

第一章

男人
究竟
怕
什
么

男人究竟怕什么

你知道吗？

凯撒，可能是古罗马时最伟大的军事英雄，每次当他看到蜘蛛的时候，都会慌张地逃得很远；

亚历山大大帝，无论如何还是个大国的统治者，居然一生受幽禁恐怖症之苦；

斯多噶派哲学家克里尼斯（斯多噶派以其对于尘世的恐惧表现出的冷静沉着而闻名）由于听到一只老鼠吱吱地叫而被活活吓死了；

伟大的动物爱好者弗里德里希二世——被称作“鹰大帝”——会在看到昆虫的时候感到万分的恐惧；

哲学家弗里德里希·尼采（狂热的女性仇恨者，虽然对他每次是否碰到都如此存在疑问），一直拒绝与一位女性单独逗留在同一房子里——恶毒的批评家认为，他可能在女性体内看到恶魔的化身；

伟大的英国首相丘吉尔年轻时在一次政治选举演说时无意中 被一个小孩的橡皮球掷中，从此以后，就算远远地看到球，他也会吓得跑开。

今天谁感到恐惧，会发现他身处在一个最佳的社会之中，当你读到这句句子的这一刻，大约全世界有两百万男性正躺在他们的心理医生的沙发上，以解除他们日益加剧的恐惧感——这也就意味着，在一个男子到了必须去看心理医生的时候之前就应该采取各种各样的防范措施。

98% (!) 此类的男性来自西方发达国家。对于来自所谓的发展中国家的男性而言，他们大部分的恐惧感无法为他们“文明的”同胞所理解。看来恐惧强度似乎与社会结构环境有关。

现代西方人受到启蒙运动和科学进步的影响，对于形形色色不可抗拒的生活和死亡恐惧有深刻的认识，而这种恐惧感随着科学的进步似乎不断在减小。在中产阶级以及社会地位较高的阶层人士中，尤其是在男性中，心理疾病、害怕失败的恐惧、孤独，自杀倾向急剧增长。

1921 年作家弗兰茨·卡夫卡在写给他的爱人米伦娜的一封信中说：“恐惧可能不仅仅是恐惧 而是对一些不知道的东西的向往，它比所有一切激起恐惧的事物都强烈。”

这在他当时所处的时代，第一次世界大战后的第三年，是一种崭新的，彻底革新的思想。若干年后出现了一位来自维也纳的聪明的精神医生，他想到了这么一个主意，即将这

位文学家的思想当作他自己所创的理论来推向市场。他写了一部普通的书，此书打破了所有的禁忌（《本我和自我》，1923年），环游世界并在各地都被当作心理分析教材而受到欢迎——他的名字就是 弗洛伊德。可惜当时没有版权法 否则卡夫卡就可以根据此法向法院提起诉讼了，但是他的恐惧理论生存下来了，并成为现代心理学的奠基石。

为什么要写一本 关于男人的恐惧的书

在人类历史上男人第一次处于防御地位。防御——这个概念对大多数男人根本毫无用处，或许在足球或冰球运动中还有那么些用。在 21 世纪将要来临的今天，男人们面对的是前所未有的 是自己给自己也硬加上的吗？必须取得成功的压力以及与此不可分割的害怕失败的恐惧感：男人们长得更英俊了，钱越来越多，爱好体育运动，健康、永葆青春，有工作能力，事业成功，灵活机动，浪漫潇洒，有激情，有创造力等等的。

这种 要求男子所做到的 理想的类型 通过广告和媒体每天不断地灌输进我们的头脑，但这当然完完全全只能是一种不可实现的理想。基本上每个男人以及每个女人都清楚地知道——“原则上”所强调的是什？那么为什么几乎所有的男人还是总在用一种自我牺牲式的热忱，去竭力效仿已经是很成疑问的理想典范形象呢？

如果说那些十几岁的“小克林斯曼”和“小马特乌斯”心甘情愿拿出几个月的零用钱，仅仅是为了来买一件他们的偶像的球衣，以便能更好地模仿他们的偶像的“外表”，对于这一点，心理学家从心理分析的角度还能给予理解的话，那么，成人们在足球场中所表现出的狂热丝毫不亚于他们，就比较难以给予合理的解释。

男人是否永远不会真正地成长？

他们是否可能甚至永远感觉自己是一个小孩？

他们是否可能在潜意识中将类似的行为视作是对社会强加于他们的压力的一种反抗？

几乎所有的公共图书馆中都充满了关于此类问题的书籍，在此我们并不想对这一问题作进一步讨论。

我无论如何想说明的（并且通过本书来证明的）是我们的模仿本能至少与我们的合群本能是同样强烈的。偶像面前聚集的人越多，对模仿者来说失败的危险就越大——对此的恐惧感也就越强烈。这一点是无庸置疑的。我们大多数人——特别是男人——都仍不断追求更高境界的理想，这就是一个看似矛盾的现象。

自从弗洛伊德在本世纪初将恐惧这个概念引入心理学以来，全世界的科学家们（请注意，在此我用的是阳性名词）就一直对恐惧是怎样产生的以及怎么会产生的这个问题争论不休。他们解释过去是，现在仍然是，分歧大于一致——由于这是灵魂研究者研究的出发点或是选取的人类典型不同，而使

得这些先生们的观点也各不相同。

关于恐惧感是与生俱来的还是后天激发出来的这个问题一直是他们所关注的焦点。人甚至可以用关于这个问题的出版物来铺满整个教室。尽管人们在这些问题的研究上花费了巨大的人力物力财力，但似乎都白费了，因为人们的恐惧感至今没有减少；相反，各种各样的恐惧感却成为我们这个世纪的一种官方感觉。不信你试试打开一本杂志，画张图表，看看围绕恐惧这个问题作文章的比例是多少！

从恐惧感这一点来说，女性相对于男性而言有巨大的优势：她们允许有恐惧感并且可以承认自己感到恐惧。有恐惧感对女性来说是一种时髦，因为它本身就被看作是女性的东西。很多男人觉得胆怯害羞的女人具有吸引力，因为她们激发了他们的保护欲。可是，如果保护者本人自己也感到害怕，那又该如何呢？因此，有一个问题是不可避免的，即反过来说，女人是否觉得胆怯害羞的男人具有吸引力呢？

很显然，恐惧感并非一定是女性的感觉——这一点男性心理学家已经在将近一百年的持久的研究工作中反复论证过了。

虽然统计表明，女性比男性更多地会因为感到害怕而去心理医生处就诊，但是事实上恐惧感对男人的影响要比其对女性的影响大得多而且具体细致得多。

这里有一个针对女性读者的非常简短的建议：

如果你作为一个女人，觉得你们的和睦相处还是值得的

话，那么，你就要使男人们相信他们是非常棒的（也就是说，你应该非常精通心理辩证，或是将自己向此方向加以磨练，你对口头上言语上的贬低根本无所谓），这样的话，你和他们相处就不会有任何问题，相反，男人们会非常愿意牵着你的手，带你到任何想去的地方去！

在纯粹的男人圈子中关于恐惧这个话题是被绝对禁止的。在朋友聚餐时、在运动场上、在健身房、在办公室——在“真正的男人”所在的地方，这个话题也将会被强制避免触及。

你可以发现(男)人们无论是在工作中还是在私人生活中都在演戏。男人的“压抑竞争”是有方法的。为了要回避男人恐惧这一话题已经有足够多的理由了。

在这本书中，恐惧将不仅仅被引导出来——这些将会被强化并广为传播——而是要批判性地加以重复询问：

男人恐惧的根源究竟在哪里？

它们通过何种方式具体表现出来？

我们该如何去掌握它们？

它们与女人的恐惧相比较有哪些不同？

人们能对此做些什么？

最重要的是：

女人该怎么做 更具体的是 作为女性 对于你的丈夫 / 男朋友的恐惧你最好该怎么做？

男性恐惧的四大基本表现形式

现代心理学认为恐惧可以分为四大基本表现形式：

- ① 在经历了自我失败与依赖感后对自我牺牲的恐惧；
- ② 在经历了不安定感与孤立后对自我改变的恐惧；
- ③ 在经历了暂时的不安全感后对转变的恐惧；
- ④ 在经历了彻底的不自由后对必要性的恐惧。

大多数心理学家还根据其强烈程度的不同而将上述表现形式又分成真实的、中性的和心理学意义上的恐惧：前者是“正常的”，而后者是“不正常的”形式，需要进行心理治疗。当然，如此简单地加以定义是绝对不正确的。

我之所以不同意上述这种分类法，是因为根据我的经验，大多数恐惧感的极限边界是在不断变化的，对于每一个当事人来说什么是真实的而什么又是不真实的，作为一个局外人是没有办法去评价的。因此，对于我来说，人类——不论是男性还是女性——所有的恐惧感在每时每刻都是相当真

实并且是“正常”的。

一般来说，恐惧是学来的，后天的，也可以重新被忘掉。因此，我拒绝承认将恐惧分为“正常的”、“中性的”和“心理学意义上的”这种分类方法——之所以会有这种分类法是源于一种成问题的狭隘偏执的思考方法，而在我看来，这种思考方法恰恰是很多恐惧感之所以会产生的根源，这一点我们在本书中将会进一步阐明。

除此之外，采用上述这种表达方式也是对人类的一种污蔑、羞辱，并且等于使用另一种方法伤害了人类的尊严。我可能并不是第一个如此下定义的人。人们不应该忘记，这些表达方式中没有一个是明确的。它们就像那些自以为了不起的被挥舞着的旗帜一样，对它们所需要的那个片面强调理智的生长环境下了定义。

男人最大的恐惧

为什么男人对于谈论恐惧这个话题会感到这么困难呢？这个问题，对大艺术家兼男性专家黑勒来说是清清楚楚的。

人类，特别是男性，最大的恐惧在于他们不允许去承认他们害怕，他们生活在一个没有办法将自己团结起来的社会之中。这也就是说，他们必须拼凑出一种虚假的身份，以使他们在这个处处讲究成绩、效率的社会体系中能取得成绩和效率。我们所生活的这个社会，要求人们必须尽可能地保持年轻，尽可能地保持健康，要求人们必须成为一个胜利者。要求人们不能被自己的爱人抛弃。要求人们不能承认自己病了，如果某人开始脱发，人们会劝他去买个假发，这样他才能继续生存下去。太多太多这样的例子！我们生活在这样一个社会中，人们反复告诫我们，有头皮屑是错误的，流汗是错误的，职位低于总经理或是车间主任也是错误的——而在现实生活中几乎每个人在这样一种理想典范面前都是一个失

败者，一个病人，一个被抛弃者，一个孤独者，一个绝望的人……如此一来恐惧感就随之产生。而这所有的一切都被死亡的阴影所笼罩 死亡是最大的敌人(摘自《与黑勒——席谈《恐惧该何去何从》》乌尔里希·霍姆斯出版社，弗赖堡，1987，33 页)

黑勒的这一观点在十年以后，我所给的问卷调查中得到了完全的证实。

身份认同和性恐惧是在本次通过杂志广告、信件及因特网所作的调查中在所有男性中占统治地位的恐惧感。超过 90% 的人阐述了在这两方面所遇到的各种各样的问题，其中最典型的是害怕失败的恐惧——也就是对性无能感到的恐惧，以及害怕自己没有把女性“服侍”好。正由于在性方面的不安全感过于强烈，所以很多男人往往以众所周知的自吹自擂掩饰自己的不安，在此深渊中越陷越深。

同样，在职业 / 生存保障 / 金钱方面也存在着对于被拒绝以及失败的极大恐惧感。对于新科技以及更年轻的竞争对手的恐惧也经常被提及，此外，欧元作为一种新的货币即将取代以往的货币也成为很多男性产生极大不安定感的因素。

排在第三位的才是在生活方面的恐惧感：生老病死——这种威胁的阴影在这方面看来是异常巨大的。以下几种恐惧是最经常被提及的：心肌梗塞、无法控制自己的行动、住进养老院或精神病院、无助感、不得不听凭另外一个人——特

别是医生——的摆布、给他人添麻烦。

由此我们可以断定：男人最大的恐惧是对于竞争的恐惧，对于被拒绝的恐惧以及对于失败的恐惧。这些恐惧感源于社会要求男性应该成为一个胜利者，男性应该承担起养家的责任以及男性应该是一个保护者，而且我们的社会上还有一个很成问题的观念，即自我价值是与你取得了多大的成就联系在一起的。

每个心理学家都知道，大多数男人对于失败的恐惧（迟早）都可能消失得无影无踪，只要当事人成功地冲破自我价值必须要与取得的成就联系起来的观念。可是，很少人会相信这一点，因为如此一来他们可能会处于另一种危机之中，即不再被这个物质至上的社会所承认、所尊重——他们不想冒这样的险。他们情愿继续带着他们巨大的恐惧感生活下去。无论如何我想说的是，一些所谓的“失败者”是完全可能成为“成功者”的，只要他们能够摆脱因为物质和成就而引起恐惧感的这个魔鬼圈子。我认识很多曾经被恐惧感压得喘不过气来的人——他们中有高级经理、医生和律师——他们成功地摆脱了沉重的危机感而获得了崭新的生活，从社会的恐惧压力中彻底解脱了出来：他们中的一个人到马略尔卡岛上一个偏僻的小山庄住了一年，另一个人退休后到克里特岛上以捕鱼为生，还有一个人徒步环游整个德国并且在青年宿舍里过夜，另外有一个人参加了天主教会传教布道活动。这四个人都将他们内心最深处的恐惧感化减为零——有

时候事情就是这么简单，但并不是所有的事总是如此简单。
真的很遗憾。

职业性的压抑等于慢性自杀

压抑的能力恐怕是人们最喜欢的逃避方法——这可能是一个有意义的，对我们有所帮助的方法，至少我们可以把目前完成不了的事或不想知道的事先“搁置”起来，在以后再找个时间重新把它们找出来做——但愿如此，但这种情况从不发生，相反，积聚下来的压抑慢慢撕毁我们的灵魂，就如同癌细胞吞噬肆虐器官一般。

对于恐惧进行防卫是一种本能的反应，我们将消除恐惧的内容和过程，比如性需求、感觉、需要、事件或是回忆，统统变成“无意识”。但无意识并不等于解除，那些威胁着我们的自我的内容仍然以一种为我们所“见不到”的方式存在着。

它们影响并决定着我们的生活和行为方式——我们自己并没有意识到这一点。

男人相对于女人来说，更习惯于去压抑自己，这是因为

他们从孩提时代起就必须掩盖他们大部分的感受和心境。今天人人都知道，父母的一些教诲比如“男孩子是不知道痛的”或是“男孩子不能哭”是有害的，因为这些话语会培养出一种成型的压抑习惯。但是很多家长或是老师仍喜欢使用类似的教育方式。对男人来说，压抑恐惧会产生的不愉快的后果，主要会有：

无缘无故地发脾气、暴怒（“失去控制”、“一触即发”）；

通过各种方式逃避（酒、工作、消费、录影带 / 电视、性、游戏、无线电台及其他方式），将未经处理的恐惧继续转嫁于其他更弱小的人身上；

由于长年累月的恐惧压抑而造成的巨大的恐惧感直至发展成为对于现实失败的病态恐怖症。