

這些事，

離開了我才懂！

莫名其妙的
99個分手理由

男向左，女向右，
是交會？還是分手？

生活在浪漫幻想中，對於現實永不妥協，不時以刺激對方的方式來表達你的期望，沒事老愛測試對方的耐心及感情忠誠，內斂、矜持、無感，對愛總是說不出口！

如果你有了以上這些症頭，
就連月老、邱比特也會搖頭！

作者 * 斐德烈·英格沃森 博士
Dr. Friedrich Ingwersen
譯者 * 蔡慈哲

這些事， 離開了我才懂！

莫名其妙的
99個
分手理由

這些事，分手後你還不懂嗎？

- ♥ 以為愛情萬能，可以克服所有出身背景的差異
- ♥ 不相信你愛的男人是豬頭！妄想改造對方成為心中的夢中情人
- ♥ 把愛情指導奉為唯一方針，整天逼著對方「一同成長」
- ♥ 把友情和愛情放在同一個天平上，有了伴侶還總是和老友膩在一起
- ♥ 相信分手後還可以做「普通朋友」這樣的愛情神話

感情失和還有救、婚姻觸礁不用怕！

就讓愛情心理醫療師幫你脫離、避開這莫名奇妙的99種分手地雷。

分手絕對有理由，莫名其妙只因為你不懂！

親密關係有成千上萬個可能，幸福甜美生活沒有唯一的指標；

但.....卻有絕對不能犯的錯誤！

要徜徉在愛情的大海中，

想縱情在兩人甜蜜世界，

你要學會的不只是找到正確航向，而是要懂得如何避開險礁，

本書也許無法保你一世幸福，但卻能告訴你永不分手的祕密！

建議陳列：兩性關係

ISBN 978-961-6352-58-0

00250



9 789666 152580

Master 19 NT\$ 250

www.metrobook.com.tw



大都會文化



這些事， 離開了我才懂！

莫名其妙的
99個分手理由



這些事，離開了我才懂！

莫名其妙的99個分手理由

作者

斐德烈·英格沃森 (Friedrich Ingwersen)

譯者

蔡慈哲

發行人

林敬彬

編

楊安瑜

責任編輯

陳亮均

助理編輯

黃亭維

內頁編排

蘇佳祥

封面設計

嚴鳳珠



出版

大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第89號

發行

大都會文化事業有限公司

11051台北市信義區基隆路一段432號4樓之9

讀者服務專線：(02) 27235216

讀者服務傳真：(02) 27235220

電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net

網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥

14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期

2012年11月初版一刷

定價

250元

ISBN

978-986-6152-58-0

書號

Master019

Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1,

Taipei 11051, Taiwan

Tel: +886-2-2723-5216 Fax: +886-2-2723-5220

Web-site: www.metrobook.com.tw

E-mail: metro@ms21.hinet.net

99 Methoden in der Partnerschaft zu scheitern by Friedrich Ingwersen

©2005 Kösel-Verlag ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House

Chinese translation copyright © 2012 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

Published by arrangement with Kösel-Verlag through Red Ears Media Ltd.

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

版權所有 翻印必究

Printed in Taiwan. All rights reserved.

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

這些事，離開了我才懂！——莫名其妙的99個分手理由 /

斐德烈·英格沃森 (Friedrich Ingwersen) 著；蔡慈哲 譯；

初版 -- 臺北市：大都會文化，2012.11

160面；21×14.8公分

ISBN 978-986-6152-58-0 (平裝)

1.戀愛 2.兩性關係

544.37

101021099

這些事， 離開了我才懂！

莫名其妙的
99個分手理由



結婚吧， 然後你就會神經錯亂。

——我的父親晏斯·英格沃森 (Jens Ingwersen)



Preface

前言

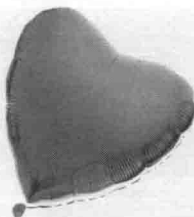
這本書可能會讓你會心一笑，或使你躺在長椅上左思右想，你也可能把它往牆壁扔，又或許會感到昏昏欲睡（很詭異，像我看了駭人聽聞的新聞後，總睡得特別香甜）。

這本書中談論的是我們生命中最珍貴的東西——親密的兩性關係。或許有些嚴肅，不過，正是因為嚴肅才更需要「輕鬆的聊法」；自在的態度無疑是應付人生的聰明法門，幽默、笑話、再加上一些機智，都能夠幫助我們面對生活中的困難、疑惑、傷害……以及那些既溫和卻又瘋狂的舉動——因為我們大多數人的親密關係危機，往往都是從平日自然而然的演變來的。

讀者眼前的這本書是一份演講稿的修訂版。為使讀者感受到這本書無所不談、具可讀性，所以做了一些修改。當時這篇演講受到兩



這些事，
誰
開了我才懂！



位摯友——雷西勒（Walther Lechler）和弗瑞（Beate Frey）的鼓勵，並在一九九八年首度於北黑森林的巴德——黑恩那伯（Bad Herrenalb）公開演講。之後便陸續接到其他地區的演講事宜詢問，演講實況錄音也在接著幾年內正式問市。後來，透過我太太認識了格思（Kösel）出版社當時的發行人威德（Christoph Wild）博士，他提議將這份演講稿出版成冊。對此，我由衷感激他，特別是他的鼓舞。

本身是專職的心理治療師，而在跟隨最尊敬的醫療教學權威雷西勒博士期間（也是巴德——黑恩那伯診所前主任醫師），我得以觀察並學習。雷西勒博士不僅秉持著尊敬之心，為他的當事人開啟一扇扇的診療之門，更透過出版、特別是公開演講，在大眾面前亮相，提供他的當事人特別重要的額外服務——那就是讓他們在走進那扇門接受「首次診療」之前，可以藏身在聽眾群中，瞧瞧這位心理治療師，安心地觀察他——以德國人的思維來說，這是有差別

的，就跟買車前要試乘的道理一樣。

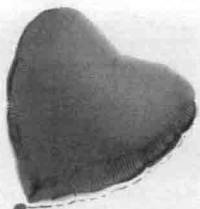
當事人事前應該要有機會能用放大鏡打量治療師，比方說，能先去聽我的演講，感覺一下雙方的磁場是否相合；如果缺乏這樣的機會，那我也會要求他們先在約定的療前諮商與我接觸，因為事前的互相理解對於療程進行的順暢與否有很大的影響。

基於這個原因，我這個心理治療師也成了演講者與作家；為那些聽過演講或看了書之後，決定要接受心理治療的聽眾或讀者，提供心理診療服務。如此一來，他們也會更清楚如何與心理治療師相互配合。

因此，我的演講活動和書籍出版也是心理診療的一部分；與此同時，這二十五年來的臨床心理治療經驗亦豐富了這些演講和寫作內容——其中當然還包含我五十年的個人生活經驗，特別是與我親愛的、同為心理治療師的老婆姐瑪（Dagmar）共同密切合作的成



這些事，
誰開了我才懂！



果，還有我們三個孩子和朋友們帶給我的生活點滴。

寫這本書的目的，當然並非期待讀者閱讀這本書後就有立竿見影的「聊」效。最主要的，「只是」希望能娛樂和鼓舞大家。我深信有品質的心理治療，應該是讓當事人帶著愉悅和好奇的心，而非用受苦和焦慮的態度來進行診療，那樣才能有一個好的開始。

我們最小的兒子十歲時，有一次很認真地告訴我們他對校長的看法：「她嚴格得不得了，不過最重要的是：她從不讓人覺得無聊。」——其實不止我兒子和我，連權威的專家也認為：一定的娛樂，對所有學習和治療歷程助益甚大。

所以這本書偏向以愉悅的態度處理這類嚴肅的主題，希望給予讀者一些刺激，促使他們接受諮商。

Preface

作者序

99種兩性關係殺手

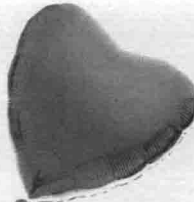
透過這本書，我想跟大家談一些有益於兩性關係的觀念。這些寶貴經驗是從我二十年來的婚姻，以及曾諮商過多對個案中所學習、累積下來的。

不過，與其告訴大家蒐集而來的所謂正確的因應之道，我更想為大家列出一份造成兩性關係破裂的殺手名單，說說如何反其道而行。這個舉動雖有違正面思考的理念，但對我而言，這些逆向操作的手法反而比正向因應辦法更有幫助。

就讓我以航海做為比喻來說明我的寫作策略。這說法或許你們



這些事，
離開了我才懂！



有些人曾聽說過，就算是長期住在內陸的人應該也不難想像：

航海時，船長一向都只注意利於行駛的航道，並不會特別留意寬廣、平靜、順暢的航道，反而投入更多的專注力與行動力在那些他想防止的狀況上。比如暗礁、淺灘、冰山、風暴、漩渦等等。他投注了全部心力，極力避免這些海上殺手襲擊，以確保整段航行能依他所想，在狀況良好的航道上，一路暢行。

在這本書中，我也依樣畫葫蘆，為各位列出種種可能導致分手、婚姻觸礁的原因。透過這種如同送給大家一張暢行無阻的航海圖方式，誠心希望讀者循著這張圖，安穩地航行在寬闊蔚藍的海面上，無須擔心擱淺。

兩性關係也許就像一面寬廣的大海或是一片廣大自由的領土，空間大到對很多人來說有數不盡的可能性（來展開一段親密關係）。要逐一描述這些無盡的可能性，自然是不可能的任務。因

此，我想在這種棘手的狀況中用刪去法來劃出界線。

接下來我所要做的不外是向各位一一細數可能危及兩性關係的諸多風險與阻礙。有些聽起來似乎不合邏輯，有些乍看之下或許有所重疊——而這些也正是談論這個主題的難處。不過，我想做的並不是分享一套毫無破綻的學術理論，純粹只想在這條荊棘的路上，為你們豎起一些路標與警告標誌。

也許有些讀者在看完這本書後，心裡會充滿困惑。好像這本書為讀者在這片廣大、空曠、自由的海面上提供了廣闊的視角，半途卻又棄人於海上漂流而不顧。如果讀者有這種疑惑，可能必須尋求更專業的諮詢。這有時會更有幫助。

另外還要補充一點，我一直沒能找到一個適合歸納這些導致分手肇因的系統，所以，這99個分手理由是想到哪就寫到哪而成的。



Contents

目錄

前言

作者序：99種兩性關係殺手

1. 期待好運降臨

2. 幻想王子和公主從此過著幸福快樂的日子

3. 相愛，不結婚，卻長期同居

4. 簽訂婚前協議書，明訂財產分配

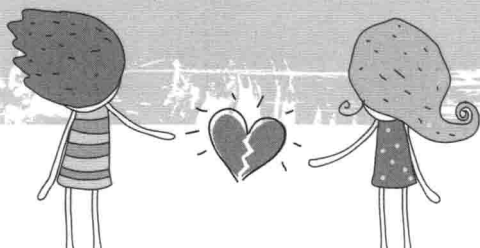
5. 想要孩子，所以結婚

6. 「媽媽的兒子」和「爸爸的女兒」

7. 尋找一段轟轟烈烈的愛情

8. 只看對方的缺點，而不接受原本的她或他。然後，為了維持彼此的關係，花了一輩子的時間去矯正對方的缺點

33 31 29 27 26 23 22 20 08 04



9. 相信愛是萬能的

10. 在開始關係後才慢慢培養危機處理的共識

11. 鉅細靡遺地告訴另一半，舊愛或是情敵的喜好

12. 用肉體以外的條件做為親密關係的門檻

13. 「一個一無所有的男人入贅到一個富有的家庭，對他太太和娘家來說，他這一輩子永遠都是個可憐蟲。」

——海寧格 Bert Hellinger

14. 選那種一看就知道沒有幽默感的伴侶

15. 劈腿

16. 墮胎

17. 不尊重另一半的Bx……

18. 婚前婚後兩個樣

19. 試圖當一個好繼父

34 36 37 38 40 42 45 46 48 49 50



這些事，
離開了我才懂！

Contents

20. 老公在婆媳戰爭之間保持「中立」，導致親密關係破裂的「婆婆變奏曲」	52
21. 不懂得對公婆表達感激之情	54
22. 四處宣揚兩人的親密行為	56
23. 「施捨」對方單向的性愛，把自己變成另一半的洩慾工具	57
24. 面對嬰兒死亡、死胎或是流產，卻讓對方獨自哀悼	58
25. 腦中藏有自殺的念頭	59
26. 不尊重對方的出身背景	61
27. 「我不能沒有你，你要是離開，我就死給你看。」	62
28. 忽視親密關係的「有機性」，沒有每天為它灌溉養分	63
29. 有酒癮、厭食症、藥物成癮、偏頭痛和沮喪……等症狀	64
30. 執意「改造」對方，直到他終於比較像我要的人	65
31. 緊迫盯人或放牛吃草	66

