

資料來源：中學生晨讀 10 分鐘-科學和你想的不一樣

逃避雖可恥但有用？心理學解析《月薪嬌妻》

文 / 程威銓 (海苔熊)

二〇一六年很紅的日劇《月薪嬌妻》(原日劇名照意思翻為「逃避雖然可恥但有用」)·席捲了臉書很多的版面·不過你有沒有想過·為什麼這部日劇會有這麼多人追?它打中了我們心裡面的什麼?只因為演員新垣結衣可愛·所以追劇嗎?還是因為自己跟津崎平匡一樣是魯蛇宅男·一邊看一邊滿足自己的幻想?這個看起來荒謬至極的契約婚姻劇情·真正想要表達的究竟是什麼?

當你已經魯了大半輩子·終於有機會可以脫魯的時候·你真的能夠放棄你原先「專業魯蛇」的身分嗎?又為什麼條件這麼好的森山美栗(由新垣結衣飾演)會願意進入「契約婚姻」呢?

為什麼要逃避?

「因為不了解而害怕·我到目前為止·在無意之間·到底給多少人造成了不同程度的傷害呢?說不定連美栗小姐·也因為我不經思考的言行受到了傷害.....這實在是一種想說·卻說不出口的複雜心情。」這是在某一集中·平匡在美栗睡過的床上幻想了一陣子之後·又起來用空氣清淨劑噴了整張床鋪·然後跟自己說的一段話。我們多少能理解他之所以會這樣做·或許是要逃避自己「愛上一個人」的那種心情。可是·為什麼要逃避這種心情呢?

一直以來·如果你都是用「專業的單身男」來定義自己(這就是你的「自我概念」·英文為 self-concept)·那麼有人進入你的感情生活時·你就面臨兩難的抉擇:我究竟是要開始這段關係·然後冒險去做那些我不熟悉的事情·或是閉上眼睛假裝沒有看到·維持我「專業單身男」的自我認同呢?這其實也是一種「自我維持」的行為·就像憂鬱的人會去找一些負面的證據·來證明自己有多悲慘!

「比起刺激我更愛安穩·那就是專業單身男的終極之道。」在劇中·平匡於某一集如此說道。

等等·為什麼要如此虐待自己啊?

這你就不懂了·對某些缺乏自信的人來說·「穩定」這件事情·比起什麼都重要——即使它看起來很不可理喻。逃避雖然可恥·但有用——這也是為什麼·你難過的時候會聽難過的歌·因為在心情差的時候「穩定的難過」比起「不確定的快樂」更好·這就是傳說中的「追求情緒一致」。

焦逃配：無法離開又難以結束的關係

這部片之所以能夠被瘋傳·其實是它在不知不覺中·打中了在戀愛裡最常見的一種戲劇性組合:追逃型關係。

你有沒有一些女生朋友·常常跟你抱怨她的男友總是懂她的需求·總是像一個木頭·每次要討論重要事情時·男朋友不是消失不見·已讀不回·不然就是一副不在乎的樣

子。她總是愛得很辛苦·覺得很累·卻又無法離開這樣的關係?

「這麼說來好像從頭到尾都是我一個人在積極·從契約婚姻·週二的擁抱時間...說不定根本就只有我一個人一廂情願的喜歡他?」片中的美栗如此說道。

「天啊!平匡你不要送給我好嗎?」螢幕前的魯男 A 說。

「美栗為什麼你要這麼傻·痴痴的等呢?」螢幕前的迷妹 B 說。

「要是我·面對這樣的『木頭』·我早就『辭職』不幹了!」螢幕前的淡定姊 C 說。

這樣看起來弔詭的關係似乎很難維持·但為什麼沒有分開呢?其實恰恰相反·研究發現這種「一個追一個逃」的關係往往才不容易分開·而兩人之所以能夠繼續維持下去·其中一個很大的因素是:那個逃跑的平匡·偶爾也會停下來。

一直逃避的平匡每一次的自我反省·就是一種「停下來」。它對美栗有一個很大的意義·美栗可能會想:原來我只要一直努力追·對方是有可能會停下來的·那我就更不能放棄了!(眼前出現比賽的小劇場和幻想)

需求滿足與關係不確定性

看到這裡你終於知道·為什麼這樣的組合會扣人心弦·而且無法分離了吧?

但老實說·如果從頭到尾只有一個人在很拚命的付出·如果你一直希望能夠了解他更多·但他卻總是像拿鏟子去敲平底鍋的鍋底一樣「ㄎ一ㄤ!ㄎ一ㄤ!ㄎ一ㄤ!」·很堅強·防禦很高·不說出自己的感受·那麼你終究也是會累的。

所以·如果是一般人·這樣的契約婚姻根本不可能維持吧?為什麼美栗條件這麼好的人·會願意守在那麼冷淡的平匡旁邊呢?雖然很多的角度都可以解釋這樣的狀況(例如:美栗的個性·過往不斷被拒絕·不被需要的經驗等)·不過這裡我想談一個核心的東西·叫做「需求理論」。

「一個人在無法滿足 A 需求的困境中·另一個情況經常也一起出現:對他而言更重要的 B 需求被滿足了.....因為『已得到的 B 需求』往往對那個人更為重要·才會讓人處在困境中難以改變!」。

換言之·這個看起來很荒謬的婚姻關係·勢必滿足了兩個人共同也更重要的需求·在雙方的需求上得到了平衡。例如·兩個人可能都對婚姻有一些擔心·或是對自己沒有自信·他們一起找到一個「逃離社會眼光」的方法·並肩作戰·所以這段婚姻就滿足了他們「原來有人跟我一樣·常常不被他人接受」那種被懂的感覺。

當然·這並不是長久之計·隨著兩人產生情愫·當一段關係沒有辦法呈現「彼此想要的那種親密」時·這種「不確定差距」(uncertainty discrepancy)就很容易讓關係面臨危機。

研究發現·當你對於這段關係有更多的不確定性 (relational uncertainty)·你了解他更多·但他願意告訴你的內容卻很少時·這會損傷你對這段關係的自我效能 (self-efficacy)·你會擔心:我們真的能夠繼續下去嗎?

也因為這樣·你看到片中好多次美栗都對自己產生懷疑·懷疑自己會不會被炒魷魚·

懷疑對方是不是真的喜歡自己、懷疑對方傳的訊息，可能只是老闆和員工之間的事務訊息而已.....。

如果這樣繼續下去，大概只會有兩種結局：

- 一、兩個人愛得很辛苦，卻分不開。
- 二、最後一方受不了，決定離開這樣的關係。

但有趣的是，這兩個主角一開始擁有的那個好像很可恥的技能「逃避」，卻成為轉動命運之輪的鑰匙！

陰影裡，也包含改變的力量

一個人究竟什麼時候會改變呢？當你發現你對世界舊有的認識無法處理你現在面臨的窘境、讓你感到痛苦不堪，就是你改變的時候。

「啊，果然還是沒有辦法這樣硬撐啊！」平匡在很多天熬夜趕案子後，終於病倒了。而這個病倒也讓劇情往前推進一大步。

呈現脆弱 (vulnerability) 有助關係改變、增加親密 (intimacy) 如果沒有硬撐加班後的這場病，美栗也不會有機會可以到家照顧他、靠近他的內心。不過，「呈現脆弱」是一把雙面刃，也可能會讓自己受傷，這也是後來平匡不斷逃避的原因——不要期待，不受傷害。

如果這樣一直逃避下去，兩人會越來越疏遠。畢竟，對伴侶隱藏悲傷，只會把你的悲傷擴大，也把關係帶往更黑暗的地方。幸好，在這樣看似「一廂情願」的關係中，還有一個令人動容的改變！

後期美栗持續了一段「單方付出的關係」，而平匡之所以開始產生改變，其實是來自於美栗的離家出走。有時候，離開是為了回來，這個脈絡裡面，更可能是為了讓愛回來。

「關係是兩個人的互動，當你做了一點和以往不一樣的事情，你就會發現這段關係也會有一些改變。重點在於，你願不願意當那個想改變的人？如果你不能讓對方停下來，不要逃跑，那麼你有沒有可能做一件不一樣事情是——換成你停下來，不要追？」周慕姿心理師說。

當這段關係裡面，一直在追的那個人停下來，或是往不同的方向前進，你會發現這樣的改變也會帶動伴侶的改變。當自己熟悉的世界不一樣，當他開始覺得痛苦，開始擔心是不是自己做錯了什麼，這樣的反省，也會讓原本已經走到僵局的關係有了契機。

所有的角色都是逃避的

這部片還有一個你所不知道的祕密：所有的角色都是逃避的。

整體來說，美栗看起來是主動的那一個，但實際上她也是透過不斷跳進幻想裡，來逃避現實當中那些讓她困窘的情景。根據家庭系統理論，我們都會複製爸媽的行為模式，美栗的行為其實從她爸媽身上也可以看到一些端倪，你看他們在討論重大的事情時，往往都會有人中途打岔、偏離主題。爸媽這樣的能力，也締造了一個喜歡幻想的女兒。不過，如果全家都是這樣就糟糕了，幸好女兒在某種程度上，也發展了務實的能力。

至於劇中其他的角色，也有逃避的影子：

風見涼太：逃避依戀、逃避婚姻。

土屋百合：逃避討論年齡、逃避卻又渴望感情。

沼田賴綱：對平匡有感情卻逃避面對，選擇用揭發、跟蹤、迂迴的方式阻撓平匡與美栗的發展。

日野秀司：常常想約平匡等人聚會，卻總是因為孩子或家裡變卦沒到，你覺得他是否有在逃避什麼？

整部影集看起來有不同性格的角色，但實際上，它可能只是反應編劇或觀眾，人格中的不同面向。劇中幾乎所有的角色，都是一個很好的投射客體。也就是說，所有的角色，都是你內在的部分投射 (projection)。

你和誰比較像？誰說話的時候，會讓你有一種「對，我也會這樣想！」的感覺？當你看到裡面的主角用他們的方式去度過難關的時候，你的感覺是什麼？

最後，我相信這部連續劇會吸引大家，某種程度也在於它用比較幽默的方式，來討論嚴肅的主題。這點倒是滿類似童話治療 (Marchen als Therapie) 利用故事和幻想，來讓聽故事的人產生改變。透過幻想、腦袋裡面的自言自語、內心的小劇場，呈現每一個角色的內在既是脆弱，但同時也是可愛的。

雖然有時脆弱，有時機車的讓人難受，但每個人都有他人無法取代的可愛。

2016/12/16 原刊載於泛科學網站

思 問 時 間

問題一 () 根據本文，平匡病倒與美栗離家出走對於兩人的感情具有什麼意義？

【統整解釋】

- ① 讓感情變得穩固與平靜
- ② 讓感情出現改變的契機
- ③ 讓兩人的感情出現裂痕
- ④ 讓兩人的感情急劇升溫

問題二 () 根據本文內容，為什麼對於某些人來說，「逃跑可恥卻有用」？

【擷取訊息】

- ① 因為逃跑能有益身體健康
- ② 因為逃跑能幫助自我維持
- ③ 因為這能讓感情出現轉機
- ④ 因為這能避免給他人傷害

知識唯一的來源是經驗。——愛因斯坦