

治愈系
心理学



孤独

回 | 自
归 | 我



【英】安东尼·斯托尔 著
(Anthony Storr)

凌春秀 译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

孤独

回 | 归 | 自 | 我

Solitude : A Return to the Self

【英】安东尼·斯托尔（Anthony Storr） 著

凌春秀 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

孤独：回归自我 / (英) 斯托尔 (Storr, A.) 著；
凌春秀译. — 北京：人民邮电出版社，2016.6
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-42192-0

I. ①孤… II. ①斯… ②凌… III. ①心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第077393号

内 容 提 要

大哲学家康德说，我是孤独的，我是自由的，我就是自己的帝王；叔本华说，我们承受所有不幸，皆因我们无法忍受独处；精神病学家安东尼·斯托尔说，唯有在孤独中，我们才能深入内在的心灵花园，体验到那种忘形的一体感。

在《孤独：回归自我》这部洋溢着迷人哲思和诗性光辉的革命性著作中，安东尼·斯托尔对弗洛伊德、鲍尔比、克莱因、温尼科特、科胡特等人的精神分析学说进行了系统梳理，矫正了其过于注重亲密关系的弊病，并以无比的深情和悲悯剖析了牛顿、贝多芬、维特根斯坦、卡夫卡等天才的心理作为佐证：个人所能感受到的最深刻、最治愈的心理体验都发生于内部。因此，独处的能力可以说是成熟的标志，它不但可以激发个体的创造力和想象力，还能够引导他们完成内在的整合和精神的升华。

诚如周国平在本书的推荐序中所说，我们并非只是为爱而生，亲密关系也不是我们获得价值和幸福的唯一要素，如果没有过在孤独中与存在合一的感受，精神世界未免狭隘。总之，我们不能一头扎在外部世界和人际关系里，放弃享受美好的孤独。

◆ 著 【英】安东尼·斯托尔 (Anthony Storr)

译 凌春秀

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：9

2016年6月第1版

字数：160千字

2016年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-2824号

定 价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

治愈系心理学

孤独

回 | 归 | 自 | 我

Solitude : A Return to the Self

【英】安东尼·斯托尔（Anthony Storr） 著

凌春秀 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目（CIP）数据

孤独：回归自我 / (英) 斯托尔 (Storr, A.) 著；
凌春秀译. — 北京：人民邮电出版社，2016.6

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-42192-0

I. ①孤… II. ①斯… ②凌… III. ①心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第077393号

内 容 提 要

大哲学家康德说，我是孤独的，我是自由的，我就是自己的帝王；叔本华说，我们承受所有不幸，皆因我们无法忍受独处；精神病学家安东尼·斯托尔说，唯有在孤独中，我们才能深入内在的心灵花园，体验到那种忘形的一体感。

在《孤独：回归自我》这部洋溢着迷人哲理和诗性光辉的革命性著作中，安东尼·斯托尔对弗洛伊德、鲍尔比、克莱因、温尼科特、科胡特等人的精神分析学说进行了系统梳理，矫正了其过于注重亲密关系的弊病，并以无比的深情和悲悯剖析了牛顿、贝多芬、维特根斯坦、卡夫卡等天才的心理作为佐证：个人所能感受到的最深刻、最治愈的心理体验都发生于内部。因此，独处的能力可以说是成熟的标志，它不但可以激发个体的创造力和想象力，还能够引导他们完成内在的整合和精神的升华。

诚如周国平在本书的推荐序中所说，我们并非只是为爱而生，亲密关系也不是我们获得价值和幸福的唯一要素，如果没有过在孤独中与存在合一的感受，精神世界未免狭隘。总之，我们不能一头扎在外部世界和人际关系里，放弃享受美好的孤独。

◆ 著 【英】安东尼·斯托尔 (Anthony Storr)

译 凌春秀

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：9

2016年6月第1版

字数：160千字

2016年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-2824号

定 价：45.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

孤独的价值

一

我很有兴味地读完了英国医生安东尼·斯托尔所著的《孤独》一书。在我的概念中，孤独是一种具有形而上意味的人生境遇和体验，为哲学家、诗人所乐于探究或描述。我曾担心，一个医生研究孤独，会不会有职业偏见，把它仅仅视为一种病态呢？令我满意的是，作者是一位有着相当人文修养的精神科医生，善于把开阔的人文视野和精到的专业眼光结合起来，因此不但没有抹杀，反而更有说服力地揭示了孤独在人生中的价值，其中也包括它的心理治疗作用。

事实上，精神科医学的传统的确是把孤独仅仅视为一种病态。按照这一传统的见解，亲密的人际关系是精神健全的最重要标志，是人生意义和幸福的主要甚至唯一源泉。反之，一个成人倘若缺乏建立亲密的人际关系的能力，便表明他的精神成熟进程受阻，亦即存在着某种心理疾患，需要加以治疗。斯托尔写这本书的主旨正是要反对这种偏颇性，在自己的专业领域

内为孤独“正名”。他在肯定人际关系的价值的同时，着重论证了孤独也是人生意义的重要源泉，对于具有创造天赋的人来说，甚至是决定性的源泉。

其实，对孤独的贬损并不限于今天的精神科医学领域。早在《伊利亚特》中，荷马已经把无家无邦的人斥为自然的弃物。亚里士多德在他的《政治学》中据以发挥，断言人是最合群的动物，接着说出了一句名言：“离群索居者不是野兽，便是神灵。”这话本身说得很漂亮，但他的用意是在前半句，拉扯开来大做文章，压根儿不再提后半句。后来培根引用这话时，干脆说只有前半句是真理，后半句纯属邪说。既然连某些大哲学家也对孤独抱有成见，我就很愿意结合着读斯托尔这本书的心得，来说一说我对孤独的价值认识。

二

交往和独处原是人在世上生活的两种方式，对于每个人来说，这两种方式都是必不可少的，只是比例很不相同罢了。由于性格的差异，有的人更爱交往，有的人更喜独处。人们往往把交往看作一种能力，却忽略了独处也是一种能力，并且在一定意义上是比交往更为重要的一种能力。反过来说，不擅交际固然是一种遗憾，不耐孤独也未尝不是一种很严重的缺陷。

从心理学的观点看，人之需要独处，是为了进行内在的整合。所谓整合，就是把新的经验放到内在记忆中的某个恰当位

置上。唯有经过这一整合的过程，外来的印象才能被自我所消化，自我也才能成为一个既独立又生长着的系统。所以，有无独处的能力，关系到一个人能否真正形成一个相对自足的内心世界，而这又会进而影响到他与外部世界的关系。斯托尔引用温尼科特的见解指出，那种缺乏独处能力的人只具有“虚假的自我”，因此只是顺从而不是体验外部世界，世界对于他仅是某种必须适应的对象，而不是可以满足他的主观性的场所，这样的人生当然就没有意义。

事实上，无论活得多么热闹，每个人都必定有最低限度的独处时间，那便是睡眠。不管你与谁同睡，你都只能独自进入你的梦乡。同床异梦是一切人的命运，同时却也是大自然的恩典，在心理上有其必要性。据有的心理学家推测，梦具有与独处相似的整合功能，而不能正常做梦则可能造成某些精神疾患。另一个例子是居丧。对丧亲者而言，最重要的不是他人的同情和劝慰，而是在独处中顺变。正像斯托尔所指出的：“这种顺变的过程非常私密，因为事关丧亲者与死者之间的亲密关系，这种关系别人没有分享过，也不能分享。”居丧的本质是面对亡灵时“一个人内心孤独的深处所发生的某件事”。如果人为地压抑这个哀伤过程，则也会导致心理疾病。

关于孤独对于心理健康的价值，书中还有一些有趣的谈论。例如，对外界刺激作出反应是动物的本能，“不反应的能力”则是智慧的要素。又如，“感觉过剩”的祸害并不亚于“感觉剥夺”。总之，我们不能一头扎在外部世界和人际关系里，而放弃了对内在世界的整合。斯托尔的结论是：内在的心理经验是最

奥妙、最有疗效的。荣格后期专门治疗中年病人，他发现，他的大多数病人都很能适应社会，且有杰出的成就；“中年危机”的原因就在于缺少内心的整合，通俗地说，也就是缺乏个性，因而仍然不免感觉人生的空虚。他试图通过一种所谓“个性化过程”的方案加以治疗，使这些病人找到真正属于自己的人生意义。我怀疑这个方案是否当真有效，因为我不相信一个人能够通过心理治疗而获得他本来所没有的个性。不过，有一点倒是可以确定，即个性以及基本的孤独体验乃是人生意义问题之思考的前提。

三

人类精神创造的历史表明，孤独更重要的价值在于孕育、唤醒和激发了精神的创造力。我们难以断定，这一点是否对所有的人都适用，抑或仅仅适用于那些有创造天赋的人。我们至少应该相信，凡正常人皆有创造力的潜质，区别仅在量的大小而已。

一般而言，人的天性是不愿忍受长期的孤独的，长期的孤独往往是被迫的。然而，正是在被迫的孤独中，有的人的创造力意外地得到了发展的机会。一种情形是牢狱之灾，文化史上的许多传世名作就诞生在牢狱里。例如，波伊提乌斯的《哲学的慰藉》、莫尔的《纾解忧愁之对话》、雷利的《世界史》，都是作者在被处死刑之前的囚禁期内写作的。班扬的《天路历程》、

陀斯妥耶夫斯基的《死屋手记》也是在牢狱里酝酿的。另一种情形是疾病。斯托尔举了耳聋造成的孤独的例子，这种孤独反而激发了贝多芬、戈雅的艺术想象力。在疾病促进创作方面，我们可以续上一个包括尼采、普鲁斯特在内的长长的名单。太史公所说“左丘失明，厥有国语；孙子膑脚，而论兵法”等，也涉及了牢狱和疾病之灾与创作的关系，虽然他更多地着眼于苦难中的发愤。强制的孤独不只是造成了一种必要，迫使人把被压抑的精力投于创作，而且我相信，由于牢狱或疾病把人同纷繁的世俗生活拉开了距离，人是会因此获得看世界和人生的一种新的眼光的，而这正是孕育出大作品的重要条件。

不过，对于大多数天才来说，他们之陷于孤独不是因为外在的强制，而是由于自身的气质。大体说来，艺术的天才，例如作者所举的卡夫卡、吉卜林，多是忧郁型气质，而孤独中的写作则是一种自我治疗的方式。如同一位作家所说：“我写忧郁，是为了使自己无暇忧郁。”只是，一开始作为一种补偿的写作，后来便获得了独立的价值，成了他们乐在其中的生活方式。创作过程无疑能够抵御忧郁，所以，据精神科医生们说，只有那些创作力衰竭的作家才会找他们去治病。但是，据我所知，这时候的忧郁往往是不治的，这类作家的结局不是潦倒便是自杀。另一类是思想的天才，例如作者所举的牛顿、康德、维特根斯坦，则相当自觉地选择了孤独，以便保护自己的内在世界，可以不受他人干扰地专注于意义和秩序的寻求。这种专注和气功状态有类似之处，所以，包括这三人在内的许多哲学家都长寿，也许不是偶然的。

让我回到前面所引的亚里士多德的名言。一方面，孤独的精神创造者的确是野兽，也就是说，他们在社会交往的领域明显地低于一般人的水平，不但相当无能，甚至有着难以克服的精神障碍。在社交场合，他们往往笨拙且不安。有趣的是，人们观察到，他们倒比较容易与小孩或者动物相处，那时候他们会感到轻松自在。另一方面，他们却同时又是神灵，也就是说，他们在某种意义上已经超出和不很需要通常的人际交往了，对于他们来说，创造而不是亲密的依恋关系成了生活意义的主要源泉。所以，还是尼采说得贴切，他在引用了“离群索居者不是野兽，便是神灵”一语之后指出，亚里士多德“忽略了第三种情形：必须同时是二者——哲学家……”

四

孤独之为人生的重要体验，不仅是因为唯有在孤独中人才能与自己的灵魂相遇，而且是因为唯有在孤独中，人的灵魂才能与神秘、与宇宙的无限之谜相遇。正如托尔斯泰所说，在交往中，人面对的是部分和人群，而在独处时，人面对的是整体和万物之源。这种面对整体和万物之源的体验，便是一种广义的宗教体验。

在世界各大宗教的创立过程中，孤独的经验也起了关键作用。释迦牟尼的成佛，不但是在出家以后，而且是在离开林中的那些苦行者以后，他是独自在雅那河畔的菩提树下连日冥思，

而后豁然彻悟的。耶稣也是在旷野度过了四十天，然后才向人宣示救世的消息。

我相信这些宗教领袖绝非故弄玄虚。斯托尔所举的例子表明，在自愿的或被迫的长久独居中，一些普通人同样会产生一种与宇宙融合的“忘形的一体感”，一种“与存在本身交谈”的体验。而且，曾经有过这种体验的人都表示，那些时刻是一生中最美妙的，对于他们的生活观念发生着永久性的影响。一个人未必因此就要皈依某一宗教，其实今日的许多教徒并没有真正的宗教体验，一个确凿的证据是，他们不是在孤独中，而必须是在寺庙和教堂里，在一种实质上是公众场合的仪式中，方能领会一点宗教的感觉。然而，这种所谓的宗教感，与始祖们在孤独中感悟的境界已经风马牛不相及了。

真正的宗教体验把人超拔出俗世琐事，倘若一个人一生中从来没有过类似的体验，他的精神视野就未免狭隘。尤其是对于一个思想家来说，这肯定是一种精神上的缺陷。一个恰当的例子是弗洛伊德。在与他的通信中，罗曼·罗兰指出：宗教情感的真正来源是“对永恒的一种感知，一种如同海洋一般浩瀚无垠的情感”。弗洛伊德承认他毫无此种体验，而按照他的解释，所谓与世界合为一体的感觉仅是一种逃避现实的自欺，犹如婴儿在母怀中寻求安全感一样，属于精神退化现象。这位目光锐利的医生总是习惯于把一切精神现象还原成心理现象，所以，他诚然是一位心理分析大师，但终究不是真正意义上的大思想家。

五

在斯托尔的书里，孤独的最后一种价值好像是留给人生的最后一个阶段的。他写道：“虽然疾病和伤残使老年人在肉体上必须依赖他人，但是感情上的依赖却逐渐减少。老年人对人际关系经常不大感兴趣，较喜欢独处，而且渐渐地较专注于自己的内心。”作者显然是赞赏这一变化的，因为它有助于老年人摆脱对世间的依恋，为死亡做好准备。

中国的读者也许会提出异议。我们目睹的事实是，今天中国的老年人比年轻人更喜欢集体活动，他们聚在一起扭秧歌、跳交谊舞，活得十分热闹，成为中国街头一大景观。然而，凡是到过欧美的人都知道，斯托尔的描述至少对于西方人是准确的，那里的老年人都很安静，绝无扎堆喧闹的癖好。他们或老夫老妻做伴；或独自一人，坐在公园里晒太阳；或者作为旅游者去看某处的自然风光。当然，我们不必在中西养老方式之间进行褒贬。老年人害怕孤独或许是情有可原的，孤独使他们清醒地面对死亡的前景，而热闹则可使他们获得暂时的忘却和逃避。问题在于，死亡终究不可逃避，而有尊严地正视死亡是人生最后的一项光荣。所以，我个人比较欣赏西方人那种平静度过晚年的方式。

对于精神创造者来说，如果他们能够活到老年，老年的孤独心境就不但有助于他们与死亡和解，而且会使他们的创作进

入一个新的境界。斯托尔举了贝多芬、李斯特、巴赫、勃拉姆斯等一系列作曲家的例子，证明他们的晚年作品都具有更加深入自己的精神领域、不太关心听众能否接受的特点。一般而言，天才晚年的作品是更空灵、更超脱、更形而上的，那时候他们的灵魂已经抵达天国的门口，人间的好恶和批评与他们无关了。歌德从三十八岁开始创作《浮士德》，直到临死前夕即他八十二岁时才完成，应该不是偶然的。

周国平

自恋的境界

心理治疗师，特别是精神分析取向的心理治疗师，经常喜欢叨叨亲密关系，开口闭口强调亲密关系对人有多重要，什么亲子关系问题、婚姻问题、自恋、边缘、反社会等，都是亲密关系出了问题。废话！这是说了白说、不说白不说、永远是正确的废话。有时候给人感觉是不是太纠缠亲密关系了？当然，还有另一个心理治疗师们特别喜欢叨叨的词，就是“链接”。其实我在想，总担心没有和人发生链接，不就是喜欢黏人吗？

看了安东尼·斯托尔写的《孤独》一书，就像来了个脑筋急转弯！突然有种放下的感觉，豁然开朗，把人从住相中解脱了出来。当痛苦已经存在，那么，回避痛苦就是放弃了创造和升华的机会！孤独又怎么了？明明内心充满孤独，但为了迎合社交的需要或别人的什么看法而硬去凑热闹，那不是更悲哀吗？还不如遵从自己的内心，孤独地走自己的路！

作为一名精神分析取向的心理治疗师和精神科医师，看一个和我具有同样专业背景的人写的非“纯专业”书（如《孤独》这样视角的书）时，我会非常在意他对专业的把握是否能让我

信服。看完后我着实信服！作者在第一章就从非常专业的角度回顾了精神分析的一些主要支流派对人类关系、亲密关系的论述——精神分析从最早重点分析儿童性心理的发展阶段，逐渐发展到重点分析移情，并通过对移情的分析来修通现实的亲密关系，因为客体关系论者相信，人类从生下来就开始寻找“关系”。

哪怕是作者十分信服的鲍尔比，尽管巧妙结合了动物行为学与精神分析学来研究无家可归儿童的精神卫生问题（缺乏母爱对幼儿的心理影响），提出了依恋理论，并因坚持“精神分析观察必须得到客观调查支持”的观点而赢得了尊重，但是作者却认为，鲍尔比没有足够重视工作在个人生活中的重要性、个体在独处时内心世界所具备的情感意义，尤其是想象力在有创造才能者生活中的重要地位。同时，作者也不同意亲密关系是健康幸福的唯一源泉这一说法。显然，作者希望能超越依恋理论或对已有的各种理论进行补充，重视精神分析领域中一直被忽视的工作、独处、想象力等心理现象的重要作用。

虽然精神分析早就从各种成熟的心理防御机制的角度（如升华等）阐述了人类建设性地应对内心冲突和痛苦的方式，但象作者这样用一本书的篇幅，结合众多文学作品和人物命运，深入其生动的心理处境，从以下视角——独处的能力和用途；强制性孤独；想象；分离、孤单与想象力的成长；丧失、抑郁与修复——向我们呈现了如何去共情一些经历独特痛苦而升华的人，理解和欣赏他们面对和超越痛苦的勇气，在精神分析史上实属首次。作者的视角充分显示了一个具有深度人文关怀的