

青萃書系 14

爲了愛，我得放棄自己嗎？

追求一份擁有自我的愛

施寄青／編譯



代序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈浸在一種虛假的高昂情緒中，以為闢起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心只想速成的現代人，却是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族群。在以前，藉著廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限。人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處宣洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，只好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味著生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是，由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一圈，看看「二手進口」

的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡分崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的热情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的是，出版業者樂此不疲，只顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁華書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充份表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中，思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍只是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非只是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃榮村

目錄

第I部 從衝突到親密

第1章 為了獲得你的愛，我得放棄

自己嗎？.....三

第2章 通過衝突之路.....一九

第3章 探索：學習「如何」.....四三

第4章 探索：如何應用.....六七

第5章 親密愛：探索的報價.....九七

第II部 在進化之路探索

第6章 童年——我們為何持保護態

度.....二七

第7章 學習恐懼.....二七

第8章 保護.....四七

第9章 保護結果……………一五

第10章 價值、信念和期望……………一八

第11章 自由和責任……………一九

第12章 進化關係……………二五

第Ⅲ部 進化之路的練習

第13章 過程——如何探索……………三一

第14章 內容——探討什麼……………三一

第 I 部

從衝突到親密

爲了獲得你的愛，我 得放棄自己嗎？

我

們都知道戀愛是可喜的，但我們也知道，有朝一日這愛會萎縮，甚至死去

。當我們想到愛，我們就想到興奮、歡樂和性。婚姻是承諾、放棄、例行公事、安全和義務。一旦戀愛的感覺過去，剩下的便是熟悉、責任和時間的流逝。「真是這樣又何必結婚來破壞良好的關係？」好個諷刺的問題。人爲何要爲忠誠盡責，而放棄滋味無窮的興奮。

我們都渴望一種能帶給我們親密和安全，同時又能使我們完成個人自我實現的愛。自由與親密對一個人的重要性，有如太陽和水對植物一般。它們同時存在，才能使一個人繁榮滋長。今日的問題便是如何在不失去自我的情況下，能與心愛的人結合。

我們都需要做自己，也需要被愛。童年時，我們一面害怕失去父母的愛，一面又要我行我素。成年後，我們一面想維持我們愛的關係，一面又不願失去自我。

我們最願愛的人，也是最常逼迫我們去做他們所認爲是對的事。在熱戀中的男女，爲了取悅對方，總表現得很容易適應對方的行爲。但隨着時日增加，當初小小的讓步成了日後的大問題。

結婚前的一些親密關係——如好朋友、手足、親子——一方經常會明白的威脅對方：「如果不喜歡你做的事，我就不愛你了。」每個伴侶都會說：「照我的方法去做，照我想的去想，相信我所相信的。別做你，做我要你做的人，否則我就不愛你。」換言之是「放棄你自己」。然而人們只有在被對方贊成、尊敬的情況下才會感到被愛。

所以，無論你是改變或背叛，結果一樣，你失去你所要的，你不再相信你有權去感覺你所感覺的和你要所要的。

你是否有過這種經驗？卽是你說「我愛你」時，你內心並無此意，或在做愛時你並不想做愛？給人禮物時內心却抱怨不已？咬牙切齒做着你不喜歡做的家事？想去別的地方却不得不早早回家？想跟朋友出去却不得不待在家中？你放棄自己是因爲出於害怕、責任或罪過感？

「爲了獲得你的愛，我必須放棄自己嗎？」這個問題有兩個答案，一是「是」——放棄自己，

結果會引起無窮的問題。二是「不」，結果是維持一個有愛、有歡樂和充滿挑戰的關係。

這種關係我們稱爲「進化關係」。在進化關係中，雙方可保有自由，又能合而爲一。雙方鼓勵對方去瞭解自己、表現自己，由於相互接受、支持、有趣、開放和熱情的性而使愛意繁榮開展。個人和雙方的關係都在進化。

這種關係因難以建立而少見。要達到這種境界，雙方得變得軟弱和肯冒感情的險。在進化關係中，雙方得慢慢拆除阻擋自由和親密的障礙。

衝突和意圖

衝突！只要提到這個字就會引起人們的焦慮。衝突意謂爭執、輸、妥協、排斥、屈辱。浪漫的愛存在於還未有衝突之前，只是難以久存。當雙方發生衝突時，不禁會想「如果我們能回到往日不是很好嗎？」

所有的親密關係都會發生衝突。因爲每個人都不同，任何兩個人在一起一定會發生衝突。譬如你想聊天時，你的伴侶想做愛。你要休息而他（她）要打網球。你認爲打孩子沒關係，而對方

却大驚失色。衝突本身不會造成困難，困難出在我們處理的方法。

例如，大衛想做愛，他去碰芭芭拉，並愛撫她。芭芭拉嘆氣轉過身去背對他，表示她沒興趣。大衛感到失望、傷心和焦慮，但他並不把這些感覺表現出來，反而向芭芭拉發脾氣。大衛的憤怒令芭芭拉傷心和害怕，她也不表現自己的感覺，不是向他投降便是完全不理他。

所有對衝突的反應來自兩種意圖——保護或學習。意圖便是目的、目標和隱藏在反應後的動機。即使我們的意圖是潛意識的，我們的行爲仍是受制於保護或學習的意圖。

好奇是我們天生的意圖。保護是我們學來的策略，用來處理令人害怕的跌倒，在我們第一次跌倒後便不想再走路。但因我們還有學習的意圖，我們會繼續嘗試，直到我們會走爲止。每次跌倒教給我們一些東西，使我們更接近我們的目標。潛意識的意圖學習決定我們的行爲。當我們越來越害怕別人對我們的不贊成或排斥時，我們就變得越來越保護自己，而我們的學習精神便會消滅。布根托在他的「真實的追求」一書中說：「人生只有兩條道路，一是害怕，一是勇氣。」在我們的意圖治療中，我們稱爲「保護之路」和「進化之路」。在保護之路上，我們意圖防衛一切我們害怕的事。在進化之路上我們意圖學習，特別是學習明白我們自己和我們的配偶（伴侶），明白我們周遭的事情。

我們生活中每種交互作用都是由這兩種意圖控制的。我們是自由選擇意圖，但因選擇得這麼自然，使我們並未意識到我們做了選擇。我們會在這一刻選擇保護，下一刻選擇學習。但不可能同時選擇兩者。就像草地上的松鼠，當牠需要保護時，牠便躲在洞中不出來，當牠感到安全時，牠便出來覓食和探索周遭的環境。但牠不可能又待在洞中，又出來冒險。松鼠也許很想吃外面的橡實，但牠必得出洞才能獲得橡實。同樣的，我們很想戒煙、減肥、不被批評、表現更多的感情，但若我們主要的意圖是保護，我們是不會成功的。

我們通常未意識到我們真正的意圖，因為它是潛意識的。我們也未意識到這種意圖的力量，我們只知道有些神秘的障礙，使我們無法將事情搞好。

要做有意義的改變，第一步是意識到我們的意圖，然後將其連接到行爲和隨之而來不可避免的結果。

保護意圖

保護意圖是防衛個人遭到任何感情上的痛苦和威脅的基本動機。爲了達成這個目的，人們會

用各種方法使自己不去體會由任何衝突所引發的真正感覺。例如一個人真正的感覺是恐懼，形之於外的却是憤怒，因爲憤怒較恐懼來得易爲人接受。

人們在內心極其膽小時，表現在外的却是最具攻擊性的行爲。所有保護的行爲都以三種形態出現：一、順從——放棄自己以避免衝突，否定自己的感覺或需要，以配合他人的需要，因爲我們怕被拒絕。二、控制——爲了要改變別人的思想或行爲，讓對方感到罪惡感或害怕。三、不贊成或冷漠——以憤怒、批評、眼淚、威脅、演講的方式，告訴對方「你錯了」或「除非你照我的方法做，否則我便不愛你。」冷漠是無視於衝突，退縮到可以隔絕衝突的事上（電視、工作、克藥、運動）。這表示「我不受你影響，你無法傷害或控制我。」

當一個人採取抵抗或冷漠的態度，另一個會感到被拒和不重要。

當雙方都採保護態度，他們就會建立起所謂的「保護圈」，雙方都逃避衝突，保持一種有距離的和平。企圖改變對方會帶來權力鬭爭，雙方都想贏或至少是不輸。放棄自己可以消弭權力鬭爭，但屈服本身會造成問題。一旦形成保護圈，便會造成性關係乏味或減少，溝通不良，感情有距離，缺乏情趣，爲錢、養小孩、雙方家人以及其他大大小小的問題而爭執不已。

放棄自己或強迫對方改變都是摧毀關係的作法。

學習意圖

學習意圖可以打破保護圈，打開親密之門。所謂學習意圖即是願意軟弱和開誠佈公，肯直接體會我們的感覺，而不是去壓抑我們的感覺。

我們應去探索下列問題：

- 我的伴侶這麼做的理由何在？
- 我在這個問題上扮演的角色爲何？
- 我伴侶的行爲對我有多大的影響？
- 爲何會這樣影響我？我個人有問題嗎？
- 我爲何要這麼做？這麼做對嗎？
- 在我不悅的感覺之下隱藏着什麼樣的恐懼、價值、期望和信念？
- 我的憤怒、不悅或冷漠如何影響到我的伴侶？

• 我伴侶的反應如何？

• 結果如何？

極力探討答案會消弭雙方經年累月的戰爭。巴瑞和瑪莉蓮爲養育孩子的事已爭執多年，經我們開導後，他們能找出自己行爲的理由，並去探討對方的理由，而不是以憤怒相向。巴瑞探討，他對孩子的期望以及他這些想法來自何處。他父母曾對他有同樣的期望嗎？爲何家中有人做他不喜歡的事他會這麼憤怒？瑪莉探討爲何她要巴瑞扮演她心目中的理想父親的信念。爲何巴瑞無興趣瞭解她的觀點？他爲何不看一些教養小孩的書？當他不肯看時她爲何生氣？她要巴瑞符合她的理想形像嗎？他們是否拿教養小孩一事當成權力鬭爭的戰場？他們一起提出問題，找出他們溝通的盲點。當他們更加瞭解對方和自己後，自然產生改變，最後，達到圓滿的解決。

將衝突視爲機會而不是災難，會帶來新的生機。我們小時候因怕感情受傷，而學會如何保護自己，但這種方法拿到成年生活中使用是無效的。在衝突中開放自己是唯一我們可以學到消除自限和教訓的方法。

當我們停止責備我們的伴侶時，我們便能負起自己的責任。當我們軟化下來，我們的伴侶較