

 Routledge  
Taylor & Francis Group

LONELINESS AND  
LONGING: CONSCIOUS AND  
UNCONSCIOUS ASPECTS

BRENT WILLOCK  
DORIC C. BOHM  
REBECCA COLEMAN CURTIS

主编 【加】布伦特·威洛克  
【美】洛莉·C. 伯姆  
【美】丽贝卡·科勒曼·柯蒂斯

译 王 方

# 心是孤独的猎手

从意识和无意识层面解读孤独与渴望

人类个体永久追寻的就是消除自己的孤独感

——诺曼·卡森斯 (Norman Cousins, 1981)

 中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

ONLINE AND OFFLINE  
UNCONSCIOUS ASPECTS

EDITED BY  
BRENT WELCH  
LORELEI C. BORM  
REBECCA COLEMAN CURTIS

主编 [加] 布伦特·威洛克  
[美] 洛莉·C. 伯姆  
[美] 丽贝卡·科勒曼·柯蒂斯

译 王 方

# 心是孤独的猎手

从意识和无意识层面解读孤独与渴望

中国财富出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心是孤独的猎手：从意识和无意识层面解读孤独与渴望 / (加) 布伦特·威洛克，(美) 洛莉·C. 伯姆，(美) 丽贝卡·科勒曼·柯蒂斯主编；王方译. —北京：中国财富出版社，2015. 8

书名原文：Loneliness and Longing: conscious and unconscious aspects

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5810 - 1

I. ①心… II. ①威…②伯…③柯…④王… III. ①心理学 - 研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 159766 号

Loneliness and Longing: conscious and unconscious aspects 1st edition/ edited by Brent Willock, Lori C. Bohm and Rebecca Coleman Curtis / ISBN: 978 - 0 - 415 - 61098 - 8

Copyright © 2012 by selection and editorial matter, Brent Willock, Lori C. Bohm and Rebecca Coleman Curtis ; individual chapter, the contributors.

Authorized translation from English language edition published by Routledge Press, part of Taylor & Francis Group LLC; All rights reserved; 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下 Routledge 出版公司出版，并经其授权翻译出版。版权所有，侵权必究。

China Fortune Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由中国财富出版社独家出版并在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号：01 - 2014 - J833

策划编辑 张 娟

责任印制 何崇杭

责任编辑 张 娟

责任校对 饶莉莉

责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼

邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部)

010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部)

010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 中国农业出版社印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5810 - 1/B · 0452

开 本 787mm × 1092mm 1/16

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 张 22

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数 456 千字

定 价 55.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

## 译者序

我们每个人都有过孤独的体验，尽管有时在意识层面没有察觉到孤独的存在。孤独常常是人们寻求心理治疗的潜在动机。尽管孤独及渴望是很重要的人类体验，却很少有文献来论述这个话题，本书作为第一本专门论述孤独的精神分析专著，通过对这一心理状态的全面探索正好弥补了心理学文献在这方面的欠缺。

本书从理论和实践两方面来帮助人们理解孤独和对待孤独。本书收集的文章都来源于临床实践，因此具有很好的临床指导作用。本书也将孤独及渴望放在一个更加广泛的视野，从哲学、文学、生态学、宗教、历史和其他方面来阐述孤独及渴望，使读者对孤独及渴望的理解更加深刻及丰满。

阅读本书可以帮助读者提高自身对孤独和渴望的理解，使读者了解孤独及渴望的多种表现形式（以及没有表现出来的孤独和渴望，即被压抑到无意识层面的孤独及渴望）的认识，可以帮助那些（在意识层面或无意识层面中）受这种情感困扰的人们。

本书的读者主要面向精神分析师、心理治疗师、心理咨询师，以及有关专业的学生们。但由于这个话题的重要意义所在，相信也会吸引很多其他的读者。

本书是布伦特·威洛克（Brent Willock）等所编写的一套丛书的一本，现已出版的其他两本也都是非常有意义的题材并获得多个专业机构的褒奖。

王 方

2015 年 5 月

## 致 谢

本书的构思始于2008年在加拿大温哥华英属哥伦比亚大学美丽的校园里举行的学术报告会上。这个学术报告会是由加拿大西部精神分析性心理治疗协会、纽约大学精神分析学会博士后项目、威廉·艾伦森·怀特学院、艾德菲精神分析和心理治疗学会和多伦多当代精神分析学院赞助的。是组委会主席洛莉·伯姆博士首先建议了孤独这个主题。其他帮助发展这个主题的人员有迈克尔·斯特恩博士、丽贝卡·科勒曼·柯蒂斯教授、玛丽·安·吉思科博士、琼·平库斯博士、依奥娜·思庞则丝教授、迈克尔·欧劳林教授和布伦特·威洛克博士。随对孤独和渴望这个主题探讨的加深，我们就越觉得需要写一本关于孤独和渴望的书。劳特里奇出版公司（Routledge）的凯特·霍斯及她的助理（比如珍妮·哈瑞斯）给予我们极大的支持和帮助，和这样一个专业的团队一起工作真是非常愉快的事情。不用说，我们的作者更是高度地投入，和他们一起工作真是其乐无穷。和以往一样，我们的家人给予了我们重要的情感支持，使得我们能够投入到这一挑战中去。

## 作者名单

伊丽莎白·阿勒德 (**Elizabeth Allured**) 是艾德菲大学 (Adelphi University) 精神分析和心理治疗研究生项目和精神动力性学校心理学研究生项目的老师, 也是萨福克精神分析和心理治疗学院 (Suffolk Institute for Psychoanalysis and Psychotherapy) 的老师。她还是华盛顿港公园保护委员会 (Port Washington Parks Conservancy) 的主席之一。同时, 伊丽莎白也是私人开业的分析师。

洛莉·C. 伯姆 (**Lori C. Bohm**) 是威廉·艾伦森·怀特学院 (William Alanson White Institute) 应用精神分析和密集精神分析等心理治疗项目的督导分析师、老师和总监。

桑德拉·布伊奇勒 (**Sandra Buechler**) 是威廉·艾伦森·怀特学院 (William Alanson White Institute) 的培训和督导分析师。她也是纽约精神病学院 (New York State Psychiatric Institute) 哥伦比亚长老会医疗中心 (Columbia Presbyterian Medical Center) 实习和博士后项目的督导, 同时是纽约当代心理治疗学院 (Institute for Contemporary Psychotherapy) 的督导。另外, 她还是《临床价值: 指导精神分析治疗的情绪》(*Clinical Values: Emotions that Guide Psychoanalytic Treatment*) 和《为病人的生命带来改变: 治疗过程中的情绪体验》(*Making a Difference in Patients' Lives: Emotional Experience in the Therapeutic Setting*) 的作者。

阿特·C. 凯斯伯瑞 (**Art C. Caspary**) 是多伦多当代精神分析学院 (Toronto Institute for Contemporary Psychoanalysis)、多伦多儿童精神分析项目 (Toronto Child Psychoanalytic Program) 和自体心理学进展学院 (Institute for the Advancement of Self Psychology) 的老师, 同时是多伦多大学 (University of Toronto) 心理系、精神医学系和社会工作系的老师, 也是欣克斯-德尔克雷斯中心 (Hincks - Dellcrest Centre) 的老师。阿特也是一名私人开业的分析师。



菲利普（菲尔）·克拉森（**Phillip Classen**）是多伦多当代精神分析学会（Toronto Society for Contemporary Psychoanalysis）的特邀分析师。他同时私人开业。

玛丽·贝丝·M. 克瑞丝（**Mary Beth M. Cresci**）是艾德菲大学德尔纳高级心理学研究院（Derner Institute of Advanced Psychological Studies）精神分析和心理治疗研究生项目的总监，也是精神分析项目和精神分析督导项目的教师。她还是美国心理学会精神分析分会（Division of Psychoanalysis of American Psychological Association）的前主席，同时在纽约布鲁克林高地（Brooklyn Heights）私人开业。

丽贝卡·科勒曼·柯蒂斯（**Rebecca Coleman Curtis**）是艾德菲大学的心理学教授及研究总监、威廉·艾伦森·怀特学院（William Alanson White Institute）心理治疗的督导（前研究总监）、国家心理治疗学院（National Institute for the Psychotherapies）的督导和老师，以及 NGO（非政府组织）委员会关于美国精神卫生和妇女地位方面的顾问。她还是《欲望、自我、思想和心理治疗：心理科学和精神分析的统一》（*Desire, Self, Mind, and the Psychotherapies: Unifying psychological Science and Psychoanalysis*）一书的作者。

芭芭拉·艾索尔德（**Barbara Eisold**）是纽约当代精神分析学院（Institute for Contemporary Psychoanalysis, New York）的老师和叶史瓦大学（Yeshiva University）的兼职老师。

肯尼斯·艾索尔德（**Kenneth Eisold**）是威廉·艾伦森·怀特学院（William Alanson White Institute）的老师和《你知道你所不知道的》（*What You Don't Know You Know*）一书的作者。

罗杰·福瑞（**Roger Frie**）是加拿大西蒙弗雷泽大学（Simon Fraser University）的教育学副教授、英属哥伦比亚大学（University of British Columbia）的精神病学合聘副教授和威廉·艾伦森·怀特学院（William Alanson White Institute）的督导和老师。

伊维琳·T. 哈特曼（**Evelyn T. Hartman**）是威廉·艾伦森·怀特学院（William Alanson White Institute）的督导分析师、推广总裁和老师。也是曼哈顿精神分析学院（Manhattan Institute of Psychoanalysis）的会员以及当代心理治疗学院（Institute for Contemporary Psychotherapy）的督导分析师。伊维琳也是私人开业的分析师。



布鲁斯·赫佐格 (**Bruce Herzog**) 是多伦多当代精神分析学院 (Toronto Institute for Contemporary Psychoanalysis) 和自体心理学进展学院 (Institute for the Advancement of Self Psychology) 的老师。他是国际精神分析性自体心理学学会 (International Association for Psychoanalytic Self Psychology) 的顾问会员。布鲁斯也是在多伦多私人开业的精神分析师。

珍妮·考夫曼 (**Jenny Kaufmann**) 是威廉·艾伦森·怀特学院 (William Alanson White Institute) 的老师和督导分析师。

琼·拉文德 (**Joan Lavender**) 是聚焦取向的关系性心理治疗项目、尤金·简德林 (Eugene Gendlin) 学习中心和当代心理治疗学院 (Institute for Contemporary Psychotherapy) 厌食和贪食项目的老师。她在纽约市私人开业。

凯伦·L. 隆巴迪 (**Karen L. Lombardi**) 是艾德菲大学德尔纳高级心理学研究院 (Derner Institute of Advanced Psychological Studies) 博士项目的教授，也是艾德菲大学精神分析和心理治疗博士后项目的老师以及俄勒冈州波特兰 (Portland) 西北精神分析中心 (Northwest Center for Psychoanalysis) 的老师。和内奥米·拉克 (Naomi Rucker) 合著有《主体关系：无意识经验和关系性精神分析》 (*Subject Relation: Unconscious Experience and Relational Psychoanalysis*)。凯伦在纽约州格伦科夫 (Glen Cove) 私人开业。

约翰·V. 欧拉瑞 (**John V. O'Leary**) 是威廉·艾伦森·怀特学院 (William Alanson White Institute) 的老师和督导，也是哥伦比亚大学 (Columbia University) 教师学院的督导，同时在纽约曼哈顿私人开业。

迈克尔·欧劳林 (**Micheal O'Loughlin**) 是艾德菲大学德尔纳高级心理学研究院 (Derner Institute of Advanced Psychological Studies) 和教育学院的教授，也是艾德菲大学精神分析和心理治疗博士后项目的培训分析师。著有《童年期主体》 (*The Subject of Childhood*) 和《当代南非心理动力性心理治疗：理论、实践和策略观点》 (*Psychodynamic Psychotherapy in Contemporary South Africa: Theory, Practice, and Policy Perspectives*)。

阿琳·克莱默·理查兹 (**Arlene Kramer Richards**) 是纽约弗洛伊德学会 (New York





Freudian society)、精神分析培训及研究学院 (Institute for Psychoanalytic Training and Research) 和国际精神分析学会 (International Psychoanalytical Association) 的培训和督导分析师。

**依奥娜·思庞则丝 (Iona Sapountzis)** 是艾德菲大学心理学项目的副教授和总监。她也是德尔纳高级心理学研究院 (Derner Institute of Advanced Psychological Studies) 精神分析性心理治疗及儿童、青少年和家庭心理治疗项目的老师和督导。另外，依奥娜在纽约花园城 (Garden City) 私人开业。

**亨利·M. 塞登 (Henry M. Seiden)** 是佩斯大学 (Pace University) 和叶史瓦大学 (Yeshiva University) 的合聘老师及临床督导，同时是位于纽约州牙买加的皇后医疗中心 (Queens Hospital Center) 西奈山精神病学部 (Mount Sinai Psychiatry Department) 的临床老师，也是美国心理学会 37 分会 (精神分析分会) 的出版委员会的主席。与人合著有《沉默的悲伤：生存在自杀之后》 (*Silent Grief: Living in the Wake of Suicide*)。他还是一名诗人。另外，他在纽约森林山 (Forest Hills) 私人开业。

**阿米拉·辛哈-阿尔伯恩 (Amira Simha-Alpern)** 是艾德菲大学德尔纳高级心理学研究院 (Derner Institute of Advanced Psychological Studies) 的合聘教授和督导，也是萨福克精神分析和心理治疗学院 (Suffolk Institute for Psychoanalysis and Psychotherapy) 的老师。她还是心理学和心理治疗潜在空间进修教育 (Potential Space for Continuing Education in Psychology and Psychotherapy) 的创办总监和老师。另外，阿米拉也在纽约史密斯镇 (Smithtown) 私人开业。

**约翰·A. 斯隆 (John A. Sloane)** 是多伦多大学 (University of Toronto) 精神病系的副教授，也是自体心理学进展学院 (Institute for the Advancement of Self Psychology) 和多伦多当代精神分析学院 (Toronto Institute for Contemporary Psychoanalysis) 的老师。他也私人开业。

**卢瑟尔·斯培拉 (Lucille Spira)** 纽约精神分析性心理治疗和 精神分析学会 (New York Society for Psychoanalytic Psychotherapy and Psychoanalysis) 精神分析文学组的董事和协调人。卢瑟尔私人开业。

**格瑞姆·J. 泰勒 (Graeme J. Taylor)** 是多伦多大学 (University of Toronto) 和西奈山



医院 (Mount Sinai Hospital) 的精神病学教授和多伦多当代精神分析学院 (Toronto Institute for Contemporary Psychoanalysis) 的老师, 也是《心身医学和当代精神分析》(*Psychosomatic Medicine and Contemporary Psychoanalysis*) (International University Press, 1987) 和《情感调节障碍: 医学和精神疾病中的述情障碍》(*Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*) 的作者。他是西格尼奖 (Sigourney Award) 认可的对精神分析有突出贡献的人士。

马修·J. 特德思奇 (Matthew J. Tedeschi) 毕业于艾德菲大学的精神分析和心理治疗及儿童、青少年和家庭心理治疗的研究生项目, 是长岛西萨福克合作教育服务委员会 (Suffolk Board of Cooperative Educational Services) 的任职心理学家, 也是艾德菲大学精神动力性学校心理学项目的老师和督导。马修也在纽约北港 (Northport) 私人开业。

苏珊·威瑟尔 (Susan Weisser) 是艾德菲大学的英文教授。她是《女权主义噩梦: 矛盾女人》(*Feminist Nightmare: Women at Odds*) 一书的合作编者, 是《渴望空白: 英国小说里的女性和性爱》(*A Craving Vacancy: Women and Sexual Love in the British Novel*) 一书的作者, 是《女性和浪漫: 一个读者》(*Women and Romance: A Reader*) 一书的编者。

布伦特·威洛克 (Brent Willock) 是多伦多当代精神分析学院 (Toronto Institute for Contemporary Psychoanalysis) 的主席、多伦多儿童精神分析项目 (Toronto Child Psychoanalytic Program) 的董事、自体心理学进展学院 (Institute for the Advancement of Self Psychology) 的老师和国际关系性精神分析和心理治疗顾问委员会 (Advisory Board of the International Association for Relational Psychoanalysis) 的顾问。他还是《比较-整合精神分析》(*Comparative-Integrative Psychoanalysis*) 一书的作者。[至本译著出版之时, 威洛克博士已另有《禁忌或非禁忌? 精神分析中禁忌的思想和行为》(*Taboo or Not Taboo? Forbidden Thoughts, Forbidden Acts in Psychoanalysis*)、《关于死亡和结束: 精神分析师关于终结、转变、和新的开始的反思》(*On Deaths and Endings: Psychoanalysts' Reflections on Finality, Transformations and New Beginnings*)、《理解和应对失败: 精神分析的观点》(*Understanding and Coping with Failure: Psychoanalytic perspectives*) 等书出版了。——译者注]

# 目 录

|           |                         |   |
|-----------|-------------------------|---|
| 引 言 ..... | 洛莉·C. 伯姆 (Lori C. Bohm) | 1 |
|-----------|-------------------------|---|

## 第一部分 逃无可逃：从个人到人类的孤独

|                              |                                    |    |
|------------------------------|------------------------------------|----|
| 第一章 关系空白的压力：单身的孤独 .....      | 琼·拉文德 (Joan Lavender)              | 13 |
| 第二章 老无所依：生命告别阶段的孤独 .....     | 玛丽·贝丝·M. 克瑞丝 (Mary Beth M. Cresci) | 27 |
| 第三章 被埋葬的创伤记忆：沉默民族的孤独 .....   | 迈克尔·欧劳林 (Michael O' Loughlin)      | 35 |
| 第四章 回家的渴望：被逐出伊甸园的人类的孤独 ..... | 亨利·M. 塞登 (Henry M. Seiden)         | 55 |

## 第二部分 疯狂背后：被孤独驱使的人们

|                           |                                    |    |
|---------------------------|------------------------------------|----|
| 第五章 孤独的青少年：网上和床上的朋友 ..... | 凯伦·L. 隆巴迪 (Karen L. Lombardi)      | 71 |
| 第六章 孤独的单恋者：爱的幻想 .....     | 伊维琳·T. 哈特曼 (Evelyn T. Hartman)     | 79 |
| 第七章 孤独的性过度者：在线性爱 .....    | 芭芭拉·艾索尔德 (Barbara Eisold)          | 88 |
| 第八章 孤独的讨好者：否认渴望 .....     | 阿米拉·辛哈-阿尔伯恩 (Amira Simha - Alpern) | 96 |



### 第三部分 医者之病：精神分析师的孤独和自我治疗

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 第九章 相煎何太急：精神分析行业的驱逐、排挤、孤立和分裂     |     |
| ..... 肯尼斯·艾索尔德 (Kenneth Eisold)  | 109 |
| 第十章 谁来照看我：当分析师孤独的时候              |     |
| ..... 桑德拉·布伊奇勒 (Sandra Buechler) | 121 |
| 第十一章 母亲自杀的阴影：分享“秘密”对孤独的疗愈        |     |
| ..... 珍妮·考夫曼 (Jenny Kaufmann)    | 137 |
| 第十二章 配偶离世的冲击：工作对孤独的抚慰            |     |
| ..... 布鲁斯·赫佐格 (Bruce Herzog)     | 148 |
| 第十三章 父亲去世留下的空洞：信仰对孤独的缓解          |     |
| ..... 约翰·A. 斯隆 (John A. Sloane)  | 158 |

### 第四部分 孤独：究竟是奖赏还是惩罚

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 第十四章 一个人的孤独史                                                         |     |
| ..... 苏珊·奥斯特夫·威瑟尔 (Susan Ostrov Weisser)                             | 175 |
| 第十五章 孤独也可以是休息：在自然中独处                                                 |     |
| ..... 伊丽莎白·阿勒德 (Elizabeth Allured)                                   | 182 |
| 第十六章 拒绝满足保持渴求的小说家：人类在孤独和亲密之间的摇摆                                      |     |
| ..... 阿琳·克莱默·理查兹和卢瑟尔·斯培拉<br>(Arlene Kramer Richards & Lucille Spira) | 195 |

### 第五部分 了解孤独，治愈孤独

|                                            |                    |     |
|--------------------------------------------|--------------------|-----|
| 第十七章 孤独是什么？先听听哲学家怎么说 .....                 | 罗杰·福瑞 (Roger Frie) | 209 |
| 第十八章 孤独从哪里来？越冷血越成功的现代文化之罪                  |                    |     |
| ..... 阿特·凯斯伯瑞 (Art Caspary)                |                    | 218 |
| 第十九章 孤独能治疗吗？精神分析是一个好的选择                    |                    |     |
| ..... 丽贝卡·科勒曼·柯蒂斯 (Rebecca Coleman Curtis) |                    | 228 |



|                              |                         |     |
|------------------------------|-------------------------|-----|
| 第二十章 除了精神分析还有什么？宗教的作用        | 菲尔·克拉森 (Phil Classen)   | 232 |
| 第二十一章 网络只有坏作用吗？亲历第二人生        | 约翰·欧拉瑞 (John O' Leary)  | 242 |
| 第二十二章 精神分析能治愈孤独吗？重点是不局限于一种理论 | 布伦特·威洛克 (Brent Willock) | 251 |

## 第六部分 案例：治疗孤独的病人

|                                      |                                  |     |
|--------------------------------------|----------------------------------|-----|
| 第二十三章 无法诉说孤独的人：治疗述情障碍病人              | 格瑞姆·J. 泰勒 (Graeme J. Taylor)     | 277 |
| 第二十四章 寻找父亲声音的孤独男孩：治疗中分析师的退行和白日梦      | 马修·J. 特德思奇 (Matthew J. Tedeschi) | 289 |
| 第二十五章 不愿离开“车站”的孤独女人：联想和关注<br>在治疗中的作用 | 依奥娜·思庞则丝 (Ionas Sapountzis)      | 298 |

## 第七部分 总 结

|                       |                         |     |
|-----------------------|-------------------------|-----|
| 第二十六章 孤独，或许是一切精神病态的根源 | 布伦特·威洛克 (Brent Willock) | 313 |
| 索 引                   |                         | 329 |

## 引言

洛莉·C. 伯姆 (Lori C. Bohm)

现在西方最严重的疾病不是结核或麻风，而是怕没人需要自己、没人爱自己、没人关心自己。我们可以用药物来治愈身体的疾病，但治疗孤独、绝望和无望的唯一方法只有爱。

——特瑞萨修女 (Mother Teresa) 《一条简单的路》(*A Simple Path*), 1995

孤独和渴望。单是提起这个词就能够激起一种痛苦的空虚感。就像特瑞萨修女观察到的那样，孤独，以及和孤独如影相随的绝望感，都是具有传染力的痛苦。但目前还没有学者充分地论述过它。在生命的过程中我们都亲历过孤独的滋味，知道它尽管很熟悉，却是一种可怕的情感。

沙利文 (Sullivan) (1953) 这样描述孤独：“一种极其不愉快和具有驱动力的体验，和人及人际间的亲密需求没有得到足够释放相关。”除了需要忍受极端的精神不适感之外，孤独的人也更容易生病。当代众多学科的研究表明，慢性孤独是一种“导致疾病和早逝的重要风险因素，和吸烟、肥胖及缺乏锻炼同等重要” (Cacioppo 和 Patrick, 2008)。

尽管孤独如此熟悉和重要，但精神分析文献对此却少有论述。有两篇论述孤独的论文分别由芙瑞达·弗洛姆-瑞奇曼 (Freda Fromm - Reichman) 和梅兰妮·克莱茵 (Melanie Klein) 所写，二者都分别是她们去世前所写的最后一篇论文，而且都是在她们去世以后才发表的。芙瑞达·弗洛姆-瑞奇曼 (1959) 写道：“孤独是一种如此痛苦和令人害怕的体验，以至于人们会不惜一切代价来回避它。这种回避也包括精神病学



家不愿意对它进行科学论述……因此，孤独是那些最没有被充分思考和论述的心理学现象之一……”这本书正是填补这一空白的重要一步。

我发现，孤独是我的很多病人普遍具有的一种痛苦情绪。他们可能会通过电子通信来掩饰孤独，但是当安静下来的时候，它又会袭来。一个年轻女人承认，每当她从一个地方走到另一个地方的时候，她都会用手机和人讲话，否则就会感到无法忍受的孤独。另一个病人，即将进入青春期了，却依然和只关心自己而对女儿漠不关心的母亲睡在一起，以此来缓解对母亲的渴求。但即使和母亲在一起的时候，她仍感到孤独，哪怕是睡在一张床上，她仍然思念母亲。这正是梅兰妮·克莱茵（1963）所描述的“内在的孤独感——那种和外界环境无关的孤独感，即使和朋友在一起或者正接受着别人的爱，仍然感觉孤独”——这正是本书的多个章节所要论述的孤独感。

事实上，温尼科特（Winnicott）（1958）在一篇非常重要的论文里讲到“独处的能力”，他对孤独和渴望进行了思考并提出了相应的理论，认为孩子在成长过程中需要发展出逃避内在孤独感的能力。他强调，孩子首先应学会“母亲在场时独处”的能力。要获得这种能力，需要一个不过多干涉但又可持续依赖的“足够好的”（good-enough）母亲。阿德勒（Adler）和布依（Buie）（1979）认为，如果没有一个“足够好的”母亲来构建一种“抱持性环境”（holding environment）（Winnicott, 1958），孩子的内心就会产生强烈的核心性的孤独体验，而这种孤独体验正是边缘性病理的根源。

## 从个人到人类的孤独

人生而孤独，孤独存在于人生的各个时期，从个人到民族、再到整个人类，都有自己需要面对的孤独。

琼·拉文德（Joan Lavender）博士讨论了女性在朋友都结婚生子而自己还没有找到生命伴侣的所谓“关系空白”（Rucker, 1993）的孤独。通过描述对“关系空白”女性临床治疗的过程，拉文德展示了这种“关系空白”带来的孤独感的痛苦之处，同时展示了治疗师在处理这一特殊的孤独问题时情感和思想的变化过程。拉文德认为精神分析性心理治疗对处于“关系空白”的女性有非常大的帮助。

晚年是另一个容易感觉孤独的时期。玛丽·贝丝·克瑞丝（Mary Beth Cresci）博



士注意到，虽然孤独不是晚年生活独有的体验，但是，由于老年人在这个时期常常经历很多重大丧失，因此他们在这个时期面对孤独和渴望这些问题的时候显得尤其脆弱。克瑞丝通过三个长期临床案例，展示出那些使老人产生孤独感和不产生孤独感的原因变量。

迈克尔·欧劳林（Michael O’ Loughlin）博士带领读者进入“不可说的”民族创伤带来的孤独。这个民族经历了种族灭绝和战争带来的创伤，对这些创伤，这个民族选择了沉默，希望将它埋葬在记忆里。但是欧劳林认为，如果不公开谈论这些创伤，如果不把这些创伤的真相——比如爱尔兰大饥荒的真相——告诉世人，这些创伤会以隐秘的方式代代相传。欧劳林这篇富有感染力的文章提醒我们，在理解某个特殊民族的的人的孤独和渴望的时候，我们需要将这个民族的历史和文化因素考虑进来。

亨利·塞登（Henry Seiden）博士用案例片段、文学资料、民间传说和个人传记材料展示了人类普遍具有的孤独和渴望——离家的孤独和回家的渴望。在这篇涉猎广泛的学术文章中，塞登雄辩有力地证明了为什么我们需要渴望回家放在人类欲望的中心。在读这篇文章的时候，你会发现自己在回想家的体验以及现在仍然缺失的东西。他在结尾时断言：“奥德修斯（Odysseus）——而不是俄狄浦斯（Oedipus）——才是人类古老欲望的代表。”相信读者也会对他的观点很有共鸣。

## 被孤独驱使的人们

孤独是一种地狱般的体验，逃离它的渴望会驱使人们做出最疯狂、最饮鸩止渴的事情。本书的第二部分就讨论了那些被孤独驱使的人们和他们为逃避孤独所表现出来的疯狂行径。

为什么一个人会在网络上有 650 个“朋友”？为什么青少年会流行“搭档”（性伙伴）而不愿意去建立真正的浪漫关系？凯伦·隆巴迪（Karen Lombardi）博士讨论了青少年沉迷网络社交和现实中性滥交背后隐藏的孤独。而且，她担心这种互联网上的（肤浅）接触和现实中“搭档”关系无处不在的话，青少年实际上失去了体会“独处带来的自我发现和创造力活跃的状态的机会”。

伊维琳·哈特曼（Evelyn Hartman）用柏拉图的《论文集》和弗洛伊德（Freud）的著作以及两个临床案例，讨论了单恋者如何用爱的幻想来慰藉自己的孤独。哈特曼





认为人在热恋时实际上是在重温婴儿期和母亲的关系，爱别人和被爱的体验都具有无法描述的抚慰孤独的作用。于是单恋实际上是利用爱的这种功能来逃避孤独。因此哈特曼认为爱有时候是孤独和渴望的孪生兄弟，尤其是当这种爱是没有回报的（单恋）时候。

芭芭拉·艾索尔德（Barbara Eisold）讨论了“在线性爱”背后的孤独驱力。艾索尔德发现性过度者不仅通过“网络性爱”（cybersex）释放现实中不被允许的性能量，而且用它来抚慰自己的孤独/空虚感。不过艾索尔德认为这种性爱方式并非只有坏处，实际上通过它，性过度者可以增加对自己的性欲望的某些方面的了解，而治疗师通过倾听病人对“网络性爱”的描述，相对于倾听没有这种性的表达途径的病人，也对病人的“性过度”有更加形象和即时的理解。

阿米拉·辛哈-阿尔伯恩（Amira Simha - Alpern）通过回顾精神分析理论中把“与人交往的欲望”作为人类动机的核心的各种观点，讨论了与人交往的欲望——实际上也是逃避孤独的欲望——如何让一个讨好者不敢承认自己的需要，如何使她处于一种“非我”（not-me）的状态。

## 分析师的孤独和自我治疗

精神分析师也会孤独吗？当他们孤独的时候要怎么办？

肯尼斯·艾索尔德（Kenneth Eisold）博士反省了精神分析行业的排除异己的传统所造成的分析师的孤独，他回顾了精神分析发展早期历史中那些因为没有对正统的精神分析规则保持“忠诚”的理论家们被孤立和驱逐出的例子，以约翰·鲍尔比（John Bowlby）为例说明这类驱逐对精神分析行业整体造成的损害。最后他提出这样一些问题：为了减少从业者的疏离感，这个行业的规则应该有哪些改变？为了减少病人的孤独感，这个行业应该有哪些理论上的改进？

桑德拉·布伊奇勒（Sandra Buechler）博士讨论了是什么使得孤独如此令人痛苦，以及如果对病人或分析师的孤独感没能给予充分关注的话，会给精神分析带来什么样的后果。布伊奇勒假设分析师的孤独是由于工作时失去和自我的接触引起的。她认为“我们独处时谁与我们在一起”——我们内在客体的质量——可能对我们的孤独感具有调节作用：缓解或加剧。