

妻子的幸福祕方

永續婚姻、活出自我的智慧與實踐



The Secret Lives of Wives

Women Share What It Really Takes to Stay Married

當新婚的甜蜜褪色，瑣碎的現實一點一點吞噬愛情的微光，
一切情節化為平淡公式，消磨你對生命的熱情；你不知如何繼續前行，
你想找回那曾與你十指交扣，承諾相伴成長的愛侶……

請別就此放棄。看看資深妻子坦誠分享婚姻生存之道，攜手終老的祕方，
第一個祕方，就從自己開始努力，大膽重塑你的婚姻面貌！

艾瑞絲·柯拉斯諾 Iris Krasnow—著 許妍飛—譯

目錄



推薦文／婚姻，有這麼困難嗎？——吳娟瑜

推薦文／婚姻長壽的祕訣——陳安儀

推薦文／婚姻，持續摸索、漸入佳境——番紅花

作者序

第一章／誰需要婚姻？

第二章／彼時此時

第三章／有點距離更愛你

73

47

25

18

15

11

6

第四章／走過病痛、憎恨與死亡

第五章／重拾婚前的熱情

第六章／愛情為何能歷久彌新

第七章／淘氣女孩

第八章／住在隔壁的男人

第九章／信不信由你的婚姻模式

第十章／黃金女郎的寶貴經驗

誌謝

參考資料

302

298

267

239

219

187

155

125

97

婚姻是美國夢最重要的發動機。

——布萊德·威考克斯，國家婚姻計畫主任



第一章
誰需要婚姻？

「誰

需要婚姻？」（時代）雜誌封面上，一條嚇人的標題用五公分大的紅字如此吶喊著。

我需要！大部分的人也需要。根據數據顯示，將近百分之九十的美國人會在人生中的某個時刻結婚。首次婚姻的離婚率，從一九六〇到一九九〇年代末期都高達百分之五十。雖然目前已經下降到百分之四十三（但還是很高），但是反對男性霸權和婚姻等陳舊制度的女性主義者，她們的女兒和孫女還是在一大群賓客面前穿上白紗，懷抱著生兒育女和此情不渝的偉大夢想，對另一半說「我願意」。

我也曾是這些新娘中的一個，穿著白色曳地婚紗，被一百八十位賓客簇擁。到了五十六歲，即使已經維持了二十三年的婚姻和千辛萬苦拉拔大四個兒子，我還是很愛婚姻——當然，只有在我不厭惡的時候才愛。婚姻對我而言，很難，很神祕，又不可或缺。

雖然代理孕母和精子捐贈可以迅速建立一個家庭，不需要伴侶或隆重儀式，但是正式而隆重地與另一個人結合，在人類發展的循環中仍是許多人追求的里程碑。走上紅毯的那一天是個充滿魔力、充滿全然信任的神聖日子。

新人每年在婚禮產業的支出超過四百億美元，像凱特·密道頓^{#1}手指上萊豆大小的藍寶石之類的物品，就占了這筆金額的一大部份。這顆寶石曾經為戴安娜王妃纖細的手增添光彩，也在一九八一年皇室婚禮之後，不幸地見證兩人婚姻走向破裂。然而我們還是設好凌晨三點的鬧鐘，只為了觀賞長得很像她的兒子在電視上的婚禮（反覆五十次），癡癡望著西敏寺裡

另一次莊嚴的場面，聆聽兩個光彩奪目的年輕人交換誓約。

威廉國王和凱特王后快三十歲時，腳步穩健地走入婚姻，沒有什麼魔法金粉遮蔽他們的眼睛，我懷著希望，也很好奇二十五年後他們兩人打造的國度會是什麼模樣。在我報導家庭關係的三十年新聞生涯中，寫過一本暢銷書《向婚姻順服》，我觀察到不少結婚多年的妻子，生活中偶有一觸即發的不快。現在我也成為了她們的一員，更能用同理心去傾聽她的抱怨。順服，也就是放下自己的部分私慾，為了更高的理想，做出適切的讓步與改變，這一點仍然是維繫婚姻的關鍵。本書的內容接續前作，同樣探討婚姻，帶領年紀漸長的妻子們深入瞭解當婚姻遭遇困境與轉變時，例如養育青少年、照顧生病的丈夫，還有急切渴盼未來會是一段前所未有的成長與冒險，遇到這樣的情形，如何適時調整自己。

上週末我參加了一場婚禮，新人是來自馬里蘭州的伊莉莎白·諾斯和哥斯大黎加來的華京·瑟登諾。在儀式中，唯一神教派^{註1}的牧師約翰·克雷斯特威對著上百名親友，用馬丁·路德·金恩式的韻律共鳴高呼著：「這世界上有愛，實在太甜蜜了。這兩個人找到了彼此，我們多麼感恩。生命給我們種種珍貴的時刻，我們多麼感謝。願我們都能想起，在渴望幸福

註1——英國的威廉王子妃，兩人於二〇一一年完婚，藍寶石婚戒是戴安娜王妃的遺物。
註2——不承認三位一體，強調上帝只有一位的教派。

時，有時仍有麻煩和失望。願我們都能想起，最大的悲傷是讓我們為最大的喜悅做好準備。願我們都能想起，愛情能夠承受一切。願神賜福給這對男女。但願如此。阿門。」

阿門，但願如此——在河上船屋的典禮中，我們都如此祈禱著，祈禱這對夫妻能靠純粹相愛的力量，便能努力越過無可避免的困難，成為那百分之五十七。我這輩子參加過大約六十五場婚禮，每場我都哭得更久一點。我知道，婚姻中分隔幸福與失望的那條界線薄如蛋殼。我知道早餐時說「我愛你」，晚餐時又碎唸「我受不了你」代表什麼意義。

然而，我們見證的每場婚禮都讓人心裡充滿了歡樂與光明，帶我們脫離日常生活中的憂愁，還有來自全球的負面新聞。雖然我們大多隨著驚人的離婚率一起長大，但比起大多數其他國家，婚姻在美國社會還是備受尊崇與珍惜，對文化的重要程度也與日俱增。雖然婚姻近年來的演進史動盪不安，但我們仍然頑固地堅信，婚姻會引領我們走向更美好的生活。

「好的婚姻是大多數人都重視的事，」《新娘》雜誌的主編米莉·布拉騰說。「大多數人都想把自己託付給某個人，希望對方照顧你，只因為生活很辛苦，會對你投出變化球。找到一個與你有類似價值觀的人，能跟你一起度過起伏、一起成長變老、生命產生連結，如此基本的慾望還是非常強烈的。隨著時間改變的是，現在大家知道，好的婚姻必須透過持續的努力。」

「《新娘》雜誌的社論方向也逐漸轉變，以反映這種變化，」布拉騰繼續說，她已經結婚二十三年了。「我們有更多的文章報導如何擁有健康的婚姻，如何公平的爭吵，如何實事求是

地處理共同生活的各種議題。現今許多夫妻經歷過也明白自己父母離婚的難處，直接深刻地瞭解到分手不一定能解決所有問題，也無法保證未來會更豐富美好。我們的讀者瞭解其中利害，正在全力經營能走得長遠的婚姻。我們的目標是要給他們技巧，幫他們實現。」

婚姻潮流的另一個轉變在於，樂觀的人會讚嘆新人隨著帕海貝爾的音樂步入禮堂的景象，以及懷抱永恆之愛的幻想，現在這類人多是大學畢業，結婚年齡比起上一代更大一些，在經濟上也更穩定。根據康泰納仕出版公司^{註3}二〇〇九年的美國婚禮研究，首次結婚的新娘平均年齡是二十七・六歲，新郎二十九・五歲，相較於上一代，在經濟上他們相對「富裕」許多。最後一章的主角：經濟大蕭條時期的新娘瑟瑪·波斯特，她的丈夫泰德後來成為成功的電視電影導演，她回憶起七十年前他們在布魯克林結婚的時候，他窮到全身上下「只有一條手帕」是自己的。今天，根據康泰納仕的調查，訂婚夫婦的平均家庭總收入是八萬零四百美元——對職涯剛起步的兩個年輕人來說算是不錯的數字。

我找到兩個探討婚姻的縱貫性研究，其一是皮尤研究中心（Pew Research Center）^{註4}和《時代》雜誌合作的成果，亦是該雜誌二〇一〇年十一月二十九日的封面專題報導；另一個是雜

註3——即《新娘》雜誌的出版公司。

註4——美國一間獨立的民調機構，總部設於華盛頓特區。

吉尼亞大學的國家婚姻計畫。這兩項頗具開創性的研究都有一個共同的重要結論：受過高等教育、事業較成功的美國人愈來愈能享受穩定而完整的婚姻；同時，中產階級和收入相對沒那麼高的階層，則愈來愈多人正在放棄維持婚姻的念頭。二〇一〇年十一月國家婚姻計畫做的廣泛研究因而下了這樣的標題：「消失的婚姻：不婚的美國中產階級」。這個研究花了三十年，收集約四萬名已婚或單身美國人的資料進行分析，得到這樣的結論。

我訪問了國家婚姻計畫的主任布萊德·威考克斯，得到更多現代婚姻變遷的面貌。他認為長久的婚姻持續演變成「好運的人才能走的路」，他曾經稱中產階級為「美國家庭的骨幹」，但這個族群未婚生子、離婚、家庭不穩定的狀況都不斷攀升。

布萊德

婚姻是家庭、社區安全與安定的來源，不只給予大人和小孩幸福，更是美國夢的關鍵動力。從研究資料可以看到，維繫婚姻的夫妻通常比較成功。他們累積更多的資產的同時，也為他們的孩子打好基礎，讓他們比較容易從高中、大學畢業，順利離家走入社會，找到收入不錯的工作。

透過研究我們也瞭解到，有較多已婚夫妻的社區也較為穩固安全。由此可見，

雖然婚姻是私人的關係，堅定的婚姻卻可以讓更廣大的群眾受惠。受過大學教育的國人，對於婚姻的態度與行為正在轉變。我們在報告中提出的關鍵論點是，中產階級的夫妻對於維繫婚姻，還算得心應手，但現在離婚的風潮已經吹進了中產階級。所以婚姻真的已經專屬於受過良好教育和好運的男女。今天，如果你想找出哪個族群能說出堅持穩定而完整的婚姻這類理想的言論，就是受過大學教育的這群人。

大多數人在感情中確實都嚮往著從此幸福快樂，現在則出現了新的轉折：我們的文化愈來愈能包容超出婚姻常規的例外，包括離婚、同居、還有未婚生子。然而，還是有超過百分之八十五的美國人會結婚，而離婚的人再次離婚的可能性超過兩倍。好消息是，愈來愈多人意識到，離婚對他們自己社會上和經濟上的幸福造成了相當程度的影響，對孩子的幸福更是如此。

離婚大多發生在婚姻的前八年，且大部分是由女方提出的。這不是七年之癢。是八年。撐過結婚八週年紀念日的夫婦，比較可能在婚姻之路走下去。這些三十多歲、四十歲的女性正步入中年，如果有人能給他們一些建議的話，請告訴她們要有耐心。這個階段的婚姻可能變得艱難。家有幼兒的妻子們，通常覺得丈夫在情感上並不是真的有心經營。所以這些妻子的夢想就破滅了。

我想告訴各年齡層的女性，如果她們在乎孩子和家庭，就應該要找到方法，

讓婚姻運作下去。在攜手走過艱困的夫妻身上，我們看到的是，在問題發生的五年之內，她們就能找到讓自己的婚姻再度幸福的關鍵。男人隨著年紀增長，更懂得表達，也更圓融。這些妻子除了一般的不滿之外，沒有什麼提出離婚的好理由，她們了解到婚姻不只對孩子好，對她們也更好。

誰需要婚姻？女人很需要，我堅信這點。雖然現在許多妻子賺取優渥月薪，自己砸錢買捷豹汽車和海濱小屋，還有昂貴的抗老化醫美療程，但沒有人能買到長壽和心靈平靜。

這買得到嗎？

茱莉安·霍爾特·倫斯塔和提摩西·史密斯進行一項劃時代的研究，由楊百翰大學發表，分析了一百四十八份之前發表的縱貫性研究資料，測量人類互動的頻率及其對健康的影響。他們研究的結論成為全世界的頭條：與家庭和朋友構成的緊密網路互動，能降低血壓、減少心臟病的風險，因而大大降低死亡機率，平均達百分之五十（相反的，不良的關係，如糟糕的婚姻，會有各種負面的身體和情緒副作用）。

史密斯是楊百翰大學諮商心理學系的系主任，他告訴我，在他們的發現中，雖然最受矚目的新焦點是友誼的好處，但是長久婚姻的重要性才是真正的主要，報導時卻只草草帶過。

「我們的研究獲得大量的媒體關注，但我很失望，因為報導大多只強調友誼的正向價值，只呈提到婚姻或家庭，」史密斯開始說。「雖然友誼可能很有幫助，但是堅強而穩定的婚姻能提升幸福的多個層面。與成人之間的社會支持相比，長久的婚姻和家庭關係對幸福感貢獻更大。

「比起壽命的增長，與緊密的婚姻關係有所關連的社會、靈性和情緒幸福，實在重要多了，」史密斯繼續說。「比起生命的長度，大家通常更關心生活品質，但如果知道穩定的婚姻間接有助於維持身體健康，確實也不錯。

「人類天生就是群居的生物。我們受到與人鍾結的拘束。與別人常有來往的人，不管他們的初始年齡或健康狀態如何，活得都比較久。堅定的婚姻不只為大多數的人類提供和諧而有意義的社會互動，更提供一個有支持力的環境，讓人可以擁有健康的生活。」

的確，忠誠的配偶是靠著彼此照顧、催促彼此節食、運動、定期健康檢查，就會提高壽命的質與量，也認為我們的伴侶有責任戒除惡習，例如酗酒、賭博和抽煙。

有好幾個科學研究探討催產素（oxytocin，人稱「親密激素」）對人類放鬆的神經衝動造成的效果，都提到放鬆可以減輕壓力。只要手指撫過某個人的臉頰，或是擁抱，這樣簡單的動作就可以釋放催產素。根據北卡羅來納大學教堂山分校的研究人員進行的研究，即使一天僅擁抱兩次，都能降低血壓以及舒緩心臟疾病產生直接的關連。如果你跟別人住，或許你們會經常觸碰，催產素因此穩定分泌，減少其他與壓力相關疾病的風險，例如中風和憂鬱症。

這還只是身體方面。婚姻對你的靈性也多有助益——當然，如果你不是跟一個混蛋一起過日子的話。很明顯的，一段受虐的感情在各方面都不健康，應該盡快割捨。本書中的妻子們感情並不完美，但當她們進入常被人戲稱為「老夫老妻」的階段時，長期的婚姻確實能提供一個依靠，讓她們得以往各個方向飛翔，滋養自尊和個人成長。

婚姻不保證你能從此幸福快樂，但能給你家庭的基礎，從而塑造一個從此趣味不斷的生活。此外，有個伸手可及的對象一起享受性愛真的很棒，性是最佳的鬆弛劑。

我不是用靈性導師或心理學家的身份發言，我只是個經驗豐富的妻子兼記者，過去三十年來一直致力描寫女人最親密的關係。

實驗性的嬰兒潮創造了自由戀愛、開放婚姻和離婚的盛行，從這個浪潮得利之後，我們許多年長的已婚人士便享受著這個制度，它讓我們可以不必一直往上爬，終於可以坐著抬高雙腳，在安全舒適的高原休息。

約會就表示你必須把身體的每個部分都用塑身衣綁好，還得收緊小腹，不斷表現出自己最好的一面。婚姻則表示你可以放下束縛、放鬆肚子，回家時總會有個人等著你。光是知道在混亂的世界中有個可以依靠的伴侶，就只是這樣，婚姻對我來說就有價值了。你在配偶身上能得到最性感的特質，就是可以預期的安定，年輕女孩注意了！那些令你屏息以待或從不現身的壞蛋也許能讓你充滿強烈的渴望，但長期來說，他們是很爛的伴侶。