

我们通过丧失、离别与放弃来成长

必要的丧失

Necessary Losses

[美]朱迪思·维奥斯特/著

吕家铭、韩淑珍/译



上海三联书店

爱、幻想、依赖，和不可能实现的期望，这些是我们所有人
为了成长所必须放弃的。

必要的丧失

Necessary Losses

[美]朱迪思·维奥斯特/著
吕家铭、韩淑珍/译



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

必要的丧失/(美)朱迪思·维奥斯特著;吕家铭、韩淑珍译—
上海:上海三联书店,2007.8

ISBN 978-7-5426-2576-2

I. 必… II. ①维… ②吕… ③韩… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076197 号

NECESSARY LOSSES: THE LOVES, ILLUSIONS, DEPENDENCIES, AND IMPOSSIBLE EXPECTATIONS THAT ALL OF US HAVE TO GIVE UP IN ORDER TO GROW by
JUDITH VIORST

Copyright: © 1986 BY JUDITH VIORST

必要的丧失

著 者 / [美]朱迪思·维奥斯特

译 者 / 吕家铭 韩淑珍

责任编辑 / 刘 佳

装帧设计 / 余剑秋

监 制 / 研 发

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: sanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 上海叶大印务发展有限公司

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版

印 次 / 2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本 / 640 × 960 1 / 16

字 数 / 280 千字

印 张 / 18

ISBN 978-7-5426-2576-2

C · 219 定价:28.00 元



Judith Viorst

作者简介：

华盛顿精神分析学院的研究员，从事了将近二十年的儿童与成年人内心世界的写作。

朱迪思·维奥斯特将大量研究整合为一本可读性强、通俗易懂的书，她尽自己最大所能用自己的经验和敏感来解读生活的困境，帮助读者发现成长中那些必要的丧失中所蕴涵的宝贵经验。

——《纽约时报》书评专栏

书籍推荐：



《疯狂天才》

内容简介：

作者收集古往今来许多优秀艺术家的笔记和传记，发现很多人都为狂躁和抑郁所苦，甚至让人走上自杀的绝路。书中引用很多艺术家自己的叙述，从字里行间，我们可以感受到抑郁症发作时的绝望及痛楚。而理解，是很重要的一步。

定价：36元

上海三联书店2007年4月出版



一介文化传播有限公司

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

在基本从事了将近二十年的儿童与成年人内心世界的写作后,我决意学习更多有关人类心理学的理论基础。我就读于一所精神分析学院,因为我深信:尽管精神分析学有它不完美的地方,但它毕竟提供了我们是什么以及我们为什么做所做之事的深刻见解。就其最佳成果而言,精神分析学说从另一个角度教会了我们那些我们已经从索福克勒斯、莎士比亚及陀思妥耶夫斯基那里学到的东西。其次,精神分析学在仍然重视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念。

经过六年的学习,我于1981年成为华盛顿精神分析学院的研究员。这所学院属于西格蒙德·弗洛伊德创办的国际教学研究与培训机构网络。这些年来,我也从事过一项分析,并在几个精神病治疗机构工作。其中包括:在儿童精神科病房当助手、担任情绪失常的青少年的创意写作老师以及在两家对成年人实施个人精神疗法的诊所担任治疗医师。依我所见,不论是在医院内外,人们——我们全体——都在与丧失的问题作斗争。丧失成为我不得不写的题材。

每次提及丧失,我们便会想到我们所爱之人的丧失——死亡。然而,丧失在我们的生活中还包含着更多方面的内容。因为我们不仅因死亡而丧失,还因离弃与被离弃、变迁、放弃与发展而丧失。这些丧失不只包括我们与所爱者的分离或离别,还包括了我们意识到或未能意识到的浪漫梦想、不可实现的期望、自由和权力的幻想、安全感的丧失,以及那个自以为无懈可击、永远青春、长生不老的年轻自我的丧失。

我以一个有点衰老、弱不禁风的凡人之躯来观察这些丧失——这些终生的丧失,这些必要的丧失。在我们面对不可逃避的现实的时候我们面对这些丧失……例如:

我们的母亲将会离开我们,而我们也会离开她;
母亲所给予的爱不可能惟我们独有;

我们的伤痛不会每次因被抚慰而得到缓解；
我们基本上是独自来到这里；
我们将不得不接受（他人和我们自己的）爱与恨、善与恶的交融；
无论一个女孩有多聪明、美丽、迷人，她都不能在长大后嫁给她的爸爸；

我们的选择受人体结构与内疚感所束缚；
任何人际关系都有瑕疵；
残忍的是，我们在这个星球上，只不过是匆匆过客。

我们毫无力量为我们自身以及所爱的人提供保护——确保他们不受到危险、痛苦；庇护他们免受时间的侵袭、老年的到来、死亡的逼近；免于我们必要的丧失。

这些丧失都是生活的一部分，它们无所不在、不可避免、不可抑制。这些丧失是必不可少的，因为我们通过丧失、离别与放弃来成长。

本书探讨了丧失与获得之间的重要联系；探讨了我们的成长的代价。

人的发展之路是由放弃铺筑而成的。我们一生都是通过放弃而成长。我们放弃一些对他人最深切的依恋。我们放弃我们自己的某些备受珍惜的部分。在我们的梦想和亲密的关系中，我们必须面对我们将决不会有和将决不会成为的一切。多情的投入只会使我们易于丧失。况且有时候，不论我们有多聪明，我们仍必定会丧失。

我们曾经要求一个八岁的小孩对丧失做出哲学性的评论。他少言寡语，回答道：“失去的滋味不好受。”在任何年龄，我们都会认同失去往往是困难而痛苦的。请大家重新考虑下面的观点：只有通过失去，我们才能成为一个完全发展起来的人。

事实上，我想提出的是：理解人生的核心就是理解我们如何对待丧失。在本书中，我想提出的是：我们成为何人以及经历的生活是好是坏，都取决于我们的丧失经历。

如今，我不是一名精神分析学家，也从来没有尝试以这个身份写书。而且，我也不是一名严谨的弗洛伊德学说信奉者^①，如果这个词旨在形容那些恪守弗洛伊德学说并排斥任何修正和变化的人的话。然而，我的确毫

^① “弗洛伊德学说信奉者”：英文为“Freudian”。原指那些接受并引用弗洛伊德基本理论的人，尤其是心理学家或精神病学家。

不犹豫地拥护弗洛伊德的信念：我们的过去连同所有愿望、恐惧与热情，存留于我们的现今；我们的潜意识（即我们意识之外的部分），具有巨大的力量来构成我们生活中的事件。我也接纳他的信念：意识是有用的；承认我们正在做的是有用的；我们的自我了解能扩大我们的选择和希望的范围。

在准备本书的过程中，我不仅曾得助于弗洛伊德和一大批其他精神分析思想家，而且也曾得助于许多曾经直接或间接地探讨丧失问题的诗人、哲学家与小说家。此外，我还大量地得助于我作为女孩与妇人、母亲与女儿、妻子与姊妹和朋友的个人经验。我曾同精神分析家讨论他们的病人，同病人讨论他们的分析，也同不少要看这本书的读者交谈过——那些为其房屋抵押付款、为牙周炎、为性生活、为子女的前途、爱情和死亡问题烦恼的成家立业的人。实际上，我几乎更改了所有的人名，除了少数所谓的名人外，他们的故事被看作是丧失问题之普遍性的某种公众证明。

我们的丧失——确实是广泛存在的——在本书的四个部分里将逐一探讨各种丧失：

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。

在对我们的权力和潜质的限制中和遵从于被禁止和不可能的事物中，包含着丧失。

为不完美联系着的人间现实而放弃我们理想关系的梦想，也包含着丧失。

还有那些存在于人生下半辈子的多重丧失——我们最终的失去、离别和放弃。

研究这些丧失不是为了得到像《通过丧失取胜》或《丧失的快乐》一样令人开心的补偿。我们较年幼的哲学家说得好：“失去的滋味不好受。”但是研究丧失就是探讨丧失与成长究竟有什么说不清的联系。因此开始认识我们对丧失的反应是用什么方法塑造了我们的生活，这或许就是智慧与充满希望之改变的开端。

朱迪思·维奥斯特

华盛顿



目 录

前言

第一部分 分离的自我

- 第一章:分离的高昂代价 // 2
第二章:终极联系 // 13
第三章:独立 // 21
第四章:私“我” // 29
第五章:爱的启示 // 43

第二部分 禁忌与不可能的事

- 第六章:你什么时候把新来的小孩送回医院去? // 58
第七章:激情的三角关系 // 73
第八章:身体与命运 // 86
第九章:内疚与完全 // 99
第十章:童年的终结 // 109

第三部分 残缺的联系

- 第十一章:梦想与现实 // 125
第十二章:便利之交、昔日之交、萍水之交、忘年之交、刎颈之交 // 133
第十三章:婚姻的爱与恨 // 147
第十四章:救救孩子 // 165
第十五章:家庭情感 // 181

第四部分 爱怜、失去、离开、放手

第十六章:爱恋与哀悼 // 193

第十七章:转换的形象 // 221

第十八章:吾老矣……吾老矣 // 239

第十九章:死亡的 ABC // 259

第二十章:重建联系 // 277



第一部分

分离的自我

没有什么痛苦，比努力成为自己来得
更加致命。

—— 叶甫盖尼·维诺库罗夫 (Yevgeniy Vinokurov)

第一章：分离的高昂代价

那么还有我母亲抛弃我的事。这又是一个很普遍的经历。她们在我们前方走着，走得太快，又把我们给忘了。她们过于沉迷于自己的思绪中，见不到她们的人影是迟早的事。唯一不解的是，我们希望不是这样，而是相反的情况。

——玛丽莲·罗宾逊(Marilynne Robinson)

我们以失去来开始人生。我们从娘胎被抛出来时，没有房子、信用卡、工作和汽车。我们是无能力的婴孩，在吮乳、在啜泣、在依赖着他人。母亲插在我们与世界之间，庇护我们免受莫大的不安。我们没有什么比这种对母亲的需要更重要。

婴孩都需要母亲。有些时候，就连律师、家庭主妇、飞行员、作家和电工也需要他们的母亲。在生命的初期，我们开始了放弃过程，放弃那些我们必须放弃的东西，以成为一个独立的人。可是在我们学会接受在形体上与心理上的独立性以前，我们对母亲的需要是绝对的，这种存在是实实在在的、确实的。

要能在形体上与心理上成为一个独立的个体，要能从外在形体上独立，要能从内心深处自我感觉独特。这都是非常困难的。在我们脱离母体的时候，我们必须忍受一些丧失，虽然这些丧失也许会用我们的获得作补偿。但如果母亲在我们年纪太小、尚未有所准备、恐慌无助的时候离开我们，这样的离去、痛失与分离的代价，也许过于沉重。

我们总有一天必须同母亲分离。

但在我们还未做好离开母亲的准备、接受被母亲离弃的事实以前，没有什么能比母子的分离更可怕。

* * *

一个小男孩躺在医院的病床上，既害怕又痛苦不堪。他瘦小的身体有



超过40%的面积被烧伤。有人在他全身浇上了酒精，接着惨无人道地在他的身上点火。

他呼喊他的母亲。

他的母亲就是在他身上点火的人。

一个孩子所失去的是一个什么样的母亲，或者与这样的母亲共处将具有多么大的危险性，这些问题都并不重要。她究竟是会伤害我们还是疼惜我们，这也不重要。同母亲分离，要比在母亲的怀中等待炸弹爆炸更为悲惨。有时即使母亲自己就是那颗炸弹，留在她的身旁也要比跟她分离来得好。

母亲——我们的母亲——的存在代表着安全。害怕失去母亲是我们最早意识到的恐惧。心理分析家兼儿科医生 D. W. 维尼科特写道：“没有比婴孩更重要的了。”她认为婴孩没有母亲是不可能活下来的。分离的忧虑就衍生于这个道理：如果得不到别人的照顾，我们会死的。

当然，父亲也可以是看护我们的人。我们会在第五章讨论他在我们生活中的地位。但我在这里只谈母亲，理由是在一般情况下，看护人的角色都是由母亲担任。我们什么都能承受，就是承受不了被看护我们的母亲遗弃。

可是，我们都曾被母亲遗弃过。在我们得知她将会回来之前，她便把我们抛下。她抛下我们去工作、去市场、去度假、去生另一个孩子。或者更直接地说，她在我们需要她的时候，不在我们身边。她抛弃我们去过另一种生活，一种属于她自己的生活。而我们总得学着去创造属于我们自己的生活。不过在这以前，如果母亲在我们需要她（我们非常需要母亲！）的时候，不在我们的身边，我们又该如何是好？

毋庸置疑，我们必须想方设法活下去。我们肯定能忍受与母亲的短暂分离，但分离所给予我们的恐惧感，将在我们的生活中留下深刻的烙印。在孩童时期，尤其是在最初的六年里，倘若我们过于缺乏母亲的照顾与关爱，所承受的心灵创伤，无异于被人在身上泼油点火。的确，一个人在孩童时期被剥夺了母爱，就像遭受到严重的烧伤或创伤一样。这种痛楚，是不堪设想的。复原的过程是漫长且艰辛的，而所造成的伤害，虽不至于致命，却是永久性的。

* * *

每天早晨，当儿子去上学、丈夫去上班的时候，当听见公寓的房门最后



一次砰地关上，瑟莲娜都得面对这种伤害：“我感到孤独，像被抛弃了，惊慌失措。我得用很长的时间才能使自己平静下来。要是没有人回来，会发生什么事呢？”

在20世纪30年代末的德国，当瑟莲娜才六个月大的时候，她的母亲便开始为家人的生存而奔走。她每天都得离开家去排队领取食物，还得对付使犹太人的生活愈加困难的官僚政体。在迫不得已的情况下，瑟莲娜被困在婴儿床里，用奶瓶进食，形单影只。如果她哭，到几个小时后她妈妈回来，她的泪水早已流干了。

当时每个认识瑟莲娜的人都会认为她是个非常好的孩子。她是个温文尔雅、不麻烦、脾气温和的孩子。倘若你现在遇见她，你可能会相信，你所看见的是个欢乐快活、无忧无虑、丝毫未被惨痛的丧失经历折磨过的人。

但是，她经历过丧失的痛楚。

瑟莲娜易于情绪消沉。她非常害怕未知的事物。“我不喜欢冒险。我不喜欢任何新东西。”她说自己最早的记忆就是焦急地揣测接下来会发生的事。她说：“我害怕所有不熟悉的事物。”

她也害怕背负过多的责任——“我指望有人能时时刻刻照顾我”。尽管她平常尽责地扮演好贤妻良母的角色，但她还是会安排强壮稳健的丈夫和众多年长的朋友，在某种程度上成为替身母亲，充当保姆。

妇女们经常会羡慕瑟莲娜。她风趣热情，富有魅力。她上得了厅堂下得了厨房——既会烘制食品又会缝纫；她爱好音乐，也喜欢开怀大笑。她是 Phi Beta Kappa^① 团体的成员之一，拥有两个硕士学位，还有一份兼职教学工作。加上她那孩子般的瘦小身材、大大的棕褐色眼睛和高雅清丽的颊骨，她同年轻时的奥黛丽·赫本如出一辙。

只是，到了近五十岁的时候，瑟莲娜仍如同年轻的奥黛丽·赫本——与其说是一位妇女倒不如说是一位姑娘。然而，她终于证实了她每天早晨带着嘴里的苦涩滋味和腹痛醒来。

那是愤怒。她说：“（这是）巨大的愤怒。我觉得我被骗了。”

瑟莲娜接受不了这种想法。她为什么就不为自己能活着而感到欢喜呢？她看到六百万犹太人的死亡，而她只为缺乏母亲在身边而感到痛苦。她说，所造成的伤害虽然不至于致命，但却是永久的。

^① Phi Beta Kappa: 美国一个学生荣誉组织。成立于1776年，并有200多所院校设有分会。



* * *

只有在过去的四十年里，即瑟莲娜出生后的这些年月里，我们才把注意力集中于丧失母亲的高昂代价上；集中于哪怕是短暂性分离所造成的随即而来的创痛和未来的长久后果。一个与母亲分离的孩子会表现出对分离的反应，而这种反应可能会在母子相聚后依然长时间地持续着。这些反应包括饮食与睡眠上的问题、尿床和大便失禁，甚至是用词量的减少。更有甚者，在年仅六个月大的时候就可能变得哭闹不停和悲伤，并且还会十分忧郁。与上面所说的反应有密切关联的，是所谓的“分离焦虑”的痛苦感觉。它包括了孩子当母亲不在时独自碰上危险的恐惧，以及当母亲在时害怕再次失去她的恐惧。

我非常熟悉这些症状和恐惧，它们在我四岁住院的三个月里就接踵而来。由于当时的医院严格限制探病的时间，我度过了三个月好像没有母亲的日子。等到我病愈出院后的好几年，我竟然还承受着住院的负面影响。我转移忧虑的其中一个显著症状，便是那新养成的梦游习惯。梦游的习惯一直持续到我十五六岁为止。

举个例子：在我六岁时的一个温和的秋夜，父母整晚都不在家，我感到非常苦恼。我在没有醒来的状态下爬下了床，轻声地走过了正在打盹儿的保姆，打开大门走到家的外头。我在熟睡的情况下穿过了繁忙的十字路口，最后终于来到了我梦游行程的目的地——消防局。

“小姑娘，你要做什么？”一个惊讶的消防员温和地问道，以免把我惊醒。

据说，我在沉睡的状态下，毫不犹豫地以清晰洪亮的嗓音答道：“我要消防员们找我妈妈。”

一个六岁大的孩子竟然极度渴望他的母亲。

一个六个月大的婴孩也极度渴望母亲在他的身边。

因为孩子到了六个月大左右，即使母亲不在，他也能在脑海里勾勒出她的形象。他记得母亲并且特别需要她，而母亲不在他身边的这一事实让他感到痛苦。由于他有着只有他的母亲——他不见了的母亲——才能满足的急切需要，所以他感到莫大的无助和失落。

一旦孩子与母亲建立了亲密的联系，他年纪越小，察觉母亲的丧失是永久的丧失所需要的时间就越短。尽管他人的亲切关怀能够帮助他忍受每日的分离，但是孩子至少要到三岁，才会渐渐明白不在身边的母亲仍安



然无恙地在别的地方活着，并且会回到他的身边。

只是，等待母亲的归来或许会感到是无限期的——或许会感到要永远等下去的。

因为我们得记住，时间随着年月增长而加速，过去我们衡量时间的方法是不一样的：从前的一小时是一天，一天是一个月，而一个月肯定就是无尽头的了。这也难怪在我们还是孩子的时候会为不在身边的母亲而感到悲伤，像成年人哀悼过世的人一样。这也难怪当一个孩子被带离他母亲的时候，“那急躁和思念会使他伤心得发疯”。

分离使人心绪缭乱，而并非更加好受。

事实上，分离会造成一系列普遍的反应：抗议、沮丧再到最后的疏离。把一个孩子从他母亲身边带到一个陌生的地方，同陌生人一块儿相处，他无法忍受这样的生活安排，便会尖叫、哭闹、胡打乱踢；他会急切地、不顾一切地寻找他的母亲；他会抗议因为他仍心存希望。但是过了不久，当母亲还没有来……还没有来时，抗议便会转化为失望，一个充满无法形容的悲痛，无言且低沉的思念。

在第二次世界大战的时候，三岁两个月大的帕特里克被送到英国的汉普斯特德幼儿园。让我们看看安娜·弗洛伊德^①对他所作的观察：

他满怀信心地安慰自己和向愿意听他说话的人保证他母亲一定会来接他。他母亲会为他披上外套，然后再次带他一同回家……

之后，那记录着母亲会为他穿上服饰的单子继续增加：“妈妈会帮我披上外套，穿上毛线裤，她会帮我拉好拉链，再带上那小小的帽子……”

当这个顺序被没完没了地反复重述，变得乏味无聊的时候，有人问他是否能别再重复了……他虽然不再大声说出来，但那不停在动的嘴唇表示他仍然在对自己重复着相同的话。

与此同时，他也用手势来替代语言，摆出帽子的位置，假装披上外套，拉上拉链等等……当其他孩子忙着玩玩具、嬉戏、做音乐

^① 安娜·弗洛伊德(1865 -)：西格蒙德·弗洛伊德的最小女儿，曾任《儿童精神分析研究》主编和国际精神分析学会名誉会长，著有《安娜·弗洛伊德论文集》等。

等等，小帕特里克却丝毫不感兴趣。他会满脸悲痛地站在某个角落，不停掰弄手指，自言自语。

由于对母亲的需要是非常强烈的，多数的孩子会从绝望中脱离出来，寻找母亲的替代者。而就是因为这个需要，我们能合理地假定当那失散已久的母亲回到孩子身边时，他会喜出望外地投入母亲的怀抱中。

事实却不是这样。

令人意外的是，许多孩子——尤其是三岁以下的孩子——会对归来的母亲表现得非常冷淡，同她保持一段距离，一脸茫然，好像是在说，“我从来没见过这位女士”。这样的反应叫做疏离——一种爱之情感的终止——并且它通过诸种方式来处理丧失，例如：它惩罚离开的人。它也是隐蔽愤怒的一种表现，因为激烈极端的怨恨是被抛弃的主要反应之一。它可能也是一种防卫——可能会持续数小时、数日甚至是一辈子——一种避免承受重新爱过但又再次失去的痛楚的防卫。

分离使人心寒意冷，而并非使情感更深。

而如果这分离实际上是同家长的分离；如果童年经历一系列这样的分离，那会怎样？

精神分析学家塞尔玛·费雷博格描述一个16岁的男孩在阿拉梅达郡提出一项诉讼：以在16年内，自己被寄养于16个不同的家庭为由，要求得到50万美金的赔偿。那又怎么样，确切地说，他控告的伤害是什么呢？他回答：“它就像是心灵上的一道伤痕。”

* * *

世界上最风趣的人之一——机敏的政治幽默家阿尔特·布赫瓦尔德里是寄养家庭和脑袋伤痕问题的专家。在华盛顿与他一样朴实无华的办公室里，他与我讨论了这些问题。在那天下午的谈话过程中，我发现自己被触动流下的泪水多于欢笑。

阿尔特所讲述的，在某种程度上可算是一个无钱无物家庭里发生分离和丧失的典型故事。当阿尔特还是婴儿的时候，他的母亲便过世了，留给父亲的只是三个女儿和一个男婴。他竭尽所能，尝试把他们安置在安全的住所，还认真负责地每周探望他们一次。父亲成为“周日老爸”的同时，阿尔特也“从很小开始就决定不予任何人有深入的交情”。

阿尔特十六岁以前，曾在纽约市寄宿于七个不同的住处。第一个是基

