

Our
—
Inner
Conflicts

我们内心的 冲突

我们该如何处置内心的
孤独、疯狂、迷失和热爱

李娟 | 〔美〕卡伦·霍妮 | 译 | 著



▲
重建人生自信的心理学
活出完整、成熟、内在安宁的自己


◀ 苏芩 推荐阅读


长江出版传媒
长江文艺出版社

我们内心的 冲突

[美]卡伦·霍妮 著
李娟 译



 长江出版传媒

 长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据


我们内心的冲突 / (美)卡伦·霍妮著;李娟译. -- 武汉:
长江文艺出版社, 2016.12 (2017.3重印)
ISBN 978-7-5354-9165-7

I. ①我… II. ①卡… ②李… III. ①精神分析—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第231617号

责任编辑:吴双 耿璟宗
封面设计:仙境

责任校对:韩雨
责任印制:张涛

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话:010-83670231)

http://www.cjlap.com

印刷:北京中科印刷有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32

印张:9

版次:2016年12月第1版

2017年3月第5次印刷

字数:150千字

定价:39.00元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系010-83670231进行调换)

前言

这本书中的一些内容，来自我对病人和自己进行分析之后得到的结果，写这本书，就是为了努力促进精神分析的发展。这本书中的理论是慢慢形成的，而且经过了很多年的时间。美国精神分析学会曾邀请我进行一系列讲座，我的观点就是在对这些讲座进行准备的时候，变得清晰起来的。我第一个讲座的题目是《精神分析的技巧》，其主要内容，就是讨论精神分析的技术问题。我在一九四四年又以《人格整合》为题目进行了第二次讲座，这次讲座的内容，不但包括了这本书中说到的问题，还有在专科医学院和精神分析推进学会上讲过的一些主题，比如“精神分析疗法中的人格整合”“孤单心理学”和“偏向于虐待狂的意义”。

我知道，有一些精神分析师是真的想改良我们的理论和分

析方法，我很希望这本书能帮助到他们，也很希望他们能在他们的患者和他们自己身上，都用到这里描述的观点。想要精神分析向前发展，就必须要用强硬的手段，把我们自己和我们困难都包括进去，以此来得到经验，并在经验中进行学习。如果我们安于现状，不思进取，那么我们的理论就会变成没有实际意义的僵化思想。

但是，只要是那些想要认识自我、想要继续努力成长的人，应该能从任何一本不是单纯讨论技术问题和抽象心理学理论的书中得到帮助，这一点我深信不疑。这本书里所描写的那些内心冲突，大多数生活在复杂环境中的人都有，并且只要是能对这些人产生帮助的东西，他们全都需要。虽然只有那些专家才能治好严重的神经症，但是，我觉得在我们自己的不懈努力下，我们自己内心的冲突一定能得到很大程度的改变。

我是在和我的患者们一起工作的过程中，对神经症有了更清晰的认识的，所以我最先要感谢的就是他们。也多亏了同事们的兴趣和热情的理解，我才有动力继续工作下去，所以我也要对他们表示深深的感谢。我所说的同事不但包括那些年龄比我大的同事，还包括那些正在接受我们研究所培训的年轻同事，不论是他们的反对意见还是那些议论，都对我起到了启发和鼓

励的作用。

另外，还有三个人，虽然不属于精神分析领域，但是在我工作向前发展的过程中，却都用特殊的方式给予我支持。第一位是埃尔文·约翰逊博士，是他给了我机会，让我能在新社会研究院发表自己的观点，要知道，当时得到认同的分析理论并实践的，就只有弗洛伊德的经典精神分析。新社会研究院哲学和人文科学系主任克拉拉·梅耶，也是我要特别感谢的人，这么多年来，他不但一直关注着我的工作，还鼓励我把所有在分析工作中得到的新发现和新观点，都拿出来和他们一起分享和讨论。我要提到的第三个人，就是在我对这本书进行修改的时候，提出了很多对我帮助很大的意见的出版人诺顿先生。最后，我之所以能把自己的观点清晰地表达出来，在很大程度上要归功于书中的材料组织得好，而帮我做到这一步的是米纳特·库恩，所以我还要对她表示深深的谢意。

卡伦·霍妮

导论

不管我们是以什么为基础，又用了什么复杂的方法来研究神经症，到最后我们都会发现：人格的混乱和缺失，是造成神经症的原因。事实上，这个内容算不上一个新发现，因为所有其他的心理学，差不多也都发现了这一点。只有不断饱受内心冲突煎熬的人，才会得精神疾病，那些内心安定、思想冷静的人是肯定不会有这种问题的，这一点，每个时代的诗人和哲学家都很清楚。现代理论认为，所有的神经症都是性格神经症，这与神经症的症状如何没有任何关系。所以，不管我们是进行理论研究，还是进行实际分析，都要努力去更好地了解神经症性格结构。

事实上，弗洛伊德的起源理论，虽然没能把这个观点更清晰地表达出来，但也已经很贴近这个观点了，属于开创性的工

作。后来，弗朗茨·亚历山大、奥托·兰克、威廉·赖希、哈洛德·舒尔茨-汉克等人，纷纷对弗洛伊德的研究进行了继承和发展，然而，在性格结构的准确本质及引发原因上，他们得到的结论却并不相同。

我和他们的研究基础完全不同。我觉得神经症和文化因素应该有一定的关系，这是我对弗洛伊德的女性心理学设想进行研究后，产生的想法。通常我们都认为，男性是威武的，而女性是柔弱的，这其实就是文化因素对我们产生的影响，在我看来，弗洛伊德就是因为没有考虑到文化因素，所以最后得到的才是有一定误差的结论。我对这个课题的兴趣，在近十五年来变得越来越大，特别是我还清楚地发现，社会因素不仅在女性心理学上有一定的应用，在其他方面也会产生很重要的影响，这个发现来自于心理学知识和社会学知识都很广博的埃里希·弗洛姆，我们曾经做过同事。一九三二年，我来到了美国，在这里我发现，和我在欧洲国家看到的情况相比，这里的人们在气质和神经症等很多方面都差别很大，能解释这一点的，就只有文化差异这个因素，这就证明了我的观点。最后，我把我的观点发表在了《我们时代的神经症人格》这本书中，那就是，是文化因素引发了神经症，

更具体点说就是，人际关系的混乱和缺失，是造成神经症的原因。

神经症中的内驱力是什么，这个问题也是我的一项研究，在我写《我们时代的神经症人格》这本书之前的几年里，这项研究我也一直在同时进行着。这个问题的第一个答案来自于弗洛伊德，是强迫性内驱力形成了这些力量。他觉得，人们希望能得到满足和不能忍受失败的心理，都属于这类驱力，是人类的本能，所以它们作用的不只有神经症患者，而是所有的人。但是，如果想要这个假设成立，那么神经症就不能是由人际关系混乱引起的。所以，对于这个问题，我的看法可以简单地表达成下面几点：只有神经症患者有强迫性内驱力；它们其实是患者从孤单、失望、害怕、敌视等感觉中，得到的面对生活的方法；能不能得到满足不重要，因为安全感是它们最需要的；是隐藏在背后的焦虑感让它们产生了强迫性。在《我们时代的神经症人格》这本书中，我把对感情和权力这两种驱力的异常需求，描写得详细、清晰。

虽然弗洛伊德学说中的最基本的原理，已经被我的内心所认同，但我还是发现，我已经走上了和弗洛伊德完全相反的研究方向，因为我想要了解得更好一些。如果是文化决定了弗洛

伊德眼中的那些本能，如果他眼中的那些叫作“力比多^①”的东西，都是因为想要在与别人交往时得到安全感而产生的忧虑，所引起的对情感的异常需求，那么力比多理论就是不成立的。不是说童年时代的经历不重要，但是在了解它对我们的生活产生的影响时，是不能用弗洛伊德的理论的，所以，自然会有其他不同的理论产生。所以，后来我才发表了《精神分析新方向》这本书，目的就是把我的理论和弗洛伊德的理论的不同点，清晰地表达出来。

在这期间我仍然在对神经症的内驱力进行探索。我发现，神经症的性格结构有着很重要的意义，所以，在之后出版的书中，我一共描述了十种神经症倾向，这是我对强迫性内驱力的称呼。那时候，我认为这种结构，其实是由无数个以某种神经症倾向为核心的微观世界相互作用后形成的宏观世界。在这种神经症理论的实际意义中，有一个很特殊，那就是它或许会造成这样的结果，我们想要认识自己并改变自己，可能只需要专家提供一点点帮助，甚至根本不需要专家的帮助，前提是我们现在遇到的困难，不被精神分析联系到以往的经

① 弗洛伊德提出的一种精神分析理论，指人的心理现象所产生的驱动力，是一种本能，也是一种力量。——译注

历上面，而是用于对我们现有人格中各种因素的相互作用进行解释。人们现在很希望能得到精神分析疗法的帮助，但是最终却只能得到很少的帮助，这种情况下，就只剩下了一种方法能满足人们的愿望，那就是自我分析。那本书被我命名为《自我分析》，原因是其中的大多数内容，都是在对自我分析进行讨论，比如它的可能性是多少，有什么局限性，以及怎么样进行自我分析等。

虽然我对这些个体倾向进行了描绘，但是却并没有让我得到满足。我很担忧在我将各种倾向都进行了清晰的描绘之后，它们会给人一种过于孤独的感觉，因为它们排列得实在是太简单了。对感情的异常需求、强制表达的谦虚和对“伴侣”的需求，其种类都是相同的，这一点我很清楚，但是，这些个体倾向在组合起来之后，所形成的其实就是对别人和自己的一种基本态度，还有就是一种特别的生活哲学，这一点我却并没有发现。以这种倾向为核心的人，就是我们现在所说的“亲近他人”。我还了解到，我们口中的“抗拒他人”的大概构成因素，就是强制性渴求权力和名声的心理与神经症野心的某些共同点。想要被人佩服和渴望得到完美，虽然都对患者和其他人的关系产生了影响，表现出来的特点也都属于神经症范畴，但受到影响

最大的，似乎还是患者与自己的关系。另外，利用别人的需求似乎只是从某个大的整体上取下的小碎片，根本就算不得一个独立的个体，因为这种需求不像对情感和权力的需求那样属于基本的需求，也没有太多的人有这种需求。

后来的事实表明，我的质疑是正确的。神经症中冲突有什么作用，成了后来的研究中，我最关注的地方。我在《我们时代的神经症人格》这本书中，提出了一个观点，不同神经症倾向的相互作用，是神经症产生的原因。在《自我分析》这本书中，我又提出，神经症倾向有相互强化的作用，那些相互矛盾的神经症倾向还会产生冲突，最开始，这种冲突来源于患者对别人的矛盾态度，不过时间越长，冲突的来源越广泛，到最后患者对自己的矛盾态度、矛盾的品质和矛盾的价值观，都会造成这种冲突。

冲突是很重要的，我在很多现象中都能看到这一点。最开始，我发现，患者似乎并不知道他们的内心存在矛盾，这让我很是惊讶，而且他们似乎也并不想知道这方面的事情，他们会在我和他们讨论这些事情时变成一副吞吞吐吐的样子。这样的事情发生的次数多了之后，我才明白，虽然我想帮他们解决这些矛盾，但是他们却并不喜欢像我一样的矛盾分析者，所以才

会变成一副吞吞吐吐的样子。等到最后他们突然发现冲突之后，又会变成一副惊慌失措的样子。从患者的这种反应中，我发现，自己其实是在玩“炸弹”，而这些炸弹完全有把他们粉碎的可能，他们自然也害怕这一点，所以面对这些冲突时选择回避的态度，也是正常的。

随后我发现，患者虽然也在努力想办法，企图“平息”这些冲突，但根本就没有解决的可能，更确切地说，这种努力根本就是在制造虚假的和睦，完全不承认冲突是真实存在的。

患者主要使用下面四种尝试来“平息”冲突。

第一种是试图将一部分冲突隐藏起来，把支配的权力，让给它们的对立面。

第二种是“疏远他人”。事实上，神经症性疏离就是孤单，我们现在重新认识了它的功能。孤单是一种基本的冲突，也是最开始对待别人时的一种矛盾态度，另外，这种孤单还会让人们保持自己和他人之间的情感距离，这样冲突就成了摆设，也就是说，它还有试着对冲突进行平息的意思。

第三种尝试是神经症患者远离自己，这和“疏远他人”的方法完全相反。对他来说，原来真实的自我，因为这种情况而变得不真实起来，于是为了代替真实的自我形象，他就会按照

自己理想中的形象，在心中重新创造一个自我形象。在这个理想的形象中，冲突的每个部分都被粉饰成了一个多样人格的不同组成部分，再也看不出来有冲突的样子。很多神经症问题，我们之前其实并不了解，自然也没办法分析，还有两种神经症倾向没办法划分类别，在进行了这个尝试之后，这些问题全都解决了。想要变得完美现在转变成了努力朝着理想化的自我形象而努力，想要得到别人的夸奖，其实就是想让自己的理想化形象得到别人的认可，别人的夸奖到底能不能满足我们的需求，还要看我们的理想化形象和现实到底有多大的差距，差距越大，难度就越高。这种理想化形象，会深深地影响到完整的人格，所以它对于平息冲突来说，可以算是最重要的实验。但是，一条新的内心裂缝却被它制造出来，所以，必须要继续进行修补。

第四种尝试就是修补曾经偷偷将其他冲突掩盖的内心裂缝。有时候，患者会把自己内心的活动，当成在自我之外发生的事件，这是因为他们利用了我口中的“外化作用”这个过程。外化作用会让原本和理想化形象只有很小差距的真实自我，完全变成另外一副样子。另外，一种新的冲突又被它制造了出来，或者说原本就存在的冲突被它无限地放大了，这种说法更

准确一些，其中被放大的程度最大的，就是自我和外界之间的冲突。

我在上面列举的四种尝试，就是患者为“平息”冲突而使用的办法。一方面，在各种神经症中，它们都发挥着作用，只不过程度不同而已；另一方面，人格也因为受到了它们的影响，而产生了很大的变化。当然，这四种方法并不是全部的方法，只是只有这四种方法具有普遍性意义，其他的方法并没有。比如心中有疑惑，就可以用自以为肯定正确的态度来进行平息；比如内心世界出现分裂之后，就可以用绝对控制这种单纯的意志力，来强行将其结合起来；再比如冲突和理想有关系时，患者只要拿出逢场作戏的态度，对所有价值都表示漠视，就能消除这种冲突。

原本，我对这些还没有得到解决的冲突所造成的后果并不了解，但现在我知道了，包括产生各种各样的恐惧、虚耗精力、摧毁道德和信仰、对纠缠的感情感到异常失望等。

偏向于虐待确实有一定的意义，我也是在彻底了解患者失去所有希望的状态之后，才明白这一点的。我现在也知道，那些患者是因为对自己失去了信心，所以才想到假装通过替代性生活试着去解决冲突的，他们想要得到的，就是那种报复性胜

利，从他们在虐待行为中表现出的态度上，就能够看出这一点。所以，我觉得，从只是执拗地想要在更广泛的范围内表现自己，所以才产生了对破坏性利用的需求来看，这和单独的神经症倾向没有任何关系。对于这类人，我们暂时称之为虐待狂，因为实在是找不到一个更准确的词语来称呼他们。

一种以亲近他人、抗拒他人、疏远他人这三种态度之间的基本冲突为动力学中心的神经症理论，就这样出现了。为了解决这些冲突，患者从开始就付出了自己最大的努力，这是因为他需要保持自身的完整功能，不愿意遭受人格被分裂的痛苦。他确实可以人为地制造出一种平衡，但是，新的冲突一直在不断产生，想要解决这些新的冲突，他就必须不断去探索新的解决办法。神经症患者为了不被分裂，必须要做一些事情努力保持整合的状态，这就让他们变得更加有敌意、更加绝望、更加恐惧、更加远离自己和别人，最终的结果是病情更加严重，想要将冲突真正解决掉，也变得更加困难。最后，患者的失望情绪会变得越来越严重，为了得到自己想要的补偿，就只能继续虐待行为，然而，在这个过程中，失望情绪也在不断增长，新的冲突自然就产生了。

神经症的发展和它所造成的性格结构，最后造成的就是这

种情况，让人很是懊恼。我为什么在这种情况下还称我的理论是更好的理论呢？首先，很多人乐观地认为，只要用很简单的方法就能治好神经症，这并不符合实际情况，而我的理论恰好推翻了这种想法。当然，说想要治好神经症非常复杂，这样悲观也是不对的。我的理论不但弄清楚了神经症的复杂性和严重性，还提出了有助于缓解嵌在冲突中的积极的、乐观的观点，也能帮助我们努力在实践中将这些冲突彻底解决，使我们能更有效地整合人格，所以我才说我的理论是更好的。神经症患者试着自己解决冲突是不切实际的，很可能会出现不但解决不了冲突，反而还伤害到自己的情况，神经症冲突是没有理性的解决办法的。但是，如果能将人格中造成这种冲突的状态进行改变，或许能够解决这些冲突。一个人的绝望、恐惧和敌视等感受都可以因为分析而得到降低，和其他人与自己的疏离程度，也能因为分析而变小。所以，如果分析工作做得好的话，这些状态都能够得到改变。

在弗洛伊德看来，人是注定要承受痛苦的，最后也都会被毁灭，同时他也不认为人性是善良的，更不看好人类的发展前途，所以他对神经症及其治疗情况也并不看好。人类虽然是在本能的驱使下行动的，但这种本能基本上只能被支配，最多被