

我们内心的 冲突

OUR
INNER
CONFLICTS



[美]卡伦·霍尼 —— 著
江月 —— 译

关于如何成为自己的权威解读

成长，就是不断了解自己的过程

天津出版传媒集团

天津人民出版社

我们内心的 冲突

OUR
INNER
CONFLICTS

[美]卡伦·霍尼 —— 著
江月 —— 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们内心的冲突 / (美) 卡伦·霍尼著; 江月译

— 天津: 天津人民出版社, 2019.6

ISBN 978-7-201-14688-1

I. ①我… II. ①卡… ②江… III. ①精神分析

IV. ①B841

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第084743号

我们内心的冲突

WOMEN NEIXIN DE CHONGTU

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
策划编辑 冀海波 辜香蓓
特约编辑 李 羚
装帧设计 VIOLET

制版印刷 河北鑫融翔印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 8
字 数 150千字
版次印次 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷
定 价 42.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

// 前 言 //

我写这本书的目的是推动精神分析的进步，我对患者和自己进行的分析的经验之谈也收入在本书中。尽管书中的理论是多年间一点点形成的，但是我的观点最终成形却是在我开始为美国精神分析协会的一系列讲座做准备的时候。

我的第一个讲座题为《精神分析的技术问题》，是围绕精神分析的技术层面展开的。第二个讲座题为《人格的整合》，举办于1944年，内容包括这本书所提及的问题。其中，“精神分析疗法中的人格整合”“疏离心理学”和“施虐倾向的意义”等主题在精神分析推进协会和医学专科学院已经讲过了。

我希望这本书能够帮助那些真正想要改进我们的理论和分析方法的精神分析师，也希望他们在将这里描述的观点用于患者的同时，也能用于他们自己。精神分析要想取得进步，必须用强制的手段，将我们和我们的困难包括进去，并且对自己的

经验进行学习。如果我们故步自封，不接受改变，我们的理论势必会变成空洞的教条。

不过，我深信，那些想要认识自我，并且没有放弃成长努力的人会从每一本超出纯粹谈论技术问题和抽象心理学理论的书中受益。在这种复杂的文化中生活的大部分人都有本书中所描述的那些内心冲突，而且需要一切能够得到的帮助。尽管只有专家才能治愈严重的神经症，但是我依旧相信，通过我们自己不懈的努力，能够最大程度地解决我们内心的冲突。

首先，我要向我的患者们致谢，因为我是在与他们一起工作的过程中对神经症有了更全面的认识。我也要感谢我的同事们，他们的兴趣和富有热情的理解在工作上给予了我莫大的鼓励。我指的不只是比我年长的同事，还有那些在我们研究所接受培训的年轻的同事，我从他们那些有批判性的观点中深受启发，他们的那些讨论对我也有很大的激励作用。

此外，有三位精神分析领域之外的人以特定的方式支持了我，并促进了我的工作。第一位是在弗洛伊德经典精神分析作为仅有的得到认可的分析理论和实践时，为我提供了在新社会研究学院发表观点的机会的阿尔文·约翰逊博士。第二位是新社会研究学院哲学和人文科学系主任克拉拉·梅耶，我特别感激她。这么多年来，她一直对我的工作很感兴趣，并且鼓励我

与她们一起分享和探讨分析工作中的一切新发现和新观点。第三位是诺顿先生，他是我的出版人，他提出的建议帮助我对本书进行了很多改进。最后，我还要感谢米内特·库恩，她在很大程度上帮我更好地组织了书中的材料，让我将我的观点阐述得更加清晰。

卡伦·霍尼

在对神经症进行研究时，不管我们的出发点是什么，不管经过的途径有多么曲折，我们最终都会认识到：神经症的源头是人格的紊乱和失调。实际上，这一内容几乎被囊括在所有其他的心理学发现之中，也可以说这是一个再发现。每个时代的哲学家和诗人都明白，患上精神疾病的人从来都做不到内心平静、思维理智，他们只会饱受内心冲突的折磨。用现代理论来说，不管其症状是怎样的，每一种神经症都是性格神经症。所以，在理论研究和实际分析中，我们应该努力做到更好地解析神经症性格结构。

尽管弗洛伊德的起源理论没能让他对这个观点进行更加明确的陈述，但实际上，他的这些开创性工作已经非常接近这个观点了。后来，很多人陆续对弗洛伊德的研究进行了继承和发展，特别是奥托·兰克、弗朗茨·亚历山大、哈拉尔德·舒尔

茨·亨克和威廉·赖希等，不过，他们在性格结构的确切本质和诱发动因上始终没有达成一致。

我的出发点与他们的非常不一样。弗洛伊德对女性心理学的假设促使我对文化因素在其中发挥的作用进行了思考。很明显，由于受到文化因素的影响，我们才持有了男性阳刚、女性阴柔的观念，不过对我来说，我认为造成弗洛伊德的结论有一定的偏差的原因正是他没有考虑文化因素。十五年来，我对这个课题的兴趣越来越浓，尤其是当我与埃利希·弗洛姆共事时，他用他渊博的社会学和心理学知识让我明确地认识到，社会因素不仅在女性心理学方面应用广泛，在其他方面同样也有重要影响。

1932年，当我来到美国的时候，我的想法被证实了。那时我发现，这里的人们在气质和神经症等很多方面都与我在欧洲国家观察到的不同，而可以充分解释这一点的只有文化差异。后来，我将自己的观点写入了《我们时代的神经症人格》一书，那就是神经症的源头是文化因素，更确切地说就是，人际关系的紊乱和失调引发了神经症。

在写《我们时代的神经症人格》之前的几年里，我还进行着另外一项研究，这项研究的主要目的是探寻什么是神经症中的内驱力。对于这个问题，首先给出答案的是弗洛伊德，他认

为，强迫性内驱力是这些力量的源头，也是人们的本能，人们渴望获得满足，并且忍受不了挫败，所以它们不仅在神经症患者身上起作用，在其他人身上也起作用。但是，倘若神经症的源头是人际关系紊乱，这一假设就不成立了。正因如此，我对这个问题的看法可以简单地归纳为以下几点：强迫性内驱力是神经症所独有的；它们的源头是孤独、恐惧、绝望和敌意等感觉，代表的是患者面对生活的方式；它追求的不是获得满足，而是安全感；它之所以有强迫性，是因为其背后潜伏着焦虑感。我在《我们时代的神经症人格》一书中清楚、细致地描述了这些内驱力中的两种——对情感和权力的病态需求。

尽管我发自内心地对弗洛伊德学说中最基本的原理表示认可，但我依然意识到，在我寻找更好的理解时，我的研究方向已经与弗洛伊德截然不同了。倘若弗洛伊德认为的这么多本能的决定因素都是文化，倘若这么多他认为是“力比多^①”的东西都是由焦虑引发的对情感的病态渴求，其目的在于与他人相处时可以获得安全感，那么力比多理论就不成立了。尽管童年时期的经历很重要，但是在看待它对我们生活的影响时，不应该

① 力比多即性力。这里的性不是指生殖意义上的性，它被称为“力比多”（libido），泛指一切身体器官的快感，包括性倒错者和儿童的性生活。精神分析学认为，力比多是一种本能，是一种力量，是人的心理现象发生的驱动力。

只用弗洛伊德的理论去解释，因为，其他相异理论肯定会随之而来。所以，我认为有必要明确地表达出我的观点与弗洛伊德观点的不同之处，于是就有了《精神分析新法》一书的出版。

与此同时，我还在继续探寻什么是神经症的内驱力。我把强迫性内驱力称为神经症倾向，并在之后出版的书中对十种这样的倾向进行了详细描述。我在那时已经意识到神经症性格结构的关键意义。当时，我将这种结构视为由许多核心和一种神经症倾向的微观世界相互作用形成的宏观世界。如果精神分析不是将我们现在遇到的困难与以前的经历联系在一起，而是用于对我们现有人格中各种因素的相互作用进行理解，那么我们几乎可以不需要专家的任何帮助就能认识并改变自己。这是这种神经症理论的一个特别的实践意义。现在的情况是，人们对精神分析疗法的需求非常广泛，但是可以得到的帮助却非常少，因此，自我分析似乎让人们看到了满足这一需求的一丝希望。由于那本书的大部分内容都是在对自我分析的可能性、局限性和方法进行讨论，所以我将它称为《自我分析》。

不过，我并不满足于对个体倾向的描述。当我将各种倾向准确地描述出来以后，我仍然担心简单的罗列会使它们显得太过孤立。我能看到，强迫性的谦逊、对情感的病态渴求和对“伴侣”的需要都是同一类，但我并未看到，这些个体倾向结合

在一起就代表着对自己和他人的一种基本态度和特殊的生活哲学。这些倾向正是我现在称之为“亲近人”的那种类型的核心。

我也发现，神经症的野心与对权力和名望的强迫性渴望之间有一些共同点，它们粗略地构成了“对抗人”的那种类型的组成因素。尽管对完美的追求和被人崇拜的需求都具备神经症的所有特征，而且给患者与他人的关系造成了影响，但它们好像主要涉及患者与自身的关系。还有，利用他人的需求与对情感和权力的需求相比，似乎不那么基本，也不那么广泛，就好像它是从某个大的整体上取下来的一个小碎片，而不是一个独立的实体。

后来，我的疑问被证明是有道理的。我的兴趣点在之后的研究中转移动到了神经症冲突的作用上。我在《我们时代的神经症人格》一书中说过，神经症是不同的神经症倾向相互碰撞产生的。神经症倾向不仅会相互强化，还会在相互矛盾的神经症倾向之间制造冲突，尽管它们在开始时只与患者对他人的矛盾态度有关，可是随着时间的流逝，它们最终会将患者对自己的矛盾态度、矛盾的价值观以及矛盾的品性囊括进来。这些，我在《自我分析》一书中已经提到了。

我通过越来越多的现象认识到了冲突的重要性。最初，对我冲击最大的是患者居然完全不知道他们内心存在的矛盾，在

我为他们指出这一点时，他们好像对此毫无兴趣，而且还会变得闪烁其词。在遇到许多次这样的情况后，我发现，这种闪烁其词实际上表达了他们的一种态度，即十分反感如我这般想要帮助他们解决这些矛盾的分析者。最后，他们在清晰意识到冲突后又显得十分惶恐。患者的这种反应让我知道自己是玩“炸药”，因为他们害怕这些“炸药”会把他们撕成碎片，所以他们有充足的理由回避这些冲突。

然后我开始意识到，患者试图“解决”这些冲突的努力是看不到希望的，更确切地说，这种努力不仅会否认冲突的存在，还会制造虚假的和谐。为了“解决”冲突，患者会自发进行以下四种尝试：

第一种尝试是对一部分冲突进行掩盖，使它们的对立面占据主导地位。

第二种尝试是“远离人”。现在我们重新认识了神经症性疏离——也就是孤独——的功能。孤独是一种对待他人的最初的矛盾态度，是基本冲突的一部分，同时，由于在自己和他人之间保持情感距离会让冲突难以发挥作用，所以它还具有尝试解决冲突的意图。

第三种尝试的类型与前两种完全不同——神经症患者不是“远离人”，而是远离自己。对他来说，他整个的真实自我会显

得有些不真实，所以，为了完善真实的自我形象，他会在心中创造一个理想化的自我形象。在这个理想化的自我形象中，冲突不再表现为冲突，它的每个部分都经过了美化，像是一个丰富人格中的不同组成部分。很多之前我们并不了解也无法分析的神经症问题都因这种尝试得到了解释，之前无法归类的两种神经症倾向也因此归了类。力图符合理想化的自我意象是对完美的需求的表现；对被人赞美的需求可以视为需要他人肯定自己就是那个理想化意象，这种意象与现实之间的差距越大，就越难以满足对赞美的需求。因为这种理想化意象对整个人格都有深远的影响，所以在所有解决冲突的尝试中，它可能是最重要的。可是它转而制造了一条新的内心裂痕，所以需要进一步修补。

第四种尝试的出现主要就是为了消除这一裂痕，尽管它曾无声无息地掩饰了其他冲突。患者通过“外化作用”，会觉得内心的活动是在自我之外的事件中发生的。如果理想化意象代表着与真实的自我近在咫尺，那么外化作用则会使真实情况“面目全非”。除此之外，它又制造了新的冲突，更准确地说，是将原有的冲突，特别是自我和外界之间的冲突，极大地放大了。

以上内容就是我列举的患者为“解决”冲突而进行的四种尝试，其中一部分似乎常常能在各种神经症中起到不同程度的

作用，另一部分则会使人格发生深刻的变化。当然，并非只有这四种方法，只是它们是具有普遍意义的。比如绝对正确，患者主要是想通过这种自以为是的态度平息内心的疑虑；玩世不恭，患者想通过蔑视一切价值，消除与理想有关的冲突；过度自控，患者想通过纯粹的意志力强行将已经分裂的内心世界结合起来。

与此同时，我渐渐地将这些悬而未决的冲突的后果——看清了，比如，各种各样的恐惧、对诚信和道德的损害、精力的浪费以及因感情纠葛而造成的深深的绝望。

直到我看到了患者彻底丧失希望的状态后，才总算懂得了施虐倾向的意义。现在我知道，这些患者是因为对自己丧失了信心才会假装通过替代性生活来尝试解决冲突，他们想要获得报复性胜利的企图已经通过自己在虐待行为中表现出来的态度反映了出来。因此，我认为，对破坏性利用的需求其实只是更广泛且固执地表现自己，而不是一种独立的神经症倾向。我们在找到用以称呼这一群体的更准确的术语之前，暂且将其定义为施虐狂。

就这样，出现了一种关于神经症的理论，亲近人、对抗人和远离人这三种态度之间的基本冲突就是它的动力学中心。患者既害怕自己的人格被分裂，又要维持自身的完整功能，因此

他便开始孤注一掷地尝试解决冲突。虽然他能制造出一种人为的平衡，但是新的冲突也会持续产生，所以，为了消除这些新冲突，他又要不断地寻找新的补救措施。神经症患者会因这些逃避分裂、试图进行整合的行为变得更有敌意、更加恐惧、更加绝望、更加疏离自己与他人，结果病情会更加严重，也更加难以找到解决冲突的方法。最后，患者会变得十分绝望，所以就更想在施虐行为中获得补偿，而这样反倒更加重了他的绝望，产生了新的冲突。

这就是神经症的发展和它导致的性格结构的整个状况，令人十分沮丧。既然如此，我为什么还要说我的理论是具有建设性的呢？第一，我的理论结束了那种认为神经症可以通过非常简单的方式“治愈”的不现实的乐观主义，当然，悲观主义亦然。而我之所以说它具有建设性，是因为虽然它意识到了神经症有多么复杂、多么严重，但依然提出了积极的、乐观的观点，它不仅对缓和潜在的冲突有所帮助，还能在实践中真正地将这些冲突一一解决，帮助我们为整合人格而努力。不能通过理性解决神经症冲突，而且患者自身的尝试可能不仅毫无作用，反而会有害。不过，可以通过改变人格中促成冲突的状态来解决这些冲突。因为分析有助于一个人缓解敌意、恐惧和绝望等感受，减轻与自身与他人的疏离程度，所以只要分析工作做得恰

到好处，就可以改变这些状态。

弗洛伊德之所以对神经症及其治疗持有悲观态度，是因为他深刻怀疑人性善良和人类发展，在他看来，人天生是要受苦和被毁灭的。只能对驱使人行动的本能加以控制，或者至多使其被“升华”。而我却坚信，人不仅有能力，还有愿望发展自己的潜能，并且变得更好。不过如果他与自己、与他人的关系不断被干扰，他就可能会丧失这一潜能。我相信，只要人活在世上，就可以改变，并且可以持续改变自我。而且，随着理解的不断加深，我更加坚定了这一信念。

// 目 录 //

01 前 言

05 导 论

第一部分

神经症冲突及解决的尝试

003 第一章 神经症冲突的尖锐性

015 第二章 基本冲突

031 第三章 亲近人

045 第四章 对抗人

057 第五章 远离人

083 第六章 理想化意象

103 第七章 外化作用

121 第八章 假和谐的辅助方法