

<<自我的挣扎>>

图书基本信息

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

## 前言

神经官能症产生的过程是人性发展的一种特殊形式，这一过程会导致人的精力浪费，因此是一种不正常的发展过程。

这一过程在其特性上与正常的人性发展有很多歧异的地方，而且其程度远远超出人们所认知的范围。它的表现在许多方面甚至与正常人恰恰相反。

在顺境中，一个人的精力一定会用于实现自我的潜能，而神经官能症的发展却使人根据自身的特殊气质、能力、嗜好以及前后的生活状况等而发生变化：它会让人变得软弱或坚强，更小心翼翼或更容易信任别人，更缺乏自信或更具信心，更沉着冷静或更外向活泼。

在发生这些变化的同时，人们也会发展属于自己的特殊禀赋。

不过，无论其发生发展向什么方向，这一切变化都源于人的天资发展。

在内心的压力下，一个人或许会远离真我（真正的自我），将大部分精力转移到如何藉着“内在的指使”，将自己塑造得近乎绝对完美，因为除了让人超乎想像得绝对完美外，再也没有他物可以成为实现自己理想的形象，使他为自己所具有的、能具有的或是应该具有的崇高品行而感到满足和自豪。

本书详细叙述了神经官能症的发展倾向，它对人们的吸引力远远超出了人们对于病态方面的临床或理论的研究兴趣。

同时，也包含了一个基本的道德问题--涉及到人类的欲望、动力或探求完美的宗教教条。

任何一位真正研究人性发展的学者都会相信，当自负成为一种激发力时，自尊自大或探求完美的驱动力可能会同时引发许多方面的缺点。

为了确保道德行为的正确性，一个严格的内部控制系统就会开成。

对于这个内部控制系统的存在价值和必要性问题，人们的观点各不相同，可谓众说纷纭。

我们姑且承认，这种“内在指使”对于人类的自发行为真能起到限制作用，这也正符合某些宗教的教育，难道我们就可以因此而不再为了探求至臻至善的完美去奋斗了吗？

果真如此的话，倘若没有这种“内在指使”人类道德或社会生活岂非就要面临危机或濒于毁灭？

在此，我并非要讨论人类是如何提出这个问题的，也不是要讨论如何解决这个问题，我只想指出：关于这个问题，答案的关键主要在于我们对人性信仰的“特质”不同。

从广义上讲，根据对人性的各种不同解释，有三种主要的观点来诠释道德。

其一，对于那些始终相信人类天生是有罪或相信人类被原始本能所驱使（如弗洛伊德）的人而言，附加的禁忌与控制是无法摒弃的。

因此，道德规则的日的不是自发形成的，而是由天然状态的被压制或是刻意培养形成的。

其二，对于那些相信人性善恶是与生俱来的人而言，其道德目的势必会与众不同，且他们的观念一定会集中于确信人类天生的美德必将会获取最终的胜利，例如，人们借助于忠实、理性、意志或慈悲心而使天生的美德受到熏陶、引导及加强，这与宗教或伦理的观念是一致的。

笔者这里所强调的，并非要人们一味地抵抗或压制邪恶，而是从更积极的角度去引导人们快乐地生活，换句话说，它还有其积极的一面。

然而，这个积极的一面既依赖于某些人的大力帮助，也依赖于意志或理性的思想指引，它的本质作用仍然是禁止或阻挡“内在指使”。

最后一种观点--如果我们相信，人类的遗传性是一种驱使自己来实现本身潜能的进化动力，那么道德问题也将会与以上两种观点不同。

这种信仰并非意味着人类本质是善良的--因为它认为人类的善良主要以先前对善恶的认知程度为先决条件，而且意味着人类天生自然地在为实现自我而奋斗，并且从奋斗中建立起自己的价值观。

举个显而易见的例子，除非人们能诚以律己、主动进取、积极与人沟通，否则必定无法发展他们所有的潜力。

同时，如果人们只沉溺于“无知的自我崇拜”（语出自雪莱），或者老把自己的缺点归咎于他人，那么他们本身也必将止于现状，无法成长。

只有对自己负责，对他人负责，才能谈得上真正的成长。

## <<自我的挣扎>>

因此，我们得到了“进化的道德律”，其中人们需要培养或者摒弃的道德标准可由下面的问题略窥一斑：人们对待道德的特殊态度对人性的发展及人类的成长具有引导性还是具有破坏性？

答案正如精神疾病所显示的那样，各种压力都能轻易将人类饱满的精力转化成具有非建设性的、甚至是破坏性的精力上去。

然而，只要相信为实现自我而奋斗的主观意识，我们就不需要用“紧身衣”来束缚自由的身体，也不需要内部控制的鞭子来规范言行，也不要要求一定要达到完美的境界。

毋庸置疑，这样严格的规范确实能驱除人性向善的一些不良因素，但对于人类的成长而言，它也有不好的一面。

我们根本就不需要这样严格的规范，因为我们有更好的方法来对付那些人类成长道路上的破坏力--那就是随着不断的成长成熟而丢弃恶习，惟有真正了解与认识自我，人类才能达到去恶从善的目的。

当然，自知本身并非目的，它是使人类自然成长的工具。

由此可知，对自我的研究不仅仅是基本的道德义务，事实上也是基本的道德权利。

就其成长的广度与深度而言，人们也渴望着能多了解自我。

当人们排除掉心理疾病的困扰时，才能自由、健康成长，才能随意去关爱别人。

同时，人们也会给年轻人一个毫无障碍的发展机会。

当年幼者在成长过程中遇到挫折、困扰时，年长者也应竭尽全力帮助他们发现自我、实现自我。

无论如何，不管是为自己，还是为别人，实现自我的理想应该始终保留在人们的脑海中。

我希望本书对心理障碍方面的详细赘述，能有助于人们身心健康发展。

## <<自我的挣扎>>

### 内容概要

霍妮继阿德勒及荣格之后，与亚历山大、苏利文及弗洛姆等其他学者并称为“新弗洛伊德派”。他们搁置弗洛伊德的“性”和“原欲”的观念，重视社会文化因素对人格发展的重要性。

本书详细叙述了神经官能症者的发展倾向，它对人们的吸引力远远超出了人们对病态方面的临床或理论的研究兴趣。

同时也包含了一个基本的道德问题 涉及人类的欲望、动力或探求完美的宗教教条。

霍妮亦排除弗洛伊德的原我、自我和超我的人格构造组织的想法，而提倡真我、实我和理想自我等组合的人性发展。

依她的看法，对精神官能症患者的治疗而言，应瓦解对其人格发展有阻碍的理想化自我形象，并在实我里找出真我而抒发其个性成长的有能，这才是精神分析的精髓。

本书不只介绍关于精神官能症的知识，并探讨正常人的的人性发展过程。因此，对对探究人性有兴趣的一般读者，这的确是一本值得阅读的好书。

## <<自我的挣扎>>

### 作者简介

卡伦·霍妮(Karen Horney, 1885-1952), 20世纪“新弗洛伊德派”的代表。德裔美国心理学家和精神病学家, 新弗洛伊德主义的主要代表人物, 社会心理学的先驱。

1885年9月16日, 霍妮出生于德国汉堡, 受母亲影响颇深。1906年, 21岁的霍妮考入柏林大学, 开始对精神分析发生兴趣。26岁大学毕业后通过考试进入柏林“兰克维兹疗养院”研究三年的精神医学, 追随德国著名神经学家赫曼·奥本海默学习。1915年, 获柏林大学学士学位。

1915~1918年, 霍妮任柏林精神医院住院医师, 1920~1932年期间还在柏林精神分析学院任教。1932年, 霍妮接受美国芝加哥精神分析学院院长聘请, 担任该院副院长。两年后, 她迁居纽约, 创办一所私人医院, 并开始培训精神分析医生。随着与弗洛伊德正统理论分歧的加大, 她与研究所其他成员关系紧张。1941年, 她倡立精神分析改进会, 并创建美国精神分析研究所, 亲任所长, 直至去世(1952年)。

霍妮的主要著作有: 《我们这一时代的神经质人格》(1937)、《精神分析新法》(1939)、《自我分析》(1942)、《我们的内心冲突》(1945)、《自我的挣扎: 神经官能症与人的成长》(1950)、《女性受虐狂问题》等。

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 追求荣誉

“探求荣誉”的组成元素中，最明显、最外向的是“神经病患者的雄心壮志”，这是一种探求外在成就的驱动力。

这种探求“现实的优越表现”的驱动力颇具普遍性，它还遍及于探求任何事情的优异表现，但通常它常被有力地应用于那些在特定时间并且易于表现其优越的事情上。

## 第二章 神经官能症者的要求

神经官能症的要求完全是由神经官能症的“需要”演变而成的，这些要求是无理的，因为它们假定了一项事实上并不存在的权利或资格。

换言之，把它们当作是种要求而不单是神经官能症患者的需要，这种看法本身就是过度需求的特别内容，根据特殊神经官能症的需要，它们有着细节上的不同。

## 第三章 “应该”：神经官能症者的权利需求

“应该”对一个人的人格及其生活产生的效果，将会随着人们的反应或经历的方式而有所不同，虽然其程度大小各不相同，但是某些效应是不可避免而且是规律发生的。

“应该”总会让人产生一种紧张的感觉，一个人愈试图在行为中去实现他的“应该”，那么这种紧张程度愈大。

## 第四章 神经官能症的自负

当自负受到伤害时，有如此多的计谋可用来重建它。

然而，自负虽极易遭受攻击却又如此珍贵，因此即使是在未来，它也需要受到保护。

## 第五章 自恨与自卑

因良心而产生的不舒适或懊悔是可以具有明显建设性的，因为它可对错误的特殊举动或反应，甚至我们整个的生活方式做一检查。

当我们的良心拒绝如此做时，所发生的事一开始就与神经官能症的过程不同。

## 第六章 脱离自我

神经官能症患者易于忽视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。

如果在他的自大中，认为高高地凌驾于别人之上，那么他就不允许自己去羡慕别人，他那潜在禁欲主义内的自负将会覆盖快乐的情感。

## 第七章 减除紧张的常用方法

藉着拒绝被内心的矛盾所困惑，神经官能症患者使自己免于面对根本的冲突，因此他能使内心的紧张维持着低潮，甚至于对那些冲突根本就漠不关心，所以他永远无法知觉到内心的紧张或冲突。

## 第八章 夸张型的解决方法：掌控一切

他们试图以不同的方式来完成这种“主宰”（征服）的心意：藉着自我崇拜与魔力的运用；藉着迫使命运符合他们的高标准；藉着成为不可克服的人，而企图在渴求报复的胜利心境下征服生活。

## 第九章 自谦型的解决方法：渴求爱

神经官能症的痛苦也会让他用瓦解自己的想法，或潜意识里将这么做的决定来玩弄自己。

这样产生的吸引力，无疑在悲痛时期影响较大，而且是自觉的。

## 第十章 病态的依赖性

## <<自我的挣扎>>

病态的依赖关系因配偶选择不当而引起。更精确地说，我们不应该谈及选择。事实上自谦的人并没选择而是“被某些类型迷住了”，无疑，他被能给他更强壮、更优越印象的同性或异性所吸引。

### 第十一章退却：渴求自由

将肤浅的生活看成是神经官能症过程的不幸结果，会给预防与治疗带来较乐观的展望。

目前，当肤浅生活正频繁出现时，如能将之视为一种障碍而防止它的继续发展，是要付出相当代价的。

### 第十二章神经官能症者的人际关系障碍

“实现自我”的目标并非唯一，或根本在于发展个人的特殊天赋，其整个过程的中心是个人潜能的演化或发展。因此，它主要包含个人为建立良好人性关系所努力的一切发展。

### 第十三章工作上的神经性障碍

神经官能症患者由于自我中心在作祟，其内心对于工作本身往往并不关心，有关如何进行或完成工作的问题，往往与工作本身不相关，而与他自己较有关系。

### 第十四章精神分析治疗之路

无论还该做什么分析工作——这永远永远都是很多的——只要病人已能独力地努力分析自己，则成功必在眼前。

正如他将神经官能症的困扰导入了愈陷愈深的恶性循环中一样，现在的循环作用方向已告相反。

### 第十五章对神经官能症的理论探讨

史怀哲曾利用“乐观”与“悲观”分别代表“肯定宇宙与人生”及否定宇宙与人生。

就此深奥的意义而言，弗洛伊德的哲理是属于悲观的哲理，而我们的哲理则为乐观的哲理。

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

## 章节摘录

病态的依赖性 病态的依赖关系因配偶选择的不当而引起，更精确地说，我们不应该谈及选择。事实上自谦的人并没选择而是“被某些类型迷住了”，无疑，他被能给他更强壮、更优越印象的同性或异性所吸引。

在解决自负系统内在冲突的三种主要解决方法中，“自谦”似乎是最不令人满意的一种，它除了具有每一种解决方法的缺点外，还会导致那种比别人更不幸福的主观感觉。

自谦型的真正痛苦可能并不比其他的神经官能症来得大，但他却会更主观地认为自己比别人还凄惨，因为痛苦使他承担了许多。

此外，他对别人的期望与需求，也形成了对他们的巨大依赖性。

虽然各种强行的依赖性都是痛苦的，但这一种特别不幸，因为他与别人的关系不得不因此而被分离。不过，爱（就广义而言）仍是唯一能给他生活真实内容的东西。

就性爱的特殊意义而言，“爱”在他的生活中扮演了相当特殊与颇具意义的角色，因此有关它的陈述应专门予以讨论，虽然这样无可避免地会导向某些重复，但它也给了我们较好的机会，以便更清楚地了解整个神经官能症构造的某些显著因素。

性爱诱发了这种类型，且被视为是一种至高无上的成就。

爱必须是通往天国之路，那儿毫无悲痛，不再寂寞；人们不再感到失落、罪恶与无用，不再为自己负责；不再与残酷的世人争斗。

于是爱似乎预示了保护、支持、情爱、鼓励、同情、谅解等意义；爱让他觉得自己有价值，爱给予他生活上的意义，爱是一种援助或补救。

因此不足为奇的是，他常会将人们分成有产的与无产的，并非就经济与社会地位而分，而是就有无婚姻或跟婚姻相等的关系而分。

爱的意义基本上寄托在他所期望被爱的一切事物上，因为那些描写过依赖者之爱的精神医学作者已特别偏重这一方面了，所以他们称此为寄生的、依赖性的或口头上色情的，的确，这方面是较引人注意的。

但就典型自谦的人（具有明显自谦倾向的人）而言，对于爱的吸引力与被爱的吸引力是相等的。

对他而言，爱意味着遗失，意味着将自己浸渍于狂喜的情感中，与另一个人合并而成为统一整体，且从中找到他本身所没有的统一性。

故对爱的渴求被深而有力的来源所滋养着，这个来源就是渴望给予和渴望统一。

如果我们不考虑这些来源，那将无法了解他情感所及的深度。

寻求统一性是存在于人类中最强的激发力，尤其对于“内在分裂”的神经官能症患者更为重要。

渴望将自己屈服于（或奉献给）某种比我们还伟大的事物，似乎是大部分宗教形式中的主要元素。

虽然自谦的“给予”是种对正常渴求的讽刺，但它也具有与舍弃相同的力量，它不只呈现于爱的渴求中，而且也出现在其他许多方面。

在书中，我认为“白灭”的渴求是我一直所认为的那种被虐狂现象的基本解释，它是他癖性中的一个元素，极力要将自己遗失在各种情感之中，比如遗失在“泪海”中；遗失在对于大自然的狂喜情感中；沉溺于罪恶感中；淹没于极度兴奋（性高潮）的渴望中，或在睡眠时的微弱呼吸中，而且时常将自己遗失在自我终极的毁灭--即对死亡的渴求中。

我们来看看更深一层的透视，爱对他的吸引力，不只存在于他为追求满足、和平与统一的希望中，而且爱是他实现理想化自我的唯一途径。

在爱中，他能发展成理想自我所具有的可爱特质；在被爱中，他可获得理想自我的最高证实。

因为爱对他具有如此独特的价值，所以“可爱”在他用以决定自我评价的所有因素中排行在第一位。

我已提过，在这种类型中，可爱特质的培养始于他早期对情爱的需要，精神的安宁对于这种需要格外重要；可爱特质越突出，则夸张的行为愈被压抑住了。

可爱的特质是唯一被“受压制的自负”所笼罩的一种特质，后者表现在他对任何指责或质询的过敏上



## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

。如果他的慷慨或他对别人的需要所表示的关怀，不被赏识甚至反而引起激怒时，他会感到深受伤害：因为这些可爱的特质是他唯一用以评价自己的因素，所以他将自己的慷慨或关怀被拒绝，视为他整个人全然被拒绝一样。

于是他对遭受拒绝的恐惧便极为深刻，拒绝对他而言，不只意味着丧失了依赖他人的一切希望，而且带给他一种极度无价值的感觉。

在分析中，我们可以更密切地研究可爱的特质如何由严厉的应该系统被执行的过程。

他应该不单单只具有同情心而已，也应该绝对谅解别人。

他应该永不会感到被人伤害，因为所有这些都应因这种谅解一扫而光。

感到被伤害，除了自感痛苦外，势必会引起对自己的小气或自私的白责性谴责，尤其其他不应轻易受嫉妒的苦痛所伤害--对一个易于因被拒绝或被舍弃而发生恐惧的人而言，这种“指使”是不可能完成的。

。充其量他所能尽力而为的，是坚持“宽宏大量”的托辞。

任何冲突发生，都是他的错，他应该是更安详的、更体贴的、更仁慈的。

他的“应该”与他实际所拥有的之间有着差异，通常有一些会被“外移”到夫妻的关系间。

他所知道的，是焦虑地要符合妻子的期望。

有关这方面，存在着两种最重要的应该，这就是：他应该能将任何爱情关系发展至绝对和谐（和睦）的状态以及他应该能使妻子爱他。

当他陷于难以维持的关系时，或者当知道他果真能达到这种目的也只是纯粹为了自己的利益时，那他的自负会将这种解决方法视为一种耻辱的失败，而且要求他应该把这种关系处理好。

另一方面，正因为可爱的特质--不管如何的虚伪--被一种隐秘的自负笼罩，所以它们也变成其他隐伏要求的基础。

它们让他有权得到独有的挚爱，以及满足前一章我们所讨论的许多需要。

他认为自己有权被爱，不只是为了他（此种关怀可能是真实的），而且是为了他的柔弱与帮助，为了他的痛苦与自我牺牲。

在“应该”和“要求”二者之间，会产生冲突的趋向，他必然会因无法摆脱而深陷进去。

有一天当他虽是清白却被加以辱骂时，他可能会下决心责骂他的太太，但就需求对己有利的事物以及控告他人而言，他却害怕自己的这种勇气。

同时他也对“使自己遗失”的这种期望感到恐惧，因此事情的变化遂达到了极端，他的应该与自责占了上风；他不应该愤恨任何事项，他应该是平静的，他应该更钟情、更体谅的--不管怎样，一切错误都在于他。

同样，他对妻子的评价也犹疑不定，他的妻子有时强壮、可爱，有时却是可疑、残忍、无人性的。

因此一切都坠入了云雾中，而无法作出任何决定。

他使爱情的关系步入了内在的状态，虽然这些状态总是危险不安的，但它们未必会导致不幸的灾祸。

假若他不太具有破坏性（消极），假设他找到一位太太，这个女人也相当的正常，就对他的神经官能症理由而言，太太相当珍爱他的柔弱与依赖性，那他便可以因之获得幸福。

虽然这样，他太太有时会觉得他的依赖态度是种牵累或负担，但这却可使他感到强壮与安全，在这种情况下，神经官能症的解决堪称为成功的解决方法。

被珍爱与被庇护的感觉，正显示出自谦者的那种最佳特质。

然而，这种状况同时也必会阻止他去革除那些心理困难。

这种偶然情况是否常会发生？

这并非是分析者所能裁决的。

分析者所注意的是那些较“不顺利”的关系，在这种关系中，夫妻间会彼此互相折磨，而依赖者则正处于慢慢地、痛苦地毁灭他自己的危险中，在这些情况下，我们已谈到一种病态的依赖性。

它的发生并不囿于关系上，它的许多特征也可发生在与性无关的方面。

譬如，父母与小孩之间、师生之间、医生与病人之间、指挥者与随从者之间的关系。

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

但他们在爱的关系中表现得最为显著，因此只要我们在这一点上了解了他们，那么在其他的关系中我们会更易于了解，不管他们是否被忠诚或感激等等的“合理化”所掩蔽了。

病态的依赖关系因配偶选择的不当而引起，更精确地说，我们不应该谈及选择。

事实上自谦的人并没选择而是“被某些类型迷住了”，无疑，他被能给他更强壮、更优越印象的同性或异性所吸引。

他不顾正常的对象，而爱上一个超然的人，如果后者是因财富、地位、名誉或特殊的禀赋而具有某些魅力的话，易于爱上外向的自恋欲类型，这种人跟他一样，具有“有希望”的自信，他还易于爱上白大报复类型的人，这种人敢提出公然的要求而不在乎自己的骄傲与无礼。

许多理由结合起来，从而使他易迷恋于具有这些性格的人。

他喜欢高估他们，因为他们似乎不只具备了他极度缺乏的特性，而且还缺乏轻视自己的特性。

这些现象的产生可能都与他想追求独立、自足、优越感的保证以及需要“炫耀自大”的勇气或是渴求攻击性等等心理有关。

只有这些他认为是强壮、优越的人，才能满足他的需要。

引用一位女病人的幻想：只有具有强壮手臂的男人方能将她从失火的屋子里、失事的船中或可怕的夜贼手中拯救出来。

他之所以被蛊惑或被迷住的原因，也就是用以说明这种迷惑的强迫性元素--是因为他将“夸张的驱动力”压抑了。

正如我们所知道的，他必定会尽一切所能来否定那些夸张的驱动力。

无论他所具有的征服性驱动力与隐伏的自负是什么，对他而言这都是外来的--然而，相反的是，他却将自负系统被屈服的无助部分感受为自我的本质。

但另一方面，因为他痛苦地居于“畏缩过程”的结果之下，所以能具有攻击性地且自大地征服生活，对他而言这变成是最有价值的事。

潜意识里，甚至于有意识地当他认为自由得足以表达出来时，他以为只要能像16世纪征服墨西哥和秘鲁的西班牙人那样傲慢与残酷，那他必能“自由不拘”，而世人从此都需仰视他。

但因为无法获得这种特质，所以他被别人的这种特质迷惑了，他将自己的夸张驱动力“外移”，而且崇拜别人的夸张驱动力，在此能确切地感动他的是别人的自负与自大。

不知道唯有自己才能解决自己的冲突，却企图藉着爱去解决。

爱一个自负的人、与他合并、利用他的一切而获得补偿地生活着，以使自己也能参与征服生活，而不必自己具有征服生活的能力。

如果在这种关系的进行中，竟发现了神像的脚是泥土做的时，他便会对此失去兴趣，因为他无法再将自负转移到其身上。

另一方面，具有白谦倾向的女人并不会吸引他，使他产生要选她作为性爱对象的兴趣。

他可能像朋友般地喜欢她，因为在她身上比在别人身上可发掘到更多的同情、体谅或真爱。

但一经密切交往之后，他甚至于会厌恶她；她就像一面镜子，他从她身上发现了自己的柔弱，因此变得轻视她，至少会对她表现出激怒。

他也害怕这种对象有如依附的蔓藤，只因为他必须是个更强壮的人这种意念，惊吓了他：这些负面的情感反应使他无法评价这个对象所拥有的优点。

在具有明显自负的人们中，那些自大、报复的类型虽然对于依赖者常具有最大的迷惑力，但就依赖者真正的私利而言，他有强有力的理由去畏惧他们。

迷惑力的起因部分在于他们具有最显著的自负，但更重要的因素是，他们最可能击倒受制于他的自负。

开始时，自大者这一方面可能具有一些粗野的攻击性，毛姆在《人性的枷锁》一书中，有关菲力普与米特莉首次邂逅时的描述已说明过这种现象，史蒂芬茨威格在他的《狂乱》一书中也有同样的例子出现。

在这两个例子中，依赖者首先都报以愤怒的反应以及向攻击者（这两个例子都是女性）报复的冲动反应，但几乎同时又都被迷惑了，因此无望地与情深地被她所“诱惑”，此后就只具有一种富有推进力的兴趣：赢得她的爱。

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

于是他破坏（或近乎破坏）自己。

侮辱的行为常会突然引起依赖的关系，而不必像《人性的枷锁》或《狂乱》两本书中所描述的那样富有戏剧性，它可能更精巧或更隐伏，如果在这种关系中并不存在着这种侮辱的行为，则会令我大感惊讶。

它也许只包含缺乏对人的关心、自大的冷漠、待人不够殷勤、带有玩笑性质的讽刺、或不被对象那种迷人的任何优点--如名声、职业、知识等--所感动。

这些都是“侮辱”，因为他们认为是“被拒绝”，我已提过，“被拒绝”对于那些拥有“需使人人喜爱他”的自负的人而言，是一种侮辱。

这种现象发生的频率，可使我们弄明白超然孤立的人对他所具有的吸引力有多大，他们的冷漠与不可利用构成了侮辱性的拒绝。

这些事件，似乎加深了“白谦者”一味渴求痛苦且热切地抓住因侮辱所引起的痛苦事项的概念，其实，再没有其他错误观念会比这一概念更能阻碍对病态依赖性的真正理解，它特别容易导致错误，因为它只包含了一点点的真实性而已。

我们知道痛苦对他而言具有多种神经官能症的价值，而且侮辱的行为就真像吸铁石一样吸引住了他。其错误在于，在这两种事实间建立了过于精简的因果关系--认为这种磁性般的吸引力因痛苦的事项而决定。

理由就是我们分别提过的那两个其他的因素：因别人的自大与攻击性对他所产生的诱惑力以及他自己所具有的“给予”（或屈服）需要。

现在我们已经了解了这两种因素比以前我们所知道的更为密切的相互关系，他渴求舍弃自己的躯体与灵魂，但除非他的自负居于下风或被破坏，他才能这么做。

换言之，起初的攻击性之所以吸引人，与其说是因为它伤害了，倒不如说它燃起了“自我摆脱”与“白屈”的可能性：套句病人所说的话：“动摇我自负的人，将我从自大与自负中解放出来”；或者“要是他能侮辱我，那正表示着我是个凡人”；而且，可能还会说“只有这样，我才能爱”，这里我们也联想到比才的《车夫》这个故事，她的热情只当其不被爱时方会被激发。

无疑，为了屈服于爱情而放弃自负，是病态的，（正如我们即将了解的）特别是明显的自谦类型，只当他感到或者真正的堕落时方能去爱。

但如果我们记得，就正常人而言，爱与真正的谦卑可能会共存时，则前述现象将不再稀奇或神秘。

它与我们最初所相信的十分相像，而且比我们在夸张类型中所观察到的还存有更大的差异。

夸张型的人对爱产生恐惧，主要因为他潜意识里了解，为了爱他必须放弃很多神经官能症的自负。

简言之，神经官能症的自负是爱的劲敌。

夸张类型与自谦类型的差异在于，前者并不需要爱，相反的却对此规避且视之为危险的事物；但对于后者而言，屈服于爱是解决一切的方法，而且是生命所必需的。

夸张类型的人只要其自负遭受破坏，他就会屈服的，但却会演变成情感的奴隶。

斯汤达在《红与黑》一书中，有关玛斯尔达对于莲的情爱中，已描述过这种自负的过程。

它显示了自大者对爱的恐惧建立得很稳固--对他而言，这种自负过于警惕而无法让自己陷入情爱中。

虽然我们在任何关系中都能研究病态依赖性的特征，但这些特征在自谦类型与自大类型二者问的性关系最为显著，这种关系所产生的冲突较为强烈，而且发展得也较为完全，因为这两种对象（夫妻）问的关系通常较为长久。

自爱欲的或超然孤立的对象较易对那种别人不问理由而对他所作的的需求感到厌倦，而且较易放弃它们，然而虐待狂的对象却较易将自己束缚于他的牺牲者身上。

依次地，依赖者更难于从自己与自大报复型之问的关系中解脱出来。

出于本身的弱点，他对这种困难是毫无准备的，就如一艘只能在静水中行驶的军舰想横渡狂风巨浪的海洋一样。

她缺乏坚强，她在人格结构中的每一弱点，都将会被感觉出来，而且意味着被破坏或被毁灭。

同样，白谦者可能已生活得很好，但是当他置身于这种关系的冲突中时，每一个隐藏在他身上的神经官能症因素就会开始发生作用。

我将根据依赖者的立场从基本上来描述这种过程；为了简化叙述，我假设自谦的对象是女人，而攻击

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

性的对象则是男人。

事实上，在我们的文化背景中，这种关系也较为常见，尽管有许多例子显示出白谦与女性并无关系，而且攻击性的自大也与男性无关。

然而，两者都是强烈的神经官能症现象。

最引人注目的第一特征，就是这种女人在关系中的“全神贯注”，其对象变为她生存的唯一中心，一切事物均绕他而旋转，她的情绪依男人待她的态度是积极或消极而定，她不敢有任何计划，唯恐失却男人的邀请或失去与他共度良宵的机会。

她思想集中在了解或如何帮助他上，她的努力在于满足男人所拥有的期望，她只有一种恐惧--恐怕会反对或失去男人，同时，她的其他兴趣都消沉下来。

她的工作，除非是与男人有关，否则都会相对地失去意义，这种现象甚至于对她所心爱的职业工作或她已有成就的工作也同样会发生。

无疑地，这当中又以后者受害最大。

女人其他的人际关系也会被忽略；譬如她会忽略或离开小孩以及她的家人。

当男人变得不可利用时，友谊逐渐地只成为用以消磨时间罢了，当男人一出现，则一切交战瞬即消逝。

其他关系的损伤可被其对象所助长，因为他会慢慢地使她愈来愈依赖他。

她会由男人的眼睛而对待自己的亲戚或朋友，男人轻蔑于她对人们的诚信，而将自己的猜疑渐渐灌输给她，因此使她失去了根源而渐趋赤贫。

此外，她的私利总是居于低潮之中，且逐渐沉没。

她可能会陷于债务中，而冒着名誉、健康与尊严受损的危险。

如果她在分析中习惯了分析自己时，那她对了解男人的动机与帮助男人的关心会取代她对自我认识的兴趣。

困难一开始就会发生，但有时事情暂时看来仍会很幸运，在某些神经官能症方面，两个人似乎彼此正相吻合。

男人需要成为胜利者，而女人需要被降服。

男人公然地需求，而女人顺从了。

女人只当自负破损时方会降服，而基于很多男人的理由，他却不能不这么做。

但是在这两种全然对立的气质之间--或更精确地说，在两种神经官能症的结构间--迟早必定会发生冲突，主要的冲突是有关于情感问题方面的--“爱”的方面。

女人强调爱情与亲密，而男人则极度害怕实际的情感，这种情感对他而言是猥亵或无礼的。

女人对爱情的信念，对男人而言是纯粹的伪饰。

的确，诚如我们所知道的，并非对他个人的爱，而男人是她遗失自己而与其合二为一的需求，因为男人能激发她。

男人因伤害了她的情感，而被认为是伤害了她，于是她会因此而觉得自己被忽视或被虐待了，随即引起焦虑，且加强了她的依赖态度。

这里又产生了另一冲突：虽然男人所做的每件事都使她变得更有依赖性，但她依附于男人的态度却惊吓了他而且使他感到不愉快。

男人害怕并轻视自己的任何柔弱，同时也轻视她的柔弱。

对她而言，这意味着另一种“拒绝”，于是又引起了更多的焦虑与依赖性。

她“绝对的需求”被认为是种“强制”，而男人必须打垮它，以保持他那种具有胜利性或征服性的情感。

她强迫地认为自己对男人是“有所帮助的”，对他的自负是种打击，她强调“体谅”男人，同样她也伤害了男人的自负。

事实上，即使她费尽毕生真诚的努力，也无法真正地体谅男人--她几乎是无法这样做的。

此外，在她的“体谅”中，存有太多的需求以致无法真正原谅或宽恕男人，因为她认为自己的一切态度都是善良而且正常的。

于是男人意识到她自觉具有优越的德性，因此变得激怒而欲撕毁她的伪饰。

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

将这些关系说得十分完善是极不容易的，因为在基本上二者都是自以为是的人。

因此她开始认为男人是残忍的，而男人也觉得她戴着道德伪善的面具。

撕毁她的伪饰可以是明显有益的，只要以建设性的方式来进行，但因为这个过程大半是以讽刺与诽谤的方式进行的，所以这伤害了她且使她感到更无保障、更具依赖性。

怀疑这些冲突是否对他们彼此问有益是一种无用的臆测。

的确，有时他能忍受某些“软化”，而她有时也能忍受某些“倔强”。

但大部分时间，他们两人都深深地被禁锢于个人神经官能症的需求以及他们所嫌恶的人或事物之中。这种愈变愈糟的恶性循环长期不停地起着作用，遂造成了相互折磨的结果。

她所面对的挫折与缺陷，彼此间有所差异，他们彼此间总是像玩猫捉老鼠的游戏一样；互相吸引与追逐，互相结合与撤退。

美满的性关系，可能导致粗野的无礼或攻击；愉悦的夜晚可能会使约会被遗忘了，展现出的自信可能接着反被用以对抗她。

她可能也企图玩相同的游戏，但因为过于被抑制所以不如男人成功。

但她本身永远是这个游戏的好工具，因为男人的攻击可以使她沮丧，而他近乎真实的心情却又使她陷于虚假的希望中，以为自今而后，一切都会好转。

男人总觉得毋庸置疑，他有权做好许多事，他的要求可能是有关金钱的支持或给他自己、他朋友或他亲戚的权利，或为他做的工作，如家务或打字；或有助于他的生涯规划：或他的需求的绝对重要性。

还有一些，则是有关时间的安排，他关心自己的追求不可被分割、被批评，他关心有没有同伴，或者当他闷闷不乐或烦躁不安时，必须有人能维持其心灵的平静等等。

不管他的需求为何，这都是他自觉理所当然的该得之物。

他不会赞赏别人，但当他的愿望未被满足时，就会引起挑剔性的暴怒。

他认为且以不相干的言词宣称他毫无需求，但女人过于吝啬、草率、不体恤、没赏识力--何况他还必须忍受各种虐待。

另一方面，他很机敏地觉察出女人的要求，他发现这些要求完全是神经病的要求。

她对情爱、时间或同伴的需要是一种占有欲，她对性或美食的渴望是过度的放纵。

因此当他打消了女人的需要时，必有其自己的理由。

因此，他认为一点儿也没挫败她。

不理睬她的需要是个较好的方式，因为她应该对拥有这些需要感到羞耻。

事实上他的技巧是相当高明的，包括了藉抑郁苦闷而消除愉悦的气氛，让她感到不受欢迎，不被需要，是身体上或精神上的退缩。

而其中最有害且是女人最无法了解的，是他那种忽视与轻蔑的态度。

尽管他真的十分赏识女人的能力与特质，也极少会表现出来。

另外，如同我已说过的，他轻视她的柔弱，她的狡猾，她的不诚实。

此外，因为他需要将其自恨积极的“外移”，所以他变得吹毛求疵，爱毁谤别人。

如果她敢批评他，那他必会以专横的态度而摒除她所说的一切，或证明她只是为了报复才这么做。

我们发现了性问题上最大的变异，性关系很明显是唯一最满意的接触，或者，如果他被禁止做爱，那他也会在这方面令她感到受挫折，这被认为是最热烈的，因为由于男人不够温柔，所以性对她而言是爱的唯一保证。

或者，性是堕落或屈辱她的方法。

男人也许会了解对他而言，女人只不过是一个性的“物体”而已，他会炫耀与其他女人的性关系，而且附带地毁谤她，说她比起其他女人来，既不迷人也不性感。

性交可能是种堕落，因为其中缺乏任何柔情蜜意，或因为他使用了性虐待狂的技巧。

她对这种虐待的态度充满了矛盾；我们即将了解，它并非是静止的反应，而是一种变动的过程，她会陷入更多的冲突中。

首先，她是“无助”的，因为她一向所面对的都是具有攻击性的人，她无法维护自己来抵抗他们，也无法有效地反击他们。

顺从就她而言总是较为简单的做法，于是她变得极易产生犯罪感，她相当同意男人的许多谴责，特别

## &lt;&lt;自我的挣扎&gt;&gt;

是因为那些谴责包含了些许的真实。

是他的“顺从”态度担当了更重要的角色，而且在特质上亦有所改变。

这依旧是她需要取悦或赞赏他人的一种表现，但现在却被她渴求全盘的降服（或舍弃）所决定了。

诚然，这只在其自负已遭破坏时，她才能这么做。

因此，她的一部分行为正秘密地在逢迎男人的行为，而且极其积极地与之合作，很明显，这虽然是在潜意识中--在压服她的自负：她隐伏地具有一种恭维而不可抗拒的行动，欲牺牲自己的自负。

在性行为中，这种行动变得更是一清二楚；由于狂欢的情欲所致，她会使自己精疲力竭，而自居于屈辱的地位，被殴打、被撕咬、被侮辱等。

唯有这样，她才会获得完全的满足，这种力求全盘降服的冲动（藉着自我堕落为手段），似乎比其他有关被虐待的变态的解释更能完全地说明其中的原因。

情欲的坦然表现是让自己堕落，由此证实了这种驱动力所具有的巨大威力。

它也可表现在幻想中--通常与手淫有关--幻想使性的欢乐降低或退化，幻想公开地暴露身体，公开地被强奸、被绑着、被殴打。

最后这种驱动力也会表现在梦中，梦见自己赤裸裸地躺在阴沟中，而被她的丈夫抬起来，或梦见丈夫像对妓女般地对待她，或梦见自己向他卑躬屈膝地请求。

这种自我堕落的驱动力，可能会因过分的伪装而无法突显，但有经验的观察者会发现它还出现在其他很多方式中，譬如她焦虑地--或相当急迫地--欲洗清（或掩饰）丈夫的不轨行为，而将对他的责备视为己任，委屈或顺从地服侍他。

因为在其心目中，这种顺从代表了谦逊与爱，或爱中的谦逊，因为这种使自己衰竭的冲动--性关系除外--通常大都被深深地压抑着，关于这点她似乎并不知道。

如果这种冲动还存在的话，那么一定会强制实行一种妥协，这种妥协的“堕落”不知不觉地发生，这解释了她为什么可能长期不会注意到他的攻击行为，尽管这种行为在别人看来是罪恶昭彰的。

或者，即使她知道，但在情感上也一无感觉，因此她不会确切地去介意它。

有时候，朋友可能会唤起她的注意，即使她会因此而确信它的真实性与朋友对她幸福的关怀，但这也只会激怒她罢了。

事实上，果真会如此，因为这过于详细地显示了她在这一方面的冲突。

当她试图挣脱这种状况时，尽管她所尽的努力非常大，但必又会再忆起男人一切侮辱与屈辱的态度，她希望这能帮助她站得更稳些，以此来抵抗他。

只有在经过这种长期而无益的努力后，她才会惊讶地了解，这些努力全是徒劳的。

她对周围一切的需要导致对象必须理想化；因为她只在所托付的人身上，方能找到其“统合性”，所以作为对象的他应该是个令她骄傲的人，而她则是个屈服或顺从的人。

虽然这种有意识的迷惑也许会消失，但她为对象虚构的荣耀幻想却会以更精巧的方式而长久地存在。以后她可能会在许多方面更详细地了解他，但直到她找m其中破绽时，才会对他进行全盘、冷静而适度的了解与判断。

然而，他被“荣誉化”这件事可能仍旧历久长存。

譬如，那时她极愿如此认为，他虽有困难，但他的行为大部分仍是对的，而且知道得比别人更充分。

将他理想化的需要与自己全盘降服的需要相辅相成：她将个人的“自我”消减到由“她的”眼睛来看他，看别人或看她自己的程度--这是难以移除“破坏性”的另一因素。

这是两人间的游戏或比赛，但当她所下的赌注无法实现时，则会发生转折（这是危险期）或持续长久的过程。

她的“自我堕落”毕竟大大地（虽非完全地）被当做是用以达成目标的方法：由自我的降服（或舍弃）而与对象合二为一，以找到内在的统合性。

为了获得这种结果，其对象必须接受她的“降服于爱”，且以爱报答她。

但事实上就这个决定性的论点而言，他却令她失败--诚如我们所知，他必定会藉其神经官能症而如此做。

.....

<<自我的挣扎>>

## <<自我的挣扎>>

### 媒体关注与评论

“ 由于霍妮之死，精神分析界从此丧失了一位杰出、有力而自主的角色…… “ 时间 ” 最后将会证明霍妮的学说在精神分析治疗上所具有的价值。

她那种负责而柔和的性格，将永远铭刻在她的学生、同事及友人心目中。

” —— 奥本多夫



<<自我的挣扎>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>