

意亂情迷在中年

蔣範華 譯¹

本文簡單描繪中年修會會士及鐸職人員的「意亂情迷」人際關係的情況，並提出靈修輔導的一些原則。

瑪利是一位發願廿八年的修女，她與我分享她和其工作地點的一位老主顧唐之間的友誼。她認為自己現在活得比任何時候都燦爛。她與唐非常親密，彼此瞭解、關懷與支持。他們每天都有機會見面或談話；而瑪利目前是獨居。她告訴我「她不會讓任何事干擾她與唐的關係」，而同時，她不明白我為什麼要為她擔心。

最近幾年，我由於身兼心理分析師、會長、修會培育顧問數職，所以意識到有為數不少的男女修道人及教區神父都身處上述案例的景況中。這種關係，最好將它形容成：常有性愛感覺相隨的意亂情迷。願順從這種感覺的人，會陷入反倫常的關係，並使界限受到干擾。有些則因此而離開了鐸職或修道生活，去追求一個他們所謂的成熟及充滿愛情的人際關係；通常他們都是初嚐禁果。對另一些人，當關係結束時，留給單方或雙方的是許多有待整理、五味俱陳的複雜情緒。但同時，對許多人而言，在逐步經驗人際關係是他們愛情及貞潔生活的中心的歷程中，意亂情迷為他們打開了一扇使他們活得更圓滿、更誠實

¹ 本文譯自：Lynn M. Levo, C. S. J. Ph.D., "Midlife Infatuations," *Human Development*, 19(1998)4, pp.14~18。譯者：蔣範華，伯利斯仁慈聖母傳教會修女，羅馬額我略大學心理學碩士，目前在各地大修院教授牧靈心理學，並從事靈修輔導工作。

的門。

我們不要忽視、摒除意亂情迷的關係或對它作出衝動的答覆。相反，這種關係的性質、目標、所帶來的危險及恩典，均需以默觀及瞭解的心態來面對。這種經驗邀請我們重新領悟個人及團體所蒙召的身分。在定義及探索意亂情迷關係的特徵之際，可以問一問：為何男女修道人及教區神父，特別是中年人，在這類關係上會如此脆弱？在評估它可能產生的負面結果，又可以是對成長的邀請與良機的同時，它可喚醒我們所活的生命，以及生命的根本：因愛而蒙召，並將自己看作是可愛的事實。

一、承認迷戀關係

迷戀，常被看成導向親密關係的預告、前奏或開端²。它通常被看成是消極的，並且常與生理的反應相聯。這種初期印象是可理解的，因它涉及一些性愛的急迫感、幻想，及伴隨這種關係的某些秘密。實際上，迷戀關係是一個錯綜複雜的過程，泰瑞（Tyrrell）形容它有四重構造：

個人的貧乏與饑渴、羅曼蒂克的幻想，及不斷的失望與退縮；伴隨而至的是極強烈的尷尬感及疏離。陷於迷戀中人，急切渴望由人生旅途上所經驗的強烈孤獨感中釋放出來……尋求與他人之間有溫暖、被接受的關係；這也就是我們所謂的親密關係。它並非出於某人的選擇……而是在迷戀中的當事人，常在經驗中所不期而遇的。

² 請參閱：T. J. Tyrrell, *Urgent Longings* (Mystic, Connecticut: Twenty-Third Pub. 1994); E. & J. Whitehead, *A Sense of Sexuality: Christian Love & Intimacy* (N.Y.: Doubleday, 1989).

二、意亂情迷的記號

〈害相思病的心理分析家〉³的作者 Stuart W. Twemlow, M.D.及 Glen O. Gabbard, M. D.描畫出下列幾項基本特徵及迷戀關係中隱含的動力：

1. 情感的依附

當一個人覺得被愛時，常會很強烈地感到需要他人，當事人在他所心儀的那位面前，幾乎願付出任何代價，在所不惜；切望的程度可媲美酒鬼對酒精的依戀。基本上，在這種關係裡，強烈的情感依附可謂獨領風騷。如果這些強烈的感覺來自雙方，那麼個人所感到的歡快感，會到了飄飄欲仙的境界。如果這種感覺並非雙向的，或其中一方體會到輕微的被拒，那麼他／她可能會覺得沮喪，甚至自己傷害自己或自殺。重要的是，這類關係不一定必須涉及生理的互動。如果這類關係是在同性間發生的，那麼情感依附的推動力則大於同性間的正常關係。

2. 不完整感

與情感依附息息相關的是，當事人如果缺了對方，就會覺得自己不是一個完整的人。換句話說，個體在別人身上尋求一種融合感，並且解釋是對方使他們感覺到自己是一個完整的人。於是，每天通電話或會面，是家常便飯，它可使當事人在個人及經濟上所費不貲。

3. 情人眼裡出西施

陷於迷戀中的人，會有將對方理想化的傾向，甚至將對方某些消極的特質當做是積極的，並且還會用諸如此類的話為對方辯解：「他／她並非有意如此無理，只不過是太累了」；而

³ "The Lovesick Therapist", in *Sexual Exploitation in Professional Relationships* (G. Gabbard ed., Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1989).

不會承認對方的確無理或有時對人實在粗魯或不尊重。

4. 失控的遐思

意亂情迷的人，通常會發現自己滿腦子想的，除了對方之外，沒有別的了。而大部分清醒的時間都被這類的思想所佔據。內容通常包括將對方理想化了的一些幻想，否定一些重要的事實，或將自己所渴望擁有的特質投射在所愛的人身上。其中一方會將對方看成一個善解人意的人；而實際上，體貼與善解人意都是雙方所渴求，但卻很少經驗到。

5. 身體的感覺

迷戀關係會喚醒我們的各種感官，因此，會經驗到各式各樣身體的感覺；甚至只要想到對方，這種感覺就會隨之而來。「飄飄欲仙」是常見的感覺，它常伴隨著脈搏加速、口乾舌燥、手腳發顫，甚至暈眩，舉凡所有處於青春期的青少年關係的現象都有。

6. 魂不守舍

迷戀中的人會有魂不守舍、似夢似真的經驗。他們會覺得進入一種羅曼蒂克的意識中，有些人還會有一些異常的行為。

7. 作決定的能力受損

一向謹慎、理性，甚至有控制力的人，在意亂情迷時，會暫停他們日常的判斷力，做出一些擔特別風險而又不具特色的決定。典型的反應包括在關鍵的時刻做出衝動的決定（例如，與另一半的相處重於工作上的責任）、向對方作出承諾、離開鐸職或修會，尤其當這種關係不論受到有地位的人或權威的威脅時。

8. 對他人的反應甘冒風險

對某些人而言，當社會不接受他們的關係時，反而會促使他們願承擔更大的風險，並強化他們對彼此的激情及投身。如果其中一方已婚、或是有願在身的修女或是神父，當受到一位

朋友或長上對這種沒有出路的友誼提出質疑或威脅時，他們在體驗到是禁忌的同時，也會有強化友誼的渴望。

三、為何如此脆弱

我們的文化是極其講求實用的文化，人際之間是疏離而缺乏親密性的，所以大多數的人都有陷入意亂情迷的危險。雖然下列因素呈現在今天許多人的生活中，但有願在身的修道人及神職人員更是高危險群。因為許多因素更呈現於處在現代不同文化的修道生活與鐸職中。

1. 對他們成長的歷程缺乏意識

特別由於在孩提時代沒有感覺到被需要，或沒有受到應得的關愛，許多在會或晉陞鐸職者，就會不斷尋求他人的肯定、被愛及被認同，並且渴望別人告訴他們，他們是獨一無二的。這些通常都是為彌補他們在孩提時代所欠缺的⁴，但當人對自己在早期生活中所欠缺的（意即，他們可能沒有被肯定及被愛的經驗）渾然無知時，則不可能將別人當作另一個個體；反而將自己與別人混為一談，利用他人來滿足自己的需要。這類人不善於與人有相互的交往，也不善於維持個人及專業的界限。《在禁區中的性》（*Sex in the Forbidden Zone*）一書的作者 Peter Rutter M.D.，認為他們雙方較可發展的關係是同病相憐，而非相互疼惜（有感同身受的能力，但不照單全收對方的信念與感覺）的關係。

2. 在面對困難時，有否定人性需要而將它們神修化的傾向

儘管西方文化強調自我，仍然有數目驚人的修道男女及神職人員正度著一種失衡的生活。他們經常過分強調工作，而不參與像親密關係（有能力做自己、不戴面具、與人有相互的關

⁴ 請參閱：Alice Miller, *The Drama of the Gifted Child*.

係)、愛惜自己等,這類基本的人性要求。失衡的生活通常會將重心放在工作上,它會激發或增添一般中年人會有的身分問題。然而,更加熱切地祈禱,並不能取代面對人性需求及對人內心渴求的分辨。

3. 二元思想促長了「非此即彼」而非「兩者皆是」的思維

許多人學會靠頸部以上生活,將一切事理性化;因此對和意亂情迷的關係與吸引隨之而來的身體感覺毫無準備,不僅不知所措,甚至會感到混亂,我們大多數的人都想將這類關係限制在青春期,而不認為它們是成年發展中雖然痛苦,但卻是真實的一部分。由於時下將神修與性分開,我們幾乎永遠無法看出意亂情迷的關係,有可能與靈修及心理成長整合。

4. 流動性、改變及缺乏長期固定的關係

可造成一個人在生活中缺乏親密感,接踵而至的,是在意亂情迷的關係中繼續受傷的經驗。通常,改變與流動會使人孤立,使人有「墜入情網」的危險。再者,中年人常遇到的失落關係,特別是對我們深具意義的人(父母、親友)的過世,容易使我們感到孤寂;而它又是闖入意亂情迷中的第一個感覺。當邀請人並有機會分享這些經驗及感覺時,會觸及任何人心靈的最深處。

5. 缺乏活出一種互動、給予生命的態度所需的個人內在及人際關係的技巧

許多修道人及神職人員都很忙,很少有時間反省或認識他們自己,以及他們最深的渴望與動機。與自己親密(包括自我認識、愛、照顧自己)是需要通過反省及行動而發展的。如果一個人在與他人相處時,既想「做他自己」,也能體驗與他人的親密,那麼,與自己有親密的來往,是不可或缺的。可惜甚至今天,某些團體或大修院仍然不使受培育者意識到或提供他們機會學習及演練成年人相互來往的必要技巧(如自我披露、

坦誠相見、如何挑戰和肯定、如何面對衝突等)。就如 Martin Pable 在近期的 *Review for Religious* 提到的，我們應更意識並接受一項事實：為活出健康的貞潔，需要技巧⁵。我們當今的經驗豈不正邀請我們看到禁慾主義將在人際關係發展的領域中佔一席之地嗎？

四、陷阱與可能性

是否所有的意亂情迷關係都會導致我們的自我界限混淆，或產生其他具毀滅性的結果？是否所有的意亂情迷關係都會以改變個人的生活方式收場？一種成熟、健康的人際關係，是否可由意亂情迷的關係作為開端呢？意亂情迷的關係對當事人及他們身處的團體而言，可否成為蒙恩及成長的機會呢？

讓我們不要太天真吧！其實，我們每個人都可能會剝削別人。當我們越過個人或專業的界限时，它所可能造成的傷害是不容忽視的。顯然，有時人並不注意他們在專業或倫理方面的法規，甚至把它們當成不正義或不恰當的壓抑。然而，褻瀆界限，會留下一個永不磨滅的傷痕，它可能會影響到另一方一生信任他人的能力。

即使專業界限沒有受到侵害，但當意亂情迷的修道人或神職人員不承認、沒有檢視經驗也未由其間汲取教訓時，還會造成某些潛在的嚴重後果，或因此而喪失了成長的機會：

- 他在自己與他人身上分辨什麼是真實的，什麼不是真實的能力會減退；包括健康的自尊及人際關係的根本——分辨個人的能力及弱點的自知之明。
- 由於自己與他人的界限模糊，一個人可能看不到與自己

⁵ M. Pable, "Skills Needed for Celibacy", *Review for Religious* 57 (1998)3, pp. 275~285.

的「隱藏我」（榮格所謂的「陰影」）結合的必要。他可能會將自己所需發展與分享的部分在對方身上理想化，或將他／她在別人身上所做的行為怪罪於對方或加在對方身上。

- 他／她可能由於無法面對獨處，會利用對方來解除孤寂，然而，面對自我是發展真正的親密及互愛的另一個基本的能力。
- 當一個人墜入情網時，他／她會對蒙召去愛、把自己當成可愛的、在當前生活的型態中（單身、婚姻、修道生活、司鐸生活）成長及改變等訊息，會犯「說風就是雨」的錯誤。然而，一個人可能蒙召在目前的生活改變生活的方式，但並不一定意味著改變生活的型態。

意亂情迷的關係使我們有機會多瞭解我們自己及別人，許多寶貴的人生經驗恐怕也只有藉這類的經驗學習了。首先，「愛得發瘋」邀請我們信任別人並由經驗中學習，同時相信天主的確在我們的生活境域中向我們說話；特別是在他人身上，也藉著他人發言。如果我們相信沒有過錯，而這種關係又的確邀請我們成為更成全，活出更豐富的人性，又有什麼不妥呢？

其次，意亂情迷中所體驗到的性精力能夠是一個邀請：使我們更圓滿地意識到我們是關係的存有，蒙召藉著關係，而非經由隔離找到真正的人性。意亂情迷的關係召請我們以他人為中心，它可使我們開始較清楚地瞭解以耶穌為楷模，蒙召度以關係為中心的神修。再者，這種類型的關係通常會是雜亂、擾人心煩、不可預測，並且充滿了身體的覺醒與一系列的感覺。結果呢？有發瘋經驗的人可更深觸及他自己及他人的現實及軟弱，並且使他們有發展整合及同情能力的機會。最後，對修會長上及主教們，團體成員及朋友們要說的是，意亂情迷的關係

不僅邀請，甚至要求相互的關係。

五、成熟的重要

到底誰能夠伴隨，並如何伴隨一位陷於迷戀關係的人呢？那一類的意識、態度和技巧會是有用的？伴隨是和人交往的一種藝術，相互關係是與人相處的一種方式，它意味著一種能力：以尊敬與理解接受另一個人的現實，並向對方獻出另一個現實：你自己。它包括互換（不是單向的交談），特點為：自我披露、同情、挑戰（不只是對質）、對挑戰的審查，以及討論兩者如何對待彼此。就如 *Poets, Prophets, and Pragmatists* 的作者 Evelyn Woodwar 所謂的「你我交心」（You and me talk），在伴隨他人時，尤其是當一個人在反省及審視他／她的人際關係時，你來我往不只是有益的，甚至是不可或缺的方法。

首先，很重要的是評估是否有任何專業的界限受損？我們需要很快注意到這類的越界，以防患進一步的侵犯與繼續濫用；而進入過程既複雜又緩慢的相互關係的機會，也可能會受到限制。當沒有涉及專業界限时，相互關係可以是非常有用的。

評出當事人在意亂情迷關係中的處境，確定他目前所處的階段及關係架構，對預期未來及如何有效地幫助他而言，是很重要的線索。任何一種關係，尤其是愛得發癡的關係，如果當事人有某種自知之明，其中包括他／她的人際關係經驗的歷程，以及被喚醒了的饑渴，那麼在開始的階段就最容易處理了。

有關這點，告訴他／她或聆聽他／她的經驗歷程，彼此交心，相互體諒都可以是最有用的。願意披露自己的人際經歷，並以寬容與尊重的心懷聆聽，有助於對方很誠實地說出及面對他／她人際的經歷，特別是意亂情迷的經驗歷程。經驗的互換

有助於他們澄清他們自己是誰，以及在他們的生命歷程中所身處的階段（就是他們的身分），並審視他們正在做怎樣的選擇，而這些選擇是否真正與他們的身分符合（他們的整合）。身分與整合是中年期主要的課題，彼此有唇齒相依的關係。

如果一個人身陷意亂情迷之中，沈醉於羅曼蒂克的憧憬，並覺這關係使他活力充沛；然而同時，如果他們也並非很有自知之明，甚至對他們個人的現實茫然無知的話，想要達到相互的分享，即便不是不可能，挑戰性也是蠻大的。為瞭解當事人的感受，我們必須意識到他／她就像一個餓了好一陣子，或許好幾年，現在終於有吃的了。當一個人獲救時，他會饑不擇食的。當事人幾乎不可能接受別人告訴他／她：「他／她所正享有的給予生命的經驗，對他們而言，是不好或不健康的」。John Money 在《愛及相思病》⁶一書中指出，那些試圖使當事人對這關係進入分析性對談的同時，應期待對方抗拒以及無能或不願檢視這關係等反應；他們甚至會被對方拒之於門外，並被當作敵人看待。對願幫助意亂情迷的人而言，最大的挑戰是如何不被當事人看成是他的對頭或敵人，而是他的戰友，正與他／她一同關注他／她生命的歷程，並在這生命歷程中找尋其特殊關係的意義。

若要使交談對當事人有所幫助，尊重個人及他／她的心路歷程是最基本的原則。就像在挑戰他人之前，要先培養相互信任的關係。許多時候，挑戰失敗的原因就在於沒有足以承受挑戰所帶來的張力的信任關係。使人聽得進挑戰，並且有所反應，是一個基本的技巧，是一門藝術，是建立任何一種型態的真正的團體所須學習及應用的。

⁶ J. Money, *Love and Love Sickness* (Baltimore, Maryland: John Hopkins University Press, 1980).

大部分意亂情迷的關係都會無疾而終；火終有熄滅的一天。若要挑戰這種關係，將它轉化成爲「成熟而相互的成人關係」，所涉及的雙方當事人均須較意識到他們自己的個體性。因爲意亂情迷關係的後半程，通常會有困難的感覺，可能選擇結束關係的同時，繼續他們邁向個體化的旅程。

當人處於意亂情迷關係的最後階段時，他們要處理幻想的破滅或退縮，所以除了尊重、崇敬他們的經歷之外，他們最需要幫助與得到支持的是，如何應對他們的羞愧感、罪惡感、尷尬感及消沈感。那些有過親身經歷的過來人，比較有能力以感同身受的心境，在一個人結束意亂情迷關係之際，伴他走上一程。

不論當事人處於這種關係旅程中的那一段，對他有耐心與願意使對方在經驗意亂情迷的關係之餘，還能從其中走出來，是最基本的心態及深具挑戰性的任務。我們大部分的人都不喜歡把事情弄得亂七八糟或犯錯誤，然而，爲避開問題及痛苦，倉卒促成關係的結束，不僅會一敗塗地並且對當事人以及他/她的歷程、他與朋友或幫助者的關係都是有害的。我們和當事人都是在試煉及錯誤中度生的，難道就不能一起共同尋找如何藉著這些不完美的經驗而生活及愛嗎？探究我們自己及他人的意亂情迷的經驗，有助於我們肯定這種關係，以及伴隨此關係的生活的價值。意亂情迷的經驗也邀請所有的神職人員、修會成員及長上們彼此挑戰：做一個有意識、富於人情味的、活潑、正直、最重要的是會愛的人；因爲我們都爲此而蒙召。