

## 60 年的相互咨询之路

S.S.(美国)

今年（2013）是我遇到 RC 的 60 周年。1953 年 6 月，我遇到了哈威。当时我正在拼命地为母亲艾达寻求帮助。在生下我之前她就成为“心理健康”体系的诸如胰岛素休克等各种精神病学“治疗”的受害者了。

那是在按摩疗法医学学院读完第一个学年回家后不久，见到艾达“犯病”的情景，她完全失去了对现实的意识，陷入过去的一些可怕的记忆。她发出类似宣泄的声音，从轻笑到“歇斯底里”的大笑直至啜泣，但意识不到任何现实，也没有任何真正的宣泄。因为这样的“犯病”，她曾几次被送进精神病院接受短期治疗。再次看到她如此的状况，我突然意识到，尽管她因为这样的威胁生命的治疗而备受折磨，尽管父亲和我为此付出了巨大的代价——父亲是一名园艺师，他技术熟练却收入微薄，我从 7 岁就开始工作，向雇主隐瞒年龄，把赚来的钱全部交给家里，艾达的病情并没有任何好转。事实上，正是因为“心理健康”治疗，她无疑已受到很大的损伤。

按摩疗法医学院使我开阔了眼界，接触到传统医药以外的物理疗法。我在黄页电话号簿中看到了位于美国华盛顿州西雅图市的个体咨询师，即再评价咨询团体服务中心的前身。

与哈威面谈时，我讲述了艾达的情况，他以实事求是的口吻回答说，“我想我可以帮助你的母亲，但建议你自己先接受咨询。”

当时生活对于我正变得越来越艰难，所以迫不及待地接受了他的建议。我接受了两个月的单向咨询。（我认为当时还没有任何培训班，但也许已经有了。）这拯救了我的生活！

期间哈维有一次问我，当他讲到哭泣时我有没有感觉到眼泪要涌出来。我回答说：“是。”这是 6 个星期以来我最接近哭出来的时候。爆发出的大笑和怒火使我这时非常需要大哭一场。如鲠在喉，但我还是哭不出来。我试了又试——努力发出哭的声音，或按照（当时的个体咨询师成员）哈威、玛格丽特、贝弗利、玛莎能想到的做各种尝试，然而都没效。终于，在参加了哈威周六上午的支持小组后，我突然感到非常想哭，就问办公室前台的黎巴嫩女士舒克丽能否倾听我。她听我讲了一会儿之后，对我说：“西德尼，你是好样儿的！”这句话让我大哭了两个小时。我不知道，如果没有这次倾听，我当时能否继续坚持下去。这次大哭极大减轻了我的痛苦。在这两个月的单向倾听之后，生活再也不像原先那样糟了。我一直认为如果没有它我会活不过 25 岁。

艾达坚持认为她不需要接受咨询。她说，“我再也不需要和精神科医生打交道了，他们已经跟我这么说了！”但我坚持。她接受了 30 个小时的单向咨询

（虽然当时支付不起咨询费用，但我承诺以后会支付）之后，再也没有犯病。

参军两年并读了三年大学之后，我回到了西雅图，艾达和我一起重新开始做咨询，参加了一个基础班。特别值得一提的是，艾达，一个曾经无法上班的人，在她人生最后的几年里一直是一家健康食品店的经理。

在最近几年的相互倾听里，我一再回想起哈威平静自信的话语：“我想我能帮助你的母亲。”他做到了他认为自己可以做到的事，而艾达的生活从此越来越好。

我从 1958 年持续做相互咨询。曾经担心它对我没用，但担心只是担心。哈维能够通过大量的实践来做思考总结之杰出成就，让我为之惊叹和感激。在做相互咨询时我经常利用上述的认识帮助自己宣泄。

我为自己有足够的智慧能坚持做相互咨询感到自豪。作为当时团体中唯一的年轻人和犹太人，我遇到很多困难，但一切努力都值得。犹太人解放国际代表切丽布朗告诉我，哈威是通过给我做咨询才首次了解到反犹太人的压迫，这让我成为 rc 犹太人解放的先驱者，我以此为荣的身份。

---

选自 Present Time, 2013 年 10 月刊 p15  
陈明瑞 译 陈平俊 校 2016.6

Original Title: Sixty Years of Co-Counseling  
From Present Time, Oct. 2013, p15  
Translated by Chen Mingrui,  
Read by Chen Pingjun