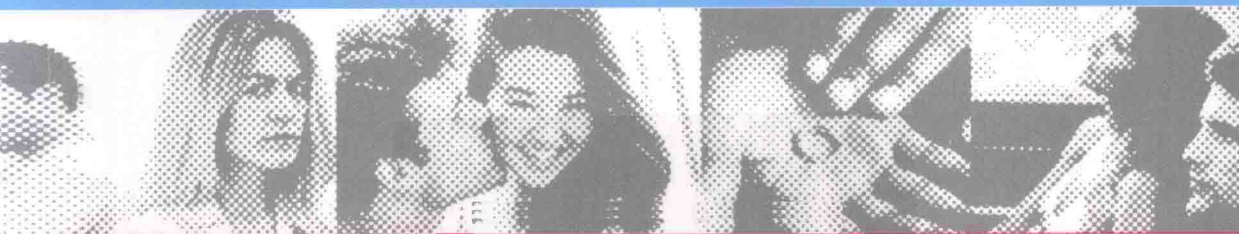


国外心理大师书系

33+1种婚姻

[德]诺斯拉特·佩塞施基安◎著

积极心理治疗中心（中国北京）/组织翻译 李培忠/译 曲 韵/审校



- 补偿式的伴侣关系
- 占有式的伴侣关系
- 猎奇消费式的伴侣关系
 - 生育责任式的伴侣关系
 - 惩罚式的伴侣关系
- 自我价值确认式的伴侣关系
 - 本能满足式的伴侣关系

.....



知识产权出版社

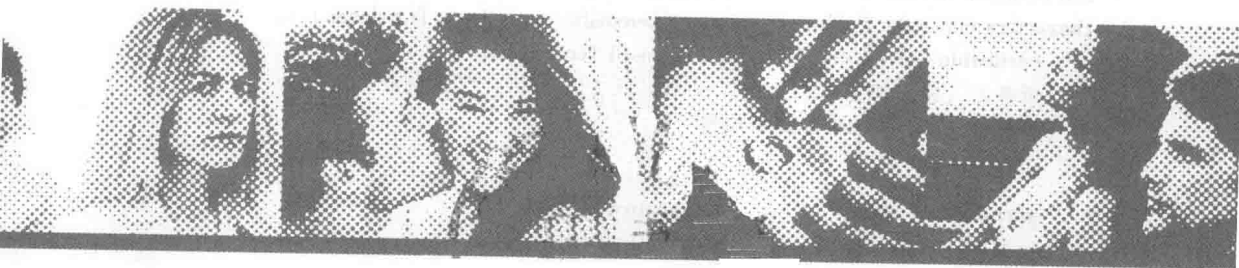
全国百佳图书出版单位

国外心理大师书系

33+1种婚姻

[德]诺斯拉特·佩塞施基安◎著

积极心理治疗中心（中国北京）／组织翻译 李培忠／译 曲 韵／审校



- 同盟式的伴侣关系
- 补偿式的伴侣关系
- 占有式的伴侣关系
- 猎奇消费式的伴侣关系
- 生育责任式的伴侣关系
- 惩罚式的伴侣关系
- 自我价值确认式的伴侣关系



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

33+1 种婚姻 / (德) 佩塞施基安著; 李培忠译. —北京:
知识产权出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5130-2864-6

I. ①3… II. ①佩… ②李… III. ①婚姻-通俗读物
IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170583 号

© Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Printed in Germany

Subject to the terms of this Agreement and in consideration of the payments hereinafter provided, the PROPRIETORS hereby grant to the PUBLISHERS the sole and exclusive license to translate and publish the Work in volume form in **Chinese characters** under the Publishers' imprint (hereinafter termed the Translation) for sale **worldwide** (hereinafter termed the Licensed Territories).

所有方 (佩塞施基安基金会) 授予出版方 (知识产权出版社) 翻译出版作品的中文版、并在全球发行的独占排他权。

责任编辑: 汤腊冬
封面设计: 张 冀

责任校对: 韩秀天
责任出版: 刘译文

33+1 种婚姻

[德] 诺斯拉特·佩塞施基安 著
李培忠 译

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司	网 址: http://www.ipph.cn
社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号	邮 编: 100088
发行电话: 010-82000860 转 8101/8102	传 真: 010-82005070/82000893/82000270
责编电话: 010-82000860 转 8108	责编邮箱: tangladong@cnipr.com
印 刷: 保定市中国美凯印刷有限公司	经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店
开 本: 720mm×960mm 1/16	印 张: 14.75
版 次: 2014 年 8 月第 1 版	印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷
字 数: 244 千字	定 价: 38.00 元

ISBN 978-7-5130-2864-6
京权图字: 01-2013-9236

出版权专有 侵权必究
如有印装质量问题, 本社负责调换。

关于本书

在德意志联邦共和国每天有近 400 宗婚姻以离婚的形式终结。没人统计过每天有多少“自由的”关系解体，但至少有成百宗。婚内和婚外的伴侣关系遭遇危机已经有很长时间了。内部感受肯定跟其他多种因素一同导致了伴侣关系和其他关系的衰落。这些内部因素包括夸大的、不现实的期待和虚假的需要。人们经常按照一个概念或者口号来经营关系，这一概念和口号表达某种希望或者在头脑中形成的错位的需要。这样，关系经常被当成权力斗争，一种对自己价值的肯定，一个“危机处理”或者一场“游戏”。由于这种单一的取向，这样的关系注定要解体或至少遭受打击。在本书中作者识别了最重要的伴侣关系形式以及它们对伴侣之间共同生活的影响。作者运用故事和自己执业经验中遇到的案例来演示这 33 种关系模式，研究影响它们的各种因素，并以跨文化视角审视它们。作者随后勾勒出一一种可行的关系模式。

本书由 Fischer Taschenbuch Verlag GmbH 出版公司于 1988 年 11 月以德文在西德法兰克福首次出版，书名为《33 und eine Form der Partnerschaft》。

前言

婚前要睁大眼睛。婚后眼睛要半睁半闭。

——中东格言

据说维多利亚女王曾在一封信里抱怨她的家庭教师不断指摘她的行为举止与未来女王的身份不符。“但是从来没人告诉我作为未来的女王我该怎么做。”

这个传说提出了我们的问题：在我们的社会里人们如何评价伴侣关系和婚姻。难道一个人必须先分居然后才能认识婚姻的主要特征吗？一个人在获准驾驶机动车之前，年龄必须达到18岁以上，必须花钱上驾驶课，掌握足够的理论知识和实际操作能力才能取得驾驶执照。在获得独立承担一项专业性工作的许可前，我们必须经过多年的学校学习，获得专业的学位，可能还需要经过实习，通过考试取得执照。

在结成伴侣关系之前，我们无须满足以上任何一项要求。因此我有时觉得有些人在婚姻中的行为就像司机蒙住双眼，没有驾驶执照，试图在交通高峰时穿过一个大城市。我绝对不是主张对人类最私密的领域实施更严格的管理。但我的确认为伴侣关系和婚姻中的困境往往不是因为一个人没有能力与他人一起生活，而是因为这个人没有获得必须的前提条件。

我看下面这个快乐婚姻的概念是再简单不过了：正确的对象、正确的理由、适当的时机。

这概念如同打开通往人间天堂之门的钥匙。另一方面，当我们感到我们的伴侣关系已经无法挽救，当我们再也抓不住我们所爱的人，或者当我们无法忍受我们对其承诺了忠诚的人，我们感到困扰和震惊。我们茫然地站在婚姻的沉船边自问：“怎么会这样？”在一个接一个涌现的问题里，下面这些是比较重要的。

为什么一个问题跟不同的熟人讨论了千遍，却从未跟伴侣谈过？

为什么妻子无私地照料丈夫多年，却在他恢复健康之后要离开他？

为什么在我们的关系中我们不是自己真正的样子？我们为什么要演戏，躲藏在角色背后？

我亏待我的伴侣，就是为了满足我的自负吗？

我寻求伴侣仅仅是为了此时此地，还是也为了更远的将来？

我在帮我的伴侣的时候，真的是在“帮”他吗？

在跟伴侣的关系里，我在何种程度上是我的文化传统的奴隶？

我是只爱我的伴侣的理想形象，还是爱那个真实的人？

其实在我的想象中我的理想伴侣是什么样的？

我准备好承担由伴侣关系所产生的责任和义务吗？

如果我的伴侣对我的努力置若罔闻，我怎样解决伴侣关系上的问题？

我为什么会让这些事发生？

我为什么在任何情况下都不情愿跟我的伴侣分开？

为什么与他人的联系令我焦虑？

积极心理治疗的发展历史

我建立“积极心理治疗”的一个重要动因是我发现自己置身于一个跨文化的情境。我是波斯^①人，但从1954年以来一直在欧洲居住。在这种情形下，我注意到许多形式的行为、习俗和态度在两种文化中有不同寓意。有一次我在开车的时候，另一个司机向我竖起了中指。我当时不明白这手势的含义。在我们国家一个相似的动作是打招呼的意思。这件事使我第一次意识到世界上不同文化之间的巨大差异。

在帮助亲戚朋友到欧洲求医的过程中，我对东方和西方跨文化观察更着迷了。作为两个世界之间的翻译，患者对自己病痛的描述与诊治他们的专家给出的诊断和治疗之间的巨大分歧令我感到吃惊。我一直问自己一个问题，当所有迹象都表明问题的根源是灵魂，为什么医生仅仅医治身体？我发现我的专业同行们对如何治疗患心血管和循环系统疾病的病人也是这样意见不一。我意识到采用什么治疗方法取决于医师的专业领域，而根本不是病人的

① 今伊朗。——译者注

生理和心理状况。

除此之外，我还接触过另一种认识东西方文化差异的方法。自幼我的父母教导我信奉巴哈伊信仰，而我在德黑兰就读于天主教学校。在这里我也接触了来自不同世界的影响。由于生长在巴哈伊教强调宽容的环境里，我无法理解人们中间一直存在的偏见是怎样产生的。

这些经验使我开始关注社会—心理常模对社会化和人际与个体内部冲突的意义。我从中东患者和欧洲患者身上都发现了隐藏在症状背后的、由一系列反复出现的行为常模引发的冲突。我努力提取这些行为常模的样本，将联系紧密的概念归类，从而生成一个帮我们描述根本性冲突领域的清单。下面这些关于心理—社会常模的问题出现了：冲突是怎样产生的？怎样才能准确地描述这些冲突？心理和心身障碍的症状背后隐藏着什么？什么因素限制了人际关系？怎样正确处理这些障碍？

18年前我在我的专著《日常生活中的心理治疗》中阐述了伴侣关系的一些形式。乍看起来这些模型像是对关系中的障碍和误解做了漫画式描述，但实际上对心理治疗工作大有帮助。这些模型使我们能够对伴侣关系中的问题进行更加细致的观察，正确地认识这些问题，并且在克服了神经症的重复相同行为的强迫之后，寻求新的可能的解决方案。像“33+1种关系形式”这样的模型所表述的方法更容易触动一个人自身的冲突并识别这些冲突独特的地方。总而言之，我希望本书能够启发人们观察与自己和他人的亲密关系的新视野，形成一种“积极的家庭规划”。

致 谢

如果没有患者给予合作，欣然同意公开他们的案例研究，本书不可能有现在的样子。这些案例研究来自我自己的个体和团体心理治疗工作。当然，我为了保护患者的隐私更换了他们的真实姓名。为了保持案例的原味，我基本上逐字逐句地复制了原始的口头和笔录材料。案例研究本身不是目的，而是为了更好地理解积极心理治疗的理论和实践。如果读者对积极心理治疗的系统阐述感兴趣，可以参考我的以下几本书：《积极心理治疗》《积极家庭心理治疗》《寻求意义》《日常生活中的心理治疗》和《作为心理治疗工具的东方故事：商人与鹦鹉》。以上图书均由 Springer 公司出版。

我想表达对本书的翻译，来自巴西的罗伯特·沃克博士的由衷感谢。

我特别感谢 Fischer 和 Springer 出版公司，尤其是担任本书审稿的来自法兰克福的威利·库勒勒先生和来自亚琛的阿那斯·阿齐兹博士。我还要感谢通过讨论和提问帮助我发展积极心理治疗的所有人。

没有养育我的家庭，没有（称之为我自己的）核心家庭，我不可能写成这本书。我的妻子玛尼杰、我的儿子哈密德博士和纳维德博士在很多方面给了我许多帮助。

诺斯拉特·佩塞施基安

2009 年夏，于威斯巴登

读者指南

一个人可以站在他的观点上，但不能坐在上面。

——艾瑞克·凯斯耐

本书的主题是 33+1 种伴侣关系模式。我们深知伴侣关系的模式比人的数量还多。但如果我们一味坚持按独特性原则对伴侣关系进行分类，我们不仅力不从心，而且会失去对现象整体的认识。因此我们把讨论的范围限定在几种基本的、似乎直指事物本质的伴侣关系模式上。为了表达的清晰，我们以漫画式的夸张形式来呈现这些模式。这样我们可以把它们作为镜子，采用对比的方法更准确地认识我们自己的行为。

这“33 种”关系模式的图式在某种程度上是在我的工作中偶然产生的。它们象征性地表达了无穷多的可能的关系。正像《一千零一夜》里最后一夜指向未来，暗示患精神疾病的苏丹的康复，那“1 种”伴侣关系形式使人能够转换参照点，扩展自己的概念，满足自己的内在愿望。这“1 种”形式可以看作是“帮人认清方向”，不管产生这一病案的深层问题是什么。那“33 种”形式总结和描述了“是怎样的”，而这“1 种”形式为个体情感中针对“应该是怎样的”内在希望预留了空间。

我从六个角度来审视每一种伴侣关系形式：

- **接近 (access)** 是通过幻想、“大脑右侧”形象丰富的思考、故事和格言警句实现的。

- **解释 (explanation)** 紧随其后，指发生于大脑左侧的分析、区别性的思考。解释在积极诠释中的主要目的是把握这些关系形式的现实，包括它们所包含的危机和机会、光明的一面和阴暗的一面，以及它们的障碍和能力。

- 为了促进将理论认识转移到现实生活的情境，从普遍描述过渡到具体情境，我从家庭治疗实践中选择了**案例研究 (case studies)**，用它们来演

示那些以尽可能纯粹的方式描述的模型。回顾我所掌握的材料时，我发现选择倾诉的女性多于男性。这个现象无疑反映了女性认识情感问题的能力更为发达，因而更容易受这些问题的困扰。无助感经常导致以自我实现为形式的“高压式”的解决方案。60%的离婚案是妻子提出的。但当女性感到对家庭负有责任的时候，她们比她们的丈夫更加珍惜获得援助的机会。而丈夫可以被争取过来，配合治疗。

- 在阐释（**interpretation**）中，我试图清楚地描述一个案例内容上和心理动力上的独特之处。我这样做主要是想指出每一个案例中重要的方面，同时为每一个案例研究贡献一些有普遍意义的东西。

- 在其他文化（**other cultures**）一节，我希望引导读者进行跨文化思考。考虑到“文化限定”的思考方式意味着某种程度的“文化盲目”，我对外国文化的描述是针对同一种形式的伴侣关系的。我一而再、再而三地注意到属于近东文化的家庭会给出很多理论，传授伴侣关系的概念，而在西方人们更注重实践，也就是通过尝试错误来学习。我不想评判哪一种做法更好。各种看问题的方法可以互相取长补短。问题不在于是东方的制度更好还是西方的制度更好，而在于我们怎样将理论和实践整合起来，促进个体、家庭和社会的利益。

- 每章结尾处有一段关于实际后果（**practical consequences**）的文字，目的是超越这一伴侣关系中的特定问题的狭小范围，探讨伴侣关系的意义：

- ◆ 针对精神和身体健康。

- ◆ 针对这一职业。

- ◆ 针对其他人。

- ◆ 针对未来，涉及关于世界、和平、生命的意义和死后的生命的问题。

本书的目的是什么？

- ◆ 给职业医生、心理工作者、精神科医生、心理治疗师、社会工作者、教育工作者以及其他健康和咨询领域的专业人员提供一种新的思考问题的方法。

- ◆ 同时也面向没接受过心理治疗训练的人。本书是为一个广泛的读者群撰写的。

- ◆ 通过介绍积极方面、内容方式和五个步骤的治疗方案，克服语言障碍，促进机会平等，支持各个学科之间的合作。

审校说明

自从1990年由国际文化出版公司出版了《积极家庭心理治疗》后，积极心理治疗创始人佩塞施基安教授在中国大陆已经陆续出版了7本书。这本《33+1种婚姻》在中国大陆是首次翻译出版。

佩塞施基安教授21岁以前一直生活在波斯，之后一直生活在德国。波斯的古老神话与传说激发了《一千零一夜》的创作，山鲁佐德的故事与智慧将残暴的国王治愈。波斯的文化传统同样浸润影响了佩教授。他创立的积极心理治疗就有引用故事和各类暗喻作为治疗工具的方法。对于婚姻，这种更富于故事情节的案例，在佩教授笔下被归纳成三十三零一种。这里，固然有向《一千零一夜》致敬的含义，更重要的是，即便书中罗列了三十三种婚姻，读者您的婚姻，永远是独特的那个“一”。

我们曾经考虑过收集国内的各种婚姻案例，作为当代中国的现状，列入书中的分类中。后来放弃了这个想法，一方面是为了保持原著的完整性，另一方面，我们想给读者以更大的、自己想象的空间。我们自身经历的婚姻，我们看到的、听到的亲戚朋友的婚姻，可以在书中所列举的类别的指引下，请读者自己分析、自己领悟。

英文书名中，用的是partnership，即伙伴关系，而不是婚姻。这缘于西方非常普遍的同居——事实婚姻的情况。在出版中文版本的时候，我们综合考虑了国内的情况，决定还是用“婚姻”而不是“伙伴关系”或者“伴侣关系”。

婚姻在表面上是两个人的事，背后却是两个家族、两段个人历史、数千年文化传统、当下的流行等等混杂在一起的影响与呈现。书中列举的类型完全可以有中国的亚类或者变种，以及中国独有的婚姻形式。希望这本书给我们的读者，尤其是心理咨询从业人员，以有益的启发，让我们透过各类细节和现象，看到婚姻中涉及的文化冲突、个人利益冲突、沟通互动模式等等核心的问题，扩容自己的视野，增长自己的能力，既营造自己独一无二的幸福婚姻，也能帮助别人解决婚姻的困惑。

曲 韵

2014年6月24日

目 录

上篇 绪 论

1. 如今的伴侣关系 / 8
2. 为什么会这样 / 10
3. 怎么办 / 11
4. 伴侣关系中的积极心理治疗概论 / 16

下篇 伴侣关系的形式

1. 同盟式的伴侣关系 / 25
2. 宗教责任式的伴侣关系 / 33
3. 继续教育课堂式的伴侣关系 / 39
4. 补偿式的伴侣关系 / 44
5. 平衡举动式的伴侣关系 / 48
6. 解放式的伴侣关系 / 52
7. 不同文化的相会场所式的伴侣关系 / 57
8. 忏悔式的伴侣关系 / 63
9. 召唤式的伴侣关系 / 66
10. 占有式的伴侣关系 / 70
11. 惩罚式的伴侣关系 / 74
12. 扮演医生式的伴侣关系 / 82
13. 双盲尝试型伴侣关系 / 88
14. 压力释放式的伴侣关系 / 93

15. 枷锁式的伴侣关系 / 99
16. 生育责任式的伴侣关系 / 105
17. 商业利益式的伴侣关系 / 110
18. 礼貌和感恩式的伴侣关系 / 114
19. 慈善机构式的伴侣关系 / 119
20. 坚持型的伴侣关系 / 124
21. 成就式的伴侣关系 / 129
22. 从他人处获得帮助式的伴侣关系 / 137
23. 猎奇消费式的伴侣关系 / 143
24. 危机处理式的伴侣关系 / 148
25. 不计代价的伴侣关系 / 153
26. 最终的休息地式的伴侣关系 / 157
27. 自我价值确认式的伴侣关系 / 163
28. 戏剧式的伴侣关系 / 169
29. 忠诚联盟式的伴侣关系 / 175
30. 本能满足式的伴侣关系 / 182
31. 科学式的伴侣关系 / 187
32. 愿望实现式的伴侣关系 / 193
33. 接受温存式的伴侣关系 / 198
- 那“一种”伴侣关系形式 / 204

附录 统计结果 / 214

参考文献 / 216

故事索引 / 218

案例索引 / 220

上篇

绪 论

妥协就是分割蛋糕时令每个人都觉得自己拿到了最大一块的艺术。

——格言

故事

行 脚 人

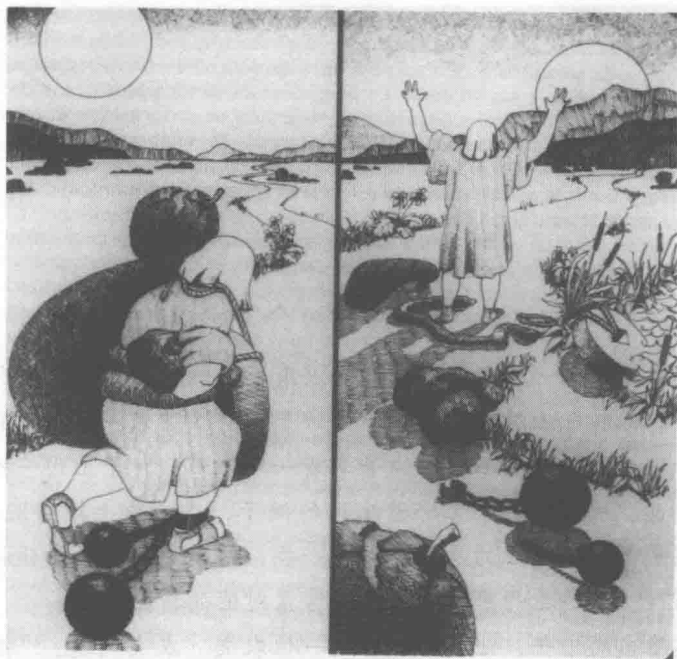
波斯神话里讲到一位行脚人在仿佛没有尽头的路上跋涉。各种负担压得他直不起腰。他脖子上挂着一袋沉重的沙子，身上缠着一只厚重的水袋。他右手拿着一块奇形怪状的石头，左手拿着一块岩石，脖子上用一根破绳子挂着一块旧磨盘。他的腿腕子上绑着生锈的链子，在沙地上拖着沉重的铁坨。他的头上顶着一个半腐烂的南瓜。每走一步，链子随着他的步伐抖动。他一边呻吟着前行，一边抱怨艰难的命运和劳累对他的折磨。

在暑热难当的中午，他在路上遇到一位农夫。农夫问道：“噢，劳累的行脚人，你为什么让这块岩石使你自已不堪重负？”“我太傻了，”行脚人答道，“我没有注意到它。”他扔掉了岩石，感到轻松多了。

走了很长一段路之后，他又遇到一位农夫。农夫问：“劳累的行脚人，请告诉我，你为什么自找麻烦头顶着那个半腐烂的南瓜？你又是为什么用链子拖着那些沉重的铁坨？”行脚人答道：“谢谢你点醒了我。我自己没有意识到我在做这些事。”他解下了锁链，把南瓜扔到路边的沟里。他又感到轻松了许多。但是他走得越远越感到痛苦。

一位农夫从田里走出来，吃惊地看着他说：“好人啊，你背着一袋沙，但是你看远处有你永远背不完的沙。还有，看你的大水袋，你好像准备穿越卡瓦尔沙漠似的。你身旁有一条清澈的溪流，它将在你的路途上陪伴你很长时间。”听了这番话，行脚人撕开水袋，将里面浑浊的水在路面上放掉了。然后他用袋子里的沙填平了一个坑。他深沉地站在那里，望着西沉的太阳。最后几缕阳光照耀着他。他低下头，看到挂在脖子上的那块沉重的磨盘，突

然明白了原来是这块石头使他行走时弓腰曲背。他把石头解下来，远远地扔到河里。放下了所有负担，他在清凉的夜色里走着，找地方投宿。



案例

人人都能学会“飞行”

一位38岁的女性来到心理治疗师的诊所。治疗师问她有什么症状，她答道：“我会突然冒汗、头痛、胃疼。有时候我会莫名其妙地浑身发抖。我还会突然感到不安，但说不出为什么。随后我会感到精疲力竭。1987年的3月，有一次我刚从美容院回来，照镜子想仔细看看刚理好的发型。我发现我头上有两个地方完全秃了，大吃一惊。我受不了，赶紧给医生打电话。他让我擦一些药膏，但当时就告诉我只有心理治疗能帮我……我有很强的自卑情结，因为我没有能力建立关系。我已经跟不同的伴侣分居7次了。”（患者开始哭泣）“我的整个生活一点意义都没有。”（患者停止说话）