

愛的弧線

愛，那讓人心跳加速的情感，它不是一條筆直的道路，而是一條弧線。彷彿流星劃過天際，在黑夜中留下一道迷人的痕跡。

愛，是一場永無止境的追逐，是一段恆久的轉折。它讓我們在彼此的擁抱中找到歸屬，在溫暖的對視中感到安全。縱使在風雨中迷失方向，只要緊緊握住雙手，我們總能找到回家的路。

〈愛的弧線〉*the arc of love* 是愛情專家 Esther Perel 一個廣播課程的命名。

Perel 曾經與我同期跟隨在 Minuchin 門下。記得她年青時就英姿颯爽，對於愛情和性的觀念，尤其突出。現在她已經是歐美著名的婚姻治療師，在網上多處都留下踪影。炎熱的夏日躲在家中，一邊聽她的課程，一邊回顧當年同門的點滴，天馬行空，也是一種樂趣。

愛的弧線，或許蜿蜒曲折，時有坎坷，卻始終清晰可見。即使在黑暗中迷失，只要相信愛，一切終將康復。

多麼美麗的描述，誰不希望找到愛情？又有多少人真的找到？婚姻治療師的主要工作，就是為沒有生氣的婚姻打氣，讓當事人重新激發起對愛的憧憬與追求。

但是怎樣為死氣沉沉的婚姻注入活力？各家各派都有不同心得。Perel 強調在親密關係中需要保持適度的獨立性，完全融為一體並非愛情的最高境界。尤其注重培養激情與新鮮感、尊重彼此的隱私空間，以及以建設性的方式管理矛盾等等。她的觀點，也可說是代表歐美中產階層對婚姻和愛情的價值觀。

Perel 對家庭治療師的最大挑戰，就是一般婚姻治療只談愛，不談性。而愛與性是婚姻的基石，不可分割。

愛與性可以分割嗎？這是一個分爭很大的議題！有人認為愛與性是兩回事，可以有愛無性，也可以有性無愛。

同樣是愛情專家吳敏倫卻強調：沒有性，就沒有下一代，人類就無法延續。

在他一篇〈整個浪漫帝國都在沉淪〉的文章裡，他說，一般人都以為「浪漫」這概念出自西方十九世紀的浪漫主義。其實男歡女愛之情，一早就存在於東方文化（否則我們何來這麼多人口？）可見浪漫絕對不是西方文化的專利。

這一點我倒是舉手贊成。不信的話可以參考《詩經》，這本收集了我們遠祖最原始的詩歌。由窈窕淑女，君子好逑開始，處處表達前人對心儀人選來自內心的思慕之情，這不是浪漫是什麼？

不過，我認為東西方的浪漫形式各有不同的演繹。西方的表達是較為熱烈的、形式化的、沸沸騰騰；東方的表達卻較為含蓄、理想化、投射式的。對於心中所屬，前者是強迫性的積極追求，後者是求之不得，輾轉反側的消極情懷。當

然也有很多例外。其實西方的治療師，也不停向東方哲學借鏡，像我們的另一個老同學 Peter Fraenkel（怎麼都是我的同僚？），就在他的治療過程中，引入了很多《易經》和《道德經》的教材。在他的工作室內，放滿了各種東方色彩的道具，包括一面大銅鑼，在夫妻爭鬧得不可開交時，大敲一下，立即就鴉雀無聲。

要改善婚姻，必須雙方都有意願。問題是，現代的夫婦，往往不但沒有愛，也沒有性，只為了孩子而存在。這是十分悲哀的共處。家，也會成為製造孩子問題的搖籃。

吳敏倫指出，在過去數十年間，全世界的結婚指數都在下降，性行為也不斷減少。英國一個大型民調指出，多於一半的成年人每周只有一次性交。美國加州的民調也指出，50歲以下的成年人，很多都趨向選擇節慾。香港的情況尤甚，根據2022年家計會的統計，已婚或同居人士，平均每月只有3.1次性交，即每周一次也不夠。

不談情，不結婚，不生孩子。吳敏倫認為這是家庭系統瓦解及意識形態的改變所造成，也造成全球生育率低落的大危機。果真如此，將來還有婚姻治療師的需要嗎？

從我自己臨床工作的體會，大部分的夫婦，對於精神伴侶仍存有一定的尋求和嚮往。正正是因為有要求，更加無法接受眼前人。要知道夢中情人只可在夢中尋，朝夕相對的是「黃面婆」或「糟老頭」。同床異夢，很多夫妻都沒有性生活。很多妻子都選擇與孩子同床，即使孩子已經成長。孩子目睹父母婚姻生活的苦澀，都說：我長大後一定不會結婚！

有位三十多歲的妻子對我說：「我像一只叫春的貓，只求他親近我，其他都不重要！」

為了刺激丈夫，這女士到處勾引男人，並且在他面前毫不隱瞞，巴不得他在旁觀賞。我十分佩服這丈夫以不變應萬變的定力，也很欣賞一個女性對性需要的率直。但是畢竟愛情和性行為，都需要兩個人的配搭，除非你選擇自慰。一方對性的渴求，另一方對性的冷漠，陰差陽錯，不知造就了多少婚姻中的癡男怨女。

也許還是作家莫言對婚姻現實的總結，更加實際：「幸福是什麼？只有很簡單的九個字：有家回，有人念，有飯吃！」

短短一生，百年後沒你也沒我。所以我們沒有時間去爭吵，去傷心，去斤斤計較。婚姻本來就是一場合作，珍惜眼前人，黃面婆也就變得可愛了！