

开创婚姻治疗文学之先例

A Marital Puzzle 婚姻的困惑

一个美国家庭婚姻治疗医生的手记

【美】诺曼·L·保罗
贝蒂·B·保罗



中国社会科学出版社

开创婚姻治疗文学之先例

婚姻的困惑

一个美国婚姻家庭治疗医生的手记

[美] 诺曼·L·保罗 著
贝蒂·B·保罗
孙晓梅 李关蓬 译
胡久红

中国社会科学出版社

1998. 1

京新登字(030)号

图书在版编目(CIP)数据

婚姻的困惑/(美)保罗(Paul. N. L.)著;孙晓梅等译.
-北京:中国社会科学出版社,1998.1

书名原文:A Marital Puzzle

ISBN 7-5004-2230-X

I. 婚… II. ①保… ②孙… III. 婚姻问题-心理卫生
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03012 号

中国社会科学出版社出版发行

(北京鼓楼西大街甲 158 号)

北京洛平印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:9.25 插页:2

字数:198 千字 印数:1—10000 册

定价:12.80 元

目 录

引言：保罗的实践..... (1)

保罗医生在约瑟夫事件中得到的启示，开创家庭治疗是很有必要的，通过家庭治疗，使每一个家庭成员现实地面对生活，品尝生命之喜悦。

一个美国童话故事，确是一个真实的故事，讲的是辛迪和范结婚10年以后，开始陷入严重的婚姻危机之中，心理医生帮助他们一起走出婚姻的困惑，在长达3个月的7项面询中，他们共同发现了婚姻危机的根本原因。

家庭医生所起的作用，就是鼓励夫妻双方，成为了解自己的专家，而非了解对方的专家。

第一次会见：企图自杀和婚外情 (21)

保罗医生约辛迪和范第一次参加治疗活动，范很不愿意自己同妻子在一个诊室里接受治疗。辛迪准备以离婚放弃这种婚姻，因为范已经爱上了另一个女人。

在第一次会见中，保罗医生用了咨询中的许多技巧和放录像带。辛迪和范通过与保罗医生的对话，似乎察觉到自己身上的问题。

婚姻的不和谐，在很多方面说明，一个人因梦幻般的想象，与婚姻现实的差距，而产生了失落感。

第二次会见：辛迪的故事 (70)

辛迪独自来到诊室。辛迪的母亲在年轻时，有过未婚先育，她把这种怨恨集中在辛迪的身上，使辛迪对性问题产生了恐惧和反抗心理。

丈夫有了外遇，妻子也要以外遇的形式报复他。夫妻关注的是谁赢得更多，这就在婚姻中设置了一道障碍，使最基本的问题无法得到解决。

夫妻之间需要学会向对方表达不满，而不应该认为这样做，会在双方之间产生隔阂。

第三次会面：范的探索 (100)

范独自一个人来到诊室。保罗医生一直想从范的父亲身上，寻找家庭对范的影响。因为范与其父缺乏一种能维持下去的关系。

情侣中的一方，成为另一方的希望之人时，双方有一种相互放弃自我，以博取对方欢心的倾向。当他们结婚后，很多夫妇在自我评价或相互评价时，就会认为对方已经变了。人们没有意识到是他们自己变了。

范也是一个防治专家，社会工作者，但他却不能医治自己的婚姻创伤，这说明一个人在感情问题上，经常糊涂。

第四次会面：柳暗花明..... (137)

辛迪与范一起来到诊室，接受治疗。辛迪对以前的每一件事记忆犹新，而范却在遗忘中生活。

夫妻间争吵谁对谁错，双方都会受到伤害，造成相互怨恨。如果夫妻双方感到缺少了什么，婚姻的整体性就会受到破坏。

辛迪认识到她在范的面前不是妻子，像似范的父亲，这就是范不愿接近辛迪的原因。他们夫妇俩开始感到问题的所在，决定继续治疗下去。

第五次会面：转折点..... (161)

范开始意识到，自己许多做法与辛迪不同。范小时有过上学恐惧症，这是他非常依恋母亲的原因，这也是恋母情节，对范以后婚姻的影响。

辛迪和范通过保罗医生的辅导，开始迈出了重大的一步：他们带着幽默感看待自己在对方眼里的形象。范已认识到自己隐藏着对父亲的悲伤。辛迪理解范并不是一台计算机，而是有自己的感情。

在任何有孩子的家庭里，父母通常忽略的一件事，就是使孩子明白，家里有两代人：父母和孩子。很多父母认为光着身子在屋里走，是帮助孩子加深对自己身体的认识。有时父母让孩子同睡一床。在这种环境里成长的孩子，经

常会在家庭以外遇到多种困难，尤其是在孩子的青春期。

第六次见面：要做好男人女人的角色…………… (197)

辛迪和范高兴地走入诊室。他们认为感情上的恢复进展的很快，但有时也有一些问题出现，他们对性生活有了更进一步的认识。

不论结婚是否，一个健康的人会有幻想，感受不同人的性吸引，这是很自然的，没有这些幻想，可能意味着呆滞。关键在于意识到，不一定将幻想付诸实现。

辛迪和范在保罗医生的指导下，开始反思各自的过去和婚姻期，极力找到各自身上的弱点和错误。范又去了父母的墓地，从原来对父亲的惧怕转为对父亲的怀念，这将对范的家庭起到很好的帮助。

第七次见面：向保罗医生说再见…………… (232)

辛迪和范关系转好，他们向保罗医生做最后一次咨询。辛迪和范意识到，一种有生命力的婚姻，还需要性行为以外的东西，这就是要有“共同语言”。一定要有足够的耐心，倾听另一方述说。相互分享一个人的内心感受，这是对每个人个性特征的最根本的确定。

辛迪和范已经和好，他们觉得像是度蜜月，但有时也有不愉快的时刻。辛迪决定外出工作，她明白，因为闲呆在家里，使她嫉妒丈夫的外

出活动。同时，孩子们也学不会照顾自己。

婚前因素造成这对夫妇的婚后感情障碍和性生活方面的困难。他们开始克服自身的障碍，开始适应对方的各种生活方式。

回 音..... (284)

10年以后，保罗医生再次见到辛迪和范，这对夫妻对他们自己的感情进展，感到很满意，他们认为生活已变得真正有价值。

辛迪已在一些全国范围的管理机构做自愿者工作，范仍做他的社会工作者工作。

保罗医生赞扬范：“你有勇气度过那次危机，大多数男人都是逃跑主义者，他们对婚姻问题的解决办法是赶快离婚，再找另一个女人。”

引 言

诺曼·L·保罗

我开始学医时，所受的训练是对成人和孩子进行个别咨询。我的主修重点放在精神分析上，同时接受一些集体治疗方面的训练。在我进入高级专业第一年住院实习期间，开始对个别精神治疗发生兴趣，当时指导我们的一位资深的精神分析专家评论另一位实习医师说：“病人同医生保持良好的关系是很有必要的。”我很纳闷他为什么这样说（我不敢大声说出来，否则可能成为受嘲笑的对象），虽然我明白，对医生的提问作出反应，能使病人找出问题症结之所在，更加明确自己的情感。现在我终于明白当时疑惑的原因了，因为当时我已经有了—种萌芽状态的想法，即病人与他们的家庭成员和睦共处，比同医生保持良好关系更加重要。

这些年来，我渐渐开始相信，虽然一个人可以被贴上“精神病患者”的标签——这是精神病专家通常用的诊断术语。实际上这个“病人”的情感因素被忽视了。不管出于什么原因，他缺乏适合自己的正确知识，来正常体验生活中的各种情感。而且他不知道什么叫做幻想，不知道幻想正是从他自己的大脑中冒出来的。忽略了这些情感因素而称其为精神病，不仅贬低了这个人，而且把他置于某种角色中，使之难以自拔。

这个被贴上“精神病患者”标签的人，还会在无意中发现自己面临许多困难。由于他被当作精神病人，遭受到别人对异端行为的排斥态度，他的个人安全感受到严重挫折。正因为他对别人能观察到的行为漠不关心，所以，有人认为传统的精神病医生能用他们的专门知识帮助病人重建自尊。通常的情况是，病人有一种来自父母、配偶、子女、亲戚等家庭成员的耻辱感，他通常无意中觉察到，又反复加深这种耻辱感。于是，他越来越依靠于精神病医生，离不开精神病医生了。

与这种对精神病医生与日俱增的依赖性相关联的，是病人无法自己思考的问题。他没有把握自己，他发现自己总是顺从于精神病医生的判断。由于没有人鼓励他发展同家庭成员进行交谈的能力，他经常感觉到自己与家人忽近忽远——他是“疯狂”而“不成熟”的，与此相对的是，别人很“理智”而且“成熟”。

我在约瑟夫事件中的困惑

（这个例子主要叙述了我从传统精神病医生转变为注重家庭的精神病医生）

我相信每个人自出生那天起，就是一系列经验的复合体，通过人的感情，这些经验统统被装进去又被遗忘。然后，开始逐渐影响人们现在的生活。在我对约瑟夫的治疗努力中，可以看到这些未被认识到的经验，是怎样被诠释并可使人领会的。

在探查工作中大量涉及的就是解释那些已知的、尤其是未知的东西。当一位精神病医生意识到自己从一开始就是与

一位病人接触时，就不曾对一些事实产生怀疑。他还会对病人本身的判断能力持一定的否定态度，有时这种态度是令人烦恼的。

1960年3月，一位叫约瑟夫的20岁的年青人在他母亲的催促下，到我这里寻求咨询。当时他的问题是，母亲希望他的行为跟“别的男孩”一样，而他置若罔闻。约瑟夫的父亲Y先生1946年被送进了精神病医院，母亲害怕他脑子也有毛病，落个父亲那样的结局。我第一次见到约瑟夫时，他流露出深深的忧虑，他感到自己的身体在慢慢地缩小，所有的人都用恶意的眼光看他，他没有自我的意识，看上去衣帽不整。那时候，42岁的母亲和正在念大学的19岁的弟弟唐纳德与他住在一起。两兄弟都未婚。约瑟夫是一家百货商店的仓库员。在我与他的那次会面中，他总是将自己的问题与他父亲患精神病相联系，甚至连父亲14年来一直住院，还做过前额切除手术也与自己有关。

约瑟夫发泄了一大通对父亲和对自己的不满和愤怒后，喊道，“他让我得了病”，“他的影子总是在我脑袋里”。他叙述说，他所有的行为困难都来自与父亲的恶劣关系。二年级时他在学校的不良表现，也正好发生在父亲做手术之后不久。1946年，约瑟夫的父亲做完手术后回家作短暂休养，父子俩为一个电视节目发生争执，彼此互不相让，直到父亲突然病情发作，一下子休克了。母亲冲进屋，惊慌失措地将约瑟夫推出屋外，指责他太过分了，让父亲变得“神智不清”。

不久以后，约瑟夫的父亲又被送进了医院。而母亲的一再埋怨使约瑟夫相信是自己引起父亲病情发作，而且这种发作使父亲“更加疯狂”。慢慢地这种假设在约瑟夫的脑袋中变成了事实。

父亲在一家当地医院治疗的10年中，约瑟夫每年或每两年都去看他一次。他逐渐认为正是由于自己的原因，父亲已经去世了，这使得他的犯罪感越来越强烈。1956年，当约瑟夫16岁时，医院的工作人员经过再三考虑，认为可以让他的父亲回社区进行康复治疗。这以后，约瑟夫因精神状态不稳、学习成绩不佳以及性格孤僻等问题进了当地一家少年诊所。

州立医院与约瑟夫的母亲协商，让她丈夫回家。这个家庭没有做什么准备，他就回去了。约瑟夫突然看见父亲的到来，产生巨大的惊恐，一个他认为死去的人，怎么复活了呢？他的头脑中猛然地冒出自杀并且杀死父亲的冲动。少年诊所里的精神病医生对约瑟夫的反应非常吃惊，立即打电话通知他母亲。约瑟夫的母亲马上给医院回电话，经过他们之间的协商，约瑟夫的父亲很快就被送回了州立医院。

不久后的一天，约瑟夫与弟弟唐纳德发生了口角，当时母亲语气坚决地说道：“我决不会为了你，像上次那样把他们的父亲遣送回医院，并且也抛弃唐纳德。”在以后的好几个星期里，约瑟夫情绪一直被巨大的负罪感和恐惧所湮没。有天早晨他醒来时，感到非常害怕，他觉得自己正和父亲一样变成秃顶，同时他认为自己的身体正逐渐缩小，他怕自己会完全消失。

4年来，他咨询过四位心理医生。他经常被老板解雇，失去工作，过着一种逃避的、隐士般的生活，只有在母亲的催促下他才去见心理医生。对精神治疗，他毫无反应，因为他期待的奇迹般康复并未出现。他就像一个木偶，没有任何主动性，只是在母亲的引导下才走出家门。

1960年3月，约瑟夫的弟弟得到一所名牌大学的奖学金。而那时约瑟夫的病已经较重了，出现了幻觉，他感到人们谈

论着自己，嘲笑他是个犹太人。他母亲不得已把他送到我这里来治疗。

从1961年起，我每周见约瑟夫两次，咨询重点放在他与父亲的关系上，目的是帮助他把头脑中的狂想与现实区别开来。但这件事做起来非常困难，因为他不但对父亲有很深的怨恨，而且对母亲也充满仇视，甚至强烈地嫉妒同胞手足的弟弟。自杀的念头和虚无感时刻折磨着他。他越来越意识到，对父亲的愤怒已经掩盖了他的悲伤和痛苦，当他渴望的父亲能像自己幼年时那样慈爱的愿望不能实现时，就把矛头对准了母亲，开始对她显露杀机。

到了这年3月，约瑟夫不论在社会上、还是在工作中和家里的表现都没有什么改进，应该让他在人际交往的社会环境中来重新清理自己的感情。他一直被与社会疏远隔绝的念头所缠绕，这种念头从未消失过。他认为是自己把父亲逼疯了，而且自己也无法与同龄人友好共处。于是，我决定把约瑟夫介绍给我的同事，让他接受集体精神治疗。我仍然是每周对他进行两次个人治疗，希望他的焦虑和对人的敌意，能在与小组其他成员接触时逐渐淡化，并能够体验到一种情感的联结与交流。

接受集体治疗的开始几周里，约瑟夫似乎神志不很清楚，两个月后，他变得能够参加集体讨论了。这时，当他拿自己与受过大学教育的弟弟相比时，深感自惭形秽，并且在母亲逼迫他跟别的男孩一样时，他会痛苦不已。他慢慢地注意小组中的其他成员了，衣着也比以前整洁，而且开始考虑走出家门。

临近年末，由于他越来越意识到自己是一个独立的个体，他对母亲的愤怒似乎与日俱增。与此同时，每当他与母亲呆

在家里时，就感到逐渐恢复的自我意识和独立意识消失了，又重新跌入虚无中。约瑟夫与母亲的争吵越来越频繁。晚上当他产生父亲在家的幻觉时，就会尖叫，大声痛骂。最后，他母亲不得不打电话告诉我说：约瑟夫应当和他父亲一样进精神病院。正是约瑟夫的家庭出现的这些不断升级的争吵和紧张气氛，使我开始了家庭治疗。而且在我与约瑟夫相处时，越来越感到无能为力，我怀疑对他进行单独治疗是否明智。我当时的假设是，他们各自对对方都怀有很深的负罪感、歉疚感，然后就像反射电路一样，将这种感觉反射到对方身上。实际上，这个家庭中因父亲或丈夫长期离家住院而产生的无助感、责任感，被这种负罪感和歉疚感所代替。

于是在这年12月初，我开始同时会见约瑟夫和他母亲，1962年1月，约瑟夫的弟弟唐纳德也应邀加入到治疗中来，由于他对母亲和哥哥的评价比较客观，所以他的加入是很有价值的，他时常会证实被母亲否定过的约瑟夫行为的可信性。有了唐纳德从客观和真实的角度上的帮助，约瑟夫开始意识到有些自己曾以为是幻想的东西，的确发生过，于是他感到自己是一个健全的人。

有时，唐纳德因参加学校考试而不在治疗现场，约瑟夫和他母亲的一些表现就常常令人吃惊。这两人几乎随时会杀掉对方，并且似乎随时会发生自杀，就像一位母亲只有一个神志不清的儿子，他会随时伤害她。他们两人之间的争吵和辱骂非常厉害。我只好用小槌子来维持秩序，不得不一遍又一遍地敲桌子，告诉他们怎样分配时间和空间，就好像他们是幼儿园的小孩子。我害怕（有时候感觉）我会被湮没在这不断加剧的痛骂和胡言乱语中，也变得沉默不语以至神志不清。那个小槌子对维持谈话秩序很有用，槌子一敲也减

少了恐惧感。如果他们两人一直争吵到咨询快结束时，我就告诉他们：我不是警察，没有责任来控制他们的行为。而且我会从桌上拿起两张麻省州立医院的临时登记表格，对他们说：我认为他们俩也应当进约瑟夫父亲所住的医院。我又接着说，当他们能控制自己的情绪并从指定的医院出来时，可以分别或一起到我办公室来，我可以继续帮助他们解决两人间的问题。令人吃惊的是，当我动手填这些表格时，他们一下子安静下来，情绪也稳定了。当他们离开办公室时，完全没有必要被送进州立医院，好像刚才的疯狂行为从未发生过似的。

1962年春末，约瑟夫的母亲到我这里来接受单独治疗，她告诉我一个令人吃惊的、想不到的秘密：她生下约瑟夫后曾产生过自杀的念头，在以后的20年中，她断断续续去向社会工作者咨询过，但从未把这个秘密说出来。这个难以启齿的秘密就是她未婚先孕，生下了约瑟夫。当时，作为一个未出嫁的姑娘，发现自己怀孕后，她痛苦万分，曾经几次想打掉这个孩子，都失败了，最后不得不嫁给了约瑟夫的父亲。我用了4个月的时间说服她把秘密告诉儿子。她很害怕来自约瑟夫的谴责，但没有一个儿子会这样做。尽管没有证据证明别人因她婚前怀孕而责怪她，但多年来，她的负罪感和羞耻感一直没有消失。

那时，她一直不想让约瑟夫出世，即使约瑟夫生下来以后，她也坚持不让约瑟夫去看住医院的父亲，怕秘密被泄露出来。就在约瑟夫母亲对儿子讲述了真情以后，约瑟夫奇迹般的找回了自我意识。于是他产生了一种幻觉，认为是自己使母亲怀了孕，由于他与母亲之间的心灵感应，使母亲把因怀孕而对父亲产生的怨恨和责备之情，转移到自己身上。他

甚至认为是他的出生毁了母亲的生活。他母亲也不自觉地将怀孕和结婚所带来的负罪感，传给了约瑟夫。到此，整个事情的缘由，不光对我而且对他们母子变得明朗起来。约瑟夫卸下因长期的误解所产生的负罪感与羞耻感，他和别人的相处能力也提高了。

1963年夏天，约瑟夫的母亲和她的儿子们告诉我，约瑟夫的父亲几乎变成了植物人，我相信这一点。他在州立医院的病房里呆了17年。但我还是决定让他到我的诊室来。我清楚地意识到，像约瑟夫一样，我认为他已经死了。约瑟夫的母亲听了我的计划，极其不愿意，表示强烈反对，她为有一个被收容在医院里的丈夫而感到羞耻。在我的坚持下，8月1日那天，约瑟夫的父亲与母亲和两个儿子一同来到我的诊室。

那天的情景，依然历历在目。我坐在诊室里，听见他们走进客厅的脚步声。我很不安，要是约瑟夫父亲的病突然发作，伤害我怎么办？直到看见两个又高又壮的小伙子，紧张的心情才放松了下来，要是真有情况发生的话，他们可以帮助我。这时约瑟夫的父亲已经进了客厅，他的秃顶和头上的刀痕非常显眼。看得出来，他神情紧张、害怕。完全出乎我意料的是，接下来的一幕，竟改变了我以后的职业生涯。

约瑟夫的父亲落座后，开始回顾自己的生活经历：他18岁时，父亲心脏病发作去世了。他震惊而恐慌……呆在医院的这些年里，他的内心一直很痛苦，不知什么时候才能回家，说这些话时，他的语言表达很清楚，嘴里还不停地重复着。约瑟夫的母亲惊异有病的丈夫居然能表达出如此深厚的感情。约瑟夫讲述了这些年来自己是多么思念父亲，听了儿子的话以后，让父亲感到很内疚。一家人坐在一起谈得和睦融洽，我完全没有想到谈话会是这样的结局，一个在病房里呆了这么

多年的人，居然能表达出自己的感情。

这家人既高兴，又带着迷惘离开了。第二天，我外出度假，尽量让自己的思想放松，但我还是感到很沮丧。这次与约瑟夫一家谈话的经历，对我的思想有着深刻的影响，让我深信我所做的工作的重要，我要努力去发现，病人的感觉究竟在多大程度上，与我的感觉和我掌握的事实相吻合，从这个意义上讲，治疗时，有约瑟夫父亲的在场是非常必要的。在这个病历中，很明显约瑟夫体验了他父母的耻辱感，这种耻辱感来自他母亲因未婚先孕而产生的负罪和羞耻心理。1963年9月，我度完假后突发奇想：约瑟夫的父亲也许可以恢复健康，并在社区里找到一份工作。然而这种毫无根据的幻想，很快就破灭了。在陆续与这家人会见6次以后，我发现我们大家对这个长时间关在医院里被痛苦折磨的病人，已经无能为力了，只有约瑟夫还坚持去看他，而且对他产生了更多的怜悯之情。约瑟夫的父亲于1970年死于州立医院。现在约瑟夫的母亲，一个人很舒服地住在一所新公寓里，约瑟夫则独自居住，而且成为一家超级市场的部门助理经理，他的精神状态比以往任何时候都好，与母亲的关系也更融洽。约瑟夫一家人明白了这样一个道理：谈论家庭的秘密，虽是一种冒险，但它可以揭开笼罩在家庭危机上的魔鬼般的面纱，发现事实真相。约瑟夫的解脱，就跟T·S·艾略特所写的《家庭团聚》一书中哈里的情形一致。

“看那，我不知道为什么？我现在如此快乐，就好像我已回家。虽然这不合情理，但我现在仍旧非常快乐，就好像快乐并不在于一个人得到了想得到的东西，或者抛弃了本来抛弃不掉的东西……现在