

母女戰爭 STOP

The New Don't Blame Mother :
Mending the Mother-Daughter Relationship

重塑母女關係

Paula J. Caplan / 著

蔡素玲 / 譯

UNDERSTANDING



心理出版社

母女戰爭 STOP

The New Don't Blame Mother :
Mending the Mother-Daughter Relationship

重塑母女關係

圖 親們太常因為我們自己的問題受到指責，Paula Caplan明白指出我們這麼做是錯的。她揭露那些橫亘在母女間真實的痛苦案例，並且告訴母女們如何重新評估她們之間的阻礙，重審彼此間的關係，以及再次建立對彼此的感激。Caplan以深具同理心的建議與動人的故事，告訴我們如何對母親與自己多點關懷與接納。書中說明母女要如何建立同盟關係，或者至少找回她們已遺忘的愛，並且創造一種相互關懷的可能性。

■這本書對所有女人來說是一本非常重要的著作，它具有精闢的見解、意義深遠且容易閱讀——我將它推薦給我所有的個案。

—— Janet L. Surrey, *We Have to Talk: Healing Dialogues Between Men and Women*的共同作者。

■它對於處理情感有著傑出的成就，對於那些受到愧疚感禁錮的婦女來說，它的價值如同百憂解，在許多混沌的言論中，Caplan力抗社會對於母女關係絕望的言論，努力提昇母女間的親密感與相互尊重。

—— Shari Thurer, *The Myths of Motherhood: How Culture Reinvents the Good Mother*的作者。

■Caplan的著作是這麼的博學，富有同情心，說服力十足，非常精彩，以及相當適時地……這是一本具有療效的著作。

—— Phyllis Chesler, *Women and Madness and Letters to a Young Feminist*的作者。

ISBN 978-986-191-119-9



9 789861 911199



母女戰爭STOP

——重塑母女關係

蔡素玲 譯



國家圖書館出版品預行編目資料

母女戰爭STOP——重塑母女關係 /

Paula J. Caplan 著；蔡素玲譯。

--初版.--臺北市：心理，2008.02

面；公分.--（心理治療；92）

參考書目：面

譯自：The new don't blame mother: mending the
mother-daughter relationship

ISBN 978-986-191-119-9（平裝）

1. 母親 2. 女性心理學 3. 親子關係

544.141

97002252

心理治療 92 母女戰爭STOP——重塑母女關係

作 者：Paula J. Caplan

譯 者：蔡素玲

執行編輯：李 晶

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02)23671490 傳 真：(02)23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel:973 546-5845 fax:973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：菩薩蠻電腦科技有限公司

印 刷 者：正恒實業有限公司

初版一刷：2008 年 2 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2008 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 350 元 ■有著作權·侵權必究■

ISBN 978-986-191-119-9

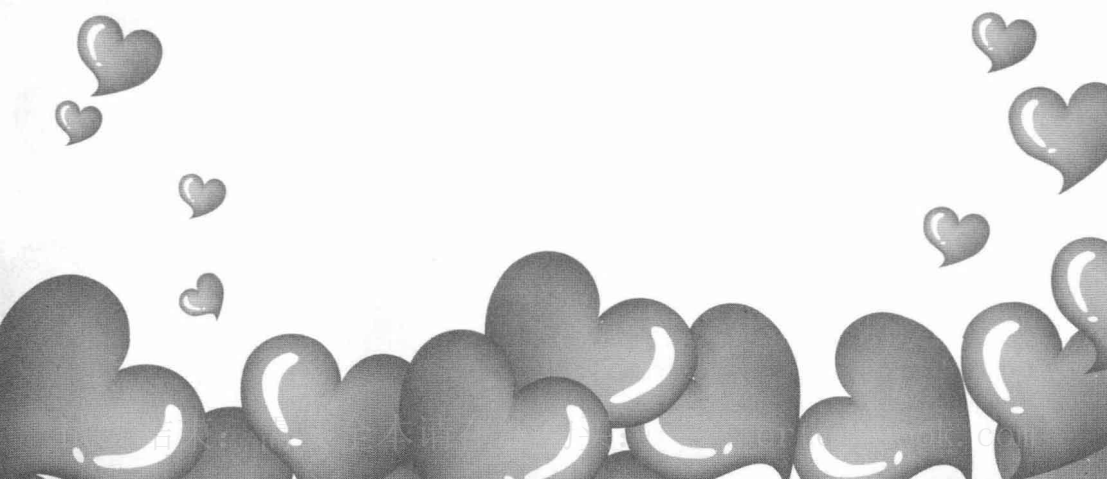


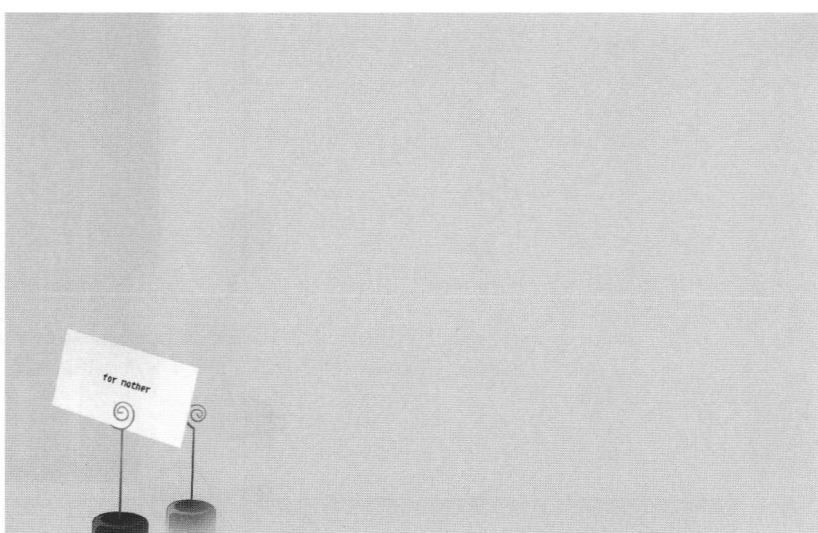
The New
Don't Blame Mother:
Mending the Mother-Daughter Relationship

Paula J. Caplan

All rights reserved. No part of this book may be reprinted or reproduced or utilized in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying and recording, or in any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publishers.

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC.





作者

介紹

Paula J. Caplan 博士，臨床研究的心理學家，任職於隸屬布朗大學（Brown University）的朋布魯克女性研究與教學中心（Pembroke Center for Research and Teaching on Women），她的工作在學界與大眾出版界享有廣泛的號召力。作為一位母女關係的專家，她受邀在許多國家級電視與廣播頻道上出現，其中包括了Oprah、The Today Show、USA Today及Psychology Today。她著有*They Say You're Crazy: How the World's Most Powerful Psychiatrists Decide Who's Normal* 和 *The Myth of Women's Masochism* 二本書，書中生動地描繪了她的母親Theda Ann（Tac）Karchmer Caplan，以及她的女兒Emily Julia Caplan。





譯者

簡介

蔡素玲

學歷：國立彰化師範大學輔導研究所碩士

經歷：桃園縣永豐高中輔導教師

台中縣大明高中輔導教師

花蓮縣立國風國中輔導教師

資格：諮商心理師高考及格

現任：台北市立復興高中輔導教師

著作：高職心理學導論教科書、高職生涯規畫教科書、綜合高中生生涯規畫教科書

合譯：《焦點解決取向的教師效能》（心理）、《別讓情緒控制你的生活——如何讓辯證行為治療法幫助你掌控自己》（心理）

序



文

當你寫了一本書，書中指出有一個很大的群體全都遭受不當的對待時，你會希望這本書很快地就不適用了。也就是說，你希望人們意識到這種情況後，就會馬上停止這些行為。這也是我在撰寫這本《母女戰爭STOP——重塑母女關係》時的心願。我個人從不認為我的書可以獨自完成這個目的，但是我相信，只要我們能夠了解到女性群體所遭遇的不公平待遇後，我們就會有所覺悟，而這個覺悟將會引領出很關鍵而且很重要的工作及改革。我很樂觀地相信著，如同Anne Frank在她書中秉持的觀點，大部分的人內心是良善的，他們之所以會持續地問罪與責怪母親，那是因為他們並沒有覺察到自己也參與其中，也或者是不了解這種行為有多麼的不公平，以及它會造成多大的傷害！

多年來，新世紀來臨，有更多以母親、母女為主題的文章、書籍與個人論述，以及系統化的研究報告付梓出版。但是，令人難過的是，責怪母親的情況仍然普遍且深具影響力。

女性主義者在努力抵抗責怪母親潮流的同時，也得抵抗其他評論，因此，她們逐漸成為激進派女性主義者。這是多麼沉痛的情況啊！因為女性主義的目標是保護人們享有自由，以及人們不受性別，或者是否身為父母的角色影響，都應該受到尊重。如果母親不再不自覺地成為代罪羔羊，那就是一種根本的改變。

當我開始著手編寫本書第二版（編按：以下所稱第一版和第二版，皆指原文書版序）時，我從電腦網路中搜尋到有關「母親與女兒」的這個主題，自本書第一版出版至今將近十二年的時間裡，共有737筆相關的書籍與論文資料；另一次的網路搜尋結果顯示，這十二年間，只有將近上述一半數量的資料付梓出版。看起來，「母親」這個議題已經愈來愈受到人們的重視了。之後我會再加以補充說明許多被確實完成的傑出成果。然而，「母女關係」以及如何修補兩者關係的研究還是很少（例如：不是像「酗酒的媽媽何以會有酗酒的女兒？」這樣的相關問句）。用電腦去搜尋有關「責怪母親」（mother-blaming）的文獻、責怪母親所造成的傷害，以及停止責怪母親的方法時，我只能找到很少的資料；但是令人高興的是，針對不同族群母親的研究是愈來愈豐富了，特別是針對那些非主流文化母親比中產階級母親遭受更多指責的研究，中產階級的母親包括：北歐裔美國人、健全的、異性戀的、已婚的母親等等。

在下面的章節中，我加入許多我在第一版完成後，因為世界的改變所產生的新想法、新工作，以及新經驗；並且保留那些在第一版中已經提出過，但是至今仍然持續發生的故事；以及那些目前沒有更新或足以超越它的早期研究。

這篇序文中，首先提到的是直接從本書出版以來，個人的經驗——包括讀者的來函；接著，我還加入一些最近的、足以深切影響責怪母親迷思的社會變遷；最後，想要告訴讀者一些針對母親與母女關係等主題可以加深加廣的作品，那麼，讀者就知道如何進一步地閱讀了（見參考文獻）。

一、第一版後新的發展

♥（一）早期的專題討論

在1989年，那段期間我開始談論責怪母親的這個主題，我企圖以嶄新的方式幫助人們了解到，責怪母親為何具有如此大的影響力，以及人們抗拒改變的原因。這些內容會在本版的第三章中提出來，我相信這樣的了解是很重要的，尤其當我們愈了解責怪母親的本質與運作時，就愈有機會減少這個迷思。

1988年，在我的書出版之後，Phyllis Chesler、Rachel Josefowitz Siegel、Janet Surrey和我，在Goddard大學舉辦的「Woman-Defined Motherhood: A Conference for Therapists」中，共同發表責怪母親的專題討論。就我們所知，這是第一次以母親為主題所舉辦的重要會議，也是第一次有人呈現責怪母親這個主題，小組成員們對於與會人員熱烈地參與討論，感到非常驚訝與感動。當我第一次寫這本書時，我曾期盼它或許可以刺激一部分的人去思考這個問題，但是，我從沒想到它能引起這麼多的女性熱烈地討論。

會議主辦者之一的Jane Price Knowles寫道：「責怪母親的專題討論令人震驚，以出乎意料之姿出現……，它令我們震驚的是，我們必須承認，我們幾乎不可能不以責怪母親的方式思考，我相信，即使本專題的撰寫者也會對於她在討論中所證實的內容感到驚訝，因為責怪母親的迷思是那麼令人困擾、令人痛苦與深具影響力。有一位女士在稍後說道：『這是生命中具有重大意義的時刻之一，這個觀念所帶來的感受將我全然地淹沒。』」這種感覺也被另外兩位女士在專題討論回饋時提出來；Melissa Meth說道：「學習原諒自己，不想成為那種由他人所定義的母親，我現在了解到愛自己與愛母親是沒有衝突的，我不再因為想做自己，以及成為我定義下的母親而去恨自

己。」**Etta Bender Breit**說：「整個週末，淚水充滿我的眼眶，所有關於身為母親的我，以及所有關於我母親的思緒，取代了那些專家曾經教過我的——都是錯誤的想法！」

專題的撰寫者到底說了什麼，才會激起這樣的感受？**Phyllis Chesler**提出有關年輕女性為了幫自己鋪路，她們如何刻意地剷除自己對於母親曾有的一切知識——不管是生物學上的母親，或性別平等主義，以及學術上「母親」的定義——還有那些知識對於刻板化及理想化母親形象的破壞有多大。**Janet Surrey**說，心理治療師被訓練成要秉持所謂的客觀，然而實際上卻深深地責怪母親。她勇敢地列出在她的個案報告中，描述病人母親的形容詞：「干涉的」、「操控的」、「打擾人的」、「絆住人的」、「引人注意的」、「過度防衛的」、「自戀的」、「無用的」、「沒效率的」、「剝奪的」，將她的「在關係中的自我」（*self-in-relation*）理論運用於母女關係上，她強力主張，心理治療師應該多花些時間專注於母女關係中的樂趣，以及彼此共同的成長，這樣才會提升母女的關係。

Rachel Josefowitz Siegel說到那些年老女性被不當對待的情況，那是因為我們將那些對母親負面的假設投射於她們身上。同時，人們期望女人是不斷付出的。**Siegel**說：「當年邁的女人走進房間，她讓我們想起我們可能會變成這樣，她可能是我們的母親，也可能是我們的祖母——但她不是我，不是我們。年老的女人是母親，母親是老的，老女人是別人，老女人是一種角色，一種形象，一種刻板印象……她不是一個人……老女人不是我，我不想成為老女人。」**Siegel**也提出這個看法，那就是為什麼當我們說「你應該像個母親」是一件無禮的事，但說「你應該像個女兒」則不會顯得無禮。

當我提出這個專題討論時，我自己完全沒有心理準備，它會引起這些女性豐富的迴響、聽眾熱烈的反應，以及我自己深

刻與複雜的感受。「責怪母親」這主題似乎比我初次寫這本書時所想像的更多元，且更具有影響力。

在專題討論之後，很快地，我在北安大略湖發表關於母女的演說，並且從一些加拿大原住民婦女那兒學習到，當孩子從家中被送往學校宿舍寄宿時，孩子是多麼相信這是因為母親「想要」把他們送走。在許多年之後，孩子才會了解到當時母親若是拒絕將他們送走的話，母親可能有被監禁的危險，而當時母親是無法說出擔心孩子的話語——這是多麼令人心碎的母親受害的證據啊！這是由聯邦政府對母親與女兒的政治與種族歧視所造成的，我懷疑還有多少這樣的故事會再次被提及。

♥ (二) 母親、女兒與Phil Donahue

我的書在巡迴宣傳期間，我第一次接受訪問是在「Donahue」這電視節目中，製作人要求我提出一些可能可以出席訪問的名單。在我給的名單中，有一位是我的母親，我說：「她是一位聰明、真誠，而且有趣的人，同時她也是一位心理學家。」製作人似乎不太感興趣，也許是因為每個受訪者都希望他們的母親出現在節目中。我強烈要求製作人保證，這個節目不會惡化成為另一種抨擊母親的談話。我建議我們可以做的最重要且最有趣的事，就是和那些已經克服彼此問題的母女們聊一聊。我告訴製作人，在節目錄影當天，由於我父親要去參加哥倫比亞大學的聚會，所以我的父母都會來到紐約，我詢問她，我父母是否能坐在觀眾席，而她則告訴我，他們必須坐在後台的休息室內。

就在訪問前夕，我準備前往紐約時，製作人打電話給我：「再告訴我關於你母親的事」，我說了，而她同時向我要了我母親的電話號碼。我說我母親已經出門，前往紐約途中的另一個城市拜訪我的兄弟，所以我給了她我兄弟的電話。後來，

製作人又打電話給我：「你說對了，她是令人驚奇的，她答應上節目。」母親則說，製作人已經訪問過她，並且詢問她是否可以出現在節目中。母親假意地向製作人說：「我在打包行李時，不知道要上節目，所以我沒有帶任何適合的衣服，如果你可以帶我去Bergdorf's買一些衣服，我就答應上你的節目。」製作人根本不認為我母親是認真的，她說：「喔！恐怕我們沒辦法這麼做，是不是有其他的事情可以為你效勞？」於是我母親要求，如果我父親可以坐在觀眾席上，她就同意出席，製作人欣然接受。

上節目當天，製作人驚慌地拉我走出化妝間，她說：「看看你媽，她怪怪的！」我問有什麼不對勁，她說：「我試著和她說話，她一點反應也沒有。」我走進舞台後面的休息室，把製作人所說的話告訴母親，「喔！」她回答說：「我把助聽器關掉，是因為我不想讓節目開始前把電池用完。」

就在節目開始之前，製作人及Donahue本人一起走進休息室，提醒我們要記得，一旦攝影機的燈亮起來，時間就會飛逝而去，所以我們必須立刻說話，吸引Donahue的注意，並且抓住機會說出我們認為最重要的部分。

當我們走進攝影棚，看見一位母親帶著二個青春期的女兒來參加這個節目，而另一位母親是和她三十多歲的女兒一起來的，這位女兒正準備開始創業，她最近搬回去和母親同住。我之前曾上過Donahue的節目，我非常佩服他敏銳的智慧，以及對於討論社會與政治議題時所顯現出來的機智和覺察能力。然而，那天似乎經過幾個小時這麼久，他讓兩個青少年和她們的母親因為瑣事口出惡言，卻沒有帶給觀眾他慣有的帶有深刻見解之評論與分析。當他將訪問帶到那位成年女兒與她母親的時候，她們訴說兩人共同生活的情況，女兒煮飯，母親洗衣服。許多觀眾對這件事頗有微詞，她們轉動了一下眼珠，表示母親

幫女兒洗衣服，好像把女兒當成小孩子，而且女兒幫母親煮飯，也會出現所謂「角色對調」的問題。我指出，如果我們知道這兩個人——就理論上的兩個人——住在一起，一個人煮飯，一個人洗衣服，我們會說：「這不是很不錯嗎？他們共同分擔家務。」但是只要其中一人是母親，我們的思維就會直接跳到以心理疾病來解釋這裡所發生的每一件事。

接著，Donahue轉向我的母親，這是我母親第一次出現在媒體上，她說，她希望其他的母親「也能得到『幫助』」，正如幾年前的我一樣，了解自己不會因此受到人們的指責，反而應該得到讚賞」。Donahue問到我們的關係，我母親很爽朗地說，我們的關係很好，但是有時候我讓她覺得心煩，就像是有時我們會為了她的助聽器轉到多大聲而爭吵。觀眾愛上她了，因為受到她這麼輕鬆地談論自己的聽力問題所鼓舞。

節目繼續進行，全場充斥著「責怪母親」的言論。節目大概進行到四分之三的時候，母親使用那種面對我行為不當時所發出的語調大叫：「Phil先生！」Donahue在觀眾後面，沒有聽到她的聲音，她叫了兩次以上，愈來愈大聲。Donahue回頭說：「是的，Caplan太太。」母親嚴肅地看著攝影機喊暫停，我知道製作人很緊張會浪費錄影時間，他以為她是因為困惑或是害怕才沉默的，我則懷疑她是為了戲劇化的效果而叫暫停。接著，她強而有力地說出：「這是個覺醒的時刻，我們應該已經意識到什麼呢？每個人都認為隨著女性主義運動，母親不再受到責怪，這並非事實，Paula所做的研究結果顯示，母親仍然受到太多的責備，我們必須制止！」就這麼短短的幾句話，她將整個節目的觀點聚焦並做出摘要，觀眾們為她喝采。

在接下來幾個月裡，每當我在全國各地的舞台休息室等候時，經常出現以下的情況。節目中的另一位特別來賓會問我，為什麼在這裡出現，我會說是為了《母女戰爭STOP——重塑

母女關係》這本書的宣傳活動。他們沉默了一會兒，然後說：「喔！我在『Donahue』節目上看過你，你很棒，你的母親更是了不起！」母親對此覺得難以置信，但這是真的。

♥ (三) 我的女兒與我一起發表演說

1992年，我邀請當時十六歲的女兒Emily，一起出席一場以母女為主題的專題研討會，這是在西雅圖所舉辦有關猶太文明、女性主義，以及心理學的研討會。我計畫在這第一次的國際會議中，發表書中的資料，我認為，有個年輕女兒的觀點會是很好的主意。雖然Emily很支持我的作品，但她從沒讀過《母女戰爭STOP——重塑母女關係》第二版這本書。當我們要她談談這本書，以及她對這本書的讀後觀感時，她有些擔心，因為如果她不喜歡書中的某些部分，她並不想在公眾面前談論，我告訴她，公開的討論與爭辯是好的，而且對我有莫大的幫助，我們同意她不用事先告訴我她想說些什麼。在西雅圖時，我先總結書中的觀點，接著再由Emily發表她的看法。Emily的語氣令人感受到愉悅與真誠，她說這本書對她這樣年紀的女孩不是特別有用，因為她們正在努力了解如何去應付所有青春期正在經歷的事情；她說了一些很棒的故事去證實她的觀點，觀眾因而報以熱烈的掌聲。我認為，她所說的每句話都是真的，雖然我仍然相信，讓兒童與青少年知道「責怪母親」的存在與影響力很重要，就像我們指出童話故事中的性別偏見，即使在他們年紀不夠大之前，可能不會對它採取任何行動，但是只要當他們長大後，這些知識會對他們很有幫助。

♥ (四) 「責怪母親」搬上螢幕

在1990年代中期，我重拾早期的興趣，擔任演員與劇作家，我的第一齣戲「Call Me Crazy」，影片所呈現的主題是有

關：有誰是正常的？誰來決定？那些被標示為不正常的人是怎麼了？我的朋友Pat Hegnauer提出讓佛洛伊德的母親出現在劇中的建議，我喜歡這個點子，整個世紀，佛洛伊德因為他的理論受到眾人的注意，在眾多他所要求與指責母親的言論中，我們很少聽到他母親對於佛洛伊德的看法。所以，讓Amalia Fried出現在「Call Me Crazy」的劇中，最後由她來談論她對於兒子針對一般女性，特別是母親的觀點，以她身為五個兒女的母親有什麼樣的感受？觀眾們聆聽她的痛苦，尤其當她非常困惑自己是否以正確的方式撫養佛依洛德？或是過分溺愛他？其中掙扎的心情難以言喻——畢竟，她說他是聰明的，但是或許又太過聰明了。

♥ (五) 讀者的來信

寫作一本書最有趣的結果之一，就是聽到人們對於作品的反應。不管是讀者的來信，或是讀者在評論本書時，她們所提到的兩個最特別的主題：其中一個是女兒和母親渴望改善彼此的關係，以及當她們著手改善時，心中所感受到的快樂；另一個則是因為責怪母親這個迷思所引發的痛苦，特別是來自她們的心理治療師。

在第一種類型中，一封書寫特別好的信件範例，是由一位五十歲的女士寫的「我與母親的關係出現革命性的改變」，她們遵循著我的建議，去檢視母親的生命故事。之前，這個女兒寫著：「我只是把她標榜為一個尖酸刻薄的、愛生氣和成熟的女人」，但是現在「第一次，我可以將我的母親視為一個人，一個個體，一個有感覺、有問題、有希望、有期待的女人，我真的發現她值得被欣賞的特質，這是我從不認為可能發生的事情」。在做了這些改變之後，她和母親都感到非常「興奮」，她說當她的母親年紀愈大，健康開始出現問題，她

的「罪惡感在滋長，因為我很難與她和睦相處，我知道當她過世時，我會感到難以忍受的悲傷，但我們並沒有因此變得更為親近。但是就在去年，我們做了很大的突破，讓彼此更了解對方，並且因此更為親密，對於這些改變我將永遠心存感激。我們兩個都不是隨和的人，但是現在，至少我們都認同彼此擁有比較好的基礎可以努力面對彼此，更重要的是一種明顯改善的態度」。

另一個女人寫道：「我開始體認到，沒有一個有專業能力的人會為母親說好話，（我的丈夫）總是為了（孩子的問題）責備我，不管如何都不會給我情緒的支持。我想，當我感覺到我的女兒和她的父親對待我的方式一模一樣的時候，我的心裡就更加難過。」

關於心理治療師心中責怪母親的偏見，讀者的看法充斥著一種痛苦與無助的感覺，一個女人寫道：「心理治療師痛擊母親……我會把你的書寄給我的女兒，並且告訴她，把書轉送給她的心理治療師，我的女兒告訴我，治療師要她『放棄』我們母女的關係。」另一個來函者是一位母親，她的女兒正在接受心理學家訓練，這個母親說：「過去十年，『我和目前四十歲的女兒在一起生活』，這是持續不斷的痛苦，她學到了你書中所描述的每一種迷思。她正在修習心理學的碩士學位，繼續不斷地面對責怪母親的言論，不只是因為她一週一次與心理治療師的晤談，還有她所參加的共依附團體。」Susan Davis是*New Directions for Women*這本雜誌的書評編輯，刊登了一篇對於這本書的評論，她寄來這篇評論和一封短箋：「因為我挑選的這個評論者是個臨床醫生，她無法了解在你的書中所蘊涵具有價值的訊息。」

不是每個臨床醫生都會為每件事責怪母親，心理治療師們對於那些因為受訓而不自覺產生責怪母親的壓力，已經有愈來