

維特整個人被夏洛蒂的容貌、聲線、舉止所吸引；...他們的心像相連着，眼神互相帶着傾慕之情，維特知道這已訂婚的夏洛蒂小姐，已變成為他生命中的最珍貴。

<<少年維特的煩惱、歌德(筆者意譯)>>

在一次家庭婚姻輔導講座中，有一位聽眾交給我一份文章，主題是「為何我不相信有美滿的婚姻」，與我對婚姻的樂觀看法持相反意見。美滿的婚姻已經絕不容易，像初戀般戀一世的婚姻可能真是鳳毛麟角！

最近報章報導在一個實驗研究中，發現夫妻一起做共同喜歡的新鮮事物，腦部會天然地分泌充斥着令人興奮緊張的化學物質如多巴胺(dopamine)、非腎上腺素(norepinephrine)。感覺有如浪漫戀愛的如痴如醉；又如有執著強迫性反應般(obsessive-compulsive reaction)無法不去做不去想。還記得我們相識一週後，一方因家有要事，離城不辭而別，杳無音訊，煩惱牽掛之情心如鹿撞，可能正是這種狀態。

因為這新鮮感的反應，研究發覺夫妻相約去一個嶄新的餐室晚膳，會比叫外賣回家更感到有一段美好的時光；大家二人三足地走一會，比平常各走各路地散步令關係更感快樂滿意，這就是新鮮感對人正面的影響。

最近有一個妻子前來求助，發現丈夫在戀上第三者，妻子偷聽到丈夫在通話中說真的很「鐘意」、「迷戀」、「牽掛」對方。在妻子面前卻坦白的說對妻子沒有感覺，使她非常難過。在婚姻關係中，市井中人說：妻不如妾、妾不如偷；又說家花不及野花香，不無道理；不幸的是迷情中人可能並不在乎追求滿足的人際關係，只是狂蜂浪蝶式追逐新鮮感帶來的亢奮。

當然不是所有人都日日愛新鮮，冠明從前是在工廠當工程師，在最重覆沉悶的環境下，他會想到如何改善效率、品質的挑戰；自得其樂；玉璇充滿着好奇心與夢想，希望每一天都不同。問題不在乎誰是誰非，而是每個人的心理、生理都是獨特，彼此要尊重別人的性格氣質；互相體貼對方的需要，若要營造愛戀一世的緣份，需要加添新鮮感成為生活情趣的重要元素。

如何有一段愛戀一世的情緣！筆者兩人結婚廿載情，拋磚引玉地有以下建議：

- 不喜歡對方的志趣也願意嘗試。最近有一位卅十歲的男仕，要和廿歲的女朋友鬧分手，因為女朋友喜愛舞會，但他已不覺新鮮，並且常常反對女友前往，彼此因而產生許多爭拗。若是肯放開成見，陪伴對方間中嘗試不同事物，甚至不大有興趣的東西亦體會一下，可能創造出新鮮的感受，關係中會擦出新的火花。例如夫妻兩人並不善於跳舞，舞會中邀請對方到舞池輕歌妙舞，並不在乎有出息的舞姿，卻在乎擁抱對方的感覺。
- 欣然接受對方的愛和好意。例如節日中收到禮物，許多老夫老妻會說「下次不用了!」「這樣浪費!」，硬生生地把對方的好意打一個折扣。若能欣然

接受對方的好意，講一句新鮮的欣賞語，表達自己欣賞的感受，關係便更有情趣。

- 釋放美善的情感。不要吝嗇地以交·換、或討價還價式交易感情，如「你不讚賞我、我也不會再幫助你」。就是當我們很希望別人關心自己時、施比受更為有福！當你釋放自己美善的情感時，你的心靈首先得到滋潤。倒如自己首先講一句「能夠幫助你是我的榮幸」，已經獎勵了自己的功勞、滋潤自己的心靈；別人也更容易以正面的情感回饋。
- 好好聆聽、運用同理心。無論在閒話家常、或在各種情緒澎湃發泄中，多由衷地聆聽，運用同理心問：「設身處地在對方的處境中，現在對方的心情感受是怎麼樣？」然後告訴對方你的猜想。若你的猜想對了，雙方便有共鳴、猜錯了對方也自然會澄清解釋，讓你更了解。無論如何，運用聆聽和同理心都能把彼此的距離拉得親近，甚至有心心相印的感受。
- 愛裡把懼怕除去。一對夫妻的五歲女兒意外去世，十分哀傷；喪禮之後大家像回復以前的正常生活，彼此再沒有提及這位女兒。其實父親也常常有女兒的回憶，但他說不敢分享自己的感受，懼怕妻子承受不了，也害怕自己不能處理對方的情緒。恐懼是關係深交的最大障礙，使人彼此無法互相支持、鼓勵和治療傷痕。關係迷惘地無法發展下去。誰人能預知依戀一世的關係是如何發展的，但若不嘗試、冒險踏步出去，便沒有下一篇生命的樂章。

黃玉璇/何冠明（黃玉璇博士為 BC 省輔導心理學家/何冠明碩士為 BC 省臨床心理治療師）