

Das Drama
des begabten Kindes
und die Suche nach dem
wahren Selbst

与原生家庭 和解

[瑞士]
爱丽丝·米勒
著

束阳 殷世纱
译

爸爸妈妈，
如果我又坏又丑，
你们还会爱我吗？
其实你们爱的，
都是我装出来的样子。

中国友谊出版公司

Das Drama
des begabten Kindes
und die Suche nach dem
wahren Selbst

与原生家庭 和解

[瑞士]

爱丽丝·米勒

著

束阳 殷世钊

译

图书在版编目 (C I P) 数据

与原生家庭和解 / (瑞士) 爱丽丝·米勒著; 束阳,
殷世钊译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2018.10

ISBN 978-7-5057-4382-3

I. ①与… II. ①爱… ②束… ③殷… III. ①家庭关
系-调节 IV. ①C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 111298 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-3860

Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst.
Eine Um- und Fortschreibung

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1995, 1996.

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin.

- | | |
|----|--------------------------------|
| 书名 | 与原生家庭和解 |
| 作者 | [瑞士] 爱丽丝·米勒 |
| 译者 | 束阳 殷世钊 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 天津中印联印务有限公司 |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开
7 印张 90 千字 |
| 版次 | 2018 年 10 月第 1 版 |
| 印次 | 2018 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4382-3 |
| 定价 | 42.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |

前 言

西方有句俗语说：“愚者投石入水，百名智者也无从取之。”这句话反映了智者在面对愚昧时的无奈。但是自然纯真的孩子可能会问：“世界上到处都是石头啊，为什么这些智者非要如此费力地捞出这块石头呢？为什么他们不看看周围？当他们在水里卖力又徒劳地寻找的时候，也许会忽略新的宝藏呢？”

我们在对待“自恋”这个词时，情况似乎是相似的。几乎没有其他科学概念像它这样广泛地被运用在日常生活中，这个词甚至已经深陷其中，难以再为科学所用了。人们逐渐陷入了这样一个怪圈：精神分析学家们越是花大力气去深化、解释、

辨析“自恋”这一概念，以便能在科研中使用，该词在日常用语中就越有吸引力。因此，“自恋”的概念包含了太多含义，而精神分析学要求概念的定义必须十分精准，所以这个词几乎无法在专业领域使用了。

名词形式的“自恋”一词既能描述一种状态、发展阶段、性格特点，也能表示一种病症。最初它还被用作定语或状语，随后，它的含义通过补充进一步细化了。这个词除了专业文献中具有多义性，在日常用语中它还被赋予了额外的感情色彩，包括“爱上自己”“始终关心自己”“以自我为中心的”“无法爱上他人”“自私的”等。甚至精神分析师也不能总是摆脱这些负面的情感评价，即使他们努力让这个词成为中性词。

我们来谈一谈负面的评价。到底什么是自私呢？弗洛伊德15岁时就曾给出了定义，那时他还是一名中学生。他在记录箴言的本子上写道：“最糟糕的自私者，是那些还没有意识到自己自私的人。”许多人步入老年也不及弗洛伊德15岁时的智

慧，还天真地以为自己无欲无求，这仅仅是因为他们没有认识到自己的需求而已。

我们早早地就开始鄙视自私者。一个孩子如果满足了父母有意或无意的要求，他就是一个“好孩子”；但如果他拒绝满足要求，或者自己的想法与父母的背道而驰，那他就会被说成是自私者。父母通常并不会意识到，他们所谓的为了让孩子更好地融入社会而教育孩子，事实上是为了满足自己自私的需求。受到这样教育的孩子要是不想失去父母的爱——哪个孩子能承受得起——就得在有能力真诚地分享和放弃之前，早早开始学习“分享”“给予”“牺牲”和“放弃”。已经哺乳了九个月的孩子就不想再继续吃奶了，我们没必要教他如何断奶。长期被允许自私、贪心、不合群的孩子，会在偶然间获得一次由内而发的分享和给予的乐趣。而那些只会满足父母需求的孩子或许永远体会不到这样的快乐，即便他们颇为模范、尽职尽责地分享与给予，并且苦于别的孩子不像自己一样“好心”。这样长大的成年人会再次尽快教会自己的孩子无私奉献，这对于

有天赋的小孩来说是非常容易的，但是代价何其之大啊！仔细看来，“自私”一词的含义也并不是单一的。类似的词还有“尊重他人”，人们常认为以自我为中心的人不具备这一点。如果一位母亲能够从孩子出生那天起就尊重自己和孩子，那她根本无须教会孩子尊重，孩子便会认真对待自己 and 他人。但是如果一位母亲当初并没有从自己的母亲那儿获得尊重，她会设法借助教育的手段从孩子身上获得这些。如此“尊重”带来的悲剧命运，本书后面会谈到。

如果我们对其他一些道德评价追根溯源，就会发现它们也不再不言而喻。

我们常把自爱与他爱对立起来，但是如果一个人连自己都不爱，难以想象他会真的爱别人。如果一开始就没有机会去活出自己的真性情，去体验自我，又怎能做到自爱？

大多数敏感的人会把他们真实的自我藏得很深，或者彻底

隐藏起来。那么我们如何去爱一个自己都不了解且从未被爱过的东西？许多有天赋的人对他们真实自体一无所知，就这样活着，或许他们会爱上理想化的、随波逐流的虚伪自体——除非抑郁向他传递了丧失自我的信号，抑或是他们处于精神不安中粗暴地直面了真实自体，就像面对陌生人一样无助，任凭其摆布。

在接下来的文章中，我试图更加深入地探寻现在人们丧失自我的根源，在描述临床表现时，我放弃了“自恋”这一概念。我只会偶尔谈及健康适度的自恋，以便描述充满活力、能够自由面对真实自体 and 情感的理想情况。与之相反的是自恋障碍——即真实自体被单独监禁在虚伪自体的监狱中。但我并不认为这是种病，而是将之理解为悲剧。本书的另一大关注点是要摆脱那些评价性的且略显歧视的概念。

为避免误会，我在此澄清，关于自恋障碍的产生与治疗，我的看法与弗洛伊德的本能理论并没有形成对立，亚伯拉罕·

布里尔 (Abraham Brill) 和桑多尔·费伦齐 (Sándor Ferenczi) 等人继续发展了他的理论。弗洛伊德儿童性心理的发现以及他关于本能理论的研究在我这里均有效。然而研究病人的本能冲突需要假定一个真实的自我为本能欲望的主体，而这正是我们的病人所缺乏的。当我以今天的眼光去回顾过去 20 年的工作，发现我还没有遇到过能够无障碍地去体验自己真情实感的精神分析对象。缺少这个基础，任何对于本能冲突的“加工”都是徒劳的，也就是说，这种加工夸大了病人的认知能力，甚至造成了他的抗拒，而没有触及他真实的情感世界。如果我们选择唐纳德·温尼科特 (Donald Winnicott)^① 在其著作中采用的方法，那么病人就能够以他的真实自体重新找回感知能力，直面被压抑的本能冲突，这种冲突源自内心，并且可以被强有力地感知。

^① 唐纳德·温尼科特 (1896—1971)，英国儿童心理学家、精神分析学家，他远离了弗洛伊德对本能的强调，撰写了大量著作，阐释母亲与孩子之间的相互作用如何滋养或阻碍孩子发展。

在接下来的文章中，我会展示我处理自恋障碍的方法，但并不是要给出不同于传统精神分析的方案，而是相反——在精神分析的框架下找到一条途径，让病人重获早已失去的纯真活力，找到真我。

目录

第一章 天才儿童的悲剧和精神分析师的自恋障碍

导论 / 003

贫穷的富孩子 / 007

丢失的情感世界 / 015

寻找真实自体 / 023

精神分析师的境况 / 033

结语 / 041

后记 / 045

第二章 抑郁和自大——自恋障碍的两种表现形式

导论 / 049

自恋需求的命运 / 053

纳西索斯的传说 / 079

精神分析中的抑郁阶段 / 083

内心的监狱和精神分析 / 089

抑郁的社会面 / 097

与其他一些抑郁症理论的共同点 / 103

第三章 关于鄙视

贬低孩子，鄙视弱者以及它们如何进行 / 111

心理分析所反映的鄙视投射 / 129

后记 2008 / 181

参考文献 / 195

第一章

ONE

天才儿童的悲剧和 精神分析师的自恋障碍

依照主流的看法，这些让父母为之骄傲的人肯定有着强大坚定的自信心。然而恰恰相反，尽管他们能出色地完成一切事务，被人欣赏和嫉妒，收获着对他们来说至关重要的成就，但这些都无济于事。在这一切背后潜藏着抑郁、空虚、自我疏离以及对于他们存在的意义的无知。一旦妄自尊大的自我麻醉失去效力，一旦他们不再是第一、不再是超级明星，抑或当他们突然感到自己在他人面前的完美形象破灭了，就会时不时受到恐惧、罪恶感、羞愧感的折磨。到底是什么让这些天才患上了如此严重的自恋障碍呢？

导 论

经验告诉我们，要与精神疾病一直斗争下去，我们仅有一种方法可供支配，那就是从情感上发现并接受我们童年往事中的事实。那我们是否就能够借助精神分析从幻想中完全解脱出来呢？事实上，幻想无处不在，每个生命都充满着幻想，也许是因为事实常常难以接受。但事实对许多人来说又必不可少，以至于缺了它就要付出沉重的代价，患上严重的疾病。我们试着在长期的精神分析的过程中去发现属于我们自己的事实。在这个事实给予我们新的自由空间之前，它会一直给我们带来疼

痛，除非我们满足于那些基于他人痛苦经历总结的认识，但这样的话，我们就再次囿于幻想之中了。

比起所有对我们的时代去神秘化的浪潮，更加经久不衰的是对母爱的理想化，这一点尤其体现在自传之中。当我们阅读知名艺术家的传记时，会发现他的生活总是从青春期的某个时候开始的。在此以前，他拥有一个“幸福的”“欢乐的”“无忧无虑的”童年，抑或是幼年生活“贫困潦倒”“充满刺激”，但是他的童年具体是什么样的，似乎完全无关紧要，就好像整个生命不是扎根于童年一样。我想举一个简单的例子来阐述这一点。

英国著名雕塑家亨利·摩尔（Henry Moore）在他的回忆录中写道，他小时候常为母亲在背上抹一种治风湿病的油。当我读到这时，我突然重新领悟了摩尔的雕塑。怪不得他作品中那些躺着的妇女头都很小。我从小男孩的眼中看到了一位母亲，从他的视角望过去，母亲的头变小了，面前的背却是巨大

的。这对于许多艺术批评家来说可能无足轻重，但对于我来说，这表明孩子年幼时的经历可以在潜意识中保留很久，当他成年之后，更是有许许多多的方式将这些经历表达出来。

摩尔现在的回忆不会给他带来任何伤害，所以长期留存了下来。但是每个人童年中那些充满冲突的经历却留在了黑暗之中，那里也埋藏着领会未来人生的钥匙。