



经营婚姻得先学会独立

——读《热锅上的家庭》

■ 谭明

16岁的女儿离家出走,甚至暴露出自杀的情绪,家长们以为女儿病了,医生却告诉他们,“不是您的女儿病了,而是您的家病了。”

作者背景

奥古斯都·纳皮尔是毕业于美国北卡罗纳大学的临床心理学博士,后供职于代表全美公立大学最高水平的威斯康星大学精神医学系。在这里,他结识了本书的另外一位作者卡尔·惠特克,并成为他的弟子。卡尔·惠特克是美国雪城大学的医学博士,美国威斯康星大学麦迪逊分校的精神医学教授,担任过威斯康星大学精神医学系的主任,参与开办了亚特兰大精神病学诊所。

传统观点把家庭视为个体的总和。现在,有新的观点认为,家庭应该是类似于生物的完整的有机体,是有着独特的内部结构、运行规则和目标体系的“完整体”。

以《热锅上的家庭——家庭问题背后的心理真相》的作者奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克为例,他们便认为家庭系统是存在的,每个不同的家庭有着自己在长期经营过程中形成的结构体系、步调方式和运行规则。虽然这些系统结构没有生物系统那样直观,但在其表现出来的诸多细节中,能发现端倪。作者就反复提到了几位家庭成员就坐的方式,交谈的方式、语调,对生命的看法,等等。在作者看来,这些都是家庭结构、运行规则的一种表现。他

奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克便是两位卓有成就的家庭治疗师。卡尔·惠特克还经营着一家家治疗诊所,《热锅上的家庭——家庭问题背后的心理真相》的故事,就是由他与奥古斯都·纳皮尔在诊所共同完成的一个病例。

这是一个五口之家。父亲大卫·布莱斯是律师,母亲卡罗琳·布莱斯是家庭主妇,两人育有16岁的大女儿克劳迪娅·布莱斯、11岁的儿子丹·布莱斯以及6岁的小女儿劳拉·布莱斯。他们发现大女儿克劳迪娅进入了叛逆期,不仅夜不归宿,而且还有自杀倾向,经历过心理治疗仍不见成效。后来,在友人的推荐下,全家到卡尔·惠特克的家庭治疗诊所接受家庭治疗。

奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克在书中说,出现前述局面,实际上是大卫与卡罗琳都觉得对方很重要,只是——他们缺乏安全感。

事实上,对于许多人来说,结婚是怀揣着很美好的梦想。大多数人会乐观地认为,婚姻能够使他们得到彼此的呵护、关爱和理解,甚至得到一些原生家庭里没有获得的甜蜜和希望,以为通过婚姻可以使他们获得更多的自尊,使生活更容易和安全。

这种感觉与梦想,在年轻夫妻初婚阶段尤为明显,而且他俩还会因此形成关系紧密、互相依赖的一体。但遗憾的是,这种相互依赖的“统一体”,真正能够持久的却很少。因为夫妻双方在这种依赖关系中很容易失去自我认同感,长期发展下去会形成恐惧,从而缺乏安全感。

当然,也有的夫妻会在这种关系中寻找替代品

相较之下,晚婚的夫妻出现前述的可能相对要低一些,维持长久婚姻的机会较大。

因为太早结婚,找到以为合适自己的伴侣,借助婚姻逃离孤独的同时,也失去了那种从孤独中净化自我,以及寻求更多自信的机会。弄不好,可能只是从一个家庭逃到另一个家庭,很容易将在原生家庭中遭受的挫折也转移到新的婚姻里。

值得注意的是,这里的“晚婚”“早婚”,年龄并不是唯一的变量,更关键的问题在于,结婚时两个人是否都已经历过一番心理空间的磨练;在这段历程中他们独自与生命格斗,四无依傍只有靠自己,并且发现自己可以战胜孤独的恐惧。

所以,奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克在书中

俩认为,很多困扰往往是一家人共同酝酿出来的。家庭犹如一个小型生态系统,家人之间的作用力此消彼长,每个人都在使劲,每个人都有份。

家庭治疗便是针对这一体系的治疗手段,作为精神卫生和心理咨询中的一种方式,它以家庭作为治疗对象,除了在操作上需要每一位家庭成员参与外,更重要的是它将治疗哲学由单纯的注意个人扩展到家庭整体。以本书中作者提到的一项研究为例,上世纪50年代一群人类学家、沟通学家和精神病理学家的研究发现,精神分裂症患者的发病期似乎与其父母的婚姻冲突息息相关。一旦父母争吵激烈起来,子女就会发病,把生病当作维持家庭稳定的灭火器。

奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克在与大卫一家五口初次交谈后发现,实际上并不是克劳迪娅出现了心理问题,而是大卫的家病了。而起因应该是大卫与卡罗琳的婚姻关系出现了问题。

他俩认为,当父母在感情上互相疏远,在极端孤独之下,会连累孩子也过度介入到他们挫败的情绪中。但因为夫妻俩彼此又都爱着对方,所以非常恐惧这种疏离感公开,甚至演变为冲突,于是只有通过转嫁矛盾,来引起对方的重视。孩子在这里面,很容易成为父母矛盾的替罪羊。就譬如,书中所说的“借着与克劳迪娅的争吵,你(指卡罗琳)可以表达一些对大卫的不满,无须冒着揭开婚姻矛盾的危险”。

来取代婚姻“初阶”时期的依赖感,譬如身为丈夫常常会选择工作,而身为妻子则更多关注子女;这样,之前融洽的依赖逐渐淡化,彼此孤独感会增强,甚至产生一种被抛弃感。长久下去,又都会因此认为对方对自己“不忠”。

至于子女,在奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克看来,或许不会在父母这种变化与矛盾中有受害者的感觉,反倒可能还会因此有提升感。譬如在书中,他俩谈到克劳迪娅可能就是如此,在母亲转嫁矛盾后,反倒又不断地挑战母亲,“克劳迪娅在其中,并没有受害者的感觉,因为她可以从中获得许多力量和影响力,并晋升为家中的大人。”

所以,奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克还大胆地提出了一个观点,“不快乐的人来自充满压力的家庭”。

建议,夫妻双方如果都能保留一些自己的空间,并且忍受短时间的孤独,拥有自我,支持家庭的独立自主,克服夫妻间的依赖感,以至于不会因为过度的依赖感而对婚姻关系产生威胁,问题或许就能解决。

在《热锅上的家庭——家庭问题背后的心理真相》一书中,奥古斯都·纳皮尔、卡尔·惠特克以类似于案例教学法的方式告诉我们的不仅只有如何经营婚姻,还有如何与子女相处,甚至婆媳关系,等等。总之,你可以把它当做一本心理学的科普读物,也可以当做一本内容精彩的故事书,还可以当做一本家庭治疗的操作指南,全书文字精炼、故事性强,值得一读。