



爱情刽子手

Love's Executioner-And Other Tales of Psychotherapy

(美) 欧文·耶乐姆 / 著 吕健忠 / 译

海南出版社

美国权威心理治疗大师诊案实录
十个动人心弦的故事穿透人性隐秘

Love's Executioner

of Psychotherapy

爱情刽子手

(美) 欧文·耶乐姆 / 著 吕健忠 / 译



Copyright© 1989 by IRVIN D. YALOM.
Simplified Chinese characters edition arranged with
BASIC BOOKS and LINKING PUBLISHING
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

版权所有©1989年 欧文·耶乐姆

本书中文简体字版专有出版权由美国基本图书公司和
联经出版公司委托大苹果股份有限公司独家授权。

中文简体字版权©1997年 海南出版社

爱情刽子手

(美)欧文·耶乐姆 著

吕健忠 译

责任编辑 洪声

责任校对 樊敏

*

海南出版社出版发行

(570105. 海口市滨海大道华信路2号)

北京市新华书店经销

北京市朝阳区小红门印刷厂印刷

1997年5月第1版 1997年5月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:10.75

字数:232千 印数:10000册

ISBN7-80617-918-6/C·8

定价:16.80元

海南出版社



目 录

作者序..... (1)

故事 1 白发春心 (17)

怎么会是这样呢？一个步履蹒跚、皱纹满面、风烛残年的老太太，会让一段情折磨得痛苦不堪？

- 老太太的爱情幻觉
- 求医变求爱
- 活在八年前的一夜里
- 失职还是失德
- 为情而生死两难
- 自我夸张的情怀
- 心病还须心药医
- 人人皆会为情痴
- 伤心的假设
- 苦无灵药慰相思
- 最不堪对是衰萎
- 解铃还得系铃人

- 同是人间断肠人
- 梦醒之后才有路走
- 云淡风轻的黄昏恋

故事 2 **濒死者之欲** (84)

他死到临头,还大大方方地告诉我,他的人生目标就是当个采花大盗

- 暗怀渴望
- 绝望中的狂想
- 如果强暴合法
- 乌之将亡其鸣也哀

故事 3 **沉重的身心**..... (108)

她极其孤独,她能够在孤独中苦苦度日,完全是依靠自己苦心经营的一个假象,她深信自己在那个地方拥有温馨可亲的人生。

- 生命中不能承受之重
- 令人沮丧的痴肥
- 揭开快乐的面具
- 潜在的恐惧
- 减了肥,多了欲
- 我们都是这样长大的
- 爱,不需要压抑

故事 4 **生死爱恨一念间**..... (147)

她对自己的行为深深引以为耻,由此而产生的愧疚感使她无法接受女儿已死的事实,历经四年仍无法冰释心头的悲伤。

- 冰冻的悲伤
- 存在,不能选择
- 寻找痛苦的起点
- 不是一切都能埋葬
- 永远的母亲

故事 5 **一切都会发生**..... (179)

她被夺走的,除了皮包和三百元钱,还包括她的错觉,自以为与众不同的错觉。

- 被夺走的是安全感
- 最终你要面对孤独

故事 6 **旧情书是护身符**..... (189)

他把这些最高机密摆在档案柜里,档名离奇。比方说,G代表愧疚,D代表抑郁,他在心情忧郁时一一展阅。

- 生活在追忆中
- 青鸟不传云外信

- 梦里年华已半霜
- 用爱去抵抗死神

故事 7 **难以捉摸的微笑**..... (209)

她的两个微笑并不是她和麦克心心相印的象征，而是意味着事与愿违。

- 半梦半醒之间
- 一笑后的苦涩
- 人心难测

故事 8 **不敢拆阅的信**..... (232)

整个故事有如连环恶梦，他步步失策，终于动弹不得。

- 疑心生暗鬼
- 学者的虚荣
- 密封的恶梦
- 与往事相关
- 走向崩溃
- 解除魔咒

故事 9 **分裂的世界**..... (263)

她低垂的头与两肩在倾吐抑郁，她巨大的瞳孔和不安的四肢在倾诉焦虑。流露的种种，都纷纷表明前

路黯淡。

- 哭诉总在深夜发生
- 平等待人和待己
- 人的两面
- 把人生彩排一次

故事 10 隐身于梦后的人 (285)

六十四岁的人,和同一个女人度过四十一年正常的性生活。突然间,有生以来头一遭,因自己的性能力而方寸大乱。

- 性是一切的根源吗?
- 暮年的性危机
- 改头换面的焦虑
- 长门深锁
- 梦所笈注的往事
- 性与死亡
- 浮云渐开
- 一切都可以单独面对

作者序

设想这样的一个场面：三、四百人，彼此都不认识，要找伴配对，然后一而再，再而三问对方一个问题，“你要什么？”

可有比这更简单的事？一个天真的问题加上问题的答案。然而，我一次又一次看到这样的——一个团体游戏引起种种料想不到的强烈感受。常见的情况是，不消几分钟，房间里群情沸腾。男男女女——这些人绝非自暴自弃或生活困苦之流，而是个个事业有成、独当一面、衣冠楚楚、令人刮目相看——全给惹得鸡飞狗跳。他们高声呼叫那些已经一去不返的人，不外乎亡故或分道扬镳的父母、配偶、子女、友人。“我要再遇见你一面。”“我要你的爱。”“我要知道你以我为荣。”“我要你知道我爱你，我不曾告诉过你我心里有多难受。”“我要身体健康，要再年轻。我要有人爱我，要别人尊重我。我要活得有意

义,我要有成就,我要人家看得起我,要有分量,要人家记得我。”

要求何其多,渴望何其多。痛苦何其多,短短的几分钟就一发不可收拾。命也苦,生也苦。痛苦常在,嗡嗡作响无已时,就在人生表层之下。痛苦俯拾即是,许许多多的事情——一个简单不过的团体游戏,几分钟深刻的回忆,一件艺术品,一篇布道辞,一桩重大的人生经验,一场损失——在在提醒我们,我们内心深处的需求永远无法得到满足。我们渴望青春,渴望年华不老,渴望消逝了的亲友回到身边,渴望永恒的爱,渴望有所庇护、举足轻重、永垂不朽,却无一可得。

凡此种可望不可及的需求,此一生存的痛苦,经常恼人又伤神。慧剑未必有用武之地,只好寻求援手,转向家人、朋友、宗教,有时则找上心理治疗医师。

本书述及十个病人的故事,他们在接受心理治疗的过程中,都面临生存的痛苦。他们并不是因为面临生存的痛苦而求助于我;相反的,这十个人无一例外,都是遭逢日常生活中司空见惯的困扰而挣扎不已,比如寂寞、自卑、性无能、偏头痛、性冲动、肥胖症、高血压、忧伤、为情所苦而心力交瘁、情绪不稳、抑郁症等等。然而,心理治疗或多或少揭露了这些日常困扰的深层原由,这些深层原因展延直通生存的岩床。这个“或多或少”使得十个故事道来各有千秋。

“我要,我要!”的呼声响彻这些故事。有个病人喊道“我要死去的女儿回到身边来”,却不闻不问活得好端端的两个儿子。另一个病人,淋巴肉瘤(Lymphatic Cancer系淋巴细胞过度增殖所造成的癌症)已经蔓延全身,一直叫嚷“我要看到女人就干个够”。还有一个病人,手里拿着三封信,煞心苦虑却

不敢打开来看，终于说出“我要爸爸妈妈，我不曾有过童年”。还有一个上了年纪的病恚，爱上年纪小她三十五岁的男人而不能自拔，斩钉截铁地说“我要永远年轻”。

我相信心理治疗的主要对象一向就是这一类生存的痛苦，而不是经常有人宣称的个人惨痛经验挥之不去的点点滴滴。我治疗这十个病人，无不是基于一项临床假设，再由此假设衍生实际的治疗手法。我的假设是：根本的焦虑源于个人千方百计——也许是自觉的、也许是不自觉的——要解决生活中难以接受的事实，要解决生存的“既定事实”（“Givens” of Existence）。此一存在观点以及基于此一观点而产生的理论与实践，在拙作《存在心理治疗》（Existential Psychotherapy, 纽约：基础文库，一九八〇）一书有所详述。

我发现有四个既定事实与心理治疗最为息息相关：我们每一个人以及我们所爱的人必然都会面临死亡；我们必须按自己的意愿营生的自由；我们终归是孑然一身的孤独；以及人生并无显而易见的意义可言。不论这些既定事实看来如何冷酷无情，智慧之根与解脱之道尽在其中。在这十个心理治疗的故事中，我希望能够说明下述的观念：面对生存真相，进而借力使力，化危机为个人脱胎换骨的契机，这绝非天方夜谭。

在这些人生无可避免的事实当中，死亡最为明显，但凭直觉即可感觉得到。在稚龄，远比通常认为的还要早，我们就得知死亡将会来临，而且无从逃避。尽管如此，引斯宾诺沙（Spinoza）的话来说，“世间万物无不奋力维持自身于不毁”。人心深处，寻求继续生存下去的愿望以及认识到死亡终究是不可避免的事实，两相冲突持久不歇。

为了适应死亡这个赤裸裸的现实，我们不断挖空心思，设法否认或逃避死亡。幼年时候，我们藉亲情、神话与宗教之助否认死亡。稍长，我们将之转化成一个实体，比如妖魔、睡魔(sandman)或邪魔，死亡摇身一变具有人格。既然死亡是个纠缠人心的实体，好歹总能找出避凶趋吉之道；再者，死魔固然骇人，总不至于比死神成胎阴魂不散更骇人。年纪再大些，则又尝试其他方法以便淡化死亡焦虑：他们以嘻笑怒骂的行程破解死亡的魔咒，从事蛮勇玩命的活动向死亡挑战，要不就是成群结伴，人手一包热烘烘、香喷喷的爆玉米花，寄情于鬼故事和恐怖电影，藉以消除心头的阴影。

年岁愈增，我们学会忘怀死亡之道。我们分心有术，从事有益世道人心、肯定人生价值的事业，交棒，退休，皈依上帝，终于心安理得。

许多人对于以上所述深深不以为然，他们说：“无聊嘛！我们才不会否认死亡呢。每一个人都会有寿终正寝的一天，我们心知肚明。事实很明显。开口闭口死亡，这是干嘛？”

实情是，我们有所知，也有所不知。我们有所知，是就理智而言，我们知道死亡的种种相关事实。但是，保护我们不至于在焦虑面前束手无策的无意识心理，已经把恐惧和死亡分离开来。这种分离过程是无意识的，肉眼看不到。然而，排除死亡念头的心理机构偶尔会失灵，此时死亡焦虑就会突破心理防线，耀武扬威起来，足使我们相信分离过程确实存在。这种时机不多，有时一辈子只出现一两次。可能发生在清醒的时刻，也可能发生在与死亡擦肩而过之后，或是至爱的人过世时。更常见的是，死亡焦虑就在恶梦中冒出头来。

作梦功败垂成，即是恶梦，也就是未能妥善处理焦虑而有

亏监护睡眠之职的梦。虽然恶梦的显相内容各有差异，每一个恶梦的基本过程却如出一辙：原始的死亡焦虑如野马脱缰闯进意识领域，本书第十个故事《隐身于梦后的人》，提供一个绝佳的幕后观点，让我们尽情窥览死亡焦虑冲出藩篱以及心理机构倾力封阻的最后一道防线。马文做了一个恶梦，在漆黑无边的死亡意象当中，赫然出现兼具促进生命与挑衅死亡双重作用的工具——一根尖端有灼热白点的手杖，马文取来和死亡展开床上功夫对决。

以性行为作为克制风光不再、年华老去以及大限临头的护身符，也见于其他故事的主角。如第二个故事《濒死者之欲》，一个罹患致命癌症的年轻人，身不由己兴起杂交的念头。又如第六个故事《旧情书是护身符》，一位老先生死守着已故爱人三十年前，已经发黄的情书。

多年来治疗死亡迫在眉睫的癌症患者，我注意到两个方法，用来化解对死亡的恐惧最有效、最简便。也就是可以提供安全感的两个信念——也可以说是两个妄想 (delusions)。一是相信个人的特殊禀异 (specialness)，二是相信此生确有终极救星 (an ultimate rescuer)。此两者代表“固定的虚假信念”，因此称为妄想。我使用妄想这个术语，绝无轻蔑之意。毕竟这是世人都有的信念，存在于我们的某一意识层面，也在本书中的几个故事发生作用。

“特殊禀异”指的是，在生物学的一般定律与人类的命运之外，相信人禀具金刚不坏的本事，不受伤害又不可侵犯。人生在世，总会有危机来临，也许是一场重病，也许是事业失败，也许是离婚。也有可能象第五个故事《一切都会发生》里头艾娃的遭遇：一个单纯的皮包失窃案顿时令人恹恹惶惶、魂不守

舍,认为人生总是不断盘旋攀升的寻常假定也受到空前的挑战。

个人具有特殊禀异的信念是从内心提供安全感,排除死亡念头的另一个主要机制(mechanism),即“终极救星的信念”,使我们得以感受到有一外在力量永远看守、保护我们。容或有不知所措、生病、濒临死亡边缘的时候,我们还是相信冥冥之中有一无所不能的忠仆,将会化险为夷。

这两组信念相生相克,构成人对自身环境的两个极端的反应。生而为人,要么逞英雄之能维护自主,要么结合超级势力藉以寻求安全。换句话说,不是脱颖而出,就是遭受并吞;不能扬长而去,就得束手就缚。人如果不能庇护自己,只好永生永世寻求庇护。

我们大多数的人在大部分的时间,为了生活过得惬意,都愿意避开虎视眈眈的死亡,状极不安,听到伍迪艾伦(Woody Allen)说的“我不怕死,我只是不希望死亡临头时脱身无门”就心有戚戚发出会心的微笑。但是,我们可以另辟蹊径。有一个源远流长的办法,心理治疗受益无穷。这个办法教我们:面对死亡绝不畏缩,会使智慧变得圆熟,人生愈形丰富。《濒死者之欲》这个故事里的病人,他的临终遗言足以说明,纵使死亡的“事实”摧毁了我们的形体,死亡的“观念”还是可能挽救我们免于崩溃。

自由是另一个生存的既定事实。本书的十个病人当中,就有几位面临自由所引起的进退维谷的处境。贝蒂是个肥胖症病人,她说她来看我之前刚大吃一顿,待会儿回去还打算再大吃一顿。她说这话时,就是存心放弃她的自由,要我出面约束她暴饮暴食的行为。《白发春心》故事中的席玛,她的整个

治疗过程始终环绕着老情人(也是她以前的心理治疗医师)的话题,我千方百计就是要帮她重拾力量与自由。

自由这个既定事实,看似与死亡处于两极。我们一方面惧怕死亡,一方面也普遍认为自由无疑是积极肯定、有益世道人心。西洋文明史不就是断断续续回响着自由的呼声,甚至赖自由推动时代的巨轮?然而,从存在观点来看,自由与焦虑难分难解,因为,与日常经验大相径庭的是,自由的概念意味着,我们生来死去终老於斯的这个宇宙,并非出自永恒宏伟设计蓝图的美好结构。自由的意思是,人要为自己的选择、行动、自己的生活处境负起责任。

“责任”一词虽然可以有許多不同的用法,我个人偏好沙特(Sartre)的定义。他说,担负责任就是“担任设计师”,因此我们每一个人都是自己的生活方案的设计师。我们可以自由设计自己的人生,但放弃不了自由;沙特可能会说,我们注定拥有自由。确实有些哲学家的主张更过火。他们说:人类心灵的构造使我们每一个人甚至得为外在现实的结构负起责任,为空间与时间的形式负起责任。焦虑就是在这个自我建构(self-construction)的观念中久驻不去:我们都是渴望井然有序的结构生物,而自由意味我们立足之处的下方一无所有,完全一片空无,因此自由的概念令我们悚然惊悚。

每一位心理医师都知道,治疗之初最紧要的一个步骤是,使病人相信他得为自己面临的人生困境负起责任。一旦认为自己遭遇到的困难是外在因素引起的,治疗必定无效。如果问题真是外力造成的,如何要求病人改变自己呢?果真是要改变或调换外在世界,比如朋友、工作、配偶吗?就拿《旧情书是护身符》中的达夫来说,他咬牙切齿抱怨道,婚姻生活形同

监狱，他娶了一个全天候追踪、占有欲极强的看夫老婆。一直到他了解到自己得为那一所监狱的形成负起责任，治疗才开始渐有起色。

由于病人都有抗拒承担责任的倾向，心理医师必须善用技巧，使病人明白他们如何搬石头砸自己的脚跟。我在这十个个案中多次应用而效果卓著的一个技巧，称作“现场焦点”（here-and-now focus）。由于病人在接受治疗的场所述及外界生活中使他们焦头烂额的人际关系时，都会有炒作老问题、翻出新花样的倾向，我干脆放手不管病人的生活经验，而专注于病人和我在一起时所发生的事情。仔细推敲治疗关系（如果进行团体治疗，则是成员之间的关系）的点点滴滴，当场可以指出病人如何影响其他人的反应。就象达夫，他尽可抗拒婚姻问题咎由自取所应承担的责任，但是面对他自己在团体治疗所挑起的直接反应，却是推卸无门、百口莫辩。他那种鬼鬼祟祟、乱吃豆腐、阴阳怪气的行为，惹得现场鸡飞狗跳，他们的反应和他太太在家里的反应大同小异。

无独有偶，《沉重的身心》里的贝蒂把自己的孤独归咎于加州五方杂烩、格格不入的文化气息，治疗效果迟迟不彰。直到有一次，我俟机向她说明，她和我在一起时独来独往，腼腆怕羞，拒人于千里之外的作风，就象她一向待人冷漠无情，怪不得治疗气氛热络不起来。这一招一针见血，她开始探讨自己造成处境孤独的责任问题。

承担问题只是带动病人改造自我的第一步，并不等于实际发生改变。不论心理医师耗尽多少心思使病人了解真相、承担责任、认识自己的潜能，如果病人没有改变，一切都是枉然。