

世界顶级心理学大师欧文·亚隆鼎力推荐!

欧文·亚隆心理学院执行院长朱瑟琳·乔塞尔森的又一力作!

皮格马利翁效应在心理治疗中的应用：到底是我发现了你，还是我创造了你？

皮格马利翁效应

PLAYING PYGMALION
How People Create One Another



(美) 朱瑟琳·乔塞尔森 (Ruthellen Josselson) 著 高榕 温旻 译

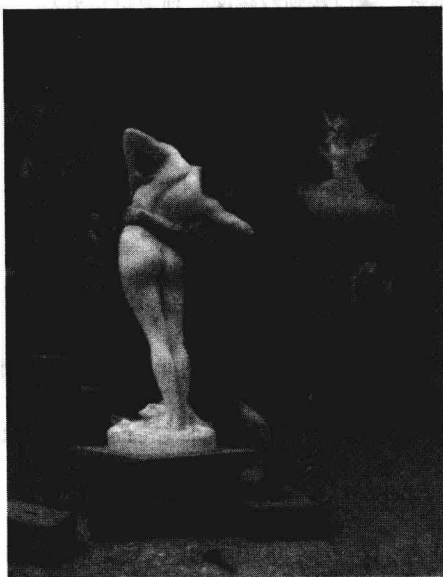


机械工业出版社
China Machine Press

皮格马利翁效应

PLAYING PYGMALION

How People Create One Another



(美) 朱瑟琳·乔塞尔森 (Ruthellen Josselson) 著

高榕 温旻 译



机械工业出版社
China Machine Press

Ruthellen Josselson. *Playing Pygmalion: How People Create One Another*.

Copyright © 2007 by Jason Aronson.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 YAOMEI 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2008-3904

图书在版编目（CIP）数据

皮格马利翁效应 / (美) 乔塞尔森 (Josselson, R.) 著；高榕，温旻译．—北京：机械工业出版社，2011.1

书名原文：Playing Pygmalion: How People Create One Another

ISBN 978-7-111-32916-9

I. 皮… II. ①乔… ②高… ③温 III. 人际关系学：社会心理学 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 257174 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：蒋桂霞 版式设计：刘永青

北京京北印刷有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 12 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-32916-9

定价：29.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

献
给



在我的头脑中，
塑造出了现在的我的各位良师益友：

约瑟夫 B. 阿德尔森、

玛格丽特·里奥奇

以及

欧文 D. 亚隆

卖花女和淑女之间的区别，
不在于其行为举止，
而在于她被如何对待。

——萧伯纳

前言



“我发现了你，还是我创造了你？”这是人际关系的基本问题之一，在精神分析学家 D. W. 温尼科特（D. W. Winnicott）的洞察之中可以见到对这个问题的思考。但是，很少有人公开讨论或者私底下问过自己这个问题。发现与创造存在于所有的人际关系之中。他人所具有的特征，是从他们之前独特的关系中演化而来的，而我们被这些特征所吸引。然而，我们看到了他人身上的哪个特征，我们放大了他们身上的哪个特征，我们努力想要在他们身上植入哪个特征——这些全部都是创造的结果。

我们无意识的涓涓细流汇聚在我们亲密的关系之中。在人们看来，生活中的其他人可能是被发现的，存在于已经形成的状态之中，正如他们经常被创造出来一样。随着自己的需要在别人宜人的精神土壤中生根，这些创造行为无意识地出现，而且这种愿望与实现愿望的巧合把人们联系在了一起。他人重要性的本质在于寻找表达的具体需要，而且这些需要往往与有意识感受和希望的东西不一致。因此，人们需要亲密的人来体现自己隐藏的一面，或者使亲密的人成为惩罚的力量，表明他们对“坏的”他人的愤怒和憎恨，并且与对方一起被锁在关系之中。

关系是被创造的，而不是被发现的。心理分析理论提供了丰富的理解，

帮助人们了解如何无意识地创造自己既需要又害怕的东西。但是，大多数治疗师还没有很好地理解这些过程。治疗师经常变得和病人一样，忽略在生活中创造与他人的关系时自己的角色，使得病人好像只是不幸“有”个冷漠的母亲或者“找了”一个缺乏爱心的伴侣。人际关系中的创造过程大部分是无意识的，很难被看到。结果，大多数关系理论家虽知其存在，却很少阐释这一过程是如何展开和显现的。这本书是用心理学术语解释人们创造彼此微妙的相互作用的一次努力。

我写就这本书的愿望来自三个源泉。一是我对多年来我所做的关系访问中所呈现的罗生门般的特点的迷恋。从两方面讲述的关系故事照亮人们之间流动的空间，在这个空间中关系被动态地创造和再创造。二是我对于把心理咨询中过渡性客体体验（**transitional object experience**）和投射认同（**projective identification**）这些概念介绍给大家的兴趣，以及它们在普通人类体验中作用的思考。这些已经在精神分析场景和越来越多的婴儿早期发展中得到了很好的理解，但在一般关系中却没有。因此，我用发展的观点看待这个相互构成彼此交织的世界的演化（**Stolorow 等人，2001**）。三是我对临床案例研讨会（和回应发表了的案例报告）中的未经检验的客观性越来越没有了耐性。当治疗师描述病人生活中的人们时，常用确定性的措词，比如，“这个病人有一个自恋并且要求苛刻的母亲”，或者“这个病人的父亲是一个只关心自己又有控制欲的人”。“你的意思是，这个病人感受到她的母亲自恋并且要求苛刻，或者认为她的母亲自恋并且要求苛刻。”我总是带着牢骚纠正说。心理学家和治疗师太容易成为客观主义的谬误（**objectivist fallacy**）的牺牲品了，他们会相信人们对他们生活中他人描述的表面现象（这也越来越多地发生在叙述性的研究中）。然而，谨记互为主体的空间中创造的复杂性是更大的挑战。我怀着鼓励人们增强对这些复杂性的意识的目标，详述我们在生活中创造他人的过程。

目 录



前 言

第一章 彼此创造 1

爱丽丝是个成功的作家兼编辑，她 25 年的婚姻以离婚收场。一年后，她听说前夫鲍勃刚从圣托马斯回来，他现在算得上是红酒专家，还开始慢跑和打网球。爱丽丝惊呆了……

第二章 在记忆中重塑对方 31

西方文化的惯例是，把一个人的自传写成一本成就和影响的流水账，即这人做了哪些事或者想要做成哪些事。而他跟别人的关系一般被搁置在了背景之上，或者只在有助于故事展开的时候才被提及……

第三章 你是我不能忍受的自己：唐娜和洛玻塔 40

有些性格放在自己身上我们会受不了，会让我们非常不安甚至有罪恶感，出于生存需要，我们通常把这样的部分让他人来体现。所以，我们很容易就把自己忍受不了的各种性情编排给我们最亲近的人……

第四章 舞台上不许有感情：马克和琼 68

对于马克，若不是因为我后来采访了他的女儿琼，认识到他们父女俩人生故事的关联性，那么我对他不会特别的兴趣。他们彼此不知道，父女俩各自讲述的人生故事好像空谷回音，惊人的相似……

第五章 “女儿就是女儿”：玛丽和拉维妮娜 92

当我问玛丽为什么生了拉维妮娜或者其他孩子时，玛丽只是耸了耸肩说，“就是生了啊。”因此，玛丽没有意识到她对拉维妮娜抱有任何特别的希望或者期待，也没有想要拉维妮娜为她而成就什么……

第六章 安全结：汤姆和凯茜 121

汤姆和凯茜婚后也曾有过快乐时光，当两人各自追求人生中的其他兴趣时，他们都指望对方为自己守候。两人都想要一种“磐石”般的安全感，想要有个人永远给予他们爱并珍视自己，而他们自己可以对此安之若素……

第七章 皮格马利翁和加拉泰亚 144

凯茜和保罗的关系在一年后崩裂、完结了。12年后，现在已近中年的他们相遇了。两人都各自有了婚姻和家庭。他们怀旧地回忆起两人在关系中的强烈激情……

注释 168

致谢 174

参考文献 175

译者后记 180



第一章

彼此创造

引言

爱丽丝是个成功的作家兼编辑，她 25 年的婚姻以离婚收场。一年后，她听说前夫鲍勃在跟一个名叫佩琪的女生意人交往，佩琪是个年轻一些的运动型女性。据朋友说，鲍勃与佩琪刚从圣托马斯²回来，他现在算得上是红酒专家，还开始慢跑和打网球。爱丽丝惊呆了。“鲍勃一直讨厌去海滩，我从没能让他在海边待上一天以上。他也对锻炼身体不屑一顾，总是拿那些锻炼身体的人寻开心。至于红酒——他对任何酒精饮品的态度，跟他对锻炼和海滩的态度没什么差别。我真不能相信这是同一个人。”

这算不上什么不同寻常的经历。某个你自以为了解的人开始一段新恋情后，会在一夜之间改头换面，爱情好像可以给他们新生。而我们可能会像爱丽丝那样，感觉自己从未真正了解过这个人，即使跟他一起生活了 25 年。要如何解释这种现象呢？是我们对那人一直都有的禀性视

而不见吗？是人在换了伴侣后会改变吗？还是有人可以把某人身上别人都无法触及的品性发掘出来呢？说到底，去不去海滩、愿不愿意锻炼、喝不喝红酒，这些似乎都是天生的，不是想改就能改的品位问题，尤其是在中年。

当然，文学、哲学、心理学和社会学对于人类群居生活中这种说不完的复杂事情已经做出了很多解释。然而并没有任何一种解释可以四海通行，能够把我们彼此间的误解、人世间无穷尽的排列组合全部涵盖。心理学和社会学中的系统理论把关系生活看做一种连锁格式，人们创造出这种格式来维持彼此间相处的特定方式，这种格式一旦确立，就很难改变。

本书中，分析人们通过无意识的心理活动“创造”彼此的方式是我的兴趣所在。与其认定人们本性难移，我宁愿相信人们性格易变，每个人都有可能在彼此不断发展的剧情中露把脸。我们每个人都像是剧场里的导演，找人饰演自己舞台上的角色，与此同时，别人也把我们排进他们的戏剧之中。

有时候，剧情需要相似性，一方可能会让步，转而去喜欢他们亲近的人所喜欢的。而在别的戏中，剧情需要差异性，这个人喜欢的会让那个人不喜欢。改变剧情或者出场演员，会让人生的道具和对白改变。

然而，我们对于彼此的影响，远比喜欢或者不喜欢深入得多，也宽泛得多。心理学家一直认为精神分析是一个剧场，我们的心理剧目就在这个剧场的舞台上上演。³在精神分析式的诊疗中，病人最终会在治疗师那里“创造”出一个个已经成为他心理世界一部分的人物，而精神分析一直致力于去理解的是，这样的剧情如何在分析式情境中上演，精神分析师们又是如何在病人的内心世界中被赋予各种角色的。⁴然而这种创造过程并不仅限于心理诊疗的情境。在实际生活中，我们都在某种程度上

处于精神分析师的位置，我们受到压力，被迫演出代表与我们密切接触的人的心理层面的角色。我们也以类似的方式，“创造”那些我们相互依赖着生活的人。正如精神分析学家史蒂芬·米切尔（Stephen Michell, 1988）所说，思想活动本身是关系式形态的合成体。精神分析场景（psychoanalytic situation）的独特之处仅仅在于，它把创造的过程当做了研究对象。生活中，我们就是简单地自然而然地做着这样的事情，很少意识到自己参与创造了那些生活在我们私人舞台上的他者，很少意识到我们在别人内心戏剧中所扮演的角色。

我们在跟人的相互作用中创造自己，也创造彼此的关系。我们请人出演我们的剧目，对方也请我们饰演他们的剧中人。我们很少仔细地审视自己在别人生活中的角色，只要对方在我们的剧中表现令人满意。我有一个名叫琳恩的病人，她的丈夫霍华德在结婚5年后跟她分手，并跟她说，“你不再是你了。”琳恩在接下来的两年里一直接受心理治疗，想要弄明白前夫说这句话的意思。琳恩曾经因为霍华德的爱，感觉如此振奋如此被珍视，他们的关系曾经让她感到非同寻常的亲密和满足。直到最后，琳恩才痛苦地认识到，霍华德构建并深爱的琳恩跟她本人并不是同一个人，以前不是，一直都不是。实际上，是霍华德无法再在琳恩身上找到自己创造的那个她了，这让琳恩怀疑，他是否真的爱过她。

在《战争与和平》（*War and Peace*）里，安德烈（Andrey）从一段时间的消沉和绝望之中抬起头来，爱上了娜塔莎（Natasha），他无意间听到她的无心之语，看到她在美丽的夜色中散发出的迷人魅力。对他来说，娜塔莎象征着愉悦和重生，他甚至还没跟她说话就爱上了她。“安德烈公爵心里觉得，娜塔莎身上存在那样一个他认为完全陌生的、充满着他所不熟知的欢乐的特殊世界……那个陌生的世界曾经激起了他的欲望……他看着娜塔莎唱歌，某种新的幸福的感觉在他灵魂中悸动”

(p. 435)。但这种感觉仅仅持续到他向她求婚，之后“他心中忽然有什么东西起了变化：从前那种富有诗意的神秘的情欲诱惑不复存在了，取而代之的是对她那女性的、孩子气的软弱的怜惜，对她那热情和信任的畏惧”（p. 447）。娜塔莎好像神奇地变成了一个甜美柔弱又痴情的孩子。安德烈是知识分子，比她大很多。娜塔莎不确定他想从自己这里得到什么。她奇怪，“他要在我身上寻找什么呢？他带着那样的表情是在探寻什么呢？他寻找的东西我如果没有怎么办？”（p. 440）他喜欢她，这让她欣喜若狂，她在内心深处是个浪漫的姑娘，她被这种喜悦冲昏了头脑，没有太过深入地追问。他想要她，这就够了，她下定了决心，他想要她做什么样的人她就做什么样的人。

我们是彼此人生故事中的人物，但我们被分配并饰演的角色，很少跟我们所认识的完整的自己完全契合。我们要跟着剧本走，而这个剧本很大程度上由无意识的力量支配着，我们的某些性格会跟别人需要我们有的性格相融合，不同人的需要也各不相同。我们对于他们的意义也绝对超不过我们自身存在的意义。我们饰演他们需要我们饰演的角色，因为他们也在为我们做着同样的事情。在皮兰德娄（Pirandello）的戏剧《六个寻找作家的角色》（*Six Characters in Search of an Author*）中，导演说，“很抱歉我不得不告诉你，你的人物不是唯一的角色。戏里还有其他人……你不能让某个人物抢了镜头，不能让他太过突出盖过了其他人。所有人都要和谐地置于一个框架之中，然后演出那些可演的内容。我也很清楚一个事实，就是大家都有自己愿意公之于众的内心世界。但难就难在这里：要公之于众的只是对别人来说重要的东西”（p. 49）。我们生活中“可演的”内容也只是别人愿意去分享的剧本，不管这有多勉为其难。我们搭配创作人生中一出又一出的戏剧——主人与奴隶，爱人者与被爱者，教师与学生。没有人能够脱离别人单独存在。

有时候我们的某些方面连我们自己都不了解，别人却可能看得一清二楚，而他们在我们生活中扮演的（无意识协定的）角色，可能会不允许他们告诉我们这些。我们最亲近的人最可能知道我们的缺点，但最爱我们的人最不可能跟我们说起这些。更有甚者，爱我们的人会静静地为我们弥补不足，掩盖我们的过失。如果他们做得天衣无缝，我们也就可能看不见自己的缺点。因为，我们“是”彼此戏剧中的角色，是两方的需要和欲望的复杂混合体。这就是关系如此激动人心，如此必不可少，并且通常如此困难的原因。

每段关系的“感觉”都不相同。每段关系的情感韵律都有自己的节奏和旋律，不可能在别处被精确复制。我们跟某个朋友在一起时，情感感受和自我表达上的微妙差异是那段关系中所独有的，跟任何别的朋友一起的感觉都会跟它截然不同。我们跟某个朋友在一起时，会更乐意去嘲笑别人的小缺点，而跟另一个朋友，我们会用学术上的讽刺一唱一和。我们跟每个人说话的方式都是独特的：跟这一个，我们更乐意说些俏皮话；跟那一个，我们会高谈阔论，用上最高超的演说技巧。这不仅是因为我们分享的话题兴趣不同，更是因为，在不同的交往中，我们自己的不同方面与我们在对方身上细心挑出的特质相碰撞所产生的化学反应各不相同。

关系不是语言可以表达的。关系更多是感觉到的而非想出来的。我们可以谈论关系，但不可能完全用言语还原它们。大文豪们擅长用文字描摹关系的内部空间，但如果跳出文学作品的藩篱，我们就必须承认，在我们认识的人中，没有人会那样说话。即使有关键性的遗漏，戏剧也并没有落幕。我们仍然要处理在一起的日常事务，其中，关系的情感动力被暗中传送，在暗流中，在我们言谈的表面之下涌动。不管我们是否注意过，我们总是“解读”自己对他人的意义，构建他人对我们的意义。

我们“读取”的是情感的色调，这超出了行为和事情本身。事实上，如果情感色调不同的话，相同的行为会变得截然不同。玛莎和弗雷德下班后冒着瓢泼大雨分别回到家，发现谁都没有买晚餐，两人都盼着对方下班路上带回来。通常情况下，在他们的关系体系中，出现这样的事，两个人会互相指责、生闷气，但这次相反，两人都彼此感觉良好，结果开始了花生酱和果冻的简易晚餐。他们都不想再到雨里去，也因为饿极了，等不及比萨外卖，于是花生酱和果冻成了唯一可行的解决方式。但他们吞下简易三明治的时候，既可能嬉闹调笑，也可能愤愤不平，正是这种情绪上的差异，让他们的自我感觉和彼此感觉大相径庭。

关系中最基本的是我们会引发彼此的情感状态。⁵我们说我们喜欢某人（或不喜欢某人），其依据是对方“让我们感觉”如何。我们可能会说，“我跟他在一起感觉很好”，或者“只要跟他在一起我就浑身不自在”。但是如果要这些人说出更确切的所指，他们可能会说不上来。或者，要是坚持要他们说清楚些，他们可能会指出被问及的那个人某个特定的特点，并试图把它跟自己的情感体验联系起来。“她总是微笑着”，有人可能会这样说，以此归纳好感的源头；或者“他从不看我的眼睛，这让我浑身不自在”。但是这些“特征”不是情感的来源。有很多人经常微笑，却不能让我们感觉良好；有很多人不看我们的眼睛，我们也觉得他们迷人，乐意跟他们一起。所以，事情远没这么简单。

人际关系远早于语言甚至先于思想。早在婴儿时期，我们就以较原始的感知方式参与周围人的世界。我们捕捉周围焦虑或悲伤的电波，我们感觉别人的兴奋和触动，感觉他们对我们的关注留心，感觉他们的欢喜或者不悦。到我们学会用语言表达自己、给自己的感觉命名时，我们通过感觉了解关系世界的体验已经多到数不清了。有时这被称为直觉，

或者共情（empathy）。

我们在别人身上读取的，绝不单单是对他们情感体验的度量，更是他们以及我们自己感情状态的混合体。想象一个小宝宝从熟睡中醒来，心满意足，警醒机灵。而母亲在一整天的工作之后，疲惫沮丧地走进房间。在短短几秒钟之内，两人就会产生复杂的情绪交换。或者是宝宝嗅到母亲紧张、低落的情绪，变得惊恐不安；或者是母亲被孩子的高昂兴致所感染，重新提起了精神，两人开始互相逗趣。无论最终是哪种结果，两人中总有一个会用自己的情绪状态引导对方。

跟别人的相处总会涉及情绪状态的共享式协商。我每见到朋友艾琳，就会准备好做活泼快乐的自己，跟这个与我互动良好的人谈谈那些对我来说很重要的事情，我想艾琳在见到我时也是同样的感觉。如果艾琳不巧情绪低落，我会尽力把她变回我期望中的样子。我可能会说，“你今天都不是艾琳了”。她当然还是艾琳，只是她表现出的那部分是我所不习惯的。但是，我对于我们应该如何相处的期望，很可能会把她从纷扰中拉出来，我们会有办法以我们惯常的方式一起谈天说地，而艾琳就有可能觉得是我让她振作了起来。

然而跟吉姆，这个我认识了35年的人，我通常不会感觉激动或兴奋，我会珍惜他的波澜不惊，相信他总能陪伴我回应我。跟他在一起，我觉得安全，觉得自己被认可，这正是我所珍视的。但我发现自己会跟他上说很多事，因为我在某种程度上知道，他指望我带给他趣味和开心；我的喜怒形于色，我的困惑、鲁莽和无礼激起了他的好奇心，因为这跟他的稳妥持重反差太大。吉姆认为我（我这样想的）是他好玩的怪朋友，跟他在一起，我也的确觉得自己可以轻松表现出非理性和无常的一面，我知道不管我说什么做什么，他都会全盘接收，没有评判，也没有建议。

人们对现实的感知是建立于那些构成他们现实世界的人的互相连接

中。没有一个“就在那儿”的世界等着我们去准确或不准确地感知。⁶相反，我们一起创造了我们生活在其中的世界。当我们在头脑中规划出自己世界所需要的特定“人物”，又发现有人似乎拥有那个人物应有的性格特征，而在我们身上，对方也刚好可以找到适合他们想要建造的世界的特质，那我们就会一起量身定做一出戏或一个剧本，让我们可以共同活在其中。至于这些我们心中的重要人物在某种意义上是否“真”是他们看上去的那样，我们则很少太过真切地审查。我们认定别人就是外面那个客观世界里既定存在着的。

我们给人分配角色，然后无意识地引导他们跟我们演出对手戏。当我们准备变得更好的时候，人们似乎就能够对我们施以近乎神奇的积极影响，让我们发生转变。备受欢迎的电影《尽善尽美》（*As Good As It Gets*）中有一句高潮性的台词，杰克·尼科尔森（Jack Nicholson）告诉海伦·亨特（Helen Hunter），“你让我想做更好的男人”。这句台词之所以动人，是因为我们都承认别人可能会唤醒我们最好的自己。但这句台词也道出了我们对自己和生活的体验是如何在我们与他人的相互联系中产生的。我们在别人身上找到自己目标和动机的源头，尽管说不清究竟是这人身上的什么特质刺激了我们。我们是像缪斯那样创造了他们吗？还是他们身上的什么特质驱使我们这样做？这或许是最重要却没有答案的人类生活的问题了。

关系是通过人们之间微妙的无意识协商创造的，其中协商的是在剧本中涉及或者没有涉及自我感觉状态和自我的方方面面。然而，我们独立地创造另一个人“是”什么形象以及这个人对我们的意义。而且，这是个令人信服的画像。作为第三方，倾听某人告诉我们生活中对其重要的人的故事，我们也会渐渐感觉到我们“了解”那个人。我们了解的是讲故事的人眼中的那个人。如果我们遇到故事中的那个人，我们可能会觉得困惑，因为那个人看起来与我们目前为止“了解”的那个人