

# 如何擁有幸福美好的婚姻

傑夫·畢帝 **Geoff Beattie**◎ 著

要有幸福美滿的婚姻，便得防範自己出現一些會加速終結婚姻的行為，包括：**批評、辯解、鄙視及拒絕對話**。

如果你真的想要有美滿婚的姻，便得**少批評、少一點自我防衛，不要拒絕對話**，還有無論如何，都不能表現出鄙視。在婚姻裡表現鄙視，尤其具有破壞力，等於是離婚的前奏曲。為人妻子的你，若想批評自己的老公（婚姻裡，誰都難免有想發牢騷的時候）得要很小心地提出你的批判，並記得在溝通過程中讓他感到放心。而身為人夫，若是妻子批評你，必須耐心傾聽，了解她想表達的意思，而不是拒絕聽她說話或要她住嘴。不管怎麼樣，夫妻雙方都不能表現出鄙視的嘴臉。研究顯示，若丈夫在婚姻裡常出現鄙視態度，的確會增加妻子罹患感染性疾病的風險。所以鄙視不僅會終結婚姻，也在某方面終結了妻子。

根據華盛頓大學約翰·高特曼（John Gottman）及其同事的研究，要預測婚姻幸不幸福，感情穩不穩定，從一些互動和行為的順序就能夠輕易看出。過去三十年來，高特曼一直在研究美滿婚姻裡常有的行為順序，並拿來和以離婚收場的婚姻做比較，並針對這個主題，寫了好幾本極具影響力的書，書名都帶有警世意味，譬如《各種預測離婚的方法》（What Predicts Divorce: The measures）和《離婚的數學運算》（The Mathematics of Divorce）（這書名可能更嚇人）。

高特曼研究成果的與眾不同之處在於，他的分析很詳盡，找出了和婚姻幸福有關的確實因素，並能利用這種觀察技巧去評估，其他不及他方法詳盡的婚姻分析工具。市面上對於如何打造幸福婚姻，出現很多迷思和假設，包括有人認為婚姻裡的憤怒是死亡之吻。根據哈維爾·韓瑞斯（Harville Hendrix）的說法，「憤怒對婚姻具有破壞力」，不管它的形成因素是什麼。當憤怒出現時，無論這裡頭有沒有肢體暴力，受到攻擊的那一方都會覺得自己受到粗暴的對待。人的腦袋從古至今就是無法區分武器的不同。」另一個和婚姻有關的執念是「傾聽的行為」（在兩性關係裡，這是一種同理心的表露），是鞏固美滿婚姻的最重要因素之一，於是這一點就理所當然地成為各種婚姻治療的基礎理論。夫妻被教導要更懂得傾聽對方，尤其是做丈夫的。他們被教導要「聽」妻子的抱怨，而且為了「讓抱怨者的情緒有其正當性」，在對話裡

必須「以非自我防衛的方式」來詮釋抱怨內容。

可是高特曼一開始研究時，就沒有先假設婚姻幸福的主要特徵可能是什麼。他也沒有先假設憤怒一定是不好，或者常主動傾聽就一定是婚姻裡的萬靈丹。他打從一開始就像塊乾淨的白板，客觀記錄幸福婚姻裡出現的行為與慣性活動，以及不幸福的婚姻有哪些情況遭遇。結果有了許多令人驚訝的發現。他發現，憤怒和爭吵不見得是婚姻失敗的風向球。此外，他也發現到，即便是在最幸福美滿的婚姻關係裡，也鮮少看見主動傾聽這種東西。

不過他也找到了一些關乎婚姻成敗的行為順序。

高特曼的方法是找一群新婚夫妻當樣本，要求他們回答問卷上對婚姻滿意度的各項問題。在第二階段的研究裡，他們請來一百三十對夫妻進入實驗室接受拍攝。當時丈夫的平均年齡是二十七歲，妻子的平均年齡是二十五歲。高特曼每年評量一次他們的婚姻狀態和婚姻滿意度。到了第六年年底，樣本裡已經有十七對離婚。這些夫妻會討論婚姻生活裡經常爭執的問題，高特曼把他們的對話拍下來。此外，高特曼也舉辦「回憶研討會」，讓這些夫妻回顧他們在爭執裡的討論過程。他們會先花十五分鐘討論那個爭執主題，再觀賞被拍下的影片。然後丈夫和妻子必須為自己和另一半在討論過程中

所出現的情緒加以評分。每個人的情緒表現都會被分析，包括臉部表情、語調和說話內容。五種被強調的正面情緒是：關心、肯定、愛慕、幽默和歡樂，而十種被強調的負面情緒是：厭惡、鄙視、好戰、跋扈、憤怒、恐懼／緊張、自我防衛、牢騷、悲傷和拒絕對話（或者聽者出現退縮的態度）。

主要調查的問題是，哪一種情緒表現和婚姻的幸不幸福有關？哪一種情緒表現可能以離婚收場？結果顯示，夫妻雙方在「批判」、「自我防衛」、「鄙視」、「拒絕對話」及「好戰」這些部分若是到達足夠的強度，恐怕就有離婚的可能，但不見得能看出婚姻的幸不幸福。至於低強度的情緒表現，妻子若出現「牢騷」、「憤怒」、「悲傷」、「跋扈」、「厭惡」、「恐懼」和「拒絕對話」等情緒，也會有離婚的可能，但還是不能可靠看出婚姻的幸不幸福。然而在婚姻裡出現憤怒的情緒，並不代表有離婚的可能，這和以前認知的不同，無法從中看出婚姻幸不幸福。

換言之，如果你想要婚姻白頭偕老，不必太擔心憤怒的情緒表現，但倒是得小心其他情緒表現，其中四種是批判、自我防衛、鄙視和拒絕對話。高特曼稱它們為「末日四騎士」（The Four Horsemen of the Apocalypse）。當你看見四名騎士進入眼簾時，就得開始擔心婚姻關係可能不保。在高特曼眼中，這些行為具有一些「最具破壞力的模式」可能傷害到婚姻，

所以可用它們來高度預測離婚的可能。另一方面，高特曼發現，**婚姻治療裡占有重要地位的「主動傾聽」，即便在最幸福美滿的婚姻裡也顯少見到。**

高特曼接著從個別行為的確認轉移到互動順序的描述，並從這些描述裡去看婚姻幸福與否及離婚的可能性。高特曼把他找到的順序用這樣的方式寫下來：「預言離婚的模式是，妻子先開口否定，丈夫拒絕接受妻子的感化，妻子以低強度的否定方式還以顏色，丈夫再擴大強度否定回去」。你可以想見這個模式會像滾雪球一樣愈滾愈大—妻子說出她不爽的地方，丈夫用消極的情緒信號拒絕討論，妻子對這些信號還以顏色，整件事一發不可收拾。當夫妻陷入這種模式，離婚似乎就成了高度可能的選項。

另一方面來說，那些幸福美滿，關係穩定的婚姻，都是「妻子以溫柔的方式起頭，丈夫接受感化，不把低強度的負面情緒加以擴大，妻子可能用幽默感來實際安慰他，而丈夫也可能運用正面的情緒反應和降低反應強度的方式，來實際安慰自己。」換言之，在幸福穩定的婚姻裡，妻子會以溫和的手法引出敏感的話題，然後利用某種幽默去緩和她的批判內容，不讓場面失控，至於丈夫則會利用正面情緒的表達方式，時時控制自己的心理狀態。

在高特曼的研究裡有個重要的發現，那就是唯有丈夫接受妻子的感化，婚姻才能幸福長久，因為在妻子起頭的對話裡，丈夫的反應會是個重要關鍵。不過高特曼所做的婚姻行為順序分析，不只能預測離婚率，也能預測婚姻裡的疾病。比如他發現，如果你的伴侶表現鄙視的態度，就會使妳罹患傳染性疾病的機率會增加（至少對女人來說是如此，有趣的是，這並不適用於男性）。以男性來說，心理層面的孤單，才會影響到爭執與疾病之間的關連性。高特曼對這一點的解釋是，男性受到壓力時，會比女性更有可能從感情裡退出，就是這種退出促使了爭執與疾病之間產生關連。

所以真正的問題在於，你要怎麼做才能有幸福的婚姻？看來答案是不必太在乎發脾氣這種事，但要小心批判、自我防衛、鄙視和拒絕對話這幾點。鄙視尤其不能等閒視之，因為它不只會結束你們的婚姻關係，也可能會毀了你的另一半，害她們容易罹患傳染性疾病。要有幸福穩定的婚姻關係，祕訣就在於，當妻子開始批判時，先別回以否定的態度。而對妻子而言，祕訣則在於你要溫柔地提出批判，利用幽默來緩和你的批判（但不要太嘲諷）。別讓末日四騎士（以及他們的跟班：好戰）帶著你馳往無望之地。

高特曼的研究曾經是引起廣大迴響的焦點話題。在最初的實驗裡，他利用十五分鐘的觀察樣本來預測離婚的模式，但後來的研究專家認為，只要觀察樣本三分鐘就夠了，因為三分鐘時間就足以告知這樁婚姻能不能繼續走下去。不過這個研究有一些缺失。原始樣本裡的離婚數據並不高，而且受訪者都是來自於美國的一小塊區域，所以要從這麼小的樣本裡做出總結，勢必得很小心。儘管如此，高特曼的研究成果有趣和創新的地方在於，他不只聚焦在幸福婚姻和不幸福婚姻的行爲特徵上，也沒忘記找出失敗婚姻的行爲特徵，正因如此，它讓人注意到婚姻本質裡那些不起眼的行爲順序。

此外，它也提醒我們應避免落入某種固定的行爲順序模式裡。我們都可以學會各種降低情緒強度的方法。高特曼的研究成果唯一危險的地方在於，那些行爲描述，或許只是某些深層的根本原因所外顯的徵狀而已，夫妻間如果本質上就不合，那麼每天都會上演這些行爲順序。要知道這個假設是否正確，只能靠時間和更大的研究樣本數來告訴我們，不過，在沒有更確切的答案出來之前，

**下次若是感覺到自己對另一半開始有鄙視心理，趕緊煞住，把它壓下去，除非你百分之百確定想要結束婚姻關係。**

提示

- 婚姻裡的慣性行為能告訴我們，這樁婚姻能否繼續走下去。
- 很不幸的是，婚姻裡的批判、自我防衛、鄙視和拒絕對話，往往是離婚的前奏曲。
- 鄙視的態度會影響生理和心理健康。
- 女性必須溫柔地提出批判。
- 男性必須回應批判。
- 在婚姻裡發脾氣，不見得代表婚姻關係就會宣告終止。
- 在婚姻裡主動傾聽是件好事，但也不是沒有它就不行。