

心／理／自／助／丛／书

内心枷锁

【德】海因茨·彼得·勒尔 著

王蔚 译

陈国鹏 校

上海人民出版社

心／理／自／助／丛／书

内心锁

【德】海因茨·彼得·勒尔 著

王蔚 译

陈国鹏 校



图书在版编目(CIP)数据

内心枷锁/(德)勒尔著;王蔚译.

—上海:上海人民出版社,2003

(心理自助丛书)

ISBN 7-208-04507-0

I. 内... II. ①勒...②王... III. 人格心理学—通俗读物

IV. B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第000611号

责任编辑 王国平

美术编辑 杨德鸿

封面设计 吴骑飞 储平

插图 袁少锋

·心理自助丛书·

内心枷锁

[德]海因茨·彼得·勒尔 著

王蔚译 陈国鹏校

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 117,000

2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

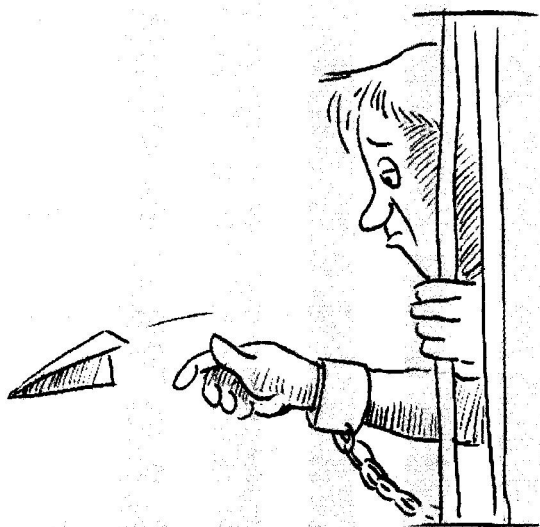
印数 1-5,100

ISBN 7-208-04507-0/B·362

定价 15.00元

前 言

很多人为不得不生活在自己内心的监狱里,为背着内心的枷锁生活而感到痛苦,他们不能感到真正的自由和愉快。绝望之下他们积聚起一股极大的力量去寻找自我和实现自我。为此,他们用一些不合适的方式去寻找解决问题的办法,并因此更增强了他们的不自由。



没有比格林兄弟俩写下的童话《铁火炉》更能反映这个被称作自恋人格障碍的问题了。

自恋的意思是“自爱”。每个人都需要有一定程度的健康的自爱。一个人能以积极的、充满爱的方式对待自己，是幸福和充实生活的前提。《圣经》里所说“你应该像爱你自己那样去爱你身边的人”，表达的正是这个意思。可惜这句话总是很容易没被完整的理解，很多人理解的只是：“你应该去爱你身边的人”，剩下的那部分——“像爱你自己”就被忽略了。其实自信、自尊心、自我意识都是一个人稳定的人格特征的基本组成部分。一个人能为自己的成绩而高兴是很重要的。得到真正诚恳的赞扬、欣赏和承认，是人们相互间积极相处的表达方式，人们希望自己能受欢迎。一个人是否能接受别人的赞扬和承认，是他是否有稳定的自我价值感的表现。

每个人都追求生活的意义，这是人类最根本的愿望。在日常相处中，这一点却很容易被忘却。我们应该去倾听自己的心声，然后我们就会意识到这种追求。例如，我们希望自己对身边的人来说是重要的，我们会去

追求那些自己能得到赞赏的目标,或者我们为了某种生活的意义而去进行自我实现。在一定程度上去寻找他人对自己的关注和承认是一种健康的自恋,就像我们身体的舒适感,也属于心理健康。

当一个人对爱、赞赏和承认的需求以一种病态的形式越来越强烈地表现出来时,人们就可以把这种现象看成是一种自恋的人格障碍。正如所表现出来的那样,那些有这种障碍的人在他们的早期发展中太少体验到真正的爱。他们试图通过各种方式去弥补这个缺陷,而不是把自己从这种悲剧中解救出来。童话故事《铁火炉》讲述了一种真正的治愈是可能的。

这种“铁炉症”经常出现在男士身上。当然,女士也会有自恋人格障碍的病症。由于男孩、女孩有着不同的社会化发展过程,于是往往就形成了两种相反的障碍形式:把情感封闭在内心或不愿意与他人“融合”的危险在女孩子身上很少发生,这一点也反映在童话中。

自恋人格障碍有着多种层面和表现的形式,所以也会出现不同的症状。有关这方面诊断的说明,可以在附录的指南中找到。

障碍的程度也有所不同,从日常生活中几乎不被感觉到的自爱障碍这种轻度的形式一直到严重的人格变态。障碍的表现大同小异,即人们为自己而痛苦,出现了生理和心理上的一些症状,特别是在人与人交往方面有着很大的困难。很多人有中等严重的障碍,在童话《铁火炉》中能看到的正是这类人。

这本书的读者首先是这方面的患者。有这类障碍的人从外表上看上去往往完全正常,不像有些人,他们不仅自己为此极其痛苦,甚至他们周围的人也必须为他们而痛苦。这本书的意图是让家属和一切必须与“坐在铁火炉”里的人打交道的人们更好地理解这个现象。

在研究中提出了不同的理解自恋障碍的概念,其中有些概念是自相矛盾的。我倾向于奥托—克恩贝尔格的系统研究,因为在我看来,他对早期人格障碍的研究最让人信服。当然,海因茨—科胡特及其另一些人的研究也为童话的说明提供了理论背景。对一名在专门治疗癯病的大医院工作的心理医生来说,与这些人交往已属于我日常生活的一部分。这点也会在一些例子中予以体

现。童话中描绘了典型的男性和女性的自恋人格障碍形式,但在现实中人们不是总能发现如此明显的区别,我们看到的往往是混合型的。这里要强调的是,有些女士患有一种典型的“铁炉症”,一种“男性”式的自恋障碍,而相反也有男士患“女性”式的自恋障碍。

除了一些很轻微的病例外,早期人格障碍往往是很难治愈的。这类病人往往是通过充分认识自己的障碍来减轻病症。这本书就是想为此作些贡献。根据经验,这样做也能使治疗的动机有明显的改善。

童话《铁火炉》不仅准确地反映了这种病态自恋的产生和表现形式,同时,人们还能看到人格进一步发展的可能性,它同时也是心理治疗及今后生活的指南。这也说明,这个童话不被重视是不合理的,而且人们只能在格林童话集里找到它。其他任何的童话都没能像该童话那样也能反映我们这个时代的困境。

在此,我首先要感谢我的病人。他们总是一再——通常肯定是不为他们所意识到——给我起了镜子的作用。我因此而得到了机会去更好地去认识我自己的“铁炉”

问题。我也感谢我的朋友兼同事、心理学硕士维尔纳—帕培尔特，他的建议和想法给我提供了支持和帮助。我特别要感谢我亲爱的夫人阿纳米，她替我整理了全部的手稿，感谢她在这段时间里对我的耐心。

巴特弗雷特堡，1998年9月

欲登山者都必须从山脚下出发！

铁 火 炉

从前在愿望还起作用的时代，有一位王子被一个老巫婆的魔法迷住了，终日坐在森林中的一只大铁炉里。他在那里度过了许多年，始终没人能把他从那里给解救出来。有一次，





一位公主来到森林中，她迷了路一时无法找到她父亲的国度：她在森林里来来回回地走了九天，后来她来到了那只铁火炉跟前。这时，从炉子里传出了一个声音，问她：“你从哪里来，想到哪里去？”她回答说：“我走不到我父亲的国度了，回不了家了。”从铁炉里传出的声音说：“我保证在很短的时间里帮助你重新回到家里，只要你答应照我要求的去做。我是一个比公主还大的王子，我愿意与你成婚。”她听了后大吃一惊：“上帝啊，我怎么能跟一只铁火炉结婚呢！”但由于她实在很想回到父亲的家，所以还是答应按照他提出的要求去做。不过他说：“你要重新回来这儿，随身带上一把刀，把这个铁火炉钻出一个小孔来。”说罢，他唤来一个人陪她回家。那人在她身边走着，一言不发，两个小时以后他就把她送回了家。当公主又回到家后，整个皇宫顿时洋溢着一片欢腾的气氛。老国王扑向她并亲吻了她。但她却很忧虑地说道：“亲爱的父亲，您可知道我的遭遇？如果不是因为我走到一只铁火炉那里，如果不是因为我承诺愿意再回到他那里去解救他并与他成婚，我是根本不可能走出那片大森林又找回家的。”老国王听了此话大为吃惊，几乎晕倒在地，因为他只有这么一个女儿。经过商量，大臣们决定让磨坊老板美丽的女儿顶替她去。他们把磨坊老板的女儿带出了王国，交给了她一把刀，并关照她必须要把那只铁炉挖开一个洞。她在铁炉上刮了二十四个小时，可是一点铁屑也没能刮下来。当又一天来到时，从铁炉子里传出一个声音说：“我想外面是白天了。”她回答说：“我也是这样想的。我觉得，我听见我父亲的磨坊风车在呼呼转动。”“你

原来是磨坊老板的女儿，那你快回去，把公主唤来。”她只好回去，告诉老国王说，铁炉子不要她，他一定要公主。老国王听了慌作一团，女儿也放声痛哭起来。于是，大臣们又唤来了一位牧猪人的女儿，她长得比磨坊老板的女儿更加漂亮。他们给她一枚钱币，要她代替公主到铁火炉那里去。就这样，她被送出了王国。她同样用刀刮了二十四个小时，可是连一点铁屑也没刮下来。又一天到来时，从炉子里传出了一个声音：“我想外面快是白天了。”她回答说：“我也是这样想的。我觉得，我听见我父亲在嘟嘟地吹他的号角了。”“你原来是一个牧猪人的女儿，那你快回去，把公主叫来。你告诉她，我已经满足了她的要求，如果她不来的话，那整个王国将会倒塌下来，变成一片废墟。”公主听了此番话以后，号啕大哭：现在她除了遵守自己的诺言外没有其他的办法。就这样，她告别了她父亲，身边藏了一把刀，向森林中的那只铁炉子走去。公主一到那里，举刀就刮铁炉子，只见一块块铁片掉了下来。才过了两个小时，公主就已经挖出了一个小洞。她从那小洞往里瞧，看见了一位很英俊的青年。啊，他好像金子和宝石似的浑身闪闪发光。公主看在眼里，真是打心底里感到欢喜。然后，她又继续刮，把小洞越挖越大，使他能够从洞里爬出来。这时，他说：“你是我的，我是你的；你是我的新娘，你把我解救了出来。”说罢，他想要她跟着自己回到他的王国去。但公主请求，允许她再回到她父亲那里去一次。王子答应了她，不过，叮嘱她跟父亲讲话最多不能超过三句话，然后必须马上回来。于是，公主回家去了。可是，她对父亲说的话超过了三句。因





此,那只铁火炉立即不知去向。它飞到了很远的地方,要经过玻璃山和几把锋利的宝剑;当然王子是得救了,他再也不被关在铁炉子里了。然后,公主告别了父亲,带上少许零用钱,重又走进了那座大森林,去寻找那只铁炉了,但它却不见了。公主在那儿找了九天,肚子饿得实在受不了,但又不知道该怎么办才好,几乎无法生存下去了。当夜幕降临时,公主便坐到了一棵小树上,准备在上面过夜,因为她害怕野兽。半夜时分,公主忽然看见远处有一丝微光,她想:“哈,我有救啦!”公主马上爬下了树,朝着那丝微光走去,一路上还默默地祈祷。公主来到一座小旧木房跟前,房子四周野草丛生,房前放着一小堆木头。公主想:“啊,我打哪儿进屋去呢!”她通过窗户往里瞧,只看见好几只大大小小的蛤蟆,还有一张布置得很精致的桌子,上面放满了葡萄酒和烤肉、银盘和银杯。公主鼓足了勇气敲了敲门。不料,大蛤蟆立刻叫道:

“绿色的小姑娘,
弯腿的小姑娘,
弯腿的小畜生
蹦来跳去也真忙,
快看,谁在外面敲门咚咚响。”

接着,一只小蛤蟆走了过来给她开了门。公主刚跨进门,大家都异口同声地对她表示欢迎,并给她让座位。它们问公主:“您从哪里来?又想上哪里去?”公主把自己的遭遇讲了一遍,因为她违反了诺言,讲了不止三句话,结果那只铁炉连同王子都不知去向;如今,她想翻山越岭去找他,一定要把他找到为

止。那只年老的大蛤蟆说道：



“绿色的小姑娘，
弯腿的小姑娘，
弯腿的小畜生
蹦来跳去也真忙，
快给我把大盒子拿过来。”

小蛤蟆抽身就走，搬来了大盒子。接着，它们给公主吃给公主喝，又带她来到一张又华丽又适意的床跟前去。它好像是用





丝绸和天鹅绒制成的。公主躺了上去，马上进入了梦乡。第二天，当公主起床后，老蛤蟆从那只大盒子里取出三根针交给了她，并叫她藏好在身边；这三根针对她有用处，因为她必将翻越一座高入云霄的玻璃山，要跨过三把锋利的宝剑，渡过一条大河：如果她能坚持到底的话，她才能和她的恋人相见。这时候，老蛤蟆给了公主三件东西，叫她保管好；它们是三根针、一只犁轮和三颗核桃。就这样公主上了路。公主来到了玻璃山前。谁知玻璃山滑得很，她便把三根针轮流地插在脚底下，不断地往上爬，终于翻过了玻璃山。过了山，公主拔下了三根针，藏在一个她认为十分保险的地方。接着公主来到了那三把锋利的宝剑跟前，她让自己踩着犁轮一下子就滚了过去。最后，公主走到了一条大河前。当她渡过了大河后，就看见一座华丽的宫殿。公主走了进去想找到一份工作，便说自己本是一个贫穷的姑娘，很愿意替人家干活。公主心中有数，那个被她从大森林铁炉子里解救出来的王子就住在这里。这样，公主被收留了下来，当了一个薪水很低的烧火丫头。这时候，王子的身边早已有了另一位少女，并且准备和这位少女结婚，因为他认为那个公主早已去世了。晚上，公主洗完了所有的餐具，干完了活儿，手伸进口袋，摸到了老蛤蟆给她的那三颗核桃。她咬开了一颗核桃，刚想吃里面的核桃，却看见里面有一件又艳丽又漂亮的女衣。准新娘听说此事后赶来向公主索要这件衣服，她想要把这件衣服买下来。她说当丫头的人不配穿这件衣服。公主拒绝了，她不愿意把它卖掉。不过，准新娘如果同意她在准新郎的房间里过一夜，那她就把这件衣

服卖给她。准新娘同意了公主的要求，因为这件衣服实在是太漂亮了，准新娘有生以来从来没有瞧见过。天晚了，准新娘对她的准新郎说：“有个疯丫头想睡在你的房里。”准新郎回答说：“如果你同意的话，我也没意见。”但是，她给准新郎斟了一杯葡萄酒，在酒里放了迷魂药。过后，公主和准新郎进卧房睡觉。准新郎睡得那么沉，公主怎么也叫不醒他。公主哭了整整一夜并大声说：“我把你从荒凉的大森林中一只铁火炉里救了出来。在我找到你之前，又越过了一座玻璃山，跨过三把锋利的宝剑，又渡过一条大河，现在终于找到了你，可你却偏偏不愿听我说话。”几个仆人坐在卧房门外，听见了公主整夜地哭诉，第二天早上便把这个情况告诉了主人。晚上，公主洗完了餐具，又咬开了第二颗核桃，谁知里面却是一件更漂亮的衣服。准新娘看见后，又想要把它买下来。但公主不想要钱，只求在准新郎的房间里再过一夜。准新娘又给准新郎倒了一杯放了迷魂药的饮料，他又睡得那么沉，什么声音也没听到。公主又哭了一整夜，嘴里一直在大声说：“我特地赶到荒凉的大森林里，把你从一只铁火炉里救了出来。在我找到你之前，又翻过一座玻璃山，跨过三把锋利的宝剑，还渡过一条大河，现在终于找到了你，可你却偏偏不愿听我说话。”几个仆人坐在卧房门外听见了公主整夜地哭诉，第二天早上便又把这个情况告诉了主人。第三天公主洗完了餐具，她又咬开了第三颗核桃，谁知里面有一件最最漂亮的衣服，它显得绚丽夺目。准新娘看见后又想要买它，公主干脆把它送给了准新娘，只是要求第三次让她在准新郎房里过一夜。这次王子有了防备，他





让人把那迷魂药给倒了。公主又开始哭泣，并大声说：“亲爱的宝贝，我特地赶到那荒凉可怕的森林里，把你从一只铁火炉里救了出来。”王子一骨碌爬起身来接着说：“你是我真正的新娘。你是我的，我是你的。”然后，他当晚跟公主一起坐上马车，并把那准新娘的衣服全部拿走，使她无法从床上爬起。他们来到大河前，用船渡了过去。又来到三把锋利的宝剑前，他们踩着犁轮滚了过去。再来到玻璃山前，他们插上那三根针翻了过去。最终他们走到了那座旧的小屋前。他们正想走进去时，谁知小屋却变成了一座很大的宫殿：那些蛤蟆都得救了，原来它们都是王子。这时他们充满了喜悦。王子和公主举行了婚礼后，就住在了这座宫殿里。这座宫殿比公主父亲的宫殿要大得多。由于老国王总是埋怨说一个人太孤独，所以，他们就把他接来同住。就这样，他们拥有两个王国，从此过着非常幸福美满的生活。