

全能女性

Riki Robbins Jones, Ph.D. 著 招 貝 華 譯

THE
EMPOWERED
WOMAN

本書是婦女突破現狀的必備寶典。

教導你如何在男性本位主義的社會，

求取生存，

進而蓬勃成長！

女 性 成 長 空 間 +

全能女性

Riki Robbins Jones, Ph.D. 著 | 招 貝 華 譯

• THE EMPOWERED WOMAN •

全能女性 / Riki Robbins Jones 著；招貝華譯

一初版。--臺北市：方智，民80

面；公分。--(女性成長空間系列：4)

譯自：The empowered woman

ISBN 957-9685-82-7 (平裝)

I. 女權

544.52

80003334

Copyright © 1990 by Riki Robbins Jones

All rights reserved. Published simultaneously in Canada by Fell Publishers, Inc.

©方智出版公司 1991

版權所有，翻印必究

全能女性

「女性成長空間系列 4」

定價
150元

原著書名 THE EMPOWERED WOMAN

原著 RIKI ROBBINS JONES

原出版者 FELL PUBLISHERS, INC.

版權代理 博達著作權代理有限公司

譯者 招貝華

校對 施亞蓓、陳香妃、招貝華

發行人 向美蓉

出版者 方智出版公司

社長 曹又方

法律顧問 蕭雄淋律師

監製 林永潔

編輯 陳登義、姚詠中、藍淑清、廖國鵬

美術編輯 陳正弦

發行部 黃國興、姚一心

財務部 簡玲觀、江麗英、王玉玲

地址 台北市安和路一段135巷16號2F

電話 七〇六一九六八、七〇三〇二〇六

郵撥帳號 一三六三三〇八一 方智出版社

排版 正豐電腦排版有限公司

印刷 祥峰印刷廠

行政院新聞局局版台業第三四七五號

中華民國八十年十月初版

ISBN 957-9685-82-7

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

前言

這本書不同於讀者看過的任何一本女性叢書。我並不崇尚女權運動，也不主張傳統的三從四德。事實上，這兩種模式都是男人一手造就的產物，絕不是女性應有的歸屬。倘若問我——妳喜歡男人嗎？——是的，我喜歡男人。但是，他們卻主觀地設計了女人生存的世界。

本書的旨意在於自我實現，不是自我順應。過去這幾十年，千千萬萬的字句寫盡如何在男性社會致勝的秘訣，不斷地告訴女人——「作適度的調整、妥協，按照男人的模式行事。」但是男人的價值觀絕不同於女人，女人有自己的價值判斷。該是我們認清自己的時候了——為什麼女人是獨特而傑出？我們具有什麼樣的才幹？該如何創造與眾不同的成就？處身男性主義濃厚的世界，又該如何發掘、繼而實踐自我的夢想？

基於這種種理由，所以本書是為女性所寫。儘管我誠摯希望男人終將權能在握；但是，此時此刻該是女人掌握先機的時候。記住，是否實現自我的夢想，完全操在各位手中。

自一九八四年，我即投身女性權能的研究工作。不斷地自問：「世上是否存在具有女性溫柔特質的權能？如果存在，女強人和一般女人之間有著什麼樣的差別？是否每一個女人都能掌握權

能？如果能夠，又該如何爲之？」

爲了尋求解答，我遍訪了二百位各行各業的女性代表，從事深入調查。其中囊括了各色人種，黑人、白人、西班牙人以及東方人等等。訪談的對象多數介於二十至六十歲之間，有些是年長婦女，也有大專生代表，大部分的受訪者都能坦言無諱。有些經濟狀況寬裕，有些則收入平平，也有只夠餬口度日。至於學歷高低，有小學畢業、初中、高中、大學畢業，甚至受過更高階層的專業訓練。

在這二百位受訪者當中，我挑選了精華來詮釋女性權能的精神，經由她們的自述，讀者更能掌握具體的概念。大家看到的已經是幾經刪改的第四個版本，前三個版本，我努力地挖掘自我內在深植的男性至上觀，繼而不斷地超越。寫作的過程，我逐漸意識到自我已然承受了父系社會偌大的影響，使自己無法表達內在真相。探索自我內在真相就像是削洋葱皮，先得除去層層外皮，才能到達核心。儘管我花了六年的時間才發掘自己，但我衷心期盼各位能在最短時間內達到目標。

本書談論的主題不是改善自我，也不是要大家將自己塑造成另一個人。相反地，我提供各位一個機會，以不同的角度自我審視，繼而成爲真真實實的自己。

對女性而言，健全的發展必須架構在完滿的人際聯繫之上。唯有置身一份雙向的合夥關係之中，妳才能充分體認自我內在的潛能。若想發揮潛力創造權威，必先創造相互、自主而真實的人

際關係。本書刊列了許許多多挑戰性的問題，發人深思的練習，令人動心的對話，以及真實的故事，希望藉此刺激讀者體驗自我與外在的相互關係。

希望本書帶給各位的是嶄新的資訊，也是深刻的啓示。看過之後，妳將明瞭創造權能到底具有什麼樣的意義，更爲自我努力的過程感到欣慰。賦予自我無上的威權，將是一種興奮的體驗，絕不是痛苦和徬徨。觸及內心痛處的時刻，難免感到憤怒或悲傷，可是經由一連串五味雜陳的體驗，不論是痛苦、矛盾、抑是迷惑，都將漸趨消失。雖然本書不能解答妳所有的疑問，至少它將帶領妳進入正確的行進軌道。

步入九〇年代，該是女性展露自我的時刻，肯定地道出自己是誰、要些什麼、欲往何處。我們必須自我定位，繼而展現真實的一面，爲自己求取等質的報酬。當我們滿足自我的同時，必須創造新的方式來撫育子女。我在美國境內成立了一所婦女機構，名爲女性權能組織（NETWORK OF EMP-POWERED WOMEN-NEW）。組織內的各個成員都能彼此支助，追求共同的鵠的。我們的確有太多的地方值得彼此切磋學習。

我並不寄望能在一年、甚至十年之間解決女性所有的難題，但是我們一定得從今天開始，以無畏的精神面對一切的困境。讓我們一塊摒棄內心深植的男性標準、男性生活方式以及價值觀，繼而發掘、創造真實而完滿的自我。

目次

前言 001

1. 何謂權能女性？ 007
2. 權能提升三要素：相互性、自主性、真實性 027
3. 創造相互與共的兩性關係 053
4. 人際溝通 093
5. 揮別神話 115
6. 點燃自我生命的契機 131
7. 工作權能 151
8. 揭開性愛藍圖 173
9. 確認女性特質的真意 191

10. 女權運動 209

11. 女性皆我師 221

12. 教養權能提升的女兒 243

13. 創造「嶄新」的聯繫 263

1 何謂權能女性？

誰是權能女性？

是一場夢、一種期望、抑是幻想？

不，她是妳、也是我。

創造屬於自我的真實！

提升自我權能(EMPOWERMENT)不同於爭取強權(POWER)。根據男性本位主義的特質，我們理當追求凌駕人群的強權，一味求取勝利，絕不妥協。什麼仁慈、同情心、共有共享的觀念，都成了毫無價值的玩意。當男性的成功、獨立、強權等等的價值觀備受推崇之際，女性對於人際聯繫的評價往往在沈默之間隱沒。

何謂強權？就是一個人利用自己種種的資源，像是財富地位等等，去支使他人聽命行事。當

你擁有這份強權，得到的是什麼？絕不是滿足。放眼望去，有多少權力在握的人們，他們還是不斷地擴充土地、購買更多的房產和車子；渴望更多的觀眾報以熱烈的回響、渴望支配更多的部屬。藉著取得物質財富、求取名聲強權，以達超越人群、控制人群的目的。這種權力式的追逐將永無止盡，這份野心更是貪婪無厭。

反觀懂得提升自我權能的人們，他們體驗到的卻是內在圓潤的滿足。或許他們沒有任何資產，沒有可供使喚的奴僕，但是他們確切知道自己是誰，知道該從生命中擷取些什麼。在人際的聯繫之間，他們經由相互的討論導引自我抉擇，而不是奉令行事。懂得提升自我權能的人，絕不以輸贏的角度論斷，他們講求的是群策群力，邁向共有的目標。

以下是詩人努拉·傑克森(Nura Jackson)的描述——

「身兼教師、妻子、母親和詩人多重身份，我對自我權能所下的定義就是聯繫——不斷地追求與上帝之間的聯繫，與內在心聲、大自然、人類、真理和愛的聯繫。權能讓我聯想到『上帝』，它是個充滿動態的字眼，猶如一種強勁真實的狀態，是一種具接納包容的過程；經由這般接納的力量，將外界輸進的事物轉化為共有而感知的愛。簡單地說，當我籠罩在一片死寂靜默之中，卻能起身力行，實踐渴望聯繫合一的欲念，對我來說這就是權能。」

一個強權在握的人，未必擁有內在權能。也就是說，或許你具有上百萬股票的身價，參加最

高級的俱樂部，擁有二十五名部屬，但是你並不一定能與週遭人群保有親密的關係。擁有的只不過是外在的控制權，不是內在的心意聯繫。也許你根本感覺得到，旁人的言行舉止都是巴結奉承的假相，並非他們真心所想。部屬們曲意順從的感覺必然不好受，他們也絕不喜歡這種卑微、唯命是從的姿態。於是你們之間的距離變得愈來愈遠，他們甚至期盼有一天能夠篡升權力核心，享受強權的滋味。當那一天來臨了，他們或許才發覺自己突然間失落了什麼。

擁有控制強權的生活其實是冰冷而孤寂，可曾聽某人說過：「真不懂我老婆為什麼要離開我，一切過得不是挺好！」這位仁兄八成就是一位支配慾望強烈的人，夫妻關係被強權操縱所破壞。試想，一名終日處身權勢之下的妻子，忍無可忍的時候，只有黯然離去。就算她忍氣吞聲委屈求全，這份婚姻關係也絕不可能美滿。

共同提升人際間的權能意識，將使得彼此談話誠懇而清晰；相互溝通愈是坦誠明確，創造出的關係必然完滿。反過來說，本位主義濃厚的談話，終將淪為口角爭執；遇事若只為佔上風，又置彼此情誼於何地。想想，自己要的是自我權能意識的提升，抑或凌駕人群的強權？妳認為，大多數女性較喜歡哪種模式？或許大部份人不願輕易使用強權，然而一切卻在不知不覺當中表露無遺。

處身崇高強權的時代，我們如何才能體驗人與人之間相互的權能提升？倘若始終覺得「需

要」他人是件窘事，又怎能創造美滿的人際關係？面對冷漠疏離的人群，想要締造一份成功的人際關係、相互授權的聯繫並不是件容易的事，於是成千上萬的人們寧願隨波逐流，終日抑鬱在不悅和沮喪之中。

權力不均的兩性關係

大家可曾發覺，在感情世界和兩性關係中，女性要比男性專注得多，但是為什麼女人卻經常得不到完全的滿足？因為多數女性介入的是一份權力不均的兩性關係，始終扮演著弱勢的角色。

權力不均的兩性關係大致有兩種——為控制形態，任由對方擺佈；一為依賴形態，將全部精力專注於對方，只知一味付出，卻不懂得接受和索求。

置身上述這兩種狀況，妳聽到的永遠是對方的聲音，妳的心聲、甚至妳整個人都在無形中泯滅殆盡。以下所列是一些女性經常扮演的弱勢角色：

維修型——她全心全意地投入，將事物納入完善的軌道。她悉心地呵護這份現有的關係，使之穩定、和諧、愉悅。她最害怕的就是激烈的辯論和爭執。

取悅型——她千方百計地使對方快樂，凡事儘量達到對方的期望。她最怕的就是批評責難。

受難型——她心甘情願受人利用、承受痛苦。為了保全現有的關係，她願意付出任何代價。她

最害怕的就是疏離感。

傀儡型——她任由對方操縱擺佈，願意為對方做任何事。她最怕的就是獨自行事。

烈士型——為了對方，她放棄了自我的需求和熱望；願意犧牲自己的幸福，換取對方的成就。

她最害怕的就是為自己設想。

乞丐型——自覺無一是處，即使對方扔過來的是麵包碎屑，她都抱持著感激的心情。她只祈求對方給予自己起碼的維生物資，其餘則別無他求。她最害怕的就是面對自我卑劣低微的感受。

扮演弱勢角色的婦女，心中總是抑鬱著一股恐懼：「如果我真的說出自己心底的感受，做自己想做的事，對方一定會棄我而去。」事實上，那些扮演維修、受難、或者烈士型的女性，到頭來卻是她們自己摒棄現有的關係一走了之。這豈不是一大諷刺嗎！

以我個人的例子來說，二十五歲那年我就拿到了哈佛大學的博士學位，手上教導的大專生超過三百人，還發表過六篇學術性文章。可是在面對婚姻的時候，我卻有著全然的無力感。當我從事內科醫生的丈夫告訴我，咱們將舉家遷往佛羅里達州，以便「他」能接任一份更好的差事，我斷然地放棄大學裏的任教工作。儘管我多麼喜歡常青樹，喜歡乾燥而涼爽的氣候，我還是隨著他來到棕櫚遍佈，又濕又熱的地方。五年後，當他棄我而去，拋下三個不足五歲的孩子，我簡直瀕臨崩潰。

接下來大約兩年的時間，我不斷地打電話、寫信給我的前夫和他的律師，我找不到像樣的工作，不知該如何賣掉房子，搬回東北部去。夜復一夜，我都在淚水中睡去，甚至徹夜難眠。我整個人已然淹沒在遲鈍、沮喪和絕望之中，就像受了希臘神詛咒的薛西弗斯(Sisyphus)，每天將那塊沈重的巨石推至山巔，再眼睜睜任由它滾落山底。儘管心裏明白事實已定，前夫慣有的操縱力卻仍舊箝制著我，怎也揮不去。

兩性關係中扮演強勢角色的男性，下場也和女人一般悲慘。他們必須強迫自己定型為統領模式，全心全意維繫那份強權姿態；他們不能表達自我內心的真實情愫，更無法體驗人際之間的親密感受。終日為事業成就打拚，無暇自我放鬆。為了謀得強勢的地位，他們的感情世界成了一片貧瘠的荒地，這種感受豈不苦澀，這種代價能說不大嗎！

近些年來，許多高唱男女平等的婦女逐漸掌握了強勢的地位，甚至比一些男性夥伴更為熱中。一些喜愛以老大自居的婦女，在工作場合裏真是不讓鬚眉，拒絕與任何人共享權勢。倘若以著相同的心態面對日常生活，兩性關係中的強勢地位絕對在她們的掌握之中。最後得到的除了挫折沮喪，還有無邊無際的孤獨。

那麼，一個人該如何提升自我內在的權能、在擺脫取悅、傀儡、或是乞丐姿態的同時，又能保全現有的兩性關係？唯一的途徑就是相互授權，提升彼此的權勢。當妳發展自我、維繫自我之

際，別忘了和對方分享內在深遠的渴望。否則妳將永遠尋不到正確的軌跡，只是從一個錯誤的窠臼步入另一個無解的死胡同。

女性的珍寶——提升自我權能

置身男性本位色彩濃厚的社會，身為女人的我們早已習慣凡事聽命、處處迎合。再不然就是強權在握，習以為常，似乎兩性關係中本來就應該存在著主控與受制的兩方。當務之急就是導正自我觀念，為嶄新而獨特的人際關係定位。

女性共處的時候，協力合作似乎並不困難，因為女性天生就具有人性極端重要的情愫，那就是關懷愛意；而一個人對自我的認知就是架設於人際之間的交往形態。關懷人群並不是一種壓抑自我的行為，換句話說，在相互授權的人際聯繫之間，我們依然保有完整的個體；在謀求最大福祉的同時，還保全自我篤定一貫的價值認定。

女性友人之間通常都能使彼此激勵提升，以下描述的就是我和寶拉之間的友誼：

星期五——

「今早和寶拉談了很久，告訴她自己寫這本書的苦處，有些時候甚至覺得沮喪憂心，深怕自己交不了稿等等。聽了我的話，寶拉立刻為我打氣，要我別忘了當初和出版商面談時那份雀躍的

心情，把握十足的模樣。寶拉還拿我從前有過的寫作經驗鼓勵我。

談話之間，寶拉將我從沮喪的深淵中拉出，讓我再次沈浸在生命的亮麗層面，掘出自我內在最卓越的潛能，使得我感受到生命的權能……」

星期日——

「午後接到寶拉的電話，她告訴我前天晚上的聚會經過，認得了一位相貌瀟灑的男子，只可惜相處的感覺並不好。於是我要寶拉試著描繪她所欣賞的男人，什麼樣的相處方式才能使她動心。寶拉毫不猶豫地說：『好比在一個雞尾酒會上，他和我面對面站著，雙方將酒杯握於身前，保持適當的禮貌距離。談著談著，他突然放下手中的酒杯，開始問及我的一切，像是興趣喜好、希望和夢想等等。這才是我喜歡的交往方式。』」

寶拉所描述的正是相互提升權能的兩性交往……」

星期三——

「猜猜我今天收到什麼？寶拉寄給我一紙短箋，敘述我們之間的友誼如何使得她堅強而樂觀。

寶拉寫道：

我將我們之間的友誼視為珍寶，因為它減輕了我身負的重擔。從沒想到一份友誼能夠點燃生命的能量，提升無限的權威，在你身上我卻找到了。我們之間的友誼使得我過得順暢，讓我