

蓝风筝译丛

蓝风筝译丛

# 暧昧的损失

如何面对不确定的  
悲苦生活

[美]葆琳·鲍斯 著

殷宏伟 程宏伟 译

# AMBIGUOUS LOSS



发挥你自身的能力，学会在任何艰难困苦的境遇下顽强地生活下去。大胆地前进，不要让自己冻结在原地，或安逸地停滞不前。

北方文艺出版社

暧昧的损失

如何面对不确定的悲苦生活

美 葆琳·鲍斯 著

北方文艺出版社

蓝风筝译丛

# 暧昧的损失

如何面对不确定的  
悲苦生活



[美] 葆琳·鲍斯 著  
殷宏伟 程宏伟 译



AMBIGUOUS LOSS

北方文艺出版社

黑版贸审字 08 - 2000 - 003

©1999 by Boss, Pauline, President and Fellows of Harvard College,  
Printed in the United States of America

©2000 中文简体字版专有出版权属北方文艺出版社

版权所有 不得翻印

### 图书在版编目(CIP)数据

暧昧的损失:如何面对不确定的悲苦生活 / (美)葆琳·鲍斯著;  
殷宏伟,程宏伟译,一哈尔滨:北方文艺出版社,2000.10

(蓝风筝译丛)

ISBN 7 - 5317 - 1323 - 3

I. 暖... II. ①葆...②殷...③程... III. 心理卫生 - 普及  
读物 IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第50769号

### 暧昧的损失

Aimei de Sunshi

——如何面对不确定的悲苦生活

---

作 者 / [美]葆琳·鲍斯  
译 者 / 殷宏伟 程宏伟  
责任编辑 / 李金慧  
封面设计 / 安 璐 张 骏  
出版发行 / 北方文艺出版社  
地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼  
邮 编 / 150020  
经 销 / 新华书店  
印 刷 / 黑龙江新华印刷二厂  
开 本 / 850 × 1092mm 1/32  
印 张 / 5.75  
插 页 / 4  
字 数 / 110 千  
版 次 / 2000 年 10 月第 1 版  
印 次 / 2000 年 10 月第 1 次印刷  
印 数 / 1—6 000  
定 价 / 10.00 元  
书 号 / ISBN 7 - 5317 - 1323 - 3/I·1258

---

你是否有过这样的感觉：我们的家庭虽然完整无缺，但也仅仅是因为我们住在一所房子里？

你是否嫁了一位精神和肉体都游离你的丈夫？而一旦婚姻破裂，他还和你保持着某种联系？

面对不回家的丈夫或妻子，你一定会疑惑：“我有没有丈夫？”“我真的结过婚吗？”

还有，面对失踪的亲人、长期生病的家人，你是否有一种莫名的烦恼？

所有这一切，都是由生活中无法确知的暧昧的损失带给你的灾难。

本书告诉我们，家庭生活中，尤其是未来社会的家庭生活中到处存在着暧昧的损失，而如何面对它，是本书的精髓。它是一部切合实际而又具有实效的家庭心理教程。



■ 葆琳·鲍斯使读者深刻地领会了生活中所遭遇到的迷失状况的含义，这种迷失是那样的冷酷无情、飘忽不定，令人困惑。同时，作者还指出，这种无可言状的暧昧的损失或许是一个人或一个家庭所面临的最艰难、最沉重的挑战。这是一本见解独到、思想深刻、富于情感且表述清晰的好书。

——哈里特·勒纳，哲学博士，著有《愤怒之舞》

■ 这是一本很好的书。葆琳·鲍斯从诸多方面生动地描述了人们经历和度过的暧昧的损失所带来的令人难以忍受的痛苦。她极大地丰富了我们的视野，即人们的亲属关系如何被锁定在一种被离别或破裂所破坏的状态下面而长期存在，但仍有可能愈合。

——莱曼·C·威恩，医学博士，哲学博士，罗切斯特大学医学与牙科学院荣誉退休精神病学教授

■ 葆琳·鲍斯把作为一名富有同情心的家庭治疗专家和有创造力的研究员的天赋结合在一起，向我们明确地展示出人们在应付当今家庭生活中不可避免地出现的损失的过程中所采取的各种复杂的方法。这是一部充满哲学和智慧的著作，无疑将成为经典作品。

——康斯坦斯·R·阿伦斯，《满意的离婚》的作者

■ 一本强有力的使心理恢复健康的书。经历过暧昧的损失的家庭会从中找到解决问题的对策，发现他们的亲人尚存的那些方面并理解和悼念他们所失去的东西。葆琳·鲍斯为我们提供了一本既有洞察力，又明晰可鉴的书。

——凯西·魏恩加登，哲学博士，著有《母亲的声音：增强家庭的亲和力》

# 目 录

|                  |       |
|------------------|-------|
| 难化解的忧伤 .....     | (1)   |
| 对暧昧的损失的研究 .....  | (15)  |
| 文化的不同 .....      | (20)  |
| 家庭压力的透视 .....    | (24)  |
| 离去,没有告别 .....    | (31)  |
| 告别,没有离去 .....    | (55)  |
| 复杂的情绪 .....      | (77)  |
| 沉浮,波折多变的人生 ..... | (97)  |
| 家庭赌注 .....       | (117) |
| 转    机 .....     | (133) |
| 了解暧昧的损失的意义 ..... | (147) |
| 疑惑的益处 .....      | (167) |

## 难化解的忧伤

我是在美国中西部的一个移民社区长大的。在这一群体中,我所尊敬的每一个人都来自另一个国度。他们的父母乃至祖父母早在 20 世纪初就横越大西洋来到这里——威斯康星州南部这块肥沃的谷地,寻找他们更美好的生活。因为与远在瑞士深爱着他们的家人的联系已被隔断,所以他们总感到生活并不是完美的。一直到二战期间,他们和家人才能有通信往来,但这种交流也都充满着酸甜苦辣的滋味,信的结尾通常都是这样的句子:“我们还会见面吗?”我记得父亲在接到他母亲或兄弟的来信后总要忧郁好几天。我的外祖母也一直怀念着远在故乡的亲生母亲,她心里很明白,贫困和战争(当时正是二战期间)将她和亲人永远地阻隔两地,不能团聚。思乡之情是我们家庭文化的一个中心部分。我一直不知道谁是家庭的组成部分或谁不在家的范畴之内,也不知道我的家究竟在哪儿。它究竟是在这个新的国家还是在原先

那个国家？那些我从未见过的或从不认识的人真的是我的家人吗？我不认识他们，但我强烈地意识到我的父亲及祖母了解他们。许多时候，他们的思绪似乎游向远方。他们失去了自己深爱着的家人，这一问题从未得到解决。同样，那些与他们一同生活的人也都有过这种似有似无的说不清楚的体验。作为一个小孩子，我以为在南威斯康星农场上那个似乎叫作瓦尔顿的一家就是我的家，而父亲和祖母则不这么认为。他们所描述的那个家包括远在大西洋彼岸、只存在于他们的记忆中、而我却从未见过面的那些亲人。因为那些被他们看作是“家庭”成员的人总是触及不到，又因为我们居住在大量移民的群体中，所以思乡之情被认为是正常的。思念远方家人的情绪如此普遍，以至于在我很小的时候对这种暧昧的损失和笼罩心头的抑郁便心存好奇，一直抹擦不掉。许多次我听到父亲操着浓重的乡音对前来听取他忠告的年轻的外国人说：“不要在远离家乡的地方作超过三个月的停留，否则你将不再知道家在哪儿。”我对他的话感到疑惑不解。

四十多年来，我一直生活在这个移民社区，我出生的村庄。直到我上大学，后来做了教授，我都只往来于家和坐落于附近的麦迪逊市的威斯康星州立大学之间。终于有一天我迁走了，才明白了父亲说过的话的含义。尽管我只是迁居到明尼阿波利斯和圣保罗这两座孪生城市，与父亲的迁居远不能比，我竟也弄不清楚家究竟在哪儿。



我不但总是思念家乡的人们,也不想卖掉那儿的房子,而且始终让它保持原样,好像我随时都要搬回去住。但是,随着时间的推移,我感受到大城市充满了冒险与刺激,我着手找到一处新家——一座小东厢筒子房及新朋友。我的几个孩子在学校假期及工作之余来看我,我也经常和姐妹母亲通电话。通过这种探访及交流,思乡的感觉很快消失。我对自己想在哪里居住有了明确的感觉,尽管我的家人都居住在其他什么地方。

虽然我经常对因离开家乡所失去的一切感到有些疑惑,但它不能改变我。比起我的长辈们,事情变得容易得多,因为我那直接的家庭纽带没有被贫困和世界战争所割断。然而,从一个小村庄移民到大城市对一个人来说是一个不小的变动。在我感情极脆弱的时候,对我来说我的家就在“那儿”,它是我的情感寄托。一天,我发现我的邮箱前有一个大包裹,它用褐色的纸包着,用笨重的粗绳捆着,上面贴了一大片邮票。那是一个大鞋盒子,盒子里装满了父亲自己种的土豆。“用土豆做汤喝,”妈妈写道,“它会使你感觉像在家一样。”是的,我的确感到了。

家庭在人们心目中的寓意远远超过了人口普查所作记录的含义,尤其是当越来越多的家庭成员因工作需要或因被解雇或因国家的分裂、战争或者仅仅是因为个人选择等等这一系列原因不断分离或迁移的时候。移民的经验产生特殊的见解,即人们怎样能够放弃他们曾经拥

有的一切去拥抱新的世界。个人的叙述阐明了移民家庭在心理上产生的存在与不存在这一祖上遗留下来的无可名状的、不知是苦还是乐的感觉,尤其是在心理意义上拥有的家庭与实际存在的家庭不一致的情况下,这种感觉尤其强烈。除非人们解决了这种意义不明确的损失——这种不完全的或不确定的损失——那是离开家园时固有的并且达成他们心理和实际意义上的家庭的某种和谐一致,祖传的这种凝固的伤感会给子孙后代带来很大的影响,而且,随着更多一般意义的损失不可避免地发生,这种伤感更为复杂。这就是移民及迁居的后遗症,它是产生许多个人及家庭问题的根源。

作为一名研究者和家庭问题治疗专家,我曾接触过四千多个家庭。我确信家庭既是物质的存在,也是一种精神上的存在。我们寻求的是实际存在的和心理存在的家庭结构之间在某种程度上的一致,因为如果不知道在这两种意义上谁被认为在场或者缺席,无论孩子或是成年人都不会呈现最佳精神状态。在不知道谁惯常而且确切地存在并与自己一起构成一个家庭的情况下,人们的心理机能很难正常。

在某种意义上,我不太确切地用了“家庭”这个词,但我的尺度仍然是严格的。我认为家庭是由亲密的相熟知的群体构成的,我们能够随时期待他们的安慰、关心、抚育、支持、供养及感情寄托。家庭可以是伴随着我们成长

的人们,叫作出身家庭,或者是在成年时期选择的人们,叫作选择家庭。后者也许包括亲生后代或者非亲生后代,也许没有后代。作为替代,我们也许是亲戚或朋友的孩子的一个“姨母”或“叔父”,或者是配偶的孩子的继父母。这种对家庭的见解强调了在场这一尺度——心理上的和现实状态的——甚至超过了对生育关系的要求。

我们并不是总能彻底地弄清楚家是什么,即使是对于我们自己的家也是这样。家庭的构成在家庭成员的心中随着条件的改变以及成员的丧失和增加而不断变化。真正的家对外人来说不是显而易见的,但谁是家里人谁不是家里人是处理夫妻问题及其他家庭问题的专业治疗人员必须知道的。当人们经历暧昧的损失并引起困惑和苦恼时,心理上的家在减轻伤痛的尝试中就变得尤为重要。但若要家庭发挥良好的功能,那么,在心理上或实际存在的家庭这两者之间一定要保持一定的和谐。

虽然临床研究领域大多在暧昧的损失这一问题上保持沉默,但这种现象却一直是歌剧、文学作品以及戏剧的素材。在这些作品中,含混的、不确定的损失被美化了。荷马史诗中的帕涅罗泊<sup>①</sup>痴情地等待她失踪的丈夫;亚

---

① 帕涅罗泊:希腊神话中斯巴达英雄奥德修斯的妻子,特洛伊战争结束后,她丈夫长年在外,她拒绝许多部落酋长的求婚,等待丈夫的归来。

瑟·米勒在《全是我的儿子》<sup>①</sup>一剧中描述父亲在一次毁灭性的空难发生很长时间后仍然坚信他的儿子还活着。我们使我们所不能理解的东西浪漫化,并从诸如妻子等待奥德修斯归来以及普契尼的歌剧《蝴蝶夫人》<sup>②</sup>这些迷人的故事中得到欢乐。正是这种人们最理解不到的情形震动了他们的潜意识。对于一个有过这种经历的人,无论如何,这种等待彷徨的痛苦根本不是浪漫。暧昧的损失总是强烈地压抑着人们,并令人感到痛苦。这方面的资料在有关心理疗法的研究论述中本应有所涉及,而不该仅仅出现在文艺作品中。也许,很少有人(那些艺术家除外)论及这种暧昧的损失的原因在于这种损失在人们的生活中是再简单不过的了。无可置疑,这种现象并不是什么新东西,但在临床研究与观察的基础上对其进行明确的归类 and 描述则是一种新生事物。

在个人关系范围内,人们所能经历的各类损失中,暧昧的损失是最具毁灭性的,因为它以不确定的形式存在,是模糊不清的。一首古老的英国儿歌浓缩了这种模糊不

---

① 亚瑟·米勒:美国剧作家。《全是我的儿子》是他的第一部重要剧作,写于1947年。剧中描写一个生产劣质军用物资的制造商给美国空军带来的损失和灾难。

② 普契尼(1858—1924):意大利著名歌剧作曲家。他的四部成熟歌剧《绣花女》、《托斯卡》、《蝴蝶夫人》、《西部女郎》都以生动的爱情故事为主,并以悲剧结束。他的最后一部歌剧是著名的《图兰朵》,但因他患喉癌,未完成手稿而逝。

清的恼人感觉：

当我走上楼梯，  
我遇到一个不在家的人，  
今天他又不在家，  
噢，我多希望他会走开。

在这里我们能看到一种近于荒唐的感觉，即对一个人的存在与否无法确定的感觉。人们渴望某种确定，哪怕确知死亡也比无休止的疑惑更让人心里踏实。

细想一下，在波斯尼亚，一位老妇人紧抱着一颗已腐朽的头骨；她认为这就是她儿子的头骨，在附近发现的一只熟悉的鞋是这种想法的惟一证据。这位老妇人遭受着一种极不寻常的永远也没有结尾的损失。在这种损失中，亲人到底是“在世”或“不在世”，一直处于不确定、不清楚的状态中。人们不能确认自己的亲人是死还是活，是即将死去还是会康复，是存在还是不存在。没有人知道这个人的下落，更没有官方或社会团体证实失去了什么——没有死亡证明，没有人守灵，没有湿婆作法，没有葬礼，没有尸体，没有任何东西可被掩埋。这种无法确定的事实造成的无法言表的损失是所有损失中最令人苦恼的一种。它导致的症状使患者深感痛苦，但却经常未被觉察甚至于误诊。打开报纸，你就会看到关于这种不同

寻常的损失的故事——一架飞机坠毁于佛罗里达州的沼泽地里,而最令坠机者的家属身心交瘁的总是他们亲人的尸体还未被发现;或者一位母亲为她的儿子悬挂黄色缎带,他在十多年前神秘地失踪了;或者一个飞行员在亚洲南部的某个地方被击落,他的孩子一直希望总有一天父亲会丛丛林中走出来。暧昧的损失不光来自于战争和暴力,也依附于人们的日常生活中。它们不知不觉地在人们的生活中加剧他们的痛苦。伴侣弃我而去,孩子长大成人远走高飞,同事被解雇,父母老态龙钟并神情恍惚,都体现了某种程度的损失。事实上,日常生活中的我们对绝对确定性的追求很少能得到满足,这种追求甚至也包括我们认为永久不变的和可预见的亲情关系。

暧昧的损失可导致个人及家庭问题的产生,但问题的起因并非经历这种损失的人在心理上有缺陷,而是因为超出他们的控制范围的情境或难以应付的困难及悲伤过程的外部压力。对具有这种损失的不确定性认识和治疗,多数人在遭到损失后能够得以解脱,能够去理解它、应付它,并向着健康的方面发展,即使这种损失仍是无法确定的。对于这种心理基本治疗的主要理论前提是这样的:笼罩着这个人的损失的不确定性越是超乎寻常,掌握它的难度就越大,并且这个人的痛苦忧虑就越大,家庭冲突就越强烈。

现实生活中,许多人会有这样的情感经历:亲人的肉

体已经离去,但人们却认为他还活在世上;而有时,亲人还真实地活在世上,他们却认为他已经离去。这种处于朦胧中的意念常使人们感到绝望,他们在绝望中忧虑着,消沉着,痛苦着,并导致家庭关系的冲突。为什么会有这样的结果?第一,由于这种损失是矛盾的,不确定性的,它让人们感到困惑,感到惊愕,他们不知道怎样弄懂这种状况的含义,所以也无法摆脱它。他们不能解决问题,因为他们还不知道这种损失是永久的、确定的,还是暂时的、不确定的。如果这种不明确的情状持续着,家庭就会表现出绝对的反应:或者认可这个人已经彻底离去,或者否认任何事情的变化。这几种情况都不能令人满意。第二,这种不确定的状况妨碍人们对这种损失的模糊性的正确判断,而正确的判断是通过重新确立与所爱的人的关系及其这种关系中的角色来实现的。因此夫妻或家庭关系就会在原处冻结。如果他们还没有放弃那个在肉体上或在精神上失踪的人,他们就会紧紧把握这种希望,事情还会回到他们习惯的那种朦胧的状态。第三,人们没有获准举行那种能有效地证实确定无疑的损失的象征仪式——例如在家庭中一项死亡后的葬礼布道。即使有但也很少有可奉行的仪式为人们所经历的暧昧的损失的存在作证明。由于他们所处的社会环境还不能证实他们曾有的经历,因此,很少有他们所经历和所感受的证实。第四,暧昧的损失の荒诞性提醒人们生活不总是公正合理

的。作为推论,那些目睹这种损失的人倾向于逃避现实而不愿提供友善的证明,因此在家庭中就一次死亡来说,他们也会这样做。最后,由于暧昧的损失是一种持续不断的损失,那些有过这种经历的人曾告诉我说,这种不间断、不确定性的损失,常常折磨得他们身心疲惫,苦不堪言。

由于损失的特殊种类千差万别,这种损失的不确定性不仅产生于对于损失咨询的缺乏,而且还产生于人们把哪些家庭成员看作是存在或是不存在他们所熟悉的生活圈子里的矛盾的感觉。例如:一位在战斗中失踪的士兵的孩子们没有他们父亲的任何消息,不知道他们的父亲是死是活,但一个离婚家庭的孩子们,他们可能知道自己的父亲在哪儿,甚至在他们的母亲不同意的情况下去见他,根本不在意他是否还是他们家庭中的一分子。

生活中无法确立的、暧昧的损失大致有两种类型。在第一种类型中,人们被家庭成员理解并认为肉体虽然空缺,但精神却依然存在,因为他们无法弄清楚这个人是否已经离开人世,所以虽然他并不活生生地生活在亲人中间,但他的精神却永与亲人相伴。如失踪的士兵、被拐走的孩子,都说明这种灾难性损失的类型。更多日常生活中常发生的事件,其中包括离婚和收养的家庭中的损失也属这类损失。在这些家庭中,父母或孩子常被看作并不存在或已经丢失。



在第二种暧昧的损失类型中,通常是一个人被认为肉体存在而精神却是空缺的。例如早老性痴呆症患者便是这种例子的很好证明。另外,其他的慢性精神病患者也能证明这一类型的损失。一个人经历了严重的脑损伤后,首先是昏迷不醒,醒来后则变成另外一个人,对以往的人和事一概不知。这种情况也是这种类型损失的例子。在更多的日常生活中,人们的精力常常被工作或其他外部的利害关系极度占据着,从而形成一种若有所失的精神状态,这也属于暧昧的损失范畴。

如何面对这两种类型的损失及它们对人产生的影响,我们将会在下方的章节里进行讨论,但我们首先要知道,这种暧昧的损失及其影响必定与平日里一般的损失截然不同。

那些遭遇这两种损失的人不得不面对许多不同于平常的事。最明显的正常的损失是亲人的死亡,它是由官方证实了的事件。一份死亡证明书、一次葬礼和一次仪式化的埋葬、真正的埋葬或是抛撒骨灰都是真实的证明。就死亡来说,每个人都认为永久的损失已发生,悼念才能开始。大多数却是通过所谓的正常的悼念来面对这种损失的。正常的悼念正如弗洛伊德 1917 年在《悲痛与忧郁症》中描写的那样,恢复的目的是放弃一个人与他所爱的物体(人)之间的牵挂,从而再不断地发展新关系。这是一件很困难很痛苦的工作,但这种工作是一个意味着