

第 4 章 建立健康的關係

內人雪莉和我的婚姻故事，是一個不畏困難、選擇一路愛到底的美好見證。我自己的父母親各自有過三次婚姻，雪莉的親生父母也都各自結過三次婚。打從雪莉兩歲開始就一直養育她的繼父，也曾結過三次婚。

我們兩個原生家庭的父母親，加總起來，總共結過十五次婚。他們的每段婚姻，當然都對我倆的親密關係帶來影響。所以，當雪莉和我結婚前，我們一起去找比爾·強生為我們做婚前輔導。

在我們那個年代，還沒有所謂的婚前輔導課程。我們的「婚前輔導」，只是和比爾牧師私下會面兩次。第一次面談的時候，我們作了一個測驗，叫做「泰勒強生適配性測驗（Taylor Johnson Compatibility Assessment）」。第二次面談時，我們只有一起看測驗結果。一切看來都還好，所以我們就決定結婚了。

十二年之後，雪莉和我坐在比爾家的客廳裡，一起討論我們到伯特利教會擔任副牧師的可能性。不知怎地，後來聊到了我們的婚姻，比爾搔搔他的下巴，說：「這倒讓我想起貼在你們測驗結果上的那張便條紙。」

「什麼便條紙？」我問。

他充滿期待的看著我：「就是你們在婚前輔導時，曾經作過的那個測驗呀，還記得貼在那份測驗結果上的便條紙嗎？」

雪莉和我都沒印象。「嗯……不記得。」

「我從來沒跟你們提過那張便條紙嗎？」他問我們，看起來很困惑。

雪莉和我的身體都不自覺地靠向他一些。我們對這張「便條紙」充滿了好奇，不知道便條紙上所寫的內容，是否能夠回答多年來在我們婚姻中打轉的諸多問題。「什麼紙條？」

「你那時沒有告訴他們？」比爾的妻子貝妮不可置信地問他。

「告訴我們什麼？」雪莉和我刺探性地追問。

比爾說：「噢，真奇怪，我以為我有跟你們說過。之前有十年的時間，我都會給即將結婚的情侶作那份測驗，然後把他們填完的測驗，送去給一個心理學家，他用電腦程式跑完測驗結果後，會再將測驗結果寄回給我。」

「嗯，」雪莉點點頭，期待他繼續往下說。

「我收到你們的測驗結果時，上面貼著一張便條紙，那是我十年來第一次在寄回的報告上看到他註記的便條紙。」他停頓了一下。「那位心理學家解釋，這份測驗會顯示出兩個人各方面適配程度的落點，再從落點的分佈預測兩人未來是否能有成功的婚姻。嗯……結果顯示，你們兩個沒有任何交集，你們測驗的結果是兩條平行線。根據那份測驗的結果，你們兩個完全不適合彼此。」

我覺得我的眼珠都快掉出來了。

比爾無視於我們驚訝的反應，繼續說：「根據那位心理學家的說法，因為你們兩人個性上的差異，還有你們雙方父母親的十五次婚姻，你們婚姻的成功率趨近於零。因為這樣，所以他的便條紙上面寫著——要盡你一切所能地阻止這兩個人共處一個屋簷下！」

這簡直有小型炸彈爆炸的威力。我們瞠目結舌的看著彼此，一邊消化下列兩個事實：

- a) 某個心理學家曾警告我們不要結婚，但是
- b) 比爾當時沒有告訴我們。

現在回頭看當時那一刻，實在有趣。

最後我說：「嗯，比爾，這解釋了為什麼我們婚姻的前十年像是人間煉獄！」

我們婚姻中的第一個十二年充滿了許多的掙扎。因為我們個性迥異，在關係上都曾有過殘缺破碎的過去，再加上各自面對恐懼時的自然反應，雪莉和我一路上遇到許多嚴峻的挑戰。有許多次，我們都大可因為受夠了在關係上不斷的失敗，而決定放棄。但我們選擇去擁抱讓彼此與眾不同的獨特之處。我們在那些經驗中學到，當兩人都拒絕放棄對方時，對彼此無條件的愛與接納可以產生出極大的力量。

比爾的內心深處一定知道，不要讓當時的我們看到那張便條紙。事隔多年，現在的我可以告訴你，雪莉和我共同創造出來的婚姻關係，實在美好無比。我真希望那個心理學家，可以看看現在的我們！我們之間的連結越來越深，也越來越享受彼此共度的生活。我們的婚姻在各方面都是一個奇蹟。

我比任何我所認識、歷經種種婚姻困難的人都更有盼望，這一切都歸功於雪莉和我共同走過的旅程。如果你很蒙福，在一個關係健康的環境中長大，那麼你很可能從父母繼承了營造關係的良好工具，而從未意識到這些工具多麼有用及得

來不易。但是，如果你與我和雪莉一樣，從原生家庭中接收了一堆危險、破爛的工具，必須要付上代價才能找到這些好工具，你對這些工具的看法就會截然不同。要找到在婚姻中用以建立健康連結的智慧和工具，就像發現預防小兒麻痺症的沙賓疫苗那般得來不易。如同前幾章所提到的——從軟弱變為剛強，從控制人到自我控制，將目標從保持距離轉變成彼此連結，從恐懼轉變成愛——學習逆轉這些情勢，不亞於進行一場關係上的革命。我們十分確信，每個人都能夠有這些革命性的翻轉，在他們的生命中建立或修復健康的親密關係，即使是多年失去連結、傷心痛苦的人，也能做到。

根基：無條件的愛與接納

健康的關係誠然是人類所能擁有最珍貴、最有意義，也最令人滿足的體驗。到底需要那些條件，才能建立一段健康的關係？如果你不清楚，就無法評估自己在關係中所做的事，是否有助於建立、強化彼此的連結。關係的營造猶如蓋房子，架構需建立在特定的元素之上，否則關係就會變得不安全且脆弱得不堪一擊。

與所有蓋房子的步驟相同，關係的建造始於根基。健康關係的根基在於雙方都能同意以無條件地愛與接納對方。

無條件接納人的態度是：「你不是我，我也不是你。在這段關係中，你有權做自己，我也有權做自己。」這並不表示你得無條件的接受對方的所有行為。這樣的態度只代表你們不會彼此控制。

不接受對方（負面）的行為，但卻不試圖控制對方，看起來會像是這樣。想像一下，我的兒子在後院玩耍時，不小心踩到狗大便。我不想要他穿鞋進來弄髒我的地毯，所以在他進門前，我站在後門口堵住他。

我說：「兒子，只要你把鞋子上的狗大便清乾淨了，你隨時都可以進屋裡來。看你是要脫鞋進來，還是把鞋子洗乾淨再穿進來，都可以。」

「爸？！」

「我愛你。慢慢來沒關係。」我的語調冷靜，說的時候臉上還帶著微笑。

不希望家裡有狗大便，不表示我不想要兒子回到家裡。我把他和腳上的狗大便分開看。我可以愛他，但是仍然要求他在進屋前，將鞋子清理乾淨。他也許會試著強行進入我的房子。但我可以向你保證，人們無法強行進入我的家，也無法逼我信任他們、對他們敞開，或硬闖入與我的親密關係中。我是唯一能允許他人進入我家中的人。這麼做所控制的不是別人，而是自己。

無條件的愛所說的是：
「不論你做什麼，我都會繼續追求與你之間的連結。」

無條件的愛所說的是：「不論你做什麼，我都會繼續追求與你之間的連結。」彼此的不同很容易引發關係中的焦慮感，心中的恐懼會試探我們遠遠地逃離對方。但如果我們定意用無條件的愛去愛對方，即使心中感到害怕，也會努力地靠近彼此。我們會盡一切所能地保護兩人之間的連結。

有時為了要保護連結，你必須願意在某些事上表達與對方不同的意見。我和一位多年老友對某個道德議題持有十分不同的看法，兩人的關係曾幾乎因此而破裂。然而，我們決定將關係擺在首位，即使見解不同，還是維持兩人的和睦。至今，我們對該議題的意見還是相左，但卻沒有因為彼此看法上的差異，而造成兩人關係上的隔閡。

有條件的愛與接納人意味著，在某些狀況下，我們會從與對方的關係中抽離。當我們以恐懼彼此相待的那一刻起，便會受到向對方收回愛或斷開與對方連結的試探。而斷開連結除了會帶來焦慮感，還會帶來更多的恐懼，因此雙方會急速地拉開與對方之間的距離。恐懼的威脅會使裡面的直覺告訴他們彼此的連結已不夠深，使得兩人都無法再自在地做自己。

相反的，若我們致力在關係中追求以無條件的愛和接納彼此相待，就是在保護彼此的自由。我們在關係中所給予對方的一切，都不應出於勉強，而應該是甘心樂意的。當然，致力追求保護彼此的連結，意謂著作決定時，需要思考自己的決定會為對方帶來什麼影響，然後再作出應有的調整。透過管理自己以保護彼此的連結，是自由的極致表現——這是一個剛強的人會做的事。

一段關係若不是以無條件的愛與接納作為基礎，我們就無法自由地做自己。只有當我們在關係中不再選擇保持距離與中斷連結時，才能創造出讓彼此得以自在做自己的安全環境。我們要將恐懼趕除盡淨，邀請彼此在關係中活出最好的自己。

是的，對於一個你會視為威脅的對象，要愛他到底，著實令人感到脆弱和害怕，因為你無法確定他下一步會做出什麼事。你能確定的只有自己會作出的選擇，而你總是會選擇連結。