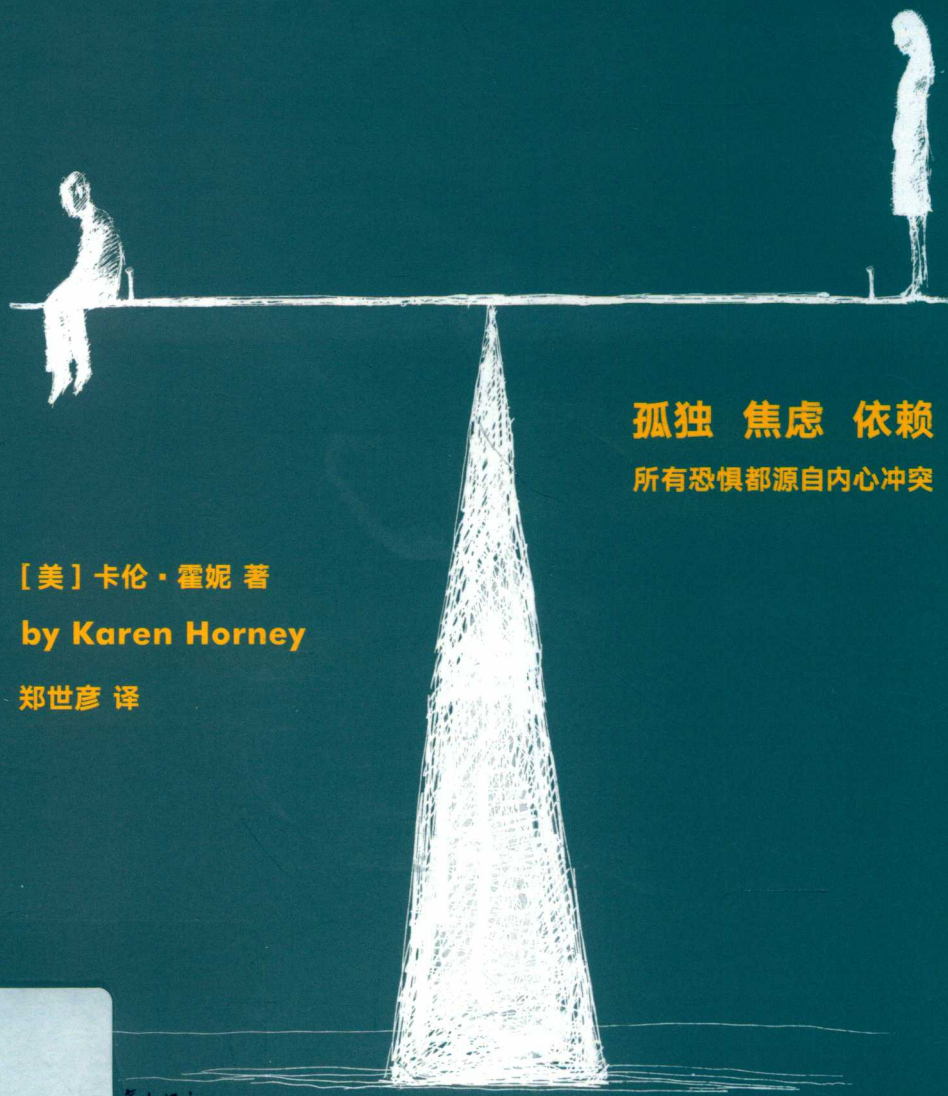


我们内心的冲突

OUR INNER CONFLICTS



孤独 焦虑 依赖

所有恐惧都源自内心冲突

[美] 卡伦·霍妮 著

by Karen Horney

郑世彦 译

我们内心的冲突

OUR INNER CONFLICTS

[美] 卡伦·霍妮 著

by Karen Horney

郑世彦 译

图书在版编目(CIP)数据

我们内心的冲突 / (美) 卡伦·霍妮著; 郑世彦译
-- 杭州: 浙江文艺出版社, 2019.4 (2019.6重印)
ISBN 978-7-5339-5631-8

I. ①我… II. ①卡… ②郑… III. ①精神分析-研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第052331号

责任编辑: 余文军

装帧设计: 叶晨

我们内心的冲突

[美] 卡伦·霍妮 著
郑世彦 译

出版 **浙江文艺出版社**
地址 杭州市体育场路347号 邮编 310006
网址 www.zjwycbs.cn
经销 浙江省新华书店集团有限公司
果麦文化传媒股份有限公司
印刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
开本 880mm × 1230mm 1/32
字数 140千字
印张 6.5
印数 10,001-15,000
插页 4
版次 2019年4月第1版 2019年6月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5339-5631-8
定价 49.00元

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题, 请联系调换。电话: 021-64386496

译者序

卡伦·霍妮的这本书适用于神经症患者，更适用于有成长需求的正常人群；适用于过去的人们，更适用于生活方式愈加多样的现在的我们。

在日常生活中，内心的冲突是常有之事。霍妮开篇就指出，“并非神经症患者内心才有冲突……正如我们自己与周围环境经常发生冲突一样，我们的内心冲突也是生活中不可或缺的一部分。”正常的冲突不可避免，而直面这些冲突是有巨大价值的。“有意识地体验冲突，尽管可能比较痛苦，但它也是一种无价的资产。我们越是敢于面对自己的冲突并寻求解决方法，就越能获得更多的内心自由和更大的力量。”

卡伦·霍妮作为精神分析领域杰出的代表，也是人本主义心理学的先驱者。与弗洛伊德的悲观主义态度不同，霍妮认为，只要改变了人格中产生冲突的条件，就能真正解决它们。而只有解决了冲突，我们才能变得更加健全、完整和成熟，才能发现生活的意义，找到内在的安宁。

许多人都在霍妮笔下看到了自己的身影，甚至觉得书中对各种性格类型的描述就是为自己而写的。这本心理学读物为何有此能耐，可以引起读者恒久的共鸣呢？这恐怕与霍妮及其创立的“新精神分析”不无

关系。精神分析治疗的目的与其说是寻找解决由来已久的童年冲突的新方法，不如说是朝健康成长的方向重新组织自我和引导自我。这种精神分析方法在快狠准的同时，又带着一种积极乐观的人本主义味道。

更重要的原因是，霍妮对神经症的认识来源于对自己和患者的分析。她童年时期与家庭的矛盾，成年后深重的抑郁和神经质倾向，皆诱使她开始探索自我理解，这一持久的自省过程鼓舞她提出精神分析新模式，最终引导她对人类心理做出独特的洞察，并在这部著作中得到成熟的诠释。“霍妮的真知灼见来自于她为减轻自身与患者之痛苦所做的努力。如果她的痛苦不那么强烈的话，那她的洞察也不会那么深刻。”¹

《我们内心的冲突》作为社会文化心理学的先驱之作，不仅推动了精神分析理论的发展，而且让人人都能够学会从旁观者的角度观察自己、分析自己，继而改变自己。不论到哪个年代，我们都需要做出选择。更重要的是，不论到多大年纪，我们依然能够做出选择，选择改变，走向新的道路。生命只有一次，我们应该活在喜悦的当下，而不是在无尽的恶性循环中饱受折磨。

你人生的解答钥匙就在自己的一念之间。

郑世彦

2019年4月7日 于合肥天鹅湖畔

1 伯纳德·派里斯（Bernard Paris），《一位精神分析家的自我探索》前言，P15—16。

序言

本书旨在推动精神分析的发展。它基于我对患者和自己进行分析的经验总结。虽然书中提出的理论已经过长期发展，但直到我在准备美国精神分析研究所举办的系列讲座时，有些观点才最终成形。我的第一讲围绕着技术层面展开，题目是“精神分析的技术问题”（1943）。第二讲涵盖了本书讨论的许多问题，1944年以“人格的整合”为题开讲，其中的一些主题——“精神分析治疗中的人格整合”“关于孤僻的心理学”和“施虐倾向的意义”——曾在纽约医学院和精神分析促进协会做过报告。

我希望这本书对读者有所助益，特别是对那些有志于改进精神分析理论和治疗的分析师。我还希望，他们不仅在治疗中将这里提出的想法应用到患者身上，而且也将它们应用于自己身上。精神分析的发展并非一蹴而就，只有将我们自身和诸种困难都囊括进来，从中学习经验，才能取得进展。如果我们安于现状、不思进取，我们的理论将注定变得贫瘠，沦为教条。

不过我深信，任何一本书，只要不是只谈论技术问题或抽象的心理学理论，它就应该能够使人受益，尤其是那些想要了解自己人，没有放弃为自己的成长而奋斗的人。我们大多数人都难逃现代文明的

弊病，深陷于本书描述的内心冲突，需要获得尽可能多的帮助。尽管严重的神经症属于专家的领域，但我仍然相信，通过不懈的努力，我们也可以在很大程度上解决自己内心的冲突。

在此，我首先要感激的是我的患者，与他们一起工作使我对神经症有了更好的理解。其次，我要感谢我的同事们，他们的关心和理解使我的工作受到莫大的鼓励。我指的不仅是年长的同事，而且还有那些在研究所接受培训的年轻同事，他们的批判性讨论一直卓有成效，使人备受启发。

再次，我还想提及精神分析领域之外的三位人士，他们以自己独特的方式为我的工作提供了支持。第一位是阿尔文·约翰逊（Alvin Johnson）博士，他使我有机会在新社会研究学院展示自己的观点，而在当时，经典的弗洛伊德精神分析学是唯一被认可的分析理论和实践学派。第二位要感谢的是新社会研究学院哲学和人文学院院长克拉拉·迈耶尔（Clara Mayer）。多年来，她对我的工作一直很有兴趣，鼓励我分享在精神分析工作中的任何新发现，以供大家讨论。第三位是我的出版人诺顿（W.W. Norton）先生，他提出了许多有用的建议，使我的作品有了很大改进。最后，我还要感谢米内特·库恩（Minette Kuhn），他帮助我更好地组织了书中的材料，使我得以更清晰地阐述自己的观点。

卡伦·霍妮

引言

无论起点在哪里，无论前路多么曲折，我们最终都会得出结论：人格紊乱是精神疾病的根源所在。这一结论与几乎所有的心理学发现都类似：它确实只是一个再发现。古往今来的诗人和哲学家都知道，患有精神障碍的人永远不会是一个内心平静、人格平衡的人，而是一个饱受内心冲突折磨的人。用现代术语来说，每一种神经症，无论表现为何种症状，都是性格神经症。因此，我们在理论和实践领域的努力，都应该致力于更好地理解神经症患者的性格结构。

事实上，弗洛伊德伟大的开创性理论与这一概念已经非常接近，尽管他的起源学方法（genetic approach）没能做出明确的表述。但是，其他人继承和发展了弗洛伊德的工作，尤其是弗朗兹·亚历山大（Franz Alexander）、奥托·兰克（Otto Rank）、威廉·赖希（Wilhelm Reich）和哈拉尔德·舒尔茨-亨克（Harald Schultz-Hencke）等人，他们更加清晰地定义了这一概念。但是，对于性格结构的精确性和动态性，他们还没有达成一致的看法。

我自己的出发点与他们有所不同。弗洛伊德关于女性心理学的假设，促使我去思考文化因素的作用。我们关于何谓阳刚、何谓阴柔的观点，显然受到了文化因素的影响。同样，在我看来显而易见的是，

弗洛伊德得出错误结论的原因，正是他没有考虑文化因素的影响。15年来，我对这一主题的兴趣日益浓厚。这在一定程度上源于我与埃利希·弗洛姆（Erich Fromm）的合作，他对社会学和精神分析的深刻了解，使我更清晰地意识到社会因素的重要性——不仅影响到女性心理学，还影响到许多其他方面。1932年我初到美国之际，这一想法就得到了证实。当时我发现，美国人的处事态度和神经症在许多方面都不同于我在欧洲所观察到的，只有文化的差异才能解释这一点。我的结论最终发表在《我们时代的神经症人格》（*The Neurotic Personality of Our Time*）一书中。其中主要的观点是：神经症是由文化因素引起的——更具体地说，它是由人际关系的紊乱造成的。

在写《我们时代的神经症人格》之前的那几年，我遵循着另外一条研究路径，在逻辑上依照早期的假设。它围绕着一个问题展开：神经症的驱动力是什么。弗洛伊德最先指出这种驱动力是强迫性冲动。他认为这些冲动是出于人的本能，目的是获得满足，避免挫折。因此，他认为它们并不局限于神经症本身，而是作用于所有人类。然而，如果神经症是人际关系紊乱的产物，这一假设可能就站不住脚了。简而言之，我在这个问题上的看法是：强迫性冲动是神经症所特有的；它们是由孤独、无助、恐惧和敌意等情绪所致，代表着患者在这些情绪裹挟之下应对这个世界的方式；它们的主要目标并不是获得满足，而是安全感；它们的强迫性是由于潜藏的焦虑。在《我们时代的神经症人格》一书中，我详细地阐述了其中两种驱动力——对情感和权力的神经症渴求。

尽管我认可弗洛伊德学说的基本原理，但我那时还是意识到，为了寻求更好地理解神经症，我与弗洛伊德实际上已经分道扬镳。如果

弗洛伊德认为诸多具有本能性质的因素实际上是由文化因素决定的，同时他所谓的性欲实际上是一种对情感的神经症需求，是由焦虑引起的，目的是在与人相处时获得安全感，那么他的性欲理论也就不再成立了。童年经历固然重要，但我们对它产生的影响有了新看法。其他的理论分歧不可避免地接踵而至。因此，我有必要阐明我与弗洛伊德观点的不同之处。这一清算的结果便是《精神分析的新方法》（*New Ways in Psychoanalysis*）一书的问世。

与此同时，我仍在继续寻找神经症的驱动力。我将强迫性冲动称为神经症倾向，并在我的下一本书中描述了十种相关的倾向。这使我再次认识到，神经症的性格结构是研究的重中之重。我当时把这种结构看作是一个由许多微观世界相互作用而形成的宏观世界。每个微观世界的核心就是一种神经症倾向。这一神经症理论颇具实用价值。如果精神分析不再着重把我们当前所面临的困难与过去的经历联系起来，而是依赖于理解我们现有人格中各种力量之间的相互作用，那么几乎不怎么需要专家的帮助，我们就可以认识并改变自己。鉴于目前人们对心理治疗有着广泛需求，但可获取的帮助少之又少，因此自我分析似乎为满足这一需求提供了一线希望。因为这本书的主要内容是在讨论自我分析的可能性、局限性和方法，所以我将其命名为《自我分析》（*Self Analysis*）。

然而，我并不满足于自己对个体倾向的描述。虽然这些倾向本身得到了准确的描述，但我感到困扰的是，如果只是简单地将其列举出来，那么势必会使它们显得形单影只。我可以看出，个体对情感的神经症需求、强迫性的谦逊，以及对“伴侣”的需要，都是属于一体的。但我还没理解的是，这些倾向一同构成了对他人和自己的一种基

本态度，以及一种特殊的生活哲学。这些倾向就是我现在总结的“亲近人”这一类型的核心所在。我还发现，对权力和名望的强迫性渴求与神经症的野心有一些共同之处。它们大致构成了我所说的“对抗人”这一类型的因素。对赞美的需求和完美主义的冲动，同样具备所有神经症倾向的特征，并且影响患者与别人的关系，但主要牵涉的是患者与自己的关系。此外，相较于对情感或权力的需求，对利用别人的需求似乎不那么基本；它也没有前者那么广泛，就好像它不是一个独立的实体，而是某个更大整体的一部分。

我的疑惑后来被证明是合理的。接下来几年，我的兴趣转向了冲突在神经症中所起的作用。在《我们时代的神经症人格》一书中，我提出，神经症是由不同的神经症倾向相互碰撞而产生的。在《自我分析》一书中，我说过，不同的神经症倾向不仅相互强化，而且还会相互冲突。尽管如此，冲突还是一直没有受到重视。虽然弗洛伊德逐渐意识到了内心冲突的重要性，但他把冲突看作被压抑者和压抑者两股力量之间的斗争。而我眼中的冲突则是另外一种类型的。这些冲突在相互矛盾的神经症倾向之间运行，虽然它们最初只作用于患者对别人的矛盾态度，但随着时间的推移，它们还会作用于患者对自己的矛盾态度，以及他矛盾的品性和矛盾的价值观。

越来越多的观察，让我明白了这些冲突的意义。首先，我印象最深刻的是，患者对他们内心明显的矛盾居然视而不见。其次，当我指出这些矛盾时，他们闪烁其词，好像对此毫无兴趣。多次经历这样的情况之后，我意识到，这种回避表达了他们对分析师解决这些矛盾的强烈反感。最后，患者意识到冲突后又显得恐慌不安，这让我明白自己的工作如履薄冰。患者有充足的理由回避这些冲突：他们害怕这些

力量会把自己撕成碎片。

然后，我开始认识到，患者投入了巨大的精力和智慧，或多或少是为了“处理”¹冲突；或者更确切地说，是为了否认冲突的存在，制造出一种虚假的和谐。我看到了患者处理冲突的四种主要尝试，按照它们在本书中出现的顺序大致如下。第一种尝试是掩盖某一部分冲突，并使其对立面占据主导地位。第二种尝试是“回避人”。我们现在对神经症孤僻的功能有了新的认识。孤僻是基本冲突的一部分，也是一种对待别人的原始的矛盾态度；它同时也表现出处理冲突的意图，在自我和他人之间保持情感距离，使冲突停止运作。第三种尝试在性质上有很大不同。神经症患者没有“回避人”，而是回避他自己。他的整个现实自我在某种程度上对他来说是不真实的，他创造了一个理想化的自我形象来取代真实自我。在这个理想化的形象中，相互冲突的部分得到了美化，冲突不再表现为冲突，而像是一个丰富人格中的各个方面。这一概念帮助我们澄清了许多迄今为止无法理解并因此无法治疗的神经症问题。它也使得起初难以融合的两种神经症倾向各归其位。现在看来，对完美的需求似乎就是患者为了达到这个理想化形象而做出的努力；而对被赞美的渴求可以看作患者需要外界肯定他和他的理想化形象是一致的。从逻辑上讲，这种形象与现实的差距越大，患者的需求就越难以满足。在所有处理冲突的尝试中，这种理想化的

1 在整本书中，我将使用“处理”（solve）一词指神经症患者为了消除他的冲突所做的尝试。因为他在无意识中否认冲突的存在，所以严格来说，他并没有尝试“解决”（resolve）冲突。他的无意识努力只是为了“处理”（solving）他的问题。

形象可能是最重要的，因为它对整个人格有着深远的影响。但反过来，它又产生了新的内心裂痕，因此需要进一步的修补。第四种尝试主要是为了消除这一裂痕，它也顺带消除了其他的冲突。通过我所称作的“外化作用”，患者在自我之外所发生的事件中体验他的内心活动。如果说理想化形象意味着与真实自我只有一步之遥，那么外化作用则代表了与真实自我的彻底叛离。它再次制造了新的冲突，或者更确切地说，大大增强了原有的冲突，即自我和外界之间的冲突。

我把以上各种做法称为处理冲突的四种主要尝试，一方面是因为它们似乎在所有的神经症中都起作用——尽管程度有所不同，另一方面是因为它们给人格带来了深刻的影响。但是，处理冲突绝不止四种方法。不过其他方法不具备普遍的意义，它们包括了如下的策略：无懈可击，主要功能是平息所有的内心疑虑；自我控制，通过纯粹的意志力维系被撕裂的个体；还有玩世不恭，贬低所有的价值观，以此消弭现实与理想之间的冲突。

与此同时，我逐渐看清了所有这些尚未解决的冲突的后果。我看到了由此而产生的各种恐惧，被浪费的精力、不可避免的道德受损，以及由于复杂的情感纠葛而产生的绝望感。

直到我理解了神经症绝望的含义之后，我才最终明白了施虐倾向的意义。现在我知道了，一个对自己深感绝望的人会企图通过一种替代性的生活求得补偿，而这恰恰是有施虐倾向患者的诉求。我们经常在施虐的行为中体味到强烈的激情，它来自一个人对报复性胜利的贪得无厌的需求。然后，我开始明白，对破坏性利用的需求实际上并不是一种独立的神经症倾向，而是一个更综合全面的整体在不遗余力地表现它自己。我们缺乏更准确的术语来定义这一行为，暂且称之为施虐狂。

就这样，一种关于神经症的理论逐渐形成，它的动力核心就是三种态度之间的基本冲突，即“亲近人”“对抗人”和“回避人”。患者一方面害怕自己出现分裂，另一方面又必须作为一个整体发挥功能，所以他便不顾一切地尝试处理冲突。尽管他可以制造出一种人为的平衡，但新的冲突不断产生，并不断要求采取进一步的补救措施。在这场追求整体性的斗争中，每一步都使神经症患者变得更加敌对，更加绝望，更加恐惧，更加疏远自己和他人。其结果便是，这些冲突造成的困难越来越多，真正的解决办法却越来越少。患者最终变得绝望，就试图在施虐行为中寻求补偿，而这反过来又增加了他的绝望，产生了新的冲突。

因此，这幅关于神经症发展及其产生的性格结构的画面显得晦暗无光。那么，我为什么仍然把我的理论称为建设性理论呢？首先，我的理论结束了那种不切实际的乐观主义，即坚称可以通过极其简单的方式“治愈”神经症。当然，我的理论也不涉及同样不切实际的悲观主义。我称其为建设性的，是因为它第一次让我们处理和解决神经症患者的绝望感成为可能。更重要的是，尽管它认识到了神经症的复杂性与严重性，但它仍然提出了积极的看法，不仅有助于缓和潜在的冲突，而且有助于它们的实际解决，从而使我们能够实现人格的真正整合。神经症冲突无法通过理性决策来解决。神经症患者靠理性决策处理冲突的尝试不仅是徒劳的，可能还是有害的。但是，这些冲突可以通过改变产生这些冲突的人格条件来解决。每完成一次出色的分析工作，都会改变这些人格条件，因为分析可以使一个人不那么无助，不那么恐惧，不那么敌对，与别人、与自己不那么疏远。

弗洛伊德对神经症及其治疗的悲观主义源于他对人性善良和人性

成长的深刻怀疑。据他推测，人类注定要遭受苦难或被毁灭。驱使人类行动的本能只能被控制，或者充其量只能被“升华”。而我的观点是，一个人愿意并且也有能力去发展他的潜能，努力成为一个更优秀的人。但是，如果他与别人、与自己的关系不断受到干扰，他的这种潜能可能会丧失殆尽。我相信人是会改变的，人只要活着，就会不断地改变。而且，随着理解的不断深入，我对这一信念越发坚定。

第一部分

神经症冲突和处理的尝试 001

Chapter 01 神经症冲突的痛苦 003

Chapter 02 基本冲突 012

Chapter 03 亲近人 024

Chapter 04 对抗人 037

Chapter 05 回避人 046

Chapter 06 理想化形象 064

Chapter 07 外化作用 079

Chapter 08 虚假和谐的辅助方法 092

第二部分

未解决冲突的后果 101

Chapter 09 恐惧 103

Chapter 10 人格的萎缩 113

Chapter 11 绝望 133

Chapter 12 施虐倾向 143

结论

神经症冲突的解决 165