

## 心理大师也异常<sup>①</sup>

[美] Timothy C. Thomason 著, 肖琼译

西安石油大学学生心理成长指导中心, 西安

**摘要** | 心理咨询与治疗界的大师们为咨询师和治疗师提供了工作模式, 但是请不要认为他们永远正确。通过了解他们中一些人的怪癖和缺点, 我们将会更深入地理解他们的工作和生活。本文描述了卡尔·罗杰斯、弗烈兹·皮耳斯、阿乐伯特·艾利斯和米尔顿·艾里克森的鲜为人知的生活事件。这些心理大师的伦理问题和心理障碍说明心理咨询师和治疗师在必要的时候也应该寻求心理帮助。

**关键词** | 心理学大师; 传记; 历史

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 前言

伟大的瑞士精神病学家荣格把人格中黑暗的部分称为阴暗面 (shadow), 他用这个词来暗喻那些原始低等的、负面的或低社会价值的情感和欲望, 例如暴怒、自私、贪婪、争权夺利等等。每个人都有丑恶和难以接受的特质, 但我们压抑了它们, 使它们变成了我们的阴暗面<sup>[18]</sup>。为了成为一个健康而完整的人, 我们需要接受自己的阴暗面, 识别和承认这些消极的冲动会让我们拥有对未来的行为进行有意识选择的能力。

心理咨询师和治疗师们都崇拜那些创造了重要心理治疗方法的伟大人物。弗洛伊德、荣格、罗杰斯、艾利斯以及其他理论家、思想家确实很了不起, 他们的贡献也值得崇敬。然而, 如果视他们为神或领袖, 而不是会犯错误的人, 那么就是对他们的一种伤害。这些心理大师们是凡人, 不是神话, 他们像我们一样, 也有阴暗面。真正地理解他们应该包括知道他们的个人生活、性格怪癖、缺陷和弱点, 这些会使得他们成为完整的人而不仅仅是教科书中的“传说”。

① 原文标题: The Shadow side of the Great Psychotherapists. 原作者: Timothy C. Thomason (美国北亚利桑那大学心理学教授)。原载: Counseling&Well Journal, 2016: Volume 5。

基金项目: 跨文化背景下的心理适应实证研究 (陕西省社会科学基金项目, 13N096)。项目来源: 2021 年高校思想政治工作精品项目: “一体两翼三位四联五级”心理育人体系的构建与实践。

作者简介: 肖琼, 女 (1969-), 教授, 西安石油大学学生心理成长指导中心。

文章引用: 肖琼. 心理大师也异常 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (5): 340-350.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0305042>

请不要对仅仅是人的大师们寄予过多的期望。《希伯来圣经：丹尼尔》（2：31--43）提醒说，再卓越的人也是有泥脚的。所谓泥脚指的是致命的弱点（意思是一个外表很强壮的雕塑，如果它有一双粘土做的脚，也会倒掉）。佛教大师 Linji 建议说“如果你在路上碰见佛陀，灭了他”<sup>[20]</sup>意思是，把佛陀视为神灵是一种错觉，必然会摧毁本可以开悟的自己，借用这句话，我们也可以这么说“如果你在路上遇到了心理治疗大师，灭了他”，也就是说，学习固然有价值，但是不要把他们当神灵或圣人。

那些心理疗法的创始人一直被业内人士膜拜。可是，这些伟大的心理学家们发展其理论的时候，几乎都没有多少实证的研究。弗洛伊德、荣格、阿德勒和其他先锋们的理论，主要是基于他们自己与少量的来访者相处时有限的个人经历，就连他们的追随者们是如何帮助来访者转变的研究也极少见。可以说，能成为有影响力的理论家的，通常是那些有鲜明的人格魅力，并为其理论的普及而努力工作的人。Cummings 和 O'Donohue 根据心理治疗的发展历史，提出<sup>[6]</sup>：由于心理学专业一开始没有严格的科学基础，所以难以向世人证明心理疗法的可信度，幸而还有西格蒙德·弗洛伊德、卡尔·荣格、卡容·哈尼、B.F. 斯金纳、卡尔·罗杰斯以及阿尔伯特·艾利斯等大人物被放在圣坛上，让公众可以追随和崇拜。

Lilienfeld 说过：“让我担心的是夸大其词的现象，说心理学可以改变世界，赞我们是大师。心理治疗领域的人们有造神的倾向。”<sup>[2]</sup>大师们恰当的角色是促进学习者的发展，而不是崇拜的对象。现在，随着证据—基础的心理疗法越来越盛行，心理治疗师个体的人格意义越来越小了<sup>[25]</sup>。如今的心理治疗师更需要了解哪些疗法对于哪些特殊的心理障碍是有效的（比如惊恐发作的暴露疗法），而不是过去的那些大师们是怎么利用自己的个人魅力去帮助来访者的。

还应注意的是，用现在的社会和政治正确性作为标准来评判心理治疗大师是无益的。他们的生活与我们很不相同，他们的思想和态度反映的是那个时代的思维方式，比如，一些大师的工作并不隶属于国家职业机构，也不存在被普遍接受的伦理标准。当然，这不能成为他们伦理过失的借口，但是可以让我们正确地看待他们的行为。同样，有些治疗师们发展其理论的那个时代，厌恶女性和公然歧视女性非常普遍，所以，他们将女性作为性对象来进行治疗可能并没有什么不正常。研究这些大师们的生活的一个好处在于使我们了解，经过了这几十年，他们的疗法到底有什么改变及提高？

本文描述了卡尔·罗杰斯、弗烈兹·皮耳氏、阿尔伯特·艾利斯和米尔顿·艾里克森等人鲜为人知的生活。当然，还有许多其他大师们也是值得研究的，弗洛伊德和荣格的生活，有很多著作已经进行了评论<sup>[1, 11, 13, 18]</sup>。本文中的关键词“心理治疗师”是泛指，意指那些伟大的理论家和心理治疗技术的创始人。

## 2 卡尔·罗杰斯

卡尔·罗杰斯在心理治疗领域有着深远的影响。一项对二千多名心理学家的调查显示，他是所有心理治疗师中最有影响力的人，甚至超过弗洛伊德<sup>[4]</sup>。罗杰斯关于共情的重要性以及建立治疗关系的重要条件的思想已经遍及心理咨询和心理治疗领域。罗杰斯倾其毕生广为传播他的朴素思想：倾听、非评判性尊重、共情、帮助来访者找到解决之道<sup>[3]</sup>。正因为其地位卓越，知道他不为人知的生活细节更可能会让我们大跌眼镜。罗杰斯晚年曾写到：“人们视我为领袖，差不多如上帝……，可是，我是人，有很多缺点。”<sup>[3]</sup>

卡尔·罗杰斯出生在美国中西部的乡村，家庭关系紧密，宗教氛围浓烈<sup>[32]</sup>。儿时体弱、害羞的他，

常常是被嘲笑和戏弄的对象。他4岁时学习阅读，痴迷书本，上高中时，他们家从伊利诺依州的橡木公园搬到一个农场。他虽然害羞和敏感，但是学习努力，成绩优异，高中时只有过一次约会，二十多岁前没有过与女生的亲密关系<sup>[27]</sup>。17岁上大学，主修农学。说起他青年时代的内心生活，罗杰斯写到：“这段时间，我的幻想是极其古怪的，诊断一下的话，可能是精神病，但是幸运的是，我从来没有找过心理学家。”<sup>[35]</sup>）

上大学时，罗杰斯热衷于基督教青年活动，在他19岁的时候，作为代表到中国参加了世界学生基督教联盟会议，一呆就是半年。这个经历让他看到了文化的多元性，解放了其宗教观，他认为救世主不是神而是人<sup>[27]</sup>。罗杰斯继承了父母的道德观，但是拒绝他们压抑和评判的观点。从中国回来后，罗杰斯和海伦·伊利亚特结婚，搬家到纽约，加入了纽约协和神学院，后来又进了哥伦比亚教师学院。1928年，他们搬到了罗契斯特市，在那里开始了他心理学家的职业生涯。<sup>[27]</sup>

Kirschenbaum 在2007年发表的罗杰斯传记中披露了他不为人知的生活。比如，20世纪50年代，罗杰斯在美国中央情报机构工作时，秘密进行了不少项目。他对前苏联总理尼基·塔赫鲁晓夫进行人格分析以决定如何应对他，也进行了影响人类行为的心理学方法的研究。作为一名爱国者，罗杰斯认为没有理由不帮助中央情报局，而且，精神病学家马丁·欧瑞和B.F.斯金纳也在中央情报局做顾问。罗杰斯在情报机构的项目之一是MKULTRA，即研究人是怎么被影响和控制的，以训练士兵们能拒绝洗脑，他们研究共产党的叛逃者、利用妓女勒索告密者，使用LSD（一种强烈的半人工致幻剂—译者注）和其它药物进行审讯、思维转换、说服和头脑控制等等。一些被试并不知道自已经历的是什麼，之前也没有知情同意。我们不清楚罗杰斯对MKULTRA这些项目的伦理是否有质疑，多年以后，罗杰斯说那个时候他相信中情局做的是合法研究，但是后来他的看法产生了变化<sup>[19]</sup>。根据那个时候的标准，罗杰斯能参与中情局的工作应该是一种荣耀，但是现在看来，罗杰斯本该拒绝参与这些非伦理的研究实践。

因为有“Gloria”影片（Gloria是美国电影《心理治疗的三个方法》中的人物，现实中也确有其人。本片由Everett Shostrom博士制作，罗杰斯出演，并因此片而名声大噪。——译者著）中总是出现在心理咨询师培训课程中慈父般形象做对比，对卡尔·罗杰斯性生活的披露更会亮瞎后人的眼<sup>[39]</sup>。他一生的多数时光确实是忠诚于妻子海伦的，但老年时的罗杰斯却重新经历了性唤起。他写到，75岁时，尽管他的性能力已经衰退，但他觉得自己像35岁时那样有性欲。他在日记里写到：“我开始想我这一生不会有几次性高潮了”<sup>[19]</sup>，大概就在这段时间，他有了一些婚外情。罗杰斯在他1979年的日记中（时年77岁）写到他和妻子差不多十年没有性生活了，但他仍然有明显的性欲（尽管他有性勃起障碍），而且他与几位女性有过亲密的性关系<sup>[19]</sup>。

根据罗杰斯捐献给美国国会图书馆的那些未曾公开的笔记、信件和文章，Cohen<sup>[3]</sup>积累了一些关于罗杰斯个人传记的内容。这些文件展示了罗杰斯丰富的亲密关系的信息（当然，罗杰斯一定知道这些材料最终必定会被公开）。或许，罗杰斯希望他留给后人的应该是他个人生活的全貌。

罗杰斯的日记里写过他的罗曼史和性唤醒。70岁时，他深深爱上了参加过他的治疗小组的、三十多岁的已婚女性Bernice。他们认识后不久就相互拥抱，后来又去了罗杰斯的宾馆房间，他试图引诱她：“我告诉了他我很享受对她的疯狂痴迷，并且真那么做了”<sup>[3]</sup>。他们拥抱、亲吻，但是Bernice拒绝做爱。几天后，在一个团体治疗过程中，罗杰斯感到抑郁和伤感，Bernice坐在他身边，抚着他的胳膊，而他则

摸着她裸露的腿。在这段关系中，罗杰斯经历了跌宕起伏的极端情绪，他意识到自己需要做心理咨询，但他迟迟没有寻求帮助，后来，他服用了安定药和伏特加，去见了咨询师。他写到：“我感到所有可能发生的婚外性关系都丧失了。”<sup>[3]</sup>。罗杰斯多次与 Bernice 会面，感情亲密，但是她从未答应与他发生性关系。在这段四年的关系中，罗杰斯给过她价值 5500 美元的礼物。<sup>[3]</sup>

罗杰斯向他的妻子海伦坦白了他对其他女人的迷恋，也在工作坊团体中说起过他对这些事件的矛盾心理，最终，他妻子说她可以接受他有婚外性行为，这让罗杰斯的内疚感少了些。海伦过世后，罗杰斯与三个女性发生了性爱，并在随后的几年里同时维系着这三个关系，也与几个人有过短暂的一夜情<sup>[19]</sup>。罗杰斯在他的笔记中写到，尽管他不想再结婚，但他确实想跟更年轻的女人做爱。<sup>[3]</sup>

鉴于罗杰斯在他的著作《成为伴侣》（1972）中显露的对替代性婚姻的兴趣，<sup>[33]</sup>读者就不会对罗杰斯发生这些关系感到太惊讶了。在这本书中，罗杰斯说人们应该尝试自由的性关系，包括进行那些“被联邦、州或者地区法律视为非法的情况”。他写到我们应该减轻替代性伴侣关系的“道德耻辱感和刑事诉讼”。他认为这些情况的老式说法（例如通奸、私通、好色和淫荡行为、同性恋和皮条客等等）“坦率地说，都是可笑的。”（P.214）

罗杰斯的这本书《成为伴侣》（1972）也因侵犯了其女儿 Natalie 和女婿 Larry 的隐私而引人注目。<sup>[33]</sup>他在书中写到了他俩的婚姻以及隐私性的细节，但是却没有征得他们的同意。书中，他俩被称为 Jennifer 和 Jay，但是，他们本人和朋友们很容易从这些细节的描述中看出写的是谁，他们震惊而愤怒，不过，罗杰斯从未对自己的做法做出任何解释。<sup>[3]</sup>

Kirschenbaum 的传记研究<sup>[19]</sup>还披露罗杰斯患有严重的酒精滥用障碍。在社交场合，他放纵自己喝酒，私下里也经常狂饮，虽然他的儿子也说父亲有很多典型的酒精依赖症状，但是公众并没有注意到他的问题。罗杰斯承认他时常一天能喝八到十杯，后来甚至差不多一天一瓶伏特加。20 世纪 70 年代中期，他患上了酒精依赖症，他的女儿 Natalie 经常劝他要么控制饮酒，要么做物质滥用的临床检查<sup>[3]</sup>，他意识到自己的问题，也在减少酒量，但是酒精困境一直持续到他的晚年<sup>[19]</sup>。

尽管是一名无神论者，罗杰斯对超自然现象还是很有兴趣的。1977 年，他在巴西举办工作坊时，拜访了几位巴西的巫师、通灵师和灵异大师。他对他们的经历很感兴趣，尽管他觉得他们并不能证明超自然现象。1980 年的著作《存在的方式》中，罗杰斯写了他对诸如预知能力、千里眼、人类灵光和体外经历等灵魂现象的兴趣，他对投胎和再生的传闻印象深刻。在他的妻子海伦 1979 年去世的前几个月，“她和我拜访了一位非常诚恳的女巫。在那里，我观察，海伦体验‘接触’她那已经故去的姐姐，而她自己可能并不知道发生了什么。那些信息，通过倾斜一张坚固的桌子、敲击出字母来传达，我只能接受这个难以置信的、看起来又不带欺骗的经历。”<sup>[35]</sup>

除了到巫师们的家里，罗杰斯和妻子还会见了一个灵异占卜师。在一个降神会上，女巫引导卡尔·荣格出现，荣格告诉罗杰斯他非常担心海伦的健康，在她去世后，他将可以自由地完成他对人类的使命<sup>[19]</sup>。1979 年，海伦去世，她的朋友们找那位女巫举办了一个法会，希望能跟海伦相会，海伦回答了很多问题，而且说她死得很安详，毫无痛苦<sup>[35]</sup>。这些经历让罗杰斯对超自然现象很惊奇，并且相信人死后有灵魂，灵魂会化身于躯体中。

罗杰斯对超自然现象的兴趣，以及他与灵异师和女巫的来往让他的同行们很失望。Kirschenbaum 说<sup>[19]</sup>，



Richard Farson 认为罗杰斯被欺骗了，太相信那些“新时代”的大师们了，不过，罗杰斯的女儿 Natalie 说父亲是有怀疑的，但他对这些经历很有兴趣、很开放。尽管罗杰斯的晚年对人类具有灵魂这一观念更加开放，但是他从未有过典型的宗教经历，也从未说过自己相信上帝，而且还说，宗教更会造成分裂而非帮助。<sup>[19]</sup>

罗杰斯也写到过对一个年轻女来访者治疗时的混乱。在芝加哥，他接待过一位边缘性精神障碍患者，症状类似精神分裂症<sup>[36]</sup>，他说她按他的扣子，后来他觉得她是想把他逼疯，她说一周两、三次治疗根本不够，并开始一大早去坐在他家门口。如果罗杰斯看起来有一点点怠慢的话，她就很生气，要求他热情和接受她。罗杰斯写到“我难以掌控她”，她那强烈的敌意“彻底刺穿了我的防御……，我承认她的很多见识比我的更合理……，渐渐地，我意识到我在彻底崩溃的边缘……我得逃跑了”<sup>[33]</sup>。他请他的一位同事接等这位来访者一个小时，“那个时候，她突然完全精神分裂，有很多妄想和幻觉……我回家后告诉海伦我必须马上撤。在这一个小时之内，我们上了路，在外面待了二、三个月……这是我们的‘逃亡之旅’”<sup>[33]</sup>（Rogers, 1967, P.367）。罗杰斯和妻子逃到了一个离城一小时路程的小木屋里，过着半隔离的生活。他想马上为自己寻找治疗，但是离开城市他就感到好多了。在返回芝加哥后，他接受了 Nathaniel Raskin 的心理治疗<sup>[26]</sup>。罗杰斯的家人认定这是严重的神经衰弱<sup>[3]</sup>。

罗杰斯描述的另一个治疗案例很可能被当代心理治疗师们认为极不正常。在对一个非常抑郁的女来访者进行治疗时，他问她是否愿意握着他的手？“她说，是的，开始呜咽和颤抖的她，在我面前像个小婴儿，所以我说‘你想坐在我的腿上吗？’她回答‘不’。”罗杰斯觉得这没什么不妥<sup>[36]</sup>。今天的心理治疗师们很难想象这样的情景，但是很明显，罗杰斯那个时代似乎并不以为然。

卡尔·罗杰斯相信要自我实现，就必须去掉假的面具以向世界展示自己，变成真实的自我。在真相面前，人格面具都要被抛弃。“不管是《圣经》还是先知，不管是弗洛伊德还是任何研究，不管是上帝的启示还是人类的，都无法超越我自己的直接经验。”<sup>[32]</sup>。在他的公开以及未公开的作品中，罗杰斯暴露了自己的一切，包括错误。他探索自己生活哲学的决心以及对心理治疗领域发展的促进，是值得敬佩的。他的积极贡献不会因为这些缺陷而磨灭。

### 3 弗烈兹·皮耳斯

弗烈兹·皮耳斯，格式塔疗法的一位创始人，也是所有心理治疗大师中人格色彩最斑斓的人之一。除了理论智慧、戏剧性的治疗技巧、人格魅力，他还因为粗暴的行为而闻名。皮耳斯关于如何进行心理治疗的理论是其人格发展的必然结果，比如，他对自己不和睦的社交生活不以为然，还将“极端诚实”作为咨询的一种手段以提醒来访者意识到自己的所作所为。<sup>[12]</sup>

无论是在私人生活还是在心理治疗中，皮耳斯都非常重视开放、诚实和直接的态度。他承认，在社交中他经常与他人对抗甚至令人讨厌，比如，他跟一位参加他的工作坊的女士说：“对于大多数长程参加我工作坊的人，我会越来越喜欢他们。但是，我是越来越不喜欢了。”<sup>[12]</sup>他的这些表现有些残忍，但是他认为自己的这种直率是人格和专业风格的精华。

很明显，皮耳斯是有“厌女症”的。他在自传中<sup>[31]</sup>描述的很多例子是有关在治疗中他是如何根据自己对来访者需要的感知，直觉地进行回应的。在他的治疗团体中，有一位具有肢体攻击性的妇女，她

指责皮耳斯，还推搡他。他写到：“我就由着她那样，然后把她撂倒。”而且告诉她“我这一生收拾过不止一只母狗。”<sup>[31]</sup>他写到：“这个国家有很多像她一样的女人。她们激怒、惹恼、刺激丈夫，却得不到惩罚。”<sup>[31]</sup>对另一位女性来访者，他感觉她有很强的自我攻击性，于是就让她掐住他的喉咙，她“当真了”，死死地掐住他，弄得他差不多窒息了。<sup>[31]</sup>

皮耳斯自己比较频繁地使用精神类药物，比如 LSD。第一次试用 LSD 后，他说：“我比自己想象得还要疯狂。”<sup>[38]</sup>1959 年，在毒品迷幻运动之前，皮耳斯基本每周服用一次 Sandoz（瑞士的一个药厂名——译者注）的 LSD。<sup>[38]</sup>可是，直到 1966 年，LSD 才被法律允许可控性地使用。<sup>[30]</sup>

皮耳斯对自己作为理论家和心理治疗师的价值有很高的评价，在将自己跟弗洛伊德对比了一番后，他郑重地宣称格式塔治疗将会拯救人类。他在自传中陈述到“狂人皮耳斯将成为科学史上的英雄之一”“我确信我是这个国家，也许是这个世界上治疗神经症的最好的治疗师。”皮耳斯装扮成大师的样子：20 世纪 60 年代住在大瑟尔沙伦研究所的时候，他留成长长的白胡须和头发，戴着珠子、穿着凉鞋和飘逸的长袍。他举办了很多治疗小组和培训项目。有些好莱坞名人，如被新人类潜能运动所吸引的 Jennifer Jones，会开车赶到沙伦海岸去体验交友小组和格式塔治疗活动。1966 年，Jones 在她好莱坞的家里举办了一个聚会，Rock Hudson 等很多名人都参加了<sup>[22]</sup>。卡尔·罗杰斯和弗烈兹·皮耳斯也在其中，罗杰斯在交友小组里播放了一段影片，并主动提出带领一个团队活动。而弗烈兹·皮耳斯则在室外的游泳池旁和女演员 Natalie Wood 进行了一个完形谈话。皮耳斯告诉她：“你没什么问题，只是一个被惯坏了的小孩子。”然后，他把她压在自己的膝盖上，打她的屁股。她挣脱开，离开了那个聚会。女演员 Tuesday Weld 当时坐在旁边看着这尴尬的一幕，觉得很不愉快，也逃走了。<sup>[22]</sup>

皮耳斯也因为缺乏性禁忌而闻名。Shepard 的传记里记录了几个例子。有一次，在跟督导师说起对自己男子气的质疑时，督导师最后说：“好吧，掏出你的生殖器，看看到底怎么样？”皮耳斯果然掏了出来，俩人讨论它的大小，认为尺寸足够，这才让皮耳斯放心了。后来，在他的工作中，皮耳斯也时常挑战世人对治疗边界的期望，包括不能与来访者建立性关系的界限。他写到有次安慰一个忧郁的女来访者时，他会时不时抚摸她的屁股和胸部。<sup>[31]</sup>他说自己是一个多功能的性欲反常者，他喜欢引诱女性，但不过，通常是女性诱惑他。20 世纪 60 年代后期，他写到“我喜欢别人说我既是一个肮脏的老头又是一名领袖。不幸的是，前者正在衰退，后者不断攀升。”<sup>[31]</sup>

65 岁时，皮耳斯爱上了一位已婚来访者 Marty Fromm。他总是在咨询结束时礼节性地亲吻她，但是有一次，那个亲吻有点儿变味儿。她非常气愤地告诉他“我要的是一个治疗师，而不是个情人”，然后摔门而去<sup>[38]</sup>。不过，后来的几次咨询之后，他俩却成了情人，咨询继续（费用由她的丈夫承担），她甚至给皮耳斯做饭、洗衣服。<sup>[38]</sup>无论是皮耳斯个人生活中还是心理治疗中的行为都挑战了世俗对适当行为的期望，然而，他还是被公认为心理治疗的鼻祖之一<sup>[5]</sup>

## 4 阿尔伯特·艾利斯

阿尔伯特·艾利斯算是所有心理治疗大师中最著名和最有挑衅性的一位。他的模式（理性情绪行为疗法）独立发展于 Aaron Beck 的认知疗法。<sup>[10]</sup>这些相关的模式在今天被通称为认知行为疗法，在实践中应用得最广泛<sup>[25]</sup>。艾利斯声称他接待的来访者比世界上任何其他治疗师都多<sup>[10]</sup>。Norcross 描述艾利

斯是历史上最有影响和争议的心理治疗家，还说，艾利斯的创造将流传几个世纪。<sup>[28]</sup>

Dobkin 解释到，<sup>[7]</sup>一方面艾利斯是 20 世纪心理学界无可争辩的巨人，同时，他本人“似乎就是怀疑者们对心理治疗严重质疑的最好例证”：“等等，看看那个精神病学家，他好像比我还疯呢”。艾利斯 2007 年去世，终年 93 岁，但是他的自传 2010 年才出版<sup>[10, 28]</sup>描述艾利斯的自传是具有刺激性的、无约束的和限制级的，里面充斥着污言秽语、令人震惊的内幕和不愉快的事件，还提醒说书中的有些故事可能会震惊读者。

艾利斯对自己强烈的性驱力很坦诚，对一夫一妻制不以为然。他在自己的书《滥交、无内疚性、花痴及女人：如何掌控她们？》<sup>[10]</sup>中写到，15 岁时，他痴迷摩擦癖，“专挑拥挤的火车、影院、电梯及其它可以让我的腹部摩擦到女人的后面、屁股的地方，以得到性快感。多年以后，在我与性伴侣有了‘常规’的性生活前，我就有过成百次摩擦刺激的性冒险了”<sup>[9]</sup>。艾利斯自认为是纽约城最活跃的摩擦癖者：“我有过‘确实’不道德的性行为吗？说真的，当然有过。很少？不，很多，有上百起。”<sup>[10]</sup>

值得肯定的是，对自己不当的性行为，艾利斯也感到羞愧。在他生命的晚期，他写到“现在，当我想起这些时，我感到自责，我很懊悔……，谴责这些罪过，承认自己是个罪人”<sup>[10]</sup>“我知道，摩擦癖是错的——因为有时并不被允许”，但是“这种‘地铁性行为’是我那时候能够得到的最便宜和最容易的性行为，这种情况持续到我二十多岁。不过，在某些方面，它也是不错的：没有麻烦、没有义务、不浪费时间、不用忍耐跟女人空洞的聊天、不会怀孕、不会得病、不会厌倦。”<sup>[9]</sup>艾利斯承认比起与女人成熟的性关系，他更享受性幻想和短暂的邂逅。他哀叹说一夜情后，女人可能就成了麻烦，“尤其是那些愚蠢、爱喝酒或者无趣的女人”<sup>[10]</sup>。他夸奖自己的妻子 Debbie Joffe，说她漂亮、性感，而且“做爱以后，她不需要再说那些无聊的话”。<sup>[10]</sup>

至于他那强烈的性欲，艾利斯告诉一名采访者，“坦率地说，我承认我是一名异性‘变态’者……我专门关注年轻女人，对她们着迷”<sup>[21]</sup>。那个时候，他提供了太多的信息，不过，过于自我暴露是他人格的一部分。在他的自传中，描述了他与很多女人性生活的细节。对读者来说，读着他（尤其是文笔不那么好的）一天跟三个女人的性生活中那些形象而清晰的描述，难免产生恶心，而且，读者们也不会对他给自己的阴茎起名“奥斯卡”有什么兴趣。艾利斯介绍了他延长性交和射精的八种方法，例如用两种避孕用具来减弱性快感、做爱的时候想一些诸如政治、心理治疗等等不带性兴奋的内容。

艾利斯喜欢讨论关于性的非理性想法。他说：“将乱伦作为一种禁忌，就像其它禁忌一样荒谬”<sup>[21]</sup>。有人问他，如果被流放到一座孤岛上，会不会与自己的姐妹发生性关系？艾利斯回答：“在你给我的这个假设情境下，我当然会与我的姐妹这样做，任由一片狼藉。为什么不呢？”<sup>[21]</sup>他补充说因为很不现实，所以他不建议乱伦行为，还说，如果除了姐妹，荒岛上还有其他女性可以性交或者有法律后果上的风险的话，那么他在荒岛上的行为也会不一样。

在他的前妻 Karyl 另嫁之后，艾利斯还是与她生育了三个孩子，可她的丈夫却从来不知道他不是这些孩子的亲生父亲。艾利斯承认他一直都不在乎他的这几个孩子<sup>[9]</sup>。他也承认跟几个女来访者有过性关系，虽然都是在治疗关系结束后发生的<sup>[7]</sup>。

艾利斯如此放纵的私生活是有危险性的，正如 Norcross<sup>[28]</sup>写到他的自传时所说的“不幸的是，这很可能强化了来访者和公众们认为心理学家是个色情狂的感知。”谴责艾利斯的错误行为，或者说他是

自恋狂、“厌女症”都很容易，不过，对于自己的缺点，他比多数人更诚实和开放，这点是值得肯定的。与此同时，他的自传让我们明白，艾利斯既是一个会犯错误的人，也是一个新的有效治疗技术的创造者。这个有这么多明显个人问题的人，仍不失为心理治疗历史上最伟大的发明家之一。

## 5 米尔顿·H. 艾瑞克森

米尔顿·艾瑞克森是著名的催眠大师和心理治疗短程策略技术的创始人<sup>[24]</sup>。尽管艾瑞克森的治疗方法没有研究背景，但是，他的案例研究已经集结成书<sup>[16, 37]</sup>，而且深有影响。现在，米尔顿·H·艾利克森基金会出版了他的书，资助了训练工作坊和心理治疗发展会议，还将艾利克森在凤凰城的家变成了博物馆，将艾利克森变成心理治疗的偶像的过程已经顺利完成了。

对艾瑞克森的诸多批评集中在他的治疗方法和对女性的态度上。他经常利用自己的魅力和娴熟的技术影响来访者以直接引起他们的改变。他是首次提出治疗过程改变的责任是治疗师而非来访者的心理大师<sup>[14]</sup>。他认为治疗师的角色是使用直接和间接的建议和指导以影响来访者的改变。

在Haley描述的一个案例中，<sup>[16]</sup>艾瑞克森接待了一个穿著正统、难过于自己又胖又没有魅力的年轻女子。他告诉她他觉得她非常性感，如果她减一点儿肥就会更性感。干预之后，这个女孩子减了肥，还跟一位年长的男士恋爱了。另一位女来访者抱怨说自己从没有过约会，艾瑞克森认为她很有吸引力但是就是疏于打扮，所以告诉她他可以帮她，不过她必须答应按照他的指示来，她同意了。他仔细地评论了她的体重和外表，让她把自己收拾干净、化妆、上舞蹈课、拜见一名漂亮的咨询师。他告诉她“在你的两腿间有一片可爱的毛，现在回家，脱掉衣服，裸露自己，站在镜子前，你就会看见女人的三个美丽标记……你将永远都不会忘掉它们。”<sup>[16]</sup>根据这个案例报告，这位女士改善了外貌，一年之内就结婚了。

Haley<sup>[15, 16]</sup>还描述了一个相似的案例。艾瑞克森的一位来访者是个害羞的女孩，总是很害怕和压抑，她认识一个心仪的男孩，但不敢旅行去看他。在一次咨询时，艾瑞克森让她下次咨询的时候带上她最短的裙子，可以穿上它们，也可以不穿。她穿着短裙来到他的办公室，再下一次，他告诉她要跟她讨论性，如果她不听的话，就得脱下短裙，放在他面前。在后面的咨询中，他直接让她脱光了站在他面前面对自己的性恐惧：“我让她露出她的右胸，左胸，右乳头，左乳头，肚脐，生殖区……我把她慢慢转过来。她穿上了衣服，我让她离开。”<sup>[15]</sup>这样做是让她对自己的身体和性的观念更自在。在她做到了旅行、穿短裙、在他面前脱掉、讨论性后，他要求她两周内结婚。跟其它案例一样，这个故事有个圆满的结局。

另一个案例<sup>[16]</sup>是一位女咨客，无缘由地抓挠自己的胸部和肚子，直到流血，艾瑞克森说他在30秒之内就能治好她。他告诉她下次想挠自己的乳头时就到他办公室来，露出自己的胸部，当着他的面挠。根据艾瑞克森的说法，这位妇女说她不会再这么干了，马上就被治愈了。<sup>[16, 29]</sup>解释说艾瑞克森经常将让女咨客在他面前暴露身体当作治疗的一部分，但是他从未让男咨客这么做过。

艾瑞克森咨询的故事读起来都像童话，一次咨询后丑小鸭就变成了美丽的公主<sup>[24]</sup>。对这些故事的一种反对声音是它们不能被引证或证明。读者当然应该对心理障碍如此快速地得到治愈的轶事产生质疑，尤其是压根没有提到过后续治疗。比如，艾瑞克森报告了一例抑制社交恐惧的妇女的案例，只是告诉她“滚远点，该干啥干啥去！”<sup>[40]</sup>另一个案例中，他看见一对天天争吵的夫妻，根据艾瑞克森的说法，他只是跟他俩说了一句：“你们难道还没吵够吗？为什么不开始享受生活呢？”之后，他们“就有了非常愉



悦的生活”<sup>[37]</sup>

对艾瑞克森方法的普遍批评是它很难学习，没有清晰的治疗指导，几乎没有什么研究能够支撑它，技术看起来很肤浅，方法强势而直接<sup>[23]</sup>。来访者经常在治疗过程被蒙蔽，也没有治疗知情同意<sup>[8]</sup>。就连艾瑞克森的支持者也承认这种方法的操控性是有潜在的伦理问题的，但是他们回应说所有的治疗师都有某种程度的操控，而且来访者来治疗就是想要被操控以改变自己的行为问题。<sup>[41]</sup>

艾瑞克森心理治疗的方法是复杂的，很有影响力，他的良好效果更可能是因为他的内在风格、他的人格、他的关系和魅力而不是他的治疗技术和干预。像其他许多伟大的心理大师一样，他几乎是唯一一个可以成功使用自己方法的人，况且，他的方法的操控特性的伦理缺陷和他对女来访者的不恰当行为说明他的一些治疗手段是不可取的。

## 6 结论

鉴于文章的篇幅，本文只能描述几位大师的生活的某些方面。幸运的是，所有的大师都有很好的传记，有些人还有自传。读这些书可以让他们那些干瘪的理论鲜活起来。

有些大师们很不愿意谈论自己的私生活，但是有些人对自己那些不良的特质和缺陷却很开放。本文推崇交流中的诚实和透明，哪怕暴露这些事会让他们给世人留下不好的印象，比如，卡尔·罗杰斯就将他的140盒文章送进了国家图书馆，他知道传记家们会读到这些，会写出他的失败和冲突<sup>[3]</sup>，也有可能，当今的心理学者们会敬佩这些大师们的直率，而不是指责他们人性中的缺点。

Mindess<sup>[27]</sup>说，绝对忠诚于心理治疗大师的引导就是在追逐海市蜃楼，当然，我们可以向他们学习，但是我们最终要找到自己的解决之道。带有尊敬的质疑态度会让我们思考他们的建议，并意识到他们的真理来自他们的工作，对我们可能是不必要的。伟大的理论家们对我们的挑战是：我们要创造自己的身份认同和找到自己的心理治疗方法。当被问及许多追随者称他们自己是“罗杰斯主义者”时，罗杰斯回答说“我真要跟他们说抱歉……我这么努力不是为了发展信徒，但是我没能制止他们。”<sup>[27]</sup>

荣格认为有必要将一个人的阴暗面整合到其完整的意识中，他的这一洞察力可以用于对这些心理大师生活方面的研究。自我和阴暗面是来自同一资源的，而且彼此平衡：“有光就有阴影，不可能独立存在。”<sup>[17]</sup>。这个悖论蕴含在本文的标题里：大师们固然伟大，但是他们每个人都有阴暗面。没有别的原因，因为只要是人，就一定会有阴影面。不过，他们并不完美的事实并不能减少他们对心理治疗的贡献，相反，当我们理解他们不是神，而只是人的时候，会对他们及他们的思想更加欣赏。

在历史的长河中，人们记住的是这些心理学家的贡献，而不是他们的奇闻轶事和古怪的观点。即使这样，对他们阴暗面的研究让我们对他们的人格、生活和工作有着更全面的理解。了解自己面对的挑战说明所有咨询师和心理治疗师也是需要进行治疗的。学习如何了解和解决一个人的阴暗面而不是压制它才是最好的方法，接受心理治疗应该是每一位咨询师和治疗师健康计划的构成部分。

## 参考文献

- [1] Bair Deirdre. Jung [M]. Little, Brown and Company: 2003.
- [2] Carey Benedict. Lotus therapy [EB/OL]. [2008-05-27]. <http://www.nytimes.com/2008/05/27/health/>

[research/27budd.html?gwh=D6B318E86D3F9E635A5098A75DA4D95E&gwt=pay](http://research/27budd.html?gwh=D6B318E86D3F9E635A5098A75DA4D95E&gwt=pay).

- [ 3 ] Cohen David. Carl Rogers: A critical biography [ M ] . Constable, 1997.
- [ 4 ] Cook J M , Biyanova T, Coyne J C. Influential psychotherapy figures, authors, and books: An Internet survey of over 2, 000 psychotherapists [ J ] . Psychotherapy, 2009, 46 ( 1 ) : 42-51.
- [ 5 ] Corsini R J, Wedding D. Current psychotherapies ( 8th ed ) [ M ] . Thomson, 2008.
- [ 6 ] Nicholas A. Cummings, William T. O'Donohue. Eleven blunders that cripple psychotherapy in America [ M ] . Routledge, 2008.
- [ 7 ] Matt Dobkin. Behaviorists behaving badly [ J/OL ] . New York, 2005, 10-31. <http://nymag.com/print/?/nymetro/news/people/features/14947/indexx2.html>.
- [ 8 ] BDA Eisner. The death of psychotherapy [ M ] . Praeger, 2000.
- [ 9 ] Albert Ellis. Rational Emotive Behavior Therapy: It works for me-it can work for you [ M ] . Prometheus Books, 2004.
- [ 10 ] Albert Ellis. All Out! [ M ] . Prometheus Books, 2010.
- [ 11 ] Ferris Paul. Dr. Freud [ M ] . Washington, D. C. : Counterpoint, 1997.
- [ 12 ] Gaines J. Fritz Perls here and now [ M ] . Millbrae, CA: Celestial Arts, 1979.
- [ 13 ] Gay P. Freud [ M ] . NY: W. W.Norton, 1998.
- [ 14 ] Jay Haley. Conversations with Milton H. Erickson MD: V1. [ M ] . NY: Triangle Press, 1985a.
- [ 15 ] Jay Haley. Conversations with Milton H. Erickson MD: V2. [ M ] . NY: Triangle Press, 1985b.
- [ 16 ] Jay Haley. Uncommon therapy [ M ] . NY: Norton, 1986.
- [ 17 ] Robert A J. Owning your own shadow [ M ] . NY: HarperCollins, 1991.
- [ 18 ] C. G. Jung. Memories, dreams, reflections [ M ] . New York, NY: Pantheon, 1973.
- [ 19 ] Kirschenbaum Howard. The life and work of Carl Rogers [ M ] . Ross-on-Wye, United Kingdom: PCCS Books, 2007.
- [ 20 ] Sheldon Kopp. If you meet the Buddha on the road, kill him! [ M ] . New York, NY: Bantam Books, 1982.
- [ 21 ] Paul Krassner. Paul Krassner's impolite interviews [ J ] . New York, NY: Seven Stories Press, 1999.
- [ 22 ] Jeffrey J K. Esalen [ M ] . Chicago: The University of Chicago Press, 2007.
- [ 23 ] Lankton S. RL. Ericksonian strategic therapy [ M ] // J. K. Zeig & W. M. Munion ( Eds. ) , What is psychotherapy. San Francisco, CA: Jossey Bass, 1990: 363-371.
- [ 24 ] Masson J M. Against therapy [ M ] . New York: Atheneum, 1988.
- [ 25 ] Messer S B, Gurman A S. Essential psychotherapies [ M ] . New York: Guilford Press, 2011.
- [ 26 ] Joyce Milton. The road to MaLpsychia [ M ] . San Francisco, CA: Encounter Books, 2002.
- [ 27 ] Havey Mindess. Makers of psychology [ M ] . New York: Insight Books, 1988.
- [ 28 ] John C N. All Al Ellis! [ M ] . PsycCRITIQUES, 2010.
- [ 29 ] O'Hanlon W. Not strategic, not systemic [ M ] // S. O'Hanlon & B. Bartolino ( Eds. ) , Evolving possibilities. New York: Routledge, 1999: 45-49.
- [ 30 ] Padwa H, Cunningham J. Addiction: A reference encyclopedia [ M ] . Goleta, CA: ABCCLIO, 2016.
- [ 31 ] Frederick S, Perls. In and out the garbage pail [ M ] . Lafayette, CA: Real People Press, 1969.
- [ 32 ] Rogers C R. On becoming a person [ M ] . Boston, MA: Houghton Mifflin Company, 1961.
- [ 33 ] Rogers C R. Carl R. Rogers [ M ] // E. G. Boring & G. Lindey ( Eds. ) , A history of psychology in autobiography, Vol V. New York, NY: Appleton-Century-Crofts, 1967.

- [ 34 ] Rogers C R. Becoming partners [ M ] . New York, NY: Delacorte, 1972.
- [ 35 ] Rogers C R. A way of being [ M ] . Boston, MA: Houghton Mifflin Company, 1980.
- [ 36 ] Rogers C R, Russell D E. Carl Rogers: The quiet revolutionary [ M ] . Roseville, CA: Penmarin Books, 2002.
- [ 37 ] Rosen, S. My voice will go with you [ M ] . New York, NY: Norton, 1982.
- [ 38 ] Shepard M. Fritz [ M ] . New York, NY: Dutton, 1975.
- [ 39 ] Shostrom E L. ( Producer ) . ( 1965 ) . Three approaches to psychotherapy, Series I [ Motion picture ] . Available from Psychological & Educational Films, 3334 East Coast Highway #252, Corona Del Mar, CA 92625.
- [ 40 ] Jeffrey K Z. Experiencing Erickson [ M ] . New York, NY: Brunner/Mazel, 1985.
- [ 41 ] Jeffrey K Z, Munion W M, Milton H. Erickson [ M ] . Thousand Oaks, CA: Sage, 1999.

## The Shadow Side of the Great Psychotheratists

Timothy C.Thomason

**Abstract:** The great psychotherapists provide us with models for how to practice our work as counselors and psychologists, but it is important not to think of them as infallible guides. By learning something about the personal quirks and failings of some of the greatest psychotherapists in history we can develop a more sophisticated understanding of their lives and work. This article describes some lesser-known facts about the lives of Carl Rogers, Fritz Perls, Albert Ellis, and Milton Erickson. The ethical challenges and mental disorders experienced by the great psychotherapists illustrate the need for all counselors and psychotherapists to seek help when needed.

**Key words:** Great psychotherapists; Biography; History