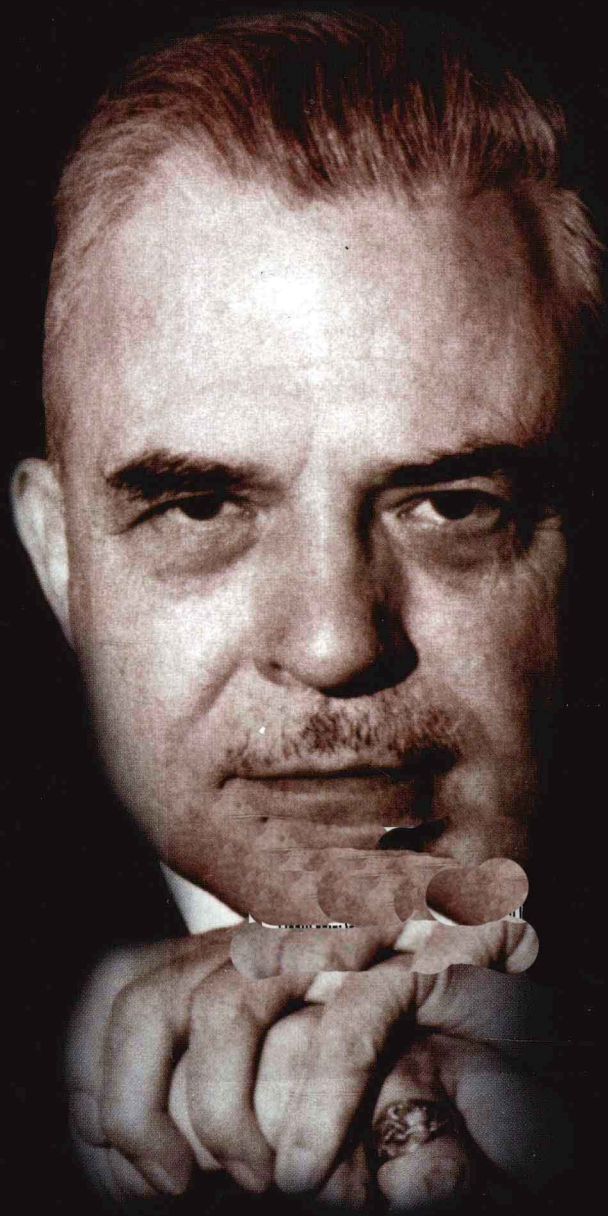


读完本书，再有不开心的时候，摸摸你的左手背



# 世界第一催眠大师 艾瑞克森

「美」贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森·布莱福德·齐尼 编著  
蔡仲淮 / 审读 吴秀洁 / 译

附赠·国内唯一·艾瑞克森催眠现场实录DVD

# 世界第一催眠大师 艾瑞克森

〔美〕贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森·布莱福德·齐尼编著  
蔡仲淮／审读 吴秀洁／译

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

世界第一催眠大师——艾瑞克森 / (美) 艾瑞克森, (美) 齐尼  
编著; 吴秀洁译. -- 长沙: 湖南人民出版社, 2011

书名原文: Milton H Erickson: An American Healer

ISBN 978-7-5438-7937-9

I. ①世… II. ①艾… ②齐… ③吴… III. ①心理学-心理治  
疗 IV. ①B849

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第231965号

## 湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2011-557号

Milton H Erickson: An American Healer by Betty Alice Erickson, M.S. and  
Bradford Keeney Ph.D.

Copyright © 2006 by Crown House Publishing Limited

Published by arrangement with Crown House Publishing Limited

Simplified Chinese Edition Copyright © 2011 by Hunan People's Publishing House

All rights reserved

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社  
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中印联印务有限公司

开 本: 700×960 1/16

字 数: 280000

印 张: 19.75

出版时间: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 胡如虹

特约编辑: 吴 庆

封面设计: 蒋宏工作室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-7937-9

定 价: 42.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司  
(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: [www.yongsibook.net](http://www.yongsibook.net)

投稿邮箱: [tougao\\_qc@yongsibook.net](mailto:tougao_qc@yongsibook.net)

## 蔡仲淮 审读推荐序

首先，我很荣幸能够成为这本撰写艾瑞克森的译书的编审。

米尔顿·艾瑞克森（1901—1980）可以称为 20 世纪催眠界的领导人物，他虽然没有师承名家，但他通过自我淬炼成为美国百年来催眠治疗领域的泰斗，也是利用催眠快速处理心理问题的翘楚，是心理治疗史上一位独特的有影响的人物。他独特的治疗方式，曾在美国精神医学界与心理学界引起很多的讨论，而他杰出的治疗成效则来自对人本性成长的坚定信念，来自对人类潜意识的深度了解和对个案敏锐的直觉洞察力。所以他的治疗是不可复制的，是根据个案当时的状况随时调整的。

艾瑞克森的生命力和意志力令人惊叹，他承受着许多身体病痛折磨，然而却在病痛中成长，而且快乐地欣赏和享受生命，他用自身的经验发声，为病人带去无限的鼓励。

这是一本主要由艾瑞克森的子女以及同事、朋友所著的关于对艾瑞克森及其治疗的认识的书，该书与其他关于他的书的不同之处在于从另一个侧面，从父亲、朋友、老师、治疗师的角度，而不是从治疗及技术的角度来描述艾瑞克森。书中记录了艾瑞克森真实的生活和工作，包括他之前的独木舟旅行的日记以及他与家人的部分通信，同时还收录了一段艾瑞克森催眠实录现场视频和一篇由他自己撰写的短文，使读者可以从另一个侧面了解艾瑞克森，了解他的生活、成长，与朋友相处的方方面面，从而更深入地了解他的催眠治疗以及心理治疗的精髓。

书中的艾瑞克森是一位独特的父亲、独特的老师、独特的治疗师，他坚信人内心的力量，坚信人具有治愈的潜能，他的教育和治疗都根植

于引发人自己的内在资源。

我敬爱米尔顿·艾瑞克森，虽然我没有真正见过他，但我通过研读他的著作和研读关于他的著作，深刻体会到他的魅力及难以言述的影响力，他也对我的学习和十多年的心理临床工作形成了巨大的影响。所以，我希望借由该书表达我对艾瑞克森的敬意，也希望该书能够引导读者进一步认识真实的艾瑞克森，以及艾瑞克森的催眠和治疗方法，激发读者了解人类内心力量的兴趣，而不是简单地复制艾瑞克森的技术。

## 廖阅鹏 推荐序

1901年，20世纪刚开始。

那一年，八国联军彻底撕裂清朝的尊严，李鸿章同意了极其耻辱的《辛丑条约》，赔偿四亿五千万两白银！

那一年，毛泽东八岁，蒋介石十四岁，张学良刚诞生，克里希那穆提六岁，葛吉夫正在中亚一带寻访密意学校，虚云老和尚大悟六年后独居茅棚里一不小心入定了半个月，马哈西尊者（Romana Maharshi）悟道后离群独居于山中已经是第五年。

这时候，催眠学已经进入学院研究的目光了，欧美各处都有催眠研究者，日本也开始使用汉语“催眠”一词，催眠专家辈出，中国境内则尚无任何人或单位研究、应用催眠的文献记载。

米尔顿·艾瑞克森生于1901年12月5日。

米尔顿·艾瑞克森，任何一位学习心理学、催眠学的人，都必须认识的大师。

他以一己之力，把心理治疗、催眠治疗提高到某种神奇的艺术般的境界。

这位治疗领域的顶级大师，犹如神话的存在。已经有成千上万的人学习“艾瑞克森模式”，但是没有一个人能像他一样如此“艾瑞克森”。他是独一无二的，不是因为他的技巧独一无二，他的技巧是可以学习的，而是他的成长历程、他的思维模式、他的心智品味是独一无二的。

在此之前，我读过的书，直接、间接与艾瑞克森有关的至少十几本，这些书有的叙述他的治疗案例，有的呈现他的治疗模式，但我一直很好奇一件事情：现实生活里的艾瑞克森是怎么样的人？他的人格魅力是如何养成的？不做治疗时的艾瑞克森在干什么？

如今，这本书充分解答了我的疑惑。

编辑寄来书稿后，我迫不及待地阅读，画了无数条红线！这期间，我去杭州教授催眠，去嘉兴开禅修课，到三亚度假，这叠厚厚的书稿始终跟着我，而上面的红线不断地增加。

透过艾瑞克森的妻子、儿子、女儿的眼睛，经由朋友、同事的口述，一个活生生的、真实的艾瑞克森现形了。

他尊重每一个人，坚持给每个来访者独一无二的治疗方案。

他始终以赤子之心对待世界，对待万事万物。

他是个瘸腿之人，却一直热爱旅行、探险，甚至在罹患小儿麻痹症之后独自划独木舟航行 1200 英里。

他甚至能善用瘸腿成为治疗策略的一环。

本书中，独家披露的 21 岁青年艾瑞克森的独木舟日记，特别有励志价值。我在阅读时偷偷笑了好几次——原来大师还没成为大师之前也会这样啊！

书中还有一章是艾瑞克森与赫胥黎一起做的催眠实验，一位催眠大师与一位智力超群的知识分子，一步一步严谨地进行各种催眠实验，态度令人敬佩。

最后，容我引用艾瑞克森的一句话。

他曾以打高尔夫球来比喻说：“将每一个洞都看成第一个洞！”

这是一种纯真的赤子之心，一种随时活在当下的精神境界，我相信这也是艾瑞克森的夫子自道，只要能用崭新的心情看世界，你的生命就会永葆鲜活。

本书是认识催眠治疗大师艾瑞克森的翔实读本，我欢喜推荐。

蔡仲准 审读推荐序

廖阅鹏 推荐序

序 言 伊丽莎白·摩尔·艾瑞克森夫人//1

导 言 布莱福德·齐尼//9

## 第1章 一个美国心理治疗师//17

贝蒂·爱丽丝·艾瑞克森(Betty Alice Erickson)

我的表兄兰斯患有先天性心脏病,他曾讲过这么一个故事。从他还是个小男孩的时候起,他和我父亲(米尔顿·艾瑞克森)常常一起外出观察树木。他们观察树有多高,并找出四周最大、最高的树来。然后他们讨论那棵树活了多久,它如何从大地和阳光中吸收能量,如何养育了松鼠和在树上搭窝的鸟儿们。……他们对这个问题的探讨的影响达到了什么程度呢?据兰斯说,在他的一生之中,他几乎总是会无意识地环顾四周,来找出视野中最老、最大、最高的那棵树。

## 第2章 回忆我的父亲//79

洛克萨妮·艾瑞克森·克莱恩(Roxanna Erickson Klein)

爱犬罗杰的死让一家人感到失落和难过,父亲就开始以罗杰的口吻从“远方的大骨头园”给白肚皮(一只虚构的青蛙)写信。后来信形成了一个系列,最后干脆省去了青蛙,直接寄给家里的人。虽然讲的都是我们身边人的事,但信却寄给了更多的人。

## 第3章 追忆//113

艾伦·艾瑞克森(Allan Erickson)

我记得有个人来找父亲是因为他想减肥。当时才刚刚有麦吹可(Metracal)——本来那是种减肥饮料,吃饭时只需喝一瓶麦吹可,就相当于你摄入了营养均衡的食物,之后你的体重就会减轻。这个人用麦吹可代替吃饭有很长的时间了,但是他没能减肥成功。父亲和他进行了详细的交谈才知道究竟是怎么回事。麦吹可其实非常难喝,所以为了让它的口感变得好一点,他把两大勺冰激凌放了进去!



## 第4章 祖父的信//123

1972年11月17日,写给4个月大的茱丽叶的信:

不管别人怎么想,人的学习应该是按照自己的方式获得的。比如,我到四岁时还没讲话,有的邻居认为我是神智发育迟缓,但我母亲从来都是从感情上维护我,虽然小我两岁的妹妹,从一岁起就开始不停地说话了。对于我的安静,母亲的说法相当准确:“这孩子只是忙着做别的事呢。等时候到了,他自然就开口说话了。”

## 第5章 艾瑞克森的独木舟日记//139

1200英里的独木舟航行,划行1000英里,搭乘汽船行驶200英里。沿途打工,抓紧时间学习,心情愉快。身体得到了500%的改善,晒成了印第安人一样的肤色。

“有的事情尝试过,有的事情做到了,然后他得到了一夜的安详。”

——亨利·沃兹沃思·浪费罗(1807—1882)诗作《乡村铁匠》

## 第6章 各种意识状态的本质和特征//177

——一次深度催眠调查

在深度催眠中,赫胥黎感到他处于一个又深又宽的峡谷之中,而我坐在高高的峡谷边上,……在他面前,一片宽阔柔软的干沙地上,有个裸身的婴儿趴在地上。他无条件地接受这种现实,他凝视着婴儿,对他的行为深感好奇,非常想要搞清楚他用小手不停地拍地、小腿爬行的动作的含义。而让他感到惊讶的是,他发现自己正怀着一种模糊而古怪的感觉,似乎他就是那个婴儿,正在看着柔软的沙子,想搞明白那到底是什么东西。

## 第7章 同事和朋友心中的治疗师艾瑞克森//209

我们坐着聊天时,艾瑞克森指着放电视的位置问我:“那边那个小女孩是谁啊?”我看着那里,看到了小时候的自己,三四岁的样子。我跟他聊了一会儿,我还跟他描述我看到的東西,然后我就糊涂了。他注意到我一脸不解的样子,便问我:“现在发生了什么事?”我告诉他如果我低下头看着自己的腿,能看到它们垂在轮椅上,挨着地板。但是如果不看它们,只是去感受它们的话,自己应该是跪着二郎腿,就像个三岁孩子似的坐在后院的一桶水里。

## 结束语//302

## 序言

伊丽莎白·摩尔·艾瑞克森 (Elizabeth Moore Erickson) 夫人

我很高兴能为这本撰写米尔顿·艾瑞克森 (Milton H. Erickson) 的书作序。这是第一本由米尔顿的家人所著的关于米尔顿的书，它所采用的角度与其他诸多关于我过世的丈夫的书不同——它是从人的角度，而不是从心理治疗技巧的角度来探讨我的丈夫。

米尔顿是个很多元化的人。他是一个好丈夫、好父亲，也是一名医师，一个以科学为依据的研究人员。他是 20 世纪最有影响力的催眠师，世界著名的精神科医生和心理治疗专家，他对人类学有着浓厚的兴趣，并专注于不同文化中人们的催眠状态的差异。

他彻底改变了心理治疗学，他的大量新颖而独到的观点不论是对于精神健康和医疗领域的专业人士，还是对于非专业人士，都成为他们对于这一领域的基本概念。他认为潜意识对人非但无害，而且是有用的部分，他的这种认识在他的职业生涯刚刚开始时是具有革命性意义的。现在，大多数人都已毫无异议地接受了这一概念，他们甚至并不知道实际上米尔顿是最早相信并传授这一概念的人。

米尔顿对于颠覆人们的习惯性思维观念毫无畏惧——不论是他自己的，还是别人的。他坚信没有任何心理学理论能够涵盖人类表现出的千变万化的差异，因此处理有关人本身，以及人的思想和行为等问题的方法必须因人而异，而相应的理论往往带有局限性，会束缚人们的观念和

反应，使它们变得不准确。

他会利用病人的生活以及病人周围的各种系统来帮助他们，从而达到治疗效果。他的创造性令人难以置信。他在心理上的一些发明创造已经成为传奇。

我认为他最重要的贡献之一，在于他认为人们的内心具有力量，虽然人们不一定要彻底理解这种力量究竟是什么，但是它却可以治愈人们自身的痛苦和解决自身的问题。对于米尔顿来说，只要这种变化能够确实实地发生，即使人们甚至是包括当事人在内都不“理解”这种良性的变化和成长是如何产生的，这也都无关紧要。

我们对于人本身还知之甚少。生理过程不难研究，我们自身的许多方面都可以看到、摸到，可以观察、测量，还可以拍照，但是我们不知道该如何用特定的方法来研究人的思想。

米尔顿是催眠和心理治疗领域里被人们研究得最多的人物之一。尽管有无数的文字作品分析他的治疗方法和治疗语言，还有无数关于他的胶片、音频和视频资料，但我还从未听到有人说他们完全理解了他究竟是怎么做到这一切的。

所有人都认为米尔顿的沟通方式能照亮人的内心深处，并与寻常的沟通方式具有层次上的差异。即使是在他去世 30 年后，人们仍然会走到我们跟前对我们说：“艾瑞克森医生改变了我的人生！”然后他们还会跟我们说起艾瑞克森对他们讲过的原话。甚至是从未见过他的人也常常说，研究艾瑞克森的作品以难以置信的方式改变了他们的生活。他们觉得艾瑞克森的话——尽管是印在纸上或录在磁带里——就像在直接和他们交谈一样。

米尔顿坚定地认为自己不应该被看做大师、神秘主义者或者是一个制造神奇事件的人。他一直认为，通过对他人进行细致观察，并对他人的自我沟通给予回馈，这些才是产生良好治疗效果的原因。他相信研究和科学最终会为此提供解释，并且未来我们最终能够描绘出比今天更为

详尽的人类心灵的内部机制和图景。

我认为，会有越来越多的人继续研究米尔顿所做的工作。我还相信，随着人们对内心和大脑工作过程进行研究的能力的进步，更多他所做的有关催眠和心理治疗的工作将会变得更为清晰、明确。

第一次遇到米尔顿是在我大学本科时的一次科学会议上。之后我成为他的研究助理，那是我大学最后一年之前的暑假。我毕业的那天我们私奔了，我成为他的太太，很快也成了他的三个小孩子的母亲。每个新娘都会憧憬她的未来生活，那时我就知道米尔顿是一个了不起的人。但是我当时绝想不到我们的生活究竟会是什么样子！从一开始，我就协助他进行研究。这是日常生活里我们在分离状态中的一种特殊联系。我们一起写科学论文，后来我们搬到了亚利桑那州，我帮忙打理他的业务。我们总是会遇到些很吸引人的人——同事啊、学生啊，甚至是路人。我们一起工作、旅行，我们一起共同度过了美妙的一生！最重要的是，我们一起养育了我们的八个子女。

米尔顿和我深知生活是由细小的行为构成的。我们决定要刻意去记住那些能够体现出我们所向往的生活的那许许多多的事情，并利用它们来教育我们的孩子。它们不必是什么大的事件，只要有意义就可以——那些随时随地发生在任何人身上的小事情。

婚后最初的几年，我们一家会到休伦湖畔的别墅度假。孩子们在那学会了游泳，米尔顿不知道花了多少小时来教甚至是最小的孩子如何在湖水平静的时候跳石头到对岸。别墅附近有一个由一对夫妻经营的杂货店。他们已成年的儿子患有智障，他和他们一起做事。

每次我和米尔顿一起去杂货店，那个小伙子都会跟我们聊天。每次交谈结束时，他送我们到门口，都会说同样的话：“湖多美啊，不是吗？”我们走出门去，他还会继续说着他永远也看不厌这片湖水的话。当他带着喜爱的心情凝视着湖水，他会告诉我们，风景总是不同的——我们知道，他看到了他每一天的生活。有时候，他的父亲或母亲会加入

我们的谈话中，我们便一起欣赏那美景。

米尔顿和我曾谈论这个话题，这一家人是怎样地懂得这重要的一点：不论是这个年轻人的智障，还是每天家门外普通的湖景，都不能妨碍他们去发现生活瞬间里的真实快乐。他们从不会对美景感到厌倦，也从不厌倦于和别人分享这种美。

有时候甚至是短暂的相遇也会让我们获得相同的启发。有次在新墨西哥的一个小货栈，米尔顿买了一枚乳白色镶边的透明黑曜石戒指。我们两个人以前谁都没见过那种黑曜石，于是就问柜台后面的男人有关这种石头的事情，他很高兴地带我们去看切割出宝石的大块原石。他给我们讲了所有有关黑曜石的故事，他是从哪里发现它的，这种颜色的黑曜石有多么珍贵，我们听得都入迷了。走出店门的时候，我抬头看着米尔顿，高兴地对他说：“我们真是遇到了最好的人了！”那个男人从柜台后面匆忙跑过来追上我们说：“你们会经常遇见的！”那枚戒指后来成了米尔顿让我演示自我催眠时我最喜欢看的物体。

这么多年来，米尔顿和我唯一确信的事情是：我们的生活总是在改变。为了他的健康我们搬到了亚利桑那州，我们最小的两个孩子也在那儿出生。米尔顿的事业也走上了不同的方向。他和几个同事一直对教学非常感兴趣，他们就开始在全国做催眠研讨会，开讲习班。研讨会后来发展成为由米尔顿创建的美国临床催眠学会（American Society of Clinical Hypnosis, ASCH），因为他感到需要有一个愿意接受临床医生的专业催眠组织。研讨会的大部分收入都用于筹建美国临床催眠学会的教育部门。米尔顿成为其创建主席并担任了10年的杂志主编。我觉得我们家就像是学会的一个办公室，而且饭厅的餐桌就是杂志的出版中心。同时我们几个孩子也在家完成他们的学校活动，米尔顿的父母也会坐在我们的起居室里等着他们的催眠预约，我们家的狗也很享受不间断的活动。回头看看，真不知道我们那时是怎么做到的！但是我们不仅做到了，而且还乐在其中。

米尔顿非常热爱生活。他比人们能想到的还要浪漫。我们的婚礼是由一个太平绅士主持的，没有举行正式的仪式。米尔顿一直认为兰花是一种非常特别的花，他想让我结婚时佩戴着兰花。可是我们开车找遍了整个小镇，花匠只有栀子花，所以我就只好用栀子花来做胸花，现在它们还保存在我的雪松木箱里。尽管如此，米尔顿却从来没有忘记过，每个结婚纪念日，他都会送我一个美丽的兰花形胸花。

他一直非常喜欢玩智力游戏、猜谜语、搞恶作剧和说俏皮话。他跟别人猜谜语、出智力题时，直到他确信听的人真的想不出来了，他才会公布答案。他甚至只给出更多、更宽泛的提示，直到那个人最终找到答案。

他坚持给任何愿意听的人讲长长的有关“长毛狗”的故事。他多年来随身带一个小记事簿，如果他听到了一个好笑话或俏皮话，他就掏出本子匆匆记下来。他一直不明白人们为什么对他的这个习惯感到意外。他去世后，我收集了一些他最喜欢的笑话，记在另一本我保留的小册子里。

他身体好的时候，特别是早些年，我们经常举行小型宴会。我们两人都喜欢——我们非常喜欢那些能够建立友谊的交谈，而有的交谈后来便成了持久的友谊。有些友谊因为专业的关系一直持续到有人去世。贝特森 (Gregory Bateson)、米德 (Margaret Mead)<sup>①</sup>、赫胥黎 (Aldous Huxley)<sup>②</sup> 以及他的妻子和他的哥哥朱利安 (Julian)，还有很多其他的人都是从共事开始而后成了我们的朋友。在我的圣诞节卡片名单上还有很多人是这样认识的。

还有很多人被我们当做朋友，尽管那并不是寻常的友谊。其中一位是撰写专栏的底特律新闻作家杰克逊 (H. C. Jackson)。米尔顿和杰克

---

①米德 (Margaret Mead)，美国人类学家，文化心理学派代表人物。(编者注)

②赫胥黎 (Aldous Huxley)，英国小说家、诗人、剧作家，《天演论》作者老赫胥黎之孙，1940年移居美国。(编者注)

逊先生长期通信，并且以埃里克獾（Eric the Badger）的笔名多年为该专栏提供一些小故事。每一年这些文章都会被装订成书。我们总是能得到一本杰克逊亲笔签名的册子，家里的每个人都会一遍又一遍地阅读每一册。

我们家的人经常提到杰克逊先生，尽管我们并没有太多的交往，孩子们也从未见过他。我记得有一次他写到他最喜欢的早餐是把一片面包中心切孔，把鸡蛋打在里面煎着吃。我们决定试试看并且也喜欢上了这种把面包片和鸡蛋一起煎的吃法。我们家把这种早餐叫做“杰克逊早餐”，一吃就是很多年。甚至有些吃杰克逊早餐的孙辈们也知道“发明”这个早餐的故事。

杰克逊先生，在这种很小的方面参与到我们的家庭生活中来，以他自己都没预料到的方式成为我们生活中的一部分。甚至在他去世后出生的人们的生活中，他也成了其中的一部分。这一点令米尔顿和我非常开心。

米尔顿为他生活中的很多东西感到骄傲。他非常喜欢他的植物并且感到骄傲。在我遇到他之前他已经收集了很多的仙人掌，之后我们共同生活的所有日子里他继续收集仙人掌。在我们所有的植物当中，我想他最喜欢的应该是昙花——只在某一个夜里开放的美丽的花，当第一束阳光照到它们时，它们便枯萎了。后来他年纪大了，只能待在屋子里，我们就把花搬到房间里来。他非常喜欢向客人展示他那些巨大而精致的花。

我们刚搬到凤凰城的时候，院子里有一棵椰枣树。树开了花却没结出枣子，这时我们才知道我们的树是裸雌树。所以我们得去买花粉用手让花朵受精。我们用袋子把熟了的枣罩上防止它们被鸟吃掉，然后我们把它们摘下来进行消毒或者放进烤箱里面烤。最后我们得到了极甜的家产枣。米尔顿很喜欢那些枣。在他眼里，我们为得到枣所做的工作也是最终收获的一部分。

他认为人不论做多做少，都值得得到他真心想要的结果。他非常顽强地工作，小儿麻痹症引起的瘫痪后遗症带给他的只是行动不便，而不是残疾。尽管成年后他一直要靠拐杖走路，但是他可以和别人走得一样快。他骑车、宿营，有时别人几乎会忘了他其实要一拐一拐地走路，这时他总是会很高兴。他的病最初被诊断为某一变种的小儿麻痹症病毒的二次发作，实际上是后来才为人所知的小儿麻痹症后遗症，他的神经科医生给他做了检查。这位医生感到非常惊讶的是，米尔顿竟然能够站得这么直，而且肩膀这么平。他并不知道米尔顿为了做到这一点所付出的艰苦努力。

米尔顿也为自己的专业成就感到骄傲。催眠能成为一种受人尊敬的内科、牙科和治疗学的工具，米尔顿功不可没，并且他在有生之年看到了催眠得到人们的广泛接受，并在全美各医学院里进行教授。

办公室里的学生们是他的另一大满足。米尔顿为他们的成就由衷地感到高兴！许多跟随他学习的学生，特别是他晚年带的学生都非常出名——哈利（Jay Haley）、萨德（Jeffrey Zeig）、罗西（Ernest Rossi）、莱卡顿（Stephen Lankton），还有很多很多。从我第一次遇见他到他去世，一直有学生来找他想拜他做老师。

我想米尔顿很久以后才完全意识到自己在催眠和心理治疗方面已经变得多么有影响力。我想他最终是知道的，但是我非常肯定他会对自己变得那么出名而感到有点意外。

有时候我真想知道如果他的身体好一点的话，他能做出一番什么样的事业来。他极具创造性，精力充沛，为人正直，而且头脑聪明！他坚忍不拔而且对任何事物都充满了好奇。他的一生都在研究人以及人的行为和学习。

和米尔顿结婚对我来说是一个很大的决定。当时我还很年轻，我的父母希望我能大一点再结婚。可是我并不想等。我知道我没有一天为我们结婚的决定感到后悔。我知道米尔顿也是一样。



1948年，当他的病情加重时，我们认为对他的身体而言最好的选择就是从芝加哥搬到亚利桑那州。他选择坐火车，这样他可以在卧铺车厢里休息。我们雇了两个年轻的护工一路上照顾他并在火车到达凤凰城的时候把他送到医院。我则带着四个最小的孩子坐我们的车过去。到了亚利桑那州的时候，我并不确定他是否还活着。

我还记得当时我是怎么想的，我宁愿只和他一起生活这12年，也不愿意和别的任何人共度一生。<sup>①</sup>最后，我和米尔顿共同生活了40年，现在他已经离开我们有25个年头了。但我现在仍然那么想，我愿意和米尔顿一起生活，不论时间是长还是短，而不愿意和其他人终老一生——我是多么幸运，能和他一起走过这么长的日子。

---

<sup>①</sup>伊丽莎白与艾瑞克森结婚于1936年。（编者注）