

OUR INNER CONFLICTS

KAREN HORNEY

路还很长
我们都不完美

但我们可以学着
和它更好的相处

我们内心 的冲突

[美] 卡伦·霍妮 著
过忻毅 译

我们愈是正视
自己的冲突
并寻求解决的方法，

我们就愈能获得
更多内心的自由。

我们内心的冲突

[美] 卡伦·霍妮 著

过忻毅 译

OUR
INNER
CONFLICTS

图书在版编目 (CIP) 数据

我们内心的冲突 / (美) 卡伦·霍妮著; 过忻毅译.

— 北京: 北京时代华文书局, 2018. 9

ISBN 978-7-5699-2581-4

I. ①我… II. ①卡… ②过… III. ①精神分析

IV. ①B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 215844 号

我们内心的冲突

WOMEN NEIXIN DE CHONGTU

著 者 | (美) 卡伦·霍妮

译 者 | 过忻毅

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 领读文化

责任编辑 | 孟繁强

装帧设计 | 领读文化

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京金特印刷有限责任公司 电话: 010-68661003

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7.25 字 数 | 140 千字

版 次 | 2018 年 11 月第 1 版 印 次 | 2018 年 11 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2581-4

定 价 | 42.00 元

版权所有, 侵权必究

想 象 之 外 · 品 质 文 字



北京领读文化传媒有限责任公司 出品

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

| 前言

此书致力于推动精神分析的发展。它是我对患者、对自己精神分析工作经验总结出的成果。这一理论的发展历时数年，至今成书，但直到在美国精神分析研究所支持下筹备一系列讲座时，我的想法才最终成型。这些讲座里，围绕这一主题的技术方面，第一场的题目是“精神分析技术的问题”（1943）。第二系列的讲座涵盖本书指出的问题，于1944年以“人格整合”为题举行。从中节选的几个主题——“精神分析疗法中的人格整合”“孤僻的心理机制”以及“施虐倾向的含义”——我在医学院里，面向精神分析促进协会进行了宣讲。

我希望有志于完善理论、改进疗法的精神分析工作者能从本书获益。我也希望，精神分析工作者们不但会把本书呈现的想法应用于患者，还会应用于自身。精神分析学的进步离不开艰苦努力，必然需要

我们自己去面对困难。如果我们固步自封，那么我们的理论必然沦为枯燥乏味的教条。

然而，我相信，任何一本书，只要不局限于纯技术问题或者抽象的精神分析理论，就还会有益于寻求自知、为自我成长不懈奋斗的人。我们大多数人，生活在这个文明的艰苦条件下，受困于本书所描述的冲突中，需要寻求一切可能的帮助。虽然严重的神经症有赖于专家妙手回春，但我仍然相信，只要我们不懈努力，就能走完漫漫心路，解开自己内心冲突的心结。

我首先要感谢我的患者们，他们与我通力合作，让我对神经症有了更准确的理解。我也要感谢我的同仁，他们对此的兴趣和理解鼓励我完成了自己的工作。这里，我不但要感谢同行中的前辈，也要感谢同行中的年轻人，他们在我们研究所接受培养，他们的批判性探讨给人启发、成果丰硕。

在精神分析学界之外，我想特别感谢三个人，他们以各自的方法支持我推进工作。阿尔文·约翰逊博士，在弗洛伊德传统分析学派是精神分析理论与实践唯一公认的流派时，是他给了我在新社会研究院陈述观点的机会。我更要感谢克拉拉·迈耶尔，新社会研究学院哲学与自由艺术系主任。多年来，她个人对我的研究始终兴致勃勃，

鼓励我将分析工作的任何新发现拿出来探讨。此外，还有我的出版商，W. W. 诺顿先生，他提出的建议很有帮助，让我的书得到诸多完善。最后，我还要对米奈特·库恩表示感谢，他帮助我更好地理清观点、组织材料，让我受益匪浅。

卡伦·霍妮

| 简介

不管从何处出发、路途多艰难，最终我们都将发现精神疾病的根源在于人格障碍。几乎任何心理学发现也是如此：这其实是一种再现。历朝历代的诗人和哲学家们都明白，罹患精神错乱的从来不是平静沉稳的人，而是内心冲突得四分五裂的人。用现代术语说，每个神经症患者，不论症状如何，都是人格上的神经症。因此我们努力发展理论和完善疗法，必然都是为了更好地理解神经症人格结构。

实际上，弗洛伊德伟大的开拓性工作日益聚焦到这个概念上——虽然他原本的理论并不允许他这样明确、系统地阐述。但是继承并发展了弗洛伊德工作成果的其他人给出了更为清晰的界定，其中著名的有法兰士·亚历山大、奥托·兰克、威廉·赖希以及哈兰德·舒尔茨·亨克。然而，他们都没有就这一人格结构的准确本质和动力达成共识。

我自己的出发点则不同。弗洛伊德对女性心理学的假想启发我思考文化因素的影响。文化因素会影响我们对不同性别对应不同气质的认识，这一点显而易见；在我看来，同样显而易见的是，弗洛伊德的一些结论是错误的，因为他忽略了文化因素。我对这一主题的兴趣在过去十五年里日益浓厚。与艾瑞克·弗洛姆的交流在一定程度上加深了这一兴趣，他在社会学和精神分析两个领域都知识渊博，帮助我更好地理解社会因素在其特定应用中对女性心理的影响。1932年来到美国后，我的想法得到了巩固。在这里，我发现人们的心态和神经症病情在很多方面与我在欧洲观察到的不同，而唯一的解释就是文明的差异。最终我的结论在《我们这个时代的神经症人格》一书中得到阐述。该书主要观点是神经症是由文化因素引发的——具体而言，神经症是由人际关系障碍引起的。

在我完成《我们这个时代的神经症人格》前的那些年里，我追寻的另一条研究脉络则是由先前假设的逻辑引申而来。这一思路的核心是研究神经症有哪些驱动力。弗洛伊德首先指出，神经症的驱动力具有强迫性。他认为这些驱动力本质上是人的本能：天性追求满足、不愿容忍挫败。因此，他相信这些驱动力的影响不限于神经症本身，而会作用于所有人。但是，如果神经症是人际关系错乱的结果，那么这个观点就必然有误。简而言之，我在这方面的发现如下：强迫性驱动

力具体地说是神经症性的；它们源自于孤独感、无助感、恐惧和敌意，代表着克制这些感受、处理与外部世界关系的方式；其首要目标不是满足而是安全；其强迫性特征是源于其背后的焦虑感。这些驱动力中的两种——对情感和权力的神经症性渴求——首先得以分析清楚，并在《我们这个时代的神经症人格》一书中得到了详细阐述。

虽然我认为我的理论保留了弗洛伊德学说的基础，但至此我认识到，为求更准确的理解而开展的研究已经带我偏离弗洛伊德的方向。如果弗洛伊德认为属于本能的这些因素实际上是文化决定的，认为出于力比多的需求实际上是对情感的神经性需求，以由焦虑催生、寻求与人共处的安全感为目标，那么力比多理论便站不住脚了。童年经历依然重要，但对我们人生的影响则另当别论。这样一来，其他理论差异便也紧随而至。因此，我有必要从弗洛伊德的学说中另立门户，形成自己的观点。阐明这一观点的成果便是《精神分析新方法》。

与此同时，我继续对神经症驱动力进行了研究。我将强迫性驱动力称为神经症性倾向，在第二本书中描述了其中十个。至此，我也已经认识到神经性人格结构具有核心影响力。此时，我将其视为一个宏观结构，内部有许多微观结构相互作用。每个微观结构的核心是一种神经症性倾向。这一神经症理论具有实用意义。如果精神分析不能首先将我们现在面对的困难与过去的经历联系起来，而依赖于理解我们现有人格内部各种力量的相互作用，那么在不依靠或略微依靠专家指

导的情况下，患者认识并改变自我便完全可行了。精神治疗需求广泛出现、而可靠的治疗依然稀缺，面对这一局面，自我分析看起来有望填补巨大的需求缺口。因为主要内容是关于自我分析的可行性、局限性及具体方法，我将这本书命名为《自我分析》。

然而，该书中对个人倾向的阐述并不能让我完全满意。虽然对这些倾向本身的描述是准确的，但我始终觉得，列举这种表现形式太过简单、孤立。我发现，对情感的神经症性需求、强迫性谦卑以及对“伙伴”的需要属于同一类。当时我未能发现的是，他们共同体现了一种人对己的基本形态，以及一种特定的人生哲学。这些倾向的核心，即我现在归纳起来所称的“亲近人”。我还发现，对权力和特权的强迫性渴求与神经症性野心具有共性。我称为“对抗人”倾向所涉及的因素大体由此构成。而受人仰慕的需求和完美主义驱动力，虽然都具有神经症性倾向的所有特征，并影响着神经症患者与他人的关系，但是看起来它们主要关乎个人与自我的关系。同样，被人利用的需求，看起来不如对情感或权力的需求那么基础性；它的影响不如后二者广泛，好像它不是一个个体，而是从一个更大的整体上剥离出的一部分。

这证明我的质疑是有理有据的。在之后几年里，我的兴趣焦点转移到神经症中各种冲突的作用。我曾在《我们这个时代的神经症人格》

一书中指出，不同神经症倾向之间的冲突使人罹患神经症。在《自我分析》一书中我曾指出，神经症性倾向不但互相强化，而且产生冲突。不过此时冲突还只是一个边缘话题。弗洛伊德曾发现内心冲突的影响，然而，他将其视为压抑与被压抑的驱动力之间的斗争。这时，我开始认识到冲突的性质并非如此。冲突存在于两个矛盾的神经症倾向体系之间，虽然发源于对他人的矛盾心态，但是随着时间推移，也包含了自我关系中的矛盾心态、矛盾的品格以及矛盾的价值观体系。

随着观察工作的推进，这些冲突的影响让我眼界大开。首先让我震惊的是，患者对自身内部明显的矛盾全然不知。当我指出这一点时，他们闪烁其词，好像对此毫无兴趣。一再遇到这种情况后，我意识到这种逃避表明患者内心深处害怕触及这些矛盾。最终，猛然意识到冲突的存在后，患者的反应是惊恐，这表明我正在研究的是一种破坏力。患者完全有理由想避免直面这些冲突：这种力量能将患者的内心撕得四分五裂，这不由让他们心惊胆战。

随后我开始意识到，为了极力地“避免”^①冲突，或者更准确地说，否认冲突的存在、刻意营造内心的和谐，患者投入了何其多的精力和

① 全书中我将用“回避”一词描述神经症患者消除内心冲突的尝试。因为他无意识中拒绝承认存在这些冲突，所以严格来讲，他并不打算“解决”它们。他无意识的努力目的在于“回避”这些问题。

智力。我发现解决冲突的尝试主要有四种，按本书中阐述的顺序列举如下。最初的尝试是打压冲突的一方、将其对立面扶植为主导；第二种是“疏远人”。神经性孤僻的病理此刻看来又有不同。孤僻是基本冲突的组成部分，或者说，是相互冲突的源头心态之一，但它也代表着解决冲突的尝试，因为与人保持情感距离可以免于引发冲突；第三种则是一种迥异的方式。与疏远他人相反，神经症患者疏远了自己。他的真实自我整个被其所塑造的理想化自我形象所取代，这一新形象中，相互冲突的部分被粉饰一新，看起来像是一个丰满人格的不同侧面，全无冲突的痕迹。这一概念有助于理清很多关于神经症的问题，此前这些问题尚未得到理解，也就无从治疗。这一概念还为神经症倾向中两种原本未能归入体系的倾向找到了合适的地位。现在看来，对完美主义的追求是为了努力接近理想化自我形象；渴求被人仰慕，则是患者期望得到外界的承认，即承认他本人就和自身理想化形象一样优秀。这个形象越是脱离实际，就相应地越难以满足。在所有试图解决冲突的尝试中，理想化形象很可能是最重要的手段，对整个人格有着深远的影响。但是它反过来又在内心制造了一个新的裂痕，又需要再加修补；第四种寻求解决的尝试主要是想消除分裂，只是也像是想用魔法消弭其他冲突。通过我所称的外化，内心活动在自我之外表露出来。如果说理想化形象与真实的自我之间是一步之遥，那么外化就代表着更为严重的分裂。它同样会引发新的冲突，或者大大激化自我与外部世界之间原有的冲突。

我将其称为避免冲突而采取的主要四种尝试，一部分是因为在所有神经症患者内心，这四种尝试全都以不同程度存在，另一部分是因为它们明显地改变了患者的人格。但是，解决冲突的尝试绝非仅有这几种。其他不那么常见的策略包括：盲目紧张，其主要作用是压制内心一切怀疑；僵硬自控，完全依靠意志力将割裂的人格强攥在一起；以及愤世嫉俗，怀疑一切价值，从而消灭一切关于理想形象的冲突。

与此同时，我也逐渐发现所有这些悬而未决的冲突所致的结果，我看到这些冲突引发多种恐惧、虚耗精力、难免有损德行，并使患者因自觉深陷其中难以自拔而陷入深深的绝望。

理解了神经症性绝望的影响之后，我才注意到了施虐倾向的含义。现在我已经明白，这些代表着一种尝试，即试图通过让他人受苦来找回自我，而施虐者往往为自身经历所困而深陷绝望。这种不顾一切的激情常见于施虐行为中，源于个人难以满足的报复欲。于是我明白了，伤害他人的需求实际上并非一种孤立的神经性倾向，而只是某个综合性整体的一种始终有效的表达，这个整体，我们称之为施虐倾向再好不过。

自此神经症理论逐渐成型，其动力来源为“亲近人”“对抗人”和“疏远人”三种心态两两之间的基本冲突。患者一方面害怕自己内心分裂，另一方面也需要作为一个完整人而存在，因此他绝望地寻求

避免冲突。这样他虽然能成功地人为实现某种平衡，新冲突却不断涌现，势必不断需要更多补救。在为统一人格挣扎的路上，每一步都增加着神经症患者内心的敌意、无助感、恐惧以及对自己和对他人的疏远，于是引发冲突的诸多难题愈发突出，得以真正解决希望越来越小。最终患者陷于无助，可能寄希望于施虐行为来恢复人格完整，反过来却加深了他的无助感、引发新的冲突。

于是，描绘神经症发展过程及其所致人格结构的图景就会非常灰暗。那我为什么还称之为建设性理论？首先，有脱离现实的乐观主义者认为，简单得不可思议的方法就能“治愈”神经症，而我的学说打破了这一幻想。但这并不等于同样不切实际的悲观主义。我称之为建设性理论是因为这一理论让我们第一次有机会着手处理并解决神经症性绝望。我称之为建设性理论，最重要的理由是它虽然承认神经症问题盘根错节、十分棘手，但它还是提出了积极乐观的观点，不但让我们有机会调节深层次冲突，更有机会提出实际的解决方案，从而为构建一个真正完整的人格而努力。神经症冲突不是理性决策可以解决的，神经症患者回避冲突的尝试有害无益，但是这些冲突可以通过改变人格中引发冲突的条件而加以解决，认真完成的点滴分析工作将改变这些条件，让患者少一点绝望、少一点恐惧、少一点敌意、少一点对人对己的疏远。

弗洛伊德对神经症及其治疗的悲观态度源于他对人的美德与成长方面深深的不信任。在他看来，人类的命运注定是破坏与受苦。驱使人类的本能只能被控制，或者至少被“升华”。而我相信人有欲望，也有能力挖掘自己的潜能，体面地做人。如果一个人与人与己的关系被持续扰乱，那么他的能力和欲望就会恶化。我相信，人可以活到老、改到老。理解得越深，这一信仰便越坚定。