

The Meaning Of Anxiety

Rollo May

焦虑的意义

[美] 罗洛·梅 著 朱侃如 译

漓江出版社

The Meaning Of Anxiety

Rollo May

焦虑的意义

[美] 罗洛·梅 著 朱侃如 译

漓江出版社

桂林

THE MEANING OF ANXIETY By ROLLY MAY
Copyright: © 1977 BY ROLLO MAY, 1950 BY THE RONALD PRESS COMPANY
This edition arranged with Mary Yost Books
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2016 LIJIANG PUBLISHING LIMITED
All rights reserved.
著作权合同登记号桂图登字:20-2016-231 号

图书在版编目(CIP)数据

焦虑的意义/(美)罗洛·梅著;朱侃如译.一桂林:漓江出版社,2016.10
书名原文:The Meaning of Anxiety
ISBN 978-7-5407-7918-4

I. ①焦… II. ①罗… ②朱… III. ①焦虑—研究 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第220721号

策 划:刘 鑫
责任编辑:刘 鑫 叶 子
封面设计:卿 松【八月之光】
内文排版:钟 玲

出版人:刘迪才
漓江出版社有限公司出版发行
广西桂林市南环路22号 邮政编码:541002
网址:<http://www.lijiangbook.com>
全国新华书店经销
销售热线:021-55087201-833

山东德州新华印务有限责任公司印刷
(山东省德州市经济开发区晶华大道2306号 邮政编码:253000)
开本:960mm×690mm 1/16
印张:23 字数:320千字
2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
定价:39.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0534-2671218)

焦虑,不只是当代或西方的问题

罗洛·梅

本书是针对当代最急迫的问题而写,历经数年的探索、研究与思考始成。对心理学家与精神医生而言,临床经验已经证明,心理治疗的核心问题在于焦虑的本质。只要我们能够解决这个问题,便已经在了解人格整合与裂解的成因方面,迈出了第一步。

但是,如果焦虑只是一种调适不良的现象,我们大可把它交托给咨询室与诊疗间,而本书也大可放在专业图书馆就好了。然而,我们今日生活在“焦虑时代”的证据,可说是无所不在。如果我们能穿透政治、经济、商业、专业或家庭危机的表层,深入地发掘它们的心理原因,或者试图去了解当代艺术、诗歌、哲学与宗教的话,我们在每个角落几乎都会碰到焦虑的问题。在今日这个变迁的世界中,日常生活的压力与紧张,已经让每个人都需要去面对焦虑,并以某种方式与之共处。

百年来,基于本书将陆续谈到的理由,心理学家、哲学家、社会历史学家,以及其他的人文学者,对这个紧随现代人,无形又无名的不安状态,越来越关注。然而,据我所知,迄今只有两本书写就——作者分别是克尔恺郭尔(Søren Kierkegaard, 1813—1855)与弗洛伊德——主旨在于呈现焦虑的客观形貌,并指出与它共处的建设性方法。

本研究试图将西方文化中,不同探索领域发现的焦虑理论整理成册,找出这些理论中的共同质素,并形塑某种共同的基础,以利未来的研究。如果本书对焦虑理论的统合,能够对这个领域的连贯性与理则化有

所贡献,那么我的目的基本上也就达到了。

焦虑并不只是抽象的理论概念,其理至明;它就像游泳对于乘船在岸外一英里翻覆的人一样地重要。不以当下人类问题为依归的焦虑讨论,是不值得去写或读的。因此,理论的综合必须经由实际焦虑情境的研究检证,而挑选出来的案例研究是为了找出具体证据来支持我的结论,以指出焦虑的意义以及它对人类经验的价值。

为了把本研究维持在可处理的限度内,我的范围仅限于当代人具有价值的观察,甚至于只挑那些最重要的人物。他们是我们西方文明的代表人物,不论是作为哲学家的克尔恺郭尔、作为心理治疗师的弗洛伊德,小说家、诗人、经济学家、社会历史学家,还是其他对人类问题具锐利洞观的人,都包括在内。把时空缩限在一定范围内,能够使焦虑问题更形聚焦,但是这并不表示焦虑只是当代的问题,或只是西方的问题。我希望本书可以刺激其他领域中的类似研究。

因为我对焦虑这个主题极感兴趣,所以我会针对我的研究发现加以说明,不仅使专业读者能够清楚,即使是学生、社会科学家,以及想对当代心理问题有所了解的读者,也都能够一目了然。事实上,本书是为那些感受到今日社会的压力和焦虑冲突的人而写的,也是为那些寻求焦虑的意义、原因,以及可能的因应之道的人而写的。

对于现代心理治疗学派的比较研究感兴趣的人,不妨把本书当作教科书,其中呈现了这个领域十几位代表人物的观点。要了解这些不同学派,通过焦虑理论的比较是最有效的。

在本书写作期间,我对焦虑的看法曾受惠于多位同仁和朋友的砥砺,讨论的内涵因此更为深广,但是因为人数太多,无法在此全数致谢。不过我想要表达对莫勒教授(Dr. O. H. Mowrer)、戈尔德施泰因医生(Dr. Kurt Goldstein)、蒂利希教授(Dr. Paul Tillich)与琼斯教授(Dr. Esther Lloyd-Jones)的感谢,他们在不同阶段分别阅读了我的手稿,并就他们的专长与我讨论了许多关于焦虑的问题,使我深具启发。我同样要感谢弗罗姆医生(Dr. Erich Fromm)以及怀特学院(William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis and Psychology)的其他同仁对这个研究直接与间接的

协助。最后我要感谢的是,未婚妈妈之家的精神医生与社工人员,是他们协助完成了书中的个案研究。这些同仁在了解个案方面,提供了专业的协助,不过基于伦理因素,他们必须以匿名处理。

纽约州 纽约市

焦虑之谜及其隐含的意义

罗洛·梅

自从本书初版于 1950 年问世以来,有关焦虑的研究大量出现,对于焦虑也十分关注。与 1950 年以前相较,当时只有两本论述焦虑的书出版,而在过去的二十五年间,就有二十本相关的书籍上市。在 1950 年以前,探讨这个主题的论文只有六篇,而 1950 年以后,焦虑和相关主题的研究与博士论文,则估计至少有 6000 篇。焦虑无疑已经走出专业人士灯光微弱的办公室,来到商业市场的耀眼明灯之下。我很高兴,本书初版为这方面的关怀增添波澜。

但是,尽管齐聚了天才们的投入奉献,我知道没有人可以宣称,焦虑之谜已被解答。我们的知识增加了,但是还没有学会如何处理焦虑。虽然本书第一版中提出的正常焦虑概念,在理论上已经普遍被接受,但是我们还没有能够面对焦虑隐含的意义。我们仍旧执着于不合理的信念,认为“心理健康就是指生活中没有焦虑”。我们似乎没有觉察到,在生活没有焦虑的这个幻念中,显露出对真实的严重误解;对于当前的原子弹辐射与氢弹时代而言,这点已是昭然若揭。

焦虑是有意义的。尽管这层意义可能有毁灭性的部分,但是也另有建设性的部分。我们的生存之道已是老生常谈,就是面对焦虑。弗洛伊德和阿德勒说过,原始人最初的焦虑体验,是来自野生动物的尖齿利爪的威胁警示。在人类祖先发展思考能力,以及运用象征与工具来拓展保护范围方面,焦虑扮演了非常重要的角色。

但是到了现代,我们仍旧认为主要的威胁来自具体敌人的尖牙和利爪,可是它们实际上大多是来自心理或更广义的灵性层面;换言之,它们主要是无意义的问题。我们不再是老虎和乳齿象的猎物,但是却受害于自己的自尊,被自己的族群孤立,或在竞争中受到失利的威胁。焦虑的形式已经改变,但是焦虑经验依然大体相同。

焦虑是人类的基本处境。在此举一个我个人的例子,尽管我已身经百战,但是我在每次演讲之前都会感到焦虑。有一天,我决定不再忍受这种看似无必要的紧张,在意志坚定的情况下,我终于能让自己不再焦虑。那天晚上当我上台时,我非常放松,而且完全不会紧张。但是那场演讲很糟糕。张力、处于挑战的感受,以及如赛马在门栏前等候冲刺的热力全不见了;而那些是正常焦虑表达时的身心状态。

面对焦虑能够(注意是能,而不是会)使我们不再无聊,使我们心智敏锐,而且使我们确知这份张力的存在是人类生存的保障。有焦虑便有活力。就像发烧一样,焦虑表示人格内正在激战。只要我们持续争战,建设性的解决方案便有可能。当焦虑不再,争战结束,忧郁可能就会出现。这就是为什么克尔恺郭尔主张,焦虑是我们的“良师”。他指出,只要当新的可能性浮现时,焦虑就会在那儿。这些思考点出一个当代研究几乎没有碰触的主题,那就是**焦虑与创造力、原创性和智识的关系**。尽管本书第三部分只是简要地处理了这些议题,但却是为了第二版全新重写的。

我相信大胆提出一个含纳正常与神经性焦虑,以及文学、艺术与哲学的焦虑理论,是有必要的。这个理论必然是以最高形式的抽象呈现。我提议必须以下述这个定义为基础,即**焦虑是存在肯认自己以对抗非存在的经验**。后者是减损或毁灭存在之物,如侵略性、疲累、无聊以及终极的死亡。我重新改写本书,寄望其出版有助于焦虑理论的形成。

我很高兴地在此向鼓励我改写本书的研究生与同事致谢,工作的回报远超过我原先的期待。我要特别感谢与我协同研究的库珀博士(Dr. Joanne Cooper),她在主题图书资料搜寻和提供有力建议上,对我助益良多。

蒂布龙,加州

目录 | THE MEANING OF ANXIETY

修订版序 // 1

Part I 焦虑的现代诠释

1 20 世纪中叶的焦虑

文学 // 4

社会研究 // 9

政治场景 // 12

哲学与神学 // 15

心理学 // 16

本书意旨 // 18

2 焦虑的哲学诠释

斯宾诺莎:理性克服恐惧 // 26

帕斯卡:理性的偏失 // 28

克尔恺郭尔:19 世纪的焦虑 // 31

3 焦虑的生物学诠释

惊吓模式 // 54

焦虑与灾难反应 // 56

焦虑的神经学与生理学面向 // 65

巫毒死亡 // 73
焦虑的身心面向 // 76
文化与疾病的意义 // 82

4 焦虑的心理学诠释

动物会焦虑吗? // 91
孩童恐惧的研究 // 94
关于压力与焦虑 // 102
晚近的焦虑研究 // 106
焦虑与学习理论 // 110
我的评论 // 116

5 心理治疗师的焦虑诠释

弗洛伊德的焦虑进化论 // 124
兰克:焦虑与个体化 // 138
阿德勒:焦虑和自卑感 // 142
荣格:焦虑与非理性的威胁 // 146
霍尔奈:焦虑与敌意 // 147
沙利文:焦虑即是被否定的不安 // 152

6 焦虑的文化诠释

历史面向的重要性 // 159
文艺复兴时期的个人主义 // 161
工作与财富中的竞争性个人主义 // 170
弗罗姆:当代文化中的个体孤立 // 174
卡迪纳:西方人的成长模式 // 180

7 焦虑理论的摘要综合

- 焦虑的本质 // 186
- 正常的焦虑和神经性焦虑 // 189
- 焦虑的起源 // 195
- 焦虑能力的成熟 // 199
- 焦虑与恐惧 // 201
- 焦虑与冲突 // 204
- 焦虑与敌意 // 207
- 文化与社群 // 208

Part II 临床分析与焦虑

8 焦虑个案研究

- 我们想找的答案是什么 // 221
- 哈罗德·布朗：潜藏在重度焦虑下的冲突 // 222
- 结论 // 232

9 未婚妈妈的研究

- 研究方法 // 237
- 海伦：运用理智抵抗焦虑 // 240
- 南希：期望与真实之战 // 250
- 阿格尼丝：敌意与侵略性所带来的焦虑 // 257
- 路易丝：受排斥却不焦虑 // 263
- 贝茜：被父母排斥却无焦虑 // 267
- 多洛雷斯：严重威胁下的焦虑型恐慌 // 272
- 菲莉丝：人格贫瘠而不焦虑 // 276
- 弗朗西丝：压缩 V.S. 创造性冲动 // 280

- 夏洛特:以精神病逃避焦虑 // 283
- 赫斯特:焦虑、反抗与叛逆 // 285
- 萨拉与埃达:两位黑人女性的焦虑 // 287
- 艾琳:焦虑、过度谨慎和害羞 // 294

10 案例研究拾遗

- 潜藏在恐惧下的焦虑 // 299
- 冲突:焦虑的来源 // 302
- 双亲的排斥与焦虑 // 304
- 期望与现实的落差 // 308
- 神经性焦虑与中产阶级 // 311

Part III 焦虑的管理

11 处理焦虑的方法

- 极端的处境 // 318
- 毁灭性方式 // 320
- 建设性方式 // 325

12 焦虑与自我发展

- 焦虑和人格贫乏 // 332
- 创造力、智力与焦虑 // 334
- 自我的实现 // 340

参考书目 // 343

焦虑检验清单 // 352

Part

I

焦虑的现代诠释

Modern Interpretations of Anxiety



我们见到了敌人，
他就是我们自己。

Il

20 世纪中叶的焦虑

Anxiety in Mid-Twentieth Century



当现代人被困在……两个不同的年代，
以及两种不同的生活模式中，
他们了解自身的能力便全然丧失，
没有标准、没有安全感，
也没有最起码的共识。

——黑塞 (Herman Hesse), 《荒原狼》(*Steppenwolf*)

每一位机敏的社会公民,从他自己的经验以及对同胞的观察中,都明白焦虑是 20 世纪普遍而深刻的景象。自 1945 年原子弹诞生以来,焦虑由潜藏的问题,转变成公开的问题。机敏的公民不仅觉察到某些显然会产生焦虑的处境,如不受控制的原子战争、激进的政经动乱等,更可以在自己和身边其他人的身上,注意到某些较不明显,但却更深刻的个人焦虑来源。其中个人焦虑的部分包括内在困惑、疏离、心理混乱,以及价值和行为标准的不确定。因此,努力去“证明”当代焦虑的无所不在,就像晴天打伞一样,显然没有必要。

既然大家都清楚社会中焦虑潜藏的来源,我们在这章导论中的任务,便在于指出焦虑浮现的过程,并说明它如何成为我们许多不同文化领域中的显性问题。我们可能会感觉到,当此 20 世纪中叶的时节,在完全分歧的科学、文学、宗教、政治领域中,都共同关切焦虑这个问题。二三十年前,我们或许还可以称它为“隐性的焦虑年代”——本章稍后将做说明——但是到了 20 世纪中叶,就成为奥登(W. H. Auden)和加缪(Albert Camus)口中所谓的“显性的焦虑年代”了。焦虑问题的浮现从隐性而显性,从只是一种“情绪状态”,变成我们必须不计代价试图澄清界定的紧急议题,的确是意义重大的现象。

焦虑不仅在了解和处置情绪纷扰及行为失序时,被认为是弗洛伊德所谓的“关键问题”(nodal problem),即使在文学、社会学、政治与经济思想、教育、宗教和哲学等不同领域中,也都同样被认为是关键的课题。我将从这些领域中引证案例,从比较一般性的问题开始谈起,然后再进一步论及把焦虑视为科学研究问题的特殊考量。

文学

如果我们探究 20 世纪 20 或 30 年代美国文学中呈现出的焦虑,我们所关注的必然是焦虑的症状,而不是显性的焦虑本身。尽管在那个时期,公开和外显的焦虑征兆并不太多,但是研究者还是可以发现许多潜

藏焦虑的症状。譬如,像托马斯·沃尔夫(Thomas Wolfe, 1900—1938,译注:著名美国南方诗人)这样的小说家作品中,所宣称的孤寂感,以及永恒追寻的特质——即强迫式的疯狂追寻,但却总是受挫——便是。我们可以从本书说明焦虑的案例中看出,焦虑在本质上往往是根植于托马斯·沃尔夫的小说标题——《你不能再回家》(*You can't go home again*)——所象征表达的那个议题上的。我们看到书中众生相,因为无法接受回不了家的心理意义,也就是失去心理上的自主,所以产生了神经官能的焦虑。人们感到好奇(因为文艺家以象征手法表达文化中的无意识假设和冲突,往往令人深信不疑)的是,托马斯·沃尔夫书中的象征,是否意味着美国在20世纪20与30年代的许多人,已经开始了解到,我们不仅回不了家,也不可能再依靠过去的经济、社会和伦理准绳来维系安全感了?这个体认的核心便是,显性焦虑逐步浮现变成人们意识得到的一个问题,以及一种“无家可归”的感觉。如果我们把这个现象视为是针对家乡和母亲核心象征的揣测,或许便以更清楚的形式,提出了一个我们在这项焦虑的研究中,将不断面对的问题。

到了20世纪50年代,焦虑在当时的文学作品中,已经成为显性的陈述。奥登认为自己的诗题——《焦虑的年代》——最精确地呈现出该时期的特性。^① 尽管奥登对诗中四位人物的内在经验诠释,是设定在战争时期——即“恐惧成为必然,而自由却穷极无聊”的时期^②——但是他清楚地表明,诗中人物和其他同时代的人之所以会感到焦虑的潜藏因素,必须在比战争更深刻的层次寻找答案。诗中的四个人物,尽管出身背景与气质皆不相同,却共同具有某些当代的特征:孤寂、做人无意义的感觉,以及无法拥有爱人与被爱的体验;尽管我们有共同的需求,共同努力,同时也都有酒精提供的短暂喘息。对奥登而言,如果焦虑的来源可以在我们某些文化的基本趋势中找到的话,便是向崇尚商业与机械价值的世界靠拢的压力:

① 奥登:《焦虑的年代》(*The Age of Anxiety*, New York, 1947)。

② 同上,p.3。