現這個說法並非完全正確。事實上，青少年人為每個家庭帶來壓力，是因為他們自己正面臨無數的挑戰和工作。這種壓力是自然和必需的。其實壓力帶來的麻煩已經存在，只是一直潛伏。壓力會將父母之間未痊愈的傷痕撕開，也將任何未完成的歷程顯露出來。這問題值得思考。

由前青少年期進到成人階段，他們的成長——他們的行為，他們的成熟程度，他們的困難，他們的勝利和失敗——潛伏着兩個中心要點。作為父母的你，若能清楚明白這兩個中心要點，就更能幫助青少年的孩子，和令到你們相處融洽。

個性與控制

第一個潛伏着的要點就是個性。青少年人必定將自己完全改變過來：從一個家庭成員變成一個獨立的個體；從被管治變成「有能力自治」；從受到像孩子般的對待，變成大人對大人的平等對待。可是我們的社會、法律和文化系統都阻礙了孩子的努力。有時人們把他們當作孩童看待，有時又把他們當作成人對待，令人感到莫名其妙。

第二個要點是控制。這是老生常談的問題：「誰在主持大局？」現在要重新更改，因為包括了青少年人在內。是父母控制一切呢，還是青少年人呢？假使孩子令到父母二人分裂，是父母其中一方在控制嗎？

要解決控制的問題，似乎是父母與子女之間一場永不完結的爭戰，事實也是如此。青少年要嘗試控制，以測試自己的能力。青少年不論有意或無意，都會說：「我可以控制自己的身體嗎？我可以控制

環境嗎？我可以賺錢和處理財政嗎？」最大的問題是：「我可以控制自己的生命嗎？」

當我們將這個問題向露梅解釋的時候，她鄭重點頭：「我早已知道這個問題。我的意思是說，只要我停止思想這個問題，我是明白的。特別是控制這一方面。」

可是磨擦就在那裏出現。你也記得第一和第三婚姻歷程的基礎任務涉及個性。第一歷程需要夫婦二人將個人結合成一個隊工。然而來到第三歷程，則要求各人避免個人的身分被一體的婚姻埋沒。而第二歷程則着重處理控制的問題。

假如父母二人或其中一人未能完全解決婚前生活個人的個性和控制的問題——即是說，他們的原家庭——和頭三個婚姻歷程的問題，他們就不能有效地養育青少年的兒女。

一旦青少年人闖入了個性和控制這普遍及基本的問題，他們需要得到適當的指導，即是一個典範。父母若未能在這些問題上達成協議，就不能提供指引。父母與兒女一樣感到茫然不知所措，這會令到孩子們無所適從。

當孩子們自行處理控制和個性的問題，年輕人的衝勁可能令到他們處處碰壁。這是正常的。但他們必須有道堅固的牆壁讓他們碰撞。這道牆壁就是堅穩的父母，即是這些父母已經把個人問題，和婚姻隊工的問題處理好。然後，父母才可以定下清楚的界限。孩子們就能測試這些界限，又能學習了解自己和這個世界。

孩子們需要離開家庭，尋找自己的立足點（專門術語是「具有個性」），但他們也需要回家，特別是在青少年後期或剛在成年初期。我們在此是指情感而非居住方面。年輕的成人很多時候渴望得到具父

母形象的人的指示和智慧，特別是當他們面臨巨大的抉擇或遇到不幸的時候。假如父母本身還未清楚自身的價值觀或軟弱的話，甚至自己的個性也出現問題，一旦孩子們羽毛豐滿捨他們而去，很少再回來了。

這是孩子們羽毛未豐之前的事實。最理想的，莫如青少年人三番五次嘗試獨立的滋味，例如穿衣服，看看如何，然後又再回來重新認定和擁抱父母親已經建立更強和更正面的價值觀。假如父母的價值觀不夠堅穩，青少年將會不知所措。

很少青年人有自覺體會的能力。「我需要你的指引，但當我尋找的時候，找不到任何幫助。」這是難以言傳的感受。它深藏在心底，潛伏在理智之下，難以察覺它發揮着的影響力。

不自覺的體會觸發孩子的怒氣，通常會導致沮喪，同時也滋生很多衝突。作為一種戰術行動，青少年可能會嘗試（再次在不自覺的情況下這樣做）激發父母採取一個立場。孩子需要一道堅固的牆壁，可是他覺得這是一間裝有護墊的監房。因此就大大增加了潛在的危險。青少年人越要表達他們的需要、不滿和忿怒，就會故意製造磨擦和找麻煩，結果，他們的父母就會對自己的能力更加沒有信心——牆壁變得更加不穩固，青少年人欲嘗試尋找更穩固的牆壁的時候，只會處處碰壁。最後，情況像螺旋一樣向下墜，直至闖出大禍來。

你將如何阻止問題變壞而重新向上爬？有兩件事你可以做的：第一，了解自己和了解配偶。

了解自己和了解配偶

當青少年人遇到個性和控制的問題，他們就會開始掙扎，又把父



母過去長久未解決的事情和問題再度浮現。

這是極之重要的事。當孩子們最需要父母的時候，但父母同樣與孩子們一樣陷入混亂之中，他們過去從未解決的問題又死灰復燃。

露梅自幼受到獨裁的父親管教。她認為他太過獨裁了。感謝上帝，她的勒普瓦是個溫文、可愛的人，絕不嚴厲和頑固。他有一個小怪癖：不論任何時間都要知道她身在何處。**任何時間！**每晚就寢前，她必須再三報告明天將會到那裏去，和做甚麼事。第二天他可能隨時打電話給她，證實她是按照時間表行事。當他下班回家後，就必定查問她這一天到那裏去和做了甚麼事。她不能對他的關心加以責備。他絕非懷疑她不忠或不誠實或欺騙他。但壓力時常存在；他一定要清楚知道她的一切行蹤。

表面上，露梅接受他有權知道一切。他並沒有流連酒吧，沒有到處闖禍，既不吸煙又沒有任何壞習慣。他為家人供應足夠的吃用。所以她能夠饒恕他的小過失。

他們從未解決第二歷程關於控制的問題，也沒有在第一和第三歷程提及過或談論過她的自主權遭侵犯了。但那個只是表面的問題。由於他控制過度，怨恨則如燙油翻騰深藏她心底。現在他們十四歲的兒子雅各公然反叛的行為已爆發了。雅各不知道露梅的怨恨；她亦不願承認有這心理。當然兩者是沒有連帶的關係，是嗎？有嗎？

當然彼此相關聯。當雅各漸漸長大成人，從前的大小孩形象不再適合他了。幾乎在一夜之間，反叛的行為開始出現，如果你問他是甚麼原因（我們有問），他就會說不知道。這是實情，他根本不知道原因何在。雅各對父親的鐵腕政策表示不滿（自雅各孩童以來，父親一直沒有改變），但他同樣把母親露梅沒有道出的不滿表達出來。他會

超過限定的時間回家，也不做家務。當勒普瓦控制越大，懲罰和紀律相管齊下，露梅就會更加寬大。我們深入探討下意識層的時候，就發現露梅喜歡兒子的反叛行為。

「簡直荒謬！」露梅大發雷霆。「他迫使我發瘋了！他令我驚慌得像一隻兔子困在狐狸洞內，我怎會喜歡他這樣做呢？」

雅各正在替她發洩她內心的反叛；她自己不能這樣做，因此就將未能完成的事轉交兒子完成。無論如何他都已經十分不滿，忍無可忍了。結果就在這種糾纏不清的情況下，他為自己亦為她出頭。當然，他的行為變得越來越極端了。

事實上，露梅從來沒有大聲說：「去罷，反對你父親。」但她給他的信號是那麼細微及隱蔽，連她自己也察覺不到。例如，當勒普瓦不肯給雅各零用錢的時候，露梅就會暗中給他。

我們雖然把這個家庭的圖畫展示出來，但只是知道事情的進展如何，他們如何得着釋放，是不足以解決問題的。頭腦的知識並不是解決的方法，但卻是解決問題的第一步。第二步就是要重建你們的婚姻。

婚姻隊工

露梅和勒普瓦必須審察這段婚姻，亦以隊工形式肩負為人父母的責任。露梅抗議說：「我們需要處理雅各的反叛行為，不是處理我們婚姻中已經過去或已經完成的事情。只要雅各改邪歸正，我們的婚姻就會好轉。」

我們問：「如果雅各繼續依然故我，你們的婚姻可以繼續維持嗎？」

「我認為沒有可能，」她回答說。「我們的關係太緊張了。」

「那麼，我們現在要處理的，乃是少年人成長期的反叛問題。」

「沒錯。」

「好。」我們說。「由於反叛行為正在危害這段婚姻，因此我們必須重建這段婚姻。這一點我們全都同意的。現在，先要改變雅各的行為的第一步，就是要修補你們的過去。不會有立即見效的靈藥，也不會有捷徑可行。讓我們開始，好嗎？」

1. **父母遲早亦需要重溫自身的反叛成長期**——就是說，他們的成長期，或此刻接受輔導的期間。勒普瓦已經完成了。露梅尚未完成。我們不在此詳述了。總言之，我們帶領露梅回憶她所經歷的成長期。她需要脫離一個獨裁者或控制着她的人，來建立自己的身分。她這樣做，主要是確定自己的個性，又允許自己成為自主的婦人。

假如你從未處理過關於個人個性和婚姻的問題，我敦促你重溫這本書的頭三個歷程，也可採用《愛是一種選擇》一書提供建立個性的步驟。你必須打穩這個基礎才能繼續下去。

2. **父母必須充分經歷建立個性的成年期，才能有信心建立一套屬於自己、堅固的價值系統。**換言之，他們必須有清楚的界線，為對與錯、好與壞、滿足和不滿足劃定一條鞏固的防線。必須堅守道德倫理、道德、宗教、法律每一方面的價值觀。孩子可能或沒有越界，但他必須知道界線在那裏。

我們發現，像勒普瓦和露梅的父母們，對反叛的成長期有兩種反應。像勒普瓦，他們會過分補償，模仿他們的父母，但很多時候做法太極端了。勒普瓦曾受過嚴厲的教養，所以他就傾向過度控制雅各。

露梅則表現出另一種反應：相反的反應。它是心理學用語，表示

「我向着裏面已有的模範的相反方向行。」露梅不使用父親獨裁的手法，轉為十分寬容。她父親的界限太嚴謹和狹窄了；她絕對無法依樣畫葫蘆。

在第二歷程之中，你曾細看父母的教養方法。大多數人的教養方法不是跟隨着上一代的教養方式，乃是採用與之相反的教養方式。請再次思想一下你父母的教養方式。你父母個別的教養方式是否有很大分別？極之不同，像勒普瓦和露梅的表現，顯示某些地方出現問題。他們是否嚴格遵從一套清晰的價值觀？不論你是否接受這些價值觀，但知道它們是甚麼嗎？

審視你婚姻的下一步，是要看看你的父母是對怎麼樣的夫妻。

以隊工形式教養並以個別父母身分教養

為何教養青少年人帶來那麼大的壓力？……即是說，只限於青少年人。壓力在於父母必須有一致的行動，但個人又要與兒女們維持獨特的關係。這不是易事，因為你必須經常轉換角色，從父母轉為同輩，又從同輩轉為父母，有時半天吊。

「請解釋一下。」露梅帶着疑惑的眼光望着我們。

「老實說，」我們實在是這樣對她說，「你和勒普瓦的表現正表明你們並沒有着手處理問題。他給與雅各很大的壓力，你卻與他唱反調，對雅各十分寬容。勒普瓦減少他的零用錢，你卻偷偷地給與他額外的金錢，以作補償。你們彼此削弱對方。」

「但勒普瓦實在太嚴厲了。你說這是最好的管教方式嗎？」

「事實上，不管父母太嚴厲或太寬容，總比二人的管教方式有那麼大的分別好。」

「聯合陣線？」

「聯合陣線。」

「勒普瓦不會因我要求他而變得寬容。」

「你們二人曾討論過嗎？」

「曾為此吵架。」

於是我們就給這對夫婦一個習作。「今晚，面對面坐下來。每人都向對方解釋自己所做的事情有哪些地方令自己討厭。」

「等一等，你的意思是說，我告訴勒普瓦，我認為他做錯了甚麼事嗎？」

「不是。只告訴勒普瓦你認為自己做錯甚麼事。然後他告訴你他認為自己做錯甚麼事。也許他看見自己未經思考就發怒，讓他告訴你。你倆早已知道彼此對對方的批評了。你們已經聽夠了，不必再重複。」

「事實的確如此。」露梅點頭道。

「你們不是彼此對抗，乃是分享共有的問題和疑惑的感受。這樣做會將對抗的心態趕走，以合作的精神取代之。因為你們的第二個習作，就是大家同意設定一些明確和實在的界限。要大家完全同意的界限。你們都要作出一些妥協。在某些問題上可能要完全放棄己見。故此，當你們下次面對雅各的時候，就應該有一個一致、不動搖的教養方法。」

我們勸告他們，為青少年人定下界限的時候，父母要說出他們關注的問題，又盡量作出妥協，是很重要的；不要讓孩子們聽到他們爭吵或討論，也同樣重要。不是說父母完全不能在孩子面前爭吵或表示不同意見。孩子們看到和聽見父母之間也有不同的意見，是自然的事；但那份愛仍然給人一份安全感。不要等到問題出現，才為青少年

人定界限。若有其他問題出現，給他們示範如何解決爭執。

露梅不服地說：「你不了解我們的兒子。他必定會想出一些令你意想不到的事來。你只管等着瞧罷。」

「那麼你就要和丈夫私底下商談，不要讓他聽到，決定了怎樣做之後，就照着決定而行。」

露梅搖着頭說：「雅各**一定**不會喜歡的。」

或許正如他們所說，孩子們不會喜歡。事實上，為着他們有足夠的安全感，為了有一個穩固的基礎，青少年人非常需要感受到那份團結精神。假如雙親之一定下了規則，而另一個則暗中破壞，不但不能實行，且取消了這條條例，會令孩子在情感上產生恐慌。即使他們沒有說出來，孩子亦能聽到：「我們不知道；我們至今還未作出決定呢！」青少年需要清楚明顯的界限。父母的猶豫不決令他們作出極端的反應——反叛——就是要迫使父母劃出界線來。

紐曼說：「我們作為輔導員都曉得這種情況。但直到我輔導一個十六歲的男孩突然在家變得十分頑皮，我才真正清楚看見那是怎樣的一回事。」

「在他突變的六個月前，他父親讀到一些有關教養兒女的資料，於是覺得自己曾經對兒子太嚴厲了。當兒子覺得父親的管教放鬆了，就開始做一些事情來吸引父親的注意。」

「在一次輔導中，這個兒子真的對父親說：『我要知道假如我行差踏錯的話，你會責罰我。假如我過了限定時間回家，你應該讓我睡在門外。這樣我才會知錯。』」

「我簡直難以相信自己從一個十六歲的孩子口中聽到這番話。我清楚看到，這位父親以往的教養方式曾給孩子很大的安全感。」

如果你有青少年的孩子，看看這個習作能否適用於你。假如你未曾有這般年紀的兒女，仔細思考以下的問題，預嘗你將要做的事。

1. 在所有重要的界限上，你的孩子是否面對着一個聯合陣線，包括（不限於這幾方面）：

- ___ 家規（保持房間清潔，收拾衣服和毛巾，清潔浴室）？
- ___ 朋友：誰人可來訪？甚麼時間可來訪？可接受的態度行為？甚麼地方是閒人免進的？
- ___ 晚上回家時限？
- ___ 分配的決定：誰人可用客廳招待朋友？誰可駕車（和司機）？
- ___ 准許工作，有賺錢的機會？
- ___ 嚴重問題：毒品、暴飲暴食、吸煙、吸大麻、性自制力，以及其他道德問題？
- ___ 參加教會？
- ___ 學業成績；某一個分數的水平，和／或行為的表現？

2. 你和配偶是否成為他們在宗教信仰和價值觀上的典範？

- ___ 你們一致同意基本的價值觀（重視生命，忠實）。
- ___ 假如你們在價值觀上有重大分歧，孩子們能否清楚明白兩套的價值觀是甚麼和兩者的差異？
- ___ 不論個人或隊工，你們能否在宗教信仰上成為他們的典範？（你們與上帝的關係可以有所不同；但要彼此尊重對方的信仰情況。）
- ___ 當孩子們望着你和配偶的時候，能看到負責任的成年人嗎？

3. 孩子們覺得身處一個安穩的港口嗎？

- ___ 如果他們遇到麻煩——法律方面，意外，誤會——他們感受到你有足夠的安全感讓他們立即向你求助嗎？
- ___ 他們能否將私人問題告訴你，**也知道**你會保密？
- ___ 在過去的一個星期，你和配偶至少有一次為着某些事情稱讚孩子嗎？
- ___ 時常稱讚嗎？

請留意上一個調查問卷提到父母以個人及隊工身分對待孩子，是何等重要的事。一個合一的隊工比單獨一個人更能提供加倍的保護，它是一座堡壘，堅固的前線。但是唯有個人才能給與親密和同情。我們主張保護，但不是過分的保護。過分的保護只會令人在任何情況之下沒有信心。試想像你們的青少年孩子處於驚濤駭浪或一個不尋常的環境，會有甚麼感受。他們需要支援，使他們遇到麻煩的時候能有所倚靠。

當我們輔導青少年的時候，再三聽到令人苦惱的事。他們遇到問題——懷孕，毒品，教師或長輩的性騷擾——但覺得沒有人可以給他們指引，和保護他們。他們有需要的時候，父母或其中一人並不能即時給他們援手。

但也有相反的情況。有一位年輕的女士艾妮森，提到她考獲駕駛執照後所經歷的一件事。「我們出生於農村，居住的地方很偏僻。一天晚上，我們大約有十五名青少年人駕車到城裏去，路程差不多是五十里。珍妮、艾美和我一起乘坐我父親的小型貨車。我們在一個有停車場、吃餡餅的地方停下來，一面聽收音機，一面等候其他人來到。

我們走出車外關上車門——誰知我把車匙遺留在車廂內，收音機仍然開着呢！

「其他孩子立即就想到一些辦法。有人提議打碎後窗的封膠，另一人建議收集款項請一個開鎖匠來。我說要打電話給爸爸，他們以為我傻了。甚至游說我不要這樣做，但我不理會他們。我告訴爸爸發生了甚麼事。他立即開車來，從五十多里外為我帶了另一套鎖匙來。我們開了車門又將電池從新充了電。後來他多謝我沒有讓那些少年人打碎車門，他們必定會搞亂一些東西的。他又多謝我在有需要的時候向他求助。」

艾妮森的父親不單在她需要的時候立即加以援手，他更稱讚她有正確的主見，又為此多謝她。這是十分重要的。青少年人十分需要被人肯定。他們成長期間常被懷疑和不安的感覺困擾。外表上看，是自大和冷漠，但私底下實在是恐懼和懷疑。稱讚應該是即興和有計劃的，就像籃球賽中拍手和歡呼一樣。孩子的成績單有明顯的進步時，父母和祖父母都要對他們表示讚揚。稱讚他們打扮得體，或稱讚他們細心看顧寵物。

一名曲棍球手偉恩在他的自傳中提到有一次父親來看他比賽，各人預料他將會再次打破另一次重要聯賽的記錄。偉恩果然成功了。比賽結束，父親和其他人一樣走到冰場去祝賀他。

「你妻子呢？」人們問沃爾特（偉恩父親的名字）。「他的媽媽不是也應在場嗎？」

「她去了乙組聯賽給偉恩的弟弟打氣。」沃爾特回答道。「她說：『偉恩並不是我家唯一的曲棍球球員。』」

他們二人必須分頭去捧場。雖然偉恩在十五歲的時候知道要在甲

組球隊取得成功，是要靠自己的努力，但他知道父母都在背後支持他，保護他又讚賞他。同時對他的兄弟姐妹也是這樣。

露梅研究上一個習作最後的一條問題時，眼神很悲慘：「但願雅各能有一些可讓我稱讚的事，要在那種商店裏選購物品，似乎很渺茫。」

「那麼，找些較明顯的地方稱讚吧。」我們建議她。「他的身體發育是否配合他的年齡呢？」

「以他的年齡來說，他長得很高大。」

「稱讚他的身材罷。你曾提到不喜歡他的髮型，但我們可以假定他很細心打理他的頭髮。」

「噢，簡直非常細心呢！當然他是十分、十分小心地不讓我們看出他的細心。」

「當然，不妨試試這樣說：『你一定花了半小時整理你的髮型，這真是需要很大的耐性啊。』又或者說：『我看到你幫助隔鄰的蘇絲，你對女士們如此尊重令我感到自豪。你真的長大了。』請你與勒普瓦一起找尋適當途徑，恆常而有計劃地稱讚他，和讚賞他。」

「不是說謊，而是找出值得稱讚的事。我明白了。」露梅歎氣說。「我成長的時候，從未得到任何稱讚。」

「要你這樣做尤其困難，因為你沒有這一種經驗。對你來說會很陌生，甚至有反效果。你們需要強迫自己這樣做；個人和二人要把它實行出來。」

有其父必有其子，這是有理由的。成長中的青少年漸漸長大成人，更會努力地吸收父母的處事態度。

父母成為個人喜好和習慣的典範。露梅和勒普瓦就是一個好例

子。露梅喜愛現代藝術；她真正欣賞這一類藝術。但勒普瓦則稱之為「塗鴉」之作；他喜歡古典派的藝術。這種分別其實很健康。雅各看到不同的口味可以共存，也看到雙親能夠彼此尊重對方的藝術眼光。

父母個別與上帝的關係也有所不同，但可以一同崇拜和做個人靈修，相反亦可。可以在不同教會崇拜，但一起靈修。孩子們能學到甚麼？「我不能代你與上帝建立關係；我不能把自己與上帝建立的關係轉交給你。你需要單獨靠近上帝。」在成長期間，青少年的屬靈醒覺開始萌芽。作父母的不但要以身作則，也容讓孩子照他們的方式去尋求自己與上帝的關係。

「雅各和勒普瓦有沒有一同出外辦事？」我們問道。

「最近沒有，」露梅回答。「勒普瓦說，雅各需要改過自新，才肯帶他外出。」

我們立刻就提議勒普瓦和雅各抽時間一起做一點事情——參觀球賽、看電影、釣魚、到科學館看雷射光的表演等。我們也建議露梅單獨花點時間與雅各在一起。無需等待雅各變好，無需不給他好處，以免把行為的好壞當作愛和親近的交換條件。

雅各需要與父母建立友情，需要他們保證：「你絕對沒有問題。雖然會犯錯，但你仍然有價值。你必然會有成就的。」簡單地說：「我要你做我的朋友。」

與孩子單對單相處的時候，爸媽的角色個別顯示出男性和女性的特色。這個女性，遠比一般的典型女性更加複雜。這個就是男性。

再說，假如你原家庭一向沒有這個習慣，當你設法令到自己與兒女成為同輩和朋友的關係時，必定會遇到困難。這種關係雖然不是自然生發或隨時可以發生，但必然會做得到的。

試停下來想一想你成長期間，對於男性和女性角色的認識。兩者沒有嚴重混淆的地方吧，是嗎？舉例說，我們曾輔導過一些家庭，女士唯一的力量，唯一能操縱別人的能力來自她經常患病和需要人幫助。或是為父的——大男人主義——從不敢流露感情或悲哀。你作青少年人的時候，看到怎樣的典範？你是否願意兒女看見相同的情況發生？

這時候配偶需要互相支持，因為青少年人實在不易處理。當青少年人漸漸獨立、建立自己身分的時候，父母亦要為自己建立一個沒有孩子的身分。

「簡直荒謬！」成年人怒吼着說。「我當然有自己個人的身分啦。」

「妙啊！」我們回答說。「但我們曾碰到很多人——朋友和顧客，他們將自己整個身分——他們的自尊——都投資在兒女身上。這是十分容易做的事。你期望兒女像你，或青出於藍，於是家庭就分裂了。毫不反叛、聰敏、完美的兒女或其他事情，必定不能成為父母建立自我形象的基礎，但很多人都是這樣做。」

「當然，」你說。「但並非所有父母都是這樣，特別是當孩子入讀中學之後。我可能是個著名的領袖、政治家、作家、音樂家、電影明星。但在孩子的學校裏，我只是個默默無聞、『某某同學的家長』而已。」

「情況不就是這樣嗎？」我們同意。這是要有明確個人界限的原因，而配偶就要努力定下這些界限。

夫婦組成隊工教育孩童最後必須注意，要在特權和責任之間取得平衡。



特權和責任之間取得平衡

露思成長的環境剛好與露梅相反。露思的原家庭混亂不堪。多年來她父親因病導致殘廢，因此他只好將一家之主的地位讓給母親。由於她母親要花很多時間照顧他，所以無暇兼顧其他，所以整個家都陷於一片混亂。現在，露思到了婚姻第三歷程結束的時候，面臨她兩個女兒——一個十二歲，一個十七歲——踏入青春期。露思年幼時就懂得照顧自己，又負上很多責任。現在她是個態度強硬、處事過分有組織的人，不遜於紀律部隊。

露思教養青少年唯一的方法，就是她自己曾經驗的那一套。她為她們安排生活。她從不會嚴厲或獨裁，只是無論大小事情要為女兒去做而已。她們的功課大多數由她來做。當她的十二歲女兒跟足球隊的另一個女隊員不和，露思就去找教練、那女孩的父母和那女孩商談。她單身匹馬就把事情擺平了。她的女兒甚至不能從偶然發生、短暫的不和事件中學習到處事和負責任的經驗。

雖然露思的十七歲女兒學業成績不錯，但她的老師注意到她在任何事上從不採取主動。只要老師或教練給她指示，她就會做得很完善。至於任何隨意發揮的作業，她就束手無策了。當老師責怪她，露思就往學校找老師商談。她的反應就是會妥善處理每一件事：「我會更好地督導她，確保她能完成。」老師們聽見她的話，知道問題存在，她並非提出解決的辦法，因此就請露思接受我們輔導。

露思的父母從未作好典範，讓她懂得如何平衡特權與責任。露思自幼就要被迫學習自立，已經驗了遠超過她年齡應有的特權和應負的責任。現在她需要學習怎樣保持平衡。

因此，露思的問題的部分解決方法，是要退一步，讓女兒有自主

權和自由，包括最重要的自由：犯錯的自由。為要幫助她做一些從未做過的事情，我們給她一些習作。

習作一：她不要督導女兒做家課。做不做功課由她們決定。談到恐慌了！露思一邊忿怒地坐着，一邊泣訴女兒學業成績如何一落千丈。有幾個晚上她發現女兒簡直沒有溫習功課。她們並沒有準時完成功課或指定的課外閱讀。她差一點兒就要插手干預了。我們費了九牛二虎之力以及她丈夫的協助，才能阻止她。一直以來，他都是個被動者，從不干涉妻子教養女兒的事。這位父親沉默的態度，基本上是第二歷程提及的控制問題。他埋首工作，讓它成為自己唯一可以控制的範圍。他和露思從來沒有商討有關教養兒女的問題。他們要從頭開始學習如何成為一個隊工運作。

一開始，爸爸就要開聲告訴露思：「不行。我們要尊重輔導員的話，不施以過分的控制。」當露思不再插手干預，她的女兒漸漸開始在學業上承擔更多的責任。

露思學會了露梅和勒普瓦掌握到的功課：讓兒女有犯錯的自由。當他們還年輕，這樣做是安全的，自由只會令人生發新的責任心，並非培養不負責任的心態。

「雅各未能處理好我現在給他的工作；我無法給他更大的自由和責任了！」露梅憤然地說。每逢雅各反叛的時候，露梅和勒普瓦只曉得取消他的特權。特權減少只會減少他成長要肩負的責任，而且這樣做也不能令兩極——「特權對責任」——取得平衡。

對待孩子的時候，試想像一個舊式、兩邊吊着兩個盤子的天秤，即是那蒙着眼、公義的女神像手持的那一種。一邊放着特權，另一邊是責任。加重一邊，另一邊亦需加重以維持平衡。「我越想孩子承擔

更大的責任，就必須同時給他更大、適量的自由。」

你可能認為這是個十分可怕及恐怖的舉動。你必須了解，當你給孩子更大的自由，**並非**發出不負責任的許可證。你實在是為他擔負更大的責任打下基礎。

你必須將平衡的天秤的原則反覆地解釋清楚。你的孩子一定要明白，得到更大的自由的意義就是需要負起更大的責任。幸運地，年紀輕的青少年能夠把這種觀念掌握得很好。

在所有責任感之中，有一項最令人害怕：青少年的性問題。露梅一想到雅各這一方面的處事作風可能像他處理其他事情的態度一樣，她的臉色立時變得蒼白。「我最害怕的一件事，就是在他的錢包裏找到避孕套。」她說。「但亦可能是我找到的最好的東西。」

露梅的話可能有特別意義，雖然稍後她可能要認真對付這個問題。你亦需要與孩子踏前一大步；你必須接受和承認青少年人對性有需求。畢竟這是上帝賜予的。妄顧它的存在只會無補於事。我們建議你採取三個健康的方法處理：

第一，你必須接受自己的性慾。

「當然，我會接受。我的意思是，我畢竟已結婚多年了，那……」

露梅似乎有點困惑。

「你滿意自己的性慾嗎？」我們問。

露梅思想了一會，說：「滿意。」

「這樣就除去了過去的障礙。」我們深知道有很多母親覺得性事只不過是一種責任，父親則認為性是污穢的。很多人從年幼的經驗或觀念養成了對性問題產生禁忌。

我們試看一位年輕女士在結婚前夕，母親與她坐下來，給她一套

長篇大論的性教育（有生以來的第一次）。母親認為性只是責任，當然全無情趣可言，且一向認為性是污穢的、下流的。女兒照原定計劃結婚了。直至她到了第三歷程的時候，事情終於發生了。她一直在性方面未能得到滿足，因為母親公開的負面信息，和一生潛在的心理信息也是這樣說。危機發生是因為她的女兒踏入青春期。她作為母親無法幫助女兒明白成為一個女人和婚後才有性行為是正常的事。作為母親的她並沒有公然將自己聽見的負面信息傳給女兒，只是隱隱地將這信息傳給女兒。她女兒受到負面的影響，故在十多歲就過着濫交的生活。女兒受到影響，因為母親從未處理自己的性慾問題。

第二，你必須解決過往婚姻歷程的性問題，才能幫助孩子度過他們生命中最混亂和最令人驚慌的生理轉變。

我們在歷程一和歷程二提供的指引，與你和配偶的情況有何分別？假如問題存在，孩子會不知不覺地受到它們的影響。

戴比說：「我們見到很多十六歲的女孩未婚懷孕，如同她們的母親在青春期中懷孕一樣。父母應先處理他們過去的性問題。父母可能不喜歡將過去的性經驗告訴孩子。但假如孩子知道父母昔日經驗過負面的性問題，坦然與孩子分享自己學到的教訓是十分重要的。」

「父母應該為過去的性問題原諒自己，以此作為養育兒女的一部分。孩子最終要為他們自己的選擇負責。」

第三，父母必定要明白、承認和接受青少年人性方面的感受。

當我們提出這一點的時候，露梅的眼睛瞪得如燈籠般那樣大。「你簡直是開玩笑！要是我略為提到這一方面，你想像到他會有甚麼行動嗎？雅各無需一點兒的鼓勵就會搗蛋。『嘩，媽媽說可以的！』只因他愛聽他喜歡聽的話——並非我真正想要說的話。」

第 15 章

配偶能否滿足你親密的需要？

我們回應道：「假設有一天早上你起牀後，走到客廳看見一頭大笨象——非常大的大笨象。這是不可能的！而且所有人在客廳走來走去，好像沒有注意這頭大象似的。你以為自己的腦袋有問題。為何你是唯一一人看到這頭大笨象呢？」

青少年人，特別是男孩，有一天醒來，覺得有強烈的性感覺和幻想。這種感覺令他很害怕。這事突然佔據了你的思想——客廳裏有頭大笨象——沒有人知道這件事。「我是否很怪呢？別人有沒有這個感覺呢？別的男孩時常談論這件事，但他們的感覺是否真的和我一樣，還是他們只把這些廢話美化了？」

承認和接受孩子日漸增加的性感覺，並不表示贊同他們實行出來。「禁止這一類思想！將這種感覺逐出你的身體！」並不能制止發育時期荷爾蒙高漲的威力。這一類的思想和感覺將長駐於此。

可以有一個適當的反應嗎？「我記得當我到了你這般年紀的時候，它幾乎完全把你控制。要將這種感覺壓抑直至結婚並非易事，但這是值得的。」

全章內容我們都談論通過你們與青少年人的關係加強你們的婚姻。我們亦建議露梅和勒普瓦細心檢討二人的關係。我們將會在下一章看見親密在安逸的婚姻歷程中，是可能的事。

「奶油分隔器。嘩，我怎能忘記呢！」路易的妻子瑪格麗特搖着頭說。「每一個農莊都有一個。這個巨大的不銹鋼容器就放在廚房角落的支架上。實際上那是幾個鋼櫃，一層疊一層。媽媽規定我們女孩子每天都要把它清洗一次。我們需要把它拆開來清洗，每一個都要用力洗刷和漂染，以免弄污下一次的牛奶。當然要除掉酸味、一塵不染，又要更換紗網。單單清洗那分隔器就要花上大半個小時，今天的青少年人真不曉得『吃力不討好的工作』的意義。」

「現在規模大的牛奶公司採用新式和巨型的設備自行將牛奶隔開。他們能將牛油脂隔開，又可隨意生產成分不同的脫脂奶，比舊式農莊的分隔器做得更好。這些舊式分隔器將成為歷史陳跡，我為孩子而高興。」

今天農莊的廚房可能不再有任何奶油分隔器，但婚姻則存在着無數的分隔器。它們不着痕跡又不明顯地將豐富的、美好的東西分隔出去，只剩下稀薄而虛假的代用品。喝慣全脂奶的人，必定會大叫只剩

下百分之二的脫脂奶是何等淡而無味。

到了第三歷程（很多時候比這時期早），一些嚴重威脅親密的事情四處出現。有時不能單靠一些簡單的改變或重訂盟誓就能解決問題。必須把問題找出來並重新開始，否則伴侶將發覺自己不是被困就是被迫離場。

「當愛情一命嗚呼，」戴比表示，「並非死於激烈的戰爭，而是配偶相信對方永遠不能滿足自己親密的需要。」

第三歷程——安逸之愛——的第七項任務，是要與配偶維持親密的關係。

第七項任務：維持親密的關係

亞李任職一間規模大的救護車公司，作了醫療輔助人員已經五年了。他在我的辦公室這樣說：「我不需要親密。沒錯，那只是性愛，但不是親密，不是你說的那一種。」與他結了婚十年的妻子堅持要他接受輔導，否則他們的婚姻要告吹了。因此，他就在我的辦公室。他的記錄表寫上他已經五十一歲了。他確實沒有期望這段婚姻可以長久——這是他第三次婚姻——但是他的確愛這個女人。

「但這不是親密。我的意思是，愛不是親密，對嗎？」

「對的，」我們同意。

「我知道有些男性需要親密。我覺得有一點都是好的。無論如何，它不是我的必需品，食物和水才是必需品，是一種需要。你明白我的意思嗎？」

「我們完全明白，且時常聽到這個論調。」

親密乃是心靈的分享：希望、理想、恐懼、羞恥、喜樂、憂愁。

親密乃是深深地了解另一個人，無論如何都賞識他。這是彼此依賴和獨立之間一個輕鬆而平衡的狀態——活出自己的生命；是孤單或分擔的生命，是疏遠或密切的生命。我們在第十章提到互相扶持。真正的親密是互相扶持。在這個歷程的初期，婚姻關係仍在依賴和獨立兩個極端之間搖蕩着。到了第三歷程的結束，你才會取得適當的平衡點。深知道我有一個終身伴侶，可以將所有與之分享，且全無保留地分享。

有些人教導說，在男女的關係中，二人都有兩種需要。他們需要彼此影響生命，同時又享受只有個人的親密關係。男性傾向需要得着果效，女性則看重彼此的關係；不過這些都是程度上的問題。大家都需要對方。補充一點：假如一對男女極度注重關係，將會發現他們不大適宜在公眾場所出現。

假如我們要說服亞李，讓他知道自己像其他男性一樣，實在需要真實的親密關係，我們就要讓他看到他為自己築起的障礙。我們在輔導的時候，在自己的生命中，發現許多障礙阻隔了真正的親密關係。

尋根究底

哪些東西深深阻礙親密的建立？試看看以下列舉的原因有沒有破壞你們的關係。

動機

神學家稱之為罪根。貪婪、恐懼、自私、不信任人，無能令他難以施與和妥協。我要獨行獨斷，我要擁有一切。

否認

我們有一個朋友，就稱她為亞琮罷，她極力為婚姻辯護，又引以

為榮。「我們美滿的婚姻幾乎無與倫比，」她說。「我們已經結婚二十年了，的確難得。」

「當中包含不少的悲與喜，忿怒和滿足，」我們同意道。

「忿怒？當然沒有。也沒有悲傷事。我們從沒有傷害對方。這是我說婚姻美滿的意思。」

很多夫婦只看正面的事情，卻否認他們真正的感受。二人同牀，同住一個屋簷下，決不能由始至終沒有彼此傷害的。掩飾感情、否認阻滯存在，並不是真正的親密，也不是分享。

外人眼中他們是對恩愛夫婦，可能他們的婚姻私底下也是如此美滿。他們雖然同住，但是也有可能已經分離了——外表仍然那麼美滿。

自我專注

自我專注？這是甚麼意思？當你只是專注自己的興趣，和注意自己的事，就不會理會配偶。沮喪乃是自我專注的一種重要形態，是十分的自我中心。癖好同樣也是個人只專注自己。連憎恨自己，也是自我中心。你的全部精神只集中在自己身上。

其他的專注

「如果我們能有一個晚上在一起的話，必是祕書搞錯了我們的日程表。」這是女星珍芳達與丈夫湯希頓離婚時所下的評語。兩個忙不開交的人物各自為政，必定會破壞親密的關係。你們的生活不必如電影明星那般忙碌罷。現代生活的一般壓力和消遣都已令人透不過氣了。

當夫婦二人因生計而需要全時間工作，一個巨大的障礙就築起來了。當母親寧願留在家中撫養孩子——為父的可能也有這種想法——形勢自然就緊張起來。在緊張的情況下，就沒有心情浪漫了。

試想一想所有拉鋸戰的情況。男性（很多時候女性也是這樣）受到競爭的壓力，要爭取成功（工作上能夠達到的成功）。假如那人的事業已達到高峯卻不能再前進的時候，羞愧、感到力不從心、自怨自艾，都使緊張加劇——特別是當妻子的事業如日方中的時候；很多時候這種情況在孩子長大之後出現。不論男女都會將這種感覺投射到對方身上。當情感和憂慮增強的時候，婚外情之門就大開了。

簡直就是心力交瘁。當中也存在需要花時間與孩子相處的壓力，又因為沒有花足夠時間在他們身上而產生極大的內疚。沒有人可供二人發洩心中的鬱悶；二人都不願聆聽對方的傾訴。紐曼笑道：「戴比和我解決鬱悶的方法，就是各自躲在屋子兩端的一個角落裏。每逢我們當日遇上不愉快的事——這是時常發生的——我們需要有分開的時候。我們要等到大家心平氣和的時候，才一起作決定和面對面接觸。」

漢菲特則浸熱水浴，吃炒玉米花和看電視新聞。蘇珊則在沙發上捲坐，看生活雜誌和發白日夢。任何有幫助的事情都可行。

給忠告

「若沒有我的忠告，不知他／她會怎辦？」你抗議說。

「看情況啦，」我們回答道。「是配偶主動徵詢意見，還是你不問自給呢？」一個常見的例子：他分享工作上的問題，她自告奮勇提出解決辦法。但她的盡力只是代表：「你這蠢才，你不應這樣想，我要為你解決問題。」事實上，他並非尋求解決方法，甚至也不是發怨言。他只是分享問題和感受。我們發覺這是配偶停止分享的原因。分享能鼓勵彼此親密。缺乏分享加深了彼此分離。

感受

大衛與泰莉莎是奧斯汀城米勒—米爾診所、威爾遜和滕內爾診所

的成員之一，他們已經歷過第三和第四歷程。

現在他們同心處理有問題的婚姻。他們看到有三種感受能使親密靜靜地溜走。

第一種感受：「我不再相信你重視我。」泰莉莎說：「我們發現結了婚十年或以上的夫婦，丈夫的優先次序通常是：第一，他的工作／事業；第二，愛好、電視或運動；第三，孩子；第四，妻子；第五，上帝。

「但妻子的優先次序一般是：第一，孩子；第二，教會或社區服務或她的職業；第三，她的丈夫；第四，上帝；第五，她的父母。」

他的優先次序表她排行第四，而她的優先次序表他排行第三。這樣足以造成傷害。假如你的優先次序表確實反映你婚姻現況，你們就很難可以維持親密的關係。

一個理想的優先次序表是怎樣的？大衛夫婦的建議：第一，我生命中的上帝；第二，配偶；第三，孩子；第四，工作和教會；第五，電視、愛好或運動。父母需要有鞏固、合一的基礎來教養孩子，不是單從父親或母親來教養孩子。將婚姻優先放在孩子之前，事實上最終都是將孩子放在前面。

第二種令到彼此距離更遠的感受：「因着未治療的傷痛，我感受不到你關心我。」想像你手中拿着一杯盛載你感受的杯子。它的容量有限，只能盛載某個限量。一旦要注滿它，必須先把裏面的東西取出來，才能放進其他東西。一個人帶着兒時未治療的傷痛，加上婚姻累積下來的傷痛，已沒有地方可以容納關心、愛心和喜樂了。它們被積聚在杯裏面的感情排擠出去。為要倒空那些感受以及為快樂製造空間，唯一的辦法就是使用我們在全書一直建議的哀傷程序，通過哀

傷，把這類情感釋放掉。

第三種阻礙親密的感受：「自從收取代替了付出之後，我感受不到你的愛了。」在第三歷程，有些夫婦仍未能真正培養為對方付出之藝術。生命已擠滿了各種事物，如事業、孩子、住屋問題。可是由於累積的傷痕，以致配偶間也未能察覺付出是個恩賜。加上婚姻夥伴已經漸漸落入滿於現狀的境況中，很多事情也被視為理所當然了。每個夥伴以為對方明白自己的需要，只因關心不足而沒有理會，但事實上乃是彼此看不到對方的需要。夥伴二人都傾向使用手段和索求來滿足自己的需要。

假如這一切或多或少都是一段婚姻深藏的心態，那麼原因和症狀就會變本加厲了。如果你現在身處第三歷程，是否看到自己的人生觀懷有這一類的心態和感受？你的配偶又如何？假如你現在身處第一或第二歷程，你看到這些感受正在萌芽呢？

徵兆

我們要尋找需要修補關係的明確警告信號，表明這個歷程已經停頓下來，不能成長，進入下一個生命階段。在目前這個婚姻歷程，你的婚姻是否遭到以下一般的信號影響？

性愛的困難

假如在這階段的婚姻，性愛已經停止或幾乎停止了，並非悲慘婚姻的徵兆。但卻表明這對夫婦在這歷程中停滯不前。有時配偶其中一人可能誤信這個時期性愛自然會減少（漢菲特的母親向蘇珊說，年紀大的人也有性活動，她自己已七十高齡了）。即使年紀老邁（七十歲以上），性能力隨着年歲減弱，夫婦間的愛也可超越肉體需要。但我

們不會在此討論這一點。在這個歷程，夫婦還年輕，以至能毫無困難地享受活躍的性生活。假如他們不能的話，就大有問題了。

關於性親密次數的標準，我們往往難下定論，除非你把「變化莫測」視為標準。若要迫使我們提出一個約數，我們則會指出兩個禮拜或以上有一次的性親密和性行為，實在是相隔太久了。假定夫婦二人有健康的身體，又假定沒有遇上特殊情況（例如，剛過去的六個禮拜生了嬰孩），四五十歲的夫婦大約一週內有兩次或以上的性愛，而三十歲的次數可以較多。

我們輔導的時候，指出一些要留意的信號：假如一個禮拜只有一一次性愛；假如都是同一人主動提出做愛；假如其中一人或雙方都不顧身體變化——體重急劇增加，不顧外表修飾，忽略個人衛生，等等。這些都是破壞性生活的一般指標，結果二人的距離越來越大。親密關係出現問題。

我們目前正輔導查爾斯，他因性無能而尋求幫助。一向以來他與妻子的性生活並不十分美滿，而她亦埋怨性交次數太少。這本身已是一個警告信號：夫婦其中一人埋怨次數太多或不足。不過，近年來，查爾斯的情況由「次數少」演變為「沒有」。他的妻子甚至不再在性方面採取主動了。她已經太失望了。

我們也要附加一個聲明：個人的生理和心理問題能導致性無能或大大減少性活動。凡是吸食毒品或酗酒近乎濫用的程度，是可以大大減低性慾的。有些病症，如糖尿病，和很多種藥品（按組胺劑〔用以治療過敏反應〕，抗抑鬱藥，和一些心臟病藥）都會影響性表現。當醫生開藥給你的時候，你應向他查詢有關問題。家人死亡，極度的憂慮，也能導致短暫的冷感。

忿怒、抑鬱或恐懼未必一定與婚姻有關，但有可能令性方面出現問題。我們認識一位男士因突然失業而惶恐。本來萬事好像很穩妥似的；他任職的公司，業務似乎很順利，他又身居要職……然而，晴天霹靂，他被解僱了。他從未試過失業。由於他受到巨大的打擊，經過了六個月極惡劣的性無能期。

我們經常受到錯誤的性觀念和期望柑制。例如，當第一個嬰兒出生之後，爸爸、媽媽或二人的體重都加增了五十磅，又不加以理會。他們下意識以為「在家庭裏，性是錯的。現在我們是一個家庭了。如果我太胖，失去吸引力或不再性感的話，我們就不必再為此憂慮了。」另一個例子：當一個女性到了更年期，她或丈夫或二人都誤會，以為她的性慾已經完結。

當我們檢視各種徵兆的時候，首先看看這對夫婦之間的關係，因為過去的隱藏意念或過去的陰影可能妨礙他們，但我們亦要注意其他可能的源頭，生理或其他。

另一個持續的警號就是心中常存婚外情的意識，不論是事實還是幻想。當人經常有性幻想，或是配偶之一或二人都寧要幻想以取代真實的性生活，警鐘就會響起。查爾斯的妻子幻想與她認識的人或著名的藝人發生性關係。「只要你不是真的實行出來，」她說，「那麼你跟誰發生關係都沒有問題，也不受限制。」有些幻想對性慾帶來幫助。但只顧沉醉其中就非常危險，和帶來破壞。一時的興奮和高潮乃是極之脆弱的聯繫。在傳統的意識上，伴侶互相影響。每次當伴侶把焦點放在一個人身上，或對配偶以外的人產生幻想，這個幻想家就在那一刻破壞了彼此強力聯繫的機會。那個供聯繫的時刻就此失去了。一對夫婦可以經過第一和第二歷程，卻未曾建立強力的聯繫，可是到

了第三歷程的時候，夫妻面對巨大而迫使他們分離的壓力，就需要有力的聯繫才能廝守終身。

我們同樣認為假如夫婦依靠色情資料來發動他們衰退的性生活，也是一個警號。兩性如果依賴自慰代替婚姻的性生活，明顯也是一個很大的問題。

我們亦察看有沒有令人感到氣餒的地方。到了第三歷程，男性發覺陰莖需要更長的時間才能勃起和維持。他們可能「半途而廢」。因此，就相信往日雄風不再而放棄了。婦女的潤滑液減少，令到插入（最低限度在開始之時）更加困難和不舒服。

查爾斯的驗身報告正常，並沒有甚麼問題。我們找出的隱藏意念與事實並非相距太遠。

還有很多「別的原因」，這些問題可有發生在你身上？

權力鬥爭

你在潛意識上惱怒配偶的腰圍越來越粗，體重略為超重，和外表呈現老化。因此你拒絕行房作為懲罰。這是利用性作為有力的武器。不論男女，若感到自己在婚姻關係的其他方面失勢，可能覺得性是他們唯一的武器。還有其他生活方面的權力鬥爭——孩子、經濟、與親戚的關係、自主權，和家事的控制權——會溜進睡房去。

經濟鬥爭

查爾斯和妻子證實沒有這方面的徵兆，很多人卻有這方面的問題。比較明顯的信號是負債纍纍、退票、破產。但有些信號既複雜又微妙。沒有驚人的事情發生，沒有退票或未支付的賬項。最常見的，只是他們一直沒有積蓄，只能勉強過活。

一般的輔導員認為，房屋、汽車以及其他賬單支出的總和，不應

超過除稅後夫妻二人薪金收入的三分之一（按：以美國生活標準而言）。當然，例外的情況並非人可以控制的。我們看到八十年代得克薩斯州石油業崩潰，隨後經濟大衰退。我們同樣發現一個普遍原則：假如一個人時常作投機生意，他的情感可能有問題。有些職位的收入並不可觀，例如聖職人員和教師。

幾年前，我們曾幫助一個金融家。原來他的隱藏意念是：「只有一個方法證明我愛你，就是給你豐裕的生活。」結果，他很容易作出瘋狂的投資。他經歷過幾次的破產，但是很快就收復失地。在這一方面他表現出色。至於愛情方面，經過了一段長時間，我們結果能夠幫助他改變心態：「我愛你，我將盡力在合理的範圍之內以最好的供應你。」那時他的妻子正因忍受不了像過山車般的生活而準備與他離婚。目前他們正舒適地過着一個溫飽的生活——不是高山低谷——他喜愛這種嶄新、自在的生活，以至他考慮要退休了，他的妻子舉手贊成。

另一個經濟的警號出現，就是配偶二人並沒有一起處理財政和作出決定。這不是說大家各自擁有一半的決定權，而是二人應該完全有權處理財政，一同參與作出決定；更理想的，就是有否決權。我們往往在出現問題的婚姻中，發現這方面非常不平衡。

很多時候，其中一個配偶（通常是丈夫）故意隱藏財政狀況。「假如她曉得我們有多少錢的話，將會全數花掉。」「如果她知道真相，就會催促我賺取更多。」金錢和性是兩個關乎控制的大問題，當它們聯合起來，可以發揮驚人的力量。

你曾否聽過配偶以經濟來要挾伴侶嗎？「如果你愛我，就會買……」，或「我會減少你的家用」。沒有出外工作的配偶說：「我

會將你的財產完全揮霍掉。」關係惡劣的夫婦時常會利用金錢來打擊對方。

過多或惡意的爭吵

請記住：忿怒與意見不合不是錯事。事實上，假若雙方向對方完全赤露敞開，磨擦是必須的，也是無可避免的。婚姻美滿的夫婦也會爭吵。但是，當爭吵成為家常便飯或變成肉體折磨；當爭吵演變成身體、言語或情緒上的衝突和虐待；當爭吵很可能影響到孩子們（各人爭取孩子的聯盟來對付對方，或可能以孩子作為發洩的對象）；當主要的問題未能解決；當爭吵維持多日或醞釀已久；當你發覺自己為了要勝過對方而爭吵——這一切都是紅旗高掛的時候了。

爭吵的中心問題可能提供線索，解釋彼此間距離越來越大的原因。假如爭吵演變成人身攻擊（「我知道你不愛我；你根本不能愛任何人。」），或以為配偶的話乃是針對自己（即使對方並沒有這個意思），我們就要深入找尋問題的根源了。每當夫妻為着牙膏蓋有沒有蓋好而爭吵，問題的中心其實不是牙膏蓋。二人忽視了那未曾解決的問題。沒有蓋好的牙膏顯而易見，但不致令人痛苦。深藏的問題卻難以察覺，幾乎時常傷害人，因此就被他們避開了。

漢菲特醫生最近處理一個個案，那位太太說：「當我把他從沙發攆走之後，他就走出去修剪灌木；他簡直把它們剷平了！」她更從錢包抽出照片為證。「他這樣做是要向我報復。」那些灌木當然不是問題的中心，她又誤解他的行動乃是針對她。有時配偶採取某些行動還擊，是適當的。但很多時候，配偶看見對方當面侮辱自己的行動，其實只是他／她為要發洩怒氣的一種有效方法，可惜被看歪了。主要的問題往往不在行動本身，在於人如何理解這個行動。

（漢菲特說：「蘇珊有時說，我亂剪那些灌木。她簡直是個粗聲粗氣的女人。她不拍照，但卻同情那些灌木。」）

我們發現，不公平的爭吵的另一面可能是嚴重分離的警號。一人或二人都將忿怒深藏一段很長的時間，也有相反的情況。一人或二人隨時爆發怒氣。我們經常看見兩者都有出現。一人（或二人）將一直埋藏的怒氣，直到最後一下子向配偶爆發出來。

肉體分離

從某種意義上來說，刻意的肉體分離幾乎與離婚同樣痛苦。我們在此不是指法律上的離婚，卻是更微妙的分離。查爾斯的妻子就是如此。她每次到另一個州探望母親，一去就是一個星期。一年之中有幾次探望妹妹，一去數天，為的是要「與家人保持聯繫」。加起來，每年她離家的總和達數個月之多。

有時分離是需要的，但要視乎情況而定。例如，公幹、家人生病、帶孩子到別城參加比賽、看醫生、參加運動會等。但假如你為了其他原因而離家，問題就浮現了。孤獨、忿怒，又沒有任何方法吸引查爾斯注意，他的妻子就切斷一切的承諾：既然我們不能在一起，就分開罷。

彌補

「奶油分隔器有一件得意物件，」瑪格麗特承認道，「過濾網洋娃娃。每個農村的女孩子都有一個別緻、可望而不可玩的洋娃娃來裝飾她們的牀。它們穿上用奶白色過濾網做的衣服，用紗和不同顏色的絲帶把上百個過濾網編織成一幅大的綉飾。化醜為美。」

化醜為美。增進親密可以大大改變婚姻。歷代以來的哲學家高興

地指出，愛與恨只是一線之隔，是一枚錢幣的兩面。大致上這些說法都是對的。你愛一個人多少，也能用同等程度恨他／她。

「我十分同意！」亞李說。「我曾經十分肯定我必定可以和妻子永遠相愛。我是指深切、深切的愛。她請了三個律師，每一個都學有專長，能用不同方法榨取她前夫的錢。她直到現在仍然不想見到我，間中她會打電話告訴我。你能相信嗎？」

我們當然相信啦。一般來說，「扯大纜」式的愛恨關係不會太殘酷。對大多數的夫妻來說，這個態度比較溫和，只是有時會失控而已。當我們需要影響對方，又願意接受治療，就會享受到親密之情，就能培養愛情。憎恨乃是由恐懼、傷害以及害怕被傷害孕育而成。如果需要得不到滿足，我們就害怕永遠得不到滿足。假如你還記得愛恨都是人類最豐富的情感反應，它們都是來自一個根源，你就能夠將恨變為愛，把分離變為親密。

在我們診所和私人的輔導中，病人認為徵兆是最重要的；終歸他們乃是受害者。我們不要忽略這些徵兆，但需要深入探索隱藏的根由。這些根由可以指出可能解決的辦法。單單對付徵兆於事無補；根由仍然存在且會阻礙治療，或引致別的徵兆產生。

受主要傷害的控制

假如你看到婚姻正嚴重地走向滅亡之途，就需要採取正確的步驟挽回。請看看我們輔導的一對夫婦里克和南希。他們採用的治療程序有五個步驟。

里克與南希結婚十四年，有兩個女兒，一個十歲，另一個十二歲。他們來找我們的原因，是看到他們的婚姻和家庭開始瓦解。但他

們毫無頭緒，不知道應該如何從這醞釀中的災難抓回幸福。

我們得知他們幾乎完全沒有性生活。他認為她冷感和沒有反應。她則指他情感冷漠，只追求性，做愛又機械化。他們二人熱衷事業。他是個典型的工作狂；當女兒日間上學時，她就在一家大百貨公司做採購員。我們很早就發覺她有一些隱藏意念：她無潛意識地要建立自己的經濟後盾，以致能捨里克而去。

南希的父親是個放任的酒徒，後來離家出走。里克的父親雖然沒有離家出走，但與兒女的關係並不密切。他情感冷漠且不大理會里克。因此，夫妻二人都背負過去沉重的大包袱。

為要幫助他們卸下所有包袱以及重建二人的新生，我們要帶領他們採取五個步驟邁向圓滿的婚姻。你也可以使用下列五個步驟挽救一段破碎的婚姻。

1. 「**我的原家庭造成甚麼創傷令我抗拒親密？**」里克和南希的問題很明顯：酗酒、離棄家人、人際關係疏遠。相信你已經找出自己的創傷。你要好像里克和南希一樣，必須承認這些創傷存在。里克和南希沒有這樣做，不論在第一和第二歷程，甚至目前都沒有這樣做。二人都將舊患深藏，結果令到他們的婚姻基礎出現裂痕。他們不再收藏創傷的唯一方法，就是細聽對方的故事。

從前他們經常埋怨對方不肯分享，又不願了解對方的世界。

「他完全不理會我的興趣。」

「她不願意聆聽，當作與她無關。」

當我們要他們將自己成長的經過向對方傾訴之後，一切傷害就停止了。當他們聽到對方成長時候經歷的痛苦，就不再互相埋怨。當時輔導的氣氛戲劇性地改變了。每個人變得更加敏感和富同情心。各人



都成為好的聆聽者。

2. 「我目前的婚姻有哪些創傷令我遠離親密？」回顧自己婚姻早期的創傷。配偶怎樣傷害你呢？我們希望那些創傷並非如里克和南希那樣極端。南希約三十五歲的時候患了乳癌，里克並不想表現得漠不關心，但這件事令他十分恐懼。他感到混亂、不安；假如他要說句安慰語，應說甚麼呢？他應怎樣做呢？他完全不曉得如何應付；結果他因恐懼而退縮了。南希自然覺得被遺棄了。她在我們的辦公室談及當日她要裝上假胸的痛苦。

「我求他陪我去，」她憶述。「他只是含糊其詞。然後他安排那個禮拜到外地公幹。」

「有些公幹是不能改期的。」里克反駁。

「噢，你說謊！你是可以作主的，里克。你是經理。是你，不是公事。我完全崩潰了。我不知道當時如何度過這段時期。相信我，我是自己單獨走上這一條路。」

里克和南希二人都需要為從前因失望和沮喪引起的恐懼和忿怒哀傷。這是清理過去造成關係破裂的事的唯一方法。

你同樣需要清理掉那些造成關係破裂的事。你會發現有些令人痛苦、造成關係破裂的事，是因為錯謬的假設造成。這是下一個步驟。

3. 「我假設了配偶怎樣看我？」南希假設里克不關心她，因他疏遠她和退縮。她又假設他漠視她的痛苦和身體上的缺陷。或者他並不如想像中那麼的愛她；或許他已經完全不愛她了。事實上，他並非不關心她，只是感到極度恐慌，只因他自少接受的教育，和他的父親從不流露情感，才使他收藏自己的情感。家庭從不給予他機會講出感受。假如到了第三歷程你的需要仍未得着滿足，你就開始對配偶的情

感作出負面的假設。這些假設不單不公平，且破壞了親密關係。有時這些假設是真實的，或差點兒接近事實，但大多數都是錯誤的假設。

與此同時，里克假設南希與乳癌鬥爭，可能不再喜歡肉體上的愛。但她把他的疏遠視作他認為她沒有吸引力了。假設和反假設的惡性循環是否在你的婚姻運行着？你倆曾否坐下來細訴自己的感受，和你認為對方會有甚麼感受？這樣做帶出一個生動的啟示：你以為知道配偶的想法，原來不是。

第一，第二和第三條問題清除了情感壓抑和錯誤的假設，它們都是導致恩愛夫妻分離的因素。第四和第五條問題可將兩人再次連結一起。

4. 「我仍有甚麼恐懼和怨恨以致配偶不願回報我的努力？」我們要求很多夫婦向對方發問這條問題：「你會不會花時間和努力走進配偶的世界？」

「啊，當然啦，我相信自己會這樣做。可是你不會明白，」南希強調。「他是不會這樣回報我的。」

「你有沒有問過他呢？」

「你知道嗎，這事不容易做。」南希說。「我們有太多地方不同了。他喜歡看動作片，像羅禮士那類的武打明星；我則喜歡愛情片。他只喜歡經常要出外公幹的事務；我則喜歡遊船河或類似那種活動的舒暢生活。他可以花一生時間在他東德州的農場裏消磨；我留在家中的後花園就心滿意足了。」

里克跟着就說：「我們的分別太大了，不可能彌補了。我享受莊嚴的崇拜，但她要參加佻儷團契。結果，禮拜日我們分別駕車離去。她時常參加自助課程學習班。我恨透它們，無非是政治而已。我們處

於壁壘分明的境況。」

假如進到配偶的世界，他們雙方都害怕對方不會作出回報，自己所盡上的努力只會付諸流水。歸根結底這是人類害怕被遺棄和遭拒絕的根本原因，卻被其他煙幕遮蓋。里克和南希二人都需要將他們的恐懼公開。他們必須坐下來將事情講清楚。一旦全部攤出來，就可以處理掉。

5. 「我願意付出甚麼至使我能收取呢？」最後的一步就像文化交流計劃一樣。我們派一個學生到另一個國家，那個國家又派一個學生來。這樣做的時候，就可以將本國的文化傳開，既能促進彼此的了解，又可將別國的文化與傳統帶進來。假如夫婦因各自的極端生活凍結了親密，他們就必須再次結合、聯繫和復合。他們必須學習另一國的文化——配偶的生活：

里克和南希坐下來認真地談判。「假如你如此如此，我就會這般這般。」雖然雙方相當冷靜，談判又機械化，但大家可以再次回復分享的狀態。當你們着手解決互諒互讓的問題，請記住，若要成功，必定先要完成其他步驟。

你會發怨言：「我不應採取機械化的行動來完成這件事。」我們同意。但是有很多夫婦已經成為陌路人了，所以需要這種機械式的討價還價。他們忘記了如何分享。他們彼此懷疑，小心翼翼，不能肯定對方的動機。他們要重新熟習配偶的需要、口味、興趣和情感，就像兩個人去到遙遠的地方，需要彼此認識一樣。

里克和南希在這個步驟遇到阻礙。他們同意放下恐遭拒絕的憂慮。他們同意在一個互諒互讓的基礎上進入彼此的世界。結果南希在周末的大戰紀念日往東德州的農莊去。她害怕昆蟲，可是五月是昆蟲

大舉出動的時節。她也不喜歡泥土。但她在那裏種植蔬菜，清除野草。「如果這個對你是那麼重要，」她說，「我願意嘗試。」鄰居租了他們的草場，他們已退役的馬匹使她害怕。這匹老馬可能有1,500磅重。還有他們的雄鵝又追逐她。

他們終於回到平靜和秩序井然的城市，再沒有雄鵝追逐他們。南希邀請里克到當地的大學上最後一課，題目是「建立承諾」。里克拒絕了。

立時整個重建親密的計劃迅速惡化。南希為之氣忿不已。她曾經為了他不斷讓步、讓步、讓步，但他卻不肯花一個晚上聽乏味的講座，因她確知課程對他有即時的幫助。她忿怒，不只是生氣；事實上是舊日困擾她的恐懼使然：害怕他可能撇棄她，不走進她的世界，讓她不知所措。當我們指出里克愚拙、錯誤的決定後，他向她道歉。他們小心地和不甘心地重新開始第五個步驟。這一次成功了。

接受對方的世界不單能建立親密關係，雖然這是基本的目標。里克和南希之間的分歧其實不是他們生活的障礙，而是一個奇妙而豐盛的泉源。他們要彼此分享對方的喜樂，才能互相支取這豐盛之源。你們的分歧也可以如此豐豐富富。

第 16 章

你完成了第三歷程嗎？

在德州里查森市的米勒—米爾診所的會議廳，圍坐着一羣起碼結婚十年的人。其中有不少人已經結婚二十多年了。漢菲特醫生將十一本尺吋一樣的記事簿分派給在座的每一個人。「我會給你們八條題目，」他解釋道，「請根據每一條題目，思想一下結婚初期你的理想和期望。不論現在看來是否覺得誇大了或期望過高，古怪或荒謬，請寫下來。然後簡單描述你看到的實相。你現在對這些夢想有何看法呢？你是否已放棄了？有沒有成功的地方呢？你可以儘量寫出來。」

漢菲特多次在小組輔導中使用這個習作。你也可以在家做這個習作。習作的目的是要澄清你婚姻的問題，和如何根據現實看將來的婚姻。這個良好的指標，衡量你們有沒有好好地完成這個歷程，也可讓你看到哪些地方還需要改善。

平衡理想與現實

我們邀請你探索過去和現在，或許因此看到你的將來。假如你

覺得某些地方遇到阻礙，我們也會提供一些典型的答案，好讓你能採取積極的行動。請盡量注視正負兩面的現實問題。

1. 性的浪漫

請在下面寫下你的夢想。（「我以為浪漫就像我從愛情小說所讀到的一樣，長久又深刻的情愛。」）

現在試寫出你目前的婚姻狀況。（「我們有良好的關係。如果我能放下原來的理想，就會十分美滿。」）

2. 經濟

你的理想（「我計劃到了這個時候有自己的事業。」）：

目前的現況（「我現在是某家公司某一部門的經理。但最低限度工作給我有經濟上的保障。下班後，我可以回家，放下工作。如果是自己的生意，就不可能那樣做了。」）：

3. 社會地位

你的抱負（「我出身於上流社會。父母是社會名人。我期望搬往新城鎮後也能保持這個身分。」）：

現實（「在此新城鎮我們從未能攀上上流社會，以我丈夫的收入，此抱負更難實現。不過我們找到一間很好的教會，這是以前未曾試過的。」）：

4. 與朋友分享

你的理想（「我喜愛社交生活，性格又外向，因此我認為妻子和我應有一大羣圈中密友，至少有十至十五對夫婦；每個周末我們都會接待朋友。」）：

現實是（「我很難接受只得三對密友和一個神經兮兮的獨身朋友。我們並沒有分享很多心事。我的妻子則相反，她不喜歡交友。老實說，我看不到這方面有甚麼正面之處。」）：

5. 生兒育女的理想

這一項分為兩部分。第一部分：你可能計劃生孩子，那麼現實如何與理想配合呢？

你的理想（「**我一直希望生兩個孩子。**」）：

現實（「**四對夫婦之中就有一對不育，我們就是這一對。我們試盡各種辦法。我丈夫已經接受現實，就是我們不可能有孩子，但我很難接受這件事。所以我猜想你會說我們邁向接受現實的終點；他已經接受現實，我就未曾接受現實。**」）：

這一項的第二部分就是你的兒女成為怎樣的人。是否接近你原來的理想？

你的理想（「**我期望兒女和我的信念相同。**」）：

現實（「**我的兒女各有自己的主張。他們起碼暫時拒絕認同我堅持的一些信念。**」）：

6. 屬靈方面

你的理想（「**在我成長的家庭裏，每一個人時常參與教會的工作和聚會。我們都喜愛這樣做，那間教會亦朝氣勃勃。**」）：

現實（「**我丈夫是個好人，也是個基督徒。他已經得救。每個禮拜我們一起到教會去，但教會並不是我們生活的中心。我必須接受我成長的日子已經永遠成為過去，現在不能再使之重現。不但是我丈夫，我在這個地方也找不到一間像以前的教會那麼有生氣的。**」）：

7. 其他的理想

「其他」的意思表示某一種理想或無數的理想，開始時可能是這樣：「有一天我希望能夠 _____。」或「當我結婚的時候，我希望我們 _____ 等等。」

對你來說這些理想是獨特的，不落在任何題目之下。

你的理想（「**我時常夢想有一天可以周遊列國。我父母年輕時多次出外旅遊，我出生後他們卻沒有這樣做了。**」）：

現實卻是（「**我的婚姻美滿，但家庭的收入可說是很少。到外國旅行簡直是不可能的。我只能歎息並接受現實。這是很難受的。但我可以做得好：我建立對地理的興趣來取代這個夢想。我在教會作義工，教導孩子有關教會的差傳計劃，和參與圖書館舉辦認識地理的課程。雖然不同於親身旅行，但可以一嘗遠方地區古怪名稱的滋味。**」）：

8. 有關我配偶的事

你的理想（「**我可以說甚麼呢？她要將自己的身型變成體育雜誌刊登穿上泳服的模特兒一般，取得博士頭銜，又精於廚藝。**」）

現實（「**你能相信她只完成全美初級大學，又有攬球員身材的人嗎？不過，老友記，她的廚藝真了得！我很愛她，她又愛我呢！**」）：

以上令人刺目的缺點，看來現實與你的理想和願望幾乎不相配，但都是必需要徹底哀傷的地方。當你的理想與現實相符或大為接近，你大有慶祝的理由了。慶祝是哀傷的另一面，而且是極之合宜的表

現。假如你當初的願望完全沒有得到實現，就需要檢討那些範疇了。你的理想是否定得太高？這亦是需要哀傷的地方。

平衡身分與現實

打從開始，這個歷程的目標之一就是要維持和建立你個人的身分，以免你的獨特性被舒適和安於婚姻現狀所掩沒。換句話說，你必須避免與配偶產生相互依賴的關係，否則你會陷入經常發生衝突或疏離的網羅之中。

因此，我們再提供一個習作給你思考。假如你結婚超過十年，將你目前的情況和以下的句子衡量一下。它們是指着你說的嗎？除了擁有夫婦的身分，你如何建立自己的身分呢？

「我能夠指出可以和我共度一天的三位朋友。我相信他們可以為我保守大部分（但不是全部）的祕密。」

1. _____
2. _____
3. _____

「我可以想像今後的十年，我和配偶共同參與的事。其中最少有一項是我的主意。」

1. _____
2. _____
3. _____

「我可以列出我比配偶更喜歡吃的食物，又有三種食物是配偶比我更喜歡吃的；最低限度我知道有一套電影或電視劇是我喜歡看但配偶不喜歡看。」

「我喜歡的三種食物：_____」

「我配偶喜歡的三種食物：_____」

「我喜歡但配偶不喜歡的電影或電視劇：_____」

這個習作也是量度你有沒有好好地完成第三歷程。如果你填寫時，遇到超過兩項或以上的困難，那麼，你仍滯留在第一和第二歷程之中，即是你仍然試圖將你的身分融入配偶裏面。

新的誓約

「為何要為婚姻重寫一個新的理由？」懷疑者嘲笑道。「如果我沒有合理的理由，婚姻怎會維持這麼多年了？」

我們其中一個病人的理由是：她想不到任何藉口辦離婚。這個理由真糟。我們曾聽過更充分的理由，例如有許多基督徒相信聖經的經文：「上帝恨惡離婚」，所以不得不維持婚姻關係。我們建議你細心研究你和配偶的婚約，這一點應該是你們重訂誓約的重要部分。

你是否因為從前所訂的婚約已形同虛設，才訂一個新的誓約？不是。你們訂下新的誓約，乃是因為你和配偶已經有了很大的改變，以致你們的觀點和需要也有改變。現在是適當時候重新發現和找出新的方法來認識對方。這是個機會反省新的現實和過去的承諾。這不是婚約，而是對誓約的指引。

新的（或更新了的）誓約應包括甚麼內容？先檢視適用於你身上的句子。

_____「我們重新立約要堅守貞潔。」

為要防止並減少走迷途的機會，你們會在新的誓約裏面，同意

避免作出任何形式和一切形式的調情：有含義的話，不經意地接觸異性身體，或身處充滿誘惑的環境；簡言之，拒絕踏上任何錯路的第一步。不要否認男女之間存在的性能量（「噢，我不必為這個擔憂。我又胖又已四十五歲了。」）

_____「我們誓要維持堅強的聯繫。」

這個歷程存在很多矛盾的感情。你對現時的生命又愛又恨。在誓約裏，你將這份矛盾之情轉為堅定的決心，要愛你的配偶，又與他／她相依為命。請注意這是兩個不同的決定。

_____「我們各人都要找一個同性的心靈夥伴。」

有一個行政人員有婚外情，但後來他悔過，並對妻子說：「我會鼓勵每一個男人都要有另一個同性朋友，是可以信賴，與他平等，一起談論生命中難解決的問題。」每個男人需要這一類的朋友。這人不能是父母或親兄弟（他們與你的關係太密切了，對你的過去也太熟悉了）。你可能想在誓約中寫下朋友的名字。

_____「我們堅決盡力追求靈命長進。」

你終於能夠放下主宰你生命的人（特別是父母）、事情和機構，且以一個新的角度尋找上帝。要求屬靈長進的決心的意思，就是要定期反省自己的生命。有沒有一些假裝上帝的事物再度滲入你的生命呢？

_____ 工作上的成功？

_____ 住在這條街最大（或最清潔）的房子？

_____ 擁有最快的車或遊艇？

_____ 擁有最高學歷的學位？

_____ 擁有最乖和最精靈的兒女？

____ 擁有最漂亮的配偶？

你曾否成功地向以上的一切道別？

____ 「我們承諾讓上帝成為婚姻的第三隻腳。」

____ 「我們承諾寬恕對方。」

不要忘記有時需要原諒上帝，又與祂有更密切的關係。

在許多事情上把上帝包括在內

有一位女士名叫戴安妮，坐在米勒－米爾診所的會議廳，參與檢討她婚姻的第三歷程。她以往一直受到愛情故事和嘩眾取寵的電影劇情影響：她違抗父親的意願與一個她喜愛的人結婚。她爸爸很富有，不能接受一個放棄讀大學的法律系，又脫離上流社會去追求過藝術家生涯的人。雖然戴安妮的丈夫為自己在藝術界建立了聲譽和地位，但她與父親的關係由她訂婚之日直到他去世為止，仍然十分冷淡。

父親是在戴安妮處於婚姻的第三歷程的時候逝世，她發現自己落入一個巨大的屬靈危機當中。她覺得從前作為基督徒所相信的上帝似乎太不公平和無情，不值得她敬拜。這個打擊信徒和非信徒的悲慘因素正纏繞着她。她沒有能力處理這些問題。因為她的信仰危機與父親的去世差不多同時發生，所以她教會的牧者把她送到我們這裏來。

長話短說，戴安妮推測是因為父親的死引發她內心隱藏已久的痛苦回憶：她肉身的父親拒絕她。於是她將這種痛苦和不平歸咎天上的父。直到她為這一切痛苦哀傷並發洩之後，她才能回到天父的懷抱。她愛上帝的心比從前更加深。

未解決的問題能滲入第三歷程，或是任何時候被某些事情引發。它們能阻礙人與上帝親近，正如它們能阻止你與配偶親密一樣。假如

你想與上帝有更深的合一，和更深地認識祂，卻遇到困難，就需要回顧過去並尋找線索。過去是否有一些事情破壞你目前的信仰？

容格相信人要到了下半生，靈命才能真正成熟足以接受上帝。唯有到了第三歷程，你的屬靈深度才會更深。這裏有兩種對上帝的觀念，是你先要消除的：傳統和歪曲。第一種是聖誕老人式的上帝：只要你在禱告中把無數需要放在祂面前，祂就能供應你一切所需。第二種就是嚴厲和兇惡的老板型上帝：你做錯事，祂設法懲罰你。兩者都是有經文依據。但是兩者都不能代表上帝的真貌。

你的過去怎樣塑造你目前對上帝的觀念？第一，你生父(或養父)的性格是怎樣的？（例如，愛護和支持，或是要求高和嚴厲？）

1. _____
2. _____
3. _____

你母親的性格是怎樣的？（例如：寬容和明白事理，還是對你的事情不感興趣又不理會？）

1. _____
2. _____
3. _____

現在，你通過他們看見上帝的性格又是怎樣的？（你看到祂是個冷漠難以接近的父親，還是當你感到失落或沮喪的時候，扶持你的天父？）

1. _____
2. _____
3. _____

請比較上述的三份表。可能你的父母確實反映了天父的形象——有些人是可以的，因為這是假設父母是按上帝的計劃行事——還是你將地上父母的形象來反映天父的呢？更可能的情況是，你以自己記憶中父母的形象限制了你对天父的認識。請儘量多思想這一點。若是上帝的旨意，可能會帶給你更深的體會。

要慎重考慮這些重大和首要的觀點。現在讓我們看一看中層的條文。

中層的條文

重溫上文曾寫下理想和現實的項目，再次仔細研究當中的問題。若其中的夢想加以修改，它們仍然可以實現嗎？可能你太年輕，要你放棄全部夢想是不可能的。或者有些地方需要重新整理一下，則仍有機會成功的。有甚麼地方可以改善的呢？性方面？經濟地位？你如何進行？將這些都寫進誓約裏。

「我們仍能使這些希望和理想實現」：

「這是實際可以達到目標的方法」：

有些夢想永遠不能實現。有些事情會搞不好。這都是哀傷程序要下決心處理的地方。「下決心哀傷？何等淒慘的事啊！」你會抗議。

「完全不會的！」我們向你保證。健康的哀傷會帶來平安，和解除失望和煩惱的痛苦。哀傷令你接受現實。這是唯一的方法可以消除忿怒，又能防止忿怒藏入內心後演變成抑鬱。

_____「我們決心為所有的損失哀傷。」

更新婚約

1. 肯定的宣言：起碼欽佩對方和欣賞對方的一種特質
2. 對婚姻作出承諾的範疇之宣言
3. 忠貞的承諾
4. 信仰的宣言，包括：
 - a. 個人的信仰宣言
 - b. 清楚列明共同的立場
 - c. 容忍的宣言（及容忍的範圍）
5. 承認舊有失調的隱藏意念
6. 宣告改善失調的新意念
7. 性愛的約，包括：
 - a. 承認目前的性關係存在着困難和缺陷
 - b. 改善性關係的步驟／或尋求新的技巧
 - c. 假如次數是問題，列出所需的次數
8. 檢視第一份婚約之項目，視乎需要作出更新和改善
9. 透過磋商和讓步（要具體），定出日常生活的細節（指定有幾晚浪漫的約會）

現在可以開始作出適當的調校。還記得第十一章你分析配偶的正負面的事嗎？使用這個分析，大家共同應許要將負面的（或煩惱的）事情儘量減少，同時又**經常和固定地**認同和稱讚正面的事。要針對這一部分特別的需要和選擇。

____「我決意認同配偶正面的素質。」

____「我決意留意和關注減少負面的事。」

這個誓約代表你們二十五年的生命。至今你大概與配偶相處的時間比與父母相處的時間多。你們一起生活的歷史，將成為你們把祝福帶進下一個婚姻歷程——更新之愛——的一部分。

第五部分：

第四歷程

更新之愛

第二十六至第三十五年

Passages
OF
Marriage
婚姻歷程



第 17 章

你能勝過 攻擊和偶然的暗箭嗎？

美國人善用花言巧語騙人，標榜可驅使每一樣事情變成完美。你可以心想事成。無論甚麼危險，你都可以購買保險阻止它的影響。一旦不幸遭遇事故，可以訴諸法律，有人會負責。他們若破壞你美滿的生活，你可以追討賠償。

可惜，現實的生活並非如此運作。

不完美的力量

生活的風暴並非單單帶給人痛苦和煩惱，它們能引發人們生理和心理產生變化。你可能因壓力和不幸而患病，而且**並非**全是「心理作用」。你身體上的化學作用產生變化，於是患病徵兆出現，抵抗疾病的能力又會減低。

壓力的力量很大。有研究者設計了一個數字系統，釐定各種危機的壓力指數。最多人使用的其中一個系統，顯示最高指數的三種壓力——離婚和分居，配偶離世，兒女逝世——都是與親屬有關。死者家

屬感到失去了親密關係，也有被孤立的感覺。婚姻是化解危機的最佳絕緣體（已婚的男性比獨身的男性長壽），倘若婚姻一旦發生問題，就會帶來很大的壓力。

退休、失業、入獄、患病，甚至搬家，都能帶給人壓力。現況若有任何劇變，並非單單打亂日常的運作。好轉造成的破壞不下於逆境。中了彩票與破產同樣可以對你有壞影響。結婚令壓力指數上升。榮升父母或兒女結婚亦然。

如果只有一兩件事情發生，這些一切困難在我們變幻莫測的人生路上只是曇花一現。可是當幾個問題同時臨到你身上，所有壓力指數加在一起時，麻煩就來了。它們的力量能把你壓倒。

並非所有壓力和危機可以被人認出，起碼它們出現的時候不會立刻被人認出。正如艾麗絲指出：「經過第二次大戰的人塑造了下一代。他們當中有很多人滿懷忿怒和煩惱，我們把這種情況稱作『外傷後的壓力』，但當時不為人所察覺。這種症狀塑造這些人如何教養兒女。他們不是現代所指的父親形象。現在每個人的觀念是：『讓我們做個好父親吧。』可是，剛經歷戰火的那一代，父親只是出外謀生養家，他們的角色僵化，承受的壓力亦大。

「經濟衰退連同第二次世界大戰爆發，造成很多不受控制的壓力，因此大家覺得自己像個劫後餘生的人：『我們盡力而為，且捱過了。』單說三十和四十年代怎樣塑造我們，可以寫一大本書了。因為跟着就是我這一代了。」

事情看來很簡單——「易如反掌！」——卻帶來壓力。造成壓力的因素之一，完全是因為你的婚姻生活從一個歷程進到另一個歷程。這是無可避免的事。當遊戲規則改變了，但裁判卻沒有給你提供指

引，危機就出現。夫婦的態度和優先次序必須轉變以適應婚姻本質的改變，但卻沒有清晰的指引告訴你如何改變和何時改變。有時二人不能同時作出改變。一方仍然被第一歷程安全地包圍，留戀浪漫的幻想裏，而另一方卻已經進到另一個歷程，面對現實，就對整個現象感到不耐煩。簡言之，無論那些人是否知道各方面已經開始轉變，但現實生活經常出現突變，很容易將婚姻伴侶「拉下馬」。

在某個程度上，壓力是自己造成的。「噢，不得了！」青年人尖叫着說。「我沒命了！」她的危機是甚麼呢？原來要赴一個重要約會之前，面部出現了一粒粉刺！對她來說，事關重大。對她父親來說，這是個笑話……直至他扭開電視看一場重要的球賽時，壞了（「有甚麼大不了啊？」輪到女兒嘲笑他了）。過度緊張或低估問題的嚴重性，像審美的標準一樣，見仁見智。但無論如何，危機依然存在。

不論長出粉刺還是瘟疫爆發，始終都要盡力解決問題。事實上有各種解決問題的方法。蘇珊指出：「這個問題可有三個應付辦法：全面處理，置之不理，和留下一大片灰色地帶。以一個『完全』的全面方法來對付每一個問題，才是最理想的方法。這是解決問題的最佳辦法。反觀『置之不理』，只是不理會問題，或頑固堅持，或否認，或使用錯誤方法處理。

「至於那一大片的灰色地帶，只是人採用鴕鳥政策面對當時的處境，結果並沒有處理任何問題，事實上你並非解決問題，只是暫時拖延。那個問題必定再次出現，情況可能比上一次更差。由於你當時必須採取行動，所以就貼上膠布。它並不是『完全』解決問題的辦法，也不是『置之不理』式的辦法。」

當然，每一個婚姻歷程都會出現危機，但當你年紀漸長，它們的

含義似乎更深了。年輕的時候，你很容易從危機中復原過來，但年紀大了，會覺得力有不逮。你餘生可能沒有太多時間去挽救危機——經濟拮据，個人問題，事業障礙。因此，應付危機成為一項巨大的工作。應付得宜是個重要的目標。

第一項任務： 與這歷程出現的危機作戰

那隻松鼠在抉擇樹的主幹上，又再需要作出決定了。因為有一隻黑褐貂正從樹幹爬上來追逐牠——危機出現！松鼠最終會否成為黑貂的午餐呢？松鼠立即跑上附近的樹枝上，那是一條隱蔽的細枝子。牠垂吊在枝子的盡頭搖搖晃晃。牠鼓起勇氣，跳過五尺外的另一條樹枝，然後從另一組系統完全不同的樹幹逃生了。

這頭松鼠為勢所迫，別無選擇，只有儘快逃生，牠不取道於早已提供的逃生路線，反而選擇最快和最近的逃生之路。

碰上危機的人同樣可能只有少之又少、可供應付的選擇。形勢或其個人特質已為他作出了選擇。人如同這頭松鼠，不能像北美藍鵲鳥一樣可以飛走，不同的人自然各有不同的應付方法（偶然會根據本身的隱藏意念和特質），幾乎都是出於本能反應。最快和最先處理問題，才是要緊，但方法不一定是最好的。

有些人則會立即否認事實。這樣做並非完全壞透。夫婦偶然也需要作適量短暫的否認。例如，我們在第十章曾提到雅各和朗娜，他們的女兒患癌病而死。孩子死亡是夫婦最難接受的重重大打擊之一。雅各即時徹底崩潰了，甚至不能打電話將噩耗通知親友，反而卻是朗娜打電話通知他們。她咬緊牙關，安排喪禮的一切事宜。在雅各接受現實

之前，朗娜處理家中一切大小事務。六個月後，她崩潰了，令雅各感到莫名其妙。畢竟，事情已經發生又過去了。雅各的情緒不但回復正常，亦已經度過哀傷的階段。他不了解朗娜最初只是把事實藏在厚厚的否認層下，到了現在才開始哀傷。否認乃是哀傷程序的必然部分。唯有走到極端才會造成惡性的影響。

有些人的反應是放棄。「放棄」的意思是不顧而去，甚至自殺。沒有膽量自殺的人，可能採取慢性自殺方式。

有一個人（我們就稱他為霍華德）的反應就是這樣。一年前，霍華德的妻子在公園跑步的時候被人襲擊和強姦，之後，他的體重差不多增加了七十磅。雖然他在六個月前才開始吸煙，現在他卻每天吸一包香煙了。他的妻子恐慌和惱怒，又想處理自己的問題，於是向他發出最後通牒：尋求輔導處理問題，否則一刀兩斷。

我們給霍華德作了一次全身檢驗之後，問他說：「我們知道你妻子其中一項埋怨，是你們的性關係幾乎完全停止了。」

他苦着臉說：「不是『幾乎』，而是完全停止。我不能責怪她。有誰願意與一個身體如此擁腫的人做愛呢？」

「你認為是甚麼原因令你體重增加呢？」

「我父親是個『巨無霸』，我祖父也是。這是遺傳的。當你一到了某個年歲，就會變成這個樣子！你從鼬鼠變為鯨魚。」

「每個月增五磅？」

「就是這樣！」

「為甚麼要吸煙？這是你妻子向我們作的另一個投訴。」

「天曉得。我所有兄弟都吸煙的。過去我時常認為自己是個煙精。一個人天生就渴求某些東西，你明白這種感受嗎？我時常都有這種感

覺。」

「但到最近才付諸實行吧。」

「我對醫生所說的廢話完全失去信心。他們叫你服用亞士匹靈，然後又告訴你它對你有害。他們又叫你不要吃含膽固醇的食物，然後又說這種可以吃，但那種不可以吃。他們說你不會從醫生那裏感染愛滋病，但是那牙醫又……你知道嗎，全都是廢話。」

「你因醉酒駕駛被捕了多少次？」

他驚訝地張開口。「你怎樣知道的？沒有被捕。我當時並不是駕車，只是將車子停在路旁。他不能控告我，因為車子行駛的時候，他看不到我坐在駕駛盤後。他怒視着我又教訓了我一頓。」

事實上，我們根本不知道這事發生。雖然我們並非時常這樣猜測，但卻無意中猜對了。醉酒駕駛如同吸毒一樣，都是慢性自殺的普遍模式。

我們繼續談下去，就發現更多明顯的抑鬱症狀——迷茫，精神欠佳，滿不在乎的態度，性慾不振，自恨。由於抑鬱乃是把忿怒內在化，於是我們深入挖掘他忿怒的源頭。妻子被侵犯，當然是最大的原因，但我們也找到其他的原因。潛伏——其他問題靜靜地創造個別的危機——漢菲特醫生稱之為『靜默的絕望狀態』。霍華德最近一次的怒氣爆發，將他從抑鬱的邊緣拋到完全抑鬱和自恨邊緣。

有些人用吸毒方式回應危機；可能只是吸毒，也可能連同其他回應危機的消極方法。過往有相互依賴問題的人特別容易吸毒、沉溺、抗拒力低。

有些人埋怨上帝。「假如祂真的愛我……」；「是祂的錯。祂是全能的，可以防止這事發生。」

有些人向配偶發洩。有很多個案證明一個人陷入危機的時候，有理或無理地埋怨配偶。

經歷不完美

亦有一些人為着婚姻的益處，沒有針對配偶，反而針對事情本身。這是個非常積極的做法，是戰勝危機，邁向婚姻更堅固和關係更健康的途徑。

米勒夫婦以往處理過很多重大的損失，今日他們仍然需要處理損失和危機。紐曼夫婦，漢菲特夫婦，和你們一樣都要處理危機。

不是每一個危機都等着圓滿解決。並非每隻松鼠都能找到逃生之路。讓我們在本章餘下的篇幅，假設你的婚姻已經被危機破壞。假如婚姻未受破壞的話（甚少沒有），你會發現這個令婚姻關係復原的設計同樣可以解決一些小問題。

為了達到本習作的目的，回想最近你倆在婚姻上出現磨擦的一個危機或問題。可能你的上司強逼你提早退休，或降職或減少你的工作。為方便起見，我們稱這事件為「它」。現在就跟隨我們提供的步驟處理「它」。我們描述的過程，是我們在診所幫助病人處理危機時採用的步驟。

這個過程包括十個步驟，有些很簡單，有些比較複雜和比較困難。沿途你會發現，當新的問題出現的時候，你會重複其中一個或多個的步驟。

第一步：停止周而復始的埋怨

米勒醫生在本書開頭曾提及一個朋友為了重獲第一歷程浪漫、蕪

新的愛情，而拋妻棄子。這個故事的問題最近已經解決了，有一個圓滿的結局。我們看看怎樣得到圓滿的解決辦法。我們稱他為約翰，稱他妻子為格洛莉亞。

相信你也記得約翰將所有不幸都歸咎格洛莉亞。他另結新歡是她的錯。這人將自己的自卑感和缺乏真材實料的問題投射在妻子身上。

這種情況大都是屬於埋怨。埋怨者將自己的痛苦和煩惱的起因歸咎於配偶。這樣做比承認自己痛苦和煩惱更容易，痛苦更容易減低。只將一切的問題歸咎於別人，這人就忽略了他／她的一切行動已到了白熱化階段。

你必須仿效約翰的做法，首先完全停止周而復始的埋怨。你不再從別人的行動上找尋你不幸的來源。為了在診所的環境中解決這人的問題，我們要求約翰和格洛莉亞行出第一步。事實上，他們之間誰應負責任？妻子當然會說：「是他的錯！是他要走的。」從這一點開始不再抱怨任何人。

我們曾輔導過好幾對夫婦，他們經歷的危機像我們列舉的例子一樣：丈夫在五十五歲時被降職，等等。還有一個例子：正當妻子的事業蒸蒸日上，她的丈夫（我們就稱他們為拉里和貝弗莉）是研究部的經理，公司卻對他說：「你在我們公司服務了十年，我們調派你去訓練推銷員如何推銷我們的新設備。」這是他們冠冕堂皇的藉口：「我們的確委派你擔當重任。我們仍然雇用你，甚至讓你支取目前的薪金，全是出於義務，並非我們真的需要你。」

起初貝弗莉興高采烈地加入地產行業，為要看看自己做了多年的家庭主婦後，能否出外工作找點外快。現在她事業的成功反而構成夫婦二人的問題。爭吵往往通過間接方式浮現。正如這個例子一

樣，拉里表面上沒有將自己遭貶職一事歸咎於妻子，但他把傷害內化，變成抑鬱，最後以忿怒、尖酸刻薄的態度發洩出來。無論妻子做甚麼都不對。他批評她的家務，她的烹飪，只花時間在她的工作上，但起初卻是他鼓勵她嘗試做地產行業的。最後他竟然暗中破壞她的事業。

當貝弗莉打算在外面租一間房作辦公室的時候，他警告她成本很高，地產業要承擔的風險很大。事實上，他想說：「你真的有把握成功嗎？你真的明白這個行業競爭很大嗎？你目前的成功只不過是曇花一現。」這番話真是令人氣餒！

開始這個部分的時候，你們已想到那個危機或問題了，你或配偶如何表達心中抱怨的感受？（例如，被貶職的男士亦漸漸地要多管家中大小事務，如財政等。突然間，他開始挑剔妻子的支出，即使他們現在比以前富有。）

誰在歸咎誰？ _____

誰應負責？ _____（正確答案是：「沒有人」。）

第二步：承認你造成雙方痛苦

約翰需要反省他的行為：他怎樣傷害了妻子？他如何摧毀兒女？他當然不是受到妻兒冷待而這樣做。他自己的缺點是甚麼？「沒有，」他起初這樣說。我們請他再察看清楚。

當你思想最近周遭發生的事情，就會發現「它」同時影響夫婦二人，也可能影響他人。

寫下哪兩個人因「它」受到傷害，以及他們如何受傷害。（**拉里**，

這個被貶職的行政人員，批評妻子，同時亦令到她的工作效率受損，因此傷害了她。）

1. _____

他／她是這樣受到傷害的：_____

2. _____

他／她是這樣受到傷害的：_____

還有甚麼其他損失由「它」引致的？金錢、時間、努力、名譽？

此刻最重要的問題是：假如你用另一種方式處理，多少的痛苦或損失可以避免或減少？

這是你造成的危機。

一旦拉里承認自己為婚姻帶來痛苦，也會承認自己的恐懼和弱點。在最後一次的輔導，他能夠對貝弗莉說：「我很害怕。我感到無能，恐怕喪失長期養家的能力。」

這一番話，不是用「你」開始，乃是用「我」開始，不含埋怨成分。拉里不再用先前抱怨的口吻（「你的工作不穩定。你過分操縱我們的婚姻。」），現在承認自己的痛苦。「是的，我的言詞尖酸刻薄，又想獨攬大權，藉此掩飾自己的恐懼和不安。」一旦他承認了這一點，就不再做出不適當的行為。

第三步：檢視你的婚姻狀況：到目前為止，你處理好每個歷程的任務嗎？

約翰不願承認自己滯留在第一歷程，追求理想的愛情；他又完全否認米勒醫生的看法：假若他不能與現任妻子踏進現實之愛，看來也沒有可能與下一任妻子邁向這個歷程。

格洛莉亞也是同樣固執。「我本身沒有問題，」她堅持着。「約翰才是問題所在。」她必須回到第一步從頭開始：暫停埋怨。你的第一步又如何？不再埋怨嗎？好極了。

在那位被降職的行政人員的個案中，我們幫助他們看到雙方從來沒有完成婚約最初、最基本的要求。在這一類誓約中，男士下意識會說：「只要我是養家的人，我的婚姻才有意義。」

你結婚多少年了？現在你進到哪一個婚姻歷程？為要評估你的婚姻，你和配偶可能需要重新思想每個歷程完結時提供的習作：「你合格嗎？」或許你可以選擇下列適合形容你婚姻的句子，快速評估每一個歷程。

第一歷程：

_____ 「我能坦白說，我仍持守美好的理想，也放棄了不能實現的夢想。」

_____ 「我能坦白說，我和配偶的性關係美滿。」

_____ 「我能坦白說，我盡力處理父母未完成的婚姻歷程。」

第二歷程：

_____ 「我能坦白說，我從現實的角度看配偶和婚姻，並不為憤懣所污染。」

_____「我能坦白說，我已察覺婚姻隱藏的誓約，因此，我在婚約上修改了自己的那一部分。」

_____「我能坦白說，我努力預留時間與配偶單獨相處，不會為了兒女而破壞婚姻。」

第三歷程：

_____我能坦白說，我已經處理好夢想破滅和夫婦完全相像的問題，現正不斷保持二人一體的婚姻以及鞏固婚姻。

_____「我能坦白說，我在婚姻中能夠找到個人的身分。」

_____「我能坦白說，我盡力饒恕配偶每日加給我的傷害。」

_____「我能坦白說，我可以接受第三歷程帶來無可避免的損失——失去青春、健康、一些夢想。」

_____「我能坦白說，我已經盡力協助成長中的兒女，成為獨立和有個性的人。」

_____「我能坦白說，無論甚麼障礙，例如單顧自己這心態，我盡力與配偶維持親密的關係。」

我們時常建議夫婦商談彼此間對這些問題的反應，若有需要可以作出修正。例如，拉里從來未曾解決婚姻第二歷程的個人身分問題。除了是一名成功的養家者，他應當在婚姻關係中發現其他的身分，他亦可能兼備屬靈領袖、同伴和性格溫和的身分。令他得着醫治的關鍵，就是讓他發現自己還有其他角色和職責。

最後又要自問：「我對配偶有甚麼看法？」這是你們能否成功從一個歷程，順利邁向另一個歷程的關鍵。你們要一起商討。

第四步：決心挽回和堅決改善婚姻關係

聽起來很容易。你會抗議說：「我們若不是決心要挽回婚姻，就不會這樣做了。」可是我們並非說：「嘗試選擇這個挽回方法。」決心的意思表示，無論發生甚麼事，你都要繼續下去。老實說，究竟你願意付出多少時間（「隨時隨地」這句話太空泛，不行；要指明哪個時間）？你實在願意接受哪一個計劃？你**不願意**委身於哪些選擇？現在就是你挽回婚姻，明確表態的時候了。

拉里口頭承諾回顧他成長的家庭，使他明瞭自己為甚麼有着大男人的單向觀念。然後他就尋求新的、不同的方法，成為這段婚姻的一員。

假如你承認下列的宣言，我們建議你簽署作實，作為對自己的承諾：「我願意下定決心解決這場危機。不是馬馬虎虎的混過去，而是積極地解決它。」

簽署：_____

第五步：評估你們的分享有多深入。各人的需要得到滿足嗎？

你的，我的，我們的，哪一個得着滿足呢？當詢問這個問題時，約翰說：「我們無時無刻都一起分享。不成問題。」各人都這樣說。我們並非談論誰清潔洗手間，誰除草，卻是談論讓配偶知道你的需要，並期望你的需要得到滿足，也談論要聆聽配偶和盡力實現其願望。

我們經常發現有不少人的需要一直得不着滿足，以致他們終於放

棄要求的欲望。「有甚麼用呢？總是得不着的。」人人會這樣想：「其實我無需提出請求，配偶理應知道我有這個需要的。」這兩種態度都是阻礙二人增進親密關係。兩者都會把小事變為危機。忿怒由此演變為怨恨和憤懣。

就以拉里和貝弗莉為例，當她的業務蒸蒸日上，而他被降職引致怒氣和痛苦日漸加深時，二人就越來越少溝通了。縱使她的責任越來越多，他的工作越來越少，但他們日常生活的模式卻維持不變。他們二人必須一起調校肩負家務責任的比例，以便切合這些改變。

你的需要是甚麼？需要更多的性關係或更少的性關係？得到更多的愛護？更加受到注意？需要得到更多的經濟信任？現在配偶方面又如何？你和配偶還有多少未能實現的需要曾引致「它」或仍然令「它」出現？

你要決定哪些需要是最重要的，又與配偶商談一下。

第六步：當你已經穩定了，也完全停止周而復始的埋怨，就要使用愛的面質

噢，不少人聽到「愛的面質」一詞，不是譏笑就是說俏皮話。這不是戴上心型拳套的拳賽，或是面帶笑容的吵架。唯有雙方都不再埋怨和停止埋怨，才有希望成功。

他們每次都向對方表達關心，和預留時間與對方單獨相處。各人

又向對方訴說自己的需要是否得到滿足。

拉里的妻子就是這樣做。在一次輔導的時候，貝弗莉指他沒有聽清楚公司的指示。雖然他被降職，他的新職位的工作量比以前少，可是他上個月的工作時間比以前更長。我們可以看到他心裏有一奇想：「只要我加倍努力工作或改善我的工作能力，就不會被淘汰。」

「這些額外的工作時間大大地破壞我們的婚姻。」貝弗莉說。「我寧願你花更多時間在家，因為你現在有更多的時間。」

你們面質時，各人應把自己的期望告訴對方。

你現在希望配偶採取甚麼行動？

有甚麼行動是可以化解危機的？

同樣考慮婚姻普遍的實況。

你覺得婚姻欠缺了甚麼？你認為哪些地方太多的？

這個時候你對可能有的心理依賴和漸漸增加的疏遠產生恐懼。溫和並小心指出婚姻出現問題和可能產生問題的地方。

有甚麼事情攔阻你們走上美滿婚姻之路？

第七步：為婚姻出現的苦痛事哀傷

「甚麼痛苦？」約翰喃喃地說。

「我不想談論它。」格洛莉亞說。事實上她十分痛苦。她懷第一胎的時候流產了。那是多年前的事了。約翰心裏害怕，又不懂得該說甚麼和該做甚麼，因此就沒有任何表示了。因為男人通常認為不應為這一類事情而崩潰的，所以他拒絕承認這事對他的感情有任何影響。可是當她一提到這件事，他就會感到不安。

「那事多年前發生的，已經成為歷史陳跡了！」有一次他接受婚姻輔導的時候對她說。「你又挑起無益的話題。」那件事的確成為歷史了，但卻是格洛莉亞一直鬱積多年仍未解決的需要。他拒絕為過去的事哀傷，她又未能適當地為這事哀傷（雖然她認為自己有能力這樣做。）除非他們二人願意重提舊事，處理這件埋藏多年的事，否則怨恨就會不斷出現。格洛莉亞長期抑鬱，基本上就是這事造成。這件隱藏已久的歷史往事令人越來越痛苦。

長期未得着滿足的需要和未經處理的痛苦，一定要使用這個方法來處理。要將一切揭示出來並且徹底為之哀傷。約翰氣忿忿地說：「你們只想揭舊瘡疤。若不理會它，它就會無疾而終。」我們肯定地對他說：「它是不會無疾而終的。這才是整個問題所在。」

「這些問題有時會令我痛苦，我只好將它們擱置一旁。」

當貝弗莉與拉里面質之後，他就可以為工作轉變而哀傷，又為這個危機破壞婚姻而哀傷。一旦他為降職一事哀傷，就能接受現實，安於新的境況了。

你的婚姻有哪些痛苦事？

1. _____
2. _____
3. _____

立即處理這些問題，然後永遠忘掉它們。

第八步：通過一連串「互諒互讓」的會談來滿足需要

我願意用甚麼東西作為交換？

這段時刻氣氛緊張，但結果通常變得有趣。

一段健康的婚姻，夫婦二人幾乎無需考慮這個問題。他們心有靈犀，知道配偶的需要，又能真誠地付出和接受。但一個失調、受到危機破壞的婚姻，這種互相施受的運作就不會存在。這種交往方式已被怨恨和未曾解決的問題損害了。沒有公開為一切損失哀傷。未解決的問題在不理會和否認的掩蓋下，繼續搞破壞。唯有夫婦成功完成其他七個步驟，才能準備好協商一些健康的施受建議。

起初約翰拒絕放棄婚外情。我們則堅持要他首先放棄婚外情，才能考慮進一步的發展。事實上我們認為面對這類不道德的事情，不能妥協。這一類的事情已經對婚姻造成巨大的破壞，又妨礙婚姻得着挽回。格洛莉亞只是太固執。她沉醉於抑鬱中，以致習以為常，像穿大碼的拖鞋一樣，行起路來雖然不方便，但已經習慣成自然。他們二人

都要作出極大的退讓，而且要持守下去。格洛莉亞必須同意暫時服藥治療她的抑鬱。她堅決拒絕我們的建議，直至我們鄭重地指出她的抑鬱以及離婚可能深深傷害她和兒女，她才就範。約翰卻肯定新歡比妻子更能滿足他的需要。我們吃力地說服他要嘗試與妻子和好。

有些接受輔導的人確實把他們的要求和付出寫在紙上，並且互相交換。有些人就用口述。在這種情形之下，口頭的承諾與白紙黑字的承諾同樣都要受到尊重。雖然運用相同的技巧，但與你們苦心推敲出來的新誓約始終有所不同。不論你身處哪一個婚姻歷程，或踏進那個歷程已有多久，在這種情形之下，你們都要盡力修補一個失調的婚姻。

還有，為要避免這種特別的危機可能再度發生，互諒互讓也是必須的。你可能需要運用商討婚約時的技巧，以便你的婚姻能踏上新路程。

貝弗莉和拉里在「互諒互讓」一環，是用下列方式進行：

拉里說：「我同意每周只工作三十五小時。我會每周準備晚餐兩次。但我希望你對我的工作表現表示鼓勵。」

貝弗莉承認她談及拉里的工作時，有點兒侷促不安。她說：「我知道我沒有對你的工作表示任何意見。我不知道應該怎樣做。我以為談論這個——給予表面的讚賞——只會令你更感難受。」

現在拉里可以坦白對自己和貝弗莉說：「當我對降職一事越感不滿，就越覺得自己有能力做得更多；我的工作表現仍然很好。但我需要你告訴我，你也知道這一點。當我告訴你，某些事情我幹得好的時候，我仍然需要你對我說：『我以你為榮。我支持你。』」

拉里亦承認心中隱藏的恐懼，大約就是：「當我不再是主要的養

家者，將會失去決定如何處理財政的權利。事實上，對於如何運用金錢，我無權發言。」

貝弗莉能夠很快地驅散他這份恐懼，她願意接受雙方都有同等權利決定一切主要的財政問題，而不理會各人貢獻多少。她願意以此來交換拉里協助打理家務。

第九步：決意修補現在和將來的關係

這一部分包括二人決意成為一個隊工，並非兩個人分別追求同一個目標。隊工。二人共負一轆，同心合力。

你們要一同談論各人停滯於哪一個主要的婚姻歷程，也要肯定真正的饒恕的確在你們的生命中產生功效。在這個階段，你必須決心改正目前所有的錯誤。

不過還有更多事情要下決心做的。你也需要決心修補你倆的將來。婚姻曾經十分美滿，但不會永遠如是。新的隱藏意念，舊的又未完全消滅，悲喜交雜的生活寫照，兒女的轉變，和婚姻本質的變遷令一切又要重新開始。你現在必須下決心處理這些轉變引致的問題。

沒有一個配偶可以單靠己力復原。配偶也不能把另一半從困境中救出來。有些事情像擤鼻子或祈禱，必須由個人去做。除非另一個配偶自願積極參與，否則復原中的配偶進展緩慢。一個人能力有限，二人攜手同工就能幹番大事業。

我們建議夫婦好像大機構的行政人員，定下一年、三年和五年計劃來進行。夫婦二人就按照各個時間坐標詳細協商。例如，貝弗莉承認喜歡地產工作和賺錢，期望可以多作五年或更長的時間。這樣拉里和貝弗莉必須一起定下計劃來完成她的願望。輔導期間，我們稱這個

做法為「經常維修」危機。

第十步：減少婚姻的壓力

這一部分的問題近乎上述提及的範圍。誰入侵了？甚麼事情入侵了？教會的事奉？學校的事工？服務社？社交團體？委員會？孩子們參加的團體如童軍和運動隊？志願機構？一年一度的事：國慶日慶祝會，家庭與庭園的展覽會，大型展銷會，聖誕節聯歡？

你會寄出多少張聖誕咭？要實踐自己的承諾，又有多少困難呢？這個聖誕節，你能否勉強焗製上千的小甜餅或其他食物呢？你花了多少時間去佈置呢？

以上提到的一切並數以百計的其他事項，都是有意義和值得做的事，不能馬虎了事或減省掉。可是有一些事項必須減除。你不能全都包攬身上。並不是因為這是好事，你就**必須**把它納入生命之中。

壞消息！它們不會像大浪般一次過沖擊你，乃是逐步逐步從四面八方入侵。當它們日漸累積起來，才令你難以應付。

當這些壓力增加直至令人透不過氣來，即使最健康的婚姻也會返回早期的歷程，使用更原始的機制應付（差不多全都不是健康的）。

現在將婚姻生活的時間吞噬者和壓力列舉出來。

（由於拉里最近被降職使他覺得經濟不穩。但他與貝弗莉曾打算給孫兒一些金錢讀大學，一旦他們這樣做，就會迫使他們感到有責任幫助其他孫兒。這就成為他們最大的壓力了。）

挽救婚姻的十個步驟

- 第一步 停止周而復始的埋怨
- 第二步 承認你造成雙方痛苦
- 第三步 檢視你的婚姻狀況：到目前為止，你處理好每個歷程的任務嗎？
- 第四步 決心挽回和堅決改善婚姻關係
- 第五步 評估你們的分享有多深入。各人的需要得到滿足嗎？
- 第六步 當你已經穩定了，也完全停止周而復始的埋怨，就要使用愛的面質
- 第七步 為婚姻出現的苦痛事哀傷
- 第八步 通過一連串「互諒互讓」的會談來滿足需要
- 第九步 決意修補現在和將來的關係
- 第十步 減少婚姻的壓力

現在請一同看看這些壓力。假如時間是你的壓力，請計劃減少一些活動。「唏，不容易呢！」有些病人會這樣說。

我們亦會很快地回答：「你說『不容易』是甚麼意思？當然不容易啦！開始另一件工作當然比說『不』容易得多，尤其是先前答允做某件事，現在卻反口，令人更感困難。因你可能放棄了一些重要的工作。由於你寧願在家陪伴配偶去建立更親密的關係和共同的興趣，而拒絕參與某些有益的工作，你可能令某些人不滿。」

在拉里和貝弗莉這個個案中，他們應當設定一些界線。假如他們

想幫助孫兒，必須給予多少呢？他們應當定下一個數目去幫助每一個孫兒，而不會給自己帶來任何經濟和心理壓力。

定期作出計劃——起碼每季一次——未雨綢繆。

第 18 章

建立夥伴關係與合一 是否太遲了？

安妮的丈夫羅布事實上並非有意惹草拈花。在一次教會舉辦戶外野餐的時候，他偶然留意到嘉麗。她並沒有穿上單薄或暴露的衣服，但她的短褲把她健美的腿部和美好的身材顯露無遺。午餐後她剛巧在他前面排隊打壘球。他們傾談起來，她的見解頗有見地——並非笨蛋一族。然而她的青春氣息和活力大大地吸引了他。他四十九歲又已婚多年，她比他年輕二十歲且離了婚。跟着她打球勝了，上了一壘，他卻被攆出局。自從那一個回合之後，他們就沒有機會再交談了。

接下來的幾個禮拜，羅布發覺自己時常想着嘉麗。她令他興奮，而安妮則不能了。嘉麗表現出青春的活力和衝勁。安妮的生活如行軍般，有明確的宗旨，加上隨着時間的消逝，她面上出現皺紋。況且安妮年屆四十七，絕對表現不出任何青春活力來。

安妮也不花時間陪伴他。她時常都無事忙，以致到了晚上總是精疲力竭。她總是記掛着明天的日程，而羅布對明天的事一概不理。當他想擁抱她親熱的時候，她總是說：「等一等，親愛的，我要去打幾

個電話。」但她還未過更年期呢。不久之後，當更年期來臨的時候，她將會變成一座冰山。一座有魚尾紋的冰山。

羅布和安妮必須重建親密的婚姻關係，不然，他們會遇到不少煩惱事。這個歷程——更新之愛——的第二項任務就是重建親密關係。

第二項任務：重建親密關係

在他四十九歲的生日會上——一個挖苦中年人的慶祝——羅布收到一本書，是本封面設計很有品味、精美的平裝本，書名叫做《老人與性》。全書三百頁——全是白頁。

第四歷程的主要任務就是締造夥伴關係與合一。這方面有別於性和浪漫，特別是夫婦二人都已安於現狀。經過多年的性關係，性事很容易流於良性的靜止狀態。

傳媒更加落井下石。幾乎所有的廣告，每種自助的商品，每個電視節目，每一齣電影都表明「性」是年輕人的玩意。面膜膏的廣告教你如何逐步抵抗衰老。所有雜誌上的模特兒都有纖細的身材，甚至那些「較年長」的時裝模特兒也是如此。不知何時何地，你的生活完全與社會脫節。

當你望着鏡子，明白到去除皺紋可能需要動用起重機的時候；當你掐一下粗腰，知道它適用於大貨車車輪的時候，你就覺得自己不是個非常性感的人。不過，明白這等事情的人都強調，男人或女人能夠散發出所謂「性魅力」，完全取決於個人的態度，遠超過其他的因素。第一個吸引異性的先決條件是開朗和活潑的精神。可是當歲月把個人的外貌和能力剝奪時，就越來越難維持這種精神了。

然後你那二十歲大的兒女瞪大眼望着你說：「噢，老頭子，你還

要做『那件事』嗎？」

那……咕嚕……咕嚕……。你這自以為是的年輕人！……呸！

當初你和配偶所享受的魚水之歡可能已經成了明日黃花。那個年輕力壯的男士一天可以有幾次性交，一旦上了年紀，性生活就淪為一星期兩次……或者啦。你會發現需要花點工夫才能令你倆的性生活有新鮮感，和得到滿足。

不貞的威脅

漢菲特說：「第四歷程是個極容易產生婚外情的時期。一般人的想法是：**我要知道自己是否仍然可愛**。然而這種思想大都隱藏在潛意識底下。這人極其渴望吸引鄰居或同事，這種感覺好像真愛或非常浪漫。但事實上，這人是在尋求生命其他方面的價值。找到一個浪漫的伴侶，給予人一個極大的假象來肯定個人的身分：『我被愛是因為我是我。』」。

婚外情的出現，不論是為了性還是只是滿足情感需要，亦給予人假象以為經濟穩定或自己的青春猶在。對於有婚外情的人來說，事情好像很簡單——我們找到真愛了——事實上，婚外情的出現，不是由於愛情甚至不是肉體的吸引，而是出於模糊和說不出的內在需要，根本與那個可愛的人無關。

羅布亦與另一個隱藏了的內敵作戰——誤解。質疑四十歲仍有性生活的看法，可能是整個人生最為人誤解的事，這方面的誤解只會令人更加愚昧，以及給人帶來不少羞辱。即使已過了五十歲，性的神話和謬誤仍支配人。這些錯誤的理論能摧毀你的性生活，更能給予配偶機會在年輕人身上尋求性滿足。

事實與誤導

是與非？

- _____ 更年期並不影響女性的性慾和表現。
- _____ 男性失去性能力的第一個徵兆就是不能勃起。
- _____ 超過五十歲的女性漸漸對性沒有反應。
- _____ 不包括胡謔和誇口在內，超過四十五歲的夫婦甚少有性行為（每周一次或次數更頻密）。

以上的答案全都是「非」，但真相卻比只用簡單的「是非」題作答更複雜。明白事實可以幫助你完成第四歷程所有的目標，在這更新之愛的階段聯繫一起。

女性的轉變

女性有許多東西值得慶祝和哀傷。

「我的目標是每十年生一個孩子。」艾麗絲半真半假地說。由於她多次流產，面對這個問題一點也不輕鬆。「就以最近這一次為例，當我對別人說我四十一歲卻懷孕了，他們都說：『噢，真的意想不到！』或『噢，不好了！』」

「最後知道這個消息的人是我的父母。因為我們恐怕他們會因我的年齡和曾經流產而擔心和憂慮。但他們給我很大的支持，且不停地說：『這個嬰孩將會給你帶來很大的喜樂。』媽媽告訴我，外祖父母十分疼愛我的杰克舅父——他們的第七個孩子。後來杰克舅父成為一個牧師（當然，不是每一個遲出生的孩子都有這麼奇妙的成就。）」

查理·衛斯理是蘇珊娜結婚十八年後所生下的第十八個孩子，更

是早產的。他長大後寫了很多聖詩，如「萬口歡唱」和為人所熟悉的復活節詩歌「基督今復活」。

不過，有一天生育的日子終會結束，對很多婦女來說，這是悲喜交集的日子。在理論上，女性停經後一年就是更年期的開始。一般是從五十歲開始，但各人的情況可以有很大的分別。生育的日子成為過去是她所要哀傷的事。沒有甚麼話比「你已經過了生育年齡」更能強烈地道出「青春已逝」的事實。

但還有其他東西值得慶祝的呢。不再害怕意外的懷孕，再沒有每月要清理的污穢，感到腹脹和麻煩。對大多數女性來說，停經是個大喜的信息。她們更能享受更年期後的性生活。

不過這並不是說更年期是件愉快的事。當女性雌激素分量降低，陰道的陰唇可能變得薄弱和生硬，以致性交時覺得痛楚。體內的潤滑劑亦會減少，因此女性需要在性交前塗上潤滑油或激素膏。然後也會產生經絕期陣發性發熱感。性慾可能會減少，但這方面的損失只屬輕微。醫生發現，假如女性在更年期前，性仍然十分活躍，更年期後就可以繼續性生活，且比更年期前仍是獨身的女性或情況相似的女性不會遇上太大的困難。性活躍的女性的轉變不會太大。很多醫生推薦使用雌激素治療法，不但可以防止更年期的生理變化，也可以減低骨質疏鬆——女性隨着年齡加增，骨骼就會彎曲和易碎。

性行為本身亦有些轉變。女性達到高潮的情況也有改變，她們需要較長時間的刺激來達到性興奮和進入高潮，而高潮的時間亦會縮減；最後的階段——放鬆——也會很快過去。但高潮仍然存在，仍會予人快感。醫學方面發現，女性可以享受性愛直至壽終之日。

男性的轉變

羅布看不到自己在性反應方面有任何變化。畢竟他的年紀並非那麼大。即使性交時，他比以前慢熱了一點，而狂野和滿足程度亦比以前略遜一籌，但這是安妮的錯，不是他的錯。假如他有一個性伴侶像從前的安妮一樣，他的表現必定回復當年的雄風。

羅布的自說自話，令他走向自我毀滅性生活之路。

米勒醫生說：「明白年老將會帶來轉變的人，就能夠適應那些轉變。他們亦會在整個老年階段繼續享受性愛。拒絕承認轉變或埋怨這些轉變是受到外界的影響，例如衰老或疾病——以為生病或真的生病——這人將會失去性慾。這是非常不幸的事。你必須要見機行事。」

老實說，老年會有甚麼改變？我們就以五十歲作為平均年齡把那些改變一一表示出來。男性會享受更長的前奏。他不像以前那麼快就會勃起，而且堅挺度也大不如前。他比以前更快達到高潮，維持的時間也縮短了。鬆弛時間肯定更短——可能是幾秒時間，而非幾分鐘時間。他也經過很久的時間才可以再次有性行為。雖然他有着這些損失，但亦可以獲得不少好處：他可以長時間保持勃起的狀態，且能控制得宜。因此，這種性經驗對夫婦二人可能帶來更大的滿足感。

有些卻是醫學方面的問題。糖尿病，前列腺問題或動過手術，血管硬化，和某些神經腺問題如脊骨關節炎，可能影響脊骨的神經系統，有時會減低男性的性慾。假如男性患有心臟病或最近曾因心臟病發而僥幸生存，就會害怕因性交而突然死亡。結果他們會避免性交。由此引致的死亡事件是十分罕有的，大多數是其他因素所引致的。性行為本身是個很好的運動，一次性交等於走上一兩層樓

梯。

不過有一些藥物是專治病人的心臟病，例如令血液稀釋的藥物（HCTZ, Lasiz, Spironolactone, Thiazide），和降血壓藥一樣（Aldomet, Clonidine, Reserpine），可以減低或破壞男性做愛的能力。Betablockers 像 Inderal 一樣，亦能使性慾減低。假如以上的藥物令你做愛產生困難，就必須請教醫生，可能有其他的藥物適合你。

增加運動量也能提高性慾。這對女性亦然。

適應轉變

專家和輔導員建議下列各點，讓人適應第四歷程性方面的轉變。

時間

由於男女都需要更長的時間才達到最高的歡愉，所以不要心急，放鬆一點，用多點時間吧。還要留意當天哪一個時間能夠達到最滿意的結果。通常深夜是最難得到滿足的時間，但往往這段時間是唯一可以行房的時候。倘若可行，嘗試在中午時候，或在晚飯前夫婦小睡片刻的時段內，亦可在早上進行。哪一段時間是你們最喜歡的？改變時間帶來新鮮感，也可以增進樂趣。

其他因素

你要知道所服的藥物會帶來甚麼影響。不明白就要問。要明白酒、壓力、憂慮，和疲勞對你這個年紀所造成的傷害比你年輕時更為厲害。假如激素治療或施手術有所幫助的話，可以探討其可行性。助聽器和眼鏡對於年老引致的損失可以帶來一點幫助。為何不嘗試呢？

運動

盡量多一點外出和參與更多活動。這樣做會改善肌肉的組織和令

血液循環，也能增進性愛的樂趣。

談話

不要假定配偶只相信這種方式，或從不考慮那種方式。發問。你要不要這樣做？要不要嘗試那樣？我怎樣可以幫助你？嘗試新的方法和技巧。

漢菲特醫生指出性有三個層面的溝通方法。第一，身體本身的動作，是一種強力的溝通形式。第二，談論性事，設定範圍和優先次序，解釋各方面的需要。第三，談論如何談論性事。

輔導的時候我們經常聽到以下的對話：

他埋怨說：「每次我想談論性問題時，你就會發怒和緊張。」

她回應，說：「這是因為每次談論這個題目的時候，你總是帶着指責的口吻，說我不能滿足你的需要。」

他們正在談及他們如何談論性問題。這實在是非常重要的事，因為你從上述的對話中，注意到雙方都有錯誤的觀念。一旦這些錯誤的觀念得到澄清，彼此又願意交談，分享性方面的需要就容易得多了。

觸摸

任何年齡的人，特別是年長的人，不斷地告訴我們：「我只想親暱。我期望被擁抱，互相依偎。有性愛當然是好事。但身體上的親暱也不錯，不論最後有沒有性愛。」彼此擁抱，這件簡單的事卻給人極大的保證和滿足。

愛火重燃

安妮身處第四歷程，感到彼此的疏離，但羅布並沒有留意到這一點。當貝思出嫁之後，她頓感失落——不知所措——正如本書開始的

時候所提到的。長久以來她所依賴的第三隻腳——準備婚禮——已經從她的座椅下被踢走了。現在怎麼辦？她的丈夫只在自己的軌道上飛馳而去，把她掉在後面。而她的火車則停了下來。

安妮也曾慎重地考慮放棄一切。無論羅布是否在她身旁，她也不會感到開心。她可以去旅行，或做一些事。她一生以來，第一次可以隨心所欲做自己想做的事了。引誘！引誘甚大！

但是……

但是……多年前她曾經在婚禮的壇前許過願，正如貝思一樣，正如她父母從前一樣。

但是……她與羅布要在子孫和其他子姪面前做個好榜樣。年輕一代有意無意之間都以他們為模範。

這些「但是」都是很重要的。

但是，她不能這樣繼續下去！她的餘生不能活在情感的真空裏面。她只有兩條路可走，重整婚姻，使之成為生命中最重要的事，或拂袖而去。

她心中極之不願，因為飛向自由的誘惑是那麼的大。雖然遲了一點，但她決定挽救婚姻。

可是，如何進行呢？

當她一早往亞琮家裏，開教會賣物會委員會會議的時候，就得到靈感。亞琮不像安妮那麼纖瘦，也不像安妮無需髮型師的幫忙。從旁觀者的角度來看，安妮到了這個年紀比亞琮更美麗動人。但是，亞琮看來有一個美滿的婚姻。事實上，她在每一方面的情感都得到滿足。

當安妮叩門的時候，亞琮叫道：「請進來！」

安妮入屋後，本來想說：「對不起，我早來了。」但亞琮正在打

血液循環，也能增進性愛的樂趣。

談話

不要假定配偶只相信這種方式，或從不考慮那種方式。發問。你要不要這樣做？要不要嘗試那樣？我怎樣可以幫助你？嘗試新的方法和技巧。

漢菲特醫生指出性有三個層面的溝通方法。第一，身體本身的動作，是一種強力的溝通形式。第二，談論性事，設定範圍和優先次序，解釋各方面的需要。第三，談論如何談論性事。

輔導的時候我們經常聽到以下的對話：

他埋怨說：「每次我想談論性問題時，你就會發怒和緊張。」

她回應，說：「這是因為每次談論這個題目的時候，你總是帶着指責的口吻，說我不能滿足你的需要。」

他們正在談及他們如何談論性問題。這實在是非常重要的事，因為你從上述的對話中，注意到雙方都有錯誤的觀念。一旦這些錯誤的觀念得到澄清，彼此又願意交談，分享性方面的需要就容易得多了。

觸摸

任何年齡的人，特別是年長的人，不斷地告訴我們：「我只想親暱。我期望被擁抱，互相依偎。有性愛當然是好事。但身體上的親暱也不錯，不論最後有沒有性愛。」彼此擁抱，這件簡單的事卻給人極大的保證和滿足。

愛火重燃

安妮身處第四歷程，感到彼此的疏離，但羅布並沒有留意到這一點。當貝思出嫁之後，她頓感失落——不知所措——正如本書開始的

時候所提到的。長久以來她所依賴的第三隻腳——準備婚禮——已經從她的座椅下被踢走了。現在怎麼辦？她的丈夫只在自己的軌道上飛馳而去，把她掉在後面。而她的火車則停了下來。

安妮也曾慎重地考慮放棄一切。無論羅布是否在她身旁，她也不會感到開心。她可以去旅行，或做一些事。她一生以來，第一次可以隨心所欲做自己想做的事了。引誘！引誘甚大！

但是……

但是……多年前她曾經在婚禮的壇前許過願，正如貝思一樣，正如她父母從前一樣。

但是……她與羅布要在子孫和其他子姪面前做個好榜樣。年輕一代有意無意之間都以他們為模範。

這些「但是」都是很重要的。

但是，她不能這樣繼續下去！她的餘生不能活在情感的真空裏面。她只有兩條路可走，重整婚姻，使之成為生命中最重要的事，或拂袖而去。

她心中極之不願，因為飛向自由的誘惑是那麼的大。雖然遲了一點，但她決定挽救婚姻。

可是，如何進行呢？

當她一早往亞琮家裏，開教會賣物會委員會會議的時候，就得到靈感。亞琮不像安妮那麼纖瘦，也不像安妮無需髮型師的幫忙。從旁觀者的角度來看，安妮到了這個年紀比亞琮更美麗動人。但是，亞琮看來有一個美滿的婚姻。事實上，她在每一方面的情感都得到滿足。

當安妮叩門的時候，亞琮叫道：「請進來！」

安妮入屋後，本來想說：「對不起，我早來了。」但亞琮正在打

電話，預訂湖邊的度假屋作周末度假之用。

亞琮辦妥了事就掛線。「咖啡放在火爐上。你早來了真好。可不可以替我將甜包點取出來？」

「好的！」安妮打開微波爐將甜包點放在盤子上。「你一定是往B & B 度假屋，我聽聞那個地方非常浪漫。你和丈夫一起去？」

「沒錯。」亞琮雙眼閃着光彩。「要維持室內溫暖，你必須經常加一些木塊到火爐裏。」

若有需要的話，我們亦建議你重新思想，並復甦你們的浪漫愛情生活。

「你有所不知，我的配偶十分古板。我們一向都用這種方式相處，以後亦不會有任何改變。你難以想像我的配偶在此中年階段何等的固執。我們是一成不變的。」

這一點我們當然明白，且在輔導的時候時常見到這個情況出現。

有許多人跟你的遭遇一樣。但請記得婚約的規則。當一方改變的時候，另一方亦不能維持不變。他／她必須作出調校。

試看安妮的事例，羅布雖然認為沒有人可以替代他的位置，但在工作上卻沒有進展。他每周工作六十小時，只因他一開始任職，就加班工作了。安妮看不到他已經沒有哪些才華可以向任何人證明了。她對於他花太多時間埋首那份毫無晉升機會的工作十分反感。甚至羅布被嘉麗所吸引，她毫不知情。

過往我們敦促你們要令性關係和婚姻的其他方面回復生氣和發揮創意。假如你身處安妮的處境（假如你現正身處第四歷程，很可能也面對同一問題），可有甚麼創意的方法令丈夫更能將他的精力和興趣轉移，維持這段婚姻？這裏有幾個方法可以應付問題。

一個電影女演員說，她那位演員丈夫沉迷於新聞節目，破壞了他們一起共享的時光——破壞了晚餐的氣氛，擾亂了計劃。他必定要全部看完為止（這是有線電視二十四小時全日播放之前的情況）。她感到氣忿之餘，使出絕招，她一絲不掛橫臥在電視機前，口中銜着一朵玫瑰花！我們未必推薦你們使用這一招，不過這種表達方式的確富有創意。

安妮更直截了當。她關掉電視，拔走電掣，又跟羅布的秘書預約會見羅布一個小時。到了中午時間，她帶着一籃食物出現在他的辦公室——本來他準備在午膳時間繼續工作的。她又從亞琮那裏取得租用度假屋的電話號碼。

她懷着忿怒，兼且威逼利誘，向羅布攤牌：「如果你想這段婚姻繼續維持下去，就必須開始下點工夫。」

我們也未必推薦這一類面質的方式。請記住，這一類的威脅方式是其中一個損毀性關係的渠道。就安妮的個案來說，這是唯一能夠引起羅布注意的方法。最重要的是，她並非虛張聲勢。她實在覺得不能再忍受下去了。不過，有一件事同樣非常重要，她沒有把責任完全推卸給羅布而置之不理。她採取積極的步驟鼓勵他一同作出努力。

最後，安妮採取一個有力的聯繫方式，加強他們性親密的關係：分享歷史。這個方式同樣也能幫助你倆更新**第四歷程**的愛。

分享歷史的聯繫

幾年前，在雷尼爾山國家公園舉行了一年一度的「懷舊日」，一位八十多歲的公園管理員指着放在樂園旅舍的一個巨大壁爐旁的一片污漬，解釋說：「這是自1922年遺留下來的一頭大黑熊的脂油。那一

年風雪很大。當積雪開始融解，但雪仍然很厚的時候，有幾隻大黑熊提早從冬眠的地方走出來。牠們滋擾旅舍附近的居民及旅客。後來我們迫不得已把其中一隻射殺了。這是不合法的，於是我們決定把牠放在壁爐裏燒掉。可是很難把牠燒掉，結果流出了一大堆脂油，更流到壁爐外的地面上。簡直一團糟。」

其他參加「懷舊日」的人士都點頭，發出會心的微笑。

回憶

過去能夠強烈喚醒各人。時代的變遷極大，而生命則好像越來越接近邊緣了。因此，很多人再次連結起來——舊同袍、老朋友、某些大事故的生還者。他們重聚一起分享往昔的點點滴滴，令歷史不會被遺忘。

你的婚姻正是擁有那種令人興奮的歷史。當中包括一些當時並不可笑，但現在回顧的時候卻令人絕倒的事情。你經歷過一些可怕（或古怪恐怖）的危機。這是個重要的聯繫，它的力量與那些在千百里外的老朋友和同學的聯繫相比，毫不遜色。

很多人會懷念任何事情，除了婚姻——孩子、寵物、孫兒等。身體的小毛病也佔一席位。但婚姻和它所帶來的回憶則難得一記。為要充分運用聯繫的力量，就要強調你們婚姻的歷史。談論它，使之活現過來。

蘇珊講解何謂使用回憶的聯繫。「我們在祖父親手在埃斯蒂斯帕克所建造的木屋度蜜月。因此它一直在我心中佔了重要的地位。猶記得當我還就在讀第九班的時候，有一次坐在一塊石頭上沉思：『這是你最能接近天堂的地方了。』那處也是我第一次體會到有一位更高的

主宰。

「這個地方也給漢菲特留下深刻的印象，而且對他有特別的意義。我們儘量每年都往那裏一趟。現在是我家第四代的人往那裏去了。那所小木屋成為我家族的歷史中心，幾乎所有的歷史都是美好的回憶。那裏水源不足；這是個鄉村地方，迫使你忘記優裕的生活而注意到基本的需要。這一切令到作母親的非常忙碌。」

她停下來沉思了一會。「那些小昆蟲才令人討厭，不過情況還不算太壞。那種地方必然有很多昆蟲。」

「1983年，我們全家都往那裏去度聖誕。姐夫替我父親的汽車換了交流發電器；當時天氣只有華氏16度。廚房太冷了，以致火雞也烤不熟。父親和姐夫嘗試用膠紙封着房子。他們成功將屋內的溫度提高了一點；廚房內的溫度一下子變成35度。母親用暖爐弄聖誕大餐。後來我們的襯衫印上了『我捱過83年的聖誕節』。」

「那地方總是缺水，所以我們都要節省用水。然而你會看到這間小屋不是只有一連串的趣事發生，它還有深遠的歷史——很多人在那裏同心工作和解決困難，例如怎樣節約用水。」

一份豐富的遺產，是歷經四代交織而成的。漢菲特一家的世世代代都被歷史懷抱，正如他們的婚姻。

試想一想哪些回憶是可以聯繫你們和更新你們的婚姻。你們的婚姻曾發生過哪些奇怪的、悲慘的、開心而獨特的事情？

孩子未曾出生之前，你們早年的婚姻生活是如何度過的（例如周末一起外出，或在特別的日子往海灘漫步）？

第一個孩子的出生？

入住第一所房子？

一次家庭特別出外度假？

孩子中學或大學畢業？

將一切片段的回憶編織起來，構成一幅可愛、溫馨的歷史織錦。

安妮說：「沒問題。實際上我應如何，並從那裏開始加強我倆寶貴的記憶？我們的歷史？」

飯廳是開始回顧歷史的最佳地方。安妮不再容許電視影響他們的晚膳時間。她和羅布進膳的時候傾談，是不能更改的（假如有其他家人一定要看晚間新聞的話，她就用錄影機錄下來，讓他／她晚膳後才看。只是延遲半小時才看，不會變成舊聞罷。）飯廳也是一個歡笑的地點，家人知道這是個溫馨、舒適而又可以開心和開玩笑的地方。

找出一些小事來慶祝：替小狗洗牙；為你的打字機換印帶；為老父的勝利——他工作的時候學習怎樣用清楚得體的話來表達；重修地庫的牆壁……事情數之不盡。

一起玩遊戲。我們有一對夫婦朋友，晚飯後玩三個回合的棋子。他們並不是每晚都可以這樣做，因為有時會受到其他事情打擾。有時他們各自忙碌，有時卻有朋友來訪。但到了月底的時候，誰輸了，就要請客。

記錄你們的歷史。在每一年的結婚週年紀念日給對方寫一封信；在平日及特別的日子裏拍照或攝錄當日的活動。在每一個值得留念的歷史中，最寶貴和有意義的照片不是大人物站在一起握手，而是普通人在一般的情況下的生活照。對你的家人亦然。

最重要的是檢視你的家庭傳統。我們全都是被傳統捆綁的人，而傳統亦在很多方面影響了我們。1991年2月《國家地理雜誌》刊登的一篇文章報道，住在埃塞俄比亞西南部的人民抗議政府強制推行現代

化，當地人說：「身體塗色、棒打，或唇碟都是我們不想放棄的習俗。這是我們的生活方式。我們要保留傳統並要傳給後代。」

傳統

你家庭和祖先的傳統與回憶相似。持守傳統文化的印第安納瓦霍族人了解一件事，一旦離開家園和傳統，就不是真正的瓦霍族人。傳統不但塑造他的身分，他也執行和維持族的傳統。有些人（就如1900年初移居到美國的歐洲人）盡力撇除故國的傳統，結果發現自己和子孫在精神上十分貧乏。猶太人雖然經歷約二千年的分散和逼害，但歷史和傳統令他們保持該族的團結精神。今天他們能夠返回先祖之地，操純正的母語；理論上來說，這一族人應該在遠古之前就已經絕跡了。

傳統具有保存和聯繫家庭的力量。它有能力聯繫你的家庭，正如它有能力令不同種族的人和世界各地的人得到聯繫。

傳統是從「我們怎樣過聖誕節」以至於「我們吃飯時用不用餐巾」衍生出來。要珍惜能確認你們是夫婦的傳統。為那些傳統慶祝吧，享受它們吧！且要確保將這個家庭傳統傳給你們的子孫。

第 19 章

你 能否為這歷程出現 的特別損失哀傷？

在短短三年的時間，漢菲特的雙親相繼死亡，米勒失去母親，而艾麗絲亦失去了父親。米勒的父親此刻又患上重病。上一代的人相繼離世，離世的事實對他們和兒女造成的混亂非常大。到了這個時候，孩子們亦可能開始失去同輩了。

目前我們正在輔導一位叫作愛娜的五十歲女士。她的雙親都不能接受死亡這回事。可憐的愛娜，她的情況比在拷打室看人受刑更慘，因為她已不能抽身。當死亡漸漸迫近的時候，雙親害怕失去伴侶，害怕死亡，於是緊緊地互相依附，而且更緊纏着愛娜。即使是短暫的分離，他們也不能忍受，何況永久的分別。無論愛娜探望他們的次數有多頻密，他們總是不滿足。

愛娜受到父母恐懼死亡的影響，亦將會難以面對自己死亡的問題——這是她主要未曾解決、抑壓心頭的一件事。輔導她的時候，我們幫助她接受自己的種種限制並為此哀傷。我們幫助她在基督裏得着希望，又得着某程度上的平安。可是她仍須回到父母的身旁。

相反地，假如最後的第五歷程（就是愛娜父母現在身處的階段）進展順利的話，夫婦二人之間，甚至與上帝之間可以締造堅韌的屬靈聯繫（到了那個歷程我們將會談及這一點）。然而這種聯繫並不是強制性或互相依附的。夫婦之間充滿互相分擔的能力，就會更容易面對現實，又能放心享受餘下的歲月，然後放開懷抱。

愛娜與父母受困於第四和第五歷程，但她的情況不是獨一無二。第四歷程的下一項任務，乃是為這幾年特別的損失哀傷。

第三項任務： 為這歷程出現的特別損失哀傷

此刻你會想到：**不用了，我已經哀傷了多次，總算夠了吧！我又反覆想過生命中的一切損失。為甚麼還要繼續討論它們呢？**

俗語說：生命艱難！或者像神學家所說，自從亞當夏娃在伊甸園被撒但引誘之後，世界就進入墮落的景況中。自此之後，罪和罪的影響成為世界的一部分。

生命充滿無數的損失：能夠順利完成每個歷程的部分原因，就是能夠面對該歷程中無可避免的損失。換句話說，要徹底為它們哀傷，也要從中找出未見的祝福來。

使徒保羅一生所面對的危險和受到的攻擊不少於聖經上的任何人。沉船、暴徒的暴力和逼迫、坐監，然而他仍對羅馬的基督徒說：「我們知道，為了愛上帝的人，就是按他旨意蒙召的人的益處，萬事都一同效力。」¹

我們時常告訴病人，隨着每一個道別（或損失）而來的，相應地是個迎接（或祝福）。

失去父母

當杰拉爾德的父親證實患了癌症之後，他和妻子來找我們輔導。他們以為核心的問題是他們的婚姻關係。經過一兩次輔導之後，我們有另一個看法。於是我們問杰拉爾德：「你對父親的死有何感受？」

「很難受，但我可以面對。」他回答說。

但我們意會到那句話背後隱藏了否認，因此我們催促他把他與父親的關係說出來。漸漸地那個模式就出現了。

杰拉爾德說：「家父控制一切，他一發號司令，我們就要立即起來執行。」跟着他告訴我們，昔日他七歲的弟弟將母親所喜愛的一座燈打破了，原因乃是他對父親的命令反應太快了。

他的回應教我們知道我們的推測是正確的。因此我們再進一步探索，要求杰拉爾德告訴我們，他從前與父親親密的回憶，例如父親伏在地上與他一起玩耍。過了一會兒，他淚流滿面地承認：「我想不起有過這樣的事發生。」但是他說他曾渴望得到父親的擁抱，或者父親說句「乖仔，做得好！」

杰拉爾德難以向父親道別，因為父親從來沒有迎接他。他們之間的關係猶如軍隊的軍官和士兵一樣，卻不是父子關係。他父親瀕臨死亡邊緣，打開了一個缺乏愛的關係的時間囊。

父／母的死亡（因疾病或老邁而身體虛弱）是個極大的變遷。我們在前幾個歷程曾提及離家和道別。可是對我們來說，永別是要等到父母身體或精神衰老才開始。我們不經意地想：**這人將我帶進這個世界。這人撫養我長大。我正在失去我的一部分。**縱使在早前的歷程中你曾向父母道別，對你來說，他們仍是代表和象徵着最終的安全感。他們仍是你心目中的神明。你亦依然為着缺乏親密的關係而悲痛。

我們建議你現在就向父母道別。假如你是個養子／女或寄養的，就要向幾對父母道別。

用幾個字簡單憶述一些美好的時光。將特別令你感動的每一件事分開來處理。

1. _____
2. _____
3. _____

現在列出與父母不愉快的事。痛苦的事情如同甜蜜的事情一樣，都是承認它們的確發生。

1. _____
2. _____
3. _____

現在按照每一件事作出適當的慶祝或哀傷。有一齣美國電影名為“Five Easy Pieces”，講述演員積尼高遜回家向中風的父親道別。他父親既不能說話又不能動，他推着父親的輪椅走向堪薩斯州的稻田去——金黃色的稻杆在蔚藍色的天空下搖曳着——他跪在父親身旁。他對着神情呆滯的老人講了以下的一番話：

「我不知道你是否仍然清醒，亦不知道你能否聽到我的聲音。但我必須告訴你為甚麼多年來我沒有回家。」跟着就是一連串痛苦的回憶。

在積尼高遜的獨白中，他不但迎接，也說再見。通常先迎接才說再見。通過憶述雙方的過去，兒子能夠開始與老人建立一點點關係。假如你父母仍然健在，現在就可以與他／她建立良好的關係。我們發現，病人若在成年的階段努力與關係疏離的父母建立良好關係，就更

能好好地面對父母的死。當死亡令到雙方永遠分離，內心充滿忿怒和痛苦的人就會崩潰。

即使父母年老衰弱或昏迷或神智不清，你仍然可以用獨白或寫信方式迎接向他／她，並且向他／她道別。就根據上述你所回憶的快樂事與不愉快時光寫出來，然後就在情感上向那段關係揮手道別。

失去兒女

向兒女道別？試問安妮在十三年前的一個早上走入廚房的時候，會不會心甘情願向孩子道別。貝思當時只有七歲，坐在火爐前的一張高凳弄早餐。到處皆是碗、匙羹、麵粉。地上又有打破了的雞蛋。小狗舐吃電冰箱流出來的東西。原來貝思當時弄煎餅。杰米，年齡比貝思大一點，也比較文靜，但此刻卻投訴應輪到他弄早餐了。火爐因着凝固了和燒焦了的奶油麵糊，仍然冒出煙霧。放在桌子旁的攪拌器漏出麵糊來，滴在放餐具的抽屜裏。「向孩子道別嗎？我現在立即收拾行李！」

撇開這些煩惱事，終有一天雛燕要離巢。仍有孩子未離家的夫婦，以為道別只是將行李箱交給孩子，將玩具放在頂樓，在門前揮手道別。事實不止於此。

夫婦各自向自己的原家庭道別，可有不同的階段或程度，你的孩子也是一樣。我們談及過離家的孩子／成年人應採取的步驟，而父母也有應採取的步驟。試想一想以下的例子。

年老可憐的母親永遠不能接受兒女離家的事實。她花了大半生的光陰在他們身上，現在他們要走了，遺棄了她。這個老婦年輕的時候

忙着照顧孩子，直至她的空巢期來到為止。那個隱藏意念的時間囊一直蟄伏着，現在終於爆發了。這個女孩表現一直不錯，直到她的長子／女上大學去的時候，就崩潰了。她踏入作父母的第五個階段，重整婚姻關係或面對死亡的時期——空巢。

空巢

你父母如何面對空巢？先看表面的跡象（可能看來很好）_____

你和兄弟姐妹在哪一個年齡離家？_____

居住（搬出的日子）？_____

經濟（哪一天開始你不再接受父母的幫忙，如供樓的首期等）？_____

當家中第一個孩子離家，列舉父母說過的話（「現在波比離家了，我們可以安靜一點了。」「我們以波比為榮，因為他是我們家第一個升上大學的人。」）

1. _____

2. _____

3. _____

當家中最後一個孩子離家時，你父母怎樣說？（「珍妮不在，我真不曉得再有甚麼可做的事情了。」「我們很高興珍妮找到這份很好的教學工作，又能有一所舒適的居所。」）

現在回想第一個孩子離家後，父母做了甚麼事（他們明顯的行

動）。（有多少間房間是孩子以前所住的，現在改為別種用途；又有幾多間是維持現狀的——「這仍然是小米高的房間」——米高已離家五年了？）

當最後一個孩子離家（他們將你姊妹的房間改為縫紉室。）

現在看看背後的態度。

有甚麼跡象（可能感覺多於眼見）表示你的父母已經接受兒女離家的事實？（他們重新擺放飯廳的傢俬，好讓二人能靠近一起用膳，而非預備給一大羣人使用。）

你父母有沒有任何言行表示他們從未接受孩子離家的事實？（或者他們讓你兄弟所有的體育海報仍然貼在牆上，或者他們不願意改變家中所有的擺設，以便他們隨時可以回來。）

是 _____ 否 _____

你父母一向慣用的模式可能成為你個人的隱藏意念，而你的理智察覺不到個人的態度。

假設你的兒女尚未離家，你會採用甚麼方法避免重蹈父母的錯誤或盲點？

不論子女離家與否，你心裏對兒女將來要離家有甚麼看法？（我將會有更多的時間閱讀或縫紉。）

你心裏擔憂甚麼（現在或過去）？（記得第一章所提及的女士，她望着坐在搖椅上的丈夫，現在孩子都已離家了，卻猜疑着究竟他們之間還有甚麼共通點。）

最後，假如你的兒女已經離家，你若可以從頭再來，你的做法會有甚麼不同？

你會否與成年的兒女討論你在這方面的發現？或者你從這方面所得着的體會，可能會令他們因你未能接受他們離開這未完結的事情上獲得釋放。請細心考慮一下。

切斷經濟聯繫

在經濟、情感和住屋的問題上讓兒女脫離家庭，乃是道別的一個最重要的要素。但卻是一件棘手的事，因為每個個案的性質不同。

漢菲特說：「我們現正幫助一位男士。他家裏有一個長住的畢業生。他的女兒已經二十四歲了。他妻子才是問題所在。她要女兒畢業後仍住在家中，可是他想女兒離家。

「這人需要應付妻子，儘量說服她讓女兒自立，是對女兒有好處

的。假如她只餘下一兩個學期就完成學業的話，也沒有甚麼問題。但是她不斷更改主修科目，而所修的學科也不多——畢業好像無了期似的。

「最重要的，就是父母不要背地裏做破壞工作。因為到了最後只剩下他們二人的時候，彼此削弱會導致極大的災難。」

在這種情形之下，輔導員應如何幫助他們呢？假如沒有輔導員的幫忙，那對夫婦又怎樣處理這個問題呢？首先要找出隱藏意念。輔導員亦需要找出有沒有出現情感上的亂倫。

很多時候，孩子成為替代配偶。每當夫婦的距離越來越大，其中一位或二人都會尋求兒女精神上的支持。但父母怎樣才可以看到這一點？我們提出幾條是非題，幫助你辨明這方面可能存在的問題：

_____ 「當配偶和孩子都在我身邊的時候，我只想和孩子在一起。」

_____ 「我與配偶的關係及不上我與孩子那麼投契。」

_____ 「我的孩子比我的配偶更明白我的困難。」

_____ 「當我最需要對象傾談的時候，配偶總是不在。」

如果以上問題的答案「是」佔多數，情感亂倫可能已經出現了。

再細心觀察一下，回答下列的問題：

1. 假如付上時間是家庭成員加強聯繫的首要條件（當然不包括幼兒，因為他們需要別人時刻的照顧），你願意與哪一個有緊密的聯繫？ _____
2. 假如要花時間關心和想念某一個人，你願意與哪一個有緊密的聯繫？ _____
3. 假如情感反應是你的首要條件——向誰發怒，以誰為榮，或

與誰樂在其中——誰是幸運兒呢？_____

4. 假如每個家庭成員各有自己的房間，你情願在誰的房間逗留呢？_____

假如兒女在以上各項的得分比配偶高，你必須認真地和冷靜地檢視你和兒女的關係（如果你有幾個兒女，則有一個比較得寵；很少父／母與兩個或以上的孩子出現情感亂倫。）

按照上述那位煩惱的父親與居住在家的二十四歲女兒的情況，看不到情感亂倫出現。實際上，我們幫助這位仁兄與女兒作出一個協議。她可以繼續住在家中，但要照市值付租金。若拖欠租金，就必定要遷出（譯者按：這與中國人的觀念有所出入）。商議的時候，夫婦必須一致同意協議的內容。假如一方有不同的意見——為母的當然不同意——不能閉口不言，但對整個事件反感。任何協議都必須得到有關人士的同意。

後來漢菲特聽聞那人的女兒在大學附近租了一所價錢平宜，且有五個房間的房子，她與另外四個女孩同住。

有關中斷在經濟上幫助兒女的任何決定，父母必須同心安排。其他任何的情況必定招來磨擦和不滿。

與兒女建立健康的朋友關係，父母不再以權威形象出現，即是不同於幼兒期和父母的那種關係。儘管這嶄新的情誼令人十分愉快，和得着不少益處，但也必須為過去哀傷，然後讓它成為過去。為新的關係慶祝；為舊的關係哀傷。

消除罪咎

一位我們稱他為拉爾夫的人告訴我們：「初時我欠下職業學校一千元，但結果我擁有位於三個不同地點的三個發射站。我們的生意

越來越多，比大賣廣告的大公司的連鎖店還要好。可是在這個過程之中，我失去了家庭。」

罪咎會由此滋生。拉爾夫的優先次序令他失去第一任妻子和兩個兒女。「我的女兒珍娜十分聰穎，學業成績科科都是甲等。後來，她吸毒並離開校園了。至於我的兒子，他去了當兵，不是空軍，也不是海軍陸戰隊，而是陸軍。他似乎安於現狀。」拉爾夫搖頭歎息。

罪咎。

很多父親到了第四歷程的時候，感受和拉爾夫一樣：他們因為努力爭取事業的成就而忽略了家庭，特別是兒女，因此感到罪咎。他們的事業成為婚姻三腳凳最有力的第三隻腳，另一隻腳因為受到忽視而極度失望，於是逐漸退去。三腳凳倒下了。

很少兒女能達到或超越父母的期望。他們始終不能達到父母的期望。拉爾夫的情況也不例外。罪咎是自然的反應，極度的失望也是一樣。這一切都必須哀傷。

對於兒女能達到父母的期望，這等情況的父母亦須小心。因為你們很容易將兒女的成就當作自己的成功，結果會把自己的身分和你作為配偶的身分放入危機中。他們年少得志，是屬於你們的。你很容易忘記他們是屬於他們自己——是新一代，具有堅強的個性，已有另一個家庭了。

順帶一提，拉爾夫這個傳媒大亨有三個孩子：他第一次婚姻所生下的兩個兒女，現已長大成人，與第二任妻子生下一個現時已經四歲的孩子。現在他曉得停下來享受生命了。

向兒女道別，即是等於迎接弄孫的喜樂。

喜樂期

為人父母到了這個最後的階段，一般來說是最開心不過的了。當然，無數的人看着「這是我孫兒的照片」時，都可以看到一份似乎誇張了一點的驕傲之情。

箴言第十七章六節這樣說：「兒孫是老人的冠冕」。可以問一問任何家庭初為祖母的人吧。很多時候，這些嬰孩的樣貌與祖父母的兒女一樣，因此這種神祕的經驗好像令我們喝了青春之泉。與這些「袖珍」的兒女交往，有如時光倒流二十年，重演當年的時光一樣。

興奮加上喜樂和愛！這是上帝的設計。而最大的喜樂就是你溺愛他們之後，將他們交出來！

經濟損失

我們時常告訴那些身處第四歷程的夫婦：「你們必須面對經濟的狀況。」

他們會問：「我們豈不是在第三歷程已經這樣做了嗎？」

我們回答道：「你們理應為所處的景況，和想要達到的目標作出一個現實的評估。那時你們仍有時間改變事情。現在已經太遲了。你現在已經過了巔峯期。這是需要哀傷和解決的」。

當下有一個典型的例子，就是有一對夫婦遭遇極大的經濟損失。作丈夫的在三十年前與一家發行商協議開了一間陳列室，之後他有八間陳列室遍佈全德州的三個郡裏。後來發生了駭人的經濟大衰退，他的生意失敗了。他只好將七個分銷店出售，又將餘下一間的股份與偉科鎮的一家小公司平分，才能得回少許資產。

當這人的生意大大減少了，他經歷了整個哀傷的過程。雖然他在

幾個月前已預計困難出現，仍然拒絕接受現實。他在震驚之餘，即使沒有復甦跡象，仍然認為形勢必定會好轉。拒絕接受現實是於事無補的。

他越來越暴躁，又經常找妻子出氣，對她諸多批評（那時他還不醒覺）。他落在沮喪和自暴自棄的境況中達半年之久。他以為這是一段適應期，最艱難的時期已經過去。事實並不是這樣。

他因沮喪而完全癱瘓下來，不能正常應付工作的需求。情況只會變得越來越嚴重。當危機和混亂侵擾他，有時一連幾天也不肯接聽電話。

他瘋狂地進到一個討價還價的階段。「假如我在辦公室努力工作，之後又多花一些時間做教會工作，情況就會有所改善。如果我肯多一點事奉，上帝就會挽救我的生意。」這個情況維持了約三個月，直到他「燒盡」了！最後他真正地哀傷了。淚水隨時湧流出來。徹底的悲傷令他終於承認無論怎樣地討價還價，都不能挽救生意，終於失去它。

他和妻子束緊褲頭，向現實低頭。他們必須接受失去經濟保障的夢想。他們在五十五歲的時候從新開始。

他們沒有失敗，反而成功了。他們過往的婚姻生活是把事業替代了親密。他們緊緊地與理想的婚姻結合，但不是二人彼此的結合。他們從未完成第一歷程，更遑論第二或第三歷程了。他建立了事業，在教會擔任執事，也活躍於社交的活動。她則撫養兒女，在教會和服務機構作義工。雖然生意失敗是個慘痛的經歷和悲劇，但也帶給他們重新彼此認識的機會，又完成從未完成的歷程。

他們所欠缺的，就是真正的親密——彼此了解。最後他們將時間

投資在對方身上，而不是放在生意上，甚至沒有放在其他的服務工作上。在這一段日子之中，他們把目標降低了。雙方都同意假如他們一早完成最初的幾個歷程，實在無需再操勞了。他們不再追求虛假的滿足和假意的親密。今天他們所建立的幸福生活，足以維持今後二十年的日子了。

新約

你已經看到婚姻踏入艱難的第四歷程內裏的運作。一些用作維持婚姻關係的老調已經消失，例如，關於兒女搬走的問題。當你們構思一份新約，新的優先次序和需要是甚麼呢？

漢菲特提出他最近輔導的一個新例子。「這是一件可悲的事。這人的雙親都十分怕死，雖然當中一個已染病且逐漸步向死亡，但是他們二人從來都沒有真正面對這個問題。現在這人已經五十五歲了，同樣未能面對現實。他又與結婚三十四年的妻子仳離。他肯定自己不再愛他的妻子了，於是到處物色更年輕的女子。事實上，他的問題與愛情無關。他只是逃避死亡，並非婚姻出現問題。他害怕越來越老。」

這人的情況非常普遍。很多不願意面對死亡的人都會尋求方法自我欺騙，認為自己不會年老。當殘酷的現實越來越迫近的時候，他們就顯得更加手足無措了。

因此，新約最首要的關注是：「我們將會竭盡所能，堅持到底。」

羅布與安妮重新寫下一份新約。（她的父親卡爾是個思想保守的人，不習慣幹這一類的事，並對她的努力不感樂觀。「你已經在婚禮上立了約，所以你必須尊重它。這就足夠了。為甚麼突然又要另立一

份新約？」安妮耐心地回答父親：「爸爸，因為舊婚約的細節不再適合我們了。這是補救辦法。」）

他們的大方向包括立志竭盡全力維持這段婚姻不致瓦解。他們白紙黑字寫在婚約上，提醒自己要成為下一代的模範。他們在上帝面前更新盟誓。

他們整體的方向只佔了半頁紙。餘下的篇幅就詳細列出他們正式向對方立誓的細節部分。

不論你的婚姻到達這個階段與否，亦可以開始思想怎樣更新這個新訂的婚約。展望將來是很有趣的，但你要明白這是個展望。回顧過往浪漫的時刻，又令人難以忘懷，和歡笑的日子。你們的情況既獨特又與眾不同。有哪些特別的項目你們希望寫進去，能讓今後的歲月增進浪漫的情趣呢？有何實際的步驟可以令你們避免忽略對方呢？

回顧過往的歷史。你會用甚麼方法令家庭的歷史和傳統深化及傳遞下去？將這一切寫入婚約中。

安妮就在這裏碰釘了。「談談歷史和可笑的事都是非常愉快的事，但我許多的回憶都是平淡無奇。羅布只顧自己而沒有理會我。我們的一些黃金歲月都失落了。我們本應可以一起享受那些日子，可是我們當時已疏遠了。我是指情感方面。對此我仍懷恨在心。」

安妮說得對。已經失落太多了。她必須先坐下來哀傷，和學習饒恕，才能完成她新的婚約。也許你亦應如此行。哀傷和饒恕過程所出現的掙扎並不是容易處理的，但必需要這樣做。它們是你歷史的一部分，正如歡笑的片段一樣。妥善並完全處理過後，它們就像歡笑和良善的品格一樣，能加強你們之間的聯繫。

你們好好地完成了第四歷程嗎？

如果你們結婚超過二十五年，就會了解這個時候既是更新關係又是彼此疏遠的時候。親密包括彼此開放，不過雙方很容易受到傷害；也需要對對方有新的認識。下列的自我測試用來幫助你們檢討親密的聯繫和更新的關係的進展。假如你的婚姻還未曾到達這個階段，這個測試可以啟發你們如何令婚姻回復生機。

1. 「我們的婚姻最浪漫的時刻是在 _____。
_____。」
「自此之後我和配偶時常提及這事。」是 ____ 否 ____
2. 「我看到自己生理出現退化的部分是 _____。
_____。」
「我的配偶已注意到這一點。」是 ____ 否 ____
「若談到這一方面我會感到困窘和害怕。」是 ____ 否 ____
「我為着生理的退化而作出以下的補救： _____。
_____。」
3. 「當我與朋友相聚的時候，話題大都環繞着： _____。
_____。」
「我最常提及的人物是 _____。」
「若那人並非我的配偶，我不願提及婚姻或配偶的原因是： _____。
_____。」
4. 「我和配偶最近一起做一件事情（不是看電視，除非大家一起談論劇情，彼此交流心得），就是 _____。
_____。」

更新婚約

1. 肯定的宣言：起碼欽佩對方和欣賞對方的一種特質
2. 對婚姻作出承諾的範疇之宣言
3. 忠貞的承諾
4. 信仰的宣言，包括：
 - a. 個人的信仰宣言
 - b. 清楚列明共同的立場
 - c. 容忍的宣言（及容忍的範圍）
5. 承認舊有失調的隱藏意念
6. 宣告改善失調的新意念
7. 性愛的約，包括：
 - a. 承認目前的性關係存在着困難和缺陷
 - b. 改善性關係的步驟／或尋求新的技巧
 - c. 假如次數是問題，列出所需的次數
8. 檢視第一份婚約之項目，視乎需要作出更新和改善
9. 透過磋商和讓步（要具體），定出日常生活的細節（指定有幾晚浪漫的約會）

「假如那是一個多星期以前的事，近期我們應該一起做些甚麼事呢？」 _____。

5. 「我害怕／渴望最後一個孩子搬走的日子（或過去曾經也是這樣）。我有這種感覺的主要原因是 _____。」

19. 你能否為這歷程出現的特別損失哀傷？

_____。」

「我有／沒有與配偶談論這些感覺，因為 _____

_____。」

6. 「試幻想一下我和配偶活到一百歲，思想仍然靈活，那時必定有人會問：『你們是怎樣長相廝守的？』我的答案將會是

_____。」

第一至第二年是幼嫩之愛；第三至第十年是現實之愛；第十一至第二十五年為安逸之愛；第二十六至第三十五年是更新之愛。你們相處已有很長的日子了。現在踏入最後的歷程：昇華之愛。真愛的最後階段。



第六部分：

第五歷程

昇華之愛

第三十六年及以上

*Passages
OF
Marriage*
婚姻歷程

第 20 章

退休——喜或悲？

「退休？呸！雙倍的節儉，一份工資！」梅寶兒坐在我們的辦公室，顯得很不高興。她的丈夫艾默里比她年長八歲，兩個月後要退休了，而梅寶兒不懂得面對日後的生活。

「我不想他終日無所事事，」她發出怨言。「家裏再沒有安寧，沒有私隱，因他無事可做，會打亂我的時間。不行！幾年前他因腰傷休息了三個月，這段期間簡直令我發瘋。」

自從梅寶兒知道艾默里即將退休的消息以來，她第一次把深藏內心的恐懼道出。她獲悉那個消息之後，身體就出現了不少毛病：呼吸困難、偏頭痛、胃病等。艾默里驚慌之餘，把她送入醫院檢查。就在住院期間，她知道自己患病的起因，是源自精神受到困擾。

艾默里亦有自己的困擾。他本來準備到了六十歲才退休的，可是他只有五十三歲就被逼投閒置散了。十年前他已開始為退休後的生活作好準備，以為至少還有二十年的時間投資未來。現在他的儲備遠遠未達到理想。這令他心痛不已。他一向為自己的理財方式引以為榮，

現在卻來個措手不及了。

環顧他們整個的婚姻生活，梅寶兒一直保持低調，凡事讓艾默里作主。他供應她生活一切的需用。她亦滿意他的經濟政策。事實上她不願理會這些事。還有，艾默里相當滿意自己的處事方式。

我們問她：「你有沒有與艾默里討論他的退休問題？有沒有談及日後的日子將會怎樣打發？」

實際上，我們想問她：「你們有沒有重寫婚約，以適應重大的生活改變？」

她回答：「何須那麼費神！他很固執，決定了怎樣做就不會改變。他才是一家之主，只須問他便可。把我的需要講出來是沒有用的。」

到了這個地步，艾默里和梅寶兒各自需要籌劃他們的工作：艾默里需要處理退休後的生活，梅寶兒則要鼓起勇氣，讓人知道她的需要及感受。顯然他們要向某些事情道別，並迎接未來；同樣，還有許多事情需要作出調校。第五歷程的第一項任務是為退休作準備。

第一項任務：為退休作準備

艾默里和梅寶兒可能很理想地一早就為退休作出有效的計劃。艾默里以為「為退休作準備」即是確保有足夠的金錢。就是這樣簡單。然而，除了財政計劃之外，準備還包括其他很多事項。

心理準備

艾默里年輕的時候，是在澤西中央鐵路負責推煤炭。他辛勞工作，後來晉升成為蒸氣自動火車司機，繼而成為內燃機火車司機，最

後轉為調度員。他工作差不多五十年了，他亦引以為榮。現在他要向幾乎代表他的身分形象道別，亦須接受殘酷的現實，就是他的收入將會大大地減少。通常身處一個以收入來衡量個人價值的文化裏，這事必然對人帶來重大的打擊。艾默里最需要克服的問題乃是心理。

梅寶兒和艾默里都把退休看為絕路。剛好相反，這是一個開始！其實，我們可以理解為甚麼退休似乎是一條絕路。上幾代並沒有先進的醫療設備和穩健的經濟保障。他們的經歷混淆了我們的視線。他們退休後，通常都是過着潦倒的生活和悲慘不堪，與現代退休人士的遭遇不同。我們任擇其中一個例子來看：若干年前，男人或女人（通常是女性）若跌傷了盤骨，傷勢必然急劇惡化，且要終生坐輪椅。今天，盤骨移植手術已是尋常的事，傷者在個多月後又可以踏單車了。此外，現代醫學發達更加幫助了無數因骨質疏鬆而需坐輪椅的女性。然而，上幾代灰暗無望的心理不知不覺地傳給今天行將退休人士。梅寶兒和艾默里第一步需要採取的準備，就是抗拒這種心理影響。

並不是說生活從此就會完美。看看拉爾夫這個退休人士，他就夢想每天可以打高爾夫球。他現在卻患了關節炎，嚴重影響他揮動球桿。他必須為失去的夢想哀傷。但也有補救辦法。他還能行走自如，所以他在各個高爾夫球場旁邊踱來踱去，並非帶着球桿和球袋，卻拿着研究雀鳥的書本和望遠鏡；他把瓦沃納高爾夫球場上有橫紋尾巴的鴿子寫在名單上。當他晚上九時慢步走向阿肯色縣俱樂部，也看見沙色的鶴在他頭上飛過。

第二步：慶祝新機會的來到。為一些無可避免的限制哀傷，然後接受現實。可能的話，根據環境需要，修訂夢想。「你必需要有彈性，否則就不能成功。」艾麗絲時常喜歡這樣說。

過渡期和重新調校的第三個重要步驟，就是在理智上準備應付可能發生的各種困難和打擊。一個致命的神話，就是保證二人——已經一同度過數十年——必定安穩地，又毫無磨擦地進入退休的日子。我們必須預計一些突如其來的艱難問題可能出現。它們必然會臨到。很多心理學家認為退休後的生活轉變，好比青春期或結婚那麼大。

梅寶兒和艾默里早已來到這個地步，他們絕對明白正在面對很大的困難。

凡未曾解決頭三個歷程提及「控制」和「個人對合一」問題的人，將會在退休的時候大大地碰釘。你可能不曾理會某些事情達二十或三十年之久，但當一方到了退休年齡的時候，就不能再逃避問題了。控制和個人界線乃是調校退休後生活的兩大因素。

面對控制和界線的問題

控制的問題。噢，一提到經濟的時候，這個問題就立刻呈現眼前！凡聲稱自己一生從沒有在控制問題上遇過困難的人，到現在都要面對它。基本上，當夫婦結婚多年一直警覺經濟問題時，他們很少遇到退休帶來的經濟困難。

財務機構印發很多關於投資和增加收入機會的小冊子、文章和書刊給退休人士。最理想的，就是在第四歷程所作的財務計劃，應具有適當調校現存計劃的特性以應付現時的經濟環境。由於篇幅所限，我們未能提供處理經濟的策略。但財政本身只是財政準備的一部分。討論這一方面還需具備心理準備。

你想像中的退休生活是怎樣的？你是否想維持目前的收入水平和

活動？或更上一層樓？或許你想趁這個機會降低生活水平和減少財政預算。現在可能是過簡單的生活的好機會；優哉游哉；減少家務、打掃、責任、需要，和現代生活的一些雜物。你和配偶要立定心意決定你們的需要和期望。

聰明的松鼠會走遍整棵抉擇樹，把核桃分別藏在許多大樹枝的窟窿中。這頭聰明的松鼠還準備另一個計劃，以便最初的計劃行不通之後應用。艾默里以為自己的財政計劃很完善。可是他被逼提早退休，因此少了十年時間湊集退休的金錢。對他將來的經濟來說，這個障礙非常大。他和梅寶兒本來打算一直住在現有的房子——這是原定的計劃。但浴室只有一個，卻在二樓。屋子太大了，假如他們任何一方身體出現毛病，要把屋子打理妥當就會十分困難。還有，他需要積攢金錢。所以他必須實行第二個計劃：賣掉此間房子，購買一間細小、價錢便宜的房子，然後將餘款當作退休金。他們都不喜歡這樣做，可是沒法子啦，要為此哀傷。從另一方面來看，這樣做卻可以立即改善他們的經濟狀況，要為此慶祝。道別和迎接。

艾默里冷靜地看這件事。「我有一些朋友住在城中的酒店，只有一間房間。我不會因賣掉這所房屋而發怨言，因我在格羅夫街擁有一座別緻的小房子。」

很多行將退休人士期望能夠從先人承繼一些遺產，為要得到心靈的平安和經濟的穩定，我們反對抱持這樣的想法。由於通貨膨脹、壽命延長和特別的衛生保健，以致遺產在上一代存留的時間越長，價值就會因時日的過去而縮減。

蘇珊說：「在現今的世代，我們經常看到有人在六七十歲的時候

才獲得遺產或物業。父母活到八九十歲，自然亦會使用部分遺產作生活費。這是理所當然的。換言之，若有人即將退休，最好不要依靠家人的錢財作為自己的退休金。」

艾默里所面對的問題也是很多工人所面對的。在他婚姻的第一歷程中，他所賺取的，只能供家人和自己糊口。直到第四歷程的時候，他才有部分工資可以儲蓄起來，作為退休之用。因此，提早退休給他的打擊甚大。他必須調校心理以便適應提早退休的殘酷現實，因他預期可以工作到六十歲的。

共同建立一個理想

不過梅寶兒和艾默里在退休問題上就犯了嚴重的錯誤：他們從來沒有談論過這個問題。當艾默里和梅寶兒找我們幫助的時候，我們首先處理這個問題；我們面對面促膝而坐，向他們解釋他們的恐懼和希望。這也是你們應做的事。

下列提供一些要點讓你作開始。配偶要個別作答。之後比較答案又談論需要妥協的問題。依照你預計未來頭五年的退休生活作答：

「我們將會住在：

- _____ 目前的房子內。」
- _____ 一間較小／較大的房子。」
- _____ 養老院。」
- _____ 一個孩子家中。」
- _____ 流動汽車屋內。」
- _____ 小公寓。」
- _____ 市鎮。」

_____ 其他——請說明 _____。」

「我們將會旅行：

- _____ 很多。」
- _____ 很少。」
- _____ 間中。」

「我們一起：

- _____ 參與家庭式的生意。」
- _____ 不會參與任何商業活動。」
- _____ 參與義工工作。」
- _____ 做兼職。」
- _____ 做某些工作以增加收入。」
- _____ 其他——請說明 _____。」

「我們的愛好如下，讓我們消磨時間或保持良好的精神狀態 _____。」

還有很多其他的問題需要作決定。當你讀完本章之後，一起談論所讀過的內容。

梅寶兒的好朋友珍莉計劃夫婦退休後將房子租出，然後出外旅遊，但發覺丈夫原來把當地可以釣魚的所有地方都寫下來。艾默里的老友格斯計劃賣掉所有，然後駕車四處去。但他的妻子並不想放棄她的住所。退休的日子來臨了，夫婦二人簡直被撕開兩半，因為他們從來沒有商量過這些事情，任何一方也不願意放棄自己的理想。

另定一個計劃

夏利到了界定的退休年齡。他的妻子亨莉埃塔一直沒有出外工

作。十年以來他們每月都有儲蓄，預備這天的來臨。但還是不夠。他們發覺社會福利處提供的幫助也不能彌補這個不足，但已經太遲了。這個個案的重點並不是說他們計劃不周。即使計劃周詳，也會因國家或某地區的經濟衰退而經歷挫折。

當這種情況發生的時候，就很容易令人覺得是個受害者。夏利和亨莉埃塔多年來的苦心付諸流水，令他們痛苦不堪。他們必須為現實哀傷，且應立刻不斷思索可行的新計劃。

了解你所能控制或不能控制的地方，是解決困境的重要一步。經常儲蓄是夏利夫婦可以控制的層面。但他們不能控制經濟的環境，或配偶死亡，被解雇，或被逼退休。觀察你所不能控制的地方，好使你知道如何應付；若置之不理，就可能成為你憂慮的源頭。只管關心你所能控制的層面吧！

使用你所能控制和操控的層面來建立另一個計劃，足以應付不受控制的情況。這是個基本的計劃，是每一個人都應做的事，可是我們發現甚少人確實這樣行。當問題湧現的時候，他們就害怕和慌亂，手足無措地尋求解決辦法。但假如他們事前曾有所準備的話，就不難找到方法解決。

夏利和亨莉埃塔決定退休後仍然繼續工作。儘管法律禁止年齡的歧視，可是夏利找不到一份跟過往性質相同的工作。亨莉埃塔找來找去，只能找到入職薪酬最低的工作。不過二人的收入合共起來仍可幫助他們補助不足之數。現在他們能否減少生活費？

他們第一個想法就是賣掉這所愛德華式的舊屋子。他們都十分抗拒這個想法。他們的後備計劃是要賣掉手上一些藍籌股，還清按揭的款項，這就可以大大減低每月的支出。由於他們認為住屋問題比其他

一切享受更重要，因此決定節省娛樂方面的支出，例如每周數次出外用膳或到遠方旅遊等。夏利說：「我們已經到過不少地方遊玩，幾年才旅遊一次已經足夠了。」生活方式和股票買賣乃是他們所能控制的。他們雖然不願意實行後備計劃，但可以幫助他們解決問題。需要促使他們實行後備計劃。你也可能要這樣做。

聰明的松鼠不會限制自己只棲息在某一個洞穴。計劃另一個選擇吧。

設定界線

梅寶兒最擔心界線的問題。她說：「我不要他整天無所事事。」多年來梅寶兒習慣了日間只有她一人留在家中，可以任意而行。她不願意成為女僕服侍躺在沙發看電視的懶蟲；她也不願意中途放下手上所做的，被夏利叫她往車房做一些笨事；她亦不願意二十四小時都受到他的騷擾。

艾默里同樣關心自己的界線。當他坐下要欣賞一場球賽，打開一包薯片吃的時候，不想有個「看護」囉嗦他，提防膽固醇過高；他也不想有個「衛生幫」提醒他要拾起臭襪，又要把看完的報紙放好。他亦不願意有個「委派員」，指派他吸塵和清洗碗碟。

遠在退休之前，先為日常生活習慣劃分界線，就能夠在那日來臨的時候，大大減輕被逼時常聚在一起產生的衝突。

我們建議你們實在需要將各人的界線清清楚楚地寫下來。各人都要思想下列各方面的範圍，好決定你個人的需要，和你相信配偶會有甚麼反應。一些觀點出現分歧將會藉此習作顯露出來，會令你們驚訝不已。然後二人坐下分享彼此的看法和反應。這是一個增進親密關係

的好習作。

空間

每一個人都需要有自己的空間。但雙方也需要有共享的空間，為要讓大家在身體以及一起居住上越來越得到滿足。這些空間可能在室內或室外，但各人一定要有自己的空間。此外，二人都必須願意尊重對方的「領土」。

他的空間

艾默里列出閣樓作為他的火車模型房間（每一位澤西中央鐵路退休的僱員都有一副），車房放置工具的部分地方，和飯廳旁的小辦公室都是他的地盤。當然，並非嚴禁梅寶兒進入這些地方。這些地方只是讓艾默里可以繼續從事自己的喜好，而且可以隨意放置自己的東西（不論是齊齊整整，還是隨地放置，或兩者都有）。

「我的空間（丈夫的）是 _____

_____。

「我認為妻子想佔據以下的地方： _____

_____。

她的空間

梅寶兒要了一間空置的睡房作縫紉、針織和放置小巧物品的工作坊。她可以在房內放置衣車，有地方整理絞紗，做一塊正方形的毛毯而不必弄污客廳。她也可以將她的維多利亞式玩具農場屋放在木馬上（工作架），隨時玩耍或修理之。這簡直是天堂！廚房，當

然是梅寶兒的；車房放置園藝器具的一邊也是屬於她的。

「我的空間（妻子的）是 _____

_____。

「我認為丈夫想佔據以下的地方： _____

_____。

他們的空間

客廳、飯廳，和睡房。他們期望這些地方可以互相接觸，隨意打擾對方，爭吵或依偎，爭取電視遙控器，或做夫婦所做的事。

「我們的空間是 _____

_____。

「我認為配偶期望我們的空間是 _____

_____。

時間

時間也應重新分配：他的，她的，和彼此的。大家協商分配多少時間共處，和劃分多少時間給自己享用。二人不應感到被對方束縛。

艾默里和梅寶兒都同意平日最低限度有六小時的個人時間。晚上和周末則可商量。大家協議平日不干涉對方的生活。這份記錄表的重要性，在於艾默里和梅寶兒認為這是個行得通的安排，二人都能保存私隱。梅寶兒看到得到保證的私隱清清楚楚地寫下來，大大減輕她的

恐懼和憂慮。

「我想每天有 _____ 小時屬於自己。」

「我認為配偶每天需要 _____ 小時。」

「我認為晚上的時間分配：

_____ 「應該商量一下。」

_____ 「大家應該在一起。」

_____ 「也應有些界線。我希望晚上共享 _____ 小時。」

「我認為周末時間的分配：

_____ 「應該商量一下。」

_____ 「大家應該在一起。」

_____ 「也應有些界線。我希望周末共享 _____ 小時。」

活動

應根據雙方的需要計劃活動：全人類都有被需要的感覺，和滿足個人的興趣。列出每天、每周、每月共同參與活動的大綱。

他的活動和責任

艾默里決定負責弄早餐（過了三十年後她已經厭倦了，況且他比她早起牀，因此他就成為早餐的大廚了），負責家裏的維修工作，修理汽車，和享受他的喜好 — 特別是他的鐵路模型。他也列出狩獵、季節性的活動，和站在聖誕樹前唱詩 — 這是社區每年的活動。最後他早上可以經常參加弟兄祈禱會。

「我的活動和責任（丈夫的）是： _____

「我的妻子會喜歡看到我做這些事： _____

她的活動和責任

梅寶兒列出「隨意烹飪」。這是違反指定的烹飪原則。當她興之所至，就煮食。當她沒有興致的時候，他們就出外用膳。她也列出園藝、喜好、義務工作，和家庭預算（反正這是她多年以來所負責的工作），也有打理家務，但不包括維修（如洗窗簾、蒸氣洗滌地氈、清理衣櫃）。

「我的活動和責任（妻子的）是： _____

「我的丈夫會喜歡看到我做這些事： _____

他們的活動

作為夫婦，艾默里和梅寶兒計劃每月一起參加一次晚宴（或宴客一次），參加崇拜，散步，看一些大家都喜愛的電視節目，又每周一同到圖書館一次。

「我們一同參與的活動應該是： _____

「我的配偶會列出以下的活動： _____

目標

退休既成事實，只是一個開始而非終結，就請密切注視那些目標。夫婦二人各自應有幾個目標。他們並要因夫婦的關係而共享其中一些目標。寫下目標的時候，也要大概講述如何達到目標。目標一定要滿足各人的需要。夫婦二人未曾正式踏入退休期之前，就應訂下目標。當你仍滿有自信，活力十足，和有工作的時候，比較容易想出可接受的目標。但當你孤單一人並且無所事事的時候，更難訂出可行及重要的目標。「何須那麼費神？」把「即管行吧！」壓制下來。

他的目標

老實說，艾默里除了熱衷他的鐵路模型之外，不大喜歡設定目標。他還為此作了短期和長期的計劃，包括建造一座假山，裝置一座附有電線、電線桿和塔的電機房，油漆並準備放入一羣小型塑膠牛羣。他的非喜好目標是甚麼？「吃！」梅寶兒瞪了他一眼，使他不得不加上一句：「完成我已報名參加的聖經函授課程。」

「我的目標（丈夫的）是： _____

 _____。」

我妻子的目標可能是： _____

 _____。」

她的目標

梅寶兒決心每天學習一種新事物（「不然你將會對生命失去興趣」）；每周做義工五小時；將家中各處收藏着孩子的物品收拾好，搬回孩子的家裏去；即是要將幾個大紙皮箱的物品船運到二千

里外佛羅里達州的薩拉索塔城。她這樣做，只是為了清除雜物。

「我的目標（妻子的）是： _____
 _____。」

「我丈夫的目標可能是： _____
 _____。」

他們的目標

每天互相支持（這是梅寶兒的意思，而艾默里喜歡正式把它列入日程表）；每天有不同活動以避免苦悶；當一位老友逝世之後再結交一個知心的新朋友。

「我們共同的目標是： _____
 _____。」

「我的配偶可能認為我們共同的目標是： _____
 _____。」

靈性的長進

靈性的長進應當維持直到死亡為止，正如世間的智慧都要增加一樣。不但不應忘記屬靈層面，此刻更是培養屬靈生命的時候了。

他的屬靈需要

艾默里不大清楚自己在屬靈上還有甚麼需要，除了前文曾經提及他所忽略的聖經函授課程，和清晨的弟兄祈禱會。當他想起這些活

動，就快樂了。他沒有把自己所做的每一件事與屬靈的本質分開；他的生命混雜着屬靈與屬世的事物，使兩者互相補足。他的屬靈層面一片空白。

「我的屬靈需要（丈夫的）是： _____
 _____。」

「我的配偶可能有這些屬靈的需要： _____
 _____。」

她的屬靈需要

梅寶兒不讓這方面空白一片。她參加一個婦女的查經班，也經常參與教會聚會並負責某些事奉，積極幫助敬拜小組，亦承諾每月帶領兩個人到教會來。

「我的屬靈需要（妻子的）是： _____
 _____。」

「我的配偶可能有這些屬靈的需要： _____
 _____。」

夫婦的屬靈需要

艾默里和梅寶兒決定每天一起祈禱，大約每個月與鄰居滾木球一次。這項滾木球活動乃是福音外展的一部分。他們的新鄰居並未參加教會聚會，但很高興與他們來往，對福音存開放態度；他們十分喜歡滾木球。

「我們共同的屬靈需要是： _____
 _____。」

「我的配偶預料我們的屬靈需要是： _____
 _____。」

當你們一起談論過以上各項之後，請列出一個新的工作大綱，與合約形式相似。這個大綱就成為你們每天生活的指引；此外，它也提供機會讓你們清理上幾個歷程尚未解決的問題。這個計劃不但不呆板，反而促進你們成為穩固隊工的好開始。

艾默里和梅寶兒發現有計劃的活動和目標，不但不會妨礙他們的自由，反而令他們更有生氣。他們似乎不再慌張或漫無目的；他們能夠完成工作，又對自己的成就感到滿意。艾默里表示少了那份「無用感」，無論這份「無用感」有何意思。

我們有一個朋友是高爾夫球會的永久會員，它的會員人數不會因一些年老的會員離世而減少，反而有所增加。他們不管下雨天，晴天，甚至偶然下雪，每星期都會一起往不同的高爾夫球場打球。他們已經曉得遇到時速四十哩的大風，就可以用力擊球打入第十一個洞。這團體提供重要的目標讓退休人士積極地尋求。除了玩樂之外，這團體也為退休人士安排一些同伴，滿足他們特別的需要。

不一定參與各類運動。我們有一個朋友加入一個非正式、專給男士「救命」的搜獵行動。每個禮拜四早上六時，他們聚集在一間事先約定的小餐館裏。他們嘗遍城中每一家餐館。表面上他們是尋找最令

人叫「救命」的食物。對未被接納入會的人來說，這種令人叫「救命」的食物，乃是塗了奶油的漢堡包（或其他的肉類），又有烤麵包佐膳。這個「救命」行動其實只是他們可以一起禱告，開懷歡笑，閒談或提供實際建議的一個藉口，並非為了任何理由相見。其中一人解釋道：「我們無所不談。但絕口不提膽固醇的度數，也不容許有人提及這個。」他指着他的餐碟說：「這是心臟病專家的惡夢。」

蘇珊提到1950年成立的一個針織小組，是讓年輕的母親在嬰兒午睡時有機會相聚片刻。這個小組至今仍歷久不衰，是另有原因的。現在它成為一個退休人士支持小組，有時候又開辦速成班給她們學習如何與退休的丈夫相處。

不論一個小組專注運動、喜好或其他方面，是有一個隱藏意念令它維持多年；每一個婚姻歷程都需要互相扶持。

你所居住的地方有沒有這一類的團體呢？開始組織這樣的一個小組或參加一個現存的小組，是不會太遲的。

我們希望上文所說的能夠給你們一個意念，如何為自己設計一個退休計劃表。很不幸，這一類計劃表難以落實執行。夫婦可能中途放棄，在某些問題上可能各持己見，不肯讓步。怎麼辦？

麻煩之地

我們發現，雙方對生活上的主要問題未能達成共識，都可以用第三章所介紹的方法處理：妥協，或同意大家可以存異，或一方贈送對方一件愛的禮物。要密切注意確保不能只讓一方完全付出愛，而另一方則甚少或完全不會付出。這樣只會加速怨恨滋生。

以下是一個雙方同意存異的例子：她想旅遊，他不想。當中沒有

中立。因此，一年之中有一兩次她與橋牌會的朋友一起旅遊，讓丈夫獨自留在家中；一年之中有一兩次他出海釣魚。她一點也不喜歡坐在載浮載沉的小艇上作嘔，只是為着引那滑潺潺的魚兒吃令人討厭的魚餌。基本上這是同意存異的解決辦法。他們亦同意每年必定有三四次一起參與大家都喜愛的活動。

我們輔導的時候經常發現另一個麻煩的來源：其中一方未退休前，對戶外活動不大感興趣或完全沒有興趣。工作狂的丈夫沒有事情可做，離羣的主婦所懂得的娛樂只有中午看電視，二人突然發覺茫然不知所措、混亂和漫無目的。遇上這種情況，建立目標和擴闊視野是絕對需要的。坐下來想出一些可嘗試的新事物，探索一些新地方，發掘新的喜好或開始做義工；刻意談論目標和心願，然後訂下一些實行的目標。

為了避免額外的麻煩，務必小心不要踐踏對方的勢力範圍。他的地盤，她的地盤，以及他們的地盤，乃是一個非常重要的觀念。

一個名叫舒兒的客人抱怨地說：「他時常緊貼着我，我在廚房，他就進來。我在園子裏工作，他又出現。這還不要緊，最要命的就是受到他的批評。到目前為止他退休只有四個月，但我的工作已經做了三十四年。他以為比我更清楚知道如何做得更好或更有效率。」

舒兒現時所面對的戰爭不遜於任何其他的軍事行動！她的丈夫侵佔她的地盤。作為一個離羣的主婦，他經常出現，令她感到窒息；由於她沒有其他喜好和朋友，也就感到非常孤單。他所謂的忠言簡直置她於死地。

舒兒的丈夫既苦悶又坐立不安，就自告奮勇承擔上市場買菜的責任。不幸的是，他並沒有知會舒兒。一向以來到市場去，是舒兒唯一

可以出外的時候，他連這個也剝奪了她。舒兒帶着極之氣忿和沮喪的心情來找我們。

分析了形勢之後，我們第一步就是叫舒兒和她丈夫坐下來，有秩序地重新分配家務。我們堅持要他們寫下誰要做甚麼事情。這樣做就會避免敵意重現，例如當她的丈夫自行到市場購物。

第二步，我們幫助那位窒息的妻子培養一些個人興趣。漸漸地，她對自己有能力影響丈夫，建立了足夠的信心，就可以告訴他，她與他在一起是何等的舒服。能夠在共處與分離之間取得平衡，乃是每天過快樂的退休生活的關鍵，但唯有雙方妥協才能成功。

當不滿出現的時候，請回到上述的計劃表找出問題所在。千萬不可期望這個表永遠行得通。正如人會改變，他們的需要亦會改變，當需要改變了，夫婦亦難免要改變。根據需要作出修訂是必需的。

我們往往發現另一個麻煩的源頭，就是成年的兒女和孫兒騷擾了夫婦每日的生活秩序。「如果一早知道孫兒是那麼趣致，我就會主動提出照顧他們。」祖母說。但如果尚未設定穩固和安舒的範圍，與成年的兒女和孫兒的相處將會適得其反。退休人士發現，若他們擔任主人、保母，或緊急的輔導員，他們的計劃就會被剝奪了。從某方面來說，這是好事，因為老年人有智慧足以衡量年輕人的需要。負擔太多就不好了。

怎樣才是適可而止呢？你又會如何應付呢？每一個都是獨特的情況，包括你倆的情況。你必須劃定範圍。下列的一些例子給你作參考之用：

「我們將會（每周／每月）照顧嬰兒 _____ 次。」

「如果兒女和孫兒探望我們，我們希望他們事前 _____

（小時／天）通知我們。」

「我們歡迎兒女和孫兒來到我們家中居住，為期 _____。」

「我們已定下了家規，兒女和孫兒都必需要遵守。這規條貼在 _____。」

設定範圍的計劃並沒有對錯之分。有些夫婦喜歡完全開放政策。但有人完全不能接受這一套。要讓別人知道你們的計劃，若家人抵觸這些政策，要勇敢地維護原則。

未退休的人真討厭

通常都要外出工作的夫婦，必有一個先行退休。這裏有一個例子是關於五十五歲的默特爾。她在一家化驗水質的化驗所工作，每周工作三十小時，負責記錄和開發票。她每周也花八小時到當地的圖書館做義工。現在比她大七歲、任職中級經理的丈夫梅菲退休了，於是磨擦立即開始。

梅菲很希望先走遍美國，於是購買了一部住房汽車，又照自己的意思加以改裝。他試用了幾個周末。他準備好可以起程了，就要默特爾退休。現在他們還健壯，是旅遊的好時光。

默特爾不介意旅遊，但她喜愛她的工作。她的收入頗為可觀，況且，她與同事相處融洽。這是一個樂趣無窮、高水準、生氣蓬勃的工作場所，亦令她感到年輕。她是眾人的『嬭嬭』；當機會來到，她就指導他們，提供藥水膠布和小方餅。他們需要她，愛她。她捨不得放棄這一切。

梅菲迫不及待要起行，就招集了一班朋友支持他的主張。默特爾有些開明的女朋友則站在她一邊。磨擦加劇及惡化。不久，默特爾無

論出席社交場合，甚至上教會去，都免不了聽到有人批評她不應打亂梅菲的退休生活，亦有人說，她應該叫梅菲跳海去。很多時候，當別人不斷給默特爾意見的時候，她幾乎按捺不住想大叫「關你們甚麼事呀！」

梅菲與默特爾都是個不折不扣的大傻瓜，沒有可能立即將事情解決。痛苦與反感實在太深了。他們只能將困難逐一解決。

先前我們提及的分配方式也適合這對夫婦使用。不論是一個退休另一個未曾退休，還是二人都已經退休，這個原則也是行得通。未曾幫助他們進行這個計劃之前，我們勸告他們先行採用饒恕的步驟。有不少地方需要默特爾饒恕，梅菲也是。我們引導他們走過哀傷的路，因他們同樣有不少地方要哀傷。他們每人都必須放棄不少寶貴的欲望和夢想。我們也幫助他們為自己不肯讓步而導致自己和不少朋友痛苦而哀傷。

梅菲最大的問題並不是不能旅遊，而是苦悶。默特爾如過往一樣，仍然做家務；她差不多負責所有的烹飪。梅菲除了打理住房汽車之外，並沒有太多的愛好。我們建議他也做一些家務，但這個建議不大受歡迎。可是當我們指出這個方法可以讓默特爾有較多時間和他在一起的時候，他同意嘗試吸塵、打掃，做雜務和負責一半的烹飪。

默特爾現在面對很多夫婦都會遇到的一個問題：若他所做的達不到她的標準，她要小心避免落入試探，自行取回一些家務去做。她亦要小心避免批評。經過一番掙扎之後，他們終於克服了困難。

由於默特爾無需在周末做家務，因此她能夠與梅菲在禮拜五晚離家，直至禮拜一早上才上班。這些周末的旅行有着不少作用，不但給他們一嘗長途旅行的滋味，更讓他們體會二人長時間困在一個小地方

相處的滋味。

這樣做令到默特爾獲得意外驚喜。周末的旅程使他們重燃又重溫浪漫之愛。他們也利用這些旅行調校雙方的責任和角色。他們甚至構想一個新計劃：詳細列出在旅途中各人的工作和責任。

我們亦使梅菲擴大他的興趣，不是只集中他的住房汽車。退休人士必須令他／她的生活保持充實和有趣味性。梅菲不能凡事都要默特爾陪伴他，他必須為自己開拓一條退休生活之路而不必依賴她。除此之外，我們也要指出一點，有很多愛好的人，對別人也有很大的好處。現在就是適當時候讓他們及早為二人將來退休的日子作好準備。

漢菲特醫生指出，假如其中一位配偶首先退休，就會有兩份合約同時生效。表面上二人都同意計劃的內容，但背後可能有二人未曾察覺的隱藏意念。退了休的配偶所看到的，是那位似乎仍舊獲得收入的配偶的工作能力，於是背後卻害怕被人認為無用。反感在心底下發芽生長。於是夫婦二人爭吵又漸漸疏離，卻不知道原因何在。

煩躁和磨擦都是信號，特別在看似小事的經濟和權力分配上湧現。信號響起，暗示裏面隱藏了意念和恐懼。最佳的解決辦法就是二人一同探查**個人**心底的感覺。為何我有這種感覺？開聲道出自己的恐懼及感受，並承認它們存在。然後舉出一系列的事實驅除真實的恐懼。

以上述的個案為例，默特爾發現需要向梅菲保證，她確實需要他。她委身於他，因為他是梅菲，並非因為他曾經是個中級經理。她指出自己目前還能獲得薪酬而他卻不能的原因，是因為她的時間表跟他的不同；她比他遲開始出外工作（還有一段時期當全職主婦），而且她比他年輕。假如她比他年長，也會先退休，他可能仍要工作並有

收入。

「這個才是事實；那個並非真相。我需要你。我珍惜你，是因為你的真我。」各方面的事實和真實的保證都是醫治恐懼和反感的良藥。

重溫本書開始時提到隱藏意念的資料。尋找出一些隱藏的問題，可能它們正在這個時候浮現出來。

梅菲開始他的退休生活時，他的興趣只限於那部住房汽車，並沒有其他愛好。現在他培養了不同種類的興趣，以致他渴求四處旅遊的欲望已經減少，偶然去一次就夠了。這是默特爾所能接受的。她得到上司同意，安排了短暫的假期，且容許她將工作交給一位兼職的同事負責約一兩個月的時間。於是她就能夠與梅菲周遊四方，但不是以數月計，只是為期幾個星期而已。當梅菲退休時，他們二人從未想過能夠這樣協議的。

退休後的選擇

艾麗絲親切地談到她的伯父和嬸母退休後的生活，乃是服務他人。「他們在我父親的葬禮舉行完畢後，就到老人院安慰我的另一個叔叔。當我父親接受癌症治療的時候，伯父和嬸母借給我們一輛住房汽車，以便我們送他往阿靈頓的治癌中心接受治療。」

這對伯父嬸母的行為帶出一件事，就是尋找第五歷程的目標和它帶來的影響。他們有興趣發揮這方面的創意。每當他們看到一個需要的時候，就竭力尋求可以幫助他人的方法，即使他們的主意未必是經過驗證的合適答案。這是生命中一個鼓勵發揮創意的好時期。

你不能像多年以前，完事後可以獲得酬金了。突然間，你的工作、你的特長、你豐富的經驗不再受歡迎了。你一生中曾拋掉破舊和

無用的東西，現在你卻成為被拋棄的東西。

可不是呢！千千萬萬的退休人士會告訴你，雖然退休是一種道別，但又開始迎接一個奇妙的新生活。現在你終於能夠做你感興趣的事，幫助他人，作出改變，或單單做你喜歡做的事。這一切未必帶給你金錢上的報酬，但你的收穫必定十分豐富。

當波斯灣危機爆發戰爭的時候，科拉受訓成為「第一批回應者」，每周兩天到當地的軍用醫院工作，以她所受的醫護訓練來協助海灣的醫務人員。「這是我給戰爭的貢獻。」她驕傲地微笑着說。科拉現年五十八歲。

赫布，一位退休的飛機工程師，晚年的時候才開始削木做雕刻的工作。現在他每個月都在青少年中心教導青少年這門手藝。他現年七十四歲。

拉加素男童軍會即將遷離已有百年歷史的會址，因為它未能符合建築條例。約翰對建築條例略知一二，因他曾任建築師多年。他招集了一班童軍當勞工，他們把會所拆掉，重修水電工程，又安裝了合規格的消防灑水系統。他們又安裝了防盜系統，保護展覽櫃內被蟲蛀過的半打布製動物。他們修補了會址又油漆，以配合1911年所拍攝的一張會址照片。約翰下個月就踏入六十四歲了。

由於生命中的主要工作已經完成——養育下一代和建立經濟的保障——退休的夫婦現在終於能夠隨意發揮創意，和自由了。我們要再次強調，這不是一本烹飪書，你只需要抽取一些合適的建議實行在你的生活中。但我們也提供一些廣泛的建議。你可以按照自己獨特的情形和需要來修改。你和配偶可以合力一同運用這一切建議。

以下的建議又如何呢？

你的教會。教會經常需要實際的幫忙：維修和修理，嬰兒室事務，或煮食，圖書館或禮品店工作。青年工作需要導師嗎？有哪些導師比一對相依了多年的夫婦更理想呢？

營會。你的教會，宗派，或社團有沒有舉行營會呢？一些醫療慈善機構有這樣做。四處打聽一下吧。特別是為傷殘人士而設的營會，通常由一名導師負責帶領兩名傷殘的兒童或成年人，有時甚至是一對一。那裏需要很多職員。

福音站。我們市內的福音機構（譯者註：美國有很多教會在市鎮設有一些福音站，主要工作是供應食物和救濟品給有需要或無家可歸的人。）有許多迫切的需要。你無需騎駱駝到馬里的廷巴克圖去。只要乘坐公共汽車到市內就可到福音站去，你在那裏所得到的收穫不下於到外國當個宣教士。

醫院。醫院的禮品店和輔助工作需要很多義工。他們需要負責任的幫手。很多醫院只需要有人坐在嬰兒室輕搖嬰兒牀。因為得到悉心照顧和擁抱的嬰兒，是會快高長大的。

公園。你很有可能在（美國）國家公園消磨一個夏天。打電話給附近的聯邦機關就可得到所需要的電話號碼。之後你就可以打電話到某一處的國家公園，查詢「公園義工計劃」的詳情。由於一些公園（例如大沼澤國家公園和死谷）冬季時候有大批遊客，它們實在需要義工幫助，夏天也是一樣。國家公園是內政部屬下的一個部門。

國有森林部很歡迎志願人士參與各種工作。假如你附近沒有國有森林，可打電話到聯邦機構查詢。國有森林部是農業部屬下的部門。你也可能希望向各個地政處和陸軍工程隊查詢，他們也需要很多志願人士在旅遊季節幫助管理水壩和保護區。

有很多州和城市公園需要大量志願人士幫忙。這也是創意的思考和行動。

學校。公立和私立學校都需要志願人士，最好你能夠替傷殘學校或中途宿舍服務。

公共花園。如果你不介意弄污指甲的話，可向本地的公共花園查詢，看看他們是否需要你幫助種植季節性的時花，或清除野草，或幫助一年一度的花卉展銷會。

縣市集，地區性展覽會，或類似的展銷會。會前和大會進行期間的短短幾個星期，都需要大量人手負責會場的保安、詢問處、停車場、售票、清理垃圾、照顧迷路的孩子、清理洗手間、聽電話、處理信件、協助評判、協助參展者準備和收拾（只是文件，不是粗重工作）、協助維修工作、佈置和美化場地或攤位、油漆等，還有數之不盡的雜務。有些會給予你合理的報酬，有些卻是義務性質。無論如何，這是有趣的工作，你亦會有所得着。

無數其他的機會。動物園需要導遊嗎？歷史博物館有需要嗎？你可能對歷史有不少認識。學生來參觀自然中心的時候，需要人手招待吧！圖書館是否需要像祖父母的人（不論男或女）講故事給孩童聽？有沒有參政的候選人需要人協助處理信件，你願意嗎？你願意幫助本區的成人教育班嗎？有人因患了關節炎，不能寫字，你可以幫助他們填妥報稅單或社會福利處的文件嗎？本區的慈善團體或動物管理中心需要義工嗎？

你和配偶最喜歡做甚麼事？你們善於做甚麼呢？思索一下吧。你們把個人投身在這些服務上幫助他人，如何能夠把你們的經驗和典範傳給下一代？你不會再覺得自己一無是處了。

這位「過氣」的鐵路老手艾默里，很快和很容易就明白這個概念。他的退休餐會舉行後不夠一個禮拜，他就舉辦了一個課程，教授火車司機如何駕駛火車。他的學生都是來自科羅拉多、加利福尼亞，和華盛頓等各州來觀看火車的司機，因為那些地區有很多火車，但沒有人懂得駕駛。他運用駕駛內燃機的知識，並以自由人的身分為內燃機生產製造商處理難題。雖然收入不多，而且製造商在一年之中只不過召喚他幾次而已，但卻讓他有機會走遍全國各地了。

梅寶兒必須接受她生命中不能挽回的改變，並為此哀傷。不過哀傷亦帶來豐富的慶祝。每當艾默里出外主持訓練班或應付緊急事故的時候，最初梅寶兒留在家中，會為着整間屋屬於她一個人而開心。然而她亦發現一些令人感到美妙的迎接。她有時隨着他上路，發覺自己亦喜歡短期的旅行。當中最大的得益，就是她學會在艾默里面前建立自己適當的位置，並能正視他，把她的心願和需要告訴他。有時他甚至積極的回應。

實際上，他們重寫了婚約（雖然他們都否認有這一回事）。他們在特定的時候儘量避免騷擾對方。有些事情他們一起做，亦有一些事情是個人獨自處理的。經過不少的拉鋸戰之後，他們安排了二人都滿意的生活方式。最後梅寶兒的偏頭痛和胃病亦消失了。

第 21 章

你 能否更新親密的關係？

偉仁和瑪姬結了婚已經四十二年。偉仁退休後在附近的一家老人院當晚間兼職雜工。即使凌晨兩點鐘有事發生，他們召他來幫手，他也會義不容辭。他是個熟手技工，但曾有過一次輕微的中風，令他半邊身體行動不便。之後，不得已就停止了那份兼職，他亦不再找工作了。

瑪姬一向是個膽小鬼，總是忙個不停，服侍偉仁又打理家務。不得不多謝兩極化，瑪姬現在比以前做得更多了。她甚至為他清洗眼鏡和為他切開肉塊。他的世界只限於電視上的球賽節目，但他亦會在球賽激烈進行中睡着了。

醫生為偉仁設計一些運動，幫助他懂得照顧自己和重建活力。偉仁積極地這樣做。他很快就發現如果用力踏下摩托車的踏板十五秒，然後放鬆，讓車子滑行，他就可以從記錄儀上看到已輕易地走了半哩路。當瑪姬發現他這樣做，就大發雷霆。

偉仁把自己與外間隔絕起來。不幸的是，他把瑪姬的生活拖垮

了。他第二次中風後，需要借助拐杖幫助他在家中四處走動，瑪姬寸步不離，以防他到處走並跌倒。當偉仁留在家中的時候，她就不會往前門門廊坐一會，因他很少走到門廊去。偉仁成為她一個沉重的包袱，當然，因他跌倒的時候也會令她跌下來。最後幾年，他入住從前任職過、當晚間兼職雜工的養老院。

不論輔導的時候或與朋友閒談，我們往往發覺他們年歲越長，只會向壞處看，甚少為晚年生活尋求「好處」。來到這個人生的階段，無數的道別蜂擁而至。但道別不等於終結，更是新的開始。一個道別終止了一個聯繫，卻容讓你開始接受新的聯繫。迎接足以平衡道別有餘。二者將會深深影響你的婚姻。勃朗寧作出這樣的邀請：「跟我進入老年罷，好戲還在後頭呢。」

我們邀請你們看看這個第五歷程的一切改變，它只是連接好與壞、道別和迎接的另一個網絡。在任何一個婚姻歷程看一般的生命，以及看婚姻的獨特處，都是輕易不過的事。但踏入生命最後的時光，且帶着哲學性的眼光看，更可以使你得益不少。當你和配偶一同深入傾談和發掘的時候，就是加深彼此親密的黃金機會。

克服形象

並非只有年輕人才對老人家有錯誤的看法：「固執。」「愛小題大作。」「遲鈍。當你看到路上有一條車龍，可以打賭最前的車子必定是個老頭子駕駛的。」「發脾氣。」「他們不會給可觀的小費，我若在餐廳任職，真不願服侍他們。」

我們的國家（美國）是世上其中一個最沒有孝心，甚至不尊重長者的少數文明社會。曾在第二次世界大戰，因收藏猶太人而被囚禁於

納粹集中營，度過八年恐怖生活的荷蘭人柯嘉麗，說她到東南亞旅遊的時候，當地人親切地稱她為「婆婆」，那是一個最尊敬、尊重的稱呼。若是在美國，那個稱呼卻是一種侮辱。

很多身處第五歷程的夫婦享受生活節奏較慢的果效。他們可以安然地不理會或容忍過去曾令他們不安的關係問題。

很多年輕人只看到年老的夫婦步伐日漸緩慢下來，根本不明白他們的心態。年輕人認為這種緩慢代表苦悶。在某程度上來說，或許正確，但不一定是負面的。倒不如說他們感到生活悠閒。晚年的歲月成為真正心滿意足的日子，確實是他們追求的目標。年輕人必須理解這一點。紐曼說：「直至不久之前我探望父親的時候，坐在後門門廊觀看飛鳥，才體會這一點。這是個深刻的經驗。」

年輕人亦會責怪長者時常否認事實。

「記得我們何時一起玩球嗎？」

「爸爸，你從來沒有和我玩球。」

「喂，你忘記了嗎？」

「你時常都要工作，從來都沒有陪伴我。」

對於身處第五歷程的夫婦，否認是有其特別的作用；這是他們用來處理失望和個人罪咎的方法。他們美化過去（年輕人認為是幻覺），自誇婚姻成功，事實上並非如此。他們確實不能重頭來過以及改變過去，唯有在思想上這樣做。我們時常忠告年輕人無需為這一切反駁他們以及傷害他們，因為不會帶來好結果。在這個時期，否認則有其存在價值。

當人年紀大了，就會忘掉過去一些壞事和醜事，其實這也不是負面的事。請回想我們先前談及關於記憶的觀念。正面的回憶具有強大

的影響力，無論它們完全反映事實或稍微將之美化。

通常孫兒都很崇拜祖父母，這也可能產生許多問題。究竟相信哪一個呢？因為父母通常不會像他們一樣崇拜祖父母。正如科斯比說：「你們不會明白他們的。」兒女了解父母是個怎樣的人。如果他們有不愉快的記憶，卻看到自己的孩子那麼輕易地接受祖父母，就會很難受了。

凱思很愛她的外祖父母，卻從來不明白為何母親那麼鄙視他們。凱思學會與外祖父母過一個不同的生活。她雖然年輕，卻像個成年人探望和幫助他們，但甚少在母親面前提及他們。每當母親問她往那裏去的時候，她時常托詞了事，沒有告訴母親她探望他們。

凱思的母親從未消除她對父母的忿恨。她亦不滿凱思愛戴他們。凱思的外祖父母以前養育她母親的時候，可能與現在她所看到的簡直是判若兩人。她永遠不會知道他們從前是個怎樣的人。他們已經改變了。但她的母親不能與凱思一樣，以相同的眼光看他們，因為往事已經塑造了她的觀念。

別人怎樣想還是其次。最重要的是，這些結婚三十多年的人是否仍然抱持負面的成見，還是內心持守強烈的信念？他們對彼此有甚麼看法？

假如夫婦一開始就相信一些有問題的形象，可能因為錯誤的假設而疏遠。我們已經從第四歷程看到這一類種子的撒播，伴侶往往對性需要和慾望作出錯誤的文化假設。如果夫婦日漸成熟，就能安享一個美滿和平的晚年。假如夫婦在最初的歷程僵化了，沒法子成熟，結果紛爭倍增。

第五歷程的第二項任務令晚年雙方和平共處：不論甚麼理由，都

要維持更新之愛。

第二項任務：維持更新之愛

強大的阻礙物堵塞這項任務的完成。坦白說，停滯不前經常是罪魁禍首，容易令人疏離、自我封閉，重複做相同、熟習的事情，把一般事務全然當作理所當然（包括配偶在內）。事實上，很多老年人誤認呆滯就是安寧。

停滯不前的人停止了長進。他們不再到圖書館借書；不再觀看新事物，或開放自己接受新的意念；彼此也很少交談，即使交談，也限於查看他們多年以來所喜愛的電視遊戲節目的播映時間。身體的衰退助長並加深了呆滯。我們從友儕和診所之中，看到很多人放棄生命，情感的死亡比肉體的死亡早就出現了。

對立亦阻礙這項任務的完成。試想一想：格蘭特的妹妹正準備帶年老的哥哥格蘭特和嫂嫂埃德娜遊車河。他們將會坐在後座。格蘭特為埃德娜開車門。當他想為她頂着前座，好讓她坐在後座時，怎料埃德娜一屁股就坐到前座。格蘭特心中十分氣忿，他必須繞過另一邊上車，他低聲咒罵與他結婚四十五年的妻子。半聾及健忘的老埃德娜打開手袋找東西，完全沒有留意格蘭特的怨懟和忿怒。幾分鐘後她也會跟他一樣惡意地咒罵他。兩年後埃德娜死了，格蘭特整個人也崩潰了，因為他失去了公然藐視的瘋癲老妻，也不能活下去。

未曾完成過往每個任務的夫婦，發展出這種敵對關係，但不是恨，真奇怪。不管二人真誠相愛，還是相互依賴、糾纏一起的人，可能與配偶變得非常對立。一些小麻煩變成大大的不滿；一些小習慣變成惱人的事。一方不成長，會招致另一方的鄙視；反過來說，一方的

成長又會帶給不長進的一方沒有安全感。

幸好到了這個地步，夫婦擁有很多有利條件幫助他們達成這項任務。他們長年廝守的歷史構成堅固的聯繫。同樣，由於時代快速變遷，夫婦在此可以重溫早年很多美麗的歷史。這些回憶把他們的地位提升，卻令他們與年輕的一代疏離，例如希特勒一名就是早期歷史的一部分。「還記得當年希特勒入侵波蘭的時候我們正在做甚麼嗎？」「呀，當時我們每月只花一百塊錢就已經過得很舒服了。」啊，歷史！

阻礙第二項任務完成的其中一個障礙物，我們稱之為「第五歷程的相互依賴」。年輕人對相互依賴這個問題很敏感，也看見年長的人都盛行相互依賴。事實上，老年人也看到自己的相互依賴，因為第五歷程很容易令人建立和深化依賴的關係。朋友開始消失。兒女逐漸離家。假如夫婦中有一個病了（像偉仁一樣），他們很快就發現自己落入一個特殊惡劣的相互依賴境況中。

第五歷程的相互依賴

偉仁和瑪姬在實行第五歷程的第二項任務上大大地失敗了。不但令到偉仁跌倒又幾乎拖垮了瑪姬。偉仁封閉了自己的世界，一生都努力工作。現在正是享受人生的時候了：看電視、睡覺；枯燥無味的生活。

雖然瑪姬不願意，但仍然讓偉仁把她拖進他的封閉世界。她渴求脫離和有所作為。可是為了偉仁的緣故，她沒有這樣做。這不是愛，是糾纏。

有甚麼分別？愛只會令配偶雙方都得到好處。愛能喚醒最大的需

要——激勵、健康。一旦偉仁失敗了，二人幾乎完全互相糾纏，落入相互依賴中。偉仁讓她負責所有的事情；她甚至每時每刻都不離開他。當偉仁入住老人院的時候，瑪姬多個月來都陷入極度沮喪之中，責怪自己把丈夫趕出家門。在理智上她明白自己的體力再無法照顧他，但她內心卻不是這樣想。她心中充滿羞愧和罪咎，看不見這種情況發生，大部分原因是因為他自我放棄所引致的。她只是自怨自艾。只要她盡多一點力；只要她……。這一切都是相互依賴的言詞。

我們在工作上不斷看到很多人的愛滿有瑕疵——人們糾纏在相互依賴的境況中，卻不是享受着昇華之愛——不會因死亡而化解。當其中一方死亡，另一方幾乎會在三至九個月後離世。

這種情況特別發生在身體開始衰弱的時候，丈夫與妻子趨向溜進一種父母—子女的相互依賴關係，除非他們能醒覺一起避免之。換句話說，假若這個「孩子」被逼單獨處理事情，他就依賴「父母」為他做事，由於「父母」逼切需要感受被需要、自覺有用、重要，結果變成依賴了「孩子」。假如那孩子死亡或被送入教導所，父母必定傷心欲絕；又或是父母死亡或殘障的時候，那孩子亦有如孤兒般受苦。

唯有雙方以平等身分聯合，才能維持良好關係直到終結。唯有鞏固的同輩關係才可維持到終結，且能保證尚存的配偶承受最少的痛苦度過餘生。

第五歷程相互依賴的正面處

且慢，相互依賴在這個歷程之中可能有許多正面的地方。倘若相互依賴不至於失控的話，亦有其好處。夫婦雙方給予對方一個更新了的生活目標。二人都不是無所事事，都需要照顧某些人。負面處是：當一個配偶死亡，另一個再沒有生存的意義。

還有另一個正面處：二人都明白自己不再是兒女的負累（這個問題經常備受關注）。他們仍能滿足對方的需要。他們能夠捕捉（或許這是首次）一種合一和親近的感覺。

第五歷程更新之愛的第二個障礙就是孤立。

孤立

自從丈夫在十五年前去逝之後，莉絲一直單獨住在樓高兩層的房屋中。她不再打理庭園了。事實上，她簡直沒有離開屋子半步。她那個住在附近普蘭菲爾德的兒子經常探望她。他負責一般的維修和替她買菜。當她應門的時候，並不是說：「菲爾，很高興見到你！」乃是說：「**你**來幹甚麼？」對她來說，菲爾侵犯她的生活。坦白地說，對這位八十七歲的人來說，他並沒有甚麼用處。

自願孤立——有計劃地和漸進式地切斷與朋友、親屬，和外間的接觸——是第五歷程極之普遍的事。一對夫婦不但與世隔絕，也彼此相隔絕。他們停止相交，變得十分內向。

我們相信有幾件事正在運作。由於被痛苦的現實所圍困，許多人寧願接受沮喪帶來的麻木亦不願面對痛苦。身處第五歷程，並遇上困難的人，萬一對分離和被遺棄產生恐懼，就會開始關閉與外界的接觸。他們尋求虛假的信念，以為與他們所愛的人切斷關係，一旦失去所有，就不會受到傷害。孤立導致人陷入沮喪和痛苦。若要享受圓滿的生命，最終也要繞着那個吊詭性的循環而行：擁抱，然後放開。

自責

有些人一生都被人責怪。少數的情況可能是罪有應得，但大多數

情況都不是那人的錯。不少人由於自尊心薄弱，且因相互依賴的理由，願意接受別人的責怪。當這些人進入第五歷程的時候，不少籬笆就會越來越高，他們就進入一個非常沮喪和自我懲罰的狀態。我們認為他們覺得只要設法極力自貶和自責，就無需期望凡事美好或會持久一生。

我們發現抱持這種心態的人感到對生命無能為力。例如，少年人感到沒有能力，就會大大地自責和做出自我毀滅的行為。老年人也是如此，他們可能比青年人更感到無能為力。

四十二年以來，喬伊絲與一個專橫、暴戾的人生活。在前幾個歷程她還能忍受，因為她可以忙於照顧孩子，打理家務，和他們的小生意。她不必時常想起不如意和不開心的事；最重要的，是她不用解決問題。當她那大大聲聲和要求多多的丈夫怪她這個、怪她那個的時候，她都接受了。何必與他吵架呢？現在他們到了最後的歷程，二人都恐慌了，為他們預見臨到身上的事緊張。生活一向都是不愉快，現在即將告終了。喬伊絲只知道一件事：讓自己更加沉默。

不消說，自責能導致抑鬱。當我們與喬伊絲交談的時候，看到她的自責乃是一種把生命會好轉的希望之光吹滅的方式，她又認為生命的終結沒有值得可喜的地方。抑鬱是身處第五歷程的人最廣泛的問題。這是情緒健康最主要的流行病。可以說，抑鬱同樣盛行於青少年人和其他軟弱的羣體中。

老人學專家開始指出，三分之一至一半的癡呆症（是個醫學名詞，指腦部功能衰退）、衰老，或早老性癡呆症都可能被錯誤診斷為抑鬱症。時常渴睡，思想散渙——這些都是抑鬱的症狀，也是衰

老的症狀。患有這類症狀的人通常被人以孩子看待。這又會令那人更加抑鬱，自尊心受損，又令抑鬱加深，繼而令病況轉壞……這個螺旋不斷向下鑽，直至這人被認為低能，腦部失去功能為止。

要留意，有些降血壓和心臟病的藥物能夠使抑鬱症惡化。請小心，給一個六十五歲的人服食的份量，可能令一個七十五歲的人中毒。新陳代謝的速度會隨着年齡改變，因此人對藥性的反應亦有不同。藥物的毒性能導致抑鬱。我們當然不是主張把藥物棄之不用，乃是提醒你要極之小心使用藥物。對六十歲的人提出適量的警戒，未必適用於七十或八十歲的人。要經常請教對衰老學有研究的醫生。亦要留意禁忌（某種療法、藥物），就是同時服下兩種或多種藥物後身體的反應。醫治心臟病的藥是有效的；一種治敏感的藥亦是有效的；但同時服食它們之後，又會怎樣呢？

最後一個阻礙更新親密關係的障礙，是將任何事和所有的問題歸咎配偶。

歸咎配偶

若不願意面對損失和轉變，很容易困在哀傷程序的第一步：忿怒轉向外界，向着最近的目標發洩怒火。這是自責的相反，但效果卻是一樣！「我們經濟一直不好都是你的錯。」「兒女不再探望我們也是你的錯。」「我的心臟病也是你造成的。」

心理學家稱這種情況為投射作用。那人不願意面對自己內心的真相，就會將問題投射到另一個人身上，因此順理成章除掉它。雖然這個處理問題的方法有效，卻是扭曲了事實。自己不願意處理內心的問題，反而向外，轉嫁給配偶。假如此路不通，就轉嫁給另一些人——

已成年的兒女，甚至轉嫁給政府。

我們發現，造成人們的生活產生歸咎別人的因素，是從他們婚姻初期發生的。這種投射心態由早期的歷程慢慢醞釀，但仍可忍受得住。現在真實的問題湧現了——死亡和殘廢——對抗的機制急劇上升直至爆炸為止。不願意完成哀傷程序所有步驟的人——下決心解決痛苦——會利用其中一個方法逃避痛苦：停滯在哀傷的程序中，拒絕前進，或將所有事情投射到配偶身上。

很少投射的個案像最近發生的新聞那麼戲劇性。一位牧師正輔導一對年老夫婦的時候，那個丈夫突然拔出一支手槍把妻子射殺了。一般來說，投射方式比較含蓄。但有甚麼東西藏在這人理性的思想層下，實在需要仔細檢視。他的生存方法、逃避死亡的方式，是將所有問題歸咎妻子。然後，象徵式地，她像一隻代罪羔羊或犧牲的動物，隨着死亡把它帶走。他藉着妻子將一切除掉。

我們遇到很多身處第五歷程的人也做出同樣的事情，只是沒有用手槍罷了。一位女士在她結婚四十周年的前夕向配偶宣布：「我要跟你離婚。」她象徵式地將另一個人殺掉。男人或女人對配偶燃燒着的惱恨，引致他／她完全將對方摒棄——另一種象徵式的死亡。

一般來說，一個人若過分歸咎別人，在一定程度上也會感到有不少自我強加的罪咎，可能混合了真實與虛假的罪咎。那人不願意為之哀傷，從錯誤的罪咎找出真實的罪咎，反而將罪咎變成忿怒，堆放在另一個人身上，藉此擺脫之。

我們已經看到阻礙更新之愛的障礙物，現在讓我們回答一些重要的問題：**繼續在這段婚姻投資，獲得進一步的親密關係，是否值得呢？總之這一切始終會成為過去。**

親密關係的投資

艾麗絲對這個普世性的問題已經有了答案：「人臨終時，並不是要求見銀行家或室內裝修師或舊公司的上司。他們要見配偶，他們最好的朋友。我親眼看見父親這樣做。」

人臨終前都會渴望那些曾經與他們建立親密關係的人在身旁。並非在經濟、度假，甚至醫療方面的關係。到了緊急關頭的時候，投資在親密關係上會獲得豐富的回報。

可是當關係像人一樣逐漸衰老，當更新親密關係的說法變成老套（這是煩事，不消提），當性親密已停頓了，怎能再次尋回舊夢呢？在這場遊戲即將完結的時候，又怎能建立親密的關係呢？

紐曼的祖父對戴比提及自己妻子時，說：「我仍然認為她像十六歲時一樣美麗動人。」他們現在已經七十多歲了。

盲目？不是。乃是欣賞。他看到柔軟、透紅的皮膚，不是皺紋；他看着她的身型，又回憶她時常向他散發的吸引力。他不是以攝影機的角度看她，是以歷史的眼光來看。

你也是用同樣方式對待你的花糟。冬天的時候你怎樣看你的花糟呢？你的眼睛看到枯萎了的枝子——表示美麗逝去的墓碑。但你心靈的眼睛看到六個月以後，你在這裏栽種的耬斗花和大麗花將會生長。當你欣賞玫瑰花在一片綠葉中盛開的時候，儘管兩種植物平放着，實際上有百份之九十是茂密的綠葉，但你只看到七彩繽紛的花朵。你的目光卻不理會那些葉子，只集中於那小小的花兒，鮮豔的色彩佔了大部分，綠色卻佔了小部分。紐曼的祖父是真誠的。他看到曾經存在過和仍然存在的東西；他沒有被歲月的消磨阻擋他的視線。他並不是否認事實，只是用心靈的眼睛來看而已。因為真正的眼光超越肉眼所見

的形象。這是真正的欣賞。

性親密關係

七八十歲還有性需要嗎？有些人眨一眨眼就不再提了。其他人有自知之明。當夫婦進到婚姻的第五歷程，他們對性的興趣會逐漸減少。即使年紀老邁，性需要不會完全消失。¹性行為次數減少，大多數原因是因為男方性無能，通常是不舉，這可能是年老或患了疾病的緣故。由於陰莖神經傳導速度漸漸減慢，所以需要更大的刺激。因為這個原因，陰莖內的血液循環亦減少了，所以長者的陰莖勃起所須的時間比較長，又不夠堅挺，而且勃起時間不會太長。

但第五歷程也是性交的一個好時光，而不是放棄的時候。

例如，有時你可以向男方保證：他的性能力可以改善夫婦的性生活。這個結論來自一項研究：調查三十二對五十至七十七歲的夫婦，丈夫都是曾經接受過前列腺手術。假如男性相信他的性能力完全沒有問題，他的性慾和性高潮就不會出現困難。²

關係的重要性可能是這時期的人生另一個正面的因素。

在診所，我們時常說關係就是孩子的一切。當我們成長的時候，物質和經濟穩定變得十分重要。現在來到第五歷程了，我們又要重新開始。夫婦重新安排優先次序。關係又變成最重要的事。不是按揭，不是銀行戶口，不是鄉村俱樂部會員身分。這一切與人、與上帝的關係相比完全失色。

由於關係才是最重要，又因為性容讓我們與另一個人（配偶）經驗成為一體的感覺，因此，第五歷程的性關係令這種感覺比以前更加深刻。例如，第三歷程的性關係，有時具有特殊目標，如傳宗接代和

舒緩緊張的情緒。現在到了第五歷程，這兩方面的目的不再存在了。重點是合一和經驗這種喜樂。

夫婦亦有機會互相欣賞性和靈性之間的關係，因為這個年紀的人多數比年輕人更注重屬靈的事。專家一向認為這兩方面都有特別的互動關係，不是對立的。性與靈性可以相輔相成。

我們相信性交並非單單屬於生理或肉體的活動。在婚姻的關係中，性可以是一種聖禮。性交的經驗讓我們能夠暫時參與一種象徵式、特別的靈性合一。例如，有人告訴我們他們的感覺：

- 令人感到心醉而完全獻出的狂喜。
- 感到時間靜止下來。
- 一種幸福的感覺。
- 有種特權的感覺。
- 最後有種超越肉體合一的感覺——經驗所有靈性上的情感。

請停下來想一想你在此刻的歷程對性抱持甚麼態度。你的腦袋是否告訴你，在第五歷程，我不能或不應有性事？假如答案「是」，想想性事上有哪些障礙——從我們的文化、教會、自己的家庭，和這段婚姻而來的信息——可能影響着你。

來自我們的文化

我們曾經在報章和雜誌上看到描繪這一階段性親密的幽默漫畫。這些笑話都在我們心中形成偏見，說：「六十歲後有性行為？沒有可能。」

哪些文化偏見影響了你？

現在想一想如何重寫這些偏見，使之成為贊同第五歷程可以有性行為。（「那些漫畫簡直荒謬。這些年日，性是寶貴和重要的。」）

來自教會

有一對夫婦（丈夫做過尿道手術之後）來見我們。醫生告訴他，仍然可以有性行為，只要給點時間讓神經線習慣運作便可。妻子拒絕這種說法，於是他們決定找牧師輔導。牧師告訴他們：「現在是我們放下性事，高舉上帝的時候。」

假如夫婦接受了這位牧師所定下的底線——性愛將會抑制我們與上帝和好的能力——才是令人在這歷程處於進退兩難之境。屬靈或性愛——二者不能共存嗎？正如我們先前曾說過，我們相信二者是互相關連，不是二分。

你曾否在教會裏聽過人們對六十歲後仍有性事的一些意見？請寫下來：

現在想一想如何改寫，使之成為贊同七十歲以後仍有性愛。（「我認識（或會找找）教會一些夫婦可以成為我的典範。他們的性關係鼓勵我們維繫我們的性愛。」）

來自家庭背境

我們也從父母那裏得到一些關於長者的性事問題。如果他們在六十歲之後分房而睡，也就給我們一個清楚的信息。

你父母有沒有給你這一類的信息？請列舉出來。

現在考慮如何修改這些信息，重新認同長者可以有性親密。（**我已選擇拒絕父母的模式。我和配偶儘量在餘下的日子共處一室，又維持肉體的親密。**）

來自這段婚姻

這人接受過手術之後希望與妻子重新恢復性親密，但是遭到妻子的拒絕。

你的婚姻有沒有遭遇一些阻礙？

為了重新認同可以有性事，試考慮說服配偶（**我非常愛你，愛自己並我們的婚姻，所以我要不斷邀請你重拾我們的性結合。我並非想控制你，只是為要表達我對你和我們的婚姻的愛。**）

我們發現第五歷程的夫婦對性有一個特別的觀念。他們的性關係可以走向兩個極端。假如良好的性溝通渠道打開了（假設身體沒有生病妨礙性事），這份經驗可能比從前更深刻。但是，如果配偶生病或死亡令到雙方不能有性關係，另一方可能有更大的能力適應這種情況。

一個真正的矛盾在此存在。現在當我們差不多來到故事尾聲的時候，確實獲得很大的性滿足，並非得着殘餘的感覺，不像世人一般的看法。

交流

另一個孕育親密關係的方式同樣很有效：大家只須坐下，彼此傾談。這個歷程同樣也有很多可談論的題目。你甚麼時候會將物品和財政上的遺產留給下一代？你倆同意遺囑的內容嗎？這份遺囑是否合時？你希望下一代知道哪些部分的家庭歷史？你將如何傳下去呢？彼此發掘對方的思想罷。

「我們已經用了半個世紀建立親密關係了，」那老人埋怨說。「我們還未到達目的地嗎？」

「記得我們也曾談到成長。年輕人免不了會成長的。但老人家可以繼續成長。成長的意思就是轉變。你上個星期，甚至昨天所認識的伴侶可能不再是那個人了。或許事實已經改變了。親密，就是了解你今天的伴侶。當你們二人一起成長也一起轉變的時候，繼續親密可以令你們即時了解彼此的分別。」

從各方面來說，改善親密關係乃是成長的一種形式。

前景

瑪姬坐在公園旁的一間小咖啡室，看着小孩子餵鴨子吃炒玉米

花。「當偉仁入住老人院之後，我以為世界已經完了。」她對我們說。「我用了六個月時間才能脫離四周圍繞着我的密雲。這是一個傷心的道別。」她笑着說。「你曾說過道別乃是打開迎接的大門。沒錯，最近我的生命有着一個又一個的迎接。」

瑪姬每日都探望偉仁。她帶食物給他吃，又與他聊天，又把所有信件讀出。她不但要打破舊日的界限，又要把自己的世界敞開，且要開得更遠。起初很困難。最容易做的事就是放棄，再次把自己關閉起來。瑪姬必須抗拒它。

她參加一個籐器工藝班，學會了一些手藝，於是她把閣樓的四張籐椅修補了。「它們都算相當美麗啊。」她開心地說。現在她為女婿的獨木舟編織新的座位。

起初瑪姬需要強迫自己與朋友往別處午餐，或邀請老友斯米茨太太來家中吃晚飯。現在她卻期待這些餐會了。「你知道那個斯米茨做了甚麼嗎？」她怒氣沖沖地說。（瑪姬從來不稱她為斯米茨太太，只稱她為「那個斯米茨」。）「我煮了豬肚又邀請了……」

「豬肚？」我們小心地問。

「以前我們宰殺豬隻的時候，經常用真正的豬肚塞滿了食物。現在我不用豬肚了；我用芹菜、馬鈴薯和洋葱塞進香腸裏。但我們仍稱之為豬肚。」

「我邀請那個斯米茨過來享用，然後打算拿一些給偉仁吃。那個斯米茨問我可不可以拿一些做午餐，誰知她帶來一個大膠盒，幾乎取去所有的食物，因此我需要做多一點拿給偉仁吃。」

瑪姬臉上討厭的表情夾雜着嘴角的一絲笑容。她的豬肚仍然是全城最好吃的食物，亦是人們爭着吃的食物。

檢視你的世界

假設你正在進入第五歷程或接近之——擴闊你的視野永遠不會太遲——你的視野如何？請看看以下的句子是否對你適用：

___ 「我有一種或多種技能（像瑪姬的烹飪）是別人比不上的。它（們）是：

_____。
_____。」

___ 「我的配偶也如此說：

_____。
_____。」

___ 「我現在學會一種新的技能或手藝，是我五年前做不來的。這是：

_____。
_____。」

___ 「我的配偶也如此說：

_____。
_____。」

___ 「假如我立即需要一個朋友幫助，我可以打電話給以下任何三個人。他們是：

_____。
_____。」

___ 「我的配偶也有三個朋友。他們是：

_____。
_____。」

____「我的配偶和我熟識二十哩範圍內，三間最好的飯館或餐廳可供吃午餐。它們是：

_____。」

____「我們曉得有兩處最好的地方買到最好的早餐。它們是：

_____。」

____「去年我們最低限度看過一部得到奧斯卡金像獎的電影。它是：

_____。」

____「配偶和／或我各自都有圖書館的借書證。上個月我借到最好的一本書是：

_____。」

第五歷程的夫婦得到一份特別的禮物：卓見。我們曾經在這一章提及這份禮物。我們將會在下一章再談到這一種特別的福氣。

第 22 章

你具有卓見嗎？

鼻腔插管（Nasal cannula，複數是cannulae）。這個英文字公認和正確的發音方法比一條小膠管放在鼻子下更標準。這個拉丁文名詞可以為另一個討厭的項目加上更多註解。卡爾搖搖頭，又將搖椅移近蓓絲的牀邊。他的腦袋四處雲遊的時候，真的會起了愚昧的念頭。

蓓絲喃喃自語，一邊肩膀微微移動。卡爾站起來，溫柔地幫她轉身。像蜘蛛網般插在她鼻孔的鼻腔插管和靜脈喉管隨着她的身子移動。

他堅穩地拍拍她那脆弱的肩頭說：「有人叩門，大概是賈妮絲。親愛的，我很快會回來。」

她含糊地回應，他就出去了。他的腳步聲在空洞的走廊上卡咯地響。這幾個月來，屋子似乎大了又空寂了。從前是生氣勃勃的，現在卻是死氣沉沉。

果然是護士賈妮絲，她身高六呎，體重二百多磅。假如賈妮絲是得克薩斯州人的話，聖安納（墨西哥的統治者）必不能進入阿拉莫的

大門口（按：1836年得克薩斯獨立戰爭中墨西哥曾佔領此地）。她沒有大搖大擺地走進來，背後有個膽小的年輕人跟隨她。「好嗎，卡爾，這是鮑勃，是個社工。他不斷問我有關你的情況，於是我說：『天哪，你下午跟我來，親自問卡爾吧。』現在他來了。她昨晚睡得好嗎？」

「還好。今早脈搏有點弱，但現在似乎穩定了一點。」

賈妮絲用力地點頭。「我會給她注射，並記錄好一切資料。拜托，叫這個鮑勃不要再煩擾我。」她立刻消失在走廊中。

「我是卡爾，鮑勃先生。」卡爾笑着伸出手來。「呀，你看來有點左右為難。相信你以前未曾見過賈妮絲。」

這人握手之時突然笑了一笑，然後鬆了一口氣。「明顯不過了，對嗎？她是個充滿幹勁的人，我未曾遇過比她更好的護士了。」

「你說得對。賈妮絲是最好的護士。蓓絲和我都受惠不少。請過來坐下吧。你想知道甚麼呢？」卡爾領他走到院子。濕潤的秋風把晚秋熾熱的陽光減弱了。明媚的下午、理想的下午。蓓絲最後的秋天。卡爾坐在帆布椅。

那位社工坐在精製的鐵椅上，將手提包打開放在桌子。「賈妮絲說你和蓓絲已經結了婚四十九年。蓓絲是……讓我看；找到了，蓓絲是六十七歲，你是六十八歲。她是幾個月前才驗出患了癌症，對嗎？」

「確實令人大吃一驚。她身體一向都很好，怎知道有一天她感到不適。我們都沒有預料這種事情會發生。我們一早應該作好準備，但我們卻沒有這樣做。」

「我相信你們二人結婚只有一次。」

卡爾微笑。「我們是在中學談戀愛的。蓓絲是唯一令我傾心的女孩。我們在1942年年尾結婚，我當時正休假，準備出發到北非打仗。」

「三個兒女。」

「四個。我們的貝姬兩歲時死了。」

「是患了……？」

「小兒麻痺症。」

鮑勃停下來望了卡爾一會兒。他若有所思，輕聲地說：「時代轉變得真快。我從未見過一宗小兒麻痺症。我出生前，索爾克氏疫苗和脊髓灰質炎治療苗才開始使用。卡爾先生，你的人生閱歷不少，對嗎？我打賭必定有順境，有不少逆境，也有不少心痛的事。」

卡爾噘嘴想了一會兒。「是的，你可以這樣說。你也可以說聖母院只不過是另一座教堂而已。痛苦只是人生其中的一部分。我現在面對很大的痛苦，將要失去蓓絲；她現在同樣忍受很大的痛苦。但人生不是只有痛苦，還有許多美好的事物。只用痛苦和喜樂量度人生，好像叫一個鋼琴家把柴可夫斯基的第一鋼琴協奏曲用兩隻手指彈奏出來。那是……」卡爾無奈地揮揮手。「但願我能夠完全將那個意思表達出來。」

「沒有後悔？沒有保留？」

「我絕不會用任何東西交換它。」

昇華之愛

假如卡爾二十五歲的時候，你問他愛不愛蓓絲，他必定會興奮地說：「愛！」當他三十歲，他會說：「當然啦！」他四十歲時，答案

可能是「十分愛她。」現在，當一個活得開心的生命快將終結之際，他會說：「我比結婚時更愛她。」他向着那擁有無限力量的講真話。

當一個人與世無爭，不隱瞞任何缺點，偶然碰見死亡或損失，那些看似負面的實相就變成生活美滿合理而適切的結論。起碼它們都是人可以忍受，也是可以承受的事。「美滿的生活」在此並不表示生活的每一方面都有輝煌的成就，乃是接受生命賦與的一切。

昇華之愛表示你對配偶和生命有深刻、平和的看法。你所經歷過的歷程（特別是第五歷程），一切是否順利，還是佈滿失敗和悲劇？昇華之愛不是依賴事事順境，也不是一條乾淨絲帶包裹着第五歷程。相反，它意味着觀念上的重大轉變。並非說你不知怎地可以忘卻痛苦，並非說你突然能夠對一切所珍惜的東西道別，乃是說你能夠不受它們影響。

漢菲特醫生解釋道：「讓我嘗試用品嘗冰淇淋的味道解釋這一點。我可以用幾個小時講解給你聽，但你仍然不會知道冰淇淋的味道是怎樣的。同樣，我年輕時聽聞這種昇華之愛所帶來的平和，但實際上我是無法明白箇中滋味。直至我變得成熟，有智慧，人生充滿經驗，也從知識轉為感受，才能體驗之。」

「這樣說，並不是給無可避免的痛苦一個簡單、膚淺的答案。這是個很大的動力。年長的人可以告訴我他在山峯上所見到的事物，除非我到達那裏，否則一切對我仍是抽象的。早期的基督徒思想家有一個古老的傳統，認為一個人越接近死亡的時候，體驗到生命充滿恩典。」

構成昇華之愛需要兩個成份。第一個是矛盾：我越能夠對所有事物放手，就越會真正寶貴和珍惜它們。「事物」就是人際關係、銀行戶口、身體健康、物質的東西——或任何我所寶貴之物。很多要面對

年紀日漸衰老的人，覺得要達到超越的地步，關鍵似乎是處理其中或某一樣「事物」。我可以藉着疏遠、憎恨、忿怒，拼死緊抱一切，或貶低所珍惜之物的價值；也可以選擇不這樣做。卓見的美妙處在於發現這個矛盾存在。

放手。放手意指洞察事物的短暫，它們並非真正屬於你。試看一個例子。普遍來說，一對身處第五歷程的夫婦，他們的兒女都已經長大成人了。唯有他們向兒女的童年道別，承認他們現在是成年人，不再受到父母控制和監管，這樣才能真正欣賞、享受，和珍惜他們與兒女的關係。放開兒女，不但不會損害或結束那種關係，反而讓父母可以自由尋求容易建立、層面更闊的友情，這都是前幾個歷程沒有可能達成的事。

你想到一些朋友或親戚與這個矛盾背道而馳，因而失去卓見嗎？我們經常看到日漸衰老的父母會更加專橫和管制（更直接地控制，或讓子女內疚，生發軟弱）。「假如我能夠強逼你愛我，又如果我能夠緊緊地抓着不放，」那種感覺是，「我將不必面對向你道別的事實。」

布雷德肖是《布雷德肖論家庭》及《歸家》二書的作者，他提醒電台聽眾必須放手，否則就會失去他們一生所認識的每一個人和擁有的每一樣事物。這是何等平常的道理——然而——又是何等的不平常。

對配偶和生命掌握了昇華之愛的人來說，這個道理的負面性質退去了，現在卻把炫目的迎接和開啟機會之門顯示出來。

構成昇華之愛的另一個主要成份，就是發現處理事情的輕重。死裏逃生的人往往指出他們對事物的看法有了改變。甚麼是重要？甚麼是不重要？我會珍惜甚麼？甚麼是有價值，甚麼是沒有價值？衰老的

過程本身的特質亦可以令願意接受這過程的人有新的看法。

這就是祖父母比他們的兒女更暢快、更容易照顧孫兒的原因。祖父母把處事的輕重轉移了。在永恆的道路上，孫兒不喝光葡萄汁會有甚麼分別呢？有一點倒在地氈上哪又何妨呢？孫兒比一百萬張地氈更重要。

在懷爾德的經典舞台劇「小城風光」最後一幕，那位已死的埃米莉要回顧她生前某一天的生活；懷爾德筆下的死者可以這樣做。她看到過去一個生日會，因而吃驚了。她驚訝人們只專注瑣事，容許小小的忿怒和令人心煩的事破壞了喜慶的氣氛。「當他們這樣做的時候，是不是真正的活着呢？」她喊道。她的看法改變了。她從超越死亡的觀點體會每一天是何等珍貴。身處昇華之愛階段的人亦然。

婚姻的第五歷程的第三項任務，就是卓見的實現。

第三項任務：卓見的實現

卡爾望着鮑勃坐上護士賈妮絲漂亮的小跑車，和她風馳而去。他微笑着。她拒絕駕駛公司提供車門貼上標誌的郡縣車子；「使我看來像一個官僚似的，」她咕嚕地說。他返回屋內。

蓓絲睡醒了嗎？他靜靜地走回睡房去。她睡了。

他輕輕地按摩她脆弱和骨瘦嶙峋的肩頭。「晚飯吃雞肉好嗎？」

「好的。」她輕聲回答。

除非他已經跑到店子購買其他食物，他們的冰箱只有雞肉，為甚麼還要問她呢？因為他不願她失去他們是伴侶的感覺。只是這個原因嗎？他想了一會兒。只是這個原因。以往他們事無大小都徵求對方意見，通常是為了尊重對方。現在也沒有理由改變這一切。

他重重地歎了一聲，就走到廚房看看冰箱還有甚麼食物。

卡爾現在面對一個極傷痛的道別。他心裏明白。將來你也會有此經歷——不論你或配偶現正身處哪一個婚姻歷程。

我們提到昇華之愛乃是一種對生命的看法。昇華之愛不是一個讓人經歷的過程，乃是觀念真正得到轉變。人怎樣作出轉變呢？

試思想以下兩句相反的句子。第一句是由幼嫩或不成熟的見解構成，第二句是昇華之愛的結果。兩處的會合處在哪裏？甚麼地方要轉變？經過思考後，應用在你的現況中。哪一句配合你自己的看法？

受苦是毫無意義 對 受苦能夠在人心和靈魂裏創造新的地位。

「受苦建立品格。」在卡爾文和霍布斯的漫畫裏頭，那個父親這樣勸諫兒子。「我不再需要具有其他品格。」卡爾文賭氣說。

當苦難臨到的時候，我們不免像卡爾文一樣提出抗議。誰想要受苦呢？我們大多數都會明白當無可避免的苦難來臨時，它可以帶出具有建設性的目標（如果我們容許它發生），記得昇華之愛所憑藉的矛盾嗎？唯有我願意放手，才能欣賞和享受之。帶着敏銳的目光對準人生有限這一個焦點的時候，受苦可以幫助受苦者更能洞悉生命。看清生命，又真實地接觸它的受苦者，就更加容易放開這個生命。憑空想像已經很困難，抽象模糊就更加令人難以捉摸。最終的結果是：受苦者更能享受他／她的生命。

布勞這樣寫道：「還有不少尚未發生的處境在人心裏出現。痛苦必定可以使它們實現。」

鍾妮從不願意一生癱瘓，後來，她將整個生命投身服事像她一樣受這種痛苦的人，讓他們明白最大的痛苦會帶來特別的祝福。痛苦令她比別人更早轉變，獲得卓見。因此，受苦未必是一個障礙或攔阻，

卻是個促進器——一根槓桿將你由這一邊拋過另一邊，獲得昇華之愛的賞賜和快慰的觀念。

衰老等於孤獨 對 衰老等於更深的親密。從卓見方面來看，經歷了四個歷程的多年婚姻，你已經足夠地了解配偶了。親密關係一直增長。此外，你對自己的認識也比幾年前更深了。

漢菲特醫生有一位年長的病人提出一個精辟的見解。漢菲特取笑她：「我看到你已經不再時常『否認』了。」她回答說：「當你曾經經歷過我所經歷的事情後，就學會不能說謊了，特別是對你自己。」

活到這一把年紀，大概更有能力愛惜生命中的每一種關係。情況剛好與孤獨相對，你會發現關係變得更深。

最近有一項調查，訪問住在養老院的人，他們最珍貴的物件是甚麼？據調查所得，他們最珍貴的，就是「親友的照片」。你可以奪去他們的電視機和錄影機，但千萬不可碰他們牀頭擺放的照片。

當一對身處第五歷程的夫婦利用相對排列量度方法重溫往事的時候，他們比年輕人更珍惜各方面的關係。「這些才是最重要的；那些並不重要。」住於達拉斯城米勒—米爾診所的醫生保羅，甚至教導接受他輔導的年輕人，人際關係是最重要的。到了這個年紀就會見效。

肉體的損失是絕對的損失 對 肉體的損失是心靈的解放。杜博生博士對擁有物質有以下的見解：「我所擁有的東西擁有了我。」擁有物質並沒有錯，但必須為之付出代價。當我們擁有它們的時候，它們會吸乾我們，並使我們耗盡。它們需要接受情感和精神上的維修。

當人們經歷最後這個歷程，不是漸漸放棄物質，就是過分抓緊它們。當屬肉體的事物（健康、財物、所有物質）的重要性逐漸減弱，人們就會開始將全副精力放在非物質的事情上，包括來世的事和愛。

那些竭力擁抱物質的人被物質累透，就會把轉向具卓見的情感和精神的力量都耗盡了。

你可以粗略把這個現象與舊片集「星空奇遇記」的太空船作反常傳動的情況比較，它的飛行速度比光速還要快。每一集的結尾幾乎看到一些危機令到太空船的能量消失，妨礙它進行反常的速度，迫使它在光速以下艱苦飛行。

人轉向尋求超越，多少也會漸漸放棄他們四周的物質世界。他們不會感到有任何損失，反而認為放棄成為他們的解放。有些夫婦有智慧地計劃臨終前將一部分的金錢惠澤別人。當然這樣做對於稅務方面也有好處。但當中有更深的意義：放棄物質，等於減省負擔。

有一個名叫雷德的人，他在整個第四歷程，與兒子爭奪合伙生意的控制權。為父的本來將管理權交給兒子以便他能退休。可是他又取回管理權，因為他不滿意兒子的處事方式。結果二人找我們輔導。若非如此，他們可能會自相殘殺。可是雷德的妻子突然死亡。她的死給他很大的打擊，而這份震驚亦使雷德掌握真正的卓見。他醒悟到不再需要或渴想控制權，最後能夠真正把全盤生意交給兒子打理。他深感遺憾的是：因妻子逝世後他才醒悟過來，卻未能與妻子共享那份昇華之愛。

光陰似箭，時光飛逝 對 因為永恆，時間可以慢下來。找一個配有秒針、普通的手錶或時鐘。定睛望着它幾分鐘，秒針看來好像慢了下來。理論上，假如太空人朝着某一個方向飛行，達到特定的速度和時間，他們返回地球時的樣貌比升空前年輕。時間是一種奇妙且有彈性的現象。

對四歲的拉結來說，生日前的一個禮拜真是度日如年。在公園玩

上一個下午，雖然玩得興高采烈，但時間好像窩牛般爬行着。對孩童來說，時間延長了，一年卻是很長很長的時間。中年人的看法並非如此。剛慶祝過三十九歲的生日，次日就要慶祝四十歲生日了。有很多賀咭都印上年紀越大，時間就過得越快的笑話。但時間會徹底改變那些身處第五歷程，又能接受生命的人。時間並沒有飛逝，加速衝向死亡，反而停頓下來讓這些人享受生命。

我們有一個相熟的朋友托尼，已經六十五歲了，他這樣描述：「妻子和我造了不少小划子。我們經歷過不少風浪，大水從四方八面湧進來，險象環生，誓要將人拉進急流。儘管波濤洶湧，有時也會有平靜的時候。這時你可以把船靠近大石頭暫避，或駛入渦流旁邊的小海灣，讓洶湧的海水隨意從旁流過。現在你身處平靜的水面上，我們把這種情況稱為暫時的喘息期。過後又離開那股渦流，再次走進急流。」

具有卓見的人發現自己時常脫離了時間緊迫的旋渦。他們能品嚐值得回味的時刻；實際上時光停頓下來。「當我踏出時間的洪流，最寶貴的時光，乃是我親吻那位只有八個星期大的曾孫的頭……」托尼的聲音哽咽了。

有一位女士在牀邊整夜守候她將近死亡的配偶，提到那數天的時間似乎靜止不動。

這種現象用另一個方式出現：老人家有能力緩慢下來。從某個程度上來說，慢動作可能是身體方面的需要，但同樣亦反映內在觀念的轉變。他們不再匆匆忙忙了。假如需要十五分鐘到門外信箱取信，那又何妨。年輕人可能認為這是浪費時間。但有了新觀念的人卻不以為然。

「這種情況就像洶湧的激流沖下峽谷，然後沖進湖裏或儲水庫，」托尼打了這個比喻。「突然間一切歸於平靜。你可以隨意操縱速度。

我的感覺就是這樣。」

實際上托尼所做的，比單單珍惜時間還有更重大的意義。他是為了進入永恆作好準備。他已經懂得與今生的界限和平共處，亦開始放下今生的觀念，投向那沒有時間觀念的永恆。

基督教的神學家這樣說：「現在學習如何在永恆中生活是很重要的。」死亡還未來到之前，我們可以找尋一些方法，暫時離開時間的軌道，得以一瞥和淺嘗永恆的滋味。我們可以花時間觀看湖水上靜靜的漣漪，或漫步於綠茵的草場欣賞日落。當我們同心敬拜主，或手牽手禱告的時候，我們就已大步踏進永恆裏。我們找到真正的安寧。

旅程開始

我們不得不過分強調為死亡作好準備的重要性——你自己或你的摯愛。

「這話何等難聽！」你抗議說。

「一點也不。」我們回答。當你迎接孩子的出生，就準備好尿布，合適的牀，傢具，嬰兒衣物，又等待着嬰兒出生。當你要入院接受手術，也會事前作好各樣的安排。你不會沒有行裝就去旅行的。準備妥當，以致不幸事情發生的時候，不會出現混亂。

艾麗絲的父親為妻子作好經濟的安排。他為她處理存款和戶口，又把他們的財產整理好。無論在理智上或情感上，他們都已儘量作好準備，他們談論過將來如何生活，回味過去的日子，為將臨的終結哀傷，又為他們復活的主所應許的平安而喜樂。

去年父親逝世之前，艾麗絲的母親得到教會很大的支持。祈禱是首要的支持。禱告真能創造奇妙的事情。假如朋友或摯愛面對損失，

你卻幫不上甚麼忙，可以為他們禱告。艾麗絲父母的教會牧師和會友盡力使到他們的實際需要不致缺乏。你們的教會有沒有年長的會友每天需要你助他／她一臂之力呢？

艾麗絲說：「喪禮期間，這份支持從沒有間斷，牧師對母親說：『現在，弗朗茜姊妹，你知道你的另一半已經離世了。』他用事實提醒她。『你必須明白這一點。』他從不遮掩不幸的事。但他提醒她：『主必保守。』」

艾麗絲細心留意母親如何適應獨居的生活。她和教會其他六位寡婦彼此互相扶持。她們一同共進午餐，又參加一個長春會社。艾麗絲打電話問候她，談及那些活動，又鼓勵她們。這位女兒幫助母親不致成為自閉者。

她們二人都相信自閉是非常危險的。艾麗絲說：「你沒有權利選擇何等樣的事情發生。但你有權選擇如何回應。」

由於卡爾和蓓絲覺得自己十分健康，所以並沒有關注突發的疾病對他們在法律上、醫藥上和社交上的影響。不知怎地，我們對於死亡和疾病的看法，似乎是個扭曲了的願望實現：假如你不去理會它，它就不會來找你。

當然，事實並非如此。雖然你的心逃避這個題目，但你的理智會提醒你。所以要聽從你的理智。當蓓絲患病的時候，卡爾才醒悟過來。他不知道還有甚麼選擇途徑。她需要離家住其他地方嗎？誰要支付那筆款項呢？他們的保險額夠賠償嗎？醫療保險計劃又如何？他在很短的時間內學習了很多事情，甚至也不能肯定有沒有一些圓滿的解決辦法匿藏，未曾讓他發現。

有一位朋友靜靜地告訴我們：「說出來似乎很難聽，但我已經列

出一份清單，記下假如丈夫突然死亡的時候，我頭三日內將要做的事。我把它放在衣櫃一個上了鎖的抽屜裏。假如他發生了甚麼事，我只須拿出清單照做可也。要通知誰，要寫信給誰，要請那些人幫助安排一切事宜……我相信一旦事情發生，我是沒有清醒的頭腦辦理這些事情的。」

她是有智慧，並不是精神有問題。她的丈夫應該學效她。

準備——預先查看各種所需的服務公司和機構，有那些保險足夠或不足應付支出，配偶應做的事及何時去做——等於打開一些光明的門。當中有一道門是心靈的平安。你為未來已儘量安排妥當了。當事情臨到的時候，你不會過分緊張，和感到不知所措。你早已消除無數的憂慮。而且，準備亦能給你和兒女提供一個穩妥的行事計劃，卻非硬性規定的處事方案。假如環境改變，那個計劃也可以改變；你們可以着手去做一些事情。

準備亦有另一個重要作用：把人的恐懼和憂愁的想法清楚顯明。唯有確認它們存在，才能讓人應付。這樣做是對的。你要為配偶的死亡哀傷（和你自己的），正如你為生命中其他不完善的地方哀傷一樣。

新的婚約

你不高興地說：「呸，簡直是開玩笑！我已經一把年紀了，還要在這即將完結的階段重訂新的婚約！」

「當然，為何不可以呢？」不論你的將來只餘下兩天或二十年，何不締造最美好的將來呢！

我們建議這份新的婚約，包括以下各方面，以及其他你認為重要

的項目。

少了另一半的生活調校

經濟的安排

艾麗絲的父親知道自己快要到達終點，就為妻子作好經濟的安排。打從他們一起生活以來，一直都是他處理財政，現在他也是這樣做。至於你們，可能認為由一人或二人處理都不成問題。但也要寫下來。

實際可行的方法：你的配偶上落樓梯有沒有困難？明天又如何？你的配偶能否在最高的廚櫃取東西？他／她能否安全使用浴室的設備？打理院子？你的配偶能否做日常一般的工作而無需你的協助？現在是否適當時物色一間樓房小，低層的居所呢？你們應按照二人的需要決定將來的居所。現在是必須認真處理雙方實際問題的時候了。

紐曼的祖父母住在鄰居變換得很快的地區。起初他們的鄰居的年齡、背境和經濟狀況與他們相若。到了鄰居離世的時候，一切都改變了。由於他們是業主，又喜歡它，因此就住下來，直至他們的鄰居變換太大了，他們反而成了外來人一樣。他們不常探訪朋友。即使他們住在另一個地方，也不會太活躍。看看你們目前的情況。假如情況像他們一樣，你應否忍氣吞聲，還是搬往另一個地區，和改變你的生活方式呢？請寫下來。

作為一項誓約，要把已立的遺囑作合時的修改，如同修改任何一些基本的喪禮安排（如果你選擇要這樣做）。有不少殯儀館可以按照你的需要作出最好的安排。雖然這樣做好像很可怕，但可減輕配偶很

多額外的麻煩、混亂和痛苦。假如你還未立遺囑，務必立刻去做，把每一項寫下來。是每一項。很有可能執行遺囑的人不能實踐你口頭的要求。一定要寫下來。

情感方面

面對將要來臨的事情，你希望配偶如何幫助你在情感方面作好準備？在婚約上寫下每一個特別的要點。細心聽清楚配偶的需要。你亦要向對方講清楚你的需要。然後大家商量如何彼此幫助。

決定如何貢獻社會

有很多事情和很多人仍然需要你兩方面的幫助：你能夠祈禱，你仍能參與。主若願意，二者你都可以做。

聰明的基督徒亦將他們的祈禱生活寫進婚約。在禱告方面，夫婦間如何向對方負責呢？妻子希望丈夫怎樣為她祈禱，他又希望她怎樣為他祈禱呢？有哪些目標和人物，是配偶各自所關心的，又有哪些是二人都關心的？合一的祈求能創造奇蹟。

在婚約上列出你們各人計劃要為某一個目標或慈善機構所要做的事（通常以每星期計算）。那個目標或機構所負責的，可能是長遠的或國際性的工作，亦有可能是你的兒子或孫女兒正遇着某些困難，暫時需要你的幫助。

紐曼指出：「很多二三十歲的男女會向較年長的人請教，因為他們有此需要。我如何過日子？現在我應做甚麼？這一切的意義何在？唯有年長、有智慧的人，才能填滿那個需要。指導乃是老人家一份重要及寶貴的禮物，能提供意見給身處不同歷程、較他們年輕的人。」

這樣做有甚麼特別意義呢？紐曼說：「一個導師擁有學識，他／她也經歷過各種情感的關係；情感都是許多人兒時應有但仍欠缺的東西。年輕人期望從一個成熟的導師得到鼓勵、支持和指導。」

多年來，商界雇用了不少導師教導年輕的一代。這個原則的應用超過商業性質了。

紐曼解釋道：「一個導師能助你塑造性格。他／她乃是一位教練，催促你改善。」當你遇上意想不到的挫折，導師會懂得關心你，然後擁抱你。很多人在成長的時候欠缺長者的關心，但仍然需要這份關心。

「我們身處每一個歷程，都期望得到下一個歷程的人提點。全人類都需要有一些比自己更大和更年長，更成熟和更強的人關心，又願意深入了解我們。」

你看到有機會做導師的可能嗎？不一定要成為家人的導師。如果你看不到有此機會的話，儘管寫下你的意願：尋求作導師的機會或接受邀請作導師。

成長

就各方面的範疇，寫下個人向對方的承諾。互相幫助以免縮窄範圍。令對方繼續成長。條文的樣本：「每個月我們要弄一款新菜式。」「每個月我們要嘗試某個民族的菜館。」「我們每人每個禮拜要在圖書館借出兩本從未讀過的書。」

親密仍需繼續增長。即使性慾減弱，你倆也能愛撫和擁抱。除非你一向習慣了愛撫和擁抱，不然你應把這個寫進新婚約。每日最低限度有五分鐘的擁抱，或適隨尊便。

修訂

容許每年在某一個特定的日子檢討和修訂婚約上的內容。大多數的經濟顧問都會叫你每年檢討投資計劃一次。醫生也希望你每年檢查身體一次，例如巴氏抹片檢查（子宮頸），不定期的乳房X射線照相等。這些都是預防措施，以便問題還輕微的時候得到治療。你們新的婚約亦要這樣。

假如你的環境有變，或者有了新的孫兒或曾孫，你應修訂遺囑。你也應切合現況修訂婚約。

我們的成績如何？

請檢視以下的句子，這是反映你在第五歷程的情況。

____ 「以為配偶能滿足我每一個需要的舊夢，我已經放棄了。完全丟掉了。」

____ 「我當然不會渴望這事發生，但我已作好準備配偶隨時離世。」

____ 「假如今後的十年內我的配偶逝世，我計劃為自己做三件事：

_____。

____ 「我可以列出三位我樂意與他們共度一天的朋友。我信任他們能為我保守大多數的（不是全部）祕密：

_____。

現在與你的配偶討論上述四點。你們如何在最合理的情況下互相幫助，面對未來？

道別……

卡爾沿路踱步走到公園那個靜靜的鴨池塘邊。他的屋子鬧哄哄的，有很多親友、鄰居、孩子和孫兒。他想走開一會兒。然後急忙離開，作最後的安排。

卡爾和蓓絲曾談論過這一天的來臨，亦推測這一天將會是怎樣的。他們也拿這個話題開玩笑。開玩笑可以減輕現實的痛苦。有一次，蓓絲提到希望有個怎麼樣的安息儀式；另一次，卡爾則提出他的意願。但二人都不會因此要求對方作出不必要的承諾。雙方都知道對方的意願，就足夠了。他們亦談到如何分配個人的財物給各子孫。蓓絲要將她曾祖父從故國帶來，放在壁爐上的時鐘送給安妮。安妮會懂得欣賞這一類的東西。卡爾成全她的心願。

蓓絲亦要求卡爾在她的喪禮上為她獻唱。他的歌喉已大不如前了，所以他打算這樣做。他將會請他的老友阿爾代勞；阿爾仍有動人的男中音歌喉。還有他到時可能會泣不成聲，因他的心已碎了。

今天下午阿爾將會飛抵此地；羅布可能已經往飛機場，接他到來。不是人人都像卡爾這麼幸福，全家齊集參加喪禮。事實上，卡爾擁有雙重的幸福。他和兒孫並沒有嫌隙，沒有糾紛，亦不必顧忌會發生爭吵的事。

可是阿爾和他兒子的關係並非這樣。或者有一天卡爾會跟阿爾談談關係對他來說是何等的重要。卡爾深知道阿爾若能修補他與兒子之間的嫌隙，阿爾將會更加快樂。

他來到池塘邊。那些長住這裏的鴨子，樣子傻乎乎的，不知道是從那裏繁殖出來的雄野鴨，咯咯聲地向着他走過來。卡爾忘了帶乾麵包給牠們吃。不要緊，那些肥大活潑的鴨子也不是單靠卡爾供應牠們的午餐。池水的啪啪聲及濺濺聲在他腳下響着，雖然攪動着，卻很平靜。

更新婚約

1. 肯定的宣言：起碼欽佩對方和欣賞對方的一種特質
2. 對婚姻作出承諾的範疇之宣言
3. 忠貞的承諾
4. 信仰的宣言，包括：
 - a. 個人的信仰宣言
 - b. 清楚列明共同的立場
 - c. 容忍的宣言（及容忍的範圍）
5. 承認舊有失調的隱藏意念
6. 宣告改善失調的新意念
7. 性愛的約，包括：
 - a. 承認目前的性關係存在着困難和缺陷
 - b. 改善性關係的步驟／或尋求新的技巧
 - c. 假如次數是問題，列出所需的次數
8. 檢視第一份婚約之項目，視乎需要作出更新和改善
9. 透過磋商和讓步（要具體），定出日常生活的細節（指定有幾晚浪漫的約會）

第 23 章

你 能否接受上帝賜你唯一 及獨一的生命？

有一齣經典的迪士尼電影“Old Yeller”，主角是一隻可愛但身體瘦弱的狗，牠甚得一探險的家庭所寵愛。有一天這家的男主人需要離家一段時期。這隻狗英勇護家，但不幸染上瘋狗症。男主人的年少兒子為了不讓他所疼愛的同伴忍受長期痛苦的折磨才死亡，因此迫不得已殺掉牠。

當父親回來後，他給兒子的一番智慧之言，不但可以減輕兒子的痛苦，更適用於這套電影之外的任何環境。這番話構成的哲理與第五歷程所描述的目標極之吻合。你一生的經歷和經驗，連同這個哲理，能鞏固你生命最美好的時光。

兩父子在一座小山上的樹下傾談。

父：「你現在應該盡力忘記牠——且要繼續成長，成為一個男子漢。」

「爸爸，怎樣做呢？這樣的事情怎可能忘掉呢？」

「我認為我的原意不是這樣。這件事你不能輕易忘掉，也不是你想

忘記的。我想講的，就是生命中有些事情有時候會像那件事一樣。」

「例如呢？」

「就這樣解釋罷！生命中有不少事情只會打擊人，完全打倒他，又重重地置他於死地，令他內心完全崩潰；但那人卻找不出好的理由解釋。然而生命不全是這樣子，亦有不少十分美好的情況。人不能浪費大好的時光為悲劇煩惱。這樣做只會令到所有的事情變得更壞。你明白我的意思嗎？」

「明白。只不過……」

「當然，我知道這樣做談何容易；感情是另一回事。但我教你一個祕訣，有時可以幫助你的。開始尋找好的事物代替壞的事物。這是很有效的方法。」

為損失煩惱

以昇華之愛去愛別人的人，無需哀傷嗎？不一定。他／她仍然會經歷忿怒、恐懼、沮喪、討價還價、難過和接受等過程。但哀傷的成果——接受——能令人到達滿足的新領域。

第五歷程的第四項任務，就是要面對你自己的死亡。我們用以下的方式解釋這個任務：我先要接受上帝賜我唯一的生命，才可以接受自己的死亡。假如你像卡爾在第五歷程初期失去配偶，你配偶之死就會迫使你在這歷程的初期接受自己必死的事實。你若越早接受必死的事實，就能在這歷程更愉快地生活。

第四項任務：接受上帝賜我唯一的生命

我越不能接受自己也會死亡的事實，可以反映出我未曾接受過去

或目前某些方面的生活。當中的苦惱包括誇大了的恐懼、抑鬱、忿怒，和憤懣。此外，假如我對無可避免的損失與道別過分恐懼、忿怒，或否認，這些反應告訴我，我仍然未能對某方面的生活處之泰然。

受阻

我們正輔導一位女士，她名叫格蕾絲。當她父親逝世後，她就接母親回家同住。直到去年她一直照顧和供應母親一切所需（格蕾絲也是寡婦）。有一次她的母親跌傷了臀骨，但格蕾絲因體力問題，再沒有能力好好地照顧她。格蕾絲迫不得已把她送入老人院。每當格蕾絲探望母親，一踏入房門，母親第一句話就是「你出賣了我」。她付上四分之一的人生照顧母親，但她的心血完全付之東流。在她母親的眼中，格蕾絲拋棄了她。究竟發生了甚麼事？

當我們輔導格蕾絲的時候，就探索格蕾絲和她母親有沒有可能（可能性很大）陷入某個或幾個歷程的沼澤中。她們若不是受制於上一個婚姻歷程，就是受制於哀傷過程中某一個步驟。

人若停滯於過往的某一個歷程，就不能達致第五歷程昇華之愛。假如他們受制於哀傷的某一個步驟，也不能到達下決心的地步。決心和接受都是昇華之愛的關鍵部分。格蕾絲的母親停滯於哀傷階段的討價還價，而格蕾絲因為受到母親影響，同樣受苦。我們發現身處第五歷程的人，普遍都是滯留於討價還價的階段。

或者，夫婦不但拒絕接受生命快將接近尾聲，也不採取適當步驟將他們的財物分配給別人，反而開始積蓄更多金錢。我們時常聽到一些獨居老人生活窮困，但牀褥下卻收藏了大量金錢。這種討價還價表

示：「假如我能夠擁有足夠的經濟保障，這樣，我就不會面對最後的損失了。」這樣地討價還價，並不理智，當然也不是明智之舉。討價還價既不理智也非明智。

另一些夫婦可能會瘋狂地追求身體健康。「如果我能保持健康活力，就不會死。」（定論是：「這個想法到現在還是可行的，對嗎？」）

即使格蕾絲的父親還未逝世，甚至母親沒有在格蕾絲家中住了二十多年，她母親仍然會停滯於討價還價的階段。「假如我能緊靠女兒的話，她的青春將會支持着我的生命，我就不會失去所有了。」格蕾絲和母親的問題是由過去所引發。格蕾絲的母親與父親的婚姻，一直不大美滿；他們從未建立緊密的感情聯繫。格蕾絲的母親從女兒身上獲得她所需要的親密，特別是丈夫死了以後。格蕾絲本身的情感需要也沒有得到滿足，因此問題亦與母親一樣。她們最後的幾年的確把大半生的生活問題放大。

同樣亦須留意「可能有的生命」。有着這種生活態度的人常常等候生命開始。「當我中學畢業的時候，就能夠真正地生活。不行，且慢；要等我大學畢業才對。其實，我結婚後生命才真正開始。不過我必須先建立事業，才能真正享受生命……當我退休後，才有真正的快樂……。」抱持着可能有這種生命過活的人從不承認：「這是我目前的生命，現在就要享用。」生命不是一個綵排。當那人到達第五歷程而真相揭露的時候，深藏的憤懣和忿怒就會爆發出來：「我的生命已到盡頭，但我尚未享受過它。」

當人被這個現實喚醒的時候，有一段時間會落入不可知論的狀態中，就會懷疑上帝賜給人生每一件事是否有價值。「老喬治怎麼了？」

鄰居問。「他一向都是值得信賴的人，生活很有規律。現在他滿肚子都是憤懣。這樣對年輕人會成為怎麼樣的典範？」

逃避死亡

你說：「不可能做到的。精神上就可以，肉體就不行了。」

我們同意。「但那是你理智的回答。很多人不能夠接受損失，故此不理會理智怎樣想，只憑心裏的感覺作出奇怪的承諾。」這裏所說的逃避死亡，並非僅僅指着逃避肉身的死亡，也指着逃避象徵死亡接近的種種徵兆：身體衰弱，青春逝去，不能再領取駕駛執照——這一切成為最後年日的標誌。

有七個常見的陷阱，即是七個「逃避死亡的方法」，阻礙人達致昇華之愛。人選擇哪一個逃避方法，就視乎那人的原家庭如何塑造他/她。更進一步地說，那人如何度過他/她前幾個婚姻歷程，將會決定他/她運用哪一種逃避死亡的方法。請看看以下逃避死亡的方法曾否發生在你身上。

疑病症

疑病症患者經常幻想自己有病或誇大已有的病情。病徵和痛苦絕對是真實的事，但一般不是從染上的疾病引致，乃是由抑鬱和情緒產生。我們稱之為心病。研究老年醫學的專家也同意他們要幫助病人清除許多心病徵，才可以找出哪個器官有毛病。

疑病症可以有兩個作用。第一，它是個逃避死亡和失敗的方法：「假如我有足夠的活力，就會勝過死亡。種種致命的問題必不能偷偷地侵襲我。」第二，疑病症是種間接為死亡哀傷的方法。他/她未死以前，必須先為多種小病哀傷。心靈與身體不斷重複經歷小型的死亡，

並為將來真正的死亡作好準備。從某方面來說，這是行得通的，因哀傷的程序得已完成。但這個方法並不好，因為痛苦是真實的，而恐懼和憂心則把喜樂驅散。疑病症患者心靈得不到平靜和安寧。因此，當結局終於臨到的時候，只會令痛苦和恐懼升級。

憤懣與憤世嫉俗

任何人在每一個婚姻歷程都會養成憤懣和憤世嫉俗的心理，但逃避死亡的人將之提升，變成一種藝術形式。這些人與昇華之愛背道而馳。他們不會追求安寧和接納，反而促使衝突和拒絕產生。我們相信那隱藏、未曾說出來的動機就是：「如果我不能達致昇華之愛的理想（由於未曾完成先前的歷程），將會大大地朝相反方向行。」這個思想普遍存在老年人中間。

狄更斯的《聖誕頌歌》的主角史高治先生，就是一個典型例子，馬尼亦是。如果他們的觀念完全倒轉過來——被鬼魂或環境改變——他們就有能力接受和達致安寧。

憤懣會造成兩種後果。第一，它會將不能達致昇華之愛的忿怒和煩惱發洩出來；第二，它幾乎成為逃避卓見的一種合理解釋。「假如我能夠破壞安寧，對上帝、意義和生命採取憤世嫉俗的態度，就無需為得不着這一切而痛苦。」

熱衷追求健康

每日二萬個單位的維他命C是生命的鑰匙，或者兩片全麥的麵包，或塗上少許糖漿。市面上提供大量有益身體（對製造商而言）的讀物，讓那些追求無上健康的人購買，延年益壽。另一個較為冷門的方法，就是將身體冷藏，等待有一天醫學界能找到醫治絕症或其他問題的療法，或等候能回復青春的良方。

自殺

這是熱衷追求健康之反面。自殺包括慢性或消極性自殺。例如，一個老年人可能停止進食。這事經常發生。你問：「是甚麼原因？」對方則聳聳肩膀，講不出一個合理的原因。「沒有胃口。甚麼食物都沒有味道。」這人漸漸遠離昇華之愛了。

這些人若拒絕接受生命短暫以及人只是寄居世上的看法，就不能使他們更加珍惜和欣賞生命。這類人心底會這樣說：「生命短暫且容易飛逝，多麼的可怕啊！因此，我能應付它的唯一方法就是刻意把它縮短。如果我不能駕馭它，就要自行操縱生死權。」前程未卜的恐懼使他們奪回生死大權，隨着己意把它結束。當醫生叫那人每天行一哩路，他不依從吩咐去做；當那人刻意不遵照醫生吩咐服食開給他的藥——這一切都顯明了這一點。我們發現，假如一個人能夠接受「過客」性質的生命，將會是個更好的生命管家，生活得有意義和健康。

虛假的轉變

赫布一生的信仰充其量是一池溫水。他只是逢主日到一間大宗派的教會崇拜，其餘六天就沒有再想教會了——直至他進入第五歷程的時候。那時，他的雙親逝世，姊妹相繼死亡，妻子又患病。他的關節炎變得嚴重，以致他要放棄打高爾夫球。赫布突然熱心起來了。以「宗教狂熱」來形容他也不為過，或者「沉溺宗教」更為貼切。他參加人人稱為「異端」的邊緣教會，因為他們主張神蹟醫治。赫布以為如果他有足夠的信心，就可以逃避死亡。

憎恨上帝、命運，和/或環境

布雷特的父親在經濟大衰退的時期家道中落。布雷特為了挽救殘喘的家庭生意，在以後的五十年間努力以赴，使生意得以維持下

去。當他退休的時候，就把生意出售，但所得的不多。布雷特從未完全為父親的損失哀傷，父親亦沒有這樣做。布雷特不但沒有哀傷，也沒有為他的努力掙扎慶祝。現在他到了第五歷程，一直對家庭生意心存忿怒，達到一發不可收拾的地步。他忿怒並懷疑一切事情。我們稱之為受刺激的妄想狂。

假如你自覺受到過去不公平的對待和痛苦折磨，就要找出你和家人從前未曾哀傷和解決的損失。這些日積月累未解決的損失會擴大，以致到了第五歷程的時候就會達到不可收拾的地步，爆發出來。

那些時間囊

當美國總統羅斯福死後，他的夫人極度哀傷；然後她重整生命，結果成為一代女中豪傑。當阿爾拔王子死後，維多利亞皇后極度哀痛和沮喪，結果一蹶不振。我們輔導一個男士，他已經結了婚四十五年，卻拋棄妻子。我們花了很長時間才發現他深藏着和最隱蔽的動機：他很怕死。他從未接受死亡這個事實。他的父母、兄弟姊妹都經歷過極之艱苦的道別。他逃避婚姻，但事實上他是逃避死亡。

即使你目前身處第五歷程，離開兒時家庭四十多年，但那些時間囊仍然影響着你；它們不會常常出現，直等你到了自身父母的年歲，要面對這些問題的時候才活現眼前。你可能效法父母逃避死亡的方法。你父母和祖父母如何面對死亡？也請你想一想兄弟姊妹對死亡的态度；他們也會受到上一代的影響。

你已經接受自己將會死亡的事實嗎？你內心會為此掙扎（或已在掙扎中）。你要知道家人的態度也會影響你。現在花一點時間回顧一下。

「我父母在甚麼時候曾與我坐下來談談疾病和死亡的事？」

_____ 「當我的寵物死去的時候。」

_____ 「當我的祖父或祖母逝世的時候。」

_____ 「當我的兄弟或姊妹死亡的時候。」

_____ 「當我的父或母死亡的時候。」

「在這個時候他們對我說甚麼？」（**他們說：「祖父去了一個更好的地方。」或是說：「他們往天父那裏去，將來有一天我們會再次見到他們。」**）

「如果祖父母其中一個已經離世（或兩個都離世了），那時我父母年紀多大呢？」

「當時我父母如何面對？（**父親有沒有憶述他和祖父一起釣魚和打球的開心時光？還是他拒絕談及他？或是外祖母死後幾年，每逢有人提及她，母親就會哭起來？**）」_____

「我父母對死亡的觀念有沒有影響我？」是 _____ 否 _____

有一位男性的病人承襲了父親這樣的觀念：「當一個人停止了所有的工作，就會死去。」這人退休之前，和妻子常拿那句遺言開玩笑。他退休後一年，這句話果然成為事實。他暴飲暴食，停止玩高爾夫球或散步，反而游手好閒。

他的妻子利用那句遺言提醒他，又建議他接受輔導。在往後的幾個禮拜，他醒覺到自己受到那句遺言影響。他驚訝那個「時間囊」的威力。他沒有打算在退休後頭九個月內忽視自己。

你能否不受家庭的舊傳統影響？你對死亡的态度是否反映出你父

母的態度？若是，如何反映呢？

你也像這個人一樣，可以有選擇權。你可以選擇模仿從前的觀念，或選擇如何面對死亡。這人決定不要在以後的十多二十年過一個行屍走肉的生活。相反地，他決意尋求新的喜好，又下決心更新他的婚姻生活。

一旦你從逃避死亡的引誘釋放出來，就能超越眼前生命的觀念，放眼未來，這樣你就可以幫助自己完成這個任務：接受你唯一的生命。

那個生命的觀念

我們談論超越眼前生命的觀念之際，也要顧及配偶的死亡。這觀念與你接受自己必死的事實，兩者都一樣重要。如同以往一樣，我們會用兩個極端的句子來表達這個觀念：不成熟的生命觀，和卓見。

死亡是終結 對 死亡是開始

當安妮眼看母親的身體日漸走下坡，就相信左邊的句子。她親眼看見母親漸漸遠去；她看到一位她十分敬愛的女人生命結束。

相反地，卡爾看到蓓絲所行的路將會是他要行的路。當然，他會哀傷。那份傷心簡直令他肝腸寸斷。但他亦會為此慶祝，因為死亡乃是為他摯愛的蓓絲打開永生之門。

有很多人研究過死亡之後，認為死亡應該像出生一樣得到慶祝。二者都是一個新生命的開始。這個現象可從最近一些人要求他

們的喪禮有較愉快的氣氛可見一斑。德州的政治家托爾要求別人在他的喪禮上頌唱韓德爾的「彌賽亞神曲」之「哈利路亞」。他希望當日充滿喜樂和勝利的氣氛。

在過去，當大多數人留在家中死亡的時候，侍候在旁的家人可以感覺到死者對生死的態度，他們的肉身好像隨着這人離開一樣。

有些人臨終逐漸失去知覺之際，想知道他們是在地上還是在天堂。由於他們心急要從生到死再進入永生，因此每當他們清醒過來的時候，竟然氣忿自己仍在生。

但亦有相反的情況。侍候者亦報稱一些將死的人緊緊抓住被單，甚至抓住人——企圖以體力來避開這個最後可怕的時刻。有些人在死前的數十年期間，緊緊抓住配偶，成人的兒女，朋友，或物質的東西，而且十分懼怕失去一切。

偉仁——就是那位老人院的維修員，最後幾年住在同一間老人院——不知不覺地封閉自己又完全依賴妻子：「如果我與四周的人有緊密的關係，就無需道別了。」只要有任何事物迫使偉仁放棄他牢牢抓住的東西，例如將他送入老人院居住，就是把他放在一個他極想避免、致命的危險中。

我們邀請你思想一下這段哀傷和慶祝的時間，這個方式不可怕，乃是一個期望。與配偶商談一下自己的喪禮將會怎樣，又聽聽配偶對這事的感受。信不信由你，這是另一個增進親密和合一的機會。經歷這些儀式的人，亦應該是設計這些儀式的人，不論是喪禮還是婚禮。

死亡對生命無意義 對 死亡完成了生命

讓我們告訴你兩個病人的故事。第一位女士付上一生，養育她

的兒女、孫兒，有時照顧姪兒和外甥，還有一個領養的孩子。隨着時日的過去，她對下一代越來越不重要了。然後有一天，他們完全不再需要她了。他們不用她照顧嬰兒；他們暗示她太老了。他們也不吃她焗製的小甜餅。她古老的衣着和一副假牙令到年幼的孫兒感到困窘。這樣活下去有甚麼意思？

第二個亦是祖母，她同樣十分疼愛孩子和孫兒，但卻採取另一種態度。她慶幸孩子不再需要她。這表示她管教不錯，使他們能裝備好進入世界獨當一面。她做得好，已完成她的任務。現在她可以休息，享受平靜的日子，不必再勞心勞力照顧孩子。

這兩位女士的情況都是一樣。二人都看自己生命的角色是照顧者與養育者。當那個角色完成之時，一個覺得生命已經沒有意義，另一個則可以放棄那個角色，覺得沒有受威脅。她們的回應分別在哪裏？是觀念問題。

第二位女士把這生命歷程視為過渡期，不是介乎歷程之間，而是介乎今生與來世之間。她似乎看到上帝，這是前所未有的體會。

明顯地，沒有人能直接看到上帝。上帝親身告訴摩西，假如以色列人直接看到祂，就必死無疑。我們必須接受這個情況是我們必死的生命的一部分。我們只能在今生透過不同形象間接看到上帝。

我們發現許多身處第五歷程的人，能夠看到上帝五個形象（他們以前從未有過這種體會）。他們在二三十歲視為純粹是神學上的問題，到七八十歲的時候就成為生存的最重要因素。我尚在人間的日子，只是過渡期，但我內心已開始更深地經驗上帝和聖靈。這是許多文化尊敬老年人的緣故。他們直覺上知道老人家比年輕人更屬靈，這是第五歷程的額外收穫。

第一個形象：上帝是父親

對於那些未曾得到父親養育的人，對於那些曾有婚姻問題或艱苦童年的人，對於必須很早就向配偶道別的人，上帝這個形象特別能夠令人安心。他們好像繞了一圈走。他們自出母胎，地上的父母是家中的領導者。現在他們將要回到天家了，向嚴謹、疏遠的肉身父親道別，迎向那位慈愛的天父。

上述提及的第二位祖母，她看到自己回到天家，而不是生命結束。即使地上的家重要，也比不上天家更重要。她知道這個過渡是可怕的，正如她生育時也有害怕和痛苦，然而卻是喜樂的。越來越接近上帝了。

第二個形象：上帝是牧者和領袖

要老人家放棄領導的地位和責任，往往是十分困難的。不管他／她過去是大機構或部門或一個地區的首腦，現在卻失去了那種挑戰性。那些祖母不再肩負看顧兒孫的責任了，她們不再是牧者了。

一旦老人能看見上帝是他們的牧者，就不再拼命抓住自己的杆與杖，也不再為失去了的權勢象徵感到丟臉。他們反而看見這是自然的過渡期，也感到一種極大的釋放，因為不必再為自己不是超人而生發不應有的內疚。他們很容易讓上帝帶領他們經過第五歷程，回家去了。

第三個形象：上帝是醫治者

身處第五歷程的人最能切身感受肉體的死亡。有些人只是行動緩慢；有些人一直受到疾病折磨或須坐輪椅。

相信上帝能減少他們痛苦的人，不會覺得長期患病或絕症乃是給他們的惡作劇，只會覺得這是他們將近放下肉身的時候。他們知道救恩包括在永生裏頭有新的、潔淨的身體。

漢菲特記得母親在七十多歲時患了臀骨痛，時常拿自己的痛苦來開玩笑。她會說：「我已經準備好放棄這個身體。反正它已行了很多哩路，該退休了。」

當她心臟病發又加上腎衰竭，醫生告訴她，他們可以用（血液）透析的方法維持她的生命，但未知會否成功。她和丈夫為了是否採用這個方法禱告。她決定順其自然，不使用這個冒險的方法。她說：「自我出生以後，身體就是我的車輛，因此我死的時候，就要放下它。」漢菲特的一家一起開始了為期兩周的臨終侍候，這是個平靜等候她回家的時間。

第四個形象：上帝是審判者

用上帝這一個形象來安慰一個知道永恆，且快要接近永恆的人似乎有點兒奇特。不過我們發現病人往往在第五歷程除去憤懣之情。舉例來說，我們有一位相熟的朋友，他的堂姊妹承繼了一位親戚留給她一塊產油豐富的油田，而他則承繼了一片草場，多年來他一直都懷恨於心。多年來他都為這不公平的事氣忿。「現在我已經六十多歲，這事不再煩擾我了。」他告訴我們。「我也不能解釋原因何在。無論在實質上和法律上，任何事都沒有改變。她仍然擁有油田，我仍然擁有石頭和草。但現在都不重要了。上帝對此可能有另一種看法，是我看不到的。」受到不公平對待的人清楚這位審判者的公義必定超越世人的公義。他們知道祂會看到這一切不公平的事，有一天祂在天上必定

會主持公道。

有時我們在輔導小組會取笑病人。「我們一班人坐在這裏，可以淺嘗天堂的滋味。我們可以一起回顧以往的生命，包括童年痛苦的回憶，醒悟到『我們知道如何盡力而為』。我們不再感到憤懣，可以彼此饒恕，也感到公義、決心、饒恕必定能解決過去所發生的事。有一天我們會在天上相會，更加能夠完全彼此饒恕。」

第五個形象：上帝是救主和救贖者

最後的結局將會如何？非基督徒完全沒有盼望。基督徒又如何？基督徒的一生時常都提到對基督的信心，就拿出信心來吧！幫助信心增長。雖然大都是空談，但不是虛偽。唯有在晚年的時候，靈性上的順服才會變得真實。所有的朋友、親戚，甚至配偶，都離開了。不再有支持。更失去吸引力。

漢菲特醫生稱之為「令人振奮的夢想破滅」。這是最後需要哀傷和接納的真相，承認世上的拯救者或父母或配偶不能完全滿足你生命上的一切需要。最後你終於能全心全意轉向上帝了。

身處第五歷程的人很清楚自己曾經怎樣對待別人。多年來他們可能把自己曾虐待其中一個孩子的事合理化，或否認之。但到了現在，當他們看到孫兒受到相同的虐待的時候，他們心中充滿了罪咎、後悔和羞愧。他們也準備好，像以賽亞先知所說：

「唯有我為自己的緣故，塗抹你的過犯，
我也不再記念你的罪。」¹

唯有這人向所有人／物道別，且接受他／她生命的年日，並將從前所有虛假、誘惑人的偶像棄掉，靈性經過深入的整理，下決心，才

能領人走向一位真實，有永恆不變的愛的上帝面前。

所有的代替品最後都要棄掉，讓真神居首位。

假如這個歷程順利進行，就可建立一個穩固的屬靈基礎，且讓你得到平安。卡爾可以向蓓絲道別，也可以坦然無懼面對自己即將死亡的時刻——那最後的道別。擁有嶄新的昇華之愛，並與上帝和好，才是最後的迎接。

我們的成績如何？

花小小時間思想你的情況。看看以下那些句子適用於你。

_____ 「我仍然能夠對世界作出貢獻，包括 _____。」

_____ 「我雖然是個老年人（排除不可預測的意外或疾病），仍然可以推測自己的身體和精神受到的限制達到甚麼地步。我可能未曾完全接受這個事實，但我看到它。這些限制可能是： _____
_____。」

_____ 「特別就疾病、死亡方面，上帝在我生命中的角色是（**我們有些病人感到上帝每日帶領他們的生命。通常他們都能從容地面對死亡，因為他們深知過去祂曾幫助他們度過艱苦日子，故此，他們亦知道以後的日子祂仍會扶持他們。他們對祂的信賴遠超過任何人。**）

_____。」

「我對死亡的態度是：

_____ 我非常恐懼死亡，它好像是一條絕路。」

_____ 我情願現在就死去，不願再度過艱苦的一年。」

_____ 當死亡即將臨到的時候，我已經準備好了。」

_____ 我渴望與上帝見面。」

_____ 我相信耶穌基督把我從罪中拯救出來，所以我將與祂永遠同在。」

假如你害怕死亡，就應問問自己原因何在。我們往往發現，若有人老是提心吊膽，非常害怕死亡，他們心底裏其實也懼怕生命和生活。有一位女士帶她的母親來見我們。她母親越來越緊張金錢，且過分猜疑。她害怕有人詐騙她的錢財；她害怕手上的財產不足以維持她餘下的生計；她害怕有人會管理她的財政。

事實上這位女士所擁有的錢財足夠她餘生之用，況且她死亡的時候，總不能將財富放入棺木罷。當我們輔導她的時候，她醒悟到自己對金錢過分緊張，是由於在經濟大衰退的時候她害怕捱餓所致。她為從前的恐懼哀傷，之後更接受她必死的真相。

現在你已經對哀傷的程序十分熟習了。為你的壽命哀傷並不可怕，這是釋放，並讓你接受上帝為你預備的最終計劃。你不再為不能避免的事煩惱和害怕，在前面的日子你重新得着自由去享受生命。

前面的日子

卡爾不喜歡見到堂堂男子漢流淚，他自己就絕不會這樣。可是，當黛安娜步入禮堂的一刻，卡爾也不禁淚流滿面。讚美主，她漂亮極了！嬌嫩、古銅色的肌膚，面部很少皺紋，令你不相信她已經六十二

歲了；銀色的秀髮如波浪披到肩後；臉上帶着猶豫和緊張的笑容，她幾乎像蓓絲一樣的美麗。

他已經有一個結了婚的孫女，自己又再結婚了！他看一眼女兒安妮。這個新郎的女兒臉上依然掛着「一切都安排妥當」的表情，而卡爾知道這個表情現在是真誠的。安妮的婚姻和生命亦曾遇到風浪，但現在已經克服了，一切都非常順利。

黛安娜現在站在卡爾的身旁，他幾乎膽怯了。幾乎。黛安娜並不能取代蓓絲的地位。永遠沒有人能夠。蓓絲已經逝世一年多了，但她仍是他生命和回憶的一部分。不是小部分，而是大部分。而黛安娜……這個美麗的女子，乃是生氣勃勃的伴侶。過去一年，卡爾像個百歲人瑞背着個一百磅重的背包一樣，極之沉重但又極之空虛。然後他認識了黛安娜。

聖經記載說，男人獨居不好。卡爾現在明白了。婚姻的意義除了合法的結合或性結合或思想和家庭的融合，還有更深遠的意義。「我不打算再婚，」當他們第一次見面，黛安娜這樣說。「實在很難適應新的伴侶。」她說這句話的時候是十分認真的。現在她站在他旁邊。她和他一樣感到那份推動力。

惱怒、興高采烈、可怕、奇妙、束縛、釋放——人類唯一最直接的衝突來源和喜樂的源頭就是親密的婚姻關係。

卡爾將介指套入她的手指。

附註

第二章 兩個獨立的人可否合一？

1. Jerry D. Hardin and Dianne C. Sloan, *Getting Ready for Marriage* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1991), mss. pp. 171-200.
2. 同上。
3. 同上, mss. p. 204.
4. 同上, mss. p. 208.

第四章 你的腦袋正影響你的性經驗嗎？

1. Hardin and Sloan, *Getting Ready for Marriage*, mss. pp. 216-241.
2. 同上。
3. 同上, mss. pp. 206-7.

第七章 隱藏意念：原因及治療方法

1. Hardin and Sloan, *Getting Ready for Marriage*, mss. pp. 216-241.

第九章 你能讓孩子不破壞你的婚姻嗎？

1. Hardin and Sloan, *Getting Ready for Marriage*, mss. pp. 251-276.
2. 同上。
3. Frank Minirth, Ike Minirth, Georgia Minirth Beach and Mary Alice Minirth, *Beating the Odds* (Grand Rapids: Baker Books, 1987), p. 67.
4. 創世記第二十九章二十節。

第十四章 是你和配偶，還是發育中的少年在主持大局？

1. Wayne Gretzky and Rick Reilly, *Gretzky: An Autobiography* (San Francisco: Harper & Row, 1990).

第十九章 你能否為這歷程出現的特別損失哀傷？

1. 羅馬書第八章二十八節。

第二十一章 你能否更新親密的關係？

1. A. Verwoerd, E. Pfeiffer, and H. S. Wang, "Sexual behavior in senescence: Patterns of sexual activity and interest," *Geriatrics* 24 (1969), p. 137.
2. L. Creti L and E. Libman, "Cognitions and Sexual Expression in the Aging," *Journal of Sex and Marital Therapy* 15 (2) (1989): 83.

第二十三章 你能否接受上帝賜你唯一及獨一的生命？

1. 以賽亞書第四十三章二十五節。

附錄**婚姻歷程的主要任務****第一歷程：幼嫩之愛（第一至第二年）**

- 第一項任務：融合為一個家庭
- 第二項任務：克服爭取作主的傾向
- 第三項任務：建立融洽的性關係
- 第四項任務：作出負責任的選擇
- 第五項任務：處理父母未完成的婚姻歷程

第二歷程：現實之愛（第三至第十年）

- 第一項任務：在現實的衝擊下堅持繼續相愛
- 第二項任務：認識你婚姻的隱藏合約
- 第三項任務：重寫新的婚約
- 第四項任務：肯定婚姻不會受到孩子破壞

第三歷程：安逸之愛（第十一至第二十五年）

- 第一項任務：既是配偶身分，也要維持個人的身分
- 第二項任務：最後的道別
- 第三項任務：克服機不可失的症候
- 第四項任務：練習真正的饒恕
- 第五項任務：接受無可避免的損失
- 第六項任務：幫助成長中的孩子獨立
- 第七項任務：維持親密的關係

第四歷程：更新之愛（第二十六至第三十五年）

- 第一項任務：與這歷程出現的危機作戰
- 第二項任務：重建親密關係

第三項任務：為這歷程出現的特別損失哀傷

第五歷程：昇華之愛（第三十六年及以上）

第一項任務：為退休作準備

第二項任務：維持更新之愛

第三項任務：卓見的實現

第四項任務：接受上帝賜我唯一的生命

參考書目

I. 建立自尊

Rainey, Dennis and Barbara. *Building Your Mate's Self-Esteem*. San Bernardino, CA: Here's Life, 1986.

II. 溝通

Augsburger, David. *Caring Enough to Hear and Be Heard*. Ventura, CA: Regal, 1979.

Crabb, Lawrence. *The Marriage Builder*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 1986. (中譯：共築愛巢)

Wright, H. Norman. *Communication: Key to Your Marriage*. Ventura, CA: Regal, 1979. (中譯：夫妻溝通技巧)

_____. *How to Speak Your Spouse's Language*. Old Tappan, NJ: Revell, 1988.

_____. *More Communication Keys for Your Marriage*. Ventura, CA: Regal, 1983.

III. 處理衝突

Carter Les. *Good'n Angry*. Grand Rapids, MI: Baker, 1983.

_____. *Will the Defense Please Rest*. Grand Rapids, MI: Baker, 1986.

Mace, David. *Love and Anger in Marriage*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 1982.

Stoop, David and Jan. *Refresh Your Marriage with Self Talk*. Old Tappan, NJ: Revell, 1984.

Talley, Jim. *Reconcilable Differences*. Nashville: Nelson, 1985.