

●心理叢書 1

# 中年婦女的 危機

*Women in Midlife Crisis*

獻給每位願意認真面對自己內心世界的女性  
作者◆康維夫婦 (Jim & Sally Conway)  
翻譯◆俞一蓁

書館

中華婦女出版社

目錄

# 中年婦女的危機

編者 康維夫婦  
 譯者 俞一蓁  
 地址 台北 106 遼寧路 383 號 3 樓  
 電話 886-2-2363-2019  
 傳真 886-2-2363-8019  
 郵政信箱 139254-1 號  
 網址 www.cwb.com.tw

一版 壹次  
 定價 新台幣 55 元  
 頁數 160 頁

中華比鄰社  
 中華民國 90 年 1 月  
 出版

Women in Middle  
 by Jim & Sally Co.

作者／康維夫婦  
 譯者／俞一蓁

Translated by Eugene Y. Chang  
 Copyright © 1987 Trade House  
 Chinese Edition Published by  
 © 1992 Christian Arts Press  
 11 No. 1, Alley 29, Lane 287, Roosevelt Rd.,  
 Taipei, Taiwan, R.O.C.  
 First Printing, August  
 Second Printing, January  
 All rights reserved

# 中年婦女的危機

康維夫婦 著 俞一蓁 譯

出版者  
發行  
總編輯  
總代理

雅歌出版社  
蘇南洲  
彭海瑩  
基文社  
台北市 106 羅斯福路三段 283 巷 29 弄 1 號 1 樓  
電話 / 886-2-2363-5616  
傳真 / 886-2-2365-8019  
郵撥 / 1359524-2 基文社  
網址/www.cap.org.tw  
E-mail/cap@cap.org.tw

一般書店  
代理

吳氏圖書股份有限公司  
台北縣中和市中正路 788 之 1 號 5 樓  
電話/02-32340036

登記證字號  
承印者

行政院新聞局局版台業字第 3674 號  
松霖印刷廠

中華民國 82 年 (1993 年) 8 月初版

中華民國 96 年 (2007 年) 1 月九刷

· 版權所有 ·

## Women in Midlife Crisis

by Jim & Sally Conway

Translated by Eugenia Y. Chang

Copyright © 1988 Tyndale House Publisher, U. S. A.

Chinese Edition Published by Permission

© 1992 Christian Arts Press

1F, No.1, Alley 29, Lane 283, Roosevelt Rd., Sec.3,  
Taipei, Taiwan, R.O.C.

First Printing, August 1993

Ninth Printing, January 2007

All rights reserved

每本定價 NT\$320

ISBN 957-8763-10-7

# 目錄

序	1
壹、令人驚愕的中年危機	3
第一章 期望與現實相抵觸	4
貳、落入角色的陷阱	19
第二章 枯竭的家庭主婦	20
第三章 職業變遷之憂	30
第四章 萬能婦女試圖全包	39
參、外在的壓擠	51
第五章 文化的產物	52
第六章 枯燥乏味的婚姻	63
第七章 丈夫本身的危機	75
第八章 為人父母的劬勞	90
第九章 太多太快了	101
第十章 時光的痕跡	115
肆、內在的氣餒	129
第十一章 低落的自尊	130
第十二章 落入抑鬱的陷阱	140
第十三章 受誘而逃避現實	155

# 中年婦女的危機

伍、成功帶來的鼓舞	179
第十四章 追上生命之鐘	180
第十五章 回答生命的質問	187
第十六章 危機的預防	206
第十七章 援助危機中的婦女	217
第十八章 綻放的中年	228

註解	249
建議讀物	259
譯者跋	261

# 序

女兒由學校帶回一份壓力測試表，是她高中心理學課上用的。我測試的結果點數大約是 450——一般接受的健康標準平均只有 230！

又辛苦的過了一年（我不再說：「去年是我們這輩子過得最辛苦的一年」，因為已經學到中年就是這樣）。哦，我已經知道巧妙處理正常的需求：截稿期限、養育兒女、住在我們家裡的窮人。但，我卻無法控制外在的環境（像父母過逝……），是這些提高了我的壓力指數。

母親在我生日當天去逝，39 歲生日。整整一年，我已經知道我會在母親逝世週年那天邁入 40 歲。

我 29 歲時，下意識裡已經開始為我的中年做準備了。就我當時的了解，30 歲那年，我就可以決定 40 歲時的我要成為怎樣的女人。我想，那一年的生日，我可能會整天奏著凱歌、毫不猶豫地度過……，沒想到母親在我生日當天過世，也就是父親死後兩年。這樣突如其來了解到**沒有人的生命是永存的**，讓我在一年內拼命評價自己。

就某些方面來說，這評價下得毫不留情——要達到個人的成長，我正學著不要待己太寬。自我的認定非常勞神、推辭又讓人沮喪、還得忍受工作帶來的苦惱。但有個更深、更深的問題：無論人生留給我的是什麼，在剩下的年日裡，我究竟要做些什麼？

這一年，我不停的和上主交戰，不是敵對、而是相互合一的立場；就像所有的屬靈旅程，這同樣也是社會學上的旅程。

我有什麼恩賜，能去做神國度裡大部分人不能做的工作？那一項心靈的呼喚最強？它是怎樣分散在沒有意義的活動和承諾中？

我已經寫作了 10 年，它仍然是我最深層的呼喚；但我發覺，我正以一種從未使用過的方式寫作，帶著鋒利、不相同的刀刃。

我渴望過沈思的生活。生活中接觸的雖然都是人，但基本上我的個性內向，我是從沈默、安靜、思考中支取力量的。我開始設計新的生活形態，禱告、安靜是核心，同時推辭了未來幾年的演講邀請。

就在大孩子們離家上大學唸書後，我才發覺對兩個小男孩疏忽的地方。只剩短短幾年時間，讓我糾正為母的錯失。對我的男孩而言，

這幾年是很危險的，我希望自己就在一旁。

唔，這些發覺一直繼續下去，我無論如何都不想錯失內心對靈魂所做社會學上的診察。假如母親沒在生日那天過世，我可能就忽略掉我的中年期，或者把它貯存著，等待更恰當的時機來臨。

大體上，我已經把所有的打算重新做了調整，開始擦拭我在越過30歲之海時所收集的藤壺貝。40歲這一年，我覺得很好，我覺得非常非常的好。

我要向每一位女人（不論她到了中年、還是末雨綢繆，或者正在奇怪、過去那幾年到底發生了什麼事），大力推薦康維夫婦（吉姆、莎麗）所寫的《中年婦女的危機》。我也向每位關心著某位女人的男人推薦這書。

這是一本能夠刺激、揭露，並且說明內在之旅的書。這書也以絕妙、實際而又健全的方法來處理內在之旅，使其歸於完整無損。另外這本書也迫使我們提出一直都應該問的問題：當生命在數十年韻律節奏中、遭到調整時，我們是否能在最佳的狀態下，履行生命之約？

孟凱倫（Karen Burton Mains）



# 壹、令人驚愕的中年危機



## 第一章 期望與現實相抵觸

我想躲到牀底下，或者說得更清楚，我想消失。並不是離家出走，到地球其它什麼地方去；不是想自殺，只是不要存在。

我這麼沮喪，而先生就躺在那裡睡覺，真希望他能和我談談，但不知道怎樣談才不會惹他生氣。最後我只好嘆口氣、爬下牀，在黑暗中邁向客廳。奇怪的情緒在我裡面沸騰——那些情緒，過去我一點也不熟悉，現在卻太常見了。所有的情緒中，我最希望的就是吉姆能夠關心我，會出來找我。我要有被愛、被安慰的感覺；但相反地，我只覺得極端孤單，我不覺得他棄絕我，但他似乎沒有注意到我正處在劇烈的混亂中。

當然了，我責罵自己，我應該了解，管理一所急速成長的教會，會讓他非常忙，明天，又是排得滿滿的，一大堆會要開、人要見。他需要睡眠，我不應該期待他因我的困惱而撐著不睡。此外，即使我們談了，似乎也不能讓他了解。我只會更困惑，受挫，我們往往在更覺得對方不好的情況下結束談話。沒有時間或精力（哦，現在回顧應該是智慧）把問題都解決。最好就是回去睡覺，把什麼都忘了。明天我也很忙（一向如此），但師母的生活似乎只是另外的世界，外來的、模糊的、又不十分真實。

可不是嗎，我會像平常一樣起牀，奉獻自己：「親愛的主，求祢幫助我，今天能讓我的老我死掉，幫助我不要感覺受到傷害、或發怒。」然後我會忙著送吉姆和女孩們開始一天的活動，自己就繞著屋子一頭鑽入工作裡。這週的委員會還有幾通電話要打；一些雜事要辦；某某人的生日卡要發；約好和一些人晤面；黃昏時，要為家人準備一頓豐富的晚餐。之後，送3個女兒參加晚上的一些活動；或者監督她們做功課、練鋼琴；另外，我要接幾通電話；為了一條女兒隔天要穿的體操衣，還得額外洗一籃衣服；放狗進出屋子幾次；還因為沒時間多幫一位患病的朋友忙而覺得愧疚。當我送她們上牀、蓋好被子時，聽她們講當天學校發生的瑣瑣碎碎、或傾聽誰心裡吐露新的領悟，那真是一項享受。道過晚安，到吉姆聚完會回家之前，我還可以再做一點事，然後我們就只能把自己丟上牀。

接著，那一整天斷續啃噬我的不安感會越變越強。我想讓吉姆分擔、幫我把它除去。他輔導別人，得到別人的讚美，說他真有智慧、真能幫助人，爲什麼不能幫助我？有時候他能，但絕多時候，他都不能確實理解我的需要。他似乎不想了解，他已經被教會工作佔滿了——新的活動、信徒人數及靈性增長計劃、激勵學生聚會——都是一些偉大的、上帝在別人生命裡工作的事。我一向分擔他「牧會」的工作；現在覺得自己不被理睬、不被需要，就像被人丟棄的舊盒子。當我注視這些事實，我的生活和以前並沒有什麼不同。我還是很活躍、參與，但我不覺得我和以前相同。

自憐的浪潮沖擊我；緊接著，更大的妒忌浪潮重重擊來；就在我還沒來得及躲開之前，第三股棄絕、受創的浪潮又打中我。老舊的盒子——對了，我覺得就像一個濕透的厚紙盒，浮在海面，很快就會被水浸透、無望地沉下。

但我並不想下沉！唔，不錯，通常我是想就這麼消失，但心裡雖然困惑，真正想要的卻是能夠毫不隱諱、繼續過我該過的快樂生活。我的一部分是快樂的，但絕大部分卻是悽慘的，我並不知道爲什麼。

在我接近 40 歲那幾年，這樣的經驗真是普通極了。36 到 39 歲之間，我的挫折感和困惑格外嚴重。吉姆和我想，這只是我才有的問題——個人心情的不穩定，必須由自己來解決。我拼命掙扎，只覺得自己不屬靈，我接受各樣操練，企圖「向自己是死的」、並且「釘死肉體」。

## 人生 40 才開始??

剛才看的是我邁入中年時的問題。自從我們寫的《中年人的危機》和《妳和妳先生的中年危機》出版以來，美國各地和加拿大許多婦女都和我們聯絡，說她們也遭遇到中年危機。單身或已婚、各樣的人生境遇，我們聽到許多讓人心痛的故事。問題的嚴重性有異，但都把 40 歲、或剛過 40 定爲界限。她們談到情緒和人生認知的改變；許多人有強烈離家出走的慾望，有人真的就走了；有些人不覺得那麼混亂，但仍然受到干擾。

我們查考，想看看是否有關於中年婦女的研究，卻發現，雖然有一些涉及 40 歲左右的婦女，但沒有一個界定出那段年齡是否經歷過

和中年男人類似的「危機」（那是比50歲左右眾所皆知的更年期更早幾年）。假如有這段時間，究竟起因是什麼？要怎樣做才可以舒緩壓力？我們兩人開始了這方面的研究，這本書就是將我們所學的做一個報告。

## 互相抵觸的情緒

中年期的轉變，以各種不同的方式打擊婦女。

在一次研討會裡，伊蓮（作者註：為了保護相關人士，書中人名、事件都經過改變）要求我（吉姆）私下和她談談，她哆嗦著下唇，盯著看我時，眼睛來回急速轉動，樣子看起來很絕望。她必須和人談，但又很害怕，因為她在當地小有名氣。

我們到一個可以安靜交談的地方，她的故事開始傾瀉而出。這家人是在湖邊山裡的小屋度暑假。她的丈夫佛瑞德，週間待在城裡工作，但週末會到山上來。大兒子帶了朋友，17歲的傑夫，和他們共度暑假。伊蓮說好幾次傑夫上他們城裡家中時，她都可以感覺到他在注視她。常常二人眼光相遇，在縣延的凝視中默默傳遞相互的欣賞和鼓舞。

「那時」她說：「我沒想太多，況且有個英俊的年輕人，這樣讚賞看著我實在讓人得意，特別是先生似乎忙得沒時間注意我的時候。」

一家人已經住在小屋兩個禮拜。佛瑞德週末加入他們，週日晚回到城裡。所有的孩子第二天一早就要起牀釣魚去，只有傑夫，他想多睡一下。

「招呼他們吃完早餐、送出門，我把廚房也清理乾淨了，決定叫醒傑夫。當我推開他臥室門，看見他臥在牀上，健壯的上身有一半露在被子外，我柔聲輕喚他名字，沒有回答，我就坐在牀沿上，開始輕擦他的背，試圖叫醒他。他慢慢轉過身說道：『那感覺真好。』在我知道會發生什麼之前，我們已經彼此親吻，事情一個接一個而來。」

伊蓮侷促不安地坐在椅上，眼睛一直向下、望著自己那一握一鬆的雙手。她緩慢但極富感情地說：「身為這樣的伴侶，我是甘心樂意的。事情沒有在那天早上就結束。整個暑假我不斷找到和他獨處的藉口。現在開學了，我們又回到城裡，我不停渴望和他在一起。」

「我究竟怎麼了？我不想失去我的家庭。我也不想離婚。我知道他只有17歲，但我滿腦子充滿了幻想。有人真正在愛我，讓我覺得自己像個女人。我極端孤單，與先生、孩子一起時被剝削利用的感覺，他都為我拿走了。我知道不該再和他見面，但我不想回到過去的生活形態——和藹、面帶微笑的家庭主婦，迎合每個人的需要，卻不受先生注意。」

### 甚至發生在最好的女人身上

我們已經發現，中年期的轉變對任何女人來說，都很困難——已婚、未婚、曾結過婚；有小孩或沒小孩；曾經擁有令自己滿意的職業；處於各樣社會、經濟環境下的婦女。

有些一直盼望結婚的單身婦女告訴我們，她們預料到了40歲，所有的指望一定都完了。另一些單身婦女，過去為將全付精力投在教育與職業上，而做了不結婚的選擇，現在年近40，也開始有了第二種想法。

有些說：「我現在明白我不想孤孤單單一個人邁向老年。」有一個人承認：「我一直認為先生和孩子，必然是我今生隨心所欲的大障礙；現在希望至少還有個丈夫作伴。」

不論已婚、未婚，有些女人度過的是艱澀、爆炸性、危機形態的中年轉變期。有些經歷的只是默默不安、在內心裡困惑著，而不會在生活、人際關係上造成太多問題。

有次我（莎麗）在某個婦女退休會演講，休息時間到書店買些賀卡，排隊等著付帳。雖然在退休會裡我講的不是中年問題，但別人介紹我，都說我是撰寫有關中年書刊的作者，及作者夫人。當隊伍慢慢移向櫃檯，我前頭那位漂亮、端莊的女人轉身問我：「妳什麼時候要寫有關中年婦女危機的書？」接著開始傾吐她的困惑。她的故事和我們近幾個月聽到的許多故事都很相似。

「我36歲，感覺卻像要進入14歲。我正和我青少年時相同的情緒奮鬥，」這名看似沉著的女人告訴我。我敢確定四周沒有人看得出她內心那麼混亂。

「我先生很了不起，我非常愛他。我們有兩個小孩，我也能以當媽媽為樂。我擁有所有讓女人快樂的事物，但心裡卻那麼煩悶、不

安。我感到空洞，但不知少了什麼。我只想逃跑。」

她是一名活躍、長進的基督徒，但內心的歷程卻讓她不知所措。理性方面，她知道自己是誰，人生的價值是什麼；感情上，每件事情都那麼混亂。有時候人生似乎非常空洞，她覺得空虛極了；有時候，卻有那麼多值得爭論的問題、奇怪的思潮轟炸她的理智，她只覺得塞得太滿了。

## 沒有恰當的答案

我們大約花了3年時間，認真研究中年婦女的問題，重心放在35歲到更年期這段時間，而不怎麼放在更年期和空巢期。我們發現這段時期很多婦女都經歷了情緒上的創傷。這本書裡，我們把這樣的經驗歸屬於「中年危機」。

至於中年婦女危機的確切起因、有何特效治療法方面，並沒有恰當的結論。事實上每個女人，實際的感覺和事件都不相同。人類的行為、情緒實在太複雜，很難有一成不變的答案適用在每個人、每種情況上。然而，我們由研究資料和咨商、晤談的婦女中，仍然可以尋到一些**通則**。以下因素，部分或全部都可能產生壓力、或導致婦女35歲以後、40歲出頭這段時期的危機：

1. 當今文化對婦女的看法。
2. 不愉快的婚姻狀況、或者婚姻形同虛設。
3. 丈夫本身的中年危機。
4. 孩子們的需求、以及逐漸獨立。
5. 事業上的優先秩序，關係到生活其它方面的優先秩序。
6. 累積了死亡、疾病、年老等令人受創的失喪。
7. 心裡好似有個時鐘，催逼她達成人生諸多的夢想。
8. 無可避免到了回顧、前瞻人生的再評估期。

有些因素會隨著時間而增強，這時婦女被迫認清了一項事實，就是她有些期望永遠不可能實現。例如多年來，她所以忍受得住惡劣的婚姻，乃是以為「很快有一天」情況就會改變；或者不停期待，可能看得見其它夢想成真。但到了中年，面對冷酷的現實，並不是所有的夢想都實現得了。那真正是「期望與實際相抵觸」。

每個女人都會從青年變為中年，不見得全部的女人都會面臨危

機。然而我們的研究顯示，超過三分之二的女人都經歷到危機。我們希望越了解這種轉變期和可能的危機，越能提供中年婦女、她們的家人、朋友、和每一位關心的人幫助。

## 內心的感覺

當你陷在中年危機裡，妳要如何描述那種感覺？中西部有位 44 歲的基督徒婦女，常常到婦女俱樂部演講，她用兩個字來描述自己的中年危機：**孤單**。「妳覺得似乎沒人了解妳，即使有人了解，他們也不關心。妳就一個人陷在裡面。」

另外有位 34 婦女，這樣說：「我一生中第一次向自己和四周人承認：我真正是個怎樣的人、我真正想要的是什麼。起先，我都在做父母要我做的，接著，我做先生要我做的。父母認為我現在的行為很奇怪，但這是一生中我第一次活得像我自己。」這女人剛剛離開了先生和 3 個稚齡孩子，開始她全職工作，以實現青年時的夢想。

東岸有位 38 歲婦女宣告說：「我覺得像要溺死了。壓力由四面八方而來——照顧小孩、使先生成功、在教堂盡上該盡的責任、家長會、還有半職的工作。再加上前陣子爸爸心臟病發作。我照顧每一個人。但我是誰？又有誰來照顧我？」

## 陷在坑裡

到了中年，許多婦女不知道自己是誰。許多人經歷了不同程度的抑鬱症。她們意識到某些或許多失喪。她們可能感到絕望、無用。她們常常由先生、孩子、雇主、或同事的行為，說明自己不被需要、無用又不引人注目。她們覺得自己精疲力盡、飽受剝削。她們的生活似乎失去了控制。對於遮掩不了的年歲痕跡，深感氣憤。

少女在青少年時所掙扎的就是建立自我、思考她將成為怎樣的人。到了中年她會問：「我已經是怎樣的人了？我喜歡現在這樣的人嗎？」她可能太忙著照顧別人，以致於不十分熟悉自己。

抑鬱是婦女在中年危機裡最常有的感覺。真正的抑鬱症會讓受害者不能工作。抑鬱的人在做決定和過正常的生活上，都會有麻煩。他們可能頻頻訴說自己的疲勞，遭遇真正或想像的生理失調。

抑鬱通常伴隨深沉的失落感。許多女人到了中年，覺得自己喪失

了青春、女性的魅力、美貌、以及獲得成就的良機——簡言之，就是一生中的黃金時期。有些人因著死亡或離婚，失去了先生。已婚有小孩的婦女，常覺得因為照顧家、和盡上母親的責任，喪失了發展和運用本身才能的機會。單身或已婚，卻沒小孩的婦女，可能覺得她們要錯過可以生養自己健康小孩的年齡。未婚婦女，不論是不是自願單身，到了這年齡可能想結婚，卻認清楚遇上合適伴侶的可能性微乎其微。

有位單身女傳道，快40歲時，面臨子宮切除的命運，她沉痛寫到她所失去的：

### 本來可能是……

本來可能是讓人狂喜的懷孕。  
接著，體會心臟部位下的小生命。  
哦，第一次感覺胎動的驚悸……  
也許待在那裡並不舒服。  
接著，怪樣越變越大。  
終於劇痛來臨。  
(人說這痛楚很快就會遺忘。)  
喜悅、溫馨撫嗅著我的胸膛，  
支撐生命流動的禮物。  
那將是多麼不可思議的小東西啊。

沒有狂喜——空的子宮，空的胸膛。  
主啊，引導我轉向祢  
為我置放愛和渴望。  
緩和我的悲傷，重新讓我喜樂起來。  
使我符合祢子民的樣式。<sup>1</sup>

——寫於子宮切除手術前夕

絕望，也是中年人共有的感覺。一個女人怎樣才能回到過去，重新開始她的生活？怎樣才能回到年輕時光，以目前對自己成熟的洞察力，去改變人生的軌道？她不可能回到過去，因為人生不是那樣運轉的。就算重頭來過，真的能改變她的生活境遇嗎？假如未來不比過去

或目前好——眼前的情況已經夠可怕了——她絕望的感覺只會逐漸增強。

### 我是誰？

中年婦女常覺得：自己這個人沒用、多餘。喔，她必須洗衣、做飯、清理房子、為孩子打雜；為先生事業的需要款待客人，擔任優雅的女主人，展露快樂的笑容、立於先生身後半步。是的，工作上她更重要。由於她在細節上費心盡力使所有的人成功，幫老闆寫的信，讓他像位眼光獨到的天才，又為他不能出席的約會掩護、找尋優雅的辯解。成功、有效率的女性主管，常被人認為她這麼努力工作，只因為能夠抓到個男人結婚、生子。

但真正的問題在於：是否她被看成一個人，或者只是一名藝妓、車夫、祕書、和拼命工作的女人。

在印度，印度教徒死後火葬，通常也燒死寡婦陪葬。它甘脆承認這女人的生命已經沒用，不妨打發她來世仍陪著先生。在美國，我們告訴那些滿懷挫折感、對自己是誰充滿疑惑的中年婦女，要她們培養嗜好、或參與義工服務來使自己快樂起來。

### 我要往那裡去？

中年時藉著培養嗜好或參與義工服務，而不理睬重要的價值問題，如「我是誰？」、「生命所為何事？」，那就好比允許別人用浸透麻醉藥的布蒙住你的鼻子「停下來、別抗拒了。只要往後躺下。深呼吸。」放棄……忘了身為人這回事……逐漸遠離實際。

實際上神已將妳創造成有用的人。祂給妳特殊的天賦才能，而這些是必須使用的。上帝已經給了妳一種身分，這身分根植於身為人**妳是誰**而來，這比妳為家人、或在工作、教會裡所做的都大。許多中年婦女覺得她們的生活失去控制。她們覺得陷在欠缺工作經驗、欠缺自我的認知、也欠缺先生的鼓勵（或是沒有**先生**）的陷彀中。她們可能也覺得欠缺家人或雇主的支持，欠缺與其他婦女間自在說出自己真實感覺的溝通。每天、每週她們有太多事情去忙。不論她們多有組織、效率，做起事情多快，她們永遠落在後頭。她們常常不滿意與先生、小孩或其他人的關係，覺得無力改進這些關係。畢竟，她們不能強迫



別人合作、注意她們、或者愛她們。

### 儘管所有事情同時發生……

尹瓊安 (Joan Israel)，是位來自底特律的精神治療醫師，對於婦女問題，曾做過廣泛研究。她以為自己因為受過教育、了解那些難題、加上又是自由派女性，到了中年一定不會受到困擾。她過去不太關心自己的外表，認定自己將會「帶著自信、安全感、和冒險的心」變老。她說：「我成為一名提倡女權運動的臨牀醫師，幫助其他婦女探究出她們新的局面，不再藉著年輕、美貌來覺得自己很好，或者藉著她們的男人來得到安全感。」<sup>2</sup>

在《一位45歲女權運動者的告白》那章裡，她繼續寫：「在我45歲生日過後幾個禮拜，有天，我看著鏡子對自己說道：『瓊安，妳看起來老了！』我頸下、頸部的皮膚驟然鬆弛、起皺……我試著把皮膚拉向一邊，承認這樣看起來比較好（比較年輕）。」

「我就在那裡，和我面對面。我不喜歡看到的，但我發現要承認這點真難。我從來沒有這樣的感覺過。我一向都以自己為榮；不論是我的身體、面貌、皮膚。」

「被我的頸項嚇到之後，我檢視我的手。嚇！它們看起來都是皺紋！突然之間，頭上出現了許多白髮。我的皮膚乾燥、無力，乳房下墜。」

「但為什麼我會這樣沮喪？單單只是以自我為中心？變老是不是意味著我失掉身為人的吸引力？不再吸引誰呢？一般男人？我從來都不把他們當成我的獵物，就是年輕時也一樣。是不再吸引我先生了？他沒有任何離開的徵候。也許它就像約定好的事情要發生似的：例如年老、疾病、死亡。我還不很確定。我只知道擔心變老的心情要把我壓倒了。」<sup>3</sup>

### 鬆弛、下墜

擔心變老，使她更全心投入研究和她同年婦女的感受。她發現女人快40歲時，通常擔心會失去媚力，大部分女人那時都在和「變老」扭鬥。對她來說這過程可能稍微延後了些，或者是「我被『不可能臨到我』蠱惑住了。」<sup>4</sup>