

本书由 叶子(QQ:117255900)制作

近期还将推出以下书籍，届时可以在 www.verycd.com 或 <http://ishare.iask.sina.com.cn/> 上找到，也可以加入科学心理学与书籍交流群，群号 42506864，或到 <http://blog.sina.com.cn/u/1408815407> 查阅更新。

选取的都一些科学性强、网络上尚未有电子版心理学类书籍，具体书籍信息及评价情况请到 <http://book.douban.com> 查看。

1.进化心理学 by 巴斯 2. 社会生物学:新的综合 by wilson 3.谁会认错？我们为什么会有如此愚蠢的信念错误的决定和让别人受伤的行为 4.社会心理学-阿伦森版 5. 布鲁克林有棵树 6. 学习的艺术 维茨金 著 7. 疯狂实验史 8. 哪来的天才（英文原名 Talent is overrated） 9.为什么选错的总是我 10.思维改变生活 11. 积极心理学：关于人类幸福和力量的科学 12.欲望之源 13. 吃的真相 14. 直觉——你所不知的潜力与危害 by 迈尔斯 15.进化的大脑 16. 态度改变与社会影响 by 津巴多 17.害羞心理学 by 津巴多 18. 简捷启发式 19. 学习乐观 by 塞利格曼（现有的版本是超星的，不太清晰） 20. 认知心理学 第五版 艾森克著 21. 实验心理学：通过实例入门（第七版） 22. 生命的心流 23.幸福的真意 24. 别太苛求：摆脱完美主义的束缚 25. 批判性思维:思维、写作、沟通、应变、解决问题的根本技巧 26. 为什么大猩猩比专家高明（How we decide） 27. 心理和脑 脑与心智历程 100 项 28. 心理和脑与生活 训练脑与心智的 75 项窍门 29. 结构方程模型：AMOS 的操作与应用 30.颠倒思维 31.动机心理学 皮特里著 32.决策的艺术 33. 改变：问题形成和解决的原则

图片来自读秀网，我用的是简单的办法——咨询下载，但每次只能咨询 50 页，咨询时间选在晚上 22 点以后可以免受咨询不得超过 80%的限制。具体咨询下载的方法我会公布在我的博客上。

快捷的办法是直接从掌握读秀、超星漏洞的那些人手里购买，价格基本在 1 元/100 页左右（taobao 上搜索读秀或超星 咨询 下载即可，可以讲价的），或者在读书宝库、诺贝尔学术网等论坛上通过论坛币来求助。

以上书籍之外，再推荐些绝对值得一看的书籍：

心理学类:社会性动物 少有人走的路 社会心理学(迈尔斯版) 决策与判断 与众不同的心理学 亲密关系 影响力 20 世纪最伟大的心理学实验 人类的性存在

其他类:如何阅读一本书 学会提问:批判性思维指南 把时间当做朋友 神奇的睡眠 中国健康调查报告，别让不懂营养学的医生害了你 异类 营养圣经-最佳营养学指南 外语学习的真实方法及误区

Fateholder 2010-10-25

QQ 群见上面，博客 <http://blog.sina.com.cn/fateholder>

豆瓣 <http://www.douban.com/people/fateholder/>

改变 —— 问题形成和解决的原则

CHANGE:
PRINCIPLES OF PROBLEM FORMATION
AND PROBLEM RESOLUTION

[美] 保罗·瓦茨拉维克 约翰·威克兰德 理查德·菲什 / 著
PAUL WATZLAWICK JOHN WEAKLAND RICHARD FISCH

夏林清 郑村棋 / 译



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

在我们的日常生活中，合乎常理及遵从逻辑的思维方式，确实是一种解决之道；但有时中规中矩的做法反而导致失败，而那些看似不合逻辑和非理性的行动，却出乎意料地使问题得以改善。这种矛盾悖论的现象，正是本书所要探讨的主题。

本书三位作者是美国斯坦福大学医学院精神病与行为科学系临床教授，帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心的创始人和研究人员，他们共同发展了当今心理治疗领域深具影响力的精简治疗理论和模式。本书作者根据自己长期的临床实践经验，深入探讨了人们面对难题时的“变”与“不变”的态度，以及问题是如何形成、为何会持续存在、如何又被突破解决的过程。他们依据群论和逻辑类型理论，提出了第二序改变的观点，强调解决问题本身，而非对问题的追本溯源。虽然书中引用的案例来自心理治疗，但其所提出的问题形成和解决的理念却适合人类互动的各种社会情境，甚至是国际关系的范畴。

本书充满辩证的思想精髓，激荡出令人惊喜的真理与创造性，一直是美国大学心理学及其他人文与社会学科师生的重要研读著作。

定价：18.00元

ISBN 978-7-5041-3986-3



9 787504 139863 >

责任编辑：周益群

封面设计：dawa

改变 —— 问题形成和解决的原则

[美] 保罗·瓦茨拉维克 约翰·威克兰德 理查德·菲什 / 著
PAUL WATZLAWICK JOHN WEAKLAND RICHARD FISCH

夏林清 郑村棋 / 译

教育科学出版社
· 北 京 ·

资源分享
PDG

责任编辑 周益群
版式设计 贾艳凤
责任校对 张 珍
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

改变：问题形成和解决的原则 / (美) 瓦茨拉维克，
(美) 威克兰德，(美) 菲什著；夏林清，郑村棋译。
—北京：教育科学出版社，2007. 11

书名原文：Change: principles of problem formation
and problem resolution

ISBN 978 - 7 - 5041 - 3986 - 3

I. 改… II. ①瓦… ②威… ③菲… ④夏… ⑤郑…
III. 问题解决 (心理学) IV. B842. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 108144 号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01 - 2006 - 5853 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64989421

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 11.25

字 数 139 千

版 次 2007 年 11 月第 1 版

印 次 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 3000 册

定 价 18.00 元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

译者序

变与不变 ——第二序改变的知识 起点

读本书是在 1983 年我在哈佛开始博士课程时，那时它已经出版 9 年；全书初译完是 1996 年，2007 年它在北京出版。是怎样的动能让我如此心系本书不愿放弃呢？如果你把我看成是 30 年来一路思索“变”的知识与投身于“变”之心理教育实践的工作者，同时也是一个对自己在私人与工作生活中变与不变之生活体验敏感的人，那么这本书对你而言也将会永远是变革知识的学习之钥！

然而，读者购买本书自有其动力与渴望，“变”有可能是自己企图解决某些问题的行动之一，那么如何读书也就反映了自己界定与解决问题方式的某些个人特性。有人可能一边读一边击掌大呼：这就是问题之所在！搞不好有人回家真的将床位挪到三面靠墙的方位，以期增加夫妻做爱的机会（第 10 章实例）；有人则精读“群论”，企图找到一以贯之的分析原则。正因为这本书谈的是“改变”，它很可能引发我们想要改变生活中某些问题

的企图，觉察到自己隐然被触动的动力来自何处，所以一边读《改变》，一边和自己的经验参照思索。但是，请不要企图在书中找到一帖可立即采用的药方，这是阅读本书的重要原则。

人们在回忆及整理与他人关系中的各种问题时，挫折与痛苦的后果常记忆犹新，但问题的演变历程不是难以追寻，就是被错置重组得难以自圆其说。尝试去训练自己捕捉住某个互动的过程，回想关系脉络中发生了“什么”及“如何”发生，而不是事后自以为是地去解释“为什么”；带着书中“问题形成”的观点与自己的经验对话，这种平行移动的参照方式要比企图借着去分析因果掌握解决之道，会多一些反映思索的空间。

共振频道，时空不限

本书作者保罗·瓦茨拉维克（Paul Watzlawick）、约翰·威克兰德（John H. Weakland）和理查德·菲什（Richard Fisch）三人均成长于20世纪60年代的美国，威克兰德已经去世，瓦茨拉维克与菲什现今也均已年过八十。1963年美国黑人民权运动大游行，1964年“越战”开始，1966年中国开始“文革”，1968年欧洲学生运动，正是在这种时代的脉冲中，三位作者一起投身治疗及研究工作，完成了本书。也正是这个背景，使得书中引用有关战争、间谍战、“文革”与婚姻家庭的实例，可以引领读者走出专业主义的划地自限。个人、人际、婚姻家庭与社会体制之间确实存在交相渗透的作用！

当1960年代世界各地纷扰翻动时，中国台湾地区正处于冷战“白色恐怖”^①后的社会控制时代，在这个时代长大、当时正值大学四年级的我，专业方法的学习和社会政治意识的启蒙是两条并行线，这两条并行线均触及了《改变》中有关“变与不变”的知识，但它们在我身上的交会却直到20世纪80年代！

① 在蒋介石时代，中国台湾地区由1949年5月进入戒严，直至1987年才解除戒严。在中国台湾，“白色恐怖”指涉的是国民党政府在戒严期间因政治罪名所进行的镇压统治。“白色恐怖”的高峰期，特别是由1949—1953年，当时国民党政府在朝鲜战争发生与美援撑腰的背景下，大力清除其眼中的政治异己，估计在数年间有四五千人入狱。

1983年，我和郑村棋在全力投入工作七八年之后，终于有机会再进修，当时反复思索着人的改变问题。在此之前，我们接受团体动力与心理剧的思想与训练，在大学校园及社会教育领域中工作的同时，也关心着当时国民党外的政治运动（我们在1978年初结婚，次年发生美丽岛事件^①）。对心理学领域中有关个人及团体改变知识的着迷，和我们所面对的台湾社会那种压制而找不到出路的苦闷气氛，相互交织成一股想寻找突破的动力。《改变》这本书在这个节骨眼上，为我们开启了一个经验反思与有方向性的知识寻求的历程；稍后我们对贝特森（Gregory Bateson）的了解及行动科学的涉入也是由这个起点开始。“什么是根本性的改变？什么是第一序改变、第二序改变？”这是我们两人在1983—1985年之间不断思辨的问题。

对我而言，在两年博士课程与家庭生活的双重压力下，彻底经验到自己许多无效却又不愿放弃的防卫策略。包括故意不在意女儿（当时才两岁半）进入托儿所的辛苦适应历程，而几近粗暴地将她“弃置”在托儿所；以及经验到自己在婚姻关系中如何陷入女性自怜自怨陷阱的同时，建构了由压制到爆发怨恨的逃逃路线。在这段日子里的大部分时间，我一方面仅懂非懂地读着关于个体、组织与社会变革的知识，一方面却经验着在婚姻关系中重复发生、似乎无法改变的老把戏。这两方面在当时仍是同时存在，但却无法在认识上发生联系的两个世界。

《改变》这本书倒没有发挥什么“开悟”而问题就迎刃而解的神奇妙用，但它所指出的人类经验中有关“变”与“不变”间关系的知识的重要性，却给予我在痛苦中寻找方向与出路之行动的意义感。在我日后的实践中，这一种意义感，是我赖以透视个人、团体、组织与社会体制多层脉络的一个重要立足点与方向感。1986年我和郑村棋由哈佛回到台北，1987

① 美丽岛事件是指1978—1980年在台湾地区党外政治运动脉络中所发生的一系列民主政治活动，包括“党外人士助选团”的成立（1978年），1978年12月16日蒋经国借“中美断交”而宣布停止选举，再发展到1979年12月暴力镇压美丽岛高雄游行，继之进行党外人士的大逮捕（详细数据可参看维基百科网址——<http://www.wikipedia.org>）。

年成立工作室（台湾劳工教育信息发展中心与工人立法行动委员会的前身），开始了台湾工人生活的调查与运动的实践。“变”的知识与方法就在1980年代前期，对我们发挥了知识理路厘清与转折找路的作用。

变革知识的理路

主流实证科学对基础知识与应用方法的主从分野，造就了人文社会科技专业的科技理性^①和学术研究工作与实践工作者不平等的劳动分工。它的后果便是，众多身处复杂人类与社会现场的工作者，在追寻知识与探究方法的过程中，陷入僵窄的胡同，久而久之，实践工作者失去了对生命细微变化辨识的能力，对场域脉络间交织牵动的力量亦视而不见。工作者这种失能状态与学科切割零碎化的问题在读《改变》的过程中是会有所突破的。

打开第三只眼睛

米尔顿·H. 埃里克森（Milton Erickson）在其序言中提醒“对想要了解团体行为许多方面的人来说，本书是必读的”道理何在？从“逻辑类型”的概念来说，个人、个人作为团体成员、团体作为一个整体（group as a whole）和数个团体所结构成的一个组织，都涉及了不同的系统层次。要探究团体的变化历程与组织的变革更新，必须得有对人际互动、团体动力、群体间关系及制度环境和人们行为之间相互影响的视野。读《改变》就打开了我们分辨“系统层次”与看见“功能作用”的眼睛。

我在1983年秋冬初读本书时，逻辑层次的概念当即使我回头梳理了年轻时（1976—1978）热切投入在青少年咨询工作后的混乱与疲困。

① “科技理性”模式的基本观点是指专业知识存在于工具性的问题解决活动之中，科技知识则是现代社会专业化专业与专家的支撑。科技知识的专业化专业兴盛传播于20世纪的上半叶，但到了20世纪70年代以后科技理性的专业化之事就开始遭受到各种质疑，《反映的实践者》（*The reflective practitioner*）的作者唐纳德·A. 舍恩（Donald A. Schon）则在其书中进行了深刻的探讨，读者可参看教育科学出版社出版的《反映的实践者》一书。

以逻辑类型的概念来说，在担忧青少年变化而问题化青少年行为的辅导与咨询工作时，常企图以个人与人际层面的影响历程，来防堵式地解决社会问题。青少年犯罪与工厂青年问题都是20世纪70至80年代台湾地区特定发展状况中显现的特定现象（从20世纪80至90年代，外遇离婚以及现在的网络援交也是被问题化的两个例子），这些现象被问题化的标签其实是社会管控的秩序调整的简化做法，专业的实践与反省力当然要破解这一点。

近年来在中国大陆迅速传播的心理疗法（例如，“催眠”法）也充斥着混淆了个人、人际与社会群体层次的经验，从而简化地错置了个体身上所承载的经验。在这一点上，本书可以发生重要的厘清作用，并引领我们循线思索第二序改变的知识与方法。

反映范式的转向

数学概念简单明白，人世纠结却难自拔；专业操演不难，志业实践却不易。《改变》中指出的“停止”无效旧行为与“重新框定”的新意被克里斯·阿吉里斯（Chris Argyris）与唐纳德·A. 舍恩（Donald A. Schon）承接住，并于20世纪80至90年代发展了行动科学、组织学习与反映实践的一脉知识！马克·吐温的顽童智慧（见本书第8章）即是舍恩称之为反映转向（the reflective turn）的范式革命的一个启发性示例，天天在复杂难解人类难题中忙碌不已的工作者，面对人们痛苦经验，尽力协助其更新发展的能耐也就是反映框定的功夫：

“反映的转向是一种革命，它开启了建构实践的认识论的问题……反映的转向并不需要有统一的反映方法……我们不试图将一个人的观点化约为另一个……我们能够了解彼此、批判且改善彼此的工作，但我们仍走自己的路。”^①

① Donald A. Schön 主编，夏林清译。反映回观。台北：远流出版公司，2003：17。

《改变》的再框定艺术原本就蕴涵在我们日常生活中，第二序改变的发展不来自执著地求变，而来自共享协同的开放态度。这一种共享协同的开放态度需要的不是一种掌控全局的全能者，而是知道探索的方法，能与人协同探索的人。

《改变》一书的冲击已于过去的30年带动、发展了变革知识与方法的典范转向！“协同探究者”与“反映实践者”已取代了专家的嘴脸。读者若对此理论知识有兴趣，可参考《反映的实践者》。回到与《改变》一书的关系，第二型组织学习理论所处理的主题正是《改变》中的一个重要发现。“为了掌握‘改变’的种种不可捉摸的特性，有一件事显得非常重要，就是必须区分事实以及关于事实的前提。”因此唯有明辨事实与前提，且能将此一明辨转化成行动力，“结束”一个无效的或折磨大家的人际行为的共构世界，才有可能找到一个“起点”！我说的“一个起点”也就是书中所指出的另一个道理：“‘结束’不是该游戏的一部分，也不是该群的一个成员。结束乃后设于该游戏，乃和游戏里的任何动作属于不同的逻辑类型。”

生命故事的转化

《改变》中的事例多来自于婚姻与家庭，而三位作者所参与贝特森所主持的研究工作，亦是20世纪60至70年代家庭治疗与悖论的发展根基，在台湾地区所引入的西方心理治疗知识与方法路径中，家庭治疗亦是最广为介绍的。

逻辑类型与系统层次的概念，对人生课题有着重要的贡献：个人生命因承受社会压制而被迫往内压扭或往外爆裂的表现状态，是否有机会（不论他意识与否）将不同体制层次的对待印记，还原地安置于不同逻辑层次的位置是一个发展的契机点！近年来“生命故事”的方法已开始流行，《改变》的许多小道理，在一些年轻人追寻生命自主发展的历程中，已被他们引用去梳理了，因层次未辨而纠结积淀于自身的各种记忆碎片或情绪包裹之中。我的桌上正放着一本这样的论文故事：

承认自己的怪异是一个漫长的过程，是这个世界令我难以忍受的一部分。

小学以前对于自己的记忆都很模糊，多数的照片有一种“忧郁”，但是我总觉得小学的自己似乎有一份单纯的幸福，国中以后，意识到自身的怪异并努力将它藏好，看起来正常甚至有点讨人喜欢的外貌，包裹着一个自己害怕并讨厌的怪异，有一部分的我是我不喜欢的，这算不算解离呢？

“就连指出人们对问题的否认，都会被视为坏人或疯子，更别说指出问题本身了。被视为坏人或疯子其实就是这种可怕的简化所造成的——除非那个人不但能够‘敏于视’，而且能够‘慎于言’。”（引自《改变》）

我矛盾吗？把两个世界分开才能不矛盾吧！或者，让生活绝对的失衡，表演出与精神病患者同样的勇气与决心，何尝不是一个值得喝彩的选择？其实，精神病患才不矛盾！在一个左右平衡的跷跷板上，向右向左都有可能，可是如果是活在一个绝对右倾的世界，不矛盾的选择在哪里？（刘于甄，辅仁大学心理系硕士论文，2005年）

几乎无所例外的，这些年来，我与实践工作者和学生们的教与学都发展成为一种伙伴关系，追寻个体与集体如何能在他所经历的重叠交缠的压迫生命中转化前行。“再框定”的转化是一种不可逆的新旧元素松动替换与交相作用的运作过程，个人在其中搏斗时，情感与认识的变化是一体两面的。与刘于甄一样，张瑞芸，一位29岁，有着一位在精神病疗养院中孤寂死亡父亲的小学老师，过去3年在拾回对“父亲”记忆碎片的过程中，一次又一次地穿梭来往于自己、父女、疾病污名、阶级压迫的叠影之中。以下是我摘录的两段瑞芸的话：

让不同的沉默对话

父亲让我画

他的左脸
 画着的瞬间
 我忘了去害怕
 自己可能医不好他
 或者
 什么也没做
 失去他
 精神病人
 他们说
 要关起来
 那是我爸爸啊
 抱着3岁女儿买菜会杀价的人
 在收容所的第9年
 直视我说
 “大家都可爱……要携手同心共进。”(2004年秋)



我经常感觉到怒气与攻击，可是不明白所谓何来，处理小朋友的怒气我可以有点距离，我经常努力控制，让自己理性地处理学生与我或他们之间的冲突事件，可是不明白我的愤怒，我经常以为那是失控的疯狂，掩藏得小心翼翼，直到它攻击了谁。

可是我不知道这个阶层（指小学教师工作生活的阶层）的空气会让我周期性地活得像个死人，交替着感觉疯狂！向这个阶层证明自己的欲望，我现在知道可以回溯到父亲也试图在他工作的阶层（松山机场劳动社群）证明自己，只是他的证明方式和我不一样，男性位置让他不只要证明自己，还要证明一家人；从小到大的阶层和疯狂的被压迫经验早已体内成型，于是阶层常常混同了正常。只是这种向人证明的行动，恰恰限制了自己的生存联想。

回家看了户口簿、考核奖金、遗产继承、土地及房屋买卖权状，

抵押贷款证明。在我的国中毕业旅行纪念册下面有一本黑胶皮日志，封面的1985的金漆掉了色，里面有些地籍誊本，翻着内页到有字迹那一页，上面记录着各种资产、负债与结余，我认出那是爸爸的字迹，这是他的日记！1985年我10岁，就是他痛打我的那一年，那个我不敢穿短裤去上学的夏天。

我本以为那小心掩藏的怒气，是来自父亲的、母亲的，或者我们之间的。因为家庭内外结构被压迫经验而来的内化的怒气，被误以为是疯狂或者在母女关系里与人胡乱相认。（2005年春天）

在这里，明晰可见的、系统层次的辨识能力发生了经验重组的转化作用！

与变共舞，温柔相待

不同世代的重大历史事件，不同社会之文化生活面貌差异明显，但蕴涵在个人生命与群体生活，人们主动求变的动能与规律是可考察的！这种跨越时空的律动，召唤人们共振共舞，舞姿曲目各异其趣，但当新的突破形成出现后，呼应的变化必随之而来！变的规律与道理是需要仔细分辨与对待的能力。

《改变》可以带给你什么学习，我无法预知，但衷心地期望人人认真对待自己的生命经验，整个社会重蹈覆辙、制造混乱的机会就自然减少许多了！

夏林清

台北 辅仁大学心理系

2007年9月

PDG

序

对于本书，我原想说得更多，但身体的疾病使我无法如愿，不过却也引导我直接切入重点。

坊间已有非常多谈论如何改变人的书籍和理论，好不容易才看到像作者以如此严谨的态度在审视“改变”这个主题本身的一本书，一本探究改变是如何自然发生，以及改变可以如何被推动的书。我在自己的工作中也力图了解与探究改变这一主题。心理治疗不只使我们明白已经无可改变的过去，更是为了改变令人不满的现状，亦即渴望过一个更好的未来生活。病人和治疗者都不知道应该往哪个方向、作多少的改变，但都知道，需要改变的是病人当前的处境。一旦有了改变的需求，不论它是多么微小，必然会促使其他的小改变发生；这些小小的改变发挥了滚雪球的效果，导致更有意义的改变。不管这些改变会消失、持续或转化为其他的改变，对了解人类的行为来说，它们都是重要的。我自己所做的工作则像是加速了个人及家庭中由细微渐次趋向于沸腾的改变——当事人所需要的是一种“非预期的”及“突发的”经验来带领他们进入实实在在的变化。

这本书关切的正是这种改变的现象。长期以

来，有关改变的种类和本质的理论一直被探究“如何改变人”的各种理论所忽略。保罗·瓦茨拉维克、约翰·威克兰德和理查德·菲什三人在这本极为重要的书中，审视了改变这一现象，并且将之放置于一个概念架构中，再辅助以许多不同的实例。他们的努力拓展了我们的视野：了解人们自己的问题是如何陷入与他人问题的相互纠结之中，以及加速解决人类僵局的方法。他们所提出的架构远远超越了原来的“心理”问题的领域，这一成就是迷人而值得喝彩的。我认为《改变》绝对是一本杰出的书，对想要了解团体行为许多方面的人来说，本书是必读的。

很高兴我自己的工作对本书呈现的观念有所贡献，也很庆幸有机会写这篇短文。也许，这样的小的动作正是需要“加速”去做的。

米尔顿·H. 埃里克森

美国亚利桑那州 菲尼克斯城

1973年11月



前 言

XI

探索未知，固然勇敢；质疑已知，更需勇气。

——卡斯帕（Kaspar）

公元 1334 年，蒂罗尔（Tyrol）女公爵玛格丽塔·莫塔丝（Margareta Maultasch）将卡林西亚省（Carinthia）的霍赫奥斯特维茨（Hochosterwitz）城堡团团围住，因为她十分清楚：城堡位于一处十分险峻的岩石之上，足以抵挡一切直接的攻击；唯有进行长期围困，才能使之屈服。果然，一段时日之后，城堡守军的情况开始吃紧，因为粮食只剩下最后一头牛和两袋大麦。玛格丽塔这边的情况也同样愈趋急迫，不过却是因为别的缘故——部队开始变得不易控制，何时结束围城，又似乎遥遥无期，而她在别处还有其他军事要务呢！就在这个时候，城堡守将作了一个对守军而言，超乎寻常而愚蠢的决定。他命令士兵把最后的那头牛宰了，仅剩的大麦则塞进牛腹里，然后将牛尸抛下悬崖，落在敌人阵营前的草地上。女公爵收到这个轻蔑的讯息，一时气馁，立即撤除了包围，转往他处去了。

另一个极为不同的情况，发生在 1940 年 5 月的一艘英国拖网渔船上。这艘渔船正朝英吉利海峡多格海滩（Dogger Bank）的南方行驶，准备与德

国情报官里特少校 (Major Ritter) 秘密会面。船上有两名英国“双面间谍”^①，代号分别为“白雪”和“饼干”。白雪曾为英国做过十分出色的情报工作，德国则视之为他们在英国的红牌特务。饼干曾经犯罪累累，后来成为警方可靠的线人，现在他即将以白雪副手的身份介绍给里特少校，在德国接受训练，再送回英国。基于某种原因，英国情报单位认为，白雪和饼干不应事先知道对方也在为英国工作，但希望他们后来都会逐渐猜到这一事实，然而结果却变成了噩梦般的结局。马斯特曼 (J. C. Masterman) 在他所著的关于英国双面间谍系统的书中，有过精彩的描述：

在前往与里特少校会合的旅途中，不幸的是，饼干观察白雪的言行之后，觉得白雪的行动其实有利于德国，一旦他们见到里特少校，一定会揭发他双面间谍的身份。另外，基于某些我们无法分析的原因，白雪也认为饼干其实是个德国间谍，也一定会在和里特少校见面时揭露他的暧昧身份。因此白雪就竭尽所能，试图使饼干相信他的所作所为，其实是有利于德国的，结果反而更加深了饼干原先对他的怀疑^[75]。

在这一诡异的情境下，双方都尽力在做当时自己觉得最该做的事，但他们愈是努力，情况却愈糟糕。最后，为了自身的安全，也为了不使英国情报组织遭到惨败，饼干将白雪反锁在舱中，决定不与里特少校见面，掉头驶回英国的格里姆斯比 (Grimsby)。就这样，他小心翼翼防患失败的举动，反而造成了最终的失败。

这两个例子说明了本书的主题，即讨论人与事之“变”与“不变”这个老问题。更明确地说，这一主题所要探讨的是：问题如何产生，问题为何持续存在，问题又如何得以解决。其重点在于探究一种悖论的现象，即遵循常理与“合乎逻辑”的行为导致失败，而“不合逻辑”与“非理性”的行动（如霍赫奥斯特维茨城堡所采取的行动），反而使形势的变化

① “double cross” agent，此名词或指遭逮捕后“掉转矛头”（被迫为逮捕者工作）的敌方特务，或指自愿渗透进敌方间谍系统充当其特务的人。他们的任务为供应敌方似是而非的信息，协助侦捕其他敌方特务，等等。

如其所愿。

一方面，逻辑与常理行得通时，固然可以使问题迎刃而解，但是谁没经历过按牌理出牌，却遭受挫折、愈陷愈深的困境？另一方面，我们也偶尔会在进退两难时，碰到某种“不合逻辑”却神奇有利的变化。对于反常的事，不论是一般人或是专家学者，都会拿一些概念（人的变态、世界、魔鬼等）来加以解释。同样地，前面所说的令人称奇、不按牌理出牌却能够解决问题的情形，的确是民间传说、童话故事、笑话与许多人类梦境中的基本素材；但是这种种情形，似乎很少有人认真而有系统地研究过，所以至今仍然充满矛盾，令人不解。

我们三人当初只是间接地接触到这个问题，这主要是我们在实践与研究心理治疗之际，误打误撞的结果。因而，本书中的讨论和案例，有许多跟我们最在行的这个领域有关。虽然我们走的是特殊的途径，本书所探索的，主要还是相当普遍的人类事务中变与不变，以及其在问题形成与解决中所扮演角色的问题。

在本书中，即使是最概括的观点，还是跟具体经验息息相关，因此略述一下我们的工作背景，会有所帮助。与其他拥有正规训练和多年实际经验的治疗者一样，我们对于治疗方法的不确定、治疗的拖延时日及其效果之有限性，愈来愈倍感挫折。同时，我们也对一些福至心灵的“妙解”所获得意外的、无法解释的成功而觉得好奇。更令我们感兴趣的是，这些方法一般认为并不具任何疗效。1966年，本书作者之一理查德·菲什提在加州帕洛阿尔托（Palo Alto）的心理研究院（Mental Research Institute）之下成立一个心理治疗中心。我们实在想不出更好的名称，姑且称之为精简治疗中心（Brief Therapy Center）^①。在他的主持下，我们开始审

XIV

① 这个名称并不妥当，因为“精简”治疗常指某种临时的、表面的或急救的方法，只是“真正的”、长期的治疗可行之前的权宜措施。哈维·H·巴滕（Harvey H. Barten）^[15]所著的《精简治疗》（Brief Therapies）一书，充分反映了关于此论题的各种看法。该书由一篇极佳的导论和25位作者的论文所组成。在这26位撰稿者当中，10位认为精简治疗方法可以自成一格；9位认为在长期治疗因故无法（或尚未）实施时，可以之暂代；而7位对其功效的描述，则可言一言之蔽之，即“有条件地认可”。

视人世变迁的现象。这项工作进行没多久，我们发现，几乎对于我们曾经相信、学习和操作过的每件事，都有必要重新检视一番。^①

另一个促使我们合作的因素是，一开始我们就使用同样的“语言”：我们都是心理研究机构的研究同仁，都已累积数年的经验，从事人际沟通的研究和互动（例如，夫妻与家庭）心理治疗。帕洛阿尔托集团（Palo Alto Group）的诸君所发展出来的治疗方法，理论上受乔治·贝特森（Gregory Bateson）的指导，临床上则追随唐·D. 杰克逊（Don D. Jackson）。因此，我们已经习惯着眼于过程，而非内容；注重此时此地，而非过去。或许同样重要的是，我们都受过催眠术的训练，也有实际的催眠经验。这不仅让我们在直接介入患者时感到相当自在，也得以接触到米尔顿·H. 埃里克森令人称奇的新技术，这令我们深感获益良多。

一开始我们即设想，通过发挥所学、相互切磋，可以厘清和运用前述那些关于“变”的有趣现象，进而发现有效介入人类问题情境的新方法。这个设想后来果然成真，但也带来一些始料未及的发现：在针对某一特定人类困局设计最恰当的介入形式时，我们似乎都已触及某些背后的预设，不过在当时却无法予以界定。这一点常令我们陷入尴尬的境地，因为愈来愈多的人通过演讲、示范和训练课程，已经熟悉我们的运作模式，并且很感兴趣。他们希望进一步了解我们的基本概念架构，而非只是迷惑于一些奇异的手法。换句话说，他们看到了效果，但很想知道到底是什么因素产生了这些效果。逐渐地，我们终于能够将自己的方法概念化。本书的撰写，就是以我们检验自己预设的前提之所得，试图作一系统的介绍。

基于过去的经验，我们完全可以预料到，有些人会攻击我们处理人类问题的方法——不论是实际操作的或概念的——为“操控性”和“不真诚”。“真诚”最近成为一个口号，但这个口号本身即代表一种虚伪，因为喊话的人其实心里想的是：只有一种“正确”的世界观，通常也就是

① 我们稍微提到这些发展的原因之一是，若非如此，读者大可以怀疑我们是否根本没听过潜意识、生活史的极端重要性，也没听过什么是生活史、移情、性格特征和症状替代，特别是操控的危险性。

指他自己的观点。他们似乎还抱持一种想法，即“操控”不但要不得，而且可以避免。但是到目前为止，还没有任何人能证明他自己可以做到不去操控。我们实在很难想象，在别人面前的任何行为，如何能避免透露自己对彼此关系的观点，因而不至于影响到那个人。精神分析师沉默不语地坐在斜卧的患者之后，或当“非指导式”治疗者“只是”复述当事人的话语，虽然这类行为被界定为“不具影响力”，但是该特定行为本身即已造成了极大的影响。因此，问题不在于如何避免影响和操控，而是在于如何对之进行最佳的理解与运用，以有益于患者。这是本书中自始至终在探究的一个主题。

我们相当清楚，本书所述的许多内容已有人说过或做过，不过这些内容却是基于不同的脉络与前提。希望读者能够了解，我们无法将这些异同一一指出和说明，尤其是跟行为治疗的表面现象相当雷同。但读者应谨记于心的是，我们并未采用“错误”学习、未学习，以及制约、去制约等行为治疗的假设。

本书的主要目的，在于提出我们的概括性观点和结论，所以我们并不会追溯达成这些结论所走过的历程。从目录上可以看出来，本书内容的顺序，是先由抽象概念再推进到具体实例的讨论。因此，第1编第1章将会介绍两个在极抽象的层次上有助于整理和厘清我们关于“改变”的理论，即群论（the Theory of Groups）和逻辑类型理论（the Theory of Logical Types）。第2章举例说明这两种理论如何实际应用在我们的主题上。第2编全部都是探讨在“变”与“不变”的相互依存关系中引发的“问题”形成的各个疑难点”。第3编则讨论问题的解决。

我们首先要感谢心理研究机构（MRI）的第一任主任，唐·D. 杰克逊博士，唐对新想法的开放度支持了我们投入完成本书的项目。接下来，要感谢我们的同事阿瑟·波登（Arthun Bordin）和芭芭拉·麦克拉克伦（Barbara McLachlan），他们在精简治疗中心工作的6年中，坚持不懈地协调了许多活动。我们还要感谢精简治疗中心由过去到现在的许多成员：林

恩·辛格 (Lynn Segal)、杰克·西蒙 (Jack Simon)、汤姆·弗格逊 (Tom Fergusun) 等人。

此外, 我们特别感谢对我们研究给予协助的非临床的工作单位与个人: 艾伦·科菲与圣克拉拉县立青少年犯罪防治中心 (Alan Coffey and the Santa Clare County Juvenile Probation Department), 加州旧金山药瘾治疗项目 (the San Francisco Drug Treatment Program), 等等。

我们也要对克莱尔·布鲁姆太太 (Mrs. Clair Bloom) 致谢, 她帮我们做了初稿的所有技术性工作! 最后, 来自路克·汉克基金会 (Luke B. Hancock Foundation) 以及 T. B. 沃克基金会 (T. B. Walker Foundation) 和罗伯特·C. 威勒基金会 (Robert C. Wheeler Foundation) 对精简治疗中心第一年的经费支持使得我们的研究得以上路! 特此致谢!

目 录

CONTENTS

序/米尔顿·H. 埃里克森

前 言

第1编 变与不变

Persistence and Change

第1章 理论的观点 3

The Theoretical Perspective

第2章 实践的观点 13

The Practical Perspective

第2编 问题的形成

Problem Formation

第3章 原地踏步, 或者当解决之道变成问题 29

"More of the Same" or, When the Solution Becomes the Problem

- 第4章 可怕的简化 36
The Terrible Simplifications
- 第5章 乌托邦症候群 42
The Utopia Syndrome
- 第6章 悖论 54
Paradoxes

第3编 问题的解决

Problem Resolution

- 第7章 第二序改变 67
Second-order Change
- 第8章 重新框定的艺术 80
The Gentle Art of Reframing
- 第9章 改变的实践 95
The Practice of Change
- 第10章 实例 101
Exemplifications
- 第11章 开阔的视野 133
The Wider Horizon

参考文献 136

References

索引及汉语对照 143

Index



第 1 编

变与不变

Persistence and Change

3 / 第 1 章 理论的观点

13 / 第 2 章 实践的观点

学
乎
知
学
PDG



第1章 理论的观点

The Theoretical Perspective

1

变得愈多，愈是不变。

——法国谚语

据这一法国谚语所言，凡事变得愈多，愈是维持不变。这个谚语不仅仅是一句俏皮话，而且非常简要地道出了“变”与“不变”之间难解而自相矛盾的关系。这句话比哲学家、数学家和逻辑家所提出的最高深理论，更直接诉诸于经验，且隐约地指出了常被忽视的一个基本重点，即“变”与“不变”的性质虽然表面上完全相反，却需要放在一起加以考虑。这并非什么深奥的观念，只不过是特定的例子，也说明了一个普遍的原理，即人的知觉和思想都是相对的，必须通过比较和对照才能运作。

话虽如此，但在实际运作时，要达到前述比较性的境地却十分困难。在西方世界，科学哲学家似乎都同意：由于“变”这个因素，在人类经验中

是如此直接且无所不在，以至于在早期希腊哲学家提出“不变”的概念之后，“变”才得以成为思想的一个主题。在此之前，概念上还没有什么东西可以跟“变”相对照[这是经验概念化的问题，与发现“实在”(reality)无关]，其情况想必跟本杰明·李·沃夫(Benjamin Lee Whorf)所说的类似：在一个万物皆蓝的宇宙中，由于缺乏足以对照的其他颜色，所以也不可能产生蓝色这个概念。

几个世纪以来的西方文化中，虽然人们曾经提出了许多关于“变”与“不变”的理论，但是他们绝大部分不是只与“变”的理论有关，就是只与“不变”的理论有关，而不是关于“变与不变”的理论。也就是说，人们不是倾向于视“不变”为理所当然，不必加以说明的“自然”或“天生”的状态，把“变”当作有待说明的问题，就是倾向于采取相反的立场。但是从人们随时可能采用上述任何一种方式这件事来看，我们即可知道这两者是互补的。问题的发生不是绝对的，也不是源自事物的天性，而是因人而异、依观点而定^①。这一概念和我们接触过的人类事务与难题颇为一致，例如，每当我们观察一个人、一个家庭，或一个更大的社会系统，不断地为某一问题而煎熬时，我们虽然急欲扭转情势，但是心里总会先浮现两个问题，即“这一恼人的状况为何持续不变？”以及“该如何才能改变状况？”

在我们的工作过程中，我们不只通过在个案中解答这类问题时获得一些进展，而且也得到了一个比较普遍的观点。但我们认为，与其回溯迢迢来时路，不如求助于数理逻辑领域中两个抽象而普遍的理论，来介绍和厘清某些我们已达成的结论。这两个理论就是群论(The Theory of Groups)和逻辑类型理论(The Theory of Logical Types)。

在这么做的同时，我们也非常清楚：对于这些理论的应用，仍达不到数学的严谨性。各位读者应视之为通过模拟来进行例证的一项努力。

^① 本书后文将会提到，涉及“变”与“不变”两者的种种问题主导了控制论的发展，并且在其中得到阐述。

群论 (Group Theory) 产生于 19 世纪初, 而“群”一词乃法国数学家埃瓦里斯特·伽罗瓦 (Evariste Galois) 所创用^①。伽罗瓦先进行了初步的论述, 几位杰出的 19 世纪数学家随即步其后尘, 合力发展群论, 使之成为一个最富想象力的数学理论。随着 1900 年之后古典物理的革命, 群论也开始在量子论和相对论中扮演重要的角色。不用说, 只有数学家和物理学家才懂得群论的艰深意涵, 但是其涉及元素与整体之关系的基本假设, 则相当简单 (也许实际上并非如此简单)。根据群论, 群具有下列特性:

a. 群由具有某一共同特征的成员 (members) 所组成, 至于成员的实际本质为何, 乃不相关的事, 不在这一理论的考虑之内。因此, 群的成员可以是数字、物体、概念、事件或任何可以组在一起的东西, 只要成员拥有一共同的性质, 并且两个或两个以上成员的任何的组合结果, 其本身也是该群的一个成员。例如, 如果以钟面上指示钟点的整数 1—12 为一群, 很明显, 任意两个或更多成员的组合, 仍为该群的一分子 (如早上 8 点加上 6 个钟头, 变成下午两点)。在这个例子里, 组合指的是成员加或减的过程。同样地, 掷一粒骰子时, 任何位置的变化所显示的数字, 仍为 6 种投掷的可能结果之一。在这个例子里, 组合指的是骰子绕着其三条轴心, 做一次或多次的旋转。我们还可以看出来, 组合一词指的是群的某一可能的内在状态转成另一内在状态的一种变化。

将“东西”(取其最广泛的意义) 分门别类, 是我们获得实在界的知觉与概念之最根本而必要的元素。世上显然没有两个东西是一模一样的, 然而将世界整理为不同的 (错综复杂而交叠的) 群, 各群之成员皆共同

① 公元 1832 年, 他在一篇杰出的论文中提出这一名词。该论文是在极不寻常的情况下写出来的: 当时伽罗瓦不仅还不到 20 岁, 而且在一夜之间完成这篇论文 (一共 60 页)。写好之后, 就在黎明时分, 他接受了两个愚蠢狂妄的“爱国者”的挑战, 与之决斗, 因而丧生。他的腹部遭射穿, 而现场并无外科医师, 就这样被弃之不顾至死。“我没时间了, 我没时间了”, 他在手稿边缘一再潦草地写着, 发狂似的想尽可能将他所能表达的留给后代。埃里克·T. 贝尔 (Eric T. Bell) 曾如此描述那个决定性的一夜: “他在黎明前那几个急迫的钟头里所写的, 将使好几代的数学家忙上好几百年。”^[22]

拥有某一重要特性，则可以赋予某种架构，否则世界将成为变幻不定的一团混沌。但是，我们已经看到，这一排序的同时促成了不变，即群的任何成员的组合，其结果本身仍为该群的成员——如卡修斯·J. 凯泽（Cassius J. Keyser）所说的：“是系统之内的，而非系统之外的东西。”^[55]因此，群的第一个特性即允许在群之内产生无数的变化（事实上，有所谓无限的群），但是任何成员或成员的组合，都无法置身于系统之外。

b. 群的另一个特性是，成员可以以各种不同的顺序来组合，而组合的结果仍然相同^①。以下就是个实际的例子：自某一平面上的某一点出发，以任何长度，朝任何方向做任何次数的移动，不论移动的顺序如何变化，必然一成不变地到达同一个目的地——当然，其先决条件为：移动的次数以及每步的长度和方向保持不变。举个最简单的例子，以一个单位长度（如1码、1英里）移动4次，每次分别朝4个方向走。在这些条件下，不论顺序为何（如先朝北、再朝西，等等），走完4次，总是又回到原来的出发点。因此我们可以说，过程允许变化，但是结果不变。

c. 每一个群皆包括一恒等成员（identity member），其特性为：任何一位其他成员与该恒等成员组合，其结果仍为该成员自身。也就是说，恒等成员保存了另一成员的本身。例如，在组合规则为加法的群里，其恒等成员为0（如 $5+0=5$ ）；在组合规则为乘法的群里，其恒等成员为1，因为任何成员乘以1结果仍为其自身。假设所有的声响成为一个群，则其恒等成员为寂静；而一切位置的变动（即运行）所组成的群，其恒等成员则为不动。

恒等成员的概念，初看似属多余，但是我们应当视之为群的不变性的一个特例。其具有实际的重要性，如W. 罗斯·阿什比（W. Ross Ashby）^[10,11]在其控制论（cybernetic systems）里所指出的，在变量的变化所形成的群里，有一个他所谓的空函数（null-function），其直接作用为维持

① 例如，令a、b、c为一群的成员，令符号 $\circ$ 指涉该群的组合规则。则 $(a\circ b)\circ c = a\circ(b\circ c) = b\circ(a\circ c)$ ，在6种可能组合里，皆如此类推。

该系统的稳定。对我们而言，这一概念的重点，在于某成员可能有所行动但却不造成任何改变。

d. 最后，在任一符合群概念的系统，我们发现，每一成员皆有其相对或相反成员，任一成员跟它的这个相反成员组合，结果为恒等成员。例如，在组合规则为加法的情况下， $5 + (-5) = 0$ 。在此，我们又可看出，这一组合造成了显著的变化；但另一方面，其结果本身为该群的一员（在本例中即为正、负整数，包括0），因此仍包含于其中。

虽然此处对群论基本概念所作的描述（即说明在什么情况下，个别的变化并不能改变整个群）仍显粗略，但是我们认为：这一理论提供了一个有效的架构，让我们借以思考变与不变互相依存的奇特现象。在许多实例中，我们可以观察到这种现象，亦即“凡事愈变，愈是不变”。

6

显然地，群论无法为我们提供一个模型，以解释那些超越某既定系统或某参考架构的变化，所以现在我们必须进一步介绍逻辑类型理论。

这个理论跟群论一样，也是以一组因某一共同特性而结合在一起的“东西”作为出发点，整体的组成分子也叫做成员，不过整体本身不叫群，而是称为种类（class）。逻辑类型理论有一基本公理，诚如艾尔弗雷德·诺思·怀特海（Alfred North Whitehead）和伯特兰·罗素（Bertrand Russell）在其跨时代的巨著《数学原理》（*Principia Mathematica*）中所叙述的：“凡涉及某集合的全部成员者，必定不是该集合的一员。”^[101]很显然，人类是所有个体集合成的种类，但是人类本身并非一个个体。这两者属于不同层次，若想以其中一个来解释另一个，势必导致荒谬和混淆。例如，一个大城市人口的经济行为，不能以一个居民的行为乘以居民人数（如400万）来解释。顺便提一下，这也正是早期经济理论所犯的错误，如今被谑称为“鲁滨逊漂流记式”的经济模型（Robinson Crusoe economic model）。400万人口不仅在数量上和一个个体不同，在质上亦相差甚远，因为前者涉及个体之间互动的种种系统。同理，大家都知道，某一物种的个别成员，虽然天生具有极特殊的求生机制，但是整个物种却可能因拼命

竞争而走向灭亡——人类或许也不例外。但是在极权主义的意识形态里，个体反而只是阶级的一个成员，因此完全不重要，可以被牺牲，如同蚁丘之一蚁，或如阿瑟·凯斯特勒（Arthur Koestler）在谈到其狱友尼科拉斯（Nicolás）被关在西班牙某监狱的死囚室时，如此贴切地写道：“从这一观点看，尼科拉斯的存在只不过是社会的抽象，一个数学的单位，只是1万个军人之整体除以1万的结果。”^[61]

之所以会造成上述的结果，是因为忽略了成员和种类之间的巨大差异，也忽略了种类不能成为自身之一成员的事实。在我们的日常工作，尤其是研究当中，我们常常会碰到不同层级的逻辑种类，因此种类层级的混淆及其所导致的迷惑，可以说是无所不在的。“变”的现象也不例外，但是与其他科学（如物理学）相比，这一点在行为科学中更不容易看出来。如贝特森所指出的^[20]，最简单而常见的变化方式为运动，亦即位置的改变。但是运动本身也可能起变化，即加速或减速，这是位置的变化之变化〔或称为后设变化（metachange）〕。再高一个层次，还有加速（或减速）的变化，于是就成了位置的变化之变化之变化〔或称后设后设变化（metametachange）〕。即便是我们这种门外汉也可以了解，这几种运动是极为不同的现象，解释这些现象将牵涉极为不同的原理，运算时也牵涉极为不同的数学方法^①。同时我们也可以观察到，“变”总是会涉及较高的一个层次，例如想从位置到运动，势必得从位置的理论架构中向外跨出一步。在位置的架构之内，运动的概念根本无法产生，更别说拿来讨论了。忽略了这一逻辑类型理论的基本公理，任何想法都将导致矛盾和混淆。下面再就这一要点举例说明。

万物皆可以一种语言来表达，但是用来描述该语言自身的陈述除外^②。如果我们想要谈论某种语言，跟语言学家和语意学家一样，我们就

① 例如，加速的变化所牵涉的数学处理，令太空科学家遭遇到前所未有的理论问题。

② 相类似的，基于自身作为整个系统的基石，巴黎公制测量系统所不能测量的亦为其自身。（即便现在这一测量系统已被更精确的光与波长的量度基准方法所取代，但它无法测量其自身这一根本性悖论仍存在）。

需要一个后设语言 (metalinguage), 依次地, 该后设语言又需要一个后设后设语言 (metametalinguage) 来描述自身的结构。同样的关系存在于符号及其意义之间。早在 1893 年, 德国数学家哥特罗布·弗雷格 (Gottlob Frege) 即已指出, 必须清楚分辨“两种情况, 其一, 我谈论的是记号本身; 其二, 我谈论的是它的意义。这么说似乎像书呆子, 但是这种区分的确有其必要。显然地, 一个不准确的说话或写作方式……人们每当失去这一‘对其不准确性的’警觉, 最后都会造成思想的混淆。”^[37]

再举一个类似的例子: 方法 (method) 一词指的是一种科学的程序, 表示如果你想达成某一目标, 就得循序采取一连串的步骤。方法论 (methodology) 则属于一个较高的逻辑类型的概念, 本身为一哲学探究, 研究的对象是各种不同学科所使用的各种方法。方法论所要讨论的是如何获得知识, 而不是某一项特定的研究。因此, 方法论是一种后设方法, 它跟方法的逻辑关系, 就如同种类与其成员的逻辑关系一样。混淆了方法和方法论, 势必造成哲学上的谬误, 如路德维希·维特根斯坦 (Ludwig Wittgenstein) 所说: “语言一休假, 哲学问题随之产生。”^[107]

不幸的是, 自然语言通常很能清楚地区分成员和种类。贝特森写道: “我们可以想见, 同样的字眼可用来描述某一类别及其成员两者, 且皆为真。‘波’这个字指的是粒子移动的种类, 但我们也可以说‘波’本身会动, 这么一来我们所指的, 就变成移动的种类之移动。在摩擦力的作用下, 这种后设移动不会失去速度, 粒子的移动则不然。”^[19]

另一个贝特森惯用的例子是: 通常只有患了精神分裂症的人, 才会不吃饭光吃菜单 (并且边吃边抱怨味道太差)。

配备传统排挡的汽车, 则提供我们另一个简便的类比。汽车引擎的运转, 可以用两种极为不同的方式来改变。或者通过油门 (以此增加或减少汽缸的燃料供应), 或者是利用换挡。现在就让我们进一步说明这一类比: 汽车的每个挡都可以执行某一范围的“动作” (即马力输出及由此而产生的速度、加速度、爬坡力, 等等)。在这范围 (即该动作种类) 之内适当地使用油门, 便能使引擎的运作产生预期的变化。但是如果你所希望

的表现落在该范围之外，驾驶人就得换挡，才能得到他所要的变化。因此，对踩油门这个动作而言，换挡便属于更高一个逻辑类型的现象。想用解释燃料供应的热力学用语，来谈论排挡的复杂机械特性，是极为荒谬的。

阿什比在谈到输入性机器的控制论特性时，对我们的研究主题，大概给出了最贴切的陈述。他说：“我们可以看到，‘变’一词如果用在这种机器上，可能指涉两个极为不同的事物。一种是状态（state）之间的变化，……，即机器的动作；另一种是转型（transformation）之间的变化，……，即其动作的方式的变化，而这种变化，常常是实验者无意中或是某个外在因素促成的。这一区分非常重要，绝不可以掉以轻心。”^[13]^①因此，从逻辑类型理论的推论，我们可以得到两个重要结论：（1）逻辑层次必须严格区分，以免矛盾混淆。（2）从一个层次转到较高一个层次（即从成员转到种类）需要一个换挡、一种跳跃、一个超越或转型——一言以蔽之，即一种“变”。这在理论上和实践上（实践上的讨论见下一章）都极端重要，因为“变”提供了一个跳出系统之外的方式。

对于以上所述，在此谨作一个小结论：群论提供我们一个架构，以思索一种变化，该变化可以在某系统之内发生，但系统本身维持不变。逻辑类型理论对于种类之内，也就是其成员之间发生的事，并不在意，但是这一理论提供我们一个架构，以考虑成员和种类的关系，以及由某一逻辑层次转到更高一个层次所蕴涵的奇特改变。如果我们接受这两种理论之间的这一基本区分，那么应该有两种不同的改变：一种改变发生在某一系统之

① 为了坚持现况的运行所需要采取一种特定的行为方式，这一特定方式需要在某一较低层次上有所变化。例如，当骑脚踏车要维持平衡与顺畅的程度时，骑的人需持续的采取小幅度的摇摆和方向转动的动作，倘若这些动作因故被阻止而未能实行（如有人抓住车把手），那骑车的人立即会失去平衡而摔倒。

内，而系统本身维持不变；另一种改变发生时，则改变了系统本身^①。关于这一区分，举个比较实际的例子：一个做噩梦的人，在梦中可以做许多事——跑、躲、打、喊、跳下悬崖，等等——但是不论他怎么变换这些行为，都无法停止噩梦。此后，我们将称这种变化为第一序改变（first-order change）。跳出梦境的唯一方法，涉及了一个由梦到醒的变化。显然，苏醒不再是梦的一部分，而是转到完全不同状态的一个改变。这一种改变，此后我们将称为第二序改变（second-order change）。这一区分，和上文所引阿什比对这两种变化所下的控制论定义，显然是是一致的。因此，第二序改变即改变之改变——也就是亚里士多德曾断然否认其存在的现象。

讨论至此，我们必须回过头，再检视一下之前所介绍的极简化的群论。凭借从逻辑类型理论所学的知识，我们了解到：群的4个特性，虽然可以在群内造成某种互相依存的“变”与“不变”，但是这些特性本身并非群的成员。这些特性既然关涉到群的整体，所以是后设于群，这一点在讨论群的组合规则时，变得特别显著。例如，我们说过，群的内部运作规则为乘法时，其恒等成员为1。如果该群的组合规则变成加法（此为第二序改变，只能自外界引入，无法由群的内部产生），结果将会不同：成员 n 跟恒等成员（即1）组合的结果，不再是它自身（根据旧规则， n 乘以1结果仍为 n ，即其自身），我们得的是 $n+1$ 。现在我们可以了解：群只在第一序改变的层次上维持不变（即在成员之间变化的层次上，在这里，事物的确愈是变化，愈是维持不变），但是并不排斥第二序改变层次上的

① 希腊人似乎只知道前一种类型的改变。安纳萨哥拉斯（Anaxagoras）在他书中的第17小节上说：“无物生，无物灭。凡物，乃既存之物之混合或分解。”同样的，亚里士多德认为变化乃从潜能到现实的转换。他特别排斥我们今天所谓层次到后设层次的转换，他是这样说的：“不可能有运动之运动、生成之生成，或广泛地说，不可能有变化之变化。”^[9]希腊后期和中世纪，则倾向于视变化为存有和生成之间的二律悖反。似乎只有赫拉克利特（Heraclitus）从另一观点来看待变化。除了他那关于不可能二次举足人同一水流的名言，他在另一小节上说：“一切变化皆矛盾，因此矛盾即为实在界之本质。”普莱尔（Arthur N. Prior）对“变”概念的发展，有一扼要的描述：“如此说法并不为过：当‘变’的观念起了变化，例如，变成跟简单运动对立的加速观念，而人们也已习惯于此一转变时，也就是现代科学的起点。”^[80]

变化（即控制其结构或内部秩序的规则的变化）。因此，群论和逻辑类型理论看来不只是兼容的，甚至也是互补的。

再者（请记住，当我们谈到关于问题形成和问题解决的变化，我们一概指的是第二序改变），我们发觉，这两个理论提供了一个有用的概念架构，以考察改变的具体而实际的例子。最后，请记住，第二序改变总不改其不连续或逻辑跳跃的特性。我们可以想见，第二序改变在实际问题上所呈现的是一种不合逻辑与悖论，例如，霍赫奥斯特维茨城堡守将所作的决定，为了求生存，他竟然将最后一点食物全部抛掉。

第2章 实践的观点

The Practical Perspective

我不会渴望加入一个愿意收我为会员的俱乐部。

——格劳乔·马克思 (Groucho Marx)

在严格的理论中，清楚区分第一序改变和第二序改变，还算比较容易。然而，若要在真实生活情境中作这一同样的区分，可就十分困难了。因此，我们很容易忽略这两种改变层次的差异和混淆，而在困境中所采取的行动，可能不但无法促成如愿的改变，反而使“解决方案”所要解决的问题更为复杂。在讨论解决方案之前，有必要以实例说明第1章所介绍的理论。

a. 为“群”的第一个特性找例子并不难（该特性即：群的成员，无论如何组合、转化或运作，其结果仍为该群的成员，因而维持了群的结构）。在约翰·福尔斯（John Fowles）的小说《蝴蝶春梦》（*The Collector*）里，一个年轻人爱上漂亮的美术系学生米兰达（Miranda），把她绑架了，囚禁在

14 乡下一间僻静而牢固的房子里。虽然她成了他的掌中物，但是他所造成的情境，却也使他同样成了她的囚犯。因为他渴望她终究会爱上他，所以既不能强迫她，又不能放了她。从实际考虑，释放是绝对不可行的：他势必将因重罪被捕，当然，除非她对外声称自己是自愿跟他走的。女孩愿意给他这项承诺，但是他知道，这顶多只是她为了获得自由所采取的一项策略，她根本不会真的回到他的身边。在这种特殊的状况下，两个人都很想改变现况（他试图使她爱他，她则一直想逃走），但是他们的任何行动，都属于第一序的变化类型，因而使自己在困境中愈陷愈深。

在《水中刀》(*Knife in the Water*)这部电影里，出现了类似的情况。一对夫妻让一位搭便车的年轻人跟他们一起驾船出海旅游，在两个男人之间，不久即出现了紧张和忌妒的情绪。双方都感到不安，且暗自较劲，希望赢得那个漂亮妻子的好感。他们终于拳脚相向，年轻人（他早先说过自己不会游泳）掉下船失踪了。那位丈夫随即潜下水去救他，却找不到，最后只好游回岸上去报警。这个时候，年轻人回到船上（他先前只是藏在救生圈之后），诱奸了那个妻子。船一靠岸，年轻人一走了之。然后，丈夫回来了。他不能投案，但也无法接受自己害死对方的想法。当然，那个妻子告诉他年轻人还活着，但是丈夫却认为她只是在安慰他。妻子看到所有解决丈夫困境的努力都失败时，最后只好使出杀手锏，将事实和盘托出：“他不只还活着，甚至令我做出对你不贞的事。”但这个“解决方案”不只未带来期望中的变化，反而使变化成为不可能：如果要他相信自己并未害死那个年轻人，那么他就得付出代价，相信妻子背叛了自己；但是如果妻子并非不贞，那么那个年轻人就是他害死的。

15 另外还有两个例子，也属于这个范畴，简述如下：假设有个国家，其宪法容许国会进行毫无限制的辩论。这一条规则就可能被人利用，使民主程序完全瘫痪掉——反对党只要不停地发言，就可以阻绝任何非其所好的决议。要脱离这一困境，势必得改变这个规则，但是所要改变的情况（即无止境的议事干扰），却可能正好使这一改变成为不可能^[98]。此例不只是一个心智的游戏，在国际关系的领域里也经常可见到类似的情形。查

尔斯·E. 奥斯古德 (Charles E. Osgood) 举了另一个例子, 他说: “我们的政治、军事领袖毫无异议地公开强调, 必须在军备竞赛中保持领先。至于在此之后会发生什么事, 他们却一致闭口不谈。假设我们达到了理想中相互威慑的地步……, 之后又会如何呢? 地球分为两大阵营, 随时准备摧毁对方, 且永远对峙下去。对于这种境况, 除非脑筋不灵光, 没有人会称之为和平与安全! 重点在于: 相互威慑的政策并未包含解决自身问题的方法。”^[77]最后这一句话, 非常清楚地指出了使一系统 (系统一词用在此处, 相当于数学上的群) 无法在自身之内产生第二序改变的条件的不变因素。如前文所说的, 系统之内可以发生许多第一序改变的现象, 但是因为其结构维持不变, 所以产生不了第二序改变。

读者应该记得, 群的第二个特性指的是: 根据群的组合规则所加诸成员的一系列运作, 可以有所改变, 但是运作的结果不变。我们在第1章举过一个较抽象的例子, 与该主题更直接相关的例子, 可以在复杂的稳定系统作用中找到。这些系统内部可能发生各种系列的状态变化——即便在长期的观察中, 没有任何两个系列是相同的——最后却达到同样的结果, 即稳定状态。阿什比的稳定状态^[10]即这样一种模式。在人际互动的领域里, 涉及两个人时, 常常可以观察到这一模式。如一对夫妻, 基于某种原因, 在两人之间维持了某种情绪上的距离。在这个系统中, 不论哪一方希望跟对方加强接触, 结果都没有两样。因为很明显地, 每当一方跨出一步, 另一方就会退后一步, 所以总是保持整体的模式^①。

另一个结构相同、但较为复杂的模式, 可以在饱受妻子的批评和监视的酗酒丈夫的例子中找到。当妻子向他抱怨、想“保护”他不被酒精所害时, 他会喝得更凶, 这反过来令她变得更为唠叨。同样地, 当家中一个问题青少年的行为获得改善时, 他的父母可能“发现”先前一向被视为

① 两人之间行为的显著规律性, 令作者之一 (理查德·菲什) 推想他们的腰间似乎系着一根10尺长的无形棍子, 将彼此连接在一起 (同时将两者隔开)。因此, 每当其中的一个伙伴想趋近, 却把对方推开; 反之亦然。这引发了彼此之间不断的责难, 而其结果, 则成了一支奇特而毫无变化的舞蹈。

“乖巧”的孩子，竟然开始出现不良的行为。这并不是父母的错觉，在临床经验中发现，所谓“反问题少年”（counter-delinquent）的行为，在他的兄弟姊妹“变乖”之际，确实会出现明显的变化。由于他不能再像以往一样批评对方的不是，现在就变成了嘲弄对方好的表现，因此，结果不是使对方回到原来的情况，就是自己开始做坏事。类似的模式，可以在某些家庭的决策过程中观察到。每当他们共同计划某件事，不论谁提什么意见，别人总会把那个主意否决掉。

17 萨文妮·巴拉莎莉（Selvini Palazzoli）教授最近跟我们提到，她在辅导许多女儿患了厌食症的意大利家庭时，发现一个特别有趣的现象。虽然这些女孩本身很讨厌食物，但是几乎每一个都很喜欢烹饪，为家人准备食物。这件事给人的整体印象是，如萨文妮所说的，在这些家庭中，喂食者和被喂食者的功能几乎像讽刺画似的，完全被倒转过来。这种行为的系列，维持了唐·杰克逊所谓的家庭稳定系统^[49,50]。这不只是如社会学家所说的“角色倒转”，其实是一种第一序的变化。因此，在有限的可能行为范围内，不同的行为可以组合成不同的系列，但是却导致相同的结果。

一般而言，群的第二个特性所蕴涵的不变现象，常见于一种情况，即一系列变化的因果关系是循环式的，而非直线式的。这在含有互动因子的活动系统中，是很平常的事。阿拉伯国家和以色列之间的军备竞赛和扩张，就是很好的例子。为了方便起见，假设只有甲乙两方，他们互动的循环特性，令人无法确定某一行动是另一方行动的因或果。个别地看，任何一方当然都认为自己的行动乃是受制于对方的决定和挑衅；但若从外面观察，整体看来，任何一方的任何行动都是一个刺激，引起一个反应，而对方虽认为这“只是”一个反应，该反应自身亦成为一个刺激。在这个架构中，行为b之于行为a和行为a之于行为b，实际上是等同的，这就符合了群的第二特性，即如前文所说的： $aob = bga$ 。互动中的参与者，对于系列事件的“断句”（punctuate）若出现差异，很可能导致冲突^[17,67,93]。

群的第三个特性之要素——恒等成员的含义为：基本上，当它跟别的成员组合在一起，其结果为第一序的零变化（zero first-order change）。这使得举

例变得复杂，因为要指出并不存在的事物，实在很困难；但若要强化使现状维持不变的、未造成变化的事物，又似乎搔不着痒处。不过这只是表面上如此，当我们了解到零变化同时涉及两个层次的变化，前面那句话就不是隔靴搔痒了。但是，为了方便起见，我们不妨先进行群的第四个特性的列举，因为在这一过程中，比较容易了解恒等成员并非只是无物(nothing)，而有其实质内容。

如前文所述，群的第四个特性指的是，任何群的成员与其相反或对立成员的组合，所得到的结果为恒等成员。这一设定的实际含义为何呢？表面上看来，当一个事物被它的对立事物取而代之，我们实在很难想象还有更激烈的变化。但是往更深一层推进，马上可以看出来，我们的经验世界（我们所能谈论的也仅止于此），显然是由一对对相反的事物组成的。严格地说，实在界的任何方面，因为其对立者的存在，而获得实质与具体的内容。这种例子俯拾即是，不胜枚举，如光明与黑暗、图形与背景、善与恶、过去与未来。许许多多这样一对对的事物，虽然彼此的特性似乎不兼容，互相排斥，然而两者只不过是同一个实体或参考架构互补的两面^①。现举例如下。

① 参见老子：“天下皆知美之为美，斯恶已。天下皆知善之为善，斯不善已。”^[6]（第2章）（本书所引老子英译文为“Under Heaven all can see beauty only as beauty because there is ugliness. All can know good as good only because there is evil.”与老子原义略有出入。——译者注）

群的成员与其相反成员间的这种依存关系，在一方面因失去另一方的抵消力量时，可以得到充分的证实。很奇特地，抵消力量之消失，初看似乎不错，其实是一个危机。只有在此时，人们才感觉到这一依存关系所具有的稳定功能，这种情形在家庭治疗上屡见不鲜。病人（即被正式诊断为精神病的家庭成员）的情况好转，通常不是什么值得高兴的事。不是家庭系统企图使“病人”再度发挥代罪羔羊的功能（最惯用的伎俩，即将任何病情的改善都解释成病人疯狂的新证据），就是另一个家庭成员变成了病人。一个尚未解决的难题，虽然令人生厌，但其本身却很可能就是一种解决方式。康斯坦丁·卡瓦菲斯（Constantinos Cavafy）在他写的《盼望蛮人》（*Expecting the Barbarians*）一诗中，巧妙地描绘了这一情况：罗马正等待蛮人的侵袭，皇帝、参议员、顾问和行政官员聚集在城门，准备迎接他们。城里的生活已成一池死水，只要蛮人一到，一切都将改观。因此：

为何忽然如此不安和慌乱？
（他们如此一脸严肃。）
为何街道和广场一下子就净空，
每个人都跑回家，心事重重？
因为夜已降临，而蛮人却未至。
有几个人从前线归来，
他们说：不再有什么蛮人了。
蛮人不来，我们将何去何从？
他们的人来了，也许就是一种解决。

19

中国文化大革命早期，红卫兵所引发的一项改变，是将含有“反动”、“资产阶级”历史意味的公共标志（街名、店名、建筑物名称等）全部除去，而代之以和革命有关的名称，跟过去断绝关系！但若置于更宏观的中国文化背景来看，这种决裂完全符合了过去孔子所谓正名（rectification of names）的基本原则。孔子主张先有“正当的”名，才有“正当的”实，和西方人所设想的“名称反映实体”（names reflect reality）不同。因此，红卫兵更改街道、建筑物名称的行动，仍属第一序改变。这不仅使中国的文化的时代特点毫发未损，实际上反而更强调了它，所以并未发生任何第二序改变。这对红卫兵而言，可能是很难理解的事。

20

两件事物的差异，可以“有如日夜之隔”，其间的转变似乎是终极性的。但悖论的是，若置于更广的背景里（在数学上，即群之中）来看，可能根本没什么变化。据说在“越战”中，一位美军将领曾说过：“为了拯救该城，我们必须摧毁它。”看来，他既不知道这句话的可怖和荒谬，也不清楚其更深一层的意义。对于变化，一个最常见的错误推论便是，若某物为恶，其对立者必为善。一个女人和“柔弱”的男人离异，以与“强者”结婚，我们通常会发现，虽然她的第二次婚姻和第一次正好相反，然而事实上并无多大改变，令她大失所望。对全然对立者的这种企盼，是政客和独裁者最喜爱的宣传伎俩。第二次世界大战时，德国纳粹的海报大言不惭地写道：“你要的是国家社会主义，还是布尔什维克式的混乱？”暗示了眼前只有两种选择，凡是好人，都应当毫不迟疑地选择其中之一。在这些数以百计的海报一角，地下组织贴上了一个小标签，上面写着：“你要的是马铃薯，还是洋芋？”此举引发了盖世太保的大规模调查。

对立事物的这种奇特的相互依存现象，伟大的变化哲学家赫拉克利特早已知晓，并称之为“矛盾对立”（enantiodromia）。卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl Gustav Jung）沿用了这个概念，以解释一种基本的心理机制：“每一个心理的极端现象，都暗含其反面，或与其反面维持某种密切而根本的关系……一项习俗再神圣，偶尔也会变成另一极端。而情况愈是极

端，我们愈容易预期一个‘矛盾对立的运作’，即转变成另一极端。”^①

在西方文明的历史上，确实有许多“矛盾对立的运作”的模式。例如，当希腊文明的精神发展到极致，一些灰暗、紊乱、神秘的因素，紧接着便从小亚细亚侵入。公元11—13世纪的吟游诗人时代里，人们对理想女性的浪漫憧憬，在宗教上出现了自11世纪起对圣母玛利亚的狂热崇拜。与此同时，有一个奇特而恐怖的伙伴与之一起走过历史：人们开始捕杀女巫，且愈演愈烈，令人闻之色变。玛利亚和女巫——代表着女性的两个极端面已如水火之不兼容，相去何止千里，然而这两者也“不过”是一体之两面罢了^②。后来，在文艺复兴时期，我们看到圣母玛利亚为理性女神所取代，而理性女神接着又被浪漫主义和卡尔·G. 卡鲁斯（Carl G. Carus）所“发现”的潜意识挤下王位。至于未来的发展，若是稍加留意，我们可以相当有把握地预测，今日这一代嬉皮士的子女，将会立志当银行经理，而对公社嗤之以鼻，这让爱护他们的父母喃喃自问：“对于孩子，我们到底错在哪里？”而百思不得其解^③。

讨论过这些例子之后，恒等成员的概念就不太难以理解了。如前文第三点所述，恒等成员和群的其他成员组合时，保存了该成员的自身或本体的不变性（即产生第一序的零变化）。一成员和其相反成员组合时，则保存了该群的自身或本体的不变性（即产生恒等成员，因此，也产生第二序的零变化）。例如，传统的一个特性为保持不变，必要时得通过矫正的行动，来确保不变。因此，作为行为的基础，传统可以说具有恒等成员的功能。另一方面，革命的一个特性为促成变化。但正如红卫兵的例子所显示的，革命的行动本身，其企求变化的方式可能却是传统式的。这一类行动因而具有相反或对立成员的功能，正如前文所述，保存了社会系统的不变性。事实上，令人难堪的是，历史上充满了各种革命，其结果跟革命所要推翻、代之以美丽新世界的原先状况，竟然完

① 这一对相反的概念，印度教中更恰当地以一位神灵来代表，这个神灵即联司创造和毁灭的凯莉女神（goddess Kali）。

② 此书写于1974年，看来这一预测是实现了。——译者注

全相同^①。

在日常的人类事务中，对于零改变的后见之明，可能使冷静之后的头脑得出一个可悲的结论：“如果当初一切顺其自然，结果可能会更好。”但是这种领悟绝非必然；通常，恒等成员这一奇特的“零”效果，因为“看不见”，反而影响深远。注意、考虑或辩论某一事物变化为其对立者是一回事，但是要了解这一变化实际上并未改变整体模式，确实非常困难，在人际关系之中尤其如此。许多人际的冲突以及许多制造冲突的“解决方案”，即起因于这一不觉察。在第4章中，我们将介绍更多的例子。

对于群的四个特性，我们就列举至此。这些例子表明：任何一个群的特性，或任何特性的组合，都无法产生第二序改变。一个系统可能发生一切可能的内部变化（不论有多少），却不会造成系统本身的变化（即第二序改变），此即陷入**没有结局的游戏**^[97]。该系统无法从内部产生改变自身所需的条件，也无法产生改变自身规则的规则。的确，在许多游戏的架构中，都已设计好一个终局，游戏迟早会结束。不论结局是愉快还是痛苦，这些游戏至少不会导致人类冲突深处必定出现的恶性循环。没有结局的游戏，正如其名称所蕴涵的：这些游戏之所以永无止境，因为自身并未包含如何结束的规定。结束（例如，在我们举的噩梦例子中的醒来）不是该游戏的一部分，也不是该群的一个成员。结束乃后设于该游戏，它和游戏里的任何动作（任何第一序改变）属于不同的逻辑类型。

然而不可否认的是，第二序改变是一种日常现象，绝非不可能发生

① 陀思妥耶夫斯基 (Fyodor M. Dostoyevsky) 以其敏锐的直觉，在《附魔者》(The Possessed, 28) 中描述了这一恶性循环。西卡洛夫 (Shigalov) 对一群党羽发表谈话，他正从事一项极复杂的研究，“研究一种即将取代现况的社会组织”，该社会组织将会保障人民充分的自由。他很愿意言简意赅地解释他的思想，但即便如此，也将“至少要花上10堂课，每个晚上讲1章。”（有人笑出来）“此外，我得补充一句：我的系统尚未完成。”（笑声再起）“我被自己的资料搞糊涂了，我的结论跟我当初原来的观念完全矛盾。我从无限的自由开始，走到最后竟变成无限的独裁。不过我要补充一句：除了我所主张的社会模式，不可能有别的解决方案。”（笑声愈来愈大）

的事，人们的确会发现新的解决方法，社会有机体的确能够自我修正，自然界总会找到新的适应方式，而科学发现或艺术创作的整体过程所依据的，正是走出旧架构、进入新架构——事实上，判断一个系统是否能存活或“健康”，最有效的尺度正是这一令人迷惑的、不寻常之处，也就是吹牛男爵（Baron Mûchhausen）利用发辩将自己拖出沼泽地时所展现的能力。

但是第二序改变的发生，通常被视为无法控制，甚至是无法理解之事，就像量子能阶之间的一个跳跃，又如一线突然的光明，出乎意料地在长期心力交瘁、情绪耗尽之后出现，有时是在梦中，有时几乎像是神的恩赐。凯斯特勒（koestler）在《创造行动》（*Act of Creation*）一书中，收集了各种各样关于这一现象的例子，并介绍了双重联想（bisociation）的概念。根据凯斯特勒的说法，双重联想是“对于一种状况或观念的理解，该状况或观念可以置于各自独立但通常并不兼容的两个参考架构之中”^[59]，“将某一心理事件跟两个通常并不兼容的模型，进行突发性的双重联想，就是使思想之流从一个联想脉络突然转至另一个脉络。”^[60]布罗诺夫斯基（J. Bronowski）在一篇杰出的论文中，也讨论了同样的问题，对这一决定性的跳跃，赋予不可预测、几乎是来去无定的特性：我们不知道这种事是怎么发生的，也无从知晓。“这是心灵的即兴表演，是逻辑程序之外的发明。这是科学中发挥想象力的关键，在各方面又像是文学中的类似表演。在这一点上，科学和文学是相似的：在科学和文学之中，人的心灵以一种非机械性的、自由选择的行为，添加于停顿的系统上，使之更为丰富。”^[27]

虽然这种共同的理解强化了其权威性，但我们的经验是，第二序改变只有在由第一序改变的观点，亦即从系统之内来看，才是不可预测的、突

然的、不合逻辑的，等等^①。事实也是如此。如前文所述，第二序改变是从外部引进系统之内，因此是个新面孔，不能靠第一序改变的种种来解释。于是其特性乃成一个谜，令人捉摸不定。但是从系统之外来看，这只不过是控制系统整体的前提（在群论上，即组合规则）之改变罢了。该前提自身，当然可能保持群的不变特性，而这些前提的任何变化，势必从更高的一个层次（这一层次即后设于原来的系统，亦即后设于控制该系统整体的前提）引进。无论如何——这是一个十分重要的实际与关键性的重点——若想在原来的系统之内造成变化，只要进入其后设层次即可。

一个略显抽象但十分简单的例子，可以说明此点。图1的9个黑点，是要让人笔不离纸地以4条直线将之连接起来。如果读者没做过这个问题，现在可以拿一张纸做做看，做完之后再往下阅读，记着不要看下面的解答。



图1

25

几乎每位第一次尝试做这个问题的人，在解决过程中，都采用了一个假设，使解决成为不可能。这一假设即：这9个点构成一个正方形，解决方案必定也在该正方形之内，这是尝试者自设的陷阱，问题本身并未如此规定。因此，他之所以失败，并非由于问题无解，而是因为自己的解决方式不对。造成难题之后，不论他怎么组合4条线，以何种顺序组合，至少总会有一个点连不起来。这就是说，即使他将正方形之内所有可能发生的第一序改变——试过，也无法解决问题。解决方案就是一个第二序改变，

① 1931年，库尔特·哥德尔（Kurt Gödel）根据《数学原理》，发表他著名的“不确定定理”之后^[41]，对于任何复杂到包含运算的系统〔或如塔斯基（Alfred Tarski）^[28]所指任何此种复杂的语言〕是否能在自身的架构中证明其一贯性，我们可以安心地不再抱任何希望。这项证明只可能来自外界，必须根据原有系统本身无法产生或证明的其他公理、前提、概念、对照等。而这些前提本身又必须求助于一个更广的架构，才能获得证明，如此不断地回归至后设系统、后设系统，等等。根据《数学原理》的基本设准，针对一集合而做的陈述（一贯性的证明即此种陈述之一）牵涉到该集合全体，因此不能也不可以成为其中的一部分。

其诀窍在于冲出范围，而非划地自限。以《数学原理》的术语来说，这涉及的是集合的全体，因此不能成为其中的一部分^①。

很少人能迅速地解决这“9点问题”，但当那些放弃与失败的人知道答案时通常都十分惊讶，因为他们没料到答案如此简单（见图2），这一情况和真实生命情境中会遭遇的情况有异曲同工之处。我们都经验过被困在某种处境之中，即不管我们多冷静和逻辑地企图解套却只在原地打转，当我们处在困局之内即受限於第一序改变的观点之中时，解决之道就像是我们无法掌握与理解的一道闪电。从第二序改变的观点来看，它只是在同一逻辑类型中由一组假设切换到另一组而已。

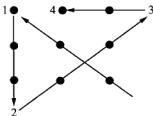


图2 9点问题的解答

① 关于这一重要的“内”、“外”之区分，再举两个例子：人无法（至少不是直接地）获得自身形体的完整视觉，因为眼睛这个感官，其自身乃此视觉对象整体的一部分。或如禅宗师父所说的：“人生是一把剑，足以伤人，却无法伤其自身；如眼之能视物，却无法视其自身。”同样地，人对自己文化的了解若要不流于肤浅，简直比登天还难；要做到这点，人必须离开，并且有个心理准备，从外界（即从其他文化的观点）看自己的文化时，跟所有人类学家和许多未开发地区的志愿者一样，将会受到冲击。很少人能够自己想办法解决这一“9点问题”；而那些屡试屡败、宣布放弃的人看到解答竟然是如此简单，通常都会讶异不已（见图2）。在真实生活当中，显然有许多类似的例子。我们都曾发现自己困于框框之中，不论我们是冷静而合乎逻辑地试图寻找解决方案，或（更可能地）落到最后只能在原地慌乱地兜圈子，都于事无补。

但是如前文所述，只有当人们从框框里面、从第一序改变的观点来看，问题的解答才像是超乎控制之外的一闪即逝的灵光。从第二序改变的观点来看，这不过是两组相同逻辑类型前提之间的简单变化。一组前提规定解答须求之于（假想的）正方形之中；另一组则不然。换言之，解决方案的发现，是检视对于点的假设，而非检视点本身的结果。或者，用更富哲学意味的话来说，有两种显然不同的情况：其一，我们视自己如游戏中的兵卒，而称其规则为不变的实体；其二，我们视自己为游戏的玩家，深知规则之所以“真实”，乃由于我们的创造或接受，我们也可以改变这些规则。在第8章中，我们将再次详细讨论这一主题。

换句话说，解决之道的发现有赖于尝试者自己关于这些黑点的“假设”进行检视，而不是这些黑点本身^①。以较哲学化的语言来说的话，我们视自己为现实游戏中的顺从的羔羊，还是视自己为创造或接受游戏规则的玩法？后者是可以改变游戏规则的人，而前者则只是无力地受困于现实中。我们会在第8章中再回到这一个主题来。

但是这一切的背后还有一个预设，即我们对宇宙的逻辑结构已有所理解，且必须使问题的逻辑层次分明。逻辑类型理论清楚地指出，我们不能用讨论成员的语言来讨论其种类，否则将造成逻辑层次的误置，而导致逻辑诡论那令人迷惑的困境。此种层次误置发生的方式有两种：不是误将某一成员的特性归诸其种类（或两者对调），就是忽略了种类和成员之间的极大差异，将两者视作同属一个抽象层次来处理。读者应记得，第二序改变比第一序改变高一个逻辑层次，属于 $n+1$ 层次，因此不能以适用于第一序改变的语言来表达，也不能以适用于第一序改变的方法来促成，否则势必造成最难解且矛盾的结果^②。例如，实验心理学家和心理分析学家之间的悲喜剧式的争论，其实是可以避免的。如果他们都能了解前者所谓的变化，大都是指第一序改变（即在某一行为模式之下，不同行为之间的变化），而心理分析学家虽然常不自觉这一点，谈的却主要是第二序改变（即行为模式之间的变化）。贝特森是我们的恩师，他对行为科学最大

① 在此，我们可以将这种改变和解决问题的方式，拿来跟多数古典心理治疗学派的基本假设进行比较。一般认为，要促成改变，必须发掘当前问题的个人生活史因素。但是，如“9点问题”所显示的，并无必要走进生活史；造成无解的致命假设的发生，与生活史无关，只要自“框框”中跨出一步，问题在此时此地即可获得解决。现在已经有愈来愈多的临床医师了解到，虽然发掘过去可能对某症状提供极为复杂的解释，对改善病情并无多大帮助。

这个经验事实引起一个重要的认识论问题。一切理论皆因其前提而必然有其极限。以精神病理理论为例，这些极限常常被归因于人性。例如，在心理分析的架构里，症状的消除，若非由于背后造成症状的冲突获得解决，势必导致症状替换。此并发症之所以发生，并非因为人类心灵的特性，而是该理论的一个特性，即该理论的前提必然衍生出这一结论。另一方面，行为派治疗学家根据的是学习和消退理论，毋须担心症状消除的可怕后果。

② 大多数幽默表现的方式，是故意将成员和种类混淆。本章开头的引文〔格劳乔·马克思的话〕即一个典型的例子。对这一主题的深度讨论，见威廉·F·弗赖伊（William F. Fry）^[38]。

的贡献，或许就是将逻辑类型理论引进这一领域。他曾中肯而扼要地总结过上述现象：“由于行为科学家至今仍忽视《数学原理》提出来的问题，他们可说是落后了大约 60 年。”^[18]





第 2 编

问题的形成

Problem Formation

29 / 第 3 章 原地踏步，或者当解决之道
变成问题

36 / 第 4 章 可怕的简化

42 / 第 5 章 乌托邦症候群

54 / 第 6 章 悖论

资源
PDG



第3章 原地踏步， 或者当解决之道变成问题

“More of the Same” or, when the solution becomes the problem

我们先是惹起尘埃，然后却宣称看不见。

——乔治·柏克利 (George Berkeley)

现在你已经破墙而入，但是在隔壁的小室里，你还想做什么？

——圣·琼斯，《新而纷乱的思想》演讲内容
(S. J. LEC, *New Unkempt Thoughts*)

变化（甚至在成长和发展的某些层面）的推动者，通常是基于某种常态的偏离。当冬天来临，气温降低，房内必须开暖气，外出则须加衣服，以使自己舒适。如果气温降得更低，就需要更多的暖气和衣服。换言之，为了恢复常态，以求舒适和生存，一定要有所变化。根据群的第四特性，不论造成偏离现象的是什么，只要利用其对立者（如暖气对寒冷），即可得到所要的变化。如果单一行动

不足以改正偏离现象，只要持续加强同一行动（more of the same），终将获得预期的效果。这一简单而“合乎逻辑”的问题解决方式，不仅适用于许多日常生活的情况，在生理学、神经学、物理学、经济学和其他领域中，更是剖析无数复杂过程不可或缺的利器。

然而，故事并非如此简单。我们不妨来看看一些其他类似的、较具体的情况。酗酒是一个严重的社会问题，因此对酒的消费必须加以限制；但是这个办法并不能除去问题，解决之道（禁酒）反而成为问题。禁酒本来是为了拯救这一社会罪恶，但是这帖药却变得比疾病还要糟；酗酒者有增无减，地下酒厂林立，其产品质量之低劣更使饮酒成为大众保健问题，政府不得不成立特警以缉捕私酒商，而这些警员在执行任务时常会贪污，等等。当问题日趋恶化，禁酒令的执行也更加严格。但是“出乎意料之外地”当解决之道成为问题时，并未带来预期的改变，“解决方案”反倒严重地制造了问题——事实上到最后却成为两种罪恶中最严重的（其一为总人口中某一比例的酗酒者；其二为走私、贪污和帮派火并的蔓延以及高比例的酗酒者）。

这个例子也可以说明真实生活情境中，关于变化的另一个重要而乍看似乎矛盾的现象。以群论的抽象术语来说，成员（如整数、粒子）个体属性不变，可变的是成员的组合系列、成员之间的关系，等等。在真实生活中，虽然有些问题的严重性可能维持在某一个程度，但是许多问题如果未经处理或处理不当，非但维持不了多久，而且容易趋于恶化——尤其当错误的解决方案一再被使用时。这个时候，从结构上看，情况并无多大变化，或仍维持原状，但是问题的困难度和其所导致的痛苦却日益增加。读者应牢记这一区分，否则我们的下一个例子就似乎有一点矛盾了：即问题一方面被当作一成不变的，另一方面却被描述成每况愈下。

色情算不算一种社会罪恶？对许多人而言，答案无疑（也无人会质疑）是肯定的。因此，运用一切法律手段来打击和抑制色情，是合乎逻辑之事。但丹麦的例子已经告诉我们，色情的完全解禁，不仅未打开罪恶

和道德败坏的闸门，事实上反而使人们对色情淡然处之，且加以斥责^①。因此，在色情的例子上，“持续加强同一行动”的解决方案（法律抑制）不但是两个问题中的较大者，甚至其本身就是问题所在，因为若无这一“解决方案”，也就不会有问题的存在。

令人疑惑的是，一方面这类解决方案的不合理已经明显地摆在眼前，而另一方面人们却一再地尝试进行这类改变，似乎那些主其事者不能从历史中吸取教训^②。我们可用“代沟”做另一个例子。显而易见地，老少两代之间的痛苦摩擦自古皆然，几千年来人们对此表示哀叹，方式千篇一律^③。这一令人头痛的现象虽然历史悠久，但是至今似乎还没有人发现改变它的方法，因此有人便假设代沟问题是无法解决的。不过在今天，已经有不少人相信代沟可以填平，也必须填平。这一信念（而非代沟本身）反而制造出许多前所未见的问题——主要是因为代与代之间的日趋两极化——而在此之前，问题只有一个，而且人们似乎已学会了如何与之共处。但是在今天，初现的两极化被增强之后，愈来愈多人开始“了解”必须要再接再厉。“持续加强同一行动”是他们改变的方式，而这一“解决方案”即成为问题本身。

我们认为，在许多人类难题的处理上，也出现了同样的并发症：根据常识，抵制一件令人痛苦或不愉快事件的办法，就是将其对立者引进该情境中。例如，亲朋好友在安慰一个抑郁者时，还有什么比逗他开心更合理的做法？但是十之八九那位抑郁者不但未蒙其利，反倒陷入更深的悲伤中，这又促使其他人更努力地想使他看见乌云的金边。他们被“理智”和“常识”牵着鼻子走，看不出（病人则说不出）他们的帮助等于是要求病人应该有某些感受（高兴、乐观，等等），不应出现其他的感受（哀

① 尽管目前丹麦的色情制造业仍旧生意兴隆，但是他们的产品，几乎全部销往那些人民仍受法律“保护”的国家。

② 例如，美国曾经试行禁止色情的政策，结果成效不彰；14年后，印度并未吸取历史教训，仍然将禁止色情列入宪法条文中，而遭遇到完全相同的问题。

③ 在一块据推算至少有三千年历史的巴比伦泥版上写着：“今日的年轻人真是坏到了极点，他们邪恶、不信任而懒惰。他们根本比不上从前的年轻人，他们根本不能保存我们的文化。”

伤、悲观，等等)。结果，对于病人而言，原来可能只是一份短暂的哀伤，现在却混合了其他的感受，即失败、恶劣、不感激那些深爱着他又极欲帮他的人。这一点因此成了抑郁本身——而非原来的哀伤。

这一模式常见于某些家庭，在这些家庭里面，父母有着极其根深蒂固的观念，认为有教养的孩子应该是快乐的，以至于即使孩子只是表现出最普通的、短暂的不高兴或别扭情绪，他们也会认为这是一种无言的抗议，因而建立了“不高兴就是不乖”的公式。父母的命令：“回房里去，除非面带微笑，否则就别出来”，只是诸多在同样的企图下，力图促成改变的诸多方法之一而已。然而孩子现在的情绪，不只是觉得有罪恶感（由于未能感受到他“应该”感受的，以使自己被接纳、变“乖”），而且很可能对自己的遭遇感到无可奈何的愤怒——又是两种会被他父母列为不应该具有的感受。

35 对于本属无伤大雅的问题，这种处理不当的模式一旦被建立起来，且成为一种习惯性预期，那么外在的强化作用（即父母企图促成改变）便成为可有可无。临床经验显示，个体在这种情况下，终将应用引发抑郁的“解决方案”于自身，然后成为货真价实的病人。

睡不着的人通常所采取的解决方式，基本上和上面的例子相同，也产生了反效果——事实上每个人都偶尔会遇到这种困难。大多数失败者所犯的错误是企图用意志力来强迫自己入睡——结果只是使自己更睡不着。睡眠本质上是一种只能自然而然发生的现象，当一个人下定决心要让自己入睡，睡眠即无法自然发生。看着时间一分一秒消逝，愈来愈着急的失眠者，只会如此一再强迫自己，因此他所用的“药方”到最后却变成他的疾病。在这个时候，“原地踏步的自我强迫性”可能导致饮食习惯改变、睡眠时间改变、服用安眠药，继而依赖药物；以上的每一个步骤，不仅都无法解决问题，反而使整个问题更加恶化。

在婚姻治疗中，常可看到夫妻双方各自认为自己的举动，乃是针对对方错误行为的最恰当反应。也就是说，在他们各自的眼中，对方的某一纠正行为，就是必须被纠正的行为。例如，有的妻子可能会觉得丈夫对自己不够开放，不让她知道自己在她心中的地位、他心里在想什么、他在外面

都做些什么事，等等。自然地，为了获得她需要的数据，她就问他问题、注意他的行为，以及用各种不同的方式检查他。如果他认为妻子的这些行为冒犯了自己，可能连一些本来无伤大雅、不必隐瞒的事都不告诉她——“就是要让她搞清楚：她不必知道我的每一件事。”但这个解决方案不但未能改变她的行为，使她收敛一点，反而火上加油，令她更加担心和不信任——“如果他连这些小事都不跟我说，他一定隐瞒了更重要的事。”他透露得愈少，她愈是打破沙锅问到底，而她愈追问，他愈是守口如瓶。等到他们去看心理医生，如果医生未注意到他们的互动模式和解决方案才是问题所在，那么妻子的行为可能就会被诊断为病态的忌妒。

以上所有的例子都说明了在某种情况下，新问题的产生，纯粹是因为改变既存问题的方式的错误^①，而这种问题形成的方式，可能发生在人类生活的任何层次——个人、两人、家庭、社会，等等。上述的夫妻案例中，在别人看来，双方好像是两个水手，各悬于帆船的一边，以稳定船只：一方越是为了稳定船身而向外倾斜，另一方为了抵消对方造成的不稳，必须越向外倾斜；若无他们这些稳定船身的特技表演，船本身也可维持得相当稳定（见图3）。我们不难了解，为了改变这一荒谬的情况，其中至少有一人必须做出看似并不怎么合理的动作，即“稳定”少一点，而非多一点。由于这会使对方也立刻收敛（除非他想以落水的方式结束），最后双方才得以舒适地回到平稳的状态。我们将在第7章讨论此种促成变化的不寻常方式；在本章的最后，且让我们看看变化的理论如何适用于以上诸例的。

正如第一个例子（暖气对寒冷）所说明的，在许多情况下，常态的偏离可以利用其对立者加以恢复常态。在控制论上，这只是一种负反馈（negative feedback）现象^②，可以使一个系统重新获得并维持其内部稳定。在群论上，这一稳定过程具有群的第四个特性，因而其结果为恒等成员

① 或者更荒谬地，甚至是因为一个并不存在的问题。详见第5章。

② 对不熟悉控制论学术语的读者，我们应指出“负反馈”指的是一种既存偏差的对立者或反面（因此能加以抵消）。这不是价值判断，不应该跟其他口语化但错误的用法相混淆。例如“演讲者得到了许多负面的反馈”，这意指听众不同意他的说法。

(零变化)。如前文所述,在许多情况下,这种解决问题和改变的方式,可以提供有效且令人满意的解决方案。在所有这些例子中,系统内在的第一序改变潜能,足以应对变动,而其结构则维持不变。

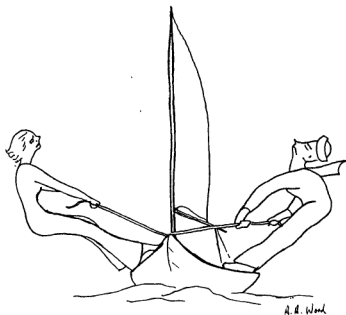


图3 两位水手狂乱而卖力地稳住一艘(平稳的)船

在本章所介绍的其他例子里,第一序改变(不论涉及四个特性之中的哪一个)皆无法带来预期的变化。因为在这些例子里,系统结构本身必须改变,而这一目标只有在第二序改变的层次上才能达成[在前述汽车的例子上,这意味着驾驶者必须换挡,而不是将油门踩到底;在控制论上,则意味着必须发生一个阶段性功能变化(step-functional change)]。在这些情况下,如果人们只知道造成第一序改变,其结果不是使应该解决的问题更为恶化,就是解决方案实际上变成了问题。

在此我们必须对所使用的两个名词——困难(difficulties)和问题(problems)区分清楚。此后当我们谈到的“困难”时,我们指的只是一种不可欲的状态,可以通过一般的行动(通常属第一序改变类型,如暖

气对寒冷)来解决,不必运用解决问题的特殊技巧;或者,我们更常指的是一种不可欲而相当普遍的生活状态,因为无解(至少目前是如此),所以必须接受。我们所谓的“问题”,指的是因处理困难不当而造成的僵局、停顿、死结,等等。基本上,处理不当的方式有下列三种:

a. 企图以否定问题存在的方式来解决:应当有所行动,但无人采取行动。

b. 企图改变某种困难,而该困难以现实的观点来看,不是无法改变(如代沟,或总人口当中少部分无法治愈的酗酒者),就是根本不存在:不当采取行动,却采取了行动。

c. 犯了逻辑层次误置的错误,而导致为没有结局的游戏。这可能有两种情形:其一,试图以第一序改变改变某种状况,而该状况必须从更高一级的逻辑层次才得以改变(例如,“9点问题”或抑郁症、失眠症、忌妒等案例中所犯的常识错误)。第二种情形正好相反,当第一序改变即足以解决困难时,却试图促成第二序改变(例如,不满意别人行为的改变,而进一步要求“态度”的改变):在错误的层次上采取行动。

根据我们的经验,这三种处理变化的不当方式非常重要,在以下三章中将分别加以讨论。



第4章 可怕的简化

The Terrible Simplifications

我的目的，是教你从一种隐晦不彰的荒谬走到显而易见的荒谬。

——维特根斯坦

乍看起来，任何人似乎都不大可能以否认问题存在的方式来处理困难的情境。但即使在俗语里，也不乏这种说法，如“鸵鸟心态”、“眼不见为净”，等等。以较抽象的话来说，这涉及一个典型的公式：根本没有问题（或顶多只是个小困难），谁认为有问题，谁就是疯子或坏人——甚至，这个人可能就是所有（可以认定的）困难的唯一来源。也就是说，人们会否认问题而且攻击那些指出问题或试图处理问题的人。这两种行为到底孰因孰果，由于我们相信人际互动（任何层次的——如家庭、企业组织、政治系统，等等）所关涉的是循环性因果律，而非直线式和单向式因果律，所以没有必要陷入鸡生蛋或蛋生鸡的难题中，以下诸例也是如此。

人们之所以会这样“否认”兼“攻击”，是因为他们粗糙地简化了社会系统之间复杂的互动关系。更概括地说，他们简化了我们这个极复杂、互相依存而瞬息万变的现代世界。这一态度若想站得住脚，只有拒绝去看事物的复杂性，然后将自己的井蛙之见视为实在而真诚的人生态度，或自认为“讲求实际，实事求是”。在1968年5月法国革命时诞生的法语新词“可怕的简化者”（terribles simplificateurs），似乎正适用于这一态度。

41

以上所述，并非意味着所有的简化都是不恰当的，无法导致改变。其实，在科学史上我们可以很清楚地看出：由于科学家企图让科学理论的基本前提涵盖更多的例外和不一致的现象，使得科学理论日渐复杂；直到有一位天才出现，才抛掉这个拼凑出来的包袱，发现一套新的、巧妙的前提，来解释他所研究的现象^①。不过这种简化正是一种第二序改变。毫无疑问，有泛泛的天才，也有真正的“天才”。许多所谓的天才，其才情只不过开始于他无法把握一个复杂的情境，或是对别人的权利熟视无睹。从后面这一点来看，违反令人觉得不便的规则，或者做出歹徒般的举动，倒真的显示出了天才的勇气。

“否认”的防御机制功能，在心理分析理论中虽然扮演着非常重要的角色，但那只是指否认潜意识上的需要和欲望，使其不得进入意识之中。我们从工作中所发现的状况与此不同，经验告诉我：在人际关系上否认了无法否认的问题（这些问题本身很可能在意识中），比单纯成为一种心理内在防御的否认机制，通常会造成更严重和显著的后果。

无疑，任何社会的社会化过程，大部分是在于教导年轻人哪些不准看、不准听、不准想、不准感觉或说。不过秩序井然的社会并未明确规定哪些事物应当摒除在人心之外，就如同一个秩序井然的社会并不能教导其

42

^① 参见托马斯·S·库恩（Thomas S. Kuhn）：如前文所述，一般科学走到最后，只会让人发现失序的现象而导致危机。制止这些现象并非依靠深思熟虑的解析，而是依靠一个相当突然而没来由的事件，有如“完型转换”（the gestalt switch）。因此科学家时常提到“眼中出现的一把尺”或“电光石火”、“覆盖了”原先混沌不清的谜团，令人以一种新的方式审视其成分，而首次得以获得解决^[62]。

成员学所当学、言行得体一样，这都是令人无法想象的^①。但事情总有一定的极限，回避或否认问题，必然对现实造成曲解。当副作用大于好处，人们便转至另一极端。拉赛格（Ch. Lasègue）和法雷（J. Falret）在100年前所作的研究“两人一起疯狂”（*Folie à deux*）^[70]，西奥多·利兹（Theodore Lidz, 73）讨论“非理性转换”（the transmission of irrationality）的著作^[73]，怀恩（Lyman C. Wynne）的“伪相关”（pseudo-mutuality）概念^[110]，罗纳德·D. 莱恩（Roland D. Laing）的“共谋”（Collusion）^[64]和“不可思议”（mystification）^[66]，阿尔伯特·E. 舍弗伦（Albert E. Schefflen）的“可怕的一对”（gruesome twosome）^[83]，以及安东尼奥·J. 费雷拉（Antonio J. Ferreira）的“家庭神话”（family myths）^[33]——这些研究所依据的理由，都是来自对问题家庭中否认问题的种种现象的观察。否认问题的最初和最主要的原因，可能是因为人们需要维持一个可以接受的社会形象。其直接的影响之一，即在这些家庭里，有所谓“公开的秘密”。秘密之所以为公开，因为每个人都知道了；而秘密之所以为秘密，是因为每个人都认为没有其他人知道。

如前文所述，潜意识的因素通常并未存在，而代之以一种人际间的默契，如费雷拉所说的：“家庭的每个成员可能知道（通常会知道）其家庭形象大体上是虚假的，只不过代表一种政党路线罢了。”^[32]“政党路线”一词用得极为传神，因为政党路线的功能和家庭神话并没有两样，只不过

① 这件事——即人际沟通大部分是通过不沟通、在静默中进行——愈来愈被那些可怕的简化者忽视；这些人赶搭上沟通理论和实际操作的游行花车，将团体和家庭治疗、马拉松团体、交心和敏感性团体等莫基于一个很有问题的前提，即沟通应该是清楚的、坦率的、开放的、直接的——言以蔽之，应该是全面性的。然而他们的努力并未造成全面性的沟通，顶多只是一种集体主义罢了[夏洛特·奥姆斯特德·科尔什（Charlotte Olmsted Kursh）的论文《沟通不良的好处》（*The Benefits of Poor Communication*）^[63]，对这一主题进行过痛快坦白而透彻的处理]。能突出这一取向简化问题的一个实例便是信息论的一条主要定律——如字母a的出现并非意指“a”，而是指“不是b到z”；在这一信息交换的基本层次上，意义其实是通过未经沟通的事物来传达的。或者，比较一下老子关于虚空价值的说法：“三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以利，无之以用。”（第11章）^[69]

规模更大罢了。可以理解的是，当人们不只否认问题的存在，甚至否认自己在否认时^①，那么我们刚才所描述的情况将变得更危险，更容易造成病态。这些都是系统病态的主要案例。在这些案例中，就连指出人们对问题的否认，都会被视为坏人或疯子，更别说指出问题本身了。被视为坏人或疯子其实就是这种可怕的简化所造成的——除非那个人不但能够“敏于视”，而且能够“慎于言”。因为，如果这人说出他看到假面背后的真相，便会遭人诅咒；如果他明明看到真相却连自己都无法承认，便会发疯。或如莱恩^[68]所说的：

他们正在玩一场游戏，他们正在玩不是游戏的游戏。如果我说我看到他们在玩游戏，我便犯了规，他们就会惩罚我。我必须玩这场游戏，一场没看到我在玩游戏的游戏。

因此：

如果我不知道我不知道，我以为我知道；

如果我不知道我知道，我以为我不知道。

在许多较大的社会情境中也可以见到简化的现象。前文已经指出家庭神话和政党路线的基本相似性，另外一种情况，就是政客在选举前所作的承诺。他们的政见通常充满了简化，但这些政见几乎都能够说服多数群众。一旦当选，由于遭遇到未曾预期（但并非不可预期）的困难，这些人不是发现无法兑现诺言，就是被迫铤而走险。如果问题因为否认或通过强制力的运用就能消失，当然是再好不过了。例如，毫无疑问，当前电子革命为社会带来许多闻所未闻、非人性化的问题，但同样确定的是，这些问题并不可能通过某种可怕的简化来解决。譬如，让我们砸烂计算机，回

① 阿伦·爱斯特森（Aaron Esterson）最近发表一篇论文，详细描述了这种家庭互动^[30]。

到那简单而朴实的生活。早年工业革命所引起的动荡不安，也不是靠砸烂机器就得以解决的，然而这一解决方案在当时似乎是“理所当然的”。

人们很容易将规则和制定这些规则所依据的具体条件分开，然后英雄式地反抗这一掏空了的规则，认为这不过是恶意或偏见的表达。有一位对年轻人的疏离感一度相当同情的中年人，对我们诉说他的失望。他曾提供机会让两个喜好汽车的年轻人在他的汽车保养场免费接受训练，对方也很高兴地接受了这一提议。但是当他告诉对方，为了自身的安全和免遭意外，工作时必须将长发束起来并穿上鞋子，年轻人却认为这项要求只是老一辈对他们表现自我的一种典型偏见。

如果上面这个例子让你觉得过于微小，那就来看看人们在较大问题上所持的同样态度。在最近的一个研究里，俄亥俄大学的一批心理学家，在哥伦布国际机场对102名乘客进行有关飞行安全措施的访问。调查范围涉及三个方面：个人的方便、效率以及乘客对安全措施的偏好。研究的一项发现是：30岁以下的乘客“反对对可疑乘客进行搜身检查，反对提高票价，反对终身监禁劫机者，以及反对空服员接受格斗训练。年轻乘客的这四点反对，可以被解释为代表在当代年轻人中非常普遍的一般态度。”^[25]不幸的是，这一研究的设计漏掉了一个问题，即询问这些乘客将会建议哪些办法以应对遍及世界的劫机问题。他们的“一般态度”所依据的可能就是典型的简化（即认为这个问题不是问题），因此这仍旧只是一项假设——虽然这个假设看似非常合理。

这又导出了另一个简化的例子，即大多数北美和欧洲的大学在讨论现代学院教育的实用性时，所广泛遭遇到的问题。在此我们发现，人们对于历代以来最睿智的思想家和教师所企图解决的深刻问题，都不约而同地加以否认。海因茨·厄洛（Heinz Eulau）在中西部政治学协会所作的一场演讲中，曾简明扼要地讨论这一情形。对他来说，人们急躁地视“切题”（大写R表示）为一个理所当然的要求，且视之为解决学院教育普及难题的灵丹妙药，但这等于是自掘坟墓。厄洛指出，人们所谓的“切题”有五层意义。

第一，对极为复杂的问题提出一个简单而明白的解释，而这种解释通常都只涉及单一因素：环境问题是由于人的贪欲，狱政问题是由于狱卒的残暴，战争是由于经济帝国主义，等等。因为这些事情很急迫，所以必须实时解决；实时的解决不允许人们作复杂的分析，而复杂的分析被视为是一事无成的一种借口。第二，“切题”意指教学和研究的内容应该像晨间新闻广播一样新鲜。第三，对事件作历史性或哲学性的处理，是不负责任的。但是生活在新事件构建的困境之中，却又叫人难以忍受……。第四，“切题”意指不论是否愿意，自己和所有其他的人都应该参与社会活动和政治活动……。第五，“切题”最极端的一层意义是只有那些认同一元思想、奉行主义的人才有说话的权利……^[31]

在医学领域里，我们可以发现许多类似制造问题的简化实例，特别是情绪因素扮演了尤为有力的角色。像癌症这一类的疾病，由于情况极为复杂，即使是成就卓著的专家，也只能让自己局限于整个领域的一个小范围。然而，如维生素 b17 等药物引发的争论所显示的，在科学上原本毫无价值的化合物，可能一夕之间变成简单和最终的灵丹妙药。而如果专家对此加以否定，他们迟早会被大众怀疑是为了自己邪恶的动机，才来打压新药。

简单来说，本章的主旨在于指出：处理问题的不当方式之一，就是对问题视而不见。对于这种否认的方式，我们借用了可怕的简化一词。简化的后果有二：其一，谁承认问题的存在，将被视为疯子或坏人，更别说企图解决问题了。其二，因处理不当而制造出来的新“问题”，使原本需要改变的问题变得极为错综复杂。

从群论的观点来看这一困境，简化和恒等成员的概念（群的第三特性）是相吻合的，因为简化被引入一既存问题时（其自身为群的一个成员），维持了后者的恒等性，也就是使问题维持不变。但是因为我们所讨论的群体成员为人类的问题，与数学、逻辑和理论物理学里面抽象而稳定的群体成员不同，人类的问题愈是悬而未决（而仍维持该群的结构），愈容易恶化。简化可能使原来的问题变得更加复杂，的确是很可怕。

第5章 乌托邦症候群

The Utopia Syndrome

经过彻底研究之后，我可以确定地说：乌托邦是我们这个世界之外的事物。

——纪尧姆·布德 (Guillaume Bude)

我们一味追求不可能的事物，却使那些可能得到的东西变成不可能。

——罗伯特·阿德里 (Robert Ardrey)

过度简化者对于一个问题可以熟视无睹，而跟他相对的另一极端——乌托邦主义者——则是无中生有：问题明明无解，他却坚信有解决之道^①。

我们正处于乌托邦主义盛行的时代。人们煞有介事地寻求各种解决问题的秘方，这不只是一种赶流行，而正是我们这个时代的表征。各式各样的

^① 当然，两个极端相反的东西，跟介于两者之间的事物相较之下，反而具有更多相似之处。其实在别人看来，简化者已经主张了某些乌托邦的存在。我们甚至可以说，简化者跟乌托邦主义者都在追求一个没有问题的世界——一方根本不承认某些困难的存在，另一方虽然承认有这些困难，但认为基本上这不是正常的现象，因此也不能获得解决。因此，我们之所以试图严格区分简化和乌托邦，是基于系统上的理由，但这并不表示我们不知道两者实际上有类似之处。

“大师”，在连天使都不敢置喙的问题上大放厥词。某大学研究社团在它的章程中这么写道：“人的天性善良美好，我们应当发扬光大，不可稍有懈怠。”其中一个课程提供了“精心设计的一套修行方法，能使思想清明，情绪平衡，身心愉悦。通过修行，人可以充分整合心灵、情绪和肉体，进入人性的本然状态。”另一个为已婚夫妇设计的课程则打出这样的广告：“如果婚姻是爱情的妥协，这种婚姻也就不值得我们去追寻了。”而一家颇具声望的学术机构，也自信满满地推出一个课程并宣称：“如果你对自己认识不清，抓不住自己，如果你跟别人相处时觉得别扭，关系搞不好，那么这一系列讲座将使你获得新生，感受生命的丰富和意义。”这些话虽然说得漂亮，但是如果一个人无法发挥自己善良美好的天性，如果生命的丰富并未展现，那么又当如何呢？

1516年，托马斯·莫尔（Thomas More）描绘了一个名为“乌托邦”（Utopia，意指幻境）的化外小岛。从此以后，许多人著书立说讨论什么才是理想的生活。然而这种乌托邦的期待，对个人和社会造成怎样具体的影响，却很少有人讨论。

乌托邦症候群的三种形态

在我们这个时代，这些影响及其怪异的病态表现，已经日趋显著。这些现象在各处蔓延，而不像以前那样只存在于某些特定社会或政治领域。这些现象证明了：试图以乌托邦来改变现况，所导致的后果往往使问题陷于胶着状态，甚至愈变愈糟。人们面对问题时，如果自认已经找到（或可以找到）最终的、最圆满的解决办法，很容易就陷入极端主义。人一旦有了这种想法，当然就会努力去实现他的想法，否则他就是对自己不忠实地了。因此而引发的行为，我们称之为乌托邦症候群。乌托邦症候群可能以下列三种形态出现。

第一种类型可以称之为“内射式”（introjective）。它所呈现的，是直接属于精神病的、而非社会性的现象。因为这些现象之所以产生，是由于当事人苦于无法达成自己的目标，而觉得是个人有所欠缺所导致的结

果。如果那个目标是乌托邦式的，那么这个设定目标的动作本身便导致一种情况，亦即目标无法达成，他不会怪罪于目标的理想性，而只能怪自己无能：我的生命应该更丰富，更有收获，而我却生活在平凡和无聊之中；我对生命应该有强烈的感受，可是我却无法从内心唤醒这些感受。这一困境可能使人“退出社会”——忧郁、退缩，甚至自杀^①。在1971年召开的美国矫正精神病学会议里，有一篇关于“真实替代方案”（RAP-Center, Real Alternative Programs）的研讨报告（真实替代方案是正式心理医疗机构的替代咨询场所，以便年轻人来这里寻求问题解决之道）。这篇报告很生动地描绘了这一问题：

来这里的人与去传统医疗机构的人，有几个不同之处：例如，他们觉得“寂寞”是令人难以忍受的，而且像慢性病般不容易医治；他们害怕进入“正式机构”，或怕被视为“病人”，所以不会去别处接受治疗；他们期望获得经常的、立即的快乐但却不可得，他们觉得不快乐是一种“病”；他们都先天或后天地惧怕警察（即使没有正当理由）；他们认为接受“有帮助”的训练是不必要，甚至是有损的。前来以“真实替代方案”协助改善问题的人，要比去小区心理诊所的人更多^[54]。

内射式乌托邦症候群可能导致的后果还包括：疏离、离婚、虚无的世界观；酗酒和嗑药也常发生，而在得到短暂的麻痹之后，不免又回到更冷酷、更灰暗的现实，使他们更容易抱持“退出社会”的生活态度。

乌托邦症候群的第二种类型，并不像第一种那样充满戏剧性，但是却

① 见亚伦夫妇（Irvin Yalom and Marilyn Yalom）论欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）的论文：“当理想化的形象变得严峻而难以企及，像海明威那样，即可能导致悲剧式的结果：个人在实际生活中无法接近理想形象的超人领域，现实终于侵入；他了解到，他想当的那种人跟实际上的他有所不同。这个时候他以各种自残的方式，从轻微的自我折磨（对着镜中的自己喃喃自语：‘天啊，你真丑陋！’）到完全毁灭自己，来表达对自己的满腔怨恨。”^[11]

可能具有某种吸引人的魅力。他们的座右铭正如罗伯特·路易斯·史蒂文森（Robert Louis Stevenson）的名言（可能是借用某日本格言）所说，“满怀希望地跋涉，胜过抵达目的地！”这一类型的人，并未因为没有能力实现乌托邦式的改变责备自己，反而会沉溺于一种比较无害的、几乎是儿戏的拖拉之中。他们觉得，目标既然十分遥远，这一趟旅程也将备为艰辛，而长途旅行是需要长期准备的。至于是否能够达到目标，或一旦达到目标，是否值得如此长途跋涉的恼人问题，则暂时可以不必细究。希腊诗人康斯坦丁·卡瓦菲斯在他的诗作《伊萨卡》（*Ithaka*）里所描绘的，就是这种心态。他告诫航海者说：“向上天祷告，让旅途又长又远，充满刺激和冒险吧！把伊萨卡铭记于心，因为那是你们的目的地——不要匆匆走完这段旅程，最好让它持续几年，等到你们年纪一大把了，再去那个岛屿停泊。”卡瓦菲知道有一种非乌托邦的解决方式：当你驶进未曾停靠的港口，你已经在航途中得到许多，不要寄望伊萨卡能够给你财富。伊萨卡已经给了你一个美好的旅途：如果不是因为伊萨卡，你根本不会出发。但是卡瓦菲的这个睿智而讨好的解决方式只适用于少数人，因为有朝一日踏上乌托邦的梦想，可能会令人担忧：不是惧怕幻灭，就是像哈姆雷特所说的，我们“宁可忍受眼前的苦痛，也不愿飞越至陌生的境地。”不管是哪一种情形，重要的是旅程，而非抵达终点。这种旅人从来不抵达一个目的地，只是到处飘荡。那些永远的学生、完美主义者，以及每次在成功前夕开小差的人，即是最好的例子。可欲而不可得的心理，往往使人在如愿以偿时感到失落和衰淡：对虔诚的犹太人而言，以色列国的政治实现，只不过是嘲讽他们世世代代对救世主的期待；对一个终于掳获美人心的男人而言，胜利的滋味跟当初他所梦想的去甚远。关于这一点，萧伯纳（George Bernard Shaw）说得更简明、更悲观：“人生有两个悲剧，一个是心愿无法达成，另一个是终于达成心愿。”

在日常生活之中，当一个人不把人生视为一个行进的过程，而真的以为“抵达目的地”完全不成问题，这种乌托邦主义将成为一个大问题。例如，大众相信一个神话，认为人生的许多重要转折都是毫无问题、非常

愉快的经验。我们对此充满乐趣——亲朋好友（当然还包括家具店商人）总是这么祝福新婚夫妇：“你们将过着幸福快乐的日子”；蜜月总是被想象成“神奇美妙”的；年轻夫妇要生第一胎了，人们都会说他们将享受为人父母的喜悦，更亲密地结合在一起；退休则被当作一种美好满足，同时将开启新的机会；踏上一个遥远而陌生的城市，该是多么迷人的经验，等等。但是，众所周知，所有这些人生的转折，通常都给人们带来不快、困扰和失望。

第三种乌托邦症候群的形式主要是“投射式”（projective）的。这一形式最重要的成分是一种道德的、主持正义的立场。抱持这种态度的人认为自己站在真理的一边，肩负着改变世界的神圣使命。他们最初是通过各种方式企图说服别人，认为只要说得够清楚，所有的好人都将见到真理。于是，那些不认同真理，或对真理置之不理的人，就被视为坏人。推演到最后，则变成必须消灭这些坏人，才能维护全人类的利益^①。

所以，如果我的生命并非时时充满喜悦；如果“人人为我，我为人人”的博爱理想未能实现；如果我虽然辛苦修行却仍未顿悟；如果我还不能和同伴深刻无碍地沟通；如果我的性生活平淡乏味，跟性爱手册所描述的相距甚远……那么这些都是因为我的父母或是社会出了问题，是他们定的规矩和限制阻碍了我，剥夺了我的那一点点自由，使我无法获得自我实现。社会组织害我们生病——这是一些激进派德国人的自我描述，也是卢梭的翻版。罗伯特·阿德里引用卢梭名著《爱弥儿》（*Émile*）的第一句话来描述一些现象，他非常传神地宣称这句话开启了“推诿的时代”（*The Age of Alibi*）。这句话的意思是：自然使我快乐和善良，如果我不是这样，那么就应该怪这个社会。阿德里在《社会契约论》（*The Social Contract*）一书中说，在“推诿的时代”里：

① 这些当然也都是非常简化的前提，但是“简化者”和“乌托邦主义者”之间有一个基本的不同：前者否认问题的存在，后者虽然见到了问题，而且公开承认并强烈地抨击该问题，但是他所采取的方式根本达不到目标。

人们对施暴者比被施暴者赋予更多的同情，这使我们在面对全然脱序的未来时遭受极大的伤害。这一套哲学，几十年来引导我们相信人的错误总是该由别人去承担；破坏社会之行为的责任，只能怪社会本身；人性本善，凡人皆然，任何不良的脱轨行为必定是不良环境的产物；……这种哲学为少数暴力分子在自我辩解时提供了冠冕堂皇的理由，同时也使被施暴者在不知不觉中感到愧疚和困惑^[8]。

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）在自己的理论架构中，对心理的投射机制已有相当认识，例如，在界定个体生涯计划的概念时，他说：“神经官能症患者的生涯计划中，必定有这么一条，即认定如果自己失败了，一定是错在他人，自己没有任何责任。”^[1]关于妄想症，阿德勒则说：“妄想症患者的活动，通常是属于好斗的类型。病人因自己好高骛远而缺乏成就，却总是怪罪别人，他因为极力追求权位，所以对别人总是充满敌意。……每当他极欲得到某样东西，而却不愿负责任时……他就开始产生幻觉。”^[2]

这些解决方案具有乌托邦的特性，所以实行起来往往成效不彰——套用阿德里所说过的已流行一世纪的话，就是“屡试屡败”（Ardrey, 6）——这么一来，为了维系唯我独尊的信仰于不坠，对于既往事实的证据只好视而不见。因此，乌托邦症候群的另一个重要成分，就是轻视历史的教训，对历史的用处更是嗤之以鼻。这种态度，还可以使人觉得自己的痛苦和世界的可悲，是独特的、前所未有的、无可比拟的灾难。对此，乔治·桑塔亚那（George Santayana）曾警告说：那些忽视历史的人，注定要重蹈历史的覆辙。

到目前为止，我们所讨论的例子，都是企图以改造自我或改造世界来完成一个不切实际的理想，这种改变的方式又跟某些不可改变的困难纠缠在一起，从而形成问题。但有时候人们也会认为“困难不存在”才是问题，必须加以纠正，直至最后才发现自己在处理一个并不是问题的问题。清教主义便是诸多这种“问题”的制造厂（有人曾戏称其基本教条为：你可以做任何事，只要它不会为你带来快乐）。这种思想的前提是：人生

是苦难的，人必须不断牺牲，一切成功都须付出极大代价。在这个前提下，轻松、自然、“不该有的”享受（更别说飞来横财了！）等，都象征着某种错误的存在，或即将遭受天谴^①。

54 我们不禁想到那位以善尽母职、牺牲自己为荣的母亲[“是啊，我害得很厉害，但是我一直觉得很快乐”^[91]]，或一心一意做牛做马的丈夫——虽然在他们的眼中，问题之所以产生通常是因为孩子或配偶的“不负责任”。如另一位能够轻松过关斩将的聪明学生，却越来越担心真相的揭晓，到头来会发现自己实在一无所知，过去全都是靠“运气”。又如那些不断地训练自己、准备去应付某种他们认为迟早要发生的、奇怪的紧急状况，届时他们的体能和求生技术便可以派上用场的专家。前述的这些例子，其前提都涉及一个负面的乌托邦：事情愈是美好顺利，其实愈糟糕，因此非把它弄得困难重重不可。正面的乌托邦觉得“没问题”，负面的乌托邦则认为“问题无解”，两者都将人生中常见的困难和快乐视为反常的现象。

乌托邦症候群诸多方面的共通点是，患者认为他们所根据的前提比现实还要真实。我们指的是，当一个人（或团体，或整个社会）试图按照自己的前提去建立自己的世界而遭遇挫折时，并不反省自己是否有不合情理之处，反而如上文所述，去怪罪一些外在的因素（例如，社会）或自己的笨拙。他们无法忍受是自己的前提可能出了问题的想法，因为他们而言，这些前提即是真理，是最真实的。一个研究计划研究不出什么结果，主其事者若是采取同样的态度，他将投入更多钱，再扩大计划，来试图解决问题，简单地说，即“当解决之道变成问题时”。

55 为了掌握“改变”的种种不可捉摸的特性，有一件事显得非常重要，就是必须区分事实以及关于事实的前提。我们先前在介绍“9点问题”时已经提到这一点，应该还记得，人们之所以解不开这个问题，原因在于他

① 这叫人想起蒂尔·奥伊伦斯皮格尔（Till Eulenspiegel）跋涉于法国阿登高地（Ardennes）起伏不平的乡间时，下坡就哭上坡就笑，举止怪异。人问其故，他解释说：下坡时他想的是在河谷对面等待他的上坡路，但爬坡时他又已经在期待轻松下坡的乐趣。

们先有了一个错误的假设，而不是尚未发现“正确的”方法，亦即在那个前提的框框内把9点连接起来的假设。这种芝麻般的错误，若是发生在人们对自己的存在产生绝望之际，可就不能等闲视之了。许多人到最后之所以想到自杀或真的自杀，是因为未能达到某些期望，就像海明威那样，他们觉得自己的生命是毫无意义的。

一些存在主义作家从祁克果（Soren Kierkegaard）、陀思妥耶夫斯基到阿尔贝·加缪（Albert Camus），对于丧失意义所造成的致命后果，已经有所揭露。在这种存在的绝望当中，对他们而言，最重要的事就是追求生活的意义，他可能质疑天底下的任何事物，但是**却不包括**质疑这个追求本身。也就是说，他们假设生活确实有某种意义，人要活下去就必须发现这个意义，而他们从来不去质疑这一假设^①。这么说似乎不够谨慎，但这也是许多悲剧受害者和《爱丽丝梦游仙境》（*Alice in Wonderland*）里那位“心之王”不同的地方。国王读了“白兔”胡诌的诗之后，高兴地说：“如果这首诗没有任何意义，那可帮我们省了不少麻烦，因为就不必再去找寻什么意义了！”

我们的讨论好像又超前了，还没结束问题的形成之前就谈到问题的解决上面去了。这几乎是无法避免的，如前文所说的，解决方案本身就是问题的所在。尤其是在与“改变”有关的领域里，例如，心理治疗以及更广泛的社会、政治和经济的变革，时常会见到这种情形。

至于心理治疗和乌托邦主义的关系，问题之所以发生，在于当治疗者本身也患了（或相当程度地患了）它所要医治的毛病。除了阿尔弗雷德·阿德勒、哈里·斯塔克·沙利文（Harry Stack Sullivan）、卡伦·霍妮（Karen Horney）等人的著作外，大多数心理治疗学派（不一定指其个别的信徒）都为自己设定了乌托邦式的目标，例如，基因组织、个体化，以及自我实现等，更别说本章一开始所提到的那些现代的极端学派。有了

① 或可参考一下莱恩的说法：“幻想和幻灭可能奠基于同一个想象上。不管‘答案’在某处，或是根本‘没有答案’，问题还是同样的问题。”^[65]

这类目标之后，心理治疗变成了一个漫无边际的过程。也许它相当具有人本精神，但是让病人在无止境的治疗过程中受苦，岂不是一件不人道的事吗？由于对治疗工作艰辛的认识，这些学派无法期望病人会有具体而迅速的改变，于是在一种奇怪的、奥威尔式的逻辑推演下，具体的事物被他们贴上乌托邦的标签，而乌托邦反而成了可能实现的东西。他们把可能解决一个具体问题的具体改变，寄托在某个极其遥远的目标的达成之上，结果就像里昂·利普森（Leon Lipson）^[74]所谓的“自圆其说”。譬如，急性盲肠炎若不因病人的祈祷而痊愈，这只能证明该病人的信仰不够坚强，“因此”他若病死更证实了灵疗学说的正确，而非证明其为错误。再举一个较不夸张的例子：如果“神经官能症”的症状只是冰山一角，当历经数个月的发掘式治疗亦未能改善病情时，即“证明”了情绪问题乃根植于潜意识最底层之假设的正确，接着这一推论又说明了为何病人需要进一步、甚至更深一层的分析。漫无边际、自圆其说的学说不管怎样都是赢家，就像下面这则讽刺笑话一样——一位病人在数年治疗之后仍然不改尿床的毛病时说：“至少我现在了解为什么我会尿床了！”

乌托邦主义者对“改变”的企图，往往把自己陷入僵局，他们无法清楚区分难题与“问题”，也无法区分“问题”与“解决方法”。乌托邦的不可达成，是一个假性问题，但是它所带来的痛苦却是真实的。威廉·托马斯（William Thomas）^[90]说得好：“如果人们界定某些情境为真实，其所造成的后果就是真的。”如果这些后果被视为问题的起因，那么应当试着去改变这些后果，如果改变的尝试失败了（这是必然的结果），那么应当继续作相同的尝试。“困难的事我们可以马上做，不可能的事可得花更多时间。”这是个相当机警的格言，但是对任何半信半疑的人而言，却是个残酷的陷阱。不可能的事，显然将花掉你所有的时间。现在不妨再引用阿德里的那句话：“我们一味追求不可能的事物，却使那些可能得到的东西变成不可能。”（Ardrey, 5）有个人喝醉酒之后把钥匙搞丢了，他不回到遗落钥匙的地方，反而在路灯下低头猛找，只因为路灯下才是最亮的地方！这则笑话引人发噱，正因为它点明了醉汉不仅是在缘木求鱼

(因此注定失败),而且还会因为没有结果而继续寻找,直到永远——解决问题的企图本身,才是问题所在,在此又获得印证。在日常生活情境当中,所有的当事人通常都未能觉察到这一事实;人们用来止痛疗伤的方法,不仅比疾病更糟糕,而且它本身就是疾病。例如,一般人的婚姻生活,可以达到传统结婚手册或流行神话的理想的,显然少之又少。人们一旦心中存在一种观念,以为婚姻关系应该怎样才对,就比较容易觉得他们的婚姻出了问题,而开始致力于问题的解决,直到离婚而各奔东西。他们的具体问题并非自己的婚姻,而是寻找解决方法的这个企图本身。他们原先所要解决的问题根本不是问题,即便婚姻真的出了问题,也不是在企图去改变的这个层次上可以解决的。

从前面的讨论中,我们得到一个令人困扰的可能结论,就是一个负责的、合乎人性的心理治疗所能发挥的疗效要比一般所认为的小得多。心理治疗是有其限度的,心理治疗必须专注于“解除人们的痛苦”,不能将“追寻快乐”的工作独揽到自己身上,否则心理治疗本身将成为疾病。我们服用阿司匹林,期待它减轻头痛,但是并不期待它会使我们头脑灵活,甚至预防以后的头痛。基本上,我们对心理治疗的态度也应当如此。一位热切求道的弟子询问禅师“悟”像什么,禅师回答:“饥则食来困则眠。”

在社会经济和政治的层面上,也可以发现类似的情形,除了可以看到一些还算清醒的结论外,我们常会发现更多令人震惊甚至开倒车式的做法。有一家瑞士的主要报纸发表论文,在总结国际货币现况后,其论点与我们竟然如此相近:“我们终于了解到,多年来我们搞不清楚货币问题的因果关系。……我们如果不对未来的期待及其神话般的意涵有所限制,一切对抗通货膨胀的办法都注定要失败。我们甚至可以说:现代扩张主义式的政策,间接地造成了它所对抗的病态。”^[24]在瑞典、丹麦、英国、奥地利等国,其错综复杂、高度发展的社会福利制度同样逐渐地制造出新的需求,因而破坏了它们原来的目标。美国的情况也差不多。李·塞耶(Lee Thayer)在一次讨论他所谓“无能的作用”(The Functions of Incompetence)的演讲时,指出一项惊人的事实:1968年至1970年短短两年

中，社会福利开销从110亿美元跳升至140亿美元，大约增加了34%。这不仅证明了社会福利为人民所需，同时证明了另一件事，即必须创造数以千计的特殊的职位，来执行这些福利措施，“而我们整体经济中这一部门的持续成长，将有助于具有福利措施之各部门无能的市民增加而非减少。”^[89]

但是，无能的蔓延并非我们面临的唯一问题。早在1947年，哲学家卡尔·波普尔（Karl Popper）在其论文《乌托邦与暴力》（*Utopia and Violence*）中已警告我们：乌托邦式的计划必然导致新的危机。他指出，很不幸地，标榜理想和抽象的目标，以及吸引热情的追随者，远比解决具体问题要容易得多！但是波普尔警告我们：“我们的骨肉同胞应当得到协助。我们不可以为了后代子孙，或为了某个永远无法实现的幸福理想，而牺牲任何一个时代的人。简单地说，我所关切的主题是，在一个合理的公共政策里，人类的痛苦才是最迫切的问题，幸福并非最迫切的问题。幸福的获得应该让每个人私下去处理。”^[78]而比波普尔早得多的德国诗人费德里希·荷尔德林（Friedrich Hölderlin）就曾说过：“国家之所以会变成人间地狱，是因为人们想把它变成天堂。”

我们实在难以以更简洁的文字来界定乌托邦症候群。但是现在不妨进一步考虑，如果真的达成了乌托邦式的改变（例如，在政治社会的层次上），将会产生什么结果？首先，要达到这样一个理想的社会，它的各个成员应当具备相同的成熟度，在思想、情感和行动上都没有差别——这一错误令人想起一幅毫无生气、死气沉沉的可怕景象，或冯·诺伊曼（Von Neuman）所称的机器人，失去了那种只能从人的天生差异性所引起的生命张力。而更可怕的一面是：“改变”以及随之而来的任何差异性和原创性都将成为非法，因为那样势必使完美又回到不完美。于是，乔治·奥威尔（George Orwell）笔下所描述的社会里，我们这个时代鼓吹乌托邦式的改变最卖力的，将是第一批消失在铁丝网或收容所围墙之后的人。恶性循环将永无解开之日，而最后的解决乃成为最好的解决之道。

乌托邦症候群是一种病态，在研究症候形成的正统理论里，并没有提

及。如果我们跟随心理动力理论 (psychodynamic theory), 将它的种种表征, 视为人在过度僵化的超我压迫下挣扎的后果, 或是跟从阿德勒派学者的解释, 认为这些表征来自一种病态心理的、好高骛远的生涯规划, 那么, 我们就遗漏了最重要的一点, 那就是: 处理改变的某种错误的方式, 不论它是为了内在或外在, “意识”或“潜意识”的理由, 这个处理方式本身所引发的问题, 如果被简化成只是附带产生的现象, 那么这一简化的动作本身又将成为病态的一部分。乌托邦症候群是生物学者所谓突现性 (emergent quality) 的一个例子——演化的结果比组成部分的总和多出一些, 也不同于组成部分的总和。它也就是古典完形心理学 (Max Wertheimer, Kurt Koffka, Karl Bühler, etc.) 概念中的完形, 以及现代结构主义的结构。

每一个高中生都知道, 若将“零”或“无限大”放入一个等式中, 将会产生令人迷惑的结果。在前一章里, 我们检验了一种试图引进“无限大”来获得第二序改变的方法。据我们所知, 群论并未预见这一可能, 但是我们可以如此推论: 如果我们将某一个群的组合规则除以“无限大”, 结果便是恒等成员。如此一来, “无限大”的引进便成为群论性质 **d** 的一个特例。我们并不能有力地提出这一想法, 因为我们之所以提到群论, 显然只是把它当作一个思考的模型, 而非寻求数学上的证明。但是我们相信理论上这么说是没问题的: 在乌托邦症候群所展示的诸多现象的最底层, 我们可以发现一个现实与潜能之间的冲突。也就是说, 人们根据某个前提而认为事物应当如何, 这与事物的“本来面目”是有所差距的。

从理论上来说, 人们可以借着改变现实, 以符合他们所持的前提。但是很可能在同样多的情况下, 人们对于事物的实际状况根本无法加以改变。在这种情况下, 如果有人认为他所假设的“可能” (即“应当如何”的状态) 比现实还要真实, 虽然他力求改变, 也等于是缘木求鱼。因此, 正是这个“应当如何”的前提成为了问题。需要改变的是这个前提, 而不是事物“实际的”状况。拿掉乌托邦式的前提, 实际的状况或许还可以令人忍受呢! 因此, 这里牵涉一种“改变”的错误处理方式: 即试图以第一序改变来应付那种第二序改变才能解决的问题。

第6章 悖论

Paradoxes

所有的克里特岛人都是说谎者。

——埃庇米尼得斯(Epimenides, 公元前6世纪,
克里特岛人)

我想我要说的是：我希望安迪学会如何做
事，我也希望他能够做一些事情，但是我希望
他自己真的想要去做。我的意思是，他可能只
是盲目地听从指示，而不是他自己想要去做。

我知道我这样做是错的，我也不知道我错
在哪里，但是我觉得不应该强迫他去做事——
可是话又说回来，如果你就这样让一个孩子完
全自己做主，到最后，房间地板上的玩具、衣
服，等等，将会堆得天高，诸如此类的事总是
有两个极端。我希望他自己想要做事，但是我
知道，要他办得到，还得我们去教他！

这是一个不喜欢做功课的8岁小孩的妈妈，谈

到她试图改变儿子的行为时所遭遇到的困难。即使她了解到这使自己和儿子陷入某种悖论的处境之中，这一体会对于困惑的消除并不会有多大帮助。因为悖论的这种特性，已经让许多世纪以来的思想家伤透了脑筋。

在一般的看法里，如果悖论使人的立论站不住脚，解困的办法很简单，只消说这在逻辑上根本不可能，所以也就不是什么大不了的事。于是，不论是那位只给村子里自己不刮胡子的人刮胡子理发师，或是那位只帮所有不愿到邮局取信的人送信的邮差，在涉及自己的胡子或信件时，“其实”并未陷于困境，因为只要我们严守形式逻辑的范畴，根据定义，不可能有这样的理发师或邮差存在。从逻辑的观点来看，这是没有疑问的，但是在日常生活中，我们都经历过一种“不合逻辑”的行为和状况，所以这种太过于逻辑的观点并不能令我们满意。

至于悖论在人类的实际行为上有何意涵，据我们所知，第一位思考这个问题的人是维特根斯坦。他说：“逻辑上的悖论，其种种半开玩笑式的表现之所以引人入胜，是因为它使人看到一件事，就是如果我们想要恰当地了解其功能，那么我们无可避免地将面对形式上更为严格的悖论。现在的问题是：这一种逻辑上的谬误，在语言游戏中可能扮演什么角色？”维特根斯坦接着提到国王的悖论（这位国王曾颁布一条法律，凡是要进入该国的外国人必须陈述进入该国的真正理由；那些没说真话的人将被处以绞刑。结果有一位辩士说，他之所以来，就是为了让国王拿这条法律判他绞刑）。然后问了一个重要的问题：“国王现在要制订什么样的规则，才能使他以后不再陷入囚犯为他带来的尴尬处境？——这到底是一种什么样的问题？”^[105]

悖论会在人际沟通中影响人们的行为，首先对此进行系统探究的，是由人类学家贝特森所领导的一个研究团体。他们的研究工作归结到一个基本假设，即精神分裂双重捆绑理论（Double-Bind Theory of schizophrenia）^[16]。而后续的研究，更发现精神分裂只是双重捆绑理论的一种特例。这一理论可以根据一些人际情境的基本要素，广泛地应用到其他类型的沟通问题上，包括一般不属于精神病患者的人际沟通模式。事实上，人们

有时候在无意中制造了悖论，这也正是我们所要讨论的第三种使得他们在解决困难或寻求改变时处置失当的典型方式。

64

由于我们在其他地方已经更详尽地讨论过悖论的本质和效果^[94]，在此我们只提及两个在这方面新近且杰出的研究，即英国精神病学家莱恩——尤其是他的惊世杰作《纠结》（*Knots*）一书^[68]，以及由精神病学家史路斯基（Carlos E. Sluzki）和社会学家贝隆（Eliseo Verón）所领导的阿根廷研究小组的研究成果^[85]。

简而言之，人们在沟通时所交换的讯息，其结构如果跟传统形式逻辑的悖论完全相同，即会出现一种令人进退维谷的困境，而这也正是悖论在人际沟通中所产生的效应。在这类讯息里，“自动自发一点！”是个不错的例子（或者如图4漫画所描绘的，是其他可能的例子）——这句话所要求的是一个纯粹自动自发的行为，但是因为该行为是在被要求之下才做的，所以也就不可能是自动自发的。如前面所述的那位善意的母亲为自己带来的两难处境——她希望孩子听从她的要求，不是因为被要求才做，而是因为他自己的意愿，自动自发地去做。

65

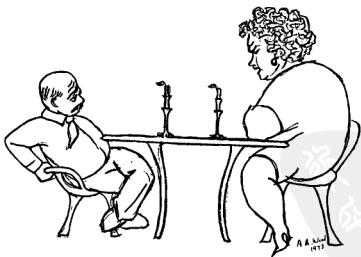


图4 我是笨蛋才嫁给你——我以为我可以训练你做一个真正的男人！

例如，她不会这样直截了当地要求：“去读书。”（这样的话，孩子可以服从或不服从），却说：“你应该自己想要去读书。”孩子除了必须对事情（即读书）之外，同时他之所以这么做的理由还必须是正确的（即是因为他自己想要去做）。这么一来，第一，孩子即使做对了但是理由不正当，仍得受罚（即因为被要求和害怕受罚而读书）；第二，孩子在心里必须行使一种很奇怪的特技，令自己想做不想做的事，也就是愿意接受别人的对待。

对他的母亲来说，情况同样变得相当棘手。她企图改变儿子的行为，但是她所采取的方式使她不可能达到目的，她跟孩子同样被困住了。当然，她可以强迫儿子去读书，并且在他拒绝时持续加压，如此即可能导致一个相当于群属性 d 的第一序改变（即借着引进相反成员来达成）^①，但这不是她所要的结果。她要的是自动自发的行动，而非被动地服从规定。在婚姻的冲突里，也经常出现类似的情况，夫妻的一方希望另一方表现某些行为：“但必须他（她）真的想要——如果还得由我来告诉他（她），那就太差了！”

我们可以同维特根斯坦一样去问：这到底是一种什么样的问题？如果所有克里特岛人真的都是骗子^②，那么爱匹门尼德所说的就是实话，但是他自己是在说谎。因此，当他说谎时他是在说实话，而当他在说实话时他却又是在撒谎。悖论之所以产生，是因为该陈述具有自我反射性（self-reflexiveness）。也就是说，它混淆了成员和种类。埃庇米尼得斯的陈述指涉了他所有的陈述，所以也包括该陈述本身，因为该陈述只不过是所有各

① 因此，这个例子就像第3章结尾略微提及的，当事者在只需要第一序改变即可解决问题的情况下，却要求一个第二序的改变。也就是说，她认为“只是”在行为上改变还不够好，她要求的是“心态”的改变。

② 这句话是通过保罗（Paul）致提多（Titus）的书信，间接地流传至今（《提多书》第1章第11、12节）：“因为有许多人不服约束，说虚空话欺哄人；那奉割礼的，更是这样。这些人的口总要堵住。他们因贪不义之财，将不该教导的教导人，败坏人的全家。有克里特人中的一个本地先知说‘克里特人常常说谎话，乃是恶兽，又馋又懒。’这个见证是真的。”保罗虽然没有提到埃庇米尼得斯的名字，但是神学家克里门特（Clement of Alex-andria）说克里特的埃庇米尼得斯“就是保罗致提多书中所提到的那个人”。

种陈述里面的一个成员。为了使这一点更清楚，我们可以稍微扩大他这句名言的范围，而保留其结构：“凡是我所说的都是谎言（这指涉了他所有的陈述，因此它指涉的是包含这些陈述的种类），因此，当我说‘我在说谎’时我也是在说谎（这指涉了这一特定陈述，因此它指涉的是种类中的一个成员）。”

每一个“自动自发一点！”类型的悖论——包括那位母亲对儿子的要求：“你应该自己想要去读书”，都具有类似的结构。它硬性规定一切行为都应该是自动自发的^①，不可以只是服从规定。根据这一规定，凡是服从某一外在规定的行为是不被许可的，因为这一行为应当是很自然地发自一个人的内心。这一规定涉及了所有的规定（种类），但是它本身也是一条规定，是属于该种类的一个成员，所以又适用于自身。因此，埃庇米尼得斯和那位母亲两者都冒犯了逻辑类型理论的主要公理，即：凡牵涉到某集合（种类）所有成员的，不可能是该集合的一个成员^②。他们违反了这一公理，结果造成了悖论。

① 韦氏字典为“自动自发”（spontaneous）下的定义是：“不因外在的强制或刺激而产生；由内心控制和引导；不因外来的影响、力量、原因或对待而发生。”

② 我们在第2章前面已经举了格劳乔·马克思的例子，他拒绝加入一个愿意接受他成为会员的俱乐部。下面是另一个例子：假设某人在12月10日左右买了一整盒圣诞卡，请女店员把它包装起来。于是这个东西的内容（即那些卡片）和界定该内容的外框（即包装）之间，便产生了典型的悖论：如果它如包装所界定的，是个圣诞节礼物，那么它的内容便失去了意义——圣诞卡应该在圣诞节以前分别寄给不同的人。但是如果分别寄出这些卡片，那么包装便失去了意义。换言之，如果这个奇怪的包裹是个圣诞节礼物，那么它就不是个圣诞节礼物；如果它不是个圣诞节礼物，那么它就是个圣诞节礼物。

很久很久以前，在偶尔几次相当友善地跟上帝打过的交道里，魔鬼曾经向上帝“证明”过上帝并非万能：他请上帝创造一颗特大号的石头，大到连上帝自己都跳不上去。上帝到底如何回答魔鬼，我们不得而知，但是这个故事似乎让12世纪的众多哲学家伤透了脑筋，其中又以维克多·雨果（Hugo of St. Victor）为代表。他为了挽救上帝的万能而绞尽脑汁令人感动，但是他的尝试，正好提供了一个很好的例子，说明企图解决悖论很容易就陷入进退两难的困境。因雨果推论到最后，无法从自己一团乱的“证明”中脱身，只好断然否认上帝有使不可能成为可能的本事，从而得到一个非常奇特的结论：上帝如果能够使不可能成真，并非证明了他的万能，反倒是证明了他的无能。

生活中的悖论

经过上述讨论，我们现在比较能够理解在第3章介绍的几个例子中，问题形成的特定形式。失眠症患者的特点就是使自己掉进“自动自发一点！”的悖论中；他试图运用意志力来达到一个自然的、自动自发的状态——入睡，结果却使自己睡不着。同样地，忧郁症患者为了改变自己的情绪，试图让自己产生一些摆脱忧郁症的人应该具有的感觉。当然，“应该”这两个字意味着：只要一个人真诚地尝试，感觉是可以经过某种设计而自动产生的。

人们在性生活上遇到困难而试图改变时，也常出现“自动自发一点！”的悖论。性兴奋和性高潮是自动自发的现象，你对它的需求、盼望和意愿愈强烈，它愈不会发生。要让一个性接触以败兴收场，最保险的办法，就是在事前详细地设计好每一个步骤^①。临床经验告诉我们，许多女性在性交时，急切地“想办法”使自己产生一些她所期望的或性生活指导手册所描述的在做爱过程中应该产生的感觉，结果反而导致性冷感。值得注意的是，上述所有的例子都未涉及乌托邦；毕竟，入睡、产生某些感觉或性反应等都是很自然的现象。

独裁者几乎也不可避免地陷入类似的困境。人民如果只是服从于一般常理的法律（民主政治所要求的其实也不过如此），并不能让独裁者满足；独裁者还想改变人民的思想、价值和观点。表面的顺从或口惠不仅不够，还被认为是一种消极抵抗，甚至在希特勒时代所谓“内心出走”（inner emigration）的那种沉默，也被视为敌意。你不应该只是忍受统治者的强迫，你还应该希望统治者来强迫你。你不可以只是在悔过书上签字就足事了，你必须相信自己犯了错且真心悔过才行。这个过程就像在洗脑一般，小说《正午的黑暗》（*Darkness at Noon*）^[58]、《1984》^[76]，传记《被

^① 这是引自另一个神秘训练课程（其名为“单身者之色”）的一句话：“透过细心的规划，在密切的关系里寻找成熟的快乐……”

告》(*The Accused*)^[100]、《革命之子》(*Child of the Revolution*)^[72]，只是诸多例证中的四个。但是采用这种方法，不能也不可能达到预期的效果。心灵的强暴者在执行他对人民的折磨之后，发现人民不死即疯，要不然就成为机器人般的应声虫，而这些改变又离他要求的目标实在太远。

69 不过，如果我们以为在比较不极权的政府系统里，就不会发生类似的悖论，那就错了。不幸的是，就悖论这一点而言，压制的社会跟宽容的社会之间，没有实质的差别，只有程度上的不同。没有一个社会可以纵容偏差的行为，或者不会企图改变那些反对社会规范和社会结构的人。讨论刑罚学的著作虽然已经汗牛充栋，但是法律哲学从来未曾、以后也可能无法使惩罚的功能免于报复、威慑和改造(reform)的悖论式污染。这三个功能里面的最后一个——改造——是最人道、但不幸也是最悖论的一个。社会应该如何以人道的方式来矫治犯罪，要讨论这个极端复杂的问题，我们显然仍力不从心，但企图改变犯人的心态和行为往往走进死胡同，这是连一般门外汉都可以理解的事。不论是在重刑牢房或只是在少年感化院，所产生的悖论是相同的：判断犯人是否被这些机构感化，所依据的不是他们是否学会了说“对”话和做“对”事，而是依据他们是否因为被改造才有“正当的”言行。如果把改造和服从当作两个不同的东西，感化便不可避免地成为自我反射——因为你认为它既是自己的因也是自己的果。这个游戏的赢家是那些好的“演员”；输家则是那些太“诚实”或太愤怒、不想玩这个游戏、拒绝被感化的受刑人，或是那些为了获释而演出这出戏、但又露出马脚而被认为不是自动自发的人。人道这样就成了—种伪善，这让人产生了一个可悲的结论：亦即让犯人付出代价，如单纯惩罚，而不要去管他的心态如何，似乎是较为可行的办法，如此即可避免因控制心态的悖论所带来的麻烦。

70 精神病院是另一个显然致力于“改变”的社会机构。院方在解释哪个是被动的服从、哪个是自动自发的表现时，经常会发生问题，这也是可以想见的。而且在这种地方，问题可能变得极为复杂，因为院方不认为住院病人能够自己作出正确的决定，院方必须为他们好而替他们作决定。病人如果不能了解到这一点，就更证明了病人自己的无能。如此便产生了一

种非常悖论的情境，迫使病人和医疗人员一起“演一出假装不是在演戏”的医疗剧。在病院里面，所谓精神正常指的是符合明确规范的举止。病人遵守这些规范时必须自动自发的，而非屈服于强制执行；病人如果仍然需要以规范来压制，就被认定为尚未康复。在这种情况下，一些为了尽快脱离精神病院的古老策略，可就不再只是笑话了：

1. 先搞出一个足以让所有医疗人员侧目的精神病症状；
2. 再找一位需要一炮而红的年轻大夫为你治疗；
3. 让他迅速治好你的“症状”；
4. 使他成为你最热烈的支持者，证明你已经恢复正常。

到目前为止，我们所举的例子，都是取自埃尔温·戈夫曼（Erving Goffman, 42）所谓的“极权体制”。但是，在一些压制性较少的情况下，人们在寻求改变的过程中也可能陷入类似的悖论，以致无法达到改变。以心理分析为例，有人开玩笑地把它界定为“一种疾病，而治疗这一疾病的方法就是它自己。”这句话一针见血地指出了心理分析的悖论和自我反射的本质，但是它忽略了在治疗方面，心理分析师是否自觉地运用悖论的问题，正如杰克逊和杰伊·黑利（Jackson and Jay Haley）^[52]在他们讨论心理移情（transference）的经典论文中所展示的。不过心理分析的另一种情况所产生的后果，比医生和病人的关系要严重得多，此即心理分析学员与负责训练他的分析师的关系。让一个即将成为心理医师的学员自己接受心理分析，是他训练过程中的一个重要步骤。在这一分析过程里，他一定得跟那些自己性格中主要的神经质倾向搏斗，因为这些倾向极可能严重地干扰他的未来工作。学员在这一受训期间接受心理分析的过程和结果，在评估是否能获得文凭时，就成为重要的衡量指标^①，这么一来，便使自己处于比一般患者更为悖论的地位。

① 关于这一点，请见参考书目^[86]和托马斯·S. 沙兹（Thomas S. Szasz）^[87]。

老师期待他的改变，而他改变的程度如何，是从所谓最自发式的心理活动——梦和自由联想——来判断的。一个普通患者可以随意停止接受心理分析或是换个心理医师，但是一个受训中的学员却无处可逃。一方面，学员在跟老师沟通时必须完全地自动自发和坦白；而另一方面，他心里明白，如果他的自动自发不是真的，老师将不让他毕业。因此，处于这一怪异的人际脉络中，单单服从是不对的，但是不服从的话根本就没机会。

这又再一次带领我们回到普遍存在于教育领域的问题，而教育即是使人达到真正改变的一种体制。我们先前已提过关联性的概念，现在让我们只指出一个普遍存在的与那位母亲的“自动自发一点！”类似的悖论。这一悖论就隐含在“学校很好玩”（甚至“学校应该很好玩”）这句话里。家长和教育工作者都怀抱着这一幻想，但是它跟一般学生的实际经验却相去甚远。

不过我们可别低估了这种社会教条的力量，特别是对一个小孩的影响。人们说这句话时，通常不会多加解释，而这并未使这句话失去说服力，反而强化了它，意指它是自明的、毋须解释的。因此“如果我不喜欢上学，不只是我出了问题，而且我肯定是个坏蛋或笨蛋，因为其他人显然都觉得学校很好玩，而我却看不出学校有什么好玩。”另一可能的反应是：“学校不好玩，是因为我受到与其他学生不同的待遇。”

在传统教育系统中，教师是公认的权威，可以决定学生研习的科目。在现代教育中，大家都尽量使教师的角色民主化，但是这样却产生了与那位儿子不喜欢读书的母亲非常类似的悖论。一般而言，教育人员对于各种不同学科的价值具有专业知识，这是可以预期的；但是并没有所谓“民主的”方式，让他们要求学生研习这些学科。如果让学生“民主地”决定要不要学什么，或“民主地”决定要不要上学，结果将是一场混乱。因此教师所能做的，就是运用巧妙的方法来影响学生的心理导向“正确”的方向，想办法说服学生（最好也说服他自己）这些只是“教学技巧”，而不是经过掩饰的强制手段，因为强制又与大家所珍视的理想——自发性——是完全抵触的。

一般来说,在人际关系的领域里,人们常常在试图克服困难时反而无意中制造了悖论。愈是有重要人物确认或认可我们的自我形象,愈能让我们有实在的感觉,这一认可只有当它是自动自发地给予时,才可能达到目的,所以只能在绝对理想的人际关系案例中,才不至于产生悖论。人与人之间或多或少存在着一个秘密协议,且以讨价还价的形式出现:“你为我做这个,我就为你做那个。”除非人们接受这种一物换一物(*quid pro quo*)的交易^[51],以及人际关系的互相回报为人生舞台的一部分,否则势必造成许多问题。让·热内(Jean Genet)在他的荒谬剧《阳台》(*The Balcony*),尤其在第一幕里,很技巧地描绘了这种进行着秘密协议的宇宙:也就是伊玛夫人的超级妓院。在这里,妓女提供了一些必要的恭维给寻芳客,改变他们卑微的存在,让他们梦想自己的伟大——但这个梦通常只做了一半,因为这项服务现实上是要收费的,而且妓女总是会犯一些讨厌的又煞风景的小错误。例如,妓女恭维恩客时忘了他们的行业。像这种试图改变而失败的例子,以及秘密协议在人际关系上所造成的问题,莱恩的书^[64]中已经详细地讨论过了。

一般而言,婚姻治疗中所碰到的问题,通常是因为当事人企图改变原本建立在互相回报基础上的关系,而遭遇到几乎无法克服的困难。当然,这种互相回报绝非双方磋商的结果,倒像是一种未明说的协议,当事人不太能够以言语表达其中的条件,但是对违反这些不明文条陈的行为却极度敏感。一旦发生冲突,双方典型的反应,是企图在协议的框框内寻求解决,因而被自己所造成的“9点问题”所困住。因为在框框之内,他们所做的任何事都具有群的第一个特性,因此他们之间关系的整体模式(即属于双方关系的行为所构成的群)并未改变。

我们在此所讨论的这种人际之间并未明说的协议,随着时间的消逝,终将为人所抛弃,而必要的改变将是改变此协议本身(此即为一种第二序改变),而不只是在协议框框内的第一序改变。

但是,诚如我们一再提及的,要跨出由“内”到“外”的这一步,的确非常困难。本书第3编的主题,就是讨论如何掌握促成第二序改变的技巧。



第3编

问题的解决

Problem Resolution

67 / 第7章 第二序改变

80 / 第8章 重新框定的艺术

95 / 第9章 改变的实践

101 / 第10章 实例

133 / 第11章 开阔的视野

资源分享
PDG



第7章 第二序改变

Second-order Change

虽能出不由户？何莫由斯道也！

——孔子

哲学的目的是什么？——为困在瓶中的苍蝇指出一条出路。

——维特根斯坦

迷思（mythologies）是很难被人们所打破或扬弃的，有关“改变”的迷思也是一样。由于改变是人们生活现实中一个普遍存在的现象，人们总以为改变的本质及造成改变的方法应该是浅显易懂的。然而，愈是在瞬间发生的改变，却愈难理解其本质；这个难题也就更加深了改变的神秘性。当然，你也可以说我们的改变理论也是一种具神秘色彩的迷思。没错，对我们来说，我们也只不过是努力地及有关改变的迷思加以改写，以减少它的神秘色彩罢了！

在我们处理有关人类问题的过程中，当我们愈

来愈不满于这些被认为充满神秘性的改变时，也就愈有兴趣去考察改变是如何发生的。我们发现应该从一个地方着手，那就是发生在日常生活中“自发性改变”的案例，这一解决问题的方法是不需要借由专业知识、复杂的理论或耗尽心力的努力就能达成的。另一方面，我们这种不寻常的探究改变的着手方式，令我们想起13世纪自然科学学者的一段趣事——13世纪时，巴黎大学的学者曾去研究石油在寒冬的室外会不会结冻。而他们的研究方法是去搜集亚里士多德的文献探究，而不是把石油放在室外去检验会发生什么变化。

当我们认清自己也会犯有那种“亚里士多德”式的理性后，就开始花时间去探访一些在下列三个领域中具有实践知识的人：

1. 经验过自发性改变的当事人。
2. 未曾接受“专业”知识或神秘宗教性知识影响，但却拥有某些有效改变方法的人。
3. 专业工作者在工作中，所经验到的那些他无法用专业理论来解析的改变。

我们访谈的对象包括酒店服务员、私家侦探、已经恢复健康的神经官能症患者、推销员、危机咨询员、老师、飞行员、警员、自杀未遂者、心理治疗者和一些父母。这个方法看来不错，但效果仍不甚令人满意。不过回顾这段研究过程，我们清楚地看到那些以非正统方式成功地解决问题的人，虽仍无法清楚掌握自己所使用的方法中所蕴涵的概念；但是，这些潜藏的观念和他们所操作的具体行动具有介入问题、成功引发改变的效果。另外，我们也发现，其实我们也和他们一样使用类似的改变技术而不知其所以然，这表示在我们专业实践的过程中隐含着一些我们并不清楚、但却被操作的假设。对我们来说，在治疗工作中一个时常发生的现象是：面对某一个个案进行初步会谈之后，我们并不需什么讨论，但却能想到一个相同的治疗策略。对外来的访问者或我们治疗小组之外的人来说，时常不太能了解我们为何作出这种选择，而且发现自己也无法说明白治疗策略下面

的理论基础是什么^①。

前面这些访谈的案例资料虽然不能直接帮助我们建立一套改变的理论，但却支持了一项怀疑——即自发性的改变与被认为可用来解释它的既存理论之间，的确存在着很大的差距。

第一个例子是：有位母亲带着她的4岁大的女儿去幼儿园，这位小女孩是第一次去上课，当她的母亲准备离开时，小女孩很沮丧，于是这位母亲只好陪着她直到放学。这种情形每天都同样发生。不久，小女孩的家人就觉得事态严重，可是用尽了所有的办法，就是无法改变这个事实。直到有一天早上，这位母亲因事无法送她的女儿去学校，父亲只好代替她跑一趟，到学校后他留下女儿就去上班了。这小女孩哭了一阵子就静下来，隔天当母亲又带她去学校，以往的情形居然不再发生，小女儿也不再哭闹，这一问题也就迎刃而解了^②。

第二个例子是一对夫妻，他们做爱的次数愈来愈少，直到一次意外事件发生为止。在这件意外事件发生以前，他们已经有好几个月没有行房。这件意外事件是发生在他们外出度假的时候，那天晚上他们留在一个朋友家里过夜。朋友客房中的双人床是双面靠墙的，只有从侧面才能上床，而在这对夫妻家里的那张床则是床头靠墙而已，所以他们可以从两边各自上

80

① 最后我们终于了解到所探究的改变的现象直接与语言、沟通学习等的种类结构有关。诚如第1章中曾指出的，表达或解释某件事情需要我们在逻辑层次上更往上一阶。我们不可能在同一层次上完成对一件事情的解释；“解释是需要使用后设语言的，但是这一后设语言却不必然是现成存在的。”“去影响改变”是一件事，“去沟通有关改变的事”是另一件事。简言之，这是正确逻辑类型和创造一个足够的后设语言的问题。在心理治疗研究中，不难发现一些特别有天赋和直觉的治疗者认为他们知道自己在做什么，但是他们的解释却令人无法掌握。相反地，许多优秀的作者对读者对于自己作品中某些深入意义的捕捉感到诧异，甚至恼怒；读者所知道的比他所愿意去告知大家的要多且深入。这些现象使我们回忆起莱恩所言：“如果我不知道我不知道，我以为我知道；如果我不知道我知道，我以为我不知道。”

② 在这里，一个明显的问题浮现了：如果学校心理学者有机会来解决这个4岁小女孩的问题的话，会发生什么事呢？许多类似的案例会被诊断为“学校恐惧症”。在心理学者的专业判断中，小孩依赖的需求、母亲过度的保护、母女关系的共生面相及父母婚姻冲突，导致了小孩的问题行为成为治疗的目标。如果这位女孩成长到21岁时，发生了某种情绪困难，心理专家可能会追溯到她儿时的这些记录，而这一诊断只会使她的症状恶化。史拉兹（L. Szalman）曾经提出对“学校恐惧症”的批评讨论^[82]，他认为这类案例并未涉及什么是“真正”的恐惧症。

下床。那天半夜的时候，丈夫有事要下床，如在家中一般，他习惯性地想从他睡的那边下床，可是他睡的那边是靠墙的，结果他当然就撞壁了，他才意识到这不是他家，并且开始爬过他太太。当他这么做的时候，“我才了解到原来床的那一边存在着一些有价值的东西。”事后他回忆道。于是夫妇就开始做爱了，两人的冷战也被打破了，而性行为的次数从此恢复正常。姑且先不谈这样的改变为什么会发生，我们可以从这个案例中了解到一个事实：改变的引发有时只是因为一件微小的偶发事件，这和所谓专业的解决方法是一点也扯不上关系的。

第三个例子是一个未婚的中年男子，由于广场恐惧症而导致生活相当得封闭。在日常生活中，他觉得不会让自己感到焦虑的安全空间愈来愈小了，最后他不仅无法外出工作，甚至于连到隔壁的商店去购买生活必需品也都不敢去了。这种情形使他沮丧得想要自杀，于是他打算开车到离他家50里远的山上去了结自己的生命。可是当他开着车驶过一些市区建筑后，他马上察觉到焦虑和心悸的感觉已不再使他感到悲痛。读者大概已猜到这个故事结局：主角不仅安全地抵达目的地，而且是在他这几年的生命中，第一次经验到自己没有焦虑发生。由于这次的经验，使他更想弄清楚自己的问题是如何被解决掉的，以便帮助他过去有同样困扰的人。于是他找到一位对自发性痊愈感兴趣的精神治疗者认真地去探究这个问题^[3]，这位治疗者和他一起进行了5年的研究，不仅确定这位当事人的精神症状不再复发，而且还帮助了其他的患者解决这种问题。

最后一个例子与前面的大不相同。那是19世纪发生在巴黎的一次暴动，军队的指挥官接获命令要对暴民开火以清除广场。他命令部队进入射击位置，一支支的枪对准着群众。接下来，是一阵恐怖肃杀的寂静，这时，指挥官拔出剑来并大声喊着：“各位先生女士，我奉命要对暴民开火，但是眼前我所看到的是一群诚实、人格高尚的市民，我请求你们能够离开广场，好让我们能够瞄准这些暴民！”结果，当他说完这番话，广场的人群不到几分钟就散去了。

这些案例是否有共通点呢？表面上看来似乎并没有，前两个案例的改

变似乎是由于微小的突发事件，第三个案例是因为主角不要命、豁出去的举动而造成改变，而第四个案例则是指挥官机敏地掌握了群众心理。但是如果我们引用第二序改变的原则来看，这些看来毫不相关的事件，其实是有其共通之处的。每个案例中决定性的行动（不管机智或不智）都引发了所要的解决之道——特别是，这些行动都是直接应对困难本身，而不只是讨论困难为什么会发生。

1. 这位母亲每天都留在学校陪女儿，这种解决方法只是为了避免小女孩子生气。相对于后来成功的改变，前者只是传统的第一序改变。改变发生后，问题却依然存在，并且阻断了改变的可能性。在这个事件中，小孩子的困难问题是不能适应幼儿园的生活，而那天早上母亲刚好有事不能送女儿上学的事实，却中断了她以往为避免小孩生气而采取的举动，这使得问题形成的系统，因前提的消失而发生了重组。

2. 这对夫妻所碰到的困难是，由于机械性例行公事般的性生活，导致做爱的频率愈来愈低，而这种不正常的频率使他们感到烦忧而更加逃避对方，“逃避”却使问题更加维持不变。在朋友的客房中，逃避对方的行为依然发生，可是在不同的环境下，“过去他们用以解决问题的模式——避开对方，免得心烦”，反而引发了第二序的改变，这样的改变与以传统理论来理解问题的方式几乎毫无关联。

3. 在广场恐惧症的案例中，令人意外的是他想要解决问题的方法反倒成为问题。当他一反常理地停止去解决问题时，也就是不再待在他的安全空间时，原先解决问题行动的中断反而解决了他的问题。

4. 这位指挥官面对的是一群危险的群众。面对这个问题，传统的第一序改变的方法是以暴制暴，可是这样做将使问题更加僵持不下：因为部队是武装的，而群众则手无寸铁。毫无疑问，敌对的态势将继续维持。从更高的层次来看，这种镇暴的改变手段并没有造成平乱的变化，反将使得局势更加紧张、混乱。而这个指挥官的适时介入，却成功地造成第二序的改变——他跳脱了他和群众对峙的情境，重新框定了在场人员都能够接受的情境，于是原先的紧张态势和无效的解决方法（以暴制暴）都被安全地解决掉了。

现在，先简述一下我们至今所发现的第二序改变的几个原则。

1. 第二序改变的应用范畴针对的正是那些第一序改变中的问题解决方案；因为从第二序改变的观点来看，这些解决方案正是问题无法解决的关键之处。

2. 第一序改变常是基于一般常理而产生的策略，而第二序改变的方法往往是令人不可思议、不可预料，而且超乎常理的；在第二序改变的过程中，常存在着令人困惑不解或矛盾的元素。

3. 第二序改变的解决方法是处理此时此地（here and now）的情境；它直接处理问题的结果而不是探究问题发生的假设性原因，重要的是问题是什么（what）而不是为什么（why）。

4. 第二序改变的方法是让问题情境超脱于人们在尝试解决问题时所掉入的悖论纠结的陷阱，并且将问题置于不同的解决问题的框架之中（如“9点问题”的解决方法）。

针对这四项原则来看，有关第1个原则在前面已充分讨论过了，第2个原则在第2章也讨论过了；至于第3个原则，则是一些专业工作者所极力排斥的（至少在我们的经验中），因此我们有必要详加讨论。

在科学的发展中，为什么这个问句一直扮演着一个决定性的角色；长久以来，科学一直被认为是要去解释宇宙万事万物的学问。让我们先一起来思考：我们无法回答为什么科学的思考逻辑将“解释”视为“改变”的先决条件，但是毫无疑问地，这是一个事实。为什么这个问句在科学发展的过程中一直被提起，它决定了科学研究的程序，而科学研究的结果并未有效地解释为什么我们一定得问为什么。我们的看法是，我们可以只处理此时此地所存在的问题情境，而毋须去了解为什么问题会以那种形式发生。而且就算我们不知道问题的根源和演变，我们依然能够去解决问题。在解决过程中，我们是在问是什么（what），即问题的情境是什么，此时此地发生了什么事^①？可是想要解决问题，首先就必须认知到为什么的这

① 你会很惊讶地发现“是什么”这个问题是极少被严肃地询问到。一个情境的特定性质常被视为当然而被设定的，或者是被为什么（如动机原因……）来描述和解释的，很少人去描述此时此刻可观察到的事件。

个迷思已经深埋在科学思考中，所以任何只针对问题的现存结构与结果的解决方法，目前都被“科学界”视为只是肤浅地触及了问题的表象层次而已。所幸我们所提出的与改变理论有关的主张并不是独创的；当我们在研究中逐步肯定这个原则的同时，便发现以前已经有人在不同的领域中提出过同样的原则。

维特根斯坦便是其中的一位，在《哲学研究》（*Philosophical Investigations*）一书中，维特根斯坦对解释取向的研究方法有过严厉的批判并指出其局限性，他说：“解释总是有终止的时候，可是‘5’这个字的意义到底是什么呢？我们只有探究‘5’如何被使用的时候，它的意义才能显现。”^[106]随后，维特根斯坦超越了抽象的哲学语言直接指出：“如果我们不去问‘为什么’而直接去探究现象所发生的重要事实，往往我们可以发现，事实会引导我们去找到答案。”^[109]最后，维特根斯坦强调，一个问题最值得探究的是“问题”本身；这个观念与我们所提的改变理论之原则颇为接近。在他早期的重要著作《逻辑哲学文集》（*Tractatus Logico-Philosophicus*）一书中，维特根斯坦表示：“纵然科学上所有可能的问题都被解决了，可是有关生命的问题却一点也没有被触及。当然到了那个时候，我们可能已问不出任何新问题，而这就是答案。有关生命问题的解决，似乎也随着问题已被问完而消失了。”^[103]

接下来我们需要概略地谈一下数学这门学科。数学也是不问为什么的，但数学的方法却是一种深切分析及具想象性的解决方法。数学的陈述最好是被理解为在一系统之内相互关联的元素；去了解它们的原因或起源并不重要，去捕捉它们的意义更可能误导了解题方向。

另一个类似的领域是控制论。在控制论中，因果解释或意义的解析一点也不重要。再一次引用阿什比对改变及转化的概念，“转化是被设定的，而不是它‘真’的的是什么，也不是参照改变的任何物理原因，而是我们基于所需要的改变而设定的一组计算域（operands）和指令。转化所关切的是发生了什么改变，而不是改变为什么发生。”^[12]

最后，当我们从抽象的理论陈述，分析到较具体的案例现象时，发现

还有一个领域可以支持我们在探究改变理论时着重问是什么而非为什么的立场，那就是以问“是什么”作为观察分析和行动基础的电子学中有关“黑箱”的研究方法。这个研究方法起源于第二次世界大战中，当某方军队捕获了敌方的电子设备时。因为电子装备通常都有自我爆破的设计，而无法拆开来分析，所以只有利用不同形式的讯号输入“黑箱”的设备中，再观测其输出以了解电子装备的功能是什么，而毋须知道为什么。今天，这个研究方法的观念已被广泛地应用在一些结构复杂的电子回路探测工作上。这种研究方法只要了解输入与输出的关系即可，所以要比实际去研究装置的性质（为什么？）要经济省事多了！

如前面所提过的，少问为什么而着重于什么是较有利于研究人类行为的。不可否认，经常有人问道：个体目前的行为是否为他过去经验所造成的结果？当我们探究问题时，可以忽略过去的原因对现在所造成的影响吗？不过，这种提问只是一个假定，而这个假定显然多半与现实中的自发性改变的研究结果相互矛盾。日常生活与临床上的发现都告诉我们，改变不仅可以不经由彻悟，而且只有极少数的个人行为或社会改变是对问题的起源有所彻悟而发生的。例如，一位失眠者可能由过去的经验而导致目前的困难；他有一位对小孩不耐烦而且神经质的母亲，在孩提时代，母亲总是催促他赶快睡觉，不要再烦她，等等。但是这些发现对目前的失眠问题，或许提供了似乎合理、有时还相当复杂的解释，但对问题解决却一点帮助也没有^①。

我们发现在有计划地介入人的问题时，最实用的方法不是去问为什么而

① 这些经验性的发现（世故圆熟的解释）并未跳出一般的推论。通常它们反映了两种可能性：（1）与过去历史的因果关系是一种迷人但却不正确的迷思。在这个案例中，唯一的实际问题是：如何才能使目前的行为产生所想要的改变？（2）过去与现在的行为间存在着一个因果关系，但是既然过去的事件证明着是不能改变的，所以我们要不就是被迫放弃“改变是可能的”的个体的希望，要不就是进入一种预设。至少由某些有益的角度来说，一个人过去的历史通过一个人目前对过去经验的解释，仍然影响着现在的行为。如此一来，“过去”的意义无关乎“真实”或“现实”，而是审视此时此地的不同方式。结果，我们得面对对“过去”的再解释只是许多可能影响目前行为的诸多方式之一。在这一个案例中，我们还是回到唯一有意义的问题：目前行为所欲的改变要如何才能被有效地产生？

是问是什么。也就是去了解此时此地到底是什么行为，使得问题持续不变？我们应该采取什么行动才能使改变发生？由此观点来看，要分辨一个系统（个人、家庭、社会等）的优劣，最重要的一点在于，该系统是否能自行产生改变，或是它已卡在一个无法自行停止的无止境的游戏之中。在前面广场恐惧症的案例中，我们就看到解决问题的企图反而造成了问题的明证。

现在，我们应该较能理解一味地探究过去经验中的成因，只是一种自我设限的“问题解决”方式。在心理治疗中，将了解为什么作为改变的前提是一种迷思，正是这一迷思使得治疗的效果大打折扣。对于原因的探究——不论是治疗者、患者或双方一起寻找——都可能只会导致永不休止的探究（如果他们将无法产生改变归因于患者的领悟还不够深的话）。同样地，前面提过上幼儿园的小孩和她的父母并不需要了解“为什么”之后才能解决问题；在广场恐惧症患者自发性改变的前后，也没有任何与过去经验有关的彻悟发生，更没有去探究症状的意义。但是，很明显，虽然这个患者并没有对助人专业的理论本质有什么深刻的理解，但却能够帮助其他广场恐惧症患者。

现在，我们可以更有系统地描述有关第二序改变的案例。我们在前面提过的那个失眠者，他之所以会有这个问题，是因为他在处理失眠问题时犯了错误，这个错误就是他进入了强迫自己要“放自然些”的这种悖论之中。我们曾经运用一些看似矛盾、令人困惑不解的指示而治好很多失眠的问题，例如，让患者躺在床上，但是眼睛不要闭上，直到昏昏欲睡为止。这样的指示能够很快地治好这种毛病。而明显地，这样的改变方法并没有去探寻他们无法入眠的早期原因，可是却对这些陷于“放自然些”的悖论之中的失眠者造成了本质上的改变（对这些失眠者而言，药物处理或按一般常理的治疗方法都是无效的）。而且，治疗者并不是要协助这些失眠者精通自我催眠（要不然就不会有这个问题了），他的问题是在于他不能停止要自己入睡的欲念，正如他不能够停止东想西想一样，而这些心理活动便如此悖论地阻止他人入睡。所以第二序改变的介入目标是不要他人入睡，而不是如常理一般的解决方法——设法让他入睡。

88

让我们再来看另一个恐惧症的案例。这个患者无法忍受置身于嘈杂、明亮的商店中，要不然就会昏倒或窒息。起初，他可能经历过当自己进入商店时短暂性的厌恶或偶发的晕眩之类很糟糕的感觉，但是，几天以后，当他想再进去那家商店时，上次的经验可能记忆犹新，而他可能想极力避免同样的情形发生。结果，跟上次一样的经验又再度袭击他。

可以理解的是，因为这个患者经验到其内在力量对他的支配，使得这些糟糕的感觉一再发生，所以他用来避免这种情形发生的方法可能是经常服用镇静剂。但是，这不仅不能解决问题，反而使得问题更维持不变，而且这个方法本身就是个问题，他已陷入悖论之中。要解决他的问题，可以指定他一个反悖论的作业，就是要他再走进那家商店，且不管那个时候他是否仍存在压迫性的焦虑，就是要他故意昏倒。他可以以一个瑜伽修行者的姿态去进行这项行动，并且可以照指示走到他想到的地点，可是必须确定这个地点是他觉得只要再走一码的距离，就会被焦虑击倒的那个地点^①。

89

上面所提到的两个例子，都是直接介入患者原先解决问题的方法中，而改变就这样发生了^②。同样地，有个似乎合理但是至今仍未证实的臆测，就是如果将大麻合法化（大麻的害处还未确定，但是它的副作用是不会比一些常用的药物更严重），其可能不仅会减少人们对它的使用，而且也将使由于法律制约所带来的复杂的反效果自行消失。有众多专家认为这种大麻禁售令，反而会产生比不禁售时还要严重的弊端。

第二序改变的方法也可以运用在有关人际间的信任问题上。例如，缓刑犯与他的缓刑辅导员的关系。在理想上，应该是个完全信任的关系；因为辅导员是要帮助缓刑犯，了解他目前的生活。可是，实际上，两个人之间却只有一定程度的认识，而且辅导员本身也摆出一副政府官僚的姿态。

① 值得一提的是，病人通常是微笑地接受这一荒谬滑稽的行为处方，好像他们经验到一种幽默的质地，这正是这种悖论的人类处境的一个严肃的本质。

② 恐惧的逃避行为和色情文学的禁令有着根本的相似性：两者均在“困难”中制造出“问题”，而“问题”也伴随着有效的“解决”方法一起消失了。

所以，如果那个缓刑犯再度犯下暴行时，辅导员根本不会有去发现到这个状况。就算是辅导员跟他的当事人说：“你应该信任我”，他也只能获得缓刑犯一丁点儿的信任而已。很明显地，信任是自发的，不是以命令取得的。我们在训练辅导员时，有个虽然诡异但是却很管用的解决问题方法，那就是要辅导员告诉当事人说：“你不必完全信任我，或把任何事情都告诉我。”读者可能已看出我们给的指示与埃庇米尼得斯（第6章卷首句作者）的陈述很类似，也和那位诡辩家所宣称的自己要进入城堡接受绞刑一样。这个个案的结果不但使得他们的关系人不再退缩和拒绝，而且提供了那些陷于悖论处境中的工作者一个实际的解决方法。这位辩护人的声明获得了缓刑犯相当的信任度，他澄清了自己的角色不可信赖的困境，于是可行的工作关系基础就这样建立起来了。

另一个有关信任以及由于对困难的处理不当造成问题的案例是在赫鲁晓夫（Khrushchev）的备忘录找到的（这个记载有可能是捏造的）。在这份备忘录中，赫鲁晓夫描述了斯大林的女儿脱离共产党这一事件。在指责她逃离到西方的不智之举后，赫鲁晓夫提到了这一事件的内幕：

她做了蠢事，不过贝尼迪克托夫（Benediktov）在处理这件事时也一样愚蠢和粗心。很明显地，当她丈夫的葬礼结束后，她就到了苏联在新德里的大使馆。贝尼迪克托夫是那里的大使，我知道他是一位很正直的人。史达拉嘉（Svetlanka）跟他表示想留在印度几个月，但是贝尼迪克托夫却建议她马上回苏联，这就是他错误的地方。当一个苏联的大使劝一个苏联的人民赶快回家，那将使得这个人起疑心，史达拉嘉尤其敏感到如此待遇的意义，那意味着她已不再被信任。

然后，赫鲁晓夫表示他知道一个好的方法来处理这样一个悖论的信任问题：

我认为该如何做呢？我确定如果她不被这么对待，那么这件令人

遗憾的悲剧将不会发生。当史达拉嘉到大使馆并且表示她想待在印度两三个月时，他们应该对她说：“史达拉嘉，怎么只想留三个月而已呢？去办个两三年的签证嘛！你可以办签证，然后在这里生活一段时间，当你想回苏联时，随时都可以回去。”假使她被允许有这样的选择自由，那么自然而然地，她就会受到良心的监控，他们应该表示她是值得信任的……如果我们这样做，那么史达拉嘉会不回苏联吗？嗯！也许这样做事情会变糟，但是至少不会糟到她脱党的程度吧^[56]。

我们提到的所有例子中有一个相同的架构：当事件 A 发生，而且情况令人难以忍受时，一般人依常理判断会认为如果阻止 A 发生，也就是用 A 的替换物或对立面来避免问题发生（即群论中的第四特性）就可以解决问题，但是这种方法只会造成第一序的改变。只要问题的解决思考是以不是“A”就是“非 A”的二分法来寻求答案，就将落入二选一的谬误中，陷于不是一就是二的选择困境里^[99]。可以确定的是，这种“不被质疑的错觉使我们必须在‘A’或‘非 A’之间作一个选择”，如此将永远不能脱离两难的情境，并且使我们无法看到有效的解决方法，虽然它总是有违常理。

第二序改变的原则是“不是‘A’，也不是‘非 A’”。这是一个古老的原则，例如，禅宗大慧禅师指着一根树枝跟他的弟子说：“如果你称它是树枝，你是肯定的；如果你说它不是树枝，你是持否定的。那如果不对它肯定也不对它否定，你怎么称呼它？”这是一个很典型的禅宗公案，用来迫使人们跳出肯定它或否定它的二分法陷阱，而产生质的跃升，跳到更高的逻辑层次去思考，称为“超脱”（Satori）。这似乎也类似于圣路加（St. Luke）所称的：“你愈想保住生命，就愈容易失去生命，而不顾死活的，反而会活下来。”在哲学上有相同原则的是黑格尔（Georg W. F. Hegel）的辩证法，它强调事物的发展过程是超越二分法的，是一个正反摇动反复变动的过程。

再回到维特根斯坦的名言“为困在瓶中的苍蝇指出一条出路”^[108]，

那最不显眼的瓶口其实就是出路。在诗的领域中，我们也发现了这个原则的例子。英国诗人杰弗里·乔叟（Geoffrey Chaucer）在关于“巴斯的太太”故事中写道：“一个年轻的武士发现他的处境是愈来愈糟糕，他必须不断在两个他都不能忍受的方式中作选择”；直到他决定不再作选择，也就是拒绝选择本身的时候，这位武士才发现脱离苍蝇瓶的出口，就是跃升到更高的逻辑层次去思考，于是他才发生第二序的改变。他不再局限于同一种类的选择，他开始去质疑并拒绝原先拥有的受限于同种类中所作的选择，从而去思考能解决问题的各种逻辑种类，不再局限于原先的种类之中^[95]。

这就是第二序改变的本质。

这种解决问题的方法最令人不可思议的是，纵然情境在目前现实上是不可能改变的；也能用这种方法使改变成为可能。关于这一点，我们必须进一步阐述第二序改变的第4个原则，那就是重新框定问题的技术。



第8章 重新框定的艺术

The Gentle Art of Reframing

问题：乐观者与悲观者的差别是什么？

回答：乐观者说我的杯中有半满的水，而悲观者则说我的杯子一半是空的！

——无名氏

任谁皆可对生命之道有所怀疑，倘若我们对之无疑，生命反自显其意涵道理。

——皮亚特·海恩，《古鲁恩》(Piet Hein, *Grooks*)

对村中所有的男孩来说，周末午后是放假的日子，但是对汤姆则并非如此：汤姆要粉刷 30 码长、高 9 英尺的木篱笆。这个时候，生命对汤姆而言，是那么的空洞，而活着也是一种负担。其实并不是这份工作令他不能忍受，而是每当他想到其他的男孩若发现他在工作一定会取笑自己时，才令他痛苦万分。在这一黑暗而无助的时刻，马克·吐温 (Mark Twain) 写道：一个灵感在汤姆心中一闪而至！当几个男孩走向汤姆，其中之一的班恩，以一种嘲弄的口吻说：

“哈啰！可怜的家伙，星期六还得工作？……”

“为什么！是你啊，班恩！我没想到是星期六。”

“我要去游泳，你想不想去？噢，对不起，我忘了，你有工作要做，当然不能去！”

汤姆定定地看了班恩一眼说：

“你说这是工作？”

“难道不是吗？”

汤姆继续粉刷木板，同时漫不经心的回答道：

“嗯，它可能是工作，也可能不是，我所知道的是我做得很爽！”

“算了！少盖了，你难道很喜欢粉刷篱笆？”

汤姆手中的油漆刷子来回不停地刷着：

“喜欢它？嗯，我看不出我为什么会不喜欢做。有哪个男孩每天都有机会刷篱笆？”

汤姆的这番话使得粉刷篱笆这件苦差事翻身了。班恩开始观察汤姆的动作，而且被吸引，有了兴趣！

一会儿之后，班恩说：

“汤姆，让我刷一下吧！”

汤姆成功地将一件苦差事赋予了新的愉快意义，而他的朋友则跟随着他对现实的重新界定而改变了！

在法国电影《弗兰德斯狂欢节》（*Carnival in Flanders*）中，西班牙军队入侵了一个繁荣的村落；一名西班牙的间谍在军队尚未来到之前，召集所有村民表示，全村只有两条路可走：或者顺服地投降；或者若不投降，军队就会洗劫和破坏村落！宣告完之后，这名间谍没有等到大家的回应便离开了。全村陷入了极度的恐慌之中，村民了解自己的武力是不堪一击的。村中的男人们认为他们只有一条路可走——奋力一战总比投降而又无助地坐视声名狼藉的西班牙军队强暴妇女与抢夺财物要来得好。他们陷入了一种充满恐惧的想象之中，看不出还有什么能减少这场灾难的解决

之道。

94

但是村中的女人们却提出了一种截然不同的看法：男人“弃村而逃”，将妇孺老弱“弃之不顾”，那么当西班牙军队到来时，因为村中并没有男性，所以不会有战争。西班牙军人所看到的是一村子需要被勇敢的军人保护的无助的妇孺——这是一个会让西班牙军人展现男子风范的情境。

的确，当西班牙军人发现自己被村中的女人温暖地欢迎时，他们便表现出胜利者的光荣姿态来面对谦逊的女性村民，同时展露了对女性尊敬及保护的风范（虽然在庄严的姿态之下，多少有一些性的试探，但这些仍在女士们可以接受的范围之内）。因为西班牙军人仍需北上作战，所以他们在十分不情愿的心情下离开了殷勤招待他们的女主人们，为了表示风度及谢意，他们不但未抢夺财物，反而留下了礼物。

现在举一个我们研究工作中的例子。这是一个看来好像与我们的论述不太相关的口吃者的故事：寇先生有很严重的结巴，但却面临着要从事推销员工作的挑战。我们可以了解这份新工作更加深了他对自己缺陷的在意。治疗者把寇先生将面临的情境作了重新的框定——推销员通常因为自以为聪明又滔滔不绝的推销方式而惹人讨厌，他们也都被训练成一种几乎不易被打断的推销式说话方式；我们是否曾体会过面对这种推销方式时的厌烦，是否发现过人们愿意仔细而且耐心地倾听有结巴缺陷的人费力地说完一段话。寇先生是否想过他的缺陷说不定会是新工作中的一项优点呢？治疗者使寇先生接受了这种观点，特别要求他在推销工作中要维持严重的结巴。结果，寇先生的结巴反而逐渐自然地减轻了！

95

重新框定是指将人们赖以理解或经验某种情境的概念与情绪的假设或观点，改变成另一组同样也能“符合事实”（甚至更好）的设定，经过这一转换，该情境对人们的意义已全然改变。重新框定的机制并未涉及情绪

的变化，而是当情境并未变化时，人们赋予该情境的意义已经改变了^①，以至于结果也不一样了（但具体的事实仍然维持不变）。这正是哲学家爱比克泰德（Epictetus）所说的：“不是事情本身令我们困扰，而是我们所持的关于事情的意见在困扰我们。”^②这句话中的关于点醒了我们一件事，即任何意见（或是所赋予的意义、观点）是对该意见或观点这一客体的后设层次，亦即另一较高的逻辑层次。

从逻辑类型理论的观点来看，这个事实是显而易见的。但当我们将它应用到人类行为及人类问题上时，就如同打开了潘多拉的盒子一样，令我们面对一个经常被质疑的概念——“现实适应”（reality adaptation）。现实适应常被视为是正常的标准，但哪一个“现实”是“健全”的人要适应的呢？对这个问题的回应与解答将超出了本书的目标，因为它会深入到哲学及语言学的问题之中。我们应暂且略过这个问题，仅对当“现实”的概念涉及在心理治疗中的争议而稍加讨论。

在心理学中，“现实”的概念并不是指一事物的本身，例如，它的基本属性（如果真有什么物质属性的话）。对心理学而言，这些可被观察到的现象都是一个事物的表象；“现实”是指爱比克泰德所谓的“意见”，或者是所谓的人们所赋予现象的意义^③及价值。这一观点和以下这种简化但广为人们所接受的假设相去甚远——即如果有一个客观实体存在，健全的人要比不健康或精神异常的人更能觉知到它的存在。在这里，我们得到的反思是：任何一件事，只有当它符合对现实的定义时，它才是真实的，

① 重新框定在“幽默”中扮演了一个重要的角色，“幽默”中所隐含着的第二种框架出人意料地赋予整个故事一种有趣的画龙点睛的作用。如前面提过的，凯斯特勒（Koestler）已大量书写过这一主题^{②91}。1878年，奥地利—匈牙利占领波斯尼亚期间盛传的一个幽默的故事，可以说明这种技巧。一个传闻的小故事是这么说的：凡射杀领主者罚两年劳役，射杀外国酋长者罚三年劳役，战役中射杀长官者罚四年劳役。首相一定不可被射杀。

② 或是如莎士比亚所言：“没有什么事情是好或坏的，只不过是人们的思考让事情是好或是坏。”

③ 这种“意义”不只是一种习性与客观了解的事，而是在讨论这个情境中整个人的重要性的问题。

而这些定义正是人们所设定的^①。引用一过度简化但有用的概念：“真实”（real）是有足够多数的人都同意称它为“真实”的事物^②——只是这个事实常被大家忘记，所以到后来，这个大家同意的定义，却被人们经验成外在的“客观存在”的“现实”了^③，而只有“疯子”（或精神异常）才会无法看到“真实”。不过，这种在大家共同同意之下而被具体化定义形成的“真实”，对不同的人也有程度上的差别。例如，有些情境是多数人觉得“真的十分危险”而尽力避免的，但却有极端的某些个人，如“尽其所能地追求死亡”，或是“有受虐待狂倾向”的人，会用一种相当反常的方式界定现实，并且活在自己认定的真实之中。

重新框定是在“一个后设真实”的层面上操作，我们力图指出的是，即使一个情境的客观条件远超出人们的控制，改变仍是可能发生的。逻辑类型理论再度使得我们能将这个想法更严谨地概念化：如前面所提，种类是具有特定的共通特质的成员或所有项的集合体，但一种既定种类中的成员甚少只属于一种种类。一名成员可以是不同种类的一个构成分子。因为种类并不是一个可触摸的确实客体，而是概念，是人们心灵所建构出来的。我们指定一个客体为某一特定种类，是学习来的或者说它是选择的后

① 当然，这并不只是局限在人类，阿德里写道：“‘领域’并不存在于自然中，它是存在于动物的心中。”^[7]

② 例如，事实上，“钞票”的价值绝非在于印有某种标志的四方形的纸票，而是在于人际契约下的交易价值。贝特森^[21]报道过一个新几内亚原住民的有趣例子。原住民用贝壳钱来交易每天的日常用品，而用磨石状的岩石做大宗交易的代币。一天，村民用船载运这类大型石头到另一村落时，船和礁石相撞，以至于所有的“钱”沉入水中消失了。所有的原住民都知道这一事故，这些石头代币此后仍具有偿还债务的合法效用，尽管严格地说，现实中的石头已不复存在了，它只存在于人们的心中。

③ 这是叔本华在其《自然中的意志》（*The Will in Nature*）^[84]一书中阐明了康德（Immanuel Kant）的伟大信条：

“我们在‘创造’了一个现实之后却‘忘记’了它是我们所创造的，反视之为完全独立于我们自己的一件事。目的论（指对自然界中事情的发生和发展均是为了达成目的的研究）仅以智性进入大自然，因而创造‘惊异的奇迹’。容我用一比喻来解释这种惊异现象的创造。它像在求知过程中，发现了9的乘法和数字9加起来达到相同结果时，这个学习者就已准备好了接受十进制系统的奇妙发现了！”

果，它不是不可改变的真理。真理——如安东尼·德·圣埃克苏佩里（Antoine de Saint-Exupéry）所说，并不是我们所发现的，而是我们所构造的。一个红色小木块可以被当成是属于所有红色物体之种类的一分子，同时也是块状物体或木制物体的一分子^①。更进一步来说，在爱比克泰德的想法中，是我们对事物的“意见”，例如，我们所赋予它的意义及价值，决定了一件事物的种类属性。当我们一旦赋予某一事物特定的价值或意义后，便很难用另一种属性（意义或价值）去看待它。例如，大多数的人厌恶吃马肉，但是有些人却喜欢吃马肉。对于两种人而言，马肉具有完全不同的感觉、意义及价值。只有在条件发生了戏剧性变化之后，如战时或饥荒时，对那些在平时想到吃马肉都会发抖的人来说，马肉才会变成可以吃的食物。

耐心阅读的读者们，现在你们可以了解重新框定是一种达到“第二序改变”的技术，用最抽象的说法：重新框定强调将一个客体（事物）^②的种类成员改变成另一相等有效的种类成员；或者说，将这一新的种类成员引进我们的概念中，并使我们能用这一种新的观点去理解事物。在这里，我们再次地拒绝去问为什么会这样的传统企图，而来看看重新框定涉及了哪些人类的经验：

1. 我们对世界的经验是建立在我们所知客体（事物）分成不同的种类之上的。这些种类是人们在心理上建构出来的，所以人们建构出来了一整套现实的秩序，而这些秩序并非客体本身所具有的。种类的形成不只是基于客体（事物）的物理属性，而且决定于这些事物对我们的意义

① 安·普里迈克和戴维·普里迈克（Ann James Premack and David Premack）曾提出非常有趣的实验证据，说明动物也区分为“成员”和“种类”，而且还能分辨两者的差别。他们所养的猩猩萨拉，精彩地表现了这一能力：“……萨拉被教过将相片分成不同类的组合：老人和年轻人，男人和女人。更进一步，萨拉能依不同可能性的指令来对同一事物作出不同方式的分辨。‘西瓜’被视为是‘水果’类，是‘食物’也是‘大的东西’。基于猩猩所证明的这些概念化的能力，我们建立了这个假设：猩猩不只是可被教会一种种类中特定成员的名字，也可以学会多个‘种类’本身的名字。”^[79]后续的实验亦证明了此一假设的正确性。

② 在这里，我们应采取“客体”这一概念最为抽象的内涵，包括了事件、情境、人们之间的关系及与客体之间的关系、行为的模式，等等。

及价值的程度。

2. 一旦某一客体被人们概念化成为一既定种类的一个成员，人们便很难把它视为同时属于另一种类的成员。这一客体的种类成员就被称为“实体”；因此，任何人若将这一客体视为或当成另一种类的分子，这个人不是疯子就是坏人。更进一步地，由这一简化的假设往前推进到另一简化的假设——执着固定在这一对“实体”的假设，不只是健康正确的，同时是“诚实”、“真诚”的——那么那些不这样来界定实体的人则是不诚实、不真诚的。“我不能玩游戏”是当这些玩着“不玩游戏”的游戏者，被另一种可以取代自己原有观点之种类成员威胁或对抗时，最常使用的辩解理由。

3. 是什么使得重新框定成为达成改变的有效工具呢？一旦我们觉知到另一种类成分后，便无法轻易回到原来的格局或是先前对“实体”的设定之中。就如同有人对你解释过“9点问题”的解决方法后，你就不可能再陷回到先前的无助状态之中，尤其是我们先前的对于找到解决方法的可能性的渺茫无助感。

第一位注意到这一现象的仍然是维特根斯坦，他在《关于数学基础的评论》(*Remarks on the Foundations of Mathematics*)一书中写道：

让我们先假设，……游戏是开始玩游戏的那个人因为会某种简单的伎俩，所以他老是赢；但这是因为他的伎俩未被识破，所以才是一场游戏。现在，当某个人引领我们注意到他的伎俩后，这一游戏就不再是一场游戏了。

是怎样的转向这种局势才对我自己是清晰可行的？——我要说的是：“它不再是一场游戏了！”而不是说：“我们现在看见了它不是一场游戏了。”

这意味着，另一个人并不是让我们注意到某件事情，而是他教会我们另一种游戏——但这个新游戏是如何使得旧的游戏被废弃不玩了？——因为我们现在已看到某些不同的事情，而不能再假装天真无

知地继续玩老把戏了。

在另一方面，这场游戏的主要元素是我们的行动，现在我仍可以像以前一样生产这些行动，但另一方面我必须是“盲目的”；“只想赢”是游戏之所以成为游戏的要素，那么现在我已经不再可能“盲目”地只想赢了^[104]。

在数学“博弈论”（Theory of Games）中看到和我们的论点极为相似的结论是不足惊讶的，因为规则的觉察（rule awareness）在博弈的结果中扮演了决定性的角色。由相似的前提开始，奈杰尔·霍华德（Nigel Howard）提出了一个他称之为“存在主义者定理”（existentialist axiom）的一种博弈论模式^[46]。他指出：“如果一个人开始‘知道’有关自己行为的理论后，他便不会被它束缚住，而能够自由地选择不再服从它。”^[47]，而且“……一个意识清晰的作决定者总是可以选择预测自己行为的任一理论，我们可以说他总是能够‘转化’自己行为中的理论。这的确是切实的，我们认为社会—经济理论失败的原因，至少有一部分是因为当某些统治阶级的成员，开始觉察到这一理论对自己利益的影响后，为了他们自己的利益，便选择不再遵循过去他所相信的对自己行为规约的理论。”^[48]

阿什比也在《控制论导论》（Introduction to Cybernetics）一书中提及了同一主题。他写道：“如果读者觉得这些研究有些抽象而且缺乏应用性，他应该反思一个事实：那就是博弈论的理论与控制论的理论都是如何知道你自己行动方式的理论基础。很少有其他的主题会比这个主题的应用性更丰富！”^[14]

困惑是达成第二序改变的重要步骤。

我们已经讨论了一些重新框定的理论背景，现在来看一些实例。

一个台风的日子，当我正顶着飓风提神振奋自己时，一个男人由大楼的转角急促地跑过来，重重地撞到了我。在他还没来得及站稳开口说话前，我看了一下手表，很有礼貌的，就好像他在问我时间似

101 的，说：“现在是2点10分。”虽然，事实上差不多是4点左右，说完后我就走开了。我走了半条街回过头，看到他仍望着我；毫无疑问地，他仍然被我的言行所困惑^[44]！

这是心理学家埃里克森描述的发生在他身上的一件事情，也就是这件事使得他发展出称之为“困惑技术”（Confusion Technique）的催眠引导的特殊方法。在这个例子中，发生了什么？两人相撞的意外事件创造了一个情境，通常双方道歉是最自然的反应。但埃里克森立即以非预期的反应，亦即一种迥然不同的方式重新界定了这一情境；如果另外这个人真的在询问的话，埃里克森的反应是十分适宜的，但即使如此，和埃里克森的礼貌态度并不一致的，是给予了一个并不正确的时间的回答，却又使得这个假设情境变得令人困惑。埃里克森的行动结果是造成困惑，因为对方并没有获得更进一步的信息，使他能够重新组织前面那些令他迷惑的信息，以转变成一个足以了解整个过程的新的参照架构。正如埃里克森所指出的，由于当事人想要寻找新的参照架构以走出困惑的需要，这会使得他急切地要抓住任何一些给予他的具体信息。这个困惑为重新框定铺设了发生作用的舞台，也成为达成有效第二序改变过程中重要的一个步骤。

102 更一般性的说法是，我们可以说重新框定在所有成功的催眠工作中都发生着；事实上，一个好的催眠师的标志就是他能够成功地使被催眠者进入一种恍惚状态。例如，在催眠师的引导下，当事人的手可以飘浮在空中，手放松地浮举起来即表示当事人进入了一种恍惚状态。但如果他的手并未举起而仍沉重地垂在椅把上，这一现象也可以理解成当事人已经更深地放松了，所以他已准备好可以进入到更深的层次。如果浮举空中的手再度放下来，这一动作可以理解成当事人的放松正在增加之中，他的手再度垂在椅把上时，便已再一次地进入更深一层的恍惚境界。不论是什么原因，如果当事人在过程中打断了催眠师的引导而笑出声来，催眠师可以恭维他说，即便在恍惚中，他仍未失去幽默感。又假如这个人声称自己并没有进入恍惚的状态，催眠师可以解释他的行为是“在催眠中，不会发生

一个人意志所不愿意发生的事”。催眠师对当事人各种行为所作的解说都是为准备、引导或加强催眠放松所服务的。

如前面所讨论的，重新框定的经验并不需要通过催眠才会发生。埃里克森曾一度面临过看来希望渺茫的僵局^[29]，在这个僵局中，两位当事人均要求双方在关系中让步。在这对夫妇的例子中，有一天，在参加完宴会回家的路途中，夫妻俩无可避免地又争吵起来，彼此都宣称对方喝醉了，只有自己有权利开车。夫妻两人都不愿自己被另一人“打败”。埃里克森建议两人中的一人先将车开到离家一条街的地方，再换另一人开回家。在这一看来幼稚但保住他们面子方法的帮助下，僵局被重新框定后，问题才解决了。

在第6章中，我们提过“自然些”这一冷淡及自我挫败的悖论，这一悖论通常是由该情境当事人双方所共同建构的。只要这个问题被视为是一种心理的或情绪的症状，这一概念架构本身就使得解决办法无法产生。这个症状遂演变成一件个人无法控制的事，或是应该靠意志力去克服的事件。针对这一悖论，成功的重新框定必须要能使这一问题由原先的参照架构离开而进入另一架构，而后者不能包含“不可改变”的启示在内。当然，不是任何其他的参考架构都能产生这种效果，而是某一个适合当事人思考及对现实归类的方式的参考架构才能发生作用。例如，我们质疑传统的视冷淡为女性对男性敌意的这种定义是否能取得任何治疗效果。因为这种说法只是将某种脾气（如情绪障碍）框定（解释）成恶意（敌意），令当事人产生罪恶感，更增加两人关系中的对立。如果在两人的关系中的确存在敌意，而这个敌意正是女方过度保护男性所产生的后果时，下面的说法可以被用来重新框定敌意：她可能害怕一旦自己原本抑制的性能力表露出来后，他会无法应对？她怎么能确知他不会吓到？如果他因而阳痿的话怎么办？……有着这么多的不确定，她使用“让他相信是她而非是他的问题”来保护他的自我。

当治疗者当着夫妻两人作了这一重新框定的解说后，我们可以推测这位丈夫并不是需要这种保护的男子；而对妻子来说，保护他却伤及自己也

非她所愿之事。这样一来，治疗者利用妻子的敌意激励妻子证明给丈夫（以及治疗者）看，她并不想这样的保护他，这位妻子“病人”的角色也就因此而不存在了！同时，她也挑战了这位丈夫，他极可能宣称自己不需要她的保护，而她更能释放自己的压抑才是他所乐见的。

和上例有些类似的重新框定的形式，可以用在常见的夫妻实例中——喋喋不休的妻子和她的被动攻击而又退缩的丈夫。我们可以重新框定这位妻子的行为：一方面，先生惩罚性的沉默是很可以让人谅解的；但在另一方面，却有其不利之处，即让他在外人的眼中是一位好好先生——安静、忍受、包容，以及虽然有这样一位啰嗦的老婆，却仍能把自己及工作处理得很好，等等。当妻子从这个角度来重新定义自己行为的无意义性时，就可能促使她停止以前一味吃亏地“帮衬他”、使他在别人眼中比自己还好的行为。一旦她减少喋喋不休的行为，他就比较不会退缩两人就不会再有输赢之分了。

这些例子告诉我们的是，成功的重新框定需要将当事人的观点、期望、理由及假设都纳入考虑。简而言之，需要一个能让问题改观的概念架构。埃里克森提出他解决人类问题的最基本的规则就是：“就地取材，利用病人所告诉你的！”埃里克森的这一规则和大多数学院中传授的心理治疗截然不同。大部分学院派心理治疗所做的外乎是两种方式——或者是机械性地将同一种治疗程序应用到差异很大的患者身上；或者是认为当务之急是教给患者一套新的语言，使他开始用这种新的语言思考，然后借着这一语言的沟通企图达成改变。相反地，重新框定预设的是治疗者学习患者的语言，这比要求患者学习新的治疗语言要快速且经济得多。在这种取向中，对改变的抗拒可以最有效地被利用。这种解决问题的方式，在某一点上很像柔道借力使力的哲学和技巧。在柔道中，我们并不去对抗对方的推打及攻击，而是接受并顺势用力。再次引用维特根斯坦的语言：重新框定并不是让我们注意到什么——不是生产什么洞察——而是教我们玩一个不同的游戏，以使得老把戏不再管用。也就是说，“另外一个人现在看事情已经不一样了，也不再能故作无邪地继续玩下去了”。

举例来说，悲观主义者习惯性地涉入一个人际关系的“游戏”。在这场“游戏”中，他先诱出别人的乐观观点，当他成功地做到这点时，他就以变得更悲观地来挑战他人的乐观主义，然后乐观主义者可能再重复与先前的尝试或是选择放弃。当他人“放弃”时，悲观主义者“赢”了（虽然事实上他把自己输掉了）。但一旦对方转而变成比悲观主义者更为悲观时，上面的这个模式就彻底地改变了，因为作为一个特定群中的一分子，悲观主义者不再和相对立分子（即乐观主义者）相结合。在过去，这两个对立项的结合维持了“群”的不变性。现在，第二序的改变在一个全然不同于“组合规则”的引导下产生了。借用悲观主义者自己的语言（即他的悲观论），这一改变得以达成。

当然，所有这种改变的过程并非只在心理治疗中发生，富有想象力的问题解决者与有技巧的谈判经常使用这些技巧。早在1597年，弗朗西斯·培根（Francis Bacon）即在他的《谈判》（*Of Negotiation*）一文中写道：“如果你要和某人谈判，必须知道他的本性或喜好，然后借以引导他；或者你要知道他欲达到的目的为何，才好劝服他；或是他的缺点及弱点，才能吓阻他；或是他的利益所在，才能收买他。对付老练奸诈的人，我们一定要看他的目的何在，来解释他的话语，而且自己在他面前要少说为妙，至少要让他花费力气来猜测。”

近代历史中，最负盛名之一的谈判家毫无疑问是塔列朗（de Talleyrand Perigord）。他于1814—1815年（普鲁士王朝的年代）在维也纳使法国脱离困境的故事，至今仍令人津津乐道。幸亏塔列朗所下的工夫，法国的领土保持了完整，法国在欧陆的角色及权力得以维持，而且并未付出任何赔款。在维也纳的国会中，塔列朗从一开始便抱定了这个目标，他将这一目标转变成适合不同对谈者思考方式的主题。克兰·布林顿（Crane Brinton）用下面的例子描述了塔列朗改变对方心意的那种近乎完美的再框定技巧：

联军在滑铁卢之役后占领了巴黎，普鲁士的布鲁乔将军（Blücher）

想要炸毁这座桥，因为它是代表骁勇的普鲁士军队失败过的战场。法国的塔列朗采取阻止布鲁乔炸桥的第一步，则使用了将桥重新命名的权宜之策。诚如他自己所说：“玩一下文字游戏，这个命名可以满足普鲁士的虚荣心。”这一事件看来微不足道，但它可以代表塔列朗一生中所做的许多具影响力的事。面对那些在心灵中满怀希望灵魂的人（这些人真心认为人们是不会争执不休的），塔列朗坚持地说了谎……在塔列朗之前，一位支持者可能已拜访过布鲁乔，祈请布鲁乔原谅他的敌人，并指出炸桥的做法是和圣经马太福音的训诲所不一致的，而新桥一点也不会伤害到普鲁士，甚至还会得到教会和大众的支持。只不过，这位支持者有可能在布鲁乔炸桥后再重建它吗？……^[26]

约一百年后（1943年），当德国决定对丹麦的犹太人采取“最后的解决办法”时（在1943年之前，丹麦还算是相当安全），丹麦国王克里斯蒂安十世（Christian X）发现他也处于一种相似的情境中。在纳粹特使与丹麦国王的谈话中，特使想要知道国王准备怎么解决丹麦的犹太人问题。国王以一种冷静直率的语气告诉特使：“我们没有犹太人的问题；我们不觉得自己是低等的。”毫无疑问地，这是重新框定的一个好例子——这种外交手腕有多么成功则是另外一个问题。但纳粹德国并未因此放弃他们的企图，稍后德国发布一项命令，规定所有的犹太人必须戴上黄星的臂章。丹麦国王又一次成功地重新框定了这项命令。他公告国民说，任何一位丹麦人和另一位丹麦人之间并没有差别，德国的命令适用于所有丹麦人。接着，他自己率先戴上黄星臂章，于是全国的丹麦人民都戴上了臂章，德国因而被迫取消了他们的命令。

美国总统约翰·肯尼迪（John Fitzgerald Kennedy）在古巴导弹危机事件中，也应用了近似困惑技巧的另一种不同形式的重新框定技巧。1962年10月26日星期五，华盛顿的苏联大使馆的一位高级成员福明先生（Aleksandr Fomin），以一种试探性的、半官方的方式和美国广播公司

(ABC)的记者约翰·斯卡利先生(John Scali)见面。他急切地想知道美国是否同意双方撤除武力的危机解决方法,即苏联保证不在古巴设置导弹,而美国要公开保证不会入侵古巴。这一提议的接受性相当高,几小时后,经由同一接触渠道,苏联大使便接到了通知。星期六早上,来自莫斯科的官方消息明确地指出苏联已改变了他的立场,苏联要求在苏联撤出古巴导弹的同时,美国要撤离在土耳其的导弹。诚如罗伯特·希尔斯曼(Robert Hilsman)在《移动一个国家》(*To Move a Nation*)一书中的描述,华盛顿(指美国政府)所凭借的手段是我们称之为困惑技巧的一个应用:

108

罗伯特·肯尼迪想出了一招聪明的外交策略。肯尼迪提议美国只对星期五来自斯卡利的信息反应,而对星期六将古巴导弹和土耳其导弹相关联的信息完全忽略,假装它不存在似的。这个信息事实上已经在公开的宣告中被拒绝了,现在要做的事就是公开地回答苏联周五的信息——这会给对方增加一定的政治压力,并使撤军加速^[45]。

后来事情的发展是:苏联政府接受了美国公开发布的回答,根本未曾试图去解开这个被精心创造出来的困惑^①。

① 赫鲁晓夫对古巴的情况有相当详细的回忆,但其中并未提及由土耳其撤回美国导弹的要求。赫鲁晓夫在论及上述的危机阶段时,并未提及任何有关福明和斯卡利的接触(因为他们的接触是非官方性质的,所以未被提及也是不足为奇的);在赫鲁晓夫的描述里,肯尼迪几乎是含着泪水恳求杜伯瑞尼(Anatoly Dobrynin,苏联驻美大使)以寻求一个快速的解决之道,因为总统非常害怕军队的占领;赫鲁晓夫最后总结为:

我们可以看到我们必须迅速对自己的位置做一个重新定位:“同志们,”我说:“我们必须找到一个有尊严的方式来渡过这一冲突,当然同时要确保我们不能对古巴有所妥协。”我们传给美国一个信息,表示我们在下面的条件下才会同意移开导弹:总统(指肯尼迪)要保证美国和其他任何人都不会强行入侵古巴。最后肯尼迪屈服了并同意发表一项声明,给予我们这一保证^[57]。

对赫鲁晓夫来说,他的这种描述本身也是一个精彩的重新框定的实例,因为它使得古巴危机看来像是美国所引起的,后来才被他以超凡的政治才能化解掉了。

最后，让我们由国际回到人际冲突上，再来看一个运用困惑技巧的例子。这是一名法国警官运用幽默的方式来解除他人的戒备和敌意、脱离困境的例子。有一天，他为了了一件不算严重的交通事故开罚单给一名驾车者，围观的群众都对他流露出敌意。在这个时刻，他开完了罚单便大声地对群众说：“大家刚刚都成为了奥克兰警局取缔交通事故的证人。”当旁观者正忙着思索他这句话到底是什么意思的时候，他已经穿过人群，安全地回到警车上，开车走了。读者可能也注意到，在这个案例中，重新框定的效果是经由一令人困惑的沟通，而将当下情境的意义由原先群众所赋予敌意的框架中转移开了。这一做法正类似埃里克森的“现在恰好是两点10分”的陈述，以及法国警官清除市政广场上聚集群众的方法。法国警官没有用开枪或其他镇暴的手段就成功地驱散了群众，他所用的方法只是针对同一情境提供给群众一个新的定义。



第9章 改变的实践

The Practice of Change

无创造力的心灵能指出错的答案，但要指出错的问题则有赖于创造性的心灵。

——安东尼·杰伊，《管理与马基雅维里》

(Anthony Jay, *Management and Machiavelli*)

在前面的章节中，我们已经阐述了问题形成与问题解决的原则，接下来要说明的是，在实际处理人类问题时，如何善加应用这些原则。这一章的论点大多是来自于我们在精简治疗中心的工作经验。虽然我们的资料均来自于心理治疗，但读者将会发现它们适用于非临床、非治疗的情境；事实上，我们认为心理治疗的临床工作，不过是更广泛的问题解决场域中的一个特例而已。

遵循前述原则来处理一个问题时，我们形成和应用了包含下列四个步骤的一个程序。这四个步骤是：

1. 以具体的词语清楚地界定问题；

2. 探究截至目前为止已企图运用过的解决对策；
3. 对想要达成的具体改变有一个清晰的定义；
4. 形成与执行一个能产生这一改变的计划^①。

111

要解决一个问题首要的条件是，它必须是一个“问题”。这么说的意思是指：将一个模糊陈述的问题转换成具体词句的过程，能使我们分辨“假性的问题”和“真正的问题”。

对假性问题的案例而言，澄清与阐明问题并不等于解决之道，只是将抱怨或不满先予以拆解，以免它模糊化了真正的问题。不可否认，问题被澄清之后，一个人有可能将面对一个无法可解的困难，还得学习如何与这一困难共处。例如，当一个人经验到最至爱的亲友亡故的悲痛，或是大地震后的恐惧都是无药可救的——除非有些药厂描述其药品的功能时，散播一种乌托邦式的说法，表示任何情绪的不适均是一种生理反应，而它是可以被医药所战胜的^[7]。假如我们所听到的抱怨与不满并非假性的，而是真正存在的问题的一个表现，那么成功协助对方清晰而具体的陈述问题，便是寻找解决之道的第一个先决条件。

在前面的章节中，我们已经探究了问题是如何被人们尝试解决问题的不当企图和做法所一再衍生与维持的各种表现形式。对先前被使用过的解决方法的仔细探索，不仅可以告诉我们哪一种改变千万不要尝试，同时也指出了对那些维持问题情境不变的因素必须设法改变。

112

第三个步骤要求的是一个可被具体界定及实际达成的目标，这是对问题解决者的一种安全防护措施，以免问题解决者被困到错误解决之道后，选择了“妥协”而非“解决”问题。我们已经了解到借治疗之名，一个乌托邦的治疗目标可以导致一种病态。引用或接受病人此类不当目标的治疗者，会不自觉地与病人共同创造了维持现况的游戏，治疗过程的冗长与困难就不值得惊讶了。另一种典型状况是，假设治疗者视病人的抱怨为冰

① 在我们用这种方式系统化做法之后，才发现我们的方式类似佛教的四个圣谛：苦、集、灭、道。这并不令人惊讶，因为佛教的基本教导之法是以实践和存在的精神著称于世。

山（某类深层而复杂问题）之一角，伴随着既存的困难，这一个负面的框定使得原有的困难变得“复杂而又根深蒂固”，那就只有复杂且深入的治疗程序才能带来改变的希望了。问题解决者若对人类问题抱持冰山假设（特别是情绪的问题），他所设定的目标，可能会创造一种罗森塔尔效应（Rosenthal effect）^①，以至于“解决之道”变得漫长、折磨，甚至是危险的。相反的，我们的工作经验教导我们掌握设定具体可达成之目标的重要程序，这一程序可带来正向的罗森塔尔效应。对“精简治疗”感兴趣的治疗者，愈来愈能了解到先清楚定义具体目标，再开展一个治疗过程的必要性。巴滕（Barten）^[15]的著作中有不少这样的参考数据，但要限制病人模糊而又无边际式的抱怨，通常并不容易。

如前所述，当我们聆听许多人对他们所想要的改变进行描述时，无非都是听起来有意义但实际上却是无用的名词，例如，他们想要更快乐一些或是和配偶的沟通好一点、减少生活中的担心，等等。这些“目标”非常模糊以至于不可能达成。如果我们要求对方明确的回答：“要特别发生什么或停止发生什么”，因而可以较快乐或沟通好一些时，他们通常表现出失落的样子。这一种困惑的存在，主要并不是因为他们只是单纯地找不到问题的答案，而是因为他们提出了错误的问题。恰如维特根斯坦 50 年前所言：当“答案”不能被表达时，它的问题也同样不能被陈述表达^[102]。除了去寻求“对的或恰当的问题”以及用具体的词语界定目标之外，也要对改变的过程设定一个时间的限制。我们完全同意那些主张“疗程的时限可以增加成功机会”的治疗者，相对的，那些采取长期开放时限的治疗者时常拖延疗程，直到病人因领悟到会无限长的治疗而中途退走。我们发现，当病人能同意为自己设定一个具体目标时（不论这个目标对他而言是大或小），他就可能同意为疗程设定一个时限；在我们的

① 罗森塔尔（Robert Rosenthal, 81）曾提供一个实验证据，当实验研究者、访问者或是治疗者对受试者或当事人存在偏见或是任何意见、期望时，即便他从未明白地表露过，都会对受试者的表现（不管是人或老鼠）产生一定的影响。

中心里，最多实行10次咨询^①。

第三步的完成带领我们迈入第四步。前三个步骤是解决问题必须具备的三个初步条件，在许多案例中，它们可以快速地达成；而改变的实际过程则是在第四步才发生。让我们先处理一些一般性的策略，再在第10章去讨论我们的改变理论如何能被实践为特定的战术或策略。

我们已经知道几项通则：改变的目标是想达成的解决之道，所选择的策略必须要翻译成当事人自己的“语言”；这就是说，这个策略要以一种当事人能以他自己的方式来“概念化现实”的形式提供给当事人。

114 另一通则在前面的几个实例中也已清晰地讨论过：“悖论”在问题解决过程中所扮演的重要角色和它在问题形成中的重要性是一样的。因为我们已在其他文献中^[96]详细讨论过它的角色，所以下面只作一简短的复述。

所有人类的问题皆包含了“无可逃避”的这个元素，否则它们就不会成为问题了，特别是对于那些通常被称为症状问题的案例。再次以“失眠”为例：当他努力迫使自己入睡时，他使自己陷入了一个“做得自然”的悖论中，那么，我们建议要应用一种自相矛盾的方法来处理失眠现象，就是“强迫自己保持清醒”。这只是一较复杂的方式来说明我们借此“命令”他的症状，亦即让他积极主动地“从事”这件事，而不是对抗和战斗。“症状的药方”（symptom prescription）——或是以较广的、非临床的说法，即所谓的“经由悖论而产生的第二序改变”——就我们所知，毫无疑问的是问题解决最优雅的形式。

这些通则的实际应用，已经带领我们进入发展各种介入方法的议题

① 当然，这里可能会有一个疑问：在这么多可预见的目标中，如何决定哪一个目标是对的？但是强迫性的进入“对”或“错”的框架来问问题的行为本身就是一个错误问题的实例。唯一的答案是我们无法、也不需要去知道什么是对或错。我们所描述的做法不是一种目的论取向，我们并不相信治疗者具有什么专业知识来为他们的病人决定什么是最好的选择。同时，在我的取向里，症状并不是被视为某一个特定的深层问题的表象，所以我们的目标也就不是要去符合某些柏拉图式对生命终极意义的想法。在第二个步骤中，我们去发现什么使问题在此时此地继续维持着；打断这一个反馈路径就是显然的目标——而不是去实现人的某些哲学抽象概念。

中，下一章会举出许多说明的实例。因为每一个介入方法当然都必须被设计与实施到某一特定的问题上，所以我们是不能开出一通吃的“目录”；因此，下一章中的实例并不是唯一的、也不必然是最好的介入方法。在整理出这些方法时，我们清楚地觉察到其他同行也描述过相似的技术，如赫赫有名的埃里克森^[43]和维克托·弗兰克尔（Victor E. Frankl）^[36]。我们也要强调，我们的目的并不在于呈现完整的个案历史，以传统手法描述“治愈”的故事；而是为了说明有关改变的理论性原则是如何实际地被应用地^①。

另一个需要提出的词就是我们的失败，这些通则确已应用在临床与非临床的各种问题情境中，但并不是说这些原则的实际运用及相关的介入方法，一定会自动带来成功解决问题的结果^②。这之间有几个可能发生的闪失。

失败的原因之一是不切现实或不恰当的目标。我们时常会发现，当得到较多信息后或在治疗过程中，一些改变已经发生了，因而需要修正原先定下的目标。导致失败或困难的第二个原因是所选择的介入方法的性质。如果一个人应用了我们所给予的指导方法，但并没有发生任何正向的改变后果，那么我们的指导显然就是一个错误。若对这些失败案例加以仔细探索，经常会发现我们对病人指导中的错误，也就可以使我们设计一个改进的计划。

这些介入方法的致命弱点在于不论方法多好，必须要成功地影响一个人有动机去实行我们的指导。病人一开始同意去实行一个行为改变的计划，之后却表示他或是没时间、或是忘了、或是觉得方法无效，这都是失败的现象。因此，另一个失败的潜在原因是我们未能利用“语言”来对

① 下一章的实例也不是要建议给那些老实地在玩游戏的问题解决者，这些人喜欢玩游戏以至于看不到自己在玩游戏。

② 为了作进一步的说明，我们会提到精简治疗中心在开始的3~6个月中所做的97个个案。这些个案涵盖的心理问题极广，平均每一个案花了7小时的时间。在这些案例中，40%得到解决（指我们的治疗目标有所达成），33%的个案有长足的改进但并未完全改变，但有27%的案例是失败的。

当事人说明方法，并使他愿意接受与实行这个方法。在这一章中我们已经指出重新框定在这一联结中的重要性，在下一章“魔鬼的约定”一节中将说明处理这一困难的另一种方法。



第 10 章 实 例

Exemplifications

在典型的人类冲突情境中，事物愈变愈不变；相反的道理同样存在：事物看来一成不变，但事实上它们却改变了。

多做无益

让我们由一个不太常见的实例开始，这个例子可以清楚地说明前一章所提的四个步骤。

1. 问题

一对年轻的夫妻来寻求婚姻治疗，因为这位妻子感觉自己无法再忍受丈夫对父母过度的依赖与顺从（他是家中的独子，30岁，事业成功，经济独立）。这位丈夫也同意妻子他们之间的问题界定，但他表示已看不到有什么方法可以解决这个问题。他接着解释，他的父母不只照顾他的每一个需要，也从不吝于给予他各种形式的资助（金钱、车子、衣服、昂贵的教育、旅游等）。他表示自己对父母额外的赠礼深感亏欠，但是他知道如果拒绝父母这

种无所求的资助会严重地伤害他们，因为“无所求的给予”，正是他的父母认定“好的父母”应该做的。他的父母对他选择的结婚对象并不满意，但是这个婚姻立即使得父母有了介入儿子生活的合理化理由。他们帮年轻的小夫妻选定了住处，并为他们付了头期款，即使小夫妻表示自己比较喜欢小一点、便宜一点的另一区的一栋住所。室内装潢的所有决定也是父母做主，甚至包括花园中要种植哪些植物。更进一步，他们主动购置了非常昂贵的家具，以至于小夫妻根本没有机会依自己的喜好来安置他们的家。

这对住在五百英里之外另一个城市的父母，每年四度造访儿子与媳妇，每次停留三周。这种探访对小夫妻来说是一件十分可怕的经验。在这三周内，父母完全掌控了家居生活；媳妇被驱离出厨房，婆婆要掌厨并购置了堆积如山的杂货；她开始清洗家中任何可以清洗的东西，并重新安置家具摆设，公公则负责清洗与修理两部车子及庭院的除草与整理工作。当他们四人一起外出时，一定是公公支付所有的花费。

2. 企图达到的解决之道

这对年轻的夫妻表示他们已经黔驴技穷了，试尽各种方法都无法建立最基本的独立性，即便是以最温和的方式来捍卫自己对抗父母的专制，都会被父母解释成不知感恩的信息，进而引发年轻的丈夫深层的罪恶感与妻子无能的愤怒。这些解决问题的企图也导致一家人在公开场合中陷入某种困窘可笑的局面，例如，婆婆和媳妇要求超市收银员拒收另一人而收自己的付款，或是当侍者送上账单时，父子在餐厅中当众争吵。

为了减轻歉疚感与负疚感，年轻的夫妻也试过当父母结束三周造访回去时，赠送名贵的礼物，但这一举动只会带来对方邮寄更昂贵礼物的动作。当然，他们又觉得必须将父母赠与的礼物公开陈列在家中，虽然他们厌恶每天都看到这些礼物。这对年轻的夫妻愈努力试图掌握自己少许的独立性时，这对父母就更卖力地“帮助”他们，所以这四个人陷入了典型的“原地踏步”的僵局。

3. 目标

在这个案例中，形成一个具体目标的困难工作，反而较容易达成。年轻的夫妻希望父母停止以对待孩童的方式对待他们；他们希望即使在父母来访同住时，也能拥有为自己作决定、选择自己生活方式的权力；在同时拥有自主独立权利时，也不至于有伤害及疏离年老父母的罪恶感。

不过，以设计出一个有效介入方法的目标来说，上述的目标形式仍然太过一般性。因此，我们进一步地要求这位丈夫说明，对他而言，什么特别的事情的发生是可以代表目标足以达成的证明。这位年轻的丈夫立即表示，只要他父母告诉他：“你现在长大了，你们两个人要自己照顾自己，不要期待你母亲和我还会不时的宠爱你。”这一个陈述引导我们将父亲态度的明确改变视为治疗的目标。

4. 介入方法

经由前面的信息，我们十分清楚的是，任何介入方法若要成功地实行，一定要以这一对父母所能听懂与理解的“语言”进行；也就是要以做一对“好父母”的重要性的观点来和他们沟通。

当我们要推动介入计划时，距离这对父母再次造访小夫妻的日子已不远，所以我们告诉小夫妻以下的做法：因为在上一次父母造访之前，他们尽全力把自己能做的工作，例如，清洁房屋、修理物品等，全部先做好了，所以这一次他们要反其道而行，也就是说，这一次他们在父母来之前的几天就停止各项清洁工作；任由脏衣服堆积如山、庭园杂草丛生、不添购食品杂物、冰箱几乎空无一物。房子里任何损坏有待修理替换之处，例如，该换的灯泡，都暂时不去修。他们不要去阻止父母为自己支付各项账单，而是要安静地等待父母为自己支付所有的开销。在家里，妻子就让脏碗盘堆积在厨房中，而且期待婆婆会去洗碗；丈夫则在父亲到花园中清洗汽车时自顾自地看电视。不但如此，每隔一阵子，他还由窗口探头出去视察父亲的工作进度：“嗨，爸，做得如何了？”除此之外，他们还要禁止

任何告知父母自己有权力独立自主的企图。他们要接受父母为他们所做的每一件事，并在口头上一再致谢。

若不是这对年轻的夫妻对于他们的处境太沮丧，我们就还没有可能推销上述的方法给他们。因为在表面上看来，上述的方法是让他们远离解放而落入了原先想逃离的痛苦深渊。在这个实例中，这对小夫妻的确实行了前述的指导策略。在两周后的会谈中，他们表示，父母亲已缩短了造访的时间。在离去之前，父亲把儿子叫到一旁，以友善但肯定的语气表示，儿子媳妇都被宠坏了，年轻人由父母这里已得到过多的支持，现在该是他们像个成人一样自己要独立的时候了。

由上述的实例可以知道，我们并没有企图要将父母纳入会谈，也没有要去处理双方对问题歧义的观点以求达成相互的了解。我们所做的介入直指年轻夫妻解决问题的企图，而所设计的解决之道是允许父母继续扮演“好父母”的角色——这是一个他们永远不会放弃的角色。为了不至于过度纵容与溺爱这对小夫妻，做父母的应致力于与先前“照顾”相同重要的“断奶”这一父母角色。

化暗为明

一对中年的夫妻一起来求助家庭心理治疗，因为妻子担心他们之间重复发生的争吵对正值青春少年期的儿子会有不良影响。在治疗开始不久，夫妻之间便展开了你来我往的唇舌之战，这位丈夫会用一种微妙但精准的方式撩拨妻子，而妻子的响应方式则回过头来刺激丈夫失控的发怒并攻击妻子。毋庸多言，这位妻子认为自己的反应是对丈夫撩拨的唯一自卫之道，而且她这样做是为了避免争斗。此外，这两个人，尤其是做妻子的，不太能觉察到如果不是因为她的这种特定的“避免”反应，夫妻之间一场口舌之争是可以避免的。当我们正在思索介入这一模式最适当的方式时，一件插曲提供了我们给予一个药方（行为的药方）的好时机。下面是一段家族治疗会谈的对话实录：

治疗者：星期天你有没有实行我上次给你的建议？

父亲：有啊！

治疗者：好，请告诉我们情况如何？

父亲：没有任何人和我合作。

治疗者：（对儿子）你大概不知道我在说什么？星期天早上你爸爸和我有一场讨论，你父母在那之前刚吵过一架。我告诉你爸爸赴旧金山参加会议时去和某个人吵一架——真正的吵一架喔！——因为你爸爸告诉过我，大多数的时候，他可能只不过是找人吵一架，所以我觉得他如果能像做实验一样就去找人吵一架，好比说去搞清楚他如何去设定进入一场争吵的条件，可能对他是一个好的经验。（转过头对父亲）你说你没有办法找到人愿意和你合作吵一架？

121

父亲：不是，我是说这个逻辑很可笑。我有时会和某人争执，但那是自发的啊！现在我要去找某个人故意吵一架。我的一个朋友和我一起去喝酒，我们两人都请调酒师倒了马丁尼（Martini），我对他说：“我要没有甜味的。”他说：“这是不甜的。”然后我说：“那你把它喝掉。”我又说：“你用的是哪一种杜松子酒？你用的是甜的杜松子酒！”我说：“这不是我要的不甜的马丁尼！”我说：“现在再给我一杯不甜的马丁尼。”“好的，你要怎样的？”他说完就帮我弄了一杯非常好的马丁尼，其实他调的第一杯已经很好了。这就是你要我去挑起一场争吵的实况。

治疗者：是啊——他把你摆平了……

父亲：他把我摆平了，他没有和我争论，而且他为我调了酒，他按照我的要求调了酒。我告诉他：“这一杯好多了！”他说：“我会记住！”是啊！你不能和同事进入一场争吵，虽然有时我和他们是有争执。这次当我走进产品陈列室时，每个人都对我说他们听说我病了，我对其中一个人说：“你为什么不寄张问候卡给我？”他说：“我考虑一下，等我回到家我会寄一张给你。”之后，我又借故拖延下楼取车的时间，我拖延了近15分钟，心想，等下会吵一架了。拖了15分钟

再下去使得停车时间刚好3小时又超过了5分钟。我对收费员说：“多少？”他说：“3个半小时。”我说：“只有3小时啊！”他又重算一次，还是3个半小时，我和他争论这多出来半小时的钱。他说：“我不能和你争吵；一天到晚都有人在为这种事找我麻烦——我又不能做什么，请写信给我的老板！”我说：“你就是老板啊！我只会付3小时的钱，我要把车开走了。”他说：“你要这样做吗？我会记下你的车号交给我的老板，让他去处理。”你知道，他可能一天到晚处理了不知多少存心找碴的人。所以他也没有跟我合作和我吵架！我是依照你的指示尽力而为了！可能就是因为依循你的指示，所以才做得不够好。不过，我已经非常仔细地保持自己的机动性，当时只要有人对我还以颜色，我就可以和他漂亮地吵上一架。

治疗者（眼睛注视着母亲）：是的——假设某一个人会对你这样还以颜色。

父亲：我是指——如果我能使对方情绪失控，我会和他争吵到底。

上面的实例中，治疗者的介入有两个效果。治疗者的指导使这位丈夫进入“做得自然”此一自相矛盾的难局中，而进行了一场他所谓“自然的”争吵，这使得他的妻子对自己如何参与夫妻的争执有了较深的自觉，这个介入方法比任何其他分析或顿悟取向的解说更有效。

再以青少年“不良”行为时常是父母婚姻问题之一为例来谈。例如，一位女儿对妈妈表现出十分不尊重与攻击的行为，母亲的反应方式更激化了双方的敌意。可以理解的是，这位母亲会期待丈夫以父亲的权威来帮助她纠正女儿的行为，但是她发现做父亲的并未如预期的反应。这时，不论父亲的真实情况如何，这位母亲可能得到“父女联成一气对付自己”的印象，也就是父亲暗自鼓励了女儿的行为——如果做母亲的挑明了这一项未经证实的指控，父亲极可能生气地拒绝这一指控。

在这样的案例中，我们发现一个非常有用的做法是，告诉父亲（在

母亲在场时)，如果他愿意做一些奇怪的事，他就可以轻易地重建家中的平静；例如，每当女儿对母亲粗野无礼时，由口袋中掏出十元给她。他要状极自然得这么做，如果女儿坚持要知道他为什么这么做时，做父亲的只能这么说：“我就是喜欢给你十块啊！”治疗者在说明此一行为药方时，切勿卷入夫妻之间有关父亲是否“真的”敌视母亲，或是女儿的敌意行为是否真的带给父亲隐秘的满足感等无谓的争论。这是一个模糊且具象征性启示的处方，只要这位女孩在意父亲这个动作，给十元就是“困惑技巧”的一种形式；同时这种动作也让母亲感觉到父亲终于做了一件帮忙自己来对付女儿的事情。这个动作的目标模糊的程度足以防止这一行动落入母女双方原有的争执中，就像第一实例，实行这一项行为药方的行动，明显揭露在过去是被掩盖住的信息，而且是通过一个明确的行动而非传统式获得顿悟的方法。但是，一旦母女间的“游戏”停止，这一招也就行不通（见第8章引用的维特根斯坦和霍斯所指的意思）。

一位母亲带着儿子来找我们。25岁的儿子被诊断为精神分裂症；在过去10年中，他数次进出精神病院，也接受过密集的心理治疗。母亲带他来时，正在担心儿子又濒临另一次发病的边缘，而当时儿子是单独在校寄宿，补修上学年被当掉的两门课。他是一个行为表现有某些习惯性方式的年轻人，在会谈过程中他会不时“有礼貌”地打断谈话的进行。由他口中所了解到的是，他和父母之间长期存在着对“生活费支助”的争议。做儿子的厌恶父母为自己支付生活开支时“把我当成一个婴儿似的”。他希望父母每个月固定给一笔生活费，自己可以负责任打理自己的衣食住行。基于过去的观察，父母则不认为儿子能够处理这些责任而会乱花钱，所以他们宁愿视儿子多“好”或多“糟”的情况，每周再给予若干津贴。不过，双方对彼此的这些看法从来没有清楚明白的表达过。儿子从未直接对父母的这种安排表示过自己的愤怒，反而退缩进入了一种小丑式的心理状态，特别使得母亲更加肯定儿子无能照料自己的生活。这时母亲也益发害怕儿子另一次的入院已为期不远了。

在一次母亲和儿子同时参加的会谈中，我们对儿子指出，既然他觉得

自己比起父母是势单力薄，他有权力保护自己；他可以用“入院会更花钱”来威胁父母。治疗者接着给了几项具体的建议，教导做儿子的应该如何表现以加强“濒临入院”的印象——这些建议大部分是融入在儿子原有的某些奇特行为之中。

这种介入重新界定了儿子“疯狂的举止”。这时，他是可以控制并刻意表现自己某种疯癫的行为，并用它来为自己谋福利；同时，这一做法使得母亲直接看到儿子的疯狂，而不只是隐约地被威胁着。结果，在下一次的母子争吵之中，母亲再也按捺不住的对儿子表示，自己对儿子料理生活、做他的私人司机已经极度疲乏，从此之后自己每个月会给儿子一笔固定金额的生活费，儿子的沉浮死活就是他自己的事了！在后续的会谈中，此一安排进行得很顺利，儿子还省下一笔钱为自己买了一部车，有了车子的儿子就更不必依赖母亲了！

宣而不隐

125 还有一类为数不少的问题，可以说是某一种被社会抑制或令当事人尴尬困窘的障碍；或是某件不该做但是当事人却不能克制而一再去做的事；或是他想做却做不出来的事。在这些案例中，我们较容易去定义问题，而典型的问题解决方法是对自我意志的一再肯定，虽然这种意志力的自我肯定不见得有用。和前面其他实例相比较的话，这一类案例对“问题”没有什么好掩饰的。

害怕当众演讲便是一个好的例子，当事人最害怕的是他的紧张会在演讲时明显到无法控制以至于自己当众出丑。通常，解决这个问题的行为是控制和隐瞒：试着让自己的意志力集中在演讲上，稳住声音，将正在发抖的双手藏到背后或裤带中，尽量表现出放松的样子，等等。当他愈紧张时，就愈卖力地控制与表现，但通常他愈卖力，就反而会更紧张了。即便事情发生，他几乎就预见了这一灾难的每一个细节。这些正是组成问题情境的要素：其一，这个“问题”与其说是现实存在的，还不如说是当事人所预设的后果；其二，解决之道（前述解决问题的行为）是第一序改

变类型的行为；正是这种解决问题的行为维持了问题的存在，并且证明了他的假设。

传统心理治疗的正确做法是直接指向当事人的假设，它视问题行为只是一种症状的表象，治疗的目的是要带给当事人对自己预设的洞察。相反地，“精简治疗”的做法则指向“解决之道”：我们教导当事人在演说之前告诉听众自己非常地紧张，而且焦虑可能会升高到自己无法承受。这一个行为药方和前述的解决行为恰巧相反：他不但不隐瞒，反而要广为宣传自己的紧张。如果他原先企图解决问题的行为本身正是“问题”，那么当该问题解决的行为被扬弃时，问题也就消失了！当然也就毋须去洞察什么潜在的假设了。

当然，要当事人能实际执行这一处方并不容易，他无法想象为什么自己要背道而驰地当众宣告自己原来要尽力掩饰的紧张，在这个关键点，如何用当事人的“语言”来对他说明就很重要了。

如果当事人是工程或计算机专业背景的话，我们会用由负反馈机制到正反馈机制的改变概念来说明这一个行为药方；对那些将自己的紧张归因到自信与自尊心不够的当事人来说，我们则会对他解释，他有自我惩罚的需要，而这一行为药方正是满足这个需要的大好机会；面对自称进行东方禅修的当事人，我们的方法恰似禅修中怪诞的功课；至于那些期待我们照料他的病人，不需多作解说，只要拿出医生的权威下令就行了；对某些很难以任何形式和我们合作的当事人，我们就应该明白而简单地告诉他这是一种奇特但可以解决问题的方法，可是我们觉得他不是那种可以运作这种方法的人。至于碰到像我们自己这一类的当事人，我们甚至会和他谈群论、逻辑类型理论、第一序及第二序改变……

如前所述，“宣传”是用来响应“隐瞒紧张”这一种解决之道的技术，同样可以运作在下列的问题上：脸红和神经质颤抖（见维克多·弗兰克尔的建议^[34,35]）、害怕在异性前表现得无趣和无聊（告知异性自己的害怕还可以使对方对自己特别友善和支持，自己也就不会进入自我预言的循环之中了）、性冷感与阳痿等问题。有趣的是，即便当事人不能实行上

述的行为处方，只要他们心中接纳这个方案时，他就已经看到脱困的一种可能性，有时，这就足以改变他的行为，避免一再落入老把戏之中^①。

小题大做

有些人经常生活在害怕犯错的恐惧中。其实他犯错的可能性及数量并不真得比另一个人高，但是这种事实并不能减轻他的焦虑。结果，他们的“担心”反而使得自己更容易犯错，通常，他们预防的企图和做法反而为错误的发生铺设了舞台。

一个牙医技师的案例提供给我们一个典型的实例。她知道老板认为她是有能力的，并且相当满意自己的工作表现。她也知道自己并没有犯过什么足以令老板解雇她的错事，但是她对犯大错的恐惧却愈来愈严重，以至于原本自己喜欢和赖以生存的这份工作，几乎变成了一个梦魇。当我们要她每天都刻意地去做一件没有什么后遗症、但看来却十分愚蠢的小错误时，她简直吓坏了。读者应已能理解我们所开的这一个行为处方，当然是指她的问题所引导的行为——过度谨慎地逃避行为。可是对她来说，这个药方实在太奇怪了，因为和她平时所认定的解决方法正好相反；但她平日的谨慎行为却正是一种相似的逃避行为，在这个案例中，我们必须仔细地对她说明我们建议此种药方的理由何在。这种解说同样适用到其他类似结构的问题情境中，例如，尿床、强迫性行为及其他状似由不可控制的条件所引发的问题行为。

简而言之，我们所进行的“解说”不过是重新界定了当事人想要控制住自己症状的期待。我们对她解释，只要有毅力地通过这一个练习，就有可能防止自己作出最糟糕的错误，但是不可能全然地控制错误永不发生。世界上没有一个人能享有永不犯错的安全感，对她而言，这也会是一场持久战。经由我们的解说，她终于眼带悲伤地同意了。接下来，我们指出在她的例子中，要能对问题真正的具有控制力，她不只是要有能力逃

^① 有关这一方面的介入将在下一节中有更多的说明。

避，同时也要能用意志力制造问题。所以她需要照我们建议的行为药方去做，因为只有当她刻意去犯错时，她才能学到如何全然地控制“错误”。

隔周，她在会谈中报告说自己已经感觉好多了，即使自己其实知道事情并未好转：因为她答应每天要计划性地犯一个错误，所以当她每天都在想如何犯错时，已经没有余力去操心其他的事，例如，担心会发生不可弥补的大错。过了不久，她开始发现这整个练习其实很蠢，这时所谓的第二序改变终于达成了！再一次地，我们不需要去对她的“症状”进行“深入”的解析，也不需要她发生什么“顿悟”。

另一位30岁女性身上遭遇了一些类似的问题。就像路易斯·布努艾尔（Luis Buñuel）的电影《青楼怨妇》（*Belle de Jour*）的剧情一样，她拥有一个相当不错而被同事们看重的专业生涯，但是如果他们知道她的夜间生活一定会大为震惊。她会去酒廊或消费低廉的舞厅，举止放荡地勾搭上某位男士，允许对方一起回到她的住所，在饮酒作乐一番之后，接着爆发一场可怕的冲突，因为这时男的自然期待可以留宿而她却期待对方离开。在她的描述里，这种冲突有时是很严重的，有些男的甚至辱骂与殴打她。可是，她没有自觉到自己怎么会陷入了这种处境，她只感觉到自己几乎是不由自主地暴露到易被男人骚扰、污辱的危险中。这些男人无论在社交与知识的能力都不如自己，而自己平时却瞧不起这样的男人。依据她对自己问题的素描，我们设计了环绕着两个主题的介入方法，这两个主题是：她对自己动机的无自觉状态，以及玩着自甘堕落的游戏。

我们对她解释，基于某些我们可能永远无法了解的原因，她有一种惩罚自己的需要。就像右手不知道左手在干什么事一样，所以首要之务是，她必须对运作的机制有所觉察：这就得靠仔细和渐进的实验计划。确定实验主题是一件缓慢而颇痛苦的事，最后，我们教导她，每当自己感觉又想作践自己的时候，要以一种小幅度的不雅或堕落的方式，使自己被贴上社会标签。明确地说，她答应我们要执行下列行为药方中的任一项，如穿两只不同款式的鞋子或是顶着有油污的脸去上班，或是衣着凌乱地出门（通常她是整洁端正的），或是故意在百货公司摔一大跤，等等。

如同牙医技师的那个例子，我们要求她去做这种精心设计过的行动，使得她的行为发生改变。自愿让自己在公众面前做出荒诞和不雅的做法是如此难堪而无法接受的事情，相较之下，其他的行为都黯然失色。再重申一次，这个过程也没有什么顿悟发生过；行为之所以产生了改变，是因为在她发现自己暴露在那些小小的困窘事件中时，都是很可怕的经验，因而，她已经不愿意犯下以前那种令自己极度羞辱的行为了。

130

另一位年轻的未婚女性，日子过得十分混乱。她交朋友的方式一方面让自己觉得很廉价（别人很容易得手），一方面却认定自己是没人要的女人（没有一个男的会在乎自己）。更糟的是，在每一次做爱之后，她都感到非常不满足，觉得自己是个没有价值的废物，然后，她会落入一种典型反应：感到极度羞耻而无法面对男伴另觅女友。她没有看清的是，在上述的情况下，解决问题的企图与做法（例如，一再和那些只把她当成性对象的男性来往）正是她的问题之所在。

为了协助她走出这一个恶性循环，并且坚持我们的原则（任何治疗性的介入一定是要应用到针对问题的解决之道上），我们教她告诉她的下一位男朋友说：“我无法告诉你是什么原因，但是如果你要和我做爱的话，一定要给我一枚25分钱！而且是旧制的银制铸而非新发行的合金物。”我们也没有对这个行为处方作解说。这个令她震惊却十分有趣的处方，使她延续了和我们的治疗关系。她不断更换性伴侣的行为自然停止了；她惊讶地发现，男人并不会只是因为她拒绝上床而摆脱她。虽然她并没有一次执行完毕这个处方，但改变已经达到了。

贝拉克的巧计

一位经验丰富而聪明的执行助理，一向都习惯独立作业和作决定，最近与她的一位上司的相处发生了困难。她对自己与上司间冲突的描述是：自己的独立性令这位男上司感到威胁和不安全感，有几次上司当着第三者面前想要压制她却没成功。她觉得受到侵犯，便以一种保持距离和降格屈从的态度来对待他，这种态度刺激了这位上司以更轻视的方式来响应她，

131

当然她更被激怒了。两人关系便因这样一来一往的互动而恶化，情况现在已经发展到上司在考虑要她调职或离职，而她也想先下手为强递交辞呈。

我们没有解释原因，但建议她等到下一次这位男上司又对她有所动作时，她要利用这个机会把他邀到一旁，以一种尴尬的语气告诉他：“很久以前我就想告诉你，可是一直不知道该怎么说——这实在有点神经病，可是每当你像刚才这样待我时，我就不由自主地兴奋起来。我不知道为什么——可能和我与父亲的关系有关吧！”说完后，不等他有所反应就走出去。

她一开始听到我们的处方时十分震惊，然后开始“好奇”，最后她发现这整个处方的想象非常有趣。她表示自己都等不及地想试一试，但是到了下一次咨询时，她说第二天早上，不知道为什么，老板的行为在一夜之间改变了；从那个早上开始，他变得有礼貌又容易相处了。

严谨和具体来说，什么事情也没有真的改变，他们两人之间并没有发生什么明显的沟通或行动上的改变。但是使这种问题解决形式之所以有效的道理是，一个人赖以处理先前具威胁性情境的知识改变了。这种知识的改变通过她的行为传导给另一个人（这种信息的传导是经由多重与微妙的人类沟通管道），即便前述行为处方并未真实的被操作出来，该信息的传导可以带给双方对人际现实的重新建构。我们已经在“宣而不隐”的那一节中描述过这种特定的效应。即在典型的人类冲突情境中，事物愈变愈不变，相反的道理同样存在：事物看来一成不变，但事实上它们却改变了。

我们称这一种介入为“贝拉克的巧计”，它是源自于让·季洛杜（Jean Giraudoux）的一出戏剧《贝拉克的阿波罗》（*L'Apollon de Bellac*）。这一戏剧描述了一位胆怯的女孩阿格尼丝（Agnes）紧张地坐在总裁办公室外，等待工作的面试，另一位同样在等待的男孩看到阿格尼丝的紧张便告诉她，应对这种情况最简单的方法就是告诉对方他很英俊。

阿格尼丝一开始觉得这个建议太不诚实了，但这个男孩说服她道：“如果你告诉某人他是英俊的，会让他看起来就真的好看一些，所以这不是诚不诚实的问题。”阿格尼丝于是就依照他的建议去做，结果在面试过

程中一关又一关地顺利通过。最后，总裁由办公室冲出来：

“阿格尼丝小姐，这个组织 15 年以来一直都充满了怀疑和猜忌。可是现在，就在今天早上，每一件事突然都改变了！我们的会计经理过去像一只狗似的怀疑每一个人，如今却变得和蔼可亲起来。连一向拘谨保密的副总都在主管会议中谈笑风生。上帝知道这是为什么^[39]吗？……”

这位总裁也因阿格尼丝对他的称赞而改变了。稍后，好争辩的总裁夫人来到办公室时，总裁对她说称赞男人英俊的女人自己也会更得漂亮的结论：

133 “崔西（总裁夫人），你有没有想过，上帝干吗要创造女人？他不会用了男人的肋骨创造女人来折磨我们！女人之所以存在就是要让男人觉得自己是英俊的。那些懂得称赞男人的女人是最美的女人，正因为阿格尼丝是个美丽的女人，所以才称赞我是英俊的男人。你老是说我丑，为什么？^[40]

季洛杜所勾勒的是那种持续不断的人际纠缠，即一个环节扣上另一个环节再反馈回来。季洛杜同时借戏剧所特有的简化手法凸显出，一个非常小的改变可以导致整个模式的改变。戏中并没有什么真的美女俊男，那位年轻男孩说服了阿格尼丝相信他的说法，而其他人也愿意相信“美女与俊男”的存在。

利用抗拒

在第 8 章中，我们曾简略描述过，人们对改变的“抗拒”可以转变为改变的重要工具。最好的一个方法就是，将“抗拒”重新理解为当事人对改变的一种预测或改变的另一种方面。下面的几个实例可以说明这个

道理。

在我们的治疗工作中，有一个现象可能会令一般人觉得惊讶。不少人并不是为了解决问题的目的来接受治疗，他们参与治疗其实是为了攻击专家，以便证明他的问题是无解的。埃里克·伯恩（Eric Berne）曾指出类似模式“你为什么不——是的，但是”的心理游戏^[23]。按常理推论，在这个僵局中，当事人寻求协助的要求，引导别人给了一堆一般性的建议，使得他觉得没有得到有用的协助，所以一再提出要求。由人类沟通的作用历程来看，其他人都只在内容的层次上响应沟通中的关系层面^[92]，对当事人而言，这种互动模式通常会导致关系的痛苦和挫折，而帮助他的朋友在卖力协助之后也选择了放弃。

上述这种态度其实很容易受到影响或改变。为了使当事人愿意不再进入自己惯有的推理，我们只要问他：“你为什么应该改变？”这个问题所引导的逻辑和他一向准备好进入的逻辑是不同的。依据他的游戏的规则，毫无疑问的是他应该改变——事实上，这整个“游戏”都是建立在这个前提上。因此，“你为什么应该改变？”便不是这一游戏中所预设的一着棋；这着棋建立了一个新的游戏，他不能再玩老把戏了。同理，如果你面对一位已出入不同精神病院10年之久的30岁精神分裂病人，告诉他说他应该不要再拖累家人，他应该自主独立找一份工作，等等，他可能会同意你的说法，但随即语带迷惑地解释自己只是还没准备好要离开医院。他已经不知听过多少这类的劝告，知道如何防卫与反击。

但是采用“你为什么应该改变”的路径就会带来一个极不相同的情境。如果你问他：“你为什么应该改变呢？”与以常理对抗荒诞（这一对对立的事物建构了事物的不变，而不是带来改变）的方式不同，利用对抗的技巧是值得选择的一种方法：

“我知道我不应该告诉你这些，因为这实在不像是个医生该对病人说的；但是如果不必顾及别人，我必须告诉你我对你的处境有什么真正的想法，你知道吗？我觉得其实是我的脑子该被检查而不是你。因为你其实已经找到一种令大部分人羡慕的生活方式。我每天早上起床，就得面对可

135

能99件都出错的一天，一天之中可能有10个小时要面对问题和责任。可你是你呢？只要你不愿意，甚至可以不要起床，你的一天是安全且可预估和控制的。三餐有人为你准备好，下午你可以打球，晚上可以看电影。你知道你的父母会一直为你付住院费，即便他们去世的话，政府也会继续照顾你。你为什么需要改变你的生活方式来过像我这种愚蠢的生活方式呢？”

如果这个主题在医生和病人之间发展起来，病人不久可能会反应道：“你到底是哪一种医生？我应该要走出医院、找份工作过自己的日子——在这里被喂养的代价是变成一个病人！”（再次提醒读者，这里所呈现的例子并不是“治愈”良方，而是一个第二序改变技巧的示例）。这种介入的另一种变化形式是问：“你怎么可能改变呢？”

通常，当我们所预期的改变发展得十分缓慢时，多一点鼓励和推动是常见的做法。相似地，当改变发生时，称赞和鼓励被认为是可以推动更多的进步的做法。真理就在身边，改变的曙光有赖于一点儿特别的运作，“慢慢来！”正是一种处理选择的“悖论”的介入方法。

136

举例来说，建议上面这位刚刚萌生意愿的病人离开医院、面对自己的生命是绝对无效的。在这个时刻，医生反而要列举所有不乐观的反对意见及可怕的预测，警告病人：不要对自己的情境抱持不真实的乐观主义，太仓促的反应只会带来失望，他所说的好像是由哪一本书上背出来的而不是自己的真意，而且在目前的条件下，他最好让自己的计划保留在想象的阶段中。医生可以建议病人，为了使事情沉淀一下，至少在一周内他连想也不再想这件事。

“慢慢来！”的方法和“故态复萌”的处方合并进行时，效果更佳，特别是对那些第一次克服了障碍、十分得意却又担心这只是一时侥幸的人。对于这种人，我们会告诉他，他会面临一次“复发”的经验，但这是好的，因为“复发”可以使他更了解自己问题的本质。所以他应该故意使自己再发一次病，而且最好是在下次会谈之前。在“做得自然一点”这一“悖论”的架构之内，只有两件事情发生：复发或不复发；前者可被理解为他已经能控制自己演出一场发病的行为，后者则亦可证明他控制

了问题的再发生。

其他“悖论”的介入形式，也能有效地处理人们面对改变时的“抗拒”。前面已经提过监护人对受刑者永不再全然信任或告之他任何事的说法的例子。奥古斯特·艾克霍恩（Aichhorn）^[4]亦于多年前即提出我们要讨论的是少年犯是如何地致使自己被逮住的问题，而不是去想他为什么要触犯法律。

这里再讲述另一个运用“悖论”介入方法的实例，这是一位中年男子为了解决困扰自己多年的失眠问题而求助于催眠治疗的故事。由各种迹象来看，他已经进入了被催眠昏睡的状态，但是他从来没有在治疗师的暗示下将手臂举起或玩弄手指；催眠结束后，他会怀疑自己是否进入了催眠的状态。尽管他的太太表示他最近其实看起来都睡得满沉的，可是他还是每次都抱怨自己的失眠问题。最后，我们告诉他，基于一些技术上的问题，不管他是否同意，不论在任何情况下，他都不应该告诉我们有关他睡眠模式的任何改进，他应尽快地结束治疗。他有些困惑但同意了。两周后，他电告我们，他现在每天至少能熟睡几个小时，这是过去19年来所没有过的事。我们批评他违背了我们先前跟他的协议（不可以告诉我们任何改变的信息），而且我们对于他在这个短期内发生的改变不表乐观。3个月之后，他再次和我们接触，并表示自己现在不需要借助药物即可入睡，只是最近工作上的困难又开始干扰自己的睡眠，我们这次没有批评他反而鼓励他。隔周他告诉我们自己已经克服了这次复发的問題。

再说一则青少年的故事。一名青少年因为在学校贩卖巴比妥类药物（barbiturates）给同学而被逮，他十分懊恼，但并不是因为他可能因此而遭到开除的处分，反倒是他的“交易”会因为开除而被打断。当校长告诉他休学的处分是为了他好及协助他时，他的懊恼转为强烈的愤怒。校长告诉他在休学期间，他可以在家中自习以获得学分，他的母亲可以到学校拿作业及考试题目带回家给他做。因为他已经被勒令休学了，而无法对校长发怒，所以他将怒气指向母亲，并表示自己不会做任何功课。也就是在这个时刻，他的母亲前来求助。

138 这位母亲希望这位治疗者想办法邀男孩来会谈，而且能使他接受校长的规则在家自习。不过，根据治疗师的了解，这个男孩对校长的愤怒才是改变契机之所在。治疗师建议母亲：“回家后就告诉儿子说，自己和另一位妈妈分享过他的情况后终于搞懂了某件事，但是她不确定是不是应该告诉他。之后，要稍微犹豫一下再说出自己的领悟——这个校长过于重视学生的出勤，他坚信一个学生若是不能全勤就一定不能赶上进度，所以校长要他休学就是要使他在课堂上被当掉。”接下来母亲要指出：“如果休学时你靠自习可以学得比在校时还好，校长就会很难堪了。”她说完后就建议小孩：“你最好不要把书读得太好，不然太不给校长面子了。”后来，这位母亲告诉治疗者，当儿子听到他这么说时，脸上浮现恶魔式的狞笑，眼中露出复仇的眼神。这位男孩已经找到了一种报复的方式，为了达到报复的目的，全力以赴地工作便不足挂齿了。在接下来的会谈中，母亲告诉我们，儿子已经“为了复仇”全力在家自习，他的成绩比以前好多了。

还会有什么事情会比一位治疗者告诉前来求助的当事人说，处境已经濒临绝望会更有反治疗的效果呢？相信我们的读者现在已经能觉察到，有一整组人类的问题是和人们乐观与支持的态度有关；这种乐观与支持的态度只发挥巩固与维持既存问题的作用。如果我们能避免浪费时间在询问当事人为什么要玩“帮助我，但我不会让你得逞！”的游戏，转而接受这个事实（就是有一种人乐于玩此游戏），我们就能够专注到他们在做什么，他的所作所为是如何嵌在当下的脉络中，以及能够做些什么来改变它。这类求助者的典型代表就是那些四处求助打败过一群专家的当事人。有了这些前车之鉴，治疗者很快就认识到自己已被列为病人名单中的下一个战利品。在这种情况下，不管病人的潜在原因是什么？治疗者任何专业的自信和乐观都可能逃不出病人的掌控中。因此，能发挥疗效的治疗姿态不再是“我可以如何帮忙？”而应是你的情况是没有什么希望的。

139 治疗者所准备的第一个介入方案是耐心地去探询病人过去求助失败历史的各个细节——他看过多少个医生，他们试过哪些不成功的疗法，他接受过哪些检查、手术或药物的医疗程序，等等。等到自己对病人过去失败

的医疗历史已掌握到相当程度时，治疗者尽可能以一种权威、谦虚而悲观的姿态来质疑病人。他告诉病人，病人对于治疗一直有一个完全不真实的期待，治疗已不能对他的问题产生什么作用了，治疗者可能只能教他如何与问题共存下去了。在这么进行时，治疗者完全改变了游戏的规则：治疗者现在宣称治疗是无用的，而且他以专业信誉预测病人是不会改变的。这一动作使得病人只剩下了两条出路：放弃或继续他的游戏——所谓的继续玩这场游戏是指他只能通过“以‘证明’改进是可能的，来‘击败’专家。”这时，不论他选择哪一条路，都会带来一个第二序的改变。

相同的介入方法特别适用于别扭又叛逆的青少年犯罪者身上。治疗者以谦虚和悲观的姿态宣告青少年是一个“天生的失败者”，“基于长期和像你这样的青少年工作的经验，我可以明确地预测，不出3个月，最多不过6个月你就会再犯错而回笼。你父母有一个过时的荒谬想法，他们认为我或是某人可以协助你的生命变得不那么愚蠢。我要告诉他们省点钱吧！——我不想浪费时间在失败者身上。”之后治疗者单独约谈父母，以他们最能接受的语言和他们讨论。我们将在下一节中呈现这些策略的案例。

有一种既存的问题情境是一方控诉另一方的某些特定行动，这些行动找不到什么直接的证据，但是指控者确实是具有信誉的一方。在治疗师、青少年犯罪工作者或是酗酒者的配偶身上可以看到这种实例。

这种模式看来像是这样的：基于过去不良的记录，指控者怀疑被指控的一方会秘密地再犯错；被指控者则否认这一指控。这一模式在指控者提出“证据”的声浪中不断提高，例如，“你那天晚上说话已经大舌头了，脚步也不稳……”或者，在一个青少年的案例中，“当我问到你和男友的性关系时，你就脸红了；或是，你一回家就直接走进你房里去了”，等等。为了对抗这些模糊的证据，被指控的一方气愤地为了防卫自己而抗辩，指控者却视抗辩为“罪恶感”的证据。当这样一来一往达到一个爆发点后，被指控者再度逃离现场或喝酒去了，当然这正是指控者求之不得的额外证据。当当事者将问题带到治疗者面前时，指控者完全相信这些

“事实”，而另一方则陷入无助的挫折之中。

我们的观点是，何谓“真正的事实”是次要的事，而且它几乎是不可能弄明白的。更重要的是，不管被控者涉入不被接受行为的程度为何，指控者处理的方法只会更加延续与扩大问题行为。即便是被指控者已努力改善自己的行为，又如何能“说服”被控者呢？

要能打断这一由不可挑战的指控和无法证明的否认所勾连的循环，需要当事人双方一起出席会谈。治疗者先得避免进入任何有关防卫或指控效度的讨论，大可表示因为自己不在现场，所以无法仲裁什么是“事实”。不过，既然被控者曾经承认过自己的不当行为，所以指控者至少抓到了一个要点。被指控者既然已经承认了这一点，指控者就应该更往前追击。我们建议他，他以前只是随手找一些证据，所以现在要能机警地搜集证据，因此磨锐他的观察力是首要的功课——但是，这项功课要靠被控者的“协助”才能完成。

如果酗酒是问题行为的话，我们要被控者一整天滴酒不沾却表现出喝醉的样子，然后在喝得差不多的一天却尽量表现出清醒的神态。我们同时建议他要以随机的方法来选日子，而不是采用轮流的方式。这样一来，指控者就可以知道自己的知觉能力有多好，他要尝试作出最正确的诊断。

在父母控诉自己青春期子女背地里做坏事的案例中，我们在父母子女一起会谈时以“成熟”为题目发表一小段演讲。在演讲中我们强调成熟的一个方面是“把自己对别人的意见保留在心中”。为了成熟地发展这个形式，我们要青少年在下一周中做一件令父母高兴的事但不要告诉他们；父母则应“帮助”小孩，但帮助的方式是检验小孩守住秘密的决心；最好的一个办法是在这些行为的小节上施加压力。如果小孩觉得父母所施诸于自己的压力太巨大时，他可以使用的最后一招是谎告父母说自己做了某件坏事。

相信读者已经看懂了，这一个介入方法逆转了这个家庭因其问题解决行为所创造出来的僵局。他们现在不能再玩同一个老把戏了，因为现在指控者（父母）的任务是去发现被指控者（青少年）在何时何地表现出好

的行为，这使得青少年不再有理表现出“无法证明的否认”。

仁慈的破坏

“仁慈的破坏”是处理父母和叛逆青少年关系典型危机的有效方法（它也适用于其他类似的情境），指控一方忙于控制住另一方的行为，但所做的却均告无效。大部分这类案例中的问题很容易界定：青少年不服从、不读书、不收拾自己的房间、没礼貌、晚归、快被退学了、和他的狐朋狗友鬼混、可能还吸毒、行为已逼近犯罪边缘，等等；而这种情境和互动模式已发展一段时间了。青少年成为成年人的成功转折，与其家庭关系中互动规则的改变是有关联的，这种规则的改变正是第二序改变。简言之，告诫一个八岁小孩“你照我说的去做，不然的话……”可以行得通，但对十四岁的青少年，这么说的话，他极可能回顶一句：“不然又怎样？”父母发现他们原来熟悉有用的管教方式不再有效。

按一般常识所建议的处理方式几乎都是第一序改变的方法，而它们只会导致亲子关系的僵局。父母亲可能会先试着说道理，但这一招是无效的，因为青少年推理的前提是不同的；之后父母可能施以薄惩，青少年成功的反抗；父母因而加重惩罚，这只会导致更强烈的反抗（依群论规则中的第四属性）；最后，当父母只有招来警察代为管训时，青少年的行为已清楚地发展成不可控制的行为了^①。很明显地，父母解决问题的做法“创造”并“维持”了问题，可是这一人类冲突中典型的事实却常是人际互动中的盲点。做父母的不敢放松他们的管教压力，因为他们“知道”青少年的行为可能完全不再被自己控制；对青少年来说，反抗则是对抗父母不断逼近的要求以确保心理生存空间的唯一手段。这种互动的结果是典型断句的问题（和第2章群的第二属性有关）。旁观者则毫无疑问地看到，只要任一方退一步，另一方也就会退一步。

^① 任何青少年犯罪的社会或教育工作者，都知道青少年对这些权威人士所开放的可能性是与父母同样有限，这些青少年很快便辨识出来这些人不过是另一群纸老虎。

这个时候，我们给父母的处方就是应用“仁慈的破坏”方法。这个方法的第一步是采取一个低姿态，在父母对小孩坦承自己已无能力控制他的行为之后，对小孩说：“我们希望你11点回到家，但如果你不按时回家的话，我们也不能做什么。”在这个新的对待方式之下，青少年很快发现防卫或肯定自己的行为好像都不太有意义了，他不能公然反抗弱者。在第一局过后，父母开始在11点过后就锁上门窗上床睡觉，所以当小孩回家时他只有敲门或按门铃。父母要假装已入睡而让他在门外等一阵子之后再开门，而且开门前要以睡意浓厚的声音困惑地探问是谁在门外。在小孩进门后，父母表示对让他在门外冷风中等这么久十分抱歉，然后别再重复往常的唠叨，安静地回床继续睡觉。

第二天早上如果小孩不提的话，父母不要主动提起这件事，如果小孩提起的话，父母仍以抱歉的姿态出现。在青少年每一个不当行为之后，父母都跟着进行一个容易实行的破坏性行动：如果青少年没整理床铺，妈妈就帮他整理，但是故意丢一些饼干碎片在被褥里和床上。当小孩对此抱怨时，妈妈就抱歉地表示，自己一面铺床一面吃饼干，所以不小心掉到床上去的。如果他连自己的衣服都从不收拾，妈妈就要做一件愚蠢的错误，例如把糨糊倒到他的待洗衣物上，或是把盐当成糖放到他最爱吃的甜点里，或是当他正要出门赴约时，意外地把牛奶泼到他身上（我不知道这些日子是怎么回事——我老是一直出错！）。父母在任何时候都不要对这些行为出现指责的讯息，而总是表达出自己的歉意和混乱的心情。

那些对青少年子女行为深感无助和愤怒的父母，很容易就接受这一个行为处方，而且欣然地执行它，因为他们很乐意“反击回去”。但是读者也一定能想象到，有某些父母，特别是母亲，会排斥这一处方，她们不愿意去“假装”和“演戏”，同时宣称“我不能够对他耍这种招数！”抱持这种态度的父母是不容易参与这项做法的。

面对前来求助的父母，我们在提议这种行为处方之前，一定要对如何说明它的“语言”要有清晰的想法。如果父母是视生命为必须对抗一连串问题的那种牺牲奉献型的人，我们就告诉他这一处方要求他们从事的行

为是一项高难度的牺牲。对那些军事化管训子女的父母亲，我们则指出，心肠软的士官长在操训新兵时会变成新兵的共犯，他的仁慈好心将不利于新兵应战必备的基本训练，新兵搞不好会因而命丧疆场；而新兵所痛恨的严厉的士官长反而增加新士兵在战场上存活的机会。有时，这一说法也适用于前面那种希望自己被小孩喜爱而害怕被小孩视为“苛刻”的父母，对于这种父母，我们可以批评他们只挑对自己较好过的方式来教养子女。另外，下面的说法则对大多数父母是受用的，青少年必须要学习的一项重要功课就是有受就有施，而他们的小孩显然尚未理解父母给了他们多少，只“受”而未有任何回报。

显而易见地是，如何影响父母协同参与占据了我們最多的心力。如果有些父母真的很难合作的话，我们可以再运用一个病症处方的说法来促使他们合作。我们告诉他们，通常弱者会作出一些损害自己成功机会的事情却不自觉，以他们和小孩关系的现况来说，我们也不知道谁会是弱者。

“仁慈的破坏”介入方法之所以有效，来自于这一方法所发挥的再框定的双重历程：它使得反抗变得不吸引人而且无用。既然已经没什么好反抗的，家人互动的动力就翻转过来了。在青少年犯罪的典型家庭里，父母表面上是严厉处罚和压制的，但暗地里却是引诱和默许子女的。“仁慈的破坏”则创造了一个不同的情境，父母很明显地变成无助和允许子女不当行为，但却以一种隐讳的方式来处罚子女，使他们无法很顺畅地反抗。与其使用“空洞的威胁”、“说理”和“劝诫”等无效的方法，父母需要一种安静但却更为有力量的方式来对待子女。这一做法可以使无效又维持问题不变的“解决之道”就此打住。

忽视的好处

一个人对另一个人付出注意力的程度是影响彼此关系性质的一个重要元素，同时也容易成为问题的来源。“注意”与“忽视”是一组对立面，当二者相抗衡对立时，无可避免地产生了“认同成员”，也就使得第二序改变不可能发生。如同前面列举过的实例一样，解决这一问题的方法在于

前提的改变，而这一前提的改变看来是不合常理的。

一个年轻热情的女老师面对所谓的问题学生感到十分棘手而前来求助。除了一个8岁的学生之外，全班的学生都能进入她的教学，为了协助这名问题学生，女老师和学生父母开了一次会。在这次会议中，她了解到学生的父母已离婚，孩子和母亲同住，但母亲忙于工作，很少时间陪他，小孩常一个人在家。为了解决孩子生活中的不足与缺憾，女老师便给予该名大量的关注。但是她愈努力关注学生，效果反而愈差；成效不彰又诱使她更卖力付出。最后，整个情况发展成一个僵局，不只是学生的学业成绩落后，老师也开始怀疑自己的价值。她怀疑是不是自己的紧张影响了问题的发生？她费力地思索该怎样重整自己。

对治疗者而言，上面的描述已经很明显地说明了，这位老师的问题解决方法（对学生付出超乎寻常的关注）已经创造了与原始问题不同的另一个问题，而且维持了原有问题的存在。当然，这位老师是不能立即看到这一点的；大学心理学课堂所教的是孩童破碎的家庭是问题所在，破碎的家庭导致他的不快乐，等等，所以她认为自己所尝试的正是处理这一问题的正确方法。

我们花了很大的力量来重新框定她的了解，才使她愿意停止去做那些无用的充满关爱的行为，也就是说，她不再只关注这位男孩而转以全班学生为对象。当她开始转变做法时，这名小男孩几乎立即寻求她的注意，一开始是用一些搅乱捣蛋的行为来吸引她的注意（我们要她忽略这些小小的捣蛋行为），接着就企图以课业表现的进步来唤起她的关心（她要立即给予认可和称赞）。

为了防止类推的盲点，我们在这里要再一次指出，在这一求助案例中，我们自问是此时此地什么在发生，而不是为什么这个小孩要表现出这种行为、为什么老师要这么做和这么去感觉，等等。

我们发现在处理离家青少年时也适用这一原则。在大多数青少年离家出走案例中，父母都对小孩的不知去向十分担心，但又对报警十分迟疑——特别是那些状似好玩而曾有多次离家记录的案例。正因为没有小孩失

踪的任何正式报案记录，所以父母几乎四处查询子女的去处。如果我们可以劝服父母绝对不要再做任何搜寻小孩的动作，例如不要去找他朋友查询、不要企图托朋友或第三者转告，等等，通常，离家青少年主动和父母联系的可能性还算不错的呢！

当然，你可能会问，我们怎么知道如果父母实施他们的查询行动，这个结果就不会发生。我们所能告诉你的是，从我们对青少年所做的访问中，我们有理由相信他们非常注意别人（父母）对他的失踪付出多少注意力。所以，父母不再注意他的离家反而变成了一个有力的理由促使青少年和父母接触（通常父母不再四处寻找子女的消息是经由其友伴的秘密消息管道透露给青少年的）；而父母焦虑的追寻动作反而促使子女喜欢拖延离家的情境，“离家”不过是他们与父母间所玩的一种典型的“关系的游戏”。

借“有意忽视的行动以获得对方的重视”是维也纳幽默家罗达·罗达（Roda Roda）所讲过的小故事的核心要素。奥国轻装甲部队的一名年轻军官跟随部队驻守在一个荒僻的小镇上，在每日例行无聊的生活中，他只有一个希望：镇上唯一的小酒馆中有一位非常迷人的收银小姐。她坐在柜台后面工作的时候，周围总是围坐了一群渴望吸引她的年轻军官，而她呢？始终只是害羞地安静坐着，拒绝所有人的进攻。故事中的这位英雄无可自拔地陷入对她的爱恋中，但是他知道自己很难和这么多条件优越的爱慕者竞争。于是，他设计了一个有意忽视的策略：他独自一个人背对着她坐在较远的桌子边，而且当他要离开时，以一种无视她美丽特色的态度去付账。这一策略使得他成为唯一不追逐在她身后的军官，基于好奇的天性，她对他产生了极大的兴趣。最后，在其他人惊讶的眼光下，她主动接近他，在那些竞相引诱她的军官眼中，我们的英雄是什么事都没做就捕获美人心了。

在过去，东欧家庭传统中，媒人做媒的策略也包括了类似这种故意忽视的做法。当父母为子女做主进行婚配时，通常子女对父母的选择都甚少给予热切的回应。碰到这种案例时，父母通常去求助于专业媒人，媒婆所

运用的方法是这样的：她会先对两人中的一方着手，例如带领年轻男子到一旁并问他有没有注意到当他没有在看这个女孩时，女孩都在细心地观察他。既然，他的回答是否定的，媒人就会告诉他，他自己要细心地观察这个现象，但是当然不可以明目张胆地侦察对方，而是要细心地体会和观察。接着，媒人会去和女方下同样的功夫，不久这两位男女就会对彼此萌发了无比的兴趣。

学习问题

学生面对学业要求时所付出的努力通常会有事倍功半的问题，我们最近碰到的一个例子颇具代表性。

一位资质聪颖的硕士班研究生，对于如期缴交报告表现出很特别的一种困难。每次面对教授要求缴交报告，他都会习惯性地拖延到限期的最后一个周末。星期六起个大早之后，他就坐在桌前，面对一大摞纸和六支削尖的铅笔，却写不出一个句子，晚上他只浅睡几小时，又继续这种煎熬直到周日晚上。面对第二天的截止期限，他会在绝望中弄出几页报告（内容多半是抄自课本的）交差了事。他每次都认为自己一定会被刷掉，但是通常出乎意料之外地是，他都通过了。他对这个后果的归因是可能教授还算喜欢他，所以也就半睁半闭着双眼让自己过关，最后他居然只剩下再交两篇报告就可以毕业了。

就像是典型旅行者的例子，他发现“怀抱着希望旅行比到达目的地的滋味要好”，所以他进入了一种苦闷却又恣意延宕的状态。当他告诉我们的最近的问题时，已经两度申请延后缴交报告，而教授们也明白表示不可能有第三次延期了。在我们和他稍早期的接触中，就知道他对自己工作的质量有乌托邦式的要求。这种自我要求使得“拖延”成为他唯一可选择的遁逃战术。对他来说，开始“写作”是特别困难的，因为不论他怎样形成第一句的开场白，一定是不够好的，这就阻止了他去构思第二句。面对他必须缴交的这两篇报告，周遭关心的朋友建议说赶快写两篇能过关的报告就可以啦，但被他断然拒绝了。为了某一目的而去写一篇平凡无奇

文章的主意是不被他接受的，虽然他也不得不承认在一阵体力高度压迫之后所完成的报告，通常也不过是很平常的一份东西。但是，对他而言，关键之处在于它是高度痛苦的诚实和辛苦工作的成品。

就这样，已经到了周五下午，他知道如果自己仍照往常一样工作的话，下周一早上是绝对交不出东西来的。终于，他愿意对他自己做一个妥协：他会用自己的方式写两篇报告中的一篇报告。至于另一篇呢？他可以努力地写一篇刚好达到及格水平的报告。更明确地说，他承诺我们在任何情况下都不要去更改第一个句子，如果自己在读这个句子时，觉得它超出了及格边缘的水平的话，他要在后面的文章中，故意创造一些缺点。

读者可能可以猜到后面的故事。在下一一次会谈时，他告诉他们他只花了不到两小时就写完了“我们”的报告，“他”的报告则花了整个周末。当教授发还报告时，“他”的报告得了C，而“我们”的报告得了B。他被这个结果击倒，困惑地表示这是一个什么样的世界，结果竟然是这样。读者应该可看清，在这个案例中，“再框定”是被情境条件本身所形成的；“时间不会停顿”这一无情的事实迫使他放弃自己的前提，而我们只是在尊重他“努力工作”的需要下，有效利用了这个紧急的状态。我们的一个做法对他来说是较不那么痛苦的，因为我们是以一种较不威胁到他的价值和生命理想的方式来“再框定”他的问题。即便如此，这一次的经验，用维根特斯坦的话来说，教会了他另一种游戏，他也就不再故作无邪状地继续玩他的老把戏了。与前面其他实例相同的一个改变是，我们只处理“冰山之一角”，再不选择去期求顿悟和追寻他的完美主义的起源及原因。

另一个处理企图致力于专心读书但却陷入痛苦与拖延习惯的方式是设定时间的限制。例如，问学生“什么时限是一个合理的完成作业的时间——譬如说晚上9点”。然后，我们要他答应，如果9点以前他没做完功课的话，除了不能继续做功课之外，他可以自由地去做任何想做的事。这一个处方使休闲时间被再框定或“处罚”，对熟悉生活在奖励和惩罚中的学生来说，我们不需要多做解说。

另外还有一个有效的技巧，即在两个问题中的一个对另一个问题来说是一个“惩罚”的时候，我们将它们关联在一起。例如，如果一个学生同时有学习和约会的困扰，当我们给予如下处方时，改变可以有效地发生在任一问题领域中：如果他无法达到或符合他所承诺的一个特定的学习要求，他得同意第二天要去约个女孩子出来。将问题像这样的关联在一起也是处理很多人类僵局时可选择的一种方法。

对付乌托邦

152

按常理，处理夸大、过于理想化的问题的最好方法，就是指出他们想法中不符实际的缺失和荒谬性，进而希望这些理想主义者能看清楚这些问题。在所有人类问题的处理原则下，按“常理”出招总是最易招惹自我防卫反应的，有时甚至是最具破坏性的解决之道。企图纠正乌托邦者看到“现实”正是经由导入了一组循环成员，即常理对抗理想主义，从而维持和建立了一个“第一序改变”的僵局结果。这种结果则是再次肯定了“群”的不变性，再次提及老子说过的道理，正因为有乌托邦的存在，我们才能看到“寻常之道”。

寻常平凡的观点和极端观点之间相互依赖的关系，特别适用于处理精神疾病患者所执著的某些想法。恐惧症病人的疑心与害怕并不会因为你告诉他这里没什么好害怕的而被治愈，他的典型反应是：“如果这里没什么东西好怕的话，别人也不会一直试图要对我提出保证啊！”这正是一种跷跷板似的效果。

同样地，一个具有远大不现实生命目标的人不会轻易被说服而去修正和落实他的目标。对他来说，修正目标无疑是一种自我放弃，是一种痛苦而抑郁的生活；因此，面对乌托邦理想主义者，运用常理或寻常之道的这种语言是最不适宜和不易成功的。在前面的章节中，我们了解到对付悲观主义者的方法是胜过他的悲观，那么以此类推，理想主义者只有在被要求超越自己极限时才会迅速地放弃自己的理想。下面是一则展现这种介入形式的实例（读者应了解这并不是完整的个案报告，也不是治疗精神分裂

153

症的方法)。

病人表示他刚从一家州立医院出院，因为急性精神疾病而入院三周：“我就是有好多好强的幻觉——汽车变成了宇宙飞船，整个景象似乎是一百年前的风貌，世界好像被重新建构过而每件事都被波及。”

我们问他现在想对自己做什么时，他勾勒出一幅夸大的计划。他不只想去洛杉矶拜大师学艺（吉他），而且期望自己的音乐可以对西方世界造成影响。与此同时，他也想要研究农业，以便利用中国的农业方法来养活世界上饥荒的群众。当治疗者表示原则上自己同意这些目标，但是觉得这些目标还不够远大，病人对抗治疗者的意见并开始谈论一个野心的计划，换句话说，他已经由外层空间回到了“中途之家”。他表示在过去两年中，自己太过于内省，反而需要一些社会外来的回馈以协助自己走出内心世界的深井。治疗者再次表示这个想法太微不足道了：“如果我们能在十次面谈中完成所有的事情，一定不难去厘清什么事情是值得你去做，而这些事对世界或对你自己都有价值的。”

对于这个反应，病人仍维护其强大的外表，但是他也开始较具现实感地谈论自己可以马上做什么：

你知道我现在能够看到的唯一方向是什么吗？人类是这么庞大的族群——我无法理解东方的两位大师，中国的毛泽东和印度的拉维香卡（Ravi Shankar）！你知道的，拉维香卡的音乐最能传递静坐真谛。他们很伟大！只是现在他们像是我思考上的障碍物，如今我的目光所及之处只是‘中途之家’了。我现在只能想到的是——或者成为一名洛杉矶的音乐家，或者在圣克鲁斯（Santa Cruz）有一个中途之家了。

几分钟后，同样的模式又发生了一次；这一次病人以极其浅明的语言描述了自己的困难：

治疗者：这是你思考的水平和现况，到目前为止，你对中途之家或音乐学院的想法都算是具体务实。这些想法看来都还好，但是要保持头脑的务实性，一定会限制你运用自己的想象力，你就不能以较高层次的观点来思考了。

病人：每次我更往上一层次，就会更抽象。这是需要时间的，但是我已经没有任何时间！你知道我被这些大的实际问题所纠缠——我已经没有多余的时间和金钱了，我必须立刻得到一些东西，这是问题的核心。

持续运用这一技巧，就可以引导病人更落实到务实的层次来对话^①。

“魔鬼的约定”

对很多人来说，有些人的问题只是一个简单的问题——他们会故意拖延不去做某一些必要的行动，因为这一行动涉及某些冒险和不方便。一位对于我工作显得焦虑不安的失业工程师，或是一位害羞到不敢接近女孩的男孩都可能发生这种案例。

当他们尝试以一种没有危险的方式来达成目标时，问题反而更严重了。朋友和同事们不知情地催促他们“采取行动”，反而激化了问题。朋友们典型的反应是一再向他保证“没什么好怕的！”这些善意的鼓励通常都被这位麻烦的仁兄解释成，对方低估了自己表现不佳的可能性，或是可能真的会发生的失败和被拒绝的危险。也就是说，任何类似“向前看吧，你一定可以实现它的！”的信息都会更增加他对失败的害怕。

当这类当事人进入治疗时，他是完完全全地困守在一个两难之中：因为时间的流逝和金钱的耗费，他盼望做到或达到的事情已经变得非常紧急，加上事情的这种紧急性，行动中失败的危险最好是没有。这时，治疗

^① 因为某些技术的原因，这位病人只能和我们有3次访谈。在4个月后的一次后续访谈中，他表示已经在一所州立学院开始攻读哲学硕士了（而不是原先的音乐生涯）。他宣称哲学能提供他从更理性和实在的基础来比较各种音乐。他仍然有幻觉，不过他可以忽略它们，如今这些幻觉变得稀松平常，也没什么意义了。

者如果也卡进了他的两难之中，就会建议病人如何克服自己的惊恐，并且采取必要的行动。病人在聆听与同意这些建议之后，却又会熟练的表示这些建议是不可能行得通的，或是预测自己并没有机会来实行这些做法，或是自己以前已试过但无效，所以何必再浪费时间去试一个一定会失败的办法？他每次的拒绝都是间接或直接地要求治疗师再给一些新的建议，一个循环也就形成了。通常，当治疗者已经智虑耗尽时，治疗也就结束了；病人会宣称也许别的治疗者会较适合。

“魔鬼的约定”是我们所运用的一招计诱策略。这一招可以使治疗者在闪过两难陷阱的同时使当事人面对冒险；既然病人不能否认他的谨慎小心，也不能不承认先前的治疗对自己的问题并没有带来任何改变，我们就告诉他有一个计划极有可能协助他达到他的目标。但是我们知道如果只是把这个计划当成一个建议的话，他一定会拒绝。所以，我们告诉他，除非他先答应不论这个计划看来有多困难、多不便或多不合理，他一定要去实行它。之后，我们并不多说什么细节，只告诉他实行这个计划绝对是在他的能力之内的，花费不多，也不会对他有任何伤害。为了更进一步地推动病人同意，我们告诉他：“如果你已经有了答案，就不需要我了；但是如果你还没有答案，你需要我的协助，那我只能用这种方式来帮助你。”在这一点上，当事人在尚未同意之前会企图从治疗者处得到一些关于可能发生的危险性暗示，但是治疗者应抱持原来“没给承诺前不告知任何事情”的立场。因为病人是有时间压力的，治疗者可运用这点告诉病人：“我知道我现在有点强人所难，像是要你给我一张空白支票。我想你在下决定前再仔细想一下，下一周再让我知道你的答案。”（这已经暗示了，病人否定的答案就代表了治疗的结束。）

这一策略带领病人进入一个好奇的位置：他只能反应“要”或“不要”。如果他表示不要，便无法知道这个方法会是什么；如果他接受的话还有可能解决他的问题，他被迫作出一个决定。此外，他也等于被迫承认，如果他拒绝的话，就表示了他的抱怨（抱怨没人能帮得上忙）并不是那么紧急和重要，到处求助的行为就显得不必要了。如果他同意，他就

157

答应服从另一个人的命令，而不先用“理性”和“逻辑”去检视它。所以，接受或拒绝这个“和魔鬼的约定”，至少冒了险为自己的问题做些事情，因为他已“盲目地”将自己的命运交托在另一个人的手上。一旦他同意了这一选择，接着在这个冒险的情境中，是要更安全或者更冒险性地前进就没什么两样了，因为“同意依照别人的指示而行动”的这个行动，已经改变了他原先“小心算计所有危险”的取向。

对我们的改变理论来说，“魔鬼的约定”是一个特别清楚的例子，通过这个例子，可以再次总结我们的理论：只要当事人和治疗者同时处于当事人所设定的框架中，“问题”一定会持续不变的。在同一框架中，也可以尝试许多种不同的解决方法，但是他们无可避免地会导致相同的后果，即“零第二序改变”。在这个框架中，“病人还能做什么？”只会导致问题的不变，从而建构了一场没有结局的游戏。由另一方面来说，“魔鬼的约定”所处理的是框架，亦即“种类”而不是“成员”。它在运用一个新的游戏替换旧的游戏之中，引导当事人冒险——即便只是冒了“拒绝约定”的危险。



第 11 章 开阔的视野

The Wider Horizon

本书所提到的基本观点可以应用到各种人类问题的范畴，人类行为的世界正是最需要我们以理解与技术去进一步审视它！

综观全书，我们所尝试展现的问题形成与解决的取向虽然只局限于临床的案例，但对于人类互动的其他领域也具有广泛的可应用性。由于我们的实践背景是心理治疗，因此所运用的例子皆取材自心理治疗的领域。

前面谈过，这里只有少数几个简单和一致的基本原则，没有什么理由说它们不能应用到其他社会系统中；当然，较大的社会系统通常是更为复杂，在实践上也更难去探索和影响，因为它们可能涉及较多系统。另一方面，不应先预设我们的取向比其他取向在运用到大系统中更困难——特别是如果这些理论也是问题解决取向的理论。用来判断一个方法之价值的唯一可靠的基础，在于应用这一方法后可达成的结果。

审视更大的社会系统，我们发现在人们生活的个人领域中，存在着反映结构性特点的僵局、争端升高和大型计划等常见的问题：

1. 绝大多数的时候，一个社会系统成员之间的处境、阶层与利益的差异，无法导致一种建设性的互补及有效的合作，反而是持续和阻碍变化发生的僵局——每个人都不快乐但却无能改变。

2. 只要各方人视他们自己是彼此分开和对称的，多多少少会导致冲突的迅速激化；这种倾向不论是在涉及两个人、两个国家或种族时都是相似的。

3. 正如我们在讨论乌托邦主义的效果时曾提及的，当人们或一个系统企图达到某些定义过高的目标、但却无法实行时，可能会导致相反方向的发展。

上述三类的问题有着愈来愈重要的意义。当这类失败只涉及个人的生命计划时，它对社会的影响还是很小的；但是当涉及大型政府计划时，就会导致巨额的浪费。针对这一点，我们所强调的是，“改变”是可以集中集中在微小、具体的目标上，通过缓慢的步骤来有效达成；这种做法要比远大、模糊、看来十分美好但却无人能达成的目标有效得多。

对于很多根本的社会问题的处理——例如贫穷、老年化与犯罪问题——人们习惯的取向是把这些困难分割成不同部分，赋予不同的诊断性的类别名称，这些问题都是各自不同的，也都需要极不相同的解决方法。接着，创造了庞大的物理与行政结构，以及一大群的科技专家，结果却产生了更多比以往深具无能感的个体^[89]。我们视此为对社会需要发生了反生产性质的一种取向，这种取向要求庞大的人群来支持那些只发挥了纪念碑作用的机构与部门的存在性。

另外一个实例是世界性的大问题——药、烟与酒瘾，这一类问题在目前主要是被生理社会的名词所界定的，相呼应的“矫治”方法则是药物治疗为主。但是，这种矫治方法的矛盾后果之一却是患者转而成为药物上瘾者。基于这一问题处理领域中的直接观察和我们所发展出来的原则，我们确信该类诊断与解决方法所建立有关上瘾的构成因素，使得问题的解决

变成不可能的事情；毫无疑问地，会导致比以往更加严重地困扰着全世界。如果我们能注意到，是哪些错误的解决之道使得问题现况维持不变，它们便能处理得宜。

总而言之：我们认为对于问题形成和问题解决“变与不变”的基本观点，可以应用到各种人类问题的范畴。当然，我们知道，在人类介入行动掌控之外，存在着许多种类的条件和事件都在影响着变与不变：包括自然界的物理与化学历程、地壳的变动与地震、生物性疾病、特定意外事件及其他条件等。我们的观点并不是直接地应用于这些“自然”环境上，而是应用到人们“处理”特定社会环境的方式上。人类行为的世界最需要的正是我们以理解与技术去进一步审视它！



参考文献

References

- [1] Adler, Alfred. *The Practice and Theory of Individual Psychology*. New York: Harcourt, Brace, 1927, p. 235.
- [2] *Ibid.*, p. 246.
- [3] *Agoraphobia: An Informative Guide to Overcoming Phobias*. Distributed by Terrap, 560 Oxford Avenue, Palo Alto, Calif. 94306.
- [4] Aichhorn, August. *Wayward Youth*. New York: Viking Press, 1936.
- [5] Ardrey, Robert. *The Social Contract: A Personal Enquiry into the Evolutionary Sources of Order and Disorder*. New York: Atheneum, 1970, p. 3.
- [6] *Ibid.*, p. 157.
- [7] *Ibid.*, p. 196.
- [8] *Ibid.*, pp. 286 - 287.
- [9] Aristotle. *Physica*, Book V/2 (225^b 14 - 16), translated by R. P. Hardie and R. K. Gaye. Oxford: Clarendon Press, 1930.
- [10] Ashby, W. Ross. *Design for a Brain*. New York: John Wiley, 1954.
- [11] Ashby, W. Ross. *An Introduction to Cybernetics*. London: Chapman & Hall, 1956.
- [12] *Ibid.*, p. 11.
- [13] *Ibid.*, p. 43.
- [14] *Ibid.*, p. 243.
- [15] Barten, Harvey H., ed. *Brief Therapies*. New York: Behavioral Publications, 1971.

- [16] Bateson, Gregory; Jackson, Don D.; Haley, Jay; and Weakland, John. "Toward a Theory of Schizophrenia." *Behavioral Science*, 1: 251 - 264, 1956.
- [17] Bateson, Gregory, and Jackson, Don D., "Some Varieties of Pathogenic Organization." In *Disorders of Communication*, ed. David McK. Rioch, Vol. 42, Research Publications. Association for Research in Nervous and Mental Disease, 1964, pp. 270 - 283.
- [18] Bateson, Gregory. *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books, 1972, p. 279.
- [19] *Ibid.*, p. 282 n.
- [20] *Ibid.*, p. 283.
- [21] Bateson, Gregory. Personal communication.
- [22] Bell, Eric T. *Men of Mathematics*. New York: Simon and Schuster, 1937, p. 375.
- [23] Berne, Eric. *Games People Play*. New York: Grove Press, 1964, pp. 116 - 122.
- [24] Böhler, Eugen. "Voraussetzungen einer Ueberwindung der Währungskrise." *Neue Zürcher Zeitung*, No. 519 (November 7, 1971), p. 18.
- [25] Boltwood, Charles E.; Cooper, Michael R.; Fein, Victoria E.; and Washburn, Paul V. "Skyjacking, Airline Security, and Passenger Reaction: Toward a Complex Model for Prediction." *American Psychologist* 27: 539 - 545, 1972, p. 544.
- [26] Brinton, Crane. *The Lives of Talleyrand*. New York: W. W. Norton, 1936, pp. 190 - 191.
- [27] Bronowski, J. "The Logic of the Mind." *American Scientist*, 54: 1 - 14, 1966, p. 6.
- [28] Dostoyevsky, Fyodor M. *The Possessed*. New York: Modern Library, 1936, p. 409.
- [29] Erickson, Milton H. Personal communication.
- [30] Esterson, Aaron. *The Leaves of Spring*. Harmondsworth, England: Penguin Books, 1972.
- [31] Eulau, Heinz. "Reason and Relevance: Reflections on a Madness of our Time." *Student Lawyer*, 1: 16, 1972.
- [32] Ferreira, Antonio J. "Family Myth and Homeostasis." *Archives of General Psychiatry*, 9: 457 - 463, 1963, p. 458.
- [33] Ferreira, Antonio J. "Psychosis and Family Myth." Unpublished manuscript.
- [34] Frankl, Victor E. *The Doctor and the Soul*. New York: Alfred A. Knopf, 1957.
- [35] Frankl, Victor E. "Paradoxical Intention." *American Journal of Psychotherapy*, 14: 520 - 535, 1960.

- [36] Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Pocket Books, 1963.
- [37] Frege, Gottlob. *Grundgesetze der Arithmetik, begriffsschriftlich abgeleitet* [Basic Laws of Arithmetic], Vol. 1. Jena: Verlag Hermann Pohle, 1893, p. 4.
- [38] Fry, William F., Jr. *Sweet Madness: A Study of Humor*. Palo Alto: Pacific Books, 1963.
- [39] Giraudoux, Jean. *The Apollo of Bellac*. In *Jean Giraudoux, Four Plays*. Adapted and with an introduction by Maurice Valency. Vol. 1. New York: Hill and Wang, 1958, p. 90.
- [40] *Ibid.*, p. 93.
- [41] Gödel, Kurt. "Ueber formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme I." *Monatshefte für Mathematik und Physik*, 38: 173 - 198, 1931. [English translation: "On Formally Undecidable Propositions of Principia Mathematica and Related Systems I." Edinburgh and London: Oliver & Boyd, 1962.]
- [42] Goffman, Erving. *Asylums: Essays on the Social Situations of Mental Patients and Other Inmates*. Garden City: Anchor Books, 1961.
- [43] Haley, Jay, ed. *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson*. New York: Grune and Stratton, 1967.
- [44] *Ibid.*, p. 131.
- [45] Hilsman, Robert. *To Move a Nation*. Garden City: Doubleday, 1967, p. 223.
- [46] Howard, Nigel. "The Theory of Metagames." *General Systems*, 11: 167 - 186, 1966. (Yearbook of the Society for General Systems Research.)
- [47] Howard, Nigel. *Paradoxes of Rationality: Theory of Metagames and Political Behavior*. Cambridge: M. I. T. Press, 1971, p. xx.
- [48] *Ibid.*, p. 64.
- [49] Jackson, Don D. "The Question of Family Homeostasis." *Psychiatric Quarterly Supplement*, 31: 79 - 90, part 1, 1957.
- [50] Jackson, Don D. "Family Interaction, Family Homeostasis, and Some Implications for Conjoint Family Psychotherapy." In *Individual and Familial Dynamics*, ed. Jules Masserman. New York: Grune and Stratton, 1959, pp. 122 - 141.

- [51] Jackson, Don D. "Family Rules: The Marital Quid Pro Quo." *Archives of General Psychiatry*, 12: 589 - 594, 1965.
- [52] Jackson, Don D., and Haley, Jay. "Transference Revisited." *Journal of Nervous and Mental Disease*, 137: 363 - 371, 1963.
- [53] Jung, Carl G. *Symbols of Transformation*. New York: Bollingen Foundation, 1952, p. 375.
- [54] Kahn, Roy, chairman, panel on "The RAP Center: Seeing People Who Would Never Get Seen." Quoted from the preliminary program of the Forty-eighth Annual Meeting of the American Ortho-Psychiatric Association, 1971, p. 52.
- [55] Keyser, Cassius J. *Mathematical Philosophy: A Study of Fate and Freedom*. New York: Dutton, 1922, p. 203.
- [56] *Khrushchev Remembers*. With an introduction, commentary, and notes by Edward Crankshaw. Translated and edited by Strobe Talbott. Boston, Little, Brown, 1970, pp. 194 - 195.
- [57] *Ibid.*, p. 498.
- [58] Koestler, Arthur. *Darkness at Noon*. New York: Modern Library, 1941.
- [59] Koestler, Arthur. *The Act of Creation*. New York: Macmillan, 1964, p. 35.
- [60] *Ibid.*, p. 59.
- [61] Koestler, Arthur. *The Invisible Writing*. New York: Macmillan, 1969, p. 435.
- [62] Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. 2nd ed., enlarged. Chicago: University of Chicago Press, 1970, p. 122.
- [63] Kursh, Charlotte Olmsted. "The Benefits of Poor Communication." *Psychoanalytic Review*, 58: 198 - 208, 1971.
- [64] Laing, Ronald D. *Self and Others*. New York: Pantheon Books, 1969, pp. 108 - 124.
- [65] *Ibid.*, p. 124.
- [66] Laing, Ronald D. "Mystification, Confusion, and Conflict." In *Intensive Family Therapy: Theoretical and Practical Aspects*, ed. I. Boszormenyi-Nagy and J. L. Framo. New York: Harper & Row, 1965, pp. 343 - 363.
- [67] Laing, Ronald D.; Phillipson, H.; and Lee, A. Russell. *Interpersonal Perception*. New York: Springer, 1966, p. 8.
- [68] Laing, Ronald D. *Knots*. New York: Pantheon Books, 1970, pp. 1 and 55.

- [69] Lao Tsu. *Tao Te Ching*. Translated by Gia-Fu Feng and Jane English. New York: Vintage Books, 1972.
- [70] Lasègue, Ch., and Falret, J. "La folie à deux, ou folie communiquée." *Annales Médico-Psychologiques*, t. 18, novembre 1877. [English translation by Richard Michaud, *American Journal of Psychiatry*, supplement to Vol. 121, No. 4, pp. 2 - 18, 1964.]
- [71] Lennard, Henry L., et al. *Mystification and Drug Abuse*. San Francisco: Jossey-Bass, 1971.
- [72] Leonhard, Wolfgang. *Child of the Revolution*. Translated by C. M. Woodhouse. Chicago: Henry Regnery, 1958, esp. pp. 197 - 208.
- [73] Lidz, Theodore; Cornelison, Alice; Terry, Dorothy; and Fleck, Stephen. "Intrafamilial Environment of the Schizophrenic Patient: VI. The Transmission of Irrationality." *Archives of Neurology and Psychiatry*, 79: 305 - 316, 1958.
- [74] Lipson, Leon. *How to Argue in Soviet*. Unpublished lectures, Stanford University, April, 1969.
- [75] Masterman, J. C. *The Double-Cross System in the War of 1939 to 1945*. New Haven: Yale University Press, 1972, p. 43.
- [76] Orwell, George. 1984. New York: Harcourt, Brace, 1949.
- [77] Osgood, Charles E. "Reciprocal Initiative." In *The Liberal Papers*, ed. James Roosevelt. Chicago: Quadrangle Books, 1962, p. 172.
- [78] Popper, Karl R. "Utopia and Violence." In *Conjectures and Refutations*. New York: Basic Books, 1962, chap. 18, p. 361.
- [79] Premack, Ann James, and Premack, David. "Teaching Language to an Ape." *Scientific American*, 227: 92 - 99, October, 1972.
- [80] Prior, Arthur N. *Changes in Events and Changes in Things*. The Lindley Lecture, Department of Philosophy, University of Kansas, 1962, p. 3.
- [81] Rosenthal, Robert. *Experimenter Effects in Behavioral Research*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1966.
- [82] Salzman, L. "Reply to Critics." *International Journal of Psychiatry*, 6: 473 - 476, 1968.
- [83] Schefflen, Albert E. "Regressive One-to-One Relationships." *Psychiatric Quarterly*, 23: 692 - 709, 1960.

- [84] Schopenhauer, Arthur. *Über den Willen in der Natur*. In *Arthur Schopenhauers Sämtliche Werke*, Vol. III. Munich: R. Piper, 1912, p. 346(our translation).
- [85] Sluzki, Carlos E., and Verón, Eliseo. "The Double Bind as a Universal Pathogenic Situation." *Family Process*, 10: 397 – 410, 1971.
- [86] Symposium on Training. *Journal of Analytical Psychology*, 6: 95 – 118, 1961.
- [87] Szasz, Thomas S. "Psycho-analytic Training." *International Journal of Psycho-Analysis*, 39: 589 – 613, 1958.
- [88] Tarski, Alfred. *Logic, Semantics, Metamathematics: Papers from 1923 to 1938*. Translated by J. H. Woodger. Oxford: Clarendon Press, 1956.
- [89] Thayer, Lee. "The Functions of Incompetence." In *Festschrift for Henry Margenau*, ed. E. Laszlo and Emily B. Sellow. New York: Gordon & Breach, in preparation.
- [90] Thomas, William Isaac as quoted by Sylvia Sussman in "An Approach to the Study of Family Interaction: What a Family Is." *Views Magazine*, Summer, 1965.
- [91] Watzlawick, Paul. *An Anthology of Human Communication; Text and Tape*. Palo Alto: Science & Behavior Books, 1964, p. 21.
- [92] Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H.; and Jackson, Don D. *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies and Paradoxes*. New York: W. W. Norton, 1967, pp. 51 – 54 and 80 – 93.
- [93] *Ibid.*, pp. 54 – 59 and 93 – 99.
- [94] *Ibid.*, pp. 187 – 256.
- [95] *Ibid.*, pp. 230 – 231.
- [96] *Ibid.*, pp. 230 – 253.
- [97] *Ibid.*, pp. 232 – 236.
- [98] *Ibid.*, p. 235.
- [99] Weakland, John H. and Jackson, Don D. "Patient and Therapist Observations on the Circumstances of a Schizophrenic Episode." *Archives of Neurology and Psychiatry*, 79: 554 – 574, 1958.
- [100] Weissberg, A. *The Accused*. New York: Simon and Schuster, 1951.
- [101] Whitehead, Alfred North, and Russell, Bertrand. *Principia Mathematica*. 2nd ed. 3 vol.

- Cambridge: Cambridge University Press, 1910 - 1913, Vol. 1, p. 37.
- [102] Wittgenstein, Ludwig. *Tractatus Logico-Philosophicus*. New York: Humanities Press, 1951, p. 187.
- [103] *Ibid.* , p. 189.
- [104] Wittgenstein, Ludwig. *Remarks on the Foundations of Mathematics*. Oxford: Basil Blackwell, 1956, p. 100.
- [105] *Ibid.* , pp. 179 and 181.
- [106] Wittgenstein, Ludwig. *Philosophical Investigations*. 2nd ed. Translated by C. E. M. Anscomb. New York: Macmillan, 1958, p. 3.
- [107] *Ibid.* , p. 19.
- [108] *Ibid.* , p. 103.
- [109] *Ibid.* , p. 134.
- [110] Wynne, Lyman C. ; Ryckoff, Irving M. ; Day, Juliana; and Hirsch, Stanley I. "Pseudo-Mutuality in the Family Relations of Schizophrenics." *Psychiatry*, 21: 205 - 220, 1958.
- [111] Yalom , Irvin, and Yalom, Marilyn, "Ernest Hemingway: The Psychiatric View." *Archives of General Psychiatry*, 24: 485 - 494, 1971.

索引及汉译对照 *

Index

A

Accused, The

《被告》 68

Act of Creation

《创造行动》 23

actuality vs. potentiality

现实与潜能 10fn, 60

addiction

上瘾 (名词) 159 - 160

see also alcoholism; drugs,

drug abuse

也参见 酗酒; 毒品, 滥用毒品

Adler, Alfred

阿尔弗雷德·阿德勒 52, 56

aging

老年化 159

agoraphobia

广场恐惧症 80, 82, 87

Aichhom, August

奥古斯特·艾克霍恩 136

air piracy

劫机 44 - 45

alcoholism

酗酒 16, 31 - 32, 39, 49, 140 - 142, 159

Alice in Wonderland

《爱丽丝梦游仙境》 55

Allilueva, Svetlana

史达拉嘉·阿利卢耶娃 90

anorexia

厌食症 16 - 17

Apollon de Bellac

《贝拉克的阿波罗》 132 - 133

Ardrey, Robert

罗伯特·阿德里 52, 53, 57, 96fn

Aristotle

亚里士多德 10fn, 11, 78

* 本索引的每个条目后所附数码为原文页码, 即中文版边码。

Ashby, W. Ross

W. 罗斯·阿什比 5, 9, 11, 16, 85, 100

avoidance as pseudosolution

逃避 (作为虚假的解决方案) 90, 120,

127, 150

B

Bacon, Francis

弗朗西斯·培根 105

Balcony, The

《阳台》72-73

Barten, Harvey H.

哈维·H. 巴滕 xfn, 112

Bateson, Gregory

乔治·贝特森 x, 7, 8, 28, 63, 96 fn

bed-wetting

尿床 128

behavior prescription

行为处方 (或行为改变的计划) 88 fn,

115, 123, 125, 127, 129, 130, 131

behavior therapy

行为治疗 xii, 28 fn

Bell, Eric

埃里克·T. 贝尔 3 fn

Bellac ploy

贝拉克的巧计 130-133

Belle de Jour

《青楼怨妇》128

Benefits of Poor Communication, The

《沟通不良的好处》42 fn

benevolent sabotage

仁慈的破坏 142-146

Berne, Eric

埃里克·伯恩 133

bisociation

双重联想 23

Black Box

黑箱 85

brain-washing

洗脑 68

Brief Therapy Center

精简治疗中心 x-xi, 110, 115 fn

Brinton, Crane

克兰·布林顿 106

Bronowski, J.

J. 布罗诺夫斯基 23

Buddhism, Four Noble Truths of,

佛教四圣谛 (苦、集、灭、道) 110 fn

Buñuel, Luis

路易斯·布努艾尔 128

C

Carnival in Flanders

《佛兰德斯狂欢节》93-94

Carus, Carl G

卡尔·G. 卡鲁斯 21

causes, search for

原因的探究 87

Cavafy, Constantinos

康斯坦丁·卡瓦菲斯 18fn, 50

change, cybernetics

改变, 控制论的定义 9

- definitions of,
 first-order,
 第一序改变 10
 levels of, in physics,
 物理学中不同层次的改变 7, 10
 mythologies of,
 改变的迷思 77
 practice of,
 改变的实践 110 - 115
 resistance to,
 对改变的抗拒 104
 second-order,
 第二序改变 9, 10 - 11, 77 - 91, 114
 spontaneous,
 自发的改变 77 - 78, 86
Chaucer, Geoffrey
 杰弗里·乔叟 91
Child of the Revolution
 《革命之子》68
Christian X of Denmark
 丹麦国王, 克里斯蒂安十世 107
 class (in Theory of Logic Types)
 种类 (逻辑类型理论) 5, 6, 8, 27
 class membership
 种类成员 5, 8, 97 - 99
Collector, The
 《蝴蝶春梦》13 - 14
 collusion
 共谋 42, 72
 combination, combination rule
 (in Group Theory)
 组合, 组合规则 (在群论中的)
 3 - 4, 11, 24, 60
 common sense
 常识 ix, 82 - 83, 90, 133, 138, 143, 152
 compulsion
 强迫性冲动 128
Confucius
 孔子 19
 Confusion Technique
 困惑技术 101, 108 - 109, 123
 content level of communication
 内容层次上的沟通 134
 content vs. process
 内容与过程 x
 Cuban Crisis
 古巴危机 107 - 108
 Cultural Revolution, Chinese
 文化大革命 19
 cybernetics
 控制论 5, 11, 38, 85, 100
 D
Darkness at Noon
 《正午的黑暗》68
 delinquency, juvenile
 问题青少年 16, 139 - 146, 159
 democracy
 民主 68, 72
 denial
 否认 41 - 43

depression
 忧郁 34 - 35
 Devil's Pact
 魔鬼的约定 115, 154 - 157
 dialectics
 辩证法 91
 dictatorship
 独裁 68
 difficulty
 困难 38
Dostoevsky, Fedor
 陀思妥耶夫斯基 21fn
 Double-Bind Theory of
 schizophrenia
 精神分裂双重捆绑理论 63
 "double cross" agents
 双重间谍 vii - ix
 drugs, drug abuse
 毒品, 滥用毒品 49, 159

E

education
 教育 45 - 46, 71 - 72
 effects vs. causes
 结果与原因 83, 127 - 130
 emergent quality
 突现性 60
Emile
 《爱弥儿》 52
 enantiodromia
 矛盾对立 20

Epictetus
 爱比克泰德 95, 96, 97
Epimenides
 埃庇米尼得斯 66, 89
Erickson, Milton H
 米尔顿·H. 埃里克森 xi, 101 - 104,
 109, 114
Esterson, Aaron
 阿伦·艾森斯坦 43fn
Eulau, Heinz
 海因茨·厄洛 45 - 46
Eulenspiegel, Till
 蒂尔·奥伊伦斯皮格尔 53fn
 existentialist axiom
 存在主义者定理 100
Expecting the Barbarians
 《盼望蛮人》 18fn
 explanation vs. solution
 解释与解决 26fn, 84 - 86

F

failure (of therapy)
 失败 (治疗的) 114 - 115, 159
 family myth
 家庭神话 42
 family psychotherapy
 家庭心理治疗 18fn, 120
 family secrets, open
 家庭中公开的秘密 42
Ferreira, Antonio J.
 安东尼奥·J. 费雷拉 42, 43

first-order change

第一序改变 10

folie à deux

“两人一起疯狂” 42

Fowles, John

约翰·福尔斯 13

Frankl, Victor

维克托·弗兰克尔 114, 126

Frege, Gottlob

哥特罗布·弗雷格 8

Fry, William F.

威廉·F. 弗赖伊 27fn

G

Galois, Evariste

埃瓦里斯特·伽罗瓦 3

game playing

玩游戏 69

“of not playing a game”

关于“不玩某个游戏”99, 114fn, 144 - 145

Game without End

没有结局的游戏 22, 39, 114fn

generation gap

代沟 33 - 34, 39

Genet, Jean

让·热内 73

Gestalt psychology

完形心理学 60

Giraudoux, Jean

琼·季洛杜 132 - 133

goal of therapy, goal setting

治疗的目标, 制定目标 111 - 113

Godel, Kurt

库尔特·哥德尔 24fn

Goffman, Erving

埃尔温·戈夫曼 70

“Go slow!”

“慢慢来!” 135 - 136

group property a

群的第一特性 3 - 4, 73

examples

例子 13 - 14

group property b

群的第二特性 4 - 5, 143

examples

例子 15 - 17

group property c

群的第三特性 5, 46

examples

例子 17 - 18

group property d

群的第四特性 5, 31, 38, 60, 105, 143

examples

例子 18 - 22

Group Theory

群论 xi, 1 - 6, 3, 10 - 11, 24, 32, 60

“gruesome twosome”

“可怕的一对” 42

H

Haley, Jay

杰伊·黑利 70

Hegel, Georg Wilhem Friedrich

黑格尔 91

Hemingway, Ernest

欧内斯特·海明威 49fn

Heraclitus

赫拉克利特 10fn, 20

hierarchies (of language, etc.)

层次(语言的, 等等) 79fn

Hilsman, Robert

罗伯特·希尔斯曼 108

Hinduism

印度教 20fn

Hochsterwitz Castle

霍赫奥斯特维茨城堡 vii, 12

Holderlin, Johann Chistian

Friedrich

费利德里希·荷尔德林 59

homeostasis, homeostatic systems

稳定, 稳定系统 15-17, 38

hospital, mental

精神病院 70

Howard, Nigel

奈杰尔·霍华德 100, 123

humor

幽默 95fn

hypnosis

催眠 xi, 101-102

I

"iceberg" theory of human behavior

人类行为的“冰山论” 56, 112, 125, 151

identity member

恒等成员 5, 11, 17-18, 38, 46, 146

illusion of alternatives

不是一就是二的选择困境 90-93

inattention

忽视 146-149

information theory

信息论 42fn

insight

洞察 86, 104, 122, 123, 128, 129, 151

insomnia

失眠 35, 39, 67, 86, 114, 136

Introduction to Cybernetics

《控制论导论》100

Ithaka

伊萨卡 50

J

Jackson, Don

唐·D. 杰克逊 x, 17, 70

jealousy, pathological

嫉妒, 病态的 36, 39

Judo

柔道 104, 134

Jung, Carl Gustav

卡尔·古斯塔夫·荣格 20

justice, criminal

矫治犯罪 69

K

Kali



凯莉 20fn

Kant, Immanuel

伊曼努尔·康德 96fn

Kennedy, John Fitzgerald

约翰·肯尼迪 107

Kennedy, Robert Francis

肯尼迪 108

Keyser, Cassius

卡修斯·J. 凯泽 4

Khrushchev, Nikita

赫鲁晓夫 89 - 90, 108

Knife in the Water

《水中刀》14

Knots

《纠结》64

Koetstler, Arthur

阿瑟·凯斯特勒 6, 23, 95fn

Kuhn, Thomas

托马斯·库斯 41fn

Kursh, Charlotte Olmsted

夏洛特·奥姆斯特德·科尔什 42fn

L

Laing, Ronald D.

罗纳德·D. 莱恩 42, 43, 55fn, 64, 73, 79fn

“language” of the patient

患者的“语言” 104 - 105, 115, 118, 126, 145

Lao-tzu

老子 18fn, 42fn

Lasègue Ch., and Falret J.

拉塞格和法雷 42

“less of the same”

“稳定” 少一点 36, 104, 116 - 119, 143

Lidz, Theodore

西奥多·利慈 42

life plan (*Adler*)

生涯计划 (*阿德勒*) 52

linking of problems

问题的关联 151

Lipson, Leon

利昂·利普森 56

M

manipulation

操纵 x fn, xi

marijuana, legalization of

大麻合法化 88 - 89

marriage psychotherapy

婚姻心理治疗 35 - 37, 73, 102 - 104

Marx, Groucho

格劳乔·马克思 27fn, 67fn

Masterman, J. C.

J. C. 马斯特曼 viii

match-making

做媒 148

meaning, attribution of

意义的归因 96 - 98

member (*Group Theory*)

成员 (*群论*) 3

member (*Theory of Logical Types*)

成员 (逻辑类型理论) 6, 97-99

member vs. class

成员与种类 5, 8, 27, 97-99

member, identity (Group Theory)

恒等成员 (群论) 5, 11, 17-18, 38,
46, 146

member, reciprocal or opposite

(Group Theory)

成员, 相应的或相反的 (群论) 5, 18-22,
90, 152

metachange

后设变化 (变化之变化) 7

metalanguage

后设语言 7-8, 79fn

methadone

美沙酮 (镇静剂) 160

method, methodology

方法, 方法论 8

metric system

公制系统 (量度用的) 7fn

More, Thomas

托马斯·莫尔 48

"more of the same"

"持续加强同一行动" 31-39, 54, 82-83

mystification

不可思议 42

myth, family

家庭神话 42

mythologies of change

改变的迷思 77

N

Negotiating, Of

《谈判》105

nine-dot problem

9点问题 24-27, 54-55, 73, 83, 99

Nineteen Eighty-Four

《1984》68

normality

常态 95

O

opposite member (Group Theory)

相反成员 5, 18-22, 90, 152

opposites, pairs of

一对相反的东西/概念 5, 19, 20fn, 146

Orwell, George

乔治·奥威尔 56, 59, 77

Osgood, Charles

查尔斯·奥斯古德 15

P

pain, psychogenic

精神性的痛苦 128

Palo Alto Group

帕洛阿尔托集团 xiv

paradox

悖论 62-73, 113-114

Barber

理发师悖论 62-63

behavioral effects of

(悖论) 的行为意涵 63-68

- “Be spontaneous!”
 “自动自发一点!”的悖论 64, 71, 87,
 102, 114, 122, 136
 Christmas cards
 圣诞卡悖论 67fn
 King
 国王悖论 63
 Mailman
 邮差悖论 62 - 63
 Paranoia
 妄想症 52, 152
 past, significance of
 和过去历史的因果关系 86fn, 87
 see also why?
 也可参见 “为什么?”
 penology
 刑罚学 69
 pessimism
 悲观主义 104 - 105
 philosophers, Greek
 希腊哲学家 1
Philosophical Investigations
 《哲学研究》84
 philosophy of science
 科学哲学 1
 phobia
 恐惧症 87 - 88
Popper, Karl
 卡尔·波普尔 58
 pornography
 色情 33, 88fn
Possessed, The
 《附魔者》21fn
 potentiality vs. actuality
 潜能与实现 10fn, 60
 poverty
 贫穷 159
Premack, Ann James and David
 安·詹姆斯和戴维·普里迈克 97fn
 Prescription of behavior or symptom
 行为或症状的处方 88fn, 114, 115, 123,
 125, 127, 129, 130, 131, 145
 of relapse
 复发的 136
Principia Mathematica
 《数学原理》6, 24fn, 25, 28
Prior, Arthus N.
 阿瑟·N. 普莱尔 10fn
 probation officer
 缓刑辅导员 89, 140
 problem
 问题 38, 39
 linking of
 问题的关联 151
 process vs. content
 过程与内容 x
 procrastination
 拖延 150, 151
 prohibition
 禁令 32, 33fn

pseudo-mutuality

伪相关 42

psychoanalysis

心理分析 xii, 28fn, 41, 70

“iceberg” theory of

冰山论 56, 112, 125, 151

training analyst

训练心理分析师 71

psychotherapy

心理治疗 ix, 26fn, 79fn, 87, 110, 125

behavior

行为 xii, 28fn, 41, 70

family

家庭 18fn, 120

marital

婚姻 35 - 37, 73, 102 - 104

non-directive

非指向性的 xii

and utopianism

心理治疗与乌托邦主义 55 - 58

public speaking, fear of

害怕当众演讲 125

punctuation of sequences of events

系列事件的“断句” 17, 143

puritanism

清教主义 53

Q

quid pro quo (of a relationship)

一物换一物的交易 (人际关系中) 72 - 73

R

RAP Center

真实替代方案 49

reality

现实 1, 93, 95 - 99, 113, 131, 152

reciprocal member (Group Theory)

相反成员 (群论) 5, 18 - 22, 90, 152

rectification of names

正名 19

Red Guards

红卫兵 19, 21

reform

感化 69

reframing

重新框定 82, 91, 92 - 109, 95, 112,
124, 128, 145, 147, 151

reification

具体化 96 - 98

relapse, prescription of

“故态复萌”的处方 136

relationship level of communication

沟通中的关系层面 134

relevance, in education

教育的实用性 45 - 46

Remarks on the Foundation of
《关于数学基础的评论》 99

Mathematics

resistance, passive

消极抵抗 68

utilization of

利用 101 - 102, 133 - 140
 "Robinson Crusoe" economic
 model
 "鲁滨逊漂流记式的" 经济模型 6
Roda Roda
 罗达·罗达 148
Rosenthal, Robert
 罗伯特·罗森塔尔 112
Rousseau, Jean Jacques
 卢梭 52
 runaway
 离家出走 147 - 148
Russell, Bertrand
 伯特兰·罗素 6

S

sabotage, benevolent
 仁慈的破坏 142 - 146
Saint-Exupery, Antoine de
 安东尼·德·埃克苏佩里 97
St. Paul
 保罗 66fn
St. Victor, Hugo of
 维克多·雨果 67fn
Salzman, L.
 克拉兹 79fn
Santayana, George
 乔治·桑塔亚那 53
satori
 顿悟 51, 58, 91
Sawyer, Tom

汤姆·索耶 92 - 93
 scapegoat
 替罪羊 19fn, 43
Schefflen, Albert E.
 阿尔伯特·E. 舍弗伦 42
 schizophrenia, Double Bind
 Theory of,
 精神分裂双重捆绑理论 63
Schopenhauer, Arthur
 叔本华 96fn
 second-order change
 第二序变化 9, 10 - 11, 77 - 91
 secrets, open, in families
 家庭中公开的秘密 42
 self-reflexiveness
 自我反射性 69, 70, 83
Selvini Palazzoli, Mara
 萨文妮·巴拉莎莉 16
 sexual problems
 性生活问题 68, 80, 82, 102, 126
Shakespeare, William
 莎士比亚 50, 95fn
Shaw, George Bernard
 萧伯纳 50
 simplification
 简化 40 - 46
Sluzki, Carlos E.
 史路斯基 64
Social Contract, The
 《社会契约论》52

Solution, Final
 最后的解决办法 107
 solution vs. explanation
 解决与解释 26fn, 84 - 86
 stammering
 口吃 94
Stevenson, Robert Louis
 罗伯特·路易斯·史蒂文森 49
 structuralism
 结构主义 60
 study problems
 学习问题 149 - 151
 suicide
 自杀 49 - 55
 symptom
 症状 28fn, 113fn, 114, 125
 explanation of, vs. change of
 解释与改变 28fn
 prescription
 处方 88fn, 114, 145
 substitution
 替代 28fn
Szaz, Thomas S.
 托马斯·S. 沙兹 71fn

T

"Take what the patient is bringing you"
 利用病人所告诉你的 104
 see also "language of the patient"
 也参见“患者的语言” 104
Talleyrand-Périgord, de

塔列朗 105 - 106
Tarski, Alfred
 塔斯基 24fn
terrible simplificateur
 可怕的简化 41, 47
Thayer, Lee
 李·塞耶 58
 theory, Double-Bind, of
 schizophrenia
 精神分裂双重捆绑理论 63
 of Games
 博弈论 100
 of Groups
 群论 xi, 1 - 6, 3, 10, 11, 24, 32, 60
 information
 信息论 42fn
 of Logical Types
 逻辑类型理论 xii, 6 - 12, 10, 27, 67,
 95, 97 - 98
Thomas, William Isaac
 威廉·托马斯 56
 tic
 痉挛 128
 time limit
 时间的限制 151
To Move a Nation
 《移动一个国家》 108
 total institutions
 极权体制 70
Tractatus Logico-Philosophicus

《逻辑哲学文集》84

transmission of irrationality

非理性转换 42

trust

信任 89 - 90

Twain, Mark

马克·吐温 92

U

utopia

乌托邦 111 - 112, 145, 150, 159

dealing with

对付乌托邦 152 - 154

in psychotherapy

心理治疗中的乌托邦 111 - 112

syndrome

乌托邦症候群 47 - 61

Utopia and Violence

《乌托邦与暴力》58

V

value, attribution

所赋予的价值 96 - 98

Verón, Eliseo

贝隆 64

W

what?

是什么? 83 - 87, 98, 138, 147

Whitehead, Alfred North

艾尔弗雷德·诺思·怀特海 6

Whorf, Benjamin Lee

本杰明·李·沃夫 1

why?

为什么? 83 - 87, 98, 138, 147

Will in Nature, The

《自然中的意志》96fn

Wittgenstein, Ludwig

维特根斯坦 8, 63, 84, 91, 99, 104,

112 - 113, 123, 151

Wynne, Lyman C

怀恩 42

Y

Yalom, Irvin and Marilyn

亚伦夫妇 49fn

Z

Zen

禅宗 25fn, 58, 91, 126

