

超越原生家庭（原书第4版）

作者：罗纳德·查理森（Ronald W. Richardson）

超越原生家庭（原书第4版）

（美）罗纳德·查理森（Ronald W. Richardson） 著

牛振宇 译

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：

2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读网

址：www.i-readweek.com

目录

致谢

第1章 简介

第2章 家庭是奇怪的生物

髓骨与股骨的结合：家庭关系运行的原理

必须服从：家庭中的各种规则

第3章 你从来不跟我说话：家庭成员之间的亲密与疏远

关系可以更近一些，但不要过分

表面现象是迷人的

全世界的人都想要个妈妈

第4章 你不比我更好，只是跟我不同：家庭分歧的处理

我说东，你说西：家庭分歧导致的焦虑

按照我的方式来做，否则就要受到惩罚：夫妻之间对协同一致的追求

第5章 如何在保持真我的同时维持亲密关系

做真正的自我：保持真我，并且知道自己是谁

融合：陷入泥潭之中

是你让我做的！——为自己负责

还是留给妈妈做吧！——功能过度与功能不足

结论

第6章 人际关系中的三角模式

这里有一群人：“三角关系”到底是什么

三角关系是如何运行的

你和我一起对付她：三角关系中同盟的意义

世界就是个舞台：三角关系中的各类角色

第7章 谁是长子或长女：原生家庭中子女出生顺序与性别序列

长子或长女

幼子或幼女

出生顺序居于中间的子女

独生子女

双胞胎

第8章 如何改变自己与原生家庭的关系

第1步 家庭谱系：你的家人都有谁

第2步 你好，妈妈，还记得我吗？联系家庭成员

第3步 创建一段家庭历史纪事

第4步 发现家庭内部运行模式

第5步 你可以回家了：探亲与家访

第6步 这就是我，无论你是否喜欢：自我分化

第7步 重做一遍

第9章 我如何改变自己与原生家庭的关系

我自己的家庭环境

工作的开始

工作的进展

改善原生家庭中的“三角关系”

实现自我的分化

结论

附录A 如何与原生家庭加强联系

附录B 如何寻求原生家庭领域专业人士的帮助

读者须知

本书中包含的案例全都来自本人客户的真实生活经历。但是在每个案例中，为了保护客户的隐私，我特意修改了一些个人的突出特征，防止别人发现他们的真实身份。有时候，我会把两个或者两个以上客户身上发生的事件融合为一个事例，以求更加清晰、有效地展示本理论。

致谢

在《纽约客》杂志的一幅漫画中，一位端坐在办公桌前的出版商对一个有些吃惊的作者说道：“哦，这挺不错的。但是现代人写书也不全靠自己了。”这幅画反映出了我写本书过程中的体会。

我是从乔治城大学的莫瑞·鲍文（Murray Bowen）博士的著作中学到了家庭内部运作机制的基本理念。鲍文博士是原生家庭心理疗法最早的先行者之一。本书大部分内容都是基于鲍文博士在原生家庭方面的研究和实践工作，他的研究始于20世纪50年代早期。我所做的只是把他的理论用通俗易懂的语言表达出来而已。我从不列颠哥伦比亚大学的大卫·弗里曼（David Freeman）博士那里学会了如何把这些理论应用到自己的生活和心理治疗过程中。弗里曼博士是一位非常有能力的导师，对我也很关怀。他帮助我彻底理清了原生家庭理论中各种理念的意义和用途。

此外，如果没有我妻子露易丝的帮助，此书也不会面世。她是一名专业的编辑和作家。是她首先建议我为非专业人士写一本通俗易懂的原生家庭心理疗法方面的书籍。当我完成本书的初稿之后，她又对其进行修改和重组，让内容变得更加浅显易读。虽然有时候我会不同意她的修改，但最终我还是对她充满了感激。

当然，我还必须感谢自己原生家庭的各位成员：我的母亲——她为我树立了一个充满慈爱与支持榜样；我的父亲——虽然我不知道他是谁；我的姨妈和姨父、表兄弟姐妹、外祖父母，以及曾外祖父母等。这些人从小就认识我、了解我。我长大之后，也试图更加深入地了解他们。

第1章 简介

原生家庭对家里子女的影响越深刻，子女长大之后就越倾向于按照幼年时小小的世界观来观察和感受成年人的大世界。

——卡尔·古斯塔夫·荣格

对每个人来说，原生家庭（即我们出生和成长的家庭）中的生活经历对我们的一生往往具有极大的影响。这种经历的影响和作用并非仅限于我们的童年时期。我们对自己的认识，对待他人的方式，以及我们的整个世界观，都是由原生家庭的环境塑造的。在原生家庭中习得的各种观念也会伴随我们一生。

在人生中的某个时间，我们大多数人都会离开自己的原生家庭，但我们在心理上很少能够摆脱原生家庭的影响。即使你跟原生家庭远隔重洋，或者离开之后再也没有返回过，但是你在自己建立的新家庭中，仍然会重复原生家庭的各种机制和规则。当然，某些具体内容和细节也许会有差异。

例如，你会做很多父母曾经做过的事情，虽然你总是发誓自己绝对不会这么做。毫无疑问，你的父母曾经也发过这样的誓。这种传统可以一直追溯到远古的穴居人，也许他们也曾发誓再也不像他们的猿人祖先那样生活。有时候，这种希望与先辈不同的愿望会产生有趣的结果。

！示例！

安妮特离婚了，还带着3个孩子。孩子的年龄分别是9岁、12岁和14岁。她常常抱怨父母从来没有支持过她所做的事情，也不喜欢她的所作所为。于是，她给自己定了个规矩：一定要经常表扬孩子，让孩子知道自己多么喜欢他们。但令她十分吃惊的是，最大的孩子有一天对她说：“妈妈，我觉得你有点儿问题，你总是夸我们有多好，但我们不相信，因为我们从来没有听你说我们不好的地方。”

人生最困难的事情之一就是心理和感情上摆脱早期原生家庭环境的影响，不再重复原生家庭中的一切，也不刻意去做与之截然相反的事情。

本书的目的是帮助读者找到应对自己原生家庭影响的新办法，即帮助读者学会完全不同的新途径，摆脱过去原生家庭遗留的问题，从而让读者在自己的新家庭中过得更加幸福快乐。如果你在合适的框架（这个框架就是你原生家庭的环境）中审视自己过去遗留的问题，那么你现在和未来的生活也许会变得更加积极向上。这样一来，你就可以掌控自己的生活，即使遇到不顺心的事情，也不会感到太多的挫败感，从而可以更好地创造自己理想的生活。

请回忆一下你给父母打电话，或者回家看望父母时的情景。在这种情况下，你的感受和言行举止是否与过去在原生家庭中生活时很相似呢？回到原生家庭之后多久，你就会产生与过去相似的感觉？5分钟？1个小时？还是2天？当家里的局面变得紧张时，你会如何？如果回到原生家庭3天之后，你的行为和感受才会变得跟13岁左右相似，那么你很有可能并不需要读这本书。但是大多数成年人，一旦回到自己的原生家庭中，又会变得像以前在原生家庭中的生活状态一样，虽然他们的内心并不希望自己这么做。有些人仅仅是为了和平地融入原生家庭的氛围。他们会压抑自己的感情，按照父母的吩咐行事，不希望把事情搞砸。

还有一些人的所作所为故意与父母的期望相反。他们永远是叛逆者。

有些人希望证明父母是不称职的，并且希望他们能够改进。还有很多人希望跟原生家庭划清界限。他们成年之后，往往在感情上跟原生家庭比较疏远，很少返回原生家庭，也很少和原生家庭的成员联系。

所有这些关系模式都证明：原生家庭对我们的生活有很大的影响力。但我们大多数人并没有学会如何与原生家庭的成员保持亲密联系，同时又在心理和感情上保持独立的自我。即使在最客观和清醒的时刻，我们的所作所为也总是和原生家庭的影响有着千丝万缕的联系，而并非总是采取对我们自己有利的最佳行动方式。但是，除非我们能够成为一个独立的成年个体，免受原生家庭的干扰，否则很难在跟别人建

立亲密关系的同时，仍然保持独立的自我。

人们离开原生家庭之后，大多建立起了一些新的亲密关系。这些“新的亲密关系”主要包括：婚姻关系（合法婚姻关系、实际婚姻关系、同性婚姻关系、异性婚姻关系）、父母与子女的关系、工作中的同事关系，以及朋友之间的友谊等。一个成年人的生活是否幸福美满，很大程度上取决于他会不会处理原生家庭的各种影响。

解决这个问题的方法之一是开展原生家庭领域的心理工作。这项工作的目的是改变人们在原生家庭中的生活，并进一步地改善人们目前的各种人际关系。

我们在生活中都要应对原生家庭的影响，这对于所有人来说都是无法选择的。即使忽视原生家庭的影响，这也只是应对的手段之一罢了。你无法摆脱自己过去的经历，不能否认其重要意义，也不能将其遗忘。早年的生活经历注定要在你现在的生活中重复出现，只不过其中的人物和场景不同罢了。

原生家庭方面的心理学研究和治疗工作可以改变这种令人沮丧的模式。有些人向咨询师求助，也有些人去找原生家庭领域的心理治疗师。但是，你也可以对自己进行原生家庭方面的心理疏导。实际上，在心理治疗师承认这种疗法的功效之前，人们就一直在使用着这种方法。如果你想成为一个心理上成熟的成年人，自然需要重新评估自己与原生家庭的关系，并且做出相应的调整。

开展原生家庭领域的工作需要理解家庭运作的内部机制。本书第2章～第7章将会介绍这方面的内容，从而有助于读者理解。这几章主要探讨了家庭内部运行的几个具体机制，你可以借助这部分内容来分析自己原生家庭的情况。这些章节里包含了很多问题和练习，可以供读者思考和练习。你不必专门坐下来写每个问题的答案，但只要仔细阅读每个问题，并且在脑子里认真思考，就会从中受益。在做书中的练习时，请选择那些对你有意义，并且不会让你感到内心不安的题目。

了解相关的心理学概念，知道家庭运行的内部机制，这只是原生家庭心理学领域研究和工作的最初步骤。本书的目的不仅仅只是让读者深入了解自己的原生家庭，还要让读者对原生家庭的认识产生实际的作用和效果。为了达到这个目的，读者必须改变自己的行为模式，并改变自己在原生家庭中的生活方式。本书第8章提供了具体操作的指导。但是读者必须注意：千万不能略过前面的7个章节，直接跳到第8章。如果不事先了解一些原生家庭方面的理论，你将很难理解后面的实际操作。因此，请耐心一点，千万不要急于求成。一旦读完了本书中包含的所有理论，你就会发现其实这些理论和方法实行起来非常简单。

有些人和原生家庭断绝联系很久了，但他们也可以采用原生家庭心理治疗法。过去断掉的关系可以恢复；即使父母已经去世，你也可以联系亲戚朋友，向他们询问你童年时家庭生活的环境。

任何年龄阶段的人都可以用这个方法来改变自我，但至少将近30岁，以及30岁以上的读者使用起来会更加便利。这是因为20岁刚出头的年轻人仍然面临着离开原生家庭、独立生活的实际问题，很少关注心理上与原生家庭分离的事情。但是不管年龄有多大，你都会发现：独自应对原生家庭的影响是十分困难的。如果你能得到别人的帮助，那么问题也许会变得简单一些。如果你有幸认识一位熟悉原生家庭疗法的心理治疗师，你完全可以借助于他为你提供的心理治疗服务。因为原生家庭心理疗法的开展完全依赖你自身的行动，所以此类的心理治疗师常常把自己称为“教练”或“导师”。其实，任何愿意听你倾诉，并且可以适时向你提出恰当问题的人，都可以提供给你所需要的帮助，从而成为你的“教练”或“导师”。有时候，一群朋友也可以定期举行聚会，相互之间提供这种服务和帮助。

恋人或配偶并不适合担任你的“教练”和“导师”，因为他（她）很难在家庭事务中保持不偏不倚。如果你让配偶参与，那只能让事情变得更加复杂。你的“教练”或“导师”必须向你提出很多问题，并且帮助你以完全不同的眼光审视自己的家庭。而你的配偶往往会直接告诉你去思考什么东西——虽然有时候他（她）也是出于好心。

如果帮你开展心理疏导的“教练”或“导师”（也许是你的配偶，或是心理治疗师等人）认为你现在的問題全是由父母造成的，那么最终你会认为自己对原生家庭的愤恨等不良情绪都是理所应当的，因为原生家

庭伤害了你。但是，与之相反，原生家庭心理疗法的正确观点应该是：你必须改变自己，而改变自己的前提是换一种新的眼光看待原生家庭。

请务必注意的是：那些有严重心理疾病的人、原生家庭内部存在严重情感纠纷的人，以及曾经遭受过性侵的人，必须在专业人士的帮助下，才能接受原生家庭方面的心理治疗和疏导。但是，大部分只有一般心理问题的普通人，并不需要第三方的专门协助。

无论如何，在你读本书的过程中，还需要记住以下两点重要内容。

（1）请把关注的重点放在自己身上。没有任何人能够让你发生改变，你也改变不了别人，只能靠自己改变自己。所以不必劳心费力地去试图改变他人。（当然，也许在你改善自己的过程中，其他家庭成员也会逐渐改善他们自己。但这只是你改变自己过程的一个副作用，并不是你的目标。）

（2）你必须要有充足的积极性和动力。你真的想改变自己的现状吗？做原生家庭领域的工作是很困难的，而且并不适合每个人。它并不是一个简便易学的方法，需要你投入大量的时间和精力，需要你进行大量的思考。但是，对于那些在原生家庭方面遇到困扰的人来说，其回报也很丰厚。

下面这个关于苏与其家庭的故事可以充分说明原生家庭疗法的效果。

！ 示例 ！

苏有6年没回过家了。她不想回到自己的原生家庭，但她这次感到应该回去了，因为5个弟妹告诉她：父母因为她从不回家而感到非常伤心。

苏19岁就离开了家。她在青春期时跟父母冲突不断。父母喜欢嘲笑她那“激进”的政治观点，而苏认为父亲身上存在着很大的问题，也没有尽到做父亲的责任。父亲要求苏放弃她那“新潮”的观点，做一个中规中矩的“女人”，像母亲一样屈服于他的权威。父亲还常常喜欢在家里动用武力，来维持家庭的“秩序”。苏是家里唯一一个敢于公开挑战父亲权威的人。她拒绝接受父亲的控制。

最后一次与父母爆发冲突之后，苏宣布要离家出走。她还记得当时自己一个人拖着行李走出家门时的情景。父亲在客厅看着报纸，只是稍微抬起头，跟她说了声再见。母亲在厨房里哭泣，害怕再跟她发生矛盾，不敢到门口送她。

此后，她也给家里打过几次电话，寄过几张贺卡，但是除此之外就没怎么联系了。她知道父母在等着她的消息，想知道她是否发生了改变。但是，苏也明白：自从离开家之后，她没做过几件让父母满意的事。她在大学混了三年，因为她不知道除了上大学还能干什么。她和男朋友史蒂夫同居了。当时史蒂夫还是个艺术系的学生。史蒂夫毕业之后，去欧洲旅行了一年。等他回来，苏就跟他结了婚，但双方都对这段婚姻不满意。其实，史蒂夫去欧洲旅行就是为了二人分开一段时间，因为他们当时争吵得太厉害了。现在，苏在一家吸毒儿童教养院做着一份工资很低的临时兼职工作。史蒂夫偶尔会做一些商业绘画，但大部分时间都在从事自己的绘画艺术实验。

苏回到家后，妹妹在晚餐时询问她工作的情况。于是，家庭谈话就转到了青少年成长和吸毒的问题。母亲试图转移话题，但没有成功。在青少年成长问题上，苏跟妹妹意见一致。她认为青少年之所以误入歧途，主要是因为父母关心不够，或太过专制；学校教育制度存在缺陷；以及社会腐败等。

父亲想要努力克制自己，但最后还是忍不住说：“见鬼去吧！你一点儿都没变！还是满嘴胡言乱语。你和你那废物老公都在浪费生命，躲避社会。你还没长大吗？”

苏曾想避免这种局面，现在却不愿放弃反击父亲的机会。于是，她拿出了多年积累的尖刻讽刺，再加上这6年以来搜集到的“证据”，开始反驳父亲的说法。争吵的结局是父亲走了出去，母亲躲进了厨房，而其他三人则一声不响地悄悄离开了，只剩下苏一个人孤零零地坐在餐桌旁。于是，她决定搭乘明天最早的班机离开。

4年之后，苏再次回到了自己的原生家庭。她曾经想过再也不会回来了，但这时又改变了主意。实际上，在前2年里，她也曾经回家小住过3次，但这次她回家的感受和以往大不相同。

4年前的归家之旅不欢而散后，苏的婚姻状况很快恶化了。她和史蒂夫甚至准备要离婚，但他们最后还是决定先找心理治疗师做一下婚姻关系方面的协调和咨询。他们和治疗师聊了聊自己的婚姻状况，然后突然意识到：夫妻二人的冲突和矛盾大多与各自的家庭背景，以及与早期家庭环境中培养出来的敏感性有关。他们的婚姻之所以失败，是因为夫妻双方都试图在婚姻关系中解决他们各自原生家庭遗留下来的问题。

然后，心理治疗师又问他们是否了解父母的性格和为人——不仅是作为父母的性格和为人，而且是作为一个人的综合品质。治疗师还问他们是否了解父母的家庭背景、父母的童年时代，以及父母的父母。

心理治疗师鼓励他们从原生家庭的其他成员那里寻求答案。他们先是犹豫了一阵，不过很快就开始给各自的父母、兄弟、姐妹、叔叔、婶婶、阿姨、姑妈、外公外婆、爷爷奶奶写信和打电话，询问家族过去的历史。各种信息慢慢汇聚在一起，形成了一幅完整的画面。

在这个过程中，苏和史蒂夫的关系也逐渐开始发生变化。当他们因为某事发生分歧时，不再像以前那样相互攻击。夫妻关系中少了很多抱怨、指责和冷漠。他们之间仍然会爆发冲突，但他们学会了换位思考，并且愿意把问题清楚地讲出来，而不像以往那样激烈对抗。

不仅如此，他们二人在工作中都找到了各自的方向，在生活中也开始感到更加幸福。夫妻双方都由衷感到：自己终于变得成熟了。

苏对原生家庭的体验也变得更加愉悦。她开始欣赏自己的家人，不再对自己的原生家庭感到羞耻和愤恨。她变得更加愿意接受父母为她所做的一切。更重要的是，她开始更加全面地认识父母，把他们当作可以犯错的普通人。

第四次回家时，苏的感受跟第一次截然不同。从表面上看，似乎一切都没什么变化。父亲去机场接她，一路无话。母亲仍然一直在厨房忙活。苏的反应却不同。她把自己的生活经历告诉了父亲，希望父亲可以了解她。她也不再对母亲的消极感到愤慨。当父亲跟她观点不同，对她恶语相向时，她不再怒火中烧。她能够坚持自己的观点，也没有像过去那样怒不可遏地对父亲展开反击。他们谁也没有因为生气夺门而去，反而承认相互之间要“求同存异”。有时候，苏甚至想对父亲说：“我爱你。”但是，她觉得父母也许接受不了这样亲密的程度——至少现在还接受不了。

苏和她的家人之间并没有发生什么奇特的事情。你也可以改变自己与原生家庭成员之间的关系。常回家看看可以帮你在心理上从原生家庭独立出来，让你在情感上成熟起来。如果你在原生家庭中的不同环境下都能保持自我，那么你将在任何环境中都有保持自我的能力。这样一来，你就能以更加灵活、更加恰当的方式处理现在人际关系中遇到的各种问题。

第2章 家庭是奇怪的生物

从某种意义上来说，家庭就像是一台构造非常简单的机器，因为它是由几个最基本的“齿轮”组成的。但是，它似乎又包含了说不尽的内容：这些“齿轮”是由数不清的各种“弹簧”驱动的，按照许多奇特的原则相互发生作用。这样一来，虽然家庭这台“机器”构造非常简单，但它可以跟那些极为复杂的机器相媲美。其内部还包含着各种奇特的运动，就像荷兰丝厂的内部结构一样复杂。

——劳伦斯·斯特恩，《项狄传》，1762

髌骨与股骨的结合：家庭关系运行的原理

家庭并不是一群“各行其是”的个人的集合体，苏吃了点儿苦头才认识到这一点。一个家庭并不仅仅是所有家庭成员的简单相加，正如我们的手并不是五个手指加一个手掌的简单组合。每个手指都会根据自身与其他部分的关联，形成自己独特的“个性”。失去一个手指，整个手的功能都会受到影响，再也不能像往常那样工作。剩下的手指就得适应这个变化，并掌握一些新的功能。

家庭关系也是如此，但它比手指之间的关系要复杂得多。每个家庭成员都会形成自己独特的个性，但这种个性不是凭空形成的。每个人个性的形成和发展与其他家庭成员的个性紧密相关，而家庭中其他成员个性的发展与变化也与他本人的个性有关。无论是跟你同住一所房子的母亲，还是30年前就跑到澳大利亚去的伯祖父亨利，家中每个成员都会以某种方式影响着家里的其他成员。在一个家庭中，没有什么事情是孤立发生的。一旦家中有人生病，其他成员都会因此受到影响，并且做出相应的调整。生病的家庭成员也要做出一定改变，以适应其他成员的变化，而这又会在家庭中引起进一步的变化。这样的连锁反应会不停地持续下去，就像一件类似风铃的悬吊饰品，被风吹来吹去。每次特定的部位都会增加或者减少一定的重量，趋向或远离整体的重心。所有部分都会失去平衡，直到发生改变的那个部分回到自己原来的位置，或者其他部分做出相应的自我调整。

当一个家庭成员陷入法律纠纷、学业上有所成就、在职场上得到提升、生儿育女或生病住院时，其余成员都要进行一定的平衡性“抵偿”。无论家中最初发生的变化是好是坏，这种“抵偿”现象都会发生。因为这种变化会造成家庭内部关系的失衡，从而迫使其他成员必须尽快做出调整，以恢复和重建平衡状态。

每个家庭成员在家庭内部制造平衡与不平衡的方式都会影响所有成员的整体健康状况与幸福指数。

！示例！

康斯薇拉是一名成年人，曾经跟自己的母亲非常亲近。她们二人过去每天都要互通电话或见面。后来母亲去世了，康斯薇拉试图通过跟13岁的女儿玛利亚建立更加亲密的关系，来调整自己失衡的人生。这在许多方面都影响到了整个家庭。首先，康斯薇拉跟丈夫之间的关系变得更加冷漠，丈夫则妒忌妻子与玛利亚之间的亲密。玛利亚跟11岁的妹妹变得疏远，而她的妹妹也嫉妒妈妈和玛利亚之间的亲近。在这个阶段，玛利亚本应把人际交往的重心从家庭内部转移到朋友之间，但是她无法割舍与母亲的密切联系。她很恼恨母亲对自己的依恋，却又为此感到深深的惭愧，所以她从来没有表露出来，甚至自己也没能清楚地意识到这一点。结果她常常因为琐事而烦恼，而且时常胃疼，医生却查不出什么毛病。于是，丈夫带全家去看心理治疗师。在治疗师那里，大家可以对家庭关系失衡的问题畅所欲言。

问题

1. 最近20年间，你们家里发生了什么重大变化？例如出生、死亡、婚嫁、家庭成员离开或地位变化等。
2. 家庭成员对这些变化如何做出反应？
3. 你和兄弟姐妹们是如何参与到这些变化之中的？

我们最初出生的家庭中会发生各种“平衡”与“失衡”的事件，这些事件会影响我们的一生。就算我们过了青春期之后再也没有与原来的家庭成员接触过，往往也是如此。除了生理上的本能冲动之外，这是对我们最有影响的力量。谁也无法逃脱。

在康斯薇拉的案例中，母亲的去世对整个家庭造成了多方面的影响，这是他们以前无论如何也没有预想到的。

你可以尝试一下这个实验，看看你的家庭关系是如何维持平衡的。

你的家庭关系

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《超越原生家庭（原书第4版）》罗纳德·查理森（Ronald W. Richardson） 著.epu

请登录 <https://shgis.cn/post/1373.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

