

全美熱賣百萬冊

你抓得住幸福

The Intimacy Struggle

新兩性關係成長魔法書

作者：珍妮特·瓦提茲
Janet G. Woititz

譯者：王明波



兩性話題 D14

你抓得住幸福

The Intimacy Struggle

作者／Janet G. Woititz

譯者／王明波

編輯／王蓓齡

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

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／博達著作權代理有限公司

Original title: The Intimacy Struggle

Copyright © 1993 Janet Geringer Woititz

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach,
Florida, U.S.A.

Chinese translation copyright © 2001 by New Sprouts

Publisher, Inc.

原書 ISBN 1-55874-277-8

ISBN 957-0360-78-X

定價／190 元

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

你抓得住幸福

The Intimacy Struggle

作者：珍妮特·瓦提茲
Janet G. Woititz

譯者：王明波



The first part of the paper discusses the importance of understanding the cultural context of the research. It highlights the need for researchers to be sensitive to the values and beliefs of the communities they are studying. This is particularly important in the field of health care, where cultural differences can significantly impact patient outcomes.

The second part of the paper focuses on the methodology used in the study. It describes the process of selecting participants and the data collection methods. The researchers used a combination of qualitative and quantitative approaches to gather data. This allowed them to explore the cultural beliefs and practices of the participants in depth while also measuring specific variables.

The results of the study are presented in the third part of the paper. The findings show that there are significant differences in health beliefs and practices between the different cultural groups. These differences have important implications for the design and implementation of health care interventions. For example, the researchers found that certain cultural groups have a strong belief in the importance of family support in the recovery process. This suggests that health care providers should consider involving family members in the care of patients from these groups.

The final part of the paper discusses the limitations of the study and suggests areas for future research. The researchers acknowledge that the study was limited to a specific population and that the findings may not be generalizable to other groups. They also suggest that future research should explore the role of culture in other aspects of health care, such as patient adherence and health status.

譯者序

王明波

大學新鮮人才當不久，學姊就嚴肅告知：「男生的重點在性慾，女生的重點在愛情。」這一句話不僅成為我與異性相處時觀察的重點，更成為日後教學生涯中，輔導學生面對兩性關係的重要原則，盼女生會保護自己；男生能尊重對方。

儘管如此，十幾年下來，我還是碰到不少棘手狀況，例如：學生成為未婚媽媽，卻笑我差勁，年紀一把才當母親；女友的激情，使男生頸上留下很深的吻痕，大熱天也穿高領上衣掩飾，怕教官發現會追問；同學之間互換男（女）朋友，結果移情別戀，險些釀成命案……等等。

變身SOHO族之後，與社會互動更加頻繁，不時都會接觸各種話題，包括某知名高中，多名男生課餘當牛郎，男生間互相借錢，給女友墮胎；貌似情侶的壁人，竟各有家室。如膠似漆的一對，卻是老情人舊情復燃；才度完蜜月，就對性事痛恨

無比的年輕少婦；因為母親重男輕女，在家備受歧視的小女孩，及高聲談論一夜情，面不改色的年輕學生等（註：都是真人實事），這一切真可以說是「族繁不及備載」，如連續劇般一再出現。

我深感驚訝的同時，報章雜誌一再出現父親數度強暴親生女兒、兄妹亂倫、國中女生廁所產子的異事，甚至本屆奧斯卡影后安吉莉娜·裘莉也被傳與兄長關係曖昧，再加上〈人間四月天〉熱潮掃到我一對青春期兒女，成天摩言徵語不說，紛紛表示日後有意也來個三人行，瞠目結舌之際，本就喜歡研究心理的我，決心增加自己對兩性關係的了解，以便灌輸他們正確的觀念。

本書從表面上看，一定以為和坊間有關男女情感書籍的內容大同小異。但書評與作者序曾明白提到，本書以協助「功能不彰家庭成年小孩建立本身健康兩性關係」為宗旨；而且針對酗酒家庭為探討的重點。

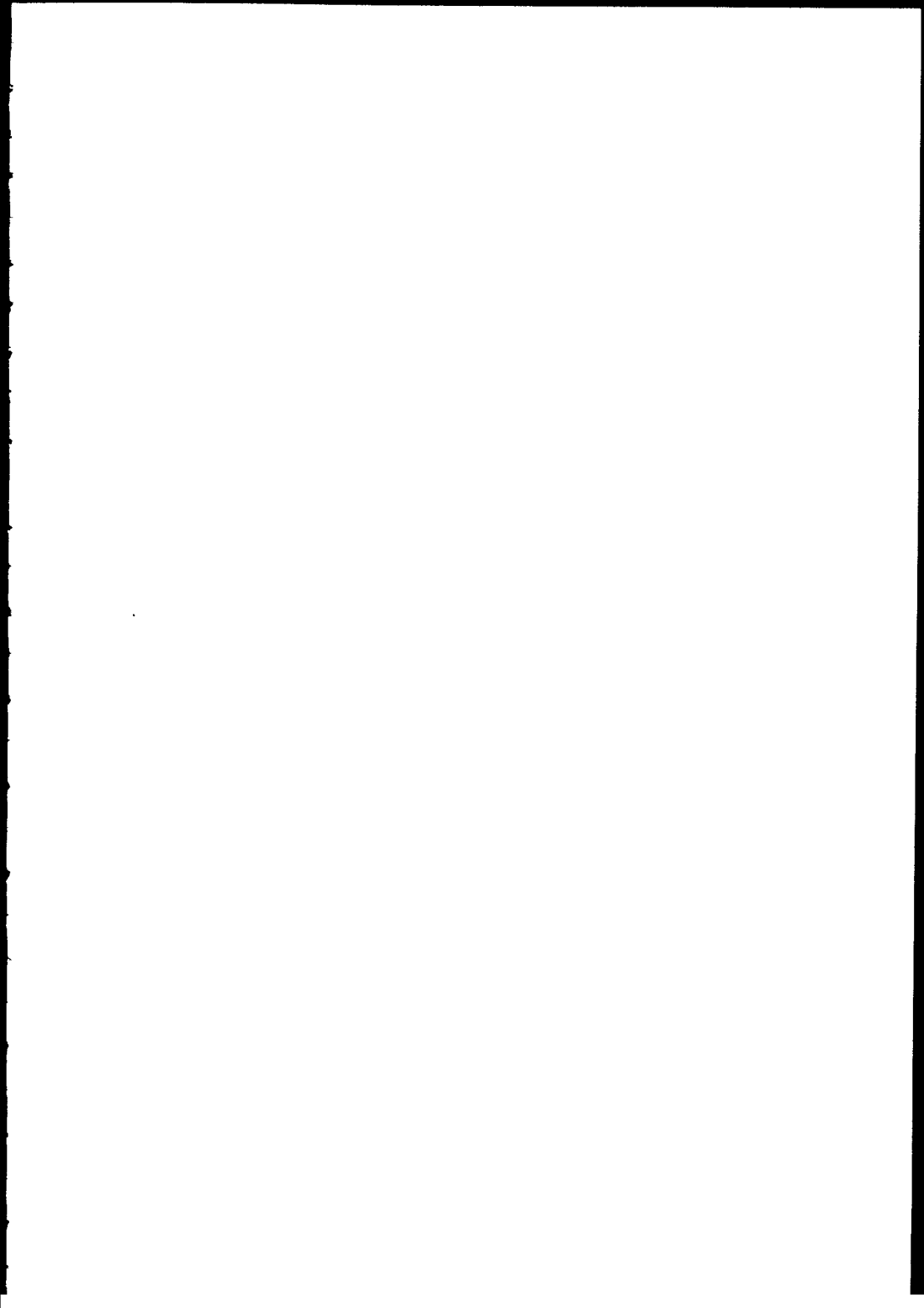
酒是穿腸毒藥、喝酒會誤事、酒後亂性這類的話與事，其實我們都很熟悉，但除非是當事人，很少有機會深入了解。父（或母）親酗酒的家庭，對子女身心的真

正深遠影響（充其量只從報上看到，丈夫酒後打妻子，孩子去保護媽媽也被打傷的新聞），以及對於子女日後兩性關係的潛在影響應該如何設法改善，更是所知有限。

何況目前社會上亂象叢生，Z世代人類的價值觀早已混淆不清，對兩性關係的態度及看法丕變，正好需要〈第3章 兩性關係之真相與迷思〉（譯註：本書最長的一章）這類的分析說明，我有責任與他們分享這樣的知識。

因此，八十九年五月中旬我從報上得知台中榮總精神科林本堂醫師，成立全台第一個酒癮病友互助團體——台中榮總酒之友會（譯註：相當於本書提到的酒精中毒者互誠協會的組織）時，非常高興終於有人為酒癮病友成立支援團體之外，也堅定地告訴自己，一定要全力以赴做好本書，為所有年輕朋友去憂解惑（不只是酒癮病友的子女），減輕各種功能不彰現象對家庭有形及無形的影響。

深盼它的出版，能表示我們對年輕朋友的重視與關懷，減少各種感情事件，許我們社會一個更美好的未來！



作者序

人人都有機會與親密關係搏鬥。以離婚的統計數字來看，由不幸福的人數證實，與親密關係搏鬥確實是人生的一部分。假使你的家庭在很多方面功能不彰，你也許就有些很特殊的問題與需求。

我最初寫本書時，只當作「酗酒者成年小孩的需求」的講稿。隨著時光流逝，顯然這份資訊對許多人有益，也與許多人有關，他們正在找尋方法，使自己的人際關係正常運作，卻發覺自己只會幾種做法，要達成目的似乎很不容易。

努力爭取親密關係，固然不只是你的事；你依舊認為改善這個問題的方法，可能很獨特。

首先，你是被陷害才有目前的處境。你不曾有機會「做得好」，因為你沒有體驗過「做得好」的滋味或情況。如果你認為，一般人曉得有關人際關係成功的某些

訣竅，你卻不知道，那並不是你的錯。

或許你因為對你的兩性關係充滿無力感，而覺得非常內疚。即使你看過本書，仍然毫無頭緒，但也請你務必相信，你不必為了現在遭受的痛苦與不愉快負責。

這是由於你沒有實際的榜樣，可以學習表示愛意的兩性關係；你得自行塑造。你心裏明白，你不要像你的父母那樣，可是你不曉得，怎麼分辨破壞性與建設性的行為。你對理想兩性關係的幻想，大半來自你的想像、觀察，或電視上看到的遐想組合。

看父母彼此與子女間如何互動，我們就學會如何與他人相處。請先用一分鐘，替自己創造生動畫面，說明你觀察到的雙親互動情形。想想你如何與母親相處，如何與父親相處。千萬不要批判，只要客觀正視記憶所及的童年經歷。不論成年後，你的兩性關係行為可能看來多麼不同，但大半都是對過去經歷的反應。

看本書時，你會學到與其他人的更好方法。你會有新的抉擇，也有新的責任。

我要你畫出你的成人兩性關係原型，那是你在大人需求重於孩子需求的家庭成長時學到的。以下的內容，提供你粗略的概要。請邊讀邊思考，你自己的童年及你自己的家庭。

藥品V.S.依賴：

兩性關係不知不覺惡化的例子

哪裏不對勁？發生了什麼事？誰要負責？是什麼道理？那是什麼意思？會有什麼結局？整件事情一團亂。我們在什麼事上出狀況？我們可能理解它？

每對夫妻開始的情形不同。即使如此，出現在藥品依賴婚姻兩性關係的過程，本質其實相同。重要的是，承認其他方面的功能不彰，也有它們本身的倒退模式。

首先我們來看婚姻誓言。多數的婚禮儀式中，兩位新人多會如此宣布：「無論境遇順遂或乖逆、富貴或貧困、身罹疾病或身體康泰，願長相廝守，相愛相惜，至死不渝。」

或許這才是問題的原點。你說的是真話嗎？如果當時你知道，結婚後不是過得更好反而更慘——面對的是病痛而不是健康，手頭更拮据而不是更闊綽，甚至有自殺的可能，當時你所認定的愛情，仍然值得你那麼做嗎？

你可能會說「值得」，但我存疑。如果你比較實際、不浪漫，你或許已經解釋過這些誓言，認為它們由相反面發揮的意義，和順遂面一樣好；假裝逆境必定短暫，順境則會永久。這份契約，有堅實的信心做基礎，所以，事後諸葛亮也沒有幫助。

婚姻成立時的理想遐想並不實際。當時人人都會理想化這段兩性關係，不只是藥品依賴或其他功能不彰情況的那些人。每個人都一樣，差別是處於藥品依賴或功能不彰的兩性關係，他們的現實被持續扭曲，這一對夫妻逐漸不清楚幸福婚姻的兩性關係，究竟是怎麼回事。

假設統計數字準確，那麼你們有相當多的人，是在藥品依賴或別的方面有問題的家庭環境中長大。這是個重要的事實，值得我們注意；因為它表示，你八成根本不曉得如何培養健康的兩性關係。你最初「做得好」的企圖所根據的基礎原型，是

你根本不曾見過或體驗過的。更確切地說，它們其實是根據你心中捏造的原型。如此一來，美好的婚姻誓詞，恰好變成一個觀念——「我們倆的情形，會和我家不同。」

儘管本書從頭到尾詳細討論酒精中毒形成的婚姻模式，也當作參考觀點；重點是要重申，有其他很多功能不彰的家庭，也有它們本身類似的倒退模式。工作狂熱會成為習慣，結果很容易疏離了家人，工作狂熱一旦形成，成長中婚姻初期為生存及計畫未來，努力打拼的熱情，倒退為男人花太多時間在工作上，如果在家，電話也講好久，使另一半（自認是深閨怨婦）覺得被遺棄。

這種疏離過程緩慢，找藉口時卻振振有辭：「我這麼做是為了我們。」「我只想多賺點錢養家，你就怪我，這太不公平！」「我忙了一整天才回來，不想出去應酬或和你聊聊，你應該更體貼才對。」配偶會十分自責，這份不滿漸漸累積，以致沒時間進行性行為，也沒有向孩子示範健康、親密的兩性關係。

另一個狀況可能的危險，那就是經濟情況反轉。一個家庭原來習慣特定生活水

準，重要的收入若不再，水準突然改變而帶來的壓力，可能是這個家庭揮之不去的噩夢。此時雖有外力幫忙支持，這對夫妻一定會互相扶持，這份壓力仍可能無法抗拒。

罵人又互推責任的事可能再次發生：「我被炒魷魚，不是我的錯。」「如果你曉得怎麼閉嘴，也不會丟掉工作。」「嫁你的時候，我爸就說過你沒出息。」這種情況下，人們得不斷搬家，尋找有收入的工作維持家計。這表示，要為孩子及自己找新朋友，這攸關未來人生的親密關係難題，他們會逐漸不想與人親近，以避免面對分手的痛苦。

有時突然家人病倒，全家人將關心放在這位成員身上。如果發生這種事，（尤其是父母親之一生病），孩子們會注意到家裏的事情，只有當父（或母）幾乎被漠視時，才照指令行動。

固然這種事怪不得誰，他們曉得自己不該自責；但由於人人內疚，往往形成強烈怒火，無法對病人表達。（這樣就形成距離與混淆：「這種事為什麼發生在我身

上？」「我希望有人願意照顧我。」「真是不公平。」

功能不彰家庭模式一定包括吸毒，家庭組織的初步瓦解，與吸毒龐大開支的關係，大於藥物影響本身。因此形成的其他癖好，必定有賭博及花錢。

受這種事影響的人，不容易信任家庭組織外的任何人，他們設法教子女的感覺一樣，因而縮小了他們的天空（地）。「你怎麼確定他是你的朋友？我把約翰·史密斯當朋友，他卻出賣了我。」

父母離婚的小孩，也受到同樣的驚擾。他們往往以為，是因為自己的行為，才造成這個難題。不對，除部分最新所做研究之外，一般的感覺是，父母離異的子女，大約需要一年的時間適應；這也不對。事實上，這些孩子經常被當作棋子，在父母雙方發洩無法解決的怒火時任他們擺佈，以致對父母彼此如何相處感到十分困惑。這使得孩子長大後的兩性關係陷入困境。

情緒、生理與性虐待模式，也許有關、也許無關酒精中毒——它們多半有關。

儘管酒精不是破壞親密關係的絕對必要因素，這種模式類似的情況是：孩子們在成

長的環境，感受的親密關係不是表示愛意、分享、支持。其他許多功能不彰家庭，也依循類似的模式。

每每會有人走進我辦公室，告訴我他「又來了。」聽到這句話，只是突顯一個殘酷的事實：說這話的人，非常不了解兩性關係代表的一切。如果你正陷入戀愛，你不可能一個人就把關係搞砸；定會牽涉到另外一個人。發生問題時，你們雙方都有責任。

假如你對我這些話的反應是：「可是，可是……如果我不說……如果我不做……，那他一定不會……」，我給你的答覆是——這真的不干任何事。所有兩性關係中所有夫妻做的事，都使彼此倒胃口，讓另一半生氣。你們要是知道兩性關係的真實意義，就會一起努力解決這些問題。

每回我聽見：「只要他願意……，事情就會有希望」的話，立刻可以斷定這件事並不會影響生活，不過是件令人討厭的事；例如「只要他看電視時，不讓指關節嘎嘎作響。」我就明白，那件叫人討厭的事並不是真正的問題。它的弦外之音是：

「你一手毀了它，全是你的錯。」

你以為事情一團糟，是因為你的行為；你只要改變行為，就會風平浪靜，是不實際的想法。假使你直接扛起責任，自然會明白，你並不是無能為力。為求證實，我會問：「他批評過妳？她抱怨過？他對妳做過妳現在對他做的事？」

答案總是千篇一律：「沒錯，只是我當耳邊風。」或者「有啊，只是我原諒了她。」

這正是彼此關心的人們做的事。如此一來，這些不可饒恕的行為雖然引發「全是你的錯」的憤怒，並且破壞這段感情，也只不過是煙幕而已，掩蓋了真正的問題。

姑且不論箇中詳情如何，尋求協助時，那段美好的婚姻誓詞代表的美麗憧憬，早已面目全非。對不受藥品拘束的一方來說，自我意識及任何個人需求滿足感不見了，取而代之的是不知所措的問題與想法：「我怎麼幫他？」

事實上，一個人可以對兩性關係有所期待的觀念變了。兩性關係不再是你儂我儂的情景，它甚至不再指定對象。的確，目前反常的程度令人嘖嘖稱奇：「因為他