

Quand
l'amour manque
comment
se reconstruire

你要相信自己值得 被爱

〔法〕让-克洛德里昂德
(de Jean-Claude Liaudet) 著

陈思宇 译

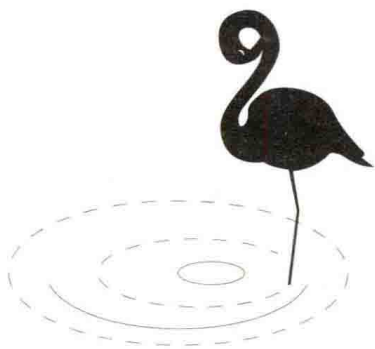
▲
世界著名心理学家 深情诠释爱的艺术
活出独立、自信、内在平衡的自己

凤凰文艺出版社
FENIX LITERATURE AND
ARTS LTD

你要相信自己值得 被爱

〔法〕让-克洛德·里昂德 (de Jean-Claude Liaudet) 著

陈思宇 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

你要相信自己值得被爱 / (法) 让-克罗德·里昂德
著; 陈思宇译. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5594-0993-5

I. ①你… II. ①让… ②陈… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第208469号

Copyright © 2017 by Editions de l'Archipel
Copyright licensed by Editions de l'Archipel
Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

书 名	你要相信自己值得被爱
作 者	让-克罗德·里昂德
译 者	陈思宇
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	9
字 数	180 千字
版 次	2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-0993-5
定 价	39.00 元

传说火烈鸟是永恒的存在，
在火中一次次轮回重生，
穿越时间与空间，不死不灭。
她是冲破羁绊的欲望之兽。
无论多么狂暴，重生之后，一切归于平静。

爱即是“心灵之火烈鸟”，
你的疯狂、羁绊、欲念，都是心中烈火，
以渴望体会缺失，
以无数次搏斗理解平静，
爱，一直存在，等你重生。

人类对爱的需求，是一种本能

爱，作为人与生俱来的一种特质，含义颇多。爱是真心对待，爱是愿意付出，被爱能给予人满足。法国著名心理分析学家让-克洛德·里昂德认为，爱这个词是一个混合词，其中既包含了对自己的爱，又包含对子女的爱，对父母的爱，性爱，情欲，对真善美的爱……

为什么我们需要回顾人生？

时间是我们珍贵的礼物。我们执着于时间表，却忽视了对时间的认识影响了我们看待和认识事物的角度。我们的时间，分为三个重要的维度：历史、现在、未来。每一个维度的作用，都不容忽视。

个体心理学的创始人阿德勒，强调未来对人的行为的影响，于是引导人们设立目标实现人生非凡的意义。我们不容易忽视未来，是因为那是每个人都对“世间的美丽在高处”赞同不已。我们不断攀爬，又不断地憧憬顶端的风景。

世界颇有影响力的心灵导师埃克哈特·托利说要“活在当下”。人类心理活动有一个共同之处是，有许多时候，它脱离了与当下的

关系，压抑的创伤、回忆和过于理想化对未来的憧憬都很容易激发情绪化行为。找到当下的专注力量，的确会提高我们眼前的生活品质，可以让我们真正地找到宁静的力量。

而为何我们要注重个体自身的历史呢？我们的每一个记忆都可以帮助我们塑造自我。在任何亲密关系之中，我们关于爱和安全的感受都会随之注入我们的精神里。所以，一个人不可以摒弃和隐藏个体的历史。

几片雪花形成不了暴雪，一场伤痛也不该蔓延一生。

某些艰难时刻，我们更需要回顾过去的人生。正如让-克洛德·里昂德在《你要相信自己值得被爱》前言中所写的一样：“当前的维度和过去的维度是相互交织的：当前的事件之所以令我们受伤，是因为它唤起了曾经的痛苦记忆，那些我们没能克服、没能释怀、没能战胜的痛苦过往。”

当缺乏爱时，怎样自我重建？

世间万物周而复始，循环往复，人类只是这永恒循环的一部分。我们和其他人有什么不同？不同之处在于我们不断地进行生命意义的探索，我一直相信内在的真实存在。

有一次，我在一个书讯杂志读到一句话，大致是说：“我相信，这是一个谁都能幸福快乐的世界，因为我们的世界是连成一线的。”我们每个人，可能都一样，午夜梦回，会想如何使自己生活得更幸福。那些脆弱、沮丧、缺乏爱的一面，我们往往不会对它予以关注，从这些内在的痛苦本身出发，其实可以帮助我们收获幸福。

当你最珍视的东西和最纯洁的感情岌岌可危时，你可能会开始怀疑，是不是这个世界不够好？其实世界还是原来的样子，你想要爱的，与你想要被爱的，都在你的心上。

让-克洛德·里昂德提出，爱即缺失。爱就是尽可能地为自己获得更多渴望的东西。

而当我们觉得自己缺乏爱的时候，我们需要做的是，更深刻地认识和认清这种缺失感具体是什么，我们才能更好地摆脱抑郁沮丧。也许是觉得不够被爱，也许是受到伤害，也许是一种被抛弃感，也许是没有存在感、失去价值的感觉。

为什么我们总会觉得不够被爱？或者从未被爱？我们所有人都在寻找人生中最复杂的问题的答案。我们其实在寻找一条出路。

值得注意的是，这世间所有的，都是由自己而人，以自己为中心而不断扩大的。爱与被爱都是一门艺术，其实只与你自己有关。打开自己，用心体会，只有拥抱内在的真实，我们才能超越自我。

等你幡然醒悟，你会发现，还有一个截然不同的——更富足、更完善的人生，在等待着你。而这本书，将是一份永恒的礼物，你会同千千万万的人相约，和迷失的人一起探寻出你心中的那道光芒。

编者

2017年8月18日

前言

在生命的某个时刻，我们所有人都会以不同的方式体验到不同程度的爱的缺乏：严重时，我们会觉得少了爱自己的那个人，甚至没办法继续活下去；而有时则仅仅是因为在工作中缺乏认同感而感到失落。

还有些时候，我们可能正在缺乏爱的环境中煎熬，却并不自知，这种情况在童年时尤其常见。

成年后，生活中的某个事件（分手、失业、失去某个身份、亲友的去世……）往往会唤醒或加深这种缺失感，这种被抛弃、被遗忘、失去价值的感觉……每个人对此都会有不同的反应，最常见的表现就是抑郁沮丧，但也并不总是如此。我们甚至可以略带挑衅地承担起这些情况，或是靠变得激动亢奋来忘记痛苦。

我们也可能会感觉到自己从来没有被爱，或者没有获得足够的爱。有人会由此得出结论，认为自己不值得被爱。这种感觉并不是眼前的事件所激发的，事实上，让我们感到痛苦的，是自己难以摆脱这种状态，而这种感受的源头往往要追溯到童年时期。

通常情况下，当前的维度和过去的维度是相互交织的：当前的事件之所以令我们受伤，是因为它唤起了曾经的痛苦记忆，那些我们没能克服、没能释怀、没能战胜的痛苦过往。反之，如果在孩童时期得到了足够的爱，我们就会拥有自信，让我们能够直面眼前的困难。

如果尚未拥有这种自信，要想获得这种自信，重要的便是抛开眼前的事件，确认自己在过去的什么时候、以何种方式缺乏了爱。

目 录

前言.....	001
---------	-----

第一部分

自恋、情欲与爱

1 自恋.....	003
原初自恋：绝对的爱 004- 继发自恋：爱自己 006- 原初自我： 超我，理想自我 008	
2 情欲的心理分析.....	012
暴力与情欲的危害 012- 愉悦与情欲 014- 爱的情欲表现 015- 情欲的尽头 016- 乱伦与情欲的心理分析 017- 情欲的原 初自恋 021	
3 爱.....	024
爱即缺失 024- 按规则爱 025	

第二部分

个体成长中的爱与爱的缺失

- 4 出生前即被爱.....035
出生前即被爱 035- 孩子的出世要有两代人的期盼 035- 孕育
037- 失恋后得到的孩子 040- 消失的父亲 041- 通奸生下的孩
子 042- 母亲去世或失踪 043- 父亲去世 044- 作为替代品的孩
子 045- 在兄弟姐妹中的地位 046- 母亲的怀孕体验 049
- 5 出生和幼儿期的动荡.....052
出生，爱的起始符 053- 初见 054- 无助感 055- 坏乳房 057-
“过好”的乳房 058- 初次性欲 059- 必须禁止 063- 禁止施虐
064- 以爱禁止 066- 听之任之 067- 当爱与性相关 071- 当父母
偏爱女孩或男孩时 072- 初爱，即乱伦 075
- 6 青春期，爱的忧伤.....080
青春期，恋母情结再现 080- 父母角色的衰落 081- 同性别团体
082- 实验和错误 083- 挚爱 086- 第一次爱的忧伤 089- 战胜俄
狄浦斯式的悲痛 090- 一夫一妻，一妻一夫 092

第三部分

缺失的父母

- 7 当父母抑郁时.....095
母亲产后抑郁症 095- 死去的母亲和非幻觉精神病 097- 逃避责
任的抑郁父亲 102- 父亲抑郁 102- 恋母的孩子和弱勢的抑郁父
亲 104- 如何应对？ 106

- 8 抛弃子女的父母.....107
出生时即被抛弃 107- 父亲抛弃子女 109
- 9 专制型父母.....111
权威和转移 111- 专制型父母 115- 绝对服从法令的父母 117-
爱与惩罚 118- 如何应对? 120
- 10 自恋的父母.....121
通过子女实现自我 122- 具有男权气质的母亲及其儿子 123-
教练型父母 124- 自恋型母亲 126- 以自己为中心的父母 128-
如何应对? 128
- 11 “太爱”孩子的父母.....129
对孩子的影响 130- 放任自流的父母 131- 如何应对? 132
- 12 暴力的父母.....133
暴力病 135- 奇怪的接受 136- 言语暴力 138- 如何应对? 138
- 13 反常的父母.....140
爱到极点 142- 怎样摆脱乱伦? 144- 反常的自恋父母 145-
如何应对? 147- 总结 148

第四部分

缺爱的症状

- 14 我做得不够好，我还不够好.....150
自恋不足 150- 对理想自我太过苛求 153- 满足于失败 154-
依赖他人的看法 156- 感觉低人一等 157

- 15 我感到羞愧，我有罪恶感.....159
羞愧的传统 159- 罪恶感 161- 不被爱的原因 161- 制造失败
综合征 164- 犯罪 165
- 16 我抑郁.....166
抑郁和抑郁处境 167- 抑郁还是忧郁？ 168- 如何应对？ 171
- 17 我感到自己被抛弃了.....172
最初的抛弃 173- 有毒的抛弃 174- “医院病” 婴儿 176- 象征
性的缺失 178- 害怕被抛弃主义 179- 如何应对？ 182
- 18 我感觉自己不存在.....183
像废品一样被抛弃 184- 不存在和羞愧感 185- 从恐惧症到失
去自我 188- 如何应对？ 190
- 19 我恨他们.....191
暴力的开始 191- 犯罪 194- 侵略性的好意？ 196- 必须反抗
198- 缺爱孩子的反抗 199
- 20 无论怎样，我总是无法感觉被爱.....200
孩童之爱的绿色天堂 200- 拒绝失去 202- 爱的终止 202- 俄
狄浦斯，当你依恋我们……204

第五部分 生活的考验

- 21 父母离异.....207
不确定的爱 208- 幼儿时期父母分开 209- 俄狄浦斯时期父母

分开 209- 青春期父母分开 210- 冲向敌人! 211- 家长化的孩子 211	
22 青少年犯罪.....	214
危险的年龄 215- 社会反抗心理? 216- 儿童时期的灾难 218- 青少年的悖论 219- 主观性缺失 220- 如何应对? 221	
23 爱的抛弃.....	222
分手的原因 223- 分手的冲击 224- 还爱着却被抛弃 226- 在情欲中被抛弃 227- 恨, 避免哀悼的方法 231- 如何应对? 234	
24 疾病的考验.....	235
心灵还是身体? 235- 自闭症的战役: 基因还是爱? 236- 心身医学 239- 器官神经官能症 241- 想象的疾病 242- 现实神经官能症 243- 器官疾病和爱自己 245- 疾病是考验 248	
25 哀悼, 失去.....	250
哀悼的作用 250- 杀死死亡? 253- 病理学哀悼 255- 和逝者一起离开 255- 当前的哀悼和对第一个客体的哀悼 256- 愤怒 256- 当我们难以缓解悲伤 257- 哀悼相关的身体疾病 258- 无动于衷 258- 孩子的死亡 260- 孩子的哀悼 260	
26 失业, 社会地位下降.....	262
解雇 263- 幼儿期体验 264- 双重痛苦 266- 脆弱的恶性循环 268- 我们遇到的快乐的失业者 269- 如何应对? 270	
结语.....	271

第一部分

自恋、情欲与爱

在进入我们的主题之前，似乎很有必要回顾一下相关的概念。我会首先回顾几个贯穿本书、用于心理分析的概念。借此机会，我们先区分一下情欲和爱这两个概念。

“爱”这个词是一个混合词。其中既包含了对自己的爱，又包含对子女的爱，对父母的爱，性爱，情欲，对真善美的爱，对神的爱……我们似乎需要给这个词下个定义，同时把它展开来说。

以上提到的这些爱，罗马人只用一个词指代，也就是我们法语里的词：“爱（amour）”。而希腊人则把“爱”划分为三个层次：爱欲（eros），博爱（agape）和友爱（philia）。谈到爱时，我们一般指的就是希腊词，爱欲（eros）。对此，爱就是渴望尽可能多地为自己获得缺失的东西。这个定义扼杀了爱所带来的喜悦。因为，如果不再缺失，就意味着不再有渴望……事实上，爱欲（eros）之爱中主动和攫取的特性也正符合了男性特征的传统印象。爱欲（eros）之爱是索取之爱。而博爱（agape）之爱则是给予之爱。从中可以看到对于女性的传统印象，尤其从母性的角度出发。事实上，博爱（agape）之爱才是慷慨的，是无偿的馈赠，不求回报，无私奉献……近乎受虐癖一样。友爱（philia）之爱则是爱欲（eros）和博爱（agape）的完美结合。友爱（philia）之爱的特点是互惠、分享和团结一致，它意味着关注对方的同时不忽视自我。

1

自恋

原初自恋：绝对的爱—继发自恋：爱自己—原初自我：
超我，理想自我

我们知道弗洛伊德在其心理分析中重新使用了爱欲（eros）这个词。在弗洛伊德的超心理学^①中，爱欲（eros）^②指的是生的冲动，与死的冲动相反。爱欲（eros）是联结、聚集、催促成长的力量。而死亡冲动（Thanatos）^③则会促进分离。繁殖的性欲只是其他欲望中的一种。这就是为什么在精神分析中，性欲的概念不仅仅局限于繁殖，而是囊括了所有与爱欲（eros）相关的内容：也就是所有有利的冲动和快感。关于口欲期和肛欲期的说法也基于此。

因此，在心理分析中，我们区别出很多种爱，这些爱也各自包

① 超心理学（metapsychology），就像我们把那些完全假定的公设称为“超几何学（hypergeometry）”一样，这些假设让我们画出欧式几何学中的矩形，从而得出两条平行线永不相交的结论。

② Eros，爱欲，Eros也是希腊神话中的爱神厄洛斯。——译者注

③ Thanatos，死的愿望，塔纳托斯（Thanatos）也是古希腊神话中的死神。——译者注