

精 神 分 析 经 典 系 列 丛 书

卡斯特精神分析译丛

# 依然故我



TROTZ ALLEM ICH

[瑞士] 维蕾娜·卡斯特 著 刘沁卉 译

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

依然故我/[瑞士]卡斯特著;刘沁卉译.-北京:  
国际文化出版公司,2008.9  
(精神分析经典系列丛书)  
ISBN 978-7-80173-770-0

I.依... II.①卡...②刘... III.精神分析-通俗读物  
IV.B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第031773号  
著作权登记号 图字01-2007-3992

Verena Kast,Trotz allem ICH.Gefühle des Selbstwerts und die  
Erfahrung von Identität © Verlag Herder Frelburg im Breisgau 19th  
edition 2006.

## 依然故我

著 者 [瑞士] 维蕾娜·卡斯特  
译 者 刘沁卉  
策划编辑 吴昌荣  
责任编辑 潘建农  
美术编辑 姚 静  
出版发行 国际文化出版公司  
经 销 北京国文润华图书销售公司  
印 刷 北京蓝空印刷厂  
开 本 787×960 16开  
11.75印张 145千字  
版 次 2008年9月第1版  
2008年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80173-770-0  
定 价 25.00元

国际文化出版公司  
北京朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013  
总编室:(010) 64270995 传真:(010) 64271499  
销售热线:(010) 64271187 64279032  
传真:(010) 84257656  
E-mail: icpc@95777.sina.net  
<http://www.sinoread.com>

精神分析经典系列丛书

---

卡斯特精神分析译丛

# 依然故我

——自我价值感与自我同一性

TROTZ ALLEM ICH

[瑞士] 维蕾娜·卡斯特 著

刘沁卉 译

国际文化出版公司

## 致 谢

自我价值感和自我同一性这个题目已经陪伴我很久了。我感谢那些曾给予我启发的人们，尤其是几位就自我同一性这个话题对我畅所欲言的艺术工作者们。感谢所有激励我探讨这一题目的人们。

对那些允许我引用他们人生中的花絮来具体阐明自己的思想的人们，我在此致以特别的谢意。

又一次与卡琳·瓦尔特 (Karin Walter) 完美合作，向她表示由衷感谢。

维蕾娜·卡斯特

## 目 录

前言 .....	(7)
有关自我同一性危机与自我价值感的几宗案例 .....	(9)
感知自我同一性 .....	(13)
连续性与一致性 .....	(14)
感知自我的空间 .....	(19)
身体：体验自我的基础 .....	(19)
性取向 .....	(21)
人际关系网 .....	(22)
工作与成就 .....	(24)
价值观 .....	(24)
主观想象 .....	(26)
创造性 .....	(27)
自我价值感与自我同一性 .....	(28)
情感的意义 .....	(28)
情感：复杂的协调系统 .....	(30)
自我价值感：最基本的情感 .....	(32)

#### 4 依然故我

自我价值感的发展 .....	(33)
日常生活中的自我价值感 .....	(35)
自我感受的形成 .....	(36)
自我感受的发展阶段 .....	(37)
自我感觉、自我感受和自我价值感 .....	(39)
依恋关系 .....	(43)
认可的必要性 .....	(47)
<b>埃里克·H·埃里克森关于自我同一性的经典理论 .....</b>	<b>(49)</b>
埃里克森：天生另类 .....	(50)
自我同一性的几个核心要素 .....	(52)
自我同一性发展的若干主题 .....	(54)
自我同一性状态间的过渡 .....	(65)
女性青春期 .....	(70)
自我同一性的建立与修整 .....	(72)
借助范例完成过渡 .....	(75)
模仿与自居 .....	(76)
从自居到自我同一 .....	(77)
自我同一性的改变 .....	(81)
<b>角色面具与人格暗影 .....</b>	<b>(87)</b>
角色面具下的人格暗影 .....	(92)
<b>真假自我：充满矛盾的自我同一性 .....</b>	<b>(93)</b>
内在自我 .....	(95)
自我异化 .....	(97)
两难境地 .....	(98)

卡尔·古斯塔夫·荣格：个体化进程 .....	(101)
荣格心理疗法中的深层自我 .....	(104)
象征性事物——个体化进程中的路标 .....	(106)
个体化进程与社会 .....	(111)
自传：贯穿始终的自我同一性 .....	(113)
自传式叙述 .....	(114)
回忆 .....	(118)
充当象征性事物的记忆章节 .....	(124)
档案保管员与传奇讲述者 .....	(127)
改编与杜撰 .....	(128)
回忆的离散 .....	(129)
自传性记忆的开端 .....	(132)
设计未来 .....	(134)
与自我同一性相关的人生转折阶段 .....	(137)
时代的见证者 .....	(140)
当生活未从人愿 .....	(141)
主动忘却 .....	(142)
认可自己 .....	(146)
家族传奇 .....	(148)
自传与心理治疗 .....	(149)
一致性——连续性——自我分裂 .....	(153)
创伤经历 .....	(153)
获取良好的自我价值感，进入自我同一性境界 .....	(158)
自我价值的来源和自我价值危机 .....	(158)

## 6 依然故我

---

是什么在威胁自我价值感 .....	(159)
自我价值感与外界评价 .....	(160)
自我价值感, 接受自我和接受他人 .....	(161)
自我价值感的保护 .....	(163)
以自己的尺度为准绳 .....	(164)
催生良好自我价值感的其他因素 .....	(165)
较量 .....	(167)
自我价值感和其他情感 .....	(175)
对自我同一性的忧虑和自我价值感 .....	(177)
附录 .....	(181)
关于几个概念的解释 .....	(181)



## 前 言

我是谁？在他人眼中我是谁？在整个世界的眼中我又是谁？何处是我的价值坐标？是什么令我与众不同？又有什么地方与他人相同？已然度过的生命岁月成就了怎样的一个我？我又想成为、会成为怎样的人？未来何去何从？我的内心对哪个群体怀有归属感？又如何在其中发挥自己的作用？我有自我同一感吗？何时能感受到自我同一感？何时又茫然？所有这一切，都源于对自我同一性的设想和体验。而且，我们还会对自我同一性做出评断：它是有价值的吗？

我们人类在自己的一生当中，可以改变许多，然而却永远还是原来的自己——这一点最让我们惊叹。尽管自我同一性在不断更新、在一切关系领域不断拓展，尽管我们与周遭世界的关联不断变幻，我们的骨子里始终有不变的本色。

然而在后现代浪潮中，诸多联结在一起的东西分离了。职业角色改变了，男女性别角色不再泾渭分明，若干价值观念失去了广泛约束力，似乎一切都不再一成不变、而是需要在相互磨合中重新定位。灵活机动成为时代的呼声，那些习以为常的、在生活中给予我们自我同一感和安全感的风俗仪式经历着变迁。长期维持某种关联已近乎奢望，每个人都不得不频繁适应新的陌生环境，多年积累的经验和资本也可能失去用武之地……这

样的时代中，还有什么“自我同一性”可言吗？

倘若我们具备足够的机动性，在职业生活中就能拥有很多选择，很多机会都会向我们敞开大门。比如如果乐意调换工作岗位、加入新的人际关系圈子，那么就能给自己编织一张更大的关系网，让自己在其中穿梭有余。但问题就在于：这样一来，自己的生活不就支离破碎了吗？这样一来，人生的前前后后还有何关联性可言？如何能感觉到度过的是自己的一生，并用它书写了一部拥有整体性的作品？这样一来，人还能够谈得上“扎根”吗？

当一切都被定位为短期行为之后，所谓的“自我同一性”，作为一个贯穿一生的概念，它还存在吗？当然，我们所指的自我同一性不是轮廓分明、一成不变的，而是包蕴着各种经历断片和纷繁芜杂状态。

我虽故我，却也时时因境遇而异、因心境而异。然而，大多数人都能够超越自己在各个生活境遇中的不同表象而回归自我，超越曾经扮演的各种角色以及外界认同的自身角色而回归自我，即便历尽沧桑、即便变迁看似抹煞了本色，他们依旧保持并不断丰富着自我。可见，稳定的自我同一感完全是可以守护的。

但问题在于，如何去发展这个自我，如何去与他人交往，才能令自己、同时也令他人对自己信赖有加？

虽然人类从未能真正地认识自己，也永远不可能彻彻底底地看清自己，但人类必须是可信赖的，于己于人，都是如此。从根本上来讲，自我价值正是取决于是否能够博得他人的信赖。无论经历怎样多的变迁，我们都必须寻找并找到这份信赖。然而如何去寻找自我同一性，才能够使自己不失为一个可信赖的人呢？

或许有人说，我们根本不需要什么自我同一性，只要不断

改变自己去适应瞬息万变的世界，只要随遇而安、由情势决定自己成为什么角色不就可以了吗？就这样将自己的何去何从交付于偶然境遇而非主动取舍？那么这将意味着，我们放弃了自我同一性的修养，而是任由一个自我同一性——如果还能称其为“自我同一性”的话——从外界强加到我们头上。

我们生活在后现代社会中，而后现代的特征就在于为人类树立意义坐标的、重大而相互关联的宗教和科学体系的解体，取而代之的是片段性的、暂时性的科学模式，因而人类开始迷失方向。<sup>〔1〕</sup>但即使生活在后现代的人，也有对自我同一性的感知，而这种感知是和自我价值感联系在一起的。尤其当他们经历自我同一性危机的时候，当自我同一性发生改变或者处于危险境地的时候。自我同一性在漫长人生中的形成与发展，或许是每个人都迟早面对的话题。

自我同一性是怎样形成的？它又如何变化？它与自我价值感有着怎样的联系？如何能够于千变万化之中守护自己不变的本色？这些问题，本书都将加以详细探讨。

## 有关自我同一性危机与自我价值感的几宗案例

一位四十岁左右的男士，在一次车祸之后落下了行走障碍。虽然还能够走路，但能看得出，他面临着一个更大的问题。他苦恼地说：“走路本身不是什么大碍，几乎不怎么疼。可我不是原来的自己了，我跛行的样子让自己感到陌生。我不再能够像以前一样信任自己，我失去了自信，几乎感觉不到自己的价值。我不再敢于大方地站出来，表达自己的想法。”

〔1〕引自让·弗朗索瓦·劳伊塔德：《后现代学报告》，维也纳，1993年。

一位年界花甲的女士，发觉男人们不再像以前一样用“那样”的眼光追随自己。她觉得大街上的人干脆都对自己视而不见了。“这让我很不安。我到底是谁？虽说不再年轻，可实际上我还是风姿绰约的。我不知道该怎么做才能重新赢得别人的注目，这件事消磨着我的自我价值感。别人都是怎么做的呢？”

在经历了与几个女人短暂的性交往之后，一位三十五六岁的男士发觉自己被几个男性伙伴所吸引。“人到中年了才突然发现自己‘男同志’，怎么会这样呢？那这么说，我之前所经历的一切，都是被蒙在鼓里？或许又不是？人能换一个自我吗？我实在是没有把握。虽然这很刺激，但这一切都是真的吗？眼下我几乎不能相信自己了，我很想重新变得自信起来。”

一位四十几岁的男士被同居了十五年的女友抛弃了。“这重重地打击了我的自信心！真没想到会这样。我现在没有勇气和其他的女人来往，总觉得自己是个失败者，这已经完全是另一个我。当然，我仍然是一个成功的商人，但这又能维持多久呢？这一切也都是可能改变的。我真不知道还能不能重新把握自己的生活……”

丈夫的猝死使一位五十岁左右的妇女成为了寡妇。“我现在是一个寡妇。这是一个新的身份。填写各种表格的时候我都得选择‘丧偶’这一项。一个怪怪的字眼。我无法将它与自己联系起来。不过这只是表面上的。我变得自己无法理解自己，其他人更不必说。我常常做出从前从未有过的反应，整个人变得又敏感又胆小，恨不能蜷缩成一团。从前我是那样习惯于把自己看成丈夫的一部分，可现在我是谁呢？我的自信心本来就不足，现在更是跌到了谷底……”

一位从事颇有挑战性的职业的男士，五十几岁时提前退休了。“他们不再需要我了，雇用我的成本太高了。以前我总说想抽出更多精力搞搞自己的兴趣爱好，可现在有条件了，那些兴

趣爱好又找不到了，它们随着岁月从我眼前‘溜走’了。现在的我成了什么人？真有点像个一文不值的人，再也不能贡献点什么，至少眼下如此。或许我还能想起点什么事情来做，可是心里实在是没有主意。我完全失去了往日的活力，无法再相信自己，身边的一切都深受这种‘被废弃感’的折磨。婚姻出现了问题，妻子试图帮助我，可她做不到；我还感觉自己体力很差，真的就是老了；我从朋友圈子中退了出来——他们还都在工作，没有时间，张口闭口都是他们的成就，或者至少是牢骚。我多想再像过去那样肚子里装满工作的牢骚呀。可现在哪儿都没有我的位置了，连自己与自己也疏远了。”

另一位同样是五十多岁、事业有成的女士，在公司结构转型之后失去了用武之地。出于对她以往业绩的认可，公司为她留出了一个空缺位置。“以前我的工作成绩的确出类拔萃，在自我形象中，这一点是毫无疑问的。那是属于我的领域，那里有我的事业，给予我认可。全公司至少有一半员工都知道这一点。在私人生活中——尽管它贫乏得可怜，别人至少都知道我的私人生活为什么那么贫乏，而且似乎都对此习以为常。而现在呢？我感觉自己是在接受施舍，原先的自我形象一天天黯淡下去，自我价值感同样步步衰退。我设法寻找一片能让自己重新施展才能的新天地，可眼下什么思路也没有。从前我的人生是那么一往无前，而现在却成了一团散沙。”

一位三十多岁的女士在失去原来的工作后，找到了一份比原先的报酬低很多的工作。“能找到份看起来相对稳定的工作，我其实就很知足了。何况要是合适的话，这里还有升迁的机会。只是我从来没有想到，自己会对低于原先的薪水如此在意。就感觉自己好像贬值了，不再属于‘报酬丰厚’的阶层，而是进入了‘中等收入’的劳动人群。并不是钱太少的缘故——虽然不得不改变一下生活方式，我的钱还是够花的——而是自我同

一性和自信心的问题。不管怎样我得调整自己，重新把握自己的生活。”

四个孩子中的最后一个也搬出家门独立生活了，这让一对五十岁出头的夫妇的家庭生活发生了变化。尤其是妻子：“我在家里没什么作用了。光在家里等着自己的丈夫回家，这可远远不行。这么多年来我都扮演着母亲的角色，可现在呢？现在我成了什么人？我很苦恼，早就应该想到会有这一天。可是做妈妈和全职太太，这是我心甘情愿的。但愿我以后不会变成那种整天‘打扫犄角旮旯’的黄脸婆。”

有一位二十五岁的年轻人，他一直觉得自己是个够义气的人。朋友们需要帮助的时候，他都会鼎力相助，并且一向都把维持同他们的关系看得很重。然而在他去度假期间，一位常常受他照顾的朋友自杀了。“我的朋友不在了，这令我十分难过。但同时更让我痛苦的是，自己没能挽留他。我感觉糟透了。我不是像自己想象的那样可靠，没能成为他足以信赖的朋友。我以前对自己的认识有偏差，应该调整一下。可是我不想改变，我想做一个可靠的朋友。”

一位中年女士，曾在一个创造性极强的行业中屡屡创出佳绩。可近些年她再没能想出什么真正全新的创意。“别人可能还看不出来，我还能靠从前想到的创意维持现在的局面。但是我自己很清楚：我不再是那个可以让自己暗自感到自豪的、充满创意的女性了。我越来越不相信自己，自信心的衰退甚至也波及到生活的其他方面。当别人想占我便宜的时候，我不再做出像从前那样有力的反抗，而事情过后就很伤心和沮丧。这真是糟糕——就算失去了创造力，不是原来的自己，那也应该是一个别的什么人啊。”

政治环境的改变同样也能持久地改变人对自我同一性的认识。一位在自己的国家受到政治迫害并流亡他乡的学者，谈到

自己时这样说道：“最让我烦恼的是，自己不再是一个勇于反抗的斗士了，而这曾经是我本人骨子里最重要的东西。在这儿，我不能让自己继续充满反抗精神，从而失掉了从前的我以及获取自我价值的来源——我当年不是为个人的自由，而是为民族的自由而战。现在一切都不存在了。我并不十分在意自己眼下在老本行里没能找到工作，这总会解决的。工作我是有的，而且干得不错。”

以上这些故事的主人公以及其他许许多多类似经历的人，都有一个共同的特点，那就是：他们面临和经历着自我同一性的重大转变，并为之所困扰。这种自我同一性的转变让他们对自己没有了把握，而又无法轻松地认同另一个新的自我。

这些转变带来了人的自我同一性危机，随之而来的便是没有自我价值感、萎靡不振的自信心和恐惧——一种生活脱节、失去意义甚至是人生失败的感觉。他们中有的人知道自己迟早会重新找到实现自我价值的新天地；有的人则没有这个把握，更倾向于听天由命。

在生活的各个领域，我们都会时时感知到自我，也可能失去自我。自我最常体现在如下方面：身体、性取向、人际关系、工作与成就、经济状况、价值观、创造力。在这些生活领域中我们感受自我，而自我同一性危机也在此显现。

## 感知自我同一性

人类对自我同一性的一项基本感知表现在：我们确信自己虽然一生都在不断改变，然而始终还是原来的自己。人虽一天天老去，甚至变得与以往性情迥异，那些多年的老相识还是能认出我们身上未曾改变的特质，而且往往会说：“你还是老样子！”——即便有时候我们不太爱听这句话，因为毕竟为完善

自我奋斗了这么多年。然而，这个断言并不是对我们自身发展的质疑，而是我们历尽磨练依然故我的明证。

一位年迈的、弱不禁风的老妇人身上，可能仍会在不经意间重现年轻时的光彩，这时周围的人就会说：她还是她。即使生命中沧海变桑田——比如配偶突然故去——令我们自己都不再认为是从前的我，我们与从前还是同一个人。所不同的是，我们发现了自己身上新的一面。我们不仅能感受到自己“依然故我”的本质，而且即便感受再深切，也不会改写自己的生命历程，而是把这个感受融入到生命历程中来，让它成为其中的重要篇章。

### 连续性与一致性

我们对连续性与一致性有着良好的感觉，能够凭感觉——而且往往是非常迅速地——判断出什么东西适合或者不适合自己。我们会拒绝那些让自己感到不安的事物，考虑再三之后再决定是否参与其中。而那些起初陌生的事物后来也可能变成我们的挚爱，被珍视为自己的一部分。同样，“自我”也会时时令我们感到陌生——事物的发展总是一个陌生事物渐渐变为熟知的过程。但是，有些东西不仅仅陌生，而且不与我们协调一致。倘若试图将它们融入自我，那将会让我们对自己感到陌生。倘若一再试图把一些不协调的元素融入自我，生活就失去了一致性，变得轻率随意。多数情况下，一种生活失去意义的感觉也会接踵而至：我把自己的生活拱手让出了，我也不再关心生活究竟应当怎样过下去。这种一致性是将自我的各个方面协调一致的结果，它在人的整个生命历程中不断更新，具体说来就是人在身体、心理、社会、精神这四个层面上将自己固有的经历、性格、梦想、憧憬、希冀结合起来。这样的—一个协调一致的自



我永远都在吸纳陌生元素，从而不断生成和更新。对于连续性的感受便建立在这种一致性之上。

在某些情景中，我们感觉到自己非常地“自我”，有着强烈的自我认同感，因为眼下所体验到的自我同一性正是自己特有的本色。然而人是自己过去的所有经历以及全部未来经历的总和：所谓连续性正在于此。我们认知自我、展示自我、并且认同这个自我。但是对于自我同一性的感知是因人而异、因情形而异的。有的人在对自己、对生活心满意足的时候能感受到自我同一性，而有的人体验自我同一性往往是在身体“濒临极限”的时候。

比如一位三十八岁的男子这样说道：“每当我在登山时到达自己的身体极限、几乎寸步难行的时候，我就能清楚地感觉到自己——一个独一无二的、面临威胁的、迫近深渊的存在。我要对自己负责，并且相信自己和自己的身体。这感觉真的很好。”

无论站在真正的深渊边沿，还是面临着人生的深渊，这时候的我们往往都能较好地感受到自我。那些已经患上或者受到某种致命疾病威胁的人，会发现自己比以往任何时候都清楚地知道自己是谁，他们生命中重要的是什么，还有什么愿望想要或者必须实现。

需要做出一些道德方面的两难抉择时，我们也会感知到自我。倘若觉得自己有义务做出选择，却又不知该如何取舍，这时就会与自我不期而遇：那些属于我们、甚至是长久以来就潜伏在我们身上的道德冲突显现了出来。另外，每当别人期待我们做一些违背自己信念的事，每当我们“全身的每一个细胞”都感到不能、不愿也不会做出某些举动，这时也能真切地感受到自我：有别于其他任何人的自我。这些情形与一个人感觉进到陌生环境或者甚至遭到排挤时的状况是类似的。

这就是说，我们在与他人的区别对比中能够更明确地感知