

谁偷了你的 信任与自信

Broken Promises

Mended
Hearts

一个心理医师的诊疗日记

卸下武装，开发信任与自信的人性资产。

有的人一生都在等待，

等爱、等机会、等事业成功、等事过境迁

却不懂得经营到手的幸福，那个可自我发掘的人性宝藏。

by Joel D. Block

作者◎乔尔·布拉克

译者◎潘龙

汕头大学出版社

谁偷了你的 信任与自信

by Joel D. Block

作者◎乔尔 布拉克

译者◎潘龙

Broken Promises

Mended
Hearts

一个心理医师的诊疗日记

汕头大学出版社



谁偷了你的

信任与自信

目录

前言 为人际关系解压——信任与自信	5
1 信任与自信的基础——坦诚与接纳	17
2 认清信任与不信任——衡量信任的程度	41
3 家庭中信任感的建立——成长经验探索	73
4 当爱成往事——重建信任与自信	101
5 信任的挣扎和冲突——自我的认同	127
6 嫉妒——阻碍人际与两性关系的魔咒	153
7 信息的防线——性的忠实	181
8 相信直觉——判断力与勇气	207
9 适当的脆弱——敞开自我的力量	229
10 重拾信任——沟通与改变	259
后记 找个你能够信任的咨询老师	287

张X 6/20

前言

为人际关系解压

信任与自信

连结人心的桥梁

信任就像是人与人之间的桥梁，让我们可以借此接触彼此。

无论是与朋友、职场的同事，或是情人相处，我们因为这座桥梁的根基稳固而感到安全无虑。特别是情人之间的亲密关系，这座心桥必须够坚固、让人对它的支撑能力深具信心，我们才有足够的安全感来表达爱意、享受亲密的接触。

信任的定义就是我们对某个人、事、物的特质、力量或真伪感到有信心的那种信赖感。更适合用在恋爱关系之中的字眼，则是信任的动词，也就是对事情会如预

谁偷了你的 信任与自信

期般发生心存着信念或自信。沉浸信任关系之中、彼此相互信任的那些情侣，可说是最幸运的那群人之一。

当彼此间的信任遭到破坏而令人感到失望或受骗时，就像是被别人的谎言所骗或因别人的失信而感到被利用，我们往往会因此而退缩，不敢再踏上这座不平稳的信任之桥。我们的期待破灭了、对先前的判断也失去信心。一般失落感袭上心头，觉得所爱的人不够尊重我们，才会不愿诚实以对，或者不愿实践当初共同许下的承诺。

简单地说，信任关系的破裂，会让人觉得受到欺侮而变得脆弱无助。这座桥变得摇摇欲坠，让我们不敢再涉足而过、迫不及待地想退回坚实地面的安全屏障。

有些时候我们可能错认信任关系已出现裂缝，而误判之后所衍生的反应则可能导致最令人害怕的结果，也就是爱意的消逝。自以为是的怀疑，阻止了我们踏上这座桥，甚至可能会一直破坏这座桥，直到桥墩崩裂瓦解。

这段关系愈是重要，就愈让人觉得备受伤害，而失去信任的结果则更让人不知所措。隐含在怀疑之中的不信任种子，有朝一日将酿成更严重的祸患。

爱、怀疑与失去

看看小罗跟阿珍的故事吧！这是个关爱与怀疑交织，

最终还是失去所爱的人的经典案例。

现年 39 岁的小罗是个电子工程师，当年他开开心心地娶了在波士顿的一家热门周刊任职的编辑——阿珍。他跟阿珍的邂逅，发生于两人都还在哈佛念书的学生时代。小罗费了好几年的功夫，才终于确定了两人之间的关系。

在小罗的成长过程中，面对死的事物比面对活人要来得自在多了，对他而言，解决复杂的工程问题，远比建立一段亲密关系要来得更得心应手。他对跨越沟通之桥这同事相当慎重，对爱情的施与受亦是如此，因为在孩提时期，他就已经尝过了父母离异的痛苦滋味。因此，他花了很长的一段时间才又重新燃起热情、重拾对他人的信任。他试着偶尔抽出一点空闲跟女生约会，几次经验过后，他遇到了阿珍，让他感受到一股强烈的吸引力。在长达 3 年的一对一私密约会之后，他才觉得自己已经准备好可以给阿珍一生一世的承诺了。

新婚的头一两个月，一切都还很完满。后来，小罗因公司指派给他一个国际性大案子，必须常常四处奔波，在这段时间，他跟阿玲一分别就是几个礼拜。小罗对老婆一直保持绝对的忠诚，从未想过背叛妻子，对于其他女人甚至可说不屑一顾。因为他打从心底相信阿玲，确信阿珍一定也跟他一样。他们彼此有着共同的价值观，而往返各地工作之余的短暂家庭生活，阿珍总是表现得

谁偷了你的 信任与自信

很珍惜，而且回应热烈，这些都让小罗更确定了他的信念。一切看起来似乎都还维持原貌。

然而，在某一次出差结束后，小罗带着阿珍出席的那次聚会改变了一切。当时，搭了数小时飞机的小罗，因时差所造成的不适而上楼想找间房间躺下好好休息一会儿。当他扭开房门的那一刻，令人惊讶的一幕赫然出现在眼前，阿珍竟然跟他大学时代认识的朋友阿华站在一块儿聊天。就他的所见，这两人是靠得很近地说着悄悄话，而且当阿珍抬起头来看自己进门之际，她脸上泛起一片晕红、身体好像害怕地颤抖着。

小罗脑中立刻闪过的意念是他们一定是在做“那档事”。然而，他并不想引发彼此的冲突，于是退出房门找到别的空房间躺下。回家后，当他问起这件事情，阿珍完全否认有什么不对的地方，她说：“我们只是在聊天而已，反倒是你的表情吓到了我。”

然而，这次事件之后，基于小罗的观察与认定，他对阿珍的信任已经彻底破灭了。过去，他总是非常珍视这股安全、平和的感觉，以及那种一切都在预料之中的确定感，但是现在，尽管阿珍一再否认，他们觉得这份爱已经靠不住。他实在太气馁了，以至于朋友们主动劝他要好好想想那次事件，说不定真的是很单纯的事，又劝他好好跟老婆过自己的日子时，他都不想理会。不但 不信，他还被这些逆耳建言给激怒了，坚决认为阿珍一

定背叛了他。

基于这种想法，他开始紧闭心门。他跟阿珍几乎不说话了，两人之间变得愈来愈生疏，曾经彼此分享的亲密关系也随之摧毁。同时，小罗也开始搜集阿珍欺骗、背叛他的罪证，例如：他开始把一些鸡毛蒜皮的小错或者小矛盾看作恶意的欺骗，好比信用卡帐单显示出她增加了某项开销，或者答应了在几点前回家却未准时回来等等这类琐事，以支持他的论调。另一方面，小罗更以实际行动进一步将阿珍赶出他的生活，例如：假工作之名行逃避之实，或者下了班就直接躲进车库去修理那辆破老爷车，着实摧毁了沟通之桥仅存的一点点基础。

理所当然地，阿珍很快也跟着逃避，热烈地投入她自己的工作与一些户外活动。要是两人不小心在家里碰头，偶然交换了几句简短的对话，话题也仅止于日常的琐事，像是天气啦，或者要搭车去某个定点会遇到什么交通问题之类的。偶尔他们也会吵架，有次阿珍就抱怨小罗对她参加的那些活动批评得太严厉，有失公允。

不用说，他们俩最后在离婚法庭结束了这段关系。离了婚之后，小罗发现阿华与阿珍确实有过一段恋情，但“不是”在他不小心撞见他们的那个时候。离婚之后，有次他跟阿华起了冲突，直到那时他才得知阿华与阿珍在聚会的那一晚真的只是在聊天而已，阿珍的否认真的是事实。然而，那次事件过后几个月，阿珍在路上偶

谁偷了你的 信任与自信

遇阿华，当时她正因小罗愈来愈封闭的心门而觉得被排斥在外，阿珍忍不住对朋友透露心中了无生机的孤寂感，两人正是“因此”而开始了一段暧昧关系。

原来，这整件事根本就是因为小罗缺乏信任而酝酿形成，他最害怕的背叛其实是自己一手造成的。基本上，这座曾经结合两人成为亲密共同体的沟通之桥，是小罗自己一块块地亲手拆毁的。站在阿珍的角度来看，是小罗自己破坏了对她的信任，而小罗的不信任又让她觉得被背叛了，这才导致她变心。如果他们当时能够提出对彼此隐隐感到不信任的疑虑，就有可能在无可挽回前修复这段关系、让彼此的沟通之桥恢复原貌。

我再度碰到小罗的时候，阿珍已经再婚了，而小罗正为了该不该再冒险信任别人而挣扎不已，也害怕自己再度变得脆弱——他不知道，唯有重拾亲密关系，并且让爱重新回到他的生命之中，才能降低这些风险。

信任的本质

良好的亲密关系需要的就是信任——当信任不再，背叛也随之而生——其根源深植于人类的天性。

事实上，当我们才刚出生、必须依附于其他人(通常是母亲)来建立安全感的时候，这个时期的第一个成长使命正是信任的建立。根据人类发展研究界权威艾力克森

为人际关系解压 信任与自信

(Erik Erikson), 等许多学者的说法, 信任的发展源自于一直被善意地照顾、保护的儿时经验, 因此刚出生时对安全、安心的依赖便造就了信任的第一个构成要素。所以, 如果在婴儿时期没有建立起信任, 例如没有规律地进食, 也没有被大人慈爱地抱抱, 那么我们就有可能没办法活下去。一旦失去了来自于信任的心灵滋养, 我们可能就无法再吸收养分而停止成长了。

当我们长大成人, 缺乏信任的能力不会威胁我们的生命, 但是我们需要以信任来建立良好的人际关系基础, 同时借此增进对自己的信心。

信任是很重要的, 因为信任所建立起来的基础牢牢地支撑着个人的安全感。一旦失去了信任, 不但让你对旁人感到不确定, 就连对自己的价值也开始不确定了。

在我们的生活周围, 因为信任的基础被破坏 (例如小孩子在一个自认为无法依赖父母的家庭中长大) 而衍生的这些事件, 都可以当作实际的案例。或许因为酗酒、滥用毒品, 或者家中冲突不断、家庭暴力等等问题, 使得我们得不到妥善的养育; 长大成人之后, 可能就会觉得特别空虚, 因为情感上的需求一直被压抑着而无法得到满足。没有了信任的支持, 我们会体验到自我受创的感觉。长大以后, 我们可能会感到特别脆弱, 因为害怕

谁偷了你的 信任与自信

再度受到伤害，极不愿意信任别人。

由于过度谨慎、多疑，可能导致我们常会欺骗别人，或者是另一种常见的场景——我们的心理需求可能使我们变得太执着于追寻爱情，结果造就了一个一再被骗而不知所措的受害者。

相反地，在安全、安心的环境中长大的人，则有比较坚实的基础，可以更轻松地建立起信任别人或信任自己的自信，尽管在人生的各个阶段，其实还有更多挑战等着我们。举例来说，刚开始上学的小朋友可能碰到喜欢说谎，或在游乐场作弄别人的小朋友。青少年时期，随着约会对象争夺战愈打愈激烈、谁要参战、谁不参战的派系渐渐形成，他们可能就会发现在学校也得耍心机地玩着心理游戏。

然而，所有人都必须面对的挑战是，如何在众多自筑的人际关系中所形成的不安定与危险之间周旋；我们都必须记取教训，学会因应不同的状况、要怎么信任对方、在什么时候才该信任人。信任建立的过程，就像要游泳穿越不熟悉的水域一样：即使已经知道哪里会有深具威胁的岩石，踢水时还是会很小心，以求安全通过。

在人的一生中，无论何时都会有信任与被信任的需要。在每个成长阶段，当人际关系建立在信任的基础上时，就特别容易保持良好的关系，做任何事也比较容易

成功。

相反地，一旦信任瓦解，正如心理学家所熟知的，个人的成长将会受到抑制。我们将无法成长为完全的个体，而且我们也比较没有办法(甚或“完全”无法得到令人满意的恋爱关系。追寻爱情将变成一场灾难，因为信任是所有人际关系的基础；失去信任，就算想建立亲密关系并非毫无可能，也会变得异常辛苦。因为情感上的不安全感作祟，我们会愈来愈不敢打开心扉。我们不允许自己把弱点暴露在外，尽可能地避免打开内心深处的重重大锁。但是在恋爱关系中，坦诚相对是必要条件，於是爱情永远无从发展，或者可能很快就萎缩了，不会出现令人满意的结局。

恋爱中的信任问题，有点类似开车时会碰到的状况。信任就像是驱动车子前进的油门。充分的信任，能让你呼啸前进，就像在毫无障碍的大马路上自由自在奔驰的休旅车；你可以放松心情、欣赏着周围的风景，完全感觉不到任何不安。你很清楚你的伴侣会保护你、帮助你从心所欲地沿路漫游。

但是当你和伴侣彼此不信任的时候，就会像是想加速前进时却还把脚放在刹车上一样。你们明明很想前进却又很害怕，因为有可能会冲出车道然后失事爆炸。恐惧使得你们无心享受这趟旅程，更糟糕的是，由于你这

谁偷了你的 信任与自信

么怕出车祸，反而害得你更没有办法好好开车。其实，你们最害怕的车祸隐隐约约横亘在眼前，下一段山路就要碰上了。

恋爱关系比起其他任何一种人际关系更迫切地需要建立彼此的信任。信任的建立就好比在暗无天日的路上开车一样，即使我们彼此都能准确地判断，并以此提升对恋人的信任程度，但是随时间推移而缓缓建立的信任关系，仍然是很复杂而微妙的。信任的提升一定要按部就班，虽然我们的所言所行可以促进这个过程的进展，但这不是强求得来的，也不能揠苗助长，一路将油门踩到底是很不严谨的。在建立信任的旅途中，我们可以认清、移除路上的障碍，并准备好铺设道路的材料，我们能自由操控运用的也就是这些了。

绘制一份信任路线图

在我们的生活中，到处充斥着信任的问题，但要把这些问题分门别类却又难上加难。不过，熟悉眼前的道路必然会有帮助。我希望以这本书作为各位在人际与恋爱关系中的路线图，图中清楚地标明了该往哪里寻求对彼此更无疑虑的信任。我们将一一检视信任的所有构成要素，包括：从孩提时代到长大成人都一直甩之不去的问题、嫉妒心的运作方式、对依赖的恐惧、关系的绝裂、期待的作用与出轨的性行为等。

尽管戏剧化的外遇事件（例如偷腥与背叛）是热门题材，但信任却以更平凡无奇的互动方式遍布于我们的人际关系之中。接下来的篇章，我们要一一检视的就是这些互动。

举例来说，我们将知道信任与可靠度是相关的：一对夫妻协议要让儿子8点钟上床睡觉。还差几分钟就8点了，爸爸竟然邀儿子一起看棒球比赛。太太的失望不是很合理的吗？或者，太太该不该相信这位在其他方面都很完美、却有推拖个性的老公会去买两张百老汇音乐剧的入场券呢？如果她信了，而他却搞砸了这差事，那么这个男人迫切需要的是一场为坚贞之爱而办的抢救拖延恶性的研讨会，还是一个没有什么判断力的女人？终究，她会了解他在那种过时不候的事情上是很不可靠的。

身为人类，我们每天的努力会有什么结果呢？我们是不是有责任要一直不断地成长，为了在有生之年竭尽所能地扩张自己的人际界限？

妻子要离家，丈夫抗议道：“但我跟20年前你嫁的那个男人没什么两样啊！”妻子回答道：“是啊，这也就是我为什么要离开的原因！”她这么说有道理吗？没有办法做到最好，算不算是一种背信？

还有另一个问题：“善意的谎言”好不好？撒个小

谁偷了你的 信任与自信

谎有关系吗？这些小谎言真的无害吗？还是我们得等到地板快裂了，才会察觉到白蚁啃食的痕迹，就像心灵被一个个的小谎言一口口吞没？

无论这是某次戏剧化的出轨所造成的结果，或是好几次小错不断累积的加成作用，都会造成人际与恋爱关系中信任的瓦解。这本书就是要讨论信任瓦解后要做些什么，还有如何从失败的伤痛中走出来。