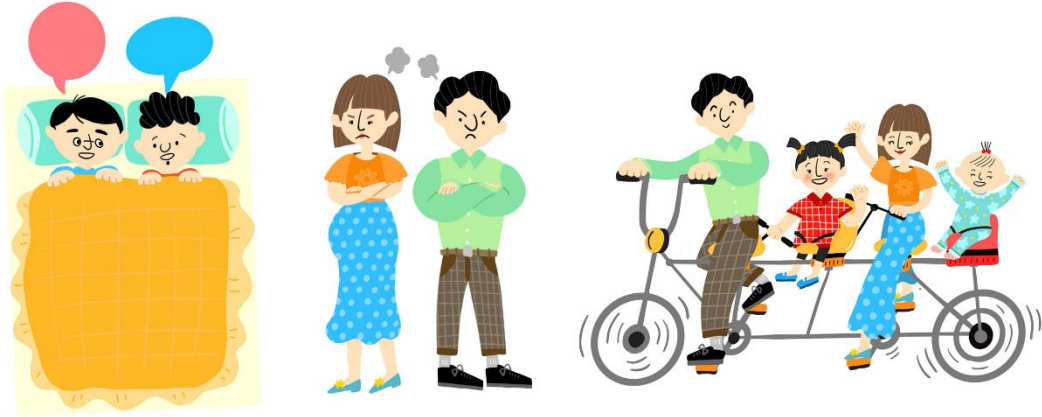


婚姻關係

撰文：賴惠德老師



曾經榮獲 BBC 入選為全世界最偉大 100 部電影，但卻睽違 19 年才透過 Netflix 在台灣上映，2000 年楊德昌導演生前執導的最後一部作品《一一》(A one and a two)，故事開始於男主角 NJ (吳念真飾) 的小舅子奉子成婚，前女友跑到婚宴佈置現場大鬧，NJ 丈母娘感到很不舒服，而提前回家休息，卻發生意外導致中風昏迷。

醫師建議最好每位家人每天到病床前輪流和老太太說說話，後來卻引發女主角敏敏崩潰痛哭，她說她覺得自己每天像傻子一樣過著重複且單調乏味的生活；但 NJ 的生活又何嘗不是如此？在旁人看來，居住在台北市大安區的一個四口之家，先生 NJ 和太太都有良好穩定工作且忠於婚姻，女兒就讀北一女，兒子唸小學，該是人人稱羨的幸福婚姻與家庭吧？！但男主和女主兩位當事人的真實感受卻並非如此…

婚姻關係及其本質

就社會學觀點，婚姻關係 (marital relationship) 是人際之間社會結合的一種特殊型式，它是原本互無關係的兩個人，據此取得親屬關係，且受到法律的保障與約束。在我們小時候所閱讀的童話，王子和公主幾乎都是一見鐘情，而故事也總是結束於「王子和公主結婚，從此過著幸福快樂的生活。」但真實人生中的婚姻卻未必如此，每日生活的柴米油鹽醬醋茶、工作、婚姻、與家庭裡

那些瑣碎或煩心的事，它可能徹底消磨掉當初熱戀踏入婚姻時所期盼的美好。

弗洛伊德（Sigmund Freud）在 1908 年就曾經指出「大多數婚姻的結局是精神上的失望和生理上的剝奪。」、「婚姻本質上就是一種從無到有的創新過程，它創造出一種嶄新的人格關係，但它未必在婚禮開始的剎那就會自然發生，真實圓滿的婚姻關係，甚至到兩人白頭偕老的那一天也不會確立。」

或許我們不應對弗洛伊德的話感到悲觀，而是應該記取大師強調在婚姻所新創的共生關係中，透過伴侶在每日生活中的互動，所創造出動態改變的人格關係。該一關係從來不是理所當然，隨時都在發生動態改變，因此更須用心去經營。

婚姻關係在本質上是更為親密的人際關係，根據鮑比（Bowlby）的依附理論（attachment theory）主張：嬰兒與母親（或照顧者）之間親密的情感連結，是其日後親密關係及社會關係的重要基礎；亦即，婚姻中的關係與互動模式，有可能正反映了我們各自在嬰幼兒期的依附品質與類型。據此，婚姻中的某些問題，其實是反映出我們在嬰幼兒期的依附問題，而不全然是另一半的問題。因此，我們可以透過問卷或自我觀察進一步了解，自己究竟是屬於安全依附、或不安全依附（迴避型、矛盾型、混亂型），它又可能對我們在婚姻中彼此的互動模式帶來什麼影響？

一、婚姻中的溝通與衝突

有的伴侶會抱怨「對方缺乏溝通或雙方沒有良好溝通。」造成溝通不良的原因很多，但若採取簡單的二分法，會造成溝通不良，一是沒有學會溝通技巧，二是佔據優勢權力的一方不願意溝通。假若原因是前者，那麼應去參加溝通技巧訓練；假若原因是後者，那麼可以透過諮商或專家協助，幫助對方學習到開放性思考，放下權力作對等的溝通。

此外，任何人際關係，必然存在衝突，婚姻關係亦不例外。有的伴侶會誇耀「我們從未吵過架！」但美國婚姻專家 Pina 與 Kerns 表示，從不吵架的婚姻令人難以理解。事實上，一段長期關係最致命的殺手是無趣、以及因為大小衝突，而不斷累積的負面情感。因此，我們除了學習讓自己成為一個有趣的人，更須將績效管理（performance management）的概念活用到婚姻中的衝突管理—

彼此激勵分享與相互扶持，取得共識以達到目標，所以重要的是績效，而非誰輸誰贏。保持覺察這是一場雙贏、輸贏、抑或雙輸的衝突？這場衝突是讓關係變好或變差？是利多於弊或弊多於利？如何朝向建設性衝突而非破壞性衝突？

二、婚姻親密關係三要素

婚姻關係在本質上就是一種共生的親密關係。學者 Baron 與 Byrne（2000）指出所謂親密關係（close relationship）是指「在心理上與他人的相互歸屬感和理解、以及緊密的情感連結。」，而親密關係的進行，其主要包括三個要素：

（一）**生活分享**：您和您的伴侶每天會花多少時間和對方聊天，相互告訴對方「今天發生了什麼事（通常是生活瑣事）、心情如何？」

（二）**心靈滋潤**：當您們在相互分享時，彼此心中是否有正向而溫暖的感受？

（三）**相互依賴**：雙方是否長期參與到共同的活動，彼此相互承擔責任和義務？

在實際婚姻生活中，我們是否有從每日的生活分享作出發，到建立相互依賴呢？臉書（facebook）創辦人祖克柏，自 2010 年就與他的未婚妻（現在的華裔妻子）約定，不論再忙每週都要共同撥出 100 分鐘出去單獨約會（關係需要經營）；2012 年結婚，2018 年他透過臉書分享他的婚姻心得「不要每天工作回家就很累、周末也很累，完全忽視了對方的感受及存在。」、「撥出固定時間留給家人，共同參與育兒及家事。」、「有了婚姻與家庭的支持，會更有力量在工作及事業上去貢獻於人群及社會！」

三、是否／如何繼續親密關係？

有些婚姻關係並不完美，但為什麼雙方還是繼續停留在該一關係？社會心理學家從社會交換論的研究發現：是否繼續親密關係？主要有三個條件：

（一）**滿意程度**：伴侶雙方對於彼此的親密關係滿意程度有多高？

（二）**其他選擇**：假若一方或雙方互有不滿意，但是會不會離開，可能要看眼前有沒有其他更好的選擇？

（三）**投資水準**：你在對方身上投資多少？你投資愈多，你將愈離不開對

方；對方投資你愈多，對方愈離不開你。

在《小王子》這本童話中，狐狸告訴小王子「你為玫瑰花所付出的時間，使得她對你變得那麼重要！」、「你要永遠為你所馴養的東西負責、你要為你的玫瑰花負責。」是的，有些人可能結婚了，就把一切視為理所當然，而不再關心對方感受；事實上，走入婚姻更必須用心經營，掌握親密關係的關鍵要素，開創彼此相互投資的良性循環，在幸福婚姻中成就更美好的自己。

參考資料

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004): **社會心理學** (劉曉春、曾華源譯)。臺北市：洪葉文化。
- de Saint-Exupéry, A. (2015): **小王子** (盛世教育譯)。新北市：笛藤文化。(原著出版於 1943 年)
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2000). *Social psychology (9th)*. NJ: Pearson. ISBN-13: 9780205279562(Chap. 8 Close Relationships: Family, Friends, Lovers, and Spouses)
- Ellis H. (1939). *Psychology of Sex*. London: William Heinemann.
- Freud, S. (1908). Character and Anal Erotism. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 9*: 167-176.
- Freud, S. (1938). *The basic writings of Sigmund Freud*. New York: Modern Library.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2021). *Social Psychology* (11th). Singapore: Cengage Learning Asia.
- PIÑA C., & KERNS H. (2018). *This is what it really means if you and your so basically never fight*. <https://www.elitedaily.com/dating/boyfriend-and-i-never-fight>
- Terbish, B. (2015). *Viktoria Mukobenova, A legend about a woman who never quarreled with men* [Video file]. <https://doi.org/10.17863/CAM.56159>