

内蒙古人民出版社
百世文库

孤独

回 归 自 我

SOLITUDE

a return to the self

by Anthony Storr

〔英〕 安东尼·斯托尔 著
张嚶嚶 译
林信男 校



□中文简体字版 © 1997 内蒙古人民出版社
□本书中文简体字版版权及中文翻译由台湾大
苹果股份有限公司代理

孤 独

[英] 安东尼·斯托尔 著
张嚶嚶 译

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城西街20号)

北京星月印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.5 字数: 210千

1997年8月第一版 1997年8月第1次印刷

印数: 1-10000册

ISBN7-204-03661-1/B·18

定价: 18.80元

■ 中译本序

当你看到这本《孤独》时，你会有什么联想呢？也许你可以试试看，在一分钟内尽快写下你能联想到的各种名词、用语；或者做个小实验，问一群人，他们会联想到什么。你会发现大部分的答案是消极的、反面的。这是因为整个社会已被误导，过分强调人际关系的重要性，而忽略了孤独的正面功能。有关如何改善人际关系的书、演讲、训练班成为现代化社会的宠儿。此种气氛给那些不擅社交的人造成不小的压力，甚至因而不能接受自己。台北知英文化公司在这个时候适时出版英国精神科医师、作家安东尼·斯托尔的《孤独》中译本，正好振奋不论基于何种理由而独居者的人心，并给被过度渲染的人际关系重要性当头棒喝。

斯托尔分析绘画、音乐、自然科学等各方面的世界级天才的生平事迹,以具体的事实告诉读者,亲密的人际关系虽然重要,但并不是人生幸福的唯一来源。许多大思想家都不曾建立家庭或亲密的私人关系。许多新的领悟、创造是在独处的时候完成的。许多天才男女在不涉及人际关系的领域里找到他们的主要价值。一般凡夫俗子也一样能在园艺、钓鱼、集邮等非人际关系领域的兴趣上找到快乐,使人生变得有意义。

本书共分成 12 章。第一章首先评述弗洛伊德的精神分析理论及波尔比的依恋理论对“人类关系的意义”的看法。接着说明,人际间的亲密关系或亲密的依恋关系对一个人的健康和幸福有相当大的影响,但不是只有亲密关系才能赋予生命意义。归属感、工作以及独处的能力也有其不可忽视的重要性。第二章及第三章探讨孤独的能力及用处。一个成熟的人,既能与人建立平等的成熟关系,也能独处。从行为观察,发现有安全感的婴儿才有探索的勇气,因此独处的能力可视为内在安全感的一个象征。独处可培养想象力,有助于内心的整合及使脑力发挥最大的潜能。而我们每天花了将近三分之一的时间睡觉,其目的虽然有各种说法,但睡觉时,使人得以有孤独时间,让脑细胞利用此时间做整合,也许是其重要功能之一。独处能力有助于适应生活变迁,特别是针对死别经验。孤独使哀丧者能获得适当的渲泄,而达到平复心灵创伤的作用。孤独有助于领悟,释迦牟尼在树下的冥想,耶稣在传道过程中多次退出人群独处,穆罕默德每年斋月期间避隐到洞窟,高僧之闭关等等就是最好的例子。第四章说明孤独若非出于自愿,而是被强制的,则会带来伤害。单独拘禁是一种

精神上的酷刑,尤其是如沙皇及某些独裁政体下所施行的单独拘禁,更是用尽各种惨无人道的方法,使被拘禁者处于“感觉剥夺”的状态。心理学实验及实际发生的例子均指出,感觉剥夺会导致极度不安、心智活动退化、容易接受暗示、幻觉经验等。长期被单独囚禁者,被释放后,需相当的社会复建才能重新适应社会生活,有的甚至留下终生无法愈合的创伤。被单独囚禁者,愈能自主的发挥想象力用脑思考,愈能降低创伤程度。第五章讨论人类得天独厚的想象力。比人类低级的动物,其行为主要是受预设模式的支配,唯独人类具有高度想象力,才能不断创新。科学上的学说源于想象。牛顿的万有引力学说及爱因斯坦的相对论就是最好的例证。幻想如能与外在世界联系,就能发展成事业,否则就变成必须抛弃的妄想。第六章提到个人的重要性。每个人都有一个内在的幻想世界。人类得天独厚的想象力,使其既能把人际关系当成自我发展的主要渠道,也可以浸淫在与人无涉的领域里发展其潜能。对天才的创造者而言,他的工作比私人关系更能表现其生命意义。许多创造者无法建立成熟的私人关系。其中有些人因早年生离死别的创伤而变得非常孤独,但却驱使他们发挥在相当孤独的情况下才得以展现的潜能。对一般人而言,波尔比所主张“与他人的亲密依恋关系是人生赖以旋转的轴”的说法也许适用,但对虔诚的基督徒来说,人类最终的幸福在人与神的关系里才找得到,而人类的各种关系有时会阻碍人与神之间的关系。对那些非常有独创性的人,波尔比的主张也不见得适用。现代精神分析医生把亲密的依恋关系过度理想化。但即使最亲密的关系也有瑕疵,而许多人常常不接受此事实,因此该幸福而不幸福,而且常因此而离异,使离婚率

节节升高。每个人多少需要与人发生关系,但是每个人也需要某种纯属个人的成就。第七章讨论孤独与气质。每一个人都有其个性特质,此特质有很大部分是与生俱来的,称之为气质。另外婴儿期的经验,特别是头三个月与母亲的关系也影响此特质的形成。一般来说,科学家具有内向或收敛型气质,而艺术家较倾向外向扩散型气质。他们是两种完全不同的人。极端外向的人,在人群中常勉强自己伪装、掩饰真正的感受,结果常弄得筋疲力竭。此种人特别需要有机会独处,使自己有喘气的机会。作家中忧郁型人格特别常见,但也有具有分裂型人格者。分裂型人格最明显的特征之一就是与人亲密时,会感到有威胁,卡夫卡这位作家就具分裂型人格特征。第八章探讨分离、孤单的经验与想象力的成长之关系。具有天赋而且曾因某种原因而度过极孤独之童年的人,想象能力往往特别发达。孤独能导致崩溃,但也可助长想象力的发展。想象力特别活跃,又缺少伙伴的儿童,常会自编故事,这种体验常成为后来创作成就的基础。第九章说明创作的想象力具有治疗的功能。通过创作,可使遭丧亲之痛的人找到可逃避的幻想世界,而对那些有创作天赋的人,则能更进一步把他们的天赋用在一种修复或再创造的过程,这过程使他们完成哀痛的过程,恢复失去的和谐或找到新的和谐,并且创造出实际存在于外在世界的作品。创作的过程可以使人不被忧愁击垮,可以使充满无力感的人重拾支配感。第十章说明兴趣在人格作用上的关键角色。理想的有均衡心态的人,应该既可在人际关系里,又可在兴趣中求得人生意义。对那些因某种理由而无法建立亲密人际关系的天才男女而言,兴趣却可以取代一些通常都靠亲密关系去运作的事情,创作的能力似乎

可提供一种使人可以在孤立状态中自求发展的机会。有些人特别需要在不以人际关系为主的生命里寻找意义。这种人的自尊及成就感主要是来自他们的工作,而非他们的人际关系。这些人不在人际关系上寻求满足,但是却可以通过他们的工作,获得与一般人同样多的幸福和安定。康德就是此种类型的代表性人物。第十一章提出艺术创作家作品风格的变化过程。艺术家创作年龄够长时,其作品风格可粗略分成三期。前两期作品势必会受到老师或前辈的影响,到第三期或晚期,会较专注于比较需要孤独冥想的作品,不甚关心与他人的沟通。贝多芬及李斯特晚期作品都呈现此种变化。第十二章探讨天人合一的感觉。与宇宙或与另一个人全然融合的感觉,在本质上是同一种现象。大自然、艺术、宗教、性爱、创作等都能提供此种忘形的感觉。人是社会动物,需要与别人有互动。而童年的经验、遗传因素以及其他许多因素,都可能影响一个人在寻求生命的意义时,或转向他人或转向孤独。许多有创造性的人是孤独的,但他们不见得是不幸福或神经质的。独处的能力促进想象力的发展,并使创作者通过向其内心深处的探索,在创作的过程中,经验到内外世界完全和谐的忘形感觉。因为此种感觉只能瞬间存在,故人无法获得永久的幸福,然而却始终在追求幸福。

在一个多元化社会里,过分强调某一种学说理论或某一种生活模式,以致于把它理想化或偶像化,对于社会及个人都是弊多于利。我们接受那些重视人际关系,在亲密关系里寻求生命意义的人;我们更要尊重、接受那些不论由于哪种原因而转向孤独,在不涉及人的领域里追求生命意义的人。斯托尔以其精神科医师的丰富知识及经验,根据许多世界名人的

历史资料,告诉读者“孤独”虽有反面的作用,但其正面的作用远超过一般人所想象的。斯托尔以文学家的妙笔生动地描绘此艰涩的题材。本书对从事心理卫生及社会工作者、教师或为人父母者,以及想多了解自己的一般读者都有助益。相信读后不但能开阔视野,更能积极地面对人生。

台大医学院精神病科及台大医院精神
病部主任国立台湾大学精神病科教授

林信男

1995年2月于台大医学院精神科

■序

交谈增进了解,但是孤独的境界却可以培养天才;而一件作品的一致性则显示一位孤身艺术家的手笔。*

——爱德华·吉朋(Edward Gibbon, 1737—1794, 英国史学家)

吉朋说得没错。诗人、小说家、作曲家，大都与吉朋本人一样，一生的许多时间都注定要独处；大多数画家与雕塑家也是如此，只是程度较轻。现时盛行、尤其是各派精神分析家所鼓吹的看法，都认为人是社会动物，从生到死都需要别人的友谊和感情。他们普遍相信，亲密的人际关系即使不是唯一、也是主要的幸福之源。但是，创作者的人生又似乎常与这种说法背道而驰。许多大思想家就是例子，他们都不曾建立家庭或亲密的私人关系。笛卡尔、牛顿、洛克、巴斯卡、斯宾诺沙、康德、莱布尼兹、叔本华、尼采、齐克果以及维特根斯坦，都是这样。这些天才有的曾与其他男人或女人发生短暂的关系，有的则像牛顿，独身而终。

大天才并不常见，因此他们常因本身的天赋而被敬畏、被妒羡。这些人也常被视为异数，不必承担一般人的欢乐与痛苦。这种异于常人之处，以精神病理学的观点来看，是否就意味着不正常？更确切地说，创作者对孤独的偏好，是否就证明他在建立亲密的关系上有点无能？

我们不难指出人际关系骚乱的一些才子和才女，他们的人格因为精神疾病、酗酒或滥用药物，变得极度失常。由于有这样的例子，我们很容易就认定创作的天赋、精神状态的不稳以及发展完满人际关系的低能，三者之间有紧密的关联。以这个观点视之，具有创作天赋似乎是一种值得怀疑的福分：一种正反面兼具的资质，虽然可能带来名与利，但是却不见容于凡人的幸福之道。

世人一直都认为天才男女的精神必然是不稳定的，尤其

自弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1936)以降,这种看法更是普遍。不过,这种说法绝不可能完全正确。并非所有创作者的心理都特别不正常;并非所有孤独的人都不幸福。吉朋在初恋失败之后,过着一种任何人都可能称羨的快乐且恬静的生活。他这样写自己:

当我静思人类终有一死的共同命运时,我就必须承认自己抽中了人生的大奖……我有愉悦的性情、温和的感性,而且天生较喜静处,不好活动;某些不良的嗜好和习惯可能也被价值观和时间纠正了。好学,一种可以化享乐为活力的热情,使我每一天、每一个时刻,随时都有独立且理性的乐趣;而我也不觉得我的心智有任何衰退……依据瑞士的标准,我是个富有的人;我也的确富有,因为我的收入高于花费,而我的花费又都恰如我之所愿。我友谢菲尔德爵士(Lord Sheffield)一直热心相助,使我能卸除最违反我的志趣和脾性的牵累。还要我再接着说吗?——自从我的初愿未偿,我就不曾认真地考虑过婚姻关系。^①

利顿·斯特雷奇(Lytton Strachey)在他的短文里,这样描述吉朋:

一想到爱德华·吉朋,心里就马上涌出幸福这个词,而且是最广义的幸福——既有好运道,又有享乐。^②

有人也许断言吉朋依父命放弃对苏珊·柯寇德(Suzanne Curchod)的爱情之后,就已断绝主要的幸福之源,而且应该会因此而心理失常。然而,吉朋的一生也许少有性爱,但是其他关系却相当可观。卷帙浩繁的《罗马帝国沦亡史》需要他长时间孤独地费心研究和写作,但是与人为伍时,他也一样快乐。在伦敦时,他就有活跃的社交生活,曾是“文学会”的一员,也曾加入“同僚会”、“白人会”以及“布鲁克斯会”,而且所到之处,他的言谈都很吸引人。此外,吉朋对抚育他成人的姨妈波顿夫人(Mrs. Porten)怀有动人的感情,对终生的挚友谢菲尔德爵士也有一份自然的友谊。他偶尔会在信函中悲叹自己的孤独,并曾戏言要收养一位表妹,不过对婚姻的指望却只是稍起即弃的空想而已。

当我设想这种结合可能带来的所有后果时,我已经从梦中惊醒,心喜自己得以苟免,并且大呼谢天谢地,让我保有我原来的自由。^③

现代人坚称先有亲密的感情,特别是性的满足,才可能有真正的幸福可言。这种说法没有给吉朋这样的人留一点余地。很明显的,吉朋虽然有许多友谊,但是他的自尊与乐趣主要来自于他的工作,这点在他自传结尾的名句里说得很明白。

人在老年时会以希望作慰藉,为人父母者对延续生命的孩子表达慈爱,高唱天国赞美歌的人热衷他的宗教信仰,而作家也有一份虚荣心,但愿自己的名字和著作能永垂不朽。^④

吉朋是古典派艺术家,用讽刺且客观的笔锋表现人类的愚蠢与虚荣。卢梭(Jean - Jacques Rousseau, 1712—1778)与柯勒律治(Samued Taylor Coleridge, 1772—1834)等浪漫主义者就嫌弃这种风格。吉朋在著作里所表露的人类同情心确实有限,性通常是消遣的主题,而宗教也被斥为迷信。不过,致力于那么庞大的工作,他必须采取这种姿态。那么长的一段历史既紊乱且纷杂,为了在其中建立秩序,他需要有超然的观点。吉朋的人性并没有也不能表现在他的大历史里;但是他待朋友的温情以及朋友对他的感情,都显示这个人本身具有一颗人类的心。以过去的大多数标准来看,吉朋可以说十分正常。然而,依照弗洛伊德的看法,异性间的性满足是精神健康的必要条件,因此,自从弗氏提出这个观念以来,任何人都都会怀疑吉朋可能不是一般幸福且成功的人。

并非只有天才男女才可能在不涉及人际关系的领域里找到他们主要的价值。我认为只要有兴趣,不论是写历史、养信鸽、做证券和股票的投机买卖、设计飞行工具、弹钢琴或从事园艺,都是使人快乐的因素,而且其重要性大过现代精神分析师的想象。伟大的创作者最能支持我这个论点,因为他们有作品为证。一般默默无闻的男女则几乎不留下任何痕迹,以显示其兴趣的宽度与深度,但是这些兴趣却可能是他一生当中最主要的心神所注。富有的人也许会大量收集别人的作品。热衷园艺的人也可能非常有创意,并且留下他热诚的证据,这种证据即使无法像一本书或一幅画那么持久,也可能维持数年。但是,对风车或板球的狂热却不会留下任何东西;不过,我们所认识的人当中,一定有些人不论他们与人的关系是否符合要求,都由于有这样的兴趣,才使他们的人生变得有意

义。目前,我们都太高估人际关系的重要性,以为完满的亲密关系理应使人幸福快乐,如果不然,一定是这种关系出了差错——这种想法似乎太夸张了,人际关系实在经不起我们这样倚重。

人生如果要有价值,爱情和友谊当然是重要的成因,却非唯一的幸福之源。而且,人总会随着岁月而改变和成长,到了老年,人际关系变得不那么重要了。这也许是大自然善意的安排,使人在不得不与至亲死别时,不致于那么痛苦。无论如何,人际关系总有“不确定”这个因素,因此就不应该被理想化,不应被视为达到个人满足的绝对或唯一途径。婚姻大概是最亲密的一种结合,但是在西方世界里,导致这种关系如此不稳定的原因也许就是人际关系的理想化。如果我们不把婚姻视为幸福的主要来源,就几乎不会有以泪水收场的婚姻。

我认为人类在大自然的造化之下,既可与人生发生关系,也可以触及与人无涉的领域。这一特点对于人类的适应性很宝贵,也很重要。我们与其他动物一样,都有繁殖的生理需求,都希望自己的基因延续不断。但是主要的繁殖期过后,剩下的一大段人生也自有其意义。对一般人而言,与人无涉的领域,就是在这个时期里才愈显重要,虽然属于这个领域的一些兴趣可能很早就萌芽了。

在下面的章节里,我们会看到一些伟大的创作者由于环境乖违,很难与人亲密,因此避开人群,努力发展自己的才华。不过这都是为了突出重点所致,而不是非此即彼的二分法。也就是说,这并非如某些精神分析师所想象的那样,由于缺乏人际关系,只好努力创作。你或许认为,除了配偶和家庭之外,没有其他长期兴趣的人知性有限,相对来说,既无配偶又

许多普通的兴趣,以及大多数真正创造性的工作,都可以在不牵涉任何关系的情形下进行。我觉得,一个人独自进行的工作,以及与他人之间所发生的互动,都同样重要。我们的一生中大约有三分之一的时间用于睡觉。人的一生始终都受两种相反的力量鞭策:一种力量使你倾慕友谊、爱情以及任何亲近的关系;另一种力量则驱使你独立、远离人群或自主。如果我们只听精神分析的“对象关系”论,我们一定会认定任何孤立的人都不健全。依照这个理论,我们必须与人有所关系,才会有价值。由此看来,每个人都因他人的存在而存在。

然而，对人类经验的充实最有贡献的人当中，有些却对人类福祉特别没有贡献。我们可以说，前述的某些大思想家都以自我为中心，或遗世独立，或“自恋”；较专注于自己内心的活动，少关心别人的幸福。许多作家、作曲家和画家也有同样的情形。创作者通过他的创作，不断在发现自己，重塑自我，并找寻宇宙的意义。他认为这是一种重要的整合过程，虽然如同冥想或祷告一般，几乎与他人无关，但是自有其独特的价值。对他而言，获得某种新的领悟，或有所发现时，是最有意义的时刻；在这种时刻，他即使不是绝对，也大半是独自一人。

大天才虽然非常稀有,但是创作者也是人,也有与你我相同的需要和愿望。因为他们在作品里留下思想和情感的记录,所以他们以醒目的方式成为人类奋斗的榜样,我们凡人虽也历经同样的奋斗,但却不受注意。创作者对孤独的需求以及对内在整合过程的专注,或许可以揭示较无资质且较平凡的人需要些什么,但这方面的资料至今一直都被忽略了。

目 录

中译本序	(1)
------------	-----

序	(7)
---------	-----

第一章 人类关系的意义	(1)
-------------------	-----

孤独时

有何快乐可言 谁能独乐乐

所有独乐乐的人 到底有何满足感

第二章 独处的能力	(17)
-----------------	------

我们必须保留 只属于我们自己

而且 随时能出入的僻室一处

那里可以确保真正的自由

也是避隐和孤独的主要场所

第三章 孤独的用处 (33)

在人事纷扰之际 孤独曾经诱惑我
如今 她是我的朋友
当一个人遇见“历史”时
还有什么能使他满足呢

第四章 强制的孤独 (49)

最不好的孤独 就是缺乏真诚的友谊

第五章 想象力的渴望 (71)

阁下 要是没有想象力的话
一个男人在女侍者的怀里
是无法感觉 像是在公爵夫人的怀里
那般的快乐

第六章 个人的重要性 (83)

一个人的生活 如果没有孤独交错着
他的智力范围 永远无法拓展