

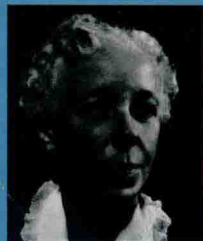


现代社会与人 名著译丛

Modern Society and Man

Karen Horney

[美] 卡伦·霍妮 / 著



Self-Analysis

自我分析

许泽民 / 译 陈维政 / 校

主编 / 陈维政



贵州出版集团
贵州人民出版社

Self-Analysis

Karen Horney

现代社会
与人
名著译丛

自我分析

[美] 卡伦·霍妮 / 著

许泽民 / 译

陈维政 / 校



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我分析 / (美) 卡伦·霍妮著; 许泽民译.
—2版. —贵阳: 贵州人民出版社, 2019.1
(“现代社会与人”名著译丛)
ISBN 978-7-221-15008-0

I. ①自… II. ①卡… ②许… III. ①精神分析—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第292236号

现代社会
与人
名著译丛

自我分析

[美] 卡伦·霍妮 / 著

许泽民 / 译

陈维政 / 校

组稿编辑 / 谢丹华 黄筑荣

组稿编辑助理 / 李康

责任编辑 / 马文博

装帧设计 / 刘津

出版发行 / 贵州出版集团 贵州人民出版社

地址 / 贵阳市观山湖区会展东路 SOHO 办公区 A 座

邮编 / 550081

印刷 / 贵阳精彩数字印刷有限公司

开本 / 890mm×1240mm 1/32

印张 / 8.75

字数 / 198 千字

版次 / 2019 年 1 月第 2 版

印次 / 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-221-15008-0

定价 / 49.00 元

本书获 2016 年贵州省出版传媒事业发展专项资金资助

主 编 / 陈维政

副主编 / 刘小枫 陈维纲 谢丹华

编 委 (以姓氏笔画为序)

王作虹 冯 川 成 穷

许泽民 孙恺祥 陈维纲

陈维政 周邦宪 胡继华

查常平 黄筑荣

责任编辑 / 陈维政 黄筑荣

主编前言

现当代西方学术思想的主要特征之一是注重人的主体性研究。这种以人为中心的研究，意在寻求人类和人类文化所依据的先在的根，由此而重识、重铸人与世界人与社会的关系。对人的研究一般是从两个方面入手的：一是对人的宏观研究，即着眼于整个人类社会及其各个侧面，如文化、政治、宗教、经济、历史等的研究；一是对人的微观研究，即立足于人的主体性，致力于探求人的深奥莫测的精神世界和千变万化的行为表现。

本译丛的编委和译者，多年来潜心于精神世界的探索，思考存在的终极目的，探究种种关于人的“斯芬克斯之谜”，如：善的本源、正义的标准、生存的意义、人的本质与命运，甚至人是谁。就此而言，我们深感有必要系统地考察和介绍世界另一端那些在进行同样探索的人的学术成果。所谓“他山之石，可以攻玉”，“现代社会与人”名著译丛作为一面镜子，一扇窗户，正体现了这样一种见微知著的努力。

“现代社会与人”名著译丛作为现当代西方著名学者对人的微观研究之集萃,主要从哲学、社会学、心理学、人类学、行为学、伦理学、宗教学等不同领域和不同视角对人的本质、人格、本能、意识、行为、情感、价值、需要、信仰等进行全面深刻地分析,力图揭示现代人在现代社会中的精神状态、地位和关系,以及未来的演变。

除了上述明确的主旨外,本译丛还具有以下特点:

(1)权威性,即所选著作全是有影响的经典名著;(2)完整性,尽可能囊括了所有对人进行研究的重要学科与学派;所选著作多是西方现当代的研究成果,能反映西方学术界在这一领域的最新研究动向与主流;(3)广泛性,内容广泛涉及人与社会的各个方面,从生死、爱恨到婚姻、家庭,从个体自由、价值选择到社会文化,从意识、无意识到精神冲突,等等;(4)普及性,所选著作均出自名家权威之手,语言畅达,叙述生动,篇幅适中,能引起广泛的兴趣。事实上,这套译丛中绝大部分在西方曾一版再版,并被译成多种文字而闻名于世。

“现代社会与人”名著译丛自1987年在中国大陆首次出版以来,迄今已出版四十多种,深受广大读者的喜爱和学界的好评,在海内外学术界引起较大反响,其中有多种以中文繁体字版形式在中国台湾地区出版发行。

全体编委及译者多年来的艰辛换得读者和学界同仁的首肯,这也是无尽困惑中最大的欣慰和价值。

陈维政

2013年1月27日于四川大学

中译者序

1906年,当卡伦·霍妮不顾严厉的父亲反对,不屑当时德国上流社会的流行看法,执意就读于弗赖堡大学医学院,成为全所大学3000多位在校学生中的58位女生之一时(德国的大学1900年起才正式招收女生),她的独立不羁与执著,不仅早早就显示出—位富有创造性的开拓者所必需的品质,也似乎让人看到一颗冉冉升起的新星,预示着未来将出现一位“惟一开创一个精神分析思想流派的女学者”。如今,霍妮已经进入标准教科书,成为被有些人喻为“迄今为止最好的神经症学说”的创立人。

霍妮出身于富裕之家,但她对自己的童年似乎并不满意。她的前半生,历经诸多磨难,屡次陷入严重精神抑郁之中。1885年9月16日霍妮生于当时德国汉堡近郊的一个小村子里,她的母亲是一位贵族的女儿,是霍妮父亲的第二任妻子,两者年龄相差几近20岁。她的父亲,原来是一位挪威籍犹太裔船长,后取得德国国籍,航行于德国与南美西海岸的乌拉圭、智利和秘鲁之间,每次航程达6个月。据说,他的船是最早悬挂德国国旗航行于该航线

的轮船之一。霍妮的父亲笃信宗教,是个非常专制刻板的人。他对孩子的要求十分严格,而且,霍妮觉得他偏爱她的哥哥,所以,尽管他每次出海归来,都给她捎带大量礼物,甚至曾三次亲自带她踏上漫漫海程,但她并不喜欢父亲,而是特别依恋母亲。同时,在日常生活中,她还得面对她并无好感的4个异母兄弟姐妹。更有甚者,当她还在9岁左右的时候,她竟爱上自己的亲哥哥,并当然受到后者的冷待,小小年纪就遭受人生第一次沉重的、影响其随后整个人生的抑郁症打击。于是,万念俱灰的她把全副精力转到学习上来,觉得“终究还是学习好”。

在霍妮逐渐步入成年期的过程中,困难与不幸接踵而来。1904年,在共同生活了20多年以后,她的母亲与父亲离异,把两个孩子留给父亲。其后,她经历转学(至哥廷根大学)、结婚(1909)、6年内连续生下3个女儿、母亲逝世、在柏林大学获得医学博士学位(1913)、转而从从事精神分析研究等较大人生事件,这对于既要应付生活中的困难又要在在学习上努力拼搏,并且向世人证明自己的成功和选择的人生道路正确的霍妮而言,无疑是异乎寻常的严峻挑战,其压力之大可想而知。结果,她不得不背着医学院的导师,求助于精神分析。接着,正当她在事业上稍有所成,在柏林一家精神分析研究院的诊所开业接收病人,并声誉日隆之际,另一场更大的打击向她袭来。1923年,她的丈夫得了脑炎,变成废人,生意倒闭,她自小钟爱的哥哥也于同年罹患肺炎去世。在此双重打击之下,她的抑郁症发展至极点,她曾经独自漂流海上寻求自杀。3年后,当霍妮终于从这一痛苦经历中缓过气来以后,她带着3个孩子离开丈夫家,并最终于1932年离开德国,投

奔美国,开创了一番事业,直至她于1952年去世。

尽管霍妮所学的医学专业与精神分析具有密不可分的联系,也是后者的必要基础,但是,霍妮最终选择精神分析作为自己的毕生事业,似乎与她本人的经历有关。她在读大学时(1911年她母亲逝世时),就不得不求助于精神分析,这一事件必定给她留下深刻的印象。否则,如果她当时毫无感觉,或者感觉甚差,要她走上这条路是难以想象的。此外,她本身曾多次深受抑郁症之苦,她本人是女性,这些也使她对精神分析这个一直由男人统治的领域中占主导地位的正统观点持有不同的另一层理解。

当霍妮获得医学博士学位以后,从1915年起,她在柏林师从弗洛伊德的两个得意门生——当时在柏林很有影响的精神病学家卡尔·阿伯拉罕和汉斯·萨克斯——研究精神分析。随后,直至20年代,她都追随弗洛伊德精神分析学说,在柏林逐渐建立起自己的声望,成为柏林精神分析学界的著名人士之一。从30年代初期起,尤其在她到达美国以后,霍妮逐渐偏离弗洛伊德的正统学说,走上了独立发展的道路。1937年,她的第一部重要著作《我们时代的神经症人格》问世,标志着霍妮精神分析体系的诞生,她随后的著作《精神分析的新方向》(1939)、《自我分析》(1942)、《我们内心的冲突》(1945)和《神经症与人的成长》(1950)是对她的思想的进一步充实和完善。霍妮精神分析体系的完成,加剧了她与正统精神分析学界的矛盾。于是,1941年,霍妮终于与他们分道扬镳,与一些志同道合者一起在纽约创建美国精神分析促进会和全美精神分析研究院。这两个机构的成立,以

及她逝世以后她的追随者们为了纪念她的贡献而在纽约创办的霍妮诊所(于1955年5月6日开业),进一步确立了霍妮在精神分析领域中作为一个独立思想流派创立者的地位。1967年,她的弟子以她的演讲稿为基础,替她整理出版的《女性心理学》,更是扩大了她在女性心理学和女权运动方面的影响。

然而,霍妮并没有完全背弃弗洛伊德精神分析学说。实际上,她与阿德勒、弗罗姆、沙利文、埃里克森等构成的新弗洛伊德学派,在很多方面,例如在无意识因素的作用、梦的重要性、对童年的关注和自由联想技术的运用等方面,都与弗洛伊德的观点具有相似之处。但是,在充分尊重弗洛伊德的同时,她与他的分歧也是重大且多方面的。在对神经症本质的理解上,弗洛伊德认为,“我们文化中屡见不鲜的本能驱力或对象关系乃是由生物性决定”(《我们时代的神经症人格》,贵州人民出版社,1988年,第8页),“种种人格障碍产生于环境因素与受抑制的本能冲动之间的冲突”(《自我分析》,p. 37。带p.的页码系指原书页码。下同)。但霍妮则把神经症视为“一种由恐惧、由对抗这些恐惧的防卫措施,由为了缓和内在冲突而寻求妥协解决的种种努力所导致的心理紊乱”(《我们时代的神经症人格》,同前,第15页)。更具体地说,与弗洛伊德主要强调生物性决定的理论相对,霍妮认为,神经症是由个体的感情和态度决定,而个体的感情和态度又取决于他生活于其中的文化,即个体在应对他与自己、与别人、与大自然的关系方面出现障碍,从而形成神经症。霍妮与弗洛伊德对神经症本质理解的这种重大差别,必然导致他们对神经症冲突的来源、解决方法和精神分析的目标等方面的理解存在一系列重大的

分歧。例如,弗洛伊德不相信人的善和发展,霍妮则认为个体都具有成长为体面的人的能力,人也能够改变;弗洛伊德提出,精神分析治疗是为了帮助病人生成对分析师的“爱”(《自我分析》,p. 19),以达到消除症状的目的,霍妮却主张,分析应“帮助人们向尽可能好的方面进一步发展”(《自我分析》,p. 35)。霍妮与弗洛伊德在这些观点上的差别,也可以从他们各自提倡的人格理论中看出来。弗洛伊德想象的人格由自我(ego)、超我(superego)和本我(id)组成,而本我指的是个体需要催生的诸多本能和愿望(也即生物性决定)。与此适成对照,霍妮建议用詹姆斯的“真实自我”(trueself)概念描述正常人人格(《自我分析》,p. 264),用分裂自我描述神经症人格,即神经症人格分裂成理想自我和受鄙视自我两个部分(参阅《我们内心的冲突》,贵州人民出版社,1990年,第六章《理想化意象》)。于是,根据霍妮的观点,正常人的追求是为了实现真实自我,而神经症患者的人生追求则是为了实现理想的不切实际的自我,或者,在理想自我与受鄙视自我之间波动。尤其值得注意的是,霍妮这一观点,实际上是在用同一把尺子衡量正常人与神经症患者,把正常人与神经症患者置于一个统一的连续谱(continuum)里面。换言之,霍妮认为,种种神经症倾向“居于精神障碍的中心,它们是在面对恐惧、无助和孤立的时候,发展出来以应对生活的”(《自我分析》,p. 38),它们“给患者提供一条摆脱灾难的路子,带来一点指望,使他觉得,尽管他与自我、与他人的关系产生失调,但生活还是可以应对的”(《自我分析》,p. 67),即正常人与神经症患者的人生奋斗具有相同的内容和相同的追求(试想想,正常人谁又没有面对过“恐惧、无助和孤

立”），只不过是程度有别，性质相异而已。这一点也可以从霍妮在《自我分析》（第二章）中对神经症需要的划分方面看出来。

1941年，当霍妮与她的精神分析的同行们发生分歧，被纽约精神分析研究所罢免职业精神分析师资格的时候，她与他们在学术观点上的差异，是否如人们乍看之下那么大、那么势不两立，先暂且不谈，但其中的另一个因素，似乎与霍妮提出的“自我分析”想法不无关系。尽管《自我分析》一书，是在他们发生龃龉之后的1942年出版，但她这个想法，必然在该书付梓之前很长一段时期里就已存在，并被付诸检验，这一点是不应有什么怀疑的。如果事情确实如此，那么，这就不单纯是学术问题了，因为如果神经症可以在很大程度上通过自我分析得到矫治，这不但可以大大减轻病人的经济负担，而且会降低精神分析行业的收入，甚至还可能对整个精神分析行业的生存构成重大威胁。况且，自我分析已经有过成功先例，但这一设想或实践，直至今天仍然为正统精神分析学界所不齿。那么，什么是自我分析？它的可行性与合意性如何？如果自我分析可行，进行自我分析的人要达到什么要求，应如何操作？自我分析是否有什么局限或危险？对这些问题作一系统、深入的探讨，正是霍妮写作《自我分析》一书的目的。

自我分析也称自我检查，是霍妮在总结自己及其同行和患者经历的基础上，为治疗轻度神经症设计出来的方法。它把专业精神分析疗法中的分析师和患者两个角色适用部分合而为一，交由患者单独承担，独自操作，因此，它是“患者与分析师一身担的尝试”（《自我分析》，p.93）。自我分析所用的主要技术称为自由联

想,即实施自我分析的人,尽量使自己保持放松状态,让自己的思想自由流转,让瞬时的一闪之念,如各种念头、想法、记忆、幻想、幻觉等,自行出现在脑海中(实质上,是让潜意识中的各种东西瞬间浮到意识层面来),并把这些出现的東西,“无情而诚实地”用心或用笔扼要记下来,无论这些东西是好是坏,是连贯还是散乱,是合理还是荒谬,或是内心最深处最见不得人的秘密。这与专业精神分析疗法中的情形相同,只是在专业精神分析疗法中,患者不必记下联想中的东西。然后,自我分析者细心检查分析在自由联想过程中曾经出现在自己心头的一切东西,尽力辨认出它们的含义,即找出它们与自己的问题(比如恐惧、抑郁、恼怒、烦躁、疲乏、机能性胃肠不适等)的联系,这个过程叫作自由联想的理解。如果自我分析者找到一个联系(称为“洞察”),而如果这个联系是引起神经障碍的惟一联系,那么他的神经症症状就会随即消失。自我分析的这一过程看似简单,很多时候,分析师花费的努力与取得的结果相差很悬殊,即人们常常有成果得来全不费功夫的感觉。但实际上,对于一些症状较重的神经症患者而言,这个过程往往旷日持久,迂回曲折,困难重重。例如,被霍妮引为本书重要例证的一个个案,就经历了4年多时间,并且患者还不得不求助于专家才最终取得令人满意的效果。据霍妮的说法,自我分析不但能解除神经症症状,而且也有助于一个人发展,增强一个人的内心实力,使他变得更加坚强。自我分析对实施者要求不高,只要一个人有足够的“激励”(即为了消除症状和促进健康而进行自我分析的意愿和决心),有日常心理学知识,他就可以从事自我分析。但霍妮建议,在开始自我分析之前,实施者应征求精

神分析专家的意见,应至少在专家指导下进行过一些自由联想。对于从未进行过自由联想的人,“自我分析是否以及在什么程度上是可行的,这个问题就必须留待他人解答了”(《自我分析》,p.26)。自我分析也与专业人员操作的分析一样,其成功与否极大地取决于“抗拒”与克服抗拒的激励的相对强度。此外,自我分析也有其本身的局限,如果操作不当,也会给人造成一定危险,尽管危险出现的机会相当微小,“可以忽略不计”(《自我分析》,p.31)。

《自我分析》称得上是精神分析类自助丛书中的精品。在本书中,霍妮不仅以通俗易懂的语言介绍了她这一想法形成的缘由,严密论证了它的可行性与合意性,具体而详尽地描述了它的操作步骤和可能经历的各个阶段,深入比较分析了一般精神分析治疗中分析师与患者所分别承担的工作份额,以及间或自我分析和系统自我分析的优缺点,而且她还用了六分之一强的篇幅,详细记载了一例严重神经症自我分析成功的历程。最后,她还另辟独立章节,专门探讨了抗拒的处理和自我分析的局限,这对如何看待自我分析,具有至关重要的指导意义。应该说,霍妮把自我分析的方方面面交待得相当透彻清楚,给自学者的理解和实践带来极大的帮助。此外,由于自我分析中的自由联想往往涉及隐私、幻想、幻觉、梦和各种各样的怪诞想法,所以,书中列举的诸多案例,不乏引人入胜的片段,读来使人大有神秘小说的感觉,有助于提高读者的阅读兴致,加深读者的印象。

当今世界是竞争激烈的世界。人们在适应环境、相互交往、面对自己时,不可避免地会遇到种种压力,如果处理不当,这些压力很容易就会造成精神障碍。时有见诸报端的有关某某行业或

某某职业群体患有神经症倾向人数百分比的调查数据,就是这种情形的一个明显例证。因此,“尽管精神分析不可能解决世间的弊端,但它至少可以厘清既是这些弊端的起因又是它们的结果的某些摩擦和误解,以及那些仇恨、恐惧、伤害和弱点”(《自我分析》,p. 12)。而在这个方面,在专业精神分析至少暂时还难以为每一个有求于它的人所用的情况下,“自我分析”不失为最佳选择之一。

最后,译者谨在此感谢陈维政先生和黄筑荣先生提供的意见、建议和资料。二位先生的热情帮助,使本书的翻译得以在短期内顺利完成,尤其是陈维政先生的校审,在很大程度上有助于使中译本更接近于原著的全貌。

引言

9

精神分析最初是作为一门医术发展起来。弗洛伊德发现,某些缺乏明显可察器质性病因的限定型^①失调,如歇斯底里痉挛、恐怖症、抑郁症、毒瘾、机能性胃肠不适等,可以通过揭示其潜在无意识因素而得到矫治。随着时间推移,这类障碍被统称为神经症。

不久以后——在过去 30 年间,精神病学者们认识到,神经症患者,不仅遭受这些明显症状之苦,而且在生活料理的所有方面都遭受干扰。同时,他们还辨认出,很多人都有人格失调,但这些人并没有表现出以前被视为神经症特征的明确症状。换言之,事情逐渐变得明显起来:在各种神经症中,症状可以出现,也可以不出现,但人格障碍却绝非鲜见。于是,人们不免得出结论:这些不那么具体的障碍,构成了神经症的基本内核。

^①circumscribed. 指具有典型症状,涉及特定行为、感觉或感情的精神障碍。此词也许可与“弥散型”(diffuse)或“弥漫型”(pervasive)相对。参见 pp. 61-62(带 p. 或 pp. 的页码系指原书页码,即本书的页边码。后同)。——中译注