

情感、愛和性

這個演講是 1977 年 Harvey 在 30 年多前於美國緬因大學的演講談話。它呈現了那個時代對於壓迫的認識，包括對女性、年幼者、和其他被歧視團體壓迫的認識。在此之後，我們對於這些壓迫的認識已經有了很大的進步，這個演講，如果是在今天，會是很不一樣的。但它仍舊是 RC 中心思想中有關人性本質的基本、重要概念，也是認識 Harvey 的好管道。演講的完整版本在最近發行的 CD 中可以找到，提供對 Harvey 思想更完整及更豐富的介紹。

我們很確定人們所謂的「愛」意味著什麼，當他們說的是人類之間的愛時，他們指的是人類自然地對彼此產生的感受，不多也不少，除非有傷害阻擋了他們。指的是當傷害沒有模糊或是干擾之下，每個人對另一個人類會感受到這種感覺，和他對那個人的認識成正比。它指是你只要認識另一個人類，就不可能不愛他。

通常有人在這裡就會想要問，「你指的愛是什麼呀，大個頭？你是說母愛、或是性、或是...」

我在說的就是愛。我們很確定這是一個真實的事實：任何人類都會愛，深層地愛另一個他有機會去認識到的人類—不論年齡、性別、或是任何類別—除了當痛苦的情感在干擾或阻擋。

我的猜測是，對大多數的我們來說，九成的人類都被網綁在干擾的傷害之中。也就不令人驚訝的是，在現在社會中，愛已經像一個時而出現的寶石般、或是像孔雀羽翼開展那樣的稀有，也許一次，就那麼一次地以它的虹彩觸動了我們，然後去愛。

當然對我們之中的許多人來說，它就是那樣稀有。但我們認為比較正確的解釋應該是這樣：傷害的荊棘樹籬已經包圍了我們（孤單、排斥、還有其他全部），可能只剩幾個小洞。接著，我們相信這個極為美好的相遇，愛走進我們的生命之中，只是剛好是我們荊棘樹籬中的小洞，與另一個人的荊棘樹籬小洞排列在一起，所以我們可以很快看穿樹籬，接觸到另外一人的眼眸，然後「天呀，這是愛」。這個被認為是珍貴的、稀有的東西（它在我們的文化中已經極為稀有）在我們周

遭是以無比巨大的量存在著的。所有的人都準備好要愛我們，除了他們恐懼，或他們受傷，或他們認為會受到拒絕或害怕被拒絕，或是他們困窘。如同我們一樣，他們只是焦慮，不敢去愛。若不是我們恐懼、我們困窘、我們害怕被當作笨蛋，或是害怕在我們準備好之前就有了性關係這類的事情。

我想你們都知道這點。每個人都知道這點，只是沒有人敢去別人談論這件事。

我愛你。我非常愛你。此刻我對於你們中的許多人並沒有很多的認識。我在晚餐時間認識了一些人，你們都是很可愛的人。有些人我去年才認識。但我現在已經有足夠的經驗，足夠的理論嘗試，反覆地測試，才有足夠的信心說，我愛你，你是可愛的。

如果我可以穿越你的困窘和我的困窘，我知道我會發現你是一個溫暖的、很棒的人，我會很開心地認識你。我會喜歡一直看著你的眼睛，我會喜歡和你來來回回溝通。我會喜歡聆聽，和你談話。我會喜歡碰觸你，你的手。我會喜歡感覺你的雙頰，不管它們是柔軟的、像玫瑰花瓣般的柔和，或是它們有鬍鬚般的剛刺。你都有美好可觸的雙頰。

擁抱

我會擁抱你。這也許聽起來很奇怪（對這個世代來說也許沒那麼奇怪了），特別是對同儕而言。如果你有勇氣來擁抱另一位男性夥伴—就是抱他，好幾次，穿越你的困窘—你會發現擁抱一位男性也是很美好的。只是和擁抱女性不一樣而已（笑聲）但蠻不錯的。女性比較理解這點，因為他們不像男性一樣，不曾有過大男孩們制約般地往他們身上倒垃圾。女性被允許擁抱彼此，不會有人突然地跳起來尖叫「同性戀」！我們大男孩有被稱呼酷兒的威脅，使得我們彼此無法親近。而女孩們可以轉向別的女孩（當然他們也是會有一般的防衛高牆），可以轉向男性，我們男性可以轉向女性，在某些情境之下。一般而言，我們被制約了，即使是展現出溫暖柔和的態度，好像都是很丟臉或是困窘的事，除非我們心裡想的是性。你瞧，因為我們被告知，這才是男性化的行為，這是被期待的，雖然我們心裡極端厭惡要按照別人的期待來活著。（笑聲）

這件事的真正樣貌，是們身為人類，都愛別人，不需要解釋為什麼，或給予理由。如果我們有機會觀察的話，這就是人類運作的方式。

我並不是一開始就知道這件事。當我在 20 年前開始重新評價諮商的時候，我在初期是跌跌撞撞的。我當時是嚴謹的基督教挪威差會信徒，和女性握手會嚇得半死，除非他手上有婚約或是牆上有掛著同意書之類的。我必須從我的吐訴者身上學習，一步一步地，當他們的傷害剝除之後。當他們釋放落淚，抖落他們的恐懼，他們將困窘以笑聲解除後，一切變得很簡單，那就是我們都是獨特的，都有我們特有的美好，共同之處在於，人是真實的好人，人類想要愛人和被愛。所有那些我們所做的愚笨的、愚蠢的事，像是傷害彼此、傷害自己、言行不一的行為，都是因為猶苦經驗的錄音，當我們還太小、沒有足夠的知識、不知道怎麼對抗它們的時候，它們被塞進我們的頭腦裡。它們是那些年紀較長者的錄音，在他們還太小、沒有能力丟棄這些錄音時，被塞進了他們的頭腦裡。這個連鎖循環無止盡地代代傳播下來。

有多少人過去這週曾經至少一次，可以好好地擁抱了別人，滿足自己擁抱的需求的？舉一下手。嗯，還不算太糟。被大雪圍困會有幫助吧，我想。（笑聲）我曾在其他的大學問過，得到的答案少了許多。我恭喜你們。

我們當中有些人在過去這週沒有獲得過一個擁抱，這是很難過的生活。在一天之中沒有四次擁抱已經夠難過的了。寂寞、被寂寞挑到的感覺會伏潛而入。我們會想，為什麼我們無法專心讀書。這不是因為我們很笨。沒有人是笨蛋。那不僅是因為我們花了太多時間在做其他事（雖然很多我們所做的事，其實也是為了尋找連結）。那是因為我們太孤單了。

這是為什麼生活會感覺困難，而我們的頭腦會蒙上一層霧。我們太寂寞了。如果我們可以單純地和彼此建立一個關係，當我們感覺難過時，我們可以到彼此那裡說，「我需要一個擁抱」，這就是重新評價諮商社群中的人試著學習在做的事，我們會對自己竟能思考得更好，感覺到訝異。只是四個大擁抱而言。

人類需要彼此溫暖的連結

我們所有人，或幾近於我們所有人，在我們受孕而生存的最初 9 個月，和另一個人——我們的母親生活在溫暖和親密之中。（古老的迷思以為小嬰兒在出生之前是小蔬菜，而且是無生命的，當然，這完全被戳穿。《生活》雜誌甚至以相機進入子宮，看到子宮中一個小寶寶在他（她）出生前生氣蓬勃的生命。有許多跡象顯示，嬰兒在他們出生之前已經很意識到他們的環境；也有許多證據顯示，新生兒瞭解在他們周邊所說的大部分言語。他們還不會使用語言—這需要大量的發展。也已有很多證據表示，新生兒出生時是非常的聰明，對於發生了什麼，有極好的理解力。超過一般所認為的。）每一個寶寶，就是我們每一個人，從已經習慣和另一個人有溫暖、親密的接觸中出生了，我們的自然天性從本質上是無法獨自運作良好。我會斷然的這麼說，人類無法獨自運作的很好。要能運作得好，他們需要和其他人溫暖、親密的接觸。

然而我們社會中，以無菌環境等等為理由，我們多數被帶離我們的媽媽、用蒸氣滴入我們的眼中（在我那時代）而且用力的拍打，使我們開始哭泣。然後我們被緊緊的包起來，和其他 20 或 30 個非常不快樂的小嬰兒，塞進一個正面是玻璃的保育室，然後我們彼此對我們的失望驚聲尖叫，而有時候我們被抱起來換尿布、帶下去餵食、或是諸如此類的事情。

因為我們才剛經歷了水中呼吸到空氣呼吸的艱困進化，卻在我們急需要安慰的此刻，寂寞迅速地填滿了我們。這是很艱難的。即使是自然產的孩子，這也是艱難的。而我們大多數都接受了麻醉劑。若一個剛經歷順利生產的嬰兒，能立刻得到關注力，他會注意到你。若說孩子沒有立刻看著你，這是無稽之談。他們有。麻醉的嬰兒才會好幾天不去看你。然後他們會立刻開始打哈欠，他們會開始釋放緊張不安。

出生是一個創傷的經歷，當我們需要溫暖的安慰時，我們卻被給予強烈的孤獨感。它的後果像是有一個塑膠袋包住我們、多數的我們，這種塑膠袋很少被穿透。我們繼續孤獨的長大，我們伸出手想要接觸一些人，然後錄下了他們的反應：「成熟一點」或「親愛的，我很忙」或像這類的。

沒有一個成年人故意傷害我們，這些只是在他們把猶苦感染給我們之前，在他們腦中干擾他們、傷害他們的錄音。但是這孤獨感持續著，當我們長大後更孤獨、更孤獨、更孤獨。

害羞、尷尬、壓抑

我們青少年時期，有種打破一點點孤獨的許可，也許我們可以去接觸另一個人。在青少年時期，我們被期望去和另一性別的接觸，如果我們還沒有變得太尷尬、太害羞、不敢去做。有相當大比例的孩子只是害怕伸出手、害怕連結。

既使在最好的情況下，還有各式各樣的文化因素在壓抑著。當男孩對女孩有興趣的時候，他被取笑---從他 5 歲就開始（或 4 歲或 3 歲或從何開始）一直到他 15 歲的時候；然後，他被要求成為一個溫暖外向的約會對象。不，他身上仍然充滿被取笑後所造成的尷尬與害羞。

我想這一世代應該已逐漸打破這點，但在我的世代，如果女孩有絲毫的主動是極為可恥的，她們被認為應該等待。舞會場合設計了這個狀況：女孩們通常倚著牆坐在這些該死的折疊椅上等待（你知道這個形容詞--壁花），然後等待、等待。或者，她們應該待在家、等待男孩打電話給她們，如果她們打電話給男孩而沒有精心策劃讓這件事看起來像是偶發的，那她們就是「前衛的」。

我長大的過程中真的逐漸認為以為這是女孩的真实本質---害羞、退縮而且對男孩不感興趣。我真的這麼想，直到我長大。直到我開始諮詢了有許多女性，她們告訴我每件事（我指的是所有事），超過幾千遍以上，我才開始意識到女孩比一般的男孩更有興趣想要讓某些事發生（笑聲）--多數的安排等等，多數的驅動力是來自於女孩的。男孩已經是麻木的「大男孩」，他們沒有能力主動，或如果他們這麼做了，他們做得很笨拙而無法全身而退，如果女孩不能以某種方法巧妙的將他們從困境中營救出來。

當我們男孩長大後，我們開始伸出手，可是到了這個時候我們已是那麼的尷尬、焦慮、緊張，我們做得很差勁。對於性別之間的關係，我們只有很少的指引。從來沒有人告訴我們作為男朋友、丈夫或父親意味著什麼？我們必須自己弄懂。

我們從家中的例子來學習，這個例子通常不會太好，因為那個人也是用同樣的方式被養大的。或者我們從其他孩子的糟糕故事中學習，而這也沒有什麼幫助。女人會很困惑：「男人是怎麼搞的？」嗯，男人的問題是從他們還是小男孩時被對待的方式而來的。

我們在模式的基礎之上結婚

而女孩得到的指引是很奇怪的，至少在我這一代如此。舉例來說：如何選擇誰將成為你的伴侶。好的，所有的愛情故事、母親們、以及各個文化都這麼說過，「妳有一天會知道的。」(笑聲)「但是，媽媽，」她堅持地問：「我怎麼會知道呢？」，「喔！妳就是會知道。」我記得當我第一次見到你父親...我在走在一種雲霧之中、好幾天吃不下東西。」(笑聲)

愛情故事說「突然間，傑弗瑞出現在她面前，她的喉嚨乾燥，當她試著說話時，她難以呼吸。」(笑聲)你怎麼知道白馬王子出現了？他讓你生病了。(笑聲與掌聲)

這是一個很深的主題，所有的愛情故事都有。美國流行歌曲作家 Cole Porter 不是曾寫過「這不可能是愛，因為我感覺如此美好 (This can't be love, because I feel so well)」？它挑到了你的猶苦模式且讓你生病了——這是真愛。你知道他是真命天子。

我諮商過許許多多已婚夫妻，他們在這個基礎之上結婚：「我就是知道她就是那個合適我的人。」(笑聲)然後你給他兩次諮商，問他，「她讓你想到誰，她讓你想到誰？」「喔！我無法思考、我無法思考」，最後他淚如雨下並大聲的哭了許久：「是我的奶奶...」(笑聲)「奶奶在我 4 歲的時候過世，而我總是想要奶奶回來，她晶亮如珠的雙眼在透過了眼鏡閃爍著，使我想起奶奶。直到現在我都不敢相信這是個錯誤，既使她從不煮飯、家裡總是髒亂不已，而她對孩子也不算好。我一直在等待滿足這個美好的感覺，有一天她會像奶奶一樣。」

我們反覆地在這個模式的基礎之上決定婚姻。當你意識到這竟然持續地在發生，你會對人類充滿十足的欽佩，因為竟然有人能從這之間營造出任何成功的關

係。然而，他們真的有。因為這些反應式的、按鈕啟動的理由而結婚，一輩子身處其中，他們為自己與人的關係掙脫出一條路來，在超過他們所擁有的能力下養育出好孩子，讓孩子能有比自己更好的條件，並且從婚姻當中塑造出「成功」。

一個「成功」的婚姻

當然，什麼是婚姻中的成功取決於你如何判定它。所有的已婚夫婦都有猶苦模式，若他們住在一起很久，這些模式會彼此糾結在一起。一個模式會按到另一個模式的按鈕，然後它又按到另一個模式的按鈕.....就如你所知的，這也發生在室友之間。這是為什麼在深夜時要從軍營中移走槍枝的原因：否則他們會彼此射殺。（笑聲）被猶苦挑到，會發生在住在一起的任何人。而它也發生在每個婚姻中。這類的事情會累積起來，你對那些竟能在這樣情況下成就任何事的人，會感到無比的欽佩。

在美國的文化標準，一個成功的婚姻是指，雙方體認到，最好不介入彼此的某些區塊、最好不去干涉。他們在這些區塊之外交流，他們放棄了性，但他們會討論孩子的未來，他們會把庭院保持乾淨，他們一起在社區俱樂部中活動。他們擁有一個「好婚姻」。

你永遠不知道哪些會成為這些困難的區塊。下一對伴侶可能會說，說「唉～我們無法彼此對話，當然與孩子無關，但如果我們可以只是上床，嗯....沒錯。」你不知道哪些區塊是會受到影響的。美國標準的好婚姻，是夫妻間在心照不宣或有時候口頭協議下隔絕某些部分，他們同意不要處理它們，他們在這之外維持關係；美國標準的糟糕婚姻，是當他們無法置身於糾結之外，且他們在糾結之中，不斷打擊彼此的致命點。沒有一樁婚姻是不帶有糾結的。

一個美好的故事

能夠保持親密而不糾結的，我只聽過一個能親近並不是糾結的例子。而且是在事後才聽到的，但它很有趣。我正在進行一場說明會，在發問時間結束後，大家已經準備回家，一個女性聽眾來對我說「你有幾分鐘嗎？我想告訴你一些事，我之前從未告訴任何人，因為我承諾不告訴任何人。但我相信我承諾的那個人會

想要我告訴你，因為現在我瞭解一些我以前從未瞭解的事情。我是一個寡婦，5年前我成為寡婦，但我結婚 27 年，而且是一個很好的婚姻。先等一下——我知道你對「好的婚姻」的想法，我真的認為我有「好的婚姻」。我們很親密，我們會溝通交流，我們彼此關心並且在各方面相互支持，我們從不爭吵超過幾分鐘。27 年的時光都是如此。」

她說：「我想我知道為什麼，當我們結婚的時候，我們只是孩子。我們出去蜜月時，我們住在度假小屋中，當然，我們非常渴望到床上。當我們到床上，試圖向對方伸出手時，我們兩個都開始哭泣，哭了又哭。而當我們嘗試觸摸彼此時，我們停止哭泣，然後開始發抖。我們哭泣、我們發抖。我們不知道該怎麼辦。我們倆都一樣感到極度的害怕，我們以為自己瘋了，我們不知道發生了什麼事。但我們倆都對外頭的人有更大的恐懼，勝於對彼此的害怕，所以我們只是躺在那裡哭泣，並且發抖。我們最終會冷靜下來，並且轉身過來，試圖觸摸彼此，然後又會重頭再來一次。這非常令人驚恐的，而且一直持續發生。我們只是繼續哭泣、發抖。接近早晨時，我們終於可以讓我們的小指頭勾在一起。然後，白天來臨時，我們談了一下，我們決定不告訴任何人，因為他們會把我們關起來（笑聲），而這是我們所能做到最好的，所以我們起床去看看周邊的風景。」

她說：「你知道，這是美好的一天。我們笑得很多。想辦法安慰說服彼此，之前那可笑的夜晚已經結束——直到我們再次回到床上，我們開始哭泣。繼續哭泣、發抖和笑。漸漸的，我們一起越來越親近，我們擁抱彼此；但只要我們試著想到性，我們又開始發抖和哭泣。這持續了大概 2 個星期（笑聲），整個的蜜月期間。當這段時期結束之後，我們可以真正的親近，而且真的十分愉悅。我們同意不告訴任何人，因為每個人都會覺得我們瘋了。但我們回家後，27 年以來擁有美好的生活，現在我知道為什麼了。」

難道這不是個美好的故事嗎？這是我聽過的唯一一個。

約會

現在，大部份的你們並沒有結婚，或尚未接近婚姻。問題是，你會如何處理這些你已經抑制的感情？你會如何打破寂寞？？這裡有多少人，平均一週至少有

一次約會的？讓我們看看，好的，這和我在學時差不多，大部份的我們是孤獨的。

你們這些男人知道所有女孩都喜歡男孩嗎？（笑聲）你知道這件事嗎？我不知道這件事，直到我三十多歲的時候，但我很高興跟你們分享這個事實：所有的女孩都喜歡男孩。如果她們表現出來的不是這樣，那是因為她們曾受過的傷害在影響著，而她們只需要一個好男孩站出來，並對她們微笑，直到她們可以哭泣，罵他一陣子，然後，她們就會喜歡男孩。（笑聲）

所有的女孩喜歡男孩。記住這個，朋友們。好吧，你不相信我，我看到一些懷疑的態度。這裡的女孩誰覺得我做了一個正確的陳述——所有的女孩喜歡男孩——請舉起她們的手。現在，看看這些夥伴。（笑聲）這不是很棒嗎？這不是改變了世界的局面嗎？（笑聲）好的，你還是有一點不好意思。你認為所有的女孩都喜歡其它的男孩，除了你以外。（笑聲）

好的，這裡有沒有一個男人，覺得女孩會喜歡其它男孩，但為了某些奇怪的原因，她們不喜歡他。我可以看一下誰舉手嗎？（笑聲）好的，上來吧，你願意嗎？快點。（笑聲、鼓掌歡迎）

（一個年輕男人以約會為主題做的示範諮商 **demo**。Harvey 請他描述，在約會中他做些什麼——第一次、第二次、第三次、第四次——他是否握手，他沒有，因為他曾被取笑，並對此仍感到緊張，所以，Harvey 邀請一位年輕的女性上來，並請他們握手。這個 **demo** 包括一些 Harvey 出色的諮商，並且清楚的呈現在這個談話的 CD 中。[參見這一期的 Present Time 第 22 頁、第 104 頁] 對於如何扮演諮商者，以及 Harvey 運用重新評價諮商的概念，提供了很好的例子）

Harvey：好吧，讓我們試試。

（笑聲）現在（笑聲）現在藉由笑聲是克服這個不安唯一的方法。所以，我將會問你一些可能會帶來咯咯笑的事情，好嗎？（笑聲、雜音、更多的笑聲）這不是很棒嗎？這開始作用了、這開始作用了。笑聲是唯一解決這個問題的方式，現在，Billie，我要你看著 Paul，Paul 我要你回看她，Billie 只要像這樣看著他，看著他、持續看著他（Harvey 發出很滿意的聲音）（從群眾和吐訴者的笑聲）不要停止笑。我們現在做這就是為了要讓你笑，因為笑會帶出改變，Paul 你看著她，

然後說「啊啊...」(群眾和吐訴者都在笑)不要等待彼此(笑聲)你在等另一個人，這是個很大的錯誤。

(Harvey 指導他們來來回回地發出聲音，更多的笑聲)

Harvey：這是愛的語言笑聲——你會害羞、因為除非你釋放了困窘，你將會遇到困難，你知道的。你將用冰把自己包圍起來去約會，然後你會懷疑為什麼約會都沒有下文。像這樣，所有的困窘，但是如果你持續的「啊...」(觀眾拍手、笑、歡呼)

Harvey：要真的處理掉這個問題，這兩個人需要做這個(譯註：指的是兩個人對看)，然後笑、笑、笑、笑、笑。要正確的話，他們需要做好幾個小時。在初次 4 次約會時，你不應該做其他事，除了握住手、看著對方，然後「啊...」(笑聲)你會擁有奇妙的時光，真的會有！這將是一個愉悅的夜晚。

(Demo 持續，Harvey 問他們兩個，握著手是不是很棒？並且要他們對彼此這樣說。Harvey 在聲音的語調上幫助他們，Harvey 要求他們去問彼此對什麼有興趣的問題，Harvey 要他們說他們喜歡彼此哪些地方，在更多的笑聲中完成了這件事，Harvey 分別地問了他們，另一個人可以擁抱你嗎？他們說，是的。)

Harvey：好吧。我將會持續指引你一點點，你已經很久沒有練習了。(笑聲和鼓掌)當你擁抱一個女性，不要對於你「觸碰她的身體」這個事實感到緊張，噁.....(群眾笑聲)這是個完美的身體(笑聲)，但是，想著這個女性而不是她的身體。我的意思是，她是一個整體，當你擁抱她時，好好的抱他，但不要當一個混蛋，知道嗎？不要對她無理，或是因為你的恐懼而抱得太用力。你也許會害怕，但試著保持放鬆你的手臂，可是也不是冷淡的。不要讓她感覺其實你是在擁抱你自己(笑聲)這感覺遭透了。你會注意到當你抱她的時候她有胸部(笑聲、掌聲)但這只是生活中的一個事實：她理應擁有它們。(笑聲)事實上，這會大幅改善你的擁抱——她有胸部的事實。這感覺真的很好，是吧？她們不需要有大胸部(笑聲)、或是小胸部、或是尖挺凸起，或(笑聲)其他此類。這些都是無

稽之談。像花花公子談論的那類都是無稽之談。那些只是按到了裝置在男性身上的按鈕，因為男性在恐懼著。任何女性的胸部對她而言是剛剛好的，任何女性的胸部都是可愛的，它們就是適合她，它們可愛的恰到好處。我已經擁抱了數千的女性（笑聲）她們就是剛剛好。所以，當你抱她的時候，去注意她。你將你的手臂圍繞她、觸碰她——以用你的手、以你的指尖，你把她抱近，然後你的頭靠著她，然後你只要享受這個溫暖、美好的人。

如果你一直都很害羞，你可能會開始胡思亂想，讓你想到「喔，我的天，我現在在做什麼？我在做性方面的行為，或她會認為我是個不潔的人」之類的。這不是真的。你只是一個很溫暖、美好的人，如果你真的喚起了性慾，好的，享受它。你不需要有任何行動。（笑聲）只是享受這個感覺。這不是一個壞的感覺。（笑聲）

不要指望第一次就做好這一點，我已經有很多、很多的練習（笑聲），但是，投入它、在第一次時盡你所能的做到最好（笑聲）我會抓住你的夾克不放手（笑聲、喝采）不要放開他，直到我告訴你這麼做，好嗎？（笑聲）試著給她關注力而不是關注人群。他們會有自己的樂趣。（擁抱的 demo 仍然持續著）

Harvey：好吧。現在我建議你，不是要墜入愛河或之類的建議。但是——只是因為你們雙方看起來都需要這個，顯然的，從這又開的笑聲看來——你們每週要花一個晚上相處。如果你想不出其他事情來做，花一半的時間看著彼此、當你這麼做的時候握住手，並且說「啊.....」；花另外一半的時間擁抱。好嗎？在接下來的三個星期，你們每週會在一起一個晚上嗎？

現在，這不是要你們往愛情的路上發展，你知道的，但你們做了這個之後，將會更容易和異性連結。好嗎？你能做到嗎？握手同意（笑聲），現在擁抱同意。好。（為兩位志願者鼓掌）

如果最後結束時，你們也喜歡彼此，我不會禁止你們繼續，但是你們兩個都沒有任何義務。這只是一個打破高牆的單純練習，每個人都瞭解了嗎？好的。

(Harvey 接著詢問觀眾們，他們之中有多少人想要和某人有像這樣的「練習時間」。他請他們站起來看看彼此，然後分好一組一組，允諾在課程後碰面，做他對 Billie 和 Paul 所做的一樣，這樣他們可以笑、並且釋放一些緊張不安。)

我們並不無力

在這裡我想要問一個問題。如果我們可以達到這樣的境界，人們見面，然後擁抱，你們之中有多少人會認為這是好事？(掌聲)

好的。現在，我們並不無力。我們這麼感覺，是因為我們感到如此孤立，但我們並不無力。我們剛剛才做了毫無異議的承諾。現在，我們之中哪需人能承諾我，在未來至少三個禮拜裡，不論何時，只要遇到這次聚會的任何人，或是遇到任何你知道你可以順利全身而退的人(笑聲與掌聲)，都能停下來，說：「我需要一個擁抱。」然後伸出雙手。如果做得到，請舉起手讓我看到。讓我們看看這些承諾者的手。

很好。這足夠了。如果舉起手的人能遵守承諾，透過親身實作和風氣蔓延，整個校園都將提供擁抱。(掌聲)

我帶領的最近一個工作坊裡，當時有 67 個人在八天裡學習互相擁抱。每個人都得到好的長擁抱，沒有一個人跳過另一個人。他們也未曾想像用其他方式取代。最後一天晚上我們享用晚餐時，一群神色緊繃的高中生走進來，他們從洛杉磯(美國加州)富有的長老教會之一前來。他們看著我們這群人，你知道的，看起來像這樣...(笑聲)

我們有點高興，他們是很棒的年輕人，這麼美好，而他們所有人對彼此卻如此緊繃。所以，在宣道時間時，營區主任正在宣達他們務必遵守用餐時間，應該如此這般的各種規則。我站起來，要他們注意聽我講話。我宣布我們現在即將離開這個營區，但我們過去建立起一個堅定的傳統，現在想將這個傳統交到他們手中。這個傳統就是，任何一個人經過另一個人時，必須給予他/她一個深長的擁抱。如果他們接受這個傳統，並傳遞下去，過去在這裡出沒的鬼魂將保持安靜，整晚不會哭嚎。

他們面露懷疑了一分鐘。我們一行人已經準備好要離開，我們用各種的擁抱道別。他們看著彼此，開始咯咯笑。一群女孩子笑得很大聲，開始跟著一起做，慢慢地，其他人也開始尾隨。他們跟上並加入我們的群體，並向我們要求擁抱。接著三、四分鐘後，他們開始彼此擁抱。當我們離開後，一直到車子已經駛離，再也看不到他們為止前，他們整群人正彼此抱得沒完沒了。（笑聲與掌聲）

這會蔓延。這會擴散。如果你看到一個不想擁抱的人，因為他/她看起來像這樣...（笑聲）。記得，那是一個非常需要擁抱的人。有一天，你有可能感到非常緊繃，你會需要有人過來接住你。我說得有道理嗎？那會是非常需要擁抱的一個人。也不必擔心抱得太多，擁抱這件事不會有做太多的一天。我們在獲得足夠的親密感這件事上，已經落後進度很多年了。

婚姻制度

提問者：對於伴侶婚前同居你有什麼看法？

Harvey：婚姻制度從它過去開始運作的方式來看，顯然地不會再繼續存在太久，有其原因。婚姻制度，從它開始施加在我們身上時就是一種財產關係。它的根源於奴隸制度和對女性的擁有權，以及綁住男性確保他待在家裡照顧他的孩子們。你知道，這些都是一種有違人性的強制力。這對於美好的人類關係一點幫助也沒有。

如果人類要成為真正的人，他們要彼此在乎，他們需要擁有關懷的關係。過去，社會不知道該如何做，只好試圖強迫每個人。當然，它現在還是如此。但重要的不是特定形式——不論你有沒有結婚證書。重點是擁有一個關懷、有覺察力的、有愛的關係。

學習交換關懷能幫助彼此，當你一層一層剝開猶苦，你會擁有一個好的關係——不論你的牆上是否掛著結婚證書。人們會彼此陪伴並照顧他們的孩子是因為真的在乎，不是因為他們受到法律的強制，強制當然不會有用。在現實中，機構化的婚姻已在逐漸瓦解。我認為好的事物會留下，但我不認為這會是明文律令的強制關係。

愛不只一個人

提問者：你覺得同時間愛不只一個人是可能的嗎？

Harvey：我覺得很難不這樣。這是我們在互助諮商中學到的事情之一。你如果不愛你的諮商夥伴，你是不可能好好地諮商他／她的。除非你愛他／她，你的諮商才是有效的，如果你在諮商中是有效率的，你可以看見他／她真實的樣貌並且愛他／她。

這是真的。我作為一個職業的諮商者，許多非常、非常心煩的人來到我面前，那些人真的非常、非常心煩意亂。然而，若你掀開覆蓋在他們身上的猶苦，並且往裡面看，他們是親愛的、美好的、非常努力去變得溫暖和可愛的良善的人。是那些舊的傷痕、情緒化的疤痕讓他們做出不好的事情。我愛上我諮商的每一個人。我愛上我的每一個吐訴者—女人和男人—而且我永遠都愛著他們。

在現代社會，一個住宅區的丈夫發現他愛上隔壁鄰居的人妻，你等著看吧。天哪，他一定要為此做些甚麼。他一定要偷偷溜到她旁邊，然後發生婚外情，或是建議和他的鄰居交易老婆，或是發展一夫多妻，或任何可能發生的事情。好的，但事情不是這樣，真的不是。去深愛一大群人，並且就只是愛著他們，是相當可能可以發生的。你不需要跑去和他們每一個人發生關係。事實上，如果你這麼做了，很快你會遭遇到一堆很痛苦的感受，而且你會失去愛。只是愛著他們就好了。

會讓事情變糟的衝動——你知道的，偷偷摸摸、發生婚外情、所有類似的事情——基本上都是由那些糟糕的猶苦模式所衍伸而來的，那些硬塞給我們的「大男孩」的模式，那些在我們小時候告訴我們，如果你不在性上侵犯他們，你就不是一个真正的男人。如果你愛著一個人，你被期待要做些甚麼—成為樹林裡那頭公牛，或其他類似的事。這些都是胡說。當然，人們享受性愛。沒有愛的時候人們並不特別享受它，那些說他們享受的人，通常被某種強迫所箝制：「一定要做愛、一定要做愛」，而這些和真正的享受一點關係也沒有。他們被一個焦慮的模式駕馭著、驅策著。如果他們能諮商釋放，他們會發現性，還有愛，是一件非常放鬆的事情。

一個人理所當然的不應該在沒有愛的前提下和另一個人發生性關係。這是一個錯誤。這不是在批評那些在愛的路上受到諸多障礙的絕望之人，他們沒辦法找到出路，他們只好訴諸於性，希望藉此可以幫他們打開一扇門。有時候這麼做有用。我沒有刻意要去批評任何人。但是以人性的角度來說，沒有一個人應該和另一個人發生關係，除非他或她非常深愛另一個人，反之而言，這個性會令人非常不滿意。它是膚淺的，它是無意義的。真實的情況是，性可以給予你額外的親密感，和你深愛的人額外的親密和人性。

但是你可以非常深愛一個人，愛到想和他或她發生關係，而你卻不用這麼做。這不表示和某人有時發生性行為可能不太理性，而是你不需要隨意地發生關係，僅僅因為你發現你愛上了很多人。基本上，我認為每一個人都愛著很多很多人。

那些說「噢我的天哪，這樣糟透了！」的人，你可以問他們：「難道你不愛其他人嗎？」「有啊，我的小孩，但那是不一樣的。」「你還有愛其他人嗎？」「也許我的父母吧。」「還有其他人嗎？」「恩...我想這應該也可以叫愛吧，我非常喜歡我的女性朋友。」（這是女性說的話）「還有其他人嗎？」「恩...我不會讓自己去想這件事情。」但如果你堅持讓她去想——當然，她愛很多男性。但是她不允許自己去想，因為她有加諸在她身上的模式，模式跟她說這是不對的。但是她越是能面對她自己很令人喜愛，且她擁有足夠多、能去愛所有人的這個事實，她越能夠更好地去愛她家裡的那位男性。

當你愛人的模式讓你非常地憤怒時，若你對你自己說：「你只能愛一個人」，那麼你將把自己困進牢籠裡，你會開始四處奔逃且展開婚外情或做出其他愚蠢的事情。明白了嗎？但如果你面對一個事實，也就是你可以愛其他人們，那麼，尤其是在一個互助諮商的關係之中，你可以將頭倚靠在另一個人的肩膀上，得到一個擁抱，盡情地哭上好幾個小時。你會感受到愛在那裏，然後你可以回家，好好地處理你與你枕邊人的關係，並且發現你可以找回你對他的愛。

性不是最大的問題

有其他問題嗎？

提問者：好，你們彼此很愛對方、很深情、擁抱、再擁抱。我想，在這樣維持了五天或六天後，你開始想到性了呢？

Harvey：我想你們最好做的第一件事，如果你們要在性上繼續瞎搞，就是對這件事放鬆，因為如果你們沒有，這件事就不會有樂趣。而性應該是有樂趣的。經歷不有趣的性是很荒謬的。所以不要在這件事上急躁。如果有人很緊張，或是你們兩個都很緊張，請好好談一下這件事。同意兩人會在停下的車裡坐著談一下...或是你們都在哪裡約會？（笑聲）在有隱私的情況下坐在那裏，並同意互相輪流，一個人五分鐘，用痛苦的表情和害怕的音調對對方說：「我想要・T-L`性——」。（笑聲）或者，也可以用害怕的聲音說：「我不想要・T-L`性——」你會發現你們彼此都釋放很多。急躁且想要性的那方會想：「我的天啊，我才不需要它。我們去喝杯可樂吧。」然後另外一方可能會接下去說：「在適當的時候...」。（笑聲）

現在，我不知道耶，你們還是有資訊上的斷層嗎，還是你們都知道關於避孕這件事？如果你們不知道這些，應該有一些管道可以得知。校園裡面有這樣的空間讓害羞的男孩和女孩可以得到資訊嗎？

避孕藥只是一種比較有用或沒有用的化學物質。（笑聲）一條非常棒的準則是，如果你把它們放在醫藥箱裡面，那它們是完全沒有用的。如果你還沒準備好要有小孩，你應該要對此有些認識。如果你要在性上面嘗試，你應該要對避孕、一般法律常識、和不同中獎（懷孕）機率等等有了解。如果你非常擔心且焦慮，你應該一次至少使用三種避孕方法。（笑聲）這會有幫助。在第一次的冒險中，你懂的，最好不要有這種恐懼出現。

但基本上就是一談論它、笑、放鬆。大多數的人急急忙忙的想要發生關係，是因為那是他們以為是唯一能變得更親近的方式。你會訝異的是，擁抱—長久的、緩慢的、美好的擁抱—如何大大地削弱原本應有的性衝動。你會真正狂烈地去親近，你知道的。這才是真正的慾望。這是真實的、劇烈的渴望，因為人們需要這個才能生存下去。

你會發現隨著你越來越放鬆(意即一個在互助諮商中對性有很多諮商的人), 所謂的性衝動根本不是衝動。這是一種能力。是很可以受到理性機能控制的, 如果你將其中的緊繃感解除。你可以計畫要在性上做些甚麼, 你將它計畫的非常美好, 感受到真實的愉悅感, 使它讓每個相關的人受惠, 而你也不再瞎撞。

你從絕望感中走出來, 絕望感是眾所皆知的「我快要瘋了, 除非今晚來一場性愛」或是諸如此類。這不是真的。你快要被孤獨感逼瘋, 被沒有機會去碰觸人而逼瘋。這是真的。但是它被披上了一層糖衣, 就是性, 懂嗎。或許是因為每一次你想起擁抱一位女性時就勃起, 所以你想, 這一定是性。不是的。去擁抱一陣子, 不管你有沒有勃起, 然後你會發現勃起消失, 然後你變得只是單純地感到快樂。

你們懂我在說什麼對不對? 性真的不是最大的問題。我並不是在批評它。如果你理性地對待性, 它是非常美好的。你不做愛, 除非你真的愛。如果你是敏銳的、關心人的、給予你的伴侶關注力並且問他/她:「你想怎麼做?」以及「你最喜歡怎麼樣開始?」且如果你們兩方都完全同意, 你們會非常小心地嘗試。但是不要在任何一個時刻覺得你要加快腳步。

重要的事是你們熟悉彼此, 然後你們開始愛彼此。不管你們是否有發生關係, 它都相當不重要, 只要你們踏實地學習親密、溫暖、深愛對方。而你們可以就在人行道上這麼做, 一大堆地方。你不需要絕望地驅策自己躲藏在某個角落, 只因為那裏是你唯一可以得到親密的地方, 只因為你想的是性。

釋放對愛的感覺

我費了一番苦功才學會這些事情, 因為剛開始我也很緊張。我記得我的一位吐訴者, 一位比我年長很多的女性, 她是位非常可愛、但個性很特別的人。有一天晚上她遭遇到了一些危機然後打電話給我說, 她需要諮商。那大約是我做諮商工作的第一年, 我只能排到晚間時段諮商她。(那段日子我常做些愚蠢的事, 沒有留時間給自己。)她講了那些困擾她的事情, 然後她說「我想要跟你說一件事」 「好的, 甚麼事?」 「我想要跟你說我愛你」。

我心裡想，「我的天哪！」（笑聲）「我要怎麼辦？我必須要忠於我做為男性諮商者的誓言。我不想要違背我的婚姻。」我心裡有各式各樣的「瘋狂的」想法。我說，「那很不錯，但我們現在回到那些你需要努力的事情上」。她說：「我正在做我需要做的事。」然後我用我唇色轉青的嘴巴說，「所以是？」然後她說「我愛你。」我提出異議。她說，「聽著，這是我的時間，且我知道我需要說些甚麼。我只是希望你能夠閉嘴，然後坐下來傾聽。我想要告訴你我愛你。」

我說好，我閉嘴坐下來傾聽。然後她說，「我愛你，我愛你。噢親愛的男孩，我愛你。」然後她開始哭泣，一直哭泣。然後她告訴我她愛我，然後繼續哭、繼續哭、繼續哭。她有一個非常好的諮商時間，然後我感覺好一點了。我只知道關於哭泣釋放，我並不知道還有這類其他的。（笑聲）

然後她繼續哭上了好一段時間，她不斷告訴我她愛我。然後她發抖，她打顫，她發抖，然後她告訴我她愛我。釋放就照它應該進行的方式進行。然後她笑了。她說，我愛你，然後她大笑。時間有點晚了，最後她坐起來，穿上她的鞋，說道，「嗯，我感覺好很多了。我感覺真的好很多。你是個很好的小孩，但你也不是真的那麼好啦。」我鬆了好大一口氣。

你在互助諮商中很常地遇到這種事。你做得很棒，你們相互諮商，你發現對方是多麼地人性，而且，我的天哪，你愛那個人。而且他／她也愛你。然後初學互助性諮商的人會說：「噢，我們要怎麼辦？」如果你有上過互助諮商的課，你會在基礎手冊的後面，看到我們有一些稱為「藍頁」的規則，它寫到，「不要和你在互助諮商裡認識的人社交，這是行不通的。不要浪漫化你的互助諮商者。」如果你在之前就認識他或她，那就不一樣。你們擁有另一種關係。但如果你在互助諮商中遇見他或她，繼續讓你們的關係留在互助諮商裡。

但是這並不會停止讓人們愛上他們的互助諮商者。你必需要隨時在這方面幫助別人，且基本上讓他們在諮商中處理它。懂嗎？

你不久前給了我一個擁抱，對嗎？你愛我嗎？

提問者：愛。

(Harvey 將這位女性叫上台，開始諮商她。他讓她說她愛他，一遍又一遍。她不斷地笑。他問她是否想在說愛他的時候擁抱他，她說好。她繼續地說我愛你然後發笑。他詢問她的想法，但她拒絕說。他請她說，「我剛有個有趣的想法」，又換得更多的笑聲。)

還有其他問題嗎？

提問者：不斷地重覆，會讓「愛」這個字眼變得沒有意義嗎？

Harvey：在真正的層面上不會，但它會消除這個字讓你聯想到的那些充滿張力的、虛假的感覺。「這不可能是愛，除非它讓我胃痛」這類的感覺會消失，因為這只是和愛網綁在一起的恐懼、困窘和哀傷。但是這個字的真實意義，則不會消失。

你試著說，「我愛你」，對一個女性或男性說，而且你是認真的，「我愛你」(用一個充滿愛的、溫暖的語調)，然後它會變成「我愛你」(一個害怕的、緊繃的聲調)。你會發現你聲音當中的不安和緊張，且有時候這種緊張會冒充成某種意義—你會感覺到輕顫、然後想，「我正在接近甚麼了」。事實上，你是在朝釋放接近，這就是為什麼它感受起來如此重要。如果你可以釋放，最後會以這樣結束：「天哪我好愛你」(一個溫暖的充滿愛的聲調)—放鬆的、溫暖的、充滿關懷的愛，不再令你做出愚蠢的事情，或像被操控的懸絲偶一樣做出混蛋一般的事。一切都會好多了。

去愛很多很多人

這世界有很多這樣的事，這世界充滿了愛，你正沉浸於愛之海。在座的各位會想愛至少六個人，不會嗎？而且在座的各位非常想要有六個人愛著你，是嗎？請儘量享用。(笑聲)你可以擁有這個相互關懷之海。

我很認真的說，愛就是愛。而你應該跟你覺得對的人上床。你應該盡可能的去愛很多人，然後只有在有道理的情況下上床、只在合乎情理的情況下結婚。

我是說愛是很廣泛的，但沒有不同類別的愛，你有不同的開放程度，而你可以朝著更加敞開去努力。

有一些關於美式自由戀愛婚姻與歐式媒妁婚姻的爭辯。在美式的自由戀愛婚姻，你跟隨自己的心意（笑聲）。在美國傳統的文化裡，會覺得去確認對方賺多少錢、會不會酗酒、或確認任何事情是很荒謬的。你不這麼做，你只跟隨你自己的心意，其餘的都是愚蠢或太過理智之類的。這是所有愛情故事的傳統，你就是會知道那個人是誰，然後你跟隨著你自己的感覺。其實感覺並不足以作為人們決定行為的好依據。

感覺很好而且做出符合邏輯的決定是很棒的，我們發現釋放越多的人，越能做到這樣。感覺，對其他的哺乳動物來說是好的行為準則，甚至對鳥類和兩棲爬蟲類來說也是，這對他們來說是演化的一大步，比起原始的生理機制來說要好的多，懂得去尋找快樂、避免痛苦，對鳥、爬蟲和其他的哺乳類來說都是種進步。

然而我們人有邏輯性思考的能力，對人來說，只依照感覺去行動，對抗邏輯思考，卻是退步的，但由於我們所累積的猶苦模式，這卻是常常發生的事情。我們就是這麼做，美國文化告訴你應該要跟著自己的心意走，你應該要嫁個讓你心跳不止、喉嚨乾燥的人，這才是愛！而歐洲的媒妁婚姻，則是兩個家庭的人聚在一起討論，這兩個人的喜好或性格是否適合、嫁妝該給多少，他們是否能一拍即合，成為好的父母親。然後才告訴兩個年輕人說，你應該和那個人結婚。。

美國人嘲笑歐洲人的作法，而且是有好理由的，因為這包括了強迫。你無法為自己思考該嫁娶誰，而是別人告訴你。但歐洲人會回應，「至少持平來看，他們的方法不亞於美國。」而他們是對的，因為兩種方式都錯了。

我要說的是，每個人都應該要對更多人敞開與親近，你應該愛很多人，而從你愛的這些人中，以良好判斷為基礎，你選擇一個你上床和結婚的對象。如此一來，我想我們就擁有兩種方式的優點了。

在美國，如果你問「為什麼你要嫁給這個人？」許多年輕人的一再有同樣的回答：「因為他是唯一一個向我求婚的人。」這是很糟糕的，因為如果不是因為這個女孩太害羞，或者是文化侷限她去認識更多異性並且保持安靜，其實會更多人開口向她求婚的。她沒有出去交朋友，或不知道該如何交朋友，如此便被此困住了。

我的意思是我們應該愛很多人，男孩們應該與許多女孩約會、深入了解她們，然後與其中的五十位有永恆的愛情，不論他以後會不會常常見到她們，他們往後的關係永遠都是溫暖的、充滿愛的。女孩們也應當如此，至少五十位。這樣雖然會讓你很忙碌，但青春是用來做什麼的呢？然後，從這些你所認識的人當中，聰明地、以邏輯理性來選擇一個伴侶，一個會是好丈夫也讓你安頓下來的人，但你也不會就此停止去愛另四十九位男性。這就是我的建議。

邁向婚姻

在某個階段，你會開始考慮結婚這件事。而你不再承受著壓力，讓你以為你應該得生很多小孩，否則會危及人類存亡。一直到近期，人們還是背負著這個壓力。你想想，兩代以前的人們生 12 個小孩，其中 10 個活不過 6 歲，因此他們有必須生育更多小孩的沉重壓力，以免人類的族群因疾病、天氣或其他因素而滅絕。

一旦我們有一個理性的社會，我們得要坦白地告訴大家：「在你準備好當一個好的、溫暖的、充滿愛的父母之前，請不要生小孩，請不要將你的猶苦感染給孩子們。」如果我們表達的方式恰當，人們會願意聽。然後，天呀，這樣生育率將會很快地往下降，因為這表示你必須先去除你的傷害，才能防止繼續影響下一代。

而現在許多人急著想要小孩，僅僅只是因為寂寞。對許多女人來說，這是她們生平第一次可以擁有如此全然親密互動的對象，然後她們會跟你說「這是我的小寶貝，他是我的.....嗯，他聞起來好香」這類的話。嬰兒們的確很美好。當我抱著嬰兒時，我會說，「天呀，我怎麼能忍受沒有天天看見他呢？」直到我意識到撫養一個嬰兒是多麼地費工。

但許多部分都是源自於孤獨感。事實上許多孩子們等待著父母，等待著被領養，實在沒有增加人口的必要。我們應該要清淨我們的環境，讓地球上的生物圈能重現榮景。所以，你們並不需要承受任何結婚的壓力。

即便如此，有些時候你會想要試著與某人一起生活，看看你們可以發展出多

密切的關係。你已在腦中想過，你知道你們可能可以相處幾天。但當你們對彼此了解越來越多時會怎樣？你會做那件事。當然，如果你是聰明人，你不會只是想坐著那裡、看著彼此的雙眼，因為你們會讓彼此無聊至極。好的婚姻當然包含了各自的獨立以及兩者共同的甜蜜時光。

老詩人 Kahlil Gibran 曾在他的結婚典禮中說過這樣一句很貼切的話：「松樹與棕櫚樹不會在彼此的陰影下長得很好。你們永遠會是獨立的兩個人，不會是合一的。」這當然是真的，但卻不代表你不能有愛的關係，所以我想你們會想要結婚（如果我們仍在剛才的基準下使用結婚這個詞的話）。

釋放佔有慾

提問者：你是否曾發現自己處於一個關係之中，對方很有佔有慾，然而，你對她的愛卻是不同的嗎？你曾遇到這樣複雜的狀況嗎？

Harvey：當然。通常女性吐訴者對我有愛意，而且我會向她保證我愛她，因為我是愛她的。但是，因為她對性有一些猶苦，她會問：「你什麼時候要和我上床？」，然後我說：「也許永遠不會。」「但我想要和你上床！」然後我會說：「也許永遠不會」。如果她說了三次，她會劇烈的哭泣或顫抖、或笑到緊張消失。然後我會繼續讓她這樣做，最後我們會在很愛彼此之中結束，但是沒有情緒上的困擾，也沒有強迫。你知道，這些東西會釋放、並且像這樣消除的。

提問者：我只是想說，不是上床這樣的佔有慾，而是「你不要和其他女孩去約會」這樣的佔有慾，或者，我遇到的情況是，不希望她去和其他男人約會。我想應該有像這樣的女孩或男人吧。

Harvey：你需要一個對彼此輪流說「我！只有我」的相互聆聽時間（笑聲），當你這樣相互聆聽很多之後，你會說「好吧，一個星期 1 次」之類的。現在我希望你們都能瞭解，我不是要你對真愛不忠，這不是我所談的。我談的是愛，不是混亂的關係或是亂交之類的。好嗎？

翻譯：林意雪、王翠菱、陳蓓倫、林曉妮、胡鏡珈、黃怡華

校稿：陳蓓倫、林意雪

From Present Time, 2011/1