

卡伦·霍尼作品集

自我分析

Self-Analysis

Karen Danielsen Horney

〔美国〕卡伦·霍尼 著
贾 静 译

自我分析

Karen Danielson Horney
Self-Analysis



[美国] 卡伦·霍尼 著
贾 静 译

图书在版编目 (CIP) 数据

自我分析 / (美) 霍尼著 ; 贾静译. —南京: 译林出版社, 2016.5

(卡伦·霍尼作品集)

ISBN 978-7-5447-6277-9

I. ①自… II. ①霍…②贾… III. ①精神分析 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第071601号

- 书 名 自我分析
作 者 [美国] 卡伦·霍尼
译 者 贾 静
责任编辑 陆元昶
特约编辑 岳慧琼
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司
开 本 960×640毫米 1/16
印 张 17
字 数 166千字
版 次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-6277-9
定 价 33.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前 言

作为一种严格意义上的治疗方法，精神分析法最初是在医学领域发展起来的。弗洛伊德发现某些精神性障碍，比如歇斯底里的痉挛、恐惧、精神压抑、吸毒成瘾、胃官能症等，并没有非常明显的身体上的病因，如果消除了患者的某些潜意识因素，这些精神困扰则可以得以治愈。类似上述这种精神性障碍，就是人们所称的神经症。

在其后三十年中，精神病学者们又认识到这些明显的症状折磨着神经症患者，在处理生活的方式上，他们也有着相当程度的困扰。而且，有很多人患有人格紊乱，却不表现出神经症患者所具有的特定症状。也就是说，神经症患者的症状有隐有显，但是共通的是，他们都有人格上的障碍，这个事实已经越来越明显了。所以，可以得出这样的结论：这些特征并不太明显的人格障碍组成了神经症最基本的核心。

在精神分析科学的发展过程中，以上事实的发现起到了极大的建设性作用，精神分析学的范围得以扩大，其功效也得以提高。于是，一些明显的性格异常像严重的临床症状一样也被当作了精神分析的对象。比如不由自主的优柔寡断，在选择朋友或爱人的

问题上不断犯相同的错误，以及在工作上表现出的冷淡和压抑态度等。不过，精神分析的根本目的是理解这些病症并最终将其消除，而不是研究人格及其发展规律。性格分析只是手段，假如这样的工作还能有助于患者全面而健康的发展，这应该算是意料之外的收获了。

对治疗特定的精神失常来说，精神分析法无疑是一种将被人们长期应用的治疗方法，而且它还能够帮助到一般人的性格发展，这一事实已经被越来越多的人注意到。人们对精神分析法的关注和青睐，不是因为他们感到恐惧、精神压抑或者其他的精神紊乱，而是他们觉得自己缺乏妥善处理生活的能力，或者觉得他们自身有不足之处，对他们的发展造成了困扰和障碍，或对他们的人际关系造成了伤害。

新的远景初显之时，人们总对它的价值抱有过于乐观的预期，这样的情况时有发生。一种被广泛传播的观点认为，促使人格成长的唯一方法就是精神分析法。然而毋庸置疑，事实并非如此。对我们的发展最有裨益的，还是我们的生活本身。远离故土的困苦、身体的疾病、孤独的岁月等，这些生活赋予我们的重压；还有生活赐予我们的那些欢乐与美好，诸如真诚的友情，甚至只是与一个真诚可靠、值得珍惜的人相处，以及团队协作等，所有这些因素，都能对我们发挥自身的潜能带来帮助。

但是很不幸，生活在给我们带来帮助的同时，也带来了一些不利因素：在我们需要的时候，好事并非总是能如愿出现，困难也不仅是对人们的积极性和勇气造成障碍，有时还会超越人们的承受

能力而将他们彻底打垮，甚至人们最后还会深深陷入心理障碍的泥沼，而无法享受生活所带来的帮助。精神分析法却没有这些不利因素，尽管它也有其局限性。因此，在人格发展领域，精神分析法自然地占据了它应有的位置，并以其特殊的方式促进着人格的发展。

我们现在生活的这个文明社会，情况复杂，困难重重，在这样的社会里，任何有助于促进人格发展的方法都显得格外重要。即使对于大多数人来说，专业的精神分析法都可能会给他们带来帮助，但由于它并不能使所有的人都受益，所以自我分析就更有其必要性了。人们一直认为，自我分析不仅很有价值，而且在“认识自己”这一问题上具备可行性。当然，精神分析的种种发现也可以为自我分析带来极大的帮助。另一方面，它还能为人们揭示出以往没有认识到的自我分析的内在困难。正因如此，我们应该抱着谦虚的态度和美好的希望，来讨论精神分析中自我省察的可能性。

本书的写作目的就是向读者严肃地提出这一问题，并对其中所涉及的困难给予全面而充分的考虑。我还将在具体的分析过程中，提供一些自己的思考经验，但因为目前在这一领域里，还非常缺乏可供参考的实践经验，因此我不会在书中提供任何确定的答案。我的目的主要是提出一些疑问，并鼓励那些具有建设性的自我省察的努力和尝试。

对个人而言，进行建设性自我分析的尝试非常重要，因为他可以通过这样的努力，获得充分发挥其自身才能的机会。我这里所

说的发挥才能，不仅指发挥其个人潜藏的独特天赋，更重要的在于摆脱种种类似于强迫症等易致残性神经症的困扰，发展其作为一个健康而全面的人的潜能。然而，自我分析还牵涉一个更为宽泛的问题：今天我们都在为民主这一理想而奋斗，而民主思想的基础部分就是相信个体（尽可能多的个体），应该全面发展其自身潜能。尽管精神分析在帮助个体实现这一目标的过程中，不可能解决整个社会的弊病，但它至少能够厘清既是这些弊病的起因，又属于其造成的后果的一些冲突、误会、仇怨、惊惧、伤害和弱点。

在我之前出版的两本书中，我曾提出神经症的理论框架，在本书中，我将对其进行更为细致的讲述。我本想避免对那些关于神经症方面的新观点进行描述和解释，但对于那些可能对阐述自我省察有用的素材，我想还是有必要将其重新展现在读者面前。当然，在本书中阐述那些观点时，我会尽我所能阐述得简洁明了，而不对本书题材造成妨碍。心理学问题是极为复杂的，这是一个毋庸置疑的事实，一旦充分认识到这一点，我会尽力做到不堆砌名词术语，以避免使这些本已复杂的心理学问题变得更加复杂。

在本书的写作过程中，伊丽莎白·托德小姐以精妙的见解，帮助我组织全书的材料；我的秘书玛利亚·莱文夫人也做出了不懈的努力；还有那些允许我公开发表他们自我分析经历的患者，借此机会，我向他们致以最诚挚的谢意。

目 录

前 言	1
第一章 自我分析的可能性与可行性	1
第二章 神经症的驱动力	24
第三章 精神分析的认识阶段	57
第四章 患者在精神分析期间的作用	80
第五章 精神分析师在精神分析期间的作用	98
第六章 偶尔的自我精神分析	124
第七章 系统自我精神分析：准备步骤	144
第八章 一种病态依赖的系统自我精神分析	159
第九章 系统自我精神分析的态度和规则	211
第十章 抗力的处理	229
第十一章 自我精神分析的限制力	246

第一章

自我分析的可能性与可行性

精神分析进行得越迅速，越有效，患者就会越“配合”，这几乎是每位精神分析师都有的共识。我在这里所说的“配合”，意思并不是说患者都会礼貌地被动接受分析师的任何建议，也不是指患者会有意识地自愿提供他本人的情况——即便大多数来诊所进行自我分析的患者，迟早都会意识到并且承认坦诚地表达自己的内心是多么的必要。我更多的是指一种自我表达方式，这种自我表达几乎很少受患者本人的意识支配，就如同作曲家在创作时，会情不自禁地表达自己的感情一样。如果因为作曲家自身因素而阻碍了情感的表达，他肯定无法进行创作，自然也不会有任何作品产出。同样，就算患者最大的愿望是与分析师进行完美合作，但一旦他的努力遇到一些“阻挠”，最终也得不到任何有益的结果。患者越是能够自由并经常性地表达其内心的想法，他就越有能力去处理他自身的问题。这样，患者与分析师双方的配合分析才会更有意义。

我经常跟我的患者说，分析师只是担当向导的角色，好比要进行一次艰险的登山，我们应该避开哪条路；以及该选哪条路，分

析师都只是提出建议，这才是最理想的情况。为了表述得更准确，我需要补充一点。虽然分析师自己亲身经历过登山的过程，但他并未攀登过患者所面对的那座特定的山峰。所以，患者自己的心理活动和创造力才是最重要的。正是患者自己的建设性心理活动，决定了自我分析的时间长度和结果，这句话绝非言过其实。

在分析治疗过程中，当患者处于不太好的境况时，分析就会因为这样或那样的原因，而不得被打断或终止。对于这样的结果，患者和分析师肯定不会满意，但往往也是在这样的情况下，患者心理活动的重要意义才会被揭示出来。如果在随后的一段时间内，双方都没有进行进一步的精神分析，但患者却表现出了稳定而持久的提升和改善，在面对这种情况时，他们往往会感到又惊又喜。如果详细的调查表明患者的周围环境中并没有任何变化可以解释这种改善，那我们就可以考虑并证明它是分析治疗的一种滞后效应。这种滞后效应不那么容易解释清楚，因为它可能受多方面因素的影响。

之前的精神分析可能已经让患者有了非常准确的自我观察能力，这让他比以前更加相信自己确实存在某些心理障碍，或是一些之前从未意识到的新问题；又或者，对于分析师提出的建议，患者原先可能都会将其视作外部侵扰，而一旦患者能够轻而易举地进行自我省察时，他反而可能会把这些改善看作是自己的功劳；再或者，如果患者的问题是不甘落后、处处想高人一等并竭力挫败别人的话，那他可能就不会让分析师获得成功治疗患者的满足感。因此，只有分析师从这个案例中完全退出，患者才会康复。最

后，我们一定要牢记，很多事情都会发生滞后效应。比如在谈话时，我们很有可能是过了很久才能真正体会到一个玩笑或一个评论的内在含义。以上的这些解释虽然各不相同，但其共通之处在于，它们都暗示着患者内心经历了他自己都没有意识到的一些心理活动。或者说，这些心理活动患者自己并没有自主自觉地去进行。

我们知道，患者的某些心理活动，甚至是那些有意义的指向性活动，有时候确实是在没有意识的状态下进行的。我们都曾经做过一些有意义的梦，甚至有时候我们也有过这样的经历：有些问题在晚上难以解决，但睡一觉后问题却迎刃而解；解一道有名的数学难题，清早起来后，答案会自己蹦出来；晚上还令人困惑不解、犹豫不决的决定，睡一觉后会恍然大悟、云开雾散……还有一些诸如此类的事情，甚至那些在白天都察觉不到的怨恨，夜间可能会敏锐地活动于人的意识层面，并在凌晨五点钟使人们突然惊醒，让他们清晰地意识到自己内心潜藏的愤怒。

事实上，每一位分析师都是凭借这些内在的心理活动来对患者进行分析的。分析师的这种行为背后，隐藏着这样一种理念：若想分析治疗得以顺畅进行，就一定要消除患者的心理“抵触”。另外，我还要强调的是，这些内在心理活动也有其积极的一面。患者渴望解脱的动力越强，阻碍越少，他表现出来的活动就越具创造力。但是，无论我们强调消极方面（抵触）还是积极方面（动力），其内在的原理都是相同的。即通过消除障碍或激发足够的动力，使患者的心理能量被激发出来，并产生新的分析材料，最终达到更进一步的自我分析。

可是，如果分析师凭借的只是患者的无意识心理活动，或者患者具有独立解决某个问题的能力，那么这种能力能否被运用于其他用途呢？患者能以他自身拥有的批判性才智，彻底检查他的自我省察结果或心理想象吗？对于患者的心理现象，我们还能够进行更深入的分析吗？这些问题才是本书所应当提出的。

通常，患者与分析师之间有着各自的分工。一般来讲，患者只需表达出他心里是如何想的，有什么样的感觉和冲动，而分析师的职责则是运用自己的批判性才智，弄清楚患者行为背后的真实原因。他会把表面上似乎毫无关联的材料联系在一起，并以此质疑患者所讲述的话语，对其中可能隐藏着的含义提出建议。我之所以用“一般来讲”这个词，是因为分析师有时也会运用自己的直觉，而患者也可能自发地将事件广泛联系起来。但是，总体来看，这种分工确实存在，对整个分析活动也确实有益处。因为它能使患者在放松的状态下，对自己内心的想法进行纯粹的表达或袒露。

不过，在两个分析期之间的空闲期，我们该怎么办呢？假如因为某些原因而使得治疗中断，并且中断很长时间，事情又会如何发展？任由事件发展，让问题不经意间自行得到解决，把希望寄托在偶然上，这样的处理方式可靠吗？我们能否做到让患者进行自觉的自我省察，同时运用其推理能力解决难题呢？尽管实现这个想法还存在一些困难，有一定的风险和局限（这些将会在后面详加讨论），但是，我们还是要问，自我分析难道没有可行性吗？

把研究的范围拓宽，自我分析则引出了一个长久以来一直存在

的问题：我们能够认识自己吗？人们始终坚信，“认识自我”是可以实现的，尽管会面临无数的困难，人们也从未停止过追求和探索的步伐，这一点让我们备受鼓舞。但是，对于这一问题，前人的看法与我们现今的看法已经有很大的不同。尤其是自弗洛伊德提出他的基础研究发现以后，这个问题已经变得远比前人所能想象的更加复杂，也更加困难，甚至于仅仅是严肃地提出这个问题，就已经如同一次探索未知领域的冒险行动。所以，对我们来说，这种精神上的鼓舞也没有太大的促进作用。

近期，一些旨在告诉读者如何改善自我、如何处理好人际关系的书籍陆续出版。其中，有些书只是在如何处理个人问题和社会问题方面，或多或少地给读者提供一些普遍适用的建议，比如戴尔·卡耐基所写的《如何赢得友谊及改变他人》等，这类书中都极少谈到认识自我这一问题。但也有一些书籍，如最优秀的作者之一——戴维·西伯里所著的《发现自我》等，其内容也确实涉及自我分析，但因为没有将弗洛伊德所开创的精神分析法予以充分利用，所以书中仅仅只是向读者提供了一些不够充分的建议罢了^①。正因如此，我才觉得更有必要就“认识自我”这一主题另写一本书。此外，很多作者对“自我分析”缺乏足够的重视和深入的探讨，比如《简要自我分析》(*Self-analysis Made Easy*)等，这种倾向从书的名字上就可以看出。这类书籍在某些精神病学的个性研究方

① 在《公意下的民主》一书的第四章“认识你自己”中，作者H.D. 莱斯威尔分析了天马行空的想象在认识自我方面具有的价值，但是并没有具体地就自我分析进行讨论，因为这本书的主题志不在此。——原注

面表达出来的意向也是很含蓄的。

所有这些尝试仿佛都在告诉我们认识自我是一件很简单的事情。但是，这种观念只是一种错觉，一种自以为是的幻想罢了，对实现认识自我这一目标没有任何益处。人们一旦相信该观点后，就会错误地认为自己已经全面地认识了自我而空欢喜一场；或者会在第一次遇到严重挫折时就一蹶不振，甚至对“探索”自我的真相完全不抱希望，并放弃努力。自我分析其实是一个艰苦而缓慢的过程，而且还会随时让我们陷入痛苦、遭受挫折，所以更需要我们竭尽全力去做。如果能够充分认识到这一点，那么我们应该可以避免上述情况的发生。

有经验的分析师绝不会盲目乐观，因为他非常清楚，患者在能够坦然地面对自身问题之前，通常都要承受艰难，甚至是令人绝望的与“自我”的抗争。所以，分析师可能会更倾向于接受完全相反的结果：完全放弃进行自我分析。他们之所以会这样，不仅在于他们的实践经验，同时也基于一定的理论依据。例如，分析师会提出他的论点并加以证明，再一次体会到像孩子一样的渴望、害怕，同时对分析师十分依赖，患者只有体验到这些之后，才会真的不再抗拒。如果分析过程听凭患者自由行事，充其量只能获得一些无效的、“纯理智”的分析结果。对于这些观点，如果我们进行深究的话（在这里我们不做这种深究），会发现它们最终会得出一个不置可否的结论：依靠患者自身的力量，是不可能克服其自我认识道路上的重重障碍的，即便患者自身的意愿和动力足够强大。

我有充分的理由认为，在每个精神分析案例中，为实现目标，有目的地去刺激患者，是最重要的因素之一。可以肯定地说，如果患者对其自我分析有一个预期的目标，那么无论分析师如何努力，也不可能让分析结果超出其预期。但是，患者又具有某种优势（对于这一优势的价值，我们将会在这一章中讨论），那就是他可以在治疗过程中，由分析师在旁引导，鼓励并帮助他。而如果由患者自己进行分析的话，激发患者的内在“动力”就会变得至关重要。事实上，它的重要性就在于，患者本人动力的大小决定了其自我分析的可行性。

显然，弗洛伊德已认识到，神经症所带来的明显而严重的痛苦可以为患者提供这种动力。但是，如果严重的痛苦从未存在过，或在治疗期间消失，患者就会感到不知所措，这种动力也就无从产生了。于是，弗洛伊德又提出，激发患者的另一种动力也可以是其对分析师的“爱”，当然这种“爱”并不是为了得到切实的性方面的满足，而是指患者十分乐意接受分析师的指导和帮助，并为此而感到精神上的满足。乍听起来，这似乎很有道理。但是，由于过度的感情欲求以及获得他人认可的需要，几乎所有神经症患者，他们的爱的能力都已经受到了极大的破坏，这一点我们不能忽视。有些患者很自然地——我想，弗洛伊德已经考虑过这类患者——会有不同程度的讨好分析师的表现。比如，会不加判断地接受分析师的意见；又比如，他们把精神分析取得的成效表现出来。实际上，他们这样做并不是出于对分析师的“爱”，而是想以此来消除自己对别人的畏惧，又或者是因为他们觉得自己无法以

更为独立自主的心态做好这些事情，而广泛采取的一种应对方式。因此，患者与分析师之间的关系决定了治疗能否顺利进行下去。如果患者在此间产生挫败感，或是受到批评（这种情况极易出现），他就会完全无视自己的切身利益，将怨恨与报复情绪抛向分析师，而整个精神分析活动就会演变成一场斗争。相比这种刺激的不可靠性，精神分析师必须要将它打败才是最关键的事情。给患者造成困扰的最关键原因，是患者具有只依照别人的意愿去做事而忽略自己心中想法的倾向。所以，我们需要做的并不是利用它，而是分析它。因此，弗洛伊德意识到，患者试图摆脱明显、严重的痛苦的愿望就是唯一的有效刺激。并且就像弗洛伊德完全无误的推断那般，随着症状逐渐变得不那么明显，这一动机也会按照比例减弱，从而不具备太长时间的作用。

或许还会有人觉得，假如把解决各种症状视为治疗分析的唯一目的，那么这种刺激就仍然是需要的。但是，事情的确如此吗？有关自己对这种目的的观点，弗洛伊德从未明确地表明过。仅仅说患者应当有能力工作和享受乐趣，但并不确切说明这两种能力具体是怎样的，那么，这就是没有任何意义的。这种能力是指展开普通日常工作的能力，还是进行创造性工作的能力？是指享受普通生活的能力，还是过性生活的能力？同样模糊不清的还有“分析应当作为一种再教育”这一观点，究其原因，是因为他并未对这一问题进行解答。教育是基于怎样的目标？对于这个问题，大概弗洛伊德并未进行深入思考，分析他从早期一直到晚期的作品，治疗神经症才是他最感兴趣的方面。个性的改变之所以受到他的

重视，只是因为它能确保消除所有症状。

因此就大体而言，可以用消极形式来描述弗洛伊德的目标：得到“彻底解放”。但是，包含我在内的其余作者在解读分析目标的时候，都使用了积极的形式：让一个人不再被内部限制制约，让他可以随意发挥自己最大的潜能。听上去，这两者的差别好像仅仅在于所偏重的方面不同，而就算事实上的确只是所偏重的方面不同，这种不同方面的强调已足以完全改变对刺激问题的看法。

只要患者自身存在强烈的刺激，并且可以将他所具备的所有感官能力发挥出来，让他发掘已有的潜能，让他学会自我控制——最通俗易懂的说法就是，只要他具备增长的刺激，就算他可能不得不面对各种艰难困苦的煎熬——用积极形式制定的目标也依然具有实际意义。

在讲清楚这一问题之后事情变得非常明白，偏重于不同的方面并不是这件事所牵涉的唯一事物，其原因是这种愿望的存在已经遭到了弗洛伊德的刻意否决。这种愿望甚至遭到了他的讥讽。在弗洛伊德看来，这好像是随意幻想出来的一种愿望，属于幻想式的唯心主义。他表示，“自恋”的欲望激发了自我发展的急切性，也意味着这些急切性所表现出来的是自负以及超越其他人的倾向。只是基于理论上的思考而给出一种假定，这是弗洛伊德极少会做的事情，尽管他好像总是十分善于观察事物的根本。这种观察在此事例中所获得的就是，有的时候，在患者自我发展的愿望方面，发挥最关键作用的是患者自我夸大的倾向。这是弗洛伊德坚决否定的事实：能够发挥效果的要素并不只有“自恋”。假如已经分析