

论成长——断脐带做大人

主 编：陈而泰

著：〔美〕柯尔本

译：亚 南

责任编辑：陈智华

装帧设计：陈尔泰

出版发行：成都科技大学出版社

经 销：四川省新华书店

印 刷：自贡新华印刷厂

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.5

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数：1—100,000册 字数：22万

ISBN7—5616—0236—7/C·8

定价：2.90 元

第一篇

尚未长大的大人

‘我希望你能独立自主，所以照我的话做。’假如你父母这样告诉你，你一定会发现，这句话自相矛盾。也许是一分迷惑，一分挣扎的表现。他们希望你长大成熟，不再需要他们的爱护和照顾，但他们也害怕失去你。前者是他们成熟一面的心愿，后者则是他们内心尚未长大的小孩的恐惧。使你与父母纠缠在一起，互相委屈、要求、负担，而互相牵制的，就是你与父母双方内心这个尚未长大的大人。

第一章 反复的歌舞

我们已经长大成人，所有依据和疤痕都足以证明。摆在抽屉里的身份证，说明我们已经可以投票，可以上酒吧。也许就在同一个抽屉里，还有文凭，注明我们是某方面的专家。我们的结婚证书和孩子的出生证明，可能也在那里。说不定还可以找到一张，甚至两张离婚判决书。有许多经验，是来自经历。在我们眼角，去年还看不见的皱纹，现在都跑出来了。事实俱在：这一切人生的经历，使得小孩子管我们叫作大人。

但是一个大人应该独立自主，能够根据自己的愿望和最好的判断作决定。我们常常发现，事实并非如此。我们老是被习惯性的行为和思考方式所局限，时常渴望别人的认可，并且探听别人不赞同——事实上，我们尚未成为自己的主人。我们仿佛是一个公开的股份有限公司，别人占有决定性的股份，而最大的股东往往还是那

人。我们可能拥有成人的一切服饰，许多时候也是一个自信、负责的人，能够自由地下决心，并创造自己的生活。但是，和父母在一起，或同其他人在一起，我们又觉得旧日的反应模式仍在左右着我们。这些模式严重地使我们感到颓丧和不满，并且一直在消耗着我们的精力，而我们似乎没有能力去改变。如果仍然把父母的感受和其他人的感受看得重于自己的感受，如果仍然执着于赢取父母的欢心或避免使他们不悦，我们就不是自由的，也无法自由起来。这使我们感到沮丧：曾经是成人世界的一分子了，依旧无法脱离这些困循的模式。

一群年轻人聚在一起，喋喋不休地以辛辣、怨叹、愤慨，甚至嘲弄的口吻谈论他们的父母，我们觉得也许是正常的。这正是年轻的一部分；他们正逐渐发展为独立自主的个体。但你可曾注意到，一群成年人（年轻的、中年的、甚至更年青的）也常常会在聚餐之后，或者喝着咖啡、喝酒闲聊，或者围坐在客厅之时，以同样的态度谈论他们的父母，时而抱怨时而嘲讽？我认为这并不奇怪，因为，在心理上变成一个独立的个体，并不象人的生理发育，如青春期，可以在某一个发展阶段中完成。我们总是在蜕变之中，而持续过程中的一项工作就是解除和父母互相影响、牵扯的那种互动关系；是这

些关系，使父母成为我们思虑紧张和谈话的中心。需要花费一段漫长的时间，这个过程才会完成；但对它了解愈深，就愈能加快变化的速度。然后，就可以收回那些卖出的股份，并宣称我们有完全的自由权。

我们怎么会将那么多股份让给父母呢？事实是，我们别无选择。婴儿期的无助，已使我们的生存掌握在看护人手中。我们生理上的需要有赖于他们的照顾；而如果想保有满足与舒适，想要觉得我们在世界上是受欢迎的，就必须仰仗他们的爱护。要不了多久，我们就懂得，舒适的感觉来自父母爱的照顾。而只需要再多一点时间，就会发现，为了保住这分感情，避免失去它，我们应该做些什么。

我们知道，如果父母（或任何照料我们的人）快乐而平静，我们就可以更多地享受到集中在我们身上的温柔和关照。而且由于精神病学家H. S. Sullivan称为“神秘的情绪连锁”的作用，她的快乐会直接传递给还是婴儿的我们。同样地，由于这种婴儿的“移情作用”，母亲的不悦、愤怒和焦虑也会直接感染我们，使我们紧张、不安和惧怕。因此，我们很早就卷入了母亲的喜怒哀乐之中；而随着时日的增长，使母亲快乐的事情我们知道得愈来愈多，我们取悦母亲的节目也就增加可。

我们逐渐长大了，我们的生存也愈来愈不需要依赖父母了。我们渐渐会照顾自己了——但情绪的好坏，却仍然与父母息息相关。感情的脐带不但没有割断，反而往往缠绕成难解的结，将我们和父母对我们的态度紧紧缚在一起。有时候我们也会对父母的要求采取反抗的姿态，或者刻薄地指责他们的过失。但这只是另一种征候，证明这个使人不停奔忙的强大情绪，仍然围绕着父母打转。无论是远离父母，或是和父母居住在一处；无论是难得见一次面，或是天天和他们见面，都没有什么差别。事实上，父母的存在和消失，有时候也是无关紧要的。重要的是，我们都可能沉溺于一种和父母交谈或互动的关系中，它妨碍我们的成长，限制我们的自主。

为了生存，我们都曾经依赖父母。我们的心情，也都曾经因父母的赞许或责难而起伏。但为什么有些人如此执着地沉溺于剥夺我们自由的互动关系之中呢？这通常要视父母对孩子的要求与期望而定。作为父母，如果能够清楚地认识到，他们的职责是帮助子女发展成为自主和自足的人；如果他们足够成熟，能够根据此种认识，扮好自己的角色，那么他们将会在子女发展成为个体的过程中产生很大的辅助作用。但是，即使有这种认识，他们之中可能还是有人不够成熟，不能真正这样对

待孩子。在父母和我们内心，都隐藏着一个小孩，他时常会出来指挥父母和我们自己的行为。儿童期的每种经验和知觉，包括惧怕、爱、愤怒、欢喜、依赖、强制、不安、自我中心、无能等各种感受与情绪，都象‘录相带’一样录存在我们每个人的脑海里。神经外科医师 Wilder penfield 发现，刺激大脑皮质的某些区域时，往事的记忆就会历历在目，仿佛录相带的放映，具备了事件原始场景的所有声音和情绪。似乎发生在我们生长过程中的每一件事，包括无数我们以为已经遗忘的时刻，都已经被记录和保存下来了。充分的证据显示，这些记忆都会被激发重现，影响到我们现在的感受与行为。从幼儿时期开始，父母教导我们如何生存的命令、成见、禁忌和规则，也都记录在我们的神经细胞里（而父母的神经细胞里则保存着他们父母的声音）。所有这些录相带上的，幼儿期的感受和反应，以及父母的举止和训示，共同构成我们所谓内心的小孩。有时这些从幼儿时期保存下来的记录被触发，未经我们比较成熟的经验、知识和智慧的修正，原原本本地重现出来，就仿佛是当前的感受与行为。譬如说，别人对我们冷漠和疏远时，我们的反应有可能是幼儿时期被遗弃的强烈恐惧感，而这和当前的情境完全不相称。这时，是内心小孩

反复的歌舞

惊悚的情绪，取代和控制了我们的判断。

对于我们日渐茁壮和独立，父母内心的小孩通常并不乐意。自由意味着分离和不再受控制，那小孩可能会因此忧虑与愤怒。驻留在父母（或我们）内心的小孩，他的本性就是想要保有那分可依赖的、持续不断的亲密感；因为他正是靠这种互相牵绊的关系，才觉得幸福、充实和安全的。当我们的行为显示我们是在脱离父母的个体，是拥有自己的理念、感受和生命的个体时，父母内心的小孩可能会强烈感受到失去我们的威胁，而会有反对、争执、伤心或愤怒等情绪的反应。我们内心的小孩为了避免反对或愤怒，可能就会不自觉地和父母内心的小孩达成妥协，呈现出一种特殊的相处之道，让我们得以继续满足父母明白的或含蓄的要求。

总之，如果我们已是能够独立自主的成年人，而与父母的关系仍因循不变，就可以确定，这种互动关系的基础是我们在孩提时就已经形成的：‘如果爸爸妈妈愉快，我就舒服，如果爸爸妈妈不舒服，我就不好受。因此，我最好是找出使爸爸妈妈快乐的事情，并照着去做。而且最好还要避免做那些使爸爸妈妈不高兴的事情’。我们内心的小孩努力要使父母内心的小孩快乐（或不会不快乐）。

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

或许有一支歌与舞，你和你父母已经一起进行许久了，你以为这是你们之间能够相处的唯一方式。只要这支歌没有改变，你们双方都无法成长。因为，你们都被封闭在这种已经设计好舞步的反应模式中。譬如说，如果你父亲或母亲是个自恋的小孩，强迫你以他为你生活的中心，而你的反应是一如柔顺（或叛逆、自疚）的小孩。你们就会缠抱在一起跳双人舞，并且可能跳个不停。假使你父母想要换支歌与舞，使你成长，或许你也会愿意。假使你们都不想缠抱在一起，一再重复那些毫无创造性的机械模式，你们就可以自由地成长。但事情的真相是，没有人要先移动步伐。事情往往就是这样，因为，变换歌与舞之难。犹如涉海凿河或让蚊虫负山。你们所困循的反应模式已经根深蒂固了。从你生命的最早期开始，这些反应就在你的行为中踩出了深深的路径，并已严重伤害到你走往其他方向的能力。你内心的小孩深怕父母反对，如果改变就会激怒他们，甚至将你遗弃，带来悲惨的结局。这种恐惧加强了原已习惯的行

反复的歌舞

为模式。你比较客观的判断也许会告诉你，他们的反应应该不至于这样激烈；即使如此不幸，你也能够安然无恙地支撑过去。但是，我们很难让内心那个脆弱的小孩相信。

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

希望这本书能帮助你认识父母与子女间最常见的一些歌与舞，使你能够据以辨认生活之中有关的模式。很重要的是，你不但要用理智去辨认，也要和幼儿时期的你保持联系，尤其是当你内心的小孩在忍受或反抗父母时，去感受他的存在。同样重要的是，去观察你父母成人角色的背面，从他们的脸部表情、姿势和言谈中，注意他们内心的小孩——从他们还非常年轻的时候开始，就不再改变的那个内心小孩。（你可能会发现，去辨认父母内心的小孩，是一件困难的、甚至痛苦的事。因为，你心中的小孩想要将父母看作可以依靠的大人。你害怕看到那小孩之后，就失去依附的对象。因此，请牢牢记住，你父母不只是那个你新发现的小孩，你也不只是内心那个嗷嗷待哺的小孩）在检视父母与子女间常见

的各种模式时，本书会提出一些建议，帮助你去反省和辨识它。但这只是一个开始，正如心理医生早已发现的，只有察觉是不够的。有许多人发现，知道反应方式之所以僵化的原因，并无助于改变状况；他们反而因此丧失了勇气。一个人不断做出伤害自己的事，他可以在知道原因之后，仍然不能自拔。事实是，改变永远是一种交换。无论习惯性行为是多大的束缚，人们总是不愿意用熟悉的安全感去交换未知的危险性。

交换的动力来自何处？通常是由于你对一再反复的歌与舞，感到不满和痛苦。而一旦你体会并认识到，如果不能完成交换，事情会有多么危险，你的决心就会坚强起来。因为，你所面临的危机是：你要不要拥有自我；你是想自己做主，还是愿意象个木偶，跟着没完没了的歌舞抽搐？你是想要成长，还是马齿徒增？你想花费大量的时间与精力来和父母（为父母）争吵，还是想让这些精力用之于获取成就，实现潜能？人生，是挣来的。恐惧遮蔽了选择的机会；恐惧减少了，新的可能性就会出现。只要你终止很有局限的陈旧模式，和父母交往的另一种途径就会向你开放。但是能否肩负起这项艰难的工作，实际去尝试改变——这就要看你的决心了。

有时候，和父母相处是如此痛苦，你或许会希望他

们不存在。允许我把幽默作家Theodore的话改写一下：

‘但是，我们中间是谁如此幸运，得以成为千万人中的一个？’为了不再背负他们，自由地迈向自己的前程，我们常常宁愿完全抛弃与父母的关系（心理）。毕竟，假如人生的首要任务是要成为一个独立自主的人，是要为自己的需求和志趣而生活；那么，如果父母消极面的影响成为累赘，我们还需要他们做什么？为什么不干脆跟他们断绝关系（负面心理）？

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

每个人在其曲折缠绕的生命史中，都必然绘下了他

主要的轨迹；人生的无常，那无数往来不定的人际关系、活动和处所，却造成了许多断裂。因此，保持我们最初的人际关系，是有其特殊价值的：这是我们存在之一贯性的表征和标志。父母标示出我们生命的根源；与根源同在，我们才不至于太孤单，太脆弱。

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

如果你不能和父母和谐相处，在人生旅途中将他们遗弃了；日后只要想到他们，就会有愤怒或自怜的各种情绪升起……这表明，你仍然依附于父母，你仍然停滞不前。如果想要完成自己的事业，你必须先妥善处理这种关系。然而此处所谓‘妥善处理’是什么意思呢？就是说，抱着全然的同情，重新去了解你的父母……把他们看作和你一样的，精神的存在……我知道，这是很困难的。这么多年来，你被别人定了型，而今却要放弃它。但是，除非一个充满同情的了解取代了旧有的关系，你就仍

然停滞在原处。

Baba Ram Dass 指出，如果你仍然生父母的气，这种‘停滞’也是一种牵连。事实上，假使愤怒成为这支歌与舞的主旋律，对抗并不能解开原来的结。在某些情况下，新触发的愤怒可以是一种抗拒，拒绝跟着那支委屈而令人窒息的歌与舞旋转；既然如此，就可能有助于断绝那种互动关系。但是，愤怒的反抗或与父母断绝一切来往，本身都有可能反而成为一种有力的羁绊。我记得有一名患者，他断绝了与母亲的一切接触。母亲节那天，他送她一只柠檬，以表示内心的感伤。试问，是他，还是送花束给母亲的人，与他们的母亲牵连得更紧呢？当然是前者。

本书是要告诉成年人照顾父母的方法。人生的首要任务在于成为自我，发挥自己的潜能。但我们已经注意到，成功并非易事。你和父母内心的小孩一再重蹈固定的舞步，使得你们在感情上继续互相依赖而无法成长。因此，我们所要做的，是帮助你 and 父母终止孩子般的游戏。只要你意识到，老歌又在弹奏了，只要你打断它，并用你成年人的声音来回应，你就可以得以成长。

有时候，你的成年人的声音可以直接跟父母心中的

小孩讲话——诱导、爱护、节制或限制他们。譬如说，你父母想要来探望你的次数，比你所希望的频繁，你就可以象对待黏人的小孩子那样，说：“我爱你，也喜欢和你作伴，但我需要更多自己的时间。我们不要那么常见面好吗？比方说，下个礼拜四再见，可以吗？”这种作法更能使双方都获得自由。我们并不一定要继续像个顺从的孩子，觉得自己非说“只要你喜欢，随时都可以来”不可；或者像个反叛性的孩子，用‘你总是在拖累我，我不要再看到你了’来引起争执。

有些时候，如果你故意忽视父母内心小孩的声音，而用对待成人的态度来对待他们，你可以做得更好。譬如说，父母内心的占有欲强烈的小孩可能会劝你不要搬出去，而且拒绝接受任何理性的讨论或保证。这时，你可能必须直接诉诸父母心中面对现实的那一部分：“我礼拜五搬走。这件事已经确定了，一切我都安排好了。如果你们愿意，我希望你们帮我处理一些搬迁的事宜。”这可以提醒你父母心中的成人去正视现实。如果你父母心中的成人接受了，他们就会摒弃那小孩的要求。而你要求协助的作法，会使他们知道，你并无意舍弃所有的关系。这样，你们之间的沟通就可以走向另一个崭新的境界。

反复的歌舞

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