



我的精神病、 我的自行车 和我

疯狂的自我组织

[德] 弗里茨·B. 西蒙 著

非外借



创于1897

商务印书馆
The Commercial Press

我的精神病、 我的自行车 和我

疯狂的自我组织

〔德〕弗里茨·B. 西蒙 著

于雪梅 译



商务印书馆
The Commercial Press

创于1897

2010年 北京

图书在版编目(CIP)数据

我的精神病、我的自行车和我：疯狂的自我组织 /
(德)西蒙(Simon, F. B.)著；于雪梅译．—北京：商务
印书馆，2018

ISBN 978-7-100-12202-3

I. ①我… II. ①西… ②于… III. ①精神病学—研
究 IV. ①R74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 093483 号

权利保留，侵权必究。

我的精神病、我的自行车和我

——疯狂的自我组织

〔德〕弗里茨·B. 西蒙 著

于雪梅 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

北京市艺辉印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-12202-3

2018年6月第1版

开本 787×960 1/16

2018年6月北京第1次印刷

印张 22

定价：58.00 元

Fritz B. Simon

MEINE PSYCHOSE, MEIN FAHRRAD UND ICH

Zur Selbstorganisation der Verrücktheit

© 2012, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, Germany.

All Rights reserved.

本书根据卡尔·奥尔系统出版社2012年版译出。

中文版序

——学一点“精神（病）相对论”

在为弗里茨·B. 西蒙的另一本书《循环提问》中文版所写的序里，我提到自己在德国海德堡大学学习家庭治疗时的经历。其中有这么一句话：“我用每天10页的慢速度看完了第一本德文专业书，西蒙的《我的精神病、我的自行车和我》，算是进了系统治疗的迷魂阵。”现在呈现在您面前的，就是这本既可以引人入胜，又可能会杀死一些脑细胞的奇书。当然，但愿它清除掉的是一些无用的神经元，同时建立一些有用的神经连接、神经环路，让您脑洞大开。

1990年读的书，很多具体内容记不清楚了。现在看中译本，很多内容似曾相识，有一些则唤回了我的清晰记忆。不过，我记得最清楚的，是当时那种如饥似渴、高度专注但又十分吃力的阅读体验。读这本书，初步达到了打乱原有认知，开始形成一套新的对认知的认知——即认识论——的目的。这项改变影响深远，不仅让我学了一套比较另类的精神医学（包括心身医学和心理治疗）的理论和技巧，还在一定程度上影响了我的个性。比如说，我原以为25岁后大概个性基本稳定，可我30岁左右居然还从一个人情社会里的活跃分子，变成一个向往孤冷清静生活的助人者。

于雪梅教授是第二次翻译西蒙的书。第一本翻译的是上述用案例分析来介绍系统治疗理论和技术的《循环提问》。那本书内容直观、生动、幽默，我写序也就写得比较顺利。我读现在这本书的中文版算是复习功课，感到思绪万千却难以下笔，原因是本书比较抽象。虽然作者想让读者通过思维游戏、隐喻的例子来进行理解，毕竟还是信息量太大，要对其做出概括而又通俗的解析、点评十分不易。于是，我来写几点片段的联想，旨在抛砖引玉，让读者自己去细嚼慢咽其中奥妙吧。

一、关于心理、行为的理论，只是些不可能“客观”的现实构想而已。

20世纪60、70年代之前的几十年中，精神动力学、行为主义、人本主义等流派先后崛起，与注重脑科学及传统精神病理学的精神病学既相生又相克，大致形成了心理健康领域的学术版图。这几个学术源流虽然互相争斗，但它们之间有个最大的共同点，就是皆聚焦于个体。随着以家庭为单位的心理治疗在50年代诞生并且日渐兴盛，以个体为焦点的临床干预模式受到了挑战。

家庭治疗最早的起源主要是精神分析。可是依照系统论的说法，“系统大于部分之和”，一家人的“家庭动力学”不再可以用一个一个家庭成员的“精神动力学”来拼凑。注重个体内在心理（intra-psyche）的认识论和方法论不再有效，于是得用观察、描述和干预人际间（inter-person）交互影响的控制论思想，来对付社会系统中的沟通行为和由此构建的意义交流网络，也即信息的传递和效应。就在大家吃力地引入观察物理现实的“老三论”（系统论、控制论、信息论）的时候，后现代思潮中的建构主义，甚至是激进建构主义，夹裹着“反精神病学运动”的社会动力，又像另外“一头牛闯进了瓷器店”，进一步打乱了过去几十年间勉强维持着的脆弱平衡。于是，以下理论观点对

精神病学的解构开始了：

个体层面的心与身关系，是一种对立统一的循环因果关系。封闭运作却又对外界开放的人类心理及其物质基础——神经系统，既是机体活动的指挥者，又是外界信息的接收者，还是心理和生理运作的观察者、反思者。由这样的个体构成的社会系统，不是简单的个体集合，而是更高层面上的自组织的生命系统，或生活着的系统（living system）。支配这样的系统的规则，西蒙依其重要性或强制性，区别为两种，分为“描述的规则”和“规定的规则”。前者是关于如何描述事件的，后者是关于在世界中如何行动的。有这两组规则，人们才可以描述“世界观”及其后果，也就是与世界观相应的行为。

描述和规定的前提是观察。观察者对被观察者的观察，不应该再被看成是单向的过程，而是一个由于观察的过程新构成的自组织系统内的互动过程。观察可以影响被观察者，还可以对观察者产生反向的影响。这种反向的影响是通过“造成差异的差异”——即信息——来实现的；观察者与被观察者之间的反馈环是封闭的，但外部环境可以通过信息输入而“扰动”封闭系统的内稳态。这样，传统的“A→B→C”式的线性因果论不再有效，因与果的关系须用“A↔B↔C”，以及引入外界因素“D、E……”的更复杂互动影响的循环因果论来描述和说明。

人类的个体和各种社会系统，处于互相涵摄、交叉、对立的各重因果环路之中。个体对自身的观察，以及对外在于他的客观世界、社会的观察，形成了独特的心理现实。心理现实要面对外部的软性现实和硬性现实，要与别人的心理现实及其对应的软性现实和硬性现实进行互动。人类沟通的目的，旨在达成共识或一致性。自然法则，如牛顿三大定律，可以被看作是针对于硬性现实的描述规则的典型范例。我们在此直接引用西蒙的话来说吧：

“就自然法则取得一致性是很简单的事情。在不同的人和不同的文化之间，有关自然法则的经验只存在很少的不同，因此，就无生命的自然的性质取得统一，这是比较容易的。”全世界的学生都在学一样的数理化知识，各国的工程师可以说多少话就干一样的活，就是这个道理。

“如果几个不同的观察者或者即使是同一个观察者，在面对相同的行为方式时，总是能获得不同的体验，并且得出不同的结论（描述的规则），那么他们就可以对认识中的描述的那部分置之不理，而结果——即规定的规则——并不会在本质上发生变化。对现实的软的方面的认识就属于这种情况。所有的社会法则，无论是语言的、道德的、伦理的、经济的、国家的还是政治的，都可以被看作是此类规定规则的例子，就社会法则取得一致性是很困难的事情。在不同的人和不同的文化之间，社会法则的变化范围是很大的。”

“在现实的软的范围里，不存在包罗万象的、全人类的一致性，而只是存在着一些意见统一的小岛，它们位于意见分歧以及无休止的——关于那些真正重要的价值——的争执的汪洋大海之中。在这些一致性的小岛上，人们有意识或无意识地在有关可能与不可能的行为方式和世界观的选择标准上统一了起来。社会单元——例如文化、社会、家庭、科学流派以及其他的宗教团体、政党、集邮爱好者协会和小动物饲养者协会——就产生了，其基础是就特定的游戏规则达成统一：这是一种把相对软的现实变硬的方法，具体的做法是，在众多的、理论上可行的行为及描述现实的可能性中，做出一项独特的选择。”

绕了很大的弯子，以上观点的核心就是一句建构主义的箴言：“现实不是被发现的，而是被发明的”。对人的心理、行为的解释和理解，难以形成绝对正确的结论。对精神病理而言，归结为脑结构、脑功能的异常可能只是对10%左右的疾病全部

适用，但对大多数的精神障碍而言，专家的论断只是部分正确的，这种还原论的、线性因果论的归因，是不全面的。它可以解释精神障碍的物质基础（硬性现实），却无助于理解精神障碍的意义（软性现实）。精神障碍的分类系统，例如《国际疾病分类第五章心理与行为障碍》（ICD, Chapter V）、美国的《疾病诊断与统计手册》二十来年就改版，即是例证。对这些疾病的治疗方法，更是多不胜数，不同流派各执己见，有时针锋相对。

二、什么是“不可理喻”？为什么话不投机就想骂人“你是不是有神经病？！”

西蒙这本书于1990年出版。我于11月7日抵达海德堡，第二天晚上就去他家。他给我两样东西，一个是卡式收录机，要我天天听广播练听力，尽快融入德国文化；一个就是这本书，让我入门。第三天去大导师史第尔林（Helm Stierlin）家，老先生说，海德堡有400多中国人，让我半年之内不要接触他们，不然德语不会进步。在开始啃读这本书的时候，正好碰上一个假期，连续数日我没有遇到一个可以说话的人，于是融入德语文化的努力让我空虚、困惑、焦虑无比，产生了所谓“文化休克”的症状！不交流，交流不畅，交流中有冲突，是人生常态。而在跨文化交流的情境下，沟通障碍立马出现，软性现实可能成为硬性现实。拿不出银行里的奖学金，买不到合适的食品，不识字而把超市里的猫食、狗食罐头买来吃，可以是致病的，甚至要命的。

但是，书里有几处引用中国人智慧的内容，让我心头一亮，鼓舞着我在幽暗隧道里往亮处爬行。

读者们可以看到书中有两张地图。西蒙给读者做思维游戏时的指导语说，这是两个人拿着各自手里的一张地图，商量寻找“皇宫、火车站”等地点。但是我发现，那两张地图竟是1988年的昆明市区地图！根本没有什么皇宫，我看到了我的家

乡，想起两年前的一次有趣经历，于是为中国东西进了一本可能以后会变得很重要的书而高兴不已。

1988年，西蒙在首次“中德心理治疗讲习班”上让我们学员做过这个练习。他把一张地图处理成了镜像对称的两张！让我们分成一个个两人小组，两人各持一份，不准互相看对方的图，一个人说出自己目前位置，问另一个人，要去某个地点，该怎么走。结果，所有小组都从礼貌、友好的一问一答，变得情绪激动，甚至面红耳赤、互相责怪抱怨，还有的吵起架来。再次集中后，各人发言谈体会、提问，最后西蒙解说这个游戏的意义。却原来，这是为了接下来讲解“家庭认知模式”做准备。带着“上当”以后得到的顿悟，我们体会到了人际沟通出现障碍的一种普遍形式——我们脑子里的“内在地图”根本不是同一张。“对牛弹琴”、“鸡跟鸭讲”是也。

小到问个路，大到亲子关系、教育、统一思想认识，以及心理治疗、司法惩戒矫治，人类的沟通、社会系统的管理何其难也。不过，前面提到的共识之形成犹如汪洋中建个人工岛，虽然艰难，也还是有可能。要领可能在于，在交流的场域中，要与对方共在，尊重背景因素的影响，摒弃一厢情愿的单向灌输、操纵，以宽容、平等之心态，不固守成见、陈规，达致共情的理解（empathic understanding）。

三、西式的“道家”与东方的“积极宿命论”

书中另一处东方智慧的例子，是对大家熟知的成语“塞翁失马，焉知非福”的德国式诠释。德国人编这个故事的时候，把塞翁面对每次意外得失时的表达都说成一个短语：“Kann sein”，译为“也许吧。”塞翁对待祸福的生活态度，尽在寥寥三字之中，也许可以归在我自创的“积极的宿命论”范畴。在科学理性发达、张扬个人主义价值观的欧洲，西蒙这样的治疗师居然放弃了既往西方医学及心理治疗学的实证主义、英雄主

义情结，转而欣赏中国人的阴柔之美，对我影响深远。

在临床的治疗访谈中，我们也就不再进行野蛮分析，不再用指导性干预去主动影响对方的生活决定。这与系统式治疗里的“中立原则”有关。从被动的角度看，有人觉得家庭治疗师的中立好像是不太符合助人伦理，就好像是治疗师不想出力、怕麻烦似的。其实，系统治疗师看似疏离、无为的立场，恰恰是把人当作发展变化的人，激发对方复原力、康复潜能的。20多年来我诊疗过的大量案例显示，“处人于若即若离之间，处事于若有若无之道”的中国式立场，效果优于直接的干预。比如，面对心怀苦痛或怨恨的咨询顾客、病人，治疗师也许还可以把“也许吧”说成“未必吧”、“难说”，还可以变成问句“何以见得？”。这样的回应，比治疗师“奋不顾身，跳下粪坑”要好的多。

请原谅我使用了粗鄙的云南方言俚语。可这确实是我的临床治疗语言里可能会实际应用的表达方式，对应着前面我谈到的对精神医学传统的解构趋势，也是想模仿西蒙老师思维奔逸、诙谐的写作风格，尽管这可能是笨拙、冒犯的模仿。

余言不再赘叙，请读者开始冒着一头雾水进到我体会过的那个迷魂阵里去吧。祝阅读后愉快！

赵旭东

2017年4月30日于上海

致中文版读者

大约150年以来，在西方世界，如果有人以某种他周围的人所无法理解的方式来行事的话，那么他就会被冠以“精神病”的头衔。所谓“无法理解”，指的是别人没办法去体会他、没办法理解他的感情或动机、没办法明白他的思路逻辑。其结果就是，别人无法和他进行顺畅的交流。在前现代主义时期，针对这种异常行为，人们曾经寻找了各式各样、极其五花八门的既神秘又荒诞无稽的解释（例如被恶魔施了魔法）。而如今，对这类与来自周围社会、文化环境的期待不相符的“无法理解的”行为，我们基本上用大脑疾病来进行解释。在认识论和知识论看来，无论是疾病理论还是着魔理论，它们的问题都在于：只设法对“标准的偏离”进行解释，而人们能够预料到的那些行为（即“正常的”行为）就好像不需要任何解释似的。然而，“正常的行为”无论如何都并不是那么的理所当然。

本书所依赖的理论观点是：只有当“正常”是如何产生的被解释了，“疯狂”（即精神病性行为，在精神病学上被诊断为“精神分裂”或“躁狂抑郁症”的那类行为）是如何产生的才能够也得到解释。

在西方的精神病学（源自卡尔·雅斯贝尔斯：《普通精神病理学》，1913年）看来，所有精神病的共同之处在于：患者的行

为举止是无法理解的。然而，人与人之间的不理解以及交流的中断，存在着多种多样的形式，例如交流双方来自不同的语言团体；在这种情况下，我们通常并不需要去解释为什么交流会中断，恰恰相反，我们需要去解释为什么沟通变成了可能。某个个体，例如新生儿，究竟是如何让自己融入他周围社会环境的游戏规则之中？也就是说，他不仅要学习语言，而且首先要把社会所允许的或规定的行为方式与那些被禁止的行为方式区分开来，等等。他究竟是如何做到的呢？在这种情况下，同样也是两方面——不仅是适应，而且还有偏离——都需要得到解释。

那么问题是：同样被看作是“正常的”行为方式，在这个世界上的不同文化之间，有时甚至在同一国家的不同地区之间，例如中国，都会存在着差异，这些差异该如何解释呢？为什么人们使用的语言如此丰富、如此不同？为什么会存在着不同的思维、感觉及行为模式，它们比如说在德国明明被看作是“正常的”，到了中国却完全变成了“疯狂的”？

答案是这样的：所有的这些思维、感觉和行为模式是通过交流——通常是在家庭内部——来获取的，有些模式从一代人延伸到下一代人，有些模式是由个体根据当前的情况全新发展出来的。

所谓“疯狂的”或“正常的”行为举止，其核心问题是：一个人在与他人交往的过程中会发展出一种什么样的、从中可以形成对他而言最小的生存单元的图像？他可以作为一个独立的个体（“我”）生存下去吗？还是只能作为社会团体（“我们”）的一部分？这个图像是否与现实相符，主要取决于其所处的当前社会的状况，例如经济状况，而这在历史的进程中是不断变化着的。

作为本书的作者，当我于1988年首次在中国工作并与患者展开会谈时，这个国家的大部分公民还是某个单位的成员，而单位承担了负责他们安康的责任。如今，将近30年之后，经济的发展导致了，即使在中国，个体也必须要较之过去多得多地

独自在市场上、在一个充满竞争的体制中保护自己。作为个体，他不断地、越来越多地变成那个最小的生存单元。他的自我的边界，也就是他自己（“我”）——代表着他的利益和动机——的开始之处，以及他的停止之处，即一个更大的团体，例如夫妻关系或者家庭（“我们”）——代表着他们的利益——的开始之处，必须由每个人在与他周围人的交往过程中来进行商定。如果这个边界与周围环境的期待相符，那么他就会得到他周围人的理解，并能够与他们进行交流。他就被大家体验为是“正常的”。如果他做不到这一点，因为他另外设定了自我的边界，从而导致他的思维、感觉和行为采用了另外的逻辑，那么他就会被诊断为“疯狂”，进而从交际中被排除出去。

本书阐述的是：这种来自个体与世界、“我”与“我们”的单个和集体的构造是如何运转的。也许因为本书涉及的是普遍的、包含了所有文化和语言的特点的模式，所以我们才会看到这样的事实：这本书被翻译成了多种语言，在世界上最边远的地区出版发行，从阿根廷到美国，从欧洲各个国家到土耳其——现在也来到了中国。

因为我本人多年来在中国在“中德班”里从事系统式家庭治疗的教学工作，所以我感到特别高兴的是，这本关于正常和疯狂的书——必须承认，它突破了通常的专业书籍的框架（也就是说，它不是完全“正常的”，但是尽管如此，但愿它是“可以理解的”）——终于可以供中国的同道们使用。在此向本书的译者于雪梅教授表示最衷心的感谢，感谢她再一次的卓越的翻译工作！同时也要感谢赵旭东教授，感谢他为本书中译本的出版所付出的努力！最后向编辑的细致工作致以特别的感谢！

弗里茨·B. 西蒙

2015年5月于柏林

不要说“我在思考”，我们应该说“在思考”，这里面主语的使用与“在闪电”里的是完全一样的。

——格奥尔格·克里斯托夫·利希滕贝格^①[1]

① 格奥尔格·克里斯托夫·利希滕贝格（Georg Christoph Lichtenberg, 1742—1799），18世纪下半叶德国的启蒙学者，杰出的思想家，讽刺作家，政论家，物理学家。[正文中圈码所注皆为译者注；另，方括号中的数字为本书原注释序号，参见第309—326页。]

目 录

1. 导论	1
诊断测试	1
“精神病”或“疯狂”？ ——找到合适的概念的困难	4
2. 自我组织的理论模型	14
精神和躯体：个体的分割	14
部分、整体和环境	18
活着的系统	21
物体的发展及自主性	26
控制论的控制论	29
行列毛毛虫（自我组织的试验）	32
3. 观察者的角色	36
观众（针对观察者外部视角的一个思维试验）	36
运动员、帆船驾驶者、遭遇了船只失事的人 （针对观察者内部视角的几个思维试验）	40
硬的和软的现实	46
一致性——描述规则与规定规则的分离	52

逻辑思考：一场社会游戏	60
用荒谬来替代一致性——理解的界限	62
双重描述：自由意志和自我组织	66
4. 人与人的交际	75
信息传递的不可能性	75
神经系统的自主性	78
系统的连接	82
躯体作为环境	85
呼叫中心和不熟悉道路的出租车司机 （通过话语进行相互理解的尝试）	88
5. 疯狂的思想	91
另一种形式的跳房子（差不多是个儿童游戏）	91
混乱的联想	98
过多或过少的含义	101
疯狂的逻辑	106
6. 造成差异的差异	111
思维运动	111
内部或外部	111
必然性和可能性：“所有的都是……”和 “有一个……”	116
儿童语言	120
作为商标的符号：不仅仅只是名称	123
移置和压缩——无意识的区分	126
注意力的聚焦	129
漂白剂（把联想编织在一起的练习）	133