



新視界叢書022
NEW VISION

新世紀·新觀念·新人生

勾勾 你的心

Fishing by Moonlight

Colene Sawyer, Ph.D. 柯琳·蘇伊兒◆著
徐智玲◆譯

選 擇 親 密 伴 侶 的 藝 術



國家圖書館出版品預行編目資料

勾勾你的心：選擇親密伴侶的藝術／柯琳·蘇伊兒著；徐智玲譯。--初版。--臺北縣三重市：新路，1999 [民88]

面；公分。--（親視界叢書；22）

譯自：fishing by moonlight：the art of choosing intimate partners

ISBN 957-733-384-2（平裝）

1.擇偶 2.兩性關係 3.婚姻-心理方面

544.31

87016758

新視界叢書 022

新世紀·新觀念·新人生

勾勾你的心 (Fishing by Moonlight)

——選擇親密伴侶的藝術

出版◇新路出版有限公司

作者◇柯琳·蘇伊兒

譯者◇徐智玲

發行人◇王紹庭

地址◇台北縣三重市重安街102號8樓

電話◇ 02 2974-8139 傳真◇ 02 2974-8135

讀者服務專線◇ 02 29748864

劃撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第301號

總經銷◇新雨出版社

電話◇ 02 2978-9528 傳真◇ 02 2978-9518

排版◇健呈電腦排版公司

出版日期◇1999年1月初版

定價◇190元 ISBN 957-733-384-2

◎版權所有·翻印必究◎

全球中文版獨家授權

本著作之全球中文版權係經博遠著作權代理有限公司授權

新視界叢書 022

勾勾你的心

選擇親密伴侶的藝術

柯琳·蘇伊兒 著

徐智玲 譯

前 言

今天是我的大喜之日，我的四個孩子以及六個孫子都來與我同賀。新郎正是我想要跟他共度終身的人。家人們都坐在椅上，我微笑着走下步道。

我們轉頭看著彼此，眼眶裏湧著快樂的淚水。

這樣美妙的一刻是怎麼來的呢？絕非意外，更不是運氣。我花了許多時間思考這個問題——何以今天我可以這麼快樂？想起七年前的那段痛苦時光，我那才持續三年的第二次婚姻正好結束。一個錐心的問題一直在心中縈繞，讓我在無盡的夜裡不能成眠……「到底我是怎麼了……使我選了不只一個，而是兩個不適合的丈夫？」

最令我害怕的事情……失敗的婚姻……怎麼會發生在我……一個婚姻輔導顧問身

上呢？對於我所選擇的婚姻，我知道不能責怪我的丈夫們。

在我身上有哪些特質，該對這種失敗負責？該如何改變這些特質？該如何創造我心所嚮往的兩性關係？我的生命故事何以如此？二十一歲初為新娘娘時，我對未來充滿幻想，如今卻幻想皆滅。

在那段異常苦惱的時期，我反省了我自己及他人的經驗。我清楚地認識到，我的經驗並不是個孤立的問題。任何一個有著情感關係，或者是想要擁有情感關係的人，都必須面臨這個人生重大抉擇——選擇配偶、愛人。該怎麼瞭解人們是如何做這重大決定的。是否可以把這個理解去蕪存菁，呈現出來；讓自己、他人有更多的機會去做更好、更明智的決定？是否這種理解可以改善現有的親密關係？

這些問題都是本書的開端。我熱切地想知道，該如何將一段感情「導入正軌」。一種我認為不僅於我，而且對於許多其他人都很重要的熱望。為了搜索解答，我大量閱讀書籍、研究個案，並檢閱病人的經歷。我一面尋找答案，一面追求理想的情感。在這理想的情感中，我可以完全是我自己，並與對方一起成長、共同學習。

我逐年將自己的意見與方法以工作坊的方式呈現出來。我的學生之中，有的單身，有的已婚；許多人已經離婚，也有的是父母離異。他們與我共同分享他們的生活

與愛情故事。本書中的練習便是在這種情況下成型，並且接受測試。我花了不少時間，傾聽他們感情上的歡欣與痛苦。我的病人們也不吝惜地與我分享愛情上的經驗、成功與失敗。我自己的生活在當然也受到了影響。我從自己的愛情體驗中學習。逐漸地我的想法發展開來，而自己也愈來愈清楚該如何產生令人滿意的愛情。

如今，痛苦的時光已被拋到腦後。朋友與家人微笑著，眼中充滿淚水；兒子說：「媽，妳有資格快樂。」我認為他說得沒錯。因此，也要將我的收穫與讀者們共同分享。

接下來的各章節涵蓋不同的人生經驗。我將與諸位分享令我獲益良多的一些遭遇與掙扎。

先看看艾密莉的例子。

目錄

前言 3

第一部份 我們如何做決定？ 9

1 · 你戀愛了，然後呢？ 11

2 · 瞭解愛情的潛在邏輯 19

練習一：理想伴侶 32

練習二：情愛關係史 34

練習三：比較你的理想伴侶和真實伴侶 38

3 · 再談愛情的潛在邏輯 43

練習四：描繪自己的家庭機制 58

4 · 重新經歷家庭模式 65

練習五：回溯童年 67

練習六：祖父母 71

心得總結	75
5 · 出生與手足	85
練習七：手足與幼年生活	97
6 · 死亡與離異對愛情的影響	101
第二部份 讓我們的關係更美滿	119
7 · 如何成為最佳伴侶	121
練習八：探索你的價值觀與夢想	141
8 · 你準備好了嗎？你願意嗎？你能嗎？	143
9 · 習慣與承諾	163
10 · 為愛療傷	187
11 · 健全的情愛關係	189
練習九：夢想未來	205

第一部份

我們如何做決定？

1

你戀愛了，然後呢？

艾密莉戀愛了，散發著戀愛初期的光彩。她輕快地跳進我的辦公室，活力充沛，模樣跟五個月前另一段情感破裂時，完全兩樣。

她跟我分享目前的喜悅。

「我的世界完全改變，美麗得令人害怕，像真，又好像假；天旋地轉。」她說，「是這樣的，我去參加醫學會議，到達時會議已經開始，想找個有伴的位置，我看上了一位有著深色鬚髮的男士。雖然看不到他的臉，我還是在他身邊坐了下來。

「他專心聽演講，我感染到他的專心，也渾然忘我聽著。演講結束，他轉身要走

時，霎時，四目相接，多神奇的一刻呀！眼光再也離不開對方。我們留下，興致勃勃地相互討論。我被他的熱情和積極打動了，彼此很有話說。」

艾密莉看了我一眼，眼中閃著疑惑，也閃著快樂：「這是意外，還是命運？」冥冥中的安排令她驚嘆。

「我們又聊了一會兒，」她繼續說，「定下了晚餐約會。我知道，我的世界因他而改變了。一個禮拜過後，我們約了兩次會，我愛上他了，雖然一切似乎太快。」

「有時我突然發現自己在微笑，也經常忘記身在何處，過去認為平凡的事物變得有意思了，色彩看起來更明艷動人，音樂也更加甜美。噢！對了，他叫泰德。」

雖然說，我對她上一次的戀愛知道得很多，因此對她的新戀情持保留態度，但是仍為艾密莉的幸運感到高興。

「三星期後，泰德跟我共度了十分愉快的一天，到了傍晚卻不太對勁，他說他累了。」

「第二天，他打電話來取消約會，還說不喜歡我們之間的關係。我難過極了，更令人失望的是，原以為他跟別人不同，沒想到他也是冷漠的人，甚至跟我前任未婚夫一模一樣。」

艾密莉說，心情已經跌到谷底。難道她永遠只會被退縮型的男人所吸引？是本身的問題呢？還是她喜歡的男友類型並不適合她？要如何避免同樣的情形再度發生？

很可能發生在你身上

大多數人都曾遇到同樣的難題，總是遇見了很喜歡的對象，到最後卻很失望。有時候覺得那個人很不錯，進一步交往後才發現完全不是那麼一回事；可能你有其他顧慮；也許選了對象，卻為了偶爾不合而懷疑自己的選擇是否正確；也有人覺得受騙了，對感情有不確定感；有人則單純地只是對愛情的神祕感覺得好奇。

以上這些都是我在書中所要探討的愛情話題。本書的第一部份要幫各位找出選擇另一半的原因；第二部份則把焦點放在如何做最好的選擇，並提昇愛情的品質。

愛情潛意識

有一個普遍存在的迷思是：人們無法「選擇」愛侶，而是愛情「剛好就發生

了」，愛情的發生是出乎意料的。不過，這個觀念並不正確。因為不論自己明瞭與否，有些內在無形的力量深深影響著我們所做的每一件事情，包括戀愛的方式與選擇的對象。這些無形的（潛意識）力量一直反映著我們生命早期的經驗，甚至連伴隨那些經驗的感覺也一起反映出來。雖然已不再記得這些經驗與感覺，它們卻停留在我們內心裡，埋藏在潛意識之中。一般人以為感覺不到的東西就沒有影響力；事實上正因為感覺不到它的存在，它的力量才是很不尋常的。尤其，在愛情中所謂的「化學作用」經常都來自於潛意識。當愛情發生時，大部份的感覺其實是在反映潛意識的狀態；墜入情網的過程絕非意外。

然而，我們卻以為意識無所不知，包括一個人如何、為何會墜入情網。想瞭解愛情這回事，不能光知道為何做某事，為何有某種想法或某種感覺。

為了正確判斷自己的內在動機，必須盡力收集潛意識的訊息與記憶，也就是想辦法意識到這些訊息，才能利用所知做更好的決定。也許意識層面告訴你：「跟她（他）在一起真有意思，她（他）好有魅力，我無法抗拒。」但是此人真正吸引你的原因，應該還藏在潛意識之中。

正因為如此，本書中的練習就是為了要讓意識層面的你更加瞭解潛意識層面的你

而設計的。這些練習將有助於掌控關於愛情的決定。

最初的吸引力，然後呢？

在墜入情網之後，若想發展出一段健康的戀情，你必須做一些重要的決定。這段期間是成功愛情裡最重要也最不為人所瞭解的一段時期。身為有十九年經驗的治療師，我學習到許多寶貴的教訓。這些寶貴的教訓或許有助於各位做一生中最重要的決定——如何選擇終身伴侶。

真的可以信任愛情嗎？

整個墜入情網的現象充滿神秘感。為什麼戀人會害「相思病」？愛情的「化學變化」是成功愛情的必要原料嗎？它又有多可靠？

許多人的婚姻（與離婚）證明，大多數人所選的伴侶都不是自己真正想要的。現代的婚姻約有一半以離婚收場。這些怨偶與他們的孩子所受到的創痛，無疑地將是未