

知
心
書

来自22位心理医生的讲述，
如何在成为一名优秀心理医生的过程中成为一个更好的人。

心理医生的人生故事

[法] 克里斯托夫·安德烈 等著 欧瑜 译



LES PSYS SE CONFIENT :
POUR VOUS AIDER À TROUVER L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

Christophe André

生活书店 出版有限公司
生活·读书·新知三联书店

知
心
書

心理医生的人生故事

LES PSYS SE CONFIENT:
POUR VOUS AIDER À TROUVER
L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

Christophe André

〔法〕 克里斯托夫·安德烈 等著 欧瑜 译

生活·讀書·新知 三联书店 生活書店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright©2019 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd.

All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

LES PSYS SE CONFIENT. Pour vous aider à trouver l'équilibre intérieur by
Christophe André(Ed) © ODILE JACOB, 2015. This Simplified Chinese edition is
published by arrangement with Editions Odile Jacob, Paris, France, through Dakai
Agency.

图书在版编目 (CIP) 数据

心理医生的人生故事 / (法) 克里斯托夫·安德烈等著；
欧瑜译. — 北京：生活书店出版有限公司，
2019.7

ISBN 978-7-80768-294-3

I. ①心… II. ①克… ②欧… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第074836号

策划编辑 李 娟

责任编辑 陈富余

封面设计 视觉共振设计工作室

版式设计 申亚文化

封面插画 罗可一

责任印制 常宁强

出版发行 **生活书店** 出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2016-2824

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京新华印刷有限公司

版 次 2019年7月北京第1版
2019年7月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张14

字 数 266千字

印 数 00,001-10,000册

定 价 58.00元

(印装查询：010-64052066；邮购查询：010-84010542)

前言

选择成为心理医生很少会是偶然之举，因为这个选择往往需要特定的动因，这些动因通常是私密和个人的，因而也是饶有趣味的。但这个选择还需要且尤其需要坚持不懈的努力，因为这样才能达到心理医生这个令人醉心却艰巨的职业的极高要求：人们前来向我们吐露自己的苦楚，期待我们能够理解他们、帮助他们，让他们得到解脱，有时更是治愈他们。我们既不能令这些人失望，也不能背叛他们。

我们为了胜任这项职业而付出的努力，会促使我们个人发生改变，而且往往是深刻的改变。为了成为最好的心理医生，我们往往会努力成为最好的人：最可靠、最清醒、最懂得倾听和最慷慨。我们绝无意宣称自己已经成为这样的人，但我们拼尽全力期望能够成为这样的人。

我们认为，这项自我构建和不断进步的工作，说到底，也是所有人在自己的生活中要去开展的一项工作。

这就是为什么，我们决定在这本书中，通过描述动因和个人努力来讲述我们的职业历程。因此，我们在这本书中会大量着墨于自己。这其中并无丝毫的自恋和自我满足之意。你可以看到，我们这些自传式的描述并非为了一己私利，而且，对于我们中的大多数人来说，写下这些文字是一件非同寻常、微妙棘手，甚至困难重重的事情。

但我们对此已经做好了准备，因为我们坚信，这么做对读者而言，是有益的。衷心希望这本书能够对读者在付出努力和避免错误上有所启发！

现在，就由你来做出判断吧……

目 录

- 第一章 一系列叫作生命的电车 1
克里斯托夫·安德烈 (Christophe André)
- 第二章 分享回忆的花束 23
尼古拉·迪歇纳 (Nicolas Duchesne)
- 第三章 痴迷联系 41
贝尔纳·格贝罗维奇 (Bernard Geberowicz)
- 第四章 两度成为精神科医生 61
法蒂玛·布韦·德·迈松纳夫 (Fatma Bouvet de la Maisonneuve)
- 第五章 索菲的选择 81
索菲·舍瓦尔 (Sophie Cheval)

第六章 想象西西弗的幸福	101
克洛德·佩内 (Claude Penet)	
第七章 “长大之后，我要成为心理医生！”	115
卡罗琳·迪雷 (Caroline Duret)	
第八章 是的，我们能做到，但不是所有的事情	137
斯特凡妮·阿于索 (Stéphanie Hahusseau)	
第九章 “可你天生就是做精神科医生的料儿”	157
克里斯蒂安·盖伊 (Christian Gay)	
第十章 成为精神科医生绝非偶然	177
布鲁诺·科埃兹 (Bruno Koeltz)	
第十一章 聚散成团	195
亚斯明·利埃纳尔 (Yasmine Liénard)	

第十二章 商贩、亡童与仙女	211
安妮·洛兰 (Anne Lorin)	
第十三章 圣母与牧羊人	231
若埃尔·本 (Joël Bon)	
第十四章 与自己、他人和世界和谐相处	249
克莱尔·米齐 (Claire Mizzi)	
第十五章 探索世界，爱上世界	269
让-路易·莫内斯蒂耶斯 (Jean-Louis Monestès)	
第十六章 一个“叛逆心理医生”的故事……	285
迪迪埃·普勒 (Didier Pleux)	
第十七章 行动，就是存在……	309
斯特凡娜·罗伊 (Stéphane Roy)	

第十八章 心理学，一个讲不完的故事	329
阿兰·索特罗 (Alain Sauteraud)	
第十九章 为追寻意义而活	351
玛丽-克里斯蒂娜·西蒙 (Marie-Christine Simon)	
第二十章 接受挑战，不断演变	367
奥利维耶·斯平勒 (Olivier Spinnler)	
第二十一章 应对制约我们的无常	387
雅克·冯·希拉尔 (Jacques Van Rillaer)	
第二十二章 心理医生之所想	407
弗雷德里克·方热 (Frédéric Fanget)	
作者简介	429

第一章

一列叫作生命的电车

克里斯托夫·安德烈 (Christophe André)

我继承了强大的焦虑和抑郁基因，但却没有获得令这些基因失活的机制：我的父母和亲人都曾忙于应付物质的匮乏和个人的难题，而且也不可能去操心怎样成为幸福和平衡的典范——这既非他们的首要问题，又非他们的能力所及。

Un tramway nommé La Vie

老实说，我本可以快乐地成为一个园丁、小学老师、僧侣或水手，但我成了精神科医生。今天，在我自己和身边的人看来，这已经是一件理所当然的事情了。尽管我对此毫无遗憾，尽管我很快乐，但是我有时依然会对自己的现状心存疑惑。

我们的职业就像我们的名字，长久地背负着这样或那样的称呼，我们似乎已经无法再以其他的名字来称呼自己。但事实上，我们或许可以对很多其他可能的名字，很多其他的职业、其他的家庭和其他的命运轨迹习以为常。

因此，根据每天的心情扪心自问为什么和怎样成了这样的自己，会是一件令人头痛、不舒服，或者有意思的事情，这个问题会让我们不得不回首往事。无论是自己选择的还是被动承受的，是这些往事书写了我们的生命。这股往事的洪流拖拽着

我们，以错误或理性的方式，在生命的轨迹中搜寻那根牵动全局的引线……

偶然和必然

第一个问题是：我为什么会被心理学所吸引？

我的家族中没有一个人是医生，更没有人是心理学家或精神病学家。相反，我们家的人是精神科护理的消费者，比如我的曾祖母，她是在精神病院走到生命终点的。但是家里的人从来不谈论这些事情，尤其是在孩子们面前。

因此，我踏上心理学的道路有一部分偶然因素：在高中三年级的时候，哲学课老师按照教学大纲的要求，让我们研读有关精神分析的著作，在此之前，我从未读过任何有关心理学的书籍。我忽然间开了窍！我贪婪地阅读了所有能找到的弗洛伊德的著作，而且对他的理论深深着迷。我觉得这就是我要走的道路，这就是我想要从事的职业：这种灵魂的考古学让我痴迷不已。于是，我决心成为一名精神病学家，就像大师弗洛伊德那样，然后我就报考了医学专业。我身边的人都有点儿茫然不解：作为学校理科班的优等生，我当时本跟很多同龄的男孩子一样，梦想着成为工程师，去造火箭、火车，去研究原子或电子学。但医生是一个可以安抚病人的职业，所以，尽管我身边

的人对精神病学有所怀疑（他们可能觉得我无法胜任），但还是顺了我的意。就像医科学生经常说的那样：“我学医是因为本应让父母感到高兴；我学精神病学是因为总无法让父母感到高兴……”

这就是偶然，但也是必然。我生长在一个身边之人病痛不断的家庭，我也因此而备受煎熬。我继承了强大的焦虑和抑郁基因，但却没有获得令这些基因失活的机制：我的父母和亲人都曾忙于应付物质的匮乏和个人的难题，而且也不可能去操心怎样成为幸福和平衡的典范——这既非他们的首要问题，又非他们的能力所及。不过，他们给予了我很多，给予了我他们所能拥有的一切：对工作的热忱和责任感、对他人的尊重、对承诺的恪守以及对书籍和知识的热爱。我为此对他们心怀感激，因为，如果没有这块基石，我将永远无法顺利完成学业，更无法从事医生的工作。

按照长久以来调侃心理医生跟病人一样惶惶不安的说法，我是为了疗愈自己而成了心理医生。我知道，我的病人并非疯子，我从来没有治疗过疯子，他们只是一些迷失在自己痛苦之中的人。所以，我跟我的病人一样惶惶不安，或者说，我也曾堕入惶惶不安。问题在哪里呢？因为几乎我们所有的人都是病人，都是痛苦之人，有些人是在生命中的某个时刻，有些人则是终其一生。

有一点需要明确：我是在成年和成为心理医生之后，才意

识到这些曾经存在于自己家庭中的心理痛苦（焦虑、抑郁、酗酒和其他）。然而，尽管我在童年时对此并无意识，但我或许已经清楚地有所察觉了。又或许，我在保护自己远离大人痛苦的同时，无意识地试图让自己能够去安慰和照顾这些痛苦的大人。而且我自己也是个忧心忡忡、满腹愁肠的人，小小年纪就知道什么是焦虑症和生存疑虑。我喜欢适度地坠入这些状态之中，虽然那时候我不知道它们的术语名称，也不知道如何进行调节。

你瞧，这就是为什么，我觉得自己被心理学吸引了。

便宜和脆弱

接下来，是另一个问题：为什么我在心理医生这个行当里坚持了下来？

我说得不一定对：有时候，我们会被一种使命感召唤，之后会因为这种使命的日常现实而感到失望，或者意识到我们并不适于这种使命的实践。尽管我曾经碰到过这种情况（我最终对精神分析感到失望，有时还会在我的工作上陷入困境），但是我坚持了下来。或许是因为我怎么说还有那么几分便宜，也总有几分需要疗愈的脆弱……

说到便宜，因为那时候我是个内向、孤独的小男孩，我喜欢一声不吭地观察别人，这已早早表明我不大可能成为生意人

或是政治家，而更有可能去选择那些需要倾听的职业。我还是个多愁善感、有同理心的人，所以更有可能去选择那些照料人的职业。我感觉自己生来如此，生物构造如此，因而没有什么竭力而为，也没有什么功德成绩。

说到脆弱，当然了，它们一直都在。但我知道这些脆弱是什么，我明白它们的机制，我懂得在疗愈病人的同时去疗愈它们。我很快就做出了选择：专门研究情绪障碍（焦虑和抑郁），也就是那些我饱受其苦的问题。出于这个事实，成为心理医生显然对我颇有裨益，甚至或许还拯救了我。

还好，我没有成为工程师！如今我意识到，心理治疗这个职业，对我（和我身边之人）来说，简直就是莫大的恩宠——我得以不断地疗愈自己！或许我可以成为优秀的工程师，但我的精神将一片荒芜。我需要面对的将是怎样的一项自我改造工程啊！克服自己的羞怯，战胜自己的阴郁想法和悲观念头，平复自己的情绪，学会拒绝和自我保护，还要学会更多地给予，学会慷慨。内向并没有让我成为一个自私的人，却成了一个保守的人。我只会在别人要求的情形下给予——我的建议、我的帮助……

因此，疗愈我的病人让我得以疗愈自己。他们的谬误和犹疑让我看到了自己的谬误和犹疑，他们的努力推动了我的努力。我现在对他们感激涕零：我跟病人们共同实现的一切，最终都为我自己所用。多亏了他们，我战胜了自己的抑制（比

如在地铁里和他们一起唱歌)，我战胜了自己的无法释怀，在生活中的方方面面都取得了进步。通过倾听他们，我听到了自己；通过让他们做功课，我也做了自己的功课。

你瞧，这就是为什么我在心理医生的行当里坚持了下来。

对的人

然后，还有一个问题：为什么我成了现在这样的心理医生？

首先，因为我没能成为精神分析师——尽管这是我们那代精神科医生的惯常选择。我曾无数次尝试躺在长沙发上，但我感到无聊至极，不得安生。其次，因为那些我经常见到的、在医院里坐诊的精神分析师，他们看起来太过安静，跟病人太过疏远，而大多数病人都为此而感到痛苦。我那个时候就知道，如果选择了精神分析的道路，我永远都不可能成为一个快乐的精神科医生。

再者，因为我在对的时间遇到了对的人。在我的生命中，曾有过停滞不前的时候，觉得自己无法解决任何问题：无法适应精神分析，于是我接受了催眠、家庭疗法、生物精神病学和化学医学的培训，这些都是值得称道的学派，但我既不觉得快乐，也不觉得有效。我不知所措、犹豫不决，开始寻找适合的诊疗模式，并通过对的人来实际体验这些模式的实效。他们让

我获得启发。这些对的人有很多，我在这里只想说说其中最重要的几位。

首先是我的人文主义精神病学导师吕西安·米耶（Lucien Millet），他已经去世了。他是第一个在职业善意上为我树立了清晰榜样的人。他是第一个告诉我可以用名字来称呼病人但不会不分彼此的人。通过他们的症状，关注他们的个人；在疗愈他们的同时，为他们提供建议和解释，对他们表达出善意和热情。这一切没有什么不可调和的，而是相反，如果病人感觉到我们对他的尊重和爱意，就会更专注地去听我们说的话。而这并不仅仅限于医学领域，是可以推至所有领域的人类活动！

然后是我的两位精神病学同行帕特里克·莱热隆（Patrick Légeron）和弗朗索瓦·勒洛尔（François Lelord）。他们比我稍早进入这个行业，在我从图卢兹来到巴黎的时候，他们热情地接待了我。他们的素养（专业上的，尤其是幽默感）令我深受启发，他们很信任我，让我参与他们的工作，也是在他们的鼓励下，我开始写东西。在那之前，我会给病人写一些短小的文字说明，内容是针对他们病症的解释、采用练习方式的建议，等等。但多亏了这两个朋友，我才真正迈出了与他们共同撰写书籍的第一步。我们堪称幸运的作者，在著作出版后很快就拥有了一大批读者。因此我们又陆续出了几本书，接着又是几本，共同撰写或是单独撰写（因为我们走上了不同的研究道路）。在写书的过程中，我重新找回了自己在文学上的使命感：事实