

納皮爾繼《熱鍋上的家庭》又一力作

脆弱的關係

從玫瑰戰爭到親密永久的婚姻

THE FRAGILE BOND:

in search of an equal, intimate, and enduring marriage

奧戈斯特斯·納皮爾 (Augustus Y. Napier) 著

李瑞玲等 譯

黃越綏 鄭玉英 真誠推薦

在
婚
姻
糾
結
中
獲
得
紓
解
與
釋
放



脆弱的關係

從玫瑰戰爭到親密永久的婚姻

THE FRAGILE BOND:

in search of an equal, intimate, and enduring marriage

奧戈斯特斯·納皮爾 (Augustus Y. Napier) 著

李瑞玲等 譯



心理推理系列 21

脆弱的關係

從玫瑰戰爭到親密永久的婚姻

**The Fragile Bond : In search of an equal,
intimate, and enduring marriage**

作者 → 納皮爾 (Augustus Y. Napier)

譯者 → 李瑞玲等

責任編輯 → 鄧恆月

封面設計 → 趙金仁

插畫 → 江零

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

總編輯 → 王桂花

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02) 2369-7959 傳真：(02) 2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部

116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930-0620 傳真：(02) 2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1999 年 7 月

初版 6 刷 → 2001 年 9 月

ISBN/957-693-413-3

定價 → 320 元 128

法律顧問 → 林廷隆律師

排版 → 極翔電腦排版有限公司

製版 → 祥興製版印刷有限公司

印刷、裝訂 → 日盛印製廠股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理有限公司

Copyright © 1988 by Augustus Y. Napier.

Chinese language publishing rights arranged with

Harper & Row, Inc. through Barden - Chinese Media Agency.

Chinese language Copyright © 1999,

Living Psychology Publishers.

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

多傾聽內心的聲音〈序一〉

黃越綏

承蒙李瑞玲教授不棄，邀我為其翻譯的新書《脆弱的關係》寫序時，正值跨越於北美洲美國及加拿大的不同社福單位作正式的拜會工作，從單親福利政策的制定、寄養家庭的審核評估、未婚父母的學業計畫及性教育的落實，到訪問青少年犯罪觀護等，可以說是馬不停蹄，辛苦萬分。

由於李瑞玲教授不但是一位食古不化的學究，而且是一位對台灣社會問題具有前瞻性且集臨床實務經驗於一身的專家。最難得的是，她提供了先進國家的專業知識，讓國人能夠借鏡、學習及成長，她曾翻譯的《熱鍋上的家庭——一個家庭治療的心路歷程》（張老師文化出版），幾乎在所有我上過個案輔導分析的課程中，都會要求學生作為必讀的參考書，因此有機會在此推薦《脆弱的關係》，不但是個人的榮幸，相信也是所有讀者的福氣。

記得上星期，在加拿大首都渥太華Ottawa的未婚媽媽中途之家，與十多位平均年齡十七歲的少女們一起做經驗分享的輔導時，在討論的過程中，我拋出了一個問題「將來妳們的女兒長

大了，妳們會不會害怕她也會變成未婚媽媽？」答案幾乎一致肯定表示「會」。為什麼？因為未婚媽媽的「經驗」並不是那麼地愉快且勝任，而角色扮演的「體驗」卻是深刻難忘，至於「檢驗」成長的代價則是太大了。

就像書中所提示的，我們經常會以為自己已走出了痛苦的陰霾，並試著把它埋葬。但事實上在我們大多數人的潛意識裡，仍會給陰影留下脆弱的角落，而這種不自覺地懼怕在沒有信心的突破之下，往往不但沒有隨著歲月淡忘，反而像烙印般地侵蝕了靈魂的解脫，不經意地呈現在夢魘中，甚至會把副作用及後遺症延伸或轉嫁到其他關係上，而最親密的婚姻關係幾乎就是對彼此期待中粉飾太平的冰山一角。

我經常開玩笑說，婚姻制度就像訂製的門框，尺寸大同小異，但門裡門外的男女主角不一樣，則呈現的問題也就不能一概而論。相對地，家家有本難唸的經，而每個婚姻都有自己不同的感受，在面對婚姻的本質時，有多少夫妻真正能夠成熟、理性且平等、尊重地去對待，而非情緒化地權力較勁及踐踏尊嚴，我想最簡易而有效的方法就是培養相互了解的真愛。

如何讓真實的愛充滿於現實的婚姻生活中，經得起各種關卡的挑戰呢？除了彼此要有觀念上的認知及自省的能力外，最重要的是自己要對自己多負些責任。就像作者納皮爾博士所說的，婚姻中的當事人真正需要聽的是自己心裡的聲音。透過此書的分析，相信可以解決許多有問題的婚

姻。

再次慎重地爲你推薦這本好的心理書。

（撰文者現爲國際單親兒童文教基金會董事長）

在脆弱的關係中相知相容〈序二〉

鄭玉英

電影「心靈捕手」中，高明的心理治療師遇上了天才男孩案主，在承受他炫耀高度智力的挑戰之後，治療師幽默詢問：「你可曾有過一個靈魂伴侶？可願意或敢於擁有一個靈魂伴侶？」

是那種曾令人銷魂，也曾淡入平凡，卻成為生命中最重要部分的，可以稱為「另一半」的心靈伴侶。

電影中的治療師正在掙扎著度過一位這樣伴侶的逝去，男孩卻掙扎於數學奇才與暴力少年的自我確認當中。

劇情是成功的治療，動人的忘年之交，結局是男孩突破自我防線，勇敢駛向他的伴侶。這是一部很棒的片子。然而若有續集，想來仍將是相處困難，婚姻變色的挑戰與悲情。

這不是我對婚姻悲觀而是認識了婚姻脆弱的真相。

婚姻是脆弱的，若要使他堅韌以度一生，唯有承認脆弱一途。對婚姻關係，因其脆弱，所以要悉心耕耘，用心經營；對配偶，必須珍惜；對於自己，則要敢於展現脆弱，那是：不怕透明、承認

需要、冒險聆聽、嘗試陌生這些法子。

承認自己的需要，坦然而非指責地表達自己，人就透明了，透明是脆弱的；在聆聽中獲知了對方的夢想與限度；聽到所愛的人與自己的差異，心情也是脆弱的。自身習慣的愛的方式，只是過去經驗的累積，且多來自兒時的家，能不固著於熟悉，願意試試新款，往往是走出僵局的機會。然而，陌生更是令人脆弱也叫人不安的。

相反的，當我們抗拒脆弱時，我們可以在寂寞襲來和親密機會光臨時，迅速逃之夭夭；可以在心中知錯時死不道歉；心中乏力時絕不認輸，更不能好好說出自己心底的害怕與憤怒。於是走到極端時，無力感化為暴力；挫折感演成沈默；虛假的堅強像永遠打不開的蚌殼，一對夫妻像永遠學不會以柔軟腹部相互擁抱的刺蝟。親密關係就愈行愈遠了。

面對脆弱是度過脆弱婚姻的不二法門。對心理工作專業人而言，還多了一種脆弱就是：發現自己也是凡人，案主的困境與功課自己也有。

在這方面，男人的難處往往更甚於女人。

本書是一本男人寫的書。作者卻完全敢於經驗脆弱，且至少坦露了兩種脆弱。一種是與太太一起作婚姻輔導工作夥伴的脆弱，另一種是屬於男人的脆弱。

當老華變成了玫瑰

老華是作者在麥迪遜工作時的恩師，老華對作者亦師亦友亦父。看過《熱鍋上的家庭》一書的讀者，可能很難忘記他們兩人一同出入家族治療戰場的精彩片段。可能也還懷念老華的權威老到，和作者謙虛的學子心情在工作上形成的默契。《熱鍋上的家庭》是家族治療的經典之作，世人所最熟悉的仍是大師老華。作者毅然決然離開麥迪遜轉往亞特蘭大執業，尋求自己獨立作業能力的明證。

本書所敘述的是作者在另一生涯階段中與妻子玫瑰成為搭檔，協同工作的心得與案例。這是另一種合作關係，更為平等，再也沒有師生的上下形象，但是也陷入一種容易勾出自己婚姻的現況的脆弱，使「治療師不豁免任何成長與苦難」中的真理充分展現。作者毫不猶豫地呈現下班之後，自己家中的婚姻困境與奮鬥過程。其敢於面對脆弱的堅強與勇氣，比其專業技能更加令人激賞。

本書的作者是個男人，坦承了男人的困惑：矛盾於事業狂熱與作為家中男人的願望當中，這樣的掙扎並非女性的專利。在與妻子衝突時，同樣也有強烈的害怕被遺棄的心，只是男人較少承認而已，而越是不能察覺自己有怕被遺棄之心的男人，越有可能把這份害怕變成了對妻子的控制。當害怕可被發現，反而成為表裡一致的成長動力，在這方面作者給了我們一個示範。

每一名男孩心中最深的脆弱卻是朝向父親的渴望，在這一點上作者也不例外。最美麗的是書中第十七章所述，作者與一小羣男人一同談論他們的父親，肯定這是最佳的男性成長之途，當對父親的眷戀之情可以化開，當對父親的恨意可以淡去，當對父親的哀悼可以完成，男人才有機會成為真正的男人。而不必在其他權威人士身上尋求父親的影子，不必過度反應在對兒子的期望上，更不需在女性的溫柔鄉中緣木求魚，找尋失落的男子氣概。

悲觀的現實是婚姻的脆弱，最大的樂觀卻是當兩人在脆弱中相遇，且共同度過，出現於眼前的將是一生相知相容、至死方休的情誼；是兩個小孩共同成長，兩個成人相偕老去的歷程；是起於浪漫心靈，進入現實，而終將於心靈層次再度結合的靈魂伴侶。

瑞玲等人的文字雋永，譯筆流暢，仍舊沒得話說，很高興她再一次把作者的書以順暢的中文端在我們面前，供我們享用。

（撰文者現任職輔仁大學社工系）

重建親密永久的婚姻〈譯序〉

李瑞玲

國際名導演李安的电影「飲食男女」，劇中太太去世十六年的單親老爸郎雄獨力撫養三個女兒楊貴媚、吳倩蓮、王文渝。三個女兒耽心老爸是否需要第二春，二十歲的老三對母親毫無印象：「大概媽死了，爸再也不會去愛了。」老二跟媽最親：「吵吵鬧鬧算什麼愛？」老大於媽死後立志自我犧牲，放棄愛情婚姻，對老二的話很不以為然：「他們或許沒有妳那種現代浪漫的愛，但他們有老式的相親相愛。」老二挑眉低聲反駁：「什麼老式的愛？我看是老式的戰爭吧！媽早走了，提前結束一場長期抗戰。」

好萊塢大賣座的黑色喜劇「玫瑰戰爭」，由奧斯卡金像獎得主邁克道格拉斯、凱撒琳透娜主演。兩人從大學時代相戀相依進入禮堂，十數年之後，夫妻口角衝突不斷，最後在自家美麗的庭園爆發愛恨交織的全武行。由於妻子是體育系畢業的高材生，技略高一籌，丈夫在婚姻中志得意滿多年之後，終於顯得有點吃驚，叫衆人莞爾不已。於是「玫瑰戰爭」遂成爲婚姻衝突糾纏難解的代名詞（註：此用法有別於英國歷史一四五五—八五白、紅薔薇家族爭奪王位的內戰）。

作者葛斯（親人對奧古斯特的暱稱）親炙家庭治療大師卡爾·華特克（暱稱老華），二人有師生關係、治療者當事人關係，後來又發展為協同治療師，搭擋情同父子的深厚情誼，並合著薩提爾、米紐慶等大師均一再推崇的力作《熱鍋上的家庭——一個家庭治療的心路歷程》（張老師文化出版）。葛斯飽受大師其他弟子、同行嫉妒羨慕之餘，決定離開老華自立門戶。本書中描述這一段自「父親」處脫離獨立的過程，猶如家庭的青少年欲和父母畫清界限、分化掙扎的心路歷程，無形中使葛斯和親生父親多年來的怨懟得到紓解和釋放。

葛斯在本書以男性的觀點，時而穿插回憶與父母親的情緒互動，深刻反芻男性的成長過程對丈夫在婚姻中扮演的角色與自我中心的迷霧，很有些出人意表的精彩解析。例如他提出「父親缺席動力學」，詮釋父親形體上和心理上的缺席，使母親心力交瘁，使子女缺乏父親的有力支持，在在影響夫妻關係與子女未來在婚姻中的調適。葛斯又提出「細長的心理島嶼」形容懷孕在夫妻之間形成的心理暗流與分歧，令人捧讀動容。

葛斯以他和太太玫瑰（專攻教育學，與葛斯一起擔任婚姻諮商顧問）的婚姻衝突歷程，搭配其他五、六對真實的夫妻案例，細膩描述男性與女性在情緒追求者——疏離者的糾葛，和夫妻間不斷依賴、失望又挫敗的循環。葛斯發現：婚姻認知和行動改變之間落差過大。如他在太太的抗議與抱怨下，猛然發現太太一向自我犧牲，已經辛苦疲憊到了厭倦不堪的地步，而他依然以「事業為重」，我行我素到令他自己都覺得心驚的地步。葛斯於婚前曾為是否結婚接受老華長期諮商，

婚後多年一度攜同太太一起接受另一名女性治療師的諮商。有時他單獨參加團體諮商，努力尋求重整釋放自我原生長家庭及當前婚姻的經驗，盼望誠實面對自己，更盼望疏通夫妻的內在之音和改善角色重塑之道。

書中的幾對夫妻：唐勝和嬌芝，艾勵和瓊姿，高源和維琪，柯麟和芬蘭，李基和郝麗，在外遇離婚的憤怒邊緣掙扎，在嚴父面對女兒的恐懼邊緣落淚，在丈夫依賴妻子和丈夫疏遠妻子的矛盾邊緣沈浮。他們最後選擇面對婚姻，期望只要另一半改一改就好了。夫妻倆從壓力走向互相信任，需要治療者一路支持和鼎力相助，讓夫妻之間的壓力暫時找到出口，才有力氣從期望另一半改一改，轉變成雙方均可以努力和放鬆的是什麼。

有時間，有空間，肯努力，夫妻肯再度信賴，玫瑰戰爭可以成為過去，脆弱的關係可以修補，親密永久的婚姻指日可待。就算脆弱的關係斷裂，下一個愛情，下一個春天，下一個單身生活，都有機會走得更平衡，更得心應手。

最後，由於本書原文的篇幅過長，我們在全書翻譯出來之後，實不得已稍微減刪一些重複解釋的段落，敬請讀者多多原諒。

我非常感謝有機會和三位學有專精、溫柔和氣的學長慧真、淑梨、若蘭一起合作，大家在百忙之中煞費苦心把這本繁複精彩的婚姻治療呈現給讀者，敬請讀者不吝指正。在此，更要誠摯感謝一手創辦「反璞歸真心理工作室」的鄭玉英教授，與創立「單親兒童文教基金會」的黃越綏董

事長真情撰序。她們豐富的學識和實務經驗早令衆人欽佩，空德之際肯撥冗爲序，我永誌心中，永存感念。

PS 下一本書的初稿正躺在抽屜裏，小心翼翼，因爲是家族治療大師薩提爾的作品。“Step by Step: A Guide to Creating Change in Families”，由薩提爾親自操刀解讀，盼自己早日完稿，好卸下心重擔，讓辛苦催稿的張老師文化工作人員再露笑顏。

目次

多傾聽內心的聲音〈序一〉◎黃越綬	1
在脆弱的關係中相知相容〈序二〉◎鄭玉英	4
重建親密永久的婚姻〈譯序〉◎李瑞玲	8
第1章 隱喻	
婚姻的暗礁與情緒的迷霧	1
第2章 疏通往日情結的途徑	
為何婚姻關係老是情緒超載？	21
第3章 尋找一個主題	
婚姻中的公平、親密疏離和權力地位	43
第4章 公平性的暗喻：一個體驗	
我不想活在你的陰影底下	73

第5章	親近與疏遠的隱喻	93
	夫妻追求心理溝通與性親密步調不同·····	
第6章	權力與脆弱的隱喻	123
	偽互助婚姻與丈夫主控的婚姻·····	
第7章	妻子主控的婚姻	153
	妻子自我犧牲又累又恨，丈夫依賴她又氣她·····	
第8章	遊戲者：局內人	177
	缺乏婚姻支持，不願與子女分離獨立·····	
第9章	遊戲者：局外人	201
	心理上缺席的父親，你不該放媽媽一個人孤單無依·····	
第10章	婚姻的決擇	229
	前世今生或似曾相識·····	
第11章	認同的危機	241
	失去自我與自主，親密關係壓得人透不過氣·····	
第12章	親密底下的恐懼	251
	好不容易與父母分離獨立，又掉入另一個無所不在的緊密關係？·····	

第13章	小孩出生	273
第14章	現代奶爸莫錯過和嬰兒建立深入的關係 童年歲月	285
第15章	孩子成長過程帶給家庭的危機和轉機 騷亂：家有青少年	301
第16章	親子關係面臨嚴重決裂，婚姻危機升高 改變婚姻型態與溝通的策略	315
第17章	女人不要吼，男人不要悶 男人的任務	329
第18章	男人，向老爸說再見，活出自己來！ 配偶雙方的工作 我堅守妳身旁，永不背棄！	343