



第三章

突然的改变

在上一章节中我们已经说明了，改变有时会受到一些阻力的牵绊，这些阻力来自于我们自己，我们的精神、我们的神经、我们的过往。在这一部分中，我们讨论的是当下，一些我们并不想要遇到但是又不由我们控制的事情，这些事情有时会带来灾难性的后果，但有时亦会是有益的转折点。

举一个很平常的例子。我们每个人都有可能遇到下面这样的情况：在路上遇到了一起交通事故或者道路维修，使得我们不得不暂时抛弃汽车，改变原定路线，改乘公交车或步行到达目的地。这样的意外情况往往容易成为我们怒火、压力或更简单些说——焦躁的源头，因为它们阻碍了我们的习惯。但有些人却懂得好好地利用这些“意外情况”。他们享受散步的乐趣，享受逛逛偶然发现的小店的乐趣，享受半路上停下来喝杯咖啡的乐趣，或者享受取道另一条更便捷并且还不拥挤的道路的乐趣。换句话说，当改变不是由自身的选择产生的，而是来自于无法预见的情况时，我们看到了截然不同的两种反应，一种是认为突发事件无法忍受进而产生失望感，另一种则是拥有了释放新的能量去遇见未知的可能性。

不管是一个人突然决定离开他的合作伙伴，还是一些逐渐发生的变化，例如收入的降低，改变总是一种打击，因为这涉及每个人的自由。总体来说，为了要让改变转变为一件积极的事情，必须得跨过一道坎，

而这个过程会引起心理上的一个“反弹”现象。正如安德烈·海纳尔（André Haynal）在他的一本关于抑郁的书中写道的一样，“失望”这个词本身就带着一种希望¹。我们在不忽视社会、情感、身体甚至性观念发生改变所带来的负面影响的同时，也要进一步地了解这些改变的积极作用。

社会变化

无“网络”的生活

在一个高失业率及拥有一份终身工作依然是一个幻想的社会，职业命运的突然变化确实会让人倍感不适。那些为了工作而背井离乡的人内心是悲痛而矛盾的，这会影响他们的精神及身体健康。失业还有更可怕的影响，因为如果说对找第一份工作的年轻人来说失业是不幸的，对于那些突然失业的人来说，打击更大，他们认为失业就是对他们人生的全盘否定。电影《一脱到底》（*Full Monty*）中，一些英国失业者在他们所工作的矿山倒闭后转而去当了临时的脱衣舞演员，然而并不是所有的人都有他们如此的创造性²。

退休，或者提前退休也会产生灾难性的后果，尤其是在没有事先准备好的情况下。一个麻醉师将收入的20%入股至他工作的医院，当人们要求他将这个比例抬高至30%时，他拒绝了。但在他的合同到期之后，医院并未同他续约，于是这名麻醉师便处于非常被动的状态，因为他并未预料到这种情况的发生。相反，那些事先考虑好并规划好未来自由时光的人们，在退休真正到来的那天会发现，退休是一个新的启程。

突然的变故所造成的贫困也是一个很严重的问题，尤其是在这个将金钱作为社会身份主要衡量标准的社会中。无论造成贫穷的原因是什么

（被迫接受的提前退休，客户群或者生意锐减），生活水平的降低总是难以面对的。那些能够保持平衡的人，即内心积极向上的人，会通过做自己喜欢做的事以及吸收一些精神财富来弥补物质方面的匮乏，这使得他们在适应新境况时不会有太大的困难。相反，对于另一些人来说，锐减的收入意味着决定着生活质量的物质需求得不到满足。

生活水平的下降时常伴随着社交生活的减少，这会产生一种近乎抑郁的心理负担。

保罗，五十二岁，抱怨说从五年前就开始没有性需求了。他的伴侣特蕾西（Thérèse）证实，保罗以前的性欲很旺盛，这也是为什么他现在对自己如此失望和担心的原因。他们不再做爱，除非特蕾西主动提出。最近三年，特蕾西长了二十多千克，但这似乎是保罗异常行为所导致的结果。实际上，由于在性生活上得不到满足，特蕾西只好求助于——以补偿的名义——糕点和巧克力。而保罗呢？或许他有其他的女人？不，事实上，他没有任何其他女人，而除了扑克之外，他也没有任何可用来替代的爱好。

在和保罗的会谈中，我们注意到，他对自己的现状明显感到不满。大概十年前，他拥有的公司开始经营不善，银行决定不再给予新的贷款，这导致了公司的破产。从那时起，保罗就在经济上依赖于特蕾西，并且不再工作。他每周至少打三次扑克，但总是会获胜，因为他的数学逻辑能力很强，尤其在桥牌方面。他经常赢，甚至获得了不少大额奖金。

实际上，保罗精神消沉的表现形式是欲望的低下。他发现自己面对一个很困难的情况，但这种困难是可以克服的，然而他却原地不动。现在，他消极地等待着时光的消磨。他没有任何职业规划，而他多疑的性格也阻碍了他找一份普通工作。他就像一个袖手旁观的人一样：一直在说要寻找新的发展方向，但从来没有付诸行动。

在此类情况中，比较好的办法是首先进行药物治疗，以便让他找到内心的激情。随后保罗应当接受一个简短的心理治疗，因为他需要学会积极地使用已有的资源，否则，他将依旧是个消沉的人，没有任何真正想改变的意愿。因为第一次访谈就不是保罗自愿来的，而是在伴侣的要求下以离婚作为威胁才来的。

一切看起来都明朗了：特蕾西，为了不失去保罗，从经济上供养他，而保罗则扮演了男宠的角色。这种经济上的相对稳定，一定程度上阻止了失望情绪程度的加深，而这种失望情绪才能萌生一次真正的改变。这种复杂的互给关系下，生活可以继续，但缺少幸福感，尤其是保罗在性需求上的巨大缺失。也正是这个警报，意味着他们之间的关系需要寻找一个新的平衡点。另一方面，对于任何情侣来说，性的疲倦期应当是重新审视两人关系，建立游戏规则的关键点。

最后，一些做出改变的情形是和移民有关系的。意大利人对此相对熟悉，几个世纪以来，因为贫困，他们需要去国外寻找财富。这就给他们的个人和社会生活都带来了巨大的变动。

阿丽娜，四十六岁，出生在意大利，后移民到法国洛林地区，她的父亲在那里做了很长一段时间矿工。她的母亲，不能适应这种背井离乡并被社会边缘化的生活，患上了思乡病，不停地带着阿丽娜往返于法国和意大利之间。因此这个母亲和女儿之间就建立起了一种奇怪的关系，女儿一点点意识到她要保护母亲，保护这个命运悲惨、住在寒冷多雨的洛林地区的女人，而她的丈夫在井下或酒吧的时间远远多过在家的时间。这种情况下，阿丽娜觉得自己应当让母亲“沐浴”在意大利的阳光中，即使阿丽娜自己已经毫无精力。

很多情况都受到出生国传统的制约，例如索马里女人就被要求在生育之后对阴部进行扣锁。现在很多人在讨论这种行为是否应当被接受。但

在很多非洲国家被认为是正常行为的阴部扣锁，实际上是一种伤害行为：这种行为要切除阴蒂，粗鲁地将女人的大阴唇进行缝合。这种行为除了可能带来感染之外，还阻碍了女人去寻找自己的快感，甚至会让女人在发生性关系时感到痛苦。

情感变化：经营新的感情，接受失败的现状

婚姻大事由家庭做主曾经是浪漫主义文学中一系列名著的必备场景，但很幸运的是，这种事情如今已经很少见。可是生活中的一些情况仍旧让人感到悲伤，例如一次并非出于自愿的被抛弃（离婚或者配偶的死亡）或者通奸一方做出的单方决定等。我们应当面对这种不期而遇的事情，就像面对一次意外怀孕一样。我们可以通过几个案例看到，这些事情可能带来巨大的痛苦，也可以被视作“重生”的机会，并借此作为生活的新起点。

秘密的情人和家庭的秘密。

她叫伊莲娜（Hélène），今年三十岁。她觉得自己从来没有这么不幸过。她的丈夫，今年三十二岁，哭着向她承认，尽管很爱她，但他被男人所吸引。伊莲娜证实说，他们夫妻之间的关系很好，充满感情和默契，并总是满怀激情地在一起做爱。让（Jean）时不时会有些艳遇，但伊莲娜认为外遇对象是些女人。让承认，他始终觉得自己是同性恋，而之所以和伊莲娜结婚，是因为深爱她并幻想和她一起过“正常”的日子。现在，让承认自己犯了一个错误。在交谈之中，我们注意到了这样一个细节，让在八岁的时候曾经被比他大的男孩性侵过。伊莲娜对于未来不知所措。夫妻二人依然彼此信任，拥抱并抱头痛哭。但他们始终没有找到问题的解决办法。他们是否应当分开，让他去过那种曾经拒绝的生

活？而她，则需要忘记去爱他？这种想法会让他们伤透了心。

通常，对于这种长期抑制并自我否定的同性恋者的突然出柜，意味着自我的理性防御体系宣告坍塌，内心深处的自然本性开始展露，而这种本性通常在生命的最初几年就已经确定。而有时，同性恋的性别取向依然很模糊，就像在同一个人体内既存在男人特征，又存在女性特征。或许伊莲娜的丈夫即是如此，因为他和女人做爱完全没有任何问题。现在，如果说真的想保护他们的夫妻关系，包括性关系方面，那么应当采取具体的措施以避免他遇到具有这种“诱惑”的地点和机会。更明确一点：在很多情况下，同性恋是一种明确的定义，是一种自由的选择。而对这个男人来说，则是相反，同性恋看起来是一种危险的诱惑，就像酒精或游戏一样。在经过一些尝试之后，一些人宣告放弃这种念头，而另外一些人则会认为同性才是他们真正的追求。

毫无疑问，对于他们来说，各自需要单独的心理辅导：对让来说，需要帮助他作出正确的选择；而对于伊莲娜，则是帮助她接受和管理这个颠覆他们夫妻生活的改变。

托马斯（Thomas）和珍妮（Jeanne）一起来进行咨询。这是一对四十多岁的夫妻，很有礼貌，但很无聊，就像他们灰色的衣服一般。他们对不断下降的性需求产生了抱怨，而这起源于托马斯遇到了一个让他们夫妻关系动摇的女人。珍妮并不拒绝和托马斯做爱，但她始终不明白，家里有女人，为什么他还要去找别的女人？

珍妮在一个农民家庭中长大，父亲很专制，母亲很顺从。她是家里四个孩子中最小的，比其他孩子小十岁以上，是母亲意外怀孕生下来的。她是个“很懂礼貌的小女孩”，从不制造麻烦。但过度的管教和刻板的教育掩盖或者说阻碍了她的各种主动性。托马斯，是一对关系很好的夫妻的独子，珍妮是她第一个女人。

他们两人都是所在城市的政府官员，他们有两条大狗，并借了巨款买了套房子。

我们很好奇，在这种单调的、很有规律的、没有孩子的生活中，另外一个女人是如何“渗透”进来的。而实际上，我们发现，托马斯没有采取任何主动出击的动作，是那个女人主动吸引他并决定“俘获”他的。托马斯已经将他的一部分衣物带到那个女人的住处，他也会经常回家，但只是为了遛狗。

托马斯和珍妮组成了一对共生的夫妻：他们就像“粘”在了一起，或许也正是这个原因导致了他们至今没有孩子。这种让人窒息的亲密感阻碍了他们产生自己的创造性和正面的能量；在生活的道路上，他们共同的经历也越来越无趣、越来越单调。

在故事的最后，珍妮却展示了人们所没有预想到的主动性，她决定对丈夫所做的一切发起反击。她要求托马斯在她和那个女人之间做出选择，并在托马斯做出选择之前，珍妮选择了离婚并聘请了一名律师。这也证实了一点，看起来弱小的一方，有时实际上是最为强大的一方。

安德烈同样如此，变故就像惊雷一样突然发生。在度过了两年的幸福生活后，他的罗斯离他而去，而他则一直没能释然。他们的住所到处充满了过往的回忆，毛绒的小猫、刻着“我的心只为你跳动”的时钟……他不再寻求自我安慰，并希望借助自己的沉默，能够让罗斯仔细考虑并回心转意。

分离是一件情感特别强烈的事情，因为我们每个人从出生开始就拥有了自己的印记。步入人世同样意味着离开，即与母亲的肚子分离。而在我们的成长过程中，每一步成长的脚印都伴随着与自己过往的告别，有时这种离别会显得异常痛苦。

而对于安德烈来说，首先要弄明白的是，罗斯并不是因为他犯下什么错误而选择离开他，而是因为罗斯的个人发展要更为迅速，或者是她

选择了另外一条道路；抑或是很简单的原因，她和另外一个男人坠入爱河了。这是罗斯的权利，尽管对于被抛弃的一方来说很难接受。此外，离开的一方同样带走了与他相关的情感和欲望，鉴于此，另一方则会陷入深深的痛苦之中，并只能依靠回忆生存，或者会充满怨恨并时刻酝酿着报复行动。

在这种情况下，安德烈对过往的怀念之情证明了其对伴侣的深爱之情。但他应当接受被抛弃的现实，即使这个结果对他来说是让人失望和不公正的。他应当将这份品尝过但已经消失的幸福彻底封箱。或许罗斯会回来，但不论如何，人们应当学会放手，接受分离，因为它是生活的一部分，分离可以释放出新的能量并让人获得新生，不过前提是要等到受伤的心灵愈合。

离世、回忆和摆脱

一个很重要的人的离世是另外一种分离，不同的是，这种分离是不可逆转、决定性的，不存在任何回来的可能。这样一种改变可能会摧毁继续活着的人的生活。

在这方面很难给出建议，但我们至少可以帮助活着的人去接受已经发生的事实。就像法布里斯（Fabrice）一样，他想让我们帮助他走出这种深深的痛苦。

自从五年前妻子去世之后，生活对于法布里斯来说就没有了任何意义。他将自己埋藏在痛苦之中，冷冻在回忆之中。他甚至建造了一个类似“祭台”的东西来怀念其伴侣。他们的卧室变成了一间墓室，带有一盏长明的蜡烛，以及他们过往共同生活的照片和亨利耶特（Henriette）留下的个人物品。法布里斯现在睡在另外一间卧室。出于责任的缘故，他还在继续工作，但他拒绝和朋友见面，因为他们会想方设法让他走出这种病态的状况。没有什

么能减轻他的痛苦，即便是他的爱好歌剧或者书籍。

长此以往，这种对于过去的依赖将会消耗掉他所有的精力。法布里斯对未来没有任何计划并一直深深地陷入这种痛苦之中。从心理学角度上，我们应当和他一起就“摆脱”这个词进行努力，就像尤迪斯·唯奥斯特（Judith Viorst）³所研究的课题一样，让他明白，如果他开始新的生活，他的妻子会感到非常高兴。只有这种办法，才能在不欺骗法布里斯的记忆并有可能符合他妻子心愿的情况下，让他摆脱与世隔绝的状态并重新打开心扉。

很多人对于深爱之人的记忆历久弥新并会采取“冬眠”的方式度过余生，因为他们无法从哀伤中走出来，不敢承认这种现实。好莱坞电影《人鬼情未了》（*Ghost*）以感人的方式向我们展示了进行这种“摆脱”的一些必需步骤⁴。在未婚夫因为意外死亡之后，黛米·摩尔（Demi Moore）借助通灵人（乌比·哥德堡饰演）的帮助与未婚夫的灵魂取得了沟通，而她也逐渐地学会了“让他离开”以便开始新的生活。

但离世也有可能带来重大的积极效果。美国著名惊悚小说家玛丽·希金斯·克拉克（Mary Higgins Clark）的故事便是如此。在三十五岁成为寡妇之后，还带着五个需要抚养的孩子，在度过了最初的巨大痛苦之后，她决定尝试售卖一些写好的小故事，这是为了使自己分心，也是为了赚些钱。正是在这种情况下，她的小说诞生了。而现在她已经六十六岁了，成为亿万富翁，正在经历自己的第三次婚姻。

或许，寡妇终结的这种夫妻之间培养出来的复杂的、共生的坚固关系，有可能阻碍了双方内含的能量。阿尔伯特（Albert）和安娜（Anna），两个五十二岁老人的故事证实了这一点。

在安娜发现自己患有乳腺癌的时候，阿尔伯特和她已经共同生活了二十五年。肿瘤迅速恶化，安娜去世了。阿尔伯特觉得很孤单，无时无刻不思念她，因为他们两人也在相近的领域共同工