



大夏心理·心理诊室



刺猬的爱情

亲密关系的心理故事

(美) Deborah Anna Luepnitz 著 易之新 译

心理治疗无法使我们变得完美，
但能让我们说出痛苦，
最后学会和欲望共处。

Schopenhauer's Porcupines:
.....
Intimacy and Its Dilemmas

5个真实的心理治疗故事，
没有杀人凶手或性变态，
也没有罹患奇怪神经疾病的人，
描述的都是平凡人，却让我们从他们身上看到自己……



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏心理·心理诊室

刺猬的爱情

亲密关系的心理故事

(美) Deborah Anna Luepnitz 著
易之新 译



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

刺猬的爱情: 亲密关系的心理故事/ (美) 卢普尼兹著;
易之新译. —上海: 华东师范大学出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 5617 - 6322 - 3

I. 刺... II. ①卢... ②易... III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 125929 号

大夏心理·心理诊室

刺猬的爱情

——亲密关系的心理故事

撰 著 Deborah Anna Luepnitz

项目编辑 任红瑚 张玮琳

装帧设计 大观设计

责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电话总机 021 - 62450163 传真 021 - 62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京密兴印刷厂

开 本 890 × 1240 32 开

印 张 7.75

插 页 1

字 数 160 千字

版 次 2008 年 10 月第一版

印 次 2008 年 10 月第一次

印 数 8000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 6322 - 3/B · 432

定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

Schopenhauer's Porcupines: Intimacy and Its Dilemmas

By Deborah Anna Luepnitz

Copyright © 2002 by Deborah Anna Luepnitz

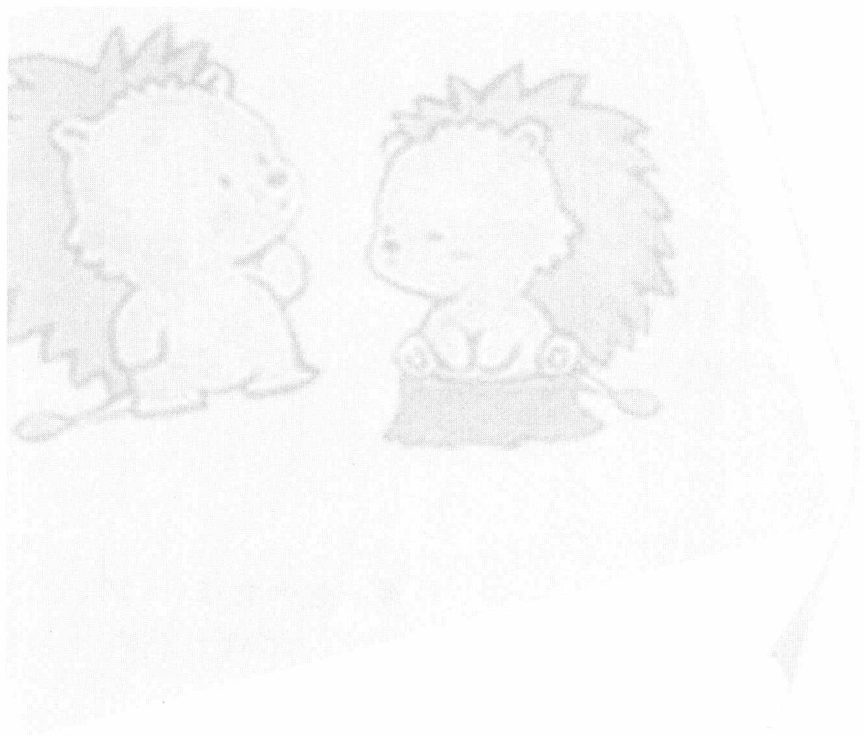
This edition arranged with Global Literary Management

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 by East China Normal
University Press

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字：09 - 2008 - 494 号



目录

Contents



刺猬的爱情

亲密关系的心理故事

序 爱中有恨 1

不只是家庭关系,所有关系都需要对同一个人容纳对立的情感。就如诗人皮考克所言:“爱中必然有恨。”

第一章 同床异梦 21

她喜欢讨论世界大事,他却觉得家庭就是整个世界;她渴望去欧洲旅行,他却只想窝在家里。他们是错误的结合,但……

第二章 七月圣诞 65

茱蒂丝是“稳定、关爱、非常棒的六口之家”中的老大和唯一的女儿,在小学三年级罹患常见的第一型糖尿病,一开始控制得很好。后来,血糖值异常升高,以往的治疗方法却不管用……

第三章 现代唐璜 101

戴夫和现任女友席薇交往了三个月，已经看见又是旧调重弹，席薇想要他做出承诺，而他无法承诺，于是准备离开席薇。戴夫说自己不曾对结束关系有这么不舒服的感觉。

第四章 达尔文雀 147

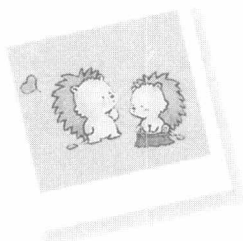
出生在连热水都没有的违章建筑里，还受尽白人老师子女轻视、欺负的小女孩，现在居然成为文学助理教授。可是，波泪却觉得比以前更孤独、精疲力竭。她说：“我就像寻找小小安身立命之处的雀鸟……”

第五章 食罪之人 191

父亲在我七岁时离开，母亲在我十岁时过世，祖母于睡梦中在我身旁去世。现在，情人离我远去，女儿没有了父亲……

目 录 Contents

刺猬的爱情



序 爱中有恨

不只是家庭关系，
所有关系都需要对同一个人容纳对立的情感。
就如诗人皮考克所言：“爱中必然有恨。”

他说他的小雕像有助于留住逐渐消逝的想法，或是避免想法完全消失。

——杜莉德 (Hilda Doolittle)

《向弗洛伊德致敬》(Tribute to Freud)

那是一个明亮的早晨，十一月的伦敦难得如此晴朗，我走向玛瑞斯园二十号的弗洛伊德纪念馆，我曾数度来此探访，但今天和以往不同，馆长答应让我穿过丝绒绳索，直接参观弗洛伊德的遗物。

能够独自欣赏世界级的伟大艺术品，我认为很多人的梦想。从这些特殊房间里的物品，可以遐想弗洛伊德对潜意识的深思熟虑。对我这种精神分析取向的心理治疗师来说，这种探访可说是特别深刻的经验。

戴维丝 (Erica Davies) 是威尔斯女性，有一双湛蓝的眼睛，以及对纪念馆内跨越两千年时光的物品的丰富知识。她告诉我许多物品的年代：希腊、伊特鲁里亚 (Etruscan, 意大利中西部古国)、古埃及、罗马等时代。我询问雅典娜女神的雕像在哪里，美国诗人杜莉德回忆弗洛伊德为她做精神分析时提及这个雕像。

“就在这里。”

戴维丝带着一股不拘礼节的敬意，轻拍一尊小雕像。她与神像十分熟稔。

“这只刺猬有什么特别的意义吗？”我指着一尊铜像，它背对着其他古物，蜷伏在桌子中央。

我的向导面露难色，她恐怕更了解古埃及的裸体雕像。这只刺猬是心理学家霍尔 (G. Stanley Hall) 在弗洛伊德唯一



刺猬的爱情

亲密关系的心理故事

一次访问美国时（1909年），送给弗洛伊德的礼物。根据一项记述，弗洛伊德宣称要到美国看看野生刺猬，并安排几场演讲。这个古怪的说法显然是为了转移演说的焦虑，但他为什么特别提到刺猬呢？我们只知道这位精神分析学说的创立者把这只相貌丑陋的小生物放在书桌上，除此之外，一无所知。

我询问雕像是否和叔本华（Arthur Schopenhauer）知名寓言中的刺猬有关，弗洛伊德在讨论团体心理学的书中喜欢引用这个故事。戴维丝对我的话题很感兴趣，于是两人坐下来喝茶，我向她讲述这个寓言：

一群刺猬在寒冷的冬天围在一起，为了取暖，它们越来越靠近。可是太接近时会刺到对方，为了避免疼痛，又逐渐散开，却失去挤在一起的好处，而再度冷得发抖，于是又慢慢靠近。这个过程循环几次后，它们终于找到最舒适的距离，既不会太冷，也不会刺痛彼此。

弗洛伊德谈界限时会引用这个故事（“没有人能忍受与邻居过于亲密”），也说明他相信爱在任何地方都是棘手的事。弗洛伊德写道：“精神分析的证据显示，几乎每一种亲密的双人情感关系（婚姻、友谊、亲子关系），只要持续一段时间，就会出现反感和敌意，只是被压抑而毫无察觉。”弗洛伊德相信唯一的例外就是母亲对儿子的爱，这是“基于自恋”而有的爱。这种看法只能证明弗洛伊德是旧世界的父权主义者。

在20世纪40到50年代间，英国小儿科医师兼精神分析师温尼科特（Donald Winnicott）细心研究亲子间爱与恨关系的主题，他在一篇经典文章中列出十八个原因，说明一

般爱小孩的妈妈为什么可能恨自己的小宝宝，包括女儿或儿子（例如：小宝宝在怀孕和生产时会危及母亲的安全；婴儿可能整个早上都躁动不安、难以安抚，却在出门时“对陌生人微笑”）。温尼科特认为母亲如果能承认这个令人难堪的事实（爱是矛盾的，即使对小宝宝也是如此），比较不会造成伤害，否认的人反而为害更甚。我想温尼科特可能会喜欢小说家魏尔登（Fay Weldon）的观察，他说：“不生小孩的最大优点，必然是可以一直相信自己是好人。一旦有了小孩，就会了解战争是如何引发的。”

不只是家庭关系，所有关系都需要对同一个人容纳对立的情感。就如诗人皮考克（Molly Peacock）所言：“爱中必然有恨。”

爱、攻击、亲密、隐私的定义会受文化、历史时代、社会阶级的影响，当然会有极大的差异。我们谈的不是普世共通的主张，而是针对当代西方社会（可能不包括住在修道院的僧侣），在这个前提下，我认为现代人活在刺猬的两难之中。也就是说，我们在生活中努力使隐私和社会需求达到平衡，既关心自我，也关心他人，既要拥有性爱的结合，又希望有自己的空间。

我写完上述内容后，过了一年，一位申请加入隐修宗教团体的年轻女子被送来接受心理评估。她看起来非常适合禁欲、沉思的生活，所以我照实记录，可是她的灵修老师看了报告之后，并没有如我以为的欢呼雀跃，她说这些女性的余生只会和共同隐修的人建立关系，所以需要非常

好的社交技巧。我才知道隐修的人并不孤独，人人都是叔本华笔下的刺猬。

虽然我们知道这种两难是司空见惯的事，但常常不知道自己身陷其中。例如，一位律师是三十五岁的离婚妇女，亲切和蔼，成长于收养家庭，养父母非常爱她，她因为抑郁症求诊。她喜爱工作和朋友，可是在亲密关系中长期不快乐。此外，她就像许多三十几岁的妇女一样，认为孤独是个人的失败，而不是典型的人类处境。

“我可能真的有什么问题，”她的语调好像为了开玩笑而抢劫孤儿院的人，“当我的生活没有男人时，就觉得空虚、不讨人喜欢，只能勉强从其他事情中寻找乐趣。可是，当我和男人亲近时，又觉得透不过气来，好像被过多的爱噎住似的，渴望有思考的时间、工作到很晚、深刻地感受事物、单纯地活着。我是不是有病？”我脑海闪过许多事，她的情况可能牵涉早年的依附、童年对收养的幻想、与男性相处的真实经历。基于某种理由，也许是因为她太容易怪罪自己，我决定告诉她刺猬的寓言，我永远忘不了她的反应：

“真令人感到安慰。”

其他人也说过相同的话。许多人原本以为是自己个性上的古怪缺陷所造成的问题，因为这个寓言才了解自己是正常人。

顺带一提，关于爱和联结，还有一个大家更熟悉的故事，也是弗洛伊德曾引用的故事。这是柏拉图《宴会篇》（Symposium）的著名对话，谈到苏格拉底和朋友共进晚餐，讨论“爱是什么”。大多数读者印象最深刻的回答并不是出

于苏格拉底，而是阿里斯多芬尼斯（Aristophanes），他说太初之人并不像现在这样以单一的身体存在，而是成对的身体在肩膀处连在一起，包括三种配对：男女、男男、女女。这种双重形体的生物整日厮混、无忧无虑，当然也不会寂寞。有一天，他们得罪天神宙斯，于是被切成两半，作为惩罚。从此以后，他们寂寞地四处游走，不断寻找另一半。直到今天，人类仍终其一生到处寻找能使自己完整的人，因为人的真实本性不是单一的人，而是两个人。

不论是看过《宴会篇》或听过这个故事的人，大多数都相信阿里斯多芬尼斯对爱的看法。其实现代文化和许多行业的饭碗都有赖于人类一心想找到理想伴侣而使自己完美的期望，当我们感受到这种爱的那一刻（如果曾有过的话），两人合而为一的故事会使我们非常感动。可是，当我们孤独或不觉得伴侣使自己完整时，文化的浪漫迷思就会使人产生极大的耻辱感。

此外，请看看周遭的事实：根本没有完美的配对！可是，浪漫结合的魅力依旧存在，而孤独的前景却令人望而生畏。许多西方社会的单身者认为独身是非常可怕的事，毫无快乐可言。对那些享受单身生活的人而言，孤独的乐趣会使人心怀内疚。还有人由衷渴望孤独，却因为工作和家庭的需要而无法得到，这种情形可能或多或少造成西方人对各种东方哲学的兴趣，无数美国人涉猎佛教、研习瑜伽或学习打坐，想求得心灵的平静。

叔本华（1788—1860）相信自己对人类的渴望和两难有重大的认识，他认为不快乐是无法改变的人类处境。他所谓的“意志”（will）是不安的恒久来源，意味着生活必定



刺猬的爱情

亲密关系的心理故事

有痛苦。叔本华所说的意志并不是个人主动进取的力量（“我想要什么”），刚好相反，他是指一种盲目的努力，这是所有生物的特征。他说，这种情形在人类身上最显著的表现就是性欲。叔本华的著作和18世纪“理性之人”的迷思恰恰相反，他认为理性永远和意志冲突，而意志的主导力量较强，只是大多数人不愿承认这一点，所以，使人感到满足的唯一机会就是根除或超越意志。圣人和伟人或许可以对此终身不渝，但大部分人只能偶尔通过审美经验，暂时逃过不断敲打心门的欲望。他说，全神贯注于艺术、文学或音乐时，才能脱离意志的牢笼。

“人生就是苦”的观点似乎很像印度思想，没错，叔本华是第一位研读佛学和吠陀经典的西方哲学家，他写的《作为意志与表象的世界》（*The World as Will and Representation*）和后来广为流传的小品与格言，都受到这些宗教的影响。

《奥义书》（*Upanishads*，印度教古代吠陀教义的作品）对叔本华个人的生活也很有帮助。据说叔本华是很难相处的人，他宁可和狗在一起，也不想和人共处；他脾气暴躁，曾把干扰他的邻居推下楼梯。他在孤独的生活中，以哲学之火和艺术之乐温暖自己。从心理学来推论，我们猜他的悲观可能是被生活富裕、学识丰富的父母训练出来的。他的父亲是焦虑而严厉的人，在叔本华十七岁时自杀。叔本华在二十六岁时和母亲吵架，被赶出家门，再也没有见面。我们很难判断他与母亲的关系是他厌恶女人的原因还是结果，只知道他有忧郁的倾向，曾写下：“我一直容易焦虑担心，这使我看见根本不存在的危险。”他把印度圣典视为

“一生的安慰”。

我对叔本华的兴趣来自他在精神分析史上的地位，他在弗洛伊德之前就已粉碎启蒙时代把自我视为理性、统一的观点，他不但比弗洛伊德先看见潜意识和性欲的魅力，还谈到口误的意义和梦的解析。

叔本华和弗洛伊德的主要差别在于后者发明了临床方法：精神分析，以处理分裂的人性产生的痛苦。自从“安娜·欧”这个病人发明“谈话治疗”这个名称以来，世界各地有无数男女投入精神分析和各种衍生出来的疗法，包括完形治疗、婚姻治疗、团体治疗和家族治疗。

精神分析对西方心灵的冲击是再怎么强调也不为过的，弗洛伊德的影响遍及哲学、宗教、教育、法律、艺术、文学、电影，甚至爵士乐等领域。班杰明·史波克（Benjamin Spock）所著《育儿宝典》（*Baby and Child Care*）是历史上销售数量仅次于圣经的畅销书，他承认此书“背后的心理学”就是“弗洛伊德式精神分析”。1939年，奥登（W. H. Auden，1907—1973，英国诗人、文学评论家）毫不夸张地宣称弗洛伊德的名字不再是指一个人，而是“整个舆论风尚”。

美国人对谈话治疗仍抱持矛盾的态度。许多人被公众视为接受心理治疗的病人时，都希望能除去这个污名。其实早在1956年，喜剧演员席德·西泽（Sid Caesar）成为Look杂志的封面人物时，就在内页描述自己多年来在治疗椅上获益良多。近来有许多前卫人士、知识分子和广受欢迎的艺术家，包括葛罗莉亚·史坦能（Gloria Steinem，女性

主义作家)，贝尔·胡克斯（Bell Hooks，女性主义作家、教育家），西碧儿·雪佛（Cybill Shepherd，电影明星）和卡洛斯·桑塔那（Carlos Santana，摇滚乐大师），都公开谈论自己接受谈话治疗的经验。可是，社会烙印显然一直存在，民选的官员向大众说谎仍可以存活，但只要躺上分析师的治疗椅，就表示政治生命画上休止符。这种禁忌反映出美国人“凡事靠自己”的价值观，造成我们迷恋药物、相信药丸的魔力。大约有十分之一的美国人服用百忧解或同类的选择性血清素回收抑制剂（selective serotonin reuptake inhibitors），虽然数据显示长期使用此类药物有副作用，医师还是让五十万名儿童吃这些药。

如何解释药物胜过谈话治疗的现象呢？主要在于大众认知的落差，而不是费用的问题。药品公司花费几十亿美元教育（和误导）消费者，说明药品的潜在优势，可是，大部分美国人对心理治疗的认识多半来自电视节目和电影。这些节目把治疗师描述成好心但经验不足的人、对性爱巧取豪夺的人，或称职但无法拒绝暴徒的人。有些演出非常好笑，如《解构哈利》（*Deconstructing Harry*），有些情节精彩，如《黑道家族》（*The Sopranos*），有些则是陈腔滥调，如《浪潮王子》（*The Prince of Tides*）、《心灵捕手》（*Good Will Hunting*）。所以才有这种奇怪却又真实的现象——大家虽然不知道心理治疗有什么用，却还是来接受治疗，并询问相同的问题：“谈话能有什么帮助？”我第一次接受治疗时也问了相同的问题。

许多实务工作者相信谈话治疗能提供“矫正的情绪体验”，为受虐或被忽略的人提供被尊重和认可的体验，建立