

重建

Rebuilding

When Your Relationship Ends

重塑婚姻與自我的願景

很多人看到朋友離婚時會問：

「他們為什麼離婚？」

但有時更應該問的是：

「他們為什麼結婚？」



布魯斯·費雪 (Bruce Fisher) 博士 / 羅伯·艾伯提 (Robert E. Alberti) 博士 ◎合著

張美惠 ◎譯

李文瑄 (台北市立療養院主任級精神科醫師) / 彭樹君 (作家)

趙淑珠 (彰化師範大學輔導與諮商學系教授) / 謝文宜 (實踐大學社會工作學系副教授) ◎誠摯推薦

重建

Rebuilding

When Your Relationship Ends

重塑婚姻與自我的願景

布魯斯·費雪 (Bruce Fisher) 博士

羅伯·艾伯特 (Robert E. Alberti) 博士 ◎合著

張美惠 ◎譯



國家圖書館出版品預行編目資料

重建——重塑婚姻與自我的願景／布魯斯·費雪
(Bruce Fisher)、羅伯·艾伯提 (Robert E. Alberti)
作；張美惠譯；—初版。—臺北市：張老師，2003
〔民92〕

面；公分。(愛·性·婚姻系列：E48)

譯自：Rebuilding：when your relationship ends

ISBN 957-693-556-3 (平裝)

1. 離婚 2. 兩性關係

544.361

92007257



愛(性)婚(姻)系(列) E48

重建——重塑婚姻與自我的願景

Rebuilding: When Your Relationship Ends

作者→布魯斯·費雪 (Bruce Fisher, Ed.D.) & 羅伯·艾伯特 (Robert E. Alberti, Ph. D.)

譯者→張美惠

責任編輯→林右仟

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231 台北縣新店市中正路 538 巷 5 號 2 樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2003 年 5 月

ISBN→957-693-556-3

定價→350 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

印刷→日盛彩色印製股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理有限公司

REBUILDING: When Your Relationship Ends by Bruce Fisher and Robert Alberti

Copyright © 1981, 1992, 2000 by Bruce Fisher and Robert Alberti

First Edition, 1981; Second Edition, 1992; Third Edition, 2000

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.

through Bardou-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2003 by Living Psychology Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

〈推薦序〉

從接受自己的現況開始

彭樹君

我的一個寫小說的朋友曾經把離婚形容為「截肢」，這真的是個很貼切的比喻。

兩個人結了婚，住進同一間屋子，睡在同一張床上，有了共同的孩子，甚至養了寵物，從飲食起居、性、金錢、人際關係到未來展望，從生活方式到生命態度，一切的一切都是血肉相連的結合；但是有一天，一方忽然告訴另一方：「對不起！親愛的，我決定從此以後和你劃清界限。」那種震盪當然是天崩地裂，眼前一切盡成廢墟。此中況味，只有自己也經驗過離婚的人才明白。

在廢墟中，重建一磚一瓦都很困難，其中最難的是自信的重建，因為婚姻結束，最致命的往往是對自我的懷疑：那個過去對你珍愛不已的人為什麼不再愛你了？是不是你已經不值得被愛了？每一個離婚者的心境都充滿了憤怒、哀傷、失落、恐懼等等至少二十種變幻不定的情緒，其中還有一種是對對方的舊情難忘，綜合起來，往往內耗得很厲害，而內在能量不斷相互

衝突又相互抵銷的結果，就成了內在火燄的趨近熄滅。

生活上的重建當然也是百廢待舉，離婚是個人的九二一地震，而且還沒有任何政府或慈善機構的補助。

離婚絕不只是像失戀那樣，只要心境一轉就可以雲淡風輕，因為離婚畢竟牽涉到財產分配、孩子的監護權等等現實層面的問題，所以離婚要離得心平氣和，絕對考驗兩造的成熟度。也是這些現實的部分，使得離婚成爲一樁內在外在都處於颶風襲捲、暴雨狂刷般的災難局面。

離婚的人往往一開始都會拒絕相信這個事實，反而很可能以自我催眠的方式告訴自己：「這只是一場噩夢，總有一天我會醒過來的，然後我會發現這一切都不是真的，我還是可以回到舊日的婚姻生活裡去。」這樣的想法或許可以暫時稍稍緩解內在巨大的哀傷，長期下來，卻形成了可怕的自我逃避。

因此我以為，離婚後重建之路的第一步，是從接受自己的現況開始。

婚姻從來都是最艱難的人生修行，而離婚是個人的漫漫荊棘路。終止了兩個人共同學習的機會，這固然是一種失去，但從更廣大的生命角度來看，從此以後各自的學習也是一樣珍貴的，而這很難說哪一樣更容易些，應該只是學習路徑的不同而已。

將離婚當成一種生命的經驗，而不要視爲一種人生的失敗，雖然這種經驗是痛苦的，但往往在椎心的痛苦之中，我們對自己才會有深刻的澈悟。

你可能離開了兩個人的破碎，卻重建了一個人的完整。

如果那個人已經讓你愛不到了，就把這份愛移轉到自己身上來。

Rebuilding • 重建

重塑婚姻與自我的願景

如果那個人曾經令你受苦，就不要在離婚之後繼續爲他受苦。

如果那個人令你怨恨，往往是因爲你自認爲現在過得不好，那就努力讓自己以後過得更好。一次婚姻的結束，不代表人生的結束，只是另一個起點的開始。

也許你曾經信仰生死不渝的結婚誓詞，但你更該了解一切俱是無常的宇宙真理。在生命裏發生的一切事情，背後都有深沉且必要的意義，與其把離婚當成上天的惡作劇，不如視做是對自己的一個提醒，讓自己有重新思考生命的機會。重建雖然是一條艱辛的道路，但到達天堂的小徑，往往是由荆棘鋪成的。

人生中最重要的是什麼？我想，是內在的火燄，真我的綻放。而離婚之後的重建之路，就是往自己的天堂走去的過程。

如何維護婚姻幸福的書籍，我們已經閱讀很多了，但是離婚之後該如何再造幸福的書籍，相形之下卻太少了。在離婚率日益攀高的今日，這本書以實用的角度，建議有離婚經驗的人們如何一步步往前走。所以，把它當成指南一般的手邊書，對釐清現況會有重要的幫助。而翻開它的第一頁，也就是走在重建之路的第一步了。

（本文作者爲作家暨自由時報花編副刊主編）

〈推薦序〉

揮別過去，微笑前行

趙淑珠

離開一個關係是件複雜而困難的決定與過程。從小閱讀的童話中總是說：「從此王子與公主過著幸福、快樂的生活。」卻忘了告訴我們現實生活在紅毯之後才剛剛開始。有些人運氣不錯，真的可以「白首偕老」，而在離婚率高達四對結婚中有一對離婚的台灣社會中，當夫妻「走不下去」時可以怎麼辦呢？

本書的兩位作者（Fisher & Alberti）以「重建方塊」的方式解析在離婚過程中可能的各式負面情緒、對自我的看法，以及如何真實的面對自己的需要，找尋適合的生活方式，最終在生命中找到自由。身為婚姻與家庭的研究者與教育者，我在閱讀本書的過程中有幾點心得想與讀者分享：

鼓勵真實的面對情緒：在我們的文化中，情緒的表達經常是不被鼓勵的，從小我們可能被告誡「喜怒不形於色」，特別是負面的情緒；而在本書的前面幾章中，作者便討論了五種需要

Rebuilding • 重建

重塑婚姻與自我的願景

正視的情緒：恐懼、寂寞、愧疚／被拒、悲傷以及憤怒。特別是憤怒的情緒，平常當我們面對別人生氣或憤怒時，我們的第一個反應通常是：「好了！別再生氣了！那種人不值得！！」或是我們自己也會對自己的憤怒感到不解或罪惡。本書則告訴我們如何面對憤怒，並且健康表達。比如，先分辨憤怒的性質：誰在憤怒？是攻擊性的憤怒、適當的憤怒，還是童年累積而來的憤怒？再了解引發憤怒的「引信」為何？為什麼「一點點小事」便讓你暴跳如雷？當我們對自己的憤怒越了解，越可能找到適合自己且建設性的方式來抒發離婚的怒火。

自我價值／自尊的重要性：雖然作者將自我價值視為是重建方塊的一環，我卻覺得自我價值或自尊其實是整個重建過程的關鍵。離婚的過程通常是情緒糾葛，令人非常不愉快的，也經常會對自己有所懷疑：我不是應該更努力一點？我是不是不值得被愛？如果我沒有這麼堅持，是否就不會落到這種境地？我是不是太自私了？這些疑惑是許多人都會經歷的，但是自尊較高的人，比較容易在這些困惑中脫身，不會有太多以及太久的自責與罪惡感，所以提昇自尊是往前走的重要力量。書中建議了十一個提昇自尊的步驟，相信透過觀念的改變與實際的行動，讀者應能對自己有新的看法，進而能建立健康的新關係，並找到自在的生活方式。

對子女重建的關切：本書主要的重點在於教導離婚的成年人如何從離婚的泥沼中走過，但是作者也沒有忽略離婚可能對於子女所產生的影響。幾乎在每一章中作者皆會提醒身為父母者如何在面對自己的情緒時也與子女一起面對，讓小孩了解父母關係的結束並不是他們的過錯，更不是他們的責任。在附錄一中作者更具體的建議如何與小孩共度重建的七個難關。

在我自己工作的經驗中，比較常見到的倒是在考慮離婚前，許多父母，特別是母親，會因

為想給孩子一個「完整的家」而忍耐維持一個不好的關係。其實許多研究發現，當子女生長在很多衝突或是很冷漠的家庭中時，即便是「完整的家」對他們的情緒發展仍然是不利的。曾有學生告訴我：「當我知道我母親的不快樂是爲了我，而必須在不幸福的婚姻中忍耐二十幾年時，我覺得很有罪惡感，但是我也不覺得我應該爲她的幸福負責啊?!」離婚確實給子女帶來許多衝擊，但是如何誠實的面對，與子女一起渡過應是成人與小孩一起學習的課題。

務實的檢查：本書異於其他類似的書籍之處，應是它在每章結束前的自我評量或檢查。透過具體的描述或問句，讀者可以更清楚了解，在每一個重建方塊的概念下自己的實際狀況如何。比如，在討論「愛」時，其檢查的方向是「你有多愛自己」：我不怕被愛、我不怕愛人、我能自在滿足自己的需求，不會覺得自私，等等。在討論「性」時其方向就更多元了：適當的時候我能夠發展深刻有意義的性關係；即使我的行爲不符合別人的預期，我也可以有足夠的自信堅持下去；我不會讓性致濃烈階段的強迫性需求控制我的行爲，等等。何謂適當的「愛、性和關係」是相當主觀的，如何對自己才是最好的對待與選擇，透過本書每一章的例子、討論及檢查方向，應能讓讀者對自己的需要與狀況有更深刻的了解，而做最適切的选择。

結語：自由——你的選擇

在經過層層的重建方塊後，作者將最後的境地設爲「自由」，並以破繭而出的蝴蝶來形容。對你而言，如果有所謂的「幸福」那將是如何的樣貌呢？你希望是如何的生活呢？你希望與孩

Rebuilding

重塑婚姻與自我的願景

重建

子的關係是如何的？如果有親密關係，你希望那是怎樣的關係？你將如何對待另一半並希望如何被對待？你希望自己在關係中所展現的是什麼樣貌？

每個人對關係的期待不同，作者希望的是自由，而我覺得「保有自我、愉悅相處」是底線，你的希望是什麼呢？你的選擇是什麼呢？

（本文作者為國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授）

〈推薦序〉

手術後的復建

維琴尼亞·薩提爾

離婚就好比一種會影響個人生活每個層面的手術。我常說離婚的根源就在結婚時的條件與希望。有太多太多的人結婚時以為人生會變得更好。事實上，一個人如果沒有這種念頭而進入婚姻，根本就是個傻瓜。不同的人在離婚時失望的程度也不同，端視他還希望從生命中成就些什麼，或是他覺得一定要找到一個伴侶，人生才有價值。

對很多人而言，離婚是個破碎的經驗，必須把所有的碎片撿拾起來才能繼續走下去。這個階段常會有很深的絕望、失望、報復、無望與無助的感覺。他們需要找到全新的人生方向，也需要時間來悼念失去的希望，明白任何希望都不會自己實現。

很多關於離婚的書都只探討問題。當然，自我會受到傷害，自我價值感會降低，心裏不斷自問問題出在哪裏，對未來有許多恐懼。費雪博士提供一個非常務實的架構，幫助讀者檢視離婚後的心路歷程，確立自己的位置，找出未來的方向。他提供按部就班的指引，幫助你好好度

Rebuilding • 重建

重塑婚姻與自我的願景

過離婚後的生活。他認為在這個時間裏你可以從過去的經驗學習，更深入了解自己，發展出過去你所不知道的自我。這個過程可以比喻為手術後的復建。

離婚期間及之後的情感過程很類似瀕死經驗，剛開始會經歷否定階段，想要從整個情況抽離出來；然後是憤怒，怪罪對方讓自己陷入困境；第三個階段是討價還價，想要爭取公平的待遇，通常表現在孩子的監護權及財產分配的問題上；接著是沮喪期，陷入自厭、自責與失敗感。經歷這一切後，最後終於能夠接受現實，接受自我，從接受中誕生希望。我相信費雪的這本書可以幫助讀者一步步走過每一個階段。很重要的是你必須給自己重建的時間，喚醒自我被癱瘓、壓抑、隱藏的部分。讓每一部分的自我——在這裏指的是離婚的部分——在進入下一個人生階段時懷著希望而不是失敗！

編註：薩提爾（一九一六——一九八八）在婚姻與家族治療領域裏是最受歡迎與尊敬的作者之一，被視為家族系統理論的創始人。她的著作甚豐，其中《家庭如何塑造人》（*Peoplenaking*）為暢銷名著，對建立家族治療的架構影響深遠，為目前的家族治療專業奠定重要的基礎。薩提爾女士為本書初版寫下這篇序文。

〈三版序〉

走出離婚陰影

羅伯·艾伯提

認識布魯斯·費雪近二十年，這是一個不斷成長的經驗。對我而言，他不僅是一位心理治療專業的同僚、極富創意的多產作家，更是一個好朋友……。

我在一九八〇年協助他將十週的離婚課程內容整理成《重建》一書，在當時是一個很大的挑戰。現在我如他所望，與他合著本書第三版，深感榮幸。

近三十年來我做為心理學家、婚姻與家族治療師，及通俗與專業心理學書籍的編作者，我知道有成千上百的心理專家對許多當事人與讀者發揮很大的影響力，但沒有一位比布魯斯·費雪更具影響力、更務實。我們兩人常為了孰是孰非進行「拔河」，他是那麼充滿創意與活力，很願意嘗試新的經驗，而我則是受過嚴謹科學訓練、一眼探究「這樣的書能不能賣」的實際問題。然而最後的結果總是按照他所想要的——七十五萬冊的銷售成績證明這也是讀者想要的。許許多多的讀者——超過我出版過的百本書籍的讀者——提出一個問題：「他怎麼會完完

Rebuilding • 重建

重塑婚姻與自我的願景

「全全知道我的感覺？」

也許你想略過這篇感性的評論，直接品味本書的精華，請再聽我一句勸告：讀這本書時要非常用心。像這種口耳相傳的書能夠成功只有一個原因——確實有效果！《重建》是亞馬遜網站暢銷書，比二十年前初版時賣得更好。無數離婚男女買下這本書，照表操課走出離婚陰影，有的甚至看過許多次，因為朋友告訴他：「你要離婚嗎？你一定要看《重建》！」

重建需要一段時間。當然，你可以在幾個小時內就看完本書，但離婚的恢復過程完全是另一回事。請善用本書，至少一年左右，因為你可能需要這麼長的時間。有時候你可能進三步退兩步，如果你能以這本書為基礎，參與離婚復原課程，你的進步會更快。但不論如何，請給自己一點時間慢慢完成布魯斯所謂的「離婚過程」。根據他的研究，有些人甚至會花費兩年以上的時間。我知道這可能不是讀者希望聽到的，特別是在講求「速食」與「雞湯式」療法的時代。但在真實的世界裏，你不太可能在幾個星期，甚至幾個月裏從已婚者變成離婚者再變成充實又獨立的人。

一九九八年春，癌症從我們身邊奪走布魯斯之前的幾個月裏，他常和我討論這本書的未來，談他希望做的改變與更新。他依舊執著於十九步驟的「重建方塊」模式，希望任何改變都要有充分的證據做支撐。對他而言，證據來自二十幾年來參與他的離婚課程的無數男女，以及他所訓練出來教授這個課程的那些人。我而努力將第三版維持布魯斯希望的樣貌，事實上與第二版相較，只做了些微的修正，而且我可以保證都是以離婚後重建生活的真實故事做為修正的依據。

請準備好開始這一趟旅程，鼓起你的力量、樂觀與對未來的希望，拋開舊包袱，穿上一雙堅固的鞋子。科羅拉多的洛磯山脈是布魯斯生命中很重要的一部分，而加州的內華達山對我有特別的意義，等待你的則是這座重建之山，讓我們一起舉步向前吧。

【目錄】

- 〈推薦序〉從接受自己的現況開始 彭樹君 006
- 〈推薦序〉揮別過去，微笑前行 趙淑珠 009
- 〈推薦序〉手術後的復建 維琴尼亞·薩提爾 013
- 〈三版序〉走出離婚陰影 羅伯·艾伯提 015
- 第一章 重建方塊
——攀登重建之山 018
- 第二章 否定
——我不相信這件事發生在我身上！ 042
- 第三章 恐懼
——我有太多恐懼！ 056
- 第四章 調適
——我小時候就是這樣調適的！ 066
- 第五章 寂寞
——我從來沒有這麼寂寞過 082
- 第六章 友誼