

UN

PSYCHANALYSTE
SUR LE
DIVAN

[法]J.-D.NASIO
简-大卫·纳索 著
张源 译

精神分析师的
沙发上的

- 陕西出版集团
- 陕西人民出版社



沙发上的精神分析师

[法]简·大卫·纳索 著

张源 译



■ 陕西出版集团

■ 陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

沙发上的精神分析师/(法)纳索(Nasio,J.D.)著;

张源著.--西安:陕西人民出版社,2012

ISBN 978-7-224-10378-6

I.①沙… II.①纳…②张… III.①青年心理学-研究 VI.①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第246702号

2002, Editions Payot G Rivages

著作权合同登记号:25-2012-181

沙发上的精神分析师

UN PSYCHANALYSTE SUR LE DIVAN

作者 J.-D.NASIO简-大卫·纳索 (www.nasio.fr)

译者 张源 (s02908754@163.com)

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社
(西安北大街147号 邮编:710003)

印刷 西安友诚印务有限公司

开本 787mm×1092mm 32开 5印张

字数 73千字

版次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-224-10378-6

定价 15.00元



简-大卫·纳索，1942年生于阿根廷第二大城市罗萨里奥。1969年定居法国，并向欧洲“新弗洛伊德”精神分析学派的最有代表性及争议的人物雅克·拉康学习精神分析，之后从事该职业。1978年协助拉康建立“巴黎弗洛伊德学院”，并负责雅克·拉康主持的心理学术专业交流周会相关事务。1983年拉康死后，简-大卫·纳索于1986年建立“巴黎精神分析专业周会”，现任巴黎精神分析协会主席。因在专业领域的突出建树，于1999年荣获“法国国家荣誉军团”骑士勋章亦同时被阿根廷政府授予罗萨里奥市荣誉市民称号。于巴黎第七大学任教30余年，亦是成人及儿童和青少年心理医生，精神分析师。目前著有20本著作，涉及科普、社会及心理学、精神分析专业学术各个领域，已被翻译成为13国文字，于西方社会中广为流传。

作品已出版的国家：美国、加拿大、日本、俄罗斯、比利时、西班牙、意大利、丹麦、挪威、巴西、阿根廷、墨西哥、法国。

编辑感言

这是法国著名精神分析大师写给普通读者的一本关于精神分析的科普读物。已翻译13种文字，行销20多个国家。

这是一本如何获得幸福的书，是一本解除人生困扰、关注生命质量和人生幸福的书。

这本5万字的书，涵盖的内容是每个人一生都会遇到的问题：成长、爱情、婚姻和性。作者以轻松谈话方式，用凝练的语言、生动的案例故事解析了人们行为表象下蕴含的心灵深处的隐秘。告诉我们：精神分析的知识与常识对我们每个人生活的影响和帮助可以这么实实在在，不可忽视！

源于对生命的热爱和人性的关怀，传递着爱与温情，凝聚了作者毕其一生的职业信仰和人生信念，哲学家般独到的思考、艺术家充沛的热情以及科学家严谨的探究，成就了作者，使该书独具价值和魅力！这是一本有温度和厚度的“小”书，是一本对你人生路上会有巨大帮助的“小”书。

蒋丽

写这本书的想法，是源于一系列真实的会面对话：我和一个年轻的心理学——学生泽维尔·迪亚兹。在此我特别感谢他对我提出的这些切合专业的提问。他让我自由地释放出我对工作的信仰、我的信念、我的怀疑以及我为之付出一生的精神分析工作。于是我写下这一页，并保留着这鲜活生动的对话方式，让它成为这本书的风格。

简—大卫·纳索

目录 DIRECTORY

第一篇 精神分析师是如何工作的

- 1 《碧海情》中的潜水员 002
- 2 面对患者的期待与担忧 016
- 3 怎样选择一个精神分析师 024
- 4 患者的移情与依赖 035

第二篇 爱与性

- 1 同性恋的孤独与“痛苦的快乐” 048
- 2 阳痿的男人·被遗弃的女人·忌妒 059
- 3 伴侣间的爱 065
- 4 女人的处女情结 073

第三篇 恨与爱

- 1 仇恨，伴随着每一天 086
- 2 朋友，使你找到存在感的人 094

第四篇 和孩子单对单

- 1 如何真实地和孩子对话 102
- 2 孩子成长中的七个骤变 105
- 3 与孩子的第一次会面 113

第五篇 工作的快乐

- 1 艾伯丁的魅力 126
- 2 怀着热情工作 将其变成习惯 148

第一篇

精神分析师是如何工作的





1 《碧海情》中的潜水员

? 泽维尔·迪亚兹（后略）：在开始请教您之前，我想请您尽量直言不讳地回答我的这些问题，而不要做修饰和遮掩。就如同您要求我躺在沙发上之后再和您说话一样。

纳索（后略）：我已经从事了多年的心理学专业工作，还真是从来没缺少过沙发的参与，这倒是很有趣。那么让探索和好奇心引导我们投入这个主题的讨论吧！在我处理的所有病例时，可以毫不犹豫地告诉您：我和患者之间所有的工作都是让他们躺在沙发上进行的。为什么？因为一个精神分析师要做的工作不仅仅是要面对那些已经清楚怎么治疗、怎么处理、方法明确的对象，而更是要发挥自己的聪明才智，认识并感知到那些患者内心的情感、幻想，还有，我们常说的，那些在患者内心深处搏动的无意识^①。这一切的工作，精神分析师都从来离不开沙发。

^①无意识，也翻译为潜意识。——译者注

❓ 呃，好吧，我带来的第一个问题是沙发。正好我也躺在沙发上。为什么所有的患者都要躺在上面？

沙发^①有两个功能，其一是可以直接面对我们的分析对象，就是患者；反过来说，这也是让患者直接面对分析师。对患者而言，它可以通过浮现的记忆、过往的印象、意识和感觉从而顺利地诱导他们进入静心冥想的状态。当患者躺下时，尤其可以改变的，是一个人看待世界的角度，并且给他们一个机会用来重新审视自己的观点。他将通过垂直状态下对外界的视觉，来诱导自己进入内心梦中的印象。沙发的另一个作用是释放对话者和探索者之间，由于互相长时间对视而带来的拘束，用以消除因双方长久的互相观察与凝视造成的尴尬，从而令分析师回归自我，并且与患者自然释放出的语言产生共鸣。对躺在沙发上的患者进行提问，并非简单的例行公事，而是一种有窍门的技术活儿，因为这种方法可以激发心底深处的那些私密语言，同时也有助于分析师认真倾听。

那么，就通过对我这里沙发的描述，来更好地诠释吧！曾经有一个细木匠告诉我，这是皮具材质的软垫长椅，配有架高头部的枕垫，所以躺在上面可以令

①这里的沙发是长椅沙发。——译者注

人睡得非常舒服。这好比是一幅流畅的速写，让患者的头与沙发的扶手连成一条整齐的直线。有时候会因为枕头过大而造成与患者的远离，而我的沙发消除了这个顾虑。这件家具真的非常棒，我甚至可以毫不卖弄地说，它对我的工作做出了许多杰出的贡献。虽然我也动过换掉它的念头，但是最后还是把它保留了下来，直到现在已经整整三十年了！在这软垫的长椅对面的墙上，正挂着勃鲁盖尔油画的复制品^①。我的病人经常注意到躺在我的沙发上，视野所及的对面墙壁被一分为二：巨大的白色墙壁上，左边是晦暗而孤独的勃鲁盖尔修士，而另一边，展示着色彩缤纷、阳光明媚的空间。

❓ 像您这种规模的诊所在社会中承担怎样的角色？它重要吗？

^①彼得·勃鲁盖尔Bruegel Pieter 1525~1569，16世纪尼德兰地区最伟大的画家。一生以农村生活作为艺术创作题材，人们称他为“农民的勃鲁盖尔”。他善于思想，天生幽默，喜爱夸张的艺术造型，因此人们又赠给他一个外号叫“滑稽的勃鲁盖尔”。他是欧洲美术史上第一位“农民画家”。——译者注

像我这种规模和形式的诊所是最原始^①，也是最基本的。我非常依赖于用美学标准来评判那些我信任的场所具有的价值。您是否可以感觉这办公室中愉悦的气氛：跳跃而若隐若现的黄色和橙色使得空间变得轻快而透明。这就是我喜欢的气氛。不过我的有些同事恰恰相反，偏爱用暗色的窗帘布置出一片阴霾，并且整个空间都用书去塞满。这取决于个人喜好，但是每一种环境都是为了帮助分析师进行最好的倾听。

❓ 那么您呢？您如何工作？

我这样做：一个精神分析师要接近他的患者，正是通过用行为上的接近，从而映射成为向心灵的靠拢，即：接近患者最原始的感觉与思想。当一个患者面对我的时候，我习惯坐在我扶手椅的边缘上，这样可以更加靠近他，从而可以令我身临其境。如果他已经躺下，我就悄悄地滑动并挪向他，这是为了更深入、更密切地倾听。相反，有一幅描写精神分析师的讽刺画：他沉默，疏远而且被动。我认为分析师应该是活跃而主动的，并且要把所有的注意力都集中在患

①无论是临床方面还是心理方面，欧洲至今保留着完善的诊所系统，并且这种规模的诊所与社区、户口、治安各个方面紧密相连。诊所医生建立有完善的患者病案资料，当患者需要住院进一步治疗时，可以及时提供给医院医生参考。——译者注

者身上。

在我的观念中，临床医生应该是一个细心的观察者，不仅仅要关注患者表达出的语言和拒绝表达时的沉默，同时也要注意他躯体上表现出的信息。因为，一次良好的倾听，皆开始于仔细的观察。当我在候客厅接待患者的时候，我的视觉、听觉、嗅觉甚至触觉，所有的感觉都被唤醒了。例如，我紧紧地握住一位患者的手，去感受他的手是否冰冷、柔软或是微微的潮湿。同时，我特别注意并观察每一位患者会随身携带的那些提包和物件；另外，我会留意记下他是否呼出带有酒精性质的气味，尽管有些患者会嚼着薄荷口香糖去掩饰。无论是我和小孩子坐在桌边玩游戏^①，或是与成年患者面对面地做咨询，我都会捕捉那些看似漫不经心的独白和眼神，因为这其中包含着转瞬即逝的信息。您瞧，一个精神分析师不只是用耳朵去倾听，而是用他生命体中所有的感受器去捕捉患者传达的信号。

然而，即使集中我们所有的精力，调动我们拥有的所有感知觉，也不足以明白患者自身释放出来的病痛。所以我们必须让自己也体会到这份痛楚^②。就是说，这种感觉要生动，要强烈，但却不能混

①孩子个子小，不坐沙发而使用小桌子。——译者注

②共情。——译者注

乱。这是为了继续工作并展开治疗唯一的方法：认识到真实的痛楚才能开展有效的治疗。但是请注意：这并非让我们怀着巨大的情感或者同情心去放肆地入侵患者的心灵。这种工作是对个人才智的考验。经过许多年，分析师已经学会并掌握了移情^①而非制造不稳定。所以，要保留人道和热情但绝不可以怜悯。

❓ 但为什么不同情？

因为患者并非是用来寻求我们怜悯他们的那些不幸命运，而我们提供的咨询与帮助是要搞清楚患者的焦虑，尤其关键的是帮助他们将其摆脱。如果我们把目标确立为同情和怜悯，我们将会远离发掘这些焦虑和问题的本源，以及背离我们不可或缺清晰思路。我们必须做出这样一个选择：要么我们怜悯同情，分担他们的痛苦，并且，成为他们的好朋友；要么，不要压抑而是要利用我们的热情，我们竭尽所能来发掘患者现象背后的本质，发掘那些真正的病因。因为，这些病因往往是童年时代突如其来的巨大感情冲击造成的。

所以我说，为了把患者从他的病痛中释放出

①心理学专业词汇。——译者注

来，你需要明白，也为了搞明白他们，就应该要进行共情体验，这就是说要不加感情因素地去感受对方。然而，为了更加精确，患者近期的痛苦感觉会对其自身造成诱导和影响，这些是不可取的。但是以往发生过的痛苦、幼儿时期的心理创伤以及那些被遗忘的其他部分，确实有着重要关联。我们精神分析师工作时面临的所有困难，总的来说就是为了解决那些在已经过去的时间段中，某些给患者造成第一次的痛苦情感，并产生了伤害而现在却被当事人遗忘的那些经历。然后我们进行心灵的手术，让他们不再困扰。通过舞台的角色将其复现，体验那些情感，在这激烈的舞台上生动地发掘那些具有含义的信号。这个特别的精神分析感受将引导那些临床医生重新体验患者传达出的被遗忘的激动与不安。我坚信，为了更好地认知患者，我们不仅仅能在我们身上了解他们，还能更深刻地了解我们自己。

但是我也期待更加具体的了解。一般而言，患者经过几个月的精神分析后，都将有一段紧急而关键的治疗期。我听患者表达他的病况，我努力地设想着他们儿童或者青少年时期，冲突激烈的一幕经历。理解那些患者在儿童时期因投诉无门，而遗留至今所暗藏的惊慌失措和受伤。你看，这只是我尝试通过语言的