

CUTTING LOOSE

割断脐带做大人

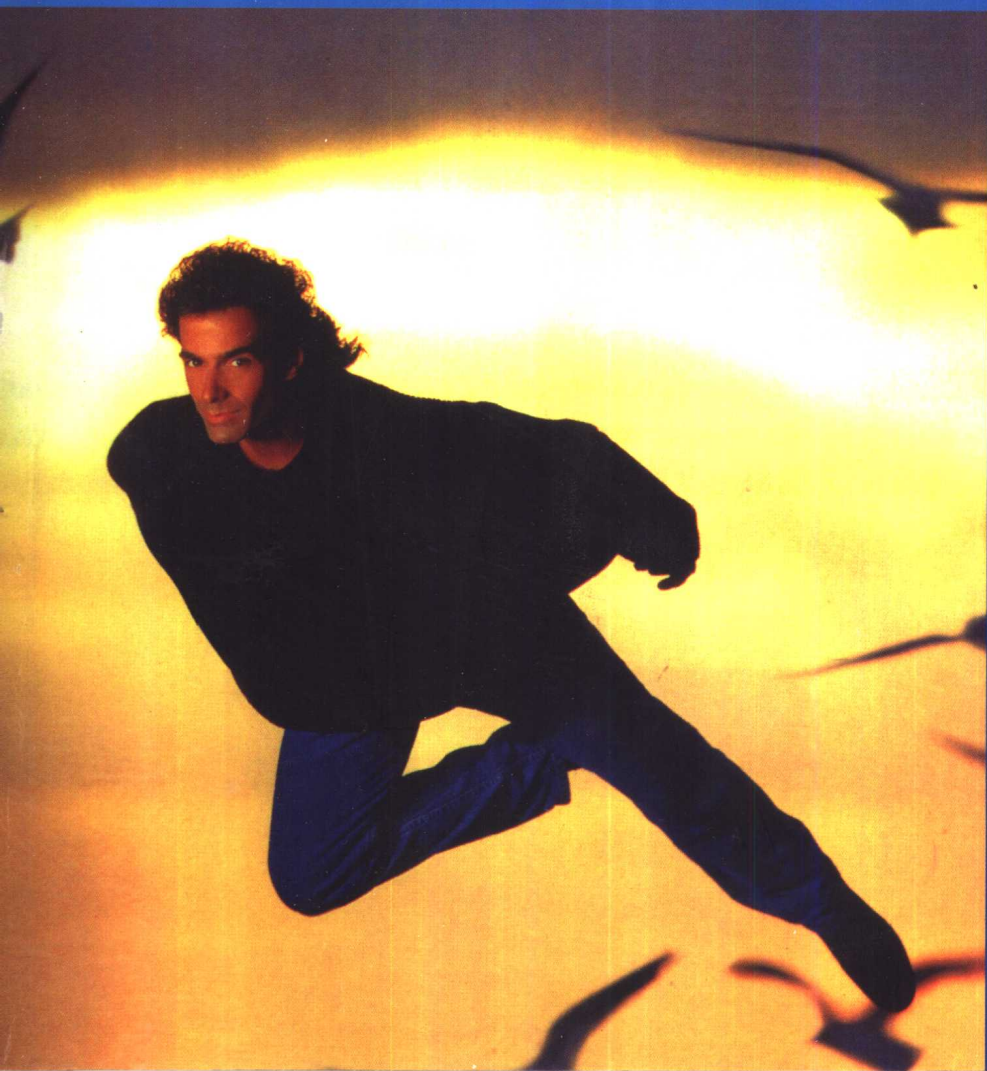
尊重父母，也勇敢地创造自我

Howard M. Halpern 博士 / 著

廖立文 / 译

大众心理系列

中国轻工业出版社



新向导丛书——大众心理系列

CUTTING LOOSE

割断脐带做大人

Howard M. Halpern 博士 / 著

廖立文 / 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

割断脐带做大人 / (美) 赫尔本 (Halpern, H.M.) 著;
廖立文译. - 北京: 中国轻工业出版社, 1999.1

(新向导丛书·大众心理系列)

书名原文: Cutting Loose

ISBN 7-5019-2398-1

I. 割… II. ①赫… ②廖… III. 亲子关系 IV. B843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 40437 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东

责任终审: 杜文勇 封面设计: 王晓东

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.25

字 数: 166 千字

书 号: ISBN 7-5019 - 2398-1/G · 121 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-98-2647

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换

版权所有·翻印必究

1999.3.26.10.5

编者的话

“我真的爱我父母，但我不愿看到他们。我并不是恨他们，我恨的是我跟他们在一起时，我貌合神离的形象！” 你爱你父母，但你觉得，跟他们相处是一件很辛苦、很痛苦的事。因为你发现，在他们面前，你并不是真正的你，或不是你所希望的自己。父母对你的要求与期望，可谓无微不至；从穿着、恋爱、结婚、谋职以及为人处世，到对人生意义的认识，他们的影响有时竟是决定性的。因为你爱父母，渴望他们爱你，你违心地委曲求全，扮演他们希望你扮演的角色。

你的处境也许已经使你感到困惑、痛苦、疲倦，甚至愤怒。也许你觉得，这种痛苦是值得的，因为你可以从中获得一份安全感：毕竟你拥有父母的爱，而父母也拥有你，你是他们的一部分。但是，在你的人格结构之中，你不只是别人的一部分，你不只是仰慕父母的小孩，你也是一个独一无二的个体。你内心要求自我实现的力量，会使你陷于矛盾与迷惑之中——其实，父母所给你的指令，也常常显示出他们自己的矛盾与迷惑。然而，你怎样才能使父母不再令你懊恼与愤怒？你怎样才能既同情他们，负起满足他们需求的责任，而又不被他们的要求所束缚？你怎样才能使爱不成为牵掣的力量，而成为互相协助成长的力量？

事实上，一切问题可以归纳为：如何才能真正长大成人——甚至也帮助父母真正长大成人？因为，使你痛苦的，是父母内心仍然渴望拥有你的“小孩”，是你内心仍然渴望依偎在你父母怀抱里的“小孩”。“沟通分析”理论告诉我们，每个人的自我都包含“父母”、“儿童”和“成人”三种状态。本书作者指出，亲子之间互相牵掣、纠缠的关系，正是建立于父母和子女双方“内心的小孩”之间。只有挣脱此种双方互相牵掣与影响的关系——作者称之为“歌与舞”，我们（以及我们的父母）才可能使心理上趋于成熟，亦即真正长大成人。

作者提供的解决途径很单纯。首先，承认此种关系模式的存在，亦即面对它，不再曲解或掩饰它。其次，探索此种模式形成的原因，而最重要的是承认这实际上是两个“小孩”之间的游戏。最后，唤醒我们内心成熟的一面，以成熟的态度面对父母和自己。但问题是，你必须拥有认识事实的智慧和着手改变的勇气，这就是本书撰写的目的——也是一切心理治疗工作的意义所在。

如果“孝”的意义是在亲子之间相辅相成的自我实现过程，自然应该予以肯定。但在以“孝”为其伦理的基本内涵的社会里，读者会发现，本书所描述的许多种模式是我们所熟悉的。“孝”的概念也指示出，在这个伦理结构中的主要关系，是亲子（而非夫妻）之间的关系。如果我们想到，在这个结构中，父亲或家长的权威所占有的地位，及为了施展其权威所发展出来的种种“策略”或“规矩”，我们就会发现，本书不但有助于我们了解和处理家庭之内所发生的亲子问题，也对此种结构在家庭之外所衍生的更广泛

的现象，提出了许多发人深省的观点。

本书作者 Howard M. Halpern 博士曾任职于数所大学、研究机构和医院。他是美国心理治疗学会的前任主席，现担任《声音：心理治疗的艺术与科学》(*Voices: The Art and Science of Psychotherapy*) 期刊的顾问。他在纽约市从事心理治疗工作已逾 25 年，目前仍担任纽约学生心理治疗咨询中心在亲子关系方面的顾问。(陈文柱执笔)

目 录

第一篇 尚未长大的大人

第一章 反复的歌舞 3

“如果爸妈愉快，我就舒服；如果爸妈不舒服，我就不好受。因此，我最好是先找出……”

第二章 信息与束缚 15

“我深深爱着你，但现在是一个年轻女子寻找自己人生的时候了……请不要以为我要……”

第二篇 各种类型的父母

第三章 受难的母亲 35

“我好怕。没有人爱我，关心我，我觉得好孤单。如果……你留下来陪我，我就好过多了……”

第四章 懦弱的父亲 51

“我曾经将他理想化，替他制造了一个幻象；突然间，我无法再继续下去了，我发现……”

第五章 无上的权威 69

“否则他就会——给我一巴掌，叫我吃不消，不再跟我讲话，把我关在房间里，不再……”

第六章 圣徒的行列 89

“哦，这不是魔鬼的观点。它们只是你不习惯的、不赞成的观点。你始终忠实于自己……”

第七章 自恋的绝境 113

“现在想起来仍觉得恐惧——眼睁睁看着车子消失，觉得他们早已计划遗弃我，再也……”

第八章 性欲的迷津 133

“从前父亲和我非常亲密，直到读初中后，他突然不再爱我，似乎我们一直在互相……”

第三篇 家庭里的戏剧

第九章 家庭的罗网 151

“我爱爸妈，但我讨厌去看他们，你知道，我所憎恨的不是他们，

而是我和他们一起……”

第十章 分裂的世界 173

“我已离家多年，住所离父母有千里之遥。但是，当我听到父母离异的消息，我觉得……”

第四篇 岁月无情

第十一章 无情的岁月 193

“我的作为是出于愧疚或关怀？我是否故意忽视父母日益衰老的事实，和他们真正的……”

第十二章 永远的音容 207

“好的，爸。跟你聊天实在太棒了。我会再来看你。还有，爸，你去世以前，我一直……”

第五篇 结语：心理治疗与成长

第十三章 自我的重生 229

“我再也受不了了。我爱你，而且我已尽力维护我们之间的感情，但没有用，我不想……”

提要

第1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，你一定已经发现，这句话自相矛盾。也许这是他们处于迷惑之中，还在极力挣扎的表现。他们希望你长大成熟，不再需要他们的呵护与照顾，但他们也害怕失去你。前者是他们成熟一面的心愿，后者则是他们内心犹未长大的小孩恐惧。使你与父母纠缠在一起，互相委屈、要求、负担，也因此互相牵掣的，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，所有的凭据和疤痕都足以证明。摆在抽屉里的身份证，说明我们已经是成年人，而且有了选举权。也许就在同一个抽屉里，还有文凭，证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份，甚至两份离婚判决书。有许多经验，是得自经历。在我们的眼角，去岁还看不见的皱纹，现在都跑出来了。事实俱在，这一切人生的经历，使得小孩子把我们称作大人了。

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做决定。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约束，时常渴望别人的认可，并且深怕别人不赞同。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，而最大的股东往往就是父母。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，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。如果仍然以父母的感受为重，如果仍然执著于赢得父母的欢心和避免使他们不悦，我们就不是

自由的，更谈不上自立。这使我们感到沮丧，已经是成人世界的一员了，依旧无法摆脱这些因循的模式。

一群年轻人聚在一起，絮絮不休地以辛辣、怨叹、愤慨甚至嘲弄的口吻谈论他们的父母，我们觉得是正常的。这正是因为他们还年轻，正逐渐向独立自主方向发展。但你可曾注意到，一群成年人（年轻的、中年的、甚至更年长的）也常常会在聚餐之后，或者啜着咖啡、喝酒闲聊，或者围坐在客厅中，以同样热切的态度开始谈论他们的父母，有时候抱怨，而有时候嘲讽？我认为这并不奇怪，因为，在心理上变成一个个体，并不像青春期，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、牵扯的那种交往关系；是这些关系，使父母成为我们思虑、紧张和谈话的中心的。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主权。

我们怎么会将那么多“股份”转让给父母呢？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监护人手中。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的经验，想要觉得我们在世界上是受欢迎的，也必须仰仗他们的爱护。要不了多久，我们就晓得，舒适的感觉来自父母爱的照拂。而只需要时间再长一点，就会发现，为了保住这份感情，避免将它驱走，我们应该做些什么。

我们知道，如果母亲（或任何照料我们的人）快乐而平静，我

们就可以享受到她集中在我们身上的温柔与关照更多。而且由于精神病学家 H. 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，我们很早就卷入母亲的喜怒哀乐；而随着日积月累，使母亲快乐的事物我们知道得愈来愈多，我们愉悦母亲的节目也增加了。

我们逐渐长大了，我们的生存也愈来愈不需要依赖父母。我们渐渐会照顾自己——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，将我们和父母相互之间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缺点和过失。但这只是另一种征候，证明这个使人不停奔忙的强大情绪，仍然环绕着父母打转。无论是远离父母，或是和父母同居一处；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，父母的存殁，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对谈或相互交往的关系，而妨碍我们的成长，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著地沉溺于剥夺我们自由的相互交往关系之中呢？这通常要视父母对孩子的需求与期望而定。如果为人父母者能够清楚地认识到，他们的职责是帮助子女发展为自主和自足的人；而且如果他们足够成熟，能

够根据此种认识，扮演好自己的角色，则他们将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。在父母和我们的内心，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，都像“录像带”一般录存在我们每个人的脑细胞里。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重现，仿佛录像带的放映，具备了事件当时场景的所有声音和情绪。似乎发生在我们身上的每一件事，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、禁制和规则，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）。所有这些录像带上的、幼儿期的感受和反应，以及父母的举止和训示，共同构成我所谓的**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，而这和当前的情景完全不相称。这时，是内心小孩惊骇的情绪，取代和控制了我们的判断。

对于我们的日渐茁壮和独立，父母内心的小孩通常不乐意。自主意味着分离和不再受控制，那小孩可能会因此而忧虑与愤怒。

驻留在父母（或我们）内心的小孩，他的本性就是想要保有那份可依赖、持续不断的亲密感；因为他是靠这种互相牵掣的关系，而觉得幸福、充实和安全的。当我们的行为显示我们是脱离父母的个体，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就会强烈感受到失去我们的威胁，而有反对、争执、伤心或愤怒等的反应。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那小孩的策略达成妥协，发展出一种特殊的相处之道，让我们得以继续安抚父母明言的或暗示的要求。

总之，如果我们已是能够独立自主的成年人，而与父母的关系却因循不变，就可以确定，这种交往关系的基础是在我们还很小的时候就已发现的：“如果爸妈愉快，我就舒服；如果爸妈不舒服，我就不好受。因此，我最好是找出使爸妈快乐的事情，并照着去做。而且最好还要找出使爸妈不高兴的事情，并不要那样做。”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相互交往关系，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。

或许有一首歌与舞，你和你父母已经一起进行许久了，你以为这是你们之间相处的惟一的方式。只要这支舞没有改变，你们双方都无由成长。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，而你的反应则一如柔顺（或叛逆、内疚）的小孩，你们就是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，并且成长，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。事情往往就是这样子，因为，变换歌与舞之难，犹如涉海凿河或使蚊负山。你们所因循的反应模式已经根深蒂固。还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刻的路径，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的改变会激怒他们，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；即使不幸如此，你也能够安然无恙地撑过去。但是，我们很难让内心那个脆弱的小孩相信。

如此，我们并没有低估改变歌与舞的困难。这支歌与舞我们习之已久，几乎已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。

我希望这本书能帮助你认识亲子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。这是很重要的，你不但要用理智去辨认，还要和幼儿时期的你保持联系；尤其是你内心的小孩在承受或反抗父母时，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