

5

III

Tauen

Grundlagen

Talks

无力悲伤 集体行为的原理

[德] 亚历山大·米切利希 (Alexander Mitscherlich) 著
玛格丽特·米切利希 (Margarete Mitscherlich) 著
杨惠 韩魏 译

[德] 亚历山大·米切利希 (Alexander Mitscherlich)
玛格丽特·米切利希 (Margarete Mitscherlich) 著
杨惠 韩魏 译

无力悲伤 集体行为的原理

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

无力悲伤: 集体行为的原理 / (德) 亚历山大·米切利希 (Alexander Mitscherlich), (德) 玛格丽特·米切利希 (Margarete Mitscherlich) 著; 杨惠, 韩魏译. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018.10

ISBN 978-7-5192-4866-6

I. ①无… II. ①亚… ②玛… ③杨… ④韩… III. ①集体心理治疗 IV. ①R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第175107号

Author: Alexander Mitscherlich, Margarete Mitscherlich

Title: Die Unfähigkeit zu trauern: Grundlagen kollektiven Verhaltens

Copyright © 1977 Piper Verlag GmbH, München

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing World Publishing Corporation.

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany.

ALL RIGHTS RESERVED.

书 名 无力悲伤: 集体行为的原理
WULI BEISHANG

著 者 [德] 亚历山大·米切利希 (Alexander Mitscherlich)
玛格丽特·米切利希 (Margarete Mitscherlich)

译 者 杨 惠 韩 魏

策划编辑 李晓庆

责任编辑 李晓庆

装帧设计 刘 岩

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街137号

邮 编 100010

电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 wpcbjst@vip.163.com

销 售 新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 11.5

字 数 384千字

版 次 2019年1月第1版

印 次 2019年1月第1次印刷

版权登记 01-2017-2200

国际书号 ISBN 978-7-5192-4866-6

定 价 59.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

序一

本书是一本德国人剖析本民族运用各种防御机制应对战争罪行的书籍，自1967年出版后已再版十八次。作者在本书中把临床观察当作社会观察的佐证，主要论述的是二战后的德国人民没有能力在道德上反省二战这段历史，也没有真正地为死去的数百万人哀悼，以致陷入自怨自艾的境地。

我的同事——中国著名的心理动力治疗专家李小龙主任把弗洛伊德的著名论文《哀悼与忧郁》用作理论依据，对这种现象进行了精彩阐述。我不想过多地在精神分析的语境下叙事，我只想说说我在德国首都柏林的所见所闻。

今年夏天，我去了很多欧洲城市，其中包括德国柏林。在离开柏林时，我全然没有在欧洲其他城市体验到的欢快和放松，内心满是悲伤、沉重以及对人性之恶的思辨。我在这个城市随处可见二战的遗迹。更确切地说，这个城市刻意保留着德国人的罪证。在每条街道上，我都可以看到在一些房屋门口的铜印章上刻有在毒杀中逝去的生命的名字。有些建筑被战火毁坏的部分仍然保持着原样。犹

太博物馆里的碑墙群的设计十分独特。人们走进去后就会产生眩晕感。犹太人大屠杀纪念碑由一块块丑陋的灰色水泥建筑构成，向远方延伸，使人心灵颤抖，难以平静。除此之外，我们还能看到倒塌的柏林墙的残迹……

一切都在提醒你不要忘记曾经的罪恶，让你体验而不是在嘴上空谈曾经的罪恶，让你时刻反思人性之恶。

正是有了像本书作者这类深刻反省过去的德国人，有了能对波兰人民下跪的德国总理，德国人民才有勇气面对人性之恶，用一些有形或无形之物记住那些给犹太人民、欧洲人民（包括本国人民）带来灾难的罪恶。在这一点上，德国人民是有勇气的。他们在防御机制的运用上，抛弃了最原始的否认机制，选择了面对过去。这让人在面对人性之恶时生出希望之光。

童俊

教授，中美精神分析高级培训项目中方负责人

IPA认证精神分析师，武汉市心理医院副院长

华中科技大学同济医学院附属武汉精神卫生中心副主任

国际精神分析协会科学研究基金评定委员会CERP研究基金评定专家

序二

哀悼的心理过程和意义

1916年，弗洛伊德在维也纳开设了向公众介绍精神分析的系列讲座。讲座的内容经整理后，被汇编成《精神分析引论》一书，作为一般人了解精神分析的入门读物。1917年，弗洛伊德发表了一篇题为《哀悼与忧郁》的论文，阐述了他关于哀悼的心理过程的观点。尽管这篇论文因其专业性而在一般的场合不常被提及，但是不可否认的是，它在精神分析的发展史上占有重要的位置。

早在1895年，弗洛伊德就和布洛伊尔合作出版了《癔症研究》。这是第一本精神分析专著，其主题是创伤与心理疾病的关系。作者从临床治疗中发现，创伤会使人的心理能量淤积，不能正常流通，导致正常的心理活动出现偏差，并在创伤者的日常生活中以各种症状的形式表现出来。作者据此提出了最初的精神分析治疗方法：

当我们能够使患者把事件及伴随的情感清楚地回忆起来，尽可能详细地描述这个事件，用言语表达伴随的情感时，各种癡症症状就会立刻和永久地消失。

（引自《癡症研究》，车文博主编）

对精神分析稍有了解的人都知道弗洛伊德关于人格、心理发育、防御机制的理论，并且往往会把关注的重点放在弗洛伊德描述的个体内在心理过程上，忽视他关于客体、环境的一些论述。虽然这部分内容要到后来的客体关系和自体心理学派出现后才得到充分扩展，但弗洛伊德其实从一开始就注意到了客体丧失对于个体心理的影响。《哀悼与忧郁》其实就是《癡症研究》的延伸。弗洛伊德在两本书里探讨的都是创伤这个主题。在《哀悼与忧郁》中，弗洛伊德从丧失者和丧失客体的关系的角度讨论了病理性哀悼，也就是忧郁的心理过程。文中说的忧郁大体上相当于现在我们所说的抑郁症。

在精神分析临床治疗中，抑郁症和类似的心理困扰多与客体丧失有关。常见的情况是：当一个人因为某种原因丧失了他所亲近的人，他就会陷入哀悼当中。这是每个人都会有的正常反应。经过一段时间的自然调整，个体就会恢复常态。不常见的情况是：一些人的哀悼会持续下去，甚至发展为抑郁症。对于这些人来说，要么是丧失事件的创伤程度太重，要么是他们的心理机制不足以应对创伤情境，使得他们陷入持续的病理性哀悼中。

一旦客体丧失引发抑郁，其影响是显而易见的。为了协助个

体完成哀悼过程，摆脱心理困扰，精神分析师对哀悼和丧失的心理过程做了大量探索。他们试图弄清其中的心理机制，找到帮助个体更好地应对丧失事件的方法。我们从相关文献中可以看到，一些分析师试图把来自临床的经验应用到更广泛的领域，希望获得对丧失的独特理解。《无力悲伤：集体行为的原理》一书就是这样一种尝试。

尽管本书的作者讨论的是二战后德国人的心理状态，但他们依据的仍然是来自精神分析临床治疗的经验，从中提炼出了一些结论。比如我们从第一章的几个案例中可以发现，虽然病人的临床症状不一样（他们或者有严重的伴有躯体反应的焦虑，或者有心身疾病，或者极度缺乏自我价值感），但是他们有一个共同点，那就是他们的症状都与他们各自在二战中的经历有关，而这些经历无一不包含与丧失相关的创伤。

实际上，心理困扰的种种表现本身就是个体应对丧失的方式，其中包含多种复杂的内在机制。在精神分析临床治疗中，每个来访者的症状表现并不一样，他们应对创伤的心理机制也不尽相同。例如，当来访者沉湎于对丧失客体的模仿时，他是在用认同的方式来缓解自己内心的哀伤。如果这个过程持续下去，来访者就会逐渐退回到自己的内心世界当中，切断与外部世界的连接。当然，他也可能会在意识层面记得发生的事件，而压抑其中包含的强烈情感。精神分析师把这种心理机制叫作隔离。还有一些来访者会直接遗忘发生的创伤事件。从个体的角度来讲，他们调用这些心理机制是为了避免再次面对难以承受的痛苦。

然而，从弗洛伊德开始，精神分析师的工作对象就基本上都是个体，后来发展起来的团体治疗也只适用于有限的范围。究竟由此得到的经验与材料在多大程度上具有代表性和普遍性？把从这些材料中得到的结论用于更大的范围，其独特之处和不足之处又在哪里？精神分析如何与社会学、人类学、哲学等学科衔接？这些问题都有待进一步探索。国外早已有学者从精神分析的视角来探讨历史，还有学者用精神分析的方法撰写名人传记，试图通过精神分析来揭示名人的内心世界（爱利克·埃里克森的《青年路德》就是这方面的一部典型著作）。

精神分析被越来越多的人了解和熟悉，其应用也会从临床治疗扩展到其他方面。这当中既有经验与理论的结合，也有方法上、文化背景上的差异。如何思考这些问题？《无力悲伤：集体行为的原理》一书便是答案之一，值得学者参考。

李小龙

注册心理督导师，心理治疗师

精神科副主任医师

武汉市心理医院门诊部主任

武汉市心理危机干预中心主任

序三

本书的两位作者是德国战后第一批精神分析师。在本书中，作者提到了德国在二战前后的国民心理变迁。本书前几章的观点可以总结如下：

（1）在二战前，德国人就已经在采用投射、贬低等防御方式，鄙视邻国，理想化自身。

（2）一战后，德国人非但没有哀悼理想化自我的丧失，反而进一步把理想化自我投射到元首希特勒身上。

（3）二战后，德国人一方面用否认这种防御方式，继续否认理想化自我的丧失；另一方面疯狂发展经济，完全忽视政治的进步和发展。

（4）为了防御罪疚感，大多数德国人在二战后倾向于把全部责任推给希特勒。这是否认这种心理防御机制在发挥作用的一种表现。作者认为，在反思罪行时，德国人不能简单地把责任推给希特勒政权，而应该深刻反思每个德国人在战争期间的所作所为。

（5）普鲁士教育模式为无力哀悼提供了文化土壤。这种教育

模式主张教师通过高强度训练和管制来提高学生的成绩，不注重老师和学生的相互关爱和理解，导致学生的自我反思能力下降。

究竟是何种集体心理让德国人在民主体制下仍然选出纳粹这样的政权呢？

两位作者在本书的后几章回答了这个问题。对他们的观点的总结如下：

（1）在工业革命后，德国人的父亲们丧失了自我理想，工作时间变长，没有办法和孩子们进行长期交流。交流的重点不是说教，而是长期的陪伴。“一小时的高质量交流”是忙于赚钱的父母的自欺欺人式说法。

（2）父亲们和青少年的交流多半变成了严肃的说教。这说明父亲们的内心并没有“慈父”形象。父亲们自己也有“空心症”，也在内心深处呼唤理想化的父亲。

（3）青少年一方面为了获得独立而攻击父母，另一方面深爱着父母，认同父母的价值观，在独立后成了比父母更理想的父母。这是理想的情况。但是在特定的历史时期，青少年会发现：第一，他们不能攻击父母，因为父母和自己一样空虚和脆弱；第二，他们无法认同父母的价值观。因此，青少年的爱和攻击必然转向社会。

（4）青少年会在社会上找到一个无条件付出的理想化权威。这就是希特勒当年塑造的公众形象。这个形象集伟大母亲和伟大父亲于一身。不仅德国的青少年认同希特勒，他们那同样“空心”的父母也热情地拥护希特勒。他们的攻击性指向了其他国家、其他种族的人，尤其是犹太人。以前，青少年只是象征性地杀死父母，比

如在家里和父母吵架时骂父母“老不死的”。现在，这种攻击性完全指向了一个不需要担心其死活的异族，象征性攻击最终演变成真枪实弹的大屠杀。

此外，作者在本书中还讨论了精神分析的方法论。

弗洛伊德从提出精神分析这种方法之初，就用其来分析社会现象。这既博得了群众的眼球，又受到了一些专家的质疑。质疑如下：第一，精神分析师接触的人是病人，从病人身上得到的领悟是不能推广到全社会的；第二，精神分析师是社会文化领域的外行，没有掌握研究社会文化领域的现象的方法。

对于以上质疑，作者在本书第七章给出了回答。作者的观点可以总结为：第一，精神分析师接诊的病人其实并不是完全偏移社会常态的、不可理喻的疯子，而是较早呈现出社会心理病变的人；第二，社会文化领域的某些现象是无意识的，所以不能用统计学的方法进行研究，必须使用精神分析的个案研究法进行研究。

本书是20世纪70年代的畅销书，因作者对当时德国社会的深刻剖析而引起了巨大的社会反响。只是在我看来，本书仍然有一些不足之处：一是缺乏多元化论据，采用的主要是精神分析领域的论据。二是对极权主义的认识不足，对于民主和集权的辩证关系也缺乏内在认识。三是研究者缺乏自我反思，也就是说研究者没有意识到自己内心的极权主义客体是如何影响到研究本身的。

我认为，医生的本职是救助个体，而非群体。医生本应对所有病人抱有怜悯之心。哪怕是希特勒受伤来看病，一个医生也应该救他。当然，如果这位医生痛恨希特勒，想杀了他，那也应该脱下医

生的白大褂，以一个公民、一个政治参与者的身份去杀他。医生的手术刀永远是用来救人的，而不能变成杀人工具。弗洛伊德提出的精神分析方法就相当于外科医生的手术刀。我们使用它是为了解理解病人的心理，而不是为了分析国民心理。我的不少同行喜欢做这件事，但是我认为他们应该脱下精神分析师的外衣，戴上人民代表大会的徽章，以公民和人民代表的身份去做这件事。

读过本书后，我的内心产生了一些波动。后来我和我的分析师讨论了好几次。我还做了一个梦：

在一个阴暗的、陈旧的公寓中，我看到了四个房间。公寓的装修风格一半是中式的，一半是西式的，很难形容。我带着儿子和一些人找地方睡，但是只看到两个房间，我有些苦恼，觉得房间不够。就在此时，我突然反应过来，这个公寓就是我自己的家啊！我家明明是有四个房间的，怎么会不够呢？就在我这么想的时候，整个梦的场景变了：我正坐在我现实生活中的新家的客厅，阳光灿烂。我的心情非常愉快。突然，我看到我新家的白墙上有几条雨痕，还有霉斑。我心中很是愤怒，觉得这是装修队偷工减料造成的。就在我感到愤怒之时，整个梦的场景又变了。我回到了半中式半西式的公寓里，但是这次它不再阴暗，有一半的房间都有明亮的阳光射进来。我就站在阳光中。这时我看到地板上有两只蟑螂，一只金色的，一只黑色的，它们尾部相连，正在交配。我正在考虑要不要杀死他们。

在恐惧的作用下，我的心灵结构现在变成了非此即彼的结构，本来有四个维度，结果硬是被压缩到了两个维度。我就像蟑螂一样生活在两维的空间中。半中半西，中西对立，导致了我的内在焦虑，而这种内在焦虑马上被投射到外在的迫害客体（装修队、霉斑）上。

但是最后一个化合的原型出现了：金色和黑色的蟑螂正在交配。金色代表着价值、璀璨、阳性，而黑色代表着死亡、阴影、阴性。蟑螂是苟且偷生的生物，也是地球上最顽强、最古老的生物之一。这让我觉得即便人类毁灭了，它们仍然会存在。当我只看到蟑螂黑色的一面时，蟑螂就是害虫，应该立即被杀死。在梦中，我看到了蟑螂的另一面：它们不是孤独的蟑螂，它们是正在做爱、准备繁殖的蟑螂，而且那只金色的蟑螂正在明确地呈现其神圣、玄奥的一面。如果我不杀死它们，那么它们可能无限制地繁殖，最终有可能破坏我的房屋——我心灵的空间。如果我杀死它们，那么我是不是就和大屠杀中的纳粹一样犯下了不可饶恕的罪行？对于纳粹来说，犹太人是黑暗的、无价值的害虫。

在梦中，我的自我无法决定采取杀戮还是放生方案。在现实生活中，我们也很难用一种冲动行为来阻止人类文化历史的变迁。有一点我很肯定，那就是我不再焦虑了，因为我既不在朝左走又不在朝右走的位置上，我在一个自我反思的位置上。

李孟潮

精神科医师

个人执业

Contents

目录

第一章	无力哀悼：德式爱之道	001
第二章	主题的变奏	079
第三章	道德相对化与社会必须容忍的矛盾	151
第四章	认同及其青春期宿命	215
第五章	宽容：表面宽容和实际宽容	253
第六章	社会自我与个人自我	267
第七章	改变政治权威模式	289
第八章	结局：开放性冲突	333

第一章

无力哀悼：德式爱之道

