

著作权合同登记图字：军 - 1999 - 026 号

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭会伤人 / (美) 布雷萧 (Bradshaw, J.) 著; 杨立宪译. - 北京: 蓝天出版社, 1999.9

I. 家… II. ①布… ②杨… III. ①人格心理学 - 研究②家庭 - 人间关系 - 研究 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 61205 号

---

## 家庭会伤人——自我重生之路

[美] 约翰·布雷萧 (John Bradshaw) 著

杨立宪 译

---

本书由美国健康通信公司授权出版

中文简体字版权属蓝天出版社所有

Original Title: Bradshaw On: The Family©1988, 1996Joh Bradshaw

Chinese translation copyright © 19……by Blue Sky Publishing House

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS Deerfield Beach FL. U. S. A.

ALL RIGHTS RESERVED

---

出版：蓝天出版社  
地址：北京复兴路 14 号 电话：(010) 66983715  
发行：新华书店  
印刷：北京市通州利民印刷厂  
880×1230 32 开 10.25 印张 189 千字  
1999 年 10 月第一版 1999 年 10 月第一次印刷  
印数：1—10000  
书号：ISBN 7 - 80081 - 964 - 7/Z·253  
定价：19.80 元

---

版权所有·翻印必究

是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”幸福的家庭有亲情，有温馨。不幸的家庭，则会伤人，自伤或伤及别人。

如今到了世纪末，社会欣欣向荣，但我们人类也正面临着伦理道德逐渐沦丧瓦解的危机和威胁。家庭——每个人都赖以成长的摇篮及心灵安适的避风港，同样也遭受到了冲击。虽然文明越来越进步，但家庭问题却日渐增多。家庭是甜蜜的，这是大多数人永远的感受，我不相信，也不忍心去探究，有多少家庭会构成对其成员的伤害。尽管从小至今，我耳闻目睹一些家庭的不幸，但我不愿接受家庭会伤人的现实。夫妻失和，父母离异，赌博，酗酒，暴力……家庭结构与社会价值观念的改变，成长中的孩子在五光十色的诱惑影响之下的教养问题，等等，几乎每一个现代人仍然是“各有一本难念的经”，不是流行着这样的话吗：“当家成了旅馆的代名词，当亲情和服务人员之间模糊了彼此的界线，家对你我而言，究竟还剩下什么？当心灵的避风港失去了它原有的意义时，还有什么是不变的？”

这一切，都让我深感痛心。

我曾经设想，是不是可以写这样一本书呢？——它是谈家庭的，既不温馨也不甜美，却充满了真实的痛楚。它严正地指出父母可能给孩子树立坏的榜样和带来的伤害，却无意对父母的善意亲情作任何的指责和批判。因为他们

已经穷尽毕生精力，给了孩子在他们力所能及范围内的关爱和照顾。况且父母也曾经是家庭中的孩子，许多不妥当的做法往往来自于家庭系统的世代相传，伤人的父母往往也曾经是受伤的孩子，因而他们决不是故意伤害自己的孩子。

但遗憾的是，我不是专业的心理治疗学者或专家。

于是，我唯一能做的就是期待着有这样的心灵艺术家，推出这样的力作。

这种期待，原本只是一种憧憬，并不抱太大的希望。不料，在我面前果然出现了这么一本书。这本书，就是《家庭会伤人》。

怀着一份探奇的心情，我连夜阅读完此书。

起初，我还是有一点担心的。原因是本书的作者，美国著名的公共电视节目制作主持人兼心理辅导者，约翰·布雷萧先生，出身于酗酒的家庭，虽经进入教会，立志传教，却曾因吸毒成瘾而被强制送入戒毒中心。

——有这样创深痛巨的经历，他还有可能保持健康向上的心态吗？况且写作的题材——家庭，又是他曾久久羁绊其中、无力自拔的“雷区”。

但我很快就释然了。

因为约翰·布雷萧先生，以自身的经历印证在家庭中人

会受伤、亦能康复的信念。

他这样写道：

以我个人的例子来说，我现在开始领悟到以前所经历的一切都是必需的。我必须要经历酒瘾的折磨，才能了解沉溺性行为所造成的痛苦。由于来自一个病态的家庭，我才能了解那些导致家庭病态的规则。这些经验使我今天可能在这里和你们讨论家庭的问题。

如果我的父亲不酗酒，如果我的家庭没有问题，我绝不会制作有关家庭问题的电视节目，更不可能写这本书。如果没有受苦的经验，无法真正了解病态的家庭系统，我也无法为充满沉溺性的社会做见证，更没有机会亲身经历复原的过程，并勇敢地向毒性教条挑战。这段路途何其漫长，——从被放在担架上送进医院的戒酒中心，到如今进入高层次的意识；这段路途何其遥远，然而早在那段沉溺于酒精的岁月里，这一切的努力历程其实早已开始进行了。

亲爱的朋友，请你也用心去寻找，寻找一个永不被遗弃，永不再孤单，且不必被完美主义驱策的地方。这个地方就是你的心灵。

同样地，他还指出道：

若无面对真实生命的勇气，宗教也只是躲避苦难的避风港。

是的，我们是多么不愿意承认家中有上瘾和失控的父母，多么不愿意见到在家庭中有身体或情绪的虐待，甚至性暴力的发生。但这本书提醒大家对家庭中发生的问题不能采取不承认主义，更不能对发生在我们身边的问题听之任之。

当我们展读这本书，了解了家庭中可能发生的一些问题，且检查自身的经验之后，倘若发现自己的家庭并不具有这些严重的问题，那将是非常值得庆幸的。然而，我更期望，一些有问题的家庭，通过阅读这本书，能够找出问题的根由，重整自己的家庭，再度拾回家庭的温馨。

——家庭会伤人，不错，用长大的眼睛重看儿时走过的路，也许是这样的。但毕竟家庭是我们生命的摇篮！且不说家庭的出现是人类文明史发端的一个标志，单说家中有你的挚爱，有你的亲情，家会给你一个永恒的归属感，你就应该珍视家庭，不是吗？这样的话我不止一次地在不同场合说过：“我珍视我的家。尽管我的家平平常常，但平平淡淡才是福。”

从此，我们可以理解一个人对亲生父母发出的怨忿，

因为我们已经切实地见到一个人从对父母的全身心的依恋与爱，经历了怨愤，甚至于痛恨之后，是怎样又重新走进宽恕的美丽历程；我们也明白了，当一个受伤的孩子知道当年苛待自己的母亲，也曾经有着辛苦而受虐的童年时，他便能全然宽恕而谅解了。

最后，感谢蓝天出版社的同志们给了我这样一个机会，说一说心里话。

正要搁笔，忽然想起孟郊的《游子吟》：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”这首诗位列五年前香港文化界评出的十首唐诗佳作的榜首，为什么？因为它反映的是人类刻骨铭心的亲情和伟大的母爱。母爱仍是现在乃至久远的未来家庭温馨的核心。不管发生了什么，发生过什么，爱我们的家吧。在读过《家庭会伤人》之后，更爱我们的温馨大过于伤害多多的家吧！

1999年9月于北京



# 绪论

## ——危机潜藏的家庭

我们的心理学根基业已动摇，  
我们使用表达过去世界的语言  
来掌握今日世界的意义。

过去的生活

看似更为接近我们的本性，

但其原因只是：

过去的生活

更为接近我们所使用的语言罢了。

——*Antoine De Saint Exupéry*

你是否以为你的家庭“一定”没有问题呢？

你是否知道许多家庭的规则具有伤害性和羞辱性，有的甚至可以称得上是“灵魂杀手”呢？

你这样想过吗？——孩子对父母的看法是父母教出来的，而且，孩子会依照父母对待自己的方式来对待自己。

你已经发现心灵被扼杀是今日世界最根本的问题，也是家庭最大的危机了吗？

你是不是应该试着这样去做：尽管我们无法根据现在的感受去修正自己的童年，但是，我们可以做到让下一代不再在会伤人的家庭环境中成长呀！

20世纪中叶的晚些时候，过去的35年以来，几代人的不懈探索终于让我们对家庭第一次有了深刻而全面透彻的了解。现在我们对于家庭塑造人生的力量更为清醒了，发现家庭对于个人的影响力远远大于我们的想象，甚至有的心理学家认为：一个人成年以后所有行为都可以在他幼年时期的家庭环境中寻找到答案。

我们也已经了解到，父母的教育方式无疑是我们的家庭规则之一，也就是父母用什么样的方法来抚养孩子。

每个孩子都是在自己父母的教育方式下长大的，什么样的教育方式将会产生什么样的孩子。孩子的性格和命运便与教育方式这一家庭规则紧紧地联系在一起。

孩子是每一种文化里最重要的自然资源，世界前途有赖于每个孩子的成长，也就是有赖于每个家庭的家庭规则。

但是现在，我们的家庭已出现了一个危机，这个危机不仅仅是父母教育子女的方法问题，也不仅仅是子女的性格命运问题，而且是关于文化发展和世界前途问题。

## 自贬：灵魂之病

我认为有许多家庭规则是具有伤害性及羞辱性的。它们破坏孩子人格的内在完整性，从而带来自贬之心。根据高夫曼（Kaufman）所著《羞耻心》一书中的定义：

“自贬是一种灵魂之病，是自己对自己产生最尖锐的痛苦之感。它或许出现在我们受到羞辱而呈现怯弱之时，或是在挑战失败之时。自贬的心情是一种内心的伤痛，它将我们与别人隔离开来。”

高夫曼认为自贬的心态否定完整的人性，是许多心理困扰的根源。诸如：忧郁症、孤僻、自我怀疑、偏执、强迫性行为、精神分裂、完美主义、自卑、自恋、边缘性人格等等，皆有自贬的心态作祟其中。它是灵魂的杀手，一旦人的自贬已经内化成功，生命便会渐渐被一种心理上的麻木凌迟处死。自贬基本上是一种自我否定，它铸成于我们早期与人相处的原始经验，尤其是青少年时期的家庭环境，并由此影响我们生活中的各种人际关系。

## 自贬心态和健康的羞愧

“自贬之心”和“健康的羞愧”是不同的。健康的羞愧是“我做错了”，而自贬是“我是个有问题的人”；健康的羞愧是“我犯了一个错误”，而自贬是“我本身就是一个错误”；健康的羞愧是“我的行为不太好”，而自贬的态度是“我不好”，两者之间太不相同。

我们教育子女的方式，在过去 150 年中没有多大的改变，反观社会上节节高升的离婚率、青少年问题、毒

品滥用、近亲乱伦、饮食无度以及身体虐待等，一再显示着问题的严重性。我认为这些现象在告诉我们，旧有的养育方式已经不适用于现代社会了，为人父母者是到了寻求新的养育方式的时候了。

## 遗弃导致自贬

有的父母在教养孩子时，基本上是用各种遗弃的方法来控制他们，而孩子从中学到的只能是自贬。父母遗弃孩子的方式大都表现在：

1. 放弃抚育孩子。
  2. 以不妥当的情绪示范来教导孩子如何表达情感。
  3. 对于孩子情绪的表达漠不关心。
  4. 不满足孩子发展中的依赖需求。
  5. 对孩子施以身体、情绪、精神以及性方面的虐待。
  6. 利用孩子来满足父母自身的依赖需求。
  7. 利用孩子来维持或挽救婚姻。
  8. 父母企图对外界隐瞒或否认他们见不得人的秘密，以致孩子为了平衡家庭而奋力保密。
  9. 不去陪伴、关心及指引孩子。
  10. 父母自己的行为不端，使孩子在别人面前蒙羞。
- 儿童期的孩子对父母关怀的需求是永远不会满足的。

没有任何一个 5 岁的孩子能够独立离家去自创前途。通常孩子要到 15 岁以后才会有离开家庭及父母的欲望，在这之前，他们一直都需要父母的照顾。

然而父母的遗弃扭转了大自然的秩序，违背了孩子的成长规律，孩子不但得不到关怀，而且必须要去照顾父母，他们变得孤独和疏离，因为他们失去了每个孩子都该享有的珍贵、独特的童年。父母的遗弃也因而造成孩子自贬、自卑的内心。遗憾的是，由于父母的自私，孩子被遗弃的现象有增无减。

## 假我的出现

一旦内心有了自贬的声音，面对自己便成为一种痛苦的体验。基于补偿和逃避的心理，人会制造出一个虚假的自我，以便让自己生存下去。这便是“假我”的出现。

“假我”的功用是可以保护自己不去面对真实自我的痛苦及内心的寂寞。在伪装多年之后，个人的真我将变得麻木，再也不知道自己是谁了。

假我所带来的危机，远超乎人的想象，因为许多为人父母者，内心也隐藏着自贬的心态，不敢面对真正的自我，而且他们也曾被自己的父母遗弃过。

成千上万的人看似成人，说话及衣着都是成人，但

事实上都只是“大”孩子。这些表面长大、而内心不成熟的人管理着我们的学校、教堂，甚至政府，而且他们也都在一个个成了家。这些不成熟的人所教养的孩子，将来也会成为不成熟的成人，从而构成了今日家庭的危机，进而构成我们整个社会的危机。

## 家庭规则

许多教养孩子的规则得到宗教及学校系统的肯定与支持，所以变得有些神圣不可侵犯，以至于质疑这些规则仿佛是一种冒犯，这就是问题的严重性所在。

在安徒生著名童话《皇帝的新装》中，人民被迫忽视皇帝没有穿衣服的事实。今天家庭的问题也有如房子着火般的严重性，但没有人被允许去正视它。大家共同否认问题，以便遵守我们的文化中特有的“不多话”的老规矩。这个“不多话”的规矩深植于教养子女的法则中，例如：孩子有耳无嘴、小孩子要毫无异议地听话，发出异议就是不乖。这些小孩长大之后，仍遵守着上述规则，在他们心里藏着的那个“听话”的小孩，会继续把这和睦规则传给第二代、第三代、甚至第四代。唯唯诺诺的人们便这样一代又一代地不断产生。

最糟的是这些“神圣”规则中，有一条是“不可对规则质疑”，甚至不能讨论它们，因为连讨论也是对父母

的不敬。

现在，我们没有选择的余地，必须打破禁忌，运用家庭系统的新知识，来重新评估我们的家庭规则，否则危机是难以解除的。我们必须适应时代的要求，重新审视那些残酷的家庭规则，对其进行根本性的变革，以解决我们的强迫性行为。因为现代人众多的强迫性上瘾的生活方式，正是源于自贬以及自贬之后伴随而至的孤单和心理麻木。当我们自贬时，有如灵魂之杯破了个洞——儿时欲望未得满足的我们，仿佛似一个无法装满的灵魂之杯，这种缺憾无法补偿，因为我们永远也无法叫童年重新来过，不管我们如何努力都是没有用的。多少次，我们努力想装满灵魂之杯，而那个破洞依然存在。

人在自贬之后产生无法自主的强迫性行为，像是时代的黑死病，让我们不由自主地想要更多的钱、性、食物、毒品、财产、享乐和兴奋，就如同无休无止地怀孕，永远到不了产期。这些无休无止又永不厌倦的做法，会令自己和他人受不了。

我们的问题出现在每天的生活里，包括我们吃什么、喝什么、怎样工作、怎样睡觉、如何拥有亲密关系、如何享受性的快感、怎么玩、怎么崇拜上帝……这些事情经常会让许多人忙到无暇去感觉自己的伤心和忧愁。然而，我们心灵上的破洞和强迫性行为都指向一个失落的城市——心灵深处——在那儿，有一个孩子在废墟之中。

我们知道，对于儿时的家庭环境我们是无能为力的，

我们无法根据现在的感受去修正我们的童年，破了洞的灵魂亦很难去修补。

我们唯一的办法是，以我们的或者别人的痛苦感受为鉴戒，赶快改革我们那些压抑人性的所谓家庭规则，挽救纯洁的童年，让下一代不再在伤人的家庭环境中成长。

## 强迫性或沉溺性行为

所谓强迫性或沉溺性行为，就是任何一种与情绪改变有关，且对自己的生活有害的行为。这个定义帮助我们了解，并非只有酗酒和吸毒才是上瘾的行为。事实上，在工作或宗教领域里，也有类似的沉溺性问题。由于我们在孩童时期，与亲人的依赖关系曾经破裂，且因而产生强烈的自贬心态，因此当我们长大以后，在与人建立关系和依赖方面就会有问题发生，强迫性行为也就由此产生。

家庭是我们学习与他人相处的地方，在家庭里我们从父母眼中了解自己是怎样的一人。我们在其中学习什么是情感的亲密，也了解什么是感受及如何表达感受，我们的父母及家庭示范了什么感受是可被接受的，什么感受是被禁止的。

我们在家庭系统里学习去适应它的需求，同时扮演

这个系统所要求的角色。这些角色要求我们拥有某些感觉，并放弃另一些感觉。

当我们被虐待时，我们会用自我防卫来保护自己，这是我们每个人的本能。例如：压抑自己的感觉、否认问题的存在、转移愤怒到其他事物或朋友身上、幻想被爱、理想化或假装不在乎、让自己麻木冷漠而不再有任何感觉。

当我们变得麻木、冷漠的时候，某些上瘾或强迫性行为就会成为改变情绪的工具，它们通常带来舒服的经验，让麻木的我们感到自己仍然活着并暂时忘掉不愉快的过去和现在，例如酗酒、吸毒、做爱、大吃大喝等等。另外还有一些改变情绪的工具，像过度工作、疯狂购物、赌博、看电视、强迫性思考等等，这些行为虽然不像前者那样带来明显的快感，却也都能转移情绪。

沉溺性癖好已成为全社会上下的一种生活方式（应该说是一种死亡方式）。它是一种必须借助不断表现、获得成功或借助外在事物来证明自己是快乐或可爱的死亡方式。沉溺性行为是当我们无法面对真实痛苦时的一种止痛剂；否则，我们就必须去面对自己受伤的感觉。

在美国，光是借着酗酒来麻醉自己的便有 6000 万人，这还不包括那些与酗酒有关的驾车肇事和家庭暴力事件。酒精是这个国家的头号杀手。

其他的杀手包括心脏病和癌症。心脏病的主因是肥胖症、压力和吸烟。吸烟和肥胖症一样，皆为一种沉溺

性癖好。癌症则被发现和情绪压抑有关。

饮食失调也是一种沉溺性行为，它是基于否定自己的情绪——尤其是愤怒的情绪——而用饮食方法来杀害自己，包括饮食过量、拒食挨饿、呕吐及不适当的节食等等，在美国约有60%的妇女及50%的男性有这种问题。

在美国发展最快的上瘾问题是性癖好，在落后的发展中国家也有此趋势。有人估计沉溺于性癖好的人与化学药品上瘾的人数不相上下。这个现象导致了可悲的社会问题。许多有此问题的人，对儿童施以性骚扰，估计在美国约有3400万成年女性在小时遭受性虐待。

还有一个家庭问题：对权力及暴力的沉迷和滥用，例如那些虐待儿童及殴打妻子等可怕的家庭暴力。只可惜，很多做父母的人并没有意识到家庭暴力对孩子是多么地有害。

暴力让人容易上瘾。此外，任何虐待性的关系中，也必然包含受虐的瘾癖，所谓一个愿打、一个愿挨，这是一种极具伤害性的关系，一种被迫接受的无助感，是一种真正谋害灵魂及奴役心灵的沉溺性行为。

## 害人的毒性教条

爱丽丝·米勒（Alice Miller）在她的著作《都是为你

好》(For Your Own Good)中,曾把那些陈腐过时的家庭规则统称为“毒性教条”。这本书的副标题是“儿童抚育中的凶残及暴力”。她认为那些害人的教条是一种侵害儿童权益的暴力,而这种暴力常会重复出现,当那些受虐的儿童长大成为父母之后,历史往往会再度重演。

“毒性教条”以孩子们的服从为主要标准。在服从之外还有整齐清洁、控制情绪和欲望。当孩子们能照着指示去思考和行动时,他们才是“好”孩子。当他们谦恭、讨人喜欢、会替人着想、毫不自私的时候,他们被认为具有美德。小孩越是“有耳无嘴”、越是“说话适时”越好。米勒将“毒性教条”整理归纳出七点:

1. 对需要照顾的孩子而言,成年人就是他们的主人。
2. 成年人像法官,可以决定是非对错。
3. 孩子要为成年人的愤怒负责。
4. 父母犯错可以免受责难。
5. 孩子在生活中的独立自主,对权威的父母来说是一种威胁。
6. 孩子太要强的个性要及早“化解”才好。
7. 对孩子的管理要早在他们不知道的时候就开始,以免孩子发现,而抖出父母的行为。

以上这些规则,如果完全遵守的话,家庭中的某些人(父母)就能完全控制另一些人(孩子)。而在现今社会中,除非是有极严重的虐待儿童的行为出现,否则没

有人会为了孩子的权益而干涉父母的管教方式。也就是说，一般人已经习惯了父母对孩子的完全控制。

遗弃是“一种夹带着强烈情绪的虐待、忽视以及粘性亲密关系”的暴力。在这种定义下的遗弃经历，会对儿童的自信造成很大的伤害。然而，并没有任何机构或法律可以监督和制裁这种虐待行为。反之，这些“毒性教条”，长久以来一直得到我们教育制度、宗教界的认同，也得到我们司法系统的充分保障。

“毒性教条”灌输给孩子一些错误而未经证实的知识和观念。这些错误信息代代相传，例如：

1. 有责任感就会有爱。
2. 憎恨可因压抑和禁止而消除。
3. 父母理应享有尊重，只因为他们是父母。而任何15岁以上的人不经训练就不能胜任父母的工作。（一个接线生为他的工作所受的训练，可能都多过许多为人父母者。）
4. 儿童不值得尊重，因为他们只是小鬼。
5. 服从能使孩子坚强。
6. 过高的自尊是有害的。
7. 较低的自尊能使人较有利人之心。
8. 对孩子温和是有害的。
9. 对孩子的需要有所反应是错误的。
10. 对孩子严厉和冷漠，能让他对现实生活有较好的准备。

11. 与其让孩子坦白说出心中的不满，不如让他们假装欣赏感激。

12. 表现出来的行为比真正的为人更重要。

13. 父母不能忍受被冒犯。

14. 人的身体是肮脏的。

15. 强烈的感觉是有害的。

16. 父母没有欲望，也没有罪恶感。

17. 天下无不是的父母。

今天的父母可能并不完全接受上述的观点，有些父母持有极端相反的信念，造成另一种不利于孩子的结果。然而许多上述的信念仍不知不觉地被执行，而这种信念在我们面对危机和压力的时候格外活跃。事实上，父母本身也无所选择，除非我们自己面对或处理过和自己父母之间的关系，否则，在下意识里，许多信念已经代代相传。

上一代的家庭如果伤人，下一代的家庭在潜意识里，也极有可能是伤人的。

## 孩子的信念

在父母与孩子之间，有一种很微妙的关系，就是孩子对父母亲的看法，是由父母教出来的。在生命的最初10年，父母是孩子生活中最重要的人物，他们教导孩子

如何适应周围世界中的种种生活，如果孩子学到的是要不顾一切地爱父母，对父母忠诚，孩子怎么可能去反对呢？

在所有的生物中，人类的婴儿最为依赖。根据认知心理学家皮亚杰的观点，8岁以前，孩子的思考方式是充满神奇魔力、不合逻辑而且以自我为中心的。如果你问一个4岁的小孩他是否有哥哥，他会说“有”。但是你换个方式问他的哥哥是否有一个弟弟，他通常会被搞迷糊，可能说没有。

另一个例子是站在一个已能分辨左右手的小孩面前，伸出你的双手，问他哪一只手是你的左手。由于他的左手正对着你的右手，他会把你的右手说成是左手，因为他的思想尚未成熟，还不能完全分辨自己和周围事物的不同。他会把自己的观点投射在一切事物上，并且以为他的观点是唯一正确的观点。在他眼中，一只玩具熊和他一样具有感情。这种自我中心的观点是很有价值的，能有助于孩子的生存。

所谓有助于孩子的生存，指的是这种自我中心的观点有一种自我保护的效果，就像儿童们常“神化”父母，认为他们是全能的，如同上帝一般伟大，能眷顾自己，只要有父母在，就不必担心受伤害。

这种视父母为神的信念能帮助孩子免于黑暗，亦免于死亡及遗弃的恐惧。然而，这种自我保护的代价是：孩子将父母神化和理想化的同时，也为自己建造了一个

培育自贬心理的困境。

比如当孩子受到父母亲的虐待时，不管是性的骚扰或是身体及情绪上的伤害，孩子都会压抑自己，而对这个年龄的孩子来说，要面对父母亲的缺陷，会使他产生无法忍受的焦虑，惟有顺服才能免于恐惧。

基本上，孩子们对于所意识到的威胁和无法忍受的情境，都具有心理防卫的能力。弗洛伊德称之为“自我防卫”，包括否认、压抑、脱离、理想化等等。

这些自我防卫出现在生命早期，而且自动地运作的。正因为它们是在潜意识当中运作，所以，它的危机也是潜藏而不易被发现的。现在，有很多父母都在抱怨孩子不与他们沟通，不想同他们说自己所思所想，根本问题就在于此。

幻想是人类心灵世界中一个重要的活动，无论是精神病人或是正常人，我们都能在幻想中与别人交流。当我们的情绪需求得不到满足时，我们会在幻想中创造出与别人的亲密关系。这种幻想有如沙漠中的海市蜃楼一样，会使人有勇气，继续撑着走下去。至少在他的忍耐力达到极限之前，他还能正常地活下去。

世界上没有完美的父母，也没有不犯错的照顾者。因此，每个人或多或少都会发展出一些幻想中的亲密关系。事实上，长大离家的意义就是要克服这种幻想，接受我们基本上是孤独的这个事实，它也意味着我们要独立面对黑夜的恐惧及死亡的真实性的。成长要求我们放弃

在幻想中理想化的父母形象。

一个孩子越是在情感上被剥夺、有缺憾，他与父母在幻想中的依恋也越为紧密。也就是说，一个人越是被无情地遗弃过，他对家庭的依恋和理想化也越加强烈。所谓把父母理想化，也包括相信父母的抚育方式是完全正确的。

除了幻想以外，我们还有其他的心理防卫，读者可在表 1.1 中看到（见下页）。

## 假我的发展

前边已经提到，人一旦有了自贬的心理，面对自己将会是一种痛苦的体验，为了逃避和补偿，虚假的自我——即“假我”被创造出来了。那么，假我如何发展呢？

任何一个孩子都无法接受父母亲的缺陷和不正常，因为未成年的孩子，自身已经十分地无助和依赖，无法再面对父母不完美的事实。

这样大自然就给孩子一种保护，保护的方式是让他们拥有一段以自我为中心的岁月。在这段孩童的岁月中，他们具有许多神奇而不合逻辑的思考方式。这些方式使得孩子们把父母亲理想化，而把错误及缺陷归于自己，这样他才能得到心理上的安全而生存下去。

在这些不合理的幼稚思想里，孩子一方面把父母理

表 1.1 基本防卫系统

<p>1. <b>梦幻枷锁</b> 否定事实·幻想美好 “我的家庭很幸福” 生活在幻想中 父母慈祥手足情深</p>	<p>2. <b>遗弃之后</b> 自我受到羞辱 “我很差劲，一无是处” 否定·防卫 意识脱离·情绪转置</p>	<p>3. <b>僵死形成</b> 在家庭系统中迷失了自己 “我只能按照脚本，演出固执而僵化的角色” 抛弃真我·否定真感受</p>
<p>4. <b>内射与外射</b> 把父母的态度内射，再投射到别人身上（包括陌生人） 用控制、求全、暴怒、挑剔来抵制心中羞愧的感觉</p>	<p>5. <b>内化羞惭成为自贬</b> 内在的羞惭如漩涡般自动运转 “所有的情绪、欲望、需求，都很丢脸” 退缩起来·隐藏自己</p>	<p>6. <b>沉溺成习</b> 找到一帖止痛剂 “我在上瘾的事情上，忘了痛苦”，形成强迫或沉溺性行为</p>

想化，另一方面却内化了父母对他的批判。其实，在那些批判中，常常充满了父母对他们本身不能接受自己的部分。尔后，孩子又会把这些缺陷及难以接受的部分，投射到别人的眼光中，于是，孩子在心中重复地收听、收看那些引起他羞愧的眼光和批评。

孩子会依照父母对待他的方式来对待自我。如果他经常因为发怒、悲伤或对性好奇而被父母亲羞辱，那么，每当他具有这些感受的时候，就会觉得羞耻，到最后，他会对自己所具有的一切发怒、悲伤或对性好奇甚至其他的情绪、需求和欲望感到羞耻。

由于这些内心挣扎和分裂的过程太痛苦，孩子被迫发展出一个假我来——一个按照文化或家庭需求而塑造成功的面具，或逐渐分离；真我退缩到意识层面之外，不容易再接触到，而由内化进来的假我部分形成自我概念，即使度过充满幻想的时期，开始拥有逻辑思考的能力后，仍然会一厢情愿地将父母亲理想化。

不过8岁以后的孩子，已经开始有一些具体的逻辑思考，也能够参考别人的眼光，以较为客观的角度看待事物。他开始明白圣诞老人只是童话中的人物；他开始在游戏当中跟别人合作；他的神奇幻想减少，能够了解规则，并遵守规则。

即使如此，这时期的孩子仍然是以自我为中心，无法完全区分人我之间的差别，直到青春期初期，才开始有能力设身处地了解别人和爱，才会形成假设，并加以

验证。当他发现有一些新的资料可以证明他的假设是错误的时候，他会愿意加以修正。

孩子心中有一项假设，因为早就有人这么告诉过他：“成人都是对的！”“天下无不是的父母！”他找不到任何反证，可以让他不如此相信。而且，孩子相信这一假设的原因是因为他们爱父母，与他们在情感上深深相依。被虐待的孩子对父母的依恋尤其强烈，因为被虐待的经验，使他们有较低的自我价值感，也不太相信生命中具有选择性。他只有面对他的父母，而不大可能再面对或选择其他的人来爱护他。一个人越是觉得自己没有价值，就越对改变感到无力；而越感到无力则越觉得自己没有什么可以选择的。此外，越是在心中接受那些不合理的假设，越对父母亲的话完全深信不疑，就越会将它合理化，以避免和父母亲产生距离。

换句话说，如果我们希望一个孩子能够思考父母所订的规则是否合理，而且能够真正地爱自己，他必须能在心理上和父母分开及独立。对于8岁的孩子来说，这是他们不愿做也做不到的。

进入青春期后，大部分的孩子都会花较多的时间、精力在家庭以外的活动上，表面看来像是在反抗父母的命令，事实上，一个对家庭越存有幻想的青少年，越会投靠他的同辈团体。

为什么这样说呢？因为对他来说，同辈是另外一个新的父母。

然而，一旦认同危机过后，大多数青年又会重燃他们对家庭的依恋，特别是在他们自己安定下来，建立小家庭时，过去所熟悉的一切，包括父母教养他们时所用的那些规矩，又会很令人心安地回来，于是“毒性教条”也就被奉为圣经而代代相传了。

## 由社会学看毒性教育

我们可以从社会学的观点了解，何以那么多不合理的抚育方法能够历经考验而持续存在。社会学家在探讨人和社会的关系中，发现社会现象其实是人类所创造出来的。

例如，一个公司，每年举办员工郊游，只要连续5年这样做，它就变成一个传统，一旦有一年不举行，员工就会发出怨言。可见，一些规则和仪式很容易会成为人们习惯中的一部分，只要它能连续地存在一段时间。

在规则和仪式制定之后，还要经过合法化的过程，使它具有公共契约性，然后才会被大家默认和共同遵守。久而久之，我们已经忘记了这些规则其实只适用于某些情况，而非绝对永远正确，然而，规则一旦被合法化了，就在人的心目中有了一个绝对而神圣的地位，似乎是不可侵犯和不可改变的。这也许是人的惰性吧。

矛盾的是，人们因为需要有一个结构化的环境而创

造了社会，可是，社会演化出许多合法的共识，反转过来创造人群和影响我们的生活。家庭、婚姻和育儿之道，都是这样产生的。

前面曾提到我们的育儿方法，在过去 150 年中，没有很大的改变，而这些年来，我们的生活方式和意识形态却经过了各种巨变，因此，一些对今天有害无益的教条，在 100 多年以前，可能都是适合的，因为：

第一，那时人类寿命较短，家庭共处的岁月不长，而且离婚率也很低。婚姻的一般寿命是 15 年。当时很少听说，因为孩子届临青春期而导致家庭冲突的，通常到了 13 岁，孩子就已经失去双亲之一了。到 15 岁时，孩子已经完成了正式的学校教育，女孩子的青春期，通常要到 17 岁才开始。

在经济方面，家庭与谋生的工作紧紧连接在一起。父业子传的制度，使父亲和儿子之间有比较亲密的关系，儿子有机会观察父亲工作的方式而产生敬佩之心。他们亲自看到父母在田里翻土，在屋后盖房子、建仓库的本事，看到父亲亲自动手制造出许多了不起的东西。

反观今日，大多父亲都被资讯和机械性的现代工作所占据，他们很少留在家中。有人估计，一般处在管理阶层的父亲，平均每天只能花 37 秒钟和他们的新生儿相处。

今天的孩子弄不清楚父亲的工作性质，由于父亲很少在家，以致于孩子跟母亲的来往相形之下过分紧密，

而造成严重的婚姻及亲情关系上的问题。这个社会产生了许多厌恶女人的男人，以及爱得太热切的女人，或许都是童年欠缺父亲陪伴的结果。

小孩子，尤其是男孩子，曾经一度是家庭中最大的资产，中国有一句谚语说：“没有儿子的富人富不久；儿子多的穷人也穷不长。”

反观今日，儿童却是我们最大的经济负担，要支持一个小孩完成大学教育，需要花许多钱。此外，父母亲还得花上25年的心神在孩子身上，与他维持亲密的互动关系。

150年来，科学、哲学、神学各方面的人性观，都有大幅度的改变；有关育儿及人格形成的一些信念也受到了影响。100年前，民主、社会平等以及个人自由等自然法则，构想出世界的新概念。有如工业革命中的机器发明，带动了革新的思潮。那一段日子里，进步就意味着思考和论证，人类被视为理性的动物，而情绪和欲望被视为是对理智的重大干扰，需要仔细考虑和控制，不能轻易表现。人类满足于既有的秩序，懒得去改变它：现存的东西多好！于是，人类总愿意安于现状。能遵守自然法规就去遵守自然法规吧，何必劳神去改变什么呢！

这些法规已经植入男人或女人的心中，很多人相信，它们是永恒不变的真理。

父母拥有无上的权威，他们的任务是教导孩子遵守人伦礼节。西方的父母认为孩子的情绪和自由意志，必

须加以压抑，也需严加管教，因为他们的灵魂，虽然是上帝赋予，但是已被原罪污染，并且生来便具有难以驾驭的动物性。

中国的父母亲则更相信自己需要花许多的精力来根除孩子的野性，“省了棍子，坏了孩子”，没有人能够对这种教训孩子的方式有异议。倘若有所异议，就会被视为大逆不道。在那个时代的大逆不道，今天看来，也许只是意味着具有独立的思考及意见而已。

爱因斯坦的研究改变了上述观念，他的量子论取代了牛顿的宿命论观点和有如撞球般的组成分子。量子论向时空的基本观念挑战，认为宇宙事物皆为相对的。海森堡（Heisenberg）的测不准原理（Principles of uncertainty）告诉我们，事物当中存有一些我们知道它存在、但却无法测量的极微小部分。

旧有的世纪观很明显地随着第一次世界大战以及1500万人的死亡而结束。

人类曾经一度沉醉在“世界进步乃属必然”的幻想中，也相信理性主义和科技是如此。然而，今天我们不禁要问：这些保证的理由及启示，都在哪里呢？

受到战争惊吓的人们，在事后仍然拥护秩序和相信世界是可以预测的，国际联盟也努力防止战争和破坏的事情再度发生。

然而，不到20年，战事又起，这一次带给世界的是不可言喻的震惊。希特勒和他的手下，在6年之内，杀

害了 5000 多万人，其中有 600 万的犹太人被有计划地送入煤气室和死亡集中营。他们的残忍和没有人性是史无前例且超乎想象的。到底发生了什么事情，使得一个人想要把上百万的人送入煤气间？又为什么有成千上万的人愿意效忠和帮助他呢？

## 为什么希特勒可以得逞？

德国曾是基督徒的避难所以及宗教改革的发源地，它也是国际上神学、哲学及美学的重地。为什么会有希特勒以及残忍屠杀的事情发生在这个地方？

对于这个问题，曾经有过许多探讨，但是没有一个是令人完全满意的。然而我们必须为它找出一个解释来，因为在纳粹之后，核武器开始发展，若是再度被狂人所利用，整个人类都将毁灭。

希特勒为何可以得逞？

部分原因与政治和经济有关，例如追求个人权势、贪婪等等；部分解释是社会学的，亦即关于某些利益团体和主宰其间的法规，及效忠该团体所要求的共识、态度；还有一部分的原因则是心理方面的，与主宰家庭结构的规则有关。

而且，我认为，心理方面是更为主要方面的诱因；人也许是理性动物，但在本质上，却是感情的奴隶。

每个人成年后的行为，都很难摆脱幼年时期的痕迹，尤其是家庭规则的影响。幼年时期的体验，已融入他的心灵和他的潜意识，多年后一旦遇上合适时机，就会以一种也许是极端的方式泄露出来。

无论是社会学的还是政治学的解释，都无法说明这种史无前例的残忍。

也许，家庭的毒性教育能给你另外一种全新而又令人信服的答案。

家庭是人们学习社会化的场所。典型的德国家庭里，家规多半是标准的毒性教条。这些规则所要求的服从、刻板、有条不紊、排斥感觉等等，严格说来，都是导致“纳粹的黑色奇迹”的因素。

艾力克森（Erik Erikson）在一篇有关希特勒青年时代的传记中，强烈指出上述特点，他说：“我们有义务去认识纳粹的黑色奇迹，虽然那只是德国人的暴行方式，但是在当今全世界，还潜藏着许多暴力的倾向。这股趋势仍在继续，希特勒的灵魂只有依仗暴行的倾向，才能发扬光大。”

暴行再发生的可能性和存在于家庭中的毒性教条之间，有很大的关系。因为在家庭里，绝对服从和严格体罚，仍是父母管教子女时的优先选择。

也就是说，毒性教条的直接后果便是暴行的发生。

在德国的家庭制度中，具有极权的结构，民主制度不易在其间发展。这些家庭中的父亲被赋予的权威超过

妻子及孩子甚多，要在这样的家庭环境当中学习民主，实在难如登天。

## 希特勒受到了毒性教育

除了家庭权力分配不平均的现象以外，基督教会也给极权的父母以极大支持。这些教会的训导指出父母所有的权威来自上帝，因此必须如同上帝旨意那样被子女所奉行。天主教的教义也有类似的诠释，在极端化的例子里，这意味着父母错误的权威也应该得到服从。

爱丽丝·米勒曾经提出有力的证据，证实希特勒在童年时曾经受过身心的虐待。他的父亲在任何一方面都是一个地地道道的暴君。据推测，希特勒的父亲是有一半犹太血统的。希特勒利用了数百万名犹太人当替罪羔羊，重演他的悲惨童年。

然而希特勒不可能一个人独自完成他的暴行。令人不解的就是，为什么这样一个疯子可以使优秀的德国国民做出那些残忍的事？

艾力克森的解释是：希特勒启动了成千上万青少年潜藏的愤怒。好像一个青少年帮派的头头，以老大的姿态协助大家将心中的愤怒合理化。这种愤怒是久经否定而潜藏心中、对于残酷成长过程的一种反弹。当青少年们认同专制又具有攻击性的父母时，那些被牺牲的犹太

人代表了他们曾经被迫害的内在部分。德国的举国疯狂行为是极权家庭生活的合理化结果，在这种家庭里，父母亲单方面或双方面皆美其名曰在教育子女，实则任意鞭打、责骂、处罚、操纵、虐待或者忽视他们的孩子们。

在德国的极权专制家庭中，母亲和孩子都必须屈服于父亲的意愿、情绪和其他最高法则。

希特勒的家庭是极权政体的缩影。他成长的过程和德国其他的人相类似，甚或更为严厉。由于家庭的相似性，希特勒因而得以操纵德国的群众。

希特勒出身于极权家庭，成千上万的德国青少年亦出身于极权家庭，希特勒只不过是他们的代表和组织者而已。

爱丽丝·米勒曾说过，一个人如果学会了有效的操纵技术和利用大众成长于其中的社会系统，他便可以完全控制大众。

在纽伦堡的战后法庭上，许多杀人犯基于服从权威的理由，而要求被判决无罪。例如阿道夫·艾克门（Adolph Eichmann）和鲁道夫·海斯（Rudolph Hess）就曾经成功地训练出绝对服从权威的士兵。他们会毫不质疑地执行命令——不管命令的内容为何。他们接受命令时的态度，正符合毒性教条中所主张的：不问命令的含义，只管听从执行。

爱丽丝·米勒说：“这就解释了为什么艾克门在审判自己的法庭上，可以毫无情感地聆听那些吓人的见证，

却会因为法庭宣读判决书时忘记起立而不好意思地脸红。”

鲁道夫·海斯的天主教家庭背景是众所皆知的。他虔诚的父亲要他成为一名传教士。海斯曾写道：“在同年龄的男孩中我是非常虔诚的教徒……从小父母就要我尊敬和服从所有的成人，要尽快遵从长辈的指示（这里的长辈包括所有的成人，甚至包括佣人），不能有丝毫的疏忽，成人永远是对的。”

我相信纽伦堡审判是毒性教条的一个转折点。服从，这个基督徒头冠上的金星、所有西方家庭的规则以及路德教会的荣耀，已因其潜在的破坏性而达到了革除的时机。服从原来是好孩子的定义，然而在纽伦堡审判庭上，却显现出它具有极大的破坏性。

如果我们再不停止拥护那些残害人类灵魂的家庭教条，希特勒和其他黑色的纳粹主张，将是残忍描述现代西方社会的一幅讽刺画。千万不要忘记，纳粹主义给一个时代带来的是毁灭。

在这里，你也许第一次觉察到毒性的家庭教条会如此的反社会，带来如此的毁灭性效果，那么，你也应该前所未有地反思一下。

## 难以察觉的“乖顺”

我热切地呼吁人们注意，有一些非常不容易察觉的

规则，促成了毒性教条的产生并且将其潜藏在家庭里，并非规则本身阴险难觅，而是因为这些规则潜藏在人类成长过程中所必须具有的法律当中。服从及秩序是所有家庭及社会系统所必须具有的，而法律在保护人类的安全上，也是不可或缺的要素，学习做一个合作、善良、不自私及温顺的人，也是非常有价值的事情，这些规则潜藏其中，所以不易被发现。

同样的，不能自主的成规秩序，导致了强迫性的不自由；缺乏活力和情感的法律以及理性主义，只会造成机械性的冷漠和残酷的控制。倘若体恤、温顺和不自私，缺乏了内在的自由、独立及判断力，那么就只会制造出一些应声虫和马屁精，这些人可以轻易地被任何一个权威人物所控制，就如同成千上万德国青少年被希特勒操纵一样。

**心灵被扼杀是今日世界最基本的问题，也是家庭的危机。**

我们一步一步地否定孩子的感受，特别是有关愤怒及性的感觉。一个人一旦失去了与感觉的接触，也就丧失了跟身体的联系。此外，我们也常常控制孩子的思想及欲望，如果一个人的感觉、身体、欲望及思想都被控制，也就意味着他失去了自我。失去自我的人，他的心也被扼杀了。

**人类最大的悲剧是：“活着却不知道自己是谁”。**我们的世界正被这种悲剧所释放出来的愤怒气息所控制，

这种愤怒可能投射到陌生人身上，也可能发泄在自己身上，或是转换成一种自贬的上瘾行为，再不然就是借着暴力和犯罪，在社会上施展出来。

有些我们视为理所当然的规则，其实是病态的，因此，也导致产生出病态的家庭。所以找出自己家中特有的问题，是每一个现代父母的重要功课。

一旦我们能够知道事情的来龙去脉，便能做出一些补救的措施。梭罗（Thoreau）曾说：“如果我们在绝望的生活中沉默不语，那么大多数的人类大概永远无法知道，到底他们的问题是怎么来的。”

## 本章摘要

——大约有四分之三的人口受到强迫性行为的严重影响，而这些沉溺行为的基础，是建立在家庭学习上的。

——毒性教条鼓吹孩子是父母的财产，支持体罚，否定民主式的亲子关系，赞成权力分配的不平等。

——毒性教条的规则之一是不能批评父母和家庭。因此，孩子为了生存，必须美化他们的父母，而这些孩子长大以后，就成为不成熟的成年人。

——不成熟的小大人心中藏着一个灵魂被扼杀了的孩子，真我已被破坏，假我制造成功，他相信自己是个糟糕的人。

——希特勒制造出一个主与奴的国家形态，并且利用德国社会的家庭结构，制造出纳粹政体。毒性教条一日不除，希特勒现象就仍有可能在世界上再度出现。

——“社会体系”是具有成员、法规及结构性互动过程的整体。社会能制造出一些大家认同的事实，并且存于人们的潜意识里。家庭就是一个整体大于部分的系统，家中的规则如果不能质疑、不可更改，则家庭将成为封闭系统，其封闭性可延续至世世代代。

## 2

# 家庭是一个系统

——我想有个家

我们的自我形象和家庭形象  
是紧密相依的。

——*H. Ahernan*

由你面孔上“写着”的家庭特征，可以判断你的家庭究竟出了什么问题。

要知道，家庭成员的不正常，只不过是家庭病态的外在表现而已。

问题就这样出现了——如果夫妻双方都带着来自原家庭的伤害，那么又怎样能够组建起一个新的“健康家庭”呢？

1957年，美国威斯康辛州路德精神医院的克利斯·密得弗（Christian Midefird）发现，忧郁症、妄想症、精神分裂以及精神官能症的患者，多数与他们的家庭有联系，就是说，精神病是在家庭中发展出来的，而且症状常常出现在某一位家庭成员身上。

几乎是同时，英国的约翰·豪威尔（John Howell）做出这样的结论：

**“对家庭精神医学来说，家庭不只是一个造成问题的原因，家庭本身即为患者，家庭成员的不正常只不过是家庭病态的一种外在表现而已。”**

马里兰州的国立心理卫生研究中心人员都认为，精神分裂症不仅仅是个人的问题，更是社会和家庭的问题。

李曼·韦恩（Lyman Wynne）则由家庭系统的观点来解释精神分裂症。他大胆地指出，把精神分裂视为个人独立事件是把问题过度简单化了。他说：“所有的家庭成员，包括父母和子女，都陷入一个互相打击和互相援助的悲剧怪圈中，并且无法自拔。”

格里克瑞·比特逊（Gregory Bateson）早在1951年就开始研究人际互动与精神分裂症的关系。他所指的是人际互动是一种容易产生偏差的沟通方式。

例如，一个父亲或母亲“命令”孩子表现“自然”，或者告诉他们“有责任”“真心”爱父母，这种沟通的方式就称之为“双重束缚的沟通”，也就是命令人做一件根本就无法执行的事。因为我们看到“命令”与“自然”

是一对矛盾，“有责任”和“真心”也是一对矛盾，这让  
孩子怎么可能去接受呢？这种沟通必然导致行为偏差：  
孩子心里不痛快不说，父亲还不满意。

维多利亚·萨提尔（virginia satir）曾帮助比特逊发  
展一套基于错误及矛盾的沟通方式导致心理疾病的理论。  
继而又有其他专家探讨情绪问题与家庭的关系。

缪雷·保文则认为：“家庭中，最依恋父母的孩子，  
往往最容易受到父母不成熟个性的影响。这个孩子日后  
嫁（或娶）了一个成熟度跟她（或他）相等的配偶时，  
他们的下一代中也会有一个孩子会出现高度不成熟的倾  
向，这个孩子可能就是另一个具有心理症状的人。”

下面便是一个例子。

夫妻俩带着与各自父母未解决的冲突结婚了。他们  
越来越亲密时，过去的冲突也越来越严重地困扰着他们。

怎么办呢？于是这对夫妻便试图借着情绪上的离婚  
——一种明显的情绪疏远——来解决冲突。通常，婚姻  
中的双方都不愿意彼此意见过于分歧，因而构造出一种  
虚假的亲密。

结果，这对夫妻发现，他们的婚姻在外表看来十分  
美好，然而虚假的表面下却暗藏着许多挣扎、痛苦和孤  
独。

后来，孩子出生了，进入原有的家庭系统，成为家  
庭三角形的一角，他（或她）不可避免地成为情绪疏远  
的父母关系的焦点，根本就无法逃脱这个已产生冲突的

婚姻。

我们不敢担保这个孩子日后一定会产生心理障碍，但是可能性很大。如果他（或她）真的产生了情绪困扰并需要治疗，那么，我们完全可以断定，这个病人的所谓困扰只不过是其父母不和谐婚姻的产品而已，甚至还可以追溯到其父母的父母。

这便是整个家庭的一种情绪传染病。所谓的“病人”只不过是一个生了病的家庭系统中的带症者而已，若不从根本上治疗这个生了病的家庭系统，治好这个“病人”，那么，还会有其他的“病人”出现。

这种现象，尽管到处存在并处于蔓延之中，却少为人知，尤其那些即将作父亲和已作父亲的人。

一些优秀而富有创意的家庭治疗者，把上述理论用于实务工作中，产生了出人意料的良好效果。这些治疗者包括哈利（S·Haley）、萨提尔（V·Satir）等等。

有一点是毫无疑问的：个人最初的自我概念是来自母亲对他（或她）的感觉与期望。

一个人的自我形成，准确地说，乃始于母亲的子宫之中。

## 生命的形成

现今的研究资料证明：6个月以后的胎儿即开始具

有丰富的情绪生活。汤马士·维尼博士（Thomas Verny）在所著的《胎儿的秘密生活》一书（The Secret Life of the Unborn Child）中曾做了下列有关胎儿生活的摘要：

1. 胎儿可以倾听、体验、品尝，在子宫中胎儿已经开始原始的学习和感觉。

2. 胎儿在子宫中以所感觉和认知到的事物逐渐形成他（或她）对自己的态度及期望。这些期望的来源是得自母亲的信息。

3. 重要的是母亲的态度。母亲长期性的焦虑和犹疑，会在胎儿的人格上留下深深的痕迹。同样的，母亲的快乐、兴奋以及期待，也会有助于孩子情绪的健康发展。

4. 父亲的态度也有重要影响。丈夫对于妻子及孩子的感觉，是决定怀孕成功的最重要因素之一。

因此生命的开始即由父母所塑造。出生之后，自我概念更来自父母的眼睛。我们对自己的感觉完全与抚育我们的人的观点一致——在我早年时抚育我的人对我的感觉即是日后我对自己的感觉。如果父母心中充满羞愧和不正常的情绪，他们会觉得自己欠缺、不足及渴望帮助。在这种情况下，他们不可能好好照顾小孩，反而需要小孩去照顾他们。

自我的世界在人际关系中塑造。开始时，婴儿只有“我们”，而没有“我”的概念。“我”乃来自于“我们”，我们的自我性来自我们生活中的社会范畴。这是家庭的

基本观念。

下面我要讲一个故事。

这个故事是威森特·佛利（Vicent Foley）在他的《家庭治疗概说》中提到的。

故事的主人公叫罗拉。罗拉是一个女孩子，表面看来，她生活在幻想之中，被诊断为精神分裂患者。大家都认为她是一个病人。

但是，如果我们去考查她的家庭，会有什么不同的看法呢？

我们会看到她和母亲以及哥哥之间的互动，是维系她们家庭的关键。罗拉不只是一个病态、自怜、成天等着白马王子的女孩，而且是一个维持家庭平衡的重要人物——因为她缓和并且牵制了母亲及哥哥之间的冲突。

当母亲和哥哥的关系紧张时，罗拉便介入他们之间的冲突，使他们把注意力放到自己的身上，从而转移了关系紧张的焦点，也降低了爆发更大冲突的可能性。

由此看来，罗拉在她的家庭中扮演了一个极为重要的角色，她维系了家庭的表面和平。

所以，从这个角度说，罗拉的病并不纯粹是一件坏事：她是家庭的照顾者和保存者。

这也就明明白白地告诉了我们：罗拉的病绝不仅仅是她自己的问题，只不过是因为她的家庭生病了，她才不得不生病。

这个故事的背后是一种分析精神病理的新方法，也

是全然不同的一种病理观点——家庭系统理论。

## 家庭系统理论

家庭系统理论是一门新兴的学说，它能够解释许多人类行为。

传统的心理疾病学说往往偏重于孤立地研究一个人的内在心理现象，而家庭系统则着眼于个人与家人的互动关系，它更能揭示个人心理形成的深层原因。

家庭系统理论告诉我们：为什么同一家庭中的孩子，在发展上却会如此迥然不同，为什么毒性教条会一代传染一代。

其实，每个人的心理疾病永远不会是单独的、个人的现象。

家庭系统论者认为，个人的问题只不过是家庭问题的缩影而已，而家庭问题则能反映出整个社会体系的问题。

在心理治疗实践工作者的经验中，有大量事实可以印证家庭系统论的说法。

许多行为发生偏差的孩子的父母亲，在接受一连串的治疗之后，往往惊异地发现：他们的婚姻往往存在问题；孩子的偏差行为，是为了化解父母婚姻关系当中的冲突。

从某些方面来看，孩子往往凭着自己的问题，给他们的家庭带来一些帮助，而且他们成功地做到了。

这些有偏差行为的青少年的家庭，往往印有毒性教条的伤痕；这些父母，往往也来自于印有毒性教条的伤痕的上一代家庭。

系统论起初是在生物学的领域中发展出来的。德国生物学家贝塔朗非（Von Bertalanffy）对于系统的界定是：“一群互动的分子”。他也总结出一套可以运用于任何系统的原则，即一般系统理论。

下面便介绍如何把贝塔朗非的系统论运用到家庭系统中。

## 整体性

系统理论的第一个原则就是整体性，也就是相信整体大于部分的总和，这表示所有的部分机械地、简单地相加在一起，并不产生整体，因为整体的系统是来自于各个部分之间互动，如果没有互动关系，就没有所谓的系统。

## 家人关系

系统的第二个重点就是家人关系，任何家庭系统都

是由联结家人之间的关系所构成。每两个家庭成员之间都有一种关系存在，例如婚姻关系、亲子关系、手足关系。

研究家庭系统时，我们必须注意各个成员之间不同的关系，以及他们互动的方式，那是一个非常复杂的互动网络。

每一个人既是整体的一部分，同时又是一个完整而独立的个体；具有独特的个性，同时也受到整体家庭的影响，他既代表着个人，也代表着家庭整体。

当我们长大成人以后，所有的关联的事物都仍然存留在我们的身上。一个人就是他的家庭的具体的缩影。而一个家庭里，某几位家人之间的关系也反映出整个家庭的面貌。

个人的潜意识和家庭中所有人都有关联，并且每个人的世界也是由个人和这个系统中所有人的关系塑造出来的。我们成长过程中的家庭经验形成我们心理的整个深层结构。其中包括永远无法解除的血亲关系，深深地影响着我们，这种影响胜于友谊以及其它家庭以外的关系。

一对事业有成的中年夫妇，他们有高度的成就动机，也在各自的专业领域里有所成就；他们头脑聪明而轻视自己的情绪，两人都是工作狂的典型，然而他们的性生活严重失调，几乎有5年没有性关系，但是各自都拥有秘密的性幻想。

因此，他们之间缺乏亲密关系而心中十分孤寂。他们最喜欢的事情是去豪华的餐厅吃饭，每星期至少四次。他们9岁的独生子是烦恼的缘由，这个孩子功课很差，而且体重超过100磅，完全没有孩子的气息，严肃、退缩、几乎没有情绪，他的行动像个老人，而且有强迫性的手淫。

这个孩子显然是父母的替罪羔羊，他的行为问题显示出父母的寂寞、缺乏沟通及对于性行为的羞惭，而且他以差劲的课业成绩来平衡父母强烈的成就欲望。他的父母爱吃，他则严重地超重。

家庭系统有封闭式以及开放式两种。在封闭式的家庭系统里，所有的关系结构以及沟通都是僵化而固定的，他们运作过程缺乏变化，不管是处理金钱、性、教养或是亲属的问题，所用的模式都完全没有变化。

而开放的家庭系统却具有高度的弹性和创意，准许改变，也与家庭以外的人情世事沟通。

家庭系统跟所有的系统一样，都通过一个回馈的过程互相沟通，即所谓的回馈圈。例如，孩子的父亲是个酗酒的人，每次醉酒的次日无法上班时，母亲都会打个电话到公司帮他请病假，他的孩子们都学会了不去多问而假装相信爸爸是真的病了。事实上，当大家都在努力挽救父亲的工作及维持家庭的经济稳定的同时，也等于在帮助父亲维持酗酒行为，再继续醉酒。于是，家人保护父亲的行为又再度重演。

这是一个封闭式的家庭。

在封闭家庭系统中，回馈圈是负向的。所谓负向的回馈就是使系统固定、不改变。有人称这种状况是动态的均衡状态，也就是说家人在一种互动的状况里维持不变动的局势，看似想要引发改变，却是一直维持原状。

回馈是由掌管家庭系统的家庭规则所维系的，这些家规可能是公开的，也可能是隐蔽的。公开的家规，例如：小孩“只可听不可说”、“有耳没有口”；隐蔽的家规则，例如：“父亲可以狂暴不讲理，而女人应该是被控制和讨好的。”所谓隐蔽的规则就是并不需要明文规定或是化成言语说出来，但是家人都共同依循、心照不宣，这些隐蔽的家规也是负向回馈的一种。

毒性教条则兼有公开及隐蔽实施两种方式，毒性教条产生自贬的人，而这些自贬的人往往也和同样程度自卑的人相互吸引而结婚。这些人将父母以及父母的规则都理想化了，因此，他们也会用同样的规则教养下一代，他们的孩子也会同样的自卑、自贬，因此，这样的循环可能会维持多代而不改变。

这对培养健康的人格而言，是相当可怕的。因为谁都知道，这是一个毒性循环圈。

## 新的信念

正向的回馈可以打破系统当中固定的现象，它持有

一些新的信念，也主张一些创新的思想 and 行为，来打击旧有的陋规。

正向回馈向毒性教条的假设提出挑战，输入新的信念，而不再墨守成规。

改变家庭系统运作的最佳方法，并不是使某一个家人凸显出来，贴上病态的标签，而是要观察所有成员彼此之间如何给予回馈，以便了解整个系统的运作，而带来一些新的修正和改变。开放式的家庭系统会准许正向的回馈。

封闭系统像一个不锈钢制成的动态艺术品，一旦触动之后，它就以固定的转动方式，周而复始地运行，到了最后，依然停在原来的位置上。开放系统则会准许系统中有新的可能性和新的动态运作方式。

## 了解您的家庭规则

家庭系统功能出了问题，并非因为家中的成员不好，而是彼此之间信息的传达方式出了问题，或是他们用了不妥当的行为、不妥当的规则，出现不妥当的回馈。

我们的社会系统失败也是如此——了解这一点是很重要的——我们的父母和上一代的人并不是传送毒性教条的坏人，真正有害的并不是他们，而是那些毒性教条。

家庭通常要制定许多管理规则，包括经济的、家事

分工的、节日庆祝方式的以及教育的、情感的、性的、身体的（包括生病和健康），还有教养的规则，这些规则都各自有其态度、行为、沟通等不同层面上的定义。

例如：一个做家务事的规则可能有：

1. 态度上：家庭必须整齐清洁。
2. 行为上：盘子每次用过，都要清洗干净。
3. 沟通上：如果孩子没有把盘子清洗干净，就会挨骂。

夫妻双方都各自从自己生长的家庭里带来不同的规则，而在婚姻中双方如何妥协，达成共同的协议，是婚姻的重要课题。

所有的家庭都有规则，所有的系统也自有其组成分子。在家庭系统中，主要的组成分子，包括母亲跟她自己的关系，父亲跟他自己的关系，及他们之间互相来往的关系，这些关系的状况，主宰了整个家庭。

倘若父母亲之间的婚姻运作正常，孩子才有机会健康成长；如果婚姻关系不好，家中的成员都会被迫做出一些不良的适应，而伤害了他们自己。

这正是现代社会出现各种罪恶的黑色源泉。

## 满足家庭的需求

家庭跟所有的社会系统一样，有它基本的需求，家

庭的需求包括：价值感、安全感、成就感、亲密感、对于挑战和刺激的需求以及精神上的寄托。

家庭需要一对彼此之间关系良好的父母，并且他们自己也要有相当的安全感，才能安心抚养孩子。

假设母亲有癔病症的倾向，整天幻想自己有病，并且长年卧病在床以逃避责任，那么由于母亲拒绝扮演她应该扮演的角色，这份婚姻在亲密关系上便会出现真空状态。

然而家庭需要有完整的婚姻，家中必须有人来扮演跟父母平等的角色来维持婚姻关系，于是女儿中的一个可能会成为母亲的代理人。

当父亲忙于工作时，也许有另外一个孩子就会变成一个超级负责人以及一个未成年的小父亲。

当然在家庭系统里，也可能有别人会扮演可爱滑稽的角色去取悦大家，这样的小孩是减低父母摩擦的开心果。

说不定还有另一个孩子会在家庭扮演“圣人”和“英雄”角色，在班上永远成绩第一，赢得荣耀，当选班长，这样的孩子为家庭提供荣耀和面子。

也可能有另外一个孩子产生一些反社会的行为，并且借这些行为来表达父亲隐藏在内心的对母亲的愤怒。这个孩子也许会吸毒、惹麻烦、不念书，他的问题可能会转移父母之间的冲突，甚至于会使父母亲因为担心他而彼此亲密起来，这样的孩子，便成为家庭中的替罪羔

羊。

“替罪羔羊”通常是家庭问题的承担者，而家庭也往往因为这个孩子的问题行为去寻求治疗，遂使家庭有机会面对真正的问题，我们可以说他为家庭提供了正面的贡献和服务。

上述角色都是僵硬而没有弹性的，孩子这么做，是出于家庭因素而非个人选择。人有填满处于真空状态事物的倾向，因此，孩子会自动去满足系统表面及隐含的空缺之需要。

家庭中的每一个人都受到父母关系的影响。当家庭处于危机时，个人会扮演多种角色以适应压力，而失去真正的自我。当这些角色变得日益刻板时，家庭系统也日益进入封闭的状态。

一旦这种固定现象发生，家庭就很难再改变；成员越是努力扮演好角色去帮助家庭，家庭的不良状况则越发持久不变。

在健康的家庭中，人们扮演健康的角色，父母的角色主要是提供时间、关注、指引和给孩子做示范。

他们示范：

- 如何扮演男人或女人的角色。
- 如何扮演先生或太太的角色。
- 如何扮演父亲或母亲的角色。
- 如何培养亲密关系。
- 如何做个正常有用的人。

·如何与他人之间保持适当界线而不做逾越角色的事。

作为一个学习者，孩子特别需要父母指引。他们充满了好奇心，运用自己的能量去学习、爱、感觉、选择和发挥想象力，他们必须学习有效而有创意地去满足自己的需要。

在健康的家庭中，角色是灵活及可转变的，其转变是温和的；角色互换及互动是健康而有弹性的。例如，这个月爸爸可能是替罪羔羊，下个月是妈妈，再下个月是孩子；于是家中的焦虑不会只由一个人吸收及承担。

这样，一个人就不会长期处于扮演多种角色的沉重压力之下，也不会失去真正的自我，当然，出现心理障碍的可能性就小得多了。

## 不同排行孩子的特征

密苏里大学的杰洛米·巴哈博士提出一套理论，说明不同排行的孩子如何参与家庭系统及满足家庭的需要。这个理论并非针对不良系统，而是针对任何系统而设计的。

根据“巴哈模型”（Bach Model），每个社会系统皆有四个基本需求：

1. 生产的需求。

2. 维持情绪平衡的需求。

3. 人际关系的需求。

4. 统一的需求。

当孩子出生后，会依排行顺序，一一满足家庭系统的各种需求。

### 第一个孩子

通常，第一个孩子身上明显地寄托着家庭中有意识而明显的期望。由于系统的“生产需求”，第一个孩子比别的孩子更被期望要有好的成就表现。长子长女会承继家庭的主要价值观并且比较认同父亲（生产管理人）。第一个孩子将会和父亲持相同或极端相反的价值观及抉择。

第一个孩子的行为模式是：

1. 他们较倾向于他人取向并具有社会意识，最能意识到社会规范和自我形象。

2. 他们擅长了解和运用清晰明确的事物，他们要求知道细节并较注意事情的表面的而非内在的含义。

3. 由于父母的高期望及高压，第一个孩子比较难发展出高度自尊。

### 第二个孩子

第二个孩子很自然地与“平衡家庭情绪的需求”有关。他们会适应家庭系统中隐蔽的及潜意识中的规则。通常和母亲较亲，抉择和价值观也主要和母亲有关。

第二个孩子的行为模式主要如下：

1. 通常会表现出他人以及自己潜意识里的期待和需

求，通常是母亲的需求或欲望的延伸。

男孩常会变成母亲希望嫁的男人类型，女孩则有可能会因为母亲潜意识里的希望，而纵容自己，显得行为放荡。

2. 第二个孩子因为承担着家庭的情绪问题，而难以整合自己的感情和理智，亦即他们可能直觉地感受到家中有什么事不对劲，但不知道究竟是什么不对劲，也不知其原因。

他们可以很快地领悟到一些其他人都不知道的事情，但却无法清楚地表达自己的感觉。

正因为如此，第二个孩子看起来常是天真和迷惑的，有时他们也在这种迷惑中觉得自己快疯了。

### 第三个孩子

第三个孩子常担任满足系统中“人际关系需求”的任务，所认同的是父母的婚姻关系。

前面提到的那对有成就的工作狂夫妇，他们的儿子是独生子。独生子通常会承担家庭的一切问题及需求。如果父母的婚姻关系良好，则对独生子是好的，倘若处在不良婚姻中，独生子会担起所有潜藏的问题。

从那个9岁的孩子身上，可以读出他父母婚姻里的一切非正常的东西。例如，他过度肥胖，显示他父母的惟一共同兴趣——吃；他有手淫秘密，而他父母各自拥有性幻想；他寂寞且不显露感情，而他父母也寂寞并且不在婚姻关系中表达感觉；他很难沟通，而他的父母在

婚姻中也几乎完全不沟通。

第三个孩子是婚姻紧张关系的最佳缓冲者，因此他们很难培养自己独立的人格。

第三个孩子的行为模式通常为：

1. 他的关心焦点是家庭中的人际关系。
2. 看起来不介入冲突但事实上是非常投入的。
3. 常觉得左右为难，难以选择。

#### 第四个孩子

第四个孩子负责满足家庭中“统一的需要”。他会捕捉和收集家中未获解决的紧张和冲突，包括人际关系间的紧张。他像雷达一般侦察和指认家庭中的一切活动及互动。

从行为形态的观点来看，第四个孩子经常想帮忙解决家庭问题但又觉得无能为力，因此常会借着扮小丑来转移和减轻家庭的冲突。

他们看起来总是一副被宠坏和幼稚的模样。他们也可能借着分裂自己和充当替罪羔羊来保护家庭。

上述巴哈模型仍属理论阶段，因此不宜死板地引用它来分析家庭。但它对于指出某些在系统中培养出来，而非天生具有的人格倾向很有帮助。

那么，家庭若有四个以上的孩子呢？

第四个以后的孩子又会重复上述顺序，即第五个孩子的行为类似第一个孩子，而第六个类似第二个孩子等等。

每个家庭都属于一个更大的次文化的系统，每个次文化都有自己的原则、规律以及构成分子。次文化是主文化或国家社会的一部分，因此，每个次文化及主文化都会影响规则的形成及执行方式。

## 病态行为何以代代相传？

另一个了解家庭系统的方式是，想象一群同时处于恍惚、催眠状态的人。

事实上恍惚状态在生活中经常很自然地发生，许多人一天中就有数次，例如做白日梦、深深地沉入对未来的幻想，想象过去或沉醉在电视、电影及书本中。

人在恍惚当中，有更为整体性的意识专注。天真的小孩，由于对人有高度信赖感以及和父母的紧密联结，因而最容易进入恍惚的催眠状态。

这种催眠的状态也在家庭里面以循环回馈的方式来运作。家庭的催眠状态是在亲子互动及婚姻当中创造出来的，父亲的行为影响到母亲，而母亲的反应又会反过来影响到父亲。

例如，有一个太太一直唠叨先生不爱说话，如果她询问先生为什么沉默，先生会说那是因为太太过于唠叨了。因此沉默和唠叨产生了一个循环，他们的子女从小便在这种不自觉的互动状态之下长大。

我们在情绪上的学习往往是在这种催眠的状态之下发生的，家庭规定了我们可以拥有什么感受及表达什么感受，我们在父母的身教示范当中学习。

我称之为家庭的符咒，那是一种老祖宗的情绪语言遗产。我们的生命开始于家庭的符咒魔力当中，我们对于亲情的美好幻想也是这魔力的一部分。说不定我们至今还处于早期经验的催眠后续状态中而不自觉。

亲子间的联结在催眠状态的形成中，扮演了极重要的角色，孩子和父母之间的联结形成强而有力的信赖关系，而信赖关系能使我们进入他人的世界，从他人的角度来看事情，也接受他人的想法。透过亲子的联结，子女被拉进父母创造出来的催眠状态之中。

在一个功能不良的家庭系统里，这种不良的亲子关系，会导致严重的伤害性后果：一个在身体、性或是情绪方面遭受虐待的孩子，会和这种虐待的经验产生一种创伤性的关系。

他会把虐待视为正常，因为这是他惟一知道的父母对待子女的方式。为了保护自已，这个孩子会认同虐待他的父母，一旦如此，孩子便接受也吸收了父母亲所有的观念和感觉。

小吉就是一个这样的例子。她的父亲凶暴又爱骂人，他常常当着小吉男朋友的面羞辱他的女儿，而且常常指责她行为不检点，早晚有一天会被男人强暴……等等，小吉对她的父亲恨之入骨，却把巨大的愤恨压抑在心中。

后来小吉嫁给了一个很老实的男人，她模仿他父亲辱骂她的方式，经常当着父亲的面诽谤及羞辱她的丈夫，借以发泄她对父亲的愤怒。许多年之后，她的一个女儿果真被强暴。

类似的结果往往出现在被毒性教条破坏过的孩子身上，他们会认同虐待他们的父母，也把那套方法同样使用在自己孩子的身上。

创伤性的联结关系解释了病态行为何以会代代相传的原因，这也是孩子们自我防卫及为了生存而采取的适应途径。

## 家庭催眠状态之循环作用

1. 所谓的催眠状态，也可以用来看待整个家庭系统。在一个开放的家庭系统里，有良好的婚姻和健康的环境，家人可以灵活地选择，催眠状态虽存在却并不固定，而且可以时时更改。

然而在一个封闭式的家庭系统里，催眠状态变得僵化而刻板，来自不健全家庭的人通常会持续地扮演某种刻板的角色，甚至于把家庭中的不健康因子带进未来的生活里。

2. 家庭中纳入了教养方式的文化，这种文化是被人创造出来的，并形成一些一致化的倾向，也就是大家都

视之为理所当然的规则。家庭也就根据这些理解所当然的育儿规则形成毒性教条。

3. 系统理论说明了毒性教条代代相传的道理。

## 本章摘要

——许多在精神医院任职的工作者，他们在研究中发现，忧郁症、妄想症、精神分裂症以及精神官能症的患者，跟他们的家庭之间有许多关联。

——一个人的自我形成，准确地说，乃始于母亲的子宫之中。

——家庭系统理论告诉我们：为什么同一家庭中的孩子，在发展上却有着极大的个别差异。

——在健康的家庭中，人们扮演健康的角色，父母的角色主要是提供时间、关注、指引和给孩子做示范。

——为了满足家庭系统的各种需求，第一个孩子、第二个孩子、第三个孩子和第四个孩子的特征是不一样的。

——只有当我们了解自己的家庭系统时，才能重新发现一些不妥当的教条是如何限制了我们，从而走出僵化的人生脚本。

——只有当我们了解自己的家庭历史时，才能找出真正的自我。

### 3

## 健全家庭之素描

——幸福的家庭都是相似的

我是我，是因为我生来如此  
而你是你，是因为你生来如此

如果我因为你，才成为我

你因为我，才成为你

那么

我不是我，你也不是你

——*Rabba Mendel*

健康家庭“真金不怕火炼”，不要怕争吵而佯作表面的和谐。争吵是促进了解和达成协议的过程，关键是如何公平争吵。

可以肯定的是，成熟的人和自己的家庭系统会建立良好而有意识的关系，同时又不会迷失自己。

之所以说健康家庭中的父母拥有的是一份自我约束的爱，既爱自己，又能够自律，是能够将自我管理好的成人；是因为养育子女是生命中最需要负责任的抉择，同时，在我们幼小的岁月里，抚育我们的人就决定了我们早期的命运。

如果你是一个热衷探索自己的人，正在追求丰富的自我生活，你不妨把注意力放在你出生、成长的家庭中。如果你的家具有健全的功能，那便是你自由、力量和情绪支持的来源。家会给你一个永恒的归属感，它让你活出最热情和最有力的人生。

当我们在探讨何谓健全家庭的时候，你当然也不会忘记考察目前你居于其中的、自己手创的小家庭的功能如何吧？

健全的家庭意味着它的每一个部分都能发挥功能，好像一辆车，纵使车身上有一些铁锈，但只要各部分能够搭配良好，仍能顺畅地行驶，它就具有充分的功能。

健全的家庭里，家人各自心理健康，而且家人之间关系良好，每一个家庭成员都能精心合作，同时又能保持独立自主，既能满足集体需求，又不疏忽个体的需求。

功能良好的家庭是培养成熟人格的园地，换言之，家是一个提供健康成长的场所：

1. 家庭不仅提供生存所需，也提供成长空间。
2. 它能满足成员的心理需求，包括自主和依赖之间的平衡；它也能提供社会化训练以及性别角色的认同。
3. 它让每一个家庭成员——包括父母——都有成长和发展的机会。
4. 它是建立自尊的地方。
5. 它是个人社会化的主要单位，同时也是社会持久生存的关键。

如果我们能拥有这样的家庭而身处其中，我们是何等的幸运！

如果家庭是培养成熟人格的地方，那么怎样才算是成熟的人格呢？成熟的要素是什么？

## 何谓成熟？

成熟的人能区分并接受自己和他人是不同的个体，能建立清楚的自我界限（self boundary），有良好的自我概念，也能够和自己的家庭系统建立起良好而有意识的关系，但是又不会过度地溶入家人的生活而迷失了自己。

这表示他可以自由运用他的情绪，他不会满腹怨愤，也不会爱某个人爱得太深切，可以在恰当的时候不带罪恶感地离开他（她）。

例如，在某一个重要的节日，家人照例要全体团聚。但是某个孩子，决定要在自己新组的小家庭单独庆祝，或者打算跟一群朋友共度。对此，在良好的家庭中，他的父母及兄弟姐妹虽然也会因他不回家过节而遗憾，但是一定会祝福他在小家庭中过得愉快，更会为他拥有许多朋友而高兴。

然而若是在一个不健全的家庭里，同样的事情引来的却可能是一场风波，父母亲可能会用种种方式引发他的罪恶感：如果他真的胆敢跟别人共度佳节，他的心里

会觉得愧疚不安。那样，说不定他改变主意，回家过节了，但是内心深处必定会心有不甘、满怀憎恨。这是不健全家庭里常见的情形。

想一想，你的家庭会出现哪种情况呢？

每个人都需要经历自我分化（differentiation of self）的过程。分化后的个别性和不分化的依附性，其实是一条连续线的两个端点，我们位于这两个端点当中的某一点上。

个别化代表着我们拥有自我，拥有自我的意思是我们确知自己有价值，而且也有一些重要的他人肯定我们有价值。人无法全凭自己而有自我价值感，至少需要一个重要的人的肯定才行。拥有自我使我们勇于独特而与众不同，然而自我又必须落实在社会范畴——人际关系当中。

一个人的自我认同（self identity）乃是结合了自我实现的需求，以及归属依附的需求。自我实现常是植根于归属感之上的。事实上，寻求独立以及依附他人，这两种需求常常处于两极的冲突当中，但是我们不能只有其一，而必须两者兼顾。

一个人要分化与个别化，其先决条件是要有一个能够满足个人需求、安全而稳定的家。健全的家庭环境使所有成员有机会满足需求。图 3.1（见下页）大略描述了人类的力量及需求的范围。

每个人都需要有自我价值、自爱、自我接纳，以及

图 3.1 人类能量和需求的涵盖范围

人类基本的需求

自我接纳:自我价值感、存在感。

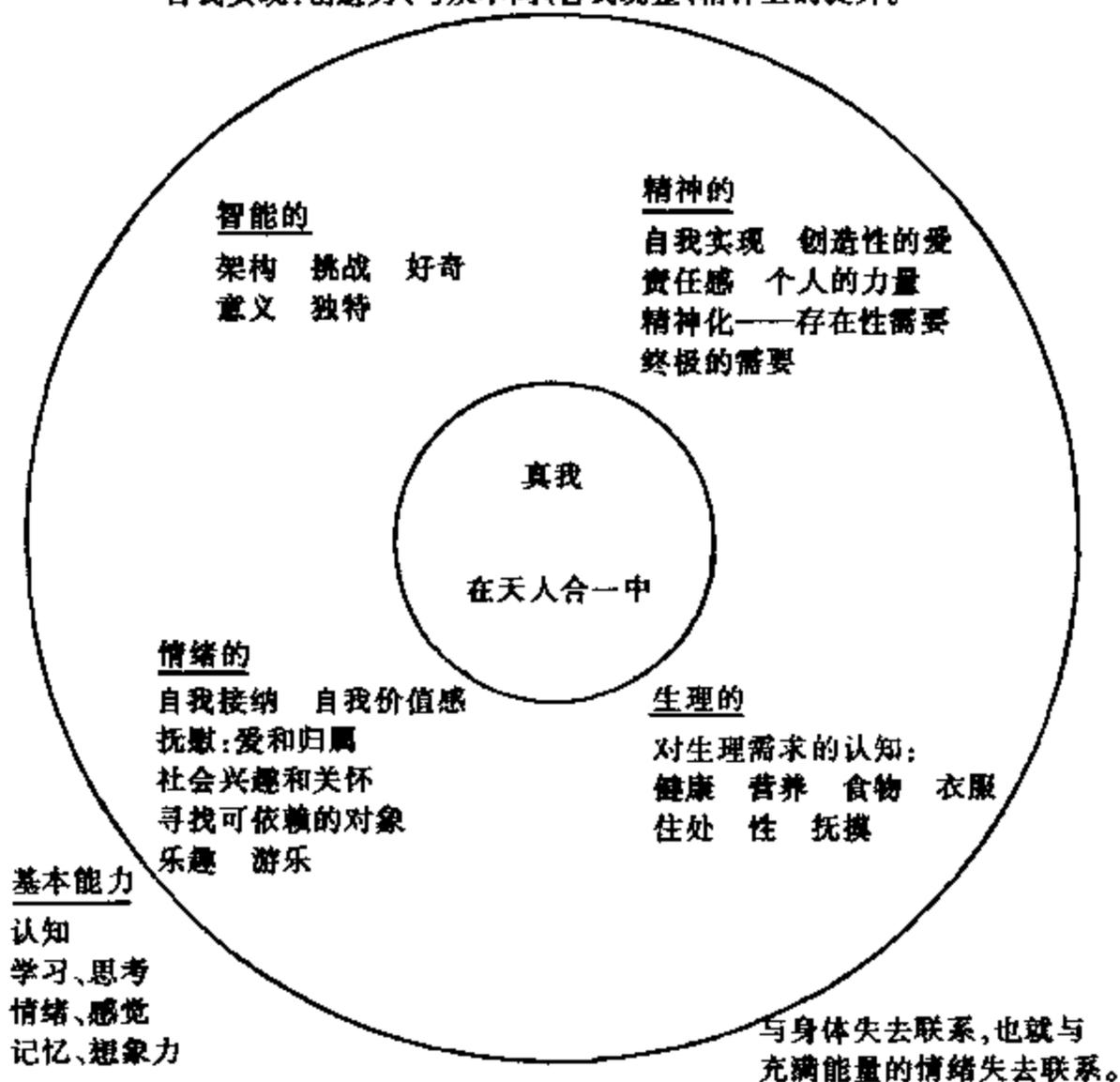
安全感:生理的(性、食物),抚摸、温暖。

抚慰:爱、认可、归属、可信赖之对象。

认知结构:可理解的意义。

刺激:改变、挑战、好奇心、乐趣。

自我实现:创造力、与众不同、自我统整、精神上的提升。



拥有一个独特个体的自由空间。然而每个人也都需要与他人有肌肤的接触，并有机会从他人眼中看到自己。

每个人都需要一个安全的地方，好在其中成长。这种地方要能随着个人不同发展阶段的不同需要，作弹性的规范调整。我们需要被肯定，同时也需要挑战和刺激；最后，我们需要达到自我实现以及精神层次的丰盛与满足。

在精神层次上，我们有付出爱和照顾他人的需要；我们需要有被需要的感觉，有追求真、善、美的需求。

每个人都生而具有满足上述需求的能力。求知的力量让我们得以了解自己与他人，取得和掌握生存所需的知识；爱的力量让我们爱自己、爱他人。

有人说：“爱是一种为滋养自己及促成别人的灵魂成长，而扩展自我界线的意愿。”

## 了解你的情绪：愤怒、恐惧、忧伤……

感觉情绪的能力能让我们进入自己独特而自发的世界。借着对情绪的体会，我们才能充分了解在需求的满足上，自己身在何处。

情绪的意思是动作之下的能量，这个能量就像生气时的心跳和肌肉紧张，能够帮助我们准备好解决问题和面对遭遇威胁的情境。

倘若我们没有愤怒的能量，我们就没有办法维护自己的尊严和自我价值。

恐惧是辨别的能量，它帮助我们衡量危机并且意识到危险的所在，以便保护自己。

忧伤是道别及结束的能量，生命是一个不断说再见和完成生长循环的过程。

痛苦和忧伤给予我们力量结束过去。

一个孩子能够对婴儿时期及幼儿时期说再见，才能进入学龄阶段。一个毕业生能够对学校说再见，才能真正进入社会，成为社会的新鲜人。

成长需要一连串的死亡和新生，痛苦是一种具有治疗性作用的感觉，它是我们成长的必经之途。

罪恶感是形成良知的能量。没有这个能量，人就会麻木不仁而变成反社会的偏差人格。罪恶感也让我们对事情有原则，并且使我们具有一种内在的价值系统，好导引行动的方向，决定要把生命投入什么目标。

羞愧是让我们认识自己限度的能量。羞愧允许我们犯错并且知道自己需要帮助。羞愧也是我们灵性的来源。

喜悦表示万事如意，也就是所有的需要都获得满足，而个人也不断地在成长中。喜悦能产生新而无尽的能量。

每个人都有能量去渴望和欲求，这种能量也就是所谓的意志力。意志力是一种欲望的力量，能够提升为行动。我们的生命和所处的现实世界也取决于我们意志上的选择。

最后，我们有想象的能力，能够寻找一切新的可能性。

倘若我们没有想象力，我们就会变成僵化、墨守成规的人。人类的想象力是创造新领域的力量，并且为世界带来革新和进步。国家艺术馆和博物馆就是人类想象力的纪念馆，没有想象力，我们就不具有希望，因为有希望，才能使我们相信事情有新的可能性。

健全的家庭准许个人运用种种力量去求知、去感受、去做决定和发挥想象力，而这种种力量的运作，都必需配合个人的发展阶段，也就是说，个人必须配合发展阶段，能自由运用种种力量，去满足他的需求和达成愿望。

例如，一个孩子的认知能力要经过16年左右的漫长岁月，才能发展出来。他必须先经过具体的思考期，才能具有抽象的思维及完整的逻辑推理能力。

**父母亲必须要了解孩子处于什么发展阶段，才能对孩子有合理的期望，给予孩子适当的智能挑战，并且了解孩子在认知上的限制。**

在前一章笔者曾提过，孩子在逻辑思考前期会有一种神奇的想法，以为父母亲是无限的，长大以后，才会逐渐修正他内心的神奇幻想，而渐渐知道父母跟他一样真实、平凡而有限。他也会开始运用理性、逻辑，以及自己的经验，来理解父母亲教养的方式。

所有的人都生而具有高度的自我价值感，相信自己是独特、珍贵而且是无意犯错的，前述所说种种的能量

和需求也都与生俱来。然而在我们幼小而依赖别人的岁月里，那些抚育我们的人，决定了我们早期的命运。我们必须从抚育者的眼中看到自己的珍贵和独特，才能感受到自己的价值——我们的自我信念来自于他们的眼睛。

自我概念奠基于生命头三年，主要来自照顾者的反映。我们对自己的感觉是由那些照顾我们的人所反映出来的。

如果照顾孩子的人有良好的自我实现，不会受到不断扩张的自发和自由的力量所威胁，而且当他们越能爱自己及接受自己所有的感觉和需求时，也就越能接受一个孩子的欲望、感觉和需要。

有高度自尊及自我接纳能力的父母，会懂得如何去照顾自己的需求，而不必利用子女来获得力量、满足和安全感。

父母也有来自自己家庭的问题，因此为人父母者，要在心态上独立起来，脱离自己的父母，处理曾有的情结以及未了的事件，并修正毒性教条在自己身上造成的破坏性，这样的父母才能带领他们的孩子建立高度的自我价值感。

## 何谓功能良好的婚姻？

如果家庭是一个系统，主控系统的核心就是婚姻。

如果婚姻关系良好，孩子们就有机会茁壮成长。

**婚姻关系建立在无条件的爱情上，它不是一种情绪化的感觉，而是一个抉择。**

一对恩爱的夫妇，双方都出于自愿而维持彼此之间终身的承诺，他们选择彼此为伴，不论在何种情况之下（贫贱富贵、疾病健康、环境顺逆）都至死不渝。

一份功能良好的关系，它的基础是两人之间平等。同样的，良好的婚姻需要有两个真诚相连的、自我实现的崇高灵魂之间的平等关系，好让丈夫和妻子在漫长的婚姻旅途当中，因为拥有对方的爱，而能在精神及心灵上继续成长。

在健康的婚姻中，夫妻双方都知道他们必须为自己的行为和快乐负起责任，他们也知道外在事物所带来的快乐不可能是绝对而持久的。

生命本来就是一个从依赖环境到仰赖自己的过程；婚姻关系需要两个长大成熟的大人，而长大成熟意味着能够脚踏实地以及独立自主地去生活和面对社会。

倘若两人的关系处于彼此的需求或是两个人各自拥有不完整的心灵，他们之间的关系就不可能是健康而功能良好的，因为平等的关系以及各自负起自己的责任，是健康关系的必备条件，故而，及时修正彼此的内心世界，是维持夫妻健康关系的重要保障。

成熟的关系像是两个人合奏一首乐曲——每个人都演奏自己的乐器，充分表达自己独特的技巧，可是两人

是在演奏同一支曲子——两人都是完整独立的个体，而又充分配合、相互投入。

在健康的关系里，还有一件很重要的事情，那就是两个人都必须承诺遵守某些纪律。史考特·佩克认为下列四个原则是建立纪律的方法，它们能使生活中的痛苦减轻：

1. 能够延迟满足。
2. 接受自己的责任。
3. 诚实无欺，忠于真实。
4. 为了灵性成长，节制某些本能的欲望。

爱的承诺可以激励纪律的遵守，而纪律的本身也是承诺的一部分。

如果你希望为你自己和你的孩子营造一个良好的氛围，并为自己和孩子创造一个幸福的未来，那么，你就需要遵守爱的纪律了。

## 如何做健康尽责的父母？

当关系良好的夫妻决定要成为父母时，他们必须知道养育子女是生命中最需负责任的决定，他们要承诺好好地照顾孩子，也需要为孩子示范什么是自爱、什么是自我约束。

当家庭有良好的的婚姻关系作为核心及基础的时候，

家中的孩子才会得到健康成长的保障。孩子能得到在其所属年龄阶段的依赖性以及尝试独特性所需要的安全感，因为夫妻的关系越稳固，孩子往往也越能够被准许发展他们自己，因为父母亲会通过自己的力量，以及彼此之间的力量来获得各种满足，而不会利用孩子来满足他们的需要。

功能良好的父母会以言行为孩子示范成熟的行为，并给孩子示范什么是一个人的自主性。他们有高度的自我肯定，少有压抑以及意识以外的未了事件。因此，孩子不需负担来自父母自身未能解决的潜意识冲突。

这样的父母示范了自我实现的过程，而不需要孩子来为他们完成自己生命中的一切。

孩子因而可以充分利用自己的智能、关爱、感觉、决定以及想象的能力去走自己的成长之路，达到自己的自我实现。他们不会时时被父母批判，也不会成为父母按捺不住而流露出来的内心冲突的牺牲者。

于是，这个家中的每个人，都有机会发展自己独特的天赋。

## 五种自由

家庭治疗大师萨提尔女士认为人有五种天赋的自由：

1. 有自由去听和观看此时此刻发生的事，而非只能

听和看过去、未来或是所谓“应该”的事物。

2. 有自由去思考自己所想的，而不是别人规定他（她）应该怎么想。

3. 有自由去感觉自己真正的感受，而不是别人规定的感觉。

4. 有自由去渴望以及选择自己想要的，而不是应该要的。

5. 有自由去幻想自己想要达成的目标，而非永远扮演安全而僵化的角色。

拥有这五种自由，我们将能够达到完全的自我接纳和人格整合。巨大的个人力量，将从上述的五种力量当中产生。

**当人完全自由的时候，所有的精力都可用来解决问题、满足需要，而不需要消耗精力于瞻前顾后，人的功能可望得到充分发挥。**

这五种自由相反于严苛批判及锱铢必较的完美主义。健全的家庭也有冲突和意见不合的时候，但是他的成员们会避免对他人的价值做出批判。例如，“我心里觉得真不舒服”，这是一种感受的表达，而“你真愚蠢”、“你是个自私又疯狂的人”，则是一种评价性的批判。

毒性教条是基于主奴般不平等的关系，父母之所以拥有权威只因为他们是父母。他们理所当然地永远正确、不会错，因此，他们的孩子应该永远听话。

在毒性教条所主宰的家庭中，批评不仅是常态，儿

乎也成了必需。因为即使是最成熟的父母有时也难免会陷入情绪低潮或是心情混乱的情况。如在“天下无不是的父母”这种教条之下，许多属于父母的情绪就会理所当然地传递给孩子，成为孩子的一种情绪，尔后再由他传递下去，以致恶性循环，一代毒害一代。

这里有一个例子。

有一个母亲下班时带着工作中的挫折、愤怒和受伤的感觉回家，在这个时候她不愿意对孩子说：“我需要独处一下，今天很生气，我感受到挫折，心理也受了伤。”反而在这个时候去看孩子们脏乱的房间，然后开始大骂：“你们很自私，永远不会替别人着想。”她让小孩为她的情绪负责，这种批评，当然会伤害孩子的自尊，而在很多家庭，父母都是这样无理地去毒害孩子的。反观一下你们是不是也有时候这样做呢？

如何批评是显示家庭功能良好与否的一个指标，亦即成员是否具备有效沟通的能力。有些学者认为家人间良好的沟通，是心理健康的基础，而不良沟通是病态的象征。

## 有效的沟通

良好沟通的焦点在于高度的自我察觉和对别人的感受。

好的沟通者通常清楚自己内在的感受，也留意他人的感受。自我察觉包括认识自己的知觉、留意自己内在对事情的解释习惯、自己的反应感觉和欲望；对他人的敏感及理解则包括在感官上观察的技术，及把对方的话加以翻译的能力。翻译的意思是把对方的语言转化为感官可以察觉的行为。

所谓感官性的观察是一面听对方说话，一面与对方保持生理神经层次的接触，接触对方的线索，除了语言以外，还有面部的表情、动作、音调、心情、姿态等等。每一个神经学上的线索，都是此时此刻对方正在经验的心理历程的指标。

所谓把语言文字转变成感官可以察觉的行为资料，包括同时倾听对方说话的内容和领会其内在含意，这也就是所谓的积极倾听。

积极倾听是一种在说话者身上寻求一致性的倾听。一致性意味着说话的内容与内在心理过程相符合的性质，亦即指肢体语言是否和口头语言一致。

例如一个人以大声且有攻击性的音调说：“我没有生气！”就是肢体语言和口头语言不一致。如果一个人没有生气，他的口气听起来就不该是怒气冲冲的样子。

前面提及那位下班回来责备孩子房间脏乱的母亲，也是没有察觉到自己的感觉，因为她没有表达她自己当时真正的感受。

这是怎么回事呢？这位母亲在童年的时候，曾受过

精神上一些不妥当的对待，因而学会麻木自己的感受。在对自己的情绪表达无法自觉控制的情况下，她的反应方式只有暴怒的批评和指责。而尚未成年、想象力如天马行空的孩子，只能把母亲的大发雷霆及批评，解释为：“我是一个坏小孩。”

在沟通当中的语言需要加以解释，是因为人与人在对话中，常常有下列三种断章取义的现象：第一个是以偏概全，第二个是过度简化，第三个是扭曲现象。

下面分别就这三个现象加以介绍。

例如有人说：“女人是孕育下一代生命的有机体。”这是一个以偏概全的描述方式，它把女人某一方面的特性，作为对于女人的定义，这种讲法符合断章取义当中简短面仍然正确的那一种。若在另一个例子里：“女人是不可信任的人类。”这种以偏概全的说法就危险了，因为说话的人没有明确地指出，是哪一位或哪一类的女人不能信任，这是以偏概全的谬误。

省略事实、过分简化也是常见的说话方式，例如，在鸡尾酒会上闲谈的时候，你说：“我最近的工作惨兮兮！”若不需详加描述，别人当然无从揣测你的心情和处境。然而，如果工作困境已经变成一个问题，而向别人求助的时候，你就必须把被简化的事实，转变成感官可以接受的信息，如仔细叙述困难的内容及原因，才能达到表达的目的。

扭曲现象牵扯到偏见、读心术及不正确的因果推论

习惯。例如，有人说：“浸信会教徒都是魔鬼的崇拜者。”或是“客家男人都有大男人主义。”这两例子属于有偏见的扭曲现象。

读心术的意思是推测对方的心情，加以定论却不仔细澄清事实究竟是什么。在沟通中常见的例子有：“我知道你在想什么！”或“我知道你从来没有关心过我！”等等，这些都是来自读心术的扭曲。

什么是不正确的因果推论呢？例如：一个人对其家人说：“你令我反胃”或是“你害得我胃痛”等等，这就是不正确的因果推论，因为事实上，没有人会只因为自己的某些行为，而使别人恶心或胃痛。

上述三种沟通方式都必须加以质询、核对和澄清，才能了解彼此心中真正的感受或需要的是什么。

好的沟通要有好的自我察觉。自我察觉要求个人要有高度自我分化的界线，以及必须为自己的感受、认知和解释负责。

当我们使用“我”这个字来表达自己的感受的时候，就是在区别自己跟他人的不同，其中也包括了我不需要为你的感受、知觉负责的意思。

当一个人有清楚而分化良好的自我界线时，意味着他知道自己沟通的出发点和目的。他能用具体而明确的语言来仔细表达自己的希望。

例如：“我想请求你明天早上9点钟把我的西装拿去洗衣店干洗，可以吗？”他会这样清楚地叙述，也会去核

查别人是否听清楚和了解他说话的意思，而不只是笼统地说：“我的衣服脏了！”

健康家庭所需要的最后一项沟通技巧，是给予正面回馈的能力与勇气。

好的回馈是利用具体的感官资料，面对面地接触，包括感受对方的外表、声音等等。例如：“你看起来很生气，你的嘴巴闭得很紧，拳头也握得那么紧，而且你已经沉默了20分钟。”回馈也包括了以自己明确的内在反应来面对对方，例如：“当我要跟你说话时，你却拿起报纸来看，我觉得很受挫折，好像被拒绝了一样。”

面对面的接触在良好的家庭关系中是必要的，它代表着愿意把真心话说出来、愿意面对对方以解决误会——这其实是一种爱的表示。

我们还可以从许多方面来讨论沟通，在此所要表达和证明的是，有效的沟通乃是来自于良好的自我界线。功能良好的夫妻能彼此诚实地沟通，并给孩子良好的示范。

总之，在功能良好的家庭里，成员之间的沟通不但是自发的，而且是具体的。这种沟通具有下列特点：

1. 高度的自我察觉及对别人的敏感。
2. 沟通是交换具体明确且由感官可以察觉的行为资料。清楚地用“我”的信息来表达“自我负责”的意愿。
3. 对于他人未察觉的行为及自己内在的感受，给予适当的回馈。

4. 愿意透露自己的感觉、欲望和认知。

## 功能良好的家规

**在一个功能良好的家庭里，家规是清楚而明显的。**

丈夫和妻子彼此了解各自原来生长家庭的沟通状态及行为模式上的差异，对于这些差异能够接纳而不加批判。他们知道不同并不一定不好，也不表示任何一方具有问题，双方都会努力达成更多的协议。这就是所谓的求同存异。

当然，他们之间并非永远没有冲突，事实上，准许冲突是亲密关系及健康家庭的标记。**良好的冲突也是一种沟通的方式**，唯有不健全的家庭，才会否认问题的存在。

不健全家庭的成员们不是粘成一体、彼此同意不要有任何不同的意见，就是彼此疏离、退回自己的角落不表达意见，这样就不会有冲突发生了。

由于每一个人都是独特的个体，夫妻又来自不同规则的家庭，因此冲突是在所难免的。

例如：有的家庭习惯在大年初一清早吃汤圆，可是新娶进来的媳妇，娘家的习俗是要在大年初一早上吃元宝（就是饺子）。当然，这里没有绝对的对与错、好与坏，可是需要来自不同家庭背景的夫妻通过沟通，协商

出一套适合彼此的方式来。

至于如何约束孩子的行为，家里的钱哪些该省、哪些该花，都是很容易引起火冲突的导火索。这些彼此不同观点和处理方法的差异所带来的家庭冲突，通常要花上数年的功夫才能化解。而功能良好的家庭规则，则可以预防这些冲突的发生，至少能以一种有效的方式解决它们，而不会拖至数年。

## 公平的争吵

在良好的婚姻关系中，夫妻双方都想解决因差异而引发的冲突，但是他们不会长期停留在冲突当中，也不会为了怕吵架而佯作表面和谐，他们努力地了解彼此以求达成协议。争吵是促成了解和达成协议的过程。关系良好的夫妇不怕争论，并且会学着如何做到公平地争吵。

那么，什么是公平的争吵呢？

1. 自我肯定（重视自己的观点），而非攻击对方（不择手段地打败对方）。

2. 把焦点放在现在，避免重翻旧帐。

例如：“我做好晚餐后却一直等不到你回来，我觉得很生气，我希望我们的晚餐能够在温热时吃！”，而不是说：“你又是过了晚饭时间才到家，我记得去年度假的时候，你也是因没有时间观念而迟到……”

3. 避免说教，尽量说出具体而实际的内容。

4. 使用“我”的信息，不要批评对方。

5. 诚实的沟通必须精确地表明自己的真实想法，呈现表面的完美和谐。

6. 不要争论细节。

例如：丈夫说：“你迟到了20分钟！”太太说：“不，我只迟到13分钟。”

7. 不要列举罪状。

8. 积极倾听。在做反应之前，先重复对方所说的，并且由对方的回应中确定你所听到的确实是对方所表达的意思。

9. 如有争论，一次争论一件事。

10. 要有锲而不舍的精神。不要在沟通中轻易放弃，努力地找出共同解决的办法，但是并非坚持谁是谁非。锲而不舍的精神在沟通中十分重要，除非是在沟通当中受到凌辱，否则最好能坚持下去。

一般来讲，隐蔽的规则导致冲突的机会较大，例如，在性别角色方面的规则，通常很少做有意识的讨论，多半是隐蔽的规则。

下面有一个例子。

有位先生，事业极为成功，表面上十分支持妇女解放运动，经常在这个主题上高谈阔论。但是在私下他可能仍然认为女人只是侍候男人的，妻子是必须加以严格管束的。他真正的想法在婚前可能不会出现，直到结婚

以后，甚至生了第一个孩子之后，过去家庭所带来的影响才会出现，而且直接影响到目前自己所扮演的性别角色。

当一对男女在谈恋爱的时候，彼此之间的自我界线会暂时解体，等到结婚之后界线会更少，孩子们因而不需要借助自己的行为来表达家庭的秘密，或家庭系统的失衡，他们也不会过度地被卷入这个病态系统当中。

良好的家庭规则允许家人拥有前述的五种自由，也准许弹性和自发性的存在。当家人犯错误的时候，错误被视为成长的机会。羞辱他人，在健全的家庭里会被强烈地禁止。

在健全的家庭中会有正向的规则促进家庭的快乐和欢笑，而且家里的每一分子都被视为珍贵、独特而举世无双。

## 良好及有效的家规

良好的家庭规则可以摘要如下：

1. 问题可以提出讨论以及面对面地加以解决。
2. 准许萨提尔所说的五种自由存在，而且努力达成。家人都可以表达自己的想法、感受、欲求和幻想。
3. 家人之间的关系是平等的，每个人都有同样的价值。

4. 家人的沟通是直接平等的，多半基于感官可以察觉的资料，也就是具体明确而且所传递的信息均可从外在行为上观察得到。

5. 家庭成员知道如何使自己的需求得到满足。

6. 家人可以表现跟其他人不同的特质。

7. 父母言行一致，他们是自我约束的管理者。

8. 家庭成员的角色具有弹性。

9. 家庭气氛自然而快乐。

10. 家人会有责任感来维持共同规则。

11. 在侵害到其他家人的价值观时，会感到抱歉。

12. 容许犯错，而且视错误为学习的过程。

13. 家庭系统是为了个人而存在。

14. 父母亲具有健康的羞愧之心，也能够面对自己的羞愧。

健全的家庭里，有一个很奇妙的现象，那就是家人的群集性和个体性是可以共存的——“真正的自我”与“亲密的关系”乃因为个体的独立完整才能产生，而且我们也需要借助距离才能真正享有团聚的甜蜜。

**空虚和心灵贫乏的人，需要借着别人才能使自己变得完整。**

他们会说：“因为我需要你，所以我爱你。”

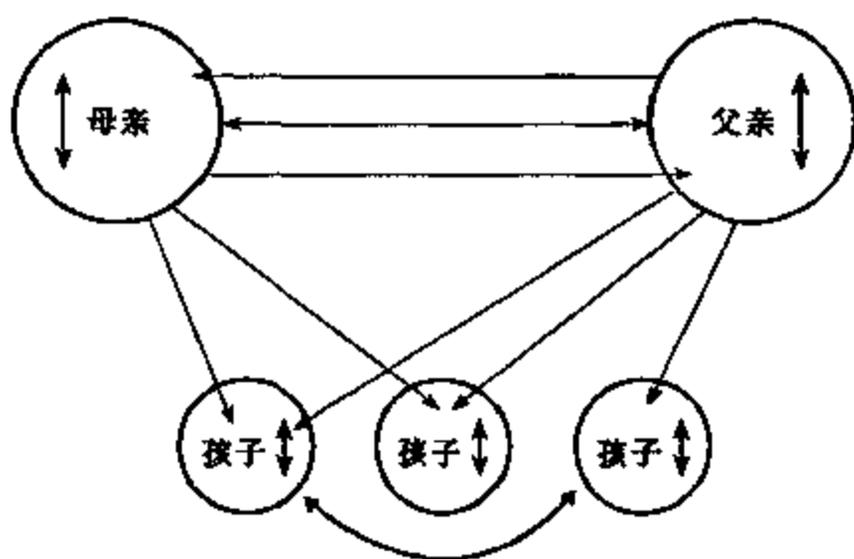
然而，一个曾经面对过孤独而独立自主的人，却知道自己有能力过得充实，他们寻觅伴侣是为了追求真爱，而不是要找一个帮助自己变得充实和完整的人。他们说

的是：“因为我爱你，所以我需要你。”——他们的爱是给予，而非需求。

显然，上述良好的家庭规则与毒性教条是迥然不同的。

图 3.2 是一个正常家庭的模式。图中每个人都有一个完整的圆圈，代表他跟别人之间的界线，同时每个人也跟其他的人有所接触。圆圈内的双箭头符号表示每个人跟自己有良好的关系。

图 3.2 功能良好家庭之主要成份



说明：

1. 整体大于部分之和。
2. 系统处于动态中，可以开放地接收回馈，也可以在压力中调

节成长。

3. 家庭规则是公开及可以商讨的。
4. 在“全家凝聚”与“各自独立”这两股力量之间取得平衡。
5. 在人际压力与内在焦虑降低时，家人的个别化即会自动出现。

图中父母亲彼此可以接纳对方，因为他们的界线是半渗透性的，然而他们的界线也足够强韧，可以在彼此间保持一个适度的距离，他们有能力彼此说“不”，也彼此都了解：虽然彼此相信，但并不需要为对方的生命负责。

如果母亲对父亲表示愤怒，父亲不会认为是他造成母亲的愤怒；他知道母亲生气，是跟她自己的反应以及生命历史有关。父亲了解，也许是自己说话的声音，使妻子做了某一种联想和解释，而产生愤怒的感受，因此他们之间有一个默契：要为自己的言行负责。父亲不会因为母亲的愤怒而觉得被指责，或是感到压力，因为他能了解和接纳妻子的愤怒情绪。

由于他们曾经彼此承诺要厮守一生，因此父亲和母亲会彼此关切，父亲会挂念母亲的愤怒情绪，并且会想办法在他的能力范围之内，小心反应，然而他们彼此心中都知道，父亲并没有真正的犯错，也不需要为母亲的愤怒负责。

## 家庭责任

健全家庭中的父亲和母亲所拥有的是一份自我约束

的爱，他们都既爱自己，又能够自律，因此他们是能将自我管理好的成人。他们用身教来教导孩子，管理孩子的方法是示范自我管理的能力。

在这样的家庭中，每一个人都追求自我需求的高度满足。当然，商量和妥协是时时在进行的，彼此之间的冲突和侵犯也是在所难免的。然而，每一个人都能负起责任去实践爱的使命——不逃避问题、公平的争论、锲而不舍地找出冲突的解决方法。

羞愧之心对这样的家庭来说，是一种神奇而且具有治疗效果的感觉。

父母亲不会做出无耻的事情，也不会扮演全知全能的神仙角色来表现自己无所不知、无所不能。他们也有犯错和感觉羞愧的时候，但是他们不会要求自己是个完美的人，也不会带着讽刺的口气来批判孩子；他们与孩子之间保持清楚而坚定的界线，以便维持家庭的平衡和领导家庭前进。

以上所描述的家庭形态是你年幼时所熟知和享有的吗？如果答案是肯定的，那么你真是一个十分幸运而蒙受恩惠的人。

然而，对绝大部分的人来说，并非如此。因为我们上一代的父母多半也来自毒性教条的家庭。倘若他们知道世界上有健全抚养子女的方式，他们一定愿意让子女拥有上述健康而美满的成长环境。

下一章我们将讨论毒性教条怎样破坏家庭系统，两

相比较之下，我们就更加明了自己的家庭是蒙恩或是被破坏的程度。

在此我要邀请读者用一个开放的心灵来阅读接下来的章节。要记住：把我们的家庭和父母理想化是自然而难免的过程，本书的重点并不是要批判父母，因为没有—一个父母亲会故意伤害他们的子女，如果他们早有察觉，大多数的父母会改变他们对待子女的态度，他们无非是重复自己曾经身受的 mode 而已。他们并非不好，只是没有机会学习到更好的教导子女的方式，也正是为了要停止这些不妥当的做法代代相传下去，我们才要重温这些留在我们意识中的家庭历史。

在我们彻底了解个人生长的历史之后，才不会盲目地重复它；在我们了解真正发生在自己身上以及真实地面对受伤的经验之后，我们才会有所改变。

对于被自己否认或者没有意识到的事情，我们是无法改变的——谁也没有办法了解自己不知道、不清楚的事情。当我们跟过去受伤的事实联系起来时，才能体验并且表达出自己的伤痛。在我们释放出愤怒及悲伤之后，才能不再自贬，才能了解自己的许多行为表达的只是一些我们曾经领受过的痛苦，并非自己有什么不对。

深切地了解过去，能帮助我们开始一个崭新的自爱过程，我们将会惊奇地重新发现，那个隐藏在自己内心深处独特、有价值而珍贵的自我。

## 本章摘要

——功能良好的家庭是培养成熟人格的园地；家是一个提供健康成长的场所。

——成熟的人能够和自己的家庭系统建立起良好而有意识的关系，但是又不会过度地溶入家人的生活而迷失了自己。

——在我们幼小而依赖别人的岁月里，那些抚育我们的人，决定了我们早期的命运。

——婚姻关系建立在无条件的爱情上，它不是一种情绪化的感觉，而是一个抉择。如果婚姻关系良好，孩子们就有机会茁壮成长。

——人有五种天赋的自由。拥有这五种自由，我们就能够达到完全的自我接纳和人格的整合。

——当人完全自由的时候，所有的精力都可用来解决问题，满足需要，而不需要消耗精力于瞻前顾后，人的功能可望得到充分发挥。

——在功能良好的家庭里，成员之间的沟通不仅是自发的，而且是具体的。

——关系良好的夫妇不怕争吵，并且学会如何才能做到公平地争吵。

——健全家庭中的父亲和母亲所拥有的是一份自我

约束的爱，他们都既爱自己，又能够自律，因此他们是能将自我管理好的成人。



# 不健全家庭之素描

——千种无奈更与何人说

他们在玩游戏，  
却假装没有玩。  
如果我告诉他们  
我发现了他们的游戏，  
我就破坏了规则而会受到处罚，  
于是我得玩一个  
假装没看见的游戏。

——*R D Laimy*

婚姻是家庭的核心。

“你是我的另一半”，这首先暴露的是一种错误的婚姻观念。两个不完整的人在一起时，本能是要对方来弥补自己的缺陷，但到头来却只能发现自己比以前更不完整。结婚之后，婚前暂时失去的自我界线又回到原状，于是展开了一场两个家庭之间的权力斗争。

不健康的父母烙在孩子身上的印，只不过是曾经受过的伤。

婚姻是家庭系统的核心。父母双方各自的状况以及两个人之间的关系形成了家庭的基础。

夫妻是家庭的建筑师，不健全的家庭来自不健全的婚姻，而不健全的婚姻是由两个受内心空虚所驱策的人所建筑起来的。

悲哀的是，不健康的人经常会被那些跟他们一样，或者比他们更不健康的人所吸引。

家庭的影响存在于每个人的心底，也决定了他日后发展人际关系及建立自己小家庭的模式。

也许你不同意这种说法。也许你会说，你的婚姻形态与父母亲恰好相反。然而，选择与他们恰好相反的步调，也表示你仍然如同被催眠了一般，处于父母亲的影响之下——我们是同时被自己的喜爱与憎恶所牵制的。

家庭的不健全具有代代相传的特性，因为不健康的人通常会娶或嫁一个来自同样不健全家庭的人。这种恶性循环很难破解，因为两个不健康的人结合，会组成一个新的问题家庭，继而形成难以摆脱、代代相传的病症。

## 五代家庭图探讨

让我们借家庭图来进一步说明上述观点。家庭图能显示不同代别的家庭成员之间的关联，有助于我们了解多代传递理论。

在图 4.1(见下页)这个家族里有严重的偏差行为模式，第一、五代当中都有酗酒的问题。第二、四代都有遗弃子女的行为。第三代中被认定的病人(identified patient)都与父母亲有跨越代别的混淆关系，也就是所谓的代理配偶。被认定的病人(IP)承继了这种行为模式。

他的妻子，在自己的原来生长家庭中也是一个代理配偶。图里面的许多成员都有互相依赖、连累的心态，都需要情绪康复的心理治疗。这幅家庭图也显示出其他临床上的问题，总之，不由自主的强迫性或沉溺性行为是这个家庭的通病。

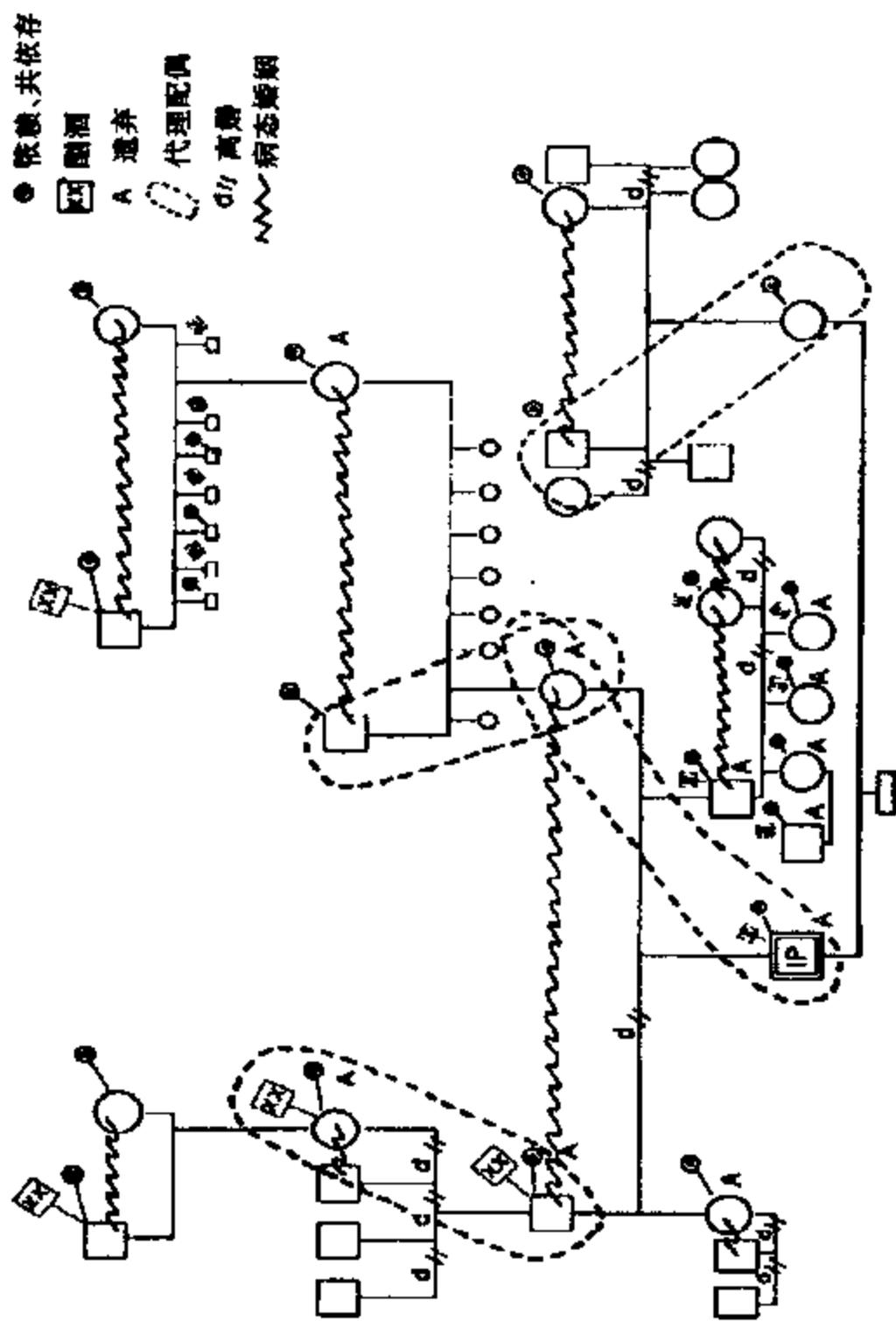
我们曾经在一上章讨论什么是健全的婚姻关系。婚姻关系当中的相爱，有赖于双方的自爱。

如果妻子懂得珍爱自己，有高度的自我价值感，拥有健康的心态，面对丈夫时，就不会因为觉得心灵空虚而想过份依赖。当双方都真正觉得自己是一个完整的个体时，就不会要求对方来填补自己的空虚匮乏，而能真正地建立一份成熟的婚姻之爱了。

没有完整的自我和自尊，一个人很难真正去爱别人。任何生物在不完整的状况之下，都会有一种动力去趋向完整。所以当两个不完整的人在一起时，他们的本能是要对方来弥补自己的缺憾，而没有余力去肯定对方。

一个努力趋向自我完整的人，也可以帮助别人朝向这个目标。事实上，在婚姻生活里，两个人可以彼此帮助对方达到自我实现的境界。歌德曾说：

图 4.1 五代家庭图



“一旦接受最亲密的两人之间也存有无限的距离时，而且爱存于彼此之间有距离时，美妙的共同生活才能发生。婚姻要求双方守住寂寞与尊重独特。”

这也就是在上一章谈过的分化的精神，亦即能够区分自己和他人之间的差异。两个分化良好的人在彼此之间会有下列察觉：

1. 自己的感受和思想跟别人是不尽相同的。
2. 自己在身体、情绪以及智能上跟伴侣是不相同的。
3. 自己是唯一能为自己的快乐负责任的人。

高度分化的人才是真正自主和独立的。这并不意味着不需要别人的爱和关怀，而是渴望爱和被爱的同时，并没有忘记自己也有能力独立生存。他们都知道要为自己的认知、感觉、观念及幻想负责，也知道要为自己的生命以及快乐负责，因为别人不会比自己更能带给自己快乐。

分化良好的伴侣都各自有能力去化解自己对于爱的关系中幻想不实的部分。因此，他们能真实而成熟地彼此相爱。

## 一个简单的算术

我们常常对自己的心上人说：“你是我的另一半。”

**这种说法恰恰暴露了错误的婚姻观念。**

许多人以为婚姻是两个“半人”加在一起，其实这是一种错误观念。而过份依赖的夫妻等于二分之一乘以二分之一，比二分之一还要小。

因此，**两个期待借助婚姻来使自己完整的人，到头来只会发现自己比以前更不完整。**

这或许可以说是众多怨偶的由来和离婚率不断攀升的原因。

两个“半人”结合的理由只有一个：陷入情网。在情网当中没有人能够自由脱离。两个都上当了，误以为对方能使自己完整。

其实，随着时光流逝，在他们的婚姻生活当中，往往孤独日增，恐惧不减，双方便这样越陷越深。

在婚姻咨询中，这样的例子很多。

这样的夫妇，事实上已经没有能力分离了。因为他们在情绪上彼此依赖，双方绑在一起，活在不真实的幻想当中，梦想着他们的快乐，并一直以为他们会马上获得快乐。

这种情况就仿佛两人共乘一艘独木舟：当一个人移动时，另外一个人也被迫移动，没有别的办法，因为他毫无选择余地。

在健康的关系里，双方相互渴望着对方，却不是因为满足需要而结合。因此，双方各自致力于自身的完整，并且愿意一起成长。

就像歌德所说的，彼此皆提供对方一个稳定的空间去完成，并且放弃控制、批判、埋怨以及吹毛求疵。在这样一个没有批判的空间里，个人可以尽情发挥他的五项自由。

有了这样的自由（其实也就是拥有了无条件的被爱），个人也因而能无条件地接纳自己。自我接纳是通向完整人格的大道。当一个人无法接纳他真正的感觉、需求及想法时，他就跟自己分裂了。

那些所谓的“应该”、“必须”、“绝不能”等等，都是导致个人跟自己分裂及疏离的内在枷锁。

人常常在心里跟自己交谈，在与内在自我的交谈中所引发出来的交战，造成内心的不断挣扎。这使我们的行动产生困难，而陷入不确定的状态。什么事情都要在心中先斟酌一番，“我应该”或者“我不应该”，像破唱片一样在心中重复，自我因而迷失在内在的对话当中，跟真我越离越远，这会消耗我们的精力，降低我们的本能。

不健康的家庭设定了无数个“应该”、“必须”来限制孩子。毒性教条不时在家中监视审查着我们，因而在耳边经常响起这样的声音：“你不应该这样感觉！”，“为什么你要那样想呢？”“你怎么那么笨！”“你只是在空想罢了。”等等。

在这样的环境中，人本性中的一些特质不断地被否定。一旦我们否定了自己的愤怒，我们就不再感觉到生

气，愤怒就脱离了身体被自我防卫压抑而变得麻木。同样的情形也可能发生在恐惧、伤心、性欲和想象力上面，于是我们失落了自己的感觉，变得迟钝或麻木不仁。这样，我们终于失去了自我。

当人们带着内在的欠缺和不完整的感觉步入婚姻时，他们的关系正朝麻烦走去。

在热恋期间，男孩和女孩都非常愿意付出，因为他们幻想终有一天会得到对方，而使自己变得完整。这种借给予来获取的行为是婚姻的大忌，也是爱的假象，然而当事者仍然会相信因对方而达到自我实现。

求爱是一种充满迷惑与虚妄的行为。所谓坠入“爱河”时，其实关于爱，只不过是一种本能反应罢了。传宗接代是人的天性，所以当人坠入爱河时，其实是坠入性欲之洋。强烈的情感是坠入爱河的特征，所以恋爱的人是没有理智的。

失去理智的状况让人回到母子共生的时刻，如果个人没有分化成功，没有区分自己与他人差异的能力，就会把早期被剥夺的情绪需求，期望在恋爱中得到满足。因此为了享有和对方的“一体感”，个人会选择放弃自我的界线。悲剧便从这个地方开始了。

## 在权力斗争中力求完整

结婚之后，婚前暂时失去的自我界线又回到原状，

于是展开了一场两个家庭之间的权力斗争。

由于夫妇两个人都对自己原来生长家庭的态度、行为以及情感的规则深知且熟悉，怎么样都觉得生活在熟悉的行为规则中最舒服、最对劲。

双方受原来生长家庭的影响自然会在新的婚姻关系当中争取出头，于是恋爱期间彼此“选择性的知觉”都消失了，双方真正的差异表露无遗，此时，唯有坐下来好好交谈、有效协商，才能解决冲突。

然而，接受别人与自己不同的能力是基于个人的独立程度；两个独立的人才能悦纳对方。

在权力斗争日益恶化的同时，双方逐渐对“借对方来使自己完整”感到失望。由此，不论在意识或潜意识里，开始认为孩子才能帮助他们达到这个目的。父母的这种想法就是产生问题儿童的开端。

在父母皆自我疏远的情况下成长的孩子，得不到成长所需的养分，尤其欠缺自爱及关心社会的良好示范。反之，他们所学习到的爱是出于父母脆弱的心灵以及不完整的自我，他们也可能在父母的漠视及心理遗弃当中学到自贬，也像父母一般把羞愧之心内化成“自己不好”的信息。

孩子幼小时，依赖的需求必须满足，如果不得满足，反而受到身体、情绪以及性的虐待，孩子的发展会严重受挫。

父母若对自己的孩子施虐，必然是由于追求自我完

整的欲望未被满足。父母在虐待孩子的同时，也在挣扎着要赢回在自己父母面前失去的力量——所有不健康的父母都可能在心理上被自己的父母遗弃，在情感上受到创伤。

他们可能在童年时被羞辱、讥笑、操纵、恐吓、忽视、玩弄，像一个玩物而非一个孩子。他们也许被性骚扰或鞭打，更惨的是他们从来都不敢表达愤怒和心痛。他们心中感伤：为什么亲生父母如此可怕？

然而，在表面的伤痛之下，却认定自己一定很坏，所以父母才这样对待他们。直到长大成人成为父母后，仍然会认为自己不是好东西。只要他们继续理想化和美化父母，他们的内心便永远自责、自贬。

受虐的孩子甚至不准知道事情的真相。所有父母的虐待行为都被合理化成“为孩子好”。当虐待极为凶残时，父母会告诉孩子：“打在儿身，痛在娘心”；如果这句话还不够，父母还会教训孩子“天下无不是的父母”。

想一想你们是不是有时候正是这样做的呢？孩子需要父母的保护，遗弃对孩子而言，就意味着死亡。为了存活，也由于童稚的不成熟，更由于孩子对父母诚挚的真爱，在必要时，孩子会遵从父母所说的话，而否定自己真实的感觉。

爱丽丝·米勒认为，只有在为人父母之后，才会发现自己早年的脆弱。多年来，那些脆弱的感觉已经被自我防卫系统深深锁住。当我们不知不觉地控制了孩子，使孩子重

新经历我们幼时的遭遇时，我们其实是想要赢回当年被父母夺去的力量和尊严。也就是在这种不知不觉中，悲剧正在重演。

## 不准自我陶醉

在希腊神话中，有一个天神情不自禁地爱上了自己在水中的倒影。这个故事常常被引用来教训人不要自我陶醉。

其实，换一个角度来看，何妨视这个水中倒影为自我意识及自我影像的象征呢？**孩子有一种健康的自我陶醉，这种自我陶醉应该得到许可及满足。**

人若想看到自己，就需要一面镜子来帮忙。在我们生命的早期，尤其是头三年，抚养我们的人就是那面镜子。倘若他们能真正地喜欢我们，并且真诚地映照出我们的形象，我们会十分幸运而能拥有下列福份：

1. 能保持进取的动力，而不必担心打击了父母的信心。
2. 能发展自主的能力，而不必担心给父母造成心理上的压力。
3. 能体验真我，拥有自己真正的感觉、想法，父母不会灌输过多的“应该”、“必须”、“绝不能”。
4. 能做自己有兴趣的事，而不需时时讨父母欢心，

因为父母已是自足而完整的

5. 能成功地与父母分离，做一个独立自主的人。

6. 能在生命的早期，就由父母身上得到充分的注意和指引，不必做小大人来照顾父母。

很明显，若是父母在早年自恋需求被剥夺时，他也就不可能欣赏孩子的自我陶醉，因为人没有办法付出自己所欠缺的东西，甚至于在自己欠缺的情况之下，会不知不觉地用他人来满足自己的不足。

如果父母不自觉，很可能把孩子当做满足自己需要、补偿自己不足的最方便的来源，因为孩子就在我们的掌握之中，不敢不服。未成年的子女没有能力背弃父母，只有借着不断的表现及成就来博得父母的喜爱。在这种情况下，孩子很可能变成满足父母私心的工具。

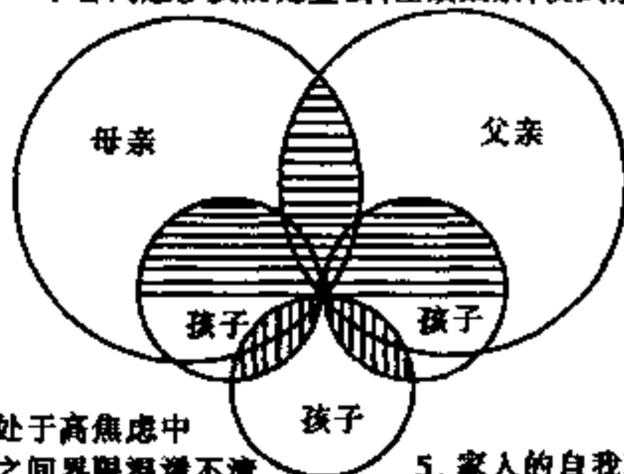
在不健全的家庭中，孩子成了父母的工具，必须放弃真我，取而代之的是一个掩饰受伤的假我。孩子如果发现自己的感觉和想法不被接受，他会认为是自己有问题，也认为不值得浪费父母的时间和注意力。这种自贬的心态是内化了的对自己的轻视。

在不健全的家庭里，悲剧总是一个接一个地发生，仿佛是不由自主地寻觅失去的乐园，周而复始，循环不休。

人们常常会发现自己找到满足需求的替代品，只不过是另外一个幻像而已。名望、地位、新的性伴侣……等等，都无法补足那随着童年真我的消失而逝去的内在

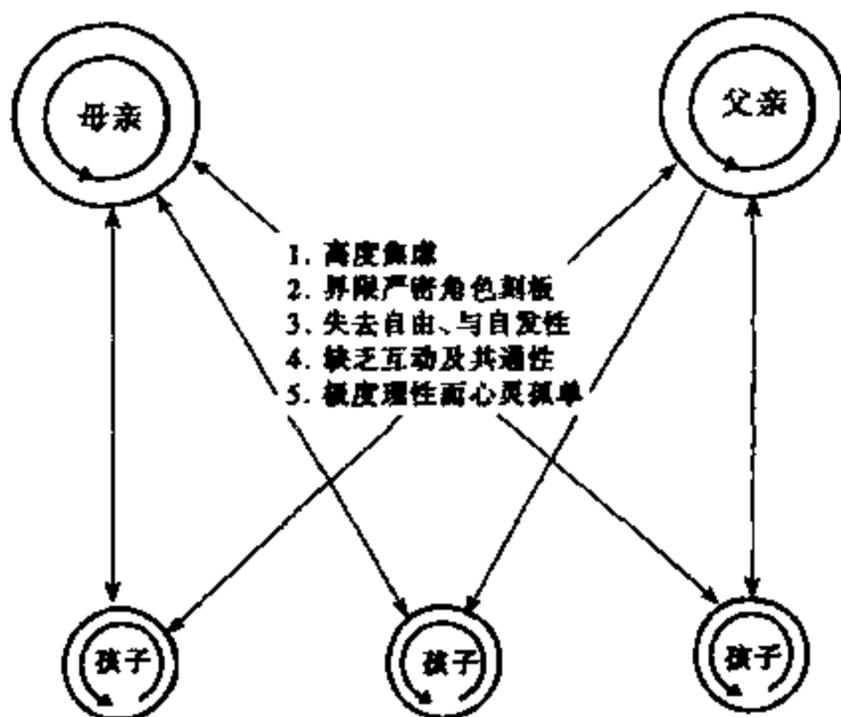
图 4.2 自我界线混淆的家庭

结果一致性——无论起点如何,结局必然一成不变。  
 不管问题涉及的是金钱、性或姻亲,模式永远相同。



1. 长期处于高焦虑中
2. 家人之间界限混淆不清
3. 有许多令人迷糊的隐蔽式家规
4. 家庭系统僵化,家人角色固定不变
5. 家人的自我不能分化而粘成一团
6. 虚假的和谐

图 4.3 自我界限严密的家庭



1. 高度焦虑
2. 界限严密角色刻板
3. 失去自由、与自发性
4. 缺乏互动及共通性
5. 极度理性而心灵孤单

整合感觉。

心灵的空虚是一种内在的状况，外在的事物无法唤回那已经逝去的童年。

奥玛·卡雅姆的诗是这么写的：

手指在纸上移动书写，字迹渐次出现，  
任何的虔诚与机智都无法抹去半行，  
所有的眼泪也洗不去一字。

然而，眼泪是我们康复的起点，只有通过哀悼过去，我们才能得到安慰及继续成长。这也是心理上离家及摆脱毒性教条所必经的过程。

我在此强调的是，不健康的父母烙在孩子身上的印，只不过是曾经受过的伤。

我们很难了解迫害者本身也曾是一名受害人，然而我们必须认识这个事实，否则悲剧就会一直上演。迫害者的心中有个愤怒和受伤的孩子，这个孩子被禁止表现对父母的不满。因此，愤怒和不满是能投射到别人或自己身上，要不然只好通过其他不正常的方式来表达。

不健康的婚姻建立了不健全的家庭，不健全的家庭又成为迫害的温床。生长在这样家庭的人注定会有问题。沉溺性以及强迫性行为，都是童年期被羞辱及遗弃的朕兆。

一般而言，不健全的家庭，不是过份粘结、界限混淆，就是界线过于严密无法彼此亲密。粘结的意思是家庭成员的自我界线被侵犯，图 4.2 就是过分粘结的家庭，

几个圆圈之间显示出极度重叠的现象。这样的家庭并没有真正的亲密关系，因为彼此都没有完整的人格，也就不可能亲密交往。

另一种极端是自我界线过度严密，彼此关系疏离，图4.3显示的就是这样的家庭，成员之间的界线坚厚到无法亲近。这种家庭表面上看来很正常，事实上里面的成员都失去了和真我的接触，彼此之间也各自扮演互不相关的角色。

在关系粘结的家庭里，家人扮演的角色固定而僵化。

例如：有一个人永远仁慈善良，另一个人是标准的基督徒。然而，由于失去跟自我的接触，所以活得并不真实，只是在扮演某一种角色而已。由于大家都在伪装，没有人真正了解其他的人，就好像一群陌生人聚集在一起，大家都借着假我来掩盖内在的不足、害怕以及羞愧的感觉。

这一群人在潜意识里执意地重复着某些游戏规则，那个规则就是隐藏自己，不要相互坦露。多年之后，大家都猜得到对方没有说出的下半句话，但是每一个人仍然囚禁在自己固有的模式当中，无法突破。

不健康的家庭充满羞愧和自贬的气氛。家人各自运用僵化固定的角色来防卫自己以避免触及那种见不得人的感受。然而那些角色却无法驱除心中深藏的孤寂和失落感，反而让人在面对自己时，更为羞惭且难以自容。

然而由于对父母的忠诚以及对父母所禀持原则的盲

目崇拜，使他们无法从压抑和自贬的处境中站起来；在他们的父母心底也隐藏着大量的羞愧感觉。

不健全的家庭往往充满羞愧，却又不准许表达情绪。在这样的家庭里，很容易产生沉溺性和强迫性的行为，因为家人倾向于在上瘾的行为中麻醉自己，但是这些行为又会使人觉得抬不起头来。

家人之间能否适度的亲密，是一个值得探讨的问题。图 4.2、图 4.3 显示出两种极端不同的家庭亲疏类型：一种是极为混淆，家人之间界线不清；另一种则是过分疏离，家人之间严密阻隔。亲疏不适的家庭成员，其自我界线常有问题存在，因而有种种适应不良的现象，有的人会觉得自己残缺不完整，有的人则无法分辨出自己的心绪和思想。自我界线有问题的人心病常在，因此无法自由抉择。

## 丧失自由

丧失自由抉择能力的人，我称之为“意志残障”。被羞愧感和自贬习惯锁住了情绪的人，往往也丧失了健康的自由意志。意志残障可能是不健全家庭的最大灾难之一。

图 4.4、4.5、4.6 并非精致的科学图片，只是想呈现：当感觉受到压抑时，做抉择的自由意志便会受到侵

扰，而无法发挥本来的功能。

如何理解这三幅图呢？

意志的运作需要通过知觉、判断、想象以及推理，缺了这些，意志就会受到蒙蔽。在严重的情绪干扰之下，人没有办法有效地利用知觉、判断、想象以及推理来思考。

情绪可视为某一种形式的能量，倘若这些能量不能够得到释放，长久压抑之下情绪就会呈现阻碍不通的状况，同时也卡住了有效的思考。你若有过大发雷霆或是陷入忧郁、不能动弹的经验，就可以了解在强大的情绪干扰之下，是多么难以去做理性的思考。

原始的理智在不受情绪干扰的时候，脑细胞可以对任何生活中的新刺激做出灵活的反应。当我们学习的时候，进入脑海中的资料会被赋予意义并且存入记忆库中。新进来的资料会和原有的资料加以比较，以便决定它是否可以归档，或是要存入不同的资料储存库中。没有被消化的资料就无法适当地储存，而消化不了的资料往往带有情绪上的意义，与情绪中的能量是否释放有关，情绪具有推动的力量，在情绪的左右之下，我们的头脑无法正常地运作。

当小孩被忽略或受到虐待时，通常会有下列状况发生：

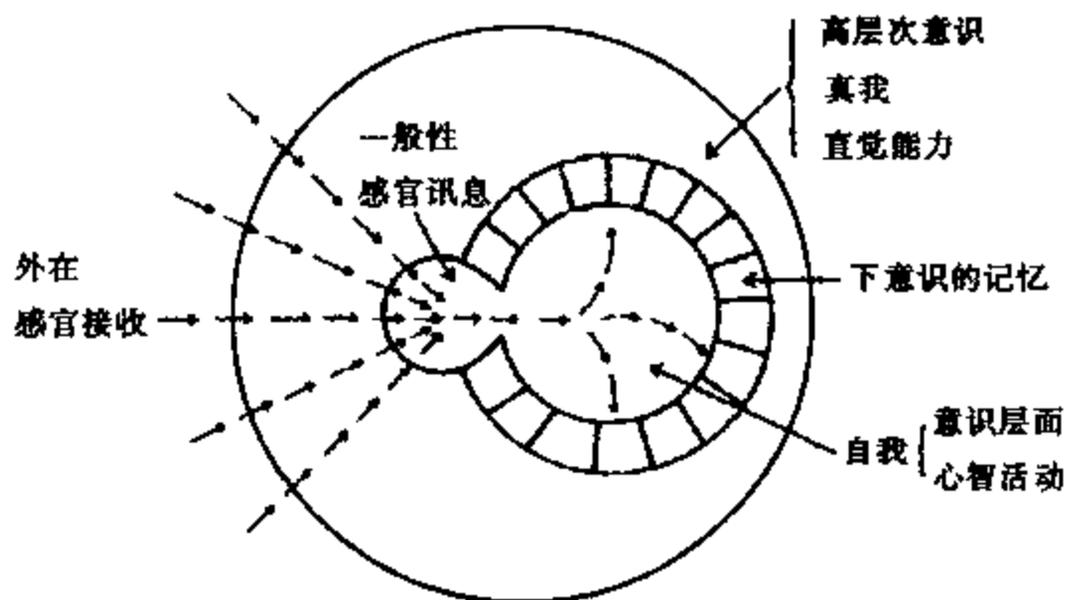
1. 孩子在幻想中编织神话来解释父母的行为。
2. 孩子无法解释父母的行为，而在自己心中产生自

贬和羞耻的感觉。

3. 孩子顺从大人的警告，把有关的感受收藏起来，包括害怕、伤心和愤怒。

若是第一种情况，孩子编织神话乃是对某一件事情或者行为赋予意义，以便转移对那件事实真相的注意力。例如，在一个父母酷爱工作的家庭里，在情绪上父亲其

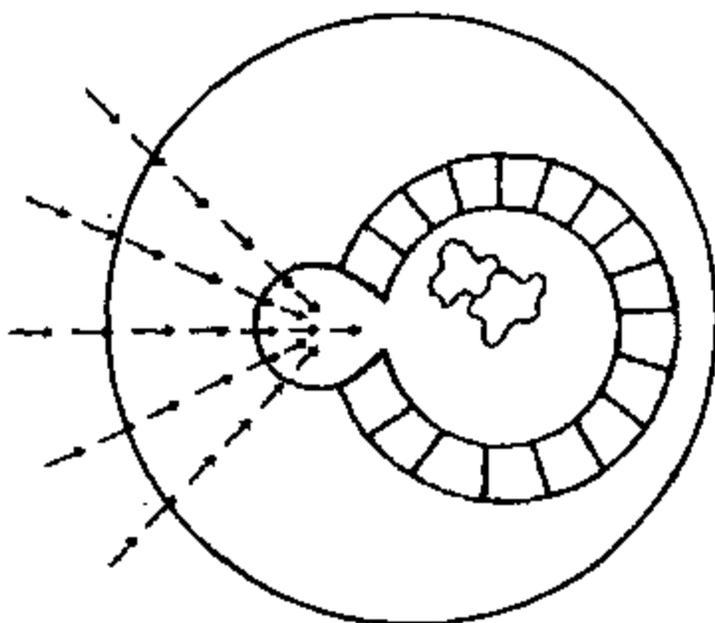
图 4.4 污染以前——原始智能运作图



实是遗弃了他的孩子，母亲却掩饰真相地说：“爸爸这么辛苦地工作，都是为了你们，他想让你们过舒服的日子，才会工作得这么累。”

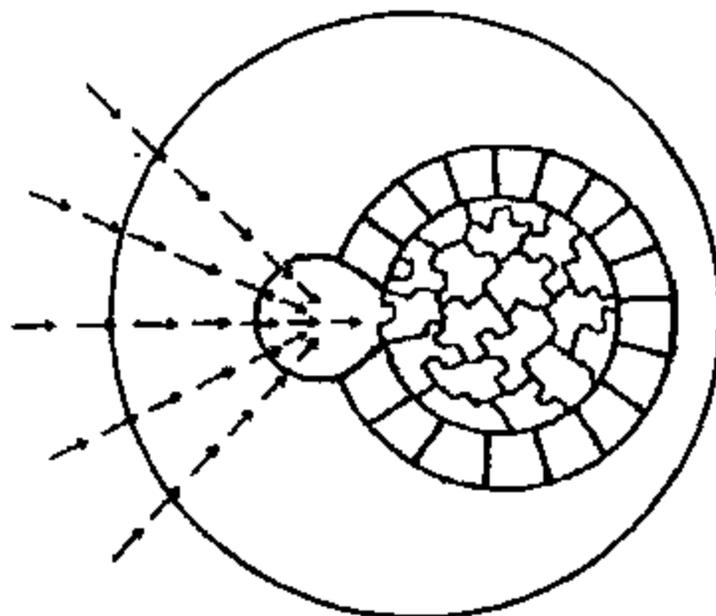
第二种情况的产生，可能是父母亲为自己不良的行为找了一些借口，例如：“打你是为你好！”、“你该受处罚。”或是“你的身体挨打，我的心里比你还要痛……”等等。

图 4.5 情绪能量受阻的冻结状态



未能释放的情绪能量阻碍智能的运作

图 4.6 情绪长期冻结之后的智能运作图



长期冻结的情绪抑制了九成的智能运作。日后遇到某些类似刺激时，会强迫性地采用早年的应对策略。储存的情绪像一张破唱片，只唱着相同的老歌。

第三种情况可能是父母无法处理孩子的情绪。例如，孩子哭声会激怒母亲，使她心情烦躁。因此，她惟一能做的，就是不准孩子哭。这样的母亲，当然她自己的情绪也是被压抑的。

在上述三种情况之下，引起情绪激荡的经验都无法被消化、好好地储存在大脑中。因为那些强烈的情绪无法释放，也没有妥善处理，结果便如同冰块一般冻结起来，成了一种堵塞的能量，压抑了孩子的情绪。

这种冻结或压抑的状况，对于创造性的思考形成障碍。它们制约了人们的思考及行为的方式。于是在某些人身上造成一种好像播放录音的装置，只要类似的刺激一发生，录音带就会播放出一模一样的反应，仿佛实验室里被束缚的狗，一听到铃声会自动流口水。

当过去的旧经验过度污染了我们的思考能力时，新的反应就无法产生。这些旧的经验会不断地重复，并在脑海中累积起来，因此压抑的情绪终将取代理性以及赋予判断的思考能力，而造成意志的残障。

于是，每当我们遇到未解决的困扰相类似的事情时，就会不由自主地采取老措施来对眼前的新问题做出反应。我们会不由自主地重复使用根本无效的方法，做情绪化的争论，或做出不合时宜的反应来。

这种情况就像滚雪球一样越滚越大。曾经饱受羞辱的人，会产生格外多的羞愧感，这些羞愧感又进一步强化了我们的自卑心理，因此，我们只好更加抓紧我们的

假我来掩饰那羞于见人的真我。新的类似的经验，总会勾起那原有的、固执的反应，这也就是所谓过度反应的由来了。

情绪被压抑多年之后，个人的思考能量严重地被毒害和削弱。被冻结的心灵有如出现故障的录音机，不断地重复播放相同的曲子。图 4.6 显示出，当心灵受到情绪干扰时，所能灵活运用的智能范围是少得多么可怜。

## 盲目的行为

压抑且未经释放的情绪污染了人的心灵，降低了个人做决定的能力，当人要运用自由意志做决定时，需要有认知、智力以及想象力的配合。缺了这些，意志力就会如同缺了手脚的残障者。

倘若没有自我作为导引，人的意志力是盲目的。当一个人毫无依据地随意选择时，他的行为是任性的。任性是冲动的来源，冲动的行为意味着只依循自己的喜好来行动，这样的行动会让自己有一种完整的、与自己合二为一的感受。

然而，当冲动控制了自己的时候，人就会变得自大浮夸，想要扮演皇帝，这个时候人就会为所欲为、无法自持了。

**小孩天生是夸大又霸道的，**如果在我们情绪发展的

过程当中，无法学到情绪的辨识以及适度地表达的方法，长大以后也许会依旧任性、霸道而缺乏可以清楚分辨、抉择的意志力。

**功能不良的家庭会使孩子在意志力的发展上受到困扰，日常生活的行为中会有下列的现象：**

1. 冲动而容易上当，做一些毫无理由的事。

2. 做决定有困难，常常做出不妥当的抉择，尤其是误信他人。

3. 试图去控制那些不可控制的东西。例如，吸毒者认为他可以戒掉毒瘾，或是吸毒者的妻子相信她有能力戒掉丈夫的毒瘾；父母相信他们可以掌握孩子；或是一人个人相信可以完全控制住自己的情绪。

4. 不断地追寻完美，例如想要拥有完美的子女、爱人、妻子、父母、性高潮等。

5. 不由自主的强迫性行为。

6. 对事情持极端的看法，非黑即白，非善即恶。如“听我的话，否则你就是跟我作对！”、“爱我的一切，否则你就根本不爱我。”

## 病态家庭中的家庭角色

在不健全的家庭里，人与人之间的界线或是过度松弛，或是完全僵化，也有的家庭是两者兼有。家人选择

性地扮演僵化的角色，例如“英雄”、“替罪羔羊”、“失落的小孩”等等。他们在这些角色里都与自己真正的感觉隔离了。

角色本身并非不好，莎士比亚曾经指出，**人生就是舞台，我们在生活中经常扮演各种角色。**

然而在不健全的家庭里，却不是这么一回事。因为在这样的家庭里**角色不能自由抉择，也不能灵活变化，必须根据家庭中各种或隐或显的需求来决定。**

有时为了维持家庭的平衡，硬把自己放入某一个角色当中。例如爸爸忙于工作经常不回家，孩子其中的一个就必需扮演妈妈情绪上的配偶，因为家庭的系统里需要婚姻来维持平衡。

在酗酒的家庭里，也许有一个孩子被家庭系统指定扮演英雄的角色，好维持家庭所需的尊严；

在没有温暖的家庭里，也许有一个孩子很自然地扮演起大家情绪的安慰者，并且关心爱护每一个人；

在压抑愤怒、饱受折磨的家庭里，有一个孩子会以替罪羔羊的姿态出现，代表大家发泄心底的痛苦和怨愤。

在这些例子中，那些孩子的生存目标是维持家庭系统的平衡，于是他们放弃了原本可以成为独特的自我。大家彼此拖累依赖，共同承受来自酗酒、药瘾、乱伦、暴力、工作狂、饮食过度以及父母的愤怒或生病等等痛苦。

控制，是这种家庭赖以生存的法宝。其实控制是自

觉羞惭的人使用的一种自我防卫方式，因为羞惭之心使人觉得自己没有价值，只能躲在防卫的角落里而无法忍受暴露的痛苦。

因此，羞惭的人试图去控制周围跟他有关系的人：羞惭的父母控制孩子，而来自不健康家庭中的孩子也扮演僵硬而固执的角色去控制父母。例如“永远不失败的英雄”、“完美的小孩”、“替罪羔羊”等等，都是孩子反过来控制家庭的一种方式。我们由这种家人之间互相控制的倾向可以了解，为什么来自不健全家庭的人那么容易对事情上瘾——上瘾可以摆脱家庭的控制，上瘾的行为让人有解脱感。

共同依存（co-dependency）是不正常家庭系统的主要结局——家人放弃了自己的感觉和欲求，完全锁在家庭的痛苦之中。

病态家庭里的每一个人，都不得不接受自己的角色，并且学到了哪一种角色“应该”拥有的感觉。

例如，我是家中的英雄，作为英雄，就“应该”永远坚强勇敢，为了扮演这个角色，我必须放弃自己的脆弱和害怕。然而害怕和脆弱是一个人真实的感受，放弃它们也就等于放弃了某一部分的真我。于是这个角色形成了一个假我，否认了自己而与家人的相互依存，却还一直以为自己是一个超级强人。

在病态家庭中，每个人都带着防卫的心情扮演自己的角色，这是维持表面亲爱关系的方法，也使家庭系统

维持在封闭的状态里。每个家人都相信家是甜蜜的，也都对问题视而不见。

这种视而不见的态度，构成了家庭系统中致命的谎言，谁也不敢拆穿这个谎言，因为如果拆穿了，大家将要承受大大的痛苦，而且这个家说不定会因此而破裂。这种情况在乱伦的家庭中最为明显，全家人共同保守乱伦的秘密，否定问题的存在。这种可怕的共同否定的态度，也可以视为病态家庭在催眠状态之下的幻觉。在这种幻觉里，事实被忽略，谎言或家庭神话被家人一致推崇，也许大家还痴心妄想会突然好转或有不同的结果。

例如有一个家庭，每天晚上都看到父亲酩酊大醉地回家，但是家人却坚持认为：我们从没见过父亲在早上喝酒，他怎么可能是一个酒鬼呢？

在我们自己虚构的假我中，充满了这样的幻觉和否认事实的态度。我们对这些虚伪的角色深信不疑，连测谎器也无法测出我们在说谎。那是因为我们的真我已经遗失太久，以致于完全相信那些虚伪的角色就是我们自己。

常言道：假作真时真亦假，真作假时假亦真。说的也正是这回事。

## 文化环境

家庭还有一种环境，潜在地围绕在整个家庭之外，

我称之为文化环境，例如宗教团体、国籍、种族等等。这些界线影响进出家庭的有关信息，也影响家人间的来往。有时这些环境也会使家庭的病态更为严重。

曾有一个女孩因为宗教的理由而任由父亲强暴。那女孩由于曲解了教义而强化了子女是父母私产的错误观念。

这些文化环境往往助纣为虐，使家庭系统维持在封闭的状态当中。

在我们帮助家庭及家人脱离病态的时候，认清父母对孩子施虐，并认识到家庭确实有偏差，是很重要的一环。如果有某个家庭基于宗教或伦理思想，禁止家人阅读心理学书籍，则个人不可能有机会认出父母及家庭的偏差。

病态家庭由于缺乏新的信息来打破原有的恶性循环，于是越想改变，状况越加恶化。

如果我们相信父母非常神圣，或者“天下没有不是的父母”，那么孩子就永不可能认识及接受自己受虐的事实了。

**造成家庭病态的原因，主要是父母自己小时候也深受毒性教条之害，并且在自己成为父母之后不加思考地继续执行它。由于他们自己受过创伤，所以在执行这些教条时，会对孩子造成更大的伤害。**

上述病态家庭的共通之处，可以摘要如下：

1. 控制。个人必须控制自己的感觉、行为，以及与

他人的互动。控制是掩盖羞愧的最佳武器，它使人觉得有力量、安全、对事物可以预测。

然而控制也严重地伤害个人的自发性及意志，因为它试图要赶走那其实永远存在的不安全及不可预知的毒源。

2. 完美主义。永远要把一切事物做得正确而完美，这是许多病态家庭全力遵循的。完美主义可以表现在智能、道德、致富以及追求地位等种种方面。它含有评估及竞争的意味，借着比他人优越来掩饰自己的自卑、羞愧。

依这种规则生存的人，经常处于患得患失、害怕犯错及自觉不如人的心态之中。他们长期地疏远真我，忙于监视自己的行为以及忧虑自己是否符合某些外在的常规及完美的形象。

他们不断地自问：“这件事我处理得够漂亮吗？”、“我做对了吗？”、“别人会怎么说呢？”以期不落于他人之后。

没有比完美主义更让人绝望的了。因为这个世界没有十全十美，它永远无法达到。完美主义者所奉行的，通常只是一种理想而非事实。由于不准许错误的存在，就仿佛不必再感到羞愧。

殊不知羞愧的感觉可能是一种健康的感觉，它让我们知道自己的有限，允许自己以幽默的态度取笑自己的过失，让我们了解自己仍然需要别人的回馈及鼓励，也

让我们知道自己是一个凡人，不是圣人。然而完美主义却不准许这些感觉存在，因而导致个人的绝望无助。

3. 指责。当事情出错或结果不理想时，责怪自己或指责别人均是排解羞愧感的方法。家庭状况失控时，把错误推到别人身上，可免于面对自己的脆弱。自责也可避免其他内在感受而维持家庭平衡。

人生不如意事十之八九，许多事既难预料也难掌握，有些人却习惯于用怪罪别人的方法来恢复掌控之感，在贬低他人当中维护自己的尊严。

4. 否定自由。这是完美主义的结果。完美主义不容许负面的感受和不理想的欲望，因而限制了自由的心灵。凡是悲哀、害怕、寂寞、痛苦、挫败等感受均不能自由拥有，依赖的需求也无法满足。

5. 不准表达。对于身处其中的恶劣环境必须缄默不语。人类是藉语言、符号来表达自己的思想的，并且要靠想象力的象征功能来创造新世界及生活。因此，不准表达真实的心思意念，实为对人性的扼杀。

6. 虚构事物掩饰真相。这个规则要求个人永远只看事情的光明面，要粉饰太平，佯作幸福，隔绝任何负面的感受。这使得家庭系统保持封闭，不具弹性。因此只要有任可小小的干扰都会大大动摇整个现况。

7. 保持问题的存在。持续家中的冲突，永远不真正解决问题。家人不是争吵个不停，就是粘合紧密绝无争执。无论是冲突不断还是过度粘合，这两种情况都无法

接触心灵，家人都活在长期的困惑不安当中。

8. 不信赖别人。不期待可靠的人际关系，也不相信别人。

病态家庭中的父母，自身的依赖从来没有被满足过，他们幻想可以自己自依自靠，以掩饰内心的匮乏不足。

也有另一种情况，就是对人十分冷漠，惟独亲子关系过分紧密，利用孩子填补自己的空虚匮乏，这种互动方式，使得每一名家庭成员均无法满足需要。

图 4.7 是病态家庭的重点摘要，也就是后面三章要讨论的不健全家庭的种类。

读者不妨把此图当做自我察觉的检核表。也不妨对照一下后边的“不健全家庭系统素描之要点”。大部分的问题行为都是不由自主、强迫的，例如暴力、性问题、饮食失调、宗教情绪上的沉溺性行为。

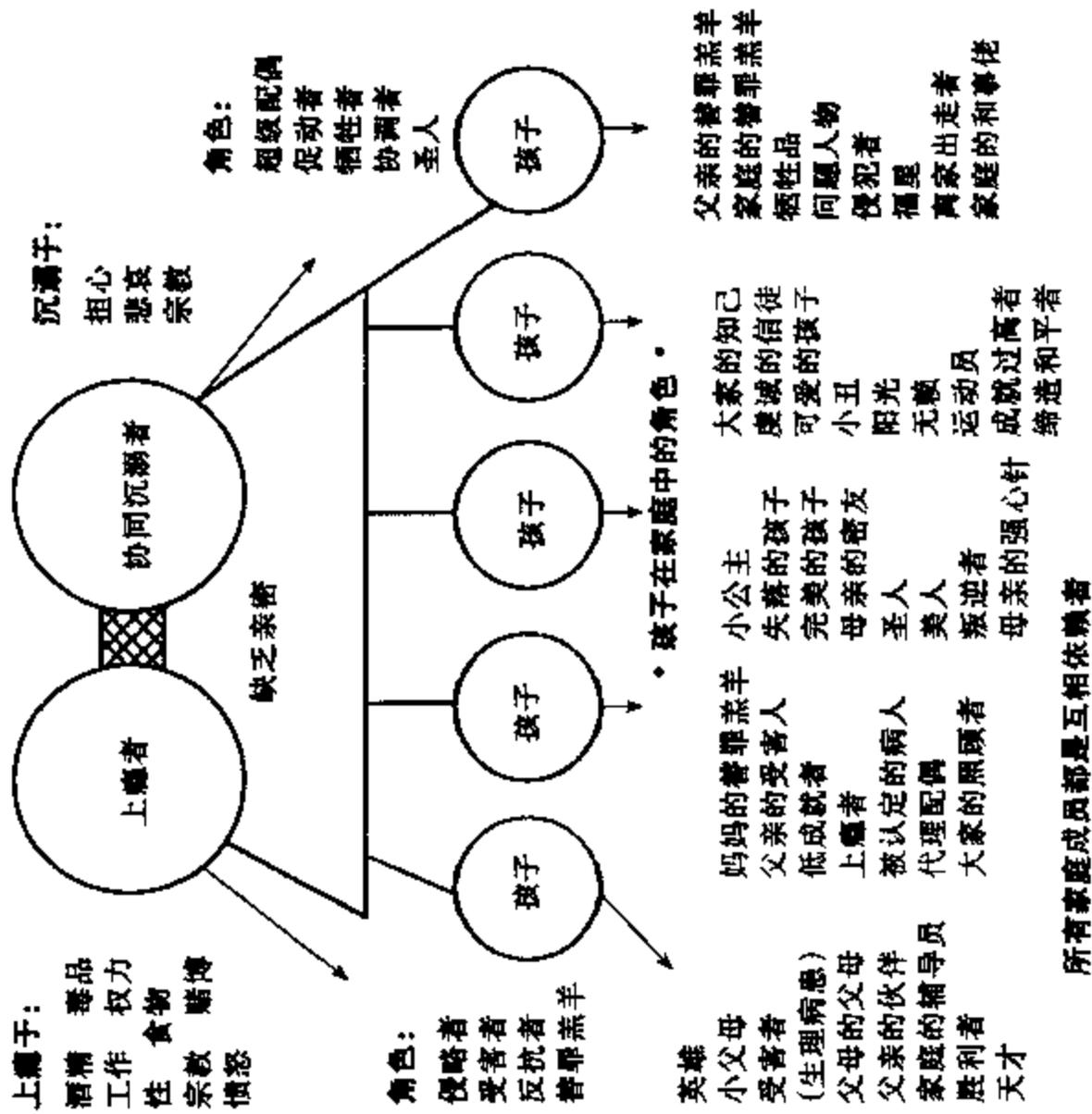
下面我们就来看看这些破坏人们生命的问题。

## 本章摘要

——婚姻是家庭系统的核心。父母双方各自的状况以及两个人之间的关系形成了家庭的基础。

——没有完整的自我和自尊，一个人很难真正去爱别人，当两个不完整的人在一起时，他们的本能是要对方来弥补自己的缺憾，而没有余力去肯定对方。

图 4.7 不健全家庭系统之素描



所有家庭成员都是互相依赖者

1. 处于妄想与否认中的系统
2. 将父母美化
3. 强烈地控制
4. 代代相传的病态模式
5. 条件化的赞赏得之不易
6. 刻板化角色
7. 封闭系统
8. 家庭界线严密
9. 对问题保持沉默——守住家庭秘密
10. 强迫性/沉溺性
11. 完美主义
12. 感觉冰冷的家庭感觉
13. 羞辱/指责
14. 严苛/纵容
15. 恶性竞争
16. 为家而活——按家庭系统指令扮演角色
17. 界限紧密或混淆不清
18. 意志力残障——丧失自由抉择力

——当我们不知不觉地控制了孩子，使孩子重新经历我们幼年的遭遇时，我们其实是想要赢回当年被父母夺去的力量和尊严。

——不健康的父母烙在孩子身上的印，只不过是自己曾经受过的伤。

——情绪压抑多年之后，个人的思考能量已被毒害和削弱。被冻结的心灵有如出现故障的录音机，只是重复地放着相同的老歌。



# 5

## 上瘾的父母

——家庭中的强迫性行为

这是公开的秘密，  
大家心照不宣，  
但是谁都不该知道；  
更不准说有人知道。

——*Robert Bly*

上瘾使我们和孩子的灵魂都带有了破洞：

许多酗酒者的孩子长大成人后也成了一个酗酒者；若非如此，他们也极有可能和一个有酗酒习惯或其他强迫性人格的人结婚。

对孩子来说，像厌食症就是一种极能控制父母及整个家庭的武器，可以吸引住父母的注意力，使他们无暇想到离婚。

至于父母本身，则连宗教狂、工作狂等外表看起来很正常的行为，其实也是潜藏着病态的上瘾倾向的。

我曾饱受酒精的折磨长达 17 年，终于在 21 年前戒了酒。在我生命里，最最不可思议的事，就是自己竟会变成一个酗酒者。

我爸爸是个老酒鬼，小时候，我常常怀着恐惧躺在床上等着他深夜回来，不知道接下来会发生什么事。那一段岁月里，我不知有多少次哭着入睡，痛恨酒以及它所代表的一切意义。

然而到了我 30 岁，在神学院读了 10 年书，准备成为一个牧师时，却进了奥斯汀州立医院接受酗酒的治疗！

很具有讽刺意义的是，许多酗酒者的孩子长大成人后也变成了一个酗酒者；若非如此，他们也极有可能和一个有酗酒习惯或其他强迫性人格的人结婚。

罗伯特·阿克门在美国创立了“酒神之后”（意即酗酒者的后代）协会，其他类似组织也如雨后春笋般地在各地成立。这些组织的成员无一例外地是酒鬼的后代，而他们本人也是继承父业，“光荣”地成为新的“酒神”。

这样，许多酗酒者的后代终于发现他们的共同处，并开始意识到他们的问题和自己的家庭有密切关系。

在我酗酒康复过程中的最初 10 年，我仍对酗酒家庭中子女的“小大人现象”一无所知。

我虽然涉猎一些家庭系统的理论，也曾把一些婚姻家庭治疗理论和案例，加入我在教堂里开设的成人神学课程中。然而，我就是没有想到我自己的家庭和我酗酒之间会有什么关联。

我一直认为我喝酒过度是因为我沉迷于追求紧张刺激之故。我讨好别人，经常寻求赞同，我的责任感过于强烈，严重惧怕亲密关系，我有强迫性行为，严重的自我批判，感觉常常冰冻麻木，不断想扮演好人，有强烈的控制欲……

以上是我的人格特质，但我没有想到这些特质，正好与在酗酒家庭里长大的人是如此相似！

一些不由自主、叫人受不了的强迫性行为严重影响我的生活，我在工作、购物、饮食以及吸烟上都有这种倾向。即使不再是酗酒者，在许多方面我仍是个有强迫性倾向的人。这份领悟驱使我进一步去了解和治疗自己容易沉溺、上瘾的性格。

对于强迫性行为与病态家庭相关的认识，是来自我对于药品依赖问题的研究，而始于参加了“酒神之后”协会之后。在酗酒家庭长大的孩子有一些共同的特性，这说明了酗酒与家庭系统有关而并非只是个人的问题。以下是我对于这个病态现象的独特感受：

1. 强迫性、易上瘾，或与这种人结成伴侣。
2. 妄想及否认事实。
3. 对自己或他人作无情的批评。
4. 缺乏良好的人际关系。
5. 对不适当的行为视而不见。
6. 经常希望他人赞同自己。
7. 难以与人建立亲密关系。

8. 为自己生活得很好而感到内疚。
9. 在可以说实话时说谎。
10. 意志力残障。
11. 被动反应而非主动创造。
12. 对错误忠诚到底。
13. 心灵麻木。
14. 对于自己无法控制的变化，反应强烈。
15. 自认为异于他人。
16. 经常处于高度警戒中。
17. 自卑及自贬。
18. 把爱和同情混为一谈。
19. 过分认真或过分轻慢。
20. 计划好的事情经常无法完成。
21. 过分依赖及害怕被遗弃。
22. 扮演受害者。
23. 易受他人的愤怒及批评所威胁。
24. 抑制怒火。
25. 过度负责或非常不负责。

从上述检核表中，可看出酗酒家庭的孩子所反映出来的不只是酗酒问题，还有建立亲密关系的困难、压抑的愤怒、控制欲的问题，以及情绪上的自我中心等等。

**对于孩子来说，自贬的习惯根源于父亲和母亲的关系破裂。**

资料显示大多数来自酗酒家庭的人，都有难以建立

亲密关系的问题，也让我们了解强迫性行为的来源。

联合国世界卫生组织对于强迫性上瘾行为的定义是：与任何一种能暂时改变不愉快的心境，但又有损于生命和健康的事物之间依赖性的病态关系。常见的如抽烟、吸毒、酗酒、放纵性欲等。

这种病态关系的建立，基本上是由于害怕被遗弃的心理。以下让我们来讨论上述检核表中的特质：

1. 你容易对事物上瘾吗？你在某些方面有强迫性行为的倾向吗？你的配偶是否有此倾向？或你曾与这类朋友交往？

2. 妄想及否认事实——你对于父母是否仍存着理想化的幻想？如果你正和（或曾和）某些人有纠缠不清的关系，你是否会否认自己对对方具有一些真实的负向感受？对于这份关系带给你或孩子的不良影响，你会不会视而不见？

3. 你会不会对自己或他人作无情的批判？

4. 你缺乏良好的人际关系吗？例如，你弄得清楚自己感觉的来龙去脉吗？你会不会没有选择地让每个人都接近你？或者不准许接近你？你的想法和意见永远和你身边的人相同无异吗？

5. 对不适当的行为视而不见——有时，我们对有关人士的病态行为视而不见，因为我们还不很清楚正常的做法是怎样的。你相信你的童年里也可能有任何不正常的事吗？

6. 你经常希望别人赞同自己吗？你是否不断地设法以及不择手段地讨好别人，让人喜欢你？要对别人说“不！”会令你十分为难，因为你不断地想确定自己是不是已经做得够好了？

7. 你难与人建立亲密关系吗？——你把亲密误认为一片和谐，把人与人的接触误以为顺服吗？你会认为爱即表示必定有同样的喜欢吗？你会不会特别被具伤害性的人所吸引，却对健康的、稳定的及真正关心你的人没兴趣？你会不会在和他人关系开始变得亲密时，便会有意无意地躲开或破坏它呢？

8. 你会不会因为自己活得好而感到内疚？有的人会在为自己辩护时，过于自我肯定，或在争取自己想要的事物时感到不安。如果只有你走上健康之路，而你的家人未能如此，你会因而有一分罪恶感吗？

9. 你会不会在明明应该说实话时说谎？——你在可以轻易说实话时，毫无必要地说谎吗？你会不会又在可以放宽尺度、考虑不说真话时表现得极度诚实呢？

10. 你怎样运用自己的意志力？——你会不会冲动、固执而过分戏剧化？会不会喜欢控制却难以做出抉择？你试图去控制其实根本无法控制的事物吗？

11. 你常被动反应还是主动创造？——你的生活会不会只是一连串的被动反应？你觉得自己的所思和所言与正在进行的事情符合且相关联吗？你会不会花很多时间担心和回忆他人的说法、做法，以致于没有什么时间

可以留给自己的思想？

12. 你曾经对错误忠实到底吗？——即使有证据显示某件事是错的，你仍坚持效忠到底吗？或者你会不会对任何事都不肯效忠？

13. 心灵麻木——你否定心中拥有的感觉吗？你有时会找不到自己的感觉吗？或者即使知道了，你也不知道该如何表达吗？

14. 你对于自己无法控制的事，反应过于激烈吗？

15. 自认为异于他人——你是否很难有归属感？你过度留意自己的言行吗？对于别人看似正常的表现，你经常会偷偷地嫉妒和羡慕吗？

16. 你经常处于高度警戒之中吗？你会不会经常处于防卫的状态里，内心总有一股无名的恐惧，仿佛将有灾难来临？如果去旅行，你会不会一路紧张，而快乐总是在旅程平安无事地度过之后、展示相片时才能产生？

17. 自卑及自贬——你是否自觉比别人差劲，因此用一些角色如“照顾者”、“超级负责人”、“英雄”、“明星”、“完美者”来掩饰自卑？你是否倾向于完美主义？喜欢控制、追求权力？你会不会在批评别人时吹毛求疵？会不会私底下或公开地轻视他人？

18. 将爱和同情混为一谈——你特别容易为脆弱可怜的人所吸引吗？你喜欢结交你可以同情及帮助的人吗？你有没有把同情误解为爱？

19. 过分认真或过分轻慢——你很少开怀玩乐；对

你来说，生活充满了亟待解决的问题，你是完美主义者及超级负责任的人。你也可能走到另一极端，表现出轻慢、不负责及吊儿郎当。

20. 无法完成计划中的事——你很少对事情采取行动，而一旦开始做了又很难停下来。你从来不曾真正完成什么事，例如：攻读学位时，总是未完成就休学了。

21. 过分依赖及害怕被遗弃——即使你所拥有的一份关系极度病态又具伤害性，你也不愿放弃或结束它。你目前的工作没有前途，但你不愿另谋高就。你对身边的人多疑，不顾一切地抓紧你视为重要的人，包括伴侣、情人、孩子及朋友，不让他们离开你。

22. 扮演受害者——你曾在身体、情绪或是性方面受过不当的对待，因此你习惯于生活在一个“受害者的角色”中，并且也为其他受害者所吸引。

23. 易受他人的愤怒及批评所威胁——你很怕别人生气或批评你。在任何时候，如果可能的话，你会尽一切所能，阻止别人对你生气及批评，即使付出很高的代价也在所不惜。

24. 努力控制怒火——你极度害怕情绪失控，因此你会避开一切可能失控的人或情境。

25. 过分负责或过度不负责——你为一切的事及人负责；并且在别人不需要时，仍坚持去协助对方解决问题。

或者正好相反，你是个完全不负责的人，总是等待

别人来为你负责。

综上所述，我们可以看出酗酒家庭在子女身上留下的缺陷，也可由此了解到强迫性行为的起因。

酗酒家庭是有强迫性行为的家庭；家庭中的每一成员都因为无法满足需求而饱受痛苦。

有人将酗酒家庭的子女和集中营生还者加以比较，发现两者都有相似的精神及心理问题。

很明显，来自酗酒家庭的孩子，若不经过治疗，会将那些心理失调症状延续至成年。

## 遗弃孩子

酗酒家庭里，长期存在深层的痛苦。家人均需对此痛苦作出种种适应行为，因而变得个个焦虑精神紧张。由于常在恐惧当中度日，基本需求难以获得满足，因此大家相互依存，不能在心理上独立。

遗弃是长期痛苦的结果。所谓“遗弃”，有三种方式。第一种方式即实质上的遗弃，就是把孩子丢弃不要了，任其自生自灭，这种遗弃对孩子的创伤，无论是肉体上的，还是精神上的，都是显而易见的。

另一种是心理上的遗弃，就是忽略孩子的基本需求。没有别人帮忙，孩子无法肯定自己是珍贵的，也无人可以照顾他。虽然只有父亲一人酗酒，母亲却也深陷苦海，

与父亲相互依存，没有余力好好地照顾孩子，于是她等于是家中另一个上了癮的人。

由于双亲都是上了癮的人，他们都自卑而需要照顾，他们已无力自爱，又如何能对孩子付出关爱?!

每个正常的孩子都有一种健康的自恋需求。但在酗酒家庭里，他们的自恋需求得不到满足，因此只能转向内心，在幻想中与父母连结。到后来更会转向那些沉溺性及自我陶醉的习性来排除和麻醉心中的痛苦。

第三种遗弃的方式是虐待。酗酒家庭中常有各种形式的虐待。由于酒精减低了自制力和思考力，身体的、性的以及情绪的虐待均不稀奇。

有人曾估计约有三分之二来自酗酒家庭的孩子曾遭受过身体虐待；强暴女儿的父亲有百分之五十是酒癮者。

缺乏人际界限的粘结状态，是酗酒家庭中另一种形式的遗弃。当有酗酒问题夹杂其中时，婚姻变得脆弱而混乱。

孩子被卷入父母的战争，为了家庭系统的平衡而牺牲自己的成长。这是孩子的天性——无法接受家庭不平衡及真空状态，因此想要填补空缺及为恢复家庭的平衡做些什么。

就我个人的体验而言，在我家里，酗酒的父亲是经常不在家的。我11岁那年他离开家之后就没有回来。由于家中需要一个父亲，而我是最大的男孩，因此我成为母亲精神上的丈夫（代理配偶），这并不是由我母亲指

定，而是由家庭系统决定的。我也因为系统中欠缺父爱而成为我弟弟的“小爸爸”。我在13岁时就发给弟弟零用钱了。

在我辅导的一个家庭里，父亲的酗酒问题日益严重，大女儿成了妈妈的“替罪羔羊”。当年，他们就是为了这个女儿才结婚的。因此当妈妈发现爸爸是个不负责任的酒鬼时， she 就把气全都出在这个女儿身上。

还有一位案主，是在一个病态家庭中意外怀孕出生的孩子。他在母亲子宫中就感到被遗弃。长大之后，他成为一个流浪不归的孩子，因为他早就接收到父母的信息：“走开！我们不欢迎你！”

酗酒家庭的规则通常是由缺乏自律的父母将毒性教条合理化后执行的。许多戒律只是父母自身对生活的不满和愤怒的副产品，没有什么道理可言，也和孩子无关，他们的管教并非真为了对孩子好也并非因为孩子犯错。孩子常受处罚，却没有一致的理由，因此孩子从小就在矛盾的环境下成长。

孩子由小至大，至少需要15年的父母关照，但在酗酒家庭里，孩子却被父母遗弃了。

**遗弃造成强迫性行为：**由于身心不得满足，他们带着一个有破洞的灵魂长大，虽然有着成人的身体和言行，内在却永远是一个饥渴的孩子。这个灵魂破洞促使他强迫性的追求，追求更多的爱、注意、赞美、饮食、金钱……

这种驱迫的力量来自空虚感。由于人无法再回到童年，需求无法以儿童的方式来满足，于是，只能接受目前的问题，以现阶段能用的方式来弥补过去。

这便是遗弃的后遗症。

## 强迫性家庭概说

前面是以酗酒家庭作为例子，来说明强迫性家庭的典型。

其实，长久以来对于药瘾家庭的研究，也让我们进一步了解另一种不正常家庭的结构。药瘾及酗酒家庭为我们解释了其他失去功能的家庭也具有强迫性模式。

这种家庭很明显是内心自卑而有强迫性格的人，创造出不成熟的婚姻，让孩子在其中受到羞辱及遗弃。受害的孩子长大后，继承类似的病态并持续这种恶性循环。

毒性教条以及它所强调的主奴等级在有药瘾的家庭中格外受到强化。然而，那些有毒瘾的父母们自身也是这种教条的受害者；也许我们该说：毒性教条才是元凶。而父母们自身只不过是这些毒性教条的帮凶而已。

权威式的控制、完美主义的吹毛求疵、轻视的指责和动不动就大发脾气等等行为，其实都是羞愧的化身。

当父母通过虚假的自我防卫来掩饰羞愧时，到最后，他们僵化的角色和上瘾的行为，在显示出他们已经没有

了羞愧感。他们表现出自以为是的控制，对孩子任意怪罪、处罚，仿佛是孩子的奴隶主，这样的行为迫使孩子变得自卑和严重自贬。

让我们以发脾气为例，暴怒在酗酒家庭中普遍存在，而暴怒本身也是一种瘾。一个发脾气上瘾的人和酒鬼一样能破坏家庭。暴怒是一种隐藏自己、吓走他人的自我保护方式。

例如，父亲因醉酒而几天没有上班，再去办公室时被老板骂了一顿。他满怀羞愧地回到家，一眼看见儿子的脚踏车躺在前院，于是叫出儿子，狠狠地用所谓父亲的权威把儿子修理一顿。

这种处理方式让父母自己觉得很不错（尽了父亲的职责），并且暂时忘记在办公室的没面子。然而儿子却在羞辱中，把父亲心中的痛苦转移过来自己承受。而父亲则通过对孩子发脾气，平衡了自己的羞辱及不快。

酗酒家庭中存有许多丢面子的事，成员之间不停地互传羞辱的信息。而毒性教条支持父母将自己的羞辱感传给子女，它也鼓励和增强家庭中的权威、专制及完美主义。

由于孩子会在幻想中美化父母，所以，父母的愤怒、伤痛、寂寞和羞辱会单向地传给孩子，而不会回馈给父母，使之自我反省。

你大概注意到我将强迫性行为和沉溺性行为视为同义词使用。沉溺性行为经常限于化学品的上瘾，包括尼

古丁、食物、毒品、酒精等。事实上它也包括其他上了瘾的行为，例如对于工作、发怒、兴奋、性行为等的沉迷上瘾。因为性接触、赌博、工作成就、宗教狂热、正义感、恋爱等均能造成身体化学变化而能影响心情，这种种癖好与吸毒所造成的身心改变是十分类似的。

据我所了解，沉溺性行为皆产生于一种为了逃避自己不能接受的感觉，然而，这种逃避的做法，往往会更多地损害人的健康和生命。

遗弃导致的羞愧造成家庭危机，也导致文化中的强迫性和沉溺性特质。如今，酗酒、饮食无度、暴力、乱伦以及性虐待的普遍存在，显示着美国的文化里充满了沉溺于不良癖好的气息。原因之一是我们的家庭，仍不愿放弃某些具有严重破坏性的老教条。

## 强迫性/沉溺性行为

我认为人类最大的问题之一即为强迫性、沉溺性行为。这些行为使我们的心胸变得狭窄，意志变得残缺。我们的生活不再是有意识的选择，而是被迫和失控的意外；我们也不再拥有自由。

以为沉溺只限于在暗巷中吸毒或醉得东倒西歪的观念是错误的，因为实际上它深入绝大多数人的生活。

在我主持某一项戒毒计划的过程中，我发现旧有沉

溺的概念过分狭窄。

事实上，当我们在治疗吸毒或酗酒的青少年时，我们也必须同时治疗他们的父母及家庭。此外，在周围我发现了各种形式的上瘾行为，包括工作狂、宗教狂、饮食失调症、不健康的畸恋、烟瘾、习惯性发怒等等。

因此我想更改对于沉溺行为的界定。但愿新而更广泛的界定能使人们重新认识强迫性行为——和某种能暂时改变不愉快的情绪，但又有损害于健康和生命的事物之间关系——或许我们能唤起更多对于我们共有危机的关心。

沉溺成瘾是一种病态的关系，其对象是任何有损生命或生活且能改变情绪的事物。

这种不健康的关系源自家庭的遗弃经验。遗弃造成亲子关系上的裂痕，继而导致羞惭感，以及难与其他人建立健康关系的能力。因为孩子自小就学会了不能相信自己及任何人，这种发自内心的怀疑，使人借着沉溺及幻想来逃避痛苦及抚慰自己。

不健康的关系常包含有虚幻的成分，而幻想及否认事实乃是强迫性及沉溺性行为的主要特质。否认事实表示个人否定自己的行为对自己或他人是有害的，而幻想又说服自己不去面对真实。

在我看来，所有的上瘾行为都是一种幻想式的亲密关系；这种幻想的亲密是虚而不实的。

幻想的亲密关系有多种表现方式：它可以是恋爱时

期飘飘欲仙的感觉；自觉完美及正义的狂喜；性方面的征服及快感；吃东西时的饱足感；拥有钱财的富裕感；吸毒后的快感等。

所有的沉溺性强迫性行为都会带来一种和他人或事物之间紧密结合的幻觉。此时个人不再感到孤单，自觉已经克服了寂寞和分离的痛苦——幻想及否认事实使个人暂时不再孤单空虚。这些短暂的快感使上瘾的人将自己的行为合理化，并对可能有的伤害视而不见。

沉溺性行为不只意味着过多的性、工作或饮食，它也能左右我们的心情，转移我们对某些感觉的注意力，使我们察觉不到内心的真正感受，因此也就不再感到遗弃所带来的寂寞了。

癖好在我们文化中被普遍接受而不觉有任何不妥，包括拚命工作、运动竞赛、娱乐等的狂热，而这些活动都有可能上瘾，成为麻醉感觉的工具。

千万人沉迷的赌博是最明显的一种转移心神的方法。而看似正派的——工作狂及宗教狂又何尝不是我们文化中被认同的上瘾者！

想一想，我们身边有多少这种看似正派的工作狂和宗教狂！

## 情绪也可以上瘾

情绪本身就是一种可以上瘾的对象。

我们可以用比较平淡，或比较不痛苦的情绪来替代较具威胁性的情绪。例如男人常用愤怒替代恐惧。我们都曾遇到过脾气暴戾的男人，他们往往已经内化了自己的愤怒。这样的男人期望自己是个强壮而能胜任挑战的战士，由于任何弱点都足以削弱他的男子气概，因此他们害怕软弱无力的感觉，而要用愤怒来掩饰它。愤怒可使他感到强壮有力，而无力感让他发现自己的脆弱。

下面是我亲身经历的一个例子：

在一个夏天傍晚，当我回家时，我太太告诉我空调机坏了。那时正值盛夏，天气热得令人无法忍受。我心中有个声音说：“真正的男人都应懂得如何修理机械。”然而我实在并不懂得修理任何东西，甚至连压缩机在哪儿都弄不清楚，我觉得自己很软弱。

怎么办呢？于是我开始生气地骂我太太：“你到底是怎么样把它弄坏的？你真是叫人无法信任！”发怒骂人让我觉得自己很有力量。

这个例子可以说明愤怒如何成为情绪的转换器。

任何感觉都有可能是另一种感受的转移。有的女人在该生气时哭泣，有些人可能隐溺于悲哀——经常陷于忧伤当中。

化学药品、活动及某些情绪都能有效地隐藏和麻醉个人真正的感觉。心理上被父母遗弃造成了我们的强迫性行为，这就是麻醉感觉的动机。当我们被遗弃时，我们觉得被拒绝而羞愧。当羞愧成为心中无法消除的一部

分时，我们对自己所有的情绪都会觉得羞愧不安。因此，接触真实的感觉即会碰触内心的自卑、孤独、悲伤、心痛及愤怒，这些都让人非常痛苦，因此需要用其他事物来转变和掩饰我们真正的情绪。

## 如何对待强迫性行为？

强迫性行为还会以其他形式出现。

思想方面的失调也是使人转移及切断情绪的工具，包括强迫性的担忧、过度注意细节、思想笼统而且过分抽象等。

强迫性思考在强迫性行为中扮演重要的角色。

对性癖好者而言，这种思考形态称之为“意淫”。一个有性癖好的人，在采取行动之前，先动淫念，在他去买黄色书刊及搜索可下手施暴的对象之前，他可能已在脑海中进行了8个小时的淫事了。淫念亦是他整个沉溺过程中的一环。

强迫性行为之所以可怕是因为它会损伤性命。强迫性行为造成人格上的偏差，阻止个人运用自己的能力来满足合理的需求。它消耗个人的能源，减少个人的选择，夺走其自由并破坏其意志，使人不由自主地被一些内在的力量驱使，无力再主宰自己的生命。没有了自由，个人也就被非人化了。

莎士比亚曾写道：“哦，上帝，人类应该把敌人放在嘴中，带着欢欣、喜悦及喝采来将自己转变成野兽。”

倘若丧失了选择能力，我们便与浮躁肤浅的野兽没有两样。强迫性行为是一种逃避内在感受的状态，它使我们完全地外在化，而没有任何反省及内在的精神生活。

当一个人觉得自己既卑劣又差劲时，他如何拥有一个内在的自我呢？自贬的核心阻隔了沉溺者对内在的探索，于是真我便躲藏及消失在假我的面具之下了。

久久改不掉的坏习惯也具有强迫性。习惯是人的第二天性，好习惯是一种能增强个人力量的美德，坏习惯则是一种损害生命的缺陷。在那些能引起陶醉感的瘾头中包括——毒品、甜食和性——习惯扮演了重要的角色。

15年来，我在治疗吸毒青少年的经验中，从未发现孩子只是单纯地为毒品所害——所有的孩子都曾受到心灵的伤害。

我自己戒酒21年来，也发现酗酒者也曾是被父母虐待及心理上抛弃的孩子。

了解自己的家庭背景与目前行为之间的关系是十分重要的。在本章前半部分所列举的酗酒家庭中孩子的人格问题里，每一项行为特性都代表着过去的伤痕。被遗弃的经历和体验损害我们的权益，混淆自我的界限，使我们弄不清自己需要什么。

受迫害的真我隐藏了，因为早年所发生的事已逐渐淡忘，而我们也已察觉那些事在我们身上引发的反应。

再加上我们对迫害者的理想化，让我们不愿相信自己的病态和问题行为，与迫害我们的人有关。

其实，获知自己曾受的暴力伤害及其影响是有益的；它能让我们明白这些反应来自于一些曾发生在我们身上的事，而非来自真实的自己。这种领悟是复原的开始：看懂它的来龙去脉，才能解开对父母的幻想和美化，并了解我们不是最糟糕的或最差劲的人。

最后我用几个沉溺成瘾的家庭案例来做这一章的总结。

为了保护他们的隐私，我做了某种程度的变更，不过仍能反映出该家庭系统的状况。这四个例子包括：酒瘾、饮食失调、宗教狂以及工作狂。

## 酒瘾（请参见“杰东的家庭图”）

杰东是这个家庭的父亲，他不但染有酒瘾而且好色。杰东和他母亲有不寻常的亲密关系；他和母亲被生父遗弃，后来的两个继父都是酒鬼，其中一个继父常常打杰东和杰东的母亲。杰东的母亲遵循着毒性教条来抚养他，压制他的愤怒及对性的好奇。杰东的怒火转成了被动的攻击性，他认为男子汉不应哭泣和害怕。16岁那年他认识了杰丽，在杰丽怀孕之后，两人决定结婚。

杰丽和她父亲关系紧密，因为母亲曾被酗酒的外祖

父强暴过，并且似乎对生病上了瘾，长年卧病在床，无法尽母亲及妻子的责任。

杰丽的父亲对杰丽及她其他 7 个姐妹格外“圣洁”。父亲小心翼翼地对待女儿及满足妻子的种种需求，使得母亲越来越不愿恢复健康。可是杰丽的家庭看来令人肃然起敬——他们每周必上教堂，行事合宜，中规中矩，不表达任何不妥当的感受。

杰东和杰丽有三个孩子，第一个孩子名叫雯，是他们在婚前的结晶。杰丽在 16 岁就生了雯，可是却一点也不喜欢她。雯一出生就感受到母亲的冷淡，知道自己是一个不被期盼的孩子。她极度追求成就，也是个超级负责的孩子，自出生就当上母亲的替罪羔羊。她很早就离家工作，先后和两个有酒瘾的人结婚又离婚，以后就处于慢性的忧郁症和孤立当中。她跟母亲、姨妈以及祖母同样痛恨男人，至今仍感到失落，不知如何改善生活。

老二宏毅比雯小 13 个月。他是杰丽家中两代以来的第一个男孩，不幸地承担了杰丽及外祖母那一代对男性的憎恨。由于父亲沉迷于杯中物，他只好负起照顾家庭的责任，也成了母亲的“代理配偶”。

宏毅也是超级负责及极度追求成就的人。他在家庭是祖母、姨妈及母亲的好帮手，可是心中却压抑着许多愤怒及不满。他在 13 岁开始偷偷喝酒，15 岁时便严重上瘾了。然而他仍坚持扮演“英雄”的角色，并曾在高中毕业典礼上代表同届学生致辞。

进了大学一年后，宏毅决定奉献自己，做一名终生独身的牧师。这个决定让他能继续扮演母亲的“代理配偶”及“英雄”的角色。

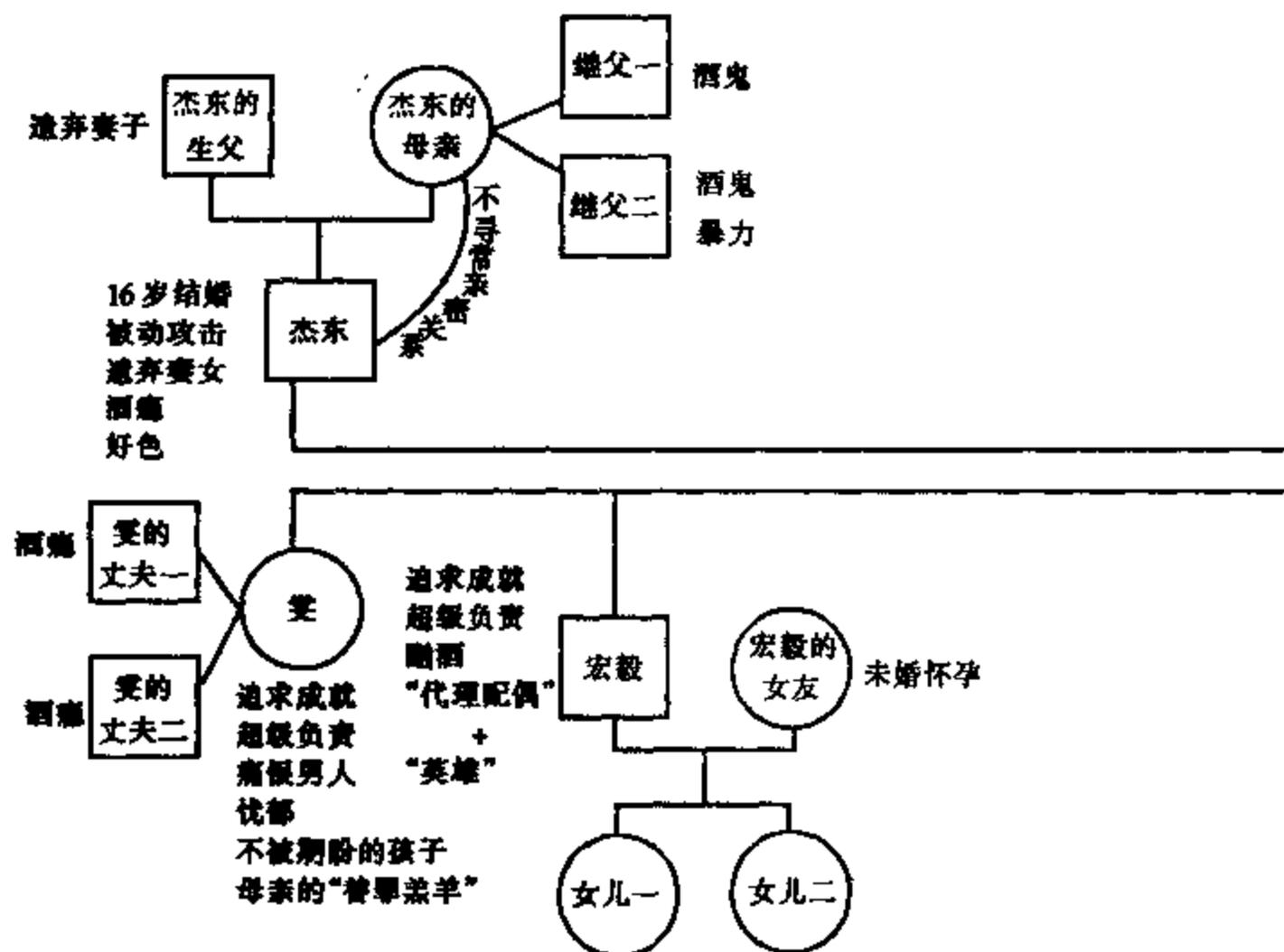
可是严重的酒瘾毁了他的神职工作。他参加戒酒协会并戒了酒之后，和未婚怀孕的女友结婚，生了两个孩子，并过了7年缺乏亲密的家庭生活。后来他参加“酒神之后”协会，并继续在其中成长至今。

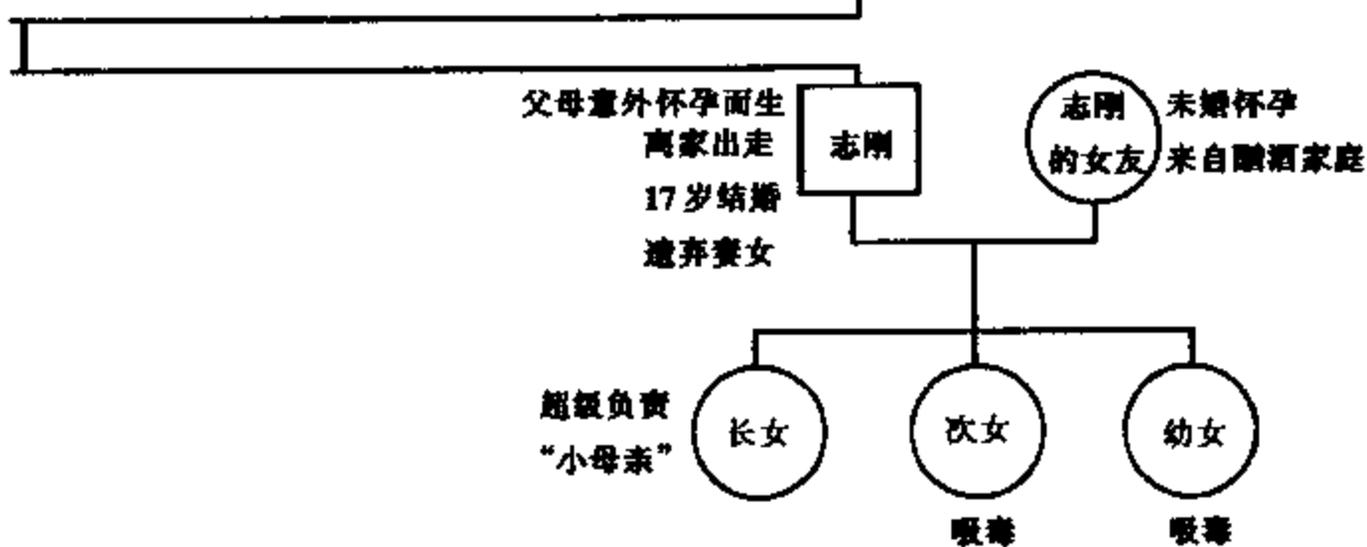
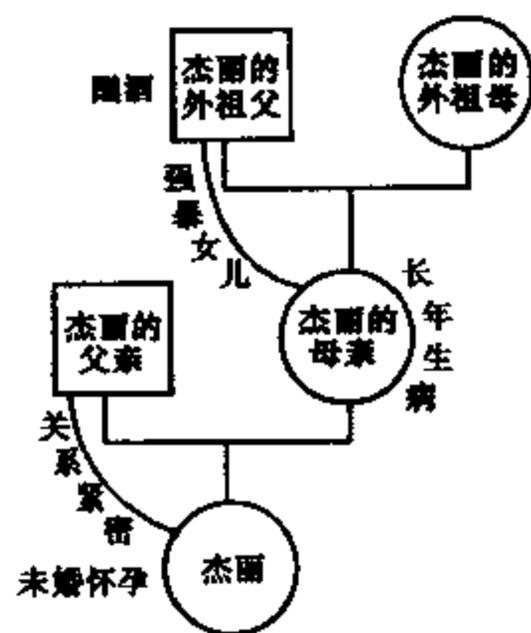
杰东和杰丽的第三个孩子——志刚，也不是父母所期望的，而是因意外怀孕而来。他正好在父母关系恶劣到极点时期诞生，他承担了父母婚姻的孤独和悲伤。

他的兄姊虽然试图取代父母的地位来保护他，但志刚仍然感受到父母对他的冷落。因此他后来离家出走，在17岁时结婚。巧的是，他所娶的女孩又是在婚前怀孕且来自酗酒家庭。他们生了3个孩子，而志刚后来也跟自己的父亲一样，遗弃了他的妻子。志刚的长女成为超级负责的“小母亲”，照顾妹妹，也照顾自己的母亲。她的两个妹妹后来也都吸毒。

以上所述是酗酒控制了全家人生活的典型例子。这个家庭的成员都有双重的瘾——一方面是像杰东一样对酒上瘾，另一方面是像杰丽一样上瘾——她对丈夫的依赖成瘾。这些人都必须为了家庭而牺牲自己的成长和独特性，因此整个家庭都需要治疗。

图 5.1 酒癮家庭的例子——杰东的家庭图





有人估计一个酗酒者大约可影响周围 50 个人的生活。我们只要观察数代的酗酒家庭，就不难了解酗酒对家庭的重大影响。

### 饮食失调 (请参见“贾克的家庭图”)

贾克的个性正是毒性教条养育下的典型例子。他专制又固执，喜怒哀乐不形于色，而且也企图对别人的情绪加以控制。他热衷追求成就，像他父亲一样，工作成瘾并且已是百万富翁。

贾克娶了钟莉，钟莉的妈妈也很专制和刻板。钟莉念过大学，还曾经在选美会中获奖，如果体重正常的话，称得上是个美女。然而，她却在强迫性饮食问题上不断挣扎。她把注意力全放在体重胖瘦这些事上，借以躲避她的忧郁（事实上是对自己的愤怒）。她气恨自己从来不曾反抗母亲，以及迟迟不敢放弃早已厌倦且痛恨的婚姻。

钟莉对贾克也有某种方式的上瘾：她强迫性地想着贾克的缺点，花许多时间向她的女朋友们抱怨贾克根本没有时间了解自己真正的感觉。

贾克和钟莉有 4 个孩子：两男两女。女孩子为 14 岁的普玲和 12 岁的如玲，男孩子则为 8 岁的大成和两岁的大任。

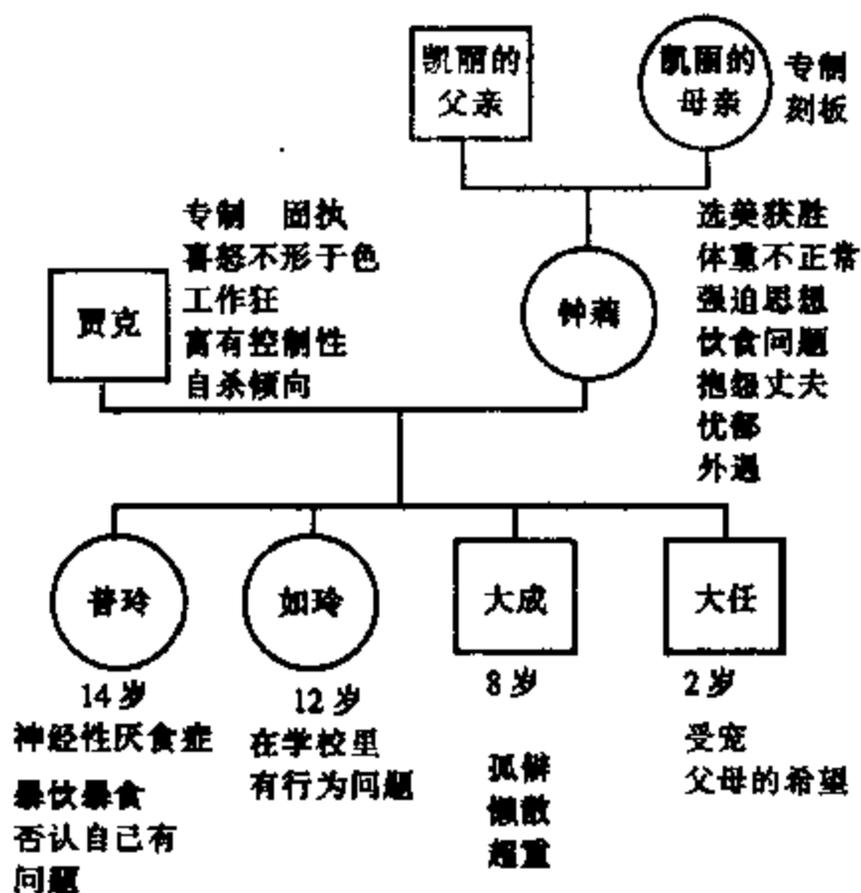
14 岁的普玲，是个神经性厌食症患者，体重起伏于

60 磅到 85 磅之间。她持续了两年的厌食症是开始于母亲的外遇被父亲发现时。

在经过治疗后她开始恢复进食，但却悄悄转向至另一极端：暴饮暴食，但她仍否认自己有任何问题。

她 12 岁的妹妹在学校有行为问题；8 岁的弟弟大成孤僻、懒散和超重；两岁的弟弟大任因为是父亲的最后希望，此时尚能得到疼爱。钟莉为子女的问题极端忧郁。

图 5.2 饮食失调家庭的例子——贾克的父亲图



普玲一出生就承担了维持父母婚姻的责任，她吸取了母亲身上潜藏的怒火。在她看来，母亲的愤怒是与

食物相连的，因此，只要一吃东西就会让她感到害怕，所以她必须不吃或以呕吐来使自己逃脱那种可怕的感受。小时候所受到专制而刻板的管教，到长大后，使她在严苛得近乎自虐的自我管理上表露无遗。

对普玲来说，食物就等于母亲的愤怒，因此让自己挨饿不吃，才能逃避愤怒之下的孤独和伤感。厌食症是一种极能控制父母及整个家庭的武器，可以吸引住父母的注意力，使他们无暇想到离婚。这个家庭的第三个孩子，8岁的大任则超过90磅，他利用食物来填补空虚的心灵。这个家庭中的每个人都沉溺于某种东西，他们都需要协助。

贾克试图控制这个家，但明显地感到力不从心，他常有自杀的念头。这是一个典型的饮食问题家庭。钟莉用体重问题来掩饰童年的悲哀和伤害，但后来又不由自主地和她母亲一样控制她的丈夫，以使她的童年重现。

**酗酒及饮食偏差的家庭里，病态明显易见，一看即知有问题。这种家庭的孩子扮演明显的角色来维持家庭系统的平衡。**

下面我要讨论一种外表看来正常，但却潜藏病态的强迫性家庭。

以下两个例子的父母都是看似正常，行为符合社会规范的。他们的家庭问题隐而不显，因此这种家庭里的成员更为困惑和不知所措。

其中一个例子是一个信教成瘾的母亲，她看来十分

神圣，很难和她起冲突。另外一个例子中的父亲是一位成功的公众人物。他的表现几乎符合美国社会完美的标准，然而这两个家庭都是极端病态的。

这两家的孩子陷在暗流汹涌的家庭系统里。由于孩子在系统中的功用之一是将隐藏的问题彰显出来，因此他们会用行动来暴露家庭的病态。

### 宗教狂（请参见“珮薇的家庭图”）

珮薇的先生韦夫，是旅行各处的推销人员。他看来是个“乖乖牌”，其实他有过几次外遇，是一名好色之徒。他在工作中爬升到一个重要销售区的经理，但事实上他很懒惰，而且没有诚意去与任何人建立亲密关系。

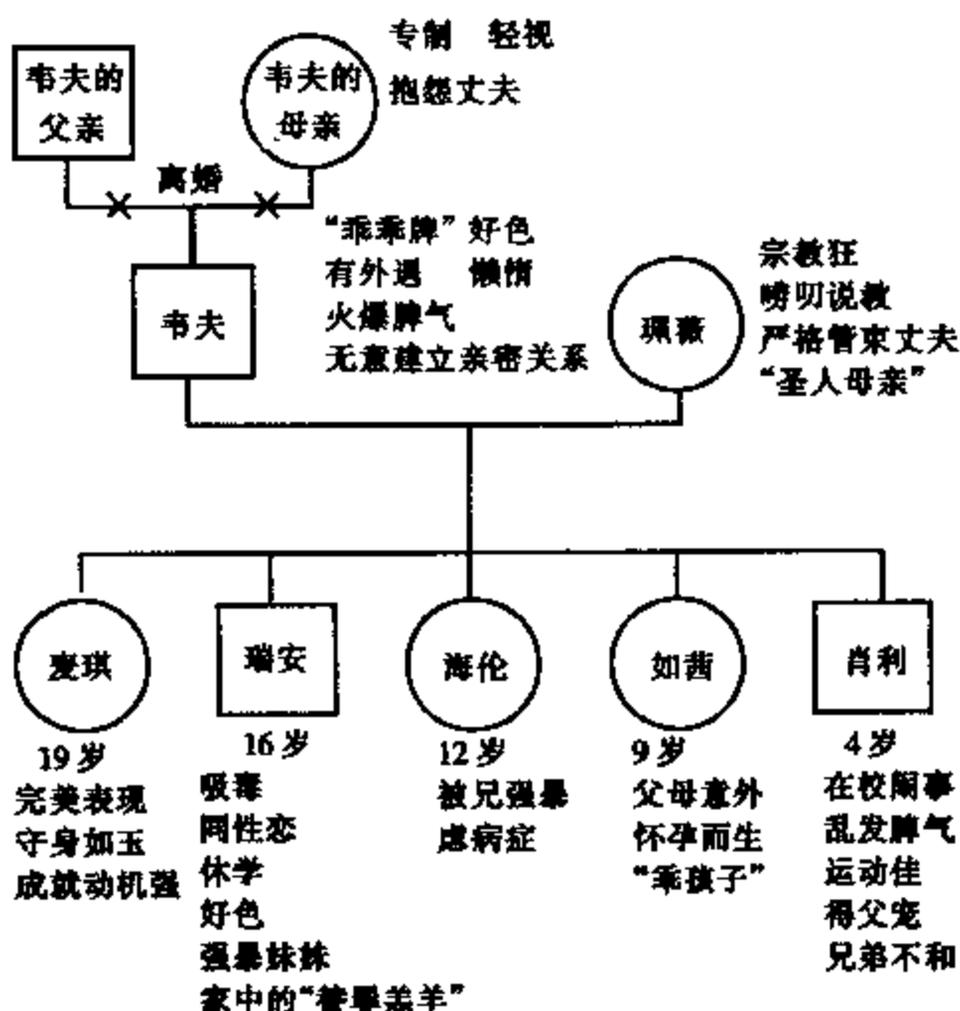
珮薇扮演了韦夫心理上的母亲。她为他提供了一个一尘不染的家以及精美的食物，但她不断地对韦夫唠叨和说教，有时甚至到歇斯底里的地步。韦夫从不放过任何可以逃离家的机会。即使他设法一个月只有三个周末回家，珮薇却仍在抓住每一个见面的机会对丈夫控制管理。

她是狂热的教徒，曾换过数所教会，理由是那些教会都不够符合圣经上的记述。最后终于找到一位她认为具有上帝使者精神的心灵之师，她每天都跟这个自称是圣经专家的人一起读经。这个人不属于任何教派，因为

他认为所有教派都是邪恶的。他的信徒宣称他曾发挥神迹，治愈了一些人。

珮薇每天带着两个女儿，12岁的海伦及9岁的如茜去上圣经课。海伦曾被16岁吸毒的哥哥强暴。她的哥哥，瑞安，曾经因同性恋问题治疗了6年，近3年又因戒毒不成功休学了。珮薇还有一个4岁的儿子肖利，以及19岁的女儿麦琪。

图 5.3 宗教狂家庭的例子——珮薇的家庭图



麦琪是个力求完美的女儿，也是个一板一眼的基督徒，她和在学校里认识的男孩交往了5年，但连接吻都不接受。她所有的学科都得甲等，看来似乎完美无比。

4岁的肖利常常乱发脾气，而韦夫，孩子们的父亲，也是个火爆脾气。他甚至多次和长子瑞安大打出手。他不喜欢瑞安，也无意掩饰对他的厌恶。

珮薇本身曾接受长期的婚姻咨询，但在咨询的头3年，只肯谈论她的先生而不谈自己。她也不断干涉瑞安的治疗；有人建议要瑞安住院治疗，但珮薇却不忍心这么做。她不断地用金钱和过度的保护及溺爱来维持瑞安的问题。瑞安对海伦的强暴一直是全家人保持沉默的秘密，直到海伦因害怕传染性病而呈现出强迫性行为时，她的问题才为家人所正视——每当海伦经过酒吧或脱衣舞厅时，她都会歇斯底里地担心被传染到性病。

即使如此，珮薇仍经常保持微笑及感谢上帝赐给她这样的不幸；她常被告知这表示上帝是多么地爱她。

珮薇很少和孩子讨论事情，她总是很确定地知道什么是正确的，而且会很有技巧地以温和而坚定的口吻告诉孩子。如果孩子心里不舒服，她就用圣经上的话以及道德训诫来安慰他们。

这是一个有强迫性倾向的家庭：母亲沉醉于祈祷、诵经以及宗教活动带给她的正义感。她扮演着正直崇高的角色来驱走她心中的孤独、失望、感伤和愤怒。她的孩子们都称她为“圣人母亲”。她也强迫性地想着丈夫和

孩子，不断担心着他们以忘掉自己的空虚感。

这个家庭的父亲韦夫，是被一个专制的母亲抚养长大的。他的母亲早年离婚并且极度轻视韦夫的父亲。每当韦夫需要钱用时，母亲一定会趁机抱怨父亲。她说所有男人都是差劲、没大脑的，只知道用阳具思考。韦夫后来也长成一个没有责任感的人——到处玩女人，只知玩乐。

麦琪，这个家庭中的大女儿，借着扮演“完美女儿”的角色来转移父母的争吵。她像一个机器人，永远只说和做“正确”的事，成就欲望强烈。

吸毒的瑞安则是这个家庭的“替罪羔羊”。他代替父母表达他们婚姻中的冷漠及不和谐。他承继了父亲的好色，又被母亲灌输了对男人的偏见，然后借着强暴他妹妹来发泄他承自父亲的性问题。瑞安的**同性恋则是一种寻求被男性疼爱的方式**，因为他自小就被父亲冷落。此外，同性恋问题也能吸引家庭的注意力，避免父母离婚的可能性。

海伦是老三，她在家中扮演受害者，充满困惑又想挽救父母的婚姻，她发现父母只有在合力处理她的问题时，才会亲密且阵线一致。第四个孩子，如茜，是个“多余”的孩子。佩薇基于宗教理由拒绝避孕，因此，如茜是意外怀孕而来的。如茜努力做个乖孩子，常自己一个人玩耍，不打扰任何人。韦夫认为她是一个好孩子，佩薇则称如茜是上帝的礼物。

肖利很有运动细胞并且最受父亲宠爱，但他已感受到家庭暗藏的愤怒，并借着在校闹事来发泄愤怒。

佩薇有时会在心中暗暗怀疑：上帝是否真的对她特别眷顾？她被严重的家庭问题深深困扰着，不了解为什么上帝要她受这么多的苦，但她永远不会对任何人提及她的疑惑。

这个家庭很明显地生着重病，每个成员都迫切需要治疗。

## 工作狂（请参见“白国钧的家庭图”）

白国钧和小慧是非常有钱的人，住在高级住宅区里。两人都结过婚，各自从上一次婚姻中带来一个孩子，而且共同生育了两个孩子。

国钧是祖传家族事业的总裁。他的祖父在有生之年从不间断地工作，直到89岁去世。“工作不懈”是他们白氏家族经常挂在嘴上的信条。

虽然国钧心中很厌烦这句话，但在公众场所提到白氏企业时，他仍喜欢引用它。国钧的父亲虽然高龄，仍然每天努力工作。他的祖父和父亲都歧视女性，并且训练他们的儿子也不要尊重女性，对他们而言，那样才是真正的男人。

国钧有5个兄弟，其中3个在公司里上班。最年幼

的弟弟已被酗酒毁掉了前途，老二则是个宗教狂。国钧有很沉重的心理压力，因为他想向祖父及父亲看齐。

起先他的工作态度还很正常，早九点晚五点，偶尔在星期六加一点班。但逐渐地他的工作变成早五点晚九点，星期六则是和客户应酬的日子。虽然他口口声声地说他爱家庭，但没有工作的星期日却令他惧怕、不安。

国钧与前妻所生的女儿晓媚，已被诊断为边缘性人格异常。她曾在几家收费昂贵的的精神治疗中心治疗过，目前则靠药物维持病情。

在国钧口中，前妻是只疯母狗，一天到晚狂吠着指责他到处留情。她过度保护他们的独生女并利用女儿来对付国钧；这个孩子曾多次目睹父母亲凶暴的争吵。国钧的工作狂始于她和前妻离婚之时。

小慧与他的前妻完全不同。小慧被教养成一个完美的淑女，从优秀的学校毕业，在许多医院当过义工，还当过青年社团的主席。她常在孩子们（两子一女）面前说丈夫的好话。这些孩子是13岁的安迪、12岁的安珠及10岁的安强，他们非常喜欢父亲，却少有机会和他相处。国钧常答应要带孩子们去钓鱼和打高尔夫球，但总是食言。小慧则借此告诉孩子，父亲都是为了他们才这么辛苦工作的，孩子因此敢怒而不敢言。孩子们甚至常有罪恶感及内疚，因为母亲说他们所有的玩具和豪华享受，皆来自父亲的辛苦和牺牲。

国钧和小慧的长子安迪是个运动明星，小儿子安强

却拙于体育且缺乏任何竞争性。两个儿子在学校的功课都落后于他人。

国钧十分相信严格管束的功效。他常说青少年的吸毒问题，可以通过辛勤工作及严格管束来解决。

国钧看起来信心十足，甚至狂妄自大，但私下却是自卑的。他在运动及学业方面的表现都乏善可陈。他常担心自己无法靠自己出人头地，曾经因为有人讥笑他靠父亲的钱出头而和对方大打出手。小时候父亲常打他，好让他成为一个男子汉。因此，他自小就养成了羞惭心理。

结婚15年来，国钧和小慧的性生活从来没有美满过。原因是他们对彼此都没有真正的渴望，然而他们从来不讨论这个问题。

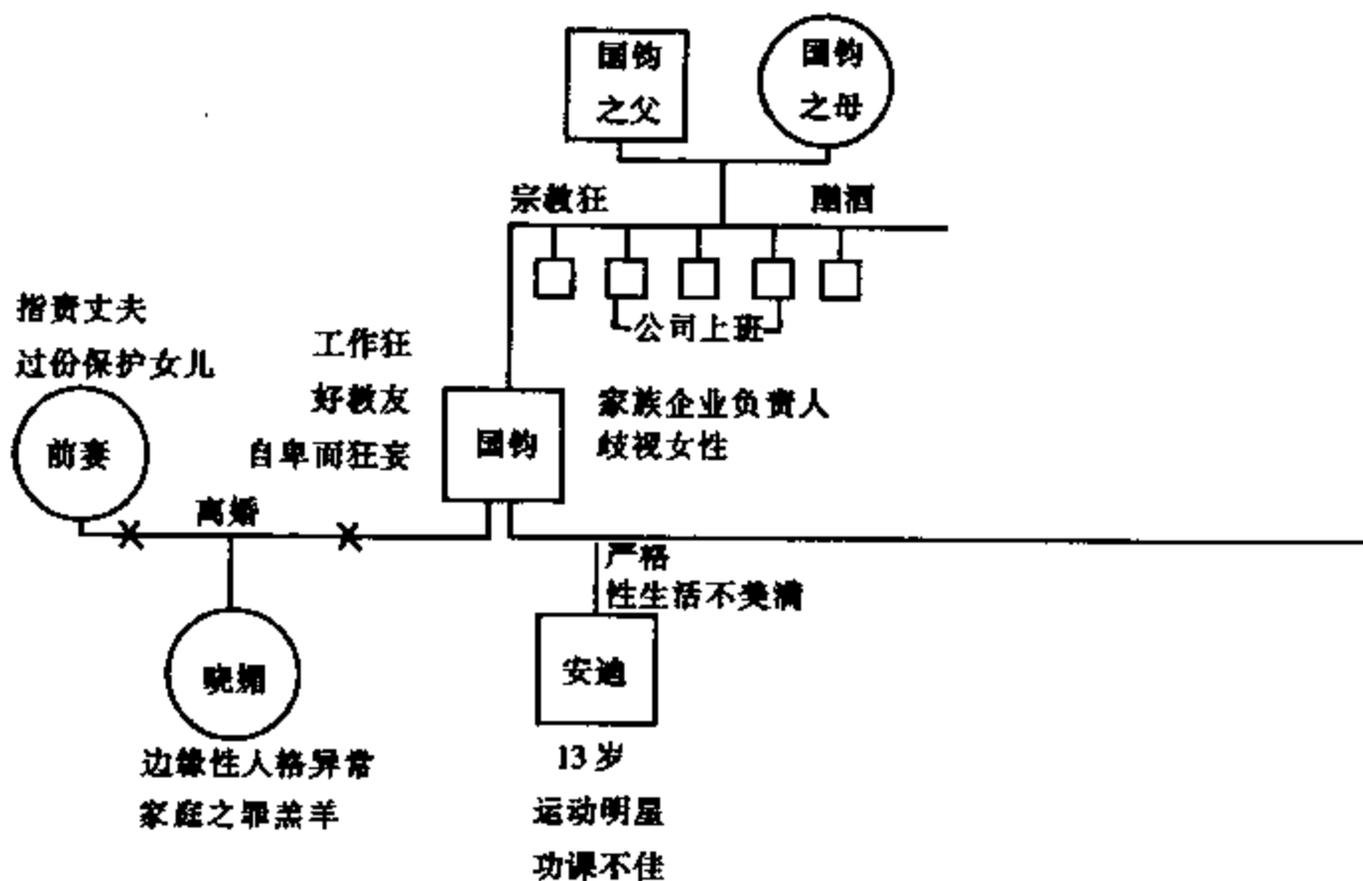
小慧在各方面都要求自己做个完美听话的妻子，家中招待客人时，她是个迷人的女主人。

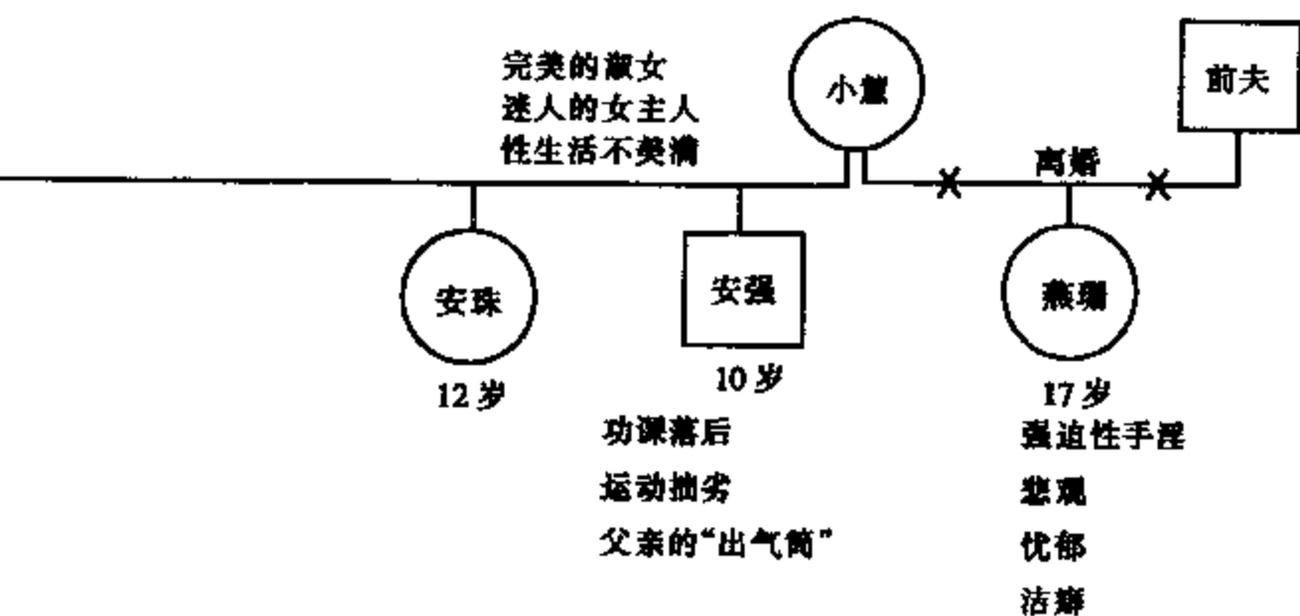
小慧和前夫的孩子，17岁的燕珊有强迫性的手淫经历。她有洁癖，每天上学前及放学后都会仔细清洁自己一番。

国钧在他所属教会中是最受赞美的教友。他们全家人每个星期天一定上教堂。在其他教友眼中他们幸福美满令人称羨。最近他们的长子开始拒绝上教堂。星期天，家里成了一个战场。

即使呆在家里，国钧也时时保持忙碌，经常找一些事来做。小慧也是如此，总是忙着照看孩子，开车送孩

图 5.4 工作狂家庭的例子——白国钧的家庭结构图





子去参加各种活动，指示佣人工作，当义工以及筹备宴会。她不准孩子表现出任何负面情绪，她要求孩子要保持快乐和积极向上的心态。

这一家的孩子们，一切的表现都低于应有的水准。唯有长子在运动场上表现杰出，他是家中的宝贝，并且也像他父亲一样只有在表现优异时才觉得自己有价值。

燕珊严重地忧郁和悲观，安强是爸爸的出气筒，晓媚则成了整个家庭的“替罪羔羊”，然而国钧在子女心目中被偶像化了，孩子们在他面前都非常自卑，觉得不配让父亲花时间来陪他们。

国钧是严重的工作狂，而小慧却一直维护他。整个家庭都因强迫性行为而迫切地需要治疗。

在上述四个例子中，我们都可看出毒性教条如何破坏了这些家庭。

这些家庭以无条件服从来否定个人的感觉。处罚加上要求服从，使孩子对于受苦保持沉默。“不准多说话”以及“不准表现情绪”的规则主宰了整个家庭。由于问题被否定和忽视，因此无从得到解决。

孩子们因为被迫压抑感觉而失去了和内在自我的接触，进而变得麻木和退缩。基本上这些家庭在情绪上可说是死亡了，他们不再有羞愧感，因为已深深内化了羞愧，与它合而为一。

当一些家庭成员的基本需求被剥夺时，只好用强迫性的病态行为来发泄心中的痛楚，借着对事物或他人的

沉溺来免除疏离感和孤独感，并想要获得一向缺乏的亲密感。

然而每一种瘾头和沉溺的背后都有着深深的寂寞、忧郁和失落，造成更大的无望和无力，以及对更多沉溺的需求，这种恶性循环没有出路也没有结束的一天。

我记得在我酗酒最严重的时候，每天所想的就是不断喝酒，至死方休。

蒙上眼睛，否认事实是使得强迫性行为持续的原因。将父母理想化，让我们相信父母的打骂、讽刺和一切引发我们罪恶感的做法，都是他们的爱和责任，而我们是坏孩子。

如果我们能解除盲目的依附，知道他们也可能错待我们，破坏我们的心灵，导致我们精神破产，我们就有可能还给自己一个公道，且在心理上重见天日。

我的父母和我都是毒性教条的受害者，倘若您现在也已看出自己困难的由来，就要想办法改变主宰行为的家庭和由其中学来的一切毒性教条。

## 本章摘要

——许多酗酒者的孩子长大成人以后也成了一个酗酒者；若非如此，他们也极有可能和一个有酗酒习惯或其他强迫性人格的人结婚。

——遗弃造成强迫性行为：孩子带着一个有破洞的灵魂长大，虽然有着成人的身体和言行，内在却永远是一个饥渴的孩子。

——有人估计，一个酗酒者大约可影响周围 50 个人的生活。

——厌食症是一种极能控制父母及整个家庭的武器：可以吸引住父母的注意力，使他们无暇想到离婚。

——宗教狂、工作狂是一种外表看来正常，但却潜藏病态的强迫性行为。



# 家庭中的黑暗死角

——性暴力与肢体暴力

被虐待的孩子独自承受痛苦，  
在家中如此，在自己内心也是如此，  
无法对人说，也无法在心灵深处  
找到一个可以尽情大哭的地方。

——*Alice Miller*

性虐待有很多迹象和特征：女儿是爸爸的小公主，儿子是妈妈的小勇士，这反映了什么心态？

有不少人的童年在咬紧嘴唇和强忍呼叫的痛苦中度过，这类经验在长大以后是他们不想再去碰触和回顾的。

“我哥哥总是喜欢暴露他自己的身体，并且要我摸他的性器官。我非常害怕，觉得自己像一头被追捕的猎物。因此，我总在外游荡，想尽方法不呆在家中。但最后我放弃了，任哥哥为所欲为。我觉得自己很脏，每天都想自杀，那时，我无法和他人接近，不懂为什么别人生活中有那么多乐趣，也不懂为什么我的同学常常会面带笑容地上学。我只想放逐自己，真希望自己不存在。”

这些话出自现今已经 46 岁的凯西。她以前不曾告诉任何人这件事，在她 13 岁的儿子死于车祸时，她开始找我作心理治疗，前后长达 10 年之久。

凯西一辈子都不快乐。她被第一任丈夫虐待身体，被第二任丈夫虐待精神。她是典型乱伦家庭中的受害者。

根据韦氏大辞典，乱伦可被界定为：“有亲密血统关系之间的性交或生殖……而该血统关系是法律或习俗所禁止成婚的。”

苏珊·佛渥德 (Susan Forward) 则将上述定义的亲近关系扩展至包括继父母、继兄弟姊妹、同父异母或同母异父的兄弟姊妹，甚至父母的同居恋人。

乱伦包括了明显的、隐藏的以及情绪的等类型性虐待。性骚扰与乱伦有不同的定义，性骚扰是一种来自陌生人的性侵犯，同样具有伤害性的后果。

**乱伦是所有性虐待与暴力行为中最令受害者感到羞耻的。**

所有的性虐待都因伤害及侵犯他人的身体界线而具

有羞辱的成分，但乱伦更多了一层被亲人背叛的痛苦。

成人对孩子性虐待时，常常会让孩子相信那是因为他们不乖的后果。没有孩子会认为父母是坏人，既然父母没有错，而孩子在被强暴后，又有很多不舒服的感觉，孩子就会认为那是自己的过错所造成的。

生活在病态家庭中的孩子当然感到不对劲，但他们无法理解那是因为父母行为不正常的缘故。

为了生存，孩子们通常连父母最恶劣的举动都要学着适应。意思是说，当父母给孩子带来生存威胁时，孩子会格外清楚地记下父母的举动，以便应对。一个酗酒又凶暴的父亲比骂人的母亲更可怕，因此孩子会对父亲的行为有更多内化而小心应对。

**乱伦是孩子最惨的遭遇，这是对孩子的性侵犯，也是对个人本质的侵犯。因为性和人格的本质紧密相连，而且是一项私人的拥有物。**

乱伦利用的是孩子对亲人纯真的信赖，以及孩子尊敬大人和想要讨好长辈的天性。其结局是一个难以复原的自我及心灵上的扼杀。

也正因为如此，在所有的人类社会中，乱伦都被视为一种禁忌。

## 意识分裂 (Dissociation)

谁都明白，乱伦是一种蹂躏子女权益的行为。不过，

伤害者的行为和受害者的反应也不是常常一致的。

由于伤害太大，受害者的防卫心理特别重，我把它称为“立即性的麻木”。

受害者无法承受的痛苦，在精神上和自己的身体分离，也与留在自己身上的回忆脱离。

这就是为什么乱伦事件特别难以处理，而且伤害者不愿起诉的原因。

当受害的孩子走上威严的法庭作证时，早已成为惊弓之鸟，被告律师只要施以微妙的威胁和恐吓，孩子就可能无法承受而精神崩溃。结果又是对孩子的一次重大打击。

幸运的是，受害者的身体可以将所发生的事保存和记忆起来。

这些身体的记忆能协助受害者把感觉和失去的记忆再度接连起来。否则，由于记忆和感觉的分离，同时也由于经验过分强烈，受害人会有一种不真实的感受，认为是自己疯了或有毛病，因为他们不能清晰地记起在自己身上发生了什么事情。

任何人在被侵犯时，第一个感觉是纯粹的害怕和惊惶。受害者会觉得无助和无法掌握，想要从恐惧和威胁中逃走。当事情越难以忍受时，个人越会截断自己对它的意识。

然而人的身体会本能地记录下所经历过的恐惧、愤怒、伤心和羞辱感。受害者尽量使自己不去记得，并将

侵犯者——尤其当侵犯者是父母或其他亲人时，在心中进行非人化。之后他们开始对一切事物都有一种隔离和不真实的感觉，有人会做恶梦或失眠，有时也会在脑中闪过不愉快的回忆，他们也有可能觉得自己就要崩溃了，然而并没有真正的精神症状出现。在身心受创过于严重的状况下，受害者也有可能产生人格分裂或多重人格。

性虐待受害者的治疗重点之一，是让他们尽量恢复受害经验中的记忆，如此他们才能了解他们现在经历的痛苦和他们的受害经验有关，而不是因为他们不好，或曾经犯了什么错。

毒性教条在乱伦和性虐待中扮演了重要的角色：它借着鼓吹孩子是父母财产的想法来默许性虐待的发生，因而它造成了亲子关系的不平等。

如果孩子被认为必须无条件地服从父母，这意味着父母可以操纵和利用孩子的身体。

我有两个案主即是上述观念的受害者。

其中一个在 14 岁时被父亲叫到浴室张开腿，以便让他检查是否仍是处女。他是个信仰虔诚的人，自认为这么做是尽一个做父亲的责任。

另外一个 11 岁的女孩有一天被母亲绑在床上，张开腿检查阴部的一些红疹，而她的父亲则在一旁观看。由于他是父亲，便以为自己当然有权在场。

虽然上述的说法，可能把复杂的问题过于简化了，但我仍相信不平等的亲子关系会使得父母视子女的身体

为自己的所有物。

美国《生活》杂志在1984年12月刊载的一篇文章里，一开头即触目惊心写着：“3400万名美国妇女是性虐待的受害者。”

这个惊人的数字和其他妇女研究所提出的数字大体上是一致的（包括金赛博士的性研究、“今日心理学调查”等）。这个数字震惊了許多人，因为一般认为的性虐待只限于有性行为的，没有性交即不算性虐待，这是个非常偏差的观念。

许多婴儿及幼儿都是在没有发生性交的状况下，经常遭受到性的凌辱。

男孩遭受性虐待的资料不很齐全，有的数字说12位男性中有一位在青春期结束以前曾被虐待过。我想如果人们了解性虐待所涵盖的范围，或许上述的数字会更高。

以下是一个性暴力受害者惯有的心理及行为反应的查核表。单独的一项特质并不表示曾受过性虐待，必须同时具有好几项下列的特征，才有可能曾受过性虐待的迹象。

1. 不符合年龄的行为——在男孩方面，他们可能在年幼时便做出性交的动作，包括把性器官插进他人身体或物品内；抚摸自己或成人的性器官；将动物玩具弯曲成性交姿势等等。女孩则可能把东西塞进阴道。

再大一点时，可能会有早期的淫乱、自慰、为娼，或是到处留情等等行为发生。他们在日后的婚姻里可能

出现性生活的失调（或许在婚前已有这类问题），包括对配偶或异性的缺乏性欲。

2. 妄想、否认事实、意识分裂、非人化——这些都是自我的防卫措施，仿佛灵魂出窍一般。在想象中，让心神离开躯体，使感觉麻木，好让自己把痛苦挡在体外，在精神上脱离现实。此亦即丧失记忆的原因。真实的感觉转换成不同的形态出现，例如：恐惧的孩子可能在房中看到怪物或有其他的幻觉。被性虐待的孩子常常让自己忘记侵犯者是人，尤其当他是一个亲人时。

受害者有否认事实及妄想反应是因为孩子认为是自己不好，将父母或家庭理想化的结果。即使孩子不过度抬高父母在自己心目中的地位，他仍会一边倒地贬低自己。

3. 不真实的感觉——性虐待受害者对于正在经历的事缺乏真实感，也不了解何谓正常的现实。他更不明白为什么别人会活得兴致勃勃，因为他对一切事物都失去了兴趣。

4. 孤僻及退缩——受害者变得退缩，巴不得自己能隐形。常有逃离事物的倾向，包括出走、逃学，以及逃避冲突及困难，常有自杀的念头。

5. 恐惧症、过分焦虑、过度警戒——遭受性侵犯的首要反应是单纯的害怕。无助的受害者会因此而严重地长期地生活在压力及焦虑中。这种无名的恐惧可能以某种形式或多重恐惧的现象显现。

6. 强迫性及沉溺性问题——主要的沉溺性行为包括：药瘾、酗酒、饮食失调症、性癖等。

7. 敌意、性行为中的愤怒、被动的攻击性——侵略者及受害者的愤怒形态不同。侵略者富有攻击性，而受害者的攻击性经常被动而潜藏；在结束一段人际关系时，心中感到狂怒、难过。

8. 内化的羞愧感——性虐待的受害者有内心羞愧感并自觉污秽、有缺陷。有时他（她）也会做出自伤及自我毁灭的行为，包括吸毒、吸烟、暴饮暴食等慢性自杀的方法。个人充满羞惭的内心会以过度控制、完美主义、追求权力、吹毛求疵，或者以好批判和僵化的角色来加以掩饰。

9. 当一辈子的受害者——性虐待受害者会信任不该信任的人，并一再地为他人牺牲、被他人利用。他们也为其他的受害者所吸引并把同情误以为爱。

10. 偏差行为、犯罪及卖淫——受害者在儿童期间可能就表现出了攻击及破坏行为。如纵火、破坏他人财产、打架及偷窃等，长大后，则可能出现违法的行为。

有研究指出，百分之八十五的娼妓在童年时，有性虐待的经验。此外，女性吸毒者中有极高比例的人曾受到性虐待。

11. 性虐待重演——受害者可能对他人或自己重演性虐待行为。和多人发生性关系、多次的婚姻、外遇等皆可能是性虐待的后果。

12. 工作上的适应困难——性虐待受害者经常不断地换工作，也没有稳定的工作习惯。他们在工作上缺乏效率，这问题在学校时即已形成，包括学业成绩不佳，和师长相处不好。

13. 对受害经验保持沉默——亦即保密。三缄其口是受害人将自己与受害经验隔离的主要方式。许多受害者从不告诉任何人他们的遭遇。即使告诉了别人，也会要求对方保密以维持他们的家庭和谐。保持沉默使受害者不必表达对被侵害的感受，也因此可以不须面对及处理受伤害的经历。

14. 对侵犯者模仿认同——这样可以减少受害者的无助感。受害者因此和迫害他们的人建立关系，甚至变成和他们一样，也学会对他人做出相同的侵犯及虐待行为。

15. 由身体代表自己来表达感觉——由于感觉无法表达出来，因而转变成为身心症。性虐待受害者常借着生病来宣泄痛苦的感觉。病痛可能发生在曾被凌辱的身体部位，例如阴道疼痛或发疹子、喉咙痛、便秘、气喘、长期的胸口郁闷、背痛等等。

16. 人格分裂——这类受害者在家居生活里的言行表现，与在社交场合的表现判若两人。在家里他可能像凶神恶煞，在其他场合中却是温柔体贴。家庭的情景会唤起他在家中的受害经验，而如今面对的不是可怕的施暴者而是安全的配偶与子女。如果受害经验严重，多重

人格也有可能出现。

17. 饮食失调症——属于强迫性行为的一种。例如肥胖症就是性虐待受害者保护自己的常见方式。脂肪有一层绝缘体，借以减低个人的吸引力来保护自己。通常增肥的部分与性虐待的部分有关。

18. 自我概念混乱——受害者自认为异于常人，觉得自己像是一个破损的商品，他也可能觉得自己要疯了，却没有任何精神病症状。

19. 潜在的忧郁——性暴力带来震惊，被亲人背叛更是极大的冲突。受害者创伤后常有失调症产生，心中怀着深沉而漫长的悲哀与忧伤。

20. 攻击及诱惑性行为——性虐待受害者通常会觉得自己除性以外是一无可取的。因此他们会用性来引诱和控制他人。

此外，诱惑性的行为也是受害者要控制侵略者或对待暴力的一种象征。因此，受害者经常会和施虐者，或有性侵犯倾向的人相会且纠缠不清。

21. 丧失性的认同及性功能失调——这与借性来肯定自我的人正好相反。由于性是一个人隐私的核心部分，在性方面受到侵犯，等于是人格及自我受到了侵犯。

被侵犯的另一项后果是性功能失调，包括性无能、性冷淡、缺乏性欲、在性行为过程中脑中闪过受害的情景等。受害者也可能需要借着虐待和被虐待的幻想及行为，来辅助性行为的进行。

22. 受损伤的性界线——性虐待侵犯到一个人最基本的部分，即身体、情绪以及精神上的最后防线，于是受害者就像一个没有国界的国家，或任何人皆可自由出入的家。受害者的性界线受到侵犯之后的反应，通常不是滥交就是拒绝和任何人有关系，把所有的人都挡在墙外。

23. 难以建立亲密关系——被亲人背叛所带来的长期心理惊吓使受害者情绪麻木，害怕与人建立亲密关系，因为怕再度受伤和遭到背叛。在婚姻及人际关系里，受害人一次又一次地逃离真爱和诚恳的关心，却不断地被病态暴虐的人所吸引。曾经难以挣脱暴力家庭的人，也常会陷入纠缠不清的人际关系里去。在其中，受害者会重弹老调：“只要我付出更多，努力更多，提供性的满足，对方就会爱我。”

24. 把人当成物品或性的化身——一个人在遭受性虐待之后，很容易退缩起来，逃避他人的接触和友情。受害者被利用了以后，会觉得自己成了一样物品，吸吮手指头和过早的手淫都是一种自我沉溺和将自己物化的习惯。将自己物化的人也会将此态度投射到他人身上，视人为物品或性的化身。

我们的社会也支持这种偏差的现象，例如：色情行业就是极大地牺牲人性尊严的作为，把性暴露和感官刺激作高度而过分的渲染，有些媒体不断地暗示，可爱的女人应具有诱人的胴体，或传授其他错误的信息。

25. 将爱和性混为一谈——性虐待的受害者常将性误以为是爱。他们相信只有在能引起他人性欲时，自己才是值得爱的。他们也误以为自己必须是技术高明的性伴侣，否则就会遭到拒绝和抛弃。

26. 过分依赖——来自破碎及暴力家庭的孩子，因为和父母关系的破裂而失去依靠。他们在正常发展中所具有的需求都因而遭受忽视，以致长大之后内心仍存有一个饥渴的孩子，以极度依附他人作为保护自己不被抛弃的自我防卫策略。

27. 梦魇及失眠——性虐待通常是在夜间发生的，所以惧怕黑夜、恶梦连连、过度的渴睡及不敢入睡等现象，都可能是受性骚扰的结果。

28. 亲子间不寻常的关系及角色互换——孩子通常被利用来维持家庭系统的平衡。如果父母婚姻中缺乏性及情感的亲密，父亲可能会利用女儿来取代母亲，甚至开始对女儿存有性的幻想。即使父亲不曾真的将幻想付诸行为，孩子仍会感觉到那潜藏的欲望。不论有没有性的接触，女儿都可能成为父亲情绪上的配偶而去照顾他的各种需求。

29. 受害的儿童，早期出现的症状——除了知道一些不符合年龄的性格知识之外，尚有一些其他现象，包括无法解释的伤痕；退化性行为、尿床、遗便、玩弄大便或甚把大便涂在墙上；惧怕夜晚或睡眠不正常；肠胃不适；阴道不舒服（如疼痛、红肿）；对于体检过度紧张

(如在妇产科检查时恐惧地尖叫); 长期尿床及啃手指头; 强烈的情绪变化; 富攻击性, 有突然的伤人举动或自杀念头; 把自己的皮肤抓到流血; 打自己、割伤自己; 同时穿三件内裤并拒绝换洗; 身体出现一些毛病, 如喉咙痛、胃痛、反胃、气喘、上呼吸道不舒服等。

以上所述并不是很详尽, 如果你不记得自己有任何性虐待的经验, 这个查核表或许可以帮助你回顾和检查自己是不是一个性虐待家庭里的小大人; 同时也借此澄清一般人对性虐待的狭窄界定。

性虐待通常牵涉到整个家庭, 可以区分为:

### 一、身体上的性虐待

包括了含有性意味的拥抱或亲吻; 性的接触或爱抚; 口交及肛交; 抚弄受害者的性器官或命令受害者来帮助侵犯者手淫、性交。

### 二、窥视及暴露

窥视及暴露可能发生在家里, 也可能发生在家外。

父母的某些行为是否属于窥视及暴露乃取决于父母本身是否因此有性的兴奋。有些父母在做出某些行为时, 并不自觉那些行为充满了性的意味, 孩子们多半会对父母这种行为感到不快。

有一个案主说: 每当她穿着内裤从浴室出来时, 她的父亲总是色迷迷地看着她。另一个案主说她家几乎完

全没有隐私权，特别是在浴室。还有一些男士说他们到了八九岁了，母亲还在为他们清洗生殖器。

孩子们和父母相处，有时可以感受到自己的性欲。但只要这不是父母故意引起的就不算是性侵犯。孩子们能否正常地了解及面对自己的性欲，是受父母影响的。当然，父母偶尔对孩子产生一闪而过的性欲念头或性感觉并不算是性虐待，但是如果利用孩子来满足自己意识中的或潜意识的性欲，便是性虐待了。

### 三、隐性的性虐待

(1) 不当的口头述说——包括谈儿童不宜的性话题，例如父亲或男性乱开黄腔或称女人为“荡妇”、“母狗”及其他充满性色彩的名称；或者母亲和闺中密友肆无忌惮地大谈与男人的性接触，仿佛男人只是一群好色之徒；此外，还包括父亲过分详细地盘问孩子的性经验及约会。

不教导孩子适宜的性知识，也是一种隐性的性虐待。在今天开放而进步的时代里，仍有许多女孩子不懂性是怎么回事，甚至还有女性一直到20岁时，才知道阴道的位置。

在未成年子女面前谈论性，或是评论孩子的性器官也是不当的谈话。

我有两位男性案主，因为母亲评论他们的性器官的大小而极受困扰。也有不少女孩子的父亲或继父拿她们的胸部及臀部的尺寸来开玩笑。

(2) 亲子界线的被侵犯——例如父母不扣好门而让孩子见到父母行房事，或在子女洗澡时擅入浴室、不允许孩子锁门等。

父母应当示范裸露身体的适当程度，亦即教导某一年龄层以上孩子不再任意裸身。

孩子对性的好奇心始于3岁或3至6岁间，那时他们开始留意父母的身体，并对裸体非常好奇。父母不应在孩子面前裸体走动，因为这牵涉到父母和孩子之间的性界线。

有些父母对孩子不当地使用灌肠器，这是一种可能导致性功能失常的虐待，也是一种身体界线的侵犯。

#### 四、情绪性的性虐待

情绪性的性虐待来自亲子间不寻常的关系。

家庭过于紧密而导致孩子无法离家，这是利用孩子平衡家庭系统的一种方式。在不良婚姻中，父母中的一方或双方，皆可能和某个孩子产生不适当的关系，这表示父母实际上是利用孩子来满足自己的情绪需求。这种关系很容易渗入性及幻想的成分，例如，女儿可能成为父亲的“小公主”，而儿子成为母亲的“小勇士”。

在这两种状况下，其实孩子都遭受了遗弃。父母借着牺牲孩子的需求来满足自己的需求，但是，孩子需要的是真正的父母之爱，而非类似配偶的父母。

皮雅·美乐蒂 (Pia Mellody) 曾对情绪的性虐待做了

以下界定：“情绪的性虐待发生于亲子关系的发展远比和配偶的关系更为重要时。”

父母双方均可能和某一个孩子有不寻常的情绪连结，这样的孩子便得对父母情绪负责任。

我认识一个女孩，她的父亲每天半夜把她叫起来和他一起睡在客房。他这样做是为了报复他太太的拒绝行为。他们的女儿在性方面有严重困扰，而无法成为一个健全独立的女孩。

同性别亲子之间也可能发生不寻常的关系，较多见于母女之间。这类母亲通常对男性存有偏见和仇视，却利用女儿来满足自己的心理需求，并且也试图影响女儿对男人的观感。我有几个案中的母亲还曾对女儿施以身体上的性虐待。

正常的亲子关系是父母去满足孩子的要求，而不是由孩子来满足父母的需求。

孩子们可以用属于他们发展阶段的方式，来表达对性的好奇及探索，但父母不管何时，一旦对孩子表现出性欲及相关的言行时，性虐待便可能发生了。

有时性虐待也发生在兄弟姊妹之间，通常同年龄孩子间的性游戏或探索不算是性虐待。一个基本的原则是，如果一个孩子被一个比他年长三四岁的人做性方面的利用时，就可称作是性虐待了。

## 性侵犯者

让我们来看看性侵犯者的特性。由他们身上我们可以看见：毒性教条与性虐待之间的相关性。

乱伦者对孩子拥有强烈的性欲，并且不觉得利用孩子来满足自己的性欲有什么不对。虽然并非每个性侵犯者都如此，但大多数都认为孩子没有自己的权益。

**大多数的性犯罪者自己曾受过心理创伤，或是被性虐待过，或是受过其他形式的虐待，大部分是严重的体罚。**

他们大多有情绪障碍，自认为无法生存于一个正常的成人的世界，于是转而向儿童索求尊敬、喜爱和性满足。这些性犯罪者大多酗酒或吸毒，并且十分冲动，特别是在性方面。他们和与自己同性的父亲或母亲关系恶劣，因此不曾学到如何扮演一个男性或女性的角色。

这些儿童的性侵略者过着秘密的生活，把见不得人的行为隐藏着不让亲近的人知道。

我们经常认为强暴孩子的人都是令人望而生畏的，但事实却不然，这些人中许多活跃于社团活动中，甚至本身是教堂的长老，其中不乏极度虔诚的教徒，也有许多是工作狂及宗教狂，甚至还有为人师表的大学教授。

## 乱伦的家庭系统

男性在性犯罪者中占了大多数的比例。在所知的400万个性侵犯者当中，只有百分之五是女性。在乱伦的家庭中，父亲通常是侵犯孩子的人，而母亲则常扮演“帮凶”，主动或被动地协助父亲迫害子女。

和其他有强迫性行为的家庭一样，乱伦的家庭也有一个主要的上瘾者和一个协同上瘾者（CO-addict）结成的夫妻。其中一方或是积极或是消极地忍受另一方式的迫害行为：

“积极合作”是配偶实际参与施虐过程，或者是虽然知道，但仍然允许性虐待发生。

“消极合作”则是配偶并未参与其事，然而可能因为对于另一半过分依赖，或者自身也曾受虐，以致视而不见，仿佛不知。

**乱伦家庭中，往往每一成员都有严重的偏差心理和行为，他们急需外来的帮助！**

即使是没有遭受性虐待的成员也带着这个家庭系统的秘密。孩子们常会出现不正常的行为，并借以揭发隐藏于家中的问题。这种揭发问题的病态行为甚至可能由上一代传至下一代。

我有两位案主即承担家庭多代传下来的性秘密：

罗斯加来自一个刻板而笃信宗教的家庭，是9个孩子中的老六，专制地掌握家中的一切。他跟母亲较亲，也易于承担母亲的情绪问题。罗斯加的母亲是乱伦的受害者，并且终身未曾为她的童年创伤做过治疗。因此罗斯加不知不觉地负起他母亲心中的秘密痛苦。

他来找我的原因是他被梦中以及幻想中自己正在对小孩性骚扰的景象深深困扰。

罗斯加的情形很符合派垂克·卡尼斯（Patrickd Carnes）在《走出阴影》一书中所界定的第一级性癖（Level 1 sex sddict）。

第一级性癖包括了玩弄女人、玩弄男人、强迫性手淫、沉迷于色情、四处游荡及卖淫；第二级性癖则包括窥视癖、暴露狂，以及裸奔和打猥亵电话；强奸、乱伦和对小孩非礼则列为第三级性癖。

这些性癖的等级是依性行为的危险性大小而定。第三级最具伤害性，触法也最严重，第二及第三级的性癖经常牵涉到实际的伤害行为，并可能涉及法律。

罗斯加喜欢玩弄女人，他不了解自己已属于第一级的性癖，甚至自认是个好男人。

我认为他非礼小孩的幻想乃来自所承受的母亲被乱伦的问题，他那宗教狂热家庭所灌输的自贬想法，正是他性癖行为的基础。

我的另一位案主，奥菲利亚，也有相同的问题。

她也承担了母亲的乱伦创伤，对于性，一直心存恐

惧、完全逃避。离婚后，拒绝约会或再嫁且禁欲40年。她和3个儿子都有不寻常的关系。她的每一个儿子都感染到她压制的性欲，也成了受害者。

乱伦的家庭在美国社会中是很普遍的。乱伦的受害者无助地和侵犯者继续搭配合作，使得乱伦行为得以延续。这些受害者往往在日后对自己的子女又做出同样的行为。

受害者在长大后仍在心中保有一个理想化的父母形象，因此始终觉得乱伦行为是自己的错误和耻辱。只要这种心理没有消除，性虐待就会不断地循环下去。

## 来自暴力家庭的孩子

我永远记得哈伯——一个极难忘怀、英俊而聪明的人。他结过数次婚，我曾见过他的两位前妻，都和我想象的很不一样。她们都非常可爱，却都痛恨男人，包括我在内。

哈伯的父亲又酗酒又打孩子（有人曾估计，约三分之二酗酒家庭兼有暴力行为的发生）。当我第一次和哈伯谈起他的童年时，他说他和弟弟都常被父亲殴打，并且还加了一句：“不过，我们是该打的。”

我花了一段时间才获知残酷的真相。

哈伯的所谓挨打，事实上是他父亲在厕所小完便后，

把哈伯的头塞进马桶中，并且重击他的脸。哈伯经常是因为一些微不足道的事而被处罚，比如把午餐费拿去买糖吃，忘了铺床，以及同佣人顶嘴等。

许多研究者认为，身体的虐待是一种普遍的虐待。我也相信大多数的人都有过挨打的经验。原因是我们的文化相信“不打不成器”，打小孩才能使他们学会尊敬及服从父母。对于妇女及儿童的暴力是一种古老及普遍的传统。

暴力行为给人的心灵及意志带来极大的束缚。被虐待者顾忌生命安危，对施暴者唯命是从。

然而，不幸的是，施暴者的自控能力往往极弱。一般人自两岁起学习控制冲动，而暴力家庭事实上是生活在一个不及两岁的人的统治之下。

一个惯于体罚的父母常有以下特征：孤立；自我价值感极低；

对他人的感受不敏感；

自己也曾受虐待；

童年缺乏亲情；

对于爱的需要未获满足，却又否定自己有问题；

不承认童年会造成不良影响，也自觉没有可以寻求忠告的对象；对孩子充满不切实际的期望；盼望把孩子当成大人看待。

研究指出，亲生母亲虐待孩子的比例比父亲多出百分之五。

对于身体虐待，我们没有明确的统计资料。我们所有知道的只有那些公开的案件，而不包括那些未经医生治疗的，或虽经常治疗但未被指认的，以及虽是虐待但未被揭发的案件。

据估计，每 200 件身体虐待事件中只有一件被公开。也就是说，我们所知道的公开案件实际上只占真正身体虐待事件的 0.5%。

父母毒打孩子的理由常是来自“省了棒子，坏了孩子”，以及“孩子原本属于父母”的观念。

体罚孩子早有悠久历史。《哈佛教育回顾》期刊于 1973 年 11 月刊登一篇文章论及：在美国殖民地时代，鞭打孩子是普遍驯服孩子的方法，父亲甚至有权利要求殖民官员帮他一起处死子女。

若论中国的体罚渊源，上至宫廷礼仪、官府办案，下至私塾教学无一不以体罚为合理方法。至于家族当中，大至宗族祠堂的家族，小至父以教子的天职，木板、鞭、棍的使用更是理所当然。似乎没有人提出质疑。

在病态家庭里，身体虐待是家常便饭，包括使用皮带、扫把痛打孩子；虐待的方式也包括拳击、打巴掌、扯头发、推拉、勒颈、捏拧以及威胁抛弃或将之关进黑屋子。其他孩子被迫目睹父母的暴行，也何尝不是承受家庭暴力的形态之一？！

虐待妻子也是暴力家庭中常见的。孩子目睹母亲被虐待时，所受的心理创伤不亚于自己亲身受虐，目睹暴

力的小孩同样是暴力的牺牲者。

## 受虐者与暴力行为难以割舍

受害者和暴力的联系是矛盾且令人迷惑的。通常我们会认为暴力的伤害如此巨大，没有人会愿意和它共存，但事实正好相反。受尽虐待和羞辱的人，由于自尊大大受损，自我概念被贬低，越发认为自己不具有选择的权利，因此和暴力也越难以分离。

## 习惯性的无助感

另一个解释无法脱离迫害的理论是，受害者习惯性的无助感。

实验室中的狗，如果不断受到负面刺激却不能自主自救，就会觉得发生在自己身上的事是无法自由控制的，因此以后即使给予逃离痛苦的机会，它也没有动机做出其他的反应。

马丁·舍曼的研究明显地说明了习惯性的无助感所具有的影响力。他的研究人员把狗放在笼子里，施以间歇性的及不同时距的电击，那些狗很快地了解到不管怎么努力都无法控制电击，起初它们还会尝试不同的逃避办法，但一旦所有努力都失效后，它们便停止一切活动而

变得听天由命。之后即使研究员们改变电击策略并试着教狗跳到笼子的另一端以逃避电击，那些狗仍保持被动无助的态度。最后即使打开笼子的门，它们也不离开，宁可忍受电击。实验证明越是年纪小的狗，需要克服无助感的时间也越长。

另外，一个类似的例子发生在佛罗里达州。该地报纸报导一家旅馆为无家可归的人准备了100张舒服的床及房间可免费住宿，但只有4个人接受了这家旅馆的好意。

当我们把上述理论应用于被虐待的妻子及孩子们身上时，我们就能了解为什么他们会觉得无助而放弃逃离苦难了。

不想自救的关键是那无助的信念，被虐待的妇女及孩子们渐渐陷入消极的状态，相信自己的处境已无药可救。受害的孩子们的确如他们所想象的那样无助，但是受害的妇女们却不一样，她们并非毫无选择，只是在受虐待之后，她们通常会扩大无助感，成为所谓的“外控归因者”——把生活中的诸多问题都归因于外在不可控制的元素，从而毫无改变现状之意。

通常虐待子女身体的父母自己也曾受虐待。有一个女孩在目睹母亲被父亲迫害之后，会相信她自己也无法逃过被虐待的命运，她会像母亲一样，相信女人终将难以逃离男人的掌握。

受过虐待的母亲所生养的儿子，可能会成为母亲压

制愤怒的牺牲品，并且成为她的出气筒。如果他目睹父亲的暴力行为，长大后他会相信男人就是比女人优越，并且认定男人才是一家之主。

男孩子通常比女孩子更认同暴力，在目睹暴力后也成为暴力主义者，认同施暴是克服无助及无力感的一种方式。认同施暴者的人丧失了自己的判断力，并因此也成为一名施暴者。这样的认同可以让他觉得安全而能生存下去，每一个施暴者都曾是一名受害者，虐待太太及孩子的人一度也是极端无助的。

我很惊异自己对于电影《兰博》的强烈反应。在电影中兰博被代表恶势力的警长及议员们追杀，他后来杀了警长等人并夷平那群坏人所在的整个城镇。兰博的暴力行为，触动了我们中许多曾被虐待并试图寻求报复的人的心，我发现自己一方面为兰博的凶狠行为所震惊，但在内心里却也同时为他喝采。

## 虐待家庭为封闭系统

发生乱伦及身体虐待的家庭都是毒性教条的追随者，家中都有强硬而缺乏弹性的限制，这些限制可能来自完美主义的信念或某种宗教信仰。他们排斥不符合他们的原则的事物，他们外表平静，却把痛苦和伤害视为家庭秘密，家庭成了一个封闭系统，外在信息也不易接受。

他们怀疑心理学方面的见解，对于提供给他们的放松等辅导方法都加以拒绝。

身体的虐待是性虐待以外最能羞辱孩子的做法。它经常是公开实施的，左邻右舍、兄弟姊妹及陌生人都看得见。那种羞辱的感觉如同在毫无准备之下被要求脱光衣服一样，有的孩子就是被父母公然命令脱下裤子打屁股的。

这种羞辱也造成伤害性的副作用，包括减低个人脱离困境的斗志、认为自己完全无法掌握命运，因此削弱了个人学习去化解困难的能力，也缩小了抉择的范围。

个人的意志因而变得软弱无力，对于所拥有的选择机会茫然不知，慢性的忧郁病则可能由此产生。

**有不少人的童年是在咬紧嘴唇、强忍呼叫的痛苦当中度过的，这类经验在长大以后是他们不想再去碰触和回顾的。**

然而倘若曾有类似的事情件发生在我们身上，我们就要帮助自己从受伤中康复起来；而面对事实、发现事实常是处理虐待经验的第一步。

我们在受到侵犯时的第一个反应通常是害怕，怕自己会死去，紧跟着是被亲人背叛的痛心，最后的反应是愤怒、羞惭和发现自己孤立无援而无助。由于痛苦过巨，个人会变得麻木冷漠。而强迫性、沉溺性的行为最易在此浑浑噩噩的麻木状态中养成。

你认识侵犯和身体暴力吗？你也会视之为正常而无

所谓吗？你会不会认为父母有权力这么做？或是觉得自己不够好，活该承受这些？

## 本章摘要

——乱伦是所有性虐待与暴力行为中最令受害者感到羞耻的。

——乱伦是孩子最惨的遭遇，这是对人的性侵犯，也是对个人本质的侵犯，因为性和人格的本质紧密相连，而且是一项私人的拥有物。

——性虐待包括身体上的性虐待、窥视及暴露、隐性的性虐待和情绪性的性虐待。

——每个施暴者都曾是一名受害者，虐待太太及孩子的人一度也是极端无助的。

——有不少人的童年是在咬紧嘴唇强忍呼叫的痛苦中度过的，这类经验在长大以后是他们不想再去碰触和回顾的。



# 我是坏孩子

——家庭中的情绪虐待

生活在批评中的孩子

——学会指责；

生活在敌意中的孩子

——学会争战；

生活在羞辱中的孩子

——学会自贬。

——*R. D. Laing*

孩子是带着两个问题来到人间的，第一个问题是——我是谁？第二个问题是——我如何活下去？

如果我们允许孩子有说不的权利，今天也许不会有那么多人在受到性骚扰及面对酗酒和吸毒的诱惑时，难以抗拒和难以说不了。

这世界上没有所谓的“坏孩子”，所谓的“坏孩子”只不过是强加给他们的不良标签而已。

皮雅·美乐蒂 (Pia Mellody) 认为，孩子是带着两个问题来到人间的，第一个问题是——我是谁？第二个问题是——我如何活下去？

后者关乎孩子的基本需要及生存之道，而生命的成长，即是由完全依赖环境走到一种能够自给自足的成熟状态。

为了生存，孩子需要父母亲的注意力和时间，也需要父母对于他们所拥有的感觉给予肯定、指引和示范。

事实上，孩子提供给父母许多学习和成长的机会。孩子在某些阶段的发展，往往会引发父母去想自己当年在同一发展阶段中曾经经历过的需求。

儿童提供了机会让父母亲了解自己在孩提时期经历了什么；青春期的孩子会提醒父母亲他们也曾年轻过，曾具有一切年轻人的心态和感情；父母从孩子的身上能够看到自己曾经拥有而且可以再度出现的情感生活。

在成长的过程中，孩子需要大人给予他大量的情绪支持，以及实质的帮助，这些支持需要具有下列特质：

1. 尊重孩子。
2. 了解孩子的需要。
3. 包容孩子的感觉。
4. 接受孩子的独特性。
5. 愿意从孩子身上学着了解感情的本质，因为孩子比成人更能坦然地体验强烈的感觉而不矫饰。
6. 愿意去接触自己心中潜藏着的小孩。

纪伯伦的诗也表达了类似的精神：“你的孩子不是你的财产……你可以设法使自己跟他们相似，却不能勉强他们像你，因为生命是向前而非向后发展的。”

也许这就是为什么圣经会启示我们，要“成为孩子才能进入天国”。然而毒性教条却教我们去粉碎孩子活力十足的自发性以及自然表达。

我们每个人都是有感情的，有喜，有怒，有哀，有乐，还有其他更为复杂的感情。

虽然感情并不是我们的全部，但无疑是我们生命中的色彩和亮点。没有五彩缤纷的感情，我们的生活犹如行尸走肉，毫无生气可言。

感情使我们察觉到自己的需要，当我们爱时，我们需要别的人关怀；当我们愤怒时，我们需要发泄自己，如此等等。

这就好比人生之车的油料，油量的指针显示了我们满足自我需求的情形，没有了感情，我们的生活会像没有油料的汽车无法行驶。

## 愤怒和性

在前几章中，本书提供一些自我检查的角度，以供读者了解自己是否在成长的过程中，曾经因受性虐待及身体虐待而受伤害。本章所提出的检查角度则适用于每

一个人，我们可能没有受到性虐待及身体虐待，但是几乎所有的人或多或少都曾经在情绪上受到侵犯和伤害。

我们所学习到的传统信条告诉我们，强烈的情绪是不好的，应该加以控制，情绪会阻隔理性，代表人性的脆弱，而最叫人害怕的两种情绪就是愤怒及有关性的感觉了。

愤怒是一个人精力的核心源泉，丢掉了愤怒人会变得没有个性，或是成了一个只会取悦别人的马屁精。

愤怒是一种情绪，常常被人拿来和攻击、尖叫、咒骂等动作混为一谈。那些行为并不是情绪，与愤怒也并不相等。

愤怒是我们拥有的一种感觉，一种能量，却并不一定要用攻击性的方法来传达。

至于性欲和性行为，那是使人类绵延不绝的原动力，倘若没有性欲，在100年之内人类就会绝种。

**性的情绪促进并维持人类的发展，而愤怒的情绪则护卫我们，使得人类能够生存。**

感情 (Emotion) 的英文单词构成，可以拆开成 E-motion (energy in motion)，亦即动态的能源。这些能源若未能适度宣泄，就会被压抑，事实上感情必须保持流动才能维持正常。感情的能量跟一切能量相同，能推动我们做出改变。

例如我们会为了失去一样珍贵的东西的哭泣；受到羞辱时我们会采取保护自己的措施；当我们的需要得到

满足时会感到心中喜悦……

否定感情就等于否定了我们生命的根基及能量。

由于感情是一种能量，若要阻挡它，必须运用其他反方向的能量去制衡才有可能。我们运用的方式包括肌肉绷紧、呼吸短浅、幻想自我处罚，还有批判性的内在语言等等。这些肌肉、呼吸的反应及充满紧张的内在语言，均会使我们的身体麻木不仁。倘若长久如此，我们终将不再感受到自己的情绪，而如同在前几章中所讨论过的，心灵麻木正是沉溺行为的温床。在麻木不仁的情况下，唯有接触刺激性的上瘾物品，我们才能感觉自己是在活着的。

在我酗酒的那段岁月里，喝酒的时候比清楚的时候更觉得有活力和神智清明。当酒精神松弛了我的肌肉时，我才能感受到自己的感受，才会觉得情绪高昂。这种高昂或快乐感，应该是在我健康及正常时也能感觉得到的，但是那时候的我却需仰仗酒精的帮忙才能感觉得到，在酒醒之后我只觉得麻木和死气沉沉。

感情虐待是一种普通的伤害，存在于各种形式的虐待之中。因为受害者在受到性虐待或身体虐待的同时，也必然遭到感情上的虐待。

我们也需要留意在我们的教育制度以及家庭生活中是否经常存在否定和压抑人的感情的现象，好能帮助下一代的孩子在感情发展上得到正常的舒张，而不受到过分的侵害。

## 循序渐进地发展

人类自我的发展是渐进的，每一个阶段根基于前一阶段之上，有其一定的步调和节奏。

到了某个年龄阶段，人就开始长肌肉、学习说话和走路。18个月左右大的孩子最喜欢说：“不要，让我来。”到了3岁半他们会开始问：“为什么？”到了15岁他们便想离家外出。

“自我界线”的强度取决于发展期间的危机是否适当获得解决。如果危机被化解，需要也得到满足，自我就会长得强壮而健康。

如果发展任务没有完成，就得不到它下一个发展任务所需要的架构，因而自我的力量就会削弱。如果发展需求全都未获满足，自我界线将是支离破碎的。

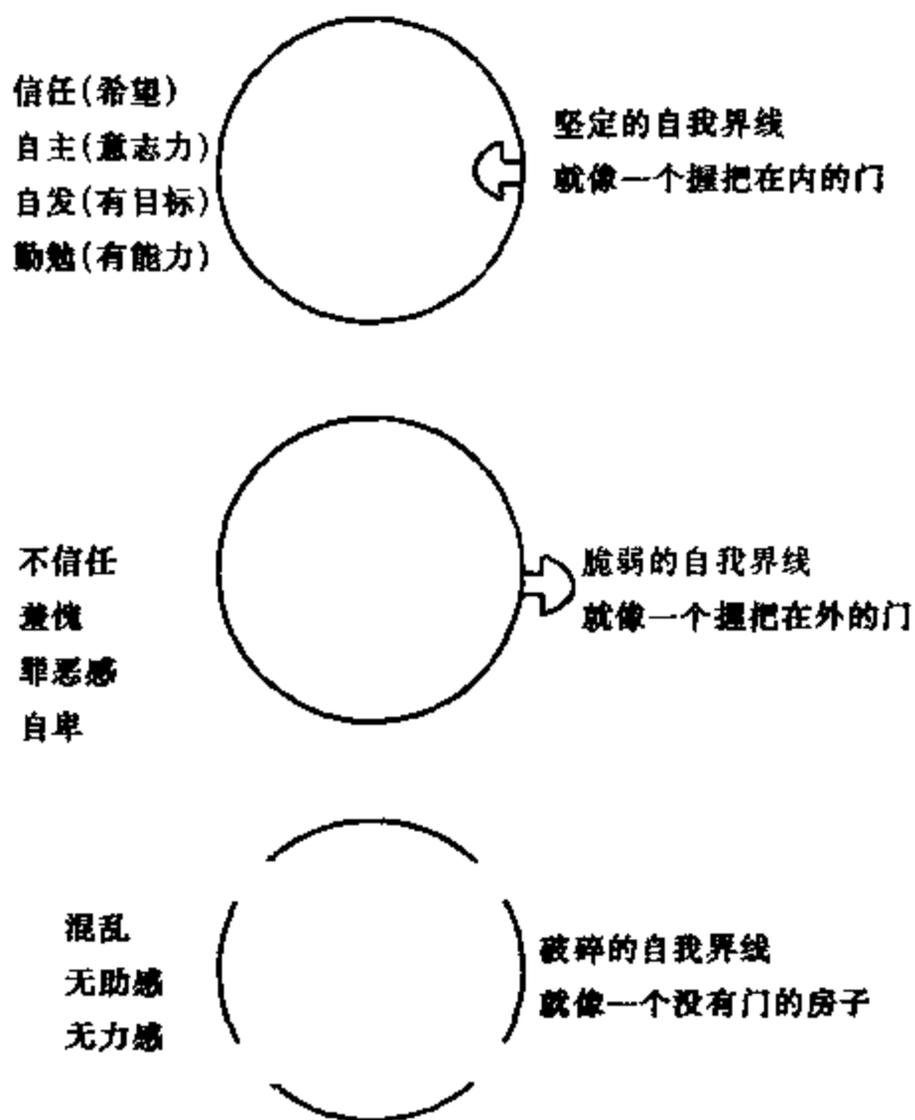
图 7.1 显示了三种类型的自我架构，即自我界线。

一个儿童必须发展出强韧的自我界线，才能成功地步入青春期。在儿时被允许做一个真正的孩子的人，才能踏着坚实的基础走进青春期及长大成人。倘若在年幼时不被允许做一个孩子，我们就会变成一个小大人。

卢梭以其精辟之见陈述：“大自然要人类在长大成人之前先当孩子。如果违背了这个自然原则，培育出来的将是一个既不成熟也不可口，而且很快就会腐烂的早熟果，用成人的方式去要求孩子是愚蠢无比的。”

图 7.1 自我界线

自我界线即是内在力量，个人可借此固守自我以护卫内心世界。这意味着个人运用自我界线来节选并解释外在世界；也应用自我界线来建构个人与外在世界的互动关系。



在儿童成长的过程中，他们在感情上需要哪些照顾和满足呢？

### 一、反应、共鸣和肯定

孩子最早期的需要就是能有一个温暖的人在身旁，专心地反应和肯定他心中的希望。

在头 15 个月的共生期里，孩子需要一张具有慈爱眼睛的脸孔，在这眼神中所包含的将是这孩子日后自我调整时的核心和基础。

婴孩的内在感觉形成自我的核心，这些早期的内在感觉来自母亲对他的感受。在那段没有语言的日子里，人是通过感觉来经验一切的，儿童最早的心灵是一种健康的自恋，而父母自身的自恋需求如果未获满足，他们在为人父母之后，便可能会利用孩子来满足自己的情绪需求，而孩子为了生存，往往也会很合作地在情绪上满足父母。

曾有一个女孩，我们姑且称她为珍妮。珍妮的哥哥在她不到 1 岁半时过世了，所以她从小就负起安慰母亲丧子之痛的责任，珍妮必须经常保持愉快的面容，而且已经习以为常。

成年以后她有一个维持了 18 年的恐怖婚姻，但是仍然强颜欢笑照顾吸毒的先生和孩子。直到在心理治疗的过程中，她才摘下了戴了多年的微笑面具，哭得一发不可收拾。

## 二、接触、温暖和归属

如果父母的情感和自发受到压抑，就无法给予孩子所需的接触，而触摸是信赖的来源，**缺乏肢体触摸对婴儿而言是致命性的欠缺**。成人则将肢体触摸的需要延伸到感情的层面上，感情的抚慰包括得到注意力和重视，也包括自己的成就感和获得赞赏。

孩子需要得到父母发自内心的喜爱，否则就会被迫去创造一个幻想中的关系来满足自己，以便让自己有力量前行。

因为感情的抚慰是个人的基本需求，如同食物之于身体。因而孩子会不择手段地谋取感情的抚慰，甚至于包括用不健康的方法，例如闯祸、惹麻烦……等等，终极的目标仍然是希望得到大人的注意和感情层次上的接触。

## 三、自我接纳与自我实现

一个人的独特性需要得到肯定和接纳。孩子需要在照顾他的成人眼中见到全部的自己。

如此，才会产生一种自我感，且建立完整的内在人格。如果部分的自己被接纳（例如孩子的微笑、学话）而另外一部分不被接纳（例如孩子的愤怒和哭闹），则不被接纳的部分会与自我分离。每一回我们接触到自己不被接纳的这一部分时，都会感觉内在的父母在用眼神及

语言拒绝它们。而这些不被接纳的愤怒、攻击和情欲等只好转为地下活动了。然而它们仍具有活力，在我们的意识范围之外活跃。

这些潜藏的部分有时会出其不意地出现。例如愤怒可能在毫无预警的状况下突然爆发。有时我们会说：“我不知道自己今天到底是怎么回事。”或者“我失控了。”除了愤怒以外，悲伤和恐惧的情绪也同样可能偶而发作。

我记得自己从小到大都不被准许生气，因为愤怒是七大罪之一。

小时曾有一位好心的修女拿一张病患的肺部 X 光片让大家传阅，并说这就是犯了罪（随便发怒）的灵魂的样子。我当时曾吓得在心中暗暗发誓再也不敢生气了，我一定要对人友善。

我也像大多数的男性一样，被教导要“有泪不轻弹”以及“无所惧怕”。

即使是快乐，我也不能快乐得太久，因为父母会说：“非洲的小孩都快饿死了，你还乐些什么！”如果你既不能快乐，又不能生气、悲伤和害怕，你大概也快要成为麻木无情的人了吧！

在这种情形下，真我必须封闭，而代以假我出现。假我可以符合父母的一切要求，维持家庭系统的平衡。

弗撒姆和马生（Fossum and Mason）在《面对羞愧》（Facing shame）一书中曾说：“当孩子为了满足父母而封闭自己的感情时，他们对自己的情绪失去了信心，而依

赖父母的思想和感觉来生活。起先是有意识地赞同父母，继而无意识地附和，最后终将把此种依赖的心态转向其他人和外在世界，成为易受影响而没有自我的人。”

#### 四、自主、独特、空间与分离

孩子希望自己与众不同，也需要有身体上的空间。身体的空间是建立身体界线的基础。

我的3个孩子没有一个会完全遵照我的指导和示范，因为他们总会加入自己的方式和风格。纵然他们会因此犯错或受到挫败，这也是上天许可和大自然为他们安排的学习方式和成长机会。

每个人在这个世界上都是独一无二的，根本无法比较。每个人也都需要自主。自主的需求在一岁半就出现了，那也正是个人在心理上离开父母、寻求自立的开始。那时，共生期已满，个人结束了对父母的完全依赖，这是一个痛苦的过程。

两岁的孩子爱说：“不”。

如果我们允许孩子有说不的权利，今天也许不会有那么多人在受到性骚扰及面对酗酒和吸毒的诱惑时，难以抗拒和难以说不了。

强暴孩子的人很像是寻找猎物的猎人，他们擅于辨识何处有最为乖巧顺服的孩子。

在发展自主性的阶段里，最大的危机是羞愧感。孩子必须学会与羞愧和疑虑共处，这些感觉本来是好的，

帮助我们了解自己的限度，知道自己会犯错而不是全能的。然而过度的羞愧感却使孩子扭曲了意志的力量，把操纵环境的能力转向用来对付自己。

艾里克森（E·Erikson）在《儿童与社会》一书中说：“羞愧感使人的思想和行动处处受制，进而导致一个封闭的病态自我。他重复做一些事情，并非对事物感兴趣，心甘情愿去做，而是自身早已麻木地习惯了重复的行动，沉溺其中而不能自拔，他往往借助固执己见，或者对琐碎事物的控制来获得权力感……”

“这种肤浅的胜利完全是婴儿模式强迫性行为的延续，这也是他日后只重事物表现而忽略精神内涵的原因。”

羞愧在父母与孩子之间具有传递性。有强迫性控制欲的父母是最会羞辱孩子的，而孩子长大以后也会有一种强迫控制的不成熟心态。

这样的父母提供了羞愧的最佳示范，这样的父母如何能让孩子学会自爱？

羞愧最具伤害性的地方是它所引发的过程。它起初只是一种主观感觉，但后来就转变为心中真实的习惯感觉了。

比如说，我在生气时，就感觉到自己仿佛是在犯罪一般，觉得自己很不好。同样，当我害怕、悲伤和快乐时，也是如此。

在我生长的家庭里，唯一不会引发羞愧的感觉就是

罪恶感。

罪恶感是一种重要的情绪。在健康的家庭中，罪恶感形成了良知，使个人能因此变得可靠及负责任。在人格发展过程中，罪恶感比羞愧感更为成熟，因为罪恶感的前提是已经有了某些内化的价值观。它使一个人在做了某些违反价值原则的行为时，感到后悔。

弗撒姆和马生说：“罪恶感是针对个人行为的痛苦感觉，表达对自己行为的后悔及负责。羞愧感却是针对自己这个人的痛苦感觉。”

倘若牵涉到无法改变的自我，及不能挽回的犯错行为，再多的补偿及认错也无法改变羞愧感及自贬的感觉。

在不正常的家庭里，罪恶感是不健康的。在这里家庭中的成员都放弃了自己的独特性，只扮演该扮演的角色，以维持封闭系统的平衡。谁若试图脱离系统，放弃僵化的角色，追求独立及独特，就会面对系统的愤怒和排斥，并且承受沉重的罪恶压力。我们必须了解这种罪恶感乃是病态系统的症状。

须知，在不健全的家庭里，是成员为了家庭而活，并非家庭为了成员而活。

羞愧感之所以能够内化，乃因为个人的趋向受到了羞愧和贬抑。一个好奇的3岁小孩会探索自己的身体。那是一种正常的趋向，我们可以想象下面的场景：

有一天小华发现了自己的鼻子并且叫出它的名称，妈妈大为高兴，还叫外婆一起来看小华指认的鼻子。他

因此得到许多赞赏。之后他又指出自己的耳朵、手、手指等，也同样获得家人的称赞。

有一个星期天，全家都呆在客厅（说不定还有客人在场），小华指出了自己的性器官，并期待引起相同的喝采，但是这次没有。妈妈迅速把他抱离客厅。他从未看到妈妈脸色那么难看过，即使他把大便抹在浴室墙上时都没这么糟。

于是他了解到：“我们家中没有性器官这样东西。”自此他的性欲及性的趋向受到了羞辱，他只能秘密地面对他的性成长。

这种现象当然不是一个开放及有活力的家庭所应该有的。难怪据调查，有百分之六十八的夫妻在性关系上有困难，最多的是“性欲失调”。试想，一个人在一个视性为禁忌的家庭中生活了20年，如何可能在婚后顿时在性方面变得开朗和有活力？有些人唯有在秘密及不法的性经验中才会感到兴奋，一旦它是合法的及成为家庭生活的一部分时，欲望立刻就消失了。

对人类的性欲贬抑扭曲是何等可悲的事啊！

倘若孩子从小就被告诫要作小淑女或小绅士，不可动作粗鲁，不可过分好奇的话，孩子的攻击趋向也可能受到羞辱，甚至于在训练大小便期间，孩子的排泄趋向，也有可能被大人不经意地羞辱，以致于他们后来会变得像我一样在卫生间时要将浴室的水笼头打开，以免人家知道我正在大便。

一旦欲望受到了羞辱，以后每当自己的欲望出现，及感到某种自然趋向时都会为此而羞愧不安。

同样的情形也可能发生在其它的欲望上。如果一个人从小没有被人拥抱触抚过，并在他想去与人接近及希望有人触摸时被羞辱过，以后每当他有这种欲望产生时，就会觉得很丢脸。

许多小男孩都因为渴望被拥抱而受到过嘲笑，于是学会了用转移或自我防卫来压抑这些需要，以为男子汉不应该需要这些。因此，男人倾向于把亲密的需求诉诸于“性”，女人却倾向于把亲密的需求过度地情感化及情绪化。

男人需要亲密感的时候，往往用性来掩饰，他会说：“性能使我有一种前所未有的亲密感。”其实，亲密感和性完全是两码事。长此以往，男人会由此而降低他对性的欲望。女人却比男人更会因为性的需求而害羞不安，因此她们会借着温柔慈爱的行为来掩饰性欲。

其实亲密的需求和性欲都是正常的，但是在一个失去功能的家庭里，所有需求都可被冠上难听的罪名。一个不能做自己又无人支持的孩子，他的任何感觉和需要仿佛全都不对劲了。

## 五、快乐、痛苦和刺激

儿童需要乐趣和游戏，他们需要适于年龄的挑战性刺激，也需要经历适当的痛苦和磨难。

溺爱孩子等于剥夺了孩子从生命的正常痛苦中学习的机会。痛苦是成长及智慧的源泉。

有这样一首歌：“没有受过伤的心是空洞的，你的悲伤越深刻，你的喜悦就越丰富。”夺走了孩子这些勇气和智慧的泉源，几乎可以说是不人道的。

完美主义及严苛的父母则剥夺了属于童年的笑容和天真，过分严肃的宗教家庭也很容易压抑孩子的自然的情绪。宗教信仰带来的应该是平安、喜乐、自由和对生命的庆贺。我很困惑何以有些家庭会用“救赎的好消息”去扼杀孩子童年的乐趣。基督信仰的精神不应如此。

## 六、信赖依靠及自我预测

孩子需要可以信赖、依靠的父母来测试自己的限度。这种测试是自我需要的。唯有可依靠及心理平衡的父母，才能让孩子安心地探索自己的世界。

当两岁的孩子在探索世界及发展自主性的时候，他需要父母陪在身边，在父母的视线范围内做他想做的事。他必须在安全的范围内去寻找自己的限度及自我。

到了青春期，孩子扩大了生活领域，进一步探索人生时，更需要有信心十足的父母支持他。如果父亲太不成熟，时时需要儿子对他感恩的话，儿子就不能尽心地自我追求，而需要去照顾信心不足的老爸。

可预测性对孩子而言是极具意义的。孩子需要稳定及可预测的父母。在不健康的家庭里，孩子经常不知道

父母下一步会做什么；父亲回家时可能喝醉了，母亲可能闹情绪或抱怨身体不舒服。孩子得战战兢兢、小心翼翼，因为他们不知道接下来会有什么事发生，也许是坏脾气的老爸突如其来地大发雷霆。

不成熟的成人会期待孩子去完成他们那些永无休止、产生于矛盾心结下而不可能实现的愿望。

在这种情况下，孩子根本无暇照顾自己的感觉，必须时常处于警戒的状态当中，以便侦测接下来家庭里要发生的事。

这种家庭中存在着微妙而深沉的情绪虐待，包括互相冲突的双重束缚信息和极端冷酷的折磨。

我认为父母的主要职责是在孩子需要时能将自己给予他们。因此，我个人主张人不要在30岁以前生育子女。我也盼望能够发展出详尽的心理健康测验及学习养育孩子的技能，作为当父母之前的必备条件。

**这世界上没有所谓的“坏孩子”。孩子生来均珍贵而独特，因此我们应该确保每个孩子都有正常快乐的童年。**

我当然不相信每个人都永远善良，因为邪恶是存于宇宙中的明显事实。世界上是有坏人的，但如果孩子得以在健康正常的环境下成长，世界上的坏人必然会减少。

孩子在年幼时，常常被加在他们身上的道德规范所困惑。有时我们会询问一个两岁大的孩子：“你要不要做个好孩子呀？”

其实，我们是在孩子乖巧讨喜时，才称他们为好孩

子，反之则是坏孩子。这种好坏之分可能只是反映父母自己先入为主且承自毒性教条的一些信念罢了。

哈佛大学的科尔伯格（Kohlberg）曾经花了许多工夫研究儿童的发展。他研究的基础是皮亚杰特（Piaget）累积 50 年心血在儿童智力发展上的不朽成果。

科尔伯格指出：从出生至 7 岁是属道德前期，那时所谓的“好”是孩子喜欢及想要的。7 岁以后，孩子开始会做有限的具体逻辑思考，此时所谓的“好”是互利互惠的，例如你替我抓痒，我也会替你抓痒。到了青春期，才开始有利他的想法出现，此一阶段中的道德观是由他周围的人际关系决定的。只有到了我们更年长的时候，才能够有成熟的思考，才能将善行视为有内在意义、值得去执行的事。至此，一个人会因为其抱持的原则和信念而行善。然而走到这个阶段起码要花上 25 年的岁月，而也有许多人终其一生都没能达到这个阶段。

表 7.2 是艾里克森、科尔伯格，以及皮亚杰特三人对于人类的情绪、道德及智能发展的研究结果摘要。

据我所知，这些资料在研究及临床方面提供了最佳的指引。当然，并不是每个人都如研究结果一样，但它们的确提供了很好的楷模。身教良好且同时指出孩子不良行为后果的父母，远比惯用处罚、打骂，以及给孩子贴上不良标签的父母，更能为孩子提供稳固的道德发展基础。

给 7 岁以前的孩子贴上不良标签，实在是一种心理

图 7.4 人类发展的阶段

艾里克森—情绪发展	科尔伯格—道德发展	皮亚杰特—智能发展
<p>0-15个月—共生时期                      依赖对不依赖                      反应、抚摸、温暖、快乐、                      痛楚、悲伤、害怕、可靠性希望</p>	<p>0-7/8岁                      道德前期                      所谓好是做我所喜欢的，                      亦即令我快乐的——</p>	<p>0-2岁                      感觉动作期                      能掌握物体                      看不见的物体仿佛就不存在</p>
<p>15个月-3岁                      分离                      自主对羞愧和疑虑                      好奇、空间、分离、愤怒                      意志力</p>	<p>所谓好就是做我所喜欢的                      以及我做了却不会倒霉的</p>	<p>2岁-7/8岁                      逻辑前期                      有魔幻想像的                      自我中心的                      转换逻辑的                      能掌握符号</p>
<p>3岁-7岁                      基本的自我认同                      自动自发对罪恶感                      性                      目标</p>	<p>所谓好就是做我所喜欢的                      以及我做了却不会倒霉的</p>	<p>7/8岁到青春期                      逻辑思维                      具体的及较符合事实的合作                      有社会兴趣</p>
<p>7/8岁到青春期                      勤勉对自卑感                      学习·社交技巧                      合作                      能力</p>	<p>7/8岁到青春期                      逃避处罚                      伏乐主义及要求具体回报——你帮                      我搔背，我才帮你搔背</p>	<p>7/8岁到青春期                      逻辑思维                      具体的及较符合事实的合作                      有社会兴趣</p>
<p>青春期                      自我认同对角色混乱                      以前些阶段为基础                      对父母角色示范之认同                      忠诚</p>	<p>青春期                      互惠互惠及重视人际关系                      在意他人接纳与否</p>	<p>青春期                      抽象逻辑思维                      能掌握思考，开始忧虑未来                      价值观形式——崇拜偶像</p>

上的虐待，会伤了他们的自尊。在孩子做错事时称他们为坏蛋，予以痛打惩处，只会造成他们的自卑、自贬及羞愧；自贬的人相信自己很差劲。如果人去做不道德的行为，那么，最大的因素必定是自贬和不健康的羞惭。

以下是情绪虐待经验带来的影响，您不妨用以自我检查：

1. 害怕遗弃——你无法舍弃事物，也很难离开别人，想长久维持某些关系，即使那份关系已不合时宜或不健康却仍然不愿舍弃，或者你收藏许多东西不愿丢掉。

2. 妄想或否定事实——如果有人批评你的父母，你一定挺身护卫，你对家庭有一个美好的印象。你不停地讨好父母，想赢得他们喜欢，但无论怎么做，他们似乎永远也不满意。

3. 情绪不分化——你弄不清楚自己的感觉，也不晓得该如何正确地表达情绪。生气时哭泣，心中害怕时发怒，也许你的情绪化成身体上的毛病，常有不能解释的病征，或需要经由别人才能感觉自己。

4. 寂寞孤单——你与外界联系不多，因而有时对周围失去真实感，你孤单而缺乏归属感。

5. 思想混乱或偏差——你说话时有太多细琐的内容，使人感到乏味。你强迫性地担心一些不可能改变的事，例如世界和平、社会治安等。一点小事就可让你着急不已，但是你往往停留在思考阶段，很少付诸行动；你很爱分析自己的问题，却很少动手去解决问题。

6. 强迫性/沉溺性问题——你用酒或药物来摆脱不舒服的情绪，你让自己忙碌以便不用去想不愉快的事。

7. 高度焦虑——你长期感觉焦虑却不知道究竟怕些什么，总把事情往坏处想，并时时担心灾难将至。

8. 无法建立亲密关系——当你对某人有关亲感时，就会不自觉地破坏彼此的关系，你常被那些其实不会真正爱你的人所吸引，对健全的亲密关系不屑一顾。

9. 失去情感的活力——有人会说你冷漠而模式化。你表里不一，嘴上说你很兴奋，其实没有；口上说很生气，却不是那么一回事，事实上你的情感麻木了。

10. 你为自己的需要和趋向感到羞愧——每当你的性欲升起，渴望亲昵或有其他需求时，就会感到羞愧。

11. 厌恶与内疚之循环——你讨厌为家人负担许多责任，但若不尽力照顾，你又会充满内疚。你无法追求自己的乐趣，可是一旦为自己的权益打算，又会心有不安。

12. 把情绪和羞愧混而不分——每次有什么情绪发生，就紧跟着感到羞愧。

13. 有个规矩：不准表露情绪——你生长在一个不准表露情绪的家中，不用多说，你就应该知道父母爱你。家人永远不会说出自己的愤怒、害怕、心痛和悲伤，你当然也不会把内心的感觉说出来。

14. 强制控制欲——你试图控制身边一切的人和事物，包括他人的行为。你也想控制无法控制的事。倘若

情绪失控，你会觉得丢脸。

15. 假我——你伪装自己以达到设定的形象，你戴着面具，掩饰情感，扮演僵化的角色。伤心时，你微笑说：“我很好。”而你气得发抖时说：“没事儿。”

16. 空虚不满——你自小未曾有过自恋心态，觉得空虚，不断尝试各种事物，却不觉得充实满足。

17. 玩心理游戏、操纵别人——你花许多精力玩心理游戏，想操纵别人，因为你不知道如何用坦诚的方法来满足自己的需要。

18. 纵容自己——你有时很放任自己，生气别人不满足你的希望，你很专制，缺乏耐心，希望别人迅速了解你的需求。生活中出了问题，错误要归于他人，你不认为自己也该为事情负责。

19. 常被惊吓所苦——你经常在恐惧中，易受惊吓。

20. 心中有个不满足也不成熟的孩子——你外表和言行都似成人，内在却有个孩子的心态。

21. 专制而求全——你拼命努力，严格地自我监督，吹毛求疵地要求。

22. 内心贫乏而需求不尽——你内心干枯贫乏，期望有人来滋润、满足你。你走入婚姻是企盼有个人好好照顾你，但你的需要像无底洞，可能你也弄不清自己到底要什么。

23. 遭受过性暴力、身体虐待，或两种兼有。

24. 欠缺处理情绪的能力及沟通技巧——强烈的情

绪常会淹没你，你也害怕别人的强烈情绪，你无法传递自己的感受，也很难了解别人的心情。

25. 内化了愤怒、悲伤、惧怕、羞愧、快乐和罪恶感——你充满怒火，却感受不到愤怒，你悲伤却不自觉。感觉内化意味着那些情绪不再真实地起伏，像卡住的开关一般没有了弹性。当你把羞愧也内化的同时，所有的情绪都被包裹在羞愧里了。

26. 既是迫害者又当受害者——在你的人际关系里，你轮流着扮演受害者及迫害者的角色。

27. 失去内在的统一——你所疏忽和隔离了的感受有时会蹦出来。例如：出其不意地大发雷霆，你会说：“真不知道我中了什么邪！”

28. 过分关心他人的感觉——对他人的感受敏感，一直努力安慰他人。如果别人生气了，你会改变自己的行为以使他们息怒；如果他人在伤心，你会设法减轻他的伤痛。

29. “现在”恐惧症——你追悔过去，希望重新来过，你对未来充满幻想，常告诉自己：明天会更好！你活在过去及未来里而非现在；回忆和幻想是你逃离“此刻”的法子。

30. 怕被别人带坏——你不容易信任别人，有些疑神疑鬼。你觉得自己应该从他人身上获益，又怕那些不如你的人会给你不好的影响，而不屑与他们在一起。

## 本章摘要

——孩子是带着两个问题来到人间的，第一个问题是——我是谁？第二个问题是——我如何活下去？

——我们也需要留意在我们的教育制度以及家庭生活中是否经常存在否定和压抑人的感情的现象，好能帮助下一代的孩子在感情发展上得到正常的舒张，而不受到过分的侵害。

——大自然要人类在长大成人之前先当孩子。如果违背了这个自然原则，培育出来的将是一个既不成熟也不可口，而且很快就会腐烂的早熟果。

——儿童成长的过程中，他们在感情上需要许多照顾和满足：肯定、接触、抚摸、自我接纳、自主、快乐……

——这世界上没有所谓的“坏孩子”。孩子生来均珍贵而独特，因此我们应该确保每个孩子有正常快乐的童年。





# 孤独不是冷漠

——真正的家庭病根

没有任何事物

比自己的行为更加罕有而独特

你不需牺牲自己来获取爱

——*Henry Thoreau*

在所有人当中，

你是唯一永远不会离你而去的人

——*Jo Courdubert*

许多人以为婚姻是两个“半人”加在一起，其实这是一种错误观念。而过分依赖的夫妻等于二分之一乘以二分之一，比二分之一还要小。

“坠入”爱河并非因为爱，而只是一种生理上的亲密感。

在这一章里，我要向大家介绍一个新概念：共依存（Co-dependence）。

共依存表示一个失落的人已经迷失在自己内心的真实世界里，对外界事物（如酒精、暴力、毒品等）形成一种沉溺、上瘾、不能自拔的生存状态，仿佛是依赖外界事物以求生存，而对这些外界事物所引发的严重后果视而不见，照样沉溺于其中。

在家庭系统理论兴起之后，共依存被视为家庭的病态，而且十分普遍地存在于多种问题家庭的成员身上。

在一个不正常的家庭里，有一个主要的压力来源。它可以是父亲的酒瘾或工作狂，也可能是母亲的歇斯底里，或者是父母给孩子肢体或语言上的暴力行为；或许是真实或臆想的疾病，父母早逝、离婚或在道德及宗教方面的过分的自以为是，甚至于性虐待等等，倘若有一人给他的家人带来了极大的威胁感，这个人就成了家中的压力来源。每个成员都试图借着某种方式来应付压力，家人往往被这压力弄得团团转，且一直活在它的阴影下，变成和它共依存。

有人描述生物在危急状况时的反应是应战或逃跑，人类在面临危急时也不例外。我们会心跳加速、肌肉收缩、血脉贲张地集中于即将使用的肢体，而其他部分则血量减少，例如肠子及膀胱的肌肉会收缩或放松，以便让身体具备更大的机动性，个人此时处于高度的警戒状况中。

这种对危险的准备状态是一种生死挣扎时的特殊状态，但是在病态家庭里则可能是生活中的常态。

当家中的威胁是以遗弃及虐待的方式出现时，个人必须用否定问题、意识脱离、压抑、退缩、认同迫害者等等方法来应战和求生存。

## 求生存的行为

有时压力已经终止（如父亲已经发完了脾气），家人却仍保持在戒备状态当中，而且习以为常。这些或轻或重的压力往往可能在家庭中持续多年，于是孩子就发展出某一套行为模式，作为主要法则，直到长大之后，这些行为模式仍然持续存在着。

不论家中的压力是长期而轻度的恐惧，还是突发的强烈创伤，处于其中都必然会发展出一些生存之道来。

**这些生存之道，在儿时一度具有保护作用，但是长大了以后，这些行为模式不但不必要，而且是有害的。**

人求生存的防卫反应和肺炎所引发的身体反应十分类似：我们的身体在抵抗细菌时，所造成的伤害要远大于细菌本身的伤害性。肺炎细菌侵入后，肺脏中的细胞及体液强力抵抗，而这种抵抗会造成致命的肺充血。同样的，脆弱的孩子在危机重重的环境中防卫反应更为剧烈，也就是这些防卫构成了精神官能症的来源。

人很难放弃求生存防卫行为，它们像老朋友一般地保护着我们，事实上我们也是依赖它们而生存下来的。然而我们却因此发展出一种结果，就是牺牲了我们自己的力量让我们扮演许多不属于我们的角色以控制他人及环境，如扮演照顾者、明星、英雄、失落的孩子、完美者、惹祸者、叛逆者、替罪羔羊、替代的配偶、我们父母的父母、小大人等等，在每一种状况里，我们都养成一种对外在事物的依赖，而忽略了自己，为了照顾父母、满足家庭系统的需求，我们放弃了真正的自己，为了生存，牺牲了自己的真我。我们学习防卫以掩盖被羞辱、被孤立以及自己跟自己分裂的痛苦。这些求生行为使我们变得无力而在精神上宣布破产。

基本上，共依存是从家庭中学习得来的，尤其是病态家庭系统所惯有的心理遗弃，及带给孩子的内化的羞愧——自贬。

我很喜欢西班牙存在主义者科斯·奥特盖·盖赛特(Jos' e Ortegay Gasset)所说的“他人导向”的概念。他描述人的本质，说明人的生活之所以不同于动物，在于人依据自己的内在世界而生活，而动物生活在对外界的防卫当中，亦即动物的生命为外界所主宰，它们必须不断地防卫外来的威胁及可能面临的危机，它们还必须四处寻找食物，如果不保持戒心，死亡就可能随时来临，它们的生活是“受外界支配的”。“受外界支配”是共依存的主要特质，而“他人导向”则是共依存的最佳写照。

每一种社会文化都有一种特定的生命，那生命不同于其间个体各自独特的生命。社会文化常是一个封闭系统，如同我们所述封闭的家庭系统一般，指派特定角色及固定的行为给其中的成员。

我们现今的社会鼓励共依存的行为，以为那是正常的，例如我们坐视家庭性虐待的存在，以及对满街的色情行为见怪不怪，这些都反应出社会上一种麻木不仁的现象，也反应出共依存的面貌。

许多人在感情上已经近乎死亡，有人惟有观看色情影片或恐怖小说时，感情才会有所震动。感情死亡的人仿佛已经是行尸走肉。

在我们重新界定虐待儿童时，我们会发现这个现象其实已经出现在许多世纪，有无数的孩子曾经受到过性虐待。对儿童而言，即使是轻微的性虐待，也会造成严重的伤害。伤害的主因是与性有关的羞辱感，而这种羞辱常常存在于我们的眼前。

性在我们的社会里，要不就是偷偷摸摸的，要不就是放肆无度的，它不再是人类神圣奇妙的核心部分。大众传媒争相把性以商业化的方式呈现，大量的黄色笑话充斥在节目当中。

尊贵的人类被贬低为性器官的代表——女人被视为性感的尤物，男人则以性器官的尺寸来衡量他们的价值。

性泛滥是社会的病态，然而真正的罪魁祸首却是家庭中对性的压抑、否定和缺乏正常的性教育，家庭中对

性的压抑以及引发的羞辱感觉，造成了日后疯狂的性放纵行为。

许多共依存问题的特质都被文化所包容而视为正常。社会学家已经清楚地指出人类达到共识的过程，而我们明白所谓的正常只不过是约定俗成或心照不宣而已。然而众人的共识是否就一定是正确的呢？恐怕也不一定吧。

## 社会共识中的共依存观点

在我们的社会里，有许多流行的观点，大家普遍认为它们是毋庸置疑的，其实不然，它们往往具有共依存的特点。

### 一、婚姻观

许多人以为婚姻是两个“半人”加在一起，其实这是一种错误观念。而过分依赖的夫妻等于二分之一乘以二分之一，比二分之一还要小。

良好关系的先决条件是：两个完整的人“决定”要共处在一起，然而他们都知道没有了另一方自己仍能好好地活下去。与这种观点相反的是：追求一种纠缠不清或过分亲密的关系，彼此都相信没有对方自己就活不下去了。

我们年少时被灌输的观念，使我们以为这种难舍难分的关系才叫真爱。

女人们更是被教导要把命运托付给一个好男人，并把自己的一生奉献给他。这种“真爱”其实是一种沉溺性的关系，双方都相信自己不能没有对方，只要其中的一方成长或者改变了，这样的关系便会陷入危机当中。

流行歌曲也大力鼓吹着这种观念。它们将受苦美化，并强调自己的快乐完全取决于他人。

例如：“你是我的一切”、“没有你，生命就没有了光亮”，而我们是听着这些歌曲长大的，尤其是在人格形成时的青春时代。

音乐对于非语言的潜意识部分影响极大，因此当青少年开始学习爱及处理人际关系的时候，往往不断地被音乐灌进去爱情即是一切和没有爱就活不下去的错误观念。

婚姻关系是家庭的基础，带着过分粘结的爱情观点走进婚姻的人，难免对婚姻有过高的期望和以为对方就是自己的延续，而忽略了彼此间的界限。

倘若在婚姻中，觉得自己并不完整，需要对方跟自己加在一起才完整的话，那么两个半人心态形成的婚姻，是充满危险的和不安稳的。

如果父母彼此不能独立，却彼此期望完整的心情，往往会造成亲密关系上的真空，而剥夺了孩子的童年，因为父母需要有一些孩子成为小大人，去填补他们自身在亲密关系上的真空状态。

## 二、爱的意义方面

有时候我们口中所说的“爱”，在某种意义上其实是一种上瘾的代名词——把自己的身体、情绪及认知都放在一边，只管照顾他人。

这种观点也告诉人们，长期的受苦及殉难，乃是使自己升华的主要方式，这仿佛是在说：表面上善良正直的行为，要比真正内在的善良重要；表现得有爱心，比真正具有爱心更有价值。

助人以及为他人放弃自我，是获得道德优越感的方式之一。事实上助人者是在帮助自己，因为照顾他人可使自己感到强壮而抵制心中的空虚和无力感。善良正直的感觉是一种安乐感，也是有力的改变情绪的工具。从事助人的专业工作者，都需要注意自己内在在这方面的反应。

我曾经在神学院读书多年，准备当神父。我穿着黑袍子及戴着修道人的罗马领带，宣扬善良及正直。我也曾是心理辅导员及心灵指导者，当然，我自己也尽力做到自己所讲的。后来，我惊讶地发现：在帮助及关心他人的时候，其实我是在暗中抬高自己，使得充满羞愧的内在能够因此而感到舒服。可是我仍得面对只是一种虚假的爱。

恋爱可能是所有关系中最具沉溺性的了。

**“坠入”爱河并非因为爱，而只是一种生理上的亲密感，此时个人与他人之间的界线崩溃并有强烈的情绪变化。爱的关系能够占满人的心灵，像止痛剂一般解除焦**

虑和痛苦。这种经验倘若占满整个意识，也就成了一种沉溺性的上瘾反应。

其实，爱是一种承诺，需要克服懒惰和恐惧，愿意冒险暴露自己，并冒着被拒绝的危险去付出。因此爱不是一种感觉，而是意志和抉择的行为。

真正的爱始于“自爱”，以及对自己的珍视；我们必须先学会重视自己才能重视他人，否则爱可能就是共依存的陷阱。

### 三、否定情绪的理性主义

大部分的家庭、学校和教堂都教导人要控制自己，学校教我们不准多话，在队伍中要站得笔直，不要问太多的问题，要背诵太量的知识，学习一大堆两辈子也用不上的东西（包括历史年代、几何公式）。

有些成人认为孩子们过分兴奋、嬉笑及精力充沛都是不太好的，只有当他们服从、整齐、安静，甚至于心情低落的时候，才会被奖励及称赞。当孩子们安静以及迅速地服从时，大人才会说：“嗯！这是个好孩子。”

学校及教会都是高度理性主义的，视推理和逻辑为好的，感性则是脆弱和可疑的。我们没有训练去善用自己的右脑。右脑的活动包括直觉、音乐性的创造以及整体思考等。我们的逻辑观念仍属于亚里士多德式的是非二分法，相信一件事不是绝对的好，就是绝对的坏。在这样的情况下，没有所谓综合性的事物——没有灰色，只有黑或白。

理性主义已经被明确地批判了 150 年。康德、黑格尔、存在主义、爱因斯坦等等，都反对理性主义的偏窄逻辑及直线式的左脑思考，也反对它忽视人的感觉、直觉和创造性。

存在主义的出现是基于右脑思考及重视人类经验的现象学观点，以作为对于理性主义的矫正。爱因斯坦、黑松柏、汉森伯里等人，都已超越了牛顿简单而机械化的宇宙观。近代圣经学者的创新及出色的研究，早已指出对圣经肤浅的字面解释是一种偷懒和过分简化的做法。

黑色的纳粹主义就是由于那种偏激才造成了巨大的灾难，为世界带来了暴力和充满耻辱的死亡信息。

#### 四、伪装及不诚实

毒性教条鼓励空泛的服从，认为人们应该伪装感恩、有爱心，而不该诚实地表现出不高兴和不喜欢。

事实上，真实的不美丽要比虚假的美丽更好。从小我们就接受家庭及父母的谎言，对问题视而不见，假装它没有发生。我们宁可隐藏真正的思想及感受，不直接表达心中想要的，只是若无其事地扮演某些该扮演的角色。

我们从小就知道要温和有礼，因为表现假装的温和要胜过于表达真正的自己。假装的温和能使我们讨人喜欢，而真正的自己说不定会为我们惹祸。

最重要的是：我们被教导去假装拥有某些感觉。于是我们在伤心时微笑，在处理苦恼的事情时也带着僵化

的苦笑，为并不滑稽的笑话大笑，以及对人们说一些言不由衷的话，例如：“改天我们找个时间聚聚”。

虚伪和满口谎言的政客破坏了我们国家对国家领导人的信任。我们眼前所看到的并不是一幅十分美好的景象。我们的社会病了，而且病得很严重，除非我们诚实地面对自己及社会的问题，否则共依存的现象仍是当今的一大病态，而所有的沉溺性行为都会在这种态度之下发展出来，共依存是一种遗弃的象征，表示我们失去了诚实的自我。

在我个人戒酒之后，我仍然必须诚实地面对酗酒背后所隐藏的问题。因为我还是一个具有强迫性人格的人，虽然我戒了酒，却没戒掉共依存的毛病，结果很快又上了其他的瘾，包括抽烟、每天喝十二杯咖啡、疯狂地工作及赚钱、猛吃甜食及忙着节食，上瘾品不断地替换是我的病中之病。

梅宁哲（Menninger）曾形容酗酒为“一个身上着了火的人冲到海里去灭火，结果惨遭灭顶之灾”。原本想要借酒浇愁，没有想到反而被酒所害，原本想要用酒精来解除寂寞，减少羞愧感，到头来，它本身成了刽子手。在这种情形之下，酒精岂非病态之渊源？我们必须停止对酒精、药物、食物和性的过度依赖，并且去发掘潜藏在背后的问题——共依存——一切上瘾行为的真正原因。

共依存的上瘾对象不只是酒精和食物，也可能是一些活动。当我们通过关心别人来赢取爱和重视、对事业

投入成狂、疲惫不堪却不肯休息，其间都可能有共依存的影子存在，这些都可是**一种病态的生活方式**。

一旦某个人必须借外在事物或他人来肯定自己的价值时，他便为自己找到了一位新的主人，并心甘情愿地付出自己的灵魂成为它的奴隶。

共依存是一种冲突，冲突的焦点是：到底要让谁做自己的主宰？因为一个人若没有内在的生命，共依存的现象就会出现。那是一种灵魂上的问题，代表了灵魂的破产。

下面的检核表所列的是共依存的特点，您不妨辨认一下自己是否有些符合。

1. 被亲人遗弃，留下了心结——你曾遭到父亲或母亲的心理遗弃，得不到关注，在身体或心理上受侵犯，或者卷入家庭系统的问题而牺牲自己。你易陷入不健康的人际关系而难自拔。

2. 妄想及否认——你在读完此表之后如果仍然认定自己的童年完美无缺，或许你就真有点拒绝面对真实了。

3. 未分化的自我——你把家人的感觉、欲望、秘密藏在心中，仿佛是你自己的，与家人在心理上没有分开成各自独立的个体。

4. 寂寞孤单——大部分的生活里，你都很寂寞，也觉得自已异于他人。

5. 思想混乱——过分注重细节或过分大而化之。强迫性地想着某些事情无法停下来。想得多而行动得少。

6. 控制欲——想控制自己及他人，不愿失控。有时，你热心助人也是一种控制他人的方式。

7. 过度警戒及高度焦虑——你活在紧张中，常常容易惊惶失措。

8. 内化的羞愧——你自觉有许多缺陷，缺乏自信，常借着某一角色（如义工、主管）及某种人格特质（如完美主义、权利、努力）来隐藏自卑。

9. 缺乏人际界限——你不知道自己和他人的界限何在，也常不知自己的立场，且不知如何在身体上、情绪上及思想上保护自己不受侵犯。

10. 意志力损伤——有时候你意志坚强、自以为是，喜欢控制别人；有时候又觉得自己一无是处。

11. 反应过度及重复错误——你在某些情境中会反应过度，有些夸大而不切实际的感受。有时会不断重复某些错误的行为。

12. 结局不变——无论起点如何，结局总是一样的。（例如每次与人交往，到头来总是得罪了人或总是自己受伤。）

13. 麻木的心——找不到自己的感受，更不知如何表达。

14. 客串侵犯者——你不见得常常侵犯别人，但或许会偶尔来这么一次。

15. 退化倾向——你看似成人，感觉上却像小孩，你担有成人的任务，但情绪上尚不成熟，倾向依赖。你

像个救生员，却不谙水性。

16. 意识分裂——对童年经验你记得很少。你记不住别人的名字和长相。你不太能意识到自己及别人是“人”，你和自己的身体隔离，感觉阻塞。

17. 渴望父母赞许——你长大了，却仍念念不忘父母的赞许和认可，你也将这种盼望转移在其他关系上。你期望有人爱你，常被那些其实无法在情绪上满足你的人（如同你的父母不容易欣赏你）所吸引，你会不惜一切地关怀他，你义无反顾地付出，却很少得到他的照顾和关怀。

18. 内心有许多秘密——你心中藏有许多不欲人知的秘密。你不让人知道你的家庭真相，你也拥有许多生活和性方面的秘密。

19. 沟通不良——你在各种关系中都有沟通的困难。别人不容易了解你；你自己在与人沟通时也觉得混乱。尤其在与父母沟通时，无论多努力，还是会陷入冲突和困惑当中。

20. 低参与度——你是一个渴望参与的旁观者。开始一段对话或参加一个活动时，你很畏缩，宁可一个人冷冷清清也不愿与人交流，你缺乏主动性，很少让自己快乐。

21. 你的依赖需求曾被剥夺——你无法感到满足和快乐，仿佛心灵中有一个漏洞。活跃充实地生活一阵子之后，又陷入空虚不安。

22. 强迫性/沉溺性行为——你目前或曾经对什么人或事物上瘾吗？

23. 催眠未醒——你仍像受了咒语般说不出家庭的负面影响，扮演由家中带来的角色，你目前的婚姻仿佛重演父母的故事。

24. 难以建立亲密关系——你在亲密关系上一直有困扰，你结婚不止一次，选择的对象都像你的父母一般不能爱你。你对仁慈、稳定、可靠及真心爱你的人不屑一顾，认为他们太乏味，却被不正常的人吸引。你分不清“亲密”和“没有界限”。

25. 过度投入他人的问题——你极度热心，助人成瘾，把同情当作爱，刻苦的人与混乱的情境非常吸引你。

26. 自我中心的需求被剥夺——内心空虚，似孩子般无助，补偿式地使用许多上瘾品来使自己舒服一点并觉得自己重要。

27. 当受害人——幼时，你曾受到某种虐待，长大后，你把那种受害的感受延伸到许多方面，常觉得被压制、委屈而无法翻身。你也可能摇身一变，成了个迫害者，做出一些与当年虐待你的人类似的事。

28. 没有学到正常生活的能力——你对正常生活缺乏认识，你解决问题的习惯并不好，但一直沿用，你照顾自己的方法会使伤势恶化。你对问题的容忍度过大。

29. 假我、混乱的自我概念——你的自我价值感决定于你的情爱生活是否成功。你若失去配偶便十分空虚，

倘若你的配偶不快乐，你就十分不安，以照顾他（她）为自己的责任，在照顾中你也觉得自己存在。你与配偶间没有心理界限，他（她）难过你也难过，他（她）患胃病，你也要吃药。你戴着面具，察觉不到真实感受，活得很不真实。

30. 躲避忧郁——借忙碌维持理性，躲开不愉快的心情。

31. 批判及完美主义——你對自己及他人都有些不切实际的高期望，且会用刻板的尺度加以批评。

32. 缺乏信任——不容易信任人，也不易相信自己的判断、感受和知觉。

33. 缺乏现实感——你负担太多别人的责任，你清楚别人的需要和感觉，却弄不清楚自己的。你怕失败和受伤，退缩起来不与人深交，任何关系中的改变你都害怕。

34. 你是梦想家——你沉醉在幻想的美好关系中忘了现实。你按照理想的自我影像生活而非根据自己真实的状况。你对自己的了解不够真切，也常夸大问题。

35. 压抑情绪——你经常控制情绪，而长久克制的情绪处于一触即发的状态。

36. 心灵破产——你依靠外在事物来肯定自己，对内在生命一无所知，因为内化了的羞愧使你尽可能地躲避内在的自己。

有些家庭，家人均是共依存（Co-dependent）的，

这种家庭的相似处是：

(1) 家中的病态问题使人人受到威胁，每一成员对此威胁的反应，使家庭陷入一种封闭系统及冰冻僵硬的状态。

(2) 每位成员扮演一或两种固定角色，而共同将这冰冻僵硬的状态维持下去。

(3) 家中具有高度焦虑和困惑的情况。

(4) 人人都因羞愧而自贬，羞辱和自贬是这一群人的组织原则。

(5) 系统越想改变就越难脱离现况。

(6) 持毒性教条。

(7) 都活在假我里，戴着面具，为维护系统的需要放弃自己的特性。

幸好许多共依存的人都开始觉醒，“戒酒无名会”(Alcoholic Anonymous)、“酒神之后”(Adult Child of Alcoholics)等自助团体在美加地区已有超过百万人参与。

深刻地体验那种无力、无助和无法控制的感觉，是走出共依存的一个重要关键。我用数页的篇幅写下共依存的第一阶段康复所需的工作条例。我取材由美乐蒂(Pia Mellody)的格式。

我详细列出了共依存者的特质，所有特质都以内化的羞愧为基础，然后产生对失调状况的严重无力感，这种无力感会让人做出一些把生活弄得更糟的行为。下面数页的右栏就是一些例子。

我想鼓励你列出你自己的例子。如果你发现自己是个喜欢讨好别人的人，写下你曾经如此做的具体实例，也写下这种做法使你损失了什么。写得越仔细越好，以便写你的情绪感觉，准许自己接触其中的感受，这样才会推动你去改变。当你真的咀嚼了共依存的苦痛，你就会有力量去改变和走出来。

### 第一阶段康复计划中的列表指南

#### 我的灵魂破产了

遗弃在我身上留下的症状：

#### 深深的无助

1. 自我核心的本质是羞愧  
我有很大的缺陷，而且经历了暴露的痛苦。自我破损又跟自己分离，不能信任自己与他人。

我的苦难是：

#### 无法控制自己的生活

1. 如果我不完美，我就一无是处。
2. 我得控制所有的人，不然就是完全失控。
3. 隐藏在假我之后，伪装度日。
4. 经常处在一种防卫的状态之中以避免暴露弱点。
5. 对自己的感觉和需求感到羞耻。
6. 讨好所有的人（当个好好先生或甜姐儿），或是经常发怒和抱怨（大家都对不起我）。
7. 孤立自己，生活混乱，因我无权依赖他人。

## 2. 外界事物支配着我

对外界的事物过度反应，对自己内心的事过度麻木。沉溺性行为，依赖外界或他人标准来评判自己的行为。对人际关系上瘾。过度关怀他人忽略了自己的需要。认为快乐不可能在心中找到，对外界高度警戒。

1. 当别人称赞我时，我才有价值。
2. 我是一个照顾者，在牺牲自己和帮助别人当中肯定自己。
3. 唯有让自己变得不可缺少，配偶才不会离我而去。
4. 对他人的感觉、需要和欲望都了若指掌，却不了解自己的感觉、需要和欲望。
5. 根据他人的想法、希望和需要来作自己的决定。
6. 自我价值来自于解决他人的问题和减轻他人的痛苦。
7. 生活在冷漠中，没有热情；或是寻找一个又刺激又热情的对象，通过他（她）使自己产生活力。

## 3. 否定事实、妄想、防卫

否定问题，低估问题的影响力，不察觉对问题的感觉。随着年龄增长，将儿童埋藏的基本防卫（退化反应、替代作用、转置作用），转变为较成熟的防卫（转移、合理化、淡化问题）。

1. 我告诉自己问题没那么严重，或是不像……那么严重。
2. 暴饮暴食，处于混乱、生病、长期忧郁中，却假装这些问题都不存在。
3. 我认为自己的问题是没希望解决的，我完全束手无策。
4. 我看不见某些事实。
5. 我如果认真想办法的话，应该可以控制局面的。
6. 我觉得完全麻木，不觉疲倦、不知饥饿，生了病也浑然不知。
7. 我经常忧郁，特别是在独处时。

#### 4. 凡事走极端

不明白中庸之道。对事情的体验，不是零就是一百，或都是十分浮夸的。认为自己若非十分伟大，就是一文不值的。不是自傲就是觉得无望。

1. 我信任所有的人，或是不信任任何人。

2. 我跟所有的人接触，或不让任何人碰我。

3. 我无法开始任何事情，但一旦开始又停不下来。

4. 我不是满口甜言蜜语就是极端的吹毛求疵。

5. 我不是过度负责任就是过度不负责任。

6. 我不是极端的投入就是过度的被疏远和孤立。

7. 我不是毫无主见就是自以为知道一切。

#### 5. 基本的，渐进的，问题愈发广泛

对于无法忍受的行为越来越能容忍。违反道德，变得骗人而不诚实，越来越被虚伪迷惑。开始产生身心症。表面上是生理层次的上瘾，真正隐藏其背后的是沉溺性及强迫性性格。

1. 我做出一些自己都不敢相信的事，例如和他人发生性关系，或和一个四处留情或行为放荡的人交往或结婚。

2. 我用说谎取悦他人，好让人对我有深刻印象。

3. 借着沉溺性行为来躲开无奈的感觉。

4. 我和一个有毒瘾的人结婚或有亲密关系，而且至少相处两年都不曾去为对方及自己寻求帮助。

5. 我的伙伴给我身体或情绪上的虐待，而我却没有求助的念头。

6. 我变得凶暴和有自杀倾向。

7. 身体上出现了溃疡、心脏病、癌症、关节炎及高血压等。

6. 情绪压抑（可能有强烈的情绪爆发）

心理麻木，有情绪上的爆发或扭曲。利用愤怒掩饰恐惧，或用正义感掩饰愤怒。

1. 偶尔我的情绪会爆发出来，这会惊吓到周围的人。
2. 我没有感觉。
3. 我怕愤怒，且因而影响自己的言行。
4. 在表达某些感觉时，是以身体症状出现。
5. 我对自己的感觉感到羞耻。
6. 我只感受得到正面的感觉。
7. 我从不与人分享自己的感觉。

7. 思绪失调

活在理性的经验里，巨细靡遗的分析、推理，代价是截断了感受，生活本身即是待解决的问题，不停地试图解决及揣测问题的来龙去脉。

1. 我为一些微不足道的事担忧。
2. 我一直找不到明确的答案，难以抉择。
3. 我一心一意研究问题而不采取解决的行动。
4. 他人的话常盘旋脑际，挥之不去。我无法停止为他人的问题担忧。
5. 我不断地忧虑，包括担忧那些我无法控制的事——过去、未来等等。
6. 我因为过于担心某些事而忽略自己的需要。
7. 我的完美主义已经令某些人吃不消。

8. 意志残障：

不是过于任性就是极想控制。此外也有自大浮夸的心态。这样的意志，因为情绪的被阻塞而失去了判断力和想象力，因此是空洞的。

1. 我想要得到那无法得到的。
2. 我试图控制所有的人及事物。
3. 我很冲动地不经考虑就行动，不然就是无法做决定。
4. 一意孤行、渴望行动及随之而来的兴奋。
5. 我自信可以改变别人。
6. 自我中心而不敏感，期望他人遵循自己的希望行事。
7. 扮演圣人——批判人和替人定罪。

9. 界线混淆不清

缺乏界线的概念，不知道何处是自己和他人的分野。没有自主性和独立性，难以拒绝别人。

1. 不了解身体传达的信息。对于饿、累、病、性欲均不敏感。和自己不喜欢的人发生性关系。
2. 很轻易就被他人操纵，常常上当。
3. 期望他人自动了解我。
4. 我对他人的意见之重视远超过对自己的。
5. 在他人犯错时责怪自己，在自己犯错时归罪他人。
6. 模仿他人以讨人欢心。
7. 为伴侣的言行或依赖的方式感到困窘。

#### 10. 自恋需求被剥夺

虽然已长大了，内在却仍隐藏着一个永不满足的孩子。依赖性很重。时常寻求他人的称赞、喜爱和注意。

1. 为了感到与人有关系，而去寻找一位崇拜自己而依赖性重的伴侣。
2. 以自我为中心，一直想出人头地扮演主角。
3. 努力成为每个人眼中富于正义感的好人。
4. 在上瘾行为中来弥补自恋需求的不足。
5. 利用孩子来填补心中的空洞。
6. 必须通过借钱或财富来感到自己是有价值的。

#### 11. 沟通困难

在语言或非语言沟通上经历许多困惑。和他人之间不是缺乏界限就是时时冲突。不了解他人，也常与人误会。对于自己的脆弱，绝不让人知道。

1. 我太多嘴，或是不太与人交谈。
2. 我认为自己所说的都是废话，常为打扰他人或浪费他人的时间而道歉。
3. 永远不直接说明自己的心意，也不明白表达自己想要的。
4. 不说真话，言不由衷，自己也不知所云。
5. 在人际互动中，我常会埋怨、威胁、叫骂、压迫、乞求、贿赂和劝告。
6. 很少使用“我的信息”。
7. 很难抓到重点。常取悦别人或激怒别人。

## 12. 空虚感

没有内在的真实感，也没有清楚自我概念。不晓得自己到底是谁。灵魂破产。觉得生命像是一连串的偶然，而非出于自己的选择。

1. 表现出很了解自己的样子，但事实上心中却充满了疑惑。
2. 不相信别人的赞美是真心的，也不喜欢自己。
3. 认为自己的生活方式无法改变，很难按照自己的本意来生活。
4. 不喜欢独处太久。
5. 大部分时间都在伪装或扮演虚伪的角色。
6. 关心他人以致于忽视自己。
7. 害怕和他人建立长期的亲密关系。

## 本章摘要

——在一个不正常的家庭里，有一个主要的压力来源。它可以是父亲的酒瘾或工作狂，也可能是母亲的歇斯底里，或者是父母给孩子肢体或语言上的暴力行为；或许是真实或臆想的疾病，父母早逝、离婚或道德及宗教方面的自以为是，甚至于性虐待等等。

——这些生存之道，在儿时一度具有保护作用，但是长大了以后，这些行为模式不但不必要，而且是有害的。

——性泛滥是社会的病态，然而真正的罪魁祸首却是家庭中对性的压抑、否定和缺乏正常的性教育。

——许多人认为结婚是找到自己的另一半，婚姻是两个“半人”加在一起，以为两个半人在一起就可以创造完美的结合，其实这是一种不正确的观念。

——我们年少时被灌输的观念，使我们以为这种难舍难分的关系才叫真爱。

——有时候我们口中所说的“爱”，在某种意义上其实是一种上瘾的代名词——把自己的身体、情绪及认知都放在一边，只管照顾他人。

——“坠入”爱河并非因为爱，而只是一种生理上的亲密感，此时个人与他人之间的界线崩溃并有强烈的情绪变化。

——一旦某个人必须借外在事物或他人来肯定自己的价值时，他便为自己找到了一位新的主人，并心甘情愿地付出自己的灵魂成为它的奴隶。



# 康复第一阶段：重振意志

——寻找一个温馨的家

严冬里，

我在心中发现了一季盛夏。

——*Abel Carmus*

许多不健康家庭的子女年岁虽长，但心理发展却始终没有超过青春期，甚至无法超越青春前期的成熟度。

脱离痛苦的最好方法是亲身经历它。

我们必须先治愈我们残障的意志，才能找回真正的自我。

非常奇妙的是，我们惟一能赢的方法即是准许失败。

生命成长到了某一个关键时刻，我们就必须真的长大，才能实现真正的自我。

诗人说：“我要成为我自己——我乃为此来到世间。”这种成长的过度始于青春期，这个阶段的发展特点是艾里克森所谓的“认同危机”。“我到底是谁”这个问题会很自然地浮现，召唤着我们去寻找自己的价值，创造自己的命运，因此每个人都必须思考这个问题。

青春期是个尴尬而寂寞的时期，此时的我们体会到许多新的感受，特别是对于性的感受。

我们也开始产生对未来的担心，第一次想到：我将来要如何养活我自己？我会爱上什么样的人？这些都是青春期的重要问题。

在青春期，我们挣扎着要离家，脱离父母的保护。离家包括身体及感情两方面的分离，离家也意味着一个孩子的独立，然而离家永远是一件痛苦及困难的事。向父母道别及选择自己的价值观，是我们漫长而艰辛的成长过程中的一小段，而这个过程通常要到中年才能完成。

人类的成长是由完全的依赖他人到独立自主的过程。独立自主的意思是做自己的主人——拥有自己生理、情绪、智能、精神及性的界限。要达到这一步，离开父母乃先决条件。

**许多不健康家庭的子女年岁虽长，但心理发展却始终没有超越过青春期，甚至无法超过青春前期的成熟度。**

我们的灵魂之杯有些破洞，那破洞会指出我们的发展曾受阻碍之处。倘若有某一项发展需求未在适当时机、以适当的程序予以满足时，自我的能量就会在那个发展阶段被限制住。

对大多数的人来说，我们缺乏一个健康的羞耻心作为自治自律的平衡力量。我们内化了羞愧感，丧失了它让人了解自己限度的意义。当羞愧感进入自我概念的核心部分而变得根深蒂固时，就不再能健康地利用它来运作我们的意志。

没有了健康的羞耻心，我们会变得无耻而自大，我们自以为可以随时轻易戒掉对某些事物的上瘾习惯，认为可以随时停止酗酒、纵欲、过度工作和某些交际应酬，甚至相信我们可以改变自己、配偶、孩子及父母亲的行为。我们似乎对自己的意志力和能力上瘾了，夸大了它们的功力。

当我们具有这种夸大的妄想时，我们是不可能自我成长及找到真我的。来自不健康家庭的我们，在意志力的运用上出了问题。我们因意志力残障而变得任性、失去了真正自由做抉择的能力。

我们必须把任性和走极端的孩子变成有自主意志的成人，让自己生活在有合理限度及有节制的状况下。

任性的人生活在浮夸当中，若不是自以为像上帝一般的全能伟大，就是觉得生命无望（这也是一种夸大，

对自己弱点的夸大)。

在我酗酒的那段日子里，我常自命不凡，认为自己是伟大及不寻常的。我记得那时曾相信自己有远为人所不及的敏感度，并认为酗酒是因为对人类的痛苦有一种罕有的敏锐体会——当我看到一个穷苦的人时，我可以精确地感受到他的痛苦（后来我了解这只是共依存的作用）。

等到喝醉后，我的自我陶醉便一落千丈，开始觉得自己是全天下最差劲的人，像蛆虫一样低贱、毫无价值。

我就这样不断地游走于两极之间——无可救药的自我陶醉以及极端的自卑，而这两极都是浮夸不实的。共依存的无望感也是一种浮夸，这种无望表示“我独特到天底下找不出可以让我复原的方法和希望”。

其实真正无望的人，是那些长年待在精神院病慢性病房里，什么都不说也不做的人。

这种浮夸是上瘾者处于不断控制及放纵自己的循环中的原因。20年来，我经常在戒酒，试了几百次的节食秘方并曾先后减肥50磅，但至今仍是个胖子。当我抽烟时，试着限制一天6支烟，但也只能维持一两个月。

这种控制与放纵的循环，是许多沉溺癖好的人所必经的过程。这里的控制只是一种满足自己的感觉，一种让自己误以为可以轻易戒除上瘾的夸大自信。

## 让我们残障的意志力康复起来

要从共依存中康复，第一步即是要复原我们残障的意志。这个步骤包括了放弃任何曾有过试图控制行为的念头。这就是为什么在前一章我要你们写下自己共依存问题的例子，并提醒大家注意细节部分的原因。因为具体的细节可帮助我们感受自己生活中的无力感及失控感。

若不经历自己的无力和失控感，我们会持续地停留在浮夸的幻想中，妄想自己可以使配偶戒酒，可以使孩子的功课变得优秀，可以停止父母的虐待、工作狂、暴饮暴食等习惯。

对来自病态家庭的人来说，改变的第一步即是投降和不再试图控制。

哈利·泰伯博士（Dr. Harry Tiebour）是“戒酒无名会”创办人比尔（Bill W.）的治疗者，他在区分“屈从”（compliance）和“投降”（Surrender）两者上有极大的贡献。

“屈从”的驱动力是罪恶感。在我就读神学院的最后一年，曾因强烈的无望而求助于精神医师。我告诉医生我有酒瘾急需治疗，他花了许多时间分析和讨论我和我母亲的关系，又开了一些安眠药和镇静剂给我。我开始感到平静许多，甚至减少了喝酒的次数。我喜欢和他

讨论问题并对生活产生解脱之感。3个月之后我结束了治疗，而酗酒的问题却愈显严重。一年半之后，我进了奥斯汀州立医院的戒酒中心。在1965年12月11日，我向自己投降了。

“投降”是由接纳羞愧感所驱动的。对于上瘾的人来说，投降是远离沉溺某些癖好后的第一个真正的自由。我对此有深刻的体会。

泰伯博士明确地指出，在拥有罪恶感之后，否认和妄想仍会继续进行。罪恶感甚至也能成为逃避问题的途径。

例如，我们经常可听到抽烟者或暴饮暴食者埋怨自己的瘾头造成了健康上的威胁，这种埋怨肯定比戒烟和节食来得容易。

在我酗酒时，我也曾为自己的行为而有罪恶感，承认酗酒有害健康，显然比承认我对自己的行为失控来得容易。罪恶感使我得以逃避面对生活失控的事实，它也是持续否定问题的有力工具。屈从和罪恶感乃是促使许多不机警的治疗者，遭到瘾君子欺骗的原因之一。

有罪恶感的人害怕处罚并试图逃避之。羞愧的人却寻求或甘心受到惩罚。

我在加入“十二步骤治疗”团体之前认识的两位治疗者，都称赞我的诚实和力图改变的决心。他们说因为我承认喝酒有害健康和生活，所以我称得上是个负责的

人。他们都是精神科医师，都开药给我吃。他们承认我的罪恶感，也相信我为自己的行为付出了代价，所以我可以继续逃避我最害怕的事——戒酒，因为戒酒会显示我的缺陷及不完美；而脱离强迫性（沉溺性）行为的唯一方法就是接受自己的缺陷，这就是投降的意思。

残障的意志代表不诚实和不诚实终将带来的痛苦。当我们终于决定要改变沉溺的生活方式时，我们的痛苦已经到了很强烈的地步。惭愧的真我隐藏得越深，假我也就相对地越发长大。

我努力隐藏的羞愧，只会使我更加知道：自己并非表面上伪装的那个样子，甚至可以说我已经不再是我。

托尔斯泰曾说：“人类经常表现得不像真正的自己。”动物不能变成非动物，老虎也不能变成非老虎，但我们人类却能被非人化——让自己受制于外物和那些使自己非人化的行为。

对我来说，共依存这个病要等到解决了它的表面问题——酗酒，才能好好地面对。这一点是很重要的。对沉溺某些物质的人来说，瘾必须先彻底去除才能去对付更深层的共依存（病态的病态）。酗酒是一种明显及初步的问题，因此必须先行治疗。其他药或化学品上瘾也是一样。

对于那些犯了食物、性、工作及社交的瘾的人，则应该有不同的做法，因为你不能完全停止吃喝、性关系、

工作及社交，否则会造成自己及种族的死亡。

每一种瘾都有它独特的解除和复原之道，但它们的治疗方法有一些共通之处，亦即对于自己浮夸的意志投降。

## 反省自我

不管你认识共依存与否，每个人都必须经历一个自我发掘和自我康复的过程。

对于来自健康家庭的人来说，这是一个自我形成的过程。在正常的、未被病态阻挠的状况下，这个过程也需要40年。

古希腊圣贤说：“未经反省的生活是不值得过的。”  
莎士比亚说：“唯有属于你的自我，才是真实的。”

对于那些来自不健康家庭的人来说，寻找自我的旅程和那些来自良好正常家庭的人并无太大的差异，只是开始得较晚罢了。

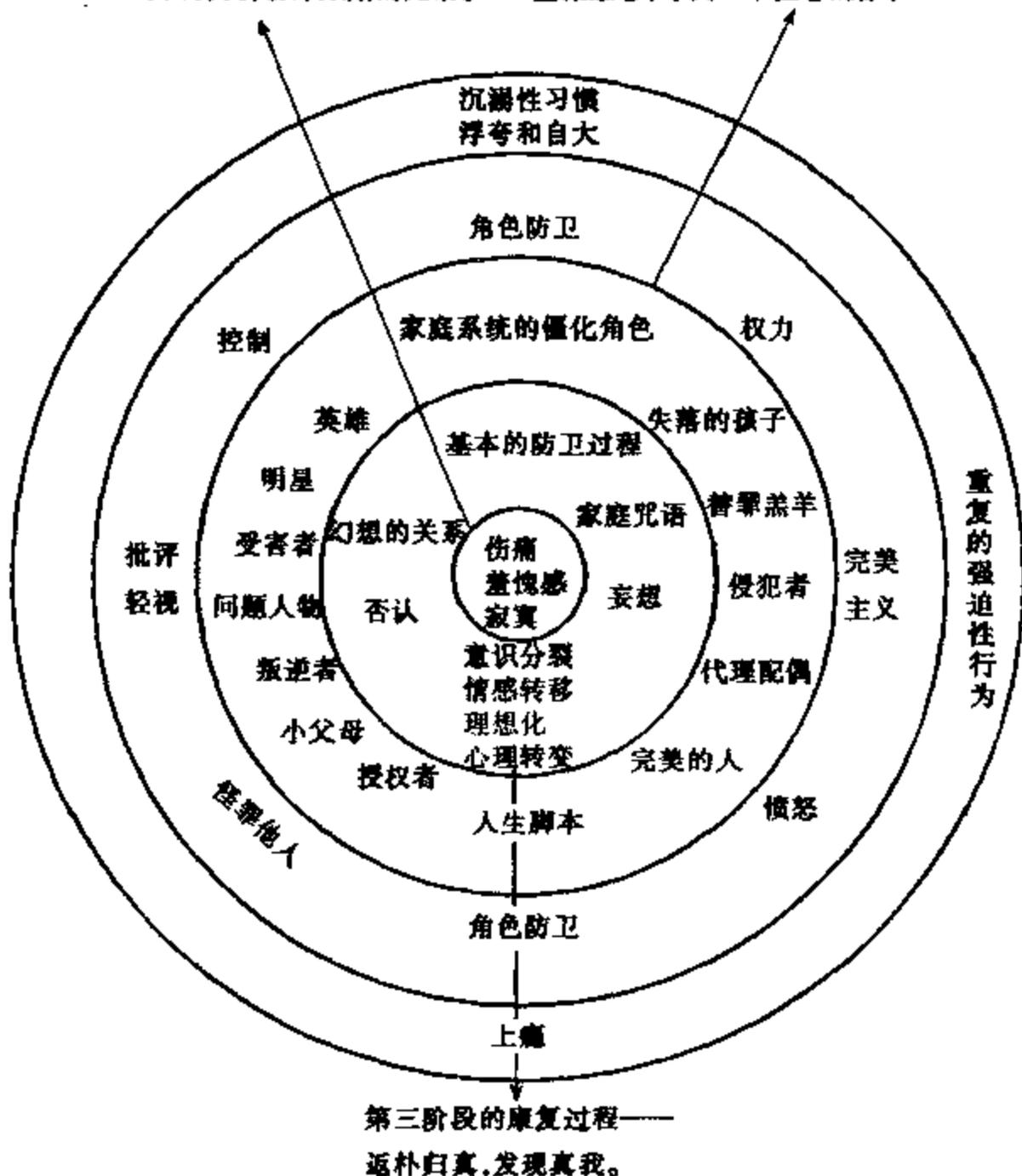
寻求完整自我的旅程是一个充满了醒悟和忧伤的过程。我们的自我防卫必须一层一层地打破，就像佛家所说的渐悟，那是一种逐渐形成的觉悟。我们必须突破我们的妄想。

图9.1显示出必须打破的层层自我防卫。

第一阶段复原计划的目标是解除最外层的防卫，包

图 9.1 隐藏羞愧核心的防卫阶层

第二阶段的康复过程—— 第一阶段的康复过程——  
 寻回自我,粉碎原始的咒语。 重聚意志,寻找一个温馨的家。



括自我放纵的习性及用来逃避痛苦的沉溺行为，以及一些其他有害的防卫羞愧感的策略。此一阶段的目标是治疗我们的强迫性（沉溺性）行为以及强烈的控制欲。

我们有许多方法开始这个治疗过程，多数始于新的自我察觉（self awareness）。我们浪费了许多精力来隐藏羞愧的自己，我们的思想受到情绪压抑的限制，因此也减低了察觉的敏锐度。

听一场演讲或读一本书都能让我们得到一些省悟，分享朋友的经验也能让我们学到一些东西。我曾收到数千封收看我的电视节目的观众来信，这些热烈的反应是促成本书诞生的原因。

我第一次画出自己的五代家庭图时，得到许多新的启示。那是生平第一次了解在家庭中，有一些比我或任何家人都更具影响力的东西。我发现自己身上隐藏着许多代流传下来的病态。

由此也可看到系统理论的优点——它使人们无法把家庭问题归因成偶然或某一个人的错误——家庭中的每个人都必须为问题负责，但没有人该被埋怨。

家庭系统论也教我向自己挑战的心态，因为我了解：一旦我放弃在家庭系统中扮演的病态角色，这个系统也会受到影响而必须改变。

事实上，系统理论把家庭问题的责任平等地放在每个成员的肩上。

另一个瓦解自我防卫的方法是借着一个称为“介入”(intervention)的面对面接触的过程。我们可以干预和接触他人的防卫,但需要有详尽细心的计划和考虑。

面对面接触可能有双重的危险:

(1)我们可能把一个人逼进更深的隐藏和防卫。

(2)我们可能更进一步羞辱了一个人。

在考虑运用介入方法时我们必须了解自己的动机,问问自己这么做是帮助对方或只是把自己的羞愧传给对方?是真的愿意在旁支持他们吗?

有一些治疗者为上瘾的人提出了有效的介入方法,因此我真心建议:如果你生活在不健康的家庭中并想面对接触系统中的问题时,不妨先去寻求一些专家的建议,亦即去找寻那些熟悉治疗方法的人士协助。

**消除我们的羞愧、瓦解自我防卫的真正有力方法,乃是痛苦和磨难。**

痛苦是一位我们无法与之争辩的老师,我们的防卫就是要把痛苦掩盖起来以避免那种难受的感觉。一旦我们开始经历比试图逃避伤痛更巨大的痛苦时,我们的心墙就会打开了,因为我们不能再利用防卫来对付深层的内在痛楚。这种伤痛比任何事都能促使我们改变。

在“十二步骤”的治疗计划中有一句标语:“没有痛苦就没有收获。”另一个治疗标语说:“脱离痛苦的最好方法是亲身经历它。”

对我个人来说,我需要感到痛苦才会愿意跨出改变自己的第一步。如果你真正接受共依存的痛苦,且深深地品尝咀嚼,你就会愿意采取改变自己的行动了。

谈论痛苦、了解自己家庭的病态和采取改变的行动并不一样。改变的行动意味着放弃自己的控制,聆听他人的观点,并尝试以他人而非自己的方法去做出改变。

很不幸的是,我每次都是等到痛苦大得无法忍受时,才愿意接受他人的建议。

我在和酒挣扎了一年半后才投降,因为一直相信自己可以走捷径来治疗自己。最后,当痛苦到了难熬的地步时,我进入了奥斯汀州立医院的戒酒中心。我不喜欢这个地方,却也永远忘不掉它。我进中心6天后就出院并参与“十二步骤”的治疗团体。我曾参与这个团体,但并不真的相信它那一套方法。我知道自己需要帮助,但同时仍然否认自己有问题,因为我并不真的想戒酒。我的整个生活都围着酗酒打转,所有的朋友也都酗酒,矛盾的是他们大多劝我戒酒。

我曾以为“十二步骤”治疗计划对我来说太简单,我拥有神学及哲学学位,并曾在大学教授这两种课程,我认为我的问题比治疗团体中的任何人都要复杂,我酗酒是因为我有一个深沉及非常敏感的灵魂。这些当然都是废话,知识分子通常容易陷入最大的自我欺骗。

感谢上帝,我在团体中遇到了一些和我背景相似的

人。有一个姑且称为法兰的人对我来说特别重要。没有他,我不知道自己会做出什么事来。

后来的事实证明这个治疗团体是我生命的转折点。在那儿有温暖、仁慈、容忍以及对于诚实的严厉要求。可是“英雄”和“超级成就寻求者”的角色不断出来干扰我,让我又不知不觉地开始要求自己,要成为他们当中最优秀的一个人,成为完美的十二治疗步骤实行者。

## 我的康复经历

我慢慢地发现完美主义及控制欲把我的生活变成了一个混乱的战场。我必须投降及承认自己的无力感,也必须找回我真正的感觉。酒和药让我不再感到深刻的寂寞,也不觉得自卑,我的自我控制及大好人的角色让我逃避了害怕及悲伤。

现在,我对这些感受的防卫都瓦解了,自卑也开始出现。

多年来我生活在警戒状态下,以免在松懈时露出自己的秘密。在读神学院的那几年,我躲藏在黑袍下,由于长久地脱离真我,我已经不知道自己有多么孤单和空虚。

暴露自己是令我害怕的,但团体中的爱和温暖让这一切较能忍受。我真的无法相信在团体中发生的一切——当我越是坦诚地吐露自己最真实的感觉时,我越是被接

纳。至此我才发现做真正自己原是一件容易的事，控制及扮演虚伪的角色反而是消耗精力的。

这种醒悟是复原的第一步，我开始接受自己的限度及着手重整破碎的自我，我接受团体成员的回馈和反映，当团体接受我时，我也接受了自己。

## 我的新家庭

上述的治疗性团体成为我的新家庭，我的归属和依附之处，我们是一群彼此分担共有问题的朋友。在团体中，大家在平等的关系当中互动。每当我参加了聚会之后，都会感到自己又多了一分希望。

我无法了解为什么，因为除了分享彼此的经验或讨论复原的十二步骤之外，我们什么都没做。但事情往往就有那么神奇。

我现在知道那是怎么一回事：我找到了一个新家庭。这个新家庭有一些不同的规则——在这个家庭里犯错不仅没关系，甚至是被允许的；每个人都一样重要，没有谁在领导谁。这个家庭基于互相尊重、平等及严格的诚实，大家都可自由谈论自己的感觉。

我被接受是因为我就是我，而不是因为我的表现或成就，我开始找回我的自尊。每参与一次聚会，我就越能脱离我的面具同时也减轻了我原有的羞愧感。每当我诚实

地谈论自己(这是一个渐进的过程),我就能进一步粉碎旧有的家庭规则——我开始变得真实。脱离羞愧的唯一方法是面对及接纳它。

我相信每个出自病态家庭的人都需要寻找一个新的可归依的家。我们的问题来自和父母关系的破裂,这也是一项社会病态的产品,因为我们需要一个新的社会环境来治疗自己。

所谓一个新的家庭,可以是一个“十二步骤”复原因素体,或是“戒酒无名会”;它也可以是一个成长团体,一个不用教条来羞辱人的团体,也可以是一位心理指导人员,或一个可信赖的朋友。

## 寻回我自己

唯有通过上述诚实及真诚的彼此谈论和回应,个人才能寻回他失去的自尊。我内在的羞愧说我是个差劲、满身缺点及不值得接纳的人,但是,巨大的痛苦迫使我暴露真实的自己,我因而得到了爱和接纳——我找回了自我。

此外我也找回了我的价值感。

做为一个酗酒者及准备成为神职人员的人,我过着一种双重的生活。其中一个我,是每天祈祷及默想的修士;另一个我,却是偷偷把酒及毒品藏在房间到夜深人静才偷偷享用的人。

这种生活困扰着我,令我觉得自我分裂和虚伪,我做的是不合乎自己的价值观的。

一旦个人放弃了强迫性(沉溺性)行为,开始复原过程,他会立刻开始接纳及赞赏自己所相信的价值观。

## 复原的初步阶段

复原的初期阶段充满了痛苦,却找不到可取代痛苦的东西。

人一旦坦诚地面对自己,通常会对自己如此长期的自我糟蹋感到异常愤怒。个人也会经历到戒除化学药品后身体上的痛苦反应;在戒除其他的瘾时,则可能有情绪上的退缩反应,有些人也可能疯狂地渴望那些沉溺,或为了不再拥有而哀伤思念。

对于有性、工作、食物及宗教瘾的人来说,他们会迷惑到底要怎么做才是正常及安全的。因为他们不能完全停止吃、性爱、工作及信仰。这些都是难以回答的问题,需要时间及借着尝试错误来找出最适合自己的方式。

个人需要大量的耐性以及需要支持者的同行,最佳支持者是那些曾有相同的问题,目前却已康复的人,他们能提供示范、作为楷模。

这一切都需要时间。我估计第一阶段的复原大约须花上1至5年。

个人在此期间也需要许多和他人之间充满支持性的互动。复原是一个过程,我们的问题不是在一夜之间形成的,也不可能在短时间内改变。个人必须有信心克服自己的瘾头,及学习专心一意地过当天的生活。

专心一意的生活是任何复原及健康生活的关键部分,它向个人的任性顽固挑战。愿意吃苦、面对迷惑不安以及接受复原是一个漫长的过程,我们必须花许多时间才能取代旧有的自大妄想。专心一意地过日子也意味着个人愿意放弃控制欲,以及停止寻求伟大辉煌的成就。

意志力是生命的执行者及自由的核心。共依存的人的意志力往往受到损伤,被父母忽视或遗弃时所造成的情绪阻塞,不断地累积,以致扭曲了我们的推理、判断和知觉,我们的意志因此变得盲目及丧失决策的根据,在残障的意志的导引下,变得盲目和任性。

多年来,我的盲目意志告诉我:戒酒是轻而易举及随时可为的。我断断续续地尝试戒酒可以证明这一点。然而事实上,我可以暂时停止喝酒,却无法持续不喝。

来自不健康家庭的我们跟我们的意志之间,经常存在一个扭曲的关系。我们顽固又任性,以为自己可以控制所有的事物,包括他人的情绪及各种人际关系,我们的意志是混乱而四处乱窜的。

当我们的意志变得盲目、任性时,它即失去了和现实接触的机会。当没有可靠的意志力量来协助我们解决问

题时，我们会变得无望而倾向于极端。

我在团体中学到一件事，那就是生命中有许多事都不是我可以控制的。

任性则是相信自己可凭着顽强的意志控制生命中的一切事物。一旦个人无法控制某种事物时（即使那些是明显不可控制的事物），个人就会认为自己是个失败者。任性植根于被父母遗弃后所造成的羞愧。

**一旦羞愧不再只是一种感觉，而成为了人格的核心，个人便失去了和羞愧感之间的联系，因此变得自贬。**

在酗酒的那段日子里，我常被问到：“你难道不觉得羞耻吗？”每当回答这个问题时，我对羞耻心便采取更严密的防卫，以致我不仅注意周围的人，不让他们发现我的秘密，我甚至也没有机会去体会我自己的羞愧感或任何感受。

**我们必须先治愈我们残障的意志，才能找回真正的自己。**在找到一个新家庭的时候，我们也找到了一份互信的关系，从其中我们可更清楚地了解自己的真面目。

当我透过其他成员的眼睛看到自己时，我开始如同他们一般，接纳了自己；当我们接纳自己的同时，我们也接纳了自己的感觉。当成员越来越相互信赖时，我也越来越不再隐藏自己。我打破了沉默，和他人分享我的秘密，愿意暴露自己的弱点，表现出害怕、笨拙，以及目前生活中困窘的心情。

当我感受及表达这些感觉时，我的大脑运作得更好。

我们称此为“把大脑从当铺里赎回来”。

说真的,在我宣泄情绪之后,我的洞察力和领悟力变得更强,我开始信任自己的判断力及知觉,然后我开始有能力做理智的抉择。

专心一意、不求立竿见影与走极端、浮夸的生活方式完全不同。21年以来,我都只能暂时性地戒掉酒瘾,而未曾一劳永逸地戒除,正确来说是因为单靠一个人的力量,无法永远地戒绝;永恒的戒绝是一种浮夸的想法,矛盾的是,一旦我心甘情愿地接受我的有限时,我反而能控制我的生活。

## 十二步骤复原计划

这个计划很成功地帮助很多人停止了强迫性或沉溺性行为。我想简单地讨论十二步骤。

第一到第三步骤为:

1. 我们承认自己对某些强迫性、沉溺性行为已经无法控制,并且承认自己的生活过得一团糟。

2. 我们相信某种大于我们自己的力量能让我们恢复正常。

3. 我们决定要将自己的意志和生命交给真实的未来。

这些步骤鼓励个人接受自己能力是有限的这个现实,

因为治疗沉溺性行为的唯一方法即是投降,任何控制的企图都只会使情况更加混乱。这些步骤也谈到内化的自弃所导致的灵魂破产。

自贬的心态具有一种极端化的特质,比如说:“既然我犯了错而且有缺点,那么任何补救都是没有用的。”这种无望感其实是一种浮夸的态度,无异于自暴自弃;它束缚住所有的感觉并隔绝了理性和判断力。

个人在这种状况下只剩下盲目和任性的意志,对未来和真我丝毫不抱有任何希望。因此,上述步骤谈到我们要将自己的意志和生命交给真实的未来。

第一至第三步骤给了人们接受自己的羞愧感和弱点的机会;唯有这么做我们才能脱离自己所设计的监牢,放弃控制和防卫羞愧感。

**非常奇妙的是,我们唯一能赢的方法即是准许失败。**

上述步骤也让我们恢复了人与人之间的联系,一个自贬的人不能相信任何人是有目的的——当我连自己的父亲都不能信任时,我如何能信任其他人?上述步骤也要求我们去相信某一个人或某一样比任何人都重要的事物。

第四至第七步骤将带着我们由自贬走向健康的罪恶感。它们是:

4. 对自己做一番探索及勇敢、无畏的道德检查。
5. 对自己也对别人承认我们真正的错误。
6. 我们充分地准备好移走个性中所有的缺陷。

7. 我们谦虚地移走我们所有的缺点。

由于不怕接纳自己的羞愧感,我们可以好好地正视它。我们可以无畏地进行对自己的道德清查,以及诚实、不偏不倚地面对自我。

这一点让我回想起我是如何利用个性上的缺陷把羞愧感隐藏起来的,例如我的完美主义就是一种很有效的掩饰自卑的方法。我自认若不犯任何错误,就不会透露自己任何的弱点,而我的独特可以保持我和他人之间的距离。

愤怒也是使他人远离自己的方法之一。在愤怒中,我感受不到深藏内心的羞愧感,这些策略都是用来克服我被暴露于外的恐惧,这种恐惧也是来自自弃。

第五步是协助我们脱离自己所设的监牢。自贬爱好隐藏和黑暗,让自己走出藏匿之处、重见天日是克服自贬的最好方法。

第六及第七步骤则集中于教人如何放弃对自己的控制及顺其自然,继而真正了解自己的脆弱并愿意寻求帮助和宽恕。这是自贬的人无法得到的;自贬使人自认无权依赖他人以及获得帮助。

第八及第九步骤的焦点在于行动。这两个步骤领着我们经由健康的罪恶感来发展良知并对伤害作些补偿:

8. 我们列出自己伤害过的人的清单,并愿意改善情况。

9. 我们直接及主动地补偿这些受伤的人,除非这样

做会更伤害到他们或其他人。

内化的羞愧是无药可救的，它必须被具体化并及时释放出来。第一至第七步骤都在做此努力。一旦羞愧被具体化，它就还原成为一种感觉，然后可以对自己所做的一些事“感到羞愧”，却不认为自己是“差劲的人”。羞愧感推动我去为我犯的错做一些修正，它会引起我的罪恶感，继而勾起了我的良知。接下来我便可采取一些补救的行动。健康的罪恶感让我在犯错之后，尽可能地去修正。第八及第九步骤恢复了我的自尊，我因此变成一个有良知、能为自己的行为负责任的人。

10. 我们继续检视自己，一旦发现自己错了便立刻承认和更正。

这是一个保持进步的步骤，它要求我们和健康的羞愧感维持联系，这样表示我们是个有限度而非超凡的人。它也告诉我们犯错是正常、没什么丢脸的。在恢复了健康的羞愧感后，我们接受了自己的人性和限度，因此不必再扮演圣人，我们的健康意志也因此恢复了。

我将在第十一章里讨论第十一和第十二步骤，因为它们基本上并不属于第一复原阶段的主题。

当然，我并不是鼓吹自己的康复过程适用于每个人。没有人可告诉其他的人如何寻找真正的自我，因为每个人的成长旅程并不一样。

以上我所列出来的康复阶段，主要是依逻辑顺序所设

计的。在真实的经验中,很多事情进展不会如此地整齐及有序。当你有了整体概念后,你就能分辨人们正处于什么阶段,以及他们是否超前或者回头重新开始;人们可能以不同方式在不同时间进入不同的阶段。

即使如此,我所提出的有顺序的康复阶段仍具有其价值。我曾看到一些人在尚未充分经历初步阶段之前,就直接跳到第三阶段。也有人在痛苦的羞愧感还原之前便直接去做精神的治疗。他们大多维持了一阵子的进步后,又回到原本的强迫性、沉溺性生活方式,甚至变本加厉。

我在21岁时就进入修道院。我每天默想、祈祷(有时每天6小时)以及守斋。我维持了9年半的独身。如今当我回顾这段经验时,我的评估是:当时对这样的精神戒律我尚未做好准备,我希望老天能记下我那9年半的独身生活,并在日后给我一点奖励。

个人需要有强壮的自我界线才能面对第三阶段——放弃界线的要求。那些曾被性虐待及在身体和情绪方面遭侵犯的人,须先修补他们的自我界线,以期达到更敏锐的意识和察觉力。我在第一阶段里所形容的康复工作并不能修补自我界线,因为这需要更多的步骤。

康复第一阶段有些重点,兹表列于下:

1. 对痛苦投降——投降的意思是指放弃对自己的强迫性、沉溺性行为的控制并允许别人来帮助我;我也愿意尽一切努力去复原。

2. 依赖他人并透露自己的秘密——寻求帮助即等于愿意承认自己是个酗酒者、有药瘾者或性癖患者。这一点是很重要的,因为没有这些对自己病情的标示,你很难重塑自己。有一个复原计划的标语写道:“我们和我们的秘密同样病了。”

3. 皈依的需求:当你加入一个治疗团体时,你已远离孤僻,并愿意让人们来帮助你。你会接收到许多新的回应、温暖和信赖,并且开始相信你有能力,可以信赖这个团体。

4. 团体支持——你现在属于一个新的家庭,在这儿有许多人可能成为你寻找完整自我之过程的指导者。你能在这里接受有关沉溺性行为的教育及提高你对它们的察觉。你选择一个人做你的支持者——他是示范者及帮助你复原的指导者。

5. 体会无力和无法掌管的感觉——你在痛苦中经历这种无力感,当你“把自己的大脑赎出当铺”时,越来越能体会到这些痛苦的感觉。

6. 第一级改变——第一阶段是第一级的改变,至此你尚未对你的家庭系统开始任何行动,第一级改变是在某种行为方式下改变你的行为。你不再有表面的病态行为,此时你非常依赖团体,你还不能做自己的主人。

请把持住自己,不要对康复过程过分依赖。我曾看到有些接受精神或灵魂复原计划的人,把他们的指导者奉为

圣明。他们虽然停止了酗酒或吸毒,却又变得对他们的指导者上瘾。有些人可能没有任何瘾头却仍有强迫性行为,在“戒酒无名会”团体中,这是所谓“戒了酒的酗酒者”。复原中的人常对复原上瘾,因为他们尚未进入第二级的改变工作。

7. 接受限度——你不求立竿见影;你学习延迟满足自己的需要;你接受你无法改变的事,只改变你能改变的,并能分辨此二者的差别。你也接纳自己的能力有限。

8. 体验情绪——你不再是个心理麻木的人,而开始体会自己真实的感觉。你觉得笨拙——犹如初次有强烈情感的青少年。你为你的过去生气,你怀念美好的日子。你也觉得羞愧和困窘,你为过去的失去控制以及浪费掉的青春伤心。痊愈的过程必须重视情绪的发泄。你无法治愈你无法感觉的事物。

9. 浮夸心态的瓦解——你放弃了否认自己对强迫性、沉溺性行为的控制。你也放弃终有一天会有人带来完全救赎的空泛期望。你变得较实际,并对自己及他人都有较实际的期望。你变得幽默多了,因为许多事并非你想象的那么严肃。

10. 与自己合一——你看到他人真诚地接纳了你,于是也开始接纳你自己。你为自己的生命负起责任,并了解你的快乐完全来自自己。你也开始信任自己的感觉、知觉和需要。

11. 恢复了自己的价值观——即使处在迷惑及痛苦的羞愧感中,你仍对自己保有一分清醒及一致的感觉。长久以来你习惯生活在分裂中——活在与你的价值观相反的状况下,现在你很高兴可依照自己的价值观过活了。

12. 将羞愧具体化——你不再隐藏自己。你加入一个治疗团体,寻求帮助并愿意暴露自己的弱点。当你接受了自己内化的羞愧,你会发现自己没有想象的那么糟。你开始了解百分之九十五的羞愧来自你曾经被遗弃。羞愧现在变成了一种感觉,而不再是人格核心。

13. 严格要求诚实——你的支持者或其他团体成员当面质疑你的人格缺陷——例如完美主义、批判性、愤怒、操纵性、吹毛求疵,以及权力的追逐等。当你不诚实时,你会被严厉地质疑,逐渐地,你也能在自己不诚实时,马上意识到了。

14. 阴阳调和——你的生活越来越平衡,不再走极端。生活中的高低起伏也不再那么剧烈了。

## 本章摘要

——许多不健康家庭的子女年岁虽长,但心理发展却始终没有超越过青春期,甚至无法超越青春前期的成熟度。

——动物不能变成非动物,老虎也不能变成非老虎,

但我们人类却能被非人化：

让自己受制于外物和那些自己非人化的行为。

——脱离痛苦的最好方法是亲身经历它。

——我们必须先治愈我们残障的意志，才能找回真正的自我。

——十二步骤复原计划成功地帮助很多人停止了强迫性或沉溺性行为。



# 康复第二阶段：寻回自我

——粉碎原始的咒语

在大理石中，  
我见到天使，  
于是，  
我不断斧凿，  
让天使飞出来。

——*Michelangelo*

每个人长大后都会离开自幼生长的家庭，独立去扮演一个新的家庭角色，这是一个不易度过的生命关卡。

但你必须知道，破除原有家庭的符咒，并不意味着要批判父母亲，而是要彻底释放你心头的痛苦。

每个人的内心深处，都会有一个孤独的小孩——自己的缩影。拥抱这个小孩，会给你带来一种健康的意义。

每个人长大之后都会离开自幼生长的家庭。这是生命中的重要关卡,谁都不容易度过。这不只意味着要自谋计划,也意味着要打破对父母的幻想,独立面对分离与独处。

离家也意味着放弃我们在家庭系统中所扮演的角色,将潜意识里的自我防卫带到意识表层,以便能够转变它们。我们心中有层层的心理防卫,守护着我们那伤痛和内心寂寞的孩子,这个孩子主宰了我们的成人生活。内层的防卫则遮盖了我们最珍贵的自我核心。

倘若除去这些防卫,会引起深刻的情绪上的痛楚,这种情绪上的痛楚虽是应该承受的,却也是我们十分害怕去碰触的。

我们内在的孩子曾被遗弃,我们试尽一切方法要去补偿,却未能成功。这个内在的孩子永无止境地在我心中骚扰、不安,影响着我们的生活。许多伟大的文学家都用象征性的手法,来表达这种“无家可归、饥渴且贪婪的”追求。

华格纳笔下的文学象征乃是一个鬼船的船长,他受到永恒的自我诅咒,必须不断地在海上航行,每隔7年才能上岸一次,去寻找那唯一能将他从诅咒中解救出来的处女。

歌德的浮士德、唐璜,以及 Ahasuerus(流浪的犹太人),都被19世纪的作家用来作为永不得归乡及永无得到满足的象征。这些人物也代表了沉沦、出卖自己的灵魂及

受制于外界等行为。

救赎则以“永恒的女性”为象征——一位接纳、滋养，能用温柔来拥抱，为沉静的黑夜带来光亮的女性。在我们寻回自我的第二阶段的工作里，与追求这样一位女性象征非常相似。

第一阶段是再生的先决条件。我很难想象有谁能不经第一阶段而直接成功地完成第二阶段的工作。

在第一阶段的康复过程中，我找到了一个成熟、典范的家庭，我开始信任自己和他人，也敢于展露脆弱的内在自我。我从他人眼中看到了接纳，于是也开始接纳我自己。我觉得自己真正在这个人际关系的网络中有了归属感。我戒了酒，也开始放弃我个性中的防卫性。

我开始感受到自己的情绪，不再在人际关系上过分控制。我丢掉了空泛夸大的冒险犯难的幻想，好好地安定下来，珍惜每一天。我丢弃了对酒和毒品的依赖，也复原了损坏的意志及自尊。

这样的情况维持了 10 年。然后，我开始意识到自己的“共依存”问题。虽然我的酒瘾和药瘾已经戒除，可是更深层的问题却仍有待解决；我尚未真正解决的是我的病态中的病态——一切上瘾行为的核心及根源——所谓的“共依存”。

在戒酒 10 年之后，我发现自己仍具有高度的不由自主的强迫性现象。放弃不由自主的强迫性行为是第二阶

段工作的目标,等到我们能够完全意识共依存的问题而不再认同它时,我们就要进入康复的第三阶段了。

第一阶段的康复,让我们了解米开朗基罗曾说的有关“大理石中藏着天使”的名言,他说:“要凿开大理石,让天使飞出来。”一旦我们接受了自己是天使的事实,我们就有责任敲开大理石,让自己获得自由。

第一阶段的康复工作常常会带来行为的改变:停止暴饮暴食、性、不良的人际关系;不再疯狂采购、赌博、抽烟等。我们开始接受自己的限度,也脱去了外层的心理防卫,但是真正的问题并未完全解决,因为许多人又会开始另一种形式的上瘾:有工作狂的人停止对工作的狂热投入,但开始酗酒;抽烟的人戒了烟,但开始暴饮暴食;酗酒者戒了酒,但又开始有工作狂的表现。

有的人将第一阶段的康复本身当成一种瘾,利用治疗活动逃避更深层的内在空虚和恐惧。

我在休士顿的戒毒计划(Palmer Drug Abuse Program)中心担任辅导员的顾问时,就发现有许多求助者都是利用戒毒中心的活动来逃避责任,许多人狂热地投入这个戒毒计划以便不必去工作。

我们必须治疗共依存,如果我们真的要发掘核心问题,就必须开始钻凿大理石,这样才能释放天使。我们必须深入自己的内心,才能修补我们灵魂的破洞。

## 解除诅咒

第二阶段的自我追寻是一个解除咒语的过程。从幻想的魔咒中清醒是一个自然的过程；有些原始民族会举行一些仪式，表示少年开始长大成人，其中即带有解除魔咒的色彩。

美国亚利桑那州东北部的印地安赫必族(Hopi)为孩子举行的成年礼就是一个好例子。

这个仪式的重点是有一些戴面具称为卡西纳斯(Kuchinas)的神来拜访村落。仪式中这些神会为孩子说奇异的故事，并跳舞给他们看，也会用鬼怪面具吓孩子。仪式进行到高潮时，孩子们被带进一间小屋，等待卡西纳斯再表演一场舞蹈。在等待的时候，他们可清楚听到卡西纳斯越来越近的喊叫声。然而出乎意料的是，这些神进入小屋时都除去了面具恢复人形。这时孩子们恍然大悟，原来卡西纳斯是他们的父母亲所扮演的。

这种除魔的经验使孩子开始变得成熟而虔诚。可以让孩子由童年的神怪幻想进入清醒的成年生活。

**家庭的符咒是牢固有力的，有人将这种符咒与动物的本能做比较。因为家庭符咒对我们的影响，仿佛成了一种本能反应，也就是说家庭咒语是学来的，如同语言一般成为我们的第二天性。**

粉碎这个咒语是第二阶段康复工作的一部分。这是属于第二级的改变。

所谓第一级或初级的改变是指在某一些范围之内改变自己的行为,也就是在原来的行为模式范围之内,将一种行为取消并改成另一种行为。第二级的改变则为:改变行为模式——放弃不由自主的强迫性行为。当然这并不表示此时可以放心地回头饮酒或吸毒而不必担心上瘾,因为这些瘾品仍然造成生理上的依赖,十分难以革除。

在第二阶段中,我们要回顾被父母亲在心理遗弃时所造成的痛苦。这意味着不再使用某些主要的心理防卫,不再对我们的父母及家庭妄想、拒绝。

记得吗?这里所谓遗弃,包括剥夺孩子健康的自恋需求以及长久被忽略的依赖需求,还包括身体及感情上的虐待,和不得不卷入父母的冲突,甚至为了家庭系统而牺牲自己的成长,等等经验。

发掘小时候的初始痛苦,表示我们打算放弃某些心理防卫,不再在幻想中美化父母。这并不表示要批判父母亲,只是要找回自己当年不敢承认的痛苦之后,彻底释放它们。

## 把羞愧具体化

接受自己身上的内化羞愧后,我们要开始将它具体

化。这种具体化在第一阶段的康复工作中已经开始。这是一个漫长的过程(可能持续终生)。在这个过程中我们应该:

(1)把羞惭转变成一种感觉,而不再是我们人格的一部分;

(2)减低羞愧感;

(3)把羞愧归还给当年给我们的人;

(4)将羞愧的能量转化为积极的行动。

当我们说把羞愧还给某人时,指是“这些羞愧乃承自他人”。这种羞愧是某些重要的人通过控制、批评、完美主义的方式倾倒在我们身上的,也就是我们的亲人自以为是地使用毒性教条所造成的。

这种羞愧既是承自他人,就表示原来并不属于我们,是我们的亲人使用某些防卫策略在掩盖羞愧时,无意间加诸在我们身上的。

例如,一个妈妈对自己的生活状况很不满意,酗酒的丈夫给她带来很大的痛苦,她也为孩子的受苦感到羞愧。当她的痛苦太大时,就吼骂孩子,要他们去清理房间或洗碗。

在她充满了“应该”、“必须”及指责的言词之下,孩子受到了羞辱,成了替罪羔羊,仿佛问题全出在孩子身上。她把痛苦让出手丢给孩子,用羞辱孩子来防卫自己的羞愧,于是孩子就无辜地承担了这些羞辱。

把“羞愧具体化”的意思是：真正察觉及拥有羞愧的感觉，并进一步探索羞愧的来源。大部分内化的羞愧都并不属于承受者本人，必须物归原主，才能使承受者得回一个公道。

认识被遗弃的经验，以及察觉其中的感受，将它充分表达出来，乃是第二阶段康复的开端。倘若在童年丧失了健康的自恋需求，那么我们就不能以自己的真实面目去接受爱，这种创伤必须经过一种哀悼的过程才能痊愈。

哀悼可以修补我们的灵魂。由于时光不能倒流，我们必然为失去的童年和未满足的需求悲伤。哀悼是一种过程，是充分悲伤之后，将所有的遗憾还诸天地的过程。

哀悼始于震惊和拒绝面对现实，继而的反应是对痛苦的讨价还价，直到真实而强烈感受到愤怒、罪恶感、后悔、伤心、心痛，以致于最后不得不接受这些事实。有许多人都在震惊和拒绝而对问题的阶段停住不前，因而形成长期的忧郁。

哀伤的程度与时间要看在情感上依附对方有多深。一般而言，当双方情感很深又有高度的互相依赖时，哀伤就会很长，就像丧偶的伤心期约为2至4年，失去孩子伤心得更久，失去父母伤心的时间则较短。

第二阶段的成功有赖于第一阶段和康复状况，若不在第一阶段恢复内心真正的感觉，就无法进行哀悼。如果你是一个无法感觉的人，也就永远无法跳出心理麻木的状

态。

爱丽丝·米勒认为：“未曾感受到伤痛，很难获取到自由……当我们放下自以为拥有快乐童年的牵强幻想，才可以恢复活力和创造力……如果一个人察觉自己小时候并没有真正被无条件地爱过，只有在表现优异、成功以及拥有其他良好特质时才被喜欢，他会发现自己曾牺牲童年，去获取这种有条件的爱时，内心会受到极深的震撼……”

这样的觉察和体会是痛苦的，也难怪我们都要紧抓幻想，拒绝看到某些真相。我们会问：为什么要回到过去？为什么要再一次经历那样的痛苦？

事实上我们从未“真正”经历过这种痛苦。我们将父母美化，并使用我们的心理防卫去逃避愤怒、伤心和痛苦，然后我们又用僵化的角色及人格特质来避开逃避痛苦的行为；我们失去了在关键时刻宣泄感觉的机会。

我们失去了这个机会是因为我们小时候不被允许生气或悲伤，也因为体验自己的感觉是件太痛苦的事。压抑情绪的结果是情绪不再听我们的指挥。

**情绪一旦被压抑及否认，我们就不再是这些情绪的主人，而成为它们的奴隶。**

否认事实是自我欺骗。我们会忘记一些事情，但被压抑的情绪却会形成一股冰封的能量，在潜意识里操纵着你的生命。

强迫性(沉溺性)行为的定义就是不由自主、不能自

控。由于情绪能量一定要有一个宣泄出口,因而我们若非将它压抑住(在内在折磨自己),就是将它们转移到别人身上(例如:自己渴望亲密却感到羞愧时,就指责别人渴望亲密是依赖的行为)。

酒瘾是我发泄羞愧的一种方式。我喝酒原本是要让自己觉得快乐及避开羞愧的感觉,但每次喝醉以后,反而更感羞愧。

每当我在洗手间吐得一塌糊涂时,我总是悔恨万分;想要掩饰羞愧的行为却造成更多的羞愧。这种不断重复的不由自主的强迫性行为成了恶性循环,我借着这种方式发泄“被压抑及未解决的内心羞愧。”

唯一能脱离这种自我毁灭的办法就是面对痛苦。因为有所痛,方有所疗。爱丽丝·米勒说:“唯有在痛处哀伤,才能走向真正的康复之路。”

面对痛苦的方法很多,但没有哪一种是绝对正确的。几乎所有的心理治疗学派都提出了治疗法,但我希望你们特别小心那种只停留在理智层面的治疗法。我并不是说理智治疗法是无效的,只是这种治疗法在第二阶段的康复过程里无法发挥功用。

因为光是停留在理性层面,不管治疗者有多么高的技巧,都会让个人和他过去的痛苦经验之间保持分隔的状态,甚至会使分隔的状态变得更严重。

诚如爱丽丝·米勒所说:“问题不能只靠说和想就能解

决,而要靠真正的经历。我们所要的经历不只是那些成长后已被修正和掩饰过的经历,而是要重新进入童年的原始经历,去体验那些害怕、悲伤和愤怒,才能使这些经历真正得到超越和治愈。”

在我康复 10 年以来,我都用理性来掩盖我的痛苦而没有深入探讨我的感觉。我以为只要我不再使用任何改变情绪的化学药品,我就克服了沉溺行为。事实上我仍有其他严重的上瘾行为,我仍在控制一切,不和感觉接触,浮夸并有强迫性行为。

我和太太之间变得逐渐缺乏亲密感,而且我也没有真正知心的朋友。有一次一位心理咨询医生坦诚地指出我外表的做作和内在的寂寞时,我吓坏了,身为一位公众人物,我经常演讲,主持电视节目及从事心理辅导工作,这些对我来说是很好的防护。我得到许多奉承和赞美,我在“帮助”许多人,有谁相信我竟然是个道道地地的共依存者!我虽克服了酒瘾,却没有真正面对我的病根——我的“灵魂之洞”,也就是我内在那个深深影响我并且非常匮乏的小孩,我必须去经历那个孩子的痛。

**我的信念是:凡自认为是共依存的人,真正要脱离强迫性生活形态,都必须经过面对痛苦的过程。**

当我们真正接触到感觉时,惯用的不正常发泄情绪的方法和态度就会停止并逐渐消除。因为那些不正常发泄情绪的方法,常常是我们躲避真正感受的措施。一旦我们

敢于接触真正的感受,也就不再需要用那种虚假的措施来处理自己的情绪和感觉了。

## 你需要什么样的治疗师?

当一个人开始和自己的感觉接触,进入第二阶段的康复过程时,有不少人需要心理治疗的帮助。

如果我们的家庭是正常的,我们并不需要治疗。我们可以在适当的时机、以适当的方式,循序渐进地脱离父母形成自我。倘若我们的父母具有健康的自我概念,则他们已是我们学习独立的良好示范者,而且他们也会鼓励和期望孩子成为独立自主的人。

虽然并不是每个人都需要正式的心理治疗,但有不少人都需要。心理治疗可以提供我们所欠缺的良好的示范和反映。

你要牢记这一点:治疗的派别和类别不如治疗师来得重要。

马丁·卜伯(Martin Buber 犹太存在主义者)研究了各种治疗学派后下了一个结论:真正使病人能够痊愈的,不是治疗理论或特定的技巧,而是治疗师和案主间的关系。

我们共依存的毛病起始于病态的家庭关系,因此和治疗者建立起良好关系即是使人康复的因素;事实 and 任何人的良好关系都具有疗效。“交流分析”(Transactional anal-

ysis)的创始人艾力克·柏恩(Eric Berne)说过：“爱是天然的心理治疗。”

在选择治疗师的时候,你有权利在开始治疗前询问一切的问题。你可以询问他们在治疗共依存时,曾经遇见过什么类型的个案以及成功的机率如何;你也可以问治疗师是否认为他们自己是一个共依存的人,如果是的话,他们如何解决自己的问题;最后,你也可以了解他们对于团体治疗的看法。

为什么要问治疗师对于团体治疗的看法? 因为我认为大部分能有效治疗共依存的治疗师最终都会要案主加入团体,例如“康复十二步骤”团体、自助团体或是互动式的治疗团体(Interactive therapy group),我认为最理想的团体是上述三种团体的混合。

共依存者的问题,基本上与人际关系有关,因此可以在团体互动中得到帮助。长期的互动团体的主要目的是:提供一个让共依存问题自然出现的场所……互动团体治疗是让成员们发现自己在团体中的行为正是他们在日常生活中与人来往模式的翻版——例如对人缺乏信任、压抑感受、为了他人牺牲自己的权益、不敢告诉别人有关自己的故事,等等。当他们发现这些行为反映出一种习惯性及潜意识的模式时,团体就成了一个让他们实验不同行为的实验室。

在选择一个治疗者或团体时,下列几个评量标准可作

为参考：你对这个治疗师或团体感到安全及可信赖吗？你是否能够表露自己内心的秘密而不受到羞辱？因为心理治疗和团体也具有伤害人的可能性，也有人在治疗或在团体过程中被耻笑，而降低自我价值感。

在连续进行治疗的密集式工作坊中，可以探讨及处理压抑的感觉。我们在休士顿的“家庭康复中心”便提供这样的工作坊。在南达科达州的治疗中心提供一种非常有效、被称之为“家庭重塑”的工作坊，它是由萨提尔所创，让人用系统的方式回顾自己在家庭中学习到的行为模式，因而能深切地发现自己以及重塑自己。

我和洛杉矶的同事也共同主持一个工作坊。我们使用人生脚本(Life script)及家庭角色来协助人进入内心的“初始痛苦”。这个工作坊使用密尔顿·艾力克森(Milton Ericson)及完形治疗(Gestalt)的理论，主要着重于使残障的意志获得康复。我们的工作坊名称是“从强迫性行为到自由抉择。(From Compulsivity to Choice)。

我在自己的治疗过程中，采用完形治疗(Gestalt)及生物能(Bioenergetics)的技术。我也非常推崇将“交流分析”及“完形治疗”结合的方法。加州的鲍伯及玛莉·顾定(Bob & Mary Goulding)就是使用这样的方法，他们的成就也获得广泛的赞赏。

我知道有些人认为要探讨自己的感觉及面对自己的过程，并不一定需要正式的心理治疗或团体。这种想法不尽

正确,因为在我们的康复过程中最困难的地方是:我们必须瓦解自己的防卫系统。这个防卫系统使我们否定问题,而且由于这个防卫系统是在我们生命早期就建立了,并且逐渐变得自动化及潜意识化,如果不借专业协助,我们就很难打破,因为我们不可能去更改自己没有意识到的事物。

由于这些心理防卫是我们的盲点,因此我们需要一面镜子。在第一阶段我们需要他人的回应,第二阶段我们则需要从他人的回馈中了解自己如何逃避及否定自己的感觉。

在心理治疗中,有时我们会用一些方法让一个人停留在他的感觉中,不要逃离。这个过程是通过当面质询来进行的。当面询问是一种反映的形式,往往透过别人来观察自己没有发觉的非语言信息,继而看清自己所处的情绪状态。

我曾在一个团体中,聆听一位男案主形容他如何全盘原谅了他太太最近的外遇。但他说话时拳头握得很紧,声音也在发抖,于是我对他说:“当你说你完全原谅了你太太的外遇时,我看到你的拳头握得很紧,并且声音也变了。”这就是当面质询。

这位先生可以借此察觉自己的感受或拒绝接受我的回馈。另外两个团体的成员也给了这位先生同样的回馈,于是这位先生便有机会接触他从未察觉到的情绪。

在我自己的康复过程中也有类似的经验。

那一次我正在详细谈论有关自己酗酒时期的一些自我毁灭行为。我的脸上明显地挂着笑容，同时若无其事谈论一些其实是非常痛苦的往事。

团体中有一位成员要我重述痛苦的经验，并提醒我停止笑容。我开始不带笑容地重述往事，并在几分钟后开始哭泣。我脸上的肌肉已成为我用来逃避悲伤的防卫机制之一，但是我自己没有察觉。如果没有他人的回馈，我不可能直接面对非意识层面的心理防卫。

## 拥抱内心的孩子

第二阶段的康复工作不只是停留在重新经验感觉，重温过去只是一部分工作，第二阶段还需要对旧有经验进行修正，我们除了要找出隐藏在内心的孩子，还要亲自把他带大，使他长为成人。我们会有机会去拥抱这个孩子，并且做自己的“父母”。我们也可以以成人的身份去学习把他人给予的爱转成滋润自己的力量。

哀悼过去并不是“修正性的经验”，只是重新体验“被遗弃时的感受”。倘若要改变不正常的行为，我们还需要去认识这个行为背后的原因及意义，以便进一步用新的眼光、新的行动方式去应对。

我们所有的经验都深深地刻印在记忆库中，如同树木的年轮一般。我们的每一个发展阶段在生命进行途中都

不会消失。图 10.1 呈现了一个人类发展阶段的概念。

有些人在催眠状况下回到过去的岁月,这种实验清楚地显示成长阶段的经验在多年后仍保持完整。

长大后的我们,内心仍保留有一个婴儿、幼儿、学龄前及学龄的孩子,当然,在我们的内心也有一部分的思考和感觉是属于青春岁月的。

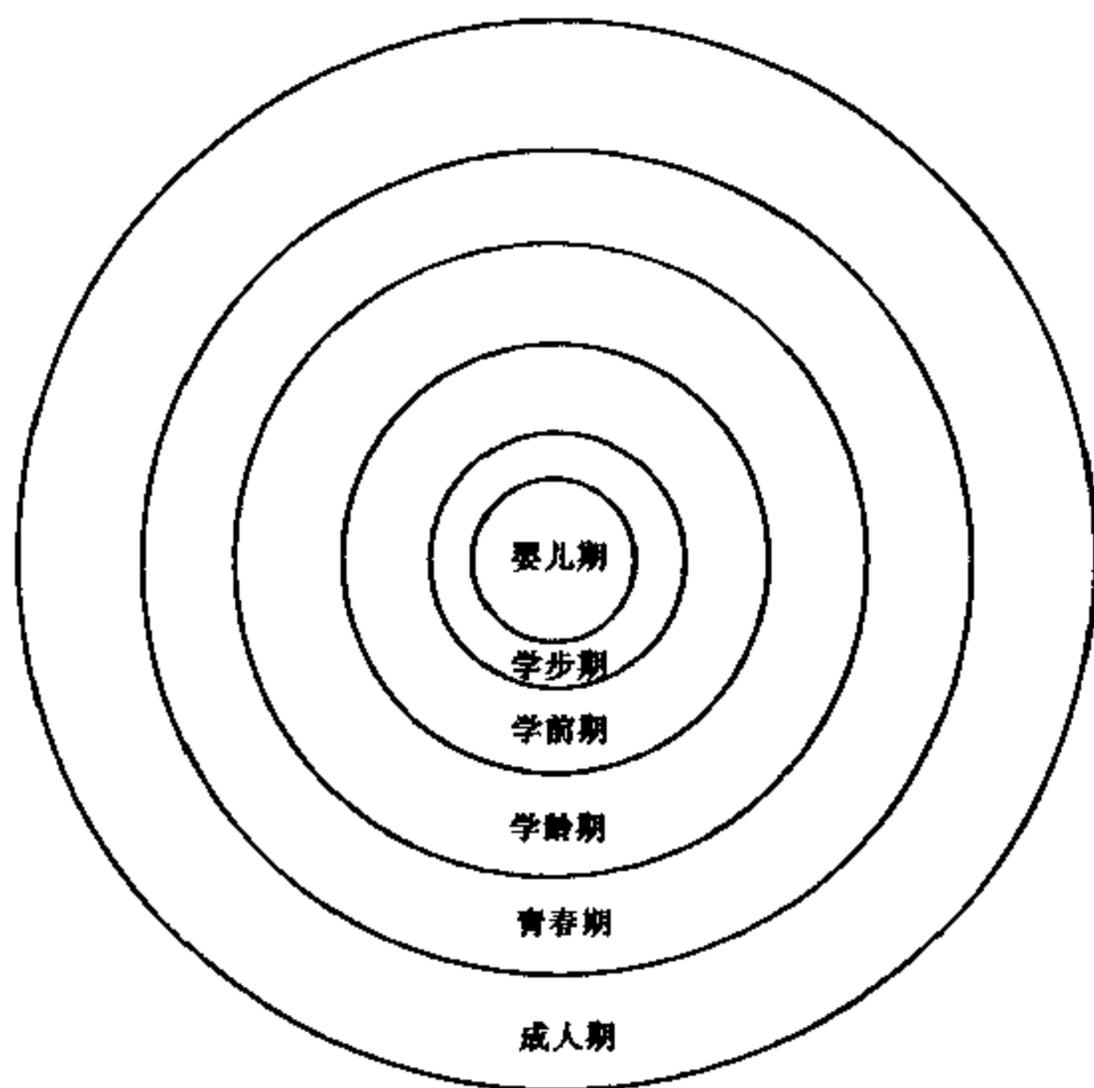
神经外科的实验研究也支持上述催眠的实验结论。当人脑的某一部分接受到电流刺激时,病人有可能感受到某一年龄阶层所特有的感觉、知觉和记忆。这些发现给柏尼(Eric Berne)所创的沟通分析理论奠定了基础。

柏尼的人格理论指出每一个人有三种自我状态——成人、父母和小孩。其中成人的自我状态(Adult Ego State)是指目前的理智生活,能够选择,并与现实生活保持接触;而父母的自我状态(Parent Ego State)是撷取父母的价值观、态度而未经省察、筛选;至于孩子的自我状态(Child Ego State)则涉及我们丰富的情感生活和童年时的感觉。

许多人都同意,我们曾经走过的童年至今仍在内心深处,保有完整的感觉、思考和欲望的能量。儿时心灵的创伤或需求未获满足,会阻塞我们的某些能量。受阻的能量大部分为被压抑的情绪。

所谓“修正性的经验”是要回到过去及释放受阻的能量,而且将受阻的能量打通,使它顺利地流淌出来。

图 10.1 发展阶段



例如,婴儿期的情绪需求是学习信任。如果这个需求没有满足,婴儿就会带着创伤走到下一阶段。没有学到基本信任的幼儿很难离开母亲去探索世界。以后每当他碰到一个全新及陌生的环境,婴儿期所造成的不安就会再度出现。

我所设计的工作方式要求每位参与者都必须再经历童年中各个发展阶段的体验,并对该阶段中的体验做一些修正。

修正的方法是通过如同家庭一般的小团体,在小团体成员间的相互刺激、相互学习之下,每个团体成员都有机会得到不同种类的反应,以及在该发展阶段之需求所应得到的适当回馈。

例如,在婴儿期我们都需要被触摸和被滋养,我们需要感到温暖及信任他人,我们需要听到一些话,如:“欢迎你到这个世界!”“我真高兴你在这儿!”“你可以依赖我!”“你有权利可以满足你所有的需要,而且别急,我不会催你!”“我真高兴你是个男孩!”“我真高兴你是个女孩!”“我想要摸摸你!”“我会完全地依照你原来的样子接纳你!”“我爱你的一切!”

在我引导这些团体时,我会叫一个人来到团体的中央,而其他成员则围绕着他、尽量地贴近他,每个人都一面用言语肯定他,一面轻轻地拍触他的身体。这样的过程伴随着催眠曲重复数次,而在中间的人都始终闭着眼睛接

受、感受和聆听。

我第一次进行这个活动时，没有想到会引起那样强烈的感情。在几秒钟之内，中间的成员就开始哭泣。由于许多成员都是我的案主，我了解他们的成长背景，我发觉那些哭得格外厉害的人，在自己的家庭系统中都是“失落的孩子”。他们不曾真正地被欢迎，也从未感受到婴儿所必须感受到的原始信任。

当我们有机会抚摸我们灵魂的破裂之处，我们可以深深地感受到那份伤痛。

每次我看到父亲和儿子拥抱时，泪水总会涌上我的眼睛，我心中也同时感受到一股痛苦及悲哀。

在我的工作室里，我让每个人都有机会经历一遍童年发展阶段，以便了解自己是否每阶段的需要均被满足。我们在团体中提供一些修正过的经验，也建议成员在生活当中寻求正当需要满足的途径。

例如，一个小时候曾被家人遗弃的孩子，当他要与别人建立关系、展开新生活时，他需要一位朋友的支持或家庭似的团体，能提供他温暖，拥抱他，支持他，或者带他出去吃饭（象征喂食的滋养）。他们也可以开始在冒险尝试新的事物的前一天把自己裹在毯子里，吃些有营养的小点心、互相按摩或洗泡泡浴等。这也就是以成人的方式来安抚自己内在的孩子。还有许多其他方式也可达到同样的效果。

在我的工作室中,我们也透过各种冥想和回忆来接触我们内在的孩子。

我要每个人都带一张他 17 岁以前的照片,借着内在的回忆来体验那个孩子,这样,自己和内心的孩子之间的联系才算是建立了起来。

我建议每个人告诉内心的孩子:“我,是你的未来,我比任何人都更清楚你的经历。”我也建议每个人告诉他内心的孩子:“在你生命里所认识的人之中,我是唯一永远不会离开你的人。”最后这一句是很重要的。

可惜的是,由于自贬,我们都放弃了自己,并且遗弃了自己内在的孩子。

这些经验及活动非常具有震撼性。多年前,我开始对我的案主使用这个方法,也在各种治疗场合中不断地运用。

我衷心地建议每个来自不健康家庭的人,每天花几分钟和自己内心的孩子做一些接触,我也建议每个人在皮包中或桌上放一张幼时的照片,我发现这样做非常具有治疗作用。

每当我受到挫折或处于极度紧张状态时,我就会看着我 4 岁时的照片,并且和我内心那个害怕的小男孩说说话。

这种做法带给我的帮助是不可思议的。

我并不是第一个研究“内在的孩子”的人,而是把许多

这方面的经验做了一番综合而已。我要特别推荐查尔斯·怀特菲尔德博士(Charles Whitfield)的书《治疗内在的孩子》(Healing the Child Within)。勒那(Rokelle Lerner)以及克利斯伯(Wayne Kritsborg)也在做同样的研究。

除非我们能够接触到那因为毒性教条而被遗弃的、充满生命力及纯真的孩子,否则我们无法恢复内在的生命。恢复内在生命是第三阶段——“发现自我”(Discovery Process)的基础。我们必须回到过去,并与失去的自己联系,才能发现真正的自我。

赶快去寻找那个纯真的孩子吧,它就在你心中!

## 离 家

除非与家庭分离,否则我们无法找到失去的自己。  
**“离家”意味着放弃那些使我们僵硬的角色。**

由于我们对家庭系统的忠诚,我们扮演那些僵硬的角色,而且多年未曾改变。这些角色曾带给我们力量和对事物的控制,但同时也让我们付出了惨痛的代价。

乔·科德特(Jo Courdet)说:“我们没有必要牺牲自己来换取爱。”

在这个世界上,每个人都是独特而珍贵的,我们生来就是要做自己的。然而,唯有摆脱家庭系统的指令以及父母对我们强制性的观点,我们才可能真正地做自己。

我们只有摆脱那些僵化的规则和僵化的角色,才能名符其实地做自己。也只有这样,我们才能以独立的成人心态更加真实地孝敬父母,热爱我们的家人。

离家表示脱离我们的家庭系统,也就是表示:不再对我们和父母的关系存有理想化的幻想。这样我们才能和他们建立真正自主而有选择性的关系。真正的亲密关系的前提是能够分开、独立及保持一些距离,在这个距离之下,彼此相爱与尊重。

在展开探索“内在的孩子”的旅程后,我们最先要做的是:和我们的家庭保持相当近的距离是很重要的。有些人可能因为过去被虐待的经验太过惨痛,因此再也不愿回到父母身边,其实那是另外一种损失。有一句中国老话说:过犹不及。

总而言之,第二阶段是一个宽恕的阶段,我们宽恕自己以及我们的父母。宽恕意味着付出爱心一如往昔,也就是说抛开心中的怨恨及释放那束缚已久的能量。我们可以爱那也曾经深深受伤的父母,他们也曾经是孩子,是凡人,我们不再把他们当成神秘及法力无边的神。

**唯有在心理上脱离父母,我们才有希望真正和他们建立关系。唯有打破家庭对我们施予的咒语,我们才可能过自己选择的生活。不打破这符咒,我们的生命就成了家庭代代相传的问题的牺牲品。**

第二阶段的康复工作常会带给我们一种所谓的“幸存

者的罪恶感”(Survivor's guilt)。我还记得自己在进行这一阶段的康复工作时,曾对治疗师说我觉得自己犹如一个抛弃伙伴自己逃命的胆小鬼。

这是一种什么样的感觉呢?

我的母亲、弟弟、妹妹和我都经历了许多惨痛的遭遇,只有我逃脱了。有很长一段时间,我花了许多力气要让他们也一起接受治疗。每当我自己有成长和进步时,我都有很深的罪恶感。我认为我的成功应与他们一起分享。经过许久的治疗之后我才了解,自己有权利拥有快乐健康的生活。我开始领悟到:自己有权利达到自我实现,做一个独特的我。我可以跟他们不一样,虽然我深爱他们。

上述的罪恶感是家庭系统出了问题的病症。罪恶感是共依存的掩饰以及我们缺乏独立及界线的象征,因为在不健康的家庭中没有人可以拥有自主和脱离的自由,亦即没有人有权利跟其他的人不一样。于是,表现得自主及特殊就是一种错误,这会引发我们的罪恶感。我至今仍然时时有这种感觉。

帮助自己的家庭没有什么不对,如果这是出于自由的选择而非强制的义务或无意识的束缚的话。

我爱我的母亲,我也曾对临终前的父亲说我爱他,对于父亲我已解开了我与他的心结。我也爱我的弟弟和妹妹,也正因为如此,我拒绝对他们扮演监护人、小父亲或英雄的角色,因为扮演这些不真实的角色只会使家庭的病态

问题更严重和持久。

蕾妮(Renee Fredrickson)是一位乱伦研究权威,曾有人问她:“如果可以给案主送礼物的话,你会给什么礼物?”蕾妮回答说:“我会给他们一份勇气,让他们停止解救自己的家庭。把父母们交给他们自己的命运去安排吧!”

蕾妮说的是第二阶段康复的重点。破解家庭咒语的意义就是:瓦解自己对于家庭的病态依赖和妄想,把精力放在解决自己生活的问题上,而不再一味想要解救自己的家人。有些父母从未为自己的生命负起责任。孩子自小放弃了自己的童年去照顾父母的需要后,个人有权利(应该是说有责任)去专心面对自己的生命。这也就是说,不再一直为父母担心和努力拯救他们,把他们交给他们自己的命运的手中并信任他们的命运,或许是最为明智的做法。

在第二阶段的康复过程中,我们再度品尝童年的痛苦及拥抱内心的孩子。此外,还要注意一些事项,以便维持治疗的成果。

## 乘胜追击

治疗达到某些效果之后,我们还需要继续监听内心父母的声音,才能维持治疗效果。这些内心的声音包括了:“你要完美。”“做个坚强的人。”“取悦我!”“再多努力一

点!”以及“快一点,你就要落后了!”

这些声音源自过去自贬、羞辱的经验,我们必须认识这些声音,听到它们的对话,还必须学习新的自我肯定态度,来面对那些充满压力的内在语言。

我们有时候会瞧不起自己,这与内在的自我形象有关。如果我们的自我形象是充满缺陷的,又有过许多被羞辱的记忆,那么羞惭便深深刻印在我们的脑海了,因而我们必须非常努力才能让自己在治疗之后,不再度掉入自贬的陷阱。

亲爱的朋友,让我再次提醒你,康复不是一段简短的过程,也不是一件立竿见影的事。

你也许是在参加某个团体进行治疗或一间工作室里开始你的哀悼过去,但是哀悼本身是一个过程,会持续许多年。一旦你接触到内心的孩子并许诺要真心陪伴他,治疗的工作便真正地开始并会一直进行下去。

**爱的意义是要克服怠惰及愿意付出时间和注意力。拥抱自己失落的内心孩子是自爱的开始;这是对自己的终身承诺。**

记住,在所有你认识的人当中,你自己是你唯一永不会失去的朋友。

## 本章摘要

——我们必须深入自己的内心,才能修补我们的灵魂

破洞。

——发掘小时候的原始痛苦，表示我们打算放弃某些心理防卫，不再在幻想中美化父母。这并不表示要批判父母亲，只是要找回自己当年不敢承认的痛苦之后，彻底释放它们。

——惟有在痛处哀伤，才能走向真正的康复之路。

——真正使病人能够痊愈的，不是治疗理论或特定的技巧，而是治疗师和案主间的关系。

——每当我受到挫折或处于极度紧张状态时，我就会看着我4岁时的照片，并且和我内心那个害怕的小男孩说话。

## 康复第三阶段：返朴归真

——走入真我

放弃你所熟知的，你将知道得更多，  
不怕失去生命，你将获得更伟大的生命。  
离开亲戚朋友，去领受更大的爱，  
去寻找一个地方，  
比家更温暖、比地球更宽大。

——*Thomas Wolfe*

最后,我们的快乐要到内在的心灵和生命  
中寻找,记住,——快乐家园永在心中。

精神生活是人类本质的一部分,它界定了  
人类天性中的一切特点。

没有什么事是必须做的事,只有必须做的  
一个人,那就是你自己。

年龄会带来智慧,在我们一步一步度过生命的关卡,且克服了重重危机之后,智慧的最佳定义该是在事物中分辨轻重的能力。依靠智慧我们能看见事物的全貌,而智慧需要足够时间的孕育才能累积而成。智慧能从各个角度看事物,让我们从整体来了解部分。

斯里·奥罗比尼(Sri aurobnr)也说过类似的话:“我们必须达到认识最高峰之后,才能真正了解低谷。”

在第三阶段中,我们将走完自我康复的旅程,这一个阶段的境界不同于两个阶段。我们不再做准备工作,而是直接面对我们的目标——完整的自我。在这个过程中,我们更能看清楚什么是我们沉溺性生活方式中的核心问题。

“十二步骤”复原计划的最后一步为:

“在实行了这十一步而获得了灵魂上的醒悟后,我们要试着将此重生信息带给其他仍在沉溺中的人,并在生活中全面实行所学的原则。”<sup>①</sup>

在这个步骤里,我们更清楚地看出:沉溺性行为的核心是灵魂的死亡。其依存是一种灵魂上的问题,走出沉溺将带来灵魂的觉醒,而这种觉醒将在今后的生活中恒久地维持下去。灵魂觉醒之后,我们对事物会有新的观点及新的体验方式。

第三阶段是灵魂觉醒的阶段。

① “十二步骤”复原计划的第十一步讨论祈祷和默想,在持续的默想中,产生一种新的精神能力。

在这个阶段里,只要愿意认真地去探索及发现,我们会进入一个陌生的境界。过去我们的自我意义(egoic meaning)都取决于我们的行为好坏及成就高低,在第三阶段里,我们将超越自我(ego)及自我层面所着眼的意义。

我们将不再完全注意“做什么”,而把关心的焦点放在“是什么”。它让我们开始了解自己存在的本质——我们的真我。

马斯洛(Abraham Maslow)一生都致力于研究人类的最高潜能以及了解人性的伟大,他投注精力研究他所谓的自我实现以及高峰经验。

他的结论是人类有一个像金字塔形状的阶层性需求。他称那些最基本的需求为“缺乏性”的需求,而我则愿称它们为“依赖性”需求。在本章之前,我也曾讨论过这些依赖性需求未获满足所会导致的问题。

马斯洛认为一旦这些依赖性需求获得满足,个人便能接着追求更高阶层的需求,他称之为“存在的”需求。这些较高层次的需求,与个人的自我统治、自主、正义、真理、善良、美丽、终极意义以及智慧相关。

“依赖性”需求及“存在性”的需求是彼此相关连的。我很难想象一个饿着肚子的人,会有心情去追求正义和真理;或是一个在爱和亲情方面缺乏的人,会关心自主或自我统整的问题。

马斯洛认为每一阶层的需求都由某种意识认知掌管。

较低阶层的需求是属于自我(ego)的掌管范围,而较高阶层的需求则为合一(unity)的意识所掌管。图 3.1 中,呈现了有关人类意识的理论。我们可以立刻了解:能否走入真我与个人对自我问题的解决与否有着密切的关系。许多学者和专家早就提出了这一点见解。

贾桂琳·司摩尔(Jacquelyn Small)在她的《转变者》(Transformers)一书中曾说:“自我会不断地把我们带到过去那些需求未曾满足的阶层,直到需求被满足了为止。”

童年依赖性需求未被满足所产生的问题,是我所谓的“小大人”的问题。一个内心存有未满足的成人会一直受其干扰,而以不健康的手段去满足那些需求。

在第二阶段的复原计划中,我们发掘出这些需求并提供一个以成人方式去满足它们的空间。一旦自我不再饱受困扰而获得重建之后,个人就能自由地超越自我。

在我们走在自我完成和自我整合的道路上时,自我必须被超越。自我代表着我们受限制或狭窄的意识。自我的目的是在于适应环境、克服问题,好能获得生存,我们借着它与未来世界相处及满足我们的依赖性需求。要胜任我们的生活,我们必须有稳固的自我界线。过度敏感的共依存者,生活常常充满痛苦和威胁不安。倘若我们的自我界线仍然脆弱不堪的话,我们做梦都达不到第三阶段——一个发现真我的阶段。

## 心灵的旅程

我们破解了家庭的咒语，并哀悼我们的过去之后，可以开始我们心灵的旅程了。

当我们的自我界线足够稳固时，世界就不再具有威胁性，因为我们知道我们可以照顾自己，也知道自己拥有足够的内在资源去应付问题，因此不必经常生活在紧张、警戒当中。在这样的状况下，我们的自我才有闲暇去做超越自己的工作。超越自我事实上是一种心灵的旅行。

这段心灵的旅程也是一种朝向真我迈进的旅程。没有这一趟路程，我们将无法了解自己真正是谁。其实，真我的存在以及终极的自我，是限于家庭角色、更超越于性角色之外的。真我无法由外在世界去发现，它只能从内在生命的静默中去聆听。

第三阶段的旅行仍要料理来自过去的未了事件(unfinished business)，否则我们的自我仍然难以超越。

## 自我以外的生命

马斯洛认为有足够的证明可以让我们相信更高意识(higher consciousness)的存在。作为一位心理学家，他认为精神生活是人类生活的核心。他写道：“精神生活是

……人类本质的一部分，它界定了人类天性的特点，没有了它，人类的天性就不复完整。”

最近有许多学者们相继探讨高层次意识的现象。包括旧金山的朗力·波特、神经精神医学中心(Langley Porter Neuropsychiatric Clinic)的肯·佩勒提尔(Ken Pelletier)、艾玛和爱丽丝·格林(Elmer & Alice Green)、罗素·塔格(Russel Targ)、杰拉德·普道夫(Gerald Putoff)、布鲁·乔依博士(Dr. Brogh Joy)卡尔·普里布林姆(Karl Pribrim)以及弗里兹·卡布拉(Fritz Capra)等。格林夫妇及佩勒提尔都是从事研究工作的心理学家；卡尔·普里布林姆是一名脑生理学家；杰拉德·普道夫及卡布拉等人则为物理学家；布鲁·乔依博士是一名医生。

## 超越自我

这些科学家们对于人类所具有的高层次意识力量达成惊人的共识，他们共同的结论是：**完整的人类意识远大于狭窄的自我意识(Ego consciousness)**。他们都同意有一个凌驾自我的更高层次意识(higher consciousness)的存在。

世界是一个系统，我们是这个整体的一部分，而每一个人也是一个综合各部分的整体，因为每个人本身都是一个宇宙。这是所有宗教大师们许多世纪以来一直在教导

我们的。自我使我们与宇宙之间产生了隔离和幻觉，一旦超越了自我，就再也没有了隔离感，而可达到天人合一的境界了。身体和心灵不再是对立的存在，而是相通且互相影响的。

我们曾以许多篇幅讨论感情以及客观存在对人的影响。很明显，担忧和焦躁都会严重影响我们的身体。有人说约有百分之六十的疾病和压力有关，并且可借松弛技术来加以控制。

## 放松对自己的控制

如果心灵和身体是相通是互相影响的，我们便可以练习用更深沉有力的方式去运用身体，以掌握心灵。学会放松自我控制的有效方法之一。

我们的潜能不只限于寻常的自我意识所知道的，为了寻找真我，我们必须超越这寻常的自我意识。如果我们真正接纳和相信这个论点，就能完全转变个人的生命。

这种结论的前提是：

1. 许多重要的智能活动都在意识察觉之外进行，例如生理回馈、梦、直觉、家庭系统、角色和自我防卫等。

2. 暗示及自我暗示的力量远大于我们一般的假定。我们都早在婴儿期就被施予的类似催眠的“咒语”中生活，这个“咒语”往往来自我们的原生长家庭及文化中，

是在不知不觉中承自他人而深深影响着我们的。

3. 我们会抗拒自己最渴望的事物。言语上的自我防卫、否定事实、妄想、固定角色等等都阻止我们接近高层的意识。

4. 每个人都有直觉的能力和创造力,也有能够自我整合、自我组织的心灵。

5. 高层次的意识和任何其他形式的意识都有关系。

6. 毫无疑问,富有创意的潜意识的心灵,为我们的生活设计了一个“蓝图”。当我们回顾以往的生活时,可以清楚地看出自己的生活并非漫无目的,而是有计划地前进的;而我们可以自由决定是否要遵循这个计划。

7. 倘若我们愿意遵循这个计划,可以预见的是:我们的行动将与周围人的最终幸福和谐不悖。

8. 我们不必担心在自己需要时,会没有所需的资源而无法施行以上的计划。爱因斯坦说过:“心灵和物质都是一种能量”

9. 清醒的生活,是一个经常冥想、祈祷、富有创意直觉的心灵所做的选择。

10. 我们若想听到未经扭曲的内心声音,必要条件之一是对事物持有开放的心胸。规律的默想、祈祷和逐渐超越自我亦属必须的步骤。

——以上十项摘自威理斯·哈曼(Willis Harman)的研究。

## 未完成的自我需求

在第三阶段,我们要走过“自我”,朝向完整的“真我”。

然而,在此旅程中,我们需要先有强壮而健康的自我;先使自我不纠缠在过去种种未了结的事件中才行。

我们想要活出真我就必须超越自我,然而对于自我的种种需求,我们必须真的走入个人及人际层面,才能渐渐走过和超越,只用忽略或回避的方法毕竟无法解决那些未完成却需要完成的事。

许多人在自我结构还不坚实、尚不能成为扩展的基础以前,就急急忙忙地跳进祈祷、默想、梦的解析及其他精神方面的自我改造。

我看到许多人在自己仍具有高度共依存心态时便成为精神境界的拥护者,甚至成了精神医师,于是又为自己制造了另一种形式的妄想和自我欺骗。

个人在这样情形下很容易对于某一种意识层面中的亢奋状态上瘾,灵性方面的事因此也成为强迫性、沉溺性行为的目标。

另外有一点必须提到:那些处于高层意识的人,有时看来似乎不太正常,对于生活在自我意识层面的人来说,前者显得怪异而难以理解。例如,耶稣、甘地、圣女贞德、史怀哲及德勒莎修女等人,在他们看来都很怪异的,因而

难以弄清全心全意为理想献身的行为与沉溺性行为的区别。

好在我们当中大部分的人都不必为这种神圣的事太过操心，所以一般而言，我们必须做的就是在进入高层次的、天人合一的意识之前，先能超越自我。

## 信念的力量

我们的生命决定于我们的信念。在我酗酒的那段日子里，我相信我的生命和快乐是决定于外在力量的，于是我也做出符合该信念的选择。**错误的信念导致错误的抉择**，最后便会制造出一个和自己的错误信念一致的世界。

在去年的圣诞节，由一个亲身体验的事件中，明白了信念形成世界观的道理。

我和一位朋友以及他的叔叔一起去一家购物中心购物。这个购物中心在假日里是休士顿最拥挤的一个地方。那里交通紊乱，从我住的地方到那儿只有6英里，开车却要花上40分钟。

我的朋友是一位非常温和有爱心的人，拥有感染性的微笑，他爱人类并认为人基本上是善良的。他开着车在20分钟内就将我们送到那个购物中心。他挤开人群让我们通行时，一直带着迷人及礼貌的笑容，他的信念为他制造了一个温和而友善的世界。

回程时是朋友的叔叔开车。他是个严肃的人，他相信：“人都不是什么好东西”。结果我们花了 20 分钟才离开那儿的停车场！他鄙视地看着别人并粗暴地对其他人叫骂，没有人愿意给他让路。最后，有一位和善的老太太让了路，他居然对她作了一个粗鄙的手势！

他不仅制造了一个符合他信念的世界，而且在有机会改变他的信念时，予以拒绝。

我们的信念决定我们生活在什么样的世界里。我们经常把我们的感觉和态度反映给周围的环境，换句话说，我们的内心信念创造了我们的外在世界，而不是我们的外在世界决定我们的内心信念。我花了 42 年的时间才了解这一点。其依存之所以是灵魂的病，就因为它认为个人的快乐源于外界事物，如金钱、权力和性，而不是内心信念。

第三阶段的旅程即是带领我们去探索内在的王国。这样的过程需要一些精神的纪律，包括前两个阶段所要求的决心、承诺及不急于改变的态度。

如同第一阶段里，个人需要一位支持者，在第二阶段需要团体或治疗的支持，在第三阶段个人则需要一位精神上的导师，这样的人或许可在小团体中找到。他可能认识一位他想接近的指导者并寻求他的支持或指点；也可以寻找一位牧师、神父或一位有宗教信仰的好友来协助。

我必须强调的是，信仰并非只是生活中的调剂品，或只是一件有空或有兴趣时才做的事。

我们是正在做尘世之旅的精神实体，而灵性是我们的本质。

如果人类本质上是有灵性的。那么灵魂层次的伤害即意味着我们的灵性被侵犯。

当我们的父母未能勇于面对他们自己羞愧感时，他们仿佛自以为是圣人。父母表现得羞耻时，我们被迫去承担他们的羞辱而变得自贬，我们的灵魂因而被谋杀。倘若父母对孩子施虐，后果共就是出现于孩子身上的共依存。

## 沉溺所带来的非人化(False Gods)

沉溺本身具有偶像崇拜的特色，不管这些偶像或神是由工作、金钱、毒品、情人、配偶、孩子、赌博、吸烟、性、食物或是其他沉溺性行为所代表，它们都深深吸引着它们的信徒——沉溺者。

沉溺者在上瘾时，会有带来救赎感觉和与天地合一的短暂时刻。它所提供的刺激及改变情绪的功效，让上瘾者暂时感到已克服了内在的分裂和疏离感。在那一刻里，人是飘飘欲仙及心醉神迷的，我们觉得和自己又合为一体了，那些哭泣、寂寞、痛苦和羞惭都暂时消失了，也感到狂热及与我们的“神”合而为一。

然而这种经验和真正的信念所带来的恒久喜悦平安是截然不同的，这种瘾(或伪神)所造成的兴奋感是一种假

象；在狂热与兴奋消失之后，苦痛和寂寞更为深重。

## 内心的生命

一旦我们开始探索心灵的旅行，巨大的改变就会发生。内心会充满一种新的平和与宁静，感觉内心的生命完全属于我们自身：它可以完全依赖自己，而不依赖外在的事物生存。在体验到这个新生命后，我们可以信赖它而不必担心它会像以前一样地轻易消失，也不需要再借助外在事物来使自己快乐，我们自己就可以制造那些美好的感觉。

我们要学会运用自我的意识，安静下来修心养性，但又不能操之过急。心静之后，洞察力自然越来越强。我们一旦体验了真正的平安快乐，个人就再也不会留恋由沉溺、上瘾所带来的短暂喜乐。对于平安喜乐、万物合一的渴望表示个人正向其内心的快乐家园前进。

## 我的故事

以我个人的例子来说，我现在开始领悟到以前所经历的一切都是必需的。我必须经历酒瘾的折磨，才能了解沉溺性行为所造成的痛苦。由于来自一个病态的家庭，我才能了解那些导致家庭病态的规则。这些经验使我今天可

能在这里和你们讨论家庭问题。

如果我的父亲不酗酒，如果我的家庭没有问题，我绝对不会制作有关家庭问题的电视节目，更不可能写这本书。我的生命注定要受苦，而受苦能扩大我的意识范围。

布鲁依(Leon Bloy)曾说：“在我们的心中，有些部分是个盲点，仿佛不存在一般。唯有通过痛苦我们才能洞察这些部分。”

没有受苦的经验，无法真正了解病态的家庭系统，也无法为充满沉溺性的社会做见证，更没有机会亲身经历复原的过程，并勇敢地向毒性教条挑战。从真我的观点来看，我的生命是完美的。

**我曾失落了内心那个纯真的孩子，而又找回了他，也就由此开始发现真我的旅程。**

在我越来越接近真实的自己时，我的自我察觉能力日渐增长，自己和自己的挣扎越来越少，很少为自己的行为而争战不休，我发现惟一胜任自如的事就是做我自己。成长和转变的路越来越容易走，诚如史摩(Jacquelyn Small)所说：“没什么是必须做的事，只有必须做的一个人——自己。”

我对自己的存在有了更深层的领悟，它对我的影响非常大，也带来我精神上的成长。真正的我存在于我的内心，与我的性别角色、家庭角色甚至我的任何成就都没有关系。

多年以前,当我还在修道院里时,我读了许多和我现在所写的有关的书籍并且深受其影响。

我记得当时读了马斯洛的有关自我实现者的特性,包括享受独处及不介意别人心目中的形象的论述。他形容完成自我实现的人,喜欢倾听别人对他们的意见,但很少受其影响。此外,在他们眼中再也看不到截然相对立的事物。

他们的意识是和谐一致的。对他们来说,工作和游戏没有两样。他们天真而有赤子之心,也就越发成熟;越是独立自主也就越发合群。

如今,我渐渐了解自我实现的意义。

**今天的我是属于我自己的,而我愿为自己的生命和行为负责。我为自己而活——我也正是为此而来到这个世界。**

这段路途何其漫长——从被放在担架上送进医院的戒酒中心,到如今进入高层次的意识;这段路途何其遥远,然而早在那段沉溺于酒精的岁月里,这一切的努力历程其实早已开始进行了。

我早就在寻找真正的我了,只是自己浑然不知。我渴望着那种天人合一的境界,还有那种与宇宙同游、羽化登仙的奇妙感觉。只是当时我的控制欲和任性,使我误以为达到了那种整而合一的境界。现在,我终于知道:那只不过是一个可笑的错觉!

现在我不再害怕进入自己的内心,也不再因为改变熟悉的方式而焦虑,我所体会到的喜乐可用汤马士·吴尔夫(Thomas Wolfe)的话来形容:

**放弃你所熟知的,你将知道得更多;不怕失去所拥有的生命,你将获得更伟大的生命。**

**离开你亲爱的朋友,去领会更大的爱。**

**去找寻一个地方,比家更温暖、比地球更宽大。**

对于这一切,我要再加上几句话:亲爱的朋友,请你也去用心寻找,找一个永不被遗弃,永不再孤独,且不必被完美主义驱策的地方。

**这个地方就是你的心灵。**

## 本章摘要

——精神生活是人类本质的一部分,它界定了人类天性的特点,没有了它,人类的天性就不复完整。

——我们的生命决定于我们的信念。

——今天的我是属于我自己的,而我愿为自己的生命和行为负责。我为自己而活——我也正是为此而来到这世界。

——亲爱的朋友,请你也去用心寻找,找一个永不被遗弃,永不再孤独,且不必被完美主义驱策的地方。

## 译后记

人有时候是很奇怪的,对某个事物经历得越多,倒反而越糊涂,越弄不明白是怎么一回事。

就比方说家庭。我们每个人都从家庭走出来,也将回归家庭,无数悲欢离合、喜怒哀乐的故事在家庭里不断演出,千万年来莫不如此。可以说,我们对家庭简直是太熟悉了。

可是,有一个看似简单得再不能简单的问题却不是那么简单地容易回答的:家庭是什么?

是丈夫和妻子再加上一间房子么?显然不是。家庭是社会的细胞?这似乎是学者的说法,离普通老百姓太遥远。又有人说,家庭只不过是婚姻和孩子而已,这同样把问题简单化了。

照我看来,家庭是一本读不完的书,很难用三言两语把它说得透彻明白。因为我们每个人对于家庭的具体感受是千差万别的。在有的人看来,家庭是温馨甜蜜的小巢;在有的人看来,家庭是梦魇丛生的地狱;更多的人则对家庭怀有

千丝万缕更为复杂的感情,不是仅用一个“爱”或“恨”字所能概括得了的。家庭,是一本永远读不完的书。

最后,需要指出的是,作者约翰·布雷萧毕竟是一位神职人员,世界观是唯心主义的。他在书中人夸大了精神的作用,这在第十一章表现得尤为明显。但这并不妨碍我们从中汲取合理的一面,因为唯物论并不否定精神的作用,只是不能颠倒了物质与精神的关系,在虚无缥缈的冥想中寻求解脱。

杨立宪

1999年2月于北京西郊

版权  
前言  
正文