

心／理／自／助／丛／书

女人白恋

渴望承认

【德】贝贝尔·瓦德茨基 著

陈国鹏 译

过文英 校

上海人民出版社

心／理／自／助／丛／书

爱自己 渴望承认

【德】贝贝尔·瓦德茨基 著

陈国鹏 译

过文英 校

图书在版编目 (CIP) 数据

女人自恋:渴望承认/(德)瓦德茨基著;陈国鹏译.

—上海:上海人民出版社,2003

(心理自助丛书)

ISBN 7-208-04488-0

I. 女... II. ①瓦...②陈... III. 妇女心理学—通俗读物

IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107673 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 ·

女人自恋:渴望承认

[德]贝贝尔·瓦德茨基 著

陈国鹏 译 过文英 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.cwen.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 8.75 插页 2 字数 165,000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~5,100

ISBN 7-208-04488-0/B·360

定价 19.00 元



序 言

心理疾病不仅发生在个体身上,而且也会表现出一种集体性的特征。可以这么说,我们的时代被称之为是自我中心的时代,简单地说,也就是自恋的时代。但是,自恋不仅是以自我为中心式的环绕,而且更深层次的是对自己和极限的一种绝望的探寻。

渴望正常和安全的境界是无极限、无节制和无止境的另一极,这标志着我们后现实主义的生活感受。不仅仅是我们生态储备的有限性,同样我们的心理、身体和精神方面都迫使我们要有限制。

与社会和生态环境相比,自恋具有无节制和充分利用自己行为的性质。有多少情感受到破坏的现代“人类牺牲品”被我们送上了承认、成就和功名利禄的祭台?强制性的至善主义,脸和身体的完美无瑕,奢侈的生活习惯是我们为之竭尽全力想获得的新的“金帛”。

由于骄傲自大，我们对什么都很“自负”，直到危机爆发，这又迫使我们重新遵守规则，寻找我们极限的发生形成过程，并服从对我们的限制。“要么一流，要么不入流”的口号是对过激生活的形象比喻。自我丧失得越多，就越可能生活在极端之中。人们自己往往对此并不觉察到。这就好像：我们表面上越富有越出色，但内在情感上就越贫乏。内在世界被破坏的后果是非常可怕的。我们的病人内心是这样想的，他们感觉到自己是优秀的，所以有占有生活和生存的权利。强制性的至善主义是对这种本体不安全性的补偿。简而言之，我们的病根就是我们的存在。

贝贝尔·瓦德茨基的这本书得益于近10年来对自恋人格障碍治疗的医学经验。当暴食症的女性病人人数急剧上升时，我们很快发现，只关注症状(饮食障碍)的治疗太肤浅了，我们应该努力去理解这些病人的生活世界，从中产生了“女性自恋”这一概念。

许多病人在这一概念中重新找到了自己，她们的这种疾病得到了人们的理解和接纳。她们决定去寻找她们内心“失去的孩子”。通常隐藏在这些华丽外表之下的是

情感失调和丧失信心。她们渴望得到承认和显露出真实的本我。暴食者的善饥症是这种渴望的形象表现,但它不能用食物来解馋。这种人,或者也可称为“真实的”自我,患了不堪忍受的外表浅薄症。不仅有关的人,而且整个环境都要发现、承认和接受她们。这种对“真实”自我的发现是痊愈的开端。所以,人们对“这个内心的孩子”要耐心、周到和能旷日持久地加以照料。

这本书是由一个女人写给女人看的。我希望关于那种曾经在诊所里向医生吐露出来,并被贝贝尔·瓦德茨基定义为女性自恋的现象的分析可以帮助其他妇女。

格吕能巴赫心身医学诊所
康拉德·斯特劳斯博士



前 言

写此书的想法起自于我在格吕能巴赫心身医学诊所的治疗工作。在那儿,我们主要治疗那些患有各种不良嗜好症的病人。20世纪80年代以来,患有饮食障碍的妇女和男士的人数持续上升,这激发我们去探索一些治疗这类病人的准则。在与康拉德·斯特劳斯博士的合作中我们提出了“女性自恋”这一概念,并在1990年我的关于暴食症病人的博士论文中,从理论上进行了深入的探讨。当时我的兴趣在研究暴食症患者的人格。出于这个目的,我询问了一组当时在我们诊所接受治疗的有关妇女,结果证实了我的假设,饮食障碍(减肥癖、食物呕吐癖和食物癖)是由于自我评价和交往的障碍而引起的。有关这次询问的情况,我在本书中将两次提及。

总而言之,我的询问证实了大多数患有饮食障碍的妇女,尤其是暴食症病人具有一

种女性自恋(也就是与自我价值有关)的人格结构,它表现为深度自我怀疑和自卑感。他们想用有魅力,苗条,成就,至善至美和其他一些特征来加以补偿。从表面上看,这些妇女表现出的自我意识没有使人感到有什么不妥。但事实上,她们在这些方面经常是有问题的,因为她们在强大的外表下感到的是孤独、害怕,没有得到爱,要依附于他人。如果进行深入地了解,就会更明确地发现她们在交往方面也有困难:这些妇女不能真正参与到与别人的交往中去。她们害怕被别人吞没,或者被别人抛弃。如果让她们独处,她们又渴望伙伴,但又害怕下一次仍然不能与别人建立关系。

随着时间的推移以及在与病人、同事和朋友对这个现象的探讨中,逐渐地明确了女性自恋人格不仅涉及那些具有饮食障碍的妇女,而且也与许多患有各种不良嗜好症和没有嗜好症的其他妇女有关。她们看到了自己的一些问题,如缺乏限制,不了解自己的需要和感觉,贬低自己的愿望,很难在一段比较长的时间内处于良好的状态,难以了解别人的需要。这是典型的女性行为方式吗?肯定不是。这种“无所作为”的作用不

是生来就有的,而是一种有意或无意的社会力量。如果妇女对此保持沉默,她必然是不幸福的,并以各种不良嗜好来加以逃避。除了饮食嗜好外,还有对药物和酒精的依赖,许多妇女把这当作“无声”的出路。当然这是一种危险的道路,因为这些不良嗜好能致人于死地。

在女性自恋人格结构中表现出妇女的主要困境是,她们在依赖和独立之间摇摆不定。她们用极端生活来解决这一冲突;或者完全的依赖,直到最后丧失自身的同一性(在心理学对人格的研究中,同一性是指一个人的根本而连续的自我,关于一个人自己作为一个个体的内部的、主观的概念——译者注),或者与他人保持很大的距离,独立,但是孤寂。这种非此即彼几乎贯穿于她们所有的生活领域。在妇女的自我评价中也是如此,她们或者感到自己很出色、强大、自信,或者感到自己不安全、弱小、无助和自卑。“女性自恋”的这种冲突很形象地说明了没有稳定自尊的妇女的人格。

期望容忍一切,并且保持内在的稳定。她们希望从外部获得从自身无法得到的承认,为此她们什么都可以去做。她们接受危

险的妥协：“我否定自己的需要、愿望和感受，想以此从你那儿得到我渴望得到的承认和爱。”这种妥协之所以危险，是因为对自身的否定总是以身心健康为代价的，可能会患上某种形式的心身疾病或不良嗜好症。

在本书中，我所使用的自恋概念的意义是指“自恋障碍”。人们可以把此理解为对自尊和自爱的损害。如果我经常用“障碍”这个词（比如自恋的人格障碍），那它就不是贬义的了。我把自恋障碍理解为对生活的限制，不能建立大多数充满爱的和负有责任的关系是其根本的缺陷。根据我的经验，这往往与痛苦联系在一起。出于实践的原因，我所使用的“障碍”概念不包括自恋的人格。障碍的概念似乎还传递了这样一层意思，即可能存在着一一种无困扰的状态。但按我的看法，自我体验中不可能没有障碍，只是大小而已。疾病是我们生活的一部分，它会给每一个人的自尊至少带来短时间的影响。障碍的差别表现在这种影响的强度和质量上。一个具有稳定自我价值体系的人（因而不受自恋的困扰）有时也会表现出悲伤或愤怒，但不会丧失他的自我价值和生存理由。一个具有自恋障碍的人对待别人的评

价非常缺乏自信心,他不能维持他的自尊。疾病对他也可能有很大的消极影响,以致会对自己的生存理由产生怀疑。“一个人如果像我那样忍受那种评论,他是否还有理由活下去?”

在本书中,另一个我经常提到的概念是“治疗团体”。在我们的诊所里经常使用这一概念。治疗团体是由所有的病人、治疗师和与病人直接打交道的职员所组成,其定义是团体中的所有成员都有责任指出和被指出不良行为,基本的想法是团体中的气氛由每个人的行为所共同决定。此外,别人的反馈可以促使他注意自己的不良行为,并学习如何改变这些行为。因为大多数心理疾病也是一种人际交往关系的疾病,所以可以在团体交往中直接塑造这种关系。治疗团体中的这种工作主要是一些小组的会议,有时是小组,有时是大组。虽然团体中有女性病人,也有男性病人,还有治疗师的参与,但本书中我只描述女性病人和女性治疗师。如果我把重点放在妇女身上,那肯定会对她们的状况更同情和更理解。另一方面,我较关心的是此书能否为这些妇女创造一个鉴别的可能性,以对她们的困难有一个根本的了

解,并由此提供克服这些问题的第一步。

自恋障碍不仅是一种个体的现象,它也是我们社会的一个写照。我们生活在一个具有自恋烙印的世界里。这个世界中充满了一种任何东西都是可以创造的和可以变得更好的观点。在我们的社会中,存在和外部表现之间是不一致的。为了使事物的外表更美观,可以动用许多金钱和精力来装饰。财富,奢侈,漂亮的外表和社会地位的象征有损于我们的生活基础。这个世界被充分利用。在物质增长和福利的华丽外表下,我们逐渐丧失了与丰富的内心世界和精神性的那种联系。虽然有越来越多的美食,但仍使人感到空虚。它也不能使人持续地快乐。在自恋人格和暴食症病人身上,我们也发现了这种冲突。他们在展现自己非常了不起以及在食物呕吐症状中表现出这种冲突。实际上两者都是为了维持一种外表,补偿隐藏在这种假象后面的自尊伤害和空虚。自恋障碍和暴食症不仅仅是一种个体问题的表现,而且也是我们社会情境脱离自身的存在而越来越向假象世界靠拢。我们生活在一个过剩和饥饿的两极之间,最高发展水平和最大行星威胁之间,较多技术知识

和内心贫乏之间。似乎女性自恋从症状上来看无可奈何地反映了这种不可调和的矛盾。

得病总是意味着他在解决问题上的努力失败了。我在与病人的交往中发现,丧失理智、精神分裂和内心空虚就是得病的一个部分。我认为一个人如不能知觉自己的存在和不能把对世界的认识全面地聪明地联系起来,他就必须进行全面的治理。

Contents

目 录

序言 1

前言 1

一、女性自恋 1

什么是女性自恋? 1

渴望承认 8

虽然悲伤,但她仍发脾气 13

孩子要符合一种特殊的形象 17

如果丧失了“真正的”自我体验 23

男性自恋和女性自恋 29

二、我们早年学到的东西以后
可能会成为问题..... 42

过早与母亲分离的影响 42

“不受欢迎!” 44

“我给你的都要吃!” 52

“我说的你就得接受!” 56

身体不属于自己 61

依恋和分离 67

短期分离就是孤独 74

依赖和自主之间的冲突	80
“自恋的最佳状态”	83
我是女孩还是男孩?	87
母亲是女性的榜样?	91
家庭模式:只有你过得好,我才过得好	99
成就、威望和成功的转让	102
仇视情欲和品行良好的要求	105
如果父亲、母亲和女儿构成了一种“三角婚姻”	108
圣女一妓女的冲突和童话《圣母的孩子》	114
性侵犯	128
兄弟姐妹的作用	134
一则家庭小故事	138
美的典范	141
三、一种极端的生活	147
在自卑和自以为是之间的压力环境中	147
在自以为是的光彩中	151
我要一切,并且立刻要	159
我一钱不值	164

我究竟是谁?	167
“好食物”和“坏食物”	173
被禁止的欲望和贪婪	177
进退两难的交往	180
我们不能相处在一起,但也不能没有对方	189
我总选错人	195
相互依赖、交往嗜好和性嗜好	201

四、治疗、自助和自我痊愈..... 209

放弃	209
走向“真实的”自我体验之路	218
自以为是的引诱	228
一个人如何才能“完整”	235
自主和自我接纳	243

后记 254

一、女 性 自 恋

什么是女性自恋？

自恋是近年来在心理学界经常被使用的概念。它可以指广义的自我价值障碍。而“女性自恋”则是一个新的概念，它是指一种主要表现在妇女身上的特殊的自恋障碍，其在内容上也与男性自恋不同。

我是在对饮食嗜好症病人(暴食症病人)人格的深入研究后提出了女性自恋这样一个概念。这些妇女吸引我，并引起我的兴趣。我也很快与她们熟识，并理解她们对自己病症的叙述。她们到我这儿来求治，结果唤起了我的好奇心。

不仅仅是这些，我同时对在她们身上觉察到的痛苦感到震惊。我最初的印象是我正在与一些有自我意识的、活泼的妇女打交道，只要向她们提供正确的饮食方法，问题就能迎刃而解了。她们表现得理智、敏感，坦诚地叙述自己的状况，并激励自己进行自我训练。但这么多年来，她们被每天都要经历的生活所折磨，非常贪吃然后又去厕所里把所吃的全部呕吐出来，真使人不可思议。她们羞于详细谈论自己的这些表现，我也是经过仔细询问才对这种病症的全过程有了了解，它与深层的自我怀疑，强烈的自我贬低，寂寞、孤立和感觉混乱等表现相联系。她们不太愿意谈论自己的痛苦和困惑，尽管