

难化解的忧伤

我是在美国中西部的一个移民社区长大的。在这一群体中，我所尊敬的每一个人都来自另一个国度。他们的父母乃至祖父母早在 20 世纪初就横越大西洋来到这里——威斯康星州南部这块肥沃的谷地，寻找他们更美好的生活。因为与远在瑞士深爱着他们的家人的联系已被隔断，所以他们总感到生活并不是完美的。一直到二战期间，他们和家人才能有通信往来，但这种交流也都充满着酸甜苦辣的滋味，信的结尾通常都是这样的句子：“我们还会见面吗？”我记得父亲在接到他母亲或兄弟的来信后总要忧郁好几天。我的外祖母也一直怀念着远在故乡的亲生母亲，她心里很明白，贫困和战争，当时正是二战期间，将她和亲人永远地阻隔两地，不能团聚。思乡之情是我们家庭文化的一个中心部分。我一直不知道谁是家庭的组成部分或谁不在家的范畴之内，也不知道我的家究竟在哪儿。它究竟是在这个新的国家还是在原先

那个国家？那些我从未见过的或从不认识的人真的是我的家人吗？我不认识他们，但我强烈地意识到我的父亲及祖母了解他们。许多时候，他们的思绪似乎游向远方。他们失去了自己深爱着的家人，这一问题从未得到解决。同样，那些与他们一同生活的人也都有过这种似有似无的说不清楚的体验。作为一个小孩子，我以为在南威斯康星农场上那个似乎叫作瓦尔顿的一家就是我的家，而父亲和祖母则不这么认为。他们所描述的那个家包括远在大西洋彼岸、只存在于他们的记忆中、而我却从未见过面的那些亲人。因为那些被他们看作是“家庭”成员的人总是触及不到，又因为我们居住在大量移民的群体中，所以思乡之情被认为是正常的。思念远方家人的情绪如此普遍，以至于在我很小的时候对这种暧昧的损失和笼罩心头的抑郁便心存好奇，一直抹擦不掉。许多次我听到父亲操着浓重的乡音对前来听取他忠告的年轻的外国人说：“不要在远离家乡的地方作超过三个月的停留，否则你将不再知道家在哪儿。”我对他的话感到疑惑不解。

四十多年来，我一直生活在这个移民社区，我出生的村庄。直到我上大学，后来做了教授，我都只往来于家和坐落于附近的麦迪逊市的威斯康星州立大学之间。终于有一天我迁走了，才明白了父亲说过的话的含义。尽管我只是迁居到明尼阿波利斯和圣保罗这两座孪生城市，与父亲的迁居远不能比，我竟也弄不清楚家究竟在哪儿。

我不但总是思念家乡的人们 也不想卖掉那儿的房子 而且始终让它保持原样，好像我随时都要搬回去住。但是，随着时间的推移 我感受大城市充满了冒险与刺激 我着手找到一处新家——一座小东厢筒子房及新朋友。我的几个孩子在学校假期及工作之余来看我，我也经常和姐妹母亲通电话。通过这种探访及交流，思乡的感觉很快消失。我对自己想在哪儿居住有了明确的感觉，尽管我的家人都居住在其他什么地方。

虽然我经常对因离开家乡所失去的一切感到有些疑惑 但它不能改变我。比起我的长辈们 事情变得容易得多，因为我那直接的家庭纽带没有被贫困和世界战争所割断。然而，从一个小村庄移民到大城市对一个人来说是一个不小的变动。在我感情极脆弱的时候，对我来说我的家就在“那儿”它是我的情感寄托。一天 我发现在我的邮箱前有一个大包裹 它用褐色的纸包着 用笨重的粗绳捆着 上面贴了一大片邮票。那是一个大鞋盒子 盒子里装满了父亲自己种的土豆。“用土豆做汤喝，”妈妈写道“它会使你感觉像在家一样。”是的 我的确感到了。

家庭在人们心目中的寓意远远超过了人口普查所作记录的含义，尤其是当越来越多的家庭成员因工作需要或因被解雇或因国家的分裂、战争或者仅仅是因为个人选择等等这一系列原因不断分离或迁移的时候。移民的经验产生特殊的见解，即人们怎样能够放弃他们曾经拥

有的一切去拥抱新的世界。个人的叙述阐明了移民家庭在心理上产生的存在与不存在这一祖上遗留下来的无可名状的、不知是苦还是乐的感觉。尤其是在心理意义上拥有的家庭与实际存在的家庭不一致的情况下，这种感觉尤其强烈。除非人们解决了这种意义不明确的损失——这种不完全的或不确定的损失——那是离开家园时固有的并且达成他们心理和实际意义上的家庭的某种和谐一致，祖传的这种凝固的伤感会给予孙后代带来很大的影响。而且，随着更多一般意义的损失不可避免地发生，这种伤感更为复杂。这就是移民及迁居的后遗症，它是产生许多个人及家庭问题的根源。

作为一名研究者和家庭问题治疗专家，我曾接触过四千多个家庭。我确信家庭既是物质的存在，也是一种精神上的存在。我们寻求的是实际存在的和心理存在的家庭结构之间在某种程度上的一致，因为如果不知道在这两种意义上谁被认为在场或者缺席，无论孩子或是成年人都不会呈现最佳精神状态。在不知道谁惯常而且确切地存在并与自己一起构成一个家庭的情况下，人们的心理机能很难正常。

在某种意义上，我不太确切地用了“家庭”这个词，但我的尺度仍然是严格的。我认为家庭是由亲密的相熟知的群体构成的。我们能够随时期待他们的安慰、关心、抚育、支持、供养及感情寄托。家庭可以是伴随着我们成长

的人们，叫作出身家庭，或者是在成年时期选择的人们，叫作选择家庭。后者也许包括亲生后代或者非亲生后代，也许没有后代。作为替代，我们也许是亲戚或朋友的一个“姨母”或“叔父”或者是配偶的孩子的继父母。这种对家庭的见解强调了在场这一尺度——心理上的和现实状态的——甚至超过了对生育关系的要求。

我们并不是总能彻底地弄清楚家是什么，即使是对于我们自己的家也是这样。家庭的构成在家庭成员的心中随着条件的改变以及成员的丧失和增加而不断变化。真正的家对外人来说不是显而易见的，但谁是家里人谁不是家里人是处理夫妻问题及其他家庭问题的专业治疗人员必须知道的。当人们经历暧昧的损失并引起困惑和苦恼时，心理上的家在减轻伤痛的尝试中就变得尤为重要。但若家庭发挥良好的功能，那么，在心理上或实际存在的家庭这两者之间一定要保持一定的和谐。

虽然临床研究领域大多在暧昧的损失这一问题上保持沉默，但这种现象却一直是歌剧、文学作品以及戏剧的素材。在这些作品中，含混的、不确定的损失被美化了。荷马史诗中的帕涅罗泊^①痴情地等待她失踪的丈夫 亚

帕涅罗泊：希腊神话中斯巴达英雄奥德修斯的妻子，特洛伊战争结束后，她丈夫长年在外出，她拒绝许多部落酋长的求婚，等待丈夫的归来。

瑟·米勒在《全是我的儿子》^①一剧中描述父亲在一次毁灭性的空难发生很长时间后仍然坚信他的儿子还活着。我们使我们所不能理解的东西浪漫化，并从诸如妻子等待奥德修斯归来以及普契尼的歌剧《蝴蝶夫人》^②这些迷人的故事中得到欢乐。正是这种人们最理解不到的情形震动了他们的潜意识。对于一个有过这种经历的人，无论如何，这种等待彷徨的痛苦根本不是浪漫。暧昧的损失总是强烈地压抑着人们，并令人感到痛苦。这方面的资料在有关心理疗法的研究论述中本应有所涉及，而不该仅仅出现在文艺作品中。也许，很少有人（那些艺术家除外）论及这种暧昧的损失的原因在于这种损失在人们的生活中是再简单不过的了。无可置疑，这种现象并不是什么新东西，但在临床研究与观察的基础上对其进行明确的归类 and 描述则是一种新生事物。

在个人关系范围内人们所能经历的各类损失中 暧昧的损失是最具毁灭性的，因为它以不确定的形式存在，是模糊不清的。一首古老的英国儿歌浓缩了这种模糊不

亚瑟·米勒 美国剧作家。《全是我的儿子》是他的第一部重要剧作，写于 1947 年。剧中描写一个生产劣质军用物资的制造商给美国空军带来的损失和灾难。

② 普契尼 (1858—1924)：意大利著名歌剧作曲家。他的四部成熟歌剧《绣花女》、《托斯卡》、《蝴蝶夫人》、《西部女郎》都以生动的爱情故事为主，并以悲剧结束。他的最后一部歌剧是著名的《图兰朵》，但因他患喉癌，未完成手稿而逝。

清的恼人感觉：

当我走上楼梯，
我遇到一个不在家的人，
今天他又不在家，
噢，我多希望他会走开。

在这里我们能看到一种近于荒唐的感觉，即对一个人的存在与否无法确定的感觉。人们渴望某种确定，哪怕确知死亡也比无休止的疑惑更让人心里踏实。

细想一下，在波斯尼亚，一位老妇人紧抱着一颗已腐朽的头骨，她认为这就是她儿子的头骨，在附近发现的一只熟悉的鞋是这种想法的惟一证据。这位老妇人遭受着一种极不寻常的永远也没有结尾的损失。在这种损失中，亲人到底是“在世”或“不在世”，一直处于不确定、不清楚的状态中。人们不能确认自己的亲人是死还是活，是即将死去还是会康复，是存在还是不存在。没有人知道这个人的下落，更没有官方或社会团体证实失去了什么——没有死亡证明，没有人守灵，没有湿婆作法，没有葬礼，没有尸体，没有任何东西可被掩埋。这种无法确定的事实造成的无法言表的损失是所有损失中最令人苦恼的一种。它导致的症状使患者深感痛苦，但却经常未被觉察甚至于误诊。打开报纸，你就会看到关于这种不同

寻常的损失的故事——一架飞机坠毁于佛罗里达州的沼泽地里，而最令坠机者的家属身心交瘁的总是他们亲人的尸体还未被发现；或者一位母亲为她的儿子悬挂黄色缎带，他在十多年前神秘地失踪了，或者一个飞行员在亚洲南部的某个地方被击落，他的孩子一直希望总有一天父亲会从丛林中走出来。暧昧的损失不光来自于战争和暴力，也依附于人们的日常生活中。它们不知不觉地在人们的生活中加剧他们的痛苦。伴侣弃我而去，孩子长大成人远走高飞，同事被解雇，父母老态龙钟并神情恍惚，都体现了某种程度的损失。事实上，日常生活中的我们对绝对确定性的追求很少能得到满足，这种追求甚至也包括我们认为永久不变的和可预见的亲情关系。

暧昧的损失可导致个人及家庭问题的产生，但问题的起因并非经历这种损失的人在心理上有缺陷，而是因为超出他们的控制范围的情境或难以应付的困难及悲伤过程的外部压力。对具有这种损失的不确定性认识和治疗，多数人在遭到损失后能够得以解脱，能够去理解它、应付它，并向着健康的方面发展。即使这种损失仍是无法确定的。对于这种心理基本治疗的主要理论前提是这样的：笼罩着这个人的损失的不确定性越是超乎寻常，掌握它的难度就越大，并且这个人的痛苦忧虑就越大，家庭冲突就越强烈。

现实生活中，许多人会有这样的情感经历：亲人的肉

体已经离去，但人们却认为他还活在世上，而有时，亲人还真实地活在世上，他们却认为他已经离去。这种处于朦胧中的意念常使人们感到绝望，他们在绝望中忧虑着，消沉着，痛苦着，并导致家庭关系的冲突。为什么会有这样的结果？第一，由于这种损失是矛盾的，不确定性的，它让人们感到困惑，感到惊愕，他们不知道怎样弄懂这种状况的含义，所以也无法摆脱它。他们不能解决问题，因为他们还不知道这种损失是永久的、确定的，还是暂时的、不确定的。如果这种不明确的情状持续着，家庭就会表现出绝对的反应：或者认可这个人已经彻底离去，或者否认任何事情的变化。这几种情况都不能令人满意。第二，这种不确定的状况妨碍人们对这种损失的模糊性的正确判断，而正确的判断是通过重新确立与所爱的人的关系及其这种关系中的角色来实现的。因此夫妻或家庭关系就会在原处冻结。如果他们还没有放弃那个在肉体上或在精神上失踪的人，他们就会紧紧把握这种希望，事情还会回到他们习惯的那种朦胧的状态。第三，人们没有获准举行那种能有效地证实确定无疑的损失的象征仪式——例如在家庭中一项死亡后的葬礼布道。即使有但也很少有可奉行的仪式为人们所经历的暧昧的损失的存在作证明。由于他们所处的社会环境还不能证实他们曾有的经历，因此，很少有他们所经历和所感受的证实。第四，暧昧的损失荒诞性提醒人们生活不总是公正合理。

的。作为推论，那些目睹这种损失的人倾向于逃避现实而不愿提供友善的证明，因此在家庭中就一次死亡来说，他们也会这样做。最后，由于暧昧的损失是一种持续不断的损失，那些有过这种经历的人曾告诉我说，这种不间断、不确定性的损失，常常折磨得他们身心疲惫，苦不堪言。

由于损失的特殊种类千差万别，这种损失的不确定性不仅产生于对于损失咨询的缺乏，而且还产生于人们把哪些家庭成员看作是存在或是不存在他们所熟悉的生活圈子里的矛盾的感觉。例如：一位在战斗中失踪的士兵的孩子们没有他们父亲的任何消息，不知道他们的父亲是死是活，但一个离婚家庭的孩子们，他们可能知道自己的父亲在哪儿，甚至在他们的母亲不同意的情况下去见他，根本不在意他是否还是他们家庭中的一分子。

生活中无法确立的、暧昧的损失大致有两种类型。在第一种类型中，人们被家庭成员理解并认为肉体虽然空缺，但精神却依然存在，因为他们无法弄清楚这个人是否已经离开人世，所以虽然他并不活生生地生活在亲人中间，但他的精神却永与亲人相伴。如失踪的士兵、被拐走的孩子，都说明这种灾难性损失的类型。更多日常生活中常发生的事件，其中包括离婚和收养的家庭中的损失也属这类损失。在这些家庭中，父母或孩子常被看作并不存在或已经丢失。

在第二种暧昧的损失类型中，通常是一个人被认为肉体存在而精神却是空缺的。例如早老性痴呆症患者便是这种例子的很好证明。另外，其他的慢性精神病患者也能证明这一类型的损失。一个人经历了严重的脑损伤后，首先是昏迷不醒，醒来后则变成另外一个人，对以往的人和事一概不知。这种情况也是这种类型损失的例子。在更多的日常生活中，人们的精力常常被工作或其他外部的利害关系极度占据着，从而形成一种若有所失的精神状态，这也属于暧昧的损失范畴。

如何面对这两种类型的损失及它们对人产生的影响，我们将会在下方的章节里进行讨论，但我们首先要知道，这种暧昧的损失及其影响必定与平日里一般的损失截然不同。

那些遭遇这两种损失的人不得不面对许多不同于平常的事。最明显的正常的损失是亲人的死亡，它是由官方证实了的事件。一份死亡证明书、一次葬礼和一次仪式化的埋葬、真正的埋葬或是抛撒骨灰都是真实的证明。就死亡来说，每个人都认为永久的损失已发生，悼念才能开始。大多数却是通过所谓的正常的悼念来面对这种损失的。正常的悼念正如弗洛伊德 1917 年在《悲痛与忧郁症》中描写的那样，恢复的目的是放弃一个人与他所爱的物体（人）之间的牵挂，从而再不断地发展新关系。这是一件很困难很痛苦的工作，但这种工作是一个意味着

某种关系已经结束的过程。从这一观点看，凡是精神健康的人都希望结束某种损失带来的痛苦，然后建立一种新的关系——并且能很快地去实施。

但是，现实生活中的许多人甚至对于那些明确的损失也会有某种反常的反应，如弗洛伊德所称的病理学上的忧郁症和今天治疗专家通常所称的忧郁症或忧郁症并发症等，均属这种情况。在这种情况下，一个人被某种似乎不确定的损失所困惑，并长时间地被失去的人或物占据着内心。这样的例子非常多，如寡妇拒绝吃饭、成为孤儿的孩子好发脾气、鳏夫的隐居行为等等。

这种情况下的暧昧损失，无论忧郁症还是忧郁症并发症，在某种复杂的状态下都是正常的反应——如一名失踪士兵的母亲在战场上无休止地寻找；当一个养子的亲生父母完全排斥他的时候他愤怒感情的爆发；一个妻子因丈夫遭遇脑损伤而不再是原来的他时，妻子的沮丧与离开。这种无法解决的暧昧的损失归结于外部的条件，不是人性内部的缺点，而凝固这种痛苦的外部力量则是损失的不确定性和模糊性。

承受这种暧昧损失的人们在寻求治疗并以传统价值观受到评价时，他们通常表现为神经官能紊乱，表现出如焦虑、沮丧的征兆。肉体的疾病一旦被诊断，医生便立刻给药、治疗，但问题的关键是，治疗专家和医生非常有必要增加他们的诊断内容，那就是了解病人是否经历了一

些无法言说的损失，这种损失也许能正确地说明她或他所丧失的机体功能。甚至在另一方面，这种损失的不确定性也能削弱健康人的能力，从而让他们的行为超出常规。

确实，遭遇这种不确定损失的人没有必要责备自己——或家庭中的其他成员——为他们永久不变地悲伤。诊断医生也不能低估病人的内部动力。不像人的确切死亡，一种暧昧的损失也许永远不会使人达到对于正常结果必要的超然境地。例如意义不明确的复杂的损失，使人们的痛苦过程更加复杂。由于这种状况是不明确的，所以人们无法开始哀悼。它让人感觉像一种损失，但又不是实实在在的损失，这种混乱的状况使痛苦的过程凝固下来。人们由希望陷入了失望又从失望回到了希望。沮丧、焦虑以及肉体的疾病经常发作，当人们被忽视，甚至因情况更改而幻想时，这种症状首先影响个体，紧接着呈连锁状反映传播，从而殃及整个家庭，家庭成员也会因这种损失变得心事重重以至于他们之间相互回避，这样家庭就变成了一个似有实无的空架。

当然 这种情况表现出的不同程度的严重性 体现在这个家庭及这种损失的性质上。下面我们将通过具体实例看看暧昧的损失是怎样影响着一个现代家庭的。让我们来研究一下乔纳森先生及其夫人之间的的问题，他们的婚姻关系还存在，但他们的情感却变得日益疏远。

乔纳森先生是一个大公司的经理。他给我打电话问是否能带他太太来治疗。精神病科医生正在用药物给乔纳森太太做治疗，她总是感到沮丧，精神不振。这位医生还建议她同时做一下家庭治疗。这对夫妇第一次来治疗时，我感觉他们俩就像一对身居同一间屋子里的陌生人。他们之间根本没有交流，却分别和我诉说，而诉说的内容都是对婚姻的困惑和失望。“我们不能彻底解决婚姻中的问题。”“我们的婚姻是一种表面现象——不再有热情。”乔纳森夫人说。真相暴露了，许多年来她一直都感到孤独，乔纳森先生大部分时间不在市内或者总是长时间呆在办公室。她从来不知道他什么时候回家或他是否能回家。他若是真的回来了，乔纳森太太说：“他会说他相当忙，但他不说忙什么事。他从不问一问我的生活，也不关心一下孩子们。我主动说一些事给他听，他根本不感兴趣。”大约在一年以前，她开始抱怨他总不在家。他暴跳如雷：“我的事业比我们之间的关系更有意义，我宁愿去旅行！”她被击垮了，从那时起，她变得日益消沉，整天闷闷不乐，很少有心情好的时候。他们有两个孩子，现在正在上中学，很少需要她，孩子们仅仅在厨房吃饭时露面，很快就消失在自己的房间，看他们自己的电视节目，玩他们自己的电脑以及打他们自己的电话。另外，经过一些调查后，乔纳森太太又透露出她的母亲也“远离了她”，因为她的母亲身体状况越来越坏，变得痴呆了。

乔纳森先生的家庭充满了这种无可名状的暧昧的损失。虽然无论是丈夫还是妻子都不能明确地表述表现在乔纳森太太身上的沮丧症状之外的、他们所经历的事情，但在这个家庭中，这种暧昧的损失正在不知不觉地给家庭成员造成危害。这种婚姻是空洞的，这个家庭也一样是没有实在意义的。要消除乔纳森太太的这种低沉与沮丧的情绪，就不得不改变他们家庭的生活秩序（她的孩子所希望的，她的丈夫所不希望的，她的母亲所不可能希望的）——或者她不得不改变并学会接受围绕着她的那种意义模糊不明的事。但最好的办法是在他们家为她设立一个中间地带，她需要为自己弄清楚哪些是不能弥补的损失——并为此感到遗憾——并同时弄清始终在一个地方与她保持着关系，这种关系可能被怀疑，但也可能使她重新焕发生活的活力并开始改变或调整自己的情绪。这个过程也是我们的夫妻和家庭问题治疗的基础，在这一过程中，我应用的理论是我多年从暧昧的损失造成的破坏性因素中总结并获得的。

对暧昧的损失的研究

我之所以能够认识暧昧的损失这种现象，并对其进行研究，是与许多个飞行员家庭分不开的。这些飞行员

被告知在对越南、柬埔寨行动中失踪。那是在 1974 年，我正在与美国战犯研究中心圣地亚哥空军健康研究院的全体人员合作。在他们的家庭中，我们接触了那些失踪飞行员的妻子们，从她们身上我第一次感受到了这种复杂的失踪所带来的那种说不清楚、模糊不定的打击。我努力思考怎样才能消除她们不得不去面对的、不管是什么样不确定的情况给她们带来的压力。从某种意义上说，他们一生都要面对这种压力。这不仅仅是缺少这方面的信息，也是因为没有官方出具的曾有任何东西失去了的证明。我在与四十七个在战争中失踪的士兵家庭的接触中，对分布在加利福尼亚、夏威夷和欧洲的这些家庭进行了研究。这一调查显示，妻子不断地坚持丈夫虽肉体失踪但精神仍存在于这个家庭，这种想法消极地影响着她及她的家庭。她坚持她在战争中失踪的丈夫精神存在，并用这一感觉支配或帮助她去做一些决定。这个家庭表现出极大的冲突，却缺少有效的家庭机制，缺少凝聚力。

例如，某一个家庭总是不能对不守规矩的孩子进行惩罚。因为这位母亲总是说：“等你爸爸回来再说。”在另一种情况下，一位妻子总是不能及时地作出财政决定，因为以前总是由她的丈夫来定夺。总之，一个妻子情绪的健康状况是通过放弃搜寻丈夫归来的依据，并融入新的社会关系中来提高的。这项研究显示，家庭成员的存在

是精神上的而不是肉体上的 可以看得出 这一研究首先说明了暧昧的损失是令人痛苦的并导致了沮丧消沉的症状；这一研究还显示了无论是肉体的存在还是肉体的空缺，都讲述了这样一个完整的故事，即谁在人们的生活中 谁又不在人们的生活中的故事 因为在他们的心中同时还有一个精神上的家庭。这些发现以及其他人的研究都使这一理论有了充分的依据，即暧昧的损失是人们面对的最难应付的损失。在家庭中，一个人的存在与不存在是精神上的同时也是肉体上的现象。

今天 仅仅因为越南战争 就有超过两千个家庭一直在猜测着他们所爱的人在哪里。偶尔地，当政治气候允许时，部分人体遗骸的碎片就会从越南迁移到国内——一颗牙或是一块骨头的碎片，但即使有法医的鉴定证明，家庭成员也永远不会确定这一身体的某个部分确实是属于他们失踪的家庭成员的，或者那失踪的家庭成员确实已死。因为这种微小的碎片可能是从活着的人身上取来的。无论如何 等得精疲力尽了 大多数家庭也就接受了他们最终得到的那些碎片作为失去亲人的象征，在举行葬礼时把它们埋葬。其实，一种结束的象征总比什么也没有好得多。也有一些人不相信他们盼望的事情已结束 于是他们给官方施加压力 继续在越南搜寻他们的亲人。

1987 年，为在更多有过实际损失的家庭中证实我的