

五角丛书

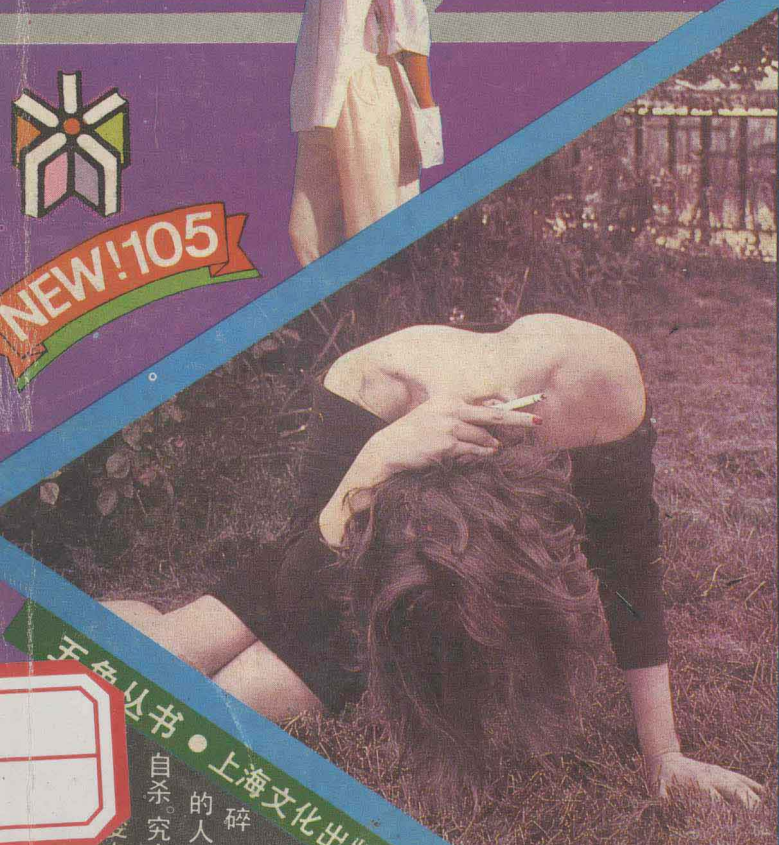
(美) 莫尔茨伯杰著 高峰强 王本法译

自尽者之谜

WU JIAO



NEW! 105



五角丛书 • 上海文化出版社出版

富。案例丰
自杀……
碎怎样防止
的人易心灵破
自杀。究竟什么样
受态等问题
情感、健



五角丛书

自尽者之谜

〔美〕莫尔茨伯杰著 高峰强 王本法译

上海文化出版社

(沪)新登字104号

责任编辑：曾 士(特邀)

封面设计：陆震伟

自 尽 者 之 谜

〔美〕莫尔茨伯杰 著

高峰强 王本法 译

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路74号

新华书店经销 上海市群众印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.5 字数 79,000

1991年5月第1版 1992年5月第2次印刷 印数 50,801—54,800 册

ISBN 7-80511-448-X/C·27 定价：1.30 元

目	1	写在本书前面的话
录	4	自杀的脆弱性
	4	绝望
	13	外在支持的缺失
	21	两种相关的观点简介
	26	自杀危机
	27	为复仇和惩罚而自杀
	27	自杀与杀人
	36	性欲与自杀
	37	死亡幻觉
	43	自杀者的鉴定
	51	有关自杀危机的界定
	54	危机的构成
	63	青少年自杀
	66	有关心理状态的鉴定
	76	过去的经历
	78	家庭历史
	80	成长历史
	87	职业历史
	88	服药历史
	89	社会历史

91	自杀危险评估的失误
91	测验的误用
95	直觉与换位的错误
97	支持源的疏忽
103	反对转院而导致的错误

写在本书前面的话

自杀，断然了却自己的一生，往往是人在绝望时的唯一逃避方式。尽管死者一了百了，但自杀者的亲属心头却阴影重重、疑云密布，他们常常根本不明白死者为何要这样结束宝贵的生命。因为在许多情况下，自杀者面临的困境并不是走投无路。自杀者的心理状况对普通人来说是个猜不透的谜。

西方许多发达国家，选择自杀作为人生解脱的坦途者不少见。在美国经济萧条的1933年，每10万人中的自杀者达15.9人，即使在1979年，这个比例也达12.4。还有一组数字表明，每10万人中有5个自杀者是年轻人。少年自杀的比例从1956年至1975年已增加了三倍。这些国家的科研机构将自杀列为专题课题研究，美国每月都有涉及关于自杀的众多文章和一二本书问世。他们运用了遗传学、心理学、社会学等多种学科，对自杀者的心理状态和社会环境进行研究，甚至还有专门的自杀研究中心。

《自尽者之谜》的作者显然是位心理学专业人士，该书从心理学和社会学的角度，综合探寻自杀者的心理奥秘。书中细致地追溯了自杀者自杀前的心理轨迹，并从童年、成长历史、家庭环境和职业，日常人际交往等活动，纵向剖析了自杀者作出这一选择的缘由。

书中用相当的篇幅叙述了儿童心理成长的过程，认为人们往往在幼儿期就开始体验到心理困惑（书中称为分离焦虑和阉割焦虑）。这些困惑的缓解，有待于父母，特别是母亲的抚慰。倘如缺乏这种感情的爱抚，幼小的心灵就会

被忧伤、无依无靠的孤独感笼罩，容易形成孤僻的个性，幼儿期的精神创伤从此潜伏下来。当这个孩子成人后，遇到一时难以克服的严重困境，精神创伤就可能成为自杀的内因。书中强调，不稳定的家庭组合和不和睦的家庭环境，使儿童成人后，人格倾向于攻击性、侵犯性和反社会性。

作者认为，幼儿期的心灵创伤导致这些人的心理调节机能不够健全，他们成人后的正常生活有赖于外界事物对其的评估和支持。这种支持有夫妇之爱（包括婚外恋）、对宠物的爱恋、宗教精神、政治信念与工作中的人际团体，还有自己体质或某些器官的自我欣赏等等。一旦失去这些生活中的重要支柱，他们就会失去心理平衡，濒临无法摆脱的孤独和绝境，以至自杀或杀人。

作者认为，自杀者的“超我”具有攻击性，攻击性的外向或内向分别表现为杀人或自杀，这些选择的作出是迫于环境的不同，因而自杀仅仅是杀人的一个弱化的变种。

由于西方某些国家的精神病患者，症状剧烈发作时，常会自杀，所以书中引用的事例有相当部分是精神病患者。作者运用统计学、心理动力学、神经化学等现代科学研究成果，对有可能自杀的心理因素作出分析和判断，还专门讨论了判断失误的原因。

说到精神病，就无法避开近代医学史上精神分析学派的创始者弗洛伊德。《自尽者之谜》的作者并没有完全照搬弗洛伊德的理论，亦没套用弗洛伊德的“泛性论”来阐述儿童的心理发展过程。但是书中相当多的观点是渊源于精神分析学的，如本我、自我和超我，前意识和潜意识，恋母情结和恋父情结等等。而且弗洛伊德主张幼儿期的影响是人情感的基础，书中对此也是认同的。

所谓“弗洛伊德主义”，已从医学领域广泛推及到哲学、宗教、文艺、民俗等其他众多领域。当然，他把一切都归之于“性欲”的“泛性论”，连他的忠实学生也不赞成。数年

前，当弗洛伊德的著作成为中国大陆出版界的“热点”时，人们感兴趣的正是“泛性论”。也许当时人们从哲学和文艺学角度阅读这类书，蕴含着对人生命动力的探源和人生评价的哲学意味。然而相当多的人之所以感兴趣，仅仅是因为多年来谈性色变的禁锢后出现的一种反常的迷恋。他们已忘记了弗洛伊德首先是个精神病医生。

《自尽者之谜》的中译本，是对原著的编译之作，书中叙述的一些观点和社会现象，不能套用到我们中国人的日常生活。然而作者对此研究多年，所论持之有据，而且即使否定弗洛伊德观点的某些西方学术界人士，对弗氏在精神病者和心理失常者治疗和观察方面的成功，也是肯定和赞赏的。本书作者吸收了弗氏学说，引用的病例也多是些精神病患者的心态。

在我国，自杀者不可能如西方发达国家那样已成为社会问题，但是心理的健康发展同样不容忽视，上海的心理治疗诊所和最近的心理热线电话设立都说明这点。这篇短文之所以对《自尽者之谜》中的儿童心理成长过程，先作重点叙述，正是因为中国的许多家长“望子成龙”心切，他们常常热衷于儿童的智力开发而不惜花费金钱和时间，但忽视子女的心理健康成长。这些匆匆组成又匆匆解体的家庭给孩子带来的痛苦，少教所中来自缺损家庭的少年犯人数的增多，如此种种，都值得人们对此给予关注。

《自尽者之谜》虽可看作是一本西方的通俗的自杀心理学，但书中阐述的一些心理现象，并不止限于自杀者，对于儿童教育、研究心理学、了解西方的社会心理状态等方面，还是有一定参考价值的。

本书编辑

自杀的脆弱性

绝望：自杀之路的向导——孩提期精神创伤
潜伏着——折磨自杀者情绪的三魔头：孤独、自我轻蔑、杀人狂想——形形色色的外界支持源：
十个自杀者案例——每个人都有潜在的自杀倾向：
关于自杀的两种理论

要想弄明白自杀的脆弱性，就得先学好绝望心理学。有经验的人都清楚抑郁、精神病或者其他心理的创伤，都会在人的心灵上蒙上一层浓重的阴沉颜色，这恰似一副无情的脚镣，拖滞着人们迈进的步履，又恰似一扇关闭的扉扉，隔断了人们走进大千世界的路途。

绝 望

众所周知，极度的抑郁有可能导致自杀，但是不少人即使在这种状态中也还抱有一线希望，他们渴望着早日摆脱“苦海”，相信明媚的春天还会光临他们的那片天地。然而，当绝情的棍棒交加而至，使得一些人无回天之力彻底绝望时，危险便迫在眉睫了。情绪低落、垂头丧气、郁郁寡欢、思维迟钝、食欲不振、体重下降、人格解体、注意力分散等，是与孜孜追求改善的愿望背道而驰的。一旦抑郁的人开始绝望，他们就会感到虚弱乏力、前程黯然，于是放弃了希望，终止了追求。于是，他们便会自欺欺人地以为一切都已定局，再想好转已属奢想之举。有关统计

资料表明，绝望与自杀有很大的关联，而抑郁与自杀相关系数却不很大，精神病患者一旦放弃了恢复的希望，极有可能摧毁自己的生命。从精神病学的角度分析自杀的原因有：①抑郁。情绪低落、自责自罪、精神运动性抑制，在自杀中此因起先导作用。②意识障碍。③受幻觉、妄想的支配。④严重精神运动性兴奋。⑤丧失自卫能力时，并缺乏对危险的理解能力，或与信念有关。

人们在保持希望方面的能力是因人而异的，有的很容易失意、气馁，有的则生机勃勃、充满朝气；有的人受了些许打击，生活中遇到了点滴挫折，或者面对芝麻粒大的不顺心的事情就感到大祸临头，硬是往死胡同里钻。这样一来，有的自杀者死后，很让人感到莫名其妙、不可思议。因为他们还有很大的回旋余地，绝没有人把他们逼上绝境，然而不幸的是他们亲手把自己送进了坟墓之中。与此形成鲜明对比的是，第二次世界大战中，在纳粹集中营里很少有人自杀，那里的条件可谓艰苦、险恶，难以忍受，可是正是在那些苦难深重的受到非人待遇的人们中间，却充满了正气，充满着活下去，迟早会看到法西斯垮台的强烈的求生欲望，有些人惨遭杀害，活下来的人便成了一种勇敢的大无畏的典范。

有关神经化学的研究证明，处于自杀边缘的绝望的人的脑脊髓液中有某些特殊的物质，而这些复合合成物在深度绝望但没有自杀企图的人的脑脊髓液中却找不到。用发展的眼光看这一发现的意义还不是很明确的。或许绝望的意向和这种代谢物在脊髓液中的出现，都是由于一种一般的遗传的因子致使人们在压力状态下放弃希望而导致的结果，然而却得有证据来证实这种推测。一个人幼儿时情绪上的创伤的经验并不一定到了后来使得人们产生绝望心理，但是早期精神创伤作为一种结果或许在人们失望时产生了那种合成物。现在我们还搞不清楚，这种脊髓液中的

代谢物与反映着遗传或创伤的绝望状态的共同出现，不是一种偶然的巧合。

现在让我们暂时放下这种生理学的有关绝望的解释，因为它还比较神秘，且一时无法弄明白。让我们先集中精力一块回想一下绝望心理学的理论观点：有关焦虑控制和自我调节理论。

有关绝望的主观的经验有两部分。首先绝望的人发现自己陷入了一个无法忍受的情境之中，他感到痛苦不堪，不能自持。第二，这个人也认识到了自己的处境，对自己放弃了希望，这种认识不仅仅是一种良知的妥协或“投降”，尽管大多数绝望的人或许已思考过他的处境，并得出了有意识的良知的结论，其实这种认识的一个重要的方面是一种无意识的预知操作过程。

先让我们列出一个三种很快就变得难以忍受的情感状态：**1. 孤独；2. 自我轻蔑；3. 杀人的狂想。**在论述孤独之前，先让我们看一下儿童是怎样学会控制早期恐怖经验的，然后再在下面依次讲解这三个状态。

儿童在向成人过渡的发展过程之中，会遇到一系列危险的情境，它们必须被有效地控制住，方能保证以后的心理健康。生命之初，弱小的婴儿面对危险的局势（从他们世界来看），比如说冷、热、口渴、腹饥等，便会惊觉起来。是母亲帮助他们摆脱了困境，这样他们就有了慰藉的经验。同时，母亲又被认为是一个独立的人，儿童就时常体验到分离焦虑。后来，儿童也能认识到自己也是一个独立的非全能的个体，有着自己的身体，有着自给快乐的机能，他也得知痛苦的外伤和丧失是不可避免的，这样，他便会为自己躯体的某一部位可能会毁伤或丧失而感到焦虑不安，这称为阉割焦虑（与弗洛伊德的观点不太一样）。在发展过程中，儿童已经认识到母亲不仅是一位安慰者和保护者，这时他们害怕的不再是这一安慰者和保护者的形象的丧

失，而是害怕丧失母亲对自己的爱和父亲的爱。缺乏了这种爱，他们就无法明确地认识自我价值。最后，当这种父母的评价和认可未能内化成为儿童自身的一部分时，如果丧失了父母，对他们来说，这种损失是无法估量的。当一个儿童还没有足够的能力来抚慰自己的忧伤时，假如被母亲所抛弃，被孤单单地扔到一边，他就很容易受到不良情感的伤害；当一个儿童还不能使自己避开可能导致伤害身体的场所，或者他还无法觉察这种实实在在的危险时，那么他很可能会为情感伤害所淹没。一个儿童如果感到不可能再挽回母亲对他的爱，到了成年后，很有可能会因感到世界是无情的而终止自己的生命。体验到不稳定的家庭冲突的儿童更容易焦虑，而且他们更容易倾向于攻击性、侵犯性和反社会性。小时候体验过分离焦虑和阉割焦虑的人，对人生很难采取乐观的态度。而别的儿童如果不断地得到母亲的抚慰和关心，就有可能对分离产生正确的看法，能够忍受长时间的分离，长大以后也不致于为孤独而坐立不安。

不时为分离恐怖所困扰的儿童，可能会忧伤过度。这种压倒一切的忧伤和无依无靠的苦闷，称为自动焦虑，而导致它产生的情境，则称为损伤性情境。时常体验这种焦虑的儿童，对情感危机很难采用乐观的态度。当失望和恐惧整天、整周，甚至整月笼罩在人们的心头（像一个不幸的儿童所体验过的那样），成熟的成人就可能会降低了应付灾难性情境的能力，这时产生的减缓困境的念头可称为信号焦虑：暗指对未来的希望，采取合适的正确的行为方式。在危险的情境中能成功地适应，又充满希望的人常伴有信号焦虑，放弃希望、无依无靠的人却没有。

内化的失败往往容易导致情感的虚空，而这种虚空是有自杀倾向的人常体验到的一种精神状态。当一个人不能感到内心充实、有适应能力、心平气和、追求有价值的东西时，问题也便随之而来。人们必须把一些调节机能加以

内化成为一种处世的能力，同时还需要外界的调节作用，一旦这种作用得不到发挥，人们就有可能转向药物、精神病、错乱或者自杀，这些也是人们摆脱心理苦痛的一些途径，虽然是很不足取的。

毫无疑问，孤独是人生之大敌。在我们心中常会闪过一丝丝如同丧家之犬的孤独感：事业上的不顺利，朋友升迁了单单自己滞留原位，高考落了榜，甚至失业、失恋等等……。人们所受到的来自孤独的洗劫性打击，可能是对婴儿时期一种恐怖经验的重复。有些儿童很长时间处于紧急的和可怕的紧张压力下没能得到外人特别是母亲的援助之手，这种经验进入了潜意识层中，一旦有发作机会便粉墨登场。

况且有的婴儿还有孤独症。孤独症患者见人畏缩，甚至连母亲接近他也不微笑不理睬。对这种孤独症有两种解释，一种心理社会学的解释：由于这种儿童有着一个冷漠无情，持拒绝态度的母亲或一个冷漠的、被剥夺的环境。有人认为孤独症是一种对于不爱子女的父母的防御，孩子表面冷漠、言语模仿（病理性的）和怪癖行为是把一个敌意、恐惧的世界关闭在外的方式。行为理论家也认为孤独症是由于对适应行为进行不适当强化的结果，被忽视的孩子作出微笑、发声或相应反应时，很少得到奖赏，结果就不能很好地发展语言和其他成熟的人类反应。另一种是生物学的解释：这种儿童几乎从生下来就有表现，抱起来呆板、尖叫或拒绝。日本学者认为孤独感犹如丧家之犬，存在于人人之中，是喜欢热闹者的克星。它的程度因人而异，是自我挣扎的层面，是离群者之友。它有正反的区别，是自主性的具体表现，又是可控制可利用的。

孤独体验在某些方面确实是与早期的创伤情境有联系的，但是这种孤独与我们熟悉的平常所说的孤独还不完全是一回事。我们平常所说的孤独是因为缺少与外人交往或

者自我封闭造成的，而前一种孤独则是超时间的情绪体验。这种状态是由来已久或许不可能长期发展下去的。它具有阴森可怕的特性，并经常伴有一些不真实的感觉。准确地说，这是一种人格解体，是一种情感的退化，并且还具有非现实的虚空特征。最后，自动焦虑的危险的反应与难以名状的恐怖互相纠缠在一起，使得人们体验到了这种孤独的感受。这一后果必须密切加以关注，因为由这种反应所支配的人，常声称他们感到已行将死亡。

一般的儿童的发展是这样的，当焦虑产生后，儿童就向自己的母亲发出一个有关危险的信号，母亲相应地给予恰到好处的抚慰，焦虑便被适时地抑制了下去。在这一过程中，紧张的解除与焦虑的信号联系在一起，信号发出后，便得到了预期的照顾和帮助。一个称职的母亲，能够想方设法地将其孩子的创伤情境加以控制，不致使其重复。同时，又不失时机地让孩子学会忍受由于分离而产生的焦虑，并使之发扬光大，成为一种内化了的能力。这一能力用一些理论家的语言来讲，是通过“变形内化”而发展起来的。在这一“变形内化”过程中，儿童逐渐学会了调节焦虑，逐渐地按照其母亲对待他的方法来独自应付困境，可以说是一种潜移默化的过程。从总体上看，这一过程是很和谐的：儿童感到焦虑，随后发出一个紧张的信号，母亲前来抚慰，使之从紧张中摆脱出来；与此同时，母亲又有意识地在一定限度内适时地与其子女分离一下，使之逐渐学会控制分离焦虑，而不至于心神不定。在此基础上，逐渐升级，使之内化直至儿童学会控制焦虑为止。解除焦虑的方式不仅只有一个，除了靠母亲以外，儿童还可以通过自己的神经肌肉活动来完成。这时，他已有了一定的情感意向来帮助自己减缓紧张，这种情感意向一般说来又是从他亲近的人那里学得的。最后，在大多数情境中，儿童内化了足够多的“母亲的抚慰机能”，他就能独自使自己适应变化的情境，

让自己安静下来，而不至于手忙脚乱地寻找母亲或者别人来帮助他解决燃眉之急。

第二种无法忍受的情感体验，是认为自杀是微不足道的。这种体验是与孤独密切相关联的，是一种主观的经验，也是一种病态的发展。有这种体验的人，认为他不值得别人关心，并且也不值得自己关心。这种主观感受的结果，使得自我封闭了起来。

感到不值得为之所爱，是认为自杀是微不足道的一个方面，另一方面则是强烈的冷酷的自我轻蔑。让我们还是回到原来的途径上分析一下自我轻蔑是如何形成的。自居作用在儿童的内化过程中起着举足轻重的影响，它有两层含义：1. 指本我的意象与它的物质对象的匹配；2. 指合并另一个人的价值观和特征，以便增强自尊感和降低那个人对自身的威胁。当一个人小的时候从其母亲那里得到的抚慰、关心很少，他就很难内化并产生自居作用。成年以后，面对紧张的状态，他便没有什么可供借鉴的模式来行之有效地加以应付，也不会有一个“内在的母亲”在其身边安慰他，告诉他一切都会好起来的。成人应付焦虑的能力与其母亲的心理表象是没有多少联系的，而仅仅与他自己的心理表象密切地联系在一起。

在弗洛伊德看来，成年人的心理可分为三部分：本我、自我和超我。刚出生的婴儿仅由本我组成其整个心理层面，本我是由原始纯正的地道的本能能量所组成，它不能忍受同肉体需要相悖的紧张状态，因而要求立即消除那种紧张。换言之，本能要求立即满足肉体的需要，它是受快乐原则控制的，本能企图通过幻觉降低需要引起的紧张度，这称为初级过程。在这种过程中，愿望满足只能暂时地降低紧张状态，而决非真正地满足需要。这样形成了自我，并企图把本我的意象与实际现实中的事物相配对。当人感到饥饿时，自我就需要找食物；当性欲被挑动时，自我就寻找

合适的性对象；当人感到干渴时，自我就寻找水。自我通过履行现实原则来寻找合适的对象。人格层次中还存在着使情况变得更加复杂的第三个结构部分，这第三个结构部分就是超我。超我是人格道德的维护者，它是从儿童早期体验的奖赏和惩罚的内化模式中产生的，即根据父母的价值观，儿童的某些行为被奖赏而得到了促进，而另一些行为被惩罚而受到阻止。这些带来奖赏和惩罚的经验逐渐被儿童内化，当自我控制取代了环境和父母的控制时，可以说超我已得到了充分的发展。

充分发展的超我有良知和自我状态两个部分。良知是儿童受惩罚而内化的经验，儿童若再一次产生这些行为或者想实行这些行为，就会使他感到内疚。自我状态是儿童获得奖赏而内化的经验，儿童若再次产生这些行为甚至想产生这些行为，也会使他感到成功和自豪。

在弗洛伊德的理论中有三种焦虑：1.客观的焦虑。是环境中真实客观的危险来源产生的，同时也是一种最容易降低的一种焦虑，因为只要某些必要的行动就可以在客观上解决焦虑。2.神经过敏性焦虑。是担心本我冲动会战胜自我，并引起这个人去做某些会使他或她遭受惩罚的一种恐惧。3.道德上的焦虑。是害怕个人会做违背超我的事情，从而会体验到内疚，比如一个人如果已懂得成功是件好事，那么失败就会使他产生道德上的焦虑。

自杀者（泛指有自杀企图，自杀未遂和自杀身亡者，本书以下所出现的自杀者皆为此意）的超我常带有攻击性，这也是由于小的时候生理上和情绪上没有得到必要的抚慰和照顾造成的。情感需要屡屡遭受挫折就会产生很强的敌意，这种不幸的孩子会仇视其父母。这种仇视的心力内投，很容易产生一种严重的显著的施虐性超我。这一超我的形成，在以后的敌意、批判态度的投射方面，会起着至关重要的作用。这种投射，既可以指向外人，又可以指向自身。

自杀者这种野性的超我，是很难控制和根除的，并且很容易导致自我轻蔑。他们的“良心”是冷酷无情、凶猛剧烈的，很容易触发恶劣的行为。这种行为有时真的付诸实施，有时则是在表象和冲动中完成。他想象着杀掉他母亲吗？他有过这种冲动吗？

第三种折磨人的难以忍受的精神状态是杀人狂想。这是由一种极度的孤立无援引起的原始的搏斗和逃避反应。一个体验到强烈的孤独和极度自我轻蔑的人，有时会铤而走险，不顾一切地孤注一掷。

有的儿童当他们的母亲走开后，不仅表现得恐慌不安，有时还表现出狂怒凶狠的迹象来。自杀脆弱性强的人，不仅不能很好地控制分离焦虑，而且还具有较强的攻击性，还残存着敌对和仇视心理。在这种情况下，狂怒状态持续上几天、甚至几周，怒火越烧越旺，气越积越大，终于难以按捺，于是乎恶从胆边生，杀人的危险也就随之加重了。实际上这种杀人与自杀往往是相伴而生的，最常见的是夫妻关系破裂后而发生的杀人——自杀。

选择杀人还是自杀，是由社会环境的本质决定的，因而产生了对立的形式，表面的对立掩盖了一致的基础。在民风醇厚平和的地方，在流血被禁止的地方，失意者自认无能，自暴自弃，面对无情的选择，他只有用抛弃生命来逃避了。在民风强悍粗鲁，人命被看得很轻的地方，他就会反抗，向社会宣战，杀他人而不是杀自己。简言之，自杀与杀人是两种暴行。如果暴烈的情绪在社会中没有受到阻挡，一发而不可收拾，便会导致杀人；如果这种情绪因公众舆论的压力而不得宣泄，自然只能导致自我毁灭，产生它的人便成了它的牺牲品。因此，自杀只不过是杀人的一个弱化的变种而已。

超我不仅有批判的机能，它还有关心和保护自我的机能。自杀者往往会对自己的生理的需要漠不关心，忽略了