

戴安娜王妃的心理医师深度访谈

不焦虑的人生才幸福

[英] 苏茜·奥巴赫 著
(Susie Orbach)

郑鹰 译

家庭、工作、朋友 ……

随时都可能令我们原本静谧的

心境变得忧虑重重、纠结不断

甚至痛苦不堪。



10个人物故事，
10种被焦虑困扰的人生。

戴安娜王妃的心理医师
为你揭秘，如何：
赶走焦虑，获得心灵的宁静。



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

不焦虑的人生才幸福

戴安娜王妃的心理医师深度访谈

【英】苏茜·奥巴赫 (Susie Orbach) 著

郑鹰 译



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不焦虑的人生才幸福：戴安娜王妃的心理医师深度访谈 / (英) 苏茜·奥巴赫著；郑鹰译. — 武汉：武汉大学出版社，2019.3

ISBN 978-7-307-20516-1

I . 不… II . ①苏… ②郑… III . 精神疗法 IV . R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 211127 号

In Therapy by Susie Orbach

Copyright©by Susie Orbach,2016,2018

Published by Profile Books

All rights reserved.

Simplified Chinese rights arranged through Andrew Nurnberg Associates
International Limited

版权所有，盗印必究。

责任编辑：黄朝昉 许婷 责任校对：牟丹 版式设计：王改红

出版发行：武汉大学出版社（430072 武昌 珞珈山）

（电子邮件：cbs22@whu.edu.cn 网址：www.wdp.com.cn）

印刷：三河市京兰印刷有限公司

开本：880 × 1230 1/32

印张：7

字数：150 千字

版次：2019 年 3 月第 1 版

2019 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-20516-1

定价：39.80 元

版权所有，不得翻印；凡购我社图书，如有质量问题，请与当地图书销售部门联系调换。

引言：把句号变成逗号

当了解自己以及在生活、工作上前行的道路受到阻碍时，人们会来到我的心理咨询室，找我交谈。他们来是因为爱情出了问题；因为他们被不满意的工作或亲密关系困住了；因为他们与自我失去了联系；因为他们正在寻找真实性；因为他们不知道如何放手；因为他们的生活每况愈下；因为他们遭受了严重的创伤，不知道如何消化它们。

他们来的时候，带着疑惑、痛苦，有时是悲伤，有时是为自己的行为感到困惑或害怕，有时是愤怒，有时是表达不满。他们有很多话要说，然而在需要表达潜在的困惑的时候，他们又闭口不言。他们内心充满各种情绪，这些情绪在他们身上反复上演。因为这些吞噬他们的情绪正是问题的一部分，它们掩盖了一些更加微妙的感觉，这些感觉就人们的自我认知而言毫无根据。他们可能充满各种想法，各种关于为什么不幸会降临在他们身上的想法。

交谈的目的是打开这三个层次：感觉、言语和想法。它的目标是打开现存的言语，现存的情感以及已有的想法。交谈试图让这个人（或夫妻、群体）充分地倾听、感受和思考他们在说什么，并让治疗师倾听他们的话语。

语言，以及它们的表达方式，具有特殊的意义。这两者之间有差距和疑虑，可能不多。它们可能会汹涌而出，但是可能达不到要表达的

目的；可能太过混乱，以至于无法揭示真相。我们需要时间来仔细聆听。找到切入点，矛盾的想法和感觉才能浮出水面并得到承认，愤怒被倾听到，失望被感觉到，焦虑被消除。在倾听的过程中，一个人或一对夫妇会更更多地了解自己、了解他们的动机、感受以及他们对自我的理解。

好的交谈总是能解决所带来的问题，它的目的是为了理解，提供背景，指出思考、感觉和存在的方式，让个体更多地了解她或他自己，扩展他们的经验，阻止障碍或伤害行为的出现，让他们活得更精彩。冲突可能会持续，但往往会发生改变。虽然总是会重复，但是关于痛苦的来源的想法在改变。可能会出现一个词或一种情绪来为自己解释；也可能出现一些词，或者感觉，甚至想法，而且它们同时出现，相互依存。一个没有被意识到的障碍就这样被解除了。

曾经是句号的地方，现在变成了逗号。曾经只有过去和将来，现在有了当前，通过审视过去而知晓，变得欢迎未来而不是害怕未来。

治疗室是一个深思的地方，充满了激烈而又常常是安静的谈话、思考和感觉。这里的故事包括失去、羞愧、两代冲突、疾病的影响、养育子女、晚年的困境、生活的失意、信仰的作用、归属感、爱、伤害、成就、联系、失败、母亲和女儿、父亲和儿子、渴望、需求和转变。我们在阅读中审视这些主题，召唤我们重新发现自己。

苏茜·奥巴赫

2017年12月

目 录



引言：把句号变成逗号 / 001

第 1 章 更年期 VS 叛逆期 —— 别让“控制欲”伤害孩子 / 001

无论我们谈论什么，都会以吵架结束。我们情绪激动，针锋相对，甚至泪眼婆娑……

第 2 章 我们的婚姻怎么了 —— “相爱”与“相处”并不是一回事 / 031

我们之间矛盾不断，互相指责。婚姻中所有的不愉快，到底是谁的错？

第 3 章 如何坦诚相待 —— 谎言只是一条短暂的捷径，却是更深的伤害 / 061

谎言似乎是一条捷径，可以避免困难。然而谎言过后，我们还能信任彼此吗？我们如何才能坦诚相待？

第 4 章 愤怒和焦虑 —— 其实是羞愧的镜面反应 / 073

我该如何应对在法庭上面对这个男人时内心的愤怒和焦虑？如果我也感到内疚，又怎么能审判他？

第 5 章 移情别恋 —— 缺爱的表现 / 089

恋爱让我们感到快乐、幸福，心也仿佛变得年轻，但除了爱，还有许多令我们幸福的事情……

第6章 我是一个失败者——重新定义“失败” / 115

失恋、失业、无家可归，我是不幸的失败者。

第7章 人生没有完美——接纳自己，才能爱自己 / 137

我想做一个令妻子满意的丈夫、儿子敬佩的父亲、工作伙伴尊敬的生意人，然而事与愿违，现在我很沮丧。

第8章 别再互相伤害——离开该离开的 / 149

发生了一些事……生活中的乏味和无趣令人窒息……我们该继续维持这个关系，还是应当分离？

第9章 面对失去的恐惧——才能不恐惧“失去的痛” / 171

一切都糟透了，我不明白我做错了什么。

第10章 过自己想要的生活——任何时候都不晚 / 183

我想要呼吸一种不同的空气，想要过自己向往的人生，虽然我已经70多岁了，但我相信一切都还来得及。

后记 / 195

附录：关于广播节目的制作 / 211

致谢 / 217

第 1 章



更年期 VS 叛逆期——别让“控制欲”伤害孩子

无论我们谈论什么，都会以吵架结束。
我们情绪激动，针锋相对，甚至泪眼婆
娑……

第一次交谈（阿米莉娅）

阿米莉娅四十出头，她来讲述最近对女儿的担忧。她是一个中产家庭的全职妈妈，偶尔做些兼职工作。她的丈夫，格蕾丝的父亲，经常出差，很少在家。她说话的时候语速很快，双手紧握在一起，时不时左右交换。

苏茜：你好！

阿米莉娅：你好！我是阿米莉娅。

苏茜：到顶楼吧，我们在那里聊。

阿米莉娅：好的，谢谢。

苏茜：请进。

阿米莉娅：谢谢你。

苏茜：我是苏茜。

阿米莉娅：你好，我是阿米莉娅。

苏茜：请坐沙发吧。

阿米莉娅：好的，谢谢。这里气味很好闻呢。

苏茜：嗯。

阿米莉娅：对了，我可以把外套脱了吗？

苏茜：可以，我来帮你挂起来。

阿米莉娅：这段时间以来，我一直在寻找帮助或建议，因为我跟我的女儿格蕾丝之间遇到麻烦了。但是，如果听学校其他的父母讲，又似乎是正常的。但是我还是觉得她的行为不大正常，我很担心她。后来我突然意识到我其实担心的是自己，我觉得，嗯，我真的没法应付她。而且，而且……我们经常吵架，我实在不知道该怎么办。

苏茜：那么，你想跟我讲的是吵架，还是你女儿困扰你的行为，还是这种情况下你的行为？

这样做是有帮助的，引导阿米莉娅对她讲述的内容仔细分析，同时

也像是一座桥梁，告诉她“我在听，你继续讲”。这是阿米莉娅第一次做心理治疗，就技术层面而言，我想让她知道我们在治疗中使用的探索方法，当然，前提是尊重她的习惯。

阿米莉娅：是这样的，我们总是……怎么说呢？在她小一点的时候，她跟她爸爸尤其亲近，但是近些年来，她爸爸常常不在家，所以我和她变得非常……我们曾经那么亲密，但是现在……就好像有一天她醒了，变成了另一个人。我不知道如何和她沟通，我觉得我不再感觉和她亲近了，我不知道该怎么做。

苏茜：有一天她醒过来，她拒绝和你亲近，乱发脾气，她还怎样……？

阿米莉娅：她的，呃，她的房间很乱，像炸弹爆炸后的现场。当你走进房间，根本看不到地板。我竭力劝说她收拾一下，但每一次都以吵架收场。而且她还变得非常不爱讲卫生，她不洗衣服，也不把脏衣服放进洗衣机或者洗衣筐里。她会衣服翻出来，又放回原处，我实在无法接受。所以我很担心这一切。还有，她整天抱着手机，就像上瘾了一样。这让我很担心，因为我觉得就像——嗯，她很聪明，也很受欢迎，她的老师非常喜欢她。但最让我发狂的是，她一点目标都没有。她那么聪明却不把聪明才智用在任何方面，在我看来就是大错特错。

我觉得很不安，导致这种不安的是一次因为手机而引发的争吵。我说她不能把手机带到房间里，她却说她做作业的时候需要使用手机上的应用软件，她还要听音乐，因为她会一边复习一边听重金属音乐。我不懂，哪个小孩会这样做？我不知道谁会这样做？但是她却是这样，所以这让我很——我感觉我无法靠近她……

苏茜：你说过，当你和其他的父母、其他的妈妈们聊起来的时候，他们都有这样的经历。

阿米莉娅：从某种程度上说，是的，他们是这样说的。呃，我认为，我认为格蕾丝，我觉得很难应付，因为她很聪明很受欢迎。而在学校这种环境里，我认为这对她不利。不出所料，她开始惹一些麻烦了。

苏茜：你担心的是什么问题？你刚刚说的我都记下了：她不爱

干净，她的房间像爆炸现场，她整天玩手机，我觉得这些问题对于青春期的孩子来说很常见。

阿米莉娅：是的，是的。

苏茜：并不是你是否难以应付的问题，而是设定界限本身就很难，例如我们很难界定做某些事情是否是对的。但是我不确定我是否搞清楚了究竟是什么让你如此担心。

阿米莉娅：（笑了）这个问题很好。我也许担心——我也许担心的是会失去她，因为我们——我们曾经很亲密，嗯，但是她现在变得很粗鲁，很反叛。几天前她说，当时我正在用笔记本电脑，她说我手上青筋暴突，我听到后心里一惊，站起来想拥抱她一下，她却一把把我推开，说不喜欢我身上的香水味。她还要我送她去学校的时候找个角落停车，这样她下车的时候她的朋友们就不会看到我，因为她想要……

苏茜：想要独立，不想需要你？

阿米莉娅：是的。所以你知道的，她乱发脾气，真的很糟糕。争吵后的那天晚上她“砰”的一声关了门，门上出现了一条深深的裂缝。为什么会这样？她甚至开始偷东西，我不知道这个是否正常。这正常吗？

苏茜：她拿了些什么？

阿米莉娅：拿了我的东西，像耳环什么的。她还翻了我的内衣抽屉……拿走了我的一套真丝内衣——这是为什么呢？我不明白这种行为，我实在无法理解，你能理解吗？

苏茜：所以，一方面她说，妈妈你走吧，我不想成为像你一样的人，我想要做我自己，你让我好难堪，不要把我送到学校旁边。但同时，她拿走你的漂亮内衣，因为她想要长大，她想做她自己。这听起来似乎有些混乱——但是在她的年纪，这很常见。当我有一个过于强势的妈妈，我如何能成为一个大人？因为对于女儿来说，妈妈总是过于强势。

阿米莉娅：哦。

苏茜：然而，我怎么才能放手，让她过自己的生活？当然，当我遇到问题的時候，我还是会需要她。但是，我更想要她成为一个独立的女性。

我不想说得太过肤浅，但是，你刚刚想表达的似乎是，她努力地想让自己和你区分开来，却仍然想要你牵着她的手。

阿米莉娅：你说得对。

我很吃惊，这里我插入的话太长而且太过啰唆。我意识到，说不定哪一天，女儿转身摆脱了阿米莉娅，从亲爱的小女儿变成难以理解的青春期少女，这个转变在过去的13年里愈演愈烈。这中间有许多社会和经济方面的原因，而社交媒体的出现从不同方面模糊了人们的归属感，成长的归属感。格蕾丝的青春期的正好碰到她的父亲，阿米莉娅的伴侣的缺席。这个问题在合适的时候我还会深入研究。家庭成员的缺席会如何影响女儿和母亲？

苏茜：她一边要赶走你，一边又离不开你。

阿米莉娅：（停顿了一会）

这确实很难。我不想让她像我小时候一样长大。我特别希望我们能像朋友，事实上一直也是这样。我们一起逛街，她给我听她最近最爱的音乐专辑，我们一起参加摇滚音乐会。我们一起做很多事情，真是太棒了。但是现在突然间，她再也不想这样了。

苏茜：她不想让你再做她的玩伴。

阿米莉娅：是的，是这样。

苏茜：你是这样认为的。

阿米莉娅：是的，她不想再要玩伴。

苏茜：她伸出双手，又缩了回去，或者从某种程度上说，她想“让我自己来，你别插手”。

阿米莉娅：也许吧。

苏茜：所以深深地伤害了你。

阿米莉娅：感觉很……

苏茜：打击了你的……

阿米莉娅：对我来说是一个巨大的打击，是的，巨大的打击。而且，我不能跟我的丈夫大卫讲，因为他不在身边。所以我不知道，似乎我不能，我根本不知道怎样跟她谈。

我现在不知道怎么跟她交谈，我很焦虑，夜不能寐，我不知道这样

做对不对，我翻了她的手机信息，发现……

苏茜：公开信息，还是私人信息？

阿米莉娅：私人信息。我偷偷翻了她的脸书，发现她在和一个男孩来往，这个家伙就在离我们家不远的一所男女混校上学，比她高两个年级。这让我很震惊，非常震惊……

苏茜：你震惊的是什么？

我没有评价阿米莉娅翻阅格蕾丝脸书上的私人信息这件事。受到打击的阿米莉娅想尽一切办法去了解和弄清楚究竟是什么驱使格蕾丝变成这样的。治疗师并不是要简单地判断这种不符合常规的行为到底是对还是错，尽管在某种情况下这种评判确实具有显著影响。

阿米莉娅：好吧，是关于性。

苏茜：你确定？

阿米莉娅：确定，嗯，那个……这是……这是我第一次不得不面对这个问题，以前从来没有遇到过，我完全不知道该怎么办，以前和她从来没有谈到这个话题。我不知道我是不是应该，不知道……

苏茜：你担心的是什么？

阿米莉娅：怎么说呢，我觉得我会，嗯，我想我担心的是她的安全。

苏茜：是指什么？

阿米莉娅：好吧，他可能吸毒，他可能会带坏她，他可能……

她没有……我们从来没有真的……我从来没有和她私下谈过关于性的话题，我是说我知道这个问题，我是说这是一个我没法控制的领域，我担心她会从悬崖边摔下来，而且她还不知道她已经走到悬崖边了。嗯，我知道那样会……

苏茜：那么，在家里，你们一般是怎么谈论男朋友这个话题的？

阿米莉娅：我们一般会说，谁搭讪谁。嗯，如果她周六晚上外出，只要10点钟前能回家，我就会答应她去。而且我要知道她是和谁一起出去，出去干什么，还有，我会查看她穿了什么衣服，而晚归成了我们争吵的另一个焦点。但是，这个，很明显，我的第六感告诉我他们已经

有了某种亲密关系，她经常撒谎去了某个地方，而实际上根本没去。如果我给她打电话，她不在那里，她就不接电话，所以我没法找到她。我很担心，我还担心那个男孩，因为他比她大，他是……

苏茜：他大她2岁？

阿米莉娅：是的，对……

苏茜：你刚刚说的话触动了我，这对于你来说有多么为难！

阿米莉娅：对，是这样。

苏茜：你很困扰，一方面担心她，另一个方面不知道怎样走近她。

而事实上她在争取她的私人空间，想交各种朋友，去探索，去经历，所以变得不可理喻，还会在学校找一个男朋友，这都是你不想看到的事。这些都让你为难。

阿米莉娅：是的，他还是个混血儿，她爸爸知道了一定会不高兴的。所以这件事我只能保持沉默。我想关于这一点，我也需要和她谈一谈。

苏茜：我能问一下吗？作为掌管一切的“长官”，你是怎么看待自己的？你掌控的是什么？你在谈论孩子长大以及离开的种种困难，慢慢地没法指挥他们，尽管她已经和你以及你的价值观生活了很长的一段时间。现在她在你的观念另一端和一个男孩一起体验冒险，从这一点上说难道不是一件有意思的事，是她应该做的事吗？

阿米莉娅：噢，我想我还没想到这点。是的，这很有趣。

苏茜：跟我聊聊你十几岁的时候吧。你做过什么事情让你的父母无法理解？

阿米莉娅：好吧。我的父亲很可怕，我不敢违背他。他制定了许多特别的规定，这些规定对我来说很难，怎么说呢？你必须遵守这些很严格的规定。有一次我回家晚了，他抡起一根高尔夫球棒去揍那位送我回家的男孩。所以，有一些事，我想你说得很对。还有，例如，我父亲说过性很肮脏，所以，你看……

苏茜：那么你敢亲吻还有……

阿米莉娅：是的，我敢，对。

阿米莉娅和苏茜：（一起哈哈大笑）

阿米莉娅：是的，没错。但是为什么她觉得需要，如果我……你说

我在掌控她，这个说法很有意思，因为我觉得我一直对她很宽容，我就像她的朋友，但是现在我就要失去我们之间的友谊了。

苏茜：事实上你是她的妈妈，而且你是一个独一无二的妈妈。我认为父母需要面对的一个困境就是，孩子们在成长过程中会走向一个方向，开始抵触他们的父母，但是他们也知道有点不对劲，所以他们会和你吵架同时又想要亲密。这种方式既保持了亲密又保持了距离。

阿米莉娅非常关注格蕾丝的生活——例如听女儿喜欢的唱片，等等。她很愿塑造一段跟她自己的成长过程不一样的母女关系，这一点让人敬佩。判断一个孩子在不同的年龄阶段和父母的关系有多亲密、友谊有多深，从父母那里需要多少东西，其实并不十分明确，而对许多人来说，自己的过去留下的印记并不能作为仿效的榜样。对于阿米莉娅来说，这是一场争夺战。反对权威并不意味着抛弃权威，而是要弄清楚监护、权威、关注、界限和自由的度是如何变化的。和许多父母一样，阿米莉娅的权威被格蕾丝的彻底转变动摇了，她感觉被抛弃了。

阿米莉娅：是的。

苏茜：孩子长大的时候会有碰撞。随着他们渐渐长大，他们在父母那里的需求不同。

阿米莉娅：对，我想是吧。

苏茜：我在想这个问题，正如你说的，她很聪明，但是不专心。

阿米莉娅：她完全没有一个方向。

苏茜：可她只有 16 岁啊。

阿米莉娅对格蕾丝学业的担心让我想知道阿米莉娅对女儿抱有哪些期望。这些期望包括对知识和艺术的探索吗？阿米莉娅的世界观使她觉得，女儿必须现在就确定目标，专注并只朝这些目标努力。教育由专注特长转变为全面发展，转变为文理兼通，转变为重视科学、技术、工程和数学学科。让我疑惑的是阿米莉娅是否像海伦的母亲一样表现出类似的担忧（见 152 页），海伦的母亲无意中发出雄心和成就的信号，如此

想要为她的女儿们好，但是却忽视了孩子学习和探索的乐趣，不知道什么才是适合的。

阿米莉娅：是的，但是对我来说，年轻的时候必须有一个明确的方向。因为即使你现在在上大学，以双科优等生的成绩毕业，你还是要去工作，要去找工作。如果像过去那样，再好的成绩也不能保证你有一个好的未来。我不想她经历那些。

苏茜：所以你为她感到担忧。

阿米莉娅：一段没有成就感的工作经历，就像我曾经那样。（长时间的停顿）

她有很大的潜力，还有……（长时间的停顿）

我只希望她一切都好。

苏茜：是的，你当然想要她好。我在思考这个问题……

阿米莉娅：你难道不觉得她的行为很极端吗？我的意思是，我们不动就吵架。

苏茜：恐怕我不这样认为。我觉得对于一个伦敦女孩来说，这并不算过分。她有能力，能做任何事情，所以她会坚持自己的看法，我不认为这是一个问题，而且这还是一个加分项。我发现你说的关于对孩子的期望，是要他们雄心勃勃，有明确的目标并能坚持，但是除此之外，还得有生活和探索方面的学习啊。

事实上，她做的事情被不屑一顾，这让她的内心受到了很大的伤害。她做的事情只不过是尝试探索自己的身份。

她曾经是个多么好的伙伴，你们曾经多么亲密。我不确定，无论是这个混血男孩，还是她堆满脏衣服的脏乱房间，或者是她私下确凿无疑的短信和消息，但是，这是发生在这一代孩子身上的事情，他们在寻找一个不同的世界，他们生活在一个不同的世界。这对父母来说无疑是个极大的挑战。你要做好与孩子的沟通，而不是过多地去束缚她，那样你会吓到她，让她把自己封闭起来，让她觉得你根本不懂她，所以她对你关上了门。

阿米莉娅：你是说，如果和孩子之间的关系更自由，你就会给他们

创造某种环境，更安全的环境，在这样的环境里，他们感觉能够走近你并且和你说任何事，是这样吗？

苏茜：你说得很有道理，但这并不意味着他们不需要隐私。

阿米莉娅：是的，好吧。我是说，我不知道该怎么做。

苏茜：她知道你担心她吗？

阿米莉娅：是的，我认为她知道。而且我觉得她的状态也很糟糕。

苏茜：好吧，如果我约见她，对你有意义吗？

阿米莉娅：噢，天哪，那太好了。（笑）我不知道怎么把她带到这里来，但是我会尽量去做。

我从阿米莉娅那里感受到她极度焦虑，虽然我对她所讲述的内容并不吃惊。但是母女之间的关系充满紧张的气氛，她们完全听不进去对方的话。因此，我提议约见格蕾丝。

苏茜：我不确定。我无法判断，你的焦虑是来自于现在正在经历的破裂关系，还是有一些更为严重的事情发生，我只能略微猜测一下。

阿米莉娅：噢，是的，是这样。我觉得这可能……我的意思是，你能理解真是太好了。

苏茜：所以，我们为什么不那样做呢？但与此同时，我认为，当你在你女儿这个年龄的时候，是不是也会为保护自己的隐私而斗争，当然，可能不是为“整天抱着手机”这样的事情。这可能值得你好好思考一下。

阿米莉娅：是的，你说得对。

苏茜：……也不会为粗鲁地对待父母这样的事情。我觉得你从来没有这样想过。如你所说，找到问题的解决方式很重要。看来我们今天解决不了，我们看改天能不能和你的丈夫一起谈论一下这个问题。你要知道，他不是你的父亲，如果你把一切告诉他，他不会像你父亲一样勃然大怒。

阿米莉娅：不，他会。他也不会对这个感兴趣，因为他有别的重要的事情做。

苏茜：好吧，我很抱歉。今天就到此为止吧。