

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies


College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

中年女性親密關係之研究－以完形取向觀點為軸

A Study on Intimate Relationship of Middle Age Females--The
Perspective of Gestalt Approach



張翊虹

Fei-Hung Chang

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chiang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

中年女性親密關係之研究—以完形取向觀點為軸

A Study on Intimate Relationship of Middle Age Females--The
Perspective of Gestalt Approach

研究生：張翀虹

經考試合格特此證明

口試委員：李品如

鄭青政

李品如

指導教授：李品如

系主任(所長)：李品如

口試日期：中華民國 108 年 6 月 21 日

謝誌

自從啟動諮商心理師這段「追夢」旅程，感受上最困難的部份是應徵實習心理師機構，從應徵到實習結束過程，只能說是百味雜陳一言難盡，或許簡而言之是一段調整自己的過程。為何說是在「追夢」？因為跟現實考量比較沒關係，是內在一股「說不清楚」又「不能放棄」的聲音。以上就是與碩士論文同步進行的背景，在彷彿跟時間賽跑的情境下，論文的最後階段幾乎是停滯狀態。

論文最終能夠完成，首先要謝謝受訪者的參與，謝謝四位參與者願意溫暖無私的提供個人用青春走過的故事。還要由衷感謝蔡昌雄指導教授初期給予的方向與支持，並在面對實習壓力處於停頓的階段，溫和、尊重的給予空間，不會過度催促增加心理上的負荷。最後感謝口考委員蔡明昌教授、鄭青玫教授的協助，提供許多寶貴意見，讓論文得以更完整呈現。

在南華大學的三年時光心裡面常常充滿感恩，非常喜歡校園寧靜安穩的氛圍，不論畢業多久都會記得這個感覺，感謝生死系助理惟文，從始至終就像天使般熱誠回應我們在行政上需要完成的流程，快速、有效、溫馨的協助，常能安撫我焦躁的心情。謝謝廖俊裕主任無私分享豐盛的資源，及示範百無禁忌、熱情、自由的風格，讓我未來有可以進步的空間。

最後要感謝在這段旅程中同學、好友、家人的支持，當我多次處於不同情境之「山窮水盡疑無路」狀態，總是提供「柳暗花明又一村」的視野與協助。此時，終於來到另一個嶄新的起點，感謝自己一直以來沒有放棄堅持到底。

摘要

本研究旨在探究中年女性親密關係之經驗。目的在以完形取向觀點探討中年女性，於親密關係的覺察與調整經驗。期待以女性的視角，呈現受訪者所感知身心狀態之經驗。

研究方法採用質性研究，邀請 40 歲以上的中年女性，親密關係持續進展中，且時間達五年以上者參與研究。研究參與者共有四位，年齡範圍自四十五歲至五十四歲，親密關係持續達十四年至二十六年。研究者採半結構訪談方式，以敘事取向做為資料蒐集及分析的方法，依據「整體－內容」模式進行分析，期盼提供當事人親密關係經驗之覺察與洞見，提供實務工作者參考之視野。

透過受訪者描述親密關係中看見的自己，探討親密關係之整體發展，從初期滿懷期待到面對婆家介入干擾，及後續現實生活考驗，最終轉回到「跟自我相遇」的經歷。四位受訪者透過不同的方式，發現具有彈性與創造力之生命視野。一、認知結構的調整（一）解除「認同」帶來的框架；（二）看見存在主義四大主題；（三）生命靈性轉化的視野；二、開展無限可能的生活實驗（一）把光亮帶進關係、黑暗自動潰散（二）回到自己、回到此時此刻（三）為自己的「置身所在」負責。

關鍵字：中年女性、親密關係、完形取向、覺察

Abstract

This study aims at exploring the experiences on awareness and adjustment of intimate relationship of middle-age females via the perspective of gestalt approach, hoping to present the experiences of the interviewed samples' sensing their physical and mental situations from the viewpoints of females.

A qualitative research was adopted as a study approach, inviting middle-age females over forty years old with continuously developing intimate relationship over five years to participate the study. Four females aged from forty-five to fifty-four with intimate relationship lasting from fourteen to twenty-six years took part in this research.

The researcher adopted a semi-structure interview with narrative orientation as a method for data collecting and analyzing, following the procedure of "overall—content" for data analysis and expecting to provide the parties involved with awareness and insight on the experiences of intimate relationship for the vision of practical workers' reference.

During the interviews, the samples saw themselves when describing their intimate relationship and recalling their overall developments of intimate relationship—the experience from holding expectation in the beginning till the interferences came from husbands' families then to the tests in the real life followed and turned back to "meeting with myself" at the end. The four samples found their own flexible and creative life visions through different ways. 1. Realizing structural adjustments: (a) released the frame of "identity" (2) viewed the four themes of Existentialism (3) obtained the vision of spiritual transformation of life. 2. Started life experiments of unlimited possibility: (1) brought light

into the relationship to automatically collapse darkness (2) backed to self and returned to the presence (3) be responsible for “where you are” .



Keywords: middle-age females, intimate relationship, gestalt approach, awareness

目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	V
表目錄.....	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	3
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞解釋.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 親密關係.....	7
第二節 完形取向.....	16
第三節 其他相關研究與觀點.....	24

第三章	研究方法.....	31
第一節	研究取向與方法.....	31
第二節	研究參與者.....	33
第三節	研究工具.....	35
第四節	資料分析.....	37
第五節	研究嚴謹度與倫理.....	39
第四章	研究結果與討論.....	43
第一節	跟隨內在悸動.....	43
第二節	與婆家互動的期望與失落.....	47
第三節	現實生活的考驗.....	56
第四節	內在自我的發聲.....	62
第五節	綜合討論.....	73
第五章	結論、建議與反思.....	99
第一節	結論.....	99
第二節	研究建議.....	103
第三節	研究反思.....	103

參考文獻	105
中文部份	105
英文部份	110
附錄一、訪談同意書	112
附錄二、訪談大綱	113
附錄三、研究參與者檢核表	114



表目錄

表 1、研究參與者資料表.....	35
-------------------	----



第一章 緒論

依據王靖惠（2007）所說明中年時期之發展內涵，「人格取向」之發展焦點著重在個人內在心理狀態的變化，視中年為人格發展的轉捩點，個體因意識到死亡必然來臨，轉而尋求內在心理衝突的整合，以轉化發展危機，重新思考人生的意義。而「發展任務和心理社會取向」強調個人不但是自我發展的產物，也是促進社會上其他人發展的重要份子，尤其以家庭成員最重要，成人在中年期重新定義與配偶、子女和父母的關係，接受社會期待、承擔責任以彰顯生命價值。「生涯發展取向」將個人發展與職業工作連結在一起，中年期是維持成果的階段。

換言之，中年時期不同取向的發展重點包含重新思考人生的意義、重新定義關係、及彰顯生命價值等，這些主題涉及個人及關係的重整，還有未來的定向，相對在此階段之親密關係亦面臨深刻的挑戰。因此有必要深入探究在中年時期之生命重整階段，伴侶雙方如何能夠穿越多重的生命發展主題之變化，維持滿意的親密關係互動。

研究者以「親密關係」為論文名稱及關鍵字，於碩博士論文系統查詢，國內共有 389 篇相關文獻，其中親密關係範圍內探究的主題類別包括性別、暴力、依附風格、情緒調節、及不同族群伴侶的衝突等，由此可見親密關係「發生了什麼」是值得深入探究的領域。另以「完形取向」查詢有 8 篇、「完形治療」查詢有 9 篇論文，完形的論文探討的是諮商或團體成效，及個人與完形治療之成長敘事。目前並無以完形取向觀點來探討親密關係的碩博士論文。已出版的書籍有二本翻譯書，是以完形取向與親密關係為理論及實務應用。研究者的思考是：親密關係互動容易撞擊到雙方的情緒按鈕，完形取向的核心例如覺察、接觸、界限、場域、

圖形、及背景等視角，非常適合深入探討親密關係「發生了什麼」，亦能進一步發掘調適的途徑。

完形祈禱文：「我做我的事，你做你的事。我在這世界不是為了要實現你的期望而活，而你在這世界也不是為了我的希望而存活。你是你，我是我。如果偶然間我們發現彼此，那很美好。如果沒有，那也是沒有辦法的事」(Fritz Perls, 1969)。
Gestalt Theory (2016) 解釋上述完形祈禱文的意義，是指個體依據自己的需要和感覺正確而和諧地生活，當我們這樣實現時，我們就有能力幫助他人做相同的事情，從而建立更加穩固的關係。

正確而和諧地生活看似簡單，卻是需要學習與鍛鍊的技能。因為親密關係發生問題常見的現象，往往是希望對方表現出符合自己內在需求的行為，當對方不能按照個體的期望做回應時，就會衍生內在的失落感，甚至其他更強烈的情緒。當個體為自己的期望採取行動，對方也用各種創意滿足自己的需要，就不用互相指責對方沒有做到自己的期望，讓事情回歸單純。

當個體實驗過各種途徑為自己的需求負責，發覺自己即使用盡心力，還是達不到完全的滿足點，(完形的觀點滿足與渴望的覺受之後，必然會換不同的主題上場，當一個需求圖形已經完成，就會變成背景，轉瞬間換下一個被聚焦的圖形浮現到前面，如此循環不已)，個體早晚要面臨「接納自己內在的脆弱、匱乏與羞愧感」的時候，然後就有可能接受對方也有其困頓與不足，因此能自然產生溫潤以對的胸懷，不會輕忽對待彼此，更加珍惜在人生旅途相伴而行。換言之，個體的深層需求包含孤軍奮戰的旅途中得到外界的支持，以及各種需求圖形得到滿足而退至背景，進而重新建構一個自我整合的狀態，親密關係在這個過程當中得以顯現其功能與意義。

此外，人際互動因接近而產生摩擦的原因，主要是因為各自成長背景不同，價值觀、人生觀也各有「信以為真」的信念。若能夠彼此尊重，就可以相安無事共處。當有一方將自己信奉的標準套用在對方身上，沒有注意到留給對方選擇的空間。尤其是親密關係當中那些被認為是「理所當然」的想法，更需要被再三檢視，沒有人願意被視為「理所當然」的對待，甚至被「視而不見」的漠視。就像電影阿梵達那句動人心弦的經典金句「I see you」，從真正的「看見」促發心靈感動，因為個體需要被聽見、被看見以及被支持的滋養與滿足。

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

在日常生活經驗中，熟識的女性朋友經常深談的話題，是跟自己的親密愛人所發生的考驗、通常受困於難解難分的感情僵局。兩個人的互動就有如跳雙人舞，有時前進、有時後退，雙方保持一個舒適的相對空間。若是將自己的期望、需求投射在親密伴侶身上，自己做了某些選擇，沒有經過對方同意，卻理所當然要求對方應該同等對待，就會開啟抱怨或指責對方沒有為自己的選擇（滿懷著期待的付出，等待的結果卻是失落）負責。因此，辨識自己所有「投射」到親密關係當中，許多從小到大「內射」的想法或信念，就有機會停止惡性循環的習慣性行為。內射的想法或信念較常伴隨著「應該」「必須」這類來自父母、師長、媒體社會的制約，深刻的影響著人際互動的親疏遠近。

人際關係充滿各種考驗，主要的考驗來自於對立與衝突。需求的立足點不同，甚至成長過程所學習或累積的各自故事主軸及支線不同，任何人處在自己的匱乏

點，還能同理接納彼此的困難之處，並不容易。需要相當的成熟度才可能辦到。特別是親密關係所能撞擊的層面既深又廣，從心理、生理到社會，無所不考驗雙方的成熟度。

貳、研究動機

親密關係的磨合對於大多數的伴侶而言，並不是一件容易的過程，由於雙方的家庭教育不同，受到成長過程的學習與觀念影響，產生不同的反應模式，需要一段再學習的過程。讓雙方透過增進了解，接納彼此差異，促成雙方更具有彈性的相處。除了原生家庭的影響，中年女性在婚姻關係中，還要面對生兒育女親職負擔的調適、姻親介入的磨合、工作職場、進修規劃等多重心理負荷，無形中增加與親密伴侶互動的挑戰與困難。因此，引發研究者好奇中年女性親密關係的內在轉換過程，想要深入探討發生什麼，及相關的意義所在。

此外，由碩博士論文系統查詢親密關係，其中不少篇是探討親密暴力的研究，讓研究者不禁思考親密伴侶的感情世界，究竟少了什麼必要的學習與了解？如何能夠給彼此重新選擇更尊重彼此的相處？成長過程中若有機會學習更具有彈性的方式，去因應挫折之多種可能途徑，那麼，產生挫折的親密關係就不必以傷害對方，做為逃避痛苦的方法，而是可以被視為一種增進自我成長的可能。研究者希望藉著探究親密關係如何能夠讓雙方的互動變得更好，能夠對讀者產生提醒的作用，用不同的角度看待感情與內在需求。情感初期吸引與眷戀的時刻，通常是遇見讓自己欣賞的特質，而那些特質跟自己的關係如何能夠讓生命更豐盛。

中年夫妻從新婚到「中年危機」，其生理在經過了激情的青年時期，進入到多事之秋的中年時期，這時期的年齡在 45 歲至 59 週歲間（阮芳賦，2009）。女性

從青春期自我價值就建立在愛情，中年期之後大多數來到探索人生意義的階段，經歷過愛情夢的清醒之後，對伴侶互動也有比較深思熟慮的特點，之所以停留在親密關係中，所牽涉的因素除了感情，還有其他更深層的意義值得深入發掘。

第二節 研究目的與研究問題

壹、研究目的

- 一、透過敘說了解受訪者在親密關係中，高峰及低谷事件的想法、感覺及行為。
- 二、探索在事件、想法、感覺及行為，背後所隱含的內在期望與恐懼。
- 三、深究內在期望與恐懼，是否有其他選項並且能為自己的選擇負責。

貳、研究問題

- 一、親密關係高峰及低谷事件之想法、感覺及行為如何？
- 二、內在的期望與恐懼是什麼？
- 三、能滿足自己期望，並且能夠為自己負責的其他選項是什麼？

第三節 名詞解釋

- 一、中年女性：本研究將中年女性界定在 40 歲以上生理、心理成熟之女性。
- 二、親密關係：王環莉、張碧琴、張廣運、陳雅英、鄧光雯、謝曜任與龔寧馨譯（2009）親密關係以現象學之自我模式加以定義：親密關係是一種相互了解，

並共同創造他人及自己「背景」的過程。在對親密他人的興趣啟發下，探索並闡明我自己內在世界的過程，並邀請親密他人加入，共享一個「圖像形成的過程」，持續共同創造個體自己的內在世界。

- 三、完形取向：完形取向是由兩位德國心理師：波爾斯(Fritz Perls)及其夫人(Laura Perls)，於1940年代之臨床工作所發展出來，其理論有兩大核心觀念：「在當下的體驗」、「在所有事件的互動關係中才能真正了解自己」。完形取向植基於存在主義，並強調藉由關係、覺察和實驗等基本方法，藉著覺察不愉快、被扭曲或未完整的事物，面對生活中內在的「未竟事件」(unfinished business)，使生活能形成重要的、有意義的經驗(旭立文教基金會，2017)。



第二章 文獻探討

第一節 親密關係

壹、親密關係的內涵與挑戰

馬斯洛的需求理論當中第三階層是「愛與歸屬」，指出人們在生理需求滿足之後，自然會轉換至追求更高階的心理滿足階層。因而人與人熱衷於溝通、了解互動的過程，期望從陌生狀態發展到親密關係。接下來要面對的問題是：如何發展親密關係？對於「成熟的愛」需要建立一個了解的概念，任何沒有經驗的事情，皆需要投入一些時間鍛鍊，親密關係需要投入更多學習的意願與時間。

歐文·亞隆（2003）提及除了「給予」，成熟之愛還有其他的基本元素：關懷、反應、尊重和知識。主動關懷他人的生活和成長；對他人身體和心理的需求有反應；會尊重他人的獨特性；看見對方的本然樣貌；幫助他以自己的方式成長和展現；為此人著想而不是為自己的目的。朱偉珽（2010）表示愛並不意味著個體儲存了多少情感，而在於能將多少愛賦予對象，並在給予的過程中實現自我。在愛的領域裡，奉獻的主要不是物質財富，而是一種精神上的關懷，把自身最有活力的東西給予對方。

從上述之內容可對照生活中的互動，如何能夠提升互動的品質。即給予親密伴侶關懷、反應、尊重等，我們給出去的是真善美的能量，依能量循環的道理，自然也容易得到相對美好的回應。即使表達關懷的方式可能因為個性、成長環境的限制，不一定能夠完整清晰的表達出來，但是雙方互動的感受上，透過非語言狀態亦可接收到真誠關懷的溫度。一個眼神或者輕微的碰觸，有的時候也能夠交

流著另一種深刻的感知經驗。個體於親近而持久的情感當中，除了身心感到放鬆與滿足之外，在這種不忙著外求、安適的背景中，因為滿溢的幸福，而有餘力探索生命更多層次的發展。

Giddens (1992) 對「關係」作出如下界定：「關係」意味著與另一個人的親近而持久的情感維繫。紀登斯使用「純粹關係」一詞來表述親密關係。他認為在戀情、婚姻等親密關係中，存在著一種純粹的關係，這種關係的形成不受任何外在元素的影響。雙方在建立關係時，只是因為可以從與另一個人的緊密聯繫中，獲得情感上的滿足。

Mellor, Stokes, Firth, Hayashi, and Cummins (2008) 表示孤獨和歸屬的需要是兩個主觀的狀態，而在過去的研究和理論的基礎上，兩者與幸福感彼此相關。Sternberg (1986) 提出「愛情三角理論」，他表示愛情是由三種主要成分組成，分別是「親密、熱情、承諾」。親密是指兩人之間，是否感覺親近，能夠分享彼此的各種感受。熱情則包括性的需求，及對彼此身體的渴望。承諾則代表著願意維持這段關係，並能承諾長久的未來。這三種成分，都很重要，當形成一個正三角形，同時也代表著完美的愛情。

綜合上述內容可歸納成一個理解：當個體情感上、心理上的需求，透過親密關係得以滿足，屬於自然發展現象。認知方面似乎因為該結婚的時間到了所以結婚，好像是跟隨社會的潮流而進展的行為，其實源頭的動能來自內在發展階段的心理需求。此外，紀登斯所提出的「純粹關係」，強調關係的形成不受外在原素影響，譬如家庭、工作、孩子教養等外在歸因，重點在於內在情感上的滿足。

從完形的觀點，強調自己才是做所有選擇與為結果負責的人，覺察的方向是在情感滿足的歷程中，不論外在環境的撞擊源從何而來，自己被任何周遭的人或事件所撞擊的當下，能覺察自己的想法、情緒、身體與行為等現象。並由現象抽絲剝繭，覺察是否「內射」了哪些不屬於自己的外來信念，這些想法或信念是否符合當下的情境？進而追究過去的未竟事宜，觀察此刻是否有別的選擇？並能為自己有意識的選擇負責。事實上個體唯一能改變的只有自己，除非對方自己願意改變，因此，覺察自己內在發生什麼的同時，也創造出轉變的可能。當個體對於自己有清楚覺察之後，就可以採取行動對親密伴侶表達與溝通。

不論是在同性或異性伴侶關係的經營中，皆會隨著相處時間增加而逐漸意識到彼此在個性、生活習慣、處事態度上的差異。若是成功進行溝通協調，將繼續往更深的關係邁進；若溝通協調失敗，伴侶間便開始頻率不對、意見不合，無法理解彼此立場，對彼此產生負向情緒，若無法有效處理負向情緒，在爭執與衝突議題上取得妥協，關係可能面臨決裂。因為伴侶關係困擾而延伸出來的個人身心問題以及社會問題（陳謙仁，2010）。

溝通順利表示表達有被對方接受與了解，兩個人因為不同而互相吸引，也因為不同得進行溝通與磨合過程。與其說是妥協，不如說是接受彼此的不同，站在不同個體的位置來看必然各有其對的理由。不執著於對錯、即是跳脫完形觀點之「內射」信念的影響，找到「非關對錯」的相處方式。換句話說，站在你我都是對的位置來互動，所有爭執、衝突也就沒有立足點，事情就有轉圜的空間了。

換位思考的方式能夠從單方面的經驗，轉換成雙方面的了解，原本產生衝突的不同立足點，因為了解而停止對立與耗損。在人際互動時，因為自身的問題太

過於困擾個體，所以沒辦法抽離出來，以客觀的立場聽對方的困難，彼此陷在自己的障礙無法溝通，因而產生衝突與對立無法和解。

在關係當中的雙方，其互動的呈現，無意識上演著早期經驗的模式，影響了人際溝通上的順利與否，透過成年時期親密關係的學習，個體重新經驗到早年未完成的課題，整理與探索自我，彼此可以重新抉擇，用何種樣態經營自己或是關係。成熟的愛是生命本質，唯有當兩個人從生命中心相互溝通，愛才會產生，當雙方都能保存自己的完整性，成熟的愛才能產生（孟祥森譯，2003）。

上述所謂早年未完成的課題，即是完形所指的「未竟事宜」，例如成長在重男輕女的家庭，女孩子無形中會做很多事情，努力證明自己是值得被重視的。當時被漠視的心理狀態，需要被現在的自己看見與接納。隨之能夠停止無意識的努力與疲憊，也不會堅信「人就是應該證明自己」的想法，去要求、批判身邊的人，當個體被要求或被批判，彼此互動就容易產生衝突。

王環莉等譯（2009）距離的規則是常見的伴侶議題，如何處理關係中親疏遠近的需求，界限的維持、家務分工以及權力和控制的協調，任何衝突內容都是伴侶的主題，而完形關心的是接觸的過程，從欣賞當事人接觸時的主要特質開始，也就是促使個人充分投入當下，並「活躍」（alive）於施與受交換過程的那些特質。

為了因應衝突與改善伴侶關係，個體會作出自我協調，而自我協調的歷程也是個具有個別差異的動態性變化歷程；個體在伴侶諮商中出現自我協調，其相關要件包括：有自我改變的意願、對自我與二人關係有新覺察、直接溝通表達、尊重對方、有滋養彼此關係的態度與行為，以及持續有改變的行為（陳秉華、李素芬與林美珣，2008）。

內在意願的重要性不可忽視，若有一方因為「挫折感」決定放棄而不想改變，那麼剩下的一位在「無力感」影響下，能夠聚焦的範圍就僅能限定在自己，長期由單方面努力調整，到達一定程度，親密關係可能就無法持續了。

關係中的衝突必然涉及雙方，從衝突的產生到結束，兩個人面對衝突持有的信念與因應方式會相互影響，並共同決定整個歷程是朝向破壞性，或是建設性的結果。尤其對於重視關係的華人來說，關係互動的發展歷程更會受到彼此表現及反應方式的影響（楊國樞，2004）。蕭綱玉（2017）內文中引述 Rahim 與 Bonama（1979）所述將伴侶衝突之因應策略分為兩個向度，以關注的焦點為「自身」或「他人」的需求兩向度，分為：「合作」、「妥協」、「遷就」、「支配」、「逃避」這五種類型。

換言之，個體依照自己的生命經驗所累積之慣性，選擇自己的因應策略。內在需求常是爭執與衝突根源，尋找創造性的途徑滿足需求是可以努力的方向，而上述的因應策略以合作的方式不論合作的結果是否滿意，在親密感方面會加溫。而以妥協、遷就、支配、逃避等策略，在深層尚有未被自己接納的內在情緒，可能產生治標不治本的結果，僅能暫時延緩衝突之痛苦感發生。

貳、親密關係與自我蛻變

親密關係是為了引出我們最好以及最糟的特質而存在的，如果否認這兩者中的任何一個，我們就無法真正的了解自己。所有心靈之路，都以了解無條件的愛為目的。我相信親密關係的效用，並不輸給其他的心靈之路，因為它給了我們機會去了解真正的自己，我們是有能力將黑暗與光明都納入自己心中，並用愛來統一兩者的偉大生物（余蕙玲與張德芬譯，2014）。

親密關係是一個很好的機會，讓我們能夠遇見內在的自己，整合那些不被自己接受的部分。從自己為出發點，進而理解對方內在世界，並與自己的生命主題產生共鳴。個體因情境所引發的痛苦感，通常指向自己不能接受的負面感受。

易之新、胡因夢譯（2003）認為愛的道路以不斷擴大的環狀拓展，它開始於自身。先是發現我們的位置，與自己為友，然後在自我中心的混淆與妄想中，發現自身存有的內在豐富，當我們能欣賞自己內在基本的健全時，就能發現自己有更多可以給予親密的伴侶。伴侶之愛可由此擴展到更進一層，兩人彼此相愛越深越熱，就會更關心自己生存的世界狀況，他們感受到自己與地球的連結，並獻身於照顧這個世界及所有需要他們照顧的有情眾生。愛的更高境界及最極致的表現，就是散播到整個世界，這能使伴侶生活建立在牢固的基礎上，並愈益豐富。

楊蓓（2006）指出不論是與親人、朋友或同事相處，想要有良好的親密關係與人際網絡，都需要以個人為出發點，學習瞭解自己，學會與自己相處，並享受孤獨中的自我；才能在與他人相處中，享受親密，卻又不失去自由。而聖嚴法師在書的推薦序中提到楊教授所指親密之意涵，不僅是指人與人之間的關係，也深化、轉化為每個人跟自己內在自我的關係，唯有放下虛假而顯露真實，不論對己對人，就會感到沒有距離的親密。楊蓓教授鼓勵讀者要「放下」不要「放棄」，不要「逃避」要「親密」，不「孤獨」要「擁抱寂寞」，當發現自己有逃避、孤獨的心態，只要承認就可將之轉化為親密。

易之新譯（2018）認為個體試圖以各種方式，逃避存在孤獨的痛苦：軟化自我界限，試圖與他人融合。企圖合併他人，向別人拿取某樣東西，使自己覺得更大、更有力量、受到珍惜。各式各樣企圖裡常見的主題，就是沒有與另一個人在一起，

反而只是把別人當成提供一種功能的工具，永遠無法產生互相滋養的關係。產生某種錯誤的結合，造成關係的失敗，阻礙成長、引發存在的內疚。

由上述內容可知覺察、承認自己內在的抗拒與選擇，就是一種自我接納的過程，也就是先體驗跟自己的親密。能跟自己和解，才有空間和周遭的人真誠分享。「分享」與「交換」最大的不同是「自由度」，分享不會因為未來的期待可能落空，而限制了親密互動的品質。此外，若是執著在為何對方不先滿足自己，然後才願意滿足對方，就要覺察自己在「害怕」付出後，卻因對方的回應而感到「失落」。這時候的焦點是：選擇用其他途徑來滿足自己的內在需求，先照顧好自己。

陳明堯譯（2015）奧修師父指出內在轉化的方法如下：（一）接納自己；（二）允許自己成為柔弱善感的；（三）成為利己的；（四）與存在萬物合一。奧修也提到親密關係當中的愛與恐懼，由於個體不知道人生去向為何、不知道生命究竟怎麼一回事，內在充滿了缺陷、創痛、憂鬱，因此形成隱而未現的恐懼。這就是為什麼人會害怕親密，如果你允許別人和你太親密，他們也許會看到你內在的黑暗面。然而人世間通常發生的狀況是：你並沒有愛上你自以為愛的人，其實他的生命中也沒有一點愛，但是雙方卻彼此在要求愛，就如同兩個乞丐相互在乞討。

親密關係就好像照鏡子的功能，映照了自己內在的匱乏與脆弱，當個體面對伴侶當然有別於和一般人互動的距離，自然會敞開心門沒有防禦，此時深層的需求較容易浮現，相對未完成事件牽引的情緒波動也比較強烈。但是從另一個角度來看，鏡子的功能也能照見彼此的內在潛力。

黃春華譯（1995）其中第十篇愛的意義提及在「愛的關係」中有一些特質，是個體從愛的眼光所看到對方的潛在特質，會鼓勵那個被愛的人努力實現那個特質。

實現個人特質即是朝「自我實現」邁進，「自我實現」則是隨著「愛與歸屬」之後的需求階層。接著發展的是「超自我實現」靈性需求的階層。

Wyner 與 Wyner (2016) 透過定期的觀察，在一定的範圍裡面，個體對於愛的內在聲音，或者是對於他們自己以及他人的仁慈會保持一個距離。透過實際的愛的靜心活動，個體能瞭解親密關係跟內在的聲音，這個過程能夠帶來心理、靈性的健康。愛的療癒是建立在一個固定的關係上面，朝向自我超越的方，當個案經驗到完美靈性的片刻，也就是他的自我超越，這個自我超越會帶來一種自我實現的感覺。

卓紋君、范幸玲、黃進南與徐西森譯 (2002) 關於「完形中的靈性」，提及完形學者一直認為要去體認到人類無論如何遣詞用字，在超個人層次努力賦予意義是重要的。此外，禪學對早期的完形理論也有重要影響，完形實驗並非以禪為基礎，而是在「運用上」與其相通，例如人們在治療時突然獲得一種新的體會，一種「原來如此」心領神會的經驗。

果選 (2017) 佛法的修行旨趣，跟完形治療的目標相去不遠，都在幫助人們去接觸自己以及所依存的环境，並經由不間斷的覺察來領悟生命的實相意義。完形並不意圖改變個體，只是幫助他們擴展自我覺察，與當下的「本來面目」如實地接觸，進而全然地接受他自己的本質，如此，改變才有可能發生。

完形取向重視此時此刻的覺察，鼓勵個體對腦中的想法、身處的環境、身體的感覺、內在的情緒等保持覺察。當個體不間斷的在親密關係當中，覺察這些不同領域的變化，正是處於一種生命課題修練的持續狀態，一切的起落都跟自己的起心動念有關，跟親密關係對象的語言或行為並沒有太多關聯，換言之，對方言

行的作用，是觸動了個體內在尚未完成的課題（未竟事宜），而解決困擾的鑰匙，也繫在個體自己身上。

回到完形的核心觀點：「覺察」自己的想法、感受、及身體發生了什麼，何長珠與林原賢（2013）指出身體裡面包含語言無法完整描述的感覺與感受，所以藉由舞蹈探索身體的形貌與經驗，能幫助個人準備好，銜接下一個生命經驗有利的狀態。如果可以讓個人可以「再經驗」「停止」或「障礙」的生命經驗，「再經驗」的前提是感知個人儲存下來的經驗，就有機會將這些經驗轉化為極致經驗。

很多遺忘的記憶儲存在身體裡面，有的時候頭腦想不起來的路徑，放開來向前走，讓身體其他部分帶領，自然會走到原本要去的地方。身體也儲存了一些沒有處理的情緒，以酸痛、僵硬的方式呈現。肢體就以特別的形態組合各種過去的生命故事，當我們進入內在，隨著自然的律動伸展、鬆動，逐漸能夠觸動到久違的自己。或許是悲傷的內在小孩、挫折的自我、累積的憤怒能量等。

宋文里（2018）解釋何謂自我的形成：「自我是一個關聯，它將自己關聯到自己，或者，自我是一個關聯的動作，在其中，它將自己關聯到自己。自我不是關聯本身，而是在關聯過程中將自己關聯到自己」。人所不需要的是任何將自我當作對象的內省或自我反思，他需要的應是「在關聯過程當中將自己與自己關聯起來」。

從上述「自己與自己的關聯」，雖然簡短卻指出自我整合的重要與意義，不同的自己需要被自己看見，這也是愛的道路。雖然許多人在成長過程中，沒有真正體驗到愛。我們不應該讓不懂得如何愛的父母，承擔個體自我整合的責任，或許

自己與自己的關聯之旅程走完之後，就能聽見、看見、碰觸到整個存在無止無盡訴說著愛的訊息。

麥基卓與黃煥祥譯（2017）指出以人的親密關係為價值核心，發展出個人成長的心理學理論。他們認為：個人要完整與全面的發展，最重要的就是與另一個人建立深刻與誠實的關係。這樣的關係需要個人有「覺」的能力，能覺察、反省，有能力面對自己的黑暗面。除了自我的覺性，自己還要能紮紮實實地與對方進行清晰的溝通，這種溝通需要個人以極其精細而完整的表達和對方持續地澄清、核對，往返確認，才能完成。這樣的自我覺察與溝通方法是達成親密關係的重要基石，也因此他們可以擁有眾人夢寐以求的愛的關係。

易之新與胡因夢譯（2003）認為每一段關係在連結層次的不同部分，會有不同的強度。最理想平衡的連結，就是伴侶共享深刻的存有連結，良好的交流，有共同的興趣和價值觀，並能單純享受彼此的陪伴。性慾可以在任何層次運作，可以是共生融合的形式，可以是一種身體的陪伴，可以是共有的運動，可以是交流的方式，也可以是深層的契合。

第二節 完形取向

本文以完形取向觀點為軸，Burns (1983) 說明 gestalt，並未被完整的翻譯，但是可能最好的描述是一個有意義的組織、整體，圖形跟背景是完形取向的兩個主要的觀點，完形理論中無論個體在此時此刻所聚焦的圖形為何，在這環境中的那個片刻其他的元素都是背景。這個觀點屬於個體的觀點，也就是他或她自己的世界，當他或她的基本聽覺或視覺所感知的內容，可作為瞭解個體之問題何在，而個人可以使用選擇性的感知，來專注目前特定的元素，或選擇行動來針對滿足特

定需求，接著即轉移到新的圖形和新的行動。完形強調個體在他自己的世界裡整合個人的特質，在任何情況下一個人必須被理解為是一個整體，而這個整體總是更多，而不是各部分的總和。

Denton (2014) 指出圖形跟背景由許多因素組成，包括個體過去的生命經驗。當面對刺激的時候，人們通常發展出一種瞭解跟回應的方式，並且以固定的方式去經驗。這個固定的完形模式，乃是根據個體的需求，對於狀況採取創造性的調整。

以下分別以完形基本概念、未竟事宜、接觸干擾、完形取向的自我整合等四個項目，重點說明完形觀點：當個體身處於環境中，若是體驗循環能夠順利完成個體的內在需求時，即是需求圖形已滿足退至背景中。否則，就要從接觸干擾所發生的現象、追溯過去未竟事宜在此時的呈現，透過個體的覺察、接納，看見內在某些部份、即一直以來被個體拒絕接觸的情緒，進而自我調整與整合的過程，也就是完形的歷程。

壹、完形基本概念

依據張嘉莉譯（2000）及卓紋君、范幸玲、黃進南與徐西森譯（2002）所整理之完形基本概念包含下列項目：

一、 整體論（holism）

Fritz Perls 受到 Jan Smuts 發展的整體論所影響，因而積極含納了身體與心靈（body-mind）合一，視個人為一整體的觀點，肯定個體的複雜性、多變性以及反

對簡化主義。在不同時間強調不同層面，包含個人內在心理的、行為的、生理的、情感的、認知的及精神上等層面。而整體並不僅僅是其部份相加的總和。

二、 場地論 (field theory)

檢視整體場地發生的某個事件，有機體的行為、經驗皆與場地有關，重視該場地與個案的關聯。

三、 存在主義及現象學

Fritz Perls 透過妻子羅拉學習存在主義觀念，直接間接受到存在主義命題所形塑，包括存在的孤立 (existential isolation)、與他人共在 (being-with-others) 及個體在一個毫無宇宙性意義的世界中，創造出個人意義的責任。特別強調對自由、責任、真實性以及焦慮的觀念，而現象學強調經驗的主觀與客觀具同等重要性，Perls 將現象學的存在主義，納入成為完形取向治療的哲學基礎。

四、 有機體自我調節 (self-regulating)

完形學派認為人類天生或本身就有自我調節 (self-regulation) 的傾向。Perls 將我 (the self) 這個「自體」定義為對自己與其他之間界限的覺察系統。為了發展與成長，人類努力維持一個追求滿足以及消除緊張的平衡。在未受到干擾之下，趨向健康、平衡、自我實現的結果。

五、 此時此刻 (here and now)

指的是在任何特殊時間點，整個個人所處環境，包括對未來的幻想和計畫，以及過去的經驗與記憶，都會鮮明的活在現在。

六、完形強調接觸（contact）

接觸發生於個體自身與環境相接的界限（boundary）。接觸就是個體集中的注意力，在經過一段時間後，與專注的焦點變得不可分離。王環莉等譯（2009）說明接觸係指內在世界的需求、渴望、希望、幻想、慾望、觀感、對白，與外在世界的資源、障礙、機會，及其他所經歷到兩個主體（不只是客體）之間的整合與解決，包括基本持續的生活問題，或生活本身內在、外在這二個領域，一直不斷的整合，也就是所謂的「自我」，自我是「在接觸中被賦予」。

Sichera（2003）指出「創造力」是完形取向的核心。然而重要的是，從語言學的角度來看，它通常不是以名詞的形式出現。「創造力」本身是作為接觸經驗的基本屬性。完形並不提供創造力的抽象定義，而是將其理解為該場域的體驗品質，此屬性不能與其生活環境隔離開來。完形取向隱含地指出與「接觸」相關的所有「發生」本身，都是「創造性的」，因為如果沒有涉及主題的創造性貢獻，就沒有接觸、沒有經驗、也沒有所謂的關係。

貳、未竟事宜

生命潛能編輯室譯（1992）認為若是過去的需求，沒有獲得滿足的情況下，就會不斷牽引我們的注意，若是能夠觀察到現在的行為、思想、感情，就有可能找到源頭，處理那個未完成的需求。

許多深層的童年創傷造成的傷害，所失去的信任、安全，是一個小孩本來應該擁有的生命經驗，卻被創傷事件破壞。在成年的生活中費力的重建所失落的正向經驗，在每次感到無法放鬆、信任的當下，乃是因為內在自然的趨力，要重建一個完整的自己。

鄭詩怡（2017）指出「內在小孩」是幼年時期的創傷記憶經驗，例如父母或生命中的重要他人無法滿足個體的需求，或讓個體認為不受重視、覺得自己被忽略或遺棄，長大之後，把這樣的心情投射在其他親近的人際關係身上，認為自己如果不夠好就不會受到重視、覺得自己若是不順從對方可能就會被拋棄、遺棄，進而產生抗拒接觸模式或形成未竟事務。於是，攜帶著自己過往的未處理的課題，在日後遇到相似情境時，可能會將過往的情緒及想法投射在其他的人際關係中，處於不愉快的循環當中。

換言之，即是個體攜帶著與當下的「真實性」無關的自我概念，並以此自我概念跟周遭的人互動，一再重演過去情境所攜帶的情緒感受，這也就是所謂的接觸干擾現象。

參、接觸干擾

由接觸干擾之內在歷程與相關行為反應，可看出人際互動所產生的接觸干擾，以及成長過程內射的想法、信念，對於真實自我的影響，進而成為人際互動的干擾，親密關係因為內在狀態較無防禦，就更快速變化且多層次的呈現其影響，然而許多堅信不移的想法其實不屬於自己，也不是生命的真理。

修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫與彭瑞祥(2013)說明完形治療中，有五種主要抗拒接觸的方式：投射、內射、回射、融合、解離。

- 一、 **投射**：把部份自我丟給環境。將與自我形象不同的人格特性拋除出去，丟給別人。換言之，將本來屬於自己的想法、感受，認為是別人的想法。例如自我價值低的想法，投射到外界而深信別人看不起自己。
- 二、 **內射**：不加思索且未加以消化使之適合自己，就接受他人的信念及標準。被動地吞下環境所提供的東西，而未弄清什麼才是我們想要及需要的。如果一直長期處在此狀態下，精力將耗費在不斷地吞下所遇到的情境上。例如一個未被消化的信念：「男人不成功就是沒用」，自動重複播放而沒有懷疑，結果可能是被挫折、失敗、甚至是羞愧感壟罩。
- 三、 **回射**：把想要對別人做的事轉回給自己，或把想要別人對我們做的事，轉為對自己做。例如：痛罵自己與傷害自己，常是因為害怕別人攻擊，轉而攻擊自己。
- 四、 **融合**：指自己與環境混淆不清，融合的人不太能清楚劃分內在經驗與外在現實。關係上的融合包括沒有衝突，或相信每個人所經驗的情緒及想法都是一樣的。例如「我們的夢想」，事實上只是個人的，跟他人無關。
- 五、 **解離**：是一種混亂的過程，難以維繫持續性的接觸。意圖透由過度的幽默、抽象的概括、問問題而不表達自己的想法，來避免接觸。以一種相當不一致的基礎與環境互動，讓自己產生情緒上的耗竭感受。減少情緒經驗也是種解離，而光只是不斷地說、只談論別人，也是一種解離。

從完形治療的觀點，認為採取迴射來逃避接觸的當事人，會將能量保留在身體當中，因此，要釋出迴射的能量，其方法是透過讓身體最有感覺的部位來表達自己，這個方式與自己內在對話做法很相似。而對於採取衝動模式的當事人，也是需要先關注、並充分認識自己真正的感覺與情緒，才有機會進一步處理那些更深層的情緒（劉晏君、劉穎潔，2016）。

採取「迴射」來逃避接觸，因此身體最有感覺的地方，就是一種訊號，儲存著被頭腦忽略的寶貴資訊。也許是沒有疏通的情緒、身體的需要。跟這個部位對話，找回失落的那個密碼所帶來的禮物。換言之，生命經驗所累積在身體中不流動的部份、不論是哪種情緒，透過身體的動作同時刻意發出任何聲音，或是一邊重複動作，同時試著揣摩那個動作，表達的內在聲音。當觸及核心的時候，自然會引動積壓的情緒。

肆、完形取向的自我整合

完形取向之自我整合需要了解之概念包括此時此刻、覺察、圖形、背景、未完成事件、接觸循環圈與逃避策略、負責的語言形式、以及自我內在支持。

- 一、 此時此地與親身經驗。
- 二、 以覺察為核心目標：唯有先覺察到自己、周遭他人與環境，才能做出正確的選擇，進而為自己選擇負責任。
- 三、 圖形、背景與未完成事件：當我們有內在需求時，我們的內在能量就會匯集起來去滿足，而其他的就成為背景，當圖形與背景的自然流暢地輪轉才能充

份活在當下，但當我們有一些重要的核心需求未滿足，則會使我們能量停滯，干擾到當下我們要處理事情的覺察。

- 四、接觸循環圈與逃避策略：當接觸時就會有界限，有清楚的界限才能有好的接觸，接觸從需求開始，透過能量的流轉有不同階段的步驟而形成循環，在不同步驟遇到障礙而無法處理時，就容易發展出各種逃避策略，及防衛機制來因應被卡住的能量。
- 五、負責的語言形式：重視以第一人稱來作為自我表達，從疑問句轉為肯定句的直接表達，將不負責任的句子分辨出來，找到自我負責的話語。
- 六、由外在支持轉為自我內在支持：協助自我向內探索，剝下一層層發展出的虛假自我直到遇見真我，才能運用真我的能量對自己與他人開放和支持（心靈工坊，2018）。

自我的內在圖像，彷彿一個真實自我的拚圖不斷進行中的狀態，在人生的過程中，將每一個對自己有意義的小部分，透過覺察、接納，重新擁有各個內在自我統整的一小塊圖像。不論是因為什麼所呈現的不圓滿，完形取向透過覺察內在的不圓滿，發覺當事人接觸此時此刻產生的干擾。

生命潛能編輯室譯（1992）列出覺察有三個不同領域，一、外部領域：視、聽、嗅、味、觸。二、中間領域：思考、擔心、判斷、分析、計畫、空想、比較等。三、內部領域：喜、怒、懼、恥、哀、怒、餓、緊張、擴大、癢、痛、樂：深呼吸、淺呼吸等。

當我們學習如何正面運用「中間領域」，可以有效發揮自身的創造力，也能提供適當的選擇。童年期被教育所制約，當時被大人所限制的想法與概念，導致不能在成人現實生活中自由的反應。「自我統整」的做法，是聚焦在外部領域或者內部領域，達到平衡狀態。此外，將注意力放在呼吸的方式，可以迅速的將時空切換到當下，那些因為過去經驗阻塞的能量，在覺察到的當下，就有了不同選擇的機會。說話的時候知道自己正在說話，同時間知道內在感覺的變化。自由的在三個不同的領域轉換，是一種清楚的看、清楚的聽、清楚的移動的體驗。

第三節 其他相關研究與觀點

壹、本土親密關係互動現象

張思嘉、許詩淇與李惟新（2018）指出當代華人婚姻關係中的角色義務，台灣社會對夫妻角色義務的看法可分為「經濟來源」、「關係經營」、「家務分工與財務管理」、「工作與家庭」及「代間關係」五個範疇。夫妻角色義務不再是「男主外，女主內」，而是對外，夫妻皆有工作；對內則要分擔家務，且要共同承擔教養子代的角色。相較於傳統的角色規範，「關係經營」是現代夫妻新增的角色義務。此外，「丈夫為主要的經濟來源」及「妻子應該與公婆和平相處」則是從傳統到現代都不變的核心義務。

即使現代夫妻雙方皆有經濟能力，但是在角色規範中，妻子跟婆家的關係，仍然存在著傳統的要求標準，這種理所當然的義務，無形中產生一種沒有彈性空間的心理壓力，增加女性在親密關係中調適的負荷感。若伴侶關係有美好互動的情感，可以產生平衡作用。

利翠珊（1999）歸納出有四種夫妻之間的情感，分別為感激、欣賞、親近及契合之情，「感激之情」是指個人在感受到對方的付出或包容時，所產生的感動、感恩或是難以回報的情感；「欣賞之情」是指個人因喜愛對方的個性或能力所產生的愛慕或讚美之情；這兩種情感主要來自對配偶在婚姻中付出的感懷。此外，「親近之情」是指在共同的生命經驗之下，產生的一種與對方靠近，共同陪伴、分享與分擔的情感；「契合之情」是指個人因對對方具有深刻的瞭解與信任，而願意尊重、支持彼此的目標與信念，並且產生一種無可取代的深刻情感。親近與契合之情，均是來自婚姻中共同的生活體驗。

感激、欣賞、親近及契合之情等不同的情感，對於伴侶雙方皆成為生命中增加動能的啟動力，在親密關係中雙方的付出、包容、愛慕、讚美、分享、分擔、尊重、支持，這些用心的互動品質，亦需要學習與調整的過程。

利翠珊（2012）指出夫妻關係間的忍與婚姻滿意度之關連，西方研究中所提到的承諾或犧牲，與東方的「忍」，在概念上均有限制、約束自己的部分。依據相似的理論推衍，夫妻在婚姻中的忍耐、忍讓與容忍行為，也可能反映了對婚姻關係的投入，因而與他們在婚姻中滿意的程度有直接的關聯。此外，夫妻中一方的忍行為也可能代表著婚姻中的個人所關注的焦點已經從「我」轉變到「我們」，夫或妻將關係利益置於個人利益之上的作法，也有可能因此帶動配偶的付出與支持行為，進而對婚姻關係產生正向的循環效應。

當伴侶關注的焦點從「我」轉變到「我們」，變成共同體的心理狀態，某個層面即是家人、親人的角度在互動，產生密不可分的融合狀態。正向的角度是親密感的增強，相對也可能模糊了自我界線與自我發展空間。

貳、成長過程與親密關係

我們承繼原生家庭的天賦與價值觀中，往往帶著一二個創傷。這個傷可能是受創的依附關係，一件「未竟事宜」(unfinished business)或是未解決的情緒事件。來自原生家庭且埋在我們記憶深處的傷，始於6至10歲，這個階段又稱為「形成期」(formative years)。從那時起，這些傷就隨著我們的人際互動四處起舞，特別容易出現在我們與父母及伴侶的親密關係，甚至在往後的親子關係中也會出現。這些創傷像是個老習慣，就像親密關係的路上，我們常會掉進去的「那個坑洞」(黎盈、鄭玉英譯，2007)。

面對親密伴侶所觸動的「那個坑洞」，通常指向自我價值感的重建，或者罪惡感、羞恥感…等的自我接納，重建與自我接納無法外求，只能透過自己的體驗，找到爬出坑洞的方法。若是執著在「那不是我的錯」，眼前掉入的痛苦是別人造成的，因為停留在「受害者」之心理位置，會讓當事人持續自我耗損，就得花一段很長的時間才能找到方法爬出來。

從完形視角來看「那個坑洞」是指某些自己的未竟事宜、尚未內化的部分，可能是無法被自己承認、接受的負向情緒或想法，此時焦點置於外在重要他人的言語、行為，就可以成功的自動避開、不用面對自己的匱乏或痛苦。Denton (2014) 完形能夠幫助遭受過虐待的青少年，覺察與聚焦在他們的前景(圖形)，在他們的情緒經驗方面能夠到達一種自我調節，幫助被虐待的青少年對於他們的情緒更能覺察，並且找到寬恕能量來打破內在的罪咎感及羞恥感。

Lee (2018) 指出許多親密關係因為防禦，築起一道石牆而出了問題，產生一種受傷的感覺，而這個受傷的感受有一個秘密同伴，有它自己的語言——羞恥感，這個語言是一個隱秘的語言，大部分的人會感覺到羞恥感的存在，但是很少人感覺到他們或者是他們的伴侶，在他們自己的羞恥感裡面已經受到影響，而如果沒

有覺察的話，這個秘密語言非常的細微，所以對於這個秘密語言要變成有覺察的，並且願意冒險去經驗這個羞恥感。

羞恥感讓個體凍結而無法自由的真實互動，第一個反應通常以各種方式去逃避這個痛苦感，而願意冒險去經驗羞恥感，其風險在於經驗羞恥感容易處在「無防禦」狀態，在這種比較脆弱的階段，需要覺察及自我接納，才能避免自我或者外界的二度傷害。

張誼方（2015）的博士論文：以客體關係理論詮釋婚姻關係。與本研究相同的方向，皆是聚焦於個體，透過「覺察」發生了什麼，尋找轉化經驗。其研究結果概述於下：研究發現：（1）原生家庭的重新整理，包括：投射性認同成為轉化母女糾葛的素材，成為接回新關係的經驗。透過釐清父女之愛與伴侶之間的互斥中，覺察到虛假的我並釐清真實的伴侶關係。（2）女性受訪者在婚姻的變動中，找尋自我轉化的經驗，包括：修復主體與客體之間的關係，來自於主體與客體之間界線的釐清以及整合的過程，並透過接回自己內在的匱乏感，明白轉化需要豐富自己內在價值感的建立。學習發展出一份成熟的愛，透過互動的經驗，理解到關係是需要平等的進行，以及愛是最終能夠維持婚姻重要的中介因子。

由上述之研究發現與完形觀點有部分共鳴之處，皆是透過回顧原生家庭的成長經驗，來了解親密關係的現況。透過整理、釐清、覺察、修復、接納內在匱乏感、建立內在價值感等整合過程，而能夠在親密關係變動中自我轉化。可見跟自己達成親密，先有能力愛自己然後可以愛身邊的人，是維持親密關係的關鍵。除了內在的匱乏感作祟以外，個體因為自己對於親密關係的「理所當然」想法，往往期望親密伴侶可以滿足自己的各種需求，而倍嘗失落、憤怒、悲傷的痛苦，事

實上痛苦的源頭，並非對方做了或沒做的事情而產生，而是當個體不自覺的「投射」在對方身上的想法、欲求，所種下的「種子」使然。

參、為自己的幸福負責

Goldman and Kernis (2002) 認為真實自我有四個成分：(一)「察覺」自己的動機、感受、欲望，及個人的優點和弱點，並展現在與他人及環境的互動中；(二)「客觀處理」自我相關的訊息，不否認、誇大，或忽略內在經驗與外在評價訊息，對自己的正面和負面評價都接受；(三)「行為」展現的是自己的價值傾向和需求，行為與心裡所想是一致而直接的；(四)「關係取向」指在親近的朋友或伴侶面前，能真實的自我揭露和彼此信任。並指出真實自我的關係取向與生活滿意有正相關。

余蕙玲與張德芬譯 (2014) 指出伴侶不是你愛與幸福的來源，滿足你的期待與使你開心不是他們的職責。但伴侶確實在生活中，扮演了三項重要的功能，尤其在面對情感上的成熟，與喚醒真實自我的時候。這個時候你的伴侶將會依所需，而扮演下列三種角色 (一) 一面鏡子，讓你看見引發你關注的不舒服感；(二) 一名老師，帶你探尋真實自我的時候，激勵與啟發你；(三) 一名玩伴，開啟並陪伴你一段生命的旅程。

親密關係互動過程中對方可能是鏡子、老師或玩伴，當「鏡映」面對的是痛苦感的時候，受到壓縮的虛假自我，會有各種逃避痛苦的方法，當個體忙碌於逃開這些不舒服感受的同時，也可能錯過了探尋真實自我的契機。然而真實自我的開展又與幸福感息息相關。

蔡錚雲與龔卓軍（譯）余德慧於「倫理的開端，生命的療癒」當中，認為本土心理學的發展，必須由實驗室的精確控制轉回「生活世界」的日常存有，在世界自有的秩序與失序中，發現苦痛的因子，讓療癒可以透過對於日常生活的理解而揭露。

上述所謂之生活世界中引動之失序與苦痛，不可否認的是在我們的「生活世界」當中，最容易觸動個體內在深層的失落痛苦感、與熱切渴望的人際關係中，親密伴侶可能是最佳的觸媒，而所有的受苦過程，卻讓個體朝著更寬廣之生命療癒經驗前進。相對於親密關係的「時間」與「空間」因素，其他人際互動則比較容易避開內在的衝擊。此外往往個體眷戀的是發生在自己內在，那種無可替代之滿足與滋潤的感受。而在缺乏理解的背景下，認定失去對方就失去這些美好感受，因為無法放手演變成親密暴力、恐怖情人的社會事件，此即是對於親密關係的理解不足，導致之錯誤反應。

劉淑慧、夏允中、王智弘與孫頌賢（2019）認為存在現象學在做自我角色定位時，需要覺察過去選擇的角色定位，欣賞過去的正向經驗，協調不同自我角色的重要性與優先性，形成明確角色內涵，在籌畫未來可能性時，需要與他者共同協調出能夠完成各自個人戲劇的我他交往策略與舉措，為過去的個人戲劇所帶來的結局承擔責任，並據以調整自我展現策略與舉措，預見不同我他交往策略與舉措，可能為自己和他者招致的損與益，並根據他者回應而調整自我展現，即我他連結之策略與舉措，展開新劇本，串起過去、當下與未來的流動。

以覺察、欣賞與協調等角度，來評估我他互動的過去未來，移動、調整並行的狀態，探索自我展現的可能性。人際互動的距離是一個持續移動遠近的動態過程，對自我與他者的尊重之下，保持彼此舒適的空間。

第三章 研究方法

本研究旨在探討中年女性透過敘說看見自己在親密關係中，其高峰及低谷事件的想法、感覺及行為。探索在這些想法、感覺及行為，背後所隱含的內在期望與恐懼。探究對於這些內在之期望與恐懼，是否還有其他選項並能為自己的選擇負責。根據前述之研究目的，本研究採用質性研究中之敘事研究，故本章之內容主要在說明研究方法與步驟，本章共分為五節：第一節為研究取向與方法；第二節為研究參與者；第三節為研究工具；第四節為研究程序；第五節為資料分析；第六節為研究嚴謹度與研究倫理。

第一節 研究取向與方法

質性研究經由研究者與參與者彼此的互動，對所研究的社會現象或行為，進行全面且深入的探討，強調社會是由不斷變動的現象所形成，這些現象因為不同時空、文化與背景，而有不同的意義。研究者融入受訪者的生活經驗中，深入體會其感受與認知，並以此為出發點，詮釋這些經驗與現象的意義（潘淑滿，2004）。

個人是在個人的敘說中，建構了過去的經驗和行動，用以宣稱他們的認同，以及形塑他們的生命，個人生命經驗口述故事的走走停停方式，會以不同的方式重新拼貼及組合，當受訪者將他們生命中特定的經驗加以敘事化，通常會是存在著現實和理想，自我和社會之間的裂縫，訪談時我們主要的目的是在瞭解受訪者在經驗流裡如何賦予條理及次序，使得他們生命裡的事件和行動變得有意義（王勇智、鄧明宇等譯，2003）。

許育光（2000）指出敘說研究以故事本身為研究對象，敘說研究鼓勵受訪者盡量說故事，在敘說的過程中當事人透過感知經驗、組織過去的記憶，回顧生命不同階段如何連結內在力量，可以重新建構出統整的自我，而研究者透過低結構、開放的探索、及深入訪談等形式，肯定受訪者敘說故事之方式建立關係，在互為主體的背景下進行訪談。

敘說研究強調敘說者具有主動性，決定哪些經驗要放入或排除於敘說歷程中，以及事件如何組織來產生有意義的情節，也就是個人在其敘說中建構生命。敘說是呈現個人生命故事的一種方式，他將個人的故事以具有意義的、脈絡性的、能夠被彼此理解的方式呈現出來。透過敘說的歷程，個體得以認同並確認自己（吳芝儀，2005）。

綜合上述之說明，質性研究取向之敘說分析在一個開放的氛圍下，讓受訪者可以跟自己的生命經驗接觸、整理與重構。本研究訪談大綱如下列：

- 一、請問您在真正經歷親密關係之前，對親密關係的想像與期待為何？
- 二、在親密關係互動中發生的高峰、低谷經驗是什麼？
- 三、當時你做了什麼？感覺是怎樣？你要的是什麼？
- 四、當時你在避免什麼？你期望的是什麼？
- 五、您從小到大成長過程中，挫折或挑戰經驗有哪些呢？
- 六、還有其他想要多談的嗎？

第二節 研究參與者

本研究訪談對象之界定，以個人生命之成熟度、及情感經驗歷程之完整性為考量，設定年齡及關係互動時間之下限：一、年齡 40 歲以上成熟之女性，二、親密關係互動時間五年以上，三、能夠述說親密關係所歷經之高峰、低谷事件的挑戰與調整。研究者先是設定在中年女性，因為中年女性之人生經驗，經歷多重考驗體會之後，較能完整呈現個人歷程，較能表達親密關係之轉折經驗與觀點。以此為出發點尋找研究對象，研究者從周邊朋友開始過濾邀請，也有面臨委婉的拒絕，因為談及親密關係相關議題有所顧慮，主要是不想曝光生活隱私，或者尚處在太艱辛的狀態還沒辦法清楚表達並攤在外人面前。

研究者於不同群組朋友圈中，邀請有意願且符合者，進一步說明研究主題及訪談內容。最後共有四位同意接受訪談，其中三位受訪者相識大約有二年時間、另一位則超過十年，以上四位參與者之相關個人資訊，研究者基於保護隱私「去脈絡化」之考量，以簡明扼要方式呈現。

受訪者所從事的工作性質分別為行政規劃、教育、業務推廣及社會工作，小草的個性明朗直接、對生命有熱情、人際互動熱絡，優秀的工作能力表現；心心個性上屬於幽默練達，交遊廣闊、雖然忙碌著發展自己的第二專長，持續參與各類身心靈培訓，但在生活重心方面，仍然以家庭為優先考量，家庭是她的成就與幸福；小涵個性上外柔內剛、即使從小因家庭因素要做很多家事以求生存，但她沒有放棄努力、且樂於幫助有緣人；小玉的個性積極創造金錢，想給孩子安穩的成長環境，在職場溫和謙遜、跟人互動以和為貴、處處忍讓不計較，但有時會感

到委屈求全的疲累。四位受訪者共同的特質是「生命韌性」的展現，這項特質也是研究者邀請她們參與研究的原因之一。

心心認為人與人的接觸最珍貴在心的付出與感受，所以她選擇心心這個字詞作代號。研究者對於心心初識的感覺是快人快語、對人很熱切，且表現出不少的社會規範，做人應該如何之類的好惡鮮明風格。此印象來自於她在團體談到與手足之間，因為財產分配產生的距離，明顯感覺到她已經都完全不計較的退讓，卻被家人誤解的憤慨與委屈，說完家裡的事情之後，心心又擔心暴露自己太多而感到不安。在職場上她曾經是業務高手，曾月收入 20 萬上下，目前從事行政規劃的職務。目前她對自己、孩子與先生的情感相處感到非常心滿意足。

小草表示她選用小草做為代號，是希望自己具備像小草一般的生命力，不論到哪裡都能生長。小草讓研究者印象深刻的是她的能力很強，累積相當厚實的職場能力，但是在團體中的表現卻非常低調，好像不要被大家發現她的出色之處，因為研究者看見小草明明有個隨她恣意揮灑的舞台，她卻選擇不跳上去，隱身於人群中，不禁猜測她刻意的自我保護傘底下，應該有一些特殊經歷。小草在教育工作的場域已經有相當成熟的資歷，且還在不斷的日益求進當中。

小涵希望生命中的人際互動能夠做到處處涵容，覺得這樣應該對自己及身邊的人都很好。小涵在學習團體中會坦白的說出自己的擔心與焦慮，害怕自己的程度無法跟上其他學員，擔心自己拖累同組學員的表現，也焦慮無法通過課程的考驗。研究者對於小涵坦承自己的沒自信，覺得是另一種勇氣的表現。因為要面對大家，承認自己的不足這並不容易。她目前在社會工作領域，雖然忙碌但她肯定自己不斷提昇的狀態。

小玉則是期望自己能夠好像「玉」一般發出溫潤美麗的風采，她從事的是業務推廣工作且做的有聲有色，長期以來她是家庭之經濟支柱。因為認識小玉的時間很長，當小玉在生活中遇到瓶頸時，會找研究者說話以抒發壓力。小玉雖然在職場表現亮眼，但常處於一種不安全感，好像目前所擁有的一切隨時都會幻化。小玉現在的親密關係是她的第二段婚姻，最常感受到的壓力是在先生與前任婚姻大兒子的互不相容，長期處於這二個人之間的競爭，感到動彈不得、左右為難。

表 1、研究參與者資料表

代號	年齡	學歷	職業	親密關係(年)
小草 G	45	碩士	教育	20 年
心心 H	54	碩士	行政規劃	26 年
小涵 C	48	大學	社工	13 年
小玉 J	48	大專	業務推廣	14 年

第三節 研究工具

研究工具主要是研究者、訪談大綱、錄音筆，研究者除了研究所選修質性研究，曾經參與完形治療訓練超過 400 小時，並於印度奧修社區參與多種正念覺察訓練，習慣以正念方式在生活中持續覺察，因此研究者於訪談過程，能接納、同理受訪者當下發生之情緒轉折，對非語言訊息亦具有相當敏覺的感知能力。此外，訪談過程以尊重、積極聆聽之回應，鼓勵受訪者深入探索親密關係之經驗。

訪談大綱內容設計，主要以完形學派的觀點，蒐集受訪者在親密關係互動中的內在需求，以及成長過程所累積的未竟事宜。從完形視角的內在需求來看受訪

者投射在親密關係的期待，幫助研究者看見受訪者在親密關係的挫折與失落，瞭解多年親密關係對受訪者代表的意義。從受訪者對親密關係的期望、記憶中最美好的高峰經驗、互動過程最低谷的挫折經驗，可探索內在需求圖形之主題，以及是否被滿足而退至背景。每個人最在意關係中的需求主題或者困難挑戰，也顯示親密關係中受訪者價值觀、人生觀與伴侶的磨合。親密關係在雙方長期的供需中，影響著距離持續的親疏變化。



第四節 資料分析

本研究將敘說做為資料蒐集及分析的方法，採用 Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, (1998)「整體－內容」分析的五個步驟：

- 一、反覆不斷地閱讀故事文本資料，找出受訪者的模式
- 二、提出對受訪者的初始與整體的印象
- 三、決定內容的特殊焦點或主題
- 四、標示不同主題
- 五、確認分析結果

在敘事研究中通常沒有預先的假設，因此研究的明確方向通常是由蒐集的文本中閱讀而來，隨著對資料更深入的閱讀，可能會改變又再次改變的做出詮釋性結論，而詮釋並非意味著研究者具有絕對自由的推測和直覺，相反的詮釋需要足以證立的理由，直覺歷程必須奠基於綜合性的瞭解。這有賴研究者對於敘事資料進行反復不斷的檢視，再則對閱讀與詮釋的行動進行反思，也就是研究者從資料導出結論的決定過程進行自我覺察，如此生命故事的聆聽者或閱讀者進入與敘事的互動歷程，才能夠敏銳覺察，敘說者的聲音與意義（吳芝儀譯，2008）。

資料分析的脈絡，是以國內外文獻、研究者本身，及受訪者錄音訪談之逐字稿，三者來回對照透過循環理解之過程，深入詮釋受訪者敘述之內容，作為進一步探討之根據。此外，本研究以完形取向觀點為軸，而完形的核心概念是「覺察」，當受訪者敘說過去事件所觸動之想法、情緒等，即是此刻之覺察與接納，能夠覺

察、接受自己，或者覺察接受自己的自動防禦回應，都是完形的呈現。所注重的是內在的覺察、接納。換言之即是自己的某個部份、已完形成為自我整合的部份。因此完形取向的討論與分析，亦是本研究之重點。



第五節 研究嚴謹度與倫理

壹、研究嚴謹度

本研究為質性研究，依據高淑清（2008），羅德興與王明雯（2012）對於研究資料的分析結果是否真實及值得信任，提出的五個標準用以檢測可信度（*trustworthin*），所以可信度項目包括：

一、可信賴性（*credibility*）

可信賴性指的是分析結果乃源自受訪者真實的經驗，而非研究者自己的定義。研究者在碩士班選修質性研究，參加超過四百小時完形治療師訓練，對於訪談技巧、個案的觀察及訪談過程當下的回應，有穩定的基礎背景。研究者在人類性學二年的研究過程，選修親密關係溝通專題課程，因此受訪者可以在信任、放鬆的訪談過程中，真實自然的表達自己的經驗。此外，在研究歷程中，研究者透過與指導教授討論及與其他研究生探討相關議題，以辨識模糊部分並加以調整確認。

二、可轉換性（*transferability*）

研究者所得的資料來自不同受訪者真實與豐厚的描述（*thick description*），內容能夠呈現受訪者之親密關係起落與轉折之關鍵點。所有來受訪者之訪談內容，由研究者轉換成文字敘述。本研究結果對於不同情境及不同脈絡之其他親密互動亦可提供參照，因而具有可轉換性。

三、可靠性（*dependability*）

本研究由研究者擔任資料收集，訪談過程採全程錄音，依照研究受訪者的訪談內容謄寫成文字；研究過程中與指導教授檢驗細節，蒐集相關資訊以充實資訊脈絡，並且與研究受訪者針對主題內容及逐字稿文本加以確認。

四、可確認性 (confirmability)

研究者根據前導研究及在初審時，由委員檢證研究計畫書後，修改調整訪談大綱，於訪談前事先將訪談大綱提供給研究參與者，並對有疑慮之處進行充分的溝通與討論；研究過程中研究者與指導教授、相關授課老師及其他研究生討論，以達到研究之客觀性與中立性。可確認性亦來自可被確認的審查管道，即研究資料的保存及可供查證。本研究過程所有與受訪者訪談的原始資料，皆保存至發表後三年，以供日後實務之參考與應用。

五、解釋有效性 (interpretive validation)：

為了能反映受訪者的親密關係經驗及對其經驗的分析結果，研究者不時反思並推敲解釋的意涵，在詮釋過程中不斷地深化對於受訪者親密關係經驗隱含意義之探索，同時以夾敘夾論的方式呈現，以達論述平衡一致。

貳、研究倫理

提供一個讓參與者感到安全、放鬆的環境與心情之下進行訪談，訪談進行的場地皆是選擇在不會被干擾的私人空間進行，並告知參與者當下訪談所表達的內容，在訪談後的檢視若覺得過於私密、有任何不妥的部分，可以刪除不予採用，而訪談過程中，若有任何不想談的部分也可以拒絕。

訪談進行的方式，先對訪談主題、做法、資料運用與保密原則加以說明，並在訪談同意書簽名，接著說明訪談大綱之內容，對於不太清楚的部分加以解釋，隨後進行錄音訪談。根據受訪者隱私及保密的必要性，經由下述方式確保研究倫理，首先透過訪談同意書詳述研究目的、訪談方式，及訪談期間受訪者可以選擇敘述的內容，及終止訪談之權益，完成訪談後，受訪者可檢視訪談逐字稿，確定其訪談內容，受訪者亦可要求刪減其中的訪談內容。

為了尊重受訪者之個人隱私，避免呈現受訪者個資，部分個人資訊略加修飾以去脈絡化方式呈現。由於在台灣揭露個人親密關係，有部分內容屬於隱私性之揭露，在專業倫理和對於受訪者之保密原則考量下，考慮到訪談過程呈現個人情感的隱私經驗，研究者對於訪談內容的彙整，以及研究結果的呈現，採用主題歸納的方式呈現訪談之結果（簡美華，2010）。換言之，故事的脈絡關於「為什麼」的描述，並不是重點，重點是探究「發生什麼」。

第四章 研究結果與討論

本章研究結果經研究者反覆閱讀逐字稿文本內容，依「整體-內容」分析模式呈現，環繞在參與者幸福與失落的人與事之敘述，以主題方式呈現四位中年女性之親密關係起落之整體故事，共分為四節：第一節跟隨內在悸動，第二節跟婆家互動的期望與失落，第三節現實生活的考驗，第四節內在自我的發聲。

第一節 跟隨內在悸動

壹、小草被滋養的感覺

小草表示對她而言記憶中跟伴侶最美好的觸動，就是停留在一種完全被對方擁抱，「完全被接納」的感受，而且伴侶很清楚的知道，小草在什麼狀態下感受是舒服的。她說：「這樣的感覺對我來說很重要，很滋養我，我會因為這樣親密的關係之後，會更願意為對方做很多事。」(G-1-02)

小草跟自己的某些部份個人議題，仍然停留在無法被自己涵容的狀態，例如小草具體描述的童年記憶「貧窮」，因為家境的經濟條件內射了「我們家不如人」的想法，這種深植的自卑感，會產生隱而未現卻無所不在一種匱乏的、無所依附的心理狀態，小草常常會開玩笑直言「沒辦法，我就是很愛錢啦」。當伴侶能夠帶給小草那樣完全接納的感覺，相對牽動的是其內在深處對於「安全感」的需求。在人類行為與發展過程中「安全感」與「自主性」是童年二大需要被滿足的基本

需求，若是童年階段沒有獲得滿足，即使成年後，仍然會尋求各種途徑嘗試獲得滿足及確認。

林瑞堂譯（2019）指出靈性層面是女人性快感的關鍵因素，在多數主流美國文化中，性慾和靈性看似兩個完全不相容的概念，因為「性」是根據隨機的、受控制的實踐以及實證醫學中加以計算和度量的事物？但是根據我數十年與個案、同行、朋友討論之經驗，在數字和頻率之外還存在著一個廣大且尚未探索的人類性慾疆界，一種性的感受、連結和意義的風景，還有一種意識擴展的感覺，轉化心理學家榮格(Carl jung)將之稱為「經驗的非理性事實」(irrational facts of experience)。

藉由上述說明可以產生一個理解，為何「性愉悅」能夠帶給小草深刻體會。就如小草的描述，性行為不僅是停留在生理層面的高潮與放鬆，還能深入到心理層面、甚至到達靈性層面的「滋養」感受。小草透過性愉悅的過程，跟自己的身體細微而高度的連結下，頭腦慣性常態的忙碌思維會停下來，各種生活層面的掛礙、「思慮」在性愉悅過程中會暫時沒有了立足點，頭腦處於「空」的靈性狀態，「心」也會隨之自動敞開，根據小草的形容是「我會願意為對方做很多事」。

貳、感受到安全感的心心

心心跟先生從認識到結婚，只有半年的時間。因為當時二人都已經算年紀比較大了，所以雙方以結婚為前提交往，他們是透過朋友介紹認識。剛開始心心對這個人一點感覺都沒有，因為他的外型不是心心儀的類型。他追求心心的做法是先約心心的朋友出去閒聊，打聽心心的相關資訊之後，他才開始約心心出去。他給心心的感覺，應該是一位很古意的人。這個特質讓心心產生一種「安全感」。之後他們就開始正式交往，她說「我記得喔！那時候，我們出去外面，就是要過馬

路嘛，他是很古意的人，他那時候就想說牽我的手，我直覺感覺他的手都在冒汗。然後，還一直抖，一直抖，一直抖。你知道嗎，我心裡怎麼想嗎？我心裡想；我門么死啊！（賺大了），這人怎麼會這麼古意！」(H-1-03)

前面幾個月交往的時間，曾經心心對伴侶很生氣，現在已經忘記當時發生什麼事情，那個時候對方居然跑去問心心同學，到底心心為了什麼事情生氣，這樣的做法讓心心更發飆。因為她認為已經都願意跟他正式交往，有任何事情就應該直接跟心心溝通，他卻跑去問心心的朋友。從那件事情之後，對方再也不敢跟心心那位朋友聯絡，因此心心開始確定對方對她很在意，開始對他產生信任的感覺。

參、虔誠交託給神的小涵

開始認識對方的機緣，是教會的大姐介紹小涵去感覺看看一個教會的弟兄，當時她就覺得有點勉為其難，但是這位大姊已經跟小涵說了很多次，所以三個人就約好去餐廳吃飯，吃飯的時候看到對方感覺這是一個古意的人，但不是小涵喜歡的類型，她想說：「反正就今天吃完飯，就不會想到這個人，我那時在跑保險做業務，他就跟我要名片，我就說名片沒了，他就說不然我抄一下你手機，我就說我沒有帶筆，我就表現的沒有很多情緒，我就是表示我沒有筆」(C-1-03)。小涵主要拒絕他的原因是考量到優生學的觀念，對方身高只比她高一點而已，對她而言感覺上有一點太矮了。

教會裡面有一兩位是小涵比較信任的姊妹，小涵就跟她們提到這件事，有人幫她介紹那位教會弟兄，然後她們就說那個人她們很熟悉，他人很好，年輕的時候很熱心在團契裡面，晚上比較晚若是沒有車班，他就會負責載教會的姐妹回去，就是會顧慮到女生的安全性，就用教會的車載他們回去。又談到他這個人很幽默

風趣，同時他在音樂方面品味蠻高的，他們就鼓勵小涵禱告交託求神帶領，小涵說：「那時候剛信，信心很高，每天都會禱告，每天晚上睡前都會禱告，就把這件事情放在禱告裡面，就這樣禱告，若他是神為我預備的另一半終身伴侶讓我就讓我有感覺，」（C-1-04）所以二人就通話差不多一個禮拜，小涵有感覺了，就自己跟他講：「我知道我是會嫁給你的」，小涵當時內心就很堅定的收到禱告的回應，從那一刻開始，就從未動搖過，她知道自己會嫁給他。

肆、被珍惜呵護的小玉

小玉對於親密關係的想像與期待，是一種「被了解」的感覺、「被支持」的感覺、覺得跟親密伴侶她要的是這樣的感受，當時最美好的互動經驗，小玉說：「一直以來被當寶貝的感覺，他幫我按摩，在那個溫暖的情境，會有被需要的感覺，就是很溫暖、被珍惜。」（J-1-01）然後她很依賴那樣的感覺，嚮往那樣的溫暖，想要靠近與延續那種被珍惜的感覺。

小玉常抱怨這段親密關係，走到後面讓她感到很疲累，早期的吸引力建立在心裡面感到被需要、被珍惜、被了解與支持，目前已經煙消雲散。小玉所形容「被需要」「被珍惜」的感覺，反映的是自我價值感的匱乏，這部分可能是從小缺乏肯定自己的經驗，就演變成一種「被需要」的需要，在這樣的情境下，彷彿能感受到自己的價值。

對於「被了解」感受的依賴，來自對自己的不接納與孤單感，若小玉能對自己內在的「需要」與「恐懼」多一些探索，了解自己在環境中遇到的事件所引起想法、感受、行為之間的關連，比較有可能建立自我了解與接納的基礎，孤單感減低之後也比較不會太依賴外界的陪伴。「被支持」顯示的是內在的無助感，力

量的建立除了「行動」還需要「覺察」，因為事實上小玉的能力顯現在創造金錢的行動，她沒有覺察與肯定自己的能力，就對「被支持」感到受用。

第二節 與婆家互動的期望與失落

壹、忍受婆家嘲弄倍感屈辱的小草

小草跟伴侶之間發生最困難事情，就是婆家介入的強大力量，讓雙方之間的親密關係，曾經讓小草感覺就快要走不下去，因為情境不再是早期的兩人世界，變成是要面對外界的第三方，而且第三方又不是只有一個人，而是他們一家人。那時候要面對婆家的介入，讓小草覺得很疲憊，要付出很多的努力，雙方才能繼續往前走，小草說：「我覺得幹嘛那麼努力？如果婆家的力量那麼大、大到可以撼動我跟你之間的愛情，還有我們的家庭，如果你是這樣的想法，那就不要好了，大家各自輕鬆，所以在婆家的力量那麼強大的時候，我就會開始去懷疑這個親密關係是脆弱的。」(G-1-02)

小草猜測可能是因為先生是家裡的老么，婆家有七個孩子，四個男生，三個女生，先生是家中老么，大概他聽習慣了哥哥姐姐的指令，所以長期下來就沒有對抗的勇氣。「因為隨便一個人家說的話，都可以撼動我跟你之間，那我們怎麼往前走？我看不到未來，那是我認為最大的石頭。」(G-1-02)。因為婆家的干擾太多，那些干擾對小草來說，並不是合理的干擾，譬如說可能三不五時會問他們回不回家，如果說已經確定要回去了，難免有時候遇到塞車，難免遲到一點，塞車十五分鐘，回去就會被哥哥姊姊斥責，小草覺得這種對待真是太過分了，因為他們又不是不回婆家。

小草的娘家比較貧困，娘家的媽媽中風，沒有辦法幫小草坐月子，婆家那邊就會覺得說「**怎麼會娘家的人都拿不出錢來坐月子？**」，小草認為又沒有誰規定坐月子，就一定要娘家的人拿錢出來，這種種不合理的粗魯對待，婆家還會用嘲笑嘲弄的口氣說「**你們家就是貧困**」，讓小草覺得很不舒服，倍受屈辱。

後來小草生了雙胞胎，生完孩子之後，婆婆說要幫小草坐月子，小草想著還是不要破壞關係，就去婆家坐月子，那是小草第一次生孩子，也不知道產婦可以吃什麼，婆婆第一天就問小草：你覺得坐月子要煮哪些菜？小草的感覺是很奇怪，婆婆幹嘛叫她去做月子？如果小草知道怎麼坐月子，她就自己做月子就好了。

當時小草身體非常虛弱，雖然她預付給婆婆坐月子的錢，在婆家做月子待了很痛苦的五天，她後來跟婆婆說「**沒關係，媽媽那些錢給你好了**」，她決定不要在婆家坐月子，就自己回家了。因為接著小草要自己帶孩子，自己煮飯 然後婆婆就跟小草先生說，她不相信小草一個人可以帶兩個孩子，她還命令小草的先生絕對不能讓小草去做月子中心，當時小草就沒有發出任何聲音，她覺得跟先生走不下去，感覺是不能信任他，他沒有辦法保護她。自從那五天在婆家離開之後，小草就都沒有坐月子，也沒拿娘家的錢。小草就從那個時候開始獨立撐到現在，婆婆後來也說「**很了不起啊，看你那麼瘦弱，居然可以...**」。小草感覺婆家很莫名其妙，她又沒做什麼錯的事，為何這樣被人對待？

難道就只是因為他們家七個孩子，小草是最小的媳婦，他們就覺得小草應該做更多，這些種種諸如此類的事，就一再一再的發生，「**我就覺得很沒有道理，對婚姻，對親密關係，對他這個人，我那時徹底的失望到一個不行，我幹嘛要把自己搞成這個樣子？**」(G-1-03)。那時候就覺得很孤單，也覺得很無奈，小草說曾經無奈到有一次在晾衣服的時候，他們住在五樓，當時她往下面看，感覺她好像

把小孩子從五樓往下丟，那個畫面真的嚇醒了小草，沒想到新手媽媽的她，已經筋疲力竭到產生幻覺的程度。小草帶兩個小孩子，已經非常辛苦了，加上婆婆三不五時就跑來家裡，但是小草看婆婆並非為了要看兩個孩子，她是來檢查是否哪邊沒做好，哪邊沒洗，那時小草就很徹底的對這段親密關係感到絕望。

貳、被婆家大小姑處處提防的心心

心心婚後很快就入門喜懷孕了，因為先生是軍職住單身宿舍，心心不能一起過去住，若是申請家庭宿舍還要等很久，他們就先在娘家附近租屋。因為是心心叔叔的房子，所以租金由心心的爸爸負責處理，二夫妻的租金就省了，又是住在娘家附近，每天回去吃飯所以菜錢也省了，當時經濟上就還過得去。

只是他們每個星期固定要回婆家，心心就被婆婆當著面說，不可以老是往娘家跑，後來才知道婆家擔心先生跟心心娘家往來太頻繁，相形之下會變成跟自己家反而不親了。那時買房子是用先生的名字，卻是心心的爸爸當保證人，因為婆婆有給先生一百萬房子的頭期款，先生在婆家所承擔的壓力，是他們買房子不能在心心的娘家附近，所以他們用先生的名字買房子，這樣做讓婆婆沒話說。先生疼心心所以會幫忙分擔家事，但是回到婆家，這種事情不能被婆婆大小姑她們知道，因為先生是獨子從小到大沒做過家事，她們沒辦法接受自己家的寶貝兒子，結婚後要幫老婆做家事。

心心為了要自己帶老大，就辭職在家帶小孩，被婆家冷嘲熱諷的說她真好命，生老二之後家庭的開銷增加，心心要返回職場工作，回婆家也被大姑訓話，質疑心心的理財有問題，舉例誰誰別人家收入四萬，養三個小孩都夠用，你們家四萬養二個孩子怎麼就不夠了？心心當時盤算出去工作賺的錢，可以 cover 掉兩個小孩

幼稚園費用，或許還會有剩，沒想到大姑把她罵個狗血淋頭。小孩逐漸長大過程中，大姑甚至會跟小孩洗腦說「媽媽好兇、媽媽壞壞」「要記得你們是跟爸爸的姓，不是跟媽媽的姓」。心心在自己家裡給小孩建立的規矩，一回婆家就被大姑破壞殆盡。

總之先生的家人給心心的感覺就是壓力很大，她說：「結婚的第一天，我嫁進去的第一天，我大娘姑就寫了一封信給先生。然後我看我先生看那封信的時候，當場整個臉是綠掉的，很難看。然後，他趕快把它撕掉，不敢讓我看。那時候我心裡面就有一個問號。」(H-1-07) 每次只要到了回去的前一天，她開始全身々一々一々×Y`，一直掉淚一直掉淚。然後心心第一次跟先生提離婚，他不理她，他認為心心在開玩笑。「第二次我跟他提離婚，他竟然紅著眼眶，問我一句話，他就問我說，我真的這麼痛苦嗎？我告訴他說，對。我真的很痛苦，我每次想到回你家，我真的很痛苦。第二次其實他答應我。他跟我講說，既然覺得痛苦，好，我答應妳。」(H-2-08)，可是，當下心心聽到他說我答應妳這句話，她反而開始慌了。

心心回想並不是先生對她不好，他們的關係非常好，先生對孩子各方面也真的很好，只不過當時他的職業，沒有辦法賺很多錢。但是這部分並不是心心所在意的要求，她不是要先生一定要賺多少錢。收入這個部分，心心都可以接受對她而言都沒問題，先生沒有辦法做到的，就她來做。二個人的相處很好，但是她真是受不了他們家人。但是當先生同意離婚，讓心心真的嚇了一跳，那個時候她心裡開始想說，她不能這樣做，因為她心裡知道：「他受到他們家人太大的壓力，然後我這邊再給他壓力，他會崩潰，然後我就想，我就試著改變我自己。」(H-2-09)

因為先生什麼事情都吞下來，就往心裡面壓，所以先生有一些東西沒有去疏通。心心提醒自己對先生，反而該有更多的彈性，不要太要求先生做什麼。不要

再對先生發牢騷了，因為那個時候只是婆媳的問題，那些婆婆大小姑的問題。人家都說婆婆只有一個，心心說她先生家裡婆婆有好幾個。每一個人都要管他們，連她幫孩子買衣服也要管，什麼大小事都管的那種壓力，所以心心自己會去反思，先生從小到大，都是在那些女人當中存活。而且他是長孫又是唯一的獨子，所以他承受的壓力已經夠大了。

後來連續生了兩個女兒，先生也知道心心的壓力，就主動跳出來跟婆婆他們講說，他就只要生兩個，不會再生了。她說：「**婆婆就會冷嘲熱諷，一天到晚冷嘲熱諷，意思就是講，挖哩，都是她兒子在賺錢養我。她會這樣子冷嘲熱諷，誰家的媳婦怎樣怎樣，誰家的媳婦生孩子，生男孩，拉拉拉~一堆啦。你知道，我壓力是大到不行。妳知道嗎？那種壓力，那種精神上的壓力。**」(H-1-33) 先生反正就擺明這是他不要生，不是心心不要生，他替心心扛這個責任，所以婆婆他們也沒有辦法把這件事怪罪到心心身上，雖然先生是獨子，有傳宗接代的壓力，當先生替心心扛下這件事情，讓心心覺得很感動。

心心以前回去婆家，都一天到晚被婆家的人指桑罵槐，孩子怎麼樣怎麼樣有的沒有的，甚至連鄰居還曾罵心心如何不對，剛開始那幾年都很不好，後來婆家發現心心孩子的表現，兩個孩子都是學校的模範生，規規矩矩，各方面的表現讓婆婆覺得小孩教得好。一直到嫁進去十年，婆婆才正式接受她。以前心心回去那邊，婆婆跟她講話都會說，誰家的媳婦怎樣怎樣，慢慢的婆婆跟心心講的話題，都是說大娘姑的事情。說大娘姑的不好給心心聽，從婆婆數落她女兒的不是給心心聽，心心知道自己真正被婆婆接受了。「**她跟別人在講話，以前他不會跟人家講說，這是我的媳婦，後來她會說，這是我媳婦。**」(H-2-15)

後來心心才知道，為什麼先生他們家裡的人，對心心那麼的指指點點，原來是怕心心把他們家裡的所有的房地，變成心心的房地。因為婆婆很疼心心的先生，心心的公公走的時候，把所有的房地產都登記在先生的名下，婆婆自己只有留一間是她的名字，那麼多房地產的名字，都是心心先生的名字，這種事情大小姑當然會緊張，在婚姻關係下妻子擁有對財產的權益。

陪伴正在痛苦掙扎的親密伴侶之前，若是曾經品嚐過痛苦的況味，才不會在重要關鍵時刻、逃離正身陷於痛苦的伴侶，或是內心明明很關心對方卻無法停留陪伴，透過學習調整距離找到彈性，或許能互相支持。雖然人的自動防禦機制隨時啟動有其作用，但是在避開內在痛苦的同時，也可能隔絕了喜悅的機會。一切變化都在轉瞬間，透過覺察、然後做不同的選擇，也一直都有機會。

參、婆婆跟先生關係緊密的小涵

小涵婚後一直還沒有懷孕，因為她的年紀有些大了，婆家就會給她很大的壓力，就是趕快懷孕生小孩這件事，讓小涵有很大的壓力，但後來她懷孕了，還不知道是女生，婆家就一直很希望是生兒子比較好，等到知道是女兒的時候，他們反而就都不說了，因為已經知道是女兒了。但是他們仍然在外面就說生兒子比較好，因此小涵並沒有受到懷孕的照顧。

本來小涵先生是說要在他家裡住半年，這樣跟婆婆比較能夠稍微交代一下，就只住個半年，之後再搬出來外面租房子。後來因為先生的三哥住在家裡，他的三哥有憂鬱症，從二十幾歲到現在。在婚前一個月，三哥半夜三更的時候發作，摔東西，然後家人都抓不住，抓的時候就可能碰撞到小涵婆婆。先生隔天就用這

個理由，跟小涵婆婆說，這樣住進來很不合適。小涵覺得很感謝她先生這一點，因為如果繼續住在婆婆家裡，她會很痛苦。

小涵的先生在他家排行是最小的，五個兒子裡最小的一個，他跟他媽媽的連繫很親密，一直到他結婚前，雖然小涵是沒有住在婆家，他們二夫妻在外面租房。先生跟他的媽媽連結很緊密，婆婆就會覺得小涵把她重要的人搶走的那種感覺，所以前幾年也會干涉小涵夫妻的生活，一直到生完小孩，婆婆也會干預說應該怎麼帶小孩，就會給小涵很大的心理壓力。

婆婆好像感覺她的兒子被小涵搶走似的，前兩年婆婆還會跟小涵先生撒嬌，她還會哭說「**你是娶了老婆，就不要媽媽了啊！**」她現在比較 OK 了，關係也比較好。因為小涵現在不會頂嘴，早期小涵是很直性子的人，也沒有心機。在社會上人際互動一點都沒有心機，婆婆會講應該要怎麼樣怎麼樣，小涵就跟婆婆說，「**媽不是這樣現在不是這樣**」，小涵就會講白的，會講自己的觀點，還有講現在的現況是這樣，但是婆婆聽不下去，小涵說：「**婆婆哪能讓你反駁啊！**」就必須忍耐著互動。

先生跟小涵的婆婆講電話，就好像在跟皇太后講話，都很輕聲細語溫柔的口氣。「**好啦，好啦，好啦，謝謝，謝謝**」。而且是小心翼翼地，小涵認為一般人跟媽媽說話，不需要這樣子，因為跟媽媽就會很親，跟爸爸或許就比較有權威，但是媽媽通常跟小孩子不管是兒子或女兒，親密程度會比較好，而且會讓孩子能跟他撒嬌，可以比較靠近。

但是，婆婆比較會用命令的口氣，問小涵先生什麼時候要回家？因為可能婆婆要小涵先生幫她去買個東西，婆婆會權威地問，你什麼時候可以到家？十分鐘還

是十五分鐘？小涵先生就耐心地說：「好啦，好啦，我就跟你說好啦！」小涵婆婆聲音就會變得很大聲，「到底是幾分鐘可以到？」然後小涵就會聽到先生比較大聲一點說：「好啦，好啦，我就跟你說好啦，我知道，我知道」雖然小涵人在房間，可以聽到婆婆的聲音蠻大的說：「這樣子不行哦，你今天休息，不可以這樣央託你嗎？我不可以央託你嗎？要不然我就叫某某某去做」。小涵先生就會回答說：「好啦，好啦，我就跟你說，好啦！我馬上就回去了，好啦，好啦」小涵感覺先生那個模式，就好像是他在跟皇太后講話。

小涵認為她先生就是一個像孩子那樣的人，他在外面呈現是一個很熱心的人，很風趣，在外面跟什麼人都可以聊天講話，但是其實他蠻大男人主義的，他不會照顧另一半，因為他都是被婆婆照顧，下了班累了就躺在房間，然後吃飯叫不來，他媽媽還可以端到房間去給他吃，因為他就叫不來。小涵說「他就是連最基本的，連那個體貼都不會」。

小涵女兒上幼稚園那個時候，幼幼班就把她帶去，小涵就繼續去跑保險。婆婆也有對小涵說一些話，話裡帶刺說：「帶一個孩子而已呀，沒事情做就只帶一個孩子」，小涵就感覺婆家當然是不希望小涵全部時間都在家裡帶孩子，希望她出去工作。婆家是這樣想的，所以小涵女兒幼幼班就送去上學，當然經濟上的壓力，也是她需要去工作的原因之一。

可能小涵先生也要承受很大的壓力。婆家可能會想，因為小涵以前是做保險的應該很有錢，因為婆家也非常看重這部分，他們也可能一直不斷的問她先生小涵的薪水，但是他們也問不出來。小涵夫妻沒有自己的房子，房子是娘家的，但是就是還有貸款的。現在是租的房子。生活過的是否 OK，經濟是否有餘裕，這些

是感覺得出來的，而且是親人長期觀察，怎麼會感覺不出來呢？所以先生回去應該也會承受很大的壓力。

肆、應對婆家現實糾纏的小玉

小玉因為怕婆家知道她是第二次婚姻，會有很多閒話要應付，所以大兒子參加她的婚禮時，被隱形起來說是親戚小孩來玩，這樣的說法小玉覺得很愧對大兒子。小玉懷孕生產是娘家媽媽去幫忙做月子，因為大小姑跟先生說小玉不可以去做月子中心，小玉覺得不合理的是她就算去月子中心，也是用自己賺的錢，沒用到先生半毛錢，只是當時她還不夠跟自己的力量連結，無法應付婆家那幾個姐姐七嘴八舌的攻勢。過年過節回婆家也有一些陣仗等著小玉，就是留給給媳婦專屬的廚房任務，雖然有些刻意安排工作，要小玉做廚房的事，因為久久才回去一次，對小玉而言還算小事情，只是心裡面會有點反彈。

婆婆曾經當著小玉的面說：「以後你們一家人不要想說回來婆家住，房子是她們姊妹付的房貸，以後我若不在了，你們沒有權利分房產」。幾年後小玉跟先生經濟狀況很不錯買了大房子，婆婆就說想看孫子要搬來跟他們一起住，只是房子是小玉的名字，小玉也跟以前的軟弱不同了，跟婆婆婉拒的方式是說因為工作關係正打算要賣房子，未來事情的變化很難預料。

沒想到一年後，婆婆在自己家的二樓清潔窗戶不慎摔下去，當時身體狀況很不樂觀。大小姑就要小玉先生負責照顧婆婆，婆家的人還開會決定要把婆婆往小玉家這邊送，小玉直接跟大姑說她的工作已經讓她分身乏術，她說：「自己的二個孩子都顧不來，目前是請娘家媽媽過來幫忙照顧，難道娘家媽媽還要幫忙照顧婆婆？這樣說不過去吧！」(J-2-10) 大姑說她們可以出錢請外勞，讓婆婆住小玉家，

這樣總可以吧？小玉就說不用這麼麻煩了，她可以讓先生搬回去，由他照顧自己的媽媽比較乾脆。談到這裡之後婆家的人就安靜了，因為賺錢買房養家的人是小玉，大姑把弟弟弄回去，未來還不知道有多少麻煩事要處理，所幸後來婆婆的身體狀況越來越好逐漸康復，不然不知道還會有什麼批評指教的事情。

第三節 現實生活的考驗

壹、小草的秘密武器

小草當她跟伴侶在柴米油鹽醬醋茶的生活當中，讓小草感到不舒服的狀態，就是親密關係的「性」變成一種勒索的感覺，例如伴侶會覺得時間到了應該要有性行為，但是小草心情不好就沒辦法配合：「曾經有哪些事情他沒有做到，沒有符合我的期待，那個時候我會回饋給他的，就是，不可能去滿足他的期待，二個人就會僵在那裡很久」（J-1-02）。小草形容她當時就是把「性」當做一種武器。小草覺得那個時期她處於一種低谷狀態，且持續大約兩年的時間，一直處在低谷的循環，到最後小草覺得婚姻都快走不下去了。

當時伴侶沒有滿足小草那個很重要的需求，是因為小草覺得他沒有責任感，或是伴侶把焦點放在他自己身上，沒有體會到小草所有努力跟辛苦，小草認為他就是自私，那自己為什麼要去成全對方的自私，因為有孩子，有工作，所以小草的角色更多元，她覺得當伴侶沒有看到你付出這麼多，先生並沒有體貼她的辛苦，就完全沒有辦法給先生熱情的回應，當時的低谷狀態就一再的惡性循環。

小草後來問自己是否要讓這樣低谷的狀態繼續下去？她說：「那時候我就會去重新跳出來，從另一個高度去看，或許他就是，他沒有辦法接近你的想法，或

許是因為我說的不夠具體，那要不要試試看，再具體一點明確告訴他，我想要他做哪些哪些事情，如果他真的做不到，那我再來說」（G-1-02），她會提醒自己可能因為二人都沒有婚姻的經驗值，應該要多一些包容，只要先生願意試著去做，他有做就好，慢慢當他做得很熟練的時候，小草就會願意達到伴侶的性期待，對小草而言親密關係就是在現實的生活中，明顯擺盪之舒服或不舒服的感受，只要生活當中心裡面感覺跟伴侶有距離，就沒有辦法配合對方的性需求，因為重點不是肉體單純的享受，而是身心靈完整契合的狀態

貳、對先生感恩的心心

心心的夫妻生活就是很一成不變的，先生下班回家就吃飯。然後吃完飯先生會洗碗，然後就倒垃圾。彼此間大多數是心心在聊東聊西的說著話，先生的話很少，有一段時間，心心感覺很不安心，就懷疑先生少說話，會不會是外面有小三可以說話，回來就什麼都不說。所以曾經去跟蹤他，從他下班然後去跟蹤，看他會不會有什麼狀況，還是他會直接回家？心心回想這段往事覺得自己還蠻好笑的。

她後來發覺先生是一個很可以讓她依靠，會幫她解決問題的人。比如說，心心曾經肇事逃逸，有一次要去要去一間幼稚園幫他們上課。心心開車過去，要停車的時候，一不小心把加油當成煞車，撞到前面的那個車的尾巴。然後趕快倒退的同時，看看人家的車子沒怎樣。就想了一下接著就落跑了。心心說這個真的是她做的很錯的一件事情。回到家心心跟先生講這件事情，先生就跟她講說做人不能這樣子。她說：「那一天他就帶著我，去買了禮品，然後他就帶著我，他說我在車上等。他進到人家家裡面，去跟人家道歉，看要做什麼樣的賠償。所以他給我

感覺，他是我一個依靠。」(H-2-01) 她做錯什麼事情他會幫忙解決。心心覺得跟先生越來越親，越來越近。

她說先生的心真的太好了，過去心心曾經賺很多錢，但是有個人讓她虧空很多錢。一位心心的朋友她要做什麼投資，心心就招攬一些人，心心的爸爸、媽媽、姊姊，招攬了一些錢，還有包括心心自己的錢，讓那個人去做操盤，大概是地下期貨之類，心心後來真的很後悔，因為那個人就整個虧空了。「120 萬，沒有多久，整個虧空。然後，他那時候雖然有寫切結書啦，什麼有的沒有的啦。然後，虧空了怎麼辦？人是我找的，對不對？我先生也是扛起來，替我解決這件事情。」

(H-2-04)，而且重點是在二十六年婚姻期間，先生從來不曾對心心惡言相向。兩個人從來沒有大小聲吵過，只有冷戰，但是從頭到尾都是先生來跟心心低頭，心心也還好處理，只要先生這樣做，她就沒事了。

參、孤單疲累的小涵

那個時候小涵生產後開始帶孩子，幾乎大部分都是歸她帶，她那時候就是跑業務都帶著小孩去跑，業務量都變少了，以兼職的方式，有需要出去她才出去，大部分時間都是在家裡帶孩子。先生一整天也不會有一通關心的電話，包括女兒發燒，連續發燒了兩三天，小涵就在家裡照顧著女兒，先生中午也不會有電話，一整天都不會有任何關心的電話。然後回家臉色也不好看，就是這樣子過了很久的時間，先生就是都說他很累。

小涵的先生就是很莫名的一回到家，就是很臭的臉，然後也不會去抱孩子，回到家就先躺在沙發睡覺休息，小涵在家就會煮晚飯。煮一煮然後叫先生吃飯，有時候叫了幾次他才來吃，吃完了碗就放在那裡，放在桌上，人就躺著。小涵就

繼續忙家裡面大大小小的瑣事，就會看到有一個人躺在那裡，都不會幫一點忙，小孩都是小涵的事，小孩洗澡、洗碗、家事全都是小涵的事。然後大約到九點多、十點半，小涵把孩子帶上二樓，要睡覺了他才從沙發上起來，開始看他的電視，洗他的澡，很緩慢。有時候小涵睡著了，都不知道先生什麼時候上來。

然後等到女兒比較大的時候，會走路了，有時候小涵就會叫先生把女兒帶上去睡覺。小涵就繼續在樓下洗衣服，有的時候因為睡眠不足，家事都做不完，就要分批做，就是洗衣服、或是拖地。因為小涵開始讀書上夜間部，她當時早上去上班，晚上去夜間部，上夜間部回來之後，繼續忙家裡的事一直到睡覺，都是這樣的生活。先生還是一樣，把小涵出門之前煮好的食物，東西吃完就都丟著。晚餐父女兩個才剛開始要吃飯，小涵就要趕去學校，等她下課回來整個桌上就是一片狼藉，先生就是不會動手幫忙收一下。

小涵說：「好像沙漠一樣，一直在那邊奮鬥，如果以放大圖來看，就會看到一個人躺在那裡，然後一個女人就一直忙，一直忙，忙那個小孩，忙這個家」。先生吃梅子，梅子核也到處放，小涵還要趕快去收那些，因為怕女兒吞進去。但是她沒辦法理解為什麼這種東西這麼危險？他怎麼可以隨處放？女兒那時候還是幼兒，但是先生沒有這樣的理解力，所以他們常為這種小事就很高興。

小涵也會自我懷疑是不是自己太過於緊張，因為都是她一個人在顧小孩，小孩稍微不舒服，有一點狀況都必須她一個人奔走，因為很害怕小孩子出事。所以覺得那個東西好危險，吞了就會死的東西，小涵就非常緊張。然後先生就會覺得，小涵怎麼會莫名生氣，他沒有辦法理解她的生氣，而小涵沒有辦法理解，先生怎麼可以散漫到這種程度。

然後，先生會為了性需求不滿足很生氣，譬如半個月了，都沒有性生活，因為小涵很累，先生就會很臭的臉。小涵說：「他在上面等我，可是他不會幫你做家事，然後我也忙到十一、二點，我上去房間的時候，不是快要累垮了嗎？」小涵記得當時女兒上幼稚園幼幼班，她就繼續去跑保險。晚上忙完已經十一、二點，上去房間就累了，因為隔天還要上班。

那時候送去幼稚園也都是小涵在接送上下學，整個都是小涵包辦。然後先生就是會臭著臉，有時候小涵也知道他在生氣什麼，可是她就心裡想說：「你為什麼不會幫我分擔一些家事？我就可以早點上去，是不是就可以滿足你？」對於這一點，那個時期小涵也不太想說，因為處於那一種情緒不是很好的狀態，就不想多說。

有一次小涵發狂，跟先生說：「如果娶太太，就只是為了要做這件事，完全都不需要體貼，完全都不需要關心」，小涵無法想像這就是要陪伴她一輩子的人，她講的很白：「你就是要做那件事而已，好，給你！」，小涵就在樓上發狂大叫。她女兒就嚇到，小涵說女兒哭的聲音很驚恐，就喊著媽媽~媽媽~，真的是嚇到的那種哭聲，因為當時小涵是用嘶吼的，所以那個時候小涵自己也嚇到了，她告訴自己：「我不可以這麼失控，這麼痛苦」，小涵那次就想要跟先生離婚了。知道小涵的情緒，逐漸先生不會像以前那樣，那麼大男人主意，「不會說他把人家娶進來，人家就勢必要履行這樣的事情」，那種強烈的理所當然想法。

小涵只要她一想到，自己是一個不完整家庭的孩子，她就可以想像如果讓這個家庭破碎或是不完整，她的女兒會是怎樣的一個成長的環境。她自己經歷過了，不想讓女兒變成這樣子。女兒會從現在這樣一個很可愛的孩子，變成和現在完全不一樣孩子。小涵在前幾年受夠了先生的不體貼她篤定地想著：「好~我就忍。忍

到我女兒上大學，就跟你離婚」。甚至於小涵也曾跟先生說過：「好，你再這樣對我，你女兒如果去讀書去讀大學，如果住宿舍，女兒讀到大學，我就會跟你分兩地」。

肆、罪惡、愧疚感的小玉

小玉覺得最糟糕的事情是影響到大兒子的過程，她為了得到渴望中的溫暖、幻想的愛情，逃避第一任她面對不來的破碎關係，因此她顧不到大兒子，以至於讓孩子失去家庭跟親情，這是小玉最低谷跟最痛苦的階段。她不知道怎麼去建立理想中的親密關係，離開第一任先生，以為第二任關係中獲得的那個溫暖就是所謂的愛，後來發現背後有很大的意圖，那是一個陷阱。她說自己陷入一個更痛苦的深淵，所有的夢想變成一個更大的負擔，更大的包袱，並沒有比較好。

小玉現在回想認為當時她太單純，走進第二任關係，現在來看並沒有那麼簡單，她說雖然得到那個暫時的溫暖感覺，但是整個過程太辛苦。因為她讓大兒子失去了家，她說：「就看到他跟我一樣，我也是為了要得到愛，用了各種的方法，終究其實都不是這樣就能得到的，但也知道該怎麼樣去得到愛，所以那個時候很辛苦，看到一個孩子，為了得到愛，然後就使用毒品，然後去情緒爆發，很大的陣仗」（J-1-02），那些年當中斷斷續續發生很大的陣仗，小玉陪著大兒子渡過那段痛苦翻騰的日子，直到他能夠再度振作起來的過程很煎熬，因為同時還要面對第二任先生的佔有慾跟操控，還要顧慮到第二任關係的二個孩子，孩子年齡又都還小，那是一段非常煎熬的日子。

在第二任關係的十三年當中，小玉就不斷疲於應付各種狀況，主要是不停的處理先生跟大兒子二個人之間的戰爭。她說：「好像就在一個戰場，一直在行軍，

然後不知道什麼時候能夠停，不知道什麼時候可以停止，等於說你以為戰場該結束了，但是後面的仗卻一直打不完，然後一直在打仗，好累」（J-1-02）。小玉說自己好像是蠟燭兩頭燒，要不然就是當希望才剛剛燃起，馬上又被熄滅，因此這一路上她感到疲累與孤單，甚至想乾脆放棄隨波逐流算了，順其自然不想再努力了。她發現一直在追逐著的期待，其實從來沒有達成過。只是現在的日子比起過去，她說反而算是平靜，大兒子已經長大有自己的家庭，小玉感覺安心多了，雖然跟先生的生活中沒有什麼期待的快樂，也沒有過去那些應接不暇的衝突。

第四節 內在自我的發聲

壹、自我實現的小草

小草忍耐著辛苦，到了第四、第五年，她做了決定：「如果在親密關係裡，他沒辦法給我足夠的力量，那我一個人就夠了，我自己一個人獨立到，不需要任何依附關係，我就可以搞定很多事，你不要再來當我的拖油瓶就好了，所以至於到現在我出去的時候，人家都覺得我像單親，因為我很獨立，我什麼都自己來，無所謂」（G-1-04）。

現在回過頭來，很感謝那一段時間，那是一種力量促發了小草的內在成長，因為小草當時完全沒有資源可以得到幫助，她的家境不好，爸爸也不在了，媽媽又中風，所以根本就不能再增加娘家的負荷，所以一切都得靠自己，先生面對許多事情又無計可施，小草現在回想可以了解先生的辛苦，因為她講話真的很犀利，

罵起人來是沒有底限的犀利，她現在可以同理先生不知道自己的力量，就是這樣的理解，慢慢就走過來了。

小草認為自己職涯方面穩定性不夠高，每次快到達一個頂點的時候，她就會看到好像其他的方向也很好。例如說，她有修中等教師學程，然後明明花了時間去修課了，到要開始實習的時候，就開始擔心實習半年沒有薪水怎麼辦？就會在進入實習前，去找其他的管道，希望能同時實習又能夠有工作的機會。所以就找到可以在大學當講師的機會，就去那邊當講師。薪水也還不錯。

小草遺憾當時為何就沒有一個可以給她建議的人在身邊。那時小草不知道往哪個方向走才是對的。就自己跌跌撞撞的去摸索自己要的是什麼？當時兼職做講師，時間衝突到去高中實習的時間，那半年期間就糾結了很久，到最後小草決定放棄實習。往兼職賺錢的方向走，然後的確賺了不錯的薪資。

後來畢竟那是兼職的工作，因為少子化之後，大學一間一間倒，小草並沒有博士學位，因此再怎麼樣努力，也進不去大學正職的位置。所以就會又回過頭來檢視到底要往哪個方向走？所以她覺得最大的挫折，就是不斷不斷的在調整自我的定位，包括到現在也還在調整自我的定位。這種定位對她而言第一個就是要有優渥的薪資，第二要有穩定的看得到的願景，對她而言挫折跟挑戰似乎息息相關。不斷的在自我定位，當自我定位不夠明確的時候，小草就會挑戰的跟著變化。

對於小草追尋夢想這個部分，先生完全不會干涉，她的另一半給她很大的力量，只要小草想去做，他就全力支持到底。小草覺得自己從小到現在，就是還蠻幸運。能夠遇到現在的先生，他對小草非常包容，小草覺得這樣的生活已經很好了，她很希望以後過的生活，當年紀更大更大以後，她要過簡單的生活，回到很

鄉下的地方也沒關係，有一份很穩定的工作，跟人快樂的互動，就這樣到退休，這是她的期待。

雖然從小到大小草都覺得，自己是一個很不穩定的人，在別人看起來會認為她怎麼變來變去。所以這也是小草很困擾的地方，甚至不知道自己到底要什麼？然後現在又有一種呼喚，她想去完成一個執照。事實上現實面她已經可以很穩定的在賺錢，很穩定的往前走，好像沒有需要一定要再拚什麼執照。可是又覺得生命好像還少了什麼？這種感受不斷的在交錯，她猜為了要滿足她的自我實現，可能這些歷程都是挑戰。

但是，小草又很不確定所謂的自我實現，到底是要實現什麼？是對自己感到滿意的那種感受，覺得設定的目標達到了。但是也可能就不會是有一個什麼結果，當那個點發生的時候，就能夠知道「**我達到了**」。小草的結論是她應該就是個追求者，就是要讓自己覺得「**我可以**」。就是那個點「**我覺得我很不錯，我覺得我辦得到**」，小草每次到一個階段，就會想把一些事情完成，甚至會不惜代價去完成。譬如人家要花二十幾萬，三十幾萬才能達成的，然後她花很少的錢去做到，小草就覺得「**對，我做到了**」。

就是那種挑戰的感覺。雖然說有時候結果沒有得到什麼，可是就是那個過程，在那個過程中「**你辦到了**」的感覺。感覺好像不在乎別人是否看見，可是又覺得自己很在乎別人是不是看見。但知道對自己而言，就是勢在必得，不論別人看見與否，內在還是會有激蕩。小草還發現她很享受人跟人之間的流動感，她說自己很享受，而且某種程度上，她沉浸在其中。

貳、永不放棄的心心

心心認為自己在體諒先生的壓力，這方面的能力，可能是因為在自己娘家這邊，從小就是一個不受寵的小孩，她覺得自己的存在是多餘的，因為心心的媽媽原本準備只生三個小孩，然後因為心心上面那一個哥哥身體出狀況，他們那個年代大部分是三個恰恰好。當然是想說要生男生，可以傳宗接代最好，她上面那個哥哥因為身體出了狀況，心心的媽媽才會想要再生一個兒子，沒想到生了一個女兒，就是心心，即使她童年時期很可愛是專業花童，還是覺得自己是多出來的那個小孩。

此外，心心的媽媽重男輕女很嚴重，她生了心心之後，家裡的環境慢慢變好。所以爸爸很疼心心。爸爸對心心的疼，是爸媽的對待相比較之下而來的，心心覺得爸爸疼她，媽媽不喜歡她。如果心心做錯事情，爸爸會幫心心解決，免受媽媽的責罰。她說：「從我讀小學就好了，我可以家裡面誰做錯事情被打，我也有一份，所以我從小到大，是被我媽媽打長大的。我媽很狠哦，她打人是今天這個孩子做錯事情，她不止打你，每一個都打。她是連坐。然後打你他就數落你，你之前做的什麼，還有，我一天到晚被關廁所」(H-2-47)。

心心猜想她就是在這種環境，小時候到成年，她媽媽的教養方式，讓她有類似不斷的被訓練的過程，即使在婆家長期的被排斥，她也能不放棄並成功改變婆家的態度。

參、翻轉生命劇本的小涵

小涵的原生家庭最大的欠缺是媽媽，媽媽從小就沒有跟他們住在一起，媽媽跟小涵爸爸的感情不好，因為媽媽承受不了大家庭的壓力，小涵爸媽兩個人很早就一南一北，但是他們並沒有離婚，小孩子還是跟著爸爸生活。小時候跟阿嬤他

們一起住，後來小涵的爸爸因為工作雙目失明。小涵曾經寄住過親戚家，在她讀幼稚園的時候就寄住過親戚家，到國小的時候也有寄住過，寄住是斷斷續續不是持續的。

到了小四的時候，小涵就跟她爸爸說：「**我不要再住親戚家了**」，因為住親戚家就是寄人籬下的感覺，雖然是沒有受到虐待，但不是自己的親生父母，就好像是孤兒的感覺。所以小涵想要跟爸爸一起住，他們就回老家住三合院，阿公阿嬤住中廳，小涵他們就住側房。

「**我國中畢業就沒再讀了。沒有讀了。因為，我國小我爸就幾乎全盲，視力就都沒了。我媽媽是過年過節才會回來**看我們，幾天，兩三天。她就又回去台北了。她要工作嘛。但是她寄錢是不定時的，她也沒有辦法每個月固定寄錢。因為，她也要生活，也要租房子。所以，她是不定期會寄錢，補貼家用。但是，就很困難。」C-1-20。所以阿嬤就希望小涵不要讀書了，因為是女生，以前的人就是重男輕女。國中勉強讀到畢業，小涵爸爸就跟她說，你沒辦法讀了沒有經濟來源，沒有錢。其實寒暑假小涵都在打工，國小小四回老家，那時候有很多手工，她從小四的寒暑假開始，都去皮包工廠做手工剪線頭，還有泡沫紅茶店工作，小涵做事情的手腳還蠻快。

國中畢業之後她就去工作，有學過美髮、去工廠。到二十五歲開始做保險，做保險的那一年去讀高中夜校，她在保險公司工作的時候，雖然一些媽媽也是國中畢業，當時國中畢業就可以做保險。比較年輕的同事，人家都高中畢業。剛好一個機緣，一個很久沒有見面的朋友，他就跟小涵說，現在政府要鼓勵大家晚上去就學，本來讀夜校要幾萬塊，那個時候好像政府有補助，所以一個學期只要交

三千多就好了，小涵就跟那個朋友一起去讀夜校，雖然是因為學費才三千多，小涵的想法是她只有國中畢業，自己也感到自卑。

小涵說：「我從小就很自卑，我跟同學就祇有左邊右邊前面後面的女同學講話而已。我很自卑，我以前在班上講話的機會頻率很少。就只有去上廁所，買個紙筆什麼東西的，講話的頻率很少。就很安靜，我很安靜」(C-1-30)。她的同學都說那個某某某，怎麼這麼的安靜？因為她很怕別人問到她的家庭。他們家在鄉下村莊，從小人家就會說，小涵的媽媽跟別人跑了，因為媽媽跟爸爸是分開的，家族的人都這樣傳，就一直背著這樣的負擔。小涵的阿嬤就一天到晚罵小涵的媽媽，也跟他們說長大了要孝順爸爸，不要管媽媽，因為媽媽跟別人跑了。每天都講這些，每天也罵著小涵，生你這個女兒幹嘛？如果是男生就好了，生妳這個女生有什麼用？就是這類的話，小涵聽到的比較多，她的妹妹比較少，可能因為小涵比較大，只要有什麼事情，就變成是小涵要護著妹妹，有什麼事情就都交代小涵做。

小涵以前沒辦法跟別人談家裡的事情，非常封閉孤僻，就是很縮小自己。老是覺得自己是無用的，只是做人家的傀儡，是沒有福氣的人。她是很小咖的人，說話也沒有力量，也不敢說話。她把自己過得這麼小，因為她都不敢說出心裡的想法。從小不管是姑姑，親戚，跟小涵說妳爸爸眼睛看不到，妳就是要貼心，賦予小涵很多加在身上的責任跟壓力。她都不敢吭聲。就是敢怒不敢言，非常的怨恨，心裡面是不平的。她很想跟他們說，「**為什麼你們總是叫我做事，可是你們的關心很少，就算是親戚，對我們兩姐妹的關心非常少。**」

他們會強迫小涵一定要做到，而且是快速做到，她才國小十幾歲，還沒放暑假，還有一兩個禮拜才放暑假，阿嬤就會跟她說，某某人的女兒已經去工廠找工作。就會這樣不斷的跟小涵說。一放暑假她就馬上去工廠做工，她沒有暑假，禮

拜天他們也是不斷的要求，你要做這個做那個。禮拜天雖然不是打工，但要做家裡的家務事。

小涵所做的都不符合他們預期的，雖然家裡不是很有錢，阿嬤的生活很有規律，但不論小涵怎麼做，都不符合阿嬤的期望。小涵只能大量地做事，因此她很不喜歡這部分的工作。她現在才知道，自己不是做這些的料，但是他們就是會認為小涵是大姐就要很會做，她國中就要煮飯，並不是很感興趣在廚藝方面。所以他們就討厭小涵，覺得她什麼都不會。

小涵生命的轉彎處，讓她心情能夠平靜，是因為信主。信主之前，她是一個不想活的人。她說：「我那個前男友，是導致我過不下去的。我跟他不是只有感情而已，我跟他十年，是有感情，還有後來他用我的名義負債一堆，我就揹負很多沉重的壓力。人家都追著我要錢。後來我就會焦慮，睡不著。因為要交什麼交什麼錢，焦慮到後來會睡不著。那時候都是低落的，什麼希望都沒有，我是一個沒有希望的人」(C-1-40)。小涵常想自己是一個非常苦命的人，才會出生在這樣的家庭，才會遇到一個這樣的男人。到後來小涵就非常恨自己，那個時候會做傷害自己的事。後來就真的過不下去，因為長時間承受著經濟、家庭的壓力。

從二十歲跟前男友認識，到二十九、三十歲左右跟他分開，還是小涵強迫他分開，他還是不肯分手，小涵拜託他，那些債務她都自己背了。他外面用小涵的名字的債務有一堆，小涵已經都自己背了，她對他還是有感情的。本來是她要嫁的人。她就用求的請他乾脆放了她。分開很多次，他常常回來找小涵，她就會心軟，心軟才更慘，就這樣子一次心軟一次背債更多，後來她覺得，真的再這樣下去，不是他會死，前男友都說他會死。後來小涵意識到她再這樣下去，一生就完

蛋了。就請他放過她，「如果你真的是那麼愛我，放我走吧」。是用強迫分手的，後來前男友還是會打電話，只是人沒有來找，她就儘量不要理他，就這樣疏遠了。

那個歷程很久，到後面還是一直在處理前男友的事情，到小涵三十七歲結婚。跟前男友分手後這那些年，一直承受很大的壓力，導致小涵到達一個過不下去的境況。她就開始計畫要怎麼死，怎麼把現金留給她爸爸和妹妹。直到小涵後來信了主，開始有強烈的想法要讀大學，然後就一路讀到了研究所。

小涵也有想過要跟先生分手，但是因為她的信仰就是不能離婚，所以小涵會有一些抱怨，她就跟神抱怨。她就跟神說：「**我已經從小到大，都一直在付出照顧家人，家境真的很不好，為什麼一直都讓我這樣辛苦**」。到後來慢慢的幸福感來了，就是覺得內心真的安定很多。小涵感受到被神安慰她安定、平靜很多。但是在婚姻這一塊她感到失落，小涵原本是希望可以找到一個依靠，就是可以比較安定，一個可依靠的男人。但是她又是一樣的辛苦，自己一個人帶孩子。

在前幾年她內在有很大的抱怨。然後就決定去讀書，一來是因為小涵知道她很難找到工作，做業務已經很疲倦，很不想做業務。但是小涵要轉換跑道，並不是容易的事情，所以那個時候小涵就很強烈的想要讀大學，不然她很難找工作。一方面是為了工作，為了後半輩子的生活。再來就是在那個耗竭時期，如果小涵沒有讓自己出去稍微喘息一下，可能在那個時期她真的會受不了。因為他們已經爭吵很頻繁。幾乎都是為了這些小事，真的就是兩三天就爭吵。

因為小涵的自我意識慢慢的往上提升，就會跟先生說：「**你不要這樣子對我**」，因為先生又是在家裡跟在外面落差很大，小涵就跟他說：「**你不要又用這樣的方式對待我，你不要認為我都在怕你，我是不想讓小孩看見我們這樣子吵，常常這樣鬥**

嘴，小孩子在旁邊都在看，我不想讓她看到這樣的情形，以後女兒會複製這樣的模式，會影響到下一代」。小涵發覺可能是她的想法比較開通了，先生也會比較尊重她。小涵認為她「必須要把自己強大起來，這樣他們也不敢輕看你」。

逐漸小涵比較懂得去理解先生，理解他真實的問題。也可能是小涵會一直叨念，常會跟先生說：「我真的是很累，我真的是手上的工作很多，裡裡外外，小孩家裡，我沒辦法我做不來」。小涵跟先生說她繼續就學求長進，又不是完全為了自己一個人，夫妻是息息相關的，她求進步對家庭是有幫助的。「如果你多幫我一些，我就有時間去做我的事情，做我的功課」，小涵就是這樣不斷的講，雖然先生的臉還是臭臭的。但是至少比較會幫忙做家事，有時候衣服是他洗的，偶爾也掃地拖地，這些事情她先生以前是完全不會去碰的。小涵說：「我現在就是敢說出口。他也很愛我啊！我可以確定的是，他是愛我的，但是他還是那種非常大男人主義的」。

先生是認定小涵就是會跟他一輩子的，但是小涵感覺二人的種種就是不合，不論思想、興趣各方面還蠻大差異的。她不知道是不是因為這樣，小涵就沒有很愛很愛他。但是當然還是會關心他。譬如說，到了時間還沒回來，就告訴女兒說，「你打個電話給爸爸，問問他怎麼還沒回來？」或是和我女兒出去吃東西，覺得好吃，就告訴女兒下一次帶爸爸來吃，但是並沒有很愛很愛他。到目前還沒有這種感覺。小涵去讀書就很開心。讀夜校的時候，小涵會離不該女兒，她女兒會哭。但是小涵要出去讀書，她是很快樂的離開他，「我很快樂了，好像讓我喘息的樣子。我都不會捨不得。像一直到現在，我出來讀書，我都不會捨不得他，整天沒見到面。」小涵想起以前的前男友也是交往十年，到了要分手，要分開心裡還是會非常捨不得。

肆、轉向愛自己的小玉

小玉內在常常會有罪惡感，她很想自由的去享受那種擁抱跟溫暖，不想面對前任破碎的家庭，想逃離原先那個家破碎的心痛，而投入第二任伴侶溫暖的懷抱，表面看起來是這樣，但是小玉當時並沒有想要結束第一任感情，只是因為原本那個關係的局面，她不知道該怎麼收拾，出現另一個溫暖懷抱的吸引，她就想靠過去去休息，好好的休息，放鬆在那種溫暖擁抱、被珍惜的感覺。

第一任的親密關係，因為小玉不相信自己值得擁有幸福，她說：「**因為內在不相信自己能夠得到，會無意識的一直去毀滅、破壞，因為不相信自己，所以就是雖然你很渴望，但是有一個部分，其實你是不相信的，然後就會覺得算了、不想面對，就會去破壞**」(J-1-01)。因為在第一任關係中小玉所嚮往、期待的溫暖沒有發生，她很失望失落，就會用吵架或報復的方式，去做一些破壞的動作，背叛第一任關係，就是報復他的方式，只是小玉說自己當時並不清楚，她是為了那些渴望與期待的求不得，而去做一些操控。此時回想才發現她無形中用這種方式做了勾引的動作，去勾引其他異性背叛原來的親密伴侶，小玉回想發現她一直在上演那種得不到的戲碼，因為自己內在覺得不值得，因為不相信在做祟。

小玉說到最後她什麼都沒有了，大房子也沒了，她領悟到所謂的「家」也不是在一個房子上面就能建立的，她想到可能自己在心理層面上，有更多要去建立的，就這樣一路走過來，變成所謂的「建立」反而是在面對跟接受現況，面對前後任婚姻的親子關係、親密關係的互動。她認為走到目前，就只能去接受，面對了這麼多的計畫趕不上變化的狀態。最後就只能接受，自己已經盡力了，除了放

過自己之外，也想要終止在第二任關係中被操控的局面，因為自己給了對方這個機會來操控，那她相信一定有可以停止的方法。

小玉想在工作上去建立自己的自信，目前只有工作在支撐著她，所以這是她的目標，支撐著她繼續往前走，只有這個要面對就是「**自己內在發生什麼？自信跟成就跟自己的關係**」。過去的注意力是放在外在的關係，可是現在小玉決定要回到自己的內在，帶給自己自信，有一句話一直在小玉的心裡：「此端的改變，彼端也會改變」，她不再向外去追求什麼那些理想，而是回到自己的內在。

暫停一直在外面尋找跟人連結的慣性動作，找了這麼久，努力了這麼多，懷抱的希望這麼多，結果都破滅了，雖然小玉選擇回到自己身上，感覺她還是有一些無奈，小玉說因為對她而言「**沒有什麼很開心的東西呀，也沒有什麼能夠在再讓自己悲傷。說到這個部分會有一種隱隱作痛會想哭的感覺，對，就是這樣的，好像連哭都沒有力氣，對呀，也覺得哭沒有意義，也不想哭，其實也不去想說還能夠再做一些什麼，就是這樣了**」(J-1-04)。她對於現況就是一種接近麻木的感覺，也所以小玉把注意力放在事業上，希望能夠有一番成就，想有工作上的成就感，想要賺到錢有自己的房子，過好的生活，這就是她目前的目標。這個轉彎的想法，讓她的注意力從大兒子、先生、二個年幼小孩，轉回到自己身上，也是愛自己的開始。

第五節 綜合討論

壹、親密關係整體歷程

王環莉等譯（2009）指出完形取向特別關注此時此刻的接觸品質，自我與他人之間要能夠發生有效的接觸，表示自我必須從肢體敏感度、認知及情緒覺察，到興奮、驅動及有效的行動之間持續不斷的流動，接著從接觸撤退以消化此經驗，並為下一個接觸重新定位。但此順序很容易被打斷或遭遇抗拒，可能影響個人覺察與接觸循環的因素，來自各種不同的系統，包括生理、基因、個人歷史和信念系統，也就是生理、心理、社會、文化整體的影響。此脈絡會形成個人的自我認同，對內在需求、渴求、慾望和驅力的覺察，對世界的看法，以及與世界互動時衍生而出的個人建構。

從整體發展角度來看四位受訪者的親密關係，其個人經歷在不同階段，所呈現之敘事內涵如下述：

小草因為從小家庭環境經濟的因素，一切都得靠自己努力，因此特別會聚焦在自我實現的可能性，這是她最主要的未竟事宜。即使跟婆家的互動，讓她對先生及未來發展感到絕望，仍然會因為先生對於她勇於追求夢想的全力支持而停留在關係中。並且嘗試找到具體清楚的溝通方式，滿足自己身為職業婦女需要先生分攤家事的實際需求，以調整心裡面她跟先生的疏離感，因為先生若是一直沒有體貼她所有為了家庭付出的辛苦，對她而言就無法敞開心門，也無法進行性生活的方式回應。特別的地方是小草對先生的性吸引力，是先生改變的關鍵動能所在，

吸引力強到讓先生願意做出調整，以配合她對親密關係身心靈必須契合的最高期待。

心心的未竟事宜主要是她出生就不符合家裡生男孩的期待，心心的內在感覺她是家裡不受寵「多餘的一個」，當初剛認識她先生的前幾個月，古意的先生就呈現「她是唯一的一個」而得以進駐她的心裡。過程中婆家指指點點的痛苦讓心心想逃開，先生雖然很傷心，還是選擇「重視心心的痛苦感受」，勉強同意她離婚的要求。反而先生這個同意與同理，讓她從痛苦中抽離出來，轉而體貼先生的壓力並不會比她少，她發生的轉機是內心對先生的「感恩」，這個內在心靈的力量，支持她最終得以改變婆媳關係，變成婆婆可以說心裡話的對象。

小涵從小就寄人籬下，被親戚要求做很多事，且是大量的做事，卻還是無法達到阿嬤及親戚的要求，這部分早就在心裡蓄積了龐大的憤怒與委屈，覺得自己是苦命、沒有福分的人。信主的機緣拯救了曾經不想活下去的小涵，讓她的痛苦得以撫慰，她可以跟主抱怨發散些許人生不公平之委屈。當小涵的先生不會幫忙還製造更多的家事讓她忙不完，長年下來無視她的付出，讓小涵到達一個忍無可忍的情緒，難道她的人生就要埋在永遠做不完的大小事嗎？半夜的嘶吼爆發她從小到大壓抑已久的憤怒與悲傷。

最後讓小涵從痛苦中清醒的力量，是她對女兒的「愛」，其實也是她對自己「內在孩童」的愛。「愛」的力量支撐著她不能讓女兒失去現在的家，小涵告訴自己她忍耐到女兒長大念大學，若是先生還是不做出改變的話，她就要離開他。特別的引爆點是先生的性需求，且先生的觀念認為做太太的理所當然要履行性生活的義務，但問題是當女性心裡面不高興、心情不放鬆的情況下，身體沒有辦法有反應，也不會有意願配合先生。

小玉對「溫暖」的需求讓她離開前任關係，第二段婚姻卻讓她感覺陷入更大的負擔，包括對前任婚姻大兒子感到無盡的愧疚，及忙著對應現任先生的操控、還有第二次婚姻二個年幼小孩的照顧，以及經濟上的壓力，讓她疲於奔命的過著有如行軍一般的日子。她跟先生二人目前停留在類似冷戰、沒有太多交流的狀態。小玉告訴自己只有接受現況才走得下去，因為她不能再次讓二個小孩沒有完整的家。奇妙的地方是在這個無奈的背景下，反而讓小玉從依賴外界溫暖的需求，轉到決定要重視自己事業的成就感，她要建立的是跟自己關連的理想世界。

貳、完形觀點為軸之親密關係現象

王環莉等譯（2009）強調對於親密伴侶而言，認識一個人就必須從對方的個人觀點出發，認識他的建構過程與內容，這就是所謂的「親密」。去認識一個人的內心世界，或所謂的「背景」並讓對方也認識你個人的內心世界。這種方式使得親密與親密的過程，在質的方面有別於其他人際關係的歷程。

完形取向的核心概念是「覺察」，「覺察」可以提供調整內在混亂情緒與自我統整的機會。範圍通常包括覺察想法、情緒、人際關係互動、經驗此時此刻的自我，及處理與外界互動的狀況等。以完形取向觀點看重的覺察、此時此刻、做選擇與負責任的角度，來探討親密關係互動，即是拿回屬於自己該承擔的責任。

覺察與承擔有助於親密伴侶分享內在溫暖，在人生道路上真誠陪伴，遇見愛情的深刻體驗，或許是為了遇見內在能夠敞開心門，無限擴展的自己。讓人們愛上的並不是對方這個人，而是愛上自己內在所發生之奇妙感受。透過覺察先跟自己和平相處，才有空間跟親愛的人相處。

完形重視停在此時此刻的覺察，但是在成長過程累積的慣性反應，產生所謂接觸干擾的現象，當事人無法真正活在當下。而在成長過程中那些沒有被完成的未竟事宜，會一再跳出來吸引當事人的注意，成為需要優先處理的主題，因此當事人跟伴侶的接觸，變成一再延緩而呈現疏離的狀態，最後是完形對於個體天生的自我調整能力。因此探討的主題即以：一、接觸干擾對親密關係的影響；二、未竟事宜對親密關係的影響；三、個體天生的自我調整能力，此三者為主要聚焦方向。

一、接觸干擾對親密關係的影響

王環莉等譯（2009）表示外在世界的表達及所選擇的目的與方式，多半是受到內在「背景」資訊的告知、壓抑及支持，例如記憶、允諾，希望、害怕、價值、期待，無論好或不好的結果，過去和現在的資源等。所以「真實的世界」是一個被覺知或屬於現象學上的世界，幾乎是基於過去經驗及未來期望所共同建構的世界。

換言之，根據背景資訊所建構的此時此刻涵蓋著過去經驗、未來期望。所謂的「親密」也可看成是對於自己與伴侶的內、外在世界，所展示的「圖像」感興趣，並共同探索與完成的過程。內在需求以圖像的方式被注意，好奇開放的接納自己與伴侶的內在需求，就是對彼此表達愛的直接方式。

王環莉等譯（2009）個人覺察的能力及智力與需求滿足的能力，會持續在其覺察範疇內產生「興趣的圖像」，並引導我們到自己的內在狀態，對環境的覺察以及對當下渴求的覺察。當下的覺察，則意味必須整合，這些內外知覺，以完形的語言來說，這種整合就是「自我的整合」。當事人對此刻經驗的覺察，此刻能辨識

的主要渴求，以及在追求滿足與目標達成的行動中如何進行接觸，由於完形取向的基本任務之一是增加自我覺察，支持具有更高的選擇能力，以更能鎖定目標的有效動員，所以完形也特別關注當事人如何、何時、何地阻斷了自己的接觸。

個體看著外界的人、環境的時候，心裡面自動產生各種評價，這類好壞對錯的想法即是來自於接觸干擾的內射或者投射，常見的五種接觸干擾有：內射、投射、融合、回射、解離等。這些自動運作且未被覺察的現象，讓親密關係產生疏離感。完形的觀點希望個體覺察到接觸干擾的現象，拿回自己投射在外界的想法或信念，調整出跟他人互動時，不會失去自體感且能夠尊重對方的良性互動選項。

(一) 自我價值與缺乏自信

自我價值有的時候傳達給外界一種邀請，彷彿透過非語言訊息告訴對方如何對待你。基於某些成長過程的境遇，當事人「內射」外界給予的否定訊息「妳不值得…」，而這類否定的聲音，時不時就自動介入當事人的生活。「自己一直在上演那種得不到的…，終究還是因為自己內在覺得不值得，是因為「不相信」在做祟。」(J-1-01)

Cooley,C.H. (2010) 解釋「鏡中自我」一詞，對兒童而言最重要的鏡子就是父母、親戚和玩伴，這些重要他人的看法深深影響兒童的自我概念。

因此「妳不值得」的聲音之所以能夠一再產生作用，大多數是源自很久以前累積而成的自我概念：一個孩子透過主要照顧者，看著她的眼睛所傳達的訊息，學習到自己的樣子。孩子如何被看與被對待，未來就以這樣的角度看待自己。「有的人他天生就可以在那個舞臺上，很有自信跟力量，讓人覺得很羨慕，就是那個

自信的部分。」(J-1-07) 與其說是某人擁有天生的自信，不如說是個體成長的過程得到正面、肯定的眼神與對待，而得以感知到的自我價值。當小玉置身於「不值得、不相信」所引動「求不得」之苦時，能夠回應給親密伴侶的敞開與接納程度，相對受限於自身生命的流動性。

(二) 期望與失落感

個體對未來抱有期望或理想，本是創造正向幸福感之途徑。問題是不同的個體會有不同生命重點的路徑，雙方可能在不一致的方向之下相處，當事情未以個體所期待的呈現，就產生愛情與夢想的失落。「相處狀態就是覺得很難建立理想化，當然他也沒有所謂的理想，就是去學著面對跟接受。」(J-103) 不同的失落主題雖然有層次上的差異，但會有類似某個部分死亡的體驗，不論是失戀、失婚、失去夢想，都需要一段時間療癒。

(三) 低敏感-麻木沒有感覺

當痛苦感累積到某個程度，小玉對於關係已死心，逐漸變得沒有感覺。「不相信了，不會再去幻想什麼仙女什麼期待了，所以就是蠻死心的，對，就是沒有什麼感覺，繼續生活過日子，就這樣，沒有什麼好悲傷，沒有什麼可以去幻想，就這樣平平淡淡。」(J-1-08) 小玉封鎖了感覺，相對也封鎖了對方在心裡的份量。當關係演變到這個現象，可能問題已經冰凍三尺、非一日之寒，對於彼此漸行漸遠感到極度無奈與無力。

(四) 批判論斷產生距離感

個體的注意力轉移到對伴侶的論斷，並不是毫無意義的動作。這個過程可以暫緩內在需求落空，所引動之痛苦感。「**他沒有對抗的勇氣。我就會去懷疑這個親密關係，到底有沒有意義存在？**」(G-1-02) 痛苦感成為圖形時自然會去面對，生命會自己找出口，「對」的方式不一定適合當下的需求。完形的「優勢者」內射了許多的「應該」，通常來自社會的期待與標準，屬於非常堅固的一套價值系統，然而「知道」跟「做到」中間的距離，也許是不適合個人，或者是需要被個體接納與耐心對待的未完形積壓情緒，因為在成年人的表象之下，還有一個哭泣的內在小孩，等著被了解與療癒。

價值觀不同想法自然會不一致，二人生活中呈現的差異性，也許是要讓個體重新檢視哪些想法信念，並不屬於自己、是外界輸入腦海的程式。「**我們是那種鬥嘴的時間比較多，就覺得不曉得是因為我沒有這麼喜歡他，因為我對他並沒有那麼多的感情，感覺這是一個古意古意的人，但是就也不是我喜歡的那種感覺吧。**」(C-1-02) 對於感情的樣貌，從小到大所期望的應該怎樣的想像與標準，這些概念若不是來自自己曾體會過的經驗，那麼就要重新審視是否真切的跟自己有關聯。

二、未竟事宜對親密關係的影響

王環莉等譯(2009)認為滿足是指意識到在我的內外在世界之間，有一個「對的」或「恰恰好」的感覺。這種感覺是指在我的渴望與需求之間，以及我此刻的感受與他人相處的世界中，我以最大的可能性去滿足、經營它(to make enough)。與滿足對應的另一極是挫折，而在長期的挫折下，與滿足相對應的一極就會變成另一種所謂羞愧(shame)的經驗。滿足的特徵就是一種放鬆，一種將「渴望的

圖像」從聚焦到退形（*withdrawal*）的狀態。為了要得到影響力、支持、及獲得在生活中最大的滿足，去探索與分享對方的主觀世界，讓彼此相互了解是有必要的。

有些人並不是不願意敞開心，與伴侶共同探索圖像、創造彼此的滿足感，而是「心有餘力不足」，不是不願意而是做不到。從小到大累積了太多還沒有被自己覺察到的各式內在需求，好像一群小孩各有其不同之需求，互相推擠著要優先被照顧。因此騰不出空間分享「溫度」給身邊渴望「取暖」的人，對於覺察與自我調整的重視，具有靈活移動與自由創意的個體，能夠在過去經驗中人我之間的變化，調整自我展現的策略，讓過去、當下與未來不會阻斷個體發展的機會，而是朝著正向開展的新人我劇本。

Ryff(1989)指出心理幸福感涉及六個內涵：自我接受、與他人維持積極關係、自律、掌控環境、具有生命目的與積極成長。陳金定(2007)之研究認為未竟事宜對心理幸福感所涉及之六種內涵皆具有負面影響。換言之，當需求圖形發生接觸干擾而未被滿足，例如發生兩極優勝劣敗者之拉扯、未被當事人覺察、或未被充分體驗的情緒等，當累積太多未完成的需求圖形時，個體就容易感到如同身處於混亂的漩渦。此時大部分的當事人已自顧不暇，較難以提供接納空間與外界有溫潤互動的關係。

所以在一個場域中互動雙方皆存在或多或少、或輕或重之未竟事宜，因此搶著當「問題主角」的現象，也常發生於親密互動，例如當事人深陷於自身的恐懼時，就會從這個立場回應週遭的人事，若說是外界有人激起當事人的內在恐懼，更準確的說法似乎是恐懼就像陰影，早已等在角落伺機而動，隨時跳出來影響無意識認同恐懼感的當事人。覺察的作用就是能看見恐懼跳出來，然後避免因為將恐懼「信以為真」，所採取的後續破壞性互動行為。

(一) 需求圖形

小玉回想過去與現任伴侶的互動，對方當時吸引她、讓她眷戀的美好感受是當時伴侶呵護與照顧的對待。這種重視、很在乎小玉的行為表現，讓小玉感到滋養。「**一直以來被當寶貝的感覺，他幫我按摩，在那個溫暖的情境，會有被需要的感覺，就是很溫暖、被珍惜。**」(J-1-01) 因為這種對待方式不同於過去的經驗，強烈的吸引著小玉，終究她離開了前任關係。「**原本那個關係的局面，是已經不知道怎麼收拾，有了另一個溫暖的懷抱，我就想靠過去休息，好好的休息。**」(J-1-01) 小玉認出這是一直以來她內心渴望被滿足的需求。「**我好像從小不曉得幹嘛，就很期待有一個伴。**」(J-1-05) 為了這個渴望，她無法停下腳步，只是好景不常，事情發生變化。「**獲得的那個溫暖，就是所謂的愛，可是其實那個背後有很大的很大的意圖，那是一個陷阱。**」(J-1-02) 後來發生太多曲折與衝突，小玉從經驗中翻滾學習調整，繼續像過去那樣將希望寄掛在他人身上，是否可得到滿足的變數太多，現階段的小玉把滿足需求的責任拿回來，注意力聚焦在成就自己。「**很想要在事業上能夠有一番成就，想要有工作成就感，我想要在事業上有一番成就、賺到錢，很想要有自己的房子，過好的生活，這就是我目前最想要的。**」(J-1-06)

(二) 兩極優勝劣敗者之拉扯

小涵在選擇對方為伴侶的過程，有一些優生學的想法，也有感覺到對方的可靠，想法跟感覺不一致，也是一種考驗，考驗著想法信念與自己的關聯。「**好像還蠻實在的一個人，但是好像才比我高一些，這麼矮! 這樣不符合優生學。我這樣子說，那個大姊就說他內在很好，他在工廠工作，老闆很看重他，是一個可靠的人。**」(C-1-03) 一個「可靠」的男人，對於女性而言通常包含了是否能「信任」與「依靠」對方的意涵，這關乎於女性的「安全感」要建立在哪裡。生命的安全感來自自己

跟自己的關聯，並不是存款數字或身邊的伴侶所能供給。「我們就通話差不多一個禮拜，我就自己跟他講，那時感覺氣氛還不錯，我竟然在電話裡面就跟他說，我知道我是會嫁給你的，就很堅定從那一刻開始，就沒有動搖過，就知道會嫁給他。」

(C-1-05) 選擇與決定的當下，沒有人能預知未來，但堅定不動搖，就表示自己是有意識的採取行動，來自於自己的決定，不論未來結果如何，不會有他人可被怪罪或居功，一切都跟自己的選擇與責任有關聯。

小草在人生願景的定位上持續的努力，希望能夠到達所期望的穩定位置，此過程中內在經常有兩股互相拉扯的衝突力量。例如會自我批判追夢的自己：「我自己的穩定性不夠高…我就開始無知到接下來的半年沒有薪水怎麼辦？怎麼辦？怎麼辦？…從小到大我都覺得，我是一個很不穩定的人，別人看起來我怎麼變來變去。」(G-1-05) 內在另一個責備的聲音是：我應該要有穩定性…應該堅持到底。追求夢想的需求圖形跟應該要穩定的內射想法，當事人面臨的是「愛」與「恐懼」的抉擇，最後是當事人要承受自己選擇的道路，沒有人能替當事人承擔選擇的結果，所以選擇一個結果是個體比較願意承擔的，當事人有自己的能力分辨出來。

當個體累積許多沒被自己接納，或者沒有被充分體驗的情緒，則可能停留在「僵局」或者混亂能量耗竭狀態。僵局係指在某個時間點上，無法改變或前進，一種動彈不得的感覺。在僵局中的當事人會以自己的時間及方式嘗試移動，企圖在一個困境中脫身。

很多答案並不是在外面找到，問題焦點也不是發生在外界的人與事，而是自己內在發生什麼？不接受自己的想法或感受時，會希望外界能改變成自己想要的狀態。但是接觸到真實的內在聲音，能停留在此時此刻，就會感受到瞬間變得清醒、放鬆了，主要是兩極對立的聲音，有機會被當事人了解、接受。

小玉初遇伴侶時的需求圖形是被珍惜那種溫暖的感覺，但是有另一個聲音是「不應該、不可以」所引發的深層罪惡感。「**想要享受那種被珍惜的感覺，但同時會有負擔，內在有罪惡感，又很想自由的去享受那種擁抱那種溫暖。**」(J-1-01)一邊是渴望被愛，另一邊則是不相信自己真的能得到，「渴望被愛」大多數是過去的未竟事宜所累積的匱乏感，希望在這個對象的回應中得到完形。而「不相信」儲存的是過去的創傷，尚未被完整覺察與接受。「**因為內在不相信自己能夠得到，會無意識的一直去毀滅、破壞，因為不相信自己，所以就是雖然你很渴望，但是有一個部分，其實你是不相信的，然後就會覺得算了、不想面對，就會去破壞。**」(J-1-01)當事人面臨強烈的二極之能量拉扯，其挑戰是對她而言感受上都非常真實，以致不知道下一步要踩在哪裡，無法選擇無法移動，而二極拉扯產生的痛苦不會平空消失，會持續吸引當事人的注意，差別是隔多久才因情境觸動而捲土重來，這就是「未竟事宜」。

一邊是照顧者應該要照顧好小孩，另一邊是被掌控、無力的受害者，「**沒想到，就沒想到是兩個男人在戰爭，我就一直被拉扯，他就會擔心這個房子給前任孩子住，以後會變成他的，然後又開始爭奪了，這種爭奪的情況就持續一直發生，到最後就全部都沒有了。想要能夠供應給孩子一個家，可是我好像一直在建設這個「家」這樣的理想，很挫折，建設不起來。**」(J-1-03)照顧者跟受害者的拉扯，讓小玉長期處於能量耗損之惡性循環。

另一個對立的主題是成就感跟自我懷疑，現實生活確實發生當事人協調性做的很好的成就感，但是背後有個扯後腿的懷疑跟擔心，因此這個成就感無法在自我價值中生根植入。「**成就…就是還蠻享受自己的那個協調性，可是又很挫折，是在自信自我肯定這個部分，也不知道要怎麼去建立去累積一些這樣的經驗**

(J-1-07)，走到現在，雖然是有得到另一種肯定，只是還在那一種…好像還要再接再厲，會擔心這種肯定很快就消失，因為自己並沒有那麼肯定。所以要給自己多一點力量。」(J-1-07)

當小玉疲累、無力、悲傷時想哭，卻有另一個阻止的聲音告訴她：哭沒有意義，而封鎖悲傷形成一種卡住的能量，就不會有力氣做其他努力。「沒有什麼很開心的東西呀，也沒有什麼能夠在再讓自己悲傷，說到這個部分會有一種隱隱作痛會想哭的感覺，對，就是這樣的，好像連哭都沒有力氣，對呀，也覺得哭沒有意義，也不想哭。」(J-1-04) 什麼都不具有意義的想法跟感受，產生一種凍結的作用，也沒有熱度投入關係的改變或創造。

當個體置身於累增的痛苦情緒時，能夠停止痛苦的選擇就是離開或者改變，但這二個機會卻因「無力感」而受阻。「這樣的情況怎麼斷舍離？也不是那麼容易的事情 (J-1-08)。要學習怎麼去看到自己更多的優點，看到對方的優點。那也很困難，雖然知道對方也有他的優點，但是沒有力氣去看。」(J-1-08) 當事人想離開這個關係，但是離開之後要處理的難題超過所能負荷的程度，她只能繼續走下去。

綜合上述對立的聲音，爭先恐後的要被當事人聽見與接納，每個發聲代表一個未完形的圖象，在層層疊疊的需求圖形蓄積下，不容易看清楚任何一個圖象，也不容易採取回應的行動。二極持續拉扯讓當事人能量耗竭，常常感到無力反應情境人事的變化。

(三) 未被覺察或未被充分體驗的情緒

小涵感覺到婆家對於一舉得男的期望，因而觸動內在的壓力，小涵感受上會有壓力因為這不是她能夠決定的事，以及她有傳統的觀念，媳婦要幫婆家傳宗接代的壓力。「我懷孕還沒有知道是女生，他們就一直很希望是生兒子比較好，知道是女兒的時候，他們反而就都不說了，他們是在外面就說兒子比較好，就這樣我並沒有受到懷孕的照顧。」(C-1-06) 小涵期望在經歷孕婦身心變化的辛苦過程，或許因為懷孕，而被婆家呵護與照顧，卻因為是懷女兒就沒有得到。當時未懷孕的壓力、想被照顧、委屈感，都還停留在未完形狀態。「一直到生完小孩，她也會干預說，妳怎麼帶小孩，就給我很大的壓力，先生他就是一個孩子那樣的感覺 (C-1-07)。其實他蠻大男人主義的，他也不會照顧另一半，因為他都是被婆婆照顧的，下了班累了就躺在房間，然後，叫不來吃飯還可以端到房間去給他吃，因為叫不來。」(C-1-08) 表面上看得出小涵對先生有被照顧的需求與期待，及婆媳相處引動的內在壓力。小涵想要被先生照顧的「需求」，及媳婦跟婆婆應該如何相處的「想法」，需求及想法限制了她的自由度，相對於自由度的個體責任，是找到需求的其他實現路徑，以及評估婆媳相處的想法當中，哪些跟自己有關聯，哪些是社會的期待與標準。

有一種失落發生了，但是沒有被覺察到，沒有讓自己跟這個感覺接觸，不自覺的壓抑著，轉變成喃喃自語。劉晏君、劉穎潔 (2016) 失落往往會形成個人的未竟事務，也就是會有想要繼續／再次擁有、或一直認為少做了些什麼的遺憾等需求……失落可以是一種經驗、事實、歷程、或是一種哀傷感覺，而無法繼續保有、或失去的對象，則包含了人、事或物。「懷孕跟流產，會覺得很無力，為什麼不做好措施？流產是因為沒有準備好。」(J-1-01) 責備自己沒有做好，這個想法佔領了當時脆弱的當事人。

如果我們在寂寞深淵之前被恐懼征服，就無法向別人伸出雙手，反而會為了避免於存在之海溺斃而亂揮雙手。在這種情形下，我們的關係就不是真正的關係，而是一種混亂、失敗、扭曲的關係，在與他人的關係中無法感覺到他們就像我們一樣，是有感覺的人，同樣孤寂、同樣害怕、同樣渴望得到原鄉的世界（易之新譯，2018）。一個女人有自己的需求圖形，但做為一個母親，有失職的內疚感。「想抓著那個溫暖的感覺，而去影響到孩子，影響到前任關係的小孩，覺得最糟糕的就是，影響到他的那個過程。最糟糕的就是我為了想得到這種溫暖的、幻想的愛情，然後逃避那一個自己面對不來的破碎的關係，就顧不到這個小孩，以至於孩子失去家庭跟親情，是我最低谷跟最痛苦的。」(J-1-02)

生活上各種考驗並沒有停下腳步，而那些沒有被當事人接住的情緒，更換不同主題，便可一再捲土重來。「好像就在一個戰場，一直在行軍，然後不知道什麼時候能夠停，不知道什麼時候可以停止，等於說你以為戰場該結束了，但是後面的仗卻一直打不完，然後一直在打仗，好累。」(J-1-02)

完形治療認為完成整體是人類的天性，不論是以健康、扭曲或病態的方式達成，因此，未竟事務就像是一個未完成的圖形，會持續引發個人想要完成其整體性的需求，如果此需求一直無法被處理，會阻礙我們與自身、其他人、或環境進行良好的接觸，妨礙個體的健康發展（卓紋君、范幸玲、黃進南、徐西森譯，2002；張莉莉譯，2000）。「有一個要把我往下拉的力道，這些聲音讓我很無力（J-1-06）明明就是有成就，卻得不到實質上的肯定，就很挫折，同時有成就有挫折，所以到後來變得很沒自信，就是那個我得不到（J-1-07）我就會自動放棄，根本沒有力量去抵擋那個所謂的強勢。」(J-1-06)

當事人背負累積的未竟事宜，已然是處於能量耗損狀態，加上伴侶有他自己的議題，這時兩人想要聚焦討論事情就加倍困難。「最困難的就是溝通吧…很困擾，就會很小心翼翼跟他溝通，但是這樣長期下來那種小心翼翼，讓自己覺得…很不自由的，主權都交給對方，然後自己就會失去一些自我，就會覺得不自在(J-1-08)還是有金錢的壓力，現實的壓力，這些一直是一種壓力，當然也會去看到沒有錢就很不快樂」。(J-1-08) 經濟壓力的現象底下有愛跟恐懼，愛是想達成自己所需要的，恐懼是害怕得不到或失去想要的，「需要」通常是具體且容易實現的標的，而「想要」可能無止無盡不停變換標的，分辨出哪些是屬於想要的慾望，是能夠為自己負責的方向。

小草的家境讓她特別感到無力，因為出生家庭的經濟，又不是小草一個人就能改寫的劇本，從小到大都要靠自己的小草，關於內在所屯積沒有好好抒發的委屈感，隨著時間的累積也增加了無力感。「我娘家比較貧困，然後娘家的媽媽中風，她沒有辦法幫我坐月子，「怎麼會娘家的人都拿不出錢來坐月子？」可是又沒有人規定說坐月子一定要娘家的人拿錢出來，嘲笑、嘲弄的口氣說：你們就是貧困。」(G-1-02) 外界的冷嘲熱諷對小草而言更加重了情緒上的負荷。

三、個體天生的自我調整能力

(一) 滿足感與自我價值

在成長過程中，那些童年被父親寵愛、被呵護的經驗，直接匯聚成自我價值的體驗：「我很小的時候回家，我爸爸抱著一個洋娃娃等我。對，就是爸爸買給我的禮物，他還知道我很喜歡。我就覺得我很受寵，就是從小時候到現在，我都還蠻幸運。」(G-1-05) 小草的內在需求圖形為滿足感與自我價值，因為爸爸買給她的

禮物並不是建立在條件交換或者酬賞，是純粹的疼愛。所以對小草而言就是完成了「我值得被疼愛」「被疼愛讓我感到滿足」的體驗。而無條件地愛所建立之自我價值，又會影響個體後續之界限與能量的流動狀態，繼而延伸至親密關係、人際互動所具有的彈性。

小涵在她的生活世界有她自己感知的幸福，也許別人看起來只是日常溫馨的片刻，卻能滋養小涵的情感世界。「美好的事，是有的時候跟小孩子在床上要睡覺之前，房間兩個床小孩跟我們睡在一個房間裡，感覺就是很知足安定美好，就是三個人在一起玩。小孩在身上蹭著的樣子，我覺得這就是一個完整的家，這一個幸福就是很平凡很知足，這個時候會覺得這個是很真實的幸福感。」(C-1-01) 那些美好的感受提供小涵繼續努力的力量，彷彿所有的辛苦，在那個片刻的對照之下已自動消解。

(二) 界限與能量

王環莉等譯(2009)指出界限是指有所區別的場域(difference in the field)，界限與知覺(perception)、覺察(awareness)指同一件事情。而所謂場域是以現象學來定義，指的是我們看待這個世界的觀點。能量(energy)意指執行的能力(capacity to do work)。

小草對於自己的界限與能量，有明確的感知與行動，並且嚐試讓伴侶清楚的知道，她的具體需要是什麼，因此讓對方有機會回應她的需要。「他就是要按照我的我的期待來做…他對我的體貼，能夠分擔家事諸如此類…我才會去滿足他的期待。他會妥協，妥協之後我看到他的努力，我也會把頻率、強度慢慢消弱。」(G-1-02) 小草清楚的知道自己要什麼、不要什麼，就是一種界限的狀態。換言之，親密伴

侶因此知道怎麼做能更靠近小草，而不會被拒絕或產生疏離感。如果個體不能清楚的意識到自己內在要什麼、不要什麼，不知道自己的界限，可能選擇委屈自己、或沒有表達出自己的需求，那麼之後就會蓄積成不滿足狀態，能量與行動就因環境事件的刺激受挫折、阻塞不流暢。

（三） 自我調整與回應能力

Yontef (2012) 引述 Bar-Yoseph Levine 所著《橋：跨文化的對話》書中的論述：欣賞個體雙方的差異性 (appreciation of differences) 是完形觀點的核心價值，也是健康人際運作的基礎。人與人之間的差異在完形觀點中受到重視，這也是打開新奇視野及成長的源泉。不同的個體各有其特質，社會化之過程所學習的各種標準隨著時空變化，對當事人而言被認可與欣賞的同時，也是一種開展與滋養的體驗。看著對方的時候，沒有評論只是新奇的看著，完形所重視的覺察與此時此刻，融合了現象學、存在主義與禪宗的內涵。

陳秉華、李素芬與林美珣 (2008) 認為自我協調歷程可能會涉及：(一)增加對自我的瞭解，知道自我的需求，以及如何滿足需求與達到個人的目標；(二)增加對關係中他人的瞭解，以及認識彼此如何在關係中相互影響；(三)發展在個人與關係的彼此協調，達到個人與關係的需要都可兼顧，個體透過這個自我協調歷程，逐漸朝向與他人的關係減少衝突、關係維繫或繼續發展、個體的自我也會呈現新的樣貌，增加對自我需要的滿足感。

當周遭環境對於個體的需求圖形沒有給出相對回應，或是發生其他無預期的衝擊時，就需要自我調整。「試試看，再具體一點明確告訴他，我想要他做哪些事情 (G-1-02) 他也不知道自己是可以有力量，我可以理解，所以我們就是這樣，

反正就走過來了。」(G-1-05)當下有太多積壓、未完成的需求圖形，就容易感到混亂。王環莉與張碧琴等譯(2009)書中闡釋我們必須管理「需求圖像」的相互競爭及其他疑惑…使得生活變得非常複雜…某部分深層的渴望，是希望可以讓朋友或伴侶，看到我們在面對這種建構時，所擁有的複雜解釋與經驗，並藉由對話來支持我們，去發現自己，支持我們去經歷分化與整合的過程，讓這個過程聯結與投入到較好的生活樂趣中，這就是所謂親密伴侶的樣貌，這也是為何親密對生命及成長是如此的必要。

當小草選擇以更明確清楚的方式，表達希望對方為自己做哪些事情，相較於停留在生氣與挫折的循環中，即是一種再選擇與自我調整的行動。而小草以自己的創意與努力改寫親密互動的慣性，這種找回內在力量滿足自己的過程，即是小草自我整合之呈現。

「沒有比接受還能夠繼續走下去的，就是要能夠走下去的話就只有接受，不然走不下去(J-1-03)現在比較想去換一個方向，看怎麼樣可以讓自己過得更好。」(J-1-04)過去未完成的需求在被覺察之前，無影無形中，像個悄悄漏氣的氣球，找到那個小洞，耗損自己的主題在那裡，就能夠找到方法修補起來，讓充滿活力的能量停止悄悄的削減。然後就可以將生命能量及注意力轉移到正向的、感興趣的領域去發揮與創造。

創意的的方式透過玩娃娃體驗自我對話途徑，「中年級以下低年級的時候，可以自己玩娃娃，幫娃娃打扮，玩娃娃的時候就在那邊，建構一個娃娃的內在世界。」(J-1-05)遊戲所鋪陳的劇本，讓小玉可以進入她所嚮往的生命內涵，提供給她的是一個充電的場域。

(四) 支持與感謝

在不斷的調整與挫折感之過程中，另一半所呈現的不干涉與支持，讓小草被了解的需求得到滿足，「我的另外一半給我很大的力量。在這個部分他完全不干涉，只要我自己說了想去做，他就全力支持到底。」(G-1-05) 這樣的體貼能夠撫慰小草內心所經歷之長途跋涉的疲憊，並支持她朝向自我實現的追尋，而這是一直以來、對她而言非常具有意義的生命熱情展現之處。「這種「定位」對我來說，第一個就是它要有優渥的薪資，二它要有穩定的、看得到的願景…我為了要去滿足我的自我實現，可能這段歷程都是挑戰。」(G-1-05) 以上關係變化的轉折點，由完形取向的觀點可看出：當內在需求被滿足的那些片刻，這個需求就從原本（未完形）的位置退到背景，身心因此而能獲得片刻的舒適與放鬆。跟另一半的親密感也就在這些交會時，閃閃發出人與人珍貴相遇的光芒。

(五) 覺察與回到自己

彭俊人譯(2017) 這個世界的謎與不可思議，不是在很遙遠的地方或超自然感應中，而是就在身邊，因為近在咫尺而看不見的地方，就是在這種極微小又無用的東西當中，才能真正拯救到我們。「像打扮娃娃這樣吧，打扮自己，打扮的漂亮讓自己開心，然後，有的時候就去按摩 (J-1-06)，去做一些自己喜歡的事情，才能比較連結上自己的心願，比較能夠接受自己，我想我要往這個方向去，讓自己能夠更自信。」(J-1-08) 不可思議的地方是痛苦會讓人想醒過來，真正的活過、發揮出自己的潛能。這是個體在被痛苦寵照著的掙扎過程，所無法想像會發生的反彈。

四、根據「意義化」開展之親密關係

透過訪談與敘說文本探究親密關係互動中，發生接觸干擾之根源所在，當個體能覺察到自己的期望與為自己選擇負起責任，並了解採取之行為屬於慣性反應或是與真實自我接觸，進而找出個體在親密互動中，內在的聲音、感覺、行動與意義，並探索內在沒有被說出來的訊息。而在表面現象底下的一切發生，在生命中代表的意義何在，所以需要深入的挖掘。

張祥龍（1998）指出現象學強調對事物的本質進行直觀，在變動不居的意識流中把握事物穩定的長駐不變的狀態，就像人能夠直接聽到聲音一樣，人也能夠透過自己的意識活動，直觀現象的本質。現象學中的「現象」，不是人的感官所感覺到的東西，而是人透過自己的意識活動，「激活」感覺材料之後而獲得的一種意向，人時刻處於一種具有時空維度的視域之中，在看到感覺對象的同時，也看到了範疇、關係和內在結構（取自陳向明，2002）。

依據 Frankl 意義追尋觀點，生命的意義存在於過去經驗，過去並非不可復原的消失，而是永久儲存著。逆境會改變人的生命計畫與意義，人處於逆境時將重新建構感受，兩種方式可以協助一個人重新拾回生命的意義感，重新詮釋對過去經驗的感受，如不再看現在所沒有的，看所曾有的，或擴大「我」的範圍，讓這延展的我 extended-self，繼續賦予生命的存在與意義（Frankl，1986）。

人在逆境的重構有點像倒下再站起來的狀態，沒有人喜歡在爛泥裡打滾。延展的我應該能夠回應二個部分，一個是抽象的世界，一個是具象的世界，後者的表現可以看到周邊各種具體蒐集的成就，能帶來擴大「我」的感受，這部分大多數的人已經很熟悉，而另外抽象的我，也就是可以無限延展的部分。

余德慧（2007）認為在傳統的社會科學研究，存在者的存在是基於實質化的經驗，包括了感官與知覺經驗，這些經驗在心理學領域被分割成兩個部分，一部分交給神經生理的解析，將之粒子化，一部分就交給了自我，將之「意義化」，就後者來說，現象學的討論就有了位置。

以下討論的是四位受訪者歷經親密關係當中的起承轉合，帶給當事人的意義是什麼？根據「意義化」而開展為四個部份（一）從「需求圖形」到「我是誰？」（二）無限寬廣之生命視野（三）內在深層轉化（四）朝向更具覺察的身心靈狀態，依序分別說明於下：

（一） 從「需求圖形」到「我是誰？」

從小到大需求圖形的變化，包括有形的物質、無形的感受，失落時自動化的抗拒挫折、痛苦感，抗拒的時間因為事件的衝擊或常或短。問題必須回溯到最初的起心動念，當慾望升起就注定有二個結果：得到與得不到。結果也許無法隨順己意，但是鬆動非要不可的「信以為真」，卻操之在己。例如小草不斷的更換追求目標，她知道自己追求的可能是一個自我實現的感覺，而不是有一個真正的結果在遠方等著她，她的行為其實是在找尋意義，在她經歷所有的「不是的自己」，之後浮現的可能就到達「是的自己」，雖然她邊走邊懷疑還是要繼續追尋，所以她說自己可能是一個追尋者。

王環莉等譯（2009）以現象學態度來看伴侶互動與當下情境，當一對伴侶，因為某種形式無法接觸，導致不滿與衝突，許多伴侶環繞著問題互動，所謂的問題可能是，特別關心的議題，例如性關係不滿足、財務管理不同的看法，而且認定某個人必須為這個狀態負責，

一生中不斷更換的需求圖形並沒有任何問題，問題是當個體「信以為真」非如此不可時，就種下痛苦的種子。生命中發生之起落等種種鍛鍊，是個體能夠認出自己的過程。親密伴侶顯現給當事人的：有多深的眷戀，就有多大的失落。不論投射在伴侶身上的期望如何得與失。小玉投入第二次婚姻是帶著很大的渴望，盡她所能的努力，當她耗損至心死的時候，面臨到一個自我實現的問題：我要將心神耗竭於變幻莫測的標的嗎？時間稍縱即逝，我要怎樣的活著，到最後才不會後悔？她決定要活出自己最大的可能性

任何一種人際關係：同事、友情、愛情、親情，在人與人的相逢，瞬間發生的善意，溫暖像漣漪往外擴散。不論是偶發的觸動點、持續的連結、或全面的溫情，無可避免終有一天會消散，這是各種年齡層都可能發生的際遇，夫妻恩愛幸福美好，會認同那份深刻的愛，就是生命的全部意義，一旦某種因素變化失去對方時，人生意義或許就顛覆了。意義「誰」來定義呢？「我」又是誰？

完形觀點的哲學地基，受到存在主義的影響，不可否認「焦慮」一直如影隨形，讓人奔走於腦海中的過去經驗及未來計畫，目的就是要從焦慮脫困。易之新譯（2018）認為「焦慮」是存在的一部分，持續成長、創造的人不可能擺脫焦慮。

換個角度來看這個「焦慮」，既然存在著焦慮與不可能擺脫，也許能安慰正在人生的大雨中奔跑的人，儘管跑得再快前面也還在下雨，但是這個「跑」是能被解釋的。努力克服困境是不想被現實遭遇的困難，有如風吹雨打般打擊著個體的身心靈，竭盡所能盡快的跑到終點，只是可能錯過全程身心的感受與沿途美麗的風景。易之新譯（2018）所指「死亡恐懼」是「焦慮」的根本來源。我們能為自己做的，除了疲於奔命的去滿足一直改寫的目標（需求圖形），還有什麼是可以說服自己「不虛此行」的呢？

(二) 無限寬廣之生命視野

人在不同的時間點，因不同的情境而觸動內在的脆弱，有多少脆弱、就有多強的防禦會啟動。當小涵努力於創造未來，在有限的時間與體能之壓力下，她被推到一個脆弱的位置。此時，不聚焦於好壞、對錯與輸贏，若是先生能夠敏感到小涵的脆弱及防禦行為，是從小累積的悲傷及憤怒，而能了解她的痛苦，不趁虛而入、不對她落井下石，就能加速建立信任與親密的基礎。若先生被激怒而情緒洶湧的時候，面臨著「自我」生死存亡之戰的情境，唯有人性的善念能帶彼此轉向光亮。

當心心的投資被虧空時，處於水深火熱的重要時刻，先生了解在此關鍵時刻貼心的安慰與支持，心心在點滴溫潤下具體感知而充滿感恩，先生通過人性挑戰告訴心心錢再賺就有，停止她的懊悔與自責，心心得以經驗生命的「自由」度，她由衷伴侶所有的努力，此時，問題不再是問題，而是生命無限寬廣體驗之促發。易之新譯（2018）指出人有「自由」去開創自己的生活…要了解人是自己創造了自我、命運、生活的困境、感受和苦難，不接受這種責任的人，就會不斷責備別人。

由上述可知個體透過「接受責任」的認知與實際行動而得以擴展自由，責備抱怨別人的方式，雖能成功逃脫自我的心理責任，但是現實的痛苦卻無人能替。

(三) 內在深層轉化

關係的問題亦是結合與孤獨的問題。一方面人必須學會不要在關係中、藉著成為別人的一部份來逃避孤獨，另一方面也必須學會不要把別人變成對抗孤獨的

工具…如果我們能承認自身存在的孤獨處境，毅然面對，就能深情地轉向他人。
（易之新譯，2018）。

小玉深陷於第一段婚姻的孤單感，恐懼自己溺斃於孤獨的痛苦中，因而無意識的逃避孤獨，跳到第二次婚姻，但是終究有避無可避的那一天到來，先生有他自己的壓力，不願意太多的互動，每個人都是一個人來到世間，走的時候也是一個人上路，孤獨無疑是一個無法避開的事實。

易之新與胡因夢譯（2003）認為不可能藉著抓緊彼此或是以彼此的親近，來逃避我們是單獨個體的真理。我們只是從宇宙中暫時借用彼此，永遠也不知道什麼時候會被收回去。摯愛另一個人時的核心，是一種充滿內心的甘甜與哀傷，渴望滿溢而出。因此，當我們欣賞自己的孤獨時，就能成為自己，並能最徹底的獻出自己，不再需要別人來拯救我們，或是使我們覺得自己很好，反而想要幫助別人也能更徹底的成為自己，以這種方式產生有意識的愛，做為我們破碎之心給出的禮物。

欣賞自己的孤獨，不是件容易學會的狀態，而摯愛某個對象帶來內心強烈的感受，讓個體的自我不再堅持。此無條件、不執著寬闊之愛，一旦發生就像跟整個存在共鳴，然後，享受孤獨就變成自然而然的能力。

（四） 朝向更具覺察的身心靈狀態

易之新與胡因夢譯（2003）指出一般人認為如果能提供例如伴侶關係、安全感、性和自我價值感這些方面的基本滿足，就是成功的親密關係。可是如果把關係看成道路，特別是神聖的道路，就能擁有更大的視野，可以涵蓋這些需求，而又超越

這些需求。我們關懷的重心是培養有意識的愛，可以激發更大的覺察，以及兩個生命之間的發展。

王環莉等譯（2009）親密關係的首要任務是透過逐漸加深的給予及領受過程，達成自我與他人的交流。當我們越能充分而公平的與他人交流時，就越能親密的相處，也越能達到真正的相互交流。為了能瞭解與接受此刻的真實，不論此實相為何都是需要無比勇氣的，全心全意的將真實獻給伴侶是個真正慷慨無私的行動，而要能全心全意從伴侶手中接過這項事實，則需要深深的慈悲。施與受的過程就是我們創造並維繫彼此連接的過程。

四位受訪者都沒有因為生活考驗帶來的痛苦離開伴侶，這條路無論有意識或無意識，都正走在神聖的道路上，內在促發的「愛」支持當事人朝向一種圓滿存在狀態，無邊無際的向著整個存在擴展、沒有任何的執著或匱乏讓當事人疲於奔命。願意選擇這條修練道路的人，即可能從偶而的瞥見，日積月累的到達圓滿心境。

第五章 結論、建議與反思

第一節 結論

對照本研究之三項目的：一、探索受訪者透過描述親密關係高峰及低谷的事件、想法、感覺及行為；二、與內在的期望、恐懼接觸；三、找到滿足自己的其他可能選項。探索受訪者透過親密關係長期互動發生之事件、想法、感覺及行為，觸動個體內在的期望、恐懼（需求圖形）、投射、內射、融合、及未竟事宜等消長現象。當事人一旦辨識出內在期望的迴圈：當浮現之慾望若當事人「信以為真」，則進入非如何不可的僵局，然後可能陷入「求不得」的水深火熱。若是拉開距離觀照與接受所有起落之現象，皆是生命過程的現象，當事人透過自己本能的調整，達到階段性之身心安適狀態。

四位受訪者透過不同的方式，發覺具有彈性與創造力之生命不同視野選項。一、認知結構的調整（一）解除「認同」帶來的框架；（二）看見存在主義四大主題；（三）生命靈性轉化的視野；二、開展無限可能的生活實驗（一）把光亮帶進關係、黑暗自動潰散（二）回到自己、回到此時此刻（三）為自己的「置身所在」負責。

壹、 認知結構的調整

一、解除「認同」帶來的框架

婆家的介入會觸動受訪者內在的痛苦感，當事人內射了傳統觀念對媳婦的要求。很多的「應該」與「不應該」讓她們無法自由。例如應該要常跟先生回婆家，

即使被不合理對待時要維持和諧，對於這些想法的認同，創造了當事人的痛苦。例如小草勉強自己定期跟先生回去婆家，因為塞車稍微遲到就被斥責，整個內在的抗拒就在被不合理對待的時刻爆發，而所謂合理又不能爆發的自我約束之傳統想法，長期累積的忍耐，及對先生沒有站在她立場的失望感，讓小草感到快走不下去。

內射傳統規範而遵行要做個好媳婦的想法，讓當事人忍受長期的壓力。這個來自傳統社會未被消化的信念，因為實踐產生的痛苦感、加上對這些信念的覺察，對照出「不合理」的理解，最終得以解除一直以來對於信念的認同。

二、看見存在主義四大主題

存在主義關懷的四大主題（死亡、孤獨、自由、無意義）穿梭在人們的日常活動之背景中，「生命的有限性」驅動著個體在「焦慮」下行動，在生命旅程中願意與否都無可避免的承擔孤獨的存在與自由的責任，或許得以體驗到生命的意義與存在感，當認出所有作為之「無意義」的片刻，卻開啟更大的可能性。瞭解此四大主題無所不在串聯著現實生活裡莫名所以的焦慮，這個關鍵的瞥見，能夠帶來內在一個放鬆的空間，接觸到「原來自己走在正確的路上」的事實。

被四大主題莫名驅動著前行的當事人，辨認出在人生大雨中奔跑的前因後果，即有機會做不同的選擇，因為狂奔與慢慢走，相同的天空依然下著雨。例如小玉、小涵依賴溫暖或安全感，代表自己跟內在那種孤獨、自由的渴望之間的拉扯，小玉在體會所有努力竟然都無意義而心死，反而開啟生命不同的可能性。原來在生活表層的認知與忙碌之下，同時進行著另一個龐大的存在系統，正無聲的伺機而動。

三、生命靈性轉化的視野

小草對自己夢想的堅持、心心對先生的感恩、小涵對女兒的愛，及小玉最後轉向重視自己的事業成就。這些個人內心的「愛」以不同的形式，支持著當事人在痛苦與艱辛的過程中不放棄。而當事人連結到不受制約的靈性存有，例如心心的「感恩」小涵的「愛」的能量，能支持當事人能夠跟內在或多或少、處理不完的童年心理創傷共在，強大的涵容一切困難與痛苦，當事人對恐懼痛苦不再用自動防禦系統排斥，接受此時此刻如其所是，就像春夏秋冬四季各有不同風景。

貳、開展無限可能的生活實驗

一、把光亮帶進關係、黑暗自動潰散

當生活中負面感受發生時，當事人有如置身於黑暗空間找不到出口，設身處地接納親密伴侶所呈現的脆弱，就如同在關係中帶進光亮。當小草能同理先生有其困難無法跟他的內在力量連結，心心能體諒先生在家人面前所承擔的壓力，此「同理」與「體諒」就能照亮二人的親密關係。

換言之，伴侶雙方皆有各自先後不同之需求圖形，不時受阻於內射之想法信念、投射之批評論斷等等，而不能順利完成接觸循環，差別是各別在不同時間點上演不同的主題。既然無法倖免於此自動化過程，培養認出彼此的投射與內射等覺察力，所有看似刻不容緩的困局，或許只是當下的部分呈現，而整體是什麼，有待當事人去發掘。

二、回到自己、回到此時此刻

當事人無法改變伴侶，除非對方自己願意改變，但是自己的人生則可由當事人做決定與創新。即小涵做了決定，她可以忍耐到小孩長大，反而能繼續停留在現況，且更能跟先生真實表達自己的想法。小涵過去成長過程經濟匱乏的遺憾已不可追、而未來的遠景還沒有到來，她能改變與創造的機緣是此時此刻，自由的做她想做的，說她想說的，這樣帶著自信與活力的小涵，已經繞過那個令她抓狂的人生道路上的黑洞，走在另一條路上。

當事人能聚焦在此刻之視、聽、嗅、味、觸，連結自身及環境的人事，做真實自我的接觸，就有機會不受到過去經驗的想法、信念，或未來計畫所綁架。完形之覺察範圍包括三個部分：內界、中界、外界，善用內界及外界的覺察，此時此刻之流動，有助於脫離過去經驗，與未來計畫而與當下接觸。

覺察的三個領域及隨著周遭環境人、事、物而產生的當下變化。或許在轉瞬間因為某些未竟事宜、情結而無法跟外界順暢的互動，將注意力再次切換到當下的呼吸，跟隨內在的變化，透過自我覺察、整合，體驗並做出不同的選擇。心心的先生勉強同意她提出的離婚要求，她聽到先生回應的話、看到他眼眶發紅，並感受到自己嚇了一跳及想到先生對她的好，這些覺察、體驗、整合、然後做不同的選擇，都是當事人停留在當下覺察到所有發生的變化。

三、為自己的「置身所在」負責

個體在生活中呈現的想法、欲求、行動、與反應，佈置了生活中的內、外在世界的動態，而自己身在其中。小涵告訴自己忍耐到小孩長大，無論先生的互動情境變與不變，她都已經為她的置身所在負起責任。小玉決定「接受現況」才能繼續生活下去，也是一種沒有選擇的選擇，無論當事人是否有意識到自己所做的

選擇，其隨後變化的結果，其承受者不會是別人，而能夠創造與改變「置身所在」的責任者除了自己，也無人可替。

第二節 研究建議

壹、研究建議

本研究探討中年女性之親密關係，係伴侶之單方面個體之敘述，後續之研究邀請對象，建議以親密關係對偶之雙方，以完形介入進行研究，或許比較能透過雙方之承接與錯過，探究關係起落之動態過程。

貳、實務工作建議

- 一. 從研究結果顯示四位受訪者，皆表達其深受婆家介入的困擾，強烈的干擾讓二位當事人想用離婚來結束痛苦。因此工作坊之設計以引導參與者「婆媳問題之解構」為目標，顯現深層的糾結問題並加以疏通。
- 二. 性生活發生的不和諧，也在二位受訪者敘述中被提出來，因此建議設計以「親密關係性相容」為主題之工作坊，透過設計活動協助伴侶，覺察不相容的因素，做出適合彼此的調整。

第三節 研究反思

研究者在訪談過程中，發現由於華人社會之女性對於性議題，存在一種迴避的狀態，無法取得更多資料。二位受訪者談到「性生活」主題，隨即感覺一道封鎖住的牆，擋在受訪者周圍，多半以簡略的回應跳開或帶過，不會說太多與性相

關的內容，很快的擠出幾個字「很好」「還可以」「不重要」帶過，就算受訪者已經回答研究者的提問了。其中一位受訪者可以多說一些，但仍然含蓄帶過。

性和諧、性愉悅對於親密關係是相當重要的部分，但是在短時間的訪談中，即使是研究者跟參與者已經很熟悉，仍然呈現沒法多談的狀態，這個現象並不表示當事人不願意談，而是需要一些引導，才能進入合適的談話狀態。這部分在訪談過程中研究者判斷依照研究目的為主，讓受訪者繼續談想談的部分，而二位受訪者談到當她心理不舒服，身體接納度也會同步關閉，傳統的說法所謂「床頭吵，床尾和」，應該不是靜態的睡眠就和好了，而是包括動態的性行為部分，性愉悅能提供親密關係之滿意度，不僅是身體層面，還包含心理及靈性的部分，這部分還有待後續性教育之推廣，成為普遍皆知的常識。

參考文獻

中文部份

心靈工坊（2018）完形工作坊 2018 年 7 月 21 日取自

<http://www.psygarden.com.tw/news/news.php?func=other&activityid=MjAwOTEyMTYxNDE1MzM=>

王勇智、鄧明宇等譯（2008）。敘說分析。（原作者：Catherine Kohler Riessman）。臺北：五南。

王靖惠(2007)。中年人生命期發展內涵及其影響因素之研究。(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。

王環莉、張碧琴、張廣運、陳雅英、鄧光雯、謝曜任、龔寧馨譯（2009）。親密花園-完形取向伴侶治療理論與實務（原作者：Gordon Wheeler & Stephanie Backman）。台北：心理。（原著出版年：1997）。

生命潛能編輯室譯（1992）。小丑的創造藝術－完形學派的自我治療。（原作者：Rose Najia）。台北：生命潛能。

旭立文教基金會（2017 年 2 月 13 日）何謂完形取向心理治療？2018 年 7 月 21 日取自

<http://shihliluih.pixnet.net/blog/post/65622781-%E4%BD%95%E8%AC%82%E5%A%E%8C%E5%BD%A2%E5%8F%96%E5%90%91%E5%BF%83%E7%90%86%E6%B2%BB%E7%99%82%28gestalt-therapy%29%3F>

朱偉珽（2010）系列講座《愛是什麼？》2018 年 7 月 24 日 取自

<http://td026544.pixnet.net/blog/post/30170597-%E7%A4%BE%E6%9C%83%E5%AD>

%B8%E8%A7%A3%E8%AE%80%EF%B8%B0%E6%84%9B%E8%88%87%E8%A6
%AA%E5%AF%86%E9%97%9C%E4%BF%82-)

何長珠、林原賢（2013）。諮商與心理治療理論與實務。台北：五南圖書出版有限公司。

余德慧（2007）。現象學取徑的文化心理學：以“自我”為論述核心的省思。應用心理研究，(34)，45-73。

余蕙玲、張德芬譯（2014）。親密關係：通往靈魂之橋（原作者：Christopher Moon）。新北市：漫步文化。（原著出版年：1999）。

利翠珊（1997）。婚姻中親密關係的形成與發展。中華心理衛生學刊，台北，10(4)，101-128。

利翠珊（1999）。婚姻親密情感的內涵與測。中華心理衛生學刊，台北，12(4)，29-51。

利翠珊（2012）。夫妻關係間的忍與婚姻滿意度之關連。中華心理衛生學刊，25(3)，447-475。

吳芝儀（2005）。敘事研究的方法論探討。載於齊力，林本炫，質性研究方法與資料分析 (145-188)。嘉義：南華大學教育社會研究所。

吳芝儀譯（2008）。敘事研究：閱讀，分析與詮釋。（原作者：Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber.）。嘉義市：濤石文化。

宋文里（2018）。自我 -工夫：哲學精神治療的首要基調。（對 Prof. Rabbe 演講的回應，2010）。2019年5月18日取自

<http://lifeworldpsychology.tw/2018/02/19/%E8%87%AA%E6%88%91-%E5%B7%A5%E5%A4%AB%EF%BC%9A%E5%93%B2%E5%AD%B8%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E6%B2%BB%E7%99%82%E7%9A%84%E9%A6%96%E8%A6%81%E5%9F%BA%E8%AA%BF/>

- 阮芳賦（2009）。老年性生理學和老年的性生活。臺北市：五南。
- 卓紋君、范幸玲、黃進南、徐西森譯（2002）。完形治療的實踐（原作者：P. Clarkson）。台北：心理。（原著出版年：1989）。
- 周素鳳譯（2001）。親密關係的轉變：現代社會的性，愛，慾。台北：巨流。Giddens, A.(1992). The transformation of intimacy: Sexuality, love & eroticism in modern societies.
- 孟祥森譯（2003）。愛的藝術（原作者：Erich Fromm）。台北：志文。
- 易之新、胡因夢譯（2003）超越自我之道：超個人心理學的大趨勢（原作者：Roger Walsh，Frances Vaughan 編，台北：心靈工坊。（原著出版年：2003）。
- 易之新譯（2018）。存在心理治療（上）—死亡。歐文·亞隆，台北：張老師文化。
- 易之新譯（2018）。存在心理治療（下）—自由，孤獨，無意義。歐文·亞隆，台北：張老師文化。
- 林瑞堂譯（2019）。探索慾望與親密的整合趨向：性治療的創新與實務。（原作者：Gina Ogden）。臺北：生命潛能。
- 果選（2017年9月11日）。談禪法與完形體驗循環之相互參照應用。2018年8月4日取自 <http://blog.udn.com/a0a006b7/108546580>。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫、彭瑞祥（2013）。諮商與心理治療：理論與實務（原作者：Gerald Corey）。臺北市：雙葉書廊
- 高淑清（2008）。質性研究的18堂課—首航初探之旅。高雄市：麗文文化。
- 張思嘉、許詩淇、李惟新（2018）。[新好男人]，[新好女人]？當代華人婚姻關係中的角色義務。本土心理學研究，（50），209-261。
- 張嘉莉譯（2000）。波爾斯：完形治療之父。（原作者 Clarkson, P., & Mackewn, J.臺北：生命潛能（原著出版年：1993）。

- 張誼方 (2015)。離婚或不離婚？婚姻關係解密之探究——客體關係理論的詮釋（博士論文）。取自台灣碩博士論文系統。<https://hdl.handle.net/11296/6762xq>
- 許育光 (2000)。敘說研究的初步探討-從故事性思考和互為主體的觀點出發。輔導季刊。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 陳明堯譯 (2015)。奧修談親密：學習信任自己與他人。台北市：生命潛能出版。
- 陳秉華、李素芬、林美珣 (2008)。諮商中伴侶關係的自我協調歷程。本土心理學研究，(29)，117-182。
- 陳金定 (2007)。完形治療理論之驗證：接觸干擾，未完成事件與心理幸福感因果模式考驗。教育心理學報，39 (1)，45-68。
- 陳謙仁 (2010)。夫妻關係協調工作坊方案助益分析。(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 麥基卓、黃煥祥譯 (2017)。新關係花園 (原作者：Jock McKeen, Bennet Wong)。台北：張老師文化。(原著出版年：2013)。
- 彭俊人譯 (2017)。宮崎駿論：眾神與孩子們的物語 (原作者：杉田俊介)。台北：典藏藝術家庭。
- 黃春華譯 (1995)。完形自我療法--圓融俱足。台北：生命潛能。
- 楊國樞 (2004)。華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向的觀點。本土心理學研究，(22)，11-80。
- 楊蓓 (2006)。親密，孤獨與自由 (Vol. 3)。台北市：法鼓出版社
- 劉晏君、劉穎潔 (2016)。從完形治療觀點看失落裡的憤怒情緒。諮商與輔導，(361)，37-40。
- 劉淑慧、夏允中、王智弘、孫頌賢 (2019)。自我及其在生活世界中的運作：從存在現象學處境結構觀之。中華輔導與諮商學報，55，1 - 25。

- 蔡錚雲、龔卓軍(譯)。醫院裡的危機時刻：醫療與倫理的對話。(原作者：Richard M. Zaner)。台北市：心靈工坊。
- 鄭詩怡 (2017)。重新擁抱內在小孩-以完形治療理論觀點。諮商與輔導，(379)，40-43+。
- 黎盈、鄭玉英譯 (2007)。伴侶療傷－從傷之舞到關係重建之舞 (原作者：Martin Rovers)。台北市：上智文化。(原著出版年：2005)
- 蕭綱玉 (2017)。親密關係衝突中的建設性轉化歷程：行動者與伴侶相依模式之探討。臺灣大學心理學研究所學位論文，1-53。
- 簡美華 (2010)。會談室之難題：面對成年當事人揭露兒時性創傷之處遇決策。社區發展季刊，130，294-308。
- 羅德興、王明雯 (2012)。從社會科學研究典範看質性研究的效度。中華科技大學學報，(53)，105-122。

英文部份

Burns, R. B. (1983). Gestalt Therapy. In *Counselling and Therapy* (pp. 176-188). *Springer, Dordrecht*.

Cooley, C. H. (2010). Looking-glass self. *The production of reality: Essays and readings on social interaction*, 6.

Denton, R. A. (2014). Utilising forgiveness to help sexually abused adolescents break free from guilt and shame: A pastoral Gestalt theory. *Acta Theologica*, 34(2), 5-28.

Frankl, V. E. (1986). *The will to meaning: foundations and logotherapy*, New York: Vintase Broks

Gestalt Theory (2016). Retrieved July 19, 2018, from :

<http://gestalttheory.com/persons/fritzperls/gestaltprayer/>

Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18-20.

Lee, R. G. (2018). *The secret language of intimacy: Releasing the hidden power in couple relationships*. Gestalt Press.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation* (Vol. 47). Sage.

Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 45(3), 213-218.

- Perls, F. S., & Andreas, S. (1969). *Gestalt therapy verbatim* (Vol. 979). Lafayette, CA: Real People Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Sichera, A. (2003). Therapy as an aesthetic issue: Creativity, dreams, and art in Gestalt therapy. In *Creative License* (pp. 93-99). Springer, Vienna.
- Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Wyner, G. B., & Wyner, J. D. (2016). You and I: psycho-spiritual health and the voice of love. *NeuroQuantology*, 14(2).
- Yontef, G. (2012). The four relationships of gestalt therapy couples work. *Gestalt therapy: Advances in theory and practice*, 123.

附錄一、訪談同意書

訪談同意書

您好！我是南華大學生死學系研究生張翊虹，目前進行「中年女性親密關係之研究-以完形取向觀點為軸」碩士論文，誠摯邀請您參與本研究之訪談。訪談方式大部份是由受訪者自由敘說，在專業倫理和對於受訪者之保密原則考量下，對於訪談內容的彙整，及研究結果呈現的方式，採用主題歸納的方式，呈現訪談之結果。

訪談將會進行 1 至 2 次，每次約需 90-120 分鐘的時間。為了整理資料與分析之考量，希望您可以同意在訪談過程中錄音，錄音的內容將僅限於研究者分析資料之用。此外，基於保護受訪者，您的姓名在研究報告中將不會顯示，而以替代稱號呈現。您的訪談內容限於研究使用，不會另作其他用途，並將完成之錄音逐字稿電子檔提供給您檢視，您亦可提出刪除其中部份的訪談內容。

如果您同意上述有關訪談主題、做法、資料運用與保密原則之說明，請在本訪談同意書上簽署您的大名，在此誠摯感謝您的參與。

受訪者簽名：_____ 日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

研究者簽名：_____ 日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

南華大學生死學系

研究生：張翊虹

E-mail：

2018 年 10 月

附錄二、訪談大綱

- (一) 請問您在真正經歷親密關係之前，對親密關係的想像與期待為何？
- (二) 在親密關係互動中發生的高峰、低谷經驗是什麼？
- (三) 當時你做了什麼？感覺是怎樣？你要的是什麼？
- (四) 當時你在避免什麼？你期望的是什麼？
- (五) 從小到大成長過程中，挫折或挑戰經驗有哪些呢？
- (六) 還有其他想要多談的嗎？



附錄三、研究參與者檢核表

研究參與者檢核表

_____您好:

再次感謝您參與本研究的訪談，由於訪談過程可能錄音的內容不夠清晰，以致研究者謄寫的逐字稿，未能完全符合您所提供的資訊，請您檢視逐字稿的內容，如果有疑義的部份，請以紅色字體修正回傳，或者電話口頭告知，讓研究者得以修正，使這份研究文本能正確傳達訪談資訊。

若還有補充與建議部份，歡迎您讓我知道。

研究參與者（您）的補充或建議：

最後，再次感謝您的協助！

研究者 張翡虹