

心／理／自／助／丛／书

乐 趣与 负 罪 感

【德】伊尔玛·迪尔巴·布尔瑙茨基 著

杨毅君 译

陈国鹏 校

上海人民出版社

心／理／自／助／丛／书

尔 与 负 罪 感

【德】伊尔玛·迪尔巴·布尔瑙茨基 著

杨毅君 译

陈国鹏 校

图书在版编目 (CIP) 数据

乐趣与负罪感/(德)布尔瑙茨基著;杨毅君译.

—上海:上海人民出版社,2003

(心理自助丛书)

ISBN 7-208-04506-2

I. 乐... II. ①布...②杨... III. 情感-通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000691 号

责任编辑 王国平

美术编辑 杨德鸿

封面设计 吴骏飞 储平

插图 袁少锋

· 心理自助丛书 ·

乐趣与负罪感

[德]伊尔玛·迪尔巴·布尔瑙茨基 著

杨毅君 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 7.375 插页 2 字数 138,000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04506-2/B·361

定价 17.00 元

前言

究竟是什么阻碍着很多人追求幸福、成功和充满乐趣的生活？多年来，我在工作中一直在思考着这个问题。在处理我的病人存在的困难时，经常是在很长一段时间而且是持久的治疗工作后，我总会归结到一个相同的原因上：隐蔽的负罪感。当事人并不知道这种负罪感的存在，童年时代它就被纳入内心生活之中，但是几乎被忘记并受到抑制，它能使我们作为青少年和成年人的生命之花变得枯萎。没有交往能力，事业上毫无成绩，似乎是毫无理由的沮丧，丧失乐趣，所有这些还有许多其他的一些问题，常常可以追溯到隐蔽的负罪感上。

在工作过程中我逐渐确信，隐蔽的负罪感是阻碍人类幸福的顽固的绊脚石之一，而且更严重的是，它会压抑甚至阻碍我们生活乐趣的发展。负罪感时常影响到我们的需要，而这一点我们自己甚至都无法感觉到。

这样，生活无疑就会变得乏味而失去方向。

另外一面则是乐趣——对生活的乐趣，对成功的乐趣，对爱的乐趣，对人的乐趣——简单地讲，生存在这个世界上的乐趣。乐趣与负罪感，两者都是基本的感觉，它们经常会相互阻碍，同时两者又联系紧密。每当我们开始自觉或不自觉地退却，不承认我们的需要，那么参与生活、与人交往的乐趣就会停滞不前。关键在于我们是受乐趣引领，还是任由负罪感支配。乐趣与负罪感是相互对立的。简单地说，人们或者尽情享受他们的乐趣，很少或是几乎没有负罪感，或者他们被负罪感所控制，缺乏生活的乐趣。每个人都徘徊在从乐趣到负罪感宽幅的情感标尺之间。

乐趣是对生活的快乐感和热爱。它激发我们积极地去生活，投身于生活之中，并不断地自我发展。因为我们体验到乐趣，所以我们生活。通过体会乐趣，我们感到自己对生活有所期望。乐趣是生活的给养，是精神的添加剂。我们感受到的乐趣越多，我们就越积极能动地去美化我们的生活，感受其中的乐趣。相反，负罪感则会抑制乐趣和所有生活的欢乐。



我想向您介绍负罪感是怎样给我们的生命力、我们的乐趣造成障碍的。在众多的实例和阐述中，您也许偶尔会发现自己的影子。

负罪感会降低自我价值感。由于负罪感人会变得不自信，听天由命，他们的思想充满了恐惧，这样的人容易受控和依从。

负罪感不仅夺走我们在生活和工作上的快乐和乐趣，而且诱使我们背离自己的需要。有负罪感，就意味着人会不知原因地感觉不好。带有隐蔽的负罪感的人们，感觉不到他们究竟想要什么，他们与自己的愿望之间已不存在任何联系的纽带。

这本书将为您，我亲爱的读者们，指明一条道路，您如何在负罪感与乐趣之间改变您的立场——走向一条充满乐趣的生活之路！

目 录

前言 1

一、负罪感阻碍我们的生活乐趣 1

负罪感怎样能控制我们的生活 1

负罪感 4

小练习 5

我的路 7

乌拉 13

汉斯 15

罪责,负罪,负罪感? 16

我过分要求? 或者从改变开始! 17

格特鲁德 18

做一个好人的需要——孩子怎样学家长 21

家长总是对的 24

帕特里克 25

在家长面前我们总是孩子 27

管理我们情感生活的三个机构 29

成年我的产生 31

恐惧、负罪和妒嫉——童年时代的遗产 32

在自我对话中怎样表达出我们的负罪感 35

“我必须”	35
自怨自艾	37
小小的训练	39

二、隐蔽的负罪感的各种表现…………… 41

为了爱父母,孩子做一切事情	41
隐藏的情感产生负罪感	43
你有责任!	48
隐藏的信息唤起我们的负罪感	50
下意识的信息	51
双重信息	52
自我惩罚——利用负罪感	53
负罪感和权利	56
工作和生活中的负罪感	58
无意识的负罪感阻碍关系发展	60
破坏一个关系——维奥拉	61

三、通向乐趣的道路:再次感觉我们的基本情感…………… 65

情感决定我们的生活	65
-----------	----

斗争中的彼此? 情感和理智 70

情感使我们前进 74

发现内心的财富: 我们的四种基本

情感 76

恐惧 76

攻击 77

痛苦 79

爱情/快乐 80

生活就是情感 81

卡琳的基本情感 81

情感与次级情感 82

为什么我们的基本情感会如此轻易地失去 84

四、带着情感生活 88

恐惧 88

恐惧——一个存在的情感 88

恐惧是个体化的 92

无意识的恐惧和我们是如何压抑它的 92

躲避 93

避免 93

欺骗 93

掩饰	94
转移	95
恐惧的起源	95
玛尔塔或对恐惧的兴趣	96
恐惧是怎样让我们在新的经历前止步的	98
教育上的恐惧感和负罪感	101
克服恐惧	102
利用小小的帮助克服恐惧感——克里斯蒂娜	104
失去控制——恐惧消失	105
练习:接触恐惧感	106
攻击	108
玛莉亚	108
负担和兴趣:我们的愤怒	112
愤怒紧随挫折而来	114
生活的谎言	116
对攻击的压抑会使人生病	117
被压抑的攻击会愈演愈烈	118
无意识攻击是破坏性的	120
攻击——破坏性	122
我们愤怒的力量	125

训练	127
痛苦	131
有时候必须要忍受痛苦	131
精神上的痛苦以及它的极限	133
痛苦和爱情	137
痛苦和情侣关系	139
压抑的痛苦	140
自制的痛苦	141
痛苦的乐趣	143
痛苦和小组治疗	146
快乐/爱	146
快乐	147
……还有爱	150
爱代替负罪感	151
爱的力量	154
爱与恨	156
爱的钥匙——爱自己!	158
证明自己和爱自己	161

五、乐趣或者怎样能让您(几乎)成为一个新人 165

什么是乐趣?	165
您必须战胜被损害了的乐趣	168
无意识的强迫	170
行为模式	172
自负的压力——保持友好的压力	173
负罪感阻碍乐趣	174
这种乐趣不是快乐:问题中的乐趣	176
性——乐趣的巅峰	180
交际的乐趣	187
工作的乐趣	190
创造的乐趣	193
发展您的创造力	198
休息的乐趣	199
跟着我们的兴趣!	201
交往中的乐趣	202
爱的乐趣	203
对交往的乐趣也是对自己的乐趣	204
充满乐趣的争吵	205
您怎样进行建设性的争吵	207
爱是情感	208

六、走向一个充满乐趣的生活 209

相信自己！相信您的情感！ 209

信任自己！ 210

让您自由吧！ 211

您成长！ 212

行动！您可以！ 213

如果您需要帮助；去争取一些帮助！ 215

承担责任！ 215

生活在现时现地！ 216

后记 218

一、负罪感阻碍我们的生活乐趣

负罪感怎样能控制我们的生活

负罪感能控制我们的生活,而且比通常估计的要持久得多。负罪感能令我们生活中的许多事情不能像我们期望的那样发展,因为我们无意识中阻碍了实现我们的目标,因为我们不是真正去享受生活,而是去破坏我们自己的生活。

亲爱的读者,您也许了解一些或小或大的负罪感,这种负罪感是由一个假定的或真正的罪责为根据。这里多少涉及到有意识的负罪感(例如“我真不应该这么懒惰”)。这可能是有根据的,也可能没有。这可能是以一种真正的罪责为依据,或者不是。但无论怎样,您可以向其他人讲述这种负罪感,您可以寻求建议,并有意识地触及这种情感。

更为严重的是这样的负罪感,它来自于童年时代,而且我们不再意识到它的存在,但它却秘密地在折磨着我们。这种负罪感经常就是为什么我们感到克服日常生活中的问题非常困难的原因:一些人找到工作时非常快乐,兴致勃勃地去大采购,甚至在打扫房间时也心情愉快,而另外一些人则认为他们每天的工作是多么辛苦劳累。他们对自己在超级市场结账时总是排在最慢的那条收银队伍上感到十分气愤。他们感到自己是如此的疲于奔命,以至于整天忙个不



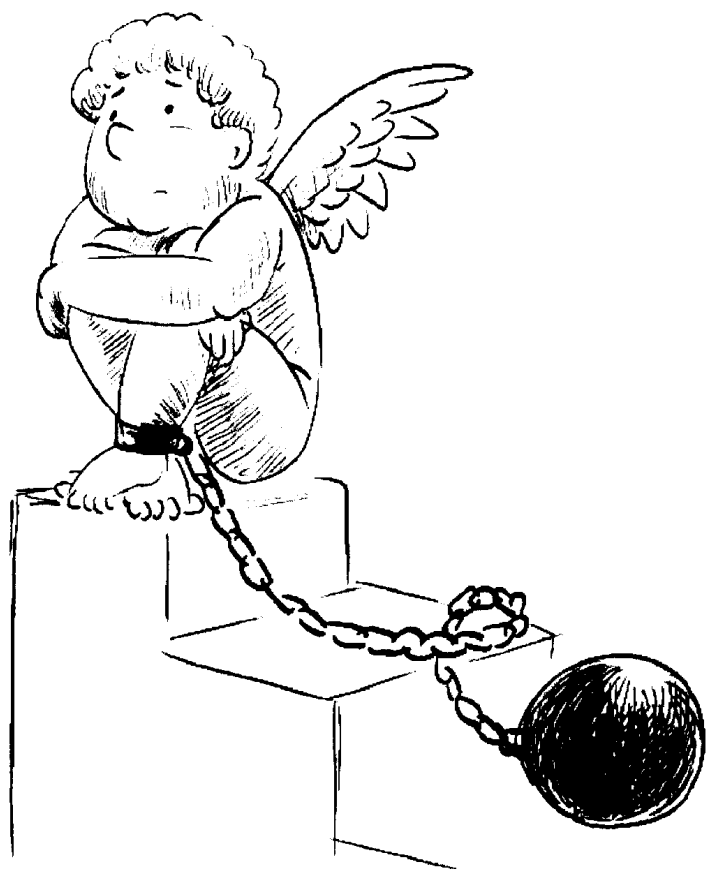


停,甚至从超市买回东西后盛东西的袋子会因为太满而被撕开,西红柿和香橙都滚到了大街上。因为他们觉得生活是那么辛苦,所以他们把事情尽可能的推给别人,比如雇佣一个勤杂工。即使他们偶尔有一次自己手握吸尘器,那时肯定喷嘴正好被堵住了。许多事情这些人做起来总感觉比别人要吃力。大多数人很轻松就能完成的一些事情,他们则要花费很多的气力。在日常生活中,特别是在负累的环境中,他们往往感到力不从心。他们经常会碰上倒霉的事情,而且总是接二连三地遇到:寻找合适的生活情侣,事业上取得成功,日常生活中的任务,在他们看来没有一件事自己能成功地完成。所有这些问题都可能是由于无意识中的而又没被克服的来源于童年时代的负罪感在作祟。这是隐蔽的负罪感,它的存在就是为了自我限制和贬低。负罪感阻碍了人的乐趣和生活的欢乐。

这种在无意识中隐藏着的负罪感从来不是由于真正的罪责而发生的。它是我们童年时代的“遗产”,对此我们通常知之甚少。这种负罪感会阻碍我们成长中个性的发展,因为我们被童年时代的不现实的罪责困扰着。这种负罪感是造成很多心理问题的原因。它一般只能借助于治疗的帮助而发现其存在。它是我们生活中真正扼杀乐趣的杀手,它可以使我们不再拥有自信,抑郁沮丧,并且害怕与人接触。

正如在生活中与负罪感有关的所有一切都是相互关联的一样;负罪感的两种形式——有意识的和无意识的——之间是无明显界限的。明显但没理由的负罪感的根源常常在于童

年时代潜意识中隐藏着的负罪感。但也有可能是因为无意识中的负罪感隐蔽得非常巧妙,使人们没法识别它其实就是负罪感。负罪感经常会千方百计地使我们不能真正自我负责地去成功生活。很多对我们的确很重要的事情让我们觉得做起来很困难,而且要花费很多精力。每每它给我们充满生机与乐趣的生活设置障碍,甚至让生活变得不可想像。正如已经提到过的那样,有意识和无意识的负罪感之间的界线并不很





明显。有很多半意识的、不明显的负罪感，它似乎只是作为自卑感的一种不明确的情感表现。

怀有负罪感的人典型的基本态度是：

“我总是做什么错什么。”

“我总希望能符合他人的期望。”

“我不被允许。”

亲爱的读者，假设您在这些论调中找到了自己的身影，在这里我就想对您说：让您的这种基本态度来个一百八十度的大转弯吧。您将会看到，很多事情对您来说马上变得简单起来。在这里，这本书将会给您提供帮助，支持您树立积极的人生态度，从负罪感中解脱出来。最后您将会说：

“我做的是正确的。”

“我的兴趣也正是他人的兴趣所在。”

“我相信自己。”

负罪感

负罪感如同其他情感一样不受我们意识的控制。我们虽然已习惯在现代社会中时常控制我们对周围环境的情感和情绪，如愤怒、痛苦、恐惧或者抑制不住的喜悦，但在我们内心却往往正相反：我们受控于情感和情绪。情感的袭来和消退我们都无法驾驭。负罪感也是以这样一种通常与真实的罪责毫不相关的方式在我们内心存在着。例如，当我们碰到以下的情形时感到负有责任：

——爱人感到不舒服时；