

精神分析经典译丛

神经症与人的成长

(美) 卡伦·荷妮 著

KAREN HORNEY



⑥ 国际文化出版公司

00121168

B84-065

精神分析经典译丛



主 编：孙名之

副主编：陈 收 李肇湘 金 锋



〔美〕卡伦·荷妮 著

神经症与人的成长



北航 C0539149

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

神经症与人的成长 / [美] 卡伦·荷妮著; 陈收等译 .
— 北京: 国际文化出版公司, 2000.10
(精神分析经典译丛/孙名之主编)
ISBN 7-80105-835-6
I. 神… II. ①荷… ②陈… III. 精神分析 IV. B841
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 67093 号

神经症与人的成长

著 者 [美] 卡伦·荷妮
译 者 陈 收 等译
策划编辑 江 红 陈杰平
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 博瑞激光照排厂
印 刷 公大印刷厂
开 本 850×1168 32 开
12.25 印张 250 千字
版 次 2001 年 1 月第 1 版
2001 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN 7-80105 -835-6/B·27
定 价 22.00 元
国际文化出版公司地址
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009
电话 64010831 64010840

《精神分析经典译丛》 出版说明

精神分析学说是奥地利精神病医生、心理学家弗洛伊德在 20 世纪初创立的。弗洛伊德最初是作为神经病学家和精神科医生来从事研究的。其研究对象主要是歇斯底里症患者。他发现歇斯底里症的根源主要不是由于生理的原因，而是在于深刻内在的心理因素。他将这种内在的心理因素归结为儿童期被压抑的性意识，并由此创立了“无意识性本能学说”，认为神经症的发作就是性意识的长期压抑最后总爆发的结果。弗洛伊德将他的发现加以总结，形成了一种全新的、最富创见的心理学说，并将这一学说全面推广到哲学、社会、宗教、文化领域，形成了一个庞大的思想体系。

但是弗洛伊德的思想体系有一个致命的缺点，即他的全部学说贯穿着生物学观点，否认人性的历史性，否认社会、文化因素对人格发展的影响。随着精神分析运动的发展，一些精神分析学家们不断批判性地发展弗洛伊德的思想，日益强调社会文化因素的作用，逐渐与弗洛伊德的学说分裂和分离。1911 年阿德勒就开始反对弗洛伊德的本能学说，强调社会条件和人际关系对人格发展的影响，建立了精神分析的个体心理学。此后荣格也独树一帜地建立了精神分析的原型理论。尤其是 40 年代在美国兴起的新精神分析学派即精神分析社会文化学派，因强调社会文化的作用而

与弗洛伊德的精神分析形成鲜明的对立，其主要代表人物有荷妮和弗罗姆等人。其中弗罗姆将他的精神分析理论应用在资本主义的社会批判上，形成了独特的精神分析的人本主义思想。

在精神分析运动中，尽管出现了不同的思想，形成了不同的流派，但是精神分析学派总的还是有一些共同的东西，即强调儿童期的影响，强调压抑的作用，用病态的观点来看待现代的人性等。精神分析在第二次世界大战以后蓬勃发展，深入到西方社会、生活、思想、文化各个领域，融合到了整个西方社会之中，成了西方社会不可分离的一部分。究其原因，乃是因为两次世界大战对西方人性造成的戕害，以及后工业社会给人的精神造成强大压力之故。

精神分析学说早在 30 年代就传入我国，近年来出版界也陆续翻译出版了一些精神分析学家的重要著作，尤其是弗洛伊德的重要著作，但是都较为零散，未见系统。在我国，随着高科技的发展，市场经济的深入，生活节奏日益加快，社会竞争日益增强，人们的心理压力越来越大，由此造成的精神苦闷越来越多。尤其是儿童，从小就面临着各种各样的压力，这些压力和苦闷如果得不到及时的缓解和宽慰，天长日久就会形成心理畸形和性格变态，导致病态人格或神经症。如何缓解精神压力，如何消除不良影响，如何避免病态人格，如何营造融洽的家庭氛围、和谐的社会环境，健康地生活和成长，这是我国学界面临的重要课题之一。基于此，我们组织翻译了这套《精神分析经典译丛》，希望能够给我国学界和广大读者提供一些参考。本译丛共 18 种，精心选取精神分析大师弗洛伊德、阿德勒、荣格、荷妮和弗罗姆的经典之作，分别从性欲、社会、生活环境、文化传统等方面对人的病态心理——大至精神疾患，小至日常笔误、舌误等过失进行了深入的精神分析。读书界完全懂得

要用正确的分析态度去研读这些著作,汲取其精华,剔除其糟粕,为我所用,这一点无需我们多说。这套丛书是我们精心组织人力翻译完成。尽管如此,其错误和不足之处在所难免,希望方家不吝赐教。

国际文化出版公司编辑部

1999年12月

导论 进化的道德

神经症的过程是人类发展的一种特殊的形式，并且——由于浪费了人类发展所包括的建设性的能量——是一种特别不幸的形式。这种病态的过程不仅本质上不同于健康人的成长，而且在很多方面与正常人的成长完全相反，其强度超乎我们的认识。在有利的条件下，人的能量被用来实现自己的潜能，其发展形式多种多样。因其特殊脾性、能力、嗜好以及早期和后期生活的环境，他可能会变得柔肠百结，也可能变得铁石心肠；可能会变得极为谨慎，也可能会变得极为轻信；可能会变得极为自信，也可能会变得不那么自信；可能会变得好沉思默想，也可能会变得更为外向。他可以发展他的特殊的天赋。但是，无论其发展道路通向何方，都是他的既定的潜能的发展。

然而，在内心的压力下，一个人可能会脱离真实的自我。然后，他可能会将其大部分的精力转向塑造自我这样一种任务，通过内心的严格指令系统，成为一个绝对完美的人。因为，除了像上帝一样完美之外，再无任何东西能够实现他自己的理想的形象，能够满足他对（像他所感到的那样）他所具有的、所能有的，或者他应该有的那些高尚的品质的自豪。

本书中详细描述的神经症发展的倾向，使我们的注意力远远超出了对病理学现象的临床的或理论上的兴趣。因为它涉及一些

基本的道德问题——它包括人的欲望、驱力，或臻于至善的宗教义务。如果自豪成了达到目的的动力的话，任何一位认真研究人的发展的学者，都不会怀疑自豪或自吹的讨厌和追求完美的可恶。但是，为了确保道德行为而在内心确立严格的控制体系，对它的合理性和必要性，一直存在着广泛的争论。假使这种内心的指令对人的自发行为具有限制的效用，难道我们就不能够——按照基督教的禁令（“汝必完美……”），为完美而奋斗吗？要是摆脱这些指令，难道人类的道德和社会生活就会面临危险甚至是面临毁灭吗？

本书不讨论提出和回答人类历史中这一问题的各种方式，我也不打算这么做。我只是想指出，答案取决于这样的一个基本因素：我们对人性的信念的本质有何不同。

广而言之，根据对基本人性的各种不同的解释，道德的目标具有三种主要的概念。对于那些相信人天生就是有罪的，或者是受原始本能控制的（如弗洛伊德）人来说，无论从哪种意义上讲，附加（在内心的）检查和控制都是无法放弃的。因而道德的目标必然是驯化和克服自然状态，而不是发展自然状态。

对于那些相信人生而固有某些本质上是“善”的东西，又具有某些“恶”的、有罪的、破坏性的东西的人而言，道德的目的必定与上述目的完全不同。其中心思想在于通过信仰、理性、意志或慈悲等各种因素来加工、指导或加强，确信天生的美德获得最后的胜利——这一点与特殊的占主导作用的宗教或伦理观念相一致。在这里，所要强调的不是专门打击和压制邪恶，因为还有更积极的一些程序。然而这种积极的程序既依赖于某些超自然的帮助，又依赖于严格的理性或意志的理想，其本身就意味着在使用禁止和检查内心的指令。

最后,如果我们相信进化着的建设性的力量是人所固有的,正是这种力量促使人们实现其固有的潜力,那么道德问题又与前面二者迥然有别,这种信念并不意味着人之初性本善——这样这种信念就可能会事先设置了一个什么是善什么是恶这样的一种固定的知识,而是意味着,人生来并自愿地为实现自我而奋斗,并从这种奋斗中发展出一系列的价值。举例言之,很明显,除非他充满自信,除非他积极进取,富有创造精神,除非他团结协作地与他人相处,否则他不能充分发挥他的潜能,如果他只是沉溺于“无知的自我崇拜”(雪莱语),并不断地将自己的过错归咎于他人的缺点,那么,很明显,他就难以成长。真正说来,只有他替自己负责,他才能够成长。

因此,我们达到了进化的道德,其中,我们进行自我教化和弃绝的标准在于这样的一个问题:一种特殊的态度或驱动力对我们人类的成长是具有促进作用还是只有阻碍作用?正如神经症通常所表明的那样,各种压力都易于将我们的创造力转向非创造的或者说破坏的渠道。但是,只要我们具有自发地为实现自我而奋斗的信念,那么,我们就既不需要用“内心的紧身衣”来束缚我们的自发性,也不用鞭打我们内心的指令,让它驱使我们实现完美。毫无疑问,这种严格的方法能够成功地压抑不良的因素,但是,同样毫无疑问的是,它们会伤害我们的成长。我们不需要这些方法,因为,在处理我们自身的破坏力量时,我们看到了更好的可能性:那就是实实在在地革除它们。实现这一目标的方法就是不断地增强自我意识,加强对自我的理解。然而,自我认识并不是目的本身,而是解放自发成长力量的工具。

在这种意义上讲,研究自我不仅是首要的道德义务,与此同

时,就其真正的意义来讲,也是首要的道德权利。我们应该认真地对待我们的成长,就这个历程上来讲,我也会认真地对待我们的成长,因为我们自己就愿意这么做。当我们不去病态地纠缠自我时,当我们自由地成长时,我们也会自由地去爱,自由地去关心他人。对于那些年轻人,我们就会给予他们无忧无虑的成长的机会,当他们在前进的道路上遇到障碍时,我们就能以各种各样的方式帮助他们尽可能地找到自我,实现自我。无论如何,不论是对我们还是对他人,其理想在于解放和培养那些实现自我的力量。

我希望我的这本书,藉以清楚地阐释那些障碍因素,以其自己的方式,帮助读者实现这一解放。

卡伦·荷妮

《精神分析经典译丛》

责任编辑

(按姓氏笔划排列)

韦尔立 王逸明 江 红 孙进军
陈杰平 李乃庄 李正堂 李海燕
李荣贵 李 璞 张贵来 杨 华
崔曙光 曾 林 傅芝发

目 录

第一章	探究荣誉	陈 收 译(1)
第二章	病态要求	陈 收 译(27)
第三章	应该之暴行	陈 收 译(54)
第四章	病态自负	甘 霞 译(78)
第五章	自恨与自卑	郝雪琴 孙志娟 译(103)
第六章	脱离自我	姜丽蓉 译(149)
第七章	解除紧张之法	郭亚玲 译(172)
第八章	夸张型解决法——主宰一切	周 朗 译(184)
第九章	自谦型解决法——爱的吸引力	周 朗 译(212)
第十章	病态依赖	周 朗 译(237)
第十一章	放弃:自由的吸引力	周 朗 译(258)
第十二章	人际关系中的神经症不安	周 朗 译(290)
第十三章	工作中的神经症障碍	周 朗 译(308)
第十四章	精神分析治疗之路	周 朗 译(331)
第十五章	理论上的思考	周 朗 译(364)

第一章 探究荣誉

儿童不管在什么条件下成长,只要他没有智力上的缺陷,他就必须以这样或那样的方式与他人打交道,他就有可能去获取某些技能。但是,也有一些力量不是他能够先天获得的,也不能通过后天的学习来发展,你无需——事实上也不能教会一粒橡籽长成橡树,但是,如果给橡籽一个机会,它内在的潜能就会长成一棵橡树。同样,只要给予人类个体一个机会,他就能发挥出其特殊的人类潜能来。然后,他就能发展出他的自我的独一无二的活力来;澄清和深入他自己的情感、思想、欲望和兴趣;开发自己资源的能力;加强自己意志力的能力;发掘他已有的特殊的能力或天赋;表达自己的能力,用自发的情感与他人打交道的能力。所有这些将使他迟早发现自己的价值和生活的目的。总而言之,他将从根本上不会误入歧途,而是沿着自我实现的方向成长。这就是我为什么要在现在以一整本书的篇幅来讲述真正的自我是我们的内在的中心力量的原因。这种内在的中心力量是人所共有的,然而在每个人那里又各不相同,它是成长的深刻根源。^①

只有个人本身才能发展他自己的天赋潜能。然而,正如其他

^①) 以后提到“成长”时,指的都是在这种意义上的成长:按照个人的天性及天赋潜能,自由、健康地发展。

的生物一样,人类个体的成长需要有利的环境“从橡籽长成橡树”;他需要一种温暖的气氛既能给予他内在的安全感,又能给予他自由,使之能够拥有自己的情感、思想并将它们表达出来。他需要有对他人的善良意志,不仅在很多需求方面帮助他,而且指导他、激励他成为一个成熟的、实现自我的人。他需要与他人的愿望和意志进行健康的磨擦。如果他因此能够在爱中、在磨擦中与他人一起成长,他也就能够按照他自己的真正的自我来成长。

但是,由于各种不利的影响,有可能不允许儿童按照他自己的意志和能力来成长。这种不利的条件太多了,在这里举不胜举。但是,如果综合一下,它们可以归结为这样的一个事实:处在一定环境中的人,由于过于执着于自己的病态,因此不能热爱他的孩子,甚至不能将孩子想象成是一个独立自由的、特殊的个人;他对待孩子的态度,完全取决于他自己的病态需求和病态反应。^① 简言之,这些态度可能是:管制、过分保护、威胁、恼怒、过严、溺爱、怪癖、偏爱其他的孩子、矫情、冷漠等等。它决不只是一个因素的问题,而总是整个因素的集合,将这些不利的影响加诸在儿童的成长之上。

结果,儿童不能形成一种归属感,不能形成“我们”这样的同在感,而代之以深深的不安全感和莫名其妙的恐惧感。对此,我称之为基本焦虑。由于处在一种被设想为具有一种潜在敌视的世界中,所以,他感到孤独和无助。其基本焦虑的限制性压力阻止儿童

^① 本书第十二章中所总结的所有人际关系中的病态困扰都会起作用。也可参见卡伦·荷妮的《我们的内心冲突》(*Our Inner Conflicts*)第二章、第六章。

以其自发的真正情感与他人打交道，并强迫使他们寻求方法对付他人。他必定（在潜意识中）以各种方法对付他人，这些方法不会产生和增强焦虑，而只会缓解其基本焦虑。这种特殊的态度产生于这种无意识的策略性需要，这些特殊态度取决于儿童先天的气质及后天环境的偶发事件。简言之，他可能会力图依附周围最有权势的人；他可能会力图反叛和战斗；他可能会将他人摒弃在自己的内心生活之外，在情感上逃避他人。总而言之，他可能会趋就他人，或反对他人，或逃避他人。

在健康的人际关系中，也不排除相互之间的趋就、反对或逃避这些态度，人都具有需求、关爱和放弃的能力，有斗争的能力，有保存自我的能力——这些能力都是搞好人际关系所充分必需的能力，但是，由于其基本焦虑，儿童感到自己处身于危险的环境之中，这些能力对他而言就走向了极端和严厉的境地。例如，关爱变成了依附，妥协变成了姑息。同样地，他被迫进行反叛，或者冷漠无情，不考虑他的真实情感，在特殊的环境中，不顾其不当的态度。其态度之盲目和固执的程度是与其内心的基本焦虑的强度成正比的。

由于在这些条件下儿童不仅朝着这些不利的方向中的一个方向发展，而且是朝着所有的不利方向发展。所以，他从根本上就发展了与他人完全相反的态度。趋就、反对和逃避这三种行为因此就构成了一种冲突，即与他人的基本冲突。将来，他试图通过使其中的一种行为占主导地位来解决这种基本冲突——试图使妥协、进攻或冷漠这三种态度成为一种主要的态度。

解决这种病态冲突的初次努力无疑是肤浅的。相反，它对病态发展所采取的途径具有决定性的影响。它不只与待人的态度

有关,而且它不可避免地包含着整个人格的某些改变。按照其主要的方向,儿童也会发展某些适当的需求、敏感、禁止和道德价值的雏形。例如,一个相当顺从的儿童,不仅易于使自己屈从他人,依赖他人,而且会力求不自私和善良。同样,一个具有进攻态度的儿童开始会把价值放在力量之上,放在耐力和战斗力上面。

然而,这第一种解决方法的综合效果并没有我们在下文将要讨论的解决病态的方法那样的稳定性和广泛性。例如,一个女孩,顺从的态度变得相当的突出。这些顺从倾向表现在盲目地崇拜权威人物上,表现在满足与快乐的倾向上,表现在怯于表达自己的愿望、很少作出自我牺牲上。在 8 岁的时候,她将她的一些玩具放到大街上,让那些更为贫困的儿童拿去玩,并且没将此事告诉任何人。在她 11 岁的时候,她在祈祷中以其孩子气的方式试图求取一种神秘的屈服。她幻想受到她一直迷恋的那位老师的惩罚。但是,到她 19 岁时,她也极容易陷入由他人设计的报复某些老师的那些计划之中。尽管大部分时候,她像是一个小绵羊,但是,偶尔她也在学校带头造反。由于对其教堂的牧师感到失望,她会由明显的宗教信仰转变为暂时的冷嘲热讽。

所取得的这种综合效果差的原因——上面所引的例证是一个典型的说明——部分是由于个体成长的不成熟性,部分则是由于早先的这种解决目的在于与他人的关系的单一性。因此还有很大的余地,并且的确还有一种需求,来达到更为稳定的综合效果。

到目前为止,所描述的这种发展决不是单一的、不利的环境条件的特殊性,在每个人那里都不相同,因此,发展的过程与结果也不相同。但是它总是损害着个体的内在力量和一致性,同时总是产生某些急切的需求,以弥补由此产生的缺陷。尽管它们相互紧

密地交织在一起,但是我们也能作出以下几个方面的区分:

尽管他早年试图解决他与他人的冲突,个体依然是分离性的,仍然需要一种更为稳定的、广泛的完整性

由于很多原因,他一直没有机会形成真正的自信;他内心的力量早已被他不得不进行的防御、被他的分离的人格、被他早年的解决方法所形成的片面的发展的方式所消耗殆尽了,从而使其人格的大部分领域不能发挥建设性的作用。因此,他急切地需求自信,或者一种自信的替代品。

在独处之际,他并不感到软弱,而是特别地感到比他人更不实在,对生活没有很好的充分的准备。如果他有归属感,那么他的自卑感就不会成为过于严重的障碍。但是由于生活在一个竞争的社会里,而且从根本上他感到——正如他所做的那样——孤独和敌视,因此,他只能形成一种凌驾于他人之上的急切需求

比起上面这些因素来,其更为基本的因素是,他开始疏离自我。不仅他真正的自我阻止他一帆风顺地成长,除此之外,他还要发展一些人为的、战略性的方法来与他人打交道,这些需求迫使他无视他自己的真正的情感、愿望和思想。当安全变成了最重要的事情时,其最内在的情感和思想就退居末位了——事实上,这种最内在的情感和思想不得不沉寂下来,而变得不那么清楚了(只要处在安全状态,他不管所感到的是什么)。因此,他的情感和愿望不再是决定性的因素;也就是说,他不再是一个追求者,而是一个被迫者。他内心的分裂状态不仅使他感到软弱,而且由于增加了一种混淆的因素,加强了他与自我的疏离;他不再知道他身处何处,或者说,他不再知道他是“谁”。

这种开始的疏离自我之所以是更为基本的因素,因为,它将自

己的伤害强度加诸在其他的损害之上。如果我们设想一下,要是一个人不疏离活生生的自我中心所可能发生的其他过程,将会出现什么样的情况,那么我们就会更清楚地理解这一点。在这种情况下,这个人可能会有内心的冲突,但是,不会被这些冲突弄得神魂颠倒;他的自信(正像这个词所表明的一样,它要求将自信强加到自我上面)将会受到伤害,但不会连根拔起;他与他人的关系将会受到困扰,但其内心不会与他人脱离关系。因此,首要的是,个人与自我的疏离——若说是“替代”了他的自我,就未免荒谬,因为并没有发生这样的事——需要能够给予他一种支持,一种认同感。这使得他感到自己的意义,并且,尽管在他的人格结构中充满了软弱,仍然会给他一种力量感和重要感。

如果他内心的状况没有因为幸福的生活环境而发生改变,因而用不着我在上文所列举的那些需求,那么,看起来只有一种方法可以满足他的这些需求,而且可以马上满足他的这些需求:即通过想象。这种想象日积月累地开始工作并在他的心中创造出自我的一种理想形象。在这个过程中,他赋予自己无限的力量和崇高的能力:他变成了一个英雄、一个天才、一个至性的情人、一个圣徒、一个神。

自我理想化总是包含着一种普遍的自我美化,从而给个体一种对重要性和凌驾于他人之上的优越感的过分的需求感。但它决不是盲目的自我夸大。每个人都是从他自己特殊的经验的材料中,从他早年的幻想、他特殊的需求以及他天生的才能中建立自己的理想形象的。如果它不符合自己的形象特征,他就不会有认同感和归属感。他开始时将他解决冲突的特殊方法加以理想化:妥

协变成了善良、爱和神圣；进攻性变成了力量、领袖感、英雄主义、全能感；冷漠变成了智慧、自我满足、独立感。按照他特殊的解决方法，那些看起来是短处或缺点的东西，总能加以隐藏和修正。

他可以用上述三种方法中的一种来处理他的矛盾倾向。这些矛盾的倾向也可能会受到称赞，但是仍然处在暗地里。例如，只有在分析的过程中才显示出一位进攻型的人，对于他来说，爱情似乎不能太过温柔，其理想的形象，不仅是一位穿着闪亮盔甲的武士，而且也是个大情人。

其次，这些矛盾的倾向，除了受到称赞之外，在该人的内心也许是孤立的，它们不再能够构成困扰的冲突。病人把自己幻想成人类的恩人，一个达到了处变不惊的智者，一个勇往杀敌的人，这些方面——它们都是自觉的——不仅仅不矛盾，也不会在内心中产生任何的冲突。在文学作品中，这种通过孤立这些矛盾的倾向而消除冲突的方式，在史蒂文森的《吉柯医生与海顿先生》一书中就已描写过。

最后，这些矛盾的倾向可能会被提升为积极的能力，获得令人瞩目的成就，因而它们就变成了丰富人格的合适的方面。在另外的地方，^① 我曾举过这样的一个例子：一位颇具天赋的人将其妥协的倾向转变成了基督般的美德，将其进攻的倾向转变成无与伦比的政治领袖的能力，将其冷静、超然转变成了哲人的智慧。从而使基本冲突的这三个方面受到夸耀，并互相和谐共处。在他自己的心中，他变成了文艺复兴的现代对等物。

结果，个人会将自己与其理想的、完美的形象等同起来。而不

^① 参见卡伦·荷妮的《我们的内心冲突》。

再是暗中怀想的一个虚幻的形象；不知不觉地，他变成了这一形象：理想的形象成了理想化的自我。这种理想化的自我比起他真正的自我来更为真实，这不仅是因为这理想化的自我更吸引人，而且是因为它能满足他的所有的迫切需求。这种童心的转变完全是一种内在的过程；在他那里没有任何可以察觉到的、明显的外在的变化。这种变化是他存在内核的变化，是他自我感觉的变化。它是人类的一种奇妙的、独一无二的过程。它不会发生在爱尔兰的猎犬身上，这种可能只会发生在那些从前其真实的自我变得模糊不清的人身上。在其发展的阶段——或者说在任何阶段——健康的过程都是朝向真实的自我的，而现在，他为了理想的自我却开始明确地放弃了这真正的自我。理想化的自我开始向他呈现出他“真正”是什么，或者他潜在的是什么——他能够成为什么，他应该成为什么样的人。它成了自己展望自己的前景、测量自身的尺度。

在其各个方面，自我理想化都是被称之为“广泛病态解决方法”的东西，也就是说，它不仅要解决一种特殊的冲突，而且要解决暗中答应要满足在特定的时间里，在个体身上产生的内在需求这一冲突。此外，他不仅允诺解决他的那些痛苦而不可忍受的情感（失落感、焦虑感、自卑感和疏离感），并且还允诺实现那最后的、神秘的自我和他的生活。然而，毋庸置疑，当他相信他已找到了这样一种解决方法时，那么为了自己幸福的生活，他就要依附这一种解决方法。毋庸置疑，用一个很好的心理学术语来表示就是，他变成了强迫性的了。^① 在神经症中，自我理想化之所以经常出现，其原

^① 待我们对有关这一解决方法的进一步进程有了更为全面的了解后，我再讨论“强迫性”这个词的确切含义。

因就在于在神经症环境中所滋生的这种强迫性需求不断出现的结果。

我们可以从自我理想化的两大优点来看自我理想化：其一，它是早年发展的逻辑结果；其二，它是未来发展的开始。它对未来的发展必定具有深远的影响，因为自我理想化所采取的步骤与放弃真正的自我所采取的步骤同样合乎逻辑。但是其革命性效果的主要原因在于这一步骤的另外的意义。**追求自我理想化的精力被转化为实现理性的自我这一目的**。在个体的整个生活和发展过程中，这种转化意味着一种变化。

通过本书，我们将会看到这种方向的转变对整个人格施加的具有改变性质的影响所使用的多种方式。其最为直接的作用就是防止自我理想化始终停留在内在的过程，从而迫使它进入个体生活的整个循环之中。个体想要——或者说，被迫——表达自己。而这现在就意味着他想要表现他的理想化的自我。在行动中证实它。它渗透到他的渴望、他的目标、他的生活行为，以及他与他人的关系。因此之故，自我理想化就不可避免地成长为一种更为广泛的驱力，我拟用一个较适合其性质和范围的名称来命名它：探求荣誉。自我实现依然是它的核心部分。它里面的其他因素，尽管在每一个个体那里其力量和意识的程度各不相同，但是，它们都能表现出来。这些因素就是：对完美的需求、病态的野心以及对报复性的胜利之需求。

在实现理想化自我的驱力中，对完美的需求是最根本的一个驱力。它的目标就是要将整个的人格塑造成理想化的自我。就像萧伯纳作品中的皮格玛林(Pygmalion)，神经症患者不仅是要修整自己，而是要将自己重新塑造成为由他理想化形象的特殊特征所

描述的一种特别完美的形象。他试图通过一种应该和禁忌的复杂系统来达到这一目标。由于这一过程既重要又复杂，我们将在下文用单独的一章进行讨论。^①

探求荣誉的各种因素中，最明显且最活跃的当是病态的雄心，即追求外在成功的驱力。尽管在现实中追求卓越的这种驱力具有普遍性，它力求事事卓越，但是，它通常最强有力地应用在那些在特定的时间里，对于特定的人来说最容易卓越的事情上。因此，雄心的内容就会在一生中几经改变。在学校中，如果没有取得班上最好的分数，他就会感到不可忍受的耻辱。往后，他就会强迫性地驱使自己与那些最可爱的女孩进行无数次的约会。再往后，他就会整天想着赚最多的钱，或者在政治上出人头地。这种改变易于产生某种自我欺骗。一个在某一时期疯狂地决定做一位最伟大的体育英雄或做一个战斗英雄的人，在另一时期可能会同样全身心地致力于要成为一个伟大的圣徒。然后，他可能会认为，他已经“丧失了”他的雄心。或者，他可能会认为当体育明星或当战斗英雄不是他的真正愿望。从而他可能会认识不到，他仍航行在雄心之船上，只是改变了航向而已。当然人们也可以详细地分析，是什么使他在特殊的时间里改变了他的航向。但是我要强调的是这些改变，因为，它表明了这样的事实：受雄心所控制的人们往往与他所做的事情的内容毫无关联。最重要的是卓越本身。如果认识不到这种无关联性，就难以领会很多变化。

为便于讨论，我将较少注意特定的雄心所贪求的特定的活动领域。其特征还是同样的，它就是这样的一个问题：是否是群体中

^① 参见本书第三章。

的头领,是否是最出色的健谈者,是否是最出名的音乐家或探险家,是否在“社会”中起一定的作用,是否写出了最好的问题,或者是否是最佳着装者。然而,其表现依其所希望的成功的性质之不同而各不相同。大致说来,它更多地是属于权力范围内的事情(直接的权力、次于工权的权力、影响力、操纵力),或更多地属于声望范围内的事情(名誉、称赞、声望、钦佩、特殊的注意)。

这些雄心驱力,相比较而言,乃是夸张性驱力中最具实际性的驱力。至少就相关的人将实际的努力投放在卓越的目的上这一意义而言,它是正确的。这些驱力看起来也更为实在,因为,如果足够幸运的话,拥有此种驱力的人们,可以在实际生活中获得渴求的魅力、荣誉与影响。但是,另一方面,如果他获得了更多的金钱,更多的荣誉,更大的权力,他们也会感到这种徒劳的追求的整个影响。他的内心得不到更多的安宁,他得不到内心的安全感,享受不到生活的乐趣。为了补救他所开始的对荣誉幻想的追求,他内心的痛苦一如既往地难受。由于这不是偶然的结果,碰巧对这个人或那个人是如此,而是势必出现的事情,因此,人们可以正确地说,对成功的一切追求从本质上讲都是不现实的。

由于我们生活在一种竞争的文化中,上述评论听起来可能有点陌生,或者说有点不食人间烟火。每个人都应该奋勇争先,都应超越自己,这样的观念深深地扎根在我们的心间,我们感到,这些倾向才是“自然的”。但是追求成功的强迫性驱力只有在竞争性的文化中才会产生这一事实并没有使他们减少病态。即使在一种竞争文化中,仍然有很多这样的人,对于他们而言,其他的价值——诸如,尤其是作为一个人而成长的价值——比起用竞争的方式出人头地来更为重要。

探求荣誉的最后一个因素,比起其他的因素来,更具破坏性,这就是追求报复性胜利的驱力。这种驱力可能与追求实际的成就和成功的驱力有紧密的关系。但是,如果是这样的话,那么它的主要目的就是要通过自己的成功侮辱他人,或者说击败他人;或者通过达到卓越而获得权力,将痛苦施加给他人——更多地是侮辱他人。另一方面,追求卓越的驱力可能会降低为幻想,而对报复性胜利的需求在人际关系上可能主要会表现为挫折、智取、击败他人的那些常常是不可抗拒的、大多是无意识的冲动。我之所以称之为“报复性的”,是因为这种动机的力量来源于将报复当作儿童时期的侮辱性的受苦这样的一些冲动——这些冲动在随后的病态发展中得到了加强。这种报复性的增强就是在探求荣誉中,对报复性胜利的需求最终成了一种固定的因素之方法的根源。无论是其力度还是个人对它的意识程度都因人而异,大不相同,大多数的人要么没有意识到这种需要,要么只是在稍纵即逝的瞬间有所了解。它有时公然出现,然后就变成了只是伪装的生活的主要来源。在当代的历史人物中,希特勒是一种最好的典型,这种人有过屈辱的经历,因而将全部的生命倾注于战胜日益增大的民众这样一种妄想性的胜利欲上。在这个例子中,恶性循环,即不断增加的需求,可以清楚地表现出来。其中之一是从这一事实发展出来的:他只能在胜利和失败这些范畴中思维。因而,对失败的恐惧更进一步加强了胜利的必要性。更有甚者,他的伟大感,随着每一个胜利而增强,促使他越来越不能忍受任何人,甚或任何国家,不认可他的伟大。

历史上还有很多这样的例子,只是程度较小而已。兹从现代

文学中举出一例：有一本名为《注视火车逝去的人》的书，^① 书中有一位有良心的职员，整天沉溺于家庭生活和办公室中，除了尽职尽责地工作，不考虑任何其他的事情。由于发现了他的老板运用欺诈的手段，导致了公司的破产，他的价值尺度发生了崩溃。他对高尚的人和低贱的人所作的人为的区分被粉碎了。他原以为，高尚的人可以为所欲为，而低贱的人，像他自己这样，其行为受到了很多束缚。而现在，他也认识到，他也可以是“伟大的”、“自由的”。他也可以拥有一位女主人，甚至是老板的那位迷人的太太。现在，他的自豪感是如此的膨胀，以致当他亲近她而遭到她的拒绝时，他竟扼死了她。尽管当他受到警察的追查时，有时他也感到害怕，但是他的主要动机是胜利地击败警察。即使当他试图自杀时，这也是他的主要动机驱力。

这种报复性胜利的驱力常常是隐藏着的。甚至，由于它的破坏性，它也是探求荣誉的最隐秘的因素。情况看起来是，只有疯狂的雄心才是显露在外的。在心理分析过程中，我们可以看到，隐藏在它后面的追求权力的驱力就是需求通过凌驾于他人之上而击败和侮辱他人。较无害的优越需求看起来能够吸收更具破坏性的冲动。这就允许一个人按照他的需求行事，而觉得自己的所作所为是正当的。

诚然，重要的是认识个体探求荣誉这种倾向的特征，因为这些特征总是一个有待分析的特殊群体。但是，除非我们将它们看做一个统一体中的各个部分，否则，我们就既不理解这些倾向的性

^① 乔治·西蒙龙（Georges Simenon）、雷纳尔（Reynal）和希契科克（Hitchcock）著。

质，也不理解它们的影响。阿尔弗雷德·阿德勒是第一位将它看做一种广泛现象的精神分析学家，并且指出了它在神经症中的重要意义。^①

很多具体的证据表明，对荣誉的探求是一种广泛的、连贯的统一体。首先，上文所描述的个体的倾向是在一个人身上不断地同时出现的。当然，一个或另一个因素可能会占主导的作用，从而使我们不精确地将他说成是，比如说，一个具有雄心的人，或者将他说成一个耽于梦想的人。但是，这并不意味着一个因素占主导作用就表明不再有其他的因素了。一个雄心勃勃的人也有他自己的夸大的形象；耽于梦想的人也需要真实的权力，尽管后一因素只有当自己的自豪受到别人的成功的冒犯时才明显地显现出来。^②

此外，上述所有的个体倾向都紧密地联系在一起，因而，其主要的倾向可能会由于一种特殊的原因而在一生中发生改变。他可能会从美丽的白日梦变为做一个完美的父亲和称职的雇员，然后又变为一个伟大的情圣。

最后，它们都有两个共同的基本特征，从整个现象的发生和作用，我们可以理解这两种特征：即它们的强迫性和他们的想象性。这两个特征在上文都提到过，但是仍然值得对它们的意义给出一个更为全面而简洁的概要。

① 参见本书第十五章所讲的阿德勒与弗洛伊德在这一概念上异同之比较。

② 由于人格因其主要倾向之不同而各异，因而，很容易将这些倾向视为独立的实体。弗洛伊德将与这些倾向大致相同的现象视为单独的本能驱力，此种驱力具有独特的来源和特点。当我首次试图列举神经症中的多种强迫性的驱力时，我开始也将它们当作了单独的“病态倾向”。

它们的强迫性源于这样的事实：自我理想化（对荣誉的全面探求是它的结果）是一种病态的解决方法。当我们说强迫性驱力时，我指的它是与自发的愿望和驱力相反的驱力。后者才是真我的表现；前者是由病态结构的内在必然性决定的。个体必定会不顾真实的愿望、情感或兴趣而遵从它们，以免招致焦虑，因内心的冲突而感到心神不安，为罪责感压得透不过气来，感到为他人所拒绝，等等。换言之，自发性驱力与强迫性驱力之间的区别就是“我要”与“我必须做以便我逃避某些危险”之间的不同。尽管个体可能会感到他的雄心或他的完美标准是他想要达到的，但实际上，他是被迫要达到它，对荣誉的需求控制了他。由于他本人意识不到“想要”和“被迫”之间的区别，我们必须为它们之间的不同建立标准。最具有决定性的一点就是他被迫行进在追求荣誉的路上，而全然不顾自我，不顾他最好的利益（例如，我记起有一位充满雄心的女孩，只有 10 岁，她认为，如果不在班上拿第一名，那么，她宁愿变成一个瞎子）。我们有理由知道，是否有更多的人生——真实的或假想的——不是因为其他的原因，而是由于荣誉而作出了牺牲。当约翰·加布里尔·伯尔曼开始怀疑实现他的伟大使命的实用性和可能性时，他就死去了。在这里，一种真正的悲剧性的因素就显现出来了。如果我们能够为了我们自己以及大多数健康人能够找到的、其价值对人类来说的确是具有建设性的事业而自我牺牲了，这种牺牲的确是悲剧性的，但是它也是有意义的。如果我们因为一种连我们自己都不知道的理由，受着荣誉幻想的奴役，而浪费自己的生命，那么这就更是悲剧性的浪费——生活的潜在的价值越高，浪费也就越大。

追求荣誉的强迫性的另一个标准——正如其他的强迫性驱力

一样——就是它的不加区别性。由于在追求中，他的真实兴趣并不重要。因此，他必须是注意的中心，必须是最吸引人的人，最聪明的人，最有创造力的人——不管情势是否要求这样，不论他是否具有这样的特性，他都要争第一名。在任何争论中，他都争强好胜，而不管真理是在何处。在这种事情上，他的思想与苏格拉底的思想完全相反。苏格拉底认为：“……无疑，我们现在并不是在进行简单的争论，以便分出你我观点的高下，但是，我认为我们俩都应该为真理而斗争。”^① 神经症患者对不加区别的权力的需求的强迫性使得他漠视真理，不管是关于本人、他人，还是关于事实。

此外，就像任何强迫性驱力一样，对荣誉的追求也具有不满足的性质。只要（不为他）所知的力量在驱使他，这种不满足性质就在起作用，当他所做的工作得到了他人的首肯，赢得了一项胜利，或有任何得到他人认同和钦佩的迹象时，他会高兴一阵子——但是，这种高兴不会长久。首先，他很难体验一项成功本身，或者至少他会为随后的失望和恐惧留有余地。无论如何，无休止地追求更多的声誉，更多的金钱，更多的女人，更多的胜利和进攻，对此他很难满足和终止。

最后，这种驱力的强迫性表现在对挫折的反应上。其主观的重要性越大，那么，达到目标的需求也越迫切，因而对挫折的反应也就越强烈。这些构成了我们测量驱力的强度的方式之一。尽管它不总是明显可见的，但是，对荣誉的追求则是最强的驱力。它就像魔鬼附身一样，几乎像一头吞噬创造它的那个个体的怪物。因此，对挫折的反应必定非常强烈。它们可以通过对死亡和屈辱的

^① 摘自费勒布斯(Philebus)：《柏拉图对话集》(The Dialogues of Plato)。

惊骇中表现出来,对于大多数人来说,这种惊骇招致失败的观念。他们将惊慌、压抑、绝望、对自己和对他人的恼怒都看做是“失败”的表现,对这些“失败”的反应,他们常常表现出比其实际重要性完全不相符的态度来。恐高症常常是害怕从幻想的高位上坠落下的表现。这一点我们可以研究一下患有恐高症的那些病人的梦即可了解。当他开始怀疑他所建立的毫无疑问的优越感的信念时,他就会做这些梦。在梦中,他站在高山之巅,但是处在要坠落下来的危险中,绝望地挂在悬崖的边缘。“我无法超出我目前的状况,”他说,“因此我生命的要务就是抓住现在。”在意识中,他指的是社会地位,但是在更深的意义上,这种“我无法超越的东西”也的确是对有关他自己的幻想而言的。他无法超越他心目中所有的上帝一般的全能和无限的意义!

探求荣誉的各种因素中所固有的第二种特征是想象在这些因素中所起的巨大而特殊的作用。想象是自我理想化过程中的工具。但是它是一个关键性的因素。在对荣誉的探求中,必然会渗透各种幻想的因素。不管一个人在现实中如何感到自豪,不管他对成功、胜利、完美的追求如何的真实,他的想象总是伴随着他,使他将幻想误认为真实的事情。关于自己,人们简直是无法真实地评估,但是对其他方面的东西,他倒是可以完全进行真实的评估。当一个漫游者行进在沙漠中,处在疲劳和饥渴的威胁之下,看到了一个海市蜃楼,他可能会真的努力去追求它,但是,海市蜃楼——荣誉——可以用之解除他的忧愁,可是其本身是一种想象的产物。

事实上,想象在正常人那里也可以具有心理的和生理的功能。当我感受朋友的悲伤和快乐时,就是想象促使我去这样做的。当我们欲求、希望、恐惧、信任、计划时,它就是我们想象表现出来的

各种能力。想象也可能有所受益,也可能毫无受益;它可以使我们接近我们的真理——正如我们在梦中所做的那样——也可能使我们远离真理。它可以使我们的真实经验更为丰富,也可能会使我们的真实经验更为贫乏。其间的不同即可粗略地区分何为病态的想象,何为健康的想象。

当我们思考如此多的神经症患者所发展的自大计划,或他们的自夸和要求的幻想性时,我们就会相信,他们比其他人更具丰富的想象力——而且,正因为如此,他们中的想象力更易于迷失方向,这一思想并不是从我的经验中得来的。神经症患者所秉赋的这种想象力各不相同,正如正常人的想象力因人而异一样。但是我还不能确证,神经症患者本身天生就比其他人更具想象力。

但是,这一思想是基于正确观察上的错误结论。事实上,想象力在神经症中起的作用更大。但是想象力是功能性的因素,而不是结构性的因素。像在正常人身上,神经症患者的想象力也发挥同样的作用,但是,除此之外,它还具有正常人所不具有的作用。它被用来满足病态的需求。在心理学文献上,对现实作想象性的扭曲被称之为“欲望思维”。到现在为止,它仍然是一个行之有效的词语,但是它是一个不确切的词语。因为,它的涵义太狭窄了,一个正确的语词不仅应该包括思维,而且应该包括“欲望”的观察、信任,尤其是感觉。而且,它不仅是一个由我们的欲望决定的思维或情感,而且是由我们的需求决定的思维或情感。正是这些需求的影响力赋予想象力在神经症中的固性和力量,这些需求使得想象力极为丰富——然而又没有任何建设性。

想象力在探求荣誉时所起的作用可以在白日梦中正确而又直接地表现出来。在 10 岁时,神经症患者可能就具有一种明显的夸

张特征。在这里可以举出一例加以说明：有一位大学生，尽管胆小而畏缩，曾经做过想当伟大的体育明星、天才或风流才子的白日梦。随后的年岁里，也有些人像包法利夫人那样，成天沉溺于罗曼蒂克的经历、不可思议的完美性或神奇的神圣性之梦想之中。有时候，这些白日梦会以令人惊讶或羞愧的想象交谈的方式表现出来。有时候，有的人通过残暴和堕落来对付那些令人羞愧或令人高尚的受苦，其结构更为复杂。通常，白日梦并不是精心构筑的故事，而是日常事务中幻想的伴随物。例如，当女人照看孩子，弹钢琴，梳头，她们会不自觉地将自己看成是一位慈爱的母亲，一个处在出神状态的钢琴家，或者一位可上银幕的具有诱惑力的美人。有些时候，这些白日梦清楚地表现出：一个人可能会——就像沃尔特·米蒂(Walter Mitty)那样——经常生活在两个世界中。在另外的一些情况下，同样是探求荣誉，白日梦是如此的缺乏和失败，以至于神经症患者在主观上真诚地说，他们没有幻想的生活。不用说，他们是错误的。即使他们只是担心可能会降落到他们头上的灾祸，那么，也毕竟是想象力将这些偶然的事件结合在一起。

但是，白日梦，即使当它们出现时是重要的，而且是明显的，也不是想象力中最具有伤害力的工作。因为，一个人大多意识到这样的事实：他在做白日梦，也就是说，他正在想象一些不曾出现或不可能出现的事情，正在幻想中经历它们。至少，对他来说不难意识到白日梦的存在和它的不切实际的特征。想象力中较有害的工作是对现实进行精细的和广泛的歪曲，而他又意识不到正在编造。理想化的自我不能在一次创造行动中竣工；一旦生产出来，它就需要不断地对之加以注意。对于它的现实化，此人就必须通过假造现实的方式而不断地工作。他必须将他自己的需求转向美德，或

转向更为合理的预期。他必须将其诚实或细心的企图转化为真实的诚实和细心。于是,他论文中的高见,使他成了伟大的学者。他的潜力转化为实实在在的成就。对“正确”道德价值的认知使他成了一一个具有美德的人——而且常常是一个道德天才。而且,当然,他的想象力必须超时工作以摒弃相反证据的扰乱行为。^①

想象在改变神经症患者的信念方面也能起作用,他需要相信,他人是卓越的,或是邪恶的——那么,瞧!他们就在善的、或者危险人群的行列中。想象力也可以改变他的情感。他需要感到不被伤害——于是,看啦,他的想象力有足够的力量去消除他的疼痛和苦难。他需要深刻的情感——信仰、同情、爱和苦难;他的同情感、苦难感以及其他的感受都被放大了。

了解想象在探求荣誉时所产生的内在的和外在的扭曲后,留给我们的是一个不轻松的问题。病态想象的飞翔会在何处终止呢?病态想象者毕竟尚未失去他所有的现实感;他与神经症患者的界线在何处?想象的功绩如果存在界线的话,那也是模糊的。我们只能说,神经症患者易于武断地将他的心理过程视为有价值的惟一的现实,而病态想象者——不管是由于什么原因——仍然十分关心外在世界以及他在外在世界中的地位,因此,他在外在世界中具有相当大的方向感。^②然而,尽管他可能以一种不是明显困扰的方式充分地停留在功能的基础上,但是,他的想象所翱翔的

^① 参见乔治·奥威尔(George Orwell)的《一九八四》中的“真理部”(The Ministry of Truth)的工作。

^② 这种差别的原因是复杂的。值得探究一下这些原因中最关键的原因是否是神经症患者更彻底地放弃了真我(更彻底地转向了理想化的自我)。

高度却是无止境的。事实上,探求荣誉最明显的一个特征就是,它能进入幻想,进入具有无尽可能性的领域。

追求荣誉的一切驱力都有一个共同的特点,那就是:追求比人类天生所具有的更多的知识、更高的智慧、更完美的美德、更大的权力;它们的一切目的都是绝对、无限、没有止境。除了绝对的勇敢、绝对的胜利、绝对的神圣之外,没有任何东西可以吸引被追求荣誉所困扰的神经症患者。因此,他与虔诚的教徒形成一种强烈的对比。对于后者来说,只有上帝才是万能的,而神经症患者则认为:我才是万能的。除了他的意志力具有神奇的力量之外,他的推理应是绝对可靠的,他的预见应是完美无缺的,他的知识应该是包罗万象的。于是贯穿本书的魔鬼协定开始出现。神经症患者就是浮士德,他虽知识渊博,但是他必须去认识一切。

想象力之翱翔于无限的领域,乃是由追求荣誉之驱力背后的需求力来决定的。追求绝对与无限的需求力极为急切,因此它们凌驾于那些平常阻止我们的想象力脱离现实的那些禁锢。为了过完善的生活,人类除了要拥有对各种能力的幻想和对无限的憧憬之外,还必须认识人类的局限性、贫乏以及一切活生生存在的具体事实。如果一个人的思维与情感主要集中在无限与各种能力的幻想上,那就会失去具体此时此地的知觉,失去生活在片刻中的能力。他再也不能屈从于本身的贫乏以及任何人类的缺陷。他不知道要想在事业上有所成功,就应该在现实中具备什么样的素质,“甚至有每一微小的可能性都变成现实性的妄想”。他的想法变得过分抽象难解,他所了解的见识会变成残酷性的知识,因为它是人类自我浪费的产物,与人类建筑金字塔的浪费极为相像。对待他人的情感会蒸发成为一种“抽象难解的伤感”。另一方面,如果

个人无法超越具体、贫乏、有限的狭窄视野，他会变得“小心眼而且自卑”。在人性的正常发展中，它不是一个要么这样，要么那样二者挑一的问题，而是二者兼得的问题。对有限、法则和贫乏的认识，形成了一种禁止，以免被拉入无限，免于一味“在机遇中挣扎”。^①

禁止想象在探求荣誉方面具有不良的作用。这并不意味着根本不能看到需求并遵循这些需求。在病态深入发展时，一种特殊的方向可能会使很多人感到，更为安全的是限制他们自己的生活，他们可能倾向于将带到幻想中的那些可能性看做是必须逃避的危险。他们可能会对任何看起来是幻想的东西锁闭自己的心灵，讨厌抽象的思考，过于急切地依附于那些可见、可感、具体或者能立即使用的东西。但是，尽管对这些事情的有意识的态度各不相同，但是，每个病态的人在根本上都不愿去认识自己、希望自己并相信自己能获得的东西的局限性。他的实现自己理想化的形象的需求是如此地急切，以至于他将那些禁止作为无关紧要或不存在的东西抛到一边。

他的非理性的想象力越是占据主导地位，他越是对那些真空的、有限的、具体的、有终结性的东西感到骇异。因此，他倾向于痛恨时间，因为时间是某种有限的东西；他倾向于痛恨金钱，因为它是具体的；他倾向于痛恨死亡，因为它是终结性的。但是他也可能憎恶某一个具体的愿望或意见。举例言之，有一个病人渴望自

^① 在这些哲学讨论中，我大多遵循的是克尔凯廓尔（Kierkegaard）的《致死的疾病》（*Sickness unto Death*），普林斯顿大学出版社，1941年版。本段的引文引自此书。

己像鬼火一样在月光下跳舞：当她照镜子时，她感到骇异——不是因为她看到了任何可能的不完美性，而是因为镜子使她认识到她有具体的形象，她是一个实体性的的东西，她“被迫认识到自己是一个具体的身体形状”。它使她感到像是一个鸟儿那样，翅膀被钉在了木板上。每当她的这些情感浮现在意识中时，她就有一种想要打破镜子的冲动。

当然，病态的发展并不总是如此的极端。但是每个病态的人，即使表面上他被视为正常人，当他对自己的产生特殊的错觉时，他就极为憎恶用实据来进行检查。而他也必须憎恶这么做，因为，一旦他这么做了，他就会崩溃。对外在的法则和规章的态度也各不相同。但是，他总是倾向于否定那些在自己的内心中起作用的那些法则。拒绝了解心理事情方面的不可避免的原因与结果，或者拒绝了解一个因素之后的另一个因素或加强另一个因素的必然性。

他有许多的方法来无视他不选择去认识的那些实证：他忘记了；这些实证没有价值，不算数；它是偶然的，它是环境的产物，或者因为其他的人激怒他而造成的；他无法抗拒，因为它是“自然的”。就像一个不诚实的簿记员，他尽最大的努力记一份双份账目；但是与他不一样的是，他只相信有利的那一份账目，而忽视另一份账目。我还没有见过公开地反抗现实——就像《哈维》一书中所表述的那样：“20年了，我一直与现实作斗争，并且我最终战胜了现实。”——而未能使之感动的人。或者，又引用一个病人的经典表述所说的那样：“要不是为了现实，我所有的一切都是完美无缺的。”

对荣誉的探求与健康人的驱力之间仍具有明显不同。表面上，它们看起来具有欺骗的相似性，其不同只是程度上的差异。比

起正常人来,神经症患者看起来更雄心勃勃,更关心权力、声誉和成功,好像他的道德标准只是比一般人更高,或者说更严格;好像比人们通常表现的更自负,认为自己更重要。但事实上,谁胆敢划出一条明显的界限“这是正常人的终点,同时也是病态人的起点呢”?

同样的差异也存在于正常人的驱力与病态人的驱力之间。因为它们在特殊的人类潜能中有其共同的根基。通过它的精神能力,人有能力超越他自己。与其他的动物明显不同的是,人能够想象和计划。人能用各种方法逐渐扩大他的能力。正如历史所表明的那样,事实上人已经做到了这一点。对于个体的生活来说,情况同样如此。对于他所过的生活,他所发展的品质或能力,他所创造的东西来说,没有任何固定的界限。考虑到这些事实,不可避免的是,人不能确定他的界限,因此易于将他的目标定得过低或过高,这种现存的不确定性正是这样的一种基础,没有这个基础,对荣誉的探求就不可能得到发展。

健康的驱力与追求荣誉的病态的驱力之间的基本不同,在于驱动这些驱力的力量之不同,健康的驱力源于人类所固有的习性,这些习性去发展天赋的潜能。对成长的内在冲动的信任一直是我们的理论和治疗的方法所依赖的基本信条。^① 而此种信任是历

① 这里所说的“我们的”方法指的是高级精神分析协会使用的方法。

在《我们的内心冲突》一书的导论中,荷妮曾说:“我个人相信人有望也有能力发展他的潜能……”

也请参见库尔特·哥德斯坦博士(Dr. Kurt Goldstein)的《人性》(*Human Nature*),哈佛大学出版社,1940年版。然而,哥德斯坦并没有区分——这一点对人类来说是关键性的——自我理想化与实现理想化的自我之间的不同。

久而不衰的。惟一的变化在于使用了更为精确的系统。我现在可以说(正如我在本书的第一页所表明的那样)真实自我的活生生的力量驱使人们朝向自我理想化。

另一方面,对荣誉的探求源于对实现理想化的自我的需求。这一区分是根本性的,因为所有其他的区分都依循这一区分。因为自我理想化本身是一种病态的解决方法,并且本身具有强迫性的特征,所以从它产生的所有驱力也必然都具有强迫性。因为病态的人——只要他依附于他对自我的幻想——不能认识各种局限性,所以,对荣誉的探求就变得无止境了。由于其主要的目的就是为了获得荣誉,所以,他对接步就班地学习、工作、获得成就这一过程不感兴趣——事实上,他倾向于蔑视这一过程。他不想攀登高山,但是他想站在山巅。因此他没有进化和成长的意义,尽管他可能会对此侃侃而谈。最后,由于理想化自我的创造只有在牺牲自我的情况下才有可能,所以,它的现实化进一步要求扭曲真我,而想象力就成了实现这一目的的心甘情愿的奴仆。从而,或多或少地,在这一过程中,他丧失了对真我的兴趣,丧失了什么是真的或不是真的东西的意义,尤其是,这是一种损失,这种损失说明了他之难以区别他自己与他人之间的真实情感、信仰与虚假的情感、信仰(潜意识的伪装)之间的不同。重点也从存在转向了表象。

于是,探求荣誉的正常驱力与病态驱力之间的不同是自发性与强迫性之间的不同;认识界限与否认界限之间的不同;集中于辉煌的最终结果这一幻想与感受进化之间的不同;表象与存在之间的不同;幻想与真实之间的不同。所以,这里所说的差异与一个相对健康的人和一个病态的人之间的差异并不相同。前者既不能全力以赴地致力于实现他真正的自我,后者也不能被全部驱使着去

实现他理想化的自我。自我实现的倾向也在病态人中起伏；如果这种驱力不是在病态人那里开始的，那么在治疗中，我们对他的成长无能为力。但是，即使正常人与病态人在这方面的不同只是简单的程度上的不同，那么真正的驱力与强迫的驱力之间的不同，尽管表面上相似，也是质的不同，而不是量上的不同。^①

我认为，因追求荣誉所引起的病态过程，其最恰当的象征，就是魔鬼协定这个故事中观念化的内容。魔鬼或者某种其他魔鬼的化身，用提供无限的权力来引诱被精神或物质困扰的人。但是只有在他出卖灵魂或进入地狱的条件下，才能得到这些权力。这种诱惑会吸引所有的人，无论是精神上的穷人还是富人，因为它说的是两种强烈的诱惑；对无限的渴望和对脱离烦恼的便捷之径的需求。按照宗教传统，人类最大的精神领袖，佛陀和耶稣，都经历过这种诱惑。但是，由于他们坚定地扎根于自我，他们认出这种诱惑并能够拒绝它。而且在这个魔鬼协定上订立的条件恰当地表示出在病态发展中所付出的代价。用象征性的词语来说就是：通往无限荣誉的便捷之径不可避免地也是通往自卑和自苦的内心地狱之路，走上这条路，个体事实上就是在丧失灵魂——他真正的自我。

^① 本书中所说的“病态的人”指的是病态的驱力战胜了健康的驱力的那些人。

第二章 病态要求

病态的人在探求荣誉时误入了幻想无限和无数可能性领域的路途。在所有的外在表现上，他可能过着与他的家庭成员，他的社区里的成员一样“正常的”生活，专心致志地工作，参与各种文娱活动。他生活在两个世界中——即隐秘的私生活和公开的生活这两个世界之中，他没有认识到这一点，或者说至少他没有认识到其程度。这两个世界并不是笑话，重复上一章所引用的那位病人的话说就是：“生活真可怕，竟然充满了现实！”

无论病态的人多么不愿意用实证来检查自己的行为，现实都不可避免地以两种方式自己强行闯了进来。他可能极具天分，但是在所有的本质性的东西方面，他仍然像其他的每个人一样——具有一般的人类局限，有相当多的个人困难要面对，他在现实中所做的一切与他神一般的形象不大相配。外在的现实也不将他当作神一样来对待。对于他来说，一小时也是 60 分钟；他必须像其他的人那样排队等候；出租汽车司机或者他的老板只是将他当作一个普通入来对待。

这种个人感受到的轻蔑，在一个病人从小就忆起的小事件中有很好的象征。当时她 3 岁，她的一位叔叔抱起她并开玩笑说：“哎呀，你的脸真脏！”此时她就幻想成为一位漂亮的女王。她永远忘不了她那无能而又轻蔑的愤怒。通过这样的方式，这种人几乎

不断地要面临矛盾、困惑与痛苦。对此，他能做些什么呢？他如何去解释这些呢？如何对这些问题作出反应，如何除掉这些呢？只要他的个人扩张的权势至为必要，不能加以触动，那么，他就只能得出这样的结论：是这个世界错了。这个世界应该完全不同。因此，他不去扼制他的想象，而是向外部世界提出过分的要求。他有权利要求他人，要求命运按照他那夸大的有关自己的思想来对待他。每个人都应该迎合他的幻想，除此之外，一切都是不合理的。他有权享受更好的待遇。

病态的人感到自己有权得到他人的注意、关照和尊重。这些对尊重的要求是可以充分理解的，而且有时是相当明显的。但是，这些要求只是那些更广泛要求的主要部分——所有这些需求都是来自他的禁忌，他的恐惧，他的冲突，而且，他的解决方法应该得到满足，或者说得到应有的尊重。然而他所感、所思、所为的任何东西都不应该有任何不利的结果。事实上，这就意味着这种要求就是那种精神法则不应该应用到他身上的那种要求。所以，他就不需要去认识——或者无论如何不应该去改变——他的困境。因而，解决他的问题就不再是他的责任；他人应该明白不要去烦扰他。

德国心理分析学家哈罗德·舒尔茨－亨克尔^①是现代心理分析学家中第一个发现了病态的人心怀这种要求。他称这种要求为巨大的要求(Riesenansprueche)，并且认为它在神经症中具有关键的作用。尽管我同样认为这种“巨大的要求”在神经症中极为重要，但是在很多方面我的思想与他并不相同。我认为，“巨大要求”

^① 哈罗德·舒尔茨－亨克尔(Harald Schulz-Hencke)的《心理分析导论》(Einfuehrung zur Psychoanalyse)。

这个术语并不恰当。它会引起人们的误解，因为它暗含着，这种要求在内容上是过度的。的确，在很多例子中，这些要求不仅是过分的，而且显然是幻想的；但是，在另外的一些例子中，这些要求是合情合理的，而且将注意力集中在要求的过分的内容上就会难于分别自我与他人之中看似合理的要求。

例如，有个商人因为火车没在他方便的时候开车而恼火，一位朋友认为，在得失悠关之际，任何事情都不应过分介意，就会向他指出，他的要求实在过分。这位商人报以另外的愤怒。这位朋友并不知道他在谈些什么。他是个大忙人，希望火车准时开出是合情合理的。

的确，他的愿望是合情合理的，谁不希望火车时刻表按方便自己的方式来安排呢？但是，我们没有权利这样要求，这一点使我们认识到现象的本质：一个本质可以理解的希望或需求，转变成了要求。一旦这种要求得不到实现，他就感到这是一种不公平的挫折，是一种冒犯，他有权对此恼怒。

需求与要求之间的区别是相当明显的。然而，如果内心的潜在情感将需求变成了要求，神经症患者就不仅意识不到它们之间的区别，而且会对此加以逃避。他在实际上意指的是一种要求，而他谈论的是一种可理解的、顺理成章的希望。他认为，他有权得到很多他想当然地属于他，而事实上不一定是属于他的那些东西。有一个病人对于泊车要买票勃然大怒。这种想“免费”的心理是很可以理解的，但是他没有权利获得免费。这并不是说他知道法律，而是因为他认为（如果他考虑过这些问题）别人免费了，而他却要交钱，这是不公平的。

因此之故，看起来要简要地谈一谈非理性的或者说病态的要

求。这些要求原本是些病态的需求，它们是被个体不自觉地转变成要求的。这些要求都是非理性的，因为，它们假定了在现实中并不存在的一种权利。换言之，由于他们不将其视为病态的需求，而是将其视为一种要求，因此这些要求是过分的。这些要求所藏匿的具体内容因神经症患者的特殊结构之不同而大相迥异。然而，一般地说来，病人感到有权得到对他来说至关重要的一切事情——实现其所有的特殊的病态要求。

谈到人的要求，我们通常认为，要求都是要加诸他人的东西。人际关系的确建构了这样的一个重要领域，病态的需求就是从这个领域中产生的。但是，如果我们只局限于这一领域，那我们就会过于低估了这些要求的范围。它们被导向人为的制度，而且超出这些制度之外，直指生活本身。

就人际关系而言，一个外交行为显得相当懦怯和退缩的病人，内心可能会提出一种全面的要求。由于他不了解他的这种要求，因此他具有一种普遍的惰性，无法开发自己的资源。“世界应该为我服务，”他说，“我不应该受到这样的困扰。”

一个根本上就害怕怀疑自己的女人，心中也藏匿着同样广泛的要求。她感到有权实现她所有的需求。她说：“真是不可思议，一个我想与他恋爱的男人居然不想跟我谈恋爱！”她的这些要求在宗教术语中原就有所表现：“我所祈祷的每一件事都应该赐给我。”就她而言，这个要求具有相反的一面。既然如果其愿望没有实现，她就感到是一种不可思议的失败，那么，她就会对她所有的需求进行检查，以便不去冒“失败”的风险。

那些认为自己的需求总是对的人感到，他人没有任何权利对他进行批评、怀疑和质询。那些为权利所支配的人感到有义务对

他人盲目地服从。而另外的那些人——对于这些人来说，生活就是一场游戏，在这场游戏中，要利用技巧来控制他人——一方面感到自己有权利愚弄他人，另一方面又决不允许他人愚弄自己。那些害怕面对自己冲突的人感到有权“通过”、“绕过”他们的难题。一个积极剥削，且威逼他人使之能够将自己的意志强加给他人身上的人，一旦别人坚持一项公平的交易，他就会对此忿恨，并认为这是不公平的。一个被迫去冒犯他人而又需要他人的谅解的自大而又报复心强的人，会觉得他有权得到“赦免”。无论他怎样冒犯他人，他都有权使得他人对其所作所为不要在意。要求“赦免”的另一说法就是予以“谅解”。不管这个人是如何暴躁和发怒，他都有资格得到谅解。对于一个将“爱情”看做是全部的解决手段的人来说，他会将他的需求转化为要求绝对无条件的奉献。一个外表看来没有任何要求的超然的人，却要坚持这样的一个要求：不被打扰。他感到他不想要任何其他的事情，因此，不管他处于何种危险的关头，他都有权遗世独立。“不被打扰”通常暗含着不作批评，不抱希望，不作努力——即使后两者是为了他自己，也是这样。

上述这些例子可能足以用作在人际关系中起伏中的病态要求的最佳典范。在一般的情景中，或者说在关系到制度方面，占主导地位的是具有消极内容的要求。例如从法律或规则中所获的好处，被他们视为是理所当然的事情，但是一旦他们转向不利的一面，他们就感到这是不公平的。

我现在仍然要感谢上次发生的一件事情，因为它使我看清了我所藏匿的无意识的要求，并且从这些无意识的要求了解到了他人的无意识的要求。参观墨西哥回来以后，在圣体节(Corpus Christi)那天，由于排队太长，买不到机票上飞机。尽管我认为这

些规定是相当合理的,但是我注意到一旦摊到我的头上时,我变得异常愤怒。一想到要乘三天的火车到纽约,我就真的非常愤怒,而且感到极为疲倦。但是在平息我的思想时,我想到这可能是上苍的一次特殊的安排,因为没准飞机会出事,这样,我的整个烦恼也就平息下来了。

此时,我突然发现我的反应的荒谬性,并且,在开始思考这些问题时,我明白了要求到底是什么。首先,就是要求例外;其次,要求上苍的特殊照顾,从此时起,我对乘火车的整个态度发生了变化。在拥挤的车座上没日没夜地坐车无疑是件不舒服的事。但是,我不再疲倦,甚至开始欣赏起这次旅行来。

我相信,通过观察自己和他人,不管是谁都易于重复和扩展这种经验。例如,大多数人都难于遵守交通规则——无论是行人还是司机——常常是由于对交通规则有一种潜意识的反抗。他们认为,他们不应该屈从于这些规则。有些人痛恨银行的“无礼”,因为银行总把他们的注意力引向他们已经透支了这样一个事实上。此外,很多人对考试感到恐惧,或者说,无法准备考试,这也是源于他们要求例外的心理。同样,在看到一场糟糕的表演时感到愤怒,是因为他感到有权享受一流的表演。

这种求例外的要求,也包括心理或身体方面的自然法则。令人惊异的是,当一个聪明的病人看到心理方面不可避免的原因和结果时,他可能变得相当的迟钝。我想到下面这样一些不证自明的联系:如果我们要想获得某些事情,就必须付诸努力;如果我们要想独立自主,则应朝自我负责而奋斗。或者,只要我们自大,我们就会受到攻击。或者:只要我们不自爱,我们就无法相信他人也会爱我们,也必然会怀疑任何爱的确证。将这些因果关系告诉病

人后，他们可能会开始争论，弄得一头雾水或不可捉摸。

产生这种特殊的愚钝的因素有很多。首先，我们必须认识到，要抓住这种因果关系就意味着使病人面临内在变化的必要性。当然，要改变任何病态的因素总是非常困难的。此外，正如我们已经看到的那样，很多病人在潜意识中强烈地厌恶去认识他们应该屈从的任何必然性。甚至于“规则”、“必要性”或“限制”这些片面的字眼就会使他们颤抖不已——如果让他们完全了解这些字的意义。在他们的私人世界里，每一种事情对于他们来说都是可能的。因此，对任何应用在他身上的必然性的认识事实上会使他们从漂浮的世界里跌落到现实性中，在现实的世界中，他们都得像其他任何人一样屈从于自然规律。他们将这种要以生活中除去必然性的需求转变成了要求。在心理分析中，它表明，病人感到有权超越改变的必要性。因此，在潜意识中，他们拒绝去认识这样的事实：如果他们想要独立自主、较少伤害，或者想要能够相信被人所爱，他必须改变他自己的态度。

一般说来，大部分的犹豫在某种程度上都是对生活的秘密要求。任何对这些要求的非理性特征的怀疑都必然会消失在这个领域中。自然，它可能会打碎病人的神圣感，而面对这样的事实：对于他来说，生活也是有限的，且充满了危险；任何偶然的事故、坏运气、疾病或死亡都会提醒他面对生活的这种命运——而且会抽出他那全能的情感。因为（引用一句古老的话）我们对此无能为力，我们难以避免某些死亡的危险；今天，我们也能够防御与死亡相关的经济上的损失；但是我们难以逃避死亡。像人类不能面对生活中的风险一样，神经症患者发展出不可侵犯的要求，发展出一种救世主的要求，发展出生活总是轻松而无痛苦的幸运要求。

与在人际关系中起作用的那些要求相反,一般说来,对生活的这种要求难以有效地断定。具有这些要求的神经症患者能做的只有两件事:在他的内心里,他能够否定发生在他身上的任何事情。在这种情况下,他会有不顾一切的倾向——感冒后仍在寒冷的天气中外出,不顾及可能发生的传染,或者无预防地进行性交。他活着就像他不会变老,不会死亡一样。因此,如果他碰上了某种不利的情况,那么这是一种压倒性的经验,并且使他惊慌失措。尽管这种经验可能是无足轻重的,但是它粉碎了他那凛然不可侵犯的漂浮的信念。他可能会转向另一个极端,并且对生活过分戒备。如果他不能依赖他那受到尊重的凛然不可侵犯的要求,那么,事情都有可能发生,他也就无所依赖了。这并非意味着他已经放弃了他的要求。毋宁说,它意味着,他不想让他人认识到他的无用。

另外的一些对生活和命运的态度可能会更为敏感,问题在于我们是否能认识到这些态度背后的要求。很多病人直接或间接地表达出这种不公平的情感:他们受到了他们的一些特殊的困难的缠绕。在说到他们的朋友时,他们指出,尽管这些人也是病态的,但是这个人在社会中过得更轻松自如,那个人在女人方面频频得手,另一个人富有进取精神,或者更能充分地享受生活。这些闲谈,尽管没有什么用,看起来仍然是可以理解的。毕竟每个人都有自己的困难,因而想到不希望再有一些特殊的困难来烦恼他。但是,这种病人对与他在一起的那些“值得羡慕”的人的反应表现出一种更为严重的过程。他可能突然变得冷漠或沮丧。跟随这些反应,我们就会发现困扰的来源是一种固执的要求,即,他根本不应该有任何的困难。他应该有权获得比别人更多的天赋。此外,他不仅有权过着无忧无虑的生活,而且具有他所知道的银幕人物的

那些优点：像卓别林那样又谦卑又聪明；像斯宾塞·屈赛那样又有人性又勇敢；像克拉克·盖博那样矫健取胜。这种我不应该是我的要求显然是非理性的，因此其本身难以表现出来。它只能在其人格发展过程中以怨恨嫉妒任何比他更具天赋、更幸运的人的形式表现出来，模仿他或赞赏他；他要求精神分析医生向他们提供所有这些称心如意的而且常常是矛盾的赞美。

这种秉赋最高品性的要求在其内涵上是相当不明确的。它不仅导致长期的嫉妒与不满，而且为分析工作造成了真正的障碍。首先，如果病人具有任何病态的困扰是不公平的话，那么希望他处理其困扰则是加倍的不公平。相反，他感到有权减轻他的困扰而不用经过艰苦的改变过程。

对病态要求种类的这种研究并不全面。由于每种病态的需求都能转化为要求，所以，我们就得讨论每一种单个的需求，以便对需求给出全面的认识。但是这一简短的研究使我们感到了这些要求的一个特性。现在我们试图来将其共性给出一清楚的解释。

首先，这些要求在两个方面是不切实际的。病人只建立了在其内心中存在的一种权利，而他很少——即使有的话——考虑实现这些要求的可能性。这些显然是幻想的要求包括免除疾病、老年和死亡。但是对于他人来说这些又是实实在在的，不可免除的。那位感到有权接受她的邀请的妇人对任何拒绝邀请都感到忿恨，不管不接受邀请的理由是如何地急切。一位学者坚持每件事对他来说都易如反掌。因此他讨厌写论文和做实验，而不管这件工作是多么必要，或明知这项工作不付出辛劳就不能成功也在所不顾。一位酒鬼感到有权在囊中羞涩时得到每个人的帮助，如果他人的帮助不及时，或者帮助时显得不太高兴——不管他人是不是情愿

——他就感到不公平。

这些例子暗含着病态要求的第二个特征：**自我中心主义**。这种自我中心主义是如此地明目张胆，它使旁观者感到他是“天真的”，其态度使人想起一个娇惯了的孩子。这些印象支持了一项理论结论：所有这些要求正是那些不想长大的人的“孩子气”的特征。事实上，这个论点是错误的。小孩也是自我中心主义者，但是这只是因为他还没有形成与他人关系的感觉。他根本不知道他人也有这样的需求，即使知道也是有限的——诸如妈妈需要睡觉或者没钱买玩具。但是病态要求的自我中心主义则是建立在一种完全不同的、而且是相当复杂的基础上的。他心中充满了自我，因为他为心理需求所驱使，为内心冲突所困扰，被迫依附他自己的特殊的解决方法。因此，在这里，两种现象看起来相似，实则完全不同。由上面的情况我们可以推理出：告诉病人他的要求是幼稚的，这完全无益于治疗。对于病人来说，这只是意味着这些要求是不合理的（这一点心理分析医生可以用更好的方法向他指出来），这充其量只能促使他进行思考。没有更进一步的治疗工作，他的心理不会发生任何改变。

这之间的区别是如此之大，病态要求的自我中心主义可以用我们自己的经验表现出来：在战争期间，一切优先性都是对的，但是，我自己的需求应该具有绝对的优先性。如果神经症患者感到病了，或者他要做某种事，每个人都应该放下手里的一切冲过来帮助他。心理医生礼貌地坦言，他没有时间对他进行咨询时，常常会碰到他的愤怒的或者侮辱的回答，或者他对心理医生的坦言充耳不闻。只要病人需要，就得有时间。病人与他的周围世界打交道越少，他就越不会意识到他人和他人的情感。正如一个有时会对

现实表现出高傲的轻蔑的病人所说的那样：“我是一颗不羁的彗星，奔驰在太空里，这就意味着我的需求就是真实的——他人的需求就是不真实的。”

病态需求的第三个特征就是：他希望不劳而获。他不承认，如果他寂寞时，他会去很好地召来他人；而是他人应该来邀请他。一个简单的道理是，如果他要减肥，他就得少吃，但是这个简单的道理常常遇到他内心的反对。他只是不停地吃，却认为他没有像他人那样苗条是极不公平的事。此外，他还要求他应该得到一份有身份的工作，有较好的位置，没做什么特别的事就能预先领一份工资——而且——不用向老板要求。他甚至在自己的内心中也不大清楚这就是他所要的东西。他应该处在一种既能拒绝又能得到任何东西的位置。

通常一个人能够用一句最合理又最动人的话来表达他是多么希望幸福。但是过一段时间以后，他的家人或他的朋友就会发现要想使他幸福是多么的困难。因此，他可能会告诉他，他内心一定有某种不满阻止他获得幸福。然后，他可能会去看心理分析医生。

心理分析医生会理解为，病人需求幸福是来看心理分析的良好动机。但是医生也可能会自问，为什么如此热切需求幸福的病人并不幸福？他有很多大多数人都在享受的事情：一个快乐的家庭，一位善解人意的妻子，良好的收入。但他不再做任何更多的事；他对任何事情都没有强烈的兴趣。在这种现象中有大量的消极性和自我放纵。第一次分析中，给医生印象最深的就是，病人没有谈到他的困境，相反，却以性急的方式说出了一大堆愿望。第二次分析确证了第一次的印象。在分析工作中，病人的情性被证明是首要的障碍。因此情景变得更为清楚了。他是这样的人，

他的手与脚捆在了一起，不能开发自己的资源，并且充满了固执的要求：要求生活中一切好的事情，包括心灵的满足，都应该赋予他。

另一个例子是不愿努力却要求得到帮助，这个例子更进一步地说明了要求的特性。有一位病人，中断分析已经有一个星期了，此时又受到上一次分析过程中冒出来的某些问题的困扰。在他离开诊所之前，他表示他想克服他的困扰——一个完美而合法的愿望。所以我努力去发掘这一特殊问题的根源。然而，过了一阵儿，我注意到，他并不怎么合作。就像要我牵着他走一样。随着时间的推移，我感到他越来越不耐烦。我直接地问他是不是不耐烦，他证实说的确他不耐烦；他不想让他的问题保留整个星期不加解决，而我没有说任何话来平息他的困扰。我向他指出，他的那个愿望是合情合理的，但是很明显，他将这个愿望变成了要求，这样就没有道理了。我们是否能够更进一步地解决这个特殊问题，取决于此时此刻这一问题的难易如何，以及他和我能取得什么样的成果。而且，就他所关心的问题而言，必定有某些事情使得他不能朝其所希望的目标努力。经过来回的思索——对此我在此省略不提，他自觉地明白了我所说的真意。他的恼怒消失了；他的那些无理要求以及他的急切感也消失了。同时，他又增加了一个明显的因素：他觉得是我引起的问题，因此就应由我来解决它。在他的内心里，我是应该如何负责的呢？他并不是说我犯了一个错误；它只是表明，在前面的时间里，他已经认识到他还没有克服他的报复性——这一点他当时未曾感觉到。事实上，那时，他还不想摆脱它，只想摆脱那些伴随的困扰。由于我没有满足他急于摆脱这些困扰的要求，因此为了补偿他有权提出报复性的要求。经此解释，他找出了其要求的根源：他在内心里拒绝替自己负责，而且缺乏建设性的自

我兴趣。这使他变得麻痹，使他不能为自己做任何事情，从而需求他人——这里指的是心理分析医生——承担起一切的责任，并为他解决所有的问题。而他将这种需求也转变成了要求。

我在这里要提的问题是：报复性的需求如果不是有规律地出现的话，那么，它是否是病态要求的一种常见的因素。自然，各人对这些报复性的要求的认识各不相同。就夏洛克而言，他对这些需求是有意识的。从我的例子来看，病人对我发怒，他们处在有意无意之间，在大多数情况下他们处在无意识状态下。从我的经验来看，我怀疑它们具有普遍性。但是，我也发现，这些报复性的需求是如此地常见，以至于我形成规律，要经常性地探究这些报复性的要求。正如我在论述对报复性胜利的需求的时候所提出的那样，我们在大多数神经症患者那里发现的深藏内心的报复性的数量是相当可观的。当病人基于过去的挫折和痛苦而提出要求时，当这些要求以充满火药味的方式提出来时，当病人将要求的实现视为胜利，而将要求的挫折当作失败时，报复性的因素肯定在起作用。

人们是如何认识自己的要求的呢？一个人越是反躬自省，他越是用自己的想象力来决定他自己的周围世界，那么，当他需要了解他的要求时，他就会越对自己和自己的生活自以为是。他没有心思去省察他具有何种需求或要求，而且，只要他人一提到他所具有的要求时，就会遭到他的反击，他不容许他人对他有任何的怠慢。他简直容不得任何的意外事情发生，他永不想变老，出外旅行时，天气得晴空万里、风和日丽，事事要顺他的心，他一定得心想事成。

其他的病态人看起来认识到了他们的过分要求，因为，他们明

确而又公然地要求他人对自己进行特殊的照顾。但是观察者一目了然的事情,对于病人本人来说却视而不见。旁观者看到的东西与当事人感受到的东西是两码事,它们之间具有明显的不同。一个积极强调自己要求的人充其量只认识到他对要求的某种表达或要求的某些含意,诸如他缺乏耐心,他容不得反对意见等。他可能知道,他不喜欢他人问这问那,他自己也不愿向人表达自己的谢意。然而,这种意识让他觉得有权让他人做他所需要的事情。有时候,他也意识到这有些鲁莽,但是他常常将这种鲁莽打扮成自信或勇气。例如,他可能在没有对另一工作有任何具体的前景的情况下就放弃现有的一份优厚工作,他可能会将此种做法看做是自信的一种表现。这是一个真实的案例,但是这种鲁莽也可能是由于这种原因产生的,即他感到有权享有自己的运气或命运。他可能认识到,在其灵魂的深处,他神秘地相信,作为一个人,他是不会死的。但是即便他还没有意识到他感到有权超越生物极限。

在另外的情况下,病人和未受训练的观察者认识不到这些要求。后者可能会认为病人的所有需求都是合情合理的。这是缘于其神经症的原因,而不是缘于心理学上的无知。例如,他可能有时候发现他太太提出了一些过分的要求,他感到有些烦恼,但是,他夸大的虚荣心会认为,这表明他对太太是不可或缺的。或者,一个女人可能会基于无助或受苦的原因提出过分的要求。她本人仅仅只感到她的需求。甚至她有意识地过分谨慎,不要将自己的需求强加于他人。尽管这些人可能是喜欢充当保护者或帮助者的角色,因为如果没有满足妇女的期望,他们内心感到深深的“罪责”。

然而,即使病人意识到自己具有某些过分的要求,但是他们从来意识不到他们的这些要求是不合理的、非理性的。事实上,对要

求的有效性的任何怀疑都意味着朝消灭这些要求迈出的第一步。因此,只要病人认为这些要求对他而言是极为重要的,他必定会在自己的心中建立起一严密的理由,以便使这些要求完全合法化。他也必定相信,这些要求是公平的、合理的。在分析过程中,病人竭力证明,他企求的只是那些应得的事物。相反,治疗的目的,重要的是,既要认识到这些特殊要求的存在,而且要认识到病人将这些要求合理化的性质。因为,这些要求能不能站得住脚,完全是基于它们所置放的基础,这些基础本身就变成了一种战略的地位。例如,如果一个人居功自傲,感到有权利享受各种各样的服务,他必定不知不觉地夸大他的功劳,从而使他能够公正地感到,如果这些服务不到位,那么他人就是在虐待他。

这些要求通常是在文化的基础上来合理化的。因为我是……一个女人——因为我是一个男人——因为我是你的母亲——因为我是你的雇主……这些提供合理化和正当性的理由中,事实上没有哪一种理由赋予这些要求以权利。因此之故,这些理由的重要性必定是被过分强调了。例如,在我们的国家里,并没有严格的文化规定认为洗盘子有损男子的尊严。因此,如果有人要求免除做这项杂役性的工作,那么,他必定夸大了做男人或挣工资者的尊严。

维持现状就是维护自尊和自己的优越性。这一点的共同基础就是:因为我在某些事情上具有特殊的才能,所以,我有权去……在这—明白无误的表达形式中,其思想大多是潜意识的。但是,这种人会强调他的时间、他的工作、他的计划,以及他永远是对的这些方面的特殊意义。

那些相信“爱”解决一切事情,“爱”赋予人们一切的人必定是夸大了爱的深度和价值——不是有意识的假装,而是实实在在地

感到爱的力量更大。这种夸张的必然性常常具有造成恶性循环的后果。尤其对于那些基于无助和受苦的基础上提出的要求而言更是如此。例如，很多人很胆怯，不敢用电话咨询情况。如果有人要求他人向他进行咨询情况，那么为了确证他的禁忌他就会深切地感到他的禁忌比实际情况还要大。如果一个女人过于压抑或过于无助，以至于做不了家务，那么她就会使自己感到比她实际上具有的还要更无助、更压抑——从而在事实上更为痛苦。

然而，我们不应该匆忙地得出这样的结论：对于他人来说，最好的环境就是不要向病态要求让步。无论是接受病态的要求还是拒绝病态的要求，都会使环境恶化——也就是说，这两种情况中，病态的要求都会变得更为强烈。通常只有神经症患者已经开始或正在开始对自己的行为负责时，拒绝其病态的要求才有所助益。

对于病态要求来说，最有兴趣的基础可能是“公正”了。因为我信仰上帝，因为我总是在工作，或者因为我是好公民，因此必须事事对我公平，不利的事情不能发生在我的身上，一切事情都得顺我的心。应该善有善报，恶有恶报。如果这种倾向出现在病人身上，通常他会指出，他的公平感也延及他人，也就是说，如果不公平加诸在他人的头上，他也感到愤怒异常。在某种程度上说，事情的确如此。但是，这仅仅意味着，将自己的要求置于公正的基础上这一他自己的需求已经普遍化为他的“处世哲学”。

而且，对公平的要求也有其相反的一面，这就是：让他人对加诸在他身上的恶运负责。一个人是否将这种不利的一而应用在自己的身上，视其自觉的正义性的程度而定。如果其程度比较深，那么他就会——至少有意识地将他自己体验的每种不利的情况都视为不公正。但是他会更易于将“报应性的公正”这一规则应用到他

人的身上；一个失业的人可能不是真的想要工作；或许犹太人在某些方面真的应该为宗教迫害负责。

在更为个人的事情方面，这种人感到，他有权接受既定的价值为其价值观。如果这两种因素不引起他分神的话，也许他的这种看法是正确的。他自己的积极的价值观在其内心中占了大部分（例如，善意即是其中之一），因而是忽视了他在人际关系上造成的困难。而且，这种价值的尺度常常也不一致。例如，接受分析的病人可能会站在自己的这一边来看待与分析医生的合作，他希望摆脱困扰的症状、他来就诊的次数以及所付的费用。而在分析医生这边，他认为医生有义务使病人康复。遗憾的是，天平的这两边并不平衡。病人只有在他愿意并能够了解自己从而改变心态时，他才能康复。因此，如果病人的良好愿望不与其有效的努力结合起来，那么治愈的希望就不会大。由于困扰的病症一再发生和病人日益增长的不理智，使他感到受了欺骗；他回报给医生的则是抱怨和谴责，并感到完全有理由加深对心理医生的不信任。

这种对公平的过分强调可能是报复性的一种伪装，尽管不是必然如此。如果这种病态的要求主要是基于应付生活而提出来的，那么病人通常是强调他的功劳有多么大。在此，对他所作的伤害也被过分夸大了。对这种伤害的感觉与日俱增，最后发展得如此的大，以至于“受害者”感到有权作出任何的牺牲或者接受任何的惩罚。

由于这些要求对维持神经症是至关重要的。因此坚持这些要求就当然显得重要了。这一点只是针对人们的要求而言的，因为，不用说，命运和生活对任何坚持这些要求的行为是无情的嘲弄。在下文的不同场合我们还会回到这个问题上来。在这里我大致说

说神经症患者试图使他人接受他的要求的做法与这些要求产生的基础是紧密相关的这一点就够了。简而言之，他力图用其独一无二的重要性来加强他人的印象；他可能会取悦、迷惑或许诺他人；他通过唤起他人的美感和罪责感来迫使他人为其效劳并试图从他人那里得到好处；他可以通过强调他的苦难来唤起他人的同情和罪责感；他可以通过强调对他人的爱来唤起他人对爱的渴望和虚荣；他可以用暴躁和愠怒来威胁他人。这种报复性的病人可能会用永不满足的要求来毁坏他人，通过严厉攻击的指责来迫使他人屈服。

考虑到神经症患者为使病态的要求合理化从而坚持它们所投入的一切力量后，我们完全可以预料到这些要求受到挫折时他们所作出的强烈反应。他们潜藏有很多恐惧感，但是，普遍的反应是生气，甚至是恼怒。生气是其中最特别的一种。由于他们在主观上都感到其要求是正当的、公平的，因此当这些要求受到挫折时他们就会觉得是不公平的、不应该的。因此随之而来的生气便具有义愤的特征。换言之，病人不仅生气，而且感到他生气是应当的——这种应当的感觉在心理分析的过程中得到了病人严格的辩护。

在我们更深入地探讨这些愤怒的各种不同表现之前，我要简单地介绍一种理论——尤其是由约翰·杜拉德和其他的一些人提出的敌视折挫的理论；事实上，这个理论说的就是，敌视是对挫折的一种反应。^① 事实上，通过相当简单的观察，我们即可发现，这

^① 这种假设是在弗洛伊德的本能理论的基础上作出的。它所包含的内容是：每一种敌意都是对受到挫折的本能冲动或其衍生物的一种反应。对于那些接受弗洛伊德死亡本能理论的那些心理分析学家来说，敌视还是从破坏性本能需求中产生其能量的。

种论点是站不住脚的。人类不怀敌意而忍受的挫折举不胜数。只有当人们感到挫折是不公平的,或者在病态要求的基础上产生的不公平感的挫折才具有敌意。因而这种挫折感具有特殊的愤怒特征,或者具有受虐待的特征。其所造成的灾祸或伤害有时被夸大到可笑的程度。如果一个人感到受到另一个人的虐待,那么在这个人的眼里,另一个人就会突然变得不可信任、污秽、残忍、卑鄙——也就是说,这种愤怒强烈地影响了我们对他人的判断。它是病态怀疑的来源之一。很多神经症患者在对他人的估计上充满不安全感,因而极容易从积极的友好态度转变成为完全的责难的态度。

简单地说来,对生气或愤怒的强烈反应具有三种不同的方式。其一是,不管是出于什么理由,它首先被压抑住,而后——像所有被压抑的敌视那样——表现出这样的一些心理症状:疲劳、偏头痛、反胃等等。其二是,它可以自由地表达出来,或者至少完全地感觉得到。在这种情况下,生气愈被看成是不合理的,病人愈会夸大他人的错误;然后,病人会无意地建立起看来完全合乎逻辑的反对冒犯者的理由。病人的报复性无论是出于什么原因,它越是公开,他报仇的倾向性越强。病人的自大越明显,他就越确信其报复是出于正当的理由。第三种反应则是将自己置于悲惨和自怜的境地。于是病人感到受到了极大的伤害和虐待,并且会变得意志消沉。他感到“他们怎么会这样地对待我!”在这种情形下,受苦变成了表达责难的媒介。

这种反应不易在自己身上观察到,而易于在他人的身上观察到。因为自信正确这一观念会使他禁止自我考察。然而,当我们执著于他人做错的念头时,或者当我们开始沉思他人的可恨性时,

或者当我们感到回击他人的冲动时,我们的真正兴趣在于考察我们自己的反应。然后,我们必须仔细地考察我们是否对他人做错的事情的反应是否合乎情理。如果通过诚实的考察我们发现我们的反应不合情理,我们就一定要搜寻深藏在我们心中的病态要求。倘若我们愿意并且能够放弃对一些特殊的要求,而且倘若我们熟悉我们受压抑的敌视所采取的某些特殊的形式,就不难认识对个人的挫折所采取的尖刻的反应,不难发现隐藏在这些反应之后的特殊要求。然而观察一两个病态要求的例子并不意味着我们完全摆脱了病态要求。我们通常只能克服那些特别明显的和极为荒谬的要求。这种过程使人联想到绦虫的治疗。绦虫虽然将有病的部分除去了,但是它会再生,并且非至将头也除去之前,不会停止。这就意味着,我们只能在这样的一种程度上放弃我们的要求:我们克服了整个的对荣誉的以及荣誉所包含的东西的寻求。然而,与绦虫治疗不同的是,在返回自我的过程中,我们的每一步都是值得的。

普遍性要求加诸人格及其生活的影响是多方面的,它会使人们造成普遍的混乱的挫折感和不满足感,因此我们约略地知道其性格特征。还有其他的因素导致了这种长期性不满。但是,在这些来源中,导致这种不满的普遍性病态要求是最主要的原因。在任何趋势、任何生活中,这种不满所表现出来的焦点集中在缺乏之物或困难之事上,从而表现在对整个的情景表示不满上。例如,一位先生有一份极为满意的工作,过着极富活力的家庭生活。但是,没有足够的时间弹钢琴,而这一点对他意义非常重大;或者他有一个女儿身体欠安;这些因素占据了他的整个心灵,以致不能欣赏他所有的美好的一切。或者有个人度过了一次美好的远足或旅行,

但是交通不便。这些态度是如此的普遍，几乎每个人都能碰到。具有这种不满的人有时也奇怪，为什么自己总是看到这黑暗的一面。有时他对整个的事情不满意，称自己是“悲观的人”。这种态度除了不能找出根本的原因之外，还被置于伪哲学的基础上，而认为自己完全不能忍受不利的处境。

通过这种态度，人们在诸多方面给自己的生活增添麻烦。如果我们将逆境看做是不公平的，那么这种逆境就会增加十倍。我在普通车上的经历即是这种例子的最好说明。当我感到自己正处在不公平的境地时，我简直忍受不了。然而，当我找出这种不满背后的病态要求时——尽管我在车上的座位还是让我感到难受，我乘坐的时间一样长，但是，这同样的处境却充满了快乐。这一点同样可以应用到工作上。做任何工作，如果我们怀着不公平的恶劣感觉，或者内心要求这项工作应该更简单轻松些，那么就必定会感到紧张和疲劳。换言之，由于这些病态的要求，我们丧失了生活的艺术，在这种生活的艺术里包含着轻松顺意的内容。的确，生活中有令人心碎的经验。但是这种经验毕竟极少。对于神经症患者来说，小小的遭遇变成了重大的事故，生活变成了一系列的沮丧。相反，神经症患者只注意到他人生活的明亮的一面：这个人获得了成功，那个人多子多福，另外一个人有更多的闲暇可以做自己喜欢做的事情，别人的房子宽敞明亮，他们的草坪绿草如茵。

尽管这些现象极易描述，但是对它们的认识却极为困难，尤其是对于我们自己来说更是难上加难。它们看起来是如此的真实，如此的实际，都是些我们所没有而他人具有的极为重要的东西。所以，我们内心的记账簿发生了两方面的插曲：一个是关于自己的，另一个是关于他人的。很多人被告知，不要将自己的生活与他

人生活的闪光点相比较，而要与他人的整个生活相比较。但是尽管他们认识到这一忠告的有效性，他们却不能遵循它，因为他们扭曲的看法不是视而不见或有意地忽视这方面的事情。而是情感上的盲目，也就是说，是源于内心无意识需求的盲目。

结果他们将对他人的嫉妒和无情混合在一起。这种嫉妒具有尼采称之为生活的嫉妒的性质，这种嫉妒不是关于这样或那样的生活细节方面的事情，而是对整个的生活本身的。它伴随着这样的感觉：感觉自己是惟一被排除在外的人，是惟一忧心忡忡的人，惟一孤独的人，惟一恐惧、惟一被拘禁的人。无情并不必然预示着他完全是一个冷酷的人。它产生于普遍的病态要求，然后获得了这种要求的功能，为他的自我中心主义寻求合法化。为什么那些一切都比他好的人还想得到他所具有的一切事情？他自己的需求比周围的所有人都多——他比别人受到了更多的忽视、更多的冷遇——为什么他就不该有权利独自寻求自我呢？所有这些要求变得更为坚定明确。

另一结果就是对权利的普遍不确定感。这是一种复杂的现象，而这种普遍的要求是决定性的因素之一。神经症患者拥有自己的私人世界，在这个世界中，神经症患者感到有权拥有一切事情。这种私人世界是极为不切实际的，它将私人世界的权利与现实世界中的权利混为一团。一方面，它充满了假想的各种要求，另一方面，当他真正感到这种权利和要坚持这种权利的时候，他却过于胆怯以至于无法感到和坚持这些权利。例如，有个病人一方面感到整个世界都应该为他服务，但另一方面却不敢要求我改变心理分析的时间，或向我借一支铅笔记录某些事情。另外一个病人，当他要求他人尊重他的这一要求没有得到满足时，他会变得过度

敏感,但是却能忍受一些朋友对他的欺诈行为。无权的感觉可能是病人受苦的一个方面,而且它可以成为抱怨的焦点,而不关心那些不合理的要求。这些不合理的要求才是困扰的主要麻烦,至少它是促成这些困扰的原因。^①

最后,具有广泛的要求乃是导致惰性的最有力的因素。这些惰性的公开或隐藏的形式出现,它们或许是最常见的神经症困扰。惰性与懒惰完全不同。懒惰是随意的、可享受的,而惰性是一种心理能量的麻痹。它不仅遍及到工作方面,而且扩张到思想和情感方面。由定义我们就知道,所有的病态要求取代了神经症患者对问题的积极处理,从而使他不能正常地成长。在很多例子中都表明,病态要求是厌恶努力的根本原因。他惟一的目的就是要足以功成名就,要获得工作,要幸福,要克服困难。这就是他潜意识中的要求。他有权不付出任何精力就获得这所有的一切。有时候这就意味着他人应该做实际的工作——让乔治去做。如果他人不去做,他就有理由不满。所以,常常发生这样的情况:一看到要做额外的工作,他就感到疲劳,诸如看电影或购物等。有时候,在分析过程中,病人的疲劳可以很快地去掉。例如,有一个病人在去旅行之前有很多事情要做,因而在开始做这些事情之前就感到疲劳。于是我向他建议他应该将如何做好每一件事当作对他智力的一项挑战。这一建议得到了采纳,他的疲倦消失了,他能够完成每一项工作而不感到匆忙和疲倦。但是,尽管他因此体验到他有能力积极快乐地做事,然而这种自身努力的冲动很快就消失了,因为这些无意识的病态要求在他的心中过于根深蒂固。

① 参见本书第九章。

病态要求越具报复性，懒惰的程度就越强。其无意识的论点如下：他人应该替我陷入的困扰负责，因此我应该得到补偿。如果我还要作出努力，那还补偿个什么呢？！当然，只有那些对生活丧失了建设性的兴趣的人才会这么说。他不再有责任为生活付出努力。责任在“他人”，或者责任在于命运上。

在分析中，病人因执著于其病态的要求并为其辩护。这种固执表明了病态要求对病人具有相当主观的价值。他不只是有一条防线，而是有多条防线，而且不断地转换其防线。首先，他会争论说，他根本就没有什么病态的要求，他根本不知道精神分析医生在说些什么；然后，他会争论说这些要求都是合理的；接着他会连续为这些病态要求提供合理化根据的主观基础进行辩护。最后，当他认识到他的确具有这些病态要求，它们在现实中是不合理的，他仿佛对这些病态要求不感兴趣；这些病态要求是不重要的，而且根本说来是无害的。尽管他身不由己地看到其继发的后果是多方面的，是严重的，例如：它们使他易于恼怒和不满；如果他自己积极主动地去做事而不是坐享其成，他的状况一定会更好；而且他的这些要求阻碍了他的心理活力。他有时也敞开心扉面对这样的事实：他从这些要求中得到的实际成就是微乎其微的。的确，由于他将压力推给了他人，有时候会使他人满足他所表达或未表达的那些要求，但是尽管如此，谁从中得到更大的快乐？他对生活的一般要求就一无所获。不管他是否感到有权享受例外，但是心理的和生理的法则在同样地对他起作用。他那要求综合他人一切长处的病态要求，对他的生活没有丝毫的改变。

认识到病态要求的不利后果及其本身之无益，不会挫伤病人的自尊，病人对此表示不相信，心理医生希望这些洞见能根除病人

的病态要求,但他们常常不能如愿。通过心理分析,病态要求的强度通常削弱了;但是它们并没有根除,而是潜藏着运行。进一步施加压力,我们就会看到,病人深层的潜意识的无理想想象力。尽管在理智上认识到病态要求一无所用,但是在潜意识中他仍然坚持相信没有什么事情是他那神奇的意志力所做不到的。如果他的愿望更强烈些,那么他的梦想就会成真。如果他那万事如意的要求更坚定些,那么一定会万事如意。如果其要求没有实现,其原因不在于它不可能实现——像心理医生要他相信的那样——而是因为他没有更为积极地去想象它。

病人的这种信念给整个现象增添了某些不同的复杂性。我们已经看到,病人的要求是不切实际的,因为病人妄称一种不存在的对所有特权的权利。我们已经看到,某些要求是相当荒诞的。现在,我们又认识到所有这些病态的要求都充满了神奇的期望。而且只有现在,我们才了解到病态要求的整个全貌:所有的病态要求都是实现理想自我的必不可少的工具。即使就其赋予病人突出的成绩和远大的成功而言,病态要求也不能代表一种实现,但是病态要求给病人提供了必要的证据和托辞。病人必须表明,他超越了心理的和自然的法则。虽然他一再看到他人对他的要求不敢苟同,看到这些法则照样应用在他的身上,看到他还是没有超越一般的困扰和失败,但是,这些都不能成为反对他具有无限能力的证据。它们只是表明,到目前为止,他受到了不公平的待遇。他相信,如果他牢牢抓紧他的要求,总有一天会变成现实。这些要求是他未来荣誉的保证。

现在,我们了解到,为什么病人看到病态要求对他实际生活的破坏作用后仍然会作出毫无兴趣的反应。他并不否认损害。但

是,为了期待光辉的未来,他忽视了现在。他就像一个相信对于遗产享有一种正当的要求的人一样;他不在实际的生活中作出积极的努力,而是将所有的精力用在更有效地坚持其病态要求上。与此同时,他对实际生活丧失了兴趣;他的生活处境变得更为不妙;他忽视了能使其生活更有价值的一切事物。因而对未来成功所怀有的希望越来越变成其生活的惟一目的。

事实上,神经症患者的情况比那些假想对遗产有要求权的人的情况更糟。因为,他在潜意识中感到,如果他关注他自己和他的成长,那么他就会丧失实现未来的权利。基于他的前提而言,这是合乎逻辑的——因为,在这种情况下,其理想化自我的实现就会变得毫无意义。只要他受这种目的的引诱,则选择的途径必然充满荆棘。这意味着将自己看做与他人一样的凡人,为各种艰难困苦所困扰;这也就意味着要替自己负责,认识到自己应担当起克服一切困难发展自己所具有的一切潜能的重任。之所以选择充满荆棘,是因为这使他感到,他好像正在丧失一切事物,他可以考虑这种选择之路——这是一条健康之路——除非他变得更为坚强,抛弃在自我理想化中找到那种病态的解决问题的办法。

如果我们只是将神经症患者自我理想化时的坐享其成的想法看成是“天真”的行为,或者将他需要他人实现的很多强迫性的愿望看做是可理解的欲望。那么,我们就不能充分地理解病态要求的固执性。病态要求的这种固执性正是一切病态度的根源,它明确地表明,这种态度是实现在其神经症构架中不可或缺的各种功能。我们已经看到,病态要求看起来解决了病人面临的诸多问题,其全部的功能就是长期保存关于自我的那些幻想,并且将一切责任转移到与自己无关的那些因素上。通过将需求提升到要求的

高度,他否认自己的困扰,并且将一切责任推到他人的头上,推到客观环境上,推到命运上。首先,他的任何困难都是不公平的,他有权这样来安排生活:生活不应该来烦他,如:向他贷款或募捐,他一方面感到不耐烦,同时心里却觉得要大大地施舍给他们。实际上,他在生气,因为,他要求不被打扰。什么东西使得他需要这样的要求?因为他募捐的要求实际上使得他在内心中面临一种冲突,这就是,到底是需要向他人妥协还是要他人受挫折。只要他过于惊恐或过于不愿面临他的冲突——不管是出于什么样的原因——他必须真实地抓住他的要求。他的要求可以通过他不希望他人打扰的意向中表现出来,但更为确切地说,他的要求就是这个世界不应该引发(或者说使他认识到)他的冲突。在下文中,我们将会了解到为什么摆脱责任对他来说如此的重要。但是,我们已经看到,事实上,病态要求可以使他避免去解决他面临的困难,从而使得神经症长存不灭。

第三章 应该之暴行

迄今为止,我们主要讨论的是神经症患者是如何实现有关外部世界的理想化自我:获得多种成就,获取巨大的成功、权力或胜利。病态要求所涉及的也主要是外部世界方面:试图坚持额外的权利;随时随地具有特权。他感到有权超越必然性和法则,允许他生活在一个虚构的世界里,仿佛他能超越这些必然性和法则似的。而且,每当他显然实现不了他的理想化的自我时,他的那些病态要求能使他将那些外在的因素归结为“失败”的原因。

现在我们将要讨论的是实现自我方面的问题,在第一章中我们简要地提到过这些问题。但是,在那里我们的注意力主要集中在本身之内。匹格马琳(*Pygmalion*)试图将另一个人变成美丽观念的造物。与匹格马琳不同的是,神经症患者开始工作,将自己塑造成他自己制造的至高无上的人物。在他的灵魂面前,他坚持其完美的形象,并且在潜意识中告诉自己:“忘掉你实际上是一个可耻的造物,这才是你应该做的;成为这种理想化的自我,这才是首要的事情。你应该能够忍受一切事情,理解一切事情,喜欢每个人,总能富有成就。”——这里提到的是这些内心指令的少数几个而已。由于这些指令坚决不变,因此我们称之为“应该之暴行”。

内心指令包含了神经症患者应该能做的、能存在的、能感到的、能知道的一切事情——以及一切他不应该如何做、不应该做些

什么等方面禁忌。我先超出上下文的关联列举“应该之暴行”中的一些暴行，以便作一简要的概述（更为详细的例子将按照我们对应该之特征的讨论进程随时列举）。

他应该是最诚实的、最宽宏大量的、最体贴入微的、最有正义感的、最有自尊的、最勇敢的、最大公无私的人。他应该是完美的情侣、丈夫、教师。他应该能够忍受一切事情，应该喜欢每个人，应该爱他的父母、他的妻子、他的国家；或者，他不应该依附任何人、任何物，他应该对一切无所谓，他决不应该感到受他人伤害，他应该总是安详而平静。他应该总在享受生活；或者他应该超越快乐和享乐。他应该随心所欲；他应该总是控制他的情感。他应该知道、理解、并预见到一切事情。他应该能立刻解决他自己的和他人的每一个问题。当他一遇到困难时，他应该能够立即克服它们。他应该永不疲倦、永不生病。他应该随时能够找到一份工作。他应该能够在个小时内做完需两三个小时才能做完的事情。

这一概述大致表示了内心指令的范围，留下了自我需求的印象，尽管是可以理解的，但是都太过于艰难和严厉。如果我们告诉一个病人，他对自己企望太多，他常常会立即认识到这一点；他甚至可能已经意识到了它。他通常会或明或暗地加以补充说，对自己企望多一点总比企望少一点要好。但是谈论他对自己的过高要求并不能揭示内在指令的特殊特征。这一点在进一步的考察之后就会清楚地加以解决。它们都是重复的，因为它们都是来源于病人感到有必要变成他理想的自我，来源于他确信他一定能实现理想的自我这些内在的指令的。

首先吸引我们的是它们具有共同的特征，这就是不顾其可行性，这一点渗透在他实现自我的全部冲力上。这些要求都是无人

能实现的。它们十足是荒诞的,尽管病人并没有意识到这一点。然而,一旦他的企望受到他人的明确无误的批评时,他就会不由自主地认识到它们的荒诞性。然而,这种理性的认识通常是无济于事的,即使能改变一些情况。举例说来,一个医生可能已经清楚地认识到,除了9小时的业务和广泛的社交生活之外,他难以进行精深的科研;然而,当他试图减少一两种活动而不能成功后,他又回到了原来的生活。他的要求是在他那里不应该有时间和精力上的限制,这种要求比理智强烈得多。举个更微妙的例子吧:在一次心理分析的过程中,有位病人感到非常沮丧,她曾经与她的一位朋友交谈,论及这位朋友的婚姻问题。其婚姻问题极为复杂。我的病人是在社交场合上认识其丈夫的。然而,尽管她经过了好几年的心理分析,并且对两个人之间关系的心理复杂性认识得更为清楚了,但是,她还是感到应该能够在过去的时日告诉她的朋友,她的婚姻是否稳固。

我告诉她,她在期望自己做一件不可能的事,并且指出,在一个人能够开始了解在具体情景下起作用的各种因素之前,要分清问题的方方面面。结果,我向她指出的那些困境她已经了解得相当清楚了。但是她仍然感到,她应该具有一种可以深入一切问题的第六感。

另外的一些对自我的需求其本身可能不那么荒诞,但是,却表明了其更为复杂的无视其得以实现的那些客观条件的特征。因此,很多病人希望立即完成他们的心理分析,因为,他们太聪明了。但是心理分析的进步与聪明没有什么关系。事实上,这些病人所具有的理性的力量只会阻止分析的进步。在病人身上起作用的是情感方面的力量,是他们的行为的率直与替自我负责的能力。

这种希望轻易成功的企望不只是在整个分析的进程中起作用,而且同样在所获得的个体的洞见中起作用。例如,认识他们的病态要求对他们来说就仿佛是要革除他们一样。因此需要耐心的工作;只要拥有病态要求的情感需求没有得到彻底的改变,其病态的要求就会持续下去——这一点正好被他们忽视了。他们相信,他们的聪明是至高无上的驱动力量,自然不可避免地会导致失望和沮丧。同样,一个老师可能会指望,由于她具有长期的教学经验,她应该很容易就写出一篇有关教育方面的论文来。如果她才思枯竭,那么,她就会对自己感到极度的嫌恶,她无视或抛弃了与此相关的下述问题:她有没有什么事可写?她的教学经验是否可以浓缩成某种有用的思想?而且即使她的回答是坚定的,要想写出一篇论文来,也还有一个构思和表述思想的问题。

内心的指令,正如极权国家的政治暴行一样,极度无视个人自己的心理状况,无视他之所感和目前所做的一切。例如,常见的那些“应该”之中,典型之一就是不应该感到自己受到了伤害。作为一种绝对的情况(它意味着“从来不”),任何人都会发现,这是根本达不到的。有多少人曾经或者说现在如此地保证其本人能够如此地安详以至于从不感到受到了伤害?这当然是我们要追求的理想,要严格地实施这一计划,必定意味着积极而又有耐心地研究我们潜意识里对防卫的病态要求,研究我们虚伪的骄傲——或者,简言之,研究那些促使我们脆弱的人格中的每种因素。但是,那些感到自己决不应该感到受到伤害的人的心目中从来就没有如此具体的计划。他只是简单地向自己发出这样的一个绝对命令:否认或忽视其所具有的脆弱性。

让我们考虑一下另外的一个需求:我应该总能够理解他人、同

情他人、对他人有所帮助。我应该能够感化罪犯的心肠。而且，这也不完全是荒诞的。极个别人，诸如维克多·雨果的《悲惨世界》里的那位主教大人就获得过这种精神力量。我曾有一个病人，对于她来说，主教这一个人物是一个重要的象征。她觉得她应该像主教一样。但是在这种时刻，她并没有像主教那样做。她有时候慷慨仁慈，是因为她觉得她应该慷慨仁慈，但是她并没有感到仁慈。事实上，她所感受到的并不比任何其他的人多。她总是担心，万一他人表现得比自己优秀怎么办。每当她找不到一篇文章时，她总是想，一定是被人偷走了。而没有意识到，她的病态已经使她形成了自我中心主义，并且专注于一己之利——所有这一切都被一层强迫性的谦卑与善良所掩盖。此时，她愿意看到她自身的这些困扰并研究它们吗？当然不会。这也是一个盲目发布命令的问题，它只能导致自欺或不公平的自我批评。

在力求解释应该的惊人盲目性时，我们还不得不留下一些较不重要的目的。然而，其大多数目的我们可以从对荣誉的探求的根源以及将自己改造成为理想化的自我的各种功能中加以理解：它们运作的前提是，没有什么事情是应该或事实上是不可能的。若如此，则无需考察现存的条件。

这一倾向在应用针对过去的要求时最为明显。关于神经症患者的儿童时期，不仅仅对解释神经症进程所起的影响具有重要的意义，而且对认识他当前对过去的不利态度具有重要的意义。这些与他人对待他是善是恶没有什么关系，而是由他当前的需求决定的。例如，如果他形成了追求甜美和光明的一般需求，他就会使他的孩提时代布满金色的云雾。如果他迫使他的情感受到限制，那么，他可能就会感到，他的确热爱他的父母，因为他应该爱他们。

如果他根本上拒绝替他的生活负责，他就会将所有的对困难的责难加诸在父母的身上。随之而来的是报复性，这种报复性也许会因此而公然地表现出来，或者被压抑下去。

最后，他可能会走向极端，表面上为自己担当一些荒谬的责任。在这种情况下，他可能会开始意识到威逼性的和挤压性的早期影响的全部冲突。他的有意识的态度极为客观而且相当合理。例如，他可能会指出，他的父母不能帮助他这样做。病人有时候奇怪自己为什么没感到任何的怨恨。没有感到愤怒的理由之一就是一种回顾性的应该，这种回顾性的应该正是我们在此的兴趣所在。尽管他意识到，困扰他们的这些问题足以压垮任何人，但是他觉得他应该毫无受害地去克服它们。他应该有内在的力量和坚韧的精神，不让这些因素影响他。因此，既然这些因素影响了他，那么这说明从一开始他就没有做好，换言之，他真的能胜任这一点；他会说：“的确，这就是那伪善与残酷的污池。”但是，他的洞察力就变得模糊不清了：“尽管我无助地面临这种环境，但是我应该能够克服它们，就像从污池中长出的百合花一样。”

如果他能为他的生活承担其实际的责任而不是虚假的责任，那么他的想法就完全不同。他就会承认，他早年的影响真能以不利的方式改变他。他就会看到，不管这些困扰的起源是什么，它们的确打搅了他现在和将来的生活。因此之故，他最好集中他的一切力量来克服它们。可是他却反其道而行之，他使整个的事情处在荒诞的状态和无益的水平上，而一味地要求他不应该受到这些困难的打扰。同一病人如果在后期能反转他的处境、进而确信自己并未被早期的环境所完全压垮，那么这就是一种进步的信号。

对孩提时的态度不只是具有回顾性的应该起作用的领域，这

种应该带来了虚伪的责任,以致徒劳无用。有人可能会坚持认为,他应该通过坦言的批评来帮助他的朋友;有人也许会觉得,他应该好好地抚育他的孩子,不要让他得了神经症。自然,我们都很后悔,在这个方面或那个方面没有做好。但是我们可以考察我们为什么失败了,并且从中吸取教训。我们也必须认识到,鉴于在失败时所存在的病态的困境,在当时我们的确可以做得更好些。但是,对于神经症患者来说,将这些事情做好还远远不够。他认为应该具有某种奇迹出现,他应该将事情做得更好。

同样,认识目前的任何缺点,对于所有受专横的应该所困扰的人来说都是不可忍受的。无论是什么样的困扰,都必须尽快加以除去。这种“除去”的影响如何,则因人而异。一个人越是生活在想象之中,他就越能容易地摆脱这些困扰。所以,有一个病人,她发现自己具有一种追求超乎王权的权力的巨大驱力,并且认识到这种驱力是在其生活中如何起作用的,可是到了第二天,她却相信这种驱力完全是过去的事情,她不应该被权力所奴役;因此她也就不再渴求这种权力。通过这些经常发生的“改善”,我们认识到,追求现实控制和影响的驱力只不过是萦绕在她想象中的魔力的表现而已。

其他的一些人则通过纯粹的意志力来除去他们意识到的那些困扰,在这方面,人们可能会竭尽全力。例如,有两个小姑娘,她们感到自己决不应该害怕任何事情。有一个女孩害怕盗贼,于是强迫自己睡在空旷的房子里,直到不再害怕为止;另一个女孩不敢在清澈见底的水中游泳,因为她害怕蛇或鱼咬伤她,因此,她强迫自己游过一鲨鱼群集的海湾。这两个女孩都是用这种方式来消除她们的恐惧的。这两种事例看起来对于那些认为精神分析只不过是

种新鲜时髦的废话的人来说是有力的佐证。难道它们不正是显示了自我协调的必要性吗？但是事实上，对盗贼和蛇的恐惧只不过是那种一般的、更为隐蔽的恐惧的一种最为明显的表现而已。这种普通的、潜藏的焦虑是难以用接受特殊的“挑战”这种方式所触及的。这种恐惧只是被掩盖起来了，而且，由于没有触及到真正的病根，这种对症状的处理，更加压抑了这种潜藏的恐惧。

在分析过程中，我们可以观察到，当病人意识到其缺点时，意志力的机器是如何以某种方式开动着的。他们下定决心并试图去维持预算，试图与人们相处、试图更具自信力或更宽容。如果他们对理解其困扰的含义与来源表现出同样的兴趣，那么这是一件好事。遗憾的是，他们对此都表现不出任何兴趣。第一步，了解特殊困扰的整个程度，就会使他们大为不快。这与他们的消除困扰的狂热激情完全相反，而且，由于他们感到他们应该有足够的力量用意识的控制来征服这些困扰，所以，其细心消除困扰的过程就等于是承认了他们的软弱和失败。当然，这种人为的努力迟早必然会被消除的；因此，这种困扰是很难控制的。我们能够确信的是，这些困扰一直是在暗中驱策前行的，而且是以一种改头换面的形式继续起作用。自然，精神分析者不应该这样做，而应该分析它们的根源。

大部分病态的困扰都会反抗人为的控制，即便是最坚强的努力也无济于事。意识上的努力对忧郁、工作上根深蒂固的禁忌或耗费性的白日梦的抗拒，简直是无能为力。人们可能会认为，这一点对于那些在分析过程中获得某些心理理解的人来说，是相当清楚的。然而，尽管他们清楚地认识到了这一点，可是却无法影响“我应当能克服它”的看法。结果，他会遭受更为强烈的忧郁，因

为,除了他原有的痛苦之外,很显然,他缺乏了万能的感觉。有时候,精神分析医生一开始就能抓住这一过程,而防患于未然。所以,一个已显露出其白日梦的病人,当她详细地暴露出这一症状是如何具体而微妙地渗透到大部分活动中时,她会开始认识到它的无害性——至少,在一定的程度上了解到它是如何耗费其精力的。下一次,她会因为白日梦继续存在而感到有些罪责感与歉疚,认识到她对自己的要求后,我认为,要人为地中止这些需求,既是不可能的,也是不明智的,因为我们可以确信,这些需求在其生活中也具有重要的功能——这一点我们应该慢慢地加以领会。她感到非常放松,并告诉我说,现在她已经决定不再做白日梦了。但是,由于她不能够停止白日梦,所以,她感到在我面前无脸见人。她已经将对自我的期望投射到我的身上。

在分析过程中发生的失望、暴躁或恐惧,很多这样的反应并不是由于病人认识到了自身的困扰问题(像精神分析医生倾向于假设的那样)而产生的,而是由于病人感到不能立即除去这些困扰而产生的。

所以,内心的指令,对于维持理想化的自我而言,尽管在某种程度上比起其他的方法来更为根本,但是,像其他的方法一样,它针对的不是真正的改变,而是立即而绝对的完美,其目的是想消除这种不完美性,或者想使这种不完美性像他所达到的完美性一样出现。正如在前面的例子中所看到的那样,如果病人的内心指令外在化了,那么,这一点就变得特别地明显。从而,一个人实际上是什么,甚至他遭受了什么,就变得毫不相干了。只有那些让他人能够看到的东西才能产生强烈的担忧:在社交场合中手的发抖、脸红、尴尬。

所以，“应该”缺乏了对真正理想的道德的严肃性。例如，受“应该”控制的人们无法去追求更大程度的忠诚，而只能被迫追求抽象的忠诚——他们总是在围绕着忠诚打转，或者在想象中获得忠诚。

他们充其量只能达到行为主义者所说的那种完美，就像皮尔·巴克(Pearl Buck)在《女人阁》(*Pavilion of Women*)一书中所描述的吴太太这个人物那样。在这本书中，这个女人的形象看起来似乎总是在行动、在感受、在思考正确的事情。不用说，这种人的外表是最具欺骗性的。当他们在户外发作了恐街症或功能性心脏病时，就会感到茫然失措，他们会问：这怎么可能呢？他们总是在完美地控制生活，在学校里做班干部，在工作上做组织者，在家里做模范夫妻、做好家长。最后，他们不能以通常的方式控制的情景必然会发生。而且，由于没有其他的方法处理它，他们的心理就会发生不平衡。精神分析医生在逐渐熟悉病人与病人的极度的精神紧张后，会相当惊异病人在没有遭受重大的困扰时仍然能够维持正常的举止。

我们对应该的性质感受得越深刻，就越能清楚地看到，应该与真正的道德标准或理想之间的不同，不是量上的不同，而是质上的不同。弗洛伊德的重大错误之一就是认为内心的指令(他所看到的并描述为超我的某些特征)是一般的道德组成元素。开始的时候，“应该”与道德问题之间的联系并不是太紧密。道德完美的命令在“应该”中的确占有一个显著的地位，因为，一个简单的原因是，道德问题在我们的生活中占有重要的地位。但是，我们不能将这些特殊的“应该”与其他的“应该”区别开来，正如我们所坚持认为的那样，其他的“应该”很显然是由潜意识的自大决定的，诸如

“我应该避开星期天下午的那场塞车”，或“我应该不经艰苦的训练和工作就能绘画”等等。我们还必须记住，很多“要求”很明显地缺乏道德的借口，这些“要求”包括：“我应该逃避一切事情”，“我应该总是比他人好”，“我应该永远有能力向他人报仇”。只有将我们的注意力集中在整个的现象上，我们才能对道德完美性的要求获得适当的看法。正如其他的要求那样，“应该”也充满了自大的精神，其目的在于加强其病态的荣耀，并使自己像神一样万能。在这个意义上，“应该”是一般道德驱力的病态赝品。如果人们还能发现这种赝品潜意识的欺骗性（这种欺骗性是使污点消失所必需的），那么，他就会将这种赝品看做是不道德的现象，而不会将它看成是道德的现象。为寻求病人从信念的世界形成真正的理想这一最后的再定向，我们有必要弄清这些区别。

还有一种应该的特性可以将“应该”与真正的道德标准区别开来。这一特性在前面的组成部分中已提到过，但是由于它太过重要，我们不得不单独、明确地加以阐述。这就是“应该”的强制性特征。理想也具有一种支配我们生活的义务性力量。例如，如果我们完成这种“应该”是我们的义务，那么，不管这种“应该”多么艰苦，我们也会竭尽全力去完成。实现这种“应该”变成了我们的最后需求，或者说，变成了我们认为是正确的东西。其希望、判断、决定都是我们的事情。由于我们能因此克尽己任，所以，这种努力能带给我们自由和力量。另一方面，在遵循“应该”时，大约也有像“自愿奉献”或在独裁体制下喝彩的那种自由。在这两个例子中，如果我们达到它们的期望，就会同样快地得到报应。在内心指令的情况下，这意味着对不能实现的强烈的情感反应——一种贯穿焦虑、失望、自责与自毁冲动的整个范围的反应。对于局外人来

说,这些反应看起来与激怒的原因毫不相干。但是却与个人的感受完全一致。

让我再引用内心指令的强制性特征来对比加以说明。有一个女人,她那坚决不变的“应该”中,有一项“应该”是应该必须预测一切偶发的事故。她认为她有预测的天赋,能够凭其预知与沉思而保护家人免于危险,对此她感到极为骄傲。有一次,她设计了一个精巧的计划劝说她的儿子进行精神分析治疗。然而她儿子的一个朋友反对精神分析,她想对他这位朋友也施加影响,却没有得到成功。当她认识到她儿子的朋友已超乎她的算计之外时,她的身体有一种休克的反应,感到整个大地陷塌了一般。事实上,她儿子的这位朋友是否具有她所想象的那种影响力,这一点更值得怀疑,而且她是否真能帮助他也难以置信。这种身体休克和大地陷塌的反应完全是由于她认识到她应该考虑到这一点。同样还有一个例子,一个女人开车开得极好,但是由于轻轻地碰撞了前面的汽车而被警察叫出车外。她突然有一种难以置信的感觉,尽管事故极其轻微,而且如果她认为自己没错的话,她也用不着害怕警察。

焦虑的反应常常不为人所注意,因为通常人们是不由自主地反抗焦虑的。所以,一个人感到自己是一个圣徒似的朋友的人会认识到,当他给人帮了很多忙而又曾粗暴地对待过这个人时,他会变得无法控制地开怀痛饮。又如,有一个女人感到,她应该是永远快乐而又讨人喜爱的,可是,有一个朋友曾轻微地批评她没有邀请另外一个朋友来参加她们的集会,于是她感到极为焦虑,有一阵子身体几乎昏厥过去,有一种强烈需求爱的感觉——这是她用来抑制焦虑的方法。一个在未完成“应该”束缚下的男人,会产生一种想与女人睡觉的强烈愿望。对于他来说,性欲是一种用来感到需

求和重建已经丧失自尊的手段。

鉴于这样的一些反应，对“应该”具有的这样一种强制的力量我们也就不用奇怪了。一个人只按照他的内心指令来生活，他的生活就会过得非常好。但是，如果他夹在两种矛盾的“应该”之间，他的生活就会失去控制。例如，有一个人感觉他应该是一位极好的医生，并且将所有的时间都用在病人身上。但是他同时也“应该”是一位理想的丈夫，将同样多的时间用在妻子的身上，使她快乐幸福。但他认识到不能完美地做这两件事时，轻度的焦虑就产生了。但是，他的焦虑没有加剧，因为他以快刀斩乱麻的方式解决了这个难题：决定在乡下定居。这意味着放弃了进一步在大医院实践受训的机会，并冒着毁掉整个前途的危险。

这种左右为难的处境最后通过精神分析得到了圆满的解决。但是，它表明，大量的绝望是可以通过内心指令的冲突来产生的。有一个女人差不多快精神崩溃了，因为她不能既做一个理想的母亲又做一个理想的妻子，因为她丈夫是一个酒鬼，她难以忍受。

自然，这种矛盾的“应该”使得人们极难——如果不是根本不可能的话——在这二者之间进行理性的抉择，因为这种对立的要求同样是强制性的。有一个病人彻夜失眠，因为他不能决定他是应该与他的妻子外出度假还是呆在办公室里工作。他应该满足妻子的期望还是满足老板的期望？至于他自己希望做什么，这个问题他丝毫没有进行考虑。因此，在“应该”的基础上，这个问题根本没有办法解决。

有人既不了解内在专制的整个影响，也不了解内在专制的性质。但是对于这种专制的态度以及经验，它的方式则因人而异。人们要么反抗它，要么顺从它，形成对立的两极。尽管这些不同态

度的各种因素在每个人那里都不相同,通常要么是前者占优势,要么是后者占优势。例如,我们可以预测后者的特征,后者对于内心指令所持的态度和经验内心指令的方式主要是由生活对个人具有的吸引力而决定的,即由征服、爱情或自由来决定的。由于在后面的章节里我将讨论到这一点,^① 所以在这里我简要地指明它们是如何在“应该”和禁忌中起作用的。

对于夸张型的人来说,征服生活是极其重要的。这些人倾向于认同内在的指令,而且有意无意地夸耀他的标准。他不管在现实中是否可行,总是力图以这样或那样的方式去实现它。他可能会用实际行动来迎合这些指令。如:他应该对所有的人做所有的事;他应该比其他的人知道得更多;他应该永不犯错;他应该在他试图做的事情上从不失败——总而言之,实现他那些特殊“应该”要求的一切事情。而且,在他的心目中,他迎合他的最高的标准。他的自大极为严重,他从不考虑任何失败,如果失败出现了,他就会鄙视它。他的一切都是对的,因此,在他的内心中从来就没有什么叫做过错。

他越是陷于想象之中,则越是不进行实际的努力。无论他在现实中多么被恐惧所惊扰,他在实际的行动上多么不诚实,可是在他的心目中,他自认为是最无畏的人,是最诚实的人。这些对于他来说,已经足够了。对于他来说,“我应该”与“我实际上是”之间没有什么界限——对我们中的任何人来说,也可能不大清楚这种界限。德国诗人克里斯蒂安·摩根斯腾(Christian Morgenstern)在他的诗中曾准确地表述了这一点。一个人被一辆卡车轧断了——

^① 参见本书第三、九、十、十一章。

一条腿，躺在医院里治疗。他了解到事故发生的那条街是一条特殊的街，它不准许卡车通行。因此，他得出了这样的结论：他的被轧断腿的经历只不过是一个梦。因为他肯定地认为，不应该发生的事情是决不会发生的。一个人的想象越是超过了她的理性，二者之间的界限就越模糊。只要他想象得到，他就会做得到：他是模范丈夫、父亲、公民或一切他应该是的身份。

对于自谦的人来说，爱情似乎能解决一切问题。他们同样感到应该建构法则，而不要有所疑虑。但是当他们焦虑地试图迎合它们时，大多数情况下，他们感觉到，他们根本实现不了它们。因此，在他的意识中，最重要的因素就是自我批评，对因不能成为最高尚的人而感到负有罪责。

当内心的两种指令的冲突达到极限时，他们很难对自我进行清楚的分析。由于他们倾向于认为自己是最正确的，因此，阻止着他认清自己身上的缺点。当他们倾向于相反的极端时——此时他们易于形成罪责感——就会有过于专注于那些具有压服性的缺点，而不注意那些具有诱发作用的缺点的危险。

最后，是关于退却型的人。对于这种类型的人而言，“自由”的观念比起一切事情来更具吸引力。在这三种类型的人中，这种人最能反抗他内心的指令。由于自由——或自由的概念——对他来说是最重要的，所以他对于任何强制极为敏感。他可能用一种被动的方式来反抗它。那么，他所感到应该做的一切事情，无论是做一项工作、读一本书或与他的妻子做一次爱，在他的心目中都会转变成一种强制，引发有意无意的憎恨，结果使他变得冷漠。如果应该做的事情都做了，那么也是在内心反抗所产生的压力下完成的。

他可能会用一种更为积极的方式来反抗这些“应该”。他可能

力图将这些“应该”抛诸脑后，有时会走向完全相反的极端，坚持随心所欲，做自己乐意做的事情。这种反抗也可能采取强烈的形式，并常常是一种绝望的反抗。如果他不能是最虔诚、优雅、诚实的人，那么就会彻头彻尾地是“坏蛋”、胡作非为、撒谎以及侮辱他人的人。

有时候在经过一段时间的反抗之后，这种类型的人也屈从于“应该”。这些反抗通常是针对外在的限制而采取的行为。马昆德(J.P. Marquand)以一种熟练的方式已经描述过这种暂时性的反抗。他向我们显示了这些反抗是如何容易被压制的，因为，限制外在的标准在内心的指令中造成了强大的联盟。而在压服之后，个体就会变得迟钝而冷漠。

最后，还有一些人可能会在自责的“美德”与狂乱地反对任何标准这二者之间进行选择。在善于观察的朋友看来，这种人看来具有一种无法解决的困境。这些人对于性和金钱上的事情，有时候表现出无礼而又不负责任，其他的时候，他又表现出高度发展的道德感。因此，这位正为他们所具有的任何庄重感而绝望的朋友又重新相信，他们毕竟是好人，可是不久又对他们感到深深的怀疑。

另外的一些人则在“我应该”与“不，我不要”之间摇摆不定。例如，他们常常会想：“我应该还钱吗？不，我为什么要还钱？”“我应该节食吗？不，我不要节食。”这些人常给人一摇摆不定的印象，而错以为他们对待“应该”的态度充满了矛盾。

不管哪种态度占有优势，它们的大量过程都会外在地表现出来；它们在自我与他人之间游移。在这方面，它们之所以游移不定，主要是因为其外在化的特殊方面和它表现出来的方式之不同。大致说来，一个人可能会主要将自己的标准加诸他人，而且锲而不

舍地要求他们完美。他越是感到自己是万物的尺度,就越会坚持——不是以一般的完美性,而是以他自己的特殊的标准来要求他人。他人若是达不到他的要求,就会引起他的蔑视和恼怒。更不可理喻的是,在任何时候,在所有条件下,如果自己也达不到要求,他也会生自己的气,而将他自己的“应该”转移到他人的身上。例如,如果他不是一个完美的情人,或遭受了欺骗,他就会愤怒地反对那些使他失败的人,并将这种反对牢记在心。

此外,他还以己之心度他人之腹。不论他人实际上希望什么事,也不论他只是想他人这样做,他都会将这些期望转变成对他人的需求,并要求他人实现。在心理分析过程中,他会感到,心理医生在期望他做不到的事,他将这样的一些感受归之于心理医生。他应该总有成就,应该总有梦向医生报告,应该总是在谈论他认为心理医生要他讨论的那些事情,应该总是感激医生的帮助,并且表现出他的精神变得越来越好等等。

如果他用这种方法认为他人在以其人之道还治其人之身,他也会有两种不同的反应。他会试图预测或猜想他人的期望。而且极想去实现那些期望。在这种情况下,他通常也预测,如果他失败的话,他们一定会责备他或贬低他,或者,如果他对强制性过于敏感,他就会感到,他人在强加于他,在扰乱他的事情,在逼迫他或强制他,那么他会痛苦地记恨他人,甚至会公开地反抗他人。他可能会拒绝送给他圣诞礼物,因为他认为他人希望得到这些礼物。他会要迟点上班或迟点赴约,因为他要使他人的期望落空。他会忘却周年纪念,忘记写信,或任何要求他的帮助。他可能会忘记拜访他的亲戚,因为他的母亲要求他去拜访,尽管他喜欢这些亲戚,并且本来想拜访他们。对于任何对他的要求,他都会有过激的反

应。他不担心他人的批评，而且憎恨他人的批评。他那严格而不公平的自我批评也要固执地表达出来。他感到，在对他的判断上，他人缺乏公正，他觉得他人总在猜测他的隐秘的动机。或者，如果要他的反抗过于具有进攻性，他就会炫耀他的违抗行为，并且认为，至少他不用在乎他人是怎么看他的。

对被请求的过分反应乃是认识内在要求的最好线索。那些我们认为是过激的反应，可能最能帮助他们进行自我分析，下面举的例子就是自我分析的一个部分，也许对于显示我们在自我观察中所导致的错误结论很有用处。这个例子中的主人公是一个忙碌的行政官员，我时常的还能与他见面。有一次，有人打电话问他，可否到码头去与一位来自欧洲的难民作家见面。他对这位作家向来很赞赏，并且，在访问欧洲时的社交活动上见过这位作家。由于他的工作日程排满了各种会议和其他的工作，因此事实上难以答应这一请求，尤其是还要在码头上等上几个小时。事实上，正如稍后他认识到的那样，他当时有两种可行的方式，这两种方式都是明确的，他既可以回答说他将就此请求进行认真考虑，看看能否可行，也可以回答说他很遗憾不能去，并询问是否有另外的方式来为这位作家做点事。结果他的反应是极为恼怒地、唐突地回答说他太忙了，不愿到码头去迎接任何人。

过后不久，他就为他的反应感到后悔，随后，他费尽周折去寻找这位作家住在何处，以便必要时对这位作家进行帮助。他既后悔他的唐突，也对他的行为感到茫然。难道他以为那位作家不如他想象的那样重要吗？不，事实上，他的确感到这位作家是重要的。难道他自己不像他所想象的那样友好与乐于助人吗？如果他真是伪善的，那么，他会因为在需要友善和帮助的时候发生吗？

此时,他正在进行良好的自我分析。能否怀疑他宽宏慷慨的真实性这一事实,对于他来说,就是朝自我分析迈进了正确的第一步——因为,在理想化的形象中,他自认为是位慷慨大度的人。然而,在紧要的关头,他并没有表现出他的慷慨大度。可是,随后的急于提供帮助的做法又说明他并不是个不慷慨大度的人。正当他思考这些问题时,他的脑海里又闪现出另外的想法。他的帮助从来都是他主动提出来的,可是这次却是别人请求他帮忙。后来,他认识到,他感到请求是一种不公平的负担。如果他知道这位作家要到美国来,他一定会考虑到码头上去接他,可是一旦被人请他去接,他就不乐意了。至此,他联想到很多同类的事情,每当他被要求做某种事时,他就会感到恼怒,并且认识到,他觉得要求和建议对于他来说都是一种负担和强制。对不同的意见和批评,他也感到恼怒。至此,他得出了这样的结论,他是一位欺凌弱小的人,并想支配他人的人。我之所以在这里举这个例子,是因为这样的一些行为反应容易被错当成支配他人的倾向,而他自己明白,这是对强迫和批评的过敏反应。他不能忍受强迫,因为,他对此感到缩手缩脚。他不能容忍批评,因为他自己就是一个糟糕的批评者。至此,我们可以循着他怀疑自己的友善时所采取的方法进行探究。就多数情况而言,他乐于助人,因为他应该乐于助人,而不是因为他对人的抽象的爱。他对每个具体的个人的态度完全不同,这一点超乎他的认识。所以任何要求都迫使他发生内心的冲突:我应该妥协还是宽宏大量,或者不应该允许任何人强迫他。这种暴躁是他陷入矛盾的情感的一种表现,而在当时是无法解决的。

“应该”加诸人格和生活上的作用因人们对它的反应和体验的方法不同而各异。但是有些作用是不可避免的并且经常出现,尽

管其程度或大或小。应该总是产生一种强迫的情绪，一个人在实际的行为中越是想实现这些应该，这种强迫感也就越大。他会感到始终用脚尖站着似的，并且感到周期性的精疲力竭。他也许会感到莫名的障碍、紧张或困扰。或者，如果应该与他所受教育的期望一致，他也许会感到这种紧张是微乎其微的。这种应该有时极为强烈，使得一个积极进取的人感到颓废。

而且，由于这些“应该”的外在影响，它们总是以这样或那样的方式扰乱人们的人际关系。其中最一般的扰乱是对批评的敏感。由于他残忍地对待自己，所以他难以忍受来自他人的任何批评——无论这种批评是现实的还是潜在的、是友善的还是恶意的——对于他来说都是一种责难。当我们认识到他由于不能达到自定的标准而感到何等地憎恨自己时，我们就会更能理解这种敏感的程度了。^① 此外，这种在人际关系方面的困扰使其外在化所占优势的程度不同而各异。这些困扰可能会使他对他人过于吹毛求疵或过于严厉不讲情面，或过于忧郁、过于反抗，或过于屈从于他人。

最重要的是，这些“应该”会进一步损害情感、愿望、思想和信仰的自发性——如感觉自己的情感并将这些情感表达出来的能力等等。因而充其量，这种人的行为只具有“自发的强迫性”（引用一个病人的例子来说），并“自由地”表达他“应该”感到、希望、思想或相信的东西。我们习惯于认为，我们不能控制我们的情感，而只能控制我们的行为。在与他人打交道时，我们可以强迫他人劳动，但是我们却不能强迫他人热爱这些劳动。同样，我们通常认为，我们

^① 参见本书第五章。

能够像我们所相信的那样行动，而不能强迫我们相信这些行动。从根本上说来，这是对的，而且，如果我们还要进一步证明这一点的话，精神分析能够提供论据。但是，如果“应该”为情感设置一种规则，那么，想象力就会挥舞它的魔杖，抹去“我应该感到”与“我真实感到”之间的界限，那么我们就会像我应该感到或相信那样地去有意识地感到和相信一切事情。

在精神分析过程中，当假装相信这些虚假的情感发生动摇时，病人就会经历一段时间的迷惘的不信任期，这一时期虽然痛苦，但是对治疗却具有建设性。例如，有一个人相信她是因为“应该”喜欢每一个人而后才喜欢每一个人的，而不是发于内心地自发地喜欢一个人的，因此她可能会问：我真的喜欢我的丈夫、我的学生、我的病人吗？或者，我真的喜欢任何人吗？每当她这样反躬自省时，她都无法回答这些问题。因为，只有一切阻碍真实情感得到抒发的恐惧、怀疑与忿恨（这些还被“应该”掩盖着）显现在目前时才能得到解决，我之所以说这个时期具有建设性，是因为，它代表求真的开始。

内心的指令压制自发愿望的程度是相当惊人的。有一个病人在发现了她的“应该”的暴行时写了一封信给我，现摘引如下：

我知道我简直无法需求任何事物，甚至连需求去死都不可能！更不用说需求“生活”了。直到现在，我一直认为我的困扰在于我不能做事情，不能放弃我的梦想，不能料理我自己的事务，无法接受或控制我的暴躁，不能使我自己更具有人情味，无论是纯粹的意志力、耐心还是忧伤，我都难以控制。

现在，我第一次明白——我实在是无法感觉任何事情（是的，原因出在我那著名的神经过敏！）。对于这种痛苦我最清

楚不过——六年来，我的每一个毛孔一次又一次地被内在的愤怒、自怜、自卑和绝望所堵塞住了！然而，现在我明白了——一切都是消极的、反动的、强迫的；一切都是无中生有的强制；我的内心完全空无一物。^①

虚构“相信”的情感，对于那些将善良、爱情和神圣作为自己的理想情感的人来说，是最为明显的一种方式。他们应该是体贴人的、受欢迎的、富有同情心的、慷慨的、钟情的。因此，在他们的心目中具有所有这些特质。他们的谈吐和动作姿态就像他们真的是善良与钟情的一样。而且，由于他们相信这些特质，从而甚至于他们能够使他人也暂时地相信它们。但是，的确，这些虚构的“相信”的情感是肤浅的，没有持久力。在适当的情景下，它们可能会是相当的一致，因此自然不会被人怀疑。《女人阁》一书中的吴夫人，只有当家庭的纠纷产生之时和当她遇到一位感情生活相当正直且诚实的男人之时，她才开始怀疑她的情感的真实性。

这些“定做的情感”(the made-to-order feelings)之肤浅常常以另外的一些方式表现出来。它们可能会很快便消失了。当骄傲和虚荣受到伤害的时候，爱情易于变成冷漠或变成怨恨和轻视。当此之时，人们通常不会反躬自省：“我的情感或意见为什么会这么容易发生变化？”他们只是感到，他人使他们对人性的信仰发生了动摇，或者他们认为自己从来就没有相信过他人。所有这些并不意味着，他们也许没有容纳强烈且活跃的情感的雅量，但是出现在他意识中的常常是大量的借口，很少有真实的东西。他们长久给

^① 引自《发现真正的自我》，载于《美国精神分析杂志》，1949年，《一封信》，前面刊有卡伦·荷妮写的前言。

人以某种虚幻、难以捉摸的印象，或者——用一个专门的术语来说——给人一种骗子的印象。突然爆发的愤怒常常是惟一真实的情感。

在另一种极端行为中，无情与残忍的感觉也会被过分地夸大。在有些神经症患者那里对温柔、同情和信任的禁忌就像另外一些病人对敌视、报复的禁忌一样大。这些人认为，他们应该在生活中与他人保持一定的距离，因此，他们相信，他们不需要他人。他们不享受任何事物；因此他们认为对一切都无所谓。因而，他们的情感生活虽然非常贫乏但很少扭曲。

当然，由内心命令所产生的这些情感现象并不像上面这两种极端群体那样合理。由内心命令所发布的各种命令可能都是矛盾的。如，你应该具有同情心，从而无法逃避任何责任，但是你也应该残忍，这样才能实施任何复仇的行动。结果，一个人有时被认为是非常无情的，而另外一些时候则被认为是仁慈的。另外有些人则压制住自己的情感和希望，因此，造成一种普遍的情感死亡。例如，他们希望在某些事情上加上一些禁忌，这些禁忌可盖住所有活跃的愿望，而且对他们之独立行事也会产生普遍的禁忌。从而，部分地由于这些禁止，他们形成了普遍的要求，因为，他们觉得没有权使生命中的每件事情都呈献在银制的大盘上。而因这些要求遭受挫折所产生的怨恨会被“我们应该忍受生活”这种指令所中止。

我们很少意识到由这些普遍的“应该”所产生的害处，而更多地意识到的是由它们的冲突所造成的损害。然而，事实上，为寻求完善，我们付出了沉重的代价。情感是我们生活中最活跃的部分；如果它们处于独裁的统治下，那么，我们的基本生活就会产生极深的不稳定性，从而不利于我们与内心和与外界之间的关系。

我们几乎难以估计内心指令的影响的强度。实现理想自我的驱力在个人内心越占优势，则“应该”越会成为转变他、驱使他、鞭策他付诸行动的惟一动力。当一个远离真实的自我的病人发现了他的“应该”中的某些阻碍作用时，他可能仍然不会完全考虑放弃它们，因为，没有这些应该——正如他所感到的那样——他就不会或者不能做任何事情。有时候，他会以如下的说法来表明这种关系：他认为，除非使用武力，否则就不会使他人做“正确”的事情。这就是他内心体验的外在表现。对于病人来说，这些“应该”于是便获得了一种主观的价值，从而，只有当他体验到他自身之内的其他自发力量的存在时，他才能用这种价值来抗拒它。

当我们认识到“应该”的这种巨大的强制力量后，我们就必然会提出这样一个问题：当病人发现他不能达到内心指令的标准时，他会怎么办？对这一问题的回答我们将在第五章中予以讨论。不过我们可以在这里简要预测一下答案，这就是：他开始怨恨和自贱。事实上我们难以全面地理解“应该”的一切影响，除非我们认清它与自恨交织在一起的程度。正是由于潜伏在“应该”背后的惩罚性的自恨的威胁，使得“应该”成为一种真正的恐怖“政权”。

第四章 病态自负

尽管神经症患者努力追求完美，相信自己能达到完美，但是他却没能得到自己最需要的：自信和自尊。尽管他在自己的想象中像天神一样完美，但在世俗中他连普通牧羊人的自信都没有。也许他有地位、有名望，但这些却只能使他自傲而不会带给他内心的安全感。内心深处，他仍会觉得没人需要自己，感情很容易受伤，需要不断证明自己的价值。只要他有权有势，为别人的赞扬和尊重所支持，就会觉得自己很强大，很重要。但是，一旦到了陌生的环境中，或他不幸失败，或他一人独处时，这些洋洋自得的感觉很容易就崩溃了。天国并非来自外在的表示。

让我们来考查病态发展过程中自信出了什么问题。很显然，孩子要发展自信需得到外来的帮助。他需要温暖，需要感觉到受欢迎、关心、保护，他需活动在有信心、有鼓励的氛围中，还需有建设性的纪律。有了这些因素，他才会发展“基本信心”，这里我们引用玛丽·I. 拉西^① 精心选择的术语，它包括对别人及对自己都有信心。

但是，有害的影响合并在一起会妨碍孩子的健康发展。这些

^① 引自玛丽·拉西(Marie I. Rasey)于1946年对精神分析发展协会(the Association for Advancement of Psychoanalysis)宣读的论文《精神分析与教育》(Psychoanalysis and Education)。

因素及其大致的影响我们已在第一章讨论过。在此，我想加几条原因，使他极难得出恰当自我评价的原因。盲目的崇拜会使他自我膨胀。他会觉得人们需要他、喜欢他、欣赏他，不是因为他是他自己，而是因为他满足了父母对崇拜、名望或权力的需要。这种僵化的完美主义标准的体制会使他因无法满足这些要求而产生自卑感。他在学校调皮捣蛋或成绩不好会受到严惩，但他表现好或成绩好却不受重视。他想要独立自主的行为会受到嘲弄。所有这些因素，再加上大概缺乏真正的温暖和兴趣，使他觉得没人爱自己、自己没价值——或者除非他成为不是自己的人，否则无论如何他都是一文不值。

而且，由早期不利因素引发的病态发展削弱他作为人的核心。他会疏远自己、分裂自己。他把自我理想化，试图弥补他在心中提高自己以超脱自己和别人的严酷现实所造成的损失。就像魔鬼契约的故事一样，在想象中，有时在现实中，他得到所有的荣耀。但他得到的并非自信，而是价值最可疑的灿烂夺目的礼物：病态自负。自信和病态自负看起来、感觉起来很相像，因此大部分人心中混淆了这两者之间的区别，这很容易理解。比如，韦氏词典(Webster)的旧版本中这样定义道，自负(pride)就是在真正的或想象的优点基础上产生的自尊(self-esteem)。真实的和想象的优点之间有所区别。但它们都被称为“自尊”，好像它们之间的差别无关紧要似的。

这种混淆也因为大部分病人认为自信很神秘，不知从哪儿生成，但他们最渴望自己有自信。他们希望分析者用这样或那样的方法把自信灌输给自己，也就符合逻辑了。这使我想起一部动画片，片中一只兔子和一只老鼠都被注射了勇气，而后他们长到通常

大小的 5 倍, 大胆而充满不屈不挠的战斗精神。病人不知道的——以及因焦虑不安而意识不到的——是个人所具有的天赋和自信感之间有缜密的因果关系。这种关系就像一个人的财政地位取决于他的财产、积蓄及赚钱能力一样明确。如果这几种因素得到满足, 一个人就会得到经济上的安全感。或者, 另举一个例子, 渔夫的信心取决于以下的具体因素, 如船只状况良好, 渔网经过修补, 了解天气及水域状况, 自身体力良好等。

个人天赋如何定义在某种程度上因我们生活的文化不同而有所差异。西方文明中, 个人天赋包括以下品质或特征, 如, 有自主的信念并依此行事, 有开发自身资源而产生的自立, 对自己负责, 对自己的天赋、义务和局限性有现实的评价, 有力量, 感情率直, 有能力建立并培养良好的人际关系。这些因素正常发挥作用, 主观上就会表现出自信的感觉。如果这些因素受损, 无法正常发挥作用, 自信就会动摇。

同样, 健康自负也以坚实的特征为基础。它也许是对特殊成就的正当景仰, 比如以一件需要道德勇气完成的事或者以一件干得漂亮的工作而自豪。或者, 它是对自身价值比较全面的感受, 一种暗暗的尊严感。

考虑到病态自负对伤害极端敏感, 我们认为它是健康自负的负面影响。不过, 这两者之间的区别。正如我们以前常常发现的真理, 不是量的区别而是质的区别, 相比之下, 病态自负不坚实, 完全以不同的因素为基础, 这些因素全部属于或支持自我荣耀的说法。这些因素可能是外在的资质——名望价值——或者可能包括个人所独有的特征和才能。

病态自负多种多样, 其中, 名望价值中的病态自负看起来最正

常。在我们的文明中,因为拥有迷人的女孩,出身于体面的家庭,士生上长,是南方人或新英格兰人,属于有名望的政治团体,或职业团体,谒见重要人物,享有声望,拥有好车或好的头衔等而骄傲是很正常的反应。

名望价值中的自负是神经症中最不典型的。这些事情对于许多精神困扰较严重的人来说和对于相对正常的人一样意义重大,但对其他病人,这些事情如果真有意义,那意义也要小得多。然而有些人却把病态自负大量投入这些名望价值之上,这些价值对他们而言至关重要,因此他们的生活就围着这些价值转,他们的精力都消耗在受这些价值的奴役上。对于这些人而言,参加有名望的团体或著名的机构绝对必要。当然,用真正感兴趣或人往高处走是合理要求来解释他们的狂热行为也能说得通。任何事,只要能增加其声望,就会激起他的狂喜;只要团体不能增加其个人的声望或他所在团体的声望有所下降,就会使他产生自负受伤的反应。这一点我们下面将加以讨论。例如,某人家中有人不“成器”或智力有缺陷,会沉重打击这个人的自负,这种打击大部分为对亲友表面上的关心所掩盖。再如,有许多妇女宁愿不去饭店或剧院,也不能没有男性护卫而独自出门。

所有这些和人类学家说的某些所谓原始人的行为类似,这些原始人基本上是而且也自认为是团体的一分子。他们的自负不是投入到个人事情中,而是投入到机构和团体活动中。虽然原始人和神经症患者看起来相似,但仍有本质上的区别。区别主要在于神经症患者内心深处与团体毫不相干。他不认为自己是团体的一分子,没有归属感,只是利用团体来求得自身的名望。

尽管一个人会因想念声望、追求声望而殚精竭虑,尽管在他心

目中,他随声望而浮沉,但常常人们并不认为这是一种值得分析的精神问题。因为这种现象很普遍或因为它看来像一种文化模式,或因为分析者本人也没能避免这种问题的出现。这是一种病,能毁掉一个人,因为这种病使人变成投机分子,因而破坏了人的完整性。这种病绝非正常,相反,它揭示出严重的障碍。事实上,这种病只发生在那些严重远离自我而把自负投注于自身之外的人身上。

此外,病态自负取决于个人在想象中归功给自己的特质,也取决于所有属于他理想化形象的特性。在此,病态自负的特性尽露无遗。神经症患者不因为他实际上是那个人而骄傲。我们了解到他对自己有错误看法后,就不会因为他的自负掩盖了他的困难与局限性而感到惊奇了。但事情不限于此。多数情况下他甚至不以自己现有的天赋为傲。他也许只是模糊地意识到自身的天赋;他也许否认其实际存在。即使他认识到自身的天赋,但在他心中这些天赋也不占什么分量。比如,如果分析者让他注意自己卓越的工作能力或他在实际生活中表现出来的不屈不挠,或指出——虽然困难重重——他确实写出一本好书,病人会真的或做作地耸耸肩,明显漠不关心地将赞扬忽略不计。他尤其不欣赏所有“仅仅是”努力而非成就的作法。比如,他宁愿放弃能找出自己病根的诚实努力,虽然他曾认真地努力过,一次一次试图接受分析或自我分析。

培尔·金特(Peer Gynt)也许是文学中较著名的实例。他并不过分强调自己现有的天赋:高超的智慧、冒险精神及活力。但他却以一件自己没有的事——“做真正的自己”而骄傲。事实上,在他心目中,他不是自己而是理想化的自我,有着无限“自由”和无限权力(他用自己的格言“做自己才真实”——正如易卡生所指出的,这

格言实际上是“做自己才充实”的美化说法——把无限的自我为中心上升到生活哲理的高度。)。

我们的病人中有许多培尔·金特。他们渴望保留自己是圣人、天才，有绝对的镇定等幻想；他们如果把自己的评价降低一英寸，就会以为失去了“个性”。想象无论应用在何处，本身已具有最高价值，因为想象能令它的载体(善想象的人)轻视那些关心真实状况的无聊又缺乏想象力的人们。病人当然不会论及“真实”，而只会含糊地说起“现实”。比如，有个病人要求相当高，竟希望整个世界为他效命。最初，他对自己的要求立场明确，称之为荒谬甚至卑鄙。但第二天他又找回了自负：现在，这要求又成了“宏伟的精神创造”。不合理要求的真正含义已沉没，想象中的自负获得胜利。

更常见的是，自负并非专门附属于想象，而是附属于所有的精神过程：智力、理性及意志力。神经症患者认为自己具有无限力量，毕竟，这只是思维的力量而已。他为此着迷并以此为傲也就不足为奇。理想化的形象是他想象的结果，但并非一夜之间创造出来的。智力和想象，绝大部分是无意识地，不停地努力，通过合理化、正当说明、外化维持个人虚构的世界，简而言之，通过找到方法使事物看起来与原来不同来调和不能调和的矛盾。一个人越远离自己，他的思维就越会变成无上的现实(“一个人离开我的思想就不存在；我离开我的思想也不存在。”)。像沙洛特夫人(Lady of Shalott)一样，除非透过镜子，否则他不能直接看到现实。更确切地说，他在镜中看到的只是他关于世界及自己的思想。这就是为什么智力上的自负或者无上思维的自负并非只局限于那些从事智力工作的人，而常会发生在所有神经症患者身上的原因。

自负也投注在神经症患者自觉有权得到的才能和特权之上。因此,他也许会为虚幻的坚强而骄傲,在身体方面,坚强意味着从不生病或从不受伤,在精神方面,坚强意味着感情从不受伤。另一个人也许会以运气好或是“神的宠儿”为傲。在疟疾横行地区未染上病,赌博赢了或远足时有好天气都是值得自负的事。

在所有神经症病例中,坚信自己的要求能实现也是件值得自负的事。那些觉得有权不劳而获的人如果能怂恿别人借钱给自己、给自己跑腿、给自己治病而不收费,会觉得很骄傲。其他人认为自己有权支配别人的生活,如果被保护人不立即听从他们的忠告,或者没征求他们的意见就自作主张行事,那么他们会认为自负受到了打击。还有些人认为只要他们表明自己处境困难,就有权不受责难。然后,如果他们能引起别人同情和得到别人的宽恕,会觉得骄傲。如果别人仍对他们吹毛求疵,他们会有被冒犯的感觉。

神经症患者以服从内心的命令而自负,表面上这种自负比较坚实,实际上,它和其他种类的自负一样摇摇欲坠。因为病态自负必定与装腔作势交织在一起。有一位母亲自以为是一位完美的母亲,并以此自傲,其实她只是在自己的想象中才完美。一位以自己独有的诚实而自傲的人也许不会明显地撒谎,但他常会无意识或半意识地不诚实。那些以无私为傲的人也许不会公然提出什么要求,但他们会用自己的无助和苦难欺骗别人,此外,他们忌讳正常的坚持己见会被误认为谦逊的美德。而且,他们自认为应该做的仅是主观上有好处,只为病态目的服务,而客观上不具有什么价值。比如,一个神经症患者会因不求人帮助也不接受别人帮助而骄傲,即使这样做比较明智——这个问题在社会工作中比较突出。有些人会为能大幅度杀价而骄傲,但另一些人却为从不杀价而骄

傲——这取决于他们必须总是赢家，还是从不为自己的利益而拼命。

最后，也许只是自负所具有的强制标准是高尚而严肃的。能辨“善”与“恶”令他们自觉如同上帝一样，就像蛇向亚当和夏娃保证的一样。神经症患者的标准极高，让他觉得自己是道德奇迹，值得自豪，而不去考虑自己的真实情况与所作所为。在分析中他也许承认自己对名望极其渴望，对真理认识力很差，报复心很强；但这些丝毫不能让他更加谦恭，也不能把他自认为是优秀道德人物的感觉稍减一点。对他而言，这些实际存在的缺点并不算数：他的自负不在于已具有道德，而在于知道自己应该具有。尽管他能暂时了解自责是无益的，或者有时会为自责的错误而诧异，但他对自我的要求却不会宽容。如果他受苦，那又有什么关系呢？他的痛苦难道不是他的道德认识优秀的又一证明吗？因此，为维护自负而付出代价看起来很值得。

我们从这些带有普遍性的观点发展到个别神经症患者的特性时，乍一看，情况很混乱。简直没有一件事不能带来自负。对一个人来说是闪光的优点，而对另一人来说却成为可耻的缺点。一个人以粗暴对人为傲，另一个却以粗暴无礼为耻，而以体贴在意别人为傲。一个人以能够虚张声势地生活而骄傲，另一个却连表现出一丝吹牛的迹象都感到可耻。有人以信任别人为傲，同样也有人以不信任别人为傲——诸如此类，不一而足。

只有我们离开人的个性这一大环境来看待自负的特殊种类时，自负的多样性才会令人迷惑。只要我们从个人性格的总体结构角度看待每一种自负的表现，就会出现一种井然有序的原则：他需要以自己为傲，这种需要很强烈，以致他不能容忍自己有被盲目

的需要所控制的想法；于是，他运用想象把盲目的需要变为美德，转变为他能引以为荣的优点。不过他只转变那些难以抑制的、对实现理想化的自我这一活动有用的需要。相反，他会压制、否认、蔑视那些阻碍这一活动的需要。

他这种无意识把价值颠倒的能力真是让人吃惊。最能表现这种能力的手段是动画片。片中可生动地表现出为不称心的特征而苦恼的人们如何拿着刷子给这些特征刷上漂亮的颜色，然后，骄傲地把这幅美化自己的画展示给别人。这样一来，前后矛盾反倒变成无限的自由，盲目反叛现存的道德规范反倒变成超越了一般偏见，忌讳为自己做事变成圣人般的无私，需要镇静变成纯粹的温柔，依赖变成爱，剥削利用别人变成精明。坚持以自我为中心的要求的能力似乎变成力量，报复心强变成有正义感，挫败别人的技巧成为最聪明的武器，反对工作成为“成功地抵制致命的工作恶习”，等等。

这些无意识的过程常会让我回想起易卜生的《培尔·金特》中的巨人们，对他们而言，“黑看来是白，丑是美，大看来是小，肮脏是干净”。最有趣的是，易卜生用和我们相似的方法来说明这种价值观的颠倒。易卜生说，只要你像培尔·金特一样生活在自足的梦幻世界里，就不能做真实的自己。梦幻和真实之间没有桥梁，原则上，二者相差甚远，不容有任何妥协。如果你对自己不真实，生活在想象的伟大的自我为中心中，那么你就会挥霍掉自己的价值观。你的价值观尺度会像巨人们的一样颠倒。这也正是这一章我们所讨论的要旨。一旦我们开始寻求荣耀就不再关心真实的自我。**病态自负，无论以什么形式出现，都是错误的自负。**

一旦分析者懂得只有那些带有自负的倾向才是用来实现理想

化的自我这一原理,就要注意从自负牢牢附着的地方找出隐藏的自负来。在一个特点的主观价值和藏身于其中的病态自负之间似乎有着一定联系。分析者只要知道这两种因素中的任何一种,就可以稳妥地推断出另一个也在于此。有时是这种因素,有时是另一种会首先受到注意。因此,在分析工作之初,病人常会以讥诮或挫败他人的力量表达出自己的自负。虽然分析者这时不明白已知因素对病人有什么意义,但他有理由肯定这一因素在这个病例中起着重要的作用。

为了治疗,分析者有必要逐渐明了作用于每一个病人的特殊自负。只要病人无意识地或有意识地为某种动力、态度或反应感到骄傲,那么自然他不可能将之看做应该解决的问题。比如,一个病人能意识到自己有以机智胜过他人的需要。分析者认为这个问题倾向应被解决,从而最终被克服,这一点是不言自明的,因为分析者考虑的是病人真我的利益。分析者认识到这种倾向具有强制性,能干扰人际关系,又浪费精力,这些精力本可以用在更具建设性的目的上。另一方面,病人意识不到这些,也许会认为正是这种以机智胜过他人的能力使他成为一个优秀的人;他悄悄地为此感到骄傲。因此,病人的兴趣不在分析以机智胜过别人的倾向上,而在妨碍他把以智胜人发展到尽善尽美的因素上。只要病人和分析者之间这种评价上的差异未被发现,他们就会沿着不同的水准运动,互相矛盾地进行分析。

病态自负所依赖的基础就像纸牌屋子一样不坚实,也像纸牌屋子一样,最轻微的风都可吹倒它。从主观经历来讲,病态自负使人脆弱,当病人为自负所困扰时,尤其如此。无论从里从外病态自负都极易受伤。自负受伤后两种典型的反应是羞耻与屈辱。如果

我们所为、所想、所感的事违背了我们的自负，我们就会觉得羞耻。如果他人做了伤害我们自负的事，或者没能达到我们的自负对他们的要求，我们会觉得屈辱。对于看来不得其所或不成比例的羞耻或屈辱作出反应，我们必须回答下面两个问题：这一特殊情况下什么引起了这种反应？哪种特别的隐藏的自负受到了伤害？这两个问题紧密相关，任何一个都不能很快得到答案。比如，分析者也许知道，虽然一个人总体上对手淫这个问题持理性、明智的态度，不反对别人手淫，但他自己手淫却会使他过度羞耻。至少，引发羞耻的因素看来是清楚的。但果真如此吗？对不同的人而言，手淫的意义也不同，分析者不可能马上就知道可能与手淫有关的因素中哪种因素引发了羞耻。因为手淫与爱情不相连，所以对某个病人而言它意味着一种降格的性行为？是否从其中得到的满足比从性交中得到的满足还大，便破坏了满足只适应于爱情的形象？它是伴随幻想而产生的问题？它是否意味着承认自己有需要？对于禁欲主义的人而言，它是否过于自我放纵？它意味着失去自控能力？分析者只有了解到这些和病人相关的因素，才能提出第二个问题，即哪一种自负受到手淫的伤害？

我还有个例子可以说明有必要准确查明引起羞耻及屈辱的因素。许多未婚女性因为有恋人而深感羞耻，尽管在她们有意识的思维中自己相当不因循守旧。遇到这种病例，重要的是要先确定她的自负是否受到了某个恋人的伤害。如果是，那么羞耻是否和他不够迷人或他用情不够专一有关？或是和允许他待她不好有关？和她依赖他有关？或者，羞耻就和有恋人这件事有关，无论他的地位和个性如何？果真如此，结婚对她纯粹是有关声望的事情？有恋人但不结婚证明自己可卑、不迷人？或者她应该超越性欲，就

像贞洁的处女一样?

通常同一事件可以引出羞耻或屈辱两者中的任一反应,总有一种反应占上风。一个男人被一个女孩拒绝,他也许会感到屈辱而反应道:“她以为她是谁?”也许他因为自己的魅力或男性气概似乎并非绝对让她动心而觉得羞耻。讨论中他的讲话毫无效果,他可能感到屈辱,因为“那些大笨蛋根本不了解我”,或者,他为自己的尴尬而感到羞耻。有人利用他;或者他觉得被利用的人所屈辱,或者因为没能维护自己的利益而感到羞耻。他的孩子不聪明或不招人喜欢,他可能为此感到屈辱,拿孩子们出气;也可能为在某些方面没能教导好他们而感到羞耻。

这些观察指出我们有必要再次调整思路。我们一般过多强调实际情况,认为是实际情况决定了我们的反应。比如,一个人说谎时被发现,他的反应是羞耻,我们一般以为这反应很“自然”。但是另一个人却一点不觉得羞耻,相反,他会觉得屈辱,因为有人发现他说谎而提出抗议。因此我们的反应不仅仅由实际情况决定,而更常见的是由我们自身的病态需要所决定。

更确切地说,羞耻或屈辱的反应产生的原理与价值观转变的原理相同。对于武断又富进攻性的类型而言,羞耻的反应很难在他们身上出现。即使是分析的探照灯作最细微的调查,刚开始也不会发现任何蛛丝马迹。这种人要么过分生活在想象中,以至于在他们心目中自己毫无瑕疵,要么他们用好战、公正的保护层把自己掩蔽得太深,以至于自认为所做的一切,本来就是(*eo ipso*)^①对的。任何对他们自负的伤害只能来自外界。对他们的动机提出任

① *eo ipso*: 拉丁文口语。当然,本来就是。

何质疑，暴露他们的任何不足之处，都会被他们看做侮辱。他们会怀疑任何如此对待他们的人心存恶意。

对于不喜欢出风头的类型而言，屈辱的反应被羞耻的感觉深深遮蔽。表面上看，一种对是否能做到自己应做的事的忧虑关心压抑着、控制着他们。但是因为我们后面将要讨论的原因，他们只愿关注自己没能达到最终的完美，从而很容易感到羞耻。因此，分析者能根据是这种反应还是另一种反应占上风，而就基本结构中的相关倾向暂时得出结论。

至此，自负及自负受伤后引起的反应这两者之间的联系简单而又直接。由于这些联系比较典型，因此，对于分析者或分析自我的人而言，从这两者中的一个推论出另一个看起来很容易。他认为病态自负的某一特殊商标后，就能注意到哪一种原因容易引起羞耻或屈辱。反之亦然，出现这些反应也会刺激他去发现基本自负，去考察其特性。一些因素会遮住这些反应，使事情复杂化。一个人的自负极其脆弱，但他有意识地不表达出任何受伤的感觉。正如我们前面提过的，自认为公正能阻止羞耻的感觉出现。而且，为自己坚强而自负也会阻止他承认自己受了伤害。自命不凡的人对于芸芸众生的缺点可以表现出愤怒，但他就是不会受到老板或出租车司机的伤害；他应该强大得足以忽视这种伤害，坚强得足以轻易解决一切问题。因此，“侮辱”双重地伤害了他：感到被别人所屈辱，及为自己受到伤害而感到羞耻。这种人几乎总是陷于进退两难：他脆弱得已到了荒谬的程度，但他的自负根本不容许他脆弱。这种内在的矛盾状况使他脾气极其暴躁。

因为自负受伤后的直接反应能自动转化为羞耻或屈辱以外的其他感觉，这个问题会被弄得更加模糊不清。如果丈夫或恋人对

另一个女人感兴趣,忘记了我们的需求,或者一心迷上工作或业余爱好,就会伤害到我们的自负。但是我们意识中只会感到单恋的悲伤。轻视只会被当作失望。在我们的意识中,羞耻感也许会表现为模糊的不安、尴尬,或者,更确切地说,表现为内疚感。最后这种转化特别重要,因为这种转化让我们能很快理解某些内疚感。比如,一个无意识中充满虚伪的人,会因为一个相对无害且无伤大雅的谎言而感到内疚不安,这时,我们可以肯定他更在意的是外表的诚实而非内心的诚实;他的自负受到伤害,是因为他没能维持那种虚伪又绝对的无上的诚实。或者,一个以自我为中心的人因不体贴别人而内疚,这时,我们必须先问清楚他的内疚感是否不是因为玷污了善良的光环而引起的羞耻,而是因为他没能像自己希望的那样体贴别人而真诚地懊悔。

此外,这些反应无论是直接的还是已经转化的,也许都不会为意识所感觉到;我们也许只能意识到我们对这些反应的反应,在这类“次要”反应中最突出的有愤怒和恐惧。众所周知,任何对我们自负的伤害都会激起报复的敌意。这种敌意有各种表现,从不喜欢到憎恨,从易怒到生气,甚至到盲目凶狠的愤怒。对观察者而言,愤怒和自负之间的联系有时候很容易确定。比如,一个人对老板感到愤怒,因为他觉得老板傲慢地对待自己,或者对出租车司机感到愤怒,因为司机欺骗了他;这些事充其量是只会引起烦恼的小事。这个人自己只意识到一种对他人的恶劣行径产生的义愤。观察者,如分析者,却可发现他的自负受到这些事件的伤害,他感到屈辱,从而作出愤怒的反应。病人也许会承认这种解释最有可能说明他的反应为什么会过度,或者,他也许坚持认为自己的反应并不过度,自己的愤怒是对他人的邪恶或愚蠢的正当反应。

当然,失去理性的敌意并非全都因为自负受伤而产生,但它所起的作用却比一般人想象的要大。分析者应该一直注意这种可能性,尤其是要关注病人对他、对解释以及对整个分析情况的反应。如果敌意中有毁损、轻蔑或屈辱的意图,那么敌意和自负受到伤害之间的联系就较容易分辨。这里起作用的是直截了当的报复法则。病人如不知道这一法则,就会觉得受到屈辱从而以牙还牙。这样一来,谈论病人的敌意纯粹是浪费时间。分析者必须就什么作为屈辱存在于病人心中提问,从而直截了当、一语中的。有时在分析刚开始,分析者还没有触及病人痛处之前,病人会有屈辱分析者的冲动或想法,虽然不会有效果,但确实存在。在这种情况下,病人很可能在无意识中觉得被分析就是被屈辱,分析者应该把敌意和自负受到伤害之间的联系向病人解释清楚。

很自然,分析中发生的事在分析之外也会发生。如果我们更常想到无礼的行为可能是来自于自负受到伤害,那么我们就不再被许多痛苦甚至伤心的麻烦事所困扰。因此,当我们大方地帮助过朋友或亲戚后,如果这位朋友或亲戚行事仍很讨厌,这时,我们不应为他的忘恩负义而伤心,而应考虑到他因为接受了我们的帮助,他的自负已受到伤害。根据情况,我们要么和他谈论这事,要么尽力以能保住他脸面的方法去帮助他。同样,当一个人对人们持蔑视态度时,仅仅对他的傲慢不满是不够的,我们还必须把他看做因为自负而相当脆弱以致浑身伤痕累累地生活的人。

相对而言不很显著的一点是如果我们冒犯了自己的自负,这种敌意、仇恨或蔑视同样也会针对我们自己。强烈的自责并不是对自我感到愤怒所采取的惟一形式。报复性的自恨有很多种含义,影响也很广泛,事实上,如果我们把它放在自负受伤后的反应

中讨论,会失去条理。因此,我们将把它放到下一章讨论。

恐惧、焦虑及恐慌都是对于预期会出现的屈辱或已经出现的屈辱的反应。预期的恐惧可能与考试、公演、社交聚会或约会有关;在这些例子中,预期的恐惧常被称为“怯场”。如果我们用这个比喻来指代任何公开或私下表演前所出现的不合理恐惧,这还是个相当不错的描述性术语。该词所包括的场合有:我们想给别人——比如,新亲戚,著名人士,或饭店领班——留下好印象时,或者,我们开始一些新活动时,诸如开始新工作、开始作画或上公众演讲课等。为这些恐惧而苦恼的人常常将它们称为对失败、丢脸、嘲弄的恐惧。这似乎正是他们所害怕的事。然而,这种说法会使人误解,因为这样说暗示出这是对实际失败的合理恐惧。这种说法忽略了一个事实,即构成某个人失败的事情都是主观的。这也包含所有没能达到荣耀或完美的一切,预期有可能达不到荣耀或完美,确切地说,在本质上是轻度的怯场。一个人害怕自己无法表现得像自己应该做到的那样完美,因此他为自负有可能受伤而感到恐惧。怯场还有更为有害的形式,以后我们自会了解;这时,无意识的力量会作用于一个人,使他的表演能力无法正常发挥。这时怯场是一种恐惧:因为他有自毁倾向,害怕自己会滑稽地忸怩不安,忘记台词,“紧张地说不出话”来,因此使自己蒙羞,而失去荣耀与胜利。

另一类预期的恐惧与一个人的表演能力并不相干,而是与他希望做的又有可能伤害到他某种自负的事有关——比如要求升职或请人帮忙,提出申请,与女人亲近等,因为这些事情都含有被拒绝的可能性。如果是性行为对他来说意味着受到屈辱,那么在性行为之前也可能出现这种预期的恐惧。

“侮辱”也可能引起恐惧反应。许多人的反应是战栗、颤抖、出汗,或其他因为别人对自己缺乏敬意,或因为别人行为无礼而产生的恐惧表现。这些反应是愤怒和恐惧的混合物,这种恐惧一部分是对自身暴力的恐惧。同样的恐惧反应会出现于羞耻感之后,尽管羞耻本身不会被感觉到。如果一个人忸怩不安、胆怯或者不礼貌,他会突然感到被一种无常甚至恐慌的感觉击垮。比如,有一个病例是一个妇女沿着山路往上开车,路的尽头有一条小径通往山顶。小径相当陡峭,不过要不是泥泞湿滑还是不难走的。而且,她穿的衣服不太合适:新套装、高跟鞋,又没拿手杖。尽管如此,她仍试着走了走;滑倒几次后,她放弃了。休息时,她望见下面有只大狗正对着行人狂叫,她开始害怕这只狗。这种恐惧令她很吃惊,因为她平常并不怕狗,而且她也意识到狗旁边有人,显然是狗的主人,她根本没理由害怕的。于是,她开始思考这件事,她想起少年时代曾经发生过一件让她感到非常羞耻的事。这时她认识到由于目前自己“不能”到达山顶,所以和少年时代一样感到羞耻。她心里想,“不过,勉强做这事是不明智的”。她接着又想,“可是,我应该能做成这事”。这样,她找到了问题的症结所在:她认识到这是一种正如她所说的“愚蠢的自负”受到了伤害,使她面对可能受到的攻击而茫然无助。正如我们后面将要了解到的,她无助地被自己所攻击,并将这种危险外化了。这个自我分析虽然不完善,但很见效:她的恐惧消失了。

我们对愤怒的反应比对恐惧的反应有更直接的了解。但在上面最后的分析中,它们交织在一起,没有其中的一种反应我们就无法了解另一种反应。两种反应都是因为自负受伤所造成的令人恐惧的危险而出现。其中部分原因在于自负取代了自信,以前已讨

论过,不过,这答案并不全面。正如我们后面将会看到的,神经症患者生活在自负和自卑的相互交替中,因此,自负受伤使他贸然陷入自卑的深渊。这是最重要的联系,应牢记在心,以便理解焦虑的一次次发作。

尽管在我们心中愤怒的反应和恐惧的反应可能和自负没什么关系,但这两种反应却可充当指往自负方向的路标。如果这些次要的反应本身不出现,因为它们可能由于不管什么原因而受到压制,那么整个问题就更混乱了。这种情况下,这些反应也许会导致或引发某些症状,如精神失常,抑郁,酗酒,身心失调等。或者坚持生气和恐惧的感情需要会成为导致激情平息的因素之一。不仅生气和恐惧,而且所有感情都有可能不如平常那么丰富、那么强烈。

病态自负的有害性在于它兼有两种特性:既对个人极其重要,同时又使他极端脆弱。这种情况产生紧张情绪,因为紧张情绪出现频率高,强度大,让人很难承受,所以需要治疗:当自负受伤时,自动设法去恢复它,当自负有可能受伤时,自动设法避免伤害。

保全面子的需要很迫切,有不只一种方法可以满足这种需要,事实上,方法太多,粗劣的也有,精巧的也有,因此,我必须将我的陈述限于最常见也最重要的方法上。最有效,看起来几乎无所不在的方法是和因为屈辱而去报复的冲动密切相关的。我们把这种方法作为对自负受伤所引起的痛苦和危险的敌意反应而讨论过。报复也许是获得自我辩白的手段。报复包含了一种信念,即只有报复冒犯自己的人,才能恢复自己的自负。这种信念因一种感觉而产生:我们觉得冒犯自己的人用伤害我们自负的力量凌驾于我们之上,打败了我们。我们只有采取报复,伤害他比他伤害我们还要多些,局面才会扭转。我们将获胜,将会打败他。病态报复的日

的不是和对方“打成平手”，而是还击得更猛烈以获得胜利。不获胜利就不能恢复满是自负的想象中的伟大。正是这种恢复自负的能力使得病态报复极其顽固，也说明为什么病态报复具有强迫性。

由于报复将在后面详细讨论，^① 现在我只是大概列出几个基本因素。因为报复力对恢复自负很有用，所以报复力本身也带有自负的性质。在某些类型的神经症患者心中，报复力就是力量，而且常常是他们所知道的惟一力量。相反，无力还击通常意味着软弱，无论是外在的还是内在的因素阻止了他采取报复手段。因此，如果这种人感到被屈辱，但形势或他心中某些东西不允许他采取报复时，他就会受到双重伤害：本来的“侮辱”，及因无法获得报复性胜利而感到的“吃败仗”。

正如我们前面说过的，需要报复性胜利肯定会在寻求荣耀的过程中出现。如果这种需要成为生活中占统治地位的动力，就会形成最难解决的恶性循环。以各种可能的方法而凌驾于他人之上的决心非常坚定，加强了对荣耀的需要，从而加剧了病态自负。膨胀后的自负又增加了报复心，因此，更加强了对胜利的需要。

恢复自负的方法中，第二重要的方法是对以某种方式伤害过自己自负的所有人或物失去兴趣。许多人不再对体育、政治、脑力工作等感兴趣，因为他们有胜过别人或做一件完美工作的迫切需要，却无法满足这种需要。对他们来说，形势变得难以承受，于是他们就放弃了。他们并不知道发生过什么；他们只是失去兴趣，转而从事一种实际上低于他们自身潜力的活动。一个人本可以是名好教师，但他被派去做他不能立刻精通或他觉得降格的工作，他对

① 参见本书第八章。

教书的兴趣就会大减。这种态度上的转变也和学习过程有关。一个有天分的人会热情地开始学习戏剧或绘画。他的老师或朋友发现他很有前途，就会鼓励他。但尽管他有天分，也不可能一夜之间成为巴里莫尔或雷诺阿。他发现自己不是班上惟一有天分的学生，自然他会为最初的努力而尴尬。这些都伤害了他的自负，他会突然“认识到”绘画或戏剧不是自己的专长，他从未“真正”对这种追求感兴趣。于是他失去兴趣，逃课，很快就完全放弃了。他转而开始学习别的，但不过是在重复这种循环。常常由于经济方面的原因或因为他有惰性，他会坚持从事某项活动，但他从事这一活动时很不起劲，因此不会获得如果他专心从事这一活动而获得的成功。

在同人们相处时也会出现同样的过程。当然我们会有很好的理由不再去喜欢一个人：我们可能最初过高估计了他，或者，我们和他的发展方向有了分歧。但无论如何，为什么我们的喜欢会变为漠不关心，而不是简单归咎于没时间或者认为当初就是个错误，这些原因是值得研究的。也许在和他交往中确实发生过什么事，伤害了我们的自负。也许是相比较之下，那个家伙占了优势，也许他不再像从前那样尊敬我们。我们认识到我们辜负了他，因此，对着他我们觉得羞耻。所有这些在婚姻或恋爱关系中都可能起着相当大的作用，于是我们习惯于把这当作“我不再爱他了”。

所有这些退缩都浪费了相当多的精力，常常使我们很悲苦，但其最具破坏性的方面是因为我们不再以真我为傲，从而对真我失去兴趣——这个话题我们将留到后面讨论。

恢复自负的方法还有很多种，虽然这些方法很出名，但在这种环境下却很少为人所理解。比如，我们也许说过一些话，后来觉得

这些话很蠢——离题、不体谅别人、过分傲慢或过分抱歉——这样我们会忘记这些话，否认自己说过这些话，或者争辩说说这些话当时另有别的意思。与这种否认类似的还有对事件的歪曲——把自己的责任减至最小，忽略一些因素，强调其他因素，从对我们有利的方面来解释这些因素——这样，最后自己的过错得到掩饰，自己的自负毫发无损。令人尴尬的事件会未作变动留在我们心中，但被我们用借口或托辞抹掉了。某人承认自己讨厌地大吵大闹过，但这是因为他已经三夜没睡或者因为别人激怒了他的缘故。他伤害了他人的感情，很鲁莽或者不体谅他人，但他的本意是好的。他令需要他的朋友失望了，但这是因为他没时间。所有这些借口都部分或全部都是真的，但在此人心目中，它们并非是作为自身失误的借口而是要从记忆中消除这一切。同样，许多人觉得只要说声抱歉就可以使一切恢复正常。

所有这些方法有一种共同的倾向，即拒绝为自我承担责任。无论是忘记我们不引以为傲的事，还是美化它，或是指责别人，我们都不承认自己的缺点从而希望保全自己的面子。拒绝为自我负责也可隐藏在虚假的客观性后面。一个病人会对自我观察得相当敏锐，能相当准确地说出对自身不满意之处。表面上，他似乎观察敏锐，而且对自己很坦诚。但“他”也许只是个聪明的观察者，正在观察一个被抑制、很害怕或者傲慢无礼过分要求的家伙。因为他不对他所观察到的家伙负责，就减轻了他自负受的伤——因为他的自负闪光灯聚焦于他那敏锐而客观的观察力上，所以更减轻了他的自负所受的伤害。

其他人并不喜欢公正或真实地对待自己。尽管这种态度引起普遍的逃避行为，但当这种病人确实意识到自己有某种病态倾向

时,他也许会清楚地区分开“他”和他的“神经症”或他的“无意识”。他的“神经症”很神秘,无论如何与“他”毫不相干。这听起来很令人吃惊。但事实上,这对他而言,已不仅是保全面子,而是保全性命,甚至保全神经正常的方法。他的自负很脆弱,带有如此极端的成分,因此,他如果承认自己受到干扰,定会四分五裂。

在此要提到保全面子的最后一种手段是利用幽默。很自然,当病人能直率地认识自己的困难,用些许幽默去接受困难时,这是一种内在解放的标志。有些病人在分析开始时不停地拿自己开玩笑,或戏剧性地夸大自己的困难。以至于显得很滑稽,可与此同时,他们对任何批评都敏感到了荒唐的地步。在这些例子中,幽默被用来转移羞耻的痛苦,否则这种羞耻会让病人无法承受的。

自负受伤时所采用的恢复自负的手法就讲这么多。自负既脆弱又珍贵以至于在将来也必须受到保护。神经症患者会建立一个精巧的“回避系统”,希望能避免将来受到伤害。这个过程也是自动进行的。他并没意识到因为某一活动会伤害自己的自负,所以要避开它。他就是在回避,甚至都意识不到自己在回避。这个过程附属于各种活动及和人的交往上,会妨碍病人进行现实的奋斗及努力。如果这一过程得到普及,实际上能影响人的正常生活。他不会从事与自身能力相称的任何严肃事业,唯恐不能取得显赫的成功。他很想写作或绘画,但不敢着手去做。他不敢亲近女孩唯恐遭到拒绝。他甚至不敢出门旅行唯恐在旅店经理或门童面前笨手笨脚。或者他只去人们都认识自己的地方,因为他觉得在陌生人面前自己并不足取。他在社交活动中退缩不前唯恐自己会害臊。于是根据自己的经济状况,他要么做不出什么有价值的事,要么固守住一份平庸的工作,严格限制自己的花销。他以不只一种

方式过着与自己收入不相称的生活。长此以往,他不得不离别人越来越远,因为他不能面对自己已落后于同龄人的事实,从而只能避免和别人比较或避免让别人问起自己的工作。为了忍受生活,他必须更坚定地守住自己的阵地——秘密的幻想世界。但所有这些措施对他的自负而言,与其说是治疗手段,不如说是掩饰手段,因此他开始培养神经症,因为带有大写字母 N 的神经症(Neurosis)已成为他缺乏成就的宝贵借口。

这些是极端的发展,无须赘言,自负虽然是在其中起作用的主要因素之一,但并不是惟一的因素。更常见的是,回避常被局限在某些方面。一个人在那些他受到压抑最少又能帮他得到荣耀的工作中会相当活跃、相当引人注目。比如,他也许在自己的领域中勤奋工作并取得成功,但却避开社交生活。反之,他会觉得在社交活动中,或扮演唐璜式角色时,很安全,但却不敢冒险去从事任何严肃的工作,因为这些工作会对他的潜力加以检测。他也许觉得做个组织者很安全,却避免和任何人有私人交往,因为他觉得自己在人际关系中很脆弱。唯恐和别人产生感情上的纠葛的恐惧(病态分离 neurotic detachment)有很多种,其中唯恐自负受伤的恐惧起的作用较明显。一个人有许多原因而特别害怕不能成功地和异性相处。如果是个男人,他会无意识地预期到如果和女人亲近或和她们发生性关系,他的自负就会受到伤害。因此,女人对他(对他的自负)构成一种潜在的威胁。这种恐惧可能强大得足以挫伤甚至粉碎女人对他的吸引力,从而使他避免和异性接触。这样产生的自我抑制虽然不足以解释他为什么转为同性恋,但确实是构成他偏爱同性的原因之一。以各种形式出现的自负是爱情的敌人。

这种回避会和许多具体事情相关。一个人会回避在公众面前

讲话,或者回避参加体育活动,或者回避打电话。如果有别人在旁边打电话,作决定或和房东交易,他会把事情丢给别人不再过问。在这些具体活动中,他很可能意识到自己在回避着什么,但在更大一些的场合适里,这个问题常被“我不能”或“我不在乎”的态度弄得更混乱。

我们研究这些回避行为,会发现有两条原则在起作用,决定着它们的性质。简而言之,一是通过限制个人生活以获得安全。抛弃、退缩或者放弃比冒险让自己的自负暴露于伤害面前更安全。在许多例子中,也许没有什么比心甘情愿为了自负而将自己的生活限制到受束缚的程度更能表现出自负具有的压倒一切的重要性,这点令人印象深刻。第二条原则是不去尝试比尝试之后又失败更安全。这第二条座右铭给回避留下终结的烙印,因为它剥夺了个人的机会使他无法逐渐克服困难,无论什么困难都不能克服以神经症患者的前提为基础,这一原则很不现实。因为他不仅要付出过分限制自己生活的代价,而且从长远看正是他的退缩会更深地损害他的自负。当然他并没长远打算。他只关心目前的尝试和错误所带来的危险。如果他根本不尝试,就不会受到伤害。他能找到某种借口。至少在他心中会有一种自我安慰的想法:要是他曾经尝试过,他可能早已考试及格,保证有一份更好的工作,或赢得一位女人了。常常他有更荒唐的想法,“要是我专心从事作曲或写作的话,那么我会比肖邦(Chopin)或巴尔扎克(Balzac)更伟大”。

在许多例子中,回避都扩展、延伸到我们对待所渴求的事物的感情上:简言之,回避会包围住我们的愿望。我提到过那些认为得不到自己希望得到的东西是可耻的失败的人。仅仅希望就蕴含了

很大风险。如此压抑我们的愿望却意味着我们的活力被束缚。有时人们不得不回避任何会伤害自己自负的想法。因此，最有意思的回避是避讳想到死亡，因为不得不像其他人一样变老、死去的想法是令人无法承受的。奥斯卡·王尔德(Oscar Wilde)的《多里尔·格雷》(*Dorian Gray*)正是在艺术上表现出对永恒青春的自负。

自负的发展是由追求荣耀所引发的上述过程的必然结果、高潮及巩固。最初，个人也许只有些相对无害的幻想，在幻想中他将自己刻画为很有魅力的人物。接着，他在心目中创造出他“实际上”是、可能是或应该是的理想化形象。然后是最有决定意义的步骤：他的真我渐渐消失，用来自我实现的能量被转移到理想化自我的实现上。这种要求表明他试图确保自己在这世界上的位置，这个位置很适合有意思的理想化自我，同时也支持这种自我。通过做他应该做的事，他促使自己去实现这种完美的自我。最后，他必须建立起一个私人价值观体系，这个体系，像《一九八四》(乔治·奥威尔)中的“真理部”一样，决定他在自己身上喜欢什么，接受什么，以什么为荣，以什么为傲。不过这种价值观体系也必须决定拒绝什么，痛恨什么，以什么为羞耻，轻视什么，憎恨什么。这个体系缺少这两者中的哪一个都无法运转。自负和自恨密不可分；它们是同一过程的两种表现。

第五章 自恨与自卑

我们现在已追溯了神经症的发展过程，它由自我理想化开始，一步一步地以一种不可抗拒的逻辑法则将价值准则演变转化为病态自负现象。这一过程实际上要比我所陈述过的更为广泛，同时作用的另一过程使其加强并复杂化，它也是由自我理想化开始，但似乎是完全相反的一种发展过程。

简而言之，当一个人的重心转为理想的自我时，他不仅会赞扬自我，而且注定会以一种错误的角度来看待他真实的自我，以及他在特定时间、身体、精神状况下的健康的和病态的自我。荣耀化的自我不但成了追求的幻象，而且也成了衡量自己真实情况的标尺。如果按绝对完美的观点来看，这种真实的情况将是一种令人十分困窘的景象，因此他不得不轻视它。此外，更为关键的是人类现实却决定性地不断干扰他飞向荣耀，因此他必定会憎恨它，同时也憎恨自己。既然自负和自恨实际上属于同一实体，我建议把所有相关的因素统称为：自负系统。随着对自恨的了解，我们考虑到这一过程的全新的一面，它会使我们对自恨的看法大为改观。我们特意把自恨问题放在一边，到现在才提起，是为了先清楚地了解实现理想化自我的直接驱动力。不过，我们现在得了解它的全貌了。

无论我们的皮格马利翁是如何慷慨激昂地努力将自己塑造成辉煌显耀的人物，但他的驱动力注定是要枯竭的。他至多也只能

忽略意识中一些干扰性的矛盾,但这些矛盾仍旧是继续存在的。事实是他总得与自己同生存;不管是吃饭、睡觉或洗澡,不管是工作或做爱,他总会与自己在一起。他有时候想如果能够和妻子离婚,换一种职业,搬到另一公寓或者去旅游,一切可能会好转;但事实上他必须永远伴随自我而生活。即使他像一架上足了油的机器一样努力工作,但依旧存在着精力上、时间上、权力上和耐力上的局限——人类的局限。

描述这种情况的最好方法是借下面这两个人来说明。其一是独特理想的人;另一个是无所不在的陌生人(真实的自我),这个陌生人总是多管闲事的、妨碍的、令人窘迫的。用“他和陌生人”来描述他们之间的冲突似乎是恰当的,因为它较为接近个人的感觉。此外,即使他能够舍弃实际的干扰,认为它们与自己无关或没有关系,但他却永远无法逃离自我而不使它们在脑中“挂号”。尽管他可能会成功、相当顺利的发挥自我、或者甚至于被独特成就的辉煌幻象所左右,但他仍然会感到低人一等或没有安全感。他也许会有恐吓、欺诈及反常颓废的啮咬般的痛苦,一种他无法说明的感觉。当他接近自我的现实时,他对自我的内在了解会准确无误地呈现在他的梦中。

通常自我的现实会痛苦地准确无误地袭来;想象中自我是完美的,但事实上却拙于社交。每当想要给某人留下深刻的印象时,他的手却会不自主地发抖、或变得结结巴巴、面红耳赤。感到自己是个独一无二的情人,但却会突然变得性无能。想象中自己可以像个男人般地和老板谈话,但却只能呈现出一番傻笑。常常在第二天他才能想到能够永久性解决争论的精彩话语。他永远无法使自己得到轻灵而修长的体态,因为他总是强迫性地使自己吃得太

多。现实的、经验的自我成为唐突的陌生人，而理想的自我会受其束缚，并转而以仇恨和鄙视来对付这个陌生人。现实的自我便成了自负的理想自我的牺牲品。

自恨使源于塑造理想自我的人格产生明显的分裂。它意味着一场战斗。这确实是神经症患者的基本的特征：他在与自我战斗。这实际上构成两种不同种类的冲突。其一在于自负系统本身，这点我们以后将作详细说明，它是自大和自谦两种驱动力之间的潜在冲突。其二在于整个自负系统和真实自我之间更深的冲突。当自负占绝对统治地位时，真实自我虽因受压抑而暂时隐退，但它实际上仍具有很大的潜力，而且在适当的条件下，真实自我的这种潜力就会被发挥出来。这种冲突的发展特点和阶段，我们将在下章进行讨论。

这第二种冲突在治疗初期尚不明显。当自负系统濒于崩溃时，患者更接近自我；当他开始了解自己的情感、自己的愿望、要赢得选择的自由、要自己作出决定并为此而负起责任时，反抗的力量便会接踵而至。这便引发了自负系统和真实自我之间日趋严峻的冲突。此时自恨便会用更强的力量来对付真实自我刚涌现出的这种建设性的力量，而稍微忽略现实自我的局限和缺陷。这种病态冲突比此前我所讨论过的任何冲突都更为复杂。我主张称此为中枢内在冲突。

我想在此加一理论性的阐释，因为它有助于将“冲突”的意义弄得更清楚。此前在其他著作中，我曾使用过“病态冲突”这个术语，意指那种产生于两种互不相容的驱动力之间的那种冲突。而中枢病态冲突则是介于健康与病态，破坏性与建设性几种驱动力之间的。因此，必须把定义范围扩大而称病态冲突为或产生于两

种病态驱动力之间,或产生于健康的与病态的驱驱动力之间,这种差异在术语的解释上是很重要的。为什么介于自负系统与真实自我之间的这种冲突较之其他冲突更易使我们精神分裂呢?原因有二:其一在于陷入的程度是完全的还是部分的,这就如一个国家,看利益冲突的双方是个别团体呢还是整个国家。其二则在于这样一个事实:即我们生命的核心——真实自我及其生长力,在不断为自身的生存而斗争。

对于真实自我的憎恨较之对于现实自我缺陷的憎恨更不易被察觉,但它却十分顽固,不仅难以在内心深处消逝,而且还常常引发自恨,即使有时从表面看来是对现实自我缺陷的憎恨。因此,真实自我憎恨表象较为单一而现实自我憎恨表象则较为复杂。譬如,如果我们的自恨是以一种残酷地谴责自我自私的方式而表现出来的——凡事一意孤行——这也很可能是由以下两种原因造成的:一方而憎恨自己达不到绝对完美,另一方面却又压制真实自我的欲望。

德国诗人摩根斯特恩在他的《成长的烦恼》一诗中精辟地描述了自恨的特性:

我将屈从,因被自我所摧残,
我生而为二,理想之我与现实之我。
二者终有一方注定被歼灭,
理想之我犹如奔腾的骏马
(现实之我束缚其尾),
理想之我恰似转轮,
现实之我束缚其身,
理想之我犹如暴君,

魔爪伸进猎物之体，
理想之我犹如吸血饿鬼，
盘踞其心吸之又吸。

诗人在此用短短几行使将这一过程描述清楚。他说我们可能以一种令人衰弱和痛苦的怨恨来憎恨我们自己——此种怨恨破坏性极强，我们对之会束手无策，而任其摧残。他还说我们憎恨自己并非由于自己无用，而是由于受到驱使去超越自我。这种怨恨是因理想与现实的冲突而造成的，这不只是一个分裂性的冲突，而是一场残酷凶狠的争斗。

自恨的力量及其固执性是十分惊人的，即使对甚为熟悉其产生方式的分析者也如此。当试图去说明其奥秘时，我们必须明白自负本身因感到被现实之我屈辱及处处被其压制而产生愤怒。我们也必须考虑此种愤怒最后的无助情形。因为神经症患者无疑会将自己视为远离肉体的灵魂。所以，他会为了荣誉而依赖现实之我。如果他毁掉被憎恨的自我，同时也就毁掉了荣誉的自我，正如多里尔·格雷撕毁表现他堕落的画儿一样，他自己也因此不复存在。一方面这种依赖性通常可避免产生自杀行为，如果没有这种依赖性，自杀势必成为自恨的必然结果。事实上自杀较少发生，因为它往往是由许多综合因素促成的，而自恨仅为其中之一。另一方面，这种依赖性会使自恨变得格外残酷无情，就像在任何无力控制的暴怒中所表现的一样。

此外，自恨不只是自我荣誉化的结果，而且还是继续维持此种荣誉的动力。更准确地说，它可以作为一种驱动力，用以实现理想的自我，并在理想自我实现之后通过消除各种因素间的冲突而促成两种自我之间的一种完全的和谐与统一。对缺点的谴责更加证

实行了自恨者对自己那种超乎完美的标准要求，他正是以这种标准来区分自我与他人的。在分析中我们可观察到自恨的这种作用。当揭露出病人的自恨后，我们或许会天真地认为他渴望将之消除。有些时候这种健康的反应还确实有过。但更常见的是，这种反应会遭受分裂。虽然他不可避免地会意识到自恨的这种沉重的负担与可怕的危险，他也许会认为摆脱这种束缚危险更大。他会以看来似乎更为合理的说法为其崇高标准辩护，并以此来强调试图对自我更加容忍因而变得毫不在乎的危险性。或者，他会渐渐地表露出他坚信轻视自己是应该的。这正表明只要他仍然坚持他自大的标准，他必然无法接受他自己。

导致自恨变得如此残酷无情的第三个原因我们已经提到过了，它是对自我的一种疏远，简单地说，神经症患者对自己毫无感觉。只有在他对痛苦的自我，或者是对痛苦这种经历产生怜悯之后，才有可能将他击溃并对他产生有益的影响。

或者，从另一方面来说，当他开始认识到自我折磨而感到烦扰时，或者甚至于对此发生兴趣之前，他首先必须坦白承认他私人愿望的存在。

究竟如何才能意识到自恨呢？不论是在《哈姆雷特》、《理查三世》等戏剧中，还是在前面所引用的诗词中，作者对于人类心灵痛苦的洞察及表达并非仅限于他自己，很多人也时常经历此种自恨与自卑，只是时间长短不同而已。他们有时会闪现出“我恨自己”、“我轻视自己”的感觉，甚至于会对自己暴跳如雷，但此种活生生的经历只会发生于痛苦之际，而当痛苦消失时也就跟着消失了。通常，人们不会意识到这种感情或思想仅仅是对“失败”、“愚蠢”、犯错感，或是因了解到某种心理障碍而引起的一种暂时反应呢，还是

较之更甚？因此，可以说，他们对于自恨之破坏性及顽固性并无察觉。

关于以自责所表示的自恨形式，其知觉的差异范围因过于广阔而无法作任何一般的叙述。那些将自己封锁在自以为是的圈子之内的神经症患者，甚至连自责都不会，更谈不上觉醒了。

与此相反的另一种类型的神经症患者为自谦型，他们坦白地承认自己常常自责且有负罪感，或者是从其夸张的道歉或自卫行为中，我们可以看出他无意之中所表现出的这种感觉。这种个体在知觉上的差异的确是很有意义的，随后我们将讨论他们的意义何在及其是如何产生的。但这并不能证明自谦型的人可以意识到自己的自恨情形，因为即使是那些知道自己有自责情形存在的神经症患者，也并不知道此种责备强度与破坏性到底有多大。他们更不知道此种责备的徒劳无益性，而易于将其视为他们高度道德感的证实，他们从不怀疑其正确性，事实上，他们也无法做到这一点，如果他们坚持以一种圣人般完美的眼光来判断自己的话。

然而，几乎所有的神经症患者都晓得自恨的结果：感到有罪、卑下、拘谨、痛苦。然而，他们丝毫没有意识到这种痛苦的感觉及对自我的评价完全是他自己造成的。即便是稍稍意识到这点，也会被病态的自负所淹没。他们并不因受束缚而痛苦，反而以“不自私、禁私欲、自我牺牲、责任的奴隶……”等诸如此类能掩饰自罪感的名目而自豪。

我们从这些观察中可得出这一结论：自恨从本质上说是一种潜意识的过程。在前面的分析中，我们曾注意到病人并不知道这种冲突的存在。其根本原因是大部分的过程都已被外移了，也就是说这一大部分在经历过程中，已被病人认作是自己与外界而非

自己与自己间的冲突而转移出来了。我们可以大致看出自恨的积极与消极外移作用：前者力图将自恨导向外界以抗拒生活、命运、风俗或人们。而后者其憎恨则停留在对抗自我这一层面上，且认为并感觉到这种憎恨起因于外界。在这两种方式中，内部冲突的紧张性因转为人际间的冲突而被削弱。下文我们将讨论这种过程可能表现的形式及其对人际关系的影响。在此介绍以便能更好地观察并描述自恨的种种外在形式。

自恨表现与人际之间的憎恨是相同的，我们可以用一个记忆犹新的史例来说明后者，即希特勒对犹太人的仇恨。他邪恶地胁迫他们、诅咒他们、羞辱他们、公开地侮辱他们，用各种方式摧残他们，毁掉了他们对未来的想往，最后把他们折磨至死。在日常生活、家庭或竞争者之间，我们也可以观察到这种憎恨正以更公开或更隐秘的形式表现出来。

我们现在将研究自恨的主要表现以及它对个人的直接影响。大作家们已观察了所有这些表现。自弗洛伊德之后，在神经症学著作中绝大多数的资料把自恨表现描述为自我责备、自我贬低、自卑感、无能享受生活、直接自我毁灭的行为以及色情受虐狂等等的倾向。然而，除了弗洛伊德的死亡欲望的概念以及弗兰兹·亚历山大和卡尔·梅宁哲所作的阐释之外，再无其他综合性的理论可详尽说明这些现象。虽然弗洛伊德的理论也涉及到相似的临床资料，但他却是基于不同的理论前提，因此，他对所涉及问题的理解和有关的治疗也就随之而完全改变了。下一章我们将讨论这些差异。

为了不被细枝末节所迷惑，让我们区别自恨的六种实施模式和表达方式，但需谨记他们之间交叉重叠这一事实。简略地说它们分为：对自我严酷的需求、无情的自我谴责、自我轻蔑、自我折

磨、自我痛苦和自我毁灭的手段。然而我们也提到过精神支配构成了强制系统，一种暴政，当无法完成它们时就会表现出来。

在前一章里，当我们讨论对自我的需求时，我们认为它是神经症患者改变自己实现理想自我的一种遭受打击和惊慌失措的反应。我们如今可以完全理解是什么阐释了强制性，又是什么促使人们发狂似的努力遵从这种支配，以及为什么对“失败”有如此剧烈的反应。应该像它被自负决定一样也是被自恨所决定的，当未能达成时自恨的盛怒便会随之爆发出来的。这可以比做抢劫，抢劫者持左轮手枪指着被劫者说：“交出你所有的财物，否则便杀了你。”抢劫行为本身可能要比他所说的这两种要求更仁慈些。被恐吓的人为保命而妥协是可能的，但应该是无法平息的。而且，就死亡结局而言，终生受自恨痛苦的折磨要比被射死更残忍些。在这里引用病人的一封信：“神经症——这一原来是为了保护自己才设计的弗朗克斯坦怪兽，窒息了真实的自我。生活在集权国家还是生活在个人神经症中，你倾向于如何结束生命几乎没有任何差别，在这集中营里最根本的目的便是尽可能痛苦地毁灭自我。”

这些应该事实上就其特性而言属自毁性。但是我们却仅仅看到它们毁灭性的一个方面：它们把人套进紧箍在身的拘束衣内并剥夺其自由。即使他努力把自己塑造成完美的行为主义者，他只有在牺牲了他感情和信仰的自发性和可靠性之后才可能实现。应该像任何政治专制一样其目的在于泯灭个性。它们创造了一种氛围类似司汤达在《红与黑》里（或者在乔治·奥威尔的《一九八四》中）所描述的温床，任何人的思想和感情都受到怀疑。它们需要毫无疑问的绝对顺从，甚至连顺从也感到不属于顺从了。

此外，许多应该在它们的内容里便体现了自毁的特性。我想

举出三种应该来说明，它们都产生于病态依赖的条件下而且也只能在那种环境中加以阐释：我应该伟大得足以毫不在意发生于我身上一切；我应该能够使她爱我；我应该为“爱”而牺牲一切！这三种应该结合在一起势必会使病态依赖性的折磨难以消失。另一种常出现的应该需求一个人为他的亲戚、朋友、学生、雇员等等负起全部责任。他应该能够解决每个人的问题并使他们很快得到满足。这意味着只要任何事情出了错那就是他的错。如果某个朋友或亲戚因一些原因埋怨及被批评而烦恼，不满现状或想得到什么，那么这种人会被迫变为无助的牺牲者，一定会感到内疚而且将一切妥善办好。引用一个病人的例子，他就像一个盛夏旅馆被困扰的经理：客人们永远是对的。事实上是否真是他的过错所造成的不幸已经没什么关系了。

在最近出版的一本法文书《目击者》中把这一过程描写的淋漓尽致。主角与他的弟弟出航；船漏了，暴风袭来，他们被翻覆于海中。由于他弟弟腿部严重受伤，无法在波涛汹涌的海上浮游，他注定要被淹死。主人公努力扶着他弟弟向岸边游去，但他很快意识到他无法这样做。事实上只有两种选择：要么两个人都淹死，要么他自救。清楚地意识到这一点时，他决定自救。然而他感到他自己似乎是凶手，而且这一念头真实地使他确信别的人都认为他是个谋杀者。只要他行事的前提是他应该在任何情况下都负有责任，那么他的理智便无益，也不会起作用。的确，这是一种极端的情势，但主人公的情绪反应准确地说明了当人们被这个特别的应该所驱策时的感觉。

个人也可能将对自己整个生存有害的事情强加于自己身上。在陀思妥耶夫斯基的著作《罪与罚》中便可找到这种应该的典型例

子。拉斯科尼可夫为了能够证明他具有拿破仑似的能力，他觉得他应该能够杀一个人。就像陀思妥耶夫斯基所明确描写的，尽管拉斯科尼可夫对世人有着许许多多的怨恨，但对他细腻同情的灵魂来说，没有比杀人更让他厌恶的了。他必须迫使自己这样做。他真正的感觉在他的一个梦中得到体现，在梦中，他看到一匹瘦弱饥饿的小马被醉酒的农夫强迫去拉它不可能负担的重载，而且它被农夫残酷无情地鞭打着，最终被打死了。拉斯科尼可夫见到此种情形便怀着深深的同情和怜悯向那小马冲了过去。

这个梦出现于拉斯科尼可夫的内心处于极度矛盾之时。他既觉得他应该能够杀人，又觉得那样做非常令他讨厌。在梦中，他意识到逼迫自己去做对他而言不可能的事，就像强迫那匹瘦弱的马去负重一样，残忍而毫无意义。而且从心底涌现出对迫使自我做事的深刻同情。因此，在梦中体验了他的真正感觉之后，他觉得与自我更接近并决定反对杀戮。然而，他那种拿破仑似的自我在此后不久很快又占了上风，由于那时候他真实自我的抵抗，就像瘦弱的马抵抗残忍的农夫一样地无助。

赋予这些应该以自毁性以及别的因素更能说明它们强制性的第三个因素便是自恨，当我们违背它们时，自恨可能使它们反过来对抗我们自己。有时候这些联系是相当清楚而且很容易建立。

一个人不会总是他想象中应该成为的无所不知、无所不能的人，就像在《目击者》的故事中，充斥着毫无理性的自责。更常见的是，他意识不到这种违背的存在，似乎总是突然地感到低落、不安、疲惫、焦虑或暴躁恼怒。让我们想想以前所举的例子，一个女人因为怕到山顶而突然变得怕狗，它的先后联系如下：首先，她合理的决定放弃爬山使她体验到一种失败感——依照她内心的命令，她应该

能完成一切(这种失败的感觉仍然是潜意识的)。其次,那便是也停留在潜意识中的随之而来的自我轻蔑,于是表现出那种以无助与恐惧的形式出现的自责反应——有点意识到这种情绪发展过程的开始。如果她没有对自我进行分析,那么对狗的恐惧将令人始终迷惑不解,由于这恐惧与前面所发生的事情毫无关联。在其他的例子里,一个人可在自觉意识中体验那些仅有的特殊方式,以便自发地保护自我免受自恨之害,譬如用来减轻忧郁不安的特殊方式(狂吃暴饮,狂购乱买等),感到被别人伤害(消极客观化),或者对别人发火(积极客观化)。我们将有很多机会用不同的观点,来了解自我保护的这些尝试是如何起作用的。在这里我仍想讨论另一个类似的尝试,因为它容易被忽视而且可能导致治疗进入死胡同。

当一个人在潜意识里就要意识到他可能不能够达到并完成他的某些应该时,便会作出这种尝试。于是,一个既富理性而又相当合作的病人也会变得焦躁不安,就如同感到被所有人虐待、被所有的事捉弄而开始狂闹起来:他的亲戚利用他,他的老板不公正,他的牙医弄糟了他的牙齿,精神分析对他无益等等。他也许会痛骂精神分析者或者对家人发脾气。

为了理解他的烦恼,我们首先想到的因素便是他对特殊考虑的不断要求。根据他的特别情形,他可能坚持在办公室里得到更多的帮助,坚持他的妻子和母亲让他独处,坚持精神分析者给他更多的时间,坚持他的学校要格外优待他。我们的第一印象便是疯狂似的要求和挫折时暴躁的感觉。但当他的注意力集中在这些要求时,病人会变得更疯狂。他也许会变得更公开的表示他的敌意。如果我们仔细听的话,会发现他的这些谩骂语言中有着一个共同

的主题。他仿佛在说：“你真该死，你难道想不到我确实需要些什么吗？”如果我们记得这些要求源于病态的需要时，我们就可以觉察到，要求的突增警示着一种相当紧急需要的突增。根据这种暗示，我们便有机会理解病人的烦恼。虽然他觉察不到自己的烦恼所在，但结果会使他意识到他不能够完成某些迫切的应该的事。譬如他或许已感觉到在某些重要的爱情关系上他简直无法成功；或者感到工作远远超过负荷，即使竭尽全力也无法胜任；或许他已经认识到在分析治疗中的某些问题使他退缩甚至无法忍受、或者嘲弄他试图借纯粹地发挥意志的力量来排除那些问题。这些意识绝大部分是潜意识地使他感到恐慌，因为他觉得他应该能够克服这些障碍。那么在这种条件下他仅有两种选择，第一是要认识到他对自己的要求不切实际，第二是发狂般的要求改变他的生活现状，使他不必去面对“失败”。在激动中他选择了第二条路，而治疗的任务便是让他走第一条路。

了解病人意识到应该不能达成时会产生的兴奋要求的可能性，这对治疗是非常重要的。它之所以重要是由于这些要求可导致极难控制的激动情形。然而这在理论上也是重要的，它帮助我们更好地理解许多要求所具备的紧急性。而且它也明显地表明了病人感到要达成他的应该的紧急性。

最后，如果连对达成这些应该的失败——或即将到来的失败——模糊意识，都会使他产生极度的失望，那么便急需一令人信服的内在需求去避免这些意识。我们已经知道，神经症患者避免这些意识的方法之一便是在想象中去实现他们的应该（“用某种方式，我应该能够成为，或者去做——因此，我能够成为这样，或去这样做。”）。现在我们可以更好地理解这种似乎是明智圆滑的逃避

现实的方式。事实上,面对他未能或不能够达成内心支配的事实,这种潜在恐慌起着决定性的作用。因此,我们在第一章充分说明了这一论点:想象是病态需求的帮凶。

在许多潜意识的自欺方式中,我在此必须论述两点,由于它们具有最基本的意义。第一是降低自我知觉的敏感度。有时候,对别人有着敏锐观察力的神经症患者,也许会对自己的感情、思想或行为保持一种固执的无意识,甚至在分析治疗之中,当他注意到某些问题时,他会用“我没有意识到那种事情”或者“我没有感觉到它”来中断进一步地讨论。第二,我在这里要提的另一种潜意识的手段便是绝大多数神经症患者的特性——认为自己只是反应物。这比责备他人要更为严重,它等于是对他们自己的应该的一种潜意识的否定。于是生活对他们而言便成了一系列的对外界推拉的反应。换句话说,那些应该本身客观化了。

用更普通的话来总结:任何蒙受暴政的人必将诉诸于能够阻止专制的手段。在外界专制的情形下,他变得表里不一也许是完全有意识的。在内心专制的情形下,因其本身的潜意识特性,随之而来的欺骗只能够具有潜意识自我欺瞒的特性。

所有这些手段阻止了导致“失败”意识的自恨的泛滥;因此它们具有很大的主观价值。然而,这些手段还使真实感大幅度削弱;因而确实促成了自我的异化和自负系统的极大的自主性。

因此,对自我的要求在神经症的结构中占有极其重要的地位。它们构成了个人为实现理想形象的尝试。它们是以一种双重方式来起作用,从而扩大他自我的异化:通过强迫自己去曲解自发的情感和信仰,以及通过营造扩散的潜意识的欺骗行为。它们也是被自恨所决定的;而当最后意识到他没有能力按照这些要求来做时,

便会释放出自恨。在某种程度上，自恨的所有形式便是对那些未被完成的应该的惩罚——完全可以换一种说法，如果他确实可以成为超人的话，那他将不会感到自恨。

责备性的自我谴责是自恨的另一种表现。绝大多数的自责都伴随着在主要前提下产生的无情的逻辑推埋。如果一个人无法达到绝对的无所畏惧、慷慨无私、沉着冷静、意志坚强等等，那么他的自负系统便会宣判他“有罪”。

有些自我谴责是针对存在于内心的困难，因此看起来似乎是合乎情理的，至少在病人自己看来是完全有理由的。既然自责遵从的是高标准，这种严格要求终究是不是值得称道的呢？事实上，他毫无干系地接受了这些困扰并以精神谴责的盛怒抨击它们。不管病人对这些困扰所负有的责任，它们被接纳了。在任何情况下，他是否已有不同的感觉、想法和行为，甚至于他是否意识到它们的存在，这些都没有多大关系。因此，被诊查与研究的神经症问题就转变成了令人可憎的污点，它给病人烙上了不可救药的印记。例如，他也许不能够保护自己的利益或者意见，他注意到当他应该已经发表了自己的异议或已经保护了自己免被利用时，他是相当满足的。他能够公正地观察到这一点，不仅值得赞扬，而且是向逐渐认识到的力量——迫使他宁愿满足应该的需求而不去维护自我——迈开了第一步。不然，在破坏性的自责掌握之下，他会因为自己没有“血性”或是令人厌恶的懦夫而一蹶不振，或者会感到因为他是弱者而周围的人瞧不起他。于是整个自我观察的后果便是使他感到“有罪”或者卑下，这种自贬身价的结果会使他更难在下一次毫无保留地发表自己的意见。

同样地，某些明显怕蛇或怕开车的人，也许会被告知这样的事

实,他的恐惧产生于他无法控制的潜意识的力量。他的理智告诉他“怯懦”的精神谴责是毫无意义的。他甚至会反反复复与自我争论是否“有罪”或“无罪”。但是他不可能得出任何结论,因为它是一种包含于生命不同层次中的争论。作为人类,他可能允许自己受制于恐惧,但作为完美的圣人,他应该具有绝对无所畏惧的特性,而只能憎恨和藐视自己的任何恐惧。再者,一个作家会束缚自己进行创造性的工作,因为存在于他自身的一些因素使他感到写作是一种折磨。因此他的工作进行的很慢;他虚度光阴或做些不相干的事。他并不因为这种折磨而同情自己、审视自己,而是称自己是懒惰的饭桶或对自己的工作缺乏真正兴趣的骗子。

谴责自己为虚张声势的人或骗子是最常见的。他们并不总为一些具体的事情直接攻击自我。更常见的是,神经症患者会因为这个理由——不依附于任何事情的、有时是潜伏的、有时是可以意识到痛苦的怀疑——而感到一种莫名的不适。有时候他只感到对付自我谴责的恐惧,一种怕被发现的恐惧:如果人们更进一步地了解他会发觉他的无用。于是他的无能在下一次便会暴露。人们将会意识到他仅仅是在设法炫耀,在“神气”的背后其实没有什么真才实学。接着在密切的接触中或在任何测验状况下,的确可能被“发现”的实况却依旧很模糊。然而,这种自责并不是毫无根据的。它涉及到所有存在潜意识的借口——爱情、公平、兴趣、知识和谦逊的借口。而这种特殊自责的出现频率与这些借口在神经症患者中所出现的频率是相同的。而此处它所表现出的破坏性不仅在于它促成了对存在潜意识借口的建设性的探索,而且更重要的是它所造成的罪恶感与恐惧。

其他的自我谴责大都是针对做事的动机,而较少针对现实的

困难。这些似乎就是良心自我审查的影像。而且只有从整个的前后关系才能显出一个人是真的在反省自我,或只是吹毛求疵,或是两种驱动力都存在。这种步骤是最具欺骗性的,因为我们的动机很少是纯金的;它们通常混合着不甚名贵的金属。然而,如果大部分是金,我们仍然可以称它为金。如若给朋友忠告,大部分的动机是善意的具有建设性帮助的,那我们会感到满意的。纯粹是揭人疮疤则不会令人满意。他会说:“是的,我给他忠告,也许是好的忠告,但我并不乐意这么做,我自己也恨被别人打扰。”或者:“也许我给别人忠告,只是为了喜欢觉得比他优越,或是为了讽刺他不能把特殊的情势处理得更好。”这种推理的欺骗性正因为其中的真实成分太少了。有点智慧的局外人有时候也许能够驱逐此种幽灵。较聪明的人或许会答道:“采用你所提到的方法,事实上给你朋友足够的时间、对他有真正帮助的关心,对你而言难道不是格外值得称道的么?”自恨的受害者永远不会这样看待事情。他罩着眼睛盯着他的错误,就像盯着树而看不见整个森林一般。此外,即使牧师、朋友或者精神分析者从正确的角度劝告,他可能也会不相信。他也许会礼貌性的接受显而易见的道理,但他心里却想着,他可能只是为了鼓励或恢复我的勇气而说的。

像这些反应是值得注意的,它们表明了让神经症患者从自恨中释放出来有多么困难。他对情势整体性的判断的错误是显而易见的。他也许明白他过分强调了某些方面,忽略了另一些方面,但他仍然固守着他的判定。原因是他的推理逻辑与其他健康人的前提不同。由于他所给的忠告并不是绝对有帮助,整个的行为的确令人讨厌,于是他便开始感到沮丧而且拒绝接受劝告而从自我谴责中摆脱出来。这些观察有时驳倒了精神医学专家的假定——自

我责备是产生自信或逃避责备和惩罚的一种聪明的手段。而当孩子或成人对付咄咄逼人的权威时，自责也许确实只是一种策略。即使如此，我们必须谨慎判断并应该审查对极欲恢复自信的需求。概括这些例子而认为自我谴责仅作用于策略性的目的，这意味着领略它们破坏性力量的彻底失败。

此外，自我谴责主要集中在个人所无法左右的不幸灾难上。这些在神经症患者身上表现最为显著，譬如他们可能会为读到的谋杀谴责自己，会为六百英里以外中西部的水灾感到负有责任。近乎荒谬的自我谴责是在忧郁情况下常见的明显症状。然而，在神经症中，自责虽然并不古怪，但也许是较不真实的。举个例子说明，一位明智的母亲，有一天她的孩子在与邻居的小孩玩耍时不小心从阳台上跌了下来，孩子有点轻微的脑震荡；否则的话，这意外便没什么妨碍，这位母亲在以后的许多年里一直谴责自己的粗心大意。这全是她的过失，如果她在场的话，孩子便不会爬上阳台，也就不会摔下来。她也承认过度保护孩子是不明智的，她当然明白即使过度保护孩子的母亲也不会时时刻刻总在孩子的身边。然而她却依旧固执于她的判决。

同样有一位年轻的演员为自己事业上的一时失败，痛苦地责备自己。他完全意识到他在对抗超乎他能力所能左右的障碍。当他与朋友讨论这种情况时，他总是指出一些不利的因素，但他采取防卫的态度，似乎是为了减轻内疚和维护自己的无辜。如果朋友问他：他当时的确应该有不同的做法，他却不能明确说出任何具体的方法。没有细察、没有自信、没有鼓励可以有效地用来对抗他的自我反责。

这种类型的自我谴责可能会引起我们的好奇心，因为与此相

对立的观点比较常见。通常神经症患者总是贪婪地利用情势的困难和不幸为目的去开脱自己：他已竭尽所能；简言之，他应该令人叹服。然而，别人、整个的情势或者意外的不幸破坏了这一切。虽然这两种态度表面上看来是对立的，但它们的相似性令人不可思议地大于它们的差异性。在这两种方式中，注意力都由主观因素转移集中到外表上了。它们对于成功与幸福都具有决定性的影响。两者的作用都在于抵挡因为自己并非理想的自我而产生的自我诋毁的猛击。在已提到的例子中，其他的病态因素也干扰了要做理想的母亲或要做有辉煌事业的演员的想法。那个时候这女人满脑子都是做个言行一致的好母亲；而演员对于某些必要的交往和职业的竞争具有某些障碍。两者都在某种程度上意识到这些困难，但他们不经意地提到它们、忘记它们或微妙地修饰它们。就一个走好运的人而言，这点倒不会令我们感到很稀奇。然而在我们的两个例子中——二者在这方面都是典型的例子——一方面小心翼翼地对付它们的缺陷，另一方面却残忍、无理智地为自己无法左右的事情自责不已，在这两者之间有着惊人的矛盾。只要我们意识不到这些矛盾的意义，它们便不易被观察到。事实上，它们包含了理解自我谴责动力的重要线索；它们如此严厉地指出了因病人的缺陷所作的自我反责，因而他必须求助于自我保护的手段。有这样两种手段：谨慎地对待自己和把责任推向周围。问题在于为什么后一种的责任推移法，在他们有意识的意志中竟然还无法更好地摆脱自我谴责？答案就是他们并不觉得这些外在的因素能超出它们的掌握，或者，更准确地讲：这些因素不应该超出他们的控制。因此每一件事出错都归咎于他们自己，而且也暴露出他们有失体面的缺陷。

虽然以前提到的自责大都集中在某些具体的事情上——存在于内心的烦恼、动机、客观因素——但其他部分却仍然是模糊和难以明了的。病人如果不能够将自责归附于某一特定事物，也许会无法排遣萦绕心头的内疚。在探求原因绝望之际，他最终可能会诉诸于这种思想——认为也许与先前某些外移具体化所招致的罪过有关，有时候一种更具体的自责也会产生，而且他必会相信，当时他已找到了他为什么恨自己的原因了。例如，让我们假定他已意识到他对别人不感兴趣，且没有对他们有什么帮助，于是他会努力改变这种态度，希望这样做去摆脱他的自恨，但是，如果他真的针对自己，而这种努力——尽管这一切是值得赞扬的——也不会除去他的敌人，因为他已本末倒置。**他不因为他的自责有部分道理而憎恨自己，而因他恨自己而谴责自己。**于是自责会接踵而至，他没抵抗报复，因此他是弱者。他具有报复心，因此他是个残暴者。他对人有所助益，因此他是个伪善者。他对人无所助益，因此他是头自私的猪，如此等等。

如果他将自我谴责外移，则会感到人人都将那种隐秘的动机归咎于他做的每一件事。诚如前面所提到的，这对他是如此真实，足以使他愤恨别人的不公正。为了防卫自己，**他可能会戴上坚固的面具**，那样便没有人可以从他的表情，他的声调，或他的动作手势猜测出他内心的想法。或者他也许没意识到这种外移，因而在意识里每个人都是善良的。而且只有在分析过程中，他才会意识到他确实感到一直受人怀疑。就像达摩克利斯(Damocles)国王一样，生活在恐怖之中，惟恐严厉的自责之剑随时向他袭来。

我认为没有一本精神医学书籍会比卡夫卡的《审判》一书更能对这些难解的自我谴责作出更透彻的阐述。正如卡夫卡一样，神

经症患者也许会倾其全部精力于无益和自卫的战斗——对抗不明和不公正的裁判,因而在这过程中变得越来越绝望。在这里,自责乃是卡夫卡的真正失败的根源。诚如弗罗姆在对《审判》的分析中所巧妙说明的一样,主要是因为卡夫卡的生活的麻木、漫无目的、缺乏自主性和成长力。弗罗姆对此用一恰当的词来描述“徒然的生活”,弗罗姆指出任何如此生活的人注定会具有负罪感,而且这样做具有充分理由,因为他现在是有罪的。他总是在寻求别人为他解决问题,而不求助于自己或自己的才智。这种分析有着深邃的智慧,我也确实赞同其中所应用的概念,但我觉得它仍不够完全,它未曾考虑到自责的无益性,纯粹的谴责特性。换句话说,它遗漏了一点,那就是卡夫卡对自己罪行的态度转变并没有任何建设性,而所以如此是因为他以自恨来处理它——这也是潜意识的;他不觉得他正残忍地责备自己,而整个过程都外移了。

最后,一个人可能会为客观上看来是无害、正当或者甚至是合意的行为或态度而谴责自己。他也许会将适当照顾自己看成是娇养;将享受美食视为贪婪;将考虑自己的愿望而不盲从视为顽固的自私;将接受他所需要和可行的分析治疗视为自我放纵;将坚持自己的意见视为自以为是。这里我们必须询问:“追求”触犯了哪种内心的指使或哪种自负。只有以苦行主义为自豪的人才会谴责自己“贪婪”;只有以自谦为骄傲的人才会将坚持的举动视为自私自利。然而,关于这种自责的最重要的事情是它们常常涉及到与出现的真实自我之战。它们大都发生——或确切的说,变得更突出——在分析治疗的后期,而且试图怀疑、阻碍向正常人性发展的动力。

自我谴责的邪恶(就像任何形式的自恨之恶性)需要自我防护

之道,而这在分析中我们可以清楚地观察到。病人一碰到困难,便会马上进行防卫。他也许会作出这样的反应:正当的义愤。迷惑不解或变得好辩。他指出:过去这是真的,但现在已经好多了;如果他妻子不那样做的话,就不会有麻烦了;如果他的父母不同意的话,事情将不会发展到那种地步。他也许会采取反击,而且以一种威胁的态度批评精神分析者,或者相反地,变得满意而逢迎。换句话说,他的反应就好像我们严厉地责备过他,由于太过惊吓而不能够镇定地搞清楚它。他可以根据自己所支配的手段去盲目地攻击自责:通过逐渐脱离自责,归罪他人、服罪或继续攻击。我们这里面临的是在精神分析治疗中的主要阻碍因素,但除了分析之外,它是阻碍人们客观地面对他们问题的主要原因之一。避免任何自责的必要性使人们不能够做建设性的自我批评,因而破坏了从错误中学习的可能性。

我想综合这些病态自责的评论,把它们与正常的良心加以比较。正常的良心警惕地防卫着真实自我的最高利益。引用埃里希·弗罗姆的妙语,它便是“人类自我的复苏”,它是真实自我对我们总体人格的正常运行或发生故障的反应。另一方面,自责源自于病态的自负,它们对无法达到自负本能的需求而表示不满。它们并不是为了真正的自我,却是在反抗针对真正自我,而意欲压跨它。

发自于良心的不安或懊悔可能具有明显的建设性,因为它可以进行建设性的审查:某个行为或反应的错误,或者甚至我们整个生活方式。当我们的良心焦虑不安时所发生的事一开始便与神经症的过程有所不同。我们努力公正地面对引起我们重视的错误的行为或态度,而不做任何的渲染或低估。我们努力找出我们自

己应负什么样的责任，并且采用任何可行的方式，最终朝着解决问题去做。与此相反，自责会宣布总体人格不善良，而作出有罪的判决，因为此种判决自责便停滞不前了，当可以积极行动时，这种自责的终止便体现了它固有的无益性。用普通的话来说，我们的良心是一种有助于我们人性发展的精神道德力量，然而自我谴责在起源和结果方面都属非精神道德的，因为它们使个人不去严肃冷静地审查所面临的困难，因而干扰了人性的发展。

弗罗姆把正常的良心与“独裁的良心”作比较，他把后者定义为“权威恐惧的内移”。事实上，“良心”这个词的一般用法暗含着三种完全不同的意义：第一，因为怕被发现和受惩罚，而在内心里对外界权威所产生的不知不觉的屈从；第二，可代表有罪的自我谴责；另外，还可指对自我在建设性意义上表示不满。我认为“良心”这个名称应该仅用于这最后一项，而且我也将只使用良心的这一意义。第三，自恨是在自卑中体现。我使用这种表达来作为在很多方面削弱自信的一种总称：自轻、自贬、自疑、自辱、自嘲。自卑与自责有着很大的区别，当然，我们往往不能肯定地说，是否一个人会由于自我反责而感到内疚，由于自我贬低而感到卑下、无用或轻视自己。在这些情况下，我们可以肯定地说，这些是打垮我们自己的各种不同的力量。然而，在自恨所产生的这两种形式之间有着可辨别的差异，自卑主要阻碍我们发展和获得成就，但对它的认识在程度上有着显著的差异，这理由我们以后就会了解。它也许会隐藏在正当自大沉静的表面背后，然而，它也许会直接被感觉到或直接表现出来。例如，一个迷人的女孩想在公众场合往自己鼻子上扑粉，会发现自己心里在说：“多么可笑啊！丑小鸭，想臭美！”另外，一个聪明的人对心理学问题产生了兴趣，而想写一篇有关的

文章，他便会自语道：“你这自负的骗子，凭什么你认为你能写出论文呢？”即使这样，如果我们认为那些易于嘲弄自我的人通常会意识到它们的全部意义，那就大错特错了。其他直率的谈论明显地较少具有公然的恶性——这也许真的是机智和幽默的。就像我以前说过的，这些更难于评价。它们也许是为避免有失体面的自负以求更大自由的表现，但是它们也可能仅仅是一种潜意识里为保全面子的诡计。更明确地说：他们也可能保护自尊并拯救自我由屈从转变为自卑。

自辱的态度容易被观察到，虽然它们也许会被他人赞许为“谦虚”，而且他本人也感觉到如此。因此，这种人在尽心地照顾了有病的亲人之后，也许会想着说：“这是我最起码能做的。”另外，他可能会怀疑别人是赞许他擅长说谎而这样认为：“我这样做是为了令人感动。”医生可能会把病人的痊愈归功于幸运或者病人的活力，但相反地，如果病人的病情没有什么起色，他必定会认为那是他的失败。此外，虽然自卑也许不被觉察到，但对他人而言，某些对结果的恐惧却是相当明显的，因此，许多见闻广博的人在谈论中并不高谈阔论，因他们害怕招致讽刺显得可笑。毫无疑问，这种对自己才能和成就的不承认与辱没，对于自信的发展和恢复都是有害的。

最后，自卑还以微妙或粗俗的方式表现于整个行为之中。人们可能会对他们的时间、已做或将要做的工作、他们的愿望、意见或信念作出不足的评估。那些人似乎已丧失能力去认真对待任何他们所做、所说、所感觉的事情，并且吃惊于别人这样做，他们都属于同一类型的人。他们发展出一种愤世嫉俗的态度来看待自己，通常会扩展为对世人的玩世不恭。显然地，自卑在卑鄙、谄媚或道歉的行为中表现较为明显。

正如其他的自恨形式一样，自骂可能会出现在梦中。有时也会出现于做梦的人神志不清的时候。他也许会通过一些象征：污水池、一些讨厌的动物（蟑螂或大猩猩）、强盗、可笑的小丑来代表自我。他也许会梦见一幢外观堂皇而里面却脏如猪圈的房子、梦见倒塌而无法修复的房子、梦见和下流卑鄙的女人发生性关系或梦见某人在大庭广众之下被愚弄等等。

为了对问题的深刻性作更广泛的了解，这里我们将讨论自卑的四种后果。第一，某些病人强迫他们自己与所接触的每个人或与自己不利的情况做比较，他会感到别人比他更感人、更精明、更有趣、更会穿着；有着年龄、青春、地位和权势的优势。然而，即使这种比较会打击神经症患者，使他自己失去平衡，但他却不会彻底地去思索它们；或者即使他思索了，那种卑下感依旧存在。这种比较非但对他自己不当，而且也常是毫无意义的。为什么一个能以自己的成就而骄傲的人要与一位比自己年轻而又精于跳舞的女孩相比较呢？或者为什么一个对音乐根本就不感兴趣的人要与音乐家相比而感到自己不如他们呢？

这些事情只要当我们想起那种各方面都要优于他人的潜意识要求时，就有意义了。此处需附加说明的是，神经症患者的自负，要求他本人各方面都要优于任何人与任何事。于是，别人任何优点或特长都会令他内心不安，而且必定会引起自毁性的责骂。有时候这种关系却会相反，一个处于自骂心境中的神经症患者，会利用别人“显赫”的能力而加强与支持他具责备性的自我批评。在此，我们用例子来说明：它就如一位具有野心而又有虐待狂的母亲，利用儿子朋友的好成绩或清洁的指甲而使自己的儿子感到羞耻。但此仍不足以描述在竞争中畏缩的这些过程，在这种情况下，

竞争中的畏缩不前乃是自卑的结果。

自卑的第二种结果是人性关系中的过度敏感性，自卑使神经症患者对别人的批评和拒绝变得过于敏感，有时稍有冒犯甚至是毫无冒犯，他也会认为别人轻视他，不把他当回事，不喜欢与他为伴，或者说事实上蔑视他。这种自卑使得他对自己更无信心，至于别人对他的态度，他就越发难以确定了。由于不能正确善待自己，他无法接受自我，因而他不可能相信那些完全了解他缺点的人，会十分友好地甚至是略带欣赏地对待他。

他内心深处感受到的则更加猛烈，这促使他对此更是深信不疑：别人是在轻视他。这种怀疑会在他头脑中生根发芽，即便他自己对这种自卑毫无觉察。以下两个因素能将自卑外化，其一是病人毫无根据地认为别人轻视他，其二是病人完全或不完全地认识到了自己的自卑。这种外化对于他与人相处稍有不利，会使他将别人的好意曲解。在他看来，赞扬是讽刺性的评论，同情则是屈尊的怜悯，别人要见他是因为有求于他，别人说喜欢他是因为对他缺乏了解，或是因为他们于人无用，或者是他们自己也是神经症患者，或是他到目前为止或将来会对他们有用。同样，事实上毫无敌意味道的事件可能被理解为有自卑心理存在的凭证。如果有人在街上或者在剧院没跟他打招呼，如果别人没有接受他的邀请，或者是没有及时接受，这便是对他的轻视；有人跟他开个善意的玩笑，他会认为是有侮辱他的意图；对于他的建议和行动的反对或批评，非但不会被看做是诚心的批评反而会被看做是轻视他的证据。

正如我们在治疗中所见，这种人要么不知道自己以此种方式与人相处，要么意识不到此中存在的扭曲现象。在后一种情形中，他会想当然地认为别人对他的态度确实属于此类，甚至会因自己

能面对现实而骄傲。在治疗与被治疗这种关系中,我们可以观察到病人到底在多大程度上认为别人小瞧他。在做了很多工作之后,病人会和善地对待治疗者,这时他才会不经意地说出治疗者看轻他乃是不证自明的,因此他觉得没有必要提它更不必进一步去想它。

所有这些对人际关系的扭曲都是可以理解的,因为别人的态度确实可以有多种不同的理解,尤其是当把它从特定的交际环境中提取出来之后,而病人又觉得他这种外移了的自卑确实是正确无误的时候,更易发生对别人扭曲的看法。这种转移责任的自卫性质是很明显的。如果与这种时刻都很清醒且又极度自卑的人生活在一起,你肯定会无法忍受的。这样看来,神经症患者潜意识中对将他人看做冒犯者很感兴趣。虽然被人轻视会令他很痛苦,这不论对谁都是如此,但较之直面自己的自卑却又略逊一筹。应该知道,他人既无法伤害自尊又无法建立起自尊,而这又是很难让一般人明白的。

因自卑引起的“过度敏感性”常与病态的自负相伴而生,有时很难说明一个人因自负受损还是因为他的自负被外化而感到受屈辱,这两者很难断然分开,在处理时往往需要将两个因素同时考虑在内。当然,在某些时候,其中一个也许会比另外一个较为明显,较之更容易获得,如果一个人对于别人的轻视,报以报复性的自大反应,在这种情况下,自尊受损当然是最主要的原因。假如由于同样的激怒,他变得不太自重,转而去逢迎他人,这时,自卑会是更为突出的理由,但在任何一种情况下,相反的方面自负会导致相反的情况产生,这是应该牢记在心的。

第三,受自尊支配的人,通常会从别人那里学到更多的恶习。

他甚至不了解这种恶习到底是侮辱还是对他的利用,即使当他愤愤不平的朋友提醒他对此应引起注意,他仍然会为冒犯者开脱,甚至会认为冒犯者完全有理由这么做,这种事情仅在特定的情况下发生:比如说病态的依赖性。而且是一种错综复杂的内在情愫群,但产生此种恶习的因素,主要还是因病人“怀疑自己不应受到任何更好的对待”而引发的“不能自卫”所产生的。比如,有个女人,其丈夫常常向别人炫耀他与别的女人之间的风流韵事,对此她也许无法诉苦,甚至于无法表现明显的愤恨,因为她可能会觉得自己已不再惹人怜爱,而别的女人确实比她更迷人。

最后要提的一点是,需要以关心、敬重、赞赏、崇拜或喜爱他人的方式以减轻或平衡病人的自尊。对这些关心的追求乃是难以抑制的,这是因为这种需要并非以病人的意志为转移,它还视成功需要而定,这种需要甚至可能是一种消耗一切的终生目标。结果便会是对自我的评价完全视他人而定:随他人对待自我的态度而变化。如果沿着广阔的理论线而思考,这样的观察便可帮助我们更进一步地了解为什么神经症患者如此固执地依附于美化了的自我。他必须维持它,因为他知道鱼与熊掌不可兼得(他别无选择),否则他会死于自卑的恐怖之中。因此,在自负与自卑之间存在着一个恶性循环,二者会相互作用于对方,这种状况只能改变到他对现实的自己发生兴趣为止。但自卑往往又使他很难发现自己。只要对他而言他那种贬损了的自我形象是真实的,那么他现实的自我就会显得十分卑微。

神经症患者到底在哪些方面鄙视自己呢?有时几乎是在任何方面,比如说他自身的性格缺陷、他的身体、他的外貌、他身体的功能、他的领悟力——推理、记忆、判断力、计划、特殊的技艺或天赋

等等,小至个人行动大至集体行为均会造成他自己的鄙视,虽然范围显得较宽,但受轻视的程度却不尽相同,通常会较明显地集中于某些方面,这取决于特定态度、能力或品性对于治疗神经症的重要性。比如富于攻击性的报复型,他会深深地鄙视自己他所认为弱于他人的任何方面,这包括他待人的积极感情、报复的失败、任何顺从(包括合理的让步)、无法控制自我或是他人。因本书篇幅有限故无法将各种可能性做详尽的描述,不过也无此必要,因为解决问题的原理大体相同。为了说得明白,我只想讨论两种最为常见的自卑——都是与吸引力和智力有关的。

至于外貌与长相这方面各种情况均有,有的觉得自己不迷人,有的则认为自己令人讨厌。当初在属于迷人系列的女性当中发现此情况确实很令人惊讶。但不要忘记:在此所要说明的并非某女士的自身条件与别人对她的看法之间的区别,而是她自身条件与自我形象的区别。因此,即使一般人公认她是个美人,她仍然会觉得自己的外表不是十分漂亮,这时,她可能会把注意力放在自己的某些缺点上,比如说一块伤疤、腰还不够细、头发不成自然的波浪型,并在这方面诋毁自己,有时甚至都不愿意照镜子,或者常常会觉得自己的外表令人讨厌,甚至极细小的事情也会引起她这种想法,比如说看电影时坐在她旁边的人换个座位她就会认为别人是因为讨厌她才这么做,凡此种种。

对于自身仪表的歧视往往依附于其他因素,其结果不是导致过分用力地去对付强烈的自责,而是会使他产生一种“毫不在乎”的态度。在第一种情况下,她毕竟会把大量的时间和金钱花费在诸如头发、皮肤、穿衣戴帽等事情上。如果她认为自己的鼻子或胸部不够理想,或者是超重,这便会导致她使用激烈的治疗方法——

去手术或者是硬性减肥。在第二种情况下，自负会干扰她对皮肤、姿态或者是穿着给予适当的照应。此时，她会更加确信自己确实很丑、很令人厌恶。因此，任何要改变她容貌的努力对她而言都是荒谬可笑的。就容貌方面的自责而言，如果当事人了解到这更为复杂的原因，她就会更加痛苦。“我吸引人吗？”与“我可爱吗？”这两个问题不能截然分开，因为这牵扯到人类心理学方面的一个重要问题，但这里我们暂不详谈，因为“可爱的”问题在别处谈更为恰当。这两个问题在很多方面都相互关联，但并不完全相同，一个意思是：“我的外表够美吗？能吸引别人爱我吗？”而另一个则是：“我有使人爱我的品质吗？”虽然第一个问题对年轻人而言更为重要，但这第二个问题却涉及到我们生存的中心，而且与获得爱情生活的幸福有关。然而，可爱的品质与人的个性特征有关，只要神经症患者疏远他自己，他的个性特征便会是模糊得使他自己也无法感兴趣。虽然，实际一点说，吸引力不够是微不足道的，但是，“可爱”对许多神经症患者而言都已被损伤了，因而使她无法觉得自己可爱。

然而奇怪的是，治疗者所听到的与第一个问题有关的很多，而与第二个问题有关的则很少。许多在神经症患者身上发生的注意力转移作用往往都是从最为必须的到较为次要的，从对满足自我的基本需要到显赫的外表吗？上述情况不就是一例吗？这种过程不也是与追求魅力相一致吗？在“具有”与“培养”可爱的品质上是没有魅力可言的，然而，只有娇媚的身材与合体的衣裙才会具有魅力的。就此而言，认为仪表的问题具有相当重要的意义是不可避免的，因此，“自贬”之所以会集中在这些问题上也就可以理解了。

至于对智力的贬毁，情况往往是这样的：自贬者认为自己愚蠢

无能与自负者认为自己无所不能道理一样。就此点而言，要断定一个人从总体来说是自卑还是自负，要依其具体表现而定。事实上，在多数神经症患者中，有许多因素会导致他们对自己的智力产生不满，担心别人认为自己咄咄逼人会妨碍他进行批判性的思考，不愿表露心迹会使他难以就某事形成自己的看法。极力表现自己无所不能影响他学习的能力，试图遮掩个人问题又使他难以进行清晰的思维，正如人们使自己看不见内心的冲突一样，他们也许会忘却其他种类的矛盾，也许会沉迷于已获得的荣誉，而对于目前的工作感到乏味。

记得有一阵子，我以为此种真实的困难能够完全说明这种愚蠢感，而且希望所说之事能对有愚蠢感者有所帮助。譬如，我提醒他们说：“你的智慧是完全正常的，但你的兴趣、你的勇气呢？你的工作能力呢？”当然，这些因素都是值得研究的。但是，病人却对在生活中充分发挥其智力不感兴趣，而他所感兴趣的乃是“才子”的绝对智慧。当时我还不了解自贬过程的力量，有时大的惊人，甚至有些已获得真正智慧成就的人，还是强调自己愚蠢而不承认自己的高度热情，因为不论代价多大，他都要极力避免那种被嘲笑的危险。但在内心暗暗的失望之中，他们会放弃一切矛盾的证据或证明，而接受此一定论自贬的过程在不同程度上阻碍了对任何兴趣的主动追求，其影响在活动之前、活动之中或活动之后都会表现出来。一个屈从与自卑的神经症患者，也许会感到十分沮丧，他甚至意识不到自己也能换轮胎、也会讲外语、甚至也能在大众面前发表演说。有时，他在从事某种活动，但一旦遇到困难他会立即放弃；或者是他在公演前或公演时会怯场。此外，就像“过于敏感性”一样，自负与自卑都会产生这些禁忌与恐惧。总之，他们乃是左右为

难的结果：一方面希望别人对自己大加赞赏，另一方面却又主动的自辱与自贬。

当不顾所有这些困难而完成或做好某一件工作之后，自卑还是未曾终止，他会认为“任何人只要付出同样多的努力都会干得这般好”，比如在钢琴演奏时有一章他自己认为演奏得不尽完美，他会自忖道“虽然这次我勉强逃过了观众的耳朵，但下次必定会溃败的。”这时，失败反过来就会唤起自卑的全部力量，这要比事件本身的意义会更令人沮丧。

在讨论自恨的第四种表现——自摧之前，我们必须先把要讨论对象的范围确定下来，以将它与和它相似的表象或相似的结果区别开来。一个健全的人会放弃某些活动或某些令人心满意足的事情，但他这样做只因为对他而言有更重要的目标存在，所以他需要追求价值阶层中那些更高的部分。因此，年轻的夫妇可能会放弃享乐的机会，因为他们要节省家用。一位专心于工作的学者或艺术家可能会限制自己的社交生活，因为宁静与专心对他而言会有更大的价值。这些戒律必以对于时间、精力与金钱的缺陷的认识为先决条件（神经症患者一般缺乏这种认识），同时也必须先要知道自己的真实愿望何在，而且要具有舍弃不重要之事而追求重要之事的能力。这对于神经症患者而言是较为困难的，因为他的愿望不都是强迫性的需要，不仅如此，他的每个愿望在本质上都同等重要；因此没有一种愿望可以舍弃。在分析治疗中，正常的自律通常是一种被接近的目标而非一种真实。如果从经验中我们仍未了解清楚神经症患者并不懂自愿的自制与摧残之间的差异，我现在根本就不会提到这一点。

我们也必须考虑，在某种程度上，神经症患者事实上是个遭受

摧残的人，虽然他自己并不觉得。他的那种无法压制的驱动力、他内心的冲突、他自以为对这些问题已得到了的解决、他对自我的疏远，这些都阻止他去了解他所具有的潜能。此外，他还常常会感到自己被摧残，因为他对“无限权利”的需要仍未得到满足。

然而这些摧残无论是真实的还是想象的都不是因“自摧的意向”而导致的，比如，为求爱怜与赞同的需要事实上造成了对真我或真我感情的损伤。神经症患者之所以会有此种需要是因为他不但要设法克服自己内心的基本焦虑，同时他还要去应付其他问题。自我剥夺虽然残忍，但却实实在在是这一过程的不幸的副产品。就自恨而言，此处吸引我们的乃是到目前为止，我们已讨论过的由自恨的表现所引发的主动的自我摧残。“应该”如同暴君，事实上是对自尊的摧残，此外还有其他将这种自恨的主动摧残性表现得更为严重的事情，那就是享乐方面的禁忌和希望与热望的压制。

享乐方面的禁忌破坏了真我所感兴趣之事，或真我所求之事，这些事情可以充实我们的生活。一般而言，病人越了解自己，就会越确切地体验到这些内心的禁忌。比如说他想去旅行，但内心却会说“你不值得一去”，或另一种情况也有可能“你无权休息，你不该去看电影，你也不该去买衣服”，或在更为普遍一层的意义上说会是“好事情并非是为你而存在的”；他若想自己去分析那种自己认为是不合理的暴躁，但却又感到“宛如用一只铁手去关一扇重门”而深感无能为力。这样他就会因厌倦而终止明知对他有益的分析工作。有时他还会就这一问题产生一些内心的对话。比如，在他猛干了一天的工作而感到疲乏无力想要休息时，他的内心就会这样说：“你真是太懒了！”“不！我真的好累。”“喔，不！这纯粹是一种自我的放纵；这样下去的话你将会一事无成。”经过这种

矛盾的争斗之后他可能会带着犯罪似的感觉去休息，也可能会强迫自己继续干下去。因此，从这两种选择中选择任何一种都将对他无所裨益。

一个人当他外求梦境之中时常出现的那种享受之时，他又怎麽会去打消他自己这种念头呢？比如有位女士梦见自己置身于结满甜美可口水果的园子里，当她刚想要摘取一个水果或是刚刚摘了一个，就有人会从她手上把水果抢走；或是极为失望的做梦者会梦见自己力图打开一扇重门，但却无力打开；他去搭火车，火车恰又刚好开出站；他想吻一个女孩儿，但女孩儿却又消失了，既而又听到别人对他这种做法的嘲笑声。

享乐方面的禁忌可能隐藏于一种社会意识中，“只要别人还住在贫民窟我就不该住华丽的公寓，只要还有人遭受饥饿，我就不该买食物”，凡此种种。当然在这些情况下，我们必须弄清楚这些禁忌是否起因于真正深切的社会责任感，或者仅仅是反映了他禁止享受的一种心理习惯。通常一个简单的问题就可以将此澄清，从而揭示出那一个虚假的光环，难道一个人都舍不得在自己身上花钱，而会把节省下的钱甚至外加包裹寄到欧洲去吗？

我们也可以从既而所产生的心理障碍中推论出这种禁忌的存在。比如，某种人只有当他与人共享时才会真正享受某物。的确，就许多人而言，分享喜悦会加重幸福感，但是，他们也许会强迫别人与他一道听唱片，不管别人是否喜欢那玩意儿，同时，只要是单独一人，他就无法享受任何事物。还有一些人是过分吝啬于为自己开支，甚至他自己都无法做出更多合理的思索。这在下列情况下更为显著：他们可能会为自己的名望胡乱开销，比如，他们会以明显的方式施舍，举办派对，或者是购买对他毫无意义的古董。他

们的行为宛若被某种法规所限——只许他们做荣誉的奴隶，而禁止任何一点点能增加其舒适感、幸福感或对自身发展有利的事情。像其他任何禁忌一样，足以挫伤他们这种障碍的乃是焦虑或与其相似物，一个病人不肯喝下别人为他准备好的咖啡（这是美好早餐必不可少的一部分），当我大声赞赏这是一种好的表现时，她全然惊呆了，因为她一直以为我会为她这种自私的行为而责备她。再如，搬进一套更好的新公寓，虽然各方面都很舒适，但却会引起她极端的恐惧；享受完派对之后又会招来恐慌，在这种情况下，内心可能又会说“你会为此付出代价的”一位买了新家具的病人可能会听到自己对自己说“你活着将无法享受这些”。就这种病人的特殊情况而言，这意味着，他对癌症的恐惧正在此时偶然抨击着他的心坎。

希望的压制在分析中可清楚地被观察到。“决不”这字眼，具有无法克服的“结局”意义，而且它会继续复发。虽然境况已有实际的改善，但总会有声音对他说：“你绝对无法克服你的依赖性或你的恐慌；你将不能自拔。”对此病人将会表现出恐惧，而疯狂的要求治疗者一而再、再而三的向他保证能治愈他或能帮助他。即使病人有时不得不承认情况已有所改变，但他还是会说：“是的，分析能使我现在已经不错了，但却无法给我更多的帮助，因此，这种分析究竟有何意义呢？”当希望的破灭是如此剧烈时，他会觉得末日就要到来，有时还会想起但丁的“地狱”在入口处写的话“所有进入此地的人，抛弃你们的一切希望吧！”对已有明显的改善所产生的反应是会时常出现，因而也是预料中的。有位病人感到情形较好，已经能够忘却恐惧了，已经知道有一种重要的方法能够帮助他逃离苦海——但随即却又恢复了原状，而且显得十分气馁与沮

丧。另一位病人，对生活除必需品外已别无所求，但每当他想起自身所具有的优点时，就会变得恐慌，甚至还会迈向自杀的边缘。这种自我落败的潜意识一旦生根，病人就会冷嘲热讽地将任何试图再治疗的保证拒之门外。在某些例子里，我们可以探寻出导致复发的过程。当病人已经晓得某种态度是人们所期望的时候——就如放弃不合理的要求——他就会觉得自己变了，而且在他的想象里，他登上了绝对自由的高度，然后他又会因自己实际上无法做到这一切而憎恨自己，他便会对自己的说：“你一无所用，也不会有所成就。”

最后一项也是最为隐伏的自我摧残乃是对“任何希望的禁忌”——不只是对夸大的幻想，而且对于想利用自己的实力使自己成为更强更优秀的人这种奋斗也是如此。自我摧残与自卑之间的界限特别模糊，非常难以分清，“你以为自己是谁呢？你想做、你想唱、你想结婚吗？你将会一事无成的。”

这些因素在一个后来变得颇为上进而有所成就者的经历中可发现到。大约在他想要另谋一份较好职业的前一年——当时外在的因素丝毫没有改变——他与一位年长的女士交谈，她问他想要利用他的一生得到些什么，以及他渴求或希望完成什么。他对所有这些问题的回答都是“哦，我相信我能谋生的。”这表明他虽然有智慧、有思想，他虽然勤勉，但对未来却未曾认真考虑过。虽然别人一致认为他是个很有前途的人，但有所成就的想法全被他抹杀了。后来由于外在的刺激以及自我分析的帮助，他变得更为精进了。但他对自己在研究领域的发现都不晓得其意义何在，甚至于他自己也不觉得有何成就，因此也无法增加他的自信。他可能会忘却他的发现，之后又会意外的重新发现它们。最后，当他亲自分

析自己在工作中的心理障碍时,有些禁忌仍是难以克服;比如自己所希求的事物或渴求之物,或是了解自己的特殊才能等等。显然他所具备的才能与驱动他追求成就的壮志过于强烈而无法被阻止,因此,虽然他完成了某事(即便是经过千辛万苦才完成的),他仍然会设法避免了解这一事实,而且无法拥有它并享受它。就其他人而言,结果同样是不很顺利的,他们退却,不敢冒险去尝试新事物,对生活无所期望,生活目标定得很低,因此他们在生活中未把自己的能力与心理财富彻底发挥出来。

像自恨的其他方式一样,自我摧残可能在“外化”中会表现出来。一个人常抱怨,要不是他太太、他的老板,要不是金钱、气候或政治因素的影响,他将是世界上最幸福的人。不用说,我们也不应该走向另一个极端,而认为所有这些因素都毫不相干。它们也许会影响我们的幸福,但在对它们进行评价时,我们却应该细察它们的影响到底有多大,内心所发的思考,有多少转变为这些因素。通常一个人如果能和善地对待自己,他会因此而感到宁静与满足,虽然外界的困难仍未改变。

自苦就另一方面而言是自恨的必然产物。不管神经症患者试图鞭策自己追求无法获得的完美,还是激烈地谴责自己,或者是轻视、摧残自己,实际上他都是在折磨自己。使自苦在自恨的表现中成为分立的另一类,说明这也许有使自己受苦的意向。当然,对于每种神经症的痛苦病例,我们都必须考虑所有的可能性。比如自疑,他们可能起因于内心的冲突,却表现在没完没了的毫无结论的对话中,此种对话乃是病人用以防护自己以对抗自己的自责行为;他们可能是自恨的表现,旨在摧毁他的置身之所。事实上他们可能是最痛苦的。就像哈姆雷特一样——甚至比他更惨——人们会

被“自疑”吞噬。虽然我们必须分析发生此类情况的一切理由,但这些因素是否也构成了一种潜意识的自苦意向呢?

还有一种与此特性相同的便是拖延。就我们所知,许多因素都会造成某种决定或行动上的拖延,如一般的惰性或无力做主都是如此。拖延者知道自己所拖延的事情通常是愈积愈多的,这实际上会使自己的痛苦加倍,这里我们对于那些尚无定论的问题可窥见一斑,当他没有因拖延而引起不悦或遭受祸害时,他会满怀喜悦地告诉自己:“这样没错。”但这并不意味着他拖延不是因为受驱使去折磨自己所致,而是代表一种幸灾乐祸,是对自己蒙受到痛苦的一种报复性满足。虽然至今仍无法从中发现主动折磨自己的证据,但我们确实发现那些旁观者因目击别人遭受痛苦后局促不安的喜悦表情。

如果不是有越来越明显的观察结果证明自我折磨驱动力确实存在,我们所谈的这一切仍无任何定论,在某些对自我十分吝啬的表现方式中,比如病人发觉他的琐碎节约不只是一种“抑制”,而且特别能满足自我的要求,有时已近乎是一种爱好。于是某些患忧郁症嗜好的病人,不止具有忠实于神的恐惧,而且还用相当残忍的方式恐吓他们自己;于是对他们的感觉而言,轻微的喉痛变成了结核症,胃不舒服成了胃癌,肌肉疼痛便是脊髓灰质炎,头痛变成了脑瘤,焦虑成了精神狂乱。有位病人经历了他所谓的“中毒过程”,在初现轻微的不安与失眠时,她会告诉自己现在她又进入了另一种新的恐惧循环中,于是以后每天晚上这种症状会变得日趋严重甚至无法忍受。如果将她最初的恐惧比做小雪球的话,是她自己逐渐把雪球滚大最终导致雪崩而把自己掩埋。在她那时所写的诗里,她说“甜蜜的自苦乃是我满心的喜悦”。在这些患有忧郁症的

病人中，一项导致自苦的因素可以被分离出来：他们觉得自己应该拥有绝对的健康、宁静与勇敢，任何些微与此相反的症状都会使他们转而残忍地去攻击自己。

例如，有位驼背的女人名叫安，她在病人寄住的公寓里当仆人。病人一方面有强烈的冲动，另一方面，又因害怕这些冲动而感到焦躁不安。安对他相当友爱，从未伤害过他的感情。病人在虐待幻想发生前，就常常对她的身体畸形感到厌恶与同情。而他认识到这两种感情是因为他将那女孩看成是自己所产生的。他身强力壮，但当他受到精神纠葛变得无助或充满歧视时，他就觉得自己形同跛子一般。当他第一次注意到安正不由自主地卖力工作，并认为她是在作践自己时，他就开始产生那种虐待的冲动与幻想。虽然安天天都是这么辛勤地工作，但他却只有在意识到自己的自谦倾向，以及当自负在耳边隆隆作响时，他才会观察并感觉到这情形。因此，折磨他的这种强迫性欲望被解释为一种为折磨自己的冲动的具体化。这使他产生一种凌驾弱者的震颤感觉。这种积极的欲望随即减弱而变为虐待性的幻想，同时，当他的自谦倾向以及对此种倾向的厌恶感变得更为显著时这些幻想也就因之消失了。

我不认为一切虐待性的冲动或行为都只是源于自恨。“自苦”驱动力的“外移”现象很可能便是促成这种情形的因素，无论如何，这种关系常常会引起我们注意它的可能性。

在其他病人中，对痛苦的恐惧有时虽毫无外在的激发因素，但有时当自恨增加时，它们也会发生，从而表现出对自苦驱动力被动外移的一种恐惧。

最后，还可发现性行为及幻想方面的虐待狂。让我们看看那种自以为是且残酷地折磨自己的手淫幻想：手淫常常会伴有猛抓

或掌击自己、拔头发、穿紧身鞋走路、装成痛苦且扭曲的姿势等行为出现，因此，此种人在进行性行为时，他便必先受叱责、鞭打、绑着或强迫他做低贱或令人厌恶的动作方会达到性满足。这些事例的构成是相当复杂的，我相信我们至少必须区别两个不同种类，一种是病人有折磨自己且由此取得报复性的快乐；另一种是病人被认为是堕落的自我，而且只能循此途径以获得性满足（理由以后将讨论），然而有理由把这种区别只对意识的经验而言才是正确的——事实上，病人常是折磨者也是被折磨者，他既可以从被堕落中又可以从堕落自己中获取满足。

分析疗法中的一个含义是在对自己进行真实摧残的病例中找出自我折磨的意向。另一个含义是要注意时刻可能将自苦外化的倾向。每当自苦的意向变得较为明显时，我们应当及时了解病人的内部心理状况，以了解自恨此时是否升值。

自恨最终会达到纯粹或直接的自摧行为或冲动的自摧意图。这可能是急性的或慢性的、公开而激烈的、或者是隐晦的、缓慢而痛苦的、病人心理明明白白或者是潜意识的、表现于行动的或是只在想象中实现的，可能是大问题也可能是小问题。其目的是在心理上、身体上、或精神上摧残自我。当我们考虑了这些可能性之后，自杀就不再是难解之谜了。我们可以用很多方法毁灭生活中所必要的事物，自杀不过是这些方法中最极端最终极的自摧表现形式而已。

对于身体的自摧是最易观察到的。此种行为对身体的实际伤害或多或少常限于精神性神经症患者。在神经症患者中，我们可以发现轻微的自毁行为，这些举动大部分表现于“坏习惯”中——如咬指甲、抓、挖、拽头发等。但有时却与神经症患者相反，突发性

的严重伤害行为可能只停留在想象中,而且似乎只发生于那些生活在想象中的人身上,这些人蔑视现实(当然也轻视他们自己的一切实况),这些通常出现在瞬息的意识之后,整个过程如同闪电般的快速行进,因此,我们只能在分析中了解过程进展的顺序与结果,他们会突然敏感地发觉到某些缺点后(爆发性而且迅急即逝地),随即产生一种伤害双眼、刺伤喉咙、用刀刺肚、或将肠子切成碎片的剧烈冲动。这种人有时也会有自杀的冲动,比如从阳台或从悬崖上跳下去的冲动,但这稍纵即逝,所以几乎没有实现的机会。另一方面,由高处往下跳的行动可能是突发而强烈的,而使人必须将其控制住以免放弃此念头而将之付诸实施。或许这种冲动也能导致实际的自杀行为,尽管如此,这种人并没有断然一死了之的真正意念。相反的,他确是希望自己从二十层高的楼上跳下去之后还能起身走回家去。这种行为是否会成功,通常因其他的附带因素而定。假如我也是个不正常的人,那么一定没有人会比此人自己更为惊讶的发现事实上他已真的死了。

对于许多更严重的自杀企图,我们必须很快联想到神仙的“疏远自我”现象。然而,通常那种“并非真正想死的态度,在自杀的行动或失败的企图中所表现的会比一般有计划的或真正有企图的还更具特征性。当然总有许多原因导致这些行动,自毁的倾向乃是这些原因中最常见的一种。

自毁的冲动也可能是潜意识的,它可能以卤莽的驾驶、游泳、攀高,或不顾身体的无力仍横冲直撞而表现出来,因为它具有“不可侵犯的”要求(什么都不会发生在我身上),在很多例子中,这都是最为主要的原因。然而我们总得了解还有其他可能性会产生自毁的驱动力,特别是当忽视存在的危险心理占据了严重的比例时。

最后,我们还可以发现,有些人潜意识的但却是有规律的借着狂饮或药物来损害自己的健康,尽管也有其他因素——如定期需要麻醉药——也起了作用。在斯特芬·茨伟克所做的巴尔扎克的画像中,我们可以看到天才的悲剧,他被一种悲惨的苛求荣誉的力量所驱使,他过度工作但睡眠不足,滥用咖啡提神,因而损伤了他的健康。的确,巴尔扎克对荣誉的需求使他负债累累,因此他的过度工作在某种程度上可以说是由错误的生活方式所致。但这里正如其他例子一样,我们应当证明,自毁的驱动力是否也促成此事而最终导致了作者英年早逝。

如同前例,在其他例子中,身体损伤偶尔会发生。我们都知道,情绪恶劣时,很容易误伤自己,踏空楼梯或捏痛手指,但如果过马路时不当心或驾车时不遵守交通规则,代价就会是很惨重的。

最后,自毁在体内器官疾病中的潜作用仍是个未解的问题。目前,我们对于心身之间的关系已了解的够多了,但要将自毁倾向这个特殊角色分辨清楚仍很困难。不过,每个好医生都知道,在重病期间,每个病人的愿望都是“恢复健康、存活下来或者死去”,这些愿望都是很重要的。但另一方面,就某方面而言,精神力量的作用可为很多因素所决定。目前,我们只能断言:不论在康复期、病发期或病情恶化期,都要知道身体与灵魂乃是一体的,因此,自毁可能会产生的副作用应加以慎重的考虑。

对于生活其他方面的价值所进行的自毁,会在突发事件中表现出来。在《黑达·加伯乐》一书中,艾勒特·洛夫博格遗失了其珍贵的手稿便是一例。易卜生在洛夫博格身上描述出了自毁的反应与行为的高潮。起初,他毫无根据的怀疑他的忠实朋友艾勒特夫人之后,他试着借狂饮来破坏他们之间这种关系。但酒醉之后,他

丢了手稿，然后自毙身亡——而且是在妓院里。说得轻点，这些情况也可能使人在测验中忘记答考内容，或因面试时迟到，也可能会醉意朦胧地应付面试。

精神价值的破坏常以其反复性而袭击我们。因此，就会发生此类事情：一个人正当成功之际却放弃了追求。我们姑且认为那种追求并非他“真正”想要的，但当同样的过程三次、四次、或五次反复出现时，我们就必须找寻更深刻的决定因素。自毁常是这些因素中较为显著的，虽然他比其他因素较为隐含。他对此根本就全然不知，因而一味的想破坏他的每一个机会。当他接二连三的失去或放弃工作，或与人的关系接二连三的濒临危险之时，原因就是如此。在后二者情况中，他似乎总像是一个无辜的牺牲者，或对别人而言是个十足的忘恩负义的家伙。事实上他所做的一切，正是在招惹他自己最为担忧受怕的局面的到来，这是他长期对于人际关系的过分操心所致。简言之，他常会将他的老板或朋友逼到他们再也无法忍受他的地步。

当我们看到他在分析关系中的表现之后，我们就可以了解这种重复的缘由了。他可能会很礼貌地表现出合作行为；他可能会常给分析者带来些好处（这是分析者所不想要的）；不过概言之，他的攻击行为相当激烈，因此，分析者对那些转而抵抗自己病情的人会感到同情。

主动的自毁倾向，究竟会将个人人格的完整性与真实的情感破坏到何种程度呢？不论程度或大或小，方式精确或粗略，随着神经症的发展，一个人的完整性或多或少都会受到损害。疏远自我，不可避免的潜意识的虚假，因冲突尚未解决而造成的潜意识的妥协、自卑等等这些因素都会导致品格的削弱，亦即会降低真诚待己

的能力。问题是，就是个人是否会悄然无声的但主动与他的德行的堕落相妥协呢？某些观察会促使我们肯定地来回答这些问题。

我们可以观察到一些急性或慢性的对道德的损害，比如，一个忽视仪表的人，会使自己变得邋遢不洁，肥胖难看，他纵饮少睡，他不注意身体的健康，有病不找医生看，吃得过多或过少，也不散步；他忽视自己的工作，以及他自己最感兴趣的事，变得十分懒散。他可能会变得一团糟，至少喜欢与一些肤浅的人或败坏的人为伍。他在金钱方面会变得极不诚实，他会打他的妻儿，他会开始撒谎或偷盗，这种过程变化在酗酒中最为常见，就像在《失去的周末》一书中所描述的一样，但他们同样可以非常隐秘或微妙的方式表现出来。在较为明显的情况下，甚至一个未经训练的观察者也会发觉这些人在“努力粉碎他自己”。在分析中，我们了解到，此种描述并不恰当。这些情况只有当人们被自卑无望所压倒，而自身的建设性驱动力又无法抑制自杀性驱动力的撞击时才会发生。此种自杀性驱动力具有自由无碍的支配力，且表现于积极的消沉自己的志气或败坏自己道德的潜意识的决定中。这种积极的有计划的外化形式，乔治·奥威尔在他的《一九八四》中已做了很好的描述；每位有经验的分析家都会从他的描述中了解神经症患者是如何对待自己的。他们所做之梦也表明他们可能会主动将自己抛入阴沟。

神经症患者对于这种内在的心理过程的反映不尽相同，可能是高兴、可能是自怜、也可能是惊骇。他不应该将这些反应与自我消沉的过程混为一谈。

有位病人在做了下列梦之后自怜的反应变得特别强烈。这位病人过去一直浑浑噩噩地生活，她毫无生活目标变得愤世嫉俗，虽然做梦时她在很勤奋地工作，但她还是无法认真对待自己，从而做

出任何对她一生有益的事情来。她还梦见有位女士(这位女士代表一切美好与可爱的事物)即将入教,但却被告犯了教规,她被责难,而被置身于众人的侮辱之中,虽然做梦者确信她是无罪的,但她确实也在侮辱他的众人之中。另一方面,她企图恳求牧师帮忙,虽然这位牧师也表示同情,但却表示对此爱莫能助。后来,被告又被放在一个农场里,不只是显得穷困潦倒,而且显得迟钝笨拙,梦者依旧在梦中,她十分怜悯这位受害者,她心如刀绞,睡醒之后还哭了好几个小时。详情在此姑且不提,梦者在此对自己说:“我身上有些东西简直与之太相似了。由于我的自责与自毁,我可能真的会毁掉自己。虽然我真的想救救自己,我也尽量避免一些实际的争斗,但我对这些驱动力所做的一切都是无效的,因此,在某些方面,我不得不与自毁驱动力相妥协。”

梦境中我们会更接近自己的真实情况。这个梦似乎更是来源颇深的,而且对于做梦者本人自毁的危险性提出了深广的见识。在这种情况下,自怜的反应与在其他情况下一样,就当时而言都是非建设性的。它并没有改变她去做有益于她的事情,只有当无望和自卑的程度减轻时,这种非建设性的自怜才会转而成为一种建设性的对自我的同情。而且这对于任何在“自恨”的掌握之中的人而言,都是很有意义的;因为它无疑向前迈了一步。它会引发真我的感觉,引发拯救内心痛苦的愿望。

对败坏过程所表现的反应也可以是全然的恐惧。考虑到自毁那可怕的危险,当一个人仍然感觉到他是这些残忍力量无助的牺牲者时,产生这样的感觉就完全是情理之中的事了。在梦与联想里,他们会以一种十分简明的形象表现出来,比如杀人的疯子、德

拉库拉^①、妖怪、大白鲸或幽灵，这种惧怕是许多恐惧的核心，这用其他解释是很难说明白的。比如莫名的恐惧，对大海深度的恐惧，对幽灵的恐惧，对任何神秘事物的恐惧等等。或者是对于体内任何具有破坏性过程的恐惧如：中毒、寄生虫、癌症等，这仅是病人对任何事物都产生惧怕心理的一部分。由于它是潜意识的，因而显得很神秘。这可能是那种并无明显理由的恐惧之中心。

如果这些恐惧长久存在，那么谁都无法与之共存。他必须找寻方法，而且必须寻找方法以抵挡它们。这些方法有些已提过，其余的我们将会在以后各章中加以讨论。

在讨论完自恨及其破坏力后，我们必定会发觉这其中存在太大的悲剧，也许是人心最大的悲剧。人类探求无限追求绝对时，他也是在毁灭自己。在他与答应给他荣誉的魔鬼达成协定时，他就注定要堕入自己的心狱中。

^① 19世纪英国作家布拉姆·斯托克(Bram Stoker)所著的小说《德拉库拉》中的吸血鬼之王。

第六章 脱离自我

本书开宗明义就十分强调真我的重要性。所谓真我，就是我们自己身上存在的、独特的、人格的中枢；是惟一“能够”而且“希望”成长的部分。当我们发现，不幸的环境从一开始就阻碍了真我的顺利发展时，我们的注意力就集中在那些侵占了个人精力且导致自负系统形成的力量上。这种自负系统是自主而独立存在的，它具有着残暴与破坏性的力量。

现在，本书的注意力由真我转向理想化的自我及其发展方面，这正如同神经症患者由对某件事情感兴趣转而对另一件事情感兴趣一样。所不同的是，现在我们仍然对真我的重要性保持着清醒的头脑，因此我们仍要将注意力放回到真我上，还要用比以往更系统的方式来说明真我之所以会被舍弃的原因以及这种情况对人格所造成的损失。

用“魔鬼条约”的话来说，舍弃自我就如同出卖灵魂。用神经症学的术语来讲，这叫做“脱离自我”。这一术语主要用于人们失去其自我感觉的特殊情况，诸如健忘及个人自我感消失等情况。这些情况往往会引起人们普遍的好奇：一个没有人睡、脑部也不曾发生过官能性疾病的人，却不知道自己身为何人、置身何处、在做何事或已做过何事，这真是令人奇怪甚至骇人听闻。

然而，如果我们不把这些看做是孤立的事件，而把他们看成是

不大明显的脱离自我的形式，那样，我们对此便不会感到那么迷惑了。在这些形式中，自我感觉与定向作用并没有多大损失，但对意识体验的一般能力却有所损伤。例如，有许多神经症患者就好像生活在云里雾里一般，对什么都不清楚，不仅对自己的思想和情感如此，对他人的思想和情感以及各种情况的含义也都是感到同样的迷惑。换句缓和些的话来说，这也与限于心灵内的过程状况有关。我现在想到了一些人，他们可以相当机敏地观察他人，也能够清醒地察言观色、审时度势；但各种经验（关于他人、自然等等）却无法渗透到他们的情感中去，而他们的内在体验也无法渗入到他们的意识中去。反过来，这些心态与那些表面正常、但却苦于对某些内在或外在的经验偶尔感到部分不解或浑然不觉的人也是不无关系的。

所有这些脱离自我的形式还可与“物质自我”^① 有关——肉体与财产。神经症患者对于自己的肉体几乎没有感觉，甚至自己身体的知觉也是麻木的。例如，如同他的脚冷不冷，他得经过一番思考才能找到冷的感觉。当他无意地从一面大穿衣镜里看到自己时也许会认不出自己。同样，他也可能没有“他家就是他自己的家”的感觉——家对他来说，可能就如同旅馆的房间一样与他毫无关系。另外一些神经症患者没有钱的概念，尽管那些钱可能是他们凭辛苦挣来的，但他们也不知道这些钱应该属于他们自己所有。

这些只是我们所说的脱离真我的一些变异。所有的个人情况和拥有的一切、甚至于包括他现在的生活与过去的关系以及对这

^① 这里，像其他注解一样，荷妮大致引用威廉·詹姆士的原话。此段的引言摘自他的著作《心理学原理》(The Principles of Psychology)一书“自我的意识”(The Consciousness of Self)一章。

种生活的连续性的感觉都可能是一塌糊涂，含混不清。这种过程的某些部分在所有神经症患者身上都是内在固有的。有时病人会意识到在这种情况下的障碍，比如像有一位病人把自己描述成一根路灯杆，上面顶着个脑袋；但他们往往意识不到产生这种障碍想法的演变过程。不过，这种过程是相当广泛的，也只有通过分析才会逐渐地露出庐山真面目。

这种脱离真我的核心部分是一种虽很关键但却不大明确的现象。这就是神经症患者远离自己的情感、愿望、信仰及精力，丧失了主宰自己生活的感觉，丧失了自己是一个有机整体的感觉。这反过来也表明脱离了我们最具生命力的中枢，也就是我所谓的真我。用威廉·詹姆士的话来讲可能会更充分地阐述它的特性：真我带来“震颤的内心生活”；它产生了自发的情感，不管是喜悦、渴望、爱慕还是愤怒、恐惧或失望。它也是自发的兴趣与精力的源泉——“努力与专心的源泉，意志的命令由此而发”；是愿望与意志的能力，是我们希望扩展、成长以及自我完善的那部分。它产生了对我们自己的情感与思想的“自发反应”，“接受或反对、据为已有或否认与己有关、奋争或抗争、同意或否定”。这一切都表明，当我们的真我变得强烈而积极时可以使我们有能力作出决定并为这些决定而负责。因此，它导致真正的整合，一种地地道道的一体感。不只是身心、行为与思想或情感在协调一致，而且他们各司其职发挥作用也不会产生严重的内心冲突。与那些使我们自身协调一致的人为方法相比（这种方法只有当真我被削弱时才体现出其重要性），上述协调很少或根本不具有任何伴随而来的压力。

哲学的历史表明，我们可从许多有益的角度来讨论自我的问题。然而探讨这一问题的每一个人却又似乎都发现难以超脱描述

自己的特殊经历和兴趣这一模式。从临床应用的观点来看,我一方面要区分真我或“凭经验的自我”^① 与理想化的自我,另一方面还要区分真我与真我的不同。真我是某人在某一特定时间内所拥有或表现的一切总称:身体的和心灵的、正常的和病态的。当我们说我们想了解自己时,例如,我们想知道自己目前如实的情况时,这时我们心目所想到的就是真我。而理想化的自我则是存在于无理“想象”中的形象,或按照病态自负体系的指使我们所应该成为的形象。我已定义过好几次的真我,是一种趋向个人发展与成就的“原始”力,有了这种力量,若能摆脱神经症羁绊的桎梏,我们则可能再次恢复完全的自我。因此,当我们说我们想要寻找自己时,这时我们所指的就是真我。从这个意义上说,它也是(对所有的神经症患者来说)一种可能的自我——相比之下,理想化的自我则是不可能达到的。从这个角度来看,它似乎是三种自我中最发人深思的。有的神经症患者能够区分小麦与杂草并说这就是他可能的自我。然而神经症患者的真我或可能的自我在某种程度上都是抽象的,不过仍可被“感觉”到。于是我们可以说,我们对于真我每看一眼就会感到比看其他任何事物更为真实、更确定、更肯定。经过某些敏锐的洞察,当解除某些强迫性需求的支配后,我们可以在自己或神经症患者身上观察到此种特性。

虽然一个人不可能总是做到利索地区分究竟是脱离真我还是脱离真我,然而后者将是我们以下所讨论的焦点。齐克果说,丧失自我是“致死之病”^②。丧失自我是一种绝望——对自我存在却又

① “凭经验的自我”这一术语是由威廉·詹姆士所借用。

② 齐克果的著作《致死之病》于1941年由普林斯顿大学出版。

浑然不觉而感到的失望,或对不愿意成为自己现在这个样子而感到失望,但它是一种既不喧嚷也不尖叫的失望(这也是齐克果的话)。这些人继续生活着,就好像还与这个颇具生命力的中枢保持着紧密的接触。其他的任何损失——例如失业或断腿——都可引起人们更大的关注,齐克果的这种说法与临床所见完全相符。除了先前所提到的明显的病症状况,丧失自我还不能直接而有力地映入人们的眼帘。前来求医的病人都是诉说头痛、性障碍、工作中的压抑或其他症状;通常,他们并不诉说已与精神生活的核心失去了联系。

现在我们不加深人细致地大体看一下造成这种脱离自我的力量的综合状况。首先,一部分是整个神经症发展的必然结果,尤其是神经症患者身上所有强制性所产生的结果。所有这些强迫性的潜台词是“我是被驱使者而不是驾驭者”。在这种情况下,各项强迫性因素不论是因与他人的关系而产生(如服从、报复、脱俗、离群等),还是因对自我而产生(如自我理想化),都无所谓。这些驱力的强迫性必然会完全剥夺了个人的自主性与自发性。例如,当他那种“为大家所喜爱”的需要一旦成为强迫行为时,他情感的真实性就随之消失,而分辨能力也就不复存在了。当他一旦为了荣誉而被驱使去做一宗工作时,他对于此件工作本身的自发兴趣必因之而降低。此外,冲突性的强迫驱力也会破坏他的整合性、决定能力和驾驭能力。最后一点也是相当重要的一点是,病态假解决^①在整合作用上虽扮演了努力尝试的角色,但也剥夺了他的自主性,因

^① 参见卡伦·荷妮的《我们的内心冲突》(*Our Inner Conflicts*)一书以及本书以后的各章。

为这些已成为了一种强制性的生活方式。

其次，“脱离”也是由一种类似强迫的过程所造成的，这种过程可被描述为远离真我的“积极步骤”。为求荣誉的一切驱力就属于这样一种步骤，特别是因神经症患者决定将自己塑造成非自己原本形象而引起的。他感觉，他认为应该去感觉的东西，喜欢他应该去喜欢的东西，希望他应该去希望的东西。换句话说，“应该”的专横疯狂地驱使着他去成为不同于他本人的人，去做他力所不及的事。而在他的想象中，他现在已大不相同了——真的是如此的不同以至于他的真我变得更为逊色或苍白。就自我而言，病态要求意味着对自发精力储藏的舍弃。例如，在人际关系方面，神经症患者不是靠自己的努力去协调，而是一味地要求别人应该顺应他；不是全身心地投入工作，而是觉得有权让别人替他做；自己不作决定，却坚持别人要对他负责。由于他不去利用他那建设性的能力，因此他现在变得越来越不是自己生活中的决定因素了。

病态自负使他更加远离自己。因为他现在已对实际的自我感到可耻——对他的情感、机智和行为——因此他主动地把兴趣从自己身上撤下。这种外表形式化的过程是远离自我、真我和真我的另一积极步骤。顺便提一下，这种过程与齐克果所谓的对“不想成为自己”的失望是相符的，其密切程度令人惊异不已。

最后，存在着一些反抗真我的积极步骤，一如在自恨中所表现出来的一样。打个比方说，当一个人放逐了真我时，他会变成一个受谴责的罪犯，遭人白眼，甚至被以要消灭之而相威胁。“成为自己”的想法甚至会变得可憎可怖。这种恐惧有时会公然呈现，正像一位病人在想到：“这就是我”时就会感到恐惧。有时当他对于“我”与“我的神经症”所作的明确区别开始崩溃时，这种现象也会

发生。神经症患者利用“使自己消失”来抵抗此种恐惧，他对于“对自己没有清晰的认识”具有潜意识的爱好——可以说喜好使自己变成聋子、哑巴和瞎子。他不仅使自己的真实性变得模糊，而且这样做他也可获得一种既得利益——这种过程削弱了他内在和外在的是非观念。虽然他有时会因模糊而诉苦，但他却又喜好保持这种模糊。例如，一位病人常联想到贝奥武夫(Beowulf)传奇中的火龙来象征他的自恨，该火龙在夜间从湖中出现。他还曾经说过：“如果有一场雾火龙就看不到我了。”

所有这些步骤的结果都会造成“脱离自我”。当我们使用这一术语时必须清楚，它只是集中反映了这种现象的某个方面。它准确表达的是神经症患者的“被逐出自我”的主观感觉。从分析中他可能会意识到，他所提的有关自己的明智之事实际上与他和他的生活是毫无关系的，这些事涉及到的是一些与他不大相干的人，对这些人的调查结果可能很有趣，但却无法应用到他的生活中去。

事实上，这种分析的经验可使我们深入到问题的核心，因为我们必须牢记病人是不会谈论天气或电视的；他谈论的是他最为熟悉的个人生活体验，然而这些体验已不具个人意义了。而且，正像他会谈论“置身事外”的自己一般，他也会“置身事外”地工作、交友、散步或与女人睡觉。他与自己的关系已不具个人意义，与自己的整个生活关系也是这样。如果“自我感消失”这个名词还不具有特殊的神经症学的意义的话，那么，它应该是用来表示脱离自我究竟是什么的恰当术语：它是一种使自我感消失，使生命力减退的过程。

我已经说过，脱离自我的表现并不像其意义所提示的那么直接而显著，除了（仅就神经症而言）在自我感消失、陷入空幻的情感

或健忘的状态中。虽然这些情况都是暂时性的,但也只是发生在那些远离自我的人们身上。引起空幻情感的诱因通常是对自负的严重伤害,加上自卑感的急剧增加远远超过了这个人所能忍受的程度。反之,不管治疗与否,当这些严重情况消失后,他的“脱离自我”从本质上并没有因此而改变,它只是在他没有明显的定向力障碍而正常生活的范围内被再次克制起来而已,否则的话,一个训练有素的观察者是能够觉察到脱离自我所表现出来的一般症状的:如两眼无神,与己无关的先兆、机械动作般的行为等。像加缪(Camus)、马匡德(Marquand)、萨特(Sartre)等作家都已经很好地描述过了这些症状。一个人心不在焉却能把职责行使得相当出色,这始终是令分析者大为惊讶的原因。

那么,“脱离自我”对个人的人格及他的生活又有什么影响呢?为了获得清晰而全面的了解,我们将连续讨论脱离自我与个人的情感生活、精力、驾驭生活的能力、对自我负责的能力以及整合作用之间的关系。

感觉能力或情感意识对所有神经症患者来说都是确实存在的,对此,如无事先准备,一下子要说点什么似乎还不那么容易。有些人在快乐、狂热或痛苦方面表现得过于多愁善感;有些人却会显得冷淡无奇,或者说躲在冷漠的面纱后面;而还有一些人的情感似乎已不再强烈因而变得迟钝平淡,索然无味。然而,不管它是千变万化,任何程度的神经症似乎都具有一个共同的特性,那就是情感意识、情感的力量与种类主要由自负系统所决定。自我的真正情感受到阻抑或削弱,有时竟会消失不见。简言之,自负支配了情感。

神经症患者易于忽视那些与他个人自负背道而驰的情感而过

分强调那些足以增加自负的情感。如果在他的高傲自大中,他觉得自己高高地凌驾于他人之上,那么他是不允许自己去羡慕他人的;他那隐藏在禁欲主义中的自负可能会禁锢他快乐的情感。如果他志在报仇雪恨并为此感到骄傲自豪,那么人们会强烈地感觉到他报仇的愤怒;然而,如果报仇被荣誉化和合理化为“主持正义”时,他是不会有这种报仇的愤怒的,不过这种愤怒的表现是如此的随意,以至于没有任何人对此表示丝毫的怀疑。绝对忍耐中的自负可以抑制任何痛苦的感觉,但如果痛苦在自负系统中占据了重要位置的话——成为表现愤怒的媒介和病态要求的根基——那么,这种痛苦不但要向他人强调,而且实际上也能让人更深深地感受到。怜悯的感觉若被认为是懦弱的则可能会被抑制;但若被认为是神圣的品德则可能会得到充分的体验。如果自负主要集中在自足上从而不需要任何东西和任何人时,那么承认任何情感或需求则像是“令人无法忍受地弯腰通过一扇窄门……要是我喜欢某人,他就会支配我……要是我喜欢某物,我将会变得非依赖它不可。”

有时我们在分析中可以直接观察到自负是如何对真正的情感进行干扰的。甲可能会以一种自然而友善的方式来回报乙友善的亲近,虽然他常因自负受损而对乙不满。但一会儿功夫他内心马上又会自语道:“你是个被友善作弄的傻瓜。”因此友善的感觉就这样被丢弃了。或者是某种景象也许能唤起他温暖而热情的积极性,但他一想到“其他人不会像你一样去欣赏这景象”时,自负又损毁了这种积极性。

谈到这里,我们已知道自负起着一种检查的作用:鼓励或禁止情感走进意识。但它还会以更基本的方式来支配情感:自负越占上风,一个人在情感上用自负来回报生活也就越多。这就好似他

已将真我关闭在一间隔音的屋子内，听到的唯有自负的声音。于是他感到满意或不满意、沮丧或得意、他对人们喜欢或不喜欢主要都来自自负的反应。同样，他意识上所感觉到的痛苦也主要是他自负的痛苦。表面上这并不明显，但当他苦于失败或感到罪恶、孤独、失恋时，他就会实实在在、真真切切地感受到这一点。他也的确是这样感觉的。但是问题在于：是谁在受苦呢？从分析中我们得知，原来主要是他的自负的自我在受苦。他之所以受苦是因为他感到他已无法取得至高无上的成功，无法将事情做得尽善尽美，无法像昔日那样引人注目、鹤立鸡群，无法使大家都喜爱他。或者说他之所以受苦是因为他自觉有权成功、得人缘等，但却无法如愿以偿。

只有当自负系统受到极大的削弱时他才会开始感到真正的痛苦；也只有在这时他才会对这个受苦的自我感到同情，一种可促使他去做一些对自己有建设性的事的同情。他以前所感到的那种自怜，确切地说就是对自负的自我由于感到受虐待而表现出的一种伤感的写照。一个未经历过此种差异的人可能会耸耸肩膀，不以为然地认为痛苦就是痛苦，与自我毫不相干。但是仅凭这种真正的痛苦就有足够的力量去拓宽加深我们情感范围的广度和厚度，去敞开心灵同情他人的痛苦。奥斯卡·王尔德(Oscar Wilder)曾经描述过这种解放，这种解放不是因苦于自负受损而感觉到，而是由于开始经历真正的痛苦而感觉到的。

有时神经症患者仅从他人身上就能体会到自己的自负反应。他可能不会因朋友的自大或忽视而感到丢脸，但对于他的兄弟或同事将此视为丢脸的想法却会感到羞愧。

当然，自负支配情感的程度是有所不同的。即使是一个感情

深受损伤的神经症患者也会具有某些强烈而真诚的情感,例如像对大自然或音乐的情感,这时这些情感并未受到他的神经症的危及。有人也许会说,他的真我被允许有这么大的自由。或者说,即使他的好恶主要是依自负而定,其中也可能存有真正的成分。然而,这些倾向的结果是,神经症患者的感情生活普遍贫乏,具体表现于递减的真诚、自发性及感情的深度等方面,或至少体现在可能情感的有限范围内。

每个人对这种障碍的意识态度各有不同。也许有人根本就没有把情感贫乏当成是一种障碍,反而引以为荣。也许有人会严重关注与日俱增的“感情衰败”。例如,他也许意识到他的情感逐渐地只具有一种“反应”特性。如果对友善和敌意没有了反应,这时他的情感则是保持迟钝、静止的。他的内心不是主动地去感受一幅画或一棵树的美,因此这些东西对他来说毫无意义可言。还有些人可能会对朋友诉说的困境有所反应,但却不去主动地设身处地想想朋友的生活状况。或者还有些人可能会惊慌地感到甚至他的这种反应情感也变得麻木不仁了。杰恩·保罗·萨特在《理性的年代》一书中描写其中的一个人物时写道:“如果他至少已经能够在自己身上发现一种微不足道的情感,这种情感尽管朴实无华,但却是名符其实地存在着……”最后还有一些人也许并没有察觉到任何贫乏,只是在梦中才会把自己呈现为一个假人、一座大理石雕像、平面纸板上的图形或是一具咧开双唇似笑非笑的死尸。在后举的这些例子中的自欺是可以理解的,因为从表面上看,现存的贫乏可被下列三种方式中的任何一种所掩饰。

有些神经症患者可以表现出一种闪光的愉悦和虚假的自发。他们易于狂热或沮丧,易于被激发起喜爱和愤怒。但是这些情感

并非来自内心深处,他们身上没有这些情感。他们生活在自己所想象的世界中,表面上他们对于任何足以捕捉他们的想象力或伤害他们自负的事情都有所反应。通常最为突出的是他们需要博取人们的印象。他们的脱离自我使得他们有可能根据形势的需要来改变自己的人格。他们像变色龙一样总是在生活中扮演某种角色却不知道自己是在演戏;他们也像出色的演员,酝酿出和角色相配的情感来。这样,他们可能演得惟妙惟肖,像真的一样,不管他们扮演的是尘世中一个微不足道的人、对音乐或政治有着浓厚兴趣的人、还是拔刀相助的朋友。这对分析家们也具有欺骗性,因为从分析中得知,这类人很得体地扮演着病人的角色,这些病人极想了解自己、改变自己目前的现状。这里要解决的问题是角色更换的从容性——他们很容易地扮演某种角色再换成另一种角色——就像一个人穿了一套衣服又换成另一套衣服那么容易。

另外一些人不顾一切地追求并兴奋地参与诸如开疯车、搞阴谋或性发泄。他们误认为这就是情感的力量,但事实恰恰相反:这种追求兴奋和刺激的需要正是内心空虚痛苦的确切表现。只有这些非同寻常的强烈刺激才会让这种人毫无生气的情感引起反应。

最后还有一些人,他们似乎具有一种相当确切的感觉。他们似乎知道自己感觉到的是什么,而他们的情感也足以应付各种情况。但另一方面,这种情感不仅范围有限,而且表现得也都十分低沉,就好像定音调整个降了下来似的。经过进一步了解我们还知道,这些人根据自己内心的指使去机械地感觉自己应该感觉的东西。或者说,他们也许只会对他人期待于他们的情感有所反应。当“个人应该”与“文化应该”相符合时,这种观察则更具欺骗性。总之,如果我们能全盘考虑情感状况就能避免导致错误的结果。

发自内心的由衷情感具有自发性、深刻性和真诚性；如果缺乏这些特性中的某一种，那么我们最好检查一下潜在的动力。

神经症中的“精力可用性”等级不一，有所差异，从普遍的情绪、至个别的间断努力、直到一贯的甚至是夸大的精力发挥，不一而足。我们不能说神经症本身就使神经症患者比正常人多少更精力旺盛一些，但如果只从“量”的角度来考虑精力而抛开其动机与目的不谈，这种说法还是站得住脚的。神经症的主要特征之一就是将精力由发展真我所具有的潜能转移到发展理想化的自我的虚假能力上，这一点我们既已笼统地谈过，也详细地阐述过。我们对这一过程的意义了解得越充分，则越不会对精力发挥不协调感到迷惑。在此我要提到两层含义。

消耗在自负系统的精力越多，趋向自我实现的建设性干劲就越少。举一常见的例子来说：一个野心勃勃的人会显示出惊人的精力以求得到卓越、权力与魅力，但另一方面，他在个人生活及人性的发展上却会没时间、没兴趣或没精力。事实上，这不仅仅是在他的个人生活及人性的发展中“没有剩余精力”的问题，即使他有剩余的精力，潜意识里他也不会为了真我而去应用它们。这样做会违反他自恨的意旨——压制自我。

另一层含义则是事实上神经症患者并不拥有自己的精力（亦即他并不觉得他的精力是自己的），在他自己的生活中他感觉不到一种动力。在不同种类的病态个性中，都有不同的因素造成这种缺陷。例如，当一个人觉得他必须去做别人期望他做的每一件事时，实际上他就是由于别人的推拉或是对别人的旨意心领神会才去这样做的——如果不帮他一把而任他独自去排忧解难，他就会像一辆耗尽电池的汽车停滞下来一样。或者说，如果某些人已对

自己的自负感到恐慌并已对抱负志向避而不谈而有所顾忌时，他肯定会否认——对他自己——他积极参与了自己的所作所为。即使他已为自己在这个世界上谋得了立足之地，但他并不觉得自己已经有所作为，而只觉得“曾经有过”而已。但是，除了这些促成因素外，“自己的生活中缺乏动力”的这种感觉就更深刻的意义而言还是实事求是的，因为他的确不是主要出于自己的愿望和渴求而是被由自负系统演变来的需要所驱使。

诚然，我们生活过程的一部分是由我们左右不了的因素所决定的，但我们可以有方向感，可以明白自己的生活追求，可以有自己的理想，我们朝着理想奋发努力，以理想的准绳去做有道德的决定。这种方向感在许多神经症患者中都是明显缺乏的，他们的“指引力”之所以逐渐减弱是与脱离自我的程度成正比的。这些人变幻无常，毫无计划与目的，只随自己的幻想所任意支配。无益的白日梦会取代有目的的行动；希望渺茫的机会主义会取代正当的奋斗；愤世嫉俗、玩世不恭会扼杀远大理想；犹豫不决会在很大的程度上阻止任何有意义的活动！

这种隐伏的障碍不仅较为广泛而且更难于辨认。一个人可能显得紧张有序，事实上也卓有成效，这是因为他被驱使奔向“完美或胜利”的病态目标。在这种情况下，引导性的控制被强迫性的标准所战胜，这时生成的指令极不自然，而只有当他陷入矛盾的“应该”的重重包围中时，这种不自然性方可显露出来。在这种背景下所产生的焦虑是很严重的，因为他再也没有其他指令可遵循了。他的真我可以说就好像被关在地牢里似的：他无法与真我商量。就这样，他成了那种矛盾的应该的无助牺牲品。这对其他的病态冲突也是一样：面对冲突的无助和恐惧的程度不仅指出冲突的大

小,而且更加显示了他与自我脱离的情况。

缺乏精神方向也可以不以此种方式显现出来,因为一个人的生活已纳入传统的轨道并且有可能回避个人的计划与决定。拖延可能遮掩了犹豫不决,人们也只有在必须去做只有自己才可以做的决定时才会意识到自己的犹豫不决。那么这种情况也可以是对最坏情况的一种考验。然而,即便如此,人们通常也不了解这种障碍的一般性质,而是将其归咎于“它本来就是难于决定的”。

最后,在顺从的态度背后也可能隐藏着方向感不足。于是,人们去做他们认为别人所期望他们做的事,成为他们认为别人所希望他们应该成为的那种样子。他们对于别人的要求或期望产生了相当的机敏,通常他们会以一种从属的方式把这种技巧荣誉化为灵敏和体贴。当他们意识到这种“顺从”的强迫性并试图对之进行分析时,通常都会将注意力集中在与个人关系有关的因素上,如讨好的需要或抵御他人敌意的需求。然而,在没有这些因素的情况下他们也会表现得十分“顺从”,例如在分析的时候,他们把主动权留给分析者而想知道或猜测分析者所期望他们去解决的问题。他们这样做却违背了分析者明确鼓励他们按照自己的意愿行事的初衷。这里,“顺从”的背景变得很清楚:他们毫无察觉地被强迫将生活的方向盘交给他而不是掌握在自己手中,如果不拉他一把他就会迷失方向的。在梦中这种征兆会体现为置身于一条无助的小船、丢失了指南针或处于陌生危险境地却没有向导。这种缺乏精神引导力是“顺从”的主要元素,到后来当他开始奋斗以求“精神自主”时这种现象也会显得十分明显。在这种过程中所发生的焦虑是既要舍弃惯常的援助还不敢相信自己。

尽管引导力的损坏或丧失很可能是隐伏的,但另有一种缺陷

却总是清晰可辨的(至少对训练有素的观察者而言);对自我负责的能力。“责任”这个词可以意味着三层不同含义,在这方面,我指的不是履行职责或者是信守诺言意义上的可靠性,也不是指对别人所负的责任,人们在这些方面所持的态度千姿百态很难挑出适合所有神经症的典型特征。神经症患者可能是绝对可靠的,或者他可能为别人担负了过多或过少的责任。

我们在这里也不打算着眼于道德责任的哲学纷扰。神经症中的强迫性因素是如此之占优势以至于选择的自由都可以忽略不计。我们一切从实际出发,想当然地认为:大体上来说,病人的发展是不由自主的,尤其是他控制不住自己做了已做过的事、感觉到了已感觉的东西、想了所想过的事。然而这种观点病人并不以为然。他那种对所有意味着规律与必要的事所表现的高傲轻视也扩及于他自身。全而地考虑来看,他只能在特定的方向发展这一事实在他看来也不屑一顾。某些驱力或态度不论是是有意识的还是潜意识的倒无所谓,对于他必须要奋力抵抗的不利形势无论多么难以克服,他也本应该用自己无穷的力量、勇气和镇定去对付。如果他做不到这一点,那就证明他没用。相反地,在自己方面他会矢口否认一切罪过,标榜自己一贯正确,而把一切困难,不管是过去的还是现在的,统统归咎于他人。

此外,如同在其他方面的作用中一样,自负接过了责任,而当他对无法办到的事感到无能为力的时候,谴责性的指控便会对紧追不放。于是这使得他愈发无法承担这惟一重大的责任。实际上这恰恰正是他对自己和自己的生活所表现的朴实无华的诚实。它由三种方式表现出来:实事求是地正确认识自己,既不小看自己也不夸大自己;勇于承担自己行为、决定等之后果而不企图逃避或

嫁祸于人；认清自己的困难要由自己来解决而不是非让别人或命运或时间替自己解决不可。这并不是排除接受帮助，而是正相反，它指的是获取尽可能的帮助。但是如果他本人不朝着建设性的改变去努力，那么即使有了最有力的外来帮助也将无济于事。

举个例子来说明，这个例子实际上有许多种类似情况组合而成：一位已婚男青年花钱总是入不敷出，尽管他父亲定期给他经济援助。对于这点，他对自己及对别人作了许多解释：这是他父母的错，他们从未训练过他如何管理钱财；这是他父亲的错，因为他给的津贴太少了。反过来说，之所以会出现这种状况是因为他被吓得不敢多要；而他需要钱则是因为太太花钱大手大脚或因为孩子需要玩具；还有税款要缴，医药费得付——况且每个人不是都有权偶尔享享福的吗？

所有这些理由对分析者来说都是有直接关系的资料，它们显示了病人的要求和感到受虐待的癖性。而这些理由对于病人来说不但彻底、满意地解释了使他左右为难的原因，而且也直接切中问题的要点，他把这些理由用作魔杖赶跑了这样一个简单的事：不管原因是什么，他的确花钱太多。这种直言不讳的事实陈述，对于那些陷入自负和自责的推拉中的神经症患者来说通常都不大可能。当然这种后果是肯定会出现的：他的存折透支，他负债累累，他对礼貌地把他在银行的账目情况通知给他的银行家大发雷霆，对不愿借钱给他的朋友们暴怒不已。当这种困境变得过于严重时，他会对父亲和朋友们如实相告这既成的事实并或多或少地强迫他们援助自己。他并没有面对这个简单的关系：困难是因为他毫无节制地花钱而引起的。他对未来作了许多决策，但这些决策都不可能会具有什么分量，因为他太急于为自己辩护而将责任转

嫁他人以至于无法去履行自己的计划。目前他还未能清醒地认识到，缺乏节制是他的问题所在，这确实给他的生活带来了麻烦，结果到头来还得由他自己去解决。

另一个例子可用以说明神经症患者是如何固执地将自己的问题与行为引发的后果置之度外的。一个潜意识里确信自己对普通的因果效应有免疫力的人可能已觉察到自己的高傲自大与报复心理，但他却全然看不出别人对此愤恨不平的后果。如果别人也这样来对待他，他会觉得这是当头一棒，他觉得受到了凌辱，而且通常还会相当机敏地指出使得别人对自己的所作所为感到怨恨的病态因素（指他人身上的）。他轻率地抛弃了所有提供给他的证据，他认为这只不过是那些试图寻找借口以逃避他们自己罪行与责任的人们的一种反击而已。

这些说明尽管很典型，但还没有全部包括回避对自我负责的所有表现方式。在我们以前讨论到为抵御自恨的袭击而采用的保全面子的手段及保护措施时，已谈过了这些方式中的大部分。我们已经知道神经症患者是如何地将责任转嫁于除自己以外的任何人或任何事物上，也知道他是如何使自己变成了一个公正观察自己的人，还知道他是如何清楚地区别自己和其他神经症患者。结果他的真我逐渐变得微弱或遥远。例如，如果他否认潜意识的力量是他整个人格中的一部分，那么这些力量就会变成一种神秘的力量而将他吓得惊慌失措，灵魂出窍。如果通过这种回避而使他与真我的接触越差，那么他就越可能变成他潜意识力量的无助牺牲品，而他事实上也就会有越来越多的理由惧怕这些潜意识的力量。另一方面，他为了对自己的--切情结负责而采取的种种步骤又使他变得明显坚强。

此外，“逃避对自我负责”又使得病人愈发难以面对问题、解决问题。如果在分析的一开始我们就能着手处理这个问题的话，那么分析的时间和难度则会大大减少。然而，只要病人依然是他理想化的形象，他就不会去怀疑自己的正确性；而如果自责的压力很明显，那么他对“对自我负责”的想法则会报以明显的恐惧而从中一无所获。我们还要记住，无法对自我负责仅仅是整个脱离自我中的一种表现，因此，在病人尚未找到某种自我的感觉或者“对自己”的感觉之前，要想解决这一问题是枉费心机的。

最后，当真我被“置之事外”或被放逐时，一个人的整合力也将处于低潮之中。正常的整合是“成为自我”的结果，也只能在此基础上实现整合。如果我们足以能让自己去拥有自发的情感、做自己的决定并为此而负责，那么，我们就会有一种基础牢固的整体感。一位诗人在谈到发现她的自我时的感觉，喜悦之情溢于言表：

此时一切融合，汇于一处，
从愿望到行动，从语言到沉默，
我的工作，我的爱情，
我的时间，我的面孔，
聚成一种强烈的姿态，
一如幼苗在发育成长。^①

我们通常把缺乏自发的整合性看成是病态冲突的直接结果，这固然不错，但如果我们不考虑它所造成的恶性循环就无法理解分裂势力的威力。如果由于许多因素我们丧失了自己，那么我们

^① 此诗选自梅·萨尔敦(May Sarton)于1948年发表在《大西洋月刊》上的一文“现在我变成自己了”(Now I Become Myself)。

就会失去那种我们赖以解决内心冲突的牢固基础,受这些冲突所支配,成为它们分裂势力的无助牺牲品,而且也必然会不择手段地去解决它们。这就是我们所谓的为求解决的病态企图——从这个角度来看,神经症就是这种企图的一系列表现。然而,在这些企图中,我们越来越多地失去了自我,而冲突所产生的分裂冲击却越来越强。因此我们需要凭借人为的方法来使自己获得整合。“应该做的事”是自负的工具,也是自恨的工具,它还产生了一种新的作用——保护自己免于混乱的工具。它们用铁拳来统治一个人,但又如同一种政治专制,他们也的确规定并维持了某种表面秩序。对意志力和推理能力的严厉控制是企图把支离破碎的人格重新整合在一起的另一种狂热手段。在下一章里,我们将对此和其他解除内心紧张的方法一起加以讨论。

这些障碍对于病人生活的普遍影响是显而易见的。由于他无法对自己的生活起积极的决定作用因而会产生一种深深的“易变无常”的感觉,不管强迫性的严厉如何遮掩;由于他感觉不到自己的情感因而使得自己虽生犹死,不管表面上如何地快乐高兴;由于他不能负起自我的责任因而也就被剥夺了真正的内在独立。此外,真我的迟钝性对于神经症的过程有着重大的影响,这一事实最清楚不过地反映了脱离自我所造成的“恶性循环”,它本身就是病态过程的结果,又是病态过程进一步发展的原因。越脱离自我,神经症患者就越会无助地成为自负系统阴谋的受害者,而他那种用以抵抗脱离自我的活力也就越来越少。

这种精力最活跃的源泉是否会全部枯竭还是会永远静止不变?在有些情况下人们会产生这种令人担心的疑虑。以我的经验看,缓期宣判不失为上策。如果分析者有足够的耐心和技巧,真我

则往往会展现出放逐中回来或“起死回生”。例如,虽然他的精力无法投入到自己的个人生活中,但如果能投入到为别人所作的建设性的努力上,这就是一种希望的象征。不用说,具有良好整合性的人能够而且也确实作出了这种努力。但这里引起我们注意的那些人在为别人服务方面花费了似乎无限的精力而对自己的个人生活却缺乏建设性的兴趣与关注,二者之间明显脱节。即使当他们置身于分析中,他们的亲朋好友或学生通常可以从分析中获得比实际多的好处。不过,作为治疗者,我们仍坚持这样一个事实:他们对成长的兴趣是存在的,尽管给人以僵硬的外表。然而,要想使他们的兴趣返回到自己身上也许就不那么容易了。在他们身上不仅存在着破坏建设性改变的难以战胜的力量,而且他们本人也不太热衷于考虑这些变化,因为他们对外部作出的努力产生了一种平衡并给予他们一种价值感。

当我们把真我与弗洛伊德的“自我”的概念相比较时,真我的作用便更为显著。虽然开始的前提完全不同,进行的途径也截然不同,但似乎殊途同归,我也得出了和弗洛伊德一样的结论:对自我柔弱的假定,不过在理论上存在着明显的差异,这是千真万确的。就弗洛伊德而言,“自我”就像个雇工,会做工但没有主动性、没有实施权;就我而言,真我是情感力量、建设性的精力以及引导权和审判权的源泉。然而,就算真我具有这些潜能,而这些潜在正常人身上也产生了实际作用,就神经症患者来说,我的立场观点与弗洛伊德的立场观点有什么大的差异呢?一方面,自我被病态过程所削弱、所麻痹、所“驱逐出境”,而另一方面,自我本来就不是一种建设性的力量;就临床目的来说,无论哪方面还不都是一样吗?

当我们在大部分分析的初级阶段开始进行研究时,就得要肯定地回答这一问题。在那时候,真我几乎没有明显地发生作用:我们认为某些情感或信仰的可能性是有根据的;我们猜测病人发展自我的驱力除了比较明显的做作元素外还包含了一些真正的元素;我们还推测他对自己的实际情况也很感兴趣,远远超出了他的求知需要;凡此种种,不一而足——但这只是猜测而已。

然而,在分析的过程中,情况却发生了彻底的变化。由于自负系统渐渐受损,病人不是自动地采取防御措施,而是对自己的实际情况颇感兴趣。从下列的意义上来说他的确开始对自己有所负责:做决定、感受自己的情感,以及形成自己的信仰。正如我们所了解到的那样,所有那些被自负系统接管过来的作用现已逐渐重新获得了自发性而回复了自我的力量,接下来出现了诸因素的再分配。在这一过程中,具有建设力的真我证明是更强大的一方。

以后我们将讨论这种治疗过程所需的各个步骤,在此我仅表示这是所发生的事;否则,这种脱离自我的讨论会给我们留下一种对真我过于消极的印象:它给人以一种幽灵的印象,值得重新获得但却永远难以捉摸。只有对分析的后期阶段熟悉以后我们才能认识到,关于真我潜力的争论并不是纯理论的争论。在有利条件下,比如在建设性的分析工作中,它能再度变为一种活力。

正因为这是一种现实的可能性,所以我们的治疗工作除了减缓解除症状以外还可以希望在人性的发展上对个人有所帮助。也只有用这种现实的可能性的观点我们才能明白,真假自我之间的关系如上一章所提到的那样,是两种敌对势力之间的冲突。这种冲突只有当真我再次变得积极主动、足以让人想为此冒险时才会转化为一场公开战。而在此之前个人只有一件事可做:通过寻找

假解决法来保护自己免遭冲突的破坏力。这些方法我们将在下面几章中予以讨论。

第七章 解除紧张之法

迄今为止,我们所描述的一切过程已引起了一种内在的情势,这种情势充满了分裂性的冲突,无法忍受的紧张与潜在的恐惧。在这种情况下,没有人能发挥作用,甚至不能正常的生活。每个人都必须解决这个问题,并且也都确实进行了主动的尝试,以消除冲突、缓和紧张和防止恐惧。这就如同自我理想过程中的那样,是整合力量在起作用,而它本身就是一种最明显、最根本的病态企图:企图通过超越所有的冲突及由此带来的困难,来消除冲突和一切困难。但这种努力与我们目前所要描述的还存在着差异。我们无法精确的界定它们之间的差别,因为这并非是质的差异,而是量的不同。对荣誉的追求,虽然同样产生于强迫性内在需求,却是一种更具创造性地过程。虽然它的结果具有破坏性,但它却起源于人类最美好的愿望——扩展并超越自己狭窄的、自我局限的世界。在上次的分析中,正是它的强烈的自我中心的特性,才使它与正常的奋斗有所差异。至于这种解决方式和接下来所运用的其他方式之间的差别,并非是因想象力的枯竭而造成的。想象力仍起作用,但却对“内在情势”造成了一定的损害,这种情势在一个人最初向着荣耀而奋斗的时候就已岌岌可危了,而此时(在上文提到的与紧张的分裂震撼力作用下),心理毁灭的危险已是指日可待了。

在提出解决问题的几种新的尝试之前,我们必须对一直以来

很起作用的某些解除紧张的方法有所了解。^① 由于这些方法在本书和以前的一些出版物里都已阐述过，并且在本书的下面几章里还将深入讨论，因而在这里就只将它们简单地列举一下。

自我的脱离：这是诸多方法中的一个，或许是最重要的一个。我们已经对引起和增强脱离自我的原因进行过讨论，在这里再重述一遍：一方面它只是神经症患者受强迫力驱策而产生的一种结果；而另一方面，它是因主动远离真我并与之对立而造成的。这里我们必须补充说明一点：即他自己也非常明确地意欲抵制它，从而避免内心的激战，把内心的紧张削减到最低点。^② 这儿所蕴含的原理和所有旨在解决内心冲突的尝试所采用的原理是相同的。任何内在和外在的冲突，如果它的某一方面是被压抑的，而另一方面却占主导地位时，这种冲突就会从视觉中消失，并且实际上（人为地）已被削弱了。^③ 就具有对立的需求和利益的两个人或两组人来说，只要其中一个人或一组人被征服了，那么公开的冲突就会自动消失。在一个霸道的父亲和一个顺从的孩子之间，不会存在明显的冲突。同样，内在的冲突也是这个道理。我们对他入存在着敌视，同时也需要为他人所喜欢，这两者之间存在着尖锐的冲突。但如果我们压制了对他人的仇视——或是压制了被他人喜欢的需求，我们相互之间的关系就趋于合理化了。同样地，如果我们舍弃了真我，那么存在于真我与假我之间的冲突不仅会从知觉中消失，

^① 原则上，这些方法与荷妮在《我们的内心冲突》一书中所说的“促进人为的协和的辅助法”相一致。

^② 这种兴趣又造成了加强“脱离自我”的另一因素，因此它也属于“远离真我”的一类。

^③ 参见卡伦·荷妮所著的《我们的内心冲突》一书中的第二章。

而且由于力量的分配发生了巨大的变化，这种冲突实际上已被削弱。无疑地，这种释放紧张的方式是以牺牲日益独立的自负系统而完成的。

否认真我是受人的自卫的兴趣指使的，这一事实在上一阶段的分析中就已变得非常清楚了。正如我曾经指出的那样，当真我变得强大时，我们实际上可以观察到内心激战的猛烈性。任何人，只要他亲身体验过或从别人那里经验过内心激战的，都懂得早先从激战区退出的真我，早已被生存的需求所指使，被不愿破裂的欲望所指挥。

这种自卫的过程，本身主要表现在病人喜欢使问题变得混乱这一现象上。不管他表面上看起来是多么的合作，但内心深处他是一个迷惘者。他具有惊人的把问题搞迷惑的能力，并且不会轻易地被劝阻。这一喜好所进行的方式必须和骗子在有意识层次上所采用的方式相同，且事实上也的确如此：正如一个情报员必须隐藏他的身份，一个伪君子必须表现出一副真诚的面孔，一个罪犯需要处心积虑地制造假口供。而神经症患者在自己毫无察觉的情况下，过着双重的生活，他必定同样无意识地搞混了自己的身份、愿望、感觉和信仰。他所有自欺的行为都是由此而生的。我们可以将这些变动清楚地归纳为：他不仅从理解上混淆了自由、独立、爱情、善良和力量的含义，而且只要他不准备和自己作斗争，他对维持这种混乱状态有着强烈的、主观上的兴趣——接着他会用他的极为敏锐的智力中的自负来掩盖这种混乱。

下一个较重要的方法是“内在感受的外移”，它指的是（重述）心理内部的过程并非如实地被体验到，而是被理解或感觉为发生在自我和外部世界之间的。这是解决内在系统紧张的一个相当极

端的方法，通常是以内在的损伤和日益受挫的人际关系为代价的。我最先将外移作用^① 描述为一种通过把所有不符合自己形象的、有关自己缺点或弊病的指责统统放到别人的门槛上，以此来维持自我的理想化形象的方法。后来我把它看做是一种想要否定或掩饰自毁力之间内在斗争的企图，并且我这样区分了主动的与被动的外移作用：“我做任何事情都不是为了自己，而是为了他人——的确如此”与“我并不敌视他人，因为他们都是为了我”。而现在，我又更进一步理解了外移作用：我所描述过的内在过程，几乎无不被外移的。譬如：一个神经症患者，当他完全无法怜悯自己的时候，他却会同情他人。他对自己内心获救的渴望可能被强有力地拒绝了，但这种渴望却外在地表现出来了：即他能极为敏锐地观察出他人在成长过程中遇到的阻力，并时常竭尽全力去帮助他们。他对内心强制性命令的反抗，可能会呈现为对传统、法律或势力的蔑视。他意识不到自己的这种过分的自负，却会憎恨或被别人的自负所吸引，他会借别人之身来蔑视自己在自负系统的霸权面前所表现出来的畏缩。他不知道他正在掩饰自恨的残酷性，却可能会养成帕里耶纳式的生活态度，想从生活中除掉所有的严厉、残酷甚至死亡。

另一种普遍的方法是神经症患者将自己感受为支离破碎的这种心理倾向，如同我们是互不关联的各个部分的集合体。这在心理学文献上称为“分隔化”^② 或“精神碎裂”。这似乎只是重申了

^① 参见卡伦·荷妮所著《我们的内心冲突》一书中的第七章。

^② 参见爱德华·斯特雷克等所著《发现我们自己》(*Discovering Ourselves*)，麦克米伦，1943年版。

这样一个事实：即他无法感觉到自己是一个完整的有机体，其中每一部分都与整体有关，而且每一部分都和其他部分相互影响、相互作用的。当然只有被疏离、被分隔的人才会缺乏这种整体感，然而我想强调的是，神经症患者对于“脱离关系”具有积极的兴趣。当向他陈述某种关系时，他能够很敏锐地把握到。但对他来说，那只是—种意外，他在这方面的洞察力是很肤浅的，且瞬间即消失。

例如，在他的潜意识里，他不喜欢观察原因和结果，看不到一种心理因素产生于另一种因素，或是加强了此种因素；看不到某种态度需要维持是由于它保护了某种重要的幻觉；也看不到某种强制性的倾向会影响到他的人际关系或是整个生活；他甚至可能连最简单的因果关系都看不到。他的不满实际上与他的需求有关，而他对人们的强烈需求——无论出于什么样的病态原因——使他处处依赖别人，但这一切对他来说都是不可思议的。很可能在他看来，人睡晚与上床晚有关，这一点都是一个惊人的发现。

他可能同样不喜欢观察那些并存于他一身的、互相对立的价值标准。相当真实地，他有可能完全觉察不到他容忍着甚至珍爱着集于他一身的两种价值观，这两种价值观都是自觉的，而且是相互矛盾的。例如，他珍视高尚的品德，而同时又矛盾地看重别人对自己的阿谀奉承；他诚实，却又与之相悖地热衷于投机取巧；对此他却丝毫不感到心神不宁。甚至当他尝试反省自我时，也只能是得到一个静止的画面，宛若他看到的拼图玩具中的各个分离的部分一样，见到的只是胆怯、轻视他人、雄心、被虐幻想、被喜爱的需求等等。虽然单一的每部分都被观察得很正确，但却毫无改观，因为这样的观察并未考虑到前因后果，未感觉到相互联系、过程和动力。

虽然精神碎裂本质上是一个分裂的过程，它的作用却是要维

持现状,保持病态的平衡,以免于崩溃。神经症患者拒绝为内心矛盾所困惑,借此使自己免于面对潜在的冲突,因此他能使内心的紧张维持着低潮,甚至于他对那些冲突根本就漠不关心,因而他永远无法感觉到他内心的紧张或冲突。

当然分离因果关系也可得到相同的结果。剪断因果间的链条会阻碍一个人对某些内在力量的强度和关联的知觉。举个很重要而又很普通的例子来说明:一个人有时会感受到一阵报复心理的完全的冲击力,但他很难理解这一事实:即他受挫的自负与重建自负的需求是造成这一现象的动机。而且,即使这一事实被清楚地观察到了,这里的相互关系却仍旧毫无意义,并且他可能对于他自己的严厉自负有相当清晰的印象。他或许已经从众多详尽的事例中了解到了这种毁灭性的自卑,是由他无法符合自负的命令所致。但另一方面,他的思想却不知不觉地分裂了这种联系。于是他自负的强度,以及自负与自卑间的关系,充其量也不过是一些不明确的理论上的推理罢了——这就让他感到无需去对付他的自负。这种关联虽仍具影响力,但紧张却处于低潮,因为没有冲突发生,他也能够维持一种虚假的和谐感。

迄今为止,我们描述了关于保持内心安宁的三种方法,这三种方法有一共同特性:即要消除那些有可能破坏病态结构的元素、消灭真我、去除各种内在感受、除却那些(一旦被意识到)可能破坏平衡的相互关系。另一种方法为自主的控制,它部分是由同样的趋势引起的,它的主要作用是控制情感。在一个处于崩溃边缘的精神结构中,情感是危险之源,因为它们就好比我们心中无法驾驭的基本力量。此处,我并非要谈及自觉的自制。如果我们选择这种自制,则可以借此来控制一些冲动的行为或突发的愤怒与狂热。

而无意识的控制系统，不仅能够抑制冲动的表达和感情的抒发，而且能够控制冲动和情感本身，它的作用方式如同自动防盗铃或防火铃，当不需要的感情滋生时，能马上发出（恐惧的）警报信号。

但与其他方法不同的是，这也是一种控制系统，正如其名称所示。如果由脱离自我与精神碎裂而导致缺乏一种机体上的统一感，则需要某种人为的控制系统来聚合我们自己矛盾的各部分。

这种自主的控制系统可包含所有的冲动和情感：恐惧、受伤、愤怒、愉悦、情爱及狂热等。广泛的控制系统在身体上的表现有肌肉紧缩、便秘、步伐或姿态的变化、面部僵硬、呼吸困难等。每个人对于“控制”本身所表现出来的意识反应都各不相同。有些人还是充分地觉察到了自己对此的焦躁不安，并且至少有时会渴望自己能够放松，能够痛快地大笑，能够恋爱，能够狂热得忘乎所以。另外一些人却用一种近乎公然的、以不同方式表达的自负来巩固这种控制。他们把这种控制视为威严、镇定、禁欲、带着面具、表露出一本正经的面孔，而他们是“现实”、“不感情用事”、“喜怒不形于色”的。

在其他类型的神经症患者中，这种控制的作用方式更具选择性，某些情感不受控制甚至受到激发。于是，具有强烈自谦倾向的人容易夸大爱情或悲惨的情感。此处的抑制作用主要针对一些敌对的情感：怀疑、愤怒、鄙视和报复。

当然情感也会由于其他许多因素而被削弱或压制。其中有：自我的脱离、可怕的自负、自我挫折等。但警觉的控制系统超越了这些因素在控制着，且往往会因为可能发生的控制的削弱而表现出惊吓的反应——例如，恐惧熟睡、恐惧麻醉、恐惧醉酒、恐惧躺在睡椅上自由联想、恐惧往下坡滑雪等。穿透控制系统的情感，无论

它是怜悯、恐惧还是凶残，都会激起恐慌。这种恐慌可能是由一个人畏惧或抵制那些情感而引起的，因为这些情感危及到了病态结构中的某些特有的成分，但他也可能是因为意识到了他的控制系统未起作用而变得惊恐不已。如果对这种情形加以分析，则恐慌就会消失，而只有在这时，那些特有的情感和病人对这些情感的态度，才可能正常地表现出来。

此处要讨论的最后一个普遍的方法是神经症患者的“心智至上”的信念。情感——因为难以驾驭——就如同该被管制的嫌疑犯一般，而心智——想象与理智——则可伸展自如，有如神话中来自瓶内的魔怪。可是，事实上已经产生了另一种二元论：它不再是心智与情感，而是心智对情感；不再是心智与肉体，而是心智对肉体；不再是心智与自我，而是心智对自我。然而，如同其他分裂作用一样，这也是用来解除紧张、掩盖冲突、建立统一的外表的方法，它以三种方式起作用。

心智可以成为自我的旁观者，正如朱朱基(Zuzuki)所说：“智力毕竟是旁观者，当它起作用的时候，无论好坏，都是受吩咐行事的。”^① 在神经症患者中，心智决不是友善的、关注的旁观者，它可能多少有些兴趣，多少有些虐待性，但它总是很超然，好像是在观察一个偶然与它凑在一块的陌生人。有时这种观察显得相当的机械和肤浅。一个病人能够做出关于一些事件、活动，或是关于一些症状的增强或减弱的相当精确的报告，但却触及不到这些事件对他来说所代表的意义，以及他个人对这些事件的反应。在分析的

^① 参见 D.T. 朱朱基(Zuzuki)所著《论佛教禅宗》(Essays on Zen Buddhism)一书，1927 年版。

过程中,他可能对自己的精神过程变得很感兴趣,但这些兴趣更确切地说,是他对自己机敏的观察力,或是对这些精神过程的作用技巧感到愉悦,如同一位昆虫学家会被一种昆虫的生理作用所吸引一样。同样地,分析者也会感到欣喜,会把病人的这种热切误认为是病人对自己的真正的兴趣。稍后,他才会觉察到病人实际上对他的发现在自己生活上的意义毫无兴趣。

这种超然的兴趣也可能是公然的吹毛求疵、欢喜或具虐待性。在这些情况下,它通常是以主动的或是被动的方式外移,他可能仿若不理他自己,十分机敏地以同样超然的、无关的方式去观察他人和他人的問題。或者他会觉得,他已置身于别人的仇恨或愉悦的观察之下——一种在“妄想狂”的状态下很显著的感觉,但并非只限于这种状态下。

不管做自己的旁观者是何种性质,他已不再参与内心的斗争,并已将自己从内心的问题中脱离出来。“他”实际上就是他的“观察的头脑”,这样即有了一种统一感,于是他的头脑成为他惟一感到有活力的部分。

心智也起到一个“协调者”的作用,我们对这一作用已很熟悉。我们已经看到了想象力的作用:创造理想化的形象,使自负不停地努力去掩盖这一点,突出那一点,并把需求变或美德,将潜能转变为现实。同样地,理智在按理性行事的过程中,也可以屈从于自负;于是任何事情都可以显得或被觉得是合理的、有道理的、合乎逻辑的——这的确像是从潜意识角度出发的,而这种潜意识正是神经症赖以作用的前提。

协调作用也可用以消除任何自疑。愈是需要时,则整个结构就愈不稳固,于是就有了“盲信的逻辑”(引用一位病人的话),这种

逻辑通常与对其绝对无误的深信一同存在着：“我的逻辑胜过一切，因为它是惟一的逻辑……不同意这种说法的人就是白痴。”在与他人的相处中，这种态度表现为一种傲慢的“自以为是”。关于内心的问题，它摒弃了建设性的调查，但同时也通过建立毫无结果的确定性来减轻紧张的程度。而正如在其他病态情况下一样，它的对立的极端——一种普遍的自疑——也确实经常导致同样的平息紧张的结果。如果任何事情都不是它看起来的那样，何必还要烦恼自己呢？在许多病人中，这种怀疑一切的态度是被隐藏起来的，表面上他们似乎很诚心地接受每一件事情，但在心里却有所保留。结果他们自己的发现，以及分析者们的建议，都沉没于隐伏的危险中。

最后，心智是神奇的主宰者，它无所不能，如同万能的上帝一样。对内在问题的认识不再是导致变化的一个步骤，认识本身即是变化。以此为前提而行动却又不知晓的病人，往往因为这样或那样的不安迟迟不消失而感到困惑，这实际上是由于他们对产生不安的动力过于了解所致。但即使病人看到了其他相关因素，情况却一无所变，而且病人会变得迷惘与沮丧。因此他们可能会不断探求以认识自己，这些认识本身是很有价值的，但只要病人坚持认为“认识之光”应该驱散他生活中的每一片“乌云”，而他自己却不做任何实际的改变，那么这种认识注定是要徒劳无功的。

他愈是用纯理智来管理他的生活，就愈无法承认存在于他内心的潜意识因素。如果这些因素无可避免地搅扰了他，就会引起不相称的恐惧。但有些人也会否定这些因素，或通过推理分析来消除这些干扰。这对于那些初次较为清楚地发现本身存有病态冲突的病人来说，显得尤为重要。他在瞬间便意识到，即使靠理性和

想象的力量,他也无法使矛盾变为和谐。他感到自己掉进了陷阱,因而很恐惧,于是他会集中所有精神力量以避免面对冲突。他如何能躲得过它呢?^① 如何能对付过去呢? 陷阱的什么地方有个洞可以让他逃出来呢? 单纯与奸诈无法并存——喔,他能不在某些情况下表现得单纯,而在其他情况下表现得奸诈吗? 或者,如果他被驱使着去报复,且以此自傲;而同时又被息事宁人的观念支配着,那么他就会受控于另一种观念:即追求一种沉稳的报复,一种平静的生活,以及希望如同他推开灌木丛那样,而去排除冒犯他的自负的那些因素。这一切“逃避”的需求就相当于一种名副其实的热情,于是所有用以削弱冲突的努力都变得徒劳无效,而内心的“宁静”却因此得以重建。

所有这些办法都以不同的方式解除了内心的紧张。从某种程度上来说,我们可以称它们为“解决紧张的尝试”,因为在所有这些方法中,整合力量都在起作用。比如,通过“分隔化”,一个人将冲突的趋势分解,因而不再把冲突感觉为冲突。如果一个人感觉到他是自身的旁观者,那他就会建立起一种统一感。但我们还不能通过说一个人是自己的旁观者,而令人满意地去描述这个人,这要依据他在“旁观”自己的时候观察到的是什么以及旁观时的心境而定。同样地,外移作用的过程也只是关系到病态结构中的某一方而已,尽管我们知道他把什么加以外移了以及是如何将其外移的。换句话说,所有这些方法都只是部分的解决方法而已。但除非这些方法具有第一章中我所描述过的特性,否则我不会提到它们是神经症的解决方法。它们代表了整个神经症患者人格的发

^① 参见易卜生的《培尔·金特》。

展形态与方向,还决定着哪种满足是可以获得的,哪些因素是必须避免的,同时也决定着神经症患者的价值层次,以及他们的人际关系,它们还决定了患者大致使用了哪些整合方法,简单地说,它们是哪一种生活的方法。

第八章 夸张型解决法——主宰一切

一切神经症的发展过程之中，核心问题都是脱离自我；在所有这些神经症的发展过程中，我们可以发现对于荣誉的追求、应该、要求、自我憎恨以及各种用以消除紧张的方法。但是，至于这些因素究竟如何在个别的神经症结构中起作用，我们还并不十分清楚。这得依赖于个人为自己的心灵内冲突所找到的解决方法。然而，在对这些解决方法做细致描述之前，我们必须首先弄清自负系统能产生的内在群体以及内在群体能引起的各种冲突。我们知道，在自负系统与真我之间存在冲突，但是，正如前所阐述，主要冲突也产生于自负系统本身之中。自我美化与自卑并不会构成冲突。事实上，只要考虑到我们自己这两个极端相反的影像，我们就能认清各种相对但是互补的自我评价——但我们并不知道引起冲突的驱力。如果转换一下观察角度，上述结果就会发生改变，而集中到这个问题上，我们是如何感受自己的呢？

内在群体对于自我存在产生一种基本的不确定感。我是谁？我是骄傲的超人——还是卑微、有罪、极其可耻的东西？除非诗人或者哲学家，其他人一般是不会有意识地提出这类问题的。但是这种对于存在的迷茫却会出现在梦境中，这种自我身份感的丧失，会在梦中直接简明地以多种方式表现出来。做梦者可能是丢了护照；可能是当别人要求他证明身份时，他不知所措；可能会梦到一

一个故交，但样子却与记忆中的形象迥然不同；又可能梦到自己盯着一幅画像，而像框里有的却只是白布一张而已。

通常，做梦者不会明确地对自己的身份问题感到迷茫，而用各种迥异的象征来表示自己：不同的人、动物、植物或无生物。在同一个梦中，他可能既表现为圣者加拉哈德又是凶狠的怪兽；可能既是被绑架的受害者又是绑匪；既是囚徒又是狱警；既是法官又是罪犯；既是拷问者又是被拷问者；既是受惊的小孩又是响尾蛇。这种自我戏剧化表现出作用于一个人内心中的各种不同力量。对于这些力量的认识，自我戏剧化的解释会极有帮助。譬如，如果做梦者有顺从的倾向，在梦中就可能通过一个扮演顺从者的角色表现出来；如果他自卑，便会通过厨房地板上的蟑螂表现出来。但这并非自我戏剧化的全部意义之所在。这种情况发生的事（在此提及的原因）也表现了我们以不同自我来感受自己的能力。一个人在白天对自己有这样的感受方式，在梦中又有那样的感受方式，这种能力也会在两者的极端矛盾中体现出来。在他清醒的时候，他可能是大智者，是人类的救星，无所不能的人；但同时，在梦中他又可能是个畸形怪物，一个说话结巴的白痴，或躺在阴沟里的被遗弃者。最后，即使是以清醒的方式感受自己，神经症患者也可能会游移于自负、万能感与极端自卑感之间。这在酗酒者（但决非只限于此）之中特别明显。他们一会儿还感到处在云端指点江山、大许其诺，过会儿便变得卑贱可怜、畏缩不前了。

这些感受自我的各种方式，正与既存的内在形象相一致。不考虑那些更为复杂的可能性，神经症患者可以自觉到美化的自我、受鄙视的自我，有时（尽管这往往受阻）也可感觉到真我。因此，事实上他对自己的身份必会感到模糊。只要内在群体存在，“我是

谁”这一问题便无法回答。而在此我们更感兴趣的是：这些对自我的不同感受必会冲突。确言之，因为神经症患者完全以优越、骄傲的自我与受人唾弃的自我来鉴定自己，所以冲突不可避免会产生。当他自我感受为一个优越者时，便易于夸大自己的努力与奋斗，过分相信自己所能取得的成就。他会倾向于或多或少有点公然自负。他雄心勃勃、富于进攻性、苛求。他会自满得意、蔑视他人，要求别人的崇拜与盲从。反之，当一个人心目中存在的的是驯服的自我时，他便易于觉得无助，他会显得顺从、取悦他人、依赖他人，并且渴求他人的怜爱。换言之，完全以一种或另外一种自我来鉴定自己，就会导致截然相反的自我评价，而且也会引起对他人截然相反的态度、相反的行为方式、价值关系、驱动力，以及相反的满足种类。

倘使这两种自我感受方式同时作用，这个人便会觉得自己像是被朝相反方向拉的两个人。而这正是完全以两种既存自我来鉴定身份的意义所在。不仅存在一种冲突，而且这种冲突具有足够的力量将其撕裂开来。假如这个人无法消除因此而产生的紧张，那么必然会产生焦虑。然后，就像他解决其他问题的方式一样，他会借酒浇愁。

但是，与任何剧烈冲突一样，寻求解决方法的各种企图、努力会自动产生。有三种主要方式可解释这种解决办法。其一就是像吉柯尔医生和海德先生的故事所讲述的那样。吉柯尔医生认识到自己有双重性（大致可表现为罪人与圣者，两者都不是他本人），彼此永无休止地在作战。“我告诉自己，如果双方能各居于不同的个体中，那么生活中便再也没有那些不堪忍受之物了。”于是他合成了一种药物，藉此能将两种自我区分开来。倘若除去这故事中的

荒诞外表,它便代表了一种藉“分隔化”来解决冲突的企图。许多病人在这个地方转向了。他们连续不断地自我感受为极其自谦,或极为崇高、夸张来避免这种矛盾的困扰。因为在他们心中,这两种自我是毫不相关的。

但是,正如史蒂文森的故事(吉柯尔与海德)所说,这种企图无法成功。我在上章也说了,这只是极小部分的解决方法而已。另一种企图更为彻底,它产生于许多神经症患者所具备的特点——效率化。这种企图是坚决永久地压抑一个自我,而只体现另一个自我。第三种解决冲突的方法,就是消除内心激战的兴趣,退出积极的精神生活。

因此,扼要而言,自负系统产生了两大心灵内冲突:主要的内在冲突和自负自我与受鄙自我间的冲突。然而,在受过分析的人和刚开始接受分析的病人当中,它们并不表现为两种分离的冲突。这一部分原因是在于真我还只是一种潜力,而非实际力量。然而,也在于病人倾向于轻视自己身上未被自负所覆盖的一切——包括真我。由于这些原因,这两种冲突似乎合二为一,变为夸张与自谦之间的冲突。只有经过大量的分析之后,主要的内在冲突才会表现为分离的冲突。

就目前所知,神经症患者对于心灵内冲突的主要解决办法似乎就是建立神经症分类的最佳依据。但是,我们必须牢记这一点:我们想做出齐整的分类,是为了满足我们对于规则和指导的需要,而非去公正评判人生的百态。谈论人类的类型——或如在此所说的神经症类型——毕竟只是从某些有益的观点来观察人的性格而已。而我们所使用的标准,将是某种心理体系框架中的关键因素。从这种严格的角度上来说,任何建立类型的企图都必定有利亦有

弊。在我的心理学理论的框架中，神经症患者的性格结构是中心。因此，我的“分类”标准并非哪种表面症状的外观或哪种个人倾向，而只能是整个神经症结构的各种特点，而这些特点又主要取决于一个人为自己的内在冲突所找到的解决方法。

虽然这一标准比其他许多分类学标准要包罗广泛，然而它的用途也是有限的——因为我们必须做出许多保留和限定。首先，尽管倾向同一种主要解决方式的人具有许多性格上的共同之点，他们在人品、天赋以及所取得的成就这一层次却各不相同。而且，我们所认为的“类型”，实际上只是个性的横切面。其中，神经症发展的过程导致了种种具有鲜明特征而又相当极端的发展。但是，总有一些中间结构所构成的不确定范畴无法进行任何精确的分类。而且，由于精神分裂过程，甚至一些极端情况不止有一个主要解决方法，情况便更为复杂了。威廉·詹姆士(William James)说：“大部分病例都是混合的，我们不要过分去尊重自己的分类。”^①只说发展的方向而不说发展的类型，可能更加准确。

记住了这些限制之后，我们便可从本书所阐述的问题中，区分三个主要解决方法：夸张法、自谦法和退却法。在夸张法中，个体主要是以夸大的自我来鉴定自己。当谈及“他自己”时，他指的是他那美化的自我。或者就如一个病人所说的：“我只要生为优越者。”伴随这种解决方法的优越感不一定是有意识的，但是——不论意识与否——都会对个人整体的行为、努力与生活态度产生重大决定作用。生活的乐趣在于主宰一切。这主要会导致一个人有意识或潜意识地去克服一切(内在或外在)障碍的决心，使他相信

^① 参见威廉·詹姆士的《宗教经验之种种》，第148页，1902年版。

自己能够、而且事实上也确实能够办到这一点。他应当能够克服命运的各种逆境：处境的困难、智力问题上的迷惑、他人的反抗以及自身的种种冲突。主宰一切这一需要的反面就是他对任何意味着无助之事的恐惧。这是他最为痛切的恐惧。

当我们从表面上看夸张型时，会看到他们以通过智力和意志力来主宰生活作为实现理想自我的手段，而且高效地专心致志于自我美化、野心勃勃的追求以及报复性的胜利。并且，除去前提、个别概念和术语的差异，这就是弗洛伊德与阿德勒对这些人（被自恋式自人需求或凌驾于他人之上的需求所驱使）的观察方法。然而，当我们对这些病人进行深入分析之后，就会发现他们每个人的自谦倾向。这种倾向不仅受到他们的压制，而且为他们所憎恨和厌恶。我们首先所看到的，只是他们的一个方面而已。他们佯装这就是自己的整体，以便创造出一种主观的统一感。他们固执地坚持夸张倾向，不仅是由于这些倾向^①有强迫性，而且也是因为他们觉得必须除去知觉中的一切自谦倾向、一切自责、自疑和自卑的迹象。只有这样，他们才能维持优越一等和主宰一切的主观信念。

这一点的危险之处是对未能实现的“应该”的意识，因为这会引起罪恶感和卑鄙感。而事实上，因为无人能完全满足自己的各种“应该”，因此这种人不可避免会运用一切可能方式，向自己否认自己的“失败”。凭藉想象、强调“优点”、掩饰短处、完美的行为主义以及外移作用，他必须尽力在心目中维持一个可引以为傲的自我形象；他必须下意识地自吹自擂，假装无所不知、慷慨大方、无比

① 参见本书第一章。

正直等等。在任何情况下,他都决不能意识到:他与他自我美化的自我相比存在美的差距。在与别人的关系中,这两种感觉之一会占优势:意识中或潜意识中,他可能以自己愚弄他人的能力为荣——由于其自负与对他人的轻蔑,他相信他真能如此;另一方面,他极端害怕受到愚弄,觉得一旦受骗,便不啻于奇耻大辱。或者他会对做骗子有一种持续的潜在恐惧,这种恐惧比其他神经症类型都更为强烈。譬如,尽管他通过诚实劳动取得了一些成功和荣誉,他会觉得自己是通过做其他事而获得的。这样,他对于批评和失败,或对失败的可能性和被指责为虚张声势都过分敏感。

这一群体还包括许多不同类型。一个简单的调查表明,任何人都能了解病人、朋友、文学人物。在个体的种种差异中,最关键的一点是关于享受生活的能力以及对他人产生积极情感的能力。例如,培尔·金特(Peer Gynt)和海达·加布勒(Hedda Gabler)都是将自己夸大而成的转换物,但是,他们在情感方面是多么不同!其他有关的差异取决于各类型对意识中的“缺点”认识所采取的消除方式。而他们所做的要求、他们的理由以及要求方式也各不相同。我们至少要考虑夸张型的更细分类:自恋型、完美主义型以及自负——报复型。前两者在精神医学文献中已做过详细描述,在此我仅做简单的讨论,而对最后一类我会详加论述。

使用“自恋”这个词,我不无踌躇,因为在以前弗洛伊德的著作中,这个词被用来不分青红皂白地包括各种自我膨胀、自我中心、对个人利益的焦虑以及与从他人交往中隐退。^①我在此采用的是

^① 有关该概念的讨论请参看《精神分析新法》(*New Ways in Psychoanalysis*)。此处这个概念与《新法》所提出的概念的区别如下:在(转下页注)

其本意：恋爱自己的理想化影像。^②更确切地说，一个人是他理想化的自我，而且似乎钟爱这一自我。这一基本态度便具备了其他群体的人所完全缺乏的轻松与开朗。它给予他相当充分的自信，这正为那些因为自我怀疑而烦恼的人所羡慕。在意识里，他没有什么疑虑：他是救世主、命运的主宰、先知、伟大的施舍者、人类的恩人。但这一切只含有一点点真实性。他往往具有超常的天赋，年幼时就能轻而易举地赢得殊荣，有时还是最受宠最招人喜欢的小孩。

他毫不怀疑自己伟大、独特，这是了解他的关键。他的愉快以及持久的青春都来自这个源泉，他那感人的魅力也是如此。但是很明显，尽管他有天赋才华，但仍处于艰危之处。他会滔滔不绝地谈论自己的功勋或奇才，需要以崇拜和热爱的方式不断肯定对自我的评价。他的主宰一切感在于他坚信自己无所不能、无人不胜。他往往确实十分迷人，尤其是当新人进入他的生活轨迹时。不管他们对他实际重要与否，他都必须给他们留下深刻印象。无论是对自己还是对别人，他都会留下这样的印象：他“爱”人们。他会慷慨大方、真情流露、谄媚奉承、乐于助人——以求他人的崇拜，或以

(接上页注)《新法》一书中，我强调的是自我膨胀的心理，而且我把这种心理归因于离群、丧失自我，以及自信的受挫。这些都没错，但是我现在认为自恋形成的过程要更为复杂。现将自恋定义为“一个人觉得他就是自己所理想化的自我”，并对自我理想化与自恋加以区别。自我理想化是一种解决早期内心冲突的企图，在各种精神症中都会出现，而自恋则是解决扩张驱力与自谦驱力之间的冲突的几种途径之一。

^② 参见弗洛伊德的《自恋概况》(*On Narcissism: An Introduction*)第4页。另见伯纳德·格莱克(Bernard Glueck)的《神人——耶和华情节》(*The God Man Or Jehovah Complex*)一文，《医学杂志》，1915年版。

回报所得到的热爱。他诚心诚意地援助家人和朋友，奉献自己的劳动和计划。他会极为宽容，不求他人完美无缺；他甚至能容忍别人开自己的玩笑，只要这些玩笑仅仅是表现他那些可爱的特点；但有一点，别人不能严肃地质问他。

分析表明：比起其他神经症形式来说，他的“应该”同样残酷，但他的特点是运用“魔杖”去对付它们。他忽略缺点、甚至化缺点为美德的能力似乎是无限的。清醒的旁观者会称他无耻，至少也是靠不住。他似乎并不介意违约、不忠实、负债、欺诈等行径。然而，他并不是个有计划的开发者。他觉得自己的需要或工作极其重要，人们应当让自己享受任何特权。他从不怀疑自己的权力；而不管自己如何践踏了他人的权力，他却期待别人“无条件”地“爱”他。

在与他人的关系中、在他的工作上，他都会产生困难。在亲密的关系中，他不关心他人的本质会表现出来。别人对他会有自己的意愿和观点，会批判地看待他、反对他的缺点，会希望他做点什么。所有这些简单的事，他都会觉得是奇耻大辱，会令他郁闷产生恨意。然后，他便会大发雷霆，去找更能“理解”他的人。而且，在他与别人的大部分关系中，这一过程都会发生，因此他往往很孤独很寂寞。

他在工作中的困难是多方面的。他的计划往往过于庞大。他不认为自己有何缺陷，往往高估自己的能力。他的追求会过于不同，因此很容易导致失败。在一定程度上，他的弹性（即使不能说开朗）给予了他回弹的能力，但另一方面，事业和人际关系的不断失败——排斥——也能完全压垮他。本来是被成功地搁置起来的自恨和自卑，这时便会全力作用，他便会陷入沮丧之中，产生神经

症症状,甚至会自杀,或者(这更常见)通过自我毁灭的冲动,遭致一场意外或得病而死。^①

最后再说一下他对人生的整体感觉。表面上,他相当乐观外向,希望快乐和幸福,但却隐藏着绝望和悲观情绪。他用无限和获得虚幻的幸福为尺度来进行衡量,因此难免会感到生活中令人痛苦的矛盾。只要仍处于浪峰上,他便不可能承认自己在哪儿失败了,特别是在主宰生活方面。矛盾并不在于他,而在于生活本身。这样,他便会看到生活的悲剧性,但是这种悲剧性并非真正存在,而只是他所赋予生活而已。

第二种更细的类型以完美主义为行动方向,认为自己就是自己的标准典型。这类人因为自己的高尚道德和智力标准而觉得优人一等,也因此而鄙视他人。但是,他对别人自负式的鄙视是隐藏——甚至自己也不知道——在文雅的友善之后的,因为他的那种标准正好不允许这种“不道德”的感觉的存在。

他掩饰无法实现的“应该”的方式具有双重性。与自恋型相反,他确实十分努力,通过负责任、尽义务、温文尔雅的举止、不明显撒谎等等行为来实现自己的“应该”。一说起完美主义者,我们往往只会想起这些人,他们固守规则、过于呆板,总要找适当的话说、戴适当的领带或帽子。但这些只不过是他们对获得最高度杰出的需要的表而现象而已。真正重要的不是那些细枝末节,而是整个生命行为的完美无瑕和出类拔萃。但是,因为他能达到的只

^① 参见詹姆士·巴利(James M. Barrie)的《汤米和格力兹尔》(*Tommy and Grizel*),1900年版。巴利在该书中对此进行了描述。另见阿瑟·米勒的《推销员之死》,1949年版。

是行为主义的完美，所以就需要另外一个策略：即在心目中将标准和事实等同起来——“知道”道德价值、“做”个好人。其中所包含的自我欺骗他更不知道。因为，对于他人而言，他会坚持要他们都真正地达到他的完美标准。如果做不到，他会鄙视他们。这样，他的自我谴责也就外移了。

为了肯定他自己的意见，他需要的是别人的尊重，而不是热烈的赞美（对此他倾向于嗤之以鼻）。因此，他的要求更基于他与生活所定的“密约”，而不是基于对自己伟大之处的“天真”信念（这在第二章神经症的要求中已描述过）。因为他公正无私、负责守信，他便应当享受别人和生活对他的优厚待遇。生活中有一种绝对可靠的公正，这种信念给予了他一种主宰感。这样，他自身的完美不仅仅是获得优越地位的方式，而且也是控制生活的方式。获得飞来横财，无论好坏，他决不会有这类想法。因此，他自己的成功、财富或健康，更是一种对他的美德的证明，而不仅仅是用来享受而已。相反，任何降临到他头上的不幸——例如失去小孩、发生意外、妻子不忠、丢掉工作——都可能会使这个看来完全正常的人濒临崩溃。他不仅憎恨命运的不公，甚至还会动摇其精神生活的基础。这些不幸能使他的整个计数系统失灵，使他想起孤立无助的恐怖前景。

当论及“应该”的残暴时，我们还提到了他的其他崩溃点：认识到自己所造成的错误或失败、发现自己处于互相矛盾的应该之中。正如不幸能将他的立足之地摧毁一样，他对自己的“可犯错误”的意识也只能如此。在此之前都成功地得到遏制的自谦倾向和尚未冲淡的自恨，这时便会显著地突现出来。

第三类以“自负的报复”为发展方向，这与他的骄傲是同一的。

他生活中的主要动力就是他需要报复式的胜利。就如哈罗德·克尔曼(Harold Kelman)^① 提及创伤神经症所说的，报复在此成为了一种生活方式。

任何追求荣誉的过程中，对报复性胜利的需要是一种正常成分。因此，我们的兴趣不是在于这种需要的存在与否，而是在于它那势不可挡的强度。获胜的念头是如何得以如此牢牢地控制一个人，以至于他会穷尽一生而追求不懈呢？这肯定是由大量有力因素促成的。但是，仅仅知道这些因素不足以解释它那不可战胜的力量。为了获得一个更充分的了解，我们还必须以另一个有利点来研究这一问题。在其他人身上，尽管这种对报复性胜利的需要也很痛切，但它通常由于三个因素得以限制起来：爱、恐惧以及自卫。只有当这些抑制因素暂时或永久地不起作用，报复心理才会侵入整个人格——从而成为一股融合力，就如发生在美迪亚(Medea)身上那样——并朝着报复和胜利这一方向发展。在此论及的这类型的人身上，正是这两个过程——强有力的冲动和不足的抑制——的结合，导致了报复心理程度的大小。伟大的作家凭借觉捕捉到了这种结合，并将之表述出来。其表述形式比神经症学家能做的要感人多了。譬如说，《白鲸记》(Moby Dick)里的阿哈巴船长(Captain Ahab)、《呼啸山庄》里的希斯克里夫(Heathcliff)以及《红与黑》中的于连(Julien)等等，这些都是我一下子就能想到的。

我们首先要描述一下报复心理是如何体现于人际关系之中

^① 参见哈罗德·克尔曼的《创伤性综合症》一文，《美国心理分析杂志》，第6期，1946年版。

的。这类人有一种对胜利的强迫性需求，因此他们极富竞争性。事实上，他无法容忍有人会知道得比他多、成就比他大、权力比他多，或在任何方面威胁到他的优越性。完全是不由自主的，他必须打倒对手、击败他。即使是为了事业而低声下气，他也仍然谋划着最终的胜利。他不受忠诚感的约束，很容易变得虚伪奸诈。他不知疲倦地工作，但实际上所取得的成就还是在于他的天赋；但尽管他总是不停地谋划，他往往还是一事无成。这并非在于他没有效率，而是因为他具有过多的自毁心理。这一点我们马上便可发现。

这类人报复心理最明显的表现就是暴怒。报复性暴怒发作时非常可怕，他自己都会害怕失控时自己会做出什么无法弥补的事情来。例如，病人要是在酒后（即他们平常的控制力不起作用时）杀了人，他自己过后实际上也十分害怕。报复行为的冲动非常强烈，足以藐视平时管制他们行为的审慎心理。一旦处于报复性暴怒之中，他们的生命、安全、职业以及社会地位都会陷入危境。文学上有一个例子是司汤达的《红与黑》，于连看完毁谤他的信后，一下便用枪射击德瑞那夫人。稍后我们便可知道这种行为的鲁莽性。

比这更重要的是，报复性情感虽然很少爆发，但却是永久性的，它弥漫渗透于这类人对他人的态度之中。他坚信，任何人在本质上都险恶不正，友善的表示只不过是伪善而已：除非一个人已被证实是正直可靠，否则只能不信任他，这才是明智之举。但即使已经证实了，只要有一丝刺激，便马上会遭到他的怀疑。在对他人的行为中，他公然狂妄自负，往往粗暴无礼，尽管这有时会被一层薄薄的文质面纱所掩饰。以一种巧妙或粗劣的方式，他会有意无意地羞辱他人、剥削他人。他会全然不顾女人的情感，而只利用她们

来满足自己的性欲。他有一种表面“天真”的自我中心心理，利用别人作为达到某一目的的手段。仅仅是由于一些人有利于他对胜利的需求，他便不断地与他们结交，并保持联系。如那些可作为他事业上跳板的人、那些他能征服压制的颇具影响力的女人、那些盲目推崇他、增加其权力的跟随者等等。

他是个摧折他人的老手——摧折别人大大小小的希望，摧折他们对于关怀、安慰、时间、朋友以及享乐的需求。^① 当别人抗议这种待遇时，他便觉得如此反应实在是神经过敏。

在分析过程中，当这些倾向明显减弱后，他会视之为对抗（他认为一切都在对抗之中）的正常武器。不保持警惕，不积聚全部精力来进行一场防卫战，那真是个大笨蛋。他必须时刻准备反击，在任何条件下，他都必须是环境不可战胜的主宰。

他的报复心理对别人最重要的表现在于他所做要求的类型及其宣称方式。他可能不会公开要求，意识不到自己已经做了或正在做什么要求。但实际上，他觉得自己的神经症要求有权受到不容置疑的尊重、有权得到允许可以完全不顾他人的需要和愿望。譬如，他觉得自己有权畅谈自己不喜爱的事情、可以随意批评指责，但同样又觉得有权不受任何批评。他有权决定多久去看望某个友人，决定如何消遣在一起的时光。还有权不让别人在这点上

^① 许多人，包括荷妮，一直把报复心理的大部分表现描写为施虐倾向。“施虐”这个词强调的是从使他人蒙受痛苦和羞辱之中获得快感。快感（包括兴奋、刺激、欣喜）毫无疑问在与性有关和无关的情景中都会产生，在这些情况下“施虐”这个词的意义似乎很充分。荷妮之所以建议用“报复”来代替“施虐”，是基于这个理由：报复需要是一切所谓的施虐倾向最关键的动机。参见卡伦·荷妮《我们的内心冲突》第十二章“施虐倾向”。

表达什么希望或异议。

不论这些要求的内在需要性可以如何解释,它们肯定都表现出他对别人的一种极为自负的轻视。一旦得不到满足,惩罚性的报复便会随之而来。从烦躁到愠怒,到使人产生负罪感,到公然暴怒,这种报复可能会经历整个这一过程。一方面,这些是由于他有受挫感而做出的愤慨反应。但是,这些感觉的表达并未被冲淡,并且通过威胁他人去顺从平息还可用以宣称其要求。一旦未能坚持自己的“权利”,没有惩罚别人,他便会大生自己的气,斥责自己“软化”了。在分析中,他会抱怨自己的限制或“顺从”,其意思一部分是要表达(无意识地)自己对这些技巧上的不足的不满。提高改善这些技巧,这是他私下里所希望分析所能产生的结果之一。换言之,他并不希望克服自己的敌意,而只想在表达敌意时受到的限制更少、更有技巧。这样他便会变得令人敬畏,每个人都会忙不迭地来满足其要求。这两个因素可以说诱发了他的不满感。而他确实是个总是不满的人。在心中,他有理由这样做,而且他也肯定乐于让人知晓——所有这一切,包括其不满,可能都是潜意识的。

一方面,他为自己的要求所做的辩护是:他有过人的品质。在他心中,这便是他的博学、“睿智”和远见。更确切地说,因为所受的伤害,他便提出要求作为补偿。为了巩固这些要求的理由,他必须珍藏所受的这些伤害,并且永远保持下去,不论这些伤害是很久以前受到的还是最近受到的。他会自比为永不忘却的大象。他没有意识到自己的主要兴趣只是不忘却各种慢怠轻视,因为在他的想象中,这便是这个世界要支付的账单。为自己的要求做辩护的需要,以及因为要求受挫而做出的反应,这两者像一种恶性循环,不断为他的报复心理提供燃料。

这样，普遍性的报复心理也会渗入分析关系之中，而且以多种方式体现出来。这是所谓的“逆向治疗反应”的一部分。^①这种反应即指发生在建设性进展后的急性损伤状况。对于人或生活中的任何行动——事实上是危及他的要求及其报复心理——所产生的东西，只要这些东西在主观上不可缺少，他在分析中就必然为之辩护。这种辩护只有极小部分明确而直接。这时，病人会坦率宣布他决心绝不放弃自己的报复：“你别想从我这儿夺走它，你想让我当个好好先生？它给予我刺激，让我觉得自己还活着，它就是力量。”等等。而大部分的辩护都掩饰在巧妙和间接之中。分析者必须了解辩护的形式，这在临幊上极为重要，因为这种辩护不仅会延长分析过程，而且可能会整个破坏这一过程。

通过两种主要方式，它可以达到上述结果。它能深深影响（即使会不是支配）分析关系。这样，击败分析者可能看起来比分析过程更为重要。另外（这鲜为人知），它能决定他所能乐于解决的问题。再讨论一下一些极端的病历。病人对任何能最终导致更大更好的报复的事物都感兴趣——这种报复既有效，执行起来又对他毫发无损，反而能使他更平静沉着。这种有选择性的过程并非有意推理而成，而是凭确定无疑决不犯错的直觉方向感形成。譬如，他会非常乐于克服自己的顺从倾向或无权感。另一方面，对于消除自负要求，消除非人污辱感，他是一点都不感兴趣。他会出奇固执地坚持自己的外移作用。事实上，他会完全无意分析自己的人

^① 参见弗洛伊德《自我与本我》，1927年版。卡伦·荷妮“逆向治疗反应的问题”，《心理分析季刊》，1936年版。慕里尔·艾维梅(Muriel Ivimey)“逆向治疗反应”，《美国心理分析杂志》，第8期，1948年版。

际关系，而只强调在这方面自己只想不受打扰而已。除非分析者掌握了这一选择性过程不可超越的逻辑，否则是很容易就会被分析过程弄得晕头转向的。

这种报复心理的来源何在？它的强度由何产生？与其他神经症发展一样，这也始于童年时代——那时有极为恶劣的人生经历，但补偿性因素却缺乏或少有。粗暴的待遇、羞辱、嘲弄、忽视，以及昭然若揭的伪善，这些都会对一个高度敏感的孩子造成极大打击。在集中营里熬过多年的人告诉我们，他们之所以得以幸存，完全是靠扼制自己的温情，特别是对人对己的同情心。我认为，处于我所描述的这些情况下的的儿童，他们为了生存也经历了这样一个艰难历程。他可能做过令人怜悯的努力去获取同情、关注和喜爱，但却毫无结果，最后便抑制了所有对温情的需要。他逐渐“断定”自己已无法获得真正的温情，而这种温情也根本就不存在。最后，他也不再渴求它了，甚至还会嗤之以鼻。然而，这一步的后果却极其严重，因为对情感、人间温情和亲密的需求是一种强有力的刺激，可以令那些使人可爱的品质得以发展。被爱的感觉，甚至觉得自己可爱的感觉，也许是生活中最大价值之一。与之相反，我们在下章时会论及到，不可爱感却会导致深深的苦恼。报复型的人试图用一种简便而彻底的方法来消除这种苦恼：他说服自己他就是不可爱，可他不在乎。这样，他便不再急着去取悦他人，但至少在他心中，他可以随意有满腔的痛恨。

以后我们会看到整个的发展过程，这只是个开端：报复心理的表达可能受到谨慎或权宜考虑的抑制，但很少会因同情、喜爱或感激之类的情感得以抵消。为了理解以后当他渴求友谊与爱情时这一摧毁积极情感的过程仍然存在的原因，我们必须观察一下他的

第二种生存方式：他对未来的想象和幻想。他现在比“他们”强，以后也会永远如此。他会成为伟人，让别人羞愧；他会向他们显示他们大大冤枉错看了他；他将成为一位大英雄（在于连的例子中就是拿破仑）、惩罚者、领袖人物、科学家，会永垂不朽。产生于一种对报复和胜利的可以理解的需求，这些都并非胡思乱想。它们决定了他的生活道路。不论事大事小，他总是逼迫着自己去获胜。他活着就是等候“审判日”的到来。

对胜利的需要与对否定积极情感的需要，两者都源自不幸的童年生活环境，因此两者从一开始就是紧密相连的。又因为两者彼此加强，因此一直都存在着密切联系。硬化情感原是出于生存的需要，但也使这种要胜利地主宰生活的驱力得以无碍地发展起来。这种驱力伴随着一种无法满足的骄傲，会最终成为一个怪兽，慢慢吞并所有的情感。在通往一种不祥荣誉的途中，他会觉得一切人类关系——爱情、同情、体恤——都是束缚。这种人会保持冷漠超然。

在西蒙·芬尼摩尔(Simon Fennimore)^① 这一人物角色中，毛姆(Maugham)将这种对人类欲望的故意压制行为描述为一种有意识的过程。为了在一个极权政体中成为一个独裁的“法官”，西蒙强迫自己抛弃并摧毁爱情、友谊以及一切使生活美好的事物。不管是在自己还是别人身上，没有任何人的刺激能打动他。为了报复的胜利，他牺牲了真我。这是艺术家对自负报复型人身上逐渐而无意识所发生的事情所形成的精辟见解。承认自己有人性的要求，这对他们来说是可耻、软弱的象征。进行大量的分析后，情

^① 参见毛姆的《圣诞节》，1939年版。

感会流露出来,但这会令他们厌恶,使他们恐惧。他觉得自己“软化”了,要不就增强自己的虐待狂态度,要不便以一种强烈的自杀冲动做自我反抗。

迄今为止,我们主要观察了他(自负报复型)的人际关系的发展。通过这种方法,他的大部分报复与冷漠都可以理解了。但是我们还是有许多的问题——有关报复的主观价值与强度的问题、有关他的残忍要求的问题,等等。如果我们专注一下心灵内因素,并考虑到它们对于人际间特点的影响,我们的了解便会更加全面了。

在这方面,他的主要动力是对辩护的需要。他觉得自己像个无赖,必须向自己证明自己的价值。只有冒称自己具备超凡的品质(这种特殊品质依其特别需要而定),他才能令人满意地证明这一点。对于一个像他这样与人隔绝又充满敌意的人,当然不需要别人。这样,他便会产生一种似神一样的自我满足的极度自负。他太骄傲了,不能要求任何东西,不能大方地接受任何东西。处于接受者的地位对他而言是奇耻大辱,因此他便扼杀了一切感激之情。抹杀了所有积极情感之后,他便只能靠智力来主宰生活了。这样,他对自己智力的骄傲便达到了不同寻常的程度:骄傲于自己的警觉、能以智胜人,骄傲于自己的远见和计划。并且,于他而言,生活自始便是一场反抗一切的无情斗争。因此,他觉得拥有不可战胜的力量和变得不可侵犯不仅可取,而且不可或缺。事实上,如同其骄傲会支配一切一样,其脆弱性也会达到不堪忍受的程度。但他绝不允许自己“感觉”任何伤痛,因为他的骄傲不允许。这样,原本是为保护真情实感而必要的硬化过程,现在必须积聚所有的力量来保护他的骄傲。其骄傲便在于不受伤害、不去痛苦。从苍蝇到意外到任何人,没有什么东西、没有什么人能伤害到他。但

是,这种方法有双重后果。他不会有意识地去感觉伤痛,这样他的生活中便没有永远的剧痛。除此之外,削弱对伤痛的意识,不会在事实上削弱其报复性冲动?这令人怀疑。换言之,要是没有削弱意识,难道他不会更激烈更具破坏性?肯定,对报复的知觉也会同样减轻。在其心中,这转化为对错事的正常愤怒以及对犯错者的惩罚权。然而,如果某个伤害穿透了“不易受伤害”这个保护层,这个伤害便会无法忍受。不仅仅是他的骄傲受到伤害——例如,得不到承认——他还会遭到屈辱的打击,因为他“让”某事或某人伤害了自己。即使是对一个平时高度自制的人,这也会激发一场情感危机。

他深信自己不可侵犯或不易受伤,并以此为荣。与此相似且与之相补的,便是他对自己免疫和免罚的相信和骄傲。这种完全无意识的相信,来自他的一种要求:这种要求使他有权随心所欲地对待别人,而且有权让别人不介意、不向他反击。换言之,没有人能伤害他而不受惩罚,而他却可以伤害任何人而不受惩罚。要理解这种要求的必要性,我们必须再审视一下他的待人态度。我们看到,因为他好战的心理、自负的惩罚,而且他公然利用它们作为达到目的的手段,他很容易便会得罪人。但他并不表现出所有的敌意。事实上,他的敌意已大大缓和了。正如司汤达在《红与黑》中所描述的,于连要不是因为一股不可控制的报复性愤怒而失去理智的话,他是极有自制力、极为谨慎小心的。因此,我们会产生这种奇怪的印象:这种人与别人打交道时,既鲁莽又谨慎。这种印象是对其内心作用力的准确反映。确实,在让别人感觉到他的义愤与忍受这种义愤之间,他必须保持一种平衡。驱使他将之表现出来的力量,不单在于报复冲动的强度,而且在于他需要震慑住别

人,让他们敬畏一个武装起来的人。这极为必要,因为他觉得毫无可能与别人和睦相处,因为这是其要求的一种宣称方式,并且,整体而言,因为在一场一切都是对抗的战争中,进攻是最佳的防卫方式。

另一方面,他之所以需要缓和自己的侵略冲动,这是由于恐惧所决定的。尽管他十分自负,不认为有人能以哪种方式震慑他或改变他,事实上他还是害怕别人。这种恐惧的产生是由许多因素结合而成的。他害怕别人会因遭到其进攻而报复他;他害怕如果他“太过分”,别人会干涉他所设计的任何与他们有关的计划。他害怕他们,因为他们确实有权刺伤他的自负。他害怕他们,因为为了使自己的敌意显得正当,他必须在头脑中夸大他人的敌意。然而,向自己否认有这些害怕,这并不足以将之消除。他需更为有力的保证。要对付这些恐惧,他必须表达自己的报复性敌意——表达时还不能意识到恐惧。对免疫的要求变成了对免疫的一种虚幻信念。这种要求似乎解决了这一难题。

最后要提及的一种自负是对他的诚实、公平与正义的自负。勿庸置言,他既不诚实,又不公平,又不正直,也不可能如此。相反,倘若有人潜意识里决心不顾真理而要终生诈骗的话,这个人便是他。但如果考虑一下他的前提,我们便能理解为什么他相信自己极具这些品质。于他而言,回击或先发制人(这更可取)是反抗周围这个扭曲而险恶的世界不可缺少的武器。这只不过是明智而合法的利己行为而已。并且,他毫不怀疑自己的要求、愤怒及其表达的正确与否。在他看来这完全正当而且“坦率”。

他之所以坚信自己是个诚实者,还有一个重大原因。这一点基于其他原因也极为重要。他看到周围有许多人装得比本来面目更富爱心、更富同情心、更为慷慨。而在这一点上,他确实很诚实。

他并不伪装成一个友善的人，事实上他鄙视这种做法。如果他停留在一个“至少我不伪装……”的层次上，他的处境还很安全。但他需要为自己的冷漠辩护，这就迫使他更进一步。他倾向于否认有任何真心实意助人的希望或友善的行为。他并不在理论上争辩友善不会发生，但只要一发生到某个人头上，他便会不加分辨地视之为伪善。这一行为再度使他处于众人之上，他觉得自己并非一般的伪善之流。

比之他对自我辩护的需要，他对伪装爱心的不能容忍具有远为深刻的根源。只有在经过大量的分析之后，他才会像其他夸张型一样，出现自谦的倾向。他使自己成为获得最终胜利的一个工具，因此，掩饰这种倾向的需要便比其他夸张型要更为严峻了。他会觉得自己既可耻又无助、想为了被爱而瓦解下来。这会持续一段时间。我们现在明白了：对于别人，他不仅鄙视他们伪装有爱心，还有他们的顺从、自我堕落以及对爱的无助渴求。简而言之，对于他们，他所鄙视的就是他憎恨并唾弃自身所有的这种自谦倾向。

现在所显现的自恨与自卑心理已达到了令人震惊的程度。自恨心理总是残忍无情，但其强度与效力取决于两种因素：其一是个体受自负支配的程度；其二是建设性力量抵消自恨的程度。这些建设性力量包括对生活中存在积极价值的信仰、生活中建设性目标的存在，以及对自己存在某些温情的欣赏等等。对于攻击性报复型的人，因为这些因素都是不利的，所以他的自恨比一般病例要更具恶性。即使不在分析状况中，我们也可以看到他是自己的无情监工，而且极力挫折自己——他将挫折荣誉比为克己自律。

这种自恨需要严格的自卫措施。其外移似乎完全是一种自

卫。就像所有夸张型解决方法一样,这基本上也是一种积极方式。他憎恨并鄙视别人身上具备的这些东西:自发性、生活乐趣、姑息倾向、顺从、伪善以及“愚蠢”。而这些东西也正是他自我压制并憎恨的东西。他把自己的标准强加于他人,一旦他们未能达到这些标准,他便要进行惩罚。他对别人的挫折一部分便是自挫冲动的外移。因此,他对别人的惩罚态度看上去完全出于报复,但实际上却是一种混合现象。这一部分是报复的表达,另外也是对他自己的谴责惩罚倾向的外移。最后,它还是一种为宣称其要求而震慑他人的手段。在分析中,这三个来源都必须连续加以处理。

同其他地方一样,为了提防自恨心理,最显著的一点便是要防止这种意识:自己未能成为按照自己的自负的指示所要成为的那种人。除去其外移作用,在这方面他的主要防御就是披上一层难以穿破的“自以为正直”的厚盔甲,这往往使他不近情理。在任何可能产生的争论中,他把许多话理解为恶意的攻击,并且似乎毫不在意这些话的真相到底如何,只会机械地予以反击——就像一只被触动的刺猬一样。对于任何对其正直会产生质疑的东西,他自然是想都不会想一下的。

他保护自己不去意识到自己的任何短处的第三种办法,是在于他对别人的要求。他冒称自己拥有一切权力,却不给别人一丝权力。其中的报复性成分,我们在论及他的要求时便已强调过了。尽管他有种种报复心理,但如果他不是迫切需要保护自己、抵御其自恨心理的进攻,他对别人的要求便会更理智。这样看来,他的要求便是:别人的行为不能让他产生任何负罪感或任何自疑心理。倘若他能使自己相信:自己有权剥削别人、挫折别人,而他们却不会因此而埋怨、批评或憎恨自己,那么他便不会意识到自己有种剥

削或挫折倾向。如果他有权让他们别想得到什么柔情、感激或体恤，那他们失望只是他们运气不好，不能怪他没有公平地对待他们。对于自己在人际关系上的失败，对于别人有理由憎恨自己的态度，只要他对此产生一丝疑惑，就会如大堤决口，自责的洪流会奔涌而来，冲走他所有假装的自信。

认清了骄傲与自恨在这类人身上所起的作用之后，我们不仅能更准确地了解他身上的作用力，而且还会改变对他的整个看法。如果我们只关注他如何处理人际关系，我们便会说他狂妄自大、冷酷无情、自私自利、虐待狂——或任何能想起的表示敌意侵犯的形容词。这每一个词都会很准确。然而，一旦认识到他已处于自负系统的牢牢控制之中，认识到他必须竭尽全力以免被自恨压垮，我们便可视之为一个为生存而挣扎的痛苦的人。这一画面与第一幅一样清晰。

这两种不同面貌来自两个不同的观察角度，那么，是不是有一种要更基本、更重要呢？这是个难以回答的问题，或许还无法回答。但是，只有在其内心斗争中他不愿审视自己与人相处的困难而且这些困难确实还相当遥远的时候，才能对他进行分析。一方面，在这一点上也比较容易接近他，因为他的人际关系一直不稳定。这样他便迫切地要去避免与之接触。但是，在治疗中首先处理心灵内因素，这还有一个客观原因。我们已经看到，这些因素以多种方式使他产生了这种显著倾向：自负报复心理。事实上，要了解他的自负程度，我们不能不考虑其骄傲心理和这种骄傲的脆弱性。或可以说，要了解其报复心理的强度，就不能不看到他防卫自恨的要求，等等。更进一步说，这些都不仅是加强因素，而且还使他的敌意攻击倾向具有强迫性。直截了当地去处理敌意不仅必定

无效，并且事实上也徒劳无功，这便是其决定性原因。只要这些强迫性因素依旧存在（简而言之，只要他对此无能为力），病人便绝不会有任何兴趣去注意这种敌意，而审视的兴趣就更少了。

譬如，他需要报复性的胜利，这肯定是一种敌意进攻性倾向。之所以具有强迫性，就是因为他需要用他自己的观点来证明自己。这种愿望本来根本就不是什么神经症。在人类价值的梯子上，他的起点非常之低，因此他便必须为自己的存在辩护，要证明自己的价值。但是接着，他又必须恢复骄傲、防御潜伏的自卑。这便使他的愿望紧迫起来。同样，他对正直的需求以及随之而来的自负要求（都既具战斗性又具攻击性），都因为要防止自疑和自责的出现而带上了强迫性。最后，他对别人的所有吹毛求疵、惩罚谴责态度——或者，无论如何，那些使这些态度具有强迫性的东西——源自他要外化自恨的可怖要求。

并且，我们在开始也说过，如果报复心理的通常抵消力不起作用，这种心理便会滋生增长。这些抑制力不起作用，主要原因又是心灵内因素。始于儿童期的扼制温情的行为被称为硬化过程。这因别人的行为及态度而成为必要，其目的是保护自己防卫他人。他的骄傲不堪一击，这大大加强了他对痛苦麻木的必要。这种必要又因他对自己不受攻击的自负而达到顶点。他对人间温暖与情爱的渴求（包括付出与接受），首先受到环境的阻挠，然后因对胜利的需要而牺牲，最后又因“自己不可爱”的自恨判决而冰冻起来了。这样，在与人为敌的过程中，他便无珍贵之物可失去了。无意之中，他采纳了罗马皇帝的箴言：*oderint dum metuant*，意思是：毫无疑问，他们应当爱我；但他们却恨我，因此至少他们应当怕我。并且，良性的利己心理原本是报复心理的阻力，但由于他对自己的幸

福毫不在意，也处于极度低潮之中。另外，虽然他对别人有一定程度的害怕，但也被他那“不受攻击”和“免疫”的自负而压制了。

在这种缺乏抑制力的情况下，有一个因素特别值得一提。他对别人的同情即便有，也是极少极少。这种同情心的缺乏具有多种原因，但都在于对他人的敌意以及对自身缺乏同情心。但是，他之所以对别人冷酷无情，最大的原因可能是出于对他们的嫉妒。这种嫉妒——并非为了某件财产，而是广泛性地来自他的这种感觉：自己被摒弃在生活之外。确实，因为身处困境之中，他的确被排斥在一切令生活有价值的事物之外——喜悦、幸福、爱情、创造以及成长。遵循简单的思维方式，我们这时会说：难道不是他自己抛弃生活的吗？难道他不是以自己不希求不需要一切的克己自律为傲吗？他不是一直在抵挡任何积极情感吗？那么他为什么要嫉妒别人？但这就是事实。自然，不经过分析，其自负是不会允许他坦白承认这一点的。但是，随着分析的深入，他也许会说当然别人比他更好之类的话。或者他会意识到，自己对别人大发雷霆，只不过是因为他们总是快快乐乐，或者对什么东西会着迷。他自己间接地做了一个解释：他觉得，这种人当着他的面炫耀自己的幸福，是想恶意地羞辱他。这样感受事物，不仅产生了要扼杀快乐的报复冲动，而且因为抑制了对他人痛苦的同情而产生了一种奇异的冷酷无情（易卜生笔下的海德·加卜勒便是这种报复性无情的极好例子）。现在他的嫉妒让我们想起了如果别人能得到他所不能得到的东西，不管这东西他想不想要，都会刺伤他的骄傲。

但是，这种解释还不够深入。在分析中会逐渐显示出，虽然他已宣布生活的葡萄是酸的，但对他还是诱人的。我们不能忘记，他反抗生活并非出于自愿，而且，他对生活的取代品也并不如意。换

言之,他对生活的强烈兴趣虽然受到了扼制,但并未完全熄灭。在分析之初,这还只是一种希望,但通过分析比通常认为足够的要多得多的病例,这已被证明是具有确凿理由的。治疗的成功关键就在于其有效性。如果他心中没有要更完整地生活的愿望,我们怎么能帮助他呢?

这种意识与分析者对这种病人态度也有关系。大多数人对他们的反应不是吓得服服帖帖,就是完全拒绝。自然,如果接受他为病人,分析者便是想帮助他。但如果分析者被吓倒了,他便不敢有效地去解决他的问题。如果分析者在内心里拒绝他,他的分析工作便毫无成果。但是,倘若分析者意识到尽管病人极力说反话,但他却是个充满痛苦、苦苦挣扎的人,他便会产生必要的同情、尊重和理解。

回顾这三种夸张型解决法,我们可以看到他们的目的都是要主宰生命。这是他们制服恐惧和焦虑的方式,它给予他们生活的意义和对生活的一定兴趣。他们试图以不同方式来主宰生命;自我崇拜与魅力的运用、以其高标准强制命运、做到不可战胜,并且以报复性胜利的心理去征服生命。

与此一致,其情感气氛也有显著差异:从偶发的热心和生活乐趣到冷淡,最后到刺骨的冰凉。特定气氛主要取决于他们对其积极情感的态度。在情感奔放的时候,自恋型在某些情况下友善而慷慨,尽管其产生基础一部分是虚伪的。完美主义者也会显得友善,因为他“应当”友善。而自负报复型则倾向于压制友善并鄙弃之。三者都有着强烈的敌意,但自恋型可以慷慨而压制它;而完美主义者因为“应当”没有敌意,所以也顺服了;对于自负报复型,因为讨论过的原因,敌意要更为公开、更具潜在破坏性。他们对他人

的期望，一种是需求忠诚与容忍，一种是需求尊重，一种是服从。在潜意识中，他们对生活所提的要求，一种是基于对伟大的“纯真”信仰，一种是极端小心地“对付”生活，一种是有权因受伤而得到补偿的感觉。

可以预料，治疗的成功率会依等级而减少。但是我们此时还是要记住：这些分类仅仅表明神经症的发展方向。事实上成功率与许多的因素有关。在这点上，最相关的问题是：这些倾向有多深多广？能制服这些倾向的刺激或潜在的刺激有多大？

第九章 自谦型解决法 ——爱的吸引力

我们现在要讨论内心冲突的第二种主要解决方法，即自谦型解决法。它所代表的举动在方向上一切要点与夸张型解决法相背。事实上，一旦我们这样对比地看待它们，自谦型解决法的显著特点便明显地凸现出来了。因此，我们要简单回顾一下夸张型的一些显著特征，主要是这些问题：他美化了自身的什么东西——他又憎恨、鄙弃什么？他培养了自己的什么——又压制了什么？

在他身上，他美化并培养了一切意味着主宰的东西。在与他人关系中处于主宰地位，这需要以某种方式超越、优秀。他易于去操纵或控制别人，让他们依赖他。在他对别人对其态度的期望中，这一倾向也反映出来了。不管他是需要崇拜、尊敬还是承认，他总是关心要他们使自己臣服于他、仰慕他。一想到自己服服帖帖，去取悦、依靠别人，他便痛恨不已。

另外，他深以自己能应付突发事件的能力为傲，而且对自己具备这种能力深信不疑。没有，也不应当有他所做不到的事。所以他必须——他自己也觉得——是自己命运的主宰。无助感会令他惊恐万状，他讨厌自己身上无助感的任何蛛丝马迹。

就他自己而言，主宰地位意味着他是理想化的骄傲自我。依靠意志力和理性，他是自己灵魂的主人。只有在极不情愿的心理下，他才会承认身上存在潜意识的力量，即他的意识所无法支配的

力量。认识到自身的冲突或存在任何自己所不能马上解决的问题，他会极度不安。他觉得痛苦是应当隐藏的耻辱。在分析中，他的特点是毫无困难就能看到自己的骄傲，但却极不情愿看到自己的“应该”，或起码是这些“应该”左右他的一面。没有什么能左右他。他尽可能地去长期维持这个幻觉：自己能为自己制定规则并实现之。他痛恨对任何外来因素的无助感，也痛恨自己身上对任何东西的无助感。两者程度一样，甚至后者更甚。

在转向自谦型解决法的这类人当中，我们看到一种与之完全相反的强调。在意识中，他“不能”觉得优于他人，“不能”在行为举止中流露出诸如此类的情感。相反，他倾向于屈服别人、依赖他们、取悦他们。对于无助与痛苦，他们的态度与夸张型截然相反。这是他们最大的特点。非但不痛恨这些情况，他们会无意识地去加以培养、夸大。因此，别人如果有使他处于优越地位的态度，如崇敬或承认，他都会因此而不安。他渴求的是帮助、保护和溺爱。

这种特点也渗透到他自己的态度之中。与夸张型形成鲜明对比，他活着带有一种广泛的失败感（以符合其“应该”），因此便有觉得有罪、低劣或可耻的倾向。这种失败感所引起的自恨和自卑，以一种消极方式外化出来：别人都在控诉他、蔑视他。相反，他又倾向于否认或消除夸张型对自己诸如自我美化、骄傲以及自负的感觉。骄傲，不论是关于哪方面，都处于严厉而广泛的禁忌之中。这样，骄傲便不会被有意感觉到，而会受到否认与抛弃。他是自己顺服的自我，一个没有任何权力的偷乘者。与其态度一致，他还倾向于压制身上任何意味着野心、报复、胜利以及谋私利的东西。总之，通过使自我牺牲成为主导倾向，通过压制一切夸张型态度的驱

力,他解决了自己的内心冲突。只有在分析过程中,这些冲突的驱力才得以显现。

这类人迫切地躲避骄傲、胜利,或者优越地位,这在很多方面都表现出来了。他们害怕在比赛中会获胜,这既极具特征而且也容易观察到。譬如,有个具有病态依赖一切特征的人,有时网球会打得很棒,或棋下得很好。只要他没有注意到自己的优势地位,一切都会很正常。但一旦他注意到自己要比对手优秀,他便会公然误球,或忽视最明显能获胜的那步棋。即便在分析之前,他也深知自己的原因不是对获胜毫不在意,而是不敢获胜,然而尽管他也为自己打败自己而生气,但这一过程就是不由自主地发生,他自己也无法停止下来。

在其他情况下作用的也正是这一态度:不能意识到处于优势,不能去利用这种优势。这是这类人的特征。在他心中,特权成了债务。他往往意识不到自己的博学,在关键时刻也无法体现出来。在任何情况下(譬如说对佣人或秘书所能给予的帮助),如果他的权利没有明确限定,他便会对此茫然不知所措。或即使是提出完全合理的要求,他也会觉得自己在占别人的便宜。他要不便不提要求,要不便充满歉意、怀着“负疚”感提出来。对于那些实际上依靠他的人,他也可能一筹莫展。当他们侮辱他时,他也不能保护自己。这样,对于那些想占他便宜的人来说,难怪乎他是一个容易到手的猎物了。他毫无防备,往往到最后才意识到被利用了。这样,他的反应可能是对自己和剥削者狂怒不已。

在比比赛更严重的事情上,他也会害怕胜利,比如说成功、称赞以及受人瞩目的情况。他不仅害怕在公共场合下表现自己,而且即使成功,也不会因此而赏识自己。他要不便会被因害怕而予以

贬低，要不便归之于好运而已。在归之于好运的情况下，他不会觉得“我做到了”，而只会觉得“它就发生了”。成功与内心安全，往往是反比关系。在自己的工作领域中不断成功，这不会让他觉得更安全，而只会更焦虑。有时会达到这种可怕程度：譬如一个音乐家或演员会拒绝大有前途的工作。

此外，他还必须避开任何“胆大妄为”的想法、感觉以及姿态。在一种不知不觉但系统化的自贬过程中，他老往后退，避免任何让他觉得自负、傲慢、狂妄的东西。他忘了自己所知道的东西、自己的成就以及自己做的善事。认为自己能处理自己的事、别人会乐意应邀而来、漂亮女孩会喜欢自己，这太自负了。“我想做的任何事情都太目中无人了”。倘若他真有什么成就，这都是好运或骗人所致。有自己的意见或信仰，这可能就已让他觉得胆大妄为了。因此他很容易便会屈服于任何强烈提出的建议，甚至不考虑自己究竟相信什么。这样，像风车一样，他也会屈服于相反的影响。对他而言，大部分合理的坚持己见都已成为胆大妄为，比如说因受到不公正的指责而辩解、点菜、要求升职、签约时注意自己的权利或对一位可爱的异性进一步追求等等。

既存的优点和成就可能会得到间接承认，但却不会为情感所体验。“我的病人好像认为我是个好大夫”，“我的朋友说我很会讲故事”，“男人对我说我很有魅力”。有时，即使是别人正确的称赞，他也会否认：“老师说我很聪明，其实他们搞错了。”在财产问题上，也可见这种态度。这种人不会觉得自己的钱是通过自己的劳动所得。即使他在经济上充裕，他也会把自己说得很穷。任何寻常的观察或自我观察都能显露出这种过度谦虚之下的恐惧。他一抬头，这些恐惧便会出现。无论是什么促使这种自贬过程开始作用，

它都为一种强大的禁忌所维持：即忌讳触犯自己所设的狭窄界限。他应当很易于满足，应当不渴求不争取更多的东西。他觉得，任何渴求、奋斗、追求更多东西的行为这都是对命运危险而鲁莽的挑战。他不应当企望通过节食或体操来改善体形，不应当靠身着华服来美化外表。最后但并非最不重要的是，他不应当靠自我分析来提高自己。在胁迫之下，他可能能这样做。但否则的话，他肯定会是没有时间这样做。在此，我指的不是个人对处理特殊问题的恐惧。在这些普遍困难之后，有某种东西在拉他，不让他这样做。与他在意识中对自我分析的坚信截然相反，他往往觉得这太“自私”、在自己身上“浪费太多的时间”。

他所鄙弃的“自私”，其广度对他而言与“胆大妄为”几乎一致。于他而言，自私包括做任何只为了自己的事情。通常他能欣赏许多东西，但要是独享的话，那就太“自私”了。他往往觉察不到自己的行为受制于这种禁忌，而只认为与人分享快乐不过是“自然而然”的事。实际上，与人分享快乐成了一种绝对的必须。无论是食物、音乐，还是大自然，如果不与人分享，便失去了其味道和意义。他不能把钱花在自己身上。他对个人开支的吝啬会达到荒谬程度。与他对别人的大手大脚相比，这尤其形成鲜明反差。一旦他违犯了这一禁忌，在自己身上花了钱，即便客观上完全合理，他也会惊恐万状。对于时间和精力的花费，情况也是如此。除非对自己的工作有益，否则空余时间他通常不能看书。他不给自己写私人信件的时间，而偷偷在两个约会之间挤出时间来写。对于私人财产，他通常不能弄得或保持井然有序——除非这是为了某人要欣赏。同样，他会不注重其外表，除非有约会、有职业上或社交上的聚会——又是除非为了别人。相反，在为别人争取什么的时候，比如帮

他们认识喜欢的人，或帮他们谋求工作，他便会精力充沛、不乏绝技，但在为自己做同样的事时，他便束手束脚了。

尽管他心中也会产生许多敌意，但只有当情感受扰时他才会表现出来。否则，他会害怕纷争，甚至摩擦。原因有好几个，一部分原因在于像他这样剪掉了羽翼的人不是也不可能是一个优秀的斗士，另一部分原因是他的非常害怕有人对他怀有敌意，这样他便宁愿投降、“理解”、原谅。讨论他的人际关系时，我们会更了解这种恐惧心理。但是除此之外，与其他禁忌一致且为之所暗示的，是一种对于“攻击性”的禁忌。他无法忍受自己对某个人、某个想法或某种事业的厌恶——必要时他还会与之反抗。他不能有意地维持敌意或怨恨。因此，报复性冲动是处于潜意识中，只能间接地以一种伪装形式表达出来。他不能公开苛求，也不能公开斥责。他极难去批评、指责、控诉——即便是完全正当。即使开玩笑，他也不能说尖刻、诙谐、讽刺的话。

总而言之，我们可以说：对于任何胆大妄为、自私自利、富于攻击性的事，都存在禁忌。我们如果详细了解了这些禁忌所覆盖的范围，就会知道这些禁忌严重抑制了任何有助其成长及自尊的东西——个人扩展、战斗力、防卫力以及利己行为。这些禁忌和自贬心理促成了一种“畏缩”过程，人为地减少了其才干，让他觉得像一个病人所做的梦那样：因为某种无情处罚，一个人身材缩了一半，完全陷入穷困和痴呆状况。

这样，自谦型的人一有任何武断性、攻击性、扩张性的举动，就会违犯其禁忌。一犯禁，他便会产生自责和自卑。他的反应，要不便是毫无内容的惊慌感，要不便是罪恶感。如果自卑较为显著，他的反应可能会是害怕嘲笑。因为自我感觉极为渺小微不足道，一

旦稍稍超越自己的狭窄界限，他很容易便会产生对嘲笑的害怕。如果这种害怕被意识到，它通常便会被外化掉。如果他在讨论中发表意见、负担一项任务或野心勃勃想写点什么，别人会认为这太好笑了。然而，这种害怕大部分仍是潜意识中的。无论如何，他似乎永远不知道这种害怕的巨大影响。但是，这是令他屈居人下的一个相关因素。对于嘲笑的害怕特别能表现自谦倾向。这与夸张型完全不同。夸张型狂妄之至，但却意识不到自己可能好笑或别人可能会这样看待他。

自谦型一方面抛弃为私利而进行的追求，另一方面却会任意为别人服务。不仅如此，根据其内心指令，他应当是别人最终能得到帮助、慷慨、体恤、理解、同情、爱情以及牺牲的人。在他心中，爱情与牺牲实际上相互交织：他应当为爱牺牲一切——爱就是牺牲。

至此，禁忌与应该惊人地达到一致。但是，互相抵制的倾向迟早会出现。我们可以天真地期望这种人会很憎恨别人身上的攻击性、报复性以及自负的品质。但是，他的态度却是对立的。他确实憎恨，但同时也或公开或秘密地崇拜这些品质，而且不加区别——不区分真正的自信与空洞的自负、真正的力量与自私的残暴。很容易理解，烦于自己强加的屈辱，他崇拜自己所缺乏而且无法具备而别人具有的进攻性品质。但慢慢我们意识到，这不是所有原因。我们看到，他身上还有一套隐藏得更深的价值观在发生作用。这种价值观与刚才所写的截然不同。他羡慕攻击型人身上的扩张冲动，但为了自己的完整性，他却必须深深压制自己这种冲动。这种对自己的骄傲与攻击性的否认而对别人这些品质的羡慕，对他的病态依赖起了重大作用。这种可能性我们在下章时会论及。

随着病人变得坚强起来、能面对其冲突，他的扩展冲动便会较

以前显著起来。他也应当“绝对”无畏，也应该去谋求自己的利益，有人冒犯的话，他也应当能予以回击。因此，如果有一丝的“胆怯”、无能以及驯服，他便对自己鄙视已极。这样，他便一直处于一种交叉火力之中，有所行为也该死，无所举动也该死。如果拒绝别人贷款或求助的要求，他会觉得自己是个讨嫌可怕的东西。如果同意这些要求，他又觉得自己是个受骗者。如果设身处地为侮辱者着想，他又觉得可怕、完全不可能。

只要他还不能面对这种冲突并加以解决，他就需要扼制住攻击性的潜流。这种需要会使得固守自谦模式更为必要，也从而加强了其不变性。

现在出现的主要就是这样一幅图景：一个人极力贬低自己，以至于蜷缩身体来避免扩展性举动。此外，前面已提到过，一种永远存在的控责并鄙视自己的心态让他觉得自己被压制了。这一点以后还会详加讨论。他还易于觉得受惊。而且我们还会看到，他把大量精力用于缓和这些痛苦感。在进一步讨论其基本情况的细节及含义之前，我们首先考虑一下将他迫入这种情况的因素，了解一下这种情况的发展。

这些后来倾向自谦型解决法的人，以前靠“向着”他们的人解决了他们早期与别人的冲突。^① 在一些典型例子中，他们的早期环境与夸张型在特点上完全不同。夸张型人要不很早便受人崇拜，在严格标准的压力之下长大；要不便受到粗暴对待——受到剥削和羞辱。但是，自谦型却在别人的影子下长大——一个受宠的

^① 参见卡伦·荷妮的《我们时代的病态人格》论述爱和病态需求的第六至第八章。卡伦·荷妮的《我们的内心冲突》第三章“走向人群”。

兄弟姐妹,一个为大家所崇拜的家长,漂亮的母亲,或极其专横的父亲。这种处境很不稳定,很容易便会引起害怕。但是某种情感还是能得到——以一定代价:一种自我居下的忠诚。譬如,可能有这样一位长期受苦的母亲,她的孩子未能给予她特别的照顾与关心,她便让孩子感觉有罪;可能有这样的父母,受到盲目崇拜时,他们会很友善、很慷慨;或者有一个专制的兄弟组妹,只要讨好他(她)取悦他(她),便可得到其喜爱和保护。^①这样过去一些年后,在孩子的心中,反抗欲与情爱需求是相抵抗的,于是他压制住敌意,放弃战斗精神,可是情爱需求也消失殆尽了。他不再突发脾气,而变得顺从服帖。他学会去喜欢每一个人,以一种无助的崇拜心情去依赖自己所最害怕的人。他对敌意紧张而变得高度敏感,必须加以缓和。因为争取别人成为至关重要的事,他努力培养使自己受欢迎、可爱的品质。在青春期,有时还会出现另外一段反叛期,这与一种炽烈而强迫性的雄心结合在一起。但是同样,为了保护爱情,有时是随着第一次恋爱,他又放弃了这些扩展性冲动。以后的发展大部分取决于反叛与雄心的受制程度,或是朝顺从、情感或爱情的转向程度。

像其他神经症患者一样,自谦型人也是通过自我理想化来解决其发展早期的各种需求。他对自己的理想化形象主要由各种“可爱”品质合成。比如无私、善良、大方、谦卑、神圣、高贵,以及同情心。无助、痛苦、牺牲也被美化了。与自负报复型人不同,这些感受——快乐感与痛苦感,不仅是对个人的情感,而且还有对人

^① 参见卡伦·荷妮的《自我分析》第八章“对病态依赖进行系统的自我分析”。

类、艺术、自然，以及各种价值的情感——是有报酬的。具有深刻的感受是其形象的一部分。他的自我牺牲倾向来于他对自己与别人的基本冲突的解决方法。只有加强这种倾向，他才能完成所产生的内心指示。同时，对于自己的骄傲，他必须形成一种模棱两可的态度。因为真假我中的神圣可爱的品质都是他所拥有的价值，所以他无法不以此为傲。一个病人在恢复期间这样评价自己：“我谦逊地认为自己在道德上当然胜过别人。”尽管他否认自己的骄傲，尽管他的行为没有显露出骄傲，但骄傲正是以许多神经症骄傲的间接表达方式显露出来——脆弱性、保全面子的策略、躲避，等等。另一方面，他的神圣、可爱形象又不许“意识”到骄傲感。他必须后退，抹去一切骄傲的痕迹。于是，令他弱小无助的畏缩过程便开始了。他不可能把自己与骄傲显赫的自我等同起来。他只感到自己是受制受害的自我。他不仅觉得软弱无助，还会觉得有罪、别人不需要自己、不可爱、愚蠢而无能。他是失败者，认为自己就是被蹂躏的人。这样，不意识到骄傲成了他解决内心冲突的方式。

到目前的调查为止，这种解决方法的弱点在于两方面。其一是畏缩过程。用《圣经》的话说，这是引起藏匿才智的“原罪”。其二是在于扩展禁忌使他成为自恨的无助猎物的方式。在分析开始时，当许多自谦型病人对任何自责报以强烈恐惧时，我们便可以观察到这一点。这类人往往意识不到自责与恐惧的联系。他只会感受到自己受惊或恐慌的事实。他一般意识到自己倾向于自责，但是没有多加思考，便认为这是尽责地以诚待己的标志。

他可能还会意识到自己太容易受别人的指控了，后来又会看到这些指控实际上毫无根据。他还会意识到宣布自己有罪比指控别人容易多了。事实上，他承认有罪、接受受到批评的错误太快太

机械了,这样他的理智根本就没有时间加以干涉。但他并不知道自己在积极地虐待自己,也更加不知道虐待之程度。他的梦中充满了自卑和自责的象征。后者典型的便是执行死刑的梦:他被处以死刑,他不知道原因,但还是接受了。没有人对他表示同情或关心。或者他会梦见或幻想自己受到折磨。这种对折磨的恐惧可能显现于怀疑病症的恐惧中:头痛成了脑瘤,喉痛成了肺结核,胃病引起了癌症。

随着分析的深入,他的自我指控和自我折磨心理非常明显起来。讨论到他的任何困难都可以击倒他。他逐渐意识到自己的敌意,这可能会令他觉得自己是个潜在的杀手。发现自己对别人有许多期待,这令他成为一个掠夺性的剥削者。意识到自己对于时间和金钱的混乱,他可能会害怕“堕落”。焦虑的存在令他觉得自己是个处于精神错乱边缘、完全失衡的人。倘若这些反应都公开出来,那么分析开始时可能会恶化这种处境。

因此,一开始我们会有这种印象:比之其他神经症患者,他的自恨与自卑感要更为强烈、更具恶性。但随着对他了解的深入,并通过将他的情况与其他临床经历做比较,我们摒弃了这种可能性,意识到他只不过是对自己的自恨更无能为力而已。夸张型所有的抵制自恨的有效方式,大部分他都没有。但他也试图遵从自己的应该和禁忌,并且像其他神经症患者一样,遵从自己的理智和想象,通过这样来加以掩饰和装饰。

但他无法靠自以为正直来消除自我指控,因为这样做违犯了他对自负与狂妄的禁忌。他也无法因别人身上具有他在自身所摒弃的东西而有效地去讨厌或鄙视他们,因为他必须“理解别人”、“宽恕别人”。指控别人或对别人有任何敌意,这实际上都会吓倒

他(而不会让他放心),因为他对攻击他人有禁忌。而且我们马上还可看到,他极其需要别人,为此他必须避免磨擦。最后,因为所有这些原因,他不是个优秀的斗士。这不仅适应于他与别人的关系,而且适应他对自己的攻击。换言之,他抵抗不了别人的攻击,同样,他也完全抵抗不了自我指控、自我折磨、自卑,等等。他甘于接受这一切。他接受了内心残暴的判决——这反过来又增加了他对自己已减少的情感。

尽管如此,他当然需要自卫,而且确实形成了自己的防卫措施。只有当他的特别防卫发生故障时,他对自恨的进攻才会真正反应出恐惧。自贬这一过程不仅是一种避免扩张态度的手段,是一个保持在自己的禁忌所设限定之内的手段,而且也是缓和自恨的一种方式。在自谦型人感觉受到攻击而对别人采取的典型行为方式中,我能很好地描述这一过程。他尽力通过(比如)过于急迫地认罪去缓和指控:“你很正确……不管怎样我都不好……都是我的错”。通过表示歉意、表达后悔与自责,他尽力要去获得同情和安慰。他也可能通过强调自己的无助去乞求同情。以同样的缓和方式,他消除了自我指控的痛苦。他在心中夸大的罪恶感、无助、一切都糟糕透顶——总之,他强调自己的痛苦。

释放内心紧张的另一途径就是通过消极外移作用。这显现于他的这些感觉中:自己被人指控、辱骂、剥削或残暴对待。但是,这种消极外移虽然也缓和焦虑,但似乎不如积极外移那样能有效地消除自我指控。而且(像一切外移作用),这扰乱了他与别人的关系——因为各种原因,他对这种扰乱极为敏感。

然而,尽管有这些防卫措施,他内心还是处于一种极不稳定的状态之中。他仍然需要一种更为有力的安慰。即使在其自恨保持

在一定限度之内的时候,他也会觉得他自己或认为自己所做的任何事情都毫无意义——他的自贬等——这令他极为不安。这样他又依照自己的老模式,要别人给予他被接受、赞同、需要、渴求、喜爱,以及赞赏的感觉,通过这样来加强其内在地位。他的拯救在于别人。这样,他对别人的需要不仅得到极大加强,而且也带上了狂乱性。我们开始能理解爱对于这类人的吸引力了。我用“爱”来作为一切积极情感的公分母,不管是同情、温柔、喜爱、感激、性爱,还是被需要、被欣赏的感觉。我们将单独用一章来严格讨论这种爱的吸引力是如何影响一个人的爱情生活的。在此我们只谈论一下它在这种人的人际关系上所发生的作用。

夸张型需要别人来肯定自己的力量和伪造价值。他还需要他们来做其自恨的安全阀。但是,因为他更易于求助于自己的才智,能从其骄傲中获得更大的支持,他对别人的需要便不像自谦型那样有强迫性和广泛性。这些需求的性质及大小,说明了后者“对别人的期待”的基本特征。除非证明是错的,自负报复型期待的主要是邪恶。真正超然的人(我们以后会论及这种人)既不期待好事又不期待坏事,而自谦型却总是期待良善。表面上,他对人类的基本良善性有着不可动摇的信心。对别人身上的这类品质他的确也更加敏感。但是由于其期望的强迫性,他不可能对此加以区别。他通常无法区分真正的友善与虚假的友善。他太容易为任何温情或兴趣的表现所打动。并且,内心指令也告诉他“应当”喜欢每一个人,不“应当”有疑心。最终,他对敌意和可能的争斗的恐惧令他忽视、抛弃、缩小这些品质,并将之解释为撒谎、不正、剥削、残酷以及奸诈。

一旦遇到这些倾向有不容置疑的证据,他每次都会大吃一惊。

但尽管如此,他还是拒绝相信自己有任何欺骗、侮辱或剥削的“本意”。虽然他经常受到侮辱,而他自己感觉更甚,但这也没有改变其基本期望。尽管从痛苦的个人经历中他可能知道,不可能有哪群人或哪个人会对他好,他还是坚持这样期待——有意识或潜意识中。特别是一个在其他事情上非常精明狡黠的人如果有这种盲目,其朋友和同事会因此大骇不已。但这只是表明这种情感需求是如此之强,以至于会藐视证据的存在。他对别人期待更多,便更会去把他们理想化。因此,他对人类并无真正信心,而只有一种极端乐观的态度。不可避免,这种态度会带来许许多多的失望,令他对别人更觉不安全。

现在简单研究一下他对别人的期望。首先,他必须觉得为他人所接受。他需要这种接受,不管是以何种形式:关注、同意、感激、喜爱、同情、爱情或性方面。这个比较可使之更清楚:正如当今社会上许多人觉得自己的价值就是所挣的钱的多少,自谦型用“爱”这一标准来衡量自己的价值。此处这个字带有广泛性,包括一切接受的形式。他的价值在于被喜欢、需要、渴求或被爱的程度大小。

而且,他需要与人交往、有人为伴,因为他一刻也不能独处。他很容易便会产生失落感,好像与生命隔绝开来一样。这种感觉尽管很痛苦,但只要其自辱处于一定限度之内,这就还可忍受。然而,一旦自责或自卑感尖锐起来,这种失落感便会变成一种无名的恐惧。正是在这时,他对别人的需要变得狂乱起来。

因为独处对他而言意味着是不为别人所需要所喜欢的证明,因此也是一种应当保密的耻辱,所以他对伙伴的需求也就更强烈了。单独去看电影或去度假是一种耻辱,周末别人都有社交而自

己却独处也是一种耻辱。这在某种程度上说明了他的自信依赖于别人以某种方式对他的关心。他还希望别人对他所做的任何事情赋予意义、表示热心。自谦型需要一个能为之缝缝补补、做饭、修理花园的人，需要一个能为之弹钢琴的老师，需要一个依赖他的病人或顾客。

然而，除了这些情感上的支持，他还需要帮助——大量的帮助，在他心中，他所需要的帮助处于一个完全合情合理的限度之中。这一部分原因是因为他对帮助的需要大部分都是潜意识的，另一部分是因为他集中在某些似乎孤立、独特的对帮助的要求上：帮他获得一份工作、与他同住聊天、帮他一起去购物、借给他钱。另外，他觉得自己所意识到的任何求助愿望都完全合理，因为其后的需要是如此之大。但是我们在分析中看清一切后，他对帮助的需要实际上便等于他对别人要为他做一切事情的期望。别人应当提供动力、为他做事、承担责任、赋予他的生活以意义、管理其生活，这样他才能与他们生活下去。认清这些需要和期望的全部范畴之后，我们便完全能看清爱对自谦型的吸引力了。这不仅是缓和焦虑的一种手段，没有爱，他和他的生命便没有价值没有意义。因此，爱是自谦型解决法的固有成分。就这类人的个人情感而言，爱于他而言就如氧气呼吸一样不可缺少。

自然，他把这些期望也带到分析关系之中。与大多数夸张型不同，他毫不以求助为耻。相反，他会夸大自己的需要和无助而乞求帮助。但是，他当然希望用自己的方式来解决。他衷心希望用“爱”来治愈自己。他可能很乐意在分析中努力，但后来事实却是：他迫切认为援助与赎救必须而且只能来自外界（此处是分析）——通过得到别人的接受。他只是受到这一期望的驱使而已。他期望

分析者能用爱来消除其罪恶感。如果分析者是异性，这可能指的是性爱。更多的则指的是一些更一般的方式：表示友谊、特别关心或兴趣。

正如神经症往往所发生的那样，需要变成了要求。这意味着他觉得有权拥有这些对他的好处。对爱、关注、理解、同情或帮助的需要变成：“我有权拥有爱、关注、理解、同情。我有权要别人为我做事。我有权不去追求幸福而幸福便会降临我头上”。毋庸置言，比之夸张型，这些要求更处于潜意识中。

这一方面有关的问题是：自谦型的要求依据何在？他又是如何将之表达出来的？最有意识、而且在某一方面也最现实的依据就是他努力要使自己可爱、有用。随着气质、神经症结构以及处境的变化，他可能会充满魅力、服帖顺从、体贴、对别人的希望很敏感、助人为乐、具有牺牲精神、理解他人。他只是会自然地以某种方式高估自己为他人所做的事，而不顾别人可能根本就不喜欢这种关心或慷慨。他没有意识到他的帮助是有附加条件的。他在考虑中抹去了自己的所有令人讨厌的品质。因此，他觉得这一切纯粹是伟大的友善，为此他也可以合理地要求回报。

其要求的另一依据于他而言更为有害，于别人而言则更具强迫性。因为他害怕孤独，所以别人也应当呆在家里；因为他不能忍受喧闹，别人在家里也得轻手、踮脚。这样，神经症需求和痛苦就有了补偿。在潜意识里，他用痛苦来宣称其要求，这不仅压制了将之克服的动力，而且会导致他对痛苦做过分的夸张。这并不是指他的痛苦只是为了表现给人看而“伪装”的，这对他的影响方式要更为深刻，因为他主要必须清楚地向自己证明：他有权得到他的需要。他必须觉得自己的痛苦太特别太过度了，因此有权得到帮助。

换言之,这一过程使人觉得更加痛苦,但如果毫无潜意识中的战略价值,痛苦便会少多了。

第三个依据更处于潜意识中也更具破坏性,这就是他觉得自己受到虐待,觉得有权要别人弥补他所受的伤害。在梦中他会梦到自己被糟蹋得无法复原,因此便有权满足一切需要。要理解这些报复成分,我们必须研究并理解这种受虐待感的因素。

对于典型的自谦型,受虐待感几乎是贯穿他对人生的全部态度的一股潜流。如果要用三言两语粗略而利索地概括他,我们可以说他是一个渴求情感但大多时候觉得受到虐待的人。首先,我以前也提过,别人确实常常利用他的毫无防卫和对帮助或牺牲的过分渴求。因为他觉得自己毫无价值,又不能保护自己,所以有时他并不去有意地意识到这种侮辱。而且因为他的畏缩过程及其后果,即使别人没有任何害意,他也往往不敢放胆行事。即令在某些方面他比别人幸运,其禁忌也禁止他去意识自己的优势,他必须令自己觉得自己的情况比别人要糟多了。

并且,如果许多潜意识中的要求没有得到满足,他便会觉得受到虐待——譬如,他强迫自己努力去取悦、帮助别人,为他们牺牲,而他们却不报以感激。他对要求受挫的反应,并不像受到不公正待遇时的自怜那样义愤。

也许比这些来源更为痛切的是他加诸于自身的侮辱:通过自责、自卑、自我折磨,还有自贬——这些都外移了。自辱更强烈,良好的外在环境更不能战胜它。他往往会讲述自己的凄惨故事,引起同情,希望能被给予更多东西,但不久便会发现自己处于同样的危境之中。实际上,他可能并没有像他自己所认为的那样受到极不公平的待遇。不管怎样,这种感觉的背后是他自辱的现实。不

难看出自责的突升与随之而来的受辱感之间的联系。譬如在分析中,只要他因看到自己的困难而产生自责,他马上便会想起自己生活中真的受到虐待的事情或时间——不管是在童年时代,在以前的治疗中,还是在以前的工作里。就像以前无数次那样,他会夸大对他的不公,而且总是耿耿于怀。在其他人际关系上可能也出现同样的模式。譬如,倘若略微感到不够周到,他便会以闪电般的速度转为受辱感。总之,对错事的恐惧迫使他觉得自己是受害者,即使事实上是他自己以其含蓄的要求辜负了别人,或给别人造成了痛苦。因为这种受害感成了对自恨的抵制,所以顽强抵抗成了一个战略地位。自责越具恶性,他越要狂乱地证明并夸大对他的不公——他对“不公”的感受也愈深。这种需要如此有力,以至于他当时无法接受帮助。因为接受帮助、甚至向自己承认有人在提供帮助,这都会导致他完全是个受害者这一防御地位的崩溃瓦解。相反,一有自辱感突然产生便去寻求增加其罪恶感这却极为有利。在分析中经常可以看到:一旦他认识到自己对于这种处境的责任,并且可以以一种实事求是的态度来看待,即没有自责,对他的不公便会缩至极小比例,或完全不是什么不公了。

自恨的消极外移可能不只是受辱感。他会激起别人粗暴地对待他,这样便将内心图景转到了外在。以这种方式,他便成了一个在可耻而残酷的世界上受苦的高贵的受害者。

所有这些有力的因素结合起来导致了他的受辱感。但如果仔细观察,我们便可看到:他不仅为这为那而感觉受辱,而且他心中还有什么东西欢迎这种感觉,实际上可能是贪婪地去抓住这种感觉。这说明了这一事实:受辱感也肯定产生了某种重要功能。这一功能使他得以发泄被压制的扩展冲动——几乎也是他惟一可以

忍受的发泄方式——同时,他还能将这些冲动隐藏起来。这使他得以偷偷地觉得自己比别人优越(牺牲的王冠);使他得以合法地对别人进行敌意进攻;最后,他还能因此伪装自己的敌意攻击,因为(我们不久也会看到)大部分敌意都被压制成痛苦的形式表现出来。这样,受辱感便成了病人看到并体验到他以自谦为解决方式的内心冲突的最大绊脚石。并且,虽然对每个因素的分析有助于减轻其顽固性,但只有当完全面对这种冲突时,它才会消失殆尽。

只要这种受辱感依然存在——通常它并不保持静止,而会随着时间的推进而增强——它便使他对别人的报复性憎恨越来越强。这一报复性敌意大部分还是无意识的。它必须受到深深的压制,因为它会危及他赖以生存的所有主观价值。这损伤了他绝对良善宽容的理想化形象;让他觉得自己不可爱;这与他对别人的所有期望相冲突,这违犯了他理解一切宽恕一切的内心指令。因此当他充满憎恨时,他不仅反抗别人,而且同时也反抗自己。于是,这种憎恨成了这类人最初状况的分裂性因素。

虽然这种憎恨会普遍受到压制,有时指责还是会以缓和的形式表达出来。只有当他觉得被逼无望时,锁住的大门才会打开,猛烈的控诉才会奔涌而出。尽管这可能能准确表达他沮丧已极的感觉,但他通常会因说出自己的意思太令人不安而将其摒弃。然而,他表达报复性憎恨的最具特色的方式还是通过受苦。愤怒可以被同化为任何身心性疾病症状、屈从感、沮丧感所引起的不断加深的痛苦。在分析中,如果激起了这种病人的报复性,他不会表示明显生气,但他的情况必会受损。他会不断产生抱怨,表明分析似乎没让他好转反而让他恶化了。分析者可能知道上次是什么打击了他,并且尽力要让他认识到这一点。但病人却不乐意去看到一种

会减轻其痛苦的联系。他只会再次强调其不满,好像是要确定分析者已经对其沮丧的严重程度有了强烈印象。不知不觉中,他在让分析者为对他所造成的痛苦而感到负罪。这往往是内心体验的确切翻版。这样,受苦有了另一种功能:吸收愤怒、让别人有罪恶感,这是报复他们的惟一有效方式。

所有这些因素使他对别人的态度产生了一种奇怪的暧昧:表面上主要是“天真”的乐观信任,而潜在的却是一种同样不加区分的怀疑与憎恨。

报复心理的增强会产生一种巨大的内心紧张。而问题又在于“不是”他有这样那样的情感不安,而是他尽力要维持一种合理的心理平衡。他是否能够做到以及做到时间的长短,这部分在于内在紧张的强度,部分在于环境。因为他的无助及对别人的依赖,环境对他来说就比其他神经症患者更为重要。如果一种环境不要求他做禁忌之外的事,而且根据其结构能提供一种他需要而且允许的满足方式,这种环境便于他有利。假使他的神经症不太严重,那他可以过一种为他人或为某一事业奉献终生的生活,并从中获得满足。在这种生活中,他有用而且可能有所帮助,这样他便会失去自我。而且在这种生活中,他觉得别人需要他、渴求他、喜爱他。然而,即便是在最佳的内外条件下,其生活根基还是极不稳定。外部环境一变化便会威胁到它。他照顾的人会死或不再需要他;他所为之奋斗的事业可能会失败,会对他失去意义。这些正常人可能能够承受的失落,却会把他推到“崩溃”的边缘,他所有的焦虑和无用感会表现出来。另一个危险主要来自内部。在他所否认的对自己与对别人的敌意中有太多的因素,这些因素会导致一种他所无法承受的内心紧张。或者换言之,他产生受辱感的机率太大,任

何处境对他来说都不安全。

另一方面，一般的处境甚至还没有我所提到的一部分有利因素。如果内心极度紧张，处境又困难，他不仅会痛苦万分，而且其平衡也会崩溃。不管是哪种症状——恐慌、失眠、食欲不振——它发生了，其特征是冲垮大堤、淹没系统的敌意。他所有积聚起来对别人的严重控诉都表现出来；他的要求变成公然报复与胡搅蛮缠；他的自恨被意识到了，而且达到不可控制的程度。他的情况是一种没有缓和的绝望。他也许极度恐慌，自杀的危险性也极大。这幅图景与那个过于懦弱的一心想取悦他人的人完全不同。但是初期与末期都只是某种神经症发展过程的一部分，而且是小部分。认为末期出现的破坏“量”一直都处于压制之中，这是错误的结论。当然，在完全理智的外表下，紧张情绪要比我们看到的要多，但是，只有产生相当的沮丧与敌意的增加，末期才会到来。

因为自谦型解决法的一些其他方面将在病态依赖中论及，我想总结一下这种结构的大致轮廓，稍微评论一下神经症痛苦这个问题。每一种神经症都会带来痛苦，一个人往往不能完全意识到。自谦型要防止自己的扩展；他有自辱；他对别人的态度暧昧不明，这些桎梏都让他痛苦。这些都是真正的痛苦，它不服务于某个秘密目的，不用假装起来以某种方式来给人以印象。但是另外，他的痛苦还有某些功能。我建议将来把这一过程的痛苦称为神经症或功能性痛苦。我提到过一些这样的功能。痛苦成了其要求的依据。这不仅是对注意、关心以及同情的乞求，并且让他有权得到这一切。它维持了他的解决方法，因此便有了一个统一的功能。痛苦也是他表示报复的独特方式。这种例子确实很常见，譬如夫妻中有一个人得了神经症，便以此为对付对方的致命武器；或因孩子的

一次擅自行动而向他灌输负罪感，这样便妨碍了孩子的正常发展。

加给别人这么多痛苦，他是如何使自己心安理得的呢——对于他这样一个迫切希望不伤害别人情感的人？他可能隐隐约约地觉察到了自己是周围环境的累赘，但是却并不直面这一事实，因为他的痛苦赦免了他。简单地说，他的痛苦控告他人而饶恕自己！它饶恕了他心中的一切——他的要求、暴躁、让别人沮丧。痛苦不只缓和了他自己的自控，^①而且挡住了别人可能产生的指责。他对宽恕的需要便又变成了要求。他的痛苦使他有权得到“理解”。如果别人吹毛求疵，那是“他们”没有情感。不论他做什么，都应当引起同情，产生求助的希望。

痛苦还以另外一种方式赦免自谦型人。他没能真正过更有益的生活，没有实现远大的目标。痛苦为这一切提供了一个借口。尽管我们已经看到，他迫切地去躲避雄心和胜利，但是对成功与胜利的需要仍在作用。而痛苦则这样保全了他的面子：有意或无意识中，他在心中想，要不是受到这种怪病的折磨的话，自己是完全有可能取得超凡成就的。

最后，神经症痛苦会引起对自己分崩离析这一念头的玩味，或

^① 亚力山大将这种现象称为“对惩罚的需要”。他用大量令人信服的事例对此进行了说明。这种现象指的是理解心灵内各过程时的一个确定的进程。我的观点与亚力山大的观点的区别在于：通过受苦的方式从病态犯罪感中解脱出来，在我看来，并不是对所有的神经症患者都是有效的进程，而只是对自谦类型的人有效。尽管当痛苦出现时去注意它并不使他感到自在，使他看起来还是像在受苦。他内心的独裁的命令非常之多，也非常之严格，所以他忍不住又要虐待自己。参见弗朗兹·亚力山大著《人格整体的精神分析》，1930年版。

引起一种这样做的无意识的决定。在沮丧的时候，这样做的吸引力自然更大，这时也能意识到。在这种时候，只有反应式恐惧更常进入意识中，譬如对心理、生理或道德堕落的恐惧、对变得不能干的恐惧、对变老了什么也干不了的恐惧。这些恐惧表明：一个人较为正常的那一部分想过一种完整的生活，而且它对要崩溃的那部分的反应是焦虑。无意识中，这种倾向也会起作用。这个人可能都意识不到自己的整个情形已经受损了——譬如，做事的能力小了，对别人更害怕了，更绝望了——只有某一天他清醒过来，知道自己处于衰颓之中，自己身上有某种东西在压制自己，他才会意识到这种情况。

在沮丧之时，“颓废”可能对他会产生极大的吸引力。它成为解决其困难的方法：放弃对爱的无望追求；放弃为实现各种相互矛盾的应该而做的疯狂努力；借接受失败而将自己从自控的恐惧中释放出来。这也是以其消极性而吸引他的方法。它没有自杀倾向那样积极。这时也很少出现这种自杀倾向。他只是放弃反抗，任自毁力量任意发展。

最后，他觉得在一个冷血世界的攻击下，瓦解自己是最终的胜利。瓦解自己可能会采取“死在冒犯者门槛上”的明显形式。但是更常见的是，它不是一种表明的痛苦，不是用以羞辱别人并因此提出要求。它更为深刻，因此也更加危险。这主要是一种心中的胜利，但甚至这一胜利也是无意识的。当我们在分析中揭露这一点时，会看到为混乱的部分真实所支持的对软弱与痛苦的美化。痛苦本身成了高贵的证明。在一个卑鄙的世界上，一个敏感的人除了崩溃还能如何！难道要他去反击、去表明自己，而自贬到这种粗鄙庸俗的水平？他只能宽恕，只能头戴殉道者的桂冠而衰亡。

神经症痛苦所有的这些功能,解释了其顽固性及深刻性。它们都来自整个结构的恐怖需求,也只有根据这一背景才能得以理解。就疗法而言,如果整个人格结构没有发生彻底变化,他便无法将其消除。

要理解自谦型解决法,就必须考虑这幅全貌:整个发展历史以及任何时期所发生的过程。对这一问题做简单研究后,其不足似乎来自对某些方面的片面集中。譬如,可能有对其心灵内因素或人际间因素的片面集中。然而,仅从这些方面的某一点我们是无法理解这些驱力的,只能将其看成一个过程,其中人际间冲突导致了一种奇特的心灵内轮廓,后者又依赖并且调整了以前的人际关系模式。它使之更具强迫性和破坏性。

另外,有些像弗洛伊德和卡尔·门宁格(Karl Menninger)的理论,^① 它们太关注明显的病态现象,比如“受虐”变态、沉溺于罪恶感、或自加的痛苦。它们排除了更近正常的倾向。确切地说,赢得别人、接近他人、过宁静生活的需要是由软弱性和恐惧决定的,因此这些需要是任意的,但却包含了正常处世态度的萌芽。比之攻击报复型的炫耀自负,这种人的谦恭和屈服自己的能力似乎更接近正常人。这些品质使自谦型人似乎比其他许多神经症患者更“有人性”。在此我并非说他的防卫,正是刚刚提到的倾向使他开始脱离自我,引发进一步的病理发展。我只是想说,如果不把这些需要作为整个解决法的一个固有部分来理解,不可避免对整个过程便会导致错误的理解。

^① 参见弗洛伊德的《快乐原则之外》,1921年版。卡尔·门宁格《人类与自己的斗争》,1938年版。

最后,有些理论虽然注重神经症痛苦——这确实是一个中心问题——但将它与整个背景分离开来,这不可避免会导致对战略计划的过度强调。这样阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)^①便把痛苦视为一种获得注意、躲避责任以及获取一种迂回优越地位的方式。西奥多·瑞克(Theodore Reik)^②强调表现性痛苦是一种获得爱以及表达报复的手段。而弗朗兹·亚历山大(Franz Alexander)则强调痛苦消除罪恶感的功能,这也已经提过。这些理论都是基于实际的观察,但是,因为未能充分深入整个结构,所以得到的图景也与大家所相信的差不多:即自谦纯粹就是想受苦,或只有痛苦万分时才会幸福。而这种差不多是很不如人意的。

看到整幅图景不仅对于理论上的了解十分重要,而且对于分析者对这类病人的态度来说也是如此。由于他们隐藏的要求以及其神经症不诚实的特殊标记,他们很容易引起别人的憎恨,但是他们或许比别人更需要一种同情的理解。

① 参见阿尔弗雷德·阿德勒的《理解人性》,1927年版。

② 参见西奥多·瑞克的《现代人的性爱癫狂》,1941年版。

第十章 病态依赖

对于自负系统中内心冲突的三种主要解决方法，自谦型似乎是最不如人意的一种。它不仅具备任何一种神经症解决法的不足，而且产生了一种比其他方法都更强的主观不幸福感。自谦型的真实痛苦可能不比其他哪一种大，但由于痛苦为他承担的多种功能，他在主观上便更经常也更强烈地觉得比别人痛苦。

此外，他对别人的需要和期望，也形成了对他们的深深依赖。而且，虽然任何强加的依赖都令人痛苦，但这种却特别不幸，因为他与别人的关系只能分离。然而，爱（仍然是广义）是惟一能给予其生活以积极内容的东西。爱，就其性欲之爱的特定意义而言，在他的生活中起到了一个特殊而重要的作用。有关它的内容值得另行专章论述。虽然这不可避免会产生一定重复，但我们也会因此有了一个更好的机会来更加了解整个结构中的某些显著因素。

性欲之爱对这类人充满诱惑，被视为是最高成就。爱必须而且确实似乎是进入天堂的门票，在那儿一切悲痛都结束了：不再孤独；不再有失落感、罪恶感和无价值感；对自己再无责任、不再与一个残酷世界去争夺他觉得完全绝望的东西。相反，爱似乎保证能给予保护、支持、关爱、鼓励、同情和理解。它会给予他一种有价值的感觉，会赋予他的生命以意义。它会是一种拯救和补偿。这样，他把人分为拥有者和一无所有者两类，不是根据金钱或社会地位，

而是根据有没有结婚或类似关系，这也便不足为怪了。

至此为止，爱的重要性主要在于他从被爱中所希望得到的一切。因为一些描述过依赖性人之爱的神经症学专家片面强调了这一方面，所以他们称之为寄生性、依赖性，或“口头性欲式”。这一方面可能确实引人注目，但对于典型的自谦型（带有自谦倾向的人），爱人的吸引力与被爱的吸引力是一样的。于他而言，爱就意味着失去，意味着将自己浸入某种狂喜的感觉中，与另外一个人合并，成为一颗心一个肉体，并且在这个合并中，找到他在自身上所无法找到的统一性。因此，他对爱的渴求有着深刻而强大的原因：渴望投降、渴望统一。我们必须考虑到这些原因，否则便无从理解其爱之深厚。寻求统一是人类一种最大的驱动力，对于内心分裂的神经症患者来说，它更为重要。尽管自谦型投降是正常渴求的滑稽模仿，但它也有同样的力量。它不仅表现在对爱的渴求中，而且还表现在其他许多方面。^① 这是他癖性中要将自己迷失在所有情感中的一个因素：迷失在“泪海”中，沉醉在对大自然的狂喜中，沉浸在罪恶感中、在他对社会的遗忘和在沉睡中消失的渴望中，还有常常希望用死亡来最终结束生命的渴求之中。

再进一步：爱的吸引力对他来说不仅存在于他对满足、和平与统一的希望中，而且他还觉得只有爱才能实现其理想化自我。通过爱别人，他能够充分发展其理想化自我的可爱品质；通过被爱，他得到了对理想化自我的最高肯定。

^① 参见《我们时代的病态人格》，1936年版中“性受虐狂的问题”。在该书中，我提出对自我毁灭的渴求是对当时我所说的性受虐狂现象的根本解释。现在我认为这种渴求源自这种特别的自谦结构。

因为爱于他有着独一无二的价值,所以在决定其自我评价的所有因素中,“可爱性”位居第一。我已经提过,这类人对可爱品质的培养是伴随他对情爱的早期需要而开始的。别人对他的心灵平静越为关键,这就变得越重要;扩展性举动越受压抑,这就越涵盖一切。唯有可爱品质具有一种受制的自负,后者显示于他对任何对此的批评或质疑的高度敏感之中。如果他对别人的需要所给予的慷慨和关注未能得到感激,或甚至相反惹恼了别人,他会觉得深受伤害。因为这些可爱的品质是他自身惟一珍视的东西,所以一旦它们受到拒绝,他便觉得是对他本人的完全拒绝。因此,他对受拒的恐惧极为深切。于他而言,拒绝不仅意味着失去他对某人的全部希望,而且还让他产生一种完全无用之感。

在分析中,我们可以更仔细地研究可爱品质是如何通过一套严厉的应该系统而得以加强的。他应该不仅具有同情心,而且要“绝对”理解他人。他应该不觉得有任何个人伤害,因为这种理解应该排除了任何诸如此类的东西。除了觉得痛苦,觉得受到伤害也会引起自责,谴责自己斤斤计较、自私自利。特别是他不应该受到忌妒这种痛苦的伤害——对于一个很容易对受拒和背弃产生恐惧的人,这是一个完全不可能实现的指示。他至多也就能伪装“心胸开阔”。任何磨擦的产生都是他的错,他应该更加真诚、更体贴、更宽宏大量的。他对应该是他自己的感觉程度会变化,有些通常被外移到了伴侣身上。然后他意识到一种满足后者期望的焦虑。在这方面两种相关应该是:他应该能够将任何爱情关系发展为一种绝对的和谐状态;他应该能使对方爱自己。如果陷于一种难以维持的关系之中,完全知道自己最好是结束这一关系,他的自负也会认为这种结果是可耻的失败,而要求他将这种关系弄好。另一

方面,正是因为这些可爱品质——不管有多虚伪——都带有一种秘密自负,所以它们也成了他许多要求的依据。它们令他有权得到独有的忠诚,有权能实现我们在上章已讨论过的众多需求。他觉得有权受人爱,不仅因为他的关心(这可能是真的),而且也正是由于其软弱与无助,由于其痛苦与自我牺牲。

在这些应该和要求之间,相互冲突的潮流可能会产生,他会深陷其中,无法自拔。某天,他虽清白却遭辱骂,这时他会决心将妻子痛斥一番。但然后他便会被自己的勇气吓坏,不仅是因为他在为自己要求东西,而且也指控了他人。他还害怕失去自我这个前景。这时钟摆便摆到了另一个极端。他的要求和自责占了上风。他不应该憎恨任何人,应该当沉着镇定,应该更有爱心更谅解人——不管怎样,这都是他的错。同样,他对伴侣的评价也摇摆不定:有时似乎强大可爱,有时却残酷无比没有人性。这样,任何事物都是迷迷糊糊,任何决定也不可能产生。

尽管他进入一段恋爱关系时内心情况一直不稳定,但这却不一定会导致灾难。如果他的破坏性不太强,如果他找到的伴侣要不便十分正常,要不便因其神经症原因而喜爱其软弱和依赖性,他也能十分幸福。虽然他的伴侣有时会觉得他的依赖态度很烦,但这样他便成了保护者。能让人产生如此的忠诚——或者他自己如此看待,他也会因之而觉得强大、安全。在这些情况下,这种神经症解决法可以说是成功的。感觉到珍爱得到庇护,这使自谦型人产生了他们的最佳品质。但是,这种处境不可避免也阻止了他去克服自己的心理毛病。

这些偶然情况产生的机率并不在分析者的判断范围之内。他注意的是没有这种幸运关系时的情况。这时伴侣双方互相折磨,

而依赖一方则处于慢慢痛苦地摧毁自己的危险之中。在这些情况下,我们说的是病态依赖。它也不限于性关系中。它的许多特征也可出现于与性无关的关系中:子女之间、师生之间、医生与病人之间、领导者与跟随者之间。但是这些特征在爱情关系中最为显著。只要在爱情关系中了解了这些特征,我们在其他关系中也会轻易地认出它们来,而不管它们是否为忠诚或责任这样的合理化外表所掩盖。

病态依赖关系产生于对伴侣的不幸选择上。更确切地说,我们不应当说什么选择。事实上自谦型人并没有选择,他是被某些类型“迷住”了。如果一个同性或异性给他比自己更强壮更优秀的印象,他便自然而然地被吸引住。在此不考虑正常人,他会很容易就爱上一个超然的人,如果后者因其财富、地位、名望或某些天赋而具备某种魅力的话,他会轻易爱上一个与他一样有一种快乐自负的外向自恋型人;爱上一个敢于公开提出要求而不在乎自己的傲慢与无礼的自负报复型人。他容易迷恋这些个性,这有好几个原因。他喜欢高估他们,因为他们身上似乎有一些品质,而这些品质他不仅没有,而且还因此而鄙视自己。这可能是自立的问题,可能是自信问题,可能是对优越地位不可征服的保证,也可能是大胆炫耀大胆攻击。只有这些强大、优越的人——他是这样看的——才能满足其需要,才能照顾他。来看一下一个女病人的幻想:只有具有强有力臂膀的男人才能将她从失火的房子、失事的船只或夜贼的威胁中救出来。

但是,他之所以被迷住——即这种迷惑的强迫性因素——只是因为他对扩展冲动的抑制。我们已经看到,他必须尽力去否认这些冲动。不管他有什么隐藏自负和主宰冲动,这些都不适于他

——相反,他认为自己自负系统中的屈服无助部分正是自己的本质。但另一方面,因为他因自己的畏缩过程而痛苦,他也会觉得最可取的是带有攻击性地去自负地征服生命。无意识中甚至——在他觉得可以表达时——有意识的,他觉得如果自己能像西班牙征服者那样骄傲、无情,整个世界都在脚下,那他就“自由”了。但他无法拥有这种品质,所以便会为他人身上的这种品质迷住。他外移了自己的拓展冲动,羡慕别人的这种冲动。正是他们的骄傲与自负深深打动了他。因为不知道他只能在自身上解决这一冲突,所以他便试图通过爱来解决。与一个骄傲的人相爱,与她合为一体,通过她而生活,这使他得以不必归因于自己就可以参与对生命的主宰。如果在关系中他发现神的脚是泥造的话,他有时便会失去兴趣,因为这样他便无法将自负转移到其身上。

另一方面,一个具有自谦倾向的人对他并没有像性伴侣那样的吸引力。他可能会喜欢和他做朋友,因为在他们身上他可以找到比别人更多的同情、理解和忠诚。但如果与他的关系再亲密一点,他便会觉得厌恶。他在他身上好像镜子一样看到自己的软弱,他会因此鄙视他,或至少对此感到恼怒。他还害怕这种友伴像蔓藤般的依赖态度,因为只要一想起自己必须是两者中更强的一个,他便感到恐惧。这样,这些反面情感反应使他不可能珍惜这种友伴身上的优点。

在那些明显骄傲的人当中,自负报复型通常对这种依赖性的人具有最大的吸引力,尽管就依赖者真正的自我利益而言,他有足够的原因害怕他们。吸引力的原因一部分是在于他们具有极其明显的骄傲,但更关键的原因是他们极可能敲出他身上的骄傲来。这种关系之初,自负者可能会有一些粗鲁的冒犯。毛姆在《关于人

类的桎梏》(*Of Human Bondage*)一书中在菲力浦(Philip)与米尔德里德(Mildred)的首次邂逅时对此进行了描写。斯特凡·茨威格(Stefan Zweig)在《杀气腾腾》(*Amok*)一书中也有类似例子。在这两个例子中,依赖者首先的反应都是愤怒,产生要对冒犯者——两例中都是女性——进行报复的冲动,但同时又如此着迷,觉得自己已疯狂地为她而“倾倒”,不可救药了。从此之后便只有这种冲动驱动他的兴趣:赢得她的芳心。这样他便摧毁、或几乎摧毁了自己。侮辱的行为经常会突然产生一种依赖关系。这当然不必老是像《关于人类的桎梏》或《杀气腾腾》那样富有戏剧性。它可能更为微妙,更为隐伏。但是如果这种关系完全没有,这就太让我惊奇了。它可能只是没有兴趣或自负地不愿注意别人、不愿开玩笑或说笑话、不为对方通常令别人留下深刻印象的优点——如姓氏、职业、知识、美貌而打动。这些都是“侮辱”,因为他觉得这都是拒绝——而且我也说过——对于任何认为骄傲主要就是在于让别人爱上自己的人而言,拒绝就是侮辱。这种事情发生的频率使我们了解了超然者对他的吸引力。正是他们的冷漠和不可接近构成了这种侮辱的拒绝。

这类事情似乎加深了这一概念:自谦型只渴求痛苦,他们贪婪地抓住侮辱所提供的这种机会。事实上,再没有其他的东西比这一概念更能阻碍对这种病态依赖的真正理解了。因为它还是有一丝真实性,所以也就更误导人了。我们知道痛苦对他来说有许多神经症价值,而且侮辱行为确实像磁石般地吸引他。错误在于,他认为这种磁性吸引是决定他受苦的希望,因而便在两者之间建立一种过于工整的因果联系。原因在于两个方向,这我们都已分别提过:他人身上的自负与进攻性对他的吸引力,以及他自己投降的

需要。我们现在看到了两者比我们以前所意识到的相互联系更为紧密。他渴望自己在肉体上和精神上都投降，但只有当他的骄傲屈服了或破坏了的时候才可以做到。换言之，开始的冒犯也不再那样有吸引力了，因为它不仅产生了自我摆脱与自我投降的可能，而且也伤害了他。用一个病人的话来说：“打破我心底骄傲的人把我从自负与骄傲中解放出来。”或者：“如果他能侮辱我，那我便只是一个常人。”——而且还可能达到这种程度：“只有那时我才能去爱。”我们这时可能也会想起比才(Bizet)改编的《卡门》，只有当她不被爱时，她的热情才会燃烧。

毫无疑问，把放弃骄傲作为向爱投降的严格条件是病理性的，特别是(我们不久便会看到)因为显著的自谦型只有在他觉得、或真是受到贬低的时候，他才能去爱。但是，如果我们想起对于正常人而言，爱与“真正”的谦卑是一致的，这一现象便不再独特而神奇了。我们开始时认为这与我们在夸张型身上所看到的会大为不同，但实际上差异也并非如此之大。后者对爱的恐惧主要是由他无意识中的意识所决定的：他觉得为了爱，他会不得不放弃自己大部分的神经症自负。简洁地说：神经症自负是爱的敌人。在此扩展型与自负型的区别在于：前者并不迫切的需要爱，反而以此为危险而避之不及；而后者觉得对爱投降是一切事情的解决方法，因此也就是至关重要的必须。夸张型(扩展型)也一样，只有当自负受到破坏时才会投降，但然后便会变成情感狂热的奴隶。司汤达在《红与黑》一书中对骄傲的马蒂尔德对于连的热情中描述了这一过程。这表明自负者对爱的恐惧是很有根据的——对他自己来说。但大多时候他太警惕了，不会让自己陷入爱河。

尽管在任何关系中我们都可以研究病态依赖的特征，但是，它

们在自谦型与自负报复型的性关系中最为明显。此处产生的冲突更加强烈，发展也更为完全，因为原因在于双方，所以关系往往也延续得更长。自恋一方或超然一方更易于对加于己身的暗含要求感到厌倦，也更容易退出；^①但受虐一方则更倾向于把自己束缚在自己的牺牲者身上。这样，依赖者更难于将自己从与自大报复型人的关系中明显解脱出来。由于其独特的弱点，他无法处理这种情感，正如一艘以在静水中航行为目的而修建的船只无法横渡巨浪滔天的海洋一样。她完全缺乏坚定性以及她人格中的一切弱点都会被她觉察到，而这可能意味着毁灭。同样，一个自谦型人可能生活完全正常，但一被抛入这种关系所引起的冲突之中，他身上所有隐藏的神经症因素便都会开始发生作用。在此我主要从依赖者的角度上描述这一过程。为简单起见，我假定自谦型一方是女性，而攻击性一方是男性。尽管很多例子表明自谦与女性毫无关系而攻击性自负与男性也毫无瓜葛，但实际上在我们的社会中，这种结合是更为常见的。而且两者都有极度的神经症现象。

首先让我们吃惊的特点是这个女人对这一关系的完全投入。对方成为她生命中的惟一中心。一切事情都围绕他而转。她的心情取决于他对她态度的肯定与否。她不敢有任何计划，唯恐错过他的电话或与他共度良宵。她所有心思都集中在去理解他、帮助他。她的所有努力都指向去满足她所觉得他有的期望。她只害怕一件事——害怕会反对他、失去他。相反，她其他的兴趣都消退了。除非与他有关，否则她的工作相对来说便毫无意义。这对职

^① 参见福楼拜的《包法利夫人》。包法利夫人的两个情人都对她感到厌倦而与之分手。另见卡伦·荷妮的《自我分析》中克莱尔的自我分析。

业工作来说可能也是如此,除非她极爱这份工作,或是一件她已有所作为的有成就的工作。自然,后者的痛苦最大。

其他人际关系都被忽略掉了。她会忽略甚至离开孩子、家庭。友谊越来越只起到当他不在时来填充时间的作用。一注意到他出现了,手头的一切事情便放下来。其他关系的损害通常是由对方促成,因为他同时也希望她越来越依赖自己。并且她开始通过他的眼睛来看待自己的亲朋好友。对于她对别人的信任,他嗤之以鼻,并把自己的怀疑之心灌输到她身上。这样她便丧失了根基,越来越贫乏。另外,她总是处于低潮的利己思想也会下沉。她可能会因此陷入债务之中,会丧失名誉、健康和尊严。如果她受到心理分析,或是进行自我分析,对自我承认的兴趣会让位于一种理解他的动机、帮助他的关注。

在一开始,问题便会出现。但有时事情对于整件事来说似乎是个吉兆。以某种神经症方式,这两人似乎很般配。男的需要当主人,而她则需要投降。他公然苛求,而她则服服帖帖。只有当骄傲被破坏时她才会投降,但因他本身的许多原因,他肯定能做到这一点。但是,迟早这两种气质——或更确切地讲,这两种神经症结构——之间(两者在细节上截然相反)肯定会出现冲突。主要冲突出现在感情上、“爱情”上。她坚持爱情、感情和亲密,而他却极度害怕积极情感。他觉得表现情感太粗鄙了。她对爱的肯定对他而言似乎纯粹是伪善——而且我们确实也看到,她实际上确实更出于一种失去自我而与他融合的需要,而不全是对他的爱。他无法不去抹杀她的情感,因此也就违抗了她。这让她觉得受到冷落和侮辱,引起她的焦虑,也加强了她的依附态度。此处又产生了另一冲突:尽管他用尽一切办法来令她依赖自己,然而她对他的依附却

令他害怕、讨嫌。他害怕、鄙视自身的一切弱点，也鄙视她的弱点。这对她来说又意味着一个拒绝，激起了更多的焦虑和依附，他觉得她的含蓄要求是胁迫，他必须用力回击，以维持其主宰感。她强迫性的无助冒犯了他对自信的骄傲。她坚持“理解”他，但这却伤害了他的自尊。而且尽管她做出各种真心诚意的努力，但她确实还是没有真正了解他——她不可能做到。另外，她的“理解”中夹有太多原谅与宽恕的需要，因为她觉得她的态度都是和善而自然的。这样，他感觉到她在觉得自己在道德上要优越，于是他觉得被激怒了，恨不得撕裂她的伪装。因为在心底他们都自以为公平，所以在这些事情上他们很少有可能进行心平气和的交谈。这样，她开始认为他残暴野蛮，而他则认为她是自以为道德正直的人。如果是以一种建设性的方式，那么撕破她的伪装会极有帮助。但因为大多数时候这都是以一种讽刺、贬抑的方式进行，所以只会伤害她，让她更加觉得不安全，更加依赖别人。

如果询问他们在这些冲突中对对方是否会有帮助，这完全只能是无用的推测。当然他能忍受一定的软化，而她也能忍受一定的硬化。但是大多时候，他们都太深陷于自己的神经症需要和厌恶之中。给双方都带来最坏结果的恶性循环仍在起作用，而且只会造成相互折磨。

她所表现的沮丧和限制会有所变化。但种类的变化比文明程度与强度大小的变化要小。这总像一种猫捉老鼠的游戏：一会儿吸引对方——一会儿又嫌弃，一会儿结合一会儿又撤退。令人满足的性关系可能会伴随粗鲁的侮辱而来；一个愉快的良宵后接下来便可能是忘记约会；引起信任后可能是利用信任来讽刺她。她会试图玩同样的游戏，但受限太多根本玩不好。但她一直是一个供他

玩弄的好工具,因为他攻击她的绝望,看上去心情又很好,这让她错误地希望从今以后一切都会好起来了。他总是觉得自己毫无疑问有权做大量的事情。他的要求可能是关于经济支持,或是给他自己及其亲友礼物、为他做事(像家务、打字)、发展自己的事业、或者严格考虑自己的要求。譬如,后面的几种要求可能牵涉到时间安排、对他的追求专一而不挑剔地感兴趣、拥有或不拥有伙伴、当他郁郁不乐或暴怒的时候保持沉着镇定等等。

不管他要求什么,他都觉得这完全是理所应当的。如果愿望一旦得不到实现,他不会有什感激,而只会埋怨、暴怒。他觉得并用不确定的话宣称他自己根本不苛求,而她却吝啬、感情脆弱、不体贴、不知感激——而他却要忍受这一切。另一方面,他很敏锐地能看出她的要求,而且认为这完全是神经症。她对情感、时间以及伙伴的需要是占有性的,他对性与美食的渴求则是过度放纵。所以,如果他挫折了她的需要(这因他自己之故必须做到),他也觉得这根本不是什么挫折。最好是不理会她的要求,因为她应当耻于有这些要求。他的挫折技巧确实已高度发展了,他用抑郁不乐来打消欢乐;让她有不受欢迎感、不被需要感,以及在身心上退出等。对她来说,最有害而且最不易察觉的部分是他冷落、鄙视的广泛态度。不管他对她的才干和品质实际上是如何尊重,他也极少会表现出来。另一方面,我也说过,他确实瞧不起她的软弱、谨慎和不直截了当的性格。但是另外一方面,因为他需要积极地外移其自恨,所以他吹毛求疵,爱损毁他人。如果她因之而指责他,他便会以专横的态度对她的话不屑一顾,或者要证明她是在报复。

我们发现在性的问题上有许多不同表现。性关系可能只是唯一令人满意的交往。或者如果他受限无法享受性爱,他会在这方

面也挫折她，而这给她的感觉也更为痛切。因为他缺乏温柔，这更让她觉得性意味着爱的惟一慰藉，或者性是贬低她、羞辱她的一种手段。他会表明对他来说，她只不过是发生性关系的物体而已，他会炫耀与别的女人的性关系，不时地污辱她没有别人那样迷人、主动。因为缺乏任何温柔以及他使用虐待的技巧，性交也可能堕落。

她对这种虐待的态度极为矛盾。我们不久后便可看到，这不是一套静止的反应，而是会给她带来愈来愈多冲突的被动过程。首先，她完全无助，她对攻击型人的态度一贯如此。她永远无法有效地为自己辩护并予以回击。顺从对她来说总是容易。而且，因为倾向于有罪恶感，所以她相当同意他的众多谴责，特别是因为它们常常带有一丝真实性。

但现在她的顺从分量要大了，而且性质也变了。这时依赖是其取悦与缓和需要的一种表达，但另外依赖现在也为她对完全投降的渴求所决定。我们已经看到，只有当她的自尊大部分已遭破坏时，她才能做到这一点。这样，她一部分私下里欢迎这种行为，而且积极地与他合作。很明显——尽管是无意识的，他就是要摧毁她的自尊。她私下也有一种不可抗拒的牺牲自尊的恭维式冲动。在性行为中，这种冲动可能完全能意识到。出于狂欢的性欲，她会自我顺服，站到令人羞辱的位置上，去受打、受咬、受侮辱。有时，这是她得到彻底满足感的惟一处境。对于受虐变态，这种以自我贬低来完全投降的冲动可能比其他原因更能起解释作用。

这样坦率地表达贬低自己的欲望，证明了这种驱力所能产生的巨大威力。这也可显示于幻想中——通常与手淫有关——幻想贬低性的狂乱、当众暴露身体、被强奸、被绑起来、被毒打。最后，

这种驱力可能在这样的梦中表现出来：梦见自己一贫如洗地躺在阴沟里被对方抬起来；被一个人当成妓女对待，或梦见在他的脚边呻吟。

这种自我贬低的驱力可能因伪装太多而无法看清楚。但对一个经验丰富的观察者而言，它还是会以多种形式表现出来，譬如通过她去急迫地——或很紧迫地——去粉饰他的过错、把他的不正当行为的责任揽到自己头上，或卑贱地去侍奉他、尊敬他。她并没有意识到这一点，因为在她心目中，这种尊敬是谦恭或爱情，或是恋爱中的谦恭，因为大体上这种对自身冲动的臣服——除非是在性的问题上——大部分还是被深深抑制的。但是这种冲动就是存在，而且实施了一种妥协，即让这种贬低出现，但不意识到其发生。这就是为什么她会长期注意不到他的侮辱性行为的原因，尽管别人觉得这真是再明显不过了。或者如果她觉察到了，她也不会在情感上去感受它，不去真正介意它。有时也许有个朋友让她注意一下，但即使她相信了这是事实，朋友也确实是关心她的幸福，她也只会因此而恼怒。事实上也只能如此，因为这方面太触动她的冲突了。更显著的是她自己有时会努力挣脱这种处境。一次又一次她会回想起他所有的侮辱态度，希望这能帮助自己采取反抗他的立场。但是经过长期这种徒劳的尝试之后，她惊奇地意识到这些东西并没有什么分量。

她对彻底投降的需要也使她必须美化对方。因为只有在一个她托附了自尊的人的身上她才能找到自己的统一，所以他应当骄傲，而她则要顺从。我提过一开始他的自负便迷住了她。尽管这种有意识的迷惑会消退，但是她对他的美化会以许多微妙的方法持续下来。后来她会能更仔细地看清他，但只有当她真正发生改

变之时,她才能冷静地看清他——即使这时对他的美化还会持续下去。譬如,她同时也愿意去认为尽管他有许多问题,但他还是很有对,知道的东西比别人也多。她需要将他理想化,需要投降,这两者在此只会发生作用。她完全消灭了自我,以至于去通过他的眼睛来看待他、自己和别人——这是令她难以解脱的另一原因。

至此,她对他的一切感觉都很好。但当她下的赌注没有实现时,便产生了一个转折点,或更可以说是一个长期退出的转折过程。毕竟她的自贬基本上(尽管不是完全)是为达到某个目的的手段:通过自我投降、与另一个人融合来找出内心的统一。为了实现这一目的,对方必须接受她对爱的投降,并且回报给她爱情。但正是在这个关键点上他没有满足她——我们知道,因为他自己的神经症也肯定会这样做。因此,虽然她并不介意——或可以说私下欢迎——他的自负,但她十分害怕并痛恨被他拒绝,害怕爱情上或明或暗的挫折。这涉及到她对获救的深深渴求,涉及到要求她能够让他爱上她并且维持这一关系的那部分自尊。另外,像大多数人一样,她无法轻易放弃一个令她寄予如此愿望的目标。因此,对于他的虐待,她的反应只是焦虑、灰心、绝望,又来重获希望,固执地——尽管证据与此相反——相信有一天他会爱上她的。

正在这时,冲突出现了,首先是短期的,而且很快便被克服了;但渐渐却变深而成永久性的了。一方面,她竭尽全力去改善这种关系。她认为这是努力培养爱情的好办法,而他则认为依附更多了。双方都切中了要害,但又漏掉了最基本的问题:即她在企求她觉得是最终良善的东西。她比平时更小心翼翼地去取悦他、去满足他的期望、寻找自身的错误、忽略或者不去憎恨任何粗鲁行为、去理解、去抚慰。没有意识到这些努力都是服务于根本错误的目

标,她把这些努力评价为“改善”。同样,她也一如既往地坚守这个通常错误的看法:他也“提高”了。

在另一方面,她开始恨他。一开始这种恨完全受到压制,因为这会使她的希望破灭。然后,她会偶尔地意识到。现在她开始憎恨他对她侮辱性的对待,但还是犹豫着不向自己承认。就这样,报复性倾向显示出来了,出现了她真正憎恨的爆发,但她还是不知道这有多么真实。她变得更挑剔,也不愿像以前那样受剥削。这种报复心理在特点上大部分是以间接方式表现出来:抱怨、受苦、牺牲、依附的增强。报复成分也潜入到她的目标中。它们以潜伏形式一直存在,但现在却像癌症一样扩散。尽管她依然渴求他的爱,但现在这却更是一种报复性胜利了。

无论在哪一方面,这都对她不幸。尽管这还是处于潜意识中,但在如此关键的问题上被尖锐地分割开来,这造成了真正的不幸福。而且因为是潜意识的,所以这种报复心理使她更紧缠住他,因为这给了她另外一种去朝“幸福的目标”努力的动力。但即使她成功了,他最终爱上了她——如果他不是太固执而她不太具自毁性的话,他是可能这样的——她也从中得不到利益。她对胜利的需求得到了满足,但也缩小了;她的自尊也得到补偿,但她再也没有兴趣了。她对他所给予的爱可能会感激,但她又觉得这来得太晚了。实际上,一旦自尊得到满足,她便无法爱了。

然而,如果尽管她加倍努力但仍未能从根本上改变情况时,她便会猛烈地反抗自己,这样她便进入一种交叉火力之中。因为投降的念头慢慢失去了其价值,因为她因此意识到自己忍受了太多的侮辱;所以她觉得受到了剥削,也因此而痛恨自己。而且最后她也开始认识到自己的“爱”实际上是一种病态依赖(不管她用什么

样的词)。这是一种有益的认识,但一开始她的反应是自卑。并且,她谴责自身的报复倾向,并因此而痛恨自己。最后,她因自己没能得到他的爱而残酷无情地诋毁自己。她对这种自恨有所察觉,但通常它是以自谦型的特色消极方式而外移了。这意味着她现在有一种被他侮辱了的强烈而广泛的感觉。这使她对他的态度又出现了一个新的分裂。因为有受辱感,她的憎恨愈来愈强烈,让她失去理智。但同样,这种自恨要不便十分吓人需要慰藉,要不便在纯粹自毁的基础上加强了她对虐待的忍受度。这样对方便成了她进行自毁的执行者。因为她厌恶自己、鄙视自己,所以她被迫要受到折磨、受到羞辱。下面两个都想从这种依赖关系中解脱出来的病人的自我观察,可能能说明此时自恨的作用:第一个病人是男性,他决定独自去度一次短假,以查出自己对这个依赖他的女人的真实感情到底如何。这种尝试尽管可以理解,但大多都证明是徒劳无用——一部分是因为掩盖这件事的强迫性因素,另部分是因为他并不真正关心自己的问题及其与情况的关系,而只想凭空“查出”他是否爱另一位一个人。

在这个例子中,尽管他肯定找不到问题的答案,但他要找出问题之所在的决心还是有所结果。确实会出现感觉,事实上,他陷入感情的风暴之中。首先他沉浸于这种感觉之中:这个女人太残忍太无人道了,对她的任何惩罚都不过分。但不久,他又强烈地觉得为了她所做的一个友善举动,自己愿为她付出一切。这些极端情感会交替几次,每一次感觉都那么真实,以至于他当时都忘了与之相反的感觉。只有当这一过程反复三次之后,他才意识到自己的情感相互矛盾。只有这时,他才认识到这些极端情感没有一种能代表自己的真实感情;也只有这时,他才看清两者都有强迫性。这

种认识解救了他。他没有被无助地从一种情感体验走向其反面，而可以开始视之为一个需要了解的问题了。下面这段简析让人惊奇地认识到：这两种情感与伴侣的关系在本质上并无他自己的内在过程关系密切。

有两个问题有助于弄清这种情感激变：为什么他要将她的冒犯夸张到她是个非人怪兽的程度？为什么他要那么久才能认识到自己心境节奏中这种明显的矛盾？第一个问题让我们看到这样的顺序：自恨增加（因几个原因）；被这个女人侮辱的感觉增强；对外移的自恨报以对她的报复性痛恨。看清这一过程后，第二个问题的答案就简单了。只有当他的情感表达对这个女人的爱与恨的面值时，它们才相互矛盾。认为任何惩罚都不够激烈，实际上他也被其中的报复心理吓倒了。为了让自己放心，他便试图渴求这个女人来缓和这种焦虑。

另一个例子是关于一个女病人的。在某些时候，她游移于这两种感情之中：一是觉得自己相当独立，一是觉得有一股不可抗拒的冲动给男友（或丈夫）打电话。一把手伸向电话——她完全知道重续前情只会令自己更糟糕——她便想：“真希望有人把我绑到像尤纳西斯那样的桅杆上……像尤纳西斯？但是他也需要被绑起来以抗拒把人变成猪的塞丝（Circe）的诱惑。^① 所以就是这驱动了我：一种贬低自己、受他羞辱的强烈冲动。”她觉得这是事实，于是这段过程便结束了。这时她能分析自己了，便自问了这么个相关问题：是什么使刚才的冲动这么强烈？接下来她便会体验到她以

^① 这个病人将女海妖和塞丝的事混为一谈。这当然不影响其发现的正确性。

前没有意识到的大量自恨和自卑。以前发生的事情出现了，这些事情让她反抗自己。此后，她觉得轻松了，也觉得更踏实了。因为这时她想要离开他，并且通过这种自我分析，她控制了把自己绑在他身上的绳索之一。她开始了下一轮的分析，说：“我们必须更详细地研究我的自恨。”

这样，通过所提的这一切因素：对成功缩小了的希望；加倍的努力；痛恨与报复及其对自我的反击与暴力的出现，内心混乱便渐趋高潮。内心的情势越来越难以防守。实际上她已处于成败的紧要关头。现在会出现两个举动，一切都在于何者会取胜：一个是沉没——这在前面也讨论过——这对于这类人有着最终解决一切冲突的吸引力。她会考虑自杀，用之威胁，尝试自杀，并且真的自杀。她会病倒、病死。在道德上她会变得相当草率，譬如陷入一些毫无意义的事务中。她会以报复心理去回击其伴侣，然而通常她自己受到的伤害反而更深。否则毫无知觉她会失去生活的热情，变得懒散，不顾外表、工作，并且发胖。

另一举动是朝向正常有益的方向，要努力挣脱这种处境。有时，意识到自己实际上已濒于崩溃，这会给予她必要的勇气。有时这两种举动交替进行。挣脱的过程十分痛苦。这样做的动机与力量既有正常的来源，又有神经症来源。有一种正在清醒的建设性自利；也有一种日益增强的对他的憎恨，不仅是因为实际存在所谓的侮辱，而且还因为他让她有“受骗”感；对于在游戏中失败，也有一种受伤的自尊。但另一方面，她也起来反抗这一可怕的可能性。她割断了这么多事，舍弃了与这么多人的关系，她已如此疲惫，一想起被抛弃，她便惊恐不已。而且，宣布破裂意味着宣布自己失败了，另一种自尊又反抗她了。二者总会彼上我下——有时她觉得

自己能离开他，有时又宁愿承受任何侮辱也不愿退出。这基本上似乎是两种自尊之间的争斗，而她却恐惧万分地处于中间。结果取决于许多因素，大部分都在于她自己，但许多也在于她的生活处境——确切的说，朋友或分析者的帮助会非常重要。

假定她确实挣脱了这种感情纠葛，其行为的价值会取决于这些问题：她千方百计摆脱了一种依赖，但是不是迟早又会冲入另外一种依赖呢？或她是不是过于警惕这种感情而倾向于扼杀所有的依赖？以后她好像很“正常”，但实际上却伤痕累累。或者她有没有发生彻底改变，变成了一个真正的强人？这些都有可能实现。自然，要克服这些令她痛苦并且危及她的神经症问题，分析提供了最佳机会。但是，如果她在挣扎中能调动充足的建设性力量，并且通过其中真正的苦难而臻于成熟，她对实现自我完全诚实以及自立的努力便能更进一步，从而得到内心的自由。

病态依赖是我们所要对付的最复杂的现象。如果我否认人类心理的复杂性，坚持用一种简单的模式来解释一切，我们便无需希望能对此加以理解。我们不能把这一切都解释为性受虐狂的许多分枝。如果这果真存在，它也只是许多其他因素的结果，而非其根源。它也不许一个软弱无望者变态成虐待狂，我们在集中于其寄生或共生方面或神经症患者丧失自我的冲动时，也没有抓到中心要点。自毁虽然有强加痛苦于己身的冲动，但它也不足以成为一种解释的原则。最后，我们也不能将全部情况都看做自尊与自恨的外移。如果把某一方面看做是全部现象的根源，我们便只能得到一个片面的看法，而无法囊括其中所有的特性。并且，这些解释都太静止了。病态依赖不是一种静态情况，而是一个过程，其中所有或大部分因素都会起作用——引人注目的作用，重要性一减少，

一个决定便会或加强另一个因素，或与之冲突。

最后，所有提及的因素虽然与全貌有关，但似乎都过于否定，从而无法解释这种感情的炽热性。因为这是一种激情，不管是突然爆发，还是闷积于心。但如果沒有对某种重要成就的期望，激情便不会存在。至于这些期望是否产生于神经症的前提之下，这就毫不重要了。这个因素便是要彻底投降，并且渴求从与伴侣的融合中找到统一的驱力。这种驱力不能分割出来，而且只有在自谦型人格的框架之中才能得以了解。

第十一章 放弃：自由的吸引力

心灵内冲突的第三种主要解决法，基本上是神经症患者退出内心战场，宣布自己毫无兴趣。如果他集合并维持一种“不在乎”的态度，那他的内心冲突对他的烦扰便要少些，而且能得到一个内心安宁的外表。因为只有放弃积极的生活，他才能做到这一点，所以“放弃”似乎是这一解决法的好名字。这在一定意义上可能是最为彻底的一种解决法，也许也正因此往往能起到顺利的作用。而且，因为我们对正常的感觉通常都很迟钝，所以放弃者也就被误认为“正常”而过关了。

退却也许会有一种建设性意义。我们可以想起许多上了年纪的人。他们认识到了壮志与成功本质上的徒劳，他们因减少期望和要求而老练，因舍弃无关之物而更睿智。在许多宗教和哲学形式中，舍弃无关之物都得到鼓吹，认为是更大的心灵发展与成就的前提：为了更接近上帝，放弃表现自己的愿望、渴求，以及对世俗利益的热望；为了永生，放弃去渴求稍纵即逝的事物；为了得到潜伏于人类身上的精神力量，放弃个人奋斗与个人满足。

然而，对于我们在此讨论的神经症解决法，放弃意味着勉强接受一种只是没有冲突的宁静。在宗教中，追求宁静并不是要放弃抗争与奋斗，而是要将其引向更高的目标。对神经症患者来说，这意味着放弃抗争与奋斗，而去勉强接受更少的东西。因此，其放弃

是一种收缩过程，一种限制过程、减少生活与成长的过程。

我们以后也会看到，正常放弃与神经症患者的放弃并不如我刚刚所说的那样区分得一清二楚。即使是后者，其中也有积极的价值。但眼睛所看到的肯定是来自这一过程的负面品质。回想一下前两种主要解决法，这也就更清楚。在他们身上，我们看到一幅混乱的图景——去外求某物、追逐某物、热烈地投入某种追求——不论这是否与主宰生命有关。在他们身上，我们看到希望、愤怒与绝望。即使是自负报复型，尽管因扼杀感情而冷酷，也迫切想要——或驱使需要——成功、权力与胜利。但与之相反，如果一直维持放弃，其形象便是一种一直处于低潮的生活——一种没有痛苦、没有摩擦，但也没有激情的生活。

这样，神经症放弃的基本特征便由一种受限的气氛、一种受到规避、不被需要、不受照顾的气氛区别开来。每一个神经症患者都有一定的放弃。我在这儿描述的是以此为主要解决法的那些人的横切面。

神经症患者退出内心战场的直接表现就是在于他就是自己及其生活的旁观者。我已说过，这种态度可作为缓和内心紧张的通常措施。因为超然度外是他普遍而显著的态度，所以他也是别人的旁观者。他的生活就好像是坐在乐队席上，看看舞台上表演的戏剧，而在那个位置看戏剧大多时候都不会令人激动。尽管他不一定是个好观众，但他可能很敏锐。即使在头次谈话中，在一些有关问题的帮助下，他也可能能够产生对自己的了解——其中充满坦率的观察。但通常他会加一句：我知道这个，但这并不能改变什么。当然没有改变——因为他的发现没有一项是他本身的体验。作自己的旁观者仅仅意味着不积极生活，而且潜意识中拒绝这样

做。在分析中，他尽力维持同样的态度。他会极感兴趣，但那种兴趣也只是在一段时间内停留在醉人的娱乐水平上——什么都没改变。

然而，有一件事他却甚至在智力上也要躲避：那便是看到他自身任何冲突的危险。如果受到突袭，或似乎陷入突袭之中，他便会极度恐慌。但大多数时候他都高度警惕，不会让任何事情触动他。一旦接近冲突，他对整件事情便会失去兴趣。或许他会说服自己，证明这个冲突根本就不是冲突。当分析者察觉到他的“躲避”策略并告诉他“看，这就是你处于危险之中的生活”时，病人根本就不怎么明白他在说什么。对他来说，这不是他的生活，而是他观察的生活，他自己在其中并未扮演什么积极角色。

第二个特征与“不参与”密切相关，这便是缺乏对成就的严肃追求以及对努力的厌恶。我把这两种态度放在一起，因为典型的放弃者会将两者结合起来。许多神经症患者都热衷于取得某种成就，一旦受限不能得到，他们便会恼怒。而放弃者却不这样。潜意识中，他拒绝成就与努力。他缩减或者完全否认自己的优点，而只能勉强接受一部分。指出反证来不会让他有丝毫改变。他可能会非常恼怒。分析者是不是要逼自己产生什么野心？自己是不是要他当美国总统？最后，如果他不得不意识到某些天赋的存在，他也会感到害怕。

同样，他也许能写出优美的音乐、能画画、看书——在其想象中。这是消除志向与努力的一种变通办法。他在某一事情上可能真有一些很好而有独见的想法，但把它写在纸上需要动力，需要仔细考虑这些想法并且加以组织的辛勤工作。所以纸还是白的。他可能模模糊糊想写一本小说或剧本，但却等待灵感的到来。这时

情节清楚了，一切从笔端倾泻而出。

另外，他在寻找不做事情的理由方面也非常灵敏。辛辛苦苦呕心沥血写一本书，这本书又有什么好处！不是怎么也有人写出无数枯燥无味的书吗？难道集中到某一追求不会减少其他兴趣并因此使自己的视野狭窄了吗？难道进入政界或任何富于竞争的领域不会玷污品德吗？

对努力的厌恶会扩展到所有活动中。然后它会引起完全的惰性，这个我们稍后还会讲到。然后，他在做一些简单的事情上也会拖拖拉拉，比如写信、看书、买东西。或者他会违反内心的抗拒，而慢慢地、无精打采地、毫无效率地去做。一想到不可避免要去做一些更大的事，比如要推动或处理工作上堆积如山的事情，他还没开始便感到厌烦。

与之相伴，他还缺乏目标方向和计划，这可能关系到大事，也可能是小事。他究竟想如何生活？他从未想过这个问题便轻易地弃之一边，就像这根本不是他的问题。在这点上，他与自负报复型形成鲜明对比，后者会有长期而精心的计划。

在分析中，他的目标好像受到限制，而且同样也是消极的。他觉得分析应当消除他令人烦恼的症状，如与陌生人在一起的别扭、害怕在街上脸红或昏倒。或者也许分析应当消除其惰性的某一方面，如难于阅读。他可能也有对目标的一个广博看法，用他特有的模糊语来说，他称其为“安详平静”。然而，这对他来说只是意味着没有任何麻烦、恼怒或不安。自然，他所希望得到的东西都可轻易获得，没有痛苦、没有辛劳。分析者应当做到这件事，毕竟，难道他不是专家吗？分析就应当像去看拔牙的牙医或打针的医生一样：他愿意耐心等候分析者给出解决一切的方法。但是，如果病人不

要说那么多,这就更好了。分析者应当有X光之类能揭示病人想法的东西。或者也许催眠能更快解决事情——这样,病人就不要做什么努力。当一个新的问题形成时,看到还有这么多事要做,他第一个反应便是愤怒,前面也提过。他可能不会介意观察自身的东西。他一直介意的是去改变的努力。

再进一步,我们就看到了放弃的本质:限制愿望。在其他类型上,我们也看到了对愿望的抑制。但这只是限制某些方面的愿望,如渴望与人亲近、渴求胜利。我们还熟悉了愿望的不稳定性,这主要是因为一个人的愿望决定于他所应当愿望的东西。在此所有这些倾向都在起作用。在此,某一领域比另一个受的影响也大,在此自发的愿望也被内心指令弄得模糊不清。但是除了这些,放弃者意识或潜意识中相信:最好是不去愿望或期待什么事。有时这与一种意识中的悲观人生观交织在一起,感觉不管怎样生活都是徒劳,没有什么东西值得为之去努力。更多的时候,许多事情模糊、懒散地去看时便似乎很可取,但这也不能引起其具体而活跃的愿望。如果对某个愿望或兴趣的热情足以穿透“不在意”态度,不久它也会消退,而“没有什么事重要”或“没有什么事应当重要”的光滑表面也形成了。这种“无望”可能既牵涉到职业生活又牵涉到个人生活——渴望找另一份工作或升职、结婚、房子、汽车或其他财产。这些愿望的实现看上去主要还是一种负担,事实上会破坏他确实有的一个愿望——不受打扰。愿望的撤退与以前提到的三个基本特征密切相连。只有当他没有什么强烈愿望时,他才能成为自己生活的旁观者。如果没有愿望的推动力,他很难有什么志向或目标。最后,没有哪种愿望强烈得足以证明需要为之付出努力。因此,两个显著的神经症要求是:生活应当轻轻松松,没有痛苦,无

需努力，他应当不受打扰。

他特别迫切地要不依恋任何事情，甚至到不需要的程度，没有什么会对他如此重要，以至于没有它他便不行。看一看女人，乡下某个地方，或者某些酒，这都没事，但不能依赖他们。一旦意识到一个地方、一个人、或一群人对他的意义如此之大以至于失去他们会很痛苦，他便要撤出他的感情。没有人应当觉得自己对他很必要，或将他们之间的关系视为理所应当。如果怀疑有这两种态度存在，他便开始撤退。

不参与的原则，这在他旁观自己的生活和撤出愿望上已经表现出来了。它也会作用于其人际关系。其特点是超然度外，即他在感情方面与别人拉开距离。他能享受疏远或短暂的关系，但不能卷入感情。他不应太依恋某个人，需要她陪伴，需要她的帮助，或与之发生性关系。这种超脱很容易维持。因为与其他神经症类型相比，他不期望从别人那儿期望很多——不管是好还是坏，即使在紧急时刻，他可能也不会想起要求助。另一方面，他可能很乐于助人，同样条件是不让他的感情卷入。他不需要、甚至不期望得到感谢。^①

性的作用有很大不同。有时性对他来说是通向别人的惟一桥梁。这样他可以有许多短暂的性关系，但迟早会退出。这些关系不应当堕落为爱。他可能完全清楚自己不与任何人发生牵连的需要。或者他会以好奇心得到了满足作为原因来结束一段关系。然后他又会指出，正是由于对新经验的好奇心把他推向某个女人的，

^① 细节参见卡伦·荷妮的《我们的内心冲突》第五章“离开人群”中对离群本质的讨论。

而现在既然自己已经有了这个新经验，这个女人也不再吸引他了。在这种情况下，他对女人的反应与对新风景或新的人群的反应完全一致。既然他了解了她们，她们也再不能激起他的好奇心了，所以他转向了其他东西。这不只是对其超然态度的合理化。他比别人更有意识也更持久地坚持了一种作生活的旁观者的态度，这有时会披上渴望生活的欺骗外衣。

另一方面，在有些例子中，他在生活中排除了一切性的东西——甚至扼杀了这方面的所有愿望。然后他甚至可能不会有性欲的幻想，或者即使有，一些流产的幻想也就是他全部的性生活了。他与别人的真正接触也就停留在淡漠的友善关心的水平上。

如果他确实有持久的关系，他当然也必须保持距离。在这方面，他与自谦型截然相反，后者是需要与伴侣融为一体。他保持距离的方式千变万化。他可能认为对于一种永久关系来说性关系太亲密了而予以排除，反而会利用一个陌生人来满足自己的性欲。与之相反，他可能会多多少少将一种关系只限于性接触，但不与对方分享其他经历。^① 在婚姻中，他可能很关心对方，但从不过密地谈论自己。他可能坚持有一段严格只属于自己的时间，或坚持独自去旅行。他可能把一种关系限制到偶尔的周末或旅途中。

我在此要加一评语，其重要性我们以后会理解。害怕在感情上与人牵连并不是缺乏积极情感。相反，如果他阻止一切温情，便不必再小心翼翼地警惕了。他可能有其深厚感情，但这必须停留

^① 弗洛伊德观察过这一现象。他认为这仅出现在男性身上，是他们在恋爱时的一种特性。弗氏极力这样来加以解释：这是因为他们对其母亲有一种分裂的看法。参见弗洛伊德“关于爱的心理”，《杂集》，第4页。

在他内心的圣地里。这是他的私事，别人管不着，在这方面，他与自负报复型不同。后者也超然，但在潜意识中却训练自己不能有积极情感。还有一个不同点是：他不想卷入别人的摩擦中，对别人生气，也不想以其他方式与别人发生摩擦或动怒，而自负型却很容易生气，而且在争战中会遵其个性。

放弃者的另一特征是他对任何影响、压力、威胁或束缚的高度敏感。这在他的超脱中也是一个相关因素。即使还没有进入一种个人关系或群体活动，他也会产生对持久关系的害怕。他如何摆脱的问题一开始就必须提出来。在结婚之前，这种害怕会变成恐慌。

他所憎恨为威胁的东西会变化。可能是任何合同，比如签定租约或任何长期合约。可能是任何生理压力，甚至领带、皮带、鞋。可能是受阻的观点。他可能憎恨任何别人期望或可能期望从他身上得到的东西，像圣诞卡、信、有时让他付钱等。这可能会扩展到政府机构、交通规则、传统、政府干涉等。他不反抗这些，因为他不是斗士，但他会在内心反叛，可能会有意无意以他不反应或忘却的消极方法让别人沮丧。

他对威胁的敏感与其惰性和愿望撤退有关。因为不想变动，他会觉得任何要他做点什么的期望都是威胁，即使这很明显是为他好。与愿望撤退的关系就更加复杂了。他害怕（而且有理由害怕）别人带着强烈愿望来强迫他，用其坚定决心把他卷入某事中。但外移作用又在起作用。不去体验自己的愿望与爱好，他易于觉得如果真的按照自己的愿望，他会屈从于别人的愿望。用一个日常生活中的简单例子说明一下：一个人应邀参加一个晚会，而那晚他正好与女朋友有约。自然，他当时并不是这样来体验这一情况

的。他去看女友,一边觉得他“屈顺”于她的愿望,憎恨她所施加的“威胁”。一个非常聪明的病人用数语概括了这一过程:“人的天性痛恨空虚。自己的愿望保持缄默,别人的愿望便会冲人。”我们还可以加上这些:要不便是别人既存的愿望的所谓的愿望,要不便是他外移到他们身上的愿望会冲人。

对威胁的敏感构成了分析中的真正困难——越困难,病人便越不仅消极,而且反抗,他会产生这样一种持久的怀疑:分析者想影响自己,把自己塑造成预定的模式。这种猜疑越不被了解,病人的惰性便越大,不去尝试任何提出的建议,而分析者是不断要求他去尝试的。因为认为分析者在施加过分影响的缘故,他会驳斥任何或明或暗攻击其神经症处境的疑问、陈述或阐释。在这一方面会进展更难以产生的是这一事实:他长期不会表达疑心,因为他讨厌摩擦。他只会觉得这或许是分析者的个人成见或嗜好,因此他不必对此感到烦心,而只要视之为无关之事抛弃掉。譬如,分析者会建议审视一下病人与他人的关系,他便马上会警惕起来,私下认为分析者是想让他合群。

最后,对变化以及任何新事物的厌恶,也与放弃相伴。这在强度与形式上也有所变化。惰性越明显,他越害怕任何改变所产生的危险和努力。他更宁愿忍受现状——不管是工作、生活区、雇员,还是配偶——也不愿改变。他也从未想过他可能能够改善处境。譬如,他可以重新摆设家具,安排更多的空余时间,为妻子解决困难提供更多帮助。这类建议得到的都是彬彬有礼的冷漠。对此除了他的惰性之外,还有两个原因。因为他对任何环境并无多大期望,所以改变的动机也就很小。而且他愿意认为事情是不可改变的。别人就是这样:这就是他们的性格。生活就是这样——

这就是命。尽管他并不抱怨对大多数人来说无法忍受的环境，他对事物的忍受却往往看上去像自谦型的牺牲。但这种相似只是表面的：它们来自不同的根源。

我刚刚提到的这些厌恶变化的例子，到现在为止仅涉及到外来事物。但是，我不是因为这个才把它列为放弃的基本特征之一。在一些例子中，要对环境进行改变的犹豫心理非常明显，但对于其他放弃者，产生的却是相反的印象——不能安宁。但在所有例子中，都存在对内心变化的显著厌恶。在某个方面这适应于所有的神经症，^① 但通常的却是厌恶处理改变一些特别因素——主要是那些与主要解决法有关之物。放弃者也是如此，但是，因为其解决法中根深蒂固的自我静止概念，他一想起变化这个词便会厌恶。这一解决法的本质是退出积极生活、积极愿望、努力、计划、退出奋斗与行动。他认为别人不会变化。这也反映了他对自己的看法，不管他如何谈论进化——甚至在智力上他还挺欣赏这个想法。在他心目中，分析应当是一次性揭示，一旦进行，就一劳永逸地解决了事情。开始他不把这视为一个过程。我们以常新的角度去处理问题，看到常新的联系，发现常新在这个过程中的意义，直到找到其根源，改变其中的某些东西。

全部放弃态度可能能被意识到，在这种情况下，病人视之为高超的智慧。依我的经验，更经常的是病人没有意识到，但知道在此提及的一些方面——虽然，我们不久后也会看到，他会用其他条件来看待它们，因为他以不同的观点来看待它们。他常常只会意识到自己的超脱及对威胁的敏感。但是，一牵涉到神经症需要，通过

^① 参见卡伦·荷妮的《自我分析》第九章“对付抵制”，1942年版。

观察什么时候他会对挫折变得不安,什么时候他会疲惫、愤怒、恐慌或痛恨,我们便能认识到放弃者之需要的性质。

对于分析者来说,了解这些基本特征对迅速判断整个形式非常有帮助。如果其中之一引起了我们的注意,我们必须寻找其他特征,而且我们肯定能找到它们,我已经仔细指出:它们不是一系列毫无关联的特征,而是一个紧密交织的结构体。至少就其基本组成而言,它乃是一幅和谐统一的图画,看上去就好像涂上的是同一种颜色。

现在我们要试图理解这幅画的动力、意义及经验。我们现在指出了放弃是通过退出心灵内冲突而解决此冲突的一种主要解决法。乍见之下,我们的印象是放弃者主要是放弃其雄心壮志。这个方面放弃者自己也常常强调,而且倾向于视之为全部发展过程的线索。他可能明显改变其雄心,就此而言,有时他的经历似乎也确定了上述印象。在青春期或青春期前后,他往往会展开一些极显精力和天赋的事情。他可能足智多谋,克服经济障碍,为自己找到合适位置。他在学校时可能雄心勃勃。首先是在班上,在辩论和进步的政治运动中出类拔萃。至少他往往在某一段时期相对而言很活跃,关心许多事情。在那段时期中,他反抗自己赖以成长的传统,想在将来有所作为。

接下来通常有一段苦恼期、焦虑、抑郁、对某个失败或在反叛期卷入的不幸生活状况的失望。在这以后,他生活的曲线似乎变直了。大家说他“适应”过来了,安全下来了。他们评论说他年轻时是飞向太阳,而现在则回到地面上来了。他们说这就是“正常”的历程。但其他更爱思索的人却为他担心,因为他好像也失去了对生活的热情,对许多事的兴趣,好像接受了比他天赋和机遇所能

保证的少得多的东西。他怎么啦？一个人的翅膀当然会因一系列的灾难和剥夺而剪短，但在我们所记得的例子中，环境并不是如此不利，可以承担一切责任。因此，某种心灵痛苦肯定是决定因素。但是，这个答案也不令人满意，因为我们记得有人也经历了内心混乱，但摆脱方式却极为不同。实际上这种变化即不是冲突存在的结果，也不是其强度的结果，而是他与自己言和方式的结果。真正发生的是他尝到了内心冲突，便以退却方式解决了。为什么他这样解决，为什么他能这样，这只是以前经历的事情。对此以后会谈到，首先我们要更加清晰地了解这种退却的性质。

我们首先看一下扩展驱力与自谦驱力的主要内在冲突。在前面三章中所讨论的两类人中，其中一种驱力较为显著，而另一种则受到抑制。但倘若放弃获胜了，我们得到的与这一冲突有关的典型印象便完全不同，扩展倾向与自谦倾向似乎都未受到抑制。如果我们熟悉其表现与含义，便不难注意到它们，也——在一定程度上——不难令它们被注意到。事实上，如果我们坚持把所有神经症区分为要不便（扩展性）与不便（自谦性），我们会无法决定把放弃型归于哪一类。我们只能说，一般来说某种倾向会获胜，要不便是因为更接近意识要不便（更强大）。整个这群人中的个人差别部分取决于这种优势。但是，有时却似乎相当平衡。

扩展倾向可能显现于他的夸张幻想中：想象他能做到的大事，或者是他的优秀品质。并且，他常常有意识地觉得比别人优越，而且可能会以一种夸大的尊严表现于其行为中。在他对自己的感觉中，他会易于成为其自负自我。但是，他所引以为傲的性格——与夸张型截然不同——是服务于让步的。他骄傲于自己的超然、“坚韧不拔”、自信、自立、对威胁的厌恶以及对竞争的不屑。他可能也

完全意识到自己的要求，也能有效地将之宣称出来。然而，它们的内容却不同，因为它们源自他保护其象牙塔的需要。他觉得有权让别人不侵犯自己的私事，让他们不要期望从他那里得到什么或打扰他，有权不必去谋生不必负责。最后，扩展倾向会显示于来自基本放弃的一些次要发展中，比如他对声誉的珍爱、公开反叛等。

但是这些扩展倾向不再构成一股积极力量，因为在**放弃任何对雄心勃勃的目标的积极追求及积极奋斗的意义上**，他放弃了自己雄心。他决定不去需要它们，甚至不要试图去得到它们。即使他能从事一些有价值的工作，他从事的态度也是极度蔑视或不顾自己周围的世界需要什么、欣赏什么。这是反叛型的特征。他也不想为报复或报复性胜利而积极行动或发动进攻，他已舍弃了实际去主宰的驱力。事实上，与其超脱相一致，一想起当领导、影响或控制别人，他就十分不愉快。

另一方面，如果自谦倾向很显著，放弃者对自己的评价也倾向于很低。他们可能很胆怯，认为自己并不重要。他们还会表现出其他某些态度，如果我们不知道完整的自谦型解决法的话，根本不会认为这些态度有自谦性。他们往往对别人的需要高度敏感，事实上可能用大量时间去帮助他人，或为某一事业而服务。他们对强加之物或攻击毫无防备，宁愿怪罪自己也不愿指责他人。他们会极其迫切地不去伤害别人的情感。他们也易于顺从，然而，后一种倾向却不是决定于自谦型那种对感情的需要，而是避免摩擦的需要。并且还有一种恐惧的暗潮，表明他们害怕自谦倾向的潜力。譬如，他们令人吃惊地深信：如果不是他们的冷漠，别人早就把他们碾碎了。

与我们在扩展倾向中所看到的一样，自谦倾向更是一些态度，

而不是积极强大的驱力。赋予这些驱力热情的爱之魅力并不存在，因为放弃型下定决心不需要也不对别人有所期望，决定不与他们发生感情纠葛。

我们现在明白了从扩展驱力与自谦驱力间的内心冲突中撤退出来的意义。当两者中的积极成分都得以消除后，它们便不再是相互对抗的力量。因此也不再构成一种冲突。比较这三种主要尝试，这个人希望排除某一冲突而达到统一；在放弃解决法中，他试图将两者都冻结起来。他之所以能这样做是因为他已放弃对荣誉的积极追求。他仍然必须是其理想化自我，这意味着他的自负系统带着其应该仍在起作用，但他已放弃去实现它的积极驱力——即放弃将它真正体现于行动中。

对于其真我，一种相似的冻结倾向也在起作用。他仍然想做自己，但是由于他抑制自己的进取心、努力、活跃的愿望以及奋斗，所以他也抑制自我实现的自然驱力。对于其理想化自我及真我，他都把重心放在存在上，而不是获取或发展。但他还是想做他自己，这样他便得以在感情生活中保留一些自发性。在这方面，他也许比其他神经症类型较少疏远自己。他对宗教、艺术、大自然——即非人的事物——有着强烈的个人感情。而且尽管他不允许自己的情感让自己与别人有何牵连，但他往往在情感上去体验别人及其特殊要求。当我们将其与自谦型相比时，这种得以保留的能力便相当明显了。后者并不扼杀积极情感，相反却培养积极情感。但积极情感却受到夸大、窜改，因为它们都被利用来服务于爱——即投降。他想连同情一起迷失自我，最终在与别人的交融中找到了统一。放弃者想把情感严格保留在自己的内心，融合这种想法便令他嫌恶。他想做他“自己”，尽管他对其意义概念非常模糊，

而且事实上对此迷惑不解，当然他自己并没意识到。

正是这一冻结过程赋予了放弃的负面性及静止性。但在此我们必须提出一个重要问题。这特点是负面性的静止状况的印象，不断为新的观察所加强。但这公正地评价了全部现象吗？毕竟，没有人活着会只有负面特点。难道我们对放弃的意义的理解没有什么错处？难道放弃者不外求积极事物？会不惜任何代价而追求平静？当然，但那也仍有负面性质。在其他两种解决法中，除了需要完整统一之外，还有一股推动力——某种给予生活以意义的积极事物的强大吸引力：一种是主宰的吸引力，另一种是爱的吸引力。难道放弃型解决法中就没有某种更为积极的目标产生同样的吸引力？

如果在分析中出现这类问题，仔细聆听病人自己对此有什么说法通常很有帮助。总是有些东西他告诉了我们却没有引起我们的认真对待。我们现在对这些东西也认真一下，仔细看看病人是如何看待自己的。我们已经看到，像其他任何人，他装饰自己的需要并将之合理化，这样它们看上去便是更好的态度了。但在这一点上我们要区别一下。有时很显然他会将一种需要变成美德，比如把缺乏奋斗说成是不屑竞争，或把惰性解释为对汗流浃背的工作的鄙视。随着分析的深入，这些美化往往消失了，他不再过多谈及。但还有些人却不会轻易抛弃，因为很明显这些对于他们有着真正的意义。这些东西关系到所有对于独立和自由的说法。实际上，如果从自由的角度来看，我们从放弃角度看到的大部分基本特征都有意义了。任何强烈的依恋都会减少其自由，需要也是如此。他会依赖这些需要，它们也会轻易地令他依赖别人。如果把精力都奉献在一个追求上，他便不能随意干其他自己可能感兴趣的事。

特别是，他对威胁的敏感有了新的外表。他想自由自在，因此不能忍受压力。

同样，如果分析中要讨论到这一问题，病人会进行猛烈抵抗。难道人不是自然而然便要自由吗？任何人在压力下做事难道不都会不安吗？难道他的阿姨或朋友不是因为总做别人期望他们做的事而变得了无趣味无生机吗？分析者是不是要驯服他，强迫他变成一种模式，这样他便好像是彼此无法区分的一排房子中的一间？他痛恨严格管制。他从不去动物园，因为他就是无法忍受看关在笼子里的动物。他想只要他高兴就做他想做的事。

我们来看一下他的一些证据，其他的以后再看。从中我们知道自由对他来说便是做他想做的事情。分析者在此观察一个明显的缺陷。既然病人已竭尽全力去冻结自己的愿望，他应当完全不知道自己想要什么。因此他往往什么也不做，或者没有什么就等于一切。然而，这并不会打扰他，因为他似乎主要从不受别人干涉的角度上看待自由——别人可能是人也可能是机构。不管是什么使这一态度如此重要，他都要为之抵抗到底。姑且认为他对自由的看法似乎又是负面的——从什么之中得到自由而不是为什么的自由——它却确实对他有一种吸引力，这种吸引却是其他解决法所缺乏的。自谦型很害怕自由，因为他需要依恋和依赖别人。而夸张型因为渴求这样或那样的主宰地位，他们会鄙视自由这种想法。

我们怎样来解释这种自由的吸引力？它产生于哪种内心需要？其意义是什么？为了达到一定理解，我们必须回顾一下这些后来以放弃来解决问题之人的早期经历。这样的小孩往往有一些无法公然反叛的限制性影响，因为这些影响太强大或无法触及。

这可能是一种过于崩紧的家庭气氛，可能是一种过于动情的合作，以至于他无法施展个性，并有压垮他的危险。另一方面，他可能得到了喜爱，但这种爱的方式让他厌恶，而不是令他觉得温暖。可能有个家长太过于自私自利，不理解孩子的需要，却严格要求孩子的理解或给予感情支持。或者他有个脾气过于变化不定的家长，一会儿热情洋溢，一会儿没有小孩可以理解的任何原因就脾气发作打他骂他。总而言之，以前的环境或明或暗地要求他这样或那样、不充分考虑其个性、威胁到要吞没他，更不用说什么会鼓励他的个性发展了。

所以在或长或短的一段时间内，这个小孩会受到去获得情感与关心的无用尝试和对身上的束缚的憎恨的折磨。通过从别人身边撤退，他解决了这个早期冲突。通过拉开自己与别人的情感距离，他避免了冲突所产生的作用。^① 他不再需要别人的关爱，也不想反抗他们。这样他不再为相互矛盾的情感所折磨，并尽力做到了平静地与之相处。并且，通过退到自己的边界中，他挽救了自己的个性不被完全限制或吞没。他的早期超脱不仅服务于其统一性，而且还有一个重要的积极意义：保持内心生活的完整。没有束缚赋予了他保持内心独立的可能。但他必须做的不只是遏制自己的喜爱或反抗别人的感情，他还必须撤回那些会要求别人去实现的愿望及他对理解、分享经历、情爱、同情、保护的自然需要。然而，这有着更为深刻的含义。这意味着他必须独享快乐与痛苦、悲伤与恐惧。譬如，他常常可怜地极力去克服自己的恐惧——对狗、黑暗等的恐惧——不让任何人知道，他教会自己（机械的）不仅不

^① 参见卡伦·荷妮的《我们的内心冲突》第五章“离群”。

表现痛苦，而且不感觉痛苦。他既不需要同情又不需要帮助，不仅由于他有理由去怀疑其真诚，而且因为这些东西暂时性的给予是威胁性束缚的警号，所以他不仅遏制这些需要，而且觉得不让别人知道他介意什么要更安全，否则，他的愿望便会受挫，或被用作使他依赖别人的工具。这样，对所有愿望的普遍撤消这一放弃的基本特征便开始了。他仍然知道自己会喜欢一件衣服、一只小猫或某件玩具，但他不这样说。但渐渐的，就像他对恐惧一样，他又开始觉得还是根本就没有愿望最安全。他实际的愿望越少，他在退却中越安全，别人便越难控制他。

现在的结果还不是放弃，但也有了其发展萌芽。即使情况没有发生变化，它对以后的发展也有着严重威胁。我们不可能在真空中成长，不与其他人亲近、产生摩擦，情况很难保持静止。除非有利环境使它好转，否则这一过程会凭其自身动力而发展，而且是恶性循环——正如我们在其他神经症发展中所看到的一样。我们已经提过这样的一种循环。为了保持超脱，一个人必须遏制愿望和奋斗。然而，撤消愿望的影响却有两面性。这确实令他更独立于别人，但也削弱了他。它削耗了他的活力，损害了其方向感。他用来反抗愿望和他人的期望的东西少了。他必须加倍警惕任何影响或干涉。引用哈利·史达克·苏利文(Harry Stack Sullivan)的一句妙语，他必须“加工其距离机器”。

对早期发展的主要加强来自心灵内过程。驱使别人追求荣誉的需要在此也发生作用了。如果他能一直坚持的话，其早期超脱便能消除他与别人的摩擦。但其解决法的可靠性取决于对愿望的撤消。在早期，这一过程是被动的；它还没有成长为一种下定了决心的态度。他仍然需要从生活中得到用来满足心灵平静的更多的

东西。譬如，如果受到强烈的引诱，他会卷入亲密的关系之中。因此，他的冲突很容易发生，他需要更多的完整性。但早期发展却不仅使他被分割开来，而且也疏远了自我，使他缺乏自信，觉得无法过真正的生活。只有保持一个安全的情感距离，他才能与别人打交道。如果处于亲密的关系中，他不仅会有不愿反抗的障碍，而且还受到限制。因此，他也受到驱使要在自我理想化中找到这些需要的答案。他会尝试在现实中实现雄心壮志，但因为本身的许多原因，他易于在困难面前放弃这一追求。他的理想化形象主要是对这些已经发展了的需要的美化。它是这些东西的合成物：自信、独立、沉默寡言的宁静、免于欲望与情感的自由、克制以及公正。对他来说，公正更是不承诺与不触犯他人权利的理想化，而不是对报复的美化（就像攻击型的正义一样）。

与这一形象一致的应该给他带来了新的危险。开始时他要保护内心自我来反抗外面的世界，现在他必须保护它反抗更为强大的内心专横，其结果取决于至今为他所保卫的内心的活跃程度。如果程度很强，而且他似乎在潜意识中决心赴汤蹈火也要维持它，那么他还能维持一部分，尽管只能以加强我们在一开始便讨论过的限制为代价——只能以退出积极生活、遏制自我实现的驱力为代价。

并没有临床证据说明此处的内心指令比其他的神经症类型更加严格，差异更在于因为他需要自由，所以更加恼怒。他一方面通过将之外移而试图处理它们。因为对攻击有禁忌所以他只能以一种消极方式这样做——这意味着别人的期待（或他自己这样觉得）要求有这种性质：必须毫无问题地遵守命令。并且，他坚信：如果他不顺从他们的期望，他们便会冷漠无情地反抗他。这在本质上

意味着他不仅外移了应该，而且还有其自恨。因为他未达到其应该，别人会像他自己一样强烈地反抗他。而且因为此处对敌意的预测被外移了，所以无法用相反的经历来补救。譬如，一个病人长期得到分析者的耐心和理解，但一受到胁迫，便会觉得如果反抗的话，分析者便会马上抛弃他。

这样，他对外界压力的原有敏感便被大大加强了。我们现在明白了为什么他会不断体验到外来威胁，尽管后者可能仅施加了极小的压力。另外，其应该的外移，虽然缓和了内在紧张，但也给他的生活带来了新的冲突：他应该顺从别人的期望；不应该伤害别人的情感；他必须缓和他们预料的敌意——但他还应该保持独立。这一冲突反映于他对别人的暧昧反应中。在各种变化中，这种反应是顺从与蔑视的一种奇特混合体。譬如，他会彬彬有礼地顺从一个要求，但又把它忘了或推迟去做。这种遗忘会达到一个令人不安的程度，因此他只有靠一个记事本，记下各种约会或要做的事，才可以维持井井有条的生活。或者他会敷衍地顺从别人的愿望，但毫不知觉地在心里破坏这些愿望。譬如，在分析中，他会顺从明显的规则，比如准时、说出心中所想，但对讨论的东西却吸收极少，因此整个工作便徒劳无用。

不可避免，这些冲突在他与别人的联系中会造成一种压力。有时他自己也会意识到这一压力。但不论他意识到与否，这确实加强了他从与别人的关系中退出的倾向。

在那些未得以外移的应该中，他用来反抗别人的期望的消极抵制也发生作用。他应该做什么，这种感觉通常就足以使他不安。如果这种无意识的傻呆呆地静坐只限于他心底所厌恶的活动，比如参加社交性聚会、写某些信、有时可能是要他付钱等等，那么也

不会十分重要。但是他对个人愿望的消除越彻底，则他所做的事——无论是好是坏还是无关紧要——越是 he 所应当做的事，如刷牙、看报、散步、工作、吃饭，或与女人发生性关系等。这样事事都会遭到无声地抵抗，导致广泛的惰性，因此活动被限制到最少，或者更经常的是在压力下进行。这样，他便没有效力、容易疲劳、或有慢性疲惫。

当这一内心过程在分析中明显起来时，便会出现两个维持这一过程的因素。只要病人不求助于其自发精力，他就会完全意识到这种生活方式碌碌无为，而且令人不满，但他不会看到改变的可能性，因为——正如他能感觉的——如果不是他自己鞭策自己，他什么都不会做。另一个因素在于其惰性所具有的重要功能。在他心中，其心灵瘫痪已经变成了一个无法改变的痛苦。他利用它来避免自控和自卑。

这样加到不活跃上的补偿也受到另一来源的加强。他解决冲突的方法是冻结它们，同样，他也会尽力使其应该不起作用。他是通过避免冲突开始烦扰其环境来这样做的。这样，他避免与别人接触、避免认真地去追求什么东西，在此又有了一个原因。他遵从了潜意识中的这个座右铭：只要什么事都不做，他便不会违犯任何应该和禁忌。有时，他认为自己的任何追求都会触犯他人的权利，这样他便把这些逃避合理化了。

在这些许许多多的方式中，心灵内过程不断加强原来的超脱解决法，而且逐渐产生了构成放弃这一图景的纠缠。这种情况无法治疗——因为改变的动机很小——如果不是因为自由这种吸引力中的积极成分的话。比起其他人来，这些积极成分获胜的人会更快了解到内心指令的有害性。如果情况有利，他们很快会因其

实际奴役性而认出这些指令来，并且会立场鲜明地加以反抗。^①这种有意识的态度本身当然不能驱散它们，但对于逐渐克服它们却帮助极大。

现在，从维持完整的角度来回顾一下放弃的全部结构，某些观察结果会相符合，而且深具意义。首先，真正超然者的完整会引起警觉的观察者的注意。我本人就一直对此很注意，但我以前没有意识到这是这一结构的固有及核心部分。超脱放弃者也许会不切实际、迟钝、没效率、难以对付（因为他们对影响和亲密关系的蔑视、警惕），但是他们具有——在或大或小的程度上——一种基本的真诚和率直，这存在于他们最深的思想与感情中，它们不会受到权力、成功、谄媚或“爱”的引诱而被收卖、腐化。

另外，在保持内心完整的需要中，我们还看到这些基本特征的另一决定因素。我们首先看到这些躲避和限制都是用来服务于完整的。然后我们看到它们也决定于对自由的需要，但我们还不知道其意义所在。现在我们明白了他们需要没有纠葛、没有影响、没有压力、没有野心和竞争的束缚，这样才能保持其内心生活，使之不受玷污、不晦暗。

病人不会谈论这一关键问题，对此我们也许会迷惑不解。实际上，他以许多间接方式表明了他想保持“自己”；他害怕通过分析“失去个性”；分析会让他像别人一样；分析者会不小心按他自己（分析者）的模式来改造他，等等。但是分析者往往没有抓住这些话的全部含义。这些话所产生的语境表明：病人要不便是想保持实际的神经症自我，要不便是保持理想化夸大的自我。事实上病

^① 参见“发现真我”，《美国心理分析杂志》，第9期，1949年版。

人是要为自己的现状辩护。但是他坚持要做自己,这也表明他迫切关注要保持真我的完整,尽管他还不知道如何来详细说明。只有通过分析工作,他才明白这个古老的真理:要找到自己(其真我),必须失去自己(其神经症美化了的自我)。

从这个基本过程,产生了三种截然不同的生活形式。第一种:永久的放弃。放弃及其结果一直得以执行。第二种:自由的吸引力把消极抵抗变成了更积极的反叛:反叛类型。第三种:恶化过程获胜并导致肤浅的生活。

第一类的个人差异与扩展倾向或自谦倾向的主导和从活动退出的程度有关。尽管培养了与别人的感情距离,有些人仍能为其家庭、朋友或工作中接触到的人做一些事。而且也许因为其公正,他们往往能提供有效的帮助。与夸张型与自谦型完全不同,他们不要求很多回报。与后者相反,如果别人将他们的乐于助人误解为个人情感,或除了帮助之外还要求更多的东西,他们便会被激怒。

尽管对活动有限制,这种人中有许多还是能做日常工作的。但是,因为这是违反内心惰性而做的,所以他觉得这是一种压力。一旦工作积累起来、要求始创力或关系到为某事或为反抗某事而斗,这时惰性便更为显著。做例行工作的动机通常是复杂的,除了经济需要和传统应该之外,还往往有一种帮助别人的需要,尽管他们自己已经放弃了。另外,日常工作也是消除他们独处时产生的无用感的手段。他们通常不知道要如何打发空余时间,与别人接触的话压力太大,根本没什么乐趣。他们喜欢独处,但没有效率,即使阅读某本书,也会遇到内心抵抗。所以,如果无需努力就可得到的话,他们便做梦、思考、听音乐或欣赏大自然。他们大部分都

意识不到潜伏的对无用的恐惧，但会不由自主地以某种方式来安排工作，使自己没有多少闲暇。

最后，惰性及与之相伴对例行工作的厌恶可能会获胜。如果没有经济来源，他们会暂时工作一下，要不便沦落到过寄生生活。否则，倘若有适当的经济来源，他们便会极力限制需要，这样便可以随心所欲了。然而，他们所做的事往往是嗜好。或者他们会屈从于一种较不完全的惰性。这一结果在龚卡洛夫(Goncharov)笔下令人难忘的奥布洛摩夫身上得到了表现，他甚至对穿鞋都恨之入骨。他的朋友邀请他去周游列国，并为他做好了一切细致的准备工作。奥布洛摩夫想象自己到了巴黎、到了瑞士的高山上，而我们则一直有这个悬念：他到底去还是不去？当然他退出了。想到这种在他看来动荡不安地走动和各种不断变化的景象，他就受不了了。

即令没有如此极端，蔓延各处的惰性中也有恶化的危险，这在奥布洛摩夫及其仆人后来的命运中也表现出来了（这会是到第一类，即肤浅生活的过渡）。这也很危险，因为它不仅会产生对于行动的抵抗，而且会延及对思考及感受的抵抗。这样思考与感受会变得完全消极。谈话或分析者的评论可能会产生某些想法，但因为它不能调动精力，所以很快便会消失。某次拜访或某封信能激起一些或正面或负面的感受，但同样不久便会消失。一封信也许会激起回信的冲动，但如果不能马上行动，很快便会被遗忘。对于思考的惰性在分析中可以清楚地观察到，而且往往极大地阻碍工作。简单的心理手术也会困难起来。一个小时中所讨论的东西都会被忘掉——不是因为任何明确的“抵抗”，而是因为病人将讨论内容视为异物放在脑中。有时，他在分析中觉得无助、混乱，在阅

读或讨论某些困难问题时也是如此,因为把各种信息联系起来的压力太大了。有个病人在梦中表达了这种漫无目标的混乱:他发现自己在世界各地,但他并没有打算去这些地方,他不知道自己是怎样到的,也不知道自己从那儿要往哪儿去。

惰性扩展越广,这个人的情感越受其影响。要有所反应的话,他需要更大的刺激。公园里美丽的树林再也引起不起任何感受,他需要艳丽暴乱的日落。这样一种对情感的惰性带有一种悲剧成分。我们已经看到,为了保持感情的真实与完整,放弃型限制了大部分的扩展倾向。但如果这样到一定极端,这一过程便会扼杀他想保持的生机。因此,当他的感情生活变得麻木时,便会导致他的情感死亡,而他因此产生的痛苦比别的病人都要深。这可能是他所想要改变的一件事。随着分析的深入,一旦他变得更积极的时候,他有时便能体验到自己的情感更活跃。但即使这样,他也不愿认为自己感情的死亡只是自己普遍惰性的一个表现,因此也不愿认为只有减轻后果才能改变这一情况。

如果一些活动还是得以维持,而生活条件也相当适合,坚持放弃的情况会保持静止。放弃型的许多特点结合起来产生了这些后果:他对奋斗与期望的抑制、对改变与内心斗争的厌恶、忍耐事物的能力等等。然而,有一个令人不安的因素——自由对他的吸引力——却妨碍了这一切。实际上,放弃者是个被压制的反叛者。到现在为止,我们在研究中已经看到这一品质表现于对内外压力的消极抵抗之中。但任何时候它都可能变成积极反叛,至于事实是否如此,这取决于扩展倾向与自谦倾向的相对力量以及这个人尽力去挽救其内心的积极程度。其扩展冲动越强,他越积极,他便越易于不满对自己生活的限制。对外在环境的不满会获胜,这样

主要便是“反抗的反叛”了。或者，如果他对自己的不满占优势，那主要便是“争取的反叛”。

环境——家庭、工作——可能变得极其令人不满，最后他不再忍受，而以某种形式公然反叛。他可能离开家庭或放弃工作，对任何有关系的人、传统或机构都予以攻击。他的态度是“你期望我什么，怎么认为我，我根本就无所谓”。这会以各种或文雅或粗俗的方式表现出来——或以各种或侮辱或不侮辱的方式。从社会的角度看，这是一种极为自私的发展。如果这种反叛主要是朝外，那它本身便不是具有建设性的一步，而且会驱使这个人更加远离自我，尽管这释放了其精力。

然而，这一反叛更会是一种内向过程，主要目标是反抗内心的专横。这样，在一定限度内，它能起解放的作用。在这种情况下，这往往更是一个逐渐发展过程，而不是混乱的反叛；更是一种渐进发展，而不是变革。这样，一个人在过于桎梏之下的痛苦便越来越深。他认识到自己的束缚有多大，他是多么不喜欢自己的生活方式，多不愿意墨守成规，事实上是多么不在意周围的人、他们的生活标准及道德标准。他越来越决定要“做自己”。正如我们以前所说的，这是抗议、自负以及真实成分的一种奇特混合物。他的能量得到了释放。他可以根据自己的天赋来变得有效。在《明日与六便士》中，毛姆在画家斯特里克兰这一人物中描写了这一过程。高更（斯特里克兰基本上以他为原型）以及其他许多艺术家似乎都经历了这种渐进过程。自然，创造物的价值取决于拥有的天赋与技巧。毋庸置言，这不是变得富有效率的惟一办法。这是以前受到扼制的创造力能得以自由发挥的一种方式。

然而，在这些情况中，解放的程度也是有限的。获得这种解放

的人仍然有许多放弃记号。他们依然必须小心地保卫其超脱。他们对整个世界的态度还是防卫的、斗争的。他们基本上对个人生活还是漠不关心，除非是关系到其效率的问题，这才会令他们兴奋。所有这些都说明：他们没有解决自己的冲突，只是找到了一种可行的妥协解决法。

这一过程在分析中也会出现。因为它毕竟产生了一种明显的解放，所以一些分析者^① 认为这是一种极好的结果。但是，我们不要忘记：这只是一部分解决方法。彻底研究放弃的全部结构，不仅会释放创造力，而且会使这个人找到与自己和别人的更好关系。

在理论上，积极反叛的结果表现出自由的吸引力在放弃这一结构中至关重要的意义、以及它与维持自治内心生活的关系。与此相反，我们现在会看到：一个人越疏远自己，其疏远程度——自由便越无意义。他退出内心冲突、积极生活、对自身发展的积极兴趣，同时也招致了脱离其感情深度的危险。无用感（这在永久的放弃中已成为一大问题）便产生了对空虚的恐惧，要求不停地分心。对奋斗及有目标的活动的限制导致方向的丧失，结果便是随波逐流。对没有痛苦没有摩擦的轻松生活的坚持会成为一种腐化因素，特别是当他屈服于金钱、成功与声誉的诱惑时。永久的放弃意味着一种受限的生活，但并不是毫无希望：人们还是有赖以生存的东西。但如果看不到自己生活的深度与自主权，放弃的消极特性便会保留，而积极价值却消退。只有这时，他才会毫无希望。他们移到了生活的表面。这便概括出了最后一类：肤浅的生活。

^① 参见丹尼尔·施奈德(Daniel Schneider)1948年在纽约医学院所朗读的论文《精神症模式的运行：它对创造性控制及性力的扭曲》。

这样，以一种离心方式脱离自己的人便失去了感情的深度和强度。他对别人的态度毫无区别。任何人都可以是“很好的朋友”、“这样的好人”或“这样漂亮的姑娘”，但是他不会看人眼里、记在心中。稍有刺激，甚至懒得去审察一下到底出了什么事，他便失去对他们的兴趣，超脱恶化成毫不相关。

同样他的享乐也变得肤浅。性交、吃饭、喝酒、闲言碎语、戏剧或政治，这些构成了他生活的主要内容。他失去对本质的感觉，兴趣都是肤浅的。他不再自己下判断，形成自己的信念，而一味人云亦云。他往往被“大家”所想的震慑住。除了这一切，他也失去了对自己、对他人、对任何价值的信心。他变得愤世嫉俗起来。

我们可以区分三种肤浅生活的形式。它们的不同之处仅在于对某些方面的强调上。一种是强调“有趣”，强调要过得快乐。在表面上，这看上去是对生活的热情，完全不同于放弃的基本特征——不需要。但此处的动力不是外求享乐，而是需要通过令人分心的快乐来压住一种痛苦的无用感。我在《哈泼》(Harper)杂志上找到了这首题为《棕榈树之源》(Palm Springs)的小诗，^① 它概括了有闲阶层这种对乐趣的追求：

啊，给我一个家，
百万富豪在那里悠闲，
可爱迷人的小姑娘也在玩耍，
妙语珠现在那里无言，
我们每天聚拢金钱。

^① 参见克里夫兰·阿莫里(Cleveland Amory)的《棕榈树之源：风、沙、星星》。

但是,这决不仅限于有闲阶层,而且也包括收入有限的社会阶层。毕竟,是否在昂贵的夜总会、鸡尾酒会和剧院中找到“乐趣”,还是聚在家中喝酒、打牌、聊天找到“乐趣”,这只是金钱问题。这可能更仅局限于集邮、当美食家或看电影上。只要它们不是生活的惟一真实内容,这一切都毫无问题。这不一定要社会化,可以是看神秘小说、听收音机、看电视或做白日梦。如果乐趣社会化了,两种事会受到严格限制:任何时间的独处,以及严肃的交谈。后者被视为不礼貌的行为。愤世嫉俗被“容忍”,“心胸宽广”薄薄地被覆盖起来。

第二类强调的是声誉或投机的成功。对奋斗与努力的遏制是放弃的特征,于这种人却没消减。其动机是复杂的,一部分是希望通过拥有金钱来使生活更加舒适,一部分是出于人为地提高自尊。但是,对于整个这类肤浅生活的人,自尊已下降为零。由于丧失了内心的自主,自尊的提高只能通过在别人眼中提高自我才能达到。一个人写书,因为这本书可能畅销;一个人因为钱而结婚;因为某个政党会提供一些利益而加入这个政党;社会生活更强调属于某一阶层或到过某些地方的声誉,而较少强调乐趣;惟一的道德规则是灵敏地混过而不被逮住。在《罗莫拉》(*Romola*)一书中,乔治·埃利奥特以提托(Tito)这一人物形象给我们精彩地描写了这种机会主义者。在他身上,我们看到对冲突的逃避、对舒适生活的坚持、不承诺行为以及道德的逐渐堕落。随着道德品格日益败坏,后果并不是偶然、而是必定要发生的。

第三种形式是“适应良好”的机器人。此处,因为失去了真实的思考与情感,所以便导致个性的普遍消退。这在马昆德(Marquand)的许多人物形象中已得到充分描述。于是这种人很合群,

遵从别人的规则与传统。他所感受的、想的、做的、相信的，正是他对别人所期望的，而且也完全从别人所处环境的角度来考虑。这种人的情感死亡并不更强烈，而是比另外两类更明显。

埃里希·弗罗姆(Erick Fromm)^① 详细描写了这种过度适应，并且他还看到了其社会意义。我们如果(也必须)将其他两类归于肤浅生活，那么这种意义便重大了，因为这种生活方式出现的频率极高。弗罗姆清楚地看到这种人与一般的神经症患者不同。很明显，这些人并不明显受到一般神经症患者那样的驱使，他们不受冲突的打扰。他们也往往没有特别的“症状”，像焦虑和沮丧等。总之，人们的印象是他们没有不安，但却有所缺憾。弗罗姆断定：这些是小毛病，而不是神经症。他认为这种毛病并非与生俱来，而是因为早期生活中受到权威的压制所致。他之所以称毛病，与我之所以称肤浅生活，似乎只是说法不同而已。但是，说法的不同往往源自对某一现象意义上的显著差异。事实上，弗罗姆的争论提出了两个有趣问题：肤浅生活是一种与神经症无关的情况呢，还是我在此已说过的一种神经症过程的结果？另外，沉溺于肤浅生活的人真的没有深度、道德规则、自主性吗？

这些问题相互关联。我们来看看分析观察的结果如何。因为这类人会来要求分析，所以这类观察是可以进行的。如果肤浅生活过程已发展完毕，那他们当然是没有治疗的动机了。但是，如果没有发展过分，他们便想要分析一番，因为他们已对身心障碍或不断的失败、工作限制以及与日俱增的无用感有所不安。他们会感

^① 参见埃里希·弗罗姆的“精神病独特的社会起源”，《美国社会学评论》，1944年版。

觉到自己每况愈下，因此很担心。在分析中，我们的初步印象已从一般好奇心的角度上描述过了。他们停留在表面，好像缺乏心理好奇心，老是油腔滑嘴地申辩、只对关系到名利的外物感兴趣。所有这些都让我们认为：他们的经历远不止我们眼中所看到的这些。正如以前在对趋向放弃的一般行动中所描述的，在以前一段时期（青春期或青春期前后），他们有过积极的奋斗，并且经历了一些感情痛苦。这不仅表明这些情况的产生要比弗罗姆所假定的要晚，而且指出了这是神经症有时会很明显的一个结果。

随着分析深入，在他们的清醒生活与梦境之间，出现了一个令人不解的矛盾。他们的梦毫不含糊也表现了感情的深度混乱。这些梦（常常唯有它们），揭示了一种深藏的悲伤、自恨以及对别人的恨意、自怜、绝望以及焦虑等。换言之，在平滑的表面之下，有一个充满冲突与激情的世界。我们尽力要唤醒他们对梦的兴趣，但是他们却倾向于抛弃这些梦。他们好像生活在两个完全毫不相干的世界中。我们越来越意识到：他们并非沉溺于肤浅，而且迫切地想要避开自己的深度。他们匆匆一瞥，马上便紧紧合起双眼，好像什么都未曾发生。不久，各种情感会突然从被抛弃的深渊中出现于他们的清醒生活中：某个记忆会令他们大哭一场，某种怀旧或宗教感情会出现——然后消失。这些观察结果为后来的分析工作所肯定。驳斥了小毛病这种概念，而且指出他们是决定要逃离内在的个人生活的。

将肤浅的生活视为神经症过程的一个不幸结果，这无论是在预防还是治疗方面，都会令我们更为乐观。因为现在肤浅生活的频率极高，所以视之为一种不安并去防止其发展，这是最为可取的。其预防与一般神经症的预防措施相吻合。这方面进行了许多

工作，但是还必须进行更多的工作（而且很明显也可以做到），特别是在学校里。

对于放弃型病人的治疗，首要条件是要视之为心理不安，而不要视之为体质特征或文化特征而予以忽略。后一种观念表示它不可改变，或不属于神经症医生的处理范围之内。但是比起其他神经症问题，它较不为人所知。它之所以没有引起很大的兴趣，原因可能有二：这一过程出现的不安虽然也会限制一个人的生活，但是相当不明显，因此并不急于治疗。另一方面，这一背景可能产生的明显不安并未与基本过程联系起来。其中神经症医生完全熟悉的惟一因素便是超脱。但放弃是一种包含更广的过程，它呈现出其特定问题及治疗上的特定困难。只有充分了解其动机及意义，它们才能成功地得以解决。

第十二章 人际关系中的神经症不安

虽然本书着重强调各种心灵内过程,但我们在叙述中却不能将它与人际间的过程分离开来。因为事实上两者不断相互作用,所以我们不能这样做。即便在开始介绍对荣誉的追求时,我们也看到了像这样的一些成分:需要超人一等或者需要战胜别人。这些成分都与人际间关系直接相关。神经症要求虽然来自内在要求,但主要都指向别人。一谈到神经症自尊,我们便无法不谈到其脆弱性对人际关系的影响。我们已看到任何一个心灵内因素都能外移,也看到了这一过程会彻底改变我们对别人的态度。最后,我们讨论了在内心冲突的各主要解决办法中人际关系所采取的具体形式。在本章,我想从具体回到一般,简单系统地研究一下自负系统大体上是如何影响我们与他人的关系的。

首先,自负系统使神经症患者以自我为中心,这样便把他们与其他人分开了。避免一下误解:我说的以自我为中心不是指只考虑个人利益的自私或自负。神经症患者可能自私到极点,或者又极其不自私——这方面所有的神经症都没有什么特点。在把自己紧包起来的意义上,他一直都以自我为中心。这不很明显地表现于外表——他可能是一匹孤独的狼,或者又只为别人只通过别人而生活。但是,在任何情况下,他信仰自己的私人宗教(其理想化形象),遵守其独有法律(其应该),生活在自尊这道有刺的铁丝网

内,保卫自己不受来自内外的威胁。因此,他不仅在情感上更加与人隔绝,而且越来越难以将别人视为有其权力不同于他自己的个体,他们都从属于他的首要关注之物:他自己。

到现在为止,别人的形象也弄模糊了,但还未得到扭曲。自负系统中还有其他一些因素在发生作用。它们更极力地去阻止他看清别人的本来面目,会积极地扭曲他对别人的印象。我们不能随便地说我们对别人的概念当然会如同对自己的概念那样模糊,而就这样来解决这个问题。尽管这大致上是如此,但却有误导性,因为它提出对别人的扭曲看法与对自己的扭曲看法是简单对应的。如果我们审视一下自负系统中产生这些扭曲的因素,便能更准确更全面地了解它们。

现实扭曲产生的部分原因在于:神经患者人根据自负系统产生的需要来看待他人。这些需要可能指向他人,或间接影响到他对别人的态度。他对崇拜的需要把他们变成了充满敬意的观众;他对神奇帮助的需要赋予了他们奇妙的魔力;他对正确的需要使他们有错、容易犯错;他对胜利的需要把他们分成了随从者和图谋不轨的敌手;他对伤害他们而不受罚的需要使他们都成了“神经症”;他贬低自己的需要把他们都变成了巨人。

最后,他根据其外移作用来看待他们。他体验不到其自我理想化过程,而是把别人理想化了。他体验不到自己的残暴,而是认为别人都是暴君。最重要的外移是对自恨的外移。如果这主要是一种积极倾向,他会认为别人都可耻、应受谴责。如果出了什么事,那就是他们的错。他们应当十全十美。不能去相信他们。应当改变他们;改造他们。因为他们很可怜,所以他虽是凡人也要对他们负像神一样的责任。如果主要是消极外移,那么别人就坐在

那里审判、随时挑他的错、谴责他。他们压制他、辱骂他、威胁他、恐吓他。他们不喜欢他、不需要他。他必须取悦他们、满足其要求。

在扭曲神经症患者对他人的观点的所有因素中，外移作用在效率上可能是第一位，而且是他身上最难辨认的因素。因为根据其亲身经验，别人都是他根据外移作用所看到的样子，他也只通过这样对他们进行反应。他没有感觉到这一事实：他是向自己加于他们身上的东西作反应。外移作用往往与他根据自己的需要或这些需要的胜败而对别人的反应混和起来，所以便更难辨认了。比如，说对别人的一切恼怒本质上都是我们对自己的愤怒的外移，这种概括就站不住脚。只有对特定情形进行仔细分析，我们才能辨明一个人是否真的对自己愤怒还是实际上对别人（如令其要求受挫的人）生气以及这种愤怒的程度。最后，其恼怒当然可能来自这两个源泉。我们分析自己或别人的时候，都必须毫不偏心地注意这两种可能——即不能只倾向于某一种解释。只有这时，我们才能逐渐看到它们影响我们与他人关系的方式及程度。

但是，即使我们意识到自己把一种不属于这种情况的东西掺入了与他人的关系之中，这一意识也不会阻止外移作用的进行。我们对它们的舍弃只能达到“拿回”到自己身上的程度，而且我们能在自身上体验到这种过程。

我们大致可以把外移作用扭曲他人的方法分为三种。扭曲可能来自给予别人一些他们并不具备或极少极少的特征。神经症患者可能把自己视为完全理想的人，具有像神一样的完美和力量。他会认为别人可耻、有罪，把他们变成巨人或侏儒。

外移作用还会使一个人对别人的优点或缺陷视而不见。他会

把自己对于剥削和撒谎的禁忌转移到别人身上,因为这样便可能看不到他们那些剥削和谎言的恶意。否则,因为扼杀了自己的积极情感,他可能会看不到别人身上的友善和热诚。这样,他便会易于把他们视为伪君子,警防自己受到这些“花招”的欺骗。

最后,外移作用也能令他明察到别人真正具有的某些倾向。这样,一个自认为具有一切基督徒美德而看不到自己明显的掠夺倾向的人,很快便会看出别人的伪善态度——特别是伪装良善、有爱心。另外一个不承认自己有不忠与奸诈的极坏习性的病人,对别人身上的这种倾向却很警觉。这种现象似乎与我对外移作用只有扭曲力量的说法相矛盾。是不是说外移作用有这两种作用更正确——令一个人极其盲目或极其敏锐?我认为不是这样。他分辨某些品质的敏锐性,是由于它们损害了他的个人意义。这使这些品质如此明显,以至于具有这些品质的人几乎都消失了,成了某种外移了的倾向的象征。这样,由于对于全部人格的观察角度极其片面,因此人格也必定会受到扭曲。自然,后面的这些外移作用非常难以辨认,因为病人总可以逃到这一“事实”中:自己的观察毕竟是正确的。

所有提到的这些因素——神经症患者的需要、他对别人的反应、他的外移作用——都使别人难以与他交往,至少在任何亲密关系中是如此。神经症患者自己却不这样看。因为他眼中(如果有意识的话),自己的需要或由此产生的要求,都是正当合理的;因为他对别人的反应也是正当的,因为他的外移作用只是对别人身上某些特定态度的反应,所以他通常觉察不到这种困难——他事实上觉得自己易于相处。但是很容易理解,这是一个错觉。

只要可能承受,别人往往会尽力与家里最有心理毛病的人和

平相处。此处又是一样，他的外移作用是这些努力的最大障碍。因为外移作用在本质上与他人的实际行为关系极小（如果有的话），所以只会攻击他们。譬如，他们会尽量与一个好斗的正直者达成妥协，不驳斥他、不批评他，按照其希望照顾其衣食，等等。但是，他们的行为会引起他的自控，他会开始痛恨别人，以抵制自己的罪恶感。

因为这些扭曲，神经症患者对他人的**不安全感**会受到加强。尽管他在心里坚信自己是对别人的敏锐旁观者，自己懂他们，他对别人的评价总是对的，但这些最多也只有部分的真实性。对于一个真实客观地了解自己和别人的人，一个不因任何强迫性要求而改变对别人评价的人，观察和批判的智力并不能替代他们对别人的内心肯定感。只要一个神经症患者受过训练能对别人进行聪明的观察，即使他对别人主要觉得不肯定，他也能相当准确地描述其行为、甚至一些神经症结构方式。但如果他具有所有这些扭曲所导致的不安全感，这种感觉便肯定会在与别人的实际交往中表现出来。他根据观察和结论所得到的印象以及以此为基础的评价，这些似乎都没有持久力。太多的主观因素会发生作用，并急剧改变他的态度。他很容易便会反对一个他曾经极为尊敬的人，或失去对他的兴趣；而对另一个人的评价则会突然好起来。

在这些内心不肯定的表示方式中，有两种似乎很常见，而且与特定的神经症结构没有多大关系。一个人不知道他对别人的态度，也不知道别人对自己的态度。他会称之为朋友，但这个词已失去了其深层含义。对朋友所说的话，所做的事，所疏忽的东西一产生争议、谣言、误解，就会使他产生暂时的怀疑，而且会动摇到这一关系的根基。

对别人的第二种相当普遍的不肯定感是对信心或信任的否定。这不仅显示于过度信任或极不信任之中，而且显示于不知道哪种人值得信赖以及自己的缺陷的心理之中。倘若这种不肯定感极为强烈，则对另外一个人是会做规矩的事还是卑劣的事或任何事也做不了，他对此会一无知觉，即使他与这个人已有了经年的密切交往。

由于他对别人根本的不肯定感，他通常会去期待最坏的结果——有意或无意中，因为自负系统也增加了他对别人的恐惧。他的不肯定感与恐惧紧密地相互交织在一起，因为，即使别人确实对他造成了极大的威胁，但如果他对别人的印象没有扭曲的话，他的恐惧也不会急剧上升。一般说来，我们对别人的恐惧是在于他们伤害我们的能力而我们却无能为力。这两个因素都得到自负系统的极大加强。不管表面上是多么自信、炫耀，但本质上这个系统会消弱一个人。它做到这一点主要是靠与自我疏远，但也靠自卑和由此产生的内心冲突，这使他被分割开来并反对自己。原因在于他增强了的脆弱。因为许多原因，他变得脆弱起来。他的自尊很容易便会受伤，也很容易产生罪恶感和自卑。他的要求因为其性质也必定会受到挫折。他的内心平衡极不稳定，很容易便会搅乱。最后，他的外移作用以及由于外移和其他许多因素产生的对别人的敌意，也使别人显得要可怕得多。所有这些恐惧都解释了他对别人的防卫心理的中心态度，不管这是采取较为攻击性或较为缓和的形式。

在研究我们迄今所提到的这些因素的时候，我们会惊讶于它们与基本焦虑组成成分的相似之处。再重复一下，基本焦虑是对一个潜藏着敌意的世界的隔绝感和无助感。这事实上基本上是自

负系统对人际关系的影响：加强了基本焦虑。在成年的神经症患者身上，我们所认为的基本焦虑并不是原来形式上的基本焦虑，而是被长年从心灵内过程中获得的增加物改变了。它成了一种混合的待人态度，决定于比起先要远为复杂的因素。因为这一基本焦虑，正如小孩要找到与人相处的方式一样，成年的神经症患者也要找到这种方式，并且他在我们已说过的主要解决法中找到了。尽管这同样与移向、反抗、寻求脱离别人早期解决法有相似之处——一部分来自它们，但实际上自谦、扩展、放弃的新解决法在结构上不同于以前的解决法。尽管它们也决定人际关系的形式，但是基本上它们是对心灵内冲突的解决法。

全貌如下：虽然自负系统加强了基本焦虑，但同时由于它所产生的需要也给予了别人一种过分的重要性。对于神经症患者，别人以如下方式变得过度重要或事实上不可或缺：他需要他们来直接肯定他所冒称自己具有的虚假价值（崇拜、赞许、爱）。他的神经症罪恶感及其自卑迫切需要他的辩白。但是，产生这些需要的自恨却使他几乎不可能在自己的眼中找到这种辩白。他只能通过别人找到。他必须向他们证明他有一些对他极为重要的特殊价值；他必须向他们表明他有多好、多幸运、多成功、能干、聪明、强大，以及他能为他们做什么、可以对他们做什么。

另外，不管是为了他对荣誉的积极追求，还是为了他的辩白，他需要并且确实由于其行为从别人那儿得到了许多动力。这在自谦型人身上最为显著，他几乎无法为了自己独自做什么。但如果没有人留下深刻印象、反抗别人、击败别人的这些动力，更富攻击性的类型会有多积极、多主动？为了释放能量，即令是反叛型也需要别人来进行反叛。

最后但并非最不重要的是,神经症患者需要别人来保护他抵抗其自恨。实际上,他从别人那里得到的对自己理想化形象的肯定以及辩白自己的可能性,都加强了他对自恨的反抗。而且,以多种或明或暗的方式,他需要别人来缓和因自恨或自卑的猛冲而产生的焦虑。而且最重要的是,如果没有别人,他便无法运用他最有效的自我保护方式:外移作用。

这样,自负系统便为其人际关系带来了一种基本的不调和:他觉得远离别人,对他们极不肯定,害怕他们,对他们心怀敌意,但是在许多关键方面又需要他们。

不可避免,所有扰乱人际关系的因素也会在爱情关系中发生作用,只要这种关系维持一段时间。以我们的观点来说,这不言而喻,但还是要说一下,因为许多人都有这一错误概念:只要恋爱双方对性关系感到满意,这种爱情关系便很好。确实,性关系会有助于暂时缓和紧张,或者如果它主要是基于神经症基础的话,甚至能维持一段关系。但是,它不能使这一关系更加健康、正常。因此,讨论婚姻中或同类关系中可能产生的神经症问题,这并不能丰富我们迄今为止已提到的原则。但是,对于爱与性对神经症患者的意义和功能,心灵内过程也有一种特定影响。在结束本章之前,我想对这一影响的本质提出一些一般观点。

根据神经症患者的不同解决法,“爱情”对他们的意义和重要性也不同,这样便难以进行归纳。但有一个阻碍因素往往存在:他根深蒂固地觉得自己不可爱。在此我指的不是他觉得不被某个人所爱,而是指其信念,这相当于一种潜意识坚信:无人爱他、也决不会爱上他。或者他会认为别人爱他是因为他的外表、声音、帮助,因为他给予他们性满足。他们不是因为他本人而爱他,因为他根

本不可爱。如果事实好像与这种信念相矛盾，他会以各种理由置之不理：也许那个人孤独或需要某个人来依赖，或是出于怜悯，等等。

但是，他不明确处理这个问题——如果他意识到了的话，而是以两种模糊方式来处理，又不知道这两者是相互抵触的。一方面，即使他并不如何介意爱情，他也会紧抱这一错觉：在某时某地，他会邂逅那个会爱上他的人。另一方面，他又采取了对自信的同样态度：他将可爱视为一种与既有的可爱品质毫不相关的特性。并且因为他将它与个人品质分割开来，所以他相信它并不会随着自己以后的发展而变化。因此，他会采取一种宿命的态度，认为自己的不可爱是一种神秘但不可改变的事实。

自谦型最易于觉察到自己不认为自己可爱，而且正如我们所看到的，这类人是最努力于培养自身的可爱品质的，或至少在外表是这样。但即使是他这样对爱情具有强烈兴趣的人，也不会自发地找寻这个问题的根源：究竟是什么令自己坚信自己不可爱的？

这主要有三个来源：一是神经症患者自己去爱的能力的受损。因为我们在本章中所谈论的因素：因为太自我封闭、太脆弱、太害怕别人，等等，这种能力肯定会受到损害。可爱感与我们能爱之间的联系虽然在智力上通常可以认识到，但这种联系对于我们每个人都一个深刻而关键的意义。但事实上，如果我们爱人的能力发展完善，我们便不会对自己是否可爱的问题感到烦恼了。这样，别人是否真爱我们也没有多大重要性了。

神经症患者觉得自己不可爱的第二个来源是其自恨及其外移。只要他不能接受自己——自己的可恨或可耻，他便不可能相信有别人会爱他。

在神经症中,这两种来源都既强大又普遍,它们解释了这种在治疗中不易消除的不可爱感。我们在病人身上可以看到其存在,而且可以审视它对于其爱情生活的影响。但是我们只能减少这些来源的强度。

第三个来源作用没有这么直接,但由于其他原因也必须一提,这就是神经症患者期望从爱中得到爱所能给予的更多的东西(完美的爱),或期望一种爱所不能给予的东西(譬如,爱不能消除其自恨)。因为他所得到的爱都不能满足这些期望,所以他便觉得自己没有“真正”地被爱。

对爱的期待,其种类极为繁多。一般而言,它是对许多神经症要求的满足,它们本身往往便是相互抵制的,否则(对于自谦型),是对其一切神经症需要的满足。爱被用来服务于神经症需要,这不仅有吸引力,而且也迫切需要。这样,在爱情生活中,我们也发现了一般人际关系中所存在的不协调:这种关系需要加强,而满足需要的能力却降低了。

把爱与性区分得过于清楚,可能会像把它们过于紧密联系起来(如弗洛伊德)一样不准确。然而,因为在神经症中性兴奋或性欲与爱的感觉往往是相分离的,所以我想特别地说一下性在神经症中所扮演的角色。在神经症中,性仍然保留了它的本来功能:满足肉欲、与异性进行亲密接触。性功能的完整也以许多方式增强了自信。但在神经症中,这些功能都夸大了,而且带上了不同的格调。性活动不仅用来释放性紧张,而且也释放多种非性的精神紧张;它可以用来排除自卑(受虐狂行为),或者通过对别人的性贬低或折磨来进行自我折磨(性虐待狂行为)。它成了普遍的用来缓解焦虑的方式。这些人自己却没有意识到这种联系。他们可能甚至

都没有意识到自己处于某种紧张之中,而只体验到性兴奋或性欲的上涨。而在分析中,我们可以准确地观察到这些联系。譬如,一个病人正快要体验到自恨心理了,但突然便产生了要与某个女孩睡觉的计划或幻想。或者,当他谈论自身某个让他极度鄙视的弱点时,他会产生折磨某个比他更弱的人的性虐待幻想。

另外,由性关系建立一种亲密的人际接触的自然功能也会受到夸大。众所周知,对于超然孤僻者,性可能是他们与别人接触的惟一桥梁。但这不仅是与别人亲密的明显替代品,它也体现在这一点上:人们匆匆发生性关系,不给自己一个机会来找出自己是否有共同点,或找一个机会去培养喜爱和理解。自然,情感的迟钝在以后便可能逐渐产生。但更常见的是不会产生,因为通常开始的冲动便表明他们太封闭,不能发展一种很好的人际关系。

最后,性与自信的正常关系变成了性与自尊的关系。性的作用(迷人或悦人)、性对象的选择、性体验的数量及种类——这些都成了自尊的事,而不是愿望或享受的事。爱情关系中个人因素越消减,纯粹与性有关的因素越上升,潜意识中对可爱的关注就越会转移到对吸引力的一种有意关注。^①

神经症中性所增加的功能并不一定会导致他们比相对来说的正常人有更广泛的性活动。他们可能这样,但也可能因有比正常人更大的障碍而负有责任心。因为即使是在“正常”的范围内,他们的差异也太大,所以难以同正常人比较性兴奋、性欲的强度及出现频率、性表达的方式等等。但是,还是有一个显著不同:与我们

^① 参见本书第五章关于自我轻蔑的讨论。

讨论过的想象^①一样，性被用来服务于神经症需要。因此，性便有一种过度的重要性，一种源自非性来源的重要性。而且，由于同一个原因，性的功能也很容易受阻。譬如：恐惧、大量的限制、同性恋的复杂问题、变态等等。最后，因为性活动（包括手淫和幻想）及其特定形式都决定于——或至少部分决定于——神经症需要或禁忌，所以它们的本质往往是强迫性的。所有这些方面可能是病人发生性关系不是出于自愿而是出于想取悦伴侣、出于他必须有被人需要和被人爱的标志、出于他要缓和焦虑、证明自己的主宰地位及力量等等的需要。换言之，性关系更多是决定于去满足某些强迫性需要的驱力，而不是由他自己的愿望与情感决定的。即使他不想贬低对方，对方也不再是一个人，而是成了性“物体”（弗洛伊德语）。^②

神经症患者在细节上是如何处理这些问题的呢？这个问题差异极大，在此我甚至无法大概说出各种可能性。毕竟，对于爱和性的特别困难只是他所有神经症障碍中的一种表现而已。此外，变化也极大，因为其种类不仅决定于个人的神经症性格结构，而且也依其以前或现在的伴侣而定。

这可能是一个多余的限制，因为我们在分析中已经知道：伴侣的选择不是我们以前所认为的那样，而是潜意识的。这一观点的正确性可以得到无数次地证明。但我们曾走到另一极端，认为每

^① 参见本书第一章。

^② 参见英国哲学家约翰·马克木雷（John Macmurray）的《理智与情感》，1985年版。他从性道德的观点出发，认为情感的忠诚与否是衡量性关系价值的准则。

个伴侣都是个体自己选择的。上述概括是错误的。它需要两方面的条件，我们首先必须问是谁“选择”。正确地说，“选择”该词就假定了有选择的能力以及知道被选对象的能力。在神经症患者中，这两个能力都已减少了。只有当他对别人的印象没有因我们所谈过的许多因素而扭曲时，他才能有所选择。在这个严格意义上，他们没有什么名符其实的选择。“选择对象”在此的意思是，这个人因其显著的神经症需要、自负、支配或剥削的需要、投降的需要而感觉受到吸引。

但即使马克木雷是在这种限定的意义下，神经症患者也没有多少“选择”对象的需要。他结婚可能是因为这是必须做的；他与自己非常疏远，又与别人隔绝，这样他便可能与一个他碰巧稍微了解或一个碰巧想与他结婚的人结婚。因为自卑，他对自己的评价会极低，因此他完全无法去接触那些吸引他（若只就神经症原因而言）的异性。他本来就不认识几个合宜的对象，再加上这些心理限制，我们便知道偶然的情况有多少了。

我不想去评价这多种因素所造成的性爱关系的千变万化，只想指出神经症患者对爱与性的某些一般倾向。他可能有从生活中把爱排除的倾向。这样，爱对他来说并无吸引力，他会对爱加以避免，或将爱鄙视为一个自欺的弱点。

在放弃、超脱型中，这种将爱排除的倾向是以一种平静但坚决的方式发生作用。这类人中的个人差异极大地影响到他对性的态度。他可能从个人生活中排除任何不仅是爱而且还有性的可能性，就好像这些并不存在或对他毫无意义一样。对于别人的性经验，他既不妒忌，也不否定，当他们有了某种毛病时，他还会寄与相当的理解。

还有一些人在年轻时可能有过一些性关系,但这些并不能穿透他们超脱的盔甲,不会有多少意义,而且会逐渐消退,他们不会产生还需要这种经验的欲望。

对于另一种超脱的人来说,性体验很重要,而且令人愉悦。他可能会与许多人发生性关系,但总是——有意或无意之中——警惕自己不要产生依恋。这种短暂性接触的性质由许多因素决定,其中扩展倾向或自谦倾向的优势是相当重要的。他对自己评价越低,这些接触越会限于一些低于他的社会层次或文化层次的人,比如妓女。

同样,有些可能会碰巧结婚了,而且如果对方也超脱的话,还会维持一种虽然疏远但仍体面的关系。如果这种人娶了一个与自己没有多少共同之处的人,他的特点可能是忍受这一处境,并遵从自己作为丈夫和父亲的职责。只有当对方太富于进攻性、太暴烈或太虐待狂,不让这个超脱者内缩,后者才会尽力脱离这一关系,或在这种关系中崩溃。

自负报复型以一种更猛烈更具破坏性的方式将爱排除。他对爱的一般态度是诋毁、揭露。他的性生活主要有两种可能:要不便是相当贫瘠——他可能只是为了释放身心压力而偶尔发生性接触;或性关系对他极为重要,如果他能自由发挥其性虐待冲动的话。在这种情况下,他可能热衷于虐待性的性活动(这是最能令他兴奋并给他满足感的),或者在性关系上过于矜持或节制,但以一般的虐待方式对待对方。

至于爱与性的另一种一般倾向,也是将爱(有时也有性)从现实生活中排除出去,但在想象中却给予爱突出地位,这样爱便成了一种高贵完美的感觉。现实中爱的实现相比之下便肤浅可耻了。

霍夫曼(E.T.A.Hoffman)在《霍夫曼故事集》中绝妙地描写了这一现象。他把爱称为是“追求无限，使我们与上帝同在”，“通过爱情，通过肉体的欢愉，存在于我们心中的神圣承诺在人间就能实现”，这是“由于人类遗传中天生的狡猾”而根植于我们灵魂中的幻觉。因此，爱便只能在幻想中实现。根据他的解释，唐璜对女人具有破坏性，因为“任何被爱的新娘的背叛、每一个因猛烈打击爱人而遭破坏的欢乐……都是对那个心怀敌意的恶魔的崇高胜利，同时把这个引诱者扔出了我们狭窄的生活、自然界和造物主之外”。

此处要提到的第三种也就是最后一种可能是过分强调现实生活中的爱与性。这样，爱与性便构成了生活的价值，因此也得到了美化。在此我们可以大致分为征服的爱和投降的爱。后者顺理成章地从自谦型解决法中发展开来，这在第一章中也描述过了。前者产生于自恋型身上，如果由于某种原因他的主宰驱力集中于爱情上的话。这样，其自尊便在于某个理想的不可抗拒的爱人。容易到手的女人对他没有吸引力。只有征服那些因为各种原因而难以得到的女人，他才能证明自己的主宰地位。征服可能是在于性行为的完美，他也可能会瞄准情感的彻底投降。一旦这些目标实现，他的兴趣便减退了。

我不知这浓缩成寥寥几页的简要陈述，是否表达了心灵内过程对人际关系影响的程度和强度。了解了它的全部影响力之后，我们必须修改这种通常具有的期望：认为良好的人际关系对神经症能产生有利影响，或者，在广义上来说，对一个人的发展能产生有利影响。这一期望包含这个预料：一个人的环境、婚姻、性生活的改变或参加任何集体活动（一些社区组织、宗教组织、或职业团体），就能帮助他解决其神经症问题。在分析治疗中，这种期望也

表现在相信治疗的主要因素在于病人能否与分析者建立一种良好关系，即，一种没有他童年时代有害因素的关系。^①这种相信来自某些分析者所持的前提：即认为神经症主要是而且一直是一种人际关系的障碍，所以一体验到良好的人际关系，便会痊愈。其所提的期望不是基于这么一个明确的前提，而是意识到——其本身是正确的——人际关系是我们所有人的生活中一个至关重要的因素。

所有这些期望对于儿童和成人来说都是合理的。即使一个人表现出这些明确迹象：狂妄自大、要求特权、有易受侮辱感等等，他也能极其灵活地对有利的环境作出反应。这种环境会减少他的焦虑和敌意，令他多一些信赖，甚至会将驱使他在神经症中愈陷愈深的恶性循环倒转过来。当然，根据这个人的障碍程度、病期、品质以及良好人际关系影响的强调，我们必须加上“多多少少”这个限制。

如果一个成人的自负系统及其后果不太顽固——或更积极地说，如果自我实现这个想法仍具有一些意义和效力的话，这种有利于一个人的内心成长的影响，也会发生到成人身上。譬如，我们经常看到，在婚姻中，如果一方得到分析而且日益好转，另一方也会大步发展。在这种情况下，有好几个因素在发生作用。通常接受

^① 参见简妮特·里奥奇的“心理分析治疗中的移情现象”，《心理学》，1943年版。

“在治疗过程中，病人会发现以前受到压抑的那部分自我，这对于治疗是极有帮助的。要实现这种发现，病人必须与分析人员建立起一种适于这种重新发现的人际关系。……慢慢地，由于分析人员与病人之间的这种关系，事实‘不再被扭曲’，自我也被重新发现了。”

了分析的一方会谈论他得到的一些认识，而另一方则会为自己选取一些有价值的信息。当自己看到变化是可能产生的时候，她会受到鼓舞，而且也为自己去做一些事。并且，当她看到良好的关系是可能建立时，她便有了克服困难的动力。但一个神经症患者与一个相对正常的人产生亲密而持久的关系，同样的变化也会出现而无需任何分析帮助。在此也一样，许多因素会刺激其发展：自己那一套价值的重新调整、所属感和可接受感、因外移作用减少而得以直面自己困难的可能性、接受严肃而富于建设性的批评及从中受益的可能性，等等。

但是，这些可能性比我们通常所认为的要少得多。如果分析者仅限于这种经历；他所看到的大部分病例中，这类希望并未实现，那么我根据理论可以断言，这种机会太小了，不能盲目相信。我们不断看到，一个具有某种对内心冲突的特定解决法的人，他会带着其固执的要求和应该、特定的正义和脆弱、自恨及外移作用、对主宰地位、投降或自由的需要，与别人建立某种关系。因此，这一关系不再是相互喜爱相互成长的媒介，而成了一种满足其神经症需要的方式。这种关系对于神经症患者的影响，主要是或减轻或增强其内心紧张，这根据其需要是得到满足还是受到挫折而定。譬如，一个夸张型人在处于支配地位或处于崇拜者包围之中时，可能感觉更好，也过得更好。而自谦型人在较不孤立或觉得别人需要他时，他也可能会蓬勃发展。任何了解神经症痛苦的人，肯定会看到这种改善的主观价值。这些改变并不一定就表明一个人的内心成长。它们往往只是表明：在合适的环境中，即使一个人的神经症未发生丝毫改变，他也会觉得比较轻松自如。

这种观点也适于基于风俗习惯、经济状况及政体形式的变化

而产生的期望。当然，极权政体能成功地阻止个人发展，而且其本质也要阻碍个人发展。无疑，只有那种能给予个体更可能多的自由来追求自我实现的政体，才值得去奋斗。但是即便是外在条件的最佳改变，它们本身也不能导致个体发展。它们只能提供一个能发展的更佳环境。

这些期望所产生的错误，不是在于高估了人际关系的重要，而是在于低估了心灵内因素的力量。尽管人际关系极为重要，但也无力根除一个泯灭真我之人身上根深蒂固的自负系统。在这件关键事情上，自负系统又被证明是我们成长的天敌。

自我实现并不仅仅(甚至不是主要)要去发展一个人的特殊天资。这一过程的中心是一个人作为人的潜力的逐渐发展。因此，在中心位置，它关系到一个人建立良好人际关系的能力的发展。

第十三章 工作中的神经症障碍^①

我们工作中所产生的障碍，其原因很多。可能是因为外在环境，如经济压力或政治压力、不得安宁、孤独、时间、或者——举个现代较常见的例子：作家遇到的要用一种全新的语言来表达自己的困难。困难也可能来自文化环境。比如：舆论对一个人的压力会驱使其谋生能力大大超过其实际需要——城市商人即为明证。但在另一方面，这种态度对墨西哥的印第安人却毫无影响。

我在本章中不会讨论外部困难，只讨论工作中出现的神经症障碍。论题更进一步局限于：工作中的许多神经症障碍都与我们对他人、上司、下属、同级的关系有关。尽管事实上我们无法将它们与工作中所涉及的困难完全分隔开来，但在此还是要尽可能地省略它们，而只集中于心灵内因素对工作过程及个人对工作态度的影响。最后，在任何例行工作中，神经症障碍相对来说并不重要。一旦工作需要个人的主动、想象、责任心、自信以及创造力时，这些障碍便会增加。因此，我的评论只限于那些要求我们付出机智的工作——广义上说，即创造性工作。以艺术工作或科学写作为例所说的情况，同样也适用于教师、家庭主妇兼母亲、商人、律

^① 本章某些段落摘自 1948 年发表在《美国心理分析杂志》上的一篇论文《工作中的受抑》。

师、医生以及协会组织者的工作。

工作中的神经症障碍种类繁多。我们马上便会看到这一点：并非所有的障碍都有意识地被感觉到了；相反，许多都表现在工作的质量上或缺乏生产力上。其他障碍都表现于各种各样与工作有关的精神痛苦中，如过度紧张、疲惫、衰竭、害怕、恐慌、愤怒或因抑制而产生的有意识的痛苦等等。在这一点上，所有神经症仅有几个一般但很明显的共同因素。除了某些工作本来就具有的困难之外，还有些困难尽管可能并不明显，但也一直存在。

自信可能是创造性工作最为关键的前提条件。但无论一个人的态度是如何自信、如何现实，他的自信心也总是不稳定。

对某个特定工作，很少会有适当的评价，往往不是高估其困难，便是低估其困难，也没有一个尺度来对所做工作进行适当的评价。

大多时候，工作条件都太苛刻了。与人们通常所形成的工作习惯相比，它们的分类更奇特，而程度也更苛刻。

因为神经症患者以自我为中心，所以他们内心对工作并不怎么关心。比起工作本身，他更关心自己进展如何以及应当如何表现这样的问题。

因为工作太具强迫性、冲突和恐惧太多或主观上太低估，所以合意工作中产生的欢乐或满足感往往也受到损害。

但是，一旦我们抛下这些通性，而仔细考虑一下工作中的障碍如何表现出来的，我们便更会注意到不同神经症中的不同之处，而不是相同之点。意识到存在的困难以及困难下的痛苦，我提到了一些差异。但是，工作能否得以完成的特别条件也千变万化。进行持之以恒的努力、冒险、计划、接受帮助、分配工作，等等，这些能

力也是如此。这些差异主要决定于一个人为心灵内冲突所找到的主要解决法。我们将分别加以讨论。

对于扩展型，不论他们的特别性格如何，都有高估其能力或天赋的倾向。他们还倾向于认为自己在做的工作具有独一无二的重要意义，会高估其质量。至于其他那些不高估其行动的人，都会被他们认为是不能理解自己（自己是在对牛弹琴），或是出于嫉恨而不给予正确评价。任何批评，不论是多么认真并且出于良知，他们在根本上也觉得是恶意攻击。并且，因为他们必须抵制对自己的任何怀疑，因此他们的倾向不是去审查别人的批评而主要是以各种方式去拒绝这些批评。出于同一原因，他们无限地需要自己的工作得到承认，不管是何种形式的承认。他们倾向于觉得有权得到这种承认。如果没有得到，他们便义愤填膺。

与此同时，他们认可别人的能力也极其有限，至少对在他们的领域里或年龄段里的人是如此。他们会坦率地崇拜柏拉图或贝多芬，但却觉得难以赞赏任何一个同时代的哲学家或音乐家；他越崇拜他们，便越是觉得这威胁到自己独一无二的重要性。当别人当着他的面赞扬某人的成就时，他会高度敏感。

最后，这类人的特征——主宰地位的吸引力使他们暗暗地相信：凭着自己的力量和超人一等的能力，他们攻无不克、无坚不摧。我推测在一些美国办公室里发现的这种警句首先肯定是由扩展型发明的：“现在就能解决的困难，稍后便无法解决了。”在任何条件下，他都会逐字逐句地理解这句话。要证明其主宰地位的需要往往使他足智多谋，而且给予他动力去解决别人不敢处理的工作。然而，这也带来低估其中困难的危险。根本就没有他解决不了的生意上的事；没有他一眼不能诊断出来的病；没有他用短笺不能报

告的论文或不能做的演讲；他的车没有什么问题他不能比任何机械师修得更好。

所有这些因素——高估其能力及其工作质量、低估别人及困难、不接受批评意见——解释了这一情况：他往往会忽视工作中存在的障碍。根据自恋倾向、完美主义倾向、自负报复倾向，这三种倾向哪一种会占优势，这些障碍会有所变化。

自恋型最易受其想象的误导。他表露无遗地展现了上述所有标准。虽然只具备与他人相差无几的天赋，然而他却是扩展型（夸张型）中最具生产力的人。但他又会遭遇各种各样的困难。其中之一便是四处分散兴趣和精力。譬如有一位女士，她必须做完美的女主人、家庭主妇、母亲；她还必须衣着华美，在委员会上积极活跃并参与政治；她还必须做个伟大的作家。还有这样的商人，他不仅参与许多商业活动，还极力追求政治活动和社会活动。最后这种人意识到自己绝对无法做某些事。这时，他往往归因于自己天赋的繁多。虽然有着病态隐藏的自负，但他可能会对一个只具有一种天赋的不幸者表示妒忌。实际上他可能确实具备许多能力，但这不是造成其麻烦的原因。背景是这样：他坚决拒绝承认自己所能做到的事情会有限。因此，限制其活动的暂时决心通常不会有持久影响，不管所有的反证，他很快又会回到这一坚信：别人可能做不到这么多事情；但他能——而且可以完美无缺地做到。对他而言，限制活动是失败的打击、可耻的弱点。做一个与别人一样的人，具备别人那样的局限，这是贬低他，因此也就无法忍受了。

其他自恋者分散其精力可能不是通过同时进行多种活动，而是接连不断地开始然后又放弃追求。对于才华横溢的年轻人，这可能只是他们似乎需要时间和尝试才能找到自己最大的兴趣究竟

在哪儿。只有仔细审察其全部个性，我们才能看出这种简单解释是否正确。譬如，他们可能狂热地爱上舞台、尝试演戏、表现出颇具前途的开端——但很快便放弃了。此后，对于诗歌创作或经营农场他们可能会重复同一过程。然后，他们可能会从事护士工作或研究医学，同样又从热情洋溢以大坡度曲线滑至兴趣丧失。

但是，成人也可能出现同一过程。他们会写出大部头书的纲要、发动一个组织、计划庞大的商业计划、开始发明创作——但是又一次又一次，什么事情都没有做成，他们的兴趣便消失了。他们的想象力已经画好了一幅鲜明的图画：很快便会取得辉煌的成就。但是一碰到真正的困难，他们的兴趣便马上丧失了。然而，自尊又不允许他们承认自己在躲避困难，因此，兴趣的丧失便成了挽救面子的策略。

两个因素导致了自恋型的一般特征——不断的摇摆：他讨厌去处理工作细节，讨厌持之以恒的努力。前一种态度在有神经症的学童身上可能相当明显。譬如，他们对一篇作文会有极具想象力的念头，但在潜意识中却决心要抵制工工整整地写出来或去更正拼写错误。这种马虎态度也会损害成人的工作质量。他们会觉得自己应当有精彩主意或计划，但是“具体工作”应当由普通人去做。因此，他们分配工作的时候会毫无困难。只要有雇员或合作伙伴能把他们的想法付诸于行动，最后的结果会很好。如果要他们自己动手——譬如写论文、设计服装、起草法律文件、仔细考虑这些想法、检查、重审，组织的工作还没开始，他们便万分满意地认为工作已经完成了。分析中病人也会有同样情况。在此，除了普遍的夸张以外，我们还可以看到另外一个决定因素：他们害怕仔仔细细地看待自己。

他们不能持续努力,这也来自同样根源。他们的特别自负在于“无需努力的优越”。戏剧性、不寻常的荣誉捕获了他们的想象力,但他们却憎恨日常生活中的小事,以为这是侮辱他。与之相反,他们偶尔也会努力、在突发事件中精力充沛小心谨慎、举行庞大的聚会、突然精力奔涌而写出积聚数月的信件,等等。这种零星努力满足了其自负,但持之以恒的努力却会侮辱它。任何人只要辛勤劳动都会有所成就!况且,只要不作努力,就总有所保留:如果自己真的努力的话,取得的成就也便更大了。对持续努力最隐藏的厌恶在于这威胁到能力无限这一幻想。我们假设有个人想培育一个花园。不论是否愿意,他很快便会意识到,这个花园一夜之间没有变成一个繁花似锦的天堂。它只会完全根据他所投入的工作而逐渐发展。在持续地写报告或写论文时,在做出版工作或教书时,他都会有同样令他清醒的体验。对于时间和精力确实有所限制,而且在这些限制中所能获得的成就也有所局限。只要自恋型坚持这一幻觉:自己精力无限,并且能取得无限成就,他就必须警惕可能接触到这种打破幻觉的经历。或者,如果他真的遇到这种经历,他也会像处于一个令人耻辱的桎梏之下那样痛苦。这种憎恨反过来又会令他精疲力竭。

总之,我们可以说自恋型不管能力是多么出色,他们的工作质量往往令人失望,因为与其神经症结构一致,他根本不懂如何工作。而完美主义类型的困难在某些方面却正好相反。他按步就班地工作,而对细节问题也过于小心谨慎;但是,因为太束缚于自己应当做的事以及要如何去做这些事,所以他无法发挥独创性和自发性。这样,他便慢条斯理,没有效率。因为他对自己要求苛刻,因此便很容易工作过度而精疲力竭(大家都知道完美主义型的家

庭主妇是如此),因此也让别人痛苦。并且,因为他不仅严于律己,而且也严于律人,因此对别人的影响也往往是束缚性的,特别是当他处于决策者的位置时。

自负报复型也有其优缺点。在所有神经症患者中,他是最出色的工作者。如果称一个感情冷漠的人极具“激情”不至于太离谱的话,我们可以说这种人对工作只有激情。因为他有无情的野心,工作之外的生活又相对空虚,所以他相信没有花在工作上的一分一秒都是浪费。这不是说他喜爱工作——他最不能喜爱任何事物的,但工作也不会让他疲劳。事实上,他不知疲倦,就像一登上好油的机器一样。然而,虽然他机智、有效率,并且往往有敏锐而善于判断的智慧,但他的工作很可能毫无成果。在此,我并非指这一类型中已堕落的那一种,他们不管是生产肥皂、照相、还是写科学论文,都变成了机会主义者,只关心工作的外在结果——成功、声誉、胜利。但即使他对工作本身很有兴趣(除了自己的荣誉之外),他往往也只停留在自己这一领域的边缘,而不深入其核心。譬如,作为教师或社会工作者,他会教学方法或社会工作感兴趣,而不关心孩子或当事人。他会写出评论文章,但不会写出自己的东西。他可能迫切地去解决可能产生的所有问题,以便对这件事有最终决定权,但却不会加上自己的任何意见。总之,他似乎只关心去主宰某件事情,而不是去丰富充实。

因为自负不允许他赞许他人,而他自己又没有效率,因此他毫无意识地便会容易去挪用别人的想法。但即使是这些想法,一到他的手中便也变得机械而了无生机。

与大多数神经症患者不同,他能进行谨慎而细致的计划,而且对未来发展会有相当清楚的远见(在他心中,他的预计永远正确)。

因此他可能是个优秀的组织者。但是,有几个因素却减低了这一能力:他在分配工作方面有一些困难。因为他自负地瞧不起别人,所以坚信自己是惟一能胜任工作的人;另外,在组织中他也倾向于采取独裁方式,威胁剥削而不是激励,扼杀动力和欢乐而不是引发它们。

由于其长期计划,他能相对理解并暂时忍受一时的挫折。然而,在严峻的考验环境中,他便会恐慌起来。如果一个人只一味生活在胜利或失败的范畴内,任何可能的失败当然会令他害怕。但他应当不会害怕,所以他会对自己的害怕狂怒不已。另外,在这种情况下,他对那些敢于坐审他的人也狂怒已极。但所有这些情感通常都会受到压制,这种内心混乱的结果会表现于这样一些身心上的症状:头痛、肠绞痛、心悸等等。

自谦型在工作中的困难几乎在每一点都与扩展型截然相反。他倾向于把目标定得过低,低估自己的能力以及自己工作的重要性和价值。他受到猜疑与自责的折磨。他根本就不相信自己能做不可能的事,很容易全被“我不能”的感觉所淹没。他的工作不一定很苦,但他自己却总是痛苦。

只要是为别人工作:做家庭主妇或管家、秘书、社会工作者或教师、护士、学生(为受崇拜的老师),自谦型便会觉得相当自在,而且事实上工作得也很好。在这种情况下,有两种常见的特征之一会指出某种存在的障碍:在他们独自工作和与人工作之间,存在着显著的差异。譬如,一位人类学野外工作者,在与当地人交往时机智过人,但要他系统地讲述其发现时,他却不知所措;社会工作者作为指导者或与当事人在一起时会相当能干,但一要写报告或评价便大感恐慌;一个学美术的学生,当老师在场时画得相当棒,但

独处时便会忘记所学到的一切。其次：这类人事实上会停留在远低于其能力的工作层次上。他们也不会想到自己有什么潜质。

但是因为各种原因，他们开始自己做一些事情。他们可能晋升到要求写作或当众发言的职位；他们自己（遭否认）的野心会促使他们去进行更为独立的活动；或者，最后但并非最不重要的是，最正常而且最难以抗拒的原因在于：他们具有的天赋最终会驱使他们充分表现。在这一点上，当他们试图跨越自己结构中“畏缩过程”所设置的狭窄限制时，真正的麻烦便产生了。

另一方面，他们对完美的要求与扩展型一样高。但是，后者容易沉醉于所取得的成就而沾沾自喜，而自谦型由于永无休止的自责倾向却总是留心自己工作中的不足。即使表现良好（可能是举行聚会或发表演讲），他们也会强调自己忘这忘那了、没有清楚地强调自己的意思、自己太顺服了或太冒犯了等等。这样，他们便陷于一种几乎绝望的战斗中。在这场战斗中他们追求完美，但同时却压低了自己。另外，还有一个特别原因加强了他们对杰出的要求。由于他们对于野心与自负的禁忌，所以一追求个人成就，他们便会有“罪恶”感，只有最终的成就才能赎救他们的罪恶（“如果你不是完美无缺的音乐家，你最好去擦地板”）。

另一方面，如果触犯了这些禁忌，他们便会自我毁灭，或至少他们会觉察到自己在触犯禁忌。这与我所描述的竞争性比赛过程相同：一旦这类人意识到自己要获胜了，他们便无法再进行比赛。这样，他便不断处于进退两难的处境之中，处于要抵达顶峰却又要压低自己的矛盾之中。

当扩展驱力与自谦驱力的冲突近乎表面化时，这一矛盾就极其明显了。譬如，一个画家被某个物品的美丽深深打动，他马上构

想出一幅壮丽的作品。他开始画出来。画布上的初画看上去棒极了。他觉得兴奋无比。但是接下来,可能是开始太好了(他不能承受),可能是还没有达到他首先想象中的完美,于是他开始反对自己,尽力要改善最初的画,但结果却更糟。这时他开始狂乱起来,他不断“改善”,但颜色却越来越阴暗越来越僵化。不久,这幅画就被改坏了,他在完全绝望中放弃了努力。过了一会儿,他又开始作另外一幅画,但只是重复这一痛苦过程而已。

同样,一个作家一段时间可能写得相当顺手,直到他开始意识到一切都进展得非常顺利。这时——当然不知道自己的满意是危险产生的信号——他开始吹毛求疵了。也许对于他的主要人物在某一场合下该如何表现他确实遇到了困难;但也许只是因为他受阻于破坏性的自卑,困难才会显得很大。不管怎样,他变得无精打采,无法让自己工作一阵子,一怒之下还会把最后几页撕得粉碎。他还会做噩梦:别人把他同一个要杀他的疯子关在一起——这完全是一种对自己愤怒、想要杀掉自己的简单表示。^①

在这两个例子中(这种例子不胜枚举),我们看到两种明显的举动:向前创造的心境与自毁心境。现在来看一下扩展冲动受制而自谦冲动占优势的人,他们身上明显的向前举动极为罕见,而自毁举动也没有那么激烈和奇特。冲突更为隐藏,工作时的内心过程也更为漫长、更为复杂——这样便更难分辨出其中所涉及的因素。在这些例子中,尽管工作中的障碍可能是明显的抱怨,但也可能不能直接理解。只有当整个结构都松弛下来之时,这些障碍的

^① 在《工作中的受抑》一文中举到这两个例子时,我只提到对于未能达到预期的优秀所产生的反应。

性质才会逐渐明朗起来。

在从事创作性工作时,这种人注意到自己没有注意力。他很容易便会失去思考的线索,或心里一片空白,他的思绪会游移到任何日常事物上。他变得坐立不安不能平静,他瞎写乱画、玩单人纸牌游戏、打电话消磨时间、修指甲、逮蚊子。他讨厌自己,努力地去工作,但很快便疲惫不堪,因此不得不放弃。

毫无意识之中,他遇到了两种长期障碍:自贬以及处理事情的无能。我们知道,他的自贬主要来自于他压低自己的需要,这样才不会触犯任何对于“胆大妄为”之事的禁忌。这种微妙的破坏、责备、怀疑耗竭了他的精力,而他自己却不知道对自己做了什么(有个病人幻想有两个凶残的侏儒弓坐在自己的双肩上,唠叨不休、相互辱骂)。他会忘记他所读到、所观察到、所想到的东西、甚至他自己以前在这个方面所写的东西。他会忘记自己要写的东西。所有用来写论文的材料都备齐了,只要搜索一下它们便又会出现,但在他需要的那一刻,他却找不到它们。同样,当别人邀请他在讨论会上发言时,他开始会有一种无话可说不知所措的感觉,只有后来才会逐渐知道自己有许多重要的评论。

他需要压低自己。换言之,他需要阻碍开发自己的才能。因此他工作时,会有无能、毫不重要的抑郁感。对于扩展型来说,他做的任何事情都极为重要,尽管其客观重要性可能可以忽略不计;而对于自谦型,即使其工作具有更大的客观重要性,他也会感到抱歉。他的特点是他会说他“不得不”工作 在他的情况中,这并非是像放弃型那样是表示对威胁高度敏感。但是如果允许他希望有所成就的话,他便会觉得太胆大妄为、太野心勃勃。他甚至不能“觉得”自己想做一份好工作——不仅因为他实际上受到对完美的

严格要求的驱使,而且也因为他以为坦白承认这种心意是对命运傲慢而鲁莽的挑战。

他在处理工作上的无能,主要是由于他对任何暗示着强硬声明、攻击、主宰之物的禁忌而引起的。通常,一提起他对攻击的禁忌,我们往往想到他对别人不苛求、不操纵、不控制的态度。但是同样态度也适应于无生命事物或精神问题。正如他对扁了的轮胎或不动的拉链感到无能为力一样,他对自己的想法也无能为力。他的困难不是没有效率。他可能会产生非常有创意的好想法,但却受到限制而不去把握它们、处理它们、设法对付它们或与之争斗、检查、整理并组织它们。我们通常不会意识到这些心理过程是宣称性、攻击性的举动,尽管它们在字面上是如此,只有当它们被一种普遍的抑制攻击所限制时,我们才会意识到。只要一开始有意见,自谦型便没有表达的勇气。他的限制往往在更早的时候便已发生作用——使他不敢意识到自己有了结论,或有自己的意见。

这些障碍本身便导致了缓慢、浪费、无效的工作,甚至会导致一事无成。在这方面我们也许会记得埃默森(Emerson)所说的话:“我们有所成就,并不是因为我们贬低了自己。”但是因为一个人同时还受到他对最终完美的需要所驱使,所以涉及到的痛苦——以及就那件事而言有所成就的可能——便会出现。不仅工作质量要求满足其苛刻要求,其工作方式也应当十全十美。譬如,一个学音乐的学生,当有人问她是否系统地学习音乐时,她非常尴尬地回答:“我不知道。”对于她来说,有系统地学习指的是每天在钢琴前坐八个小时不动,专心致志,几乎废寝忘食。因为她无法这么专心致志持之以恒,所以她攻击自己,称自己是永远不会有所成就的半吊子。事实上,她努力研究一支曲子、学习读谱、学习左右手

的运动——换言之，她本可以对自己工作的严肃认真完全满意。心中有这样过分的应该，我们很容易便可以想象到自谦型因工作的无效而产生的自卑程度了。最后，完整地说一下他的困难：即令他做得很好，或有所成就，他也不应该意识到这些，就好像是他的左手不能知道右手在干什么一样。

在开始做某种创造性工作时，他会极其无助——譬如，开始写论文。他厌恶控制一个课题，因此便无法提前详细策划。所以，他首先不是去写提纲或在心中组织材料，相反一开始便写。实际上对别的有些人来说这种方法也许可行。例如扩展型毫不犹豫便可以这样做，而且他会觉得初稿便十分精彩，因此便不会再多加修饰了。但是自谦型完全不能只是写下这么一篇在思想方式、文体、组织方面不可避免不够完美的初稿便作罢。他会敏锐地注意到任何别扭之处、不清楚不连贯的地方等等。他的批评在内容方面可能是中肯的，但是这些批评所引起的自卑却太让他不安，以至于他无法继续下去了。他会告诉自己：“现在看在老天的份上，先写下来吧，你以后反正可以加以修饰的。”但这却毫无作用。他会重新开始，写下一两句话，写出一些有关该课题的松散想法。只有浪费掉大量工作和时间后，最后他才会问自己：“你究竟想写什么？”只有这时他才会写出一个大致提纲，然后写一个细节稍多的提纲，第三个，第四个，等等。每次来自其冲突受压制的焦虑都会有所缓和。但是当要对论文最后定型，准备发表或印刷时，焦虑又会增加，因为这时这篇论文应当是完美无瑕的。

在这一痛苦过程中，焦虑可能因两个相反的原因引起：事情变得困难时，他会感到烦恼；事情进展过于顺利时，他也会感到烦恼。一遇到难题，他的反应可能会是休克、昏厥、呕吐——或者觉得四

肢瘫痪。另一方面,如果意识到进展顺利,他又开始比平时更剧烈地去破坏其工作。我来举一个例子,说明当病人的限制开始消失时他的反应还是很具自毁性的。在要结束论文之际,他注意到写过的一些段落上有一些熟悉的圈号,他突然意识到他肯定在以前就写过了。满桌一找,他果真发现了那几段的草稿,写得非常精彩,就是前一天写的。他花了两个小时组织了他已经组织好但没有意识到的想法。这种“遗忘”令他大吃一惊,他开始想自己为什么会遗忘,于是便想起了自己已经非常流畅地写过这几段,而且一度以为这是一个有希望的标志,说明自己在克服限制,而且马上便能结束这篇论文了。虽然这些想法实际上理由十分充足,但是他却不能忍受,于是便开始自我损害了。

当我们意识到这类人在工作中的可怕问题后,他与工作关系中的几个特点便更加明显了。其中之一是:一开始做一件让他为难的工作——由于其中的冲突,这种工作让他觉得无法实现——他开始焦虑,甚至恐慌。例如,有个病人一要发表演讲或参加会议便会感冒;有一个病人在初次登台前便病倒了;还有一个病人在圣诞节购物之前,便完全筋疲力尽了。

我们还逐渐明白他通常只能分批地完成工作。他工作时内心太紧张了,而且这种紧张在他工作时还会增加,所以他无法长期忍受。这不仅适用于脑力工作,而且所有他独自去做工作都是如此。他会整理好一个抽屉,而把另一个留到以后收拾。他在花园里稍稍除草、挖土后便会停止。他写了半个小时或一个小时,但还是必须中断。然而,还是这个人,当他为别人工作或与别人一起工作时,便能不断干活。

最后,我们明白了他为什么如此容易从工作中分心。他常常

指责自己对工作没有真正兴趣。这一点完全可以理解,因为他常常表现得很愤怒,就像一个被逼学习的小学生一样。实际上,他的兴趣可能完全真诚完全认真,但是工作过程比他所意识到的更令人愤怒。我提到过一些小的分心方式,比如打电话或写信。另外,与他取悦别人、赢得别人喜爱的需要相一致,他也容易去满足家人或朋友提出的要求。有时结果是这样:他也会四处分散精力,但原因却与自恋型完全不同。最后,特别是在年青时代,爱与性还会对他有强迫性的吸引力。虽然爱情也没能令他幸福,但却承诺要实现他的一切需要。这样,当他无法忍受工作中的困难时,他便会坠入爱河,这也就不足为怪了。有时,他会经历这一重复过程:工作一会儿,可能有所成就;然后沉溺于爱情中,有时还是依赖型的爱情;工作退到一边,变为不可能实现的事;他奋力挣脱爱情,又开始工作——然后又开始这一循环。

总之,自谦型倘若独自完成任何创造性工作,往往会遇到不可逾越的困难。他工作时不仅永远存在一些障碍,而且往往还有焦虑的压力。与这种创造性工作相关的痛苦程度当然会有所变化,但是这种痛苦往往只会消失极短的时间。当他首先构想出一个计划,而且好像在思索其中的各种想法而没有受到矛盾的内心指令的推拉时,他也许会很开心。当某件工作快要完成时,他也许会有短暂的快乐与满足。但是以后,他会不顾外在的成就和称誉,不仅失去完成工作后的满足感,而且不会觉得自己是这件工作的完成者。他一想起这件工作,一看到它,便会觉得羞辱,因为即使有许多内心困难,他也不因完成这件工作而认可自己。对他来说,记住这些困难的存在便是耻辱。

自然,由于这些烦人的困难,一事无成的危险便很大了。他可

能不敢独自开始做一件工作；在工作过程中，他可能会放弃。工作质量可能会因工作时所遇到的障碍而受损。但是，由于足够的天赋与精力，他也可能做出一些相当好的成绩，因为尽管他的无能往往令人惊讶，但他还是做了许多持续的工作。

对于放弃型，妨碍他们工作的桎梏在性质上与扩展型和自谦型明显不同。表示永久性放弃的人，他们会接受比自己能力的要求要少的东西，在这一点上他们与自谦型很相似。但是后者这样做是因为他们觉得在这种工作环境中要安全：除了遵守对自负与攻击的禁忌外，还能依赖别人，觉得受人喜爱、受人需要。放弃型这样做则是因为这是他已部分退出的积极生活。他能高效工作的条件也与自谦型截然相反。由于其超脱隔绝，他一个人工作时还更好。而且，由于他对威胁高度敏感，因此也难于为某个老板或为某个规则明确的机构工作。但是，他能够自我“调整”以适应这种情况。因为他对愿望和志向的抑制，因为他对变化的厌恶，他会忍受不适宜自己的环境。并且，因为他缺乏竞争力，而且迫切地避免摩擦，所以他能够与大多数人关系融洽，尽管在情感上他与他们严格隔离。但是，他既不快乐，也没有效率。

就兴趣而言，如果他必须工作，他会做自由工作者，尽管这样他也容易受到别人期待的威胁。例如，自谦型会喜欢某一设计或服装的发表或交送有一个期限，因为外在压力会缓和其内心压力。如果没有期限，他会觉得必须无限改进其成果。因为有期限，所以他可以稍稍放松一下标准；而且因为是为别人工作，所以他也能自己希望有所成就，或完成某件事。对于放弃型，期限就是一种他恨之入骨的威胁，会激起他大量潜意识的反抗，以至于他会无精打采、迟钝呆滞。

他的这种态度只是他对威胁敏感的一个例子而已。这种态度也适用于任何建议他、期待他、要求他、请求他或他必须遇到的事情——如果他想有所成就，就必得这样做。

他最大的障碍可能是其惰性。我们已经讨论过其意义与表现了。⁽¹⁾惰性越强，他越只想在想象中做事。由于惰性而在工作产生的无效与自谦型的无效并不相同，不仅其决定因素不同，而且表现也不同。自谦型因为被互相矛盾的应该推来挤去，因此像笼中的小鸟一样，会毫无规律地乱蹦。而放弃型则会表现得无精打采、缺乏主动性，在体力或脑力方面都很迟钝。他可能把事情往后拖，或为了不致忘记而把要做的事都记在记事本上。但是，与自谦型又形成鲜明对比，如果是为自己做事，这种情况便会倒转过来。

譬如，有位大夫只能靠记事本的帮助才能克尽职守。他要记下每个亟待检查的病人、每个要参加的会议、每封待写的信或报告、每种要开的药。但在闲暇时候，他会积极地阅读自己喜欢的书、弹钢琴、写一些哲学方面的东西。做这些事的时候，他兴致盎然，而且非常愉快。在自己的私室里，他便觉得能做自己了。他确实保存了真我的大量完整性，但特点是只有不与周围世界发生联系时，他才能做到。工作之余，他做同样的事情。他并不期望成为一名成功的钢琴家，也不打算发表其作品。

这类人越是不愿迎合别人对他的期望，便越会减少要与别人一起做或为别人而做的工作、或需要他有一个时间表的工作。为了干自己想干的事，他把自己的生活标准降至最低。如果其真我在更大的自由中也能活跃发展，那么这种进展也能使他做建设性

(1) 参见本书第十一章“放弃”

的工作。这样,他便能找到创造性表现的可能性。然而,这依赖于他所具备的天赋。不是每个人脱离家庭关系跑到南部海域去就能成为高更。倘若没有有利的内在条件,危险便是他可能只会成为一个粗野的个人主义者,只对做有意味之事、过与一般人不同的生活才会有一定兴趣。

对于肤浅生活类型,工作中根本就没有困难。工作参与到通常进行的堕落过程之中。追求自我实现,实现理想化自我的驱力,这两者不仅受到抑制,而且被抛弃了。于是工作便变得毫无意义,因为他既无动力去开发其潜质,又无动力去追求崇高目标。工作成为一种必要的坏事,它打断了一个人的“好时光”。因为别人期望,所以他可能去工作,但个人并没有什么参与。工作也可能成为一种捞取名利的方式。

弗洛伊德看到了工作中会常常出现神经症障碍,而且也通过把工作能力视为其治疗的目标之一而承认了这些障碍的重要性。但是他认为这种能力与动机、目的、工作态度、工作完成条件以及工作质量是相分离的。因此,他只认识到工作过程中的一些明显的干扰。在此进行的讨论中产生的一个极好结论便是:这种看待工作中困难的方式太过于形式主义了。只有考虑到所有提及的因素时,我们才能理解这些广泛存在的障碍。换一种说法:工作中的特点与障碍是而且只能是整个人格的一种表现。

当我们考虑工作中所涉及到的所有因素时,还有一个因素也会明显地表现出来。我们认识到以一般方式来看待工作中的障碍——即只看待神经症本身的障碍是不正确的。正如我一开始便提到的,只能小心、保守、限制地对所有神经症做一般叙述。只有辨清基于不同的神经症结构而产生的困难种类时,我们才能准确了

解某一特定的困难。每一种神经症结构都产生了它在工作中特别占优势的困难。这种关系非常确定，当我们知道某一结构时，便能——几乎能——推断出可能发生的障碍的本质。而且，因为在治疗中我们并不处理所有神经症，而只针对某个特定的神经症患者，所以这种严格对应不仅有助于我们迅速找到特定的困难，而且更能彻底了解这些困难。

将工作中许多神经症障碍所产生的痛苦表达出来，这很不容易。然而，工作中的障碍并不会总是产生有意识的痛苦；许多人甚至意识不到自己工作中有什么困难。这些障碍不可避免产生的是一-个人精力的浪费：在工作过程中浪费精力；因不敢做与其能力相称的工作而浪费的精力；不开发所具机智而浪费的精力；并且因损害工作质量而浪费的精力。对于个人来说，这意味着他在自己生活根本方面而无法满足自己。把成千上万的这些个人损失加起来，工作中的障碍成为人类的损失。

虽然许多人不反驳这种损失的事实，但是他们还是对艺术与神经症之间的关系，或更确切地说是对艺术家的创造力与其神经症之间的关系感到不安。他们会说：“假设神经症一般来说会产生痛苦，在工作中是产生困难，然而，痛苦难道不是艺术创作不可缺少的条件吗？难道大多数艺术家不都是神经症吗？如果分析艺术家，那他们的创造力不会反而受到消减或毁灭吗？”如果将这些问题分开来看，并且审视其中所涉及到的因素，我们至少会有一些了解。

首先，几乎没什么疑问，人们所具备的大赋与神经症是不相干的。最近教育事业已经表明：如果受到适当鼓励，大多数人都能画得很好，但即使这样，也不是每个人都能成为伦勃朗(Rembrandt)

或雷诺阿(Renoir)的。并不是说只要有足够的天赋便总会自我表现。正如这些实验所能表现出的，无疑神经症也在一定程度上妨碍了它们的表达。一个人越不自觉，受的威胁越小，他越不会试图去顺从别人的期望，他越不需要正确或完美，他也越能表达出自己的天赋。分析经验也更为详细地表明出神经症因素会阻碍创造性工作。

迄今为止，对艺术创作的关心，要不便导致对既存天赋(即某特定环境中的艺术表现力)的不明态度，要不便是对它的低估。然而，在此又产生了第二个问题：假使天赋本身与神经症毫不相干，艺术家的创造力难道不是与某些神经症条件紧密相连吗？问题的答案在于要更清楚地辨清究竟是哪些神经症条件有利于艺术工作。自谦倾向占优势很明显是无益的。实际上，有这种倾向的人对这一方面并没有丝毫兴趣。他们完全清楚——在骨子里——自己的神经症剪短了自己的翅膀，使自己不敢自我表达。只有扩展驱力占优势的人，以及放弃型中表现反叛的人才害怕在分析中会失去创造力。

他们究竟是怕什么呢？用我的术语来说，尽管对主宰地位的需要是神经症，但他们也觉得是这些驱力赋予他们创造的勇气和热忱，使他们得以克服其中的一切困难。或者，他们觉得只有猛烈摆脱与别人的联系，不受别人期望的干扰，自己才能有所创作。他们(潜意识中)害怕像神一样的主宰感稍有动摇，自己便会深陷自疑和自卑之中。而对于反叛者来说，他们觉得不仅会陷入自疑，而且会成为服服帖帖的机器人，丧失自己的创造力。

这些害怕都可以理解，因为就其实际可能性来说，他们所害怕的其他极端也存在。然而，这些害怕都基于错误的推理。有时候

有些病人还处于神经症冲突之中，他们只能“非此即彼”地考虑事情，无法真正想象出冲突的解决方法。在这种病人身上，我们可以看到他们在这些极端之间的来回摆动。倘使分析进展顺利，能让它们受益，他们会看到并体验到自卑或顺从倾向，但肯定不会永远保留这些态度。他们会克服两种极端的强迫性成分。

在这点上，又发生了更深入的争论，这一争论比其他更具深思性，也更重要：假设分析能解决神经症冲突，并且使一个人更加幸福，那它难道不会因消除过多的内心紧张而使他仅仅满足于“存在”而失去创造的内心冲动吗？这一争论也有两个意义，两者都不可轻率忽略。它包括这一普遍的传统观念：为了产生创作冲动，艺术家需要内心压力甚至痛苦。我不知道这一般来说是否如此——但即便是，难道所有痛苦都必须来自神经症冲突吗？我觉得即使没有这些冲突生活中也有足够的痛苦。这对艺术家来说更是如此，因为他们不仅对于美丽与和谐有着超乎常人的敏感，而且对于不和谐的痛苦亦是如此，而且他们体验情感的能力也更大。

另外，该争论也包含这一具体论点：神经症冲突可以构成创造力。认真对待该论点的原因在于我们在梦中的经历。我们知道，在梦中，我们潜意识的想象力能为当时困扰我们的内心冲突找出答案。梦中使用的形象非常浓缩、相关，而且简明扼要地表现了本质，所以在这一点上它们与艺术创造相似。因此，对于一个天赋奇才的艺术家，掌握了自己的表达方式并能应用于作品中，为什么就不能同样创作诗歌、绘画或音乐呢？

但是，我们仍要考虑到下列情况而对这一假设做出限制。在梦中，一个人可以得到许多不同的解决方法。它们可能是建设性的，也可能是神经症的，两者之间的可能性范围也极广。这对于艺

术创作的价值也并非毫无瓜葛。我们可以说,即使我们对艺术家只能很好地去实行其特定的神经症解决法,他也能产生强大的共鸣,因为有许多其他人朝向同一解决法。但是我想知道,譬如,达利(Dali)的画和萨特的小说会不会因此——尽管有一流的艺术天才和敏锐的心理学领会力——而减弱呢?为了避免误解:我不是指任何戏剧或小说都不应当表现神经症的问题。相反,当大部分人都受到这些问题的折磨时,艺术表现能帮助许多人意识到其存在及意义,并且帮助他们了解这些问题。当然我的意思也不是指处理心理问题的戏剧或小说的结尾必须是大团圆。譬如,《推销员之死》(*Death of a Salesman*)结尾并不皆大欢喜,但却不让我们迷惑不解。它不仅控诉了一个社会和一种生活方式,而且清楚地叙述了一个不去解决其问题、反而深陷于想象中(在自恋式解决法的意义上)的人所必然遭遇的下场。如果我们不了解作者的立场,不了解作者是否在陈述或宣称某一神经症解决法是唯一的解决法,这件艺术作品便会让我们迷惑。

在刚才得到的考虑中,可能还有对于另外一个有关问题的答案。因为神经症冲突或其神经症解决法会麻痹或损害艺术创造力,我们肯定不能毫无限制地说它同时也能引发艺术创造力。至今为止也许大部分冲突和解决法对艺术工作都有不利影响。但是,在那些对于创造还能向艺术家提供有建设性动力的冲突与那些扼杀或削减其能力的冲突(或损害其成果的冲突)之间,我们该把界限标在哪儿呢?这种界限仅由一个量的因素而决定吗?我们肯定不能说艺术家的冲突越多,工作就越好。是不是有一些冲突更好,但太多了便没有好处了呢?但是哪儿又是“一些”和“太多”的界线呢?

很显然,当考虑量的因素时,我们会不着边际。对于建设性的神经症解决法及其含义的考虑指向了另一方向。不论艺术家冲突的性质如何,他也不能迷失在这些冲突之中。他身上肯定有某种素质非常有建设性,能激发他挣脱这些冲突的愿望,并希望对它们采取一种立场。然而,这等于是说不管其冲突如何,他的真我必须非常活跃,还能产生作用。

由此可知,一般人所坚信的神经症对于艺术创造的价值乃是无稽之谈。剩下的惟一可能是艺术家的神经症冲突可能有助于激发他进行创造工作,而且他对其冲突及对解决方式的追寻可能成为其创造主题。譬如,正如画家会表达他对山景的个人体验一样,他也会表达自己内心挣扎的个人体验。但是,只有当他的真我还活跃、能给予他深刻的个人感受力、自发的欲望以及表达能力时,他才能创作。然而,在神经症中,这些能力由于脱离自我而处于危险之中。

神经症冲突乃是艺术家不可或缺的推动力。现在我们逐渐看到了这种论点的错误所在。冲突最多只能暂时调动动机,但是创造冲动本身和创造力只能来自他自我实现的欲望及用于其中的精力。如果这种精力以简单而直接地体验生命而转移到要证明什么东西——证明他是他本不是的形象,那么他的创造力肯定会受损。相反,如果在分析中艺术家的自我实现欲望得到了解放,他便会重获其创造力。如果认识到这一驱力的力量,有关神经症对艺术家的所有争论也绝不会提出了。这样,艺术家创作不是由于其神经症,而是尽管有神经症还能创作。“艺术的自发性……乃是个人的创造,乃是自我表达”。

第十四章 精神分析治疗之路

尽管神经症会产生巨大的障碍，有时也会保持相当平静，其本质却并非这两种情况。它是一个靠自身动力而发展的过程，以其无情逻辑逐渐笼罩全部人格的过程。这一过程产生了各种冲突，也需要各种解决方法。但是，因为个人找到的解决方法都不真实，所以新的冲突又会产生，要求新的解决办法——这可能会令这个人相当顺利地生活。这个过程会驱使他越来越远离真我，因此也会危及其发展。

我们必须清楚这些后果的严重性，以警惕错误的乐观，找到迅速而简单的治愈办法。事实上，只有当我们想起消除一些症状，比如恐惧或失眠时，“治愈”这个词才适当，而且治愈受到许多方面的影响。但是我们无法“治愈”一个人的错误发展道路。我们只能帮助他慢慢克服其困难，使其发展，走上一条更富建设性的道路。在此，我无法讨论精神分析治疗目标的许多确定方法。自然，任何一位分析者的目标都是根据其信念、从他对神经症本质的认识而产生。例如，只要我们认为人际关系中的障碍是神经症中的关键因素，我们在治疗中的目标就是要帮助病人建立良好的人际关系。看到了心灵内过程的本质与重要性，我们现在可以更概括地明确表达目标：我们想帮助病人找到自我，并因此使他们可能朝自我实现而努力。建立良好人际关系的能力是其自我实现的中心部分，

但自我实现还包括其创造力及自我负责的能力。分析者自始至终必须牢记自己的工作目标,因为目标决定待做的工作以及工作时的心境。

要大致了解治疗过程中的种种困难,我们必须考虑这个过程给病人带来了什么。简单地说,他必须克服阻碍其发展的所有那些需要、驱力或态度;只有当他开始舍弃对自己的错觉以及虚构的目标时,他才有机会找到自己的真正潜质并加以发挥;只有当他放弃自己虚假的自负时,他对自己的敌意才会减少,才能产生坚定的自信心;只有当他的应该失去其威胁力时,他才能发现自己的真实情感、愿望、信仰及理想;只有当他直面自己具有的冲突时,他才有机会达到真正的统一等等。

但尽管这无可否认正确无疑,分析者也心知肚明,但病人却不是这样感觉的。他坚信自己的生活方式——其解决法——正确无误,而且只有靠这种方式他才能找到安宁和成就。他觉得自负给了自己内在的毅力与价值,如果没有这些应该,生活将一片混乱,等等。客观公正的外人很容易便可说出这些价值都是虚构的,但是只要病人觉得这是他惟一拥有的价值,他就必须紧抱不放。

另外,病人还必须紧守其主观价值,因为不这样做他的整个精神存在就会受到威胁。他为自己内心冲突所找到的答案,其特点简单说来就是“主宰”、“爱情”或“自由”这几个词。他不仅认为这些方法正确、明智、可取,而且认为这是惟一的办法。它们给予他一种完整感;直面冲突会给他带来被分割的可怕前景。自负不仅让他觉得自己有价值、很重要,而且保卫他不致陷于自恨与自卑的可怕危险之中。

病人在分析中用以抵制、不去意识冲突与自卑的特定方式,都

是根据其全部结构而选自他所能得到的手段。扩展型避而不去意识自己有什么害怕、无助感，有对感情、关心、帮助或同情的需要；而自谦型则极力不去看见其自负或自己在谋一己私利。为了防止其冲突调动起来，放弃型以彬彬有礼的漠然及惰性表现出一副不为所动的样子。所有病人对冲突的躲避都有双重结构：他们不让冲突的倾向表面化，也不去了解这些冲突。有的会试图以理性思考或间隔化来逃避对冲突的理解。其他人的防卫则更为扩散，这表现于潜意识里抵制去认真思考任何事情以及紧守一种潜意识的犬儒主义（在否定价值的意义上）。在这些情况下，混乱的思维与犬儒态度的冲突极为模糊，因此他们便真的无法看清了。

病人千方百计要防止体验到自恨或自卑，其中心问题就是要避免意识到有些应当没有得到实现。因此，在分析中他必须奋力不去了解这些缺点，根据其内心指令，这些缺点都是无可原谅的罪行。因此，对这些缺点的任何暗示，他都会觉得是不公的指控而采取防卫态度。不管其防卫是战斗性还是缓和性，其影响都是一样：**不让他去清醒地审视真相。**

病人所有这些保护其主观价值、抵制危险——或焦虑和恐惧——的主观感觉的迫切需要，正说明了尽管他用意良好，但总会损害与分析者合作的能力，也说明了他们采取防卫态度的必要性。

至此，其防卫态度的目的是要维持现状。^① 在大部分分析过程中，这都是非常显著的特点。譬如，在对一个放弃型进行分析的初期，病人需要保存其超脱、“自由”以及不希求不争斗政策的毫发

^① 参见《自我分析》，1939年版。荷妮在该书第十章“对付抵制”中所提出的“抵制”的定义。

无损，这些会完全决定他对分析的态度。但对于扩展型和自谦型，却还有另外一股力量阻碍分析过程，尤其是在开始。正如他们在生活中追求实现绝对主宰、胜利或爱情的积极目标一样，他们在分析中也要追求这些目标的实现。分析应当消除阻止他们实现彻底胜利或永不失败、神奇的意志力、不可抵挡的吸引力、从容不迫的神圣的一切障碍物。因此，此处就不仅是病人采取防卫态度的简单问题，而是病人与分析者积极地往相反方向拉的问题。尽管双方都会谈到进展、成长、发展，但他们的意思却完全不同。分析者心里想的是真我的发展，而病人却只能想到实现其理想化自我。

在病人寻求分析帮助的动机中，所有这些阻碍都已经发生作用。因为有某种障碍，比如恐惧、抑郁、头痛、工作中的限制、性方面的问题、某种反复的失败，所以人们想得到心理分析。他们来分析是因为他们无法处理某些痛苦的生活状况，如伴侣不忠或离家出走；他们来分析还因为他们模模糊糊地感到自己的发展受到了阻碍。所有这些障碍好像足以说明想到分析的原因，似乎无需做进一步的检查。但是由于马上要提及的原因，我们最好问一下：谁有障碍？是病人本身——他对幸福与发展的真正渴求，还是其自负？

当然，我们不可能分得非常清楚，但必须认识到自负对于使痛苦变得不堪忍受起着巨大的作用。例如，街道恐惧症对一个人可能是无法忍受，因为这伤害了他主宰一切环境的自负。如果没有满足一个神经症患者对于公平交易的要求，被丈夫遗弃就是一个灾难（我是这么好的妻子，所以有权得到他终生的忠诚）。不会烦扰其他人的性问题对于一个必须完全“正常”的人来说就不堪忍受。发展受阻可能会令人极其痛苦，因为他对无需努力便能获得

优势的要求似乎没有发生作用。自负的作用还表现于这一事实中：一个人会因一个伤害其自负的小障碍——像脸红、害怕当众发言、手颤——而寻找帮助，但是更大的障碍却被轻易打发了，而且事实上在他将要受到分析的解决办法中，这些大障碍也只扮演了模糊的角色。

另一方面，自负也会阻止人们——那些需要帮助而且也能被帮助的人——去看分析者。他们对自信与“独立”的自负使他们认为即使考虑去寻找帮助都是耻辱之事。这样做是不能允许的“溺爱”。他们应当只靠自己就能对付自己的障碍。因为有对自我主宰的自负，他们甚至不允许有任何神经症问题。至多只有在讨论某个朋友或亲属的神经症时，他们才会去请教。在这种情况下，分析者必须留意到这种可能性：这是他们间接谈论自身困难的惟一方式。就这样，自负会阻止他们对自己的困难做实际的估计，也不许他们去寻找帮助。当然，阻止他们去考虑分析的不一定就是某种特别自负。这可能受到来自其内心冲突解决法的任何因素的阻碍。譬如，他们的放弃心理可能会极其强烈，以至于他们会与其障碍和平共处（“我就是这样”）；又或者他们的自尊心理会阻止他们“自私自利”地为自己做任何事。

在病人对分析的私下期望中，阻碍力也会发生作用——我在讨论分析工作的一般困难时已提到这一点。再重述一下：一方面，他期望分析不对其神经症结构作任何改变就能消除一些扰乱因素；一方面，又期望分析能实现其理想化自我的无限权力。此外，这些期望不仅关系到分析目标，而且也关系到目标的实现方式。他很少（如果说有的话）会清醒地去理解亟待进行的工作，此处牵涉到几个因素。如果一个人只通过阅读或偶尔尝试去分析别人或自

已来了解分析，那自然每个人都难以去评估这件工作了。但是，正如任何新的工作，病人总会知道如果没有自负的干涉会发生什么事情。扩展型低估其困难，而高估自己解决困难的能力。认为凭着自己优秀的头脑，或无所不能的意志力，他应当马上便能摆平这些困难。放弃型因为囿于缺乏主动性，又有惰性，相反便期望分析者能提供神奇的线索，而他则做一个兴致勃勃的旁观者耐心等候。病人的自谦成分越占优势，他越期望分析者会因为其痛苦与对帮助的乞求而挥舞神杖。当然，所有这些信念与希望都隐藏在一层理性期望之下。

这种期望的阻碍作用相当明显。不论病人是期望分析者还是自己的神奇力量产生他所希望的结果，为分析所必须的病人自己积聚精力的动力都会受到损害，而分析也成了一个相当神秘的过程。毋庸置言，合理性的解释都是无效的，因为它们根本就未触及那些决定应该及隐藏其后的要求的内在需要。只要这些倾向仍在作用，短期的治疗法对他们就有巨大的吸引力。病人忽视了这些疗法的公布只是指症状改变，他们误以为达到正常与完美是一蹴可就，并因此而深受吸引。

在分析工作中，这些阻碍力的表现形式千变万化。尽管为了迅速认出它们，分析者对它们有所了解是非常重要的，但我只会提到其中的某些形式。我也不将详细讨论，因而在此我关心的不是分析技巧，而是治疗过程中的基本要素。

病人会变得好争吵、爱嘲讽、富于攻击性；表面上他会装出彬彬有礼服服帖帖的样子，以此来保护自己；他可能会逃避，抛离主题，或忘却主题；他可能以毫无结果的智慧来谈论主题，就好像这与他毫无关系一样；他的反应会突然自恨或自卑，以此来警告分析

者不要再继续下去了,等等。所有这些困难可能出现于对病人问题的直接处理中,也可能出现于他与分析者的关系中。与其他人际关系相比,分析关系在某一方面对病人来说要更为轻松,因为分析者集中精力要理解病人的问题,所以他对病人的反应相对要少。而在其他方面的关系因为激起了病人的冲突与焦虑,所以更为困难。然而,这是一种人际关系,病人与其他人的所有困难在此也表现出来了。仅提几个显著困难:他对主宰、爱情、自由的强迫性需要基本决定了关系的长久,并使他对引导、拒绝、威胁极为敏感;因为其自负在这一过程中会受到伤害,所以他轻易会觉得受到侮辱;由于其期望与要求,所以他常常有挫折感与受辱感;自控与自卑的活动令他觉得受到指责和鄙视;或者,当他处于自毁性暴怒的影响中时,他马上便会对分析者大加辱骂。

最后,病人往往会高估分析者的重要性。对他们来说,分析者不单单是一个用自己所受的训练和拥有的知识来帮助他们的人。不管病人有多么世故、博学,他们私下都会把分析者视为一个具有超人行善或作恶能力的术士。他们的恐惧与期望相结合便产生了这种态度。分析者有能力去伤害他们,碾碎其自负、激发其自卑——但也能进行神奇的治疗!总之,他是一个魔术师,能把他们打入地狱,也能把他们升入天堂。

我们可以从几个角度来评价这些防卫的意义。当与病人相处时,我们会对这些防卫对分析过程产生的阻碍作用留下深刻印象。它们使病人难以——有时是不可能——去审视自己、理解自己,并去改变。另一方面——正如弗洛依德在谈到“抵抗力”时所达到的认识——它们也是指导我们的路标。只要我们逐渐明白病人需要保护或加强的主观价值,以及他所抵制的危险,我们便能了解他身

上作用的重大力量。

另外,虽然这些防卫造成了治疗中的许多困惑,而且——天真地说——有时分析者希望防卫会少些,这些困难也使治疗过程比没有困难的过程要稳定。分析者极力要避免不成熟的阐释,因为他不像上帝那么无所不知,所以他也无法阻止有时会激起病人一些更令人不安的因素,而分析者自己却无法处理。分析者会做一个他认为无害的评论,而病人却会紧张地以另一种方式理解。或者,即使没有这种评价,病人通过自己的联想与梦境,也会想象一些令人害怕但并无教导性的东西。因此,不管这些防卫多具阻碍效果,它们也有积极因素——因为它们是直觉的自我保护过程的一个表现,这一过程因为自负系统产生的不稳定的内心情况而必须进行。

分析过程中所产生的焦虑往往会让病人害怕,因为他倾向于视之为受损的迹象。但更多的时候并非如此,其重要性只能出现在环境中才能得到评价。这可能意味着病人已快要直面其冲突和自恨了,而这在某个时候他根本无法忍受。在这种情况下,他缓和焦虑的通常办法往往会有帮助。似乎正要开通的道路又关闭了,他从经验中一无所获。另一方面,突发的焦虑也有重要的积极意义,因为这可能表明病人现在觉得非常强大,能够冒直面自己问题的危险了。

分析治疗之路是一条古老的道路,在人类历史上多次得到提倡。用苏格拉底与印度哲学的话说,这是基于自我了解的重新调整之路。其中具体的新东西是获取自我了解的方法,这一点我们要感谢弗洛伊德这位天才。分析者帮助病人意识到身上作用的所有力量,阻碍力与建设性力量;他帮助他战胜前者,调动后者。虽

然阻碍力的破坏作用与建设性力量的诱导作用同时作用,我们还是要分别加以讨论。

有一次我对本书所提到的这一课题做一个系列讲座。^①当讲到第九讲正要谈到治疗时,有人问我了。我的回答是我所讲的一切都与治疗有关。所有精神方面可能涉及到的信息,都使每个人有一个机会找到自己的问题。同样,当我们问病人为了解除其自负系统及其后果要意识到什么时,我们也只能回答他必须意识到本书论及到的每一个方面:他对荣誉的追求、他的要求、应该、自负、自恨、脱离自我、冲突、以其特定解决法——以及所有这些因素对他的人际关系及创造力的影响。

另外,病人不仅要意识到这些个人因素,而且也要意识到它们的联系和相互作用。在这方面最重要的是认识到自恨是自负不可分割的伙伴,他不可能只有其中之一而没有另一者。必须从整个结构这一大环境中看待每一个因素。譬如,他必须意识到其应该决定于自负种类;应该没有得到实现便引起了他的自控;这些又依次导致了他要保护自己不受它们攻击的需要。

意识到所有这些因素并非指要知道它们,而是要了解它们。正如马克木雷所说:

“集中于事物、而对所牵涉到的人漠不关心,这就是‘知道’态度的特点,这往往被称为客观性。事实上这只是与个人无关……‘知道’总是对某事的信息而不是对这件事的了解。科学不能教你去认识你的狗,它只能告诉你关于狗的一般情况。只有在它得犬瘟热的时候给它喂食,教它在屋里如何行动,同它一起玩球,你才

^① 1947年和1948年,在新校大学(New School)。

能了解它。当然,你可以去使用科学提供的对狗的一般信息去更了解你的狗,但那是另外一回事。科学关注的是一般性,关注的是事物或多或少的普遍特点,而不是具体事物。任何真实事物都是特定事物。以某种奇特方式对事物的了解取决于我们对它们的个人兴趣。”^①

但是,这种对自我的了解意味着两件事。病人知道自己有许多虚假的自负,知道自己对批评与失败高度敏感,知道自己有自我谴责的倾向,知道自己有许多冲突,但这毫无帮助。重要的是他意识到这些因素在他身上的具体作用方式,以及它们如何在他个人的生活中(过去与现在)具体详细地表现出来。譬如,知道一般的应该,甚至知道在他身上作用的事实,这对任何人都没有帮助。这一点似乎不言而喻。但是他还是要认识到这些应该的具体内容,认识那些他所具有的令这些应该成为必要的因素,以及它们对他的生活的影响。但是,对具体与特定事物的强调完全必要,因为由于许多原因(脱离自我、掩饰潜意识中的托辞的需要),病人倾向于要不便态度模棱两可,要不便不牵涉个人感情。

此外,他对自己的了解不能一直是智力上的了解。尽管开始时是这样的,但这必须成为一种情感体验。这两个方面是相互交织的,因为无人能体验(譬如)一般的自负,只有在某一特定具体事物中,他才能体验到其特定的自负。^②

^① 参见约翰·马克木雷的《理智与情感》,第151页,1935年版。

^② 在心理分析史上,智识一开始被视为治疗手段。当时智识指的童年记忆的出现。人们以为只要意识到某种倾向的无理性,就万事大吉了,这也体现了当时人们对智识控制的夸大。后来钟摆又摆到另一极端;人们认为在情感上体验到某种因素是至关重要的,他们以许多方式对此进行(转下页注)

那么,为什么对于病人来说,既要考虑自己身上的力量,又要感觉到它们,这很重要吗?因为在严格意义上说,单纯智慧上的实现就是根本没有“实现”;^①这种实现对他来说并不真实,它没有成为他的个人财产,没有在他身上扎根。他用智慧看到的具体东西可能正确,但是,正如镜子只能吸收光线而不能反射一样,他也可能只把这种“见解”应用于别人,而不用到自己身上。否则,他对智慧的自负会在几方面以雷霆之速接管一切:他自豪于发现了别人所躲避的东西,于是开始控制某一问题,并加以改变和扭曲,这样很快,他的报复及受辱感便成了完全合理的反应;或者最后,他的智慧单独似乎就足以驱散问题:看见便是解决。

另外,只有体验到潜意识或半意识中的感觉或驱力在无理性时的全部影响,我们才能逐渐了解自己身上在作用的潜意识力量的强度及强迫性。病人只是承认他对单恋的绝望,而这实际上可能是一种受侮辱感,因为他对自己的魅力无法抗拒的自负,或占有对方身心的自负受到了伤害。但这远远不够。他必须感觉到侮辱,而且以后还要感觉到自负对他的控制。模糊知道对于当时的情况而言自己的愤怒或自责可能过分了,这还不够。他必须感觉到自己愤怒的全部影响,或自责的深度,只有那时一些潜意识过程的力量(及其不合理性)才会展现到他面前。只有那时,他才会有发现更多有关自我的动力。

(接上页注)了强调,事实上,关于重点的这种转移是大部分分析者所经历的过程的一大特征。每位分析者似乎都需要去亲身重新发现情感体验的重要性。参见奥托·兰克和桑多·弗伦奇(Sandor Ferenczi)的《心理分析的发展》(1925年版);西奥多·瑞克的《惊奇与心理分析者》(1936年版);J.G. 奥尔马奇(J.G. Auerbach)的“心理治疗史上标准之变化”,《个性》第一期,1950年版。

^① 《韦伯斯特英语字典》上的解释是:“实现是成为事实的行为或过程。”

在其恰当的背景中去感觉情感，并且去体验那些还只是看到但并未感觉到的情感或驱力，这也非常重要。例如，我们回到这个例子：当一位女士无法爬到山顶时，她会害怕一只狗——她感觉到了强度最大的恐惧。帮助她克服这一害怕的是她意识到这种害怕来自自卑。尽管后者几乎没有被体验到，但她的发现仍然意味着她在适当的背景下感觉到了害怕。但是，只要她没有感觉到其自卑的深度，其他种类的恐惧仍会不断出现。只有当她在自己对自己有主宰一切困难的无理要求这一背景中感觉到自卑时，自卑的体验才会有所帮助。

对迄今为止的潜意识感觉或驱力的情感体验可能会突然出现，然后会像启示一般让我们大吃一惊。但更多的时候这种体验是在认真解决某一问题的过程中逐渐出现的。例如，病人会意识到一种含有报复成分的恼怒。他会看到这种情况与受伤的自负之间的联系。但在某一点上，他必须体验到他受伤的感情的全部强度以及报复心理的情感影响。同样，他首先又会看到当时的情况并不必引起这么强烈的愤怒和受辱感。他会认识到这些情感是他对某个期望未能实现的反应。他会注意到分析者在暗示这些情感可能没有道理，但他自己却认为完全正当。慢慢地，他会注意到那些甚至他自己也认为无理的期望。后来，他意识到这些不是无害的愿望，而是苛刻的要求。他最终会发现这些情感的范畴及其幻想性，然后他会体验到当这些情感受到挫折时，他会被完全压垮、狂怒不已。最后，他开始明白这些情感固有的力量。但是，这与他宁死也不愿放弃这些情感的感觉相差还是极大。

最后再举一个例子：他可能知道自己认为“应付过去”最为可取，或知道有时候自己喜欢愚弄或欺骗别人。当他在这点上觉察

更广时,他会意识到他是多么妒忌那些能“应付”比他做的事更好的事的人;或当受到愚弄或欺骗的是他自己时,他会多么暴跳如雷。他会逐渐认识到自己实际上对自己欺骗或吹嘘的能力是多么自负。在某一点上,他也必定会在骨子里觉得这实际上是一种吸引人的激情。

然而,如果病人就是感觉不到某些情感、冲动、渴望或其他东西,那又怎么样呢?毕竟我们无法人工地去引出情感。但是,如果病人与分析者都坚信让情感发泄出来——不管是关系到什么的情感并让它们以原来的强度发泄是可取的,那么便也会有所帮助了。这会让两者都注意到纯粹的脑力劳动与情感参与之间的差异。另外,这也会激起他们的兴趣去分析那些干扰情感体验的因素。这些因素在程度、强度以及种类上会有所变化。确定这些因素是否阻碍了所有情感的体验还是只是某些特定情感,这对分析者来说非常重要。其中最突出的一点是:病人没有能力或只有极小的能力去体验任何事情却只有悬而未决的判断。一个相信自己最周到体贴的病人突然意识到自己也会专横跋扈、令人讨厌,于是他马上产生一种价值判断,认为这种态度不对,必须马上停止。

这种反应看上去像是立场鲜明要反抗神经症倾向,而且想改变这一倾向。实际上,在这些例子中,病人被自负与自责这两个车轮卡住了,因此在还没有时间意识并体验到这些倾向的强度时,他们便匆匆忙忙试图要抹去这些倾向。还有一个病人,对接受别人的帮助或占别人便宜有禁忌,他发现在自己的过度谦逊之下,隐藏的是外求私利的需求,发现事实上如果自己没有从某一环境中得到东西便会暴怒,发现每次当自己与那些在某些他认为很重要的方面比他强的人在一起时便会生病,于是又同样以闪电般的速度,

他得到这一结论：自己讨厌之极——这样便把一次体验和理解各种被压制的攻击性倾向的可能扼杀于萌芽之中。去认识强迫性的“无私”与同样强迫性的贪欲之间的冲突的大门也关闭了。

那些思考过自己、并觉察到一些内心冲突与问题的人常常说：“我对自己这么（甚至完全）了解，这帮我更好地控制了自己，但在心里我还是同样觉得不安全、痛苦。”在这种情况下，结果往往是他们的认识太片面或太肤浅；即，这不是刚才所说的深刻而广泛意义上的察觉。但是，假设有人真的体验到了作用于其身的一些重要力量，并且看到了它们对自己生活的影响，这些对自身的认识会如何来帮助解放他呢？又会帮助到何种程度？当然它们有时会让他恼怒，有时又会令他宽慰，但是它们究竟对人格作了哪些改变？唐突地提出来，这个问题可能过于泛泛而论而不会有令人满意的答案。但是我怀疑我们都会倾向于高估其治疗效果。而且，因为我们想弄清治疗的作用力究竟是什么，所以让我们尝试研究一下这些意识所带来的变化——其可能性和局限性。

不进行某种重新定向，任何人都无法了解其自负及解决办法。他开始意识到他对自己的某些想法是幻想。他开始怀疑他对自己要求也许对任何人来说是否都是可能实现的，怀疑他对别人的要求（除了基于不稳的根基之外）是否可以实现。

他开始看到他对自己并不具备的品质——或至少没有到他所相信的程度——过分自负，譬如，看到他引以为傲的独立只是对威胁的敏感而已，而并非真正的内心自由；看到实际上自己并没有自己认为的那样诚实正直，因为他已看穿了潜意识中的伪装；他看到尽管自己自负于其主宰地位，但实际上甚至都没有主宰自己的家；看到自己对别人的大量爱心（这令他如此出色）来自于要被喜爱或

受崇拜的强迫性需要。

最后,他开始质问其价值系统及目标的正确性。也许他的自责不仅仅标志道德上的敏感而已?也许他的愤世嫉俗并非表明他没有一般成见,而只是一种便宜的逃脱之计、不去直面其信仰而已?也许把其他人视为骗子不完全是精于世事而已?也许在超脱隔绝中他失去了很多东西?也许主宰或爱情不是一切事情的最终答案?

所有这些变化,可以说是现实测验与价值测验的逐渐活动。通过这些步骤,自负系统便会日益受到损坏。重新定向是治疗的目标,而这些步骤则是实现这一目标的必要条件。但是迄今为止,它们都是打破幻想的过程。如果富于建设性的举动不同时发生,这些步骤单独不能也不会产生彻底而持久的释放性作用。

在精神分析早期,当神经症学家开始把分析视为一种精神治疗的可能形式时,有人提倡分析之后应当进行综合这种观点。他们似乎认为必须分裂某些东西。但是,此后治疗者必须给予病人一些积极的东西。他们可以以之来生活,信仰它,并为之工作。虽然这些建议可能来自对分析的误解,并且有许多错误之处,但是它们都是由良好的直觉情感而引起的。实际上,这些建议对我们这一派的分析思考来说比对弗洛伊德更为中肯相关,因为他并未像我们一样看待治疗过程:视之为关系到为了给予某种建设性事物发展的可能而要舍弃的阻碍性事物。过去建议中的主要错误在于它们归于治疗者的作用。他们不信任病人自己的建设力,反而觉得治疗者应当人为地提供更为积极的生活方式。

我们回到了古代医学的卓见。它认为治愈力不仅为肉体所固有,也为心灵所固有。只要出现身心上的疾病,医生只需帮助病人

消除损害力,扶持治愈力即可。破除幻想这一过程的治疗价值在于:由于阻碍力的消弱,真我的建设性力量有了发展的机会。

在扶持这一过程中,分析者的工作与分析自负系统完全不同。除了技术方面的训练之外,后者还要求对潜意识中的可能之复杂事物有广泛的了解,以及个人对于发现、理解、联系的机敏。为了帮助病人发现自我,分析者还需要从经验中获得对于真我——通过做梦以及其他渠道——出现方式的了解。因为这些方式根本不明显,所以这种了解极有价值。他还必须知道在什么时候如何去争取病人有意识地参与这一过程。但是最重要的因素是:分析者本人必须有建设性,能清楚地看到自己的目标是要帮助病人发现自我。

从一开始,病人身上的治愈力便在发生作用。但在分析之初,这些力量往往缺乏活力,必须调动起来才能提供真正的帮助以反抗自负系统。因此,在分析开始的时候,分析者必须带着最大可能的善意或积极兴趣去工作。不管什么原因,病人对消除某些障碍还是挺感兴趣的,通常(同样又是不管什么原因),他确实也想改善这个改善那个:婚姻、与孩子的关系、性功能、阅读、心理集中能力、社交时的自在、挣钱能力,等等。他对分析或甚至对自己可能具有智力上的好奇心;他可能会想使分析者对其心灵的创造力或敏锐的洞察力留下深刻印象;他可能想去取悦他人,或做个完美的病人。而且,因为他期望自己或分析者能够神奇地治愈他,所以病人还会主动愿意甚至迫切地在分析工作中进行合作。例如,他可能会意识到这一情况:他太顺从了,或者对别人给予他的关注太心存感激了——然后这个毛病便马上“治愈”了。这些动机不能帮他度过分析的扰乱期,但却足以应付初期了。不管怎样,初期大半是没

有多少困难的。同时,他对自己有了一些了解,而且基于更可靠的原因产生了兴趣。分析者不仅必须运用这些动力,而且要清楚其本质,还必须决定在适当时候把这些不可靠的动力作为分析的对象。

在分析之初便开始动员真我,这好像是最可取的。但正如所有事情一样,这种尝试是否可行是否有意义,这都在于病人的兴趣。只要病人把精力集中于巩固其理想化自我,并因此压制其真我,这些尝试便可能会毫无效果。然而,我们在这方面的经验还很少,可能还有许多我们没有想到的可行之路。初期的最大帮助来自病人的梦,这在以后也是如此。在此我无法展开讨论我们对于梦的理论。简单提一下我们的基本信条便足够了:在梦中或以神经症方式,或以正常方式,我们更接近真实的自我;梦代表着我们努力去解决自己的冲突;在梦中,建设性力量会作用,甚至在它们在其他场合中几乎无法发觉的时候也会作用。

从具有建设性因素的梦中,即使是在分析初期,病人也能捕捉到作用于自身的世界。这个世界是他个人所独有的,而且比他幻想的世界更符合其真实情感。在有些梦中,病人用象征形式表达了对自己的同情(因为他对自己的所做之事);有的梦揭示了深深的悲伤、怀旧之情以及渴望;在有的梦中,病人奋力要复活;在有的梦中,他意识到自己被囚禁了,想逃出去;而在有的梦中,他精心培育一株正在生长的植物,或在屋里发现了一间他以前不知道的房间。当然,分析者会帮助他了解象征语言所表达的意义。但是除此之外,他可能会强调病人在梦中所表达的情感的重要性,或他在清醒时不敢感觉的渴求的重要性,而且他还会提出问题。譬如,正如病人在有意识时表现的乐观并不真实一样,是不是这种悲伤感

也不是病人对自己的真实情感呢？

有时，其他方法也是可行的。病人自己会开始惊讶于他自己的感情、愿望或信仰了解是如此之少。然后，分析者会鼓励这种迷惑感。不管他用什么方式，这个被滥用的词“自然而然”似乎最为恰当。因为，人确实会自然而然地——这是其天性——去感受其情感，去了解其愿望或信仰。当这些自然能力不发生作用时，我们便有理由惊奇了。如果这种惊奇不是自愿的，分析者会在适当时候提出这些问题。

所有这些似乎毫不重要。但在此不仅惊奇是智慧之初这一普遍真理仍然通行，而且更确切地说，病人意识到他已远离了自己，而不是忽略这一事实，这也非常重要。这一效果可与这种时刻相比：一个在专制中长大的年轻人了解到民主的生活方式。这一信息可能马上便会渗透，他也可能心存疑虑地接受，因为他本来是怀疑民主的。但是，他还是会逐渐认识到自己丢失了一些好的东西。

有时，这种应时的评论可能就是所需要的东西。只有当病人对“我是谁”这一问题感兴趣时，分析者才会更加积极地要让病人知道他对自己的真情实感、愿望或信仰的了解是何其少或多么不关心。举一个例子：当一个病人看到自身的冲突时，即使极小，他也会害怕。他害怕自己会分裂，会发疯。这个问题从几个角度进行了处理，例如，只有当一切都处于理性的控制之中，他才会感到安全；或者，他害怕任何小冲突都会消弱他，而使他不能反抗他之认为心怀敌意的外在世界。通过集中于真我，分析者可以指出，冲突之所以让他害怕，要不便是由于其强度，要不便是由于病人身上发生作用的真我太少，以至于甚至不能对付极小的冲突。

又或者，我们说有这么一个病人，他在两个女人之间取舍不

定。随着分析的深入,我们越来越清楚他在任何情况下都很难负起责任,不管是关系到女人还是想法、工作还是生活区。同样,分析者可以从许多不同角度来处理这一问题。首先,只要这个普遍的困难不明显,他就必须找出在某个特定的决定中所牵涉到的东西。当不能决定的优势变得明显时,他会揭露出病人对力求拥有一切的自负——得到其蛋糕并吃掉它,并因此揭露出他感觉必须进行选择是耻辱的堕落。另一方面,从真我的角度来说,分析者会说病人之所以不能负起责任,是因为他太远离自我,以至于不知道自己的爱好和方向。

同样,病人又会抱怨自己太顺服了。日复一日,他答应或去做自己不喜欢做的事,而原因只是别人期望或想要他去做这些事。在此也一样,根据一定时候的背景,这个问题可以从许多有利的角度加以处理:他要躲避摩擦、不珍惜自己的时间、自负于所不能。然而,分析者只能提出这个问题:“你就从未想过要问问自己您想要什么,或认为什么是对的吗?”除了这样直接地发动真我之外,分析者还不会失去明确鼓舞病人的这些迹象的机会:病人的思考或情感更为独立,病人自己负起责任,对自己的真相更感兴趣,独自明白了自己的托辞、应当以及外移过程。这还包括鼓励病人在两次分析的中间进行自我分析,另外,分析者要展示或强调这些步骤对病人的人际关系的具体影响:对别人的害怕减少、对别人的依赖减少,因此便更能对他们产生友善感或同情。

有时,不管怎样病人觉得更自由了也更活跃了,这样他几乎不需要任何鼓励。有时,他会贬低所采取步骤的重要性。轻视这些步骤的倾向应当加以分析,因为这可能表明病人对真我出现的害怕。另外,分析者还要问在这点上是什么让病人为了自己的利

益而更自发、去下决定或活跃起来的，因为这个问题可能会了解到病人勇于做自我的有关因素。

当病人有了一些坚实的立足之地后，他更能与其冲突格斗。这并非是指冲突只有到这时才可见。分析者很早便已看到了，甚至病人也察觉到了一些迹象。对于其他神经症问题也是如此：觉察的过程及其产生的步骤是一个逐渐的过程，对这一过程的努力也贯穿于整个分析中。但是不减少对自己的脱离的话，病人便无法体验到这些冲突是自己的冲突，并与之搏斗。正如我们所看到，有几个因素使这种对冲突的意识成为一种破坏性的经历，但是其中脱离自我是非常突出的。了解这一联系的最简单的方式是从人际关系的角度来想象冲突。我们尝试假设有个人与两个人的关系很密切——父母，或两个女人，这两人尽力要朝相反的方向拉他。他对自己的感情和信仰了解越少，就更容易摇摆不定，在这一过程中他会崩溃。反过来，他越坚定地把握自己，他在这种相反的影响中受到的损坏便更少。

病人逐渐意味到其冲突的方式变化极大。在某个特定场合下，他们会意识到分割的情感。譬如对父母或婚姻伴侣的模糊态度、对性活动或某种思潮的矛盾态度。例如，病人会意识到恨自己的母亲，但同时却又深爱她。看上去他意识到了冲突，尽管只是对某一个人而言。但实际上，这是他设想冲突的方式：一方面，他为母亲难过，因为她是牺牲型的人，从来都不快乐；另一方面，他又对她十分生气，因为她强求他只爱她一个人。对于他这类型的人，这两种反应都是可以理解的。接着，他所认为是爱或同情的东西变得更清晰了。他应该是个理想的儿子，应该能够使母亲欢乐，令她满足。因为这是不可能的，所以他便觉得“有罪”，并付出双倍的关

注来赎罪。这一应该(马上便会看到)不限于这一种情况中;在生活中的任何情况下,他都应该绝对地完美。然后,其冲突的另一成分出现了,他也是一个相当超脱隔绝之人,要求任何人也不要打扰他、不要对他有所期望;如果谁这样,他便会恨他。此处的过程是:从将其矛盾情感归咎于外在环境(母亲的性格),到在某一特定关系中意识到自己的冲突,最后到意识到自身的主要冲突。因为这一冲突就在他身上,作用于他生活中的各个方面。

其他病人在开始可能只是瞥见其主要人生观中的矛盾而已。例如,一个自谦型的人会突然意识到自己对别人有许多的蔑视,或自己反抗要对别人“好”这一点。或者,他有这种稍纵即逝的认识:自己对一些特权有过分的要求。虽然,在一开始他并不认为这是矛盾(更别提冲突了),但他慢慢会认识到这确实与自己的过分谦逊和喜欢每个人的态度相矛盾。然后,他会短暂地体验到冲突。譬如,当他强迫性的帮助没有得到“爱”的回报时,他便会对自己的“受骗”而盲目大怒。他完全愣住了——体验也沉没了。接着,他对自负与利益的禁忌也明显了。这些禁忌如此刻板如此无理,所以他开始对此感到惊讶。因为他对良善和神圣的自负受到损害,于是他便开始意识到自己对别人的妒忌之心,开始看到自己对于私利的一些贪婪或自己的吝啬。他身上的这一过程,一部分可以描述为与其自身的矛盾倾向日益熟悉的过程。在某种程度上仅仅这一过程便解释了看到这些倾向的震惊逐渐缓和的方式。最重要的是,在整个分析之后,他会变得非常坚强,基本上不会受到震动便能逐渐直面这些倾向——因此便能解决这些倾向。

同样,有些病人会意识到自身的某个冲突,但是其外形仍很模糊,意义也不确定,所以在开始也还是无法理解。他们会谈到理性

与情感的矛盾、爱情与事业的矛盾。以这种形式出现的冲突很难了解,因为爱情与事业并非水火不相容,理性与情感也并非如此。不管怎样,分析者无法直接地来处理这一冲突。他只认识到有些冲突在这些领域中肯定会发生。记住了这一点,他尽力去逐渐了解这个病人到底是发生了什么事。同样,一开始病人不会觉得这是个人冲突,而会把它与存在的现实联系起来。譬如,女性会把爱情与事业之间的冲突归因于社会文化条件。她们会指出,事实上女性很难既有事业,同时又做个好妻子、好母亲。慢慢地,她们会彻底了解自己在这方面有个人冲突,这个冲突比外在困难更为重要。简单地说,在爱情生活中,她们有病态依赖的倾向,但在事业上,她们又会表现出所有神经症野心的标志与对胜利的需要。后一种倾向往往受到抑制,但仍相当活跃,足以作为效率的标准——至少是成功的标准。理论上说,她们已尽力把自谦倾向注于爱情生活中,而将扩展驱力集中于工作上。事实上,这种绝对分工是不可行的,于是在分析中这些现象便会变得很明显:主宰驱力大致也会作用于她们的爱情关系中,而自谦倾向也会作用于事业上——结果她们便越来越不快乐。

在生活方式及价值系统中,病人也会坦率地表现一些分析者认为非常显著的矛盾,首先他们表现自己的一个方面:温和可爱、过分顺服甚至低声下气,然后,要求权力与声誉的驱力会显著起来。譬如,这会表现于对社会声誉与征服女人的渴求,这都带着一种明显的虐待与冷酷的潜潮。有时,他们会表示相信自己无法保持怨恨,有时却对别人产生野蛮的报复性愤怒——这时他们并未受到矛盾的困扰。或者在另一方面,他们可能想通过分析获得一种报复的能力,这种能力不受任何情感的干扰;另一方面,又想从

分析中获得隐士那样神圣般的超然脱俗。但是，他们完全不知道这些态度、驱力或信仰便构成了各种冲突。相反，他们自豪于自己比起那些遵从“美德的狭窄之途”的人有更广泛的情感或信仰。分化达到了极点。但是分析者不能直接加以处理，因为维持这种分裂的需要要求不正常地大量去麻木对真理与价值的感觉，麻木对现实证据的舍弃，麻木对自己的责任的躲避。在此也一样，扩展驱力与自谦驱力的力量与意义会越来越显著。但是，只有大量地去研究其躲避心理及潜意识中的欺骗，这些才会有所帮助。这种研究通常需要分析其广泛而固执的外移作用，分析他们只在想象中实现其应该这一现象，分析他们发现并相信站不住脚的借口来防御自责的机敏（我已尽力而为了，我生病了，这么多麻烦在烦我，我不知道，我无能为力，这已够好的了，等等），所有这些措施使他们有了一种内心的安宁，但是随着生活的继续，也会消弱其道德品格，因而他们也更不能面对其自恨和冲突。这些问题需要付出长期的努力，但病人也会因此逐渐地坚强起来，致力于体验其冲突并与之搏斗。

总结一下：冲突由于其分裂性，所以在分析之初都很模糊。假若有人看到了它们，也只是在具体的情况下——或者也只是想象到它们模糊、大致的样子。它们会如火花闪现，但太短暂不会有什新意义；它们可能会受到间隔化，这方面的变化出现于这些方向中：病人会逐渐意识这是冲突，而且是**他们的特别冲突**，然后到达本质：病人不仅看到些微的表现，而且开始确实地看到自己身上的冲突。

虽然这一分析工作很困难，而且让人心烦，但也是解放性的工作。现在不是一种刻板的解决法，而是分析工作中有了许多冲突。

特定的主要解决法，其价值在分析过程中逐渐消弱，最后终于崩溃了。并且，个性中不熟悉或发展不良的一些方面被揭示出来了，而且有了发展的机会。的确，最早出现的仍是较严重的神经症驱力。但这也极为有益，因为自谦型只有首先看到他以自我为中心的自私表现，才有机会正常地坚持自己的利益；只有首先体验到其神经症自负，他才能接近真正的自尊。相反扩展型只有体验到其卑屈与对别人的需要，才能产生真正的谦逊与温情。

这一工作顺利地进行了，病人现在可以更直接地来解决包罗最为广泛的一个冲突——自负系统与真我之间的冲突、完美其理想化自我的驱力与发展他作为一个人的潜质的渴望之间的冲突，各种力量逐渐积聚起来，主要的内心冲突也显著了。在以后的时间里分析者的首要工作就是要使这一冲突保持显著，因为病人自己很容易便会忽视。当力量积聚起来的时候，一个最有利但也最混乱的分析期到来了，这一时期在程度与时间长短上会有所变化。混乱是内心激战的直接表现。其强度与处于危境中的这件事有着根本的重要性。这在本质上是这个问题：病人是想保留其错觉、要求、虚假自负的所有夸大的、有魅力的东西呢，还是能够接受自己是一个常人这一事实：具有常人所有的一切局限、有其特别的困难、但也有发展的可能？我想，在我们的生活中，这可能是最根本的交叉路口了吧。

这一时期的特点是起伏不定，而且往往快速而连续。有时，病人在前进，这可以显示于许多方面。他的感情更活跃，他更自发、更直接，他能想到去做一些积极的事，他对他人更友善、也更同情别人。他对自己脱离的许多方面更有意识，而且独自去理解它们。譬如，他可能很快便会认出什么时候自己没有“在”某种情况中，或

者什么时候他不去面对自身的东西，而是在责怪他人。他会意识到他为自己做的事实际上是何其少。他会记起过去不诚实或残忍的一些事，这时他会有更为清醒的判断，也有遗憾，但却没有能压垮人的有罪感。他开始看到自己的好处，开始意识到自己具备的某些优点。他会因自己顽强的奋斗而对自己给予恰当的认可。

这种对自己更实际的评价也会出现于梦中。在有个梦里，病人以夏日别墅的象征出现了。因为长期没有人居住，这些别墅已经破旧不堪了，但是质地依然很好。另一个梦表示病人试图不为自己负责，但最终却坦然承认了：病人把自己视为一个大男孩，只是出于开玩笑把另外一个男孩关在一个箱子里。他不是要伤害他，对他也没有什么敌意，只是把他给忘了，然后这个男孩便死了。做梦的这个人漫不经心想逃跑，但后来有个官员与他谈话，很富人情味地告诉了他事实与后果。

这些积极时期之后，接下来便是反应。在反应中，基本因素是复苏的自恨与自卑的冲涌。这些自毁性的感觉可能就是这样被体验的，也可能通过变得报复性而外移了——受辱感，或虐待或受虐的幻想。或者，病人只是模糊地意识到自恨，但却深深感觉到他对自毁冲动反应中的焦虑。或者最后，不仅焦虑这样出现了，而且他抵挡焦虑的惯用方法——比如酗酒、性活动、对同伴的强迫性需要、自大狂妄——又活跃起来了。

所有这些烦扰都会产生有益的真正改变，但是为了准确地评价它们，我们必须考虑这些改善的可靠性，以及促成它们“复发”的因素。

病人有可能会高估其进步，他似乎会忘记罗马不是一天建起来的。他就以被我戏称为“健康狂饮”的方式继续下去。既然他现

在能做以前所不能做的许多事了，他应该是——在他的想象中就是——适应最好的榜样，最正常的榜样。虽然一方面他更愿意做自己，但也抓住这种进展作为实现其理想化自我的最后机会，因为他受到完全健康这一荣誉的吸引。这一目标的吸引力仍然很大，能使他暂时出现毛病。轻微的兴奋使他忘了存在的困难，也使他更加确定现在问题都已解决了。但是因为他大体上觉得自己比以前要伟大多了，所以这种情况不会持续很久。他肯定会意识到：尽管他实际上是能更好地应付许多情况了，但是，大量的老问题还是存在。而且，正因为他相信自己已处于巅峰状态，所以他自己的反抗也更猛烈了。

有些病人似乎很冷静、谨慎，不愿承认（向自己、向分析者）自己好转了。他们往往很微妙地会去贬低其进展。然而，当他们反抗自身的问题，或反抗一个自己无法处理的外在情况时，同样的“复发”也会产生。在此，第一类人的过程又发生了，但是却不会美化想象的工作。两者都没有准备好要接受自己是有困难、限制或没有异常优点的人。他们的不愿意态度可能会外移（我会乐于接受自己，但如果我不完美，别人就会厌恶我。只有当我最慷慨、最有效率的时候，他们才会喜欢我）。

迄今为止，造成急剧损害的因素是一个病人还无法处理的困难，在最后一种反应中，促成因素不是还未克服的困难，而是相反，是朝积极方向的一步前进。这不一定是奇异的行为。病人可能只是对自己感到同情，第一次体验到自己既不特别出色，又不可耻，而是其真实情况：一个正在奋斗、并时常受到烦扰的常人。他明白了“这种自我嫌恶是自负的人工产物”，明白了为了自尊他不一定要做独一无二的英雄或天才。在梦中，态度也会发生同样变化。

一个病人梦见了一匹纯种马,但如今它跛了,看上去也被泥弄脏了。但是病人想:“就是这样我也能爱它。”但这种经历之后,病人变得灰心失望,不能工作,显得沮丧。结果是其自负进行反叛,而且占了上风。他经历了一场强烈的自卑,认为这是“把目标定得太低”,沉溺于“自我怜悯”,因而憎恨自卑,认为它可耻。

当病人做了一个深思熟虑的决定、为自己干了点积极的事情时,这些反应往往便出现了。譬如,对某个病人来说,这意味着一大进步:他能拒绝别人对他时间的要求而不会有恼怒感或罪恶感,因为他认为他自己正在做的事更加重要。另外一个病人能结束一段恋爱关系,因为她最终完全认识到这种关系主要是基于作用于自己及恋人身上的神经症需要,而且这一关系对她已失去意义,而她也看不到有什么前途。她坚决地实行了这一决定,而且尽量不伤害对方。在两个例子中,病人首先都会对自己处理这些情况的能力感到满意,但不久便会恐慌起来,他们害怕自己的独立,害怕变得不可爱、“咄咄逼人”,他们把自己污蔑为“自私的野兽”,而且在一段时间内在自卑的过度谦逊这个安全的限制中寻找庇护。

最后这个例子需要更完全的治疗,因为它牵涉到一个比其他例子更进一步的积极步骤。在这个例子中,病人与兄长工作,经营一项父亲传给他们兄弟的事业,事业经营得相当成功。兄长很能干、有正义感、爱支配人、有许多典型的自负报复倾向。我的病人一直处于他的阴影之中,受到他的胁迫,崇拜他,而且无意识地去讨好他。在分析中,其冲突的反面突出出来了:他对哥哥变得吹毛求疵,公然与之竞争,有时甚至还相当好斗。哥哥也报以同样反应,一种反应加强了另一种,很快两人都无法交谈了,办公室的气氛紧张起来了,合作者与员工也有了各自偏向的一方。我的病人

一开始很高兴，终于能够“表现”自己的权威来反抗哥哥了，但他也慢慢意识到自己也在报复，想打掉哥哥的架子。在对他自己的冲突进行数月的富有成效的分析工作之后，他最终对整个情况有了更广泛的了解，并且能意识到比个人争夺和私怨更大的事正处于危境。他不仅看到自己对于这一紧张气氛的责任——而且更多的是——乐意承担积极责任。他决定与哥哥进行一次谈心，尽管知道这不是件易事。在后来的谈话中，他既未受胁迫，又没有报复，只是坚持自己的意见。这样，他为未来打开了一个在比以前更为正常的基础上进行合作的可能性。

他知道自己做得很好，并因此很高兴。但就在当天下午，他恐慌起来，觉得恶心发晕，想回家躺下。他并没有自杀，但各种想法不断闪过，他甚至能理解有些人为什么会自杀。他试图去弄清楚这一情况，重新审察谈话的动机以及他在谈话中的举止，但找不到任何可以反对的东西。他完全困惑了。然而，他还是能睡着，次日早晨也觉得平静点了。但醒来时又记起了从哥哥那儿受到的各种侮辱，于是对他又产生了憎恨。当分析这一扰乱时，我们看到他在两方面受到了打击。

他要求谈话与进行谈话的心情与他至今所遵循的价值观截然相反。从扩展驱力的角度上说，他应当报复，应当得到报复的胜利。在这点上，他猛烈地辱骂自己是个谄媚者、姑息一切。另一方面，以他剩余的自谦倾向，他应当温顺，自甘居下。所以在这一点上，他讽刺地攻击自己：“小弟弟竟想胜过大哥哥！”如果现在事实上他不是自负便是缓和，他在以后也会不安，尽管程度要小。而且这一点也不令人困惑，因为任何从这一冲突中挣脱的人，他们在很长一段时间内都会对报复倾向或自谦倾向的残余非常敏感——

即,如果感觉到这些,他们便会做出自责的反应。

在此,问题是自控在作用,但是他却没有去报复,也没有姑息,而是采取了不同于这两种倾向的果断而积极的步骤。他的行为不仅现实、积极,而且也对自己和生活的“背景”存在真实的了解。就是说,他已逐渐看到并感觉到自己对于这一困难情况的责任,他不是视之为负担或压力,而是其个人生活中的必要部分。他就是如此,情况就是如此——他真诚地去处理这一情况。他接受了自己在这个世界上的位置及伴随这一接受而来的责任。

这时,他已经获得了足够力量,能够对自我实现采取真正的步骤了,但是他甚至还没有开始直面真我与自负系统之间的冲突,而这是这一步骤不可避免会引起的。他之所以会产生以前的这种剧烈反应,是因为他所突然陷入的冲突十分严重。

处于这种反应的掌握之中时,病人自然不会知道所发生的事。他只觉得自己越来越恶化了。他会感到绝望,也许自己的改善是想象的?也许自己已无药可救了?他可能会有退出分析的暂时冲动——一种他以前从未有过的想法,即使是在烦扰的时候。他感到迷惑、失望、沮丧。

实际上,在所有例子中,这些都是病人在自我理想化与自我实现之间进行艰苦选择的积极表现。也许最能清晰显示这两种驱力不能相容的,就是在反应时期的内心斗争,以及促成这些反应的积极举动的心理。它们的出现不是因为他更现实地看待自己了,而是因为他愿意接受自己是具有局限的人;不是因为他能下决定并为自己做什么事了,而是因为他愿意去注意自己的真正兴趣,愿意为自己承担责任;不是因为他能实事求是的表达自己的要求,而是因为他愿意接受自己在这个世界上的位置了。简而言之:这些反

应是正在发展中的痛苦。

但是,只有当病人意识到其积极举动的重要意义时,这些反应的裨益才会全部得以产生。因此,这一点就更为重要了:分析者不要对表面上的复发感到困惑,而要看到这一摇摆不定的实际,并帮助病人也看到这一点。因为这些反应的发生有一定可以预测的规律性,所以当它们出现几次之后,如果病人正在好转,分析者最好是要提示警告一下病人。这可能无法阻止即将发生的反应,但如果病人在知道了某一时候自身作用力量的可预测性,他在这些反应面前也就不会过于无助了。这能帮助他对这些反应采取更为客观的态度。分析者必须成为病人濒于险境之自我的坚定盟友,此时这一点比任何时候都更为重要。倘若分析者看得很清楚,立场也坚定,他便能给予病人在这些考验时期急切需要的支持。这种支持不是泛泛的安慰,而主要是向病人传达这一信息:他正处于决战之中,而且还要向他展现成败机率以及战斗目标。

病人每一次理解了一个反应的含义之后,他都比以前更为坚强了。慢慢地,反应越来越短,强度也越来越小。与之相反,顺利时期也更为确定,更富建设性了。他发生改变进行发展这一前景成为明显可能性,他能实现了。

当病人能够独自去尽力做事的时候,那无论是还要做什么工作——总是有大量工作要做,现在都快到时候了。正如恶性循环作用时他在神经症中越陷越深一样,现在有了各种朝与之相反方向作用的循环。例如,倘若病人降低了他绝对完美的标准,其自控也会减少,因此他对自己也能更真实了。他能够审视自己而不会感到害怕了。这也使他对分析者的依赖性减少,而对自己的才能有了信心。同时,他对外移其自控的要求也减少了。这样,他觉得

别人对他的威胁减少了，因此他对别人的敌意也减弱了，对别人开始产生友善感。

另外，病人的勇气也大增，而且对自己的能力信心渐增，认为自己能够处理自己的发展。在我们谈到反应时，我们集中于来自内心冲突的恐惧。随着病人清楚了自己想走的生活方向，这一恐惧也越来越小。其方向感便使他更觉得统一、强大了。但是这一前进中也有另外一种恐惧，对此我们还没充分理解。这是一种现实的恐惧，害怕自己没有神经症支持便无法应付生活。毕竟，神经症患者是靠魔力为生的魔术师。任何朝向自我实现的一步都意味着要舍弃这些力量，而只依靠自己的才智。但是当他意识到实际上没有这些幻觉他也能生活，甚至没有它们还过得更好时，他对自己有了信心。

而且，任何朝向自我的一步都令他产生一种成就感，这种感觉与他以前所知的感觉都不同。虽然这种体验开始时很短暂，但最后出现的频率会越快，而且持续时间也更长。即使在初期，这也比他所想到的任何东西、分析者所说的任何话都更让他坚信：自己走对了路，因为这给他展示了与自己及生活感觉协调的可能性。这可能是促使他研究自身发展、朝向更多的自我实现的最大动力。

治疗过程充满了各种各样的困难，这样病人便很难达到上述阶段。如果能得以顺利进行，这当然会对他自己、别人或工作的关系带来明显的改善。然而，这些改善并非结束例行分析工作的标准，因为它们只是更深层次改变的明显表现，并且只有分析者和病人自己意识到这一改变：价值、方向、目标开始的改变。病人的神经症自负以及主宰、投降、自由这些幻想的虚构价值失去了大部分的魅力，病人实现其潜质的决心也更坚定。他还有大量工作要做，

要解决各种隐藏的自负、要求、托辞、外移，等等。但是，由于对自己已很有信心，他可以认出这些东西的关质：它们是自己发展中的障碍。因此，他愿意去发现它们，并及时加以克服。现在，这种意愿不是（至少要更少）要依靠魔力消除不完美之处的狂乱、不耐烦。因为开始接受自己的本来面目，接受自己的困难，他也开始接受对自己的分析，认为这是生活过程中不可缺少的一部分。

积极地说，所做的分析工作都关系到自我实现所牵涉到的一切。对病人自己而言，这意味着奋求对自己的感情、愿望以及信仰产生更清晰更深刻的体验；奋求更能发挥自己的才能，把它们用于积极目标之中；奋求对自己的生活方向有更清楚的了解，为自己及自己的决定承担责任。对别人而言，这意味着他奋求真诚地去与人相处；奋求去尊重别人，视之为有其权力、特点的个体；奋求发展互助精神（而不是用之来作为达到某一目的的手段）。对分析工作而言，这意味着与自负及虚荣的满足相比，分析工作对病人而言更为重要，也意味着他的目标是要实现并发展自己的特殊天赋，并更有效率。

虽然以这些方式进展，但他迟早也会采取一个超出其个人利益的步骤。克服其神经症以自我为中心的心理之后，他更会意识到与其个人生活及整个世界有关系的更广泛的事情。在他心目中，他曾经独一无二、极为重要的例外。从这种观点，他逐渐体验到自己是更大整体的一部分。这样，他便愿意也能够承担自己在其中的那份责任，并且竭尽所能为之作出积极贡献。这可能关系到——正如那个年轻商人的例子——他对自己工作团体中的普遍事情的意识，这也可能关系到他在家庭中、社会上以及政治环境中的位置。这一步之所以重要，不仅是因为他的视野扩大了，而且也

因为他对自己在这个世界上的位置的发现或接受使他内心有了肯定感，这种感觉是来自因积极的参与而产生的归属感。

第十五章 理论上的思考

本书提出的神经症理论，是由以前一些书中所论及的概念逐渐发展而来。在前面各章中，我们已谈论了这一发展对于治疗的含义。我对个体概念以及对于神经症的整体认识进行了思考。对于这一思考中所出现的理论上的改变，我们还必须进行评估。

与其他摒弃了弗洛伊德的本能理论的人^①一起，我首先在人际关系中看到了神经症的核心。我指出，一般说来，这是由于文化条件而产生的。具体而言，这产生于阻碍儿童心理顺利发展的环境因素。儿童没有对自己及别人产生基本的信心，反而产生了根本的焦虑。我将这一焦虑定义为对一个怀有潜在敌意的世界的隔绝感和无助感。为了把这一根本焦虑降至最少，于是趋向、反抗、脱离别人的自发行为便带上了强迫性。虽然自发行为彼此相容，但强迫性行为却会发生冲突。因此，这样产生的冲突（我之所谓名冲突）便是对于他人的冲突需要以及冲突态度的结果。最先的解决办法基本上都是努力要实现统一，途径是放任其中某些需要和态度，而压制其他。

这种总结稍嫌有点包含过多了，因为心灵内过程与人际关系

^① 如埃里希·弗罗姆、阿道夫·迈耶(Adolph Meyer)、詹姆士·普兰特(James S. Plant)，及 H.S. 苏立文(H. S. Sullivan)。

中的过程联系紧密，互相交织，所以我无法省略它们。它们在许多方面都得到了阐述。试提几处：一讨论神经症患者对情感的需要或任何与别人相关的类似需要，我就不得不考虑到为了服务于这一需要他在自身所培养的品格和态度。同样，我在自我分析中所列举的“神经症倾向”中，有几种有心灵内含义，譬如通过意志力或理智而进行控制的强迫性需要，或对完美的强迫性需要。针对这一情况，在讨论对克莱尔(Claire)的病态依赖的分析中，我以浓缩的形式谈到了本书同一背景中所提出的许多心灵内因素。但是，重点却是集中于人际因素。我认为神经症基本上还是人际关系中的障碍。

这一定义之外明确的第一步，便是这一争论：与别人的冲突能通过自我理想化而得到解决。当我在《我们的内心冲突》一书中解释理想化自我这一概念时，我还不了解其全部意义。那时，我只是简单地视之为解决内心冲突的另一尝试，认为其统一功能正说明了人们对它固守不放的固执。

然而在以后几年中，理想化自我的概念成了一个中心问题，从中产生了全新的见解。它实际上是通往本书所述的整个心灵内过程的门径。因为科学地发展了弗洛伊德的观点，我意识到了这一领域的存在。但是，由于弗洛伊德对它的诠释给我的感觉只是一些点滴情况，所以这一领域仍是一片陌生。

现在，我逐渐认识到：神经症患者的理想化自我不仅造成了他对自己价值及意义的错误信仰，而且也像弗朗肯斯坦(Frankenstein)创造的怪物，最后会霸占其所有精力。它最终会僭取他发展以及认识自身潜质的驱力。这意味着他不再乐于现实地去处理或克服其困难，实现其潜质，而是专注于实现其理想化自我。这不仅

会产生通过成功、权力以及胜利而获取世俗荣誉的强迫性驱力，而且会产生令他尽力要把自己塑造为像神一样的残暴的内在系统。它还会产生神经症要求，会带来神经症自负的发展。

阐释了理想化形象的原始概念之后，又出现了另外一个问题：在注意人们对于自己的态度时，我发现许多人痛恨自己、鄙视自己，而且其强度与无理性正与他们对自己的理想化一样。在我的心目中，这两种相反的极端在一段时间内都是互不相干的。但是最后，我发现它们不仅紧密相联，而且实际上是一个过程的两个方面。然后这便成为了本书初稿的主要论题：**神圣的自我必会痛恨真我**。认识到这一过程是一个整体后，这两个极端在治疗中便比较容易了。神经症的定义也变了。现在**神经症成了一个人与自己的关系及与他人的关系中的障碍**。

尽管这个课题在一定程度还是一个主要的争论，但是近年来它已朝两个方向发展。真我的问题（对此我像许多人一样一直迷惑不解）冲进了我的思维，我开始把整个内在心灵过程视为正在脱离自我的过程，其开始便是自我理想化。更重要的是，我在最后一次分析中认识到自恨是针对真我的。我把自负系统与真我之间的冲突称为主内心冲突。这扩充了神经症冲突这一概念。我把它定义为两种不相容的强迫性驱力间的冲突。虽然保持这一观点，我也开始看到这并非唯一的神经症冲突。主要内心冲突是真我的建设性力量与自负系统的阻碍力之间的冲突，是正常发展与要实际证明理想化自我的完美的驱力间的冲突。这样，治疗成了对自我意识的帮助。通过我们全体人员的临床工作，我们越来越坚信上述心灵内过程是基本正确的。

随着我们从一般问题到具体问题的研究，我们的知识也增长

了。我的兴趣转移到了神经症或神经症个性的不同“种类”上。开始时,我觉得它们的不同点是内心过程某一方面的意识差异或治疗差异。但是慢慢地,我认识到它们来自心灵内冲突的各种伪解决法。对于建立神经症个性类型,这些解决法提供了新的——尝试性的——基础。

当一个人产生某些理论结论时,他会希望将它们与同一领域的其他人的结论作个比较。他们是怎么看到这些问题的?因为这个简单而无法回避的原因:时间和精力是有限的,不能同时高效地工作又进行尽责的阅读,所以我在此必须限制自己只指出与弗洛伊德的同类观点的某些相似之处和不同之点。即使是这么有限的工作,也会遇到巨大困难。在比较个体概念时,几乎无法公正评价弗氏所得到的一些理论思考与微妙之处。此外,从哲学的观点来看,我们是不能把隔绝的概念从上下文中拿出来,然后进行比较的。因此详加比较便无益了,尽管在分析细节时,差异是特别让人吃惊的。

在回顾对荣誉的追求中所涉及的各种因素时,我产生了以前在进入一个相对较新领域时所有的同样经历:我对弗氏的观察力钦佩不已。因为他在一个未得到科学探索的领域进行了先锋的工作,而且还要冒着束缚许多理论前提的危险,因此我的印象便更深了。只有少数几点(尽管很重要)他没有完成,或认为不重要。其中有一点是关于我所描述的神经症要求的。^① 弗洛伊德当然看到

^① 哈罗德·舒尔茨-亨克(Harald Schultz-Hencke)首先发现了他们在神经官能症中所起的重要作用。他认为,一个人是因为恐怖和无助才会产生潜意识的要求的。这些要求从而成为普遍的受抑心理的最大导因。参见哈罗德·舒尔茨-亨克的《命运与神经性官能症》,1931年版。

了许多神经症患者倾向于对其他人有大量无理的期望。他还看到这些期望很急迫,但是,由于视之为口欲的表现,他没有意识到它们会有“要求”的具体特征,即一个人觉得有权得到满足的要求的特征。^①接下来他认识到它们在神经症中的重要作用。而且,尽管把“自负”这个词运用到某种背景中,但弗洛伊德并没有认识到神经症自负的具体特点及含义,然而他确实观察到了病人对魔力的信仰、对万能的幻想、对自己对别人“理想自我”的迷恋——自我夸大、美化限制等等,还看到了强迫性竞争及野心,对权力、完美、崇拜以及承认的需要。

弗洛伊德观察到了这么多因素,但他却把它们视为不同而且无关的现象。他未能看到它们是一股巨潮的各种表现。换言之,他没有看到这种多样化的统一。

三个主要原因一起使弗洛伊德未能认识到要求荣誉的驱力的影响及其对于神经症过程的意义。首先,他没有认识到塑造人物性格的社会条件的力量——他与当时大多数的欧洲学者都没有这一认识。^②简单地说,我们在这一点上感兴趣的含义是弗氏把对声誉和成功的渴求(这一点他在自己周围的人身上都看到)误认为是人类的普遍倾向。因此,譬如对优越、控制或胜利的强迫性驱力便不能也没有引起他的注意,他并不认为这种驱力是一个值得检查的问题,除非这一野心不符合人们所认为的“正常”这一固定模

^① 弗洛伊德仅仅在讨论所谓的由病痛所产生的次要收获时才稍稍看到某些类似要求的东西,而这些所谓的由病痛产生的次要收获本身就具有很大的疑点。

^② 参见卡伦·荷妮的《心理分析新法》,第十章“文化与精神病”,1939年版。

式。只有当这个驱力达到了明显令人烦恼的地步,或当它在女人身上出现不符合“女性特征”这一惯例时,弗洛伊德才认为它是一个问题。

弗洛伊德把神经症驱力解释为性欲现象的倾向,这还有另外一个原因:自我美化成了对自我性欲迷恋的一种表现(一个人会像高估另外一个“爱物”一样高估自己、一个野心勃勃的女人“真的”会产生“对阳具的忌妒”、对崇拜的需要是对“自恋满足”的需要,等等)。因此,在理论上与治疗上的研究便是针对过去与现在爱情生活中的细枝末节(即对自己及他人的性欲关系),而不是针对自我美化、野心等的具体特点、功能以及影响。

第三个原因是弗洛伊德进化式这一机械的思维方式。“这意味着现在的表现不仅是以过去为条件,而且只包括过去,除此之外,别无它物。在发展过程中没有产生什么真正的新东西,我们今天的看到的,只是改变了形式的过去而已”。^①用威廉·詹姆士(William James)的话说,这“实际上只是以前的未改变的物质重新分配的结果”。基于这一哲学前提,把过分的竞争性解释为未获解决的俄狄浦斯(恋母)情节或兄弟姐妹间竞争的结果,这便令人满意了。对无所不能的幻想被视为是固定于或退化到初期的“原始自恋”,等等。认为只有这些阐释是而且可以是“深刻”的、令人满意的,它建立了与初期的性欲体验之间的联系,这与上述观点也是一致的。

依我看来,这些阐释的治疗效果极为有限,甚至可能会积极地

^① 摘自卡伦·荷妮的《心理分析新法》第二章“弗洛伊德观点中的一些一般假设”。

阻碍得到一些重要见解。譬如，我们尝试假设有个人觉察到了自己容易感到受到了分析者的侮辱，他在意识到自己接近女性时也总是害怕受到侮辱。他可能会记起受到父亲侮辱的一些场景，也许还会与性活动联系起来。基于这些从过去、现在以及梦中得到的各种详细信息，于是便有了以下解释：对于病人而言，分析者以及其他权威人士代表着他父亲，通过受辱感或恐惧，病人的反应仍然符合他未获解决的恋母情结的初期方式。

由于分析工作，病人可能会觉得轻松了，受辱感也减轻了。一部分是因为他确实是从这段分析中受益了，对自己有了一点认识，并知道了自己的受辱感没有道理。但是倘若没有处理其自负，便不可能产生彻底的变化。与之相反，这种表面进步可能主要是源于这一事实：自负不能容忍他没有理性，特别是“幼稚”。他可能仅仅产生了一套新的应该。他不应该幼稚，应该成熟。他不应该有受辱感，因为这是幼稚的表现，所以他便不再觉得受到侮辱了。这样，表面上的进步实际上可能是对病人发展的阻碍。他的受辱感被压制下去了，而他直面自己的可能性却大大减小了。这样，治疗只是运用了病人的自负，而没有解决它。

因为所提到的所有这些理论原因，弗洛伊德不可能看到对荣誉的追求的影响力。他在扩展冲动中所观察到的那些因素并不是它们所看上去的那样，而“实际上”是来自幼儿期的性欲驱力。弗氏的思维方式使他无法把扩展驱力视为有威力及后果的力量。

当我们把弗洛伊德与阿德勒(Adler)相比时，这一说法便更清楚了。阿德勒的最大贡献是认识到对权力和优越的驱力对于神经症的重要性。但是，阿德勒却过分专注于获取权力和维护优越地位的策略，却意识不到这给病人带来的痛苦的深度，因此便过度停

留在问题的表面。

我们马上便会惊讶于我对自恨的概念与弗洛伊德对自毁灭性——死之本能之间的极大相似之处。至少我们在此会发现两者都重视自毁灭力的强度和意义。另外在一些细节上也有相似的看法,比如内心禁忌、自责以及随之而来的负罪感的自毁灭性。然而,在这一领域中,两者也有显著的差别。弗氏认为这些自毁灭力有本能性,这使它们带上了决定性。如果视之为本能,它们便不能产生于确定的心理条件,而且即便改变这些条件也无法克服这些自毁灭力。它们的存在与作用成为了人性的一个特点。因此,人类本质上只能选择受苦或自我毁灭,或只选择让别人痛苦或毁灭他们。这些驱力能得以缓和加以控制,但最终却不可改变。此外,当我们与弗氏一样假设有自灭、自毁或死亡的本能驱力时,我们必须认为自恨及其各种含义只是这一驱力的一种表现,认为一个人因自己的实际情况而憎恨或鄙视自己。这种观点实际上与弗氏的想法相反。

当然,弗洛伊德——与赞同其基本前提的人——观察到了自恨的出现,尽管他根本没有认识到它各种各样隐藏的形式及影响。根据他的解释,看上去是自恨的现象,“实际上”是其他东西的表现。这可能是对另外一个人潜意识的憎恨。因为“自恋满足”需要没有得到实现,一个沮丧的病人会因自己潜意识中所痛恨的某个人所犯的错而指责自己。尽管这并不经常出现,但也成了弗洛伊德沮丧理论的主要临床基础。^① 简单地说,沮丧者有意地痛恨并谴责自己,但事实上潜意识里却痛恨并谴责一个内在的敌人(对遭

^① 参见弗洛伊德的《哀痛与抑郁症》,第4页。

挫事物的敌意成了对自我的敌意)。^① 或者,看上去是自恨的东西“实际上”是超我的惩罚过程,而后者是内化的权威。在此又一样,自恨变成了人际间现象:对别人的憎恨或对别人的憎恨的害怕,或者是最后,自恨被视为超我的虐待,是由于退化至幼儿期性欲的肛门虐待时期而产生的。这样,对自恨的解释方法不仅与我的完全不同,而且这一现象的本质也截然不同。^②

许多分析者在其他方面与弗氏的想法完全一致,但是却因为我所认为的正确原因反对死亡本能这一观点。^③ 但是,如果一个人舍弃了自毁中的本能性,他便很难在弗氏的理论框架中解释这一现象。我不知道弗氏是不是因为觉得在这一点上别的解释都不够充分,才提出这种自毁本能的。

在超我的要求和禁忌与我所说的应该的残暴之间,也存在着明显的相似性。但是一旦考虑其含义,我们在方法上便有了分歧。首先,弗氏觉得超我是代表良知与道德的正常现象,只有当它特别残酷、有虐待性时才是神经症。我认为任何类型与程度的同类应该与禁忌都是神经症力量,是伪造的道德和良知。根据弗氏的观点,超我一部分来自恋母情结,一部分来自本能力量(毁灭性、虐待性)。而在我看来,内心指令是个体要把自己改造成自己所不是的那种人(像神一样完美的人)的潜意识驱力的表现。在这些差异所产生的许多含义中,我只提一个:若把应该与禁忌视为某种特别自负

^① 摘自奥托·弗尼奇尔(Otto Fenichel)的《精神病的心理分析理论》,1948年版。

^② 参见本书第五章。

^③ 仅举一例:奥托·弗尼奇尔的《精神病的心理分析理论》,1945年版。

的自然结果,我们便更能准确理解为什么同样的东西在一种性格结构中得到强烈要求,而在另一种性格结构中却遭到禁止。这种可能性会更严格地应用于个体对于超我要求(或内心指令)的各种态度之中。这些要求在弗氏的著作中也提到了:^① 取悦、屈服、贿赂、反叛等态度。这些要不便被归纳为所有神经症所共有(如亚历山大),要不便仅仅关系到某些表示同情的情况,比如沮丧或强迫神经症。另一方面,在我对神经症的理论框架中,它们的性质严格决定于整个特定性格结构。由于这些差异,在这一点上的治疗目标自然也不同。弗氏的目标只是要降低超我的严重程度,而我的目标是要使病人能够完全驱散其内心指令,并根据其真实愿望和信仰找到生活方向。但在弗氏的想法中,后一种可能根本不存在。

现在总结一下:我们可以说两种方法都观察到了某些个体现象,而且用类似方式进行了描述,但是对它们的动力及意义的阐释却完全不同。如果略去个别方面,而只考虑本书所说的它们相互关系的整个复杂性,我们便可看到对这两者进行比较是不可能的。

最重要的相互关系是对无限完美及权力的追求与自恨之间的相互关系。以前的想法是这二者不可分割。我认为,最好的象征便是《魔鬼的协定》这一故事,其中的本质总是相似。有个人处于心理或精神痛苦中。^② 在某种原则错误的象征中有一种诱惑:魔

^① 参见奥托·弗尼奇尔。另见弗朗兹·亚力山大的《全部人格的心理分析》,1930年版。

^② 这种痛苦有时表现为外在的不幸,如史蒂芬·文森·贝内的《魔鬼和丹尼尔·韦伯斯特》;有时只是暗中提到,如圣经中耶稣受到诱惑的故事;有时痛苦似乎并不存在,如克里斯托夫·马洛的《浮士德博士》,其中有个人完全沉浸于他对魔力的渴求。不管情况如何,我们都知道只有心灵受到扰乱的人才会产生这种渴求。在汉斯·克里斯丁·安德森的“白雪王后”中,则是魔鬼首先创造出扰乱的,它恶意打破一面镜子,让碎片侵入人类的心灵。

鬼、男巫、女巫、蛇(在亚当与夏娃的故事中)、吉董商(巴尔扎克《魔皮》一书中)、愤世嫉俗的外交官享利·沃顿(Herry Wotton)(在奥斯卡·王尔德的《桃丽·格雷画像》中)。协定承诺不仅要神奇地消除痛苦,而且还承诺要给予无限的权力。正如基督徒受到诱惑的那些故事所说的那样,当一个人抵制住了这种诱惑,这便是真正伟大的考验。最后,还要付出代价:丧失灵魂(亚当、夏娃失去了感觉的纯真)、投降于邪恶力量。“如果你堕落并且崇拜我,我便把这一切都给你”,撒旦这样对基督徒说。这种代价也可能是在有生时心理上的折磨或地狱的折磨。在《魔鬼与丹尼尔·韦伯斯特》(*The Devil and Daniel Webster*)一书中,我们看到了魔鬼所收集的那些枯萎灵魂被实现了的美丽象征。

同一主题有各种各样的象征,但对其意义的阐释却始终如一。不管有过怎样的善恶基本二元论,这一主题不断出现于民俗中、神话里以及神学中,因此,它很久以来便存在于一般人的意识中。现在可能是到了精神学认识到其心理学智慧的时候了。当然,这与本书所述的心理学过程的一致性极为显著:一个有心理痛苦的人声称自己有无限权力,却失去了其灵魂,并由于其自恨受到地狱般的折磨。

由这些对于这一问题的长篇暗喻说法回到弗洛伊德:弗洛伊德没有看到这个问题。我们一旦记起他不认为对荣誉的追求是我所说的那些紧密联系不可分割的驱力的复合物,便更清楚为什么他未能看到这一点、因此也未能认识到其威力。虽然他清楚地看到了自毁的痛苦,但是,由于视之为自动驱力的表现,他没有从一个背景中来看待它。

从另一角度来看,本书所说的神经症过程是一个自我的问题。

这是一个抛弃真我追求理想化自我的过程；是一个不去实现潜质而去实现假我的过程；是两个自我之间毁灭性战斗的过程；也是以我们最好的（至少是惟一的）方式来缓和战斗的过程；最后，是通过由生活或治疗发动我们的积极力量而找到真我的过程。在这个意义上说，这个问题对弗氏基本上没有任何意义。在他对“自我”的观点中，他描绘了一个神经症患者的“自我”：他脱离了自己的自发精力，脱离了自己真正的愿望；他自己不做任何决定，也不为这些决定负责；他只关心自己不要与环境（“现实考验”）摩擦太大。如果这种神经症自我被误认为正常而活跃的自我，那么克尔凯廓尔（Kierkegaard）或威廉·詹姆士所看到的真我的全部复杂问题便不会产生了。

最后，我们从道德或精神价值的角度来看一下这个过程。从这个角度，这个过程具有人类真正悲剧的一切因素。不管伟人多么可能变得具有毁灭性，人类历史也依然显示出人类在不断进行永不疲倦的努力，以更加了解自身及周围世界、有更深刻的宗教体验、产生更大的精神力量和道德勇气、在各个领域获得更大的成就并争取更好的生活方式。人类的毕生精力都投入于这些努力中。因为其智慧与想象力，人类能设想还不存在的事物。他超越了自我，并且在任何时候都能行动。他有局限，但这些局限并不是固定而永久的。通常，他落后于自己想在自身及外界所取得的成就。这本身并非悲剧。但是在官能上类似于正常的人类奋斗的内在心灵过程，却有悲剧性。人类在内心痛苦的压力下去外求非其力所能及的最终与无限——尽管其局限性并不固定。就在这一过程中，他毁灭了自己，将自我意识的驱力转移到去实现其理想化形象，因此便浪费了他实际拥有的潜力。

对于人性，弗洛伊德的观点很悲观。而且由于其前提，他也肯定会有这些悲观想法。正如他所看到的，不管如何改变，人类注定会不满。他要靠其原始的本能驱力满足地生活，就必须破坏自己以及文化。无论是独处，还是与人在一起，他都不会快乐。他只要不使自己痛苦，要不使别人痛苦。尽管这样看，但弗洛伊德并没有去寻找一个妥协而不真实的解决法，这都是他的荣誉。实际上，在其思考的框架中，人类不可能逃脱这两种邪恶，至多只是对力量稍好一点的分配、较好的控制以及“升华”。

弗洛伊德很悲观，但是他在神经症中没有看到人类的悲剧。只有当人类经验中存在一些富有建设性、创造性的奋斗，而这些又受到阻碍性或毁坏性力量的破坏时，我们才会看到其中悲剧性的浪费。弗洛伊德不仅没有清楚地看到人类身上的建设性力量，而且他还否认它们的真实性。因为在他的思想体系中，只有破坏力和性欲、其衍生物及结合物。他认为创造力与爱情是升华了的性欲驱力形式。最一般地说，我们认为的朝向自我实现的正常奋斗，弗洛伊德却认为只是——可能是——自恋性欲的一个表现而已。

艾伯特·施韦策(Albert Schweitzer)用“乐观”与“悲观”这两个词来代表“肯定世界与生命”和“否定世界与生命”。在这个深层意义上，弗洛伊德的哲学是悲观哲学。而我们的哲学，因为认识到了神经症中一切悲剧因素，则是乐观哲学。