

心之原

七彩虹

家庭舞蹈 5

窗外窗内

李维榕

著



华东师范大学出版社

家庭舞蹈 5

李维榕——著

窗外窗内



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭舞蹈. 5, 窗外窗内/李维榕著. —上海: 华东师范大学出版社, 2018

(李维榕作品集)

ISBN 978-7-5675-7557-8

I. ①家… II. ①李… III. ①家庭问题—通俗读物
IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 230016 号

家庭舞蹈 5

——窗外窗内

著 者 李维榕
策划组稿 张俊玲
项目编辑 王国红
审读编辑 陈锦文
责任校对 王婷婷
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江临安曙光印务有限公司
开 本 890×1240 32 开
印 张 6
字 数 128 千字
版 次 2019 年 2 月第 1 版
印 次 2019 年 2 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-7557-8/B·1118
定 价 34.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

李维榕博士，亚洲家庭治疗学院及上海家之源的临床总监，美国纽约 Minuchin Center for the Family 家庭治疗督导，2014 年 American Family Therapy Academy 颁发的 Distinguished Contribution to Family Therapy Theory and Practice Award 得主。

李博士经常在世界各地讲学及作治疗示范。其著作除刊登在学术期刊上的论文外，还包括三本与 Salvador Minuchin 等学者合著的重要著作，其中有第一、二版的 *Mastering Family Therapy: Journeys of Growth and Transformation* 及 *Assessing Families and Couples-From Symptom to System*，这些书籍都被译成多国文字。她也是一位专栏作家，其中中文书籍《家庭舞蹈》系列，在中国大陆、香港及台湾均有出版，促进了亚洲华人对家庭关系的认识 and 了解。



李维榕作品集

家庭舞蹈 1——从家庭系统看个人行为

家庭舞蹈 2——从童话世界开始

家庭舞蹈 3——家的万花筒

家庭舞蹈 4——“亲子”不如“远子”

家庭舞蹈 5——窗外窗内

家庭舞蹈 6——家庭生病了

家庭舞蹈 7——故事从家开始

家庭舞蹈 8——孩子不离家

家庭舞蹈 9——婚癌

总序

本来并没有打算写书，不知不觉却写了二十年的文章，加起来重重一大叠，不单代表我的工作，也反映了我的人生。

忙着与别人的家庭共舞，原来别人的悲欢离合，也是我的悲欢离合；我与别人，原来难分彼此，同属一个七情六欲生老病死的系统，都在迷茫中找寻自己的归属感。

这二十年来，我也从初期游戏人间的心态，变得心情沉重；又从悲天悯人，回复满怀喜悦。

没有解决不了的问题，只有烦恼人，不断自寻烦恼。

我却是学得越来越任性，高兴时笑，悲伤时哭，生气时骂人。活得痛快，才有闲情细嚼人际关系的丰富，不会错过身边人。

借道浮生，恕我无心细听你的满腔惆怅，只想邀你一同赏玩路上好风光！

初版自序：蜕皮

李维榕

记得第一本《家庭舞蹈》出版后，很多看过的人都追着问我，这个家庭后来怎样了？那个故事又如何完结了？

其实我自己也很想知道答案。

因此，当那三个孩子的母亲要求再见我时，我十分兴奋。

我最后见她一家人时，已经是五六年前的事，那时几个孩子夹在父母的矛盾中，完全地失控。

再见他们时，三个小男孩已经变成三个壮健的青少年；他们的母亲，也一改当年忧郁的样貌，一宗宗地细说过去几年来的生活细节；到哪里去游玩、见过哪些有趣的人物，而且有相片为证——每一张照片也是他们怎样努力地让自己活得丰富的见证。

三个青年人虽然仍面临着若干问题，但是对前途均表示乐观；尤其学业一直末尾的二弟，很得意地告诉我，他刚刚拿到优异成绩。

闲话家常后，我问母亲：“你为什么要见我？”

她早有准备地回答：“我以前见你时，你说了很多话我都记不起了，却就是记得一句话，你说，我已经失去我的丈夫，如果不留神，我连孩子也会失去！”

原来她是要证明我是错的。

我说：“我很高兴我错了。”

大弟却说：“幸好你这样说了，妈妈才肯放手，不然我们可能真的跑掉了。”

无论如何，我很感激他们给我这个见面的机会；尤其那三个孩子，当年闹得让我全无办法，但是这次却明确告诉我：我们很好，请放心！

他们同时给我带来一个信念：家庭的韧力是很强的，有时好像穷途末路，但会柳暗花明；穷则变，变则通。

这五本书，代表了我在香港工作及生活的十年点滴。我自己也从初时游戏人间的心态，变得愈来愈沉重；太多人与人之间的纠缠不清；太多无可改变的哀伤；太多不必要的烦恼；太多放不下的执着；太多无奈；太多失落。

但是有个不变的道理，就是要变。我不是常有机会知道与我相遇的家庭变化如何，但是我知道，只要他们能变，就会海阔天空。

而我自己的治疗工作，也随着我的成长而不断改变。

原来人与蛇一样，是要久不久换一次皮的。蜕下一层旧皮，又是一个新开始。

于是，我又等着破皮而出。

目 录

- 窗外窗内看人生 / 1
- 人生三部曲 / 5
- 何谓正常家庭 / 8
- 另类家庭 / 12
- 婚姻怎么会失败 / 15
- 婚姻一景 / 19
- 尖酸刻薄脸 / 23
- 异族通婚 / 27
- 分不开的怨偶 / 31
- 爱的解剖 / 34
- 此情不渝 / 37
- 有“变”的婚姻 / 40
- 严重受伤的女人 / 43
- 爱他,不如爱自己 / 46
- 丈夫出走的日子 / 50
- 男人,女人 / 60
- 忧郁症灵丹 / 64
- 为你而改变 / 67
- 没有长大的婚姻 / 71
- 假如你爱我 / 75
- 人鬼情、闲情 / 79
- 父亲有外遇 / 82
- 另一女人周 / 85
- 谁的问题 / 88
- 不争气的肚皮 / 92
- 好纪元 / 95
- 中年得伴 / 99
- 疑幻情人 / 102
- 无性婚姻 / 105
- 夫妻塑像 / 108
- 齐齐来共舞 / 111
- 男人的一百零一个
 谎话 / 115
- 被挡在门外的爸爸 / 118
- 男人的苦恼 / 122
- 爸妈不要吵 / 126
- 婚姻工程 / 130
- 要适当处理愤怒 / 134
- 家庭的秘密 / 138
- 家庭暴力 / 142
- 代人赔罪 / 146
- 同胞相争 / 150

小脚与西服 / 153

家中的皇帝 / 156

不想活下去 / 159

带青少年游纽约 / 162

牢骚老人的良伴 / 166

爱是观察细微的

过客 / 170

别打扰了玩耍 / 174

女人们的列车

俱乐部 / 178

罗伦在纽约 / 182

窗外窗内看人生

星期日，我最喜欢到中环一间咖啡室去吃下午茶。

这天，选了一个窗口位，靠着落地玻璃而坐，优哉游哉地享受这个充满米兰情调的环境。眼睛由墙上挂着的米兰歌剧院旧海报，慢慢地溜到窗框上那古雅的深茶色天鹅绒布幔，突然发觉窗台外面坐了一排“宾妹”^①，背贴着玻璃窗，与我几乎相靠而坐。

我吓了一跳，一片玻璃，竟然划开了两个不同的世界。

一个已经埋没的记忆突然被重翻出来。

小时候家住北角，在一条斜路上。我的床也是靠在对街的窗下，我在床上站起来，就可以看街。

初时望的是一片山景，渐渐地，附近建满了四层的楼房，因为在斜坡上，车库都建在下层。后来不知怎的，连车库也住满了人。

那时有许多由外地来的人，往往好几家人租用一个密不透风的车库，大热天时，住客都睡到街上去。帆布床就架在我的窗外，让我晚晚都与陌生人隔墙同眠；他们甚至把收音机挂在我的窗台上，于是他们听什

^① 菲律宾妹子，此处特指在香港讨生活的菲律宾女佣。——编者注

么节目,我也听什么节目,他们之间的是非瓜葛喜怒哀乐,我也了如指掌。

家外有家,上海话、福建话、潮州话,我都学会了一点,尤其是骂人的话。

最喜欢看对面一对不停吵骂的夫妻,往往在半夜把我吵醒;爬起来,只见女的拿着菜刀追着男的斩,追上时,却只是一边骂一边斩男人手中的雨伞。

又有一次,半夜传来女人凄厉的尖叫,对男人说:“不许你走,你走的话我就当众把衣服脱掉!”

男人还是走了,女人真的当众脱衣。我还记得她那一身乱七八糟的内衣裤,以及一边捶胸一边擦眼泪的神情。

那时电视机并不流行,我的一扇窗却供给我无限的娱乐,人与人之间自导自演的互动剧本比任何剧作都来得有趣。

一夜,我突然听到轰然一响,爬到窗前,看到一个男人俯伏在马路与行人路相接的沟头,脑浆溅满一地,与我相隔不足五尺。

有声音在大叫:“有人跳楼呀!”

从此我就不断见鬼。

窗外的景象,有时会延续到窗内。一天,一位少女抱着一个初生婴儿,在我家大门前呆坐。听大人们说,她是未婚妈妈,被家人赶了出来,无处可去。

我父亲叫人把婴儿抱到家中收养,那孩子就成为我的小侄儿。我们一起长大,一个健硕的婴儿,变成一个健硕的青年。但是窗外的人始终属于窗外,他并没真的被接纳,长大后也无法在社会容身,在应是年华最灿烂的时候,跳楼自杀了。

那时我在外国,据说他曾经对人说过:“姑姑回来就好了,她一定会帮我!”

原来我是他唯一的希望。只是那时我自顾不及,极少与他联络。我听不到他的呼唤,但是我看得见他的坠楼,那轰然一响,那脑浆涂地,那求助无门的绝望!

而我,却在他最需要我时,把窗关上。

我一生的故事都好像与窗子有关。沧海桑田,窗外的景色经过无数变化,但是所发生的事情却好像翻来覆去,景物换了,人物却总是不变,离不开那七情六欲。

怪不得有人说,心理治疗者都是偷窥狂(Peeping Tom),全都有偷窥癖,在暗里观察别人心底的秘密。想来自己选择这一行业,必然与小时候天天看窗有关。

只是愈来愈发觉,别人的故事,其实也是我自己的故事,窗外窗内,反映的是同一个世界。

在纽约的 Minuchin 家庭中心(Minuchin Center for The Family)有一盒录影带,叫作“Home With No Doors”——没有门的家,记录的是美国一些接受救济的家庭,门户大开,社会福利机构的员工在其中出入自如。

一个不能把门关上的家,饱受被外面世界侵占之苦,不能建立一个家庭应该拥有的独立空间及界限。

保障自己的家庭空间,的确是健康家庭的生活要素。

但是在东方国家,大城市的挤迫是一种传统文化,福利家庭固然会挤迫得人叠人,小康之家也一样备受人满之患。一位同学的硕士论文,就是研究家庭挤迫与家庭问题的关系,发觉在一个家庭内空间的分配,

往往间接影响了一个家庭的运作，同时反映出一组家人的关系，甚至造成个人问题。

但是一个家庭的界限，并不止于四面墙壁，其实家庭成员之间，一样需要适当的界限。

例如一个三代同堂的家庭，上一代的眼睛，变成闭路电视，追随着每个人的一举一动。下一代的眼睛，同样在盯着上两代人的运作。

互相观察，是正常的家庭行为，但有时也会出岔子。我见过一个十岁男童，长得聪明伶俐，却无心上学。他说：“我的家人比上课来得重要，我要看着他们！”

原来他的母亲与祖母水火不容，不断明争暗斗。

男孩说：“好像家中有两个婴儿争着要哺乳，我不知道奶瓶要让给哪个好，因为让给一个，另一个就会生气，我实在应付不来。”

很多孩子，甚至成人的毛病，都是因为全神贯注在家人的关系矛盾上所致的。这些家庭往往密不通风，家人只有彼此相观，互相纠缠。

因此，门关得太紧，同样不是一个好现象。尤其现代的孩子，往往变成过分受保护的动物：他们的房间没有窗，也没有窗外。

人生三部曲

为香港大学心理学系开设一个“爱、性及婚姻”(Love, Sex and Marriage)的课程,课程分三天,我本来打算顺着题目,第一天谈爱,第二天谈性,最后一天谈婚姻。

但这人生三部曲,真的可以分得那样清楚吗?是否真的要顺着一定次序而行?还是这只是卫道之士的理想,以为要有爱才可以有性,才可以结婚?

其实,爱与性可以完全是两回事。

性是生物作用,没有性,就不能传宗接代。有生物学家认为,上帝给人“性”的愉悦,主要是给人类一点甜头,让我们不会懒于性交、不肯制造下一代。

一位社会生物学家 Desmond Morris,拍摄了一辑叫作 *Human Animal* 的片集,探索了很多不同部落的社交求爱方式,以及家庭组织。他的结论是,无论社会转变有多大,文化有多落后或进步,有一个不变的定律,就是男欢女爱!

而不管文明社会把这人类最原始的现象粉饰得多么浪漫——烛光相对、罗帐轻垂的温柔乡境界,与我们祖先数千年前在荒郊的野合,作用

完全一样，都是生理的安排，让我们继续担任生育工具的任务。

当然，并不是所有人都同意这种人类为生孩子而生存的论调。其实，人类与其他动物的最大区别，就是大部分动物都是为生育而性；卵子不成熟的猫是不叫春的；而人类却是唯一为“娱乐”而性的动物，不一定是为了生孩子才行周公之礼。

近代对性的研究很多，进步到可以拍摄人体内所有感官对性交过程的反应。

什么是爱，却是个大问题。心理学对爱的研究很有限，远不及文学及艺术的表达丰富。

有趣的是，最吸引我们注意，感人肺腑的，往往不是相安无事或“从此快快乐乐生活下去”(live happily ever after)的爱；而是一种爱的强迫症，一种爱的心魔。

已故法国导演 Francois Truffaut，拍过一部关于大文豪雨果 Victor Hugo 女儿的影片《阿黛尔·雨果的故事》(*The Story of Adele H.*)。这位叫作 Adele Hugo 的女子，恋上一名军官，受尽爱的折磨、爱的出卖；到最后，她为情所困，郁郁而终。临死前军官在她面前出现，但是她再也认不出他来。

到最后，她已完成爱的大业，再也不需要真有其人。

据说，在她的墓碑上有人刻上这样的句子：“雨果在文学上的成就，他的女儿同样地在爱情上达到了。”

这种爱的强迫症 (love obsession)，对传宗接代一点好处都没有，却给我们带来无限情怀，爱的失落，始终是最容易引人共鸣的一回事。

心理分析家 Irrin D. Yalom 也记录过他的一个个案，叫作“爱的刽子手”(Love's Executioner)。他治疗过一个七十岁的老妇，因为恋上了自

己以前的心理治疗师，被爱火燃烧，日夜煎熬。

Yalom 花了九牛二虎之力，终于让这老妇明白，这一切全部是她的幻觉，那治疗师绝对不是她的白马王子。

老妇接受了这个现实后，脸上那一股爱的光彩立刻消失，本来被爱火燃烧的身体，也像气球突然泄气般，缩作一团。

再也没有可以追随的青春及爱的梦想，老妇回复自己的真实年龄，躺在床上等候死神来临，她的丈夫哀求 Yalom 说：“她怎会变成这样？你快把以前的那个她还给我。”

Yalom 自称“爱的刽子手”，治疗好老妇的心病，却不知道是救了她，还是害了她。

幸好婚姻不像爱情小说般惊天动地，不会那么累人。

性学家 William Masters 把爱情分为三个阶段。第一个阶段就是“堕入爱河”，顾名思义，这是一个无法翻身的状态，让我们身不由己，耗尽我们的精力，令我们完全丧失逻辑。

幸好这段日子不会维持得太长久，在爱情的第二阶段，我们的眼睛不再“失明”，开始看清楚双方的本来面目。如果发觉王子变回青蛙，仙女变回凡人，依然愿意彼此相守，这一段关系才有办法延续——这大概就是婚姻的境界吧！

最后阶段，是两个垂暮的老人，手牵手走在黄昏的路上。

如果爱、性及婚姻真的有个次序，这大概就是大多数人羡慕的结局。