

Ces souvenirs
qui nous gouvernent

Les interpréter, les comprendre

找到从前的 自己



理解和阐释童年记忆的心灵指南

[法] 帕特里克·艾斯塔特 (Patrick Estrade) 著

高晓津 译 张之简 审校



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Ces souvenirs
qui nous gouvernent

Les interpréter, les comprendre

找到从前的 自己



理解和阐释童年记忆的心灵指南

[法] 帕特里克·艾斯塔特 (Patrick Estrade) 著

高晓津 译 张之简 审校

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

版权声明: © Editions Robert Laffont, Paris 2006

版权贸易登记号: 01-2012-0395

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有, 侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

找到从前的自己: 理解和阐释童年记忆的心灵指南 / (法) 艾斯塔特
(Estrade, P.) 著; 高晓津译. —北京: 电子工业出版社, 2014.6

ISBN 978-7-121-22145-5

I. ①找… II. ①艾… ②高… III. ①精神疗法—普及读物

IV. ①B49.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第058289号



策划编辑: 李欣

责任编辑: 康霞

印刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本: 880×1230 1/32 印张: 6.875 字数: 126千字

印次: 2014年6月第1次印刷

定价: 38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。
若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前 言

在 2004 年出版的《与自己和解》(Comment je me suis débarrassé de moi-même) 一书中, 我分析了人为了避免伤害所建立起来的自我防御与抵抗的各种形式, 并指出潜意识的自我规划和孤立会导致对人格的错误抵抗。本书中, 我将通过审视记忆的情感层面及其对我们当下生活的影响来分析人类的生活方式和精神世界。

过去十年, 很多作者都触及过童年记忆这一领域。在这些大家中, 西格蒙德·弗洛伊德无疑是家喻户晓的。但在我看来, 却是阿尔弗雷德·阿德勒的才能和研究对这个领域起到了最大的推动作用。他提出了有关记忆的几种里程碑式的诠释, 最值

得一提的是 1928 年出版的《个体心理学的实践与理论》(1928 年版为德语版本,后于 1981 年出版了法语版本)。据我所知,除了阿德勒,没有其他作家采用笔者的方法来解读记忆。

本书基于过去 25 年中关于记忆听闻的记录和本人自己研发出的一套独特的记忆分类、分析、诠释方法。书中所谈及的临床案例均来源于我的职业经验。按照惯例,为表达对相关人员隐私的尊重,我更改了他们的名字和出生地。我问过每个患者或朋友能否将他们的例子纳入本书,每次得到的答案都是一致的——“如果我的故事能够有助于更好地理解你的工作或是帮助其他人,我非常愿意。”在此对他们深表感谢。

记忆无论好坏,都与深层的自我有着千丝万缕的联系。弗洛伊德说,梦是睡眠的守护神,记忆也是内心神坛的守护神。它与我们对话,说了些什么?它告诉我们,自己是谁,有过怎样的过往。但也许最重要的是,它讲述了我们如何与经历共存。记忆的耳语常常被人们忽略,因为就像梦一样,我们不知如何去聆听。

在本书中,我想呈现的是记忆与现在的生活方式和生命之间有怎样的联系?它如何影响我们或是阻碍成长与改变?记忆中的过去和今日的经验有什么关系?记忆如何诠释行为,帮助实现自我认知和自我超越?

在本书中我经常提及家庭、父母、兄弟姐妹、祖父母等。

也许你会觉得惊讶，我没有把孤儿作为一种特殊情况单独考虑。事实上，根据家庭命运对人进行分类是错误的。我们应该避免这类陈词滥调，每个人的轨迹都是不尽相同的。举例来说，一个福利院收养的孩子可能最终颠簸于一个又一个福利机构，或者落入一个冷漠的家庭，而另一个孩子可能被热情善良的家庭收养。因此，我们不能一言以蔽之或是单纯地根据其身份草草划分。失去父母不代表没有家庭，不代表没有童年，更不代表没有记忆。如果正在读这本书的你是一个孤儿，这本书里可能没有一个是针对你的过去经历所设定的情境章节，但我确定，你可以轻而易举地在本书中找到适合的解决方法并应用到自己的情况当中。

致 读 者

在未知的道路上，我们往往没有所惧怕的那么孤独。

——玛格丽特·尤瑟纳尔 写给朋友的信

一起玩吗

在进入正题之前，请和我一起做个小实验。有兴趣吗？首先，拿出一支笔和一张纸。快点，我等着你！准备好了吗？现在集中精力，唤醒童年的一份记忆，越早越好，不要去刻意选

择，挑挑拣拣看哪一个更早。这份记忆是积极的还是消极的，自己记得的还是从父母、亲人口中听说的，到底是不是最早的，这些都不重要，重要的是你写下的是脑中此时的第一反应。不用写太多字，不要用华丽的辞藻对其进行修饰，最要紧的是，它是你自发的反应。好吗？

现在重复刚才的一步，写下第二个，还是越早越好。这回没那么难了吧？很正常，你有经验了。

下面在纸上写下第三个，规则一样。

最后，反正你也不知道结果是什么，不如趁这个机会再写下第四个。

我知道，这和你翻开这本书时的预期大不相同。你想的是静下心来品味一本好书。不仅如此，你们中的一些人也许从一开始就根本不想按我的要求做这些。这些人要么是懒鬼（嘿！这过分了！），要么是怀疑论者（我想看看这到底是怎么回事？），要么是没有耐心（我就是不想！）。这都没关系。你没有义务做这些事。有些人也许连一件珍贵的记忆都写不出来，或者发现自己陷入一个巨大的黑洞。别担心，稍后我会解释为什么会这样。

写下四个记忆之后，你可以回过头来给每个记忆添加细节，想加多少加多少。为了区分开始写的核心记忆和后来添加的细节，给前者加下画线或是用其他的颜色、字体来写。我记

下自己的三个记忆时也是这么做的。关于这三个记忆，之后我会细讲。

为什么不多留一些热身的时间？你也许希望一直等到结尾的时候我才让你做这些实验？并非如此。你和我一样清楚，当做这些测试的时候，我们都想知道意图是什么，葫芦里卖的到底是什么药。为了寻求安全感，人们尝试预测答案，想着也许会对结果产生影响。这正是我一直试图避免的。我不希望这本书中的信息左右你的选择，影响客观性。尽管我不确定是否真的会有很大影响，不管怎么说，未雨绸缪好过亡羊补牢。

我最初的三个记忆

像你一样，没有过多的思考、挑挑拣拣或是过度权衡，我写下了最先跃入脑海的三个记忆。核心记忆为斜体，细节为正体，如下。

第一个记忆：我在一个有些荒废的花园中，手里拿着一个颜色鲜艳的捕蝴蝶的网，试图去捉住那些在很高的草丛中飞来飞去的蝴蝶。

我们当时是在法国的旺代地区，在我的叔叔让和婶婶让娜

家的花园里。花园的尽头有一个鸡窝。那天阳光明媚，我穿着短裤。捕蝴蝶的网下面是一根长木柄，上面是一个用铁丝做成的圈，连着网。我记不清网是红色的还是黄色的，但我记得颜色是很鲜艳的，还有点僵硬，好像上了浆一样。

第二个跃入脑海的是我的姐妹阿尼克在楼梯上摔倒的情景。当时她在我兄弟伊夫的背上，摔倒的时候摔坏了上面的门牙。

这发生在我很小的时候住的一栋房子中。记忆中，那个楼梯很窄。楼上没有洗手间，去洗手间要到一楼。晚上起夜的时候这让我很害怕。

我自己并不记得这件事了。有人说当时是我挠他们痒，所以他们失去了平衡。这颗摔坏的牙齿让我的姐妹沮丧了很久，在之后的很多年，她拍照的时候都不肯露齿笑。也许从那时开始，我明白了责任和负罪感的滋味。

第三个记忆是我和妈妈在市场的时候，她在我旁边突然哭了起来。

这个室内市场位于尼斯的解放广场。当时只有我们两个人。我那时很小，看到她哭非常难过，我对她说：“不要哭了，妈妈……”

暂时，我们的实验就到此结束。当然，如果你想，可以随时再回过头来重新品味每一份记忆，用之后我提供的一些工具检视这些记忆及我们的成长。在记忆方面，我之后会继续讨论。

目 录

第一部分 记忆、回忆

1	富足的世界.....	2
	年轻时的错误	3
	参透记忆的艺术	4
	记忆的富足	6
	记忆是经历留下的感性印记	9
	伴随记忆的物品	11
	纪念品与记忆	13
	没人能对童年的记忆无动于衷	14

第二部分 在记忆的深渊

2	记忆和梦境	18
	弗洛伊德说	19
	阿尔弗雷德·阿德勒的观点	21
3	记忆、回忆和遗忘	30
	为什么大多数人没有两三岁时的记忆.....	31
	为什么记忆会随着年龄衰退	32
	久远记忆和当下记忆	35
	记忆是一张巨大的黑胶唱片	38
	每件事都可以成为记忆	40
	埋葬的、压制的、虚构的记忆	41
	记忆也可以失而复得	44
4	记忆的灵魂	47
	被埋葬的记忆，有一个孩子的灵魂.....	47
	母亲—孩子二元体	49
	父亲—孩子二元体	51
	母亲—父亲—孩子的三元结构	53
	兄弟姐妹在孩子的生活和记忆中的作用.....	57
	祖父母和其他家庭成员在儿童生活记忆中的作用.....	60

重组家庭的孩子	61
---------------	----

第三部分 如何读取诠释童年记忆

5 母亲—父亲—孩子记忆中的核心关系	64
---------------------------------	----

告诉我你不为人所道的故事	64
--------------------	----

不寻常的选择情境	65
----------------	----

母亲—父亲—孩子核心关系原则	67
----------------------	----

柯琳“排斥”男性	71
----------------	----

亨利对他人，尤其是对女性十分残忍	73
------------------------	----

6 记忆中的其他主要活跃成分	77
-----------------------------	----

与非家庭成员相关的记忆	78
-------------------	----

关于动物的记忆	80
---------------	----

关于地点的记忆	81
---------------	----

时间在记忆中的角色	83
-----------------	----

关于某个物体或某件事的记忆	84
---------------------	----

影响感觉或情绪的记忆	85
------------------	----

创伤式记忆	87
-------------	----

和性格有关的记忆	88
----------------	----

加布里埃尔很容易被牵着鼻子跑	89
----------------------	----

7	记忆中的移动	91
	当记忆明确体现移动	93
	博特兰觉得采取行动很难	97
	象征式移动	99
	记忆中未出现移动	100
	受阻碍的移动	103
	丹尼斯一直原地转圈，而迪迪埃不能爬起来继续往前走 （经历和记忆间的联系）	104
	出走是为了更好地回来	107
8	诠释童年记忆：具体举例分析	110
	从捕蝴蝶到传递价值	110
	杰拉德不想对别人有亏欠	118
	关于“藏匿”的记忆：瓦莱丽	121

第四部分 伤害

9	记忆是真是假	126
	童年记忆中的虚假部分	126
	别人否认的记忆	128
	不属于我们的记忆（二手记忆）	131
	错误记忆和精神操纵	133

10	记忆和创伤	135
	遭受的创伤	137
	经历过的创伤	138
	儿童涉及或参与的创伤	139
	孩子导致的创伤或事故	141
	记忆、性虐待和乱伦	143
	大脑会调节记忆的强度	145
	潜意识对重大事件并不感兴趣	147
	挥之不去的记忆	149
	“创伤受害者”异类	151
	否定和秘密：当我们否定了一个故事时	
	就是否定了这个人	152
	创伤的记忆和精神治疗过程	154
11	记忆和负罪感	156
	让生活天翻地覆很简单	156
	童年并不总是芳香满途	157
	西方文化中的负罪逻辑	159
	伯纳德：沉重的负罪感	161
	我们必须忍受错误吗	163
	受害者的负罪感	164

黑手党老大保罗·维蒂的例子	166
---------------------	-----

12 记忆有治疗的功效

170

记忆、过去和自我形象	170
------------------	-----

凯瑟琳：生活新的土地上	172
-------------------	-----

昨日的儿童可以治愈今日的成人	175
----------------------	-----

第五部分 发现自己的故事

13 你的三个童年记忆

180

摘要重述	180
------------	-----

对于第一个记忆，你有什么反应	182
----------------------	-----

如何处理童年记忆	184
----------------	-----

记忆中的核心性原则	185
-----------------	-----

记忆中的移动原则	190
----------------	-----

当核心原则和移动原则在记忆中相遇	194
------------------------	-----

14 掀开窗帘的一角

197

潜意识是有效的管家	197
-----------------	-----

记忆是深层自我的标记	199
------------------	-----

记忆为自我认识和自我超越提供了强有力的工具	201
-----------------------------	-----

第一部分

记忆、回忆

生活，并不在于我们经历了什么，而在于这些经历以怎样的方式留下了什么。

——加夫列尔·加西亚·马尔克斯《为诉说而生》