

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Clinical Handbook of Couple Therapy

夫妻心理治疗与辅导指南

【美】Neil S. Jacobson, Alan S. Gurman 著 / 贾树华等 译
(下 册)



中国轻工业出版社

心理学丛书——心理咨询与治疗系列

Clinical Handbook of Couple Therapy

夫妻心理治疗与辅导指南

【美】 Neil S. Jacobson
Alan S. Gurman 著

贾树华 等译
(下 册)



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻心理治疗与辅导指南 / (美)雅各布森(Jacobson, N. S.), (美)杰曼(Gurman, A. S.)著; 贾树华等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.1

(心理学丛书·心理咨询与治疗系列)

书名原文: Clinical Handbook of Couple Therapy
ISBN 7-5019-2713-8

I. 夫… II. ①雅… ②杰… ③贾… III. 婚姻—心理卫生—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 18026 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃束 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出版人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张: 26.50

字 数: 580 千字 定 价: 50.00 元 (上、下册)

书 号: ISBN 7-5019-2713-8/G · 149

著作权合同登记 图字: 01-1999-0449 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

第十二章 重新定义过去、现在和将来： 中年时长期婚姻的治疗

Carol M. Anderson, Sona A Dimidjian, Apryl Miller

人到中年时，那久已遗忘的梦想和曾经有过的激情又会困扰我们。这种情愫加上对时光流逝的强烈意识，一系列生活事件和变故——事业的停滞，孤身一人，由于死亡和疾病，家人、朋友的丧失，自身健康状况的每况愈下，使我们许多人不得不承认，中年无疑是人生的一个关键、艰难时期，会严重地影响到婚姻和家庭生活，甚至带来不可弥补的后果。

所幸的是，中年发生的这种问题已越来越多地引起临床医生和研究人员的关注，中年期这种负面的形象虚构多于现实。尽管中年期有其独特的问题，但并非不可避免地成为人生一个混乱和危机时期，而最终以衰老和死亡结束。中年似乎更应被视作人生的转折点，使个体和夫妻有机会审视他们的过去，展望未来。许多人在没有外来帮助的情况下，平稳而成功地度过这一时期，带着激情和新生的意识步入人生的第二阶段。但是，同许多其他发展中的过渡阶段一样，为度过中年期的挑战会使夫妻寻求治疗帮助。而事实上，尽管在婚姻的最初几年中离婚率极高之外，许多婚姻治疗者的报告却反映出中年时期的夫妻离婚率也偏高。

中年时期，夫妻间的压力可能由下面四个主要因素引发：(1) 社会变化的压力影响；(2) 个体发展的变化；(3) 早年婚姻关系的消损和僵化；(4) 家庭生活圈的改变。这几方面的探讨，在已有10年以上婚龄的夫妻中引起了强烈的反响。有时，一些夫妻甚至怀疑双方的关系是否能够维持。虽然有时一方或者双方

都认为维持婚姻的一些必要措施不值得一试,但如果双方已经有了多年的情感,多数夫妻会自动解决他们的问题。尽管已经有了这样或那样的艰难困苦,双方仍有他们多年的感情和义务基础。通常,中年时多数婚姻通过双方相依托的共有的过去、共有的朋友圈、双方的家人,以及共有的经济责任维系着。许多人同样也意识到,离开旧的伴侣去找新伴侣并不能确保生活质量就会得到改善。

治疗措施

目前许多治疗者仍然坚持以“与过去无关的交流方式”的原则采取治疗措施。这些治疗者认为,所有有实质性的问题都可以在夫妻双方当前的交流方式中体现出来,并且可以通过阻断已有的不正常的方式,培养良好的行为和技能达到纠正的目的。而另一些治疗者却关注过去,将治疗重点放在家庭方面因素对婚姻的影响。虽然已有证据表明,这两种治疗原则在治疗许多问题上都很有效,但由于这两种原则都将婚姻问题视为没有差异,或忽略了婚姻的时间的原因,均各有不足之处。

相反,这里要陈述的治疗主要是针对已有10年或10年以上婚史,双方都已是中年的夫妻,探讨中年期的变化对于如何理解夫妻双方所经受的婚姻矛盾和治疗婚姻矛盾的作用和影响。虽然已重视出身家庭问题在最近的交往中的重要性,对于上述夫妻的治疗也还需要关注发展因素和生存挑战是如何影响婚姻生活和婚姻美满。这种关注并不是要求治疗者忽视微观关系上的一些问题,如交流、积极的沟通、解决问题的技能,以及忽视出身家庭方面的因素,而是强调了以上的这些因素同中年夫妻要面对的婚姻以外的其他生活方面的问题有更多的联系。

这种治疗方法是基于近几年来婚姻疗法和家庭疗法的一些变化。尤其是,人们越来越意识到没有哪种理论或方法可以适用于

所有的病例。我们也更坚信，根据不同的问题，就诊者不同的需求，综合疗法有其重要价值。换句话说，在这一领域，人们也越来越能够接受综合疗法。任何一种治疗方法在治疗或者理解上都有其局限性，使得我们积极去探求每种疗法的优点来解决夫妻间和家庭的复杂问题。另外，人们越来越关注家庭生活圈的重要性。尽管人们还没有极大地重视婚姻的生活圈，但对于婚姻生活圈的研究突出了发展的观点的重要性。

评 定

由于中年问题的复杂性，简单地评定紊乱的交流模式或是单纯地关注以上陈述的问题，不可能令人满意地解决主要问题。为了能够确定治疗方向，治疗者必须帮助就诊者确定他们的梦想、需求以及他们希望可以指导他们后半生事情的先后顺序。这就要求评定他们的婚姻是否还能够满足他们的需求和目的，以及评定双方最初的婚姻关系模式和长期婚姻关系模式的修正方式。有效的治疗是基于对下述问题的综合评定：治疗者必须评定双方最初的婚姻关系模式随着时间得以改进或者僵化的方式。治疗者必须评定这些早期的婚姻关系模式，尤其是特定的性别应有的行为及性别期待如何巩固或者减弱了夫妻度过正常中年过渡时期的能力。最后，治疗者必须评定目前生活、家庭方面挑战的影响，这些挑战中年夫妻通常是要与之抗衡的。

由于这些目的，显然需要一种综合的评定过程。但是，中年夫妻们都是在危机时刻才就诊的，并需要在短期内改变。因此，治疗者不仅将评定过程当作收集信息的手段，还应当作缓解夫妻双方压力的一种即时措施。只要治疗者能够为夫妻双方理解他们目前的困境提供一个新的出发点，从而使夫妻双方看到希望就能够达到上述的效果。

社会和文化变化引发的苦恼：单一型式的消失

对于当今的中年夫妻来说，社会和文化的变化是重大的并且极具影响，会给许多人带来极大的压力。这些夫妻对于婚姻模式的观念使他们不可能预想到中年时会有何重大变化。这种观念使他们不能适应当前所处的时代。生活的方式不再只有一种模式，得到社会团体支持的途径不再只有一种。现今，同龄的夫妻不会同时体验到相似的阶段、经历也不会有相似的目的。一些中年夫妻的孩子们离家读大学了，这样的夫妻也许进入了婚姻的一个美好时段，而另一些夫妻也许正在迎接他们的第一个孩子。还有一些也许正尝试着第二次，甚至是第三或第四次婚姻。这种婚姻模式上的多样性同现今许多中年夫妻的父辈那一代的婚姻模式的单一性极为不同，对于我们的祖辈来说，婚姻因循的是一种白头到老、稳定的模式。婚姻最主要的就是安全感和永恒性。虽然人们为了爱和感情结婚，但同样希望婚姻能天长地久，“只有死亡才能将我们分开”。当然父辈中也有离婚的夫妻，但这些夫妻是少数，不是普遍现象。那时的婚姻基础是高度的角色互补。丈夫，男人首先应对家庭承担经济义务，然后是寻找两人共同发展、自由和个体发展的机会。而妻子则通过处理各种关系，打理日常生活的方方面面来支持她们的丈夫。由于妇女们关注于丈夫、孩子的需求和目的，而牺牲了自己的事业，丧失了妻子和母亲以外的身份。但是，在那个不给女性太多选择的时代，使妇女得到了安全感和经济来源。虽然在这样的婚姻关系中没有灵活性和新体验或者个人选择空间，但多数男人和女人都认为那种互补，是他们获得幸福、成就和社会认可的关键。对于许多夫妻来说，多年来婚姻都是这样的。但到了20世纪六七十年代，这种基本的、普遍为人接受的婚姻和家庭模式受到了冲击。先前，遭受咒骂的离婚现象越来越普遍，越来越为人们所接受，而先前被认为应是永生不变的

婚姻越来越不稳定。在这一期间，女权运动也蓬勃发展，拓展了女性更广泛的领域中的机遇。当女性通过有效的避孕手段有了更多主宰自己身体的权力以及获得了流产的权力后，女性加入劳动力市场的人数空前增长，这是前所未有的。

这些社会的变革挑战了人们已有的婚姻观念和对丈夫、妻子的角色期待。这些变革打开了机遇之门，但是当时少有中年男女能够利用这些机遇。对于现今的夫妻来说几乎没有什么绝对的事和肯定的事，但他们也有了更多的选择和其他模式。有这许多可行的、为人们接受的选择，夫妻缺乏一种单一、明确的模式来“安排自己的中年生活”，而不得不面对选择的困扰。在这种快速的社会变革环境下，中年夫妻有更多发展、改变的可能性，同样也会更容易经历不和谐与压力。这些社会变化以及中年期个体和家庭发展方面的变化会给婚姻带来极大压力，影响到婚姻能否长久。

个体发展引发的苦恼

中年时，因为个体更加意识到自身的失败和时光的流逝，个体会出现巨大改变。对有些个体来说，这种意识是随着中年期的生理的一些变化而慢慢出现的：绝经、精力下降、突然需要老花镜、皱纹、落头发以及其他一些身体上的变化。这些变化通常是渐变的，然而却提醒我们在衰老。另一些人则在不断遭遇丧失，经历父母、家人、朋友的衰老、疾病、死亡以及面对自己的挫折失败。这种中年期的改变突然出现了。正是这样，许多人，也许是生平第一次开始理解了电影《狂乱》中女主角对其喜爱追逐女性的丈夫说：“无论你走到哪里，做什么，你终将走向死亡。”这种对死亡的意识会使许多人开始追忆他们过去的选择，常常关注他们曾放弃的选择，产生一种急迫感，希望去体验生活所给予我们的一切。个体都全力找出深层的含义，然后做出相应的决定和行

为。通常，他们会发现，过去的旧梦不再有意义，他们生活的重心开始改变。随着对旧有的各种关系、职业、生活模式和责任的重新审视，曾经以为是理所当然的事物成了奢侈品。

这些中年期的体验会极大影响到已有 10 年或 10 年以上婚龄的夫妻的婚姻。而事实上，格特曼（Guttman）认为父母亲的死亡是中年期突然出现的婚姻矛盾和压力的一个促发因素，但对于这一因素人们还没有多少认知。中年期的回顾和展望会给中年夫妻的婚姻带来巨大的压力，尤其是当一方或者双方都倾向于指责对方应对自己所没有得到的负有责任的情况下——事业、旅行、其他的关系或者恋情。这些追悔在同婚姻生活的琐碎事情相对比时，被理想化了。当事者并没有意识到他们在自己过去的选择和妥协中所得到的，却为他们自认为失去的相互指责。

下面的例子演示了婚姻初期的一些妥协如何在中年时期变本加厉地重现，并且当双方为了过去而后悔地相互指责时，就会导致婚姻关系的破裂。

当玛莎发觉爱伦同他在工作中遇到的一名 25 岁女子的婚外恋时，玛莎和爱伦的婚姻出现了极度危机，双方因而前来就诊。玛莎同时还有焦虑和抑郁的症状。这对夫妻已结婚 30 年，有三个成年的子女（分别是 28、26、21 岁），双方关系一直相对平稳，没有太多明显的矛盾。

在评定过程中，找出了爱伦生活中出现的两个中年时期的基本经历。最近父亲病重，他的弟弟又突然决定和结婚 25 年的妻子离婚。通过对这两个事件的探讨，治疗者发现父亲的疾病使爱伦意识到自己的脆弱，弟弟的离婚使他明白他也还可以选择未来。这种心态下，爱伦开始回顾过去，尤其是开始评价他所倾注全部心血而获得成功事业，恪尽丈夫和父亲的责任。过去的许多年，他认为自己牺牲了冒险和令人激动的经历，他小时就希望成为一位著名足球联队的球员。事实上，他很有天赋，曾几次被

星探发现。但是，他没有去实现这一梦想，而决定上大学并获得了硕士学位。中年时，爱伦为此而指责玛莎。他总是讲述他与玛莎结婚的那一天，在从教堂到宴会的途中，在爱伦的请求下，他们绕道经过了他经常踢球的球场。玛莎回忆说当时她就觉得爱伦已后悔放弃成为运动员的机会。尽管当时爱伦没有表示出后悔与玛莎结婚，但现如今他发现自己总是被“如果当时……”这一想法所困扰。他不认为他应为自己早年的选择负责，或者考虑到使他选择求学和目前事业而放弃了运动员生涯的许多其他因素和环境，他也没有认识到从自己的选择中获得的发展和利益。相反，他只是关注自己的后悔意识，并认为这都是玛莎和他们的婚姻造成的。他说玛莎和他们的婚姻使他不能过他本应该过的生活。他对自己不幸的狭隘理解使他认为解决问题的方式只有一个——离婚。

这一病例演示了中年时期的改变是如何激发了一个人对自己的脆弱意识，使中年人开始回顾过去，重新审视过去的选择和所作出的妥协。对于已有10年以上婚龄的夫妻来说，过去的选择不可避免地存在着个体需要和双方共同需求间的妥协。这种个体的回顾很容易，从而降低而不是提高了个人的责任意识，只能带来怨恨和对婚姻的巨大压力，并以此作为对过去损失和后悔的补偿。但同时也会使个体由于直接面对中年期的生存挑战而使有显著地位的个体意义的丧失。

旧婚姻模式所产生的压力

在一个长久婚姻的早期，双方已形成了一些明确的以及不言自明的协议和双方相处的模式。这最初的几年，主要用在抚养孩子和发展事业，夫妻双方很难有时间和精力去回顾和修订这些协议。虽然在生活的这一阶段，这种“顺其自然”的生活方式经常是可行的，但是这样生活的夫妻到了中年，就容易出现生活僵

化的境况。对许多夫妻来说，中年时期是几十年中双方第一次可以主动地思考双方关系的阶段。通常是由于不能改变已有的生活模式以满足他们中年时期的需要而前来就诊的夫妻。

对于那些婚姻是建立在传统的性别价值观的夫妻来说，当一方选择了非传统的性别角色或性别期待时，他们的婚姻就显得尤其脆弱。这种性别角色行为的转变在中年时期是很普遍的。琼斯(Juns)认为，事实上，中年时，男人和女人都开始校正先前为了适应传统的社会期待而被歪曲的个性。格特曼的研究也支持这一观点。格特曼的研究认为在许多的文化体系中，男人和女人在中年时开始纠正陈腐的性别行为定式。在当今社会中，由于女权运动和经济状况的改变，社会期待有了巨大改变。这些改变将当今社会中年男女的这种内部转变扩大化了。因此，曾经关注于男子气概、事业和成就的许多中年男子，开始注重培养个性中更富感情、更有个性的一面。另一面，通常将前半生奉献给相夫教子和处理夫妻关系的女性，开始更关注于成就。这些个体的改变给婚姻带来了巨大压力——妻子曾经付出更多的时间和关爱，而当丈夫准备拿出更多的时间和关爱时却发现妻子更感兴趣于家庭之外的天地，不再想要丈夫付出更多的时间和关爱了。另外，妻子突然发觉当她最终部分地走出家庭之后，曾经建议她寻找一些乐事，寻找一些可以减少双方关系压力的事情做的丈夫，却希望能有更多的时间同她一起享受“玫瑰的芳香”。

尽管这些转变是正常的，并且可以增进个体和夫妻双方的正向发展，但也给婚姻带来了压力和极度的痛苦。如果一方为维持现状而拼命抓住旧有的模式，或者一方急于作出突然的或者极端的改变，这种夫妻的婚姻尤为脆弱。双方也许极为“不同步”，那么就应该探讨一下双方的婚姻基础。如果双方发现他们必须重新探讨几乎生活的各方面的问题（经济问题、劳务分工、关系的维系以及亲密的模式）时，他们就容易不知所措，他

们必须大动干戈重新设计当初的模式，夫妻们也会开始怀疑是否还有什么可以使他们仍然生活在一起的东西了。就在这些夫妻们自认为了解对方、了解事物的规则时，一方的改变会使另一方有受骗的感觉。

下面的病例演示了中年时一方完全脱离传统的性别角色和原有的婚姻模式所造成的压力。

贾斯延，一家大跨国公司的副总裁，40岁，打电话说由于情况紧急需要婚姻治疗。他说妻子莎丽威胁说要离开他，但他却不知道为什么。他们同意进行4次就诊治疗。莎丽和贾斯延讲述了他们这样的一个婚姻故事。

两个人大学一毕业就结了婚。当时莎丽是一个聪明、开朗、受人喜爱的青年女子，有着当时常人都有的梦想：结婚、生子，从此幸福地生活。而贾斯延高大英俊、金发碧眼，受聘于一家很成功的公司，似乎前途无量。他对她很挑剔，要求她全心全意地爱他，而她喜欢他，尊敬他，认为他就是实现她梦想的合适人选。婚后的最初几年，双方相安无事。他们住在共同生长的小城镇，并且有了一个孩子。莎丽承担起自己的责任，做了一名“完美”的妻子和母亲。她加入了PTA民间组织，招待贾斯延生意上的朋友。不久，贾斯延被第一次晋升，为此他们不得不搬家。莎丽对此很不开心，因为她很依恋父母家人、朋友和她的团体，但她从没有怀疑过丈夫的工作应该排在第一位。她忍受了消极的情感，尽量做到最好。两年之后，他们已有了两个孩子，正当她刚刚适应了新的生活，贾斯延再次被提升，并被派往欧洲。这是一份令人难以舍弃的美缺，因此莎丽与孩子们一同随丈夫到了欧洲。

在欧洲，莎丽仍像从前一样款待朋友们，并且很容易同人们交上朋友，但她从不使自己同他们交往过深。她知道丈夫很可能再次调任，过于深入当地的生活只会使离开时更加伤感。贾斯延

总是工作很长时间，莎丽和孩子们很难有同他在一起的时间，但他是一个忠诚的丈夫，合格的家庭供养者，并且极为成功。不开心时，莎丽就会提醒自己想到丈夫的优点——不喝酒赌博，也不虐待她或者敷衍她。18年中，他们每三四年就搬迁一次，而莎丽总是毫无怨言地同行。

就在莎丽要过40岁生日时，她开始回顾他们的婚姻生活，深有感触和怨意。生平第一次，她为自己对丈夫和他的事业的付出感到气愤，并且为自己为了迎合他的需要而忽略了自己的感情和需要而气愤。一天早餐时，她看着丈夫说她要离婚，贾斯延崩溃了。他认为他们的生活中没有发生什么样的改变足以导致这种灾难性的变迁，他仍同以往一样，不能太顾及到她和孩子们，仍同从前一样体贴和成功，他不明白她为什么想离婚。

在治疗期间，贾斯延陈述了自己的困惑。他从来不知道莎丽会这么不满，他不希望离婚，认为她目前的怨言是没有道理的。但莎丽却对俩人在一起的未来感到绝望：他们的角色已如此固定，她顺应丈夫的意识，如此根深蒂固。莎丽认为，俩人传统的婚姻模式已不能适应她在中年时所期待的变化。

几个方面的问题使这一婚姻不易挽救。18年来，莎丽从没有表达过自己的怨言和不满，因此，当她看到社会其他女性丰富的生活、更多的自主权时，她知道如何面对她曾经作出的牺牲。

另外，莎丽和贾斯延多年以来都自然地认为，他的需要和事业是最重要的，因此他们没有形成解决冲突或者协商的模式。

家庭生活圈所引发的苦恼

一个10年以上的婚姻生活的中期，正好是为人父母以及青春期的孩子脱离父母，加之孩子们发生冲突的时期，这会使双方的婚姻关系更重要，有时会给婚姻带来压力。越来越多的研究表明，在抚养孩子时期，婚姻关系呈下降的曲线。在孩子青春期时，婚

姻关系降至最低点，在此之后，当孩子成人脱离父母的时候，婚姻关系又开始回升。对于这种下降的婚姻关系，研究人员提出了许多理论。其中罗林斯（Rollins）认为，这种曲线模式与为人父母的责任有关。为了尽到父母的义务，这些夫妻们忽视了自己婚姻交流和互为伴侣的需要。怀特（White）、布恩（Booth）和爱德华兹（Edwards）认为，由于为人父母的责任减少了婚姻生活中的相互交流、经济成就以及对于家庭分工的满意度。奥尔森（Olson）等提出这样的理论：中年时期婚姻生活出现的压力与“积聚”现象有关。在为人父母早期的一些压力因素在孩子进入青春期时达到高峰，这就是“积聚”现象。

孩子进入青春期时，父母所面临的挑战也为中年时期的夫妻造成特殊的压力。这时，夫妻们越来越意识到自己的脆弱以及选择的局限性。青春期的少年使父母久已遗忘的梦想和过去的妥协重新又成为聚焦点。青春期时，生活似乎充满了无尽的机遇，个人的力量似乎是战无不胜的，同时也出现了对性的渴望。青少年注入生活和各种关系中的活力使中年时期衰老和性欲的问题更加突出。这些问题也许会影响到夫妻双方判定自己是否满意的尺度，使他们去回想在过去多年双方婚姻生活中渐已消退的激情。

这种现象埃塞尔·珀森（Ethel Person）在小说《无尽的爱》的评论中引起众人的极大关注。评论刊在她的《爱之梦和邂逅1988》一书中：尽管罗丝并不爱他，亚瑟还是适应了自己的婚姻，接受了生活的馈赠。直到他的儿子陷入爱河，他才意识到自己缺少了什么。

青春期的孩子还以更直接、更明显的方式挑战他们的父母。事实上，青春期的孩子很容易在各方面使父母所面临的事情的意义和相关性受到挑战。这些判定通常很严重并极有影响。安·泰勒（Ann Tyler）《生活的教训》一书中，一名母亲是这样谈论她自己女儿的：

你知道几天前她跟我讲了些什么？当时我试着在晚餐时做金枪鱼，我说：“很好吃，是吗？告诉我你的真实想法。”戴西一直坐在那儿，观察了我好长时间，脸上浮现着一种……强烈的好奇神情，她说：“妈妈，你的生活中是否有一个特定的时期使你决定开始平凡的生活？”

一个14岁孩子无意的言辞也会使父母们突然不理智地面对曾作出的妥协和不得不因此而抛弃的梦想。“我们何时开始平凡生活的？”“我们过的是一种二流的生活吗？”“为时已晚，无可挽回了吗？”

值得庆幸的是，随着青少年时期的孩子脱离父母的庇护，通常中年夫妻婚姻生活的满意度又会回升。尽管这种“空巢”通常被视作中年期最令人抑郁的事实，尤其对于女性来说，但研究却表明事实并非如此。事实上，这种“空巢”通常使女性觉得放下了一副重担。孩子脱离父母庇护的阶段似乎使夫妻双方有机会将从前花费在抚养孩子身上的精力集中在自己和他们双方的关系上。许多夫妻还发现，他们没有了抚养孩子时所面临的经济压力。但也应该注意到，虽然在孩子脱离父母庇护的阶段，多数夫妻觉得已放下了一副重担，夫妻双方生活的转折和对这一时期的展望会给中年时期的夫妻造成极大压力。事实上，通常是在这一转折时期的前后，夫妻前来就诊。适应这一即将来临的“空巢”期，要求夫妻双方在相互关系上作出巨大调整。许多夫妻在抚养孩子时期主要是父母的角色，这样的夫妻会发现，当孩子脱离他们的庇护时，曾经将双方联系起来的“胶”和使他们不分离的“缓冲剂”消失了，他们必须重新开始关注对方来满足相互之间的需要，有时甚至不得不重新开始了解对方。如果在早期由于为人父母而存在没有得到解决的矛盾，这一转折期会特别困难。蒂丽·奥尔森描述了这样的冲突：

双方的争吵已达到了无可挽回的地步，但是双方都没有明确地提出什么。只是到了最近，双方各自的需要已不能维系双方关系时，争吵的根节才显现出来，使双方分开……。

下面的病例展示了一对夫妻如何面临成年的女儿即将脱离他们庇护时所陷入的困境：

贝思，39岁的社会工作者，马丁，41岁的教授，他们结婚18年。他们的家庭治疗医生建议他们应该接受婚姻治疗。当时由于他们16岁的大女儿有轻度的焦虑和抑郁而去寻找家庭治疗专家。在家庭治疗的过程中，女儿的主要陈述是父亲难以接近，她成了父母婚姻的协调者。因此家庭治疗专家建议他们进行婚姻治疗。

在最初的婚姻治疗过程中，治疗者发现贝思和马丁长期以来不和睦。过去的许多年中，双方极少探讨或者解决双方的矛盾。多年前没有得到解决的争议所造成的压力仍然存在。贝思表示她一直渴望马丁能够在身体上更关爱她，更多地表达自己的感情，而马丁却抱怨贝思过去的“专制”。最近，双方的矛盾急剧上升。贝思觉得受挫，并且对马丁极为气愤，第一次明确表示对他们的婚姻不存希望。

这一评定过程显示双方关系的压力增加了，主要是由于他们的大女儿即将离家去读大学。虽然他们的小女儿才8岁，他们却认为大女儿的离家表明他们为人父母的阶段已经结束。他们承认，由于女儿离开了家，他们为人父母角色的丧失，他们担忧不知双方的关系如何维系。贝思最近有一个亲密朋友因癌症去世，这种丧失加剧了她对于女儿离家的失落感。

这些变化都触发了贝思和马丁在为人父母阶段虽不满意却稳定的关系的破裂。贝思尤其希望她同马丁的婚姻关系能够满足她感情上的需要，这是多年来贝思第一次在这方面要求马丁。当马丁对她的需要没有反应时，贝思更觉得不知所措。反过来，马丁

觉得她简直是吹毛求疵，并且比以往更加唠叨。他知道，女儿离家求学将重新引发他们早先所没能得到解决的亲密关系方面的矛盾。这一矛盾在他们抚养孩子时期，由于贝思专注于照顾孩子而掩盖了。

没有孩子的夫妻们不会有像贝思和马丁这种情况的冲突。但是，他们也必须面对由于生活变化所带来的问题。没有孩子的夫妻，在中年时必须面对永远没有孩子的状况。由于生理条件的限制以及优先于年轻夫妻的领养政策，中年的初期是他们创建家庭的最后一次机会。这时，他们必须明确孩子对于双方和婚姻关系有多重要。如果双方迟迟不能在要否孩子的问题上达成共识，中年的临近会使双方更有紧迫感，这样的冲突也更难以避免。决定在中年时要孩子的夫妻会得益于他们多年的经验与成熟，然而这时，通常他们的多数朋友已脱离了抚养孩子的阶段，他们会觉得有点“不合拍”。同时，他们也不再那么精力充沛了，与同龄人相比他们必须面对这一挑战。中年时期，双方都有了很好的事业发展，或者至少是很长的工作经历，于是他们还不得不处理好事业上的责任和为人父母的义务之间的矛盾冲突。

一些决定要孩子的夫妻这时要面对的问题是生育不再那么容易，甚至是不可能。进行不育治疗对感情也是一种消耗，同时对双方的关系又是一种压力，尤其是一方比另一方更加投入这一治疗的情况下。那些已不可能生育孩子的夫妻必定常常伤感已逝去的梦想。女性尤其要承受来自社会的压力，因为社会将女人是否有女性特征以及是否成熟同她是否会成为母亲紧紧地联系在一起。下面的病例陈述了中年期处理抚养孩子这一问题的方式是如何影响婚姻的。

简(Jane)和亨利(Henry)由于离婚问题而前来寻求婚姻治疗。他们说多年来双方一直很幸福，只是在进入中年时，他们开始经历了严重的冲突和疏远。评定过程表明这一压力主要是由于抚养