

精 神 分 析 经 典 系 列 丛 书

卡斯特精神分析译丛

放手与找到自我



LOSLASSEN UND
SICH SELBER
FINDEN

[瑞士] 维蕾娜·卡斯特 著 林中洋 译

图书在版编目(CIP)数据

放手与找到自我/[瑞士]卡斯特著;林中洋译.-北京:
国际文化出版公司,2008.9
(精神分析经典系列丛书)
ISBN 978-7-80173-768-7

I.放... II.①卡...②林... 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031769号
著作权登记号 图字01-2007-3991

Verena Kast, Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den
Kindern © Verlag Herder Freiburg im Breisgau 19th edition 2006.

放手与找到自我

著 者 [瑞士] 维蕾娜·卡斯特
译 者 林中洋
策划编辑 吴昌荣
责任编辑 吴昌荣
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
5.75印张 70千字
版 次 2008年9月第1版
2008年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80173-768-7
定 价 15.00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

放手与找到自我

——与孩子之间的脱离

LOSLASSEN UND SICH SELBER FINDEN

[瑞士] 维蕾娜·卡斯特 著

林中洋 译

国际文化出版公司

目 录

前言	(5)
投入和放手	(7)
脱离的过程	(9)
脱离的阶段是告别的阶段	(12)
哀伤过程	(14)
不同的阶段	(15)
哀伤与抑郁的区别	(19)
脱离过程中的哀伤：生命的一个阶段走到了尽头	(23)
青少年如何脱离对父母的依赖	(30)
被刻意回避的脱离	(33)
戈尔达：一个实例	(33)
改变的过程	(35)
寻找新的自我认同的艰辛	(44)
自我认同的含义	(44)
从推导出的自我认同到独立的自我认同	(48)
对母亲的思考	(49)
女儿与母亲的脱离	(52)
哀伤工作不可能时的脱离工程	(58)
与职业母亲的脱离问题	(68)
问题子女的艰难脱离	(76)
中心问题：自我认同	(83)
译后记	(85)

前 言

如果人们对子女脱离父母的过程给予更多的关注，并且能更加有意识地与子女告别，那么，人们就可以更好地经历这一过程。

这样，人们可以在这个本身充满了心痛的过程中避免掉很多痛苦。出于这一想法和经验我写了这本书，我希望，它能够帮助人们注意到这个特殊的哀伤过程，能够更好地理解它和度过它。

这本书是依靠当事人讲述的经验写成的——在这个关系上我们都是当事人。

我首先要感谢那些允许我描述她们的荆棘之路的妇女们，非常衷心地感谢她们让我公开她们的经验的决心。

我很感谢我的女儿蕾纳塔，是她以很多的爱与坚持将我的手稿的最后一稿整理完毕。

圣一伽冷，1990年秋

维蕾娜·卡斯特

投入和放手

“子女脱离父母的问题是妇女问题吗？”安妮玛丽·史图斯在报纸上的题为“孩子脱离父母从幼儿园开始”的文章中这样问道。“某种程度上是这样”，她回答道，“男人们一般说来比较容易面对这种情况，因为他们有着职业生活，因而可以较少地面对空虚。”

在生活中只扮演了母亲角色的女人们，总的来讲在处理与子女脱离的有关问题上会感到很困难，这已经是众所周知的，这毕竟意味着她们的主要生活内容的缺失。事实也证明，这些妇女相对于没有将一切都献给孩子的女人们来说，对于孩子的离开更多地反应出抑郁。子女的脱离是一个问题。但是它之所以成为一个问题，就因为这些女人们没有职业，没有别的生活的中心内容吗？那么那些拥有充实的职业生活的妇女，却仍旧对子女从自己身边的脱离感到异常的痛苦，这该如何解释呢？还有那些在他们的子女离开家时也感到同样痛苦的男人们，那些想尽一切办法，想使孩子们留下来的男人们，又该如何解释呢？

脱离问题不仅仅是妇女的问题，而是人的问题。因为女性一般来说在与她们的孩子的关系中是完全投入，所以使得脱离孩子和这项照看孩子的义务成为一个中心矛盾，这一矛盾会引

起危机以及在此之后的重新定向。

我们作为人必须投入，我们也得一再地放手——这对我们来说很难。我们必须学会放手的方式，以便使我们自己没有被动掠夺的感觉，而且还会一再有勇气重新投入。尽管我们知道，投入意味着必须一再地放手，还有与此相联系的痛苦，以及与之相关的重新定向的迫切需要。如果一个与我们密切相关的人从我们的生活里走开了，留下来的是一种空虚。人们可以把这种空虚飞快地充满或是填上，可是人们也可以想一想，问一问自己，是否只是感觉到了空虚？在空虚之外是不是也有一些感激之情，一份因为生命的一个阶段的过去而有的喜悦，抑或感到了诸如内疚的感觉？人们也可以问问自己，空间——自由空间——在我们的生活里变成是为了什么，就是说这一空虚引出了我们什么样的想象。

脱离的每一个过程都将我们推回了自己——我们很孤单，我们留下了，被人离弃了，我们甚至很寂寞。一个问题不可抗拒地产生了：我们是谁？如果我们不再在熟悉的关系中定义自己，那么我们可以是谁？这一新的定向要求自我反省，这一过程却可以使新的自主成为可能。

脱离的过程

如果提起与孩子相关的脱离过程，人们习惯上会首先想到青春期^{〔1〕}的青少年，他们从父母家搬出来，与人同租一套公寓，或是搬进自己的公寓；大多数情况下还将注意力转向了对他们而言变得比父母还重要了别人。青春期的脱离过程无疑是最具划时代意义的父母与孩子之间的脱离过程，一个非常重要的过程，子女在这一过程中学习脱离对父母的依赖，父母从中学学习如何放手。

但是脱离过程其实很早就开始了，它们伴随着父母与孩子的整个关系过程。脱离过程根本就伴随着所有的关系过程：投入——放手——再投入（有时候在一个新的层面上再次投入），这些都属于每个人与人之间关系的不同阶段。

一个怀过孕的年轻母亲说：“也许我是想将胎儿留在腹中，不想放手。”然后她问自己，这是不是一定就意味着，她在以后的生活中也会对放手让孩子自立感到困难。她未经要求就自己讲述到，她对于放手总之是有困难，如果周围情况发生变化，她

〔1〕 青春期：人们将青春期的早期定在大约十四岁至十八岁之间。这一时期主要受到职业选择等的影响。在后青春期（十八至二十一岁），人逐渐地承担了成年人的角色，自立以及与原有家庭划出界限占有中心地位。

也会感到困难。她更愿意一切都维持原样，保持那熟悉的、惯常的样子：是出于对新事物的恐惧而想紧紧抓住，是出于害怕不能应付新的情况而想紧紧抓住，还是出于缺少自信而想紧紧抓住？

脱离在孩子出生的时候就开始了，可是在孩子出生的时候，父母也要以全新的方式对孩子投入。在孩子降生的时刻，分离的痛苦肯定不是最主要的，更多的是对以后的共同生活的或多或少带着一点恐惧的期待。但是分离的痛苦也是可以感觉得到的。

当孩子迈出最初的自立脚步时，人们就体验到了脱离、脱开：这是结束的开始。对于孩子最早的自立步伐的骄傲稍稍地混合着一点淡淡的忧伤，“心上的一根小刺”——但是也混有一种轻松的感觉。孩子从我们身边脱离，他们的越来越多的自立，正是我们同时在追求的东西。我们的感情由于孩子的逐渐自立——这是发展的正常结果——而矛盾，我们所传达的信息也经常是同样的矛盾：虽然我们鼓励孩子身上的自主趋势，至少口头上是这样，我们却也阻挡着这一趋势。我们比如很夸张地指出这个世界上存在的危险，然后指出我们自认为可以提供的安全，或者我们非常明显地展示我们的孤独所带来的痛苦，也许甚至希望以此来胁迫我们的孩子。“妈咪会很伤心，如果你走远了的话”，我不久前听见一位母亲对她大约十五个月大的孩子如是说到，这孩子正充满喜悦、摇摇摆摆地想要走进这世界，尽管一再有些害怕地与他的母亲保持目光接触，但是却非常明显地表现出要去散一圈步的兴趣……这个孩子并不为他母亲的话所动，他显然把她的话当成了游戏的一部分。这位母亲泰然地等待着，直到孩子重又走回来，然后把他慈爱地拥进怀里，好像分别已久。

“妈咪会很伤心，如果你走了的话”这一表达方式，可能会

有比刚才描写的情景更成问题的效果：它会在成长过程中给孩子一种感觉，就是他们不可以脱离父母，他们不可以随着年龄的增长而正常发展，他们不可以完全投入生活。亲人的这个不想让孩子脱离自己的强烈愿望会随着时间在孩子的心中生根。结果是，孩子自己不允许自己脱离，不允许自己将注意力转向其他的人和这个世界：这样的生活会受到越来越多的阻碍，这样的孩子会长久地依赖，很长时间不能自主，不能自立。他们想走向世界，走向其他的人，但是他们不可以。形象地说，他们站在世界和他人的边缘上，不能前进，也不能真正地后退。他们的征服欲被束缚，他们变得很胆怯。

如果不能对孩子放手，他们也就不能很好地脱离。在这种情况下，在抚养人和孩子之间还会有完全不同的反应：有的孩子简直是在激发父母留住他们；还有的孩子，就算是最缠人的父母都不想永远留住他们，而他们这么做了，那么这就显得越发矛盾。教养并不是很简单的某种东西，父母可以将它灌输给他们的孩子，而他们可以简单地接受或必须接受：每个抚养人和每个孩子之间都有一种特殊的关系，这是一种共鸣——有时也有杂音，这两者之间互相激发或是互相阻碍，就如同在其他的关系中也有的那样。

脱离过程在整个孩提时代进行；脱离的路标也得去设定，一些重要的事件使我们明白，我们与孩子的关系发生了质的变化。一些特定的情景向我们显示了这些路标：一个孩子第一次去一个游戏集体——不再回头看看将其送到那里去的抚养人；孩子进了幼儿园，宣称，他要和幼儿园的阿姨结婚，而不再是和妈妈结婚；入学、转学等等都是不可忽视的脱离的路标。在这中间有很多的情景让我们明白，孩子不再像以前那样需要我们，或许以一种其他的方式需要我们：这些情景传达着一种失去的信号，可也展示了一种获得：孩子越来越多地能够自己安

排生活，变得越发独立积极，而父母也自由得多了，可以从事其他的事情。

脱离的阶段有着一定的规律性：孩子冲进这个世界，他们为自己的独立行动能力感到骄傲，有时又有一点过高地估计了自己，于是就有些惶惑或者害怕，他们回到我们身边——人们将其称之为分离之后的重新接近。就算是最好动的孩子在这一重新接近的过程中都会想哭，揪着母亲或父亲的衣角，又变得那么的小。如果人们在这时能够充满爱意地接受他们，而不是带有贬义地指出那被认为的退步，那么，很快就会出现所谓的重新接近后的危机：这出于惊吓而建立起来的联系太紧密了，给独立自主的可能只留下了很小的余地。孩子开始爱哭闹，极具进攻性，然后又变得更自立了一些。在有些孩子身上人们可以观察到，独立自主的尺度这时有修整——相对于第一次的离开有了较为可以承受的尺度。新的距离和新的自主相互协调，直到新的发展阶段又引出了新的“分离推动”。

人的一生中的所有分离——在成年时期也一样——都按照这一节奏进行，在不断增加的独立自主的发展中，也必须增加与自己共同生活的人之间的联系。

脱离的阶段是告别的阶段

如果人们能够事先认识并经受住脱离的阶段，那么这将对挺过青春期的脱离很有帮助。很多成年人与孩子的问题是能不能真正与已经逝去的阶段告别有关。

有一位父亲对他十五岁的儿子这样说道：“当你十岁、十一岁的时候，你那么地依赖我，我对于你还是那么重要，那真是一段非常美好的时光。为什么就不能接着这样下去，为什么你要进入这么个困难的年龄！”如果这位父亲能够和这个想法告

别，不再希望与他儿子继续保持儿子十岁、十一岁时的关系，那么，这个年龄问题对于他就会简单得多，尽管还是会有很多的困难。

告别是需要学习的。那份帮助我们去告别、去整理失落之情的感情，叫哀伤。如果我们失去了对于我们而言有着很大价值的东西，我们就会体会失去之苦，我们就会很悲伤。哀伤是一种情感，它表达失落；如果我们任各种情感奔流，让它们全都浓缩到“哀伤”上，那么它也能够帮助我们整理失落。我将在下面透过其规律性来描述哀伤过程，就像它在因为死亡而失去亲人的 person 上可以观察到的那样，这是一个很极端的失去亲人的经历。这个经历可以经过少量的修改被转移到那必要的哀伤过程中去——那个当我们将成年的孩子放进他们自己的生活中去的时候必须经历的哀伤过程，对此我将在第二节中详细介绍。

哀伤过程

如果我们失去了对我们的生命有着特别意义的人或物，我们就会被哀伤的感觉所控制。与哀伤的感觉浓缩在一起的还有痛苦、恐惧、愤怒、内疚，等等。

经历这种感觉、接受这种感觉使我们进入了一个哀伤过程。这是一个发展的过程，通过这一过程我们逐渐地——也是非常痛苦地——学习接受我们的失去，学习在没有那个我们失去的人，没有我们失去的那个东西的情况下重新投入生活。

哀伤过程与哀伤工作必须要和我们与失去的人之间的关系联系起来看待，我们必须因为那个人的失去而从这一关系中脱离出来。如果我们与一个人之间建立了非常密切的关系，那么我们会与他血肉相连，并和他一起成长。这也是为什么正在经历悲伤的人会说，他们感到自己被撕成了两半的原因；他们觉得自己像是一个正在流血的伤口，感到失去了根基。这个相互之间融为一体的过程突然被死亡打断了，也由此改变了整个生活：在哀伤过程中我们必须重又将我们自己作为个体来思考，作为个体重新找到与世界的关系。我们必须从与他人关系中的自己回到个性的自己。这一失去关系到我们的一生，特别是如果我们失去的是自己极其亲近的人。

因此，哀伤过程是一个非常痛苦的过程，有着特有的活力，它会消耗掉很多的精力和时间，并逼迫我们对我们自己以及那中断了的关系进行思考。

不同的阶段

根据对正处于悲伤中的人的观察，特别是根据有规律地陪伴着哀伤过程的梦境的研究，我们可以描绘出一个哀伤过程的典型经过。

我将哀伤过程的第一阶段称为“不愿接受现实阶段”。人们拒绝相信那个人真的去世了，人们震惊不已，为了将自己从失去的痛苦情感中解救出来，人们先是试着说服自己，这一切不过只是一场噩梦，去世的人最终会醒来。

这第一阶段可以持续几个小时或是几天，然后就进入了第二阶段——“混乱情感的爆发阶段”。这一转换不少是在看见遗体的时刻发生的，因为我们这时已经不能再回避我们的失去。我之所以将这些情感称为混乱，是因为它们是不同的、甚至是相互矛盾的强烈情感：痛苦、恐惧、愤怒、内疚、思念、爱等等。这里也有相对平静的时分，心存感激甚至喜悦的时分。

在这一阶段经常会出现失眠和缺少食欲，也可以观察到更加容易染病的现象。这种经历了重大损失的感觉震慑了悲伤中的人。这里面也包括了一种不可抑制的被世界和其他的人隔开了的感觉。

周围的人经常不能很好地忍受悲伤中的人。他们令人想起，没有生命可以对死亡免疫。而且一般来说，他们也很难安慰。所以周围的人很快就会对他们做出规定，或是列出他们必须要做的事，以便使他们重新振作起来。

哀伤过程对于正在经历它的人来说是一个孤独的过程。悲