

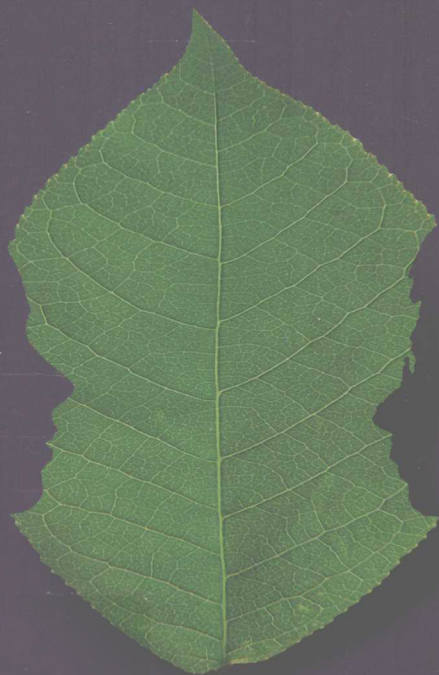
没有丧失，就没有未来

NECESSARY LOSSES

# 必要的丧失

[美] 朱迪思·维奥斯特◎著

吴春玲 江滨◎译



NECESSARY LOSSES

# 必要的丧失

[美] 朱迪思·维奥斯特 著  
吴春玲 江滨 译



## 图书在版编目(CIP)数据

必要的丧失 / (美) 维奥斯特 (Viorst, J.) 著; 吴春玲, 江滨译. —南京: 江苏人民出版社, 2012.3  
ISBN 978-7-214-08037-0

I. ①必… II. ①维… ②吴… ③江… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第045859号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2012-148

NECESSARY LOSSES: THE LOVES, ILLUSIONS, DEPENDENCIES, AND IMPOSSIBLE EXPECTATIONS THAT ALL OF US HAVE TO GIVE UP IN ORDER TO GROW by JUDITH VIORST  
Copyright:©1986 BY JUDITH VIORST

This edition arranged with LESCHER & LESCHER, LTD. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia. Simplified Chinese edition copyright: 2012 Beijing Fonghong Books Co., Ltd.  
All rights reserved.

书 名 必要的丧失

著 者 [美]朱迪思·维奥斯特

译 者 吴春玲 江 滨

责任编辑 蒋卫国

策划编辑 李 丹

特约编辑 黄 媛

责任校对 郭慧红

装帧设计 零三二五艺术设计

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏人民出版社

集团地址 南京湖南路1号A楼 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京湖南路1号A楼 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.book-wind.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 20.75

字 数 305千字

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-08037-0

定 价 35.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 序 丧失铺就成长之路

从事了近二十年关于儿童和成年人内心世界的写作之后，我决定对人类心理的理论基础进行深入研究。我选了一所精神分析学院进行学习，因为我相信，虽然精神分析法尚有种种不足，但它在我们是什么以及我们为什么会有某种行为方面还是道出了真知灼见。从其最佳成果来看，精神分析学说不过是用另一种方法教我们那些我们已经从索福克勒斯、莎士比亚和陀思妥耶夫斯基那里学到的东西；就其最佳成果而言，精神分析学说在密切关注我们每一个令人惊异的人类成员的复杂性和独特性的同时，还为我们提供了富有启发性的概括总结。

经过六年的学习，我于1981年成为华盛顿精神分析研究所的研究员。该所属于西格蒙德·弗洛伊德开创的国际教学和训练机构网络中的一员。在那六年里，我还在几个精神病治疗机构里工作和研究——在一间儿童精神病房做助手、担任情感受挫少年的创作教师、在两个针对成年人实施个人精神疗法的诊所担任医师。不管走到哪里，我都发现所有的人——无论院内还是院外——都在与丧失做斗争。因此，丧失已成为我不得不着墨的题材。

说到丧失，我们便会想到我们所爱的人的逝去。其实丧失所包含的内容是多种多样的，死亡只是其中的一种缘由。除此之外，我们还会因各种原因而丧失，如离开、被离弃、改变、放弃、谋求发展。丧失不仅包括与所爱之人的分离，还包含我们有意无意的浪漫梦想的破灭和期望的落空，追求自由、权力和安全

感的幻想成为泡影，以及那个一度被认为是无坚不摧、青春永驻、永生不死的年轻自我的丧失。

衰老、羸弱、不容置喙的死亡，这些都是我一直研究的丧失——这些终生的丧失，这些必要的丧失，当现实铺陈于眼前，而我们又无所逃匿的丧失……

母亲要离开我们，而我们也要离开她；

母亲的爱永远不能为我们所独享；

伤害我们的东西总是得不到我们的青睐；

我们在本质上都是孤独的；

我们不得不承认，别人和我们自己都是爱与恨、善与恶的混合体；

一个女孩无论多么聪慧、美丽、迷人，她都不能嫁给她的父亲；

我们的选择会因身体结构和内疚而受限；

任何人际关系都有裂痕；

在这个星球上我们的存在不会永恒；

我们根本无力保护自己和所爱的人——我们无法免除危险和疼痛，无法避免时间的流逝和容颜憔悴，无法避免死亡的来临和必要的丧失。

这些丧失是生活的一部分——它们普遍存在、无法避免、不可阻挡。同时，这些丧失也是必不可少的，因为失去、离别、放弃会使我们成熟。

这本书阐释得与失之间的重要联系，讲述了为了成长我们所要放弃的东西。

人的成长之路由放弃铺筑而成。终其一生，我们都通过放弃成长着。我们放弃深交挚谊，我们放弃自己曾经珍爱的东西。无论是我们的梦想还是我们所钟情的人，我们都必须面对永远无法实现和无法拥有的现实。情感的投入会使我们易受丧失之痛。有时，不管我们多么聪明，都必定面临丧失的结局。

我们曾经邀请一个八岁的男孩就丧失一词给出自己的哲学评论。这个寡言少语的孩子回答道：“断奶。”的确，无论身处哪个年龄段，我们都会认同——

丧失是艰难的、痛苦的。还是让我们来继续讨论丧失使人成熟这一观点吧。

实际上，我倾向于这样一种命题：我们对于生命核心的理解就是我们对于丧失的理解。所以我在本书中提出了这样一种观点：我们成了什么样的人以及过着哪种生活都是由我们的丧失经历决定的，无论这些经历是好还是坏。

现在，我不是一个精神分析学家，而且我也并未试图以这种身份写作；如果弗洛伊德主义者是指那些坚决拥护弗洛伊德信条而拒绝任何修正和变化的人，那我也不是——一名严格的弗洛伊德主义者。但我完全拥护弗洛伊德的这一观点——我们的那些充斥着美好希望、恐惧和情感的过去栖身于我们的现在，我们的潜意识（我们意识之外的部分）拥有巨大的力量，影响着我们生活中的事件。我也认同弗洛伊德的另一观点——意识、自我理解以及我们对自己所做之事的认知，能够扩大我们的选择范围，为我们提供更多的机会。

在本书的准备阶段，我阅读了弗洛伊德的著作和大批精神分析家的作品，同时我还参考了许多诗人、哲学家和小说家在丧失方面直接或间接的观点，这些使我受益匪浅。此外，我还大量取材于自己作为女孩、女人、妻子、母亲、女儿、姐姐和朋友的个人经历。我与多位精神分析学家讨论过他们的病人，与病人谈论他们的分析结果，与大量未来的读者谈论那些为抵押贷款、牙周炎、性生活、子女的前途、爱与死亡而焦虑的已婚之人。实际上，我更换了所有人的名字，但那些名人除外，因为他们的经历某种程度上可以证明丧失具有普遍性。

丧失确实是普遍存在的，我在本书的四个部分中分别对各种丧失进行了研究。

从脱离母体、依赖母亲到逐步成为独立的自我，这个过程中，丧失必不可少。

权力受到限制，潜能得不到发挥；遵从各种要求，承认理想落空，在这些事情上，丧失如影随形。

因为不完美就是现实，所以我们不再期望理想化的人际关系，这是一种放弃，也是一种丧失。

丧失种类繁多——许多事情都蕴含着丧失：我们的下半生、最终的失去、离别、放弃。

研究这些丧失，并不是为了像《通过丧失取胜》或《丧失之乐》那样，为丧失开出一剂良方。正如我们年轻的哲学家所说的“断奶”，探讨丧失，是为了研究成长与丧失之间的密切关系。面对丧失，我们的反应方式会影响我们的生活。认识到这一点，我们便开启了智慧之门，踏上了充满希望的改变之路。

朱迪思·维奥斯特

# C O N T E N T S 目 录

## 序 丧失铺就成长之路 /// 001

### Part 1 最初的分离：脱离母体

N e c e s s a r y L o s s e s

#### Chapter 1 分离焦虑：“我要妈妈” /// 002

在生命的最初阶段，尤其是六岁以前，如果我们太长时间离开我们需要并渴望的母亲，我们就会在情感上受到伤害，那种痛就像我们被淋上油而后投入火中那样。这种伤害虽然不致命，但很可能是永久的。

#### Chapter 2 一体幻想：神秘的结合 /// 014

离开母亲的痛苦使我们一生都渴望结合，而这种渴望来源于我们对回归的向往——如果不是回到子宫里，那便是回到一种虚幻的结合状态，即共生，有些人曾借助性、宗教、自然、艺术、药物、冥想达到这种状态。

#### Chapter 3 独立意识：大无畏的冒险家 /// 022

只要提出分离的人是我们而不是母亲，只要母亲还可靠地在“那里”，我们就可能会冒险独立，甚至还会沉迷于独立。我们不断地挣扎，最终挣脱了……我们擦伤，我们流血，但我们会获得更多的东西。



#### Chapter 4 人格分歧：孤独的大写字母 “I” /// 031

为成为这个自我，我们不得不放弃与母亲一体的快乐，不得不放弃那种缥缈的关于安全的幻想，不得不放弃那种非好即坏的单纯；我们步入了一个孤独的、无力的和充满矛盾情感的世界。我们意识到自己的恐惧和荣耀，说道：“这是我。”

#### Chapter 5 爱的限制：“我要吞了你，因为我是这么爱你” /// 047

我们不可能爬进时光穿梭机，再度回到自己的童年并过上那种渴望什么就有什么的日子。那种获取的日子已经一去不返了。我们的需求可以由不同的方式和更好的方式得到满足，也可以通过创造新经历的方式加以满足。

## Part 2 成长的代价：内心冲突

N e c e s s a r y   l o s s e s

#### Chapter 6 爱的分割：妈妈又生了一个小宝宝 /// 064

我们在最初都想独自占有属于自己的财富，包括我们的第一笔财富——母爱。我们不希望任何人带走属于我们的好东西，也不希望把这些好东西给予任何人。虽然兄弟姐妹的存在意味着我们不能获得完全的母爱，但这种丧失也为我们带来了巨大的益处。

### Chapter 7 危险欲望：从出生起就已然存在 /// 081

通过放弃与父母的情感纠结，我们再度踏上了从整体到分离的路途，走进了一个只有放弃了恋母情结才能属于我们的世界。随着时间的推移，我们处理这种爱与恨，恐惧、内疚及放弃的能力将会逐步增强。

### Chapter 8 性别局限：当女孩成为女人 /// 096

与男人相反，女人对得到照顾有根深蒂固的渴望。这种依赖性倾向是童年时期的教育培养出来的。这一时期的教育教给男孩的是，在这个充满困难与挑战的世界上他们必须依靠自己；教给女孩的则是，她们需要并且必须寻求保护。

### Chapter 9 内疚过度：我的植物死了，我就感到内疚 /// 111

不管人类是否是唯一会心生愧疚的动物，有一点是毋庸置疑的：我们总比甲虫和狼做得好。虽然我们的愧疚感并不能结束七宗罪，也不能说服我们去遵守十诫，但是我们的成长步伐确实因此而慢了

很多。

### Chapter 10 责任领域：我们终于长大成人 /// 122

做人，无论是男人还是女人，就是要负起责任。对于我们心中那些混乱的渴望、愤怒和冲突，我们必须开始把它们当做我们的一部分。我们还必须开始学习自己系鞋带。随着我们慢慢地扩大自己的意识领域和控制能力，我们长大成人了。

## Part 3 情感的挣扎：爱与哀伤

N e c e s s a r y L o s s e s

### Chapter 11 理想褪色：生活是受约束的梦 /// 140

现实约束感能让我们准确地评价我们自己和世界。接受现实意味着我们对这个世界和我们自身的限制和缺陷做出让步。接受现实还意味着我们给自己树立可行的目标，意味着为我们幼年的理想寻找合适的替代物。

### Chapter 12 友情谅解：爱与嫉妒共存 /// 150

若想与别人建立亲密的联系，需要我们有自我观念、真诚、能承担义务、对他人感兴趣；需要我们能够善解人意，在情感上与他人产生共鸣；还需要我们放弃对理想友情的幻想，需要放任和谅解，需要被放任和被谅解。因为我们都不是完美的人。

### Chapter 13 婚姻幻象：不要让期待变成失态 /// 166

当牵扯到“爱”这个问题的时候，我们会固执地抓紧自己的幻想——有意识或者无意识地想事情该怎样。牵涉到爱的时候——浪漫的爱、性爱、结婚后的爱——我们必须再度艰难地学习如何让各式各样的期待离开我们的心头。

#### Chapter 14 放手孩子：“妈妈，现在去上学的不是我们——是我” // 186

通过给予孩子爱，通过亲密的认同，母亲能在一定程度上感受到婴儿的需要，所以母亲总能在合适的时间、合适的地点给予孩子想要的东西。然而，如果孩子需要成长，母亲也必须能够有选择地、渐渐地退出那个给予孩子一切的角色。

#### Chapter 15 角色分配：你会按照父母的意愿生活吗 // 206

为了维护绝对完美的相处状态，为了维护“虚假的亲密”关系，家庭内部的任何不同声音都会被视为对完美家庭关系的威胁，所以这会处于这种关系中的任何家庭成员都不能离开、改变或是成长。如果有必要，我们必须选择正确的方式逃离这种压抑。

## Part 4 中年的疑惑：韶华已逝

N e c e s s a r y   L o s s e s

#### Chapter 16 迎接哀伤：我无法接受，看着你的墓地……// 220

接受亲人逝去带来的变化是一件十分困难的事，但通过哀伤，我们承认痛苦，我们度过那痛苦的阶段，我们选择从痛苦的记忆中锻造出新的适应能力，渐渐接受那些注定到来的变化——然后，我们便慢慢地结束了哀伤。

### Chapter 17 人到中年：成熟年代，别样情怀 /// 252

我们所有人都设法度过了中年危机，在这一刻，我们拥有理智、情感和洞察力，拥有我们所爱的人和我们想做的事。就算放弃了先前那个没有皱纹的、永生的自我，我们也还没有走完全部人生旅程。

### Chapter 18 生命衰落：我变老了……变老了……/// 273

年龄本身也能唤起早前阶段不具备的新的力量和能力。老年时也许会有更多的睿智和自由，也许会有更多的观察能力和坚毅；我们对他人也许会有更多的坦率、诚实，也许还会让我们对生活艰辛一面的理解产生改变——一种从哀叹向嘲弄的改变。

### Chapter 19 走向死亡：这个世界会永远继续下去 /// 293

我们的存在是有限的。经过这么多年的努力，经历了这么多的痛苦，我们一手创造的自我将会死去。但我们必须认识到，生命是短暂而又易逝的；我们也必须认识到，无论我们多么热爱自己所爱的一切，我们都不具备那种留住自己和我们所爱之事物的力量。

### Chapter 20 重建联系：我们接受了所有不完美却甜美的 /// 315

在放弃那些我们无法实现的期望的过程中，我们变成了被爱联结着的自我。我们放弃了一些理想化的幻象：我们不再渴求完美的友谊、婚姻和生活，不再幻想我们的孩子会变成我们理想中的样子。我们接受了所有甜美的却不完美的人类联系。

Part 1

# 最初的分离：脱离母体

人生最大的痛苦，莫过于为努力  
成为自己而奋斗。

——叶甫盖尼·维诺库罗夫

## Chapter 1

### 分离焦虑：“我要妈妈”

于是，母亲抛弃了我。这样的经历，每个人都有过。母亲总是走在我们前面，而且她们走得那么快；母亲沉浸在自己的思绪中，她把我们遗忘了；终有一天，母亲会永远离开我们。然而，唯一的秘密在于，我们希望这些都不是真的。

——玛丽莲·鲁宾逊

我们的人生以丧失开始。我们被抛出母体，孑然一身来到世上。

我们吮吸着、呜咽着，无助地抓住每一个可以依赖的人。母亲将自己置身于我们与外界之间，守护着我们，不让我们感到焦虑不安。我们最大的需求就是需要母亲。

婴儿需要母亲。有时律师、家庭主妇、飞行员、作家和电工，这样的成年人也需要母亲。其实在生命之初，我们就已经踏上了放弃之路，为了成为独立的人，我们不得不放弃很多东西。然而在我们学会忍受身体及心理上的分离之前，我们绝对需要母亲的存在，不论这种存在是名义上的还是事实上的。

对于我们来说，成为一个分离的自我，在名义上和情感上分离，能够外在独立而且内心也接受分离，绝非易事。当我们脱离母体并依赖母亲的时候，我们必须接受一些丧失，尽管我们的所得可以抚平我们的丧失之痛。如果在我们年纪尚小、毫无准备，对周围的环境还很恐惧而深感无助的时候，母亲离开了，

那么这种离别、丧失或分离的代价将会十分高昂。

总有一天，我们是要和母亲分离的。

但是只有在我们做好准备的时候才可以与母亲分离——无论是我们主动离开她还是被她抛弃——否则分离就是最糟糕的一件事。

一个小男孩儿躺在医院的病床上，恐惧而又痛苦。他那幼小的身躯有 40% 都被烧伤覆盖着。有人向他身上泼洒酒精而后把他投入火中，这太难以理解了。

他哭喊着，想要妈妈。

是他的妈妈把他投入火中的。

自己的母亲是什么样的，和母亲在一起是否危险，对于一个孩子来说都不重要。母亲是伤害他还是拥抱他，都不重要。与母亲分离是最大的痛苦，即使母亲是一枚即将爆炸的炸弹，孩子也愿意扑进她的臂弯。

母亲的存在代表安全。害怕母亲离开是我们最早的恐惧。“只有婴儿才会如此。”儿科精神分析学家 D. W. 温尼科特写道。他通过研究发现，婴儿没有母亲实际上无法生存。从表面看，分离的焦虑来自这样一个事实：没有人照顾，我们就会死去。

当然，父亲也能担当照看小孩的身份。我们将在第五章研究父亲在我们生活中的地位。然而此处我要谈的是母亲，因为通常情况下都是母亲担当照看小孩的角色。无论母亲做什么我们都可以忍受，唯独不可以抛弃我们。

但是，我们都被母亲抛弃了。在我们还不知道她是否还回来之前，母亲就离开了。她离开我们去工作、去购物、去度假、去再生一个宝宝，或者在我们需要她的时候，她却不在我们身边。她抛弃了我们去过她自己的生活，一种我们以后不得不面对的生活。然而，当我们需要母亲而她又不在我们身边时，我们该怎么办呢？我们需要母亲！

毫无疑问，我们要活下去。短暂的分离我们经受得起，但是由此引起的恐惧，会给我们今后的生活打下烙印。在生命的最初阶段，尤其是六岁以前，如果我们太长时间离开我们需要并渴望的母亲，我们就会在情感上受到伤害，那种痛就像我们被淋上油而后投入火中那样。确实有人把这种幼年时期的离别比做大



面积的烧伤或者创伤所引发的疼痛。这是一种无法想象的痛，而且伤口的愈合却是艰难而又缓慢。这种伤害虽然不致命，但很有可能是永久的。

\* \* \*

平日里，每当早晨儿子去上学，丈夫离家去工作，房门最后关上的那一刻，塞莱娜总是很心痛：“我感到孤独，我感觉自己被抛弃了，整个人都僵化了。我需要很长时间才能平复自己的心情。如果他们不回来了，将会发生什么事呢？”

在20世纪30年代晚期，塞莱娜身在德国。当她只有六个月大的时候，她的母亲就开始为了孩子们的温饱而东奔西跑。母亲每天离开家去排队领食物，还要与那些使犹太人的生活越发艰难的当局统治者谈判。因此，塞莱娜总是孤单地一个人，被圈在婴儿床里，饿了就喝瓶子里的奶。她若是哭了，等到几个小时后妈妈回来时，眼泪也已经干了。

认识塞莱娜的人都认为她是个好孩子——一个文静懂事、温柔可爱的女孩。如果你现在遇到她，你可能认为她是一个阳光快乐、无忧无虑、从未经历过丧失之痛的人。

但她体味过。

塞莱娜易于消沉。对于未知的事物她感到恐惧。“我不喜欢冒险，也不喜欢任何新事物。”她说她最早记得的事就是自己焦虑地等待接下来要发生什么。“我对所有不熟悉的事物都很恐惧。”她说道。

她还害怕过多的责任——“我总是希望有人照顾我。”她既是一位贤妻良母，同时也希望从强壮稳健的丈夫和年岁比自己大一些的朋友身上得到母性的关怀。

女人们常常羡慕塞莱娜。她热情风趣，很有魅力。她会烘烤食物，缝制衣服；她喜欢音乐，喜欢开怀大笑。她是美国大学优等生荣誉学会——P.B.K. 联谊会的会员，她获得了两个硕士学位，有一份兼职的教书工作。她身材苗条，面庞清秀，有一双棕色的大眼睛。她与年轻时的奥黛丽·赫本十分相像。

不仅如此，她在年近五十时，依然拥有赫本年轻时的容貌，根本不像一个半老徐娘而更像是一个姑娘。然而最终，她却说道：“每天早晨我醒来的时候，都感到口中酸涩，腹部疼痛。”