

大师的门



每个人一出娘胎便具有双重国籍

健康国度和生病国度

尽管我们都喜欢前者的护照

但是或早或晚

我们都得承认另一个国度的公民身份

〔美〕苏珊·麦克丹尼尔 洁芮·赫渥斯 威廉·窦赫提 / 著

Susan H. McDaniel Jeri Hepworth William J. Doherty

爱的功课

病人、家属和治疗师的故事

THE SHARED EXPERIENCE OF ILLNESS:
Stories of Patients, Families, and Their Therapists

希望出版社



THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD
OVER 100 MILLION VIEWS ON YouTube
OVER 100 MILLION DOWNLOADS
THE #1 BESTSELLING AUDIOBOOK
OVER 100 MILLION VIEWS ON YouTube

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD
OVER 100 MILLION VIEWS ON YouTube
OVER 100 MILLION DOWNLOADS
THE #1 BESTSELLING AUDIOBOOK
OVER 100 MILLION VIEWS ON YouTube

爱的功课

病人、家庭和治疗的真实故事

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD
OVER 100 MILLION VIEWS ON YouTube
OVER 100 MILLION DOWNLOADS
THE #1 BESTSELLING AUDIOBOOK
OVER 100 MILLION VIEWS ON YouTube

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

大师的门

爱的功课

病人、家属和治疗师的故事

THE SHARED EXPERIENCE OF ILLNESS:
Stories of Patients, Families, and Their Therapists

〔美〕苏珊·麦克丹尼尔 洁芮·赫渥斯 威廉·窦赫提 / 著

Susan H. McDaniel Jeri Hepworth William J. Doherty

杨淑智 鲁宓等 / 译

希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的功课:病人、家属和治疗师的故事 / (美) 麦克丹尼尔 (McDaniel, S.H), (美) 赫渥斯 (Hepworth, J.), (美) 窦赫提 (Doherty, W.J.) 著; 杨淑智, 鲁宓译. ——太原: 希望出版社, 2009.5

(大师的门)

ISBN 978-7-5379-4355-0

I . ①爱 ... II . ①麦 ... ②赫 ... ③窦 ... ④杨 ... ⑤鲁 ... III . 精神疗法 IV . R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045704 号

THE SHARED EXPERIENCE OF ILLNESS:

Stories of Patients, Families, and Their Therapists

edited by Susan H. McDaniel, Jeri Hepworth and William J. Doherty

Copyright © 1997 by Basic Books, A Member of the Perseus Books Group

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Hope Publishing House

Published by arrangement with Basic Books, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

中文译稿经心灵工坊文化事业股份有限公司授权希望出版社

爱的功课

作 者 / [美] 苏珊·麦克丹尼尔 洁芮·赫渥斯 威廉·窦赫提

翻 译 / 杨淑智 鲁宓等

总 策 划 / 王素琴

责 编 / 王素琴

装帧设计 /  灵动视线

出版发行 / 希望出版社

印 刷 / 三河市汇鑫印务有限公司

印 张 / 27

开 本 / 787 × 1092 1/16

著作权合同登记号/图字: 04-2008-002

版 次 / 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5379-4355-0

定 价 / 48.00 元

电话及网站 / 15110213255 www.psychotherapy.org.cn

E-mail / master_door@yahoo.cn

推开大师的门

在心理治疗行业，有个至高无上的原则……保密。

在心理医生的治疗室发生了什么，怎么发生的，无论是治疗师还是来访者都三缄其口。

生物医学的模式一统医疗界很多年，虽然心身医学模式在上个世纪就被一再宣传倡导，但在中国看心理医生仍然是个新生事物。谈话真的能治病？甚至见有的专家一个小时要四位数？

有趣的是，好多来访者在被问到感觉如何时，大多数人都觉得——值！

几年前，上香港大学李维榕老师的课，她是个在国外待了好多年的华人治疗师，对语言的运用，英文比中文要得心应手的多，但看了她的治疗感觉非常吃惊，看似平常的话竟然有千军万马惊心动魄的力量！我自恃和语言文字打了几十年交道，又是学

[001]

中文的出身，在语言的运用上可说是见多识广，但好像我们完全不在同一套语言系统里！原来她用的是治疗的语言——不是要取悦你的眼睛，却是要打动你的灵魂！

后来看了好多大师的个案，比如艾瑞克森的，他和一个酒鬼的谈话，一共说了三句，这个酒精依赖几十年的人，便彻底告别了她的酗酒生涯；还有一个自闭症的孩子，多年来没有和人交流，当他有幸在餐厅遇见了艾瑞克森时，艾瑞克森只是和他打了个招呼，那个孩子便开始走出了那个自闭的世界……

市面上有好多和心理有关的书，有学术的也有大众的；有理论的也有通俗的。你可以通过这些作品了解她认识她，但加入她参与她？这将是更高的境界，然而这正是治疗的境界！这是对心理治疗师的挑战，更是对心理治疗作品的挑战。这些治疗中最重要的因素，正是我们选取这套作品的出发点。

我们相信一个精彩的教学必然是被卷入的迷人的教学；一部精彩的作品也必然会把读者深深地带入那个体验和疗愈。治疗中一再强调的“贴近”，这也正是我们这套作品所要强调和呈现的。

这套作品不会大讲理论也不会大谈观点，我们的使命是呈现大师们面对一个个人间悲喜剧的参与者们所做的真实的工作。也许我们无缘亲临大师治疗的现场，但是我们可以通过他们的作品来参与来分享来体验那个治疗过程，因为在人性的层面我们每个人都是相通的。

这是一个充满挑战的时代，科技日新月异，人类似乎越来越无所不能，然而我们面临的压力却越来越大。我们越来越感觉到红尘中的弄潮儿并不像我们想像中那般满足和喜悦。作为一个大自然的一分子，我们到底是谁，我们到底要什么，我们该如何体验我们的生命……这些是哲学家思考的问题，还是直到我们的身体发出警讯才会让我们面对和思考？

在《叔本华的治疗》这本书中，对性上瘾的飞利浦对他的人生提出了这样的拷问：“为什么我不能过自己想要的生活？”

心理治疗是个迷人的行业，她像磁铁的吸力一样正在吸引着越来越多的人。在业内流传着这样的说法：只要听过一堂心理治疗的课，你就会被深深

地吸引，即使八头牛也拉不回来。还有一些曾经的“病人”，他们尝到了心理治疗的甜头后，又带着那个大感动大喜悦的体验，去深造学习，成为了治疗师。

治疗师们同样被感动着。他们成年累月地目睹着人世间一幕幕悲欢离合、爱恨情仇的剧情，他们在不断地体验着生命的苦难与脆弱，坚韧与顽强的同时，也深深唤醒了他们的慈悲与大爱。在《爱情刽子手》中，身患晚期癌症的病人卡洛斯在他离开人世时，拉着治疗师的手说：“谢谢你救了我的命”。

这套书就是这些大师们从他们几十年的临床个案中筛选出来的令他们印象深刻和感动的故事。也许它们被称为传奇更准确，因为生活本身远比艺术更精彩，只要你勇敢地投身其中，尼采在《查拉图斯特拉如是说》中说：“如果这就是生活？好，那么，再来一次！”

这套丛书中，亚龙的《叔本华的治疗》被评为“是一本深具野心的小说”，如果读者们不得不如此表达的话，那么这套书也许会赢得同样的赞美，因为她们是如此深厚，他们在哲学、人文科学方面的造诣如此之深；她们又是如此优美，他们在文学、艺术方面的表达和理解独树一帜；她们又是如此专业，他们在心理治疗的发展史上都是里程碑式的作品。

亚龙曾这样告诉热爱他的读者：

几年前，我和几个朋友参加烹饪班，老师是位亚美尼亚女性。由于她不会说英文，而我们也不会说亚美尼亚语，所以很难沟通。她通过示范来教我们，我们留心观看她烹调一大锅茄子羔羊肉，并认真记录她的诀窍，可是我们的食谱总是有缺点，虽然我们已尽所能地尝试，还是做不出她那种味道。我觉得很奇怪，心想：她到底是怎么烹调出那么特殊的味道？我一直很困惑，直到有一天，我特别盯紧厨房的活动，看着老师高贵从容的准备一道菜，她把这道菜交给仆人，他一言不发，拿到烤箱，毫不犹豫地撒了一把又一把调治的什锦香料。我相信就是这个暗中进行的伎俩，使得食物的风味全然不同。

每当我思考心理治疗时，特别是想到治疗成功的关键因素时，总是会想到那堂烹饪课。正式的教科书，还有学术演讲，都把治疗描写的既精确又有系统，有精心规划的阶段，策略性介入的技巧，有条有理的发展和病情关系的化解以及内容详细，理性，又可提供洞识的诠释。可是，我深深相信，当没有人注意的时候，治疗师会撒入一些真正重要的东西。

我相信正是这些特别的東西形成了有力的治疗。

这些特别的東西正是贯穿这套丛书中的东西。

编 者

当疾病拜访你家的时候

好友从国外回来，住进了肿瘤医院。我一路上揪着心赶过去探望。一进病房，看到她形销骨立的样子，我的眼泪就不听话地流下来。她反倒平静地安慰我说：“你看，我这不是好好的嘛！”

事后，我长久地为自己的眼泪而自责……

这种愧疚，这种无助，这种哀伤，想必很多人都有过。不管多少次地互道“祝你身体健康”，我们都知道那只是美好的愿望。疾病与生命同行，它随时都可能拜访你和你的家庭。有时，它快得如毒蛇的突袭，瞬间就将人置于死地，让至爱亲朋因毫无准备而精神崩溃；有时，它又像慢慢发作的毒药，不慌不忙不动声色地打着消耗战，让陪伴者筋疲力竭。

不需要特别的想象力，凭着自身的经验和观察，我们都知
道，当家中有一人罹患重病、绝症，或者是长期患病时，那个

“家”一定会变得不同。家中的气氛，家人之间的关系，甚至房间里的摆设、家人的作息、家中的味道，说话的方式都可能不一样了。疾病是一个能量，扰动了整个家庭系统，将人们卷进情感的漩涡，正如台湾健康基金会董事长胡海国先生说的“生病不是一个人的事，因为每个人都生活在一个充满情感的家”。

对有些家庭来说，疾病似乎是一个机会，将成员从疏离中拯救出来，开始重建情感上的联结，彼此变得更加紧密。可还有很多时候，疾病给家庭带来的是一场危机。治疗、照顾所带来的经济、精神和时间压力；改变、丧失所带来的痛苦与愤怒，都可以使家庭关系发生破裂。中国老话“久病床前无孝子”，可以是一个佐证吧。

这种生命中的雪上加霜是可以避免的吗？如果疾病不可避免，疾病（自己患病、亲人患病）也是人生的必修课，人们该从疾病中学习的是什么呢？如何在疾病卷起的情感波涛中，让生命驶向宁静的彼岸？

《爱的功课》是这门必修课的一本极有价值的参考书，甚至可能是中国目前惟一的一本参考书，因为医学家庭治疗，在中国还只是零星地存在，还没有成为一个学科。即使是在心理治疗师的培训中，也很少涉及到这个领域。一位从事癌症晚期患者宁养疗护的医生就曾经告诉我，他们是多么需要家庭治疗和家庭治疗师。病人和他们的家庭需要的，绝不仅仅是药片、针剂、导尿管、氧气袋、监护仪、护理方法，他们也同时需要情感上的支持，需要健康的、可以信赖的关系。

我把这本书看作是一本生命故事集而不是个案集。每个故事的主角都患有特别的疾病，（癌症、心脏病、艾滋病、糖尿病、中风、不孕症、老年痴呆症……）但在这本书中，他们不是病案上的症状和诊断、病床上的号码、被治疗仪器控制的躯体，而是情感丰富的鲜活的生命。他们一会儿怀抱希望一会儿又跌入绝望的深渊，他们既希望和人分享病情又讨厌他人的怜悯。围绕着病人的家人，也不断地被激荡着，有的紧密，有的疏离，有的温暖，有的冷漠，有的恐惧，有的勇敢。同样的，陪伴他们的家庭治疗师，也不是被学位、专业职称遮掩的看不清面目的“专家”，他们自己的生命故事，和病

人及其家庭的故事编织在一起。

《爱的功课》呈现的就是疾病来临时生命间丰富的互动——患者和他们的家人，整个家庭和医学家庭治疗师，还有家庭、医护人员和家庭治疗师的互动。从这些互动中，我看到了现代医学向人性化回归的希望，看到了优秀的家庭治疗师对生命的尊重与谦卑，看到痛苦如何成为生命意义的转化剂，也看到了人们可以怎样在疾病来临时帮助自己和家人。

陆小娅

有限与无限之间的人生

人生之旅，注定要走过一些由疾病组成的山脉与河流。对一些人来说，山要低一些、河要窄一些；对另外一些人来说，山是险峻的山、河是宽大的河；而对于更少数的人来说，他们一生都可能处于某种或者几种疾病的状态之中，这样的旅程，就全无平坦的大道可走了。

表面看起来，疾病是一个铁定的事实和真相，它就在那里。很多疾病，会造成肉眼可见的器官或者组织的损伤；另外一些疾病造成的损伤，需要用特殊仪器才能观察到；还有为数不少的疾病，它们造成的损害是到目前为止任何先进仪器都无法检测到的，但是它们所制造的痛苦、恐惧和哀伤等等，却能够被当事人清晰地感觉到。

所以，用否认疾病的存在来逃避疾病，不是明智之举。有时候，这样做甚至是危险的。我曾经说女孩的痛经是由心理问题引起的，引起了不少女孩的抗议，她们误认为我是否认痛经的痛苦了。这使我不得不辩解：痛经的疼痛是真实的，但它的原因多半是心理上的，这样的理解可以引导我们去消除导致痛经的心理原因，从而消除痛经带来的真实的痛苦。

但是，疾病作为真相，仍然有许多可以质疑的地方。比如癌症。同样部位、同样恶性程度的癌症，对不同的人来说，真的就有不同的预后。这当然会跟个人体质、营养状况、医疗条件等多种因素有关，但是，我们永远不能忽略的是，还跟这个人的性格或者说心态大有关系。

现代医学，已经把一个患者对待他的疾病的心态，当成是他的疾病的一部分。首先，从发病原因来说，几乎所有的疾病的产生（也许纯遗传学疾病除外），都有或多或少的心理因素参与其中。比如病毒性感冒，看起来跟心理因素没关系，但是，没有人会否认，一个人如果长期处于抑郁的情绪之中，免疫系统功能下降，感染病毒并发病的可能性自然会增加。第二，生病之后面对疾病的态度，直接关系到对疾病所采取的行动：悲观者也许选择放弃；乐观者可能选择反抗。最后，不同的心态，导致的后果自然也不一样。一项针对高血压病人的预后的研究报告显示，病后做心理治疗的小组成员的十年死亡率，仅仅是没做心理治疗的小组的一半。

有人统计，在综合医院看门诊的全部病人中的百分之七十，应该同时去看心理医生。这个数字真的是很大了，但遗憾的是，真正去看的人，估计连千分之一都不到。无数人在面对疾病的时候选择了做“孤胆英雄”，放弃了寻找专业帮助的宝贵机会。

所谓人生的真相，对每个人来说都是不一样的，所以，这样的真相很让人怀疑。疾病也是一样，疾病的真相或许的确有那么一部分在那里，但是还有一部分，却并非真相，而是每个人的内心世界建构出来的虚幻。

英国精神分析师比昂说，心理治疗的目标，就是要把无限变成有限。这个原则用在对躯体疾病患者的心理治疗上，就是要把疾病对人的看似无限的影响，缩小到有限的程度。

《爱的功课》这本书，呈现了在专业人员帮助下，疾病的影响是怎样被有限化，或者说怎样被限定在一个最小的范围里的。当划定了疾病的不可能完全没有的最小活动范围之后，我们就在更大的范围里获得了健康和自由。

人的一生，也行走在有限与无限之间。对小孩来说，生命好像可以长到无限的程度，但慢慢长大之后，就能够感觉到生命的有限了。这个变化是成熟的一部分。还有人生中的那些事情，年轻的时候，觉得自己可以做很多事，不再年轻的时候就会感到，人一辈子做成一两件事就已经很不错了。

如果一定要找一种需要从有限到无限的事情，我选择这本书涉及到的主题：爱。从爱自己到爱别人，从爱亲人到爱朋友，从爱健康的人到爱病人，所有这些向无限行走的方向，直接就等于一个人的人格的成长方向。

在这本书里，我们看到的就是：疾病向后退，退到有限；爱向前走，走向无限。有这样的人生，在那无法逃避的大限来临之时，我们可以无悔。

曾奇峰

疾病王国的身份与救赎

苏珊·麦克丹尼尔曾说过，每个人都有两种身份，健康国度的身份和疾病国度的身份。虽然，人人都喜欢拥有前者，但迟早会成为后一国度的公民。

1996年4月的一天，我还在大学医院任神经内科主治大夫，我父亲给我打了一个电话，说他现在躺在地下，手脚不听使唤，他问我有没有时间过去看看他，如果没有时间就忙自己的。作为神经科大夫，我立即意识到父亲中风了，我告诉他不要着急，不要动，我马上赶到。住院检查结果，右侧脑梗塞。一个月后，父亲从左侧肢体完全不能动恢复到可以自己拄杖行走。这应该归于治疗的及时，算是作为医生职业的儿子对父亲特殊地孝顺了一把。但是，我知道，父亲老了，他已经获得了疾病国度的身份。

我父亲从福建集美航海学校毕业，年轻时酷爱运动，在长航

系统打篮球小有名气，身材不高但擅长从背后偷袭，人称“快九”（因穿九号队服）。看他年轻时候的照片，真是英气逼人。

上世纪 80 年代长航从国外进口了一些巨型巨轮，每艘都有万吨以上，横在江中，煞是壮观。父亲当时任大副，每年暑假，我都会去父亲停在江中心的船上消暑——江中风大凉快、没蚊子！一次，系在船舷旁的一支小艇被风吹跑了，父亲跃入长江，直击浪涛一百米，把小艇开回。

1996 年，父亲刚退休，他拥有油轮、化工品、货轮的船长执业资格，同时具备长江和近远海航行的许可，正是重新开始新一轮生活的时候，这次病却把他变成了一名孤独、无力，如小孩般需要照顾的老人。

《爱的功课》正是一本描述疾病对家庭的影响和如何通过利用家庭的资源获得治疗的好书。疾病不是一个人的事，而是整个家庭需要去面对的长期而磨难的过程。作者苏珊·麦克丹尼尔是美国罗切斯特大学临床心理学系的教授，2001-2003 年间，我负责一个与德国弗莱堡大学合作的心身医学连续培训项目，苏珊也是这个项目的负责人之一，她和本书的其他合作作者洁芮·赫渥斯、威廉·奎赫提多次来汉，进行如何在综合医院中引入家庭治疗概念、如何对有病人的家庭进行干预的讲座。苏珊向我们演示了如何通过家庭雕塑（family sculpture）呈现一个家庭结构在过去、此时和将来的变化的技术，讲述了家庭功能、家庭周期等重要基本概念，但给我影响最深的还是她自己对自己家庭的热爱和将这种热爱贯彻到工作中去的态度。她会给我们介绍她自己的家庭，非常骄傲地描述她孙女的故事。我发现，其他家庭治疗师也是如此，正是家庭带给了他们工作的动力。在本书中，你同样可以发现这种风格，即治疗师会把自己的亲身经历融入到治疗中去，和病人及其家庭分享。在加菲尔德(Garfield)的《短程动力治疗》中谈到治疗师的自我暴露问题，在精神分析理论中，治疗师是应该保持“匿名”的原则的，即不应该过多地暴露自己的私人信息。但对心理治疗作用的共性的研究表明，治疗师本人的一些亲身经历如果拿出来和病人分享，会起到促进治疗的作用。在《爱的功课》的很多地方我们可以看到一个和病人有着类似经历的治疗师是如何利用这一点来获得治疗效果的。2004 年，因为苏珊的杰出工作，她获得美国

杰出心理学家奖。

该书的涵盖面令人惊奇地广泛，从遗尿症到不孕症，从糖尿病到老年痴呆，从恶性肿瘤到爱滋病，从精神分裂症到亨廷顿舞蹈病。其实，在一个综合医院里面工作，接触和了解到这么多类型的疾病一点都不稀奇，但要深入地去对每一个家庭进行了解，那就必须具备心身医学的概念。在一次督导中，我发现一个学员因最近被诊断出癌症而感到抑郁和悲伤，当我约谈她后了解到，她还不仅仅是因为对自己的癌症感到担心，更是因为两年前，她哥哥因患恶性肿瘤而去世。她担心，如果她自己也因此有什么不测，那她已经十分伤心至今尚未解脱出来的父母亲会怎么办？她父母的关系也曾因儿子的去世而交恶。了解到这一点，我立即约见了她的整个家庭。

2005年，中国综合医院精神卫生联盟成立了，这是在中国精神科医师协会底下成立的一个分会，它的重要作用就在于如何在综合医院里贯彻每个病人的心理都需要获得关怀、每个病人的家庭也应该成为治疗的一部分的理念。这也是一个信号：医者仁也，我们开始重视对病人的人文关怀了，而这和这本《爱的功课》的初衷正好契合！

施琪嘉