

(法) 安妮·拉弗尔 著

王剑 译

Anne Lefèvre



100% WINNICOTT

百分百 温尼科特

不要忘了去游戏、去梦想、去创造。这是世上最严肃的事情。

Donald W. Winnicott

漓江出版社

(法)安妮·拉弗尔 著

王剑 译

Anne Lefèvre

100%
WINNICOTT

百分百
温尼科特

漓江出版社
桂林

Original French Title: 100% Winnicott

© 2011 Groupe Eyrolles, Paris, France

Simplified Chinese Edition © 2015 Lijiang Publishing Ltd.

All rights reserved

著作权合同登记号桂图登字:20-2013-225 号

图书在版编目(CIP)数据

百分百温尼科特/(法)安妮·拉弗尔 著;王剑 译. —桂林:漓江出版社, 2015.11

书名原文: 100% Winnicott

ISBN 978-7-5407-7433-2

I. ①百… II. ①拉… ②王… III. ①温尼科特, D.W. (1897~1971) — 儿童心理学—研究 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 009555 号

出版统筹:吴晓妮

特约审校:郝淑芬 陆亚娟

责任编辑:叶子

装帧设计:居居

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-55087201-833

山东德州新华印务有限责任公司印刷

(山东省德州市经济开发区晶华大道 2306 号 邮政编码:253000)

开本:880mm×1 230mm 1/32

印张:6 字数:110 千字

2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0534-2671218)

目 录

引言 / 1

第一章 如同温尼科特曾对我讲述的那样 / 3

一个快乐的男人 / 5

一个关键的转折点 / 7

他的存在哲学 / 9

第二章 “孤立的婴儿,这并不存在” / 11

个体,就是“环境一个人”结构 / 12

婴儿,一个正在形成的存在 / 16

一个依赖的小人 / 19

第三章 足够好的母亲 / 29

温尼科特式的母亲是“平常的母亲” / 30

足够好的母亲的功能 / 32

足够好的母亲的品质 / 38

不够好的母亲 / 45

第四章 他最重大的发现之一:过渡空间 / 49

现实与想象之间的缓冲区 / 51

幻觉:转化的能力 / 53

创造并且走向自主 / 58

在每个人身上终其一生 / 62

第五章 过渡客体:嘟嘟 / 65

一个客体是什么? / 66

客体、现象、活动:有何区别? / 71

过渡客体的状态 / 72

过渡客体的功能 / 74

从与客体的关系到对客体的使用 / 77

过渡客体的命运 / 81

第六章 孩子,一个正在变化中的存在 / 83

整合,一个处在自我实现道路上之个体的关键 / 84

整合的不同方面 / 88

整合——存在感的前提条件 / 89

未整合、去整合 / 91

第七章 健康的关键就是冲动 / 93

冲动是什么? / 94

孩子的困难从哪里来? / 96

面对困难,有什么办法呢? / 99

孩子的需要 / 103

从进攻性到关心的阶段 / 106

第八章 “危险的处境” / 111

青少年的不成熟性 / 111

青少年的需要 / 115

并不存在一个不处在其环境中的青少年 / 116

性的成熟 / 118

青少年期,一个再现的时期 / 119

青少年期和反社会倾向 / 122

第九章 我曾是个别人希望我是的人 / 132

自体 / 133

真自体 and 假自体 / 138

创造者、艺术家及其对自体的寻觅 / 145

第十章 心身事故:“喔呦!它将停下来!” / 146

早期经验 / 147

心身疾病 / 150

心身事故,一个想要治愈未整合的“过去”的尝试 / 153

治愈的关键 / 154

结论 / 156

父亲有什么? / 157

进攻性的问题 / 160

第四空间 / 161

术语表 / 167

参考文献 / 177

引 言

存在(being)是一切之始,没有它,“做什么”(doing)都毫无意义。

如果我们不首先说我是被一个与我尚未区分的人类个体伴随着的话,我是谁就没有意义。因此,与其使用属于后来阶段的“我是”(I am)这个词语,更合适的说法是存在。^①

温尼科特是最早指出环境在主体生活中之重要性的一位精神分析师。对他而言,环境首先指母亲。

如果说整体的环境和世界自从 21 世纪初以来已经大为改观了的话,处于与母亲的关系中的宝宝的需要却没有改变。这些需要从人类之初——我们祖先的时代、人类的晨曦——就始终如一。

^① 温尼科特(D.W.Winnicott):《宝宝及其母亲》(*Le bébé et sa mère*, Payor, 1992),第 30 页。

始终未变,并且将来也不会改变的是:人类的孩子诞生之初就是未成熟的,因而本质上依赖于别人。他需要一种连续性、安全性、稳定性和对环境的适应来和谐地成长、发育。对于他的未来而言,最初的身心与情感发展的方式是本质的和决定性的。不管是过去还是现在都是这样。用一个成年病人的话来说:“需要与某人有关系才能拥有未来。”

因此,温尼科特懂得观察并且将小小婴儿的发展过程理论化,并从中提取出一些原则,旨在帮助父母引导他们的孩子们通向一条健全自主的道路,或者及时地辨别出一些困难的迹象。

今天,这个世界已经改变,但其中生动、丰富、原创并十分开放的思想及其发展——特别是在通过母亲的传递和身心问题的领域的发展——却仍然向我们展现着一些新的前景。

他那常常自相矛盾的看法——因为他提到一些对立的观点——让我们感到窘迫:一个最初看上去显得是负面的事件,在被我们利用以后,显示出其正面的意义。

比如,一个灰心丧气将要留级的孩子可能因为在新的班级感到更自在、更真实,并且比以前更自信而大松了一口气。这就如同一个成人,由于被解雇而被迫重新寻找他生存的方向,却可能会在事后意识到,这个改变就是他曾经最想要却又不敢去做,甚至不敢去说的……

温尼科特同样正面而坚定地指出创造性在人类未来的重要性,以及令人惊讶、始料未及的事件在个人建构中所扮演的角色。

第一章

如同温尼科特曾对我讲述的那样

唐纳德·伍德·温尼科特(Donald Woods Winnicott)于1896年诞生于普利茅斯的一个卫理公会家庭。他在一个女性环境中被抚养大,备受其母亲、两个姐姐和一个保姆的宠爱,却与父亲少有接触。让人毫不惊讶的是,沉浸在女性与母性氛围中的他后来对于母亲们及其婴儿有着如此多的共情。

他的第二个伴侣克莱尔·布里顿(Clare Britton)后来写道,温尼科特从很小的时候开始,就清楚地明白自己所享受的爱,而且牢牢地拥有家的安全感。

尽管如此,他很早就有关于母亲抑郁的经验,并始终深深地带着这个印痕——他的理论可以作证。在67岁时,他在一首感人的诗《树》中写道:“母亲带着泪珠……这就是我认识

的母亲。”^①他儿时曾给自己的一个任务是,要让这位母亲“重新变得生机勃勃”。

温尼科特在一个艺术元素——准确地说是音乐和幽默——扮演着重要角色的氛围中长大。7岁到14岁之间,他在家中有五个表(堂)兄弟姐妹作为游戏伙伴。后来他的父亲决定把他送往寄宿学校,按照父亲的说法,这是为了把他重新放到正确的道路上,在那儿,孩子不说脏话,不说“呸”^②。

在他上学期间,锁骨骨折而导致需要依赖医生的一次不愉快的经验使他决定成为医生,并能医治自己。

“我不能想象的是,在我的余生中,万一受伤或者生病,我便要被迫依赖医生。而摆脱这一困境的最好方法,就是自己成为医生……”^③

正在此时,依赖的问题成为他对于生命之思考的核心。

温尼科特结了两次婚,没有孩子。他先娶了阿丽丝·泰勒(Alice Taylor)——一名进过好几次精神病院的艺术家。此后,在二次世界大战期间,他遇到了一个社会福利工作者克莱尔·布里顿;在1948年温尼科特的父亲去世之后,他们结了婚。关于他们,她这样写道:“我们俩都有享受生活的能力。”“能力”(capacité)是温尼科特理论中的一个关键词汇。

① 引自亚当·菲利普(Adam Phillips):《温尼科特或者孤独的选择》(*Winnicott ou le choix de la solitude*, L'Olivier, 2008),第67页。

② “drat”,被认为是不应从有教养的孩子嘴里说出来的粗话。

③ 《唐·伍·温尼科特》(*D.W. Winnicott*),《弓》(*L'Arc*, 1997),第69期,第33页。

一个快乐的男人

他的一名著名分析对象穆萨德·卡恩^①这样介绍他：“一个快乐的人”，一个强壮的运动员，始终在运动而且行动力强；对他而言，没有一成不变的事情；他扮演小丑，怀疑博学。这是一个特立独行的人，有创造力、充满幽默感。悖论于他而言是一个与矛盾相处的方式。

下面这则轶事很好地展现了他是多么需要游戏和幻想，它也同样表现出了成人身上的孩子气在接受令人不快的现实时遇到的困难。他的妻子克莱尔有一次脚部受伤，对此克莱尔讲道：

“因为当时家里没有纱布，唐纳德对我说他出去找一块，并要我在家里躺着等他回来。他去了两个小时。回来时很高兴，带着一个为我买的柔软的金手链——但是却忘了纱布。”^②

事实上，只有当她生病的时候，温尼科特才会对她发火；她说道：“他讨厌把我当作病人而不是他的妻子和游戏伙伴来看待。”^③

此外，温尼科特需要交流，他把其他人的回应当作是绝对

^① 穆萨德·卡恩(Mohammed Masud Raza Khan, 1924-1989)：巴基斯坦王子，温尼科特的一个著名分析对象。后来也成为一位精神分析师，是所谓的安娜·弗洛伊德和梅兰妮·克莱因的英国精神分析中间学派的成员。——译注

^② 《唐·伍·温尼科特》，《弓》，第69期，36页。

^③ 同上，37页。

必要的,因为生活不能在与他人的关系之外建构。这就是他对梅兰妮·克莱因^①的批评之一。为了阐明他的思想,他提到了在温布尔登网球公开赛上网球选手之间球的一来一回;他称之为钟摆运动,这是他眼中的交流景象。然而,随着年龄和经验的增長,他越来越确信,在人身上有一个核心部分从未与外部世界有过交流;这个部分是神圣的,它不应当被触及。

温尼科特的学业进展与前途被突如其来的两次世界大战深深地影响并打下烙印。

1914年,他到剑桥大学的基督学院学医,后来学业因战争而中断。在作为学生免除军役的情况下,他于1917年自愿参加了皇家海军,并作为实习外科医生在一艘驱逐舰上晋升为军医官。战争结束后,1918年他重拾学业,并于1920年获得儿科专业的文凭,这让他成为了一名精神分析师之前,首先成为了一名儿科医生。同时,在1919年,他收到弗洛伊德的《精神分析引论》一书作为礼物,这让他对精神分析这一领域开始感兴趣。他开始吸收弗洛伊德关于无意识、压抑和冲突的理论,并将其视为对他所选择的儿科学这一专业的珍贵贡献。

在1923年,他跟着詹姆斯·斯特拉奇^②开始自己最初的个人分析学习。一年后,他娶了阿丽丝·泰勒,他的工作室也开业了。在三十来岁的时候,他被英国精神分析学会接受为

① 梅兰妮·克莱因(Melanie Klein, 1882-1960):英国著名精神分析学家,生于维也纳,主要贡献为对儿童精神分析以及客体关系理论的发展。——译注

② 詹姆斯·斯特拉奇(James Strachey, 1887-1967):英国著名精神分析学家,《西格蒙德·弗洛伊德完整心理学著作标准版》英文24卷编译者。——译注

会员,并于不久之后两度成为学会的主席。1935年到1940年之间,他在梅兰妮·克莱因那里做督导。之后他与琼·希维叶^①一起做了第二次个人分析。就这样,温尼科特成了一个成熟而具备诸多才能的人。

一个关键的转折点

第二次世界大战对他而言标志着一个关键的转折。伦敦处于轰炸之下,人们疏散了儿童并将他们掩护起来。温尼科特观察到,许多儿童在被遗弃或与他们的家庭分离后,因为环境的剥夺而产生了许多症状。他由此注意到严重的环境缺乏对于五岁以下的儿童产生的有害影响。就在此时,他开始了与琼·希维叶的第二次个人分析。

这段动荡的时期也是我们称为“大争论”的时期,儿童精神分析刚刚起步。这一领域的两位创始者安娜·弗洛伊德^②和梅兰妮·克莱因激烈对抗着。温尼科特并不参与这一战局。他是一个中立的人,参加了所谓的“独立”小组,即“中间派”。他并不支持这两大阵营的分裂,始终是一个不可救药的独居者,他的思想被广泛地阅读,但却“从未建立学派”。

^① 琼·希维叶(Joan Riviere, 1883-1962):英国精神分析学家,弗洛伊德著作的早期翻译者之一,英国精神分析学会的创始人之一。——译注

^② 安娜·弗洛伊德(Anna Freud, 1895-1982):弗洛伊德最小的女儿,1895年12月3日生于奥地利,1938年随其父移居英国,著名儿童精神分析学家。她进一步继承和发展了其父后期的自我心理学思想,对自我心理学的建立作出了重要的贡献。她系统总结和扩展了其父对自我防御机制的研究。与她父亲相比,安娜·弗洛伊德的工作强调自我的重要性,其能力可以通过社会得到训练。——译注

安娜·弗洛伊德和梅兰妮·克莱因两人都不是医生，而作为医生和非医生的精神分析师的问题引起很多讨论。同样悖论的是，第一个同时是医生的儿童精神分析师是一个男人——温尼科特。在著名的对小“皮皮”的治疗案例陈述的前言中，他回忆道：“从未有过一个精神分析师同时也是儿科医生，在近二三十年里，我是唯一的一个。”^①

值得指出的是，温尼科特面对不同的公众做了许多讲演和报告。作为讲演者的活动是他个人经验的一部分，也是不断带给他新鲜刺激并让他感到充实的一个源泉。因为这些讲演让他有机会根据那些他对听众讲的东西来不断地修正并描绘自己的思想。毫无矫揉造作，他用的语言是清晰、直接、生动且不乏创造性的。温尼科特喜欢对母亲们讲演，他同样参加许多电台节目和他那个时代的公众活动。他拥有一个值得一提的性格特点——谦虚；他多次感谢他的病人们，认为他们指导了他，让他的思想得以发展。

为了把他更好地放置到他的时代中，需要补充的是他与一些著名精神分析师的真诚的交流，诸如与雅克·拉康^②和把他介绍到法国的乔伊斯·麦克杜格尔^③的交流。

^① 温尼科特：《小“皮皮”——一个小女孩的精神分析治疗》（*La Petite "Piggle", Traitement psychanalytique d'une petite fille*, Payot, 2000），前言，第14页。（此书中文版本台湾已出版，《客体关系儿童心理治疗实例：皮皮的故事》，樊雪梅译，五南出版社，2011年。——译注）

^② 雅克·拉康（Jacques Lacan, 1901-1981）：第二次世界大战后最具独立见解而又最有争议的法国精神分析学家，被称为“法国的弗洛伊德”，是自笛卡尔以来法国最为重要的哲人。在欧洲，他是自尼采和弗洛伊德以来最有创意和影响的思想家。——译注

^③ 乔伊斯·麦克杜格尔（Joyce Medougall, 1920-2011）：国际精神分析协会的资深分析师。——译注

如果说温尼科特是英国精神分析学派的产物,并把母亲放到了个体建构的中心位置,那么拉康则是法国学派的产物,他将父亲放到了中心。温尼科特继承了弗洛伊德的精神分析传统,尽管他并不总是同意后者的观点。他将在他们观点交叉的一些区域开展工作。

他的存在哲学

温尼科特的立场是反悲观主义的,他带着一种对生命的积极看法,阅读温尼科特就像吸入一股新鲜空气一样!

事实上,作为儿科医生和精神分析师,他对于成功和健康——而非失败和疾病——的条件更感兴趣。他的观点是指向未来和希望的。这是一位从健康和正常的角度来讨论童年和人类一般问题的临床工作者,他的立场似乎更倾向于医学而不是精神分析。

健康对于他而言是与症状的缺乏不同的另一个东西,是知道如何与不完美、不完整和谐共处。拥有良好的健康意味着能够发展创造性的能力,用来转化那些从本质上说不可避免的——甚至也是幸运的——对生活的不足。

从一开始,小宝宝就参与了一个足够好的妈妈(见术语表)的创造过程,并补充了妈妈的行动中缺失了的有益环节。

按照他的说法,不管发生什么,如果我们保持创造性和自发性的话,我们的一生便是值得经历的。我们将会因此有真正存在的感觉,这对于儿童、青少年和后来的成人而言是最重

要的。

相较事件本身而言,我们在自己内部迎接和处理它的方式更重要。正是我们对于世界的看法渲染了我们的生命。

温尼科特留给我们的珍贵信息可以用如下方式来表达:
“不要忘了去游戏、去梦想、去创造,这是世上最严肃的事情。”

与我们每天的生活相关的真正创造性是一种内在的状态;不管是为了准备一堂心理学课,还是为了做一个苹果馅饼,我都能同样地拥有创造性。

因心脏病发作,温尼科特于 1971 年去世。