

## 「我們之間已經無 FEEL 了！」

蘇劉君玉博士

我們常常聽到在離婚邊緣的夫婦說：「我們之間已經無 feel，我已經唔再愛他/她了。與其勉強生活下去，不如乾脆離婚，大家可以尋找另一段幸福的關係！」

現時無論在美國，在香港，或中國，離婚率是 40-50% 之高，即是說，每兩對結婚的男女，便有一對以離婚收場。結了婚 8-15 年的夫妻，大家相處久了，感情開始淡化，對方的弱點、壞習慣看得一清二楚，再沒有甚麼溫柔、浪漫可言，有時彼此缺乏禮貌，再加上生活的壓力，子女的要求，令大家百上加斤，無滿足感，只有失望，覺得婚姻生活枯燥乏味，對配偶厭倦無 feel，大家關係非常疏離，無「愛」可言了。

在這個情況下，是否就只有離婚的選擇呢？無 feel 是否等於無愛？「愛」到底是甚麼？只是戀愛時那種羅曼蒂克的感覺和經驗嗎？

### (一) Robert Sternberg 的見解

耶魯大學心理學家 Robert Sternberg，對「愛」有頗獨到的見解，他認為「愛」包括三方面：

#### 1. 激情

這是一種激動、浪漫的感覺，是屬感官和情慾的，特徵是生理機能的發動，使人渴望肉體的親密。

這就是我們所說的戀愛中羅曼蒂克的感覺了。

#### 2. 親密

這是摯友和知音的關係，覺得被了解，被接納，被支持，能與對方豪無保留的溝通，坦誠的分享分擔，連最深層的感受都可以說出來。

原來夫妻關係單有激情浪漫是不足夠的，因為這個感覺只是短暫的。一對戀人結婚後，激情漸漸淡化，不再像談戀愛的時候，每天有花，有燭光晚餐，婚後只有平淡的日子，充滿壓力的生活，這是正常的。然而，這並不等於彼此的「愛」便不再存在了。「愛」如果沒有了親密的原素，婚後不久便會「玩完」了。

#### 3. 委身

簡而言之，委身便是：我愛你，不為甚麼，只因你是你。

根據 Sternberg，圓滿的愛是包括這三方面，不單靠 feel 和激情。著名的英國文學家 C.S. Lewis 說得好：「一對夫婦雖不是戀愛 (in love)，但他們並不停止去愛 (love)。」註一

## (二) 聖經對「愛」的詮釋

聖經對愛的詮釋更加全面。在希臘文有三個字可譯作「愛」，一是 Eros，是指肉慾之愛，性愛，羅曼蒂克的愛；一是 Philia，是指朋友的愛，友情，親情；一是 Agape 的愛，是指神聖的愛，永恆和犧牲的愛。

Eros 的愛是指夫妻之間肉慾的愛、性愛，就相等於 Sternberg 所講的激情。Philia 是指友情、親情，這包括良好的溝通，彼此的體諒，同舟共濟，不但可以共富貴，也可以共患難貧賤。這就是 Sternberg 所說的「親情」了。

至於 Agape 的愛，聖經哥林多前書 13:4-8 節把這 Agape 的愛描寫得淋漓盡致。

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」

總括來說，這 Agape 的愛有幾個特質：

### 1. 這愛不只是一種感覺，而是一個命令和行動

聖經吩咐丈夫要愛妻子，妻子要愛丈夫，並不是說「當你們心情好的時候，有 feel 的時候，便愛你們的妻子/丈夫。」換句話說，愛並不受情緒和喜好支配。神愛我們，也不是因為我們可愛，祂的愛是無條件的，正如上述經文說：「不求自己的益處，不計算人的惡。」

愛是一個命令，一個行動。

### 2. Agape 的愛是犧牲的愛，不是自我中心的。

這愛是能為所愛的人捨己犧牲的，為他/她的益處著想，就如上述經文說：「愛是恆久忍耐，又有恩慈.....凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐....。」

## 結語

愛不單是 feel，也不單是激情和羅曼蒂克的性愛，更是有良好的溝通，能彼此扶助，互相體諒的友情和親情；又是一個命令和行動，無條件的、犧牲的、捨己和付出的愛。

或許你會說，我怎可以做到？明明已經心死無 feel，怎樣可以把這段夫妻關係起死回生呢？

耶穌說：「你的財寶在那裡，你的心也在那裡。」(馬太福音 6:21) 假如我們看重我們的婚姻，我們的家，視為財寶，將我們的心歸家，並把生命的主權交給神，依照聖經的命令實踐愛我們的配偶，相信神的恩典會叫我們看到祂奇妙的作為，起死回生的奇蹟！

註一 Lewis, C. S. (1943). *Mere Christianity*. Macmillan: New York, N.Y.