

必要的丧失



——爱、梦幻、依
赖和不能实现的期
望，所有我们为成
长所必须放弃的

NECESSARY LOSSES

[美] 朱迪丝·维尔斯特著



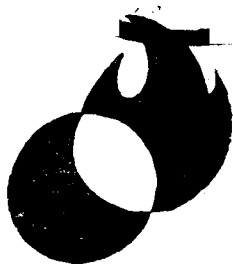
NECESSARY LOSSES

必要的丧失

[美] 朱迪丝·维尔斯特 著

张家卉 王一谦 马雪松 译

周生庚 王宁 校



北京大学出版社

Judith Viorst
NECESSARY LOSSES
First Edition

Simon & Schuster 1986
Copyright (C) 1986 by
Judith viorst

必要的丧失

〔美〕朱迪丝·维尔斯特著
张家齐 王一谦 马雪松 译
周先庚 王宁 校
责任编辑：张凤珠

•
北京大学出版社出版发行
(北京大学校内)
山东省莒南县印刷厂印刷

•
787×1092毫米 32开本 11.5印张 250千字
1988年7月第一版 1988年7月第一次印刷
印数：00,001—50,000册
ISBN 7-301-00521-0/B·042
定价：3.95元

走向自我完成的必经之路

——代中译本序

人的一生就象一座绵延起伏的山峰，时而峭壁丛生，时而山间小道，时而荆棘茂密，时而平坦开阔，一望无际。当我们身背重负，努力攀登一座高耸入云的山巅时，为了在途中减轻负担，有时也不得不忍痛割爱，丢掉一些往日的家珍。但是当我们爬上山顶、眺望四周的苍海浮云、感到极大的快慰之时，有谁还会顾及那些丢在半道上的东西呢？确实，当我们走完人生的历程、达到自我完成之境界时，难道不认为那些往日的失却正是自我实现的必要的丧失吗？难道那一次又一次的丧失不正是人类走向自我完成之境界的必经之路吗？

美国作家海明威一生充满了种种冒险的经历，真可谓历尽沧桑，颇富传奇色彩。他的长篇小说《永别了，武器》中有一章写得极有象征寓意，那一章的标题是“高山与平原”。如果不看全书的标题，也许我们会认为，这不过是一幅富有象征意义的战斗的前景与背景画面。但是如果仔细读完全书，再回过头来看标题，就会顿悟：“A Farewell to Arms”中的arms本身就有着两个意思：怀抱（象征着女性和爱情），武器（象征着战争中惨绝人寰的大屠杀）。由此可见，这部小说的两个主题就昭然若揭了。若从前者的角度来看，与爱情和女友告别确实哀惋悲怆，正如作者后来所说，

“本书是一个罗密欧和朱丽叶式的悲剧故事……因为人生本来就是一个悲剧。”特别是全书结尾部分的亨利在雨中行走的情景尤其压抑，尤其悲凉，大有使人忘却艰难的人生之势。若从后者的角度来看，海明威的“永别了，武器”的喊声倒是喊出了前线广大官兵们发自肺腑的心声。

精神分析学批评的一个重要特征就是不厌其烦地在文学文本中发见具有性意味的“精神分析式”的象征物，诚如霍顿和埃沃滋在《美国文学思想的背景》(The Background of American Literary Thought)一书中指出的那样，“……作者的选词，他对象征的运用和对描写意象的运用，他的背景和人物的描写，以及甚至于他的情节安排都不可避免地将作者本人心灵中的无意识性呈现给了训练有素的观察者。”若是按照这一方法来解释上面那个象征，我们就会看出，那正是女性（象征着男性的爱情）的身躯的平卧图：大部分都是平滑的（象征着人生大部分时光平淡无奇），凸起的乳峰（象征着人生中短暂的极乐之时——爱情）之下又是平滑的部分，最终又得返回母体……这就是人生的一次“大循环”（great circle，康拉德·艾肯语）。

我之所以花费如此之多的篇幅不厌其烦地引经据典，并非是想玩弄那无止境的文字游戏，而是要从别的角度来阐述本书中的一个看似矛盾、实则合乎情理的悖论：丧失和自我完成。美国女作家、精神分析心理学家朱迪斯·维尔斯特（Judith Viorst）的这本《必要的丧失》(Necessary Losses, 1986) 其实并非专门探讨精神分析心理学的专著，至少在我看来是如此。但是为何这本书一经问世便再版数次并且畅销不衰呢？原因之一是：大半个世纪以来，弗洛伊德创立

的精神分析学说几经周折，数度更新和自我扬弃，已不知不觉地渗入到了我们的文化生活中，无所不在地影响着我们的思维和生活模式，而本书则正是一部创造性地运用精神分析学的理论来探讨人生诸问题的严肃著作。也可以说，这是作者在新的历史时期——战后的后工业社会——将传统的精神分析学说加以普及进而推广到人生诸方面的一个大胆的尝试。原因之二是：本书作者大多采用亲身的直接经验，并以经过科学实验证实确实可行的第一手资料作为基础，全面地、令人信服地探讨了当代人生的诸方面问题，诸如儿童出生后的陌生感，恋母情结和恋父情结的产生、具体体现以及带来的后果，新婚夫妇的新鲜感以及随之而来的疏离感和厌恶心理，性生活在各个时期（包括青年期和老年期）的具体特征及其表现，朋友之间的亲密友谊和妒忌心理……几乎无所不及，实则起到了家庭生活、婚姻恋爱、青年教育、老年保养等方面的百科全书之作用。作者试图告诉我们的是，人生好比一条长河，其主流总是不断流动向前的，但这条河里的支流溪湾也不在少数，每一次水流分岔，必然会使河水的总流量减少，但每经历一次水流分岔，主流实际上已朝前进一步。在人的一生中，不可能总是处处有所得，有时在某一方面的丧失却孕育着在另一方面的趋于成熟，当这种一次又一次的丧失累积起来时，我们实际已经朝着自我完成之境迈出了一步又一步，距离目的地已不十分遥远了。因此，我们可以说，这些丧失不管是人生经历中的必要丧失，而且是人类走向自我完成的必经之路。

王 宁

1988年4月7日于北京大学

It is the image in the mind that binds us to our lost treasures, but it is the loss that shapes the image.

— COLETTE

头脑中的意象将我们羈缚在失去的宝藏中，但正是丧失塑造了意象。

——克莱特

导 言

在从事了近二十年关于儿童和成人内心世界的写作之后，我决意探寻人类心理的更多理论精髓。我就学于一所精神分析研究院，因为我深信，尽管精神分析法有种种不足之处，但它毕竟提供了关于我们是什么和我们为何做所做之事的深刻见解。就其最佳成果而言，精神分析学说的确从另一个角度教给了我们那些我们已经从索福克勒斯、莎士比亚和陀思妥耶夫斯基那里学到的东西。就其最佳成果而言，精神分析学在继续敏锐地关注每个令人惊异的人类成员的复杂性和独特性的同时，还为我们提供了富有启发性的概说。

经过六年的学习，我于1981年成为华盛顿精神分析研究所的研究员。该所属于西格蒙德·弗洛伊德创始的国际教学和训练研究机构网络。在这些年中，我还接受过一项分析并曾在几个精神病治疗机构工作——在一间儿童精神病房做助手，担任训练情感受挫少年的创作教师，并且在两个对成人实施个人精神疗法的诊所任治疗医师。在我看来，无论院内院外，人们——我们全体——都在与种种丧失做斗争。丧失成为我不得不着笔的题材。

一谈到丧失，我们便会想到我们所爱的人的丧失（通过死亡）。然而，丧失在生活中包含着比这些还要远为丰富的内容，因为我们不仅因死亡而丧失，而且因离弃和被离弃、

变迁、放弃和发展而丧失。丧失不仅包括我们与所爱者的诀别和分离，而且包括我们意识到或未意识到的浪漫梦幻、不能实现的期望、自由权力和安全的幻想之丧失，以及那曾被认为是永不衰老、坚强有力和长生不老的年轻自我的丧失。

有些东西衰老了，弱不禁风了，无可挽回地死亡了——我考察了这些丧失：这些终生的丧失，这些必要的丧失，这些当无可回避的现实摆在面前时我们面对的丧失……如：

母亲要离开我们了，我们也将离开她；
母亲的爱将不再为我们所独有；
我们的伤痛不再会因被抚慰而得到缓解；
我们将完全被孤独地遗弃；

我们将不得不接受（对他人和我们自己的）爱与恨、善与恶的混合；

无论一个女孩多么聪明、美丽、迷人，她都不能长大后嫁给她爸爸；

我们的选择受到身体结构和负罪感的妨碍；
任何人际关系都有裂隙；
我们在这个星球上只是匆匆过客；

我们根本无力为自己和所爱的人提供保护——以免除危险和痛苦、时间的侵袭、老年的到来、死亡的降临，免除我们必要的丧失。

这些丧失是生活的一部分——它们无处不在、不可避免、不可抗拒。这些丧失是必不可少的，因为我们通过丧失、离别和放弃而成长。

本书探讨了丧失和得益之间的重要联系，探讨了我们为成长而放弃了什么。

人的发展之路是由放弃铺筑而成的。我们终生都通过放弃成长着。我们放弃与他人的一些最紧密的联系。我们放弃自己曾经拥有的部分。在我们的梦幻和亲密关系中，我们必须面对我们永远不会拥有的事物和我们永远不会成为的人。情感的注入使我们易于丧失。有时无论我们如何聪明，我们都必定要丧失。

我们曾请一位八岁孩童对丧失下一个哲学评论。他少言寡语，只道：“断奶。”在任何年龄，我们对丧失越来越艰难这点都确信无疑。让我们再来探讨如下观点：只有通过丧失，我们才能完全发展成人。

事实上，我认为理解人生的核心就是理解我们如何对待丧失。在本书中，我认为我们自身以及我们的生活决定于我们的丧失经验，无论是好还是坏。

现在我不是一个精神分析学家，我也从未试图以这种身分写书。我也不是是一名严格的弗洛伊德主义者，如果这个词是指那些恪守弗洛伊德信条而排斥任何修正和改动的人的话。然而，我毫不犹豫地拥护弗洛伊德的以下观点：我们充斥着希望、恐惧和情感的过去存在于我们的现今，我们的无意识（即我们意识之外的那一部分）是形成生活中的事件的巨大力量。我还赞成他的另一观点，即意识、对所做之事的认识以及自我了解，对扩大我们的选择和希望的范围都大有裨益。

在本书的准备过程中，我不仅曾得助于弗洛伊德和其他精神分析学家，而且还曾得助于很多曾直接或间接探讨丧失问题的诗人、哲学家和小说家。此外，我还大量取材于我作为女孩和妇人、母亲和女儿、妻子、姐姐以及朋友的个人经

验。我曾同精神分析学家们讨论他们的病人，同病人谈论他们的分析，同本书很多的未来读者谈话——同那些为他们的抵押贷款、牙周炎、性生活、子女前途、爱和死而焦虑的成家立业的人们谈话。实际上，我更换了所有的人名，除了那些所谓的名人外，他们的经历都被看作丧失问题普遍性的某种公众证明。

丧失的确是广泛存在的。我在本书的四个部分中，逐一探讨了各种丧失。

在脱离母体、依附母亲到逐步成为分离的自我的过程中，包含着丧失。

在对权力和潜能的限制中，在对禁止和无望的遵从中，包含着丧失。

在以不完美联系着的人间现实取代对理想关系的梦想的过程中，也存在着丧失。

此外，还有下半生、最后丧失、离别和放弃的多重丧失。

考察这些丧失，并不是为了开出皆大欢喜的药方，诸如《通过丧失取胜》或《丧失的欢乐》之类。我们的年轻哲学家说得好：断奶。研究丧失是为了探讨丧失与成长究竟有多么紧密的联系。我们对丧失的反应通过种种途径塑造了我们的生活。我们认识这些途径的开始，就是智慧和充满希望的改变的开端。

朱迪丝·维尔斯特

目 录

走向自我完成的必经之路(代中译本序)·····王宁(1)	
导言·····朱迪丝·维尔斯特(1)	
第一部分 分离的自我	
第一章 分离的高昂代价·····(3)	
第二章 根本的联系·····(13)	
第三章 独立·····(29)	
第四章 私“我”·····(39)	
第五章 爱的启迪·····(57)	
第二部分 不许做和做不到	
第六章 你什么时候把新来的小孩带回医 院去?·····(77)	
第七章 感情炽烈的三角关系·····(97)	
第八章 人体结构和命运·····(115)	
第九章 内疚与完全·····(133)	
第十章 童年的终结·····(146)	
第三部分 不完美的联系	
第十一章 梦想和现实·····(169)	
第十二章 便利之交、早年之交、萍水之交、 忘年之交及生死之交·····(180)	
第十三章 婚后的爱与恨·····(196)	

第十四章	救救孩子.....	(218)
第十五章	家庭情感.....	(239)
第四部分 爱恋、丧失、离开、放弃		
第十六章	爱恋和哀伤.....	(255)
第十七章	转换意象.....	(286)
第十八章	老矣.....老矣.....	(307)
第十九章	死亡 A B C.....	(332)
第二十章	缀语.....	(355)

2043/15

第一部分

分离的自我

最致命的痛苦，在于为成为自己而奋斗。

——叶甫盖尼·维诺库罗夫



第一章 分离的高昂代价

于是，母亲遗弃了我。这种事人人都体验过。她们走在我们前面。走得很快。她们把我们抛在脑后，沉溺于自身的思虑，而且迟早将会消失。那唯一的奥秘在于，我们期待着另一种情形。

——玛丽琳娜·鲁宾逊

我们以丧失开始人生。我们被抛出子宫，既没有公寓和赊货牌，也没有工作和汽车。我们是吮着奶、呜咽着、无助地依赖于人的婴儿。母亲将自己置于世界和我们之间，保护着我们，不让我们不知所措地焦虑不安。对母亲的需求便是我们最大的需求。

婴儿需要母亲。有时律师、主妇、飞行员、作家和电气专家也需要母亲。在生命的最初岁月里，我们就开始了放弃的过程。我们放弃了那些为成为独立的人所必须放弃的东西。然而，在我们学会容忍身体及心理上的分离之前，我们绝对需要母亲的存在，无论这种存在是名义上的还是实际上的。

成为一个分离的自我、在名义上和感情上分离、外在独立而又能感受到自我的独特，这一切都非易事。当我们离开母

体并依附于母亲的时候，我们必须忍受一些丧失，尽管我们的所得也许能弥补这些丧失。但如果在我们还很年幼、毫无准备、惶恐万分而又孤立无助的时候，母亲就离开了我们，那么这个离弃、丧失或分离的代价就过于高昂了。

我们总有一天要和母亲分离。

但除非我们做好了分离的准备——准备好离开她或被她离弃，否则分离就是最坏不过的事情。

※ ※ ※ ※

一个小男孩躺在医院的病床上。他吓坏了，并且全身疼痛。烧伤覆盖了他小小躯体的百分之四十。有人把酒泼在了他身上，然后令人无法想象地把他投入了火中。

他哭着要妈妈。

是他的妈妈把他投入了火中。

一个孩子丧失了什么样的母亲，以及母亲的存在有多么可怕，似乎都无关紧要。她伤人还是抱人都无关紧要。离开母亲比炸弹爆炸时躺在她怀里更令人痛苦。有时离开母亲比伴随着本身就是炸弹的母亲更令人痛苦。

母亲的存在象征着安全。我们记忆中最早的恐惧便是怕她离开。儿科精神分析医生D. W. 维尼科观察到婴儿没有母亲实际上无法生存，并写道：“婴儿真是些可怜的家伙。”分离焦虑来自于一个毋庸置疑的事实：离开看护，我们就会死去。

父亲当然也可以看护孩子。我们将在第五章探讨他在我们生活中的地位。而我现在所谈的看护者是我们的母亲，因为情况常常如此。我们可以忍受她所做的任何事情，除了遗弃我们。