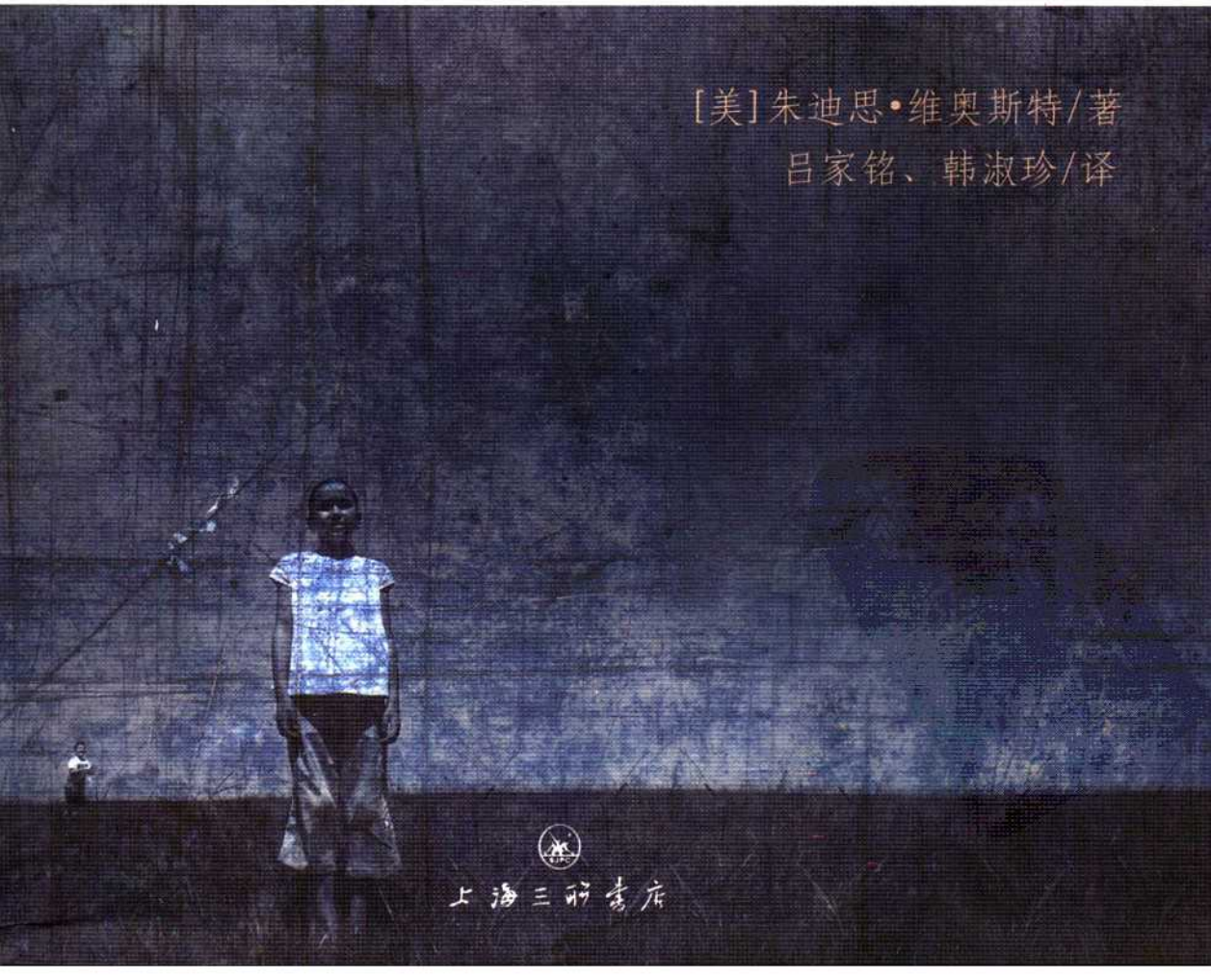
我们通过丧失、离别与放弃来成长

必要的丧失

Necessary Losses

[美]朱迪思·维奥斯特/著
吕家铭、韩淑珍/译



上海三联书店

DAR Studio

本书探讨了丧失与获得之间的重要联系：探讨了我们成长的代价，理解人生的核心就是理解我们如何对待丧失，因为我们成为何人以及经历的生活是好是坏，都取决于我们的丧失经历。

ISBN 978-7-5426-2576-2
9 787542 625762 >
定价：28.00元

爱、幻想、依赖，和不可能实现的期望，这些是我们所有人为了成长所必须放弃的。

必要的丧失

Necessary Losses

[美]朱迪思·维奥斯特/著
吕家铭、韩淑珍/译

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

必要的丧失/(美)朱迪思·维奥斯特著;吕家铭、韩淑珍译—
上海:上海三联书店,2007.8
ISBN 978-7-5426-2576-2

Ⅰ.必… Ⅱ.①维… ②吕… ③韩… Ⅲ.人生哲学-通俗读物
Ⅳ.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076197 号

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

必要的丧失

著　　者 / [美]朱迪思·维奥斯特
译　　者 / 吕家铭　韩淑珍

责任编辑 / 刘　佳
装帧设计 / 余剑秋
监　　制 / 研　发
责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店
(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号
http://www.sanlianc.com
E-mail: sanlian@yahoo.com.cn
印　　刷 / 上海叶大印务发展有限公司

版　　次 / 2007 年 8 月第 1 版
印　　次 / 2007 年 8 月第 1 次印刷
开　　本 / 640×960　1/16
字　　数 / 280 千字
印　　张 / 18

ISBN 978-7-5426-2576-2
C·219　定价:28.00 元

Judith Viorst

作者简介：
华盛顿精神分析学院的研究员，从事了将近二十年的儿童与成年人内心世界的写作。

朱迪思·维奥斯特将大量研究整合为一本可读性强、通俗易懂的书，她尽自己最大所能用自己的经验和敏感来解读生活的困境，帮助读者发现成长中那些必要的丧失中所蕴涵的宝贵经验。

——《纽约时报》书评专栏

书籍推荐：

《疯狂天才》

内容简介：
作者收集古往今来许多优秀艺术家的笔记和传记，发现很多人都为狂躁和抑郁所苦，甚至让人走上自杀的绝路。书中引用很多艺术家自己的叙述，从字里行间，我们可以感受到抑郁症发作时的绝望及痛楚。而理解，是很重要的一步。

定价：36元
上海三联书店2007年4月出版

一介文化传播有限公司

前　言

在基本从事了将近二十年的儿童与成年人内心世界的写作后，我决意学习更多有关人类心理学的理论基础。我就读于一所精神分析学院，因为我深信：尽管精神分析学有它不完美的地方，但它毕竟提供了我们是什么以及我们为什么做所做之事的最深刻的的见解。就其最佳成果而言，精神分析学说从另一个角度教会了我们那些我们已经从索福克勒斯、莎士比亚及陀思妥耶夫斯基那里学到的东西。其次，精神分析学在仍然重视每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念。

经过六年的学习，我于 1981 年成为华盛顿精神分析学院的研究员。这所学院属于西格蒙德·弗洛伊德创办的国际教学研究与培训机构网络。这些年来，我也从事过一项分析，并在几个精神病治疗机构工作。其中包括：在儿童精神科病房当助手、担任情绪失常的青少年的创意写作老师以及在两家对成年人实施个人精神疗法的诊所担任治疗医师。依我所见，不论是在医院内外，人们——我们全体——都在与丧失的问题作斗争。丧失成为我不得不写的题材。

每次提及丧失，我们便会想到我们所爱之人的丧失——死亡。然而，丧失在我们的生活中还包含着更多方面的内容。因为我们不仅因死亡而丧失，还因离弃与被离弃、变迁、放弃与发展而丧失。这些丧失不只包括我们与所爱者的分离或离别，还包括了我们意识到或未能意识到的浪漫梦想、不可实现的期望、自由和权力的幻想、安全感的丧失，以及那个自以为无懈可击、永远青春、长生不老的年轻自我的丧失。

我以一个有点衰老、弱不禁风的凡人之躯来观察这些丧失——这些终生的丧失，这些必要的丧失。在我们面对不可逃避的现实的时候我们面对这些丧失……例如：

我们的母亲将会离开我们，而我们也会离开她；

母亲所给予的爱不可能惟我们独有；

我们的伤痛不会每次因被抚慰而得到缓解；

我们基本上是独自来到这里；

我们将不得不接受（他人和我们自己的）爱与恨、善与恶的交融；

无论一个女孩有多聪明、美丽、迷人，她都不能在长大后嫁给她的爸爸；

我们的选择受人体结构与内疚感所束缚；

任何人际关系都有瑕疵；

残忍的是，我们在这个星球上，只不过是匆匆过客。

我们毫无力量为我们自身以及所爱的人提供保护——确保他们不受到危险、痛苦；庇护他们免受时间的侵袭、老年的到来、死亡的逼近；免于我们必要的丧失。

这些丧失都是生活的一部分，它们无所不在、不可避免、不可抑制。这些丧失是必不可少的，因为我们通过丧失、离别与放弃来成长。

本书探讨了丧失与获得之间的重要联系；探讨了我们成长的代价。

人的发展之路是由放弃铺筑而成的。我们一生都是通过放弃而成长。我们放弃一些对他人最深切的依恋。我们放弃我们自己的某些备受珍惜的部分。在我们的梦想和亲密的关系中，我们必须面对我们将决不会有和将决不会成为的一切。多情的投入只会使我们易于丧失。况且有时候，不论我们有多聪明，我们仍必定会丧失。

我们曾经要求一个八岁的小孩对丧失做出哲学性的评论。他少言寡语，回答道："失去的滋味不好受。"在任何年龄，我们都会认同失去往往是困难而痛苦的。请大家重新考虑下面的观点：只有通过失去，我们才能成为一个完全发展起来的人。

事实上，我想提出的是：理解人生的核心就是理解我们如何对待丧失。在本书中，我想提出的是：我们成为何人以及经历的生活是好是坏，都取决于我们的丧失经历。

如今，我不是一名精神分析学家，也从来没有尝试以这个身份写书。而且，我也不是一名严谨的弗洛伊德学说信奉者[①]，如果这个词旨在形容那些恪守弗洛伊德学说并排斥任何修正和变化的人的话。然而，我的确毫

① "弗洛伊德学说信奉者"：英文为"Freudian"。原指那些接受并引用弗洛伊德基本理论的人，尤其是心理学家或精神病学家。

不犹豫地拥护弗洛伊德的信念：我们的过去连同所有愿望、恐惧与热情，存留于我们的现今；我们的潜意识（即我们意识之外的部分），具有巨大的力量来构成我们生活中的事件。我也接纳他的信念：意识是有用的；承认我们正在做的是有用的；我们的自我了解能扩大我们的选择和希望的范围。

在准备本书的过程中，我不仅曾得助于弗洛伊德和一大批其他精神分析思想家，而且也曾得助于许多曾经直接或间接地探讨丧失问题的诗人、哲学家与小说家。此外，我还大量地得助于我作为女孩与妇人、母亲与女儿、妻子与姊妹和朋友的个人经验。我曾同精神分析家讨论他们的病人，同病人讨论他们的分析，也同不少要看这本书的读者交谈过——那些为其房屋抵押付款、为牙周炎、为性生活、为子女的前途、爱情和死亡问题烦恼的成家立业的人。实际上，我几乎更改了所有的人名，除了少数所谓的名人外，他们的故事被看作是丧失问题之普遍性的某种公众证明。

我们的丧失——确实是广泛存在的——在本书的四个部分里将逐一探讨各种丧失：

在脱离母体、依附母亲到逐步成为分离的自我的过程中包含着丧失。

在对我们的权力和潜质的限制中和遵从于被禁止和不可能的事物中，包含着丧失。

为不完美联系着的人间现实而放弃我们理想关系的梦想，也包含着丧失。

还有那些存在于人生下半辈子的多重丧失——我们最终的失去、离别和放弃。

研究这些丧失不是为了得到像《通过丧失取胜》或《丧失的快乐》一样令人开心的补偿。我们较年幼的哲学家说得好："失去的滋味不好受。"但是研究丧失就是探讨丧失与成长究竟有什么说不清的联系。因此开始认识我们对丧失的反应是用什么方法塑造了我们的生活，这或许就是智慧与充满希望之改变的开端。

朱迪思·维奥斯特

华盛顿

目　录

前言

第一部分　分离的自我

第一章：分离的高昂代价　// 2

第二章：终极联系　// 13

第三章：独立　// 21

第四章：私“我”　// 29

第五章：爱的启示　// 43

第二部分　禁忌与不可能的事

第六章：你什么时候把新来的小孩送回医院去？　// 58

第七章：激情的三角关系　// 73

第八章：身体与命运　// 86

第九章：内疚与完全　// 99

第十章：童年的终结　// 109

第三部分　残缺的联系

第十一章：梦想与现实　// 125

第十二章：便利之交、昔日之交、萍水之交、忘年之交、刎颈之交　// 133

第十三章：婚姻的爱与恨　// 147

第十四章：救救孩子　// 165

第十五章：家庭情感　// 181

第四部分　爱怜、失去、离开、放手

第十六章：爱恋与哀悼　// 193
第十七章：转换的形象　// 221
第十八章：吾老矣……吾老矣　// 239
第十九章：死亡的 ABC　// 259
第二十章：重建联系　// 277

第一部分

分离的自我

没有什么痛苦，比努力成为自己来得
更加致命。

—— 叶甫盖尼·维诺库罗夫（Yevgeniy Vinokurov）

第一章：分离的高昂代价

那么还有我母亲抛弃我的事。这又是一个很普遍的经历。她们在我们前方走着，走得太快，又把我们给忘了。她们过于沉迷于自己的思绪中，见不到她们的人影是迟早的事。唯一不解的是，我们希望不是这样，而是相反的情况。

——玛丽莲·罗宾逊（Marilynne Robinson）

我们以失去来开始人生。我们从娘胎被抛出来时，没有房子、信用卡、工作和汽车。我们是无能力的婴孩，在吮乳、在啜泣、在依赖着他人。母亲插在我们与世界之间，庇护我们免受莫大的不安。我们没有什么比这种对母亲的需要更重要。

婴孩都需要母亲。有些时候，就连律师、家庭主妇、飞行员、作家和电工也需要他们的母亲。在生命的初期，我们开始了放弃过程，放弃那些我们必须放弃的东西，以成为一个独立的人。可是在我们学会接受在形体上与心理上的独立性以前，我们对母亲的需要是绝对的，这种存在是实实在在的、确实的。

要能在形体上与心理上成为一个独立的个体，要能从外在形体上独立，要能从内心深处自我感觉独特。这都是非常困难的。在我们脱离母体的时候，我们必须忍受一些丧失，虽然这些丧失也许会用我们的获得作补偿。但如果母亲在我们年纪太小、尚未有所准备、恐慌无助的时候离开我们，这样的离去、痛失与分离的代价，也许过于沉重。

我们总有一天必须同母亲分离。

但在我们还未做好离开母亲的准备、接受被母亲离弃的事实以前，没有什么能比母子的分离更可怕。

* * *

一个小男孩躺在医院的病床上，既害怕又痛苦不堪。他瘦小的身体有

超过40%的面积被烧伤。有人在他全身浇上了酒精，接着惨无人道地在他的身上点火。

他呼喊他的母亲。

他的母亲就是在他身上点火的人。

一个孩子所失去的是一个什么样的母亲，或者与这样的母亲共处将具有多么大的危险性，这些问题都并不重要。她究竟是会伤害我们还是疼惜我们，这也不重要。同母亲分离，要比在母亲的怀中等待炸弹爆炸更为悲惨。有时即使母亲自己就是那颗炸弹，留在她的身旁也要比跟她分离来得好。

母亲——我们的母亲——的存在代表着安全。害怕失去母亲是我们最早意识到的恐惧。心理分析家兼儿科医生 D. W. 维尼科特写道："没有比婴孩更重要的了。"她认为婴孩没有母亲是不可能活下来的。分离的忧虑就衍生于这个道理：如果得不到别人的照顾，我们会死的。

当然，父亲也可以是看护我们的人。我们会在第五章讨论他在我们生活中的地位。但我在这里只谈母亲，理由是在一般情况下，看护人的角色都是由母亲担任。我们什么都能承受，就是承受不了被看护我们的母亲遗弃。

可是，我们都曾被母亲遗弃过。在我们得知她将会回来之前，她便把我们抛下。她抛下我们去工作、去市场、去度假、去生另一个孩子。或者更直接地说，她在我们需要她的时候，不在我们身边。她抛弃我们去过另一种生活，一种属于她自己的生活。而我们总得学着去创造属于我们自己的生活。不过在这以前，如果母亲在我们需要她（我们非常需要母亲！）的时候，不在我们的身边，我们又该如何是好？

毋庸置疑，我们必须想方设法活下去。我们肯定能忍受与母亲的短暂分离，但分离所给予我们的恐惧感，将在我们的生活中留下深刻的烙印。在孩童时期，尤其是在最初的六年里，倘若我们过于缺乏母亲的照顾与关爱，所承受的心灵创伤，无异于被人在身上泼油点火。的确，一个人在孩童时期被剥夺了母爱，就像遭受到严重的烧伤或创伤一样。这种痛楚，是不堪设想的。复原的过程是漫长且艰辛的，而所造成的伤害，虽不至于致命，却是永久性的。

* * *

每天早晨，当儿子去上学、丈夫去上班的时候，当听见公寓的房门最后

一次砰地关上，瑟莲娜都得面对这种伤害："我感到孤独，像被抛弃了，惊慌失措。我得用很长的时间才能使自己平静下来。要是没有人回来，会发生什么事呢？"

在20世纪30年代末的德国，当瑟莲娜才六个月大的时候，她的母亲便开始为家人的生存而奔走。她每天都得离开家去排队领取食物，还得对付使犹太人的生活愈加困难的官僚政体。在迫不得已的情况下，瑟莲娜被围困在婴儿床里，用奶瓶进食，形单影只。如果她哭，到几个小时后她妈妈回来，她的泪水早已流干了。

当时每个认识瑟莲娜的人都会认为她是个非常好的孩子。她是个温文尔雅、不麻烦、脾气温和的孩子。倘若你现在遇见她，你可能会相信，你所看见的是个欢乐快活、无忧无虑、丝毫未被惨痛的丧失经历折磨过的人。

但是，她经历过丧失的痛楚。

瑟莲娜易于情绪消沉。她非常害怕未知的事物。"我不喜欢冒险。我不喜欢任何新东西。"她说自己最早的记忆就是焦急地揣测接下来会发生的事。她说："我害怕所有不熟悉的事物。"

她也害怕背负过多的责任——"我指望有人能时时刻刻照顾我"。尽管她平常尽责地扮演好贤妻良母的角色，但她还是会安排强壮稳健的丈夫和众多年长的朋友，在某种程度上成为替身母亲，充当保姆。

妇女们经常会羡慕瑟莲娜。她风趣热情，富有魅力。她上得了厅堂下得了厨房——既会烘制食品又会缝纫；她爱好音乐，也喜欢开怀大笑。她是Phi Beta Kappa[①]团体的成员之一，拥有两个硕士学位，还有一份兼职教学工作。加上她那孩子般的瘦小身材、大大的棕褐色眼睛和高雅清丽的颊骨，她同年轻时的奥黛丽·赫本如出一辙。

只是，到了近五十岁的时候，瑟莲娜仍如同年轻的奥黛丽·赫本——与其说是一位妇女倒不如说是一位姑娘。然而，她终于证实了她每天早晨带着嘴里的苦涩滋味和腹痛醒来。

那是愤怒。她说："（这是）巨大的愤怒。我觉得我被骗了。"

瑟莲娜接受不了这种想法。她为什么就不为自己能活着而感到欢喜呢？她看到六百万犹太人的死亡，而她只为缺乏母亲在身旁而感到痛苦。她说，所造成的伤害虽然不至于致命，但却是永久的。

---

① Phi Beta Kappa：美国一个学生荣誉组织。成立于1776年，并有200多所院校设有分会。

* * *

只有在过去的四十年里，即瑟莲娜出生后的这些年月里，我们才把注意力集中于丧失母亲的高昂代价上；集中于哪怕是短暂性分离所造成的随即而来的创痛和未来的长久后果。一个与母亲分离的孩子会表现出对分离的反应，而这种反应可能会在母子相聚后依然长时间地持续着。这些反应包括饮食与睡眠上的问题、尿床和大便失禁，甚至是用词量的减少。更有甚者，在年仅六个月大的时候就可能变得哭闹不停和悲伤，并且还会十分忧郁。与上面所说的反应有密切关联的，是所谓的“分离焦虑”的痛苦感觉。它包括了孩子当母亲不在时独自碰上危险的恐惧，以及当母亲在时害怕再次失去她的恐惧。

我非常熟悉这些症状和恐惧，它们在我四岁住院的三个月里就接踵而来。由于当时的医院严格限制探病的时间，我度过了三个月好像没有母亲的日子。等到我病愈出院后的好几年，我竟然还承受着住院的负面影响。我转移忧虑的其中一个显著症状，便是那新养成的梦游习惯。梦游的习惯一直持续到我十五六岁为止。

举个例子：在我六岁时的一个温和的秋夜，父母整晚都不在家，我感到非常苦恼。我在没有醒来的状态下爬下了床，轻声地走过了正在打盹儿的保姆，打开大门走到家的外头。我在熟睡的情况下穿过了繁忙的十字路口，最后终于来到了我梦游行程的目的地——消防局。

“小姑娘，你要做什么？”一个惊讶的消防员温和地问道，以免把我惊醒。

据说，我在沉睡的状态下，毫不犹豫地以清晰洪亮的嗓音答道：“我要消防员们找我妈妈。”

一个六岁大的孩子竟然极度渴望他的母亲。

一个六个月大的婴孩也极度渴望母亲在他的身边。

因为孩子到了六个月大左右，即使母亲不在，他也能在脑海里勾勒出她的形象。他记得母亲并且特别需要她，而母亲不在他身边的这一事实让他感到痛苦。由于他有着只有他的母亲——他不见了的母亲——才能满足的急切需要，所以他感到莫大的无助和失落。

一旦孩子与母亲建立了亲密的联系，他年纪越小，察觉母亲的丧失是永久的丧失所需要的时间就越短。尽管他人的亲切关怀能够帮助他忍受每日的分离，但是孩子至少要到三岁，才会渐渐明白不在身边的母亲仍安

然无恙地在别的地方活着，并且会回到他的身边。

只是，等待母亲的归来或许会感到是无限期的——或许会感到要永远等下去的。

因为我们得记住，时间随着年月增长而加速，过去我们衡量时间的方法是不一样的：从前的一小时是一天，一天是一个月，而一个月肯定就是无尽头的了。这也难怪在我们还是孩子的时候会为不在身边的母亲而感到悲伤，像成年人哀悼过世的人一样。这也难怪当一个孩子被带离他母亲的时候，“那急躁和思念会使他伤心得发疯”。

分离使人心绪缭乱，而并非更加好受。

事实上，分离会造成一系列普遍的反应：抗议、沮丧再到最后的疏离。把一个孩子从他母亲身边带到一个陌生的地方，同陌生人一块儿相处，他无法忍受这样的生活安排，便会尖叫、哭闹、胡打乱踢；他会急切地、不顾一切地寻找他的母亲；他会抗议因为他仍心存希望。但是过了不久，当母亲还没有来……还没有来时，抗议便会转化为失望，一个充满无法形容的悲痛，无言且低沉的思念。

在第二次世界大战的时候，三岁两个月大的帕特里克被送到英国的汉普斯特德幼儿园。让我们看看安娜·弗洛伊德[①]对他所作的观察：

> 他满怀信心地安慰自己和向愿意听他说话的人保证他母亲一定会来接他。他母亲会为他披上外套，然后再次带他一同回家……
>
> 之后，那记录着母亲会为他穿上服饰的单子继续增加：“妈妈会帮我披上外套，穿上毛线裤，她会帮我拉好拉链，再带上那小小的帽子……”
>
> 当这个顺序被没完没了地反复重述，变得乏味无聊的时候，有人问他是否能别再重复了……他虽然不再大声说出来，但那不停在动的嘴唇表示他仍然在对自己重复着相同的话。
>
> 与此同时，他也用手势来替代语言，摆出帽子的位置，假装披上外套，拉上拉链等等……当其他孩子忙着玩玩具、嬉戏、做音乐

① 安娜·弗洛伊德(1865－　)：西格蒙德·弗洛伊德的最小女儿，曾任《儿童精神分析研究》主编和国际精神分析学会名誉会长，著有《安娜·弗洛伊德论文集》等。

等等，小帕特里克却丝毫不感兴趣。他会满脸悲痛地站在某个角落，不停掰弄手指，自言自语。

由于对母亲的需要是非常强烈的，多数的孩子会从绝望中脱离出来，寻找母亲的替代者。而就是因为这个需要，我们能合理地假定当那失散已久的母亲回到孩子身边时，他会喜出望外地投入母亲的怀抱中。

事实却不是这样。

令人意外的是，许多孩子——尤其是三岁以下的孩子——会对归来的母亲表现得非常冷淡，同她保持一段距离，一脸茫然，好像是在说，“我从来没见过这位女士”。这样的反应叫做疏离——一种爱之情感的终止——并且它通过诸种方式来处理丧失，例如：它惩罚离开的人。它也是隐蔽愤怒的一种表现，因为激烈极端的怨恨是被抛弃的主要反应之一。它可能也是一种防卫——可能会持续数小时、数日甚至是一辈子——一种避免承受重新爱过但又再次失去的痛楚的防卫。

分离使人心寒意冷，而并非使情感更深。

而如果这分离实际上是同家长的分离；如果童年经历一系列这样的分离，那会怎样？

精神分析学家塞尔玛·费雷博格描述一个16岁的男孩在阿拉梅达郡提出一项诉讼：以在16年内，自己被寄养于16个不同的家庭为由，要求得到50万美金的赔偿。那又怎么样，确切地说，他控告的伤害是什么呢？他回答：“它就像是心灵上的一道伤痕。”

* * *

世界上最风趣的人之一——机敏的政治幽默家阿尔特·布赫瓦尔德里是寄养家庭和脑袋伤痕问题的专家。在华盛顿与他一样朴实无华的办公室里，他与我讨论了这些问题。在那天下午的谈话过程中，我发现自己被触动流下的泪水多于欢笑。

阿尔特所讲述的，在某种程度上可算是一个无钱无物家庭里发生分离和丧失的典型故事。当阿尔特还是婴儿的时候，他的母亲便过世了，留给父亲的只是三个女儿和一个男婴。他竭尽所能，尝试把他们安置在安全的住所，还认真负责地每周探望他们一次。父亲成为“周日老爸”的同时，阿尔特也“从很小开始就决定不予任何人有深入的交情”。

阿尔特十六岁以前，曾在纽约市寄宿于七个不同的住处。第一个是基

督复临安息日教友之家，他说："那里吃苦挨骂，每个星期六上教堂，而星期天爸爸带着犹太教食品来看我，这令我非常困惑。"

接下来则是在布鲁克林暂居，后来又在希伯来孤儿收容院暂住。阿尔特毫无表情地说："'希伯来—孤儿—收容院'是英语中最糟糕的三个词汇。'希伯来'指你是犹太人。'孤儿'表示你无父母。至于'收容院'……"之后，他和姐姐们被安排到一位女士的住所里。起初她非常乐意地收留了四个布赫瓦尔德孩子，但大约一年后，她认为四个太多了。阿尔特和他其中一个姐姐必须离开。接着，阿尔特换了一个又一个的住处，最后一年住在自己父亲的房子里，之后加入了海军陆战队。他说在陆战队里，他才第一次找到了归宿感和被照顾的感觉。

在阿尔特年纪还很小的时候，他就认定生活是"个人与世界的抗争"。他也很早就学会如何以笑容隐藏自己。他说他很快发现"如果我脸上挂着灿烂的笑容，别人会对我好些"。"所以，"他实事求是地说，"我就要笑。"

在寄人篱下、参加陆战队和努力要成为作家的多年之后，那掩藏于笑容背后的愤怒再也羁缚不住了。在寻找攻击、伤害和摧毁目标时，阿尔特发现……自己。抑郁症，有一个定义，就是转向内部的怨愤。在三十五岁左右，阿尔特这位搞笑的家伙变得严重地抑郁了。

抑郁症随着一次从巴黎的搬迁而来，他在巴黎居住和工作了14年，那是"一次非常伤感的搬迁"。在华盛顿与妻子和三个孩子定居下来后，阿尔特事业有成、有名气、受人羡慕和喜爱，同时也……活在痛苦中。"在每个人的眼中，我已经成功了，除了我自己。"他说，"我真的绝望。我真的需要帮助。"

阿尔特认识到，该是弄清某些事情的时候了，所以他决定参加精神分析。在这过程中，他开始探讨那如今在他生活上留下阴影的一些早期的经历：使他成为孤独者；使他无法信任他人；使他为自己的成功感到内疚——"我是谁，凭什么能拥有这个成绩？"；使他害怕它迟早会从他那里被夺走。他还探讨了他的愤怒，而最终他明白"生爸爸的气并不是一个罪孽"，"生我从未认识的妈妈的气，也不是无理性的"。

如今，阿尔特说那回分析救了他一命，虽然其中有个转折点听起来像是个故事——毫无价值的故事——他的分析师意外地心脏病发作而暴毙。阿尔特说："我终于能信任一个人，但他却死了！"但是他们俩所做的努力，

仍在这些年来有所影响。（阿尔特说："当五年后发生了某事而你突然叫道，'噢，对了，那就是他的意思'时，这才是一个好的分析。"）50岁的阿尔特终于能平复自己的心情。

"我比较能够信任他人。我不再过于害怕他人会伤害我。我与太太、孩子的关系也拉近了许多。"但是，他在亲近他人方面仍有困难——他坦诚道："一对一的相处是最困难的。面对众人则容易多了。"此外，他仍旧害怕发怒："我不懂得好好处理怨气，所以我会竭尽所能避免自己发怒。"

然而，今天的阿尔特已不再容易发怒了。他享受着自己的成功。站在肯尼迪中心的舞台上，应酬着美国总统和其他各色权力人物，他亮出自己的招牌笑容并告诉自己："哎，要是我那犹太老爸现在能够看到我多好呀。"他说他的成功部分代表着"对大约十个人的报复，而他们都已死去安葬了"。

他说他懂得什么是心灵上的创伤。

* * *

年幼时的艰难分离会导致心灵的创伤，因为它侵犯了人与人之间最基本的联系——母子纽带。这纽带教我们要爱和如何爱。要是没有这种最早爱恋的依附，我们就不能成为健全的人——的确，我们可能会觉得要当人很困难。

但是，也有人认为对他人的需要不是出自于原始的本性，爱只不过是极其美好的副作用。传统的弗洛伊德派的看法是：婴儿通过进食解除了饥饿感，并松解嘴部绷紧的肌肉；不断地吮吸、啜饮和饱足感使他们将满足感等同于与人的接触。在生命的头几个月里，吃一顿是一顿，满足一次是一次。能互相替换的资源能够满足所有的需要。最终这个人（母亲）就跟这个现实的东西（身体的满足）一样重要。但是，对母亲的爱是始于安娜·弗洛伊德所称的"肠胃之爱"。按照这理论，对母亲的爱是后天感受出来的。

另外还有一种看法认为，对人与人之间联系的需求是基本的。认为我们从生出来就召唤要有爱。精神治疗师艾安·苏迪五十年前便说过："对他人的爱的产生是与认识他们的存在同时发生的。"换句话说，在我们一旦能分辨出单个的"你"、"我"之后，就开始爱了。爱只是我们缓和隔离所带来的恐惧与孤独感的尝试。

对母亲的需要是与生俱来的。当今，持这种观点的最有名的发言人是英国精神分析家约翰·波比。他指出，婴儿像小牛、小鸭、小羊和小黑猩猩

一样，他们的行为就是让他们贴近母亲。他把这称之为“依附行为”，并说依附有着自我保护，使幼雏的安全不受危害的生物功能。紧贴着母亲的小黑猩猩得到庇护，避免生命被侵略者掠夺。紧贴在母亲的身边，婴儿也得到庇护来避免危险。

* * *

人们通常认为六至八个月大的婴孩已建立与母亲的特殊依附关系。从此，我们第一次开始了爱。而不管这份爱跟对人的基本需要是否有联系（我坚信是有联系的），它却具有很大的力量，会很容易使我们失去或可能失去所爱的人。

如果可靠的早期依附关系对健康成长至关重要（我个人坚信如此），那么破坏这个关键联系的代价——分离的代价可能会很高。

分离的代价是高昂的。当把一个过于幼小的孩子长时间摆在那儿；或把他不断从一寄养所转到另一寄养所，或者把他放到托儿所——就算是安娜·弗洛伊德的托儿所——他的母亲总说她会回来的。可是，她会吗？就算是在一个有家庭照顾的情况下，当离婚、住院、地理上或精神上的疏远割裂孩子与母亲的联系时，分离的代价仍是高昂的。

当有工作的母亲意识到无法付担起对孩子的足够照顾时，分离的代价也可能很高。现在那些有不到六岁孩子的妈妈，超过一半的人出外工作！妇女运动和迫切的经济需求正促使数百万名妇女进入劳务市场。但是，“我的孩子应该怎么办？”的问题，需要有比十二小时看护的日托中心更好的解决办法。

塞尔玛·费雷博格写道：“在婴儿与其父母确立了最初的持久伙伴关系的年月里，通过伙伴的爱的培育，有了爱、信任、欢愉和自身价值的年月里，我们世界上的数百万个孩子也许正在明白……在我们婴儿群里……所有大人是可以互相替换的，明白爱是善变的，明白依附于人是一种冒险的投资，还明白为了生存应把爱为自己而珍藏起来。”

分离的代价往往是高昂的。

* * *

在早期童年里，分离是必然的。而分离几乎必定会让人感到苦恼和痛苦。但是，当我们说到稳定和充满关怀的关系时，一般的分离不太可能在我们心灵上留下疤痕。的确，有职业的妈妈也能和孩子建立起充满爱和信任的联系。

不过，一旦分离危及了这个联系，我们就难以建立信心与信任，难以相信我们一生中必定会——也应该会——找到能满足我们需要的人。若我们最初的联系是不可靠的、是破裂的、或是受损的，我们可能会把这经历和对此经历的反应转移为我们对孩子、朋友、婚姻伴侣，甚至是生意伙伴的期待。

我们死命抓住不放，因为我们预料自己会被抛弃："不要离开我。没有你，我什么也不是。没有你，我就会死！"

我们鸡蛋里挑骨头，因为我们预料自己会被出卖："你看，我早该知道你这个人不可信！"

我们预料自己会被拒绝，所以提出很多过分的要求，并预先为这些要求的不可实现而感到气愤。

我们肯定迟早要感到失望，因为我们预料自己会被他人辜负。

分离的恐惧使我们建立起波比所说的焦虑与怨恨的联系。我们经常自己招致我们害怕的事物。我们极度的依赖性会把自己所爱的人赶走。我们极需要关爱的暴躁脾气也会把自己所爱的人赶走。因为分离的恐惧，我们在没有回忆起自身过去的情况下重蹈覆辙，将那未回忆起但仍深具影响力的过去强加于新的布景、新的演员以及新的作品上。

没有人说过我们有意识地记得童年时期的丧失经历，假如说"记得"指的是我们唤起母亲离开我们、而我们独自躺在婴儿床上的情景。我们记得的只是我们一定感到过无助、孤独、极需要爱。四十年后，当大门砰地一声关上了，一位妇女被一阵阵原始的恐惧感袭击。那种焦虑正是她丧失经历的"记忆"。

即将发生或被认为是暂时性的丧失会引起焦虑。焦虑的核心是希望。但是，当丧失看似永久的，焦虑（抗拒）将转化为忧郁（沮丧），这时我们可能不再只是感到孤独和伤心，而是觉得自己要负起责任（"是我把她赶走的"）。我们甚至感觉无助（"我做什么也挽回不了她"）、感觉不被人爱（"一定有什么让我不值得被爱"）、感觉绝望（"所以我永远都会这么想！"）。

研究显示，童年早期的丧失让我们对日后所遭遇的丧失特别敏感。因此，到了中年，我们对家人的死亡、离婚、失业的反应或许会变成严重的忧郁——那个无助、绝望和生气的小孩的反应。

焦虑是痛苦的。忧郁是痛苦的。或许不经历丧失会更安全。尽管我

们确实没能力去避免死亡或离婚，或是避免母亲离开我们，但是我们却能制定策略来保护自己免受分离的痛楚。

情感疏离便是防卫方法之一。若我们毫不在乎，我们就不可能会失去一个我们所在乎的人。当母亲一而再，再而三地不在孩子的身边，那个需要母亲的孩子或许就会明白关爱和需求他人实在是太痛苦了。此外，他可能在日后的关系中不闻不问、不愿付出，几乎没有投入任何感情。他们会变得疏离——像一块“石头”——因为就如20世纪六十年代的一首歌所唱道的，“石头感受不到痛。小岛永远不会哭泣”。

另一种对付丧失的防卫方法表现为一股想照顾他人的冲动。与其我们独自悲伤，不如去帮助其他悲伤的人。在我们悉心的照料下，我们不仅疏解了那多年的无助感，还能与我们所关怀的人取得共鸣。

第三种防卫方法是早熟的自主。我们过早独立。在很小的时候，我们就明白我们的生存不能依靠他人的爱或帮助。我们为无助的孩子穿上能自力更生的成年人的易碎装甲。

以上所探讨的丧失——这些早期童年里的分离——或许会使我们对事物的期待和反应有所偏颇，使我们日后处理生活中的必要丧失时带有偏见。在玛丽莲·罗宾逊的卓越小说《管家》中，女主人公思考着丧失的力量。她记得：“当我母亲让我等她时，她使我养成了等待与期盼的习惯。这让我明白，当下不存在的事物才是最有意义的。

她提醒我们，分离会变得“巨大而沉重”。

丧失可能会一辈子存在于我们的生命中。

第二章：终极联系

因为他已享用如蜜的甘露，
酣饮了天堂的仙乳。

—— 塞缪尔·泰勒·柯勒律治
（Samuel Taylor Coleridge）

我们所有的丧失经验皆可追溯到原初的丧失，即丧失那母亲与孩子的终极联系。因为在我们开始面对日常生活中无可逃避的分离以前，我们和母亲是活在同一状态之中。这种理想的状态；这种无界限的状态；这种“我是你，你是我，我是她，她是我们”的状态；这种“相互渗透的和谐交融”；这种“奶中有我，我中有奶”的飘然感觉；这种阻绝孤寂与死亡之暗示的御寒隔板：这是一种为恋人、圣人、疯子、嗜毒者与婴儿所熟悉的状态。其名曰“幸福”。

我们原初的幸福联系是脐带的联系，即子宫的生物同一性。在子宫之外，我们体验到令人愉悦的错觉，以为我们和母亲共享着同一条界线。一些精神分析学家认为，我们终生对结合的渴望，源于我们对回归的渴望——倘若不是回归到子宫，便是回归到一种名曰“共生”的虚幻结合状态，即一种“在原始的无意识深处……每一个人都会为之奋斗”的状态。

在我们的意识中，没有留在那里或离开那里的回忆。但是那里曾经属于我们，而我们却必须放弃它。为了长大，我们必须在成长的每一个新阶段里，重新玩那需要我们放弃所爱的残忍游戏。尽管如此，这却是我们的第一次，或许也是最难的一次放弃。

失去、离开、放弃乐土。

虽然我们不记得它，我们也无法忘却它。我们承认有一片乐土，也承认一片乐土的丧失。我们承认有一段和谐、完整、具有绝对安全与无条件之爱的时光，也承认有一段被无可挽回地撕裂了完整性的时光。我们在宗教、神话、童话、有意识和无意识的幻想中承认它的存在。我们承认它为现

实，或梦境。当我们极力保护那明确划分你我的自我界限时，我们也渴望重新寻回那终极联系的失乐园。

* * *

我们对此种联系的追求——对恢复同一状态的追求——既可能是一种病态的表现，也可能是一种健康的表现；既可能是对世界的一种恐惧退缩，也可能是一种试图扩张世界的努力；既可能是蓄意的，也可能是不自觉的。通过性爱、宗教、大自然、艺术、药物，冥思，甚至是慢跑，我们试图模糊那分隔你我的界限。我们试图逃遁分离的禁锢。有时候，我们成功了。

有时在转瞬即逝的片刻中（例如性高潮），我们发现自己再度回到了同一的状态，虽然我们或许要等到“爱之后”（就如马克森·库明的优美诗篇《爱之后》所描述的），才可以明白我们刚才到底达到了怎样的境界：

然后，就是妥协。
身体恢复了原有的界限。

比如说，这双腿，是我的。
你的双手将你抱回怀中。

我们手指的亲抚，嘴唇
找到了它们的所有权。
……
一切都没变，除了
曾经有过一个时刻，当

那只狼，那只造谣生事的狼
站在自我之外

轻轻地躺下，睡着了。

有人认为，此种经历——两性结合所带来的肉体交媾，会把我们带回婴儿时期的同一状态。的确，精神分析学家罗伯特·柏克把性高潮称为“爱与死之间的完美调和”，这种方法通过自我的瞬间消亡来弥补母亲与孩子的分离。的确，我们很少有人是有意识地为了在被窝里找到自己的妈妈才爬到爱人的床上。然而，我们分离的性丧失（这可能会使一些人过于害怕，以致于无法达到性高潮）却能在某种程度上带给我们愉悦，因为它

无意识地重现了我们的最初联系。

毋庸置疑，查泰莱夫人一直都为我们提供了性高潮的忘我极乐之图景："她自我的波涛愈荡愈离她更远（直到）她全身细胞的敏感点都被触动了，她知道自己被触动了……她已经身陷泥沼了。"另一个妇女在描述类似的自我丧失之经历时说道："性高潮让我有回到家的感觉。"

不过，性高潮并非能使自我消亡，能使那只警惕的、造谣生事的狼人眠的唯一方法。有很多不同的途径可以带我们超越自我的界限。

就说我吧，经常坐（还是飘浮？）在我的牙医的椅子上，飘荡于氧化亚氮的快乐雾霭之中——正如另一位使用此气体的人所描述的——"就仿佛世界的所有对立面，那些带给我们困难与麻烦的矛盾与冲突，都融为一个整体。"我在这里引的是哲学家兼心理学家威廉·詹姆斯的话。但是诸位值得尊敬或不太值得尊敬的人物也都证实了药物的力量，能够把他们带入这……融为一体的状态。

对于其他人而言，达到和谐同一状态的最好方式，便是通过自然界，通过打破人类与自然之间的隔墙，允许某些人在某些时候"从个性化的孤寂回归到与所有事物的有意识结合中……"有些人从未感受过与天空、大地和海洋的结合，有些人（如伍迪·艾伦）则毅然坚持："我与自然是判若两样的。"然而，有些男女不仅从看到自然，而且还从"成为"自然中找到慰藉和快乐——通过暂时成为"一个广袤、涵纳世界的和谐"之一部分。

有时，伟大的艺术也能够抹去观者和被观者之间的界限。这就是作家安妮·蒂拉德所谓的"纯粹瞬间"。她说，这些震撼人心的瞬间，"我到死都会铭记于心"。在这些瞬间里，"我张着嘴木然伫立，在那一幅油画面前重生，河水淹到我的脖子，我喘息着，消失，隐没于水彩画的深处……我飘飘欲仙，心生敬畏，简直是要别人把我拖走才行"。

一些特殊的宗教体验也能够再现同一的状态。的确，宗教的启示能够如此确凿无疑地洞穿灵魂（以下是圣特丽莎的话）："以至于当她（灵魂）回归到自身时，她根本不可能怀疑她曾在上帝之中，而上帝也曾在她的身中。"

神秘的结合是可以通过诸种超越的经历来实现。神秘的结合终结自我。无论这种结合是发生于男人和女人之间、人和宇宙之间、人和艺术创作之间，抑或是人与上帝之间，在这个转瞬即逝的精妙时刻里，它都再现、恢复了母子联系的澎湃情感。在此种联系中，"我、我们、你都不复存在，

因为在同一状态中,这些都是没有任何区别的”。

* * *

然而,我们仍试图作出一些区别:在疯子与圣人之间,在极端狂热者与虔诚信徒之间。我们或许会质问由药物或酒精引发的天人交融的合法性,怀疑那些身着长袍、脚趿凉鞋、高喊“我心醉神迷地融入群众之中,品味那伴随着自我的丧失而来的光荣喜悦”的异教徒是否正确。

换而言之,我们可能会认为,只要同一状态不是疯狂、绝望或永久的,就没有问题。对于那些暂时沉醉于一幅画的人,这是没有问题的。但对于那些永远沉溺于宗教崇拜的人,则是有问题。我们也可能更容易接受圣特丽莎的神圣体验,相较于一个吸毒者对上帝的迷幻体悟。此外,我们或许要将一个大致健康的成人的性爱,区别于仅是“共生”的性爱,区分于仅是为了恐惧地逃避分离的性爱。

因为精神分析学家现在告诉我们,心理受严重困扰的女性可能会狂喜地体验到曾被视为女性之成熟标志的阴道性高潮。她们幻想着跟一个母亲而不是跟一个男人融合。男人也在性爱中寻找母亲:一位男病人报告说,每当他“狂想”时,他便会花钱找妓女来舒解他的“疯狂”。他们躺在床上赤裸相拥,直至他感觉到自己已“融入她的身体之中”。

显然,融合有时候只不过是共生——一次向无助地依赖于人的婴儿时期的绝望回归。的确,无论是困陷(迷恋)于那共生阶段,抑或是以那些控制我们生活的方式来回归(退化)到那共生阶段,这都意味着我们的情感是病态的。被称为“童年共生精神变态”的严重心理疾病,以及大多数的成人精神分裂症,相信都牵涉到个人无法建立或保持那分隔自我与他人的界限。其结果是:“我不是我,你不是你,而你也不是我;我同时是我又是你,你同时是你又是我。我搞不清楚到底你是我,还是我是你。”

在最疯狂的时候,此种你与我的融合可能是仓皇、恐惧与愤怒的,其所包含的情感色彩是怨恨多于情爱。这种感觉是:“不管有没有她,我都活不下去。”这种感觉是:“她令我窒息,但她的存在却让我变得真实,让我能够继续活下去。”在最疯狂的时候,亲密变得忍无可忍,而分离的存在变得看似不可能。此时,同一状态可能不再是幸福,而是一种强烈的需要。

我们在探讨一种非常严重的疾病——精神变态。但是共生的问题也可能产生较轻的情绪困难。

我们以C太太为例子。30岁的她,既富魅力又具有小孩的稚气。到

二十岁为止，她都和母亲睡同一张床。然后，她嫁给一个既宽厚又带有女子气的男人。C 太太住在她母亲家楼上的公寓里。她母亲打理她的所有家务，并且基本上支配着她的生活。她要是考虑搬到一个更舒适的地方住，就肯定会生病。C 太太患有共生精神病，她与那些患有共生精神变态的孩子不同，她成长的重要阶段都相当正常。然而，在生活的其他方面，她的行为就像是共生体中的一方，而她也无意识地视自己为共生体中的一方。她也无意识地害怕，如果她们这对共生体被拆散，她和母亲都将没法继续活下去。

从 C 太太诞生的那一天起，C 太太和她的母亲就共享着一段焦虑而依赖性强的共生关系。根据我们睿智的观察，这也难怪她始终离不开她的母亲。但即便是最健康的母子结合，都可能为日后的分离带来阻碍。因为根据精神分析学家霍拉德·瑟尔斯的观察："我们试图于反抗个体发展的最大原因或许在于，我们觉得个体发展已经，并且愈加严重地离间了我们同母亲所曾经共享的那涵纳世界的同一状态。"

我们必须把放弃这涵纳世界的同一状态，算进我们的必要丧失中。

我们永远不会放弃重新得到它的欲望。

是的，我们每个人都怀着对同一状态的希冀，但是对于一些不那么疯狂的男男女女来说，这些愿望可能会悄悄地控制他们的生命，渗透他们所有重要的人际关系，并且影响他们所有的重大决定。一个女子要在两个皆具魅力的男子的求婚提议之间做出选择。有一天晚上她出外用餐，当其中一位伴侣舀起一小口食物，像一位妈妈那样用汤匙喂到她嘴里时，她做出了决定。这名男子缄默地、肯定地向她承诺了幼年时期的满足，使这位女子芳心立决。他就是她的选择。

精神分析学家西德尼·史密斯指出，与其他人截然不同的是，这一类人对同一状态的普遍渴望没有被温和地隔绝开来。相反的，它使自己确立为一个核心的、顽固的、塑造我们人生的"金色幻想"。在精神分析治疗的过程中，这个幻想才可能会被慢慢地、勉强地揭露出来。

史密斯医生的一位病人说道："我一直都觉得，有一个身在远方的人会为我做任何事情。他能运用某种神奇的魔法来满足我的所有需要，并且不费吹灰之力地让我得到我想要的任何东西……我一直把这些东西当作潜在的力量生活着。没有它们，我不知道我能否继续活下去。"

* * *

生活在对无穷无尽、备受呵护的婴儿期的金色幻想中，可能会变成对成长的病态否定。然而，对同一时刻之渴望、对能够偶尔中止自我与他人的差异之渴望、以及对重新寻回一种类似我们早年与母亲结合的心理状态之渴望，这些渴望本身都不是异常或恶劣的。

因为同一的经历可以让我们暂时摆脱分离的孤寂。

因为同一的经历可以帮助我们超越原有的局限，帮助我们成长。

精神分析学家把此种回到较早发展阶段的建设性复归，称为“为自我服务的退化”。他们希望我们能因此得到充实与提升。他们希望我们有时能通过向后退一步，来为我们的成长推进一步。精神分析学家吉伯特·罗斯写道：“为了再现而结合，或许是心理成长基本过程的一部分……”

在一部饶有趣味的著作《寻求同一》中，三位心理学家对同一经历的潜在好处提出了一些令人啧啧称奇的主张。他们提出一个已获得实验结果支持的假设：诱发对类似共生的幻想（对同一状态的幻想），有助于使精神分裂症患者的思维与行为趋向正常。此外，若结合改变行为的技巧，则可以使学生的在校表现有所进步，缓解恐惧症患者的惧怕，帮助吸烟者戒烟、酗酒者戒酒、节食者节食！

作者写道，这些研究结果其实是从受控实验中得出的。实验者向被试验者展示一条潜在意识的信息（信息以极快的速度闪过观者眼前，快得连观者都没能察觉），上面写道：

妈妈和我是一体。

实验者到底在做什么？他们究竟为什么会认为这么做有效呢？

我们已经看到对同一状态的愿望会一直持续到成年生活里。正如C太太、要人用汤匙喂的女子和史密斯医生的病人所向我们清楚地展示的，这些愿望往往还能强有力地激发行为。因此作者认为，如果对同一状态的渴望未被满足会导致精神变态以及其他的病态行为，那么通过幻想来满足这个希望受到呵护、得到保护、变得完美、得到安全的心愿，或许也能带来一系列良好的效果。

那么，关键就在于让愿望在幻想中得到满足。该怎么做呢？

虽然我们醒来时会忘记所做过的梦，但它却能影响我们一整天的情绪。同样的，有些幻想能在我们的意识之外对我们产生作用。作者说，写上“妈妈和我是一体”的潜在意识的信息，能够勾起对同一状态的幻想。

除了几个重要的例外，作者继续向我们证明，这条信息能够产生良好的心情与正面的改变。而无论这些良好的心情与改变能否持久，它们都证明了对同一状态的幻想的精神价值。

例子一：两组过胖的女人接受瘦身辅导计划。两组人都成功瘦身。不过，接受潜在意识的同一信息的那组人比没有接受潜在意识的同一信息的另一组人减去更多的体重。

例子二：让在休养院接受治疗的少年精神病患者参加阅读测验，并把他们的分数与前一年的分数进行比较。全组人都有进步。然而，接受同一信息的人的进步程度，要比未接受同一信息的人高出四倍。

例子三：在一项协助吸烟者戒烟的计划结束一个月后，调查有多少人仍坚持戒烟。那些接受了“妈妈和我是一体”的信息的人的戒烟率为67%。那些未接受信息的人的戒烟率则只有12.5%。

我不认为我们有必要由此得出这样的结论：“妈妈和我是一体”的潜在意识的信息将注定成为未来的治疗方法。正如我们所看到的，我们也不需要这些信息来为我们的生活添加同一性。在床上、在教堂里、在艺术博物馆里、在始料未及的模糊界限的时刻里，我们满足我们对同一状态的终生渴望。这些稍纵即逝的满足、这些交融，都是美好的体验。它们能够深化我们的自我感，而不会威胁之。

* * *

霍拉德·瑟尔斯写道：“没有人可以成为如此彻底的个体，可以如此彻底地‘成熟’，以至于丧失他先前所获得的对共生联系的接受能力。”但有时候感觉我们好像丧失了这种能力。有时候那只狼，那只站在自我之外的造谣生事的狼，不会掉以轻心，不会躺下睡觉。有时候，我们过于害怕，害怕得不允许它睡着。

无可否认，牵涉到自我毁灭的结合将导致对毁灭的焦虑。要放弃自我，使自己臣服于爱情或任何强烈的情感之下，对我们来说感觉更像是丧失而不是收获。我们怎么能如此被动，如此痴迷，如此失控，如此……难道我们不会发疯吗？还有，我们怎样才能重新找回自己？被这些焦虑所吞噬的我们，所树立起的可能是障碍而非界限。我们逃避任何对我们不容变更的自由的威胁。我们逃避任何情感屈服的经历。

然而，对重新获得“母子同一”之欢乐的渴望，是永远不会被放弃的。我们所有人都活在某种程度的无意识中，仿佛我们已沦为一个不完整的

人。尽管原初结合的决裂是一种必要的丧失，它始终会是“一个无法愈合的伤痕，折磨着整个人类的命运”。团聚的意象透过我们所做的梦，以及我们所编造的故事向我们叙述。它们延续、延续、延续、再延续——并且支撑着我们的生命。

> 推动时间流逝的力量是一种无以慰藉的哀悼。这就是为什么第一件事总被认作是一种驱逐，而我们则希望最后的事会是和解与回归。因此记忆把我们向前拉进，因此预言只是一个辉煌的记忆——有一个乐园将会出现，在那里我们都像孩子那样睡在母亲夏娃的怀抱之中……

第三章：独　　立

这棵植物想要长大却又想继续作胚芽；
增长，却又逃避成形的厄运……
——理查德·韦尔博（Richard Wilbur）

同一是幸福的。分离是危险的。然而，我们却愈离愈远，愈离愈远。因为成为分离的自我之需要与永远融合之渴望一样急迫。只要提出分离的人是我们自己而不是我们的母亲，只要我们的母亲可信赖地一直留在那里，那么我们就可能冒险独立，甚至沉迷于独立之中。

爬出乐园的洼地，开始探索。

双脚直立走出门去。

离开，为了上学，为了上班，为了过婚姻生活。

没有母亲，也敢自己穿越街道以及世界各地。

诗人理查德·韦尔博在他那首关于植物与人类发展的小诗中，谈到我们同一与分离的冲突。尽管韦尔博很明确地承认了保持那初始的联系的冲动，他所写的“某个在根部的、比那种冲动更为迫切的东西”①仍然冒出来。

这就是我们为成为一个分离的自我所做的努力。

* * *

然而，分离始终是一种内在的感知，而不是地理的格局。它以“我有别于你”的认知为基点。它承认了那些限制、包含、约束、定义我们的界限。与分离相联系的自我核心，并不能像一件衣服那样被修改或剥夺。

成为分离的自我并非一种突如其来的显露，而是一种徐缓的展开。它随着时间的推移，慢慢地、慢慢地、慢慢地形成。在我们的头三年里，在可预见的分离个性化的阶段里，我们冒险踏上一次无比重大的旅程——由同

① 此句引文和篇首诗均引自理查德·韦尔博的诗《豆芽》。

一走向分离的旅程。

所有后来的由熟悉到未知的分离，都可能激起对这原初旅程的共鸣。当我们独处于一家陌生旅店的房间中，远离我们所爱的人时，我们可能突然会有一种受到威胁与不完整的感觉。每一次我们从安全转移到危险，扩大我们的经验范围时，我们会在自己的脱离行动中，重复一些伴随于最初丧失的欢悦和恐惧：

当我们发现人类分离的醉心的自由与惶恐的孤寂。

当我们开始精神分析学家玛格利特·马勒所谓的“心理诞生”。

我们在五个月左右时开始我们的心理诞生，此时我们进入了一个称为“区分”的阶段：这个时候，我们表现出一种“孵化了”的警觉。这个时候，我们建立起一种特定的母子联系。这个时候，我们将自身抽离母体，因为我们开始领悟到，我们的母亲，乃至于整个世界，皆存在于我们的界限之外——供我们欣赏、触摸、享受。

第二阶段，是在大约九个月的时候，这是一段肆无忌惮的练习时间。此时，我们开始爬行，身体离开我们的母亲，但我们又把她看作一个丰裕的根据地，不断地向她复归，并从她那里获取“情感的补充”。外头的世界好可怕，但我们必须练习我们新获得的移动天赋——况且，还有那么多奇妙的事物值得我们去探索。只要有一个母亲在那里——作为能触摸到的身体存在，作为能枕住疲惫的脑袋的双腿存在，作为“我在这儿，你没事的”的激励笑容存在，我们就能够兴致勃勃地扩大我们的身体范围与我们的自我。

熟能生巧，行走终于取代了爬行。在练习阶段的这个决定性的时刻里，直立行动给予了如此美好的愿景、可能性与胜利之喜悦，以至于让孩子沉醉于全能和宏伟之中。我们转变为激昂的自恋者、妄自尊大狂、威仪显赫的人以及我们所观察到的一切事物的主人。巍然站在两条移动的腿上的视线，已经把我们引诱入一段与世界的恋情之中。它，和我们，都是美妙的。

如今，在我们的内心深处住着那个孤独的向导、那个非洲探险家、那个在未知海域上的领航员。在我们的内心深处住着那个勇敢无惧的冒险家，如果我们在练习阶段里被允许进行正常的追求，我们的内心深处就住着一个曾经能够在任何地方寻得奇迹的活泼个体。如今，我们受到抑制与束缚，但倘若运气好，我们可以不时与那种自我陶醉、那种奇迹感发生接触。

当惠特曼吼叫道："我赞美我自己，我歌唱我自己……我由里到外都是神圣的……"[2]我们可以听见那个练习中的孩子的野蛮喧嚷。

练习是危险的，但是我们过分热衷于行动了，以至于未注意到这一点。我们受伤，我们流血，我们继续返回来要更多的东西。而当我们行走、跑步、攀爬、跳跃、跌倒并重新站起的时候，我们在这个世界里显得如此怡然自在，如此开朗自信，面对伤害时显得如此无动于衷，好像我们几乎忘却了我们的母亲。

但事实上，正因为有她徘徊于幕后的真实存在，才使这欢欣的脱离得以成为可能。虽然现在我们与自己的母亲之间存在着一段距离，但是我们仍然认为她是以某种附属物的方式归属于我们。不过到了十八个月左右，我们的头脑才开始有能力把握到我们分离的意义。那时，我们才看清楚自己是什么：一个身材瘦小且羸弱无助的一岁半小孩。那时，我们才面临着为独立所必须付出的代价。

试想：我们正轻快地悬空走钢丝，或许还会炫耀一两手自鸣得意的花招。突然间，我们往下一瞥发现——"啊，我的天呀！看那！"——我们走钢丝时没有安全网。

那完美与权力的感觉消失了，这感觉衍生于我们自以为是世界之王、表演之星的错觉。

那安全感消失了，这感觉衍生于孩子总以为他有个安全网作为母亲的错觉。

接着，分离个体化过程的第三阶段，即是面临并试图化解这一巨大的窘境：我们这些抬高脚步的学步孩童，如何在知晓了独自站立的愉快乐趣以后，从自主中退回来呢？我们这些觉醒了的学步孩童，如何在体会到自主之危险以后，独自站立呢？这个阶段是我们第一次试图调和分离感、亲密感与安全感，其名曰"恢复和睦"。

要是我离开了，我会不会死？

还有，她会让我再回家吗？

在我们人生的几个时间点上，我们还会被这个"恢复和睦"的窘境所困扰。在这些时候我们会问，我应该留下吗？我应该走吗？在几个转折点，我们会与我们的父母、我们的朋友、我们的热恋伴侣、我们的结婚伴侣，

---

② 引自瓦尔特·惠特曼的《我之歌》。

挣扎于亲密与自主的问题。

我在保持联系的情况下能走多远?

我能为自己做些什么?我要为自己做些什么?

还有,为了爱情,或仅仅为了一个避难所,我到底愿意放弃多少的自我?

在我们人生的几个时间点上,我们或许会坚持:我要自己做。我要自己一个人住。我要自己解决。我要自己做决定。做出那个决定后,我们才可能发觉自己被独立吓得要死。

然后,我们还可能会发现自己在重演成人版的"恢复和睦"。

在"恢复和睦"的头几个星期里,我们回到自己母亲的身边。我们吵闹着要取得她的注意。我们追求、纠缠、吸引。为了消除分离的焦虑,我们努力重新占有她。我们会有这样的感觉:不要停止爱我,否则我可能没法靠自己活下去。

我们会有这样的感觉:救命啊!

另一方面,我们不要帮助。更确切地说,对于两者,我们既要人帮忙又不要人帮忙。我们困陷于矛盾之中,我们捉牢了又推开,我们跟随着又逃走。我们坚持自己全能的力量,并且对自己的彷徨无助感到愤怒——愤怒!我们的分离焦虑加剧了。我们渴求过去甜蜜的同一关系,却又担心被吞没;希望归属于我们的母亲,却又渴望独立自主。我们的情绪犹如暴风雨般反复无常,向前挺进又向后退缩——此为二重心理的典型模式。

快到三岁的时候,我们每一个人不得不以自己独特的方式,开始化解"恢复和睦"的危机:通过与母亲之间保持一个舒服且理想的距离;通过找到一个既不太近也不太远的距离,让我们能够在心理上独立。

* * *

在分离个性化的每个阶段里,我们手舞足蹈或蹒跚踉跄;我们成长,或停滞,或退缩。在每一个阶段里,都有需要完成的任务。虽然我们生活中的每一个行动都取决于诸种不同的力量——有着多重的决定性因素——但我们今天仍部分地依靠过去所习得的东西来生活。

譬如小心翼翼的艾丽丝:她拒朋友和爱人于千里之外;她认为亲密的真正意义是侵犯;她现在还可能在防御练习阶段中的母亲——那母亲无处不在,令人憎恶,并且不断闯入她的世界来指导、约束、协助、控制她。

再如被动的雷:他担心任何自主的要求都会伤害、甚至毁害他所爱的

人。一旦这个小男生开始溜掉时，他那愉快地共生着的、喜欢抱他吻他的母亲就会变得消沉阴郁，甚至萌生自杀的念头。

又如阿曼达：她那不知所措、碌碌无为的母亲根本没有能力帮助她独立。阿曼达现在已经是一位成年的女人，但她仍然离不开母亲的房子。在梦中，她爬着楼梯，身后是一片可怕的空白，身后什么也没有，什么也没有，空无一物。

如果我们被一个无法忍受我们婴儿般的依赖性的母亲推出了她的安乐窝，我们会有怎样的下场？或者如果——跟着另一个截然不同的母亲——在我们留下时她会善待我们，反之则会虐待我们，我们会有怎样的下场？或者，如果我们的第一次探险被人惊恐地看作是对我们的健康，乃至根本生存的威胁，我们会有怎样的下场？或者，如果在我们说“你去死吧！我就是要出去探险！”时摔个嘴啃泥，而我们的母亲却不过来扶我们起来，我们会有怎样的下场？

下场是，我们或适应，或崩溃，或妥协。我们或让步，或折中，或占上风。我们所能找到的任何方法，都会被后来的经历所重塑与复杂化。但是，它们仍会以某种形式继续塑造我们。

当然，拥有惊人相似的经历的人们，可能会长大为迥然相异的人，这是确凿无疑的。此外，现在非常相似的人们可能来自于完全不同的背景，这也是确凿无疑的。在人类的发展中，没有一个笼统而简单的 A 等于 B 的相互关系。因为除了后天因素，还有先天因素的存在。因为我们所有的生活经历，都会受到我们与生俱来的独特品质的影响。

这个关于先天品质的概念，有助于我们解释为何达夫（他母亲很像雷的母亲）要抵抗他母亲的那种“永远都不要离开我，否则我会死”的溺爱。他把母亲挡在家里，并让自己尽快脱离那个家。他年纪很小时便开始放学后打工，然后跑到一所离家很远的大学读书，以摆脱母亲的控制范围——他母亲曾经对他说：“大学帮我毁了你。”——他最后选择了一位沉默寡言、生活繁忙的女人为妻子；她可以在一个不苛求于他的距离爱他。

达夫承认道：“我不时会怀念那柔软的胸部，以及使我镇静、给我安慰的亲密接触。当我的妈妈照顾我的时候，她确实知道该如何照顾我。”他相当清楚自己为了争取和维护其自主权所蒙受的丧失。他接受了——有时很好，有时不那么好——这些丧失。

* * *

将近三岁的时候，我们已经走了一段由同一到分离的非凡旅途——从区别到练习，再到“恢复和睦”。这些相互重叠的分离个性化的阶段，以开放式的第四阶段为总结。在这个阶段中，我们巩固心中对自我与他人的印象。

这需要花点功夫。

因为在不成熟的状态下，我们的头脑还是无法接受这样的奇怪概念：好人有时候也是坏人。因此，我们心中对母亲和自我的意象是一分为二的。

有一个全善的自我——我是一个完美无缺的人。

还有一个全恶的自我——我是一个坏到骨子里的人。

有一个全善的母亲——我需要的东西她都能给我。

还有一个全恶的母亲——我需要的东西她都不给我。

在童年的早期，我们似乎相信这些不同的自我和母亲都是不同的人。

有些成年的男人和女人一直相信这一点。他们毕生都在进行着某种形式的分裂。他们或多或少生活于一个黑白分明的僵化世界中。他们可能摇摆于极端的自爱与同样极端的自恨之间。他们可能会将他们的爱人与朋友理想化。然后，当他们的爱人或朋友的言行举止跟常人一样出现瑕疵时，他们就可能会将这些人逐出他们的生活：“你不完美。你辜负了我。你不好。”

分裂也可能是由父母造成的；他们选择让一个儿子做该隐，另一个做亚伯。③ 恋人亦是如此；他们不是把自己的女人当作圣母玛利亚，就是把她们当作娼妓。容不下任何异议的领袖亦是如此：你要么支持我，要么反对我。有时候那些内心包藏杀机的儒雅绅士亦是如此——好比杰克与海德。④

在早期的生活里，分裂被认为是极其普遍的。我们为了捍卫好的事物而拒斥坏的事物。我们隔离我们的怒气，因为我们害怕自己的怨恨情绪会

---

③ 见于《圣经·旧约》，亚当和夏娃的儿子。该隐种地，亚伯牧羊。耶和华看中亚伯的供品，却不看中该隐的供品。该隐因嫉恨杀死了弟弟亚伯。

④ 见于罗伯特·路易斯·史蒂芬森（Robert Louis Stevenson）的小说《化身博士》。小说中，杰克博士是一位善良、受人尊敬的医生。他喝下自己发明的药水后，变成一个名叫海德的杀手。白天他是一位和蔼可亲的医生，夜里则变成一个恐怖的杀人魔，是一个双重性格的人。

彻底歼灭我们所珍惜的事物。但是我们慢慢地学会——如果有足够的爱与信任的话——带着矛盾心理去生活。慢慢地，我们学会弥补裂痕。

现在，一个好与坏、对与错、是与非、动与止的宇宙，无疑能够提供一种令人宽心的纯朴感。而且，即使是我们这些所谓的正常人，也不时放纵于分裂之中。然而，放弃我们恐惧的、幼稚的黑白分明的简化思想，以换取真实生活中难以接受的模糊性，此乃我们的另一个必要丧失。在这个丧失中，我们也有一些宝贵的收获：

因为我们了解到，那个离开我们的可恨母亲，以及那个我们所爱并且也爱我们的母亲其实是同一个人，而非两个不同的母亲。那个调皮卑劣的孩子，以及那个乖巧可爱、值得嘉奖的孩子，都结合为单一的自我形象。我们开始看到人的整体，而不是人的部分——那个虽然平凡但却高尚的个人。由此，我们认识到一个交织着爱与恨的自我。

这个任务将永远无法完成——我们这一辈子都会在分裂和拼接这些内在的形象。有些时候，我们只能看到黑与白。直到我们辞世的那一天，我们仍会继续编改我们的“自我”。但是在二至三岁之间，我们的内心世界就会开始有某种程度的恒定性。

自我恒定性：一个综合且长久的“自我”之心理意象。

客体恒定性：一个完整且不错的母亲的内心意象，一个能够忍受我们的愤懑与怨恨的意象——还有，这是至关重要的——一个能够提供我们现实的生母所曾经给予的爱之感、安全感、慰藉感的内心意象。

* * *

在我们与一个慈爱的、不错的母亲的日常接触中，我们感觉自己在身体上与心灵上都被安全地包容着。随着我们建立起自己受到呵护关爱的记忆，它们成为了自我的一部分，致使我们对现实中的母亲的需要逐渐减小。直到我们拥有这个由母亲，而后由其他人提供的内在包容环境为止，我们无法独立。尽管构成我们内心世界的记忆组串往往超出我们意识的范围，但是有时它们能在这类经历中被重新捕捉：

一位接受精神分析的妇女已经开始发掘和欣赏自己的优点。有些能力是她从未知道自己所拥有的。她颇为惊讶地发觉自己居然能够确实地看到这些优点。但奇怪的是，她脑海里所形成的画面，竟然是一个不明的四方形木制结构，正压在她的上胸部。

在精神分析的过程中，她把自己联系到这一画面。她发现，浮现于她

脑海中的是一个网球拍的夹子。由于她既不打网球也不喜欢这项运动，所以这个画面一时令她感到非常困窘。但更进一步的联想，把她从球拍夹……引到压花……引到压蝶。这时，一段记忆突然在她的脑海里展现：她小时候重病垂危、恐慌万分的时候，有一位医院的护士照料着她。这位亲切、令人安慰的护士，每天都向她展示午后浓聚的阴影如何在她病房的墙上投射出一只蝴蝶的形状。

那只压在她心里的蝴蝶，成为了一个永恒的记忆——对那位护士宽慰人心的爱的记忆。没错，当她还是一个躺在医院病房里、忍受着上胸发疼的孩子，这份爱支持着她。

让这份爱在我努力学会独立的时候，支持着我吧。

第四章：私“我”

当我说“我”，我指的是一个绝对独一无二的东西，不能同其他东西混淆。

——尤戈·贝蒂（Ugo Betti）

到底是哪个傲慢的畜牲胆敢独立生活？我们骄傲地、不安地回答道：“就是我。”这个“我”是自我意识的宣言——我们现在的，或者曾经的，或者未来的自我意识的宣言。我们的身体和心灵、我们的目标与角色、我们的情欲与限制、我们的情感与能力：所有的一切，以及更多的其他内容都包含在那个孤独却又总是大写的字母[①]中。

我们的“我”——我们现在的“我”——可能正在炖牛肉，正在做爱；正在谋求官职，正在跑马拉松；正在法庭里作出明智的判决[②]，正在洗衣店里破口大骂，或正在牙科诊所被吓得心惊胆战。我们的“我”知道，这些自我、在我们的相簿里的六岁脸庞、以及那迟早要出现的六十岁面孔，都是属于一个前后一致的实体，都是一个单一身份的组成部分，都是“我”。

在成为这个自我、这个“我”的过程中，我们必须放弃那无与伦比的同一乐园，放弃那以为自己是绝对安全的快乐错觉，放弃那以为宇宙是好坏分明且整齐分裂的令人宽慰的单纯思想。在成为这个自我的过程中，我们已经踏入了一个寂寞、无助与内心矛盾的世界里。当我们觉察到自己的恐惧与荣耀时，我们会说：“这是我。”

你肯定已经知道，有一种模型将人格分为三个不同的假设性结构：本我，即我们幼年欲望的范畴。超我，即我们的良知、我们的内心裁判者。还有自我，即我们的感知、记忆、行动、思想、情绪、防卫与自我意识的中心——作为内在自我形象的“我”所居住的地方。

---

① 英文的“我”单由大写的英文字母 I 表示。

② 在美国，凡年满 18 岁、无犯罪记录的公民，都有义务成为陪审员，进行登记、表决等服务。

这个“我”——这个自我表述——建立在由我们的自我整合为一的片断经历上：和谐与欢悦的确认的经历、我们早期的人际关系的经历。这个理论主张，一个“心灵自我”之意象会逐渐把早期的“身体自我”之意象包围其中。于是，在大约十八个月左右，我们用名字、以及那独一无二的第一人称单数来称呼自己。

我们所谓的“我”已经把一个作为被人慈爱地呵护着的小孩的“我”之意象，接纳（内在化）于自身之中。但是它也接纳了——通过相似化，通过身份认同——慈爱的母亲的诸种方面。

身份认同是建立自我的核心过程之一。

身份认同是我之所以专横、小心谨慎、喜爱看书（就和我妈妈一样）的原因。

身份认同是我之所以拥有超强的组织能力且个性固执（就和我爸爸一样）的原因。

身份认同是我们曾经不爱洗澡的孩子之所以开始每天洗澡（既然我和我的丈夫习惯每天洗澡）的原因。

身份认同是苹果之所以不太可能掉在离树太远的地方的原因。

我们第一次的身份认同往往是普遍性、涵纳一切的。但我们慢慢会局部地、有选择性地认同。当我们接着说道：“我会像这方面的你，但不会像那方面的你。”实际上我们的身份认同会变得更去个性化。如此一来，我们变成一个轻声细语、勤奋、幽默的舞蹈者或后台提示者，而不是我们的父母或其他人的克隆复制体。像丁尼生笔下的尤利西斯一样，我们可以宣称：“我是我所遇过的一切的一部分。”③然而，这些部分都已经有所转变：我们每个人都是自我的艺术家，创造出一幅拼贴图——一个崭新原创的艺术作品——由认同的细屑与碎片所拼贴起来的。

我们所认同的人，不论是正面或是负面的，对我们而言一直都是非常重要的。在某些方面，我们对他们的感情一直都是非常强烈的。尽管我们能够清楚地回忆起自己曾有意识地决定要去仿效某位老师或电影明星，但是多数的身份认同往往发生于我们的意识范围外，发生于我们的无意识。（我在写这段文字时恍然发觉，我现在还梳着额前刘海，很可能是因为我七年级时的偶像帕特·诺顿就是梳着这样的发型。）

---

③ 引自英国诗人丁尼生（Alfred Tennyson）的诗《尤利西斯》。

我们为了很多不同的理由而产生身份认同，并且通常是同时包含好几个理由。而我们经常以身份认同来应付丧失，将那些我们必须离开或者已经去世的人保留在我们的心里——通过模仿他们的穿着风格、语气腔调与特殊习惯。

为此，一位中年男子在他那位留着胡子的父亲过世不久以后，自己也开始留起胡子。

为此，一位大学二年级的学生在他的心理学家母亲过世不久以后，由政治学专业转为心理学专业，

为此，一位妻子在她的丈夫过世不久以后，习得了和丈夫生前一样邋遢的餐桌礼节，尽管她以前对丈夫的拙劣举止一直非常困扰。

为此，一位从不上教堂的丈夫在他那位极为虔诚的妻子过世以后，开始定期参加礼拜。

然而，我们的丧失也不一定要与死亡有关；成长时常有的丧失也往往会激发重要的身份认同。因为身份认同可以同时作为让我们坚持或放弃的途径。的确，身份认同的行为似乎往往意味着：“我不需要你来做；我自己会做。”身份认同允许我们将人际关系中的重要方面归为己有，从而使我们放弃它们。

就其绝大部分、最具影响力的部分来说，我们早期的身份认同限制和塑造了我们后来的一切经历。尽管我们或长久或短暂地认同那些我们所爱、所羡慕、所敬仰的人，但是我们也会对那些我们怨恨或害怕的人产生身份认同。

这种所谓的“与侵略者的身份认同”，可能发生于我们无助和受挫的情况里，当一个比我们更高大、更强、更有力的人控制我们的时候。我们抱着一种让人联想到“如果打不过他们，就干脆加入他们”的精神，尝试模仿那些我们所害怕和憎恨的人，期望能够借此得到他们的力量，从而保护自己免于他们所代表的危险。

因此，被绑架的女继承人帕蒂·赫斯特④成为了手持枪械的革命者塔尼亚。

因此，通过这种防御性的“与侵略者的身份认同”，那个被虐待的小孩

---

④ 美国报业巨子威廉·赫斯特（William Randolph Hearst）的孙女。1974 年，她被一个名为 SLA（共生解放军）的组织绑架。两个月后，她竟然宣称自己支持 SLA，并改名为塔尼亚，参与 SLA 打劫银行的行动。最后，她与其他 SLA 成员都被警方逮捕，被判入狱 7 至 8 年不等。

长大后可能成为虐待孩子的人。

身份认同既可以是主动的，也可以是被动的；既可以是爱，也可以是恨；既可以往好的方面发展，也可以往坏的方面发展。这些认同的对象可以是一个人的冲动、情绪、良心、成就、技艺、风格、目标、发型、痛苦。在漫长的岁月中，随着我们修改和协调这些不同的身份认同——其中当然包括我们是女人还是男人的性别认同；或许也包括对某个宗教、职业或阶级的重大认同；天啊，或许还包括对卑劣品质与优良品质的认同——一些其他可能的自我是我们不得不放弃的。

放弃这些其他可能的自我，也是我们的必要丧失之一。

“不是我不想要，如果我能够变得……”⑤威廉·詹姆斯写道：

> 既英俊，又富态，又穿着体面，又是一个出色的田径健将，又能一年赚一百万，是一个说话风趣的人，是一个讲究美食与生活享受的人，又是一个情场杀手，还是一个哲学家；一个慈善家、政治家、战士，又是非洲探险家，还是一个“音诗作者”与圣人。但是，这是根本不可能的……在生命的开端，这些截然不同的角色也许会被设想为具有相同的可能性。然而，要让任何一个角色成为现实，其余的或多或少都必须受到压抑。因此，那个寻找自己最真实、最坚强、最深刻的自我的人，必须谨慎地审查这份清单，并从中挑出一个角色来压上其自我救赎的所有赌注。所有其他的自我随即变得不真实……

我们无法协调自己多种不同的身份认同，无法把自己的分离的自我整合为一。在极端的情况下，这种挫败可以导致一种叫做“多重性格障碍”的奇异的精神病症，即（你是否记得一部名叫《夏娃的三张脸》的电影吗？）好几个相互矛盾的自我持续存在于一个人的身上。但是在我们的身边——小康家庭、法律事务所、乡下——到处都是一些自我有点错乱的人。在我们的身边，到处都是整体感失调的男男女女，以致我们的世界充塞着情感的伤兵残将。

毋庸置疑，我们都遇过那种被维尼科特称为“虚假自我人格”的人。

---

⑤ 引自威廉·詹姆斯（William James）的《心理学纲要》。

或者是那些被精神分析学家海伦娜·德茨称为“似人格”的人。

或者是那些处于精神病与精神错乱之界限边缘的人，他们直接被称为“边缘性人格”的人。

或者是目前备受心理学与社会学研究所重视的“自我饥渴自恋[6]性人格”的人。

上面的每一个名称，都可以用来描述自我和自我意象的扭曲。上面的每一个名称都附加了对私“我”的伤害的描述。这些描述虽然略有不同，却又往往是重叠的。

* * *

精神分析学家莱斯利·法伯描述当一个人围绕一个虚假的自我来建立起他的整个存在，并且相信自己必须“玩弄表现自我的方式……以赢得他所渴望的注意和认可”时所将面对的结果。他不仅要承受因拥有“一个见不得光、不可爱、不正当的自我”所带来的痛苦与耻辱，还得承受因“看起来不像是自己‘是’的人，或者不‘是’自己像的那个人所带来的心灵包袱……”

现在，我们每个人肯定有时都会调弄自己面对公众的表现方式。我们希望给他人留下深刻的印象、讨好他人、安抚他人、战胜他人。我们每个人肯定有时都会做出某种程度的自我欺骗；当任何一个公正无私的旁观者只会勉强给我们打一个 C 的成绩时，我们却给自己打一个 B + 的成绩。然而，我们大部分人在多数时候，肯定都会试着在我们真实的自我与被展现出来的自我之间保持一个合理联系。因为当这个联系被切断时，我们展现给世界的自我可能就是一个虚假的自我。

例如那位在一个高度竞争的领域里取得成功的女人所坚持的：“我实际上只不过是一个来自布鲁克林的贫穷姑娘。”

又如那位男子，他谈到自己有“两个我，真实的我……害怕显露自己”以及“另一个我……则依从于社会的要求”。

或许就像理查德·考利，“走起路来光辉四射”[7]；许多人羡慕他所过的黄金生活；他既英俊、又富裕、又是个绅士；可他在某个夏夜“回到家后，用一颗子弹打爆自己的脑袋”。

---

⑥ 精神分析学中的“自恋”一词源自于古希腊神话中的美少年纳西瑟斯（Narcissus）。他遭到复仇女神奈米西斯的惩罚，爱上自己水中的倒影，最终憔悴而死。

⑦ 引自美国诗人罗宾逊（Edwin Arlington Robinson）的《理查德·考利》。

这就是那些以虚假的自我度过一生的人。

如维尼科特所说的，真实的自我源自于我们最早的人际关系中，源自于母亲对孩子的敏感协调中。实际上，真实的自我始于某些反应，而这些反应告诉我们："你就是你。你的感觉就是你所感觉到的。"它们允许我们相信自己的真实性。它们说服我们相信揭露自己早期的、脆弱的、开始成长的自我是没有危险的。

试着这么想：我们伸手去够一个玩具，不过在这个过程中，我们瞥了我们的母亲一眼。我们寻求的不是她的认可，而是其他更多的东西。我们寻求确认这个愿望、这个自发的动作真正属于我们。我们寻求确认我们的感觉是我们所感受的。

在那微妙而敏感的时刻里，我们母亲的积极应答且无侵犯性的存在，允许我们信任自己的愿望："是的，我想要这个。我真的想要。"在我们萌发的全新自我感中、在我们的"自我意识"中得到认可后，我们继续伸出手去够玩具。

但是，倘若母亲在回应我们眼神中的问题时，错误地解读我们的需要，或是以她自己的需要取而代之，我们便无法相信我们的感觉与行动的真实性。由于她欠缺协调，致使我们感觉自己被否定、被攻击。然后，我们可能就会建构一个虚假的自我来保护我们的真实自我。

这个虚假的自我是驯良的。它没有动机。它似乎是在说："你要我变成什么，我就变成什么。"好比一棵被人用树篱整枝的树，它的自然生长已被人抢先破坏了。它依顺于外界强加于它的形状。这形状有时具有吸引力，有时甚至是令人赞叹的吸引力，但它始终是不真实的。

* * *

就如海伦娜·德茨所描述的，似人格者比虚假的自我更像变色龙，因为他"随时准备接收来自外界的信号，并依此来塑造自我及其行为"，使得他们的模仿经常变换却又非常令人信服，先是模仿这种人，接下来是模仿那种人。似人格者觉察不到自己内心深处的空虚。他所过的生活，"似乎"是一个整体。他所使用的表达方式、他所选择的人际关系、他的道德价值、热情与乐趣，都只是在模仿他人的现实而已。而最后我们感觉不安了——我们会看着他心想："等等，有东西不太对劲儿。"——不管他的演出多么精彩。因为甚至连他自己都不知道，他仅仅复制了作为人的形式，犹如科幻电影中的某些类人生物一样。他的行为举止让人以为他曾经亲

身体验过，但他却没有相应的内心经历。

伍迪·艾伦的电影《扎里格》就呈现了一个似人格者的诙谐而精彩的讽刺形象。主人公是一个缺乏自我观念的男人，所以他跟什么人在一起就会变成什么人。列奥纳德·扎里格——急于融入群体之中、急于被人接受、被人喜爱——变成黑人、华人、胖子和印第安酋长；以酷似希特勒褐衫队员、教皇的随从、以及巴布·卢斯棒球队队员的样子出现。他不仅模仿他们的身体特征，并且还模仿他们的精神特征。扎里格总能变成他的同伴的样子。他告诉他的精神科医生说：“我不是任何人：我什么都不是。”他，列奥纳德·扎里格，是一个变色人。

* * *

通过第三章所描述的分裂过程，边缘性人格者区分自我和他人内心的好与坏。在孩提时期里，他（我们大家都是如此）开始害怕自己有时对母亲的愤怒肯定会伤害她——然后他的下场会是什么呢？不过，如果他既憎恨又疼爱的母亲能被看作是两个不同的女人，他便可以无后患地憎恨了。于是，他分裂了。

按照精神分析学家奥托·科恩伯格的说法，边缘性人格者过着一种支离破碎、瞬息万变的生活，他们“主动地切断与那些可能变得混乱、矛盾、极度烦躁和害怕的感性经历的情感联系……”尽管边缘性人格者感受得到爱与恨，他却无法将它们联系起来，因为他担心坏的事物将会毒害好的事物。在自己想象中的破坏所带来的无法忍受的愧疚感与焦虑的威迫下，他可能会在每个星期一和星期三爱你，在每个星期二、星期四和每隔一个星期六恨你，可是他绝不会同时爱你又恨你。他分裂了。

边缘性人格者的情绪与人际关系都很不稳定，这是意料之中的事。他时常表现得暴躁冲动，并且还具有自虐倾向。他可能会觉得独处是非常困难的。然而，边缘性人格者最突出的特征在于分裂；分裂让他得以忍受其思想与行为上的深刻矛盾，并且让其自我的不同方面犹如一座座孤岛般彼此隔绝。

* * *

自恋者通常被视为过分地疼爱自我。（我要如何爱自己？让我来算一算有几种方法。）但事实上，正是由于缺乏稳定的内心自爱——健康的自恋法——才会驱使他如此殚精竭虑地在乎这个问题。这迫使他利用别人作为纯粹的自我提升。这迫使他利用他人作为其自我的反映与扩展。

我一定要具有吸引力——看这些投入我怀抱的漂亮女人。

我一定要地位显赫——我周旋于名流之间。

我一定要激动人心——我永远都是那颗万众瞩目的闪耀之星。

我一定要——不是吗?

在那自信满满的内心自爱的发展过程中,某些东西出了差错。

弗洛伊德说,我们在认识到其他人之存在以前,所给予自己的那份爱便是最初的自恋——原始的自恋。他说,其后当我们抽回对他人的爱来爱自己时,我们所表现出的是继发型自恋。他说,我们越爱自己,对他人的爱就越少。他说,对自我的爱与对他人的爱是相互对立的。他给我们留下的印象是:自恋绝对不是一件好事。

然而,近年来一些精神分析学家——尤其是海因兹·库特——对此种关于自恋的负面偏激的看法提出了异议。库特表示:自恋是正常的,是健康的,是重要的,是一件好事。对自我的衷心的爱能够丰富和补助——而非消殒——我们对他人的爱。

那我们该如何养成一种合宜——但不过于自负——的自爱?

库特似乎认为,我们一开始感觉自己作为并拥有一切完美、强健且美好的事物。若要我们接受人类之伟大的局限,我们首先必须调整自恋的心态。

因为在我们生命中的某个时期,我们需要炫耀自我,并且沉醉于自高自大中;我们需要别人把我们视为非凡且珍贵的人;我们需要在一面镜子前展示和反映我们的自我崇拜;我们需要一个母亲来充当这面镜子。

(这意味着母亲在孩子身上所能得到的单纯快乐;她所感受到的愉悦;她所能给予的赞扬;当孩子向她炫耀"嘿,妈妈,看我!"时,她能带着骄傲与鼓励做出回应的能力。然而,这绝不意味着彻底的放任,以及免去所有的挫折。每一个人都需要经历一些挫折才能长大。)

在我们生命中的某个时期,我们需要参与另一个人的完善;我们需要说:"你太棒了!你是我的!";我们需要通过与一些无所不能的完人的联系来扩张自我;我们需要有一个父亲来充当那个理想人物。

(这意味着父亲所能给予孩子的镇静与信心;父亲予以孩子荣耀、权力与力量的灌输;一种事实上意味着"我在这儿——你不必完全靠自己的力量做"的庇护;一种愿意成为孩子的无敌盟友的心情。然而,这绝不意味着父亲一定要是一个超级英雄。)

在我们生命中的某个时期——在我们的孩提时期——我们需要一个高于现实生活的黄金自我；我们需要相信我们的真实自我——我们所展现的那个积极、活泼、洋洋自得的自我——是被他人作为黄金自我所接受的，至少在一小段时间里是如此。

当我们的父母能够为我们这么做时——不必时时刻刻，只要在某些时候，只要……足够即可——他们充当我们的自我的组成部分，而我们也能够将这些部分归为己有。当我们获得了这些建立自我的重要材料以后，我们便能放开它们——我们便能将之调整和转化为更真实、更符合人之要求的东西：

一个正面的自我形象。

一颗刚毅的自尊心。

一份可以解放自己去爱他人的自爱。

不过，如果没有这种自恋心态的调整，我们就会困陷于一个原始幼稚的自恋阶段中。我们不能前进。我们不能放开。如此一来，他人对我们而言，可能就不再是互相关爱的伙伴，而是沦为提供我们那些失却的自我部分的途径罢了。因此，自恋者会寻找他所崇拜的人，希望能将这种崇拜化作对自我的崇拜。因此，自恋者会寻找强大有力的人，希望能将他们的力量占为己有。但是库特观察到，这些被他人追捧的人都“不是因为他们的特质而受到爱戴或仰慕，而他们人格的实际特征……只是被朦胧地认识到”。的确，他们不是真正的朋友、或情人、或婚姻伴侣、或小孩，而只不过是自恋者的自我之组成部分——仅仅是“自我的对象”。

一种自恋者的合成图像——我们就叫她帕吉——可能将她表现为一个充满活力与热情的人，将日常生活中的所有事件浪漫化且性欲化，过分地积极与夸张。然而，在这种虚假的朝气底下，竟是一种内在的恐慌与空虚、一种“填满我”的渴望、一种“这到底是怎么回事”的畏惧。在那些不停地呐喊着“看我！”的举止与衣裳后面，隐藏着不真实和无价值的感觉。

帕吉避免依赖他人。她害怕与他人亲密。她与他人的交往，就如同使用钱包大小的舒洁牌纸巾一样。她一直在向前冲刺，试图逃离对衰老与死亡的恐惧。她既没有和过去与未来建立任何真实的联系，也没有对他人投入任何关爱，也没有任何美好的回忆。她现在的生活备受焦虑的煎熬。

她每天早晨都会检查脸上的皱纹。

她把一周中每晚的行程都排得满满的。

她长期患有令她无法安宁的抑郁症，她经常为此去看医生。

她充满着永无休止的愤怒，那是一个无人同情的失望孩子的愤怒。

我认识一个男人——我们就叫他唐——他则是另一种类型的自恋者：他强迫性地要占有女人，把她们弄上床。最让他引以自豪的事，是他曾经在一个筋疲力尽的晚上，与三个住在不同地区的女人上床，而“乘搭的”——当时处于汽油短缺的时期——“只是公共交通工具”。

在唐与女人的关系中，他会一而再，再而三地将她们理想化。她们美丽聪颖，并且——总是！——富有深邃的内涵。他随后而来的（而且往往是即刻的）理想之幻灭便会驱使他寻找替代品。他有过很多妻子，很多爱人，但是他对她们一点都不了解。

我最喜爱的自恋的虚构人物不是一个人，而是一只蛤蟆。他出现于《阿尔奇和梅希塔贝尔》，他的名字叫沃蒂·布里根。他坐在伞菌底下，沉浸于浮夸的自满自足中。他

自认为是
宇宙的…
中心。
地球的存在，
是为他生长伞菌，
供他在底下休憩。
太阳在白天
给他阳光，而月亮
与旋转变化的星座，
使夜晚变得
美丽，为了
沃蒂·布里根

这是何其的浮夸啊！

有些自恋者展现出一种“我是天下第一”的恢宏气派。其他的自恋者则以比较间接的方式表现他们的自我夸大。但无论是他们的傲气和蔑视，或是他们的淫荡与反社会的行为，或是他们对自身的成就所撒下的谎言，或是他们绝对说不出“我不知道”的事实，这些都暗指着一个虚幻世界。

在那里，他们相信自己无所不知，无所不能，无所不可。在那里，他们非常特殊。非常特殊。

就让我们来看看一位病人向他的心理医生所报告的梦，借此可以窥见此种特殊感：

“为我找一个继承人的问题被提出来了。

我想：找上帝如何？”

自我夸大的问题在于它是脆弱的。它的脆弱是残酷的、无可避免的。因为不管我们取得多么骄人的成绩、不管我们爬得有多高，正常生活的过程还是会将我们引向丧失，引向疾病，引向衰老，引向身体与心灵上的限制，引向分离、孤独与死亡。这些都是艰难的经历——即使我们有家人、哲学和宗教，即使我们拥有与易朽的肉身以外的某些东西之联系。然而，倘若没有这些联系，没有一些在字母“m”与“e”之外更大的意义，时间的推移只会带来更多、更多的恐怖。令人惊讶的是，面对这个长久存在的现实，自恋者竟然能够否定现实这么长的时间，确信青春与美貌、健康与权力、崇拜与认可将永垂不朽。

当然，它们不会永存。

当才华枯竭、年老色衰、曾经辉煌的事业江河日下时，世界就不再反映出纳西瑟斯的完美。此外，由于镜中的自我是他所唯一承认的自我，一旦他丧失那个自我，便随即陷入忧郁之中。忧郁——自我夸大的阴暗面——可能是对自恋者受创的自尊心的反应，它会被无关紧要的蔑视或轻微的失望、以及生命中不可逃避的残酷现实所触发。

一位精神分析家在描述一名年长的忧郁女病人时写道：“她所有的替用镜子都被打破了。她再一次陷入彷徨与困惑之中，就好像她小时候有一次面对母亲时，却在母亲的脸上找不到自己一样……”

每当自恋者丧失其理想化的自我对象时，他也可能会感到筋疲力尽和抑郁沮丧。因为这些自我对象是他全部力量与幸福的来源，一旦失去了它们，他会变得多么的无力，多么的空虚。为了逃避空虚感，他也许会试图通过药物或酒精所引发的快感、通过疯狂的性爱征服、通过惊险的嗜好来摆脱空虚。他也许会从某种宗教崇拜中寻找与他人共享的自恋式的静修。在那里，“全心全意的参与、没完没了的仪式、强迫性的反复吟诵、以及宗教仪式的冥思”，都有助于填补“那近乎不堪想象的虚空。”

作为追求完美顿悟的魔幻而神秘的整体之一部分，他尝试寻找一种增

强自我的方法。作为一个摒弃一切“消极思想”的极乐整体，他尝试寻回婴儿时期的自恋狂喜。

在这些自恋者的内心深处，缺乏与下列几种父母相处的经历：不认同他们的父母；不能陪伴他们或不愿陪伴他们的父母；拒绝他们、指责他们、对他们失望或仅仅是毫无兴趣的父母。辛西娅·麦克唐纳在她那篇令人心寒的诗作《成就》里，抓到了一个女儿试图从母亲身上争取认可的狂热：

我画了一幅图——碧绿的天空——拿给我的妈妈看。
她说：好看，我想应该是这样。
于是我用牙齿咬着水彩笔，又画了一幅画，
看，妈，不用手。而她说
我想有人会欣赏，要是他们知道
你是怎么画的，并且对绘画感兴趣，可我不感兴趣。

我在古诺的单簧管协奏曲中担任单簧管的独奏者
由布法罗交响乐团伴奏。妈妈来听后说
好听，我想应该是这样。
于是我跟波士顿交响乐团演出时，
仰卧着用脚趾吹奏
看，妈，不用手。而她说
我想有人会欣赏，要是他们知道
你是怎么吹的，并且对音乐感兴趣，可我不感兴趣。

我做了一块杏仁蛋奶酥给我的妈妈吃。
她说：好吃，我想应该是这样。
于是我用气息去搅拌，又做了一块，
用我的手肘端给妈妈
看，妈，不用手。而她说
我想有人会欣赏，要是他们知道
你是怎么做的，并且对吃感兴趣，可我不感兴趣。

于是我消毒手腕，做了截肢手术，丢掉

我的双手，到母亲面前，我还没能说
看，妈，没有手，她已经说
我要送你一份礼物，并且一定要让我试戴
蓝色的小手套，看看它们合不合手。

有时候，苦恼的自恋者的父母确实给了他们爱，只不过——他们所赋予的爱是错误的。他们的爱不是针对作为孩子自己的孩子，而是针对作为摆设品的孩子，仿佛孩子是他们西服翻领上的自我怜爱的花朵。

自恋者通常是自恋者的孩子。

这样的自恋父母在不知不觉中利用和糟蹋自己的孩子：做好点；要听话；让我自豪；别惹恼我。那不言而喻的交易是：如果你隐藏我不喜欢的部分，那么我就会爱你。那不言而喻的选择是：要么失去你自己，要么失去我。

切记：不错的父母有时可能和某一个孩子无法沟通相处。此外，倘若存在伤害的话，它很可能产生于令人心酸的错配，而不是产生于冷漠、无能或凶恶。但不管原因是什么，缺乏这些关键的映照与理想化的经历，将会危及自我的结合性。当一个人在抵御着对那个自我的威胁，并且急切地试着弥补其缺失的时候，病态的自恋者便由此诞生了。

* * *

如今，在正常发展过程中，我们都有过作为虚假自我者、似人格者、人格分裂者、自恋者的经历。我们都有过与自我脱节的经历。我们都有过这样的念头：“我为什么说这个？我真的不是那个意思。”我们都有过窝藏多个迥然不同、相互矛盾的自我的经历。我们都有过试图匿藏那不为人所接受的自我的经历。我们都有过向不同的人展示不同的自我的经历。

但是前文中所描述的人，他们表现的不只是日常的扭曲，或是常理之中的困惑与不确定性。他们早年的发展受到重大的损伤，以致妨碍他们的必要丧失——妨碍他们放弃那些阻止他们建立一个健全完整的自我感的欲求、防卫与妄想。

因为健康的成长包括能够放弃我们对认可的需要，而换取认可的代价则是丧失真实的自我。

这意味着能够防御性地放弃分裂，并且将我们好的自我与坏的自我整合为一体。

这意味着能够放弃我们的妄自尊大，而用合群的自我设法应付。

这意味着尽管我们在生命中可能遇上很多情感的烦恼，但我们仍拥有一个可靠的自我、以及一种身份认同感。

我们所谓的身份认同感，即是我们对自己最真实、最坚强、最深刻的自我于变动不居的时间中持之以恒的感觉。它是一种比任何差异都要更为深刻的同一感，是由我们的其他自我聚合而成的真实自我。这个逐步稳定的同一感包括了我们所是和我们所不是的东西。它包括了我们的身份认同以及我们的特殊性。它也包括了我们私密内在的“我是我”的经历、以及他人的“没错，你是你”的认可。

来自于他人的支持与反应在任何时候都是很重要的，但是它对于我们的婴儿时期有着特殊的重要性。因为如果没有一个“他者”的早期帮助，我们谁也无法建立起一个“我”。一开始，我们每个人都需要一位母亲，帮助我们存在；帮助我们伸出手去争取属于我们的东西；帮助我们建立核心的确定性——就像我们的心跳那样毋庸置疑——使我们的愿望和感情成为我们自己的。一开始，我们既不能实现自己的愿望，更不能认识到自己的欲求。我们的母亲帮助我们实现和认识我们的欲求。

在我们认识自己的欲求、将我们的感情归为己有的过程中，我们开始拥有一种自我存在感。我们失去了我们的非自我意识，即一种没有自我、没有身份的存在。

我们开始创造和发现我们的私“我”。

第五章：爱的启示

因为爱……是生命的血液，是分离中团聚的力量。

——保罗·蒂利克（Paul Tillich）

作为一个分离的自我是最光荣、最寂寞的事情。爱自己是美好的，但却是……不完整的。分离是甜蜜的，但是能跟一个我们自身以外的人联系肯定更为甜蜜。我们日常的存在需要亲密和距离、自我的整体性、亲密的整体性。我们通过平凡世俗的人类之爱，来调和同一感和分离感。

我们的母亲——我们所爱的第一个人——给予我们最初的爱之启示。她是我们的救济者与避风港。她确保我们的安全。母亲对我们的爱是无界限、无条件、无个人私利或期待的。她为我们而活。她无疑也会为我们而死。

我们在说什么傻话？

因为我们有血有肉的母亲绝对不是那么完美的典范。她疲乏、愤慨、爱抱怨。她肯定爱过其他人，也并非无时无刻都爱着我们；我们肯定有时候也会使她感到无聊、厌烦与愤怒。不过维尼科特认为，倘若一个母亲对我们够好，那种好是作为一种完美状态为我们所体验到的。如果她仅仅是够好而已，我们的愿望、梦想和幻想都会得到印证，她也会让我们体验到无条件的爱。

不过，当同一的母亲变成了分离的母亲时，我们便会认识到爱的限制。我们认识到我们所必须付出的代价，认识到我们所承担不起的代价，认识到爱有时候会令我们失望，认识到我们有时候会得不到我们所渴望得要的东西。为了使他人与自我的真实形象甘于接受这些事实，我们只能开始放弃我们必须放弃的东西——我们开始接受作为人类之爱的先决条件的必要丧失。

然而，不是人人皆如此。

我们有些人会在成人的恋爱关系的掩饰下，继续强求一份无条件的母爱。如果这些人的伴侣期望某种程度上的相互迁就，或是期待自己的需要被满足时，他们便会大发雷霆。我们有些人不断强求无条件的母爱，而如果我们的伴侣这样问道："我可以从中得到什么？"我们会觉得这个问题是不可思议的。

或许你还记得，幼年的爱是一种和睦融洽的体验，是一种"她和我有相同的需要"的体验。直到我们开始分离，我们才知道妈妈和婴儿有着不同的生活目的。直到我们开始分离，我们才懂得去爱那个"不是我"的母亲。

虽然成年人的爱必须始于自我和他人的分离，但是取消此种分离的欲望仍然持续不灭。有人认为恋爱——不管我们这些恋人多么成熟——包含了我们回归母亲怀抱的渴望。我们永远不会放弃这种渴望，但是我们可以赋予它爱与被爱的能力、以及懂得付出而不是只会获得的能力。朱丽叶说道："我为你付出得越多，我得到的也就越多，因为两者均是无限的。"[①]我们不必成为命运多舛的情人、受虐狂者、或是遭受男性沙文主义者的压迫，才能够体会到莎士比亚诗歌中的真谛。

精神分析学家艾里克·弗罗姆[②]在他的小书《爱的艺术》中，区分了幼稚的爱与成年的爱。虽然这种区分在实际生活里写起来容易，做起来很难，但它毕竟提出了一个可供我们定位自我的范围：

"幼年的爱遵循'我爱因为我被爱'的原则。"

"成熟的爱遵循'我被爱因为我爱'的原则。"

"幼稚的爱说：'我爱你因为我需要你'。"

"成熟的爱说：'我需要你因为我爱你'。"

但是不经过幼年的爱，我们无法达到成熟的爱。我们无法去爱，除非我们知道爱是什么。我们不能把他人作为他人来爱，除非我们拥有足够的自爱，即一种我们在婴儿时期被爱时所认识到的爱。我们不能谈论爱，谈论幼稚或成熟的爱，除非我们也已经做好了谈论恨的准备。

* * *

恨是一个让多数人感到不舒服的字眼。恨可以是丑陋的、极端的、不

① 引自莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》第二幕第二场。

② Erich Fromm(1900－1980)：著名心理学家，主要著作有《逃出自己》、《罪恶的社会》等。

可控制的。恨是一种毒害灵魂的物质。恨是不好的。

以下的想法要远比恨更为恶劣：我们对自己所爱的人心怀恨意；我们在祝福他们事事顺利的同时也希望他们遇上厄运；即使是我们最纯洁的爱也不见得就是最纯洁的，而是受到矛盾心理的玷污。弗洛伊德写道："除了极少数的情况，我们最温柔亲密的爱情，都附带了些许的敌意……"你和我都属于那极少数的情况，这是令人怀疑的。

爱情中存在着恨是一件司空见惯的事，但是人们却不太愿意承认它。然而，我们自己有时也会面对这种情况。我在大雨中被淋得像只落汤鸡，等待着已经迟到二十分钟的丈夫时，我会真心诚意地嚷道："我要杀了你！"而当舞台上的一位悲剧女演员感叹"啊，我爱得太深，不得不恨"时，我承认我也曾经有过相同的感受。

然而，当维尼科特列出了他认为能够解释为何所有慈爱的母亲都憎恨自己的婴儿的七八条理由时，我——以及多数的母亲——都恐惧地退缩了。不对！我们坚持道。不是真的！我们坚持道。不，不！他叫我们冷静片刻，想想一首儿歌。这是一首我们在摇着自己心爱的宝宝入睡时低声吟唱的歌谣："当树枝断了，摇篮会掉落。宝宝、摇篮和一切都会随之落地。"他令人信服地指出，这绝不是一个善意的信息。的确，它表达了一些与柔情毫无关系的的母性感情。这对维尼科特来说是没问题的。

维尼科特写道，这是因为柔情起不了任何有利的作用。它具有危害性，因为"它包含着对恨的否定……"他认为，这种否定将妨碍成长中的孩子正视和学习容忍自己的怨恨。（"我的家长从来没有过如此可怕的情感。我到底是一只什么样的怪物，竟然会有这样的情感？"）我们需要学会容忍自己的恨。

有一位四岁的男孩，我们可以假定他的父母并不温柔。他每天傍晚都在他的澡盆里对自己唱这首歌：

他就是什么也不做。
他就一直坐在那里，在正午的太阳底下。
而当他们跟他说话时，他不会回答。
因为他不想理睬别人。
他会用矛将他们穿起，再把他们扔在垃圾里。
当他们叫他吃晚餐时，他只会笑他们……

他就是不跟任何人说话，因为没有这个必要。
而当他们来找他时，他们不会找到他，
因为他不会在那里。
他会用长钉刺穿他们的眼睛，再把他们扔在垃圾里，
然后盖上盖。
他不会出去呼吸新鲜空气，或是吃他的蔬菜
或是为他们撒尿，而他会变得像大理石一样消瘦。
他就是什么也不做。
他就一直坐在那里，在正午的太阳底下。

我相信没有人会反对这首歌确实带有某种……敌意的说法。大家都会同意，用长钉刺穿眼睛是不好的行为。不过，尚存争议的问题是，敌意与恨是否是一种基本的侵犯本能的表现，还是人类的侵犯行为只不过是我们那失望的、被剥夺的、或受挫的爱之表现？

弗洛伊德支持前者的说法。他认为，我们每个人都是由两种基本的本能所驱动——侵犯本能与性本能。然而——这绝对是他的理论的核心——性爱与侵犯行为通常是相互混杂的。因此，最歹毒暴力的行为也会带有一些无意识的性意义。因此，最温柔亲爱的行为总是会带有一些恨的因素——“我们要把你吃了——我们是多么地爱你！”

弗洛伊德写道：

把爱与恨相提并论，对我们的理智与情感来说的确是非常陌生的；但是，大自然通过利用这对对立物，来设法保持爱的警觉性和新鲜感，从而防止潜伏于爱背后的恨。我们可能要将我们爱情的最美丽的花朵，归功于我们对自己敌意冲动的反作用。

换句话说，我们可以通过强调爱来避开恨。可是弗洛伊德说，在我们的无意识中，我们仍然是杀人凶手。

另一方面，有人主张人类的本质是慈爱且善良的。侵犯行为是一种反应，而不是与生俱来的。我们诞生到这个不完美的世界，是导致我们的怨恨、残酷和敌意的肇因所在。改进世界——通过耶稣、通过马克思、通过弗洛伊德、通过格罗利亚·斯坦那——我们最终将能够消除恨。

但是与此同时，恨——在其本质和（或）与环境有关的形式中——是活跃的、健康的、与爱相融合的。的确，精神分析学家罗洛·梅主张，爱与恨皆属于他所谓的恶魔性之一部分。恶魔性包括了性爱与侵犯行为、创造与毁灭、崇高与卑劣。

梅所说的恶魔性，是“每个人心中希望证实自己、维护自己、使自己不朽和增强自己的冲动”。它是一种超越善与恶的力量。它是一种（如果不妥善疏导它的话）能够驱使我们盲目交媾与杀戮的力量；它是一种（如果拒斥它的话）能够使我们变得无动于衷且半死不活的力量；它是一种（如果被融入于我们的自我的话）能够振奋我们所有的经验的力量。

因此，对爱的威胁并不来自于恶魔性，而是来自于我们对它的否认，来自于我们无法把它——侵犯行为和其他的一切——接受为自己的东西。梅引用了诗人里尔克的话；里尔克担心：“如果我的魔鬼要离开我，我害怕我的天使也会弃我而去。”梅说，里尔克是正确的。我们必须拥抱二者。

* * *

大名鼎鼎的丽芙·乌尔曼被誉为世界上最有魅力的女演员。当她听到里尔克笔下的魔鬼与天使时，她露出微笑，并告诉我她（“这是因为我的样子”）总是受邀扮演“天使”的角色。她描述了她在排演《白粉园》时所得到的瞬间启示。在这出戏中，她扮演一个在逃避革命的动乱时，发现一个弃婴的妇女。

“我的诠释方法是：坐下来，然后慈爱温柔地看着婴儿。对他唱歌，把他抱起后带着他一起走。”但是，她记得导演当时叫她要更进一步发掘，以表现出妇女在面对这种责任时的疑虑、胆怯与矛盾心理。导演建议她，不要表现得太伟大。你不需要时时刻刻都代表着善。

在她对角色的最终诠释中，扮演妇女格鲁莎的丽芙抱起宝宝，“但是当她意识到宝宝将会是一个多么大的累赘时，她又把他放下了……她起身走开。停下。迟疑。回过身来。不情愿地又坐了下来。看着那个小包袱。向别处望去。然后，最终，她做出一个无可奈何的动作，抱起了宝宝，继续赶路……”

丽芙总结道：“唯有当情境或角色都没有明显的善或恶时，演起来才真的有意思。”

丽芙谈到这对她而言是多么的奇妙——“表现出两个方面，表现出其中的挣扎”——因为以前别人都这么教她：“好孩子没有坏念头。”丽芙说，

无论是在生活还是艺术中，她现在知道“我们必须努力才能做一个好人，而善永远包含着对善的选择”。

* * *

承认我们的侵犯行为并非要主张暴力，或是（天理不容！）使之暴露无遗。承认我们的侵犯行为并不会动摇这种观点：即使我们有矛盾心理，爱的情感常常会胜出。关键在于，没错，我们也可以憎恨我们心爱的伴侣、孩子、父母和亲爱的友人。关键在于，如果我们试图告诉自己“这可憎的东西与我毫不相干”，这会消耗我们的精力，从长期来看也可能会危及我们。

我们也曾经是四岁的孩子，嘴边常挂着充满怨毒的话。也许有人告诉我们：“你的心里不是真正那么想。”也许有人教导我们，爱意味着永远都不能有用长钉刺穿你真正爱的人的眼睛的念头。

那是谎言。

* * *

我们的母亲给予我们最早的爱的启示——以及它的伙伴，恨。我们的父亲——我们的“第二个他者”——则将之阐明。父亲提供我们一个母子关系以外的选择。他将我们从同一状态中拉回现实世界里。他呈现一个男性的模范，以补充和对照女性的模范。他为我们提供“可爱”、“爱着”与“被爱”这三个词的更深刻且或许相当不同的意义。

现在是时候停下来注意这一事实：父亲和婴儿之间是可以建立起早期的牢固联系。除了不能哺乳以外，父亲可以做母亲所能做的任何事情。父亲可以是（有些父亲确实是）他们婴儿的主要看护人。然而，这么说是否意味着母亲和父亲可以随意相互替换呢？

答案似乎是一个符合资格的“不”字。

哈佛医学院和波士顿儿童医院的迈克尔·约格曼的研究，为父亲与婴孩之间的关系贡献了宝贵的新资料。他主张，“父亲为婴孩扮演的角色，远没有我们原先想象得那么受到生理的限制”。他写道，调查显示父亲对孩子的情绪暗示和母亲一样敏感，并且拥有同样的能力来应付孩子的需要。此外，他指出，对六至二十四个月大的婴儿的依恋发展的研究，“提供了决定性的证据……证明婴儿不仅依恋母亲，也依恋父亲”。

然而——他指出，这里有一些关键的“然而”——母亲与父亲回应他们的婴儿的方式、婴儿回应他们的母亲与父亲的方式，都明显且贯彻始终地相异：

我们的父亲比较粗犷，也比较能够使我们兴奋。我们的母亲则比较善于言辞，也比较能够安抚我们。我们的父亲花较少的时间照顾我们——他们大部分的时间花在陪我们玩耍。我们的父亲往往能够提供我们更多的新奇、更多的刺激、更多超出日常生活规律之外的活动。我们则回以更激动的反应。我们也会（如果是男孩的话，更是如此）比较喜欢跟我们的父亲玩耍，可是当我们感到压力时我们会更需要我们的母亲。此外，尽管我们的父亲和母亲都可以非常投入于建立亲子关系，但是生物学也许已经预设了具有一定亲密程度的母子关系，而父亲唯有通过时间来发展这种关系。

约格曼医生得出以下的结论：父亲和母亲在我们婴儿时期给予我们“性质截然不同”的经历。父亲与母亲的角色是不可替换的，也是不同的，但却是互补的。虽然他注意到提高父亲与孩子相处的参与度所能带来的益处，却也指出：“可以证明，男性身上育养孩子的生理成分，要比女性来得弱。”

记者鲍博·格林在比较了他所扮演的父亲角色与他妻子苏珊所扮演的母亲角色后，提出了相似的观点：

> 苏珊今天早上对阿曼达说道：“我们今天不太高兴，你只从十一点睡到五点……”
>
> 我想苏珊真正要说的是：“我们今天不太高兴。”她经常使用第一人称复数，所以这不太可能是口误。当她想到阿曼达，她就想到自己；当她想到自己，她就想到阿曼达。尽管我也很爱阿曼达，但是我们之间的关系就是不一样；在我的心里，我们始终是分离的个体。在这个对男性所扮演的角色持有新观念的时代中，我在想其他人的爸爸是否跟我这个爸爸不一样……？
>
> 不知怎么地，我并不这样认为。我认为有一种内在的距离，只要你是个男人，你就永远都无法拉近它。你可以费尽苦心拉近距离，但这始终是不可能的。

很多女性主义者不同意这个观点。

但是社会学家艾丽丝·罗西在一个对养育孩子与性别角色的精彩分析中，赞同约格曼医生的研究成果和鲍博·格林的经历。的确，她坚持认为，“除了少数的特殊类型的女性之外，没有任何我们所知的社会替换母

亲作为婴儿的主要看护者的角色”。对这一现象，有很好的“生物社会学”的理由来解释它。（她解释道：“生物社会学的观点并不从基因决定论来论证男人相较于女人所能做的事；更确切地说，它是认为生物因素会影响我们所学到的东西；两性之间在学习某些东西上的难易度也存在差异。”）

罗西医生认为，在狩猎和采集社会的漫长人类历史过程中，女性发展出（至今仍拥有一部分）选择性的适应力，让她们在抚养幼儿方面优于男性。（是的，这其中当然也有例外；她指的女性是从一个集体的意义上来说。）她也认为，荷尔蒙的周期性、怀孕与生产都可能让母亲建立一种具有生理依据的素质，使她们至少在头几个月里比父亲更容易与婴儿产生亲密的联系。她还推断说，此种较强的母性依恋的重要后效，可能会持续至婴儿期以后的很长一段时间。

她如何来理解这一切？她总结道，即使提早教育父亲如何抚养孩子，即使在家里最认真地平分父母与孩子相处的机会，也可能无法扭转我们的进化传统，或是平衡母子联系与父子联系的情感强度。她接着预测我们的母亲很可能将继续成为我们情感上最重要的家长。

这并不是说父亲对于我们的早期发展无关紧要。他们毫无疑问是至关重要的。他们是母子单位的建设性分裂者，是自主和个性化的培养者，是儿子的男子气概的榜样，是女儿的女性气质的肯定者，是除母亲之外提供孩子坚定不移的爱的第二个源泉。

父亲向我们呈现一套可选择的节奏与反应，供我们与之联系。作为第二个根据地，他让我们能够更安全地遨游其中。有他作为盟友——作为一份爱存在——当我们生母亲的气时，我们便可以更放心地表现我们的愤怒。我们能怨恨而又不被人抛弃，既能恨也能爱。

当我们需要抗拒与母亲重新结合的诱惑时——以及当我们需要为那失落的乐园感到哀痛时，我们的父亲会是我们投靠的人。我们无法成功地放弃共生的联结，除非我们能够感受到放弃的悲恸。我们的父亲——关怀和支持着我们——缓解了那份哀痛的强度，从而使放弃成为可能。

精神分析学家斯坦利·格里斯潘构想了这样一幅画面：我们在共生的水域中挣扎出来，我们的父亲就站在岸上。他伸出手，帮助我们爬出水面继续前进。他作为我们所爱的第二个人，作为一种更深入且迥然不同的经历，丰富和扩大了我们对什么是爱的了解。

如果我们没有父亲，我们会渴望拥有他。

* * *

的确，有一种我们可以称之为“父亲饥渴”的病症，即一种对那深刻的另一种爱之渴望。成就与美貌、家庭与朋友、甚至是一位备受怜惜的孩子都不足以驱走那种饥渴。在一个宁静的夏天，丽芙·乌尔曼谈及她父亲的去世，以及她对父爱的持续追求。

当她回忆起她的“妈妈和奶奶尖叫、哭嚎着，竞争看谁更悲痛”时，她的声音带着愤怒。至于丽芙，她父亲去世的时候她才六岁，她从未被给予哀悼者的资格。她的悲痛既没有被承认，也没有得到安抚。

这份悲痛也没有真正融入丽芙的经历，因为她回忆起：“我不相信他已经走了。我坐在窗边，心想他会回来。我给在天堂的他写信。我曾经把他的照片放在枕头底下，把我的小动物带上床，然后踏上一段漫长的奇幻旅途去见他。”

丽芙拥有一双直率的蓝眼睛和一头太妃糖色的长发，脸上长着雀斑，是一位漂亮但却不令人生畏的女子。在她的身上，不难唤起那充满幻想的孩子；不难把她想象为一个孩子，从恶梦中惊醒过来后对着月亮许愿，“希望我所爱的人都不会离开我”；不难想象她成长于一个全女性的家庭，拥护着一个由母亲所编织的关于一个“善良、睿智、保护他人、奇妙、完美”的神一样的亡者的神话。丽芙写道：

> 我试了很长的时间来记住爸爸……他在我的生命中逗留了六年，却没有给我留下一段关于他的真实记忆。只有一大片的空白。这片空白深深地切入我心里，以至于我的许多人生经验都与此相关。爸爸的死在我心中留下的空虚成为了一种空洞，往后的经历便被搁置于此。

在丽芙21岁的时候，她嫁给了一名精神病医生，他和“我想象中的父亲一模一样，和我母亲告诉我的父亲的样子一模一样”。几年后，她离开他去找另一位保护者——伟大的瑞典导演英格马尔·伯格曼。丽芙说道：“我和男人的联系，都是为了寻找我的父亲，为了填补童年时期的空虚，为了相信像父亲那样完美的男人存在。对那些可怜无辜的男人发火，只因为他们都不是那样的男人。”

她与男人的联系仍然与“父亲饥渴”有关。

然而，丽芙现在已经四十多岁了。她和伯格曼的恋情早在几年前就结束了。他们的女儿也快长大成人了。她也认识了其他的男人。我的问题是：既然丽芙那么清楚地知道自己和男人的所作所为；既然她是一个那么实在的人、那么稳重的人，现在难道不可能开始改变自己的处世方式吗？丽芙诚实而不害羞的回答：也许不能。

她解释道："我能将它拿出来，看看它。但是我觉得它永远都会在那里。它是那么的根深蒂固，以至于无法得到解决。"

那她会如何对待它呢？她回答道："将就点儿，试着对自己宽容一些。"

* * *

从早期的激烈情感的经历中，我们发现了爱所能提供的快感与痛楚。我们一生反复重复着我们的教训。或许像丽芙·乌尔曼一样，我们甚至可以说："嘿，我又来了。"

但是有时候，这些重复超出了我们的意识范围。

有时候，我们所得到的教训并不太好。

我和一位痛失双亲的小女孩玩耍。我们正玩得起劲儿时，她停了下来，站起来说道："再见。"她的作风好像是："在你能够离开我之前，我先离开你。"我不禁心想，她长大后会不会总是在她所爱的人能够伤害她之前，强迫性地先离开他们，成为一个人际关系的中断者。

我知道有一个小男孩被母亲抛在一旁。她告诉他："我很忙。现在不行。你在打扰我。"看着他纠缠、发牢骚、哀求、愤怒地猛踢她那总是锁着的房门时，我不禁心想，二十年后他会如何对待女人；他又会想要、需要女人如何对待他呢？

人类的天性中有一种重复的强迫性冲动。的确，它被称为重复冲动。它驱使我们反复重复我们所做过的事情、驱使我们去试着恢复早期的存在阶段。它驱使我们把过去——我们久远的渴望、我们对那些渴望的防御——移植到现在来。

因此，我们所爱的人以及我们爱人的方式，皆是早期经历的恢复——无意识的恢复——即使这种恢复会给我们带来痛苦。虽然我们扮演的可能是伊阿古而非奥赛罗，丝蒂蒙娜[3]而非伊阿古，我们还是会将相同的古

③ 以上三个人都是莎士比亚的悲剧《奥赛罗》中的人物。

老悲剧演出来，除非感知和洞察力介入其中。

譬如说，那个小男孩可能会变成一个被动驯服的丈夫来表现他的无助感。他可能会变成一个殴打妻子的丈夫来表现他凶煞的怒气。他可能会选择扮演他母亲的角色，然后变成一个“你必须回来求我”的冷酷丈夫。或者，他可能像他那个不在身边的父亲一样，索性抛妻弃子，任他们自生自灭。

那个小男孩可能会娶一个在心理上与母亲完全相同的女人。他可能会折磨他的妻子，直到她变成那个母亲为止。他可能会向他的妻子提出不可能的要求，然后当她拒绝他时，他便会破口大骂：“你老是拒绝我——就像我的母亲。”

在重复过去的时候，那个男孩可能会重复他的愤怒、耻辱或哀伤。或者，他可能重复他反抗愤怒、耻辱与哀伤的手段。在重复过去的时候，他会更新剧本以加入后来的经历的细微差别。然而，他所爱的人和他爱人的方式，都会反映出那个发牢骚、哀求和愤怒的小男孩。

对许多男人来说，他们会在日后的人际关系中，重复对自己母亲的依赖之否定；有时候是通过对女人的性冷感，有时候是通过“先爱人后离开”的模式。然而，对其他的男人和女人来说，依赖是恋爱关系的主要目的。他们日后带上床的人，永远都是（至少在他们的心里）那无时无刻被渴望的、令人喜悦的母亲。

一段女同性恋关系——像科伦·斯诺在其小说《威罗》中所描述的——也可能会重复早期童年的爱之模式：

> 出于无聊，彼特在一家飞机制造厂担任电焊的工作。但长时间的体力劳动并没有使她变成男人。她还是那个自我牺牲的人，继续煮饭、洗衣、熨衣和擦洗地板。她会将她大部分的工资花在威罗的身上……
>
> 相较于这种母女联结，男性气概与女性气质的联结更为脆弱。每一个女孩都只在幼年时深刻于心的痕迹中活动。威罗一直以来都是一位高傲冷峻的公主，被一个甘愿牺牲小我的粗鲁女人服侍和责骂；实际上，是被两个愿意牺牲小我的女人：她的母亲和她的姐姐。彼特一直以来都臣服于一位经常离家、成就斐然的迷人母亲。她在家中打理家务，为一个身材魁梧、工作忙碌、想要

有一个儿子的父亲煮饭。

在形容他对女人的爱好时，儿科医生兼政治激进分子本杰明·斯波克也显露出一种重复冲动。因为正如他所指出的："我一直都被比较严肃的女人所深深吸引；然后我会让她们对我神魂颠倒，不管她们有多么严肃。"这些女人的原型——斯波克非常清楚地知道——就是他自己的那位苛刻严厉的母亲。如果在他年过八十的时候，他还确实是一个特别富有魅力的人，那么，赢得母亲欢心的渴望或许有助于解释其中的原因。

斯波克医生说："有些男人竟然能够爱上软弱无力的女人，我对此一直都感到诧异。"他认为，这样的征服太小儿科了。"我一直都需要一个认为我很特别的人，但这个人又必须具有挑战性。"他说他的第一任妻子珍妮和第二任妻子玛丽·摩根，都属于这一类型的女人，尽管她们在表现方式上有所不同。

（因为斯波克医生自愿提出"让你和玛丽在我的背后说我的坏话"，所以就让我在此提一下：玛丽·摩根不同意他的看法。她坚持自己不是斯波克所形容的那种苛刻的女人。然而，她补充道："他一直要把我改造成那种女人"——当然，这也是一种重复冲动。）

我们通过复制早先的条件状况来重复过去；这有时是颇具挑战性的。就如弗洛伊德所描述的女人：她不只找到一个、两个，而是三个不同的老公。他们在婚后不久都不约而同地患了绝症，之后还需要躺在病床上由她照顾。

我们也通过把父母的形象叠加于现在的状况来重复过去；这往往是眼光短浅的做法。我们无法认识到温柔并不意味着软弱（天啊，爸爸很温柔，但也很软弱的）；无法认识到沉默可能是一种友善交往的表示，而不是一种痛苦难耐的状态（妈妈的沉默总是让人感到痛苦难耐）；无法认识到温柔文静的人也可能提供我们新鲜的事物——如果我们能够看见它的话。

即使我们有意识地避免重复过去，我们仍然可能会重复它；这么做可能是于事无补的。就如这位女士，她蔑视她父母的那种受父权制度支配的传统婚姻，决心要为自己寻找一个全新的婚姻形式。她的母亲是否完全受她专横的丈夫控制？若是，那么这位女士的伴侣就会是那种受她控制的男人。此外，她会变得离经叛道、时髦和自由，以至于她会公然把她的情人带回家。但是，她又会任由她的爱人虐待和侮辱她——我想她所谓的"时

髦”就是无所不可的意思——于是，在她作为一个自主的女人和妻子的放浪形骸的生活中，她安排自己重复她所鄙视的母亲的依顺行为。

弗洛伊德写道，重复冲动解释为何某人总是被他的朋友出卖，为何某人老是被他的门徒抛弃，为何某人的恋爱总是经过类似的阶段并以同样的结局收场。弗洛伊德写道，这是因为尽管有些人好像是“被一种厄运驱逐，或被某种‘恶魔性’的力量附身……但他们的命运大部分都是他们自己所安排的，并且由他们早期的幼年影响所决定”。

对我们来说，下面的行为都是合情合理的：把令人喜悦的过去移植到现在、试图重复昔日的欢乐、爱上与我们的初恋对象相似的人、因为喜欢第一次的感觉而再做一次。但是，倘若妈妈真是如此完美，那么为何她的儿子不该娶一个像嫁给他那亲爱的老爸的女人？所有正常的爱——它不一定得是一种怪癖，不一定得是明目张胆的乱伦——肯定都必然包含某种程度的移情之爱。

重复美好的事还算是合乎常理，但是我们难以理解那些重复痛苦的强迫性冲动。虽然弗洛伊德试图把此种冲动解释为一种名曰“死亡直觉”的含糊概念的一部分，它也可以被理解为我们试图取消——重写——过去的徒然努力。换句话说，我们做了又做，做了又做，希望这次的结局会有所不同。我们一而再，再而三地重复过去——在我们无助和被压迫的时候——试图掌控和改变那些已经发生过的事。

在重复痛苦的经历时，我们拒绝让我们童年的阴魂安息。我们仍然吵着要一些不可能的东西。不管他们现在给我们的掌声有多么响亮，她都不再会为过去的我们鼓掌。我们必须放弃那个希望。我们必须放手。

因为我们不可能钻进时光机，变回那个早已不复存在的小孩，以得到我们所极度渴望的东西。那些获取的日子已经过去了、结束了、完了。我们可以通过不同的方式、更好的方式、以及能创造新体验的方式来满足这些需要。但是除非我们能够哀悼那个过去，除非我们能够哀悼和放弃那个过去，不然我们注定要重复它。

* * *

我们把过去与现在交织在一起，从而体验诸多种类与阶段的爱情。我们这一生都能够以某种方式去爱。E. M. 福斯特的小说《霍华德庄园》里有一个人物告诫我们：“只要联系！”依赖的、温和的、浪漫的、狂喜的、害怕的、义无反顾的、充满希望的——我们真的想方设法地尝试啊！

我们通过性爱来尝试——那肉体的摆动与高潮时的解放；通过性欲——对结合和创造的渴望；通过母爱、手足之爱、邻居之爱、友爱；通过卡力达斯④——一种无私的爱。我们通过借助于上述的一种或全部的爱的人际关系来尝试。我们或部分或整体、或好或坏地被自己童年的教导者所塑造。带着这些影响，我们尝试去爱。

我们尝试，我们继续尝试，因为一个没有与他人联系的生命是不值得活下去。孤寂的生命是不可忍受的。在一段滔滔雄辩的文字中，艾里克·弗罗姆写道：

> 人被赋予了理性；他是一个有自觉性的生命……他意识到自己是一个独立的个体；意识到自身的短暂寿命；意识到自己不是出于自愿地降生于世，之后又违背自己的意愿而死去的这一事实；意识到他会比自己所爱的人早死，或者他们会比自己早死的这一事实；意识到自身的孤独感和分离感；意识到自己在大自然与社会的力量面前的无助感。这一切都使得他那独立而分裂的存在，变成一座痛苦难熬的监狱。他会发疯，要是他无法把自己从这座监狱中解放出来，伸出手来，结合……

因此，我们辉煌的成就——赢得分离，赢得自我——也将永远是我们悲哀的丧失。那个丧失是必要的——没有那个丧失，就不可能有任何人类之爱。然而，通过我们的爱，我们或许能够超越那个丧失。

---

④ Caritas——拉丁语，意为慈善。

第二部分

禁忌与不可能的事

精神现实始终是围绕着匮乏和差异这两极而建立的；况且……人类始终得接受那些禁忌与不可能的事。

——乔伊斯·麦道格(Joyce MacDougall)

第六章：你什么时候把新来的小孩送回医院去？

因为那产生于骨子里的错误，
在每个女人和每个男人中，
在于渴求不可得之物，
不是普遍的爱，
而是只属于你的爱。

—— W. H. 奥登[①]（W. H. Auden）

爱或许是一个分离自我与另一个分离自我之间的桥梁，但是我们最初意识到的爱是完全属于我们自己的。它是一个包含一切与不可分割的爱。然而，要不了多久，我们就会明白我们所得到的爱并不专属于我们，明白还有其他竞争者在剥夺我们真挚爱人的爱，明白我们在渴望那不可求之物——我们在渴望那不可能获得的东西。

* * *

一个小女孩在圣诞节的早晨醒来，发现了她梦寐以求的礼物——一座富丽堂皇的玩具屋，它小小的房间整齐地铺上了地毯，贴上了墙纸，挂上了枝形吊灯，并摆满了家具。正当小女孩凝视着玩具屋出神时，她的母亲用肘轻碰了她一下，问了一个非常简单却又糟糕透顶的问题：她是否能像一个成年人那样慷慨地和她年幼的妹妹布丽奇特分享这份礼物？

我想了想。对我而言，那道问题，妈妈简单的问题是我被问过的所有问题中最复杂的一道。我想了整整一分钟，然而我的心跳停止了，眨了眨眼睛，脸也气得通红了。那是一个要人的问题，有两个方面反复地转换着，教人无法捉摸；是一个法力高强的魔

① W. H. Auden（1907—1973）：英国著名诗人。主要作品有《无墙的城》（1967）。

术师的把戏，他能——利用手帕下的魔术戏法——使几秒钟的安宁变成永恒的混乱。事实是：不，在任何情况下，我都不愿意与布丽奇特分享那座玩具屋……又或者事实是这样的：是的，我当然愿意与布丽奇特分享那座玩具屋，因为那样不仅能讨妈妈的欢心，还能表现出我已经长大成人、表现出我慷慨的一面。另外，我深知自己非常爱布丽奇特；当她小心翼翼地触摸摆在那微型门厅里的微型古董钟的时候，我也能认同她的渴望。（尽管当时我真想狂喊，在得到我的许可之前，把你肮脏的小手拿开。）布丽奇特非常安详，她对于我的痛处、我内心的挣扎一无所知。在那道问题之前，我从未那么有意识地对她感到这样绝对的恨或爱。从此，我对妹妹再也没有同样的感觉，或者再也无法忽视这种感觉。而且我再也没心情去玩那座玩具屋了。最后，还是不得不把它送人。

并非许多人都能像作家布鲁克·海沃德一样能敏锐而清晰地回忆起早期童年的痛苦与仇恨。我们成年人的尊严也不允许我们回想起那助长仇恨的占有欲与贪婪。但是一开始，我们都想完全占有自己的财富，包括了我们的第一件财富——母爱。我们也不要让任何别的人享有或掠夺那专属于我们的好东西。

因为如果我们跟竞争者分享的话，那我们还剩下些什么呢？有什么东西比拥有所有的东西来得更充足？我们希望成为爱的唯一对象，这种渴望或许是根深蒂固的。我们愤怒地、痛苦地在不同程度上逐步学会了放弃那种渴望——学会了放手。

* * *

西格蒙德·弗洛伊德写道："一个年幼的小孩未必爱他的兄弟姐妹。显然的，他常常并没有这种爱……他把他们当作竞争者来恨。而且，众所周知，这种态度经常不受干扰地持续好多年，直到成年期，甚至更久以后。"

我们对恨所感到的不安，或许会使我们否认恨就存在于我们或孩子的心中。把恨称之为弗洛伊德主义的神话是很容易的。然而，我们讲述的那些故事，关于我们大儿子或大女儿说起新生婴儿时所闹出的笑话——"你是说他会留下来吗？"；"你什么时候把新来的小孩送回医院去？"；"把他放

到篮子里，然后盖上盖子。”；“我们需要他来干什么？”——都以一种淡化了的方式承认那“极度的厌恶”。而在我的词典里，这就叫恨。

例一：几年前，我的朋友哈维正在照看他三岁的儿子，而他的妻子和新生婴儿还在医院里。一切似乎都很顺利和平静，直到哈维问坐在他身旁、正拿着蜡笔和一叠纸的乔希：“你是否愿意为我画一幅美丽的画？”乔希抬头冷冷地看着父亲，回答道：“除非你把另外那个孩子赶走。”

例二：与父母合用汽车的孩子们在讨论“我生命中发生过的最糟糕的事情”。譬如，折断脚踝，或者从树上摔下，或者让毒蔓藤搞得全身中毒。轮到理查德说话时，他宣称：“我一生中最糟糕、最痛苦的经历是我妹妹的诞生。”

例三：当我的小儿子尼基出世的时候，我问我的大儿子托尼：“看，这就是你说过想要的新宝宝。你有什么话说呢？”他毫不犹豫地回答道：“我要说的是，我已经改变主意了。”

同胞竞争是否是正常和普遍的现象？所有的精神分析学家都做出了肯定的答案。尽管在头胎的孩子们之间、两个（或更多）同性的孩子之间、年龄相近的孩子之间、或是当家庭的规模不太大时，这种竞争也许更为激烈。但毋庸置疑的是，我们当中没有任何人不受这种竞争心态所影响，我们当中没有任何人能完全被赦免。因为在我们生命初期，所有的人都曾经有过完全占有自己母亲的幻想。严格来说，共生现象仅限于我和妈妈。因此，一旦认识到他人也有平等的、甚至优先的权力来拥有母亲的爱，我们就会开始产生嫉妒。

当然，这并非否认还有——或者说最终将有——一种强而有力的忠诚与怜爱的联结。兄弟姐妹确实能当盟友或密友。但正是《创世记》，而不是弗洛伊德指出，人世间的第一起谋杀恰恰发生于兄弟之间。正是《创世记》，而不是弗洛伊德，把人世间的第一起谋杀归咎于看似同胞竞争的原因。

> 耶和华眷顾亚伯与其祭品，而不眷顾该隐与其祭品，该隐盛怒变色……而最后在田间，该隐动手杀了他的弟弟亚伯。②

② 引自《圣经·旧约》中《创世记》第四章。

我们杀害我们的兄弟姐妹，因为他们拥有更多、或者只是拥有部分的父母之爱。然而，在多数的情况下，杀戮行为是在内心里完成的。我们始终会明白那不可分割的爱之丧失，是我们的必要的丧失之一；明白爱是超出了母亲与孩子二者之间的关系；明白我们在这世界上所获得的大部分的爱，都必须与他人分享——而且首先要在家里与兄弟姐妹们这些竞争者分享。

我们不喜欢这一点。

的确，安娜·弗洛伊德认为，童年早期的正常特征包括“极度的嫉妒和竞争”及“杀害竞争者的冲动”。虽然我们会认为杀戮是夺回专注的母爱的一种有效方法，但是我们很快就会明白：残酷的手段注定会让我们失去她的爱，而不是赢得它。

失去母爱或父爱——我们所爱的人的爱——这个风险使我们害怕，并且可能引起极大的焦虑。因此，如果我们有一股可能造成类似丧失的冲动（把那宝宝扔了！），我们就想将它消除掉。我们通过一种或多种——大部分是无意识的——防卫机制驱走焦虑，譬如：反对、抵抗、改变，甚至消除——或者抵御——我们当前不必要的危险冲动。

这些防卫并不局限于我们与同胞竞争时所碰到的问题。每当我们所害怕发生的或实际发生的丧失开始引起我们的焦虑时，这些防卫也会使我们终生受用。在我们无意识地认为是情绪危机的时候，这些防卫会被派上用场。此外，尽管我们会在某些时候用尽所有的防卫机制，但是那些我们经常使用的防卫方法，却会成为我们作风和性格的一个中心部分。

以下是一些我们每天常用的防卫机制的名称和含义。

它也指出当那种“扔了那宝宝”的冲动使我们可能丧失母爱时，我们要如何使用以下几种方式来应付它。

压抑（repression）的意思是将那不必要的冲动（和任何与此冲动有关的记忆、情绪或欲望）排出我们的意识。因此，“我丝毫没有要伤害这个宝宝的意思”。

形成反作用（reaction formation）的意思是通过过分强调那相反的冲动，从而把不必要的冲动从意识中排除出去。因此，“我不要伤害这个宝宝；我爱这个宝宝”。

孤立（isolation）的意思是将一个概念与其感情内容分离。如此一来，尽管那不必要的冲动的记忆仍然保留在脑海里，但所有与之相关的感情都

会被排出意识。因此,“我反复幻想把我的弟弟给油炸了,但是我一点也不恨他”。

否认(denial)的意思是通过我们的幻想、语言或行为,修改那些不中听的事实以及与之相联的不必要冲动,从而将它们消除。因此,“我没必要伤害那个宝宝,因为我仍然认为自己是个独生子”。(一个关于否认的最佳例子,说的是一个被告知将会有一个弟弟或妹妹的小女孩的故事。她沉默地聆听着,然后将她的视线由她妈妈的肚子转移到她的眼睛,说道:“是的,但谁会是那新宝宝的妈咪?”)

回归(regression)的意思是通过回到一个较早的发展阶段来逃避那不必要的冲动。因此,“与其伤害这个取代我在妈妈心目中的地位的宝宝,我就去当那个宝宝”。

设想(projection)的意思是将那不必要的冲动归咎于其他人,从而放弃那股冲动。因此,“我不想伤害这个宝宝;他想伤害我”。

认同(identification)的意思是通过变得像某一个人——例如我们的母亲——让较良性和积极的感情代替那不必要的冲动。因此,“与其伤害这宝宝,我会像他的妈妈一样来养育他”。

反对自我(turning against the self)的意思是,与其伤害那个我们要伤害的人,不如将我们恶劣的冲动转向自身。因此,“与其打那个宝宝,我不如打我自己”。有时候,一个自我反对的人,会认同他正在讨厌的人。因此,“我打我自己,实际上是在打那个宝宝”。

补救(undoing)的意思是,通过幻想或现实来表达我们恶劣的冲动,然后以友善的行为来补救它所造成的损害。因此,“首先,我会打那个宝宝(或想象在打那个宝宝),然后我会吻他来补救我所造成的损害”。

升华(sublimation)的意思是,用被社会所接受的活动来替代那不必要的冲动。因此,“与其打那宝宝,我不如画张图画”。

又或许,像我一样(根据我对妹妹的反应),长大后写一篇关于同胞竞争的文章。

* * *

除了上面所列出的有正式名称的“防御机制”之外,几乎什么都可以作为防御机制。而另一个被许多同胞竞争者所采用的重要手段,包括我和妹妹露易丝,便是通过给对方定下一套特征,再给自己定下另一套对立的特征,把自己与他人区分开来。这种防御机制称为“非认同”,其实际意思

就是分地盘。据我所了解，非认同对我和妹妹的关系是至关重要的。

因为在分配地盘后，我和妹妹就变得完全互不相像。我们不再是竞争对手了。我们已经不在同一场竞赛中。我们利用相反的词句（户外活动爱好者/室内活动爱好者、科学家/作家、性格外向者/性格内向者、因循守旧者/不守规矩者）为自己下定义，并且在完全不一样的环境下活动。这样，通过避免惨痛的竞赛和比较，我和妹妹便能够应对我们之间的竞争性和嫉妒心理。

非认同始于六岁左右，在性别相同的头两胎孩子中最为常见。它让两个兄弟或姐妹——例如，我和露易丝——感觉到：你有属于你的，我也有属于我的。双方甚至都能感觉自己比另一方更有优势。我曾经这样认为，不守规矩者本来就比那些因循守旧者更有意思。同样的，妹妹也颇为得意地认为像她这样的人更可靠——当然，这是相对于那些轻浮的不守规矩者而言的。我也曾经认为做个性格内向的人比较崇高，而露易丝却认为做个性格外向的人比较健康。最后人人都是赢家。

兄弟姐妹分配的部分地盘，或许包括他们的父亲和母亲。因此，我学母亲的样子，而露易斯则学父亲的样子。通过明确地分配我们的父母，并得到对其中一方的认同专权，使我们各自找到不受竞争威胁的位置。

但是对于我和妹妹，对于任何一对兄弟姐妹来说，这种角色的分化存在着极大的局限性。要是我们两个都热爱科学或是喜爱写作呢？我们可能会被迫封闭那个在经过探索后，本应使我们更为充实的部分本性。我们也许成为半个健全的人。况且在一些家庭里，是家长——而不是兄弟姐妹——执意要分割地盘，给他们的孩子贴上不适当、乃至于具约束力的定性标签。例如：你很漂亮，而她很聪明；你性格开朗，她则情绪抑郁；你富有理性，而她才华洋溢。尽管父母的出发点是为了赋予孩子一个互不相联，却又彼此平等的特性，以减少同胞之间的竞争，但是这可能导致两兄弟或两姐妹要经过一段很长的时间，在付出代价之后，方能摆脱他们被套上的标签，开始去琢磨自己到底是个怎样的人。

（25岁的梅说："我的妈妈曾经把马戈说成是'双胞胎里的机灵鬼'，把我说成是'双胞胎里的美人儿'。结果，由于不断这样夸大我们的特征，至今我仍然在努力证明自己的智慧，而马戈则努力证明她有多漂亮。"）

无论如何，划分出一个分离、具体的自我，一个显然不同于兄弟姐妹的

自我，能够使我们不至于落在他人后头，或是利用杀戮的手段来取胜。在六岁或任何年纪，非认同的防卫机制能大大减轻同胞竞争的情绪。

三十多岁的萨拉说，每当她发现自己受到其他女人的威胁时，她就会开始划分地盘。她还会告诉自己她所拥有的，那个威胁她的女人则没有；她所是的，那个女人却都不是。之后，她才能看见并接受这个女人的优点——就像她在三十年前如何对待她妹妹一样。

萨拉说："如果她既事业成功又貌美如花，可她没有孩子，我就会告诉自己我有孩子。"

萨拉说："如果她既事业成功又貌美如花，而且还有一个孩子，我就会告诉自己我有四个孩子。"

萨拉说："而如果她既事业成功又貌美如花，并且也有四个孩子，我会告诉自己：'我的孩子都是男孩。'"——但愿所有的女性主义者都会原谅她。

* * *

我们消除或无法消除心中的同胞竞争情绪的方式，经常会延续至成年。童年时代结束多年后，我们还可能会在别的城市、与别人的交往中，重复我们同胞之间的早期关系模式。

有时候，就像萨拉的情况一样，这基本上是具有建设性的。但有时候则不然。

心理学家阿尔弗雷德·阿德勒指出，如果一个孩子发现自己能通过打架来战胜与他竞争的兄弟姐妹们时，"他就会成为一个好斗的孩子；但是如果打架没用，他可能会失去希望，变得沮丧，并通过使父母忧心忡忡、担惊受怕来取得胜利……"因此与钱财、健康、课业、社交关系、甚至是与法律相关的困难或许始于童年，并且还会延续至晚年。而这些困难可以用来将父母的注意力从取胜了的兄弟姐妹身上悄悄转移开来。

还有其他自我损害的方法可以用来防卫同胞竞争。这些方法有可能影响我们成年以后的生活。

例如，比哥哥特德小二十个月的卡尔文从一开始就是个比较聪明能干的孩子。但当他开始表达自己、提出自己的主张、表现自己的本领时，他的母亲似乎害怕特德会相形见绌。她给卡尔文的信息是：不要胜过你的哥哥；克制自己；放慢速度；撤退；如果你想得到我的认同，你就不能跟特德竞争。她的话，尽管大部分是不言而喻的，但却极有说服力。卡尔文顺从了。

而现今已经四十多岁的卡尔文还是不能在竞争中取得胜利。他说："我打网球时会尽量提高自己的技术——而不会去取胜。"至于高尔夫球，"我能一路领先至第十八个洞，但是一到第十八个洞——我肯定会搞砸的"。卡尔文承认，不论是在工作或玩乐上，他最大的问题就是逃避竞争。他梦想成功、他实行宏伟的计划，但是……他说："到了边缘，到了顶峰后，我就做不下去了，我不能冒获胜的风险。"因为他渐渐地认识到在竞争的世界中，"成功"一词意味着"杀害我的哥哥，以及失去我母亲的爱"。

心理学家赫尔果拉·罗斯和乔尔·米尔格兰姆曾对成年的同胞竞争做了许多有趣的研究。他们发现兄弟姐妹、或家长、甚至是朋友之间都极少相互讨论这种竞争的问题。它始终是一个秘密，一个见不得人的秘密，一个肮脏的小秘密。而罗斯和米尔格兰姆相信这种神秘感，会使同胞竞争长期化。

因此，许多兄弟姐妹将终生成为凶狠的竞争对手。他们永远都不会放弃他们的妒忌心理与竞争性。而尽管他们会在别的什么地方碰上别的什么事情，他们仍旧会彼此激烈地纠缠着。

89 岁的安妮仍对妹妹大受欢迎的程度感到怨恨，而她 86 岁的妹妹则仍对安妮明显高于她的智力感到不满。（由此可见，非认同实际上并不总是管用。）

理查德和黛安目前争着要照顾他们年迈的母亲（两人都想负起这个责任），这场竞赛看起来似乎只是一场争夺"最尽职的孩子"之荣衔的最后战役。

一对中年的姐妹仍在玩着显示自己比对方高出一筹的游戏，只不过现在她们是通过子女和孙子女来竞争。

还有一对出类拔萃的兄弟——小说家亨利·詹姆斯和哲学家威廉·詹姆斯——从亨利诞生的那一刻起，便一生都在进行权力的竞争，最后这甚至变成了他们的"一个主要的生存模式"。

威廉曾经抨击亨利备受推崇、高度精练的文艺手法——"看在上帝的份上，说出来，干干脆脆地写完它"——而亨利则向他抱怨说："我每次听见你读我任何一部作品的时候，我都感到非常抱歉，也总希望你不要读——依我看来，你似乎天生就不会'欣赏'它……"一个吃不到葡萄说葡萄酸的极端例子是，威廉拒绝被选入文学艺术学院。他解释因为"他更肤浅、更爱慕虚荣的小弟早已在那所学院里"——换句话说，是因为亨利捷足

先登了。

再想一想，演员姐妹奥利维亚·德·哈维兰和琼·方登。方登小姐写道，从诞生以来，“父母和保姆就鼓励我们成为彼此的竞争者……”。这场竞争在她们选择同一个职业时，无可避免地加剧了。

在琼·方登荣获奥斯卡金像奖最佳女主角的那天晚上，她就坐在奥利维亚正对面的桌子。她一边看着姐姐，一边想着：

> 我现在做了什么！我们从小对彼此产生的怨恨：互相拉扯头发、残暴的摔跤比赛、那次奥利维亚使我的锁骨折断的情景，都像万花筒里的图象充塞着我的记忆。我似乎感觉全身瘫痪。我觉得奥利维亚会从桌子的另一端直奔过来，揪住我的头发。我感觉到自己好像回到四岁，与我的大姐对峙。该死的，我又引起了她的愤怒！

相比之下，比利·卡特似乎不怕引起他哥哥的愤怒，而吉米·卡特则温和地宣称：“我爱比利，比利也爱我。”他任由弟弟在自己任职总统期间在大庭广众前出尽洋相。比利通过酗酒、胡言乱语、以及把自己搞得陷入经济危机，为了跟吉米争夺他人的注意力。而尽管他显然毫无办法击败他品格高尚、事业成功的兄长，他可以——通过“轻蔑与毫不忏悔的行为”——使哥哥难堪，并毁灭他。

* * *

心理学家罗伯特·怀特在讨论童年时期未被化解的同胞竞争时说道，成年的同胞竞争依然是在争夺那“年老、痴呆、甚至已经过世了的父母的宠爱”。他说，有时候，这些“家庭竞争所产生的后遗症”会渗透到职场与社交的人际关系中，导致我们对待我们的同事、朋友、配偶、甚至孩子时，都好像在对待我们的兄弟姐妹一样。

例如，一个实验室技术人员抱怨说，比他大三岁的同事“老是紧紧地盯住我。他絮絮叨叨，我做什么他都百般挑剔。我变得非常紧张，以致犯下更多的错误。这就像我和哥哥的情况一样”。

一位杂志主编变得极度激动，而且还需要寻求心理咨询，就因为较年轻、资历较浅的主编伊莎贝拉在她之前得到提升。上司对那漂亮、年轻有志气的主编的偏爱，为何会使她如此沮丧？为何嫉妒、愤怒与遭人冷落的

情绪，会使她受尽煎熬呢？

她说："我后来发现那年纪比我小的竞争对手，隐约地让我想起了妹妹辛西娅。伊莎贝拉的卷发就跟辛西娅一样，而且她也有自己的制胜方法——这一切都是我所羡慕的。我还认识到辛西娅一直以来都是爸爸最爱的女儿，可奇怪的是，上司的态度和言行举止都使我想起了我爸爸。现在我懂了，在某种程度上，童年时期的戏剧又再重演。我的上司置我于不顾，而青睐伊莎贝拉，就像我的爸爸偏爱辛西娅而不管我一样。"

帕姆与丈夫约翰重演竞争的把戏已有多年。到现在，她才能够了解同胞竞争再婚后是以怎样的方式表现出来。她盲目地纠缠于其中，直到她终于恍然大悟：她那"这是我的，这是你的，千万别碰我的"的地盘意识，正是她与妹妹窘迫关系的完整重复。为何她如此任性——不仅仅是发火，而是执著地刁蛮任性——不肯让约翰把衣服装进自己的行李箱里？为何当他说要跟她和她的特别朋友一起吃午餐时，她会恼羞成怒？她又为何觉得与他分享这些朋友是一件困难的事？或是分享一只刷子？或一块蛋糕？或某一方面的知识？为何每当他把外套挂在"她"那一边的橱柜里时，她会立即发火？

帕姆终于了解，她把妹妹因侵犯她而产生的愤怒，转移到丈夫的身上。而尽管她仍然有着"这是我的，这是你的"的地盘意识，但她对丈夫"越轨"行为的反应，比起以往"千万别碰我的东西"的反应，在某种程度上来说要温和得多。

显然，我们在日后的生活中所再现的一些模式，不仅取决于父母，也取决于兄弟姐妹。弗洛伊德告诉我们：

> 孩子之于同性与异性的人际关系的本质与性质，在生命中的首六年里就已经确定了。之后，他或许会朝着某种方向去发展或改变它们，但却再也无法根除它们。与他有这样固定关系的人，是他的父母亲和兄弟姐妹。他往后所认识的人都成为了这些情绪的第一批对象的替代者……（因此）他们就不得不被这遗留下来的情感所影响……

这种遗留下来的情感有时候是强加于下一代的。如果我们把自己的一个孩子视为"跟自己一模一样"，而把另一个孩子视为我们童年时代所

憎恨的其中一个同胞，那么这种情况就会发生：例如，一位母亲，做妹妹时曾遭受到不公平待遇，到了成年时仍充满着嫉妒与愤怒。她在不知不觉中，成功地将她的长子塑造成一个非常像她姐姐的人。在一次与心理学家的谈话中，那位妇女被问到她为何希望让自己的小儿子拥有更舒适的卧房时，她激动地回答道："我一直是那个年纪比较小的妹妹，总是觉得姐姐拥有最好的东西。到了现在，我还是非常恨她。"

* * *

作为姐姐，我本身承认头生子女往往享有最好的东西，但是我相信，他们也常得到最恶劣的东西。一方面，在共生结合结束后的几个月，甚至是几年内，我们都能和母亲拥有一种排他的特殊关系。另一方面，我们这种排他的特殊关系的丧失，将大于任何一位弟妹所经历的丧失。新婴儿的诞生或许会引发一种背叛和彷徨的感觉：

妈妈说我是她的小糖果。[3]

妈妈说我是她的小绵羊。

妈妈说我完美无瑕，

就像我现在这样。

妈妈说我是个非凡绝顶、超乎常人的小家伙。

可妈妈又刚生了个小娃娃。为什么呢？

现在人们一般认为：父母给予头生子女的注意会多于其他弟妹，而且也比较重视他们。人们一般还认为：父母对于弟弟妹妹的占有欲都不太强烈、不太会为他们操心、对他们的要求也不太高。因此，如果我们作为弟妹，我们可能会羡慕哥哥姐姐因处于首要地位而能得到的权利。然而，如果我们是哥哥姐姐，我们可能感觉到弟弟和妹妹老是被纵容迁就。换句话说，不管我们在家里排行先后，我们都能毫无疑问地证明自己是被欺骗的那一方。

而有时候，我们的确是受骗了。

尽管父母应该大致平等地去爱自己的孩子，但有时候因为其中一个孩子更聪明、更漂亮、更乖巧听话、跟他们一样、更有成就、更健壮、更温柔体贴、或者是个男孩，那么这个孩子便会得到更宽厚的待遇。

例如，在马克思·弗里希的一部颇有意思的小说《我不是希蒂勒》中，

---

③ Sugarplum：即喻小乖乖。

就写到威尔弗里德和安纳托尔之间一段令人印象深刻的对话。他们俩先到坟场去看了死去的母亲，再回到酒馆交换意见：

安纳托尔写道："很明显的，她的母亲非常严肃，我的母亲则一点都不……我还记得从钥匙孔中偷听到母亲给一群朋友阐述了我所说过的各种聪明风趣的话语……威尔弗里德却从来没有碰过这种事；他的母亲担心威尔弗里德终生一事无成……"

此外，安纳托尔注意到，威尔弗里德的母亲是个"务实的女人，她从小就向威尔弗里德灌输这样的观念：要是他不赚大钱，就休想娶个像样的妻子"。相比之下，安纳托尔的母亲更好玩，更迁就他。她"更重视我的内心品质，并使我深信我能娶到任何一个我喜欢的人……"

很明显的，威尔弗里德和安纳托尔有两个截然不同的母亲。但是实际上……只有一位母亲：

他们是兄弟。

有时候，同胞中受宠爱的那个会狂傲地滥用自己的特权。有时候，他会感到内疚。有时候，他则会觉得自己被困在乖孩子的角色里。但是不管他有什么反应，他的同胞都有可能会嫉妒和憎恨他，而这种敌视态度也可能会在童年结束后好久依然存在。在尤金·奥尼尔小说《进入黑夜的漫长旅程》④中，酩酊大醉的贾米痛苦地对他的弟弟大发雷霆，他承认自己对他是个"糟糕透顶的坏影响"。为什么？他说，因为他"从来就不想让你成功，免得我在跟你比较时更难堪。要你失败。永远都嫉妒你。妈妈的宝贝，爸爸的心肝"！

然而，就算父母实际上不偏袒任何一个孩子，兄弟姐妹的存在仍意味着一种欺诈、丧失——之所以是丧失，因为他们的存在使我们母亲的手臂、眼睛、大腿、笑容、美妙无比的乳房，从我们个人私有的地盘转变为共有的财产。

一个孩子怎能不想摆脱一个兄弟或姐妹呢？

一个孩子怎能不感受到一丝同胞之间的竞争呢？

* * *

当三岁大的乔希看见他的妈妈抱着刚出世的弟弟时，他十分清楚地表

④ 《进入黑夜的漫长旅程》是美国现代戏剧作家 Eugene O'Neill（1888——1953）的自传戏剧。他在 1936 年曾获得诺贝尔文学奖。

明:“你不能两个都爱。而且我要你只爱我一个。”

对此,他的母亲坦白地回答道:“我非常爱你。但是……我不能只爱你一个。”

而这是我们生命中不可否认的一大悲哀。我们不得不与我们的兄弟姐妹分享母亲的爱。我们的父母能帮助我们应付绝对之爱的梦想的丧失。但是,他们无法让我们相信我们并没有失去过它。

然而,若一切发展顺利,我们就能明白:这里有足够的爱让大家分享。

我们也会知道,兄弟姐妹提供了另一种温馨家庭联系的可能性。

因为尽管同胞竞争能造成巨大的艰难和痛苦,能跟随我们进入成年生活,能成为移植至各种其他人际关系上的一种情感影响,然而,它也可能从属于持续不断的兄弟姐妹之间的爱之联结。的确,近年来有越来越多关于兄弟姐妹之间终生互相影响的调查。这些调查的研究重点不仅是兄弟姐妹之间的竞争,也在于他们的相互鼓励、照管、榜样作用、相互激励以取得成功、以及成为彼此的忠实伙伴与最好朋友。

实际上,在没有慈爱父母的支撑时,兄弟姐妹可能会成为如心理学家迈克尔·卡恩和斯蒂芬·班克所谓的“汉塞尔和格雷托尔”⑤。他们像童话故事中的人物一样,对彼此极度忠诚,并互相保护。汉塞尔和格雷托尔常有共同的特殊语言,他们分开时会感到伤心,他们将彼此的和谐看得比个人的利益还要重要。他们长大后决心不顾一切地要和对方在一起,就算代价是将配偶和朋友排斥在外。他们总是把对同胞的忠诚放在第一位。

有四个兄弟——埃利、拉瑞、杰克和内森·杰罗姆——在面临母亲的死亡及父亲反复无常,甚至有时暴力的行为时,变成了“汉塞尔和格雷托尔”。如今,他们已经长大成人,不过他们对彼此的忠诚仍然延续着。听听内森有什么话说:

“我知道我坐在这儿,万一碰上了任何麻烦——我首先会去找我的哥哥们。我不会找我的父亲。我不会找我的妻子。我不会找我的岳父岳母。我会找我的哥哥们。”

听听拉瑞有什么话说:

“如果你(指他的兄弟们)有困难来找我,你知道的,不论是经济上、学业上或任何困难……我会把我最后的一块钱都给你。而我说话算话,真心

⑤ Hansel and Gretel,格林兄弟同名童话中的人物。

诚意，尽管我也得对我的妻子和孩子负责任。”

汉塞尔和格雷托尔是亲密的同胞关系的极端例子，而他们感情的深度意味着父母的失败——或某种悲剧——迫使他们必须在邪恶的树林中保护彼此。汉塞尔和格雷托尔在良好家庭里产生的可能性比较低，因为在这些家庭里，父母能给予孩子爱与保护。在那里，更可能产生的是一个较不激烈但仍然充满关怀的支持与联系感。

随着时间的推移，我们对其中一位慈爱家长的认同（“我会像你一样，学着去爱这个孩子。”）、反作用的形成（“或许我真心爱这个孩子。”）、以及拥有一个玩伴、拥护者、先行者、或是同胞的“我们”来对抗家长的“他们”之喜悦——这些最终都能调和我们彼此之间的冲突。而这个讨厌鬼、侵入者、竞争者，这个偷走我们的母爱的贼，也可以成为我们的朋友。

“我们是兄弟。”我曾经听见年仅八岁的大儿子以充满厌恶的语调回答一个陌生人的问题。

在他 15 岁时，我听见他自豪且积极，充满友谊和爱意地说了一句话。他说：“我们是兄弟。”

尽管竞争会延续至成年生活，但改变与调和是有可能发生的。陈旧的形式会持续着，但它们并非不可改变。有时候，一个兄弟姐妹的胜利或烦恼可以促使那爱与恨的天平倾向爱的一边。有时候，一个家庭危机能使兄弟姐妹的关系更加密切。我们在任何年纪对重复性伤害行为的洞察，将最终使我们得到解放，采用不同的行事方式。但也并非总是如此。

心理学家维克多·西西莱利在对同胞进行了十多年的研究后，认为同胞之间的关系，从它的持续时间、平均主义和分享共同传统这三方面来看，它在人际关系之中都具有其独特性。他发现，多数的兄弟姐妹都与彼此保持一些联系，直到他们生命的尽头，其中姐妹在维持家庭关系和提供情感支柱上扮演着重要的角色。在一项针对年逾六十的同胞的研究中，他发现 83% 的人形容他们与一个兄弟或姐妹的关系为“密切”。既然多数的证据都指出同胞竞争会随着年老而消逝，或许补救和更新同胞之间的关系，是我们垂暮之年的首要工作之一。

西西莱利尊重所有人际关系中的矛盾心理，他还指出：“一个人可以认为竞争是一种始终潜在的情感，在某些情况下强烈地表现出来，而亲密感则在其他的情况中被引发出来。”尽管竞争在我们生命中的任何时刻都能被再现出来，但人们依然希望成长意味着我们能够与那不可分割的爱之丧

失有所调和。

伟大的人类学家玛格丽特·米德在她的自传《黑霉的冬天》中写道：

> 姐妹们，在她们成长的过程中会倾向于对抗斗争；而作为年轻的母亲，她们仍通过对自己孩子的比较来继续对抗斗争。但是，一旦这些孩子们成长后，姐妹们便会更亲密地凝聚在一起，而一般到了年老的时候，她们会成为彼此选择的最喜欢的伙伴。

米德医生接着谈到共享童年记忆的价值。我明白她的意思。

因为只有和妹妹露易丝在一起时，我才能回忆起一只叫库基的长毛垂耳狗；在克拉克大街上的一幢房子的后院所长出的茂盛的苹果树；母亲在开车带我们到海边时唱起了《两个卫步兵》；父亲在大厅的毯子上打高尔夫球；一位名叫凯瑟琳的管家在睡前祈祷时教我们说："上帝保佑我的父母、所有亲戚和朋友，以及——平·克劳斯贝。"兄弟姐妹们分享着（不论他们的关系有多密切）其他同辈所不能分享的：那亲密的、引起共鸣的家庭历史细节。

如果我们能够摆脱对彼此的竞争，这种分享就能够奠下终生联系的基础：一个即使在我们父母去世、孩子离开、婚姻失败以后，依然会延续下去的联系。因为尽管同胞导致我们丧失专属于我们的母爱，但是这种丧失却能换来不可估量的收获。

第七章：激情的三角关系

至于你母亲的婚床——不要怕。
在此之前，在梦中，在神谕中，
许多人已和自己的母亲同床共枕。

——索福克勒斯[1]（Sophocles）

我们除了与兄弟姐妹们分享父母的爱，还不得不同父母中的其中一位分享。新的丧失即将呈现在我们眼前。因为俄狄浦斯[2]——接受上述安慰之辞的人——不仅有这样的梦想，他甚至还付诸行动。他做了正是我们所听说的，在大约三岁时我们所有人都会产生的一种最炽烈的欲望：赶走父母中的一方，并通过性爱占有另一方。

此欲望是受到禁止的，并且也是持久的。在我们的生命中，它屡次被抛弃，也屡次复活。那重大的放弃——我们第一次的重大放弃——在我们童年时期退出竞争，终止一生中最激烈的恋爱时发生了。

是的，圣洁的人啊，这就是恋母情结。

它在我们的梦中和精神分析学家的诊床上向我们诉说着。它表现在一般孩子们的日常愿望中。“我长大后要跟……”生命中最亲近、最亲密的人“结婚”。在一个三岁孩子的世界里，那个和他最亲近、最亲密的人当然就是父母的其中一位。

那好，圣洁的人可能会说，我接受罗曼蒂克的爱情：小男孩追求他们的妈妈；小女孩跟她们的爸爸撒娇。但是，圣洁的人可能会说：俄狄浦斯性爱这方面好像显得牵强附会，而且令人反感。天真的孩子并没有性生活。

不，精神分析学家说，他们有性生活。

的确，想象三岁的孩子被淫欲缠绕是非常令人惊愕的，但是我们必须

---

① Sophocles（公元前496？—公元前406）：古希腊著名悲剧作家，其代表作品是《俄狄浦斯王》。

② Oedipus：希腊神话中杀父娶母的人物。

认识到，我们性生活开始的时间比这还要早。它始于由吮吸奶瓶或母亲的乳房所带来的口唇快感（这显然是快感）。的确，这所谓的“吮吸阶段”同长大后阴茎插入阴道的性交没有什么相似之处。但从嘴巴到肛门再到生殖器官，我们身体的某些部位——我们的性感区——陆续成为人们所说的性紧张和性快感的核心源泉。

不过，这典型弗洛伊德式的性欲发展观应该只能被视为部分的情况。除了考虑到我们的性感区，还得考虑到我们生活环境里的人际关系。这样的关系可以产生精神分析学家埃里克·埃里克森[3]所谓的“决定性接触”，就好像是宝宝的嘴接触母亲的乳房，以及他们之间所发生的有助于或碍于他舒适地获得和她舒适地给予的一切东西。在这个包含了视觉、听觉、被抚摸和拥抱等性快感的合作努力中，深藏着出自本能的强烈性欲快感。而埃里克森观察到：它是无法用“口唇阶段”这一词来表达的。

既然性生活始于我们的诞生，那么是什么使得恋母阶段具有如此令人担忧且特殊的意义？因为我们的欲望和渴望如此深邃。因为从这充满危险、激情的三角关系中爆发出的冲突把我们给压倒了。因为尽管我们忘却了那曾经点燃我们心灵之火的疯狂荒唐的幻想，但我们之所以是我们自己，都应该归因于自己对这些荒谬想法所采取的行动。

* * *

正是西格蒙德·弗洛伊德发现并描绘了恋母情结。他说这是普遍、天生的现象。虽然我们即将看到，它涉及了对我们双亲的正面和负面的情绪，但我们将首先看看他令人信服的核心理论：

一个男孩爱上了母亲。一个女孩爱上了父亲。另外一个被爱或恨的家长就成为了绊脚石。性欲、妒嫉、竞争心态及除掉对手的渴望，早在我们能拼出 d－a－d[4] 之前就在我们的心中萌发。这些情感、乱伦及杀父弑母的无意识冲动，使我们充满了愧疚与报复的恐惧。

成年后，我们基本上记不起这些了。况且，那时这出戏并没有公然地上演过。所发生过的或许只是：被搂着、舒服地躺在怀里用鼻爱抚着（“我爱你，爹地”）；或是莫名其妙地发火（“我恨你，妈咪”）；或是在游戏中安排玩偶妈咪出游好久好久；或是做噩梦时，梦见一只怪兽或老虎（跟我们

③ Erik Erikson（1902—）：美国神经病学家。曾专门从事儿童精神分析工作。著有《同一性：少年和危机》（1968）等。

④ Dad：英语单词，意为父亲。

的秘密渴望一样恐怖凶狠）猛追着一个惊恐万分的小女孩。

这一切都是恋母情结的影子戏。那毫无约束的野蛮情绪始终没有公然被表现出来。我们也不会有意识地想我们的对手会像怪兽或老虎给予我们严重的伤害。但是我们在无意识中却害怕受到伤害，害怕我们所可能造成的伤害（要记住，我们在恨作为对手的父亲时也爱着母亲），害怕我们所憎恨的对手（我们也爱他、需要他）会不再爱我们。这些恐惧就造成了难以承受的内心冲突。

更何况，我们小，他们大；我们没有能力去击败或者占有他们。一切都越来越清楚地表明，我们的雄心壮志注定实现不了。

因此，在大约五岁左右，多数的女孩和男孩都不得不放弃被禁止的恋母情结的渴望。

但是，这些渴望却永远不可能完全放弃。

而这些渴望在不同的程度上，有时也以令人困扰的方式，继续在我们的生活中形成三角关系。

* * *

一个明显的例子就是一个女人反复地选择年长的男人做丈夫、与他们谈恋爱或发生性关系。这种安排（虽然不是必然，但却经常如此）是为了满足赶走妈妈、赢得作为情人的爸爸这个未放弃的幻想。（“你多大了？”我认识的一位年轻妇女问一位与她发生性关系的男人。他的回答让她惊呆了，她说：“你跟我的父亲一样大！”那男人不知所措。他追问道：“这是好事还是坏事？”她毫不害臊，坦白地说：“那真是太棒了！”）

我的恋母情结[5]倾向使我从不间断地爱上比我年长 20 至 25 岁的男人。他们的智慧、成就、以及对某些崇高志向的奉献精神，正好与我童年时期渴望景仰的英雄相吻合。就像我最终做的那样：为了与我年龄相仿的男人结婚，我不得不放弃恋母情结的幻想——尽管我比多数人更晚了解到：在恋爱关系中作为一个平等伴侣所得到的某些优势，是当爸爸的小乖乖所得不到的。

但是在恋母情结中被渴望的爸爸，不一定得是个年长的男人。他或许已婚、或许已有伴侣。当一个与已婚男人发生过恋情的年轻女子控诉哀叹“好男人已经被占尽了”时，她或许应该想想，这令人痛苦的念头究竟从何

---

⑤ 恋母情结又译为“俄狄浦斯情结”，本书中亦包含“恋父情结”之意。

而来。

在这三角关系的模式中，唯一值得拥有的男人是从别人手中抢过来的男人。但是有时候，抢的过程会比抢来的人更宝贵。有时候，击败母亲的部分是恋母情结幻想中最重要的部分：如果一个男人会为了你而离开他的妻子，这就证明你是比他妻子更好的女人。

只是，一旦他离开了妻子，你或许就再也不要他了。

玛丽·安的父亲病逝时，她只有三岁，现在她仍在众多已婚男人之中寻找父亲的影子。但是男人一旦到手，她便失去兴趣。的确，在内心驱使她的，不是她对父亲的渴望，而是对母亲的愤怒与报复的欲望。因此她的每一段恋情，实际上是对她爱人的妻子的斥责："你会失去你的老公，因为你没有好好照顾他。"她的每一段恋情都是暗中对母亲愤怒的攻击，因为她没有照顾她丈夫，所以才把他"输"给了死神。

弗洛伊德写过男性类似的模式，他们看待爱情的前提是必须要有"一个受伤害的第三者"。因此当一个男人坠入爱河时，对象肯定不会是一位未婚或没有伴侣的女人。这种人重复了童年时期爱上一个已被另一人占有的女人的经历。弗洛伊德说在类似关系中"受伤的第三者"，显然"只是父亲本人而已"。

精神分析学家说，当女人幻想父亲作为自己的爱人时，她们可能会无意识地感受到负罪感的折磨。"儿子"和"母亲"的情况或许更是如此。的确，要是男人发现他们的妻子与母亲非常相似，他们就会变得性无能；这种无能阻止他们破除乱伦的禁忌。例如阿尔特，他以为找到了情妇就能解决这个问题，可是当情妇也开始像母亲一样地看护他时，他又变得性无能了。

另外，一个中产阶级的白人，他在一项精神分析中被检验出他更喜欢黑人或"有异国情调"的女人。为什么他不喜欢中产阶级的白人妇女呢？他之所以做出那样的选择，是因为这些"异国"的女人肯定不会是与他有血缘关系的亲戚。这也就代表她们"不是母亲"，所以可以安全地跟她们发生性关系。

* * *

情欲三角关系或许会在与本源相距一个阶段或多个阶段的情况下表现出来，而且也常常被象征性地表现出来。因此，表面上看似"不合逻辑"的态度或举动，在俄狄浦斯情结模式中就可能具有心理学上的意义。

（例如，精神分析学家欧内斯特·琼斯认为哈姆莱特那种延宕心态，就

是一种恋母情结的行为。他誓言杀死叔父，却又无法做到。琼斯写道："哈姆莱特的犹豫不决……基本上并不在于他没本事采取行动；不在于那个任务本身有多困难……"不在于他那高度成熟的基督徒良知；更不在于他墨守法规的观念，认为还未有合理正当的理由杀死叔父。琼斯认为，叔父杀死了哈姆莱特的父亲，并跟他的母亲结婚，这一行为已经完成了哈姆莱特渴望做的事。哈姆莱特"本身的'邪恶'使他不能完全谴责叔父的邪恶……他叔父的性格实际上是结合了他最深刻、藏得最隐秘的本性，因此他不得不在杀死自己的情况下将他的叔父杀死"。）

你不需要接受琼斯对哈姆莱特的解读来支持俄狄浦斯情结的观点。你可以把它看作是理解该剧的一把——但不是唯一的一把——钥匙。的确，关键在于我们必须考虑到人的所有行动都是诸原因的产物，而只是由A直接导致B的情况是极少发生的。此外，早期的生活经验——疾病或严重的丧失，我们孩提时期与母亲的关系——将影响我们应付情欲三角关系的方法。它或许也决定了我们是否已经做好准备去应付它们。

然而，我们性方面的感觉和选择是最有可能表达我们在后期生活中对俄狄浦斯情结冲突的反应。我们职业生活的质量也可能表现出对此冲突的反应。娄一直害怕童年时期威严赫赫的父亲。到了40岁，他依然对掌权人物俯首称臣；而麦克仍大胆地尝试推翻他那独断专横的父亲。他成为了政治激进分子，与那些欺压"小人物"的"大人物"对抗。当这样的男人内省时，他们可能觉得自己回到了五岁的世界中，变成一个小孩去爱、或挑战、或憎恨一个大人。如果父子关系的特点始终是无可奈何的失败与愤怒的对抗，那么这种失败和对抗将影响日后与当权者的一切关系。

另一种比人们想象中还要普遍的俄狄浦斯情结问题是：畏惧成功——那所谓的"成功精神病"。这表现在那些说要力争上游的男女，但他们却又以莫名其妙的方式搞砸了自己的抱负——成为自己升迁的绊脚石，或是在达成志愿时惶然失措。西格蒙德·弗洛伊德写道："那个在取得成功后，导致疾病的良知力量，与俄狄浦斯情结有着密切的关系……"

弗洛伊德指的人，在童年时期有着与同性父母竞争的恐惧，而这种恐惧在他们成年后会继续困扰着他们。他们会——尽管是无意识的——将杀死父亲或母亲等同于成功。因此成功是危险的，它会招致报复，至少那无意识的心理是这样认为的：如果竞争代表着杀戮或被杀，如果一个人把所有的对手都当成父亲，他可能会停止竞争，安排自己无法成功。

而那改编后的局面可能是：

我甘居人后。
我誓言决不超越你。
请不要伤害我。

对一些害怕成功的女性而言，她们害怕的是武断地使用自己的权利会彻底毁灭她们的母亲，而不能使母亲息怒。有的还可能害怕完全掌控和利用自己的权力，将危害到她们的父亲或丈夫。因此，十几岁的音乐家埃米莉，由于改变了她的运弓技巧而输掉了一次本应获胜的比赛。才华卓越的年轻律师，因为头晕而不得不离开房间，因为她在与上司谈话中突然发现自己能做到上司所做的工作——而且只会做得更好。

这些对破坏的恐惧感，与害怕被人抛弃的持久不衰的早期恐惧感相联系：成功意味着我会死亡，因为他们都会离开。男人也有类似的恐惧，但是如果我们较少听过这种事的话，精神分析家说那是因为男人更害怕那种被抛弃的恐惧。

现在，对成功提出质疑显然已经有了很好的客观理由。因为存在着压力。因为对家庭也得付出很大的代价。但是当能干的人发誓他们确实向往更好的工作，却又反复地在面试时迟到、病倒、或取消面试、或在面试时说话像个白痴，那么他们不是真心想成功，而是在回避成功。如果那些努力争取升职的人在成功后感到严重地沮丧或焦虑，那么他们很可能患有成功精神病。

* * *

如果我们看看精神分析学家所说的消极的恋母情结，就会发现这些三角关系的表现又出现了一次转折。这种强烈的情感状态包含了对同性父母的性欲，以及对另一位父母的竞争情绪。童年时期，我们挣扎于既积极又消极的恋母情结，而这两种情感则会伴随着我们一生。这意味着尽管对多数人而言，异性恋的冲动会逐渐占主导地位，但我们在某种程度上其实都是两性的人。

然而有人曾说，女性的性发育必然比男性的性发育更为困难，因为她正面的恋母情结总是出现在负面的恋母情之后，而这又因为全人类的第一个恋人非母亲莫属。在三岁左右，我们开始将这种爱与三角关系的强烈幻

想联系起来。这种幻想包括了一对幸福的情侣及一个格格不入的男人。对男孩和女孩而言，幸福的情侣是母亲和孩子；两人的对手则是一个叫做爸爸的粗野侵略者。

（因此，小女孩要化解她们的恋母情结，就必须承受双重的损失：先放弃母亲，后放弃父亲。小男孩有一天能娶一个女人来重温他们最初的情欲。小女孩的初恋则必须经过一次性别上的改变。）

若不妥善处理负面的恋母情结，这将会导致同性恋的后果。另外一种后果可能是虚假的异性恋。例如，一个男人或许因为妻子（她的相貌和举止不一定要“男性化”）拥有某些特质，使她能够成为他男性情人的替身而选择她。一个女人或许为了（在心灵上）分享跟她丈夫同睡的女人，而选择一位长期对她不忠的丈夫。否则，他们可能会通过被动或主动的同性恋角色，试图更直接地攫取或给出他们从同性父母身上所追求的东西。

* * *

我们必须承认自己性欲的强度和倾向，与我们的天性有很大的关系。人一出生就有不同程度的需要。然而，尽管这些“天赋”也许能够解释某些倾向，但我们的性本能肯定包括先天与后天两方面的因素。的确，我们对恋母情结冲突的各个方面的不同反应，都明显地反映了我们环境周围有些什么样的人，包括我们的兄弟姐妹或其他近亲，同时也反映了我们有什么样的父母，以及他们对待彼此、对待我们的方式。这也包括了性方面的言行举止。

要记住，俄狄浦斯王欲同伊俄卡斯达[6]发生性关系的时候，伊俄卡斯达也要跟俄狄浦斯发生性关系。那炽烈的感情是彼此相通的。在恋母情结阶段里，当孩子对父母产生性欲时，父母也对孩子产生了性欲。

是的，圣洁的人，他们是正常的父母，不是变态者。

然而，二者的不同在于他们无意识和有意识地抑制那些情感。区别就在于这些情感是否付诸行动。一位精神分析学家告诉我他在行医期间，从未遇过“一个小孩有着过度强烈的冲动的案例”。他说：“当父母与那具有恋母倾向的孩子相互干扰时，伤害便因此而产生。”

父母的诱惑行为会使他们的孩子们激动、困惑甚至害怕。尽管现在有人扬言乱伦不是一件坏事，但在大多数专家的眼里，一个实际的诱惑能对

---

⑥ Jocasta，俄狄浦斯的生母。

情感构成巨大的伤害力。

精神分析学家罗伯特·威纳认为，人类家庭的特点在于提供终生的“过渡期空间”，作为个人与社会，幻想与现实，内心世界与外部世界的休息场所。他说，乱伦在两个方面破坏了这个空间：乱伦的父亲通过说句“你是我的，我可以为所欲为”而侵犯了他女儿的分离感；与此同时，当他说“你不是我的孩子，你是我的爱人”时，他又迫使女儿过早地分离。威纳医生说乱伦“在无法挽回的层面上，摧毁了使家庭凝聚的神圣的纯洁”。他还说，尽管家庭生活可能会遭到其他形式的剥削，但乱伦始终“是除了谋杀外，后果最为严重的形式”。

它怎么会发生呢？

“在她还小的时候，母亲过世了一段时间。她每天早上都会爬上我的床，有时就睡在我的床上。我很可怜这小家伙。唉，之后每当我们乘小汽车或搭地铁到别处去时，我们都会牵着彼此的手。她还会唱歌给我听。我们曾经说过：‘我们这个下午就别理睬他人——就只有你和我——因为今天早晨你已经是我的了。’人们还经常拭着泪水说我们俩是多么美好的一对父女。我们就像恋人——之后我们也就突然间成为了情人……”

在精神分析学家的诊床上并不难听到类似的乱伦故事。不过，这个故事不是来自诊床，而是选自小说。其中的女儿就是F. 司各脱·菲兹杰拉德⑦的《夜色温柔》里的人物：高雅的上层妇女尼科尔。她的后果又如何呢？她变成了精神病患者。

托妮·莫里森的小说《最蓝的眼睛》里的绝望、朴素、一贫如洗的黑人小孩佩科拉也是如此。她那喝醉酒的父亲——“被她惊吓得僵硬的身体，和那瞠目结舌的样子……激起了性欲，而干了一件疯狂、禁忌的事”——把她残暴地强奸了。

现实生活中发生的类似佩科拉这样的事，如果被告发出来的话，就会出现在家庭法院或警方的犯罪记录中。但是有很多案子都没有被人告发，因为受害者害怕揭露真相会对家庭不利。在苏珊娜·菲尔兹写的一本关于父女关系的很有价值的书《有其父，必有其女》中，一位叫西尔比的年轻社工阐述了她那痛苦、真实的乱伦经历：

---

⑦ F. Scott Fitzgerald（1896—1940）：美国作家。曾被誉为“爵士时代的桂冠作家”，在美国现代文学史居先驱者的地位。代表作有《了不起的盖茨比》和《夜色温柔》。

“我已经将那段生活的大部分记忆抹掉了，但我现在确实尝试着去面对、应付它。我想应该是从我八岁的时候开始。不论在家里或出游，总会有我和爸爸独处几分钟的时候。最初他让我隔着裤子抚摸他。之后他当着我的面暴露下体，用手摸我。他总想让我吻他的阴茎，但我始终不干。”

西尔比说在她15岁时，她的父亲试图与她发生性关系，但她绷紧着全身，使他没有办法得逞。她之后到私人机构寻求辅导员的协助，得知自己能告上法院，将父亲绳之以法。但是她说：“仅仅在做决定时就够痛苦的。如果我真的要告上法院，我的家庭就会破裂。我的哥哥是不会明白的。我们该怎样生活下去？到了最后，我还是不能冒险拆散这个家庭。”

尽管乱伦的行为在父女之间比在母子之间较为常见，但是母亲也可以玩危险的诱惑游戏。例如，跟她们的儿子睡在同一张床，在他们面前更衣，还在明知故犯的情况下抚摸他们的身体。威纳医生描述一位高中生一直无法成功与女人交往，而且还让母亲为他按摩背部。为何是按摩背部呢？因为他发现，当父母无法放弃他们乱伦的欲望时，“乱伦的幻想能以象征性、代替性或局部性的形式来实现”。

另一名精神分析学家描述了一个母性乱伦幻想的更直接的表达方式。他的病人是一位育有14岁儿子的母亲。她担心孩子的性教育，她不要他从妓女身上感染性病；寡妇和离婚妇女也无法让她满意；她也拒绝接受未婚的姑娘。她甚至幻想若自己主动充当儿子暂时的性伴侣，将会发生什么事。她的精神分析学家运用了精神分析手法，帮助她判断这是个糟糕的主意。

不错，父母对自己的孩子的确有性欲，甚至对三至五岁大的小孩也是如此。他们如何应付这些情感，是与孩子如何对待自己的恋母情结冲突有很大的关联。因为除了诱惑的举动之外，父母行为的一个极端是过分刺激，另一个极端则是严禁接触的分离。处于两极之间的，是那些能够慈爱谨慎地确定人际关系中肉体快感价值的父母。

同时，他们还能完全清楚地表明：有一种私人特殊的夫妻关系，那是儿女不能够闯入的。

同时，他们也能完全清楚地表明，不论那种欲望有多强烈，孩子终究不能跟父母结婚。

* * *

在吃晚饭的时候，一个四岁大的女孩和她的父母讨论他们拥挤不堪的住房状况。女儿提出的解决方法是：“我会把我的床搬进你们的房间，这

样我的房间就能腾出更多的空间放我的玩具了。”当她的父亲解释父母的卧室是一个私人空间，丈夫和妻子需要有一个属于他们自己的房间时，那个小女孩就不吃饭了。她不停地打父亲，然后扑倒在他脚下蜷缩成一团。这三角关系的第三者，那父亲的妻子，那女孩的母亲，对这敏感且动人的场面讲述了自己的想法：

“我想告诉他，别那样说。我肯定她其实也想对他这么说。我想编个模糊不清的答案给她：我们的房间有了两张床会更拥挤，或是诸如此类的借口。我不想让她受到伤害、遭到拒绝。但是我咬住了舌头。她必须从她父亲身上多于我的身上明白：他是以不同的方式爱我们的。”

但是这个事件还未了结。那位母亲回忆着自己以前想成为父亲身边唯一的人的感情，并敏锐地描述了接踵而来的事：

“他对她说，他想抱她，而且还准备饭后跟她玩游戏。她慢慢地从地上爬了起来，恢复了尊严，想着即将得到的拥抱和乐趣，她微笑了。我也笑了，因为我发现从她的痛楚及优雅的恢复中，反映出了我自己的妒忌，同时也暗示着我已长大成人了。”

出现这种情况的原因是：尽管我们感受到愤怒，但我们无法从我们妈妈手中抢走爸爸的事实会引导我们成长，让我们在广阔的世界里取得一席之地。我们痛苦但必要的丧失将得到慰藉。但是坚持获得恋母情结的胜利、击败我们的对手、以及得到我们所爱的父亲或母亲，最终都可能会给自己造成比失败更大的伤害。

一个和所爱的男人同居的妇女屡次拒绝了恋人的求婚。她觉得自己不得不拒绝他，但是又不知道为何要如此。通过心理分析，她发现自己将婚姻等同于生儿育女，而将生儿育女等同于死亡。母亲在她四岁时逝世后，她便获得了充满愧疚感的恋母情结胜利；她赢得了父亲，并取代了母亲的位置。而现在她却担心婚姻意味着孩子，就意味着她会死。这是作为她所渴望的恶毒胜利的惩罚。

破坏性的恋母情结胜利可能会因其中一位父母的死亡而产生——“我想完全拥有妈妈，不久后我的爸爸就心脏病发作了”。它也可能在父母离婚时产生。近来有许多项调查指出，男孩比女孩更难应付他们父母婚姻的破裂，而在他们身上产生的负作用——其中包括学业成绩下降、抑郁症、愤怒心理、自尊降低、吸烟和酗酒的情况加剧——会更持久、更强烈。这些调查也表明，恋母情结问题部分地解释了为何离婚对男孩造成的负面影响

更大。

根据琳达·伯德·弗兰克的《离婚者的儿子》一书，超过90%的情况（不论是通过达成协议，或者是在父亲缺庭的情况下），母亲一般都会得到孩子的监护权。因此，如果是儿子，多数的母亲会得到儿子——而儿子也会得到母亲。马里兰州哥伦比亚的儿童精神分析学家戈登·利文斯顿的诊所里，每年就医的离婚者子女就高达五百多人。他说："解决恋母情结冲突，本该有利于父母，而不是有利于孩子。然而，现在却一再发生相反的情况。"由于儿子（有时简直可以毫不夸张地那样说）在床上取代了他父亲的位置，所以随之而来的性紧张与愧疚感就可能会导致内心的混乱与举止的不安。

尽管三至五岁的男孩似乎特别容易被离婚所造成的恋母情结问题影响，但青春期也会再度挑起恋母情结的冲突，使离婚者的儿子们具有占有欲和妒忌心。一位16岁的男孩在她母亲出去约会时，故意将她锁在门外。他后来解释道："她必须叫醒我才能进门，而那个男人看见我就会感到无趣。"另一个15岁的男孩表现得更直接。他告诉即将出门的母亲："我要你在11点之前回到家，而且只能一个人回来。"

一项研究发现年龄介于9至15岁的男孩最不愿意接受一个继父。相反的，更小的男孩因为受恋母情结的焦虑所影响，也许会更急于让一个男人进入家庭。"你下一个要嫁的人是谁呀？"一个小男孩固执地问他的母亲，"我们的家需要有个爸爸。"

但是恋母情结的胜利不要求死亡或离婚的发生。当母亲（或父亲）爱她们的儿子（或女儿）多于爱他们的配偶时，这种胜利也可以发生。在很多家庭里，母亲娇宠和疼爱儿子，而她也毫不掩饰地以藐视的态度对待儿子的父亲。由于孩子缺乏一个他能认同的男人，于是心怀内疚感，害怕自己因为成功而受到惩罚，再加上受到母亲不慈爱的要求的压迫，因此恋母情结中成功的小恋人可能会希望自己输掉恋母情结的竞争——倘若他能把这些话都表达出来。

* * *

那么，精神分析学家认为哪一种解决恋母情结的方式才是"健康"的呢？在五岁时做出的建设性放弃是什么呢？我们该如何放弃那些被莎士比亚和索福克勒斯当作创作素材的无意识世界中的热情呢？而我们禁忌的、不可实现的梦想在必要的丧失后，又能给我们带来什么收获呢？

有人告诉我们，恋母情结是永远不会被完全消除的，它会一而再，再而三地出现。我们毕生都必须与恋母情结冲突斗争。我们要努力将自己的性爱与强有力的自我主张，从童年的乱伦和杀父弑母的意象解放出来。我们有时候会取得胜利。

在幸运的情况下，我们应付爱恨、恐惧、愧疚和放弃的能力会随着时间的变迁而加强。但是，其作风模式则是在童年时期形成，而在这个时候，我们不得不解决恋母情结的问题。

这意味着我们必须放弃我们对父亲（或母亲）的性方面的爱。我们认同——努力地模仿——我们的母亲（或父亲）。的确，由于我们深信他们二人都会反对我们邪恶的愿望，所以我们会变得像他们一样放弃这些愿望。我们接受他们的道德标准与赏罚制度。我们建立起内心的执法机构。

这其中有得也有失。

通过与我们同性父母的认同，我们正视性别身份的本质与局限，了解作为一位女性或男性所能做和不能做的事情，并放弃那些对不可实现之事的渴望。

通过巩固我们内心的执法者——超我——我们正视人类自由的本质与局限，了解我们作为一个文明人所能做和不能做的事，并放弃那些对禁忌的事的渴望。

通过放弃与父母的感情纠葛，我们再度走上那条从同一到分离的道路，迈向一个只有在我们放弃恋母情结的欲望后，才真正属于我们的世界。

* * *

玛格丽特·米德指出恋母情结"的名字取自于失败——从那无法化解冲突的不幸的俄狄浦斯——而不是取自于由每一个文明阶段所想出的尽管有所妥协但仍是成功的解决方法"。她给我们提到了一首肉麻但却十分贴切的诗《致篡位者》。这首诗写于弗洛伊德意识主义出现以前，诗中有一个父亲认识到了这一古老问题，并描述了它的最终解决方法。

啊哈！军营的叛徒，
一个异常大胆的叛徒—
一个口齿不清、傻笑、步履蹒跚的家伙，
年龄连四岁都不到！

想当年我,独霸天下,
过去傲睨万物,
竟最终被我的亲生儿子
赶下宝座!

他来回展示自己的大逆不道,
只有婴儿才会如此,
他还说他会成为他妈妈的情人,
等他成为"一个很大,伟大的人物"!

……

放弃你的大逆不道,小子,
把妈妈的心留给我;
因为将会有另一个人
来索取你的忠诚。

等那个人来到你身边,
愿上帝使她的爱照耀着
你的一生,那么美丽和真实
就像妈妈的爱对我一样![8]

⑧ 引自尤金·菲尔得的《致篡位者》。

第八章：身体与命运

当你碰到一个人，你首先要区别
的是：这个人是“男人还是女人？”
—— 西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）

我们婴儿时期自以为无所不能——我们愚蠢、有趣、有着小孩子气的权力感——得意洋洋地自以为我们什么都能干、什么都能拥有、什么都能当。我们永远无法占有的同胞竞争对手与父母们提醒我们：不，事实并非如此。我们在大约十八个月大时的发现也是如此：女孩和男孩是不一样的。不管这种对人体构造差异的发现还能产生别的什么影响，但它肯定使我们认识到与性别相关的局限。

我们不可能同时拥有两个性别，尽管有人曾说过这种愿望或许是“人类本性中最深刻的倾向之一”。我们不能像弗吉尼亚·伍尔芙[①]笔下的变形男/女主人公奥兰多；时而是男人，时而是女人，有时又是双性人。但是，通过我们固有的双性性欲及移情能力，我们可以体验到异性的某些经历。通过对女性和男性进行更宽泛的界定，我们可以扩大个人的性别经验。但是我们也必须承认，没有一个性别是完整的；我们的潜力存在着某些限制；我们的性别身份尽管包含许多刺激与快乐，但它们也必须符合这些限制——符合这一丧失。

我要说的是，我们寓于一个男性或女性身躯里的简单事实，在很大的程度上就界定了——也限定了——我们的经历。

我要说的是，尽管我跟我丈夫与儿子们的关系非常亲密，但是他们在心灵上始终与我有所差异，而这是我跟任何女人之间所没有的。

我要说的是弗洛伊德的观点，即没有人能想象我们——我们也无法想

① Virginia Woolf（1882—1941）：英国女作家，其作品注重心理描写，著有《海浪》、《到灯塔去》等长篇小说。

象他们——摆脱“男性”或“女性”的称号。

我要说的是，与性别相关的局限对我们的“凡事皆有可能”的无所不能，又是另一个必要的丧失。

有人认为与性别相关的局限是文化的产物。其他人则认为与性别相关的局限是与生俱来的。但是，性别身份的研究很明显地指出：从出生的那一刻起，男孩和女孩就很明确地被当作男性或女性来对待，以至于最初的“男性化”或“女性化”表现都不能脱离环境的影响。

因为父母会将男孩与女孩区分开来。

他们用不同的方式抱男孩与女孩。

他们对男孩和女孩寄予不同的期望。

当他们的孩子模仿及认同他们的态度与活动时，他们就按照孩子的性别来鼓励或阻止他们。

但是实际上，真的有所谓的与性别相关的局限吗？天生的男性或女性心理存在吗？是否有办法在不受文化、教育或性别政治偏见的影响下，探讨类似复杂的问题？

譬如说，我曾经问过三位女性主义作家，问她们是否认为男性和女性在天性上就有所不同。我得到的回答如下：

小说家洛伊斯·古尔德回答道：“妇女行经、哺乳、生育；男人授精。我们所有的其他差别都来自于试图围绕这些原始的能力来建立文明——就好像我们只有这些能力似的。”

记者格格里亚·斯坦内姆回答道：“在一生中95%的时间里，任何两个女人之间或任何两个男子之间的差异，都比一群男子同一群妇女之间的差异来得更大。”

小说家兼诗人埃里卡·忠回答说：“男人和女人之间的唯一不同是，女人在她们的身体里孕育小生命的同时能够写书、驾驶拖拉机、在公司上班、种植农作物——基本上，她们能做男人所能做的一切。”

西格蒙德·弗洛伊德对这个问题则作出了不同的答案。

的确，他公开说过女人要比男人更有受性虐狂的倾向、更自恋、更爱吃醋和羡慕别人，她们的道德也比不上男人。他认为这些特征是两性在身体构造上的区别所带来的无可回避之后果——而这事实（事实？）的结果是小女孩原有的性特征是男性化的。她的阴蒂只不过是未发育的阴茎，而她正确地认为自己不过是一个有缺陷的男生。正是由于那小女孩视自己为

一个残缺的男生，所以她的自尊心无可挽回地被伤害，并导致她萌生厌恶之感。她尝试对此进行补救，到后来却造成了其性格中的所有缺点。

可是，就如弗洛伊德的朋友所说的，有谁自己说的话句句属实？

因为，自从弗洛伊德写下这段话的好几年，科学已经证实尽管遗传性别是在受精时就由我们的染色体（女孩为 XX；男孩为 XY）所决定的，但所有的哺乳动物，包括人类在内，不论其遗传性别是什么，其最初的本性和结构都是女性的。这种女性的状态持续至胎儿生活的晚期，直到开始产生雄性激素为止。只有当这些雄性激素在适时、适量地出现时，男性的身体结构和出生后的男性化过程才能得以实现。

尽管这并不能使我们深入了解女性和男性的心理，但它确实抑制了弗洛伊德的男性阳物中心论。因为，女孩们一开始就根本不是不健全的男孩，相反的，所有的人类最初都是女性。

不过，尽管弗洛伊德提出了男性阳物中心论，但他当时却聪明地指出，他对妇女本性的看法“肯定是不完整且片面的”。

他还说：“如果你想多了解女性特质，就从你个人的人生经历中寻找答案，或是求助于诗人，或是等到科学给你更深刻、更有条理的知识为止。”

* * *

两位斯坦福大学的心理学家在一本颇受推崇的书《性别差异心理学》中，就尝试要做到这一点。两位作者埃莉诺·麦考比和卡罗尔·杰克森考察并评估了大量的心理学研究后，得出结论说，关于男性和女性之间的差异有一些为人所普遍接受，但却是极为错误的看法：

人们认为女孩比男孩更“擅于交际”、更“容易受到外界的影响”。女孩的自尊心比较低。女孩比较善于死记硬背以及做重复性的简单工作，男孩则比较善于“分析”。女孩比较容易受基因遗传的影响，男孩则比较受大环境的影响。女孩比较依赖听觉，男孩则比较依赖视觉。还有，女孩缺乏取得成功的动力。

作者麦考比和杰克森说，事实并非如此。这些都只是无稽之谈。

但是，有些无稽之谈——它们真是无稽之谈吗？——至今尚未被破除。一些性方面的谜团仍未得到解决：

女孩比较胆小吗？她们更容易害怕吗？她们更容易担心吗？

男孩比较好动，善于竞争，并喜欢支配他人？

与男性的特征相比，养育、顺从及具有母爱，这些是不是女性的特征？

作者说，现有的证据不是太模糊，就是无法令人信服。这些耐人寻味的问题仍有待解决。

不过他们认为，有四种差异已得到充分的证实，即：女孩有较强的口头表达能力，男孩则有较强的数学能力；男孩的视觉—空间能力较优秀，并且在言语表达和行动上更具有攻击性。

这些差异是与生俱来，还是后天习得？麦考比和杰克森拒绝这种区分方式。她们比较喜欢从生物学倾向来讨论某种技术或行为的学习。通过生物学的角度，她们指出了两种明显地建立于生物学因素上的性方面之区别。

第一种是男孩的视觉—空间能力，其证据是男孩拥有一个与性别有关的隐性基因。

另一个证据则是，男性容易表现攻击性行为的倾向与雄性激素之间的关系。

不过，甚至连这一点也遭到了质疑。乔治敦医院的生理学和生物物理学教授兼内分泌学家埃斯特拉·拉姆齐就曾经对我说：

“我认为激素是伟大的小玩意儿，没有它们就没有家庭。但是我还是认为几乎所有男性和女性之间的差异都是取决于文化，而非激素。的确，在子宫内，性激素在区分男性或女性婴儿的过程扮演着很重要的角色。但是在婴儿出生后不久，人脑便会取而代之，压倒所有的系统，包括内分泌系统。譬如说，人们认为男性天生就比女性更凶狠。但这是条件作用的结果，而不是由性激素所造成的。谁要是看到那些妇女在地下廉价商场有大减价时买东西的样子——她们凶狠的行为被认为是恰当的，甚至是可爱的——就能见识她们的那种狠劲，连阿提拉汉②也相形见绌。”

* * *

尽管麦考比和杰克森的调查也发现女孩并不比小男孩更具有依赖性，但是妇女依赖性的问题却不会因此而消失。数年前，柯莱特·道林以女性畏惧独立为主题的畅销书——《灰姑娘情结》，在世界各地的妇女中引起了共鸣：

这就是所谓的灰姑娘情结。它曾经影响十六七岁的少女们，

② Attila the Hun(406？—453)：侵入罗马帝国的匈奴王。

经常阻止她们上高中，催促她们早日结婚。如今，它则倾向于影响高中毕业后踏入社会已有一段时间的女生们。当获得自由的第一轮刺激平复下来，焦虑的心情取而代之的时候，她们就会被昔日对安全的渴望所牵动：那期盼得到救赎的愿望。

* * *

道林认为女人与男人相反，她们深切地渴望被人照顾，她们也不愿意自己必须为自己的生活负起责任的成年事实。道林坚持认为：这种依赖的倾向是早期童年的教育灌输给她们的，在她们心中养成的；它教育男孩要在这个艰难、富有挑战性的世界中自力更生，却教育女孩需要，并且必须寻求保护。

道林指出：女孩所受的教育，训练她们养成了依赖性。

男孩所受的教育训练他们摆脱依赖性。

即使在20世纪80年代中期，在东部的一所自由主义精英云集的私立学校里，尽管该校学生的母亲都是医生、律师或政府官员，学生本身也打着女性主义的口号，然而灰姑娘情结始终是有迹可寻的。有一位给高中生开办人类行为课程的老师告诉我，在过去几年里，他问学生期望自己在三十岁时做些什么。他说，学生们的回答还相当一致。男女同学都认为女同学要生儿育女，并从事一些有意思的兼职工作。尽管男生希望自己到那个年纪时会有极大的自由空间，但是女生仍一贯地认为男生要从事全职工作，以养活家庭。

的确，现在有不少的女人活在“有朝一日我的王子会照顾我”的幻想中。抚养女孩的方式确实有助于解释这现象。但是，我们也考虑到妇女依赖性的根源很可能比孩提时期照顾孩子的习惯更为深刻。我们也必须记住，依赖性不是一个肮脏的字眼。

女性的依赖性似乎更像是一种希冀成为人际关系网络之一部分的愿望，而不是一种被保护的渴望。它不仅是一种从他人身上获得——也是一种给予他人——呵护关怀的渴望。女性需要他人的帮助和慰藉，需要他人分享苦与乐，需要他人在你的身边说“我了解”——也需要它的反面，即需要被别人需要。这些或许是女性身份认同的核心。依赖于此的联系或许可以称为“成熟的依赖”。然而，它也意味着女性的身份认同与亲密更有

关系，而不是分离。

在一系列精彩的研究中，心理学家卡罗尔·吉林甘发现，尽管男性在自我定义上更强调个人成就，而不是与他人的联系；女性仍反复在富有责任与关怀的关系中划下自我定义。的确，她指出“一般上男性和女性道出了不同事实的重要性。前者道出了在定义自我、授权自我的过程中的分离的作用；后者则道出了创造和维持人类社会不断发展的联系之过程”。吉林甘认为，只因为我们生活在一个成熟、被等同于自主的世界里，所以女性对人际关系的重视，才会被看作是缺点而不是优点。

或许，它既是优点也是缺点。

克莱尔是一位有抱负的内科医师，她在联系中找到了不可或缺的意义。“如果独自一人，事情就没有什么意义……”她说：“就像是孤掌难鸣……你必须爱另外一个人，因为尽管你可能不喜欢他们，但你却无法离开他们。从某个方面来看，这就像是爱惜你的右手。它们是你的一部分；那另外的人则是与你有联系的庞大人群的一部分。”

但是，一名叫海伦的妇女在谈到一个关系的结束时，揭示了亲密关系固有的危险。她说：“我所认识到的……不仅是我拥有一个能够在托尼和我分手以后依然能存在着的自我，而是我竟然也有个自我！老实说，我不是很肯定，在我们分手之后，还会有一个什么自我存在。”

弗洛伊德曾经观察到“除了在恋爱的时候，我们从未对所承受的痛苦感到如此的无助；除了在失去爱的对象或是在失去它的爱的时候，我们从未感到那么悲伤、那么无能为力”。妇女们会认为这句话特别正确。因为女性通常比男性更容易在重要的感情结束后，陷入“抑郁症”的痛苦中。因此，按照逻辑似乎可以说：女性对于亲密感的依赖，使她们成为较脆弱的性别，如果不是较软弱的性别的话。

* * *

我们必须考虑到这一点：我们谈的是一般上的男人和女人。当然，也有一些女性不允许自己与他人亲密，也有一些男性能轻松地向他人敞开心房。然而，有人认为——我也同意这一观点——大多数的女人和男人相比，有更强的联系能力。还有人认为（我也同意这一观点）这种能力是男人和女人之间的重要差异。

实际上，如果女人的本性更倾向于联系、更具相互依赖性、更隐藏于个人关系之中，那么原因是什么？让我们根据男孩和女孩建立其性别身份的

方式，回头来思考这个问题吧。

因为人们普遍认为，男孩和女孩采取的方法确实有所不同。

譬如，试想两个性别（即我们每一个人），最初都与母亲有着共生的结合。我们每一个人最初也都是与母亲认同。的确，男孩和女孩都必须摆脱共生，并建立母亲与孩子之间的界限。的确，男孩和女孩都必须脱离母亲。但是，强烈的长期共生会威胁到小男孩的男性特征，多于威胁小女孩的女性特征，因为与那最初的看护者结合、一致或相似，就等同于与一个女人（在大多数的情况下）结合、一致或相似。

因此，女孩要成为女孩，可以延续她们与母亲的最初认同。男孩要成为男孩，则绝对不能这样做。

女孩要成为女孩，可以维持她们与母亲的强烈情感纽带与流动的联系性。男孩要成为男孩，则绝对不能这样做。

女孩要成为女孩，可以在不放弃她们的第一段联系的情况下，对自己下定义。男孩要成为男孩，则绝对不能这样做。的确，他们必须产生心理分析学家罗伯特·斯托勒所说的“共生焦虑”——那道抑制他们与母亲结合的强烈欲望的保护性屏障，那道维护和拓展他们的男性意识的屏障。

在他们生命的第二年和第三年中，男孩才会果断地背离他们的母亲，与她们进行“去认同”。但是，他们的背离与保护性屏障可能会涉及到一些反女性的防卫机制。因此，男性为“去认同”所付出的代价或许是对女人的轻蔑、藐视，有时甚至是憎恨。这是对自身“女性化”部分的拒斥，否认自己的“女性化”部分，并且长期恐惧亲密关系，因为它破坏了作为自己男性身份之基础的分离。

顺便说一下，这种对亲密关系的畏惧，也牵涉到男人与男人之间的关系。在《男人俱乐部》这本怪诞的短篇小说中，一群中产阶级的男人聚在一起分享他们的生活经历。这种破除传统壁垒，这种建立亲密联系的“女性化”做法，使他们惊慌失措，以致他们最终拆毁了房子，像野兽般号叫——噢—呜—呜呜，噢—呜—呜呜，“直到我们似乎在那沸扬的号叫声中成为一体，号叫声越来越高，甚至在我们沉溺于原始的崩溃中，依然支撑着我们……”

尽管男孩被亲密联系威胁着，但是女孩更害怕分离，因为她们的女性特性是建立在她们与母亲的关系上。我觉得有人可能会认为我们女性简直就是天生为了扩大联系。因为说白了，毕竟女性的身体构造能够腾出空

间来容纳他人。从身体构造来看，我们的阴道可以容纳阴茎。我们的子宫可以保护和养育胎儿。从心理上来看，我们似乎比男性更愿意，更有能力去认同和适应我们所爱之人的需要。

曾经有这样一种说法，我们女性都被洗脑了，我们的成长过程使我们过分依赖各种关系，以至于我们会放弃我们的灵魂与自我来维持这些关系。还有人说，我们适应变化的能力犹如奴隶一般。但是，那普遍被接受的事实，即女性在私人关系中比男性善于做出适应性的调整，是否归因于一种天生的能力，一种女性特有的适应能力呢？这种适应能力是否也反映了我们发展历史，或者甚至是……我们的身体构造？

（而这种适应最多只是包含一种价值观，即不完美的联系比完美的人生来得更好。是否能说它不那么“进化”，或是不那么成熟呢？）

让我们听听埃拉怎么说：

“我把正反两方面的理由都考虑过了，结果正面的理由占上风。我要这段关系。这意味着我得放弃辞去工作的念头，因为他是永远不可能赚大钱的。这也意味着我不会说他在舞会上喝了太多，因为他在舞会上总是狂饮。这更意味着我再也不会轻率地问他出城和什么女人睡觉。”

埃拉为何如此费心呢？这是她的回答：

“我们过了30年的婚姻生活。那是历史了。我们有愉快的性生活，度过了美好的时光，有了孙子和孙女。我知道我可以自己一个人住，然而我们有共同的、可贵的东西值得维系。所以——我就努力去适应。”

有一个对于妇女在人际关系中拥有较强的适应力的论点，是基于恋母情结阶段所发生的事。因为尽管小男孩必须放弃对母亲的强烈认同感，但是他们的母亲曾经是、将来也仍然可以是他们第一个所爱的人。因此，男孩要成为异性恋的男孩，可以对女性（例如母亲）有所欲望。女孩要成为异性恋的女孩则不行。她们不得不放弃那最初的、最挚爱的情感对象，并将她们的选择从女性转移至男性身上。

精神分析学家列昂·阿尔特曼认为，女性的灵活性来自于这种在性欲上对母亲的背离。他写道：“这种放弃，为她做好对未来的放弃的准备，而这是男性所无法比拟的。”

* * *

要一个女孩不再把自己的母亲当作性渴望的对象，是一种非常困难的背离，一种根本的丧失。的确，有些分析家说恶名昭彰的阴茎妒羡——弗

洛伊德坚持这是所有女性的必经过程——或许能被理解为逃避这一丧失的渴望。

那幻想也许是这样展开的：假如我有男孩们的所有东西，我就不必放弃我生命中第一个爱的人。

童年时期无意识的逻辑也许是这样的：假如我有阴茎，我就不必放弃我的母亲。

但是童年早期的羡慕不仅限于对阴茎的妒羡；对阴茎的妒羡，或对其他东西的妒羡也不仅限于女生。因为随着我们逐渐了解身体的情况及其能力，我们必然会觊觎彼此身体的部位及功能。我们要——我们当然要！——那能够滋养他人的乳房、那多功能的阴茎、那魔术般的神奇生育能力。与那充满嫉妒的三角关系不同的是，妒羡始于二人之间的戏剧化场面："你所有的；我都要。"

根据词典的解释，妒羡是"因别人拥有我们自己想要的东西而感到不满足"。的确，某些精神分析学家揣测，"妒羡"一词最早可追溯到我们对母亲的乳房的羡慕，对那"所有身体和心灵之慰藉的泉源"的羡慕，对那蕴藏着如此丰富的内容和力量的羡慕。

之后，当我们了解到人体构造的差异时，一个男孩可能会宣称他也想生孩子。或者，他也可能会执迷于女孩生小女孩，男孩生小男孩的错误观念，以此来否认自己不能生孩子的事实。男孩对自己的生育妒羡或子宫妒羡所建立起来的防卫，可能会导致他们终生对生育缺乏兴趣。但是，人们也经常指出，男人世界中富有创造性的活动——他的外部形式——是创造新生命的微不足道的替代物。

有一些原始部落让男人通过假分娩的方式来表达他们对子宫的妒羡——这种习俗是丈夫在妻子生孩子时躺到自己的床上，好像自己要分娩似的。精神分析家布鲁诺·贝特尔海姆提出了这个假设：有一些青春期仪式的部分目的，是要让男孩和女孩应付他们对彼此的性特征的妒羡。贝特尔海姆指出，尽管这种妒羡是平均分布在男女两性之中，但是人们更多地注意具有妒羡心理的女性。因此，他选择强调男性对女性能生育的阴道和能产奶的乳房的普遍妒羡心理。

贝特尔海姆写道："我相信……那种想拥有……异性特征的欲望，是两性区别的必然后果。"但是，拥有了异性的特征或许就意味着我们必须失去自己所拥有的。他说，通过成年仪式，男人试图"表达，然后摆脱对自身

性别的焦虑，以及对那只属于异性的经历、器官和功能的渴望”。

有人观察到，随着社会态度的改变，一个男人渴望生孩子的秘密不再需要被隐藏了。因此，他会同妻子一起出席自然分娩的课程，并在产房里与太太一起呼气。有些男人（我现在说的不是原始社会中的原始男人；我说的是现代美国的中产阶级的男人）可能非常渴望（尽管是无意识的）认同他们妻子的生育能力，以至在她怀孕的几个月中，他们——这些男人！——可能会疲惫不堪、肠胃不适，有时候体重甚至猛增30磅，变得大腹便便。

五十多年前，费力克斯·贝姆写了关于男人对于女人生育能力的强烈妒羡——他们“对分娩的妒羡”，以及他们对于女人的乳房的妒羡。贝姆指出：“当其他人所拥有的东西比我们自己所拥有的东西还要更多时，这就会激起我们的妒羡心理……至于那‘不同’的东西的特性，就变得一点也不重要了。”

重要的是，那身体构造上的不同被男人和女人感受为一种减少，一种丧失。

一开始，对彼此性部位的妒羡或许只是一种如实的欲求。然而，带有隐喻性的欲求很快便会增加。因此，比如说阴茎妒羡——我们听起来似乎很奇怪，对理智的人而言甚至是具有性别歧视的，是愚蠢的——它或许会具有更多的意义，只要我们不再觊觎那多功能的漂亮小玩意儿，而是逐步认识到拥有阴茎可能象征着什么意义。

例如，没有阴茎也许象征着对早期被剥夺或者被欺骗的感情累积。

它也可能是我们害怕自己不太像医生或母亲所要求的那样，即一种恐惧的象征：

记得每一个儿子都有个母亲，
他是母亲钟爱的儿子；
而每一个女人都有个母亲，
她却不是母亲钟爱的儿子。

它也可能象征我们资历不足，做不了生活中所必须做的一切。因为正如一位妇女在尝试形容她的卑微感时所说的：“那里什么也没有。”

的确，专业女性仍经常提到她们否定自己的能力，感觉她们没有所需

要的能力、确信她们缺乏成功的关键特质。她们有一种——如果她们成功的话——她们的胜利是骗回来的想法。她们深信男人"取得成功的先天条件"是她们所没有的。这在某种程度上,体现了女性的阴茎妒羡心理。

阴茎妒羡也可以象征获取男性力量和特权所需要的东西。因为如果阴茎代表着男性,而男性代表着拥有各种各样的优势,那么羡慕可能会形成一种从优势,到男性优势,到男性身体构造的无意识联系。

在最近一项调查研究中,约有两千位三年级至十二年级的孩子被问及这个简单的问题:如果你明天醒来,发现自己是个(男孩)(女孩),你的生活将有什么不同?尽管十几年来,人们对性偏见这个课题的意识有所提高,但男孩和女孩的回答仍然揭露了对女性令人苦恼的的轻蔑。

就读小学的男孩们明显地感到非常惊恐,他们经常把"灾难"或"致命之梦"作为自己答案的标题。然后,他们接着说:

"如果我是个女孩,我将会变得既愚蠢又弱不经风。"或者,"如果我醒来发现自己是个女孩,我会希望这是一场恶梦,然后又回去睡。"或者,"如果我是个女孩,其他人都会比我强,因为男孩都比女孩强。"又或者,"如果我是个女孩,我就会自杀。"

男孩认为,他们当了女孩就必须更加注重他们的外表("我不能再做个肮脏、不修边幅的人——我的身上得散发着香味");他们就必须做些琐碎的事("我得做饭,当个母亲以及诸如此类的恶心事情");他们的活动就会受到限制("我不得不讨厌蛇");他们就不会像男孩那样得到优待。可悲的是,女孩也是彻底同意这样的评价。

三年级的一位女孩写道:"如果我是个男孩,我做起事来会比现在来得好。""如果我是个男孩,我的一生就比较容易度过。""如果我是个男孩,我会竞选总统。"还有令人心碎的——"如果我是个男孩,我的爸爸或许就会爱我。"

偶然,也有一个年纪更小的男孩看到了当女孩的好处:"没有人会因为我害怕青蛙而取笑我。"但是,到了初中学校以后,没有任何一个男生羡慕女生,而女生则继续认为男人的命运更令人羡慕。

从前,小女孩发现她们的身体构造缺少了一种器官。她们也想要这个器官。有的人放弃了这个欲望;其他的人则没有。那些保留这个欲望的女性似乎感觉到她们缺乏了让她们不错、更好,或完美的东西。因此,她们渴望的不是阴茎,而是阴茎所逐渐象征的"东西"。

阴茎羡慕可能会使女性轻蔑自己或其他有缺陷的人——（仍是）女性。它可能会使某些人憎恨或高估男人。它可能促使某些女性在寻找丈夫时，就如伊夫琳在结婚时所说的那样，寻找一位“假如我是个男人，我所要成为的那种男人”。又或者，它会表现为要求特殊待遇，以补偿命运对她们的虐待和欺骗。

虽然小女孩可能认为自己“缺了点什么”，但经历阴茎妒羡的不仅仅限于女性。在恋母情结的阶段中，小男孩——在跟爸爸竞争妈妈的时候——也要他已经拥有的东西，即他的阴茎。这不是说如此年幼的孩子也会了解阴茎在性交时的作用；他们对于性行为的概念仍是模糊、怪诞的。只不过，就像爸爸所有的其他东西一样，他的阴茎明显地比他们的要大很多。而根据小男孩的理论（这经常也是成年人的理论），大就是好，所以他们会羡慕。

因此，对两性身体构造的发现，可能会引起男孩及女孩的羡慕。然而，那羡慕的程度、羡慕的重要性，则在每个人的独特生活中有所不同。学龄前的比较身体构造的课程或许会更容易导致内心的焦虑，因为我们担心自己也许最终会失去，或者已经失去某些身体部位。

对男孩而言，这些恐惧联系到的事实是：竟然有一群似乎没有阴茎的人存在着。女孩肯定有一个阴茎吧！她们没有？她们为什么没有？他们对这个器官所赋予的价值——它感觉真好；看起来也不错——以及他们对它竟然能够消失的大发现，引发了（现在回想起来，似乎还挺合理的）男性的恐惧，即所谓“阉割焦虑”。

这种焦虑因男孩恋母情结的野心而加剧：那取代父亲位置的放肆欲望。而害怕为这种胆大包天的竞争所付出的代价，可能会延续至小男孩的成年生活中。当一个能干的男人不断地安排自己的失败，或者不断地贬低自己，或有困难与他爱的女人发生性关系，他可能仍然在内心里对他那可怕的父亲说：“你不需要伤害我——因为正如你所看到的，我对你不构成威胁。”

* * *

到恋母阶段结束后，我们已经得到了对于男性化和女性化的更丰富、更复杂的概念。我们三角关系冲突的解决有助于决定我们将成为什么样的女人或男人。女孩加强自己的女性认同，希望有朝一日能嫁给像父亲那样的人。男孩加强自己的男性认同，希望有朝一日能娶一个像母亲那样的

人。在这过程中，我们每个人都更清楚地学会我们能做些什么，不能做些什么。一个四岁的小孩带着他最性感的眼神对父亲说："爸爸！我爱你！我想我长大后会跟一个男人结婚！"但是，那个四岁大的孩子却还是个男孩。然而，他始终会知道他所深爱的妈妈才是他性欲对象较标准的样式。

虽然我们的性别认同是围绕着我们的同性父母而形成的，我们也可以认同父母中的另一位。20 世纪即将结束之前，在美国的中产阶级里，一个人要成为男性或女性的大门是敞开着的。尽管如此，我们的身体构造始终有些部位永远是男女有别的。当我们走在性心理的发展道路上时，我们会选择不同的分岔——一条属于女孩，另一条则属于男孩。作为异性恋者，我们依据性别的形式来认同和爱慕。不过，正是我们对自身的局限的感知，决定了身体构造是否成为了我们的命运。

因为某些与性别有关的限制肯定存在。我们也肯定会将它们视为一种丧失。但是对于局限的认识并不一定违反——的确，或许它仍是一个必要的条件——我们潜质的创造性发展。

马格丽特·米德写道："使用粘土的陶工承认自己的材料是有局限性的。他必须揉入一定数量的沙子，打上釉，保持在某个温度上，以某种热度烘烤。虽然，他认识到自己的材料的局限性，但是却不会限制他那双艺术家的手，那双熟能生巧的手以及自己的特殊世界观，所能赋予粘土的美丽形状。"

米德是说，当我们承认什么能做得到，什么做不到时，我们就有了自由。

她是说，如果我们逐渐了解了自身的肉体性质，我们就能将我们的命运加诸身体构造之上。

第九章：内疚与完全

没有内疚
人是什么？一头野兽，是不是？
一头肉食而得到宽恕的狼，
一只交配而仍然纯洁的甲虫。
——阿奇博尔德·麦克利什（Archibald MacLeish）

我们爱情和身体的实际情况说服着我们：不是什么事情都可能办到。我们并非无拘无束，也永远摆脱不了那些禁忌和不可能之事所强加于我们的限制——包括内疚感为我们设下的限制。

因为不管我们人类是否是唯一能感受到内疚的生物，我们毋庸置疑地把内疚发挥得比甲虫和狼更好。而尽管我们的内疚感尚未达到能够终结七大罪恶或是能够说服我们遵守所有的十戒，但是它毫无疑问地使我们放慢了速度。

尽管如此，我们必须认识到虽然内疚剥夺了我们许多的满足感，但是，如果没有愧疚感，我们与我们的世界将变得极为可怕。因为我们失去的自由、我们的局限和禁忌都是必要的丧失——换取文明的部分代价。

在大约五岁时，我们有了自己的内疚感，这时我们产生了一个超我，一种良知。这时，一直属于外界的“不，你不可以”和“真可耻”重新汇集成为我们内心的谴责声音。我们的内疚成为自己的，当我们觉得“最好别做，他们会不喜欢”时，那个“他们”不再是我们的母亲和父亲，而是——我们自己。

因为我们并不是带着对某些令人敬佩、崇高的道德观念的承诺来到这个世界上。我们并不是天生就想做好人。我们要、我们要、我们要，而我们只能慢慢放弃伸出的攫取之手。但是抑制不能被称为良知，除非我们能使它进入内心，成为我们自己的一部分，除非——就算我们犯下的或想象的错误都不会受到惩罚和揭发——我们依然感觉得到肚子的抽搐、心寒以及

名曰“内疚”的自我施加的痛苦。

可以说，真正的内疚不是害怕父母的愤怒或失去他们的爱。可以说，真正的内疚是害怕我们良知的愤怒，害怕失去它的爱。

* * *

像我们的父母一样，我们通过获取一个能限制与约束我们的良知，来解决恋母情结的冲突。我们的良知是设置于我们头脑里的父母。往后的各种认同——与老师、与教士、与朋友、与巨星和英雄的认同，会改变我们所珍惜和禁止的东西。今后多年出现的日益复杂的认知能力，将会为更复杂的道德观念奠定基础。的确，现在的人们相信，我们的道德推理阶段（心理学家劳伦斯·科尔伯格[1]说有六个阶段）是同我们的思维发展相并行的。然而，尽管我们的良知是以感情和思维为基础；尽管它会不断地演变与变化；尽管它是基于早期阶段的感情；尽管它超越恋母情结问题以涵盖其他的各种冲突与顾虑，但是这个超我，这个包含了我们的道德约束和理想的自我部分，来自于我们与最初的、肆无忌惮的激情所展开的原始挣扎，来自于我们对人类法律的服从。

如果我们破坏那些道德约束，或是放弃那些理想，我们的良知将监视、申诉、谴责我们。

如果我们破坏那些道德约束，或是放弃那些理想，我们的良心就会设法使我们感到内疚。

但是，内疚有好有坏、有的恰当有的不恰当。有不足的内疚也有过分的内疚。我们之中也许有几个人认识那些对任何事都感觉不到内疚的人。但是，我们认识的多数人都是（我们之中就有这样的人）那些几乎对每件事都会感到内疚的人。

我就是其中的一个。

每当孩子们不开心时，我便感到内疚。

每当屋内有一株植物枯死了，我便感到内疚。

每当吃饭后没有用牙线剔牙时，我便感到内疚。

每当我讲了哪怕是最善意的谎言时，我便感到内疚。

每当我有意踩死虫子（所有蟑螂除外），我便感到内疚。

---

[1] Lawrence Kohlberg（1927——）：美国心理学家，被誉为发展教育界里的中心人物，著有《认知阶段的学前教育》（1966）等。

每当我用掉在厨房地板上的牛油做饭时，我便感到内疚。

若还有篇幅的话，我还可以轻易地列举出另外几百个类似的真正能引起内疚感的事情，因此我说自己有一种过分的、不加区别的内疚感。

不加区别的内疚是无法辨别禁忌的想法和禁忌的行为。因此，邪恶的欲望等同于邪恶的行为。此外，尽管我们成年人相信自己很久以前就学会如何分辨两者，但是我们的良知或许不仅会无情地谴责我们所犯下的谋杀，还会无情地谴责我们内心所设想的谋杀。虽然我们很清楚地知道单靠希望是不可能使之成真的，但我们还是会感到非常内疚。

对这种区别的缺乏，是我们过分内疚心理的表现形式之一。不适当的惩罚则是另一种表现形式。有些内疚的举动只不过需要我们温和地说声“对不起”，想象着打自己的手腕就行了。但有时却会激起令人惊愕的自我鞭笞：“这是我干的，我怎么会做出这种事，只有卑微、道德败坏的怪物才会这样做，所以在此我要宣判这个罪犯——我自己——死刑。”这种惩罚过重的内疚感，就好像是把整杯盐撒在一块鸡蛋色拉三明治上。谁都不会对三明治需要盐这一点有所争议，但是 —— 却要不了那么多。

另一种过分的形式或许可称为全方位内疚。它依靠的是对幻想的控制——例如，我们对所爱的人的幸福有绝对的掌控权。因此，一旦他们受到委屈或失败，或是身心不适，我们毋庸置疑地只会怪罪于自己，认为假如我们采取了其他方式的行动，或者假如我们做得更好的话，那我们肯定能够避免所发生的一切。

例如，一位犹太教教士描述了吊唁的情形。在一个冬天的下午，他前往两个不同的家庭，分别为两个过世的老妇人吊唁。

在第一个家庭里，死者的儿子告诉教士：“要是我早把母亲送到佛罗里达去，让她避开这里的严寒和大雪，也许她今天还会活着。她的死是我的错。”

在第二个家庭，另一个死者的儿子告诉教士：“要不是我坚持送母亲到佛罗里达去，也许她今天还会活着。那漫长的飞行和天气的突变是她所无法承受的。她的死是我的错。”

这里的关键是：通过谴责自己，我们使自己相信我们拥有控制生命的能力。通过谴责自己，我们在说我们宁愿感到内疚，也不要感到无能为力，更不要感觉一切不在自己的控制中。

其他人或许需要相信上面有人掌控着，相信糟糕的事情不会无缘无故

地发生，相信如果他们遭到悲剧和严重丧失的打击，那是他们罪有应得。有些人不能接受痛苦是随机降临的，或是接受“恶人当道，好人遭殃”的想法。他们因此增加了自己的痛苦，因为他们深信自己的痛苦是罪有应得的，他们的痛楚就是内疚的充分证据。

一位母亲的孩子曾经病得危在旦夕，她向我描述了她和上帝的一次令人惊讶的对话，而且还是一个她曾认真表示不相信的上帝。“你应该为自己感到羞耻。你真应该感到羞耻，”她当时斥责上帝，“你竟然恃强凌弱。如果你想惩罚一个非信徒，那就惩罚一个非信徒——而不是她的孩子。不要再针对我的女儿了！对付我吧！”

* * *

精神分析学家塞尔玛·费雷博格写道，一个健全的良知产生与行为相符合的内疚感，这种内疚感则起到防止我们重复这种行为的作用。她写道：“但是神经质的良知，就像是在性格中建立一所盖世太保总部一样，毫不留情地追踪危险或具有潜在危险的想法以及任何与之稍有联系的想法，在永无休止的审问中指责、威胁、折磨，以便为在欲望中所犯下的微不足道的过错或罪行定罪。这种内疚感将导致整个性格被束缚起来……”

这种情绪是过分的、神经质的内疚感。

助长神经质的内疚感的，可能是恋母情结出现以前的年月中所发生的事情——即早期的分离或与父母的挣扎所引发的焦虑和愤怒。因此，譬如说，我们的良知或许会实行一种“我被抛弃了，因为我坏，所以理当受罚”的惩罚。或许，它会严峻地谴责那些同样被父母谴责的自我部分——因为我们深怕失去他们的爱。又或许，它承受着一股曾是针对我们父母的大量怒气，现在则将之猛烈地发泄到自己的身上。就如一位精神分析学家告诉我：“我想，总的来说，让孩子独自一人处理自己的焦虑和愤怒，将使其内心舞台上反复地重演这一切——这使他成年后陷入一种程度和类型皆不适宜的内疚感之中，无法自拔。”

这种内疚会使我们觉得如果我们吻一个人，我们的牙齿就会长出头发。还有，如果我们跟母亲顶嘴，我们就会弄得她心脏病发作。还有，如果我们决定做自己极度渴望做的事情——而它又是美好的——我们就不应该做。

可惜的是，有时候，就如施皮尔福格尔医生虚构的那个疯狂病人亚历

山大·波特诺伊一样——我们不能这样做：

> 不能抽烟、很少喝酒、从不吸毒、不借钱也不玩牌、一说谎话就会大汗淋漓。的确，我经常说干你娘，但是我向你保证，这跟我想说而忍住没说的次数一样多……为什么一个小小的骚乱就让我束手无策？为什么稍稍偏离一般可敬的惯例就会使我心乱如麻？当我其实是憎恨那些狗养的惯例的！我其实知道的比那些禁忌还要多！医生，我的医生，你怎么说，我们把本我归还给那犹太人吧！求求你，解放我这个乖巧的犹太小男孩的性欲。如果有必要的话，就提高价钱吧——我什么都愿意付！只是畏缩在深邃、黑暗的快感中，我已经受够了！

不是每个人都能像波特诺伊，或他的创造者菲利浦·罗斯一样，深刻地认识到我们所必须忍受的道德禁忌。我们或许有意识地感觉到自己比实际上更自由。因为，内疚的其中一个重要方面是：它经常在我们不知觉的情况下对我们产生作用，使我们承受无意识内疚感的后果。

现在，我们已经知道我们有意识的内疚感是什么——我们知道了那种张力与苦恼——但是我们无意识的内疚只能被间接地认识到。而证明无意识内疚存在的迹象之一，或许就是伤害自己的强烈需要，以及渴望得到他人的惩罚或是给予自己惩罚的持续性需要。

罪犯留下自我毁灭的线索（或许还包括了尼克松及其与水门事件案有关的磁带）常常是迫于无意识内疚感。那个和朋友约会了一整个下午的丈夫也是如此，他回家时衬衫口袋里就会装着她的手表。同父亲有过激烈争执的狄克也是如此，他把父亲的雪佛莱车砸烂后，自己也受伤了。看到他老板怒斥秘书丽塔也是如此，她心里闪过一个念头："还好是她，不是我。"——随即又为这一念头付出了代价，不小心把热茶泼在自己的腿上。

从前有一对恋人也是如此，艾丽和马文。

> 艾丽和马文
> 每个星期都会幽会两次，
> 在过去的六个月里。
> 但始终没有

结为夫妻，
因为
尽管他们俩都同意：
婚姻的忠诚
不仅不实际，同时也
无关紧要，
但她却得了偏头痛，而
他感到胸口阵阵剧痛，还有
她长了小脓疱疹，
而他的双眼也发炎。

艾丽和马文
开到四十英里外的偏僻小餐馆用餐，
用不同的车子。
但没有一次超过
激情的搂抱爱抚。
因为
尽管他们俩都同意：
拒绝性爱
不仅是青少年的行为，而且也是
一种倒退，
但她却得了结肠炎，
而他感到背脊隐隐作痛，还有
她开始咬指甲，
而他又开始抽烟。

艾丽和马文
渴望在下午做爱，
在一家汽车旅馆。
但是却只喝了许多的
咖啡。
因为

他相信他的电话正被窃听，
而她也相信正被一个身穿军雨衣的男人跟踪，还有
他说万一汽车旅馆起火怎么办，
而她说万一她在某一晚上说起梦话怎么办，还有
她觉得她丈夫的举止充满敌意
而他觉得他妻子的举止异常地好，还有
他一直不小心用双刃剃刀划伤脸
而她一直不小心被车门夹到手，所以
尽管他们俩都同意
那些内疚感不过是神经过敏，而且也是
过时的，
但他们也同意
放弃
幽会。

然而，无意识的内疚或许会导致比结肠炎、偏头痛、背痛或轻微偏执狂更高的代价。它或许会使人终生忏悔和痛苦。而这种内疚可能来自于我们具有无限智慧的良知所认定为邪恶的任何的行为或疏失，甚至任何的念头。因此，我们母亲健康不佳、我们父母离婚、我们私秘的羡慕和仇视心理、我们个人的性满足——任何，以及所有的事情都可以成为我们的错误和耻辱。如果我们非常非常非常渴望那个我们不想要的新生弟弟或妹妹消失，而他们真的——因为疾病或意外——死去时，我们会认为自己有责任，我们在不知道自己这样想的情况下可能会想："我为什么杀死他？我为什么没有救他？为什么？"

也许，我们的人生就被这种无意识的内疚感所毁了。

正是弗洛伊德首次观察到，精神分析家有时碰到的病人强烈地拒绝从他们的症状中解脱出来，他们似乎拼命地不想摆脱心灵上的伤痛。他们之所以这样做，是因为这个伤痛给予他们惩罚，而他们自己却不知道自己需要受到惩罚，也不知道他们犯了什么罪而应该受到惩罚。可是他悲哀地指出，如果病人婚姻不美满、破产或是病入膏肓，那么精神分析家竭尽全力也分析不出来的精神病可能会突然消失。弗洛伊德写道："在这种情况下，一种痛苦被另一种痛苦取代；而且我们看到的是重要的事，即应该可能维

持一定分量的痛苦。”

* * *

但是有时候，人们会感到内疚，而且应该也会感受到痛苦，包括像你我这样的人。有时候，内疚是恰当、良好的。不是所有的内疚感都是神经质的——需要治疗，需要分析。如果情况允许，我们可能变成道德的怪物。但是，我们有些人会表现出愧疚能力上的某些缺陷。

我有一位名叫伊丽莎白的朋友，她不能承认内疚感，因为她认为内疚的人会在黎明时分被枪毙。她必须是完美、无罪恶、白璧无瑕的。她会这样说：“车子被撞坏了。”而不是“我撞坏了车子”，否则她会被噎得喘不过气来。她还会这样说：“他的感情被伤害了。”因为她无法接受自己伤害他人的感情的事实。她顶多只会说：“我们忘了买票，而现在票都卖光了。”但实际上负责买票的“我们”却只有她一个人。至于一些更夸张的行为还包括——她曾经和她丈夫最好的朋友发生关系——可她却成功地说服丈夫和她自己，她是无罪的，因为她完全是被丈夫逼迫的！

伊丽莎白善于分辨是非。但是，她却无法相信自己可以感到内疚——并且继续生活下去。

另一种不足的内疚感表现为那些在做了可怕的事情后惩罚自己的人，但是他们却一而再，再而三地做出一些可怕的事情。因为尽管他们的良知意识到他们所做的事是恶劣的，并对自己施于相应残忍的惩罚，但是他们的内疚感从未向他们发出警告。他们的内疚感只有惩罚，没有预防的作用。

众所周知，一些罪犯实际上是通过寻求惩罚来抵偿无意识的内疚感。众所周知，一些罪犯的内疚感是被扭曲的，他们不是完全没有内疚的情绪。但是，也有那些所谓的精神病人格，他们似乎真的感受不到一丝内疚。他们的反社会行为和犯罪行为以及屡次出现的毁坏性的邪恶行为，都不受任何拘束与自责。这些精神病患者欺骗、抢劫、撒谎、破坏、无所不为，但却奇迹般地不受到情感的鞭挞。这些精神病患者通过张狂的文字，详细地向我们表明：如果没有内疚感，这个世界将会变成什么样子。

但是，我们不需要成为一个精神病患者，来让某些人或团体充当我们个人的良知。但是，这却也可能导致不足的内疚感。因为当我们把自己的道德责任感交给他人时，我们也许就摆脱了道德的核心束缚。这种交出良知的行为，可以使普通人变成滥用私刑的暴民，或是火葬场的操作员。而

且，它也许会使我们做出一些我们自己本来肯定会认定为不堪想象的行为。

在一项检验良知与服从权威的著名试验中，实验心理学家斯坦利·米尔格兰姆把被试者带进耶鲁大学的心理学实验室，来进行（被试者是这么被告知的）一项记忆和学习的研究。实验者向他们解释说，要探讨的问题是：惩罚对学习的影响。为此目的，就安排当“老师”的被试者为在另一间房里被绑在椅子上的“学生”进行学习测试——一旦他回答错误就电击他。电击一共由30个开关组成，电压由轻微（15伏特）到严重（450伏特）不等，而且要求老师在学生每答错一道问题后，就用下一个更高的电压电击他。在测试中，学生先是发出哼声，接着是强烈地反抗，最后则痛苦地尖叫起来，而老师也越来越忐忑不安，希望终止试验。如此一来，内心的冲突便产生了。但是每当老师一犹豫，下命令的人便会督促他继续，执意他必须完成实验。而尽管老师关心电击对学生所造成的疼痛，绝大部分的老师还是继续合上开关，直到最高的电压。

老师们不知道那些学生其实都是演员，只是在模仿疼痛的样子而已。他们相信那些电击的疼痛是真实的。但是有些人却说服自己他们所做的都是为了一个崇高的事业——追求真理。有些人说服自己“他这么愚蠢和固执，受到电击也是应该的”。还有些人，尽管他们认为自己所做的事是错的，却无法公然与实验者决裂——挑战权威。

米尔格兰姆指出：“一般的解释是，那些用最高电压电击受害者的人是怪物，是社会中有虐待狂倾向的少数人。但是，如果我们考虑这点：几乎三分之二的参与者都被列入‘服从’这一类；而且他们都是来自劳动阶级、管理阶级和专业人士的普通人，那么这一论点就站不住脚了。”

读完实验情况的报告后，人们不禁会想象自己在走出实验室的门时，能够辨别对错，并且以此采取行动。我们不禁会认为我们的良知会占上风。我们不禁会认为如果我们参加这项试验的话，将会被归类为道德纯洁的人。当然，我们有些人确实会如此，有些人则不然。但无论如何，我们所有的人在生命的过程中，肯定会做过一些我们自知是违反道德的事情。而且当我们这样做时，健康的反应就是感到内疚。

健康的内疚感是在数量和质量上与实际行为相符合的。健康的内疚感会带来自责而不是自恨。健康的内疚感阻止我们重复那些会造成内疚的行为，但不会封闭我们广泛的兴趣和娱乐。

我们必须知道自己什么时候做的事情是违反道德的。

我们必须知道，并且承认我们的内疚感。

哲学家马丁·布伯尊重这一需求，所以他告诉我们："真实的内疚感是存在的。"他还说"感到痛苦和责难的心灵"是有价值的，而且补偿、和解和更新都需要一个"不害怕看见内心深处，不害怕正视责难方式……"的良知。

布伯说："人，是能够感受到内疚，能够照亮自身内疚感的个体。"

* * *

我们似乎比较熟悉我们良知中起抑制作用的那些部分：那些限制我们的愉悦，冲淡我们的快乐的部分；那些一直在监督着我们所作出判断、谴责和调动我们的内疚感的部分。但是，我们的良知也包括自我理想——我们的价值观和更高的志向；这部分的良知告诉我们"应该做"，而不是"不要做"。实际上，良知的另一任务就是说"不错"和"你做得很好"，来鼓励、赞同、激赏、奖励、爱我们，让我们实现，或是努力实现这一自我理想。

我们的自我理想是由我们对自我最渴望、最充满希望的憧憬所组成的。我们的自我理想是由我们最崇高的目标所组成的。尽管这是一个无法实现的梦想，但是我们为之所做出的努力却提供了我们一种深刻的幸福感。对我们来说，我们的自我理想是非常宝贵的，因为它补偿了我们幼年的一种丧失：我们完美与完整形象的丧失；我们婴儿时期无限制、"自以为了不起"的大部分的自恋心理的丧失。我们在现实的逼迫下，不得不放弃它们。当我们完美无缺的梦想在改变后被纳入伦理目标、道德标准、以及对自己最高成就的看法时，我们对完美生活的梦想依然存在——我们失去的自恋心理依然存在——于自我理想之中。

的确，当我们无法达到我们的自我理想时，或者是当我们逾越我们的道德约束时，我们就会感到内疚。的确，内疚感会减少我们的快乐，减少我们的自由。如果我们相信"什么事都行"，我们可以逍遥快活、毫无内疚地过日子。但是，倘若没有理想和约束，我们会变成什么样子？一头吃了肉而得到宽恕的狼、一只交配而仍然纯洁的甲虫、一个超出人类范围的某种东西。

不失去一些"什么事都行"的道德自由，我们就无法成为完整的人。

没有获得一定的内疚感能力，我们无法成为完整的人。

第十章：童年的终结

作为人，确切地说，就是要负责任。
——安东·德·圣艾克修伯里（Antoine de Saint - Exupery）

我们不断从同一走向分离、又从分离的自我走向内疚的分离自我。在这个过程中，我们发现我们既不安全也不自由。有一点越来越清楚：我们是自己的负责人，而我们或许会厌恶这份责任。就像那位因调皮而被父母训斥的七岁男孩，义愤不平地顶撞道："我厌倦了。我做什么事你们都怪罪于我。"

早期的精神分析学家或许只是用了这个例子来代表典型的弗洛伊德观点：未知的无意识力量决定了我们的举动、我们知觉以外的强烈欲望、需要和恐惧迫使我们去获取我们想要的和做我们想做的事。

当我们的本性——那当今的恶魔——驱使我们这样做时，我们怎么可能会有责任感呢？

答案就在圣艾克修伯所说的话里：作为一个男人、女人或成年人，就要承担起责任。我们必须在良知萌芽和青春期结束之间的年月里，慢慢地扩大我们所能负起责任的领域，才能够长大成人。

我们必须开始将内心混乱的渴望、愤怒和冲突当作是我们的一部分。我们也必须开始学会自己系鞋带。而在我们扩大自己的意识和能力的范围与支配权的时候，我们会发现自己离开家庭已经越来越远了。在弗洛伊德称为"潜伏期"的阶段中——这一般介于7至10岁——我们离开了家庭生活的慈爱堡垒。作为一个处在潜伏期的孩子，我们的任务就是要获取社会知识和心理知识。没有它们，我们就无法应付这份新的分离，这些新的必要丧失。

目前的研究显示，我们的潜伏期也许同生理时钟有关。因为七岁时，更稳定的心理和重要的新认知能力会汇集在一起，以增强我们控制事物的能力。因此，从理论上来看，我们拥有更好的能力来延迟和疏导我们纠缠

不休的冲动。因此，我们能更自由地被社会化。但是，除非我们在进入潜伏期之前已经建立了分离的自我——已经放弃自己在恋母情结中所扮演的主要角色——否则我们在肩负起这些任务时将碰上麻烦。

因为如果一个小女孩没有母亲的陪伴，就会感到威迫和悲伤，那她怎么能去上学呢？如果小男孩满脑子都是乱伦和弑父的想法，他又怎么能学好 ABC 呢？尽管大多数的人是带着刚皈依宗教的罪人的那种僵化、过分严厉的良知进入潜伏期，但与此同时，我们也必须对他人和自己有足够的信任，才能让那过分严厉的良知得到缓和。因为，如果我们所犯的每一个错误都是死罪，那我们怎么能够去冒险，去放手一博？如果每一条道路都被自己所设下的限制堵住了，那我们怎么能够走出去探索潜伏期的世界呢？

我们只有七岁，但是时候该走出去了。

在潜伏期里，我们将发现父母难免也会犯错——“我的父亲说是这样，但是我的老师玛奇小姐却说不是这样。”这个发现不仅让我们感到惊讶，也让我们松了一口气。在潜伏期里，我们将钦佩、模仿和爱慕新的一批人。当我们将恋母情结的激动抛在脑后，而青春期的风暴又尚未来袭，这时我们就会把热情和精力转向学习。通过我们所学到的东西——通过观察、经历和驾驭我们的宇宙中的某些小部分——我们会开始获得一种主宰感。

我在华盛顿有一个九岁半的小邻居艾米。在一次谈话中，她提到最近刚学会的一些东西：

“穿过没有交通灯的繁忙街道。”

“给自己烤法式土司和做各种各样的三文治。”

“拉小提琴。”

“横翻跟斗。”

“不弯膝盖地从板上跳水。”

“理解难词——例如：‘田园式’”

“还有了解共和党员、民主党员及希腊；了解整个世界，而不只左邻右舍。”

精神分析学家埃里克·埃里克森的经典名著《人的八个时期》描绘了生命周期的各个阶段和挑战。他认为潜伏期是人们养成他所谓的“勤奋感”的阶段。它包括完成某种工作的渴望，以及应付我们个体社会中的任务和掌握工具的能力。我们掌握自行车的平衡及学会“田园式”之类的词

的时候，我们的自我定义同时也在扩大，其中包括了一些令人感到极为满足的崭新能力。埃里克森说，所有的孩子，“如果没有能做事，而且能把事情做好，甚至做得完美无缺的意识”，那么他们“迟早都会变得不满意，满腹牢骚……”约瑟夫·康德拉[1]曾经说：工作，即使是小孩子的工作，也能够提供我们一个机会，让我们发现自我、发现自身的现实。

除了学习把事情做好之外，我们还通过把自己置于一群人的范围内，把自己看成是“男孩”或“女孩”或“九岁大的小孩”或“五年级的人”这些团体的成员之一，从而加深我们的自我定义。这团体成员的身份澄清和肯定了我们对性方面的认同和对同龄小孩的能力的看法。它提高了我们的认同感，提高了我们的“这就是我”的意识，让我们在身体与心灵上与家庭保持一段距离。

我们有的人还碰到能够点燃我们激情之火的成年人——以我为例，那个人就是女童军的领导人。她是第一个相信我会写作的人——他们能看到我们的独特作用，我们自我定义的作用。而这是我们那只会唠叨“自己铺床，别打你妹妹，别跟你妈顶嘴”的父母所看不到的。

我们也能通过培养更敏锐的现实感，通过更清楚地分辨虚构与事实，来扩大我们自己的世界。这使我们能够制定出实际可行的计划，并在不害怕被虚构控制生活的情况下，在幻想中得到无穷的乐趣。

潜伏期也是向前走和向外走的另一步。在最理想的情况下，它能给予我们那自以为已经完全明白了的兴奋之感（虽然我们会发现这是短暂的）。

有些人在回忆时，可能会觉得童年这段时期是艰苦、孤独和困惑的。我们玩游戏时一塌糊涂；我们胆小；我们遭到排斥。但是，很多成年人也记得那岁月是充满真挚友谊、胜利及欢笑的。的确，那是峥嵘的岁月，而迪伦·托马斯[2]在他那首关于青春和悠闲的精美小诗《蕨山》中描写道：

……

我一片葱绿，无忧无虑，出名于谷仓中

---

① Joseph Conrad（1857——1924）：生于波兰的英国作家。主要作品有《机遇》（1914）和《胜利》（1915）等。其作品情节出色，富有象征意义，且具有细致入微的心理描写。

② Dylan Thomas（1914——1953）：英国诗人，曾被誉为“最后一个浪漫主义诗人”。《蕨山》是他的代表作，描写他在祖父母家生活的快乐时光。

欢乐在庭院四周，我唱着歌，仿佛农场是家，
在只有一度青春的阳光里，
时间让我尽情玩耍，
让我沐浴在他的仁慈中，一片金黄，
我一片葱绿，一片金黄。我是猎手，我是牧民，小牛
扬角对我哞哞叫，狐狸在山丘上清凛凛地嗥，
在圣河卵石间淙淙的水声里，
安息日缓缓地逝去。

几片新云下充满欢乐的房子使我在狐狸和雀巢中享有盛誉，
我的悠思绵绵更使我心情欢畅。
在日复一日的阳光下，
我随意徜徉，
我的心愿穿过了堆得齐房高的干草，
我毫不在乎，
尽管天空中有几丝愁云，时间
在他那和谐的旋转中只许唱寥寥几首晨歌，
然后葱绿、金黄的孩子们
就跟他摆脱了恩惠，
……

在我和艾米的谈话中，我问她九年半的生活是否是葱绿金黄的。她的回答是“肯定是！”，而她所给的理由，使她的话听起来好像她读过或写过那本有关潜伏期孩子的书。

艾米解释说她感到“轻松和舒服，像是长大了，却又不老。我能自立了，但我用不着自力更生”。她说，她生活中的成年人不再当她是一个“小孩”。但是，她补充了一句，她知道“当我在外孤身一人时，我随时都可以回家，而我的爸妈始终会等着我”。

艾米属于一个叫做“彩虹舰队”（因为他们都很喜欢彩虹，因此而得名）的五人女子团体。艾米有一个最要好的朋友，她的名字叫安妮（她绝不会把安妮的秘密告诉别人）。艾米喜欢硬纸板游戏、滑轮和不专横霸道的人。她目前对社会的看法是“谈恋爱似乎很愚蠢”、“男孩应该跟男孩

玩，女孩应该跟女孩玩”。

她希望有什么是不同的吗？几乎没有。她非常健谈，所以她自认应该尝试少说话。她想对弟弟更友善一些。还有，她“极度”渴望穿耳洞，而虽然她必须等到13岁时那件大事才会发生，但她丝毫不急着长大。

“我觉得到了高中时，一切都会变得更艰难。”她解释道。然后稍停片刻，又富有哲理地补充说：“我六岁时认为四年级将会更艰难。但是，到了那时候，我发现我已经做好准备了。”

许多潜伏期的孩子却不觉得做好了准备。

10岁的南对她的母亲说：“我绝不会抹口红——绝不会。在我一百岁之前，你用不着给我买长统袜。”

那虚拟的彼得·潘则决定不长大成人，选择永远做个小男孩。

六年级的乔伊做白日梦时，梦见自己骑马穿越树林——她是绿林好汉的首领——但是，她在幻想中事先安排自己无限期地延迟月经的初潮。她告诉自己来月经的女孩要领导绿林好汉是很不舒服的。她却不告诉自己她害怕失去优雅美丽，进入青春期。

* * *

精神分析学家在划分人的发展各有特点的不同阶段时，方法稍有不同，但是他们都认为：每个阶段的年龄是不可能确定的。尽管如此，很多精神分析学家也一致认为潜伏期在大约十岁时结束；接下来就是前青春期阶段，一段从“无法生育到能生育的过渡时期”；紧接着是青春期阶段，女孩就以月经初潮（称作经初期）为标志，男孩子则是以他第一次的射精为标志；而青春期包含了我们“疯狂、极度渴望、狂喜、轻率”的心理努力，以适应新发育的身体和荒唐的冲动。

与彼得·潘、10岁大的南、绿林好汉乔伊不同的是，很多人都敞开胸怀接受成年的初期迹象。但是，即使是那最期盼长大的人也会暗中——而且经常是无意识地——渴望呆在那葱绿金黄的童年世界里。

朱迪·布卢姆笔下的一个近12岁大的女主人公玛格丽特，便流露出她对长大成人所怀有的矛盾心理。

一方面是：“我的母亲总是在说，如果我长大成青少年后会是什么样子。站直，玛格丽特！好的站姿会让你以后有个好体形。用肥皂洗你的脸，玛格丽特！这样你长大成青少年后，脸上就不会有青春痘。我觉得做个青少年就是长青春痘和为自己的体味担心，做个青少年真是糟糕！”

另一方面则是:“上帝,你在吗?是我,玛格丽特。我刚告诉我妈我需要胸罩。请帮助我成长吧,上帝。你知道哪个部位。我要像其他人一样。”

* * *

走出去的过程首先是摆脱母亲的怀抱,然后下地走路,再探索其他范围,从家庭生活的所见所闻,到潜伏期的任务、游戏和规则,都将把正值青春期的我们放置在波涛汹涌的大海岸边。在那里,我们只知道离开就意味着溺死。

又或者是谋杀。

亚历山大·波特诺伊在回忆“那称之为青春期的长期愤怒”时写道:“我父亲令我最害怕的一点,并不是在我预料中施加于我的突发性暴力行为,而是每晚在餐桌上令我暗中渴望对他那无知、粗野的身躯所施加的暴力……而这种行凶的愿望最令人恐惧的是:如果我尝试,我有可能会成功。”

他还回忆,当他吃了一半就离开饭桌,跑出屋外把门砰的一声关上时,母亲就会警告他:“亚历克斯,你再继续顶嘴……继续无礼下去,你就会惹得那个人心脏病发作!”

很多子女在成长的过程中,或许担心他们会导致他们的父母心脏病发作。

即使他们没有表现出无理时,也会有这种担心。

的确,有人提出:维护我们个别存在的权力,可能会使我们无意识地感觉像是在谋杀我们的父母。因此,多数——或许是所有——的人(尤其是那些同孩子难分难舍的父母)都有某种程度上的分离内疚感。有人也提出:分离内疚感是恰当的,成长是杀人的行为,“在精神现实中,人对自己的生命和行为负责任,就等同于杀父弑母……”因此,通过获得自主(不继续依赖)、通过建立内心的限制(不要我们的父母担当我们的外在良知)、通过切断感情上的联系(不从家庭中寻找满足感)、通过照顾我们自己的需要(不将监护责任交给父母),我们就完全脱离了父母,学会肩负起这些责任。

所以,在这种意义上,我们因此犯了杀父弑母的罪过。

* * *

但是,比喻性的谋杀只不过是我们在青少年时期所面对的其中一个问

题。在这个阶段里，我们的身心开始分裂；我们正常的青少年状态和疯狂的神经状态变得难以分辨；发育——正常的发育——也要求我们丧失、离开和放弃……一切。

我们的身体在荷尔蒙的刺激下发生了很大的变化——使我们的性器官变大、毛发变得更茂盛，表示（通过月经和射精）我们加入了生育者的行列，改变了我们的身高、体重、体形、皮肤、声音和气味，以至于我们几乎无法预料自己早上醒来会变成什么样子。

我记得一个十几岁的小男孩，他最终接受了他矮小的身材。实际上，他也建立起了迷人的“矮小”性格。这包括列举当时的一些美人的名字，据他所说，这些美人嫁的男人都比她们矮。他提到了杰基和亚里士多德·奥纳西斯，提到了索非亚·洛伦和卡洛·庞蒂。他提到……然后（可能是在一夜之间吗？）他醒来时发现自己迟来地长了几英寸——于是他不得不修改自己整个的“矮小”性格。

是的，我们的身体形象——我们对外形的内心反映——在青春时期经历巨大的变化。美貌的丧失或获得，或失而复得；英寸——哪怕只有细微的差别——对于身高、臀围、耳宽或鼻长而言，（似乎）能导致欢乐与绝望的天壤之别；躯干的发育，或是拥有跟布鲁克·雪德丝③一样的蓝眼黑发，都能够给人带来力量；女孩对男孩的询问（男孩对女孩的询问更是迫切）不是“他们聪明吗？他们好吗？”而是“他们长得怎么样？”

迪莉娅伊弗隆写过一本颇受喜爱的关于青春时期忧虑的书——《少年浪漫史》。她列出了一些令人担忧的身体发育情况：

> 如果你是个女孩，就会担心自己的乳房太圆；担心自己的乳房太尖；担心自己的乳头颜色不对；担心自己的乳房指向不同的方向。
>
> 如果你是个男孩，就会担心自己长乳房。
>
> 担心自己的鼻子太肥；担心自己的鼻子太长；担心自己的脖子肉太多；担心自己的嘴唇太厚；担心自己的屁股太肥；担心自己的耳朵太突出；担心自己的眼眉相距太近。

---

③ Brooke Shields（1965——）：美国女演员兼模特儿。主要作品包括电影《艳娃传》和《青青山湖岛》。

如果你是个男孩，就会担心自己永远也长不出胡子来。
如果你是个女孩，就会担心自己长出胡子来。

有人曾说，对青少年而言，“与众不同就是低人一等”。“还可以”就意味着和别人一模一样。因此，身体构造同正常标准有任何的差异、身体发育过迟或过早，都是尴尬、羞愧和懊恼的来源。这或许会造成一些挥之不去的心象（“我永远都觉得自己骨瘦如柴”），哪怕身体的实际状况早已有所改变。

但是，即使身体的变化如期出现，即使它们的出现方式符合标准，一味地节食和保持体重也有可能会导致严重的青春期问题。或许，歪曲和被排斥的身体形象的最极端表现，是（主要是在女孩子身上）身心的疾病——精神性食欲缺乏。患者会严重地禁食，从而导致憔悴、饥饿、月经停止，甚至是死亡。尽管早期的情感困难对这个疾病起到重要的作用，但促使它出现的则是青春期的影响。希尔得·布鲁克博士曾就厌食症问题写过许多篇文章。他把患厌食症的女孩形容为一位充满恐惧的十五岁的睡美人，想逃避青春期，想逃避变化。

* * *

但是，对大部分的人而言，青春期的变化是不可遏止的——这包括了身体和心理的变化。当我们从青春初期步入中期、再进入晚期时，不和谐的状态其实就是正常的状态。这种不和谐不一定持久，也不一定是明显的；有时候，它的确是隐蔽而悄无声息的。但是这些冲突、情绪的波动、以及过剩精力往往显得过于张扬，足以让一些青少年的父母开出以下清单：

一个正常的青少年坐卧不安、举止毛躁、笨手笨脚，以至于他既不是在踢球，也不是在打橄榄球的时候弄伤膝盖，而是在上法语课时摔下椅子弄伤的。

一个正常的青少年脑子里想着性——也经常手淫。

一个正常的青少年描述了生命中的两大目标：

（1）结束核浩劫的威胁；

（2）拥有五件拉尔夫·劳伦牌的针织衫。

一个正常的青少年能在三十秒内由痛苦转为狂喜，随即又陷入痛苦。

一个正常的青少年（他们已经可以进行抽象的逻辑思维了）能用这种新的认知技巧来思考深刻的哲学问题，却从不记得要去倒垃圾。

一个正常的青少年从认为父母仅仅会犯错误，转而认为他们所做的事几乎都是错的。

一个正常的青少年如果举止正常的话，就不是一个正常的青少年。

安娜·弗洛伊德完全同意那尖刻的最后一点。的确，她写道："一位青少年在相当长的一段时间里，举止前后不一且难以预测是种正常的现象；他遏制自己的冲动并接受它们；他成功抵挡它们又被它们压倒；他既爱又恨他们的父母；他反抗却又依赖父母；他在众人面前羞于承认自己的母亲，却又出乎意料地渴望和她谈心；他靠模仿和认同他人来生存，却又不停地寻找自己的个性；他要变得比以往更理想、更有艺术气质、更慷慨、更无私，却又想拥有反面的品质：自私自利、自大、斤斤计较。这种处在两极之间的波动在一生中的任何其他时候，都会被视为是极度不正常的。然而在这个时候，它们也许只是表明了：一个成年的人格结构需要花一段很长的时间才能成形……"

在这个成长历程的终点，我们在精神混乱中获得了某种新的秩序，因为我们学会了平衡限制和满足感（既不必当禁欲主义者，也不必当享乐主义者）。童年的感官快感变成了阴茎插入阴道这种性欲的调剂和装饰。在选择一个我们所爱的人时，我们一般都会选择自己（沉醉在少年自恋狂喜中）；然后养成对同性的爱慕（或许还有一些怀疑自己是否是同性恋者的焦虑）；而最终将我们的兴趣集中在异性的身上（在此之前，首先得放弃——又一次！——我们对妈妈或爸爸的恋母情结欲望，因为在青春时期的性焦虑中，这种欲望又会再度出现。）

我们也可能开始寻找一些答案，来回答那普遍的青春期问题：我是谁？

在潜伏期的专横岁月中，我们被蒙骗了，以为自己已经把"我是谁"这个问题搞清楚了。但是在青春期的猛烈攻势之下，我们的自我感、自我同一感、以及个性感都变得混浊不清，难以捉摸。青少年面临的任务似乎是永无止境的，其中一个就是获得一个坚定，但仍然灵活的自我感。因为埃里克森指出，我们一直到青春期才"确立对于生理成长、心理成熟及社会责任这些方面的必要前提，使我们能够经历和经受个性转变期的危机。"

埃里克森认为，这场危机实际上是我们依据自己的权力成为完整的人的努力。为了取得这种完整性，我们统一——即内心的综合——过去的际遇和将来的希望；统一我们的性认同（这比性别认同更宽泛）；统一我们自我的伦理、种族、职业、私人及社会的部分；统一我们对家人以外的同龄玩

伴和特殊成年人的新认同;统一我们的选择和理想。尽管认同和个性的形成不会因青春期的终止而结束,但我们持续的成长和发育将取决于我们在青春期对"我是谁"这一问题的回答。

这里的关键不是说自我产生于青春时期——我们知道它已经有一段很长的历史——而是它获得了一种新的品质,变得更加明确,并且建立了组织原则来指导我们划出自我和非我的界线。如果我们经受不了个性转变期,那就会出现埃里克森所谓的"个性混乱"状态——它的表现形式包括:工作或亲密的问题、与同辈杰出人物的过分认同、消极个性的选择("我宁愿糟糕透顶也不愿意中规中矩")、莫大的孤独感、瘫痪或精神崩溃。

除了青春期的身份危机之外(或许也是身份危机的一部分),我们良知的严厉程度会进一步降低;我们将自我从无法实现的宏大理想,转变成更加实际而且……几乎……能够实现的理想。因为自我的理想——我们对自我设定的标准和要求——是由童年时期的自恋幻想所形成的。而那些自恋幻想——婴儿对完整人的看法——必须与身体的其他部分一起成熟。死守无法实现和力求完善的梦想,肯定会使我们永远感到不满足,使我们觉得做什么事都做不好,使我们注定一而再,再而三地失败。

因为如果我们要做最聪明的人,历史老师给的 B + 就等同于失败。

因为如果我们要做最漂亮的人,那么竞争舞会女皇时得了亚军就等同于失败。

因为如果我们要做最佳运动员,即使是输掉区区一场网球比赛就等同于失败。

成长就是将我们理想和达成理想的可能性的距离缩小。成年人有属于他们的理想自我。

13 岁的安妮塔说:"在我还小的时候,我要的东西和我有的东西之间的差距很小。我想等我长大后,那时的差距会变得更小。但是,现在我要的东西和我有的东西之间的差距是这样的"——她用双手比划了一个很宽的距离,叹息道:"而一切似乎有点糟。"

安妮塔近来的情况或许"有点糟"的另一个原因是:"母亲要我做的大多数事情我都不想做。"在她和母亲的拉锯战中,她的目标是非常明确的:"我想从中得到更多的自由。"

* * *

青春期——从发育期至大约十八岁左右——的历程大致有以下几个要点：

在青春初期，我们主要关心的是发育期的身体变化。

到了青春中期，我们挣扎于“我是谁”的问题，并试图在家庭之外寻找性爱。

到了青春晚期的阶段，我们更进一步减轻了良知的严厉程度，并且接纳了与我们的社会地位有联系的价值观和承诺，作为我们自我理想的重要部分。

我们同父母分离——真的分离时，我们也必须通过这些阶段来处理、吞咽、咀嚼和消化一系列新的必要丧失。

这一分离——我们此生最亲密的联系的丧失——常常是令人害怕且总是悲伤的。伊甸园的大门咣当一声永远关闭了。此外，当我们扭开收音机，听到晚间新闻报道的严峻事实时，我们还丧失了童年的自我，丧失了我们以往熟悉的身体，丧失了朦胧的纯洁。就像我们对每一次重要的丧失都必须哀悼一样，对童年的结束我们也必须哀悼，才能在感情上自由地投身于爱，投身于人类社会的工作。

有人说，在这个放弃阶段中，青少年体验到一种“以往各阶段所没有的强烈悲痛……”在此之后，我们才逐渐理解稍纵即逝的意思。也正因如此，我们很留恋过去的一段“黄金时代”，那个一去不复返的时代。当我们叹息夕阳的沉落、夏日的结束、爱情的迷途时；当我们吟诵描写“失去满足的地方”这些诗歌时，我们在哀悼——不知不觉地哀悼——一个更严重的终止：对童年的放弃。

为我们丧失的童年哀悼，是我们青春期的一个中心任务。要逃避或完成这项任务有各种方法。

例如，考上大学的罗杰在离家前的几个月里不停地折腾，每天都跟父母作对。他无法面对自己想留下的心愿，但是如果他安排自己愤怒地离开而不是伤心地离开，他就能避免分离的痛苦。

布伦达的性放纵行为看似是独立的宣言：我是一个充满性欲的女人，不是一个小孩。但是，性爱的高潮却不在于它的过程，而是在过程前后的抚爱拥抱。她或许并不知道自己是在努力不离开母亲。

大学新生沙里和基常常出去大吃大喝，放纵自己暴饮暴食：蛋糕、饼干、半加仑冰淇淋等等。在吃这些食物时，他们试图给予自己一些母亲般

的安慰，来减轻他们的孤独。他们就像是两只希望能够留在家中的小猪。

耶鲁大学的一位新生说道："在高年级的时候（高中），我一直觉得自己仿佛站在悬崖边上，不停地摆动着两只胳膊来避免自己摔下去。现在，我觉得自己仿佛是一个卡通人物，正在飞越大峡谷，不知道是否会掉下去，还是能飞抵彼岸……"

升上大学时，许多不坚定的自我都会动摇。失去了家庭和朋友的支持后，有的男孩和女孩便不得不依靠自己，可他们却发现……自己一无所有。大学的辅导服务处挤满了学生。他们分离的焦虑被逃离痛苦的极度渴望所掩盖。尽管多数的学生能坚强地战胜分离的焦虑，但是有些人仍然会沉溺于他们具破坏性、有时甚至是能置人于死地的解决方法中。

毒品可以减轻我们的悲哀——为什么不使自己兴奋呢？为什么要哭呢？狂热的崇拜能够替代家庭的不安全感。依赖性的联系，或是仓促的婚姻，把配偶变成了妈妈，则可以使男孩和女孩永远停留在青春期。要是这些手段都失败了——而分离的痛苦已不能被按捺住——或许就会导致严重的意志消沉、精神崩溃和自杀。

与10至14岁的年龄层相比，15至19岁年龄层的自杀率在1982年大约上升了800%。

还有数千多名像J. D. 塞林格④的少年主人公霍尔登·考尔菲尔德一样，无法生活在现实中，而是被过去所牵动。他十七岁时在一所精神病院写道："千万别告诉任何人任何事情。否则的话，你就会开始惦念所有的人。"

当然，不惦念他们的其中一个方法就是待在家中，不要离开。不过，你也不必老是声明自己以后都不会离开。尽管有些年轻人公然粘着家庭不放，但也有一些人在表面上看起来很独立，可实际上，他们却在设法使自己永远也不离开家。

例如，杰出的文学家兼心理学家列昂·伊德尔发表了他的研究成果，指出亨利·大卫·梭罗⑤即将从哈佛大学毕业时，他的母亲示意他或许能"背上背包，云游四海，寻找出路"。亨利痛哭流涕，认为母亲要把他从身

---

④ J. D. Salinger（1919——）：美国小说家。代表作品有《麦田里的守望者》，描写一个从虚伪的成人世界中逃遁的青少年霍尔登·考尔菲尔德。

⑤ Henry David Thoreau（1817——1882）：美国作家。思想上属于以爱默生为首的超体验主义，主张回到自然。著有散文集《华尔腾，或林中生活》及《郊游》等。

边打发走。后来，当梭罗成为超验主义者时，他确实离开了——来到了华尔腾湖畔树林中自己搭起的小屋中，在这里度过了寂寞、自立的一生。但是伊德尔指出，他的小屋同母亲在康科德的房子只有一英里之遥。而且，他每天都会到那里探望母亲一次。

梭罗曾经说过："从今以后，我认为自己应该满足于坐在康科德家的后门，坐在白杨树下，直到永远。"伊德尔说，他实际上也就是这么做——毕生都是如此。尽管他塑造了一个隐退世界，顽强自立的神话，"梭罗困在自己的童年里，始终离开不了家"。

青春期有时候被描述为（还记得玛格里特·马勒所划分的童年各阶段吗？）第二个分离个性化的时期。它的基础是我们以前所确立的分离自我。而如果那个自我太脆弱，如果分离的感觉与死亡非常相近，我们也许就不愿意，也没能力进行第二次的尝试。

精神分析学家彼得·布洛斯写道："青年时期的个性化是由孤独、寂寞、困惑的感觉所伴随着的……对于童年的结束，对于承诺的约束，对于个人生存本身确定的限制的认识——这种认识产生了迫切感、恐惧和惊慌。因此，许多青少年试图无限期地呆在发育的过渡阶段中；这种状态就叫做延长的青春期。"

小说中的人物霍尔登·考尔菲延长自己青春期的计划，就是试图活下去，而又不长大成人。童年的终结就好像是天真烂漫的终结。他拒绝成为那一心只想赚钱的伪善、虚假的成年世界的一分子。相反的，他浮想联翩，编造了一个壮观的救世主幻想……

> 我一直想象着这些小孩在这一大片裸麦地里玩着某种游戏。成千个小朋友们，而没有人，我的意思是没有大人在场——除了我。而我站在很陡的悬崖边上。我必须要做的，是把每个小孩抓住，如果他们快掉下悬崖的话——我的意思是，如果他们只顾着乱跑而没有注意眼前的路，我就必须从某个地方突然冒出来抓住他们。我成天就做这个。我就是麦田里的守护者……

对于许多青少年而言，成长意味着放弃和背叛。它意味着放弃纯洁和幻想。21 岁的约翰解释说，它意味着 1983 年就业市场紧缩时从大学毕业，在一位保守的参议员的办公室里谋得了一个职位。尽管他很不赞同那

个人的政见，但他觉得为了安全起见，也许就应该接受这份工作。这也意味着放弃那种能无穷无尽地选择的感觉——他觉得自己可以（如果他能决定自己到底要什么）做一个苏联问题专家、海洋生物学家及记者。约翰还说，成长也意味着（尽管他还没有这样做）“成家、养活自己、拥有人寿保险”。

* * *

不论我们是否同意必须拥有人寿保险才有作为成年人的资格，但就如圣艾克修伯里所观察到的：要做个男人（或女人）就是要负起责任。负责任意味着我们许下承诺并遵守承诺。当然，负责任意味着我们必须为自己系鞋带。但是，它也意味着我们不准把我们的行为以及我们确实做过的事，归咎于糟糕的童年——或激情、诱惑、无知或天真。因为如果我们真的做了，我们就必须负责任。

有人常常争辩说，杀父娶母的俄狄浦斯不能负责任，因为这个可怜无知的家伙一无所知。但是精神分析学家布鲁诺·贝特尔海姆却指出：俄狄浦斯之所以有负罪感，恰恰正是因为他没能了解真相。而这个神话的寓意就在于“警告人们不要在不明就里的情况下行动，否则会带来灾难性的后果”。

迟早有一天，我们不得不了解真相。

根据诗人博尔得·麦克利改编的一出《约伯》中，描写了约伯的故事。备受折磨的主人公得到了这凄凉的安慰：

你没有罪过，我的人，我们都是
自我内疚的受害者，不是有罪。
我们全然不知地杀死了国王，
真相大白：我们是在自我蒙蔽。
约伯不接受这种辩白。
我宁愿忍受
上帝加于我一切难以忍受的痛苦，
知道受苦的是我，
是我理应受苦，
是我采取了行动，是我做出了选择，
也不愿同你一起洗刷双手，在那

肮脏的纯洁中。做人就要,
事事负责
怎能不负责任地假装糊涂

那个问题的答案——成年人对那个问题的唯一答案——肯定是:不行。

* * *

因此,在我们结束第二个十年的前后,我们来到了一个意义重大的里程碑之前,即童年的结束。我们离开了一个安全的地方,并且从此再也不能回家了。我们进入到一个生命不再是公平、生命不再是理想的世界里。或许,我们甚至已经购买了人寿保险。

但是,它不一定担保我们不必与他人分享爱、不会输给对手、不会受性别和内疚的限制——免遭许许多多的必要丧失。那禁忌和不可能的事情始终存在着。就如彼得·布洛斯所写的:"代表着命运和必然这两类哲学原则的两位希腊女神,即堤刻⑥和安南刻⑦,取代了父母的地位成为了人们所屈从的力量。"要长大成人是非常困难的。

但是,承认这一切,并找到我们的自由、做出我们的选择、认识到自己现在是什么和可能成为什么,这些才是负责任的成年人所应做的一切。由于屈服于必要性,我们一定要做出选择。这种选择的自由,便是我们离开童年时所获得的负担和礼物,也是童年结束时我们所带走的负担和礼物。

⑥ Tyche:希腊的机缘和命运女神。

⑦ Ananke:希腊语中意为"必然性",是体现命运的女神。

第三部分

残缺的联系

我们都向着分隔你我的无数鸿沟对面，呼喊，再呼喊……

——大卫·格雷森（David Grayson）

第十一章：梦想与现实

……清醒的生活是一场受控制的梦。

——乔治·桑塔亚那（George Santayana）

成长，意味着放弃童年时期最珍惜的狂妄梦想；成长，意味着明白这些梦想的不可实现；成长，意味着增长自己的智慧与技能，从而在现实所设下的限制中获得我们想要的东西。我们所在的现实中，包含了被弱化的权利、被局限的自由，以及与我们所爱的人之间所建立的残缺联系。

在某种程度上，现实就建立在对必要丧失的接受上。

尽管我们会否定那些无法实现的愿望，但它们仍是以鬼祟的形式强压于我们的生活。以症状、错误、灾祸、记忆疏失的形式出现；以口误与笔误（“亲爱的死者——我是说爸爸”）[①]的形式出现；以意外（因为我们绝不会存心把罗宋汤溅在我们竞争者的白衣上——那是何其恶毒啊！）的形式出现；以我们在白天与黑夜所做的梦的形式出现。

我们虽已成年，但童年时期的那些禁忌的、不可实现的愿望，却坚持要得到满足。

* * *

的确，白日梦与幻想，是我们满足这些愿望的方法之一。在幻想中，我们的愿望一定能实现。这些有意识的假想，表达了我们对变化中的日常生活的关注，但它们也往往联系着那些无意识的、未被承认的幼年渴望。

幻想能为我们提供一个神奇的解决方法、一个童话故事般的结局。在幻想中，我们可以做我们想要做的任何事情。当好莱坞的G级[②]影片中的那些皆大欢喜的结局闪过我们脑海的时候，我们会感到心情愉悦。可是，这不是唯一让我们心情愉悦的画面。我们的幻想也同时充斥着毫无廉耻

① 在英文中，死者 Dead 与爸爸 Dad 谐音。

② G级，即普通级，美国电影级别之一。该级影片适合各个年龄层的人观看。

的景象、X级[3]影片中的性爱镜头，以及暴力血腥的画面。我们很多人都会因为窥见到自己的龌龊欲望而有所畏缩，有时还会为自己的幻想感到愧疚、羞耻与恐惧。

伊芙琳羞怯地谈及她的一个幻想，精神分析家指出，这是许多人所共有的：

她死了，她的葬礼正在进行着。教堂里的每一排座位都坐满了人。“那些我曾接触过的成千上万的男女，一个接着一个走上圣坛，向群集在教堂内的人们述说着我曾为他们所做过的好事。”

多么好的一个人。

多么慷慨的一个人。

我们是多么感激她。

现在，伊芙琳在她的人生道路上，已经为很多人做了许多好事。而事实上，正是她的生活让她有了这样的幻想。可是她却为此深感羞愧，她说：“它赤裸裸地揭示了我是多么渴望他人对我的关注、褒扬与认可。”

性幻想也揭示了一些能使人蒙羞、愧疚的欲望。

我们以海伦为例子。她是一位相当快乐的已婚妇人。她写了一部以泰德为主角的电影脚本。故事以女主角在丈夫外出时的一次单纯的电影约会为开头，最后不单纯地结束在男主角泰德的水床上。她心想：这算不算是精神的通奸？这是一个年轻的已婚女子所应该幻想的吗？我怎么这么变态？假设是泰德和他的室友躺在水床上？

或者泰德和他的妹妹？或者泰德和三个……那我究竟可以在幻想中做些什么？

许多能接受相当大胆的性幻想的人，可能会为自己的恶毒幻想而战栗。在这些幻想中，他们所嫉妒的聪明才女会考不上法律学院、他们那富有而傲慢的姐夫会倾家荡产、隔壁那可爱的风骚小姐会患上天花。所有让他们感到害怕、嫉妒、受威胁、自卑或愤怒的人，都将遭到……报复。

丈夫出轨，妻子便幻想着让她的丈夫罹患长期肺结核而卧病不起。“这是为了不让他到处拈花惹草，”她说，“并没想要置他于死地。”可是要说服别人，甚至我们自己，去接受这一点是非常困难的。更何况，我们的这

③ X级，即严格限制级，美国电影级别之一。该级影片禁止十八岁以下的人观看，多为色情片，在一般电影院是不予放映的。

些恶毒的幻想往往确实是想要置对方于死地。

以温顺的阿曼达为例子。她妄自菲薄，害怕竞争。每当有人惹恼她时，她便咒对方死。她从不抱怨，从不固执己见，可是在她的心里却早已杀人无数。她脑海中的复仇画面，总是无情的、迅速的、永久性的。

以巴里为例子。每当他的妻子把他逼得很紧的时候，他便会沉浸在这样一个快乐的幻想中：如果他的妻子下次坐飞机，飞机发生……引擎故障，那他的生活将会是多么美好。

再如像我这样一个善良的女士。有一年，一个12岁的小混混欺负我的一个孩子，害得我的孩子回家后非常难过。我必须承认，在很多时候，我解决这种问题的方法，便是幻想着把小混混推到卡车面前的画面。

如果野心勃勃的幻想让人羞怯、性幻想让人羞怯而愧疚，那么死亡与暴力的幻想，将会让人既羞怯又愧疚又恐惧。

这种恐惧与精神分析家所谓的“魔法思维”有关。它是一种相信我们能凭借自己的意念操控事物的信念。这种信念在原始部落中表现为用针刺偶人，在现今社会中则是表现为向人发出“邪念”。许多老于世故的人都会讶异地发现自己竟然持有这样的信念：意念的确能加害于人，意念能杀人。

我认识一个聪明伶俐、心智健全的女子。她和她母亲的关系非常恶劣。她成天跟她的母亲争吵，感到既怨恨又愤怒。一天傍晚，当她开车去探望她母亲的时候，她幻想着她的母亲会因心脏病而暴毙。当她来到母亲所居住的街道时，她看见一辆救护车呼啸而过，并在她母亲家的门前紧急刹车。望着一队医护人员抬着担架冲入屋内，她顿时恐慌得不知所措。

他们抬出来的人，是住在她母亲家楼上的女人。

“当我看到那辆救护车的时候，”她说，“我真的以为是我让母亲心脏病暴发。而且我必须承认在某种程度上，我依然愚蠢地相信是因为自己的‘魔法’失了准头，才让那可怜的女士遭殃。”

（在你取笑我朋友的愚昧迷信之前，或许你应该先问自己这个问题：如果你必须以你孩子的性命发誓，来证明你所说的全属事实——其实那都是谎言——你还会继续发誓吗？我知道我肯定不会。）

对愿望之满足、对意念之万能、对意念之神秘而具破坏性——这些信念，属于我们每个人所必经的阶段，并且很少人能够完全超越它。当我们对自己的这些可怕愿望产生了足够的愧疚感，并且在现实中见到这些可怕

的愿望成真的时候，我们会发现所有合乎常理的解释都离我们远去。西格蒙德·弗洛伊德写道："这就像是我们产生了这样一个想法：'原来一个人真的能靠愿望来杀人！'"

这样的想法，可能会使我们害怕自己的幻想。

即使我们不害怕幻想所拥有的能力，我们也会害怕这些幻想背后的意义。当我们窥见这些幻想中一闪而过的愤恨、性欲与浮夸，我们会深感惊骇。它们在现实中究竟有什么意义？它们是否向我们揭示了一个真正的自我？一名精神分析学家用了下面这个有趣的故事来回答我的问题：

很久很久以前，在一个古老的王国中，住着一位极富名气的圣人。他以宽阔的胸襟与无数的善举闻名于世。国王对这位圣人极为尊敬，便委托一位大画家为圣人画像。在一次正式的宴会上，画家将画像献给了国王。在小号嘹亮的齐奏下，画像揭幕了。国王看到画像上的脸庞——那位圣人的脸庞——竟是如此的野蛮、残酷、堕落，顿时大为错愕。

"岂有此理！"国王大发雷霆，准备要把那位倒霉画家的头给砍下来。

"不，陛下，"圣人说道，"这幅画像真实地反映了现实。"

他接着解释道："在您面前的画中人，是我穷尽了一生的精力所不愿成为的人。"

这位精神分析家要告诉我们的是：我们每一个人，即便是最神圣的人，每天都需要与冲动对抗。这种对抗有一部分发生于意识之外，而其他的渴求与愿望，有时则被编织为我们所谓的幻想，它们让我们痛苦地意识到那个我们想方设法要避免成为的自我：包含在幻想中的那个原始的、霸道的、丧尽天良的、幼稚的自我。

但精神分析学家们指出，上面这个句子的关键词语是"包含"。幻想是被包含着的，它们并不诉诸行动。承认自我的原始性，并不等同于变成那个原始的自我。因为幻想所表达的东西，往往早已在现实生活中被我们教化、驾驭、转化、驯化。

他们也指出，不管我们愿意与否，事实上任何事物都会进入到我们的幻想之中。不过他们补充道：这并不意味着我们就不该关注我们的幻想。

他们说：假如我们的幻想一直是凶暴而残忍的，或者我们的性幻想一直与我们的性生活相悖，我们就应该尝试去多了解我们的愤怒情绪与性欲矛盾。他们还说：假如我们的幻想完全成了我们生活的替代品——现实生活没有了工作与爱情，只有幻想——我们也应该去了解为何我们只活在幻

想中，而非现实的世界中。

尽管如此，他们说在绝大多数的情况下，如果我们能减少对幻想的愧疚、羞耻、恐惧，我们将能获得巨大的情绪宣泄与精神慰藉。我们还必须认识到，幻想基本上是无害的。我们还必须认识到，幻想是那些我们所必须失去的事物的替代品。我们利用幻想，来表达和享受我们在日常生活中所不能或不敢完成的事物。

* * *

漂浮在我们脑海中的有意识的白日梦，往往是不请自来的。但白日梦却向我们暗示了一个隐蔽的野蛮世界。然而在睡眠中，现实中的一般束缚被部分解除，此时我们就能通过梦境去接近那个世界。在梦境中，我们在内容、形式上都回归到了原初的状态，并潜入我们脑海中的原始欲望与过程。因为在我们构筑梦境的时候，我们用的是无意识之秘密的、充满活力的语言。

在梦境中，我们进入了另一个精神的国度。在那里，充斥着矛盾冲突，客观现实的法则开始失效，心中的意象幻化交融，因果的关系被暂时中止，时间——过去、现在、未来——变得混沌难分。

在梦境中，诸种感情将会被凝聚、浓缩在一个单一的意象之中，并在其中交融叠合了多重的意义："我的母亲在说话，但那不是她的声音，和我姐姐的声音是一模一样。她还有一头像我另一个姐姐的红发……"

与这些强烈情绪相对应的强大的禁忌欲望，被转化、替换为某种无害、安全的情感："我弟弟出生的时候，我就站在……我们所住的房子里……。我看见一个球在我的面前，便用力地踢了它（以之替代她的弟弟）一下。"

我们对诞生、死亡、性爱、身体、家人的基本牵挂，可用一些通用的符号，或一些类似荒谬不当的双关性的视觉隐喻来代表：一个女人梦见一个穿着 SS④ 制服的德国军官。在她醒来后，便联想到她专横的母亲，以意第绪语"Ess! Ess!⑤"，催她吃饭。

这种浓缩、替换、视觉象征的使用，我们称之为睡梦行为。

我们在睡梦中的逻辑思维，犹如一位编辑在校阅一篇难懂的文章，它也扮演了构筑梦境的角色。它试图在混乱中找到某种秩序。它将睡梦行

④ SS（Schutzstaffel）是德国社会主义工人党（纳粹）党卫军的简称，与"Ess"相近。

⑤ 意第绪语，意思是"吃"。

为所产生的各个独特的片断，赋予了某种或多或少具有条理的形式。这种形式的梦，是我们在醒来后所能记得的。

这种我们能记得的梦，弗洛伊德称之为“显在内容”，而梦的意义则是它的“潜在内容”。释梦需要做梦者的联想，即显梦所唤起的意念与情绪。这些联想迟早会把我们所记得的梦，指向衍生出梦的无意识思绪。

我们来以雨果所做的梦为例子。

“我和一位朋友在路上走着，来到了一家肉铺。朋友把我一个人留在肉铺那里。我看见肉铺里的屠户。他是个瞎子。店铺藏在棕色的阴影之中。他以新英格兰东岸的波士顿口音，呼叫我的名字。我要为我的猫买肉。他虽然瞎了，却还能用一把锋利的刀割下了一只腰子。”

根据精神分析，雨果开始对婚姻产生不满了。他问：为什么他之前一直没有意识到这一点？为什么他会像一只鸵鸟那样，把自己的头埋在沙地里？他到底害怕看到什么？

梦中的失明，让雨果联想到了他对自我认识的抗拒心理。他说：“不见、不闻、不问，这就是我。”他说屠户“把所有的东西都剁烂了，所以什么都完了”。他的联想让他直接面对自己所不敢正视的事实：“屠户的口音就像一个演员，”他回忆道，“他的名字是……克布莱德⑥。”

不是每一个梦的意义都如此清晰，它们戴上了种种伪装。可是弗洛伊德说，每一个梦都包含了一个愿望。他说，无论梦境是多么的可怕或悲伤，它们都是在寻求某种愿望的满足。他还说，我们的梦总是与我们童年时期的那些禁忌的、不可能的愿望有关系。

* * *

不管是我们的白日梦也好，夜晚做的梦也好，它们都能使不可实现的愿望成真。事实上，它们也能够改变我们心中的感受。因为正如一个喝啤酒的梦足以满足我们的干渴，让我们不会为了拿杯水喝而醒来；同样的，清醒时或睡梦中的幻想，满足了那些比较不容易被允许的欲望，从而减低了这些欲望的迫切性。

在一定的程度上，通过幻想来满足欲望，其实是可行的。的确，我们的幻想有时感觉如此真实。可是不论幻想看起来是多么可信，或者我们感到多大的满足感，我们都必须活在成人的世界中，必须面对现实。

---

⑥ 英文名字克布莱德（Kilbride）与“Kill bride”（杀死新娘）相近。

其实，这没有想像中那么糟糕。

因为成长并非一切美好事物的终结。成长并不一定就是苦难。让我在这里借用一个拗口的词汇："健康的成年人。"当我们逐渐成为一个"健康的成年人"，我们将拥有成人的智慧、力量与技能。届时，我们很少会有人愿意再度变回孩童。

因为作为一个健康的成年人，我们能够离开我们所依附的事物，也能够接受其他的事物离开我们。我们能够安全地靠自己活下去。可是我们也能够承诺他人，与之亲近。我们能够与他人联合，亦能与之分离，并且能在交往的亲密中承受独处。我们在不同的情感强度上与他人相连，建立了爱的联系，从而体现出了相互依存、相互分享、相互生成的诸多乐趣。

作为一个健康的成年人，我们感觉自身是可爱的、真诚而有价值的。我们感觉得到对自我的认同。我们感觉自己是独一无二的。我们不把自身看作是一个被内心与外部世界所压迫的软弱无助的自我，而是承认自我为生命中的具备责任感的动力与决定性的力量。

作为一个健康的成年人，我们可以将自己人生经验的诸多方面结合起来，舍弃年少无知时的单纯思想。我们可以承受自身的心理矛盾。我们能够从多个视角来审视自己的生命。我们发现原来一个重大真理的对立面，很可能也是另一个重大的真理。我们学会去寻找在个别片断之间的统一性主题，然后将它们变成一个整体。

作为一个健康的成年人，在良知与愧疚之外，我们也拥有自责与自恕的能力。我们只受到道德的约束，而不是被道德捆绑得动弹不得。因此，我们始终能自由地确立自我、完成目标、赢得竞争、并且品味成熟性欲的多重愉悦。

作为一个健康的成年人，我们不仅能够追逐和享受快乐，同时也能够正视和经历苦难。我们积极的适应能力与灵活的自卫能力，让我们达成重要的目标。我们已经学会如何去得到我们想要的东西。尽管我们有时还会借助幻想来满足那些禁忌的、不可能的愿望，但是我们基本上已经学会去抗拒它们。

我们懂得如何区别现实与幻想。

而且我们能够——或足以能够——接受现实。

而且我们在很大的程度上，愿意在这现实世界中，尽可能满足我们的精神与欲望。

* * *

在我们的幼年时期，所谓的“现实考验”以挫折的形式展开。那时，我们发现心中的期盼并不能让愿望实现，也发现一厢情愿的幻想并不能让自己得到温饱与慰藉。我们获得了一种现实感，即一种判断某个事物是否真实存在的能力。也就是说，不管我们为满足欲望所唤起的心理意象是多么的逼真，我们都能够认识到那仅仅是我们脑海中的一个画面，而不是真实地存在于我们的生活之中。

现实感也让我们能以相当高的准确度，来评价自我与我们所处的这个世界。接受现实，意味着学会接受自我与这个世界所拥有的限制与缺陷。它也意味着学会为自己立下可行的目标，妥协、替代那些孩童时期的渴望，因为……

因为作为一个健康的成年人，我们知道现实并不能够给予我们彻底的保护或无条件的关爱。

因为作为一个健康的成年人，我们知道现实并不能够赋予我们特殊的待遇或绝对的控制。

因为作为一个健康的成年人，我们知道现实并不能弥补我们过往的失落、苦难与失去。

因为作为一个健康的成年人，在我们扮演朋友、伴侣、家长、家庭等角色的时候，我们会逐渐了解到每种人际关系的有限性。

可是健康成年人的难处，在于我们很少有人能自始至终地维持成年人的状态。此外，我们有意识的目标常常会被无意地破坏。因为我们在睡梦中或梦想中所偶尔窥见的那些幼年欲望，常常在我们的意识之外起到举足轻重的作用。这些欲望，将使我们的工作与恋爱承担着不可实现的梦想之负荷。

对我们所爱的人、对我们自己要求太多，并不是我们作为“健康成年人”所应有的行为。但又有谁能说自己是一个彻彻底底的健康成年人？成长的过程是非常耗时的，而我们可能需要一段很长的时间来学习如何平衡梦想与现实。

我们可能需要一段很长的时间，才能明了生活充其量只是一场“受控制的梦”——而现实则是建立在残缺的联系之上。

第十二章：便利之交、昔日之交、萍水之交、忘年之交、刎颈之交

友谊几乎都是一颗心的一部分与另一颗心的一部分之结合；人们只能是局部的朋友。

——乔治·桑塔亚那（George Santayana）

当我们进入这个世界时，我们试图分辨事实与虚构，把我们的幻想与梦境同真实发生的事情区别开来。当我们进入这个世界时，我们试图接受童年结束后所必须做出的妥协。当我们进入一个超越血缘关系的世界，我们试图建立纯洁无瑕的友谊关系。但正如我们的所有人际关系一样，这些自发的关系，既有欢乐，亦有失望。

因为我们都曾经相信朋友之为朋友，只有在我们的爱与信任都是无条件的时候；只有当我们拥有相同的兴趣、情感与目标的时候；只有当我们能毫无顾忌地坦露自己灵魂中最黑暗的秘密的时候；只有当我们愿意在对方有困难时，二话不说便立即伸出援手的时候。我们都曾经相信朋友之为朋友，只有在他们符合这个神话般模型的时候。但是成长意味着放弃这种观念。因为即使我们有幸能拥有两三个亲密的“至友”，我们也会明白，友谊至多只是一种残缺的联系。

因为正如我们所有的人际关系一样，友谊总被心理的矛盾所妨碍——我们爱人，也爱嫉妒；我们爱人，也爱竞争。

因为专家认为，友谊——同性友谊——是我们对自身的正常（但一般是无意识的）双性恋倾向所做的一种折衷。

因为友谊——异性友谊——必须要和我们对异性的性欲相容共处。

因为即便是最要好的朋友，也不过是“局部的朋友”。

* * *

人们常说，要评判一段友谊的深浅，须看对方会不会在我们有困难的时候在身边支持着我们。但也有一个与此相对而又更为微妙的说法：一段

友谊共患难比较容易，而更艰巨的考验，在于我们能否在喜悦中全心全意地在一旁支持我们的朋友。因为掺杂在对友人的自豪感与支持之中的，是我们的嫉妒心与竞争心理。我们希望我们的朋友能过得好，而我们只意识到这样的好意。可是在心灵某处，我们却希望会有灾祸发生在他们身上。这样的想法，有时会像雷达屏幕上的物体光点，闪过我们的意识。我们霎时间窥见这一真相：尽管在言行上我们绝不会加害于我们的朋友，但是如果他们没能得到加薪、奖金或良好的评估成绩，此时我们的心情，也许并非如我们所说的那样难过。

我们的矛盾情感——我们的爱恨并存的情感——最早表现在我们生命最初阶段的几个重要人物上。然后，我们把对母亲、父亲、兄弟姐妹的部分情感转移到我们的配偶、孩子以及朋友身上。尽管我们绝大部分的恶意情感都不在我们所能意识到的范围内，尽管在友谊中爱超出了恨的分量，但是人类就注定要或多或少地承受矛盾心理的诅咒。

狄娜已经为人妻母，有一天，伊莎贝尔来探望她。漂亮的伊莎贝尔是狄娜童年时期最要好的朋友。她爱伊莎贝尔，但也想打她。她要“对付伊莎贝尔给她带来的潜在威胁，以及伊莎贝尔在生活中所取得的成功”。此刻，她的生活正在“这间盒状的厨房中上演”，而她要让“她的至友伊莎贝尔诚心觊觎她现有的生活”。她沉浸于“旧有的本能——像是两姐妹之间所共有的——要保护伊莎贝尔不受任何批评，除了她（狄娜）自己的……”

狄娜知道，爱与嫉妒、爱与竞争，是可以在至友之间相互并存的。

玛尔茜告诉我：“我有这样一个不便对人谈及的想法：没有人有权利拥有一切，这是不公平的。”而为了不感到嫉妒，“即便是我所挚爱的朋友，我也要知道他们并没有占尽生活中的所有好处。”

玛尔茜为其隐秘的竞争心理感到羞愧，她表示：“我只要和别人平等，并不想要超越其他人。”所以，当她的一位漂亮、富有而又事业有成的朋友奥德蕾，向她抱怨她的丈夫待她不好时，“我对她深表同情，也非常支持她，可是我告诉自己：‘好，原来她的丈夫对她不好——这算是扯平了。’”

（所以，当我看到我的一位——像奥德蕾那样——拥有一切的朋友，我暗自窃喜她终于长了双下巴。）

仅仅想到我们对自己的朋友竟然抱有如此的情感，这就足以让我们深感不安。我们都很想坚持说：只有你才那么想，我可不。但是，在我同许多女人——其中也有男人——谈论有关存在于友谊之中的混杂情感时，大多

数在扭捏了一会儿后，都能在自己的身上发现一些狄娜与玛尔茜的影子。

* * *

如果矛盾心理使我们焦虑不安，那我们该如何处理对自己的朋友怀有性欲这一骇人的念头？在我们将之驳斥为是对我们的纯粹异性恋倾向的侮辱以前，让我们来探讨一下这个问题：

弗洛伊德认为，所有爱的关系——不仅是情侣之间的关系，而是包括我们对父母、孩子、朋友以及全人类的爱——都是心里的一种为建立某种性爱联系的性欲之爱。除了情侣关系外，这个目的在其他的关系中都被转移了，但这个目的产生的冲动仍旧以被弱化的、变异的形式存在。我们每一个人，在不同的程度上，都是双性恋者。正如弗洛伊德所说："没有人仅局限于对一种性别的人产生反应，他们总能为另一性别的人腾出一些空间。"因此，被弱化的、变异的性愿望，仍会存在于我们的同性关系中。

这意味着男性友谊与女性友谊，都包含了未被表达、未被意识到的性欲成分。

但这并不意味着，我们急欲和我们的所有朋友上床。

的确，对多数人而言，倘若我们不把性欲隔离开来，同性的友谊是不可能存在的。被隔离的性欲，其中一部分被压抑，另一部分则被转化为关怀、忠诚与爱怜的表现。不过这种朋友之间的爱怜，尤其是在男性之间，很少表现为亲密的身体接触。女人之间可以互相接吻、拥抱，而不会引起对同性恋的焦虑。多数的男人则顶多只会用拳头在对方的肩膀上打一下，或是用手掌在对方的背上友善地拍一下（尽管现在对男性的刻板印象有向中性化发展的趋势）。

异性恋的罗伯特，在和一个朋友外出露营的第一天晚上，突然萌生了拥抱对方的冲动。但他害怕拥抱将会使他们二人陷入不堪设想的性恐慌中，于是他便有意识地抑制自己的这种爱的表现。一直到露营结束的时候，他才能在临别之际与朋友拥抱。罗伯特把他的冲动看作是要对朋友表达爱怜的愿望，而非性交的愿望。可是他的恐惧，一种常见的男性恐惧，即是："如果我们真的拥抱，你知道吗，我们接下来可能就会脱掉对方的衣服，吮吸彼此的阴茎。"

罗伯特的冲动算不算是同性恋冲动呢？告诉我们这个故事的精神科医生认为的确是如此。不过他还说，在所有的生理冲动中都存在着被压抑的性欲成分。在这个意义上，罗伯特的冲动可以算是同性恋冲动。罗伯特

没有意识到这种成分，而即使他对此有所意识，这种性欲也不至于使他成为一个同性恋者。

因为就算意识到某些性欲，这些情欲也不一定表明了对性取向的选择。在一本颇为有用的著作《大学生涯中的朋友与情人》中，精神科医生指出："对同性产生性欲"——或是有过一些同性恋经验——并不一定意味着那个人就必须把自己定位为'同性恋者'。这些情欲也许从属于异性恋的情欲之下，而异性恋则代表了主导的性取向。"

另一方面，这些精神科医生也反对把性约束看作是一种伪善行为，并反对以"诚实"与"坦率"为理由去放纵我们的所有性冲动。他们也对这样的观点提出了质疑：把性行为局限于一种性别的人，会对性满足形成不良的、不必要的约束。

与其压抑我们的正常双性恋倾向，为何不去尽情享受它？为何不跟我们的朋友做爱来表示友善？"我们没有必要把性爱的接触同友谊严格区别开来。"研究者希尔·希特在她的著作《希特报告》中有这样的主张。然而事实上，是性区别造就了我们作为家长、孩子、情人、朋友的角色，是性区别提供了我们丰富、成熟、多面的情感幅度。坚持把我们所有的人际关系赋予性的意义，也会形成不良的约束。

友谊竟然需要我们勒住自己的某些性愿望，由此观之，友谊是一种不够完整，即残缺的联系。但如果接受友谊是一种淡化了的爱这一观点，"正如把粉红色看作是是淡化了的红色"，这无疑将对友谊的意义造成莫大的伤害。比较朋友与情侣的亲密程度，分析家詹姆斯·麦克马洪观察到友谊"有别于一个人的主要关系，它不必以一种原始的、原初的方式来揭露一个人的性格，以及他多数的基本需要"。我相信这句话的意思是，我们在情人面前可以放任自己，暂时抛开礼仪、自我控制与尊严。例如让我们回想一下，我们和配偶一起吃早餐时，身上所穿的那件破烂衣服；我们患重感冒时，整个屋子充塞着我们的抱怨声；吃饭时，我们厚颜无耻地从对方的盘子中叉走他的食物吃；和他争吵时，我们会陷入何其堕落的境地。除了向性爱之亢奋的、露骨的复归，我们也以其他的原始方式暴露自身。而不管我们的友谊历经多少个春秋，我们也不会以这些原始的方式把自我展示给好友看。

尽管我们会在爱的关系中揭示并暴露自我，麦克马洪却指出了一个我们大家都心知肚明的事实：没有人能够满足另一个人的所有需要。"没有

任何男人或女人可以满足对方所需要的一切”。因此，就算恋情是红色，而友谊仅仅是粉红色，但粉红色却把我们从生活的单调乏味中拯救出来。我们的友谊有时能以极为关键、重要的方式，为我们提供恋爱所缺少的东西。

让我们听听菲斯有什么话说。她说她拥有一个尽管不甚完美但还不错的婚姻。“如果没有我的女友，我的感觉像被人遗弃似的，非常孤单。她们是不可或缺的。我需要她们和我谈心、谈谈对自己的反省、谈谈自己的恐惧、弱点与疯狂。我的丈夫不会和我谈这些，我和我的女友却能什么都谈”。

再让我们听听莱娜有什么话说。她在一部精妙动人的法国电影《进入我们》中，为她的女友向她嫉妒的丈夫解释道：“是玛德琳让我能够活下去。没有她，我将窒息。”

现在让我们听听这位丈夫有什么话说：“如果我告诉我的妻子我打中了986个飞靶，她会说：‘那真是太棒了。’她支持我所做的、我所爱好的事情。但她不知道射中这么多飞靶的难度有多高，而一个男人他知道，并且能够体会我所说的话。在这方面女人则不能，至少一个不打飞靶的女人不能。”

* * *

虽然男人和女人一样，他们都会谈论自己同性朋友的特殊重要性，但是男性友谊和女性友谊是迥然不同的。我们已经知道到女性更倾向于与对方建立密切的联系。有鉴于此，我们不会对这样的研究发现感到惊讶：男性朋友比较不坦率，也比较不亲密。例如下面便是一个男人对他和他三个“密友”的关系所作的一个相当典型的描述：

> 有些事情是我不会告诉他们的。例如，我不会多谈我的工作，因为我们之间的竞争一直非常激烈。我绝对不会告诉他们我对人生、对我做的各种事情所产生的无常感。我也不会和他们谈及我跟我妻子之间的问题，或者应该说一切与我的婚姻和性生活有关的话题我都不谈。但除此之外，我什么都会告诉他们。（他稍稍停顿片刻后，笑道）那也就没剩什么可谈的，不是吗？

用这个对“亲密”男性的谨慎友谊所作的写照，来比较一下希尔达的

观察:“女友之间有一种灵魂的感触——从你的内心深处浮现到表面的东西。没有什么保留;就像和自己说话一样。”再以这个写照,来比较下面所描述的友谊:

> 我爱我的女友,爱她们的热情与怜悯之心。我可以和她们分享我生命中一切,而她们不会批判我、谴责我……我不觉得我对她们的倾诉存有任何限制。女性友谊的特点便是坦率。我从未跟任何男人用这样的方式谈论、分享我的感觉与体会。

我已经听过许许多多来自各个年龄层的女人向我重复类似的描述,但我从来没听见一个男人这样说过。然而具有讽刺意义的是,神话与民间传说中名垂千古的友谊,都是属于男性之间的友谊:达门与庇帝亚斯、阿奇里斯与帕特洛克勒斯、大卫与约拿单[①]、罗兰与奥利弗[②],以及最近的布奇·凯斯迪与桑当斯小子[③]。但社会学家罗伯特·贝尔指出:这些友谊所反映的,都是英勇事迹以及为朋友牺牲小我的行为。在这些虚构的男性友谊中,并没有对情感之亲密作出歌颂。

承认弱点与男同性恋之间的联系、承认虚弱与男同性恋之间的联系、承认孤独、恐惧或性不安与男性同性恋之间的联系,这些有意识与无意识的联系,都能解释为何男人在同性友谊中比女人保持更远的距离。对女人而言,身体的抚摸与情感的坦露根本不会引起太大的性恐慌。因此,与亲密的男性友谊相较,亲密的女性友谊不会造成那么巨大的心理危机。

* * *

存在于同性友谊中被弱化了的性欲,在男女之间的友谊中被弱化的程度要低一些,致使一男一女较难成为一对不具性意义的好朋友。可是近年来,由于越来越多领域开放让男女在平等的地位上工作,因此不带性企图的男女友谊日益增多。当然,下面的这种观念依然存在,正如一个男子这么不雅地表达:“男人为了友谊,女人为了性交。”然而,现在同学、室友、同事,以及不少已婚的男人与女人(但他们不是和对方结婚),都为异性友谊取得了更大的社会支持。

---

① 《圣经·旧约》中的人物。

② 法国传说中的人物。

③ 美国西部片《虎豹小霸王》,又译《神枪手与智多星》中的主角。

在一项研究中，许多受访的男人都表示：他们与女性朋友在情感上的亲密程度，要比与男性朋友来得高。一位男性心理学家观察道："我的直觉这么告诉我：在一般情况下，女人要比男人更关心她们的朋友。"另一位男律师也说："我开始在想是不是'男子气概'威胁到了男人之间的友谊。而对于女性朋友，这种威胁并不存在。追根究底，我们信任女人的地方，要比对男人来得多一些。"

露茜是一位拥有四个孩子的已婚妇女。她这么形容她和一位已婚男子之间的友谊：

"我们发现，我们之间有很多可聊的话题。而他所说的话跟我的先生不同，而我所说的话也跟他的妻子不同。因此，我们有时会在电话上聊天，或约出来吃顿饭。我们有相同的知识兴趣——我们时常会交换我们喜欢的书籍——可也会有体贴和关怀的表现。"

露茜说，在几次危难中，"他主动找我谈话，还向我伸出援手。而当他家里有人过世的时候，他需要我陪在他身边。我们友谊中的性欲的、调情的部分非常少，但还是有一些 ——足以给我们的友谊带来一点趣味和新花样"。

她补充说：尽管如此，他们总是能把他们的关系维持在纯粹的友谊中。

然而鉴于两性之间的吸引，以及对异性之渴望所给予的更大包容性，男女之间的友谊要比同性友谊来得少见。精神分析家李奥·雷杰尔指出，当一对男女能够达到纯友谊的阶段时，他们往往属于下面几个类型之一：

那些实际上是同性关系的异性友谊——"我把她看作是我自己或是另一个男人。"

那些实际上是家庭关系的异性友谊——"我把他看作是我的父亲、我的兄弟、我的儿子。"

那些由柏拉图式的友情发展为隐蔽——或者也许不那么隐蔽——的性爱。

雷杰尔相信在温存与爱怜中的婚姻，还"不完全算是真正的'友谊'"——尽管也相差不远。可是有很多对夫妇为此与他争论，坚持认为他们自己的关系，既是情人，也是至友。但我认为应该把情人的友谊同一般的友谊区别开来——因为前者具有麦克马洪所提出的亲密的复归，也因为它具有比一般友谊更强烈的排他性愿望。另一方面，像露茜这样的许多男男女女，虽然他们的友谊并没有发展为性爱的关系，但他们都承认在他

们的友谊中微妙地存有“那一点点的性”。

毋庸置疑，我们所有的人际关系中都存有“那一点点的性”。可是我们得学会去遵从自己的良知与社会的禁忌。当我们无意识地，有时则是有意识地，放弃我们友谊中的性欲目标的时候，我们有所失——也有所得。雷杰尔说，友谊和文明一样，是必须在付出了限制自身性生活的代价后，才可以获得的。可是友谊为诸种乐趣与个人的成长所提供的环境，在爱的狂野世界中是不一定能找得到的。

* * *

在青春期的友谊中，我们利用我们的朋友，像我们利用我们的情人那样，来发现、确认并巩固我们自己的个性。在某种程度上，我们总会以这样的方式利用他们。梅是一名已为人母的家庭主妇，她说：“我个性中的优点，以及它的各个方面，是我自己所不能看到或认清的。我的朋友让我看到了它们，他们也激励我去追逐其他的梦想。”

朋友开阔了我们的视野。他们可以成为我们与之看齐的新模范；他们让我们做回我们自己——并且接受这样的自己；他们提高我们的自尊心，因为他们认为我们为人不错，也因为他们在乎我们。正是因为我们在乎朋友——基于不同的理由并在不同的程度上——所以他们大大地丰富了我们的情感世界。

即使我们与大多数的朋友，只建立了残缺的联系。即使我们大多数的朋友，都只不过是“局部的朋友”。

在我和几个人讨论怎样的人能算是我们的朋友时，我们确定了以下几种友谊的类型：

1. 便利之交。他们是我们的邻居、同事或合用汽车组的组员，他们的生活例常地与我们的生活交叉。他们是那些和我们互施小惠的人。他们在我们举行派对的时候，把自己的杯子和银具借给我们。他们在我们生病的时候，开车送我们的孩子去踢足球。他们在我们出外度假的时候，帮忙照顾我们的猫咪一个星期。而当我们需要有人开车载我们的时候，他们送我们到修车厂去取我们的本田汽车。我们也会为他们做同样的事情。

然而，对于便利之交，我们不会和他们来往得太密切，也不会和他们说太多的事：我们始终保持着我们面对公众的脸孔，以及与他们在情感上的距离。伊莱恩说：“也就是说，我会和他们谈到我超重的身材，但不会谈到我情绪抑郁的事。也就是说，我会向他们承认我生气了，但我不会承认我

被怒火给冲昏了头。也就是说，我也许会告诉他们我们这个月经济拮据，但我绝对不会说我为了钱而焦虑不安。”

但这并不是说，在这些互助的友谊中、这种便利之交中，就没有什么充分的价值可言。

2. 志趣之交。这些友谊倚赖于某种共同的活动，或某种共同关注的事物。其中包括运动的朋友、工作的朋友、瑜伽的朋友、主张冻结所有核武器的朋友。我们聚在一起，联手把球打过网，或是一同去拯救世界。

苏珊娜谈每周二和她一起玩网球双打的朋友：“我们在一起的时候，应该说是在一起做事，而不是在一起相处。这主要是一个建立在网球上的关系，可是我们之间却很有默契。”如同便利之交，志趣之交虽然往来频繁，但交情其实并不深。

3. 昔日之交。如果运气好，我们也会有一个了解我们的过去的朋友，就像格蕾丝的朋友邦妮。当时她和她的家人还住在布鲁克林区④的三房式公寓里；当时她的父亲已经失业了七个月；当时她的弟弟艾里和人打架使他们不得不向警方求助；当时她的姐姐嫁给了一个住在杨克斯⑤的内科牙医；当她失去童贞的那一个早上，邦妮是她第一个跑去告知的人……

这么多年过去了，她们早已分道扬镳，她们现在所拥有的共同点也所剩无几了。可是，她们仍在对方的过去中，扮演了一个亲密的角色。因此，每当格蕾丝到底特律⑥的时候，她都会去探望这位少女时期的友人。这位友人，知道她在还未矫正牙齿以前的样子，知道她在还未改掉布鲁克林口音以前的说话方式，知道她在开始吃洋蓟以前吃的是什么。她从那时候就认识她了。

4. 萍水之交。和昔日之交一样，我们的萍水之交之所以重要，是因为过去曾经发生的事——因为友谊发生于我们过去的一个关键时期：也许是在我们的大学时期同住一间宿舍；或者是在美国空军中一起服役；或者是以年轻积极的单身贵族之身分，一起在曼哈顿工作；或者是一起经历怀孕、生产，以及当母亲的那最初几个艰难的年头。

对于昔日之交与萍水之交，我们与他们建立相当牢固的联系，不需要太多的来往，只需在每年的圣诞节寄一张卡片，便可维持一种特殊的亲密

---

④ Brooklyn，美国纽约市的一区，位于纽约的东南部。

⑤ Yonkers，美国纽约州东南部的一个城市。

⑥ Detroits，美国密西根州最大的城市。

关系——这种亲密虽然是蛰伏的，但它随时都准备恢复——在我们相遇的那个难得却又贴心的时刻。

5. 忘年之交。另一种贴心的亲密——贴心但不平等——存在于一种隔代的友谊中。女人会把这种友谊称为她的女儿与母亲的关系或母亲与女儿的关系。跨越世代，年轻人为老年人注入新的活力，老年人则把他的经验传授给年轻人。每一个角色，无论是导师还是门生，大人还是儿童，都提供了它自身的满足。也正因为我们之间没有血缘关系，我们的忠告才能被对方当作金玉良言而非干涉性的言论加以接纳，我们的幼稚过失也不会引起对方的警告与抱怨。须承担的责任，以及所需投入的极多的时间与精神，总是真正的亲子关系的一部分。但在忘年之交中，这些危险都不复存在，并且我们还能享有众多与亲子关系的不同之处。

6. 密友。在情感与生理上，（通过见面、写信、电话聊天）我们维持着一种持续保持着的极为亲密的友谊。尽管我们向每位密友所坦露的东西分量不一，内容也不一，但亲密的友谊仍然意味着展示我们自我的各个方面——我们私密的感受与想法、我们私密的愿望、恐惧、幻想与梦想。

我们展示自我，不仅是通过语言，也通过其他的方式，来展示我们丑陋——也包括美好——的一面。而友谊的亲密，意味着我们要信任自己的朋友能重视我们的美德，忽略我们的缺点——虽然他们不认为，也不应该认为我们是完美的。已故政治激进分子兼作家杰尼·摩尔的一位朋友说："做她的朋友，就是暂时变成你自己所希望的那样好。"有时，通过朋友的一点帮助——包括朋友所给予的一些有用的告诫——我们能够达到我们向往的人生境界，并且保持如此。

* * *

精神分析家麦克马洪写道："成长需要与他人建立联系，而亲密的关系使我们在生命的过程中不断地成长，因为被他人认识，能够确立、强化自我。"他引用了哲学家马丁·布贝尔的话。布贝尔说，所有真实的生命，都是一次我与你的相遇。只有"通过你"——通过与他人的近距离接触，我们才能向对方敞开我们的心扉——"一个人才变成了我"。

密友有助于我们的个人成长。他们也为我们增添个人的喜悦。因为有了他们的存在，音乐变得更动听、酒的味道变得更醇浓、笑声变得更响亮。此外，朋友之间会相互照应——如果我们在凌晨两点钟打电话给他们，他们也会来；他们把自己的车子、自己的床、自己的钱都借给我们，并且

聆听我们的倾诉；尽管没有明文规定，亲密的友谊包含了重要的权益与义务，这一点是毋庸置疑的。的确，为了获得肯定、为了得到安慰、为了在危难中寻求援助，我们往往不会去找我们的亲人帮忙，而是去向朋友求助，向至友求助……就像罗茜和麦克那样的至友：

罗茜是我的朋友。

她不只在我聪明的时候喜欢我，她在我愚钝的时候也喜欢我。

我非常害怕蟒蛇，而她能理解我。

我的脚趾头向里弯、我的肩膀下垂、而且还有毛发从我的耳朵长出来，

可是罗茜说我长得好看。

她是我的朋友。

麦克是我的朋友。

他不只在我高兴的时候喜欢我，他在我闹脾气的时候也喜欢我。

我非常害怕狼人，而他能理解我。

我的身上长满了雀斑，只有眼珠和牙齿得以幸免，

可是麦克说我长得好看。

他是我的朋友。

……

当我的小鹦鹉死了，我打电话给罗茜；

当我的自行车被人偷了，我打电话给罗茜；

当我割破了头，鲜血汩汩流出，一旦血止住了，我就打电话给罗茜。

她是我的朋友。

当我的狗跑了，我打电话给麦克；

当我的自行车被人偷了，我打电话给麦克；

当我摔断我的手腕，骨头刺了出来，一旦把骨接了回去，我就打电话给麦克。

他是我的朋友。
……

如果有海啸袭来，罗茜一定会来救我；
如果有人绑架我，她一定会去寻找我的下落。
要是我真的下落不明，就将我的傻瓜相机送给她。
她是我的朋友。

如果有一只狮子攻击我，麦克一定会来救我；
如果我从一幢起火的屋子跳下来，麦克一定会接住我。
要是他一时不小心接不住我，就将我所收集的邮票送给他。
他是我的朋友。

除了帮助我们成长，并给予我们愉悦、协助与慰藉，亲密的友谊还庇护我们免受寂寞之苦。因为尽管他人教我们要争取能够自给自足，并珍惜之；尽管在我们每一个人的内心深处都无疑有一个从未展示过的自我，但是我们仍然非常关心这两个问题：别人是否在乎我们？我们是否孤独无依？金姆说："我需要知道除了我自己，这个世界上还有人真正关心我的死活。"一句古老的谚语以另一种方式道出了其中的含义："人是不甘寂寞的，即便到了天堂。"

然而，建立亲密友谊的能力因人而异。有些人在这方面天赋异禀，有些人在这方面则是惊慌不安、笨拙鲁钝，深恐亲昵终将导致拒绝，或是以灭顶之灾收场。亲密的友谊需要自我感、对他人的关心、移情、忠诚与献身精神。它们也需要我们放弃——必要的丧失——自己对理想友谊的一些幻想。

著名的古罗马政治家西塞罗在他的一篇广为引用的文章《论友谊》中问道："生命何以有存在的价值……（如果）它缺少了朋友互相爱护的安详？"到此为止一切还好，可是，他接着却把一个任何友谊都无法承受的重担强加于友谊之上。严苛的西塞罗把友谊定义为两个"无瑕"之人的一种关系，并声称朋友要"在任何或凡俗或神圣的问题上彻底一致……在兴趣、目的与目标上，要达致完全的和谐，无一例外"。

现在，社会学家在对成人友谊的研究中，确实发现相同性是人们择友

的标准。人们会选择在年龄、性别、婚姻状况、宗教、生活态度、兴趣、智力这些方面同自己相同的人为朋友。有人甚至主张：正因为友谊少了性爱的滋扰，它“也许比爱情更能把一个完整的人同另一个完整的人联系在一起”。也许这在古时候的确如此——在西塞罗生活的时代？——然而，我们现代人实在过于个人主义了。两个人，两个成年人，永远不可能彼此相配无间。即便是最要好的朋友，也只是局部的朋友。

因为在我们的密友之中，也有那些我们不能向其借钱的人——他们魅力四射、聪颖开朗，但却是一个无可救药的铁公鸡；在我们的密友之中，也有那些我们不能与之讨论一部小说的人，或是他们的育儿方法让我们不忍卒睹；我们或许也有这样的密友：他们的是非观念让我们觉得他们是一个纵欲过度的人；我们在心里咒骂他们每一次约会都一定会迟到；他们对食物、衣着、狗、政治家的品味，令我们匪夷所思——而他们选择丈夫或妻子的品味更是糟糕。我们希望我们的密友能够分享我们酷爱的事物与人生价值、我们所喜欢的英雄与我们所厌恶的反派、我们的爱与恨。可是事实上，我们亦有那种崇拜柯林·伊斯特伍德⑦而蔑视叶芝⑧的朋友，而对于他们，我们不能不放纵他们、原谅他们。有时，他们有负于我们，我们也必须放纵、原谅他们。

如果罗茜告诉我一个秘密，而人们打我、咬我，
我也不会说出罗茜的秘密；
如果有人扭我的手臂、踢我的小腿，
我还是不会说出罗茜的秘密。
如果有人说：“快说，不然就把你扔入流沙中。”
罗茜会原谅我说出了她的秘密。

如果麦克告诉我一个秘密，而人们打我、揍我，
我也不会说出麦克的秘密；
如果有人拗我的手指、把我摔倒在地上，
我还是不会说出麦克的秘密。

⑦ Clint Eastwood，美国著名电影演员及导演。
⑧ Yeats，爱尔兰诗人、剧作家、散文家。

如果有人说:“快说,不然就拿你去喂这些食人鱼。”
麦克会原谅我说出了他的秘密。

尽管西塞罗美化了友谊,但事实上亲密的友谊仍然需要我们放纵、原谅对方,而我们也需要被对方放纵、原谅。当然,我们都不是无瑕之人。虽然友谊之中存有矛盾心理、性压抑,而朋友也只不过是局部的朋友,但是我们所创造的友谊也不一定逊色于我们通过血缘与法律所建立的关系,甚至有时还要比后者来得更坚强——这令人欣慰、活力十足、“神圣且不可思议”的联系。

第十三章：婚姻的爱与恨

婚姻状况是……我们此生所能获得的天堂与地狱之最完整映像

——理查德·斯第尔（Richard Steele）

我们的朋友绝非十全十美。我们接受他们的缺陷，并且为自己的现实感而自豪。但面对爱情的时候，我们却会顽固地坚持自己的幻想——有意识或无意识地幻想着事情应该如何发展。面对爱情的时候——浪漫的爱情、性欲的爱情、婚后的爱情——我们必须艰难地重新学会如何放弃种种期待。

这些期待在我们青春期狂放热情的气候中萌芽开花。此时，温存与情欲交融，我们爱上了一个对我们而言蕴含着能完美实现所有人类欲望的人（爱情的盲目在这里起到了一点作用）。精神分析学家奥托·科恩伯格说，青春期的浪漫恋爱是成人爱情“正常的、关键的开端”。但是我们很多人还没享受够青春期的爱情，便已告别了青春期。

而我们很多人都能回忆起一段热恋，当时对方是我们生命的一切，没有对方我们就活不下去。我们在星空下漫步；我们对月亮心驰神往。而无论我们能否将这份爱保留在我们生命的岁月中，它都会在日后的一切中留下阴影：

昨天晚上，啊，昨夜，在她与我的双唇之间
那里留下了你的身影，西娜拉！你吐出的气息
吹拂到亲吻与美酒之间的我的魂灵；
而孤寂凄凉的我厌倦了往昔的热情，
是的，孤寂凄凉的我低下了头：
我一直对你始终如一，西娜拉！以我的方式。

弗洛伊德在对爱的讨论中，把为达到肉体满足的感官之爱同以温柔为特征的爱作了区别。在浪漫的、具有性意义的爱情中，这两种爱都存在。弗洛伊德也描述了我们对自己所爱的人的过高评价——理想化。这也是浪漫的、具有性意义的爱情的一部分。弗洛伊德更进一步提醒我们：即便是最深刻的恋情，也不能免于矛盾心理；即便是最幸福的婚姻，也会潜藏着些许敌意和恨的情感。

威廉·丁·豪威尔斯写道："婚姻纽带的光滑表面，每天承受着错误与侮辱的压力的。其他的人际关系，是不可能毫发无损地承受这样的压力的。"对此，另一个现代社会学家补充说："一个人，就算不怀有任何敌意、挑衅或伤害他人的企图，仅仅通过他对自身存在的表现，便足以对另一个人造成伤害。"

好消息是，有时夫妻之间的凝聚力，能够抵御任何可能对其施加的伤害。

坏消息是，在两个成年人之间，没有比夫妻更能对彼此造成伤害的。

我对我的丈夫了如指掌，我非常清楚怎么样能惹恼他。我也知道怎么样能平息、安抚、讨好他。你也许会以为对丈夫的了解能避免我去激怒他，从而让我创造我的婚姻乐园。但那不是我的或大多数人的婚姻的情况。

心理学家伊斯瑞尔·查尼在一项对婚姻的颇具争议性的研究中，对这样一个神话提出了质疑："婚姻的问题主要发生在那些'病态'的人或者尚未真正'成熟'的人身上。"他认为："以经验为依据，无可否认地……大多数的婚姻或公开或私密地充塞着深刻的、具毁灭性的紧张情绪。"他主张我们应该把一般日常的正常婚姻重新定义为一种内在紧张、充满冲突的关系，而它的成功则取决于如何明智地去平衡其中的爱与恨。

婚姻生活中的紧张与冲突可能始于浪漫期待的消亡。这在《小气精们》[①]这首诗里有非常优美的描写。诗中，两个情人在花卉、流水、锦缎与婆娑起舞的树木的幻梦中共结连理。

> 于是他们结婚了——为了能更亲密地在一起——
> 却发现他们不再像从前那么亲密了，
> 他们之间的距离被早茶给驱远，

① 气精是西方古代神话中生活在空气中的女精灵。

被晚报，
被孩子与送货人的账单……
偶尔在夜晚醒来时她找到了安慰，
在他有节奏的呼吸中，可她怀疑这一切是否
真的值得，而到底
河流流向何方，
那白色的花朵又在何处。

另一个遭受挫折的浪漫主义者是一位医生的妻子，她的名字叫艾玛。她是言情小说的忠实读者，而这些小说教她去渴慕一个“奇妙的国度，在那里一切尽是激情、狂喜与痴迷”。她对自己的婚姻非常不满，认为幸福已经离她而去。她悲叹“她那过于崇高的梦想，以及她那过于狭小的房子”。她把她善良但却愚钝至极、平庸不堪的丈夫查尔斯视为“由她的愤懑所衍生出的复杂憎恨之惟一对象”。

艾玛是福楼拜笔下红杏出墙的女主人公包法利夫人——一个拥有狂热的浪漫主义灵魂的女子，她期望从婚姻中获得“那奇妙的激情；直到那时，那激情就宛若一只拥有玫瑰色羽衣的大鸟，翱翔于充满诗意的天光中”。艾玛没有在婚姻中找到这种激情，可是她并没有放弃，也没有学会在现实面前妥协自己的浪漫绮思。她反而畏怯平淡的日常生活，学会去憎恨自己的丈夫，并到其他地方寻找她的浪漫。

可是，我们不必充当通奸者并与福楼拜一起说：“包法利夫人，就是我。”我们也曾经用我们的梦想来跟现实生活较劲，我们可能也曾经追求那翱翔于充满诗意的天空中的玫瑰色羽衣的鸟儿，但结果却发觉自己在一个名为银泉的郊区中的一个房间里，跟一只关在笼子中的长尾小鹦鹉在一起。

人类学家布朗尼斯洛·马林诺夫斯基写道：“婚姻引出了人类生活中最困难的个人问题之一：最激动的，亦是最浪漫的人类梦想，必须凝聚为一种平凡的工作关系……”尽管我们不像艾玛，我们懂得调整、适应、妥协、将就，但是我们有时也会因为我们对浪漫爱情的憧憬遭到驯化而憎恨婚姻。

* * *

我们将许许多多浪漫的期望带入我们的婚姻中。我们也会带入对神

话般的性爱刺激的憧憬，我们也可能为我们的性生活强加了太多的期待、太多的“金科玉律”，而这是我们一般日常的爱的行为所无法满足的。地球应该转动。我们的骨头应该歌唱。烟火应该绽放。意识——自我——应该在爱情的篝火上燃烧。我们应该能够建立一个天堂，或是一个像样的摹本。但我们会失望。

凯丝琳·波鲁斯在她的著作《婚姻是地狱》中，描述了给婚床加上了这些负担的性神话：

> 真正的男人或女人必须是性欲勃发的；人与人之间的唯一真正的交往是性交；快感的程度几乎已经变成了衡量幸福的尺度；现在性爱上的变化之于婚姻，正如以前社交礼节之于婚姻，都是不可或缺的……每周必须做爱——即发生性行为——一定的次数；否则一个人便会丧失体面，被淘汰出局。

这些性爱的金科玉律把性行为变成了一种性能的测试，以及对我们的精神健康状态的证明。这将给那些无法达到惊天动地的性高潮的夫妻，带来威迫感、羞耻——是的，还有失望。而即使情正浓时，一切都已蓄势待发，要维持如此亢奋的状态是相当困难的。过了一段时间，夫妻们会发现，性爱已不再那么性感了。

我给孩子多拿一杯水。
我在我的脸上涂荷尔蒙晚霜。
接着在我完成定肌收缩运动之后，
我以一个温暖的拥抱迎接我的丈夫。

想像着自己穿着长袖法兰绒睡袍，
还有袜子（因为我的双脚总是冰冷的），
为我的神经末梢大口吞下镇定剂，
并用三胺药片来解决我的气喘。

我们蓝色电热毯的温度已调节得十分暖和。
我们红色闹钟的时间已调至七点三十分。

我告诉他我们还欠杂货商很多钱。
他告诉我他最好的两套西装都脏了。

去年他的生日我给他买了一辆 Centaur[2] 摩托车。
（他们向我保证他会变成半人半兽）

去年他给我买了一件黑色蕾丝的衣服。
（他们保证我至少会性欲勃发）

可我的发卷却在枕头上嘎嘎作响，
而他的大脚趾甲刮擦着我的皮肤。
他起身去涂上一点护唇膏。
我要他给我拿两颗百服宁[3]。

哦，在某处的漂亮小闺房，
布置了帕赛尔[4]的床单、罩篷与鞭子。
每逢周末他在非洲猎狮。
她的腰围是三十三英寸。

他们的目光透过白兰地酒杯交会。
他的手指滑过她那肯尼斯式的头发。
孩子在屋子的另一侧跟保姆在一起。
到处都是小提琴的声音。

我们的屋子里响着滴水声。
此时天下着雨，可他从不去修补漏隙。
他抓过拖把，我拿出水桶。
我们都同意下星期再试一次。

---

② Centaur，即希腊神话中的半人半马怪，在此为一种可折叠式的小型摩托车的名称。
③ Bufferin 一种止疼药。
④ 法国的一个家用织品品牌。

在这里说这些话，并不是要否定我们拥有同任何幻想者的梦想一样奇妙的性爱时刻的可能性；这些时刻是激情与爱情的相互结合，不管其中是否有完美同步的性高潮。没有小说般的性爱也并不意味着我们不能达到精神分析家科恩伯格所谓的“多重形式的超越”。在这种超越中——通过性爱行为——我们跨越并消除了分隔自我与他人、男人与女人、爱怜与侵犯、现在与未来和过去的界限。

对这种超然时刻的证明，并不只局限于相信弗洛伊德学说的人或虚构的故事中。让我们来看看哲学家伯兰特·罗素在他自传中的这一段充满诗意的文字：

> 我追寻爱情，最初是因为它给我带来狂喜——如此巨大的狂喜让我时常愿意牺牲我的余生来换取这几个小时的快乐。我追寻它，其次是因为它能消除孤独——在那可怕的孤独中，一个颤抖的意识望过世界的边缘，直视那冰冷的、深不可测的、死气沉沉的深渊。我追寻它，最后是因为在爱的结合中，我看见了圣人与诗人为天堂所预想的景象，以不可思议的缩图之形式呈示。

是的，就是如此。不过对许多——或许是大多数——夫妻而言，这种时刻是极为特殊罕见的。或者他们会屈服于个人习惯，以及陈规陋俗。因为尽管在性爱中我们努力维持我们的身体与我们的心灵所建立的联系，但是从爱情到狂喜的跳跃有时候会失败。有时候——很多时候——我们必须将就于残缺的联系。

* * *

可是，我们所希冀的婚姻与我们所拥有的婚姻之间的落差，不只包含了对浪漫与性欲的失望。因为即使我们在结婚的时候，对所谓的美满婚姻抱着一种比较实在的憧憬，但我们的婚姻状态——以及那个跟我们结婚的人——必定无法满足我们的一些，有时甚至是所有的期待：期待对方能一直陪在我们的身边；期待我们能一直对彼此忠贞不二；期待我们能接受彼此的缺陷；期待我们永远不会有意去伤害彼此；就算不能在许多琐事上达成共识，我们也期待对方能在重大的事件上与我意见一致；期待我们能彼此诚实坦白；期待我们能相互扶持；期待我们的婚姻能够成为我们的避难所、我们的藏身处、我们“在这无情的世界中的避风港”。

不一定。事实并非总是如此。

因为在这些期待以外，我搜集了各式各样的婚姻故事：关于不守承诺、蓄意伤害、不忠、通奸、对彼此的局限性与缺陷的零容忍度，以及在诸如金钱、生儿育女、宗教、性爱等不可小觑的事情上所发生的肢体纠纷。梅格说："如果要我以我所遭受的痛苦，以及对方对我的背叛来评估我的丈夫，我想我必须说他是我的最大敌人。"一名心理学家和她持有相同的看法，认为夫妻是彼此的"亲密仇敌"。

敌意之所以萌生，是因为我们未被满足的期待，暗喻了我们的婚姻所欠缺的一切。他和他弟弟发生争执的时候，她没有站在他那边。她流产的那一天，他在洛杉矶出差却又不肯回来。每天对婚姻的不可避免的侮辱与过失，也会侵蚀婚姻纽带的光滑表面，使他心想："她永远无法了解我。"而她则在想："我嫁错了人。"

让我们来听听米丽怎么说：

"有时当我和他谈到我的或孩子们的问题，或是谈到一些深刻的沉重问题，或是谈到一些迫在眉睫的问题时，我从他回答我的方式，感觉到他根本没在听我说话，而且他昨天就没在听我说话了；还有，如果我有被理解、被称赞或别的什么的特殊需要，我会以他现在没有满足我的需要这个事实为证据，来证明他从来，从来就不曾真正去听我说话，或看我一眼，或知道我究竟是谁，或在乎我是谁。然后我们就开始陷进了这样一个漩涡：我会以他所说的一切来反对他，更进一步证明他不理睬我，完全不顾及我的需要。"

以上是米丽对我说的话的大意，不只是最近，而是这几年下来都是如此。因为正如她所说的，虽然她有一个坚定不移的婚姻，可是当她所必须得到的和他所必须给予的之间的鸿沟无法消弭的时候，她便感觉她的所有爱情都死灭了。而当她看着这个稳重、快乐、善良、不失为家中的好帮手、忠贞不二的男人时，她说她只剩下这样一种感觉，那就是"你想长长地叹一口气"的感觉，是一种"噢，天啊，我在这儿干什么"的感觉，是一种"我嫁错了人——肯定还有更能满足我的需要的人"的感觉，她说这种感觉就是："是的，这就是恨。"

* * *

我们早期的恋爱经验和我们的成长历程，塑造了我们带入婚姻的期待。我们往往觉察落空了的希望。可是，我们也会把无意识的渴望与童年

时期未了的心愿带入我们的婚姻，并且在过去的驱使下，对自己的婚姻提出诸种要求，而没有意识到自己的这种行为。

因为在婚姻的爱情中，我们试图重新寻回自己以往渴望的爱情，在现时找寻自己昔日所爱的人：恋母情结中不可企及的母亲；童年时期无条件给予我们关爱的母亲；自我与另一方交融的共生结体，就像我们以前那样。在我们的真爱的怀抱中，我们竭力将昔日欲望中的目标与对象结合在一起。有时，我们会因为自己的伴侣无法满足这些久远的、不可能的渴望而憎恨他们。

我们恨他，因为他没能使我们成为一个个体。

我们恨他，因为他没能填补我们的空虚。

我们恨他，因为他没能满足我们需要他来拯救我们、使我们变得完整、像母亲般照顾我们的渴望。

我们恨他，因为我们等了这么多年，为了嫁给一个像爸爸的人——可是他却不是。

当然，我们结婚并非有意识地要跟一个像自己父亲或母亲的人结婚。我们的隐秘动机，甚至连我们自己都不知道。可是我们的潜在希望，却能造成翻天覆地的骚乱。精神分析学家库比写道，直到人们学会“区分他们有意识的、可实现的目标……和他们无意识的、不可实现的目标，人类的幸福问题，无论是婚姻或是其他方面，才可能得到解决”。

* * *

当然，婚姻确实达到了一些无意识的目标——普通的目标，以及极为神经质的目标。有所谓的“互补婚姻”，即丈夫与妻子的需要达到如此完美的契合，就算他们的婚姻看起来像地狱般恶劣，他们还是能够满足彼此的精神需要。

逆来顺受者与恃强凌弱者的关系、崇拜者与偶像的关系、无助者与助人者的关系、婴孩与母亲的关系，都是一些神经质互补作用的例子。而尽管这些两极化的角色可能成为夫妻之间的剧烈矛盾的根源，它们也可能是夫妻对于自身婚姻的深刻的共同设想之表现。

逆来顺受者与恃强凌弱者都认为，婚姻的爱情在于权力、束缚、控制。

崇拜者与偶像都认为，婚姻的爱情在于对自尊心的肯定。

无助者与助人者都认为，婚姻的爱情在于彼此依赖的安全感。

婴孩与母亲都认为，婚姻的爱情在于无条件的照顾与抚育。

这些共同的设想解释了一对关系看似极为恶劣的夫妻，如何能有强烈的情感凝聚力将他们联系在一起。他们一起得到他们希望得到的婚姻。他们是“共谋夫妻”，但是任何内在或外在的变化都有可能对他们微妙平衡的共谋关系构成威胁。

譬如，想想一个需要母亲的男人和一个像母亲般培育抚养别人的女人之间的婚姻：女人回应了男人的无助与魅力，对他施予母爱与赞赏。这样的安排能够满足婴孩般的丈夫和大地之母般的妻子，直到她也需要别人的照顾，直到她对施予无休止的赞赏感到厌倦至极，直到——在某些情况之下——她厌倦他的拈花惹草。然而，她的丈夫将完全无法忍受妻子少于完全的忠诚。他会抱怨说，我的妻子自私、不可爱、不公平。他会不停地哭着要母亲，可是他所需要的完美母亲却已不复存在。剩下的只是愈加紧张的婚姻关系。

一种更为复杂的互补婚姻，涉及了所谓的投射自居作用。它是一种无意识的、微妙的双向交流，其中一方利用另一方来包含并体会关于他或她自身的某些方面。

譬如，有一位名叫凯文的强壮男子，他无意识地憎恨并否定他的所有焦虑，还将他的焦虑“放在”他妻子丽恩的身上。为了摆脱这情绪，他把它们归咎于——投射于——他的妻子，然后在心理上迫使她去实在地感觉他所舍弃、否定的情绪。因此当他们儿子迟到两个小时的时候，丽恩急得像热锅上的蚂蚁，而凯文却轻蔑地说：“你过分担心了。”他之所以毫不担心，是因为他让丽恩代他操心——并且还鄙视她的焦虑，却不鄙视他自己的。

还有一位讨厌爱出风头的人的妻子，她让她的丈夫代她大叫大嚷、逼迫别人。还有一位妻子，她让她挥霍无度的丈夫代她表现自己放纵的一面。投射自居作用总是被在那方面具有某些倾向的人所承受，可是它是由对方“放”上去的，而那人有让别人来代他表现其情绪的需要。

心理学家哈里艾特·勒纳说：“如果一个女人被教导去否定对她的野心，以及对自身能力与掌控的进取心，她也许会选择一个能代她表现这些情感的男人。如果有某种弱点或依赖性是她所无法承受面对的，她可以找一个伴侣，让他扮演那个她害怕自己可能成为的无能无助的人的角色。如果她已经学会保护、讨好他人，她可能会找一个不圆滑的、容易得罪人的男人嫁给他。女人所选择的伴侣，往往只会表现出那些她们最需要在自己身上否定的特征与属性。所以一个女人能对她的伴侣发火，因为他表现了她

选择他为丈夫的那些特质。”

让我们的伴侣包含我们自己的一些特质，我们的婚姻可能会陷入困境，但却能保它毫发无损。可是，当投射自居作用被扰乱的时候，可能会发生以下的情况：

一位三十五六岁的妻子开始接受治疗，因为她无法打理家务、照顾孩子。在她的整个婚姻生活中，她一直感到无助与焦虑。她的丈夫不仅要工作一整天，还得料理家中的事务。他诚挚地说他愿意“不遗余力、不惜钱财来帮助他的妻子”。

可是当她进入疗程并开始出现好转的迹象时，她的丈夫却变得愈加不满。他先是诋毁疗程的效果，接着拒绝支付治疗的费用，然后在一气之下殴打他的妻子。最后，这位“合群、和蔼、灵活、成熟、对其妻子的健康真诚关心的人”变得如此心烦意乱，以致他决定让自己登记入院。没有妻子代他表现他的焦虑与无助，这个“健康”的男人实际上变成了他“有病”的妻子。

在一些婚姻中，投射自居作用与互补作用是具有建设性的。可是，一旦根本的需要被解放出来，便会出现危机。而具讽刺意味的是，一对禁锢于病态婚姻中的夫妻，可能会神经质地依附在一起直到永远；反观比较健全的夫妻，他们能够改变与成长，因此可能会破坏将他们凝聚在一起的安排。

讽刺的是，人类发展的突飞猛进也可能加剧了婚姻的紧张状态。

* * *

不可能的期待、未被满足的需要，以及被解放了的需要，都是婚姻的紧张状态与冲突纠纷的持续根源。它们使婚姻状态露出狰狞的一面。但是也有人主张，婚姻需要一个丈夫和一个妻子的参与这一事实本身，就足以解释怨恨的存在。也有人主张，男人之为男人，女人之为女人这一事实——他们是两个不同物种吗？——即是婚姻冲突的一个根本原因。

此外，更有人主张，产生婚姻冲突的性别差异，要比单纯的性别角色之变化来得更为复杂。下面我们来看看多罗斯·狄那斯坦，这位大胆而优秀的心理学家如何解释性别冲突的根由。

狄那斯坦认为女人是我们最初的照顾者，她们“将我们引入人类生活的情境中，并且，在我们看来，她们从一开始就为该情境中的每一缺陷负起责任……”因此，她们成为了我们最原始的情感与期待的接受者——而身

为男人、父亲则不必。我们对给予我们一切的母亲所提出的抚养要求、我们在婴儿时期对令我们失望的母亲所表现的愤怒、我们对控制一切的母亲所表现的叛逆，这些都扭曲了我们看待女人和男人的成年视角。她说，这些早年的扭曲，不仅损害了我们的个人成长，亦损害了我们相爱的能力。

狄那斯坦说，我们的性别安排，即我们对机会与特权的分配，是从女人在抚育幼儿时所扮演的中心角色衍生出来的。她观察到，尽管我们的许多生活乐趣都交织于这些安排之中，但是我们显然并不觉得它们完全适宜，或觉得它们对男女双方有益无弊。的确，它们一直是人类的痛苦、恐惧与怨恨之根源：男女之间的一种深度紧张感，它早已渗入我们的人类生活中，并且能追溯到我们在神话与仪式研究中可考查到的人类情感的最早年代。

她说，那种痛苦、恐惧与怨恨将会延续下去，直到女性能摆脱她们作为替罪羊兼偶像兼提供者兼毁灭者的角色。她说，那种痛苦、恐惧与怨恨将继续渗透到男女关系之中，直到男人和女人能一起抚养自己的孩子。

> 只要第一位家长是女人，那么，女人将不可避免地夹在这样一个双重角色之中：不可或缺的似人类支持者，以及人类自我的恐怖的似人类敌人。她将被视为一个天生适合培养其他人的个性的人、一个天生的观众，而在她的认知中，其他人的主体存在能够得到观照。一个证实他人之价值、权力、意义时所特别需要的人，乃至于倘若她无法为他们提供这项服务，她将被当成一个怪物看待，异常而没用。而与此同时，她也将被视为一个不让其他人成其所然的人；一个将她所爱的人从自我召唤回来的人；一个要他们作为自主的人被淹没、溶解、沉溺、窒息的人。
>
> 在成年人的生活中……我们竭力回归到我们异性恋的安排上，为了不让这种原初的威胁逼近。我们必须以某种方式继续这么做，直到我们重新编配抚育幼儿的方法，让早年的无自我世界成为一个男女平等的领域。

性别冲突是否衍生于女人抚养孩子这一事实呢？心理学界相当支持这一观点。因为男生与女生的成长道路是截然不同的——不过我认为，这其中也跟一些天生的差异有关——这产生了两套迥然相异的经验与设想，尤其在人际关系的范畴之中。我们要记住：小男生在其性别个性的形成过

程中，必须比女生更决绝地切断同母亲的联系。因为女生在与母亲亲密认同的同时，她们依然能成其为女生，反观小男生如果要长大成男生，他们就不能这么做。因此，亲密的联系对女人而言，成了一个舒服而重要的状态，可是过度的亲密对男人而言却是一种威胁。心理治疗师丽莲·鲁宾写道，这种性别差异产生了如此巨大的性别鸿沟，导致夫妻往往成为一对生活在一起的“亲密的陌生人”。

“我要他跟我说话”、“我要他告诉我他心里的真正想法”、“我要他除下他那‘我没事’的面具，露出他容易受伤的一面”。妻子经常申诉她们用拳头敲打着一扇紧闭的心扉。丈夫往往如鲁宾医生的病人所表现的那样，感到既困惑又苦恼：

> 你们所谓的亲密这个混帐东西，简直把我给烦死了。你们女人说话的时候，我从来不知道你们要说的是什么。凯伦抱怨说我没有跟她说话，可是她要的不是说话，而是一些鬼东西，只是我不知道那到底是什么。感情，她一直向我要求感情。如果就在她认为是该谈感情的时候，我却没有感情给她或跟她谈，我应该怎么办？你可以告诉我吗？也许这样我们还可以有一些安宁的日子过。

女性需要分享感情——听听他的想法，谈谈她的心声——这与男性不愿谈及感情的态度相互抵触。在伟利与南的情况中，这种沟通上的决裂是如此严重，几乎吞噬了他们的婚姻。

南说，伟利向来就不是一位“善于言词或聆听”的人，但是他们之间还是有足够的沟通来维持这段感情。然后，他们迁移到华盛顿居住，在那里，伟利开始在白宫担任一个重要的职务。

南说：“刚开始的三个月，一切还算顺利，我过得很开心。”后来，伟利的工作便无情地取代了他们的生活。南追忆说：“我们之间的沟通彻底崩溃，他完全不跟我说话。”他在她早晨还未起身以前便离开了家。晚上他回家进门的时候，他的两台手机都会响着。而每当她尝试和他谈话——不管谈什么事情，他都会不耐烦地用手指叩着桌子，恼羞成怒地说：“你到底想说什么？”

南说：“他根本不愿意听我心里的话。所以，我放弃尝试向他倾诉我的

情感。”

在这段孤凄的日子里，他们的儿子在一次意外中丧命。伟利为了逃避悲痛夜夜加班。南说，自己则是以“呐喊号啕、大叫大嚷”来宣泄心中的哀痛与愤怒。当伟利对她不理不睬，她便转而服用巴比土酸盐⑤。她连续服了几年的药后，差点儿因此一命呜呼。

后来，一位精神科医生问伟利他对这些药的看法。当他说药改善了他的婚姻时，南气得想狂叫。南说：“他的意思是，我服药后就不再歇斯底里，不再吹毛求疵，不再像一个人。我变成了一台机器，而他对我来说，也早已是如此。”

她说她当时很恨他。

南说：“当我摆脱对药物的依赖之后，我开始变得非常非常生气。”她当时说，我不要这个婚姻；这个婚姻玩完了。她找到了一个情人并和他一起迁居到欧洲去，抛下了她的丈夫以及另一个儿子。九个月后，南和伟利跨过他们生命中的瓦砾，重新回到了对方的身边。

这是好多年以前的事了。他们很快就要庆祝自己的二十五周年结婚纪念日。是什么让他们的婚姻能够顺利地走到今天？在外界的协助下，他似乎比较能够和他的妻子沟通——还不至于好，不过有进步。她在他人的协助下，也比较能够迁就她的丈夫。但是她也说：“我知道如果我现在需要他，他会陪在我身边。”她说，他们之间有许多共有的快乐。性生活还是非常美满。

坏消息是，在两个成年人之间，没有比夫妻更能对彼此造成伤害的。

好消息是，爱能经历怨恨并生存下来。

* * *

男人追求自主，女人渴望亲密。这个性别上的差异导致了婚姻的紧张状态。即使它不一定会引发使南与伟利关系破裂的那种剧烈冲突，但或许能解释为何女人往往要比男人对婚姻有更多的抱怨。

因为许多研究都一致显示：“对自己的婚姻表示失望与不满的妻子，数目要比丈夫来得多；更多的妻子表达了对婚姻的负面情绪；认为自己的婚姻不幸福、考虑过分居或离婚、后悔自己的婚姻的妻子，数目要比丈夫来得多；更少的妻子认为自己拥有积极的伴侣关系。”

---

⑤ 一种镇定剂。

对于这些研究，我们补充下面的几个调查结果：妻子比丈夫更顺从对方的期望；妻子做出更多的妥协与适应；妻子要比丈夫更容易患上忧郁症、恐惧症，以及其他的心理问题。

社会学家杰茜·伯纳德得出这样一个结论：妻子为婚姻所付出的代价要比丈夫来得高。她说，同一个婚姻，对女人和男人而言是不同的。她写道："在每一个婚姻的结合中，都有两种不同的婚姻——他的和她的。"而就良好的心理健康与精神状态来说，所有的研究都显示他的婚姻是比较好的。

然而，尽管女人拥有许多心理问题与负面反应，她们却比更多男人认为婚姻是幸福的源泉。杰茜·伯纳德说，女人在一段长久的关系中，比男人更需要爱情与陪伴，"为了表现这种需要，她们不惜代价地紧握着婚姻不放"。

思考了婚姻的前景，杰茜·伯纳德预测婚姻将以某种形式继续存在，尽管"男女双方对婚姻的要求将永远无法被完全满足；它们是不可能被满足的……"她说男人和女人，无论他们之间的安排是什么，"将继续让对方感到既失望又开心……"而她说婚姻将继续成为一个"在本质上具有悲剧性"的关系——"它的悲剧性在于它包含了水火不容的人类欲望之间……不可化解的冲突……"

* * *

我们水火不容的人类欲望、我们的冲突、我们的失望，向我们确定了存在于婚姻状态中的怨恨。可是，使用"恨"那个残酷的字眼，那既无爱又不可爱的字眼，也许会使我们畏缩。而倘若我们是个和蔼温柔的人，我们可能很难说服自己，我们的心中竟然会感受如此强烈的情绪。尤其是在我们的婚姻中。尤其是对我们所爱的人。

但是恨既可以是有意识的，也可以是无意识的。恨既可以是深刻持久的，也可以是稍纵即逝的。恨既可以是毫不间断的怨怼与痛苦的鼓声，也可以是尖锐清脆的短音。恨不一定总是一声巨响，它有时是一声呜咽。

在所谓的"猫与狗"的婚姻中，要确认其中的恨是很容易的一件事。在这种婚姻中，一对夫妻——尽管他们的关系密切——却不分昼夜地困陷于永无休止的战争中。可是也有所谓的"阳光"婚姻，它们呈现一种幸福的假象，并且"否定、匿藏内在的现实"。这些情侣是邻居与朋友所嫉羡的对象，但是他们为了否定一切冲突付出了牺牲心理健康的代价。他们在很

多时候也承受生理上的病状。又或者他们的生活过得很好，但是他们的子女——负起了争执中的潜隐压力——却必须为他们付出代价。

在这两种极端之间的夫妻，他们会经历如同季节的变化：有时一切的联系断绝，黑暗笼罩大地；有时他们无法忍受自己的期待不能被满足；有时他们感觉到——如果他们能诚实以对的话——恨；而有时他们通过肢体上的伤害和《谁害怕弗吉尼亚·伍尔芙》[6]式的语言暴力来宣泄自己的怨恨。可是，他们有时选择传递更为间接、粉饰得更为巧妙的"我恨你"的信息。

譬如，在温蒂与爱德华的家中没有任何争吵。二十多年来，他们待人处事的方式都相当低调。举个例子：发生争执以后，爱德华就会买一大束玫瑰向温蒂赔不是。温蒂把花插入花瓶中后，他们便出门共度傍晚。当他们回到家时，发现玫瑰都枯死了。爱德华说："她不知怎的忘了给花瓶装水，把玫瑰给弄死了。我感觉她是想要告诉我些什么。"

温蒂或许不知道自己对她的丈夫怀有敌意。雷琪儿则对自己的感情了如指掌。她承认说："在网球场上，我们先是双打的拍档，接着我就会和他对打。"她说，每当她憎恨她的丈夫的时候，"我就会为另一方打。我不要让他赢"。

幻想是另一种不必公开交战，却又能宣泄婚姻怨恨的方法。康妮是我认识的一位温和妇女。她容许自己想象丈夫所乘搭的飞机坠入大海，她也喜欢幻想借黑手党的职业杀手之手，把她的丈夫解决掉。

她说："我想我并不是认真的，但我也不完全把它当作玩笑看待。而只要想到这些，我的心情便会好起来。"

当我向其他已婚的男女谈及康妮的幻想，他们多数人都真的大感震惊。他们说："没有。我从来没有这样的想法。"但是也许那毕竟是一个应付婚姻怨恨的不太恐怖的方法。精神分析家利昂·奥特曼说，如果我们能恨得更开心，或许我们就能爱得更好。

而如果我们记住在动物研究中所揭示的引人注目的发现，我们也许就能恨得更开心：没有敌意的个人联系是不存在的；不具敌意的动物群集起来，是没有凝聚力的，不过是无个性特征的结合。诺贝尔奖获得者、科学家康拉德·劳伦兹毫不含糊地下了这样的结论：没有敌意，就没有爱。而奥

---

⑥ 美国剧作家爱德华·阿尔比（Edward Albee）的一部剧作。内容讲述一对水火不容，以语言中伤对方为快的夫妻。

托·科恩伯格写道，我们往往不去承认自己的敌意，它将“一段深刻的爱恋关系转化为……一种欠缺爱之本质的关系”。

* * *

艾里克森称青春期的爱情为“一次取得自我身分之定义的尝试”，通过在他人的身上试验我们的自我形象。他说，青春期的性爱主要是一种“身份探索”的行为。换言之，这种具性意义的爱情属于“身份危机”，而艾里克森说这是正常的生命周期的一部分。我们在这个时期所感受的爱情是自私的，它更多是为了寻找自我，而不是去爱我们的爱人。

我们青春期的爱情是自私的——自恋的——以至于我们也把我们所爱的人给理想化了。尽管乔治·伯纳德·肖伯纳曾说过，恋爱也许需要我们极度夸大个人和对方的差异，但是青春期的爱情却往往走向极端。这些过分的理想化，有时是通过将某些特性赋予我们所认识的人，来使自己获得该特性。事情是这样完成的：我不完美，所以我要你变得完美，而因为我爱你，所以那份完美就是属于我的了。

在朝成人爱情的形式正常发展的过程中，自恋的因素会减少。我们开始看见那真实的人站在自己的面前。我们将某种能力带入恋爱关系之中：移情与关爱的能力、在对他人造成痛苦后感到愧疚的能力、对他人产生弥补伤害与给予慰藉之愿望的能力。只要在我们所爱的人身上，体现我们所珍视的某些价值，我们便会继续把我们所爱的人看作是理想的，但是我们的理想化却又同我们对自己所爱的人的现实认知并存。而倘若我们的爱情要发展为一段长久的爱情、成年人的爱情、一段成熟而坚毅——并且相爱——的婚姻，那样的认知将迫使我们面对我们的失望、我们苦涩恶劣的情绪、我们的怨恨。不过，那样的认知也将让我们心存感激。

感激，因为我们在自己目前的恋爱关系中，发现了我们昔日曾经渴望过、爱过的人。

感激，因为我们在自己目前的恋爱关系中，获得了我们昔日从未拥有的东西。

感激，因为我们通过自己的性爱行为，找回了我们昔日与他人共同生活的幸福。

感激，因为我们感觉到被自己所爱的人认识、了解。

虽然我们摆脱了爱情的盲目，但是我们必须面对现实：其他的伴侣也能够引发我们这样的感激之情；其他的婚姻关系也能够满足我们的需

要——也许还更好。的确，我们时不时会渴望拥有其他的关系，而如果要我们的爱情能够持久，我们就得放弃这些渴望。然而，渴望与放弃可能会让我们成熟的爱情更加丰富多彩。

科恩伯格在讨论成熟爱情的特征时提醒我们："一切的人类关系终将结束，而在爱情最深的时候，丧失、抛弃以及最后的杀手锏——死亡的威胁最大。"可是对此的认识，不仅能让我们窥见现实残酷的一面，正如他写道："对此的认识，也加深了爱情。"

* * *

在一首描写幻想与现实的诗中，W. H. 奥登展示了两幅爱的图景。而在比较浪漫的图景中，他嘲讽地捕捉了所有爱情的青涩梦想：

而在盈满的河流边，
在铁路的拱桥之下，
我听见一位情人在歌唱：
"爱没有尽头。
我会爱你，亲爱的，我会爱你：
直到中国与非洲相连，
直到河水越过山脉，
直到鲑鱼在街头歌唱。

我会爱你直到海洋
能被折叠挂起来晾干，
直到七星能嘎嘎啼鸣
宛若天空中的鸿雁。

岁月如兔子一般逝过，
因为在我的手臂中抱着
永恒的花朵
以及天地之间最初的爱恋。"

与这幅幸福图景相对应，奥登赤裸裸地唤起了时间那令人寒心的、无以逃避的侵蚀——时间"从阴暗深处窥视着你，并在你接吻的时候咳嗽"；

时间侵蚀少年时期对完整、幸福、救赎、超越、激情的梦想;时间最终教会我们所做的抉择之性质。他以此结束:

噢站着,站在窗边,
　　当灼烫的泪水流下;
你将爱上你扭曲的邻居,
　　以你扭曲的心灵。

奥登描写完美的爱、无尽的爱、直到中国与非洲相连才终止的爱的讽刺诗,准确地表现了浪漫主义的危险。我们这些长期恋人肯定要领会悲伤与心灵的扭曲。总有一天,我们肯定要开始面对理解上的失败,以及亲昵所带来的觉悟。总有一天,我们将认识到什么是我们绝对、绝对不能对其他人抱有期待的。

这些失落的期待是必要的丧失。

可是在这些失落的期待上,我们可以建立我们作为成年人的爱情。我们可以尽我们扭曲了的能力去爱。我们可以走在星空下、飞到月球去,并同时接受爱情的局限性与脆弱性,尽管这要来得更为少见。而我们可以通过爱与恨,维持一个高度残缺的联系,其名为婚姻。在婚姻中,相爱的伴侣亦是相爱的敌人。

再一次记住:没有矛盾心理,就不会有任何的人类情感。

而我们要学会:对于我们的"爱永远;恨不在"的理想,我们必须将其舍弃。

第十四章：救救孩子

如果能实现盖普的一个宏大而天真的愿望，那便是让这个世界变得更安全。为了孩子，为了大人。盖普体会到，这个世界对于孩子与大人而言，都是一种不必要的危险。

——约翰·欧文（John Irving）

孩子们的生命
对他们的父母是一种危险
用火、水、空气，
以及其他的意外；
有些人，为了孩子，
期待毁灭，
把这个世界清空
让世界如同房间一般安全。

——路易斯·辛普森（Louis Simpson）

当我们有了自己的孩子时，便会萌生一个新的梦想——保护他们免受任何伤害的梦想。然而，即使我们为自己孩子的幸福与健康制定了最崇高的计划，从孩子的角度观之，这些计划也可能是不尽理想的。而就算我们渴望将他们从生活的危险与苦痛中拯救出来，我们所能做的，以及我们应该做的却十分有限。我们必须放弃许多我们希望自己能为孩子做的事。当然，我们也必须放弃自己的孩子。

因为正如孩子必须一步一步地同他们的父母亲分离，我们也必须同他们分离。而我们或许会同大多数的母亲（以及父亲）一样，在一定的程度上承受着分离的焦虑。

因为分离结束了我们甜蜜的共同生活。因为分离减少了我们的权力与控制。因为分离让我们感觉自己不再那么被人需要，不再那么重要。因为分离令我们的孩子暴露于危险之中。

* * *

兰姆基太太是一位拥有八个孩子的母亲。她自己承认“感觉这个她称之为生活的东西，是如此的可怕而充满敌意；你一旦给它机会，它便会迅速向你袭来……可是她曾对所有这些孩子说过，你们必须经历这一切……因此，知晓他们日后将面对的一切——爱情、抱负、孤苦伶仃地身处阴郁的地方——她总有这样的感觉：为什么他们要长大，并且还得失去这一切？然后，她向生活挥舞着剑，对自己说道：胡说。他们都将生活得非常快乐”。

可是，无论《到灯塔去》[①]中的女主人公多么强悍、多么努力保护她生命中的一切，她所挥舞的剑始终无法抵御生活的突袭。她美丽的女儿波露长大出嫁后，惨死于某种与分娩有关的疾病；她那拥有数学天才的儿子安德鲁，在法国的战争中被一枚炮弹给炸死。在《盖普眼中的世界》[②]中，一个孩子听错了“回流”这个词，而产生了“海底蛤蟆”这个意象——一只黏滑而浮肿的怪物，一只可憎而邪恶的怪物，它伺机把我们吸入水中，拖入海底。在“海底蛤蟆”的危险世界中，我们眼看着自己的孩子离开我们安全的庇护，这是一件困难而恐怖的事。

因为许多母亲都相信她们实际肉体的存在能够为自己的孩子阻挡一切伤害。我承认我曾经也有过这样的想法。我曾经（我知道这听起来荒唐可笑）确信，只要我陪在我的儿子身边，他们绝不会被一块肉给噎死。为什么？因为我知道我会一直唠叨要他们小口小口地吃，慢慢地咀嚼。因为我也知道如果发生了最糟糕的情况，我会抓过一把刀子，对他们施行气管切割手术。和许多母亲一样，我曾经把自己看作——现在在某些方面依然如此——是他们的守护天使，是他们的无敌盾牌。虽然我不得不让我的儿子独自去更深入地探索这个危险的世界，我始终被焦虑所困扰，担心他们没有了我会一直面对着更大的危机。

不只是母亲关心这分离的危机。父亲也会把分离同危险联系在一起。

---

① 英国女作家弗吉尼亚·伍尔芙（Virginia Woolf）的小说。

② 美国小说家约翰·欧文（John Irving）的小说。小说中盖普和海伦警告他们的孩子邓肯和沃特要小心“回流”，但沃特却误听成“海底蛤蟆”。英语中“回流”（undertow）一词的发音与“海底蛤蟆”（Under Toad）十分接近。

一位父亲说，当他的儿子开始学会爬行的时候，他总会趴在地上跟在儿子身后爬。他解释说："这么一来，如果头顶上的电灯从天花板掉下来，我便能够在它砸在我儿子的头上之前，把它给抓住。"

在本章开头的那首诗中，一位父亲在对他的女儿说晚安之后，开始冥想着在她房间以外的危险。然后，他忖度着试图将她留在房里的危险：

一个男人无法忍受
孩子们危险的玩闹，
提高了嗓门，用手
把孩子赶走。
看不见，够不着，
踉踉跄跄的孩子走过；
他坐在空无一人的海滩上，
手里握着一个空无一物的杯子。

他得出了这样一个结论：无论危险与否，我们都必须放开他们。

* * *

我们害怕分离，因为它不仅威胁到我们孩子的生命，也威胁到——在我们看来——他们脆弱的心灵。几位母亲向我承认，在任何新的情况中，当他们把孩子留在营地里，或是朋友的家里，或是学校里，她们都会用上一段长得荒谬的时间，来向"代理家长"描述孩子在性格上的各个细微差别与需要。她们要这个人了解孩子的性格：他虽文静但却深沉；或是他会因用餐时间太短而不悦；或是他的外表坚强但本性其实是非常敏感的；或是绝不能从他的头顶把棒球帽给摘下来，即便是在他吃晚饭或洗澡的时候。

其中一位母亲告诉我："直到最近，我才恍然大悟，我并没有放开孩子。无论我的孩子上哪儿，我都会先到那里，尽我最大的努力来安排他的生活环境。"

有时，我们没有意识到自己很难跟自己的孩子分离，也没有意识到自己过分控制了他们的生活。而这样的无意识有时会把我们的分离，变成了他们的问题。就好比这位母亲，她把她四岁的孩子送到幼儿园后，在那里孩子很快便专注于把木桩插入木桩板上。

"再见，我现在走了。"他的母亲对他说。

男孩抬起头来，愉快地向母亲告别。

“可是我很快就会回来。”他的母亲告诉他。

男孩这次没有抬头，说了一声“拜拜”。

“是的，我十二点就会回来。”母亲向她的儿子保证。当这句话没有惊动到他时，她又补充道：“别担心。”此时，男孩终于被说服去认定母亲的离去将是一件令人担忧的事情，于是他开始哭了起来。

我们自己幼年时期的痛苦分离，会影响我们同自己孩子的分离。通过他们，我们再度体验了自己的过去，并可能试图去弥补其中的残缺。瑟莲娜在童年时期遭受过被人遗弃的创伤，因此她认为分离是极为可怕的，还认为自己的儿子是绝对无法承受这种伤痛的。每次她和她的丈夫出外度假的时候，她都感觉有必要为自己的孩子制作一本旅行册子来消除他们的不安。

瑟伦娜解释道：“册子里贴着我和我丈夫的照片，还有那些我们将要去的地方的图片。里头还有几幅画，以及一些留言：‘我们爱你们。不要害怕。我们很快就会团聚的。’”我猜想，这就是瑟伦娜曾经极度需要的安慰。

然而，她的小儿子比利却是一个比她来得坚强的人。有一天，当她对儿子提及一个即将来临的旅行时，儿子告诉她，他很希望她能和父亲一起度过一段非常非常愉快的时光，“而你也不用再做那些愚蠢的旅行册子”。

我们的分离问题不仅仅关乎身体上的距离，它也牵涉到孩子的心理独立性。我们会过于殷勤地向孩子提供援助与建议，好比说：“你应该这么做”或是“等等，让我来替你做”。我们可能不太愿意让他们成为他们所希望成为的人，也可能不太愿意在合理的范围内，允许他们做他们想做的事。我们甚至可能会给予他们过多的理解。

因为不管你相不相信，这世上有一种称为“太好的妈妈”的生物。这是一个坚持给予孩子太多关爱的母亲。这是一个因为不让孩子承受任何挫折感而妨碍其身心发展的母亲。此外，这些母亲会过分彻底而立刻为自己的孩子着想，以致她们的孩子无法判断他们的感情是否真的属于自己。一位年轻的女子在跟她的母亲分离这方面有困难。她在作了一段陈述后，然后接着说道：“现在我把话说完了，我不知道是我这么想，还是我的母亲这么想，还是我只想我母亲要我想的东西。”

她的母亲紧紧控制着她，却没有办法放开她。

精神分析学家海因兹·库特描述了一群苦闷的——往往情感麻木的——孩子。他们的父母都是一些心理健全的人，他们“在孩子很小的时候，就经常不厌其烦地和他们沟通，表达他们（孩子）的想法、愿望与感觉”。这些父母在大多数的情况下，既不冷漠，也不会排挤他人。此外，他们声称他们比孩子更了解孩子的情感，而这在大多数情况下确实如此。可是从孩子的角度来说，父母的这些出于关切的真知灼见，却是一种侵犯，是对他们的自我构成的一种威胁。而他们把自己的情感隔绝起来，以保护那个自我的核心免于危险——那被人理解的危险。

父母往往不太愿意看到自己的孩子成为在心理上离开他们的独立个体。有人曾告诉我，有一天一位母亲在陪她女儿上学的路途中，碰上了另外一位母亲。她们开始聊道：“我们在上学的路上，我们真的很喜欢那间学校，我们过得非常快乐，我们有一位非常优秀的老师。”直到她的女儿打断了她的话，相当气愤地说道：“不，妈妈，不是我们去上学——是我。”

* * *

放弃孩子的一个方面，便是任其所然，而那就意味着要放弃我们对他们的期待。因为甚至在他们出生以前，我们就有意识或无意识地为孩子想象他们所要的梦想。的确，一些专家说，我们对新生婴儿的意象是如此的逼真强烈，“一个母亲也许需要放弃她对所希望得到的那个迥然不同的婴儿的幻想，并且只有在为那理想婴儿的丧失而哀悼之后，才能调动她的能力来同她实际拥有的婴儿进行互动”。

在孩子出生的时候，以及在他往后的日子中，有许许多多的幻想与期待。

孩子作为我们自身的延伸，我们会要求他们给外界留下一个好印象——长相好、有成就、有礼貌、心智健全。黛尔半开玩笑地对九岁的女儿嘘声责备道：“别咬你的指甲。你会毁了我的好名声。”

孩子作为我们自身的一种改进，我们会要求他们不能拥有我们任何的不良品质。罗达说：“我像她那么大的时候，是个爱发牢骚的、多嘴的、笨手笨脚的孩子。我不能容忍她像我以前那样。”

孩子作为我们生命的第二次机会，我们会要求他们心怀感激地好好利用我们给予他们的机会——戏剧、音乐、旅游、上大学的钱、以及充满关爱的理解。司各特说：“所有他们在我身上投入的心血，去死吧。”

因为我们相信我们要比自己的父母来得更好，所以我们要求自己所栽

培的孩子也要比他们的孩子来得“更好”。

在孩子成长的每一步，以及在几乎每一个可想到的问题上——他们出生时耳朵的形状；训练他们上厕所的顺利程度；他们在 11 岁时投球的距离和速度；他们的 SAT③ 成绩；他们在第一次选举时的投票选择；他们在 27 岁时和谁上床；他们在 30 岁时所穿的衣服款式、所开的汽车款式——我们对此都会有所期待。

我们的一些期待会实现，但是其中也会夹带着许多失望：她不是一个爱好读书的人；他没有成为篮球队的队员；她喜欢罗纳德·里根；他只喜欢男人。孩子和我们在同一个屋檐下成长，他们直接或间接地受到我们的价值取向、作风与观点的影响。然而，最终放开他们，意味着我们尊重他们选择自己的生活模式的权利。

放弃孩子，放弃我们对孩子的梦想，必须算作是我们的必要丧失之一。

* * *

艾瑞克·弗罗姆在研究了性爱与母爱的特性后，对二者提出一个有趣的区别：“在性爱中，两个分开的人结合为一体。在母爱中，曾为一体的两个人被分开了。”他接着补充道：“母亲不仅要容忍，她还必须希望和支持孩子同她的分离。”

因为一开始，母亲与婴孩所做的事就像是在跳一支舞蹈，一支舞者双方都不处于主导地位的舞蹈；一支休憩与活动的节奏、距离与接触的节奏，以及喧嚣与平静的节奏都由舞者双方控制的舞蹈。这个特定的母亲和这个特定的孩子，搭配彼此你来我往的暗示与回应，而这种同步性——这种“良好的搭配”——有助于婴孩的心理和谐，以及他与外部世界所建立的最初关系。

心理分析学家 D. W. 维尼科特写道：“母亲的爱，以及她同自己婴孩的亲密认同，使她在一定的程度上认识到婴孩的需要，因而能够多少适时适地地给予他们想要的东西。”

可是，日后如果要让孩子成长，她必须有选择性地、逐步地放弃成为那给予一切的母亲。

维尼科特曾以文字对他所谓的“原始的母性专注”——一种母亲对其新生儿的消耗性投入——表示赞许，但他也同时描述了母亲愿意“放

③ Scholastic Aptitude Test，即学术才能测验。

开……因为幼儿需要被分离”的重要性。他承认“要一个母亲以婴孩需要同她分离之速度，来同自己的婴孩分离，是一件困难的事情”。然而，正如他在其著作中时常指出的那样：是一个够好的母亲精心设计的适应失败，一种她无法满足孩子所有需要的失败，才能够让孩子慢慢地……慢慢地学习忍受挫折、获取现实感，以及学习如何满足自身的部分需要。

精神分析学家玛格利特·梅勒在其影响深远的分离个性化的研究中，发现“女性在成为母亲时的情感成长，即她在情感上愿意放开正在学步的孩童——就像母鸟一样，给孩子轻轻的一推，鼓励他去独立——这是非常有用的”。她写道：“这甚至可能是正常（健康）的个性化的一个必要条件。”

他们所有人都在告诉我们，一旦到了放手的时候，我们就必须放手。

懂得适时地控制和放弃的能力，是一个“够好的母亲”的自然天赋。她不必是大地之母——甚至不必接受心理分析——就能把她所需要做的事情给做好。维尼科特写道，够好的母亲是一个陪在孩子身边的母亲。她以实际的方式爱自己的孩子。她给予自己的孩子连贯性。她随时准备做出回应。她逐渐将自己的婴儿带入这个世界。她相信她的婴儿凭着自身的权利，从一开始就是作为一个人存在于世。

日后，到了应该放手的时候，这位够好的母亲会帮忙……

不过，让我们先来听听丹麦哲学家索伦·齐克果所提供的精辟见解：

慈祥的母亲教导她的孩子独立行走。她跟孩子保持一段距离，所以她实际上并不能扶着他，但她却向他伸出双手。她模仿他的动作，而如果他摇摇欲坠的话，她会迅速弯下腰，像是要抓住他似的。这样孩子才会相信他并不是在独立行走……然而，她所做的不只这些。她的表情召唤着孩子，像是一种奖励、一种鼓励。因此，孩子独自走着，双眼注视着他母亲的脸，而不是在他前行的困难上。他靠着那对没有扶持自己的双手来支撑自己，并且不断地努力奔向母亲怀中的庇护。他没有察觉，在他强调对母亲的需要的同时，他也证明了自己能够不依靠母亲，因为他正在独立行走。

可是，母亲——还有父亲——需要在情感上放开孩子，这并不是在婴儿时期所发生的一次性活动。孩子在自我塑造与拓展自主范围的过程中，他们会一而再，再而三试着挣脱与父母的联系。不只是在孩子年幼的时候，即便是在他们成为男人和女人的时候，我们还是得经历许多阶段的分离，重新调整我们和孩子之间的关系。

精神分析学家朱狄斯·凯斯坦伯格写道:“从一个阶段到另一个阶段的每一个过渡,对家长与孩子来说,都是一种挑战。他们必须放弃过时的互动形式,并且采用一套全新的共存秩序。父母应付挑战的能力,取决于他们的心理是否准备接受自己在孩子心目中的新形象,以及是否准备为自己的孩子建立一个全新的形象。”

一个独立的、坚强的、不需要依赖母亲的孩子的形象。

* * *

可是他能吗?

下面是来自我家乡的一些消息:

布罗姆菲德家的四个孩子,有三个是严重的嗜毒者。

布莱克家的23岁的儿子自杀了。

奥雷利家的18岁的女儿因患有抑郁症而被送入医院。

查普曼家的17岁的儿子自杀了。

罗森茨威格家的15岁的女儿患上了厌食症。

密柴尔家的大儿子被控贩毒。

坎家的小儿子因精神崩溃,必须被送入医院治疗。

达雷家的19岁的女儿是一个Moonie④。

法恩沃斯家的16岁的女儿企图自杀。

密勒家的17岁的儿子离家出走。

问题是:这些孩子的父母是否应该为这一切痛苦与伤害负责?

一封母亲写给儿童心理学家汉姆·吉诺的信,表示许多母亲都认为自己必须为孩子的痛苦而负责:

我们大家谁也不愿意在孩子的精神上、道德上、情感上,造成任何严重的终生创伤。但是,我们却这么做了。我们时常为自己曾做的鲁莽行为,以及曾说过的轻率的话,而在心里头哭泣。我向上天祈求,自己绝不要重蹈覆辙。也许我没有重蹈覆辙,但取而代之的却是一个同样可怕的罪孽,以致我现在因害怕自己会毁了孩子的一辈子,而陷入了疯狂的焦虑中。

这位母亲所谈到的恐惧,熟悉得令人不安。这是一个几乎所有母亲都共同拥有的恐惧:

---

④ 文鲜明统一教团信徒。“Moonie”一词源自其创始人文鲜明(Sun Myung Moon)的名字,也是“moony”(神思恍惚)一词的双关语。该教教徒身着独特的长袍,通常在街头或机场,尤其在美国,招收新成员。

我们作为人、作为父母的缺陷，会对我们的孩子造成永久的伤害，就算是我们最强烈的善意也无法保护他们。

我们来听听艾伦怎么说：

“我发誓，我要以理性的、合理的、明智的、公平的态度对待他们，不要像我母亲从前对待我那样。但是，我发现我蛮不讲理、对人偏心的次数，多得我懒得去记。我记得我曾经在想：母亲试图收买我，她是多么的愚蠢——那几乎是对我的一种侮辱。然而，我却发现自己也在收买自己的孩子。在我有孩子之前，我记得曾在超级市场里看到一些母亲把她们的孩子羞辱得大哭起来，还对他们大吼大叫，表现出一种极其粗俗的、恶心的、蛮不讲理的行为。我记得我当时在想：我绝对永远、永远不会做那样的事。可我还是做了。”

虽然我们下定了决心，我们有时却发现我们会以自己从前被虐待的方式，来虐待自己的孩子。而我们会在各种其他的伪装下，利用我们的女儿和儿子来担任我们自己所编排的剧目的角色，让他们重新扮演我们在早年经历中曾经受到创伤的部分。因为，正如我们已经知道的，我们都有一种重复我们过去的重要关系的冲动，其中包括我们在童年时期所经历的丧失与痛苦，以及深埋心底的怨恨与愤怒。精神科医生告诉我们：“成人有对新人重复旧有的恐惧与冲突的倾向；虽然当事人往往对这种倾向毫不知情，但它却极为频繁地破坏了家庭生活的安宁。”而有时，当我们把自己的孩子塑造为我们的母亲、父亲或是我们所嫉恨的姐姐时，我们会在孩子的身上重复我们以前做过的——或是以前想要做的事。

看到自己重复着早年关系中的痛苦模式，我们害怕自己会对孩子造成永久性的伤害。我们也害怕自己会成为持久的情感伤害的根源，原因是我们有时会粗暴地对孩子发怒。

作家简·拉扎尔在其著作《母亲症结》中观察到，虽然每个女人都千差万别，“在我们的文化中却只有一个‘好母亲’的形象。在最坏的情况下，这个母亲的形象是一个专横的女神。她拥有让人震慑的爱与残酷的被虐倾向，是一个我们都不能，也不应该希望去效仿的形象。可是在最好的情况下，她……以不偏激的、具体的方式，默默地包容和理解孩子；她的性情温和，几乎总能控制自己的情绪。她全心全意，毋庸置疑地爱着她的孩子。”

简·拉扎尔总结道：“我们大多数人，都不能像她这样。”

而我们害怕我们残缺的爱会伤害我们的孩子。

因为我们相信，没有矛盾的爱、没有附带条件的爱，能够培养孩子的健全心理，将他们从毒品、抑郁症、不幸的恋情、受伤的自尊心中拯救出来，尽管我们自己也有近乎无以计算的失败与缺陷。我们相信，不管我们做了什么，一个母亲的完美的爱将使这个冷酷无情的世界中的孩子得到保护。他们将茁壮成长，因为我们爱他们。但是，如果我们有时感到愤怒，感到……厌恶，孩子们还能有什么希望呢？

维尼科特列举了母亲厌恶自己婴孩的一些原因，由此表现了他对母亲身份与矛盾心理的深刻理解。他指出：

> 婴孩是对她的个人生活的一种干扰。
>
> 他残酷无情，迫使她成为下人、无偿的佣人和奴隶。
>
> 他的热情是别有企图的，所以在他得到了他想要的东西之后，他便会把她当作橘子皮一般扔弃。
>
> 他疑神疑鬼，不吃她给他的美味食物，使她开始怀疑自己，而他和他的舅母在一起的时候却吃得很好。
>
> 在和他度过了一个痛苦的早晨后，她出门了，而他却对一个说“他好可爱啊”的陌生人微笑。
>
> 如果她从一开始就有负于他，她知道他这一辈子都会向她报复。

对这位从前是小儿科医生的精神分析学家来说，一个母亲对她的婴孩又爱又恨，这一点是再合情合理不过。可是，我们大多数人在面对这些情感的时候，都会感到焦虑、愧疚，并担心我们自己将变成“海底蛤蜊”。

简·拉扎尔在描述母亲的漫长而辛苦的一天结束时，承认道：“我很生我孩子的气……我对着他的小脸大叫，因为他总是哭个不停，然后粗鲁地把他扔进摇篮里。接着，我会马上把他抱入怀中，保护他不被他发了疯的母亲伤害，担心我会……把自己的孩子逼疯。因为，如果我没误解专家的话，把孩子逼疯不是一件困难的事。”

不对。

然而事实是，我们可以大量接收有关如何抚养孩子的信息，并努力成为一个更成熟的、更理智的人，但是这一切都不能改变我们在一些时候必定会辜负孩子这一情况。因为在知与行之间存在着巨大的鸿沟。因为成

熟理智的人也是不完美的。因为我们生活中的一些当前的事件，会使我们如此专注或消沉，以至于在孩子需要我们的时候，我们无法向他们伸出援手。我们的母亲去世了；我们的丈夫对我们不忠；我们的健康状况不好；工作上出现问题。尽管我们不想推卸对自己儿女的义务，但是我们还是会被诸种令人分心的情绪给牵走。

我们必须放弃这样的希望：只要我们竭尽全力，我们就能做对所有有关孩子的事情。但联系是残缺的，我们有时也会做错事。

作为父母的我们也会犯错。正视这一点，是我们的另一个必要的丧失。

然而，人一直都是被会犯错的人抚养长大的。我们只需要当一个够好的父母。当我们放开自己的孩子，我们这些够好的母亲便可以认为自己已经给孩子提供了恰当的——情感上的——东西。不过，我们也必须记住，我们可以成为一个人所能成为的最好的父母——慈祥、耐心、可靠、温柔、会保护和支持孩子、有同情心，以及具有献身的精神——但正如布罗姆菲德、查普曼、米勒和其他孩子那样，我们的孩子不一定能够适应现实的生活。

* * *

有些精神科医生提出了“父母期真实困境理论”：不管我们在孩子的身上投入多少心血，事情的结果总不是我们所能完全控制的。因为发生在孩子身上的事，还取决于家庭以外的世界。它也取决于我们的内心世界，取决于我们的天性。而从一开始，它就取决于每个婴孩同其母亲之间相互联系的亲密程度。

因为传统的观点把婴孩看作一块空白的板子——白纸状的心灵——或是一块具有无限可塑性的陶土。可是近年来，它已被新的观点所取代：婴孩天生就拥有特定的性情与应对能力。现在对婴孩的研究愈来愈广泛，我们已经能够确定，婴孩所知道的事物要比我们先前所认为的更多，并且更早就存在了。我们也已经确定，每个婴孩出生时就——宛若一片雪花——同其他婴孩不同。

有些婴孩“精力充沛”、生气勃勃，准备全面同这个世界打交道；有些婴孩是被动的，往往很快就会把自我封闭起来；有些婴孩是极度敏感的，母亲的触摸或声音对他们来说都可能变成一种攻击。弗洛伊德早已注意到“天生（体质）因素的重要性”。他观察到，天资与机遇会共同决定“一个人的命运——绝少只是其中一种力量的作用”。现在的研究证明，婴孩生与

的某些特质，是我们作为父母所不能授予和压抑的。而在最初的阶段，一个婴孩是否感觉健康，在很大的程度上取决于他是否能和母亲（其影响比较显著）相互“搭配”。

正如我们之前所看到的，搭配是母亲和孩子接纳对方的方式，是一种循序渐进的情感对话。对话包含你来我往的暗示与回应，而如果一切顺利，这将促进孩子的发育成长。但是，有时这种搭配却是“不好”的——不是因为母亲或者婴孩“不好”，而是因为他们的风格与节奏不合拍。有时“不好”的搭配——例如一个被动的婴孩配上一个精力过剩的母亲——会使一个婴孩有被人不断侵犯的感觉；会使一个母亲有被人不断排斥的感觉；会产生不安与失望的漩涡，而成为日后生活的问题。

精神分析学家斯坦利·格林斯班是国家精神健康研究所负责临床婴儿发展计划的主任。他是婴孩研究界的权威之一。对于不好的搭配，他提供了下面的例子：

琼斯太太生了一个健壮的婴儿。她觉得他的热切的活动力让她“吓得要死”。格林斯班说，也许她自己天生就是一个神经容易受到刺激的人。她爱她的婴孩，也希望他能过得很好，可是在她看来，她却从婴孩吓人的积极性中抽离出来。这种抽离，很可能会严重破坏孩子的正常发展。她不是一个坏母亲。他不是一个坏婴儿。可是他们却是一个“不好”的搭配。

一个无微不至的、非常努力的母亲，同一个性情乖张的婴孩之间，也会产生“不好”的搭配。不，并不是母亲让婴孩的性情乖张，不，这不是她的错——婴孩天生就是如此。然而，这些肚腹容易绞痛的、难以取悦的、不停哭闹的、身体僵直的、无法安抚的婴孩——他们从出生那一天就表现出这些反应——可能会说服一个相当能干的母亲（以及她的母亲和一些朋友）去承认自己是一个失败者。这些母亲认定自己的婴孩是完美无瑕的，直到他们被自己给毁掉了，因而她们为此深感愧疚与羞耻。这些母亲尝试找寻更好的方法同婴孩联系，这往往是于事无补的，直到她们不再把责任推到自己身上，才能够解决问题。

人们愈来愈意识到“搭配”这个微妙问题的重要性。一些研究母亲与婴孩之间的互动的专科医院，提供了改善这种搭配的方法。例如，格林斯班医生协助琼斯太太，让她把自己的婴孩视为好动，而不是强悍。他说，虽然她还是会心有余悸，但她将不再那么畏缩了。格林斯班说，有了这样的改变，“我们便能够让孩子顺利度过早期自我发展的阶段”。然而，格林斯

班承认道："琼斯太太和她的婴孩之间，依旧会存有紧张，而我们无法预料孩子日后对这些紧张会有怎样的反应。"

我们已经谈到了父母会将怎样的心态带入他们作为父母的角色中。可是问题的关键是，我们的新生儿也同样带着一些东西。当一个男婴抗拒他慈爱母亲的拥抱，原因是他太好动了，拥抱对他而言感觉像是束缚；当一个女婴哭闹，并且在母亲说话的时候身体僵硬，原因是她对声音极度敏感；一个婴孩在母亲让他感受新体验的时候退缩，原因是他天生就属于"慢热"的人。这些都在强有力地提醒我们：母亲的婴孩并非无中生有。我们应该庆幸——抑或是悔恨？——并接受父母力量的局限性。

* * *

对于把孩子带到这个世界来，虽然我们不能承担其所有功劳与责任，但在孩子出生以后，我们却是他生活环境的主要塑造者。即使我们和孩子的性情不合拍，我们也可以通过外界的帮助、通过成长、通过对事物发展的理解，来更好地迎合孩子的需要，并且改进我们和孩子之间的"搭配"。如果相信（我们确实相信）在童年时期发生于孩子身上的事是至关重要的，我们肯定会竭力使童年所发生的事情变得美好。然而，童年时期所发生的事情，包括外在的事件——即在外部世界实际发生于孩子身上的事件——以及内在的事件——即发生于孩子内心深处的事件。对于在这两个场合中上演的戏剧，我们所能做的事非常有限。

因为我们不能避免自己儿子成为班上最矮的男生；我们不能避免自己的女儿长相滑稽；我们不能避免自己的孩子最后才被球队选中，因为他们不会打球；我们不能避免他们在学习上有障碍；我们不能保护他们免遭"火、水、空气，以及其他的意外"，或免于因死亡或离婚而失去父母。而无论我们多么爱他们，我们的爱始终不足以使他们免受缺乏感与遗弃感。

现在，有些育养孩子的方法，听起来像是医治精神病患者的疗法，这些方法似乎支持孩子们的合理性与优点。有些积极正面的经验，是我们一定能够提供给自己的孩子的，也有些在现实世界中具有潜在危险的事件，是我们必须让孩子规避的。但话又说回来，因为每个孩子都有某些天生的特质、风格、倾向与既定条件，他的天性将以一些特殊的、时而无常的方式，同他所受到的教养相互影响。这种相互影响并不仅发生于外部世界，也发生于他脑袋中的内在世界。因此，不只是一个人的经验，他体验其经历的方式，同样也对他赋予其心理意义。

让我们来看看谢莉·法恩沃斯的情况。她16岁的时候企图自杀。她的父母追溯陈年旧事,试图寻找解释:

谢莉是一个羸瘦而脆弱的小婴孩。法恩沃斯太太曾害怕孩子没法活下来。她是否把她的焦虑传给了谢莉?

在谢莉年仅一岁的时候,法恩沃斯夫妇度了一次长假。也许她担心他们永远都不会回家了。

在谢莉十八个月大的时候,法恩沃斯夫妇生了第二个孩子。现在回想起来,这无疑太早了。

在谢莉九岁的时候,法恩沃斯夫妇搬了一次家。每个人都知道,搬家可能会严重扰乱一个家庭的生活。

在谢莉12岁的时候,法恩沃斯夫妇经历了一次婚姻的危机。其中的紧张局势与激烈争执对她有怎样的影响?

谢莉在13岁的时候开始吸食大麻。法恩沃斯夫妇不同意女儿的行为,但他们却也没把它当作一回事。

在谢莉高中二年级的时候,法恩沃斯夫妇开始对她施加压力,要求她考出好成绩、进入优秀的大学。这压力是不是太大了?

在谢莉大学一年级的时候,法恩沃斯夫妇漂亮的、聪慧的、心爱的女儿服用了过量的安眠药。

在法恩沃斯夫妇所列举出的罪状中,其中是否有导致谢莉萌起轻生念头的因素?是这些因素对她天生的脆弱性施加了过于沉重的负担?我们无从知道:他们做或不做这些事,故事的结局是否就会不同?

我们无从知道。

* * *

弗洛伊德原本认为,一个能造成创伤的外部事件——童年时期的一次性引诱——是成年精神问题的成因,后来他才认为病人躺在沙发上叙说的性故事,其中绝大多数是面壁虚构的,而并不是外部的事实。基于这个观点,弗洛伊德得出了这样的结论:一个人无意识中渴望的幻想,会对其生活中的"真实"事件产生巨大的影响。相反的,他的无意识会对一个"真实"事件做出反应,并决定它对他的生活产生怎样的影响。

一方面,虽然有时一个孩子的外部世界、他的"真实"世界是相当美好的,但是他的内心世界却可能被焦虑所淹没。

譬如,如果一个拥有恋母情结的男孩对妈妈的渴望特别强烈,而他杀

死父亲的梦想也特别血腥，那么一来，就算他的父亲是一个慈爱的、不具威胁的人，男孩也可能会把他想像为一个严厉危险的人。在以后的日子，假如这个男孩继续丰富他那关乎性欲与惩罚的可怕幻想，他也许会变成一个心理困扰的男人，一个对工作、或对爱情、或对二者之成功而产生恐慌的人——这并不是因为他幼年恋母情结的冲动被残酷地压制，而是因为这些冲动强烈得令他感到恐惧。

另一方面，有些孩子虽然遇到了极其残酷的真实事件，他们的健康与能力却丝毫不受影响。

因为研究显示，不是每个在童年时期受到创伤的人，长大后都成为心灵受创的人。而有些男孩和女孩在暴力与剥夺面前，却能表现出了适应、生存、战胜一切的能力，使人们称他们为“百毒不侵”。尽管这些孩子拥有一个梦魇般的过去、一个“足以毁灭灵魂”的身世背景，但是他们在日后生活中都取得了优异的成就。精神分析学家里奥纳多·申戈德写道，这些人教导我们“灵魂如谜般的、充满矛盾的运作方式”，让我们不禁对它肃然起敬。他观察到：

> 人类拥有不可思议的应对能力，而有些人竟然能从这样的童年生存过来……他们的灵魂虽然并不是毫无创伤或扭曲的痕迹，但是至少有一部分是完好无缺的……为什么会这样？这一点本身就是不可思议的。部分的解释说这是因为天生的资质。我有一个病人，她的双亲都患有精神病。她从四岁开始，就成为了家中真正的家长——她为人理智、有爱心，不仅能帮助她的兄弟姐妹，甚至还会照顾她患有精神病的父母。是什么力量让她能够完成这一切？我没有适当的答案。

然而，这些少数能保存其心智健全的人，完全无法证明幼年时期的恶劣育养不具有破坏性的潜在危险。同样的，虽然有些生活在良好环境的孩子却受到了心灵的创伤，但是这也不足以证明早年良好的育养是在浪费时间。因为虽然弗洛伊德曾提到：“就神经症而言，精神现实要比物质现实来得更为重要。”毋庸置疑，童年时期中物质上的剥夺、侵犯与残酷行为，都会对大多数孩子的精神现实构成一种威胁。毋庸置疑，内在现实与外在现实的持续相互作用，塑造了一个人的性格。

情感的伤害能发生在任何年龄，这是真的，一个人毕生都可能在更改和修补他过往的经历，这是真的，早期经历与未来心理健康之间的联系，目前正被一些权威的儿童发育专家质疑，这也是真的。显而易见，本书支持这些——我相信也是主流的——看法：认为童年所发生的事对孩子来说是至关重要的；认为幼年是我们的孩子最关键的、最脆弱的阶段，因为此时他们的心灵——他们的“灵魂”——才刚初步成形。但是我们也必须明白，虽然我们更多地感到愧疚而不是无助，家长所拥有的力量却是有限的。我们也必须明白，在外部世界与内心世界中，都存有对孩子的生活产生的危险。我们拼命地——如此拼命地——渴望能保护他们免受这些危险，但是我们对这一切都无法控制。

* * *

弗拉基米尔·纳博科夫在其雅致的回忆录《说吧，记忆》中写道，他凝视着自己刚出生的儿子的眼睛，并且看到了“古老的、传说中的森林”的影子，“其中飞鸟多于猛虎，水果多于荆棘……”我们的幻想是能够继续保持如此；我们的幻想是如果我们是慈爱的好家长，我们能够不让猛虎与荆棘靠近；我们的幻想是我们能够拯救自己的孩子。

现实会在夜深时分找到我们，在我们的孩子出门而电话响起的时候。现实会提醒我们——在我们拿起电话之前的那一令人心跳停止的瞬间——任何事情、任何恐怖的事情，都有可能发生。但是虽然这个世界危机四伏，而在父母看来孩子的生命总是处于危险之中，我们还是必须得离开，我们还是必须得放开他们。希望我们已经赋予了他们足够的能力，让他们踏上自己的人生旅程，希望他们会在雪地里穿上自己的靴子，希望当他们跌倒的时候，自己能够重新爬起来。我们希望。

是谁说温柔
会把人心变成石头？
我能否忍受她的软弱
正如忍受我自己的软弱。
最好说声晚安
对正在呼吸的血肉，
每一个夜晚仿佛
总是只有安稳。

第十五章：家庭情感

在我母亲家里我是女儿
在我自己家里我可是女主人。
——鲁迪亚德·吉卜林(Rudyard Kipling)

在我们二十多岁、三十出头的时候，我们组织了这第二个家庭，其中我们是身负重任的成年人。我们甚至可以想像自己是白手起家的。可是，即使我们移居到澳大利亚——或者甚至到月球去——我们仍然不能轻易摆脱我们最初的、原生的家庭，不能轻易摆脱那联系着我们的(尽管这些联系是残缺的)复杂的关系网络。

在我们二十多岁、三十出头的时候，我们是爱人、劳动者与朋友。我们是婚姻中的伴侣、自己孩子的家长。然而，我们必须以或许不再适合我们的方式，继续做我们父母的孩子。

因为我们的家庭，我们的第一个家庭，是我们成为独立个体的环境，它也是我们所生活的第一个社会单位。而当我们从那个家庭走出来的时候，我们的身上还是带着它的许多重要的、引导性的启发。无论我们多么努力争取自我独立性，我们在精神上仍然同那个家庭相连。而我们多数人——但愿是以生疏的、尽职的、粗略的方式——也在外表上同那个家庭相连。

可是，尽管我们维持了这个联系——内在的联系，外在的联系——我们仍继续努力把我们从自己的家庭中解脱出来。我们学习透过自己的双眼来看这个世界，而不是透过父母的双眼；我们重新评价父母有意识和无意识地分配予我们的角色；我们审视家庭的神话——那些已说出或未说出的主题与信念，是这些神话把我们的家庭塑造成了一个团体。

虽然我们维持了这个联系，有些东西却是我们必须放弃，才能成为我们自己家的女主人(或男主人)。

又是一些必要的丧失。

* * *

对外界而言，一个家庭的集体性质可能是显而易见的，并且作为一个“团体的特性”而清晰可辨。有时，要为一个家庭贴上标签是一件非常容易的事。巴赫一家是音乐世家。肯尼迪一家是雄心万丈的活跃家庭。而我们的第一个家庭，也许是温文儒雅的、爱好户外活动的，是知识分子的家庭。团体特性是一个家庭对外呈现的面目，它的神话是其内在的自我形象。虽然他们二者可能会聚集到同一点上，有些潜隐的家庭神话却是外界——乃至于家庭自身——所意识不到的。

家庭神话帮助巩固一个家庭的组织结构，他们保存着某种情感上的统一性。而所有的家庭成员都热切保护这些家庭神话，防止它们分崩离析。然而，很多家庭神话扭曲现实，有时更是以相当怪诞而有害的方式扭曲现实。家庭动力学专家安东尼奥·费雷拉说，要维持一个既定的神话，可能需要“某种程度的无洞察力”。

譬如，有哪些常见的家庭神话是与我们一同成长的？现实中，还有哪些家庭神话依然伴随着我们？我们的家是一个团结和谐的家庭；我们的男生总是软弱的，而我们的女生总是坚强的；我们的家是一个不幸的家庭；我们的家是一个特殊的、卓越的家庭；我们永不放弃，或瓦解，或犯错；我们必须相互依赖却不可依靠其他人，因为外头的世界是危险而充满敌意的。

我的朋友娇拉汀说：“我们的家是一个洞穴，而我们的母亲是一只守在洞口的巨龙。如果你不是我们的亲戚，你就根本进不来。”她承认，直到她和她的弟弟都结婚了后，他们才知道朋友也可以像亲人一样值得信任，才知道一个人不一定必须是家庭的一员才能被信任。

其中一个比较麻烦的家庭神话或主题，是有关团结和谐家庭的神话的，它需要家庭中的每一个成员彻底否定他们之间的一切争执与距离。有一位母亲特别强调他们家的和谐幸福（她的丈夫亦完全支持），让我们来听听她的口气：

> 我们的生活都很平静。我喜欢平静，哪怕要杀一个人我也要得到平静……很难找到一个比我孩子更正常、更开心的孩子。我很满意我的孩子！我很满意我的丈夫！我很满意我的生活！我一直都很满意我的一切！我们已经度过了二十五年最快乐的婚姻生活，以及作为父母的生活。

你会好奇，她究竟得杀谁来得到平静。

家庭对这种绝对完美的搭配的追求，这种对“假亲密”的追求，把任何分歧的表现视为对家庭关系的一种威胁。家庭中的成员都不能分离、变化或成长。而虽然有人认为精神分裂的家庭表现了一种“强烈而持久”的假亲密，但是这种极端和谐的较温和的变体，却能在许多“正常”的家庭中找到。

这些孩子长大以后，每当他们的丈夫与妻子同自己的意见不同，他们便会产生丧失感与遗弃感。

这些孩子长大以后，他们会因缺乏表达自我的信心而不敢竞争。

这些孩子长大以后，他们会对自己的孩子重复那个限制生活的教训：差异是有害的，分离是致命的。

很明显的，现在一个家庭神话不会对所有的家庭成员产生相同的影响，我们每一个人都会以自身的方式来做出回应。尽管如此，如果这些神话过于强大而持久的话，我们总有一天得去正视它们。我们必须审视它们：若有必要，我们必须逃避它们；若我们选择接受，我们就得把它们融为我们自身的一部分。

* * *

随着对这些神话的探究，我们也需要探究家庭神话体系强加给我们的角色，我们的父亲、或母亲、或父母双方无意识地为我们塑造的角色（有时甚至在我们出生以前）。费雷拉医生描述一位男士在其孩童时期被配予的角色，即“像母亲那样，愚蠢而笨拙”。那位男士回忆道：“我多么努力要成为我母亲所期待的样子，竟然使我为自己的愚蠢与不会拼写而引以为豪……因为那时我的愚蠢会逗她（母亲）发笑。她会对我非常满意，还说：‘你确实是我的儿子。’从此，我就像她一样，在学校的表现平平，在其他方面也一事无成……直到今天，每当在父母面前，我都会发现自己在故意装笨！”

父母施加于孩子各种各样的角色。例如，一个依赖性很强的母亲会企图调换角色，让她的孩子成为母亲；一个对婚姻不美满的父亲，可能会把他的女儿当作其妻子的替身；一些父母也许会把理想自我之角色，强加于孩子身上，迫使他成为他们所期待的样子；一些父母，则以时而明目张胆、时而难以捉摸的方式，把家庭之替罪羊的角色强加于孩子的身上。

精神分析家彼得·洛马斯写道：“普遍的观点认为，对自我身分的认同

感衍生于……家庭体制中明确的角色分配。可是重要的区别在于:把对方视为一个独一无二的人,抑或仅仅把对方视为其所分配到的角色。”如果一个父母要求孩子服从那忽略他自我的角色,后果将不堪设想。

让我们来看看在《推销员之死》中,那位令人心酸、劫数难逃的威利的儿子彼夫·罗曼。他说,他“不能把握生活了”。而他之所以不能把握生活,是因为他既不能逃避又不能完成他父亲强加于他的那个雄心勃勃的角色。在他三十四岁时,愤怒而颓丧的彼夫终于爆发了:

“我不是一个领袖人物,威利,你也不是……我一个小时挣一块钱,威利!我跑遍了七个州,却就是不能多挣一点。一个小时挣一块钱!你明白我的意思吗?我再也不能带回家什么奖品奖状,而你也不必指望我再拿什么奖品奖状回来!”

威利置若罔闻,彼夫就继续发飙:“爸,我什么都不是!我什么都不是,爸。难道你还不明白吗?……我就是我,就这样而已。”

威利依旧置若罔闻。而彼夫发泄完怒火后,他呜咽地试图同他爱做梦的父亲沟通:“看在主耶稣的份上,放过我好不好?在发生悲剧以前,你能不能拿走那虚假的梦想,把它烧掉?”

可是,威利宁可毁掉自己的儿子——威利宁可死,也不愿烧掉那个梦想。

然而,角色的分配并不仅限于有问题的家庭。健全的家庭也同样会为他们的孩子分配角色。有时,这些角色是被明明白白地说出来的——乔·肯尼迪要与他同名的大儿子成为总统;有时,父母的意愿是不需要言语来传达的。然而,尽管有研究显示孩子完全知道父母无意识地为他们指定的角色,但是我们或许能够以一个家庭在孩子不接受指定角色时所给予的自由,来衡量一个家庭的健全程度。

* * *

在建立我们自身生活的过程中,我们挑战自己家庭的神话与角色——当然,也挑战童年时期的严厉规矩。因为直到我们停止透过自己父母的眼睛来看世界,离开家庭才能成为一个情感上的现实。

精神分析学家罗杰·古尔德写道:“我们的主观生活经验,以及我们的行为,都是由成千上万的信念(观点)所支配着的。这些信念与观点,构成了我们解读生活中的事件之地图(包括我们自身的心理事件)。随着我们的成长,我们会纠正那个过分限制、拘囿我们的信念。譬如,当我们作为年

轻人了解到，没有普遍的法律规定我们必须成为父母希望我们成为的人，我们便能够自由地去探索与研究。通向意识的另一新境界的大门被打开了……”

因为，如果安全意味着贴近我们的父母（首先是贴近他们的实际身体，然后，是贴近他们的规矩与道德准则），那么当我们背离他们所做的选择时，我们会感到威胁：我们未能成为一名博士，或甚至是同一名博士结婚；我们的配偶是不同的民族、不同的肤色、不同的宗教信仰；我们选择退出犹太教会、堂兄弟的俱乐部、民主党；或者，我们知道父母比我们更了解情况，但我们还是拒绝听取他们对健康保险的意见。

一些令人懊恼的时刻：当我们又一次告诉父母我们要以自己的方式做事，他们便会感到愤怒、受辱、失望、痛苦；当我们自忖，是不是因为我们对自主的表现，才使我们的父母回应道：“既然那样，你去死吧。”二十三岁的威基说：“我眼含泪水、心怀恐惧地坚持我的主张，因为我一直害怕我会失去我的母亲。”可是，尽管心中有恐惧，以及对母亲的深深的爱，她说：“我还是得做我必须做的事。”

不是人人都如此。不是人人能如此。

卡特工作的律师楼，距离他孀居的母亲的高级公寓只有 15 到 20 分钟的路程。他会开车送她去玩牌、去赴牙科的预约，并且每逢周二和周日与她共餐。一个好孩子会做他父亲在世时所做的事——这是他和他母亲一致认同的道德价值。虽然和他去世的父亲不同，卡特偶尔会跟其他的女人上床，但是在他 20 岁到 30 岁的日子里，他始终在情感上忠于他的母亲——没有结婚。

接下来是古斯：他一直都想当一名兽医，但是却加入了家族经营的食品供应生意。还有吉尔：他离开麻萨诸塞州，并且拥有一份工作、一间公寓，以及几个情人。但是他却被骗回波士顿的家——“你爸爸的身子真的很差”——然后同一名会计师结婚。再有是罗达：她因为嫁“错”了人，还搬到纽约市去，使她的父母伤心欲绝。后来，她又例行地返回新泽西；在母亲的陪同下，她继续为母亲购买衣服和冷冻肉片。（她最终仍是在母亲的陪同，做了当时不合法的人工流产。）

母亲懂得最多。父亲懂得最多。而我们可能会在心里暗自担心他们确实如此。无论是对是错，我们也会担心：如果我们选择走自己的路，他们就会不再爱我们，不再认同我们，不再尊重我们，不再拯救我们。

罗杰·古尔德写道:“当我们二十多岁的时候,父母继续监督着我们。当我们遵照他们的方式做事时,我们担心自己向他们屈服了。当我们违反他们的规矩并且取得成功时,我们不只感到自由,也感到胜利的喜悦,但却又有些内疚。当我们遭遇失败时,我们开始怀疑他们是否从一开始就是对的。”这里的关键在于:自由并不是去激怒我们的父母,而我们的选择顺从他们的意愿,这也并不表示我们背弃了自己的宗旨。我们的选择并不是忤逆或屈从。一个人可以梦想像她的父亲一样当一名牙医,她也可以像她的父母和祖父母一样住在威尔克斯—巴里①。一个人也可能娶了一个他并不真正爱的人,因为她是黑人,而他的家人是白人、右翼分子、南方人。如果我们的方式只是与他们的方式相反,那我们仍然被我们的父母所支配着。我们同父母的分离并不需要断绝关系。我们需要自由的抉择。

* * *

在我们二十多岁的时候,我们建立一个独立于父母之外的生活(至少我们如此认为)。我们抱着这样的幻想:我们既然做了理智的选择,我们就不会在我们不想要的方面和父母一样。不过在我们步入三十岁的时候,我们却发现:无论我们多么努力,我们还是无意识地在许多地方同自己的父母相似。正如一位女士所说的,我们发现“这个像我妈妈一样报复心强的人,并不是我外在的母亲,而是在我内心的母亲”。

我们开始意识到我们的认同感。

我们意识到,即使我们不愿大方承认,我们的控制欲望却完全同我们的父亲一样;我们意识到,即使我们独自到欧洲去旅行,我们仍然像我们的母亲一样小心谨慎;我们意识到,某种声调、某种面部表情、某种态度、某种冲动——它们属于我们的父母,而我们为此厌恶我们的父母——现在这些却都变成了我们的。

承认了这些同父母的不安认同,我们可以开始避免自己重蹈覆辙。然而,我们也可能会发现自己对“我们内心”的父母,以及“外头”的真实父母,有了更大的耐性。因为如果我们在二十多岁的时候,专注于我们同父母迥然相异的地方,我们会更注意我们和父母所共同拥有的特质。而在我们再现父母的经验——婚姻的经验特别是身为父母的经验——的同时,我们可能会愈加失去自身的判断力。

---

① 美国剧作家阿瑟·米勒(Arthur Miller)的代表作。

* * *

的确，我们常说，当我们自己成为父母后，我们才会体会我们的父母所经历的一切，因此，我们不能因为自己曾在他们手下受苦而去责难、怒斥他们（过去的我们可以轻易地这么做）。父母期是一个建设性的发展阶段，在此阶段，我们治愈了自己在童年时期所遭受的创伤。它也允许我们以一个比较亲密、更为和谐的方式，来重新塑造我们童年时期的旧有观念。

但是父母期——我们的父母期——也起到了一个调和的作用：它给予我们的父母一个更好角色去扮演，解放他们——以祖母与祖父的身份，使他们相较于作为父母的时候，更为慈爱、宽容、温柔、耐心、慷慨等等，优点不胜枚举。当他们不再关心道德价值观的灌输、不再负责孩子的纪律与规矩、不再致力于孩子人格的塑造时，他们成为他们最好的自我。而我们满意于他们为我们的孩子所能提供的一切，也开始宽宥了他们所有的罪过，无论是真实还是想象的。

这个过程，在一个女人——我的母亲露丝·斯黛尔——和她的女儿朱迪丝的身上是这么展开的：

我记得，我总是对母亲提出很多很多的要求，尽管不多于母亲对我的要求。虽然我们——我和我的母亲——纠缠于失望、痛苦、愤懑、挫折、激情之中，但是我们一起成长，一起挣扎，一起享有一定程度的幸福。可是直到我有了自己的孩子，我才终于找到了使我们配合无间的角色：我作为她讨人喜欢的外孙的母亲，她作为一个最了不起的外祖母。

在这个特殊的关系中，我想我开始认识我的母亲，开始了解到她所经历的一些事，开始注意到她既可以勇敢，也可以幽默，也可以逐字逐句背诵《安娜贝尔·李》[2]；我开始爱她，因为她教导我从紫丁香、书籍与女性友谊之中获得快乐，因为她比我更爱她的外孙。

也许不一定爱得更深。不一定爱得更多。但是肯定……爱得更好。

因为对我而言，我的母亲一直是最迷人，也是最气人的女人。对我而言，爱的代价总是高昂的。不过，对于我的所有孩子，我的母亲只有一种面孔，而这个面孔总是对着他们微笑。对于他们，她给予了无限的爱，直至她去世的那一天。我的大儿子报告说："奶奶说我好极了。"而我的母亲之于他，毋庸置疑也是如此。不过，在我和我的母亲之间，矛盾心理多年来都是

② 美国作家埃德加·爱伦·坡（Edgar Allan Poe）的诗作。

我们面对的问题。

我是在愤怒与爱之中，同我的母亲生活在一起的——我想多数的女儿都是如此，但是我的孩子仅以一种方式认识她：这个女士，她认为他们要比艾尔伯特·爱因斯坦来得更聪明；她认为他们的文笔要比威廉·莎士比亚来得更好；她认为他们所画的每一幅画都像是出自伦勃朗之手；她认为无论他们是什么，无论他们想成为什么……都是非常伟大的。

我的母亲对我的儿子没什么要求，她只要享受同她外孙在一起的欢乐。从前，我的母亲对我的要求要严格得多。

她说："你要更好。"她说："你要更努力。"她说："你要依照我的方式去做，不然你会受伤，你会生病，你会掉进洞里。"她说："你不要做任何坏事，否则你会伤透妈妈的心。你要做个好女儿。"

我渴望得到她的爱怜与赞许，渴望成为她的好女儿，但是我也渴望得到自由与自主。而成长的痛苦，即意识到我无法拥有这一切。因此，当我的母亲恳求我："为什么你不听我的话？我这么做都是为你好。"她叛逆的女儿便摇摇头，划下战线，回答道："让我来决定什么是为我好。"

可是，我的母亲并没有对我的孩子寄予任何梦想。她在我和我妹妹的身上尝试过……成功过……失败过。她现在已完成了她的本分，而她的外孙们已无法打击她，或使她失望，或证明她作为母亲的成功与否。她摆脱了她的野心，摆脱了她的控制欲望，摆脱了焦虑。正如她生前所说的，摆脱是为了享受。

精神分析学家特瑞兹·本尼迪克写道："祖父母期，是隔了一代的父母期。祖父母免于当前的压力……他们似乎喜欢他们的孙儿孙女，胜于喜欢他们自己的儿女。"

我的母亲确实很喜欢他们。

因为她终于来到她生命中的这一点：在此，幸福既不是昨天，也不是明天；幸福既不是难以捉摸的，也不是远在天边的；幸福既不是过去应当发生的事，也不是未来会继续发生的事。幸福在当下——在她的厨房里——同她的外孙一起吃午餐；或是在客厅的长沙发上，念故事书给她的外孙听；或是买双料蛋卷冰淇淋给她的外孙；或是尝试同她的外孙一起抓一只鸽子。

他们多么幸运。她多么幸运。我多么幸运。因为有孩子隔在我们中间，我们才找到了我们之间的理想距离，不太亲近也不太疏远。通过安东尼、尼古拉斯、亚历山大这三个孩子，我和我的母亲建立了新的联系。

* * *

然而，不要让我美化了家庭生活的和解。同我们所有的联系一样，这些仍然是不完美的。不是每一对母女都能借助新的一代人来治愈过往的伤口。有些母亲，她们的女儿生活在其控制范围之外；有些母亲，生活在令人窒息的亲密中；有的母亲，对尿布避而远之（“我不会让她把我变成一个保姆”）；有些忙碌的、独立的事业型母亲，没有时间带自己的孩子到游乐园或动物园去玩；有些母亲，嫉妒自己的女儿对其孩子的关爱与照顾（“难道我不能有一些和你单独相处的时间吗？”）

也有一些女儿，嫉妒自己的母亲对她孩子所表现出的关爱与照顾；有些女儿竭力逃脱其母亲的掌控范围中；有些女儿在她们母亲的身边时，总是像一个四岁大的孩子似的；有些女儿在念了几本大学的儿童心理学的书籍后，认定母亲从未做过任何对的事。

有些鸿沟太宽，无法逾越。可是，在我们步入中年的时候，我们可能会发现自己更愿意去尝试逾越那些鸿沟。

在《哈佛教育评论》中，约瑟夫·韦则斯托写了一篇关于“家庭事务”的文章，其中指出人到中年的情况：

> 我的朋友对他们的家庭历史更感兴趣了。从前，我们总是不愿意从历史的角度，来思考自己的生活与我们父母的生活；我们阅读历史，却似乎从未想过把我们自己的生命，当作一幅恢宏的历史绣帷之一部分，其中并列了十九世纪的爱尔兰农夫、犹太村社的农民、文艺复兴时期的红衣主教、十七世纪的清教徒、非洲的战士与伦敦的技工。我们努力迈向未来，试图活在当下。在一定的程度上，这是一个年纪的问题——年轻人逃避历史与家庭生活的双重责任。那往往就意味着隔断我们同过去与家庭生活的联系，而这个隔断，很少能像当时看上去的那么决绝。

在我们的中年时期，我们会试图把现在所谓的我们的“根”，同自己重新联系起来。我们会追求认同，而非逃避。因为虽然我们非常清楚，只有我们自己对我们的生活负有完全的责任，但是我们也认识到，我们可以利用我们所能得到的一切帮助，其中包括好的素质——天资、道德意识、进取心，诸如此类——这些素质可能仅仅凭借于我们作为自己家庭的一员，归

属于我们(我们如此希望)。

我们很高兴知道,我们的曾祖母伊维琳曾随一个轻歌剧团演出;或者我们的父亲的父亲是一名世界产业工人联盟的会员;或者我们母亲的纳特叔叔——像威利·罗曼的哥哥班一样——他闯入森林,出来之后成为一个百万富翁。我们希望产生这些令人艳羡的成就之素质,是我们家族传统的一部分。当我们告诉自己"查理曼大帝的血液在我们体内流淌"——我曾经认识一个女人,她有一次在面临危机的时候确实说了这句话——我们便能得到慰藉。

在我们回顾过去的时候,我们也开始以新的视角来看待我们的父母,看他们是如何被自身的历史所塑造。而我们往往会发现秘密——几乎每一个家庭都有秘密——它们对我们的家庭情感具有深远的影响力。

比如发现了我们父亲或母亲曾经结婚过;比如发现了我们父亲或母亲的死因是自杀;比如克莱尔就发现了,她的母亲曾生下一个私生子,并在克莱尔两岁的时候,把他送给其他人抚养;比如发现了有时在精密的掩饰与欺瞒之下,我们的父母究竟是一个怎么样的人。

但不可能完全发现。

在赫伯特·戈德的自传小说《父亲们》中,步入中年的主人公带着他的女儿到一个溜冰场去,就像他父亲在多年前带他去一样。他写道:"我现在记得,为何同我父亲一起溜冰,当时能给我带来那么大的喜悦。那是和父亲亲密的愿望,我期待那个愿望能够实现……我相信我能够逾越,我和我父亲之间的深渊、他人和我之间的深渊……我犹如一个流氓,企图识破我父亲的神秘魂灵。界限还在,愿望无法实现。"

* * *

在35岁到45或50岁的中年时期,我们明了许多愿望是无法实现的。有很多东西,是我们希望从自己父母那里得到而最终落空的。现在是知道并接受我们将永远无法得到它们这一事实的时候了。

在对家庭的研究中,费德斯托观察到,他"一而再,再而三地诧异于人们以自身的条件,向他人敞开和保留自己的神秘能力"。可是到我们中年的时候,随着我们的父母渐渐老去、生病、死亡,我们可以开始重新书写这些……亲昵的条件。因为现在这个世界属于我们这一代——不属于他们——我们看到了他们所曾经拥有的力量是何其有限:完美地爱我们的力量;完全地理解我们的力量;把我们从悲伤、孤独——以及死亡中拯救出来

的力量。

我们看到了，对于要在分隔我们的鸿沟之上搭建坚固的桥梁，他们曾经是如此的势单力薄，而现在我们亦是如此。放弃了我们作为父母、孩子、配偶，以及朋友的徒劳期待，我们学会了对那些即便不太完美的联系，也要心存感激。

第四部分

爱怜、失去、离开、放手

这是青年人所必须弄明白的：
女孩、爱情与生活。
拥有与匮乏，
挥霍与奉献，
以及那无知的忧郁时代。

这是年长者所必须了解的：
死亡的 ABC。
离去，但又还没离去，
爱怜与离开，
以及那无法忍受的无所不知。

—— E. B. 怀特（E. B. White）

第十六章:爱恋与哀悼

有没有人说过,将会有一个终结,
一个终结,噢,一个爱恋与哀悼的终结?
——梅·萨顿(May Sarton)

这个如铅的时刻——
牢记它,如果比它活得更久,
当正被冻结的人们回忆起雪时——
先是——寒冷——然后恍惚——然后放手
——艾米丽·狄金森(Emily Dickinson)

我们都是分离的人,受到禁忌与不可能的事的束缚,形成了我们高度残缺的联系。我们依靠失去、离开与放手来生存。我们迟早会带着或多或少的痛苦,了解到丧失确实是"一种终身的人类状况"。

哀悼是适应我们生命中之丧失的过程。

弗洛伊德在《哀悼与忧郁》中问道:"现在,哀悼起了什么样的作用?"他回答说,哀悼是艰难而缓慢的,其中涉及到一个极其痛苦的、逐步的、内在的舍弃过程。他谈到了在我们所爱的人去世时的哀悼。我也会在这里谈到这个问题。然而,我们可能会以相同的方式,为一段婚姻的结束,为一段特殊友谊的分离,为我们曾经有过的……曾经成为的……曾经希望成为的事物的丧失而哀悼。我们会明白,这是因为一切都会终结,很多我们所爱的事物的终结。可是,哀悼也同样会终结。

* * *

我们如何哀悼?我们的哀悼如何结束?我们的哀悼是否会结束?这一切都取决于我们看待丧失的方法;取决于我们的年纪以及另一方的年纪;取决于我们所有人的准备程度;取决于我们向死神屈服的方式;取决于我们的内在力量与外在支持;取决于我们先前的经历——我们同那些死去

的人相处的经历，以及我们自己的爱与丧失的经历。不过，虽然每个人都有他独特的习性，但是正常成年人的哀悼似乎存在着某种典型的模式。人们一般认为，我们要经历一些变化多端但却相互重叠的哀悼阶段，并且在一年之后（有时短一些，但往往是更长）“完成”哀悼过程的主要部分。

现在，我们许多人一听到关于哀悼阶段的话，都难免感到愤慨，觉得那是某种哀伤的茱丽叶·蔡尔德[1]正试图提供给我们调制完美悲痛的详尽食谱。但是，如果我们能不把这些关于哀悼阶段的话，当作是我们或其他人所必听不可的话，而把它当作是对于我们或其他人曾经经历或正在经历的事物之启迪，也许如此一来，我们就能理解为何“哀伤……原来不是一种状态，而是一种过程”。

无论这个丧失是否在意料之中，哀悼过程的第一阶段都是“惊愕、麻木、不可置信的感觉”。这不可能发生！不，这不可能！也许我们会嚎啕哭泣；也许我们会默默地坐着；也许我们悲痛的波涛与错愕的不可理解之感会在我们心里轮流交替。如果我们早已做好心理准备接受死者将死的事实，或许我们的惊愕就不会那么强烈。我们必须承认，我们此时的惊愕程度，要小于我们感到解脱的程度。但是，我们始终无法接受一个我们所爱的人已经不存在于这个时空的事实。

马克·吐温把他的女儿苏茜称为“我们的奇迹，我们所崇拜的人”。在苏茜二十四岁的时候，她突然死去。马克·吐温在他的自传中，写到了最初那毫无知觉、无法置信的状态：

> 一个人能在毫无准备的情况下，承受如此晴天霹雳般的打击，并且还能够存活下来，这真是大自然的奥秘之一。对此只有一个合理的解释：理智被那惊人的消息震呆，但却摸索琢磨着那些话之含义。所幸人缺乏认识那些话的全部重要性的能力。理智对巨大的丧失有一种愚钝的感觉——如此而已。思想与记忆也许需要数月甚至数年的时间来收集细节，方能全面认识到那丧失的影响范围。

尽管同毫无预警的死亡相较，意料之中的死亡所产生的震撼往往要小

① Julia Child，美国著名的烹饪大师。

一些；尽管对于绝症病人，我们的主要惊愕是在该病症被诊断出来的时候产生；尽管在死亡降临之前的时候，我们有时也会陷入“预期的哀悼”之中；尽管有了这些准备，我们刚开始仍是难以接受我们所爱的人的死讯。有时，我们用大脑多于用心灵来承认生命中的一些事实。死亡便是这些事实之一。而就算我们的理智承认了这个丧失，但我们的心灵却往往想方设法去否定它。

有一位男子，他的妻子露丝去世了。在露丝的葬礼那天，有人发现他像发了疯似地给他们家的地板打蜡。亲朋好友都要来了，而“如果屋子乱成一堆，露丝会杀了我的。”他认真地说道。当蒂娜去世后，她的弟弟安德鲁问道：“为什么我们要说她死了？为什么我们不能假装她人在加利福尼亚州呢？”当有人告诉我一个可爱的小女孩突然去世的消息，我竟然对她正在哭泣的父亲荒谬地回答道：“你在开玩笑！”而有时，正如下面这个家庭的集体妄想，对死亡的否定使他们拒绝接受临床的事实。

> 有一位老太太突然中风发作，她的家人马上把她送入医院。几个小时后，老太太去世了。主治的实习医生立即通知了她几个还留在医院里的成年子女。他们的第一个反应是质疑母亲的死讯，于是他们一起进入病房看他们的母亲。几分钟后，他们从病房出来时，一致坚持说母亲并没有死，并且要求叫来他们的家庭医生。只有在第二个医生证实了老太太死亡的诊断之后，他们才接受了眼前这个事实……

有些怀疑、有些否定，可能会在最初的惊愕以后，久久地持续下去。的确，它或许需要一整个哀悼的过程，来让不可能的事——死亡——变成现实。

* * *

在经历了相对较短的哀悼的第一阶段后，我们便进入了一个时间更长的强烈精神痛苦的阶段。在这个阶段里，我们悲泣喟叹；我们的感情剧烈波动，身体不适；我们或暮气沉沉，或活动过度，或自我复归（到一个更需要依赖他人的“救救我”阶段）；我们体会到分离的焦虑，以及无助而绝望的自暴自弃；我们也感到愤怒。

在安娜二十九岁的时候，她的丈夫与女儿被一辆卡车撞死。她回忆起当时的愤恨，说道：“我恨这个世界。我恨那个卡车司机。我恨所有的卡车。

我恨上帝把它们创造出来。我恨每一个人，有时甚至包括约翰（她的四岁的儿子），因为我必须为他而活下去；要是没有他，我也可以去死了……”

我们因为医生没法救活我们所爱的人而生气。我们因为上帝把我们所爱的人给夺走而生气。正如约伯②或下面这首诗中的男子，我们会对安慰自己的人发飙——他们有什么权力说时间会治愈一切，说上帝是仁慈的，说最终的结果会是好的，说我们一定会熬过这一切？

我的朋友，你的逻辑无懈可击，
你的道德标准虽然令人沮丧，但却是正确无误的；
然而，自从泥土包围了她的棺木，
我一直听到那些，而不是你。

安慰我，如果你愿意，我可以忍受，
这是善意的口头布施；
但是并不是从亚当以来的所有说教
都能让死亡成为死亡以外的东西。

有些人坚持认为愤怒——对其他人，以及对死去的人——永远是哀悼过程的一部分。

的确，我们对自己周遭的人的愤怒，在很大的程度上是我们对死去的人的愤怒（但我们不允许自己对死去的人有这样的感觉），不过我们有时也会直接表达这种愤怒。一位寡妇记得她曾经对着她亡夫的照片这么说道：“上帝诅咒你！你就这么死掉，抛下我一人，上帝会为此诅咒你！”和她一样，我们爱死去的人，我们思念、需要、渴望死去的人，但是我们也会因为他们把我们抛下而感到气愤。

我们对死去的人的愤怒与怨恨，同一个婴孩怨恨离开他的母亲一样。而我们也像婴孩那样，害怕我们的怒气、我们的怨恨、我们的恶劣行为会把他们赶走。我们对自己的不良情绪感到愧疚。我们也会对我们所做过的，以及我们没做过的事情感到愧疚。

---

② Job，《圣经》中的人物。约伯原本是一个富裕的人，后来遭受种种可怕的厄运。他的三个朋友前来安慰他时，约伯同他的朋友辩论，并和上帝对话，坚称自己是无辜的，不应遭受如此灾祸。

愧疚感——不合逻辑的愧疚与事出有因的愧疚——常常也是哀悼过程的一部分。

因为存在于我们最深的爱之关系中的矛盾心理，玷污了我们对死者在世时的爱。他们在我们眼中并非完美无缺，而我们对他们的爱也并非完美无缺，我们有时甚至会闪过想要他们死的念头。可是现在他们死了，我们为自己的负面情绪感到羞耻，并且开始责备自己为何如此歹毒："我们那时应该宽容些"、"我那时应该更善解人意些"、"我那时应该对我所拥有的一切更为感激"、"我那时应该多打电话给我的妈妈"、"我那时应该下佛罗里达州一趟去看我的爸爸"、"他一直想要养一只狗，可我一直没答应让他养狗。现在一切都太迟了"。

当然，有时我们应该为我们对待死者的方式感到愧疚，为我们对死者所造成的伤害，以及我们所未满足死者的需要，表现适当的愧疚感。然而，即使我们非常非常深爱他们，我们还是能找到自责的理由。

有一位母亲，她的儿子十七岁的时候去世。下面是她的冥想：

> 我现在很想念他。我被我自身的缺点所困扰。我令他失望了多少次。我想每一个白发人送黑发人的父母，心里都会有一种失败感，甚至是罪恶感。他会认为，自己在孩子死去后却依旧存活于世，这本身就是不对的。他会认为，自己应该找出一种能够牺牲自己的性命来救活孩子的方法。当他束手无策的时候，他在孩子过于短暂的生命中对孩子的所有亏欠，就都变得难以忍受、不可原谅……
>
> 我希望我们在强尼在世的时候爱他多一点。当然，我们非常爱强尼。强尼他自己也知道。每一个人都知道。爱强尼多一点。这到底是什么意思？这现在还能有什么意思？

在我们所爱的人去世的时候，我们会为自己对他们的亏欠感到内疚，我们也会为自己的负面情绪感到内疚。如果我们要防御或缓解我们的这种内疚感，我们可以大声坚持那个死去的人是完美无瑕的。理想化——"我的妻子是一位圣人"、"我的父亲比所罗门[3]更聪明"——使我们能够保

---

③ Solomon，以色列的国王，被看作是智慧的象征。

持自己的思想纯洁，不让愧疚感逼近。它也是我们报答死者的一种方法，我们为自己对死者做过的——或想象自己做过的——所有坏事作出赔偿。尊死者为圣者，将他们理想化，经常是哀悼过程的一部分。

精神科医师贝沃丽·拉斐尔在她的一本优秀的著作《丧亲的解析》中讨论到理想化时，举了杰克的例子。杰克是一位49岁的鳏夫，他以永不间断的赞美来形容他过世的妻子玛贝尔。他宣称，她是“有史以来最伟大的小妇人……最好的厨师，全世界最好的妻子。她为我做所有的事”。拉斐尔医生接着观察到：

> 他没有说她一句坏话，并且坚持他们的生活在每一个方面都是完美的。他对这一点的坚持如此强烈，已经到了粗暴、具挑衅意味的地步，仿佛在怂恿他人来证明他是错的。只有在经过小心仔细的摸索后，他才公开他对妻子的愤恨，因为她对他生活的控制侵犯了他，把他当作小孩子来看待。他也公开了对自由的渴慕。之后他才能够以比较现实的方式说话，开朗但又忧伤地谈论妻子的好坏……

愤怒、愧疚、理想化——以及弥补的尝试——似乎表示我们实际上是知道死者已死的事实。然而，他们的死亡会轮流地或者甚至同时地继续被我们否定。约翰·波比在其著作《丧失》中描述了这种悖论：

“一方面，我们相信死亡在其所需要的痛苦与绝望渴望中已经发生了。另一方面，我们无法相信死亡已经发生，其中还附带了希望一切都能转好的愿望，以及搜索寻回死者的冲动。”波比说，如果一个母亲离开了她的孩子，孩子会否定母亲的离开，并且尝试寻找她。作为被遗弃的、丧失了亲友的成年人，我们会秉持着相同的精神试图寻回死去的人。

这种寻找可能会无意识地表现为焦躁不安的任意活动。但是我们有些人也会有意识地去寻找死去的人。蓓斯为了寻找她的丈夫，她反复到他们一起去过的所有地方去找。杰弗里站在衣橱里他妻子曾经穿过的衣服中，嗅吸她的气味。安妮是法国男影星盖哈德·菲利浦的遗孀，她描述她到坟场寻找她丈夫的经过：

> ……我们去找你。一个疯狂的约会……我呆在现实之外，一

直无法进去。你的坟墓就在那里，我能够触摸到那覆盖在你身上的泥土。我情不自禁地开始相信你会回来，像往常一般迟到了一点；相信我不久后就能感觉你向我靠近……

要我告诉自己你已经死了，这是毫无用处的……你不会来了，不，你在车里等我。一个疯狂的愿望，而我知道它是疯狂的，但它仍压倒了我。

“是的，他就在车里等我。”而当我发现车里没人的时候，我再一次保护自我，仿佛试图给自己一个喘息的机会：“他在山丘上散步。”我下山回到屋子，其间和朋友聊天，还到路上找你。当然，我并不相信我能够找到你。

为了寻找死者，我们有时甚至把他们召唤回来：我们在门前的车道“听见”他们的脚步声，“听见”他们用钥匙开锁的声音；我们在街上“看见”他们，并且急切地跟随他们走过一个街区，他们回过头来，而我们所面对的是……一个陌生的脸孔。我们有些人可能会通过幻想来让死去的人复活。我们许多人会在睡梦中让死去的人复活。

一位父亲梦见了他的儿子——“有一天晚上，我梦见我亲爱的摩尔复活了。我用手臂搂住儿子的脖子，他就活生生地在我的怀抱中，这一点是毋庸置疑的。我们深入地讨论这个问题，发现儿子的死亡以及在阿宾格举行的葬礼，都是子虚乌有的。在我醒后的一秒钟里，那份喜悦依然存在——然后每天早上把我弄醒的丧钟响起了——摩尔死了！摩尔死了！”

一位母亲梦见她的女儿——“我的梦是非常平常的。她就在那里——并没有死。”

一位女士梦见她的妹妹——“……她经常来找我，你知道吗，我们俩笑了……”

一位女儿（西蒙娜·德·波娃）梦见她的母亲——“她和萨特融合在一起，我们在一起非常愉快。接着，这个梦变成了恶梦：为什么我再次和她生活在一起？我怎么再次落入她的控制之中？原来我们先前的关系以两种面目存在于我心中——令我又爱又恨的服从。”

一位儿子梦见他的父亲——“我背着他出海。他已奄奄一息了。他安详地死在我的怀中。”

一位儿子梦见他的母亲（这是在他母亲去世以来，第一个与她有关的

梦)——“她像虐待狂般地讥笑我,因为我无法从一辆正在行走的火车上跳下来。她龇牙咧嘴,发出一阵极度残酷的笑声。在我醒来后我感到震惊,但是我告诉自己,在我的所有美好回忆之中,我也不能忘记她的这一面。”

这同一位儿子在几个月以后又梦见了他的母亲——“我在某处独自行走,在我的前方有三个身着拖地睡袍的女人。其中一个人回过头来,她是我的母亲,而她以最清晰的声音说道:‘原谅我。’”

一位女儿梦见她的父亲——“我梦见他逃走,而我想把他捉住,真可怕。”

一位寡妇在她丈夫自杀后的一个月后梦见他:“有两道并列的螺旋楼梯。我走上其中一道楼梯,但他却由另一道楼梯下来。我伸出手想要引起他的注意,可是他却装作不认识我,继续往下走。”

作家艾德蒙·威尔逊反复做着思念他的亡妻玛格丽特的梦:

> 梦。她还活着——这其中有什么问题?——她照理说不应该还活着——可是她还活着,还有什么在阻止我们重新生活在一起?
>
> 梦。在晦暗灰色的梦境中,我觉得我可以告诉她我犯了一个极其愚蠢的错误:我以为我再也看不到她了。
>
> 梦。我和她一起爬上床——毕竟没有任何理由要我们不能在一起。
>
> 梦。她生病了,照理说她剩下的日子不多。我们曾经找过一位女医生看病,她就躺在那里的病床上——就在我们谈话的时候,我感觉她的病情可能会转好。如果我能使她相信我爱她并希望她能痊愈,或许疾病就会因此消失……

在幻想与梦想中,在我们寻找死去的人的过程中,我们试图否定丧失已成定局。因为我们所爱的人的死亡,唤醒了我们童年时期对被人遗弃的恐惧,唤醒了我们作为弱者与被遗弃者的久远痛苦。当我们唤起死去的

人，我们有时能够说服自己去相信我们所失去的人依然在我们的身边，我们并没有失去他们。然而，有时唤起死者会说服我们去相信他们已经死去，正如下面一个理智、实在的朋友对我讲述的一个令人毛骨悚然的故事。

在乔丹的年轻妻子自杀后的两年，乔丹同他的新情人玛拉躺在床上，这个女人曾经是他亡妻阿尔琳的朋友。他把这个女人视为阿尔琳的替身，他要求这个女人像阿尔琳。这是一个极为可爱的女人，但是他并没有准备娶她，因为她毕竟不是阿尔琳。

可是那一夜，当他在床上醒来瞥见玛拉正在沉睡的身体时，“我并没有看到玛拉，我看到阿尔琳的尸体。我无法让它变回原样，”他说，“我无法回到她是玛拉这一事实。我就躺在那里，惶恐万分地跟这具尸体睡在一起。”

他终于跳下床，逃离这间公寓。

现在，乔丹已快乐地同玛拉结婚。他说他的经历十分恐怖，但也让他得到解脱，它终于使他能够继续度过自己的余生。它让他了解到他无法使他的妻子起死回生，了解到“我不能用另一个阿尔琳来代替阿尔琳”。他说：“经过了那一次，我才能够让她真正死去。”

在这个剧烈伤痛的阶段，我们有些人会默默哀悼，有些人则会把这个伤痛表达出来——尽管撕破衣服、抓扯头发不是我们的风格。不过，我们得以各自不同的方式来经历恐惧与泪水、愤怒与愧疚、焦虑与绝望。在我们好不容易熬过了与不可接受的丧失之间的对抗后，我们就能以各自不同的方式来结束我们的哀悼。

* * *

我们始于惊愕，接着经历这个强烈精神痛苦的阶段，然后进入所谓的哀悼之“圆满”。尽管有些时候我们还会为死者悲泣、渴望死者、想念死者，但圆满还是意味着一些相当程度的恢复、接受与适应。

我们恢复我们的稳定性、我们的能量、我们的满怀希望、我们享受并投入生命的能力。

虽然我们难免会有梦想与幻想，我们接受了死去的人不会回到我们的身边这一事实。

我们带着巨大的困难，适应我们生命中有所更变的情况。为了生存，我们改变我们的行为、我们的期待、我们的自我定义。精神分析家乔治·波洛克对哀悼这一课题写过大量的论述。他把哀悼过程称为“适应与成

长的较为普及的形态之一……”他主张，成功的哀悼要远远多于对逆境的将就。他说，哀悼可能引向具创造性的变化。

然而，他和他的同事警告我们，哀悼很少是一个直接的线性过程。琳达·帕斯坦也在一首以“我失去你的那一夜”为开头的强有力的诗作中，发出相同的警告。它追溯了经过伤痛的各种阶段的漫长过程，直到最终的阶段迎面而来……

……现在我才知道我向什么爬去：
接受
以大写字母拼成，
一个特殊的标题：
接受，
它的名字在灯光中。
我坚持下去，
挥手呐喊着。
在我之下，我的整个生命扩展它的浪花，
一切我所知道的风景
或我所梦见的。在我之下
一条鱼跳跃起来：脉搏
在你的脖子里。
接受。我终于
得到了它。
可是事有蹊跷。
伤痛是一道环形的楼梯。
我已失去了你。

帕斯坦说，经历伤痛的阶段，犹如攀爬一道环形的楼梯——犹如“在被截肢以后”学习攀爬楼梯。C. S. 路易斯在他心爱的妻子去世后，他在其哀悼的记录中运用了类似的意象：

多少次——它是否永远这样？——多少次那无垠的虚无会如一个完全新奇的事物，让我感到惊讶，并使我说：“直到此刻我

才认识到我的丧失？”同一条腿被一而再，再而三地截去。肉体一而再，再而三地感觉到第一刀插入其中。

他在另一个段落中写道：

一个人不断地从一个阶段走出来，可是它总是反复出现。一回又一回。一切重复着。我是不是在绕着圆圈走……？

事情有时看似如此。而有时我们亦是如此。

即使我们最终接受、适应与恢复，我们还是可能产生“周年的反应”——在历年中他们诞生或死亡或某种特殊的共同事件的日子中，我们反复带着渴望、悲伤、孤寂与绝望之情，为死去的人哀悼。可是，虽然我们面对着重重阻碍、反反复复，以及我们的忧伤总是周而复始的感觉，但是哀悼总会有结束的一天，即便是看似最难以慰藉的哀悼。下面这位女儿的哀悼的记录将证明这一点：

我半夜醒来，告诉自己：她已经离开了我。我的妈妈死了。我再也看不到她了。我要如何理解这一切？

噢，妈妈，我不想吃东西，不想走路，不想下床。读书、工作、做饭、聆听、照料孩子。什么都不要紧了。我不要从伤痛中走出来。我不介意去死。我真的不介意。我每天半夜都从睡梦中醒过来，告诉自己：“我的妈妈死了！”……

哀悼……你的生活似乎铺天盖地全是哀悼。一直如此。在某种意义上，它像是在怀孕。可是……怀孕即使在你不活动的时候也给予你一种成就感，（然而）哀悼在你活动着的时候都会给你留下一种徒劳无益、毫无意义的感觉……她的死亡是脑海中的唯一念头……

我的日常生活已经瓦解，我同这个世界隔离。我不想从这个世界得到任何东西，也不想给这个世界任何东西。当情况变得太

过糟糕的时候，这整个世界便对你起不了任何影响，世界以及生活其中的人。

我们的这个生命，是一场卑劣的骗局。你从零点走回零点。爱情的最终结果是痛楚。为何要把自己依附到爱情上，只是为了让你所爱的人从你的身边被夺走？生命是一个死刑。最好不要投入于任何事……

我必须从头开始，重复说道：她已经死了。仿佛我刚刚才意识到这一点。而我发现自己在狂乱的流水中沉溺、被淹没，希望我能够捉住她的手，让她把我带上岸边去。我好想念她……

有些日子，当我看着她的相片时，画面使我重新振作起来，并且强化了她之于我的存在。有些日子，我凝视着她的时候，泪水模糊了我的视线。才刚刚失去她……

这情感的倾注，自怜的倾注是……在妈妈肩膀上的哭泣、迎风的哀号、对不可复得的碎浪的哭泣中之打嗝。一首挽诗。一曲哀歌。你来了。你又走了。我曾经拥有她，现在她不在了。那么，还有什么新事？还有什么意义？

我在复原吗？我现在能够凝视着她的相片，不再感觉有一条止血带勒紧我的喉咙、钳住我的回忆……我开始在她的生命中看到她，而不只看到自己的生命没有了她……

一点一点地，我重新进入这个世界。一个崭新的阶段。一个崭新的身体，一种崭新的声音。鸟儿以飞翔来安慰我，树木以成长来安慰我，狗儿以在沙发上撒尿来安慰我。不认识的人以他们的行动来安慰我。这就像是从一场病慢慢地恢复，这自我的恢复……我的母亲正安息着。她已准备好了。一个自由的女人。“放我走吧。”她说。好的，妈妈，我现在就放你走。

在另一个段落中，这位女儿谈到她从母亲的实质存在中脱离出来，但“内心却前所未有地充塞着她”。她以自己的话，描述精神分析家所谓的“内在化”过程。只有把死去的人内在化，让其成为我们内心世界的一部分，我们才能完成哀悼的过程。

我们要记住，作为孩子，如果我们要放开或离开我们的母亲，我们得在自己的心里建立一个永恒的母亲。同样的，我们必须内在化——纳入我们自身——那些我们所爱过但却已去世的人。精神分析学家卡尔·亚伯拉罕写道：“我们所爱的对象并没有消失，因为现在我已经把它放在心中……”他虽然肯定言过其实了——毕竟接触消失了、笑声消失了、承诺与可能性都消失了、共享音乐、面包、睡床的日子消失了、给人安慰与喜悦的血肉体存在消失了——但是让死者成为我们内心世界的一部分，确实能使我们在一些重要的方面永远拥有他们。

我之前已经提到：内在化的一种形式是身份认同。通过身份认同，我们得以发展、丰富我们萌芽中的自我。通过身份认同，我们将我们所爱过但却已去世的人的诸种方面，纳入我们自身——这些方面往往是抽象的，但在一些情况下却是惊人地具体。

治疗师李莉·宾科斯描述了一位女士，她在她弟弟（一位热情洋溢的园艺爱好者）去世以后，继续了弟弟的园艺工作。另一位女士原本是一个相当无趣的人，但在她风趣的丈夫去世后，她竟然变得能说会道起来。我们也可能认同死者的一些不太可爱的方面，而且认同也可能是病态的。然而，当我们把死去的人纳入我们自身——让其成为我们的思想、感觉、爱情与欲望的一部分，我们既能够在心里保存他们，又可以放开他们。

* * *

有人说，哀悼以建设性的身份认同为终结。不过，哀悼的过程往往会出错。因为当我们所爱的人去世，我们在对待他们的死亡时，我们也许会无法面对之，或是“卡”在哀悼的过程中。

在长期或慢性的哀悼中，我们无法走出第二个阶段。我们陷入强烈的、无休止境的伤痛之泥淖，纠缠于我们的悲哀、愤怒、愧疚、自我憎恨或颓丧之中，得不到慰藉，无法继续我们的生活。要给任何人提供一个哀悼的时间表是非常困难的；对于一些人来说，哀悼一年是不够的，而是两年或者更长的时间才算正常。然而，总有一天我们必须愿意放弃已不复存在的关系。当我们无法或不愿放手的时候，我们的哀悼便成为病态的了。

贝沃丽·拉斐尔描述了一种慢性的哀悼：

> 他们持续不断地哭泣、满脑子想着死去的人、愤怒地抗议；丧失亲友的人还反复回顾那段已不存在的关系之记忆，而这些记忆经常被过度地理想化了。哀悼并没有自然而然地了结，而丧失亲友的人似乎负起一个全新的特殊角色——悲痛欲绝者的角色。

她补充道，有些人以为通过这种哀悼，“死去的人就好像能在哀悼中继续存活下去”。我们的诗人们早已明白这一点。当莎士比亚笔下的菲利浦王斥责康斯坦丝：“你喜欢悲伤，就像你喜欢你的孩子那样。”她给予他这样一个绝望的解释：

> 悲伤取代了不在我眼前的孩子的位子
> 他躺在他的床上，陪着我上下徜徉：
> 摆出他的漂亮的神情，重复着他的话，
> 提醒我他雅致的优点，
> 以他的形体填充他的缺空的衣裳；
> 这样一来，我就有理由喜欢悲伤。④

另一种类型的慢性伤痛，是所谓对死去的人之“木乃伊化”，即像死者生前那样完全保留他曾经拥有的每件物品的收藏位置与收藏方式。譬如，维多利亚女王在她心爱的艾尔伯特王子死后，每天都会把他的剃须用品与衣服摆放出来，并且原封不动地保留艾尔伯特王子生前放置其所有物品的方式。不过，无论慢性伤痛表现为家庭神殿的设立，抑或是绝望与随时流出的哀伤泪水，它都具有相同的寓意：“岁月的流逝治愈不了心中的伤痛。我永远无法从忧愁中走出来。”

如果为了免于丧失的痛苦而努力避开或推延哀悼，哀悼过程也会变得失调。倘若障碍真的降临，尽管哀悼的缺乏会转换到其对立面去——慢性的哀悼——痛苦情感的规避有时可以维持数年，甚至是一辈子。

不要忘记，我在这里谈到的是我们丧失自己所爱的人，而不是丧失同

---

④ 引自莎士比亚的《约翰王》第三幕第四场。

我们情感脱离的人。我所谈到的丧失，给予我们一个很好的悲伤的理由。我们有些人反而没有感觉自己丧失了些什么，并且冠冕堂皇地泰然处之，不流一滴眼泪，继续生活，仿佛没有发生任何扰乱我们生活的事件似的；这么做，我们只是在欺骗自己，以为我们“很好地承受这一切”，但事实是我们无法承受。

例如，我们可能会无意识地担心，如果我们一旦开始哭泣，就没有办法停止；或者我们会崩溃或精神错乱；或者悲伤的重负会压垮或赶走我们身边的人；或者我们先前的丧失会重新把我们吞没。我们要如何知道自己是在规避哀悼，而不是对丧失无动于衷？波比说有许多不同的迹象：我们可能会紧张而脾气暴躁，或木讷而拘谨，或强颜欢笑，或离群索居，或开始酗酒。我们可能会有身体上的症状，以精神的痛苦换去肉体的痛苦。我们也可能会有失眠症以及噩梦。而我们也可能无法容忍他人谈论死者或与死者有关的事。

精神分析学家与莎士比亚都说，不去哀悼对健康有害，而哀悼是缓解伤痛的一种方法：

> 用言语把悲伤发泄出来；无言的哀痛
> 向那不堪负荷的心灵低声耳语，然后教它碎裂。⑤

无论哀痛是否无言，死亡对生者的心理与生理健康都会造成长期的伤害。他们比从未失去过亲友的人的死亡几率更高，或自杀，或患上疾病，或遭遇意外，或沉迷于烟酒与毒品，或患上抑郁症以及其他诸种心理问题。一位女士因其丈夫的死亡，使她感觉前途一片暗淡渺茫——“一个巨大的黑洞”。她告诉我她有意识地选择继续生活：“我要活下去。”她相信我们在经历了这类丧失后，都必须在生死之间做出某种抉择，而她说她曾经看到一个朋友“选择了另一条路”。尽管有些选择轻生的人可能对死后的团聚抱有幻想，其他人则纯粹因为他们再也无法生活下去，正如曼的小说《魔山》中汉斯·卡斯道普的父亲：

> 他的父亲赫尔曼·卡斯道普不能理解他的丧失。他曾经如

⑤ 引自莎士比亚的《马克白》第四幕第三场。

此深深依恋他的妻子，而他原本就不甚坚强，因此他始终未能从妻子的死亡中恢复过来。他的精神受到困扰；他麻木的头脑让他在生意上频频犯错……；第二年的春天，当他在多风的栈桥上巡视仓库的时候染上了肺炎。他颤栗的心灵无法承受那高烧，虽然有海德金特医生的悉心照顾，他还是在五天后过世。

对压力的研究一致认定，丧失亲密的家庭成员是日常生活中最具压力的事件。这是我们大多数人所必须承受的“生活压力”。数据显示：每年大约有八百万个美国人经历近亲的死亡。每年有八十万名新的鳏夫与寡妇。每年大约有四十万人在25岁以前死亡。

死亡导致的丧失是一个主要的生活压力，而数百个对压力的研究都显示，每一个生活压力会增加心理与生理疾病的风险。然而，不是每一个承受这类丧失的人，都会对这些疾病表现出相同的脆弱性。当然，这就引出了一个耐人寻味的问题：是什么原因导致这样的差别，减低了对疾病的防御力？

下面是医药研究所的专家所普遍认同的一些答案：那些拥有不良的精神或身体健康病历的人将面对更大的风险。那些以自杀的方式来逃避死亡导致的丧失的人亦然。那些和他们死去的配偶有着矛盾情感的关系或依赖性强的关系的丈夫或妻子亦然。那些没有社会关系的支持独自经历丧失的人，往往感觉创伤更为剧烈。而年轻人要比年长者来得更为脆弱——研究发现，童年时期的丧失的一个常见后果，便是提高了在成年生活中患上精神疾病的风险。

本书一开始就探讨了早年的丧失与分离所造成的伤害。我们看到，最早的丧失的感觉犹如死亡。我们看到，在我们的幼年时期里，我们可能误解了他人离开我们这一事件——我们可能视之为一种遗弃，因为我们不可爱、顽皮。我们的反应可能是无助和（或）内疚，和（或）极度恐惧，和（或）愤怒。我们也可能感到无以忍受的悲伤。我们也不一定有足够的资源，不管是内在的或者外在的，来应付这些情感。

因此，儿童可能会为亲友的死亡而哀悼，但是他们哀悼的方式不一定能使自己走出这沉重的丧失。他们可能无法在童年彻底消释童年时期的丧失。他们也可能习得一些对他们当时以及日后有害的手段来应付丧失。当一个家庭拥有充满爱心的成年人，孩子能够得到支持与鼓励，来表达自

己的全部情感，哀悼直到消除了一切痛苦为止。不过，正如我在上面所提到的以及我们在第一章中已详细看到的，幼年时期的丧失会一辈子留存于我们的心中。

丹麦作家道芙·狄特夫森在她年纪很小的时候就父母双亡，她为我们提供了这样一幅自画像：

当你，
曾经有过
一次巨大的喜悦。
它便永不消逝，
温柔地颤抖。
在边缘的所有
不安稳的成年日子，
降伏内在的恐惧，
让睡眠更沉。

卧室曾是
一座亮光的岛屿。
我的父亲与母亲，
被画在
早晨的墙壁上。
他们递一本闪亮的
图画书给我。
他们微笑着，看到
我无限的喜悦。

我看见他们年轻
而快乐，因为
彼此
我第一次看到，
我最后一次看到。

世界已经永远，
分割为从前
与以后。

那时候我五岁，
从此一切就
都变了。

也许是那“巨大的喜悦”，让道芙·狄特夫森能够创作32部诗集、故事集、回忆录、儿童故事与散文集。也许那巨大的喜悦帮助了她，但却未能救她。她有三次失败的婚姻。她是一个嗜毒者。而在1976年她自杀身亡。

是不是每一个丧父或丧母的人，都注定在往后的日子里陷于绝望的境地，一生尽毁？是不是所有重大的童年丧失都将导致病态吗？答案肯定是“不”，虽然说有许多研究显示他们的风险要比其他人高。天生生理与心理坚强的孩子，在面对丧失的时候也会更坚强。不过即使是比较脆弱的孩子，他们在具有同情心的成年人的协助下，也可以通过积极的哀悼来适应丧失。

有些精神分析家主张，幼儿没有足够的自我力量来完成哀悼。波比等人则强烈反对，坚持认为孩子需要（但是他们承认，这些条件经常得不到满足）的是：在亲人死去以前与家庭建立了良好的关系；在亲人死去以后有一个值得信赖的、令人宽慰的看护人；迅速而准确地得知死亡的消息；被鼓励参与家庭的忧伤中。

毋庸置疑，这些外在的条件都具有巨大的影响力。然而，我们不能忘记，孩子既活在外部世界中，也活在他们的内心世界里。不是所有受到良好爱护的、被允许同家人一起哀悼的孩子，都能够做到为放弃死者所必需做的事；或许直到孩子进入成年时期，直到他们得到专家的协助之后，方能完成哀悼。

但是有时孩子是能做得到的。在下面的情况中，拉斐尔医生建议这样的回答，能够帮助孩子哀悼，并且完成哀悼：

杰茜卡五岁了。她把她画的画拿给她的母亲看。画里有乌

云、阴暗的树木，以及大片的红色斑点。

她的母亲说："天啊，告诉我你画的是什么，杰茜？"杰茜卡指着红色的斑点。"那是血，"她说，"而这些是云朵。"她的母亲说："哦。"杰茜卡说："你看，这些树木都很难过。云朵是黑色的。它们也很难过。"她的母亲问道："它们为什么难过呢？""它们难过，因为它们的爸爸死了，"杰茜卡说道，泪水慢慢流下她的双颊。"就像爸爸死后，我们难过一样。"她的母亲说着，并把她紧紧抱住。她们都哭了。

幼年的丧失会让我们更难应对未来分离与丧失的遭遇。然而，即使那些在其成长的岁月中有幸免于遭受重大丧失的人，他们也不一定能够完全克服一个孩子的死亡所带来的打击。今天许多中产阶级的父母活在这个现代工业化的世界，他们都指望自己的孩子能在他们死后继续活下去。一个孩子的死亡被视为一种不合时宜的事，一种可怕骇人的事，一种违反自然法则的暴行。

可是，在我的中产阶级朋友之中，我可以数出11个——11个！——孩子，年龄介于3岁至29岁；他们因意外、自杀或疾病而夭折。父母如何哀悼这一类的死亡？他们如何——他们能吗？——完结这个哀悼？

从我所读到的资料，以及我所看到的为死去多年的子女而流下的泪水，家长似乎永远无法停止为死去的孩子悲伤，包括那些慈爱的、多子女的父母。

的确，坚持悲伤似乎是对死者的忠诚，而停止悲伤则是对死者的背叛。维拉29岁的女儿琼在七年前去世。维拉说："我为自己能够毫不颤抖地说出她的名字而自豪。"不过，她很快就补充说："我为自己能够毫不颤抖地说出她的名字而感到恐惧。"

从她女儿被诊断出患有癌症，到她病故的几个月里，维拉活在"中止了的现实"中。为了保护四个年纪更小的孩子，她把真相隐去。当琼搬回家住的时候，她对琼呵护备至，"尽其所能地顺她的意思"。而她"假装"满怀希望，快乐开朗——她和琼从来不一起哭泣，除了那一天她们坐在一起观看电视里的一出戏，听到剧中两个人物的对白：

"我会死吗？"

"会。"

“我不想死。”

琼病逝后，维拉说她变成了一具“行尸走肉”。私底下她泪流满面，但在他人面前她继续假装。她解释道：“我感觉我的悲伤过于沉重，犹如一种剧烈毒药，会使每一个人堕入消极之中。而我认为，我有义务向孩子证明你们能熬过这一切，并且保护他们免受死神的恫吓。”

但是过了五年半，当维拉的最小的孩子离开家以后，她感觉到痛楚，“就像是心脏病一样。我的意志非常消沉。我成天都在哭泣”。她寻求帮助。

现在，她说她感觉好多了，但她说她还是感觉有些无力，尽管对于我们她给予了忠告、安慰、力量，以及，是的，快乐。可是她的丧失是巨大的丧失，因为她说她所失去的不只是她心爱的第一个女儿琼，她也失去了她自己——她对自我的中心定义——作为孩子的保护者的感觉。

“我一直幻想自己能够让我的孩子平安无恙。我生命的角色便是他们伟大的保护者。琼的死对我来说是一种打击，它让我明了我是多么的无助，无助，无助。我救不了任何人。我治不好任何人。”

她为她的女儿哀悼。她为她自己的那一部分哀悼。

人类学家杰弗雷·高雷在其开创性的著作《死亡、哀伤，以及哀悼》中总结道：最令人烦恼的、最持久的悲伤，是父母对其成年孩子之死的悲伤。不过，哀悼子女的丧失，或者哀悼对孩子将来的期望之丧失，都可能开始于养育孩子的任何阶段。这种哀悼必须为外界所承认和了解，而不仅仅是那些经历丧失的人。流产——“他们说这算不了什么……可那是我的孩子，不能这么算了”——可能作为一种丧失来哀悼。堕胎——无论它看起来多么合理，多么必要——也许是非做不可的，但它也必须作为一种丧失来哀悼。夭折婴儿的生死被残酷地压缩，它也必须作为一种丧失来哀悼。一个依靠管子与机器只活了数天或数周的婴孩，它也必须作为一种丧失来哀悼。

在玛格丽特22岁的时候，她的孩子因早产而夭折。他只活了一会儿就死了。“家里有一间空荡荡的房子，而它就像巨大的悲伤浪涛向我排山倒海地压过来。我感觉非常难过，非常空虚。我以为我的生命再也无法变得完整了。”

一个曾经生活在家庭中的孩子之死，变成了一个或大或小的人，变得为人所知。被哀悼的丧失，不仅包括未来的期待，也包括共同的过去。拉

斐尔写道，对这种最不合时宜的死亡之反应——愤怒、愧疚、理想化、渴望、矛盾心理、悲伤与绝望——“可能会永远改变父母的人生道路，乃至于父母之间的关系”。

在我的朋友之中，十一个亡故的孩子的家长，他们并非像一座座哀伤的纪念碑始终如一地伫立着。他们欢笑、做爱、运筹帷幄、做他们所必须做的事。我知道他们当中有一个人坚信，她会在来世同她的孩子重逢。不过我认为，他们多数人都不需要这种安慰来继续生活。而我认为，他们多数人都无法完全同化他们的丧失。

在西格蒙德·弗洛伊德的女儿索菲36岁冥诞那天，弗洛伊德在给一位友人的信中写道：

> 尽管我们知道经过了这样的丧失以后，剧烈的哀悼状态会慢慢消去，但是我们也知道自己将永远得不到宽慰，永远找不到一个替身。无论我们用什么东西来填补那个缺口，即使把它彻底填满，它仍旧会以其他的形式存在。

失去父母，将给孩子带来巨大的创伤。失去孩子，将给父母带来巨大的创伤。然而，失去丈夫或妻子，却是许多不同丧失之综合。

因为当我们的配偶去世时，我们为我们的伴侣、我们的情人、我们的密友、我们的保护者、我们的供养者、我们父母期的同伴哀悼。我们会为自己不再是成对的一方而哀悼。我们的生命完全是在婚姻中同我们的配偶一起度过，而当同我们一起生活的配偶不在时，我们会为自己所有生活方式之分崩离析而哀悼。我们有些人——其角色便是为对方做饭、关心对方、跟对方一起——会为丧失了自我存在的意义而哀悼。我们另一些人——其自我感则建立于对方赞许的存在之上——则也会为丧失了那个自我而哀悼。

琳·凯恩在其痛苦而坦率的自传性著作《寡妇》中写道：“我们的社会是这么建立起来：多数女人一旦丈夫死去，她们便丧失了自己的身份。”她说在丈夫死后，“我感觉像是被冲到沙滩上的一只螺壳。用一根吸管插入那弯曲的管道，转了一圈又一圈，里头什么东西也没有。没有肉体。没有生命。曾经生活在里头的东西早已枯萎、消失。”

维琪是一位演员的妻子，丈夫在达到其事业的高峰时去世。作为巨星

之妻的维琪，过着十分风光的日子，她的身边尽是有趣的人物与知名人士。她到处旅行，参加各种晚会，度过了一个又一个纸醉金迷的夜晚……而突然她得独自一人度过夜晚。她的丈夫死了将近十八个月，她却完全没有接受这个事实。她告诉我："我喜欢我曾经拥有的，其他的我什么都不要。我要我曾经拥有的。"

在伊莱恩45岁的时候，她的丈夫去世了——她已经悉心地照顾了他好几年。她的存在完全围绕于对他的照顾。在丈夫死后，她觉得"现在没有了他，她的生命变得毫无意义；她在生命中已经没有任何其他的角色与用途"。

虽然弗娜事业有成，并且拥有爱她、喜欢同她在一起的成年孩子，但自从丹去世以后，她的生活就没有什么乐趣。她说只有他能够让她感觉自己是一个被珍惜、被渴望的女人；只有通过他，她才能够爱自己。她疯狂地、疯狂地、疯狂地试图寻找这样一个男人。

是不是拥有一个显赫的名声，以及一个独立、个别的身分，就能保护寡妇免受过度的伤痛？那可不一定。女演员海伦·海沃丝在描述她丈夫死后的那两年生活时，说了下面这些极具震撼的话："你能有多疯狂，我当时就有多疯狂，而且我这个疯子至今仍逍遥法外。这两年来，我从来没有任何真正正常的时候。那不只是悲伤。那是一片混乱。我疯了……"

即使没"疯"的寡妇也会感觉一种痛苦的迷惘。一位女士在其丈夫死后说道："上帝把我推上了一个更高的等级。对我而言，书桌都有点太大了。"

配偶的死亡摧毁了一个社会单位，强加给我们新的角色，并且让我们这些活着的人面对可怕的孤寂。未来可能显得毫无价值，而往昔常常渗透着玫瑰色的光辉。我们想要抓住过去，可是在我们一点一点地感觉到每一个温柔与丑恶的情绪后，我们必须哀悼我们婚姻中的死亡，并且放开它。

虽然我在这里讨论的焦点是对我们所爱的人的死亡的哀悼，但是我应该提一下另一种婚姻的死亡，即离婚。因为婚姻的决裂是一种犹如配偶之死的丧失，而且人们经常以非常相似的方法哀悼之。这其中有一些重要的区别：离婚比死亡要激起更多的愤怒，而当然，离婚要比死亡更具选择性。但是，离婚所引起的悲伤、留恋与怀念也可以同样强烈；离婚所引起的否定与绝望也可以同样强烈；离婚所引起的愧疚与自责也可以同样强烈；离婚所导致的被遗弃感甚至可能比死亡更为强烈——"他不需要离开我，但他

却选择离开我。”

同丧偶一样，离婚亦可剥夺对方仅剩的自我感。让我们听听莫妮克有什么话说：

“曾经有一个人，他失去了他的影子。我忘记他最后的下场是什么，但那是很可怕的。至于我，我已经失去了自我的形象。我虽不常看它，但它就在那里，在幕后，就像莫里斯为我画的那样。一个直率、不做作、‘真实存在’的女人，绝不心胸狭窄，绝不让步，并且善解人意、宽容、敏感、情感丰富、对人与事有着深刻的洞察力……我眼前一片黑暗：我再也看不到我自己。而别人会看到了什么呢？也许是一个丑陋的东西。“

莫妮克是我们都熟悉的人物：西蒙娜·德·波娃的短篇小说《被毁灭的女人》中的女主人公。莫里斯是她的丈夫，他在结婚 22 年后离开了她。失去了丈夫，莫妮克也失去了她赖以存活的自我形象。正如封面照片所暗示的，莫妮克仅剩下的是一个摆出胎儿姿势的赤裸身体，蜷缩于空荡房间中的光秃地板上。

根据最近的研究，离婚的代价——包括身体与情感的代价——可能要比丧偶的代价来得更为高昂。哀悼的完成也将更为困难。因为离婚的问题在于：虽然婚姻已经结束，但是两个人都还活着，并且正如精神科医生拉斐尔指出，“‘丧失’配偶的人要为一个未死的人哀悼……”

我曾听到许多女人说——我也曾听过几位男人说过——他们宁可守寡也不要离婚；死亡不会使他们纠缠于为财产与孩子的持续争论、嫉妒的情感、失败的情感。不管是守寡还是离婚，丧失一个同我们共度一段历史的伴侣，都将粉碎我们原先的生活条件。海明威写道：“这个世界破坏了每一个人，而之后很多人在被破坏的地方变得坚强。”有些人是这样，有些人则不然。

我们有些人，在失去了配偶后，可能会受到永久性的伤害。

有些人——像赫尔曼·卡斯道普——会活不下去。

有些人——像那位选择不去死的寡妇——会说：“我有很多事要做，而我庆幸自己还活着，但是没有了他，我做什么事都没那么好。”

有些人——鳏夫要比寡妇的比率高得多——会再婚。

有些寡妇会找她们的第一份工作，然后重新学习如何约会。

还有一些人，当他们不再是互补婚姻之整体中的一半时，就会表现出其已故配偶的一些特质。他们会在自己的身上，发现他们选择授予那个伴

侣的某些才能与力量，并且——在感到相当惊异，或许甚至有些不忠的情况下——能够绽放光彩。

* * *

在哀悼的名单之中，必须包括兄弟姐妹的丧失。这种悲伤——尤其是在童年时期——可能大量地掺入了胜利与愧疚的情感。胜利，因为终于除掉了对手。悲伤，因为失去了一个玩伴、一个室友、一个同伴。这是一种既有丧失又有胜利的痛苦。

记忆：我们一家人乘坐一艘轮船旅行。我的妹妹露易丝忽然不见了。整艘船都搜遍了。不见露易丝。再把整艘船搜了一遍。没有露易丝的踪影。我的母亲坚信她两岁半的女儿已经溺毙，悲痛得呆若木鸡。至于我——一个好胜心强的四岁半的女孩——正感觉到一些五味杂陈的情感：

难道我最殷切（也是最邪恶）的梦想实现了？难道我最宝贝（也是最黑暗）的愿望被满足了？感谢我可怕的心灵魔力，难道我真的成功除掉了我的妹妹？噢，多么可怕！噢，多么愧疚！噢，多么快乐！

然而，几个小时后，有人找到了我的妹妹——她到底没被淹死。我的母亲从恐惧中解脱出来，立即昏死过去。我感到万分欣慰，因为先前我还背负着我是杀人凶手的信念。我感到万分欣慰……也失望透顶。

现在我和妹妹都已步入中年，但是我们成为了要好的朋友。现在她的乳房、骨头与肺部都有癌细胞。翻阅着我们家的旧相簿，我们一起欢笑、哭泣、分享共同的回忆。我要她陪我走完这一生；我不要我的妹妹掉下船。

当兄弟姐妹长大离开家后，他们发现自己的手足关系具有选择性。有些人建立了一个延续到成年生活的紧密联系；其他人则保持最低限度的联系；还有一些人，就像我一样，作为自由的成年人，把兄弟姐妹当成自己的朋友。随着时间的流逝，当我们的父母死去，我们的兄弟姐妹便成为我们第一个家庭仅存的成员，是，我们开始珍惜他们，作为我们过去的伙伴与相互看管人。而当他们过世的时候，我们为他们哀悼，就像这位诗人为她长兄之死哀悼一样：

当我们发现了疾病的破坏力时，
撒谎，像任何议会中的坚定分子，
我们都发誓演好自己的角色，

在最后一场，听你的吩咐。

一开始很简单。你放弃了你的左手，
你的右手变得更灵活，为国王表演杂耍的人。
当你可怜的笨腿开始蹒跚，
你拿起一支登山杖帮你行走，
曾经每逢周日我们的父亲会挥舞着它。
月复一月战场逐渐缩小。
当你无法再吃肉，
我们把你的晚餐蒸软、捣成糊状，
再把你的吸管插入巧克力苏打中。

而当你无法说话，你还能写字。
把问题与答案写在魔术板上，
然后掀起页面，宛如晾在风中的衣服。
我从你的脊椎拔出回忆的裂片。
当我们敷衍地假装正常，
在童年的寒冷动物园中相互扶持。
在你去世前的三个月，
我推着你走过
巴洛·阿尔顿⑥静谧的街道，
在春天华艳的足迹中捉住它。
你写下每一朵笨花的名字，
我不知道。丝兰花如雨落下，
含羞草发出光亮，天花菜开始燃烧，
在你努力把你在脖子上的大头撑起来。
紫丁香，你写道，木兰花、百合花，
还有那夹竹桃、飞燕草。

啊，有许多L的男人，哥哥，我狡黠的

⑥ Palo Alto，美国加利福尼亚州的一个城市，位于矽谷北端。

内在的鬼魂，但愿我永远不会再拼写
这些毛茛、毒狗草之类的词汇，
这些炫耀的、花俏的词汇，
除非我能以你的拼法命名它们。⑦

我们猜想自己最能从容面对的死亡，应该是我们的父母颐享天年后的死亡。不过，我一位朋友的母亲在89岁的时候过世，我对这位朋友说："那么，她肯定过了一段很充实的人生。"我的朋友愤怒地答道："我讨厌人们说她的人生过得很充实，好像这么说我就不必再为她的去世而难过。但是她的去世令我很难过。我会想念她的。"

我有一位朋友杰罗姆，他的父亲在度过了丰富积极的一生后，在78岁那年于家中过世。杰罗姆告诉我："我对他的死，有了一段时间的心理准备，可是当他去世的时候，我发现我还没准备好。"尽管他知道死亡合乎时宜地降临在他父亲身上，但是"我仍然不愿意放手。我还没准备好"。

整整十一个月，杰罗姆每天早晚念诵着卡狄士（犹太教徒为死者祈祷的颂词），"为了重新肯定我父亲对神的信仰。对此，我感觉很安慰，因为它每天给了我一个思念父亲的时间"。他说，他现在还经常思念他的父亲，"每年到了逾越节⑧，我都非常想念他"。

有时，我们想到父母的死是可以接受的、安详的、"好的"，我们的哀悼也会有所减缓。因为尽管我们非常想念他们，但是如果我们看着他们同死神进行徒然的挣扎，我们可能会受到更大的伤害。坐在他们的病床边，我可能会有一种冲动想说："别再挣扎得那么辛苦。放弃挣扎吧。安详地去吧。"

你长出了痛苦的羽翼
仿佛是一只受了伤的海鸥在床头扑动翅膀
要喝水，要喝茶，要吃葡萄
可你连葡萄皮都咬不破。

---

⑦ 引自玛可欣·库明（Maxine Kumin）的诗作《有许多L的男人》。诗中紫丁香、木兰花等五种花草名都多加了一个L字母。

⑧ Passover，犹太教的重要节日，为纪念在埃及充当奴隶的希伯来人获得自由。该节日开始于阳历的三月或四月，在此期间犹太人只能吃未发酵的面包。

记得你曾经教我
怎么游泳？放手，你说，
湖水会将你托起。
我想要说，爸爸放手
死亡会将把你托起……

在哀悼父母的过程中，我们也可以从这些想法中得到慰藉：我们至少有一个说再见的机会——来表达我们的爱与感激、完成未完成的工作、达到某种和解。西蒙娜·德·波娃对她母亲的死亡写道："我已经非常喜欢这位将死的妇人了。当我们在半明半昧的光线中交谈时，我抚平了一个久远的不快。我恢复了那在我青春期时中断的对话，我们之间的差异与相似处一直不允许我们重拾当时的话语。而那些我以为已经永远消亡的早年温存，又重新复活了……"

* * *

有人认为，在成年生活中丧失父母，可以作为一种成长的激励，鞭策子女们最终成为真正的成年人，并将新的成熟状态强加于尚未成熟的成年人。这些成年人，只要他们还是某某人的孩子，就无法达到应有的成熟状态。的确，许多研究哀悼的学者坚持在任何的死亡之中，"没有丧失是不能走向收获的"。和我们其他人一样，如果可以没有那个丧失，他们都很乐意舍弃那个收获。然而，生命并不会为任何人提供如此美好的选择。

贺拉德·库斯纳拉拉比⑨在他第一个孩子艾伦三岁的时候，得知孩子患有一种罕见的急速衰老症。他的孩子将没有头发，发育不全，样子看上去像一个小老头——并在他少年时期就死去。库斯纳拉写到这个最不公平、最让人难以接受之死亡时，提到了关于丧失与收获的问题：

> 没有艾伦的生死经验，我现在不可能成为这样一个敏感的人、这样一个成功的牧师、这样一个富有同情心的指导老师。而如果我能讨回我的儿子，我会毫不犹豫地放弃这所有的收获。如果我能选择，我愿意舍弃因这些经历所带给我的一切精神成长与精神深度，我情愿自己还是十五年前的样子：当一个平庸的拉比、

⑨ Rabbi，指犹太教教士或犹太教法学导师。

一个漠不关心的指导老师；能够帮一些人，对其他人则无能为力；当一个聪明快乐的男孩的父亲。但是我不能选择。

所以或许我们所拥有的唯一选择，便是选择如何对待死去的人：和他们一起死；过着残缺的生活；或是从痛苦与回忆中，锻炼新的适应能力。通过哀悼，我们承认那痛楚、感觉那痛苦，然后走出那痛苦。通过哀悼，我们放开死去的人，并且将他们纳入自身。通过哀悼，我们才能接受丧失所带来的艰难变化——然后我们开始迈向哀悼的终点。

第十七章：转换的形象

……我发现，当一个人的年纪越来越大，并且不得不接受这个不可避免的进程所导致的变化时，就会产生一个为自己哀伤的过程。他也许会把这个过程形容为对先前的自我状态的哀悼，仿佛这些状态代表了他所丧失的东西。

——乔治·波洛克医生（Dr. George Pollock）

我们会为失去他人而哀伤。但是我们也会为丧失我们的自我而哀伤——丧失我们的自我形象所依赖的早先定义。因为我们身体的变化将重新定义我们；我们个人经历中的事件将重新定义我们；他人看待我们的方式将重新定义我们；在我们生活中的几个转折点上，我们将必须放弃先前的自我形象，然后继续前进。

人的各种年龄与阶段——生命的连续阶段的任务与特质——已经由（这个名单肯定尚未详尽）孔子、梭伦[①]、《塔木德经》[②]、莎士比亚、埃里克松、希义、雅各斯、古尔德与莱维森阐释了。现代的研究显示，成人的发展有几个正常的、可预料的阶段——尽管人们以迥然不同的方式经历这些阶段。研究认为——在我们展开自己的个别命运的整体框架中——稳定期与转变期轮流交替。

在稳定期中，我们为自己的生活建筑一个架构——作出关键的抉择、追逐某些目标。在转变期中，我们挑战那个架构的前提——提出问题、探索新的可能性。每一个转变期都将导致前一个生活架构的终结。心理学家丹尼尔·莱维森写道，每一次终结，都是“一个结局，一个分离或丧失的

① Solon，古希腊雅典的政治人物、改革者、诗人。

② Talmud，犹太教的法典。

过程”。他接着说道：

> 发展性转变的任务是终结一个人生活中的一个时期；是接受终结所带来的丧失；是审视与评价自己的过去；是决定保留过去的哪些方面，摒弃过去的哪些方面；是思考自己对未来的愿望与可能性。个人悬置于过去与现在之间，他要为跨越分离二者的鸿沟而努力。过去的许多东西必须放弃——从生活中分离出来、分割出来、在愤怒中被摒弃、在悲伤或哀痛中被抛弃。有很多东西可以用来成为未来的基础。变化必须在自我与世界中得到尝试。

在这些变化的过程中，我们由婴孩长大为孩子，进而长大为少年，然后进入成年生活的阶段中：在我们17岁到22岁的时候，我们脱离成年以前的世界——早期的成年转变。在我们二十多岁的时候，我们致力于第一份工作、第一次投入一种生活方式、第一次献身于一段婚姻。在我们三十岁左右的时候，我们审视我们之前所做的抉择——30岁的转变——来添加原先所欠缺的东西、修正、排除不合时宜的东西。在我们三十多岁的时候，我们安顿下来，把精力投入于工作、朋友、家庭、社区等等。在大约四十岁的时候，我们来到了由成年初期到成年中期的过渡阶段。莱维森将这段时期称为“中年的转变”。对于我们多数人来说，那是一种危机，即中年危机。我也有我自己的中年危机：

> 我要如何应付中年危机？
> 今天早晨我芳龄十七。
> 我才刚开始跳起比津舞却已经是
> 晚安
> 女士。
>
> 当我不知道自己长大后
> 要成为什么样的人，
> 我的青春痘却已经消失，
> 膝盖的皮肤已经
> 松弛。

为何我还记得珍珠港事件?
我那时应该还太小吧。
我曾经拥抱的男生
是什么时候开始秃头?
为何一旦我赤脚走在公园里
我的肾脏就会受风寒?
我的心里却还有诗情
这似乎不公平。

当我在想自己只是一位小女孩
我的未来却变成了过去。
疯狂热吻的时代飞逝而过,
桑卡[3]的时代
到了?

在这个阶段中,我们的肌肤与婚姻都将失去光泽;我们年轻时候的许多梦想都将付诸东流;尽管我们的心境只有17岁,但是我们身体的其他部分却慢慢下垂。尽管如此,有些人仍坚持以固执的乐观主义来看待这个阶段。他们告诉我们,人生始于40岁,我们是越来越好,而不是越来越老。不过,在我们接受另一方面的乐观观点以前,我们必须承认中年是悲哀的,因为我们——不是一次性地,而是一点一点地、一天一天地——丧失、远离、放弃了我们年轻的自我。

现在我们可以尝试对自己说,我们从大学毕业以来一点都没有改变,但这是相当困难的一件事。因为事实是在我们的大学时期,我们的眼皮并没有下垂,我们笑完以后也不会留下笑纹。我们也可能试图告诉自己,我们身体跟我们的心境一样年轻,但是这愚蠢的口号不禁让人质疑。因为要是我们在睡前喝咖啡,我们到凌晨两点都无法入眠;要是我们在睡前吃披萨饼,我们到凌晨两点都会因消化不良而无法入眠。试问我们能感觉多年轻?最后,我们还可能告诉自己,我们虽已中年却比以前更加性感。的确,

③ Sanka,脱除咖啡因的咖啡的品牌名。

这也许没错。但是我们必须面对另一个事实：当我们走在路上，我们所能激起的性欲要远远少于他人对我们的敬重。对于只能得到他人的敬重，我们还没做好准备。

当我年轻、可怜、漂亮
而贫穷的时候，我希望
像所有女孩所希望的：有一个丈夫，
一间房子以及自己的孩子。现在我老了，我的愿望
变得女人化；
我希望那个把杂货放进我车里的小伙子
看我。我讶异他竟然没有看到我。

作家查尔斯·西蒙斯在其表达了人之渴望的散文《成熟时代》中引用这首诗后，继续写道："我也是。"他注意到，在商场收银处的女孩不会永远和一个男人打情骂俏。总有一天，她将停止跟你打情骂俏。他抱怨说，总有一天，你也将被排除在性感人物之列以外。到那时候，如果有女孩在路上向你问路，那"是因为你不具威胁性，而不是因为你长得英俊"。

不过，虽然查尔斯·西蒙斯对中年的痛苦怨声连连，但是中年时期的年华老去，对女人所造成的伤害要远远比男人来得严重，因为男人可以起皱纹、秃头、或是以其他方式被时间摧残，可是他们依旧可以被视为性感、极富魅力的。一个迈向五十岁的男人可能会发现有许多三十多岁的女性向他们献殷勤；他拥有年轻时所没有的金钱与权力；虽然他的年龄不小，但他却能凭借自信的气质、皱起的双眼与灰白的鬓发，使自己看起来更具吸引力。

苏珊·桑塔格认为，这对女人而言就截然不同。

她写道："在外表上吸引人，对一个女人的生命来说要比男人来得更为重要。可是，由于被认定为属于女人的美貌是同青春挂钩的，女人的美貌是经不起岁月的侵蚀的……女人要比男人更早丧失性感的资格。"

所以女人害怕衰老，因为年纪将掳走她的力量——她吸引男性的性力量。有一位女士，她在45岁的时候就不再是昔日的美人。我听过她愤恨地把衰老比作丧失，一种犹如被人阉割的丧失。然而，权力与强烈的竞争意识——我要做这屋子里最漂亮的女子——都无法解释女人在见到自己

年华老去时所感受的危机感。因为如果青春关系到美貌，而美貌关系到一个女人的性吸引力，而她的性吸引力对于虏获男人的心是至关重要的，那么年纪对美貌的侵蚀将会使她陷入被遗弃的恐惧中。

她做了这样一个噩梦："我的丈夫为了一个更年轻漂亮的模特儿把我甩掉。没有其他的男人要我。我将孤寡一生。"

这是其中一个经常会成为现实的中年噩梦。

桑塔格写道："大多数男人在悔恨与忧虑中经历衰老。但是，大多数女人则在更大的痛苦中经历：带着羞耻。衰老是男人的命运，一个人之为人所必须发生的事。对于女人来说，衰老不仅是她的命运……也是她的死穴。"

可是就算没有被遗弃感，年华的老去依旧被当作——事实上也是如此——一种丧失来对待。一种力量的丧失。一种可能性的丧失。曾经，我们幻想有一个陌生人会从拥挤的房间的另一边冲到我们的身边，并让我们成为他的人。可是这个幻想属于罗密欧的朱丽叶，而不是朱丽叶的母亲。我们必须放弃它。

* * *

我们可能会开始觉得，自己在这个时期总是得放弃一件又一件的事：我们的腰围、我们的活力、我们的冒险精神、我们的完美视力、我们对正义的信心、我们的热诚、我们的好玩、我们当网球明星的梦想、当电视明星的梦想、当参议员的梦想、当保罗·纽曼④最后离开琼妮去找的那个女人的梦想；我们放弃了读完我们曾经发誓要读完的所有书籍的梦想；我们放弃了拯救世界免于癌症或战争的梦想；我们甚至放弃了减肥成功——或者长生不老的梦想。

我们感到震惊；我们感到害怕；我们感觉没有安全感。生活的核心已快支撑不住了，一切事物都将分崩离析。突然之间，我们的朋友（要不就是我们自己）开始有外遇、闹离婚、患上心脏病、癌症。我们有些朋友——和我们同龄的男男女女！——甚至已经去世了。当我们身体的病痛愈来愈多，我们的保健医疗就必须求助于内科医生、心脏病科医生、皮肤科医生、足科医生、泌尿科医生、牙周病医生、妇产科医生以及精神科医生。可是，我们都想从他们那里得到其他的意见。

---

④ Paul Newman，美国著名影星。

我们想要的其他意见是:别担心,你会永远活下去。

(一位四十多岁的男子向我坦白,当他患上了不太严重的网球肘[5]时,他发现自己忧心如焚、辗转难眠、焦躁不安。他解释道:"我害怕我的身体健康会每况愈下,这令我十分困扰。先是我的手臂——下一个会轮到哪个部位?"他非常着急,说道:"我甚至花时间去检查我的人寿保险,尽管我知道网球肘很少会致命。"不过他也开始明白,即使网球肘不致命,但生活却是致命的。)

在我们看来,每一种病痛、身体的变化、能力的衰弱,都指向我们难逃一死的命运。看到父母在不知不觉中(或许也没那么不知不觉)衰亡,我们意识到自己即将失去挡在我们与死亡之间的屏障。父母离开人世以后,就轮到我们了。

此外,随着我们的父母屈服于肉身的脆弱,他们的需要会占据我们的时间,打乱我们的平静情绪。我们再一次纠缠于他们的生活中,并且经常在电话中讨论金钱与健康的问题。我们的孩子现在都已经长大了,有能力照顾自己,可是我们丧偶的父亲或母亲能够独自生活吗?我们在身体与情感上迎合我们父母日益增加的依赖性,心中的急躁、怨恨、悲伤与愧疚伴随着(有时甚至超越了)我们的爱。

人到中年,我们发现自己注定要成为我们父母的父母。我们很少有人把这一点纳入我们的生活计划中。作为有责任感的成年人,我们竭尽所能,尽管我们比较喜欢做我们自己孩子的父母。但是,我们带着五味杂陈的心情发现,就连那也即将结束了。因为我们的孩子会逐渐离开我们,到其他的屋子、城市,甚至其他的国家去。他们将生活在我们控制与照顾范围以外的地方。虽然空屋子也有它的优点,但是我们需要适应成为我们婚姻中仅存的一方;不再是一个活蹦乱跳、生气勃勃、遍地鞋子的家庭的头领;不再是——永远不会再是——孩子说"我去问妈妈"时所指的那个独一无二的妈妈。

随着我们过去的现实开始倒塌,我们挑战那些曾经支持着我们的自我定义。我们发现所有的东西谁都可以拿得到。我们问自己是谁、问自己想成为什么、问在我们这个唯一的生命中,自己的成就与目标是否具有任何价值。我们的婚姻有意义吗?我们的工作值得做吗?我们究竟是成熟

---

⑤ Tennis Elbow,因打网球等活动所引起的肘部肿痛。

了——还是妥协了？我们同家人与朋友的联系，是否建立在爱的交流上，还是在走投无路的依赖上？我们希望让自己多自由、多强大呢？我们敢让自己多自由、多强大呢？

如果敢于如此，我们知道最好立即就这么做，因为我们开始以我们还能活在世上的时间来衡量时间。我们知道时间一点一点地流逝，而我们的选择范围亦逐渐缩小。虽然还有很多东西是我们想要得到或给予的，然而我们生命中的一些珍贵部分却已一去不复返。我们的童年与少年都已逝去，在我们继续前进以前，必须停下脚步为我们的丧失哀悼。

* * *

我们不一定能够顺利地前进。虽然多萝西·狄纳斯坦认为“放弃那些不可改变的活得太久的事物，按照定义是值得肯定的”，而“我们放弃少年时期激烈的、满怀希望的兴奋，来换取中年时期所具有的丰富感情与抚育能力的从容发挥”，但是我们很少能毫不挣扎地放弃这一切。面对中年所带来的或即将带来的丧失，面对人生的有限性与必死性的感悟，我们很少人能够抱着对收获的期待而放弃我们的青春。而我们很多人会一路死守青春。

于是，我们寸步不让，顽强反抗，保持现状，拒绝一切变化。或许我们会孤注一掷地试图让自己恢复青春；或许我们会遭受身心失调的痛苦；或许我们会通过事业、课程与自我改进的计划，来疯狂地分散自己的注意力。

拒绝变化的人公然反抗时间的现实，紧紧地抓住自己的权力以及自己不容商榷的行事方式。他们坚持自己的孩子要顺从他们的意愿；坚持年纪较轻的生意伙伴（一位男士叫他们“小不点的帮手”）“不要忘了自己的身份”；坚持他们的配偶不可以走上——套用另一位男士的话——“荒唐的新方向”。他们俨如暴风雨中宁折不屈的橡树，遭受自身健康、婚姻状况与事业的变化所带来的伤害。他们不能，他们不愿，他们强烈地抗拒适应。

追逐青春的人不想坚持己见，他们想要时光倒流。他们喜欢自己所曾经拥有的一切，并且希望能够再次拥有它们。因此，许多结婚多年的男性、以及越来越多的女性，都在寻找更新、更年轻的婚姻伴侣或爱（性）的关系，好让自己至少暂时忘却下垂的阴茎或乳房；或是通过整容医生、温泉治疗法、彩妆师、化妆品、运动课来驻颜回春。我们多数人在中年的时候，都

会竭尽所能修补自己衰老的痕迹，但我们在这里说的并不是这个。我们说的是一些更过分的要求——追逐青春的人渴望得到二十年前的相貌、二十年前的生活。

身心失调的患者以精神的困扰换成生理的疾病，其中包括心脏病，或许甚至是癌症。的确，大卫·戈特曼在他的一篇关于精神分析与衰老的优秀论文中认为：中年人对此时出现的某些被动的、依赖性的需要感到不自在；他们会把这些需要，以身体病痛的形式外在化，然后将之带入“我们社会中承认甚至坚持这种依赖性态度的主要机构——医院。一位中年男子说，通过成为一个病人，‘就不是我，而是我患病的器官需要帮助。我的精神有余，但是我的心、肝或胃却能力不足’。”

那些改进自我的人，通过忙里忙外来分散自己的注意力。他们跑得飞快，注意不到自己所失去的东西。学习新的技艺与重返校园是积极的经历，而疯狂活跃的活动也有其价值。它可以改进，作为一种规避中年问题的方式。我们可以看到，它可以使人筋疲力尽。

我在 Needlepoint[6] 完成了六个枕头，
我在读简·奥斯汀和康德的书，
我在高级中国烹饪班中做黑豆猪肉。
我不需要努力寻找我自己
因为我已经知道自己想要什么。
我想要变得健康、有智慧、美丽无比。

我在陶器制作班上学习新的上釉法，
我在吉他班上弹奏新的和弦，
在瑜伽班上我开始掌握了莲花式盘坐的姿势。
我不需要分清轻重缓急
因为我已经知道它们是什么：
要美丽、健康、有智慧、
外加受人爱戴。

⑥ 织景图：这里应指售卖这类工艺品，或传授这门手艺的地方。

我在跟一位职业网球手改进我发球的方法，
我在练习希腊语中的动词形式，
在原始尖叫疗法中我发泄了所有的郁闷，
我不需要问自己在追求什么，
因为我已经知道我在追求
变得美丽、健康、有智慧、
受人爱戴、
心满意足。

我在有机园艺班上容光焕发，
在舞蹈班上我缩紧大腿的肌肉，
在提高意识班上没有人能够胜过我。
我白天不停地工作，我晚上也不停地工作
为了变得美丽、健康、有智慧、
受人爱戴、
心满意足、
勇敢。
饱读诗书、
成为一个了不起的女主人、
床上功夫一流、
精通双语、
体格健壮、
有艺术涵养……
谁能阻止我？

还有其他比较温和的中年反应，它们反映了这个阶段的混乱与痛苦。在这个阶段中，尽管我们可能正值盛年，但是我们知道自己逃不出时间的魔掌，知道“我们的地面停留时间将十分短暂”（正如一位诗人以及许多空中小姐警告我们的那样）。因此，我们很多人可能就变得极度忧郁；或者万般苦恼——“就只有这些吗？”；或者对我们无法完成自己的理想，无法达到自己的目标而痛心失望；或者在达到了理想与目标后，感到无聊、坐立不安——“那现在该做什么？”；或者自我毁灭——酗酒、嗑药、超速驾驶或

干脆自杀;或者嫉妒年轻人——甚至是我们自己年轻气盛的怀春儿女;或者对我们所做的坏事以及未做的好事感到十分愧疚;或者成为在绝望中的彷徨者,在"一片黑暗的森林中……荒凉、粗犷、严酷",怀疑自己是否能够再次找到出路。

精神分析学家承认,他们无法准确地预测每一个人对中年危机的反应,我们每一个人都有未知的弱点与长处。但是他们说,如果我们到了这个转折点时,没有解决主要的冲突或者尚未完成我们之前的发展阶段,我们很可能会在当下的经历中重复过去的焦虑以及存在缺陷的解决方法。譬如:

在子女长大离开家后,我们丧失自己的孩子;通过死亡或离婚,我们丧失自己的婚姻伴侣,这些丧失都可能唤醒早年的分离焦虑。

中年时期的美貌、活力、性能力等等的丧失或即将丧失,对一个病态的自恋者而言是可能近乎致命的。

外部定义的丧失或更改——完美家长、大学里最年轻的系主任——可能会使那些尚未建立身份的内在核心的人,陷入惶恐的混乱之中。

但即便是我们这些坚强的心灵(带着工作、爱、自我感以及鲜少受伤的经历),也不可能毫发无损地度过中年阶段。

乔治·肖伯纳曾写道:"上帝下令每一个天才,在四十岁的时候生一场病。"平凡人在四十岁的时候也会生一场病。有些人将枯萎衰亡,但即使是那些最终战胜的人们,他们在开始改变、成长之前,也会先让自己以及自己所爱的人承受巨大的痛苦。

* * *

兰迪在双亲去世后婚姻破裂,他意识到:"完了,我也要死了。"当了近四十年唯唯诺诺的乖孩子,他发现因为父母的过世,"我同责任感的联系被切断了。我失去了与过去的联系,也失去了继续做好人的必要"。

他当即下决心,"肯定还有东西比这永无休止的枯燥工作与职务来得更好"。他认定要是没有变化,他就会死去。他做好准备爱上另一个女人。很快的,也没费什么功夫,他就遇上了一个令人神魂颠倒但却反复无常的女人——玛琳娜——并爱上了她,"天惨地绝"地爱上了她。

回首过去,兰迪说他还是把玛琳娜视为"我生命中的挚爱。她聪明、迷人、风趣、魅力四射、灵巧、吸引人,而且"——他带着骄傲的喜悦回忆道——"她要我。我就好像被引入一间由上千支小烟火照亮的房间。我被

她……迷倒了。”

在37岁的时候，这位备受尊敬的律师告诉自己：“这是我得到性爱幸福的最后一个机会。”他拥有两位女儿和一位“我一直都爱着”的妻子，但是他离开了家去和……那位“吉普赛人”同居。

他仍然相信，“虽然过程很痛苦，虽然我付出了很高的代价，虽然我为此不知道流了多少眼泪，但是那是使我的生命最圆满的经历……它教了我什么是生命、生活、痛苦、快乐、孤独……它教了我如何发挥自己的性能力……它教了我如何发掘自我新的方面”。经过了一年，它最后教会他，他的真正归宿是和他的妻子与孩子在一起。

他说，他认识到自己并不适合大喜大悲的关系。事实上，他偏爱他所遗弃的文静慈爱的妻子。当他远离了日常稳定的温暖与慷慨的分享时，他感到——是的，没错！——兴奋，但也若有所失。他推卸了一个富有责任感、事事都可以信赖的丈夫之角色，但到后来才发现自己希望成为这样的丈夫。他说：“我痛苦而艰难地看清了这一切。我发现没有了妻子，我无法快乐。我发现我无条件地爱她。我发现没有她，我的生活一塌糊涂。”

他对她说，如果她准许他回家，他会一辈子守在她的身边。她让他回家了。

对于现在的婚姻，兰迪说：“噢，当然，我希望她能在一些地方改进。可是，我也肯定能在一些地方改进。我们忘记过去，同时我还记得一些那烟火璀璨的日子。”但是他补充说：“我现在更深刻地认识到我和妻子所拥有的。我心里的愿望，就是珍惜它、保护它。”

* * *

和兰迪的经验一样，由中年生活的剧变所导致的重要变化，也许就是改变我们看待先前生活的方式。当我们更清楚自己是谁、自己真正想得到的是什么后，我们可能会重新对自己原先的选择做出承诺。但是，我们有时只有在截然不同的新条件下，才能够坚持我们原先的选择。有时，我们完全放弃了原先的选择。

许多婚姻之所以在中年时期破裂，是因为一些人像兰迪一样感觉到“不做就死”的迫切性。现在就说，现在就走，不然你就一辈子别吭声。既然离婚不会使一个人失去社会的认可与赞许，就无所谓社会的制裁，而只有我们内心——在中年时期受到打击的内心——的制裁。因此，如果我们发觉自己的婚姻无法达到我们的许多期望；或者如果我们的婚姻相当不

错，可我们贪图一个更好的婚姻；或者如果即使我们认识到婚姻意味着产生矛盾心理，我们还是感觉心中的恨要多于爱，我们可能会问这个问题：为什么不在我们变得过于厌倦、意兴阑珊、畏首畏尾之前，寻找一个新的恋情？正如层出不穷的中年离婚案例所暗示的，我们的答案可能是——为何不可？

为何不结束这段——既然现在孩子们都差不多长大了——缺乏共同兴趣、热情、激动、快乐的婚姻？为何不尝试一段能够带来更多情感满足的婚姻？时间不多了。

当伴侣感觉时间不多时，可能也会分裂我们先前在第十三章中所讨论的夫妻的共谋关系，那种婴孩与家长的婚姻安排、逆来顺受者与恃强凌弱者的婚姻安排、病人与健康者的婚姻安排。当这些共谋关系破裂时，当其中一方停止扮演先前所同意的角色时，另一方可能会去寻找一个新的伴侣。可是，婚姻有时能在这些婚姻共谋瓦解之后，继续维持下去。有些夫妻可以在中年生活的压力锅中，重新协定自身婚姻的条款。

罗杰·古尔德描述了某些幸运的夫妻，在中年时期调整自己的婚姻时所得到的丰厚收获：

> 旧有的共谋关系被摒弃了。取而代之的是一个基于对我们的真实伴侣怀以同情心的接纳。这个伴侣不是神话、不是神、不是母亲、不是父亲、不是保护者、不是监察者，而仅仅是另一个人，拥有全部的情感、理性能力、长处与弱点。对方试图找出如何通过真正的友谊与伴侣关系，来经营一段有意义的人生。由这些全新、动力十足、许许多多不同的婚姻形式衍生出两个个别的生活，其中丈夫与妻子根据他们相互认同的节奏，来定时地聚集在一起；或完全共享在工作与休闲中的全部生活；或这两个极端之间的变体。无论如何，这是一个平等的关系，没有等级、地位与自我取消。

中年生活中的成长与变化，意味着对先前的安排的调整、妥协接受、或者结束。可是，无论我们选择怎样的方法，生活都将有所变化。我们的中年岁月会或外在或内在地表达我们中年危机的丧失与收获。

譬如，在工作上，一位男子可能开始满怀悔恨地接受了自身成就的局

限与失望；或者，他可能怀着得到更多职业满足感的希望，离开原来的岗位去开创新的事业；或者，他可能在心中与日程表上给工作留一点点空间，并把大部分的空间给了他私下所关心的事以及个人的生活圈子；或者，他可能收起了自己对权力与成就的竞争心，帮助年轻人开拓自己的事业——在中年时期成为一个慷慨的、后继有人的导师。

也许那些一直都有工作的女人，一直在操持家庭的同时工作的女人，她们到中年时会以相同的方式审视自己的事业。可是，研究学者目前对这个问题还没有深入的研究。因为对于许多已婚的中产妇女来说，有薪工作是直至最近才被许可的。然而，女权运动颠覆这种观点，因此到了 1970 年代中期，我所认识的每一个中年妇女都打算重新进入就业市场。这么做有一些消极的理由——“我必须有一份工作，要不参加晚会的时候，我对别人说我是谁啊？”但是也有积极的理由——女人感觉社会支持她们，甚至鼓励她们——更全面地发挥自己的才能与本事。

可是他们大多数人的丈夫当时没有——有些到现在也没有——对于她们重返工作岗位给予完全的祝福。

的确，许多妻子开始工作的中年丈夫，都感觉被遗弃、未受照顾、被排挤。有些丈夫抱怨道：“我干脆找一个室友算了。”《华尔街日报》的头版标题宣称：“她在外工作留下他孤独消磨闲暇时间。”因为正当这些丈夫放慢脚步，把生活中心向内转到家庭，他们的妻子却向外转到事业上去了。

心理学家把这个问题称为“异相”或“事业轨道”问题。

研究者告诉我们，这种男女调换同女人在中年时期变得更“男性化”这一事实有关，而中年男人可能在追求成功这方面表现出更少的野心与冲劲，并且在许多其他方面更为“女性化”。这种性别平衡的变化，无论妻子是否工作，都会导致婚姻出现分裂性的紧张。但是，统一我们性与性的两极，对于我们自己或我们的关系而言，都是大有裨益的。

这并不意味着男人变成女人，女人变成男人，或男女双方变成一样——单一性别。它仅仅意味着在中年时期，我们可以修改我们的自我定义，以包括心理学家吉丽甘所谓的两种“声音”。

* * *

在第八章中，我们看到男女之间的发展差异，以及女人比男人更投入于亲密的联系，而男人比女人更投入于自主这一事实。吉丽甘发现，即使是非常成功的专业女性，她们也以某种关系的角度来形容自己；反之，男人

以对权力与独立性的认同的角度来形容自己。吉丽甘说，我们活在一个重视男性自主远远多于女性联系的世界。可是她主张，这两种声音——联系的声音与独立的声音——是定义成年成熟所不可或缺的。

吉丽甘说，女人和男人都有不同的体验模式。一些心理学思想家相信，人到中年，这两种对立的模式会开始趋同。

大卫·吉特曼提出，这种趋同是由中年时期我们作为父母之功能的减弱所促成的，而吉特曼生动地称之为“家长期的慢性紧急状况”的结束。他注意到，作为年轻的父母，我们抚养孩子时，对于孩子所需要的两种照顾——身体上的与心灵上的——我们往往以劳动分工的方式来应付。一般而言，丈夫把养育的角色交给他的妻子（她则表现了丈夫比较温和被动的渴望）。而妻子总是把凶悍的角色交给她的丈夫（他则表现了妻子凶悍的一面）。吉特曼写道：“在年轻家长期的活跃而关键的阶段中，父母双方在其性的双模态中，向对方做出让步，以免干预了他们育养孩子的特殊责任。”于是，身为父母的要求迫使我们进入性角色的两极化。

然而，吉特曼说，这不是，也不一定是永久性的安排。

因为当父母步入中年，他们的子女将会接管自身的安危，而家长期所设下的限制则会被淘汰。到了中年，压抑男性的女性特性、以及压抑女性的男性特性之必要性就被淘汰了。吉特曼说，自我直接表达其异性的部分，是中年的一个正面结果之一。他写道：

> 于是，男性开始直接把一些感性与温柔的特质纳入他们的一部分——实际上是所谓的“女性特性”——这些特质在先前是被压抑的……他们为温暖的、给予支持的人类交往所吸引……同样地，女性自身在管理与“政治”上的能力，而这些能力先前是潜隐的、未被发掘的。……即使在坚持父系体制的文化中，年长的女性也会变得更具干预性、更跋扈、更“政治性”、更少伤感。同男性一样，她们开始表现本性中一直被掩藏的双重性。

另一个我们会在中年面对的主要双重性，便是创造性/毁灭性的双重性。我们不仅在外部世界中，也在我们内心世界里面对它。努力调解这两个极端，是我们为了逐步远离罗杰·古尔德所谓的“童年意识”所必须做的最后任务之一。

古尔德主张，童年意识的本质，就是我们幻想自己能够活在绝对安全的状态之中。而永远，永远活在那绝对安全的状态，是一个无法抗拒、难以舍弃的幻想。

他说，我们以孩子的身份，相信下列四种假定来维持这个幻想，而到了高中毕业以后，我们才知道它们是错误的。然而，只有当我们能在情感上与理性上否定这些假定之后，才能在我们的无意识中茁壮成长，并且对我们自身的成年生活掌握巨大的权力。

第一个错误的假定，会在我们十八九岁以及大约二十二岁的时候浮现，并且需要我们在情感上去质疑它。这个假定是："我会一直属于我的父母，并且相信他们对现实的看法。"

第二个错误的假定（在我们介于二十二岁到二十八岁之间质疑它）是："我们凭借意志力与毅力，按照他们的方法去做的话，便可取得成果。可是当我受到挫折、感到困惑、疲惫、无能为力的时候，他们便会介入，引导我正确的方向。"

第三个错误的假定（在我们介于二十八九岁到三十多岁的时候质疑它）是："生活很简单，并不复杂。在我的心里，没有重要的、未知的内在力量；我的生活不存在多个共同存在的矛盾现实。"

第四个错误的假定（我们在中年时期质疑它）是："我的心里没有邪念，这个世界没有死亡；妖魔已被驱除。"

古尔德的意思是，我们在中年的时候终于学到：无论我们的行为多么端正，我们都难逃一死。我们终于学到，外部世界其实并不安全。我们放弃了童年的信念，即如果我们是乖孩子，我们就能永远受到保护与照顾。我们发现，灾难与死亡同样降临在圣人与罪人的身上，同样降临在黑帽子与白帽子之上。而虽然我们不会选择以罪人与黑帽子来度过我们的生命，这一发现却能使我们面对弗洛伊德所谓的私我、以及古尔德所谓的"我们黑暗神秘的核心"——并且利用一些我们所发现的能量与情感，来敞开我们的生命，使之重获生气。

这里的关键在于：作为孩子，我们埋藏自己的愤怒、贪婪与竞争心，因为我们害怕它们会把我们——以及安全感——给湮灭。谁会怜爱、保护这么一个惹人厌、贪吃的孩子？而随着我们长大，我们可能害怕我们会失去控制——四处撒野——除非我们把这些野蛮的情感束之高阁。那么谁会爱我们，谁会保护我们免于危险？可是到了中年，当我们知道没有人能够

保护我们免于危险，我们便更能肆无忌惮地探索我们的核心、我们的私我。一旦我们展开了如此危险、如此刺激的探索，我们就可能得到一些自我改变的发现：

例如，我们会发现，我们可以让自己了解自身的感受，而不必自动遵照那些感情行事。

我们也会发现，被承认的情感要比被否认的情感，来得更容易控制。

我们也会发现，如果我们可以承认、收回、驾驭童年的那些未被驯化的情感，我们到中年时会变得更具同情心、更精力充沛、更加勇敢、更加细腻、更加诚实、更有创意。

汉斯·洛华德在一篇关于我们"神秘中心"、或私我、或动态意识之激励人心方面的优美散文中警告说，要防范"无羁绊理性的疯狂"，表达了他的信念："我们会在混乱中迷失自我……倘若我们在无意识中丢失我们的系绳……"在古尔德对这个主题进行补充，谈到要先联系"我们心中的疯狂，我们才能进入一个放大了的理智"。他说，通过汲取我们最初的、原始的情感，我们开始在中年完完全全地生活。

同我们内在的黑暗心灵建立积极的联系这一主题，得到了其他研究中年期的学者的反响。精神分析家艾略特·雅各斯在对创造性艺术家的发展的研究中——从那些事业终身不变的人作品中，发现了中年危机与中年转变。他将之形容为一种从炽热、"突如其来"的创意，转变为一种苦心孤诣、反复修改、"雕琢"的创意。相对于年轻艺术家诗意的倾泻，他看到了中年时浮现出的"一种悲剧性与哲学性的内涵"。

雅各斯写到，这种悲剧性与哲学性的内涵与雕琢的创意，衍生于对人的必死性、以及存在于我们每一个人心中对怨恨与破坏性冲动的认识。雅各斯说，这种认识将产生严重的焦虑，以至于我们的反应便是从进一步的发展中退缩回来。他说成熟的创意作品，或者（对非艺术家而言）成熟的创意生活，取决于中年时对恨意与死亡的"积极顺从"。

莱维森也谈到了人到中年对自然界以及自身中的破坏性力量的体认。他写道：

> 中年转变使一个人开始关心死亡与毁灭。他更充分地感受到自身的必死性、以及他人真实或将来的死亡。他更清楚地意识到其他人，乃至于自己所爱的人，对他进行摧残的诸种方式（心怀

歹意的，以及更常是带着善意的）。也许更糟糕的是，他发觉他对自己的父母、情人、妻子、孩子、朋友、仇敌做出了无法挽回的伤害（再一次，也许是怀着最恶毒或者最善良的目的）。与此同时，他拥有使自己更具创意的强烈欲求；创造更多对自己以及他人有价值的产品；参与促进全人类福利的集体事业；为社会的下一代做出更多的贡献。当一个人步入中年，他要比以前更为清楚，毁坏性与创造性的强大力量共存于人类灵魂——我的灵魂！——并且可以用新的方式将之结合。

结合——统一两个看似对立的倾向——被看作为中年的一个辉煌成就。可是当然，它是一个我们以前就遇到的过程。它开始于童年，当我们挣扎于愈合好母亲与坏母亲的分裂、愈合魔鬼般的我与天使般的我之间的分裂、平衡依附他人的愿望以及变得分离与自由的愿望。这种挣扎，现在在更高的层次上继续进行。

因此，我们努力结合我们的女性自我以及男性自我。

我们努力结合我们创意的自我、以及那个深知内在与外在破坏性的自我。

我们努力结合一个必须独自死亡的分离自我以及一个渴慕联系与——是的，永生——的自我。

我们努力结合一个更睿智、更世故的中年自我以及那个我们所舍弃的年轻热情的自我。

然而，尽管我们年轻热情，我们也必须在步入中年的时候，舍弃我们先前的自我形象。我们的季节是秋季；我们的春天与夏天早已过去。虽然日历给人的印象是周而复始的，可是我们不能在走到尽头的时候，重新经历季节的更迭。

我们也不能停止时间。

最近，我听我的一个五十多岁的朋友说道："在我流了不少泪水后，我才接受了人到中年的丧失。事实上，我已经相当成熟与适应，能够真正喜欢我现在所处的阶段。我只是希望决定一切的上帝能够让我继续留在这里。"

我们所有度过中年危机的人，也会感激于自己现在能够"留在这里"——在这里，有我们对事物的丰富经验，有我们的情感与观点，有我们

所爱的人和我们想做的工作。我们放弃了自己先前那个没有皱纹、永生不死的自我后，便会觉得我们已经做得够多了——我们情愿带着放弃、失去与离开走完全程。

我们还没走完。

第十八章：吾老矣……吾老矣

吾老矣……吾老矣……
我得把我的裤脚卷起来。

——T. S. Eliot（T. S. 艾略特）

一个年老的男人只是个猥琐的东西
是一件破烂的外衣支在一根棍子上，除非
灵魂拍手歌唱，愈唱愈响
为了它皮囊的每一个裂绽。

——W. B. Yeats（W. B. 叶芝）

随着年龄的增长，灵魂愈难歌唱。反观，中年的焦虑似乎是微不足道的。无论我们是被猛然推入或是怡然步入老年，我们悲伤地了解到五十岁确实是黄金年华，而那些60岁就去世的人委实是英年早逝。我们了解到，就算我们在辞世之前仍然还有一两首歌要唱，衰老却将我们带到了戏的最后一幕——死神在舞台的两侧等着我们。

老年带来许多丧失，我们会从抱怨这些丧失的人的口中听到。然而，也有另一个比较乐观的观点主张：如果我们真正为老年的丧失而哀悼，哀悼可以解放我们，将我们引向“创意的自由”、更进一步的发展、喜悦以及拥抱生命的能力。

但是先让我们听听坏消息——对此，西蒙娜·德·波娃在其著作《老年的莅临》中有极其详尽，乃至于有时令读者疲倦的纪录。从对悲痛的第一个纪录到现今的世界，波娃追溯了年老的悲哀。她告诉我们，提出这一问题的最早文献，是由古埃及哲学家兼诗人普泰侯台所作的。在公元前2500年的时候，他便提出这个震铄古今的主题：

一位年老者的最后日子，是何其艰辛与痛苦！他身体日益衰

> 弱；他的双目蒈然；他的双耳失聪；他的体力减退；他的心灵已不复平静；他哑口无言，不发一语；他的思想正在衰弱，而他今天已记不得昨天的事情了；他全身的骨头酸痛；不久以前他能够愉快地做的事情，如今变得痛苦不堪；而味觉也消失了。老年是折磨人的不幸中之最大不幸。

波娃主张，老年是不幸中之最大不幸，甚至要比死亡更为恐怖，因为它摧残了我们所曾经拥有的一切。为了支持她的尖刻论点，她请出了一系列最为显赫的名人作证：

奥维德[①]说："时间，噢伟大的毁灭者，以及嫉妒的老年，你们共同把万物化作废墟。"

蒙田[②]说："从来没有人，或者只有极少数的人，在变老的时候，身上没有带着酸腐与发霉的气味。"

夏多布里昂[③]说："老年是一艘遇难的船只。"

纪德[④]说："我很早以前就不存在于这个世界上了。我只不过占据了一个他们当作是我的人的位子。"

德·波娃在总结了所有的证据后，说道："老年，是生命的讽刺。"

* * *

现在，没有人会否认年纪使我们承担许多沉重的丧失——丧失健康；丧失我们所爱的人；丧失作为我们的避风港与引以为豪的家；丧失我们在熟稔的社区中的位子；丧失我们的工作、地位、生活目标、以及财务稳定；丧失控制与选择。我们的身体告知我们力量与美貌每况愈下。我们的感觉官能变得更迟钝；我们的反应能力变得迟缓。我们的注意力不集中、在处理新的资讯与疏漏时效率降低……你再说一次，她的名字是什么？我知道这是一个我知道的名字……在我的短暂记忆中。

有一些人指出，如果你想长命百岁，就逃脱不了老年。正如我的一个八十多岁的朋友观察到，"我们大多数人都是一拐一拐地，而不是手舞足蹈地走过老年。"

---

① Ovid，古罗马诗人。

② Montaigne，法国廷臣与作家。

③ Chateaubriand，法国政治人物与作家。

④ Gide，法国作家。

然而，在我们讨论老年的时候，我们把它视为一个单一的实体、一种疾病、一次终结、一场对生命之尽头的等待。因为虽然强制性退休、医疗保障与社会福利的支出、以及老年人的电影优惠票，在严格的意义上也许划下了老年的启始，但是关乎我们衰老的重大丧失之经验，可能要到了很多很多年以后才发生。的确，研究衰老的学者现在倾向于把老年分为“初老年”（65 岁到 75 岁）、“中老年”（75 岁到 85 或 90 岁）、“老老年”（85 或 90 岁以上）。他们认识到，每一个年龄层都有其不同的问题、需要与能力。他们也认识到，尽管好健康、好朋友、好运——以及好的收入——无疑让衰老比较好受，但是我们自身对待丧失的态度、以及这些丧失的性质，将决定我们老年生活的素质。

* * *

例如，有些年长的男人和女人把所有的病痛与酸楚、所有的体力的衰退或限制，当作是一种暴行、一种突袭、一种羞辱、一种不可容忍的丧失。但是也有些人能够采取一个比较正面的观点，正如法国作家保罗·克劳狄尔说道：“80 岁：没有了眼睛，没有了耳朵，没有了牙齿，没有了双腿，没有了呼吸！可是在说了这么多，做了这么多以后，没有了它们，一个人还是能过得出奇地好！”

社会科学家罗伯特·派克写道，这两种态度之间的差异，其实就是“身体专注”与“身体超越”之间的差异，是把生理的衰老视为我们的敌人还是我们的主人之间的差异——并且在二者之间做出合理的调和。还有人观察到，同样面对保罗·克劳狄尔所描述的身体崩坏，一种人（一个对健康的悲观者）认为自己是一个活死人，一事无成；另一种人（一个对健康的乐观者）会认为自己正值壮年，没有什么事情能够难倒他；第三种人（一个对健康的现实主义者）在清楚地意识到自身缺陷的同时，仍然希望自己能够成就一些事。

高雅的超越者与现实主义者 M. F. K. 费舍在其著作《姐妹时代》中，主张要理性地对待老年——要承认并注意“我们终极瓦解的所有无聊的身体病征”。然而，她又马上呼吁说，重要的“是在我们冷静地接受消损的同时，还必须彻底地利用我们或美妙或可怖的漫长岁月中所发生过的一切事情，来将一个人的思想从其身体的拘囿中解放出来……利用这些经历，不管它们的好坏，以期能在对生命的一种警觉的，甚至是愉悦的体会中，克服生理上的烦恼”。

她为这段“多愁善感而庸俗乏味”的话致以歉意，但她补充道：“我相信它。”

另一位优秀的女士，集演员、作家与心理学家于一身的弗罗瑞达·斯各特—麦斯威尔这样谈起了八十岁时困扰着她的疾病：“我们这些上了年纪的人，知道年纪不只是一种残障。它是一种强烈的、多姿多彩的经验。它虽然有时超出了我们所能控制的范围，但它又是一种必须得到尊重的东西。如果它是一个漫长的失败，那它也同样是一种胜利……”

她补充道：“当一种新的残障降临时，我左右顾盼，看看死神是否已经到来，然后我轻声唤道：‘死神，是你吗？你在吗？’到目前为止，残障回应道：‘别傻了，是我。’”

尽管衰老不是一种疾病，但是我们的生理机能会开始退化，身体也会愈加脆弱。它能使一个兴致高昂、生气勃勃的65岁的人，到了他80岁时向病痛屈服。生理的消损使我们不得不依赖他人。大脑的不可逆转的器官性疾病，是勇气与人格所无法战胜的。即使我们没有患上关节炎、老年痴呆症、白内障、心脏病、癌症、中风等其他疾病，我们的身体仍然有各式各样的方法来提醒一个八十多岁的人：“你老了。”

马尔科姆·考利在其著作《八十岁的观点》中，写出了这类提醒是如何被传达的：

这时候，要是他能经常认真推敲、按部就班地完成他以前能够本能地完成的事，已经是非常难得了；

这时候，他的骨头感到疼痛；

这时候，他的药柜里出现了越来越多的小瓶子；

这时候，他连他的牙刷都拿不稳，常常掉在地上（笨手笨脚）；

这时候，他在走下楼梯以前，会站在楼梯的平台上犹豫；

这时候，他花在寻找他放错地方的东西的时间，要多于他（或者更常是他的妻子）在找到东西后使用它们的时间；

这时候，他在午后昏昏入睡；

这时候，他要同时记住两件事情是越来越困难；

这时候，他记不住别人的名字……

这时候，他决定不在夜里开车；

这时候，什么事情都需要花更长的时间去做——洗澡、刮胡

子、穿衣服或者脱衣服——但是白驹过隙，他仿佛正加速向下滑去……

一位老年学家补充道："把棉花塞进耳朵，把小卵石放进鞋里。戴上橡皮手套。在眼镜上涂抹凡士林，你就能够达到立即老化的效果。"

生活的严酷现实是，大多数的年长者都患有慢性健康疾病，而且治疗对他们的效果不比年轻人来得快。可是有些人，无论健康与否，到了65岁就陷入老年，为自我宣判一种活着的死亡。有些人无论健康与否，到了80岁——或直至他们生命的最后一口气——还是会活得非常充实。

* * *

然而，即使我们以完好的健康与希望来迎接老年，我们仍必须挣扎于社会对老年的看法。因为尽管美国现今有将近二千七百万人超过65岁，而人口的平均寿命由1900年的47岁增加至1981年的74.2岁，但是大部分的老年人仍被视为没有性能力、无用的、无力的、被淘汰的一群。

知名老年学家罗伯特·巴特勒写道："在美国，老年往往是一场悲剧……我们只在口头上赞颂那些心爱的慈蔼祖父母、睿智的长者、白发苍苍的家长之理想化形象。但是与之对立的形象是蔑视老年人的，把年纪看作是腐朽、颓败、一种恶心而毫无尊严的依赖。"

那些少数的杰出政治家、艺术家与电影明星也许例外。但是大多数的老年人都被他人可怜、屈尊俯就地对待的。马尔科姆·考利悲戚地提出："我们先是在他人的眼中变老，然后才慢慢地开始认同他们的判断。"

要不认同很困难。

因为我们在性方面就被这不言而喻的看法所阉割：老年人拥有性欲是不得体的，激情的火焰要不已经烧尽，要不就必须被掩藏起来。每一个人都知道——或者应该知道——不只是"龌龊"的老年人，"纯洁"的老年人在其生命的最后几十年里，也可以需要、拥有性生活。但是衰老的肉体纠结于情欲的性爱活动中，依然让许多——多数——人感到反感。

在一项关于年纪的敏感研究中，一位能言善道的英国人罗纳德·布莱茨形容社会是如何使老年人丧失其性别特征，并且还注意到："倘若一个老年人看上去没有完全抑制这些欲望，那么他或她将会被认定为危险或可怜的人，而无论哪一种情况都是恶劣的。老年人往往过着残缺不全的生活，因为他们知道如果自己试图过着圆满的生活，他们将会引起他人的恶

心与恐惧。不是所有的激情到了七、八十岁的时候就彻底耗尽，但是老年人假装如此，这对他们而言是大有好处的。”

（对于这种性爱观念，我最喜爱的例外来自于我所认识的一位75岁的老婆婆。她告诉我，她仍然照着她母亲很久以前的吩咐做事：“在厨房里当厨师，在厅堂里当女主人，还有 tahka”——这是意第绪语，意思为——“在睡房里当妓女”。）

当我们放弃自身的性欲，我们也放弃它所带给我们的财富——感官的快感、身体的亲密、升华了的自我价值。而当我们通过许多其他的方式从外界听闻老年人萎缩了的消息，我们会发现要对抗这种萎缩将变得愈加困难。

女人以及刚入老年的男人常常被迫从工作岗位上退休，而这也会导致那种萎缩的感觉。

一位现年79岁的医生说道：“一想到退休，我就感到心情沮丧，因为我还不是很肯定会有怎样的事情发生在我身上。你看，我当了那么多年的医生——我的专科工作、我的医院的全体员工、我的专业游历、我的讲学。我曾经拥有的这一切，成就了从前的整个我，而我必须在65岁的时候放弃它们，这将使我沦为一种无法识别的东西。”

工作支撑着我们对自我身份的认同；它稳固了私下的自我与社会的自我；它把自我定义在自我本身以及外部世界中。当我们退休后，我们将失去一个可去的工作地点、一个可联系的同事圈、一项证实我们的能力的任务、一笔对那能力赋予价值的薪金、一种作为向他人介绍自己的简明方式——职务说明。为此，我们可能会开始怀着愈加强烈的焦虑问道：“我是谁？”

这个问题对男性而言，还是要比女性来得更严重。

因为在过去，工作的意义对男性和女性来说在心理上是不同的；男性在他的工作中得到了比女性更为全面的定义。随着越来越多女性进入工作市场，这种心理差异可能正在迅速缩小，但是男性的工作依然保持其必要性，因为——我这么说可能要闯下大祸——他们无法生育。

剥夺了他的工作定义与社会证明，退休者往往会失去他的地位与自尊。尽管有些人利用退休的时间去旅游、从事新的计划、花更多时间和家人共享天伦、完成从前的梦想，但是很多人——包括那些从事全天自愿工作的人——会以社会的标准，感觉自己在社会中是一无是处的。

对于那些拥有漫长的丧失经验，却又还未接纳和解决这些丧失的人们来说，退休可能会唤起他们旧有的恐惧与悲伤。就算没有这样的历史，收入与地位的丧失、孤立与百无聊赖，也可能把他们引向绝望的境地。如果外头没有什么能够吸纳我们的兴趣与活力的东西，工作的结束将成为一种流亡。老年人生活在一个对他们来说经常是什么也没有的社会中。

或许终极的退休者是永垂不朽的悲剧英雄李尔王。他放弃他的疆土与权力，将之交给他的两个女儿，相信她们会带着对一位父亲——以及一位国王——应有的关爱与尊敬来照顾他——“同时我们卸下重负向死亡爬去”。然而，当他放弃了“对统治、国家利益、疆土管理”的权力，李尔王却受到两个女儿的蔑视与虐待。因为他变成了一个无助的老人，再也无法履行他的威胁：“我将恢复那个你以为我已永远舍弃的模样。”

在过去，有些社会授予他们的长者权力、荣誉与尊敬。几百年来，道德家讴歌老年的崇高。但是我们时常听闻这样的弦外之音：衰老是毫无权力、毫无乐趣、孤独、充满苦楚的。荷马通过阿芙洛狄忒[5]之口，毫不含糊地宣称，甚至是神明也鄙视老年。

我们现在对年纪的观念，便是将老年人视为一种负担。他们是一群只懂得索取，没有东西贡献的人。他们的智慧也并不多么伟大，根本无法指导我们如何生活。他们的谈话充塞着毫不相关的无聊内容。老年人经常唤起罗纳德·布莱茨所谓的“增长的厌恶”以及“一种精神与身体的抽离”。一位专家告诉我们，作为对他们的自我形象之更进一步的攻击，是“老年人不被人爱……这个深沉的潜在问题”。

老年人不被人爱，必须看他人的脸色；没有人愿意听他们的话，他们被视为一种分离的族群。他们被人抛在一边，经常被人忽略。因为我们活在一个崇拜青春，厌恶老年的社会中。随着我们的年纪增加，社会把我们驱逐于生活的场域之外，它可以教唆我们去认同它那排他性的观念。它可以教唆我们——如果我们不小心——去厌恶我们自己。

* * *

倘若没有乐观的精神与力量来抵抗社会的观点，我们也会认为自己到了65岁时就玩完了；在我们生命的这一点上，最辉煌的日子已经过去，而最黑暗的时刻还未到来；我们困陷于“这种荒谬……这种滑稽的模仿，/衰

---

⑤ Aphrodite，古希腊神话中主管性爱与美貌的女神。

老的岁月已经缠上了我/犹如一条小狗的尾巴”。

这种对老年的观念,是我们在65岁以前很久就知道的。

的确,我曾经也同样抱着衰老只会给我带来丧失这一观点。我曾经以为人生最佳的角色就是当一个年轻貌美的人。我以为岁月肯定将我从光明引入黑暗。我向来只想要春天,其他的季节我都不要。至今,我还是很难以想像自己如果活得够久,就会变成一个老太婆。但是,现在这些对我来说都不再完全是坏消息了。因为我和一些人谈话过,也读了一些人的经历——其中有些是公众人物,有些则是普通人——他们都向我展示了一个人的生活是可以多么丰富的。在我们将近七十岁的时候。在我们进入80岁的时候。甚至在我们超过90岁的时候。

我的朋友艾琳属于上述最年轻的年龄层——她只有68岁——她告诉我现在开始学网球还不算晚。可是对艾琳来说,没有什么事是太晚的;最近,她开始创作一部小说。几年前,她开始上歌唱班。在这以前,她在哈佛大学选修了几门理科课程。此外,她还希望能学习画画、演奏一种乐器、到冰岛去旅行、跳踢踏舞。

艾琳说:“问题是我太贪心了——我什么事情都想做。”有时,我不禁在想她或许真的什么事情都已经做了。她一生致力于那些她希望能够使这个世界变得更加美好的运动上。她拥有一个家庭,结婚四十三年。她读过的书、看过的电影与话剧、去过的诗歌朗诵会,要比十个女人加在一起还多。她是一位旅行家、一位女权主义者、一位自行车骑手、一位诗人、一位对于所有年龄层与不同经历的男男女女来说的可靠贴心的朋友。

她也彻彻底底、毫不害臊地享受性生活。

我曾经问艾琳:“现在你老了,你会不会怀念那些曾经用色迷迷的眼光看着你的男人?”她注视了我片刻,义愤填膺地回应道:“曾经?你在说什么——曾经?”

可是,当她看见一对年轻的情侣,而心里知道那是她永远再也无法拥有的东西时,她难道没有骨鲠在喉的感觉?难道她不曾希望自己能够再继续生育吗?答案是肯定的,她有时确实会如此,“可是多数的时候我都感觉很充实——我没有感觉自己失去了些什么”。尽管这些日子她非常实际,不再耽溺于狂野浪漫的白日梦,但是她没有尖锐的丧失感,因为她说:“现实有它的奇妙之处。”

接下来是一位八十多岁的英文系教授。她已经退休,独自一人生活。

她生活的乐趣包括朋友、阅读、在学院俱乐部的美食。她在写给以前的学生的一封快乐的信中，称自己为一位“幸运的老女孩”。在她对她所读的书籍以及她的伙伴的敏锐观察中，关于自己现在的生活她说了下面这段话：

“千万不要让别人告诉你老年只有丧失。有时是非常寂寞的，而且也有一点得不到爱的感觉。然而，对于一段漫长的个人历程的洞察力，还有人生经验来历练与集中那份洞察力——这是老年的积极而独有的天赋。”

不过，年轻的天赋也能伴随我们进入老年。我们可以继续学习，继续创造。因为正如朗法罗的诗作《死亡颂》精辟地提醒我们：“没有什么事是太晚的／直到我疲惫的心停止悸动。”然后他接着举出一些激动人心的例子：

加图⑥在八十岁时学习希腊语；索福克勒斯⑦
写下他伟大的《俄狄浦斯王》，而西孟尼提斯⑧
从他的同辈手上夺走了诗歌的桂冠，
在他们每个人都是年逾八十的时候……
乔叟⑨在伍兹塔克⑩同夜莺在一起，
在六十岁的时候写下《坎特布里故事集》；
歌德⑪在威玛⑫，坚持奋力到最后，
在年逾八十的时候完成了《浮士德》。

其他的老年人，有些依然健在，有些已经去世。他们为明日提供了丰富的愿景，证实了——在他们的丧失、限制以及日益增多的疾病中——他们的存在是好的。

看看这位矿工的母亲。她在82岁的高龄，仍在洗刷门阶、照顾她的儿子。她说：“生命是非常美好的……我还是觉得它很美好。”

---

⑥ Cato，古罗马政治人物、演说家、以及第一位重要的拉丁文散文家。
⑦ Sophocles，古希腊三大悲剧作家之一。
⑧ Simonides，古希腊诗人。
⑨ Chaucer，英国诗人。
⑩ Woodstock，一个英国的小镇，曾经是乔叟的住处。
⑪ Goethe，德国诗人、作家、自然哲学家。
⑫ Weimar，德国的一个地名。

看看艺术家哥雅[13]。他80岁的时候，在视力急速退化的情况下，画了一幅描绘一位很老、很老的男人的画像，画中还傲然地附上“我还在学习”的题词。

看看这位活泼、幽默、机警的蒙特梭利[14]学校的教师。她说：“我快92岁了，而我从头到脚都患有关节炎……”可是“我还看得很清楚，所以我读书。幸亏我能读书。噢，书，我多么爱你们！”

看看这位学生。他72岁，目前正忙着攻读他的心理学博士学位。他说：“我现在手上的专题作业，是我多活50年都做不完的。我没有时间去死。”

看看作家科莱特[15]。尽管她在沙发床上痛苦地度过她的最后岁月，她却为她的第七个十年做出了下面的计划，并且成功完成了：

“我计划再活久一点，以光荣的姿态继续受苦，也就是说不怨天尤人、心无憎恨地继续受苦……私底下把所有的事情一笑置之，也在我有理由的时候开怀大笑，（并且）爱所有爱我的人……”

看看九十岁的特尔玛夫人，她每天清早醒来时都是满脑子的计划。她说，尽管“非常老了……还是有我要做的事情——很多事情。上天，你听见我的话？”

我必须再提一位女士，一位令人难忘的女士，一位精神分析学家兼教师，一位电影、书籍、博物馆、欢笑的爱好者。她一生都保留着那最甜蜜的渴望——她的好奇心——而她对生活的首要兴趣是人。

我也有同感。

的确，在她的80岁大寿那天，成立了一个八十大寿委员会来容纳所有想为她祝贺生日的人。委员会需要举行五场不同的庆祝会，仿佛为某个东方的女王祝贺生日。

可是，她从来不以女皇的身份对待任何人——她总是一位积极的聆听者，坐在椅子的边上，说着鼓励他人的“啊”。在她睿智、仁慈、完全不感情用事的存在之前，人们变得高大了。

她的一个学生说道：“她从不称赞我的功课——她帮助我告诉自己我做得很好。”从前的一位病人回忆道：“她不当一位安慰他人的母亲，相反

---

⑬ Goya，西班牙画家。

⑭ Montessori，意大利教育家。

⑮ Colette，法国女作家。

的，她尝试教我如何像母亲一般照顾自己。”她的一位朋友，试图描述我和其他人在她面前所立即感受到的奇特魔力，她解释道：“她总能让你感觉你被授予了某种东西。从来没有人会空手而归。”

我只见过她一次——一位娇小羸弱的夫人，坐着轮椅出席一个讲座。她使劲地呼吸，并且生龙活虎。在我们交谈的短暂时光中，我陷入了她的魔咒，我坠入了爱河，我必须认识她。我心想，我明天就开车到她家去，在她的家门口留下一朵玫瑰花。也许她会喜欢这样，也许她会让我认识她。

我还没有机会认识她，她就过世了。

然而，在这位夫人所遗留下来的众多遗产之中有一个梦。她把这个梦告诉了一位朋友，而这位朋友同我分享了她的梦。它就犹如一首诗，以几个引人注目的意象捕捉了她的神韵。

在梦中，她坐在一张桌子上。她正同几位朋友吃饭。她从自己与他人的盘子中吃着，愉快地吃着。可是她还没有吃完，一位侍者却开始撤走盘子。她举起手抗议。她要阻止他。

但是她又重新考虑了一下。她慢慢放下她的手。她会让他把盘子撤走——她不会阻止他。她的饭还没吃完，食物的味道还很可口，她当然想多吃一点。不过，她也吃得够多了，她准备放弃剩下的东西。

这是一位直到临死前仍完全投入生活的女性的梦。这是我希望能在我最后的时光中做的梦。这个梦告诉我们，如果你已经充实地生活过，那么生活就可以被轻轻地放在一旁——不只在春天，也可以在冬天。

* * *

然而，如何充实地度过老年，并不只有一种所谓“正确”的方法。人们以许多不同的模式安乐地变老。而有时背道而驰的方法，都能够引向社会学家所谓的高度的人生满足。

譬如，我们可以在所谓的“重新组织者”的身上，看到快乐变老的体现。他们跟逐渐缩小的世界继续抗争，用新的关系与新的工作，来代替老年从他们身上夺走的一切，以保持一种高度活跃的生活。

但是，我们也可以在所谓的“专心致志型”的人身上，看到快乐变老的体现。他们只表现出中等程度的活动力，以一两个特殊的兴趣（如园艺、管理家务或照顾孙子）来取代一个更宽范围的活动参与和关注课题。

我们也可以在所谓的“闲散者”的身上，看到快乐变老的体现。他们遵从自己的价值观念，但肯定不是只顾自己。他们接受、适应他们逐渐缩

小的世界，并在沉思、含蓄、低活动量的生活中找寻莫大的满足。

有些人的美好晚年，在于心平气和地看待我们所居住的这个动荡不安、残缺不全的世界。相反的，灰豹⑯享受老年生活的方法，便是争取“让世界所有的人们获得社会动议权、自由、公正与和平”。有些人能够在岁月的一些最残酷的打击下，依然保持其姿态与道德，而他们为此感到自豪；还有一些人则在他们生命的最后几十年里，放弃了一辈子的伪装与欺骗。

老年既可以是活跃的，也可以是闲散的；老年既可以是焦躁不安的，也可以是心平气和的；老年既可以是假装坚强，也可以是摘掉面具；老年既可以是巩固我们所知道的和从前所做过的一切，也可以是一种新的——甚至是违反常规的——探索。让我们以詹妮·约瑟夫的《警告》为例子：

当我变成一个老太婆，我会穿上紫色的衣服
配上一顶不搭调的红帽子，跟我格格不入，
而我会用我的退休金来买白兰地与夏日的手套
以及缎制的凉鞋，然后说我们没钱买奶油了。
每当我感到疲惫时，我会坐在人行道上
吃完商店里的试吃样品，按响警铃
用我的拐杖扫过公共的栏杆
弥补我年轻时的严肃。
我会在雨天穿着拖鞋出门
摘去别人花园中的花朵
还学会吐痰。

反叛精神不那么强烈的老妇人，也许比较喜欢坐在他们的摇椅上来回摇摆。当然，那也可以是一种美好的晚年。

* * *

如果我们既不烦闷也不无聊，如果有我们关心的人和工作，如果我们够开放、灵活、成熟来忍受——在我们需要忍受的时候——不可改变之丧

⑯ Gray Panthers，一个由老年人士组成的团体，试图通过集体的活动来保障与维护自身的权益。

失，那么我们可以比较容易度过老年。爱怜与放弃的过程始于婴孩时期，它帮助我们为这些最终的丧失做好准备。可是一旦岁月剥夺了我们在自身之中所爱的一些东西，我们会发现美好的晚年需要一种所谓的“自我超越”的能力。

一种从他人的快乐中感到快乐的能力。

一种关心不直接关系自身利益之事件的能力。

一种把自身投入（即使我们活不到看见它的那一天）明日世界的能力。

自我超越允许我们在感知自身之有限性的同时，通过人或观念来与未来相联系，通过我们为下一代所留下的一些遗产来超越个人的限制。作为祖父母、教师、导师、社会变革者、艺术收藏者——或者艺术创造者——我们在离开人世以后还是能够影响那些活着的人。这种留下痕迹——知识的、精神的、物质的，甚至是身体的——的努力，是我们应付丧失自我之悲痛的一种积极的方法。

通过为后人留下遗产来投入未来的建设中，这将有助于提高老年生活的素质。不过，更强调当下的快乐，以及活在此时此地的能力，亦有助于提高老年生活的素质。在美好的衰老过程中，我们不再执著于时光的流逝，并且学会彻底活在我们所处的时间中，得到了巴特勒所谓的“一种当下感与本体感”，而费舍则称之为年纪的收获。这时，“孩子的笑声，或是花瓣接收阳光，就如一位女孩的声音之于一位少年那样动人，或者就如一个高尔夫球进入球洞的敲击声之于一位秃头的银行家那样激动”。

只要现在与未来对我们有价值，便可以提高老年的生活素质。不过，过去当然也对我们至关重要。通过回忆，我们有了对自身历史的“伟大的视野”来支持着我们，也有了我们可以随时走过的“消失的地势”来支持着我们。我们也可以从事巴特勒所谓的“生命的检讨”——对我们过去的评估、总结以及最后的结合。

当我们审视过去的时候，我们在进行艾里克森为第八时期的人所指定的中心任务。如果不让这种审视导向厌恶与绝望，而是向“整体”发展的话，我们就必须接受我们“唯一仅有的生命周期”，将之归属于我们——包括它的缺陷和其他的一切——并在其中寻找意义与价值。

艾里克森说，我们必须接受“一个人的生活是那个人自己的责任这一事实”。

* * *

老年也是我们的责任。

的确，有人主张即使健康的老年人也不应该被世界忽视。倘若他们无聊乏味、唠叨不休、自我中心、暮气沉沉、爱发牢骚、或执著于肚子的大小以及便秘的情况，我们有时应该对他们说："振作起来！"——或如罗纳德·布莱茨相当冷静地说道："你的日子那么平庸，成天对无关紧要的事情发牢骚，那你又怎么能指望我们对这个微不足道的你产生兴趣？"

巴特勒补充说，老年人不应该被当作道德的太监来对待，好像是年龄使他们变成了那样。他说，他们还是能够干坏事，也能够为自己的过错赎罪。他说，老年人还是有残忍、贪婪、作恶的能力，而让他们免于责任与愧疚，是"贬低了他们的人性"。

他还说，老年人"向来——而且继续如此——都对他们自身的命运贡献自己的力量"。这些力量可能在童年时期就开始促成了老年人的特定性格。

因为在我们的日常经历中，我们发现老年人越来越明显地变成了他们从前的样子。在很大的程度上，我们变老的方式——不管是自怜地、苦涩地或英勇地——在以前我们就已经有所准备了。我们所有人都遇到过费舍所谓的"开朗的灵魂"——他们无论在少年还是老年时，都是快乐、活泼、安详的。可是，由于生活中的最大压力通常产生于我们成年以后，而压力往往会突出那些令人不安的特征：恶毒者变得更恶毒，害怕者变得更害怕，无动于衷者会陷入近乎瘫痪的状态之中。

研究老年的学者都普遍认为，我们性格的核心一般在我们的一生中是不会有所变化的。他们的结论是，我们在老年的时候，就是我们本真的自我。在《性格与衰老模式》一书中的研究，作者发现当衰老的人面对"许许多多的社会与生理变化"的时候，他会

> 继续执行选择，并且按照他既定许久的需要来从环境中选择。他按照一种历史已久的模式衰老，而模式通过适应来保持自身，直至生命的结束……有大量证据证明，对正常男女而言，变老并没有使性格出现明显的不一致，相反的，年岁的增长逐渐提高了性格的一致性。那些对性格塑造尤其重要的特质，甚至似乎变得更为清晰可辨……

然而，尽管我们的过去对我们的现在有深远的影响，但是性格上的变化是可能的，甚至到我们70岁、80岁、或90岁的时候都可能发生。我们从来就不是一件“完成品”——我们去芜存菁，我们重新调整，我们重新审视。正常的发展不会停止，而在我们人生的道路上，会出现重要的新任务——或新危机。我们可以在老年时改变，因为我们生命中的每一个阶段，乃至于我们最后的阶段，都提供了变化的新机会。

年入八旬的弗罗瑞达·斯各特—麦斯威尔写道：“一切的事物都是未知不定的。我们似乎走向通往未知的道路。这感觉就好像我们所有的生命，都纠缠在荒谬的渺小的性格、环境与信仰之中。我们固有的皮囊四处破裂，而我们认定为自身的那个令人厌烦的刻板人物开始延伸、扩张……”

* * *

在我们的时代中，其中一个最伟大的扩张者是举世闻名的儿科医生班杰明·斯波克。这位精力充沛的八旬老人已经背离了其保守的英格兰新教徒的新英格兰共和党的出身。除此之外，即使他早年就可能不再相信卡尔文·柯立芝[17]是我们最伟大的总统，但是所有斯波克的惊人生活变化都发生在他六、七十岁的时候。

因为在那段期间，《婴儿与儿童护理》（此书目前的销量已超过三千万册）一书中令人欣慰的准确判断，为这位备受崇敬的作者赢得了世界各地的母亲的爱戴与感激。可是，他却冒着失去名誉、安逸、舒适、收入的风险，因为他的良知告诉他必须这么做。斯波克对越南战争感到义愤填膺，越来越投入于20世纪60年代的反战运动。他游行示威，后因非暴力反抗[18]被捕。1968年，他被控上法庭，审讯后以协助与煽动抵制征兵制度被判罪。（但是，随后高等法院不仅推翻了原判，还宣判他无罪释放。）

斯波克告诉我，他在政治上的激进行为，有时给他带来了痛苦的后果，因为原先如此景仰他的人都辱骂他是共产主义者、叛徒或其他更难听的称呼。不过，一旦他确信自身立场的道德正义性，他便义无反顾了。他解释说，因为“你不能对别人说：‘好，我想我已经做得够多了，’或是‘我开始感到害怕，’或是‘我可能会失去《婴儿与儿童护理》的部分销量。’”

---

[17] Calvin Coolidge，美国第30任总统（1923年至1929年）。

[18] Civil disobedience，通过拒绝遵守政府法令、拒绝纳税等形式来反抗政府。

义无反顾的斯波克，作为人民党的候选人，参加了1972年的总统竞选，以及1976年的副总统竞选。他也成了女权主义者。他的女权意识是由像格劳娅·丝泰茵姆[19]的批评家所唤起的。丝泰茵姆指责他是“女性的主要压迫者，属于西格蒙德·弗洛伊德之流的人”。斯波克开玩笑说：“我尽可能从中获取满足感，因为我竟然可以同西格蒙德·弗洛伊德拥有如此紧密的联系。”可是，他为斯泰茵姆及他人批评他性别歧视而耿耿于怀。现在，他已经成为了一位妇女权益的忠实捍卫者。

在1970年代的另一重大变化，便是他同妻子珍妮结束婚姻。这段婚姻持续了将近半个世纪。然而，当我问斯波克是否曾为离开妻子而感到内疚，他毫不犹豫地回答说，他并不感到内疚。他解释说，在离婚之前，他们接受了五年的治疗，试图解决他们之间的婚姻分歧。

斯波克说道：“我是一个极度愧疚的人，一个对……任何事都感到愧疚的人。”也正因为他愧疚的天赋，迫使他特别努力、坚持——过分坚持，他现在这么相信——去补救他们的婚姻。和他的政治激进行为一样，他离婚的决定是经过深思熟虑的——理智的，而非感情用事地——而一旦他决定下来，就没有改变主意、痛苦烦恼的余地。同珍妮离婚是“正确的做法”，他以前这么认为，现在亦是如此。

1976年，班杰明·斯波克娶了一位新的妻子。她是一位精力旺盛的女人，比斯波克小四十岁，名叫玛丽·摩根。她带给斯波克第一次全身按摩的经验、第一次浴缸按摩的经验、第一次（这一开始是“非常困难的”）身为一位少女的继父之经验。斯波克说他爱上玛丽，是因为她“精力充沛、活泼好动、坚强果敢、美丽漂亮——而我喜欢她对我的热情，我已把它全部吞下去。”玛丽有着浓重的阿肯色口音（她叫他“宾”）、莽撞的行事方式以及不容抗拒的体态。斯波克猜想他的儿子估计自己会娶一位65岁的老妇人，口里还念叨着瓦萨尔学院[20]。但是玛丽不只是讨人喜爱，她也是一个精明的、非常能干的女性，现在为斯波克的专业生涯安排所有细节。她担心他、照顾他的生活——她给予他所喜爱的崇敬。二人之间的分歧是婚姻中的正常紧张。斯波克说，这些分歧不是由于你年龄的差距。为了回答我的问题，斯波克明智而审慎地形容他自身为“一个愉快的已婚男士——有

---

⑲ Gloria Steinem，美国女权主义分子。

⑳ Vassar，美国纽约州的一所私立文理学院，创立于1861年。

所保留”。

斯波克夫妇一部分时间生活在阿肯色州，一部分时间则生活在两艘帆船上——一艘在维吉尼亚群岛，另一艘在缅因州——这时候，斯波克继续对政治课题发表看法，并且偶然从事非暴力反抗。同时，他为《红书》杂志上的儿童护理专栏撰稿。此外，他目前正在接受个人治疗、伴侣治疗以及集体治疗。他抱憾地对我说，这是因为这些年来，有两个妻子、两个儿子、以及几个治疗师都告知他是一个脱离自身情感的男人。

可是在这期间，他似乎不怎么担忧。的确，他看起来是一个以为自己很了不起的人。他说有一张他一岁的照片，可能有助于他知道其中的原因。

在这张照片中，他坐在一张供孩子坐的椅子上，打扮得十分雅致。他戴着一顶帽子，身着一套童装、一件荷叶边领的花俏外衣、整洁的白色袜子以及闪闪发亮的玛丽·珍妮[21]的鞋子。他的双脚还够不到地面，但是他的手却紧紧地按在椅子的扶手上。在他英俊和蔼的脸庞上，是一丝微笑，一丝自信期待的微笑，一丝知道“世界是他的蚌壳”（斯波克语）的孩子的微笑。

很明显的，他依然相信世界就是他的蚌壳。又为什么不能？他在智力、情感、健康与英俊的仪容完好无损的情况下步入八旬。他走进任何房间，往往都是在场最引人注目的（六尺四寸，身材颀长，姿势完美）、最富有魅力的（一流的拥抱者、一流的接吻者、一流的说书人）、最活泼开朗的（闪烁的蓝色眼睛、随时随地的欢笑）、最令人神魂颠倒的人。他是一位满怀激情的水手、一位热情洋溢的清晨船夫、一位造诣很高的深夜舞者。他说，他也是优良基因与终生乐观态度的受益人（“我认为，我到80岁时精神还这么好，部分原因是我的母亲活到了93岁”）。这是因为虽然母亲可以变得严厉苛刻，但是她却“给我一种非常被爱的滋味”。

斯波克形容自己是一个“随着岁月的流逝，心灵变得越来越年轻”的人，也不那么吹毛求疵、不那么咄咄逼人、不那么沉默含蓄、更加善于流露情感。他说：“我认识到自己老了，而我不为此感到尴尬，但是我没有——从来没有——感觉自己很老了。”然而，他承认他“不指望在90岁时，还依然能保有80岁时的精神与体力”。你迟早都得向下滑落。他说，当生命开

---

[21] Mary Jane，女装鞋子的品牌名。

始下滑时，他所关心的是不要变得可怜兮兮；要保持尊严，要——他既是在开玩笑，又不是在开玩笑——“特别仔细查看我的大衣，确保上面没有斑点；当我在公共场合从洗手间出来，我要特别留意我有没有拉上拉链”。

至于死亡，他说他并不担心它——“也许，”他带着笑容补充道：“这是因为我和我的情感脱离了。”然而，他立即保证，他会继续尝试同这些情感联系——“我会一直继续尝试，直到最后一刻”。

* * *

我们早年的经历，对于决定我们在老年时期变化与成长的能力是相当重要的。但是，老年本身同样也能唤起在先前阶段所没有的新力量与新能力。老年人也许有更多的智慧、更多的自由、更深的洞察力、更多的坚毅。老年人也许有更多的自我诚实、对他人更多的坦率。我们看待生活中的逆境的方式，也可能会有所转换——由“悲剧”到“讽刺”的转换。

当我说悲剧，我指的是一种不给其他可能性留下余地的观念。悲剧是铺天盖地、暗无天日的。没有昨天，没有明天，没有希望，没有安慰，只有腐烂不堪、不可救药的现在。讽刺则以比较小的规模看待同一个事件。它的黑暗并不充斥整个屏幕。讽刺提供了一种情境，让我们能够告诉自己事态还没发展到无以复加的地步。它也提供了一种情境，甚至能让我们想像事情会有所好转。这种由悲剧到讽刺的观念之转换，有助于我们处理与日俱增的丧失，有时也可以帮助我们成长。

我们能够灵活地、有点儿讽刺地，继续在老年的时候变化与成长。但是我们同样可以通过心理分析法与心理治疗法，继续在老年的时候变化与成长——尽管西格蒙德·弗洛伊德对此有不同的看法。

毫无疑问的，心理治疗法可以减缓老年所可能引发或激化的心理问题：焦虑、疑病症[22]、偏执狂、以及——最普遍的——抑郁症。不过，除了心理治疗法所能提供的缓解以外，对老年人进行的心理工作也能够产生巨大的改变，并且通过波拉克所谓的“哀悼—解放”之过程，带来不可或缺的转变。他写道：

> 基本的领悟是：那些我们曾经拥有的、或者那些我们曾经希望拥有的自我的部分，已经是遥不可及了。当我们对一个改变了

[22] Hypochondria，过分担心自身健康的心理病症。

> 的自我、不可复得的他人、尚未实现的希望与理想以及对其他现实的丧失与变化的情感的哀悼得到了解决，我们会更有能力面对现实的当下境况，以及未来所可能发生的事。这就会发生从过去与不可企及之事中的“解脱”。新的升华、兴趣与活动会开始出现。也可能会有新的关系……过去真正成为了过去，同现在与未来有所区别。安详、喜悦、欢愉与刺激的情感会开始形成。

精神分析学家报告说，对老年人进行精神分析，有助于病人重新获得他们的自我价值感；它有助于他们宽宥他人——以及他们自己；当老年使他们过去的适应方式变得不可行的时候，它有助于寻找新的适应方式；它甚至帮助了一个七十多岁的老妇人达到她生命里的第一次性高潮！从同一份报告中，我们知道有一位妇女经过了60年的时间，才放下了对她母亲的死亡产生的愤怒，自此，她能够自由地写作、稳定自己的婚姻，并且接受死亡的前景。我们还知道有一位男子，他在65岁的时候结束了持续六年的精神分析。精神分析让他感受到极其重要、使他产生了焕然一新的生存之感。尽管他在70岁的时候与世长辞，但他却觉得自己最后的十一年是生命中最快乐的时刻。

有位医生问一位76岁的老妇人，为什么你到这个年龄还寻求治疗？她的回答令人难忘，反映了她的丧失与希望：“医生，我只剩下我的未来。”

* * *

布莱茨告诉我们，有些老人坐着等待食物装上轮子送到他们面前，或者坐着等待死亡降临——看哪一个先来。有些老人，像我的那位72岁的博士生朋友，他们手上有那么多工作，连死的时间都没有。有些人谈及死亡，有些人想到死亡，有些人受够了苦渴望死亡，其他人则否认、否认再否认，成功说服自己死亡会为他们作出例外。

然而，似乎没有证据显示，老年人会特别被死亡的恐惧所困扰。的确，他们比年轻人更不害怕死亡。而且，对他们而言，死亡的情况要比死亡本身来得更为重要。

无论如何，索福克勒斯在89岁时所写的一部剧本中，有一个透彻的观察是正确的：

> 尽管他看着一个得体的时代逝过，

一个人有时还会渴望世界。

同样正确的是，在垂死与死亡中——无论垂死的状况是怎么样，无论死亡的意义是什么——我们都将面对那终极的分离。

第十九章：死亡的 ABC

一个人要花费很多年的时间方能成为他自己，培养他的才能以及他独一无二的天赋；完善他对世界的判断能力；开拓他的欲望，并使之更为敏锐；学会承受生命中的失望；变得更成熟、生活阅历更丰富——最终成为自然界中独一无二的生物，带着尊严与高尚昂然伫立，凌驾于动物状态之上；不再受人驱赶，不再只有本能的反应，不再像是从模子里刻印出来的。然后真正的悲剧发生了……：需要六十年极大的苦痛与努力来塑造的一个人，他不过完善得可以去死了。

——欧内斯特·贝克尔(Ernest Becker)

当我还是一个小女孩的时候，我经常在夜里闭上双眼，想象着世界延续下去，直到永远。我带着极度的惶恐，想象着世界延续下去，直到永远——而我却不在。弗洛伊德写道，我们无法想像自己的死亡，但我在这里要告诉你那不是真的。我时常祈祷，求求上帝，我知道你无法带走死亡。可是，你能不能让我不再去想它？

* * *

不管对死亡的恐惧是否实际上存在每一个人的心中，但它无疑是我们多数人所无法忍受的感觉。我们有意识或无意识地把死亡的念头赶走，我们活在一种否定死亡的生命中。这并不意味着我们否定所有的男男女女(包括我们自己)都是凡人这一事实，这也不意味着我们会回避那些谈及垂死与死亡这一时下流行的话题的文章、讨论会与电视节目。这种否定意味着，即使人们沸沸扬扬地讨论着死亡，我们会继续过自己的生活，使吾生有涯这一事实同我们的情感保持一段距离。否定死亡，即是不容许自己面

对这最终分离所产生的想象而唤起焦虑。

你或许会问:这有什么不好的?

原因是,我们要如何作为完全自觉的动物,地球上唯一知道自己将死的生物,而继续生活下去?套用欧内斯特·贝克尔的伟大著作《否定死亡》中的话来说,我们要如何忍受自己是"虫豸之食"的念头?对死亡的否定,让我们能够比较容易地度过生活中的日日夜夜,不去在意脚下的深渊。然而,正如弗洛伊德以及其他人言之凿凿地论证过,对死亡的否定也会使我们的生命更为苍白。

因为我们消耗了过多的精力来阻挡对死亡的念头与恐惧。

因为我们以其他的焦虑来替代对死亡的恐惧。

因为死亡与生活是如此紧密地交织在一起,在我们规避死亡的念头的同时,我们也隔绝了一部分的生活。

因为如果我们在情感上认识到自己必将死去,这将深化我们当下的感觉,让我们能够微调它以臻完美。

诗人瓦雷斯·斯蒂文斯写道:"死亡是美丽之母。"

"黑洞"物理学家约翰·A.维勒说:"没有死亡的生命是毫无意义的……一幅没有框架的画。"

著名神学家保罗·蒂利希问道:"倘若一个人无法死去,他真的能够活下去吗?"

小说家穆丽尔·斯帕克在她的一本关于死亡的震撼人心的小说《死亡纪念物》中,让她的其中一个人物说了下面这些话:

"如果我能够再活一次,我会养成在每个夜晚镇静地面对死亡念头的习惯。我会练习着那可说是对死亡的铭记。没有其他事情能够如此强化生命。死亡……应该是生活中所全然期盼的事物之一。没有持续不断的死亡感,生活会变得索然乏味。你干脆靠吃蛋白为生。"

* * *

1970年的春天,在令人震栗的六个星期之内,我的好朋友的十几岁的女儿死于栓塞;我丈夫的好朋友年仅39岁就死于癌症;我的母亲在她快过63岁生日的时候心脏衰竭。在那年春天,我消除了乘搭飞机的恐惧——现在我什么飞机都敢搭——因为我知悉了自身的必死性,认识到即便我一辈子足不出户,也终究难逃一死。当乔蒂的死亡、戈斯的死亡、我母亲的死亡以及终将属于我的死亡让我的内心充满焦虑与慌乱的时候,我需要一个

人来教导我如何去面对这一切。

教导我如何认识死亡，继续生活。

教导我如何热爱生活，不畏惧死亡。

在轮到我上那终极考场之前，教会我死亡的 ABC。

* * *

因为对自身必死性的体认，能够在不使死亡——我们自身的死亡——变得可以接受的情况下，加强我们对生活的热爱。如果我们直视死亡，我们可能会非常厌恶它。尽管我们的有限感也许是美丽之母、画的框架，甚至是蛋黄，但它可能会是对我们的工作与生活的一种揶揄：

通过对个人的重要感的攻击。

通过使我们的所有事业变得了无意义。

通过人生的无常来玷污我们最深刻、最亲密的联系。

通过“如果不能永生我们又何必出世”这个问题来嘲弄我们。

通过“为什么要有死亡”这个问题来嘲弄我们。

一些哲学家告诉我们，没有死亡就没有诞生；繁殖必须排除永生的可能性；地球不能同时供养新诞生的生命与永生不死的生灵；我们必须离去，为新的一代腾出空间。一些神学家告诉我们，亚当和夏娃因为吃下了禁果，所以只能看清善与恶，以及在它们之间做出选择。因此，他们为了知识、为了道德抉择、为了成为人而放弃了永生。《旧约·传道书》告诉我们，“每个事物都有它的季节”，包括“生之时刻与死之时刻”。而一些科学家在对“为何有死亡”这一问题追求一个比较确凿的回答时提出这样的理论：我们的细胞拥有一个最高寿命，人在基因的设计上就必须得死。

对于死亡还有许多其他不同的回应，不过对那些无法接受死亡的人来说，所有的理由也都是无法接受的。他们把死亡看作是一种罪恶，一种施加于他们生命的诅咒。他们有些人——拒绝接受科学家的观点——坚持认为死亡并非“自然现象”，而是一种最终能被治愈的疾病。的确，有些人真的让人体冷藏公司安排在他们死后将其尸体急速冷冻，以供日后解冻。有些人则相信巨大剂量的营养品可以延长他们的生命……也许直到永远。在那群追求身体永生的人当中，有些人可能是被他们对生活的热爱以及对科学的高度信任所激发的。然而，我怀疑他们大多数人是被他们的巨大恐惧——对死亡的巨大恐惧所驱使的。

的确，要我们多数人毫不畏惧地思考自己的死亡是相当困难的。

我们害怕死灭与不复存在。我们害怕进入未知的世界。我们害怕一个我们可能得为自己的罪孽付出代价的来世。我们害怕变得孤独无助。据说很多人害怕的是最后的病痛，害怕的是死亡的过程——而非死亡本身。不过，也有人说我们一辈子都怀着被遗弃的畏惧。

有人主张，我们最初的分离让我们初次尝到死亡的苦涩滋味。

而我们日后同死亡——同即将来临的死亡，或者同叩门到访的死亡——的相遇，将重新唤醒那些最初分离的恐惧。

* * *

没有比列夫·托尔斯泰的《伊凡·伊里奇之死》更撕心裂肺地叙述了一个人面对自身必死性时的痛苦。文中，一个生病的男人意识到“一种可怕的、全新的、比以往任何一切更加重要的事情正在发生……”

他发觉自己快死了。

“天啊！天啊！……我快死了……它可能就在此刻发生。曾经有光，而现在却只有黑暗。我曾经在这里，而现在我却要离去！……这将什么也没有……这就是死亡吗？不，我不要！

一阵战栗传遍伊凡·伊里奇的身体，他的双手颤抖，他的呼吸停止，而他只感觉到自己的心脏在悸动。愤怒与苦痛令他窒息，他心想：“不可能所有的人都注定要遭受这样可怕的恐怖！”

更明确地说，他心想不可能要他自己来遭受这样的恐怖。

他从齐斯韦特的逻辑中学到这种三段论法[①]：“凯尔斯是一个人，人是会死的，所以凯尔斯是会死的。”在他看来，这个推论只适用于凯尔斯的身上，但肯定不适用于他自己的身上。那个凯尔斯——抽象的人——是会死的，这是完全正确的。但是他不是凯尔斯，不是一个抽象的人，而是一个同其他一切有所区别的生物。他曾经是小瓦尼亚，有一个妈妈和一个爸爸……还带着童年、少年与青年的所有欢乐、悲伤与喜悦。对于瓦尼亚曾经如此喜爱的条纹皮球的味道，凯尔斯知道什么？凯尔斯曾经那样亲吻过他母亲的手吗？她的丝裙是否有为凯尔斯那样沙沙地作响呢？……凯尔斯曾经那样堕入爱河过吗？凯尔斯曾经像他那样主持会议

① Syllogism，从两个前提得出结论的推理方法。

吗？“凯尔斯确实是凡人，他死去是理所当然的；可是对于我，小瓦尼亚，伊凡·伊里奇，带着我所有的思绪与情感，这完全是另一回事了。”

虽然伊凡·伊里奇说道：“我不可能应该死去。那太可怕了。”但是他也知道自己的死期将近。它在他的工作日中间到来，“站在他的面前看着他”，令他呆若木鸡；它到他的书房和他会合，在那里他“单独和它在一起，面对面地看着它”。

他冥想着这个问题：“为什么，为了什么目的要有这样的恐怖？”他不寒而栗。

“痛苦，死亡……”他问自己。“为了什么？”

* * *

伊凡·伊里奇的家人与朋友无法缓解他痛苦的孤寂，因为他们都不谈及——或者不让他谈及——他的死亡。的确，他们不仅对这令人毛骨悚然的话题只字不提，他们还在他的面前假装他根本就不会死。

这种欺骗折磨着他——他们不愿意承认他们所有人以及他所知道的东西，而是还要对于他的可怕情况说谎，并且希望和迫使他去参与这个谎言。那些谎言——在他临死之际，上演着那些谎言，注定要使这可怕而肃穆的死亡降格……——对伊凡·伊里奇而言是可怕的痛苦。奇怪的是，好多次……他差一点要对他们大叫：“不要撒谎了！你们和我都知道我快死了。那么至少别再撒谎了！”

这些谈论死亡的禁忌以及围绕着死亡的谎言与欺瞒，近年来都被极力地反对。伊丽莎白·库布勒—罗斯在其影响深远的著作《论死亡与垂死》中，呼吁我们和那些身患绝症的人展开对话。精神科医师库布勒—罗斯描述当垂死的病人受邀分享他们的恐惧与需要的时候，他们得到了巨大的解脱。她认为，这样的对话让他们能够比较轻松地完成通向死亡的旅程。她把这个旅程分为五个阶段。

她说，否认是得知自己身患绝症的第一个反应：“这一定是有什么地方弄错了！不可能！”

愤怒(对于医生,对于命运)与嫉妒(对于未亡人)将接踵而来——这里的典型问题是:"为什么是我?"

讨价还价是第三个反应,这是推延不可避免的死亡的企图,为换取更长的期限所作出的承诺——尽管一个女人发誓说,只要她能够亲眼见到自己的儿子成家,她就算死也瞑目,可是她后来或许又会违反约定:"现在别忘了我还有另外一个儿子。"

消沉是第四个阶段。这是为过往的丧失以及尚未降临的巨大丧失而哀伤。垂死的人在为自身的死亡预先哀悼的时候,需要一个人陪着他们难过,并且允许他们难过。

最后一个阶段是接受。库布勒—罗斯说:"这不应该被误认为是一个愉快的阶段。"它"几乎是毫无感情的",她说,这似乎是一个挣扎完毕的时刻。她总结说,如果垂死的人在经历之前的四个阶段时得到一些帮助,他们便不再消沉、害怕、嫉妒、愤怒或不甘心,而是"以一定程度的默默期待"来思索他们即将来临的终结。

是不是每一个人都经历——是不是每一个人都应该经历——死亡的这五个阶段?库布勒—罗斯的批评者不那么认为。不是每一个人都想要看到自己的死亡;对于一些人而言,至死都坚持否定是最好的方法。有些人会对"光之衰亡"大发雷霆,走向狄兰·托马斯所说的我们应该遵循的道路——而他说的是:"不要轻轻地走开……"也不是所有的人都通过她所描述的阶段来达到对自身死亡的接受。有些批评者害怕一种"正确"的死法,一种库布勒—罗斯所谓的正确的死法,会在无意中强加于垂死者的身上。

埃德温·施内德曼也曾对垂死者进行广泛的研究。他写道:"我自己的经验把我引向了(和库布勒—罗斯)迥然不同的结论。"他继续写道:

> ……我拒绝接受这种观点,即认为人死时是以整齐划一的步伐走过垂死过程的一系列阶段。相反的……情感的状态、心理的防御机制、需要与冲动,在垂死者当中是纷繁多样的,未亡者亦是如此……它们包括了如下反应:禁欲、愤懑、愧疚、恐惧、畏缩、投降、英雄气概、依赖、倦怠、对控制的需要、为自主与尊严的斗争以及否定。

他也对库布勒—罗斯认为接受发生于垂死的最后一个阶段这一观点提出质疑。他主张，不一定如此。他写道，没有任何“自然的法则……规定一个人必须在死亡盖下其印章之前，达到一种精神分析的优雅姿态或者任何其他的结束状态。冷酷的事实是，大多数人不是死得太早就是死得太晚，带着未完成的生活计划的松脱线头与碎片”。

然而，无论对库布勒—罗斯的五阶段理论的批评是多么的正确，她的批评者都认同她的中心主题：只有当我们接近垂死者，只有当我们不回避死亡，我们才能够发现每一个伊凡·伊里奇所需要的是什么。这种需要可能是安静、谈话、哭泣或愤怒的自由、握手的无声交流。这种需要可能是（多数时候也是如此）被允许再度做回一个婴孩。在他们需要用到我们的时候，我们让自己供他们差遣，但是我们无法教导垂死者如何死亡。可是，如果我们在他们的身边，如果我们细心留意，他们会教导我们死亡的方法。

* * *

1984 年，我眼睁睁地看着我心爱的三个女人死于癌症。她们都是五十多岁的人，每一个人都精力旺盛，但却都残酷地过早辞世。其中一个人直接面对她的命运——她知道自己快死了，她谈论死亡，她冷静地接受它。另一个人在知道自己的大限将近时，希望可以选择自己死亡的时刻，便把她的药片隐藏起来，自杀了。最后一个是自我出生以来就认识的金发蓝眼的闯入者——我的妹妹路易丝。她以令人敬畏的强悍同死神搏斗，直到她闭上双眼的那一刻。

* * *

路易丝——我童年的一大竞争对手，我所深爱的跟屁虫——在这个可怕的秋天死于癌症，就在我坐下来提笔写这一章的时候。她死在家中自己的床上。在那最后几个小时看着她，我相信她死去时是没有痛苦与恐惧的。然而，只要她的神志还清醒，她就坚持着与死亡抗衡——她矢志要打败它。

因为虽然路易丝非常清楚自己患上了绝症，但是她不打算任它的摆布。于是她立下了遗嘱、安排好自己的事务、和丈夫与孩子谈了几回话。接着——在彻底处理完了事务上的细节后——她把焦点从死亡移开，转而关注生命。此外，她不仅仅关注于生存，而是去享受所有应该享受的东西，拒绝让其日益衰颓的身体所设下的限制，干扰她的兴致或她的关系。

当她不能再打网球（她的一大爱好）时，她咬紧牙关收起网球拍，将她

运动员的身体转去从事比较静态的活动。她成为一名活力充沛的编织者、读者与作家。在她病重的最后几个月，她的精力更加衰竭，体重只有九十五磅，双目瞢然，但她仍计划着新的适应方式——也许，她可以靠听磁带学习一门外语？在她生命的最后一个星期，她寄给我她的中国辣面的食谱（信封里还附上一条干面，确保我不会买错）。在由特重止痛药所导致的迷蒙中，她还记得问到我的健康。她从来不会满脑子只想着自己——即便在那最后一个星期——沉沦于她的疾病、她的痛苦、她的命运。直到她生命的最后一天的昏迷中，她都没有割断和她所爱的人之间的联系。

她也没有说过再见，因为她没打算离开——或者至少竭尽所能地活下去。她曾经告诉过我："我们有些人确实活下来了，那么为何不把焦点放在希望上，而非绝望上呢？"在这四年的艰苦日子中，她绝大部分的时间都在跟日益扩散的癌症进行搏斗，她把焦点放在希望上。

但是不要误会：我的妹妹既不是殉教者，也不是圣人。有时，她也感到恐惧与绝望；有时，她的身子会被呕吐与痛楚折腾得什么事情都做不了；有时，她发牢骚、哭泣、呻吟、半开玩笑地问道："我做了什么？我到底做了什么事得到这样的报应？"不过，在很多时候她并没有哭，也没有对死亡耿耿于怀。她为了生存而战斗，她为了胜利而战斗。她始终相信，倘若一个人真正努力，人的精神是足以战胜其生物性的。尽管她无法战胜死亡，但是我们看见她打了——她真的打了——漂亮的一仗。

有许多像路易丝这样的人，在不同的年龄中，患上了各种各样的绝症。他们依附着希望，他们为生存而奋斗，他们相信毅力、精神、救赎、崭新的特效药或者——奇迹。在听到了令人沮丧的统计数字后，我们可能会纳闷："难道他们不知道自己已经撑不住了吗？"但是，他们也听过这些数字，而他们告诉我们以及他们自己的是："我不在统计之列。"

在关于一名39岁的医生痛苦地死于癌症的录像带中，他——以及他的妻子、弟弟、医生、牧师——描述了他挣扎求存的悲惨经历。在他的最后几个星期，他不愿放弃，坚持通过脖子上的静脉进食。当痛楚加剧，他愈加依赖于麻醉药，以至于他经历了——观察者对此的意见一致——个性上的变化。一些医生说过，由于他坚持要负责自己的病情，这个人的生命被"不必要地"延长了。然而，在他去世前的那一刻，当他的妻子问他其为生存所做的奋斗是否值得时，他清楚明确地回答道："值得。"

* * *

我的朋友露丝则以不同的方式面对死亡。她知道她已经输掉了整盘游戏，前方等着她的只有痛楚与死亡。于是，她为自己和她心爱的丈夫安排一个完美的最后之夜。翌日，她趁她的丈夫上班工作的时候，服食了过量的药剂。露丝拥有艺术家的审美感以及保持控制的终生需要，她绝不会允许癌症在她的身上为所欲为——进一步蹂躏她（她是一位美人），进一步向她施加痛苦（她已经受了极大的苦），使她丧失自我（她害怕她的自我将被疾病剥夺）。

在她艰难的、时而是悲剧性的一生的全部努力中，露丝一直是活跃而勇敢的，她一直是一位战士。飘扬的红发、炯炯的碧眼，她勇敢地面对残暴的丧失——并且占尽上风。然而，当最后的化学疗程宣告失败以后，她被送回家去等待一个艰难的死亡。面对这种疾病，她宁可自己选择同死亡见面的时间与地点。虽然我知道自杀可能会被视为一种罪行或罪孽、懦弱、软弱或是病态的行为，但是我相信，露丝的自杀——我的悲伤而痛苦的朋友的自杀——是一种勇敢的、无比理智的行为。

或许露丝的自杀是心理分析家 K. R. 艾斯勒所谓的对死亡的反叛，就像是“死囚欺骗刽子手”那样。但那次自杀给我一种健康正确的感觉，而没有病态错误的感觉。让我赶紧声明我相信绝大多数的自杀确实是病态的，而大多数企图自杀的人都应该得到帮助让他们活下来，不可以容许他们就这样死去。但是我也相信，在某种特殊的条件下，自我谋杀可以是一种理智而合法的选择——是为不治之症的恐怖，或为老年的依赖性与衰朽所能提供的最佳回应。

可是无论我们如何看待这些自杀事件，人们却一直在自杀。例如，在 1982 年每十万个男性之中，65 岁至 69 岁的自杀率为 28.3，75 岁至 79 岁的自杀率为 43.7，85 岁以上的自杀率为 50.2。在这些数据中——的确，在每一个年龄层——每十万个女性的自杀率都要低一些，有时甚至是出奇地低：65 岁至 69 岁的自杀率为 7.3，75 岁至 79 岁的自杀率为 6.3，85 岁以上的自杀率为 3.9！

有时候年迈的夫妇，当他们的能力逐渐衰退时，他们可能会做出一个沉重的决定：他们宁可一起共赴黄泉，也不愿和对方分离，或是因日益加剧的病痛使他们陷入彷徨无助的境地。于是，塞西尔·桑德斯与朱丽亚·桑德斯——分别为 85 岁和 81 岁——吃了热狗和蚕豆作为午餐，然后开着他

们的雪佛兰轿车到一个静谧的地方。他们摇下车窗,用棉花塞住耳朵。接着,塞西尔朝他等待着的妻子的心脏上开了两枪后,再把枪口对准自己的心脏开枪。这是他们留给孩子们的自杀字条:

> 我们知道这将令你们非常震惊与困窘。但是在我们看来,这是解决衰老问题的方法之一。我们非常感激你们愿意尝试照顾我们。
>
> 结婚了六十年,对我们来说,只有一起离开这个世界才是合情合理的,因为我们太爱对方了。
>
> 不要悲伤,因为我们的一生都过得非常好,并且亲眼见到我们的两个孩子成长为如此优秀的人。
>
> 爱你们的妈妈和爸爸

至于罹患绝症的人,有越来越多人对安排自己走向死亡感兴趣。他们希望不必受苦,能够掌握控制权。他们希望自己所爱的人记得他们原来的样子,因此这鼓励了一些人去选择他们的死亡时间。虽然我们的本能可能会催促我们赶紧伸出援手喊道:"不要这么做!";虽然我们知道许多今天想死的人可能等了一个星期以后又想继续活下去;虽然我们关心自杀往往对一个家庭带来伤害性的影响,我们也必须像一位作家那样思考这个问题:"谁知道他是怎么被诱惑的?这是他的事,也可能是你的事。"

* * *

现在确实有人绝对不会选择自杀的道路,但是他们会热烈地迎接死亡,把死亡视为一种解脱、一种慰藉、一种拯救与停歇。死亡不是他们的敌人。死亡成为了他们的朋友。它给予他们一个卸下重负的机会,不管他们所渴望卸下的重负是不是最后一场疾病的痛苦;老年的无助、无用与孤寂;在任何年龄遭受不可忍的丧失所附带的苦难;或者是如马克·吐温所写的,为尝试活在一个以"关爱、悲痛(与)困惑"攻击我们的世界所做的挣扎。马克·吐温在一部叙述了许多可怕丧失的自传中解释道,"毁灭(之所以)吓不倒他"是:

> 因为在我出世以前我已经试过了——一亿年前——而我在此生的一个小时内所承受的苦难,要多于在那一亿年间所承受的

全部苦难之总和。有一种平静、一种安详，没有一切的责任感，没有烦恼，没有关爱、悲痛、困惑；当时机到来的时候，我怀着温柔的渴慕与重新开始的感激欲望，回首那一亿年的假日，以及存在于其中的深刻的满足感与不间断的愉悦。

这种对死亡的“温柔的渴慕”，这种对死亡的感激迎接，是众多接受死亡的形式之一。因为除此之外，还有认命的接受（“人们一定要忍受痛苦继续前进，即使他们是这样来到此处的”）、实事求是的接受（“每当我发现我恨自己无法永生时，我会立即训斥自己，问自己是否真的喜欢这样的前景：每年都要想方设法为眼前的无限岁月缴付所得税”）、欢喜的接受（“对我的父亲、母亲、妹妹没有遗憾，/或是对凡尘的任何回忆，/我的灵魂在欢喜中拥抱她的救赎者”）、民主的接受（“你将躺下 /同稚幼世界的族长——以及国王，/大地上的权威者——智者、善者，/貌美者，以及白发苍苍的过往时代之见证者，/全部都在一个偌大的坟冢”），还有一种是我认为可以称作为创意的接受。

这种接受是我的朋友卡萝在面对死亡时所展现的。她不带怨恨地接受她的命运。她接受自己为一个受到高度重视、拥有独一无二之价值的人。正是这种接受，让她能够在其临死的秋天午后里，以同等的兴致谈论她想在自己的葬礼播放什么音乐，以及要如何烹煮一道美味的炖焖蔬菜。

她不相信有来世，也不对死亡的延缓抱有任何期待。同露丝与路易丝一样，她经历了一些可怕的时光，有些时候承受着身体的痛楚。她在自己的睡房中度过自己的最后几个星期，和自己的家人与朋友道别，并以惊人的镇静等待死亡。她邀请我们所有人和她一起严肃地讨论她的死亡，但死亡并不是她脑中的唯一话题。她想谈谈我们的事，谈谈下一个选举，谈谈最新的八卦，而她继续给予风趣、聪明、毫无相关的评语，对……所有的事情都要评头论足一番。不，她并没有义无反顾的勇气，有时候她需要为她即将留在世上的所有美好事物而哭泣。有一次，她用了罗伯特·路易斯·斯蒂文森的一节诗来概括她对自己早逝的感想：

这对你而言难道不困难吗，
当整片天空是晴朗而蔚蓝，
而我是多么希望可以出去玩耍，

可我却得在白天上床睡觉？

这的确是很困难，但随着卡萝日渐熟悉了她的死亡，她也接受了白天上床睡觉。

有一次我们探望卡萝的时候，她对我说："我从来没有死过。"她接着补充道："所以我不知道该怎么做。"

然而，在我看到这位安详、毫不绝望的最了不起的女性去世以后，我要告诉你们所有人：她是知道该怎么做的。

* * *

对于什么人是怎么死的这个问题，我们知道些什么？我们知道的并不是很多，虽然人们常说成就让死亡比较好受一点。那些成功达到他们为生活所定下的目标的人，他们死的时候要比没有达到目标的人更加心满意足。哲学家瓦特·考夫曼坚持认为我们的成就感"对我们看待死亡的态度有着至关重要的影响"。他以弗利德里希·赫尔德林的一首诗来阐述他的论点：

一个夏天赋予我，巨大的力量，
　　一个秋天赋予我一首完全成熟的乐曲
　　它以甜美满足了我的
　　演奏，我的心灵更愿意死亡。
活着的魂灵得不到其神圣的
　　权力，不能在阴间安息。
　　可是一旦我矢志完成的工作，那
　　神圣的，我的诗歌，已经写成，
欢迎到来，影子世界的寂静！
　　我将心满意足，尽管我的竖琴
　　不会陪着我下阴间。曾经我
　　如神祇般地生活，别无他求。

考夫曼认为，如果我们"在死亡面前，在同死亡的竞赛"中完成独一无二的真正属于自己的计划，那么我们的"心灵更愿意死亡"，因为在某种意义上，我们已经战胜了死亡。哈蒂·罗森特在她的《对垂死者的精神疗

法》中表达了相同的看法。她观察到："做好死亡准备的人，是那些相信自己已经尽其天年的人，他们相对而言产生较少的焦虑。"

在对于什么人是怎么死的这一问题的许多讨论中，有些人坚持认为我们的死法合乎我们的个性，合乎我们的生活方式：精神奕奕者的死法充满精神；禁欲主义者毫无怨言地服从这最后的必然过程；逃避现实者直到他们死的那一天仍在继续逃避它；那些过分热衷于保卫他们不顾一切赢得的独立性的人，会为他们临死时的依赖性而感到羞耻而震骇；对于那些一直把分离看作是充满恐怖的暗夜之行的人，会觉得这个最后的分离是终极的恐怖。

可是也有人认为，死亡有时可能提供一个新的机会；死亡有时可能使我们——没错！——成长和变化；死亡可能会促使我们达到一种在此之前超出我们能力范围的情感发展阶段。艾斯勒写道："对死亡将近的知识或朦胧的感觉，可以说会使一些人退一步来审视他们自身及其生命中的重要部分，心怀谦逊与领悟，洞察那些当世界就近而人正热烈地生活其中时所过分看重的无谓之事。"他说这个最后的阶段可以消解某些根深蒂固的存在方式，使他所谓的"向前的最后一步"成为可能。

这个"向前的最后一步"的概念，可以帮助我们了解为何一直被视为是我们家中的"弱者"的路易丝，竟然能在她临死的时候变得如此勇敢而坚强——俨然是一个战士。它也有助于解释李莉·品科斯所描述的"完美死亡"，她那直至最后都非常依赖于他人、焦虑不堪的岳母的死亡。

她在一次中风之后醒了过来。她坐起身来，要求见屋里的所有人，然后安详而慈爱地同每一个人道别。接着，她镇定地合上双眼，说道："现在让我睡一觉。"当医生用一剂注射使她从最后的长眠中惊醒过来时，在她清醒的短暂时间中，刚好足够让她说服医生不要打扰她，让她安详地死去。

品科斯问道："在这位娇弱惊恐的女人身上，究竟暗藏了什么力量，使得这位毕生都在逃避一切困难、无法自己做决定的女人，不只能够以这种方式离开人世，还可以确保她的最后长眠不被他人打扰？"她的答案和艾斯勒一样：人之将死，可能带来非比寻常、完全无法预料的转变。

* * *

艾斯勒甚至主张，我们的死亡经历是我们生命中的"巅峰"成就。他写道：

> 对走近死亡的每一步的透彻体认，对自身死亡直至最后一秒的无意识体验而使知觉与意识得以存在，这些都是一个个体生命的巅峰成就。只要达到下面两个条件，它就会被视为人所应有的唯一死亡方式：一，个体性真的被接受为唯一适当的生活方式；二，生命的所有表现形式得到结合，其中当然包括死亡以及末路的悲哀。

然而，不是我们所有人都有机会在弥留之际反省自己的死亡。意外与疾病会不知不觉地在瞬间夺走我们一些人的生命。事实上，在我们弥留之际，也不是每一个人都希望反省自己的死亡。的确，很多人在心理上宁愿死亡发生时，自己不必经历那个过程。根据菲利普·阿利叶对历史上的死亡的研究，“好死”的概念已经被重新定义了。从前，好死是一种有意识的、预期的、仪式化的离去，而现今的好死则“正好对应了从前所谓的受诅的死亡”：猝死、毫无预警的死亡、睡梦中无声无息的死亡。

对比那些往往孤独一人慢慢地死在医院病榻上的人——身子接着管子和机器，并且还得遭受官僚制度的无能，有时甚至更糟——猝死对我们来说可能是一种天大的福分，确实是一种很好的死法。但是，处理垂死过程的新方针——我所指的特别是日趋流行的临终关怀运动，它提供富有同情心的照顾以及病痛的缓解，而不去人为地延续生命——或许会将好死重新定义为一种有时间让人体验自身临死状态的死亡。

* * *

不过，无论我们是否有机会体验自己的死亡，无论我们的死亡是否成为“向前的最后一步”与成长的手段，我们可以——早在我们死时的那个月，那个星期，那一天，那一个小时——通过铭记我们会死这一事实来丰富我们的生命。和拉罗什富科②一样，现在许多人相信即便是勇者与智者也应该一直“避免直视它（死亡）的面孔”。或许只有当死亡并不意味着我们所拥有的一切之终结时，我们才可以这么做。或许只有当我们能够把自己的死亡放置在某种死后延续性的情境中时，我们才可以这么做。

的确，有人认为我们每一个人都需要一些在我们死后仍旧继续存在的联系，需要感觉我们有限的自我成为某种永恒存在的更大的东西的一部

② La Rochefoucauld，法国作家。

分。在许多种情境之中，我们可能体验到这种联系，抑或是向这种联系挣扎前进。而当中的每一个情境，都可以提供我们一种似乎应该被称作为……永生的意象。

我们最熟悉的永生的意象是宗教。它包含着一个永不毁灭的灵魂以及死后的来世；对我们许诺我们最后的分离将引向永恒的团圆；向我们担保一切都不会消失，皆可失而复得。然而，正如罗伯特·J. 里夫顿在其关于永生的模式的精彩论述中指出，并不是每一个宗教都以真正意义上的来世以及永生的灵魂为依据。他写道，更普遍存在于宗教经验的，其实是与一种精神力量的联系感：一种“衍生于超自然来源”的力量。我们共享着这种力量，并由它来保护我们。通过这种力量，我们得以重生——在精神上、象征意义上——进入一个“超越死亡之真实”的国度。

弗洛伊德认为，这些宗教信仰都是人们凭空臆造的幻象，为了让他们在这个世界中的无助感能够好受一些。他写道，正如孩子依赖他们的父母来保护他们，焦虑的成年人也依赖诸神或者上帝来保护他们。他说，我们创立宗教的目的在于“驱除（对自然界的）恐惧”，并弥补文明对我们所施加的痛苦。而且他说，我们通过宗教来使自己甘心于命运的残酷，“这尤其表现在死亡的时候”。

可是，宗教并不是我们能够为自己唤起死后延续性之意象的唯一情况。我们能够认同罗伯特·里夫顿所说的死亡带来“生理与心灵的毁灭”，也能够认同他所说的死亡因此并不意味着绝对的终结。我们还有其他的方法想象自己的某些部分如何延续下去——超越我们的死亡，超越我们的毁灭。我们还有其他的方法想象永垂不朽的联系与延续。

譬如，我们通过自然界继续活下去——通过海洋、山脉、树木、周而复始的季节——这对一些人来说可作为永生的意象。我们死了，但地球却是永远、永远地存在着。此外，正如《死亡冥思》一诗中所描述的，当我们回归尘土时，我们真正成为了那永不休止的连续体的一部分。

……滋养你的大地，将收回
你的成长，使之重新分解于大地之中，
而失去人的每一个痕迹，放弃
你的个体存在，你将离去
永远同自然的要素相交融和……

对于在我们当中的其他人，永生存在于那些对后世有所影响的作品与行为中——在我们为之奋斗的理想（有时甚至为之殉难）中，在我们所获得的发现中，在我们所建构、教导、发明或创造的事物中。玛格丽特·优尔赛娜[3]的小说生动地刻画了哈德良[4]皇帝这个人物。他在临死的时候，他反思了他的事业与永生的关系：

> 我们都知道，生命是残酷的。但正因为我从不寄望于人类的状态、他们的幸福时光、他们尚未完成的进程、以及他们重新开始并坚持继续的努力，所以这一切在我看来像是许许多多的奇迹，几乎可以弥补一大堆可怕的不幸与失败、冷漠与错误。灾难与毁灭将降临，混乱将取得胜利，但有时秩序亦然……不是我们所有的书籍都会被销毁；即使我们的塑像颓倒在地，也不会无人修复；其他的穹顶与山形墙会建筑在我们的穹顶与山形墙之上；一些少数的人会像我们以前那样思考、工作、感受。我大胆地倚仗于这些散落于各个世纪的继续者，倚仗于这种断断续续的永生不朽。

有些人肯定能够倚仗他们足以改变文明的事迹继续活下去——各个时代中的哈德良、荷马、米开朗基罗[5]、伏尔泰[6]、爱因斯坦（以及希特勒）。然而，我们不一定要出现于历史书上，也不一定要参与某种惊天动地的事业，才能够把我们所做的事看作具有对后世的影响。我们日常的工作与私下的行为，可能会产生重大的影响，在时间的长河中宛如涟漪一般扩散下去。

再来便是生理延续的意象，即通过我们的子嗣与其他人继续活下去；或是通过我们的国家、民族或全人类这个更为宽泛的——“生物社会学的”——意象继续活下去。我们有些人确实把自己视为一条生命之链中的一个环节。这条生命之链没有中断地从过去一直延伸到未来，将我们永无止境地同过去与未来的生命联系在一起。只要人类存在一天，就能够给予我们永生。

不过，在我们上面所描述的四种死后延续性的意象之外，还有一种直

---

③ Marguerite Yourcenar，比利时裔法美小说家，著有《哈德良回忆录》。

④ Hadrian，罗马皇帝（公元117—138年在位）

⑤ Michelangelo，意大利雕刻家、画家和诗人。

⑥ Voltaire，法国作家，18世纪欧洲启蒙运动的主导人物。

接而强烈的超越性体验——它呼应了我们同母体相结合的久远狂喜，是一种消除了界限、时间与死亡本身的同一体验。我们已经看到，这种不受拘束的同一体验可以通过性激情、药物、艺术、自然与上帝生发出来。它给予我们一种“同作为一个整体的外部世界……的不可消解的联系”的感觉，一种“我们永远不会脱离这个世界”的感觉。

然而，不是每一个成年人都能够体验到这种同一感。弗洛伊德写道：“我无法在自己的身上找到这种‘如海洋般浩瀚’的感受。”不是每一个人都可以找到——在宗教中、自然中、人类的工作或是生物的（社会的或逻辑的）联系中——使人们更容易面对死亡的永生之憧憬。西蒙娜·德·波娃说：“无论你把永生看作是神圣的还是世俗的，只要你热爱生命，永生无法成为对死亡的慰藉。”伍迪·艾伦⑦持着相同的观点：“我不要通过我的作品得到永生。我要的是永生不死。”有人问一位病重垂危的年轻人，是否会因为知道他的朋友在他死后会为他哭泣而感到安慰。这位年轻人给了下面这样的回答，显然排斥了这类抽象的永生概念：“除非我还有知觉，并且听到你的哭声。”

有些人坚持说，对死后延续性所抱着的任何希望——即使不依靠其他世界或永生灵魂的存在——都是对死亡的否定，都不过是对焦虑情绪的抵抗。然而，里夫顿则认为，永生的感觉是“知晓了死亡的必然结果……”尽管我们联系着自己的过去与未来，我们仍然知晓自身存在的有限性，而其必然的结果还是永生的感觉。

* * *

我们的存在是有限的。我们历经了这么多年的努力与苦难所创造的自我终将死亡。尽管我们可以凭借自己的一部分将永远延续下去的这种观点、希望与确定来支持着我们，但是我们也必须承认这个呼吸着的我、爱别人的我、工作的我、自知的“我”，将会永远永远地……消失。

因此，无论我们是否带着延续的——永生的——意象生活，我们同时也必须怀着对生命的无常感生活。我们要知道，不管我们多么热爱我们所爱的事物，我们却没有能力让它或者我们自己维持现状。千百年来，诗人都在感叹存在的短暂。他们以优美的意象表现出：生命的一切皆为虚妄、我们仅有一个小时的时间在舞台上炫耀、醇酒与玫瑰的美丽时光稍纵即逝、我们都

⑦ Woody Allen，美国著名电影导演、编剧和演员。

必须要死。诗人也以各种声音、各种情感语调，向我们提供垂死者的临终道别。我想着自己的有涯之生，计划着我殷切希望依然还离我很遥远的死亡。我用路易斯·麦克尼斯的这首诗，作为在我最终离开时最想说的话：

照在花园的阳光
变得生硬而寒冷，
我们无法把时间囚禁
在其黄金的罗网之中，
一旦我们说尽了一切
我们就不能再乞求宽宥。

我们的自由作为自由的长矛
朝着它的终点前进；
大地威迫着它，在它之上
商籁诗与鸟儿降临；
不久，我的朋友，
我们不会再有时间跳舞。

天空很适合翱翔
抗拒教堂的钟声
每一个邪恶的黑铁
塞壬⑧和它所说的话：
大地威逼着，
我们快死了，埃及，快死了。

不再期望宽宥，
心灵重新变得坚定，
但是很高兴能够和你
坐在雷鸣与雨水之下，
也很感激
照在花园的阳光。

⑧ Siren，希腊神话中半鸟半人的海妖，常用美妙的歌声引诱航海者触礁毁灭。

第二十章:重建联系

> 但是她已长大,她的笑靥更为宽展,带着一丝的恐惧。她的眼神更为深邃了。现在她能意识到你的存在所导致的一些丧失——只要你留在这里,你就必须支付这笔非比寻常的房租。
>
> ——安妮·蒂拉德(Annie Dillard)

我最小的儿子正在等待他报考的那所大学的来信。他快要离开家了。我的母亲、我的妹妹以及那么多亲爱的朋友都死了。为了拯救我中年的骨头免于骨质疏松症,我正在服用钙片。我现在只吃减肥餐,作为防止我中年发胖的孤注一掷的努力。虽然我和我的丈夫维持了我们的残缺联系整整二十五年,但离婚与守寡的炸弹却不断落在我们的四周。我们与丧失共处。

在我的生活以及这本书中,我尝试以几种不同的语言来讨论丧失:学术的语言与通俗的语言、主观的语言与客观的语言、私人的语言与公共的语言、幽默的语言与悲伤的语言。在精神分析学的理论中,在诗歌生动精练的强烈情感中,在艾玛·包法利、亚力克斯·波特诺伊,以及伊凡·伊里奇的虚构现实中,在陌生人与朋友对我倾诉的秘密中,我找到了启发与安慰。我也在对自身经历的深入探索中找到了启发与安慰。下面是我所学到的东西:

在人生的漫漫长路上,我们离开别人,别人也离开我们,我们放弃了许多我们所爱的人、事、物。失去是我们为生活所付出的代价,它也是我们成长与收获的主要源泉。在我们由出生到死亡的人生过程中,我们同时在放弃的痛苦中前行,放弃、放弃、再放弃我们所珍惜的一些部分。

我们必须应付必要的丧失。

我们应当了解这些丧失是如何联系到我们的收获。

因为在我们离开了母子同一的界线不明的圆满幸福后，我们成为了一个有意识、独一无二的分离的自我，以绝对的庇护与绝对的安全换取茕茕孑立的胜利渴望。

在我们向禁忌与不可能的事物屈服时，我们成为了一个具有道德感、责任感的成年自我，并在自然规律所设下的限制中，发掘自己的自由与选择。

在我们放弃不可实现的期待时，我们成为了一个被爱所联系着的自我，放弃了对完美友谊、婚姻、孩子、家庭生活的理想憧憬，接受在完全人性化的关系中的甜蜜缺陷。

在我们面临由时间与死亡所带来的种种丧失时，我们成为了一个正处于哀悼与适应中的自我，并在每一个阶段中找寻创意性转变的机会，一直到我们停止呼吸为止。

* * *

一想到成长是终生的一连串必要的丧失——一连串必要的丧失及伴随其后的收获——我经常讶异于这一事实：在人类经历中，对立面时常交集会聚。我发现，在“两者之一”和“或者”这类词语中，人们无法从中明白些什么。我发现，在“是这个还是那个”的问题中，答案往往是“两者皆是”。

我们对同一个人又爱又恨。

同一个——例如我们自己——都有好坏两面。

虽然我们受超出我们控制与意识的力量所左右，但我们也是自身命运的积极创造者。

虽然我们的人生道路充满了重复与延续，但它也出奇地乐于接受变化。

是的，只要我们还活着，我们确实有可能一直重复着童年时期所建立的模式。现在确实在很大的程度上是由过去的经历所塑造。但是每一个发展阶段的情况，都会动摇与修正旧有的格局，每一个年纪的领会，都可以使我们免于重唱相同的悲歌。

因此，尽管我们的早年经历具有决定性的影响，但是其中的一些决定却是可以逆转的。我们不能从延续或者变化的层面来理解我们自身的历史。我们必须包括二者。

除非我们认识到自己的历史是由外部现实与内部现实所组成，否则我

们无法理解它。因为我们所谓的“经验”，不只是包括发生在自己身上的事，也包括我们对发生在自己身上的事所做出的诠释。一个吻不仅仅是一个吻——它可能感觉像是甜蜜的亲密，它也可能感觉像是无耻的侵犯。它甚至可能只是我们脑海中的一个幻想。我们每一个人对生活中的外部事件都有一个内在的反应。我们必须包括二者。

在现实生活中容易交融另一组成双的对立面是天性与教养。因为我们来到这个世界时，带着我们与生俱来的特性、我们“体质上的前提”，它们同我们所接受的教养相互作用。我们不能只从环境或者遗传的角度看待发展，我们必须包括二者。

至于我们的丧失与收获，我们已经看到它们往往是密不可分地纠结在一起。为了成长，我们必须放弃许多东西。只有在丧失面前变得脆弱，我们才可以深爱任何东西。只有经历了一些丧失、离去与放开，我们才可以成为个别的人、有责任感的人、联系着他人的人、内省的人。

[General Information]
书名=必要的丧失
作者=[美]朱迪思·维奥斯特著
页数=279
SS号=11903520
出版日期=2007.8

封面
书名
版权
前言
目录
第一部分　分离的自我第一章：分离的高昂代价
　第二章：终极联系
　第三章：独立
　第四章：私“我”
　第五章：爱的启示
第二部分　禁忌与不可能的事第六章：你什么时候把新来的小孩送回医院去？
　第七章：激情的三角关系
　第八章：身体与命运
　第九章：内疚与完全
　第十章：童年的终结
第三部分　残缺的联系第十一章：梦想与现实
　第十二章：便利之交、昔日之交、萍水之交、忘年之交、刎颈之交
　第十三章：婚姻的爱与恨
　第十四章：救救孩子
　第十五章：家庭情感
第四部分　爱怜、失去、离开、放手第十六章：爱恋与哀悼
　第十七章：转换的形象
　第十八章：吾老矣&吾老矣
　第十九章：死亡的ABC
　第二十章：重建联系