

特惠價

130元

現代新書4[觀念改造・行動出擊]

# 並非仙境

學習新的愛情語言  
・使婚姻更美滿

邦妮・馬思林博士 / 合著  
耶呼達・奈爾醫學博士  
楊月 蓀 / 譯

## 本書是你該讀的嗎？

並非每個有「婚姻問題」的人都是已婚者。許多維持長久、特殊親密關係的人並未結婚。所以本書並非僅為已婚夫婦而撰寫，而是以所有享有長久、特殊親密關係，不論結婚與否的男女為服務對象。



## 作者說明

邦妮·馬思林博士  
耶呼達·奈爾醫學博士 合著

本書中的人物並非實有其人，而每一個人物卻都是我們多年來臨床觀察與研究心得所發展出來的綜合體。每對夫婦代表了我們就心理動力學的觀點，創造真實景象的最大努力。

「我對先夫之愛，不只是丈夫與妻子之間的名分之愛，也是有如手足與親子之間的天然的愛，朋友之間的情誼之愛，熟識之間的博愛；也是屬於臣民的忠貞之愛，靈、肉合一的協合之愛與對上蒼的虔敬之愛，所有這些種愛滙聚融合，織成一大片愛的天地。」

——十七世紀一名英國婦女在丈夫死後所作的愛的告白。

「在十七世紀，或許一個女人可以想像美滿的愛情。但是我所認識的女人中，多半享有親密的關係，卻並非仙境。」

——一名廿世紀的美國婦女讀過上面的告白之後發表的感言。

## 譯者的話

楊月蓀

結婚的時候，親友說我們是「天作之合」，祝福我們「愛河永浴」；對這份「地老天荒不了之情」我們自己也銘下了「至死不渝」的誓言，衷心期望夫妻雙方的親密關係真是一樁「只羨鴛鴦，不羨仙」的完美姻緣。然而，這種纏綿動人的形容與比喻，用來抒發對愛情的浪漫憧憬雖然發揮了豐富的想像力；作為婚姻的唯一目標與絕對標準，勿寧是理想過高且不切實際了些。畢竟，與浪漫愛情相比，除了藝術的琢磨之外，維持夫妻間的親密關係更需要一番技巧性的切磋。換句話說，婚姻並非悠哉悠哉、無爲而治的「仙境」，美滿成功的夫妻關係是人生一段學習成長的過程，甜蜜的果實需要男女雙方共同努力栽培收穫的。

根據不同資料的顯示，世界各地的離婚率均有日益增高的趨勢。除了「意見不合」

與婚外情等常見的因素之外，導致夫妻間關係特別是婚姻中期亮起紅燈的一個重要肇因——欠缺溝通的意識與技巧，卻往往是子女已經長大獨立的中年夫婦經常有意無意忽視甚或逃避的問題。

在兩個美國精神分析與治療的學者邦妮·馬思林(Bonnie Maslin)與耶呼達·奈爾(yehuda Nir)合著的「並非仙境」——如何使婚姻美滿(Not Quite Paradise — Making Marriage Work)中，作者藉八對婚姻觸礁的實例，探討了夫妻關係在中期亮起紅燈時應該如何挽救，而一樁良好的婚姻又可以如何使之更為完美。

這本書將婚姻中期亮起的紅燈比作交通嚴重阻塞時車輛進退難連紅、綠燈號誌都失去效用的困境。一對夫妻要想渡過這種難關，除了需要有建立共識的耐心與毅力之外，也必需學習一種相互溝通與談判的愛情新語言。

書中例舉的八對婚姻出現問題的夫婦之中，有的婚後才發現雙方的真面目遠非當初熱戀時那般令人陶醉；有的志趣竟然完全相左，夫妻形同路人；有的只是異想自己最好根本就不認識這個人；有一對夫妻因為相互競爭過激，有如分秒必爭的死敵；要不一方期望過高而陷入失望的深淵；另外幾對面臨了丈夫風流成性或妻子無能適應擔任繼母職責的挫敗。其實，婚姻亮起紅燈的讀者稍加留意，恐怕不難自這八個實例中，隱約甚或

清晰地認出：「那個好像蠻熟習的」或「這不就是我嗎？」

滯留在婚姻十字路口的夫妻，不論有沒有決心或必要挽救自己的婚姻，無論如何也不能老堵在紅燈前頭坐以待斃，總得設想「殺出重圍」。未雨綢繆，希望繼續維持親密關係，儘量避免碰上十字路口紅燈的夫妻，首先應該建立的共識是：兩個熱愛的人結為夫婦之後，並不意味他們各自的成長過程已經告一段落，足以應付共同生活中的一切發展與變化，而忽略彼此都仍是應繼續學習成熟的個體。沒有人是天生的標準丈夫或妻子，結婚之後不需講求技巧就成為維持美滿姻緣的聖手。特別在需要充份了解並與愛侶坦誠溝通的親密關係中，夫妻雙方往往求好心切，理想過高，而全然忽視了基於出身背景、家庭教養與性格塑造種種不同因素所產生的各自本身的需求與心願。這些夫妻雙方各自不同的有意識與下意識的需求與心願，果若不坦誠的挖掘出來，彼此溝通、討論並衡量，長久深埋心中，小枝節變成盤糾難解的大問題，就會形成錯綜複雜的重大挫敗，這時碰上「交通阻塞的十字路口」，可真是進退維谷了。因此作者在書中不僅反覆地藉八對觸礁的婚姻跡近嚴峻地讓讀者坦誠自我比照、探討並批判，也提供了許多夫妻雙方藉以溝通與談談判的技巧與維持親密關係的新對話方式。自然，夫妻之間溝通竟然要講究「技巧」，談愛還得學習「新語言」，自觀點與字眼上來看，都顯得十分「人為」且「

造作」；但是，婚姻亮起紅燈的夫妻應該認清：親密關係中的許多問題與挫餒，原本就是「人」所製造出來的，要化解這些困難，不用「人爲」的方式，是很難「自然」消散的。

或許西方人較重理性的探討與自我批判，這本書開門見山一開頭就讓讀者先自己作一次所謂的「不貞商數」測驗——評量本身在親密關係中的行為與心理是否對伴侶與自己都作到了應有的真誠。此一新點子的主旨自然希望致力婚姻和諧的夫妻，碰上問題先要毫無保留地自我剖析與檢討一番，坦認自己有困難，需要徹底解決，才能獲得外力的幫助。

「並非仙境」這本書就是在幫助婚姻關係不是很協調的人，如何在紅燈亮起之前學習：辨識婚姻觸礁的一些徵候，採取具體的步驟加強夫妻之間原有的互信與親密，開敞彼此溝通的管道使情感與性愛的交流更爲暢通，學習愛情的新語言使挫折的婚姻變爲正常、良好的婚姻更臻美滿。（本文刊載中華日報家庭版）

## 前言

「愛情不渝」。至少六月裡的一個艷陽天妳嫁給妳丈夫時，心裡是這麼想的，但六年之後的今天，妳卻不解自己怎麼可能愛上這個男人。

「愛情是我需要的一切」。這在妳與妳的男人共浴愛河時，可能是千真萬確的；但如今他失去了工作，妳的繼子們與你們同住，妳開始懷疑是否有了愛，就永遠不匱乏了。

「愛情使世界令人著迷」。直到妳創不出自己的事業，才發覺原來這世界也挺乏味的。然而妳丈夫卻要妳待在家中，照料他跟孩子。

今天，太多的婦女憂慮自己的婚姻，對本身的親密關係感到不滿意。她們感覺一如愛情辜負了她們。

然而，愛情並非終身大事。它是一項經歷。它需要雙方對彼此與兩人的合作關係共同的投資。本書探討的是婚姻與夫妻之間的親密關係——如何使婚姻美滿，愛情長駐。

## 親密

我們（作者）撰寫第一部作品「以正確的理由愛男人」（Loving Men for all the right Reasons）的初衷，是基於達成親密的能力與一個人一生幸福攸關的認知。今天我們更加强了親密重要性的信念。

身為心理治療醫師，我們多年來（兩人合計有四十年以上的經驗）致力於協助男、女兩性在處理個人與婚姻問題上尋取新的洞察力與解決方法。我們發現，快樂的關鍵在於向對方作認真的承諾。何以然？就因為只有在男女雙方有承諾且繼續成長的關係中，才有可能達到親密。

最近我們去拜訪了老友裘力與蘿麗，他們甫獲第一位千金蘿莎。那年晚間，裘力與



蘿麗伴著音響放出的優美旋律，輪流與蘿莎共舞。當我們目睹蘿莎沐浴在溫馨的關愛中，兩人同時認識到打從一開始，每一個人的幸福都在某個人的懷抱裡打下了根基。

## 不貞商數

在嬰兒時期，你的生命操縱在另外一個人的手中。經由你的無助感，你首次產生被別人評價且評價別人的感覺。從這種本性中，被愛的需求也油然而生。你的幸福感也在一種親密的依附中蘊育起來。

然而，人不是永恆不變的。時光的流逝改變了我們。婚姻也改變了我們。而婚姻本負也會改變。那麼，妳不再如以往那般愛妳的男人，或他不再愛妳，就是不可避免的了嗎？不然。不過，如果不珍惜、維護的話，妳與妳的男人擁有的那份愛，將會腐蝕，這也將威脅到你們的親密關係。

曾有一段時期，有種風尚暗示：愛情即令沒有獨佔的慾望，也照樣可以進展，也就是說雙方的不忠貞並不危害親密關係。在多年行醫的工作中，我們發現多半的夫妻認為，雙方的忠貞是愛情滋長與維護親密關係的必要因素。夫妻對婚姻必須有所信守與忠誠

。儘管親密關係未必因婚外情而自行破滅；但是如果你認為，當你伴侶的興趣與忠貞由兩個人分享，而你們的親密關係仍能繼續成長的話，那是在自欺欺人。

不貞是對本身的婚姻喪失誠心與情感。你可能將不貞視為限於肉體的脫軌行動。不錯，不貞的確包括性行為的不貞誠，但是不貞應不止於肉體上的行為。在你早對婚姻失去關懷之後，你在肉體上可能基於習慣、個性或道德觀，仍然保持忠誠。但不貞，也包括情感方面，而且方式很多，而情感不貞的結果，卻能使你的婚姻不再是歡愉與快樂的泉源。這種損失也將使你不易撐過婚姻中期的危機。

老實說，不貞一旦演變至危機地步，一切也就都太晚了。但是在走上不歸路之前，好好照顧你的親密關係，你的婚姻仍是可以用挽救的。你可以永浴愛河。

關鍵也正在此：婚姻中期危機不僅是可以避免的，而且一樁好的婚姻也能更美好！夫妻能長相廝守，愛情也能日益進展。我們能夠幫助你達成這個心願。

## 如何渡過婚姻中期危機

我們研究出一項計劃，可以助你了解本身的親密關係，使它穩定平衡。此一計劃分

四部份，也組成了本書的四個單元。

## 一、評估你的不貞商數 (Infidelity Quotient) · 即 I.Q. 測驗

在本書這個單元裡，你將為你的婚姻現狀作個定位。你的婚姻究竟如何？該有何等的評價？你的婚姻是否亮起了紅燈？為了使你能作完成這類評估，我們發展出不貞商數測驗以衡量你在婚姻中不貞的程度。完成 I.Q. 測驗並按婚姻調適標準評分之後，你會知道，在走到終點之前，你的親密關係到底在朝什麼方向進行。

## 二、辨識你的婚姻阻塞實況

知道自己會出軌並不夠，你也需要了解出軌的原因。造成你有很高的不貞商數的真正原因，可能不很明顯或者是隱蔽性的。如果你發覺到自己正進入婚姻中期危機，防阻的唯一方法是發掘根由。每一樁觸礁的親密關係背後，都隱藏著基本的衝突。自己去設法發掘，並非易事。但是我們可以幫助你。在此一單元中，我們以八對夫婦為實例，探討他們如何發覺自己的親密關係出了障礙，根本難以維持。這也是八種最典型的婚姻阻塞狀況。在這八種狀況中，你或許能發現正是自己所面臨的。你可以精確地辨認出那種

導致你婚姻危機的特殊自我挫敗模式。有沒有可能突出重圍？有的，但你首先得找出問題根源。

### 三、你的婚姻能夠挽救嗎？

對自己婚姻亮起紅燈有了認知之後，努力探討的話，你應已洞察到可能的根由。這就需要你回答一個兩個層面的問題：「如今這一切我都清楚了，我到底要不要改善情況？是否仍有可能？或是大勢已去？」

一樁好的婚姻能否增進？一樁壞的又能否挽救？即令最艱困的合夥關係也有它的力量與韌性。要認清這些正面素質的存在，需要知道自己的目標。本書此一單元將給你指引。你將發覺：對本身婚姻的潛能坦然相對是一種考驗，卻也是一項報償。因為在努力重整婚姻之前，你需要認識到一切仍有奮力一搏的餘地。

### 四、談到達成溫馨的親密關係：新的愛情語言

你能使自己的婚姻更美好嗎？絕對可以。這固然需要用心努力，但是妳對婚姻所作的新了解與新洞察力，能夠轉變為行動。在本書究的最後一個單元，我們將協助你學習

思考、感覺，最重要的是如何與你的愛侶以不同的方式溝通。我們一再地發現，沒有彼此真誠溝通的能力更能提供夫妻們共享快樂未來的機運了。我們要將真正溝通與情感交流所需的才能交付到你的掌握之中，使你的婚姻能更滿意且充實。我們要教導你學會新的「愛情語言」。

## 本書是你該讀的嗎？

並非每個有「婚姻問題」的人都是已婚者。今天，許多維持長久、特殊親密關係的人並未結婚。在本書中，你會看到丈夫、妻子與配偶等字眼。但是你也會看到伙伴、男人與愛侶的稱呼。本書並非僅為已婚夫婦而撰寫的，而是以所有享有長久、特殊親密關係，不論結婚與否的男女為服務對象。它不是給隨意結露水姻緣的人看的。如果你尚屬未婚，我們建議你閱讀本書時，以丈夫與妻子替代伙伴、以婚姻替代親密關係的用詞。這本書只有婚姻觸礁的人該讀嗎？不。認真檢視你的親密關係，學習如何使關係發揮功能，什麼又可能危害到你這種關係，是永不嫌過早的。親密關係必須培養，才能增長。

不過，如果你的親密關係的確發生了問題，那麼本書可以作為濟急之用。有心閱讀本書，你或許已經意識到你多少對你的婚姻有些擔心——這正是改善你的婚姻所邁出的第一步！

這本書是專為女性所寫的嗎？是，也不是。是，因為本書談話的對象是女性；不是，是因為男性閱讀之後，對他的婚姻與妻子均將獲取更多的洞察力。不過，通常婚姻出現問題時，都是女方去尋求協助的。這並不是說，修補親密關係，是女人的責任。男、女雙方都有使婚姻美好的責任。我們可以幫助你開始尋求相互了解與解決問題的途徑。起先，你丈夫或許對妳所作的努力並不發生興趣，但雖是慢慢地，他卻必定想知道妳究竟懷著什麼玄機。這時你們才有能力並肩共創更美好的婚姻生活。

## 目 錄

作者說明

譯者的話

前言

第一單元

第二單元

評量你的不貞商數：不貞商數測試

婚姻十字路口阻塞：八對有衝突的夫婦實例

辛蒂與安東尼：美女與野獸

莎拉與克里斯：不搭調

海倫與喬治：不如沒有他

|      |                   |
|------|-------------------|
| 第三單元 | 黛波拉與史考特：分秒必爭      |
| 第四單元 | 芭芭拉與史提夫：期望過高      |
| 附 錄  | 露絲與丹：嫁了個風流鬼       |
| 結 語  | 珍與布萊德：只渴望工作       |
|      | 琳黛與馬可：陰險的繼母       |
|      | 妳的婚姻能挽救嗎？         |
|      | 協商一段有愛的親密關係：愛的新語言 |
|      | 附贈新的愛的語言          |



## 第一單元

### 評量你的不貞商數

不貞商數的測試

