

《纽约时报》畅销书

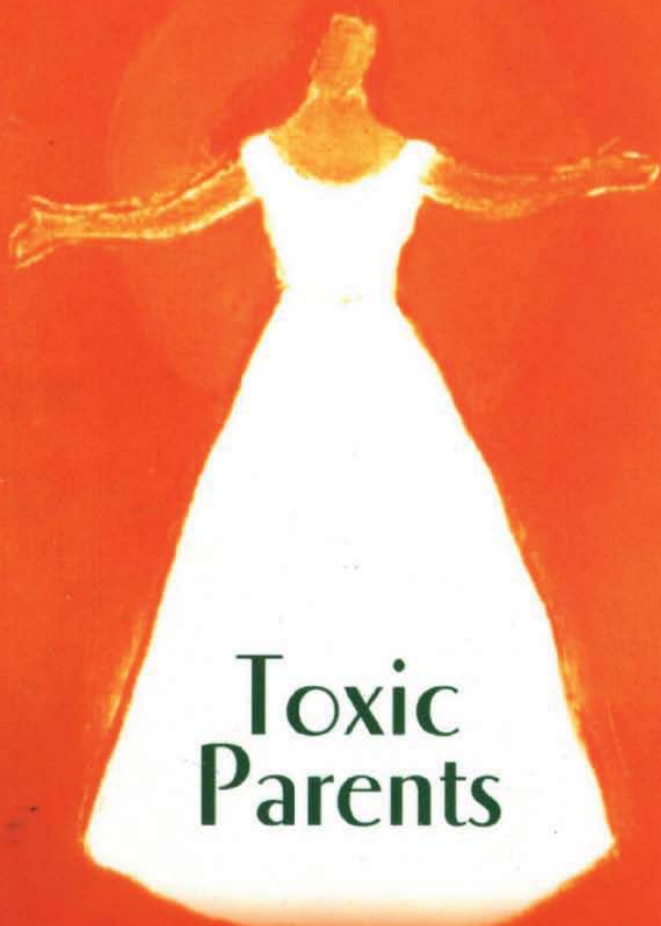
一部独一无二的心理疗伤力作

一次迈向自我的勇气之旅——

治愈父母给你的伤害 寻回人生的自由和尊严

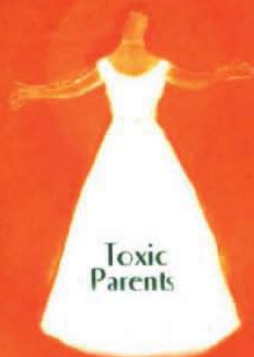
中毒的父母

[美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著



Toxic
Parents

中信出版社
辽宁教育出版社



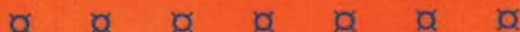
还有什么比“中毒”一词更适合来形容那些伤害了孩子的尊严、身体和精神的父母呢？

这种童年的痛苦会伴随成长而悄悄膨胀，让人在成年以后被畸形的自我怀疑、自我贬低和负罪感所压倒，难以建立起一个真正健康的人生。更可怕的是，留存内心深处的“毒素”通常会以转嫁的方式延续到下一代的生活里。

这是一次重要的真理和发现之旅。在整个旅程中，勇气是首要的，你需要打破根深蒂固的恐惧和崇拜，需要学习不原谅，学习真正的反省。

当旅行结束时，你会发现自己内心的力量逐步被释放，你已经比以往任何时候更能把握自己的生活。

这是一次特别值得珍惜的旅行，为自己，也为你的孩子。



一部动人心弦、切中要害的书。书中展现的是巨大的希望和理解，堪称一部能够拯救生命的著作。

——阿比盖尔·范·巴伦 《亲爱的阿比》专栏主持人

我认为苏珊·福沃德是我们这个时代最出色的心理治疗医师之一。

——约翰·布拉德肖 畅销书作家

ISBN 7-5382-6616-X



9 787538 266160 >

www.publish.citic.com



ISBN 7-5382-6616-X/G · 4540

定价：22.00元

241
《纽约时报》畅销书

一部独一无二的心理疗伤力作

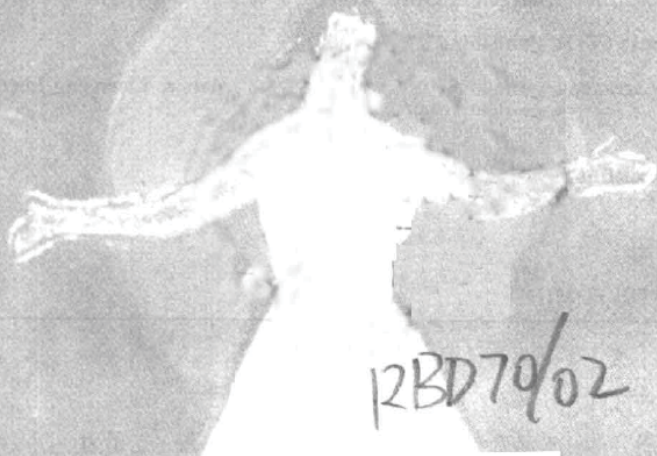
一次迈向自我的勇气之旅——

治愈父母给你的伤害 寻回人生的自由和尊严

中毒的父母

[美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著

许效礼 译



Toxic
Parents

中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中毒的父母/[美]福沃德等著;许效礼译. —沈阳:辽宁教育出版社, 2003.4

书名原文: Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life
ISBN 7-5382-6616-X

I. 中… II. ①福… ②许… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第025400号

Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life

Copyright © 1990 by Susan Forward

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by Liaoning
Education Press/CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Bantam Books through Arts & Licensing International, Inc.,
USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

中毒的父母

ZHONGDU DE FUMU

著 者: [美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克

译 者: 许效礼

责任编辑: 周琳 玉晶莹 责任监制: 朱磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京今典印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10.25 字 数: 197千字

版 次: 2003年5月第1版 印 次: 2003年5月第1次印刷

辽权图字: 06-2003-48

书 号: ISBN 7-5382-6616-X/G · 4540

定 价: 22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

Toxic Parents

小时候

- 你的父母总是贬低你，说你坏或没用吗？
- 你的父母曾对你拳脚相向、大打出手吗？
- 你曾对父母的行为感觉到不安、迷惘、羞愧或伤心吗？
- 你常常惧怕自己的父母吗？
- 你是否怯于向父母表达自己的愤怒？

现在，你长大了

- 你是否难以信任别人？
- 你是否很难弄清自己的身份、感觉和愿望？
- 你是否担心，一旦人们真的了解你，就会不喜欢你？
- 你是否一直在追求完美？
- 你是否感到，尽管自己动机良好，但是做起事来始终“像自己的父母”？

在这部出色的心理学著作中，苏珊·福沃德博士通过大量真实的个案材料分析了各类中毒父母的所作所为，探究了他们如何伤害子女并持续影响他们成年后的生活。弥足珍贵的是，她传授了具体的行为技巧，使受过或仍在承受父母伤害的人们获得勇气和力量，从过去与父母那令人沮丧的关系模式中解脱出来，发现一个充满自信、力量和情感独立的新世界，得到最终的自由和幸福。

Toxic Parents

苏珊·福沃德 博士是国际知名的心理治疗师、演说家和作家。其著作《中毒的父母》和《恨女人的男人和爱他们的女人》为《纽约时报》第一畅销书。她同时也是《对天真的背弃》、《金钱魔鬼》、《情感讹诈》等书的作者。她是媒体访谈节目的宠儿，曾在美国广播公司(ABC)主持谈话节目长达6年，并成立了加州第一家私人虐待诊疗中心。

克雷格·巴克 是一位影视编剧兼制片人，他曾为全美许多杂志和报纸就人类行为问题撰写过文章。

责任编辑 周琳 玉晶莹

责任监制 王祖力 朱磊

封面设计  工作室·刘军

经销 中信联合发行有限公司

前 言

当然，我父亲以前常打我，但他打我只是为了让我听话。我不明白这和我的婚姻破裂有什么关系。

——戈登

戈登，一位38岁的成功的整形外科医生，在他结婚6年的妻子离开他以后，来找我了。他拼命想劝妻子回来，但是她却说，若是戈登不想办法改一改他那难以控制的脾气，她对回家的事连考虑都不会考虑。她害怕他那突如其来的发作和毫不留情的训斥。戈登也知道自己脾气暴躁、爱唠叨，但妻子的出走依然惊得他目瞪口呆。

我让戈登谈谈自己，提了几个问题引导他谈下去。问起他的父母的时候，他笑了，描绘的是一幅灿烂的图景。尤其是谈到他父亲，中西部一位出色的心脏病专家的时候：

若不是他，我根本做不了医生。他很了不起，病

人都把他看成圣人。

我问他目前同父亲的关系怎样。他尴尬地笑了，说：

在我对他说起自己想搞整体医学^①以前……一直很好。你是不是觉得整体医学是什么大逆不道的事？我是3个月前对他讲的。现在我一同他谈起这事，他就朝我咆哮，说送我上医学院不是让我去当一名信仰医生^②。昨天谈得更糟。他情绪很坏，让我从今以后忘记自己是他家的人。这让我很伤心。我也弄不明白，开始动摇自己要搞整体医学的想法。

戈登描述着自己的父亲，但这位父亲显然不像他想让我相信的那么出色。我注意到他开始神经质地忽而把两只手握在一起，忽而又松开。而当他意识到自己的局促不安时，又克制自己，把指头像教授们在书桌前通常做的那样并拢在一起。这姿势像是从父亲那儿学来的。

我问戈登，他父亲是不是一向这么霸道。

不，还不能说是这样。我是说，他以前常常朝我大喊大叫。同别的孩子一样，我每隔一段时间就得挨揍，但我还不能说他霸道。

他说出挨揍这两个字时的神态打动了我，他声音中有某种微妙的感情变化。我又进一步询问，结果弄明白了，他父亲每星期竟用皮带“整”他两三次！用不着犯什么大事戈登就会招来一顿痛打：

①整体医学（holistic medicine）：把对病人的身体治疗同对其心理治疗相结合的医学。——译者注

②信仰医生（faith healer）：用宗教、迷信方式给人治病的人。——译者注

对老子说话不恭，成绩单上的分数达不到中等水平，或者忘了做家务……都会成为十恶不赦的“罪过”。戈登的父亲抡起皮带来也是没头没脑的。他还记得背部、双腿、胳膊、手以及屁股上都挨过皮带。我又问他父亲打得他有多重。

戈登：没有出血或者别的什么严重情况。就是说，没什么大事儿。他只不过想让我守规矩就是了。

苏珊：可你还是很怕他，对不对？

戈登：怕得要死，但是做父母的不就是这个样吗？

苏珊：戈登，你是不是想让自己的孩子也这样怕你呢？

戈登避开了我的目光，这问题使他极为难堪。我把椅子拖近了些，继续用温和的语气同他谈下去。

你妻子是儿科医生。假如她在诊室中看到一个孩子身上带着你父亲在你身上揍的那种伤痕，她该不该依法向有关当局报告？

戈登不言语了，因为醒悟过来了，他的眼睛里噙着泪花，喃喃说道：

我的胃堵得厉害。

戈登的防线垮了。尽管十分痛苦，他却是头一次发现了自己火气那主要的、长年被掩盖的根源。自童年起，他心中一直隐埋着一座冲着自己父亲的愤怒的火山。每当有压力时，便会不分青红皂白地向着身边人，通常是冲他的妻子喷发。此刻，我已经知道了应当怎样同他配合行动：承认他内心深处有个挨过打的孩子，并且治愈

这孩子。

那天晚上回家后，我发觉自己老是在想戈登的事儿，眼前不断地浮现着他那在意识到自己受了虐待以后泪水蒙眬的双眼。我还想起了在我这儿治疗过的许多成年男女，想到这些人的生活是怎样被童年代父母所设定的模式影响和控制，这些模式摧残了孩子的情感。我意识到，一定还有更多的人，搞不明白自己生活得为什么不如意，但却渴望获得帮助。这就成了我决定撰写本书的原因。

为什么要向后看呢？

戈登的经历并不少见。作为一名心理医生，在自己18年的从业生涯中，在个人行医和医院集体治疗时，我都接触了大量的病人。这些病人大多在自尊方面受到了伤害。受到伤害的原因是父母经常打他们、训斥他们。“嘲笑”他们的愚笨、丑陋和无用，或使他们充满负罪感，或对他们实施性虐待，或强加给他们太多的责任，或一心要给他们太多的关爱。也像戈登一样，他们中极少有人把自己的父母同自己此刻所遇到的问题相联系。这是这些人共有的感情上的一个盲点。人们很难认识到他们同父母的关系对自己生活具有重大的影响。

心理治疗的趋势，以往是侧重对患者的早期生活经历进行分析，现在却已经从着眼于“彼时”转移到了着眼于“此时此地”。侧重点转到检验和改善患者目前的行为、与人的关系和功能的发挥上了。我认为之所以会出现这种转移，是因为患者不愿常常为许多传统疗法付出大量费用和时间，但却收效甚微。

对于能够改变危害性极大的行为模式的短期疗法，我是坚信不移的。但是我的经验又同时告诉我：仅仅治疗症状是不够的，还必须解决这些症状的根源。治疗只有双管齐下才会有效：既要改变他

们目前的作践自己的行为，又要同过去的精神创伤一刀两断。

戈登需要学会一些控制自己怒火的技巧，但是为了做出永久性的改变，能够经得住压力的改变，他也得向后看，治疗自己童年的伤痛。

我们的父母在我们的心中播下了精神和情感的种子——它们同我们一起成长发育。在有些家庭里这是关爱、尊重和自立的种子，但是在另外一些家庭里却是恐惧、责任和负罪感的根源。

如果你属于第二类家庭，那么这本书就是为你写的。成年以后这些种子会发育成无形的杂草，以一种你想像不到的方式侵袭你的生活。它们的根须可能已经伤及了你同他人的关系、你的事业或你的家庭，它们肯定已经对你的自信心和自尊心造成了损害。

我就是要帮助你找到这些杂草，将其连根铲除。

什么是中毒的父母？

所有的父母都不时地有些失误。我就在自己的孩子身上犯过严重错误，给他们（也给我自己）造成了相当的痛苦。没有一位父母在感情上会一成不变地满足子女的需要。每隔一段时间冲孩子发发脾气是完全正常的。所有的父母个别情况下都会对孩子管得太死。多数父母都打过孩子，哪怕只是偶尔打。该不该因为这些毛病就把他们称做残暴的父母或不称职的父母呢？

当然不能。父母也是人，自身也有着许多问题。只要做父母的用充分的关爱和理解去抵消自己偶尔发作的怒气，孩子对这种发作还是能够承受的。

但是也有许多父母，他们负面的行为模式是持续的，在孩子的生活中占了统治地位。这些就是伤害型的父母了。

我在为描述这类伤害型父母的共性寻找一个词的时候，有一个字

眼不断地在我心中闪过。那就是中毒。这些父母造成的精神损害像化学毒素一样蔓延到孩子的全身,它所造成的痛苦随着孩子年龄的增长而增长。还有什么字眼比中毒更适合描述那些长期伤害、虐待、贬损孩子,甚至在他们成年以后还常常继续这么做的父母呢?

对这一定义的“长期性”和“重复性”方面,也有例外。性虐待或肉体虐待造成的损伤太大了,往往一次就可以造成巨大的精神伤害。

遗憾的是,如何做父母这种我们应当掌握的至关重要的技巧在很大程度上仍然被人视为一种可以无师自通的行为。我们的父母主要是从或许也不称职的人身上学得了这种技巧,这些人就是他们的父母。许多一代代传下来的年代悠久的教子方法其实只不过是穿着明智外衣的坏主意(想想“吝惜棍棒、宠坏儿郎”这句老话吧);

中毒的父母对你有什么过失?

中毒父母的成年子女,无论是小时候常常挨打或者无人理睬,遭到性虐待或被当成傻瓜对待,还是父母包办太多或负罪感太重,所具有的症状几乎令人吃惊地相像:因自尊心受损而导致自我毁灭的行为方式。他们几乎全都或多或少地觉得自己无价值、讨人嫌、没能耐。

这类感觉在很大程度上是由这一事实造成的,即中毒父母的成年子女自觉不自觉地是在为父母的虐待而责备自己。一个毫无防卫能力,依赖他们的孩子很容易觉得自己做了“坏事”,家长发火是应该的。他不会接受这样一个可怕的事实,即作为自己保护者的爸爸不值得信赖。

这种孩子成年以后,会继续背负起自己未尽到本分的负罪感,

很难产生一种正面的自我形象。由此引起的缺乏自信和自尊便影响到他们生活的各个方面。

试一下自己的心理脉搏

想确定你的父母现在或以前是不是刻薄的，并不总是那么容易。许多人都同自己的父母关系紧张，仅仅这一点并不意味着父母在感情上折磨了你。不少人发觉自己在两难的境地中挣扎，弄不清自己是受了虐待呢，还是只不过是“神经过敏”。

我设计了以下的问卷调查，帮助你在解决这种内心冲突方面迈出第一步。其中的有些问题或许会让你感到焦虑不安。这没关系。要正视父母在多大程度上可能伤害了我们不是轻而易举的。情绪上的反应也许是痛苦的，但却完全是健康的。

为简便起见，我的这些问题中指的是父母双方，尽管你的答案可能只适用于父母中的一方。

I 你小时候同父母的关系状况

1. 你的父母说过你坏或者无用之类的话吗？骂过你吗？常常批评你吗？
2. 你的父母为了让你守规矩使你受过皮肉之苦吗？用皮带、刷子或其他东西打过你吗？
3. 你的父母酗酒或吸毒吗？对此你感到过迷惘、不安、恐惧、伤心或羞愧吗？
4. 你的父母是否曾经因为情感障碍或精神方面及身体方面的疾病情绪严重低落或对你不闻不问？
5. 你曾经因为父母有病而不得不照顾他们吗？

6. 你的父母是否对你做过见不得人的事？你是否受到过任何形式的性骚扰？
7. 你是否曾经在相当长的时间内惧怕自己的父母？
8. 你是否曾经怯于向父母表达自己的愤怒？

II 你的成年生活

1. 你是否觉得自己同他人的关系也具有伤害性或毁灭性？
2. 你是否相信，如果过于接近别人，他们将会伤害你或抛弃你，或者既伤害你又抛弃你？
3. 你是否觉得从别人身上只能得到最为糟糕的对待，从整个生活中也是这样？
4. 你是否觉得很难弄清自己的身份、感觉和愿望？
5. 你是否担心，假如人们了解了你的真实面貌，就不会再喜欢你了？
6. 取得成功时你是否感到担心，是否害怕别人说你是正在欺诈？
7. 你是否会无缘无故地发火或伤心？
8. 你是追求完美的人吗？
9. 你是否很难放松开心一次？
10. 你是否感到，尽管自己动机良好，但办起事来却“像自己的父母”？

III 你成年以后同父母的关系

1. 你父母还把你当成孩子对待吗？
2. 你一生中的许多重大决定是否是以父母的赞同为依据的？
3. 你同父母在一起，或者每想到要同父母在一起后，情绪或身体上是否反应强烈？
4. 你担心同父母意见不一致吗？

5. 你的父母用威胁或者使你感到内疚的方法操纵着你吗？
 7. 你是否觉得自己应当为父母的心情负责？他们不高兴，你觉得是你的错吗？是应当由你负责让他们心情好起来吗？
 8. 你是否觉得不管做什么，总是对父母有所亏欠？
 9. 你是否觉得，不管怎样，终有一天，你的父母会变好？
-

如果你对以上问题中的 1/3 做了肯定的回答，那么本书就会对你大有帮助。即使书中的某些章节同你的情况无关，记住这一点也是重要的，即，所有中毒的父母，无论其实施何种形式的虐待，留给子女的伤痕基本是一致的。比方说，你的父母也许不酗酒，但是在所有酗酒家庭中所有的那种吵闹不安，缺少童年氛围的现象对各类中毒父母的子女来讲，都是实实在在可以感受到的。对所有的成年子女使用的康复原则和技能也是相似的。所以我劝你不要错过任何章节。

从中毒父母的遗产中挣脱出来

如果你属于中毒父母的成年子女，那么便可以做许多事情使自己从父母遗留给你的那种畸形的负罪感和自我怀疑中挣脱出来。在整本书中，我想同你探讨各种各样的此类策略。我希望你是满怀希望地开始读这本书的，不是那种父母会奇迹般地变好的自我欺骗式的希望，而是相信自己能够从心理上摆脱父母那有力且具有摧残性的影响的切合实际的希望。你得找到勇气，这勇气就在你的心中。

我将通过一系列的步骤，引导你清楚地认识到父母的这种影响并且着手处理它。不管你现在同父母有无冲突，是否同他们维持着和睦但仅仅是表面的联系，是否同他们已经多年不见，甚至一方或

双方都已故去。

说起来奇怪，许多人在父母死后仍为他们所控制。附在他们身上的魔鬼或许从超自然的角度来讲，是不存在的，但从心理的角度上来讲却又是实实在在的。父母的要求、期望以及对自己讲过的过头话在他们死后依然萦绕在心。

你或许已经意识到从父母的影响中摆脱出来的必要性，也许你已经开始正视这种影响。我的一位患者常说：“父母一点儿不能控制我的生活……我对他们反感，这点他们也知道。”但是后来她终于意识到，她的父母通过煽起她的怒火，依然在控制她，而她发火所耗去的精力消蚀着她生活的其他部分。正视是驱除昨日和今天的妖魔鬼怪的重要一步，但正视万不可在怒火中进行。

我应当为我现在的样子负责吗？

此刻，你也许会想，“等等，苏珊，别的书和专家几乎都说，不该为自己的事抱怨任何人”。

无稽之谈，你的父母该为他们所做的事情负责。当然你得为自己成年以后的生活负责。但成年以后的生活在很大程度上是由自己难以控制的一次次的阅历形成的。

你不应当为自己还是一个毫无防卫能力的孩子时所遭受的事情负责。

你应当负责的是，现在就采取积极的措施，以求对此有所作为。

这本书能为你做些什么？

我们正要一起开始一次重要的旅行。这是一次真理和发现之旅。在旅行结束时，你会发现自已已比以往任何时候更能把握自己的生

活。我不愿夸下海口说，你的问题会在一夜之间奇迹般地消失。但是，如果你有勇气和力量照书里所说的去做，你一定能够从父母手里讨回你作为成年人的很大一部分权利，讨回你作为人的大部分尊严。

本书的确带有感情方面的价格标签。一旦你剥去心灵上的防卫外衣，就会体验到愤怒、焦虑、懊恼、迷惘，尤其是悲伤的情感。你父母毕生在你心目中的形象被毁掉了，这会引起强烈的失落感和自暴自弃感。希望你根据自身情况，掌握好接触书中材料的进度。如果某些部分引起了你的不安，就应尽量放慢速度。在此问题上，重要的是要有所得，而不是贪功图快。

为了说明书中的概念，我充分利用了自己行医中接触过的病历。有些是直接根据录音记录下来的，其余的是根据笔记重新整理出来的。书中出现的信件取自我积攒的卷宗，行文与原信完全相同。有些同病人的谈话当时虽无录音，但对我来讲，仍然历历在目，我将其再次整理出来并且尽量保持其真实性。出于合法性方面的原因，仅对姓名和可以让人猜测到当事人的原情境做了改动。但是上述事例没有一例被“戏剧式地”加工处理过。

这些事例可能听起来耸人听闻，但事实上却是典型的。我并不是处心积虑地从卷宗中搜寻那些最具有刺激性或离奇的事例的。相反我所选的都是每天自己听到的这类事情中最有代表性的。我在书中提出的问题并没有背离人们的生活环境，而是这种生活环境的一部分。

本书分为两部分。我们在第一部分将仔细分析各类中毒父母的作为。将探究父母可能伤害过你，并且可能还在伤害你的各种方式。对此部分内容的理解将为你阅读第二部分做好准备，在这部分里，我会向你传授具体的行为技巧，使你得以扭转同中毒父母的关系中的力量平衡。

消除父母对你的负面影响的过程是一个逐渐的过程。但这一过程会使你的内在力量获得解放，使这么多年来隐埋的自我获得解放，使你本应成为的那个个性独特、富有爱心的人获得解放。我们会一起帮助此人得到自由，使你最终成为自己生活的主人。

前言

第一部分 中毒的父母

- 1 神圣的父母
——完美父母的神话////3
- 2 “你是无意的，不意味着你没有伤害我”
——不称职的父母////19
- 3 “为什么他们不让我过自己的生活呢？”
——控制子女的父母////37
- 4 “这个家庭里没有酒鬼”
——酗酒者////61
- 5 伤痛都在心里
——言语的虐待者////85
- 6 有时创伤也在外面
——身体的虐待者////105
- 7 终极背叛
——性虐待者////125
- 8 为什么父母要这样做？
——家庭体系////151

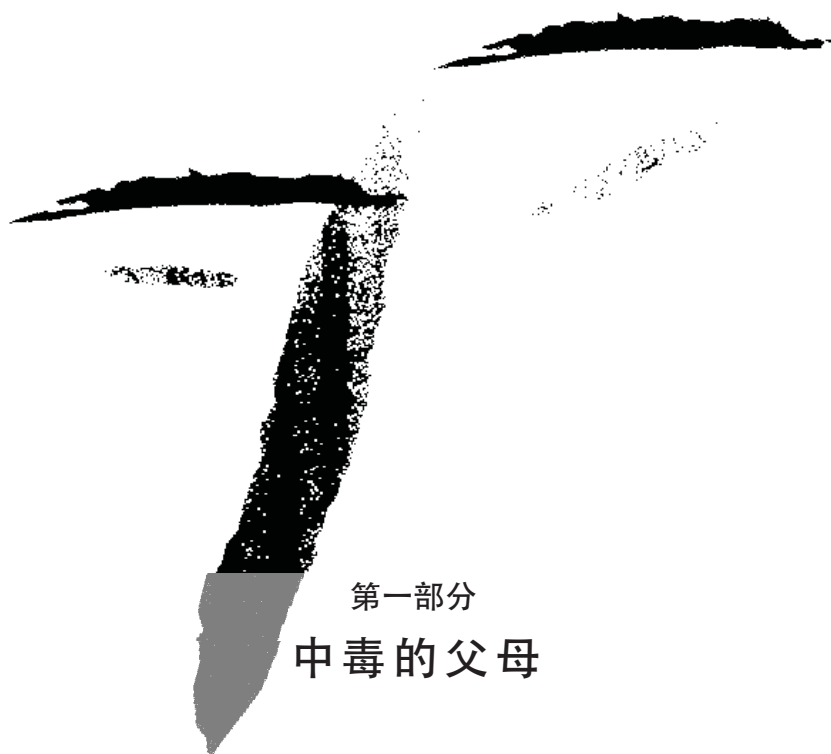
目 录

第二部分 重新开始你的生活

- 9 不必原谅////171
- 10 “我是个大人了，
可为什么我觉得不像？” ////177

- 11 自我界定的开始/////189
- 12 到底谁该负责? /////201
- 13 对峙：通往独立的道路/////219
- 14 治愈乱伦的创伤/////257
- 15 打破这一周期/////289

尾声 放弃斗争



第一部分
中毒的父母

1 神圣的父母

——完美父母的神话

古希腊人有一个难处。那些从奥林匹亚山顶的天台向下俯瞰的神仙们可以对希腊人所做的任何事做出宣判。只要一不高兴，可以立即惩罚他们。他们不需要仁慈，也不需要公正，甚至连正误都可以不加考究。事实上，他们可以全然不讲道理。一旦心血来潮，便可以将你变为山谷中的回音，或者罚你永生永世往山上推石头。不用说，这些法力无边的众神喜怒无常，在他们肉体凡胎的仆人中引起了不小的恐惧和迷惘。

许多畸形的家长一子女关系也与此相似。喜怒无常的父母在孩子眼里也是令人生畏的神。

很小的时候，我们神圣的父母对我们就是一切。没有父母，我们便会缺少关爱、无人庇护、流离失所、食不裹腹，生活在持续的恐惧状态中，眼睁睁地等着自己孤单地死去。他们是我们全能的供养人，我们需要什么，他们就给什么。

没有人或事情可以比照他们，我们便认为他们是十全十美的父母了。随着我们的天地向婴儿床以外拓展，我们自然就需

要维护这种完美的形象，以抵御越来越多遇到的未曾知晓的大事情。只要我们相信父母是完美的，便会感到有个保护人。

在我们生命的第二和第三个年头，便开始想要独立了。我们不情愿接受拉屎撒尿的训练，忘情地使用着我们的“两条小腿”。我们拥抱不这个字眼，因为它使我们多少可以控制自己的生活，而是只不过是一种默认。我们拼命想培育自己独特的身份，建立自己的意志。

进入青春期，试图摆脱父母的过程便达到了高峰，此时我们已经敢于以积极的姿态审视父母的价值观、趣味和权威。在一个理性稳定的家庭里，父母是经得起这些变化所造成的相当一部分焦躁情绪的。他们多半尽量宽容孩子身上崭露的独立性，如果严格说来不是在鼓励这种独立性的话，“这只是人生的一个阶段”成为通情达理的家长表达自信的标准用语，这些家长没有忘记自己的青少年时代，意识到孩子的反叛只不过是情感发展的一个正常阶段。

中毒的父母就不是这么通情达理了。从孩子学会大小便起直到青少年时代，他们往往会把孩子的反叛甚至个性差异视为对自己的人身攻击。他们通过强化孩子的依赖性和无助感来维护自己。他们非但不去促进孩子的健康发展，反而不自觉地破坏它，还常常认为自己这样做完全是为了孩子好。他们会说些“这是在培养他的性格”或“她得懂得是非”之类的话，但是，他们那负面的攻击手段的确伤害了孩子的自尊心，破坏了他们萌动的独立感。不管这些父母如何相信自己是正确的，这类攻击总是使孩子摸不着头脑，在其所具有的凶狠性、激烈性和突然性面前表现得狼狈不堪。

我们的文化和宗教在维护父母权威至高无上方面几乎是一致的。对丈夫、妻子、恋人、兄弟姐妹、上司和朋友发火是可

以接受的，但是对父母直言相抗却几乎是禁忌。对于“不能同妈妈顶嘴”或者“你怎么敢冲着爸爸吵？”这一类的话我们不是耳熟能详了吗？犹太—基督教（Judeo-Christian）的传统，通过宣告“圣父”如何如何，以及指示我们“孝敬你的父母”，将这一禁忌供奉在我们的集体无意识（collective unconscious）中了。在我们的学校、教会、政府（政府宣扬“重新重视家庭的价值”），甚至公司中都能发现这一思想的影响。根据传统的思想，父母有权控制我们仅仅是因为他们给予了我们生命。

因此，孩子就得由神圣的父母掌握了，他们也像古希腊人一样，永远也不知道下一次闪电会是怎样的。但是中毒父母的孩子知道闪电是迟早要来的。这种恐惧是根深蒂固的，并且随着年龄的增长越来越强烈。在每一个曾经受过虐待的成年人的内心深处——甚至具有很高成就的成年人的内心深处——他依然是个虚弱无能、担惊受怕的孩子。

姑息神的代价

当孩子的自尊心遭到打击，他的依赖性增加了，也愈加相信自己需要父母的保护和供养。情感攻击和身体虐待对孩子造成的惟一影响就是他或她是否要为中毒父母的行为承担责任。

问题是，无论父母是多么刻毒，你还得神化他们。即使你在某种程度上已经知道父亲打你是错的，可能还觉得他有理。理性上理解了，却不足以使你在感情上相信自己是没有责任的。

正像我的一位患者所说，“当时我觉得他们十全十美。所以当他们待我不好的时候，我想还是我不对”。

在对神圣父母的这种信仰中有两种中心学说：

1. 我坏，父母好。

2. 我弱，父母强。

这些固执的信念甚至在你摆脱了对父母物质上的依赖以后还可以在心中存留好长时间。这些信念支撑着你对父母的信仰，使你回避这样一个痛苦的事实，即你神圣的父母实际上在你最易受伤害的时候背叛了你。

朝着掌握自身命运迈出的第一步就是自己面对这一事实，这是需要勇气的。但是，如果你已经开始阅读本书，那就是说你已经做出了改变的承诺，这也是需要勇气的。

“他们永远不允许我忘记我是如何让他们丢脸的”

桑迪——一个引人注目的棕色女郎，从外表看来“无所不能”。当她头一次来找我咨询时，情绪极为低落。她对我说她生活中事事都不如意。她在一家有名的商店里已经做了好几年插花设计师，一直梦想着能开办自己的店。但是却总认为自己不够精明，不会成功。她极为害怕失败。

两年多来，桑迪也一直想怀孕，却始终没能如愿。在谈话期间我注意到不能怀孕已经使她对丈夫产生了怨恨，觉得夫妻关系很不协调，尽管丈夫还是真心理解她、爱着她的。最近她同母亲的一次谈话，使问题更严重了。

怀孕这件事真把我从精神上给缠住了。和母亲吃中饭时，我对她说了自己是多么失望。她却对我说，“我敢打赌就是你当年那次流产造成的。主无处不在。”从那天以后我就老是在哭。她永远不会让我忘记那事情。

我问她流产的事。她开始有些犹豫，后来说了实话：

这事发生在我上高中的时候。我的父母都是非常、

非常严苛的天主教徒，所以我上的是教区学校。我发育得早，12岁时已经5.6英尺高，重130磅，戴36 c的胸罩了。男孩子开始注意我，对此我感到很得意，这可把我父亲气坏了。他头一次看到我同个男孩子接吻互道晚安的时候，大声骂我是婊子，那声音整个街区都听得见。事情打那以后一发而不可收。每次我同男孩子出去，父亲都说我会下地狱。他一直不肯罢休，我觉得自己反正完了，所以15岁的时候就在这个家伙睡了。算我运气不好，怀上了孩子。家里人发现以后，都快疯了。后来我告诉他们我要做流产，他们大发雷霆，朝我喊了足有一千遍“下地狱的罪”。如果我原来还不够下地狱的话，这件事肯定就把它定下来了。我惟一能让他们在同意流产的文书上签字的办法就是威胁要自杀。

我问桑迪流产以后她的情况怎样。她的身子在椅子上萎了下去，那沮丧的神情让我心痛。

要谈的是一桩弥天大罪啊。我是说，在这以前父亲让我吃尽了苦头，但流产后我甚至觉得没有权利再生存下去了。我越感到羞愧，便越想把事情弄好。我只想让时钟倒转，找回小时候享有的爱。但他们却从来不放旧事重提的机会。他们反反复复、絮絮叨叨，总是谈着我干的事和他们带来的屈辱。我不能怨他们，我不该做那件事——我的意思是说，他们在道德上对我期望很高。现在我只想向他们将功补过，因为自己的罪过让他们伤透了心。所以他们让我做什么，我就做什么。这可把我丈夫气坏了，我俩为此吵了不少架。但我还是要这样做，我只是想让他们原谅我。

当我倾听着这可爱的年轻女人的谈话时，感到深深震撼着我的是她父母的所作所为给她造成的痛苦，以及她为开脱造成这些痛苦的责任所花费的巨大气力。她似乎是在拼命想让我相信自己的遭遇是咎由自取。父母固执的宗教信念加重了桑迪的自责心理。我知道，假如桑迪能够意识到父母对她是多么冷酷，是如何在感情上摧残她的，那么我治疗起来就得心应手了。我认为此时不表态是不对的。

苏珊：你知道吗？我听了十分生气。我认为你的父母对你太差劲了，我认为他们不该用宗教信仰来整你。我觉得你根本不该受这罪。

桑迪：我犯了两条下地狱的罪！

苏珊：想想看，你当时只不过是个孩子。也许你是犯了错，但也用不着永远向他们赎罪。连教会还允许你改悔，重新开始生活呢。假如你的父母真像你说的那么好，他们就该同情你。

桑迪：他们想拯救我的灵魂。假如不爱我，他们才不会在乎呢。

苏珊：让我们从另外一个角度来看一下这件事吧。假如你当时不流产会怎么样？你会有一个小女儿，长到今天也该有 16 岁了吧？

桑迪点了点头，想弄明白我这样说是什么意思。

苏珊：如果她怀孕了怎么办？你会像你的父母对待你那样对待她吗？

桑迪：永远不会。

桑迪悟出了她的话所必然引出的推论。

苏珊：你会更加爱怜她。你的父母当年也应该更加爱怜你。这是他们的过失，不是你的过失。

桑迪花了半生的时间在内心深处精心筑起了一堵防卫墙。这种防卫墙在有着中毒父母的成年人中太常见了。墙的心理构件可能是各种各样的，但是桑迪的这堵墙中最普遍的、最主要的材料是一种特别坚硬的砖，叫做“否认”。

否认的力量

否认既是最简单也是最有力的心理防卫形式。它运用虚拟的现实尽可能缩小，甚至否定某些痛苦的生活经历带来的影响。它甚至能使我们中的某些人忘记父母对我们的所作所为，使我们继续对其顶礼膜拜。

否认最多只能带来暂时的宽慰，而代价却是高昂的。否认是我们情感高压锅上的锅盖，锅盖在高压锅上放得越久，积聚的压力便越大。迟早，那压力会将锅盖砰然顶起，我们便会经历情感危机。出现这种情况时，我们就不得不面对自己一直在拼命回避的事实，只不过此时我们得在巨大的压力下面对这些事实。如果我们能在事先着手处理这种否认心理，便能像打开压力阀，让压力顺利溢出一样，避免这种危机。

遗憾的是，你内心的否认还不是你得与之抗争的惟一的一种。你的父母也有自己的否认系统。当你竭力重新构筑起自己过去的事实真相时，尤其当事实真相使他们大为丢脸的时候，父母可能硬说“情况没这样糟”，“事情不是这样发生的”，或者甚至说“根本没有这回事儿”。诸如此类的话可能会挫败你想重新构筑个人历史的尝试，使你怀疑起自己的印象和记忆力来了。

它们会减低你对自己感知现实的能力的信心，使重建自尊心对你变得更为困难。

桑迪的否认太强了，以至于她不仅不能看到自身的现实，甚至也不承认还存在着另一种值得一看的现实。我设身处地地想到了她的痛苦，但是我至少得让她考虑一下她心目中的父母形象是靠不住的这种可能性。这样做的时候，我尽力使自己显得不是在吓唬她。

我尊重你热爱父母并认为他们是好人这一事实。

我相信在你成长的过程中他们为你做过一些非常好的事情。但你应该知道或至少觉悟到疼爱子女的父母是不会如此无情地伤害孩子的尊严和自尊的。我不想让你脱离父母或自己的宗教信仰，你也没有必要同父母断绝关系或背弃教会。但是消除你的沮丧情绪在很大程度上要看你能否放弃父母是完美的这一幻想。他们曾经残忍地对待过你，他们伤害了你。不管你当时做了什么错事，事情已经发生了。不管他们进行多少训斥，也不能改变这一点。你难道感觉不到他们是怎样深深地伤害了你内心深处那个敏感的少女吗？这样做不是全然没有必要吗？

桑迪用几乎听不到的声音说了一声“是”。我问她想到这一点时是不是很害怕，她只是点了点头，说不出到底有多怕。但她还是勇敢地留下来继续治疗。

无望的希望

经过两个月的治疗后，桑迪取得了一些进展，但还是陷在

父母是完美的这一神话中不能自拔。在她打破这一神话以前，一直在为自己生活中的全部不幸而自责。我让她请自己的父母来参加诊疗活动。我希望他们能够认识到自己的行为怎样深深地影响了桑迪的生活，进而或许能够承担起自己的部分责任，使桑迪得以较为轻松地修复自己的反面形象。

我们还没来得及彼此熟悉一下，她的父亲就开腔了：

医生，你不知道这孩子小时候有多坏。她见了男孩子就迷上了，不停地勾引人家。现在她所有的麻烦都是那次该死的流产造成的。

我看到泪水涌出了桑迪的双眼，连忙为她辩解：

这不是桑迪遇到麻烦的原因。我请你们到这儿来不是让你们给我念她的罪行录，就像念交给洗衣店的清单一样。如果你们到这儿来就是为了这些，我们根本不会有进展。

但我的话不管用。在整个讨论期间，桑迪的父母轮番攻击女儿，对我的劝告全然不顾。讨论持续了很久。他们刚走，桑迪马上就代他们向我道歉：

我知道他们今天根本没有对我让步，但我还是希望你能喜欢他们。他们是真正的好人，只不过在这儿显得有些紧张。也许我不该让他们来……很可能来这儿让他们感到不安。他们对这种事不习惯。但是，他们真的爱我……给他们一段时间，你就能明白。

这次以及随后几次同桑迪父母的讨论清楚地表明，他们内心决不会接受同他们对桑迪问题的看法相左的任何意见。他们

中任一方都不愿承认对这些问题负有任何责任，然而桑迪却依然崇拜他们。

“他们当时只不过想帮助我”

对许多中毒父母的成年子女来说，否认是一种简单的、下意识的、下意识的方式，可以把某些事实和情感从自己的意识中抹去，装出一副这些事情根本没有发生的样子。但是还有些像桑迪这样的子女，采取了一种更加微妙的方式：合理化。

当我们将事情合理化的时候，就会使用“充足”的理由，恰当地解释那些令人痛苦不安的事情。

下面是几种典型的合理化方式：

- 父亲冲我喊是因为母亲在他面前唠叨。
- 母亲酗酒是因为孤独，我当年要是在家里多陪陪她就好了。
- 父亲打过我，但他不是想伤害我，只是想给我一个教训。
- 母亲对我不闻不问是因为她自己本身就不幸福。
- 我不能因为父亲骚扰我而责备他。我母亲不肯同他睡觉，男人需要性生活。

所有的这些合理化的方式都有一个共同特点：将不可接受的事情变为可以接受的事情。表面上，这似乎是有作用的，但是你内心的另一部分对真相却总是清楚的。

“他这样做只是因为……”

路易丝，一个四十五六岁，红褐色头发的小个子妇女，要同她的第三任丈夫离婚了。在她成年女儿的坚持下，路易丝来找我进行心理治疗。女儿威胁说，如果她不想改一改自己难

以控制的敌意，就同她断绝来往。

我头一次见到路易丝时，她那极刻板的姿势和嘴唇紧闭的表情说明了一切。她是积聚着怒气的一座火山。我问起她离婚的事，她说生活中遇到的男人都离开了她，她现在的丈夫就是最近的例子：

我就属于那种一生总是走错路的女人。每一次婚姻关系，开头总是很好，但我知道这不会长远。

我全神贯注地倾听着路易丝阐述所有男人都是混蛋的论点。接着她就拿自己生活中遇到过的男人同她父亲做比较：

上帝呀，为什么我就找不到像父亲那样的人呢？他长得像电影明星……大家都羡慕他。我是说他有那种吸引人的魅力。母亲经常生病，父亲就独自带我出去……只有他和我。那是我一生中最美好的时光。在父亲之后，再也没有这样的男人了。

我问她父亲是否还活着。回答这个问题时她变得十分紧张：

我不知道。有一天他干脆不见了，我想那大约是我10岁的时候。他不愿再同母亲这样的女人生活在一起，有一天他突然就走了。没有留下条子，没有来过电话，什么都没有。上帝呀，我真想念他。他走后大约整整一年中，我都觉得到了晚上肯定能听到他开车回家的声音……我不能为他的行为责备他，他是那么富有活力。谁会愿意让一个有病的妻子和一个小孩儿整天拖累着呢？

路易丝一辈子都在等着自己理想化的父亲回到自己身边。

她非但不能正视父亲是多么狠心，多么不负责任这一现实，反而大量使用合理化的方法保持他在自己眼中的神圣形象——尽管他的所作所为给自己造成了难以名状的痛苦。

她的合理化做法也使自己得以排解对父亲遗弃女儿的怒火。不幸的是，这种怒气在她同其他男人的关系中找到了发泄渠道。她每遇见一个男人，刚认识时都会一切顺利。但是两人关系变得更密切时，她那担心被遗弃的恐惧便会变得难以控制。这种恐惧最后会无一例外地转化成仇恨。她在每一个男人都以同样的原因离开她这一事实中居然觉察不到一种模式，那就是：两人的关系越密切，她就变得越富有敌意。但是她固执地认为自己的敌意是有道理的，因为他们总是抛弃她。

对该发火的人发火

念研究生时，我读过的一本心理学书里有几幅插图形象地说明了人是怎样置换自己的情感——尤其是愤怒的。第一幅画中画了一个人正遭到老板的破口大骂。显然跟老板顶嘴是有危险的，所以第二幅画画的是他回家后对妻子咆哮，发泄自己的怒气。在第三幅画里，妻子对孩子们咆哮，孩子们踢了狗，狗又咬了猫。令我印象深刻的是，这一系列的图画形象，尽管看似简单，却惊人准确地刻画出了我们是怎样将怒火从应接受的对象身上移开，发泄到弱者的身上。

路易丝对男人的看法就是一个绝妙的例证：“他们都是些无能的混蛋……全都是。你不能相信他们。他们老是在算计你，我讨厌让男人利用。”

路易丝的父亲遗弃了她。如果她肯承认这一事实，那她早就该放弃心中的幻想和父亲的神圣形象，早就该把他从心中除

掉。但与此相反，她却把自己因为父亲的缘故而产生的怒火和疑心转向别的男人。

路易丝没有意识到这一点，坚持选择那些既让她生气又让她失望的态度对待她的男人。只要她能向一般男人发火，就不会生父亲的气了。

我们在本章前半部分结识的桑迪，是将她因为父母对自己怀孕和流产问题的态度所感到的愤怒和失望转嫁到了丈夫身上。她不允许自己对父母生气——因为那样做会过于威胁到被她神化了的父母。

不要对死者出言不敬

死亡不能结束对中毒父母的神化，事实上，可能还会增加这种神化。

承认活着的父母给自己造成过伤害固然是困难的，但在他或她去世以后再去谴责对方就更是难上加难。有一种强有力的禁忌——忌讳批评死者，批评死者就好像在人家倒下时我们反而要踹人家一脚似的。因此死亡赋予甚至最坏的虐待者以一种神圣感，神化过世的父母便成了顺理成章的事了。

不幸的是，一方面中毒父母受着坟墓的圣洁光环的保护，另一方面活着的人却还要背负着情感的遗体。“不要对死者出言不敬”也许只是句大家爱说的老话，但是它却阻碍着以现实的方式解决与去世的父母所发生的冲突。

“你永远是我的小失败者”

瓦莱丽，一个高个子，面貌清秀的三十八九岁的歌手，由我们一位共同的朋友介绍到我这儿来。这位朋友担心，瓦莱丽

的信心不足妨碍着她在演唱生涯中的进取。谈话过了15分钟后，瓦莱丽承认她的事业正处于走投无路的境地：

我已经有一年多没有演唱的活儿了——连到酒吧做钢琴伴唱的活也没有。我一直在一间写字间做临时工，挣钱支付房租。我也不知道该怎么办。不久前的一天晚上我同家里人一起吃晚饭，谈起了我的问题。父亲说：“没关系，你永远是我的小失败者。”我确信他没有意识到这话有多伤人，但这话真把我的心伤透了。

我对瓦莱丽说，任何人碰到这种情况都会感到伤心的，她父亲的话既残忍又侮辱人。她回答：

我想这对我来说已经不是第一次了。我的生活一向这样，我以前是家里的垃圾堆，做什么事都受责骂。如果他和母亲有了矛盾，也是我的错，他会反复地唠叨。但要是我做了点儿什么让他高兴的事儿，他就会一脸得意的样子，对自己的好朋友吹嘘。上帝呀，能得到他的赞许真是太好了，但是，我觉得自己在感情上有时候就像一个悠悠玩具。

瓦莱丽和我在此后的几个星期中密切合作。她开始意识到自己对父亲怀着多么大的怒气和伤感。

后来，他死于中风。

这是出人意料的死亡——令人震惊、突如其来，是那种让人没有准备的死亡。于是瓦莱丽被在治疗中她对父亲表示愤怒

① 悠悠 (yo-yo)：一种用线拉动忽上忽下的轮形木制玩具。此处比喻情绪忽高忽低。——译者注

而产生的负罪感压倒了他。

我坐在教堂里，人们在称颂他。我听到有人在滔滔不绝地说他一生是多么好的一个人，而我却为了自己的问题而责难他，简直可耻极了。我只想为自己给他造成的痛苦赎罪。我老是在想，自己是多么爱他，却又对他做了那么多的坏事。我再也不想提那些不愉快的事了……那些都无所谓了。

瓦莱丽的伤心使她在一段时间内与诊疗脱了节，但是最终她还是认识到，父亲的死不能改变他在童年和成年后如何对待她的事实。

瓦莱丽迄今已经治疗近6个月了。我一直很高兴地看着她的自信心在稳步恢复。在使自己的演唱事业有所成就方面她依然举步维艰，但这已经不是因为她不努力了。

将他们从神像的宝座上拉下来

神圣的父母拟订规矩，做出判决，造成痛苦。你神化自己的父母，不管他们已经过世与否，都等于答应依照他们的现实版本生活，将痛苦的情感作为生活的一部分，或许甚至将这种痛苦的情感合理化为对自己是有好处的。到了该停止这样做的时候了。

只有当你把中毒的父母放在地上，只有当你找到勇气实事求是地看待他们时，你才能在与他们的关系中达到力量平衡。

2 “你是无意的,不意味着你没有伤害我”

——不称职的父母

孩子有自己基本的、不可剥夺的权利——要吃饭、穿衣、住房、受保护。但是除了这些物质上的权利以外，他们还有权得到情感上的抚育，有权使自己的感情得到尊重，有权受到有利于培养自尊心的对待。

孩子也有权要求父母以适当限制自身行为的方式对自己进行引导，有权犯错误，有权在不受肉体和感情虐待的前提下受到约束。

最后，孩子也有权成为孩子。他们有权在贪玩调皮、随心所欲、不负责任中度过自己的童年。自然，随着孩子一天天长大，爱孩子的家长会让他们承担一些责任和家庭义务，以促进他们的成熟，但这决不应该以牺牲童年为代价。

我们如何学会做人

孩子像海绵一样吸收任何语言的和非语言的信息——不加

分辨地吸收。他们倾听父母的言谈，观察父母的举止，模仿父母的行为。因为在家庭以外几乎找不到参照模式，所以在家庭内所了解的有关自身和他人的事情便成了深深铭刻在心的普遍真理。在孩子形成自身个性的过程中——尤其是在形成性别感的过程中，父母的角色形成的榜样起着中心作用。尽管在过去的20年间，父母的角色发生了戏剧性的变化，但以前你的父母所应当承担的义务依然适用于今天的父母：

1. 他们必须满足孩子物质上的需求。
2. 他们必须保护孩子，使其免受身体上的伤害。
3. 他们必须满足孩子对于爱、关心和温情的需求。
4. 他们必须保护孩子，使其免受情感上的伤害。
5. 他们必须为孩子提供道德和伦理方面的指导。

显然，在这张单子上还可以加上好多项，但是这5条要求构成了称职地履行父母义务的基础。我们将会读到，中毒父母所做的很少会超出第一条。在多数情况下，他们自己现在（或者曾经）在情感的稳定和精神健康方面受到了很大伤害，不仅不能满足孩子的需求，在很多情况下反倒指望和要求孩子来关心父母的需求。

当父母将家长的责任强加到孩子身上时，家庭各成员的角色关系就变得模糊、扭曲、倒置了。一个被迫成为自身父母的，或者甚至成为父母的父母的孩子就失去了赶超、学习和仰望的对象。在情感发展的这一关键阶段，失去了父母的角色形成的榜样，孩子的个性身份便会在令人迷惘而充满敌意的海洋上随波逐流。

34岁的莱斯是一家体育用品商店的店主，因为沉迷于工作的毛病来找我。沉迷于工作不能自拔使他的处境十分悲惨。

我的婚姻完蛋了，因为除了工作以外我根本不会干别的。我要么根本就不在家，要么就在家里工作。妻子厌倦了同一个机器人生活在一起，便离我而去。眼下同样的事正发生在我的新恋人身上。这让我烦透了，的确烦透了。但我就是不知道该怎么放松。

莱斯告诉我，他表达任何一种情感都觉得困难，尤其是温情脉脉、爱意绵绵的那种。他十分痛苦地告诉我，“玩笑”这个词在他的字典里是找不到的。

我要是知道怎么能让女朋友高兴就好了。但每次谈话，不知怎么，我总要把话题转到工作上，对方就烦了。也许工作是我惟一不会搞糟的事情吧。

莱斯又讲了一刻多钟，想让我相信他同女孩子的关系处理得多么糟糕。

同我交往的女人总是抱怨我没有给她们足够的时间或爱。这话说得对，我现在是一个差劲的男朋友，以前更是一个差劲的丈夫。

我打断了他，说道：“你对自己的自我印象很差。听起来好像你惟一感觉良好的时候就是工作的时候，怎么会搞成这样呢？”

工作是我知道怎么做……并且能做得好的事情。我每星期工作 75 小时。但我从小就是这样没命地工作的，知道吗，我是家中三个男孩子里的老大。我想我 8 岁的时候母亲精神上受过一次打击。从那以后房子里的窗帘一直是放下来的，房间总是黑的。母亲似乎总穿着睡袍，从来不多说话。我对她最早的记忆就是一手端着

咖啡，一手夹着香烟，眼睛总盯着电视上那些该死的肥皂剧。她直到我们都动身去上学很久后才起床。所以照顾两个弟弟吃饭，为他们装好午餐盒，再送他们去乘校车就成了我的事了。我们回家时，她老是躺在电视机前，要么就是在睡那长达三小时的午觉。差不多有一半的时间，当小伙伴们在外面打球的时候，我却得待在家里做饭或打扫卫生。我讨厌这些，但总得有人干呀。

我问莱斯这一切发生的时候，他的父亲到哪儿去了。

爸爸经常出差，对母亲基本上不闻不问。他多数时候睡在客厅里……这是桩古怪的婚姻。他给她找了几个大夫，但都没用，所以也就泄气了。

我告诉莱斯自己对他当孩子时的孤独感到十分痛心。他却对我的同情不以为然，回答说：

我太忙了，没有时间可怜自己。

劫走孩子童年的人

莱斯还是个孩子的时候，常常被理应属于父母的那些责任压得喘不过气来。他不得不过快过早地长大，童年便被人劫走了。当朋友们在外面打球时，莱斯却在家里履行着本应由父母承担的责任。

为了维系家庭，莱斯不得不担任小大人的角色。调皮贪玩、无忧无虑的日子与他无缘。既然他本身的需要实际上已经被忽略了，他便学会了以否认自己甚至有需要的 ways 去应付孤独感和缺乏的情感。他活着就是为了照料别人，他自己则无所谓。

更加悲惨的是，除了担任弟弟们的主要看护者以外，莱斯还成了母亲的父母。

父亲在城里的时候，总是7点就去上班，经常快到半夜才回家。出门前，总要叮嘱我，“别忘了把作业都做完。务必照顾好你妈妈，一定别让她饿着。让弟弟们别吵……尽量做点儿什么事儿让她高兴高兴。”我花了很多工夫想到底怎么才能让母亲高兴，总是相信会有办法的，一切会好起来的……她会好起来的。可是，不管我怎么做，一切还是照旧，直到现在还是老样子。对此，我感到窝囊透了。

除了管理家务和看护弟弟这两项足以把任何孩子压垮的责任以外，莱斯还得担任母亲的精神看护。事实证明，这是一项失败的安排。陷入这种混乱的角色倒置局面的孩子总是感到力不从心。他们不可能发挥大人的作用，因为他们不是大人。但是孩子是弄不明白失败的原因的，他们只会因为自己的失败而感到无能和内疚。

就莱斯的情况来讲，他对不必要的超时工作的渴求具有双重作用：这可以使他不必正视自己的孤独和既失去了童年又失去了成年的处境；并且增强了他长期持有的信念，即无论怎么工作都不过分。莱斯的幻想是，只要投入足够的时间，便可以证明自己的确是个能干合格的人才，证明自己可以把事情做好。从本质上讲，他还是在试图让自己的母亲高兴。

什么时候是终了？

莱斯看不到他的父母在他成年以后还在继续对他行使刻毒

的权利这一事实。但是几星期后，他成年时的苦苦挣扎与他童年时代之间的联系显现出来了。

嗨，有人说过“世事愈变愈雷同”，这话说得真的道理。到目前为止，我在洛杉矶已待了6年了。可从家里人的角度看，我根本不该有自己的生活。他们每星期要给我来两三次电话，闹得我接电话就害怕。先是我父亲说：“你母亲情绪很低落……能不能放下一会儿工作回来看看？你知道这对她有多重要！”然后她又接过来对我说，我是她的全部生命，自己不知道还能活多久。对此你能说什么呢？差不多有一半的时候，我跳上飞机就走了……这可以减缓一下对未去时候的负罪感。但还是不行，怎么都不行。我能省去机票钱多好，也许我根本不该从家里搬出来。

我对莱斯讲，当年被迫同父母交换情感角色的孩子的特点，就是会把巨大的负罪感和过强的责任感带进自己的成年时代。成年后他们常陷在一种恶性循环中，这种恶性循环就是：什么事都揽，必然会力不从心，然后又因无能而觉得内疚，接着又加倍拼命努力。这是一种呕心沥血、心力交瘁，会引起越来越重的失败感的循环过程。

小时候在父母期望的驱使下，莱斯很早便知道他的品行是由他为家里人做多少事来衡量的。成年后，父母的外部要求转化为他内心的魔鬼，这魔鬼继续在他觉得自己还有点儿价值的领域内驱赶着他——这个领域就是工作。

莱斯既没有时间，也没有合适的角色做榜样去学习怎么爱别人，怎么接受别人的爱。他是在缺乏情感营养的环境中长大的，所以他干脆关闭了情感的闸门。不幸的是，他发现自己已

无法再将闸门打开，即使他想这么做。

我安慰莱斯说，我理解他因无力向任何人开启自己的情感之门而产生的失望和迷惘，但我劝他内心要坦然。因为小的时候没有人教给他这些东西，而这些东西又是很难做到无师自通的。

“这就好像你还不知道音高中的中央C在键盘的什么地方的时候，就让你弹钢琴协奏曲！”我对他说，“你可以学，但得给自己足够的时间打好基础，有足够的时间去练习，甚至足够的时间失败一两次。”

“如果我不顾及他们的需要，谁会这样做呢？”

亲爱的阿比：

我生活在古怪的家庭里，你能帮我脱离这儿吗？

无望者

这是我的一位患者梅拉尼13岁时写的。她现在是一个42岁的离了婚的会计，因为心情严重抑郁而来找我。虽然她极瘦，但若不是因为近几个月睡眠不规律造成的伤害，还会是挺漂亮的。她挺爽快，对自己的情况无话不谈。

我一直感到彻底绝望。好像生活已无法控制，什么事情都办不了。我觉得自己好像一天天地在坑里越陷越深。

我让她说具体些。她咬着嘴唇，回答时脸转开了，不再

①亲爱的阿比：专栏作家Dear Abby在报刊上开设的建议专栏。——编者注

看我。

我内心有一种空虚感……觉得一生中同任何人之间都没有归属感。我结过两次婚，还同好几个男人同居过，但就是找不到合适的人。我找的不是懒鬼，就是彻头彻尾的混蛋，那么自然就得由我来让他们规矩了。我总觉得能调理他们。我借给他们钱，让他们搬到我家来住，还给他们中的两三个人找了工作。但这从来都没有什么效果，而我也从来不接受教训。不管我为他们做了多少事情，他们都不爱我。其中一个家伙还当着我孩子的面打了我，另一个则开着我的车跑了。我的头一个丈夫乱搞女人，第二个是个醉鬼，还有些人有过犯罪记录。

梅拉尼在不自觉地描述着共存这种个性的一种典型行为。最初共存是专门用来描述酒精或毒品成瘾者的伙伴的。共存过去与助他者这一术语通用——助他者是因承担“拯救”依赖化学药品者的责任而使自己的生活变得失去控制的人。

但是在过去的几年内，共存者的定义已经扩大，包括所有为了挽救任何具有强迫、成瘾、滥用或过度依赖行为者，或者为这些人承担责任，而牺牲自己的人们了。

梅拉尼被身陷困境的人所吸引。她相信只要自己足够好——付出得足够、爱得足够、操心得足够、帮得足够、掩盖得足够——让他们意识到自己行为的错误所在，他们就会爱她。但他们并不爱她。她挑选的这种穷困潦倒，以自我为中心的人物是不懂得什么叫爱的。因此，非但没有得到自己渴求的爱，她得到的反而是空虚。她感到自己被人利用了。

我发现梅拉尼对共存这个词并不陌生。她头一次接触这个

词是在参加一次 Al-Anon（酗酒者家庭成员的十二步培训计划）会议的时候，当时她已经嫁给了自己的酒鬼丈夫。她确信自己算不上是共存者，只不过是在男人方面运气不好罢了。为了让吉姆戒酒，她自然尽了一切努力。她最终离开了他，是得知他同在酒吧间认识的一个女人过夜以后。

梅拉尼又一次开始寻找莱特^①先生了。她把问题归罪于与自己生活过的男人，但却把每个男人都视为与其他问题不相干的朗先生，她意识不到她整个处境的根源就在于她选择男人的方法。她以为自己找的是喜欢肯奉献、会体贴、有爱心、能助人的女人的男人。当然，世界上一定有这样的男人会喜欢这样的女人。她认为共存是高尚的。

梅拉尼没有意识到她所谓的“付出和帮助”是在毁灭自己。她向所有的人付出，惟独不爱惜自己。她并不知道，自己跟在生活中遇到的那些男人后面收拾个不停，实际上是在助长他们不负责任的行为。当她谈起自己的童年时，我明白了，原来她这种努力拯救那些落魄男人的生活模式，竟然是她与父亲的关系的强制性重复：

我的家庭很怪。父亲是个出色的建筑师，但却用那该死的脾气控制着所有的人。他为了了一丁点儿事都会发火……像有人把车停在他的停车位上啦，我和弟弟吵架啦等等。每当这种时候，他就走进自己屋里，关上门，一头倒在床上哭起来。就像小孩儿那么哭。我母亲这时会气急败坏地泡在浴缸里不出来，总是由我进去同父亲打交道。我总是坐在那儿，看着他哭，

① 莱特：即英语 right（正确）。此处系作者幽默的说法，意为想寻找正确的生活道路。以下朗（wrong）先生是错误的意思。——译者注

琢磨着怎么才能让他感觉好点儿。但不管我做什么，都得等到他哭够了。

我递给梅拉尼自己拟定的一张评估表格，让她告诉我其中哪几条符合她的情绪和行为。这是一张共存的主要特征的评估表，好多年来在帮助患者确认自己是否有共存症状方面，我发现这张表很有用。如果你觉得共存这个词也许适用于自己，请把这张表通读一遍。

共存评估表

我用“他”作为中性代词，泛指任何性别的遇到麻烦的人。我知道许多男人与遇到麻烦的妻子或恋人有共存关系。

1. 解决他的困难或减轻他的痛苦是我一生中最重要的事情——不管为此我要付出什么情感代价。
 2. 我的好心情取决于他的赞许。
 3. 我保护他免受自己行为后果的伤害。我为他撒谎，替他掩饰，从不让别人说他的坏话。
 4. 我竭力想让他按我的方法行事。
 5. 我从不关心自己的感情和愿望，我只在乎他的感情和愿望。
 6. 我会尽一切努力避免被他遗弃。
 7. 我会尽一切努力避免让他生我的气。
 8. 我觉得坎坷而又充满戏剧性的男女关系很有激情。
 9. 我是一个完美主义者，做错了任何一件事都会自责。
 10. 我时常觉得怒气冲冲、无人赞赏、被人利用。
 11. 当事情不顺利时，我会装出一切都很好的样子。
 12. 拼命想让他爱我的努力占据了我的生活。
-

梅拉尼对上述每一条都答了“是”！她吃惊地发现自己是个地地道道的共存者。为了让她摆脱这种模式，我告诉她，关键在于把自己的共存性同她与父亲的关系联系起来看。我请她回忆一下，当年父亲哭的时候她有什么感觉。

一开始真把我吓坏了，因为我觉得爸爸快要死了，那样的话谁来做我的爸爸呢？接着我就开始觉得他那副样子让我感到羞愧。但多数情况下我感到内疚——觉得是自己的错，因为同弟弟打架或因为别的什么事情。好像真是我让他这么伤心似的。最糟糕的是因为没法让他高兴起来，我感到那么绝望。令人吃惊的是，他去世已经41年了，我都42岁了，自己也有了两个孩子，可我还是感到内疚。

梅拉尼是被迫做了父亲的看护者的。父母二人把自己成年人的责任重重地压在了她稚嫩的肩膀上。在她生命中需要有一位坚强的父亲帮助她建立起自信心的时刻，她却发现自己反倒要去哄一位孩子气的老爸。

同梅拉尼建立第一次，也是最深刻的一次情感关系的男人就是她的父亲。小时候，沉重地压在她身上的既有父亲的窘困，也有因不能满足他的要求而产生的内疚。她从来没有放弃过弥补自己的无能以使父亲幸福的努力，甚至在父亲已不在身边的时候也是这样。她干脆找一些穷困潦倒的人作为替代者，由她加以照顾。她对男人的选择是受她想减轻负罪感的需求支配的。而选择了她所挑选的那些父亲替代者，她又使自己孩提时体验过的情感上的贫乏更加挥之不去了。

我问梅拉尼她的母亲是否向她提供过从父亲身上根本得不到的温情或关心。

我母亲想这样做，但她时常有病，老要跑去找大夫，结肠炎一犯就不能下床了。他们给她开镇静药，这些药她吃起来就像吞爆米花一样。我想她是上瘾了吧，我也不清楚。她对我同父亲的事总是不介入。实际上，我们是由管家带大的。我的意思是说，我母亲在或不在都一个样。我13岁时写了封信给“亲爱的阿比”，但糟糕的是这信让母亲看到了。你大概以为她会来问我什么事情使我这么不安吧？但是我想我的事对她是无所谓的，简直就像我不存在一样。

无人眷顾的孩子

那些把精力集中在关注自己的身体和情感的父母向孩子发出了一条十分强有力的信息：“你的感受不重要，只有我最要紧。”这些孩子中的许多人，缺乏足够的时间、照料和关爱，开始觉得自己是无人眷顾的——就好像自己根本不存在一样。

为了让孩子建立起自尊——让他们感到自己不仅仅是占据着空间，而且自己还是要紧的、重要的——他们需要父母明确承认他们的需求和情感。但是梅拉尼父亲的情感需求已压倒一切，他根本不可能注意梅拉尼的需求了。他一哭，她就来了，但他却没有回报。梅拉尼知道母亲看到了她写给“亲爱的阿比”的信，但在她面前却只字未提。来自父母双方的信息是响亮而明确的：对他们来说，她只是个无足轻重的人。梅拉尼学会的是用他们的感情，而不是自己的感情界定自己。只要能让他们高兴，她便是好人。反之，只要让他们感到不痛快，她就成了坏人。

结果梅拉尼在自己的成年生活中很难界定自己的身份。因

为她独立的思想、感情和需求从未受到过鼓励。实事求是地说，她不清楚自己是何人或者应当对爱情关系寄予何种期望。

与我诊治过的许多成年人不同的是，梅拉尼在来我这儿以前，已经意识到自己对父母怀有某种怒气。此后我们便可以集中精力，梳理这种怒气的相当一部分，并正视她因在情感上遭到遗弃而产生的深切感受。她将要学会如何在为别人奉献方面有所节制，学会尊重自己的权利、需求和情感，学会重新成为被人眷顾的人。

消失的父母

我们一直在讨论的是对孩子缺乏情感的父母，而在实际生活中父母一方的突然离去也会让孩子产生一系列的心理问题。

我头一次遇到肯是在医院集体接受治疗的青年吸毒者中间。这是一个瘦瘦的，长着一双目光锐利的黑眼睛的黑发青年。在第次小组会议上显然可以看出，他极富才智，侃侃而谈，但也十分自卑。在整个 90 分钟的会议期间，他很难安稳地坐着，显得十分神经质。我让他会后留下来谈谈自己的情况。他对我的用意心存疑惑，同我玩起街头恶棍的狡狴手腕来了。但几分钟后他看到我并无恶意，而是真心想减轻他的痛苦，说话时口气便软了下来。

我一直讨厌上学，也不知道到底该干什么，所以 16 岁时就应征入伍了。在军队里我染上了毒瘾。不知怎的，我的生活总是一团糟。

我问他他的父母在他参军这个问题上是怎么看的。

家里只有我和妈妈两个人。她对我这个想法不怎么感兴趣，但是我想她能借此摆脱我还是挺高兴的。我总是惹麻烦，让她难过。她真是个好说话的人。不管什么事，只要我想干，她从来不管。

我又问他，在此期间，他父亲到哪儿去了。

我的父母在我8岁的时候离婚了。因为这件事，妈妈像变了一个人似的。我总是觉得爸爸很棒，你知道吗，他同我在一起的时候总能尽到“父亲的职责”。我们常在一起看电视上的体育节目，他甚至每过一段时间就带我去看比赛。听我说，这太棒了！他搬走的那天，我把眼珠子都快哭出来了。他对我说一切都不会改变，他还会来同我一起看电视，每个星期天都会来看我，我们依旧是好伙伴儿。我相信了他的话，我就是这么傻呀。头几个月，我的确经常见他……但后来就成了每月见一次了，再后来又变成每两个月见一次了……以后实际上根本见不着了。我给他打过几次电话，他对我说自己确实很忙。他离开家大约一年的时候，妈妈告诉我他同有一个三个孩子的女人结了婚，搬到外州去住了。我真是难以接受他有了新家这一事实。我想他更爱新家里的人，因为他肯定很快就把我给忘了。

“这一次情况就不一样了”

肯的硬汉子表相很快土崩瓦解了，显然他对于有关他父亲的这场谈话感到很不自在。我问他最后一次见到父亲的情形。

那是在我15岁的时候。那件事我办得太糟了。我

对寄圣诞卡厌烦了，决定给他一个惊喜。听我说，我太激动了，搭便车去了那儿——整整14个小时。到了那儿，我觉得他还是挺欢迎我去的。我的意思是说，他态度挺好，但没什么太大的表示。过了一会儿，我开始觉得不自在了，就好像我们完全是陌生人一样。他让那些小孩子缠得脱不开身。我坐在那儿感觉真不对劲儿啊。你听我说，那晚离开他家以后我心情沉重。现在我还是很想念他，压根儿不想让他知道我在这儿。一旦我从这儿出去，我还要再试一次。这一次就不一样了，这将是男子汉与男子汉间的会晤。

当肯的父亲抛弃了自己的儿子时，他在孩子的生活中留下了深深的欠缺。肯被压垮了。他用在学校和家里发泄怒火的方式来应付这一切。从某种意义上讲，他在呼唤着父亲，好像他急需有人管教这一事实会把父亲拽回来似的。但是肯的父亲似乎不愿理睬儿子的呼唤。

面对着父亲再也不想成为自己生活的一部分那多得不能再多的证据，肯还抱着无论如何他也能重新赢得父亲的爱的幻想。过去他的希望给他带来的是极大的失望，而他对付失望的方式就是吸毒。我对他说我担心这一连串的经历会继续占据着他成年后的生活，除非我们一起努力来打破这种模式。

肯还在以自责的方式不自觉地使父亲遗弃他的行为合理化。小时候，他觉得一定是自己本身有什么缺点让父亲匆匆离他而去的。得出这种结论以后，自然就会产生憎恶自己的心理，他便成了既无生活目的又无生活方向的一个年轻人。尽管他很聪明，但在学校里烦躁不安，心情郁闷，把参军看成解脱的出路。当参军不能使他解脱时，他又转向吸毒，拼命以此来填补内心

的空虚，减轻自身的痛苦。

肯的父亲离婚前或许还是个称职的父亲。不幸的是，此后却连自己年幼的儿子渴求的那点儿最低限度的接触都未能提供给他。由于他未能做到这一点，便极大地损伤了肯正在日趋成熟的自尊和自爱的心理。

没有幸福的离异。离异，即使是在当时婚姻状况下所能采取的最为健康的行动，还是会伤害到家里的每个成员。但是对父母来讲，关键是应当认识到离异的是一对夫妻，而不是一个家庭。父母双方都有责任维持同孩子的联系，尽管他们自己的生活破裂了。一张离婚证明不应成为不称职的父母遗弃孩子的许可证。

父母中一方的离去在孩子心中造成了极为痛苦的失落感和空虚感。记住，孩子几乎总是会得出这样的结论：如果家里出了不好的事，那是他们的错。离异父母的子女很容易有这种想法。从孩子的生活中消失的父母会加重孩子无人眷顾的感觉，对他们的自尊心造成伤害，而这种伤害孩子会一直带进自己的成年时代，就像囚犯拖着带铁链的脚镣一样。

正是他们的不作为造成了伤害

当父母打孩子或长时间地斥骂孩子时，我们很容易认识到这是虐待行为。但是不称职或不合格父母的刻毒性却是隐晦的、难以界定的。当父母造成的伤害是由于疏漏而不是干预——由于不作为而不是作为造成的时候，孩子成年后遇到的问题同这种中毒家长的行为之间的关系就不容易被看出来了。因为这种父母的子女会先入为主地以各种方式否认这二者之间的联系，我的工作便变得极为困难。

使问题变得复杂的还有这样一个事实，即这些父母中有许多人自身的麻烦也很多，很值得同情。因为这些父母的所作所为经常像无依无靠、不负责任的孩子，他们的子女便本能地要保护他们。他们急忙站出来为父母辩护，好像受害人替罪犯道歉似的。

无论是“他们没有恶意”啦，还是“他们尽了心”啦，诸如此类的道歉掩盖了这些父母推卸对孩子的责任这一事实。这些中毒的父母，通过推卸责任，使孩子丧失了积极角色的榜样，没有这种榜样，孩子的情感健康发展便极为困难。

如果你是不合格或不称职父母的成年子女，在你成长期间，你很可能没有意识到，除了觉得应当对他们负责任以外，你还有另外的选择。被他们情感的绳索拽着跳舞看来是一种生活方式，但不是选择。

但你确实是可以选择的。你可以开始这样一个过程：弄明白自己是错误地被迫过早长大的，自己理应享有的童年被夺走了。你可以搞清自己生命中有多少精力耗费在这种不应承担的责任上了。迈出第一步你就会发现自己第一次在突然间有了新的精力来源——一生中的很长时间你将精力消耗在中毒的父母身上了，但最终却可以用来使你变得对自己更加关爱、更负责任。

3 “为什么他们不让我过自己的生活呢？”

—— 控制子女的父母

让我们听一段想像中的成年子女和总想控制他们的父母之间的对话吧。我可以保证这种对话永远不会出现，但是如果这两个人能够诚实地表达自己内心深处的情感，他们是会说出下面这番话的。

成年孩子：为什么你要这样做呢？为什么我做什么都是错的呢？为什么你不能把我当大人对待呢？我不当医生和爸爸有什么关系？我同谁结婚和你有什么关系？你什么时候能放开我呢？为什么每当我自己做出决定的时候，你那副样子就好像是我冒犯了你似的？

控制子女的母亲：我难以形容你想挣脱我的时候，我感到多么痛苦。我需要你需要我。想到会失去你，我就受不了。你是我的全部生命，我真担心你会犯可怕的错误。假如看到你受了伤害，我会感到身心欲裂的。我宁愿死，也不愿意感到自己是个失败的母亲。

“这是为了你好”

控制不一定是个贬义词。如果一位母亲约束一个刚刚学步的孩子，不让他逛到大街上去，我们不能管她叫过度地控制孩子的人，而是说她谨慎。她这是被孩子需要保护和引导所驱使，对孩子进行切合实际的控制。

如果这位母亲在10年后当孩子完全可以独自过马路时，还这样约束他，那么合理的控制便成了过度控制了。没有被鼓励去做、去尝试、去探索、去掌握、去冒失败风险的孩子是会感到无助和无能的。在焦虑不安、担惊受怕的父母的过度控制下，这些孩子常常自己也变得焦虑不安、担惊受怕，这使他们很难成熟起来。当他们进入青少年和成年时代以后，许多人还是一点儿也不能脱离一直没有中断过的被父母引导和控制的需求。因此他们的父母便继续对他们的生活进行干涉和操纵，并且经常统治着他们的生活。

对自己会成为没人需要的人的担心促使许多过度控制子女的父母想使孩子身上的无助感永远存在下去。这些父母有一种不健康的恐惧心理叫做“空巢综合症”，这是子女最后离家而去时所有父母不可避免地要经历的失落感。所以过度控制子女的父母在很大程度上把自己同一种家长的角色绑在一起，因此孩子独立后他们便觉得自己被出卖和遗弃了。

使过度控制子女的父母具有阴险性的一点就是他们对孩子的统治是以伪装关心的形式出现的。像“这是为了你好”啦，“我这样做是为你”啦，“只是因为我爱你”啦，这一类的话其实都出于一种用意，就是：“我这样做是因为太怕失去你了，所以情愿让你过不好。”

直接控制

直接控制没有什么花样可言。控制是公开的，可以让你感到的、赤裸裸的。“照我的话去做，否则我再不理你了。”“照我的话去做，不然我就再也不给你钱了。”“如果你不照我的话做，你就不算家里的人了。”“如果你违背我的意愿，我就会犯心脏病。”这里面没有什么遮遮掩掩的话。

通常，直接控制包含着恫吓，并且常常是具有侮辱性的。你的情感和需求必须屈从于父母的情感需求。你像是被人拖进了一个最后通牒的无底深渊。你的意见毫无价值，你的需求和愿望无关紧要。双方之间存在着惊人的权利失衡。

迈克尔是一个36岁的广告经理，有一张讨人喜欢的脸，很有魅力，他为我提供了一个很好的例子。他来找我是因为他与深爱着的妻子已有6年的婚姻，由于妻子与父母间的拔河比赛，已变得岌岌可危。

等到我搬到加利福尼亚去，真正的麻烦才开始。我想母亲可能当时觉得这只是暂时的。但是当我告诉她自己恋爱了，准备结婚的时候，她明白了我想在这儿定居，这时她便开始对我施加压力，想把我拖回家去。

我让迈克尔说一下是什么样的“压力”。

最糟糕的一件事发生在婚后大约一年的时候。我们本来打算到波士顿去参加父母的结婚周年宴会，这时妻子却因重感冒病倒了，病得很重。我不想丢下她一个人不管，所以就打电话告诉母亲我们不去了。好家伙，她一开始就哭了起来，接着就对我说：“你不来

参加我们的周年纪念，我就要死了。”所以我软了下来，去了波士顿。我是在宴会的那天早上到的，但一下飞机他们马上让我待一个星期。我没说行也没说不行，但我第二天早上就走了。一天后我接到了父亲的电话：“你想要你母亲的命啊。她一夜没睡只是哭，我担心她会中风。”他们到底想让我做什么？同妻子离婚，回到波士顿，再搬回以前住的房间里去？

迈克尔的父母居然能在3000英里以外操纵他。我问他父母是否回心转意接受了妻子。迈克尔显然因为气愤脸都红了。

没有！每次打电话来，他们从来不问她怎么样。事实上，他们提都不提她，似乎尽量装出她根本不存在的样子。

我问迈克尔他是否在此问题上同父母直言相对过，他回答得有些难为情：

我要这么做了就好了。每次她受了父母的气，我都劝她忍着。她抱怨，我就劝她要谅解。上帝呀，我这不是个白痴吗！我的父母不停地糟践妻子，我却在放任他们这么做！

迈克尔的罪过就在于他独立了。父母对此的反应便是拼命使用他们最擅长的策略进行攻击：收回对儿子的爱，预言他要大祸临头。

迈克尔的父母也同多数过度控制子女的父母一样，自私自利得令人难以置信。他们非但不把迈克尔的幸福看成对自己教子有方的肯定，反而感到是一种威胁。迈克尔的志趣对他们来

说也无关紧要。在他们看来，他迁往加利福尼亚不是为了谋求事业上的机遇，而是为了惩罚他们。他结婚也不是为了爱情，而是为了朝他们泄愤。他的妻子生病也不是因为感染了病毒，而是为了剥夺他们的天伦之乐。

迈克尔的父母总是强迫他们在他们和妻子之间做出选择。他们把每一次选择都搞成非此即彼的决定。对直接控制子女的父母来讲，中间路线是不存在的。只要成年以后的孩子试图多少掌握一下自己的生活，便要付出良心谴责、失落愤怒、忏悔不孝的代价。

迈克尔头一次来找我时，还觉得自己的婚姻问题是主要的。没过多久他就意识到他的婚姻只不过是从我离家时便开始了的，父母为控制自己而进行的争斗的牺牲品。

孩子结婚对过度控制子女的父母来讲极具威胁性。他们把新来的配偶视为争夺孩子的忠诚方面的竞争对手。这引起了父母和配偶间的一场场恶战，而成年的子女则夹在双方的交火中间，将自己的忠诚一分为二，献给双方。

有些父母则会对这种新的婚姻关系采取责备、挖苦和预言其失败的方式进行攻击。有的则像迈克尔的情况那样，拒绝接受新来的配偶，甚至无视配偶的存在。还有的则直接迫害新来的配偶。这些策略制造的动乱破坏了婚姻关系，这种情况并不少见。

“为什么我要把自己出卖给父母呢？”

金钱一直是力量的主要语言，这使它合乎逻辑地成为过度控制子女的父母工具。许多中毒父母用钱来使孩子依附于自己。

金心事重重地来找我。41岁的她，身体超重，工作上失意，

离了婚，带着两个孩子。她觉得身陷困境不能自拔——想要减肥，想在事业上拼搏一番，还想找到生活的方向。她确信，只要找到了莱特先生，一切问题便会迎刃而解。

随着讨论的进行，我明显地觉察到，金认为，没有男人照顾她，她将一事无成。我问她怎么会有这种想法的。

哦，当然这想法不是从我丈夫那儿得来的，事实上，好像我得照顾他才行。认识他的时候我刚刚大学毕业。他当时27岁，还同父母住在一起，正在为如何谋生而苦苦挣扎。但是他感情丰富、性格浪漫，让我倾倒。我的父亲坚决反对，但我认为他暗暗地高兴，因为我选了一个自顾不暇的人。当我坚持要嫁给他时，父亲说他愿意接济我们一段时间，如果情况继续糟下去，他会在他的公司里给我丈夫提供一份工作。当然，听了这话，人们会觉得父亲是个大好人，但这也使他令人难以置信地牢牢控制着我们。即便在结了婚以后，我依然是爸爸的小女儿。父亲一直在经济上帮助我们，但反过来，他又可以吩咐我们怎么过我们自己的日子。当时我已经在理家养孩子了，可是……

金说到这儿停住了，“可是什么？”我问。她把头低下，盯着地面看了一会儿才把那句话说出来：

可是我还需要爸爸来照顾我。

我问金，她能否认识到同父亲的关系与自己非要依赖男人才过得好这两者之间的联系。

毫无疑问，父亲是我生活中最强有力的人物，小

的时候我对他十分崇拜。但是当我开始有自己的思想的时候，他就受不了了。如果我胆敢与他的意见不一致，他就大发脾气，狂喊乱叫，骂我骂得很难听，声音大得吓人。到了十三四岁以后他开始用钱来让我就范。有时他慷慨得令人难以置信，我便觉得自己很受宠，有了依靠。可有时他却逼得我哭着求他，从电影票钱到课本钱，什么都得向他哀求。我老也闹不清自己有什么罪过，只知道当时下了不少功夫想办法让他高兴。但他的花样从不重复，只是变得越来越严厉了。

对金来说试图取悦于父亲就像在赛跑，只是她父亲总是在移动终点线，愈往前跑，她父亲便把终点线推得愈远。她是不可能赢的。他把钱既用做奖赏又用做惩罚的手段。他的行为毫无逻辑，反复无常。在钱的问题上他一会大方一会吝啬，就像他在关爱和温情方面一会大方一会吝啬一样。他发出的混乱的信息让金摸不着头脑，她的依赖性同他的批准搅在一起了。这种混乱状况一直持续到金的成年时代。

我鼓励丈夫去为父亲工作。这真是大错特错！这样一来他真的把我们完全控制住了。什么都得照他的意思办——从选择公寓到教会孩子拉屎撒尿。他让吉姆上班时的日子简直像在活地狱一般，所以吉姆最后不干了。我父亲认为这是吉姆无能的又一例证，尽管吉姆又找了一份工作。为了这，父亲狠狠地斥骂我，威胁要停止对我们的接济。但是他接着又来了个180度的大转弯，圣诞节给我买了辆新车。在把钥匙交给我时，他说：“你不想让你丈夫和我一样富有吗？”

金的父亲以极为残忍、极为伤人的方式运用自己的经济实力，却又装出慷慨大方的面孔。他运用这种实力，使自己在金的眼中显得更加不可或缺，并且不断地贬损金的丈夫，从而得以在她离开父母的巢以后长期控制她。

“你不能做对哪怕一件事吗？”

许多中毒的父母对待孩子时，似乎认为他们既无助又无能，以此达到控制孩子的目的，即使这与现实严重脱节。

马丁，一个瘦瘦的、开始秃顶的、43岁的小型建筑供应公司的总裁，因极度恐慌前来找我。他说：

我真觉得害怕，要出事了。我现在总发脾气，无法控制。以前我一直是个半点儿火气也没有的人，但这几个月却老是朝妻子和孩子喊，摔门。三个星期前，我压不住火，竟然一拳把墙捶了个洞。我真怕伤了什么人。

我称赞他有勇气，有远见，在问题还没有变得不可收拾以前来找我治疗。我问他用拳击墙想打的是谁。他苦笑了一下：

这很简单——我的老爷子。不管我怎么卖力，他老是让我觉得我干什么都是错的。你能相信他竟然当着雇员的面让我下不了台吗？

当马丁看到我那不解的样子时，便解释道：

18年前，我父亲带我进了他的企业，过了3年他就退休了。所以15年来一直由我管理着企业。但是该死的，每星期父亲总要来一次，来了就查账。然后就开

始抱怨我怎么搞的。他跟着我出了办公室，大吵大嚷，说我把他的企业弄得一团糟。就当员工的面这么做。具有讽刺意味的是，我扭转了企业的局面，就在过去的3年间利润翻了一番，但他就是不肯让我安静。这个人什么时候能知足呢？

马丁不断地忍受磨难，取得成功以证明自己。他有着实实在在的成就作为证据——那就是他的利润——但这证据在父亲的不满面前却显得苍白无力了。我间接地暗示马丁，他父亲也许是在马丁的成功面前感到了威胁。父亲的自负是同创立了这家企业紧紧相连的，但现在他的业绩与儿子的相比显得相形见绌了。

我问马丁，在发生这些情况时，除了这种可以理解的怒火以外，他还感触到别的什么没有。

当然感到了。我真是羞于在你面前启齿，但每次他走进我的办公室，我都觉得自己只有两岁。我甚至连问题都回答不对。我开始口吃起来，向他道歉，并感到害怕。他看起来是那么高大。尽管我的块头和他一样，可我觉得自己只有他的一半。他目光冷竣、口气尖刻。为什么他就不能把我当大人对待呢？

马丁的父亲用企业使马丁感到无能，这又反过来使他自己感觉良好。这一着使用得当的话，马丁便成了一个穿着成人外衣的无助的孩子。

虽然拖了一段时间，但马丁最终还是认识到自己得放弃父亲会改悔的希望。马丁现在正努力改变同父亲打交道的方法。

巧妙操纵者的专制

还有另一种有效的控制方式，尽管同直接的控制相比要更加微妙和隐晦一些，但却与其一样具有伤害性：那就是巧妙的操纵。操纵者用不着开口索要就会得到想得到的东西，而无须冒公开表达愿望遭到拒绝的风险。

我们大家都在不同程度上巧妙地操纵别人。我们当中很少有人会信心十足地总是直截了当地索要世上自己想要的一切，所以便学会了间接地索要。我们不直接向妻子或丈夫要一杯果酒，而是问有没有一瓶打开的。天晚了，我们不会直接催客人离开，我们打哈欠。我们不会向一个有吸引力的陌生人直接索要电话号码，我们会先同她聊天。孩子也常常巧妙地操纵父母，就像父母经常这样操纵他们一样。配偶、朋友以及亲戚都互相巧妙地操纵对方。推销员就是靠巧妙地操纵别人谋生。这种做法并没有什么固有的邪恶性可言，事实上这是正常人际交往的一种模式。

但是，如果这种操纵变成了一种持久性控制他人的工具，便会极具伤害性，尤其是在父母与孩子的关系当中。因为巧妙操纵孩子的父母很善于掩盖自己的真正动机，从而让孩子终日生活在一个迷惘的世界中。他们只知道自己受人摆布，但就是不知道别人是怎么摆布自己的。

“为什么她老要帮忙呢？”

巧妙操纵者中最为常见的类型之一就是“帮忙者”。帮忙者不是对自己的子女撒手不管，而是创造使自己在成年子女的生活中“有用处”的局面。这种操纵经常裹着善意的外衣，但实为多此一举的乱帮忙。

32岁的李，性格开朗，脸上有雀斑。她以前曾是业余网球头号种子选手，现在作为职业选手在一个乡村俱乐部一直打得很好。尽管社交活跃，又有专业上的认可和不错的职业，她却周期性地陷入深深的忧郁之中。她同母亲的关系成为我们第一次谈话的主要话题。

我是经过奋斗才有了今天的成就的，但母亲老觉得我还不会系鞋带。她的全部生活都同我紧紧地联系在一起，这种情况在爸爸去世后变得更严重了。她就是放不下。她老是带着吃的到我公寓来，因为她觉得我吃得不够好。有时我回到自己的住处发现她已经过来了，并“好心地”把房间打扫过了。她甚至会把我的衣服和家具重新整理一遍。

我问李，她是否曾经对母亲直言相告别再这么做了。

我尝试过。一次我提出了这个请求，可她听后眼里噙着泪水，哭着说：“母亲帮助一下她心爱的女儿，这有什么不好？”上个月我应邀去旧金山参加邀请赛。母亲一遍遍地唠叨，说路有多么远，我不可能一路一个人驾车到那儿去，所以她自愿要同我一起去。当我告诉她实在没有必要时，她那副样子就好像我要骗她放弃免费度假一样，所以我只好答应了。在此以前我可是一直盼着这段时间能自己待着，可是我能说什么呢？

在李与我合作进行治疗期间，她开始意识到母亲是多么严重地损害了她对自己能力的信心。但是每当她要对母亲说出自己的不满时，便被负罪感攫住了，因为母亲看起来是那么爱她、

关心她。李越来越生母亲的气，但因为无法发泄出来，她只得把怒气压在心里。最终这怒气就表现为忧郁。

当然，她的忧郁又使这一循环过程延续下去。母亲一有机会就说一些这类的话：“看看你显得多么闷闷不乐。让我给你做一顿小小的午餐，让你高兴高兴。”

在极少数情况下，当李真的鼓起勇气把自己的感觉告诉母亲时，母亲顿时变成了泪流满面的殉道者。李便觉得内疚，一个劲儿地道歉。此时母亲总是打断她的话，说：“不用担心我，我没事的。”

我婉转地对李说，如果她母亲在表达自己的意图方面更直截了当一些，她就不会这么生气了。李赞同我的意见。

你说得对。如果她干脆点儿说“我觉得孤单，想让你多陪陪我”，至少我还会知道怎么一回事，还会多一些选择。像现在这样，好像她把我的生活夺走了。

当李哀叹自己没有选择时，她反映了许多巧妙操纵者成年子女的心声。巧妙的操纵以温和的方式把人逼进死角：反对吧，就会伤及“只不过出于好心的人”。对多数人来讲，屈服似乎更容易一些。

这是个忧郁的季节

巧妙操纵孩子的家长通常在假日大显身手，他们散布负罪感就像散布圣诞节的喜庆气氛一样。假日往往加剧家庭中已有的冲突。许多人非但不企盼假日的欢乐，反而发现自己害怕假日常常带来的家庭紧张关系的升级。

弗雷德——我的一位患者，27岁的杂货店职员，同时也是家庭里兄弟姊妹中最小的——给我讲了一个经典的母亲用巧妙

的手段操纵他的故事。

我母亲把我们都回家过圣诞节看成一件大事。去年我在一次无线电比赛中获胜，获得了一次免费去阿斯彭度假的机会。我真是太激动了，因为我自己根本花不起钱参加这样一场旅游。我喜欢滑雪，而且这还是一个令人难以置信的机会，可以带着女朋友到一个很棒的地方去。我们俩平时工作都很累，这次度假听起来像是去天堂。但是当我把这消息透露给母亲的时候，她那样子就好像谁刚死了一样。她的目光蒙上了一层阴影，嘴唇开始发颤，你知道，好像马上要哭的样子。然后她说：“好吧，宝贝，你玩得痛快，可也许我们今年连圣诞节的晚宴也吃不成了。”我听了这话真觉得自己成了卑鄙小人了。

我问弗雷德他最后到底是否成行。

是的，我去了。但那是我一生中最糟的一段时光。我的情绪坏极了，总同女朋友吵架。旅途中有一半的时间是在通电话，同母亲、我的两个哥哥，还有我姐姐……我一路上只是道歉。惹这么多烦恼，真不值得。

直率地讲，不管怎么说弗雷德还是去了，对此我感到惊讶。我知道在这种情况下人们多半极力避免使自己感到内疚，为此他们会放弃旅行。巧妙控制子女的家长们是制造内疚感的大师，弗雷德的母亲也不例外。

当然，没有我，他们也吃了圣诞节的晚餐。但母亲心情过于沮丧，40年里头一次把火鸡给烤糊了。我

接到了姐姐三个电话，告诉我自己是怎么毁了家里的传统的。我大哥对我说，因为我不在，大家觉得上当了。我另一个哥哥也把罪责推到我身上。他说：“我们几个孩子就是妈妈的一切。你想她还能过几个圣诞节？”那口气就好像我在她病老时遗弃了她或怎么样似的。这公平吗？苏珊，她现在60岁还不到，身体好得很。我想这话他是从我母亲那儿直接学来的。我可以这么跟你说，打那以后我再也不盼圣诞节了。

弗雷德的母亲不直接向弗雷德表达自己的情感，而是利用她的孩子们替她这样做。对于巧妙操纵孩子的家长来说，这是一种极为有效的策略。请不要忘了，他们的主要目的是避免直接的对抗。弗雷德的母亲自己并没有出面谴责弗雷德，而是在圣诞节晚宴上扮演了殉道者的角色。哪怕她在报纸上登个广告，也不会比这种谴责更有力量。

我对弗雷德解释说，他母亲和他的兄弟姊妹们圣诞节过得黯淡无光完全是咎由自取，弗雷德对此没有责任。妨碍他们为出门在外的弗雷德干杯，使他们失去了一个充满喜庆气氛的夜晚的，是他们自己的选择，而不是别的。

只要弗雷德还自觉是个坏人，因为他居然敢为自己着想，他的母亲便可以通过负罪感来控制他。弗雷德终于意识到了这一点，现在同母亲打交道要有效得多了。尽管她将他的自我主张视为是为了让自己吃某种形式的“苦头”，但弗雷德已经使力量的天平倾斜到这样一点上了：他现在做出的任何妥协都是选择式的，而不是投降式的。

“为什么你不能更像你姐姐？”

许多中毒的父母将一个孩子同另一个孩子作比较，显出他

们欲整治的孩子的不足，让他感到是自己做得不够，因而得不到父母的关爱。这促使孩子尽力满足父母的要求，以重新获得他们的好感。采用这种分而治之的策略常常是为了对付那些独立性有些过强，威胁到家庭制度的稳定的子女们。

在这些父母有意无意地摆布下，一种原本十分正常的竞争变为危及到兄弟姊妹之间关系健康发展的一场残酷竞争。这种竞争的影响是深远的。反面的比较，除了对孩子的自我形象所造成的明显损害之外，还会在子女之间引起怨恨和妒忌，并使他们一生的关系都带上这样的阴影。

带有某种动机的反叛

当中毒的父母使用极端的、恫吓的、令人内疚的方法，或者使用摧残情感的方法控制我们时，我们通常的反应有两种：要么投降，要么反叛。这两种反应都不利于心理上的解脱。尽管反叛表面上有利于这样，但事实是，如果我们以反叛来回应父母，所受控制的牢固程度恰如我们屈服一样。

乔纳森，55岁，是拥有一家大型电脑软件公司的一位英俊强健的单身汉。在头一次谈话时，他几乎是在为自己强烈的恐慌感和孤独感道歉。

喂，别为我难过。我有漂亮的房子，我还收藏汽车，一切都应有尽有。我的生活真的很不错，但是我却经常非常、非常孤独。我非常富有，但却不能和任何人分享。有时，我有这种失落感是因为就亲密的爱情关系来讲，我原本是可以有一些收获的。我真害怕到死时还是孑然一身。

我问乔纳森，他是否知道为什么他处理与女人的关系会这么困难。

每次我同女人接近……或者甚至想到要同什么人结婚，我就惊慌起来，逃掉了。我也不知道为什么……要知道就好了。我母亲从来不让我同什么人有效果。

我问乔纳森他对来自母亲的这种压力有什么感觉。

她对我结婚的事总是放不下。她 81 岁了，身体很好，朋友也很多，但我觉得她一天到晚总在担心我的婚恋大事。我真的很爱她，但因为这件事，待在她身边我就受不了。她为了我的幸福而活着。她的关心让我喘不过气来，好像我无法摆脱她。她不断地教训我应该怎么过日子……她总是这样。我是说，如果可能的话，她会代我呼吸。

乔纳森最后这句话是对“融为一体”这一现象的绝妙而生动的描述。他母亲与他如此深地纠缠在一起，以至于她忘记了应该放手，让他自由。她把自己的生活同他的生活“融”在了一起。乔纳森成了她的延伸，似乎他的生活就是她的似的。乔纳森需要摆脱她那令人窒息的控制，于是他就反叛了。凡是她想让他做的他便回绝，包括自己本来渴望的东西，比如婚姻。

我含蓄地告诉乔纳森，也许他对反叛控制自己的母亲一事过于专注了，以至于忽略了自己真正的欲望。对他来讲，不向母亲的愿望让步太重要了，以至于他剥夺了自己有权享有的同女人的那种关系。通过这样做，他为自己制造了他成了“自身的主人”这种幻觉。但实际上反叛的需要压倒了他的自由意志。

我把这称为“适得其反的反叛”，它是投降的另一面。健康

的反叛是自主选择权的积极运用，它有助于促进个人的成长和个性发展。“适得其反的反叛”是针对控制自己的父母的抗争，是一种只要能达到目的，便可以择手段的行为。这很难符合我们的最大利益。

来自坟墓的控制

我的患者小组中有一位成员说：“我的父母都已过世，因而他们已不能再控制我了。”另一位成员则大胆地表示了自己的意见：“他们是不在人世了，亲爱的，但他们还活在你的头脑里！”适得其反的反叛和投降行为在父母过世后也可以长时间地存在。

许多人认为，一旦控制自己的父母过世了，自己就自由了。但是，心理上的脐带不但能跨洲穿行，而且还能伸出坟墓。我已经观察到几百例成人在父母去世以后，很长时间内对他们的要求和负面的信息依然忠贞不渝。

伊莱，60岁，一位才智超群、敏于讽世的成功商人，对自己的处境做了十分精妙的评价：“在我自己的人生中，我仅仅是个配角。”

我头一次见到伊莱时，尽管他的资产已远远超过百万，却依然住在一居室的公寓里，开着一辆破车，生活方式与入不敷出的人无异。他对自己的两个已成年的女儿极为大方，但对自己却吝啬得近乎偏执。

我还记得一天他下班后来找我时的情景。我问他这一天过得怎么样，他笑着对我说，今天他因为会面晚了，差一点儿把一笔1800万美元的生意给吹了。伊莱尽管平时是守时的，但那天却为了节省在楼前停车的费用，竟围着街区开车转了20分钟去找一个街头上可以停车的地方。为了5美元的停车费，他居然

冒了损失1800万美元的风险。

我们探究了他热中于节俭行为的部分根源。显然，父亲去世12年后，他的声音依然在伊莱的心中回荡：

我父母都是穷移民，我是在赤贫中长大的。父母，尤其是父亲，教育我要提防一切。他老是说：“外面是一个残酷的世界。你一不小心脚下，便会被活活吞掉。”他让我觉得，放眼望去，除了危险以外，不会再有别的什么。甚至在我结了婚，挣了很多钱以后，他仍然这样做。我怎么花的钱，买了什么东西，他都要严加盘问。每当我不小心对他说漏了嘴，他的标准回答总是：“你这白痴！花钱这么奢侈。你得节约每一分钱才行。后面还有苦日子呢，生活总是这样，到了那时你就用得着这钱了。”这样就把我弄到了一分钱也不敢花的境地。我父亲从来不认为生活是可以享受的东西，他把生活看成是只能忍受的东西。

伊莱的父亲用自己生活中经历的恐怖和苦难预测儿子的前程。当伊莱走向成功的时候，当他要享受一下自己的劳动成果时，总会听到父亲的训诫。父亲那大祸将至的预言成了伊莱头上高悬着的一个绳套。即使伊莱能买点儿自己喜欢的东西，父亲的声音也使其难以享用它。

他父亲对未来的普遍不信任也贯穿在对于女人的看法上。女人，也像成功一样，终有一天会背弃你。他对女人的疑心近乎偏执，连他的儿子也承袭了这些观点：

我在女人身上从来没有过不倒运的时候，我从来也做不到信任她们。我妻子同我离婚，因为我总是骂

她能挥霍。说起来这很可笑，她也就是买个手提包什么的，而我马上想到了破产法庭。

在与伊莱配合治疗的过程中，可以看得很清楚，钱不是他与妻子间的惟一问题。他极不善于表达自己的情感，尤其是温柔的情感，而妻子则发现这愈来愈让人受不了。这一问题在他的独身生活中依然顽强存在。他对此是这样说的：

我每次邂逅女人，总会听到父亲的声音：“女人喜欢欺骗男人。如果你傻，放纵她们，她们就会把你的一切拿走。”我想我总是找那些无能的女人，原因可能就在于此吧。我知道她们耍不过我。我总是信誓旦旦地保证要资助她们，要帮她们创业，但从来不兑现。我想我应当在她们没来得及耍弄我以前先耍弄她们。我到底能不能找到可以信赖的女人呢？

这儿我们遇到的是一个聪明机灵的男人，但却让来自坟墓里的强有力的力量左右着自己，尽管他从理智上能够理解这是怎么一回事。他成了自己父亲那战战兢兢、疑神疑鬼的心理的俘虏。

伊莱在配合治疗方面十分卖力。他大胆逼迫自己采用新的行为方式，他开始直面自己的许多内心恐惧。最后，他买了一套豪华公寓——这对他来讲是迈出了一大步。他对此依然感到内疚，但却学会了承受这种内疚。

他脑海里的那个声音依然在响着，但他已经学会了把它的音量拧得小一些。伊莱还是摆脱不了对女人的不信任感，但他已经意识到了这是父亲留给自己的遗产。他正努力去信任目前正在恋爱的女友，将信任作为把握自己生活的武器。

我会永远记得那天 他来告诉我自己前一天晚上如何战胜了一股嫉妒之情，并且带着特别强烈的胜利感离去。他用泪水盈盈的双眼注视着我，说道：“你知道，苏珊，就我现在的情况来讲，根本没有理由再像以前那样害怕了。”

“我觉得自己喘不过气来”

芭芭拉——39岁，一位修长、纤弱的电视节目背景音乐的创作者，以极度忧郁的心情前来找我。

我会半夜醒来，内心一片空虚，几乎像要死了似的。我当年是个音乐神童，5岁就能演奏莫扎特的协奏曲，12岁就获得了朱莉亚音乐学院（全美著名的音乐学院）的奖学金。我的事业前程似锦，但我的内心却像要死了一样。6个月前我患忧郁症入院治疗。我觉得自己要完了，我不知该怎么办才好。

我问芭芭拉，有没有什么具体的事情突然促使她住了院。她对我说，她在3个月内先后失去了双亲。我为她感到痛心，但她却马上劝我不要为她难过。

这没关系。我们已经有几年不说话了，所以我觉得自己早已失去他们了。

我向她询问同父母分离的原因。

4年前多一点儿，我和查克计划结婚，我父母硬要来同我们一起筹办婚礼。这就是我所需要的一切……让他们来像我小时候那样威吓教训我。我是说他们总是要插手……像在宗教法庭上那样，审问我要干什么，

同谁一起干，要往哪儿去……

不管怎么说，我还是提出把他们安置在旅馆里，因为结婚前查克和我的压力已经够大的了。这下子他们真像疯了一样。他们对我说，除非让他们来同我们住在一起，否则就永远也不再同我说话了。有生以来头一次，我违抗了他们。这是一个多么大的错误啊。首先，他们没来参加我的婚礼，此后又告诉全家我是多么混蛋。现在大家都不同我说话了。

我结婚几年以后，母亲得知自己患了动手术也无济于事的癌症。她让家里每一个人都当着她的面起誓，她死的时候决不告诉我。直到5个月后我碰到家里的一个朋友，人家向我表示哀悼时，我才知道这件事。我就是这样知道母亲的死讯的。我径直回家去找父亲。我当时以为可以弥合我们之间的裂痕了，可他说的头一句话竟是：“现在你该高兴了，你把你母亲除掉了。”我当时真是遭到了毁灭的一击。他此后因悲痛过度，过了3个月也死了。每当我想起他们的时候，我都听到父亲在谴责我，这使我觉得自己就是个凶手。尽管他们双双都已在6英尺的地下，但他们的谴责仍在死死扼住我的脖子。怎么才能把他们从我的脑海中、从我的生活中除掉呢？

像伊莱一样，芭芭拉也是被从坟墓中伸出的手控制着。有好几年的时间她都觉得自己对父母的死是负有责任的，这极大地损害了她的精神健康，也几乎把她的婚姻给毁了。她拼命想要摆脱她的负罪感。

自他们死后，我一直想到自杀。要消除脑子里那

个重复出现的声音“你杀死了父亲，你杀死了母亲”，这似乎是惟一的办法。我差一点儿自杀，可你知道是什么阻止我这样做的吗？

我摇了摇头。在我们一个小时的会面中，她头一次微笑了回答说：

我怕死后再碰到父母。他们毁了我在世间的的生活，这已经够糟的了。我可不想再给他们机会，毁掉我在那个世界会有的一切。

像许多中毒父母的成年子女一样，芭芭拉能够承认她的父母给她造成的部分痛苦。但这并不足以使她把负疚感从自己身上还归到父母身上去。这需要花些工夫，但我们最后还是把它完成了，她终于承认，父母应当为自己残忍的行为负全部责任。芭芭拉的父母去世了，但芭芭拉却又用了一年的时间，才使他们停止骚扰自己。

没有独立的身份

有自信心的父母是不需要对已成年的子女进行控制的。但在本章中我们遇到的这几位中毒父母的所作所为，则是出于对自身生活的强烈失意以及对遭到遗弃的深深恐惧。孩子的独立，对他们来讲就像自己失去了一条腿。随着孩子年龄的增长，这种父母越来越感到必须在背后拉紧绳套，保持孩子对自己的依赖性。只要中毒的父母能让儿子或女儿依然觉得自己是个孩子，他们就能维持这种控制。

结果，控制型父母的成年子女，对于自己的身份常常有一

种模糊不清的认识。他们很难把自己视为脱离父母的独立的人。他们不能区分什么是父母的需求，什么是自己的需求。他们感到自己是无助的。

所有的父母对子女的控制，在子女能够把握自己的生活时便应该结束了。在正常的家庭里，这种过渡在青少年时代便开始了。但在中毒的家庭里，这种健康的关系剥离却要搁置多年——或者永远被搁置下去。只有当你做出能让自己把握自身生活的改变时，这种剥离才可能实现。

4 “这个家庭里没有酒鬼”

— — 酗酒者

格伦——一个个子高高、相貌粗鲁的人，开了一家小型制造公司。他前来向我求助主要是因为他的胆怯和优柔寡断正在影响着他的私人和业务关系。他说自己在很多情况下感到紧张不安。他曾偷听到有些干活儿的人说他“哭咧咧的”、“阴沉沉的”。他察觉到人们遇见他时会感到不自在，这样就让他很难使相识的人成为自己的朋友。

当头一次谈话进行到一半的时候，格伦开始谈起他工作压力的另一来源：

大约6年前，我把父亲带进自己的公司，希望这样能使他过上正派的生活。从我记事起，他就是个酒鬼。眼下，他酗酒、污辱顾客，使我丢了不少生意。我得把他弄走，但我害怕。你怎么能解雇自己的父亲呢？这会毁了他的。每当我同他谈起这事时，他只是说：“要么恭恭敬敬地同我谈话，要么干脆别谈。”我简直

要疯了。

格伦过度的责任感、他拯救父亲的需要、他的自身难保以及他压抑的怒火都是酗酒者成年子女的标准特征。

起居室内的恐龙

如果理查德·尼克松的白宫工作班子从酗酒者家庭中的任一成员那里学过掩饰术，那么“水门”到现在也不过就是华盛顿的一家旅馆。对有酗酒者家庭的每个人来说：不认账的程度是惊人的。酗酒就像起居室内的一头恐龙。在外人看来室内的恐龙是无法忽略的事实，但对那些屋里头的人来说，由于毫无希望把这野兽逐出室外，只好对其视而不见。这是他们可以与恐龙共处的惟一办法。在这种家庭内谎言、借口和保密如同空气一样无处不在，在孩子身上引起了极大的情感混乱。

酗酒家庭的情感 and 心理氛围，与父母非法或者按处方吸毒的家庭大致相同。尽管我在本章中选取的案例集中于酗酒的父母，但是吸毒者的子女也有着类似的痛苦经历。

格伦的经历是典型的：

在我最早的记忆里，父亲下班回家后就径直奔向酒柜。这是他每天晚上不变的仪式。几杯酒下肚后，他便会一只手拿着杯子过来吃晚饭，那该死的杯子从来没有空的时候。晚饭后，他才开始正经八百地喝。我们都得十分安静，免得惊扰他。天哪，我是说，你会觉得他在那儿做什么很重要的事情，但这婊子养的总是喝得烂醉。多少夜晚，我记得姐姐、母亲和我得把他拖上床。我的任务是替他脱去鞋袜。可恶的是家里的人对我们做

的事只字不提，就是说，天天晚上都这么干。直到后来大一点儿了，我还傻乎乎地认为，拖爸爸上床是一项正常的家庭活动，是每家人都干的事。

格伦很早就知道爸爸喝酒的事是件大秘密。母亲嘱咐他不要把“爸爸的麻烦事”对别人讲，其实单单他所蒙受的羞辱也足以让他闭紧嘴巴。家里人在外人面前摆出一副“事事如意”的面孔，对付共同敌人的需要把他们联合在一起了。这一秘密成了使这个备受磨难的家庭保持完整的胶水。

这大秘密有三种成分：

1. 酗酒者在大量的证据面前，在自己给家庭的其他成员造成恐惧和屈辱的事实面前，矢口否认自己酗酒。
2. 酗酒者的配偶，常常还有家庭的其他成员，矢口否认这一问题。他们普遍用这类的理由原谅酗酒者，如：“妈妈只不过是喝点儿酒放松一下”，“爸爸在地毯上摔了一跤”，或者“爸爸丢了工作是因为他的老板是个卑劣小人”。
3. “正常家庭”的拙劣伪装是全家人相互间以及在外人面前做出的假象。

“正常家庭”的拙劣伪装对孩子特别有害，因为这是在逼迫孩子否认自己情感和感知能力的可靠性。如果一个孩子不得不经常在自己所想和所感觉的事上撒谎，那么对他来讲，培养强烈的自信心就是不可能的了。他的负罪感总是让他怀疑人们是不是会相信他。长大以后，觉得大家都在怀疑自己的这种感觉会持续下去，使自己羞于流露自身的任何思想感情，羞于大胆说出自己的意见。

许多酗酒者的成年子女都像格伦一样变得痛苦而怯懦。

要把这拙劣的伪装硬撑下去是需要付出极大的精力的。这种孩子必须一直高度警觉，经常生活在恐惧之中，惟恐自己一不小心使家丑外扬。为了防止这种情况发生，他常常避免交朋友，从而使自己成为孤家寡人。

这种孤独感使其在家庭的泥沼之中越陷越深。对于与自己共守秘密的少数几个人，他产生了一种极度且扭曲的忠诚感，这几个人便是家中的那几个共谋者。对父母强烈的、不分是非的忠诚成了他的第二天性。长大成人后，他这种盲目的忠诚依然是他生活中的一种具有破坏性和束缚性的因素。正是这种盲目的忠诚阻止格伦请父亲离开自己的公司，而不顾及自己的事业已经因此受损的事实。

并不存在的小男孩

因为在试图拯救酗酒者和维持伪装方面徒然耗费了太多的精力，酗酒者子女余下的满足自己基本需求的时间和关爱便太少了。像失职的或未尽到责任的父母的子女一样，酗酒者的子女也常常觉得父母眼中没有自己。这成了一个极为令人痛心的不可逾越的障碍。因为家庭问题越严重，孩子们便越需要情感方面的支持。

在格伦同我探究他目前的窘境与童年时期的情感波动之间的联系时，他回忆道：

我父亲同我从来没有做过我朋友的父亲们同他们一起做的那些事情。我们从来没有在一起扔扔橄榄球，甚至连一场比赛也没有一起看过。他总说：“我没时间也许过些日子可以吧。”可他总有时间坐在那儿，喝得酩

酊大醉。我母亲则总说：“别老拿你的事烦我。为什么不同你那些朋友们一起出去呢？”可我没有任何朋友，我害怕带人到家里来。家里的人不理我，并且好像也不关心我遇到了什么问题，只要不用他们去解决就行。

我对格伦说：“这么说，没人看你，也没人听你诉说什么，你也能凑合。觉得人们对自己视而不见是种什么滋味？”格伦回忆时，脸上的表情变得痛苦了：

这很不好受。大部分时间里，我觉得自己像个孤儿。为了让人们注意我，我什么都会做。我大约11岁的时候，有一次在一个朋友家里，他父亲把钱包忘在门厅里的桌子上了。于是我就从里面拿了5美元，希望他们能发现。父母打骂我，我都不在意，只要他们知道我的存在就行。

在幼年时期，格伦就得到了这样的信息：自己的存在与其说是父母的福分，不如说是给父母添乱。他情感无足轻重的现象因为这一事实加重了：不出头露面是自己躲避父亲暴力的最安全的避风港。他回忆说：

我若是敢讲话，父亲就羞辱我。如果我敢在他面前提高音量，他就狠狠地揍我。没过多久，我就学会了不去惹他。如果我顶撞了妈妈，她就会像小孩儿一样大哭，接着父亲便会发起疯来，用皮带抽家里的什么人，那么我就会为自己惹了祸受双份罪，所以我学会了尽量不在家。12岁时我找了份下午的零工，我总在下班的时间上撒谎，这样每天就可以尽可能晚点儿回家。然后早晨我又提前一小时去上学，这样可以在

他睡醒前出门。现在我还能感到当时的那种孤独：每天早上独自一人坐在校园里，等着有人露面。滑稽的事情是，我觉得当时我父母并没有注意到我不在他们身边。

我问格伦他是否认为，小的时候使他不自信的那种恐惧直到现在还在控制着已经成年的自己。他伤心地承认：

我想是这样的。我从来不敢说任何得罪别人的话，不管我多么想说。我咽下的话太多了，有时候真想吐出来。我就是不敢面对别人，甚至对我至关重要的人。如果我觉得要说的话会伤及别人的感情，就干脆不说，就这样。

同许多酗酒者的成年子女的情况一样，格伦总是顾及到别人的感情，正像他儿时总是顾及父母的感情一样。他甚至不惜一切避免同父母发生冲突，因为他不想承担给任何人（包括自己）造成痛苦的责任。他不能够像一个孩子那样表达自己的情感，他得将这种情感压抑下去。在成年生活中，他又将这一模式延袭下来。当格伦帮助父亲上床的时候，当他承担起使父亲不致烦躁的责任时，他的所作所为就像一位家长，而不是一个孩子。当孩子被迫扮演家长的角色时，他便丧失了自己的角色模式，从而威胁到自身的成长。这种极具危害性的角色倒置现象在酗酒者家庭中是常见的。

“我从来没当过孩子”

正如我们已经看到，并且还将继续看到的那样，角色倒置现象几乎存在于所有中毒父母的家庭中。在酗酒者家庭中，嗜

酒的父母通过自己令人心寒、穷困潦倒、毫无理性的行为主动攫取了孩子的角色。他本人就是一个难调教的孩子，以至于家中容不下别的孩子了。

格伦长大后便认为，他在世上扮演的角色就是照料别人，自己本身则不能有任何奢望。

我记得，当爸爸喝醉的时候，母亲怎样跑来找我，她总是哭着说自己是多么不幸。她老是说：“我能怎么办？你们这些孩子需要父亲。我也不能出去工作。”一提起这些事就让我难受。我曾经梦想把她带到父亲找不到我们的一个小岛上去。当时我想，一旦自己能照顾她了就向她做出这种承诺。现在我就是这么做的，我一直给她钱，即使我拮据的时候也是如此。我还关照着父亲，哪怕这样做会毁了我的生意。我为什么就找不到人反过来照顾我一下呢？

格伦对自己无论作为孩子，还是作为成人时都未能安排好父母的生活这点，依然背负着沉重的负罪感。尽管他曾梦想找到一个能照顾他的女人，但他最后娶的女人却是穷困潦倒的。结婚时格伦便觉察到她对自己不适合，但对实现自己童年时代拯救别人幻想的渴求却压倒了较为理智的判断。

重现往日的神话

没过多久格伦便发现他娶了一个偷偷酗酒的女人。就算他婚前知道这一点，他也很可能照样把她娶过来。他会武断地相信自己能够改变她。酗酒者的成年子女选的配偶往往也是酒徒。许多人感到费解，在酒徒家庭的混乱环境中长大的人怎么会甘

愿再一次经历那种痛苦呢？但是重温熟悉的感觉模式的冲动在所有人中都是很常见的，而不管这些感觉是多么令人痛苦，多么具有自我伤害性。熟悉的感觉模式为我们的生活提供了一种舒适感和整体感。我们知道规律是什么，会出现什么情况。

更重要的是，我们重新设置了以前的冲突是因为我们希望这一次能把事情摆平——我们会赢得战斗。这种重现以前的痛苦体验的做法叫做“重复强迫症”。

“这次我会做好它”

这种强迫症统治我们生活的程度，我怎么强调也不过分。几乎所有自我伤害的行为，尤其是牵涉到旨在建立和维系亲密的人际关系自我伤害行为，当我们以重复强迫症的观点对其加以审视的时候，其中的道理自然就会更加明了。格伦提供了一个极好的例子：

当我认识丹尼斯的时候，甚至不知道她酗酒。我发现她有这毛病后，她干脆也不掩饰了。她一星期要喝三四次。我恳求她停止，我带她去看医生，说服她去嗜酒者互戒会。我把所有的酒都锁了起来，但你知道酒鬼都是怎样的……她总有办法。惟一能让她不喝的时刻就是我威胁要离开她的时候。但是过上一阵子，她又会重蹈覆辙。我们又重新回到以前的状态。

因为在自己成长的过程中，否认和掩盖事实似乎已是家常便饭，所以格伦很容易就进入了相同情况重演的那种成人关系。只是这一次，他认为自己虽然在儿时未能拯救父母，但在同一问题上可以成功地拯救自己的妻子。格伦同几乎所有的酗酒者子女一样曾经暗自狠狠发誓：永远也不允许在自己的生活中出

现第二个酗酒者。但是根深蒂固的重复强迫症却比任何清醒的誓言都要强大得多。

“为什么我总是回到过去以获取更多呢？”

另一个因为习惯势力而经常被摧毁的誓言，是那种永不再现酗酒者家庭生活不可或缺的暴力和虐待行为的誓言。

乔迪，一个身材娇小、黑头发、大眼睛的26岁女人，来参加我的治疗小组。她是听了那家她在其中担任康复指导员的私人戒毒（酒）医院管理者的建议后来的。同该医疗项目中的许多指导员一样，乔迪本人也是正在康复中的酗酒者和吸毒者。我头一次见到她是在一个医院工作人员参加的庆祝她戒酒（毒）两周年的聚会上。

乔迪最近刚刚结束了与一个残暴、有虐待癖的男人的关系。她的管理者担心她经不住诱惑，同那人破镜重圆，就建议她来找我。

在我们头一次单独会面时，乔迪强硬好斗，一点儿都不相信自己需要帮助。我自问在这伪装后面会有什么痛苦。她一开口就对我说：“他们让我来治一下我的毛病，要不然就不要我了。为什么你不能给我个机会，告诉他们，我的情况很好，用不着再来了呢。”

“我能看出你来这儿感到又惊又喜。”我回答说。我们都笑了，这也缓和了一下紧张的气氛。我对她讲我知道她不是自愿来的，但不管怎么说，既然已经来了，就不妨尽量使自己有所收获。她答应随我的一组患者试试看。

接着我又告诉她，她的同事们是多么担心她会重新回到她那有虐待癖的男朋友身边。乔迪承认这种担心是有理由的：

我真的想念那傻瓜。他基本上是个非常好的人，只是有的时候我太唠叨，把他惹烦了。我知道他是爱我的，我一直希望我们能把结解开。

我婉转地对她讲，她把爱情同虐待混为一谈了，似乎是下意识地要引得情人勃然大怒，以此证明他是有血性有激情的。我问她是否觉得这一切对她来讲似曾相识，在同他人的关系中是否发生过同样的情况。她想了一会儿回答：

我觉得这有点儿像我当年与我们家老爷子的关系。他是个顶级的、百分之百的酒鬼，常常毒打我们。每星期7个晚上他大约有5个晚上喝醉了回家。随便找个什么理由就打我们，打得我哥哥出血。我妈妈一点儿也不拦阻他，她吓得要死，就连试着劝一下也不敢。我总是苦苦求他别打了，但他就像个疯子。我不想让你把他想像成魔鬼，因为不喝醉的时候，他还是挺酷的。听我说，他曾是我最好的朋友。我们俩常在一块儿时那感觉真好，就我们俩。我现在还喜欢那情景。

许多酗酒者的子女，在接受难以接受的事情上练就了高度的忍耐性。乔迪不知道慈爱的父亲该是什么样子的，只是一厢情愿地认为如果想享受与父亲在一起的美好时光，就得忍受那地狱般的日子。她在心理上将慈爱与虐待联系起来了，最终相信没有苦就不会有甜。

酒友体制

乔迪的父亲以身教的方式告诉她，为了让男人不打她，她

应当尽全力让男人高兴。为了使父亲高兴，她10岁时便成了父亲的酒友。

开始的时候，大约一星期一次，我父亲让我在他痛饮时也抿上一口。我讨厌那味道，但当我喝了一点儿的时候总是使他十分高兴。当我11岁的时候，他就常到商店去拎回一瓶酒来，我们坐在汽车里一块儿把酒喝光，然后就一起开车去兜风。刚开始的时候我还觉得挺兴奋，但过了一会儿就觉得很害怕。听我说，尽管还是个孩子，但我却看得出他已经控制不好汽车了。我一直同他干这事儿，因为这是我能同他一起做，没有外人参加的一件事，是我们俩之间的一件不同寻常的事。我真的喜欢上喝酒了，因为喝酒使父亲更加喜爱我。情况越来越糟，直到最后失去控制。

酗酒父母的子女中每四个至少有一个自己也会成为酒鬼。这些成年子女中有不少人很小的时候便在酗酒父母的劝诱下喝了第一回酒。这次喝酒的经历使家长和孩子之间建立了一种特殊，并且常常是秘密的联系。在孩子的心目中，这种共谋的特殊形式让人觉得类似某种同志情谊。这常使孩子更易于博得类似父母的抚爱或赞许的东西。

即使孩子尚未被父母主动招募到酗酒者的行列中来，最终他还是极易成为一名酒徒。我们还不能确切地知道为什么会发生这种情况——可能成瘾的行为或生化上的紊乱具有一种遗传倾向。同时我也怀疑还有一种有力的因素，即许多行为和信念是在模仿父母、同父母终日打成一片的过程中形成的。留给酗酒者成年子女的遗产是怨恨、消沉、缺少欢乐、疑虑重重、关系破裂，以及过度的责任感。同时留给他们的还有一种对付这

一扭曲遗产的方法：酗酒。

你不能信任任何人

因为他们最初且最重要的人际关系教导他们，自己热爱的人也会伤害自己，也会极度反复无常，所以，多数酗酒者的成年子女对接近外人有恐惧感。成人之间成功的人际关系，无论是恋人之间还是朋友间，在相当程度上都是毫无防范、彼此信任、开诚布公的——这些因素在酗酒者的家庭中都已破坏殆尽。因此，许多酗酒者的成年子女乐于接近那些因自身深刻的内心冲突而变得寡情的人，这样便可避免直面因真诚的亲密交往而产生的恐惧。

乔迪结交的吉基尔与海德^①式的男友是她父亲的翻版——时而极好、时而极差。乔迪选了这么一个喜怒无常、胡作非为的男人。既可以重温熟悉的儿时经历，又可保证自己永远无须冒险进入真诚的亲密交往这一未知的水域。她拼命抱着父亲是唯一理解自己的人这一神话不放。她不愿意与这一神话对抗，这不仅损害了她与朋友们的关系，而且也损害了她与我和治疗组内其他成员的关系。事实上，这个神话的力量太大了，以致她自己最终举手投降。

我还记得她宣布要离开治疗组的那晚我感到的悲伤。我提醒她应当知道此项治疗是痛苦的，痛苦是这一进程的一部分。有那么一瞬间，她似乎要重新考虑自己的决定，但过后却又说：

^①吉基尔与海德（Jekyll and Hyde）：英国小说家史蒂文森笔下的人物。他服用自配的药物使自己时而变善，时而变恶。意为有两种面目或双重人格的人。——译者注

要知道，我不想抛弃我爸爸，我不想冲他发火。我不想老在你面前为他辩白。我爸爸和我的确是相依为命的。我为什么要相信你而不相信他？我觉得你或者这治疗组的任何人都不会有什么用。我觉得我再受到伤害时，你们任何人都不能真正帮上什么忙。

乔迪的小组是由其他儿时曾受过虐待的成人组成的，他们也理解她的心情，对她极为支持关爱，但她对此却不能接受。在乔迪看来，这个世界是一个充满着摧残别人情感者的诡谲的所在。她确信，如果让任何人过于接近，他们就会伤害到她，使她寒心。具有讽刺意味的是，这些信念用到她父亲身上倒是很确切的。

乔迪不能信任他人是父亲酗酒对自己造成的重大伤害。如果你连你的父亲都不能信任，那么你还能信任谁呢？信任是我们情感的一窝幼崽中最弱的一个，在艰苦的环境下，它通常是头一个死去的。

信任障碍是中毒父母的成年子女中一种常见的心理创伤。听一下格伦说的吧：

当妻子在没有我参与的情况下想做点儿什么时，我总是感到恐惧——甚至就连同女儿们出去吃顿晚饭也是这样。我害怕她抛弃我，我就是信不过她。我害怕她会找到比我好的什么人，抛下我去找他。我总想把她控制在自己身边，这样就不必老是担心了。

妒忌、占有欲和怀疑是许多酗酒者成年子女的人际关系中反复出现的主题。他们很早就懂得，同人交往会带来背叛，爱别人则会带来痛苦。

“可昨天你说好呀”

卡拉，一个高个子、说话和气的牙科保健员，应医生的建议来找我治疗。按照医生的说法，她时常发作的头疼也许有心理方面的原因。头疼常常是压抑怒火时产生的一种症状，所以我开始询问的第一个问题就是：“你为什么生气？”我的问题让她吃惊，但过了一会儿她回答：

你说对了，我是在生气，生我母亲的气。我已经47岁了，但母亲还在管理着我的生活。就像上个月，我都准备好了要到墨西哥去做一次开心的旅行。我对此十分激动，但就在出发前三天我接到了妈妈的电话。来得真巧，但我对此毫不感到吃惊。听得出来她一直在喝酒，因为她说起话来含混不清。听起来她好像一直在哭。她对我说，我爸爸已经出去钓鱼了，要两个星期，她感到情绪十分低落……问我能不能回去陪她几天。我告诉她这次筹备好的旅行，她就开始哭了起来。我想劝她到姨妈那儿住几天，但她却开始埋怨我不爱她，从一件事扯到另一件。不知怎的，我也就稀里糊涂地答应回家去，不去墨西哥了。反正心里想着她要死要活的，我也玩儿不痛快。

我告诉卡拉，听起来这种情况在她身上似乎已经司空见惯了。她承认是这样：

是的。我小的时候就老有这种事。我总得照顾她，她却从来都不领情。她总是朝我吵吵嚷嚷。我永远也不知道，在某某时候，我会看到母亲众多面孔中的哪一副，也弄不清哪一天什么事会让她高兴。我还记得

有一次历史得了个D，我害怕回家。本来历史得了个D是足以让她教训我4小时的，说我是多么无用、没良心、没出息，不会有男人想要我。可最后当我到家时，她当时凑巧心情好，拿过成绩卡就签了字，并且说：“你很机灵，用不着为分数担心。”我真是难以相信。但是接下来，她按照惯例在晚饭前喝了4杯鸡尾酒。我布置好了饭桌，却忘了拿出盐和胡椒粉。当她在饭桌前坐下时便暴跳如雷，好像我挑起了世界大战似的。我闹不明白为什么我仅仅忘了拿盐和胡椒粉，她便不再爱我了。

卡拉母亲的行为，依照她的心情、她饮用的酒精量，或者像卡拉说的“月圆月缺”，既可以热情得让人窒息，也可以极度的冷酷。卡拉告诉我，对她母亲来讲，几乎没有正常的、每日遵循的中间立场可言。所以卡拉总得不停地猜测如何才能博得母亲的赞许。遗憾的是，她脚下的地面总在晃来晃去。同一种行为头一天使母亲高高兴兴，第二天又能使她怒火中烧。

“都是你的错”

所有的父母在某种程度上都会出尔反尔，但是这种“今天对了，明天却错了”的综合症却会因酒精的作用而大大加重。父母发出的信号和制定的规矩改变得太频繁，令人摸不着头脑，以至于孩子总是感到力不从心。父母把批评作为控制手段，所以不管孩子做什么，父母总能找到批评的内容。孩子成了父母遭遇挫折时的出气筒、父母全部问题的替罪羊。这是酗酒父母为自己的失职辩护和发泄的一种阴险的手段。对孩子发出的信息是：“假如你什么错儿也不犯，妈妈也用不着喝酒。”卡拉对

此是这样描述的：

我还记得大概是在 7 岁的时候，一天早上我母亲酒喝得挺多。所以放学后，我约了一个朋友，我平时不请人到家里来，因为我根本不知道她会醉成什么样子。但这一次我估计她会不吃早饭，一直睡到下午过半的时候。我的朋友和我玩着装的游戏，穿她的鞋，涂她的口红、化妆品什么的。就在此时门砰地开了，我母亲踉跄地走了进来。我吓坏了，差点儿尿了裤子。她呼出的酒气能让我们昏倒。看到我们在动她的东西，她气疯了，张口就喊：“我知道你为什么要带小朋友到这儿来……来监视我！你总是监视我。这就是我不得不一直喝酒的原因。什么人都会让你逼得染上喝酒的毛病的！”

卡拉的母亲完全失去了自制。除了侮辱自己的女儿以外，她还把自己酗酒的恶习归罪于她。卡拉年龄还太小，看不到她母亲逻辑上的漏洞，所以就接受了这种责难。

现在，卡拉还在不知不觉中认为自己应当为母亲的酗酒承担责任。这就是她居然乐于为此赎罪的原因。她放弃了期盼已久的假期，徒劳地企图换得母亲的赞许。

对酗酒家庭的孩子来说，替罪羊是太熟悉不过的角色了。有些孩子借助于自我毁灭或少年犯罪的方式，兑现了自己反面的自我形象；有些则不自觉地寻求用情感，甚至身体上的各种症状惩罚自己的方法——比如卡拉的头疼就是这样。

金童

在有些酗酒者的孩子被迫充当替罪羊的同时，有些孩子则

被迫担任了家庭里的英雄——“金童”的角色。这种孩子，因其不得不承担的巨大责任，被家长 and 外界人士的赞誉包围者。表面上，这种赞誉好像把这种英雄式的孩子置于比充当家庭替罪羊的孩子优越得多的地位，但是事实上，童年权利被剥夺和童年时被当成家中的顶梁柱，处境都差不多。无论在童年时代还是在成年生活中，金童都会无情地驱策自己，以达到那根本无法实现的至善至美的目标。

几年前我在自己主持的电台节目中接到了一个叫史蒂夫的化学研究人员打入的热线电话。

我只是觉得自己停滞不前。我 41 岁，事业上很成功，但最近却优柔寡断起来。我正在进行一生中最重大的一个课题，但就是不能集中精神。许多人都在指望着我，我却僵化了。在此以前的生活中我一直是个有很高成就的人……你知道……全 A 的学生，美国大学优等生协会（**Phi Beta Kappa**）的成员……以前我是个自觉上进的人，但现在却瘫痪了。

我问他，在他的生活中是否发生了什么事情造成这些变化。他说他的父亲因严重的肝损害刚刚住进重症监护室。我从他的话里听出点儿线索，便接下去问史蒂夫，他父亲是不是一个酗酒者。他沉默了一会儿，回答说，他的父母都是酗酒者。在史蒂夫成长的过程中，他一直以埋头学习的方式同家中的喧嚣抗衡，并成了佼佼者。

当时大家都觉得我是神童……祖父母、老师，甚至父母……当他们没喝酒的时候。我是完美的学生、完美的儿子，后来又是完美的科学家、丈夫和父亲。

（说到这儿，他的声音好像撕裂了。）我对一直都得保持完美烦透了！

史蒂夫在孩提时代是以接受自己力所不能及的负担，并以超出自己年龄的成熟去应对这种负担而赢得人们的赞誉的。他没有得到一个天生有价值的人应有的对待，从而建立起自尊的核心，反而只能依靠外在的成就证明自己的价值。他的自尊靠的是赞誉、奖励和分数，而不是内在的信心。

他的干劲或许也含有某种补偿的成分。通过使自己具有超常的能力，史蒂夫或许无意识地想平衡一下自己父母的无能。

我对史蒂夫讲，他父亲此次生病显然又勾起了许多他尚未做好的事情。我在了解他痛苦的同时，也认为这一次是他着手处理一些十分紧迫的问题的绝好机会。我要求他正视这一事实，即成为家里的英雄是他同自己可怕童年抗争的一种特殊方式。这一角色为他的生活提供了一定的安全感和完整性。不幸的是，他从来没有学会让自己放松一下。现在，许多年过后，像在许多完美主义者身上常见的情况一样，他对生活各方面的完美追求正在使他瘫倒下来。

在我的督促下，史蒂夫答应求助于心理咨询，既使他摆脱目前的困境，又着手解决童年被剥夺的问题。

“我得时时都把握好，，

酗酒家庭中长大的孩子因家中环境和家长人格的难以预测与反复无常而备受打击。相应的反应是，在成长的过程中，他们都有有一种要控制生活中一切事和一切人的难以抑制的渴求。格伦对儿时感到无助的反应就是，尽管自己胆小，却想方设法成为一个能控制一切的人。

我每交一个女朋友，总是在关系进展十分顺利时企

图抛弃她。我想我是害怕，如果我不抛弃她，她最终会抛弃我。所以这成了我掌握控制权的一个办法。现在，我总是告诉妻子和孩子一切事情该怎么做。我忍不住要这样做，我得说了算呀。我管理企业也是这样。我是说，我还是不能冲着任何人喊叫，但我不高兴时，属下们都看得出来。他们说我让人扫兴，这真让他们受不了。但这是我的企业，对不？

格伦认为，只要他控制了生活的各个方面，就可以不再重复儿时那种混乱癫狂的日子。自然，缺乏坚定自信迫使他寻找别的控制手段，因此他只好使用像面露愠色、批评挑剔这类操纵别人的手段，对此他已经使用得得心应手了。

遗憾的是，他这种操纵别人的行径在自己和他重视的人之间造成了疏远和怨恨。像许多酗酒者的成年子女一样，格伦控制他人的渴求导致了他最害怕的结果——众叛亲离。具有讽刺意味的是，他儿时练就的那些对付孤独的防卫手段，恰恰是造成他成年后孤独的祸根。

“你怎么敢叫你母亲酒鬼！”

如果你是一个酗酒者家庭的成年子女——情况很可能与史蒂夫的不同（他父母都酗酒）。你家里的戏是围绕着一个嗜酒成性的家长和一个不嗜酒的家长展开的。近年来，我们对不嗜酒的配偶在此种家庭中担任什么角色了解得更多了。如同我们在第二章讨论的那样，这种配偶叫做“助他者”或者“共存者”。

这种配偶，置酗酒者给家庭造成的苦难于不顾，不自觉地支持酗酒者的滥饮。共存者对酗酒的默许传达了这样的信息：他们总是乐于弥补自己的配偶那种破坏性行为所造成的损害。

尽管共存者们也会烦躁、抽泣、哀求、抱怨、威胁、下最后通牒，但却很少采取足够强硬的立场，促进任何有意义的改变。

卡拉在治疗方面开始取得有价值的进展。我想掌握一下她同父母打交道的第一手信息，便让她请他们来参加讨论。他们到来后，我看出卡拉的母亲已经感到不安了。卡拉请她来这件事本身似乎就唤起了她的内疚。当我谈起卡拉童年那些痛苦的经历时，她母亲放声痛哭：

我觉得那么羞耻。我知道对她来讲我不是个好母亲。卡拉，我很抱歉，我是真心的。我真的要戒酒。如果你认为需要的话，我会进行治疗。

我对卡拉的母亲说，心理疗法在治疗酗酒和其他成瘾性的行为方面，明显地缺乏效果，除非它能同嗜酒者互戒会这类十二步治疗法联系起来。听了这话，卡拉的母亲恳求说：

求求你，苏珊，不要让我到嗜酒者互戒会去。为了卡拉，除了这件事以外，我什么都可以做。

就在这一刻，卡拉的父亲愤怒地打断了谈话：

妈的，我妻子不是酗酒者！她是个很好的女人就是喝两杯酒放松一下而已。像她这样经常喝点儿酒的人成千上万。

我让他正面回答这样一个问题：卡拉母亲的行为，再加上他的不闻不问，对女儿到底造成了多大伤害。他暴怒了：

我是一个成功者，有一个极美满的家。为什么你要把我和妻子拖进这种事情里来呢？集中精力解决我女儿

的问题吧。不要把我们也拉进来。我女儿花了钱是让你照料她——不是照料我们。我妻子和我不需要受这种气。好，就算我妻子喝酒比一般人多一点儿，但她能控制，事实上，她喝上几杯后，随和多了。

卡拉的父亲不愿意再来参加为治疗而进行的会面了，但她母亲最后同意加入嗜酒者互戒会，并要见一下我的同事进行心理咨询。此后事态的发展引人注目，但并不出人意料。在卡拉的母亲戒酒的同时，她父亲却患了严重的肠胃病。卡拉告诉我，他的医生对此无法解释。

显然，我打破了家庭内的平衡。十分清楚，卡拉的父亲只有在矢口否认家丑的情况下才能生活下去，并发挥自己的作用。酗酒家庭是在一种岌岌可危的平衡状态下运作的，每个人都扮演着分配给自己的角色。一旦卡拉和母亲开始以积极的态度解决自己的问题，家庭内便出现了严重的危机。在社区内，卡拉的父亲一向是作为对家庭忠心耿耿、勇于献身的典范而为人称道的。卡拉还记得一个家里人说，父亲简直可以当圣人，因为他是那样的宽宏大量、忍辱负重。事实上，他是典型的共存者，以矢口否认家丑的方式，放任自己的妻子成为一个可怜的酗酒者，他也由此获得了家中的权威。当她坠入醉酒的五里雾中时，他便可以以自己认为合适的方式，任意在家中发号施令了。

我后来还常与卡拉和她母亲聚在一起进行家庭心理治疗。卡拉的母亲开始认识到，她丈夫的自尊是建立在他独揽家中大权的基础之上的。妻子酗酒，女儿存在身体和情感方面的问题，这些使他看起来是家中惟一称职的成员。卡拉的父亲，尽管对外界装出强有力的样子，内心却像多数共存者一样，十分缺乏自信。他像我们多数人一样，选择了一个可以反映出他对自己真实感觉

的配偶。选择一个无能的配偶使他相形之下有了优越感。卡拉的母亲现在正从酗酒中恢复过来，她与女儿和丈夫的关系也发生了十分有益的改变。可以预计，她丈夫的胃肠病还会继续。

同卡拉父亲不同的是，同为共存者的格伦的母亲却完全承认她丈夫酗酒给家庭带来的恐怖，以及与此相伴而生的对孩子的虐待。但是，她却同样不能，也不愿采取有效的行动。格伦是这样告诉我的：

我母亲已经快70岁了。但直到现在我还是琢磨不透，为什么她允许父亲把那样的恐怖强加在我们身上。为什么她要听任自己的孩子蒙受羞辱？当时她一定有求助的地方，但她却像个没有声音的破唱片。现在她总是说：“你不知道那个时候做女人是怎么一回事。不管怎么样你都得维护自己的男人。那时没人像现在这样公开谈论这种事情。当时我能到哪儿去诉说？能做什么？”

格伦的母亲完全被家庭内的混乱局面压倒了。她的无助感，加上她那扭曲的忠诚感，放任了自己的丈夫继续他无法无天的行为。像许多共存者一样，格伦的母亲实质上把自己变成了孩子，而使真正的孩子处于无人庇护的境地。直至今日，格伦仍然处在既想挽救自己孩子般的母亲，又恨她未能尽到母亲责任的两难境地。

没有童话般的结局

酗酒者的家庭极少会有童话般的结局。最理想的结局是：你的父母为自己酗酒承担全部责任，参加戒酒治疗，停止酗酒。他们会确定并承认给你造成了儿时的恐惧并尽力成为负责的、

慈爱的父母。

不幸的是，现实通常与理想相去甚远。酗酒成性、矢口否认、歪曲事实这类现象常常会一直持续到父母一方或双方亡故以后。许多酗酒者的成年子女一厢情愿地希望自己的家庭生活会奇迹般地演化为《欧赛与哈里特》^①，但这种期望只能让你大失所望。格伦以极为辛酸的口气描述了他在此问题上的感触：

大约一年前，我爸爸头一次对我说他爱我。我拥抱了他，表示感谢。但不管怎么说，这不能弥补他骂我坏的那些年月。具有讽刺意味的是，我一辈子都在盼着这一天。

格伦终于得到了他日思夜想的“我爱你”这句话。但是，这是不够的。这留给他的是一种空虚感，这只是口头上而不是行动上的忏悔，他的父亲还在酗酒。格伦的失误就在于他只是等着父亲做出改变。

假如你是酗酒者的成年子女，把握自己生活的关键是记住你可以在不改变父母的情况下，自己做出改变。你的幸福没有必要取决于自己的父母。即使父母的所作所为一如既往，你也可以克服儿时的伤痛，摆脱它们对你成年生活的影响。你需要的只不过是向自己保证会这么做罢了。

我向我所有出身于酗酒或吸毒家庭的患者建议，加入酗酒者成年子女俱乐部或同类组织可以大大加快我们共同的治疗工作。这些组织提供了最佳帮助，通过体验和情感的交流，酗酒者与吸毒者的子女最终可以认识到，他们并不是孤立的。他们能够正视起居室里的恐龙，正视是将其逐出家门的的第一步。

^①《欧赛与哈里特》（*Ozzie and Harriet*）：以家庭生活为背景的电视连续剧，最后以幸福的大团圆告终。——译者注

5 伤痛都在心里 —— 言语的虐待者

还记得那句老话吗？“棍棒和石头可以打断我的骨头，但言语却动不了我一根毫毛。”这话说得不对。侮辱性的称谓、贬损的评价以及轻蔑的责骂都会带给孩子极端负面的自我评价信息，这类信息会对他们未来的幸福产生惊人的影响。正如我主持的电台节目的一个听众所说：

若是让我在挨打和责骂之间做出选择，我一定会选择挨打。伤痕是看得见的，所以至少人们还会同情你，而责骂只能让你发疯。那伤口是无形的，没有人在意。真正的伤痛比侮辱好起来要快得多。

作为社会惯例，我们从传统上就把教训孩子看成一桩私事，完全在家里进行，通常由父亲决定。今天，许多民权机构已经认识到，有必要制定新的法律程序以对付日益广泛的对儿童的肉体和性虐待。但是，即使是最为关注此事的机构对在言语上虐待儿童的行为也无能为力。受到言语虐待的儿童是孤立无援的。

恶毒话语的力量

多数父母都会偶尔说些贬损孩子的话，这未必就是言语虐待。但是，如果经常地对孩子的外表、智力、能力或作为人的价值进行言语攻击，那就是虐待行为了。

与总是企图控制孩子的父母一样，使用言语虐待子女的父母有两种不同的方式。有的父母对孩子的攻击是直接公开的恶意贬损。他们会骂孩子愚蠢、无用或丑陋；他们会说孩子没生下来就好了；他们漠视孩子的感情以及自己对孩子的不断攻击对其正在培育中的自我形象的长期影响。

还有一类使用言语虐待子女的父母表现得更为间接一些，攻击孩子的方法是长期不断地取笑，挖苦，使用侮辱性的绰号或微妙的侮辱言辞让孩子寒心。这些父母常故作幽默以掩饰自己的虐待，他们会开些小小的玩笑，像“我最后一次看到这么大的鼻子是在拉什莫尔山^①上”，或者“这是件好看的夹克衫——给小丑穿的”，或者“他们分配大脑那天你一定不在家”。

如果孩子或者家中的任何人对此表示不满，那虐待者总是会怪他或她缺乏幽默感。“她明明知道我只不过是在开玩笑。”他会这样说，好像被虐待者是他的同谋似的。

菲尔，48岁，有着一副自信的外表。他是一个个子高高、相貌粗犷，在着装方面很有品位的牙医。但他说话的声音却太小，我听起来很吃力，有好几次让他重复一下自己的话。他解释说他就是为自己令人痛苦的羞怯来求助的。

我真是再也不能这样下去了。我差不多快50了
却对人家对我讲的几乎任何事都神经过敏。我不能按

①拉什莫尔山：即总统山，位于美国南达科他州。山上有华盛顿、林肯、罗斯福、杰弗逊总统的纪念雕像。此处家长以此讽刺孩子长得丑。——译者注

别人的字面意思去理解人家的话，总觉得他在嘲弄我。我觉得妻子在嘲弄我……觉得病人在嘲弄我。夜里我躺着不睡，想白天大家都对我说了些什么……我在什么事情中都想找到恶意。有时候我觉得自己快要疯了。

菲尔坦率地谈自己目前的生活，但是当我问起他早年的生活时却又缄口不言。在我温和地试探了一会儿之后，他才对我讲，对自己童年最清晰的记忆就是父亲那没完没了的取笑。这种取笑总是伤及菲尔，他常常对此感到屈辱。当家里其他人哄笑的时候，他觉得更加孤立了。

受到取笑够令人难受的了，但是有时他讲这一类话的时候还让我害怕，比如：“这孩子不可能是我们的儿子。看看他那张脸，我敢打赌他们在医院里调了包。为什么不把他送回去，把那该抱回的孩子换回来呢？”当时我只有6岁，真的以为他们要把我扔在医院里。有一天我终于忍不住对他说：“爸爸，为什么你总要糟践我？”他说：“我不是糟践你，我只不过是在开玩笑。这你也不懂吗？”

菲尔，像任何小孩儿一样，还不会区别事实和笑话、威胁和取笑。正面的幽默是增进家庭和睦的最有价值的手段之一，但贬损性的幽默在家庭内部极为有害，因为孩子是从字面含义去理解那挖苦的话语或夸张的幽默的。

开损人玩笑的事我们大家都做过。多数情况下这种玩笑相对来讲是无害的。但是像其他刻毒的教育孩子的方式一样，开这种玩笑的频繁程度、玩笑的残酷性以及玩笑出自父母之口这几点便使它们具有虐待性质。孩子会相信父母说的有关自己的

话，并将其变为自己的观念。对父母来讲反复开毁损心灵易受伤害的孩子的玩笑，既残忍又具有破坏性。

菲尔当年就经常受到侮辱和捉弄。当他试图对抗父亲的行为时，却被斥责为低能，因为他“连开玩笑都听不出来”。菲尔面对这种感觉，真到了走投无路的窘境。

当菲尔描述这种感觉的时候，我看得出来他仍然十分尴尬——似乎觉得自己的抱怨是愚蠢的。我安慰他说：“我知道你父亲的玩笑是多么侮辱人。它们深深伤害了你，可没人把你的痛苦当回事。但现在我们就是要找到你痛苦的根源，而不是给它打折扣。你在这儿说话是安全的，菲尔，不会有人压制你的。”

他过了一会儿才慢慢理解了我话的意思。他险些哭了出来，但强忍着泪水开始诉说：

我讨厌他。他是这样一个胆小鬼。我是说当时我只不过是个孩子，他用不着这样捉弄我。到现在他还开玩笑损我，他从来不放过这样的机会。一不留神，我就受到他的捉弄，然后他马上打住不说，像个好人一样。上帝呀，我恨他这种做法！

当菲尔第一次来治疗时，他根本没有看到自己的神经过敏同父亲的嘲弄有什么联系。菲尔小的时候是无人庇护的，因为父亲的行为从来没有被认为是虐待行为。菲尔的处境是“总闹不明白”，“爸爸的玩笑伤我的心，因为我太笨，听不出那是玩笑。”

小菲尔是父亲玩笑的受害者，他竭力要掩饰自己无能的感觉。成年以后的菲尔也没什么两样，但是他步入了一个广阔得多的世界，因而他把自己的恐惧和负面的揣摩又转到别人身上。

菲尔是在神经末梢暴露在外的情况下过日子的，总担心受到伤害，受到侮辱。他的神经过敏、他的羞怯以及他对外人的不信任是他试图保护自己免遭进一步伤害的不可避免的然而有效的方法。

“我这样说只不过是为你好”

许多父母是在引导孩子的幌子下开始自己的言语虐待行为的。为替自己残忍的污蔑性言论辩解，他们设法使自己的行为合理化，比如：“我是在尽力帮你成为更好的人”，或者“这世界是严酷的，我们是在教你适应它”。因为这种虐待戴着教育子女的防护面具，成年的子女意识到它的破坏性是极为困难的。

维基来找我治疗时是34岁，她是一个在一家大的营销公司担任客户经理的漂亮女人。但是她的自信心过低，以至于影响到事业的发展。

我为这家公司工作6年了，我干得很好。你知道，我一直在慢慢地升迁，从秘书干到办公室主任，又干到客户经理……一级级地往上升。但是上个星期最令人难以置信的事发生了。我的老板告诉我，我可以去念MBA，他要为我付学费。我当时真难以相信。你也许觉得我是又惊又喜，但我只觉得惊慌。我10年没进过校门了，不知道还能不能学。我不知道自己到底能不能拿下MBA，甚至同我亲近的人都说我是昏头了。

我发表看法说，无论谁这么评价她都不太够朋友，因为真正的朋友应当支持她。我的话使她很尴尬。我问她为什么显得不自在，她回答说，她所谓“同我亲近的人”指的是自己的母亲。

当我给母亲打电话，问她我该不该这样做的时候，她提出了一些很好的理由。你知道……如果我拿不到 MBA，对我的工作会有什么影响。而且我还考虑到这样一种情况，拿了 MBA 我会吓跑一些中意的男人。此外，我对现在做的工作是满意的。

“但是你感到满意的一个原因就是你很自豪你是凭着能力升上来的，”我说，“难道你不想继续得到提升吗？”她承认说她想。我提醒她，她工作中取得的成绩以及老板给她提供的机会就是她价值的证明。这些证明似乎同母亲对她的怀疑不相吻合。我问她母亲是否一向这么否认她的能力。

我妈妈以前总想让我做一个十全十美的小姑娘。她要求我做到娴静优雅，谈吐得体。当我越轨的时候，她便羞辱我，逼我把事情做好。她的用心是好的，真的很好。当我把一个字的音发错了时，她就学我的样子。她会取笑我的外表……芭蕾独舞最糟了。妈妈以前梦想自己成为舞蹈演员，但却因结婚未能如愿。所以我想她是希望我能实现她的梦想。但我从来都跳得不如她，至少她是这么对我说的。我永远也忘不了大约 12 岁时的一次独舞。我觉得自己跳得挺好的，但妈妈却从后台出来说——当着全班的面——“你跳起来像只河马”。当时我真想钻进地缝里去。回家时我一路都绷着脸。她告诉我，我应当学会接受批评，因为这是我学有所成的惟一道路。接着她又拍了拍我的胳膊，我以为她要说点儿什么好话了，可你知道她怎么说？

“正视事实吧，亲爱的，你做什么事情都不怎么样，对不对？”

“做一名成功者——但我知道你会失败的”

维基的母亲好像一心一意地想使自己年轻的女儿感到无能，她通过一连串自相矛盾的双面信息来这么做。一方面，她督促女儿拔尖儿，而另一方面又告诉她是多么的差。维基总是难以平衡，干什么事情都拿不准自己做得对不对。她觉得干得不错时，母亲就给她泼冷水；她觉得干得差时，母亲又说她也就这种水平；有的时候，维基刚有点儿自信心，母亲又把它给打掉了。这一切都打着为了让维基进步的旗号。

但是，这种虐待性的父母到底在做什么呢？维基的母亲是在同自己的无能做斗争。她自己的舞蹈生涯受挫也许是因为结婚，也许是因为自己缺乏为事业奋斗的信心。维基的母亲，以造成自己比女儿优越的方式去抹杀自身的无能感觉。任何机会都会成为她捕捉的对象，甚至还包括当着女儿同伴的面侮辱女儿。让一个正在成长的少女这样下不了台是十分可怕的，但中毒父母总是把自己的需求放在首位。

同子女竞争的父母

为了让自己显得有能力，就让别人感到无能，这会迅速演化为彻头彻尾的竞争。显然，维基的母亲已经把她年轻的女儿视为一种威胁，因为，随着维基年龄的增长，随着她越来越漂亮、成熟和能干，她的母亲越来越难以维持优越感。她不得不保持压力，不断地贬损自己的女儿以同这种威胁抗衡。

心理健康的父母是以激动愉快的心情体验孩子能力的增长的。与此相反，同子女竞争的父母却常常感到失落、焦虑，甚至恐惧。大多数同子女竞争的父母意识不到产生这种感觉的原

因，但他们却知道激起这种感觉的是自己的孩子。

在青春期，小姑娘开始成长为女人，小男孩开始成为男子汉。孩子的青春期对心理不稳定的父母来说是特别具有威胁性的时期。女人们感到恐惧，觉得自己正在走向人老珠黄，她们可能会把自己的女儿视为竞争对手，觉得有必要贬损她们一下，尤其是在女婿们面前。男人们感到自己的大丈夫气概和权威受到了威胁。家里只能容得下一个男子汉，所以他们就用嘲笑羞辱让儿子觉得自己的渺小无助。许多青少年也以公开同家长竞争的方式，测探成年时代的水域，从而使局面更加紧张。

同子女竞争的父母自己往往也经历过受伤害的童年，忍受过衣食的匮乏或爱的欠缺。现在，无论他们在这些方面已经多么富有，却依然生活在匮乏的担忧之中。这类父母中有许多人与孩子重演自己当年经历过的与父母和兄弟姐妹间的竞争，这种不公平的竞争给孩子造成了巨大的压力。

维基干脆放弃了任何要有所作为的打算。

有好几年了，我干不了多少事，甚至连自己真正喜欢的事也干不了多少，因为我害怕自己蒙受羞辱。长大后，我总是听到她的声音，却只是让我感到羞辱。她不骂我，从来不骂我。但是她总拿她自己和我做对比，让我觉得自己是多么失败，太伤人心了。

与同子女竞争的父母宣称的要为孩子着想相反，他们隐秘的目的是保证孩子不超过自己。那无意识中表露的信息是强有力的：“你不能比我更成功”，或者“你不能比我更有魅力”，或者“你不能比我更幸福”。换句话说，“我们都有自己的极限，我就是你的极限”。

这些信息是如此的根深蒂固，以至于竞争性父母的子女即

使真的在某方面表现卓越，他们也得经历巨大的负罪感。越是成功，他们越会觉得悲惨，这常常导致他们破坏已取得的成功。对这类中毒父母的成人子女来说，他们取得的成绩要低于自己的能力，这是换取内心平静的代价。他们为了避免负罪感过重，常常无意间限制了自身的发展，以达到不超越父母的目的。从某种意义上讲，他们实现了父母负面的预言。

用侮辱烙印

有些在言辞上虐待子女的父母不屑于以冠冕堂皇的理由掩饰自己。相反，他们用残忍的侮辱、训斥、谴责以及贬损的绰号痛骂孩子。这类父母对自己给孩子造成的痛苦以及永久性的损害极其麻木不仁。这类露骨的言语虐待会像牲口身上的烙印一样给孩子留下深深的心理伤痕，伤害孩子的自尊。

卡罗尔，52岁，是一个极为美丽的、由模特改行的室内装潢设计师。在我们头一次晤面时，她对我讲了最近的离婚……这是第三次离婚了。这次离婚最终是在她来找我诊治的一年前完成的。这是一次痛苦的经历，卡罗尔展望未来不寒而栗。与此同时，她正经历着更年期，为红颜不再而张皇失措，觉得自己是多余的人。最近的一次感恩节回家探望父母使她的恐惧感加剧了。

探家的结局总是一样。每次看到父母，我都会感到又受了一次伤害，经历了一次失望。最难的事情就是，我老在想，或许这次回家我告诉他们我过得不愉快，生活当中遇到了困难，他们会说——哪怕只有这一次——“哎，亲爱的，我们为你难过。”而不说，

“这是你自己的错。”在我的记忆中，他们的反应总是：
“这是你自己的错。”

我对卡罗尔说，从她的陈述来看，父母对她仍有很大的控制权。我问她是否愿意同我一起探寻一下这种控制权的根源，从而着手改变这种受人统治、任人摆布的局面。卡罗尔点了点头，开始对我谈起她在一个富有的美国中西部家庭的童年时代。她父亲是一个出色的外科医生，母亲是一个奥林匹克级的游泳运动员，后来退出体坛，在家养育5个子女。卡罗尔是子女中最大的。

我还记得小时候常常感到伤心和孤独。父亲总是取笑我，但是到了我大约 11 岁时，他说话开始变得很难听。

“说些什么呢？”我问。她说也没什么，并开始神经质地咬指甲。我知道她是在保护自己的情感防线。“卡罗尔，”我说，“我能看出这对你是多么痛苦。但我们必须让事情暴露在阳光下，这样才能解决它。”她这才慢慢地开了口：

不知为什么，父亲认定……天啊，这怎么说呢。他认定……我身上有股难闻的味儿。他一直这样咬定。听我说，别人一直在说我长得多么漂亮，但从他嘴里说出的从来都是……

卡罗尔又停住不说了，目光移回别处。“说下去，卡罗尔，”我说，“我是支持你的”。

他常说：“你那胸脯有股难闻的味道……你的背部发臭。要是别人知道你的身子这么污秽、这么难闻

人家会感到厌恶的。”我可以对着上帝起誓，我一天要冲三次澡，衣服老是换，用了不知多少除臭剂和香水，但一点儿用都没有。他最爱说的话就是，“如果有人把你翻过来看一下，他们会发现你身上的每个毛孔都散发着臭气”。别忘了，这话出自一个受人尊敬的医生之口。我母亲对此从来不说一句话，甚至从来不对我讲事实不是这样的。我总也不明白怎样才能让自己变得好点儿……怎样才能让他不再说我讨厌难闻。一到了浴室，我就想快点儿冲洗完，这样也许他就不觉得我讨厌了。

我告诉卡罗尔，听起来是她父亲对她身上日趋成熟的女性特征做出了偏执的反应，因为他无法摆脱自己对此事的专注。做父亲的对女儿的性发育往往感到不快甚至怀有敌意。即使女儿小时心目中的慈父，在她到了青春期以后，也会制造冲突，以使自己远离自觉难以接受的性诱惑。

对像卡罗尔的父亲这样的中毒家长，女儿的性发育可以引起极度焦虑的情绪，这种情绪使父亲在心中觉得对女儿的迫害无可厚非。他把自己的内疚和不快统统归罪于女儿，便可以否认他本人对这种焦虑情绪的责任。他似乎在说：“你是个邪恶的家伙，因为你让我为了你的缘故心情恶劣，想到了不道德的事。”

我问卡罗尔这是否符合她的情况。

现在考虑起来，当时是因为性的缘故。我总觉得他的眼睛盯着我。他总问我同男朋友做了些什么，让我心烦。实际上我们什么也没做。但他认定，我会同每个一起出去的人上床。他老说这类的话，“对我说实

话，我不会惩罚你”。他很想听我谈性的事。

在青春期的情感激流中，卡罗尔迫切需要的是一位慈爱体贴的父亲给自己以信心。与此相反他施与她的却是无情的诽谤。来自父亲的言语虐待，再加上母亲的消极态度，严重损害了她相信自身价值和人格魅力的能力。当人们称赞她漂亮时，她一心想的是对方能不能闻出自己身上的气味。从外人那儿无论听到多少肯定，也无法抵消父亲糟践自己的言论。

我17岁时开始做模特。当然，我越成功，父亲对我的态度就越坏。我只得离家而去。所以，19岁时头一次有人向我求婚，我就结婚了。他真是“好人”：怀孕期间就打我，孩子一出生便遗弃了我。自然，我怨我自己，觉得一定是自己做错了什么事情。也许我身上有难闻的气味吧，我也不知道。大约一年后，我又嫁了一个人。他不打我，但极少同我说话。我同这个人在外面过了10年，因为又一次婚姻的失败，我没脸再去见我的父母。但最后我还是离开了他。感谢上帝，我还有模特的职业，这样我还能养活儿子和我。有好几年，我甚至发誓不再嫁人。此后，我遇见了格伦。我觉得这回中意了，不管怎么说，我找到了一个完美的人。结婚的头5年是我一生中最幸福的日子，后来我才发现几乎从婚后的头一天起他就在欺骗我。在以后的10年中我一再原谅他，因为我不想再一次失去婚姻。去年他同一个年龄只有我一半大的女人私奔了。我怎么总是错呢？

我提醒卡罗尔有许多事情她还是做对了：她始终是一个

爱称职的母亲；培养了一个有出息的儿子；她从事的两个职业都很成功。但我宽慰的话语似乎没有太大的分量。卡罗尔已经默认了父亲为她刻画的形象，认定自己是个毫无价值、令人生厌的人。因此她大半生都被一种徒劳的追求驱使着，追求她少女时代渴望从父亲身上得到的爱。她相中的都是狠心歹毒或冷漠的男子——像她父亲一样——并且试图让他们以父亲从来没有爱过自己的方式爱自己。

我对卡罗尔解释说，希望父亲或她选择的代替父亲的那些男人给她良好的自我感觉，无异于把自己的自尊心交由他们掌握。用不着多么聪明的人就可以看出这些掌握过她自尊心的手是多么的残暴。她应当挑战父亲在她儿时培植在她心间的那种促使她失败的信念，夺回对自己自尊心的掌控权。在此后的几个月里她渐渐认识到，她的自尊心其实没有丧失——只不过她在错误的地方寻找它罢了。

追求完美的父母

孩子应当十全十美，这种不切实际的企盼是招致父母严词攻击子女的又一常见导火索。许多在言辞上虐待子女的父母本身就是很成功的人，但是十分常见的是，他们往往把自己的家庭变成了事业压力的发泄场所。（酗酒的父母也会对孩子提出不切实际的要求，然后又用孩子的失败作为酗酒的理由。）

追求完美的家长们似乎生活这样的幻想之中，即如果能让孩子十全十美，他们的家庭也就十全十美了。他们把追求安定生活的重担放到孩子身上，这样便可以回避他们作为父母无法提供这种生活的事实。孩子失败了，就成了家庭问题的替罪羊。这时，孩子又得承受他们的责难。

应当允许孩子们犯错误，并且让他们体验到犯错误不是世界末日。他们原本就是这样获得在生活中做出新的尝试的信心的。中毒的父母强加给孩子的是无法达到的目标、不可企及的期望，以及朝令夕改的规矩。他们期望孩子对此做出反应时表现出的成熟程度所需要的生活阅历，是孩子力所不及的。孩子不是小大人，但中毒的父母期望他们的所作所为像小大人一样。

保罗——33岁，是个深色头发蓝眼睛的实验室技师，因为工作中的麻烦来找我。他显然羞怯、敏感、缺乏自信，但却和顶头上司一再发生激烈争吵。这一点，加上他越来越难以集中精力的问题，正在毁掉他的工作。

在我同保罗谈起他的工作时，发现他不善于同上司打交道。我问起他的父母，发现保罗同卡罗尔一样儿时也受到过侮辱：

我9岁时母亲改嫁了。那家伙一定跟希特勒学过，他搬进家来的头一件事就是立下规矩：进家门时民主就不存在了。如果他让我们跳悬崖，我们就得跳，不能问为什么。我比姐姐还惨，他总盯着我，多数情况下是盯着我的房间。妈的，他每天都要做一番视察，就像在兵营里。9岁或10岁的时候，你的东西总是有点儿乱，但他可不管这些。什么东西都得十全十美，什么东西都不准放错了地方。我要是忘了本书在桌子上，他马上就骂我是脏猪。他会骂我是狗狼养的笨蛋，骂我是婊子养的，骂我狗眼看人低。总用这些脏字骂我是他最得意的事儿。他从来不打我，但光这么骂同样伤人。

我有一种预感，保罗身上的什么东西激起了继父内心某种强烈的情感。没过多久我就琢磨出来了。保罗小时候就其年龄

来说，是个羞怯、敏感、性格内向的孩子，个头儿比他的同龄人小。

我继父小时候是学校里个头最小的孩子，所有的人都欺负他。但母亲认识他的时候，他已经很强壮了，因为他一直在练。你能看出他是练出来的，那肌肉不知怎的看起来总像应当长在别人身上。

在保罗继父的内心深处，还活着一个弱小、胆怯、无能的孩子。保罗身上也有许多类似的特征，所以就成为了继父自己痛苦童年的象征。因为继父从来不把保罗当成孩子，因此他看到这个总使他想起自己的孩子就火冒三丈。他把保罗当成了他不敢正视自身无能的替罪羊。他霸道地向保罗提出十全十美的非分要求，保罗做不到时就用言语虐待他，这样一来他就觉得自己是强有力的了。至于这给保罗造成的伤害他连想都不去想，只觉得他是在帮着孩子做到完美。

“我做不到完美，所以干脆放弃”

保罗的母亲同第二个丈夫离婚时保罗 13 岁，但此时保罗的精神已严重受挫。他知道自己永远达不到继父那完美的标准，所以干脆自暴自弃：

14 岁时，我吸毒已经很厉害了。这是我一生中头一次觉得惬意。我不想当运动健将，招人羡慕，又不合群，不善交往，所以还有什么呢？就在高中毕业前，我买了些十分厉害的货色，差一点儿吸毒过量。哎，这一下可够我受的了……打那以后我就不能自拔。

保罗上了一年初级学院，后来就辍学了。尽管他既有从事

科学事业的热望，又具有这方面的素质，可他就是沉不下心来。他的智商极高，可在挑战面前老是畏缩不前，总是要犯放弃的老毛病。

进入就业市场以后，他发觉自己掉入了同上司对立的怪圈，又一次重演童年的那一幕。他不断跳槽直到最后找到这份喜欢的工作。然后他就来找我，为了不丢掉这份工作。我答复他说，我认为自己能够帮上忙。

完美的 3P

尽管保罗的继父已从他的生活中消失，但却依然在牢牢地控制着他，因为继父当年的那些伤人话语还在他的头脑中闪现。因此保罗陷入被我称为 3P 的羁绊中不能自拔，3P 即为完美主义（**Perfectionism**）、拖延（**Procrastination**）、瘫痪（**Paralysis**）。

我真的喜欢我现在工作的新实验室，但老是害怕自己做的工作不完美。所以我总把许多该做的事情一直拖到过了最后期限，或者到最后关头才草草做完，结果总是一团糟。我搞糟的次数越多，我就越发想到会被解雇。每次上司说了点儿什么，我总以为说的是我，并且做出过激反应。我老觉得像是到了世界末日，因为自己把事情搞糟了。最近我落后得太多以至于精神都不正常了。我真不敢面对这一切。

保罗的继父把追求完美的意识深植于保罗的心中——这就是完美主义。保罗对不能完美地做好事情的担心使他老把事情往后拖——这便是拖延。但保罗越是拖延，便越容易被工作压倒。他那滚雪球般增大的恐惧使他根本做不了任何事情——这就是瘫痪。

我帮助保罗想出了一个策略，那就是对自己的雇主开诚布公，告诉他们自己的个人问题正在干扰工作，并请上一段时期的假。雇主被他的诚实和对工作质量的负责精神所打动，给了他两个月的假。这段时间还不够长，不足以使保罗探讨所有的问题，但把他从自己挖的坑里拉出来，这段时间还是绰绰有余的。他重新回到工作岗位时，已经朝着正视继父对自己的所作所为这一点迈出了第一步，这使他能够分清什么是同上司真正的冲突，什么是源于自己内心创伤的冲突。尽管他还需要继续治疗8个月，但所有的同事都告诉他，他好像变成了一个全新的人。

"S" 训令

追求完美的父母的成年子女通常有两条路可走：要么为了赢得父母的爱或赞许而苛求自己；要么便逆反到害怕成功的程度。有些子女做起事来老像有人在给自己打分数似的。房子永远没有收拾干净的时候；在自己的成就中永远体验不到快乐，因为总是后悔事情本来可以做得更好一些；出一点儿差错便发自内心地张惶失措。

还有的子女——像保罗那样，过着失败的日子，因为他们在S训令——成功（**Success**）——面前是手足无措的。在保罗看来，成功便意味着屈从于继父的要求。如果我们当时没有消除在他内心回荡着的继父的声音，保罗还可能做一项工作便失败一次。

最狠心的话：“你要是没生出来多好”

言语虐待造成的精神摧残中最极端的例子之一就是贾森——

42岁，几年前在我的医院中治疗的一组患者中的一位英俊警官。当时洛杉矶警察局坚持让他住院，因为警方的心理医生诊断他有自杀的倾向。在医院工作人员的会议上，我了解到贾森经常毫无必要地将自己置于危及生命的局面当中。比方说，他最近企图孤身一人去搜捕毒犯，不要求同事的适当配合，差一点儿丧命。表面上这似乎是英雄之举，但实则为一种鲁莽的、不负责任的行为。警察局里有了这样的传言：贾森企图因公殉职。

经过几次小组座谈我才使贾森恢复了信心。当我做到这一点时，就同贾森建立了一种良好的合作关系。我依然可以清晰地回忆起他对我讲述他与母亲那畸型的关系时的生动场面。

我两岁时，因为没法同母亲一起生活下去，父亲逃走了。父亲走后，母亲的情况更坏了。她的脾气暴躁得很。从来不肯放过我，尤其是我的这副尊容像我老子，她就对我更坏了。我不记得有哪一天她不对我说，我要是不生出来就好了的话。心情好的日子，她就说：“你长得像你那该死的父亲，也同他一样坏。”心情不好的时候，她会说这样的话：“我盼着你死就像我盼着你父亲死一样，你们都该在那浅浅的坟坑里烂掉。”

我对贾森说，她母亲听起来像是发疯了。

我也觉得是这样，但谁会信一个孩子的话？我们的一位邻居知道内情，她当时想把我送到一家收养院去，因为她确信母亲会杀死我。但也没人肯听她的话。

他停顿了一下，摇了摇头。

主啊，我觉得这事已经不再骚扰我了。但是，每

次想到她那么恨我，我的内心就变得冰冷。

贾森的母亲向他发出了明确的信息：她不需要他。当贾森的父亲离去后，便再也无意成为儿子生活的一部分。父亲也以自己的行动在强调这一点：贾森的存在是无价值的。

贾森以自己在警察队伍内的表现，不自觉地努力成为一个称职、听话的儿子。实质上，贾森是在试图毁掉自己的存在，试图以间接自杀的方式取悦于母亲。因为他确切知道怎样才能让母亲高兴，因为她对他十分明确地说过，“你要是不生出来就好了”。

这种形式的言语虐待，除了给孩子造成巨大的伤害和心理混乱以外，还可以变成应验的预言。贾森的自杀倾向在这类父母的子女中是比较常见的。对此类成年子女来讲，正视和处理往昔的那种与中毒父母的关系实质上是生死攸关的事情。

当“你是”变为“我是”

尽管孩子无疑会因朋友、老师、兄弟姐妹和家庭其他成员的贬损而受到伤害，但却最易受到父母的伤害。父母毕竟是小孩子那片天地的中心。如果你那无所不知的父母认为你不好，他们的话一定是对的。如果母亲总说“你愚蠢”，那么你就是愚蠢的；如果父亲总说“你是无用的”，那么你就是无用的。孩子是不会从别的角度对这些评价产生怀疑的。

当你从别人的嘴里听了这些反面的意见并将其置于自己的下意识之中，你就是在将这些意见“内在化”。反面意见的内在化过程——即变“你是”为“我是”的过程——形成了自卑感的基础。言语虐待除了会极大地损害自己是一个讨人喜

欢、有价值、有能力的人的自我感觉以外，还会在你如何待人处世方面产生可以应验的反面预期。在本书的第二部分，我将向你展示如何把内在的东西外在化，以挫败这种招致失败的预期。

6 有时创伤也在外面

身体的虐待者

我发现我老对自己发火，有时我会无缘无故地大喊大叫。很可能我这是对自己感到失望。我老在想父母是怎样伤害侮辱我的。我交朋友时间都不长，习惯的做法是在一段时间同一批朋友断绝来往。我想我不愿让他们发现我的处境多么狼狈。

凯特——40岁，一家大公司漂亮的、表情严肃的质量控制经理，在家庭医生的建议下来见我。她在汽车里和公司大楼的电梯内被一阵阵的恐惧攫住了。她的医生为她开了一些镇静剂，但对凯特除了上班以外，极不情愿离开寓所这一点感到忧虑。他催促她寻求心理帮助。

我在凯特身上注意到的头一件事就是，她那严肃不快的表情好像早已压铸到她的脸上了——似乎她从来不会笑。我没过多久就发现是什么原因了：

我是在圣路易郊区上流社会的家庭中长大的，凡

是用钱可以买到的东西我们应有尽有。从表面看来我们家就像一个十全十美的家庭，但在家庭内部……我的父亲总像要疯了似的发脾气，通常是在同母亲吵架以后发作。他就近逮着谁就朝谁发泄自己的怒气。他解下皮带猛地朝我或我妹妹抽过来，抽在我们的腿上……我们的头上……没头没脑地抽。他一抽起来，我总是害怕他永远不会停下来。

凯特的忧郁和恐惧是一个遭毒打的孩子所得到的遗产。

遍及全美的罪行

在数百万个横跨各种社会、经济和受教育程度背景的美国家庭中，每天都在犯着同一种可怕的罪行——对儿童的身体虐待。

在身体虐待的界定问题上有很多争论和困惑。许多人仍然认为父母不仅有权，而且有义务对孩子实施体罚。英语中最常见的教子格言就是：“吝惜棍棒，宠坏儿郎。”，直至最近，儿童实质上还没有法定权力可言。他们普遍被视为“动产”，即父母“拥有”的几件家产而已。数百年来，父母的权利被认为是不可侵犯的——在训诫的名义下，父母除了不能杀死子女以外，几乎可以对他们为所欲为。

今天我们的标准已经严格了。在身体上虐待儿童的问题已经变得如此普遍，以至于公众在此问题上的认识迫使我们的法律体系不得不对体罚进行限制。为了澄清何为身体虐待，国会制定了1974年联邦防止虐待儿童及处理办法法案。这一法案将身体虐待界定为：“身体伤害的造成，如擦伤、烧伤、鞭痕、刀

伤、骨及颅骨骨折。其原因是踢打、拳击、咬伤、殴打、刀割、皮带和棍棒的抽打等等。”这一界定如何转化为法律常常取决于如何解释。每个州都有自己的虐待儿童法，其中对虐待儿童行为的界定大多与联邦法案相似，而联邦法案界定的范围则多少有些含混不清。儿童发生骨折显然是受到了虐待，但大部分检察官却往往不愿意指控给孩子造成身体伤害的家长。

我不是律师，也不是警察，但是在过去的20多年间却目睹了“合法的”体罚给孩子造成的痛苦。对于身体虐待我有自己的定义：那就是任何给孩子造成肉体痛苦的行为，不论其是否留下了伤痕。

父母为什么要打孩子？

大多数有孩子的人都不时地有打孩子的冲动。当孩子就是不肯停止哭闹或藐视我们的时候，这种冲动就特别强烈。有的时候，这与其说是与孩子的行为有关，不如说是与我们身心疲惫、压力太大、焦躁不快有关。我们当中有许多人还是忍住了打孩子的冲动，不幸的是许多父母却不是这么有节制。

对于其中的原因，我们只能揣度，但是从身体上虐待子女的父母都有着某些共同的特征。首先，他们都极度缺乏控制冲动的能力。每当他们有需要发泄的强烈的负面情绪时便会向孩子发起攻击。这些父母即使认识到他们对孩子的所作所为给孩子造成的后果，那认识也是十分肤浅的。他们的行为几乎就是对压力一触即发的反应，这种冲动和行为是完全一致的。

从身体上虐待子女的父母往往自己就出自虐待成性的家庭，他们成年后的行为在很大程度上是自己小时候体验和领悟的重演。他们的角色榜样就是虐待者，暴力是他们学会用来对付麻烦和情绪——尤其是愤怒情绪——的惟一手段。

许多从身体上虐待子女的父母是带着巨大的情感缺陷和未被满足的渴求进入成年时代的。从情感上讲他们依然是孩子。他们常常把自己的孩子看成代理父母，应当满足他们真正的父母从未满足过自己的情感需求。当孩子不能满足自己的需求时，他们便大打出手。这时，孩子比以往更像代理父母了，因为虐待者真正愤怒以对的是他们的父母。

这些父母中有许多人也有酗酒或吸毒方面的问题。酗酒或吸毒是无法克制冲动的常见原因，尽管这决不是惟一的原因。

身体虐待者的类型有好多种，但这光谱最黑暗的一端就是那些似乎生儿育女的惟一目的就是虐待他们的父母们。这种人中有许多相貌、举止、谈吐像人一样，但他们是恶魔……完全没有我们多数人类具有的情感特征。这些人不可理喻，他们的行为毫无逻辑可言。

家中的暴行——无法逃避

凯特的父亲是一个受人敬重的银行家、虔诚的教徒、看重家庭的人——根本不是多数人听到虐待儿童者这个字眼时想到的那种人。但凯特并不是生活在想像的世界里，她生活在真正的恶梦中。

我和妹妹一到天黑便锁上我们房间的门，因为我们被吓坏了。我永远也忘不了我11岁……她9岁的那一次。我们躲在床下，父亲不住地大声撞门。我有生以来从未这么害怕过。接着，他突然像电影上那样破门而入。太可怕了。门就倒在房间里。我们想逃跑，但他抓住我们俩，把我们扔在角落里，开始用皮带抽打

我们。他不断地狂叫：“你们再把我锁在门外，我就杀了你们！”我当时真觉得他会当场杀了我们。

凯特描述的这种恐怖气氛弥漫在身体受虐待的子女的家里。即使在家中安静的时刻，这些孩子也生活在担心愤怒的火山随时会爆发的恐惧中。当火山真的爆发时，受虐待者抵御打击的任何企图都只会更加激怒施暴者。凯特拼命想保护自己，躲在床下并把门锁上，只不过使父亲的行为更加丧失理性。没有安全的藏身处，无法摆脱施暴者，也没有保护者可以投奔。

你永远也不知道什么时候会出事

我头一次遇见27岁的乔是在一所心理学研究生院里我主持的研讨班上，他在那儿攻读硕士学位。我讲课时提到我在写一本有关中毒父母的书。乔午饭期间找到我，自愿把自己的情况作为案例提供给此书。我行医积攒的材料本来已经绰绰有余，但这年轻人声音中的某种东西告诉我他需要对人倾诉。于是我们第二天见了面，谈了好几个小时。给我留下深刻印象的不仅仅是他的坦率，还有他想以自己痛苦的经历去帮助他人的真诚愿望。

我小时在自己的卧室里常常挨打，我甚至记不清到底为了什么。我正做着什么事情，父亲就冲了进来，扯着嗓子破口大骂。我知道下面的事情就是开始揍我，一直把我逼到墙边上。他就这样不停地猛揍我，揍得我头晕眼花，什么事情都不知道了。最可怕的是，我从来闹不清惹他发作的原因究竟是什么。

乔童年的很多时间是在等待父亲怒火的潮涨潮落中度过的。

他很清楚这是无法逃避的。这一经历造成的是自己一生难以摆脱的被侮辱、被陷害的极度恐惧。他的两次婚姻都以离异告终，因为他没有学会信任。

伤痛并不因为你从家里搬出来结了婚而消失。我总害怕出什么事，为此我也恨自己。但是，如果本应爱自己、照顾自己的父亲都这么对待你，那么到了现实世界中又会怎么样呢？我把许多关系都弄糟了，因为我不愿让任何人过于接近我。为此我十分自卑，为什么他妈的这么窝囊，一天到晚总害怕。但生活真把我吓坏了。我现在为了战胜这种情绪，治疗得十分认真。因为我知道除非战胜这种情绪，否则对自己对别人我都不会有太大的用处。但是，神圣的主啊，这可真是一场奋斗。

一旦信任感和安全感受到父母的践踏，若想重新恢复是极其困难的。我们大家在别人会怎样对待自己这一问题上预期的形成是以同父母的关系为基础的。如果这种关系在大多数情况下给我们以情感的滋润，尊重我们的权利和感情，我们长大以后就能预期别人也会以同样的方式对待我们。这种正面的预期会使我们在成年的人际关系中较易受到伤害，但更为坦荡。但是如果像乔那样的情况，童年是在严苛的焦虑、紧张和痛苦中度过的，那么我们会养成负面的预期和执拗的提防心理。

乔以最坏的动机去揣度别人。他觉得自己会像儿时那样受到伤害和虐待，所以他将自己包在一副情感的铠甲之中，不让任何人接近自己。不幸的是，已经证明这副铠甲与其说是情感的庇护所，不如说是情感的监狱。

“我的麻烦太多——怨不得我这样对你”

乔从来不明白是什么事情惹得父亲发火。有的虐待者还有要求别人谅解自己的愿望。他们打孩子，然后又请他们谅解，甚至请他们宽恕。凯特的情况就是这样的：

我记得一个晚上特别可怕，当时晚饭后母亲外出买东西去了。父亲用那条该死的皮带狠命揍我。我哭叫的声音太大了，一家邻居报了警，但我父亲却设法让他们相信一切正常。他对警察说，那哭叫声可能是电视发出的。他们信了他的话。我站在那儿，泪水从我的脸上流下来，胳膊上还留着皮带痕，但他们居然信了他的话。为什么不信呢？我父亲是城里最有势力的人之一，但至少警察让他安静下来了。他们走后，他对我说，最近他的压力很大。我当时甚至不懂压力是什么意思，但他是真的想让我明白自己在经受什么事情。他还告诉我母亲对他已经不好了……她不愿同他睡觉，而一个当妻子的不同丈夫睡觉是不对的。这就是他一直心绪不安的原因。

凯特的父亲将不该透露的心声透露给一个年龄太小，还不懂事的孩子，而且他还指望孩子给自己以情感的慰藉。这种角色倒置让凯特感到混乱而迷惘，但这在虐待子女的父母身上却是普遍现象。他们想让孩子既安慰又赦免自己；他们痛打孩子，然后又将自己的行为归罪于他人。

凯特的父亲，非但不去正面处理自己的婚姻问题，反而将自己的愤怒和性失望转移到女儿们身上，然后又抱怨妻子，使自己的暴行合理化，对儿童的身体施暴常常是对工作压力、与

家中其他成员或朋友的冲突，以及因生活不如意而产生的一般紧张情绪的反应。孩子是容易攻击的对象：他们不会还手，受到恫吓后就会安静下来。不幸的是，对于施暴者和受害者双方来说，转移愤怒情绪只能给施暴者一时的宽慰。愤怒的真正根源依旧不变，并且注定会再次积聚起来。可悲的是，那无助的怒火的发泄对象也依旧不变，注定要再次吸纳那怒火，并将其带入自己的成年时代。

“我这样做是为你好”

还有些虐待者并不为自己的行为抱怨他人，而是尽力辩解，这符合孩子的最大利益。许多父母仍然认为体罚是让孩子明白道德或行为原则的惟一有效方法。给孩子的许多“教训”往往是打着宗教的旗号进行的。还没有一本书像《圣经》那样被可悲地滥用，以为自己毒打孩子辩护。

安·兰德斯主持的联合专栏内的一封信使我惊呆了：

亲爱的安·兰德斯：

我对你向一个常遭母亲抽打的女孩做出的回复深表遗憾。体操教师注意到了她腿上和背部的伤，称之为“虐待儿童”。为什么你要反对抽打孩子？《圣经》以明确无误的语言阐明这是父母应当做的。《箴言》第23章13节说：“不可不管教孩童，你用杖打他，他必不至于死。”《箴言》第23章14节说：“你用杖打他，就可以救他的灵魂免于阴间。”

正是这些家长常常认为孩子天性邪恶，他们相信严厉的责打可以防止孩子变坏。他们是这样讲的：“我就是在胡桃木做的鞭子下长大的，不时地挨点儿打对我没有什么损害”，或者“我要让他敬畏上帝”，或者“她得知道谁说了算”，又或者“他得

知道自己的身份，得守规矩”。

还有的家长则为打孩子开脱，认为这是成长道路上的礼仪，是使孩子变得更顽强、更勇敢、更有能力而必需的磨难。乔的父亲使乔这样认为：

我父亲14岁时失去了母亲。他从来放不下这事，他现在快64岁了，还是欲罢不能。最近他对我说，他对我严苛是因为不想让我多愁善感。尽管他的话很荒谬，但他却振振有词。那意思是说，如果你自己感觉不到，在生活中就不会经受痛苦。我向上帝发誓，我相信他当时真的认为在保护我免受伤害。他不想让我经历他自己因母亲的去世而经历的痛苦。

毒打非但未能使乔坚强勇敢一些，反而让他满心恐惧、疑虑重重，远远不能适应为人处世的要求。认为严酷的体罚会对孩子产生积极的影响是荒谬的。

事实上，研究表明，体罚式的训诫甚至对具体的不良行为也不是特别有效。业已证明，打孩子只有短暂的威慑作用，在孩子身上产生的是强烈的愤怒情绪，想入非非的复仇心理和自我怨恨。十分清楚，身体虐待造成的精神、情感以及经常性的身体伤害远远大于一时的收效。

被动的虐待者

迄今为止，我几乎完全是在集中评述主动虐待孩子的父母，但是在家庭生活的现实剧中还有另一种必须承担一定角色的角色。这就是那种或出于胆小怕事，或出于对配偶的依附性，或出于维持家庭现状的愿望而放任虐待行为发生的父母。这种父

母就是被动的虐待者。

我问乔，当年他挨打的时候，母亲在做什么。

她几乎什么也不做，有时把自己锁在洗澡间里。我经常想为什么她不制止这个发疯的混蛋，别让他总把我打得死去活来。但是，我想她自己也很害怕，凭她的秉性是不敢惹他的。你知道吗？我爸爸是基督徒，我妈妈是犹太教徒。她是在一个很穷又很正统的家庭中长大的。在她出身的那种背景里，女人是不能对男人说三道四的。我想她很庆幸自己头上有遮风避雨的房顶，庆幸丈夫为她营造了好日子。

乔的母亲本人没有打过孩子，但因为她没有保护孩子，使其免受丈夫的野蛮摧残，所以就成了虐待孩子的帮凶。她非但没有采取措施护卫孩子，自己倒反而成了惊恐的孩子，在丈夫的暴力面前消极无能。事实上，她遗弃了儿子。

乔除了感到孤立无援以外，还发现自己背负着沉重的责任：

我记得大约10岁的时候，一天晚上我爸爸把母亲狠狠地打了一顿。第二天我起得很早，在厨房里等着他穿着睡衣从楼上下来。他问我起得这么早干什么，我吓得要死，但还是说：“要是你再打妈妈，我就用棒球棒打你。”他只是看了看我，笑了起来，接着上楼去淋浴，准备上班了。

乔的行为是典型的受虐待儿童的角色倒置，他承担着保护母亲的责任，好像他是家长而母亲反倒成了孩子。

消极的父母，让自己屈服于无能，这样便可以较为容易地抹杀自己在虐待中起到的默不作声的帮凶作用。受虐待的孩子，

通过保护父母中消极的一方，或者说为默不作声的父母的无所作为辩护，便可以更为容易地否认父母双方都辜负了自己这一事实。

凯特的情况就是这样一个例子：

当我父亲一开始打我们的时候，我妹妹和我总要哭叫着让妈妈来救我们。可她从来不来，她就那么坐在楼下听着我们哭着喊她。没过多久，我们就意识到她是不会来的。她从来不敢冒犯父亲。我想她无能为力。

不管我多少次听到“我想她无能为力”这样的话，它们还是让我感到不安。凯特的母亲本来是可以有所作为的。我告诉凯特，对她来说，重要的是要现实地看待她母亲的角色。她母亲当时应当与父亲抗争，或者，如果说她怕他的话，她应当给警察打电话。对父母来说，没有借口可以袖手旁观，听任自己的孩子受到兽性的摧残。

在凯特和乔两人的经历里，父亲是主动的虐待者，母亲是沉默的帮凶。但是，这决不是家庭生活中惟一的脚本。在某些家庭里，母亲是主动的虐待者，父亲是被动的一方。性别可以颠倒一下，但被动虐待的机理却是一样的。我的某些患者中，父母双方都是虐待者，但父母中一方虐待，一方消极的组合却要普遍得多。

许多成年子女宽容了消极被动的父母，因为他们把这一方视为同自己一样的受害者。就乔的情况来说，这种看法更为强烈一些，因为他处于角色倒置的处境，觉得自己应当保护消极被动的母亲。

对特里，一位43岁的销售代表来说，情况就更加扑朔迷离

了，因为他父母中消极被动的一方成了对他满怀同情的安慰者。童年大部分时间都受到母亲身体虐待的特里对自己无所作为的父亲却顶礼膜拜。

我当年是一个很敏感的孩子，寄情于艺术和音乐，而不太喜欢运动。我母亲总骂我娘娘腔。她常对我发火，拿起什么东西就用什么东西打我。童年大部分时间我好像都躲在壁橱里。我弄不清她为什么老打我，但无论做什么我好像总不称她的心。我觉得她毁了我整个的童年。

我问特里，当母亲对他实施恐怖时，父亲在做什么。

很多情况下，我呜咽着哭的时候，我爸爸总拥抱着我，告诉我他对母亲的脾气感到多么难过。他老是说他对此无能为力，还说如果我努力点儿，情况也许会好一些。我爸爸真是个好人。为了让家里的人能过得好，他工作十分卖力。我小时候，是他给了我惟一持续的爱。

我向特里，自成年以后他是否同父亲谈起过自己的童年时代。

我试过几次，但他总是说：“让过去的事过去吧。”不管怎么说，再让他烦恼有什么意义？我是同母亲有矛盾，又不是同他有矛盾。

特里否认了他父亲的同谋作用，因为他想保留自己对于童年的惟一一点儿美好回忆——即他感受父亲抚爱的那些时刻。正像担惊受怕的儿时依恋父亲的温情一样，今天，在担惊受怕

的成年时代，他还在依恋着它。他试图抛弃童年时代那黑暗的壁橱，代之以虚假的现实，但他却没有做任何事情去面对真实。

特里十分清楚母亲的虐待是如何使自己的童年黯然失色的，但在自己对父亲怀着何种愠怒情绪这一点上就远不是那么清楚了。特里多年来一直否认父亲辜负了他。更糟糕的是，父亲通过暗示，如果特里“努力一点儿”就可以不挨打，把很大一部分责任加到了特里的脑子里。

学会恨自己：“都是我的错儿”

尽管也许难以置信，但挨打的孩子，像受言语虐待的孩子一样，理所当然地接受了诽谤自己有罪的责难。乔回忆说：

父亲总说我一文不值。打我的时候，什么难听的字眼能用来骂我，他就一定会用。等他打骂完了以后，我便老老实实在地认为我是世上最坏的人，我挨打是因为我活该。

自我责难的种子很早就埋在了乔的心中。一个小孩子怎么能经得住这种有关自己价值的强大宣传呢？像所有受虐待的孩子一样，乔相信了两个谎言：一是他坏，二是因为他坏才挨打。

因为这些谎言出自无所不能、无所不知的父亲之口，它们就一定是真的了。这些谎言在多数小时候挨打的成年人心目中从未受到过挑战。乔也包括在内，他是这样描述的：

我太讨厌自己了……好像同什么人也搞不好关系。
我很难相信居然有人会真的关心我。

凯特在不希望人们了解自己有多么“坏”时，表达的是同

样的主题。这种渗透到骨子里的自卑感会演化为自我嫌恶，产生的生活模式是以破坏关系、丧失信心、自觉无能以及难以抗拒的恐惧和莫名的怒火为特征的。

凯特对此做了总结：

在我的全部生活中，挥之不去的是总觉得自己不配有幸福。我觉得这就是我一直没有结婚……一直搞不好人际关系……一直也没享受过真正的成功的原因。

凯特长大以后，身体上遭受的虐待结束了。但由于自我嫌恶的情绪，情感上的虐待还在继续。只不过此时虐待她的正是她自己。

虐待与慈爱——令人费解的结合

受虐待的孩子遭受的常常既有欢乐也有痛苦，是一种古怪的混合。按乔的描述，是时断时续的恐怖与柔情时光共存：

我父亲常常很有意思，有时候，我敢说，他甚至很温柔。我报名参加一次大型滑雪比赛时他就是这样。他对我参赛的事很热心，开了10个小时的车送我去怀俄明州的杰克逊，在那儿我就可以在真雪上滑。回来的路上爸爸告诉我，我真是与众不同。自然，他这么说的时侯，我就想：“如果我真与众不同的话，为什么我这么自卑呢？”但这话是他说的，自然就不会错。我现在还想重温那天与他度过的那段时光。

来自父亲的自相矛盾的评价使乔更加感到迷惘，这些评价使乔更加难以实事求是地评价自己的父亲。我对乔解释说，当

父母在虐待孩子的同时又做出爱的承诺时，便会产生一种顽固而荒谬的父母与子女的关系。孩子的天地是十分狭小的，父母不管怎么虐待孩子，毕竟还是孩子获得爱和安慰的惟一来源。挨打的孩子在整个童年时代都在寻求父母之爱的圣杯^①，这种寻求一直持续到成年以后。

凯特也还记得：

当我很小的时候，我父亲总是抱着我，亲我，把我摇来摇去。稍大一点儿的时候，他每到周末就带我去学舞蹈或看电影。在生活的这个阶段他真的很爱我。我觉得我最大的愿望就是他能像以前那样再爱我一次。

家中的守秘者

父亲偶尔流露出的慈爱使凯特更加渴求他的爱，希望与父亲的关系能有新的转机。这一希望使她在进入成年时代很久以后依然依附着他。作为这种依附关系的一部分，她觉得自己应当在父亲行为的真相问题上严守秘密。一个“好”女儿是永远不会背弃自己的家庭的。

这种家庭秘密是压在受虐待子女身上的额外负担。挨打的孩子对所受的虐待守口如瓶，从而断绝了在情感上接受帮助的任何希望。凯特对此是这样做的：

在我的全部生活中我都觉得自己生活在欺骗里。不能随意谈论如此强烈地影响过我生活的事情，这太可怕了。如果你连谈都不能谈，还怎么谈得上战胜这

①圣杯（Holy Grail）：耶稣与门徒在最后的晚餐中所用的圣杯。——译者注

种痛苦呢？自然，在心理治疗时我可以谈，但对着两个如此左右我这么多年的人我却不能谈。我惟一能与之谈论此事的人是女佣人，我当时觉得她是世界上惟一可以信赖的人。有一次，在父亲打过我以后，她说：“亲爱的，你爸爸病得不轻。”我真闹不明白，假如他病得这么厉害，为什么不到医院去。

我问凯特，如果她就自己童年的事情对父母直言相告，她觉得会出现什么局面。她注视了我好一会儿才回答：

就我父亲而言，他会崩溃的……那么我们可就麻烦了。我母亲很可能会歇斯底里大发作。我妹妹呢，则会因为重提旧事而发怒。她对旧事甚至在我面前提都不提。

凯特对“家庭秘密”的守口如瓶是维系家庭的粘合剂。如果她打破沉默的成规，家庭也就瓦解了。

所有这些都让我心潮难平。每次我同他们在一起……我是说什么都没有改变，父亲还是对我发脾气。我想发作，告诉他们自己是多么生气，但我只是坐在那儿咬着嘴唇。今天父亲对我发火了，母亲却装着没听见正发生什么事情的样子。几年前我参加了一次中学同学的聚会，觉得自己太虚伪了。班里的同学都觉得我有一个很好的家庭。我当时想：“如果他们知道……”我希望能告诉父母他们是怎么毁了我的中学时代的。我想冲着他们大声喊，是他们深深伤害了我，以致我再也不能爱任何人。我不能同一个男人保持恋爱关系，他们使我在情感方面成为残废。他们现在还在这么做。

可是我太胆怯不敢对他们说出自己的半点儿想法。

已经成年的凯特迫不及待地要对父母直言相告，但那个挨打胆怯的小凯特却对这样做的后果怕得要死。她相信，如果和盘托出实情，她将成为众矢之的，家庭这块织物也将开始脱线了。结果，她同家里人的关系成了一个哑谜。大家都装出什么也没发生的样子。

让神话不被戳穿

当凯特对我讲她高中的同学都认为她有一个很美满的家庭时，我并不感到惊讶。许多虐待子女的家庭都能在外人面前呈现出十分“正常”的表相。这种体面的表相同家庭内的现实截然相反，它形成了“家庭神话”的基础。乔的家庭神话是典型的：

我每次回家，家里还是那副该死的样子，什么都没变。父亲还在酗酒，我相信他还打母亲。但是从我们大家的言谈举止中，你会以为我们像《让比佛决定吧》^①中的家庭那么美满。难道只有我记得以前家中是什么情况吗？难道只有我知道事实真相吗？可这一点儿关系都没有，因为我绝对不会讲的。我和其余的人一样伪善。我觉得自己不应该放弃将来有一天会出现转机的希望。也许大家硬撑下去，我们还将是一个正常的家庭。

乔陷入了既想正告父母又怕拆毁家庭的冲突中不能自拔。

① 《让比佛决定吧》（*Leave It to Beaver*）：电视连续剧，描述了一个美满的家庭。——译者注

在高中期间他写的信表达了自己真正的感受：

在这些信中我倾吐了自己的心声，写的都是被打被冷落的事实。此后我总要把信放在自己的柜子上，希望父母能读到它们。但我从来不知道到底有没有人读过，从来没有人对我提起过信的一个字。十八九岁时我试着写了一段时间的日记，并把日记四处放。直到今天，我都不知道父母到底看过我的日记没有。我可以对着上帝起誓，直到今天我还是吓得不敢问他们。

妨碍乔问父母日记和信的事的不是怕再挨一顿打。上高中时，他已经长成一个大人了，因此不会再挨打了。但是如果他们真的读到了他的恳求，但在感情上无动于衷的话，那么他就不得不放弃有一天奇迹会出现，即他们会把爱的钥匙交到他手上这样的幻想。经过这么多年以后，他还是害怕弄清他们是否又一次背弃了自己。

情感的十字路口

受虐待的孩子内心深处有一口因愤怒而沸腾的锅。人不可能挨打、受辱、遭惊吓、被诽谤，或因自己的痛苦遭责骂而不生气，但是挨打的孩子是无法发泄自己的怒火的。到了成年时代，这种怒火就需要发泄的渠道了。

霍利，41岁，一位矮壮而表情阴沉的家庭主妇，过早变白的头发剪得短短的。在学校的辅导员向社会服务部告发了她虐待自己10岁的儿子以后，被介绍到我这儿来。她的儿子暂住在丈夫的父母家。尽管她属于法庭强制执行治疗，但却证明自己是一个十分积极的病人。

我为自己而深深地感到羞耻。以前我也打过他耳光，但这一次我真的狂怒了，这孩子真把我气死了……你知道，我以前总是暗自保证，假若我有孩子，决不会动他们一指头。主啊，我知道这种行为是怎么回事，这太可怕了。但由不得自己，我就变成了自己那个疯子母亲。我是说，我的父母都打我，但母亲打得更厉害。我记得有一次她拿着菜刀满厨房追我！

霍利长期以来是在渲泄自己的内心感受——即把强烈的情绪冲动转化为寻衅行为。青少年时代，她经常陷入麻烦之中，曾数次被学校停学。进入成年以后，照她的说法，她成了一个活火药桶。

有的时候我只得先离开家，因为我怕自己又会对孩子干出什么事来。我控制不了自己。

霍利的怒火喷发在她年幼的儿子身上。在有些极端的情况下，压抑的怒火可以表现为暴力犯罪行为，从打老婆一直到强奸谋杀。我们的监狱里满是儿时受虐待，从来也不知道怎么恰当地表达愤怒的成年人。

在另一方面，凯特却将怒火转移到内心。她的怒火表现为一种生理现象。

不管别人怎么说我，对我做出什么举动，我从来硬不起来。我就是觉得自己做不到。我头痛，多数时间感到自卑。人人都踩在我的身上，我不知道怎样才能阻止他们。去年，我确信自己患了胃溃疡，胃痛个不停。

凯特很小的时候就学会了成为牺牲品，从那以后她一直都

是牺牲品。她不知道怎么保护自己免受别人的伤害。这样，她就继续遭受儿时的痛苦。她经年积累起来的巨大怒火需要找到发泄的渠道，但因为不敢直接表现出来，她的身体和情绪就代为表现了：表现的形式为头痛、胃溃疡和忧郁症。

有其父，必有其子？

在某些情况下，受虐待的子女不自觉地认同虐待自己的父母。虐待者毕竟是强大的，不可伤害的。受迫害的孩子便幻想，如果自己也具备了这些品质，便可以保护自己了。因而作为一种无意识的自卫行为，他们形成了自己最为憎恶的中毒父母身上的某些人格特征。尽管他们曾赌咒发誓，决不重蹈父母的覆辙，但在压力之下，他们的所作所为又会同父母一模一样。然而，此种综合症并不像多数人认为的那么普遍。

多年来，人们普遍认为，几乎所有挨打的孩子都会成为打孩子的父母。不管怎么说，这是他们可以效仿的惟一角色。但是当前进行的研究对这种假设提出了质疑。事实上，许多以前受到虐待的孩子已经成长为放弃了虐待行为的成年人，但某些这类父母在用温和的、非体罚的方式教育孩子方面感到很不适应。作为对自己童年时代所受痛苦的一种抗拒，这些父母在为孩子制定规矩并强制实行这些规矩时显得缩手缩脚。这也会对孩子的发展产生负面影响，因为孩子是需要规矩作为行为界限的。但是过于放任对孩子造成的伤害，同殴打所造成的伤害相比，要无足轻重得多。

好消息是虐待型父母的成年受害者们是能够克服诸如自我嫌恶、依附父母、怨恨满腹、惊恐万状、无人可信、永无太平这类不良心理的。

7 终极背叛

—— 性虐待者

乱伦也许是最残忍、最令人难以启齿的人类经历。它背叛了孩子与父母间最基本的信任，它是一种情感上的蹂躏。年幼的受害者完全要依赖自己的侵害者，所以他们是无处逃遁、无人求助的。保护者变成了迫害者，现实变成了家丑的牢狱。乱伦践踏的是童年的精华或本质——童年的天真无邪。

在前两章中，我们看到了中毒家庭的某些黑暗现实，认识了对孩子极为缺乏情感和同情的父母们。他们对孩子的攻击手段包罗万象，从侮辱人格的责骂到皮带抽打无所不用。他们还把自己的虐待行为合理化为训诫或教育。但我们现在要讨论的这一领域的行为是如此邪恶，以至于无法将其合理化。在这一问题上我必须将严格的心理学理论抛诸脑后：我认为对儿童的性侵犯是一种地地道道的罪恶行径。

什么是乱伦？

乱伦是很难界定的，因为其法律和心理学的定义有天壤之别。法律上的定义范围极为狭窄：通常将乱伦界定为有血缘关系的人们之间的性交。结果，成千上万的人没有意识到自己是乱伦的受害者，因为自己没有受到性侵入。从心理学的角度来看，乱伦涵盖的行为和关系范围要广泛得多。这包括其目的是为了唤起侵害者的性兴奋而与儿童的嘴部、胸部、生殖器、肛门和其他部位进行的肉体接触。侵害者不一定是有血缘关系的人，他或她可以是儿童觉察到是家庭成员的任何人，比如继父母或姻亲等等。

还有些乱伦行为，即使不涉及到与儿童的任何身体接触，伤害性也是极大的。比如，如果侵害者当着孩子的面赤身裸体或者手淫，或者说服孩子拍具有性挑逗意味的照片，他就是在犯一种形式的乱伦罪。

我们还必须对乱伦的定义做一下补充说明，即此种行为一定需要保密的。慈爱地拥抱亲吻自己孩子的父亲无须对此保密，事实上这种爱抚对孩子的情感健康也是必要的。但是如果父亲拨动孩子的生殖器——或让孩子拨动自己的生殖器——那就是需要保密的举动了，那就是乱伦行为。

还有些行为要更微妙得多，我称其为心理乱伦。心理乱伦的受害者或许实际上没有遭到性抚摸或性攻击，但是却有过隐私感或安全感遭到侵犯的经历。我在这儿指的是类似窥探孩子穿衣、洗澡，不断地对孩子说一些挑逗性或明显含有性内容的话。尽管这些行为都达不到实质性乱伦的标准，但是受害者还是感到受了侵犯，患有同实际上的乱伦受害者同样的症状。

关于乱伦的神话

当我首次尽力提醒公众对乱伦蔓延程度方面加以注意时，便遇到了强烈的抵触。乱伦极其丑陋和令人嫌恶的性质使人们甚至不想承认它的存在。在过去的10年里，面对着如此多的证据，否认的态度渐渐站不住脚了。乱伦已经被接受为一个公众话题——如果说依然是个令人不快的话题的话。但是目前还存在着另一障碍：有关乱伦的神话。这些神话很久以来就是大众意识中的信条，是不容置疑的。但这些神话不是真的，从来都不是真的。

神话：乱伦是少见的现象。

现实：所有负责的研究和资料，包括美国民权部提供的研究和资料，都表明每10个儿童中至少有一个在18岁以前受到过一个可信赖的家庭成员的骚扰。只是到了20世纪80年代初我们才开始意识到乱伦具有多么强烈的蔓延性。在此以前多数人认为每10 000个家庭中只不过有一个家庭存在着乱伦现象。

神话：乱伦只发生在贫穷或受教育程度低的家庭内，或是偏僻落后的社区中。

现实：无情的是，乱伦是广域的。它冲破了所有社会一经济水平的限制。在你的家庭里就像在阿巴拉契亚山的后山上一样容易出现乱伦。

神话：乱伦的犯罪者属社会或性行为偏执者。

现实：典型的乱伦犯可以是任何人。乱伦犯的公分母或通常形象是不存在的。他们常常是工作勤勉、受人尊敬、笃信宗教、看起来普普通通的男女。我见过有这种行为的警察、教师、企业主管、社团干事、建筑工人、医生、酗酒者和神职人员。

他们共有的特点是心理上的，而不是社会、文化、种族或经济方面的。

神话：乱伦是对性需求被剥夺的反应。

现实：多数乱伦犯在婚姻内有活跃的性生活，并且还经常通过婚外恋获得活跃的性生活。他们转向孩子要么是为了满足支配和控制欲，要么是为了得到只有孩子才能提供的无条件而又不具有威胁性的爱。虽然这些需求和欲望已经变得性爱化了，但是性需求被剥夺却极少是此种行为的诱因。

神话：孩子——尤其是少女——是有挑逗行为的，因此至少应当为所受到的骚扰承担部分责任。

现实：多数孩子是以天真的态度，试探性地同自己的亲人尝试性爱的情感和冲动的。小姑娘会同父亲调情，小男孩也会同母亲调情。但是在此种情况下，实行恰当的自我控制，不随自己的冲动行事却永远百分之百地是成年人的责任。

神话：乱伦的事多半不是真的。它们实际上是源于孩子自身性渴求的幻觉。

现实：这种神话是西格蒙德·弗洛伊德创造的，自本世纪初起即充斥于精神病学的教学和临床活动之中。在其精神分析的实践当中，弗洛伊德接触到了大量有关维也纳的大家闺秀乱伦的报告。他毫无根据地认定这不可能全是真的。为了解释此类报告的频繁性，他断言这种事情主要是病人的想像所致。弗洛伊德错误的后果是，成千上万的，也许数以百万计的乱伦受害者，即使他们有勇气寻求专业人士的帮助的话，也没有得到过，并且在某些情况下，今后也不会得到他们所需要的确认和支持。

神话：孩子更多地受到陌生人而不是自己熟悉的人的骚扰。

现实：大多数以儿童为对象的性罪行是家庭中可信赖的成员犯下的。

如此美满家庭

同在身体上虐待孩子的家庭一样，多数乱伦家庭在外界看来完全是正常的。这些父母甚至是社区或宗教领袖，因德行高尚而声望卓著。令人震惊的是人关起门来以后会变成什么样。

特蕾西，38岁，是一个纤细、棕色头发、棕色眼睛的女人，在洛杉矶郊区开了一家小书店。她就出身于这样一个“正常”的家庭。

我们家的人看起来同外人没什么两样。父亲是保险推销员，母亲是经理秘书。我们每个星期天都到教堂做礼拜，每年全家都一起去度假。真像罗克韦尔^①画的那样。只是，我10岁的时候父亲开始将身子压在我身上。约一年以后，我偶然发现他通过自己在我卧室墙上钻的一个洞偷看我穿衣服。在我发育的过程中，他总会从后面拥住我，抓我的胸部。后来他又给我钱，让我躺在地上脱去衣服……这样他就可以端详我。我感到恶心极了。后来有一天他抓住我的手放在他的生殖器上，我吓坏了……当他开始抚摸我的阴部时，我不知所措了，只好按他的愿望去做。

在外界看来，特蕾西的父亲是典型的中产阶级中有家庭观念的人，这一形象更增加了特蕾西的困惑。多数乱伦家庭可以

^①罗克韦尔（Rockwell）美国画家，作品题材往往是幸福和睦的家庭。——译者注

将这种正常的表象维持许多年，甚至永远。

利兹，一个看起来像运动员，蓝眼睛浅黄头发的录像带编辑，提供了一个关于表象和事实极具差距的戏剧性的例子：

一切都是那么不真实。我的继父是一个很出名的牧师，听他传道的人很多。星期天做礼拜的人很喜欢他。我还记得坐在教堂里听他讲下地狱的罪的情形。我只想大声喊此人是个伪君子。我想站起来当着全教堂的人说，这个笃信上帝的人在奸污妻子与前夫 13 岁的女儿！

像特蕾西一样，利兹也出身于一个表面上的模范家庭。她的邻居们如果发现他们的牧师的所作所为，一定会感到震惊。但是，他取得了道德方面的领导、权威和可信的地位。这并没有什么值得大惊小怪的，享有威望的职业或研究生文凭并不能遏制乱伦的冲动。

怎么会发生这种事呢？

有关家庭中应当具有什么样的气氛和家庭成员应当扮演什么样的角色这一问题，存在许多有争议的理论。但是，在我的经验里，有一点永远是站得住脚的：在开放、友善、交往良好的家庭里根本不会发生乱伦。

与之相反，乱伦发生在情感孤独、神秘、贫穷、压力和缺乏尊敬等情况比较严重的家庭里。从许多方面来说，乱伦可以被看成整个家庭破裂的部分原因。但犯下性暴行的是侵害者，仅仅是侵害者一个人。特蕾西这样描述她家里的情形：

我们从来不谈自己的感受。如果我有了烦恼就不

去想它。我还清楚地记得小时候妈妈抚爱我的情形，但我从来没见过母亲和父亲间亲亲热热的样子。作为全家人我们一起行动，却并没有真正的亲近感。我认为这就是父亲渴求的东西。有时候他会问他能不能亲我一下，我就说自己不愿意。接着他就乞求我，说他决不伤害我，只不过想亲近我一下。

特蕾西从来没有想到，如果父亲孤独失落的话，除了骚扰女儿以外，他还有许多别的选择。像许多侵害者一样，她父亲将目光盯着家里，盯着自己的女儿，试图以此来补偿自己经历的全部缺憾。假如那成年人不能控制自己的冲动的話，以畸型的手段利用孩子满足成人的情感需求很容易演变为性行为。

强迫行为的多种面孔

在家长与孩子的关系中原本就有大量的心理强迫成分。特蕾西的父亲用不着强迫女儿与其发生性关系。

我愿做任何事情让他高兴。他同我干那种事的时候我总是十分害怕，但至少他从未对我施暴。

像特蕾西这样的受害者，因为从未在身体上被强迫过，便往往低估了自己受到过的损害，他们意识不到情感上的蹂躏同身体上的蹂躏一样具有伤害性。孩子从天性上讲是善良轻信的，很容易上一个穷困潦倒、不负责任的成年人的当。孩子情感上的易受伤害性通常会成为某些乱伦者需要利用的惟一手段。

还有的乱伦者以身体伤害、公开羞辱或遗弃孩子相威胁，以加强自己心理上的优势。我的一位患者在7岁的时候父亲告诉她，如果不能满足他的性要求就将她送别人收养。对一个小姑娘

娘来讲，威胁她将再也看不到自己的家人或朋友，足以吓得她说服自己做任何事情。

以乱伦侵害孩子的人也会使用威胁手段确保自己的受害者保持沉默。其中最为常见的威胁有：

- 如果你说出去，我就杀了你。
- 如果你说出去，我就揍你。
- 如果你说出去，妈妈就会生病。
- 如果你说出去，人们会觉得你疯了。
- 如果你说出去，没人会相信你。
- 如果你说出去，妈妈会朝我们俩暴跳如雷。
- 如果你说出去，我会恨你一辈子。
- 如果你说出去，他们会送我进监狱，就没有人来养家了。

这类威胁构成了情感上的讹诈，通过天真的受害者的恐惧和脆弱心理折磨他们。

除了心理胁迫以外，许多侵害者还使用身体上的暴力手段迫使自己的孩子向乱伦行为就范。乱伦的受害者，甚至除了性虐待以外，在其他方面也极少受到宠爱。少数人可能会得到作为强迫乱伦行为组成部分的钱、礼物或优待，但多数人都遭到情感上，也常常是身体上的虐待。

利兹记得自己试图反抗当牧师的继父时发生的情形：

快初中毕业时，我胆子大了一些，告诉他我决定夜里不准他再到房间里来了。他狂怒了，用手掐我的脖子。然后又大喊上帝不让我自己做什么决定，主的旨意是由他来代我做出决定，就像上帝让他与我发生性关系或其他事情一样。他掐完后，我几乎喘不过气

来。我吓坏了，当时就让他做了那事。

为什么孩子不说

所有乱伦的受害者中有90%的人永远不会把所发生的事或自己正在经历的事情告诉任何人。他们之所以保持沉默，不仅是因为害怕自己受到伤害，在很大程度上也是因为害怕让父母陷入麻烦会拆散家庭。乱伦也许是可怕的，但想到要为毁坏家庭负责则更加可怕。对家庭的忠诚是多数孩子生活中一种难以置信的力量，不管这家庭是多么污浊。

康尼——36岁，一位红发的、很有生气的大银行信贷员，就是一个典型的忠于家庭的孩子。她对伤及自己父亲，失去父爱的恐惧要大于为自己寻求帮助的愿望。

回首过去，我意识到他对我为所欲为。他对我说，如果我把我们做的事情告诉任何人，家就完了；母亲会把他赶走，我就不会再有爸爸了；他们会把我送到收容院去；家里每个人都会恨我。

那些乱伦的家庭常常会遭到解体的命运。无论因为离婚，还是其他司法程序，或是把孩子从家里送走，以及丢人现眼的巨大压力，许多家庭在乱伦曝光后都不能存在下去。即使家庭的解体符合孩子的最大利益，孩子也总会觉得要为这种解体承担责任。这又大大增加了他或她原本已经极其沉重的情感负担。

信用差距

受到性虐待的孩子很早就认识到，他们的信用同自己的侵

害者相比简直不足挂齿。父母是酒鬼、长期的无业游民，或有暴力倾向，这都没有关系，在我们的社会里大人几乎总是比小孩儿可信。如果父母在生活中已经有了一定的成就，那么这种信用差距就会扩展为鸿沟。

丹，45岁，一位航天工程师，从5岁起直到离家上大学时为止，一直遭到父亲的性虐待。

甚至在我很小的时候，我就知道根本不能把父亲对我干的事告诉任何人。母亲完全为他所支配，我知道过100万年她也不会信我的话。他是做大买卖的人，结交一切值得结交的人。你能设想我能让人相信，这位大老板几乎每天晚上在浴室里都让他6岁的儿子为他干那种肮脏的事吗？谁会相信我呢？他们都会觉得我在陷害父亲。我根本不可能赢。

丹陷在可怕的陷阱中了。他不仅受到性骚扰，而且受到的是同性别家长的性骚扰。这使他备受羞辱，也更加确信没人会听信自己的话。

父与子之间的乱伦远比多数人所意识到的要普遍得多。这类父亲表面看来是异性恋者，但很可能为同性恋的冲动所驱使。他们非但不承认自己的真实情感，反而以结婚做父亲的方式压抑自己的同性恋癖。因为他们真正的性嗜好没有发泄的渠道，于是那压抑的冲动不断滋长，直至最后冲垮了自己的防线。

丹的父亲对他的性攻击发生在40年前，当时乱伦（以及同性恋）笼罩在误解与神秘的面纱之中。丹像多数乱伦的受害者一样，觉察到寻求帮助是无望的，因为像他父亲那样拥有社会地位的人犯这种罪在人们看来是天方夜谭。父母，不管多么中毒，总是垄断着权力和信用。

“我觉得恶心,,

乱伦的受害者所蒙受的耻辱是独特的，甚至很小的受害者也知道乱伦的事情应当保密。不管是否被嘱咐过要保持沉默，他们都能够感觉到侵害者的行为是见不得人的、可耻的。他们即使年龄太小不懂得性方面的事情，也明白自己是在受侵害。他们对此感到恶心。

正像受到过言辞和身体虐待的孩子会产生自责一样，乱伦的受害者也会自责。但是，在乱伦的情况下，自责是同羞耻感交织在一起的。“全是我的错”这种信念在乱伦的受害者身上比在任何人身上都强烈。这种信念培植了强烈的自我嫌恶感和羞耻感。除了不得不设法应付现实的乱伦以外，受害者还要时刻提防不要被当做“下流、讨厌”的人捉住曝光。

利兹十分害怕会被人发现。

我当时只有10岁，但却觉得自己是世界上最坏的荡妇。我真想把继父的事张扬出去，但又怕家里所有的人，连同妈妈在内，会因此而恨我。我知道每个人都会觉得我很坏。尽管我也觉得自己很坏，但对于在大庭广众面前成为坏人，却连想都不敢想，所以只能把此事深埋在心里。

外人很难理解，一个为继父所逼与其发生性关系的10岁女孩为什么会有负罪感。自然，答案就在于孩子不愿看到自己信赖的人竟是坏人。总得有人为这些可耻的、屈辱的、可怕的行为负责，既然该负责的不可能是父母，那就一定是孩子了。

卑鄙、邪恶、罪责难逃的感觉在乱伦的受害者身上造成了巨大的心理上的孤独感。无论在家庭内，还是在外界，他们都觉得自己是彻头彻尾的孤家寡人。他们认为没人会相信自己可

怕的秘密，而且这一秘密在他们的生活中投下了巨大的阴影，常常妨碍他们交朋友。这种孤独感反过来又把他们推向受害者的怀抱，因为这是他们能得到关注的惟一来源，不管这种关注是多么邪恶。

假如受害者从乱伦中还体验到某种乐趣的话，他或她的羞耻感便更重了。少数受害者成年后还能回忆起此种经历所带来的性快感，尽管他们曾为此感到困惑或尴尬。对这些受害者来说，此后要消除负罪感甚至更加困难。特蕾西实际上也经历过性高潮。她解释道：

我知道这样不好，但我觉得快乐。这家伙对我干这种事真是该死，但我和他同样有罪，因为我喜欢这样。

在此以前我就听过这种话，但此次听了仍然感到心痛。我把在她以前对别人说过的话又说给她听：

喜欢这种刺激并没有错。你的身体按照生物学的程序设计，就是喜欢这种感觉的。但是对这种事有快感这一事实并不等于说他做对了，你做错了。你仍然是受害者。不管你的感觉如何，作为一个成年人，控制自己是他的责任。

对许多乱伦的受害者来说，还有一条独有的罪：将父亲从母亲身边夺走。父一女关系的受害者常常谈起觉得自己像“另外一个女人”。自然，这就使她们甚至更加难于从原本有理由帮助她们的惟一的人——母亲那儿寻求帮助。与此相反，她们感到自己在背叛母亲，这又给自己的内心世界增加了一层负罪感。

荒谬的妒忌：“你是属于我的”

乱伦以一种荒诞而极端的方式将受害者与侵害者融为一体。尤其在父一女的乱伦关系中，父亲常常狂恋着女儿，荒谬地妒忌她的男友，他可能打她，或用言语虐待她，让她明白她只属于一个男人：爸爸。

这种狂恋极大地扭曲了童年及青春期的正常发展阶段。乱伦的受害者非但不能逐渐脱离父母的控制，反而日益依附于侵害者。

就特蕾西的情况而言，她知道父亲的妒忌是荒谬的，但却意识不到这种妒忌是多么残忍无耻。因为她把它错当成对她的爱情了。乱伦的受害者把狂恋错当成爱情，这种情况很普遍。这不仅严重地妨碍他们认识到自己是受害者这一事实，而且此后会破坏他们对爱情生活的憧憬。

许多家长都体验过当孩子与外人约会并与其建立亲密关系时自己的那种焦虑心情。但是有乱伦行为的父亲却将女儿人生的这一阶段当做女儿对自己的背叛、拒绝、不忠，甚至遗弃。特蕾西父亲做出的反应就是典型的：怒火中烧、破口大骂、实施报复。

我外出约会不回来，他就不睡觉等着我。回家后他就严词审问我，没完没了地问我同谁出去的，同他都做了些什么，让他摸我什么地方了，让没让他把舌头伸到我的嘴里。如果他看到我同男友吻别，他就会从家里冲出来，骂着“流浪鬼”，把人家吓跑。

当特蕾西的父亲用卑鄙下流的语言骂她的时候，他的行为同许多乱伦的父亲的行为如出一辙：把自己身上的缺点、邪恶

和罪责统统推到女儿身上。但是还有的侵害者则以柔的一手束缚受害者，使孩子更加难以解决罪与爱之间的情感冲突。

“你是我的全部生命”

道格，46岁，一个瘦小、紧张不安的男机械师，因多种性功能障碍，包括反复发作的阳痿，来找我。从7岁到18岁，他一直受到来自母亲的性骚扰。

她总是抚摸我的生殖器，挑起我的性欲。但我总觉得这没什么大不了的，因为我们之间并没有发生性关系。每次她都让我对她做同样的事，她对我说，我是她的全部生命，这是她对我表示爱的一种特殊方式。但是，现在每当接近一个女人的时候，我都觉得对不起母亲。

道格同母亲共同保守的那个巨大的秘密把他同母亲紧紧拴在了一起。她的这种病态行为也许让他迷惑不解，但她所发出的信息则是明确的：她是他生命中惟一的女人。这种信息在很多方面同乱伦本身具有同样的危害。结果，当他试图摆脱并且同别的女人结成成年人的关系时，不贞感和负罪感便极大地伤害了他的精神健康和性能力。

盖住火山口

许多受害者得以熬过早期乱伦痛苦的惟一方法就是戴上心理上的假面具，将这些记忆深埋于清醒的意识之下，这样它们即使不会永远，也会多年不在心间浮现。

由于某些特殊的生活事件，乱伦的记忆常常会突然回潮。我有的病人曾报告说，有关乱伦的记忆会因为某些事情而诱发，

诸如孩子的出生、结婚、家庭成员的死亡、媒体有关乱伦的报道，或梦中重温乱伦的痛苦等。

受害者因其他问题而进行心理治疗时，此类记忆便会浮出水面，这种现象也是普遍的，尽管许多受害者如果没有心理医师的诱导，从来不会提及乱伦。

即使这类记忆出现了，许多受害者也会张惶失措，并以拒不相信的态度，极尽抹杀之能事。

我作为一名心理医师曾有过的最富于戏剧性的情感经历就是46岁的朱莉的治疗过程。朱莉是供职于洛杉矶一家大型研究中心的生物化学博士。她听了我一直讨论乱伦问题的电台节目以后来找我。她向我吐露曾在8岁至15岁期间受到过哥哥的性骚扰。

我一直生活在这些可怕的幻觉之中，觉得自己要死了、疯了，在疯人院里了此一生等等。最近大部分时间我都是在床上蒙着头，除了上班以外从来不出门。在上班的地方我也几乎不能发挥什么作用，大家都对我十分担心。我清楚这全同哥哥有关，然而就是说不出口，觉得快要淹死在这里面了。

朱莉十分脆弱，显然正处在严重的精神崩溃的边缘，她会歇斯底里地笑上一分钟，然后神经质地呜咽起来，几乎无法控制住自己的情感。

我哥哥头一次强奸我时，我只有8岁。他14岁了，又比他的实际年龄强壮。打那以后他每星期至少要强迫我三四次。那种痛苦令人难以忍受，以至于我有点儿想一死了之。现在我明白了他那时是疯了，因为他

会把我绑起来，用刀子、剪子、刮胡刀、螺丝刀，以及他能找到的任何东西折磨我。我存活下来的惟一办法就是假定这事发生在别人身上。

我问朱莉，当这种恐怖发生时，她的父母在哪儿。

我压根不敢把汤米对我做的任何事情告诉父母，因为他威胁说如果我这样做他就杀了我。我信了他的话。我爸爸是个律师，连同周末在内，天天工作16小时。我妈妈是个吸毒者。他们俩都没有保护过我。爸爸能在家待上的那几个小时他希望能安宁平静地度过，并且希望我能照顾一下妈妈。我的整个童年，除了痛苦以外是一片空白。

朱莉受到了严重伤害，很害怕接受心理治疗，但后来她还是鼓起勇气，参加了我的一个乱伦受害者的小组。在此后的几个月里，她努力医治哥哥留给她的性虐待的创伤。在这几个月里她的情感健康状况有了明显改善，不再感到好像是在歇斯底里和沮丧压抑之间走钢丝了。然而，尽管她有了进步，我的本能告诉我，还缺少什么东西，在她的内心还有某种阴暗隐晦的东西在溃烂着。

一天晚上她心烦意乱地来到了小组。她在此前有一次让她恐惧的回忆。

几个晚上以前，我清楚地想起母亲逼我与她口交，我一定是疯了。当然关于这些事情我也会想到哥哥。我母亲根本不可能干这种事儿。当然她从来离不开毒品，但却压根不会让我干这种事。我快控制不住自己了，苏珊，你得送我进精神病院了。

我说：“亲爱的，如果这种事情你想到了哥哥，怎么可能治疗得这么有成效呢？”她听了这话觉得有些道理。我又接着说：“你知道，这种事情一般不会出自人们的想像。如果你现在记得是同母亲干的这种事，那是因为你比以前坚强了一——你现在更有能力对付这种事了。”

我告诉朱莉，她的这种潜意识对她有着很好的保护作用。如果她是在我头一次见她时那种非常脆弱的情况下回忆起这件事的，就可能精神彻底崩溃。但是通过在治疗组的努力，她的情感世界变得更加稳定了。她的潜意识使得这种受到压抑的记忆重新浮出水面，因为她现在能够对付它了。

极少有人谈到过母一女间的乱伦，可我至少已经治疗过十几个此类受害者。此种乱伦的动机似乎是对柔情、身体接触和关爱的一种古怪而扭曲的渴求。能够以此种方式破坏正常母女关系的母亲通常都是极度心理失常者，并且往往还是精神病人。

正是朱莉拼命想压抑她记忆的举动把她推到了精神崩溃的边缘。但是，尽管这些记忆是令人痛苦不安的，将其发泄出来却是她逐步康复的关键。

双重人生

乱伦的受害者常常会成为熟练的儿童演员。在他们的内心世界里有着太多的恐惧、迷惘、忧伤、孤独和隔阂，这样他们与外界打交道时便会培植出一个假我，装出一副似乎一切良好正常的样子。特蕾西对此有十分深刻的理解，她谈起了“表面”上的自己：

我觉得在自己的体内似乎有两个人。在朋友面前我是开朗友好的，但一回到公寓里，我就成了彻头彻

尾的遁世者。我会不停地大哭。我讨厌和家里的人来往，因为还得装出若无其事的样子。你不知道总得扮演这两个角色有多累。有时我真觉得一点儿劲都没了。

丹也能够得奥斯卡奖了，他是这样描述的：

我对父亲晚上对我做的那些事有深深的罪恶感。我觉得自己是个怪物，我恨自己，但却装出高高兴兴的样子，家里没人能够理解。然后，突然间，我不再梦想什么了，甚至也不哭了。我会装得像个快乐的孩子，我是班上的滑稽小丑，还是很好的钢琴手，我也乐于请客……为了让大家喜欢我，什么事情都做。可是在内心深处我是痛苦的，13岁时便偷偷地借酒浇愁了。

通过请客款待别人，丹得以获得了某种为他人接受的感觉和成就感。但是因为内心的真我是如此的痛苦，他很少能体验到真正的快乐。这就是生活在欺骗中的代价。

不做声的同谋

侵害者和受害者为掩盖家丑做了出色的表演。但父母中的另一方呢？

在对儿时受过性虐待的成年人进行心理治疗的初期，我发现许多父女乱伦的受害者似乎恨母亲胜过恨父亲。许多受害者深受那个常常得不到回答的问题的折磨，就是她们的母亲在多大程度上知道自己同父亲乱伦的事。许多人深信母亲一定了解一些内情，因为在某些情况下乱伦的迹象已经相当显露。还有些人深信，她们的母亲应当知道，应当捕捉到女儿行为的改变，

应当察觉到什么事情不对头，应当留心家中正在发生的一切。

特蕾西在叙述她那当保险公司推销员的父亲是如何从偷看她脱衣服发展到抚摸她阴部的时候，口气似乎是冷静而有条理的。谈到母亲时却哭了好几次：

我好像总在生母亲的气，对她又爱又恨。就是这个女人总看到我心情压抑，躲在房间里歇斯底里地哭泣，但她却该死地连一句话都不问。难道你相信一个心智健全的母亲看到自己的女儿终日以泪洗面会不感到异常吗？我不会告诉她发生了什么事，可也许假如她问一声……我不知道。也许我当时无论如何不可能对她说出口。上帝啊，她要是能发现他正在对我干什么就好了。

特蕾西表达的是我已从数千的乱伦受害者嘴里听到的愿望——就是，有人——尤其是母亲会发现乱伦的事实，免去受害者启齿的痛苦。

我同意特蕾西的看法，她的母亲对女儿的不幸表现得令人难以置信地迟钝，但这不一定意味着特蕾西的母亲对内情有任何了解。

在存在乱伦现象的家庭里有三种母亲：确实不了解事实的，可能了解事实的，的确了解事实的。

在不可能一位母亲生活在乱伦家庭中却不了解所发生的事情呢？有好几种说法坚持认为不可能，因为每位母亲都会多少察觉到自己家中的乱伦事实。我不同意，我相信有些母亲真的不知道。

第二种母亲是那种典型的不做声的同谋，她有意识地带着眼罩。乱伦的迹象就摆在那儿，但出于保护自身和家庭的不纯

动机，却宁肯视而不见。

最后一种母亲是最应当受到谴责的：孩子们告知了她性骚扰的情况，她却对此听之任之。在这种情况下，受害者受到的是双重的背叛。

利兹 13 岁时曾不顾一切地将继父对自己变本加厉的性攻击告诉了母亲。

我真觉得上当了。我原以为同母亲说了以后她至少会同他谈谈。真是荒唐。她哭得几乎要瘫倒的样子，说——我永远也忘不了她的话：“你为什么要对我讲这些？你想把我怎么样？我同你的继父已经一起生活了 9 年。我知道他是不会做出这种事来的，他是一位牧师。人人都尊敬我们。你一定是在幻觉中。你为什么要毁掉我的生活？上帝会惩罚你的。”我真不敢相信自己的耳朵。我犯了多少难才把实情告诉她，但她却指摘起我来了。最后反倒要由我来安慰她。

利兹哭了。我搂住了她有好几分钟，让她缓和一下由于母亲这种在事实真相面前太典型的反应而引起的痛苦和悲伤。利兹的母亲是一个典型的不做声的同谋——消极、顺从、幼稚。她一心想要保住自己的生存和家庭的完整，因此就需要否认影响家庭安定的任何事实。

许多不做声的同谋以前本身就是受过性虐待的儿童。他们忍受着自尊心极低的痛苦，也许再次陷入了自己儿时挣扎的情景。他们一般经不住威胁到自身现状的任何冲突，因为他们不想直面自己的胆怯和无能。像经常出现的情形那样，利兹最后要在情感上照顾自己的母亲，尽管利兹是最需要支持的人。

极少数母亲实际上把女儿推向乱伦的深渊。黛布拉——利

兹所在的乱伦受害者心理治疗小组的一名成员，讲述了一个极为怵目惊心的故事：

人们都告诉我，我长得很漂亮——我知道男人总看我——但我活了这么久，却总觉得我长得像《异形》中的怪物。我总觉得自己下作，你知道，令人讨厌。父亲对我做的事够坏的了，但真正伤我心的是母亲。她是中间人，安排时间和地点，有时甚至把我的头夹在她的膝盖间让他干。我总哀求她不要强迫我做这种事，但她却说：“亲爱的，请为我做吧。我不能满足他，如果你不满足他，他就会去找别的女人。那么我们就得流落街头了。”

我很想理解她这样做的原因，但是我自己现在也有了两个孩子，在我看来任何母亲这样做都是极为难以想像的。

许多心理学家都认为不做声的同谋将自己妻子兼母亲的角色转嫁到女儿身上了。这一点用在黛布拉斯的母亲身上很合适，尽管这种转嫁很少如此公开。

根据我的经验，多数不做声的同谋并不情愿转嫁自己的角色以致放弃个人的权利。她们通常不会逼女儿取代自己，但却听任自己和女儿受侵害者的摆布。这证明，她们的胆怯和依附丈夫的渴求会压倒做母亲的天性，从而使女儿处于孤立无援的境地。

乱伦的后遗症

每一个童年时遭受过乱伦伤害的成年人都会延续一种无孔不入的情绪——感到自己不可救药的无能、无价值和彻骨的邪恶。不管他们的生活表面看来是多么不同，悲痛的感觉却是所有成年乱伦受害者的共同遗产。乱伦受害者的生活特点是3D：

肮脏 (Dirty)、受损 (Damaged)、怪异 (Different)。康尼的生活就被这3D严重扭曲了。她是这样叙述的：

我曾经觉得上学时前额上贴着一个标签——“乱伦受害者”。我现在还经常觉得人们会看透我的内心，觉得我十分讨厌。我同别人相比是另类。我不正常。

多年来，有些受害者描述自己感觉像“象人^①”、“外星人”、“从疯人院逃出来的”、“比世上最下贱的败类还下贱”。

乱伦是种心理癌症，它没有终结，但治疗是必要的，有时还是痛苦的。康尼对自己的心理癌症听之任之达20多年，这极大地损害了她的生活，尤其是在人际关系领域。

“我不知道爱情是什么滋味”

康尼自我嫌恶的感觉使自己经历了一场又一场自暴自弃的与男人的感情纠葛。因为她与头一个男人（父亲）的关系充满了背叛和压榨，所以在她的内心爱情与凌辱紧紧交织在一起。作为成人，她被能使自己重温那种熟悉场景的男人所吸引。健全的男女关系，包含着关爱和尊敬的男女关系会使她感到别扭，与她的自我估价不合拍。

许多乱伦受害者在处理成年的恋爱关系时感到非常力不从心。即使一个受害者偶尔与人结成了这种关系，昔日的魔鬼也会出来破坏它，尤其在性生活方面。

性欲被剥夺

乱伦给特蕾西留下的创伤严重影响了她与一个善良体贴的

①象人：美国影片《象人》的主人公。身体严重畸形，长得像大象。——译者注

男人的婚姻。她告诉我：

我与戴维的关系快完蛋了。他是个很好的人，但怎么可能忍受这一切呢？性生活太可怕了，对我来说一直是可怕的。我甚至再也不想做那些事了，我讨厌他碰我。要是人没有性生活就好了。

受害者想到性生活就感到厌恶，这种情况很普遍。这是乱伦引起的正常反应。性生活勾起了对以前的痛苦和背叛挥之不去的回忆。她的脑袋里仿佛响起了录音：“性生活肮脏、性生活邪恶……我小时犯了罪，现在要是再犯罪，我会觉得自己又成了坏人了。”

许多受害者都谈起，性交时总摆脱不了那萦回于脑际间的往事。她们想与心爱的人亲昵，但早期乱伦的创痛总会在心中重现。在性交过程中，曾为受害者的成年人常常会看到或听到当年侵害自己的人就在房间里，同她们在一起。这种旧景重现会勾起她们所有负面的自我感觉，她们的欲火也如同被浇了水，逐渐熄灭了。

还有的乱伦受害者，像康尼一样，用贬低自我的方式使用自己的性能力，因为她们从小便认为这是她们惟一的所长。她们或许同几百个男人睡过觉，以换取一点儿爱抚，但是这些受害者中有许多人仍然对性感到厌恶。

“为什么好的感觉反倒使我不快？”

一个在成人时期变得性欲旺盛而纵欲的受害者（许多人确实如此），也许仍然会对自己的性欲感到内疚，这使他们难以（如果并非不可能的话）享受性的快乐。内疚使好的感觉反倒让人感到不快。

同特蕾西的情况相反，利兹的性欲十分旺盛，但昔日魔鬼的骚扰却一点儿也不减少：

我性欲旺盛，愿意用各种可能的方式行性事。对我来说最糟糕的是房事以后，我会变得十分消沉。完事后我不愿意让对方抱我或碰我……只想让那男人快点儿离开我。他对此感到不理解。有好几次性生活感觉特好的时候，我却在此后产生了想自杀的幻觉。

尽管利兹体验到了性快乐，但依然有着强烈的自我嫌恶感。因此她就用惩罚自己的方式为这种快乐赎罪，甚至想到了自杀。似乎通过这种自辱式的感觉和幻觉，她可以多少弥补一下自己“罪恶的”、“可耻的”性冲动。

“我怎么惩罚自己都嫌不够”

在前一章我们读到了在身体上受过虐待的受害者将痛苦和怒火发泄到自己身上——有时也发泄到别人身上。乱伦受害者一般也遵循同样的行为模式，用各种各样的方法来释放自己压抑的怒火和无法摆脱的悲痛。

忧郁是抑制乱伦造成的内心冲突的一种极为常见的表现方式。忧郁可以表现为各种形式——由一般的悲痛感到近乎彻底不能作为。

有太多的乱伦受害者——特别是女人，成年后听任自己变得肥胖。肥胖对受害者来说可以起到双重作用：

- 她认为这样可以使男人不愿接近自己。
- 身体的臃肿会产生一种虚幻的感觉——认为自己很有力量。许多受害者头一次开始减肥时会感到恐惧，因为这会使她

们再一次产生无助、易受伤害的感觉。

阵发性头痛在乱伦受害者中也是常见的。这种头痛不仅仅是压抑的怒气和焦虑的生理表现，也是一种自我惩罚的方式。

许多乱伦受害者在酗酒和吸毒的缥缈世界中沉沦。这使失落感和空虚感暂时得以缓解，但是迟迟不敢面对真正的问题只能延长受害者的痛苦。

很多乱伦受害者从广阔的外界寻求惩罚。她们破坏恋爱关系，寻求自己所爱的人的惩罚；她们故意把工作做得一团糟，寻求同事和老板的惩罚；少数人从事暴力犯罪，寻求社会的惩罚；还有些人沦为娼妓，寻求老鸨、容留卖淫者，甚至上帝的惩罚。

“这次情况会好一些”

有一种令人费解的怪现象：许多乱伦受害者不管自己的生活一直是多么痛苦，却仍然同自己中毒的父母融为一体。他们的痛苦来自父母，但受害者却仍然指望父母来减缓痛苦。让乱伦的受害者抛弃自己家庭生活幸福的神话是困难的。

乱伦留下的最为偏执的后遗症之一就是，受害者永不停息地追求能打开父母爱和赞许的宝箱的神奇钥匙。这种追求就像情感的流沙，使受害者深陷于无法实现的梦幻之中，妨碍他们现实地生活。

利兹是这样总结的：

我总盼着有一天他们会伸出手来说：“我们认为你很好，我们就爱你这副样子。”尽管继父是儿童的性骚扰者，尽管母亲选择了他，也没有保护我……好像倒是我需要他们原谅我。

家庭中最健康的成员

许多人听我说我治疗过的乱伦受害者通常是家庭中最健康的成员时，都感到大吃一惊。不管怎么说，受害者都有如下症状——自责、忧郁、破坏性行为、性问题、自杀性倾向以及酗酒、吸毒成瘾等等——而家中其他人常常在表面上是健康的。

但是尽管如此，通常是受害者最终看清了事实。她牺牲了自己，掩饰家庭机体中的疯狂与压力。在她的一生中她都是家庭的守秘者。她背负着巨大的情感伤痛生活着——为了能保住自己家庭生活幸福的神话。但由于所有这些痛苦和矛盾，受害者一般总是头一个寻求心理帮助的人。而另一方面，她的父母却总是顽固地否认事实，进行狡辩，拒绝正视现实。

经过治疗，多数受害者得以恢复了自己的尊严和力量。承认问题、寻求帮助不仅是健康，而且是勇气的表现。

8 为什么父母要这样做？

—— 家庭体系

我们都是在一个称之为家庭的熔炉中锻造出来的。近年来我们已经认识到，“家庭”决不仅仅是一个有亲缘关系的集合体。它是一种体系，一个由相互联系着的人们组成的集体，其中每一位成员都会深刻地——并且往往以隐秘的方式，影响着他人。这是一个由爱情、妒忌、自豪、焦虑、欢乐和内疚组成的复杂的网络——种类齐全的人类情感不断地此消彼长。这些情感在家人的态度、直觉和相互关系的混沌海洋中不断翻腾。并且也像海洋一样，从表面极少能看出家庭体系内部的运作。你在海中潜的越深，发现的东西就越多。

小时候，你的家庭体系就是你的全部存在。你依据家庭体系向你传授的世界观做出一个孩子的判断——关于自己的身份以及应当如何同别人打交道。如果你的父母是刻毒的，你就很可能做出这样的判断，比如：“我不相信任何人”，“我不值得人关心”，或者“我将永远一事无成”。这些判断具有自轻自贱的性质，应当予以改变。你能够改变早年做出的判断，并且随着

此种改变你的生活模式也发生改变，但是你必须首先明白，你会这样感觉、这样生活以及这样认为，在多大程度上是由你家庭的体系形成的。

请不要忘了，你的父母也有自己的父母。中毒的家庭体系就像高速公路上一连串汽车相撞，造成的损害伤及一代、一代、又一代人。这种体系不是你父母的发明，它是祖先传下来的情感、规则、相互影响以及信念积聚的结果。

观念：真理只有一个

如果你想着手弄清一个中毒家庭体系内的迷离和混乱，那么你就需要首先看一下这个家庭的观念，尤其是那些决定父母与子女的相互关系，以及子女应当具有的行为方式的观念。比方说，有的家庭可能认为孩子的情感是重要的，而有的家庭则认为孩子只不过是二等公民。此类观念决定着我们的态度、判断和直觉。它们具有难以置信的力量，能够区分好坏是非，并能对我们的人际关系、道德观念、受教育程度、两性生活、职业选择、伦理意识和财务状况做出规定。

足够成熟的、有爱心的父母持有的观念会考虑到所有家庭成员的感情和需求。他们会为孩子的发展和以后的独立提供坚实的基础。此类观念有可能是：“孩子有权表达不同意见”，“故意伤害孩子是错误的”，“孩子有权犯错误”。

另一方面，中毒父母对孩子持有的观念几乎总是以自我为中心的、自私自利的。他们相信的也许是：“不管怎么说，孩子都得尊重父母”，“只有两种行为方式 我的方式和错误的方式”，或者“对孩子只能看不能听”。这类观念形成了中毒父母的行为生长的土壤。

中毒的父母抵制任何向自己的观念挑战的外在现实。他们非但不愿做出改变，反而提出了一种扭曲的观点以维护自己已有的观念。遗憾的是，孩子们缺乏区分真实现实和扭曲现实的世故。当中毒父母的孩子长大以后，他们便不加批判地将父母扭曲的观念带进自己的成年生活。

有两种观念：说出口的和没有说出口的。说出口的观念是直接了当地表达或传授的，它们是明明白白地摆在那儿的，你可以听得到。说出口的观念常常伪装成好言相劝，以“应该”怎样、“应当”怎样、“要”怎样的言语表达出来。

这些公开加以表达的信念的好处在于，它们为我们解决成年后的问题提供了实实在在的材料。尽管这些观念已与我们融为一体，但它们是明确阐述的，这一点使其易于检验，或许也易于摒弃，从而赞同更加符合生活现实的观念。

例如，父母离婚是错误的观念或许会使女儿囿于一种无爱情的婚姻。但是，这一观念是可以质疑的。女儿可以反问自己，“离婚有什么‘错’？”她在这个问题上得出的答案也许会使她摒弃父母的观念。

但是，摒弃你甚至还不知道其存在的观念就不那么简单了。没有说出口的观念可以传授许多基本的有关生活的臆断，它们潜伏于人们的意识之下。这些观念是通过你父亲对待你母亲的态度，或他们中任一方对待你的态度隐晦地表现出来的。它们是我们从父母行为中所学到内容的重要组成部分。

很少会有这样的家庭，他们会坐在晚饭桌前讨论这样的观念：“妇女是二等公民”，“孩子为了父母应当牺牲自己”，“孩子的本性就是坏的”，或者“孩子应当永远不能自理，这样他们就永远离不开父母”。即使家里人知道自己持有这样的观点，也极少会承认。然而反面的没有说出口的观念在许多有中毒父母的

家庭中占据统治地位，对孩子的生活产生了灾难性的影响。

迈克尔——他的母亲威胁说，如果迈克尔离她而去，她就会心脏病发作——提供了一个父母没有说出口的观念方面的有力例证：

多年来我都觉得自己是个坏儿子，因为我迁到了加州，在那儿结了婚。我真的相信，在生活中，如果你不把父母摆在一切事情之上你就是个坏孩子。我的父母从来没有说过这话，但我得到的信息却是明确清晰的。不管他们对待我的妻子有多坏，我从来都没有在他们面前维护过她。我真的认为孩子应该对父母逆来顺受。我得爬着过去向他们忏悔，我是他们不争气的儿子。

迈克尔父母的所作所为传递的信息便是，只有他们才拥有权利和特权。他们行不言之教，灌输给迈克尔这样的观念：只有他们的情感才是要紧的，而迈克尔的存在只是为了让他们幸福。这些观念死死地缠住了迈克尔，几乎毁掉了他的婚姻。

假如迈克尔没有前来进行心理治疗，那么他很可能就把这些观念传给了自己的孩子。但幸运的是，他学会了识别他持有的没有说出口的观念，并对此提出了质疑。迈克尔的父母，像所有中毒的父母一样，以惩罚和收回对他的爱的方式做出反应。这是为了重新争得对迈克尔的控制权的一种策略。幸亏迈克尔对与父母的关系有了新的理解，这一次他没有因此而跌倒。

“女人没有男人照料就活不下去”

金——她那反复无常的父亲以自己的情绪和金钱对她实施

控制 - 也接受了父母许多没有说出口的观念。

她是这样说的：

我父母的婚姻很糟糕。她怕他怕得要死。我敢肯定他还打她，尽管我从来没亲眼见过。许多次，我到她的房间里去安慰她，因为她躺在床上不停地哭，她多次对我说，嫁了他是多么悲惨。我曾经问过她，为什么不离开他。她说：“你想让我干什么？我什么技术也没有，放弃这一切我受不了。你们这些孩子想让我流落街头吗？”

金的母亲无意中便在金心中强化她已经从父亲的行为中得到的结论：女人没有男人是不行的。这一观念让金继续依附自己的父亲，但那代价却是个人的尊严和同父亲建立一种健康关系的可能性。

世界上有多少父母，就有多少做父母的观念。这些观念是我们从精神上感知外部世界的骨骼，覆盖于骨骼上的肌肉便是我们的情感和行为。骨骼决定了肌肉的形状。中毒的父母给我们提供的是扭曲的观念，因此我们的情感和行为就会像它们所依附的骨骼一样，也是扭曲的。

说出口的规矩与没说出口的规矩

父母的规矩出自父母的观念。父母的规矩，也同观念一样，是随着时间逐渐演化的。规矩是观念的反映，是观念的强制执行者，简单地表现为“要”和“不要”。

例如，人们只能同有共同宗教信仰的人结婚这一家庭观念会产生这样的规矩：“不要同信仰异教的人恋爱”，“要同在教会

中认识的人恋爱”，“不要赞成朋友同不同信仰的人恋爱”等等。

同观念一样，规矩也有说出口的和没说出口的。说出口的规矩也许是专横的，但往往是明确的：“圣诞节都得在家里过”，或者“不要同父母顶嘴”。因为它们说得明白，我们作为成年人，就可以对其提出质疑。

但是没有说出口的家庭规矩却像操纵木偶戏的幽灵，暗中拉着无形的线，要求盲目地服从。它们是看不见的、隐秘的，存在于人们的意识之外——比如：“不要比自己的父亲更有出息”，“不要比自己的母亲更幸福”，“不要独立生活”，“不要不用我了”，或者“不要遗弃我”。

李——母亲总愿为其包办一切的网球教练——在生活中遵循的就是一种极为有害的没有说出口的规矩。每次母亲打着关心的幌子硬要为她做事情的时候，实质上就是在强制执行这一规矩。当她主动开车送李去旧金山，或为其打扫房间或捎来晚饭的时候，她那潜在的观念是：“只要我的女儿不能照顾自己，她就得需要我。”这一观念便转化为一条规矩：“不要有能耐。”当然李的母亲从来没说过这话。如果有人对她提出质询，她无疑会矢口否认自己希望女儿永远无能。但她的做法却明确告诉李怎样才能让母亲高兴：永远依附于她。

金的父亲也是这么做的。他在不用言辞的情况下制定了制约女儿生活的规矩。只要她结交无能的男友，只要她总回去让父亲帮她摆脱困境，只要她事事都要他点头这种方式左右着她的生活，她就是在遵循那条没有说出口的规矩：“不要长大，永远做爸爸的小女儿。”

没有说出口的规矩死死地控制着我们的生活。要改变它们，就必须先了解它们。

不论什么事都要顺从

如果观念是家庭圈子的骨骼，而规矩是肉，那么“盲目顺从”就是拉动身体的肌腱。

我们盲目顺从家庭的规矩，因为违抗便会成为家中的叛徒。对祖国、政治理想或宗教的忠诚，同对家庭的忠诚相比，其强烈程度就显得相形见绌了。我们都有这种忠诚，它使我们受家庭圈子、父母和他们观念的束缚，它迫使我们遵守家庭的规矩。如果这些规矩是合情合理的，就能为孩子的成长提供某种伦理道德的框架。

但是在中毒父母当家的家庭里，这些规矩是以家庭成员角色的扭曲和对现实的异常看法为基础的。盲目地顺从这些规矩会导致破坏性的、自暴自弃的行为。

凯特——她曾挨过父亲的打——表明要逃脱盲目顺从的怪圈是多么困难：

我真的认为自己还是想过得好，不想老这么愁眉不展的，不想把同别人的关系搞僵，不想过现在这种日子，也不想总生气担心。但每次刚刚要为自己采取一点儿积极的措施，却又自暴自弃了。我似乎是害怕与痛苦告别，痛苦毕竟是我熟悉的，好像我的心情就应该如此。

凯特是在顺从虐待自己的父亲的规矩：“接受你坏这个事实吧”，“不要高兴”，“要忍受痛苦”。每当她要抗拒这些规矩的时候，忠于家庭圈子的力量总要战胜她自觉的愿望。她只得顺从，而当她顺从的时候，那熟悉的感觉又令其欣慰，尽管这感觉是痛苦的。顺从似乎是轻松的解脱之道。

格伦将自己的酒鬼父亲请进自己的制造公司，并在自己等着用钱的时候送钱给母亲。他也是在为家庭尽忠。他认为自己如果不照顾父母，他们就活不下去。家里的规矩是：“不管做出多大牺牲也要照顾好别人。”格伦把这一规矩带进自己婚后的日子。为了遵守这一规矩，他奉献了自己去救助他的父亲，救助他的母亲，救助他的酒鬼妻子。

格伦诅咒自己盲目顺从的行为，但却似乎不能使自己解脱。

小的时候他们没有给过我一点儿关爱，但我却无论怎样也得照顾他们，这让我伤透了心。无论我替他们做什么都无济于事。我恨，但没有别的办法。

顺从的圈套

我现在谈的这种顺从不是自愿的，它极少是自主决定的结果。乔迪——她10岁的时候就成了父亲的酒友——突然中断了治疗，因为她日益增长的觉悟迫使她向自己不好这一信念提出了质疑。她当时就要打破这些规矩了：“不要说笑话；”，“不要长大离开爸爸”，“不要同父母建立健康的关系”。

这些规矩写在纸面上是可笑的。谁会愿意遵守像“不要同父母建立健康的关系”这样的规矩？令人遗憾得很，答案就是多数中毒父母的成年子女。请不要忘了，这些规矩大多是无意识的。没人会有意识地去建立一种恶劣的关系，但这并没有阻止成千上万的人一而再、再而三地这样做。

当我让乔迪审视一下自己家庭的观念，以及她对家庭规矩的顺从对自己生活产生的影响时，她产生的焦虑情绪迫使她中止了治疗。她似乎在说：“我顺从父亲的愿望要大于康复的愿望。”

即使父母都已故去，他们成年了的子女还会继续美化家庭的圈子。伊莱——活得像贫民的富翁——经过几个月的治疗才意识到父亲是怎样在坟墓里继续控制自己的。

使我感到吃惊的是，每当我对自己好一点儿的时候，所感受到的恐惧和内疚就是我为避免背弃父亲而采用的一种方式。我一切都很好。我本不需要担心自己的穷途末日，但我太笨，总认识不到这一点。父亲的声音总是不断地从坟墓中传出来，警告我生意上的成功是不会持久的；我邂逅的每个女人都想要愚弄我；生意上的每个人都想骗我。他的话我信，这一点让我吃惊，好像过得惨兮兮的就是我怀念他的方式似的。

过着拮据窝囊日子的伊莱所得到的补偿就是一种欣慰，即自己信奉父亲的观念（“生活是让人忍受的，而不是让人享受的”），顺从家庭的规矩（不要花钱，不要信任任何人），从而保持着对家庭的忠诚。

盲目的顺从铸就了我们早年的行为模式，使我们陷于其中不能自拔。父母的期望和要求与我们自己的愿望之间往往存在着巨大的鸿沟。不幸的是，顺从所形成的无意识的压力，几乎总是在我们有意识的需求和欲望上投下阴影。我们摒弃这种规矩的惟一途径就是正视这种无意识，将这种规矩暴露于光天化日之下。只有当我们能够认清这些规矩的本质时，才能做出自主的抉择。

我已分不清彼此

健康的与中毒的家庭体系之间惟一的显著区别就是家庭成

员在表达自己个性方面存在着多大的自由度。健康的家庭鼓励个性、个人的责任心和独立性，父母鼓励孩子培养能力与自尊。

不健康的家庭压抑个性的表达，人人都必须与中毒父母的思想与行动保持一致。这样的家庭促使家中人融为一体，抹杀个人之间的界限，硬将家庭各成员纠合起来，从而无意间使家庭成员区分不清彼此。它们为了将大家撮合在一起，常常窒息各自的个性。

在这种剪不断理还乱的家庭中，你就得以牺牲自我为代价，换取一种间或会有的满足感和安全感。比如，你可能不会问自己，“我太累了，今晚是不是不去看父母了？”相反你可能不由自主地想：“如果我不去，爸爸会不会打妈妈？妈妈会不会喝得烂醉？他们会不会一个月不理我？”这些问题之所以会产生是因为你已经预感到，如果出了上面任何一件事，你会感到自己负有多么大的责任。你做出的每项决定都与家中的其他人错综复杂地交织在一起。你的情感、行为和决定已经不再是自己的事情。你也已不再是你本身，而成了家庭圈子的附庸。

不同就是不好

当弗雷德决定去滑雪，而不是同家里人一起过圣诞节时，他是想做一个独立的人，想使自己摆脱家庭圈子的羁绊。结果事情弄得一团糟。

他的母亲和兄弟姐妹们就像破坏人们圣诞节的妖魔格林奇：那样，把能装满一火车的罪过都倾倒在他身上。他非但不能享受从满目田园风光的阿斯彭山上与恋人滑雪而下的乐趣，反而孑然一身待在旅馆里，局促不安地抱着个电话，为了家人诘难

①格林奇：同名电影中的人物，为一妖魔，专门破坏人们的圣诞节。——译者注

自己给他们造成的不幸而拼命道歉。

当弗雷德要为自己做点儿有益的事儿的时候——做点儿家里其他人不赞成的事的时候——家里的人便组成了反对他的统一战线。他变成了共同的敌人、家庭圈子的威胁。他们以愤怒、责难和控诉的方式向他发难。因为他是受制于家庭的，所以他感到的内疚便足以使他就范。

在弗雷德这样的家庭里，孩子的身份以及他对于安全的幻想，是依靠与他人纠合在一起的那种感觉支撑着的。他滋生出一种需求：自身要成为别人的一部分，别人也要成为自身的一部分。他不能想像自己被排除在外。这种一定要与他人纠合在一起的需求一直延续到了成年的人际关系之中。

金中止了婚姻就是要同这种需求做斗争。

即使这桩婚姻不是那么令人满意，至少我也觉得自己成了某人的一部分。而婚姻结束时他突然不在了，我就感到恐惧，感到自己什么也不是，感到自己不存在了。我惟一自我感觉良好的时候就是同男人在一起，他说我一切正常的时候。

金小时候，与她凶悍的父亲终日纠合在一起使她产生了极度的不安全感。每当她试图挣脱他，他就会想方设法扼杀她的独立意识。成年以后，她也无法感到安全，除非能与男人结成你中有我，我中有你的关系。

与他人纠合在一起产生的结果是几乎事事都要依赖外人的赞同和肯定。恋人、上司、朋友，甚至陌生人成了没有父母可以依赖时的替代品。对金这种在个性为他人所不容的家庭中长大的人来讲，事事要让别人开心便成了难以克服的疾病。他们总是在等着此种心理不断地得到满足。

保持家庭内平衡的举措

像我们在迈克尔的情况中看到的那样，在成员关系纠合在一起的家庭里，只要无人尝试分离出去，只要人人都遵循家中的规矩，那么一种虚幻的关爱和稳定的气氛便得以维持下去。当迈克尔决定要搬走，结婚，建立自己的家庭，脱离父母过日子时，他便无意中打破了家中的平衡。

每个家庭都会构建自己的平衡以实现某种稳定。只要家庭成员以某种彼此熟悉、可以预期的方式相处，这种平衡，或者均势就不会被打破。

平衡这个词暗含安安静静、井井有条之意。但是在中毒的家庭里，维持平衡就像一种危险的高空走钢丝的表演。在这种家庭里，混乱是一种生活方式，它成了这些家庭惟一的依靠。迄今我们所看到的所有的中毒行为——甚至包括毒打和乱伦——都成了维系这种危险的家庭平衡的手段。事实上，有些中毒的父母常常以增加混乱程度的方式，去抵消平衡的丧失。

迈克尔就是这方面一个很好的例子。只要母亲能在家中制造出足够的喧嚣，迈克尔产生的内疚就会将其拉回家去息事宁人。他会使出浑身解数恢复家中的平衡，哪怕牺牲自己生活的主动权也在所不惜。家庭越中毒，威胁家庭就越容易，些微的不平衡现象就容易危及到家庭的生存。这就是中毒的父母会对哪怕微小的越轨行为做出似乎是生命攸关的反应的原因。

格伦说了实话，打破了家庭内的平衡。他是这样解释的：

大约20岁的时候，有一天我决定就父亲的酗酒问题同他理论一番。我心里对这样做感到胆怯，但知道酗酒不是好事。我打定主意要告诉父亲，我不喜欢他喝醉了以后的那副样子，希望他再不要这样做了。后

来发生的事情让我吃惊。母亲急忙护着他，让我为提起这一话题而道歉。父亲对一切都矢口否认。我向姐妹们求援，但她们只想息事宁人。我窝囊透了，好像办糟了什么事似的。事实上，我戳穿了一个事实：我父亲是个酒鬼，但最后自己却因为这次尝试而心情懊丧。

我问格伦，他揭示事实真相的尝试是否对家庭关系产生了什么长远的影响。

真让人吃惊，我成了大家避之不及的人。谁都不愿同我说话。大概是因为我谴责的人非同小可的缘故吧？他们对待我就像没有我这个人似的。家里的人蔑视我，我再也受不了了。所以以后我对酗酒的事就只字不敢再提了。有20年没提了……直到现在。

在格伦的家庭里，每个人都扮演着旨在使家庭圈子永久存在下去的角色。父亲的角色是酗酒，母亲是共存者，孩子们则在角色倒置的关系中扮演着父母的角色。

这种格局不超出家里人的心理预期，是他们所熟悉的，因此令人放心。当格伦对这些角色提出质疑时，便威胁到了这种平衡，对他的惩罚就是将其流放到情感的西伯利亚去。

在一个中毒的家庭圈子里引发一场危机用不着很大的诱因：父亲失业了，亲戚故去了，姻亲进家门了，女儿对新交的男朋友出手过于大方了，儿子搬走了，或者母亲生病了。大多数中毒的父母，就像格伦的家人在他对父亲的酗酒提出异议时的所作所为一样，对危机做出的反应就是矢口否认，遮遮掩掩，最糟的还有恶言相向——恶言相向的对象总是孩子。

中毒的父母是如何应对的

在一个运行较为正常的家庭里，父母乐于采用的应对生活中压力的办法是，开诚布公地进行交流，探讨各种解决办法，不畏惧向外界寻求必要的帮助，从而使问题得到解决。中毒的父母则与之相反，对自身平衡的威胁做出的反应是，发泄自己的恐惧和失落，不顾及其后果对孩子的影响。他们的应对手法是僵硬的，但他们对此却已驾轻就熟。其中最常见的手法有：

- 否认。正如你在本书中始终看到的那样，否认往往是中毒的父母为重新掌握平衡而采取的首选的应对手法。否认包括两个方面：“什么也没错”和“有错但以后不会再错了”。否认对破坏性的行为轻描淡写、大事化小、一笑置之、假称有理或更换名称。更换名称——否认的一种形式——接触了问题，但用模棱两可的语言加以掩饰。酒鬼叫做“爱交际、好酒的人”，打人者成了“要求严格的人”。

- 推诿。推诿也包括两个方面：父母会因自己无能受委屈的事责骂孩子，他们也会因自己无能导致的中毒行为抱怨孩子。比如，一个保不住自己工作的无能的父亲会责骂孩子懒惰无用，一个酗酒的母亲会把造成酗酒这种不幸的责任推给孩子。中毒的父母同时使用这两种推诿的方式，以逃避为自己的行为和缺陷承担责任的情况并不少见。他们需要一个替罪羊，这替罪羊便常常是家中最易受到伤害的孩子。

- 破坏。在父母一方严重不能履行职责的家庭中——父母一方或疯狂、或酗酒、或生病、或暴力——其他的家庭成员就要担任救助者和照看者的角色。这形成了一种令人宽慰的强弱、好坏、健康与生病之间的平衡。如果不能履行职责的父母一方情况开始好转，或者开始有计划地治疗，这就会严重威胁家庭

的平衡。家里其他的人（尤其是父母中的另一方）会不自觉地想法破坏不能履行职责的一方父母的进步，这样大家便可重新回到自己熟悉的角色中去。如果一个有问题的孩子开始好转，也可能出现这种情况。我见过中毒的父母就在孩子显露出比较健康的迹象时，将孩子拖走中止治疗的情景。

• 三角关系。在中毒家庭的圈子里。父母中的一方会将孩子揽过去，使其成为与另一方父母相抗衡的心腹或盟友。孩子成为畸形的三角关系的一部分，在这种三角关系中，他们在应当站在谁一边的压力下几乎要崩溃了。妈妈说：“我嫁了你爸爸有多惨。”爸爸说：“你妈妈不再同我睡觉了。”孩子成了父母情感的垃圾场，使父母得以消除自己部分的不快，而无须正视问题的症结所在。

• 保密。保密——通过把家庭变成外人免入的隐秘小俱乐部的方式，使中毒的父母得以游刃有余。这在家庭的平衡受到威胁时，成为将全家人聚拢在一起的一股力量。告诉老师自己是在楼梯上摔伤的，而不是被父母打伤的，以此掩盖自己受虐待的事实的孩子，是在保护自己的家庭俱乐部免受外来干涉。

如果你从家庭圈子的角度审视一下中毒的父母，审视一下他们的观念、他们的规矩，以及你对这些规矩的顺从情况，你的许多行为的自我损害性便会凸现出来。你便更接近于理解是何种强大的力量驱动着父母的，最后还有你的若干行为。

理解是改变的开始，它展现了新的选择余地和解决办法。但仅仅以不同的观点认识问题还是不够的，真正的自由只能来自不同的行动。



第二部分
重新开始你的生活

从现在开始我们的重心将从讨论父母对你的所作所为转移到你能为自己做点儿什么以减轻他们对你的影响这一问题上。我将向你介绍具体的技巧和行为策略以改变自暴自弃的生活模式，使你成为你希望能成为的人。

这些策略不是意在取代，而是要加强心理治疗、病员们相互支持的小组和十二步疗法。你们中的有些人也许会决定独自来进行此项工作，但是，如果你是身体或性虐待的成年受害者，我认为专业人员的帮助对你来说就是必不可少的了。

如果你在滥用毒品和酒精来压抑自己的不良情绪，那么在尝试本书中的做法以前，必须治疗自己的强迫行为。只要你为成瘾的行为所困，就不可能把握自己的生活。基于这一原因，我坚决主张，我病人中所有的酒精或毒品的依赖者也参加嗜酒者互戒会和吸毒者互戒会这样的戒除活动。只有在戒酒或戒毒至少 6 个月后才能进行本书的做法。在恢复的初期你在情感方面还尚待磨炼，在这一时期，总是存在着这样的危险，即追忆挖掘童年的痛苦经历可能使你重新滑回吸毒酗酒的泥淖。

如果我做出这样的暗示，即遵循我指出的道路，所有的问题都会在一夜间消失，那将是不现实的、不负责任的。但是我可以向你保证，如果你按照书中的方法去做，就会发现同父母和其他人相处的令人振奋的新方法。你将能够界定自己的身份、确定自己希冀的生活方式。你将会找到全新的自信心，拥有全新的自尊。

9 不必原谅

在这一点上，你或许会问自己，“这是不是我原谅父母的头一步呢？”我的回答是不。这话也许会使你们中的许多人震惊、愤怒、沮丧或迷惘。我们大多数人已被误导着轻信了相反的事实——原谅是朝着心理康复迈出的头一步。

事实上，原谅自己的父母，以求得内心更为坦然一些并改变自己的生活是没有必要的。

我当然明白这违反了我们某些最为珍爱的宗教、精神、哲学和心理原则。依据犹太—基督教的伦理，“犯错是人性，而宽容是神性”。我也明白。在各类帮助人恢复心理健康的从业专家当中，有许多人真诚地认为，原谅不仅是朝着内心平静迈出的头一步，而且常常是惟一的一步。对此我完全不能赞同。

在我早期的职业生涯中，我也曾认为，原谅曾经伤害过你的人，尤其是父母，是心理康复过程中的一个重要部分。我常常鼓励病人——其中许多人被残忍地虐待过——原谅狠心的或

刻薄的父母。此外，许多参加治疗的病人声称已经原谅了自己中毒的父母。但是，我发现情况往往是，他们并没有因为原谅而感觉好受一些。他们的内心依然不能坦然，各种症状依旧存在。原谅并没有给他们带来任何重大的或持久的变化。事实上，他们中的有些人甚至觉得愈加无所适从。他们总会说一些这样的话：“也许我原谅得还不够”，“我的牧师说，我并没有真心地原谅”，或者“难道我什么事情也干不好吗？”

对于原谅这一概念，我进行了长期艰苦的思索。我开始怀疑，原谅实际上妨碍患者的进步，而不是促进其进步。

我终于意识到，原谅实际上有两个方面：放弃复仇的欲望和赦免负罪一方的责任。当时，我比较能够接受人们应该放弃报复的欲望的观点。报复是一种十分正常的，但负面的冲动。它能使你深陷于走火入魔的妄想之中，一心要还击以解心头之恨，它带来许多挫折和不快，它有损你的情感健康。尽管报复可以带来一时的痛快，但却能不断挑起你与父母间情感上的不和，浪费宝贵的时间和精力。放弃报复的欲望是困难的，但这显然是迈出了健康的一步。

但原谅的另一方面是非性质就不是那么泾渭分明了。我当时觉得，无条件地赦免一个人应付的责任，尤其是残忍地虐待过一个天真孩子的人的责任这一想法不对头。到底为什么你要去“宽恕”一个使你胆战心惊，屡遭毒打，使你的童年时代与活地狱无异的父亲呢？你怎么能“忽略”自己几乎每天都回到暗无天日的家中，照料酗酒的母亲这一事实呢？你真的要原谅自己7岁时就强奸了你的父亲吗？

对这一问题我考虑得越多，便越意识到这种赦免实质上是另一种否认现实的形式：“如果我原谅了你，那么大家便都可以装出以前的事没有那么严重的样子了。”我意识到原谅的这一方

面实际上在妨碍着许多人重新开始正常的生活。

原谅的陷阱

原谅最危险的一点就是它会减损你摆脱压抑已久的情感的能力。你怎么可能承认对你已经原谅了的父母依然心存怒气呢？心理负担只能倾泻到这两处地方的一处：向外，倾泻到伤害你的人身上去，或向内，倾泻到你自己身上。总得有人承受这种负担。所以你可以原谅父母，但反过来最后又更加憎恨自己了。

我也注意到许多患者急于原谅父母以逃避治疗中的不少痛苦。他们认为原谅父母之后，便可以找到通向心情舒畅的捷径。极少数人起先是“原谅”，然后中止了治疗，最后又更深地陷入了忧郁或焦虑之中。

有些患者死抱着这样的幻想不放：“我只要能原谅便能治愈自己，就会享有心理的健康，大家就会彼此相爱，拥抱在一起。我们一家人最终便会得到幸福。”但是患者经常发现承诺原谅的空话只不过给他们带来了暂时的宁静，接下来却是更为痛苦的失望。有些人只不过体验到了短暂的获得健康的感觉，但好景不长，因为无论是他们的心理，还是家庭中的相互关系都没有发生真正的改变。

我还记得与一位名叫斯蒂法妮的患者进行的一场尤为动人的讨论。她的经历说明了过早的原谅所带来的一些典型问题。我认识斯蒂法妮时，她27岁，已经十分虔诚地皈依了基督教。11岁时，斯蒂法妮为继父所强奸。他此后蹂躏她直到一年以后母亲把他赶出家门（因为别的原因）时为止。在此后的4年里，斯蒂法妮又受到过母亲众多的男朋友中几个人的骚扰。16岁那

年她离家出走，沦为妓女。7年后，她有一次差一点儿被一个嫖客打死。住院治疗时，她认识了一个护理员，他说服她同自己一起去做礼拜。几年后他们结婚了，有了一个儿子，她开始真心实意地重建生活。但是，尽管有了新的家庭、新的信仰，斯蒂法妮依然内心凄凉。她花了两年的时间进行心理治疗，但仍然无法摆脱那沉重的忧郁心情。她来找我时的情况就是这样的。

我将斯蒂法妮安排在一个乱伦受害者组成的治疗组内。在第一次讨论时，斯蒂法妮向我们保证，她已经决定偃旗息鼓，已经原谅了继父和冷酷失职的母亲。我告诉她，如果她想克服自己的忧郁，也许还得在一段时间内“记仇”，同自己的怒火打交道。她坚持说她深信原谅的功效，不需要先生气来获得康复的进展。我们之间的冲突略显紧张，部分是因为我让她做的事情是痛苦的，还因为她的宗教信仰同她的心理需求是矛盾的。

斯蒂法妮忠实地履行了治疗中自己应尽的义务，但她拒绝触及自己埋藏在心底的怨恨。可是，渐渐地她却代他人发起火来了。比如，一天晚上她抱住了治疗组的一个成员，说：“你父亲是个恶魔，我恨他！”

几星期后，她压抑的怒火终于迸发出来了。她哭喊着，咒骂着，控诉父母毁了她的童年，又践踏了她成年以后的日子。事后，我搂住了还在呜咽的她，我能感觉到她的身体松弛下来了。当她平静了一些时，我以开玩笑的口吻问：“一个好的基督徒女孩应当怎么做？”我永远也忘不了她是怎么回答的：

我认为上帝想让我康复，而不是想让我原谅。

那一夜是她的转折点。

人们可以原谅中毒的父母，但这应当在情感的大扫除结束的时候——而不是开始的时候。人是有权为自己的遭遇生气的。

他们有权为从来也没有得到过自己渴望的父母的爱这一事实而悲伤，他们有权不再对自己受到的伤害轻描淡写或打折扣。在太多的情况下，“原谅和忘记”意味着“装出什么事也没有发生”。

我也认为，原谅只有在父母以行动来赢得它的时候才是应当的。中毒的父母，尤其是虐待行为比较严重的父母应当承认所发生的事实，承担责任，表现出改悔的诚意。如果你单方面赦免了父母，而他们还在继续虐待你，还在否认发生在你身上的事实和你的感情，还在继续责难你，那就可能严重妨碍对你来说非常必要的情感康复工作。如果父母的一方或双方都已过世，你依然可以用原谅自己，摆脱他们对你的情感健康造成的巨大影响的方法医治创伤。

可以理解的是，在这一点上你或许还在犹豫，如果不原谅父母，自己的余生会不会一直生活在痛苦和怨恨之中。事实上，事情恰恰相反。我多年观察到的情况是，情感 and 精神的宁静是挣脱中毒父母控制的结果，而不一定要原谅他们。只有在经历了伴随着强烈的愤怒和悲痛的治疗过程后，只有在你把责任理所当然地卸在他们身上之后，这种挣脱才能到来。

10 “我是个大人了，可为什么我觉得不像？”

中毒父母的子女是如此地渴望得到父母的赞许，以至于这常常妨碍了他们按自己希望的方式生活。的确，多数子女或多或少都有同父母纠缠不清的现象。如果要问，“你能否拥有自己的思想、行为和感情，而丝毫不顾及父母的希望和期待”，那么很少有人会明确地回答“是的”。事实上，在健康的家庭里，一定的关系交织是有益的。它有助于形成一种归属感，一种融全家人为一体的感觉。但是，甚至在健康的家庭里，这种相互影响也有过头的时候。在中毒的家庭则完全达到了失控的程度。

当我表露出这样的意见，即同父母纠缠在一起只能是自作自受时，有些人会为之困惑和愤恨。但请不要忘了，这是我们大家都在其中挣扎的事实。极少有人变得足以完全“掌握”个人的生活，彻底摆脱了取悦于父母的愿望。我们中多数人只是人离开了家门，可极少有人从情感上也离开了家门。

同父母纠缠不清的现象基本上有两种。第一种包括为了安抚父母不断地向他们让步。不管自己有什么需求和欲望，父母

的需求和欲望总是第一位的。

第二种包括的做法恰恰相反。当你朝父母喊叫，发出威胁或同他们彻底疏远以后，却依然感到与他们的关系是斩不断，理还乱的。这种情况尽管看似矛盾，但是你的父母确实还在极大地左右着你的感情和行为。只要你继续对他们做出激烈的反应，你就是在授权让他们骚扰你，骚扰你就是让他们控制你。

为了帮助你确定你在多大程度上同父母纠缠在一起，我设计了三张调查表，一张是有关观念方面的，一张是有关感情方面的，还有一张是有关行为方面的。使用这些表可以帮助你迅速看到自己那些作茧自缚的观念、感情和行为。

记住，凡是我用父母这个词的时候，你或许愿意用父亲和母亲。我如此使用是为了使表简单化。

你相信吗？

如同我们在第3章读到的那样，观念是关于人、人际关系以及道德的根深蒂固的态度、认识和概念。在你开始人生中的任何成长和变化过程之前，首先搞清错误的观念、消极的情绪与自暴自弃的行为之间的联系是十分重要的。

事情的机理是这样的：像“我不可能赢，我的父母掌握着全部权力”这样的观念很可能使你觉得无助、惊恐、沮丧、无能为力。为了不受此类情感的伤害，你很可能会虽心存异议，却又主动退缩，屈服于父母的要求，也可能求助于毒品和酒精以完全逃避这些情绪。这都是观念引起的。

第一张表会帮助你确定构成你的情绪和行为基础的某些观念。请在每句你觉得符合自身情况的话的旁边做一记号。

在我同父母的关系中，我是这样认为的：

- 让父母高兴是我的责任。
- 让父母自豪是我的责任。
- 我是父母的全部生命。
- 我的父母没有我活不下去。
- 没有父母我活不下去。
- 如果我把真相告诉父母（我离婚了，流产了，搞同性恋了，我的爱人是不信神的等等），那等于杀了他们。
- 如果我同父母对立，就会永远失去他们。
- 如果我告诉父母他们是怎样伤害我的，他们就会把我从他们的生活中抹去。
- 我不应该做任何会伤及父母感情的事，说任何伤及他们感情的话。
- 我父母的感受比我的感受重要。
- 同父母谈没意义，因为这样做没好处。
- 如果父母乐于改正，我的自我感觉会好一些。
- 我是个坏人，应当向父母赔罪。
- 我知道，只要我能让他们认识到他们是怎样在伤害我，他们就会做出改变。
- 不管他们以前干了什么，他们毕竟是我的父母，我得维护他们的威信。
- 我的父母已不能左右我，我一直在同他们斗争。

如果这些观念中有 4 条或 4 条以上适用于你，你就仍然同父母纠缠在一起。尽管可能难以接受，所有这些观念都能使你处于作茧自缚的窘境。他们阻碍你成为自主独立的人，他们会增

加你的依赖性，夺去你作为成人的权力。

这些观念中有几条是将父母在感情方面的责任全部压在你的肩上。当中毒的父母心情不好的时候，他们常常要找别人发泄，这别人通常就是自己的子女。如果你在别人的误导下相信你的父母心情不好是自己的责任，你很可能还认为“使”他们——常常还有任何其他的人——心情好或坏是自己力所能及的事情。

许多研究人类行为的专家坚持认为，你不可能“使”什么人有什么心情——每个人都应对他“自愿”拥有的心情负全部责任。我认为这话说得不对。我相信我们确实会影响到我们与之有关系的每个人的情绪，但影响并不等于我们要为这些情绪的形成负责。正像别人伤害你时你应当自己找到改善情绪的方法一样，你的父母在别人伤害他们时也应当自己找到改善情绪的方法。

比如，如果你做了既不残忍也不伤人，但却让母亲感到难过的事情——像嫁了她不中意的人，或者到城外去工作——找到改善情绪的办法是你母亲的事情。说“你难过我很遗憾”这一类的话是百分之百应当的，但你并没有义务仅仅为了照顾母亲的情绪而改变计划。如果因为母亲的情绪而忽略了自己的需求，你就不仅对不起自己，也对不起母亲了。由此而产生的愤怒和怨恨不仅不能促进，反而会损害你们的关系。如果你在努力之后仍然不能让母亲高兴，你就会感到内疚和无能。

如果你一生中的重大决定大多是依据父母会怎么想决定的，你就等于放弃了自己自由选择的权利。如果他们的情绪总是第一位的，那么他们就坐在你的人生汽车的司机坐位上了。

请考虑一下你还有什么其他的观念，使你同父母在一起时觉得自己不像个成年人那么挥洒自如，将它们加到这张表上去。

这表将成为我在后面让你做的一个简短的练习。

错误的观念，痛苦的情绪

使你作茧自缚的那些观念会引起痛苦的情绪。仔细分析一下这些情绪，你就既能理解产生这些情绪的观念，又能理解由这些情绪而生的行为了。

我们大多数人都认为我们的情绪是对发生在自己身上的，来自身外的事情的反应。但是即使极度的恐惧、快乐或痛苦也是起源于某种观念的。

比如，如果你有一天勇敢地告诉自己的酒鬼父亲，只要他酗酒，你就不愿再同他生活在一起了。他开始破口大骂，骂你没良心，骂你对长辈不敬。你感到内疚，你可能觉得内疚是因为父亲的行为引起的，但这话只有一半是对的。在这种情绪从你身上释放出来之前，你已经触动了内心深处的某些观念——很可能是你没有意识到的观念。在此种情况下，那些观念可能是这样的：“孩子在任何情况下都不能顶撞父母”，或者“我父亲有病，我应当照顾他”。因为没有恪守这些早已根植于心的观念，你才有了内疚的反应。

当你面对需要做出情感反应的局面时，家庭灌输给你的这些观念，就像人们察觉不到的咒语那样穿过你的心间。能够理解这些观念几乎总是在时间上先于你的情绪，其意义远远大于一次有趣的心理锻炼。

能够理解你的观念同你的情绪之间的关系是朝着结束作茧自缚的行为迈出的关键一步！

“但我什么也没感觉到呀”

我们都会对父母产生强烈的情感反应。我们中的有些人接触过这种情绪，但还有些人将其深埋在心，保护自己免受激烈情感的伤害。

可能你在童年时代有过令你感到不安全的强烈体悟。也许你曾因表现情绪受到过惩罚，或者这情绪太令人心痛，为了生存，你将其深埋在潜意识之下；也许你说服了自己你并不在乎，或者你需要向父母证明他们无法打动你。

长大以后，让你重新打开情感的闸门可能就十分困难了。让你认清强烈的情绪同你过去以及现在与父母的关系之间的联系尤为困难。我在本书中一直在探讨的这种情绪可能与你无关。也许你把自己说成是冷酷麻木的，或者你认为自己是没什么感情的——在爱护和关心他人方面你没有多少可以奉献的。如果是这样的话，你童年时代的感情很可能是十分强烈的，当时你需要充分的保护和防卫才能确保自己在情感上平稳地步入成年时代。

如果你已将感情深埋于心中，就可以把阅读这些调查表作为同这类感情打交道的起点。你可以尽力把这感情想像是与你父母有同样关系的某个别人的。许多人发现不经过心理治疗他们根本无法接触到自己的感情。你的感情没有遗失，只是放错了位置，有时需要专业人员的帮助才能重新找回来。不管拥有什么条件，同自己的感情打交道，这项工作是无法进行的。

重要的是，当你开始让某些受到压抑的情感浮出水面时，一定要放松自己的心情。当你的感情复活时，或许在一段时间内你会感到心烦意乱。许多人开始治疗时，盼着心情会立即好起来。当发现非但没有立即好转反而变坏了时，他们感到沮丧。这是情感上的外科手术治疗，同任何外科手术一样，伤口在治

愈以前必须清理干净。疼痛的消失是需要时间的，但疼痛是治愈过程已经开始的一种迹象。

为了使你的感情集中凸现，我将其分为四部分：内疚、恐惧、伤心、愤怒。在这儿我们涉及的是这些无意中产生的、可以预期的、负面的感情——经常给你带来麻烦的感情。

将表中最符合你感觉的话标出来。

在我同父母的关系中，我是这样感觉的：

- 当我辜负了父母的期望时我感到内疚。
- 当我做了什么让父母不安的事的时候，我感到内疚。
- 当我不听父母的劝告时，我感到内疚。
- 当我朝父母发火时，我感到内疚。
- 当我同父母争辩时，我感到内疚。
- 当我使父母失望或让他们伤心时，我感到内疚。
- 当我对父母说不的时候，我感到内疚。
- 当我为父母做得不够时，我感到内疚。
- 当父母让我做的事情，我不能件件都做到时，我感到内疚。

-
- 当父母冲我喊叫时，我感到恐惧。
 - 当父母冲我发火时，我感到恐惧。
 - 当我冲父母发火时，我感到恐惧。
 - 当不得已告诉父母不想听的事情时，我感到恐惧。
 - 当父母威胁不再爱我时，我感到恐惧。
 - 当同父母的意见相左时，我感到恐惧。
 - 当试图同父母对立时，我感到恐惧。

-
- 当父母不高兴时，我感到伤心。

- 当我得知自己让父母失望时，我感到伤心。
 - 当我不能使父母生活得更幸福时，我感到伤心。
 - 当父母对我说，我毁了他们的生活时，我感到伤心。
 - 当我做了自己想干的事，却伤了父母的心时，我感到伤心。
 - 当父母不喜欢我的丈夫（妻子、恋人、朋友）时，我感到伤心。
-

- 当父母批评我时，我感到愤怒。
 - 当父母试图控制我时，我感到愤怒。
 - 当父母告诉我应当怎样生活时，我感到愤怒。
 - 当父母告诉我应当怎样思考，应当有什么样的感情或行为时，我感到愤怒。
 - 当父母教训我该做什么，不该做什么时，我感到愤怒。
 - 当父母向我提出要求时，我感到愤怒。
 - 当父母想在我身上延续自己的生活时，我感到愤怒。
 - 当父母想让我照顾他们时，我感到愤怒。
 - 当父母拒绝我时，我感到愤怒。
-

请把上面没有涉及到的感情也加上去，这还可能包括因父母而造成的生理上的反应。生理的反应往往是我们用以表达痛苦感情的语言，当我们将给自己造成烦恼的人不敢直言相告时尤其如此。在我们不能或不愿用嘴说的时候，就常常用身体说话。这些具体的身体症状受到诸如家族的健康史、身体素质或体内某些部位的易致病性，以及你的个性和情感系统等因素的影响。中毒父母的成年子女患有头痛、胃痛、肌肉紧张、疲劳、食欲不振、睡眠障碍、恶心等症状的情况并不罕见。对这类反应决不当忽视。如果此类症状发展为同压力有关的疾病，如心血管病或胃肠紊乱，那就可能是致命的了。因此，对于任何持续发作的身体症

状，即使你确信它的起因是感情方面的，就医也是十分必要的。

如果你在表中勾出的项目达 1/3 以上，那就说明你同父母在关系上依然错综复杂地交织在一起，你的情感世界在很大程度上依然是由他们控制的。

找到二者间的联系

尝试在符合你自身情况的每一种感情后添加“因为”二字，在“因为”后添加本章前表上的一种观念。这种合二为一的技巧能帮助你对自己的某些反应认识得更为透彻。例如，“当我做了什么让他们不安的事情的时候，我感到内疚，因为我不应该做任何会伤及父母感情的事，说任何伤及他们感情的话。”“当我得知自己让父母失望时，我感到伤心，因为让父母高兴是我的责任。”“我冲父母发火时感到恐惧，因为如果我同父母对立，就会永远失去他们。”

一旦你开始在二者之间找出这种极其重要的连带关系时，你很可能就会吃惊地发现，你有这么多的感情是根植于自己持有的观念的。这种练习十分重要，因为一旦了解了自已感情的渊源，你就可以控制它们了。

你在干什么？

观念产生了规矩。感情使你遵守这些规矩，由此又产生了行为。如果你想改变行为，就得从头开始，解完这个方程：先改变你的观念，再改变你的感情，最后改变你的行为。

当你认识到行为其实是观念和感情的终极产物时，你的某些行为会变得更加理智。

下面的调查表包括了某些行为，其根源可能是我已列举过

的那些观念和感情。这些行为分为两个基本类别：顺从型和对抗型。标出符合你的情况的项目。同前两次一样，如果发现自己身上还有我未列出的有害行为，请将其添加到表上去。

在我同父母的关系中，我是这样做的：

顺从型行为：

- 不管自己心情如何，我常常向父母屈服。
- 我常常不告诉父母自己的真实想法。
- 我常常不告诉父母自己的真实感情。
- 我常常装出我们之间一切良好的样子，尽管事实并非如此。
- 在父母面前，我常常表现虚伪、表面化。
- 在做同父母有关的事情时，我的所作所为往往出于内疚和恐惧，而不是出于自由意志。
- 我竭尽全力让父母做出改变。
- 我竭尽全力让父母理解我的观点。
- 在与父母发生冲突后，我常常主动求和。
- 为了取悦于父母，我常常在我的生活中做出十分痛苦的牺牲。
- 我依然为家庭保守着秘密。

对抗型行为：

- 我总是同父母争辩以表明自己是正确的。
 - 我总做父母不喜欢的事情以表明我就是我自己。
 - 我常常在父母面前大吵大闹、骂骂咧咧，以表明他们管不了我。
 - 我常常得克制自己，不做出在身体上伤害父母的事情。
 - 我常常大发脾气，要把父母从自己的生活中抹去。
-

如果上面有两条或两条以上的行为符合你的情况，那么你同父母纠缠不清的关系就还是你生活中的一大问题。

认清顺从型的行为是如何妨碍你的独立性的，这一点并不困难。但因为对抗型行为而形成的与父母关系的纠缠不清，其利弊就不是那么明显了。这些行为表面上似乎是在将你同父母分离，造成了你是在还击而不是屈服的假象。事实上，因为你情绪的激烈程度、你反应的重复性和期待性，以及你的行为不是出于自己的自由意志，而是出于要表明自己是独立的自卫需要，对抗型行为显示出你依然同父母有着千丝万缕的联系。

顺从和对抗只不过是同一枚钱币的两面而已。

对调查表的反应

卡罗尔——那位受到父亲言语虐待的由模特转行的室内装潢师，在把各张表的结果汇总以后，大吃一惊。她发现，52岁的自己仍然同父母紧紧地纠缠在一起。

我很羞愧。自己已人到中年，结过三次婚，养大了一个儿子，可我的父母还在操纵着我。你相信吗……调查表上几乎每一条观念和感情我都划了。就说顺从吧……我这笨脑袋什么时候才能明白父母是不会改变的了？他们一直对我狠心，不肯帮忙。我觉得他们也就这样了。

我对卡罗尔说，羞愧和窘困的感觉对自以为已经成年，却突然发现仍受父母控制的人来说是常见的。我们都容易轻信自己已是独立的成年人，是在自主地决定生活中的一切。

卡罗尔很可能是对的，她的父母是不会改变的。摆脱这种

有害羁绊的第一步就是弄清这羁绊为什么这样有力量。

像我的许多患者一样，卡罗尔在意识到自己仍然被父母缠着时，做出了愤怒的反应。她当时就想冲出去，同父母理论一番。假如你有了这种冲动，一定要克制，这时机不合适。冲动的行为几乎总会带来适得其反的效果。

情绪激昂时应当避免采取与父母对峙的行动。此时你的洞察力和判断力已笼罩在云雾中。

将你新的觉悟融入自己的生活来日方长，但首先你得制定出一个行动计划。

请记住，这仅仅是一个过程的开端，而不是一次便可大功告成的治疗。先前填的调查表仅仅是你求索过程的开始。前面还有许多十分复杂，并且往往令人费解的问题。在搞清楚水下的暗礁以前，你是不该贸然潜入水中的，你不可能一夜之间就改变自己有生以来的生活模式。不管这些模式对你来讲是多么荒唐。你能做的是挑战那些成为自身桎梏的观念和作践自己的行为，并且最终抛弃它们，让真实的自我破茧而出。但是在恢复真实的自我之前，你得弄清自己的身份。

11 自我界定的开始

情感上的独立并不意味着你要同父母一刀两断。它意味着你可以是家庭的一部分，但与此同时又是独立的个人，意味着你是你自己，让你的父母成为他们自己。

当你抛开了父母的（或别人的）观念、感情和行为，可以不受约束地拥有自己的观念、感情和行为的时候，你就进行了“自我界定”。如果父母不喜欢你的做法或想法，那么不可避免地，你得忍受由此产生的某些不快。当你并不急于为了他们的缘故而改变自己的时候，就得忍受他们对你的不满。即使你的某些观念与他们的一致，或你的行为得到了他们的赞同，自主地做出选择、不受约束地同意或反对他们的意见对你来说也是十分重要的。

这并不是说我在鼓励你蛮横地对待他人的感情，或者不顾及你的行为可能对他人产生的影响，但你也不应该允许他们对你恣意妄为。我们大家都应当在照顾自己和关心他人的情感之间找到平衡。

没有人会百分之百地做好自我界定，也没有人能完全摆脱想得到别人赞同的欲望。我们都是一个大会社会的组成部分。没有人会完全摆脱某种形式的精神依赖，我们中也极少有人愿意这样做。人是社会动物，人与人之间开放的关系要求一定程度的情感上的相互依存。基于这种原因，自我界定必须或多或少具有灵活性。同父母做一些妥协并没有过错，只要这么决定是出于你的自愿。我在这儿讨论的是维持你情感的完整性，做到忠实于自己。

有的时候自私没有关系

许多人不敢维护自己，因为他们把自我界定混同于自私自利了。自私这个字眼使我们顿感罪孽深重，以致铸成大错。桑迪——那位因15岁时的一次流产，成年后依然受到严苛的父母惩罚的美发师——为了避免被人打上自私的标签，使自己经历了一次情感的炼狱。她是这样叙述的：

我想谈一下自己左右不是的那种感觉，我觉得也许是我自己毁了我的整个生活。我父母正在重新装修他们的住房。上星期母亲打电话给我说，那噪音快让她发疯了，所以她和爸爸想搬过来和我们一起住，等到装修结束再搬回去，时间得几个星期。我真不想说“行”，可有什么办法？我是说他们是我的父母。当我丈夫知道以后，他十分恼火。你要知道，他现在把那个闲着的房间用作了自己的办公室，眼下正在搞一个大项目。所以他让我再给母亲回个电话，提个建议，她和爸爸也许搬到旅馆里去更合适一些。好哇，她气

得暴跳如雷。我被她训了半个钟头。说我多么忘恩负义，多么自私，说想一想他们为我付出的，眼下我能为他们做的这点儿事是多么微不足道。我只得说再同比尔商量一下，可我知道再提这事比尔会说什么。我该怎么办呢，苏珊？

我向桑迪建议把这次小小的冲突当成开始自我界定过程的一次机会。她应该审视一下这次闹的别扭，不能将其视为一次孤立的事件，而是她与父母现有的关系格局于最近产生的一次麻烦。麻烦的产生不是因为他们要搬来与她一起住，而是因为她对接纳安置他们主动做出了反应。如果她想打破这种格局，就得首先弄清她的愿望是什么，而父母又要求她做什么。我问她到底知不知道自己的愿望是什么。

桑迪：我首先想到的是父母最好别来打扰我。我不愿让他们来往，那太讨厌了。但是，甚至连承认有这想法我都感到内疚。因为孩子应该为父母尽义务。也许我只好答应他们来往，那样我会觉得坦然一些。同比尔吵比同他们吵容易多了。可我为什么做不到让大家都满意呢？

苏珊：请回答这个问题。

桑迪：我不知道该怎么回答，所以我才到这儿来的。我是说，我知道自己眼下不愿让他们同我住在一起，可我爱他们——我就是做不到不管他们。

苏珊：我不是让你不管他们，我是让你设想一下有时候能不能对 他们说声“不”，对他们做出牺牲要有个限度。“界定一下自己”吧，桑迪，要以你的愿望和你的需要，而不是他们的愿望和需求做出决定。

桑迪：听起来这种做法很自私。

苏珊：有时候自私没关系。

桑迪：我想做个好心人，苏珊。我小时受到的教育就是好心人要为别人服务。

苏珊：亲爱的，如果你对自己像对父母那么好心，很可能就用不着到这儿来了。你是个非常好心的人——对所有的人都好心，惟独不对自己。

桑迪：那么我怎么会如此伤心呢？

桑迪哭了。对她来讲向母亲证明自己既不自私自利，也不忘恩负义实在太重要了，以至于她近乎要把自己的家庭和夫妻感情抛到炼狱之中去。

桑迪生命中的许多重大决定都是以对父母过度的责任心为基础的。她认为她有责任把自己的需要置于父母的需要之下，她很少按她的愿望行事，这造成了心中压抑多年的怒气和个人的无所作为，这些最终表现为心情抑郁。

桑迪像我们多数人一样，对父母做出的反应几乎是自动的、一呼即应的。当我们做出反应时，我们通常是不假思索，不听忠告，也不加选择的。人在情感上受到威胁或攻击时通常反应最为敏感。在生活里几乎同每个人——恋人、上司、孩子或朋友的关系中，都会产生这种反应，但同父母的关系中产生的反应几乎总是最激烈的。

你做出什么样的反应，完全取决于别人的好恶。只有没有人反对你、批评你或对你不满的时候，你才能自我感觉良好，你的感觉同引起这种感觉的事情相比，常常过于激烈。你会把一个小小的暗示当成人身攻击，把一个微不足道的建设性批评视为个人的失败。没有别人的肯定，你连维持最起码的情感稳

定都难以做到。

你做出的反应等于说：“每次母亲告诉我该怎么过日子时，我都觉得要发疯。”“他们对于怎么控制我十分在行，同他们斗我总是输。”“只要听到父亲的声音，我就感到恼火。”当你听任自己的反应一触即发的时候，就等于放弃了任何克制，将自己的感情放在银盘子中拱手相送，给予别人驾驭自己的巨大权力。

反应与回应

与反应相反的做法是回应。当你做出回应时，不仅有所感觉，还要动脑思考。你意识到了自己的感觉，但没有听任其促使自己做出鲁莽的举动。

回应也能使你维持自己的自尊，而不管父母可能对你说了些什么。这是极有价值的一点，别人的思想和感觉再也不能将你拖入自我怀疑的深渊。在同他人打交道时，你会看到各种各样新的取舍和选择办法，因为你的视野和理智已经不再为情感所遮蔽。回应可以使你重新获得相当大一部分生活的主动权。

桑迪应当少一些反应，多一些回应。我告诫她说，行为的改变对所有的人，包括我自己在内，都是一场奋斗，但我同时又让她放心，只要她对治疗过程有诚心，她就能够成功。桑迪是有诚心的。

我让她做的头一件事就是认识到，她对自己的大部分看法来自父母对她的评价——那是他们给她下的定义。这种定义的负面内容包括说桑迪自私、忘恩负义、心眼儿坏。桑迪是经过好多年才将这些反面的自我形象内在化的，所以我们不能急于在一夜之间改变它。但是，我向她传授了一些起始阶段的行为策略，以使她能够开始一种过程，即用关于真实自我的更为实

事求是的看法取代父母给自己下的结论。

我让她把我想像为她的母亲。通过扮演角色的方法，我想让她找到一种应对母亲批评的新方法，一种代替她平时动辄投降的行径的办法。

苏珊（装作母亲）：你自私、忘恩负义！

桑迪：不，我没有自私！我总想着别人，我总想着你们。我尽了最大的努力不去伤你和爸爸的心。难道我不是不管多累也要带你们出去买东西，把你同爸爸接来吃晚饭的吗？我做了多少你都嫌不够。

我告诉桑迪她还在自我辩护，还在道歉、分辩、解释。她用不着再费劲儿“让他们明白”了，只要她还在企盼母亲的赞许，就还得受摆布。若想解脱自己，她就得采取非辩护的方式。非辩护的方式是让你在接触中尽可能地化解过激情绪。

为了让她明白我的意思，我与她更换了角色。由我扮桑迪，她来扮母亲。

桑迪（母亲）：你父亲和我得有住的地方，可你自私又忘恩负义。

苏珊（桑迪）：哎呀，你这么看问题，真有意思，妈妈。

桑迪（母亲）：我们为你付出了那么多，真难以相信你会建议我们去住旅馆。

苏珊（桑迪）：你如此激动，我很遗憾。

桑迪（母亲）：你到底要不要我们搬过去住？

苏珊（桑迪）：我要想一想。

桑迪（母亲）：我要你回答，小姐。

苏珊（桑迪）：我知道你的意思，妈妈，但我得想一想。

桑迪（角色演不下去了）：我没词儿了。

通过此项练习，桑迪有了一些吃惊的发现。她发觉非辩护式的回应能防止冲突升级。同样重要的是她也不再会有被逼至绝境，竭尽全力为自己辩护的感觉了。

非辩护方式

没人教过我们怎样以非辩护的方式做出回应，这就是这一技巧不易掌握的原因，它是需要学习和练习的。还有一层原因是，多数人认为，如果在冲突中不为自己辩护，将会被对手视为软弱可欺。其实事情恰恰相反。只要你镇静自若、阵脚不乱，就能保持住实力。

学会使用非辩护的应对方式，尤其是学会对中毒的父母使用这一方式，就其重要性来讲，我无论如何强调都不过分。这种应对方式在打破攻击、退却、辩护、升级的循环方面十分有效。

以下是几例可供你在日常接触中试用的非辩护性应对方式：

- 嗯？
- 噢，我知道。
- 这很有意思。
- 你当然有权力坚持自己的意见。
- 我很抱歉你不赞成。
- 让我想想。
- 为什么不在你不这么激动时再讨论这一问题呢？
- 我很遗憾你生气（激动、失望）了。

在对别人使用这些非辩护性的应对以前，先自行演练这一点很重要。演练时，应当设想你的父母就在房间内，正批评或贬损你，这时你就以非辩护的方式大声加以应对。记住，只要你一开口争辩、道歉、解释或试图让他们改变主意时，你就等于把很大一部分主动权交了出去。如果你请求别人原谅或理解自己，你就等于给了他们以不满足你的请求相要挟的权力。但是使用非辩护式应对的方法，你必须对他们是无所求的。无所求自然就免除了吃闭门羹之虞。

一旦你对非辩护式应对的使用多少有些得心应手的时候，下一次在你同父母以外的人发生争执时就试用一下。在情感纠葛不深的人——同事或私交不深的朋友——身上试用一下是个不错的主意。一开始很可能会觉得别扭、不自然，也可能因为效果不佳不知不觉地又重蹈辩护性应对的复辙。同任何新技术一样，你得练习并准备好犯错误，但是最终这一定会成为自己的第二天性。

表明立场

还有另一种行为技巧——我称之为“表明立场”——可以使你少做出反应，推动你沿着自我界定的路继续前进。

表明立场可以明确自己的想法和信念，明确什么对自己是重要的，自己愿意做什么，不愿做什么，什么可以商量，什么不可以商量。问题的范围从重要性上来讲，可以从对最近的一部电影的看法到关于生活的基本信念。当然，在声明自己的立场以前，你首先得决定自己的立场是什么。

当我问桑迪她对父母的要求到底想如何处理时，她回答：“我不知道。我真担心伤他们的心，所以自己也实在拿不定主意怎么办才好。”

桑迪的困境在多数大半辈子耗费在对父母过度呵护的人们中间，是一种典型现象。界定自己的身份是困难的，假如你以前没有这样的机会的话。为了帮助桑迪表明自己的立场，我指出，她基本上只能采取三种立场：

1. 我不愿让你们住在我家里。
2. 我愿意让你在指定的、有限的时间内住。
3. 我愿意让你们爱住多久就住多久。

桑迪拿定了主意，她的确根本不想让他们来住，但又觉得对他们直说太难开口，所以就决定只答应他们住一个星期。她认为这是个好办法，既维护了自己的需求，同时又在一定程度上安顿了父母。

不要说“我不能”

桑迪对自己的解决办法不是十分满意，她还是给丈夫和与丈夫的关系带来了压力，她认为这是由于自己的软弱造成的。深深地叹了口气后，她说道：“我想我还是不能违抗父母。”我让她重复这句话，但不要说“我不能……”而要说“我还没有违抗过父母”。

“我还没有”暗含着多种选择，而“不”或“不能”暗含的则是完全相反的东西：不可改变。缺乏选择的可能与同父母的关系纠缠不清这种现象直接相关，这是使孩子长期难以成熟起来的关键原因。孩子的选择范围是由父母强行划定的。说一声“我还没有”，你就等于为自己将来采用新的行为方式敞开了大门，你就是在拥抱希望。

有些人认为，如果仅仅把一种不可取的行为更换一下名称，而不去改变这种行为，他们就是在承认失败。我不能同意这一

观点。经过反复选择后做出的任何决定都会使我们远离消极的反应。你权衡了各种选择，认为自己不应当吵架之后，决定向父母投降，同因为觉得无能而自动投降，这两者之间存在着巨大的差异。做出选择就意味着朝掌握自身命运迈出了一步，而迅即做出反应则意味着又滑回了任人摆布的窘境。这似乎让人觉得其中没有很大的进步，但我可以向你保证这进步是巨大的。

在父母身上尝试

我的一些患者为自己在尝试新的做法中体验到的成功而深深激动，因而迫不及待想在自己的父母身上也试一下。但是更多的患者担心，他们的父母会因为自己非辩护式的应对和表明自身立场的做法深感失望或怒火中烧。中毒的父母已经惯于按动自己孩子身上的电钮，如果得不到他们期待的反应，便会惶恐不安。

我对你的忠告是：去做吧，越快越好。延误迈出这小小的一步，花上几个星期或几个月的时间“考虑”，只能增加你的焦虑。记住：

你是成年人了，为了自己当家做主，是能够经得起由此产生的不快的。

行动要比空想强。你不必一下子就跨越到同父母间存在的那些情感最为强烈的问题上去，你可以在母亲不喜欢你唇膏的颜色或父亲批评你的厨艺时，试着练习一下非辩护式的应对方式。

我向桑迪建议，她不妨充分利用父母同她住在一起的这段时间，在小事情上练习一下使用非辩护式的应对和表明自身立

场的做法。我鼓励她表达自己的思想和意见，不要这样说：“你错了，吃甲壳类的食物对你没好处。”她不妨说：“不凑巧，我的想法和你不一样。我觉得吃甲壳类的食物对你没好处。”这样她的立场就会以一种意见，而不是挑战的形式出现，从而减少了挑起过激情绪反应的可能。

我也建议，如果她觉得自己有了足够的勇气，不妨着手处理与父母关系中某些较为重大的问题，规定限度，让他们知道自己愿意为他们做什么，不愿意为他们做什么。

尽管桑迪对我让她做的事儿多少有些担心，但她还是明白，除非自己开始试用一下这种新的行为方式，否则就无法解脱。但她对父母能否改变自己的行为这一问题持悲观态度。她问我，如果他们不改的话，她怎么可能对自己行为的改变感到满意呢——最后他们改不了，该怎么办。我告诫她说，他们不一定要改。如果她改变了自己应对他们的方式，那么就能够单枪匹马地改变与他们的关系。这或许能使他们有所改变，但即使他们不改，桑迪也可以使力量的天平向自己手中倾斜。

当你做了自我界定时——当你成为回应型，而不是反应型的时候，当你明确表明了自己的思想和情感时，当你对能做的事情和不能做的事情做出了限制时——你同父母的关系一定会产生变化的。

12 到底谁该负责？

我希望你有一个幸福的童年，但我无法改变过去。我能做的只是帮助你，在谁应该对你童年的痛苦负责这一问题上，观念能有一个大的转变。这一转变是十分重要的，因为除非你实事求是地对自己的责任做出评估，否则你几乎肯定要终生背负着自责的包袱。只要你背负着自责的包袱，就得忍受耻辱和自怨自艾，就会想办法惩罚自己。

按自己的速度行事

在上两章里，我们所做的工作主要是精神方面的。我让你去探求，去发现，去理解。在本章和此后的几章中，我们将在更富于情感的水平上开展工作。基于这一点，对你来讲从容不迫是极为重要的。情感性的工作会给你带来压抑感，如果缺乏心理准备，届时你或许会寻找借口退避三舍。

如果你觉得心理失衡，完全可以放慢速度，将此项工作搁

置几日。但是如果发现自己拖延再三，就应当为何时恢复工作定下期限，然后坚持去做。

也许在开始此项工作时，你会发现寻求外界的帮助是十分重要的。当你使具有强烈情感色彩的事实浮出水面时，一个帮助你的患者小组或心理医生可以成为你可贵的向导。亲密的朋友、伴侣或亲戚可以给你鼓励，但也可能被你情感的强烈程度吓倒。你可以请此人同你一块阅读本书，这样他对你将要经历的过程会有较为明确的了解，可以发挥更大的支持作用。

责任在他们

我知道迄今为止对这一点我已说过多次，但对于这一信息的重要性和心理上难以接受的程度，无论怎么强调都不过分。

你必须卸去为童年那些痛苦事件而承担的责任，将其放在应承担者的身上。

为帮助你卸去责任，我为患者错误地将责任归咎于自己的许多事情列了一张表。为了能高效地使用这张表，请为自己安排一段安静的，可以独处的时间，同内心深处的那个孩子进行一次谈话。为了使你能身临其境地感觉到自己当时是多么弱小无助，你可以找一张小时的照片，大声地对那孩子说：“你当时不该为……负责任。”然后再用表上同你个人生活实际相符的每一项去完成这个句子。

你不该为……负责：

- 他们忽视你的存在或不理睬你的做法。
- 他们让你觉得自己没人疼爱，也不讨人喜欢的做法。

- 他们狠心或不体谅人的嘲笑。
- 他们骂你的话。
- 他们的不幸。
- 他们的难处。
- 他们对自己的难处无所作为的选择。
- 他们的酗酒。
- 他们酗酒时干的事。
- 他们对你的殴打。
- 他们对你的骚扰。

再在表上加上任何其他的你觉得负有责任的、反复发生过的痛苦经历。

这一练习的第二部分涉及到将责任归咎于应承担的一方——归咎于你的父母。为了使这一点显得鲜明突出，请重复表上的每一项，但要这样开头：“我父母应当为……负责。”这一次还是要将同个人经历有关的事情加到表上去。

一开始你可能在智力水平上理解了这不是你的错，但你内心深处那个小孩子可能还觉得自己是有责任的。让你的感情追上你的觉悟是需要时间的，这一练习你还可能需要重复多遍。

“我觉得他们没有恶意”

如果父母无能、生病、有着令其自顾不暇的烦恼或者表面看来是为你好，你可能会觉得尤其不情愿将责任归咎于他们。

莱斯——8岁时在母亲病倒后便不得不照顾自己年幼的弟弟们——便是处于这种窘境的一个典型。当我告诉莱斯他成年时代在女人问题上的多次坎坷都同他沉重的负罪感，以及儿时承担的责任直接相关时，他依然不相信，尽管他在面对面治疗的

初期已经做了责任调查表的练习。

莱斯：我应当负责。我的母亲当时很可怜，今天也是如此。她需要我，我只想让她好过一些。

苏珊：你为她承担责任已经多久了？

莱斯：从8岁时起。

苏珊：可谁为你负责呢？

莱斯：我想我一直在为所有的人负责，其中包括我自己。

苏珊：莱斯，假如你开始让父母为他们自己负责，即将意味着什么？

莱斯：你怎么能对一个心情压抑、处境悲惨的人做这种事呢……她从来没过一天好日子，这不是她的错。她找过很多大夫，她想改善自己的病情，她不想生病。

苏珊：但这不能使其成为你的责任。你父亲呢？他怎么这么轻而易举地就逃脱了干系？什么时候该他来扮演一个大人的角色呢？

莱斯（沉思了好长一会儿）：你是个懂道理的人。我从来没有这样想过，我想他只是性格软弱而已。

苏珊：我承认，想看清像你的父母这种表面看来不虐待人的家长伤人有多深，要困难得多。但是，这内中有一种假仁假义的暴力，有许多情感上的冷漠。没有人关心过你的生活，你从来没有过童年。在这儿，重要的不是他们应该承担多少责任，而是你应当认识到自己不应当为此承担任何责任。

莱斯听了这话后有所触动。在面对面治疗过程余下的时间里，他在自己产生新觉悟的基础上继续努力，从那天起进步就快多了。

你可能会承认自己的父母无能、忧郁、有病或没有尽到职

责，但是却可能对他们的挣扎仍持同情态度。不管怎么说，你父母当年的条件有限，30年或40年以前人们还不能毫无顾忌地接受心理治疗。你父母或许太被动了，以致显得可怜。也许你深信他们没有恶意。

我相信，在许多情况下他们的确没有恶意，但揣度动机是浪费时间，重要的是要看结果。如果伤害是无能的父母造成的，那么动机就无关紧要了。无能的父母既要为自己错误的行为负责，也要为自己的无所作为负责。

为了帮助莱斯认清他的情况就是如此，我用一把没人坐的椅子象征他的父母，自己扮演起莱斯的角色来了。我的目的是让他亲耳聆听他自己从来没有能够说出来的心里话。

苏珊（饰莱斯）：妈妈、爸爸，我小时候觉得自己没人管。我害怕，孤独，不明白为什么没人理我。我不明白，妈妈，为什么要我来照顾你，而爸爸却不。我不明白为什么自己不能做个孩子。我总认为这是因为没人爱我，我现在还这样感觉！你们什么时候不再拖累我了？你们什么时候才能长大？我对担起全家的担子这一点实在烦透了。我讨厌总得听你们吩咐，我讨厌要为全世界的事负责，我讨厌出了什么事都责备自己。妈妈，你生病，心情不好，我很抱歉，但这不是我的错！

莱斯：你说得全对。这些事我都感觉到了，但我永远不会对他们说这样的话。

苏珊：“永远”时间太久了，太久了，莱斯。现在你自己说给自己听太重要了。以后，当我们在这方面多做点工作，你觉得底气足了一些时，或许你就想做

出不同的选择了。

莱斯已经开始意识到自己的父母都是成人了，应该承担起对孩子的某些基本责任。他的父母，像其他无能的父母一样，因为没有满足孩子基本的生理和情感方面的需求，所以构建了一种畸形的父母—子女关系。

一旦莱斯能够明白、相信并体会到这些基本道理，他就可以摆脱很大一部分自责心理，正是这种自责心理燃起了他工作的过度狂热，损伤了他爱的能力。

“他完全失去了控制”

儿时严重受到虐待的成年人在将责任归咎于应负责的一方时也会遇到困难。记住，将对自己的责备接受下来，对受虐待的孩子来说是一种生存的手段。他们相信是自己——而不是父母不好，这样就可以使模范家庭的神话不致被戳穿。这一信念实质上是儿时受过虐待的成年人所有作茧自缚的行为模式的核心问题，但这种信念是可以转变的。

乔——那位遭到过暴虐、酗酒的父亲毒打的心理学研究生——最后来找我参加治疗。在第一次晤面时，他就提供了一个很好的例子，说明自责可以达到多么偏执的程度。

乔：我如果回首一下童年时代，便可以知道父亲的本性卑劣。但我还在寻找借口为他辩护，因为也许他真的认为自己这么做是为了我好。我从理智上知道他做的事情很可怕，任何孩子都不应受到我这样的对待，但从感情上，我仍然觉得自己是个坏孩子，是咎由自取。对于自己不能保护母亲，我心里难受极了。

苏珊：你把所有的坏事都揽到自己身上才活了下

来。如果你小时候发现父亲这么坏，那对你来说将是难以接受的、可怕的。可现在你已经不是小孩子了，乔，你得学会对自己说实话。这实话就是你父亲应当为虐待你，为他的暴力，为他酗酒负百分之百的责任，他还应当对他在解决自己的问题、拯救家庭方面无所作为的选择负百分之百的责任。尽管把母亲视为无辜的受害者可以更使你感到宽慰，但是她还是应当为未能保护好自己的孩子和她本人负百分之百的责任。她的默认使虐待得以继续，你得学会将责任归咎于应当承担的人。如果你拒绝面对自己生活中的现实，将来还怎么去做心理咨询师帮助别人呢？

乔：我在听着你对我讲的每一句话，但是对我来说，它们也就是一堆话而已。

乔的抵触情绪似乎坚如磐石。因此，我不再同他直接谈了，那样似乎只能激起更多的抵触。我改让他扮演自己父亲的角色。

苏珊：我想同你谈谈乔小时候的一些事情。乔告诉我你很凶暴，常常打他，他还告诉我你是个酒鬼。

乔（饰父亲）：首先，发生在我家里的事情根本不关你的事。我打他只是为了让他刚强，至于喝酒，那是我的事。

苏珊：这或许只是你的事，但因为这，你险些毁了你的家庭。你虐待儿子，使他生活在恐怖之中。你还虐待妻子，让她整天担惊受怕。你知道这对乔意味着什么吗？你关心过他的感情吗？

乔（饰父亲）：我关心的少到不能再少了。我只关心我自己。

苏珊：我认为你是个糟糕的父亲。你只会给许多人造成极大的痛苦。我相信你自己当时也很痛苦，可你是大人，他只是个小孩儿。你当时可以想办法自救而不伤及他人。你过去和现在都应当为自己的酗酒负责。我认为你是个只知殴打女人和孩子给自己壮胆的胆小鬼。这么多年来乔一直感觉是他的错，而实际上这都是你的错。

乔（饰父亲）：见鬼！这婊子养的那时整天顶撞我，他分内的家务活儿一点儿不干……

苏珊（打断乔的话）：乔做了什么，或该做什么而没做什么，这些都不能成为你对他的那些行为的理由。

此时乔的角色再也演不下去了。

乔：你知道，我虽不愿承认，可你数落我爸爸我觉得真痛快。我当时开始感觉到他这个人是多么暴戾、多么神经质……可我对你劝我的话却一点儿也听不进去。你说得对，他几乎毁了这个家庭。他真是个混蛋。但我认为他比我更害怕，我至少已在努力消除自己的恐惧，可他却一辈子都在逃避。他真是个胆小鬼。

尽管对乔来讲，承认关于父亲的这些事情是痛苦的，但也是令人畅快的。他开始将责任置于应当承担者的身上，愿意赦免自己了。

在此前的一次讨论中，乔告诉过我，他喜欢做同孩子有关的工作，常在一家儿童医院里做义工。我让他假定他服务过的一个孩子就在自己面前，并且想像这孩子正经历着与自己类似的童年。我又将一把无人坐的椅子放在他面前，问他，假如那

孩子此刻就坐在这儿，他想对他说些什么。

乔对这一建议感到不自在起来，但经我稍加启发，他深吸了一口气，对着那想像中的孩子开口了：

我知道你家里正在经历着不好的事情，对此我深感遗憾。我听说你们家的那老东西酗酒，还常常打你，他用难听的话骂你，把你说的一无是处。我知道你一定十分害怕。知道吗，我小时候过的也是这种日子。你肯定觉得这全是你的错，但这不是你的错，你是一个很好的孩子。谁也无权这样对待你，谁也无权这么做！你父亲是卑劣的。他有病，还是个胆小鬼，不敢正视自己的问题。我认为他打你已经成了癖好，这使我真想杀了他。

乔气得浑身发抖。我问他，到底一直在同谁谈话。“我自己！”他喊道，“耶稣基督啊，我自己！”

乔长期压抑的怨气开始爆发了。他终于能将一生背负的痛苦和自怨的责任归咎于自己的父母了。

我又让乔假定现在坐在椅子上的是他父亲，并提醒他说，现在没有危险，他想说什么，就可以说什么。这一次，乔没有顾忌了。

你这混蛋！你这婊子养的！你知道你给我造成了什么样的痛苦吗？给家庭造成了什么样的痛苦吗？能打一个小孩子你一定觉得自己是个了不起的大英雄吧？可我这一辈子都一直觉得自己是个毫无用处的窝囊废，好像活该倒霉似的。但我对你骂我的话可真听够了。所以，去你妈的吧！

我对乔的怒不可遏并不感到吃惊。一旦你把责任归咎于应承担者，就会对自己蒙受的一切和给你造成这一切的人感到无比愤怒。但乔担心的是自己郁结在心的火气到底有多大。像许多儿时挨过打的成年人一样，他害怕自己会失去控制，打了别人，或者会精神崩溃，或者可能永远摆脱不了愤怒的情绪。他甚至害怕自己会发疯。

对愤怒的担心

愤怒是一种折磨人的情绪。你可能把愤怒同儿时受到的虐待联系起来；可能由自己的发怒联想到你见过的因为生气而失态的人们；可能担心自己发怒会显得不雅从而遭到别人的鄙视；也可能认为正派善良的人们是不发火的，而自己没有权力对曾经给予了自己生命的父母发火。

愤怒也是可怕的。你或许会担心自己一气之下毁了别人，或失去理智，或许也会像乔那样，永远无法关闭愤怒的闸门。这类的担心对我们都是确确实实存在的，但事实却仍然是：

我们担心发火时会发生的事情恰恰是即使我们不发火也极有可能发生的事情。

压抑怒气会使自己忧心忡忡，招人反感。别人同样可能像因为你公开向他们发火那样鄙视你。压抑的怒气常常是令人难以捉摸的。它随时可能爆发。爆发时，又往往是难以控制的，除非能够妥善处理，怒气总是具有毁灭性，尤其是任其在你清醒的意识下郁积的话。

处理自己的愤怒

中毒父母的成年子女对自己的愤怒总是感到十分棘手，因为在他们成长的家庭中表达情感是要受到打击的，愤怒是只有父母才有权形于色的情绪。

多数中毒父母的子女培植了对虐待行为极高的耐受力。可能你只是蒙蒙眈眈地对儿时发生在自己身上那些畸形的事情有所察觉。或许，你甚至根本不知道自己心中的火气到底有多大。

你很可能用下列诸多方法中的一种来处理自己心中的愤懑情绪：将怒火深埋在心以致生病或精神忧郁；将怒火转化为忍受苦难或自我牺牲；或用酒精、毒品、食物和性来麻痹它；或一有机会就发作，听任其把你变成一个神经紧张、万念俱灰、疑心重重、蛮勇好斗之徒。

不幸的是，我们大多数人还在乞灵于这些旧有的、唾手可得的，然而又无效的方法化解自身的怒气。这些方法在使你摆脱父母的控制方面毫无成效，使自己的怒气转而在界定自身和界定自己的行为限度方面发挥作用，这种做法则要有效得多。

让我向你介绍几种处理自己的怒气的有效方法：

1. 允许自己发火，不要对自己的情绪求全责备。愤怒同欢乐和恐惧一样都是一种情感，无所谓对也无所谓错——的确无所谓。它隶属于你，是你整个人性的一部分。愤怒也是一种信号，能够向你传递重要的信息。它可能告诉你自己的权益正在受到践踏，自己正在受侮辱或被利用，或有人在漠视自己的需求。愤怒总是意味着有什么事情有待改变。

2. 将怒气外露。捶击枕头；朝惹你生气的人的照片怒吼；坐在汽车里或独自一人在家时，想像自己是在同他们理论。你没有必要对什么人发动人身或口头攻击来发泄怒气——可以同

信赖的人谈谈自己多么恼火。在将怒气释放出来以前，你是没法与之打交道的。

3. 增加运动量。将自己的怒气物理化有助于释放体内的紧张情绪。如果不能打网球、跑步或骑自行车，可以清理一下物品快要溢出的壁橱或去上舞蹈课。体力运动也能增加内啡肽的分泌——内啡肽是大脑中的一种能使人精神抖擞的化学物质。你将会发现承认自己的怒气会增加精力，提高效率。没有什么比闷在心中的怒气更能伤人的了。

4. 不要让怒气强化你反面的自我形象。不能说因为生气了，自己便成了坏人。你可能会因怨恨他人，尤其是怨恨父母，而产生负罪感。大声地说：“我生气了。我是有权生气的。因自己生别人的气而产生负罪感，这并没有关系，假如这是在化解自己的怒气时所必然产生的现象的话。我有这种感觉既不能算对，也不能算错。”

5. 把你的怒气变为进行自我界定的动力。你心中的怒气在促使你弄清与父母相处的时候，自己愿意接受什么，不愿意接受什么这一点上很有益处。它有助于你确定限度，划清界限，有助于你跳出屈服、顺从、惟恐惹父母不高兴的旧模式，还有助于你重新把精力集中到自己的事情上来，退出改变父母的这场无望的战斗。变“我生气因为父亲从不让我有自己的生活”为“我再也不允许父亲控制我或贬损我了”。

将这些技巧作为帮助自己适当控制自己怒气的指导方针。一旦做到了这一点，你就有了充分的时间可以直接向父母表达自己的怒气。正像我们在第十二章中即将看到的那样，控制怒气对于你最终同自己的父母摊牌成功是重要的。

每个人在同怒气打交道时都有过挫折，这方面的技巧你

可能一下子掌握。尤其是女人，社会风俗要求她们怒气不能形于外。女人可以在大庭广众下悲痛哭泣，可以沮丧消沉，也可以温情脉脉，但怒气在当今社会中却被认为是不合乎女性规范的。因此许多女人钟情的伴侣是那些可以代她们发泄怒气的男人，这样她们便可以通过他人排遣自己部分压抑的怒火。然而，不幸的是，这些脾气暴戾的男人中有许多人也具有控制欲和虐待性。

学会有效地控制自己的怒气对你的身心健康来讲十分重要。首次与怒气接触，你可能会浑身发抖，深感内疚。此时要耐心、听其自然。你不会永远生气的。永远生气的只是那些不愿承认自己心怀愤懑的人，或同人打交道时靠恫吓对方来取得优势的人。

怒气是人对所受到的不公做出的一种正常反应。中毒父母的成年子女的怒气明显地比常人大。但也许不那么明显的一个事实是，他们心中的悲伤情绪也比常人大。

悲伤与哀痛

“你说我悲伤是什么意思？”乔问，“是谁死了吗？”

悲伤是对损失做出的一种正常且必要的反应，这不一定包括生命的损失。像乔一样，你童年时代可能也经历了巨大的损失。

- 损失了对于自己的美好情感。
- 损失了安全感。
- 损失了信任。
- 损失了欢乐和自主性。
- 损失了抚养自己的、可敬的父母。
- 损失了童年。

- 损失了天真。
- 损失了爱。

你需要确定自己有多少损失，这样就可以体验到悲伤了。你必须对这种感情进行治疗以将它们对你的控制力释放掉。

乔在接触到自己的怒气以后，不知不觉地开始感受到悲伤了。悲伤和怒气是紧紧交织在一起的，没有其中的一种情绪，另一种的存在是近乎不可能的。

迄今为止，你或许还没有意识到你在情感方面损失的范围有多广。中毒父母的子女们几乎天天都在蒙受这种损失，因而常常对此采取忽略或抑制的态度。这些损失严重地破坏了一个人的自尊。但是，因为悲伤是一件痛苦的事情，所以多数人几乎不遗余力地对此加以回避。

回避悲伤的情绪或许能在一段时间内减缓一下自己的痛苦，但这种延误的悲伤迟早还是要回到你的心间的——有时是在你猝不及防的时候。许多人遭受损失时不悲伤，因为他们认为自己应当“坚强”，或者认为此时自己应当关心别人。但这些人有时在多年以后，常常不可避免地因为一点儿小事而精神崩溃。只有在体验了自己延误的悲伤之后，他们才得以重新找回情感的平衡。悲伤有开始，有中间，也有结束，我们都得经历这些阶段。如果你想回避悲伤，那么它就会总缠着你，伤害你美好的情感。

悲伤的强烈程度

卡罗尔——对其实行言语虐待的父亲总嫌她身上有股难闻的气味——在治疗中的进展好极了。在私生活和职业生涯中已经变得更有主见，在非辩护性交际方面的技巧也正日趋娴熟。

可是，当她接触到自己的悲伤时，却极为吃惊地发现，自己的这类情绪竟是那么深，那么强烈：

我觉得像死了亲人那么难过。想到我曾是一个多么善良可爱的孩子，而父亲却那么可怕地虐待我，母亲对他只是放任，我到现在也难以相信。这使我十分悲痛，尽管我明白这不是我的过错。他为什么要让我受这样的苦呢？我一会儿哭，一会儿又狂怒起来。

悲伤的过程会引起震惊、愤怒、怀疑的情绪，当然还有悲痛，往往这悲痛会显得无边无涯。你可能觉得自己哭起来便止不住，悲伤几乎压倒了你，也有可能你甚至对此感到羞愧。

男人大多并不耻于暴跳如雷，却耻于悲悲戚戚。同女人不同的是，与表达悲伤和痛苦相比，在表现好斗和愤怒方面，男人可以得到更多的文化上的认同。许多男人为了达到我们对“真正的男子汉”那种丧失人性的期望值，在身体和情感的健全方面付出了可怕的代价。

像我治疗过的许多男人一样，乔在同自己的怒气打交道时远比同自己内心深处那个伤心的孩子打交道要自如得多，因为这孩子让他感到自己是那么软弱，那么易受伤害。作为小时经常挨打的孩子，乔很早就学会了把自己的情感封闭起来。为了能使他对自己童年失去的一切产生悲戚之情，我让乔做了一次“葬礼”练习。我经常采用这种练习，尤其是在为儿时受虐待的成年人治疗的时候。在我的办公室里摆着一瓶干枯的花，我将其放在乔面前象征一座坟墓，然后又让他重复下面的话：

我在此安葬我家是个美好的家庭的幻想，安葬我对于父母的希望和期待，安葬儿时我原本可以改变他

们的幻想。我知道我永远不会有自己原本想要的那种父母。我为这一损失感到悲痛，但我接受这一现实。愿这些幻想安息吧。

当乔结束了这段悼词时，眼泪盈满了他的眼眶，他说道：

上帝呀，苏珊，我太难受了。真的很难受！为什么我要受这番罪呢？我觉得自己陷在自怜的泥淖之中，对此我厌恶极了。难道我可怜的不正是自己吗？可还有许多人比我还要倒霉。

我回答：

已经到了你该可怜一下那个受过这么大伤害的孩子的时候了。除了你以外，还有谁能可怜他呢？我希望你能忘记自己所听说过的有关自怜的一切，为失去幸福的童年而悲伤与自怜毫无关系。陷入自怜而不能解脱的人专等着别人来安排自己的生活，他们逃避个人应承担的责任，他们缺乏做我让你做的这种事情的勇气。悲伤是积极的，不是消极的。它不会使人陷入其中不能自拔，它会使你康复，真正为解决自己的问题做点儿事情。

如果你同大多数人一样——像乔一样——你将会不遗余力地装出并未自怜的样子。你甚至可能自欺欺人，认为你无权为失去了童年而悲伤。在你通过感知并表达自己的怒气和悲伤的方式赦免你心中的那个孩子以前，你只能是在继续惩罚自己。

你不能中止自己的生活

尽管处理自己的悲伤情绪对产生你所期望的变化来说十分

重要，但是在从事此项工作期间你是不可能中止自己的生活的。你对自己和他人照旧负有责任，还需要照常发挥作用。怒气和悲伤能使我们任何人失去平衡，所以在此期间特别关爱自己是极为紧要的。要尽可能地参加愉悦有趣的活动，你用不着一天24小时总考虑这种事。对自己好一点，就像你对待困难中的朋友那样，向关心自己的人多多地寻求支持。

同人谈一下自己的伤心事是有益的，尽管有些人可能不善于倾听。许多人尚未同自己儿时的伤心事打过交道，你的悲伤情绪会威胁到他们的心理防线。

列举出你每星期能做到的10件事帮助你度过内心的悲伤时期，把这视为你与自己签订的“关爱合同”。你的合同应当包括能带给你愉悦的放松式的活动。这可能是些十分简单的内容，像洗一个长时间的泡泡浴、看电影、多与自己的垒球队出去几次，或者抽空读一本激动人心的小说。不管列举了什么项目，重要的是要去做，不要只是想。

悲伤确实能够结束

尽管你处在治疗工作的中间时很难相信，但是悲伤确实是要结束的。让悲伤消融是需要时间的，但这并不是一个遥遥无期的过程。你需要时间整合并接受自己蒙受损失的现实，还需要时间将精力从往昔的痛苦中重新集中到眼前的重生和未来的希望上。但是最终，那刻骨铭心的剧痛终将降为刺痛。当你接受了自己不该为所伤痛的损失负责这一事实时，你一定会感觉好多了。

承担个人应承担的责任

将责任实事求是地卸给应承担者……义无反顾地卸到父母

身上——并不等于容许你说一句“都是他们的错”，就可以为自己所有作茧自缚的行为开脱了。赦免曾经是孩子的你决不等于免除作为成人的你的责任。

下一张表将帮助你集中认清与你同父母的关系相符的、自己应负的某些责任。大声说“作为一个成年人，在同父母的关系中，我应当为……负责”，然后再在这句话的后面接着念出下面表中的每一项。

-
- 成为一个独立于父母的个人。
 - 如实地看待自己与父母之间的关系。
 - 正视童年的现实。
 - 有勇气承认童年发生的事情与成年以后的生活之间的关系。
 - 鼓起勇气袒露自己对父母的真正感觉。
 - 不管他们健在还是故去了，抵制并减少父母对自己的摆布和控制。
 - 改变自己的行为，假如这行为是残忍的、伤人心的、苛刻的或摆布别人的话。
 - 寻找足够的力量帮助自己治愈心中的那个孩子。
 - 重新获得成年人的力量和信心。
-

重要的是要认识到表上的各项是奋斗的目标，而不是可以一蹴而就的事情。在朝着这些目标努力的时候，你会遇到挫折。你可能会重新滑回到旧有的行为和思维模式中去，甚至会决定偃旗息鼓。不要灰心，事实上，你应当预计到有可能存在偏离目标的情况。这是一个过程，不可能十全十美。其中有些目标比另一些容易，但所有的目标都是可以达到的，你是能够将内心深处那个孩子从无休止的惩罚中解放出来的。

13 对峙：通往独立的道路

在以上三章中所做的所有工作——做练习、填调查表，以及弄清到底应该由谁负责——都是在为对峙做准备。对峙意味着为了自己痛苦的过去和艰难的现在，经过深思熟虑勇敢地面对你的父母。这是你将采取的最令你恐惧，同时也是最能使你增长才干的行动。

这一过程虽不容易，倒也无须转弯抹角。一旦有了准备以后，你就从容但坚定地同父母谈一下自己记忆中的童年时代那些不堪回首的往事，告诉他们这些事情是怎样影响了你的生活，影响了你同父母目前的关系。你要确切地指明这种关系中目前仍在使你痛苦，对你有害的那些方面，然后制定出新的游戏规则。

同父母对峙的目的不是为了：

- 报复。
- 惩罚他们。
- 让他们收敛。

- 向他们泄愤。
- 从他们身上讨回某种具有积极意义的东西。

同父母对峙的目的是为了：

- 直面他们。
- 一劳永逸地克服直面他们时的恐惧。
- 对父母说实话。
- 为你今后与他们的关系定位。

“这没什么好处”

许多人——包括一些出色的心理治疗专家——不相信对峙的功效。他们说的道理是我们熟悉的：“不要往后看，要往前看。”“这样做只能造成更多的紧张和愤怒。”或者，“这不是在使伤口愈合，而是在重新挑开伤口。”这些批评者们根本不懂其中的道理。

对峙或许不会使你从父母嘴里得到自己希冀的认错、道歉、承认或承担责任这类的结果。中毒的父母中极少有人会对你的对峙做出这样的反应，说什么“你说的全对，我对你太不好了”，或者“请原谅我”，或者“现在我能做些什么向你做出补偿呢？”

事实上，结果往往相反：父母会矢口否认，说自己忘了，将责任重新推到子女身上，还会大发雷霆。

假如你已尝试过同父母对峙，但结果又使你大为失望，那么很可能你是以能否得到父母的积极回应作为对峙是否成功的标准的。由于将他们的回应作为标准，你从一开始就为自己设定了失败的结局。你应当预料到他们会做出负面的反应。记住，采取对峙的立场是为了你自己，而不是为了他们。仅凭你有勇

气这么做，就应当认为对峙已经成功。

为什么我要同父母对峙呢？

我强烈地督促人们同中毒的父母对峙。我这么做只有一个现由：对峙有作用。多年以来，我已经看到对峙使数千人的生活发生了戏剧性的、积极的变化。这并不是说，我不了解人们甚至连想一想同父母对峙都会感到恐惧的事实。这其中情感上的风险是很高的。但是仅仅因为你去做了，你正在直面很可能是内心最隐秘处的恐惧这件事本身，就足以开始改变你同父母间的力量均衡。

我们都害怕面对在父母问题上的现实，都害怕承认以前没有从父母身上得到，现在也不会得到自己所需要的东西的现实。但除对峙外的选择就是伴随着这些恐惧生活下去。如果你回避主动采取积极的行动，那么就只能使自己的无助感和无能感根深蒂固，就会伤害自己的自尊心。

采取对峙立场，还有一条至关重要的理由：

不把东西归还掉，就会传给他人。

如果你不解决自己的恐惧感和负罪感，以及对父母的怒气，就会将其传给自己的配偶和子女。

何时同父母对峙

我督促患者仔细考虑一下对峙的时间问题。你不宜鲁莽行事，但也不宜无限期地推迟采取对峙行动的时间。

当人们决定对峙时，通常会经历三个阶段：

1. 我可能永远也不会那么做。

2. 也许有一天我会那么做，但现在不行。

3. 我什么时候能做呢！

当我头一次催促患者同父母采取对峙行动时，他们都异口同声地说这样做是不对的。我通常可以料到会出现这种我管它叫做“只要别……什么都行”的综合症。患者的答复是，只要别同父母对峙，无论自己做出多少改变都行——只要别做这件事，什么都行。

我告诉格伦——他为自己的胆怯而苦恼，为让酒鬼父亲进入自己的企业而后悔——他应当对父亲采取对峙行动，要么对父亲的行为提出限制，要么干脆把他赶出自己的企业。他对此做出的反应是经典的，即“只要别……”：

我不想同父亲对峙。我知道这么做就等于说我是个胆小鬼，但我不想给父母造成任何新的痛苦了，我确信，不同父亲对峙，还有许多别的事情可以做。我可以替他安排一份压力小一点儿的工作，在这个岗位上他就不用在我的顾客面前经常抛头露面了。我可以不让他再来找我，可以开始锻炼放松自己的情绪，可以……

我打断了格伦的话，“‘只要别……什么都可以。’对吧？什么都行，就是不想做能使自己的生活发生重大改变的一件事情”。

我告诉格伦，他的烦躁易怒和胆小怕事在很大程度上是由压抑对父亲的怒气和不愿承担直面自身困难的责任造成的。我承认在治疗的初始阶段多数人的反应都是“只要别……什么都行”，我对他的表现并不灰心，他只是缺乏准备而已。但是一旦

我们经过一段时间筹划并实施与父亲对峙的练习，我相信他会增强信心的。

格伦还在怀疑，但是在此后的一段时间里他看到治疗组的其他成员决定采取对峙行动。所有的人都带着成功的消息回来了。格伦这才承认对这些人来讲对峙是有效果的，但他又连忙补充说，他的情况不同。其实，格伦是在不知不觉之间悄然接近了他做出对峙决定的第二个阶段。

在治疗过程中格伦十分努力地学习非辩护性应对和表明立场的技巧，他已经开始在商务场合和与朋友打交道时使用这两种技巧了。对此，他的自我感觉良好。但是同父亲持续紧张的日常关系，以及童年时代未了的纠葛带来的巨大压力几乎要将他压垮了。

进入治疗组大约 6 个星期后，格伦告诉我他已在考虑对峙的问题。他头一次承认，为了将来……这样是可行的。这样他就进入了第二阶段。几星期后，他问我认为什么时候采取行动最好。第三阶段！

格伦是在希望我能想出一种神奇的日程安排，告诉他什么时候他的焦虑水平可以降至足以能经受住对峙的程度。而事实是，你的焦虑水平往往在经历了对峙以后才会降低。不可能确定一个最佳时间，你能做的是必须做好准备。

在同父母对峙以前你必须达到四方面的要求：

1. 你必须觉得坚强得足以应付父母的反驳、否认、责难、愤怒或任何其他因为对峙而可能产生的负面情绪。
2. 你必须有充分的支持系统，能帮助你度过对对峙的企盼、对峙本身和对峙的后果这三个阶段。
3. 事先一定要将要说的话写好或者演练一番。务必练习非

辩护性应答。

1. 采取对峙行动必须在你感到自己不应对儿时的不幸负责之后。

最后一点尤为重要。假如你还背负着童年时代创痛的责任，那么采取对峙行动仍为时过早。你不可能背负着自己认为不该由父母承担的责任同他们对峙。

一旦你觉得比较有信心了，且已经达到了以上四点要求，那么对峙的良机就是现在。切莫再等待。

对对峙的企盼比对峙本身还要糟糕。

我告诉格伦，对他来说，设定一个对峙的日期是重要的，最好定在本世纪。他需要一个可触及的目标以便奋斗。我还告诉他，此项工作还包括事前充分的演练以使自己承担起一生中最重要的一场演出。

我该如何同父母对峙？

对峙可以采取面对面或书信的形式。你会注意到我并没有把电话列为一种选择。尽管打电话似乎是安全的，但通过电话采取的对峙行动几乎总是无效的。你父母想把电话挂上太容易了。此外，电话是“人工的”，它使真实情感的表达非常困难。如果父母住在另一城市，他来或你去都不方便，就应当给他们写信。

写信

我大力推崇将写信作为一种治疗手段。写信提供了一种极

好的机会，可以把你想说的话加以组织和修改直至满意为止。它也使收信人能有机会将信多读几遍，思考其中的内容。在同具有暴力倾向的父母打交道时，写信也较为安全。对峙是重要的，但决不值得冒遭受身体攻击的危险。

一定要给每一位父母单独写信，即使有些问题是相同的，你同父母双方的关系以及你对他们的感情还是不一样的。应当先给你认为更刻毒或更具有虐待倾向的那一方写信。你对他的感情更趋于表面化，也更易于挖掘。一旦你通过写第一封信打开了情感的闸门，那么通向另一方父母的情感之流也就会奔淌得更为流畅。假如你的父母都还健在的话。在第二封信中，你可以同父母中较为温和的一方就其当年对待你的消极态度和不加庇护的问题进行对峙。

书信形式的对峙，就其原理来讲，同面对面的对峙是一样的。两种形式的开场白都应是“我要对你说一些以前没有说过的话”，都应当涵盖四个重要问题：

1. 这就是当年你对我做的。
2. 这就是我当时的感觉。
3. 它就是这样影响了我的生活。
4. 这是我目前对你的要求。

我已经发现这四点为所有的对峙提供了坚实、目标明确的基础。一般说来，这一结构包括了你想表达的一切，能够防止你采取的对峙行为变得零散、无效。

卡罗兰——其父总是奚落她身上的气味难闻——在觉得自己可以对父母采取对峙行动时，一桩大的装修工程又使她不能前往美国东部面见父母了。我向她保证以写信的方式进行对峙同样有效。我建议她在家把电话拔下来以排除干扰，在一个

安静的时刻将信写好。

写对峙的信总是一种剧烈的情感体验。我建议卡罗尔将信搁置几天再发出去，等到心情较为平静时再看一看。像大多数人一样，当她重读此信时又做了相当多的修改。你会发现自己得写上好几遍才满意。记住，你不是在参加作文比赛，信没有必要写成美文华章，只要能表达你真切的情感和体验就可以了。

下面是一星期后她读给我听的那封信的部分内容：

亲爱的爸爸：

我想说一些以前从未说过的事情。首先，我想告诉你过去的几个月中没有太多地同你和妈妈在一起的原因。也许听了以后你会感到惊讶和不安，但我一直不想见你是因为我害怕你。我担心自己又会陷入无助和受你数落的境地，担心又一次先是依赖你，既而又在情感上为你抛弃。

（你对我所做的）

我还记得自己还是个小女孩时，那个爱我疼我的父亲。但是随着我一天天长大，一切都变了。到了11岁的时候，你变得对我十分残忍，不断地说我身上的气味难闻。出了什么差错你都责备我。没得到奖学金你责备我：鲍勃（指她弟弟）摔伤了，你责备我；我摔断了腿你也责备我；妈妈有一段时间与你分居，你又责备我。妈妈离家以后，我没有了任何情感上的支柱。你对我开的玩笑太下流，说我穿着羊毛衫有多么性感。不是把我当成约会对象，就是说我像妓女。

12岁以后我便没有了父母的疼爱。我相信当时你的日子也很难过，但你对我的伤害太深了。也许，你不是有意伤害我的，但这不能使我的痛苦减轻。

15岁时，有个男人企图强奸我，为此你又抱怨我。因为你

的话，我当时真的以为这是我的过错。我怀孕8个月时，丈夫打了我。而你竟然对我说，一定是我做了什么坏事惹他这么生气。你总对我说妈妈干的那些不好的事情，说她从来都不爱我，说我内心有多么肮脏，说我不长脑子。

（我当时的感觉）

当时，我感到恐惧、屈辱、不知所措。我不明白你为什么不爱我了。我是多么渴望再次成为爸爸的宝贝女儿，弄不清楚自己做了什么坏事失掉了你。什么事情我都怨我自己，恨自己。我觉得自己毫无可爱之处，是个令人嫌恶的人。

（它就是这样影响了我的生活）

我的人格就这样被可怕地践踏了。许多男人曾粗野地对待我，而我却总觉得是自己的错。甚至当汉克打了我以后，我还写信向他道歉。我对自己，对个人能力和个人价值的自信心降到了可怜的程度。

（这是我目前对你的要求）

我希望你为自己在做父亲方面的残忍和下作道歉，希望你能承认你对我的伤害给我造成的痛苦和悲伤，希望你能停止对我的言语攻击。你最后一次对我的攻击是在鲍勃家里见到你，向你请教生意上的问题的时候。你当时无缘无故地朝我咆哮，我对此感到憎恶，但还是屈服了，但今后我再也不会这样做了。我希望你能明白，以后对此我决不会宽容。我觉得你应当承认好父亲是不会蔑视女儿的，好父亲是不会侮辱贬损女儿的，好父亲总是保护自己的女儿的。

我很抱歉你我之间没有形成那种应有的关系。我对未能把爱给予一个我十分想爱的父亲而深深地伤感。以后我会继续给

你寄明信片和礼物，因为这会使我好受一些。但是，如果想让我见你的话，你得接受我提出的游戏规则。

我对你不十分了解，不了解你曾有过什么隐痛或恐惧。我感激你曾是个勤奋的人，是个给家庭带来丰厚收入的人；感谢你带我度过了美好的假日。我还记得你教我的东西：树木和鸟儿、人和政治、体育和地理、野营和溜冰，记得你开怀大笑的样子，同样，你或许也乐于知道我目前生活得好多了。我再也不会容许男人们打我。我有着极好的、热心的朋友、一份好职业和令我疼爱的儿子。

请回信，告诉我你收到信了。我们无法改变过去，但我们可以重新开始。

卡罗尔

面对面

我的许多患者偏爱写信的安全性，但是还有不少人需要得到及时的反馈，体验到对峙成功的感觉。对这些患者来说，只有面对面的对峙才是可取的。

筹划面对面对峙的头一个步骤（假定你已经完成了情感方面的准备的话）就是要选择对峙的地点。如果你尚在治疗之中，可能希望在心理医师的办公室里进行对峙。你的心理医师可以对此进行协调，确保对方倾听你的意见，在你陷入窘境时帮你一下，而最重要的是，起一种支持和保护作用。我知道这是在合谋对付你的父母，但是对付他们同对付你相比，还是正确的，尤其是你的心理治疗正处在关键时刻。

如果你是在自己的心理医师的办公室里同父母对峙，务必在那儿和父母相会。谁也料不到在见面过程中会出现什么情况。重要的是你自己要有达到目的的手段。即使对峙结局的势

头是积极的，你可能过后还觉得愿意独处一会儿，以便独自梳理一下自己的情绪和思想。

或许你愿意独自采取对峙行动。可能你没有心理医师——或者，如果有，仍觉得有必要向父母显示自己有能力在没有外人帮助的情况下维持自己的独立人格。不管什么原因，如果你决定自己去做，就要同时决定是在父母家里还是在自己家里进行。公共场所，比如餐馆或酒吧，会使你有所顾忌。你需要绝对隐秘清静的环境。

如果可以挑选的话，我劝你将地点定在自己家里。在自己的地盘上你会觉得理直气壮多了。如果需要到外地去，就应当约父母到你下榻的旅馆房间见面。

如果必要，你也能够在父母的地盘上实行有效的对峙。但是，你得尽力避免重受儿时的恐惧、内疚和无助情绪的伤害。假如父母仍住在你小时住过的房子里，你则应当高度警觉此类情绪的重现。

在同父母双方共同或单独对峙的问题上，我不做硬性的规定，尽管我更喜欢同时进行。中毒父母建立的家庭圈子在很大程度上靠的是保守秘密、相互勾结以及为维持家庭的平衡而抵赖事实。同父母双方对话可以立刻对其起到很大的戳穿作用。

从另一方面来讲，如果父母的秉性、视野和辩护能力各不相同，与二人同时进行可以使你与其沟通起来更加容易。

有些人担心对峙以前演练太多会使自己丧失临场发挥能力。不必多虑，届时产生的焦虑情绪肯定能使你不断偏离准备好的台词。不管演练多少遍，都不可能做到侃侃而谈。事实上，提前知道自己将会非常、非常紧张这一点十分重要。到时候，你的心会怦怦跳个不停，胃部会扭作一团，会汗水涔涔，呼吸困难。还会张口结舌，将该说的话忘了个一干二净。

有些人在极度紧张的情况下大脑会一片空白。如果担心出现这种局面，则可以将事先写好的给父母的信在对峙现场读给他们听。这是克服新剧开演之夜的紧张、保障信息传递的一个绝好的办法。

为开演之夜做好准备

无论决定在什么地方与父母采取对峙行动，也无论与其单独还是同时进行，你对要讲的事情必须事先做好周密的准备。或独自一人，或与他人一起大声演练台词直至谙熟在心。面对面的对峙就像百老汇新剧的开演之夜：你会不会在没有记住台词，对演出动机不甚了了的情况下登台演出？在采取对峙行动之前，你需要的是适度的演练并且明确自己期望达到何种目的。

你会希望在对峙开始的时候立下几条规矩。我建议你这样讲：

我要对你讲一些以前从未讲过的话，希望你能答应听到底。这对我十分重要，所以请不要反驳或打断我。在我讲完需要讲的话后，你会有充足的时间讲你要讲的话。你愿这样做吗？

让父母一开始就答应这些条件是重要的。多数父母会答应的。假如他们连这一点都做不到，那么很可能重定对峙的时间就是明智的了。对你来说能在话题不被岔开、打断或偏离目标的前提下说完演练好的话十分重要。如果他们不愿听你讲完，那你可能就需要以书信的方式实行对峙了。

对峙中父母会有何种反应

一旦你开始讲话以后，多数中毒的父母是会反击的。不管

怎么说，假如他们有这样的涵养，愿意倾听你的话并听你说完，能够讲道理，尊重你的感情，维护你的独立人格，那样的话，就不称其为中毒的父母了。他们很可能觉得你的话是忘恩负义的人身攻击，会重用他们惯用的伎俩进行辩解，并且只能变本加厉。

无能或者没有尽职的父母甚至会变得更加哀哀戚戚，精神颓丧。酗酒者会更加激愤地否认自己的酗酒行为。或者，如果他们已经在康复当中的话，会用康复的事实剥夺你与他们对峙的权利。控制子女的父母会更愿加罪于人，更加自以为是。虐待型的父母可能暴跳如雷并且几乎肯定会反咬一口，说你是自己虐待自己。所有这些行为都是为了重新取得家庭内部的平衡，并使你回到原先顺从的状态。做最坏的打算是个好主意——只要结果比预计的好，那就是意外的惊喜。

记住，在这件事上重要的不是他们的反应，而是你如何应对。如果面对父母的狂怒、谴责、威胁和指摘，你能站稳脚跟，那么你就能经历自己最为辉煌的时刻。

自己应当准备并预见到最为糟糕的情景。想像一下父母的面孔，狂怒的、哀求的、泪流满面的面孔。听一下他们怒气冲冲的话语、他们的矢口否认、他们的横加指责。大声说出想像中父母可能说出的话，以消除自己心惊肉跳的感觉，然后演练镇静、非辩护性的应答。请自己的配偶或朋友扮演一方或双方父母的角色。让他或她放弃一切顾忌，说能想像到的最难听的话给你听。让这位父母的扮演者哭泣、咆哮、叫骂、威胁要同你断绝一切来往，骂你可恶自私。然后练习这样作答：

- 我相信你有这种看法。
- 骂人喊叫无助于我们之间的事情。

- 我不愿接受你给我扣的这些帽子。
- 这件事能很好地说明为什么我们要见上这一面。
- 你这样说话不好。
- 你答应听我说完的。
- 这事我们以后再谈，等到你冷静点儿再谈。

以下是父母对于对峙的一些典型反应，以及你可能想研究的一些关键性的应对：

“根本没有这种事儿。”使用否认的方法以图回避自己无能和焦虑的感的父母，在对峙中无疑会用这种话来支持自己对现实情况的说法。他们会硬说，你说的事根本不存在，或者你在夸大其词，或者你父亲根本干不出这种事来。他们不会记起当年发生的事，要么就会指责你在撒谎。这种反应在酗酒者当中尤为常见，他们这种矢口否认的态度也许会因酗酒引起的记忆丧失而加重。

你的应答：“不能仅仅因为你不记得了就意味着没有发生过。”

“这是你的错。”中毒的父母几乎从来不会为自己的摧残性行为承担责任。相反，他们会抱怨你。他们会说你不好或难调教，会宣称自己已经尽了最大可能而你却总要为父母制造麻烦，说当年你简直要逼得他们发疯，还会以一个事实为佐证说，家里的人都知道你不好。他们甚至会像列出清单一样一一列举你当年冒犯他们的事例。

在这一问题上他们也许会变换手法，将对峙归罪于你当下的困难处境。“你真正的麻烦在于你找不到工作、管不了孩子、留不住丈夫，在这种时候你冲着我们发什么火。”这种手法甚至

可能伪装成对你目前所受煎熬的同情。只要能转移对其行为的注意力，他们什么手法都可能采用。

你的应答：“你可以将这算作我的过错，但我不能接受你在我小时候对我做的事情。”

“我说了我很遗憾。”父母也许会保证要改，对你会更加支持，更有爱心，但这常常只不过是打棒之后的一根胡萝卜。一旦尘埃落定之后，旧有的习惯势力会重占上风，他们会抽出大棒，重蹈当年的刻毒行径。有些父母会承认你说的那么几件事情，但不愿对此做出任何补救。我最常听到的话就是：“我已经说了我很遗憾，你还想让我做什么？”

你的应答：“我感谢你做出的道歉，但这仅仅是开始。假如你真的遗憾，就应当在我需要你的时候帮助我，同我一起完成治疗，结成更美好的父母与儿女间的关系。”

“我们当时尽了最大努力。”当年无能或对配偶的虐待行为缄口不言的父母常常会以同样的消极被动、无所作为的态度对待你的对峙行动，这是他们处理问题的传统方式。这些父母会提醒你他们是怎样千辛万苦才把你拉扯大，提醒你不要忘了他们奋斗的艰辛。从他们嘴里你会听到这类的话：“你永远也不会理解我当时受的是什么罪。”“你不知道有多少次我试图劝阻他／她。”或者，“我当时尽了最大的努力。”这种应答的独特风格可能会激起你对父母的很大同情和怜悯。这是可以理解的，但却可能动摇你在对峙中对父母直言相告的决心，也能诱惑你再一次把他们的需求置于自己的需求之上。在此种情况下，能做到在承认他们难处的同时也不把自己的难处一笔勾销是重要的。

你的应答：“我知道你不容易，也相信你不是有意伤害我的，但是我需要你明白，你处理自己问题的方式确实伤害了我。”

“看看我们为你做的。”许多父母会回忆起你儿时的美好时光，以及你与他们共享的亲昵时刻。他们企图以此来驳斥你的说法。他们以将目光集中在好事上的方式，回避正视自身行为中阴暗的一面。典型的做法是，父母会提醒你他们给过你的礼物，替你做过的事情，为你做出的牺牲，给予过你的体贴。他们会说“这就是我们得到的报答”或者“你永远没有知足的时候”。

你的应答：“对这些我十分感激。但是它们并不能补偿那些殴打(不停的责骂、暴力、侮辱,以及酗酒带来的伤害等等)。”

“你怎么能这样对待我？”有些父母扮出殉道者的样子。他们会号啕大哭，双手拧在一起，对你的“暴行”表示震惊和难以置信。他们的样子就像你在迫害他们。他们会谴责你伤他们的心，让他们失望，抱怨说他们并不需要这种见面，因为自己的麻烦事已经够多了，还会吓唬你说，他们的身体或健康状况受不了这种场面，它带来的悲痛会使他们一命呜呼。当然，有些情况下，他们的悲痛是真的。对父母来说，面对自己的短处，意识到自己给孩子造成的巨大痛苦是桩伤心的事。但是他们的这种伤心也会具有支配和控制他人的性质。让对方感到内疚，从而促使其做出让步是他们的行事方式。

你的应答：“你感到不安让我很抱歉。我很遗憾你感到伤心，但在这一点上我不会放弃。我也伤心得太久了。”

有时这真是不可能

上面列举的来自家长方面的典型反应和建议你采取的应答方式，会帮助你在对峙时避开情感的流沙。但是有些人，无论你怎么努力，都是无法与之交流的。

有些父母在对峙期间会使冲突急剧升级，以至于任何交流都是不可能的了。无论你多么理智、和蔼，你的表述多么清晰明确，他们的表现都会迫使你不得不中止对峙。他们会歪曲你的话或动机，会撒谎，会违背答应过的条件，打断你的谈话，还会骂人，哭叫，打碎家具、摔盘子。让你觉得最乐观地估计他们是发疯了，而最糟糕的估计呢？他们是要杀人了。所以，正像你抛开顾虑，尽力对父母直言相告是重要的一样，知道什么时候此事不可为也同样重要。如果因为他们的行为你不得不中止对峙的话，那也是他们的失败，不是你的失败。

沉默的对峙

失去控制的对峙不是很多，哪怕当时闹翻了天。事实上，许多对峙的过程惊人地平静。

梅拉尼——她总是想拯救无能的男人。儿时曾写信给“亲爱的阿比”，因为她不得不在父亲阵发性的哭泣时安慰这位患忧郁症的成人——选择了把母亲领到我的办公室里来进行对峙（她的父亲已去世）。她的开场白是我们共同演练好的，她的母亲答应听她把话说完。

梅拉尼：妈妈，我需要同你谈谈儿时发生的，迄今仍在令我伤心的往事。我现在意识到还是个小姑娘时，我自责得多么厉害。

金妮（打断对方的话）：如果你还有这种感觉，亲爱的，那就是说你治疗得不太好。

梅拉尼：你答应了不打断我的话，听我说完。你还记得为了与尼尔（她的兄弟）打架的事，爸爸老是那么伤心吗？爸爸总要流着泪说，尼尔对我多么好，

而我对他又多么差。你还记得每次你总要打发我到爸爸房间里去，告诉我应该哄一哄爸爸吗？你知道，让我当爸爸的保护人令我多么内疚吗？我得在自己无忧无虑的孩提时代去照顾他。为什么你不照顾爸爸？为什么爸爸不照顾他自己？为什么这事由我来做？你该在的时候从来不到场。我同佣人们待在一起的时间比你待的时间长。你还记得我写信给“亲爱的阿比”这件事吗？你当时对这件事理都不理。

金妮（平静地）：我一点儿都不记得了。

梅拉尼：妈妈，也许你故意不记得，但如果你真的对我好，就应当听我把话说完。没有人在攻击你，我只不过是在告诉你我的感觉。好吧，让我告诉你我当时对这种事情的感受吧。当时我觉得孤独，觉得自己是个糟糕的人，觉得内疚而伤心，因为我是在管自己管不了的事。这就是我的感觉。现在让我告诉你它怎么影响了我的生活。在开始在这儿的治疗以前，我觉得很空虚。现在我觉得好一些了，但是我对反应敏锐的男人还是害怕。所以我结交的都是些冷漠、麻木的家伙。我最感到头疼的就是搞清楚自己是谁，想干什么，需要什么。然而我现在开始明白这一切了。对我来说，最难的就是爱我自己。每次我想这么做，我都听到爸爸仿佛在告诉我，我是个多么差劲的孩子。

金妮（开始哭了）：我真的记不清这些事了。但我相信既然你说有过这种事，那么就一定有过。我想我当时是陷在自己的不幸中不能自拔了……

梅拉尼：啊，不。现在我觉得内疚，因为我伤了你的感情。

苏珊：梅拉尼，为什么不告诉母亲你现在想让她做些什么呢？

梅拉尼：我想与你建立一种成人与成人间的关系。我想对你直言相告，想能够对你说实话，希望谈以前的经历时，你能愿意倾听，希望你能愿意回想、思考和感知以前所发生的事情。我希望你能为此事实承担责任，就是当年你没有照顾我，没有保护我免受父亲情绪的侵害。我还希望我们之间能彼此说实话。

金妮做出了真诚的努力，听着自己的女儿把话说完并做了肯定的回答。她也表现出与女儿进行理智健全的交往的倾向。最后她还同意尽最大的努力满足梅拉尼的请求，尽管，显然她觉得这些要求有些难以接受。

一次爆炸性的对峙

乔的父母就不是这么通情达理了。乔就是那位挨过父亲打的心理学研究生。经过反复劝说，他终于把自己的酒鬼父亲和与其共存的母亲请到我的办公室里来了。乔急于采取此次对峙行动已经有些日子了。结果，此次对峙同梅拉尼的那次相比更加一波三折。

乔的父亲——艾伦大步走进我的办公室，完全是一副敢作敢当的神气。他个子高大，一头沙色的头发，看上去真像60多岁的人了。几十年暴怒和酗酒的日子极大地损坏了他的外表。乔的母亲——乔娜，看上去像是个灰色的女子——灰头发、灰肤色、灰裙子、灰色的人格。她的眼睛里有着那种在挨打的妻子眼中常常可以看到的游移不定的神色。她是跟在丈夫后面进来的，坐下后，将手交叉起来，两眼盯着地板。

头半小时里，我把大部分时间花费在建立一种气氛上，以便让乔可以说出要说的话。他的父亲则不停地打断他的话，咆哮着、咒骂着——尽一切可能吓唬儿子不让他说话。当我介入其中保护乔的时候，艾伦又转向我，说了有关我和我的职业的许多难听的话。乔的母亲几乎没有开口，偶尔开口也就是哀求丈夫冷静一点儿。我看到的是40年苦难的家庭生活的缩影。在这种近乎无法沟通的形势下，乔的表现却出奇地好。我能看出他已怒不可遏。当乔提到父亲酗酒的问题时，艾伦终于歇斯底里地发作起来了。

艾伦：好，你这混蛋，竟然这样。你以为你是谁？对你的过错是我把你惯坏了，我应该让你自己去把一切都挣出来。你怎么敢当着一个素不相识的人的面叫我酒鬼。你这婊子养的，不把这个家拆散你是不会满意的，是吧？我可不想坐在这儿让这不要脸的、忘恩负义的小杂种和他的混蛋心理医师摆布。

就在此时，艾伦猛然起身，径直走了出去。走到门那儿又转身问乔娜是否一起走。乔娜哀求他，让她听到底。艾伦告诉她，他将在楼下的咖啡店等她15分钟，如果她还来，就只能自己打听着路回去了。说完后他怒气冲冲地走了。

乔娜：我很抱歉，很惭愧。他真的不是这样的。他只不过太傲气了，怕丢面子。他有很多极好的品质。

乔：妈妈，别说了！看在上帝的份上！我这一生中你一直都是这么做的。你为他撒谎，为他掩饰，让他打我们两个人。对此你从来不加干预。我以前曾幻

想把你从这一切中拯救出来，你想没想到要拯救我？你知不知道在这种家庭中当个小孩是种什么滋味？你知不知道我每天生活在一种什么样的恐惧中？你当时怎么啥也不管呢？为什么现在也不管呢？

乔娜：你现在已经有了自己的生活，为什么不让我们安静一下呢？

乔的对峙是爆炸性的、令人沮丧的，但实际上很成功。他终于接受了这样一个事实，即父母自己被魔鬼缠身，无可救药地陷在中毒的行为模式中不能自拔，他终于能够抛弃他们会改悔的这一无法实现的幻想。

对峙后的结果

你的反应

对峙刚刚过后你可能会因自己新获得的勇气和力量而突然体验到一种欢乐心潮的涌动，可能会因为对峙终于结束了而感到莫大的欣慰，哪怕事态的进程并不完全如你所愿，还可能因为把憋了那么久的话一吐为快而感到轻松多了。但是同样可能的是，你依然觉得内心严重失衡或失望，并且肯定会为下次将要出现的情况继续感到焦躁不安。

不管最初的反应如何，想体验到对峙产生的全部和长远的益处是需要一段时间的。你会需要几个星期，甚至几个月才能感受到对峙给你带来的真正的力量。你一定能感受到这一点。最终你感到的既不是欢乐也不是失望这两种过激的情绪，相反你将拥有的是一种稳步增强的健康自信的心态。

你父母的反应

你采取的对峙行动的性质未必预示着相应的最终结果。对峙中的各方都需要时间用各自的方法对其产生的体验进行加工处理。

比如，一旦你的父母有时间重新考虑，一场看来以积极的态势结束的对峙形势可能急转直下。他们可能产生迟缓反应，可能在对峙期间比较冷静，而后来大动干戈，反咬一口，指控你在家制造破坏性的动乱。

另一方面，我也看到过结束时怒气冲冲、乱作一团的对峙，但最终引起了患者与父母关系的积极转变。一旦最初的喧嚣平息之后，你已经揭开了压在往事之上的盖子这一事实，可能导致你与父母之间更为开诚布公的沟通。

如果父母在对峙之后做出了愤怒的反应，你可能跃跃欲试地想实行反击。应当回避使用过激性的言语，如，“这就是你们的本性”，或者“你们说什么我都信不过”。紧紧握住非辩护性这一武器是重要的，否则你就要将刚刚赢得的权利拱手送还给父母。应当像下面这样讲：

- 我乐意谈谈让你们生气的事，但我不许你们朝我吼叫或者侮辱我。

- 等到你们冷静一些以后，我再回来同你们谈谈这件事情。

如果父母以不理睬你的方式表达自己的愤怒，可以试着这样讲：

- 一旦你们愿意不再以不同我说话来惩罚我，我就可以同你们谈一谈。

- 我已经冒险同你们说了心里话，为什么你们不愿也这样做

呢？

有一点是肯定的：没有任何事情是一成不变的。注意你采取的对峙行动在数星期、数月甚至数年后产生的波纹效应对你来说是重要的。在评估你与父母和与家中其他成员不断变化的关系时，必须保持清醒的头脑和雪亮的眼睛。

你的任务是立足于自身的现实，不要再被推回到旧有的、落后的为自己辩解的老一套中去，无论父母做了什么。

对峙对父母间相互关系的影响

除了你与父母间的关系会产生戏剧性的变化以外，你还应当预计他们两人之间的关系也会发生变化。

如果你的对峙行动涉及到袒露了一方父母向另一方长期保守的秘密，比如乱伦，那么这将对他们二人的关系产生深远的影响。一方父母也许会同你联合在一起对付另一方，他们之间的关系甚至可能破裂。如果你的对峙行动涉及到说出了大家都知道却从不敢正视的难于启齿的事情，比如酗酒，那也许不致对父母二人之间的关系产生过激的影响，但那影响也是不容忽视的。他们两人的关系可能因此变得十分脆弱。

你很容易因父母关系中出现的问题而责备自己，甚至还会产生怀疑，当时听任其自便是否更好一些。

当卡拉——她放弃了墨西哥之行去探望自己潦倒的酒鬼母亲——针对母亲的酗酒和父亲与她的共存性采取了对峙行动，她父母之间的关系也受到了极大的打击。母亲去参加戒酒治疗之后，父亲的精神垮了。他的自身价值本来在很大程度上就依赖于他扮演的强有力的、称职的父亲这一突出的角色。现在妻子不用靠他了，他在家中的角色也失去了意义。他们的婚姻原

本建立其上的某种相互关系此时也不能发挥作用了。他们不知道如何沟通，他们找不到平衡，他们丧失了共同点。卡拉对此的感情是复杂的。

卡拉：看看我闯了什么祸吧，我把整个家庭都搞乱了。

苏珊：等一等。你没有闯什么祸，祸是他们闯的。

卡拉：但是如果他们离婚，我会十分难过的。

苏珊：你没有理由感到内疚。他们正在重新评估他们的关系，因为他们了解了新的情况。你并没有捏造事实，你只是引起他们对事实的关注。

卡拉：但是，也许对峙不是个好办法。他们的婚姻一直还可以。

苏珊：不，他们的婚姻并不好。

卡拉：可表面看来还行。

苏珊：不，表面看来也不好。

卡拉（过了好久）：我认为可怕的是，我终于决定再也不为他们做出牺牲了，要让他们自己负责改变自己的生活。如果这让家里的人都难过，那么就应由我来应付他们心情不好的事了。

卡拉的父母并没有离婚，但是打那以后他们的婚姻生活再也没有平静过。尽管他们不停地吵，可这种争吵却再也不至于把卡拉的生活搞得乌烟瘴气了。她说了实话，又置身于父母之间绵延不断的冲突之外，这样就获得了以前不敢企及的自由。

你的兄弟姐妹的反应

尽管本书集中探讨的是你与父母的关系，然而对峙不是在

真空中进行的，你是家庭圈子的一部分，圈内的人都会受到影响。正像你同父母的关系在对峙以后决不会维持原状一样，同兄弟姐妹的关系也会发生变化。

有些兄弟姐妹有和你相似的经历，他们将会认同你的回忆。可是有些兄弟姐妹虽有相似的经历，但在同父母的关系上陷得太深，他们会对你陈述的父母对你和他们施行的那种极为可怕的虐待表示否认或打折扣。还有些兄弟姐妹与你的经历不同，他们会对你的陈述感到如坠五里雾中。

有的兄弟姐妹在你的对峙行动面前会感到极大的威胁，对你打破家中那岌岌可危的平衡大为恼火。卡罗尔的弟弟就是这样做出反应的。

卡罗尔的父亲收到了她的信以后，给她来了电话，给予了出人意料的支持。他告诉女儿他对她在信中写的那些事情不像她记得那么清楚了，但对给她造成的痛苦表示道歉。卡罗尔深受感动，并为有可能同父亲建立一种新的关系而欢欣鼓舞。但是不出几个星期，第二次谈话的结果却使她大失所望。在谈话中，父亲不仅否认她在信中提到的那些经历，而且也否认自己道过歉。卡罗尔的弟弟打了电话来，严词斥责她竟敢“令人恶心地散布”有关父亲的“谎言”，使卡罗尔在遭到伤害以后又像受了侮辱。他告诉她，指责父亲虐待过她，是她“精神上有毛病”。

如果你的兄弟姐妹对于对峙持否定态度，他们可能会竭尽全力让你明白你是多么严重地破坏了家庭的稳定。他们会给你写信，打电话或亲自登门。他们也许会成为父母的信使，传达父母的口信、恳求、威胁和最后通牒。他们会骂你，千方百计地让你相信，你不是做错了，就是发疯了，或者二者兼而有之。在此种情况下，十分重要的是，你仍然要使用非辩护性的应答，

坚持说实话的权利。

以下是你可以同兄弟姐妹讲的一些话：

- 我愿意同你谈一下这件事，但我不允许你侮辱我。
- 我理解你是想保护他们，但我说的是实话。
- 我这样做并不是想使任何人感到不安，但为了我自己我必须这样做。
- 同你的关系对我来说十分重要，但我不能为了维持这种关系而不顾我的需求。
- 不能仅仅因为这事没有发生在你身上就可以说没有发生在我的身上。

凯特——她做银行家的父亲当年既毒打她，同时又毒打她的妹妹朱迪——确信她的妹妹会因为自己重提那痛苦的往事而唾弃她。但凯特还是决定要冒一下险。

我一直觉得自己应当保护朱迪。有好多次她比我的处境还惨。给我父母写信的那天晚上，我给她打了电话，想把自己做的事告诉她，她说她马上就到，我们好好谈一谈。我当时想她准会发火，我在她面前绝对是她的出气筒。可我一开门，发现她是哭着来的。我们不约而同地伸出双臂，搂在一起，就这么搂着过了好长时间。我们说一会儿，哭一会儿，拥抱一会儿，又笑一会儿再哭。我们把往事全回忆了一遍，朱迪还记得一些我已经忘得精光的事。她也很乐意谈以往的事情，对我说，要不是因为我，天知道这些事情还会在她的心里憋上多少年。她觉得同我亲切多了，心中的不快全部吐出以后也不觉得孤单了。她很佩服我的

勇气，告诉我她会一直支持我。听了这话，我觉得自己简直要融化了。

吐露真情以后，凯特和朱迪二人的手足之情更浓了，相互间的支持也变得有力起来。凯特的英勇之举鼓舞了妹妹，使她也开始咨询心理医师，着手医治饱受虐待的童年留下的创伤。

家庭中其他的反应

对峙会影响感情上同你有联系的每个人，尤其是你的配偶和子女，他们是你的中毒父母的间接受害者。对峙发生以后，你需要尽可能地得到别人的关爱和支持。不要羞于寻求这种关爱和支持，羞于告诉他们眼下对你来说是个困难的时刻。可是请记住，他们不会有你这么强烈的情感体验，也不可能完全理解为什么你要这样做。但是因为这对他们来说也同样是困难的时刻，所以如果他们对你的体谅不尽人意，务必要对他们的感情表示一定程度的理解。

你的父母可能企图拉拢家中的其他成员作为盟友，竭力洗刷自己，而把你说成恶棍。这些人中可能有同你关系密切的亲人，比如祖父母或你喜欢的姨母或姑母。有些亲人在对待这场家庭纠纷的态度上可能会偏袒你的父母，而有些人则会站在你一边。在对待自己的亲人方面，应当同对待父母和兄弟姐妹一样，一定要依据每位亲人的具体情况与之打交道，提醒他们，你正在为恢复自己的心理健康采取积极的措施，在这件事上他们不一定要表态。

你甚至可能会从意想不到的方面，比如母亲的朋友或自己的牧师那儿，听到一些消息。记住，你没有义务对非家庭成员身份的人详加解释。如果你决定不对他们详加解释，不妨这样

回答他们：

- 我谢谢你的关心，但这是父母同我的事情。
- 你的热心我可以理解，但我不想与你讨论此事。
- 你是在论断一件你不太了解的事情。等到事情平息下来以后，或许我会同你谈谈。

有时候，你的亲戚或者家庭亲密的朋友对你同父母对峙的事情根本不理解。这样你同他们的关系便可能因此受到影响，这不可能是件轻松的事情。这或许就是你为了情感的健康而付出的一种更为痛苦的代价吧。

最危险的时刻

毫无疑问，对峙之后，你应当警惕的最具危险性的反应就是父母会拼命破坏你已经取得的成果。他们会竭尽全力地惩罚你，会叱责你的忘恩负义或者不再同你说话，会威胁要同你断绝来往或剥夺你的继承权。因为，不管怎么说，你破坏了要缄默不语、矢口否认的家规，毁灭了美满家庭的神话。你已经把自己界定为异类，对毫无希望地同这种畸型的家庭纠缠在一起做出了叛逆之举。

从本质上来讲，你投下了一颗情感原子弹，产生震荡应是预料之中的事情。父母越生气，你就越忍不住想要舍弃新获得的力量，寻求“不惜代价的和平”。你会怀疑用家庭内的纷争换取的成果是否值得。所有你的这些怀疑、犹豫，甚至还有恢复原状的渴望都是普遍现象。中毒的父母会不择手段地去重新获得他们所熟悉的，令其心安理得的家庭平衡。当他们像海妖那样，高唱起内疚、怜悯或责备的调子时，可以具有令人难以置信的诱惑力。

这时，你情感上的支持系统便变得尤其重要了。正像希腊神话中的英雄尤利西斯的船员们将其绑在桅杆上，使其在听到海妖的歌声时不致抵御不住那令人神魂颠倒，但致命的歌声一样，你的朋友、心理医师、配偶或这些人合在一起，也可以将你绑到自己那救命的情感桅杆上去。他或她可以给你关爱和肯定，这种关爱和肯定对维持你对自己和自己做出的重要抉择的信心来讲是必要的。

据我的经验，中毒的父母极少会兑现自己的警告，将他们的子女赶出家门。他们在家庭的圈子里陷得太深，多半极不情愿生活中出现大的变故。但是，在这个问题上是没有保障的。我见过同子女断绝关系的父母，也见过说到做到，剥夺了子女的继承权或中止了一切经济供给的父母。因此，你必须为父母的这种反应或其他的任何反应做好情感上和心理上的准备。

当全家人都摆开架式要对付你的时候，要守住自己的阵地实属不易。正视你新的做法产生的结果是你要求自己做出的最有勇气的举动之一，但这同时也是最有裨益的举动之一。

决定现在你能同他们保持何种关系

一旦尘埃落定，你有机会审视对峙对你同父母的关系产生的影响之后，你会发现自己有三种选择。

首先，假如你的父母对你的痛苦表现出一定程度的理解，甚至对他们与你的冲突承担了一小部分责任，假如他们流露出某种诚意，乐意继续讨论、探究和理解你的情感和忧虑，那就为你们共同建立一种不那么中毒的关系提供了很好的机会。你可以成为自己父母的老师，教给他们平等地对待你，在既不批评也不攻击你的前提下与你交流的艺术。你还可以让他们知道，

在你们之间的关系中，什么会使你感到愉快，什么会使你感到不快。我不能妄言，这种局面多半会出现，或往往会出现，但它的确有时会出现。只有你逼着父母接受对峙的严峻考验，才能知道他们的秉性到底如何。

其次，如果父母没有表现出改变与你的关系的可能，如果他们只不过“一切照旧”，也许你就应当认识到，对自己来说，最有益的做法是同他们保持接触，但期望值要显著降低。我在治疗中接触过许多人，他们不愿同父母一刀两断，但也同样不愿回复到原先的状态。这些人选择了后撤，同父母建立了一种诚挚的但或多或少又有些表面的关系。他们在父母面前不再表现出自己最隐秘的情感和脆弱性。相反，他们将话题局限在情感色彩较为淡薄的内容方面，他们为同父母接触的性质做出了新的规定。这一中间立场对我的许多患者来说似乎是行之有效的，或许对你也能行之有效。同中毒的父母保持接触是可以的，只要这种关系不需要你以牺牲自己的精神健康为代价。

第三，即最后一种选择，就是为了自己的情感健康，干脆舍弃与父母的关系。有些父母在对峙发生之后，采取无情的敌视态度、中毒的行为变本加厉。如果发生这种情况，你可能需要在他们和你的情感健康之间做出选择。你一生都在亏欠自己，现在到了采用新的结账制度的时候了。

在不经历相当痛苦的情况下采取第三种选择是不可能的，但是对付这种痛苦还是有办法的：试行分离。同父母中断一段时间的来往，至少3个月不接触。这就意味着不见面，不打电话，不写信。我把这称为“解毒”过程，因为它给所有的有关人员一个机会，消除各自身上的怨恨情绪，评估一下此种关系对自己的意义。这种延缓接触也许是困难的，但这也可以是一个力量骤然增长的时期。因为不再有必要把大量的精力耗费在与父

母的冲突上了，你便可以腾出更多的精力用于自己的生活。一旦你得到了情感上的距离，你和父母甚至有可能重新相互产生好感。

当延缓接触结束时，你就得评估一下父母的立场是否转化了。同他们会晤一次讨论一下。如果他们沒有改变，你就可以要么再延缓接触一段时间，要么最终决定同父母完全断绝关系。

如果你认定最终断绝关系是维护自己精神健康的惟一途径，我力主你寻求专业心理医师的咨询以渡过这道难关。在此期间，你内心深处那个受过惊吓的孩子需要大量的安抚。一个富于同情心的心理医师可以帮助你抚慰这孩子，同时又能引导着大人熬过永别的焦虑和痛苦。

乔的决定

乔的父亲艾伦在对峙发生之后依然怒火中烧，他还继续狂饮。几星期后，他让妻子乔娜捎口信给乔：如果乔想再见父亲，就得首先道歉。母亲几乎天天给他打电话，哀求乔同意父亲的要求，这样用她的话说，“我们就又是一家人了”。

乔痛苦地意识到，家庭中扭曲的现实还会继续损害自己的精神健康。于是他给父母写了一封简短的信，告诉他们自己想终止与他们的关系90天，在此期间他希望父母能重新考虑自己的立场。他主动提出90天后再与他们会面，看看事情是否还有挽回的余地。

将信寄出后，乔告诉我，他已经准备好了，愿意接受同父母最终永久性分离的现实。

我曾真心希望，自己能有力量在同他们保持关系的同时，又不致受他们那股邪恶劲儿的折磨。但是现

在我知道我的期望值太高了。所以，既然这是要我在他们和自己之间做出选择，我还是选择我自己。这也许是我做过的最有意义的一件事。但是请理解现在正在发生的事情吧：我忽而觉得很自豪，很有力量，忽而又感到内心十分空虚。上帝呀，苏珊，我不知道能不能得到精神的健康 -----我是说，精神健康会是种什么滋味？

尽管同父母决裂对乔来说是痛苦的，但是显示了决裂的决心还是让他感受到新的内在力量。他同女人交往时也感觉更自信了。在6个月的时间内便建立起了他对我宣称是最为稳定的恋爱关系。随着他自尊的增强，他的生活质量也改善了。

无论你是同父母达成了改善关系的意向，还是疏远了他们以维持一种更为表面的关系，还是同他们彻底断绝了关系，你都将朝着摆脱过去的阴影迈出一大步。一旦你打破了与中毒的父母间那种旧有的、约定俗成的关系模式，在真正做到关爱自己并同他人建立一种真正的亲密关系方面，你会变得更加开放、更加得心应手。

与有病或年迈父母的对峙

我的许多患者在年迈体弱或身患残疾的父母面前，在对峙问题上常常发现自己陷入了痛苦的窘境。他们常常处在对父母既可怜又憎恶这种极为矛盾的情感造成的两难境地。在有些人的心中，关心父母这种基本的人类责任感同对父母要求的高度敏感交织在一起。“对峙有什么用，”他们说，“我要是几年前这么做就好了。现在他们连记都记不得了。”或者“如果我同妈妈对峙，她会再一次中风发作。为什么我不让她平静地走进坟墓

中呢？”可是，不采取一次对峙行动，他们又觉得自己的内心更难以平静。

我不想对其中的困难轻描淡写，但是，父母年迈或多病这一事实未必就意味着对峙成了不可为之举。我建议患者同父母的医生讨论一下情感压力带来的后果，确定从医学的角度来看其中有无重大危险。如果有的话，那么还有别的替代办法取代直接的对峙，使你即使已决定不对父母直言相告，也可以说出心里话。你可以写对峙信，但是不要发出去。你可以把信读给父母的照片听，可以同自己的兄弟姐妹或家里人谈，或者，如果你正处在心理治疗的过程中，还可以用转换角色的方法同父母对峙。在此后的“同故去的父母对峙”这一部分里，我将会更详细地讨论这些技巧。

在我诊治的一小部分全职照看一方或双方父母的患者中，这些技巧也被证明是有效的。如果你的父母现正同你住在一起，依靠你来照顾，你更为开诚布公地处理你们之间关系的努力也许会减缓你们之间的紧张，使你照看者的角色变得更容易一些。但是，也有可能对峙会产生不和，使你的生活环境变得更加难以忍受。如果对峙会使父母对你更加怨恨，而你现有的居住条件又不允许你同他们保持一段距离，那么就可以选择某些替代办法代替直接的对峙。

“我不能这么做，她的身体状况承受不了这个”

我们在第四章认识的乔纳森拒不同女人交往，因为他一直在同不断催促他结婚的母亲对抗。经过几个月的治疗后，他决定该同已经82岁的母亲把许多事情谈一谈了。自几年前心脏病发作以来，她的身体一直很虚弱，但是却依然不断打电话或写信对乔纳森的事情指手画脚。到母亲那儿去了一次又一次，但

他只能痛苦地缄口不言。

我可怜她，但又对她管着我十分怨恨。可我担心如果现在说出来，那就等于要她的命，我在良心上可不愿那么做。所以我还是扮演好孩子的角色。我为什么不在15年或20年前对她直说呢？那时她身体要好得多，我自己也可以减少许多痛苦。

在这一点上我提醒乔纳森，对峙并不意味着要攻击对方。如果我们能找到一种方法，以一种有节制而温和的方式排遣他怨恨愤怒的情绪，他就会发现说实话同回避问题相比，前者能给自己带来更多的内心宁静。我不想催促他做后果对他来说难以承受的事情，但是现实中的确存在着这样的机会，即同母亲开诚布公地交换意见将提高他们之间关系的质量。

我向他介绍了自己现今针对疾病缠身，处在弥留之际的父母们及其成年子女所做的工作，此项工作表明，实事求是地探讨二者之间的关系不仅不致伤及父母，而且常常给有关各方带来亲和感和舒适感。

乔纳森的做法是置自己的情感于不顾，装出若无其事的样子。我告诉他这样做是对他与母亲共度的这段残余时光的极大浪费。

乔纳森又斗争了几个星期。在我的催促下他同母亲的医生谈了话，医生让他放心，母亲的病情是稳定的。

我先引入正题，问她知不知道我是怎么看待我们两人间的关系的。她说她闹不清楚为什么我在她面前总是烦躁不安的样子。这样正好等于替我打开了一扇门，使我得以平静地告诉她，她对她的控制欲是怎样

影响了我的生活的。我们谈了几小时，我说了自己也没料到我会说出的话。她为自己辩解，她生气了，她对许多事情矢口否认……但有些事情还是可以沟通的。有好几次她的眼睛里噙着泪水，紧紧抓住我的手。事后我感到难以置信的宽慰。我以前怕见她，可她就是那个弱不禁风的小老太太呀。我简直难以相信这么多年来我竟不敢对她表达自己的看法。

乔纳森一生中头一次对母亲以诚相见，有效地改变了他们之间关系的基调，觉得自己终于卸掉了一个大包袱。他也得以实事求是地看待母亲，不受往昔的回忆和恐惧的干扰。他现在能够适应得了她目前的现实状态，这同他内心深处那个小孩记忆中的强悍、包揽一切的母亲大不相同了。

乔纳森同母亲的对峙产生了某些积极的结果，但情况并非总是如此。年迈多病未必能使中毒的父母更乐于接受事实。有些父母晚年会失去锋芒，面对自身的末日可能会使他们更易于为自己的行为承担一定的责任。而有些父母感到自己来日无多，便更加死抱着原有的观念、虐待子女、无端发火这些行径不放。对你实施攻击或许是他们知道的排解自身消沉和恐惧情绪的惟一手段。这些父母也许会带着愤怒和仇视的心理走进坟墓，甚至连承认都不会承认你。这并不重要，重要的是你得把必须讲的话讲出来。

同过世的父母对峙

当你到了需要对峙的关口，而父母一方或双方却已经过世的时候，这种局面会令人十分沮丧。说来让人吃惊，但确有好

几种方法可以使你在父母哪怕不在人世的情况下采取对峙行动。

我设计的一种业已证明十分有效的方法是写一封对峙信并在父母的墓前朗读。这样会给你一种强烈的同父母面对面对谈，并且终于将压在心头多年的话一吐为快的感觉。多年来，作为这种墓边对峙的结果，我从患者和电台节目的听众那儿收到了十分积极的反应。

如果到父母的墓前不方便，就朝着父母的照片、一把空椅子，或朝着因为支持你康复而自愿充当你父母的某人宣读你的信。

你还有一种选择：可以同一位亲戚，最好是与你故去的父母同辈的亲戚谈话。对这位亲戚（最好是血缘关系近的亲戚）谈一下同父母的经历。你不必让这位亲戚为你父母的所作所为承担责任，但能够同姑母或叔叔说说心里话是一种很大的释放。

从亲戚身上，你也可能得到从假如还活着的父母身上所得到的同样的消极反应。这位亲戚的反应可能是否认、怀疑、愤怒或不快。在这种情况下，你应当与同父母打交道时完全一样：既不回应也不辩解。这是一个绝好的机会，可以使你增进对这一点的理解，即改变的责任在你一边，而不在他们一边。

另一方面，亲戚也许会出人意料地对你的话予以肯定，甚至会以父母的名义向你道歉。金遇到的就是这种情况——她的父亲用金钱和反复无常的态度摆布了她多年。即使在父亲过世5年以后，她还难以平息同家中某个人对峙的愿望。她选择的对象是父亲的妹妹雪莉，为此她请雪莉共进午餐。

在她们晤面后见到金时，我看出显然她对结果感到十分喜悦。

你知道，大家都怕我父亲。他是家里的超级明星

雪莉总是做出敬爱他的样子。所以你可以想像到，让我在她面前说他对我有多么坏该多难开口。但是我说了这话以后，意想不到的事发生了。她告诉我她也一直怕我父亲，他们小的时候父亲待她很不好。所以，对我告诉她的一切她丝毫不感到吃惊。接着她又告诉我——这件事太棒了——3年前她把一件褐色的衬衫送给他做生日礼物——你知道，是纳粹们以前穿的那种。她还说当时她想绣上卐字，但又觉得那样太过分了。我们笑一阵，哭一阵，太妙了。餐馆里的人一定以为我们神经不正常。

当雪莉向金敞开心扉时，她实质上是在说：“我理解你的感情，我知道这确实是真的。”金也发现，对先前领教过这种体验的长辈旧事重提，她得以在很大程度上释放了由于父亲对自己的所作所为而长期郁结的焦虑和负罪感。

我意识到这一方法可能看起来不够道德，因为多数情况下，你不愉快的经历不该由亲戚们负责。但是你应当权衡利弊，决定取舍。如果亲戚替代父母能帮助你医治自暴自弃造成的精神和情感创伤，那么委屈一下这位亲戚，让他与你进行一次或许会引起一时不快的谈话，几乎肯定就是值得的了。

不存在诸如失败的对峙这样的事情

对峙是通往自由意志的旅途中的高潮。

无论对峙期间和对峙之后发生什么事情，你最终都是胜利者，因为你有勇气去做。

①希特勒的国社党党徒所穿的褐色制服，又称“褐衫党”。——译者注

即使你没有把奖杯捧回家，即使你没有把打算说的话都说完，即使你为自己辩解，即使你的父母愤然起身，拂袖而去……你还是做了。你对自己和父母在你的人生问题上吐露了真言。你有一种恐惧感，这种恐惧感曾迫使你在父母面前总是扮演旧有的角色，现在这种恐惧感再也不能左右你了。

14 治愈乱伦的创伤

对儿时受过性虐待的成年人来说，专业人员的帮助是必不可少的。尽管乱伦对受害人的伤害很深，但是依据我的经验，心理治疗对乱伦最为灵验，效果最为彻底。

在这一章里，我要向你展示自己设计的，并且在对上千例乱伦受害者的治疗中已经得以完善了的的治疗方法。我之所以要向你展示这些方法是为了使你能够理解你有着多么大的治愈希望，你的康复会是多么非同寻常。但是，我希望你不要自行其是地自己使用这些方法。

如果你现正在治疗的过程中，我建议你鼓励自己的心理医师与你一起做这项工作。这一具体的治疗过程分为起始、中间和结束三个阶段。行程图是详细具体、标识清楚的。只要你按照此路线走，就能找回尊严和自信。

我知道有些心理医师和乱伦受害者喜欢使用乱伦经历者这个字眼，而不喜欢乱伦受害者。这毫无关系。但在我看来，乱伦受害者一词却更能准确地描述患者的个人遭遇。只要经历者

一词不是用以抹杀治疗工作的艰巨性，我自然对这种旨在减轻患者痛苦的修辞尝试持赞许的态度。

“为什么我需要治疗？”

如果你在儿时遭到过性骚扰，下表中大部分或全部都会适用于你的情况：

1. 你有着根深蒂固的自贱、负罪和羞愧心理。
2. 你易受别人的利用和盘剥。
3. 你觉得别人都比自己重要。
4. 你认为惟一得到别人好感的办法就是牺牲自己的需求以适应别人的需求。
5. 对别人定出底线，表示愤怒或说“不”对你来说是件不容易的事情。
6. 你觉得很难相信别人，并且认为别人会背弃或伤害你。
7. 你把生性残忍、虐待他人的人拉入自己的生活，确信自己能让他们爱你，以友善的态度待你。
8. 你对性的问题或自身的性要求感到不快。
9. 你已经学会了遇到麻烦时强装出一切正常的样子。
10. 你觉得自己已经不配享有成功、幸福或与他人的良好关系。
11. 你很难做到活泼开朗，挥洒自如。
12. 你觉得自己从未有过童年。
13. 你常对自己的孩子生气，他们的表现比你出众会引起你的不快。
14. 你弄不清楚怎么才算是正常人。

这些因遭受迫害而形成的行为模式早期就开始了。单凭自身的力量是很难打破这些根深蒂固的模式，但心理治疗却能

成功地结束它们对你的控制。

选择一位心理医师

聘请一位在治疗乱伦受害者方面受过专门培训或者很有经验的心理医师是重要的。许多心理医师从事这种高度专业化的工作不称职；实际上没有哪位心理医师在念研究生时学到过有关乱伦方面的治疗知识。查询每一位可能受到你聘请的心理医师专业培训和经验等方面的情况。如果他在此前没有治疗乱伦受害者的经验，或者没有参加过乱伦受害者的治疗工作室、讲习班、会议或培训班的话，我建议你另请高明。

那些在家庭的运作机理方面受过训练，并且运用表演技巧，如角色表演进行治疗的医师，对乱伦受害者来说是最好的心理医师。弗洛伊德学派的精神病医生在这方面是最不合适的，因为弗洛伊德在乱伦的广泛性和危害性这两个问题上都大大地改变了他原先的（同时也是正确的）立场，因此许多弗洛伊德派精神病医生和精神分析学者对病人儿时受到性虐待的陈述持怀疑或否定的态度。

在过去 10 年间，各地建立了许多乱伦受害者的自助团体。虽然这些团体的确为许多乱伦受害者提供了某些支持和集体意识，但是它们却缺少有专长的心理医师在此项工作的结构和方向方面的指导。自助团体当然比没有团体要好，但是参加一个有专家引导的团体则要好得多。

单独治疗还是集体治疗

从乱伦的经历中解脱出来的最佳方法就是，参加由一位对此既有经验又持达观态度的心理医生领导的，由和你同样的受害者组成的团体。

乱伦造成的一种几乎普遍存在的症状就是绝对的孤独感。但是当你周围的人谈的都是与自己相同的感觉和体验时，这种孤独感便开始消退了。团体内的成员们对你是一种教育和支持。实质上，他们是在说：“我们知道那滋味，我们相信你，我们为你难过，我们关心你，我们希望你尽可能地重新振作起来。”

尽管大多数人刚开始的时候对参加团体都有些顾虑，但是一旦置身于团体内，表现不佳的人却是极少的。当着外人的面说“那种事”，你可能会觉得紧张、难为情。相信我的话，这种感觉持续时间不会超过10分钟。

少数乱伦受害者在感情上太脆弱了，难以承受集体治疗的紧张。对这些人来讲，便可以选择一对一的治疗方法。

我总是将男女患者混合编组。性别可以不同，但感觉和创痛却是相同的。

我的治疗中心内的乱伦治疗小组是两头开放的。这就是说，新成员可以随时加入。这也意味着刚刚开始此项治疗的人将与已经取得不同程度进展的人同处一组。让新的成员看到别人即将结业，并将乱伦的经历抛诸脑后是十分令人鼓舞的事情。

初入团体

当新患者来到团体内时，我们的小组讨论是以一种初始练习开始的。在这项练习中，每一位成员都会谈起自己乱伦的经历：同谁，有哪些行为，什么时候开始的，持续了多久，还有谁知道此事。新来的人最后再说。

这种初始练习有助于打破坚冰，使你以积极的态度加入到团体中来。你会发现自己或许是头一次在详细地谈自己的经历。你也会看到，并非只有你一个人是这样，别人也经历了类似的创痛。

你的初始陈述也在推动其他组员消除对这种创痛过于敏感的这一至关重要的过程。每次当新成员初次陈述时，组员们也必须把很久没有说过的话再说一遍。这种陈述的次数越多，团体内的每一个成员对那种耻辱和内疚便越不在乎。头一次过关对任何新来的人来说当然是很困难的，通常伴随着许多眼泪和难堪。到了第三或第四次这种经历就比较容易说出口了，难为情的感觉也会明显减少。等到说 10 ~ 12 次时，比起谈任何别的生活中的不快也难不了多少。

治疗的各个阶段

我带领乱伦的受害者经历三个基本阶段：愤恨、悲伤和释放。

愤恨是因为感到自己身心中最宝贵的东西遭到他人的侵害或亵渎而产生的深深的愤怒。这是此项治疗中第一个最基本的组成部分，也是最困难的一步。

多数儿时受到过性骚扰的成年人曾体验过强烈的悲痛、孤独和懊恼。悲伤的心情是他们熟悉的，但却感觉不到愤恨。因此他们往往试图跨越内心感到愤恨的阶段，而尽快地去体验悲伤的心情。这是错误的，愤恨必须先于悲伤。自然，不可能将强烈的情绪截然隔离开来——愤恨中有悲伤，悲伤中也会搀杂着愤恨。但是，就治疗工作的目的而言，这却是泾渭分明的不同阶段。

受害者的愤恨

为了将责任坚决地归咎于应承担者一方，你必须承认自己的愤恨情绪，并且为了治疗的安全起见，将此种情绪释放出来。

对你们中的许多人来说，这样说说是容易的，真正做到就难了。也许，你已经将自己的愤恨情绪成功地压抑起来，成了一个事事顺从、牺牲自我的完美主义者。你好像一直在向外人显示：“我一点儿事都没有，我可以用完美的样子来证明这一点，我为别人牺牲一切，我不生气，让我做什么我就做什么。”释放自己的愤恨如同打开了火山口，随之而来的喷发会让你感觉势不可挡。

即使是完全在自觉的意识支配下释放自己的愤恨情绪，你也同样极易受到诸如头疼或忧郁这类生理或情感症状的伤害。

对你们中其他的人来说，问题就不再是如何接触自己的愤恨情绪，而是如何去控制它了。你可能对周围的人都怒气冲冲，惟独不敢对真正应该发火的人——你的父母——发火。你也可能总是盛气凌人，将对父母的仇恨转嫁到与自己接触的任何一人。你可能举止粗鲁，蛮勇好斗，使人们对你望而生畏。

在本章后半部分我向你展示的技巧将会允许你以可控制的方式发泄自己的愤恨，防止你失控，使你得以打开压力阀，将愤恨情绪释放掉。

受害者的悲伤

在治疗的过程中，你会自然而然地为失去的许多东西悲痛不已——失去了“美好家庭”的虚幻，失去了天真，失去了爱，失去了童年，失去了原本该是幸福的有成就的岁月。这种悲伤可能会将你压倒。你的心理医师会凭着自己的勇气和经验带领你闯过这一关，抵达彼岸。至于悲伤情绪本身，对此是没有什么好办法的，没有捷径可走。

释放与重新振作起来

在治疗的最后阶段，当你将愤恨和悲伤的情绪释放殆尽以

后，你就会学会将原本耗费在这两种情绪上的精力用于重建自己的生活 and 自我形象。此时你的许多症状要么大为减轻，要么得到了控制。作为一个有价值、讨人喜欢的人，你将拥有新的尊严和新的自我感觉。在你的生活中，你将头一次面临一种新的选择——选择不再在感情或行为上像个受害者。

治疗方法

我用于治疗患者的两种主要方法是写信和扮演角色。我还设计了若干分组练习，证明对乱伦的受害者和其他中毒父母的成年子女特别有帮助。这些方法既可用于单独治疗，也可用于分组治疗。因为我的各个治疗中心里只有一小部分对乱伦受害者的治疗是单独进行的，所以以下的例子全部选自分组讨论。

信

我让每一位成员每星期写一封信，尤其是在初始阶段。他们在家把信写好，然后到组内来念给大家听。虽然不要求任何人将信寄出，但是许多成员还是决定这样做，尤其是当他们感觉比较有力量时。我要求患者按下列次序写信：

1. 给侵害者。
2. 给父母中的另一方（假定一方是侵害者；当年受到非父母身份的家庭成员性骚扰的成年人需要先给侵害者写信，然后再给父母双方分别写信）。
3. 以自己成年的身份给当年受过伤害的那个孩子写信。
4. 写一个有关自己生活的“童话”。

5. 给配偶或恋人。
6. 给每一个孩子。

在这一序列的信写完以后，我请成员们按照这一顺序重写第二遍。这样，这些信不仅成了治疗的有用工具，而且还成了进步的晴雨表。在治疗刚开始的几个星期内写的信，在语气和内容上同三四个月以后写的信将大不相同。

给侵害者写信

在第一封信中——给侵害者的——我希望你畅所欲言，尽可能地发泄自己的怒气。尽可能频繁地使用类似“你怎么敢……”、“你当时怎么能……”这样的措词。

我头一次见到36岁的詹妮这位温柔、娇小、金发碧眼的女郎时，她说话的声音和耳语差不多大小。她的父亲从她7岁起就对她实施性骚扰直至11岁——但是詹妮总是不肯放弃能重新赢得父亲的爱的希望。她极不愿意承认自己内心深处对父亲的愤怒。在治疗的初始阶段，她不停地哭，并且当我让她给父亲写信的时候明显地感到不快。我鼓励她利用写信的机会对父亲伤害、玩弄自己表示愤怒，我还提醒她信根本没有必要让父亲看到。

从治疗中与她的接触来看，我估计她的头一封信一定是试探性的，充满了渴望和一相情愿。但读信后我却大吃一惊：

亲爱的爸爸：

你实际一点儿也不“亲爱”。你能当我的爸爸只不过是因为一天晚上你往妈妈体内射了精。我既恨你又可怜你。你怎么敢对自己的小女儿施暴呢？

你对我的道歉在哪儿，爸爸？我的童贞在哪儿？我的自尊在哪儿？

我没做任何使你恨我的事情，我没有试图挑逗你。小姑娘很丰满，是吧？她们稚嫩的小乳房让你难耐，是吧？你这婊子养的。我本应当朝你吐唾沫。我恨自己没有同你抗争的勇气。你怎么敢运用做我爸爸的权利强奸我？你怎么敢让我受到伤害？你怎么敢不同我说话？

当我很小的时候，你常带我到大海中去。你拉着我的手，我们一起穿过海浪，还记得吗？我喜欢你蔚蓝的眼睛，我信任你。当时我多么想让你尊重我，想让你为我自豪。对于我来说，你不只是一个儿童的性骚扰者，但你根本不在意，对不？我再也受不了装作什么事也没发生的样子了。这种事发生了，爸爸，它至今还影响着我的生活。

詹妮

詹妮的信比几小时的谈话更能勾起她的情感。她被这情感的强烈程度吓坏了，但知道自己头一次有了一个安全的地方可以探究、表达这种情感，她又感到宽慰。

康尼——一位红头发的信贷部主任，早年受到过父亲的性骚扰，后来又同几百个男人睡觉，发泄自己自暴自弃的情绪——比詹妮提早几个月进入了同一治疗团体。康尼显得脾气暴躁，盛气凌人，动辄发火。我管她叫“厉害的家伙”，但心里明白她实际上觉得自己十分渺小脆弱。在写给父亲的头一封信里，康尼将感情毫无保留地发泄在纸面上，没有节制，也不拘形式。但是当她读第二封给父亲的信时，显然她的感情和观点在条理性 and 针对性方面要好得多了。

亲爱的爸爸：

自从我为苏珊的治疗组写了头一封信起，仿佛已经过了一

生一世——这期间的变化太大了。写头一封信的时候，你在我的心目中还是一个可怕的吃人魔鬼。在某些方面我也变得同你一样了。乱伦就够邪恶的了，但我随时还得忍受你的暴力和威胁。你是个恶棍兼暴君。你怎么敢夺走我的童年？你怎么敢毁掉我的生活？

现在我终于开始把这一切联系起来看了。你是一个病态的、内心不安的人。你利用我的方法同人与人之间的相互利用一样。你用作为父亲不应该用的方法迫使女儿爱你。我没有力量阻止你，我觉得自己不是个正常人，觉得自己下作。我的境遇从来都是很糟的，我的行为也一直在毁灭自己。但从现在起，我生活中的任何改变，任何改变都必须向着好的方面发展。

我解决不了你或母亲的问题，但能够解决自己的问题。在这一过程中，如果你们中的一方或双方受到伤害，我是无能为力的。当年不是我要求受到乱伦的虐待的。

康尼

随着康尼表达了自己的愤恨，她也得以抛弃了很大一部分自怒和自嫌心理。这种事情发生得越多，她对个人发展和康复的决心就越强。

写给父母中沉默一方的信

在给侵害者写信之后，你还要给父母中的另一方——在多数情况下是你的母亲——写信。如果觉得母亲当年不知道乱伦的事情，这封信可能是你头一次将这类经历用文字向她表达出来。

如果觉得母亲确实知道乱伦的事情，或者当年事情发生期间，你实际上告诉过她，那么此时你就需要向她表达相当程度

的愤恨：恨她不保护你，不相信你的话或责备你；恨自己被用做维系畸型婚姻和家庭的献祭羔羊；也恨自己对母亲来说不及她得到经济赡养和维持家庭现状重要。

康尼写给母亲的信便是多数乱伦受害者对母亲所持有的严重矛盾心理的突出例子。这封信一开始的时候叙述了自己遭受的来自父亲的性虐待，接着又表达了对母亲在这一家庭丑剧中所扮演角色的看法。

……我觉得你也玩弄了我。母亲应当保护幼小的女儿，但你没有这样做。你没有照顾我，因为这一点父亲伤害了我。

你当时难道看不到吗？还是不屑于看到这一切？我过了这么多年孤独恐惧的日子，对你十分生气，你抛弃了我，与他和睦相处对你来说太重要了，所以为了他，你宁肯牺牲我。知道自己还没有重要到值得你保护的程度太让人伤心了。我没有正常人的感觉。父母不仅夺去了我的童年，也夺去了我的情感。我既特别爱你又特别恨你，这真让我左右为难。你当年为什么不关心我呢，妈妈？为什么你就是不爱我呢？我有什么错？我到底还能否得到你的回答？

康尼对自己困惑心情的流畅表达道出了所有乱伦受害者对母亲未能保护自己而产生的困惑。正如康尼所说的，“连动物还保护自己的幼仔呢”。

给受害孩子的信

从许多方面来讲，给内心深处那个受害孩子写信对你来说可能是最困难的，但或许也是最重要的。这封信能够启动你“重获父爱或母爱”的过程。

重获父爱或母爱意味着，深入自己的内心，为还在你身上

的那个忍受痛苦的孩子找到一个爱他、肯定他的父亲或母亲。这位父亲或母亲可以通过这封信爱抚、宽慰、保护你精神世界中那依然脆弱恐惧的部分。

你们中许多儿时受过虐待的人已经同内心深处的这个孩子疏远了。你的羞耻已经转化为对那个“堕落的”、无助的孩子的轻蔑和嫌恶。为了不受某些极为痛苦的感情的折磨，也许你曾试图否认这个孩子的存在，但是你内心的那个孩子只能隐藏起来，要想遗弃他是不可能的。

在这封信中，我要求你拥抱这个孩子，将其重新融入自己的人格。做一个有爱心的父亲或母亲吧，给予这个孩子你从未享受到的培养和支持吧，让这孩子有生以来第一次感到父母对自己的关爱和自身的价值吧。丹——在整个童年和少年时代一直受到父亲性骚扰的工程师——很长时间以来一直对那个曾经是自己的孩子，那个太弱小不能反抗父亲的小孩子——感到嫌恶。下面摘录的是丹给这孩子信的部分内容，它显示了仅经过几次治疗过程中的讨论，这些感情已经发生了戏剧性的变化：

亲爱的小丹：

你是一个可爱的孩子，一个天真无邪的孩子。你纯洁又富于爱心。从现在起由我来照顾你吧，你有才能也有创造性，我会把你的这一切表现出来的。你现在安全了，可以去爱别人，也可以接受别人的爱了。你不会再受到伤害了。现在你也有了辨别能力。我来照顾我们俩吧，我会把两人结合在一块的。以前我们总是分开，扮演不同的角色，自己等着应付一切。你没有发疯，你当时只是害怕。他再也不能伤害你。我已经不像以前那样为了掩饰你的愤怒、怨恨、伤心、压抑、自责和焦虑而酗酒吸毒，你现在可以抛弃这些情感了。我已经不再像他那样

惩罚我们了，我已将自己交给了上帝。我们是有价值的；我是有价值的。我们自己制造的天地已经过去了，我们正在觉醒。现在还在心痛，但已经没有那么厉害了。最终这一切都会成真。

丹

丹用这封信的形式不仅同内心深处的那个孩子进行了交流，而且使自己得到了宽慰：决定戒酒戒毒，迈出了自我肯定的一步。写这封信时他头一次懂得了自己作茧自缚的行为与儿时痛苦的联系。

童话

写完这三封信后，我要求你用童话的语言和形象写一个描述自己生活的故事。你得将自己描绘成一个小公主或温和的小王子，在黑暗的森林中或破败的城堡中同邪恶的国王、丑陋的魔鬼或恶龙住在一起。你可以把乱伦描述为黑死病^[1]、暴风雨、快乐时光的结束或你想像出来的任何东西。

童话是你做的头一份以第三人称写的家庭作业，不要以“我”的观点来写，要写“他”或者“她”。这有助于你从新的、更加客观的视角来审视自己的内心世界，使你与童年时代的创伤保持一段距离。把小姑娘称为“她”而不是我，你那些经历中刻骨铭心的疼痛将会开始消退。当你以象征的方式来燃起自己的感情时，便可以以从前从未达到过的水平去应对这种感情。待到这一过程结束时，便能对自己的遭遇有一种新的更加清晰的理解。

我对此项作业做出的惟一限制是，你的童话尽管开头是悲

[1] 黑死病：一种鼠疫，14世纪中叶发生于英国，曾使全欧洲人口大为减少。——

伤的，结尾却应当充满希望。这个童话毕竟只是对你生活的一个比喻，它应当充满希望。在写作刚开始的时候，你可能对此并不十分相信，但是以乐观的笔调描写自己的未来会在你的内心勾画出一幅更为积极的愿景。这对那些难以想像到自己还有幸福未来的人们来说尤为重要。通过对较为美好未来的憧憬，你就会为自己制定具体的，可以达到的目标。一旦有了目标，你便有了鼓舞自己的内在动力。

我永远也忘不了特蕾西——她曾受自己推销保险的父亲的性骚扰——宣读自己写的童话的那一天。童话很长，所以在这儿我只节选了部分内容。但她在这一练习的过程中所发现的真理和感受到的希望已经永远改变了她对自身处境的看法：

很久以前在一个群山环抱、与世隔绝的山谷中生长着一株小小的植物。这株名叫“艾维”（Ivy）[乱伦受害者（incestvictim）的首字母缩写]的小植物命运十分悲惨，所以她的目光总是凝视着河对岸，暗暗地想逃过去。

艾维小小的天地是由一个恶名昭著的国王莫里斯——莱斯特统治的，人们都管他叫莫。你会注意到把诨名和姓拼在一起，就成了莫莱斯特^①。他的德性正如这名字一样。

莫特别喜欢拈花惹草。当艾维含苞欲放时，莫窥见了她，她那既成熟又娇翠欲滴的样子让他心动了。莫于是便接二连三地对艾维行不规矩之事。但即使如此，她依然敬畏他，把他视为君王。

莫毫无廉耻，但艾维总是替他遮丑。可怜的艾维几乎完全与世隔绝了。在她难挨的孤寂之中，她只有一个伴侣：吉尔·特里普。

①莫莱斯特（molester）：在英文中的意思是玩弄女性者。——译者注

吉尔属一种卑下的植物，缠绕在艾维身上，一点点儿地吞食她的叶子、茎和根。正是吉尔拼命要使艾维幽禁在这山谷间，过着这种病态的生活。

但是，有一天令艾维吃惊的是，她真的遇到了一位可以解救自己的人。“你是谁？”艾维惊讶地问。“我是来自上天的教母，也叫北方的苏珊。打点一下你的行囊，弄得精干一点儿。马上就可以让你连根拔起，离开此地。”艾维变得惊慌起来。“但没有法子过河呀。”她喊道。“不，有的。”苏珊信心十足地安慰她说，“你可以驾驭着我的愤恨情绪离开。它带着我走了这么远，也一定能带你远走高飞。”

靠着以前从未有人替自己承担过的愤恨情绪，艾维使自己依靠反作用力拔地而起，离开了自己嫌恶的山谷。

除了自己的眼光以外，特蕾西还绝妙地运用了自己的想像力和幽默感，这使她重新领略到自己儿时被人粗暴蹂躏了的开玩笑的天性。

我的有些患者对我布置的写童话的作业不以为然。他们宣称自己不会写，或者说这作业太浅薄，但是这种童话一直被证明是最令人感动和治愈效果最好的练习形式之一。

写给配偶的信

你的下一封信是写给配偶的。如果你没有配偶、恋人或同居者，那么以前的恋人或丈夫也可以。（记住，你不需要将这信寄出去。）向他或她解释一下你儿时的创痛是如何影响你们夫妻间的关系的。你不该为你们两人间所有的问题承担责任，但是你对对方的不信任、你的桀骜不驯，以及你性生活的经历或许对他们造成了损害。这封信最重要的地方就是你开诚布公、实

事求是地谈论自己的经历。这是消除自己的耻辱感的重要一步。

给孩子的信

你这一系列的信中，最后一封是写给孩子的。如果没有孩子，可以写给打算要，但尚未出生的或者从未有过的孩子。用这一封信重新表明你有爱的能力，从而体会到，自己经历并且摆脱了痛苦，正在得到成为一位更可亲的家长的内在力量。

扮演角色的力量

在治疗小组中，将所有的信读过之后，我们设置了简要的场景，处理信中提出的问题。我发现，消除乱伦的创痛，解决患者生活中的其他顾虑，这种心理剧或扮演角色的场景是一种极有远见、极为有效的手段。

扮演角色的方法戳穿了你为抵御自身的情感而采取的推理和否认的伎俩。它为你提供了在准备面对家里的人以前尽情宣泄自身情感的机会，它为你尝试采用新的行为方式提供了一种安全的气氛。这些因素对于成功的治疗来讲都是必不可少的。

在进入治疗组3个月后，康尼渴望着把信寄给父亲和母亲。但是她意识到了，一旦信寄到他们手中，她就需要许多人的支持。我问她，她的丈夫韦恩会不会支持她。她羞怯地承认，她还不曾把父亲对自己进行性骚扰的事告诉丈夫。

像多数乱伦的受害者一样，康尼认定，自己说出真相以后，会在丈夫的眼中失去魅力，会招致他的嫌恶和反感。即使多年的证据表明，韦恩是个疼爱支持自己的男人，内心的顾虑还是使她难以启齿谈及这桩令人痛苦的隐私。但是她此刻不能再瞒着他了。

为了减缓康尼的顾虑，我让她在治疗组内使用扮演角色的方法，在真的冒险告诉韦恩之前，先演练一下。我们演练了若干场景，由我或另一个组员扮演韦恩，做出各式各样的反应，从全面接受到断然拒绝。

在一个尤具戏剧性的场景中，康尼自己扮演了韦恩的角色，这样她便可以体验到对方的某些情感，由我扮演康尼，在向韦恩讲述了父亲对我的所作所为之后，我又告诉他需要他的支持。

苏珊（饰康尼）：此刻，我是多么需要你的爱和支持。我希望所有这一切都不会对你有什么影响，希望你不要致恨我，觉得我不干净。

康尼（饰韦恩）：我当然不会恨你，可你该早一点儿告诉我，我可以帮助你呀。说到有什么影响的话，就是了解了这件事使我觉得你对我来说甚至更宝贵了，我早就知道你的心里有隐痛，使你总是疑心重重，心怀怨恨。现在我知道原因了，觉得恍然大悟。我希望能早一点儿帮你消除痛苦，你该早一点儿信任我，把实情告诉我……

此刻康尼中止了表演。

刚才演他的时候，我真切地感到了他的爱，一切都不成问题，我知道不成问题。如果有问题（说到这儿，她笑了），我就捶他。

你可以利用扮演角色的方法给自己壮胆，以便打破沉默。后来当康尼真的对韦恩讲了自己小时候的事情时，她感到治疗组内的演练在相当程度上减缓了她的焦虑心情。韦恩的确像她

预感的那么通情达理。在余下的治疗时间内，他的支持极大地帮助了她。

为治愈内心深处的孩子所做的练习

除了写信和扮演角色以外，还有一些供治疗用的极为有效的方法。以下两种是最有效的。

改写历史——说“不”的练习

如果像多数乱伦受害者那样，你是不知道该怎么说“不”的。你可能觉得自己无能，别人让你干什么就得干什么。这些信念的根子在于你那为一方强悍的父母所挟迫、恐吓和侮辱的经历。

为了使你重新获得力量，应当闭上眼睛，回想一下你印象中头一次遭到乱伦伤害的情景，但是这一次应当试着在想像中改变一下发生的事实。回想一下事情发生的房间，回想一下对你造成侵害的人。然后伸出手猛推开侵害者，大声说：“不，你不能这样！我不允许！滚开！我要告诉人了！我要喊了！”想像一下侵害者顺从你的情景。想像着自己注视他转身，然后离开房间，身影越来越小，出了门的情景。

即使你为自己当年没有这样做而感到十分痛苦，这种重写历史的做法也是一种激动人心的，使你重获力量的训练，丹是这样说的：

上帝呀，只要当年能这么做，付出什么我都心甘情愿。但是即使现在这样做也能使我感受到当年不曾感受的力量。当时我们都没有能力保护自己，但是现

在肯定能学会！

先做孩子，再做大人

我们做的一种触及伤痛的分组练习是让组员们扮演一下遭受乱伦侵害那年的自己。

在这种练习里，重要的是要重新找到当孩子时的感觉。为了帮助你做到这一点，试着坐在地上——椅子和沙发是大人坐的。请记住小孩子说话可不像大人——他们有自己的词汇和对世界的感知方式。一旦你们把受虐待的子女组成一组，就把家里发生的“怪事”告诉组长。而其他的“孩子们”则向你提问，同时又安慰你，在下面这则一次近期讨论的节选中，康尼有了重大突破。

苏珊：喂，亲爱的，你多大了？

小康尼（用童音回答）：7岁。

苏珊：我知道你爸爸在对你做一些十分恶心的事，跟我们把这事讲一讲对你有好处。

小康尼：好吧……真难说出口。我觉得真害臊，但是我爸爸……他到我屋里，他……他扒下我的裤衩，舔我……你知道，舔下面，我尿尿那地方。接着他又用他的小鸡摩擦我的腿，直喘粗气，过了一会儿一种粘乎乎的白东西就流了出来。接着他又让我拿毛巾来把它擦干净，还吓唬我说如果敢告诉任何人，就揍我。

苏珊：当爸爸对你做这些事的时候，你有什么感觉？

小康尼：我怕极了，肚子不舒服。我想我一定是个坏孩子，爸爸才对我做这种事。有时候我想去死，

那样就可以让他知道我对此是多么厌恶。如果死了，他就对我干不成这种事了。

此时，康尼“女强人”的防线崩溃了。组内其他的人则围成一个圈儿，抚慰着她。她哭了整整几分钟。

康尼边哭边说，她已经好多年没有哭过了，现在她很害怕，觉得自己原来如此脆弱。我安慰她说，把自己软弱、易受伤害的那一面释放出来，会大大增强自己的力量，而不会使自己变得更加软弱。她内心深处那个惊恐伤心的孩子就用不着躲躲闪闪了。

当你内心深处的那个孩子得到了表现自己的机会，受到人们的安慰和肯定之后，你就得当机立断，重新回到自己的成人身份。站起来吧，体验一下自己身强体壮的感觉。每当你感到自己像个无助的孩子时，能够回到自己的成人身份就是自己可以汲取的力量源泉。

以上仅仅是心理医师可以采用的许多分组练习形式中的一小部分。这些分组练习，连同写信和扮演角色在内，是消除受到侵害影响的重要步骤。

同父母对峙

当我写下这个题目的时候，感到十分难过。因为当年应该养育你、爱你、保护你的那些人，在你大胆说出实话时，很可能在情感上向你发起攻击。当你同乱伦的侵害者对峙时，我对你讲过的有关对峙的所有准备工作都应当做得格外扎实。

- 你必须有一个强有力的支持系统。
- 你必须演练、演练，再演练。

- 你必须改变谁应当对乱伦负责的看法。
- 你必须做好准备：你同父母的关系会出现重大改变，甚至可能牺牲这种关系。

如果父母同你住在一起，你可以与他们同时或分别对峙。但是我发现现在处理乱伦的情况时，同父母分别对峙较少具有爆炸性。乱伦受害者的父母在共同遭遇对峙时，常常纠合在一起，对付在他们眼中被视为全力以赴的一场进攻，以维持自己的婚姻。在这种情况下，双方力量的对比将为二比一，因此对于你来说有一个支持者便变得极为重要。

尽管无法预料任何一个侵害者会有何种反应，与其单独对峙看来确实能够引得对方怒火中烧。你的侵害者可能对乱伦的事情断然予以否认，可能勃然大怒，拂袖而去，可能污蔑你的心理医师挑唆你破坏家庭，可能会对自己的罪行轻描淡写，或者，甚至可能承认自己的所作所为。你得做好应对各种情况的准备。如果他真的承认了自己的罪行，你要警惕他寻找各种开脱的借口。侵害者常常妄图让受害者同情自己。

尽管对峙的步骤同与其他中毒的父母打交道时的步骤相同，还有一些十分具体的内容需要你将其列入“我对你的要求”之中去。你的侵害者对此类要求的反应，应当是你确定同他保持一种什么样的关系的惟一精确的参考系。

下面是你应当要求的：

1. 对所发生的事情予以彻底地承认。如果侵害者宣称不记得了，你也应当让他承认，即使他不记得了，事情也是真的，因为你记得。
2. 道歉。
3. 承担全部责任，明确澄清你是没有责任的。

4. 愿意做出补偿。例如，他可以进行治疗，为你的治疗支付费用，为在你的生活中他给其他人造成的痛苦道歉，并且当你需要的时候随时同你就此事进行交谈。

告诫你一句：道歉也许是具有欺骗性的，可以使你产生你们的关系会出现重大变化的幻想。但是如果道歉之后，侵害者没有行为的改变，一切都无济于事。他必须愿意为此做点什么，要不然道歉就是空话，只能给你带来进一步的伤害和失望。

显然，对于所有这些，或者其中的大部分要求，极少会有受害者能得到积极的反应，但是提出要求对你的成长来说却是至关重要的。你得制定未来与父母关系的游戏规则。你必须清楚地表明，你不会再生活在谎言、真真假假、保守秘密和抵赖事实的环境之中。最重要的是，你必须明确地说明你再也不会为施加在自己身上的暴力承担责任——你愿再成为受害者了。

“是我们停止装模作样的时候了”

特蕾西决定分别与父母对峙。她告诉父亲，自己正在进行心理治疗，但没有具体讲是什么样的心理治疗。她说如果他愿意来与她参加一次讨论会，那将对她极有帮助。他答应了，但又推脱了好几次约会才迟迟露面。

特蕾西的父亲——哈罗德是一个身材瘦高、秃顶的50多岁的男人。他打扮得十分利索，看起来真像个经理的样子。我问他是否知道特蕾西想让他来见我的原因，他说他“觉得是桩好事情”。我先让特蕾西告诉父亲她正在接受的是什么治疗。

我是在乱伦受害者的治疗组里，爸爸。这儿的人都是父亲，有时候是母亲对他们做了你当年对我干的那种事儿。

哈罗德的脸明显地红了，目光也躲开了。他说了点儿什么，但特蕾西打断了他的话，让他答应听她把话说完。她向他讲述了他当年对自己做的那种事，讲述了这如何让她感到恶心、恐惧、迷惘、下流。接着她又告诉他这种乱伦如何影响了她的生活。

我从来没有觉得可以痛痛快快地去爱另一个男人，我总觉得这样做是在背弃你或欺骗你。我觉得自己像是他人的一笔什么财产，好像除了你以外，我再也没有自己的生活了——你说我是婊子的时候，我以为是真的——不管怎么样，我内心深处始终藏着这肮脏的秘密。我认为是自己的错。我一生中大部分时间过着忧郁的日子，但也学会了装作一切都好。唉，并非一切都是正常的，爸爸，我们都不要再演戏了。我的婚姻几乎破裂，因为我厌恶性，厌恶我的身子，厌恶自己！感谢上帝，现在一切都在发生变化。但是在我背负着这全部重担的时候，你却逍遥法外！你玩弄了我，你利用了我，你做了一个父亲能对自己的小女儿做的最邪恶的事。

然后特蕾西告诉她父亲自己对他的要求——道歉、承担全部责任。她也给了他一个机会告诉母亲，要不然自己就去告诉她。

特蕾西的父亲目瞪口呆，反咬她敲诈他，他没有企图否认乱伦的事，但却对此轻描淡写，让特蕾西别忘了，他从来“没伤害过她的身子”。他的确道歉了，但主要担心的却是这件事一旦“人人皆知”以后，会对自己的婚姻和职业地位产生什么样的影响。他断然否认需要任何治疗，因为自己一直过着“有意

义、有成就的生活”。

第二个星期，在特蕾西的压力下，她的父亲向母亲“坦白”了，接着特蕾西来到了治疗组，汇报了结果：

我母亲很受打击，但事后又让我原谅他，不要告诉家里的任何人。当我告诉她我是不会同意的，她责问我为什么非要这么伤害大家，是不是以此为乐——突然间我在这件事上成了大坏蛋。

组内的人都急于知道特蕾西迈出了这一大步后有什么感觉。她的回答我永远不忘：

我觉得好像从肩膀上卸下了30吨的重担。你要知道，我现在意识到了，我有权说实话，别人听了受不了不应当由我负责。

看到特蕾西寻回了自己的权利，并且在消除侵害的影响方面取得了相当的进展，我们都很兴奋。最后，特蕾西决定同父母维持关系，但这种关系仅限于保持接触而已。

撞上了石墙

特蕾西在同父亲对峙的过程中几乎不需要我的帮助。另一方面，利兹——她的继父是那位在当地极有势力的教长，在她鼓起勇气让他改邪归正时，不仅骂了她，而且差一点儿掐死她——却急需我的帮助，尤其是她的母亲和继父坚持要一起来。当利兹告诉父母自己想让他们来参加心理治疗的讨论时，他们答复她，“愿尽全力帮助解决她的精神问题”。

利兹13岁时，曾将继父对自己的侵害告诉母亲，当时她拼命想制止事情的发展。可她的母亲不相信，利兹从此再也没有

提起此事。

利兹的继父伯特是一个面色红润的60多岁的男人，谦和而威严。他身着黑色的牧师服，打着白领带前来参加讨论，显得很庄重。利兹的母亲罗达是个高高瘦瘦、面色阴沉的女人，黑头发中夹杂着大缕的白发。两人从进屋起就是一副理直气壮的样子。

利兹的言谈举止同事前练习的一样，但是每当试图谈起当年继父对自己的那些骚扰时，便像撞上了一堵石墙——即怒气冲冲地矢口否认和责骂。照父母的说法，她神经不正常，是在胡编乱造，她是个用心险恶、爱记仇的姑娘，因为伯特当年对她“管教过严”而试图报复。利兹虽然没有乱了方寸，却已经无路可退。她无助地看着我，这时我只得介入了：

你们两个人都够对不起她的了……我再也不能容许你们这样做。我很遗憾你们俩都没有说实话的勇气。伯特，你很清楚利兹说的都是真的，没人会编造这种屈辱痛苦的事情，没人会编造自己多年的压抑和耻辱。虽然已经过了对你犯的罪行进行起诉的法律时限，但因为你们本人是值得儿童信赖、在他们眼中具有权威的人，所以利兹和我已将你犯的罪行报告了“儿童保护局”。如果你再伤害任何一个孩子，我们的报告将对你十分不利。我不明白当你的全部生活都是建立在谎言之上的时候，你还怎么去做别人的牧师。你是个骗子，是个有恋童癖的人。教长！你清楚这一点，上帝也清楚。

伯特的脸色僵住了。他一声不吭，但那愠怒却是明显的。我转向利兹的母亲，做了最后一次努力，让她面对事实，但对

方对此充耳不闻。

伯特和罗达的防御堪称无懈可击，我觉得没有理由再延长利兹的痛苦。她什么都明白了，所以我让伯特和罗达离开。

利兹知道她得在父母和自己的情感健康之间做出选择，不可能二者兼而有之。没过多久她就打定了主意：

我把他们完全赶出了我的生活。他们太疯狂了，我要同他们保持关系也得发疯。现在我坚强多了，他们好像是从另一个星球来的。上帝呀，苏珊，那女人当年还是我的母亲呢！

她放声哭了起来。我抱住了她，足有几分钟，她呜咽着最后才说：

我想最让我伤心的是他们根本不关心我，从来都不关心。我的意思是说，按照爱的任何正常标准，他们都不爱我。

利兹说的这最后一段话表明了，她愿意面对许多儿时受虐待的成年人必须面对的可怕事实——说到底，她的父母根本不懂得爱。是他们的失意和性格缺陷造成了这痛苦的现实，与她毫不相干。

与沉默的一方对峙

康尼住在另一个州，所以她决定以给父母分别写信的方式与其对峙。在这种练习中她扮演成孩子，康尼还记得父亲头一次骚扰自己的时候他曾告诉过母亲。对康尼来说，弄清母亲当年为什么没有采取措施保护自己是极为重要的。

信发出后，康尼焦躁不安。三个星期以后还没收到父亲的

信，她感到十分懊丧。

“但是你实际上已经收到他的复信了，”我说，“复信的内容就是他不愿意答理此事。”

但是，康尼的确收到了母亲的复信，她把信的部分内容读给组内的人听。

不论我说什么都不能补偿他对你造成的伤害。当时我觉得自己是尽可能地帮助了你，当年我真的同他谈过，他也道歉了，发誓永不再犯。当时他似乎是真诚的，乞求再给他一次机会，说他是多么爱我。没有人能体会到我当时多么害怕，多么心神不定。我拿不定主意，觉得事情已经过去了。现在我以嫌恶的心情意识到，他这么轻易地就把我给骗了。我太看重所谓的幸福家庭了，所以就拼命地掩盖这一切，我安于生活现状的心情太迫切了。此刻我心里很乱，不能多说，也许和以前一样，也帮不上你什么忙，康尼，但是请相信我真的爱你，祝你万事如意。

爱你的妈妈

这封信在康尼心中燃起了某种希望，也许两人可以开始一种较为真诚的关系。在我的建议下，康尼和母亲及我进行了电话会谈。会谈中，康尼的母亲玛格丽特，再一次表达了对以前事情的痛悔心情，承认自己的软弱实际起了纵容作用。我也开始感到，这两个女子间有希望建立某种有价值的关系……但是有一天康尼向她提出实质性的要求时，情况却发生了变化。

康尼：已经这么多年了，我不要求你离开他，可是有一点对我真的很重要，我希望你去找他，当面告诉他，当年他对我做的那些事是多么恶劣。我并不指望他做什么——他是个病态疯狂的人，我得面对现实，

但是我的确想让他从你的嘴里听到这话。

玛格丽特好长时间默不作声。

玛格丽特：我不能这么做，真不能这么做，请不要逼我。

康尼：这么说你是在我面前袒护他，就像你以前做的一样。收到你的信时，我以为也许我终于可以有一位母亲了，以为也许这一次你能站在我这一边。妈妈，光表示歉意是无用的。你得为我做点什么，你得以行动表示对我的爱，不要只是说说。

玛格丽特：康尼，这件事过去已经很久了。你现在有了自己的生活、自己的家庭，而他却是我的一切。

康尼觉得痛苦而失望，自己惟一的要求母亲都拒绝了。但是她明白母亲早就拿定了主意，在她们两人的生活中指望再有任何变化是不现实的。

康尼决定为了自己的精神健康，今后只同母亲保持最低限度的书信和电话接触。母亲能做的事有限，这一点她认了。至于父亲她决定同其断绝一切关系。

“我们以此作为出发点吧”

丹的母亲伊芙琳是一位退休的中学校长。当丹打破沉默的时候，她的反应却与康尼的母亲很不一样，当丹有了足够的力量将父亲对自己实施多年的性暴力告诉母亲时，他的父母已经离异10年了。

当听到儿子经历的详情时，伊芙琳哭了，走到儿子的跟前，搂住他。

啊，上帝，亲爱的，我很遗憾。你为什么不早告诉我？我可以做点儿什么呀。我当时真不知道，我知道此人身上有些很坏的毛病。我们之间的性关系很糟糕，我知道他老是在浴室里手淫，但做梦也没有想到他会对你动手。啊，我的宝贝，我很抱歉，很抱歉。

丹担心的是给母亲造成的负担太重了，他事先低估了她设身处地体谅别人的能力。但是她向他保证，自己宁愿与他共同面对这可怕的现实，也不愿生活在谎言里。

我觉得自己好像让卡车撞了一样，但你告诉了我，我很高兴。所以现在许多事变得明朗了，很多事情理出头绪来了……像你的酗酒、忧郁，以及我婚姻生活中的许多事。你知道多年来我一直在自责，因为他似乎在性方面对我没兴趣。为了他的脾气我责备自己。现在我知道了他是有病，真的有病。我们两人都没责任，所以我们就以此作为出发点吧。

丹说了实话不仅给自己，也给了母亲一份礼物，他对乱伦情况的陈述回答了母亲在自己的婚姻生活中遇到的许多痛苦而又令人迷惘的问题。丹的母亲做出的反应正是所有的乱伦受害者渴望他们的母亲做出的反应——同情，对侵害者的憎恨和对受害者真心实意的支持。

当丹和母亲手挽手地离开我的办公室时，我不禁想，如果所有的母亲都能做出这样的反应该有多好。

毕业

在你的治疗过程中会有这样的时刻，所有的信你都写完了

或重写了，也经历了扮演角色、演练和对峙的各个阶段，同时做出了将来同父母保持何种关系的决定。你将会看到日益增多的自己力量和健康的证明。你在信念、情感以及行为方面产生的变化将融入自己的人格。简言之，你可以毕业了。

这对你，对治疗组的其他成员以及对你的心理医师来说，都是一个伤感但激动人心的时刻。你得同自己生活过的惟一的幸福家庭告别了，尽管我的治疗组内的许多成员在离组后很长时间内还保持着亲密的关系。这种以共同的强烈情感经历为基础的，源于群体的友谊往往极为牢固，在减缓治疗结束后的失落感方面可以提供持久的关爱和支持。

你毕业的时间要依需要而定。我的治疗组内的乱伦受害者多半需要一至一年半的时间完成治疗的周期，如果你的父母对你格外支持，像丹的母亲那样，这一时间可能短一些，如果你决定同父母断绝关系，就像康尼和父亲那样，在组内待的时间就可能需要略长一些，以避免在一种损失（失去父母）后，雪上加霜，再经历另一种损失（失去治疗组）。我一直对在较为短暂的时期内所发生的如此戏剧性的变化感到惊讶，尤其是想到最初的伤害造成的各方面巨大消耗的时候。

一个新人

不时有毕业的患者同我联系，告知我他们的生活情况。最近收到的一位毕业的患者，名叫帕蒂的年轻妇女的信，尤其令我高兴和感动。

帕蒂是我最早主持的乱伦受害者治疗组内的成员之一，她当时只有16岁。在第七章中我曾简短地提到过她。她还只是个小姑娘的时候，父亲威胁她说，如果不顺从他，就把她送给别人收养。我已多年没收到她的信了，但却还记得，她未能有机

会与父亲对峙，因为父亲在她开始治疗时已经失踪几年了。她的信是这样写的：

亲爱的苏珊：

我早就想写信给你，感谢你帮助我成为新人。谢谢你和治疗组，我现在情况良好。

我嫁了一个好人，我们有了 3 个孩子。我也重新学会了信任别人。我觉得由于自己的经历，我现在是个称职的妈妈了。我的孩子都知道不能让生人碰她们身上不该碰的地方，她们都知道，如果出了这种事就该告诉我，我会给她们撑腰的。

我最终还是同爸爸对峙了，这费了点儿事，但我找到了他，把自己对他的看法告诉了他，他的惟一回答是，“我是个病人”。他一句道歉的话都没说。但是当年你说得对，这没有关系，我需要的只是让该承担责任的人承担责任，我觉得好多了。

谢谢你的关爱，我的生命要归功于你。

永远爱你的

帕蒂

帕蒂的确是非同寻常的。尽管从乱伦受害者的角度看来生活可能是严酷的，治疗却的确起了作用。不管你的情绪多么消沉，等待你的都是一种美好的生活，一种自尊的，摆脱了内疚、恐惧和耻辱的生活。你在这一章中认识的所有人都从绝望走向了健康，你也能做到这一点。

15 打破这一周期

在《恨女人的男人和爱他们的女人》（*Men Who Hate Women & the Women Who Love Them*）这本书出版后，一位名叫珍妮特的妇女给我写信说她刚读了我的著作。

在书的每一页上我都看到了我丈夫和自己的影子，我意识到不仅丈夫具有虐待人的秉性，而且我也算是出身于世世代代女人受欺负，男人欺负人的家族。你的著作给了我结束这一切的勇气和信心。我不能肯定丈夫是不是愿意改悔，也不能肯定我还要不要同他生活下去。但我可以肯定从现在起，我的孩子们将会看到一个不甘任何欺侮，也不允许他们再受言语虐待的母亲。我的儿子长大后不能认为虐待女人没关系，女儿心中也不能埋下甘愿受欺负的种子。谢谢你的指点。

尽管角色会变，但中毒行为周而复始的循环却能延续数代。家中的闹剧可能一代又一代看起来、听起来各不相同，但所有

中毒行为的模式在后果上都极为相似：那就是痛苦和折磨。

珍妮特勇敢地向自己家中或恃强凌弱，或逆来顺受的生活方式提出了挑战。通过改变自身行为，遏制丈夫情感虐待的方式，珍妮特为确保自己的子女摆脱家族传统的影响迈出了一大步，她正在打破这一周期。

“打破周期”这一说法开始同虐待儿童的行为有关——防止小时挨打的孩子长大以后重染打孩子的恶习。但我已将这一术语的定义扩大，用以涵盖所有形式的虐待行为。

在我看来，打破周期意味着不再像个受虐待者，或者不再像个虐待别人或无所作为的父亲或母亲，不再在配偶、子女、朋友、同事、权威人士和父母面前扮演可怜巴巴、依附他人的孩子角色。如果发现自己又在以使你感到羞愧的方式痛打配偶或孩子，你就应当寻求心理医生的帮助。尽管变化是从你自身开始的，但你会发现其影响却要广泛得多。打破这一周期以后，你就能使孩子免受带有自己浓重童年色彩的那些中毒的信念、规则和经历的侵害。或许你能在今后几代里改变家庭关系的性质。

“我能保护自己的孩子”

打破周期的一种最为有效的方法是，同你的父母当年对你的态度相比在情感方面做出更加体贴孩子的承诺。

梅拉尼认识到，不能仅仅因为当年自己未能得到父母的关爱和抚育，她就不能将这些给予自己的孩子。尽管对她来讲，时时警惕不染旧习并不容易，但是她的承诺却是坚定的：

以前我怕有孩子，因为根本不知道自己会成为一个什么样的母亲。日子过得真艰难。有好多次我冲他

们高声叫喊，让他们回到自己的房间里去，让我一个人静一下。我的意思是他们怎么这么让人操心费力。但自打我参加了治疗以后，我便意识到这正是我的母亲当年对待我的做法。所以每当情绪低落时，我便拼尽全力克制自己不把他们打发走。我得深入地剖析我自己，但我的确这样做了。我不是个完人，但至少我在尽力改正自己。该死的，这烦心的事该结束了。

梅拉尼为治愈自己采取了具体的步骤。在同母亲对峙之后，母女俩能够以坦率得多的方式谈论自己的情感和经历。梅拉尼得知自己是几代对子女漠不关心、无所事事的母亲的后代。看到为不在自己的子女身上重演这些行为方式，她已经承担起了个人责任，是令人兴奋的。

除了接受治疗以外，梅拉尼还报名参加了父母关爱子女的一个团体。她承诺要做一个好家长，但是因为自己惟一的角色榜样——父母是如此的不称职，她弄不清楚怎样才能做一个好家长，她从来没有见过好家长是怎么做的。这个父母关爱子女的团体帮助她消除了许多可以理解的恐惧，帮助她在既不退避三舍，又不因孩子难调教而惊慌失措的前提下处理家庭纠纷。

梅拉尼也为更好地关爱自己，同内心的空虚做斗争找到了新办法。她交了新朋友，既有父母关爱子女团体内的，也有我建议她参加的民间舞蹈学习班上的。她已经不易重蹈同倒运的男人拴在一起，牺牲自己，充当他们的监护人的覆辙。

“我发誓不会像自己的父亲”

我们在书的开头谈到了戈登，这位儿时曾遭父亲皮带抽打的医生。经过6个月的治疗，他完全接受了自己曾是一个受虐待

的孩子的事实。他进行了写信、扮演角色、与父母对峙等项目。随着他逐渐将往日的很大一部分痛苦释放出来，他开始认识到自己在婚姻生活中是怎样使虐待周期得以继续的。

戈登：我曾上百次地发誓，自己决不会再像父亲，但回首过去，我认为自己对待妻子正像他当年对待我一样。我受的训练就是这样的，所以结果也就一样。

苏珊：你小的时候，对你的爱和虐待是交织在一起的。你父亲有时同时代表了这两者，所以难怪你有时把爱和虐待混在一起了。

戈登：以前我真的认为自己不一样，因为我并没有从身体上虐待过我妻子。但我用言语虐待她，用自己的心情惩罚她。这就像我离开了家，却随身带着我父亲。

在戈登的一生中，他一直否认父亲曾虐待过他；在他的整个婚姻生活中，他也一直否认他本人也有虐待倾向。但是，事实上戈登只不过用一种虐待取代了另一种虐待而已。戈登的父亲通过暴力和身体上的痛苦控制过他；戈登则通过言语的虐待和情感上的痛苦控制自己的妻子。戈登成了一个文过饰非的人、一个伤害他人的人、一个像他父亲一样专制的人。

只要戈登不承认他在一定程度上是在重复他父亲的虐待行为，他就意识不到自己还有一种选择。如果你觉察不到这种周期，你就不可能下决心打碎它。直到妻子出走，戈登才不得不面对现实。

戈登幸运的是，自己的艰苦努力得到了报偿。他的妻子看到他身上所发生的变化，最近已经同意做出和解的尝试。他已经放弃了恫吓贬损对方的做法，已经学会了从根源上消除自己

的怒气，而不是迁怒于妻子。现在他能够开诚布公地同她谈论自己的恐惧和受虐待的童年。这周期已经被打破了。

“我的孩子可不能同个酒鬼一起长大”

格伦——他曾错误地将酗酒的父亲带进自己的企业——曾经发誓自己永远不会再同任何酒鬼打交道。然而他不由自主地发现酗酒的怪圈儿又在自己的家庭里重演。他娶了一个酒鬼，他的孩子们也面临着沦为酒鬼和吸毒者的危险。

我以前觉得我的孩子们不会有我遇上的这类问题，因为我不喝酒。但他们的母亲喝得很多，并且拒绝治疗。有天晚上下班回家真把我吓坏了，我发现丹妮斯正在同我们的两个儿子喝一箱啤酒。他们三个人都喝多了，我还发现这已经不是头一回了。我的天啊，苏珊，我不喝酒，但我的生活里却怎么也摆脱不掉酒。这样可不行！

格伦此时已不再是我头一次见到他时那个胆怯而神经质的人了。当时他比以往任何时候都更愿意同妻子丹妮斯摊牌。他知道，要打破酗酒的怪圈，不让它缠上自己的孩子，他就必须采取强制行动。他最终威胁要离开自己的妻子——这是一个他准备兑现的威胁——除非她同意前去治疗。结果，丹妮斯报名参加了嗜酒者互戒会，他们的两个孩子则参加了阿勒丁（Alateen）即以年轻人为对象的十二步戒酒计划。

如果你是酗酒者的成年子女，那么酗酒的怪圈在自己家中重演的危险性就很大。像格伦的情况那样，你本人不酗酒，但很可能看上一个酗酒的配偶。出现这种情况时，你的子女很可能像你一样，也在同一种酗酒/提供条件者的示范环境中长大。

除非你能打破这一怪圈，否则极有可能他们到头来也会成为酗酒者或提供条件者。

“我不想伤害我的孩子”

在第二章中我介绍了霍利，她因被控从身体上虐待自己的小儿子，由法庭转到我这儿来。我知道要真正打破周期，霍利得在两方面努力：过去和现在。但是在头几次晤面时，我几乎集中全部精力向其传授她急需的控制自己情绪的方法。她得重新把握自己的日常生活。这就是说要能够控制自己的怒气，然后才能用一段较长的时间抚平自己儿时的创伤。

我坚持让霍利参加匿名父母俱乐部的活动，这是一个专为虐待子女的父母办的、疗效显著的自助组织。在俱乐部里，霍利认识了一个“帮手”——在她觉得自己忍不住又要伤害儿子时可以给他打电话，这位帮手马上就可以干预，或安慰霍利，或提供咨询，甚至还能前来帮忙缓解局面。

霍利为控制自己迫于压力总忍不住要打人的毛病而在俱乐部治疗期间，我们在与她进行治疗讨论时采用了一种不同的，但是并行不悖的方法。我让霍利做的头一件事就是学会辨认在自己发火或实施虐待以前会有何种生理上的感觉。愤怒有着许多生理组成部分。我告诉霍利，如果她留心，身体就像一个晴雨表，可以告诉她体内正在进行着何种变化。当霍利开始在自己变得暴虐以前，留意自己能够体验到的典型体征时，她吃惊地发现有那么多现象自己是可以觉察到的。

一开始你的话我不相信，苏珊，但你说得对！我要发火时，就觉得脖子和肩膀发紧，胃里好像有什么东西在摩擦，咯咯作响，下巴紧绷，呼吸加快，心脏

跳得像柄大汽锤，眼里也有泪水。

这些生理上的感觉对霍利来说可谓暴风雨的前兆。我告诉她，她有责任注意这些前兆，避免风暴的发生。在过去，她会要么冲儿子狂吼，要么打他以发泄内心的巨大压力。如果要打破家庭虐待行为的循环，她必须对这些自动的生理反应找到解决办法。

一旦霍利学会辨认自己怒火中烧的体征，就应当为这种感觉寻找具体的应对办法了。对于应对办法和自动反应二者间的区别，我们谈了很多，但霍利跟着感觉走的日子太长了，让她考虑采取新的做法是很困难的。为了让她有个良好的开端，我问她她希望自己的父母如果不对自己实施暴力该怎么做。她回答：

我当年希望他们走开让自己冷静一下，围着街区转一转或者做点儿什么别的事情。

我建议她，下一次再发火，她可以这么做。接着我又问她，还有什么她希望当年父母可以做，并且也适合她来做的事情。

我可以数到 10……我对自己有数，最好数到 50。
我可以告诉儿子我不想伤害他，让他到另一个屋里去待一会儿。或者我可以打电话给帮手，同她交谈，直到我冷静下来。

我祝贺霍利提出了一些极好的行为策略，在此后的几个月中，她为自己在控制情绪和行为的冲动方面产生的变化感到激动万分。一旦她看到能够控制自己了，自己的所作所为不是注定要像母亲一样，就可以着手处理那件困难的事：抚平自己幼

年作为一个受虐待的孩子时的创伤。

“我不会让我的孩子同我的父亲单独在一起”

詹妮——她受到过父亲的性骚扰，为了重新获得他的爱苦苦等待了20年——在对峙结束时感到了一种新的信心。她所在的治疗组里一位成员问她，会怎么处理父母同自己8岁的女儿雷切尔之间的关系。詹妮告诉组里的人在父母同外孙女接触上她制定了十分严格的规定。

我告诉他们我决不允许让雷切尔单独同他们待在一起。我说：“你知道，爸爸，什么也没有改变，你也没有做过任何治疗，你还是与虐待我的时候同一个人。我怎么能把女儿托付给你呢？”接着我又告诉母亲我不相信她有能力保证雷切尔的安全。毕竟她是在他骚扰过我的房子里。

詹妮意识到了许多乱伦受害者未能意识到的问题——打破周期意味着保护其他的孩子不受虐待者的侵害。乱伦是一种神秘的冲动。骚扰过亲生女儿的侵害者常常会重新骚扰自己的孙辈或任何其他可以弄上手的孩子。詹妮无法预料她的父亲能否重复乱伦行为，所以她明智地决定要谨慎行事。

詹妮也去了当地的书店，给女儿买了一些书。书的内容是帮助儿童识别健康的抚爱和不恰当的性行为。现在也有这方面的录像带。这些材料的目的不是要吓唬孩子，而是为了心平气和地传授多数家长会感到难堪，但所有的孩子都有必要了解的知识。

在我的坚持下，詹妮采取了一个更为勇敢的治疗步骤：

我要告诉家里的每一个人。你的话我感到信服，我不仅有责任保护雷切尔，也有责任保护家中其他所有的孩子。我的意思是说，我父亲有接触他们所有人的条件。我的决定不是家中所有的人都欢迎，尤其是我的父母，但他们得忍受这个。多年来我闭紧嘴巴，因为我觉得我是在维护这个家，其实是在护着我父亲。但由于我缄口不语，实质上是在将家中的孩子置于危险之中。

尽管詹妮采取了富于责任心的勇敢举动，但并不是所有的人都感激她这样说。在典型的乱伦家庭中，有些亲人会感激你告诉他们实情，有些人会竭尽全力不相信你的话，而有些人可能会发怒，谴责你在撒谎或糟蹋自己的父母。在对峙时，家庭其他成员的反应在很大程度上决定了你同他们未来关系的性质。你家庭关系中的某些方面会受到影响，但有时这却是你为了保护孩子必须付出的代价。乱伦只存在于阴险的沉默中，打破这种沉默是打破这一周期的关键一步。

“很抱歉我伤害了你”

中毒父母的一个特征是他们极少（即使有这种情况的话）会为自己的害人行为道歉。这就是对你伤害过的人——尤其是你的孩子——道歉是打破这一周期的重要组成部分的原因。你也许会觉得这令人难堪，或将其视为软弱的表现。你甚至会担心道歉会降低自己的权威，但我发现孩子却会为此更加尊敬你，甚至孩子也能觉察到自觉的道歉是个性和勇气的象征。发自内心的道歉是你所能采取的最具有治愈效果，最能打破周期的行动之一。

在霍利治疗自己儿时创痛的过程中，她意识到自己有了向儿子道歉的愿望。但是道歉也是她所害怕的，她拿不定主意该说些什么。我使用扮演角色的方法帮助她。在第二次讨论时，我把自己的椅子拉到她的面前，握住她的双手。我让她把自己想像为自己的儿子斯图尔特，我则扮演霍利的角色，我让“斯图尔特”告诉我，虐待让他产生了什么感觉。

霍利(饰斯图尔特)妈妈,我真的爱你,但我也真怕你。你疯狂地打我的时候我觉得你一定恨透我了。有一半的时间我甚至弄不清自己到底做了什么错事。我想学好,但……妈妈,请不要再打我了。

霍利说不下去了，抹去泪水。她体验到的是儿子的，也是自己的痛苦。要是能把自己想像儿子对自己说的这些话对当年的母亲说该多好。当晚她就决定回家向儿子道歉。

第二个星期，她来了，精神很好。对斯图尔特道歉根本不像想像的那么难。她当时只是想到了自己曾经渴望从父母嘴里听到的话而已。她是这样解释的：

我告诉他：“宝贝，我做的事情对你伤害太大了，我真感到羞愧，我没有权利打你，也没权利骂你。你没做什么错事，招致这样的对待。你是个好孩子。都怨我，亲爱的，怨我。但我终于得到了早就该得到的帮助。知道吗？我的父母当年曾毒打过我，我真不知道心里压着多少火。我已经学会了许多在发火时自己可以采取的行为方式。也可能你已经注意到，我发起火来已经不那么狠了。所以我真心认为再也不会打你了。但是，如果我再打你，你就到隔壁去寻求帮助。

我再也不想伤害你了，那样对我们俩都不好。我真的爱你，亲爱的，真的很抱歉。

当你向孩子道歉时，你就等于是在教他们相信自己的感觉和洞察力，等于是在说，“你觉得我做得不公正的那些事情是不公正。你的感觉是正确的”。你也借此向他们表明甚至自己也会犯错误，但是愿意为自己的错误承担责任。你传达的信息是，你的孩子们也有犯错误的权利，只要他们也愿意为此承担责任就行。通过道歉，你是真正在塑造关爱他人的行为模式。

你身上有着改变自己孩子命运的力量。当你自己从内疚、自责和愤怒的遗产中解脱出来的时候，你也解救了自己的孩子。当你中止了旧有的家庭生活模式，打破了这一周期，你就等于给孩子们，给他们的孩子们，给子子孙孙一份无价的礼物，你就是在塑造着未来。

尾声 放弃斗争

在《战争游戏》这部电影中，一台美国政府的计算机编制上了发动全球核大战的程序。所有改变计算机程序的企图都是徒劳的，但是，在最后关头，计算机自动停下了，说：“有趣的游戏，但取胜的惟一办法就是不要玩。”

这番话也适用于我们中许多人都在不停玩着的游戏：试图让中毒的父母改变自己的行为。我们拼命做着需要做的一切，想让他们变得对我们来说是可爱的、可以接受的。这场斗争能耗尽我们的精力，使我们的日常生活充满动荡和痛苦，但毫无用处。取胜的惟一办法就是不要玩。

是到了不再玩，放弃斗争的时候了。这并不是说你得放弃自己的父母，但这的确意味着你得放弃：

- 试图让你父母改变，以使自己心里能好受一些的努力。
- 试图弄清该做些什么才能赢得他们的爱的努力。
- 在情感方面过于受制于他们的做法。
- 终有一天他们会给予你应有的关爱和支持的幻想。

像许多中毒父母的成年子女一样，你或许从理智的角度上知道，假如迄今为止你从未在自己的父母身上得到过情感上的关爱，那么很有可能今后你也不会得到它。但是这种理智却不容易渗透到情感的层面上。你内心那个苦苦挣扎的孩子很可能还死抱着这样的希望：有一天你的父母——不管他们的局限性有多大——终会认识到你是多么可爱，并将他们的关爱给予你。也许你会痛下决心要将功补过，尽管你还弄不清父母对你的指控是否有道理。但是当你回到中毒的父母面前，希望能得到自己在儿时就没有得到的抚爱和肯定的时候，简直就像到一口枯井里去取水一样，你的桶拉上来时一定是干干的。

放弃并继续前进

多年以来桑迪——她宗教信仰坚定的父母无情地大肆渲染她当年堕胎的事——就是陷在拼命要改变父母的争斗中不能自拔的一个典型。对她来讲能意识到自己没有希望最终开启父母关爱和接纳的闸门这一点，是需要极大的勇气的。

这些年来我都以为我的父母很好，问题出在我这儿。让我承认父母不知道怎么爱我是很困难的。他们知道怎么控制我，怎么批评我，怎么让我觉得内疚、下作，但他们不知道怎么保护我的个性，怎么尊重我。他们依据自己对我是不是个好姑娘的判断来决定应当给予，还是收回对我的关爱。我现在知道这不会改变了。他们就是这号人，同总是要想法让他们转变相比，我还有更重要的事情要做。

桑迪已经在相当大的程度上摆脱了神化父母的愿望。她已

经就他们对自己堕胎的反应与其进行了对峙，并且从母亲那儿得到对她支持不够的最低限度的承认。然而她的父母还是继续在她的时间和生活上提出非分的要求。

桑迪让我帮助她想好词儿，她可以用来限制父母对她的造访，限制他们对她的利用，限制他们以内疚和批评控制她的企图。下面是桑迪和我想出的几句话：

- 妈妈爸爸，我知道我同你们一起共度时光对你们是很有意义的事情。但是现在我有了自己的生活，我不愿意让自己成为一个你们招之即来的人。

- 我不能让你们再攻击我。你们有保留自己意见的权利，但你们无权残忍地对待我或贬损我。一旦你们再这样做，我就会制止你们。

- 我知道这样会使你们不快，但是，同以前相比，我对你们说不的时候会多得多。我不打算每个星期天都同你们一起过，我也不愿意让你们事先不打电话就来看我。

- 我知道这意味着很大的变化，也知道这变化是惊人的，但我相信变化的性质是健康的。我觉得由此我们能建立一种更好的关系。

桑迪的确是在改造自己与父母间的那种有害的相互关系。她对他们干涉性和控制性的行为做出了合乎理性的限制，同时又没有试图改变对方的态度和信念。

放弃斗争最为困难的方面之一是对父母采取任其自然的态度。当他们对你的颐指气使的时候，你不必无动于衷。但是当他们这样做时，你的确应当学会压住自己的火气，克制自己的反应。

不出桑迪所料，父母果然对她新的做法颇感不安。他们不

承认自己一直在侵犯她的生活，把她当成孩子对待。但是桑迪用不着他们承认，因为她已经可以驾驭自己的生活。随着时光的流逝，父母不情愿地接受了她制定的新游戏规则。

桑迪在与父母的抗争中耗费了大量精力。现在她已经放弃了这场抗争，可以把精力投入到自己的婚姻和个人目标上去了。她与丈夫积极地腾出时间，或交谈、或筹划、或做爱、或给予夫妻关系以应有的关注。她也着手实现拥有自己的一片花店的目标。结束治疗两年后，我很高兴地收到了她的一张宣传单，宣布桑迪花店的开张。

你可以继续做出年幼无助的样子，等着父母批准你成人。但这种权力实际在你身上，而不在他们身上。当你真的放弃斗争之后，就会发现实在没有必要再糟蹋自己的生活。

重新界定爱

爱包括的不仅仅是感情，它也是一种行为方式。当桑迪说“我的父母不知道怎么爱我”的时候，她的意思是说他们不知道怎么以爱的方式去行动。如果你问桑迪的父母，或几乎任何中毒的父母他们爱不爱自己的孩子，他们中的大多数人会斩钉截铁地说爱。然而可悲的是他们的孩子却多半会感觉从来没得到过父母的爱。中毒父母所说的爱很少转化为抚育关爱的行为。

中毒父母的多数成人子女成长时对于爱到底意味着什么，应该有种什么感觉感到迷惘。他们的父母打着爱的名义对他们做着极为冷酷的事情。他们就把爱理解为一种混乱的、戏剧性的、令人费解的，并且常常是痛苦的东西——一种他们不得不放弃自己的梦想和欲望用以换取的东西，显然这并不是爱的真谛。

什么时候才能做到这个啊。

爱的行为是不会折磨你，让你失去平衡或者引起你自责的情绪的。爱并不伤人心，而是让人精神愉快，爱的行为培育了你的情感健康。当有人向你表示爱的时候，你会感到自己在为别人所接纳、关爱、看重和尊敬。真正的爱造就的是温暖、愉悦、安全、稳定和内心平静的感觉。

一旦你理解了爱是什么，你就会明白你的父母不能或者不懂得怎么示人以爱。这是一个你不得不接受的可悲的事实。但是当你明确地界定并承认了父母的局限性，以及你因为他们而蒙受的损失之后，你便打开了一扇生活之门，欢迎那些以你应当享有的方式——真正爱的方式——爱你的人们的到来。

相信自己

小时候，像所有的孩子一样，你是以父母的赞同或反对作为确定自己好坏的尺度的。因为你的中毒父母的赞同往往是扭曲的，所以这种衡量的尺度常常要求你牺牲自己对现实的看法，去相信在你看来似乎并不正确的东西。作为成年人，可能你还得做出这种牺牲。

但是，通过本书中的练习，你已经不再从父母那儿，而是从自己这儿寻找尺度，正在学会相信自己对现实的洞察力。你会发现即使父母不同意你的意见，或者不赞同你的所作所为，你也能够受得住这种煎熬，因为你已经不再需要他们的肯定了。你在界定自己。

你越能界定自己，越具有独立性，就越不讨父母的喜欢。记住，受到变化的威胁是中毒父母的天性。中毒的父母是世界上最不愿意接受你新的、更为健康的行为的人。这就是相信自己的感情和洞察力对你来讲十分重要的原因。最终你的父母也

许会接受新的你，甚至你还可能将与他们的关系发展成一种颇似成人对成人的关系，但是他们也可能更加固执地竭力维持现状。在任一种情况下，都得由你来将自己从有害的家庭行为模式的繁文缛节中解放出来。

成为一个真正的成人并非是一蹴而就的过程。这需要你上上下下、进进退退、里里外外，在各方面准备好踉跄而行，准备好犯错误，焦虑、恐惧、内疚和迷惘是不可能完全避免的，无论何人，概莫能外。但是，这些魔鬼将再也无法控制你了，这是关键所在。

当你更能把握往日和现在与父母的关系时，你就会发现你其他方面的关系，尤其是与自己的关系将会出现引人注目的改善。也许头一次，你拥有了享受自己人生的自由。