

勇敢去愛

Getting to
Commitment
愛情是一種過程
不是結果



兩性話題 D13

勇敢去愛

GETTING TO COMMITMENT

作者／史蒂芬·卡特 (Steven Carter)

譯者／新苗編譯小組

編輯／采葉工作室 張碧珠

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 4F 之 4

電話：(02)2332-0430

(02)2339-2500

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排版／法德印前電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／2001 年 3 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

Copyright：1997 By STEVEN CARTER

This Edition Arranged With

LOWENSTEIN ASSOCIATES, INC. LITERARY AGENCY

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.,

Complex Chinese Edition Copyright:

2001 NEW SPROUTS PUBLISHER, INC.

定價／300 元

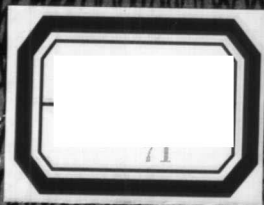
ISBN 957-0360-76-3

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

版權所有，翻印必究

勇敢去愛

Ge
Co



作者◎史蒂芬·卡特 Steven Carter
茱莉亞·索庫兒 Julia Sokol
譯者◎新苗編譯小組



【目錄】

前言／	003
愛情是一種過程，不是最終的答案／	008
克服八項戀愛障礙／	028
挑戰一 不再責怪別人／	032
挑戰二 向過去的魅影揮手道別／	063
挑戰三 勇於發現自我，並為自我而戰／	103
挑戰四 勇於面對現實／	139
挑戰五 勇於讓對方了解你／	179
挑戰六 勇於包容／	218
挑戰七 勇於走出一條新路／	257
挑戰八 勇敢面對自己的焦慮／	289
結語／	342
附錄／	336

前 言

**一步步找到感情
的归宿**

別覺得不好意思，就讓我們大方承認自己是誰吧！我們是一群在兩性交往關係上（包括結婚），老是找不到落腳處的男男女女。我們會掉入愛河，可是我們就是沒辦法定下來。有時候是因為對方不能照我們想要的方式來愛我們，結果害我們心碎、夢想破裂；有時候是因為我們自己逃避愛情，成了那個拒絕對方、讓對方心碎的人。不管是哪一種，我們通常都會再度踏上旅程，去尋找新的伴侶，一心希望下一個對象就是「真命天子」。但是因為失敗的經驗實在太多了，有時候我們反倒情願待在家裡打打電腦、看看電視、聽聽音樂，或和自己的愛犬、愛貓廝混在一起。

父母看著我們這樣，懷疑究竟哪裡不對勁。我們那些幸福的已婚朋友也老是想幫我們介紹對象，可是就連他們也不禁搖頭懷疑，不知道我們是怎麼一回事。我們常常一整個晚上都和單身朋友混在一起，其實就連我們自己也搞不清楚究竟發生了什麼事。別人創作了一些單元連續劇，劇中的人物彷彿就是單身的你我，可是小螢幕的人生畢竟比真實的人生要來得有趣多了。

問題就在這裡：我們當中有很多人都渴望和一個自己所愛的人真誠以對，攜手相伴一生。話雖然這麼說，可是我們卻常常暗中破壞自己的姻緣。套句簡單的

話說，就是我們不了解什麼是感情的承諾，不了解該怎麼和對方深入交往，攜手一生。當我們和異性交往時，我們發現到，要把自己的弱點表現出來、要做到彼此信賴、要作出好的選擇、要找到我們想找的東西、要打開我們的心房，都不是件容易的事。

雖然我們一再聲稱，自己在尋找一份真愛，可是我們卻常常喜歡幻想，一點也不務實。更不切實際的是，我們要求這份愛情必須有人擔保。我們想要知道未來是什麼樣子；也想要很肯定的知道，我們所選擇的另一半會不會像當初所承諾的一樣，給我們所想要的東西。事實上，真實人生中的愛情是不能提供任何擔保的。我們不可能完美，對方也不可能完美，我們和對方的結合更不可能完美。

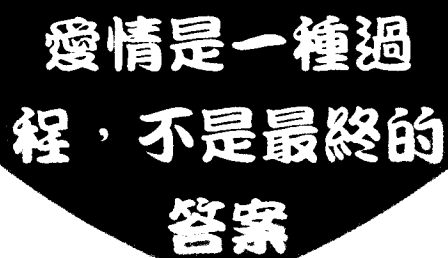
很久以前，只要有兩個人互相傾訴「我愛你」、發生性關係，或是同居一處，就表示這兩個會一生一世地走下去。只可惜，這種景況已不復見。現在這個世界似乎比較重視變化。我們早上醒來，拿起報紙，打開電腦，開始搜尋新的事物。「下一個是什麼」和「多快可以到達那裡」這兩句話似乎處處可聞。我們的社會重視的是「個體」，而不是「合夥關係」；對「個人自由」的重視也甚於「結合」；而且事事要求完美，絕不妥協讓步。我們的兩性交往關係正是一面反

射的鏡子，有這麼多的選擇、這麼多的可能，所以我們很容易就相信，兩性的交往關係也是可以隨用隨丟、隨時取代、隨時升級的，就像其他的東西一樣。

這也難怪，當要我們多花點時間在兩性的交往關係上時，我們就會變得很緊張，因為我們不知道該為一般的兩性關係或某段男女關係投資多少時間和精力。我們常常發現，自己故意和伴侶保持距離。我們會製造一些障礙和狀況，讓自己不會變得太脆弱。我們之所以這麼做，理由很簡單：如果要我們在感情上定下來，就表示我們接受了一個很大的風險，很有可能會讓我們受傷。當然，有了感情的歸宿也代表另一種風險，那就是：我們日後可能會後悔被某人綁死了。

沒錯，正如我們發現到的，逃避愛情，只會把我們帶回原點。這件事也讓我們感到害怕。我們自問：如果我們無法許下真正的感情承諾，會發生什麼事呢？我們會一直活在自己想要的那種生活嗎？這是一個很難回答的問題。愛上別人就表示所有的事情都要攤在雙方的面前，不管好或壞。而獨自一人過活，不背負任何感情的承諾就表示……嗯，還是一個人過活，不背負任何感情的承諾。不管是哪種情況，都存在著一些爭議。但是，如果你想要擁有愛情，和某人相伴一生，你就得冒點風險。

愛情勢必會帶來一些挑戰，對某些人來說，他們總是把這些挑戰視為不可能的任務。而同樣的挑戰放在另一群人面前，他們卻視它為一種成長的契機。掉入愛河，在感情上定下來，這是一種有情有義的作為。如果我們想要更親密，我們的心不僅要敢愛，也要夠勇敢才行，那是因為你必須鼓起真正的勇氣去愛、去許下承諾。而這本書就是在教我們怎麼尋找這份勇氣。



愛情是一種過程，
不是最終的
答案

我站在一群男女面前，他們投注了時間、金錢還有滿心的期望，來參加這一場以感情歸宿為主題的演講。我像以前一樣，事先就要求與會人士先寫好三個問題，我會在演講結束前回答他們。就在他們簽名的時候，我大略看了一下這些問題。其實我可能早就知道他們心裡在想什麼，不過我還是很謹慎地看了一遍。我很感激他們所提出的問題，因為每一個問題都反映出一個人的個性和當事者的兩難處境，可是老實講，這些問題基本上都大同小異。

「如果伴侶不敢給我任何承諾……如果伴侶不願意讓我更接近他……如果伴侶害怕和我親密，我該怎麼辦？」

「為什麼我會對男女之間的交往感到害怕？」

「我要怎麼樣才會知道，我害怕的是男女之間的感情承諾，還是目前的這段關係？」

「我碰到的都是一些不敢在感情上承諾的人，是不是我有什麼問題？」

「我的伴侶說他（她）很害怕，我該怎麼做，才能幫助他（她）？」

「我們當中有一個好像很怕再往前跨一步，我們該怎麼打破這個僵局？」

每一次我邊安排著演講，邊看著眼前這一堆問題時，我就會想，自己究竟該說些什麼，才能讓這些人覺得獲益頗多呢？我能了解來參加這類演講的人心裡的痛苦和失望，也知道要在一群陌生人面前剖析自己的私人生活是一件多麼困難的事，我更知道，要維持一段好的交往關係，所付出的代價不可謂不大。只是我並不知道，他們是不是已經準備好去做這樣的功課了。我很清楚「欲速則不達」的道理，這種事是沒有捷徑可走的。

有時候，當我站在這些男男女女的面前時，我很想告訴他們：「即使我把自己所知道的事情全都開誠布公地告訴你們，你們真的肯確定自己想要知道這些事情嗎？它可以幫助你們嗎？因為，如果你是真心誠意的，你就會面臨一個問題：你必須實踐你所聽到的事情，你得改變你的思考方式和行為方法，改變你和你自己的關係，也改變你和別人之間的關係。這很花時間，也很費力氣，而且不見得很開心。」

九〇年代有很多人喜歡收看「賽恩菲爾德」(Seinfeld)這部電視劇。每個星期，我們盯著主人翁喬治·科斯坦札(George Costanza)，看著他老是被自己的問題弄得滿頭包，於是我們開懷大笑。有一點可以確定的是，喬治這個人永遠就

是這個德行，根本改不了。我還記得其中一集：喬治愛上了一名被關在牢裡的女人，她的處境讓她根本不可能成為喬治的女朋友。這是很常見的情況！更明確的說，這樣的交往根本不可能繼續下去，而且也會對喬治造成負擔。當然，他本人是當局者迷！而且那個女人一出獄，兩人就散了。就像以前一樣，一切又回到了原點。我們大可嘲笑喬治，可是我們的行為其實和他沒什麼兩樣。在男女關係當中，我們也是一次又一次依循同樣的模式，不是作出了錯誤的選擇，就是把一段原本看好的關係，弄得一團糟。不過，在現實生活中，這一點都不好玩。我們可以以哭代笑，可是淚痕仍在。我相信這不只是對男女交往的一種無力感而已，反倒是空虛和痛苦的成分可能還要來得多一點！這其中包括了我們這一生中所錯失過的各種機會、我們的第一次約會，以及我們所經歷過的那些很失敗的戀情。這個人生實在是苦多於甜啊！

對我們來說，這個故事告訴我們的是：「閉上眼睛」這種事根本就不管用。我們老是撞上同樣的東西，而且總是以悲劇收場。我們努力了這麼久，最後卻只留下滿身的瘀血和傷痕。如果以前的模式不管用，我們憑什麼認為，它在未來就會有用呢？它根本就沒辦法幫助我們解決男女之間的交往問題，也沒辦法幫我們

找到真愛。

【閉上眼睛】這種事已經不再管用】

十年前，我知道該怎麼樣才不用對任何人許下感情的承諾，我也知道什麼叫做愛情恐懼症。我是這方面的專家，我有很多遁逃的方法，可以讓我不用去面對愛情這碼子事。在我生命中有一段時間，逃離愛情的束縛是我唯一的準則。有時候，甚至還滿好玩的。我喜歡逃避、閃躲、和別人不斷地約會。後來，整個情況變得有點不對勁，我發現自己想要擁有一份長久的愛情，我想要過真實一點的生活。我想要和某個人交換誓言；我想要談戀愛，而且至死不渝；我想要對某個人許下終身的承諾。

有些人可能認為，就算沒有穩定的伴侶關係，也可以活得很快樂。他們說，愛情的承諾在他們生命中根本不算一回事。他們又說，不是每個人都想靠愛情承諾來過活。我同意！的確不是每個人都需要在感情上有所歸屬才活得下去，可是我就是想擁有它。如果你選了這本書，就表示你也是個想要在男女關係上擁有實

質承諾的人。所以，你可能想知道，該怎麼從自己的抽象想法中往前跨一步，得到你真正想要的那種關係。

我的工作就是幫助你去實現自己的想法，為你揭開這個過程，讓你熟悉自己所選擇的方向。我的工作就是告訴你，你可能碰上哪些陷阱，免得你迷途不返。事情能否繼續下去，全在於你自己。能堅持下去的人和不能堅持下去的人，這其中有差別的。這個差別不在於你的年齡、你的過去或你的想法是什麼，而在於你的勇氣有多少。

檢視自己對於承諾感情的恐懼

十多年前的一個夏天，我發現自己正坐在「歐普拉脫口秀」（Oprah Winfrey Show）的舞台上，等著廣告過後，節目再度開始。那天脫口秀的主題是「承諾恐懼症」。

那個節目是現場直播，全國各地幾乎都收看得到。前三十分鐘裡，有幾個男人坐在舞台上，向席上的觀眾吐露他們的心聲。整個舞台好像籠罩在懺悔的氣氛

中，而且都是來自於那幾個長相平凡的男人口中。他們承認自己對感情不敢許下承諾，也談到了自己的女朋友以及在交往時所碰到的問題。這些人都承認，自己必須為過去那些失敗的戀情負責。很令人驚訝的是，現場觀眾們倒是很同情他們。尤其是女性觀眾，對這些男人的坦率和直言不諱，似乎頗為欣賞，而且在問題的剖析上，也很能打動她們的心。

接下來該我說話了，可是我不是他們其中的一員，所以不用向大家交代我的過去。我之所以出現在那個節目，是因為我剛出版了一本書，書名是「不敢去愛的男人」（Men Who Can't Love）。在那本書裡，我和我的合作夥伴茱莉亞·索庫爾（Julia Sokol）創造了「承諾恐懼症」（commitmentphobia）這個字眼，以描述那些對兩性親密關係心存恐懼的人。那本書可以幫助女人在碰到這類有承諾恐懼症的男人時，知道該如何保護自己，所以就被這個節目拿來大作文章。

我還記得那天的事情。舞台上，歐普拉正站在我面前，提出她第一個問題。我嚇了一跳，於是看了茱莉亞一眼。她知道我有點害怕，不只是因為這是歐普拉的脫口秀，也是因為我自己曾有過一段不甚愉快的過去和承諾恐懼症沒有什麼差別，而且我也不想告訴別人這段過去。當時的我終於痛苦地知道，雖然我是這個

節目聘請來的「專家」，可是比舞台上的那些男人好不到哪裡去，從很多方面來看，甚至比他們還糟糕。我從來沒有擁有過地久天長的兩性關係。而且讓我害怕的都是一些很簡單的問題。「卡特先生，談談你自己吧！」「你的生活又是怎麼樣呢？」「你對親密關係的真正了解是什麼？」「你的兩性關係如何呢？」「談一談你自己的承諾恐懼症吧！」

所以我希望你們了解，我知道沒有人規定寫兩性關係這類書籍的作者，就一定得擁有很完美的兩性關係才行。也沒有人規定，我不可以有這方面的問題。很多年來，有很多專家都是以「照著我說的話來做，別照著我做過的事來做」這樣的說法來解釋他們的真正行為。就某種程度來說，這並沒有錯。因為傳遞消息的人雖然有缺點，並不表示他所傳遞的訊息就不可靠。但是對傳遞訊息的人來說，這類的託詞終究會被拆穿。況且一九八七年的那一天，我真的對自己的所作所為感到羞愧，羞愧的程度甚至讓我不敢把自己的故事告訴別人，更別提是坐在電視機前數百萬的觀眾了。身為一名兩性關係的專家，我的優越感受到了嚴重的考驗，而且是一場奇恥大辱。

《不敢去愛的男人》一書出版之後，我收到了許多女性讀者的來信，她們都