

— 武志红主编 —

可以让你变得更好的心理学书

D

An Analysis

Of

少女杜拉的故事

r

a Case of Hysteria

a

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德
范箬馨
译
著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

— 武志红主编 —

可以让你变得更好的心理学书

少女杜拉的故事

[奥] 西格蒙德·弗洛伊德 _____ 著

范箬馨 _____ 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

少女杜拉的故事 / (奥) 西格蒙德·弗洛伊德著; 范箬馨译.

-- 北京: 北京联合出版公司, 2019.6

ISBN 978-7-5596-3094-0

I. ①少… II. ①西… ②范… III. ①精神分析 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第063386号

少女杜拉的故事

Dora: An Analysis of a Case of Hysteria

著 者: [奥]西格蒙德·弗洛伊德

主 编: 武志红

译 者: 范箬馨

责任编辑: 楼淑敏

封面设计: 主语设计

装帧设计: 季 群 涂依一

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅文化传播公司发行

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数150千字 640毫米×960毫米 1/16 11.75印张

2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-3094-0

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

可以让你
变得更好
的心理学书

| 总序

一本好书，一个灯塔

| 武志红 |

今年，我44岁，出版了十几本书，写的文章字数近400万字。并且，作为一名心理学专业人士，我也形成了对人性的一个系统认识。

我还可以夸口的是，我跳入过潜意识的深渊，又安然返回。

在跳入的过程中，我体验到“你注视着深渊，深渊也注视着你”这句话中的危险之意。

同时，这个过程中，我也体验到，当彻底松手，坦然坠入深渊后，那是一个何等美妙的过程。

当然，最美妙的，是深渊最深处藏着的存在之美。

虽然拥有了这样一些精神财富，但我也知道苏格拉底说的“无知”之意，我并不敢说我掌握了真理。

我还是美国催眠大师米尔顿·艾瑞克森的徒孙，我的催眠老师，是艾瑞克森最得意的弟子斯蒂芬·吉利根，我知道，艾瑞克

森做催眠治疗时从来都抱着一个基本态度——“我不知道”。

只有由衷地带着这个前提，催眠师才能将被催眠者带入到潜意识深处。

所以我也会告诫自己说，不管你形成了什么样的关于人性的认识体系，都不要固着在那里。

不过，同时我也不谦虚地说，我觉得我的确形成了一些很有层次的认识，关于人性，关于人是怎么一回事。

然后，再回头看自己过去的人生时，我知道，我在太长的时间里，都是在迷路中，甚至都不叫迷路，而应该说是懵懂，即，根本不知道人性是怎么回事，自己是怎么回事，简直像瞎子一样，在悬崖边走路。

我特别喜欢的一张图片是，一位健硕的裸男，手里拿着一盏灯在前行，可一个天使用双手蒙上了他的眼睛。

对此，我的理解是，很多时候，当我们觉得“真理之灯”在手，自信满满地前行时，很可能，我们的眼睛是瞎的，你走的路，也是错的。

在北京大学读本科时，曾对一个哥们儿说，如果中国人都是我们这种素质，那这个国家会大有希望。现在想起这句话觉得汗颜，因为如果大家都是我的那种心智水平，肯定是整个社会一团糟。

这种自恋，就是那个蒙上裸男眼睛的天使吧。



© 2006 Steven Kenny

所幸的是，这个世界上有各种各样的好书，它们打开了我的智慧之眼。

一直以来，对我影响最重要的一本书，是马丁·布伯的《我与你》。

我现在还记得，我是在北大图书馆借书时，翻那些有借书卡的木柜子，很偶然地看到了这个书名《我与你》，莫名地被触动，于是借阅了这本书。

这对我应该是个里程碑的事件，所以记忆深刻，打开这个柜

子抽屉的情形和感觉，现在还非常清晰，好像就发生在昨天。

这一本书对我触动极大，胜过我在北大心理学系读的许多课程，我当时很喜欢做读书笔记，而且当时没有电脑，都是写在纸质的笔记本上。我写了满满的一本子读书笔记，可一次拿这个本子占座，弄丢了，当时心疼得不得了。

不过，本子虽然丢了，但智慧和灵性的种子却种在了我心里，后来，每当我感觉自己身处心灵的迷宫时，我都会想起这本书的内容，它就像灯塔一样，指引着我，让我不容易迷路。

那些真正的好书，就该有这一功能。

在《广州日报》写心理专栏时，我开辟了一个栏目“每周一书”，尽可能做到每周推荐一本心理学书，专栏后来有了一定的影响力，常有读者说，看到你推荐一本书，得赶紧在网上下单，要是几天后再下单，就买不到了。

特别是《我与你》这本书，本来是很艰涩的哲学书，也因为我一再推荐，而一再买断货，相当长时间里，一书难求。

现在，我和正清远流文化公司的涂道坤先生一起来策划一套书，希望这套书，都能有灯塔的这种感觉。

我和涂先生结缘于多年前，那时候涂先生刚引进了斯科特·派克的《少有人走的路》。很多读者在读完后，都说这是一本让人振聋发聩的好书，然而在当时，知道它的人很少。我在专栏上极力推荐这本书，随即销量渐渐好了起来，成为了至今为人

称道的畅销书。然而，那时我和涂先生并不认识，直到去年我们才见面相识，发现很多理念十分契合，说起这件往事，也更觉得有缘，于是便有了一起策划丛书的念头。

我们策划的这套丛书，以心理学的书籍为主，都是严肃读物，但它们都有一个共同点：作为普通读者，只要你用心去读，基本都能读懂。

并且，读懂这些书，会有一个效果：你的心性会变得越来越好。

同时，这些书还有一个共同点：它们都不会说，要束缚你自己，不要放纵你的欲望，不要自私，而要成为一个利他、对社会有用的人……

假如一本书总是在强调这些，那它很可能会将你引入更深的迷宫。

我们选的这些书，都对你这个人具有无上的尊重。

因为，你是最宝贵的。

我特别喜欢现代舞创始人玛莎·格雷厄姆的一段话：

有股活力、生命力、能量由你而实现，从古至今只有一个你，这份表达独一无二。如果你卡住了，它便失去了，再也无法以其他方式存在。世界会失掉它。它有多好或与他人比起来如何，与你无关。保持通道开放才是你的事。

每个人都在保护自己的主体感，并试着在用各种各样的方式，活出自己的主体感。只有当确保这个基础时，一个人才愿意敞开自己，否则，一个人就会关闭自己。

人性的迷宫，人生的迷途，都和以上这一条规律有关，而一本好书，一本好的心理学书籍，会在各种程度上持有以上这条规律，视其为基本原则。

可以说，我们选择的这些书，都不会让你失去自己。

一本这样的好书，都建立在一个前提之上——这本书的作者，他在相当程度上活出了自己，当做到这一点后，他的写作，就算再严肃，都不会是教科书一般的枯燥无味。

这样的作者，他的文字中，会有感觉之水流，会有电闪雷鸣，会有清风和青草的香味……

总之，这是他们真正用心写出的文字。

每一个活出了自己的人，都是尚走在迷宫中的我们的榜样，而书是一种可以穿越时间和空间的东西，我们可以借由一本好书，和一位作者对话，而那些你喜欢的作者，他们的文字会进入你心中，照亮你自己，甚至成为你的灯塔。

愿我们的这套丛书，能起到这样的作用：

帮助你更好地成为自己，而不是教你成为更好的自己，因为你的真我，本质上就是最好的。

往深里挖，很多家庭都有些变态

| 武志红 |

《少女杜拉的故事》是弗洛伊德最重要的著作之一，它的重要在于，将精神分析和释梦理论运用到了具体的案例中，充分展现了精神分析强大、诱人的魅力。

读这本书，给我感受最深的有四点。

一、真实的生活，本身就是一部悬疑小说

全书充满悬念，很容易让人联想到黑泽明的悬疑电影《罗生门》。《罗生门》的故事原本很简单，大盗遇见武士夫妇，设计擒住武士，然后将妻子骗到武士面前，强暴了她，最后武士死去。本来一目了然的事实，却由于每个人都为了掩盖自己见不得光的秘密，而撒了谎，令真相变得扑朔迷离。

在本书中，少女杜拉一家与K先生一家关系很好，杜拉经常照看K夫妇的孩子，而K夫人也常常照顾杜拉生病的父亲。直到有一天，发生了“湖边事件”。年轻漂亮的杜拉声称，她与K先生在湖边散步时，K先生向她示爱，并拥抱、亲吻了她，这令她感到恶心，并给了他一耳光。但她并没有立即将此事告诉父母，而是等了两周之后才告之，并要求父亲与K先生一家断绝往来。

但是，当杜拉的父亲与K先生见面，问起这件事时，K先生却斩钉截铁地否认，并告诉杜拉的父亲，他听K夫人说杜拉沉迷于关于性的书籍中，可能产生了不切实际的幻想。

而对于杜拉要求两家断交的请求，父亲对弗洛伊德的解释是：我认为K先生向杜拉求爱这件事的真实性有待考察；另外K夫人经常照顾我，我与她之间有着深厚的友谊，不想让她感到痛苦。

杜拉、K先生、父亲，究竟谁在说谎？真相究竟怎样？到底是K先生真的行为不轨，还是出于杜拉的幻想？杜拉的父亲不愿意与K夫人断绝交往，仅仅是因为友谊，还是有着其他原因？事情发生后，杜拉为什么不在第一时间告诉父母，而是等了两周，她是在积蓄勇气，还是另有隐情？这些悬念，如同一团团迷雾，笼罩着“湖边事件”，扣人心弦，令人欲罢不能。

二、能说出口的原因，都不是真实的原因

每个人做事都有一些表面的原因，这些原因能说出口，也容易被别人接受，只可惜不是真实的原因。在表面原因下面，还藏

有很多隐形的原因，这些原因不会轻易示人，是难以启齿的秘密，但它们才是一个人做事最真实的原因。

弗洛伊德在这本书中以他天才般的智慧，揭示了杜拉，以及她身边所有人行为背后最真实的原因。杜拉的父亲说，他之所以不愿意与K先生一家绝交，是因为不想让K夫人遭受精神上的伤害，但真实的原因是他与K夫人有染，并且还想继续保持这种关系。

杜拉的女家庭教师对杜拉很好，表面的原因是她喜欢杜拉，但真实的原因是，她喜欢杜拉的父亲。每当父亲在场时，她就变得活泼有趣，充满爱心，而只要父亲离开家，她便不再陪杜拉散步，也不再关心她的学业。

K先生家里也有一位女家庭教师，是个年轻的女孩，表面上她与K先生的关系很冷淡，从不向K先生问好，也不回答他的话，在她眼里K先生好像不存在一般。但背地里K先生却与她的关系纠缠不清。就在“湖边事件”发生前的两天，这个女孩告诉杜拉，K先生曾有一次趁他妻子外出时，与她强行发生了关系，还对她说：“你知道，我从妻子那儿什么都得不到。”

或许，最令人惊愕的，是杜拉自己行为背后的真实原因。杜拉表面上痛斥了K先生，但她心中却一直爱着K先生。她经常去照看K先生的孩子，真实的原因是想接近K先生。她给了K先生一耳光，表面上是她感到恶心，真实的原因是K先生对她说了与那位女家庭教师同样的话——“你知道，我从妻子那儿什么都得不到。”这句话严重伤害了杜拉的自尊心，她在潜意识中的想法

是：“你怎么敢像对待一个家庭教师一样对待我？”

至于杜拉为什么要等两周之后，才将“湖边事件”告诉父母，真实的原因是，她想给 K 先生一个机会，想看看他是否还会再一次向她求爱。如果他真的这样做了，她就会觉得他的举动是认真的，并不像对待那个家庭女教师一样，只是为了满足性欲。但最后 K 先生不仅没有再一次向她求爱，还诋毁她，这令杜拉精神崩溃，并引发了她的歇斯底里症（癔症）。

当然，这些原因背后的原因，很多都隐藏在潜意识中，不被意识所察觉，但作为精神分析学的创始人，弗洛伊德却将故事中每个人行为背后真实的原因，即他们潜意识中的想法，淋漓尽致呈现在读者面前，无处可逃，让我们得以看见人性的真实、复杂和深刻。

三、每段变态的关系，都会把人逼疯

很多人觉得杜拉的家庭有些变态，不错，的确很变态。她的父亲婚前患过梅毒。她的母亲有洁癖。她最喜欢的姑妈患有严重的精神疾病，在经历了一段不幸的婚姻之后，憔悴致死。她的伯父是一位患有疑病症的老光棍。而杜拉本人也患有歇斯底里症，临床表现为神经性咳嗽、失音，还伴有抑郁。

心理疾病虽然会受遗传因素的影响，但家庭关系的影响无疑是更为巨大的。变态的家庭关系，往往是导致心理疾病最重要的原因之一。

四、看见了，就治愈了

虚假的关系，充斥着谎言，就如同迷雾中的罗生门，置身其中的人看不见真相，也觉察不到自己潜意识中的想法。杜拉就像一只美丽的蝴蝶，被罩在了一张由谎言编织成的巨网中，她不清楚自己潜意识中的想法，她的情绪和行为，总是无意识的，不由自主的。

譬如，有一次，杜拉跟不认识 K 先生的表妹在街上闲逛，突然撞见了 K 先生。她自己没有感到任何异常，而表妹却大惊失色地说：“杜拉你怎么啦？怎么脸色这么惨白？”

弗洛伊德对杜拉的治疗，本质上就是让她深埋在潜意识里的想法，渐渐浮现到意识的层面，并被她看见。看见了，就治愈了。看不见，这些潜意识的想法就会表现为一系列症状行为。

但幸运的是，杜拉遇见了人类历史上最伟大的精神分析师——弗洛伊德。在弗洛伊德的治疗下，随着杜拉潜意识中的想法慢慢浮出水面，她对自己和身边人的认识也越来越清晰和真实，病情逐渐好转。

三年后，K 夫妇家中的一个孩子去世了，杜拉前去哀悼。他们一家人接待了她，就像从来没有发生过任何事一样。但杜拉却戳破谎言的迷雾，说出了真相。她对 K 夫人说：“我知道你和我父亲有染。” K 夫人并没有反驳。而 K 先生也承认了湖边发生的那

件事，并且向杜拉的父亲澄清了她的清白。

杜拉的故事说明：所谓心理治疗，其实就是让关系变得真实，让谎言大白于天下。

这本书篇幅不长，却引人入胜，令人震撼。弗洛伊德说，这个病例为他开启了无数智慧之门。而我相信，通过阅读，你也将打开精神分析的大门，受益匪浅。

最后特别想说的一点是，每个人的心灵史，都是一部史诗。少女杜拉的故事，因为有复杂的故事和强烈的性刺激，所以显得更像是小说，但其实，如果深度去了解每个人的故事和内心，你会深刻地感知到，每个人都是传奇。

作为精神分析取向的咨询师，我多数个案都是长程，一般都会持续三五年以上，当和另一个灵魂，有了这样长时间地深度碰触后，你很难不这样感慨。

也因此，资深的精神分析师们，最后都有点不愿意用疾病的术语来定义人，因为你会发现，那些所谓的心理问题，只是人性不可避免地曲折表达而已。

| 序

从 1895 年到 1896 年^①，我对歇斯底里症（癔症）的病因及病程发表了一些自己的见解。转眼十年过去了，现在，我想以一个真实的案例，来佐证我当年的观点。这篇序言的目的有二：一是充分说明我用精神分析法剖析此案例的理由，二是让读者更清晰地理解本书内容。

当初出版《歇斯底里症研究》和《歇斯底里症的病因》两本书，其实是个唐突的决定，因为书中那些并不讨喜甚至惊世骇俗的内容，从未得到同行们的验证。在本书中，我一方面根据之前两本书中的论点分析了案例，另一方面，也在用真实案例支持当年的结论，在我看来，这可以让世人更好地理解 and 评判我当年的结论。外界有声音指责我，说我之前的书中不提供患者的半点信息，而在本

^①《歇斯底里症研究》（布洛伊尔与弗洛伊德合著，1895）和《歇斯底里症的病因》（弗洛伊德著，1896）

书中，又泄露了患者过多的秘密。我倒希望这两种异议只是他们反对我的借口，如此，我就可以放心地对他们不屑一顾了。

但必须承认的是，刨除这些居心叵测的评价，本案例的发表依然异常艰难。一是鉴于当下的社会环境，二是因为存在一些技术性难题。如果说，歇斯底里症的病因源于患者的亲密关系和性心理，其表现形式又与他们心底压抑已久的秘密有关，那么，一份关于此症的心理分析，必然会曝光患者最不为人知的隐私。正因如此，想让患者授权允许将其案例作为科研资料，甚至变成文章公开发表，几乎是一件不可能的事。一些谨慎的患者会希望医生恪守医德，不泄露自己的信息，并宣称自己的案例毫无科研价值。但我认为，医生的责任不应局限在治疗个体的患者上，还应该为科学的发展尽一份力，这也是为了能在将来帮助更多相同境遇的患者。在保证患者安全的前提下，医生发表自己对于歇斯底里症成因和表现的看法，是职责所在，否则便可称为懦弱。况且我确信，自己已经为保护患者做好了万全的准备。本书所选用的案例，其患者居住在一个偏远小镇，她的生活环境和人际关系都与维也纳没有交集。除了另一名我非常信任的治疗师外^①，自治疗之始，没有人知道她在我这里接受

① 该治疗师是弗里斯。