

婚姻關係中的協奏曲

林聰仁*

大偉是位事業有成的工程師，擁有眾人眼中許多讓人欣羨的完美家庭元素：有一對就讀明星學校的兒女，太太則是才貌兼具的全職家管專責家裡的大小事，日常一切看來都是那麼的美好；但是這對看似航行在穩定婚姻航道上的超完美夫妻，彼此關係卻在近期上撞上了冰山，安排預約時段後後雙雙出現在諮商室裡……

筆者執業 20 多年期間協助過數百對由不同型態、風格迥異的伴侶所組織成的婚姻關係，累積以及觀察案例越多越察覺到：即使身在資訊隨手可得的現代社會，仍有大部分的伴侶身處婚姻關係中，卻沒有意識到婚姻關係是需要經營的。婚姻關係隨著時間演進，關係的深度及廣度產生變化，與此同時，婚姻關係同步需要提供養分滋養才能正面發展成長；長時間忽略婚姻關係的經營，在不知不覺中將使得伴侶間的關係，因為持續消耗而不再親密，甚至反向滋長成為怨恨關係。

一、婚姻關係中的獨奏家？

筆者在諮商進行時提供客觀視角，讓接受協助的伴侶們檢視自己在婚姻關係中扮演的角色，往往讓某些個案第一時間內難以接受：個案常會忿忿不平的提出以下反駁：「我專注工作賺錢還不是想讓家人過得更好，這有什麼不對嗎？」、「我一直尋找求突破與成長，但另一半不配合，不能體會我的鴻鵠之志……」。此時筆者通常會梳理個案習慣性思考模式，並以臨床經驗逐步協助個案理解形成思考模式的路徑，同時協助個案換位思考，逐步解析上述這些想法事實上僅能歸類為單方面認為「自己很努力」。這類的個案在婚姻關係扮演的角色，筆者常比喻類似音樂會中的獨奏家，獨奏家專注自己高超技藝的表現，也因需要獨自承擔成敗而壓力龐大，

但與此同時，常常忽略了伴侶或者其他家庭成員的陪伴及付出，婚姻關係早已長時間處在危險的平衡之中。

在建立親密關係的歷程中，多數人習慣性把婚姻當成彼此感情認定的終點，但忽略了婚姻關係是跟著彼此生命歷程一直在往前進展及延續的；常見的現象是，建立婚姻關係的伴侶，在進入婚姻前或許會稍微意識或者預期婚前婚後兩個人關係將有微妙的變化；但婚後發生的所有的狀況卻在無意識中仍然以剛建立親密關係時的標準來評價。舉例來說，某些新婚沒多久就吵著要離婚的怨偶，常見的狀況是覺得對方變了，變得對方不再專注愛自己了。面對彼此的指責與抱怨，或許大家都忽略了一個事實：就是親密關係因為婚姻這個在法律保障（約束）之下的約定，注入更顯著的彼此關係確定因素，依循這個



▲本文作者演講之照片。

* 本文作者係安心塾心理治療所所長；國立成功大學臨床心理博士；國立屏東大學兼任助理教授；法務部矯正署高雄戒治所特約心理師；高雄市臨床心理師公會倫理法規會召集人。

確定因素的大前提，在往前走的過程中，伴侶彼此關係中「質」的部分產生了巨大的改變。初識時令人目眩神馳的「激情」明顯的隨著時間逐漸消退，而對婚姻關係的恆常，「承諾」的比重則相對越來越高。

有些人看到了承諾，也看到了另一半持續穩定的提供了很多支持，但就是逐漸喪失對「愛」的感受；因為他仍停留在原地，希望曾經的情感強度依舊，激情的消退讓他認定這段關係已變質已跟原來的不一樣了。有時候其中一方意識到進入婚姻的當下，多了沉重的家庭責任而自己需要花費巨大心力努力適應和承擔，但另一半在同樣進入婚姻的歷程中則可能沒有這種體認。還有一種情況通常讓人感到非常委屈以及難以接受的，就是前面提到的個案常提出的控訴：「我每天都在爲了家庭認真工作，到底我做錯了什麼」。這類情況的個案往往忽略了伴侶的感受，或者可以說忘了換位思考：若以其他觀察角度來解釋「完全投入工作專心賺錢」這個自覺的充分理由，可能是家庭關係發展過程中，迴避家庭日常繁重責任的變形理由。筆者曾協助過一些婚姻分工很明確，丈夫負責工作賺錢，妻子負責處理家庭事務的案例，通常一開始的分工看似普遍，先生全心專注在工作，太太全心專注在家務上。隨著時間演進，太太對先生的工作瞭解越來越有限，先生對家庭活動也很少參與，不知不覺中，這樣的關係就會慢慢產生一些變化。最常見的就是，兩人越來越沒有共同話題。失去對話陷入沉默中的婚姻，溫度會逐漸冷卻，久之讓彼此感受不到家庭裡的溫暖，彼此間逐漸在不知不覺中漸行漸遠。

此外，在筆者的臨床經驗也不罕見的是，當家庭經濟狀況穩定或者更上一層樓達到富裕程度之後，先生認爲自己的階段性任務已達成了，這段關係已不需要他扮演的角色，就可能發展出另外一段關係；與此同時，太太也面臨同樣的問題，尤其是當孩子讀了

大學進入所謂空巢期之後，家裡沒有那麼多事情掛念了和丈夫又無話可講，情感需求怎麼滿足？自然而然地就去外面尋找自己情感的寄託了。

二、婚姻關係中不同階段的角色的認同及轉換

前面提到，兩個人從愛情進展到婚姻關係多了義務和責任，與之對應的就是角色的轉換：從兒子、女兒變成先生、太太，從男女朋友變成夫妻。然而，這一角色的轉變每對伴侶組成都是個別性的，也因為這樣，並不是所有人都能順利完成身份角色的認同及轉換。

我在臨床諮商中曾聆聽數則身兼母親以及妻子角色的個案說，心理師您知道我家裡有幾個孩子嗎？這時我會確認一下剛剛個案描述的內容，咦，怎麼比原來訪談的資料多一個小孩？這個多出來的孩子是誰呢？此時，個案往往苦笑說，額外的孩子就是她的先生。先生在工作上可圈可點，但生活幾乎不能自理，先生在家裡全程扮演的是兒子的角色，而且是永遠長不大的幼子，而太太則成了全家人的媽媽，滿腹苦水及委屈誰能理解？相對應的另一種情況則是，在婚姻關係中，太太退回到女兒的狀態，而先生則成爲全家人的爸爸。這種關係剛開始很甜蜜：一個人找到了安全感，另一個人則感覺到了被需要。但時間久了，這種平衡往往會開始偏斜，因爲很少有人能夠單方面不停歇地付出和給予。當伴侶感到疲憊、不想再扮演爸爸的角色時，關係就失衡了。當然，也有人很幸運地遇到了一個不知疲倦的「爸爸」，不僅賺錢養家，還能幫太太安排好一切，太太就像個永遠也長不大的小女孩。不幸的是，如果先生因故離開，而太太早已習慣了接受的照顧，錯失了角色功能的轉變，家庭生活就會陷入全面性的失序與混亂。

一般來說，自己原生家庭中的長輩以身

教示範親密或婚姻關係呈現的方式，是大部分人的初始參考依據；但人類行為上有趣的現象是，有時候當我們會覺得原生家庭展現的關係經營模式並不怎麼讓人愉快，就會努力去做完全相反的事情。類似戒菸、減肥需耗費大量心力一般，我們能深刻體會，當一件事需要花力氣去隨時控制的時候，其實是非常煎熬或消耗心理能量的。當努力經營一個理想中的親密或婚姻關係，而這段關係是要超越原生家庭的方式，這是在和我們的生活習慣甚至是本能反應相對抗的一場持久戰。如果努力取得了一定的成效，例如被另一半看到了被讚許受到鼓舞，或許會促使自己用更多的能量去堅持和調整。但相對而言，如果正向回饋不足，例如另一半開口閉口就說你和你爸（媽）一個樣，這就反而容易退回到上一輩的互動模式，從而錯失彼此調整溝通的機會。

三、婚姻關係中的協奏曲

所以，筆者在諮商過程通常會不斷強調婚姻是個共同體，優秀一定是整個家庭的優秀，而不是一個人的優秀。如果說一方成長得快，另一方沒有跟上來，婚姻關係一定會出狀況。有時候，我會在諮商過程把婚姻及家庭經營比喻成一場協奏曲的演奏，成功的協奏曲由獨奏樂器和樂隊協同演奏，演繹出既有對比又能相互交融的優美作品。在演奏練習中，每個人都必須是往前走的，演奏練習過程中，一定有人進步快有人進步慢，快的帶領慢的，慢的向快的學習，互相聆聽以及調整節奏，才能讓樂曲和諧又動聽。若用獨奏的方式，演繹協奏曲，有一個人曲風特別快，其他落單的都落在後面。走得快的那個人會覺得很累，為什麼你們都不努力？落在後面的人也覺得委屈，一方面為自己跟不上而自責，另一方面感覺自己被拋棄了。這樣樂團的演奏將永遠無法成功而面臨解散，類比婚姻關係的模式也是如此。

所以，進入婚姻關係是可以讓一個人更成熟的過程，是一個最適合去調整自我的階段。我們可以嘗試經常和自己對話：我是怎麼樣的一個人，有哪些優缺點？發現自己的優勢，建立自信，發揮更多的正向能量；承認自己的不足，學會示弱和求助，找到成長的可能。我想要的關係是什麼樣的？我怎麼做可以達到想要的狀態？如果另一半也有能力做自我對話，可以跟他來共同討論對家庭的期待。

我們同時也需要常提醒自己用好奇的心態來看待另一半。我為什麼會跟這個人在一起？他有什麼優點是讓我很欣賞的，有哪些地方是讓我不習慣的？有哪些地方是值得我學習的？有哪些地方是我可以幫到他的？我怎麼做才能夠讓他發揮得更好？太多的評價通常無濟於事，對他的優勢多加稱讚，同時協助他比較弱的能力進行提升，對於彼此關係的升溫會有非常顯著的效果。

四、結語：婚姻關係進行中的共同參與是跨文化的共通原則

每段婚姻都有自己的課題要處理，更加具體的做法也因人而異，但有一點是跨越不同文化體系下共通的原則，那就是：婚姻是兩個人的，需要共同參與一起進步，而不是誰都不管或只有一方獨自承擔。共同參與不意味著平均分配，而是建立在各自優勢上的比例分配。太太擅長理財，所占比例就可以高一些，80%是太太規劃操作，20%是先生共同參與；先生擅長教育，決策主導所占比例就可以調整到70%，太太則承擔剩下的30%。

綜合以上案例分享，在婚姻關係裡雙方的誠心溝通以建立共同參與的共識，是營造婚姻關係永續進展的重要基石。任何一人都不能在這段關係裡坐享其成，也不能單方面付出或索取，而是需要共同參與，不斷地在發展自我以及建立彼此交集上達到平衡，只有這樣，婚姻關係才能永續經營，伴侶間才能儲備過得更幸福的能量。