

编者的话

作者：【美】赫尔本(Halpern,H.M.) 著 廖立文 译出版社：中国轻工业出版社出版日期：1999年1月

“我真的爱我父母，但我不愿看到他们。我并不是恨他们，我恨的是我跟他们在一起时，我貌合神离的形象！”你爱你父母，但你觉得跟他们相处是一件很辛苦、很痛苦的事。因为你发现在他们面前，你并不是真正的你，或不是你所希望的自己。父母对你的要求与期望，可谓无微不至；从穿着、恋爱、结婚、谋职以及为人处世，到对人生意义的认识，他们的影响有时竟是决定性的。因为你爱父母，渴望他们爱你，你违心地委曲求全，扮演他们希望你扮演的角色。

你的处境也许已经使你感到困惑、痛苦、疲倦甚至愤怒，也许你觉得这种痛苦是值得的，因为你可以从中获得一份安全感：毕竟你拥有父母的爱，而父母也拥有你，你是他们的一部分，但是，在你的人格结构之中，你不只是别人的一部分，你不只是仰慕父母的小孩，你也是一个独一无二的个体。你内心要求自我实现的力量，会使你陷于矛盾与迷惑之中——其实，父母所给你的指令，也常常显示出他们自己的矛盾与迷惑，然而，你怎样才能使父母不再令你懊恼与愤怒？你怎样才能既同情他们，负起满足他们需求的责任，而又不被他们的要求所束缚？你怎样才能使爱不成为牵掣的力量，而成为互相协助成长的力量？

事实上，一切问题可以归纳为：如何才能真正长大成人——甚至也帮助父母真正长大成人？因为，使你痛苦的是父母内心仍然渴望拥有你的“小孩”，是你内心仍然渴望依偎在你父母怀抱里的“小孩”。“沟通分析”理论告诉我们，每个人的自我都包含“父母”、“儿童”和“成人”三种状态。本书作者指出，亲子之间互相牵掣、纠缠的关系，正是建立于父母和子女双方“内心的小孩”之间，只有挣脱此种双方互相牵掣与影响的关系——作者称之为“歌与舞”，我们（以及我们的父母）才可能使心理上趋于成熟，亦即真正长大成人。

作者提供的解决途径很单纯。首先，承认此种关系模式的存在，亦即面对它，不再曲解或掩饰它；其次，探索此种模式形成的原因，而最重要的是承认这实际上是两个“小孩”之间的游戏；最后，唤醒我们内心成熟的一面，以成熟的态度面对父母和自己，但问题是你必须拥有认识事实的智慧和着手改变的勇气，这就是本书撰写的目的——也是一切心理治疗工作的意义所在。

如果“孝”的意义是在亲子之间相辅相成的自我实现过程，自然应该予以肯定，但在以“孝”为其伦理的基本内涵的社会里，读者会发现，本书所描述的许多模式是我们所熟悉的。“孝”的概念也指示出，在这个伦理结构中的主要关系是亲子（而非夫妻）之间的关系。如果我们想到，在这个结构中，父亲或家长的权威所占有的地位，及为了施展其权威所发展出来的种种“策略”或“规矩”，我们就会发现，本书不但有助于我们了解和处理家庭之内所发生的亲子问题，也对此种结构在家庭之外所衍生的更广泛的现象，提出了许多发人深省的观点。

第1篇 尚未长大的大人

“我希望你能独立自主，所以照我的话做。”假如你父母这样告诉你，你一定已经发现，这句话自相矛盾。也许这是他们处于迷惑之中，还在极力挣扎的表现。他们希望你长大成熟，不再需要他们的呵护与照顾，但他们也害怕失去你，前者是他们成熟一面的心愿，后者则是他们内心犹未长大的小孩恐惧，使你与父母纠缠在一起，互相委屈、要求、负担，也因引互相牵掣的，就是你与父母双方内心这个尚未长大的大人。

第一章 反复的歌舞

我们已经长大成人，所有的凭据和疤痕都足以证明。摆在抽屉里的身份证，说明我们已经是成年人，而且有了选举权，也许就在同一个抽屉里，还有文凭，证明我们某方面的专家，我们的结婚证书和孩子的出生证明，可能也在那里。说不定还可以找到一份，甚至两份离婚判决书。有许多经验是得自经历。在我们的眼角，是岁月还看不见的皱纹，现在都跑出来了。事实俱在，这一切人生的经历，使得小孩子把我们称作大人了。

但是，一个大人应该独立自主，能够根据自己的愿望和最好的判断做决定。我们常常发现，事实并非如此。我们老是被习惯性的行为和思考方式所约束，时

常渴望别人的认可，并且深怕别人不赞同。事实上，我们尚未成为自己的主人。我们仿佛是一个公开的股份有限公司，别人占有决定性的股份，而最大的股东往往就是父母。我们可能拥有成人的一切服饰，许多时候也是一个自信、负责的人，能够自由地下决心，并创造自己的生活。但是，和父母在一起，我们又觉得旧日的反应模式仍在左右着我们。这些模式严重地使我们感到颓丧和不满，并且一直在消耗着我们的精力，而我们似乎没有能力去改变。如果仍然以父母的感受为重，如果仍然执著于赢得父母的欢心和避免使他们不悦，我们就不是自由的，更谈不上自立，这使我们感到沮丧，已经是成人世界的一员了，依旧无法摆脱这些因循的模式。

一群年轻人聚在一起，絮絮不休地以辛辣、怨叹、愤慨甚至嘲弄的口吻谈论他们的父母，我们觉得是正常的。这正是因为他们还年轻，正逐渐向独立自主方向发展，但你可曾注意到，一群成年人（年轻的、中年的、甚至更年长的）也常常会在聚餐之后，或者啜着咖啡、喝酒闲聊、或者围坐在客厅中，以同样热切的态度开始谈论他们的父母，有时候抱怨而有时候嘲讽？我认为这并不奇怪，因为在心理上变成一个个体，并不像青春期可以在某一个发展阶段中完成，我们总是在蜕变之中，而持续过程中的一项工作就是解除和父母互相影响、牵扯的那种交往关系；是这些关系使父母成为我们思虑、紧张和谈话的中心的。需要花费一段漫长的时间，这个过程才会完成；但在它了解愈深，就愈能加快变化的速度，然后，就可以收回那些卖出的“股份”，并宣称我们有完全的自主权。

我们怎么会将那么多“股份”转让给父母呢？事实是，我们别无选择。婴儿期的无助已使我们的生存掌握在监护人手中。我们生理上的需要有赖于他们的照顾；而如果想保有满足与舒适的经验，想要觉得我们在世界上是受欢迎的，也必

须仰仗他们的爱护、要不了多久我们就晓得，舒适的感觉来自父母爱的照拂，避免将它驱走，我们应该做些什么。

我们知道，如果母亲（或任何照料我们的人）快乐而平静，我们就可以享受到她集中在我们身上的温柔与关照更多，而且由于精神病学家 H.Sullivan 称为“神秘的情绪连锁”的作用，她的快乐会直接传递给还是婴儿的我们，同样的，由于这种婴儿的“移情作用”，母亲的不悦、愤怒和焦虑也会直接感染我们，使我们紧张、不安和惧怕，因此，我们很早就卷入母亲的喜怒哀乐；而随着日积月累，使母亲快乐的事物我们知道得愈来愈多，我们愉悦母亲的节目也增加了。

我们逐渐长大了，我们的生活也愈不需要依赖父母。我们渐渐会照顾自己，但情绪的好坏却仍然与父母息息相关。感情的脐带不但没有割断，反而往往缠绕成难解的结，将我们和父母相互之间的态度紧紧缚在一起。有时候，我们也会对父母的要求采取反抗的姿态，或者刻薄地指责他们的缺点和过失，但这只是另一种征候，证明这个使人不停奔忙的强大情绪，仍然环绕着父母打转。无论是远离父母或是和父母同居一处；无论是难得见一次面，或是天天和他们见面，都没有什么差别。事实上，父母的存殁有时候也是无关紧要的，重要的是我们都可能沉溺于一种和父母对谈或相互交往的关系，而妨碍我们的成长、限制我们的自主。

为了生存，我们都曾经依赖父母，我们的心情也都曾经因父母的赞许或责难而起伏，但为什么有些人如此执著地沉溺于剥夺我们自由的相互交往关系之中呢？这通常要视父母对孩子的需求与期望而定，如果为人父母者能够清楚地认识到，他们的职责是帮助子女发展为自主和自足的人，而且如果他们足够成熟，能够根据此种认识，扮演好自己的角色，则他们将在子女发展成为个体的过程中产生很大的辅助作用，但是，即使有这种认识，他们之中可能还是有人不够成熟，

不能真正这样对待孩子。在父母和我们的内心，都隐藏着一个小孩，他时常会出来指挥父母和我们自己的行为。儿童期的每种经验和知觉，包括惧怕、爱、愤怒、欢喜、依赖、强制、不安、自我中心、无能等各种感受与情绪，都像“录像带”一般录存在我们每个人的脑细胞里。神经外科医师 Wilder Penfield 发现，刺激大脑皮质的某些区域时，往事的记忆就会历历重现，仿佛录像带的放映，具备了事件当时场景的所有声音和情绪。似乎发生在我们身上的每一件事，包括无数我们以为已经遗忘的时刻，都已经被记录和保存下来了。充分的证据显示，这些记忆都会被激发重现，影响到我们现在的感受与行为。从幼儿时期开始，父母教导我们如何生存的命令、成见、禁制和规则，也都记录在我们的神经细胞里（而父母的神经细胞里则保存着他们父母的声音）。所有这些录像带上的、幼儿期的感受和反应，以及父母的举止和训示，共同构成我所谓的**内心的小孩**。有时这些从幼儿期保存下来的记录被触发，未经我们比较成熟的经验、知识和智慧的修正，原原本本地重现出来，就仿佛是当前的感受与行为。譬如说，别人对我们冷漠和疏远时，我们的反应有可能是幼儿时期被遗弃的强烈恐惧感，而这和当前的情景完全不相称，这时是内心小孩惊骇的情绪，取代和控制了我们的判断。

对于我们的日渐茁壮和独立，父母内心的小孩通常不乐意。自主意味着分离和不再受控制，那小孩可能会因此而忧虑与愤怒。驻留在父母（或我们）内心的小孩，他的本性就是想要保有那份可依赖，持续不断的亲密感：因为他是靠这种互相牵掣的关系，而觉得幸福、充实和安全的。当我们的行为显示我们是脱离父母的个体，是拥有自己的理念、感受和生命的个体时，父母内心的小孩可能就会强烈感受到失去我们的威胁，而有反对、争执、伤心或愤怒等的反应。我们内心的小孩为了避免反对或愤怒，可能就会不自觉地和那小孩的策略达成妥协，发展

出一种特殊的相处之道，让我们得以继续安抚父母明言的或暗示的要求。

总之，如果我们已是能够自主的成年人，而与父母的关系却因循不变就可以确定，这种交往关系的基础是在我们还很小的时候就已发现的：“如果爸妈愉快，我就舒服；如果爸妈不舒服，我就不好受。因此，我最好是找出使爸妈快乐的事情，并照着去做，而且最好还要找出使爸妈不高兴的事情，并不要那样做。”我们内心的小孩努力要使父母内心的小孩快乐（或不会不快乐）。

这两个小孩之间所发展出来的这种相互交往关系，我称之为**歌与舞**。因为它有一种循环反复的，几乎是节奏性的模式。同样的歌词，同样的音乐，以及同样的舞步，一再重复演出。

或许有一首歌与舞，你和你父母已经一起进行许久了，你以为这是你们之间相处的唯一的方式。只要这支舞没有改变，你们双方都无法成长，因为，你们都被封闭在这种已经设计好舞步的反应模式中。譬如说，如果你父亲或母亲是个自恋的小孩，强迫你以他为你生活的中心，而你的反应则一如柔顺（或叛逆、内疚）的小孩，你们就是缠抱在一起跳双人舞，并且可能跳个不停。假使你父母想要换支歌与舞，并且成长，或许你也会愿意。假使你们都不想缠抱在一起，一再重复那些毫无创造性的机械模式，你们就可以自由地成长。但事情的真相是，没有人要先移动步伐。事情往往就是这样子，因为，变换歌与舞之难，犹如涉海凿河或使蚊负山。你们所因循的反应模式已经根深蒂固。还从你生命的最早期开始，这些反应就在你的行为中踩出了深刻的路径，并已严重伤害到你走往其他方向的能力。你内心的小孩深怕父母反对的改变会激怒他们，甚至将你遗弃，带来悲惨的结局。这种恐惧加强了原已习惯的行为模式。你比较客观的判断也许会告诉你，他们的反应应该不至于这样激烈；即使不幸如此，你也能够安然无恙地撑过去，

但是，他们很难让内心那个脆弱的小孩相信。

如此，我们并没有低估改变歌与舞的困难。这支歌与舞我们习之已久，几乎已不再能察觉它的存在。但是，只要你看清，这支你和父母行礼如仪的歌与舞是什么，你就能够着手去改变它的歌词、音乐和舞步。

我希望这本书能帮助你认识亲子间最常见的一些歌与舞，使你能够据以辨认生活之中有关的模式。这是很重要的，你不但要用理智去辨认，还要和幼儿时期的你保持联系；尤其是你内心的小孩在承受或反抗父母时，去感受他的存在。同样重要的是，去观察你父母成人角色的背面，从他们的脸部表情、姿势和言谈中，注意他们内心的小孩——从他们非常年轻的时候开始，就不再改变的那个内心小孩（你可能会发现，去辨认父母内心的小孩是一件困难的甚至痛苦的事。因为，你心中的小孩想要将父母看作可以依靠的大人，你害怕看到那小孩之后，就失去依附的对象，因此，请牢牢记住，你父母不只是那个你新发现的小孩，你也不只是内心那个嗷嗷待哺的小孩）。在检视亲子间常见的各种模式时，我会提出一些建议，帮助你去反省和辨识它。但这只是一个开始，正如心理医生早已发现的，光是察觉是不够的。有许多人发现，知道反应方式之所以僵化的原因，并无助于改变状况，他们反而因此丧失了勇气。一个人不断做出伤害自己的事，他可以在知道原因之后仍然不能自拔，事实是，改变永远是一种交换，无论习惯性行为是多大的束缚，人们总是害怕用熟悉的安全感交换未知的危险性。

交换的动力来自何处？通常是由于你对一再反复的歌与舞感到不满和痛苦。而一旦你具体认识到，如果不能完成交换，事情会有多么危险，你的决心就会坚强起来。因为，你所面临的危机是：你要不要拥有自我；你是想自己做主，还是愿意像个木偶，跟着没过错没了的歌舞抽搐？你是想要成长，还是马齿徒增？你想花费大量地时间与精力来和父母（及为父母）争吵，还是想让这些精力用之于

获取快乐，实现潜能？人生，是挣来的。恐惧遮蔽了选择的机会；恐惧减少了，新的可能性就会出现。只要你终止局促的陈旧模式，和父母交往的别种途径就会向你开放，但是，能否肩负起这项艰难的工作，实际去尝试改变——这就要看你的决心了。

有时候，和父母相处是如此痛苦，你或许会希望他们从未存在。容我把幽默作家 Theodore 的话改写一下：“但是，我们中间是谁如此幸运，得以成为千万人中的一个？”为了不再背负他们，自由地迈向自己的前程，我常常宁愿整个抛弃与父母的关系。毕竟，假如人生的首要任务是要成为一个独立自主的人，是要为自己的需求和志趣而活，那么，如果父母只会成为累赘，我们还需要他们做什么？为什么不干脆跟他们断绝关系？

有些为人父母的即使你中止了原来的歌与舞，邀请他们共同建立一个更贴切、更坦诚的关系；即使你给他们时间去接受和适应，他们却依然故我。有时候，父母深恐失去原来的状态，行为举止会变得乖张无理，更具破坏性、也更伤人，并且不是一时的反应，而是长时间如此。但也有许多父母，在例行的舞步结束之后，能够——也确实改变了。因此，只要你愿意成长，并鼓励父母和你一起成长，你就有机会更坦白、更真诚地和他们交往。毕竟亲子关系是我们之所以为我们的主要泉源，其间情感的胶漆来自无数次的接触，自觉的和隐藏的记忆，以及刻骨铭心的感受——而这一切，开始于我们仍与父母合为一体的日子。

每个人在其曲折缠绕的生命史中，都必然拥有他主要的轨迹；人生的无常，那无数往来不定的人际关系、活动和处所，却造成了许多断裂。因此，保持我们最初的人际关系，是有其特殊价值的，这是我们存在的一贯性的表征和标志。父母标示出我们生命的根源；与根源同在，我们才不至于太孤单，太脆弱。

此外，除非你已经尝试过关系的改善，否则，将你父母当作无可救药的人而轻易放弃，那只是一种屈服。他们也许比你所知道的还要有弹性，即使仅着眼于你人格的完整性，弃他们于不顾，也只会使你变得更渺小，而不是更充实。正如 Baba Ram Dass 所说的：

如果你不能和父母和谐相处，在旅途中将他们遗弃了，日后只要想到他们，就会有愤怒或自怜的各种情绪升起……如此，你仍然依附着父母，你仍然停滞不前。如果想要完成自己的工作，你必须先妥善处理那关系。然而，此处所谓“妥善处理”是什么意思呢？就是说，抱着全然的同情，重新去了解你父母……把他们看作和你一样的，精神的存在……我知道，这是很困难的。这么多年来，你将别人定了型，而今却要放弃它。但是，除非一个充满同情的了解取代了旧有的，你就仍然停滞在原处。

Baba Ram Dass 指出，如果你仍然生你父母的气，这种“停滞”也是一种牵连。事实上，假使愤怒成为这支歌与舞的主旋律，对抗并不能解开原来的结。在某些情况下，新触发的愤怒可以是一种抗拒，拒绝跟着那支委屈而令人窒息的歌与舞走；如此，就可能有助于断绝那种相互交往关系。但是，愤怒的反抗或与父母断绝一切来往，本身都有可能反而成为一种有力的羁绊。我记得有一名患者，以表示内心的感伤。试问，是他，还是送花束给母亲的人，与他们的母亲牵连得更紧？

这本书是要教导成年人照顾父母的方法。作者认为，人生的首要任务在于成为自我，实现自己的潜能。但我们已经注意到，成功并非易事。你和父母内心的小孩一再重蹈固定的舞步，使得你们在感情上继续互相依赖而无法成长。因此，我们所要做的是帮助你与父母终止孩子间的游戏。只要你辨认出，老歌又再弹奏了，只要你打断它，并用你成年人的声音来回应，你就可以做得到。

有时候，你成年人的声音可以直接跟父母心中的小孩讲话——诱导、呵护、节制或限制他们。譬如说，你父母想要来探望你的次数，比你所希望的频繁，你就可以像对待敌人的小孩子那样说：“我爱你，也喜欢和你做伴，但我需要更多自己的时间。我们不要那么常见面好吗？比方说，下个星期四再见，可以吗？”这种做法更能使双方都获得自由。我们并不一定要继续像个顺从的孩子，觉得自己非说：“只要你喜欢，随时都可以来”不可；或者像个反叛性的孩子，用“你总是在拖累我，我不要再看到你了”来争执。

有些时候，如果你故意忽视父母内心小孩的声音，而用对待成人的态度来对待他们，你可以做得更有效。譬如说，父母内心占有欲强烈的小孩可能会劝你不要搬出去，而且拒绝接受任何理性的讨论或保证。这时，你可能必须直接诉诸父母心中面对现实的那一部分：“我星期五搬走，这件事已经确定了，一切我都安排好了，如果你们愿意，我希望你我帮我处理一些搬迁的事宜。”这可以提醒你父母心中的成人，去正视现实。如果你父母心中的成人接受了，他们就会摒弃那小孩的要求，而你要求协助的做法，会使他们知道，你并无意舍弃所有的关系。如此，你们之间的沟通就可以走向另一个境界。

结束原来固定不变的歌与舞，可以释放出巨大的潜能。最后，你就可以自由地改变自己的行动和方向。你的新行动可能会和父母相伴同行，也可能不会；而无论如何，你们原来被窒碍的自我实现的潜能，都会被解放出来。只要到达这个地步，你就会发现，无论是你们一起成长，一起改变；或者他们拒绝改变，比起往日，你都可以更自由地按照自己的节奏舞动。

第二章 信息与束缚

为人父母者，都希望他们的孩子长大成人，成为一个强壮、独立而能干的人。然而，为人父母的也都有希望，他们的孩子仍然柔弱、需要照顾。这两种希望的力量，彼此间可以有相当不同的增长。但如果后者居于优势，你就会面临严重的困扰。为了要你服从“不许长大”的希望，而施加在你身上的压力，恐怕是很难抗拒的。

前一种希望是不需要多加解释的，因为那就是为人父母的意义。整个动物王国的父母，都在训练后代独立生存的能力，然后就毫不留情地突然将他们推出巢穴。Khalil Gibran 曾将父母比喻作弓，将子女比喻作箭。

后一种希望则需要费一番口舌来解释，因为它违背了生物学上父母所以生养的道理。对其中原因，我们可以了解得比较清楚。如果有这样的认识：父母要孩子长大独立蝗希求，是来自他们为人父母成熟的一面，而父母要孩子仍然依附在身边的希求，则来自他们内心隐藏的小孩。

进退维谷

做父母的，并不因为内心的小孩希望子女安全地留在身边，就是“坏”父母。我们内心都隐藏着一个小孩。要求每个人都根据他成熟一面的认识，把子女抛掷出去，就太过分了。占有并保持原状，是人性基本的要求；我们只能希望做父母的尽可能选择成熟的一面，支持孩子成长。但就本书的目的而言，我们必须对父母内心的小孩仔细端详一番，并追查他们某些做法的原因。我们可能会看到一个小女孩或小男孩，他或者缠着人不放，深怕被遗弃了；或者缺乏安全感，紧紧抓着一种复杂的权威感，把孩子留在身边，仿佛他们是温暖的毛毯或玩具熊；他或

者仍然听从自己父母“不许长大”的命令。父母幼稚的一面和成熟的一面，用同一张嘴发言，也同样带着身为父母的权威。这两种成分有时会融合为一，互相掩饰，互相辩解，而仍然出之于一个完整的人格。其结果是某种**双重信息**，亲子双方都没有察觉，而孩子则陷于困惑之中。

有时父母内心互相冲突的成分提出互相冲突的要求，于是，父母的双重信息就将孩子置于**双重束缚**之中——如果他们遵从其中一个信息，就会违背另一项信息。这是一种“左右不是人”的处境。本书将最普遍也最重要的双重信息说成“愿你长大成人”和“不许长大”的对立，而后一种信息通常以前一种信息作为掩饰。

双重束缚最常见的形式之一是：“我希望你能够自立，因此，照我的话做。”当父母强要生病的孩子服药，或盯着孩子，防止他们闯到马路上危险的地方，他们的出发点可能只是对孩子的爱护和虑及后果的成熟判断，可是对某一名青年，当他的父母说：“我希望你去争取最好的前途，我忍受得了寂寞。”话中就显然含有两种信息：其一代表成熟的父母，知道后代独立与茁壮成长的需求；另一则出自内心的小孩，深怕分离和被遗弃，企图使用激起内疚感的策略，来压抑子女分离的愿望。做孩子的，接收到双重信息——“去争取最好的前途”和“如果你真的这样做，就会使我承受难以忍受的孤独”——之后，就陷于双重束缚之中。如果他去追求自己的前程，就会伤害到父母；如果他放弃自己的梦想，他就不会使父母伤心和愤怒，也不会深感内疚——但是，他却可能因此而使自己承受到让步所带来的挫折感和沮丧，并且还要承受父母成熟的一面对他投来的失望的眼光。

这份失望之情，父母通常不会形之于色。事实上，父母内心的小孩可能还会为他的胜利而露出愉悦的表情。但父母和子女总是可以隐约地感受到来自父母这

一方的鄙夷之情。有一名三十出头的患者，刚跟他专制而高傲的母亲发生争执，结果他让步了，而他母亲看起来也很高兴，那天晚上他做了一个噩梦。梦中他母亲轻蔑地指责他的屈服，并一边阉割他，一边嘶叫着：“你不需要这个，反正你不是男子汉！”

这个双重信息的主题，可以有很多不同形式的变奏：

“想出人头地的话，就得听我的。”

“当然，你的眼光不错。但我总觉得，你去挑大衣时，我应该跟着。”

“我希望你照自己的意思去做。但如果你加入我的事业，生活就可以安定下来。”

“我把你带大，是要你自己做决定。但如果你嫁给黑人，这是没有人会再喜欢你。”

“想成功，就多动动你的脑筋。你老是把事情给弄拧了。”

“照你的意思去做，但不要事情搞砸了再来找我。”

“现在你拿到博士学位了，我觉得很光彩。你祖父总是叫我不要担心，他和我两个人是不可能把事情弄糟的。”

这些，是如何形成双重束缚的呢？我曾经帮一位少妇搬进一栋新公寓；那时，搬家公司已经把家具都卸下来了，她母亲也在那里帮忙。每个人都很卖力地工作，尤其是那名少妇。不知从什么时候开始，她母亲一再跟她说：“你看来累极了，躺下来休息一会儿。”最后做女儿的接受了，也躺了下来。但每隔三分钟，母亲就跑进寝室来问：“这东西要摆在哪里？”“你真的需要这个吗？”最后她女儿说话了：“瞧，你要我休息，却又不断来吵我。”母亲很不高兴地走开了，并回过头来喊道：“这间公寓乱七八糟的，我不知道你怎么能够休息。”这位母亲一点也没有察觉，这是一种双重信息。

为何这位母亲会传达这种互相矛盾的信息呢？她确是一位关爱子女的母亲，

真心希望女儿不要累坏了身子。问题是，这位母亲有一个专制的父亲，曾经要她连续十二次打扫房间，不容许留下一点点尘埃，即使他明知她急着要出门（参见第五章）。“这间公寓乱七八糟的，我不知道你怎么能休息”——说这句话的，正是这位早年就深埋在她脑海里的父亲。

许多双重信息采取激起子女内疚感的策略，作为表达方式。也有许多双重信息，以贬抑作为主题，想伤害子女自尊的感觉，使他们永远颠蹶于行。“你的成绩不错，但你应该可以做得更好”，这是句父母常说的。它或许是一句符合事实的评语，但它更可能是兼含赞许与贬抑之意的双重信息。

这里有一段简短的对话。马丁应征一份工作，正要去参加面试。行前母亲告诉他：“没什么好担心的，凭你的资格，能够用你是他们的运气。”几个小时后，马丁很兴奋地跑回家，说：“我被选上了。”“真的？”母亲的声音里显然带有惊讶的意思：“你真的被选上了吗？你确定？他们叫你什么时候去上班？你确定真的没有弄错吗？”

有个年轻人参加一项公职竞选。起初大家认为他没有获胜的机会，但他奋战不懈。后来情况开始好转，他的表现意外地优异。他母亲把他拉到一边，满心忧虑地说：“万一你当选了，你怎么知道要做些什么呢？”

这一类双重信息的悲喜剧，我最喜欢拿来当例子的，或许是下面这个。有位医师朋友，在曼哈顿一座豪华的建筑物里开业。他母亲打电话来向他道贺，并问他是否喜欢他的诊所。

“太好了，我喜欢这里。”

“告诉我，孩子，他们知道你在那里吗？”

“什么意思？谁知不知道我在这里？”

“拥有那栋大厦的人，那里的主人。”

“他们当然知道，我付房租呀！我是租户，这里是我的诊所。”

停顿了好一会儿，母亲又问了：“那他们不介意吗？”

下面这两段对话的说话人是一位母亲和她已经长大成人的女儿，她们住在一起。

母亲：帮我个忙，替我把这份清单誊清。

女儿：你为什么不自己动手？

母亲：你知道，你做得比我好。

在同一个星期里，又有下面这段谈话。

母亲：好累，今天我把你那堆衣服全洗了。

女儿：为什么不留给我呢？

母亲：傻话，我在家呀！

这一类型的双重信息，特别令人迷惑。除了后面这段谈话里含有明显的双重束缚（“我好累”——“我在家呀”）外，这两段谈话之间，也透露出互相矛盾的信息（你知道，你做得比我好），母亲的意思是说——“我必须依靠你”。在后一段谈话里（我把你那堆衣服全洗了），母亲的意思是——“你得依赖我”。其实这两个表面上矛盾的信息，是同一个意思的两面：“不要离开我（因为我需要你，而且或许你也需要我）”。如果你为这个主题的变奏所纠缠，就等于加入一支歌与舞，你会在永不休止的旋转里耗尽体力。

比“不许长大”、“不许强壮”和“不许成功”这类告诫更深切的，是其中最隐秘也最极端的。当父母暗示他们希望自己的孩子并未出世，或者现在就死掉或消失，我们就可以接收到这种信息。做子女的可能说过，他母亲如何差一点就去

堕胎，然后又如何决定把他生下来，或是听说过，他母亲生他的时候差一点送命，也许它是以其他的形式出现的：

“拖着一个小孩，我怎么去尝试新的工作呢？”

“如果没有小孩，我早就离开你妈了。”

“没有你，我现在已经是大明星了。”

“你实在是个讨人厌的家伙。”

“你出生以前，这个家本来是充满快乐的。”

“我要叫个收破烂的把你拖走。”

“生你的时候，我痛得快撕成两半了。从此以后，你就一直在折磨我。”

“不许存在”的愿望，几乎都是埋藏在希望孩子成长茁壮的信息底下。这两种信息结合为一种形式，它的基础命题通常是：“我真的宁愿你不曾出生，但你的存在，我也可以接受，如果你：不来烦我；不离开我；不会长大；成功并给我带来荣耀；成功因此不须再依靠我，或不会丢我的脸——但不要太成功了，把我丢下不管。”换句话说，要想使透露这种信息的父母爱你或容忍你，你得付出相当的代价。这代价是，接受你父母开出的条件。这些条件通常就是直接命令你不要长大，不要成功，永远依附在他们身边；这些条件本身所要求的就是一种紧密的牵连。在别种情况之下，他们也许会要求你长大离开（“要成功”，“不要烦我”），但你为了获得生存权利，努力去满足这些条件的执著本身，就是一种强而有力的持续羁绊。因此，你或许会野心勃勃地奋斗，把名利上的收获堆积起来，像战利品一样地呈现给双亲，仿佛是说：“现在，你们爱我吧？我还可以存在吧？”你也可能会努力不去打扰他们，变得畏缩、安静和被动，仿佛是在告诉他们：“看，我不是很乖吗？我不会给你们找麻烦的，请让我活下去。”

无论是哪一种情况，“不许存在”经过化装的指令，就会使你终身辗转于试图赢得父母施舍的苦役之中。这是一项徒然的苦役，就像西西弗斯命定将巨石滚上斜坡，而结果只是在到达山顶之前，巨石又循着原路滚下来——一种使从疲惫的追求，目标则是不可能实现的梦。

成人对成人

你和父母之间的羁绊，也许比你所想象的还严重。而既然终止歌与舞的第一步，是你必须认清自己是否的确为某支歌与舞所拘束，因此，将你和父母之间从往昔到今日的关系的若干方面，重新检查一遍，应该是有裨益的。过度依赖所造成的束缚，通常开始得很早。当幼儿开始迈步踏进世界之时，天下的父母都必须告诫孩子，要注意安全和卫生，但有些父母则满心忧虑地将世界描绘成一个充满了危险的处所。有些时候，他们会拿钱和糖果、糕饼来羁縻你。通常父母站在歌与舞的彼端，使你觉得自己孱弱、无能、需要他们；而你相信这个信息，站在歌与舞的此端，然后他们的继续参与，似乎成了你幸福的必要因素，即使你知道这并非事实。对于他们“不要离开”的信息（通常以“没有我，你是没有办法的”作为掩饰），你的回答是某种形式的“我需要你，我会留下来的”。

也许你会找他们帮一点小忙，而直接表达出你“我需要你”的意思。像是把一堆衣服带回家，请他们洗；请他们为你照顾一下孩子；或者在选购衣服或家具时，请他们提供意见，就好像他们的眼光和判断比你的高明。也许你也会借一些重大的事情来表达心意。譬如说，在选择配偶、工作或房子时，表示需要他们的认可或赞同（如果你们互相牵扯的关系，是建立在你持续不断的叛逆性行为之上，你可能会故意挑选他们不赞同的配偶、工作或房子，借此表达你在感情上对他们的依赖）。有时“我需要你”的结果

是把事情弄愈糟，好让父母回到你身边、来挽救你，责骂你、劝你，以及忧心忡忡地对你数落个没完。青少年的做法常常是吃迷药，在学校招惹麻烦或跟校方作对。如此，原以为已经摆脱的父母，就会以千钧之势突然重返身边。有些人可能会故意破坏自己的恋爱，以避免在实质上或情感上离开父母。有些人可能会故意制造婚姻问题，把父母也牵连进来，甚至“跑回娘家”……表达“我需要你”的方式似乎多得难以胜数，而所付出的代价是使人成为一个人格上的残废者。

如果你察觉到，你和父母在一支歌与舞中互相束缚着，双方都无法自由活动，你就已迈出摆脱桎梏的重要的一步，而当你察觉父母传达给你的是“不许长大”的信息，并采用各种策略强迫你服从，你就迈出了第二步。然后，你应该进一步看清，“不许长大”的信息系出自父母内心受惊吓的或占有欲强烈的小孩，回应他们的则是你内心惧怕或内疚的小孩——而这一切，与你们双方成熟一面的需求和期望都没有关系。

但最重要的认识是：除非严重失常的情况，几乎所有的父母都不只提出“不许长大”的信息，他们成熟的一面也必然会发出“愿你成长和茁壮”的信息。你必须回应的，正是父母养育子女的、成熟的这一面。儿童心理医师常常会以“我知道，你非常关心孩子的成长和发展……”这一类话开头，建议已经伤害到子女成长与独立的父母，改变他们照顾孩子的方式。有时候，当我运用这种方式执行医疗工作时，我觉得自己是在使诈，因为我将父母置于某种双重束缚之中——他们或者是跟着我的提示走；或者是被迫承认，他们对子女的成长并未付出应有的关注。但这并不是诈术，我只是故意回避他们内心的小孩，而直接对他们成熟的一面讲话。如果你要终止这支歌与舞，这正是你所应该做的。

我看过无数的事例，有人以成人的方式回应他父母成人的一面，而父母的反

应也出乎意料地成熟。有一名患者，我不止一次看到他为了圣诞节的旅游活动而痛苦万分：“我所有的朋友都要去费尔蒙特滑雪。他们已经把那栋大房子订下来，一定会很好玩。但我总是和家人一起过圣诞节的。我这一走，他们一定会很失望、很生气。最后，他决定把这个打算告诉父母。有时候，这种举动确实会伤害到父母，虽然只要子女继续以成熟而理性的态度表达自己的意向，父母的悲伤和愤怒通常很快就会消失。但是，他所得到的回答竟是：“我很高兴你告诉了我。你爸和我有个机会，要和一群朋友，趁着圣诞节租飞机到巴贝多斯去，但我们正打算要谢绝，因为我们觉得、如果在圣诞节没陪着你，你一定会很难过。”这是怎么回事呢？双方内心的小孩都觉得内疚，都不敢把自己真正的想法告诉对方，怕会伤害到对方。万一他们都没有把心里的计划说出来，他们又会守在一起过圣诞节，孩子梦想着费尔蒙特，父母梦想着巴贝多斯；而双方都怀疑着，为何今年不复有昔日圣诞节挂起长袜，围坐壁炉的情趣。

“那个东西不要碰，会感染细菌的。”

“不要跑个不停，你会累垮的。”

“我不管别人爸妈是否允许他们过街，我不许你这么做。”

“你也许没有发烧，但你脸色不太好看。今天，我要你乖乖呆在床上。”

“我知道，这一带的小孩都拥有自行车，但你可以再等一年。”

“我不许你跟朋友去溜冰，如果没有大人陪着。”

“我知道，你一定会带小刀去露营。但没有小刀也不碍事。”

“我不喜欢你到别人家里吃饭。”

“你没有必要跟茱莉亚家人去动物园，我们也可以带你去。”

“我们家发生些什么事，都不要告诉别人。”

这一类话，可能每个人都曾经听父母说过，但在你家里，它是不是常见的主题？你是否觉得，别的小孩似乎都被允许做更多的事情？是否别的小孩常跟你说：“老天，有这么多事，你妈都不许你做呀？”当你第一次听到“过度保护孩子的父母”这种说法时，你是否觉得，这说的正是你父母？

如果你父母对孩子确实是过分爱护了（更精确的说法是，对孩子控制得太累），你就会面临屈服或反对的抉择。在青春期，外界和你内心要求你独立自主的压力愈来愈重的时候，这种抉择就会变得特别尖锐。你的青春期是怎么度过的？你是“优秀”青年，一向顺从双亲过度箝制的指令？或者你只是虚与委蛇，表面上顺从背地里却我行我素？甚至公然反叛，度过了一个“狂风暴雨”的青春期？你的反抗使你挣脱而出，抑或反而造成另一种充满愤怒的紧张关系？

成年人在感情上对父母的倚赖，可以有很多种不同的形态。这里有一些问题，你可以思考一下，帮助自己检查是否有一支歌与舞仍在继续演出：

为何我仍然跟他们住在一起（如果你是这样）？

为何我要住在他们附近（如果你是这样）？

我和他们接触的次数，是否超过我实际上所预期的？是见面，还是通电话？

如果比较少地跟他们接触，我会有何感受？内疚？焦虑？寂寞？或解脱的感觉？

在我的生活之中，我是否让他们参与太多事情——而我觉得这并非好事？

在他们的生活之中，我是否牵涉太深？譬如说，卷入他们婚姻上的冲突？我是否在扮演婚姻顾问的角色，或偏袒某一方而反对另一方？

我是否对他们照顾太多，像是替他们对照支票簿或充当他们的司机，而这些事他们都可以自己做？

我是否有意回避可以导致更充分的成长与独立，更大的成功与危险的途径？

假如我的选择违背父母的期望，我是否非常不安？我是否开始零嘴吃得多，或烟抽得凶？我生理上有没有什么症状？我是否觉得很难把自己的选择告诉父母？

如果在年节或父（母）亲节，有些什么事情我宁可去处理，而不陪伴父母，我做得到吗？

我是否仍然觉得需要父母的赞许？假如我做了一件他们反对的事，我是否觉得懊悔？

在情感上和父母连结在一起，是将自己牵挂于一切安全感的最初根源；而世界是如此熟悉，如此安全。你很清楚，有人就在那里，他是为你而存在的，你不孤单。继续依赖他们，可以使爱和开心永不枯竭，或至少使你觉得，只要坚持下去，并表示你有多么渴望，有一天你终可以获得这份爱和关心。

卡洛儿，二十五岁，跟父母住在布鲁克林。当治疗的情况日趋好转，她开始觉得自己比以前坚强和独立了。她想搬进坐落在曼哈顿的一栋属于自己的公寓。这个决定使卡洛儿痛苦了好几个月。她一再提到，把母亲“孤零零”地抛下，是多么残酷。我问她，为何说是“孤零零”，她父亲还在。但她坚持，她看到母亲被所有的人遗弃了。我又问她，是否自己害怕孤单和独立，她承认有这种感觉，但她总又回到这句老话：“我怎么可能这样对待妈？”最后，她提起勇气，写了一封长信给母亲。信中的重点是：“我深深爱着你，但现在是一个年轻女子寻找自己人生的时候了……请不要以为我要和你作对……说什么我也不愿伤害你……我每天都会打电话回去，也会常常回家吃晚餐……请你务必了解，我必须这么做。”卡洛儿留下这张字条，满心焦虑地出门上班。那天晚上，她回家时简直紧张得浑身发抖；刚跨进门，就看见母亲坐在客厅翻阅分类广告，她母亲说：“我会很想念你的，但我知道，这是你开创自己人生的时候了。我已经把你可能会喜欢的公寓广告都圈出来了。”卡洛儿的第一个反应是一股解放的感觉。然后

她开始觉得，母亲已将她抛弃。往后的几个星期，她对母亲的挂虑已经不能再拿来当借口了，我们开始正视她自己畏惧迁离、孤单和独立的心理。

有一名年轻男子，已经结婚成家，他养成了每星期二晚上打电话给母亲的习惯。而每一次他打电话时，母亲都会说：“你怎么这么久都没消息？你姐姐每天都打电话来。”然后，他们就围绕着这个主题谈论起来。有个星期三，有件事他必须告诉母亲。虽然前一天晚上才通过电话，那天他还是打电话过去了。他母亲一拿起听筒就说：“你怎么这么久都没消息？”他惊讶地叫了出来：“但是，妈，昨晚我才跟你通过电话！”她愣了一下，说：“是吗？”事后他不断地想这件事，发觉他们已陷入一支毫无意义的、仪式化的歌与舞。下一回他再打电话时，已相隔近十天。母亲仍然以她的品头禅开场：“怎么这么久都没消息？”这一回，他不再说他忙，他不是姐姐，她只不过想让他自责，或其他平素习惯讲的话。相反地，他以缓慢而严肃的语气说：“妈，我不要您再说这种话。”双方沉默了好一会儿，然后她很平静地说：“好”。而她确实也不再说这种话了。这次他是在跟母亲的内心的成人讲话，叫她克制内心的小孩，然后回答的就是那个成人。

对于子女断绝束缚的行动，并不是每个父母都能够以成熟的态度回应。莎拉也向父母提出要搬出去的计划，父亲竟然对她冷嘲热讽，母亲则陷于低落的情绪。但莎拉提起勇气，坚持自己的决定，找了一栋公寓，准备要搬迁。她离开那一天，父母都没在旁边帮忙。母亲留了一张纸条：

亲爱的莎拉（一副笑容）：

抱歉，不能留下来帮忙。祝幸运。

妈（一副悲容，泪水沿着脸颊流下）

我们可以清楚地看见，其中包含了将人遗弃的罪恶感受和被人遗弃的恐惧

感，以及熊熊的怒火！但这个时候，莎拉并没有被击败。她很清楚，前途仍然可为，父母的反应系出自他们内心骇怕和愤怒的小孩。她知道，如果父母成熟的一面确实关心她的发展和幸福，这一面终必会在内心小孩怒火熄灭之后浮现；正如同好父母常常必须耐心等待他们两岁大的孩子发完脾气。

因此，终止歌与舞的最后步骤，不只是回避父母内心的小孩，直接回应他们成熟的一面而已；你还得妥善处理那个伤心、愤怒和焦虑的小孩。如此，你就必须以关怀和照顾的态度来对待父母内心的小孩——注意，出发点**不是你的罪恶感，而是你的谅解和爱心。**

约翰是个热爱音乐的小伙子，他接到父母明言的信息，希望他积极地追求人生；更接到无数未明言的暗示，希望他谨慎、消极，紧紧地依附在双亲身边，最后，他决定接受他们的鼓励，勇敢迈向鼓手的生涯。但是，这虽然是他们所鼓励的，当约翰踩出自己的脚步之后，他们仍然陷于困惑和惊骇之中。不久，他们变得充满敌意，但他对他们的反应，已能够予以同情和了解。他挨过了一段充满憎恨与冷漠的漫长日子，坚持自己的决心，也坚定地让父母明白，他愿意重建更美好的关系。终于，他们开始接受他的生活方式。他写了一封长信，表达内心的感受：

亲爱的爸妈：我写这封信的真正原因，是想说“谢谢你们”，谢谢你们对我的谅解。我知道，我的生活方式并不容易了解……但我真的认为，这是正确的。很高兴知道，你们所关心的，主要是我是否快乐……谢谢你们，你们为我的思想和行为提供了精神上的支持和应有的人生观……关于要过一个美好人生的基本道理，我知道，我们的意见完全相同……从你们两位老人家，我学到了许多……我希望你们知道。

爱你们的约翰

在你的发展过程中，唤起你自己充满关爱的父母心态，是一个极端重要的步骤。因为，加强自己关爱他人的能力，你不但能够以照顾的态度对待父母内心的小孩，也可以借助这种能力来照顾和关怀自己。尤其是一旦你割断束缚的结，你自己内心受到伤害和惊吓的小孩，需要你所能付出的一切关怀。如果在父母伤痛和反对的漫漫长夜中，你能够安抚自己痛苦和绝望的心灵，你自己就可以——通常你父母也会跟随你——进入一个亮丽的明天。

提 要

第2篇 各种类型的父母

在母亲温柔而周到的抚育和照顾，父亲有力的引导和协助之下，子女逐渐长大，脱离襁褓，走进外面的新世界，成为一个独立自主的大人。但事情不一定如此顺利。有时，母亲害怕你羽翼丰满之后离开她。为了“羁縻”你，她用自己为你和家庭所承受的苦难和牺牲来唤起你的愧疚感，使你留在她身边，继续当她顺从乖巧的孩子。

除此之外，还有许多种类型的父母，他们对你所采取的“策略”构成了你成长过程中的障碍，包括——软弱或无德的父亲，无法提供你成长的典范；专制的父亲，认为你是他的财产；圣徒般的父母，自恋的父母，占有欲强烈的父母……

第三章 受难的母亲

有一场最持久的歌与舞，在受难的母亲和她为罪恶感所折磨的子女之间进行着。站在一定距离之外，我们会觉得、母亲的受难形象相当滑稽——这只是一场活生生的荒廖剧，显而易见的老套。然而，如果她是你自己的母亲，要想保持距离并非易事，你也不会觉得她利用受难形象的手法有何可笑了。因为，恐怕她已将你置于内疚的深渊之中。

两种类型

受难的母亲，大致上可以区分为两种类型——吵闹的与安静的。吵闹型的受难者，她的苦难可以用声音的强度来区别等级——叹息、呻吟、自言自语、叱责、尖叫。但是，反映出她的效力的，并非声音强度，而是一些巧妙设计的话语：她的话使你自觉地对她受苦的起因，或至少对不能使她的痛苦减轻负责。

如果你母亲是一位吵闹型受难者，你的履历表上可能也会记载着一些这类的经验。

你可能听过她诉说分娩的痛苦——生你的时候，那一段折磨人的日子。（“医生说，他二十五年的接生经验中，从没有见过这种事。”）或者，怀你的时候，她在床上躺了六个月，或者，你出生以前或当时，加诸她的极度痛苦。你老早就开始伤害母亲，而这是你不可以忘记的。

她告诉你，你生病只是为了要折磨她。（“你可不许再给我生病，今年冬天我已经受够了。”“我叫你穿上夹克，你偏不。”）“给我生病”主题的每一个变奏，都使你不得不承认，你确实有一个受苦受难的妈妈。

除出生和生病外，你时常觉得你是她其他一切苦难的起因，（“做母亲的这样辛苦照顾

孩子，而这正是她所得到的报酬。”)有一种特别令人心神不宁的变奏是，她用话或呻吟告诉你，跟着你父亲，她是多么不快乐。而你觉得不安，好像这都是你的错。(“你知道你父亲是怎样一个人，如果不是为了你们这些孩子……”)有时候，你并不是她的不幸的唯一原因，但你参与了虐待她的阴谋。(“人们都想从这里得到什么？你们快把我撕成碎片了。”)

也许每回她重病时，你总是模糊地觉得，你没有尽全力去防病或给他医治。(“我可能需要再动一次手术。其实这一回我不能安然出院，又有什么关系呢？没有我，你们会过得更快乐。”)

每次母亲帮你一些小忙，你就感到痛恨。(“你出门以后，我反正闲着，就帮你洗烫了衣服，还把你的房间整理了一下。希望你刚才玩得高兴。”)

你不知道要不要邀母亲一起去参加一个聚会。(“我不知道自己赶不赶得上，我刚巧有些头晕。如果你没邀我去，我也决不会怪你。别管我，只管去玩你的。”)

你只怕碰到送她礼物的时节。(“我要这个做什么？你也知道，我从来就没去过要穿这种衣服的场所。你干什么花这么多钱？”而如果这份礼物并不贵，她会说：“我要它做什么？我要把它退回去，帮你把钱拿回来。”如果你决定一份礼物也不带，她就会说：“你应该瞧瞧，我收到多少漂亮的礼物。只有你忙得没工夫打电话。”)

你时常觉得，想完全依照自己的意思做一件事，是对母亲恶意的打击。(“可以啊，我不在乎。我的意见对你来说，反正没有意义。”)

如果你母亲是个安静型的受难者，你也会收到相同的信息——但这是一些无语的信息，更难确定，也更难对抗。她总是以冷漠的态度玩弄手段。假使她生病时，你没打电话给她，她也不会跟你说什么——她会让别人告诉你，她病得有多严重。假使你到一个她不喜欢的地方去，回家时也许会发现她躺在沙发上，头敷冰袋。如果你问她觉得如何，她或许装作没听见，或许会低声说：“好多了。”假

使你计划做一件使自己更趋于独立的事，她也许会静得出奇。如果被迫有所反应，她可能会说：“你不是已经决定了吗？那就得了。”或者：“只要你快乐。”假使你替她买了一件雍容华贵的衣服，几个月后问她，为何没见她穿过；她也许会告诉你，她用它换了一台吸尘器。

于是，歌与舞可以有許多不同的变化，从吵闹型鲜明的敲击节奏，到安静型轻柔细致的身段，但其目标则一：那就是使你极端内疚，好让她控制你。而如果她当真善于此道，你大部分时间就会背负着一个小老太婆到处跑。

被虐狂的规则

如果你已决定卸下背上的老妇人，可能已和她发生过几次战役，但战事的发展多半不利于你；即使表面上你获得胜利，你还是输了，而这就是受难母亲手法的厉害之处：胜者输，败者赢。

容我对这场战争作更鲜明的描绘。如果她的主要战略，是借着罪恶感的激发来控制你，倘若你终于落入她的掌握，你会怎么样？愤怒而且反击？假使你真的这样做了，结果你是很清楚的，而她的目的是要你觉得应该为她的痛苦负责，则你击出的每一拳都对她有利。想公然诉诸战争以争取自由，其实只是依照她的规则战斗；而这规则是：胜利恒属于满身血污的伤患。只有苦难较多的人，才享有胜利者的权力，控制对方。因此，每一回你出击，她总是掌握着激发罪恶感受的重点，而你易于自责的弱点也还未治愈——你可能会发现，不知不觉中你也僭用起受难策略。每一回她将“看你是怎样对待我的”投掷过来，你可能也会以“但你又是怎样对待我”作为回答。再一回她把病痛抛过来，最“自然”的对策毕竟是说，你之所以无法打电话给她，是因为你自己病倒了，但这并不只是说，这场

战争已对你造成了致命的伤害；而且你更可能为了舒解她的痛苦，真的变成一名有被虐狂的失败者，即使占据了此一有利的阵地，你仍然无法获胜，因为此时规则已变成：如果你是这样一个窝囊废，你显然已无法处理自己的生活，因此你最好是让她来替你处理。

看来情形已够糟了，但恐怕这还不是这幅悲惨画面的全部。因为你很可能不但依照她被虐狂的怪异规则作战，而且你还时常竭力愉悦她，想减轻她的痛苦，而这只是徒劳无功的努力！她执著于自己的痛苦，仿佛女王抓着笏杖不放，因为这就是她权力的来源和象征。她在下意识中就害怕，如果放弃了笏杖，她将没有其他方法来控制你。

同时也请记住，她不会因为你放弃了一点点自我而快乐起来，她要的是整个你。因此，如果你为了终止她吵闹的或沉默的控诉，开始交出你的自主权，恐怕也只能换来五分钟的宁静。你可以扭曲自己来迎合她的希望，但这就像是一个削足适履的故事。

有个男子走进一家廉价成衣店，售货员拼命动员他买下一套不合身的衣服。

“但是这套衣服不合身。”这名男子说，“左肩太高了。”

“那么把你的肩膀耸高一点。”

“好，但右臀部又太突出了。”

“那么把你的右臀翘起来。”

“好，但左裤管又太短了。”

“你左膝可以稍微弯一下。”

最后，他决定买下这套衣服，并且穿着它走出商店，有两名妇人看见了，其中一个说：“可怜，长得那么畸开。”

“真的好可怜。”另一名妇人说，“你瞧，那套衣服多么合身。”

然而为了减轻内心的罪恶感，你愿意扭曲自己吗？

罪恶的债

参与这去被虐狂的歌与舞，对自我最具毁灭性的地方并不在你和母亲之间的关系上，而是在于：你将这些模式转移到别人身上。事实上，母亲可能早就去世了，她的音乐也已停止，但你仍然跳个不停。

我曾经看过许多女子，她们在度过和受难母亲做伴的日子之后，与朋友、情人和丈夫交往时，仍继续重复旧日的舞步。譬如说，她们不敢选择能帮助自己成长和得到自足的男人；如果意外地选上这样一个男人，她们会把在他协助之下所达到的成就加以破坏。毕竟她们怎敢享有快乐呢，如果母亲是那么痛苦？她们怎敢享受性的快乐呢，如果母亲在性的方面过得如此苦涩？如果别人在行刑台上痛苦呻吟，你怎么能吹着口哨散步呢？

她不但将快乐视为亏欠母亲的“罪恶的债”加以拒绝；更重要的是，她又跟丈夫重跳同一支舞。我看过一个女子，刚脱离母亲的掌握，又和丈夫陷入同一种关系。每当她想要成为自我，如果他并不乐意，她就又不由自主地产生相同的罪恶感。即使他无意诉诸罪恶感，当他发现这是控制妻子的有效手段，他也变成了一名受难者，而她则竭力要为他解除痛苦。于是，他们的关系急速恶化，互相觉得被误解、虐待和陷害。这名女子因受骗而愤怒，在痛苦中到处翻滚。她可能以为，摆脱箝制的唯一方法是离开丈夫。事实上，应该被排除的，是她自己将丈夫视同母亲的倾向，和易于被丈夫的痛苦和不悦（无论那是真实的或是她幻想的）所压抑的弱点。

至于终生竭力取悦母亲的男人，他不但怯于获取快乐，也如出同辙地发现，自己的妻子也同样悲惨，也同样需要援。身负重任的男子常常会被挂上乳白闪耀的骑士装，去拯救她的情人或妻子。热衷于堂·吉珂德式的救援行动时，他常常看不见自己的希望和需要，也常常一步一步将自己逼进更深的绝望之中。

亲情的饥渴

从懂事以来，在我们眼中父母就一直是大人，他们的作为和规定代表了成人世界的规矩，因此，我们很容易忽视此一事实：**通常扮演这样一个强制性的角色的，乃是我们父母最不成熟的一面。**

现在，就让我们从这个角色观察受难的母亲。她在借助罪恶感来控制子女的战略中，所表达的是什麼？驻留在她内心的是怎样一个小女孩？首先，我们看到一个小女孩，她无法获得亲情的满足，这使她不禁怀疑自己是否讨人喜欢，因此，她不相信有人（包括自己的子女）会出于**自愿**地关心她，听她倾诉和跟她做伴。她以为人们陪伴她，是因为他们**被迫**如此。由于她早年亲情被掠夺的经历，由于她内心饥渴的空虚感，她不惜伤害自己，以此向别人勒索一点点怜悯，一点点虚假的爱。

这个不幸的小女孩不晓得，正是这些努力驱走了人们，正是她的战略使子女和她疏远的。她只晓得，除非用罪恶感来束缚子女，他们都会离去。由于不能从 Winnicott 所谓“忠实的平凡的母亲”获得“良好的母爱”，无法饜足的渴望伤害了你母亲，使她真要从自己子女身上得到这份母爱——这正是亲子之间正常关系的倒置。她内心的小女孩仿佛在说：“妈妈（或爸爸），我好怕。没有人爱我，关心我，我觉得好孤单，如果你留下来陪我，我就好过多了，所以请不要去关心别

人或别的事，我怕你会把我忘得一干二净。照顾我，注意我！如果你不，我就会生病，也许这样你就会在乎我。如果你给我的关怀和爱不够，我也会生气。我气起来就会让你知道，我有多痛苦，好让你难过，我甚至会死，让你内疚。你必须爱我，而如果爱我，你就会照我的意思做。”

为什么饥渴的小女孩会采取这种方式来争取爱呢？可能因为这是她从母亲那里学来的，而她母亲则学自祖母。受难的母亲本身就是被剥夺的小孩，从母亲那里得不到的，她们想要从子女身上榨取，于是，母亲们将虐待人的技巧一代一代留传下来，仿佛带着诅咒的传家宝。

让我们沿着时间的轨迹往回看：女儿抱怨使用洗碗机，还要把碗搬进搬出。母亲说：“这还不好？我必须用手去洗。”祖母说：“那也没什么，我必须烧热水。”曾祖母说：“哼！我还得自己去挑水。”

如此直到时间的开端和终了。在某些次文化圈(subcultures)里，这种养育子女的方式，这种“我的受苦，因此你有亏于我”的态度，是如此地普遍，如此地根深蒂固。如果你母亲来自此一背景，她很自然地就学会了，就好像学习别种群居的技能一样。在这种环境中长大的人，很难了解它伤害人的力量，而如果你母亲正是一个受难者，除非你能够煞住脚步，认清真相，并努力脱离那种互动关系，否则你也会接受这份悲剧性的遗产，并把它留传给后代。

同情与愧疚

终止这场悲剧的第一个**步骤**，是你必须觉察到，你正参与其中。有时候，我们很难辩明，你对她的苦难的反应是不适当的罪恶感，抑或是适当的同情。她也是人，而且长时间跟你亲密相处，如果你给予援助或同情，或者尽力去减轻她的

痛苦，那当然可能是出自真情的关爱。假使你不认为她是在指控你，说你是痛苦的起因，说你无能救她脱离苦海，则那是同情。假使你觉得，她痛苦的告白和她的求助于你是坦诚的，并未掺杂怪罪或强制之意，则那是同情。

但那是罪恶感，而非同情。假使：1) 这是她由来已久的老手法，要使你机械性地依照她所喜欢的方式回应；2) 理智告诉你，如果你并未满足她的要求，而只是表现出她所希望看到的情绪，她是不会崩溃的；3) 她的所作所为令你极度不安，仿佛你犯了恶意伤害的罪行，但你所做的其实只是未能如其所愿而已；4) 你的行为并未伤害任何人，但你却像是一个罪人那样心神不宁；5) 虽然你只是做了一件自己喜欢的事，并未从她或别人身上拿走一针一线，结果你却觉得自己自私无情，这份罪恶感是你母亲的巧妙手腕所激发的，而你避免被控诉的反应，则是你所采取的舞步，如果想要改变这种情况，首先，你必须预知你们双方下一步可能采取的动作。

一旦你发现自己被玩弄于股掌之中，首先你可能会愤怒，其次你可能会开始反击。但是，上文已经说过，这只是同一支歌与舞的另一个变奏。因为你的反击会使母亲更像受难者，而且会使你更内疚。比较有助益的做法，是集中注意力于母亲内心的小女孩。当她正在扮演受难者的角色时，凝视她、倾听她，然后揭开她成年人的伪装，搁置她自以为是的亲长身份，注意那个害怕、愤怒、贪得无厌的小孩——现在，她看起来多么弱小！只不过是一只纸老虎！于是，一切可能性都会向你开放，你可以采取各种不同方式回应。然而问题是：你应该如何对待这个小孩？想一想，你会怎样对待一个提出这些要求的小孩？

但是，照料一个小孩和照料母亲内心的“小孩”，这两种情况并不完全相同。一个真正的小孩，他的依赖性与其年龄相称；在他能够坚强地走入人生另一个阶

段之前，我们必须正视他所提出来的需求。而母亲的依赖性并不适合她的年龄，她所提出的需求再也不是别人能够予以满足的，而依赖性也使她无法寻找自我满足的其他途径。即使是面对一个真正的小孩子，他用来使你迎合他的需求的方法，他也不会完全接受。回答或满足他的哭诉、不合理的索求、控告和诡计，于你和你的孩子都是有害的，因为这只会延长他的苦难。同样地，如果你想陪母亲共舞，借以满足她的需索，这于你和你母亲也都是有害的。

如果你已认清，扮演受难角色的是母亲内心的小孩，而且如果你同时也明白，依照年龄计算，母亲其实不是小孩，则你可以获得一个关键性的认识：母亲所没有的，你永远无法予以补偿。想要满足她内心的小孩，只是白费力气；结果是筋疲力尽与绝望，而你完整的人格也会逐渐腐蚀。你自以为能够拯救或满足她的想法，必须放弃。事实上，只有你（和其他的人）停止徒然的尝试，她才有机会找到新的生活方式。

你已经长大

现在，你应该已经洞彻一切秘密。可是，为什么当你着手要跳出循环的歌与舞时，却又如此困难？

首先，理论上是否了解，与面临陷阱时能否当即觉醒是不同的，当你已身在其中，你觉得这是熟悉和自然的，就像你所呼吸的污秽的空气，因此，你无法拒绝母亲的邀舞，而原因只是你还无法在接受邀请的那一刻立刻觉醒，这需要多次的练习和警惕之心。

但是，即使你当时已看清真相，也无法保证你不会重蹈覆辙，这个模式已深深镂刻在你的神经细胞里，一再的反复练习，已使它成为自动性的反应，但最重

要的是，使你软弱的并非你成人的一面，而是你内心易于被妈妈控制的小孩，在这一场戏里，你内心小孩所盘踞的优越地位，使你在感情的底层留下了两个弱点——你的依赖心理和你的内疚包袱。

我们内心的小孩都渴望有所依赖。依赖心理的弱点，大体上来视我们早年依赖性需求所获得的满足程度而定。我们假定，受难母亲本身母爱的需求多半没有得到满足，则其结果是你小的时候，她也很可能无法使你在持续不断的爱与关照中获得安全感。于是，对母爱的渴望和执著，就会变成一种驱迫你内心小孩的力量，有时候也会变成一种极度绝望的饥饿感，使你愿意为了填饱它而付出昂贵的代价，但是受苦的母亲无法提供满足，尤其是，如果你已经伤到她的心。

另一个弱点是你不为人知的内疚的包袱，里面充填着一个你做过或想过，而你认为不应当的事情。它包含了一些令你羞愧的秘密，但最重要的是，它包含了你早年所得到的教训，如果你选择了母亲所反对的事物，就会伤害到她，而作为伤害母亲的杀手，你当然是个坏孩子。你不但接收到这个信息：“照我的意思去做，我就会爱你，违背我的愿望，我就不爱你”——对依赖性强的儿童来说，这是极具威力的命令，而受难母亲更添加上别的信息：“如果你不照我的意思去做，就会伤害到我，而你就是自私的罪魁祸首。”这些信息打中了你内心小孩的依赖心理和罪恶感，仿佛将白蚁放到你自己的内衣里。

因此，除了必要的觉察，在摆脱旧有的模式时，你还得面对巨大的内在冲突。你必须做好准备，去承受母亲可能的愤怒、指责和冷漠。你必须做好准备，考验自己是否能承受罪恶感的折磨和被遗弃的感觉。然而，忍受母亲的愤怒和指责，忍受你自己的焦虑和恐惧的力量，要从何处取得呢？你必须采取的**第二个步骤**是，记住，虽然为旧有模式所局限的是你内心的小孩，但你不仅是那个颤抖的、

绝望的小孩，你也是一个成年人，拥有多种技能、无数经验，以及在实质上和情感上更进一步满足自我的能力。为了母亲内心的小孩，你最好不要知道那个成年人的存在。为了你内心的小孩亦然，因为这样你就可以继续要求母亲照顾。但是，他确实在那儿，你可以向你内心的小孩保证：你有能力照顾自己。

拥有满足自我和照顾自己的能力，并不是要你隐遁世外，过着苦修的或寂寞的独居生活。所谓照顾自己，也包括寻觅你可以依赖的人——他们能够满足你，供给你情感的养分，并且他们愿意这样做，而不要求你交出自主权作为回报。你不须为了逃避指控而扭曲自己至于不成人形，你能够昂然站立起来，去追求自我的实现。此一认知，你会从痛苦中一点一点得到；此一认知，能够支持你内心的小孩渡过难关。拒绝邀舞会带来长期的痛苦，而忍受这痛苦是需要勇气的。你会发现，每个人都挨过去了，而你也开始加强自己的底层，并试着照顾和教导你内心的小孩，以填补白蚁蚀的洞。

至于妈妈，她可能会被迫采取更赤裸裸的甚至怪异的手段，借助受难形象来保有控制权，这会造成一段相当困难的时期，还有利于迫使隐秘的动机与策略公开，让它们明明白白地暴露出来，而使得你——甚至你母亲——都无法否认。如果你不顾危险，坚决拒舞，而母亲觉得无法跟你建立成人对成人的关系，她就会愤怒地撤回她的爱，而且她可能会一直维持那种态度不变。但更可能的情况是，她迟早会以新方式向你回应，显示你在帮助她内心小孩成长的工作上，已有了长足的进步。

我记得有一位年轻的单身女子，她在一所高中教数学。她不喜欢学校的餐点，平常总是从家里带午餐去。有一天，她半身不遂的母亲发现她忘了带盒饭。这位母亲，我们已经证实，是个“受难者”。于是，母亲坐了将近一个钟头的公共汽

车，把午餐送到学校放在她办公室，然后回家。在过去，这种行为会使女子说出一大堆熟悉的话，譬如“妈，您不需要这样做”或“当我在办公室看到盒饭，我真的好惊讶，但医生说过，你不应该出门的”这些话，对母亲来说，简直是天赐的甘露。

偏偏这一天，或许她的治疗已经有了起色，她觉察到母亲慈爱是要引起她的内疚，或许她已经开始了解，为了母亲的慈爱，她已付出太多——于是，事情有了变化。回家以后，对送午餐一事她一句话也不提。母亲原想耐心等女儿说不应该遗漏的话，但终于憋不住了。她问：“拿到盒饭了？”

“是的，谢谢您。”然后竟是异常的沉默。

“饭菜还可以吧？”

“很好，可以再多放点盐，但还好。”

母亲愣住了，困惑不已，连“我费尽力气坐了一个钟头的公共汽车为你送午餐，只换来你一句‘还需要多放点盐’”这样的话也说不出。从女儿的话语和声调，她听得出来，女儿已经退出舞池。

当然，她们之间的歌与舞并未就此结束。如此根深蒂固的、经过一再排练的舞步，不可能那么容易忘却，但它是冲锋的号角声，清楚地预报转机的可能性。

说“不”的艺术

第三个步骤是，坚决地使受难的母亲明白，当你不依照她的意思去做时，如果她选择痛苦，那是她自己的选择，你不接受任何谴责。当然，为了做到这一点，你必须当真相信自己无罪。在她对自己应负的责任和你自己应负的责任之间，你必须有个清楚的划分。当你为自己所做的事并非出于恶意，而此事恰与母亲的希

望相违，如果她又诉诸令你内疚的手段，你应该以坚定的立场作为答复，拒绝为她的苦难负责。同时，你必须坚持，如果她要求你注意和关心她，她也应该承认你是一个独立的个体，并尊重你拒绝的权利。

我记得有个年近四十的妇人，她曾是我的病人。过去她简直是一具木偶，而她母亲是一位娴于拉线的受难者。在治疗过程中，我们讨论过她在家中的卑屈地位，和她要中止这种情况的愿望。那年有件特殊的事情，使得改变的时机趋势于成熟。一如往昔，家人期望她为母亲的生日准备一顿丰盛的晚餐。多年来，这是她固定扮演的角色，她的兄弟姐妹或其他亲人都没想到要去料理，也没有对这顿晚餐是否有必要发生过疑问。在这之前，她自己也不曾怀疑过。现在，她想要拒绝了。她想告诉大家：“我们到饭馆去好吗？我也想坐下来被人服侍。”但她要如何停止这支舞呢？她是怎么经得起年迈多病而又贪得无厌的母亲发怒呢？

有一天我们晤面时，她痛苦地和内心的矛盾搏斗。第二天下午，她打个电话给我：“明天我必须和你见面。”我查了一下预定表，告诉她没有时间。

“但我一定要见你，”她坚持，“我必须做个决定。昨晚我整夜睡不着。”

我再次向她道歉，说实在没有空闲。她哭了，生气地挂断电话。

到了下一次晤面的时候，她看起来很开心，甚至有点兴高采烈“我告诉他们，我不想做这顿晚餐，我想换换口味，也像个贵妇人那样被服侍。如果没有人愿意做，我们就应该到饭馆去吃。他们感到很意外，但都说‘好呀’”。

我向她祝贺，并问她如何下的决定。她答道：“跟你通过电话后，我气坏了。然后，我忽然灵机一动，如果在我施加于你的一切压力之下，你能够说‘不’，那么我也能够。”

因此，在毫无恶意的情况之下，提出自己的实际需要，并不会伤害到别人。

反之，你可以帮助别人认识到，你也有权利说：“不，我不接受。”某人有需要，因此我必须迎合——这在你心理上原是一则神话，现在已经被动摇了。在你觉得有权利拒绝这个神话的威胁时，你开始能够自由成长，说不定你还能够帮助母亲成长。

第四章 懦弱的父亲

父亲究竟是做什么用的呢？他完成生物学上的指定的工作之后，还有何用处？胎儿依照预定的蓝图发育，而他并没有温暖的子宫可孕育胎儿。在将孩子推进世界时，他的帮助也不是必要的。他没有胸脯可喂养和抚慰婴儿，而一个胜任的母亲或看护人已足可满足孩子在生理上的其他需要。然而，对子女的发展而言，父亲是个微不足道的角色吗？

母亲是最初的亲人，是泉源，是供养人，通常孩子平日的生存与安适也掌握在她手中。当孩子逐渐长大，他追求分离和自立的内在冲力日益激越和强大，但他仍得和另一种力量——对母亲怀中安全感与亲切感的深深依恋——进行搏斗。这时，母亲帮助孩子离开的意愿是极其重要的。首先，她会让他紧紧依附在身边，让他相信她会永远在那里照顾他，然后容许他移步离开，再走回来，再离开。

但是，母亲和孩子通常都需要帮助。母亲自己可能也极需依附着孩子，而孩子在分离时总是为焦虑所困。这时，必须手牵着孩子，陪他走进更广阔的世界的——是父亲。他必须告诉孩子欢乐与苦恼的所在，教他如何面对危险，给他走出门外的勇气和信心。就他最好的情况而言，母亲内心因分离而痛苦的小孩也需要

他。

如此，**父亲的基本任务是帮助母亲和孩子互相分离**。他所扮演的角色是一种沉默的力量，一位平凡的英雄。

不同的父亲担负起这项任务的能力，有很大的不同。有些父亲无法支持孩子成长，帮他们走进更广大的生活领域。这中间，有很多种原因，也许他们的注意力太集中于自己了，也许他们不知道身为一个父亲应该做什么，也许他们就是不关心自己的孩子，但本章所要讨论的，是在某些基本方面根本就是一个弱者，因而无法恪尽职责的父亲。

畏缩的形象

一个父亲的弱点可以见诸许多不同的方面和事情。在家庭之内和之外，他处事的能力也许相当笨拙，除非孩子为了维持父亲强壮的形象而自我欺骗，他有无数的机会可以看到这弱点。我所谓弱点，并不是指他偶然做错某事，或无法妥善处理某状况，或面对某一挑战时打退堂鼓，或搞砸了某事而备受嘲笑。所有的父亲都可能如此。孩子目睹父亲偶然的失败时是会害怕畏缩，但他仍拥有许多证据，可以证明父亲确实具备了做父亲的基本能力。

我此处所指的是缺乏自信、勇气、能力和自尊等重要特质的父亲。他的行动是无力的，他的意志是薄弱的，而他的形象则是畏缩的。

孩子可能会发现，在**家庭之外**，父亲在许多方面都是软弱无能的。譬如说，父亲拙于赚钱养家。如果是由于他献身一项无报酬的使命，这可能反而是一种伟大力量的表现，但如果父亲的无能是由于他的不负责任、懒散、判断力薄弱和消极，是由于他一再与有关方面发生冲突、自暴自弃或逃避危险的倾向，或由于他

人格构造上的断层陷落（几乎可以用地质学的术语来描述）所引起的任何其他缺点，则孩子会觉得，父亲的拙于养家正反映出他的软弱无能。

当孩子看见，父亲平日与邻居、老板、修理工人、店员、朋友和其他人交往时，表现得无主见、软弱、无能或不能维护自己的权益，他就知道父亲不能成为自己生活力量的支柱或模范。当他看到父亲在和人讨论现实中的一些问题时，也许有时会生气地制止相反的意见，但除此之外，似乎并没有自己的意见或一贯的立场，或怯于提出与卫护自己的信念，他会觉得父亲并不坚强。当他看到父亲公余很少有什么兴趣，不是守在电视机前、打牌、睡觉，就是一身病痛，他就无法将父亲视为跨入更广大世界的向导。而如果他知道父亲在道德上是有缺陷的，欺骗、贪婪，为了一点小钱几乎无所不为，对人不负责任，而且不自觉自己的人生态度有何不对，他就知道，无法依靠父亲的帮助，来建立带领自己通过人生无数歧路的道德指标。

在家庭之内，孩子看见父亲弱点的机会更多。他或许会看到，父亲在面对母亲或子女时，表现得相当无能。如果你父亲屈居于母亲之下，则你可能看过，他——

在许多事情上，都顺从母亲的决定。包括居所，交游的范围，休闲活动，他的饮食，在某些场合他应该穿什么衣服，去看哪部电影，到哪家饭馆用餐，甚至他一个人消磨时间的方式。（“虽然我不在，我已替你安排好了。周末你到我姐姐家用晚餐，星期天你到妈妈家。”）

在辩论中，或者被动而沉默地妥协了，或者愤怒无力地叫嚷一阵之后让步了，或者屈服于她的某种策略——譬如说，他无法忍受她的哭泣、持续的愤怒、冷漠或她沮丧的表情（“好啦，好啦！就依你的意思吧——这也没什么不得了的。”）

佯装他接受她的要求，是因为他自己并没有什么强烈的爱好或意见。（“对我来说，这

都没什么差别。”)

假装自己很有主见，虽然他的权力来自她，一如女王已授权于首相，但你可以感觉到，他心里明白，女王随时都可以砍他的脑袋。（“我太太不喜欢这张桌子，再帮我们找一张好吧？”)

或许你心中有一股无奈的悲哀，因为你在与父亲的关系中已直接感受到他的软弱无能：

父亲之所以斥责你或处罚你，并不是因为他认为你做错了，而是母亲叫他这样做，或是因为他不敢向她表达的愤怒发泄到你身上了。（“下一回，你得听你妈的。”)

当母亲不讲道理的时候，你也不会求助于父亲，因为你知道，即使他同意你，他也不会支持你。（“如果你妈是这样说的，那就这样做，我又能怎么样呢？”)

你可能已不再征求他的意见，无论是关于交友、结交异性、选择职业的问题，或是如何去应付这一带的孩子王或挑剔的老师。因为，他的意见毫无用处。（“别担心，船到桥头自然直。”)

你可能不再跟他讨论政治和社会问题，因为他的反应不是消极得令人沮丧，（“可能吧。”）就是发一顿脾气。（“你懂得什么？”)

你无法跟他讨论道德问题，譬如说考试舞弊，顺手牵羊，乘人之危等。因为，你觉得，他的道德意识相当薄弱，（“这纯粹是狗咬狗。”）或是他评论的根据是僵化的教条，而他自己从不曾质疑过。（“说谎绝对是没有什么好理由的。”)

你和他发生冲突时，你总觉得他像是面粉做的，你的拳头全无着力之处，而如果你来势汹汹，他就会像个灌满氢气的气球，自行爆破消失。

卡尔与珍妮的故事

几个月来，卡尔一直挣扎着摆脱女友琵雅的控制。在一次团体治疗进行期间，卡尔详述着另一次经验：当他觉得自己在琵雅面前已经比较有自信和主见时，琵雅突然冷淡起来，跟他疏远。一如往常，卡尔摇晃不定的信心再度崩溃，仿佛积木堆成的塔，塔基已被拿掉，他再次陷于绝望之中——你必须爱我，你不能抛弃我，你不能这样对待我，琵雅，求你，求求你！大家都想尽办法帮助卡尔。有人告诉他，琵雅的用意到底如何。有人暗示他，他只是在重蹈旧辙；有人气他让事情一再重复发生，而不想用理智来终止它。卡尔一言不发，只是听着，一副可怜兮兮的模样，然后他转向一直保持沉默的医师：“这个问题我们已经讨论好多次了，我仍然改变不了。你什么时候才愿意帮我终止这种状况？”医师仍然沉默不语。“你打算就这样子坐在那里吗？”仍然没有回答：“哦，对不起。”卡尔说不得，“我知道了，你要我自己解决。”

医师：那么，你并非真的气我没帮助你？

卡尔：不，我气的是我自己。

医师：那为什么觉得你在生我的气？我相信，我的感觉你不会错的。

卡尔：我没有，那不是你的错，是我自己太笨了。

医师：假定你是生我的气，你会怎么说？

卡尔：（笑了出来）我会说，你是个畜生，一无用处。拿了我的钱，却不帮我解决困难。你不知道如何帮忙，却假装是我的错。

医师：这就是你要说的，**如果**你是在生我的气。

卡尔：我没有，真的没有。

医师：你是应该没有，但你有。

卡尔：为什么我应该没有？哦，老天！为什么我不敢对你发脾气？就像面对琵琶一样困难。他妈的，偏偏也是这样！我恨所有这种困难，我恨你只会拿一些陈腔烂调来回答我。我在受苦，你却坐在那里，像个装模作样的菩萨。不要再摆那副臭模样，想点办法呀！

愤怒的水闸已经打开，卡尔对医师蕴积的怨尤奔腾而出，沉默了好一会儿，他说：“你看来好像无所谓。”

医师：失望？

卡尔：不，松了一口气，甚至有点兴奋。

珍妮：从没见过你这样发脾气，尤其是对一个男人。

卡尔：许多年前，我就不曾再跟父亲发过脾气。我记得，大约十六岁时，我看他简直就是妈的玩偶。有一回，我气得对他吼叫，忽然我看到他的脸，他悲伤、无助而可怜的表情。他整个人就是一副无可奈何的、软绵绵的模样。我愣住了，仿佛被人扼住喉咙，我转身就走。从此以后，我就不曾对他吼过。而直到今天，我也没想到会跟医生叫嚷。

珍妮：我知道你说的那种表情。好多次我发火时，都曾经在我爸脸上看到过。只是他不但看来很无助，而且是吓坏了，就好象我要杀他。老天，他还长得又高又大，身材魁梧得很。

医师：当他的表情像是怕你要杀他，而且表现得好像你杀得了他，你作何感想？

珍妮：仿佛我真的想杀他一样！这把我吓坏了。就这样，他对我愤怒的恐惧加上我自己对我愤怒的恐惧，我退缩了，但那以后，我觉得愤怒和愧疚一直在我心里交战，直到我胸中纷乱得像个战场。

卡尔：对我来说，那甚至不是一种想要伤害的感觉。他是那么脆弱，我觉得，只要我发个火，斥责他几句，都会使他消失。嘘！他甚至不是死掉，而是不见了，被风吹走了。

珍妮：有时候，我爸看起来呆若木鸡，但大多数时候，他是只小狗，低头垂耳。

卡尔：那一次以后，我不再跟他发火。因为我发觉，这样下去只会更糟。小时候，当我觉得伤害到他，就会跑去求他原谅，他会说：“没事”，但他的表情像是不知道我在说什么。

珍妮：跟我的情况一模一样！我会觉得，我不能不去安慰他，否则我无法专心做任何事。他知道我在说什么，但他看来却更弱微，仿佛连我忏悔的感情他也承受不起。

医师：那么，他承受不起的不只是你愤怒的情绪？

珍妮：对，我所有的情绪！我总是怕告诉他，我有多爱他。因为，这也足以叫他崩溃。

医师：多大的力量啊！

珍妮：不错！多年来，我无法正视他的软弱，我不想把他当作是软弱的。因此我这样想，他对我的反应是因为我太狂暴，太强烈了。我开始觉得自己是一阵暴风，一阵旋风，汇聚了爱与恨以及一切激烈回转的情绪，足以摧毁任何人。

卡尔：我有同样的感觉，这把我吓坏了。我开始小心翼翼，仿佛怀抱炸弹穿梭于拥挤的游乐场，但更糟的是，我执著于某种现象，试图肯定父亲的强壮。我知道，我不但自我设限，我还不贬抑自己，希望抬高父亲。

珍妮：如果我能够确定，父亲并不关心我，虽然这很伤人，我也不会那么费

劲地去为他掩饰。但是，就我所知，他可能很关心我，也可能不。他是一个斑点，罗沙试验（Rorschach test）中的墨渍，我可以将他幻想成任何东西，而我确曾如此！小时候，我认为他是最崇高、最伟大的。我将他的被动揄扬为圣徒的行径，将他的柔顺解释成骑士精神，将他的软弱附会为一种教养。后来，有两件事粉碎了这幻像。大约十岁的时候，有一回我搭乘父亲驾驶的车子，一个警察把车子拦下，因为我们闯了红灯。一开始，父亲不承认，虽然我们两人都知道这是事实，然后，警察开始要填写罚单时，父亲竟哭了出来。他告诉警察，他所以会闯红灯，是因为他刚得知我母亲得了癌症，心头乱糟糟的。

卡尔：她真得了癌症？

珍妮：没有。但那时我可不敢确定。即使事后父亲告诉我，并无其事，我还是担心了好一阵子。

卡尔：警察开了罚单？

珍妮：没有。

卡尔：那可真是聪明的诡计！

珍妮：我知道你会这么说！我试着告诉自己：“爸不是很聪明吗？”即使这样，每当我想起这事就想呕吐，我仍可以维持以父亲为傲的自尊。也许还有数百件其他的小事，使我愈来愈难将他置于崇高的位置。

我十四岁那年，有一件事完全粉碎了我为他塑造的形象；仿佛他在刮胡子时，我用砖块击碎他面前的镜子一样。那是学校举行火灾避难演习的时候，我在户外被一只狗咬了一个小伤口。学校的护士不断打电话到家里找我妈，但总是占线。她请接线员查过，发现受话器一直没挂上，因此她打电话到爸的干洗店去，爸很快就到了，接我回家。回到了家，他开门时发现链条从里面挂着，只好按电讯铃。

妈在对讲机里问：“谁啊？”我们告诉她了，还跟她说了事情的经过。她花了五分钟回话，那时家里有一个男人，她说他是室内装潢师，她正在跟他讨论改装客厅的事。但是，她慌慌张张的，而那个男的一副尴尬的模样，很快就走了。事情很明显了，爸却装聋作哑。我发誓，我猜他那时还想请那个家伙留下来喝咖啡！我知道他知道，但他避免真的面对，因为这样他就必须做些什么或说些什么，而他害怕面对妈。我打赌，他不是“开放”，也不是不猜忌，他就是不追究，因为他总是害怕制造事端。

医师：你还记得那时的感受吗？

珍妮：我恨我妈，但我更觉得被爸出卖了。我曾经将他理想化，替他制造了一个幻像。突然间，我无法再继续下去了。突然间，我发现他是个可怜的窝囊废。[她开始哭泣]到今天，想起来都心痛！浪费了那么多年来支持他——多么可悲，愚蠢的浪费！[她哭了好一会儿]

卡尔：我发现真相以后，我的感受也一样。但是，珍妮，我不像你的事情那样戏剧化，只是一些小事。譬如说，刚才我说到的情况，我吼他的时候他无助的表情。但是后来，在治疗过程中我看见我费尽气力丑化自己，为的是要尊敬不值得尊敬的人，这实在很痛苦。我终于决定不再保留他的形象，不再折磨自己，那时，我与其说是悲伤，不如说是愤怒；与其说是愤怒，又不如说是坚决。

珍妮：而且不再依赖任何假象！我渴望一个可以凭恃的父亲，因此，我为他制造了一个强壮的假象。

无法完成的工作

在这一段对话里，我们看到一个懦弱父亲会让你觉得，任何一种强烈的情绪

或情感上的需求都可能会击溃他；也会让你觉得如果他承受不了你，那你一定有什么地方不对。

对女孩子来说，当父亲的弱点已经暴露，她非但不能如愿获得母亲之外的另一个亲人，她同情父亲所引发的希望也将痛苦地破灭。对男孩子来说，他不但失去了典型和导师，他甚至觉得在争取母爱方面，只要他愿意，他随时可以取胜。

这些感受说不定已经迫使你扭曲对父亲的认识，一如卡尔和珍妮所为，因为你不愿意看到他的软弱无能。也许你在心理上仍然试图将他置于高位，而不愿面对现实。果真如此，为了这支歌与舞，你将付出什么代价？你是否要保持渺小以使他伟大，保持孱弱以使他强壮，不负责任以使他可靠，无能以使他能干，失败以使他成功？

或者你的幻想已经破灭，你不记得曾经看到他强壮过。也许已经看到他实际的大小，但在幻灭的愤怒中，你可能又陷入另一个极端——你鄙视他。此时你所付出的代价是：持续的鄙视心理，使得你无法跟父亲发展出有价值的关系。

从懦弱父亲和子女之间狂乱的漩涡，会扩散出无数涟漪。也许你不由自主地继续寻找懦弱的“父亲”，忽略他们的缺点，终生致力于为他们塑造强壮的形象。男人有时候会这样对待他的朋友、长官和上司，而妇女所面临的危险更大，她可能会这样对待情人和丈夫，终其一生不断重复同一支歌与舞，所不同的是舞伴的名字。我看过许多妇女，她们“正确地”选择了柔弱的对象——酒鬼、毒瘾患者、失败者、无能维生的人，以及除了像个小孩那样执拗、发脾气和闹别扭之外，无法肯定自己的人。在性的方面，这些男人通常是被动和畏缩的；如果他们表现得充满活力，那是因为他们幼小的心灵要求享受肉体的快乐，而不是由于他们自信的力量。如果你扮好自己的角色，他们的舞步是多么美妙！如果你选择一个软弱

的男人来继承父亲的地位，你必能胜任自己的角色！

至少是一开始，你会否认丈夫的弱点，或者完全蒙蔽自己或者将它视为某种可爱的、温柔的怪癖。然后，每回你需要他在感情上、道德上或经济上提供帮助时，你一再发现他并非你想像中那样可以倚仗，或许你会逐渐醒悟，承认他基本上的缺陷，这是重估整个关系的良好时机。但如果你曾经沉溺于援救父亲或使他复原的幻想中，你很可能又会不假思索地迅速承担起救援的任务——无论他需要你扮演的是什么角色：保姆、社会工作者、求职顾问、慈母或警察。然后你又开始一连串自我折磨的过程：抬举他、粉饰他、支持他、放弃他；而在短暂休憩之后，又再抬举他……

问题是：为什么？你的人格之中有一段空白的地带，由于父亲的无能，没有将它充实起来。你父亲缺乏有力的手牵你跨入世界，于是，你的信心留下了一道空隙，迄未填补或弥缝。因此，你有一件未完成的工作。有些人比较幸运，他们会去寻找一个可以认同、学习和跟随的强者，由此弥补这空隙。更多的人则不加反省地走上另一条错误的途径。他们以为，他们应该去“医治”和强化柔弱的父亲。如果他们又将这份工作移到别人身上，那别人也就无可避免地必须是柔弱的，然后他们的救援之手才有用武之地。但是很显然地，一旦你陷入这片泥淖，你并非真的想要完成这项工作，你只是想不断地**持续**这项工作。于是，工作永无完成之日，你绕了个圈又回到起点，觉得被遗弃、辜负和牺牲。这个游戏的另一种玩法是：你仰仗一名无能的上司，他被开除以后，你顿觉漂泊无依。或者，你信任某人，认为他是可以信赖的，结果他并没有把契约交给你，却交给另一个他无法拒绝的人。一旦你像个牺牲者回到起点，你就可以像个救星再度出发——但这一回，你觉得有权控制那位待援的人。是的，控制，这是弱者允许你施加于他的！

何等威风？只是你将发现，最后失去控制的是你自己。

填补地基上的裂缝

如此，你的舞步共有三种步伐。首先是一份执著：你执著于完成那件未完成的工作，重建你父亲强壮的形象；其次是一份希望：你梦想完成工作，寻获一个可以倚靠和效法的强者；最后是一再的失望和伤痛：作为一个牺牲者，你觉得有权侮辱和迫害他。如果你想挣脱枷锁，那么，正如同为其他种歌与舞所束缚的情况，你必须先承认，你已陷身于其中。

有个多病的小老头，跑去应征报载的一则“求才”广告。这则广告所需求的是一个“强壮、老练的野营专家、射手、骑师和登山专家”。他去面试时，跟他晤谈的人愣住了。

“你看来并不强壮。”

“说实话，我一身是病。”

“你是个野营老手？”

“每逢周日，我都去野餐。”

“那你射击，骑马或爬山？”

“不，我没摸过枪，我怕马。而一旦站在高处，我就头晕目眩。”

“那你干吗来应征？”

“我只是来告诉你们，别指望我。”

令我惊讶的是，许多有个软弱父亲的人说，这是他们最喜欢的笑话。当然，很少有软弱的父亲会跟你说：“别指望我。”他们通常不承认自己软弱——他们认为自己是“太随和了”，“不愿坚持，因为人生苦短，何必让麻烦缠身”，“做个老

好人又有何损失”，“我不止失望过这一次”。因此，你必须自己去界定他使你失望的弱点。

如果你不能确定，自己是否正不知不觉地和一位软弱父亲相拥而舞，那么，你有必要冷静而清醒地端详父亲的真面目。作为男人，他的长处和短处为何？你是否太抬举或太贬抑他了？你对父亲的认识，是你自己的或你母亲的？（有些母亲经常会当着孩子的面，吹捧或羞辱丈夫。如果你想正确地了解父亲，就必须先冲洗掉妈妈留下来的影像）。为了正确地了解父亲，你必须将你对父亲的一切记忆重新检视——不只是你特别喜爱的记忆（你认为它们最足以表明你心目中父亲的为人），而是一切你记得的。你必须设身处地去感受记忆中的他，然后仔细观察他人生的全貌——他的童年、他娶你母亲的原因，他的雄心壮志、奋斗与失望，只要你知道。平日故意忽视父亲的弱点，自我欺蒙的人，现在可能必须面对内心隐藏的失望；平日只看到父亲弱点的人，现在也许会找到一个坚毅的核心，一条埋藏在软土之下的矿脉，有坚硬的铁和柔韧的钢。

在这支歌与舞中，如果你的舞步是对他的推崇与夸大，你必须停止，虽然这比停止搔挠过敏性斑疹还要难过。你必须正视他的软弱，而正是他的软弱造成了你自信心结构上的裂缝。你必须放弃强化父亲，希望借此弥补裂缝的梦想。这支歌与舞的另一种舞步是：如前所述，一旦承认他的软弱，你陷入另一个极端。于是，你揭穿他、斥责他、羞辱他——你所崇拜的神竟是泥塑的，你要报复，你要惩罚他！这是“正常”的反应，但你更应该反省，首先，是谁将他塑造为神的？

经过这番痛苦的醒悟和确认之后，你应该进一步追问，此时你所面对的是父亲内心怎样的一个小孩。因为，较诸其他的歌与舞，你内心失望的小孩所牵挂的，更显然是父亲内心的小孩。我想起一位少妇，她正在等待父母的来访，门铃响时，

她问：“谁呀？”她听到父亲的声音：“妈妈！”父亲懦弱的回答，使她一时想起无数父亲卑屈的形象，她不觉又愤怒起来。但随后，经过一番反思，她知道，父亲的回答不但是她和母亲之间缺乏正常关系的表现，也是他将他妻子和他母亲互相混淆的结果。她同情的了解告诉她，父亲之所以像一个小男孩一样回答，是因为早年（甚至自婴儿期开始）他父母的作为就一再使他轻视自己，一再动摇他的自信，挫折他的独立成长，由此而严重伤害到他的自我意识。

如果你试着拨开年龄的迷障，凝视父亲，或许你会看到一个小孩，他在入学的第一天就不停的哭泣。也许连续两三天都如此，直到他顺从的个性使他成为一名“模范学生”。他可能一直逗留在团体的外缘，他更可能为别的儿童所利用和戏谑。他听从老师的每一句话，除了有时消极地让事情搞砸来表示反抗。

将你软弱的父亲描述成一个小男孩，可以得到两个对你有利的结果。你会发现，依靠或假装可以依靠一个小孩，是多么荒谬的，他内心居于优势的小孩无法理解，他已经是别人的父亲，也无法担负情感应负的责任。他仍然觉得，他自己还是需要照顾的小孩。其次，你多少会同情这个受挫的小孩，这使你得以避开那支愤怒的歌与舞——你不会因为他辜负了你，而揭发和指控他，你发现这种曲调只会使他愈趋堕落，使他更深切地认识到自己的无能，也许你还会为此内疚。

如果你已脱离揄扬与贬损交替的歌舞，并有勇气面对他的弱点，则此刻你所面临的问题是：你怎样才能弥补他的软弱在你内心所造成的缺憾？或者你要认命，屈服于父亲在人格上所造成的罅隙？

首先，在你和父亲的实际交往之中，最重要的是你应该和他成熟而强壮的一面交谈，无论这一面有多渺小，这并不是要你再一次夸张他的力量，而是要你辨认出他的力量的所在，并和它沟通。这不但有助于阻断他的舞曲（“我办不到，这太

难了；我不知道该怎么做；帮我；不要管我；你怎能把我丢下不管”），更能使你侦知父亲所以能“挨到”今日的地方补上新的信息。

同时，你也可以借此察觉你自己属于父性的力量——使你敢冒险，敢离开母亲心理上的力场，坚持自己的追求，振作精神，勇往直前的想法和愿望。我们可以确定，此种父性一定存在。有时候，此种父性可以得自他人——不是你必须揄扬的弱者，而是真正拥有力量的强者。在你的生活圈内，他们可能是你的朋友、老师、同事或情人。Levinson 业已指出，对一个男人来说，拥有一位导师是极其重要的。导师通常是一名年纪较大的人，在你所从事的这项工作上有辉煌的成就，他的特质和生活态度是你所欣慕的，而且他好象也愿意跟你分享这些力量。对女人来说，情人与丈夫，以及朋友、同事或其他人，都有可能协助她填补罅隙，重获脱离母亲或其代理人而独立发展的勇气。

但是，受益于某一导师的可能性伴随着一个极端重要的问题：我所缺乏的父爱，应该如何合理地向丈夫或情人提出要求，才不至于又造成另一种失去平衡的父子关系？假使此种父子关系的形态不是单向，而是双向的（我们双方都有必要让内心的小孩去回应）；假使你所挑选的男人愿意，也能够在某些时候负担起父亲的角色；并且假使此种父子关系会逐渐转化为成熟的平等关系——则你可以提出要求，并获益匪浅。

第五章 无上的权威

除了软弱、不尽责、影子般的父亲之外，还有专制的父亲，虽然年迈多病，

但仍在横施他特殊的暴政。他看来庄严而可怕。与母亲的受难形象迥然不同，赤裸裸的高压和威迫是他控制的手段。通常在子女仍年幼，父亲和子女的体形和力量还相当悬殊的时候，他就开始运用这种统治技巧。如此，对父亲的畏惧——时常伪装做“尊敬”——很早就深植于子女心中，并且可能永远滞留在心中，仿佛一个深沉的记忆，随时都可能浮现，发生作用。

我看过不少成年男子，事业有成的男人，当父亲质问他离婚的原因时，仍不由自己颤抖。我也看过不少成年妇女，自己的孩子都已长大，在听到憎恶抽烟的父亲来访时，会仓促地摀熄手上的香烟。

专制父亲的特征

所谓专制的父亲，我们应该对他做一个清楚的界定，以免和只是强壮有力的父亲相混淆。后者会要求子女达到某些标准，积极地指导他们，并施以必要的训练。至于专制的父亲，他的特点是：**他自以为拥有你。对专制的父亲来说，如果你是他的子女，你就是他的财产。**

为了协助你鉴定专制父亲的特征，我设计了一组检验方式 DDI (=Despotic Daddy Inventory 专制父亲特征表)。也许此种检验方式，并不符合心理学专业所要求的广泛采样、确定性和效力的严格尺度，但它所依据的是心理医生（包括作者本人）所谓的“临床直觉”；我们的目的通常是要以科学的神秘为背景，来澄清某一个论点。因此，我愿意在此提出两点假说：

- (1) 如果将此检验方式施诸随意选择的一群父亲，并问他们，假定已成年的子女对你们提出表达的陈述，何者为正确的反应；则多数父亲的答案，将平均地分布与于 a, b 和 c.

- (2) 如果为人子女的你经常选择 c，觉得“这听来像是我爸爸的话”，则我们可以设定，你有一个真正的专制的父亲。

DDI (Despotic Daddy Inventory, 专制父亲特征表)

- (1) “爸，我要去会几个朋友。”
- (a) “好好玩。”
- (b) “夜深以前给我回来。”
- (c) “什么朋友！他们会给你带来麻烦。”
- (2) “我打算换个主修课程。”
- (a) “为什么”
- (b) “你确定你真的要这样？”
- (c) “你这样三心二意，是绝对成不了大事的。”
- (3) “我要去看电影。”
- (a) “什么片子？”
- (b) “不要太晚回来。”
- (c) “说老实话，你要去哪里？”
- (4) “有个朋友邀我到他家吃饭，我想要去。”
- (a) “听来蛮不错的。”
- (b) “哪个朋友？”
- (c) “你是在求我，还是在告诉我？”
- (5) “我在考虑这次旅行的事，我真的很想去。”
- (a) “好啊，如果你真的想去。”
- (b) “我觉得不好，但祝你好运。”

(c) “可笑的念头，要你就去吧！”

(6) “星期天我必须整天留在家帮忙吗？”

(a) “对，我需要你的帮忙。”

(b) “当然，你也是家里的一分子。”

(c) “你只要记住，是谁供养你的。”

(7) “考试成绩我带回来了，这回数学考坏了。”

(a) “你到底用功了没有？”

(b) “现在你得好好用功了，要不要请个家教？”

(c) “在成绩提高之前，你不要跨出大门一步，也别想交半个朋友。”

(8) “车票已经买好了，但现在我找不到。”

(a) “继续找。”

(b) “那你必须负责，”

(c) “我不相信，我儿子竟然这样愚蠢！”

(9) “他是我最好的朋友”

(a) “能交到知己是件好事。”

(b) “那倒是很令人意外，你认识他才没多久。”

(c) “你最好能够确定，他不是利用你。”

(10) “我得赶快，否则就要赶不上音乐会了。”

(a) “下一回要好好掌握时间，才不会这样匆忙。”

(b) “开车要小心。”

(c) “经过杂货店时，先停下来替我买几包香烟。”

如果你父亲在 DDI 中的分甚高，亦即选择 C 的机会就甚多，则你就会认得本章所讨论的那种男人，你会发现，他的世界观相当偏执。譬如说，想想他的反应：“什么朋友！他们会给你带来麻烦。”“你最好能够确定，他不是利用你。”他相信，世上没有人可以信任。他摆明了不信任你所喜欢的，而且你最好也不要信任别人——因为信任别人是一种天真的行为，而天真的人注定倒霉。

世人皆不可信任。活在这样的世间，为了要获得一份安全感，专制父亲可能会采取贬抑的手段，施之于地位低于他的人，譬如说，作为他子女的你。（“你这样三心二意，是绝对成不了大事的。”“可笑的念头，要你就去吧！”）贬抑是技巧，他所传达的信息是不要你长大。

戒律

当然，然后他会传达一些信息，让你看清谁才是老大，以及你在你们二人关系中的地位。（“你是在求我，还是在告诉我？”“在成绩提高之前，你不要跨出大门一步，也别想交半个朋友。”）

“经过杂货店时，先停下来替我买几包香烟。”说这句话时，父亲已经有好几盒香烟放在抽屉里。那么他是在暗示你一些什么。当然，有时候他也会不假修饰地说：“你只要记住，是谁供养你的。”

如果你父亲 DDI 中得分甚高，你就会知道他的话，陪着你长大的那些话，已经共同构成一组简明的戒律，长久地铭刻在你的大脑半球。这组戒律大致上是这个样子的：

- (1) 我是你父亲，没有比我更大的。
- (2) 当照我的话行。

(3) 我的需要和便利应列为第一优先。

(4) 你必须尊敬我，感激我。

(5) 遵循规则，否则……

此处“否则”因子女的年龄而异：“否则我就——给你一巴掌，叫你吃不消；不再跟你讲话；把你关在房间里；不再给你零用钱；把你撵出去；跟你断绝关系等等。”而戒律本身则通常保持不变。也许孩子长大成人以后，戒律的刻痕变淡，但很难完全消除。

如果你有或曾经有一个专制的父亲，你应该省察的，不仅是你们之间的歌与舞，还有他对你与他人交往的方式或处世态度的影响。**基本上，你的生活态度决定于你的选择——与他对抗，屈服于他，抑或跟他合作。**

对抗的旋律

如果你决定与专制父亲对抗，你的行为可能就会像个好站分子。也许你的童年和青春期是一连串在卧室里发生的白热化、触发和斗争。你向他挑衅，然后受到惩罚；你后悔不已，或怒火中烧；他鞭笞你，或对你怒目相视；然后你再度向他挑战，有时对抗甚至趋于暴戾。也许这是单方面的（他上了你一课），也可能是双向的（你给了他一点教训）。说不定经过战役，你赢得了心不甘情不愿的尊重。也许你青春期的愤怒和怨恨，在步入中年以后已僵化为冷漠与疏远。

然而你所把持的，是怎样一种处世态度呢？尤其是面对某些人或事物，譬如老师、上司、老板、规则或法律，你视若专制父亲的化身——因为他们也告诉你应当做什么，你的态度又如何呢？他们会受到相同的挑战吗？你是否在新的竞技场，继续陈年的战斗？而当你老得自己也有叛逆的子女，你是否对无缘无故的反

叛厌倦？

如果你是女人，你对专制父亲的反抗是否已转移到你的生命中的其他男人？你是否在跟你的男友或丈夫相抗，仿佛他在感情、性及各方面对你的需求，是要你完全交出你的独立和自我？你是否渴望一个细心、关爱、温柔而体贴的男人，而当你追逐与一个傲慢的混蛋相抗的刺激时，你又轻易将这种男人忘掉，像忘掉一个混蛋一样？并且我是否听到你说，你和你专制父亲之间的问题已经化解？

有些女人走上别的途径，为了确定不会再遭遇另一位独夫的暴政，他们寻求无意支配对方的男人。但是，不久他们又会觉得他无能，无论他确实无能或是在他们父亲面前相形见绌，因此，先前我们还听到她说：“我无法再忍受一个像爸那样的暴君，我要找一个体贴我、尊重我的丈夫。”但不久她就变了：“我丈夫消极而软弱，不像爸，强壮而有男子气概。”换言之，如果她觉得丈夫不如自己，事实上常常是因为她不许有人废除父亲的王位，于是，她再度陷入泥淖。

屈服的旋律

另外一个泥淖，是你向父亲屈服。事实上你很难逃避向他屈服的结局，因为父亲如果真的要你投降，他知道该怎么做。我曾经在第二章提到过，有位妇人连续打扫房间，她父亲也很仔细地检查了十二次，如果发现一点点尘埃，就让她重新打扫，那时她正急着要出门——但她害怕，如果不服从将永远无法出门。

有一个男人告诉我，小时候父亲是如何激怒他的，父亲笑嘻嘻地用手掌抵住他的脸，使他无法近身，他则发疯似的挥舞着小拳头，但什么也打不到，过了一会儿，儿子羞辱而疲惫地哭了，父亲就将他抱住，安慰他。

我可以了解他们内心的挫折感和愤怒，但我更了解在充满此类事件的童年，

那份绝望的无力感。也因此，结局通常是屈服，让老爸称老大。毕竟父亲有力量，父亲实在能干。那名连续扫地板十二次的妇人，还告诉我其他事情，有些甚至是残酷的。她显然已为恐惧所俘虏，对父亲毫无亲切感。但她急着向我保证，她“的确尊敬他”。由于她的卑屈，每当生活上遭遇困难，她都可以获得父亲的帮助。反抗受到惩罚，屈服得到奖赏。于是，腰开始弯曲，头开始低垂，而两腿也无法坚强地站立起来了。

这样卑微的姿势，不只是在父亲面前才有的。如果你在他面前已交出太多自我，在其他场合你也不太可能坚持强硬而自主的姿态。除非是跟你的爱犬在一起，或是在白日梦中，面对父亲的暴虐，你用屈服换取自由，但辄已加在你颈背上了。

我认识许多人，他们自以为是在反抗专制的父亲，而事实上是在向他们屈服。试看那群聪明伶俐的年轻人，大多是男孩子，大家都说他们未尽全力，也都说他们“可以做的更好”。父亲，以及学校和各种要求所代表的父亲形象，叫他们“好好努力”；他们自己的经验却告诉他们，“好好努力”意味着“照我的意思做”。于是他们决定反抗，以拯救即将被各种要求所束缚的自我。他们以拒绝为反抗，玩忽课业，被退学、淘汰。有些人确实借此有效地保全住自我的独立性，但大多数人却反而丧失了能帮他们真正获得独立的知识和技能。他们拒绝充实自己，以反抗父母，而其结果则只是无能，我们不得不问：反抗是他们惟一的动机吗？还是另有某种驱使他们走向失败和屈服的，隐藏在内心的动力？最明显的例子是，有许多年轻人，他们演出整套的反抗剧目：离家，逃学，到处游荡。然后他们发现，自己什么也不会，于是，又回到父亲的店里工作。这支舞曲通常设计得很美妙——反抗，离家，回家，屈服，然后忘掉过去。谁敢说，这种结局不是父亲和子女内心渴望屈服的成分所早就共同安排好的？

合作的旋律

不是血气沸腾的反抗，不是灰心丧志的屈服，而是加入他横暴的行列，也许你就是这样和父亲达成和解的。“无法和他对抗，就参加他”，和专制父亲相处，这常常是一个实用的原则。每个将军都需要校官，每个老板都需要执行秘书，每个独夫般的父亲也都需要佞臣和仿效者。

与专制父亲合作有许多好处。首先，你不会为了和他作对而被压抑、苛待或受到其他惩罚；其次，你也不会像屈服于他那样，变得无能而空洞。毕竟孩子（尤其是男孩子）认同强而有力的父亲，不正是人格得以健康发展的卫生法则之一吗？答案是：不尽然。我们还得看孩子认同父亲的原因为何——爱与尊敬，抑或畏缩与恐惧。如果孩子像附庸，盘旋于父亲膝下——不是卑躬屈膝也不是抚慰老父，而是赞颂与仿效，则使他选择此种关系的，并不只是畏惧。大多数情况孩子早就知道，父亲赞许最肖似自己的特质，并且知道他的气势凌人、自我中心和专擅跋扈会得到奖赏（只要没有侵犯到父亲的权威）。我看到某些权威型的父亲，孩子逃学他视而不见；孩子打破教室所有的窗户或欺负街上的小孩，他窃窃自喜。专制父亲鼓励孩子自大的行为，无形中驱使用孩子与自己认同。如果你走上这条路，既可避免反抗的危险，又无须可怜兮兮地屈从。你为自己挣得了某种安全感——但你仍然得付出代价。

譬如说，你可能仍未达成心愿，与父亲建立亲密的关系。表面的合作之下，可能是某种经过伪装的羁缚，而非真正的温馨和谐。虽然你并不觉得屈服于他，你却偶尔在他脸上察觉一丝鄙夷的神色，使你不禁怀疑，他对你们之间的关系是否保持与你相同的看法。

更令人沮丧的是，有时候你无法确定，你正在讲话的声音是你自己的或他的，

这些话与这支旋律是不是你自己的。有时是在你对朋友——或更恼人地是在你对自己孩子所说的话中，你竟然听到他的用语和口气。如果你想追求自己的新歌，你心里作何感想？你是否仍然顾忌他的反应？你是否因害怕而很快就同意他的并让自己相信，他对你的要求就是你对自己的要求？

参与父亲暴行的男人，通常很难和妻子建立真正相爱的关系。绑在他们身上的锁链，另一端绑的是一人男人，他们的父亲。这条锁链是用权威和畏惧——而非温柔与体贴——打造出来的。如果你已和专制父亲合作，你十之八九会要求妻子守本分，而当你妻子要求平等的生活与待遇时，你会极端懊恼。尤其是在这妇权意识高涨的时代，假使你想将专制父亲的歌与舞强加在她身上，她也会让你尝尝苦头。

王座上的小男孩

如果终止歌与舞的第一步，一如往常是辨认父母内心的小孩，那么，面对一个面相庄严，长年以来高居权位的成年男人，你如何去辨认他心中的小孩呢？

哈尔自幼即匍匐于父亲独夫似的权威之下，努力邀讨他的欢心，并假装毫无怨尤。进大学以后的第一个假期，他回到家里。晚餐时，父亲询问他学校生活的情形。谈了一些班上和朋友的事之后，他似不经心地——虽然他内心的欢愉是无法掩饰的——提到，有一晚他偶然走进学校的西洋棋社，邀一个闲坐在那里的人下一盘。

“这盘棋相当精彩，不过我轻易地把他打败了……后来我才知道，他原来是学校棋队的主将。”

安静了好一会儿，父亲才哼着鼻子说：“好一个主将！”

婴儿时期，父亲就对他不闻不问。他告诉哈尔的妈：“等他长大、会说话、会思考了，我自会理会他。”在哈尔心目中，所谓的一回，父亲的反应只不过是再一次的旧事重演。因为，直到当时，哈尔仍不肯放弃那份顽强的希望：说不定这一次情况会有所改变，说不定父亲会说“了得”或“好极”，或只是骄傲地默默微笑。这就是哈尔自戕的舞步，无尽止地期待和追求父亲的赞许，仿佛他的自我价值就建立在这上面。于是，当父亲再次将他挫败，他也再次陷于失望和颓丧之中。但是，哈尔在治疗中讲述这故事，怒火已将他吞没，他恨父亲从来只想阉割他，挫败他。他大声咆哮，倾吐着一连串类似的事件，咀嚼着心头一切的愤恨。

哈尔平静下来时，医生说：“这故事，你再说一遍。”他说了，他这一次他平静地叙述，不带丝毫情绪。医生说：“再说一遍。”于是他重新开始，说到“好一个主将”时，他忽然捧腹大笑，医生也是。这两个人就这样坐着，笑个不停，眼泪沿着他们的脸颊流下。

父亲的骄横到那时一直是恐惧、痛苦与愤怒的根源；但现在，突然显得荒谬可笑，一副装腔作势的样子。

父亲在心目中的形象遽然改变，而这就是了解专制父亲的关键，也是开始有效地面对他的契机。因为形象改变的当儿，我们清楚地看到，我们所面对的是隐藏在一切威吓背后、父亲内心的小男孩。突然，他不再可怕了。那只是一个小男孩，斜倚在王位的一角，王冠大得覆盖到他的眼睛，右手紧抓着一轮纸风车，尖声大叫：“记住谁是这里的老大。”

无可否认，你很难容许自己去正视你权威型父亲内心的小孩或他的任何弱点。因为，你自己也渴望将他看成一个强人。只有避免他和你自己看到他的弱点，只有将他看作强者，你才觉得安全；即使从另一方面来说，他的力量是对你不利

的。有一名少妇泪汪汪地告诉我，她受不了父亲的专制。但有一次面临困境，父亲竟丧失了勇气，突然之间变成一个笨拙、害怕、无能的小男孩。她可以感觉到，她是多么渴望父亲恢复他原来暴虐的角色。

但如果你敢去正视那小男孩，你就可能知道（也许带着同情的了解）：到底是什么原因使得一个成年人，经常是一个有知识、有教养的男人，非把子女看作财产不可？为何他一定要发布如此幼稚，如此自私的规定和戒律？长久以来，他是否被宠坏了？或者他觉得不被重视，因此他必须大吼大叫，以引起注意？他欺凌别人，是否为了肯定自己？

一旦你看到父亲内心不安的、受挫的、愤怒的小男孩，或许你的反应就可以更符合事实。你不见得会因此而轻视他，或不尊敬他。说不定你会更喜欢他，因为你已比较完整地看到他的人性。这也不表示你不需要再重视他的力量，因为，即使他带有小孩子的成分，毕竟他人生的历练较多，他仍拥有某种威望——经验、智慧、金钱、地位和知识。如果你发现，你内心的小孩所畏惧的是另一个小孩，那么你的“小孩”没有理由应付不了他的“小孩”，而只要你的“小孩“无所畏惧地面对他挥舞着拳头的”小孩“，作为成人的你就能够开始自己的路程。

成为你自己的权威

几年之后，由于心理治疗，也由于更丰富的人生经验，哈尔的自尊心已有长足的进展。下面这一幕晚餐席上的对话，发生于另一次学校放假返家时。

“我不打算上法律学校。”

“你打算怎么样？”哈尔的父亲盯着他看。陈年的畏惧感一时间涌上心头，哈尔感到一阵刺痛。他注意到，父亲似乎更老了，也更瘦小了。畏惧感迅即消失。

“我已决定不申请上法律学校，那并不适合我。”

“不适合你！为什么？那你干吗修了那么多法律选修课程？”

“我原以为那是我向往的，现在我知道那不是。”

“你知道？你知道个鬼！”

哈尔保持沉默。

“那么你打算干什么？无业游民。”

“我想当个英文教授。”

“我没说错，你是想当无业游民。”

“爸，请把奶油递过来好吗？”

“什么？”

“请把奶油递过来好吗？”

奶油递了过去，哈尔静静地涂抹。父亲停止吃饭，叉子敲得盘子嘎嗒响。

“英文教师一文不值。我公司里有个英文博士，替我写信回复抱怨的顾客，我们管他叫作‘教授’。”

“好一个教授。”哈尔嘴里嘟囔着。

“什么？”

“没什么。”

“如果你成为律师，我会把一大堆业务交给你办。大多数律师即使干上十年，也接不到这么多业务。”

“我知道，我也详细考虑过。学校的职位不容易挣到，但这是我要的，我认为我可以做得很好，我们就等着瞧，看我做到做不到。”

“那谁要负担你的愚行？”

“我知道，你不会愿意供应我去读英文。你一直都期望我上法律学校。所以，如果你不愿意，毕业后我打算花一年的时间去工作，存一点钱，等上了研究所，我可以半工半读。”

“工作！你能做什么？”

“总会有的。”

于是，父亲不再供给他，哈尔找到了一份工作。当父亲看到儿子决定追求自己的目标，他开始感到不安，怕失去对儿子的控制。于是，想给哈尔一些零用钱，给他一份待遇较好的工作，买一部车给他代步，但都被哈尔婉拒了，现在他已尝到负担自己生活的乐趣。第二年秋天，他进入研究所，自己付清了学杂费，然后，他再次跟父亲讨论金钱供给的问题。

“爸，我可以一周工作二十个小时，半工半读来维持生活，但如果我不需要工作，我就可以修更多课程，早点写论文，也快一点完成学业。这两条路都可以，但如果你愿意借钱给我，我会很感激你。”

“好，我给你钱。”

“算作贷款。”

“我不借钱给自己儿子。”

“只有这样我才能接受。”

“你怕什么？怕接受了我的钱，我就拥有你？”

哈尔笑了笑。父亲叹口气：“好，就算作贷款。”

这个故事的重点是，哈尔感觉到也传达出他应有的自主权，他没有陷入激烈的抗争——那只是另一种歌与舞，说明他所需要的并非自由，而是父亲的降书。他没有向父亲乞求，或跟他协商，仿佛他的自主权是父亲可以恩赐或扣押的东西，

并且他没有为了脱离父亲的控制而自我毁伤，那只会招致父亲的再度插足。他只是在与自己的需求和目标有关的事项上，变成自己的决定者和权威。

像哈尔所遇到的屈服型的歌与舞，有时候是比反抗型更易处理。如果你父亲是个跋扈的独夫，你可能觉得让他在任何一桩小事上赢得胜利，你都会失去一切。你觉得你决不能承认他的力量，也决不能接受他的任何建议。让他获得任何程度的胜利，都会使你再度陷于年幼无助、屈辱的感受，于是，你必须步步为营，杜绝这种可能性。在克雷格身上，我清楚地看到这一点。他是个年轻的整形外科医师，自从有记忆以来，就一直在和父亲进行权力斗争。

克雷格的父亲是个农夫，他们之间的许多争执都环绕在父亲对他的要求（要他长时间在田里工作）和他对父亲的怨怒（他恨父亲对母亲的凌虐）上。克雷格逐渐长大，他们之间的距离也日愈疏远。但有时他们也会在一起比试体力，诸如较量腕力、劈柴、举重等。父亲每一回都赢，然后就双臂抱胸，站在一旁轻蔑地笑。克雷格决定上大学时，父亲在母亲的力劝之下，才不情愿地答允供应儿子的学费。有一次放假返家，克雷格的车子陷在沟里，父亲驾车来帮他拉出来，然后向他索取五元作为费用！几个月后，父亲的车子陷在同一条沟里，克雷格为父亲拉出车子之后，向他索费十元：“因为今天是星期天。”这件事很能说明他们之间的关系。我认识克雷格时，他自己已身为人父，在一家大医院服务。主要是因为他发现自己一再与院方的董监事发生冲突，他来找我接受心理治疗。已有好几个同事警告过他，他对院方的反抗性言行，将会危害到他的职位，但他似乎无法改正自己的行为。虽然已很少和父亲联络，在治疗过程中，他却经常以悲痛和怨恨的语气提及父亲。父亲曾数度设法接近他，都被他断然拒绝了。有一回晤谈时，克雷格表现出对父亲的极大愤怒，而原因只是父亲邀他回去用晚餐。对克雷格来说，此一邀

请带有许多命令的特征。我请克雷格站起来，假想父亲就在面前，告诉父亲他所怨恨的一切。

“有生以来，我几乎都在恨你……你恨我学业成绩好，恨我离开鬼田地，想当医生。然后我决定了，去你的，于是，我变成你的仇敌……现在你想接近我，尤其是妈死后，你邀我过去，询问我的工作情况，为什么？因为你孤单？因为我成功了，你想分一杯羹？突然间，我是你儿子，因此你就可以分享我的荣耀。哼，去他的！太迟了，爸，一切都太迟了。”

我打断他的话，指出他一直仰着头跟父亲讲话，仿佛父亲高高在上。克雷格长得很高，有 6.3 英尺，因此我问他，他父亲有多高。他回答说，“大约 5.8 英尺左右”。很明显地，在父亲面前他仍自以为是小孩子，刚才讲话的人就是克雷格内心的小孩。为了改变这种情况，我请克雷格站到椅子上，假装父亲就站在下面。克雷格先告诉我，他不会因为我叫他站在椅子上就照做，然后他才跨上椅子。

“正如我所说的，爸，太迟了。你总是和我对立，想要控制我……”克雷格的声音逐渐消失。他“往下”看着父亲，好一阵子讲不出话。“老天，你好小！我从来不知道你这么小，而且你也老了，是吧？如果我不再从下面仰视你，虽然我恨你，但我看到，你是这么瘦小和害怕。你装得像个大人物，不过是要掩饰自己的弱小。当事情不能顺心时，我看到你像个小孩那样发脾气。”

克雷格叹口气，盯着他“父亲”好一会儿。“好，爸，放松一点。现在你年迈体弱了，你害怕最后只剩下那个充满恐惧的小孩，因此你想倚靠我，想以我的成功为你的荣耀。可以，从下面，从我内心的小孩，我做不到。但是从这上面，情况就不同了，我甚至可以拥抱你。不，现在还言之过早。但是今晚我可能会打个电话给你，看你要怎么处理。我会告诉你，我发生了什么事，也许我会请你过

来。”

克雷格从椅子上跳了下来。“让你们瞧瞧，那会怎么样。不是俯视你，不是仰视你，我就这样直直地平视你。”克雷格停顿了很久，专心地往前直视。“男人对男人，你还不错。如果我毋须怕你也毋须斥责你，情况还真不错。对，今晚我还是会打个电话给你。”

当克雷格真的体会到，跟父亲作对的是他内心的小孩，他所恨的则是父亲内心的小孩，他觉得自己持续的敌意已毫无道理。因为，事实上父亲再也无法伤害他，即使父亲想控制他，克雷格现在已长大成人，有能力轻易应付父亲的专横。此外，在男人对男人的平等基础上，克雷格能够欣赏父亲的许多可贵之处。于是，原先他只能以理智去认识的某些事情，他现在已能真切的感觉到，他也了解到，他跟医院当局所采取的敌对态度，其理由也同样荒谬。他和父亲或医院董监事的对抗，并没有立即改变，但他已开始朝这个方向迈进。

附庸型的歌与舞，也并不容易终止。丹妮是个十九岁的少女，她自幼即努力模仿父亲，几乎已快和他融为一体。她对自己身份的主要了解就是：父亲的女儿。她对这种情况很满意。但有一天，有若干朋友（尤其是男孩子）开始告诉她，这是很惹人讨厌的，她为之丧失了若干友谊。于是，她对自己与父亲的关系开始发生疑问。她很喜欢和父亲在一起的感觉，但现在她怀疑，她为此而丧失了什么。

丹妮网球打得相当好。她从网球场上，可以看到自己的为人。她现在业已察觉，即使她网球显然打得比父亲好，她总是输给他。她一再失败，仿佛分享父亲权力和荣耀的惟一途径，就是帮他保持常胜，即使这意味着她必须输给他。我们在治疗过程中讨论到这个问题时，她变得极端渴望获胜，以证明自己的力量并不须依赖父亲的庇荫。但她太焦虑和紧张了，犯了许多错误，终致惨败。第二次再

跟父亲较量时，她发现，由于她决心获胜，咬紧牙关，颞骨居然发痛，而动作也很拘束，很不自然。她告诉我：“我很沮丧，但我突然发觉，只要不害怕击败他，或拼死要击败他，我们实在可以好好地一起玩一场。我开始意识到，天气和煦，太阳当头，但不热，鸟儿在四周疯狂地鸣叫，一切都那么美好。我开始感觉到其中的乐趣，并和父亲一起分享。我的动作开始放松，球愈打愈顺手。于是，我这一场打得很漂亮，也轻易地赢了。”

丹妮在网球场上的发现，变成日后她改变父女关系的出发点。她发现，如果她继续平庸型的歌与舞，她将无法享有自己独立的能力，而如果她挣扎着要击败父亲内心独裁的小孩，她也无法获得自由。因为这两种方式都是以父亲为中心的。于是，她将注意力转移到自己的感受、力量和体验，并以平等的地位与父亲分享这份体验。她第一次获胜时，父亲相当懊恼（他不能再说“你还得努力一段长时间，才能打败你老头”）同样地，他一开始也无法忍受女儿对待自己的新态度，但是，很快地，他开始欣赏她无拘无束地率直表现。

无论是哈尔明确的独立宣言，或是克雷格以朋友之谊（甚至是父母之情）对待父亲内心专横的小孩，抑或丹妮平等地与父亲分享她的体验，他们都终止了一支漫长的歌与舞，这是一个开始朝向新的人际关系。

无论是哪一种形态的歌与舞，一旦你将它终止，如果你父亲无法改变他独夫的角色，也许就只有跟你断绝关系。但也许他会极不情愿地给你应有的尊重。也许，他甚至会欣赏你自主的形态，因为这是一种迷人的人格特质。

改变是需要冒险的。

但何不想想其中美好的可能性？

第六章 圣徒的行列

我们有些人生活在圣徒般父母的守护之下，但我们仍想脱离他们的庇荫，恢复自己的本色。

为了成为宣导师、牧师或道师，父母甚至没有必要是神职人员或教徒。只要掌握住人“应该如何”的绝对真理，他们就会被授以神圣的权柄。一旦接受任命，只要再轻易跨出数步，就可以跻身圣徒之列。他们必须向你，以及所有会来听讲的人宣讲道理。他们必须显示，他们业已经历人生极其艰困的阶段，譬如说为了抚养你。他们应该已经获得某种受人尊敬的地位，诸如家庭主妇、父母、供养人、商人、领班、教师、富人、家长会主席，因此他们拥有必要的身份。

为人父母的重要任务之一，是将价值与道德观念传授给子女。优良父母告诉你判断与选择的严重性，圣徒则交给你现成的法典和规则。

优良父母教你依据自己对整个情况的评估，有弹性地做决定；圣徒则交给你一套应该与不应该的硬性规范。

优良父母教你区别人生的大小问题，教你建立不同重要性的等级；圣徒则告诉你，世上绝无小事。圣徒看到零乱的床铺或不调和的色彩，常会有道德上受到侵犯的感觉，仿佛你开了空头支票。

优良父母告诉你，我们常常很难判定何者为更佳、更有效、更合乎道德或更有助于自我的实现；圣徒则告诉你，何者为对，何者为错，此外没有暧昧的中间者。

优良父母清楚知道，你不同于他们，你有你自己的需要和世界观，你以此决定自己的选择；圣徒则分不清你和他们，因此期望你遵循他们的观点和价值。

优良父母会承认，他们的价值有可能大部分是童年轻易相信的，他们尝试对

这些价值做理智的探讨；圣徒则察觉不出，他们赖以生存的规则、恐惧与偏见并未形成宇宙的秩序，而只是幼年所受的教条。

优良父母试着指出自己的思考与人生经验，让你了解他们对道德与社会礼仪的观点是如何形成的；圣徒则时常将他们的命令连结于更大的权威，诸如神、教会、经书、永恒的真理、历史使命、公众意见等。

最后，优良父母使用一般的日常语言，是为了传达消息与意见；而圣徒则将同样的话语铸成倒刺，企图勾起人们的愧疚与畏惧之心。因此，我们把优良父母使用的一般语言和圣徒的用语加以区分，同时从中看清两者之间的异曲同工是有益的。

圣徒的用语

始终——“我们始终”意指你父母所遵循的规则，而你也一定要遵守，没有例外、没有大概，也没有有时候，这规则是永恒的。“你始终”则是说，从过去到遥远的未来，你总是搞砸或做错事。

例句：“每个人都始终要有礼貌。”

“我们必须始终保持警觉，不要被别人利用了。”

“我们必须把家里保持得一尘不染。”

“我始终面带微笑。”

“你始终想逃避困难。”

不好意思——“你的行为令我尴尬，甚至令我觉得都是我的错。我希望你会感到不好意思，巴不得找个洞钻进去，因为大家都在看你。事实上，我是希望你找个洞钻进去，看不见人影，这样大家也许就不会再注意我。”

例句：“穿着那种衣服到处乱跑，你应该觉得不好意思。”

“在宴会上你一句话都不跟人家说，我很不好意思。”

“我很不好意思，宴会时大家都在注意你。”

糟——父母要你相信，你触犯了某一种严重的社会禁忌（那很糟），因此你应该觉得自己是一个可怕的人（你很糟）。换言之，“我不喜欢你所做的”。“他很糟”则意指不要像他，否则我也不会给你好脸色看。

例句：“对朋友竟比对家人亲近，那很糟。”

“我没想到，我的孩子会这么糟。”

“他这个人糟透了，会给你不良的影响。”

最——“我最懂”，意指“比起你，或你所诉求的任何人，我具有特殊的洞察力和见识，能够分辨出显然最正确的途径”。“尽你最大的力量”，意指即使圣徒的确相信，只有完美才是可取的；但只要你能力所及，你都尽心去做，他也愿意让步，承认你的能力显然是有限的。

例句：“选比较厚的那一件外套。相信我，对这个我最在行了。”

“我不期望你在班上成绩最好，只要你尽最大的力量。”

脏——“你的言行令我厌恶和作呕。我可以向你保证，如果我这样做，我父母也会有相同的观感。这正证明：这种言行本身，就有其污秽和恶心之处。”

例句：“听到你这样大声地谈性，我觉得好脏。”

“挖鼻孔的人都是脏猪。”

“你爸爸是个脏人。”（母亲如是说）

愚蠢——任何行为，如果只是闹着玩的，“浪费”时间的，或琐碎无益的，亦即不是父母希望你做的，就都是愚蠢的；但还未严重到罪恶、坏或可耻的地步。

与“傻”、“幼稚”语意相近。

例句：“玩曲棍球是愚蠢的，徒然浪费时间。”

“为了一件衣服花那么多钱，实在幼稚。”

老天——平常只是表达对更高的权威或神圣的信仰。

例句：“是老天要你生孩子的。”

“如果你苛待父母，老天会惩罚你。”

“老天不喜欢说谎的人。”

“你做错事，老天一定知道。”

“为人不可刻薄——这是老天的旨意。”

乖——譬如“要乖”，“乖孩子”。意指父母所喜欢的行为。这类行为，只要你做得愈多，父母就会时常笑脸相向。“他很乖”则代表父母所赞许的某人：学他的样，父母就会高兴。

例句：“乖，不要吵我。”

“看玛丽有多乖，多安静。”

高兴——“你应该感到高兴”，意指“不要不知足，世界上有许多人（譬如我）比你遭遇还要困窘或悲惨。因此，不要生气、失望或贪求无厌。为了你已拥有的，为了我为你所做的，你应该心存感激”。“我们应该感到高兴”则意指：“看，我不也认了吗？为什么你不能？”

例句：“不错，你是跛脚，但你应该感到高兴了，你还能够走路。”

“你为什么想回去上班？你应该高兴了，你丈夫很会赚钱。”

“我们必须高兴了，她没有受到多少折磨。”

愧疚——意指你违反了父母的重要指令，他们已经告诉你，这是社会礼节或

传统等。你应该觉得良心不安，鄙弃自己；你应该坦承罪行，并且悔改。

例句：“你应该觉得愧疚，你父亲生病期间，你竟然都没有打个电话向他问安。”

“这种天气，你让孩子没穿外套就出去，你真应该觉得愧疚。”

“你应该觉得愧疚，跟已婚的男人出去。”

一定——强烈而严肃的命令。与“应该”语意相近，但更直接。其含意显然是：“你最好……否则……”

例句：“出门之前，一定要收拾好床铺。”

“在社会上我们跟人家有约定，就一定不可以取消。”

决不——“我们决不”指某种行为过分逾越，你绝对不能做。“我决不”，话中带有几分自矜的得意之色，父母用来告诉你，他们绝对不会犯某种错误。“决不！”是绝对的命令，永恒的禁止之词，违反者有失去父母的爱与尊重（至少是暂时失去）之虞。

例句：“我们决不可以边吃东西边说话。”

“我决不到价格昂贵（或廉价）的店里买东西。”

“决不可以拿家务事跟朋友讨论。”

每个人，没有人——意指有些法则是大家都必须遵循的，决不因人而异。因此，这当然不是你父母自己的信念、思想或成见。当然，你的个别状况是不太会被考虑的。

例句：“没有人会去那种地方。”

“没有人会穿那双鞋子配这套衣服。”

“没有人生自己父母的气的。”

“每个人都得生孩子。”

人们，人家——譬如“人家会怎么说”，“人家会说”，意指：“全世界的人，不论相识或不相识，我害怕他们会反对我。我要你也害怕他们反对你，因为我们是关连在一起的；如果他们反对你，就是在反对我。”“最好的人们”意指，他们不只是我们价值的裁判，你还应该效法他们，因为他在你父母的价值判断中占有很高的评价。至于“人们是不可依赖的”，则显示出一个诡异——通常最在意和尊重别人的父母，也会觉得别人不可信赖。

例句：“如果你跟他出去一整个周末，看人家怎么说。”

“只有最好的人们才进那家饭店。”

“不要把你的问题告诉人家。”

对——你所做的事，一定有它应该遵行的方式，而你父母知道这方式究竟是什么。走正直的路，把事情做对，他们就会以你为荣。“我是对的”，通常意指“辩论的结束”。

例句：“这样摆设餐桌才对。”

“你就不能做对一件事吗？”

“我知道我是对的，不用再讨论了。”

应该——当父母说“你应该如何”，其实是说“我要你如何”，但注意，父母是花多少工夫才终于把事情委诸“应该”的。于是，父母个人的偏好或成见，就变成了指令和既定的规范。

例句：“你永远都应该爱你父母。”

“你应该去探望海伦姑妈。”

不应该——禁止之词，意指：“如果你这样做，我会担心和痛苦。因为我不

喜欢这样，别人恐怕也不会喜欢。如果别人不喜欢你做的，他们也不会喜欢我。”

例句：“你不应该穿这么短的裙子。”

“你不应该一个人旅行。”

“你不应该拒绝收入这么丰厚的工作。”

罪恶——比“糟”和“错”严重。因为你违背了文化禁忌或社会礼仪——当然，依照你父母的了解，对“罪恶”的反应，应该是“愧疚”。

例句：“糟践食物是罪恶。”

“真是罪恶，跟男人出去一整个周末。”

“浪费光阴是罪恶。”

他们——与“人家”语意相近，但更神秘，涵盖面也更大，仿佛“他们”对正确的社会礼节无所不知。真正的意思是：“这是我要你相信和服从的。如果这只是我的意见，你未必会接受。不过，如果我能让你相信，每个人都同意我，或我只是赞同大家的看法，也许我的话会更有分量。”

例句：“今年他们都穿比较长的裙子。”

“他们说，女人如果太大方了，就得不到男人的尊重。”

明天——有时是劝你未雨绸缪，但通常意指“不可及时享乐，因为那是罪恶，令我害怕。所以，你应该以永无止境的未来而活，此刻不可以过得太满意，这样才能减轻我的忧虑。”

例句：“如果你不顾虑明天，明天你就会有许多困扰。”

“别只管享乐，想想明天！”

不高兴——通常意指“我为你做这么多事，如果你既不知道感谢，又贪求无厌，还怀疑我的动机，你就应该愧疚不安。”

例句：“我花了一整天时间清理你的房间，你还不高兴？”

我们——妈（或爸）与你之间并无区别。你是他的一部分，就仿佛他的脚踝、拇指或颞骨。而“我们”应该做“我们”原已预定要做的事。

例句：“我们决不把脏碗盘堆弃在洗碗池里不管。”

“我们不应该做傻事。”

“我们不跟陌生人谈话。”

错——意指父母认为不对、不宜、有害或罪恶的行为。他们要求你将这种看法奉为圭臬。一旦你做“错”了或怀疑做“错”是不是会招致可怕的后果，那你“糟”透了。

例句：“你孩子身体不舒服，你还出去参加宴会，真要不得。”

“你显然错了，我无法替你说话。”

光环与紧箍儿

运用赏罚塑造行为的方式，即使致力于行为矫正的心理学家，也很少像圣徒那样在行。从孩子刚懂事的时候开始，圣徒的语意学就绵密而固定地使用称赞和谴责，构成可以容许的行为范围。事实上，他们的奖赏与惩罚不但为可以容许的行为，也为可以想像的行为设置了界限。孩子会觉得，他逾越了界限，做了一件不堪想像的事。由于太让父母失望了，他所受到的惩罚并不是爱的撤消，而是**尊重的撤消**。尊重的给予与撤消，对孩子来说，有无比巨大的强制力。我们希望父母认为我们是有价值的人，而不只是因为我们是他们的，而爱我们。我们希望父母喜欢我们。

此外，圣徒式的为人，圣徒式的言行所表现的规范，是孩子所认同的早期典

型。儿童可能没有机会看到其他的价值和行为方式，因为父母所可能交往的人，包括家庭的成员和友人，通常也拥有和父母相同的世界观。

一旦孩子遇见观点与父母不同的人，他们的价值系统就会遭到某些挑战。有时候，将其他可能性提供给孩子的，是家中的其他成员、朋友、朋友的父母或老师。孩子常常会拒绝这些可能性。这些新观念，孩子认为是“坏”、“错”、“罪恶”，的，轻易地加以抹煞。有时候，他之所以拒绝，只是因为它们过于陌生，他的心灵无法接纳。对许多人来说，这个早期的价值系统终其一生都未改变，也从不曾质疑过，无论其结果是快乐或不快乐。

如果孩子长大以后，发现昔日的规范限制了他的自由，混淆了他自己的判断，使他难以达到自己的目标；或者他刻板的判断方式，使他遭到所喜爱的人拒绝，他就会陷于痛苦和怀疑之中。一旦圣徒的指令变成一种箝制，也时常会引发一些生理上的症状，例如头痛、呼吸困难、倦怠或肌肉痉挛等。有一个老笑话说，有个病人既不吸烟又不饮酒、也不好色，医生告诉他，他头痛的原因是他神圣的光环太紧了。压制时常会伴随着愤怒。他因为自己无能抛弃指令，寻求有益于自我实现的生活方式而愤怒了。

假使你的痛苦幸未转化成无助的自怜，假使你的愤怒也未虚掷于无益的挣扎，说不定会刺激你对自幼背负的教条进行重估。或许连你自己都不知道，你拥有一项特质——智慧。你的智慧，来自对人类行为及其因果的千万次观察，或许你曾经忽略无数资料，因为它们不符合父母的教诲，但这些资料仍然存在，你必须开始信赖自己的感受，用你的智慧来检验每一条令人焦躁的指令。下列问题可以帮你使智慧活跃起来：

我为何还要遵守这一条指令？

对我来说，这种行为方式现在仍然有意义吗？或者我之所以固执着它，只因为这是他们教我的？

继续遵守这条指令的结果如何？

如果我违背它，会有什么后果？会有人受到伤害吗？我自己会受到伤害吗？我的人生会改善，还是恶化？

我是为反抗而反抗？或是为了向父母报复？还是我觉得为了生活得更充实，的确需要改变？

改变会引起父母多大的反对？我承受得了吗？我能使他们逐渐接受我吗？

借着这些问题的反思，或许你会得到这样的结论：墨守成规已毫无疑义，只会使自己窒息；而终止这种情况，是可以不伤害到任何人。如果在这个时候，你能够抛弃这一切，并尝试不同的生活，那不是很好吗？但也就在这个时候，即使只是想到要终止使指令得以发生效力的歌与舞，伴随而来的焦虑已足以使你动摇。为了赢取圣徒的尊重，你一向都以准确的步伐参与他十字军的行伍。设计严密的舞步里，不容许丝毫的即兴表演，甚至节奏或方位略有差错，都得冒着不再被尊重的危险。如果改变舞步，父母就可能不再喜欢你，而他们对你的评价，仍比你所愿意承认的重要。如此一来，由于不堪忍受被贬抑的痛苦，你会再度加入歌与舞，企图挽回他们的认可。

为了展开新的旋律，有必要再次审视歌与舞中互相牵连的，你内心的小孩和父母内心的小孩。在圣徒身上，你恐怕很难看到他内心的小孩，他身为立法者的角色，使他看来严肃而高贵，永远都是高高在上的父母。但是，宣达这一切指令的，正是他尚未长大的内心小孩，他透过成人的声带发言。

也许你看过，大约五六岁的小孩，发现同伴在做某件被禁止的事，会对他咆

哮：“不可以！我妈妈说，你决不可以碰它！我要告诉你妈妈，你不乖！”他的声音表达出反对、痛苦、焦灼甚至恐怖的心情。在他心目中，有人违背了父母的指令！甚至更严重地有人违背了宇宙万有的律法！这是错误的，可怕的，必须加以制止！

现在，请听听你身兼立法者和执法人的父母是怎么说的。他声音严厉，话中并无“我妈妈说”，但他宣谕的语调，不正和那小孩一样吗？是的，**圣徒父母的声音，正是他父母的录音**。在他童年，这些声音就已经录好；现在经过他的扩音器再度被放大播出。事实上，这些声音，这些指令，可以追溯到好几个世代。你父母内心小孩接收到这些指令之后，就原封不动地贮存着。现在未经过理智的评估，又重新对你播送。因此，如果你父母的行径愈像是圣徒，就愈是他们父母的乖宝宝。我们所要讨论的并非指令的正当与否。问题在于：这些指令以惊人的道德力量，未经你父母的智慧过滤，从你父母的父母传递下来，直到你身上，而除非你用智慧加以检视，你也会成为你父母和你子女之间的一个转播站。

爸妈的乖女儿

在我的患者中，有两名年轻的女子，她们的情形可以说明，在这种歌与舞中，指令的正确与否并非问题所在；因为，她们二人所接到的指令恰好相反。

凯伦是在新泽西州中部的小城长大的。她母亲是个忧郁而正直的女人，生活范围局限于教区，而教堂就是这个家庭的宗教生活与社会生活的中心。可能是由于母亲禁欲的生活方式，父亲很少在家，而母亲则以自制和沉默来承受，这使她益形圣洁。母亲给了凯伦一系列相关的指令：

决不可弄脏。

除非长辈跟你说话，你不能先开口。

保持礼貌。

微笑。

穿褶裙和漆皮鞋，因为人家是这样子穿的。

除非好家庭出身的女孩子都这样穿，你不该穿牛仔裤。

让男孩子仰慕你，但不可让他们碰你一下。

在学校里要用功，但成绩不必太好，良减差不多了。

除非想当教员或护士，女孩子不应该上大学。

女孩子应该担任秘书工作，因为那是女人的工作，又可以遇到适当的结婚对象。

最好是早点嫁给收入不错的男人。

结婚之后，应该早点生小孩。

凯伦将这些指令视为当然，遵守不渝。但有两个例外，其一，她的学校成绩通常在“优减”左右；其二，十九岁嫁给一个收入颇丰的男人之后，并没有小孩；因为婚后不久，她的情绪就陷于沮丧之中，丈夫离开了，婚姻关系也结束了。她二十三岁那年来接受心理治疗时，颓丧而孤独，在一家律师事物所担任记帐员，与一位小学的女同学住在一间阴暗的公寓里。

我们花了一段时间才让凯伦认识到，她抑郁的心情是由于她盲目尊崇母亲为她规划的生活形态，而这并不完全符合她的需要；她今日近乎离群索居生活，则是为了控制内心隐藏的对束缚的愤怒。我们开始将这些指令置于她理智的检视之下，但我们知道，最困难的症结还有待克服。

另一名女子是艾美。她第一次来看病时，正为头痛、结肠痉挛、腰疼及其他相关连的病痛所苦，内科医生建议她来找我。艾美二十四岁获得实验心理学博士

学位，现在大学担任副教授，发表过数篇重要的研究论文。她单独住在格林威治村，未婚，但长期以来辗转于两个男人之间——一个已婚，长她约二十岁，其实不爱艾美，且对她凌辱有加；另一个是大学里的同事，一名年轻的历史学家，爱她，但她待他却相当苛刻。她的生活刺激、活跃、充满成就感；但缺乏轻松、满足和爱。

艾美的父亲是家中发号施令的圣徒。他原是政府机关里的工程师，因参加大学里的左派政治团体，被解聘了。于是，转行不动产业，也着实赚了一笔。艾美的母亲是个只会傻笑的女人，奴隶一般崇拜她丈夫，并告诫艾美以同样态度对待父亲。父亲有所教诲时，话中从不带感情。在艾美心目中，他是贤者，甚至是圣人，她从未怀疑过他的指令：

小孩子是不讲理、不负责任而贪婪的动物，所以你要快点长大。

不可轻浮，不可为琐事所羁绊。

知识上的成就是最重要的。

最大的恶是浪费时间。

最大的善是使自己的工作臻于完美。

绝不依赖别人，除非是迫不得已。

浪漫的爱情是最坏的一种依赖形式。

除非是嫁给庄重、睿智而有成就的男人，否则宁可不婚。

我从没见过如此专心致志、机敏而成就卓越的年轻女子。艾美说，只要没有这些可恨的症状，她喜欢自己的生活形态。但是，当她发现她一方面固然一丝不苟地遵守父亲的规范，另一方面却颇为自己的独立自主而得意，她动摇了。她发觉，“照我的话做，成为一个独立自主的人”的指令本身即自相矛盾。她开始对

这些规范提出疑问，并发现其中多有不合理之处，只会压抑她自己的志向。而当她无法完成摒弃某些指令的意图时，她沮丧万分——毕竟完美主义是根深蒂固的指令之一。她发现，要终止这支歌与舞绝非易事，因为她深怕失去父亲的称许和尊重。如果她周末返家时，不想埋首于另一篇研究报告，想轻松一下，譬如说，无所事事地泡在游泳池里听摇滚乐，她就会在父亲脸上看到惊愕和鄙夷的神色。这时候，那种破灭的感觉又出现了——就像她三岁那年，不愿学习计数而想玩沙箱，父亲忿然走开时她心中的感觉。于是，为了放松一下，她必须找借口。她告诉父亲，她身体不舒服——就这样，生理上的症状再度发作。日甚一日地，她痛苦地看着自己深陷于歌与舞中。

如果将凯伦的圣徒母亲和艾美的圣徒父亲加以比较，正仿佛是两个来自不同星球的人。但凯伦和艾美却同受未经检视的普遍律法所困，并且二人皆因恐惧失去圣徒父母的尊重，而为指令束缚着。

向崭新的经验开放

然而面对这样一个孩子，你应该怎么办？他自以为拥有一切答案，因为妈妈或爸爸告诉过他。教师经常都会碰到这种问题。他可以干脆告诉这名儿童，他已知的只是一些废物，现在必须接受更好的东西。但教师的职责是在扩大他的视野，为他指出新的可能性，而不是要教他否定父母——教他否定父母不只危害到他已有的安全感，并且是强施以另一种道德判断。通常教师的工作并不是要孩子去做被禁止的或“错误”的事，而是要帮助他承认，某些行为对别人而言也是正当和有价值的，不应该因为他们未符合圣徒父母的标准而加以轻视。因此，正确的途径是让孩子看到新的选择机会，让他知道选择其他可能性的人未必不好，让他尽

可能合理地推想“坏”行为的真正后果，让他知道父母的方式并不是唯一的。如果这样能有效地使他开放心灵，接受别人的选择，也许能让他进一步运用自己的智慧创造出他自己的规则。

上述问题，与面对父母内心道德主义的小孩时相似。你可以干脆告诉父母：“让开，从今以后，这是我要走的路。如果你不喜欢，再见。”但你通常不必这样做。你父母内心的小孩可能无法忍受这种场面，你绝情的做法恐怕会造成相当惨重的牺牲。虽然不至于从此与父母断绝一切来往，却使你再也无法跟他们谈论任何事情——除了他们的病痛。你褊狭的行动斩绝了人生最重要的关系，也使你的新选择——无论是自我解放或反叛——笼罩在阴影之中。愤怒与不安全在你内心叛逆的小孩和父母内心道德主义的小孩之间，造成另一种束缚。更重要的是，也使你们双方失去机会接受你们之间的差异——如里尔克所说的，爱你们之间的距离。

举例言之，如果你看到了父母内心的小孩，通常都可以产生新的了解与同情。我认识一个妇人，她母亲始终强调“他们”——“他们穿什么衣服”、“他们会怎么想”等等。她为此愤怒极了。有一天她和姐姐谈及此事，她们才知道，母亲刚从欧洲到美国时，只是一个小女孩。这个失落、贫穷和移民家庭，在新天地里茫然不知所从。她是长女，而且是家中唯一略懂英语的人，便被派出去探询他们（美国人）的生活方式、衣着和思想等。为了生存，她必须以他们为标准，而这习惯保留至今。当这对姐妹终于发现母亲内心这个惶惑的小女孩，正焦虑地搜寻着新环境，她们就得比较能接受母亲的“他们”了。

因此，一个更体贴也更有效的方法，是让父母内心的小孩知道还有许多可能性。你必须把你的发现告诉他们：不同的生活方式，被你父母原先贬为罪犯或野

蛮人的行为，在别人的生命中有其价值，因为别人——就像你一样——与他们不同。你必须使母亲明白，你无意要他们改变他们所遵循的规则，因为这对他们来说是对的，并且你也不要要求他们赞许你的新选择。你真正希望的是，请他们仍然尊重你，即使你的选择有别于他们所认可的。

你无法消除父母内心道德主义的小孩，及他的一切指令、规则和偏见。这小孩已将“我妈妈说……”刻记在神经细胞中，改变或否定他的尝试，只会招致敌意的反应。但如果你并非尝试改变他，而只是一再让他了解：“你和我是不同的，我尊重你之为你且希望你尊重我之为我。”也许你就能够帮助他向新的经验和观点开放。如果你的新选择确实使你活得更充实、更快乐，这就是根本的证据，证明你的选择对你而言是对的。这证据本身可能造成对圣徒的威胁；也许有一段相当长的时间，他会加以轻视，不予理会——直到他接受这证据和你。

再回到艾美和凯伦的故事。后来艾美决定到马蒂尼海滩度假。这也许不是什么惊天动地的决定，对艾美来说却是向指令挑战的一个步骤，就像火箭升空是向地心引力挑战的一个步骤。躺在沙滩上，无所事事，只是放松；享受阳光的爱抚；游泳和潜水；享受它纯然的快乐；在星光下跳舞——比起参观欧洲的大教堂和博物馆，或游览美洲的名胜古迹，这只是毫无益处的享乐。

艾美鼓起勇气把这个决定告诉父亲，父亲报以轻蔑的脸色：

“不须写信回家。”

“写不写是我的事，”她回答，“读不读信也是你的事。”

他愤怒地嘟囔着走向自己房间。艾美再度感受那种压力，但仍坚持己见。

到马蒂尼克以后，她开始放松自己，参加瑜伽和体操班，作日光浴和游泳。她可以感觉到，肌肉已不再那么紧张，行动也变得轻松自如。她结识了一名男子

哈利，第一次感觉到自己真正在爱。在日光和月光之下，他们无所不谈，无数次放声大笑。她完全放任自己了。可是当她察觉到，这恐怕不只是假期中的一段罗曼史，她已对他发生感情，这关系可能会带回纽约；她变得非常害怕，因为哈利不是父亲欣赏的那一种男人。她觉得哈利强壮、可靠、体贴，但不是律师或医师，也不是科学家或作家，更不是任何专业人员。哈利拥有一家礼品店，经营得相当成功，但艾美的父亲早就表示过，他瞧不起商人。虽然哈利聪明、成熟而有教养，却不是她父亲所认可的那种知识分子。返家前三天，艾美写了一封信给父亲：

亲爱的爸：

也许你接到这封信之前，我已回到家。我想要你知道，我度过了一生中最美好的假期。我认识了一名体贴、高尚的男人，他叫哈利。也许我已爱上他。但我不想太快陷进去，我打算花一段时间让事情自然发展。我知道，你不赞成我这次的旅游，也许也不会赞成这个男人——至少是一开始，但我想，你一定希望我快乐。你和我很想像，但是，爸，我们在许多方面也很不一样。因此我所需要的，不尽与你相同。我希望你不会因为我们的不同而排斥我，因为我深深地敬爱你。我不希望失去我们一向拥有的亲密关系，只因为我发现了自我，艾美，应该如何享受人生。

深爱你的 艾美

艾美返回纽约以后，大约有一两个星期，虽然每次打电话回家，总是要求跟父亲讲话，但他一再拒绝。对艾美来说，这是一段艰辛的日子。每当她想到父亲冷峻的鄙视和拒绝，就惶恐起来。治疗过程中，我曾多次请她即席与父亲进行假想的对话。我搬了一张空椅放在她对面，面对空椅时她是自己，坐在空椅时她装扮成父亲。有时候，她哭着求他讲话，求他爱她。有时候，她对他发火，愤恨之情如泉涌。对话的结局通常是父亲依然冷漠，而艾美会说：“好，好！爸，如果

你不想与我同行，我会难过，但我会一个人去做。因为我不是一个品行不端，毫无价值的人。我很遗憾，你看不见我的优点。”

不久，她不再要求父亲接电话，但有一次，她跟母亲说：“请告诉爸，不要再像个小孩子。”几天之后，父亲打电话过来：“你妈和我有两张歌剧院的门票，时间是星期六晚上。但我们无法去，你和哈利想不想去？”

“当然。谢谢你，爸。”

“也许上歌剧院之前，你们可以先过来用晚餐。”

另一名女子，凯伦，婚前在大学读过两年，离婚后白天担任律师事务所的秘书工作，夜间就去补修学分，以完成她的学历。她父母没有提供她经济上的帮助，虽然那可以使她减轻不少压力。事实上，他们从未过问她的学校生活。每当她跟父母提及课业上的事，他们总是充耳不闻，并很快地完全岔开话题。毕业典礼前，她通知过父母，但父亲无法抽空参加，母亲则必须到教堂料理午餐。凯伦只得一个人参加毕业典礼。她隐约有一种羞愧的感觉。但她不清楚，自己所羞愧的是父母的狭隘，或是每回她违背母亲的指令时所感觉到的。她是如此羞愧，甚至无法告诉父母。她希望成为一名律师，并已向法律学校提出申请，获准当年秋天入学。

当她终于告诉母亲时，她真是满心的热狂和兴奋。母亲吓呆了：“你疯了？”

“当律师并不是什么疯狂的事。”

“我们别想抱外孙了。”

“这跟当律师有什么关系？参加律师资格考试，他们又不会把我的输卵管结扎起来。”

“凯伦，女孩子不可以讲这种话！我一直都想教你，好女人有她们该做的事，

有她们不该做的事，好女人并不是男人。”

“好律师却可以是男的，也可以是女的。”

母亲把头扭开，不再看她，表示女儿已不再值得她尊重。她说：“我希望你赶快把这件事结束了，现在，我不想再讨论。”

“哦，不，妈，别又来了。以前我还没嫁给彼得时，我对彼得不放心，你却不肯跟我讨论。我和他离婚之后，你又拒绝到我的公寓去看，因为你认为我应该回家住。我去接受心理治疗时，你说，你不想跟我谈论治疗的事，也不许我跟你认识的人提起，这几年来，我上大学的事你视而不见，而现在，我打算进法律学校，你又不想理会了。妈，你看不出来吗，我们两个人很快就要无话可说了？”

“你小时候一向是很听话的。”她的语气哀求多于愤怒。

“我过去听你的，因为有很多事你都是正确的，而我对其他的观点又一无所知，但是，确实有别种观点。”

“魔鬼的观点！”

“哦，妈！”凯伦简直就要放弃了，但她决定继续努力：“不是魔鬼的观点，它们只是你习惯的、不赞成的观点。对你来说，这样很好。你始终忠实于自己的信念，我很佩服你，但我想要别的东西。我的信念与你不同，而我也必须对自己忠实。”

“是谁影响你的？”

“不是魔鬼，是老师，我的上司，法律本身的魅力，还有医生。”母亲退缩了，“最主要的还是我自己。”

然后是很长的一段沉默。“听着，妈，我不期望你同意我的决定。即使你不同意，我还是要这样做。因此，这件事你是改变不了了。但我们是要继续做个可

以交谈的朋友，还是从此形同陌路，再也没什么可谈的——这就要看你了，我是希望做朋友。”

“律师！我那些朋友会怎么说？”

凯伦的母亲花了一段很长的时间，才接受女儿的专业和其他方面的生活态度。在这段期间，凯伦表现得很坚定；跟母亲谈到自己的生活时，也毫无掩饰。有好几次，母亲变得冷漠疏远，但凯伦知道，她此时所面对的是母亲内心道德主义的小孩，她会耐心等那小女孩闹完脾气。慢慢地，母亲开始欣赏她的发展。有一回母亲和凯伦去选购衣服，转变的重大契机出现了。首先，凯伦所挑选的衣服不符合母亲保守的标准，母亲竟未表示反对，最后，她们到美术馆去。自从小学时代跟班上一起去过以后，母亲就不曾来这种地方。在美术馆的自助餐厅用午饭时，母亲的眼睛闪烁着异彩。她们谈话的范围已经变得很广，甚至包括性的问题。母亲虽然满脸通红，仍继续跟女儿谈论。

到她们分手时，母亲说：“凯伦，今天过得实在不错。”

“我有同感。”

“呃，也许我还没有老到不能学一点新东西。”

所以，也许你可以教年迈的圣徒一点新的东西，或至少学习接受你的东西。

第七章 自恋的绝境

在治疗初期，我曾请丽娜谈谈童年的记忆。“那很简单。”她说。”三岁那年，我和父母驾车旅行。有一天我们停下来吃午饭和加油，我在碎石路上采撷缝隙里长出来的雏菊，他们没等我上车就把车开走了！我边哭边追，但他们仍然驱车飞

驰。加油站的人安慰我，并呼叫州警。警察追上我父母时，他们还以为我在后座！现在想起来仍觉得恐惧——眼睁睁看着车子消失，觉得他们早已计划遗弃我，再也不回来了。”

有一次晤谈时，大卫告诉我他刚做了一个梦，但这个梦从他五岁那年开始就不断重现，并且这个梦几乎丝毫不差地描绘出他五岁那年实际发生过的一次意外。

大卫跟父母和两位哥哥到游乐园。他和哥哥都坐上快速旋转木马，他开始觉得眩晕得可怕。他哭叫，要他们停止旋转，让他下来。没有人听见，他继续哭叫，最后，木马终于慢下来，停止。哥哥们跳了下来，而他几乎是爬下来的。哥哥跑下斜坡到父母身边，而他则两腿颤抖，吐了一身。他父母没看到他，他和哥哥拔腿就要走开。他想跑，但一阵眩晕使他跌倒。他想叫，却只是不断呕吐。他恐惧，瘫痪在斜坡上，吐出来的秽物溢满斜坡。

丽娜幼年的回忆和大卫不断重现的梦魇，以及造成记忆和引起噩梦的真实事件，都指出他们所拥有的一份认识：爸妈不爱或不要他们。每个人都有过类似的经验或噩梦。每个人的父母，都曾经在某些时候不爱或不要他们。但对某些人（譬如丽娜和大卫）来说，这种经验贯穿他们的一生，已严重伤害他们被喜爱和被重视的整个信心。

有些父母摆明了是不爱孩子，他们的子女无法不知道这事，不爱孩子的事实明明白白地，甚至是赤裸裸地摆在那里，毫无掩饰。在这种环境中长大的孩子，常将它视为事实加以接受，也许还认为每个人的遭遇都一样。

如果你的父母明白地表示不爱你，在完成做父母的基本义务之外，对你就不多加关心，那你也许会记得，当你看到别人父母关爱子女的情景时，心中的那一份困惑，一开始你可能会忌妒，然后你冷眼相看，认为这不过是虚构的场景，就

像通俗电视剧里的家庭。

如果你父母吝于爱你，且不加掩饰地表现出来，无论你认为“每个人的情况都一样”或“我的情况就是这样”，这都是残酷的认识。虽然伤人但这至少有一个好处：你知道自己的处境。大多数的情况是，父母宣称他们爱你，将他们冷漠的感情隐藏在甜美的辞令之下。当他们告诉你的和你的知觉与心灵所获知的不一致，你将无所适从。于是，这种困惑使你觉得，他们爱你爱得不够。父母不顾一切地欺骗自己和子女，他们会采取（通常是不自觉地）各种手段，来掩饰和蒙骗。

我无法爱你

最常见的一种手段是，他们说：“这一切都是为了你好。”愤怒的惩罚和压制是为了教育你。因为爸妈爱你，希望你学习正当的行为。有时候他们说，冷漠与限制是为了塑造你的行为。有一名男子，他小时候必须在厨房和佣人一起用餐，直到他学会餐桌礼节。从这件事和无数类似的情况，他不但学到完美无瑕的餐桌礼节，而且获知：他被接受与否，要看他是否达到某些严苛的条件，而不是看他作为一个人本身的价值。相同地，冷落你和不关心你，是因为他们爱你，不管你喜不喜欢，也不管他们有没有照顾到你身心的舒适，是因为他们爱你，要你陪伴在身边，学习新的经验。他们不知道你生活中发生些什么事，对你的心情也一无所知，是因为他们爱你，信赖你处事的能力。反之，如果他们一定要知道你的一切心思，要控制你生活的每一方面，并不是因为他们无法容忍你的独立，而是因为他们爱你，他们关心你是否正确在成长。

有时候，无法或不愿真心关爱子女的父母，会真诚而热切地喜爱他们为人父母的角色，并充满热情地扮演这个角色，但他们仍然不了解子女作为一个个体的

需求。也许大多数父母都曾经为了表现为人父母的骄傲，吵醒睡梦中的孩子，向他炫耀自己的感情，呵护他或逗他玩。但是，如果这种无视子女需要，以自己的需要为出发点的行为，成为他们与子女相处的模式，孩子将无法感受到真诚的关爱，即使父母认为他是备受宠爱的（参见第一章所讨论地双重信息和双重束缚）。相似地，有些母亲热衷于怀孕和生育，觉得这是美丽的或戏剧性的过程，却对孩子出世时的特征和需求茫然无知。

再重复一次：我们每个人都曾经发现，父母有时会不爱我们，不了解我们，在某些方面无法赞同我们，甚至明白地表示不喜欢我们的某些事情，但这不是本章所要讨论的。本章所要讨论的是：有些人怀疑或肯定，父母根本不爱他们，而这是由于他们的父母缺乏爱的能力或欲望，然而，哪一种人是无法爱或吝于去爱的父母？他们怎么会变成这个样子呢？

有一种不爱子女的父母，他们从来就不想有孩子，或孩子出生的时候并不想要他，而且在孩子出世之后，他们不想要孩子的感觉并没有太大改变。生孩子的原因有很多种，父母真心想要生养孩子，怀抱他并照顾他成长，只是原因之一。有时候，他们只是不知道如何避孕，有时候这只是意外。有时候，他们试图借此挽救濒临危机的婚姻。有时候，是配偶的一方想要孩子。有时候，是祖父母想抱孙子。有时候，只是因为人们认为，结婚的人“应该”有孩子，在上述这些情况中，父母通常不得不要孩子。孩子的出世，通常会激发父母爱与关心的感情，但有时候，父母不想要孩子的初衷会持续下去，压制他们产生真诚的爱。如果这就是你的处境，当你还浮游于子宫之中，不知道会变成男孩或女孩的时候，情况已对你极为不利。

有时候，你父母之所以不爱你，是因为你走错了方向——他们希望你是男

（女）孩，结果你是女（男）孩。对某些父母来说，这一点细微的差别会严重影响到他们的感情。有时候，你是何人并不重要，对他们来说，重要的是你的存在所象征的意义。有时候，对父母来说，你代表他们自己的父母，这种情况并不少见。譬如说，我就看过许多父亲，他们将自己与父亲之间尚未解决的仇恨和对抗转移到儿子身上。我也看过不少母亲，她们将自己对专制型母亲的畏惧和愤怒转移到子女身上，怨恨子女对自己所提出的任何要求。也许你父母瞧不起他们自己，而你所代表的就是他们，你是他们的延续。你也有可能代表他们所怨恨或轻视的兄弟姐妹。对父亲或母亲来说，也许你代表他（或她）对配偶所厌恶的一切。也许对父母双方来说，你所代表的正是婚姻的束缚。无论你所象征的是何人何事，只要是你父母所不悦的，象征的阴影就会横隔在你面前，阻挡住父母的爱。

但为人父母者之所以不爱他们的子女，最可能的原因，是他们过分沉湎于自己，再无更多的精力来关心你。换言之，你父母是自恋的人，而自恋者是爱的残废者。他们可能自以为是关爱子女的好父母，其实他们对爱一无所知。自恋者有许多种伪装，但仍有一些可资识别的特征。下述仅此主要的几个特征：

宇宙的中心

（1）世界和世人都是他们自己的延伸，他们预期一切都会遵照他们的意愿发展。我的意思不只是说，他们希望别人都依从自己的心愿——我们每个人都是这样，而是说，他们的这种希望是如此地强烈，一旦不能如愿，就会觉得困惑和受到侮辱。在他们心目中，别人都仿佛是他的四肢。假使你鼻子发痒，你想举起右手搔痒，右手却不听使唤，只是垂着不动，你将会感到惊讶、害怕、挫折和愤怒。如果你违背自恋者的心愿或幻想，他们的感受大致与此相近。因此，如果

你父母是自恋者，你可能就听过这一类话：

“你一定有时间来看我；我就在隔壁。”

“你今天不可能不想陪我去购物；你当然想去。”

“你怎敢计划在那天举行；我还没决定要在哪一天庆祝你的生日。”

“让你的朋友等吧；就是现在，我们得好好谈一下。”

注意，每句话分号的前后并不连贯，自恋者根据自己的见解，以自我中心的逻辑将它们牵连在一起。不为别人，一切事物都非曲直为他们而存在的。因此自恋者会说：

“看到屋前草坪上的那棵树吗？那是为我生长的。”

既然别人都是他们的延长，自恋者和他人之间的界限并不清晰，因此，有时候，别人并没有独立的存在。你可能听过他们说：

“如果你穿那件粉红色衬衫，我可不敢照镜子。”

“你决不能去学滑雪，我觉得手脚不太灵光。”

“你当然喜欢番茄了，我太喜欢吃番茄了。”

“我把你的那些旧海报全扔了，你不可能还要它们。”

同样地，你父母不但无法清楚看到你的独特性，也无法估量自己加之于你的影响。他会送你一件礼物，没有注意到你脸上沮丧或失望的表情，说：“我知道你会喜欢的。”而你会困惑不已，甚至说服自己去喜欢，因为，毕竟他们认为你会喜欢。有时候，你实在混淆不清了，简直无法区别你和他们的感受。有个妇女告诉我，有一次她给朋友的小孩子酸奶酪吃，他吃得津津有味，然后，她朋友走进房间，看到眼前的光景，说：“亨利不喜欢酸奶酪。”亨利急忙把酸奶酪吐掉。

(2) 如果别人对自恋者有所需求，他们通常会感到困惑与愤怒。因为，在

他们眼中，世界及世人是为了满足他们的需要而存在的。如果自恋型父母将子女视为自己的延伸，且子女的需求恰与他们的需求相似，则在这个界限之内，子女可以得到许多满足。当然，他们会强迫子女停留在此一范围内，且无法认识子女的独特性。自恋者的子女在全然仰赖父母照顾的幼年，通常已开始他们不幸的经历。他们合理的需求被视为侵犯与勒索，而自恋型父母的反应则是极端的愤怒。

“我今晚要出门，你不许给我生病。”

“不行！你不可以邀请朋友回家，我又不是开俱乐部的。”

既然自恋者认为世界是为了满足他们的需要而存在的，他们对互惠的观念也不会真正的了解。他们所需求的必须予以满足，而你所需求的则是无理的要求。在感情上，你也很难要求自恋者平等地互相给予。事实上，他们通常认为，他们给你一切，却得不到丝毫回报。

“告诉我，你只要告诉我，你曾经为我做过什么事？我拼命赚钱供养你，而你给了我什么？”

(3) 自恋者通常都强烈关心自己的身体，而如果他们所关心的是外表的吸引力，他们就会花费大量的时间、精力和金钱来修饰和装扮自己。犹如顾影自怜的水仙，自恋者所爱慕的是自己的影像，因此镜子和别人的奉承，都必须反映出完美的形象。

“我对美发师嚷，教她重做了三次头发，直到做对为止。”

“我知道，我们还欠小儿科和食品店钱，但我一定要那套衣服，它使我觉得神气多了。”

“如果你要我八点准备好，你五点以后就不要来吵我，我才可以好好装扮。”

他们也以同样的态度对待他们的家庭和财产，关心你的外表、你的房间或家

庭的装饰。

“我把你的旧工作服丢掉了，我的孩子没有必要这样邈邈。”

“我知道，你想把房间漆成粉红色；但这不是今年流行的色调。”

“你怎能请人回家吃饭，还用纸巾？”

“我难得听音乐，但我知道，一套最好的立体音响是不可缺的。”

对身体的关心，常常并不只在于外表的吸引力，也在于健康的优劣。他们关心排便的情形、疼痛及每一种不适的感觉，他们为每一次的病症所惊吓和吸引。忧虑是自恋者常见的并发症。他们急于把自己身体的症状告诉别人，使别人也担忧他们生理上或心理上的健康。有许多时间、精力和金钱，是花在观察、诊断、治疗和服药上面。子女的身体既然是他们身体的延伸，也成为他们担忧的对象，而这经常也使子女染上忧郁症。有些人总是遵从父母的吩咐，因为他们怕在得到父母的赞许之前，一向就病恹恹的父母会真的死去，留下无尽的愧疚。

“我这回头痛已经三天了，我知道这不是普通的头痛。总是在同一个位置，好像长了什么东西。”

“我碰巧注意到我的大便，似乎太黑了，所以我想，我最好去检查一下。”

“等他们把我推进太平间，你就会相信我病了。”

“别吵！如果不睡足八小时，什么细菌都可能感染我。”

(4) 虽然关心自己外表的吸引力和性感，其实自恋者不见得对性有兴趣，除非它是自恋情绪的表现。有时候，他们会热烈地追求性，证明自己引诱和征服异性的能力，但他们并不能从性的接触上获得快感。因为性是一种分享，也必须付出，而这正是自恋者感到为难的事，所以其他需要通常比性还重要。在事物的优先次序表上，性有时候会居于末位。当然，父母床第之间的谈话，子女可能并

不知道。但你可能会听过一些抵制或夸大的说法，也会注意到各种需要的优先次序。有时候，他们会跟你讲一些意味深长的话。

“不行，我现在不能陪你玩，我已着好装了。”

“小心女人，她们会先好好诱惑你，然后，你知道，牵着你的鼻子转。”

“不可向男人屈服，除非他提出什么保证。”

(5) 自恋者很容易说谎；奇怪的是，他们并不自知。他们歪曲事实以符合自己的需要，并相信他们所说的确是事实。他们会完全同意全家到某地度假的决定，后来却说：“我们总是顺从你的愿望，我可没说我想来这里。”他们改写过去所发生的事，然后就不觉得自己在说谎。或者他们会设法将谎言合理化，让你明白，他们并不认为这是谎言。（“我说过我今晚有客人吗？哦，对，但他们后来打电话来说，他们不能来。”这可能是一派胡言，但已使得你无法邀请朋友回家，并且他确实理由充分。）

(6) 他们以自己为宇宙的中心，别人都围绕着他们旋转；不了解自己行为对别人所造成的冲击；当别人对他们有所需求，他们觉得苦恼；缺乏互惠的观念；耽于自己的吸引力，着迷似的关心自己的健康；以及不自觉其不诚实——所有这一切的结果是，自恋者很难（如果不是不可能的话——当然，这还得视他们自恋的程度而定）和别人建立亲密的关系。也许由于你是他们的一部分，或是由于他们力求完美地扮演父母的角色，会有一种虚假的亲密关系。但是，对于你的独特性，他们可以说是毫不关心，也不可能予以鼓励。

残缺的自尊

父爱或母爱的缺乏，最普遍的影响，是造成你自尊心的缺陷，但缺乏父爱与缺乏母爱的影响，却有所不同。

母亲的职素基本上是养育与照顾，必须细致而敏锐地了解子女独特而多变的需要。Winnicott 所谓“良好的母爱”，可以帮助孩子克服生存的不安，激励他自我发展的欲望与生命力。因为幼儿面对世界的无助与无力感，母亲会以温柔和关注来补足，为他建造一个可以依靠和信赖的世界。一旦母亲不能适切地补足孩子发展过程中的缺憾，将会加重他的不安，伤害他的自信。如果你母亲不爱你，你可能也不会喜欢自己。你严重地怀疑自己的能力，才干和价值，甚至怀疑自己活下去的意义。你会变得羞怯，没有主见，而且认为大家都讨厌你。也许你会掩饰内心的不安，走向另一个极端，变得自私和霸道，也成为一个自恋者。但你很容易就又堕入灰心或绝望之中。自恋型母亲对你人格发展的影响，会因你尝试从她身上获得安全感的方式而异。

自恋型母亲对男人和女人的影响，也有所不同。如果你是自恋型母亲的儿子，爱的缺乏使你为了获得亲情，不畏艰辛地一再寻找和实际正确的方法，仿佛真有什么正确的方法。而更糟的是，你可能会以同样的态度对待别的女人，一再折磨自己。于是赴汤蹈火，斩蛟屠龙，奉献牺牲，带回无价的战利品，甚至毁灭自己。只为了赢取冷漠高傲的美女芳心——正如同许多传奇故事所描写的。或许为了获得安全感，你会努力效法自我中心的母亲，模仿她的许多特征——包括女人的气质，结果是你使自己成为一个荒谬的形象，身上透露着女人的味道。也许为了征服母亲，你会利用和伤害女人。说不定你已经放弃追求任何女人的爱，你的主题曲是“我要买个纸姑娘，我可以叫她做我的乖乖”。

如果你是自恋型母亲的女儿，你可能会在其他男人和女人身上寻求补偿。这使你在他们面前像个小女孩，有时候，这会成为同性恋倾向的原因，既然女孩子多半将母亲视为女性角色的典范，而自恋型母亲一向将你视为自己的延伸，你可

能选择的另一条途径是：认同母亲，成为她的一部分。如此，你也许会变成漂亮的小玩偶，或千金之躯的公主，如果母亲的自恋情结主要是表现在忧郁症，她试图以承受苦难最多的牺牲者的身份，成为宇宙的中心；则你可能也会使世界环绕着你的焦虑旋转，由此而成为她的延伸。

无论是儿子或女儿，自恋型母亲所留给你的，是对爱与肯定的饥渴，而尝试获得满足，或尝试否定自己的需要，已成为你人生的主题。

如果所缺乏的是父爱，事情将有所不同。父亲的职责，是帮助孩子解开绑在母亲身上的结，带领他认识更广大的世界，一个好父亲把母亲的生活领域之外的其他可能性，展示在孩子面前，并成为孩子探索新领域时的向导和力量的泉源（参阅第四章）。

如果你父亲不关心你。可以在许多方面表现出来。譬如说，他难得在家（通常自恋型父亲比自恋型母亲更容易不留在家中）。也许你在晚上就寝前才看得到他，也许在周末你才能瞥见他的影子，也许有时候你有一段相当长的时间看不到他，他也有可能经常在家，但对你来说，他仿佛是在遥远的轨道上漫游，你小时候，曾经尝试请他不要看电视陪你玩；请他搁下工作陪你打球；吵醒他的午觉请他陪你散步，或指导你做家庭作业，或只是请他花一点时间坐下来陪你聊天，但你的努力很少成功。也许你终于认为这是徒劳无益的，于是你放弃了，任他在数光年之外的轨道上漫步。

除了自尊的受损之外，在心理上缺乏父爱的一个后果是，由于缺乏父亲的引导和鼓励，你可能很难离开母亲的磁场。也许至今你都还未离开，或许你会尝试不靠他的协助，自己减少对母亲的依赖，但你所完成的只是暴戾的决裂。多年来，你努力使父亲关心你，但都白费了。于是，你对父亲的愤怒也许已变成一种犬儒

（注：此处泛指玩世不恭的人）的处世态度，伤害到你自已爱的能力。

在某些方面，自恋型父亲对儿子和女儿的影响有所不同。如果你父亲不但自我中心，而且还时常贬抑你，则你——他的儿子——知道，这已伤害到你的主见和冲劲，使你在追求自己的需要和志趣时变得消极被动。但也许你很久以前就已决心避免变成无能的人，将父亲的自恋情结移植到自己身上，效法于他。于是，也许你也很难跟别人接近，了解别人，或很容易就与别人疏远。可能你已经知道这是一个缺陷，也许只有在别人有所抱怨的时候，你才意识到这是一个问题。

如果你父亲是个自恋者，不但你得不到他的爱，你母亲也很可能得不到他的爱。这表示，你可能比较容易得到母亲的爱。也许这会使你与母亲建立起亲密的关系，但你可能会抗拒此种母爱倾向，而与她发生争执。如果你同时想挣脱对母亲的依赖关系，这两种动机的结合几乎足以摧毁你和母亲之间任何可能的积极关系。在这种情况下，如果你又认同父亲的自恋情结，则你很可能会强烈地想要引诱和玩弄女人——也许你已是高手。

既然你生命中第一个重要的男人无法爱你，作为一个女人你难免会怀疑是否会有男人爱你。如果你是自恋型父亲的女儿，你在行为上或情感上也许会对异性保持距离，而紧紧依附在母亲身边。或许为了获得他的爱，你会竭力扮演他的乖女儿，不顾一切地伤害自己，也许你已变成一名虐待狂的受害者，为了赢取无法赢取的爱，爱上自恋型男人。自恋型男人之所以会吸引你，是因为你希望自己能跟他一样，自大而吝于付出——但你缺乏自信，担心自己做不到；于是，你向具有这类特质的男人认同，即使你得为此付出代价。（我看过不少例子，一个女人情愿贬低自己的人格，匍匐于一个男人膝下，接受他的凌虐。然后她终于获得力量，挣脱束缚，反过来凌虐那名男人或她生命中的下一个男人。这不只是报复，而是隐藏的欲望——想要控制父亲，并使他向她求爱的欲望

——终于发泄出来。)有人说：“每个女人都崇拜一名独裁者。”这可能是夸大其词，但如果你父亲是自恋者，你确实很可能去崇拜一名自矜自大的自恋型男人，并一再发现自己在与男人的关系中卑躬屈膝。也许你会欺骗自己。认为这就是爱，并泪眼模糊地唱着这一类歌曲：“只要他需要我”，“一定是他”，以及“我无法不爱我的那个男人”。

爱你自己

终止与不爱你的父母相偕而行的歌与舞，可能比继续舞下去还痛苦。因为，你必须确立若干残酷的认识。首先，你必须毫无保留地承认，你父母不爱你，也许你早已认清了这个事实，也许你还不面对事实。但是现在你必须告诉自己：“是的，我母亲（父亲，父母）是不爱我！”你必须刻骨铭心地承认，你必须承认你自始就知道这个事实。

第二个令人痛彻心肺的认识是：你父母吝于爱你，已使你严重怀疑自己的价值，你对自己的评价，从你生命的最初开始，绝大部分是得自父母对你的评价。你可能觉得，如果父母不爱你，则你本身必然有某种令人不爱的可怕缺陷。在你能够进而矫正自己的观念之前，正视这种感觉是有益的。

第三个令人痛苦的认识是：你父母吝于爱你，已严重伤害到你爱自己爱人的能力，这几乎是无法避免的，我并不是说，你绝对无法爱人；但你的爱是有限的，因为你父母并未教你如何爱，因为你内心的缺陷使你很难真正去爱。饥饿的人很难喂养别人。有时候你会欺骗自己，以为自己拥有比实际状况更丰富的爱，因为你将自己所渴望的爱倾注在别人身上；你却看不见，这并非别人所要的爱。作为一个父亲，你可能每个星期日都带儿子去郊游。但他不得不去，因为他早就知道，

他要跟你在一起，就必须依照你的方式。作为一个妻子，你可能以为，把房子保持得窗明几净，把丈夫的衬衫烫洗得笔挺，你就会被爱；却没有注意到，丈夫所渴望的是深情的抚触，而这是你很难给予的。如果能看清这一类爱的创伤，将是很有帮助的，但为了认清这一点，你必须先挣脱自己的自恋情结。

最后，你必须辨认出你与吝于爱你的父母相偕而行的是那一支歌与舞。这类歌与舞有许多不同的节奏，但主要的旋律是：

一定有办法的——于是，你不断挣扎，不愿放弃而又不断失望。你渴望从石像身上获得乳汁，这石像可能是你父母，也可能是别人。

我战在世界的顶峰——为了获得安全感，你与父母一起沉浸于自恋之中，于是，你成为父母自恋情结的延伸，而无法正确地了解与评量自己。此时你自我肯定的基础是不稳固的。一旦别人无法依照你自恋的态度对待你，或无法也成为你的延伸，你就很容易被伤害或激怒。

独行客——你对父母或任何人的爱已不再抱有希望，如果有人想亲近你，你认为这是威胁或陷阱。你未被爱的感觉，使你终于变成一只鼯鼠、刺猬或臭鼬，任何人皆无法接近你。

痛苦的人是你还是我——你日益强烈地主张你作为一名受难者的权利，控诉父母没有爱你，并向他们强索爱的证物或替代品，但只有在父母自觉愧疚的情况下，你勒索的行径才可能生效。当然，为了做一名真正的受难者，并保有向父母勒索的特权，你必须继续生活在悲惨之中。

认清这一切痛苦的感受，徒劳无益的歌与舞，以及你所付出的昂贵代价之后，你所面临的难题是：如果我未能从父母那里得到我真正需要的爱，如果这已妨害到我自尊心的成长，戕害到我与别人的关系，我还能够治愈这个年深日久的严重

伤害吗？我不如保持现状，至少这支歌与舞人会带给我安全感的幻觉？说不定有一天我真能找到使父母爱我的方法？

不为父母所爱，总是会留下伤痕的；但伤口是可以痊愈的，健康的成长是可以重新开始的。为了舍弃旧日的歌与舞，走向更真实的人生，你必须承认：你父母不爱你，问题是在他们不是在你。换言之，是你父母爱的能力有缺陷，而不是你不值得被爱。于是，你必须认清，使父母无法爱你的，是在他们生活中扮演着极重要角色的内心小孩。如果你父母要你迎合祖父母、配偶或社会的要求，此时是他们内心的小孩想要得到赞许或避免指责，想要成为顺从的乖宝宝。你是被小孩子带进这个痛苦的世界的，而小孩子只能在玩过家家时扮演慈爱的父母。

如果你不被爱，不是你之所以为你，而是因为你代表某人，你就应该认清你所代表的是谁。想想看：你长得像谁？动作像谁？你父母对谁的反应，很像他们对你的反应？你代表父母中的某一方？抑或你父母所厌恶的自己？如果他们比较爱护你的兄弟姐妹，则与你相较之下，你兄弟姐妹所代表的是谁？如果你代表你父母无法去爱的某人，则你与那个人相似的程度有多大？

如果你不被爱，是因为你父母始终耽于恋着自己，则你必须认清，他或她仍是个小孩，停留在发展中的某个阶段，以自己为宇宙的中心，而这是因为他没有得到适当的爱，事实上，是他父母把他“宠坏”了。他父母给他的爱的证物，是感情的补偿，而不是真实的爱。于是，他仍然是个贪懒的小孩，仍然保留着他父母赋予他的虚假的身份。他从未充分发展出同情别人与关心别人的能力，只知道把别人视为满足自己需要的东西。

既然这一切都不是由于你的错，你应该如何着手疗伤呢？首先，你应该停止一再伤害自己的歌与舞，不要再抚摸和挖开那伤口。你是需要爱，但如果你认为，

你应该致力于使不爱你的父母或别人爱你，则结果将是你再一次“证实”自己是不值得被爱的。口渴时，你需要的是一杯冰水，而不是烧灼的砂，你无法使砂变水。因此，你应该做的，是去可以得到爱的地方寻找爱。

但这只是治疗工作的一部分。最主要的问题是：如果你记忆中并无父母爱你的录像带，你可以开始真正地爱自己、照顾自己？首先，你有记忆以来不见得从来没有被爱的经验。即使是吝于其他人——亲戚，老师或朋友，都可能在你的记忆中录存了爱的录像带。你也许有足够的爱给别人，但你还没学会把同样的爱给自己。注意你是如何对待你最关心的人（朋友，情人，配偶或子女），试着以同样的温柔，接纳、宽容和爱护拥抱你自己。

有一种练习，或可以帮助你发展内心关爱的父母，并教他喂养你内心饥渴的小孩。设想你童年的一张照片，想像那小孩站在墙角，为他设身处地，感受他所感受的，了解他所需要的。然后走过去，抱起他，把他放在膝上，告诉他一切你认为他想要听，喜欢听的话，譬如说，一个四十多岁的男人把他的小男孩抱在膝上：“你是好孩子。你可爱，温柔而敏感。我要教你，让你强壮起来，因为你太需要力量和自信了。我要教你，不要害怕追求你想要的。我愿意这样做，因为我爱你，希望你强壮，能干而快乐。”如此，他发现内心小孩希望从父亲得到而未能如愿的是什么，他开始学习自己给他爱。一个三十左右的女人，淌着泪告诉怀中的小女孩：“我可爱的小女孩，你是这么好。即使你顽皮捣蛋的时候，我仍然喜欢你。不要害怕，不要害羞。强壮起来，勇敢起来！因为我要告诉你一个秘密：你就是我一直都想拥有的，我朝思暮想的小女孩。”于是，她开始了解内心小孩长期以来所渴望而一直未得到的是什么，她开始学习爱护她善待她。

这是重演父母角色的工作。你让自己比父母更爱护自己，你让别人给你父母

无法给你的爱，你让你曾经拥有过的一切爱的经验肯定你的价值。

第八章 性欲的迷津

每一个婴儿出世，不只是需要喂养，清洁和保护，也需要拥有与抚摸，以获得生理上的刺激。大量的证据表明，婴儿未能获得此种生理上的刺激时，会变得抑郁。退缩和病弱；而如果极端缺乏刺激，甚至会死亡。相反地，生理上得到充分愉悦的刺激时，婴儿会比较快乐和满足，并表现出更为旺盛的生命力和幸福感。

幸好大多数父母子女都怀着一份温柔细致的爱，也喜欢以身体上的接触来表达这份感情。于是，婴儿获取刺激的需要和父母给予刺激的需要，很巧妙地互相补足，构成人生初期在感情上相互满足的基础。虽然父母借身体接触表达情感的次数和方式各有不同，但几乎都会拥抱，爱抚，摇动和逗弄婴儿。婴儿稍长以后，爱的感觉仍在，也会继续表达出来，父母拥抱孩子，把他们放在膝上，让他们骑在肩上，跟他们玩耍在一起，为他们洗澡，梳发，照顾他们就寝，用鼻子相触弄，吻他们。孩子继续长大，表达感情的身体动作会随着孩子的成长而有所改变，但仍然是不可缺少。一次拥抱，一次触摸，乃至已成惯例的就寝前的吻，在亲子关系中都占有重要的地位。

这一切表示：借助于肌肤之亲来感受和表达官能的快乐，是子女和父母双方的天性。换言之，亲子之情包含性的成分，而这是完全正常，自然和健康的。我所谓“性的成分”，是指其中通常包含一种冲动，一种欲望，想要更全面和持续地分享身体接触的快感。而我要再次强调，这种欲望是正常，自然和健康的，子

女和父母毕竟都是有生命的，会寻求快乐与感情，也会有性的欲求，还有什么比自己最亲近，最相爱的人产生此种欲求，更自然的呢？虽然许多父母抑制自己正视此种感觉，认为这种感觉是错误甚至是变态的，其实父母与孩子共享身体接触之亲时，感觉到某种性的欲求，也是自然而普遍的。

孩子对爱与快感之刺激的欲望，通常都集中于父母中的异性者，这构成了弗洛伊德所谓恋父或恋母情结的基础。弗洛伊德明白。此种几乎是全人类共有的现象有其危险性。首先，三岁大的孩子有被这种感觉淹没的危险；这种感觉有可能强烈地令他无法了解、应付、满足或控制。其次，它可能会强化亲子之间的相互羁绊，而使孩子跨进更广大世界的动机无法发展成熟。最后，弗洛伊德注意到，孩子对父母中之异性者的欲求是独占性的：男孩想拥有**整个**的母亲，女孩想拥有**整个**的父亲。这表示孩子想要消除竞争的对手，亦即父母中之同性者，也因此暗中希望同性的父母死亡。这场隐蔽的“不共戴天”的竞争，使孩子恐惧父母中之同性者向他报复。理想的情况是，孩子终于明白这种欲求是不可能实现——的主要是因为他注意到，他想要拥有的父亲或母亲并不想跟他建立此种关系——于是，他放弃恋父或恋母的执著。然后，他的心理困境得以解除。开始与父母之同性者认同（而非竞争），比并能够在长大之后，寻找一个完全属于自己的伴侣。

因此，父母能否对子女的欲求做适当的反应，是极其重要的。父母与子女相互带有性的感觉，诚然是自然的，可以理解的，但如果父母在与子女共享官能之乐上表现得**太过分**，就会带来严重的伤害。

如何是“太过分”？父母对子女的需求与应付外来刺激的能力，应建立起符合实际的判断。当他们自己的冲动变得过于强烈，压倒了他们的判断，那就太过分了。喂养子女是必须和健康的，但如果父母喂养孩子的行为出自他们的冲动，

而不只是基于对孩子需求的了解；或父母无法依照对孩子最有好处的判断，所供应的分量超过孩子的需要（例如，孩子想吃糖果时就会给他），那就太过分了。就亲子之间情与爱的交流而言，当父母自己感情的欲求过分强烈，使他们无法辩明，他们给孩子的刺激是慈爱的行为，抑可是将自己的行为助长了孩子对同性父母的敌对心理，并加强了孩子恐惧同性父母报复的心理，而妨害到孩子与同性父母发展良好和坦诚的关系，那就太过分了。

与父母之间强烈而未加掩饰的、带有性成分的经验，是孩子所无法承受的，会伤害到他的发展。因此，父母的重要职责之一是：一方面满足孩子对官能之乐的某些需求，另一方面又能帮助孩子抑制冲动。如此，方不至使孩子陷于困惑或恐惧之中，甚或为欲望与恐惧所吞没。父母内心成熟的一面能够分清这两方面之间模糊的界限，能够妥善地满足和节制子女的欲求，但如果父母内心的小孩居于优势，则他们将会为内心小孩的欲望所驱使，要求立即兑现的快乐，不许拖延和限制，也不计后果，就是父母内心的小孩在感情与肌肤之亲的层面取得控制权的时候，子女在心理上会受到严重的伤害，在这种情况下，父母中的另一人也常常会以某种方式参与配偶和子女之间互相诱引的关系，或者微妙地助长它，或者对它做不当的反应，由此而产生反面的后果。

三角关系

茱丽来接受治疗时，大约十岁，正为焦虑的症状、失眠和注意力不集中所困惑。我曾经跟她父母，或者单独，或者共同晤谈过数次。她父亲艾德是一家广告代理商的主管，精力旺盛，朝气蓬勃。他告诉我，他妻子始终无法满足他强烈的性冲动。在他们的婚姻生活中，曾发生过多次数。有一次他提到平日下班时，

他“总是盼望着回家看茱丽。我一回到家，就会制造一点声音，一点骚动。茱丽会从长长的走廊跑过来，叫着‘爸爸，爸爸！’我就把她抱起来，举得高高的，我们会拥抱在一起，扭倒在地板上。当然，她现在长大多了，不能再这样逗弄；她也变得比较隔阂。”艾德说，“但是我们感情仍然很好，常常在一起。每个星期天，我们都去徒步旅行。就只有我们两个，我太太讨厌徒步旅行。”

茱丽的母亲露易丝是个恬静、拘谨而内向的妇人，虽然不特别畏缩或冷淡，但显得比较迷糊，常置身于她丈夫和女儿亲密而喧闹的关系之外。他们夫妻间似乎很少有话交谈，虽然从外表上看起来，他们的婚姻还相当美满。茱丽一家的情况，包含了恋父情结中一切扰人的因素；而在我看来，这正是茱丽许多心理困扰的起因。

趋于恶化的恋父情结包含有哪些因素？父亲不应该以身体接触来表达感情，或花时间陪小女儿吗？不，他当然应该这样做——这是人类特有的，一种极其美好的相处方式，它既能帮助成长中的女儿肯定自我，又能提供她与男性融洽且欢乐地相处的经验。使茱丽的处境成为一种困扰的，是艾德的游戏所包含的性的性质——他们父女间的游戏几乎是艾德经常满溢的性欲的宣泄；是艾德与女儿在感情上远为强烈的牵连（注意他的话：“我总盼望着回家看茱丽”，而不是看他妻子）；是露易丝无助的，置身局外的态度。这个家庭的关系，使茱丽觉得，她可以凌驾于母亲之上，而这令她害怕；因为她爱母亲，也必须依赖母亲。这也使她觉得，母亲可能会采取报复的行动，伤害她遗弃她；而对一个小孩子而言，这种想法至少也是同样可怕的。

上述的情况使我认为，茱丽的焦虑系起因于此种强烈的恋父情结。不久，这个判断就很戏剧性地得到证实。艾德必须到芝加哥参加一个商业会议，茱丽恰好

不需上学，他就带着她一起去。他们度过了一段美好的时光，在旅馆里住同一个房间，在湖边散步，上最好的餐厅。第二天，他们搭机返家。才回到坐落在郊区的家没多久，茱丽就陷于无法控制的恐慌之中，不断嘶叫。她确信，原子核就要抛下，家里的油炉就要爆炸，还有其他不可名状的恐怖也已迫近。病发的整个期间，她不许母亲离开她的视线，缠着她不放；而父亲，则不许他靠近。她与父亲短暂的“蜜月”旅行，已使她的占有欲和对抗心理变得强烈无比，而她的整个世界也已变成一场噩梦。

在此我不打算讨论帮助茱丽的方法，我所要做的是阐明在她的心理困扰形成过程之中，她父母内心的小孩所扮演的角色。我认识艾德之后，就看出他内心仍然自觉渺小，是缺乏自信的小男孩。他从很早以前就开始尝试借着性感的夸耀来对抗此种感觉。他是个喜欢卖弄的男孩，尤其是在女孩子面前。艾德长到十多岁时，就忍不住要一再去征服异性，以证明他的能耐。艾德长大成人以后，仍然无法割舍这种人际形态，甚至对他自己的女儿也不例外。仿佛他内心弱小而缺乏自信的小男孩在叫喊：“所有的人，看着我！茱丽，看着我！我强壮、优秀、有男子气概。如果我能够使你崇拜我，也许我就能够相信自己。”

在艾德心目中，他的妻子露易丝已经取代他童年时代冷漠的母亲。他母亲的自我沉溺与冷漠早已伤害到的自尊，而这个小男孩对母亲的敌意，现在完全在他排斥妻子的行为上表现出来。如此，茱丽变成艾德要征服的另一个母亲，而露易丝变成他所鄙弃的母亲。但可怜的茱丽并不知道，她所崇拜的父亲竟是一个极端脆弱的小男孩。她一向认为父亲高大英俊，骄傲地接受他的殷勤。于是，她很容易就被一支歌与舞所束缚，扮演天真纯朴的村姑，永远爱慕她的白马王子。

因此，我们看到两个小孩相拥而舞：一个是虔诚、敏感而占有欲强烈的小女

孩，一个是渴望爱的、喜欢卖弄的小男孩。这种互相诱引的歌与舞，是最危险的一种“纯纯的爱”。

露易丝呢？她内心显然有一个小女孩，从不知自信与自尊为何物。很久以前，露易丝就已经把自信心让渡给极端刻薄的母亲——她占有并控制她的丈夫（茱丽的外祖父）。因此，露易丝内心的小女孩仍然畏缩，仍然表现得像一个失败者。实际上，她把自己的女儿当作跋扈专横的母亲。当茱丽和艾德在舞池里翩翩起舞时，她只是不知所措地退出局外。

茱丽一家是个典型的例子，说明正常的恋父或恋母情结中三角关系，如何因父母对方内心的小孩而变质恶化。

如何扮演诱引角色的是母亲，我们也可以看到类似的因素。在诱引的母亲内心，可能有一个——

- 娇宠的小女孩。她是父亲钟爱的掌上明珠，她将所有的男人，包括自己的儿子，视为当然的猎物；她要继续征服的事业。
- 孤独的小女孩。自觉不迷人，不为人所爱，但她可以期待自己的儿子将她当作女神看待。
- 愤怒的小女孩。始终与异性处于竞争状态，也许是因为幼年与兄弟对抗的感觉，也许是因为其他幼年的经验。现在，她运用魅力来控制儿子。
- 害怕的小女孩。怀疑自己是否可爱，恐惧被遗弃。现在她运用魅力来抓住儿子。
- 自恋的小女孩。认为所有的人，包括她儿子，都必须赞美她的魅力和性感。
- 渴望爱的小女孩。因为移情作用，她相信儿子对爱也同样饥渴。于是，她将自己一向所渴望的爱与关怀、倾注在儿子身上。
- 不快乐的小女孩。父亲已让她大失所望，丈夫又再度让她失望。现在，她转而求

助于儿子，希望他来拯救她、奉承她。

父母之所以不自觉地成为诱惑者，无疑有很多原因，也有很多种不同类型的内心小孩，但决不是父母成熟的一面。事实上，如果你异性的父母是**诱惑者**，则你可以肯定，他或她内心的小孩仍停滞在他或她自己的恋父或恋母困境，而你已成为他或她所渴慕的父母中之异性者的替身。

但是，恋父或恋母情结之所以未从人格发展的童年潜伏消退，而仍长久留存下来，父母对异性子女的诱惑并不是惟一的原因。父母与同性子女的**对抗**（无论是真实的或想像中的），是另一个重要原因。恋父或恋母困境中最难解决的形态，是同性父母将子女赶进异性诱惑者的怀抱——有时是出于积极的驱迫，有时是由于本身的退让。茱丽的母亲正是退让的一个例子，而对抗常常会成为一种驱迫的力量。

父母对异性子女发生诱惑作用时，子女无法不对同性父母产生恐惧心理，即使该同性父母并**无意**与孩子对抗。事实上，即使异性父母并非**有意**去诱惑子女，孩子仍可能会产生这种恐惧心理。

经过四年的长期治疗之后，若伊终于成为一个聪明伶俐、活泼快乐的小男孩。他刚来接受治疗时，有相当严重的心理困扰，甚至看起来有些痴呆。他父亲高大而强壮，带有一种大人物身上散发出来的优雅气质；这种人从不需证明自己的力量。他妻子个子娇小，长得相当迷人。他们夫妻的爱和谐而自然，但若伊对父亲显然有一种强烈的恐惧心理。这是一个明显的案例：母亲无意诱惑孩子，父亲对孩子也从无敌意，但面对如此迷人的父母，若伊幼小心灵里的感受与幻想，已使他强烈地希望父亲从他与母亲的关系中消失。如此，长久以来，他一直生活在父亲会对他报复的恐惧之中。

因此，如果在同性父母无意对抗的情况下，孩子的内心都可能产生敌对的认识；则我们很容易看到，在同性父母实际上是在与子女对抗的情况下，恋父或恋母困境将会如何严重恶化。正如同白雪公主的继母，她忍不住要问：“镜子啊，墙上的镜子，谁是世上最美丽的女人？”忌妒使她变得恶毒而可怕。孩子在这种情况下常常被赶走，有时是赶进异性的父母怀中；就像白雪公主被驱逐之后，得到七矮人的照顾，但是，白马王子并不一定会来搭救。

有时候，对抗的父母能够成功地阻止子女和父母中的另一个产生亲密关系，但是这不但会妨害恋父或恋母情结的自然解决，更会剥夺子女与异性父母亲密相处的经验——而且在孩子成长过程中是非常重要的。父母内心不顾一切与子女对抗的小孩，是个严重自卑的小孩。也许在迷人而能干的父母前面，他自惭形秽；也许与聪慧可爱的弟妹相较，他觉得自己丑陋而笨拙。

在某些情况中，直等到你开始与异性朋友约会的年龄，你父母内心敌对的小孩才会出现。然后你同性的父母可能会变得吹毛求疵，对你的朋友百般挑剔。他们通常会借口一切都是为了你好，或你的对象不适合你，或你还年轻等等，破坏你们之间的友谊。

如果你必须承受同性父母的对抗行为，则你可以肯定，父亲或母亲内心的小孩仍停滞在他或她自己的恋父或恋母困境，而你已成为他或她充满敌意的父母中之同性者的替身。

爱的伤害

假使你已发觉自己仍停滞在恋父或恋母情境，也许从亲密、关切与强烈的感情中，你仍然可以得到许多满足。于是，你可能会问，你为什么必须改变它：“是

的，理论上人们认为这对我无益，但，说真的，这又有什么坏处呢？”

恋父或恋母情结如果已成沉痾，常年不愈，对你和父母的关系将会产生不良的影响，并使你无法在外面的世界成长。下面的案例也许不太寻常，但已足以代表许多状况的真相，或许你也可以在其中看到自己的影子。

有一天，我接到一位朋友的电话，说她有个好友刚结婚没多久，而现在他们的婚姻已濒临爆炸性的危机边缘，问我是否能马上见他们。我请这对年轻夫妇在我下班之后过来，我们一直谈到深夜；因为这确实是紧急事件。他们结婚不过数月。妻子贝丝，22岁，美丽而开朗；父亲是白手起家的富豪——精力旺盛，风流倜傥，典型的企业家。丈夫拉利，一个谦恭的年轻人，认识贝丝之前刚离开和平使节团（Peace Corps）。最近他刚完成社会工作的学位，在社区机关担任家庭问题的咨询工作。婚后，贝丝发现自己时常突然莫名其妙地对拉利发怒，甚至找不出自己愤怒的原因，只是不断以轻蔑的脏话骂他，对他扔东西。拉利很困惑，总是尽力安抚她，但昨晚，他终于忍不住狠狠揍了她一顿，邻居叫来警察，而贝丝手骨折断，被送到医院急诊。

他们二人坐在我的诊所，极度哀伤与绝望，仿佛是一场他们无法理解和控制的暴力下的牺牲者。贝丝谈到她父亲时，双眼发亮，她以轻蔑的语气拿拉利和他比较，但是，当她更详细地描述父亲的种种时，事情逐渐明朗；她父亲可能是个冷漠无情的人，社会良知缺乏，而道德意识紊乱。过了一会儿，我说：“贝丝，有没有可能你害怕承认，拉利在许多方面都比你父亲优秀？”她愣住了，然后开始痛苦地啜泣。拉利走过去，揽住她。在往后的谈话中，事情的真相愈来愈清晰，她一向将父亲视为自己生命中的伟人，她渴望继续依恋她心目中高贵的骑士，当拉利善良的特质威胁到父亲在她心中的地位时，她愤怒了。

这是一个常见的主题，虽然事情通常都更为微妙。如果你仍然强烈地依恋父母中之异性者，你就很难真正去爱一个异性的伴侣。另一个关系密切的主题是：如果你因为击败了父母中之同性者，而仍然愧疚在心，你也很难跟异性的伴侣建立快乐而充实的关系。

大卫，二十八岁，从未真正结交过女友——除了他母亲之外。他们母子一向非常亲密，大卫的父亲为人消极畏缩，全家用餐时总是安静地坐在一边，似乎从未注意大卫得到他妻子更好的服侍，也难得参与他妻子与儿子之间热烈的谈话，大卫十七岁那年，母亲因急病去世。大卫悲伤之余，打消了到外地念大学的计划。他留在家照顾父亲，虽然父亲看来并不需要人家照顾，后来，大卫是交过几个女孩子，但每当友谊开始趋于亲密，每当他从中得到快乐和兴奋，他就退缩，把悲欢离合结束。观察的结果告诉我们，大卫的问题不仅是他仍旧忠于母亲或害怕承诺。由于使父亲不能享有母亲的爱，多年来内心暗中累积的愧疚，现在迫使他无法不这么想：父亲没有女人，他也不能拥有自己的女人。为了赎罪，他剥夺自己快乐的权利。如此，在恋父或恋母关系的战争中，你的成功很可能是满怀罪恶感的胜利。如果你有过类似的胜利经验，也许你仍在以某种方式伤害自己，以赎前过。

有很多类似大卫的例子，子女仍未从恋父或恋母困境中解脱，他们采取退让的行动，紧紧依附在同性的父母身边。有时，这会成为同性恋倾向的一个原因。即使子女并未以投向同性父母作为反动的方式，另一种常见的可悲发展是，由于愧疚与焦虑，子女和异性父母会互相撤退，并经常是忿然撤退。我曾经听好几个妇女说过：“从前父亲和我非常亲密，直到我读初中以后，他突然不再爱我，似乎我们一直是在互相对抗。”

如果我们仔细地观察，就会发现退缩的不只是父亲。女孩跨进青春期的时候，也会惶恐地从她强烈地异性感情中撤退。这个时候，有些女孩会转而将感情投注于男友身上，并深深地缠绵于其中；有些则会剧烈地退缩，以至于再也无法真正爱上任何男人。我也看过许多男孩子，与母亲非常亲近，在进入青春期突然退缩——不是解脱恋母情结的自然发展，而是叛逆性的撤退。结果是他在青春期深深地爱恋着一个女孩，崇拜她，把她偶像化（其实是经过伪装的母亲的化身）或相反地，使他以粗暴、倨傲或冷漠的态度对待女人。这些抗拒恋母感情的反应，和不自觉地沉溺于依恋之中一样，都会严重伤害到一个人爱的能力。

恋父或恋母的歌与舞会扭曲你与他人的关系，上述只是一些例子。但是，这支歌与舞也会严重妨害你和双亲的关系。在这种三角关系中，你始终惴惴不安地被悬置于陡峭的顶端上。你对异性父母的依恋通常是爱恨交织的枷锁——你恨这种爱的诱惑，因为你知道，它是陷阱，妨碍你成长，也使你无法接近同性的父母。有时候，这种爱的束缚所表现出来的是恨，尤其是你急需否认此种异性之爱的时候。我记得有个十六岁的男孩，时常与母亲发生强烈的争执。事情严重的时候，母亲会拿台灯或其他重的东西打他，他则抓住母亲的臂膀，双双跌倒在床上或地板上互相扭打，直到双方气喘吁吁，衣衫不整，力竭而无法动弹。但这是何等激烈的调情方式！激烈地背后隐藏着狂热的恋情，表面上的争执其实什么也掩饰不了。

同样地，你和同性父母的关系也会变得异常紧张。如果你获得胜利，你便会满心愧疚，以退让和赎罪永无止境的舞步抵御这份愧疚。或者，你会瞧不起被击败的同性父母，嘲笑他的软弱。你因为不正当的胜利而愧疚或骄傲时，你不可能和对方建立亲密的关系和良好的沟通。而假使鹿死谁手尚不可知，如果你和同性

父母双双为争取胜利而争战不休，则成长为之阻滞，精力为之消耗，这是一场何等荒谬的争斗呢！

你发觉自己一向为恋父或恋母情结所束缚时，你的激动时常会伴随着愤怒。你恨诱引你的父亲或母亲，趁你年幼，利用你的脆弱和无知，但是，向父母表达你的愤怒，通常是无益的。因为，你父母内心的小孩大多会为之惊愕和困惑，简直就会不了解你在说什么。事实上，即使你真诚地向他们解说，协助他们了解真相，除非你父母异常开放，他们都会毅然否认。同时，他们会指出，父母的爱是正当的、善良的。因此，不要期望向爸妈解说可以获得任何进展。你向他们解说的惟一好处是，在解说的过程中，你对事情的原委了解得更清楚。但是，如果你愤怒地谴责父母，将过错谗诸他们，则最大的危险是你看不见自己应负的责任，毕竟一个巴掌拍不响，你是自愿加入这支歌与舞的。

如果你能够承认，你是主动加入这支歌与舞的，并清楚地知道你所付出的庞大代价，你可能会产生终止歌舞的念头。但是，正如同别支歌与舞的情况，终止的愿望是必要的，但还不够。要放弃如此复杂、如此迷人的相处方式，并非易事。要终止你们之间常年以来的这种关系，你必须面对父母的愤怒，而这也不容易。但我想，只要你看到这支舞既不浪漫，也无益成长，终止它的工作应该会变得容易些。这支舞不可能浪漫，也不可能有益成长，因为它是两个（或三个）饥渴而不安的小孩一起跳出来的舞。你愈能看清，这是小孩子之间的交往，你愈不会把当作正经事。

注意引诱你的父母的动作，也注意你自己的动作。试着把父母看成小孩子，也把你自己看成小孩子——他们也许娇艳动人，也许自负，也许可怜，也许霸道，也许富于弹性，也许执拗。但在成人的身体与举止的面具背后，他们毕竟只是小

孩子。试着想像：偌大的舞池里，两个小孩子相拥而舞，也许他们的样子很可笑，但真相正是如此。

歌与舞的终止，会使你被抛弃的父母痛苦和愤怒，也可能造成关系的决裂。当你打算终止它，你必须先做好心理准备。同样地，这时候你应该注意父母内心的小孩：他痛苦和愤怒，因为他觉得，他突然不被爱了。他的反应其实就是新生弟妹出生时，或爸妈出门度假，把他留置在家时，一个小孩子的反应。对这样一个小孩子，你应该怎么办呢？就像好父亲或好母亲一样，你应该能够体谅他并向他保证，你仍然爱他——子女对父母的那种爱。至于你和别人的关系，你应该让他明白，你是很坚决的。

我曾经治疗过一个十八岁的少女，她一向和父亲很亲近。当她开始和异性朋友约会时，父亲似乎总会故意找碴，或交待她出门前必须完成一些琐碎的家务事。有一天，同样的节目扮演过后，她终于和一位年轻人出去了，出门的时候，她听到父亲低声抱怨（当然，故意让她听得见）：“所有的钞票都是我支付的，而所有的快乐都是他得到的。”

当时，她来接受治疗已有一段时日，我们也已讨论过恋父情结的种种。因此，当她听到父亲的怨言时，虽然愣住了，但并不觉得很意外，而且，她已经不再愤怒，并能把父亲看成一个被拒绝的小男孩。第二天，她以一种体贴的、女儿对父亲的态度，设法让父亲了解，她仍然爱他。同时，她也坦诚地告诉他：她男友有哪些特质是她喜欢的。这就是向父亲内心的小孩表明：“我很爱你，这是父女之间的爱，我也爱我的男朋友，但那是一种不同的，特殊的男女关系。这两种关系并不互相冲突。”经过一段长时间的努力之后，由于她一再强调这个信息，终于使父亲有礼貌地接受歌与舞的结束。

第3篇 家庭里的戏剧

每一个家庭，都有一个或数个神话架构：你以这些神话解释家庭中每个成员之间的关系，并借以维持现况。每一个家庭，也都拥有一个剧本，每个人在剧中扮演一个或数个角色：你戴着指定的面具对待父母和家庭中的其他成员，由此获得一份认定和安全感，但你也因此迷失了自己的真正面目。

即使你父母不和、甚至已经离异，你的家庭分裂成两个世界，仍然还会有它独特的神话和剧本，将你和父母紧紧牵连在一起。

第九章 家庭的罗网

“我真的认为，我爱爸妈，但我讨厌去看他们。你知道，我所憎恨的不是他们，而是我和他们在一起时的样子。无论我下了多大决心，不再重蹈那些愚蠢恼人的形态，只要我一走进那栋房子，就好像有什么冷酷无情的力量，逼迫我扮演我厌恶透了的老角色。”

为了清晰地勾绘出某些歌与舞，本书以夸张的手法描写受难的母亲、专制的父亲、圣徒和自恋者等。这种描写典型的方式有助于解说，方便你辨认。但是，也在两人方面犯了过度简化的缺点。首先，父母是在挣扎奋斗中的、复杂的人，不是卡通人物。他们很少有人单纯地只属于某一类型。其次，歌与舞罕有二重唱，

几乎至少都是三重唱。换言之，虽然在上面各章，我总是把注意力集中于父亲或母亲的某种特质与一位子女的某种特质之间的相互交往关系，其实相互交往关系总是发生于整个家庭内部错综复杂的关系网络之中，家庭内部要维持感情的平衡，可能得靠你和父母双方共同进行某些歌与舞——兄弟姐妹时常也会参与进来。

费雯，三十九岁，两个大学生的母亲，数年来一直辛勤经营自己的小生意。本章开头所引述的那段话，是费雯上个周末回娘家的感想。长期以来，她一直在观察自己的反应，再加上心理医生的分析，她对自己的心理习惯已经非常熟悉；虽然她早说希望抛弃某种人际形态，但每次看到父母，她就不由自己地回到原来的轨迹。

费雯的母亲显然把自己当作这个家庭的主持人，且无意掩饰“这里总得有人负责”，她会面朝费雯的父亲大声说，而他坐在电视机前，仿佛什么也没听见。这句话已变成母亲的口头禅，费雯从小就听惯了。其他耳熟能详的话包括：“请他做？那还不如我自己动手。”“你是不是又喝醉了？”（对父亲说的话）“如果我自己抚养孩子，就不会还跟他在一起。”“你必须尊敬你爸。”

费雯记得很小的时候，父亲在母亲面前一度是强硬而有力的。她大约三四岁时，有一次，飘雪如绒毛，充塞灰暗的天际，覆满了街道和房舍。父亲要带她去滑雪橇，她说雪还在下着，他不能这样做。但父亲坚持亲自为她披上斗篷，然后丢下怏怏不乐的母亲出门去了（他们请母亲一起去，但她拒绝了）。他们在附近公园的山丘上，无忧无虑地度过美好的一天。但后来，尤其是妹妹在她快满五岁时出生，弟弟在她九岁时出生，这以后，她只记得父亲消极、抑郁的面容；除了偶尔发顿脾气，变得粗暴不讲理，大多数时间都是畏畏缩缩的。等她十多岁时，她才知道，

父亲总是在喝酒时发怒。他的愤怒多半是针对母亲而发的，但时常是发泄在她和弟妹身上。

逐渐地，家中的人际关系形成一种固定形态。费雯扮演母亲的盟友、助手和家庭中“第二个成人”，她妹妹，弟弟和父亲则是家中的小孩子。这个角色给她带来许多满足感，和某种地位与特权。但她所必须付出的代价，是跟父亲保持一定距离，对他采取一种轻蔑而故作尊重的态度。后来，家中的结构虽然经过几次改变。但感情上的基本形势却仍然不变。她妹妹别扭而倔强，长得相当美丽，十七岁那年离家出走，嫁给一名男子。现在，她跟第三任丈夫住在数千英里外。弟弟学业无成，变成一个脱离现实的人，吸食各种麻药，时常和法律发生轻微的抵触。现在他已三十岁，跟父母住在一起，仍然长时间呆在他自小占用的小阁楼里。费雯嫁给大学同学。她丈夫小有才华，但不成熟。依赖性重，在他叔叔的公司上班。费雯数年前开始和一位朋友合伙经营一家小服饰店，相当成功，她的住所离娘家不到十分钟车程。

大约是三十五岁那年，由于情绪的日益低落，她来接受心理治疗。当她注意到与父母之间的关系形态（而某些形态也已延续到她与丈夫和子女的关系中），她开始努力终止若干支歌与舞。步骤之一是，既然孩子们大部分时间都不在家，她和丈夫就在离他父母相当远的地方，买下了一栋比较小的房子，并在她迁徙所在的小镇开了一家服饰店的分行。母亲的责难，果然如她所预期地接踵而至。母亲从所有可能设想得到的角度提出批评，话中缀满了“这不关我的事，但……”和“我不想干涉，但……”。费雯以为父亲说不定乐于见到母亲的老盟友迁走，并不预期他也会提出反面的反应。但父亲竟告诉她，她考虑购置的那栋房子价格不公道，而且地处偏僻；他提议在附近待售的房子中挑选，最后甚至替她找了一栋靠近娘家

的新房子，并准备替她付定金。她弟弟的反应是再度卷入法律纠纷。而她妹妹在写回家的信中，从来没有提到这件事。

费雯在父母的反对之下坚持到底，并从治疗中得知她在家庭感情平衡中所扮演的角色。她看到，父母害怕必须单独相处。母亲深怕丧失控制权，深怕潜意识中与异性接近的需要会使自己放弃这份权力，因此自早就借助于费雯，来维持她的权威地位和迫使丈夫扮演软弱无能的角色。父亲缺乏自信，并害怕失去倚靠，接受了这种安排——如此，他虽然无能却安全无虑，还可以在全家的感情生活中以一个消极无为的角色位居要津。父母双方都会试图将她妹妹卷入此种人际关系中，但妹妹在觉悟到无法担任居中调停的角色时，痛苦地抽身离开了。弟弟变成“问题儿童”，一再以各种纠纷吸引家人的注意，让父母总是在纷乱之中为他担忧使他们得以避免直接面对他们相互间的需要。费雯结婚之后，弟弟所扮演的角色尤其明显。

家庭神话

费雯搬家已经过了一年，服饰分店的业务蒸蒸日上，她和丈夫的关系已经进入一个新阶段；而弟弟也已再度回家和父母同住，通常是昼寝夜出。上周末，费雯的丈夫忙于准备一项生意上的重要谈判，费雯则利用机会回家探望父母——现在她已难得回娘家。这次，她决心不再随入旧有的模式。途中她心情还相当愉快，伴着车上收音机播放的音乐哼着歌。但接近娘家时，她的感觉又有了异状。一开始，略感不安，淡淡的焦虑袭来。接着她发觉，无数念头和意象不由自主地在眼前浮现。她仿佛看见，她到达时父亲仍然坐在电视机前，他听见自己说：“这样美好的日子，你怎么舍得坐在那里看电视？”她幻想母亲同意她的话，不屑地耸耸肩膀。另一幕幻像是，她和母亲在厨房准备晚餐，说着父亲的坏话。费雯鼓

励自己不再重蹈歌与舞，但仍然觉得不安。费雯抵达时，是父亲出来应门的。简短的问安之后，父亲说：“你妈马上就下楼来。”

“很好。”费雯说：“这样我们才有机会交谈。”父亲有些吃惊：“好，好。这个电视节目还有十分钟就要开始了。来，陪我看。”费雯很想说：“你非守住电视机不可吗？”但她控制住自己，说：“好呀，你在看什么节目？”

母亲下来时，看见丈夫和女儿坐在一起看电视。打过招呼以后，她就叫费雯到厨房帮忙泡咖啡。“现在不行，我正在陪爸看电视。”母亲没再说什么，略感困惑地走进厨房。费雯心中一阵不安。在过去，她会毫不犹豫地跟妈走。但除此之外，她觉得还好。当费雯说要留下来陪他时，父亲面露微笑；但他很快就不安起来，说：“费雯，你最好还是去帮你妈。”“没事，她知道怎么煮咖啡。”父亲咕哝着，不知如何应付。

“哎唷！”母亲在厨房里大叫：“费雯，我烫到手了！”费雯吓了一跳站起来，然后说：“爸，妈烫到手了，你最好去看看。”“她是在叫你。”父亲双眼盯着萤光屏说。

“该死！”费雯低声抱怨着，走进厨房，“妈，让我看看你烫伤的地方。”话中带着怒意。“没事，它就会变成小水泡。你干嘛这么生气？”“你烫伤时为何叫我？他是你丈夫呀？”“他？谁敢指望他？他听到我的叫声了，但你看，他跑过来没有？”费雯再次提醒母亲，她刚才是叫她（费雯），而不是叫她自己的丈夫，但母亲又提出许多反驳，在短短五分钟内，她们谈的都是父亲的缺点。

她们回到客厅，父亲同意喝咖啡时暂关掉电视。但母女俩在谈话的时候，他很快就又成为一个不安的旁观者。弟弟穿着睡袍下楼来。“嗨，姐。”打过招呼，他径自倒了一杯咖啡，又上楼去了。不久母亲就忧心忡忡地谈到儿子，这时父亲

也插嘴进来，说他们应该把他撵出去，强迫他自力更生。他指责妻子把儿子惯坏了，而母亲则反责他不关心儿子。过了一会儿，费雯对父亲说：“如果你给他一个坚强的形象，让他效法，他也不会变成今天这个样子。”她话中带有心理分析的意味，但她自己明白，她又重蹈旧辙了。这支歌与舞仿佛有一股庞大的强制力，压倒了她的决心。随后呆在娘家的几个钟头内，她无助地被它控制着。她离开时，沮丧而灰心。

从这个例子我们已经可以明白，家庭如何使每个成员固定在他们的位置上。我们看到，这个家中的任两个成员，处于一对一的关系时，都会感到不安。即使是费雯和她母亲，谈话时也一定要“牵涉”到第三者，譬如父亲或弟弟。这些成员在扮演已经写在剧本上的角色时，逃避了互相间真正的接触。他们仿佛互相熟悉，其实不然，他们只认识每个人被派定的面具。当费雯暂时摆脱她被指派的角色，父母随即陷于困惑之中，仿佛她已变成了一名陌生人——而事实上这是费雯最忠于真实自我的时候。

当费雯尝试打断歌与舞，从家庭原有的感情结构中独立出来，家庭的势力（尤其是她母亲的势力）就会明显地感受到威胁。当她想变换位置，父母二人都会施予巨大的压力，不许她做太大的移动。事实上，他们所运用的手段包括罪疚感的激发。即使费雯不想再和母亲联合对抗父亲，父亲也会迫使她返回原来的阵线。当家中任何一个成员拒绝接受家中的关系结构，坚持成为一个个体时，家庭的反应常常就像这样。

更值得注意的是，费雯尚未抵达娘家时，以及父母还没有机会迫使她“守规矩”时，她自己已先感受到一股强大的拉力。仿佛家庭本身就有其重力作用，强迫她停留在她固定的轨道内。这使我想起 Murray Bowen 博士所谓“未分化的家

庭自我共同体”。初次遇见此一用语时，我不禁想起科幻小说里的某种形象：一团有生命的巨大原形质，一团由数人熔铸而成的有机体——它具有将每个部位或成员持续拉向核心的磁力，其中的成员之间再也看不见丝毫界限。费雯驱车接近娘家时，所感受到的就是此种“未分化的家庭自我共同体”的拉力。

此共同体是由什么所构成的？大体上就是由每一个成员内心的小孩所构成的；他们害怕被孤立、遗弃或惩罚，因此总会寻求和一个或数个其他成员稳固地结合在一起。这些恐惧、软弱的小孩之所以结合在一起，不只是由于需要，也由于他们共同拥有的仪式和信仰。他们都假定，别人也拥有相同的信念；他们学会某些歌与舞，使任何一位成员的特异个性都无法破坏家庭的结构。任何一位成员寻求独立和主张其特异性的举动，都会被视为对整体的危害，甚至于如果有一个成员想寻求较大主权，他自己都会被这个念头所惊骇，于是，在这名成员的感觉里，此一共同体的脉搏跳动加快了，它所发生的拉力也增强了。每个家庭的成员数量、结构、信仰和感情形态都有所不同，但它们都具有某种凝聚成员的拉力。

使家庭共同体维持不变的信仰系统，包括一些**神话**。下列是一些常见的神话：

“我们是个快乐的家庭。”

“我们家会很快乐，只要——妈妈不再忧郁；爸爸脾气不要这么坏；妹妹不要反抗心理这么强；弟弟不要吸食毒品；孩子不要如此多病……。”

“我们的运气一向不佳。”

“我们大家都相亲相爱。”

“即使遇到再大的打击，我们都会挺直腰杆。”

“我们家绝不会改变。”

“我们家与众不同。”

神话有许多种，它们不同的性质造就不同的家庭，但所有的家庭神话都有一个共同的功能，即：使接受这些神话的家庭成员都**看不见**家人和其人际关系的真相。费雯的家庭也有许多神话：

- 母亲并不想掌握统治权，但父亲的软弱使她不得不如此。
- 父亲从来就是无能的，也将永远如此。由于缺少一个强壮的丈夫，母亲需要费雯当她的助手和盟友。
- 妹妹是个坏女孩，因为她不愿帮助母亲，也不愿卷入家中的紧张关系和戏剧。
- 弟弟是个可怜的家伙，没有强壮的父亲帮助他成为男人，因此，他对自己的所作所为毋须负责。
- 只要父亲强壮、负责、积极，一切都会好转。

神话蒙蔽了眼睛。在心理治疗的帮助下，由于生活的体验和省察，费雯逐渐清晰地看见家庭神话背面的真相。她甚至也可以看见从家中每一成员内心的小孩所发出的拉力：

- ◆ 母亲自幼即被一个冷漠自私的父亲所伤害，她决心不因对父亲的渴望而向任何男人屈服。因此，她内心的小孩对权力有一份强烈的欲望和执著。而由于她对异性的恐惧，她残害与压抑了弟弟发展的能力。同时，她自幼也缺乏母亲的爱护。因此，她一直就设法使费雯成为一个可靠的盟友——她内心小孩所渴望的母亲的替身。
- ◆ 父亲自幼即被一个固执而唠叨的母亲所控制，为了保有些许男性气概和独立性，他大部分时间都和邻近的男孩子混在一起。他很年轻的时候就娶了费雯的母亲，并将她当作一个比较温柔慈祥的母亲，他觉得可以将他对母爱的需求转

移到她身上。因此，他害怕自己的力量会压过妻子，就轻易退让了。而为了避免全面性的屈服，他诉诸抵制性的退缩和间歇性的醉酒发怒。

- ◆ 父母的婚姻，其实是一个自私、专横的小女孩和一个消极、软弱的小男孩的结合。费雯看到，这个小女孩发现自己丈夫并不是她梦寐以求的，强壮而慈爱的父亲时，是何等失望；这个小男孩发现自己妻子并不是温柔体贴的母亲时，是何等沮丧。于是，这两个小孩都受到伤害，觉得被欺骗了；他们只能以他们所能选择的惟一方式纠缠在一起。
- ◆ 费雯发现自己并不是一个“乖女儿”，而只是一个渴望母亲赞许，害怕母亲发怒的小女孩。她自幼就知道，太接近父亲母亲会不高兴，而父亲内心的小孩也不愿意触怒母亲，因此他也不鼓励费雯和自己接近。于是，费雯内心的小女孩接受安排，扮演起父母和弟妹的母亲的角色。这使她无法与家中任何一名成员建立真正亲密的关系，并且也严重影响到自己的婚姻生活。
- ◆ 妹妹并不是一个“坏女孩”。因为费雯的存在，她无法成为母亲的亲密战友；因为弟弟的存在，她无法变成问题儿童以转移家人的注意力，而且她也无法接近父亲，因为这只会触怒母亲，而父亲则不敢支持她；她也无法接近费雯，因为这会使她觉得有两个母亲。于是，为了保护自己，也为了寻求自尊，她只有逃离这场家庭的游戏。

揭下你的面具

神话既已戳穿，真相既已暴露，费雯开始不顾一切障碍和挫折，寻求更独立的自我。任何人如果想树立独立的自我，就必须先认识家庭强大的拉力，我们每个人都出生于一个紧密相连的团体之中，且此后就得长久依赖它——由此而言，

每个人都无法不为家庭复杂而强韧的感情网罗所束缚。Bowen 博士曾说：

从理论上来说，感情的牵掣是普遍而必须的，世界上远没有完全独立的人。大多数人通常无法察觉此一现象；但也有人学会对家庭多观察而少反应，于是，觉醒过来，有些人与家人极其紧密地“融合”在一起，可能一辈子都无法认识他们与父母之间感情的真相，也无法以冷静而客观的态度看待父母。有些人在“融合”之中觉得如鱼得水，以至于一辈子都不愿意离开家庭。也有些人在“融合”之中觉得焦躁不安，于是，他们用仇恨或反抗的态度（而这就是“融合”的证据）来断绝与父母的接触——他们骗自己，以为他们已经挣脱束缚；他们以为，不去探望父母就是长大成人的证明……。

如果感情的牵掣是普遍而必然的，则问题来了：我怎么可能抗拒感情磁铁强制性的吸力？加入家庭的磁力场之后，我怎样才能保有独立自主的自我？当Bowen 谈到“多观察而少反应”时，已经给了我们一条突破的线索。就像在所有的双人舞中一样，挣脱的第一步是觉悟你已为它所束缚。与家人相处时不安或不舒适的感觉。常会促使你去反省。如果你觉得有必要去观察家庭结构的运作，你必须先注意，不安、困扰、压迫的感觉或头痛、胃痛等轻微的症状，是否和你与家人的牵连有关，而如果你觉得痛苦，实在不喜欢你自己和家人在一起时的那个样子，则你更容易忍不住退后一步，并问：“到底怎么回事？”

假使参加歌与舞的是整个家庭，而不只是你与父母中的某一方——其实几乎所有的情况都是如此，则这支歌与舞将会是三人舞或群舞。如果你所面对的不只是一个人，而是更为错综复杂的关系，也许会有许多困难阻碍你退出局外。但是，除非你是家庭中最重要，也最顽强的关系中的一环，面对在你眼前进行的错综复杂关系，你可能更容易退出局外，从事冷静的观察。

观察你家庭中的交往形态时，最重要的问题是：“在家庭的感情结构中，我

所扮演的是什么角色？”你和家人一起赋予你的角色是什么？为什么这个角色会分派给你？

家庭之中有一些很传统的角色，就像舞台上有一些传统性的角色一样。在下列角色中，也许你可以看到自己，也许你还看得到其他家人。如果你看到有一个角色符合家中某一位成员，注意你和他在一起的交往关系。

丑角 有两种类型：1) 使你成为笑柄或 2) 使别人成为笑柄（有时两者皆不是，你只是运用诙谐，使家庭气氛保持轻松，或使家中悖理可笑的事实显露出来）。

第一种类型的丑角对你的伤害最深：因为这意味使你看起来愚蠢，而这就是一种严重的自我贬抑。你是在扮演一个无足轻重的角色，举止荒谬而无当，没有人会正眼看你。丑角的面具有一种掩饰，你将痛苦、愤怒，或其他害怕自己和家人发现的情绪和欲望隐藏起来。你也可以借此隐藏自己的能力，你知道它会对家中的其他成员造成威胁，虽然家人有时候可能会对你滑稽的举动所触怒，但他们大体上都乐于见到你扮演这个角色，因为这样他们就毋须面对你真实的能力。更何况你提供娱乐，可以作为避免家庭冲突的一个出路。长期装疯卖傻会使你将这个丑角的角色和受害者或失败者的角色结合为一，并连带使你自己和爱人获得可以从这些角色得到的满足。另一方面，长期扮演丑角，愚弄别人，也能使你获得迫害者的满足。

尽管家人可能经常会被你激怒，说：“你能不能正经一点？”或“不要再像个笨蛋。”如果你真的让他们正视你的情绪、需要和能力，只会造成每个人的困扰，你很快就会感到一股巨大的压力，要你重新戴上丑角的面具。

玩偶 这个角色很容易扮演。你只须美丽、伶俐、可爱并且永葆魅力。玩偶角色有多种不同的形态——天真的少女、迷人的妇女、性的象征等。男性的类型

则包括白马王子、花花公子或宠儿等。

扮演玩偶的报酬通常都很明显：你可以从家人和外人得到许多注意、爱护甚至奉承，而无需费力去生产、成功、自我发展或给与。家庭（或至少家中的某一个成员）所得到的好处，是你成为他们的自恋情绪的延伸，你的美丽和受人喜爱满足了他们自己尚未完成的心愿。此外，他们不必再顾虑你真正的为人，和你的其他需求与情感——这是他们本应予以重视的。当你所扮演的角色不再有效，或者当你已厌倦平面型的人物（也许你甚至为此而愤怒或沮丧），并且要求别人正视你的其他面貌和深度，你可能会遭遇某些困扰。家人的反应基本上是：“你还想要什么？你运气已经够好了，这样美丽，受人喜爱……。”来自家人的压力；你触及自己更深的需求、痛苦和自信心的缺乏时，所承受的焦虑；你对朝新方向发展的恐惧；以及你要放弃玩偶角色所带来的巨大满足时，舍不得的感觉——这一切，都可以使你退缩，不再寻求改变。

失败者 至少是在某个主要的人生竞技场，无论其为学业、社会生活、职业或婚姻等，你一直都没有成功。这和“受害者”的角色不同，因为你并没有利用这种角色来使人内疚。事实上，为了给家人带来不幸，为了让他们的期待和希望落空，通常你多少都会觉得愧疚，失败者角色有两种类型：

- (1) 倒霉鬼——当一名人生失败者的霉运，似乎始终环绕着你不放。长期下来，不幸的感觉会使你的脸部表情和身体姿势呈现出屡遭挫败的倦怠或绝望的痛苦。家人的反应是：时常拿你失败的纪录来数落你，或同情地对你表示尊重。他们对你好时，你无法确定他们是喜欢你还是可怜你。
- (2) 败家子——你比较主动地制造问题或逃避成功。家人可能会生气、

难过或迷惑。他们无法十分理解，他们家里怎么可能跑出这样一个成员。他们表示，希望你这头迷途的“羔羊”重返“羊圈”。

家庭中的人际关系，有许多时候是环绕着他们对失败者的关心。如果你所扮演的是这个角色，想一想，是否很早以前，你和家人就共同把你当作牺牲品。你被分派这个角色，是为了使家人不必面对面地对抗，甚至为了使家庭得以凝聚在一起，你以笨拙而可悲的行为，将他们之间的冲突转化为你的深切关心。

我曾经对一个十岁男孩和他父亲进行家庭治疗。他这么小就已经使自己成为一个惨烈的战场——他的智能虽然相当高，但课业成绩却惨不忍睹；他时常跟同学和父母发生冲突；他缺乏自信，时常抑郁不乐。他父母间互相充满了敌意，每次他们对彼此的愤怒在治疗过程中发作出来的时候，这名男孩就会说些令人恼怒的话，于是，他们的怒火就转移到他身上。当我指出这个模式时，他们都颇能接受，而小男孩说：“每次他们发生争执，我就害怕他们会离婚。”如此，他牺牲自己来防止这个可怕的可能后果。他父母也开始明白，由于他们害怕他们之间的争执会导致不可收拾的结局，他们将自己的愤怒转移到孩子身上，这种使自己成为失败者、坏孩子、替罪羔羊的模式，会延续到长大成人以后。

英雄 这是一个光荣的角色，你会成为闪耀的阳光，为家庭带来荣耀和救赎。由于你的成就或人格，你得以弥补母亲对父亲深沉的失望，或父亲对母亲深沉的失望，或你兄弟姐妹对双亲深沉的失望，或整个家庭对生活深沉的失望，或你自己对家庭（或对你自己）深沉的失望。英雄角色有各种身份：富豪、天才、名人等，或嫁给富豪、天才、名人等。

成为全家所仰望的人，地位当然崇高。他们沐浴在你的荣光中，但是，正如玩偶角色所遭遇到的，如果你希望别人正视你完整的自我（包括你的需要和焦虑），

你将难免失望伤心。平常人的需求，尤其是你内心小孩的需求，会被视为英雄身上有负众望的弱点。因此，家人会尽可能忽视你的需要，而如果你的需求已明白表示出来，他们会严厉而冷酷地攻讦你。家中有些成员可能会公开或暗中嫉恨你英雄的角色，他们希望将你击倒，你跌倒时，他们会击掌叫好。除了家人加诸你英雄角色上的荣耀之外，你内心的小孩很难得到真正的关怀。

迫害者 你至少要让家中某一个成员受苦。也许在你成长过程中，你不断在生理上或心理上伤害兄弟姐妹——如果父母为此惩罚你，你随即又扮起受害者的角色。也许你打击、激怒和折磨的对象是你父母。你觉得人家给你的爱不够，对你不公平，或伤害到你，因此你认为你有权利使别人痛苦。你所扮演的是代表正义和复仇的角色。

你所伤害的人可能愿意担任受害者的角色，承受被虐待滋味，因此，他不会阻止你扮演迫害者，别的成员可能乐于看你折磨受害者，仿佛你替他们完成了他们想要做的，而如果你们的目标相同，就可能结为盟友。迫害者的角色是家庭人际关系的轴心，但你无法真正与别人接近。如果你渴望被注意，而害怕与人亲近，这是一个很好的地位。如果你心目中，受害者的伪善或虚伪曾经伤害你，则你也可以从揭发和抨击的行动中获得满足。埋藏在你一切伤人的言行下面的，是恳求：“请爱我！”你不敢说出口，因为你害怕面对被嘲笑时的痛苦、屈辱和愤怒，或许你害怕的是一旦你被接受，你放弃自我而与别人融合为一的需要会淹没你。

救星 这个角色也有其荣耀的风采和魅力。家人全指望你驱马前去营救，你披挂上堂·吉诃德的盔甲或南丁格尔的白袍，在你父母相互对抗或与外界交战的时候，去搭救他们二人或其中的一方。在你双亲的争执当中，你可以击退或安抚迫害的一方，保护受害的另一方。你父母中的一方对另一方感到失望时，你可

以设法减轻他的痛苦和弥补他。你认为父母是弱者，每当他们与地方、银行、公司、政府机关、商店和亲戚发生冲突，你会习惯性地出来护卫他们。你也可能扮演兄弟姐妹（尤其是比你年幼的）的救星，帮助他们对抗父母的不义或压力，其他兄弟姐妹或社会的要求，仿佛是他们慈爱而能干的父母。

救星角色有一种特别复杂的类型：扮演家庭的心理医生。你向家人解释事情的真相和人际关系的意义（譬如说，爸并不是真的在生妈的气，而是在发泄他对自己母亲迄未消释的愤怒），你设法促进相互间的沟通（“妈，你太按捺不住了，所以没有听出爸真正的意思。慢点再发脾气，听他说什么，并试着去了解他的心情。”）。于是，你负担起和平使节的任务，提供援助，解答与建议，设法维持家庭的快乐与和睦。你的收获是显而易见的——家人指望你，仰仗你；你会执著的相信，你（或许只有你）有能力防止家庭分崩离析，或防止家中某位成员受到伤害。

扮演心理医生或任何形态的救星，你会自以为地位超然。但事实上，你非但地位不超然，你内心的小孩长期以来就生活于对家庭冲突和分裂的极度恐惧之中；你跟迫害者或受害者一样，被家庭的罗网紧紧束缚着。从沟通分析中，我们早就得知，救星很容易变成迫害者或受害者。你帮助家中某一成员时，别的成员可能会攻击和伤害你。更糟的是，你所帮助的受害者可能会反过来要求你给予他想要的建议和救助。受挫之后，你可能会在愤怒中严重伤害别人，你想撒手不管：“可恶！我不会再帮助家里的任何人。”但是你在家庭的感情形态中地位重要，全家都不会让你轻易卸下救星的职务，其实你自己也很难卸下职务——扮演救星可以获得许多满足，并且你内心的小孩也很难接受你可能无法真正挽救这个家或其成员的事实。接受事实，你才能获得自由；但你必须先面对成长所带来的一切焦虑。

受害者 你一再抱怨家庭或家中某个人苛待你，因此，为了落实你的怨言，你的遭遇必须是坎坷的。如果你所扮演的是受害者，“看你（或你们）对我做了些什么”就是你的主题。为了延续这个主题，你和家人必须合作制造伤害与侮辱。

你成为一名受害者的好处是——家人的无限关注；因为他们没有给你充分的爱，你有权利发怒；使他们愧疚，满足你报复的心理；说不定伤害你的人会提出补偿；你可以借机逃避负担及改善自己人生的沉重责任。这一切，就是扮演受害者角色的实质利益。至于你家庭所得到的——你仿佛一件粗布衫，他们必须永远穿着你，接受愧疚的惩罚和不安；但因为你吸引了家人的注意力，他们可以逃避更严重的家庭问题；不断奔忙于向你提出爱的保证。当然，他们必须公然或不露声色地参与伤害你的工作；否则他们将会失去你扮演受害者角色所带来的利益。如此，家庭自我共同体（包括你）要求你继续沉浸于痛苦之中。

家庭的成员选择你担任某一个角色的理由可能各不相同。例如，拿失败者的角色来说，虽然儿子牺牲自己通常是为了防止父母正面冲突，但与家人所特有的理由却大相径庭。父亲可能是把他当作竞争者，于是加以压抑；母亲可能是害怕他长大以后离开；姐姐则怨恨这个男孩的降临，夺走了无数关爱；弟弟却乐于看到哥哥的地位被贬低。失败者为了符合每个人的要求，把自己当作祭品，不会威胁到父亲，而又成为母亲可怜的小男孩和兄弟姐妹拙劣的对手。于是，他的角色是赠予每个人的礼物，一个安全，稳固而悲惨的地位。

为什么是你，而不是别人，被选择来担任某一特定的角色？其中的原因也是很复杂的。你降生时家庭和父母婚姻的状况；对别人来说，你代表何人或何种意义；你的性别，相貌和气质——这一切都是息息相关的。因此，你的角色和你担任此一角色的原委，是决定于许多因素的；如果你想要退出局外，就必须抱定坚

定的决心，而对这一切因素。

有时候，一个家庭之中的某些角色是可以互换的。因此你不但要知道何人于何时扮演何种角色，更应该掌握住家人交往的旋律。有位中年企业家，他家中经常发生的争执和吵闹，已经伤害到他自己，妻子、两个儿子和一个女儿之间的和谐。他试图找出使情况恶化的因素。首先，似乎有人扮演迫害者，有人扮演受害者或失败者，另有人则是丑角。其次，这些角色似乎回转换。虽然我把他视为一个个别的患者，但我们认为，对他家庭进行一次长时间的集体晤谈，应该有所帮助。这一家人的谈吐都相当清晰敏锐，不过几分钟他们的声调就已经提高了，互相刻薄地斥责。我观察了一会儿，试图抓住其中的模式。每一位成员，当他觉得痛苦，惧怕或任何一种软弱的感情与需求即将浮现时，就会马上将这些脆弱的感情转化为愤怒，对别人展开攻击。这就是一家人相互交往的模式。很早以前就由我的病人和他的妻子订立下来，我把观察所得提出来，大家都沉默了下来。然后，最年幼，年仅十二岁的女孩难过地说：“愤怒强烈，而痛苦微弱。”我们开始讨论他们滥发脾气原委。我鼓励每个成员说出他们的痛苦、失望和需求。

一开始，大家都很别扭。但他们一开口说话，室内的整个气氛就改变了。每个人内心受伤的小孩露面了，并开始得到同情的反应。有时只是沉默与哭泣，但隐藏的感情已开始浮现。很显然，这个充满乖戾气的家庭的成员，如果想追求独立的自我，就必须先挣脱太早将痛苦与失望转化为愤怒的模式，并开始直接表达他们其他的情绪，和坦诚地互相提出要求。这次晤谈之后，有几个人已着手改变他们的反应模式。

退出局外观察家庭的交往形态和你所扮演的角色，是改变的关键。但家人很快就会注意到你脱队，并开始强迫你归对。然而你要如何抵抗家庭和你内心小孩

催促你归队的压力？一个有益的步骤，是预期反动力量的发生：一旦你终止你的歌与舞（即使只是短暂地），必然会有反动的力量出现。预期意味着觉悟与心理准备。在没有心理准备的情况之下，你会被突来的反作用力吓住，而在惊愕之中你很容易就会掉进原来的轨道。但如果你对可能的情况已先有所了解，你就可以事先准备应付的方案，使自己在罗网之外逗留的时间久一点，你在外面逗留愈久，你观察事情真相的机会愈多；你发现新的反应方式的可能性愈大；你愈是留心和尝试新的途径，你愈能体会到自己是一个独立的个体，但是，这一路上，你每一步都会遭遇强迫你归队的拉力。

每一个人，包括在独立过程中已获得长足进步的人，在达到根本的改变之前都得经历无数次挫折，一再退回原来的轨辙。因此重要的是，不要因为没有立即达到独立的目标，就苛责自己。如果退回家庭自我共同体之后，你不断自责，你自我贬损的行为本身也会使你更加软弱，使你更无法抗拒旧日的歌与舞。事实上，你此时的心情等于是说：“事实证明，我没有能力摆脱家庭的期待，获得独立，那我何苦还要挣扎呢？”

相反地，你应该珍视每一次突破罗网的行动。因为，每一次你都得到观察模式与体验独立的机会；而这会使你更频繁且更持久地逗留在局外。你甚至会兴奋地发现，除非你家庭的模式僵硬得近乎病态（参见本书最后一章），家人说不定还会欣赏你终止家庭歌与舞的努力。事实上，你是家中寻求独立自我的先锋，他们很可能会为你的魅力所吸引，但是，如果你为他们的这种反应所诱惑，以扮演先锋为乐，则你内心的小孩就会再度陷入家庭的网罗。真正的改变与独立，它的报酬不是在家人的敬畏或赞美，而是在你自己的自尊。

第十章 分裂的世界

在一本讨论儿童心理治疗的书中，我曾经提到一个九岁大的小女孩海伦，她父母的婚姻充满了争吵与忿怒，连续好几个月，她陷于各种各样的恐惧之中，下述是有一次进行游戏治疗时的情形：

在晤谈的过程中，她显得特别困惑和焦躁。我问她，什么事情使她烦心。她说，昨晚父母的争吵使她无法入睡，但接着她就不愿再多说。几分钟后，她走进玩具屋，开始排演一幕固定的家庭戏剧。然而，这幕戏的个人意图和情绪很快就出现了。母亲和父亲玩偶发生激烈的争执，大打出手。海伦让他们捡起玩具家具，互相抛掷，甚至把对方埋葬在成堆的椅子、沙发和床铺之下。结局是所有的家具都被抛出屋外，空荡荡的只剩下母亲玩偶、父亲玩偶还有宝宝玩偶。于是，这对父母开始把宝宝玩偶抓起来扔向对方。这幕戏在父母愤怒的狂叫和宝宝恐惧的尖叫声中结束。然后，海伦开始摇撼玩偶的家屋。

“突然间，地震了。”她嘶喊着。“大地在客厅的中央，正好在爸爸和妈妈的中间，裂成两半。他们的距离愈来愈远，直到爸像星星那般遥远，妈像另一颗星星那般遥远。”海伦一手抓一具玩偶，展开双臂。她停了一会儿，脸色凝重地说：“而宝宝掉下去了，掉进他们中间深渊！”

海伦在游戏中强烈表现出来的恐惧，是一个很好的例证。凡是父母婚姻不谐的成年人，无论双亲仍在一起或已分开，他内心的小孩都无法摆脱这种恐惧。他害怕他安全感所凭借的基础动摇，他的世界会崩裂，他所依赖的人会互相残害或消失，还有什么不可知的、可怕的事会降临。儿童的人格就在萦怀不去的恐惧中形成。

就海伦的案例而言，她的痛苦呈现出各种症状，例如梦魇和对上学的强烈恐

惧（她不在家时，她的家和父母会不会消失？）当她父母的注意力都放在海伦身心的健康上时，他们之间的关系会在短期间内和谐一些，我不禁怀疑，她的症状不尽是恐惧的表现；她有意无意中也许想借此终止父母的争执，吸引他们更多的关怀。关于海伦，下文会再继续提出来讨论。

天崩地裂

如果你父母的婚姻已经破裂，你当时的年龄是决定这件事对你产生何等影响的一个重要因素。拿海伦来说，她当时仍然年幼，脆弱而需要人照顾；她承受了最严惩的冲击。但即使你父母婚姻破裂时，你年纪已稍长，影响恐怕仍然很大。有一位年轻的小姐，在她大学一年级的時候（这是她第一次离家），接到她结婚将近三十五年的父母离异的消息。

我害怕极了，就像脚下的地毯突然被抽走，但我注意到，我也有一种如释重负的感觉。一开始我不了解这是怎么一回事，但稍加思量我就发觉，他们在我上大学没多久就仳离，并非偶然。我哥哥和姐姐很早以前就不在家，我是最后一个留在家里的孩子。很显然地，孩子是他们仍然住在一起的理由。这件事，我内心深处一定早就明白，而我如释重负的感觉是因为我不必再负担重责，勉强将两人并不相属的人留在一起。我同时发觉，这项“职责”对我人格的发展有多大影响，因此，我觉得迷茫、困惑、非常伤心，但如释重负。

一个三十岁的男子说：“我已离家多年，住所离父母有千里之遥。但是，当我听到父母离异的消息，我觉得仿佛再也没有家了，而这也是事实。他们不久就卖掉我们长年以来在那里作息的房子，我再也不能把它当作避难所。它是一栋很大的郊区房子，过去每次我回东海岸时，总是住在那里，睡我小时候住的房间。现在，一切都过去了。他们分别在城里租了一间套房，我得先跟一个人住，再去

跟另一个人住，睡在沙发上，一切都是陌生、忧伤的。”

一位二十一岁的小姐说：“我父母一直就是我父母，我尊敬他们。突然间，他们变成了两个婴儿，哭叫，闹脾气，不知所措。他们要我提供建议和支持；而很显然地，每个人都要我说他对，对方不对。我整个人都傻了，他们要我扮演父母的角色。我试过，但很快就知道，我办不到。我觉得我跟他们有了争执，但多半时候，我觉得像是一个孤儿。因此，我做了一件几年前就应该做的事——我搬出去。如果我终归要失去父母，至少我是自己选择离开的。也许他们分手是对的，但这是多么令人伤心。”

我母亲跟我说过好几百次，说我男朋友不适合我，我应该找一个比较活泼、主动和积极的人。我终于憋不住了，告诉她，事实上，她也许是在吐诉她对爸的看法：她想解决自己的问题的话，就不应该为我选择她喜欢的那一类型的男人，她应该为自己找一个。她开始哭泣，说我全部弄错了，但一个月后她告诉我，她考虑过了。她说，我对了，她打算离开爸。我着实吃了一惊。她知道她在做什么，她也没有错，但我觉得很愧疚，尤其是看到爸像只丧家之犬的时候。

除了你当时的年龄之外，还有许多其他因素，决定了父母离异对你所产生的影响。离异当时的情况是很重要的：是谁遗弃谁的？还是双方都愿意？离弃配偶的那一方是否为无法解决的困难所迫？离异之前，他们互相间的折磨和敌对有多严重？直到实际分手之前，这种情况延续了多久？分手之后又有哪些事情发生？这些因素之间，可以形成无数种不同方式的结合，对破裂家庭中每一份子互相间的关系发生影响，但是，下列几乎是每个破裂家庭必然遭遇的情况：

婚姻破裂时（无论是感情上发生裂痕或已正式仳离），通常至少有一方的内心小孩会很痛苦，也可能同时又很愤怒。

你父母内心的小孩多少会在你身上寻找慰藉，把你当作盟友或救援者、或泄愤与迁怒的对象。

你自己内心的小孩会在痛苦、愤怒和失怙中，折磨得皮开肉绽，尤其是，如果事情发生在你还年幼的时候，这会使得你变得脆弱不堪，很容易就跟父母跳起狭隘的歌与舞，不断地伤害自己。

换句话说，婚姻的破裂会使所有有关的人变成受伤、愤怒和沮丧的小孩，而如果这对夫妇的子女还年幼，他将看到，他所依赖的父母变得像小孩子一般，再也不能保护他了。即使子女已经步入青春期，父母纵然想照顾和保护孩子，他们也无法掩饰这个事实：他们的婚姻已经无情地结束了，再也唤不回来。就像海伦的玩偶屋，整个世界已经崩溃，再也无法回复以前的面貌。

海伦的挣扎

海伦的境遇，很可以说明父母婚姻破裂时，子女所遭遇的困难和歌与舞。海伦九岁来接受治疗时，她父母尚未离异，但已时常论及此事。海伦经过治疗，而她父母经过劝导之后，她的恶梦和对上学的恐惧减轻了。不久，治疗工作就告一个段落。但我很清楚，虽然他们尽力挽救婚姻的决裂，但已势不可为了。

我再遇到海伦时，她已经十三岁。数个月前，她父亲离开了母亲，和别的女人同居。海伦的母亲情绪非常消沉，几个月来一直无法继续担任她小学教员的工作。她多半时候都躺在床上，由海伦来照顾她，许多家务事也是海伦必须承担的。

等母亲终于振作起来，轮到海伦陷于消沉之中。她不想上学，也失去了食欲，一下子就瘦了二十英镑。在这种情况下，母亲又带海伦来看我，一开始她说，她不在乎，她宁愿这样不快乐，甚至宁愿死掉。但过不了多久，她压抑不住了，不

断向我吐诉她满怀的痛苦。

很明显的，海伦恨她父亲离开，但从没表示出来。母亲经常在她面前刻薄地诉说丈夫的不是，几乎是要她认同自己。但是，当海伦一提起父亲的不是，母亲就会说：“你不应该这样批评你爸爸。”海伦的父亲由于愧疚也由于关心，经常打电话给海伦，带她去玩好玩的地方，给她买许多东西，这也塞住了海伦的口，使她无从发怒。

另一个使海伦痛苦的因素是，她觉得对不起母亲。她认为母亲是无辜的受害者，父亲为了想要一个比较年轻的女人而抛弃她。此外，海伦心中隐藏着很深的愧疚感。她以为，她步入青春期以后变得别扭而难相处，是父亲离开她们母女的真正原因。海伦对母亲的愧疚，使她不断惩罚自己，而食欲的减退简直就是忏悔性的绝食。

海伦显然深爱父亲，但是她恨他离弃她们母女，又以为自己是父母离异的罪魁祸首而愧疚难安。隐藏在内心的愤怒和罪恶感使得她跟父亲在一起时，总是郁郁寡欢，她一直提醒自己与父亲保持距离。此外，她对父亲的爱，使她觉得自己背叛了母亲。母亲从未明白要求女儿“忠贞”，但母亲有些细微的表情已经使得海伦坐寝难安——譬如说，海伦在外陪父亲玩了一天，回家时如果神情愉悦，母亲就会显得失望和落寞。事实上，就曾经有一两次，海伦回家时，看到母亲躺在幽暗的寝室里，说：“希望你玩得高兴。”

在海伦的痛苦和挣扎之中，我们可以看到若干常见于分裂家庭中的神话。这些神话常常是互相矛盾的。因为，父母双方对婚姻所以破裂的看法大相径庭，而这些神话正是他们所孕育的。有些神话则是从子女紊乱的情绪中产生的。海伦所执著的神话有：

母亲是一个善良慈爱的女人，她被丈夫遗弃是不公平的。

父亲所以会离开，是因为他被海伦青春期叛逆性的行为激怒了，而他怪罪母亲把海伦带坏了。

父亲会离开，是因为他自私而无情，只关心自己的舒适和快乐。

母亲受到的伤害太深了，没有海伦的照顾就活不下去了。

如果海伦不让自己快乐起来，她就不会刺伤母亲。于是，她们就可以在不幸之中继续牵掣在一起，就像两个被男人遗弃的女人。

海伦在双亲之中必须选择一个作为效忠的首要对象；就她的处境而言，那就是母亲。她对父亲太接近就是不忠于母亲，甚至就是跟母亲作对。

她对父亲的愤怒不能形之于色，因为父亲对她很好；如果她把愤怒表达出来，父亲恐怕会离得更远。

父亲的新妻子，父亲离弃她们而与之同居的那个女人，是个狐狸精，是她家庭破裂的原因。她不值得去亲近，海伦只愿以冷淡而虚伪的礼貌对待她——而这还完全是看在父亲的面子上。

我对海伦的治疗工作在这个阶段，主要是在质问和揭穿这些神话，而结果是，有时候它们为别的神话所取代。例如，先前海伦认为母亲的无助和缠着人不放大的依赖性是她被遗弃的结果，现在，海伦却认为这正是父亲离开她的原因。她责怪母亲没有做好一个妻子的本分，害得她失去一个父亲。在这个阶段，她把父亲当作英雄，为了追求幸福，勇敢地离开了。他全心全意地爱着海伦，但为了追求自己的前途，他只有忍痛离开海伦。同时，她认为父亲的新妻子拥有母亲所缺乏的一切特质——独立、明朗、愉快和温柔体贴。这些新神话，使得海伦内心冲突得更厉害。于是，治疗工作的重点乃在于努力打破神话，让她面对现实：这幕家

庭戏剧里的成员，并不只是英雄、坏人和受害人，而是复杂的、多层面的人。

恶水上的危桥

除去害怕、伤害、怨恨和神话，为人子女的必须面对一个更为艰难的处境：现在，为了追求独立的自我，你所必须挣脱的不只是一个家庭体系——一个“未分化的家庭自我共同体”，而是三个！要挣脱一个家庭体系，已经是够困难了，现在，问题突然间变得更复杂了！这三个体系是：

第一个，包括你母亲和兄弟姐妹，以及集结在母亲周围的亲戚，也许还包括母亲的新丈夫或情人，和他的子女。

第二个，包括你父亲和兄弟姐妹，以及集结在父亲周围的其他亲人，也许还包括父亲的新丈夫或情人，和她的子女。

第三个，包括你双亲、也许还包括所有在上面提过的人。这是一个集大成的体系，根源于家庭未决裂之前的原来面貌。在这个体系内，虽然你父母早就分开了，你仍然扮演周旋于他们中间的角色。

就海伦的情况而言，第一个体系主要包括她母亲和外祖母。从视母亲为无助的受害人，到视之为咎由自取的失败者，神话虽有了变异，但她们母女仍在这个体系中互相束缚。早年的情感是她们二人牵掣的根源，而这早已成为这对夫妇婚姻破裂的原因。从海伦小时候开始，母亲就把女儿当作她快乐的泉源和生命的意义所在。绝大部分时间里，她的工作就是在当海伦的母亲。海伦接受了母亲急切的母爱和乳液，她所给予的回报，是变成一具温驯而敏锐的雷达，始终与母亲的需求和情绪同其波长，并顺应母亲以爱为出发点的要求，于是，母亲给予海伦母爱的需求，和海伦对母爱的需求，在这对母女之间有力地建立起互相依存的关系

（在这个故事背后，外祖母始终是一个重要角色，她对海伦父亲的感情是爱恨交织，对海伦则相当溺爱，离婚之后，她时而指责女儿没有抓住丈夫的心，时而同情女儿，说男人有多可恶。她一再告诉海伦，妈妈是多么伤心和痛苦，海伦应该善待妈妈）。

如此，在海伦的**母方体系**之中，海伦的歌与舞是使母亲觉得女儿在照顾和保护她，而这就是说，海伦无法做出什么伤害母亲的事，而不会觉得焦虑和愧疚。自从父亲离开以后，母女之间的牵掣急剧地增强了。数年之后，海伦反抗了，时常嘲讽和谴责自己的母亲，她谈了几次恋爱，但总是遇人不淑，备受对方的凌虐。最后，她身心疲惫地回到母亲身边，于是，母女二人再次扮演起原来的角色，两个受到伤害的女人，彼此安慰、彼此照顾。

海伦的**父方体系**，大体上是建构在她父亲的自恋的基础上。他要求所有的人，尤其是海伦赞美他和崇拜他。他是一个活跃于电视荧光屏上的人，加上他的魅力，就成为海伦自己的白马王子。她幼年的时候，虽然和母亲很紧密地结合在一起，但因为父母之间的磨擦还不太明显，她仍可以轻易地爱恋着父亲。事实上，由于她扮演母亲慈爱的“小母亲”，缓和了恋父情结所激起的罪恶感。当双亲的不谐日渐严重，她就无助地陷于困惑之中，不知道应该忠于哪一方。于是，就在她九岁那一年，由于各种焦虑与恐惧的症状，她被送来接受治疗。父亲终于离开了，海伦惊惶失措——不是由于她遗弃了母亲，而是由于他遗弃了她！这是不可能的。无法置信，深爱着她的父亲竟然会离她而去，去跟别的女人同居！爸爸和妈妈生活在一起，睡在一起，是可以接受的——因为，毕竟她先海伦而在，并且是他的妻子，但是，他竟然去找别的女人，这使海伦的梦破灭了。她的痛苦和愤怒使她暂时停止扮演父亲诚挚而充满憧憬的崇拜者角色。但父亲的努力再加上她自己的需求，很快就使她回到原来的歌与舞。对于父亲的新人，和她与前夫所生的孩子，

海伦的态度已经改变过好几次。最后，海伦终于接纳了这名女人，把她当作成熟的大姐姐，也接纳了那名小孩，把他当作可爱的侄儿。

就这样，她深深地沉溺于父方体系之中，仿佛是初到圣地的朝拜者。父亲和他新组织的家庭，在她眼中好像是某个公关机构制造出来的典型。在父亲的自恋使她失望和伤心之后，她再度为他辩解，为他找借口。她把痛苦搁置一旁，继续保有父亲爱她甚于一切的梦幻。

至于**联合体系**，则决定了父母离异之后，海伦在他们二人中间所扮演的角色。她所面临的两难问题是：父母既已离异，在居停于其中一个体系就可能不忠于另一个体系的情况之下，如何同时保有母方体系内温馨而互相扶持的歌与舞，和父方体系内刺激而浪漫的歌与舞？

在父母刚分手的几个月内，海伦企图扮演双亲的调解人，甚至是媒合之人。她跟母亲在一起时，就说父亲的好话，企图使母亲继续期待父亲的回心转意。但是，等到她明白母亲对父亲的怨恨决无平息之一日，而父亲也无意破镜重圆，她跟父母相处时就变得更谨慎了。她甚至不惜说谎，专拣父母各人喜欢听的话说。她在父亲家里可能玩得兴高采烈，但回家时，她会告诉母亲说今天过得很差劲，说父亲的新人有多坏。她会拒绝跟母亲做好玩的事，然后却告诉父亲，妈妈从来不陪她玩。她告诉双亲的话，就像是在哄两个饥渴的小孩子：“我当然是最爱你了。”她想要的东西如果母亲说她买不起，她就转而求诸父亲；她会要求母亲允许她去看父亲——就这样，她周旋于双亲之间。

但她处理此一两难问题的最可怕的方式是生病——无论是生理上或情绪上的病。她的病症（大肠炎、白血球过多症、沮丧、食欲减退等）使她得以同时获得母亲的照顾和父亲的关心。她的病症在联合体系中的最大作用，可能是使父母在电话交

谈或拜访医生之中互相接触，这一类型的病症，到她二十多岁的时候仍然缠着她不放。

梦醒的时候

这三个家庭体系都是虚假的，都严重伤害到海伦在生理和心理上的健康。要改变这些体系，就必须从使海伦承认自身的沉溺开始。在破裂的婚姻中，父母双方都会要求你与他自己和对方建立某种特定的关系：你必须看得出来，此时你所面对的是两个骄纵的、自我中心的、愤怒的、受到伤害的小孩。当然，这不是你父母的全部——他们其实比这两个小孩子成熟和复杂——但提出这类要求的，确实是这两个小孩子。同时，就像处理其他歌与舞一样，你必须承认你内心脆弱的小孩，在目睹家庭破裂的震惊和恐惧之下，经常不惜伤害自己，努力照顾父母双方内心的小孩，企图借此重获安全感。

承认歌与舞的存在也意味着，你老早就接受或建构的神话，可能迄今仍在潜意识中左右你与双亲关系的神话，必须设法揭穿。下列是一些常见的神话：

父母离异是你的错。这个想法有时候是父母中的一方所教导的，有时候是从一句似乎别有含意的话中揣摩出来的，有时候则是从子女自己的心思中产生的。有一名中年妇女，她三岁半时父亲抛弃了妻女。她一直相信她自己就是罪魁祸首，因为父母仳离后不久，有一次她母亲在狂乱和愤怒的心情之下，说：“看你到现在还老是尿湿床，难怪你爸爸不要你。”有一名二十多岁的男子发现，他仍然无法摆脱内心的愧疚。而起因是他六岁的时候，有一次他哥哥忿忿地对他说：“你出生之前，这个家一直都很平安。”有一名少妇，她八岁那年，有一晚偷听到父母争吵，母亲叫她父亲滚出去。而那晚她刚跟父亲一起淋浴过，因此她确信，母

亲的愤怒是因为淋浴所引起的性联想。

这一类例子多不胜数，而最重要的是你必须知道你是否抱着这种想法。如果有，你现在就应该用你成熟的见解加以驳斥：**父母离异，是因为跟配偶不谐，而不是跟子女。**一对夫妇常常会因为子女的存在，而仍然勉强同住在一个屋檐下，并且对许多父母来说，离婚最痛苦的事情是对子女所产生的影响。一段姻缘之所以会破裂，是因为父母中至少有一方对对方极端不满，或甚至无法忍受和对方生活在一起。用你成年人的眼睛注视这个事实，而不再用你内心小孩的心思来扭曲真相，就可以使你摆脱罪恶感。

离家而去的父亲或母亲不爱你。这种想法常常是自觉被遗弃的父亲或母亲所灌输的（“如果爸爸真的爱你，他就不会离开”，“如果妈妈真的爱你，她就会常常回来看，”“如果爸爸真的爱你，他就地拿更多钱出来养育你”）。有时候，这种想法是子女自己形成的：“如果爸爸真的爱我，他就会带我一起走”，“如果妈妈真的爱我，她就不地把我丢下来，让我陪伴这个怪物”，“如果爸爸真的爱我，他就会为了我回心转意”。

这种想法必须用很大的勇气和决心来抗拒，因为我们已经说过（第七章）是有一些时候，父母不很爱他们的子女——这可能就是你的遭遇，但大多数情况中这并非事实。你还很小很脆弱的时候，忽然间有了这种念头；直到今天，你可能还这么想，并且一直没有用你成熟的判断来检验。你应该提出这样的问题：这种想法是谁给我的？我有什么凭据？父（或母）亲抛弃配偶，而没有带我走或为我回心转意，是否真的表示他不爱我？或者他只是不想因为带走我，而更严重地伤害母（父）亲？或者他认为，我跟着母（父）亲会更幸福？法律上是否有难以克服的困难，使他无法带我走？在离婚之前和之后，被离弃的一方是否使对方无法忍受，迫使离弃人的一方离开得愈来愈远？或者离弃人的一方的确是一个无情的

或自恋的人，根本就缺乏爱人的能力？

揭穿上面这两种神话，发现父母婚姻的破裂并非你的错，而弃你而去的父母其实是爱你的；在这之后，你内心的小孩难免会产生“这不公平”的怨恨。正如一个十岁大的女孩在确信自己无罪，而双亲也都深爱着她之后，说：“既然这不是我的错，为什么我得受这份苦？我好像为了一件不是我犯的罪行，被关进监狱里！”但是，与其维持虚构的神话，不如面对现实：是的，事情确实不公平，这是人生无常的一部分，有时候一个人的确是无辜的受害者。维持神话的代价是使你很难抗拒父母所要求的歌与舞。

父母之中，有一方是好人，另一方是坏人。这种过分简化的想法，可能是来自父母的“宣传”，可能是子女为了抗拒某些令人困扰的感觉而产生的曲解，可能是由于儿童很难了解人际的复杂关系；当然，有时候也可能颇接近事实。

几乎每一件破裂的婚姻之中，每个父母都相信配偶的行为和缺点是婚姻破裂的原因，这种想法常常会直接传达给子女：“我已经尽力了，但你爸（妈）太自私（残酷、无情、不负责任、没心肝、不体贴、消极、欺负人、常酗酒、在外头乱来等等）了。”也许这也是你的看法。如果你是一个留下来陪母亲生活的男孩子，也许你必须把母亲当作坏人。因为你害怕父母离家之后，你的恋母情结会愈发强烈。如果你是一个女孩，或许也会把母亲当作坏人，因为你害怕父亲不在时，母亲会把你吞噬掉。也许你会把父亲当作坏人，因为你恨他离开，或者你会把母亲当作坏人，因为是她把父亲赶走的，是她使你失去父亲的（由于婚姻破裂之后，无论原因为何，通常是父亲离开原来的家的，这种错误的想法是很常见的）。也许你认为某一方是非常善良的，因为：看他是多么痛苦；看他是多么渴望婚姻能够维持下去；看他做了多少牺牲。也许你认为某一方是好人，因为你长久以来就把他理想化，为了避免他的形象被玷污，

你不愿意看到他在婚姻破裂中所扮演的角色；也许只是因为你不愿意怨恨弃你而去的或制造问题的那一方，你坚持把他当作好人。

再说一遍：你必须对这些观念提出质疑；不是用你稚子的心思，而是用你成年人的判断力，试着把父母看成平凡的血肉之躯，如此，你才能合乎人情地认识到，两个可能是在爱与希望之中生育你的人，是如何在错乱之中发生问题的。

你父母并不是不喜欢对方，他们只是逐渐疏远，终至分手的。有时候这并非神话而是真相。你所必须做的是确定这是不是真相。因为，如果它是掩饰一切隐藏未发的愤怒与伤害的烟幕（“让我们表现得像个成年人吧”），愤怒与伤害很可能在暗中在向你传达，而在你不自觉的情况下，影响到你对父母的态度。其结果可能是使人陷于极端的混乱之中。你下意识的触角接收到了痛苦与愤怒的电波，但你不让这些信
息进入你的意识层面；也许你就是无法直接面对或回应他们的感情，因为，毕竟每个人都被认为是有理解的或成熟的。最糟的是无论父母的冷静和“非战”态度是虚饰的或真实的，无论你仍年幼或已长大成人，你都会觉得，即使你所面对的是可怕的灾难，你也必须压抑自己的痛苦、愤怒、绝望和恐惧的情绪。你甚至已经使自己相信，一切安好，你对这件事也没有什么强烈的反应。

要驳斥这种想法，你就必须先把它搁置在一旁，让自己去检查内心深处的感受，回顾无数的往事和相伴而生的情绪，并用你灵敏的耳朵和明亮的眼睛观察你父母的言语和行为。

为了挣脱分裂家庭更为复杂的家庭自我共同体和它的不同体系，你必须审视你内心小孩和父母内心小孩之间的活动；用你最客观的判断力和对内心深处未经

神话“洗脑”的感受所作的精密观察，推翻数以万计的神话。你必须提出这个问题：“现在，我对父母这两个各别的人有何感受？”即使是在平常，把父母当作两个各别的、不同的人，而不是爸妈或某先生某太太来对待，也是很重要的。而现在，在他们实际上已经离异的情况之下，这变得尤其要紧。因为，这使你得以避免被迫认为，亲近其中一个人就是背叛另一个人。

在父母离异的情况下，只有当你坚持，你有绝对的权利把父母双方和他们新的家庭体系当作各别的人和体系来看待，并且你也有绝对的权利依照自己的能力与愿望分别和他们建立新的关系，恶毒的歌舞才可能终止。你的坚持可能会引起强烈的反应。父母中的一方或双方，都可能会指责你偏袒对方、背后伤人或忘恩负义等，但是，如果你一再向他们表明，你并无意左右偏袒；如果你自己避免将父母双方提出来比较；如果你表明，依照自己的希望来对待所有的人，乃是你的权利——你挣脱歌与舞的行动，就有可能被他们接受，甚至获得他们的尊敬。

提 要

第4篇 岁月无情

岁月无情，除非死亡提早降临在父母或你身上，大多数人都会面临两个问题：

- (1) 父母日益衰老，你突然发现生理机能的老化使你父母变得衰弱，甚至稚弱；他们对你的牵掣不再是无理的要求，而是真实的需要。

(2) 你最大的恐惧成为事实，死亡夺走了你父母，但他们给你的教诲，你对他们的了解以及你和他们之间的关系，却冻结了。

第十一章 无情的岁月

在这本书里，我一直在谈论你父母内心的小孩，认为这是他们不合宜时的一面，而且一旦内心小孩掌握住他们的行为，就会为你带来严重的困扰。我一再鼓励你，不要跟随他们所需求的歌与舞，迎合他们内心小孩的感受，而牺牲你的独立、精力和你成为自己的自由。但是，当我们想到，你所面对的是日益老迈，已经在岁月的摧残之下失去工作能力的父母，我们就应该调整我们的角度，因为，这时候，他们对子女的依赖不再是不合时宜的，也可能不是控制我们的手段了，因此，也就不再是所谓歌与舞的一部分。

在衰老的日子里

在逐渐衰老的日子里，即使不一定如此，父母内心的小孩也常常会明显地暴露出来。许多社会上的和生理上的因素，共同造成这个事实。逐渐地，他们的行动和反应迟钝了，气力和敏锐的感觉丧失了，记忆和思考也模糊了。这一切使老年人拙于应付各种处境，过街和拨电话都已成为问题。因此，早年幼儿期样样不如人的感觉和缺乏自信心，又重新在他们心中出现。每生一次病，他们就愈形衰弱。意外事故的发生，常常是由于四肢不再敏捷，耳目不再聪敏，而骨头日益僵硬，身体各部门都已失去弹性，使得意外所引起的伤害变得更为严重，也更为持久。这一切，使他们在实际上更形无助，也使幼年的恐怖感和依赖性再度出现。

当你父母从多年来使他们自觉有用的工作上退休下来时，依赖性会更加恶化。现在，他会觉得自己无聊和没有用。此外，他看到许多友人去世，甚至自己的配偶也已不在人世，这些支持他度过此生的人际关系的失落，常常会使他陷于无法抚慰的孤独、绝望和萎靡之中。最后，年迈的父母也意识到他自己即将逼近的死亡。幼年最大的恐惧之一就是分离和被遗弃；现在，只要想到这最终的分离，全然的绝弃，畏惧就会汹涌而至。我们应该很容易理解，为什么老人在痛苦的时候或人生最终的那一场病中，时常哀求的话就是：“妈妈！”

既然衰老的过程经常伴随着这些不幸的遭遇，年迈的父母转而依赖别人，要求救助与支援，就不是不合宜的。而他们最常求助的对象就是子女。Edith Stern曾说：“生命的事实并不只是再生的过程。岁月流逝，父母和子女的角色颠倒了过来，年轻的必须照顾年老的——这也同样是生命的事实。”

虽然在理论上你已明知，这生命现象是事实，当你第一次明明白白地发现父母依赖子女的必要时，仍难免震惊。你感到震惊的部分原因是你发现，他们的身体突然不行了。突然间，他（或她）中风了，身体局部瘫痪。这些年来，他一直说眼睛愈来愈坏；突然间，他实际上是看不见了；突然间，他被一小片冰块滑倒摔断了臀骨，没有拐杖就无法走路；突然间，他不只是健忘而是时常忽视攸关自己健康与安全的事；突然间，他不只是对人们保持玩世不恭的态度，而是妄想有人会在他的食物中下毒；突然间，他不只是为了自己的衰老而悲伤，而是沉溺于严重的忧郁之中，时常无端落泪，或变得近乎痴呆。

有时候，并不需要这一类戏剧性的转变，他们日益频繁地提出问题，已足以令你惊愕：“我们应该怎么办？”“我们应该保留这栋房子吗？”“我应该接受手术吗？”你惊讶地发现，你们之间的亲子关系已经在无形中倒置了。多年来，在

你们之间的关系中，他们内心的小孩即使已很显著，但他们无疑仍是你父母，而你是他们的子女。然而现在，他们就像小孩子一样，转而向你要求救助与安慰。你内心也仿佛有一份失落的感觉：你不再能觉得，你始终可以求助于你父母。

你失落的感觉有时候是导因于父母中某一方的死亡，因为这使你父母中的另一方突然间必须依赖你。就在你为去世的亲人服丧的时候，你父母中还活着的那一位可能已一头栽进孤独、绝望与混乱的深渊，而严重伤害到他自己独立生活的能力。如果你双亲结婚已久，而且关系亲密，情形尤其是这样。但即使你父母之间时常发生激烈的冲突，也可能如此。对你来说，虽然过世的亲人只有一个，但你仿佛已同时失去双亲。在心理上，你已成为孤儿。而在实际上，你已经相当程度地变成另一个孩子的父母。

对于转而依赖你的父母，你的态度是决定于许多因素的。最重要的因素之一是你父母变得柔弱多病之前，你和他长久以来相处的情形，很显然地，如果你和父母之间和谐、亲密而且互相尊重，而非敌对、隔阂而互相嫌恶的关系，你会更愿意肩负起照顾他们的责任。尤其重要的是你们之间的歌与舞，以及你调整歌与舞的努力；因为你父母内心小孩所扮演的角色，在暮年的关键时刻会变得特别显著。如果你父母所扮演的是受难者，衰老所带来的悲惨境遇使他更有理由激发你的愧疚感，他很可能会变成世上最可怜的受难者。如果你父亲是独夫，他可能会变得更专制和霸道。如果你父母是顾影自怜的人，他暮年所遭遇的难题对他自己来说，毋宁是世上最重要的；他也会努力使他的难题成为你关切的主要对象。而即使你在对他内心小孩的态度上，已顺利地完成了相当程度的调整，当他更执拗地扮演他的角色，更无法控制内心的小孩，且更有力地要求你关心他时，你仍会觉得有一股强大的力量，逼迫你重蹈原来的歌与舞。此时，你所面临的问题是：“在

我父母真的需要我帮助的时候，我要如何去帮助他，而不会重返原来的模式？”你解决这个问题所遭遇到的最大困难，很可能就是你自己的愤怒，因为年迈的父母所提出来的要求会激怒你。

为什么步入晚年以后，父母更容易激怒你呢？我们看到，旧日的一切模式又挟着万钧之势出现了。如果我们以为，我们与父母的关系已经更新，也更为成熟了，一旦发现一切的努力都已失败，那就很容易感到挫折。再者，动脉硬化对脑筋的伤害和其他心智上的变化，已经使你父母成熟一面对他们内心小孩的控制变得软弱无力；因此，他们的言行可能会蛮横无理，自我中心而且不是理性的讨论所能更正的。他们有些使人困扰的言行，是针对你而发的。Leopold Bellak 博士警告说：

你母亲可能已经精神恍惚；她时常心不在焉或幻想听到和看到什么东西、或抱怨有人跟踪她。你年迈的双亲的争吵可能变得非常尖刻，超过你以前所曾听过的。其中一方可能会指责另一方不忠实。母亲指责父亲想要毒害她；而父亲说她总是把他的钱藏起来。也许他们会告诉你，邻居非常恶劣，老是半夜里搬动家具或窥探他们，使他们无法入睡。我可以向你保证，这一类的怨言，你初次听到时也许觉得很怪异，却是很常见的。

即使他们的行为不是针对你而发，你处理这些事所遭遇的挫折，也会使你怒火高升。更何况他们的执拗无理有时候就是发作在你身上的？如果他们的要求或指责是蛮横的，那就特别容易令你恼怒了。

一般来说，如果你父母可以称得上是“老人”，你的年龄大概也不会太小。医学的进步延长了人类的寿命，但我们也就更容易看到这种现象——人们正值盛年，盼望着自由的来临，却发现必须开始为年迈的父母操劳了，再次引用 Bellak 博士的话：

终于是时候了，说不定这还是你第一次有机会抛开尿片、孩子气的争吵、麻疹、感冒或学校的行事表去轻松一下，度个假。但是等一下，这是什么？突然间你得到了另一堆“孩子”。中年的你环顾四周，发现父母目前也许还能照顾自己，但已逐渐步入需要人家照顾的年龄。

照料年迈的父母，即使是有限度的照料，也会对你的自由产生新的限制，对你的财力造成沉重的负担，并对你的时间和精力造成巨大的耗费。这一切都会助长你的愤怒。面临这些负担时，我们不难发现，子女这一方会希望他们的父母死去。多数为人子女的，童年都曾经有过这种希望。但现在，这些念头并不只是幼年的心思的重现，而是从你此时此刻面对父母的挫折感自然衍生的。你宁愿父母死去的希望也常常是你的怜悯之心所激发的。因为你希望他们的苦难，他们的日益衰颓以及他们的孤独，能够早日结束。此外，你渴望维护他们精力充沛、独立自主的形象。你所面临的危险是，希望他们死去的念头会使你感到愧疚，而这会使你变得脆弱无比，极易重蹈旧日的歌与舞；你对何者为处理此种状况的最佳方式的判断，也极易为你内心小孩的感受——无论那是愤怒、内疚、恐惧或其他任何感受——所压倒。你愤怒的情绪和宁愿他们死去的念头，并不会使你付诸行动——实则在这种情况下，这些感觉和念头都是可以理解的；如果你想走上建设性的途径，你就应该宽恕自己。

但是，角色的倒置使你惊惶，时间、精力和金钱的消耗使你负担沉重，你父母的行为使你愤怒；而你父母内心小孩的需求现在实际上是必须予以承认和关照的，你要如何避免重蹈旧日的歌与舞呢？

第一步是承认情况确已改变，你所面对的是一个相当需要别人照顾的人，他的所作所为并不只是从内心小孩产生的策略，但是，有了这一点体认之后，你随

即面临另一个问题，使你必须彻底检讨你的为人、信仰和价值观。为了自主，为了能够更全面的决定自己的人生，为了自由地选择自己的生活方式或许你已经奋斗很久。实现自己的潜能，扩大自己的经验，并勇敢地决定攸关生存的难题——这一切或许你已经视之为首要的价值。然而照顾年迈父母的，令人备感疲惫和束缚的工作，能否与这个价值系统并存？自我实现的价值是无庸赘述的。有些习俗与观念，是以未经质疑和不许质疑的教条来束缚人的，它们蛮横地限制了个人的行为范围；而自我实现正是一个重要的对治之道。但是，即使是对提出此一主张的马斯洛和罗杰斯（A. H. Maslow and C. R. Rogers）等人文主义的心理学家来说，自我实现也决不意味自我中心的自私行径。相反地，在自我实现的过程中，由于同情、照顾、关怀与爱，你的自我超越了早期自恋的小我，进而将你生活领域的更大部分涵盖进来。而你父母，无疑正是你生活领域中的重要部分。我们的意思并不是说，因为社会习俗、你的宗教信仰或你的罪疚感说你应该照顾他们，所以你被课以这样做的义务——虽然社会习俗等所包含的价值，也可能与你保持的信念一致。我们所要指出的是，关怀别人，尤其是关怀那些一向对你有重要意义而确实需要你关怀的人，乃是人性的践诺。虽然你会怎么做以及你那样做时所保持的心情如何，会因你对父母的感情而异，但只要付诸行动，你的生命领域就会扩大，你的自恋或自我怜惜就会在逐步践诺的过程中被超越。你自己内心的小孩也许并不愿意承担这一切；他想出门，想去玩。但是，你成熟的一面可以选择你的人生，去克服内心的小孩，去援助曾经照顾你的人。

如果你已决定援助你年迈的父母，并承认他们对你的某些依赖是正当的，只要你鼓励他们在身体状况允许的范围之内独立自主，这将有助于你避免重蹈旧日的歌与舞。把父母当作婴儿一般看待，将会严重伤害到他的自尊和心灵，以及他

们尽其所能继续创造自己的人生意志。记住，在他们身心老化之前，你和父母所进行的歌与舞是存在于他们内心的小孩和你内心的小孩之间的。也许现在他们内心的小孩要比从前明显和活跃，但他们所求助于你的是你成熟、理智、关怀和父母一般的反应，而不是你内心小孩愧疚的或安抚性的反应——这只会迫使你父母更深地陷于无助之中。

你不再是孩子

虽然鼓励年迈的父母在其能力范围之内尽可能独立自主，是防止他们退回旧日形态的重要步骤，但有些时候你必须从你父母式的角色，强迫他们去做你认为显然必要的决定，甚至有些时候，他们自己的判断相当离谱，你必须替他们下决定。

维尼的父亲已经七十八岁，母亲在两年前去世了。维尼从未真正喜欢过父亲。小时候，经营旅馆的父亲很少在家，他在家的时候通常已经疲惫不堪，脾气又暴躁。后来维尼在旅馆里做了几年事，而父亲是一个专制的老板。长久以来，维尼就很少有话跟父亲交谈。也不是没有值得怀念的往事；对维尼来说，这一点点温馨的记忆确实意义重大。但母亲去世之后，虽然父亲希望能常常看到他，他却无法假装对父亲有任何强烈的感情。

母亲去世之后的这两年内，有些事情已经变得很明显。父亲居住的那一带，风气迅速恶化，已经变成一个危险的贫民区。父亲曾两度被歹徒袭击，手腕了折断过，在冬天气温急剧下降的时候，父亲的住所阴寒异常，而房子失修的情况也已相当严重。维尼看得出来，父亲越来越无法照顾自己了。他消瘦了，因为时常忘记吃饭；他的衣服气味难闻，也很少洗澡。维尼开始怂恿父亲搬家，但父亲深

深深地眷恋着他的老宅以及母亲与友人所留下的回忆。维尼想过让父亲搬来和他同住，但这方法显然是行不通的。撇开他们父子之间时常起冲突的事实不说，维尼的妻子是个神经质而容易紧张的女人，家务和两个孩子已够她受了，只差没有崩溃。他们家的空间很小，两个小孩又相当顽皮，成天吵闹。这整个住家的状况，和对所有这些人际关系的理智评估，都显示这个方法将会造成一次恐怖的经验。虽然在财力上有些困难，维尼还是替父亲雇用了一名兼差性质的女管家。短期间内一切都还不错，但不久这名管家就遭到抢劫，辞去了工作，而维尼再也找不到适当的人选。同时，父亲变得更加不可理喻了，会在散步的时候迷失；会在半夜打电话过来，说邻居串通起来陷害他，他的健康状况也再度恶化了。

就在这个时候，维尼决定扮演他父亲的强硬的“父亲”。他到父亲家，告诉他，他必须搬进养老院，而且没有商量的余地——但他可以自己决定要去哪一家养老院。他带着父亲去参观几家相当不错的养老院，而父亲也看中了其中的一家。但临到要搬进去的时候父亲迟疑了。维尼说，他或者住进那家养老院，或者住进医院。父亲盯着维尼，知道他是说正经的，就说“好”。然后，父亲感伤地但语气显然是快乐的说：“你一向是我的儿子，但现在你是我的父亲。”

在父亲的生活上承担起决定的角色，可能会为你带来许多内心的冲突：

我的作为是出于愧疚或关怀？

我的作为是出于理智，或恐慌？还是出于旧日的怨恨？

我是否故意忽视父母日益衰老的事实和他们真正的需要，因为我不愿意被他们的需要拖累？

我是否故意远离他们，因为看见他们日益衰老，我就会想起自己终将来临的命运？

我为他们所选择的途径，是最好的，还是最廉价的？

我把父母安置在某一个地方养老，是为他们设想，还是为我自己设想？

我替他们做的决定是否太多了？

为了照顾父母，我是否使自己的配偶，子女，工作和健康付出了太大的代价？

我照顾父母的方式，我愿意子女也照样用在我身上吗？

为父母做决定总是带有一丝悲剧的意味，我们仿佛是走在一条无始无终的循环轨道上：先是年长的照顾年轻的，然后年轻的照顾年老的，这样的故事也许并不罕见：开头是，一名年轻人丢下父亲，让他孤独地在医院里枯萎，死亡；结局是，年轻人老了，他儿子丢下他，让他在疗养院孤独地枯萎，面对死亡。我们只能希望，如果我们迟早必须承担这个角色，我们能够把我们内心小孩所拥有的最纯真的爱，和我们成人一面所拥有的最大的智慧与关怀结合起来，为我们父母做出最有帮助和最仁慈的决定。

在这里，有一件事是最重要的——你必须掌握住父母话中的真正意思，尤其是他们变得不讲理的时候，他们的话经常使恶魔无法清楚地了解他们真正的心情。如果你拘泥于表面的话语，没有听出他们的心声，结果是你可能会被激怒。

雷夫来接受治疗时四十四岁。他母亲一向是个自我中心的，霸道的妇人。她丈夫过世多年，但她日子过得还相当不错，虽然偶尔会对雷夫和他繁荣家庭提出比较过分的要求。后来她脑部的动脉血管逐渐硬化，氧的供应逐渐不足，她的要求也就变得越来越尖刻和不讲理了。有一天晚上，雷夫和妻子正在共进晚餐，母亲打电话来，声音听起来很激动，一开始她告诉雷夫，她没有东西吃；但雷夫提醒她，他前一天刚去看过她，冰箱里贮满了食物。她说，没错，但她想吃烤鸡，

她虽然有鸡，烤箱却出了毛病；她害怕它会爆炸。他建议用油炸的，但她说，她关节炎发作，剁不开鸡肉。他又建议煎鱼，他知道她冰箱里有鱼，她说鱼的味道有些怪异，她害怕会食物中毒。这样往返数回，他提出了十多个建议，而母亲都以幼稚，甚至怪异的理由予以否定。她的语气渐渐地带有愠怒和指责的意思。

“你到底要我怎么办？”他发现自己是大声吼叫：“替你送一份晚餐去？”

“这就那么困难？”母亲回答。

他失去了控制，愤怒地为自己辩护，告诉她，他昨天才去看过她，他有自己的家。他工作了一天，以及她自私得不可思议等等，她说：“你不关心我会挨饿。”雷夫吼道：“你是在逼我发疯，不要再折磨我了！”他把电话挂断。

雷夫来看我的时候，既愧疚又觉得自己没有错，但最重要的是，他为了自己无法抗拒这种模式而懊恼不已。我看得出他有多沮丧，我们的讨论也集中在这个问题上面。后来我建议，我们将这通电话的始末重演一次，雷夫扮演他母亲，而我扮演雷夫。我解释说，由于我事实上不是他，而他事实上也不是我母亲，我应该比较能节制我内心的小孩，来寻求其他可能的反应方式。

母亲（雷夫饰）：我没有东西吃。

雷夫（我饰）：但是，妈，我昨天才去看你，我注意到你的冰箱里贮满了食物。

母亲：我知道，我想吃烤鸡。我也有鸡，但烤箱出了毛病，我担心它会爆炸。

雷夫：有时候，要一个人单独去面对这些问题是很困难的。

母亲（停了一会儿）：对，很可怕。

雷夫：你觉得孤单吗？

母亲：对，有时我觉得好孤单，我怕我支持不了。

雷夫：我相信这确实很令人难受，从任何一个角度看，我觉得，你都处理得很好。

母亲：你真这么想？

雷夫：不错，你处理事情的方式，是我一直引以为骄傲的，我也很高兴，你觉得负荷不了时会打电话来，把你的感受告诉我。

母亲：哦，是的，事情也并不是都这么坏。你一直在吃晚餐了，去吃饭吧。

雷夫：好，但你要吃什么呢？

母亲：我会烤鸡，烤箱坏得并不厉害。

雷夫很惊讶地发现，如果他保持成熟与关怀的心境，就可以找到别种反应的方式，而不至于重新陷入旧日的歌与舞，他尤其惊讶的是，当我体贴地回应母亲隐藏的信息时，他所扮演的母亲竟身不由己地也产生不同的反应。

第二个星期，雷夫满脸微笑地来看我。“我开始掌握到其中的诀窍了。”他说：“我母亲一开始是歇斯底里地告诉我，她确定对街房子里有几个男人在窥视她，尤其是她穿睡衣的时候。她说，只要窗帘拉开一个缝，他们就看得见她，因为其中一个人拥有一架双眼望远镜。她很害怕，担心他们会闯进她的房间，伤害她。我几乎就要嘲笑她，跟她争论，再度把事情搞砸了。突然我觉得，我能够很轻易地站在父母一般的立场去呵护她。于是，我说：“妈，你确实看起来很迷人。那几个家伙曾想欣赏你的身材，我并不觉得很奇怪，但是那样窥视人的家伙，是决不可能真正去伤害人的，他们只是喜欢看。所以，就当他们是在赞美你吧，实际上确是这样。”我母亲就说了一些怎样保持身材的事；并说，这件事她不会再去追究了。”

面对你年迈、衰弱、需要人照顾的父母，你愈能像父母一般地体谅他们，或

为他们做决定，你就越能避免掉进歌与舞的陷阱，以同情的、建议性的方式对待他们。你的体贴与关怀，永远是最有意义的态度。

第十二章 永远的音容

童年最初也最深刻的恐惧之一是：“如果妈或爸死了，要怎么办？”这是一个不堪想像的念头，儿童却为此忧愁不已。父母出远门时他们就恐慌，父母生病或受伤时，就祈祷不要让可怕的事情发生。对我们许多人来说，这个大家共同拥有的，长期以来所畏惧的悲剧，已经成为事实。如果事情已经发生在你身上，你可能会觉得这是一次严重的创伤，你无法相信这是事实：“我真的再也看不到他（或她）了吗？”父母的死所带给你的痛苦和影响有多大，大体上要视你和父母的关系，以及他们去世时你的年龄大小而定，你可以确定的是你们之间的歌与舞并不会因为他们的死而结束。事实上，最难终止的歌与舞，是你和已故父母之间的歌与舞。

你父母在世的时候，是会因宜而变的人；当你改变时，他们也会不断调整对你的态度。现在，这种交互影响的关系已经不存在了。你对他们的了解——他们的观念，他们对你和别人的看法，他们对你的期望，以及他们对人生的告诫——在他们去世的时候已经冻结了。他们的死剥夺了他们继续成长的机会，而社会持续不断的发展也无法再影响他们了。虽然你已经有若干改变，他们在你心目中的形象可能仍然静止不动。这些形象一成不变地重现，仿佛生前录存在你脑海中的声音和影片，你对他们的反应是固定的，因为你所面对的已不再是活生生的人，

而是你记忆中的形象。

冻结的时光

你对父母的固定印象，有一部分是由你的记忆所构成的，而这些记忆有许多是你还年幼的时候就贮藏起来的。在贮藏起来之前，你幼年的想法和观点会先加以过滤和诠释；而你幼年的经验是非常狭隘的，因为儿童年的理解力是有限的，他们经常是依据自己的需要去观察周围的事物。如果你的需求是将父母看成母亲卡上“最优秀”和“最完美”的对象，你就会忽视一些反面的素材。如果你童年的自恋使你要求一切都顺心如意，当父母拒绝你时，你会认为他们是卑鄙和偏心的。你所记得的是你依据需要从无数往事中挑选出来的。你将这些记忆组合起来，就构成了父母的形象。当你逐渐长大，你的需要改变了，你对人们的观察也越来越符合实际了，而你和父母之间的交互影响也就不断输入新的材料，开始调整你的见解，但是，一旦你父母去世，输入的过程停止，你心目中父母的形象也就固定了。

除了你自己挑选的记忆，别人也会帮助你创造父母的幻象。你父母去世时，你的年龄愈小，这种情形愈严重。如果你母亲告诉你，父亲是一个杰出、仁慈而高尚的男人，你就很容易把他显然卑贱、猥琐或残酷的行为遗忘，或过分地予以合理化。如果他告诉你，他是一个非常尽职的父亲，也许你就会忘记，你多半时候都觉得他冷漠而疏远。而如果她告诉你，他是一个非常自私、不体贴、不负责任的男人，你也许就会把记忆中他温柔而充满关爱的一面加以压抑或扭曲。

尽管你对已故父母的了解，受到别人的影响，你的了解仍无疑是你个人的。譬如说，你的需求有异于兄弟姐妹，你父母去世时，你们兄弟姐妹的年龄不同；

你们与父母相处的时间长短不同；而在你的家庭与家庭神话之中，父母生前扮演其角色的年代也不同，因此，你对已故父母的记忆就可能与你兄弟姐妹的大不相同。已经长大成人的兄弟姐妹互相坦诚地谈论他们对已故父母的记忆时，常会惊讶地发现，他们所谈论地似乎不是同一个人。“你父亲不是我父亲”，有一位妇人和妹妹谈论过她们对父亲的印象之后，这样对妹妹说。她们父亲死于一种慢性的肌肉萎缩症时，姐姐十七岁，他当时已在病榻上挣扎了三年，身体日益衰弱。在她的记忆中，父亲多半是个活泼、有成就、喜欢开玩笑的男人。父亲去世时，妹妹十岁，而父亲染上疾病时她才七岁。她对父亲最鲜明的记忆是一个衰弱、忧郁而痛苦的人。即使年龄的差距不大，家庭的境遇也没有这么戏剧化，但因为你和兄弟姐妹在家中所扮演的角色不同，你们与父母相处的经验也就截然不同。在家庭之中，你可能是“杰出人物”，“美女”，“丑小鸭”，“不上不下”，“宝贝”，“父亲的宠儿”，“母亲头痛的孩子”或“开心果”等等，你对父母的了解就是从那些角度出发的，而这使他们在你心目中的形象极其主观。

你对已故父母的认识中，最主要的一面是他们对你的感受。我听过许多成年人说，他们希望父母能够活久一些，好让他们比较清楚地知道父母对他们的看法；因为，现在这已经模糊不清了。我也看过许多成年人，父母亡故已多年，却仍一再尝试争取父母的欢心或避免让他们不悦。

一个三十岁，美丽而纤细的女子说：“我小时候，爸爸总是笑我胖。我几乎一直在节制饮食，即使大家都说我身材好。每回我量体重，看到又增加一英镑，就觉得他又在嘲笑我，那种羞辱的感觉一下子就把我吞没了。我十二岁那年他去世了。”

一个四十岁的男子说：“我母亲总是笑我心不在焉，甚至到今天当我忘记做

什么事时，仍会听到她说：“你连脑袋搬家了都不知道。”我仍会不自禁地紧张起来，虽然她去世已三十年。”这名男子是一家资金雄厚的公司的主管，以才干和办事效率著称。

一位著名的小儿科医生说：“我很难让父亲正眼看我一下。他的言行总仿佛我是无能和不负责任的。我觉得为了博取他的青睐，我似乎必须当上我所属每一个职业团体的主席不行。我十五岁那年，他就死去了。”

你心中所怀有的父母看待你的眼光，对你们之间的歌与舞有很大的影响。你从父母所得到的指令——他们期望你做什么，他们赞成什么行为，以及何种行为是他们所指责的——也会为许多支歌与舞设定曲调。父母的指令始终是强而有力的；父母死后，这些指令也会像墓碑上的题名，凿刻在花岗石上。于是，指令构成歌与舞的基础，永远盘旋于你和父母之间。且列举一些时常可以听到的话：“如果我妈妈知道了，她一定会在坟墓里翻身爬起。”“爸爸一定会要我们那样做。”

“我父亲今天一定会为我感到骄傲。”所有这些话都假定你知道你已故父母的指令为何；也显示出你或你心中的小孩，仍认为获得父母的认可是非常重要的（虽然他们已不在人世）。有时候，你自以为知道已故父母的指令为何，是因为他们有一个心愿未了。有一名少妇，在自己的孩子出世时说：“妈妈今天一定会为我感到骄傲。”但随后她发现，事情恐怕不是这样——因为，从来就没有什么事情能够取悦她挑剔的母亲，如果她今天还在人世，仍然会找一些毛病来数说。

假设你知道已故父母的指令为何是一个谬误，因为，即使这是很明显的，他们仍可能因时日的推移而改变。想一想最近十年来，你的改变有多大，再想一想别人——包括你父母中还活着的那一位——的改变有多大。人生的际遇，每天都带给我们新的教训，但这些改变并不只是成长的自然结果，社会变动的速度，已

经快到我们每一分每一秒都得迎接未来的震荡。在人生和社会的各层面，已经发生巨大的变革。家庭、婚姻、女性地位、性、美好人生的意义、种族平等、生活形态，所有这一切事物的观念与现实，人们对金钱、爱情和工作的态度，乃至教育、宗教、爱国行为等已为社会确认的制度或行为，都已经发生变化了。这项变革在我们不自觉的时候，已经影响到我们每一个人的思想。

我们常常听到人们说：“我生得太早了。”或“我希望我能够再重来一遍”。如果你和别人都已发生巨大的改变，你凭什么认为已经不在人世的父母不会也跟着改变？有一名女子，她母亲老是告诉她，一个人单独生活是最可怕的事。依据她的说法，仿佛单独生活本质上就是坏事：“正常人不会单独生活。”这名女子婚姻失败以后，母亲就劝她找一个同室的人或搬来跟她住，决不要一个人单独生活。这个女儿把自己的家布置得很温暖，参与并享受她的社会生活。她告诉母亲，她觉得自己的生活舒适而安定，最后，在一次谈话中，母亲提到自己一生对孤独的恐惧，她说：“好的，如果你喜欢，就随你便吧。我是在把自己童年的恐惧加诸你身上。”如果她母亲在数年前逝世，这名女子可能会以为，母亲反对她独居的立场不会改变。而如果她迫切渴望得到母亲的赞许，她也许已经对生活另做安排了。

在萧伯纳的《人与超人》中，安娜的父亲许多年前为了保全她的“名节”，在一次决斗中丧生，时年六十四岁，而她当时还很年轻。现在，安娜也死了，享年七十七岁，父亲死后，她一直都生活在哀伤之中，并以他为道德的标竿，律己甚严。当她父亲问唐璜（就是在那次决斗中杀害他的男人，但现在已成为他的好友）：“有什么新鲜事吗？”唐璜回答：“哦有，你女儿死了。”

“我女儿？”（回想的表情）“哦，跟你在一起的那一个，让我想一想，她叫什

么名字？”

“安娜。”

“啊，对，安娜。一个很好看的女孩子，如果我没记错的话。你警告过它丈夫，那个叫什么名字的吗？”

安娜在一旁听到，非常难过。而当父亲让她知道（现在，他们二人都已永不在人世；对她来说，继续哀悼和崇拜他已毫无意义），他的道德观念和她母亲的婚姻，大异于她一向所相信的，她吃了一惊。他说得很清楚，他的许多行为，包括那次致命的决斗，只是遵循社会对他的期望，而不是有什么爱或道德要求的深刻意识。因此，安娜一直遵循着亡父的指令，而从不知道，父亲本人并不相信这些他终生奉行的指令。由于不知道，她甚至无法想象，父亲会接受她的不同行为。

所以终止与故父母之间的歌和舞的第一步，是向“父母的指令固定而不可变更”的假设提出质疑。

“如果妈妈知道我要离婚，一定会在坟墓里翻身爬起。”她会吗？如果她了解整个情况，即使她真的不赞成，难道就不可能表示同情吗？

“如果我跟异教徒结婚，爸爸一定不会原谅我。”可能。但社会上对宗教的态度已经大不相同，难道你父亲一点改变的可能性都没有吗？如果他看到你想要结婚的对象，他一定不会改变想法吗？

“如果我决定不要孩子，母亲绝不会赞同。”如果她已不在人世，你就无法确知。但是，如果她还在，说不定会告诉你她同意；甚至说，如果她自己没有小孩，她的人生可能会过得更有意义。

“我父亲从来就不希望我积极进取或太成功。他说，所有他所认识的真正成功的人，为了达到那个地位，都变得阴险毒辣，把自己的成功建立在别人的牺牲之上。”但这不表示

你父亲不可能欣赏你的成就，或从不同的角度来看这件事。他自己对竞争和胜利的恐惧，使他采取上述观点，但他可能很高兴看到子女没有跟他一样，自毁前程。

“我母亲是一个一丝不苟的家庭主妇。她衡量一个女人的角度，是看她怎样料理住所和照顾家庭。”如果你为了事业而忽视家庭主妇的职责，她真的会看清你吗？在你母亲长大成人的那个时代，她和大多数想要表现能力与才干的女人，是借着成为一名能干的家庭主妇来实现自我的。否则她可能会觉得，她一生都浪费了，毫无意义。但现在，有这么多机会可供妇女选择，如果你为了追求其他事业而疏忽家务，她还会看轻你吗？

“对我父亲来说，传宗接代是非常重要的。我的第一个孩子是女孩，当时他表情沮丧，但说：‘没关系，下一胎准是男的。’不久他就去世了。三年后我们又生下第二个女儿。我们实在负担不起第三个孩子，但为了使老人家高兴，我们会再努力。”如果你有机会和父亲开诚布公地讨论，也许他会同意，现在再生一个孩子将会造成困难。

“我高中毕业以后，父亲不让我上大学——他说，那是男孩子读的，女孩子不可以读。现在我已经五十多岁，有好几次机会上大学，我丈夫也很鼓励。令我惊讶的是我竟以高分通过入学考试，这使我没有借口再推拖了，但我仍然没去注册。我怀疑，仍然是我父亲使我踌躇不前的，虽然他已去世 30 年。”但是，如果她父亲还活着，看到社会上对女子受教育的态度已全面改变，难道还会反对自己女儿上大学吗？

如果父母还健在，他们的指令也许会改变——能够看到这个可能性，对你是很帮助的。但终止与已故父母之间的歌与舞，最关键性的步骤就像面对健在的父母时一样，是你必须承认，这一支歌与舞乃是存在于你父母内心的小孩和你内心的小孩之间的。是你父母内心的小孩，因为想要控制与限制你的行为的，正是他们内心的小孩，而即使你已经长大成人，仍然渴慕父母的称许的也正是你内心的小孩。你内心小孩和已故父母的纠缠可能会特别难解，因为父母的死使你对父

母爱与肯定的渴望，不可能得到满足；而你也永远无从知道，这是不可能的。仿佛是一个没有固定答案的问题，一件未完成的工作，有一股强大的力量强迫你追求解答——但现在，这个解答实际上已不存在。

遗像背后的小孩

为了结束别种歌与舞，我们已经知道仔细观察父母的反应，辨识他们内心小孩的个性，将是很有帮助的。但是，如果你父母已经不在人世，你如何观察他们内心的小孩呢？再者，既然他们已经去世了，为什么你还得尝试呢？

你所以必须尝试的主要理由是因为更深刻地了解你已故的父母，你才能够把他们当作还会改变与成长的、活生生的人看待，而不是平面的、静止不动的漫画人物。你父母不是通俗剧或传奇里的人物，也不是你的需求或别人的神话所制造出来的。他们是极端复杂的个体。要看清他们在歌与舞中所扮演的角色，你必须将他们置于光与影之中，呈现出他们立体的、活生生的面容如果你觉得记忆中父母的形象有许多空隙值得你去填补，下面建议你几个途径。

你可以跟认识你父母的人，那些提供你目前心中形象的人之外的人，尽可能地谈论他们一生的每一个层面和细节。征询他们到的可能是他们的神话与误解；并且他们可能只会告诉你，你所想要知道的。但你可以注意，在你所听闻的这一切事情当中，是否有一贯的形象或主题。一名妇人回忆说，在她心目中父亲一直是个顽固、严峻、不动感情的人。但在他的丧礼上，当他的工厂里的所有员工都来吊祭，并毫无顾忌地哭泣时，她的看法开始改变了。他们都有许多故事向她倾诉，说在他们人生最晦暗艰难的时候，她父亲对他们是如何仁慈。有一名员工回忆说，在经济萧条的时期，他的生活陷入困境，曾当街拦阻她父亲要求施舍。但

她的父亲回答：“我一毛钱也不会给你，但如果你想要正正当地地做一天工，就跟我来。”后来他变成工厂里一名重要的干部。在她心目中，父亲一直是严肃的家长；现在，她开始回想家中发生过的许多细节。最后，她的结论是：“没错，他是大家所敬爱的人。”

当你重新检视自己对父母的记忆时，试着找出统一的主题。从你对父母最早的记忆开始，把直到最近比较特殊的事情都记下来。看是否可以找到关怀、猥琐、高傲、愤怒、消沉、诚实、勇敢、不负责任或公正无私的主题？这些主题与你一般的印象是否一致？是否与你从别人搜集得来的故事一致？

你可以观察已故父母的相片（对健在的父母，这也是一种有益的练习）。注意他（或她）的姿势——严肃或轻松，积极或消极，强壮而坚定或衰弱而萎靡？他的脸部表情如何——友善或不易亲近？温柔、迷人、虚伪、坦诚、快乐、集虑、沮丧？或像是带着面具？如果你或别人同在一张相片中，注意他们相互间的关系。他有没有接触到任何人？谁？是自然的或勉强的？其中的气氛是温暖和乐意的吗？这是试探性的接触或亲切的拥抱？他的姿势、表情以及与别人的相互关系，是否可以凑成一幅完整的画面？

如果你有父母童年的相片，也仔细去推敲。他（或她）是怎样一个孩子？他的世界可能是怎样子的？你在那个年龄的时候，会想跟他交朋友吗？为什么？如果你有一个孩子，就像相片中这个孩子，你觉得如何？也许你很幸运，还留存有父母书写的遗物。这可能是你读大学或服兵役时，或他（她）不在家时，所写给你的信。如果他喜欢写作，说不定是几篇故事或散文。你从他写作的内容和方式察觉到什么？对他来说，什么是重要的意义所在？

另一个有益的方式是从你作为一个成年人的有利角度，回顾你对他一生所熟

悉的一切事物——他的童年、教育、职业的选择、配偶的选择等等，并看看这一切是如何构成一个整体的。结果是怎样一个故事？你会给它加上什么标题？从故事中浮现出怎样一个人？你对这个人有何感想？

这些方法所提供的形象，也许比你记忆中所拥有的，还要真实。但如果你拒绝接受这个比较真实的形象，也毋须惊异。因为，你心目中原有的形象，正是你所迷惑或执著的，是你情愿委身相求的珍宝。

与空椅对话

如果你想终止歌与舞，更切实际地认识已亡故的父母，是一个必要的步骤。但最重要的，是你的反应必须有所改变。正如同你父母在你心目中的形象，于他们去世之时就冻结了；你对该形象的反应，也在他们去世时——或甚至更早——就冻结了。对现今只存在于记忆中的父母的反应模式，你怎样才能予以溶解呢？你怎样才能以一种新方式来和他们交往呢？在完形疗法（gestalt therapy）中显示出卓越功能的，与“空椅”对话的技术，也许能帮助你再一次与已故父母交谈。

伯特，三十二岁，建筑师，服务于一家大公司，担任毫无创意的例行性制图工作。他目前所苦恼的问题是：要不要离开这家公司，与朋友合伙从事充满创意的别墅建筑工作？那将是孤注一掷的一步。在讨论这个问题的过程中，伯特说：“我觉得，如果父亲没有在我还小的时候就去世，如果有一个男人看着我长大，这种问题难不倒我。我知道这听起来像是在推卸责任，但想起他的早逝，至今我仍然生气。”我建议他跟父亲讨论这个问题，我搬了一张椅子放在他面前，伯特已经熟悉这种治疗方式，就不再多问。他盯着空椅，说：“爸，你实在卑鄙、可恶，那样早就去世，丢下我。老天，我才九岁！你知道九岁有多小吗？”

我示意伯特坐到那张空椅上。“儿子，很抱歉。我并不想那样早死。我实在不想死。”伯特又坐回到原来的椅子上。“如果你不想死，你就不会死。”从伯特的声调和噘着嘴的样子，可以看出是他内心的小孩在说话，他已重返父亲去世时的年龄。“我恨你死去。”

“伯特，我猜你以为你爸是万能的，甚至心瓣已经病得像纸巾，也还能活下去。你一定把我当成超人了。”

“你是的，我还记得那回野营时，你击出了两个全垒打，而别人连一个也没有。”

“我记得你那时有多得意，而我多么愿意让你感到荣耀。我不认为你真的知道我有多爱你。当医生第一次告诉我，我的心脏已经坏到什么地步，并暗示我可能无法拖得太久，我最先想到的就是你。我真的不想那样早死去，丢下你。我多么渴望活下去，看着你长大，帮助你长大！你相信吗？”

“我想，是的，但我很难把怒火压抑下去。”

“你有孩子吗？”伯特的“父亲”问。

“有，两个。一个八岁，一个五岁。”

“如果你不幸去世，丢下他们，你做何感想？”

“那是最糟不过了。我想活得久一点，但我尤其希望陪着他们，直到他们能够自立。但我想，没有我，我太太会做得比你太太好。”

“妈妈是不是常常约束你？她相当神经质。”

“她老是对我尖叫，叫我不许做这个，因为这不好，叫我不许做那个，因为我会受伤。我就躺在床上哭叫，咒骂你为何那么早死。我知道你会让我去做那些事，但有时候，我也不敢确定。我记得最后一年，你病倒了，我必须保持安静，

以免吵到你。我怀疑，也许你的确不喜欢我吵闹的那一面，那个喜欢跑跳和到处乱碰的小孩子。”

“我喜欢，我生病以前就是那个样子，也许你记不太清楚了。除了那两支垒打之外，真的，我是一个活跃的家伙，而我希望你强壮，走出门，每天都过得充实。”

“但是，看你怎么回事嘛？”

“我只能说，运气不佳，除了戒烟，我一点也不愿改变我的生活方式，你抽烟吗？”

“是的。”

“戒掉它。生命实在值得珍惜，而你还有两个小孩。撇开这些不提，我最想告诉你的是，不要活得像只老鼠，畏畏缩缩。你母亲希望你那样子，因为有时候她简直就是一个受到惊吓的小女孩，但那不是生活。”

“爸，我是一个建筑师，我在一家大公司服务，工作安定而沉闷，我正在考虑辞职，开始与朋友合伙，但我有些担心。”

“你的构想稳当吗？你的合伙人可以信赖吗？”

“我全心全意相信我的合伙人。我也从每一个角度，检讨过这个构想。基本上没有什么问题，但得冒风险。”

“什么事没有风险，但你似乎并不喜欢现在的工作，而听来你是很想尝试新的机会。我想，你应该放手去做，否则你会一直踌躇犹豫。我当然不希望你因为以为我要那样，而畏首畏尾。你还有一辈子要活。”

伯特回到自己的椅子，沉默地坐着。我问他，是不是谈话已经结束。伯特摇摇头盯着空椅，说：“爸，告诉我实话，我知道你病倒那年，有时候我很吵闹。”

是不是我把你害死的？”

“不，当然不。我的心脏坏透了，根本没有活下去的机会。别以为你长大了，能够打倒你老爸！”

“像你这样一个杂货商，在哪里学会这些恋母情结的问题？”

“我死后变得精明多了。”

“不错，你是精明多了。”伯特顿了一下。“我想，我们该说再见了。”

“为什么？我们能够谈这么久的话；如果还有更多话要说，我们可以再聊。我不打算再离开了。”

“好的，爸。跟你聊天实在太棒了。我会再来看你。还有，爸，你去世以前，我一直没有机会告诉你，我爱你。”

“我好高兴。伯特，我也爱你。你真是一个了不起的孩子。”

“谢谢你，爸。我们会再见面，到时候我会把决定告诉你。”

当然，伯特无法知道他父亲实际是上会说什么。但这无关紧要，因为伯特惟一认识父亲是他记忆里的父亲。在这种对话中，冻结的父亲形象可能会溶化、改变，并向伯特传达新的信息，伯特内心的小孩也可能产生不同的反应。

并不是每次已故父母进行“空椅对话”，结局都是温馨的。菲丽丝，二十八岁，美丽而迷人。母亲一向教她男人没有一个好东西，只会利用你。她很小心地挑选对象，验证母亲的教诲。但她改变了，她一再发现有男人真正喜欢她，而现在她也爱上了比尔。他似乎真正在关心她。

她渴望告诉母亲，事情总有例外，希望母亲同意她委身于比尔，但母亲在菲丽丝十四岁那年就去世了，在我的建议下，她开始跟母亲“对话”，她告诉母亲许多关于比尔的事。然后她换到空椅上，学母亲的样子回答。

“看来很明显，这个叫比尔的家伙已经抓住你的心。他专讲些你喜欢听的话，所以他可以得到他想要的。”

“你怎么知道？你甚至不曾见过他。”

“我不需要。他们是一丘之貉。我尝试把这一点教给你，把我以痛苦换取的经验给你，但看起来比尔已经使你忘记你原来知道的一切。”

“不只是比尔。几年来我一直在心理治疗的帮助下挣扎，想摆脱你告诉我的某些病态观念。”

“病态观念！告诉我，我死后发生过什么事？你父亲做了怎么？”

“他是一个人。”

“他做了怎么？”

“好吧，他是难得在家。爸是一个自私、不负责任的人，许多时间和大把的金钱都耗费在赌博。不过，是你选上他的，不是我，而且他并非一直这样，有时候他还蛮不错。”

“如果你要这么想，就随你便；但我比你清楚。你出生时，他在哪里？在赛马场。我病倒时，他在哪里？在拉斯维加。男人根本一点责任感也没有。我十岁时，我父亲跑掉了，丢下我母亲和四个小孩。”

“这些故事我已经听得滚瓜烂熟。但是，妈，不是每一个男人都那样子。如果你看到比尔，你自己就会知道。”

“我不需要看到比尔。我知道，你只需学会照顾自己，独立坚强。”

“我是会照顾自己，也够独立了。但我也爱上了这个男人。”

“我看得出来，你是被骗了。如果你一定要跟他在一起，确定跟他在一起，确定不要付出而没有得到。”

“妈，你一点都没变。”

“谁想改变？我知道我在做什么。”

“好。我不打算说服你，但是我不想再依据你的方式去思考问题了。我相信比尔是真正爱我和关心我的，我信赖他。”

“你会得到教训的。”

“我想，我们之间再也没有什么可以说的。你教导我的，有些已经帮助我成为一个坚强而独立的人。这一点，我要谢谢你。但此外，你再也没有东西可以给我了。”

“是没有，如果你不想听。”

“对，我再也不想听。事实上，我不敢确定，我是否还想跟你谈话。我们之间就到此为止了。”菲丽丝沉默了好一会儿。“安息吧，妈。”

这一场对话，并没有使菲丽丝与她已故的母亲达成和解。它的效果是在使菲丽丝更确定，她不信任男人与无法接近男人的那一面，主要是她记忆中的母亲——一个亡故多年的人所录存的声音，它使菲丽丝清楚看到，母亲的指令是来自她内心的小孩；她仍然怨恨父亲的遗弃，和丈夫的不负责任。但最重要的，是它明白显示出，菲丽丝已经有很大的改变；母亲的指令曾经是她思想与行为的依据，而现在她已不再相信。她一点也不希望与母亲继续在那个陈旧的基础上保持联系。许多年前，菲丽丝在墓地哭着向母亲道别；现在她很高兴跟母亲分道扬镳了。

在许多方面，你都可以利用“空椅对话”来结束你与已故父母之间未了的纠纷。几乎父母亡故之后，他们的子女都会觉得有一肚子的气，过去一直没有机会吐诉，而现在很想告诉他们的父母。他们也许不会告诉父亲或母亲。他们有多爱他（她）、恨他、尊敬他，感激他的养育之恩或被他伤害有多深。**事实上，他们**

大多不曾跟父母道别。即使父母的死并不突然也不意外；即使父母是长年卧病，逐渐走近死亡的，子女也随侍在侧，由于不愿意承认死亡的逼近，或由于对内心深处强烈感情的压抑，子女通常只能对父母讲一些空洞的寒碜话：“今天你的气色很好，说不定明天你就可以下床走动。”“我在服饰店看到一件裙子，你一定会中意，正是你喜欢的格调。”

否认死亡，堵塞了道别的话。如果这正是你的情况，给你自己第二次机会。如果没有在心理治疗中利用“空椅对话”，你可以自己找一段时间和一个隐秘密的地方，请你的父母“坐在”对面的椅子上，告诉他（她）一切不曾诉说的。尽情倾吐，并给他机会作答。如此往复数回，在对话中表达你对他的一切感受，并澄清一切你觉得他对你所拥有的感受。父母的死不必然会终止歌与舞，也不一定会使歌与舞无法终止，你和父母的关系超越了死亡。这种关系存在你心中；只在你想改变，决不会太迟。

提 要

第5篇 心理治疗与成长

不再抱有“只要…”或“有一天…”的梦想，不再期待奇迹；而是面对现实，承认人生不可预计，并勇敢地凭借自己的力量朝陌生的未来迈进——成熟的特征就是勇敢。作者并不鼓励人与他的根源断绝关系；反之，他一再强调每个个人与

他父母的关系是其人格一贯性的保障。但如果这种关系已经恶劣到无法矫正或改善的地步，作者指出，这是你向这关系道别的时候了。而无论是改变或断绝关系，你所最需要的就是果断改变的勇气。心理治疗的意义就是帮助你拆除幻梦，获得勇气。

第十三章 自我的重生

本书的大前提：维持与父母的关系，通常都比断绝这关系要好。毕竟我们与父母的关系，是基于我们已无法尽数记住的，无数的早年经验。而与他们交往的经验，就构成了我们之所以为我们的主要源泉。这些经验贮存在我们的神经细胞中，形成我们内心小孩最持久的成分，我们内心无法完全消除的小孩，他始终追求着这个特殊的联系，包括爱、抚育与引导——而这正是父母善于养育子女的标记。即使在我们已不复需要父母抚养之后很久，在我们已能凭一己之力面对世界之后很久，甚至在我们自己已经身为人父或人母之后很久，我们内心的小孩仍会循着原路重返最初的水泉，仿佛只要获得象征性的慰藉，就已经满足了。有人说这是神经病，也有人说这是孩子气。

我不想为称呼而辩。但在我看来，我们内在无法根除的这一部份，只有在它压制了我们的判断，控制了我们的情绪和行为时，才真正构成困扰。因为，即使我们内心的小孩仍旧以幼儿对父母的方式维持关系。我们是想以成人对成人的态度，来维持与父母的关系；而如果得以如愿，我们成人的生活将可以增添一份温暖与充实。此外，与内心小孩维持连贯性的特殊感觉，可以帮助我们的人生分散、

零碎的断片整和起来。这一种熟悉的感觉，有其永恒的价值，不应该轻易放弃。

但有时候，延续此种关系所付出的代价太高了。当我们已身陷歌与舞中，我们内心的小孩向父母内心小孩的需求屈服，以换取他们继续认可并关心我们的希望。长年如此，将会逐步地侵蚀我们思想与反应的独立性，以及我们自我认知的能力。有一天，我们会不知道自己是谁，自己所希望的是什么；只知道父母希望我们是怎样的人，以及父母期待我们追求什么；如果我们已经察觉歌与舞的存在和可怕的代价，并努力于改变我们的舞步，父母却一步也不肯移动，我们就必须正视终止关系的可能。采取终止束缚的行动的可能是我们，如果我们已经达到忍受对方坚持老模式的极限；也可能是父母，如果他们再也无法接受我们目前的样子。

无论是谁先采取行动的，其中总难免带有悲剧的意味。这也许是必要的，无可避免的解放行动，但也正是通俗剧和悲剧的素材。在小说和戏剧里，有些最令人心碎和悲剧的场面就是亲子恩断情绝的时候；而有些最温暖和感伤的场面，也就是浪子回头，父母宽恕，亲子言和的时候。

子女的改变，父母所能接受的程度，是一件因人而异的事。在通俗音乐剧《屋顶上的提琴手》中，德夫耶痛苦地看着三个女儿分别选择了与他的希望和期待背道而驰的前途。首先，长女茱德想嫁给一名穷裁缝，拒绝了父母为她物色的富人或学者。德夫耶一再跟自己争辩，每个主张都紧随着对立的意见：“从另一方面看……”，最后，德夫耶耸耸肩膀，说：“好，孩子们，我们什么时候举行婚礼？”

第二个女儿荷德想嫁给一名致力于推翻沙皇的激进分子。他们甚至不要求他允许，只希望他祝福他们。他恼怒了，再度为“从另一方面看……”所困扰，最后他说：“很好，孩子们，你们得到了我的祝福——以及许可。”

但是，当他得知最小的女儿，他最疼爱的莎娃已经嫁给一名非犹太人，情况就不同了。当莎娃要求他接纳他们，他抬头问苍天：“接纳他们？我怎么能接纳他？我能否定我所信仰的一切吗？从另一方面看，我能否定我自己的孩子吗？从另一方面看，我怎能背弃我的信仰，我的族人？如果要我屈服到这种程度，我会折断的。从另一方面看……不，没有另一方面了。不，莎娃！不，不，不！”

可怕的时候到来了，德夫耶把女儿赶走。我们同时同情这两个人。我们同情莎娃，她深爱父亲，哀求他接纳。我们同情德夫耶，他不得不忍痛割弃他最亲爱的女儿。

德夫耶已经触及他自幼所肯定的价值与教诲的核心。“要我屈服到这种程度，我会折断”的这句话显示出他无法逾越的极限。对于我们所采取的新角色和新途径，父母所能接受的程度，大体上要视他们的弹性大小而定。对于长女和次女的选择，德夫耶是可以通融的，但是，当莎娃嫁给一名外邦人，他表明这已越过他的弹性极限；“我会折断的。”这个时候，他断绝了与女儿的关系。在舞台上，我们看到他脱下鞋子，坐在一只矮木箱上——这是犹太人哀悼亲人去世的传统方式。

当你觉得必须忠实于自己内心的旋律而改变舞步时，你是在考验父母的弹性。要不了多久，你就会发现他们调整舞步与接受你的限度。大多数父母一开始也许会有一段时期的迷惑与愤怒。他们会加倍努力迫使你重拾昔日被期待的反应，但一段时间之后，他们就会放弃努力，接受——甚至欣赏——新的形势。我看过不少案例，当患者在心理治疗的帮助下已有所改变，他父母会说：“从你的改变，我学到了许多东西，我明白了，过去我是太霸道（依赖、专制、贪心等）了。改变是很难，但我觉得好多了，也自由多了。”有时候他们甚至说：“告诉你的医

生，他也救了我。”他们通常不会表现得这么明白，但他们确实欣赏现在与双方实际年龄更相称的亲子关系。

但是，以有些父母来说，初期的迷惑与愤怒是永远也不会过去的。他们已经习惯原来所扮演的角色，你的改变是无法容忍的威胁。他们的反对是强烈的拒绝，他们的要求是尖锐的强迫，他们甚至会以感情（或经济支持）的撤消相胁迫。如果你耐住了他们强制的或利诱的战略，他们的愤怒将会急速强化，甚至达到无理性和危险的地步。假使你已不再亟亟于顽强地对抗任何向他们的希望与提议所做的妥协，你就可以明显地看到，他们与你相处时所能忍受的那种关系是何等僵化和狭隘。也许就因为你拒绝继续滞留于旧日的模式，你父母会像德夫耶一样，把你扔出去。也许你已经察觉，尝试使他们采取某种更能令人接受的反应只是徒劳，你会因此而决定断绝这关系。有时候，你很难知道，是谁使这关系濒于决裂的。是德夫耶和他所代表的古老训示吗？还是莎娃和她对自我实现的追求？但这又有什么关系呢？就大部分的情况来说，是谁使事情趋于极端的并不重要，谁对谁错也无关紧要的；如果你为此与父母争执不休，你就地重新开始另一种形式的歌与舞。重要的是，你父母对他们昔日所要求于你的有多坚持，以及你是否能够接受以这些要求为基础的关系。

从容忍到坚决

你徒劳地等待着父母对你采取不同的反应；两个月、六个月或二年都过去了。没有一个标准能指出，你要等待多久才可以说你受够了。各人的境遇和关系都不一样，我们无法定下任何武断的最后期限。做决定的始终是你的感受和你对整个情况的判断。在这里，你应该反身自问的主要是：“在父母身上，我是否看到

了任何持续改进的迹象，即使只是很微弱的迹象？”

这个问题使讨论的焦点又回到弹性大小的层次。如果你已经一再努力以一种新的、更成熟的方式对待父母，他们却顽固地坚持原来的父母角色——无论是受害者、暴君、圣徒、自恋者或其他任何角色——因此，你在他们对你的反应之中看不到任何真正的改变，你最后就得面对他们根本不会改变的可能性。如果你不切实际地期待他们对你的需求立即提出积极的反应，就会有太快达成结论的危险。正如同你必须花费一些时间，并承受一些痛苦，才能够改变自己；你可以料想得到，你父母也同样惮于改变。为了让反省和环境的力量产生改变的效果，耐心是必要的。即连德夫耶当沙皇诏令城中的犹太人全部撤离俄罗斯，在莎娃来道别时也软化了。他无法放下尊严，当面跟么女说话；但他将行李搬上马车时，却低声暗示长女茵德对莎娃说：“愿神与你同在！”这就是上文所说的，失和的父母与子女在泪眼模糊之中重聚。

另一个危险是，父母并未表现出任何改变的迹象，你却让关系一再拖延下去。满怀的希望，甚至会使你自己以为看到了并未发生的改变。你一再不切实际地抱着父母终会改变的希望，让关系无限期地延续下去，你以新的态度对待父母，而父母则坚持他们的老模式——这种迟延下来的关系本身会变成另一种歌与舞，而其基础仍是与昔日相同的，对奇迹的期待，当然，如果这种情况并未给你带来困扰，也未迫使你返回原来的形态，则你们之间或许会形成一种可以维持下去的妥协方式，即使你和他们的方向不同，但如果他们的反应始终没有改变的迹象，反而使你感到厌恶或痛心，为了充分肯定你自己，或许你就不得不面对断绝关系的痛苦选择。

Robert Goulding 博士在沟通分析的讲习会上建议，在电话中与父母交谈时，

可以以三句话来调整谈话的方向：你仍然希望维持联系，还是想避免旧的反应模式？或你觉得，已经没有什么希望建立更为真诚的关系？他所建议的三句话是：

(1) 今天有什么好消息吗？

(2) 除些之外，你好吗？

(3) 再见。

我想用这三句话作为你努力的过程中，决定是否有必要结束关系的范例，但我觉得，第二句话应该改成：“除此之外，有什么新状况吗？”

今天有什么好消息吗？旧日的歌与舞始终环绕着忍耐、愧疚、屈服、恐惧、安抚与限制等，这句话意味着你尝试从它的消极方向，将亲子关系推向使人生得以肯定、扩展和愉悦的积极方向。“今天”意指：我们不要停滞在过去的模式和怨怒，让我们展开此时此地的新关系吧！

除此之外，有什么新状况吗？如果你父母仍然眷恋消极的方向，仍然邀你相偕重返旧日的歌与舞，你可以拒绝被误导，并做出更多调整关系的努力。毕竟我们不能因为自己已准备妥当，就期望对方立即改变如此根深蒂固的模式。

再见。你致力于积极的途径，避免退返陈旧的模式，坚持以新的态度对待父母，但你父母对于角色的变换却不感兴趣，或表现强硬，甚至他们的角色已经硬化了，这就是你说再见时刻了。

由于血缘和共同生活，你与父母建立了深刻的情谊；当我提及跟这种关系道别，到底是意指什么呢？在极端的情况下，有可能是指一切联系的斩绝。这诚然不幸，但如果这关系已严重损及你的幸福，任何接触只会带来强烈的折磨，这却是必要的手段。但在一般的情况里，则是指亲子间的联系缩减到礼貌性的会面（譬如婚丧喜庆的场合）、特殊的节日（诸如圣诞节或生日宴会等）、特别场合的拜访，或者有

“重大消息”时以书信或电话互相联络。有时候，则连拜年或年夜饭的场合也谢绝了。而无论哪一种情况，道别标示了经常的、例行性的联系的终结；你已经放弃了亲子关系的性质，继续和父母缠逗，这是你片面的宣告——宣告你已脱离旧日模式，结束任何企求某种亲密关系的努力。

结束如此根本的关系，是一件非常严重的事。我必须再一次劝你，要有耐心和气度，给你父母时间去调整终身执守的模式，并且记住，你父母不但必须彻底改变他们的心理状态，还得改变他们在整个家庭体系中所扮演的角色——他（或她）与你相处时的角色，与他面对配偶和其他子女时的角色有紧密的关连。假设你母亲所扮演的是受难与引发内疚感的角色；如果你拒绝再跟她同行，而她也停止扮演该角色，这可能就会破坏她与你父亲之间已建立起来的平静状态。她多年来可能是以受难者的形象来控制你父亲的，如果她放弃了这种形势，他们的关系可能会发生变化。也许他会发现，他没有必要再让内疚感牵制自己。也许他渴望你母亲继续扮演支配的角色，他会做出什么伤人的事，强迫她重返被虐狂的位置。也许在她与你兄弟姐妹的关系之中，她也要面对类似的调整问题。重点是，在整个情境里，有许多因素都会对你父母的改变造成不利的影响；因此，忍耐与宽容是必要的，且通常是不会让你白等的。

敌对的立场

但是，父母的顽固有一种特殊的类型，强烈地限制了改变的可能性：你父母对你终止歌与舞的不安与不悦，会恶化成为一种敌对的立场。在这种情况下，你为了表明自己是一个独立自主的个体，你所采取的最温和的行动，都会引起激怒和粗暴的控诉，指责你想要牺牲或伤害他（或她）。你最具善意或无心的言行，会

被曲解成邪恶和狠毒的举动，令你不敢相信。这种咄咄逼人的、愤怒的反应，会阻碍任何理性沟通的尝试，并很快地把你驱入挫败的绝境。如果你在这个基础之上和父母交往，就会形成一支新的歌与舞，甚至比原来的那一支歌与舞不徒然而没有意义。因为，此时他们的一切反应都是从一个简单的命题出发的：“我善良，而你可恶。”

我们所讨论过的任何一种类型的父母，只要顽固和强硬到这种地步，都可能对子女采取敌对的立场。假设你父亲（或母亲）扮演的是受难者的角色，而你已经不愿为愧疚所困，也不再想借着自我折磨来使他脱离苦难的命运。相反地，你尝试以一种更为积极和独立的方式对待他。这时候，如果他采取了敌对的立场，他就会把你的自由与快乐视为你不关心他，甚至藐视他的证据。由于他已习于被陷害的想像，你这方面想要减轻他的痛苦的任何努力，在他看来将只是特洛伊的木马，突破他被虐的幻觉所筑成的防线，偷偷潜进来，假意提供有意义的新关系，其实是暗藏敌意、冷漠与遗弃他的企图，于是，你最良善的用心，可能会遭到最不容情和最不讲理的指责与抨击。你为了挽救自己，也许就不得不使他所忧惧的变成事实，将他遗弃。

与专制的父母相处，当你已不愿遵循屈服或叛逆的舞步，而相反地建议一种平等对待的关系，也可能会有类似的结局。如果他（或她）采取了敌对的立场，他会把你建立平等关系的一切努力，都当成不尊敬他和恶意破坏他的控制权的行为。在这种情况下，而当这种反应变得实在叫人难以忍受的时候，即使他并未愤怒地终止关系，你的自尊心也会使你这样做。

假设你父亲（或母亲）是圣徒，而你已决定脱离歌与舞。因此，你放弃尝试以反抗来刺激他，或以理性的沟通来改变他。相反地，你开始用自己的感受与判

断，作为你行为的根据，你父母如果有某种程度的弹性，最后他说不定会接受你，甚至欣赏你现在为人。但如果他顽固地坚持自己的观点，为了防止他的信念，他只能将你当作敌对者。于是，他认为你品行不端、邪恶、随落，甚至是被魔鬼蛊惑的。他也许会尝试拯救你，坚持要把你拉回“真理”的这一切；他也许会认为你的生活形态、品行与观点是危险的或反动的，他也许会认为你的生活形态、品行与观点是危险的或反动的，他必须惩罚你或将你放逐。这个时候，再努力维持关系，也只是穷人拜富亲，毫无收获可言。

扮演**自恋者**的父母，一旦采取敌对立场，就像是被激怒的孔雀。当你不再是他（或她）百依百顺的一部分，不再奉承他，不再遵守他指定的脚本，他的反应将是愤怒与斩钉截铁的语气：“如果你不是我的一部分，你就是在跟我作对。”而如果你要求建立互惠的关系，如果你坚持在平等的基础上有取有予，他会认为你是在抢夺他的一切家当，你是在任意而为。在这种情况下，他可能会放弃你，而不是屈服于你对他显然“不公平”的要求，不幸的是，你可能只好让他那样做。

当父母的顽固恶化为敌对的立场时，他们所表现的形态会因内心小孩的类型而异；但你违背他们的期望时，他们的共同特征是：强烈的愤怒与暴戾。这并不只是意外受挫或失望所引起的短暂性的爆发——他们的愤怒会恶化为疑心与仇恨的痼疾，你可以察觉到他们与汝偕亡的决心：他们宁可摧毁亲子关系，甚至破坏你与他们双方的快乐，也不愿接受新的形势。

父母将你视为仇敌的经验，可能会使你痛苦难堪。结果你又退返原来的歌与舞；也可能会使你看清，建设性的关系已然不可能实现，而这使你更容易斩断情缘——这两条路，就看你如何选择了。你知道恢复原状是怎样一种光景，你曾经在那里呆过。在这种情况下，如果你已决定改变，如果你已有能力改变，而你所

做的一切努力却只是将他们逼进敌对的立场，则断绝关系的痛苦选择显然是比较可取的。

我有一名患者，当她改变歌与舞时，她母亲所采取的正是极端敌对的立场。一年以前我看到桃乐西的时候，她儿子已经两岁多，她因为心囊炎卧病在床。她母亲是一个寡妇，性情霸道而刻薄。有好几个月的时间，母亲住在她家帮忙。虽然与母亲同住，时常会使桃乐西和她丈夫感到不安，整个情况却使他们非借助母亲的帮助不可。没有多久，桃乐西就又重返已经控制了前半生的歌与舞——母亲批评她的每一件事，桃乐西被激怒而对母亲不礼貌；母亲会伤心而痛苦地指责她；于是，桃乐西会觉得愧疚，害怕母亲不要她，就向母亲忏悔，母亲就以她的忏悔为借口，变得更加霸道和挑剔……

桃乐西最近这几年来，摆脱自己昔日对母亲的反应模式所获致的一点点进步，当疾病使她处于被动的立场时，几乎完全瓦解了。但躺在床上，也使她有许多时间观察自己与母亲的关系。她看到自己内心惊怕、愤怒的小孩，是如何一再以毁灭性的态度回应母亲内心自恋的小孩。她看到自己拒绝依从母亲时，总是害怕母亲会不再爱她。桃乐西的健康恢复以后，能够自己照料家务和儿子，就请母亲不要再处理这些琐事。母亲被激怒了，指责桃乐西利用过她就要将她抛弃。桃乐西说：“妈，我病恹恹地躺在床上时，确实非常需要你的帮助，我感激你帮我支撑过这一段日子，但我现在好多了，我可以自己照料家务和家人，当然，我们欢迎你留下来作我们的客人。”

“客人！我，做客人！在我自己女儿的家？”

“我的意思是说，现在我不需要你来处理这些事情了。我觉得很好，我负担得了这些事。”

“你要辞退女佣，也得提前两个星期通知她。”

“难道你要我再躺到床上去？”桃乐西发觉母亲辛辣的嘲讽使自己又退回旧日的歌与舞了。她阻住自己：“我相信你一定高兴看到我病好了，而如果没有你，我不会好得这么快。星期五晚上过来好吗？我做顿晚餐让你换换口味。”

母亲站起来，拾起外套往外走，说：“这就是我所得到的报答。我自己的晚餐，我自己会做。”

好几个星期来躺在床上的观察与反省，已经发生效力了。她压抑住冲动，没有唤住母亲，跟她争辩或向她恳求。两天后，她接到一封未署名的邮件，里面是一份剪报，报道某位警察首长的谈话，说对父母不敬是迈向犯罪的第一步。第二天，桃乐西挂了一通电话给母亲，向她问安，但绝口不提简报或请她吃晚餐的事，母亲的语气很冷淡，她说：“别以为我不知道你想请我过去用餐，让我对你客气说一句话，没空。”

两个星期后，母亲打电话过来：“你生病那段日子，一直是我在照顾我外孙子。你却从不邀请我过去看他。”桃乐西回答说，当然欢迎母亲过来看他。“当然，做一个客人。”

“也是他亲爱的外祖母。”

“我想星期天去看他。”

“好，我们都会在家。”

“我不想上楼，我会在楼下按铃，你带他下来。我要带他去动物园。”

桃乐西觉得有一股愤怒和失落感涌上来，差一点就接受挑衅重返歌与舞，但她控制住内心的小孩，说：“好，他喜欢这样。”

母亲带着外孙到动物园，送他回家时，装了他满袋子的玩具和礼物。两天后，

桃乐西接到母亲寄来的一封信，文体迂回而支离，说人家已不欢迎她到桃乐西家，桃乐西的丈夫也嫌恶她；说她看得出来，他们正在给儿子洗脑，让他也讨厌她。桃乐西写了一封简单的回信，说她很惊讶母亲竟然觉得不受欢迎，她曾数度邀请母亲；说他们仍然欢迎母亲去。母亲又写了一封信，说桃乐西信中聪明的谎言一点也骗不了她；说她只希望偶尔去探望外孙，使他们无法完全改造他的思想，叫他讨厌她。

桃乐西就这一件事和丈夫商量，认为母亲虽然显得非常不平静，至少在这段日子里，儿子似乎很喜欢跟她在一起，就决定让她继续来探望他，带他去玩，只要他没有显示出任何不良的影响。但是，他们也决定不再努力跟母亲建立亲密关系。对桃乐西来说，这是一个痛苦的决定，但也使她如释重负。于是，他们之间的关系逐渐变成这种形态：外祖母每隔二三个星期会来接外孙去郊游；外祖母也会来参加外孙的生日宴会，并且她的言行也不会叫人太难堪。到了圣诞节，他们会去探望外祖母，外孙也可以得到礼物。偶尔有特殊事情时，就打电话互相联络。不久，母亲开始常常出门旅游，这使情况变得更易处理。但对桃乐西来说，她已经跟母亲道别了。

狂风暴雨中的大缆

如果你觉得很难终止昔日的歌与舞，你会发现，这与说再见大不相同。你会发现，将你紧紧系缚于父母身上的感情的大缆，足可在飓风中将巨轮固定于她停泊的地方。多绳股的曳船索系缚着你；它有一部分是自你初生之日开始，父母就深深印在你神经细胞上的刻记所构成的。你曾经是他们的婴儿，他们学步的稚子，他们的小孩，他们的青少年。他们脸部的一切表情：微笑与怒目相视；露齿而笑

或愤怒地扭曲着嘴，他们的眼睛因骄傲而发光，因泪水而湿蒙或因恐惧而睁大，这一切，都看在你的眼里，烙印在你的脑里。他们的可与否，他们的判断，他们对你如何面对世人和与他们相处的规定，这一切都记在你心里。你对父母的反应，你的依赖，你对爱与关怀的祈求，你对被怨怒或遗弃的恐惧，你被称赞时的欢乐，以及你所习得的一切赢取爱，避免指责或哄骗他们的方法，都和他们的信息缠结在一起，编结成这条大缆。此外，还有希望的绳股——只要耐心等待，只要让他们听你说，只要说对了话，只要跟他们讲理，只要让他们看清你的需要，自己要击中他们的心思，他们最后就会把你童年时没有给你的给你。你的理智会告诉你，你决得不到，他们没有你想要的或他们不愿意给你；事实上，你的理智甚至告诉你，你并不需要这些，但你内心的小孩仍然眷恋着这份希望。

也许大缆中最强韧的绳股，是你内心小孩极端的恐惧——如果你割断这种关系，这种最初的羁绊，你会孤孤单单，一个人在荒漠寒冷的宇宙漂浮。同样地，你的理智会告诉你，这不是事实。你可能知道，你四周环绕着关心你，爱你的妻子（丈夫）、子女和友人等。但驻留在你的内心里的小孩却掌握住你的情绪，他被遗弃，全然无助，以及被无可言喻的恐怖，无尽的孤单或无底的绝望所笼罩的，一切梦魇般的恐惧，会使你强烈拒绝割断这条系于母体的大缆。

心理治疗

当你考虑终止这个关系时，必然会陷于焦虑之中。一般说来，我们觉得，你应该逐步缩减这种关系，暂时脱离它，去渡一个时间较长的“假期”；或结束某些方面的活动（例如例行性的电话问安），都有助于你把恐惧缩减到较小的、较易控制的“分量”。这样做，会给你机会去坚定决心，去安抚内心惶恐的小孩并说服他，

去寻求你其他的“生活支持系统”（life support systems）——包括你的朋友，情人，技能，嗜好或娱乐等，来帮助你度过这段介于新旧世界之间令人惊恐的过渡地带。终于有一天，你曾经用来改变与父母的关系的一切资源和努力都会转向内面，转而帮助你追求独立自我更大的睿智，解放与发展。

有时候，你会觉得需要帮助，也许你已经发现，你需要专业性的协助。因为结束歌与舞的步骤通常很难独立完成。你可能会发现，虽然你知道怎么做，但你无法克服横隔在前面的焦虑和阻力，你被卡住了，如果你是被卡住了，也许你就应该去寻求心理医师的协助，帮你脱离困境。

也许你对心理治疗知道很多，你知道有许多学派（弗洛伊德学派，容格学派，完形学派，沟通分析等），有许多技术（自由联想，梦的解析，空椅对话，笔迹分析，家庭治疗，互动内省（encounters）等），而某一个取向可能和另一个观点尖锐冲突，这种混乱的场面也许会使来寻求帮助的人迷惑和退怯。但如果你想接受心理治疗的部分动机，是因为你被某支歌与舞束缚住了，则你大可不必沮丧：**心理治疗的每一个取向，其基本目标都是要将人们从已经不合时宜的，过去的束缚和教条中解放出来。**关于这一点，心理治疗的领域里并无争议；所有的论辩都是在何者为达到目标的最有效途径，而每一个学派也都发展出了有用的方法。

譬如说，如果你的生活一直受到你母亲（和其他“代理”她的人）的控制，你对她的关系只是屈从；则**心理分析学家**可能会专注探掘屈从背后被压抑的恐惧和罪恶感，尤其是这些感觉转移到分析者身上时。**完形疗法**可能会叫你与母亲或内心的恐惧等，进行假想的对话，帮你将自己零碎的断片整和起来，由此而使你认识自己目前的力量，进而借此终止屈从的关系。**沟通分析专家**会协助你看清，在你与你父母的关系中，你的“儿童自我心态”是如何运作的，而这是如何使你扮演

不快乐的角色，以及你应该做些什么来改变你所处地位。行为治疗的专家会教你面对恐惧——恐惧母亲会愤怒，崩溃，遗弃你等——放松自己，进而使你不再那么容易被她的手段控制。内爆疗法（implosive therapy）可能会使你沉缅于幻想之中；在幻想中你最恐惧的情况出现了，而焦虑也致于极度；如此，使真实的情况失去重量，变得更易应付。原始疗法（primal therapy）会请你回溯你最早与母亲在感情上的牵制，和你一直没法摆脱的心理痛苦。家庭治疗会帮助你摆脱强制性的复杂磁力，避免再为家中——向来的人际关系所束缚。以上只是粗枝大叶的概略描述，并且互相间有许多重叠地方，但你可以看出，所有这一切取向都是为了将你从过去的反应模式中解放出来。由于这些反应模式是在你还非常具有可塑性的幼年，就根植在你心中的，寻求解脱的途径并非易事，因此，请心理医师来担任向导常常是必要的。

这个向导的任务是什么？他能帮助你察觉，你不只是一个被动的、不幸的人生牺牲者；你可以使自己变成残废，也可以使自己强壮起来。他能够使你正视早年的伤害、愤怒和失望。他能够打开你的眼睛，让你看到新的可能性。他了解你，支持你；他能够陪你渡过放弃幻觉的痛苦。他能够帮助你舍弃令人安慰。但终究会使人崩溃的，对魔术的信念。

这幻觉与魔术是珍贵的，来自你内心小孩的深处，你渴盼着终会找到正确的途径，一切未曾实现的都会来临，温暖的，能够治愈你沉疴一般的饥渴。魔术的意义是：“只要”找到正确的“按钮”，人生就会在一刹那间改观。没有了它，一切似乎都是无望的。因此，我们都奋力守卫着这个梦，继续着一再重复的模式：无止境的歌与舞就是这样形成的。但我们必须舍弃，舍弃然后可能获得；心理治疗可以帮助我们。

在讨论魔术与改变的一篇文章中，Fred Hahn 博士提出这个问题：一个为自己的人生所欺瞒，无法唤醒的人，如果他抛弃了有一天他终能改正和重写人生的错觉，心理治疗能够给他什么帮助？Fred Hahn 笔力万钧的说明是：

心理治疗的目标，是在帮助病患者扬弃合理化、理智化及其他有碍进步的策略，直到他能够迈步走入未知的领域，去寻觅完全觉悟的痛苦与恐惧，并发现自己原来有能力活下去。知道人生可能真是荒谬与无常的；知道没有人是全能的；知道一旦失去最后的屏障——这魔术，伤痛有时会疼得非言语所能形容。不只是为了失落的幻想对象，也是为了幻想和错觉本身，会有一阵子的悲愁和哀伤，然后可以活得比较不依靠幻觉。知道时间是朋友，也是敌人。承认快乐不是允诺，而是短暂和珍贵的经验；承认一旦没有幻觉，人必须为自己的人生添注意义；承认希望必须取代期待和要求；而合乎实际的希望，必须指向一个人潜能的扩展，而这就表示还得经历更多的悲伤与快乐。

幼年的伊甸园已经关闭，天使带着燃烧的剑守在门口。

母亲已经死去，永远永远永远地死去了。

是的，这就是我们必须舍弃的幻想——幻想父母能够实现他们很久以前所做的或未做的。如果抛弃错觉所换来的景象，如 Fred Hahn 所描述的，与错觉相较之下似乎是太冷酷了，请记住：虽然我们不能用魔法补偿无法实现的古老希望，但是，如果我们终止了歌与舞徒劳无功的巫术，我们就有可能比我们父母更会照顾我们自己。但是即使我们的理智已经明白，即使这个主张的意义显著，放弃魔术仍然令人胆寒。因为，正如我在一篇讨论心理治疗的文章中所说的：“真正的难题是对改变的恐惧。在揭发内在的信息，并与他人分享之后；在洞察我们行为的不合理性，和它在已不合现状的情境中的起源之后；在经过对抗，开启了新的

远景和不同的途径之后；在经过战斗，重新认识了我们自己的面目与潜能之后，我们终于遇到死胡同，害怕使用这种觉悟来实现频频向我们招呼的新选择，然而我们的问题应是某种特殊的勇气。”

这种勇气与孔武有力不同，虽然可能有关。我们最大的恐惧并不在父母（或任何人）使我们受害或趋于毁灭的影响力，而是在我们自己。我们需要的是能够面对这个事实的勇气。在《荒芜的地方》一诗中，James Stephens 说，有一个人沙漠中被狮子无情地追赶，最后，他发觉狮子究竟是谁：

我就是那令我胆颤心惊的——

卧榻的狮子！

我就是那令我绝望的沙漠！

而痛苦的夜晚，日复一日，夜复一夜！

无论发生什么事，

我必须在荒漠的土地行走，

直到我抗拒恐惧，唤出——

狮子舔舐我的手！

一个好医生可以帮助你抗拒恐惧；而说再见是需要许多勇气的。因为，向父母说再见时，我们不只是在向这两个人道别，也是在向我们与往日和根源的联系道别。但最沉痛最恐怖的是，我们是在向“只要”道别。我们是在向建立于“只要妈”、“只要爸”、“只要世界……”之上的幻觉道别。再也没有不切实际的希望，我们就要面对人生的真相，以及整个新的、充满刺激的可能性了。

通常在你实际断绝与父母的关系之前，你已先在心中向他们道别。有时候，心理治疗进展已到达患者似乎必须说再见的地步，我们会在治疗期间先行“排练”。布莱恩很久以前就已经结束他与母亲的歌与舞；他做了许多努力，以互相尊重的新方式对待她，但她仍然一再攻讦他，想控制他，且常常闷闷不乐。他已经发现，延续这个关系的代价已超过他所愿意付出的，他发觉他必须将它作一个结束。这个认识使他震惊和悲伤。我搬了一张椅子放在他对面，请他想像母亲就坐在那里，然后开始向她道别。他沉默地坐了好长一段时间。

“妈”，布莱恩的语调柔和：“我再也受不了了。我爱你，而且我已尽力维护我们之间的感情，但没有用，我不想再看到你了。我甚至也不打算打电话给你。这实在是太痛苦了。我是说，呃，我想我是要说再见。”

接着我请布莱恩换到另一张椅子，想像母亲可能有的反应。当布莱恩换过位置，脸上立即浮现严厉而尖刻的表情。“你到底要说什么？跟我在一起你有什么痛苦？如果你不要老是跑到别处去，如果你的言行像个体贴的乖儿子，我们就不会这样满怀怨怒地争吵。我对你的要求，对你就是那么困难。我给你的意见，你就是不接受。所以，如果你把我当垃圾看待，我应该怎么办？忍耐？”

布莱恩坐回原来的椅子。“妈，我不相信我把你当垃圾看待了。我已经不得不相信，无论我怎么做，都无法使你不那样想。我已经厌倦努力证明我是一个乖儿子。我已经厌倦你的言行，仿佛我想过自己的生活就是对你的人身侮辱，并且，我已经厌倦跟人争辩。”

“你仍然跟过去一样自私。”他“母亲”回答：“不，你小时候很乖，总是听我的，但后来你开始变了。自从你结婚以后，你就不断地忤逆我。”

“我从来就无意冒犯你。但是，难道你就不能从这次的交谈看出来吗，你总

是说同样的话，总是要使我认为自己自私？我不想再这样子了，而除了不再看到你，没有别的办法。看到你，我就又掉进同一个模式，就像现在这样，所以，至少让我们看看，我们能不能有礼貌地互道再见。”

“有礼貌地说再见？我儿子要跟我断绝关系，还要我有礼貌地说再见？”

“不错，这个要求是太过分了。即使是要离开你，我仍然想得到你的允许。但我想，除了说一切都过了，再没有别的方法，我真的爱你，我还记得不少甜美的往事，譬如说下大雨时，你带着我的雨衣和胶鞋到学校接我；你带我到爱乐去听音乐会；你把做巧克力布丁的平锅留下来给我舔；还有许多别的事。这一切，我会永远记得。但现在事情糟透了，而且很久以来就糟透了。事实上，有些时候我恨你，而我不想这样。我希望在我忘记我为何爱你之前，把这些事情结束。”

“你怎么可以这样残酷，这样忘恩负义？你知道我为你牺牲多大吗？”

布莱恩长长叹了一口气，“妈，我怀疑我会想念你，但我不敢确定。我不会反悔的，不再负担你，我会觉得轻松的，并且可以自由地过我自己的日子，但现在，我好难过。再见。”

“你不可以！我该怎么办呢？”

“你会过得很好，你一向就能够。”

“只要你肯听从我。”

“妈，你必须自己去解决你的‘只要’。”

“你在说什么？”

“妈，再见！”

布莱恩坐着哭了一会儿，然后他抬起头，眼中闪着光芒，而这不只是泪水的的光芒。他的表情明朗而舒畅，他再一次看着“母亲”坐的椅子，裂嘴笑了笑，朝

她送去一个飞吻。“再见，妈妈，你好，世界。”

在内心决定向令人窒息的亲子关系道别，向“只要”道别，是开启迈向更广大世界之门的一个方法。它显示你已经发现，你的人生比任何一种爱，任何一种关系（即使是最根本的关系）都还要广阔。旧的结束与新的开始，使你面临齐克果所谓有：“‘能够’令人惶恐的机会”。何以“能够”会令人惶恐？因为这表示断绝陪你长大的一切信息——“不要”，“不可以”，“你还太小”等。你一直都植根于烂泥地上，而这是熟稔的烂泥地。你是谁，人们期待你做什么，以及你必须接受什么限制——这一切你都很清楚。断绝这一切，表示要去面对未知，并且不再借助你昔日无始无终的、固定的星星，独自运用你自己的感受和判断，勇敢地航行于令人恐慌的，未知与不可预测的空间。“能够”意味着割断将你束缚于过去的锁链，挺直身子站起来，认识你至极的孤独，认识你的弱点和力量，勇敢地把你的希望和潜能指向未经尝试的风险。如果这不是令人惶恐的，是什么？多半时候，你不需结束与父母的关系，只要停止歌与舞，就可以开启这个令人惶恐的机会之门。这两种情况都有其风险，也都需要勇气、决心和同情心。但你选择的自由和潜能的实现，无论是经由歌与舞的终止而得到的，还是经由亲子关系的断绝而得到的，都是为了合理地肯定你自己，而这就值得你去努力了。