

引言

萨特在《禁闭》^[1]中写道：“他人即地狱。”我并不认同这样的悲观主义，认为他人是我们实现心满意足的头号敌人。然而，当我向身边人提出这个问题时，得到的回复却总是千篇一律：“要是办公室里没有这个讨厌鬼就好了……要是我没有一个这样沉闷的丈夫就好了……要是我姐妹和连襟没这么爱耍心机就好了！”

通常，这些讨厌的人并非和我们过不去，但他们总是把生活弄得很复杂，而不是试着去简化它。于是，他们成为各自不幸的主角，并有意或无意地把我们也卷了进去。一开始，我们常常只是观众，但逐渐地，在没有意识到的情况下，我们就越来越靠近那个上演着悲剧的舞台。

聪明和善的西尔维奥·切卡托^[2]是阿尔贝罗尼（Alberoni）的先辈，他就曾确定过几种我们身边的这些“敌人”：有怪癖的人、喜欢诉苦的人、使人产生罪恶感的人、谄媚的人、心理复杂的人、爱耍小聪明的人和讨厌的人。在本书中，我尽自己的能力来鉴别这些会毁掉我们幸福的人，这些我们在个人日常工作生活中曾遇到或可能会遇到的人。

我不会探讨隶属于精神病学的问题，而只限于分析性格特征中非

病理学的方面。我们当中有谁从未遇到过一位专制的上司，一个消沉爱哭的朋友，又或是易怒讨厌的亲人呢？正是他们让生活变得艰难，正是他们被我称为“令人头痛的人”。我们不能总成功避开他们（当他们和我们在同一个办公室或者是我们的枕边人时，这甚至是不可能做到的），但我们能预防他们造成的负面影响，抵消它们，或者，至少抵消某些令人厌烦行为的影响。

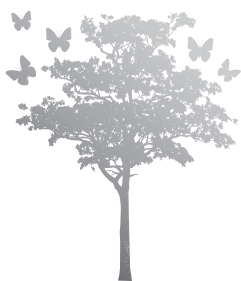
想要辨认出世界上所有这些令人头痛的人并让他们从此消失，这显然把问题看得太简单了。在生活的许多情景中我们会产生这样的念头，但事实要比好坏分明的西部片复杂得多。精神分析法尤其指明：我们的主要敌人常常在我们的内心世界，无法接受其他人的缺点则会让我们犯下大错。

弗洛伊德曾解释道：我们对于不愿在自身看到、却在他人身上发现对应投影的部分尤为敏感。正如我们会羡慕那些敢做我们自己不敢做的事的人一样。因此，我们可能会钦佩过一个没有原则而发财致富的证券交易者或是一个成功骗到保险的商人，尽管我们不会对此大肆宣扬。

在接下来的篇幅中，我力图将一些精神分析法的基本原则应用于日常生活，这一学科在经受了近一个世纪的批评后成为我们共有的文化遗产。弗洛伊德尤其曾被批评将对神经症的研究推论到正常人身上。实际上，除了严格意义上的精神病理学研究方面外，他的教导也永远不朽，其中包括他对直觉天才般地重新解说。

本书既不是精神分析学的理论阐述，也不是对它的普及推广，而是试图应用其理论让生活变得更丰富且简单。我们将在不同的章节中尽力确定我们身上的敌人，以便更好地勾勒出那些更明显的外部敌人的轮廓。我们尤其将指出那些最常见的令人头痛的人的类型：自恋者、偏执狂、恶毒者、焦虑者、抑郁者、背叛者、失败者和不可靠者。我

们将提出面对以上各种类型的人时想要避免冲突所需要采取的行为。我们的目的并不是定义一种让生活更容易的方法，因为这也会更肤浅，而是理性且差异化地分析面对所有这些破坏我们日常生活的令人头痛者时最适宜的策略。



第一章

自恋者

你记得弗朗西斯·福特·科波拉导演的《现代启示录》^[1]吗？在这部以越南战争为背景、残酷而充满幻想色彩的电影中，至少有三种类型的自恋者：由罗伯特·杜瓦尔饰演的美国军人，他对自己如此有信心以至于在令人难忘的一幕中，他在瓦格纳《女武神》的背景音乐中驾着直升机闯入暴露在敌人火力下的地区。还有马丁·辛，美国特工处上尉，他的目标是找回科茨上尉（由尚未发福的马龙·白兰度扮演），这位生活在柬埔寨丛林中的逃兵。科茨在那儿建立了一个真正的王国，并发动战争，只遵循自己的规则，只服从自己的权威，这是所有自恋者的梦想。

在另一个完全不同的范畴里，人们也会发现女性自恋者的存在。她们并非我们谈到的那种极端的、脆弱又任性的人，而是非常具有攻击性的、令人头痛的女性。然而她们的行为却显得有利可图：习惯于以女主角自居的科拉莉^[2]把自己当作明星，她就是这样得到一家酒店里最好的房间或是已满座餐厅里的座位的。她甚至曾提及一次没有根据的延误从而成功获得了机票的赔偿。

但科拉莉的自恋并无任何破坏作用，这与毁掉了伴侣安东尼生活的索尼娅不同。即便安东尼要借助紫外线照射来保持古铜色皮肤，并

且需要染头发，但六十二岁的他仍称得上老当益壮。索尼娅四十七岁，常常把她的伴侣逼疯。因此，他们向我预约了第一次夫妻治疗。治疗前晚，他们又一次发生争执。于是他想收拾行李走人，而她扑过去，撕烂了他的衬衫。结果安东尼同意留下来，前提是她陪他一起来参加咨询。但最后，他还是一个人来的，十分伤心，索尼娅拒绝前来。然而在咨询过程中，她却没忘记打电话来查岗，以核实他确实来这儿了，而不是和另一个女人在一起。她除了有一种病态的嫉妒心外（包括嫉妒她自己的姐妹和安东尼的女儿），还是典型的令人头痛的人，贪婪、歇斯底里又恶毒。

她曾让一任丈夫和另一位情人精力衰竭，他们两人都沦陷在酒精中，只有和这位让人难以忍受的女人结束关系后，他们才停止酗酒。实际上，索尼娅，这位毕业于信息专业的前女演员已经至少十五年没有工作过了。自从离婚后，她就表示自己没有工作，在两年时间内，成功地同时领取到前夫付给她的生活费和失业补助金。因此，她并不仅仅满足于在情感上控制他人。

那在亲密关系中呢？由于漂亮，她要求安东尼有特别精力充沛的性行为。如果他流露出疲态，她就会挑衅他，尽力刺激他，即便他不要。

因此，索尼娅的策略就是威吓，而安东尼是一位较软弱的男士，这对他有效。她一会儿威胁他要自杀，一会儿又大吵大闹：有一天，安东尼不得不打电话报警，因为她砸碎了他办公室的玻璃，而另外一次是因为她把窗帘点燃了。当他实在受不了时，他会打她一耳光，但之后又觉得心中有愧，用礼物哄她并带她去餐厅。于是索尼娅平静下来，然后一切又再次重演。这种冲突不断的关系已经持续了三年，安东尼已经忍耐到了极限。而她呢，尽管感觉到他想离开，却没有表现出任何的体贴，反而加剧了她的恐吓行为。

值得庆幸的是，得益于单独的心理治疗，这位男士身上充当了帮凶的受虐心理减轻了一些，并意识到他的伴侣在毁灭他。如今，他经历着失眠的痛苦，还有消化方面的问题，也不再能像从前那样用心工作了。他在很大程度上是这一有毒关系的受害者，但同时也是共犯，因为他身体上特别容易被这类爱支配人的女性吸引。此外，他害怕独自一个人，只要他没有找到另一位伴侣，他就不敢离开索尼娅，而后者几乎不会让他有机会找人取代她！

在现阶段，治疗的目的在于将安东尼从这位完全控制着他，而且绝对不想“放走猎物”的女人手中解放出来。在这种情况下，要么我们借助契约规定的力量成功地建立起一种反威吓，安东尼不具备这一点，要么我们引入外部权威进行干涉，比如警察（当事情发展有暴力倾向时）或律师，他们会促使人遵守法律。安东尼曾试过反抗，但没有成功。因此，他只有最后一种解决办法，也就是认真地准备逃走。不管怎么说，一段时间过后，像索尼娅这样的女性会努力抓住另一个猎物，然后重新开始她们控制的小游戏。

因此，我的建议是与这类浮夸且有破坏性的人保持距离。我们常常会对这种“令人头痛的人”或者说坏蛋感到一种致命的吸引力，但在某一时刻，还是保命要紧，以免成为他们的同谋或陷入一种服从的受虐者角色。

优点或缺点？

我给你讲了像索尼娅这样自恋且具有破坏性的女人的故事。但最好我还是解释一下自恋与自尊之间的区别吧，与前者相反，后者是健康积极的。

自尊意味着对自己及个人能力的信心和某种满足。而自恋则是太

过自满、自大、渴望表现并得到公认；这也是为什么自恋者会毫不犹豫地采取从诱感到威吓，或与此相反的手段。尤其是，他从不留意他人的情感状态，毫不关心给他人带来的情感困扰，而他对自己需求关注的程度则无以复加。因此，即使有时在第一时间他感受到一丝同情，但他却常常缺乏移情心理。

· 自恋者无论在职场还是情场都野心勃勃。失败对他而言如此难以接受，以至于为了得到大家的承认他会编造谎言。玛蒂娜，一家旅行社负责人，就是如此坚持说道她总是能成功做成好买卖。当她在哥伦比亚时，她会买绿宝石；在泰国，她半价淘到了红宝石；在大溪地，她从渔民那儿以优惠的价钱买到了黑珍珠。但这样还不够。

这位女性为了维持她成功女人的形象，甚至开始编故事。比如，她说道：一间水族馆为游客组织了一次博彩。人们在那儿买闭合的牡蛎而并不知道它们里面是否有一颗珍珠。而她呢，当然了，多亏了她的直觉，她找到了两颗。仅仅第一眼，她就选中了有珍珠的牡蛎！

此外，由于她未婚夫过去有时会在媒体中接受采访（他是一位著名的科学家），她也不会忘记提到自己的“出境”。多年前，一份报纸介绍她为旅游行业中最年轻的专家之一。可惜的是，故事都泛黄了……

· 自恋者不仅需要能出色地完成自己所做的事情，还得表现出来。如果他成功了但没有任何人知道，这就没什么意义。这种表现的需求促使自恋者去消费：香车、游艇和美女成为体现他们价值的社会标志。

观察 20 世纪 80 年代受人青睐（尤其是年轻人）的装置随身听是如何被手机取代的，这是一个非常有趣的现象。根据社会学家们的说法，随身听标志着“自恋者与自己的独白”：它的用户，把耳机塞进耳朵里，就完全与世界隔离了。而手机呢，随着那句不可避免的“我

在这儿，你呢，你在哪儿？”，则是一种典型的“自恋者交流”工具。为了能随时被人联系上并感觉自己处于一个因各种信息而不断震动的“网络”中心，手机已经变得必不可少^[3]。

自恋者所选择的一切，他的服装，尤其是他的饰品，都昂贵、显眼可见，并且如果可能的话，都是品牌产品（就像价格还标注在上面一样）。我想起了奥尔佳，她好像与东欧一个国家做走私生意，赚了许多钱，甚至给自己买了一个贵族头衔。她喜欢展示刚买到手的一幅特别美的画。但她马上会忍不住说出这花了多少钱。

· 自恋者以自我为中心。这可以是一种成功的手段，因为这能让他集中自己的全部精力来追求成功。我认识的大学教授中很多人染上这种“病”，因为为了得到这一职位，他们都正确地利用了自身的这种趋势。还有那些总是为自己的“创作”感到很骄傲的作家们会说些什么呢？……不论他们写完一部小说或一篇随笔，谈及时，他们总是忍不住相当明显地说道：“并不是因为这本书是我写的我才这样说，而是因为这真的是一本好书！”

总之，自恋者们身上最为突出的是虚荣心、对感情和职业极大的野心以及对自身外貌的在意。对于这些自以为是世界中心的人而言，他们身上最重要的部位就是他们的肚脐眼了^①！

然而需要提醒的是，在我们描述为一种恰到好处的抱负、自尊心、想要被认可的意愿与只关注个人目标的极端存在之间有一条分界线。自恋就好比食物中的盐：少加一点，可以让食物味道更浓郁，但量过多时，就会没法吃。

我们可以认为自恋者自我感觉良好，因此他需要被爱、被尊重和被崇拜^[4]。适用于普通人的规则并非为他而设，于是他也无须去遵守。

① 法语表达，意为自以为是世界的中心——译者注。

对于这一类个人身上“我”的力量，我也持谨慎态度。实际上，许多自恋者怀疑自我的价值，他们通过个人参与，尤其是“让外界”知道他们与众不同，穷尽一生以寻求肯定。例如，能够炫耀认识名人对他们而言十分重要。

如今的这种“表现”文化，尤其是像我们在电视上看到的，成为了自恋的共鸣箱。上电视成了成功的标志，而究竟说了什么则无关紧要了。频繁的露面甚至让人忘了讲话的内容。广告商们十分了解这些机制，他们用一种迷人的口号突出某一产品的优点，从而将一种畅销品的优点传达给潜在消费者。我们小时候就经常听到：“吃菠菜，你就能像大力水手一样力大无穷。”他们仍然在继续使用这种策略：喝这种啤酒，你就能吸引一位金发美女；买这辆车，你的一生都将在梦寐以求的地方度过；戴上这款手表，你就一定会成功。

好的自恋是个人抱负和人际关系中的一部分。然而，在本章中，我们将分析的是它并不那么令人愉快的消极方面。别忘了，我们将尽力描绘出我们每个人身上都存在的自恋部分。实际上，正如拉罗什富科所说的那样^[5]：“他人身上的虚荣心之所以让我们难以忍受，是因为它伤害了我们自己的虚荣心！”

自恋者类型

当我们没有意识到具有优秀品质的自恋者与他人交流的困难时，他是会引起我们的好感的，或者至少他是有趣的。然而有些自恋者却会在初次接触时就引起我们的反感。

有诱惑力的人

马修，一位三十六岁的建筑师，总是很受女性欢迎。这是一位非

常有诱惑力的人。每一次他坠入爱河（或者说他以为自己坠入爱河），他都会大献殷勤，送上诗歌、玫瑰、极其昂贵的礼物。但只要偷偷参观过他那间十足老男孩的家就会感到某种不安。每一处，甚至在他的卧室里，墙上都挂着他自己、仅仅他自己一人的靓照（在海边、在沙漠、在国外某座城市等）。

和马修差不多年纪的泽维尔也很讨女性喜欢，但他总是犯同样的错误。以下是他和前任女友莉娜之间发生的故事。

在他们一起度过的第一个周末，这位三角形滑翔翼运动爱好者带上他的新女友去乡下，那是他训练的地方。在向女友展示了几个危险的滑翔动作后，他提议教她这门运动。但即便在莉娜已经学会如何起飞后，他还是坚持继续向她展示一些技巧窍门，而这些并不是莉娜所要求的。他并不在乎女友是否会进步，而只想让自己被崇拜。

朱莉犯了一个错，爱上一位自恋的“唐璜”。这位三十六岁的药剂师在一座地中海小岛上生活两年了，当初来到这儿时，她仅仅带着一个手袋和一种想要逃离平庸的中产阶级生活的强烈欲望^[6]。

想要追求艳遇的她遇到了盖坦。他从前是走私犯，如今无照经营一间在夏天开张营业的餐馆，卫生状况堪忧，但提供热情的服务和美味的饭菜。她被这位在生活中不理睬任何法律、敢做她所不敢做的事情的不寻常人物吸引，接受他的殷勤，自然也爱上了他。

朱莉很快就开始希望和他一起过一种不一样的美好生活。从此，她什么都心甘情愿，包括为了他的餐馆借钱给他。她钦佩他与市政府斗争的方式，后者曾通过断电抵制他的餐馆。

但是当发生一些事故时，盖坦自己好像就没“电”了。他变得阴郁，让她在黑暗中吃饭睡觉，让她忍受他的坏脾气。而第二天，刚刚黎明破晓时，他又重新充满激情，像异教神一样疯狂地与她做爱……

朱莉还没有意识到，这位迷人的男人是一个只听从自己冲动的自

恋者，不管这种冲动是愤怒还是多情。对他来说，其他人不重要，更不用说他们的想法了。朱莉只能加入到盖坦的情感游戏里或者心甘情愿地被当作讨厌的人来对待。

在这个疯狂的夏天过去后，这个女人重返工作，只有假期才能再次见到她的恋人。有一天，当她刚到机场的时候，他没有像事先答应的那样来接机。事后他努力安排了浪漫的一晚，开了一瓶好酒才终于求得原谅。另一次，她为了庆祝他们的相遇周年纪念日出其不意地来到岛上。不幸的是，他不是独自一人：在餐厅里，他身边还有一位年轻的金发美女。对于朱莉来说，这无异于在心上插了一刀。于是她去岛上一位认识的女性家里寻求庇护。女友安慰她说，盖坦一直都是这样的，要么接受这一点要么放弃。

盖坦，这个既迷人又难以捉摸的自恋者，在之后的一年里还一直讨朱莉的欢心，而她也继续幻想着这段经历最终会有收获。在内心的最深处，她还相信，盖坦和其他人在一起时只是个以自我为中心的享乐主义者，只有和她在一起，他才会找到真爱。等到她的幻想破灭的那天，朱莉才最终能治好心伤，彻底放弃盖坦和他的小岛。

爱竞争的人

一开始，阿尔伯特就让我感到好奇。尽管年纪轻轻（刚满三十岁），他就来要伟哥以确保自己出差时在酒店里遇到女人们和她们在在一起时不会出什么问题。

我很快就发现这位男性被一种想要取得好结果的念头困扰。阿尔贝特的母亲平凡谦逊，而父亲则雄心勃勃，希望儿子无论如何要学业有成，然后接管家族企业。然而阿尔伯特更想创立自己的公司，所以他不断地发展壮大它来证明自己做了一个好的选择。如果说在职场生活中这种对成功的渴望可以部分为他的行为辩护的话，显然在他和

女性打交道时这给他造成了很多问题。

阿尔贝特满心怀疑，这在工作中是一个优点，因为想要诈骗他或让他签一份糟糕的合同会很难。但是这让他的感情生活变得十分复杂。这种态度带来不可避免的后果就是：他在有好感的女性前必须要维持翩翩风度，从而和她们之间关系断断续续，并不长久。我们或许可以和这样的人做生意，但不可能有情感交流。

这种竞争行为尤其是富人们的特点，他们必须不断地与其他那些同样有钱的人比较。在瑞士，我曾认识一些希腊船商。他们家底殷实，却情不自禁地要寻找能和自己匹敌的竞争对手。过去，人们经常在报纸上读到尼亚哥斯、利瓦诺斯或奥纳西斯之间互相挑战的故事。

然而，无止境地去寻找一位对手就像扔回旋镖，它总会飞回来，让人自食其果。起初，它似乎带来一些力量；最终，无论我们赢或输，都会感到一种巨大的空虚或疲倦，就像阿尔贝特的情况一样。我们所有人都需要投身到竞争中来，但不要忘了这是一种方式，而不是目的。最好的刺激应该是我们对自己发出的挑战。

爱报复的人

多年前，还是在性解放时期，我曾见证了一个悲哀的故事，两对经常见面，甚至会相约一起度假的伴侣最终却友谊破裂。

其中一位女士塞西尔突然失去了抚养她长大的舅舅，这让她备受震撼。她的伴侣亚历克斯不但没有帮助她度过这段痛苦的时期，反而离开她，声称自己需要独自去度假。灰心失望的塞西尔转而去女友妮可的未婚夫弗雷德里克，他被这种求助吸引，从而发展成一种“救世主综合征”。他感到有义务帮助她、安慰她，但他并没有理解她真正的需求，而是和她发生了关系。

度假回来的亚历克斯发现这件事后，作为自恋者的他感受到了深

深的伤害，转而去引诱妮可。妮可并未屈服，于是他揭发了她的未婚夫和塞西尔对她不忠的事实。事情越闹越大，两对伴侣之间的友谊烟消云散，他们住的那个村庄也分为两派……

这场闹剧原本是在故事刚开始时就避免的：是消沉抑郁的心情把塞西尔推向弗雷德里克求助，而不是向她的伴侣亚历克斯。但亚历克斯这个自恋者想要报复并毁掉一切，造成了本不应该有的损害。

无所不知的人

学识渊博也可能表现出某种程度的自恋。有些人希望自己总是有道理，夸口说自己知晓一切，一有机会就急切地发表自己的见解。我曾遇到过的这类人可谓形形色色：钓鱼者、艺术品专家、葡萄酒专家，甚至还有一位不知疲倦的徒步旅行组织者。他在霞慕尼负责带领前来度假的旅行团，无法接受对于远足路线选择的任何异议：他自己总是比其他人都懂得更多！

在医学方面，无所不知的人更具有强迫性，几乎可以算得上是疑病症了。他们知道一切的疾病，包括最罕见的那些；他们会给你推荐最好的医院、最受好评的医生。这可是些真正的活百科全书，他们能毫不迟疑地列举出一些症状，并因此作出诊断。

在相当多领域中，我们也会遇到一些难以承认自己错误的人。例如，桥牌爱好者们花许多时间打牌，但他们会花更多时间来讨论，因为在这个游戏中，正如在政治领域一样，对于同一种情况存在好些解决方案。这让一些人竭尽全力地为自己的观点辩护。

这种态度更女性化的一种变体就是“通灵”自恋者。一般来说，是指那些不管面对任何事情，包括最难以预料的那些，都马上宣称“我就知道，我早就感觉到了”的女性们。无论是一辆脱轨的火车、一场南部地区的洪水还是一次家庭小纠纷，她们都宣称，甚至卖弄自己某

种特异的直觉。不幸的是，唯一能有些用处的预见是那些事发前的预见，而不是事后的。真到了需要她们的才能发挥作用的时刻，它就不行了！

自恋的根源

我们可以认为自恋者确信自己高人一等。无限膨胀的自我让他由衷地相信自身的价值。他可能缺乏分寸感和自我批评的精神，但他并非不怀好意：对他而言，被他人崇拜和取得成功的事实是不言而喻的。

然而纳西索斯^[7]的神话故事提供了这一种自恋倾向更悲观的版本。纳西索斯是河神赛菲索斯与仙女利里俄珀的儿子，他如此貌美以致无论男女都会疯狂地爱上他，同样倾心于他的仙女艾歌甚至为他而自尽。在一次打猎时，纳西索斯走近一个池塘来饮水，见到了自己在水中的倒影。他也爱上了这倒影，但由于无法得到，便跳入池塘中，溺水而亡。在他的尸体旁长出了一种花，从此以他的名字而命名。1914年弗洛伊德^[8]对这一现象作出精神分析解释，随后芝加哥的后弗洛伊德学派对其进行发挥，他们指出自恋包括了从最反常到最轻微的一整个渐进系统。

· **自恋初期**与被爱的需求相关，因此有其存在的价值。它很早就母子关系中发展起来，是自信的来源，后者也被盎格鲁-撒克逊人称为“基本信任”。为了让儿童产生这种信心，需要在他周围营造一种热情的氛围。迪迪埃·安齐厄^[9]曾提到过一种由母亲对婴儿的絮语构成的“声音浴”，从而让他沉浸在亲热、温柔而让人心安的言语汪洋之中，她讲述他们一起做的事情，尽管婴儿还不能理解言语的含义。

自恋者^[10]从被爱的对象转而变成一个骄傲地沉浸在一种自给自足当中的人，认为自己并不需要任何人。在母子关系中，这种转变产

生了一种积极影响，因为它减少了对母亲的依赖，使孩子身上开始出现一种自主的能力。初期自恋的病理并非表现为成人自恋的常见症状，而是严重得多的紊乱状况，属于精神病的范畴。它涉及一些有犯罪倾向的行为：过度膨胀地自我认为一切对它来说都是被允许的；当自恋的防御体系坍塌时，又表现为受虐狂或抑郁的态度。

· 人格形成之后的阶段是那些我希望在此提及的、并非那么反常的行为的起源。在俄狄浦斯式关系中，孩子（女儿或儿子）想要交替取代其父亲或母亲的角色。这种变化使多种多样且富有含义的认同成为可能。但是，当家长们本人感到深刻的不满足时，他们有时也会让孩子成为他们不满的“见证人”，从而损害到他的和谐发展。在吉尔身上就发生了这样的事情。

吉尔出生于卡奥尔地区的一个富裕家庭，由于他的父亲，一位精通政治的工业家，经常前往巴黎（他在那儿有一些情人），他就曾被不幸、常常孤单一人的母亲作为“人质”。

这位女士让儿子成为她境况的“见证人”，当父亲不在时，她就让儿子睡在她床上，并非为了满足潜在的乱伦欲望，而是为了不再感到孤独。于是吉尔就发展出“小王子症状”：他最终坚信他是唯一一个能安慰他母亲的人。然而，当他父亲回家时，他就得又回到自己房间，因为他父母在不可避免的争吵后，还是会睡在一起。

在成长的过程中，吉尔成为一个受挫沮丧的人，却又下定决心要让其他男人付出代价。他现在是一位野心过度的企业老板，坚信天底下只有一个好位置，而他必须得到。他未能启动那个会让他“像”他父亲一样变成一位成年男性的认同机制；他选了相反的方向，想要成为“取代”他父亲的成年男性。

自恋是个人发展过程中一个正常的阶段。小孩儿天生就是以自我为中心的，直到得益于家庭和学校里榜样的力量，他才会学会互利和

相异的原则。然而这种转变不会发生在那些继续让“我”高于“你”，并忽视“我们”大家的人身上。这种自恋态度经常会被消费社会合理化，为了达到销售的目的从而强化这种仅仅满足个人需求的权利。

在情感关系中也一样，在和另一个人建立起联系前，必须先经历一个自恋的、个人的实现阶段。有一些人，一般是相对较抑郁的人，会开始为另一个人而活。然而，为了能够进入一个更完善的阶段，也就是与另一个人生活，需要先经过一个中间阶段，即为自己而活。只有当我们拥有了一种健康的利己主义后才能发展出一种与他人更成熟的相互关系。否则，在我们的一生中，我们都要冒着只能建立一种有毒的短期关系或是缺乏真正交流的共同生活的风险，就像皮埃尔和劳拉一样。

这两位四十来岁的人都非常独立，以至于即便生活在一起，他们还是各自有一台电视机、一间浴室和一部电话。然而他们的夫妻生活被一系列的误会“毒害”。下面是最近的一个例子。

一个周日，皮埃尔在客厅上网，他的妻子在擦银器，这是每年都要干的漫长又无聊的活儿。由于没听到家里的任何动静，皮埃尔就舒服服地继续上网，等着有人叫他。

过了一会儿，劳拉发火了。她指责他总是这么自私，周日都在电脑前玩儿，而他们十五岁的儿子却特意待在家，只是为了能和父亲在一起。

于是发生了无数次的误会。皮埃尔并不道歉，争论说总是这样，在这个家里从来没有真正的交流，而劳拉则指责道：是他以自我为中心的行为造成了这次新的紧张气氛。

在这次争吵后的治疗过程中，我们指出了他们夫妻交流中的问题：每个人都只和自己说话，他们俩没有任何一个人和对方交流。于是，这个周日，皮埃尔想象着有人会叫他，而劳拉则相信她的丈夫会照顾

好家庭。每个人都只意识到自己的想法，他们俩都没有想到通过和对方说话的简单方式来把事情说清楚。

自恋最青睐的领域

现在让我们看看在哪些领域自恋表现最明显吧，首先就是性。

在床上！

欧仁·莫尼克^[11]认为，菲勒斯在神话中作为一种神圣的形象出现，在历史上它是父权的进攻性武器。由此发展出这样的观点：人们认为性经验的数量远比其质量重要。无数追求正常的男士在咨询过程中焦虑地问道：勃起的性器官尺寸应是多少？一次性交应持续多长时间？每周或每月正常的频率应是多少？这些人混淆了部分和整体的关系，把他们的自恋集中到身体的一个器官上，有将男人物化为阴茎的危险。

伟哥现在获得的成功让人反思隐藏在其后的男性自恋的问题。催欲药总是成为男人的专利，它们许诺的并非是一种共享的欢愉，而是不寻常的表现，这并不是一种偶然现象。甚至好像已经有些妓女开始主动提议使用伟哥。这也就意味着，性交，无论有偿与否，都不再是和一个女人做爱，而是“在一个阴道里自慰”。

在我曾参加过的许多医学心理学会议上，我经常不得着重指出针对性冲动方面的措施固然重要，但也不能忘了关系的重要性。也就是说，哪怕我们借助补形术或药物造出傲人的勃起，但若过后却无法与伴侣建立起情感联系，那也毫无用处。

同样，对于女性多种多样高潮的研究也并没有被认为是为探求一种共享欢愉的形式，而是男性自恋的祭坛上又一新的供品：如果说女性的价值在过去很长一段时间里都是由她所生孩子的数量决定的话，

那么今天，男性的自我则需要由他带给伴侣的高潮次数来满足！

然而，阴茎自恋已并非男性的专利。它也越来越多地出现在女性身上。乔艾尔就是其中之一。

这位四十岁的女性，漂亮但特别具有攻击性。她由于无法怀孕前来咨询。一直到三十七岁，她都不曾操心过这件事，因为她更看重个人事业。如今她觅得如意伴侣，她就更多地希望能早日为人母。

她爱的男人名叫阿尔伯特，是一位非常有名的工会干部，他们一开始就经历了一种疯狂的激情，这种激情是建立在大量性生活和无数次意识形态上的争吵上的。最初，他们为政治问题而争论。如今，他们在要孩子的问题上有了分歧。离异的阿尔伯特有四个孩子，对这件事情已兴趣不大。

乔艾尔试图怀孕的意愿如果不能说是强迫性的，也能称得上是命令性的。然而她却几乎感受不到阿尔伯特的支持，他陪她去体检也都是不情愿的。当有人建议他们尝试体外受精的方式时，他会用一种外向工会干部的激情表示反对。之后，乔艾尔就会定期感染膀胱炎并逐步发展为外阴炎和阴道炎，这使得性交变得不再可能。

这种性交时的痛苦并非是出于病理学上的原因，而更可能是与心理相关：性交疼痛频繁出现在阳刚型而非阴柔型的在职女性身上，她们的攻击性要大于性感。乔艾尔认为阿尔伯特的成功令人讨厌，让她处在阴影之中。她无法忍受在他的光芒中生活，抱怨着女性遭受的不公并抨击男性（大男子主义）的特权。

然而，实际上却是她本人表现出一种菲勒斯人格，完全以“外在”和成功作为导向。于是，我们就能更好地理解她的性交疼痛了，这可能是由于“内在”（阴道）被认为是一种麻烦，而不是加分项了。在这场权利角斗中，她无法容忍自己不能控制他们伴侣间的生育这件事。她不计一切代价地想要一个孩子，因为她不容许失败。

在家里

有些自恋者是“极权的”：他们无论在公共场合还是私底下都表现出这样的行为。另一些在办公室里是刽子手，在家则变成羊羔。还有一些人工作时是顺从的职员，而一回到家就完全放任自己的掌控欲。最后，还有一些人像经营企业一样管理自己的家庭。

六十二岁的卡米耶是一位出色的高层管理人员。他的职业生涯惊人地成功，有三位秘书为他工作。他出身卑微，深得常务董事的赏识，现任一家跨国公司的管理层人员。在生意上，他早先经历过的是一场永无休止的竞赛，因而坚信一大群野心勃勃的年轻人已经准备好在他初露疲态或办事低效时就要夺走他的职位。

对于这位已是两位小孩父亲的已婚男士而言，家庭代表着支撑点，但它同时也见证了那段他想拒绝的卑微过往。在卡米耶的世界里，身边女人走马灯似地换，他喜欢带她们去他参加的那些正式接待场合炫耀。他的妻子索尼娅在从事室内建筑师的同时忙于照顾孩子。在过去的二十年里，她曾经是一位活跃的女性，后来逐渐地在他们靠近图卢兹的乡间小屋里封闭起来，当卡米耶需要“战士式的休息”时就会偶尔来这儿看她。

卡米耶表现得就像史前男性一样，如追逐猎物般去追逐女性，然后再回到他的岩洞里睡觉和包扎伤口。他在家庭关系及与其他女性的关系中再现了部落式的行为，这让他在工作上有所成就，因而被人尊重，至少当他保持高效工作时仍将如此。

索尼娅不能再忍受和这样一位像经营企业一样管理自己亲人的自恋者一起生活。当然，她的丈夫仍为家庭带来积极的能量，只是他忽视他们之间的伴侣关系。他们的两个孩子都已经步入而立之年，在职场上站稳脚跟。四个孙辈都已出生。

丈夫仍充满魅力却自恋，在共同生活了四十年后显然也并非只带来负面结果，如今年满六十的她该怎么办呢？接受现实？转身离开重新开始自己的生活？开始为自己的境况做决定，以免成为对方计划的牺牲品？

索尼娅选择了最后一种解决方式：她咨询了一位律师以了解自己的权利，并稀奇地雇用了一位侦探来研究丈夫的弱点。此外，她还决定更多地花一些他挣的钱去美容院，当然了，还让自己做了那个梦寐以求的面部去皱纹手术。

索尼娅在和卡米耶的正面交锋中败下阵来，但无止境的顺从也只会最终侵蚀她身心的良好状态（她已经在忍受胃炎的折磨了）。或许只有当索尼娅重新找回自己的部分权力并远离她丈夫的自恋风暴时，她才能拯救自己的生活。

然而，我们需要区分“相似的伴侣”与“互补的伴侣”。

· 在相似的伴侣关系中，两位搭档拥有相似的追求，当他们的需求不一致时，各自的自恋都有可能爆发。当两人追求同样的成功时，这种关系就能持续下去。“雅皮士”及后来的“丁克族”（双份的收入，没有小孩）就很好地说明了这种趋势，这些新的利己主义者，无须为孩子烦恼，有双份收入，能够最大程度地享受他们的假期和长周末。实际上，这类伴侣如果有共同目标或敌人的话，他们之间的谈话常常就局限于此了。而当双方发展不再保持一致时，他们就很可能会陷入冲突。

埃米尔是位出色的大学教员，很快就晋升为教授。他的妻子卡罗尔也在大学任职，承担起了养育孩子们的任务。年过五十后，这位男性开始希望妻子也好好照顾他。而卡罗尔在扮演好妻子和母亲的角色后，决定也要追求职业发展并前往另一所城市任教。这个突然的分歧导致了一场严重的冲突，让两人的伴侣关系处于危险境地。

· 在互补的伴侣关系中，一人是毋庸置疑的自恋者，另一人则生活在其反射的光芒之下，像是一场“自恋者的同谋”。三十三岁的洛朗与三十岁的苏菲之间就是如此，这是两位年轻有为、前程远大的管理层人员，结婚四年。深陷爱河的苏菲同意前往另一个城市来追随她的丈夫，但很快就深感失望，洛朗在最初几次后就几乎完全拒绝了夫妻生活。

这位总是衣着得体、彬彬有礼的男士实际上缺失情感，他试图用外在的体面来掩饰这一点。他穿搭流行服饰，拥有合乎身份的好车，阅读《华尔街日报》或者说至少带着炫耀地把它放在我的办公桌上。当我问他为何性欲不振时，他回答我说可能是和荷尔蒙有关，但他却不愿意接受帮助。

洛朗倾向于否认他性能力不足，这是他自恋外表上一道无法忍受的裂缝。他甚至从不扪心自问，自己欲望的缺失是否会妨碍一位深爱着他的年轻女士。他以自我为中心、控制欲强、爱吹毛求疵，在性交时十分冷漠。他的情感性仿佛石化了一般。

苏菲则完全相反。她与这种极端情况互补，不为自己着想，只想着她的丈夫，并不断地自我怀疑。她长期焦虑。她做了自己所能做到的一切来帮助被她疯狂崇拜的自恋丈夫，然而结果却是徒劳的。

这对伴侣之间严肃而正式的二人生活持续了一段时间。丈夫继续消耗妻子的精力，同时却指责她让人生厌、配不上自己，而实际上却是他本人性能力不佳、感情僵化。随后有一天，苏菲接受了一位同事的主动亲近。

她很快向洛朗坦白了这次不忠，脆弱的自恋者对此展开了恶毒的打击。一开始，他要求立即离婚，之后又请求她回来，但他并未试图去理解和原谅她，而是指责批评她。正是在这一刻苏菲才开始真正从她互补的、有过错的角色中逃离出来。同样得益于心理治疗，她将提

出离婚，以结束一段名存实亡的婚姻。最初，洛朗接受了她的决定，然后又通过无数财务上的手段进行报复，以便看上去不像一个失败者。为了至少挽回在社会上的面子，他吹嘘起与秘书女友的一段极具情欲的故事！

六十岁后：当自恋者老去

自恋者一直在与威胁到自身形象的一切做斗争，也包括衰老。有些人人比较灵活，会根据年龄调整理想的自我，这让他们能够坚持下去。而对另一些人而言呢，流逝的岁月成为了他们的头号敌人。对于那些无法忍受自身水平下降的运动员们来说尤为如此，他们常常难以接受老去的事实。最终靠注射兴奋剂来维持水平或酗酒以安慰自己的失败，这在他们当中并不少见，而这有时又会导致肥胖，这是从竞赛中退出的人的特有问题。

一般而言，女性比男性对美丽的秘密与岁月的痕迹更为敏感。她们受到打击的自恋心理可能会让她们成为整容狂（从眼周一直到吸脂），导致一些行为举止上的转变，其目的不是变得更好，而是提供一些“替代”的解决方案，也就是说取代已不复存在的青春。

我们可以用美国人乔斯林·威尔顿斯坦（Jocelyn Wildenstein）的极端情况来作为例子，她与亿万富翁前夫的离婚曾引起轰动。她的面部接受过如此多的整容手术，填充了硅胶的嘴唇肿胀，几乎算得上是毁容了。这位曾经的美女却在法庭上宣称自己是被迫接受这些整形外科手术的，其目的不仅仅是为了满足自己的自恋情节，也是为了满足一位被岁月留下的痕迹惊吓的丈夫的妄想。

随着时光流逝，许多自恋者会陷入“中年危机”，这个小恶魔让人（过去在接近五十岁时，如今常常要更晚一些）做出一些难以预料的、

充满激情的情感举动。有些人被寻求变化的欲望驱动，于是投身到一段与更年轻伴侣的新关系中，这让他们产生了停止时间的希望或者说幻觉。1998年，意大利杂志《全景》^[12]用一期篇幅对这一现象进行了报道。它主要涉及的对象是来自金融界、文化界和政界的男性。由于和比他们年轻十岁或二十岁的女性交往，这些男性不仅仅是在追寻一种幻觉，而是找到了一种更有活力、更令人满足的生活方式，从而真正变得更年轻。

舞台上的自恋者

有些自恋者用戏剧化的行为来吸引他人注意。当他们谈论其他人时，要么夸张地将其理想化，要么夸张地批评他；当他们讲述事件时，其描述不准确，缺乏客观参照，更为感性，而非理性。服装和配饰，比如手机、汽车，对他们扮演的角色而言是必不可少的。然而，总的来说，这是一些糟糕的演员：他们态度不稳定，演得不真实。

在过去的精神病术语中，我们会用“癡症型人格”来指代他们。自从1980年起，这一表述从《精神疾病诊断与统计手册》的官方分类中消失，首先是因为从词源上说，形容词“癡症型”与子宫相关联，仿佛暗示这是一种只有女性才会患有的疾病（然而男性同样会表现出相关症状）。其次，在日常用语中，这一表述带有贬义，会让人混淆患有谎语癖的癡症病人与有意说谎的装病者。

然而，我们却欠这些癡症患者们一份大人情，因为正是他们的自恋引起了弗洛伊德^[13]的注意，他通过观察维也纳上流社会的病人们从而在20世纪初提出了精神分析的理论基础。

癡症患者是世界观幼稚、以自我为中心的自恋者。他们对自身缺乏信心，持续地通过引起他人着迷的眼光来肯定自身价值。演艺界里

满是利用出色外表来吸引成千上万粉丝，从而获得成功的人。而律师、政治家和广告商们也能通过操纵情感而吸引人群。

尽管如此，戏剧性人格和真正具有超凡魅力的领袖人物之间的区别很快就会被察觉到：一位“炫耀”，另一位“展示”。有价值的人物坚信自身的能力，毫不迟疑地展示他们所具有的才干，而其他人则想表现他们本身不曾具备的素质。

正如暴露癖患者会因自己引起的惊吓或害怕而感到兴奋一样，戏剧性人格障碍患者也只有通过自己所激发的情感才能体会到自己的存在。也就是说，癔症患者是一类“脆弱的自恋者”，他们无法长期忍受对抗，这与生殖器崇拜者和攻击性人格不一样。让我们更仔细地来看看他们的特征吧。

· 癔症患者无法内省。无论他多么以自我为中心，却不能真正地自我观察，也对自己的行为方式没有意识。

三十七岁的薇罗妮克是一位非常冲动的女性，之后又为自己的行为懊悔。她曾三次背叛（深爱她的）丈夫。每一次，她最终都以忠诚的名义向他坦白，而实际上却对自己行为背后隐藏的原因盲目无知。

当薇罗妮克沮丧消沉时，她需要通过诱惑来感觉自己是有活力的。情况随后就失控了。她曾与一位照顾她生病伯母的护士有过一段艳遇，后来是和一位卖给她新鲜水果的水果商，最近这次呢，是和那位非常友善地治好她儿子疾病的儿科医生！

她和丈夫之间建立起了一种相互依赖的关系。尽管她背叛了他，但还是需要他；他也需要她，用一贯的原谅将她留在身边。癔症患者的伴侣们常常会变成“心灵护士”，因为当诱惑不再有效时，这些女性的情况会变差，她们常常通过想象中的功能性疾病来寻求帮助。

还是在小时候，薇罗妮克就曾偷偷地把体温计放在散热器上加热，从而人为地升高她的发烧体温。如今，她仍然会抱怨头痛或头晕，好

让她的丈夫同情她、呵护她。她完全没有意识到将他变成了“护士”。

· 癔症患者难以信赖。我是在一次医学会议上认识雅克的，他是一位热情、外向的组织者，总是准备好要给你添上一杯咖啡，并在人群中向你建议两人一起组织某场科学活动。每一次，我都请他发一封确认的传真给我，写明他的具体建议与条款，然而我收到的却只是模糊的言辞。雅克生动有趣，但却不能信赖他。

· 癔症患者易走极端。四十岁的帕特丽夏是一位真正的书写狂。她身上的一切都过多了，首先就是她的言辞。她告诉我，在前来咨询的路上，由于一时情感失控，她闯了一个红灯，不得不交了一大笔罚单。我对她说我并不觉得需要对此负责（这与她的希望相反），于是她就开始讲述自己艰辛的情感生活。

所有她爱的男人都像阳光下的雪一样消失了。最近的是一位稳重敏感的建筑师，被她献给他的一首诗所打动，然而当他收到她寄来的一封火热的告白信后，他却开始保持距离。当然，这是一封写得很动人的信（为了让她高兴，我也不得不读了这封信），但是却不合适，因为他们之间并没有发生什么。

帕特丽夏是一位充满创意的女人，但她的想法常常不恰当。她没有交际手段，既不会撒谎也不会等待，她接近他人的策略极为一般，因为她只在乎自己的内心世界，而不顾他人的需求。当她提醒建筑师他曾向她许诺过的海边共度周末时，已经不安的他彻底溜走了。然而，他只是在他们第一次见面寒暄时提到过这个想法，强调他对滑水运动的兴趣！

· 癔症患者难以理解。新纪元运动的巨大成功促进了一种癔症的精神变体。东方灵修与神秘主义的结合，以及对直觉与感官的强调，为主观性与自我主义打开了大门。

克莉斯蒂娜（亲友们称她克莉斯）是一位优雅、聪明、饱读人本

主义心理学的女人。然而，她却很难赋予自己四十多岁的生活以意义。她从未想过结婚，现在她得设法应付两个孩子，他们有着不同的生父，住得也相当远。她并不经常与他们打电话，而是通过塔罗牌来与他们交流。

这位女士素食，对女儿的轻微厌食现象感到吃惊，她也坚持按摩疗法和针灸。她如此需要被人聆听以至于她反复参加治疗，这让她付钱后就能倾诉。她擅长色情化职业关系：她亲昵地用“你”来称呼治疗师，甚至还去看了一位驱邪者！

如何生活得更好？

改变一个自恋者？这几乎是不可能的任务。策略应该着眼于找到一个既可行又能接受的妥协办法，就像某种防护屏。以下是一些建议。

1. 培养与其互补的谦虚。想一想乌鸦与狐狸的寓言吧。如果乌鸦不那么轻信，不被奉承话吸引，狐狸还能达到它的目的吗？因此，让我们在和自恋者打交道时也“狐狸”一点吧。他们居高临下俯视你？那就采取一种与其互补的谦虚态度吧。他们想要大谈特谈？那就亲切或耐心地尽可能长时间地把耳朵借给他们吧。老实说：我们每一个人在内心深处都希望能获得他人的关注，就像我们在幼儿时代一样。如果你能悄悄地把自己的自恋情结掩藏起来，你反而会被自恋者欣赏与赞扬……因为，你懂得聪明地聆听！

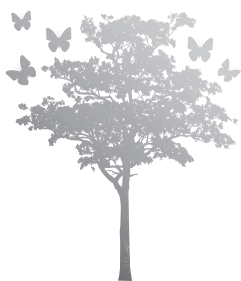
2. 遵守礼节。当我还是日内瓦医院的一名住院实习医生时，我曾参加过一次去山上的年度出游。在那一场合，我很惊讶地发现，尽管一些副主任医师是极其出色的滑雪者，但他们还是避免在滑雪坡道上超过主任医师，后者就像军官阅兵一般，带领着他的队伍。自恋者们，尤其是已经小有所成的那些人，他们对社会尊重的礼节特别敏感。对

他们而言，只有在被外界认可时权力才存在。因此，只需要遵守这些礼节，他们就满意了。同时，他们也会表现出更大的灵活性。

3. 懂得恰如其分地恭维。这并不是指简单的奉承话，因为聪明的自恋者对此早已习以为常，一点也不会欣赏这类恭维。应该明确表达他们行为方式中的积极面，或是恰如其分地强调这些方面。因此，如果你的伴侣（丈夫或妻子）一时兴起准备了一些精致的菜肴，不能不经品尝就直接泛泛称赞，而应该懂得去品味一道煮得刚刚好的羊肩排（如果情况是如此的话），而对于其他并非如此成功的菜则不予评论。自恋者就像无可救药的卡萨诺瓦一样，总是在寻求肯定。当我们觉得这恭维是合理的时候，又为什么要拒绝满足他们呢？

4. 向他们解释其他人的反应。之所以自恋者有可能看上去很冷淡，是因为他从不放开自己推理的思路，而对身边人的反应视而不见。我们可以向他解释其他人的想法，从而帮助他^[14]：让他理解对话者的观点或者将事件意义相对化，会对这一类人产生治疗效果。

5. 放弃互利与感激。不要要求自恋者具有对他而言陌生的品质。由于他认为一切都是他应得的，所以他很少体验到感激之情，这种感情在他看来是一种弱点，他也拒绝互利，因为它意味着承认这只是一种需求的交换。我们最多可以提议做一种“物物交换”的练习，就像罗马的心理学教授多娜塔·弗兰切斯卡托（Donata Francescato）在她的社会心理学研究班上所做的一样。参与者被要求送给其他人某件自己拥有的物品，并向他人要某件自己没有的物品。自恋者们很容易地完成了第一步。而对于第二步呢，他们则遇到了很大的困难！



第二章

偏执狂

贝特朗，五十岁，双性恋，是我的一位老友。这是一位热情的男士、出色的商人，十分注重自己的外表。然而藏在这幅成功者肖像背后的却是一个极度敏感的人。如果人们没有表现出对他足够的重视，贝特朗立刻会觉得人们想要批判他，人们实际上并不接受他的性取向。

尽管我们之间存在着建立在三十年友谊基础上的相互信任，也经常上演“病理性解读”的危机：一种无法抑制的冲动促使他经常对我的行为举止进行负面解读。他并未患病，也并未遭受精神病学意义上的被害妄想症，但是他对现实的看法却由于他对自身持续的怀疑而变得混乱。正如弗洛伊德在薛伯病例中所解释的一样，贝特朗对自己的冲动表现出极大的批判，但为了不致陷入抑郁，他必须将自己体内的这个迫害者投射到外部。

六十一岁的克莱尔对所有质疑其观点的做法极度敏感。她曾经是一位受人尊敬的教授，如今已经退休。在丈夫去世十个月后，她曾经历了一段十分抑郁的时期，从那以后，她觉得自己毫无价值的想法更加严重了。

克莱尔与贝特朗不一样，她并不咄咄逼人，不傲慢，也不投射，但她多疑的性格使她的人际关系变得非常复杂。有时，仅仅一次不欢

而散的平常讨论就能让她卧床两天，然后需要她丈夫和女儿的全部爱意来帮她找回重新正常社交所需的精力。

贝特朗和克莱尔是两个轻度偏执狂的例子。他们就生活在我们当中，让他人和他们自己的生活变得更困难一些。

保罗·瓦兹拉威克^[1]讲过一个能很好说明这类态度的故事。一个男人想要挂一幅画。由于没有锤子，于是他决定去找邻居借一把。但在去找邻居前，他心中感到疑虑：“如果他不愿意借给我呢？昨天，他几乎就没向我问好；他可能赶时间，不然就是生我的气。为什么会这样呢？我又没对他做什么事情，而且如果有人问我借一个工具的话，我一定毫不犹豫地就借给他了。他为什么就不这样呢？果然真有一些乐于破坏他人生活的人。另外，他以为就因为他有一把锤子我就需要他啦。啊，真是够了！”于是他冲去按邻居的门铃。当邻居打开门时，他吼道：“你这个粗人，你的锤子，你就自个儿留着吧！”

这一类人，笨拙而且有些轻度妄想，他们把时间花在将内心世界投射在外部现实上。他们确信自己是对的。这让我想起了一部美国电影《全职浪子》^[2]，其中刚被迫与女友分手不久的男主角在一间迪斯科舞厅遇到了一个年轻女孩儿。在朋友们的鼓励下，他上前搭话，问她要了电话号码。当他问朋友们什么时候打给她合适时，他们建议他等上两天，甚至一个星期再说。但他等不了，他子夜一点刚回到家就冲到电话机前。由于她没接，他就在自动应答机上留了一连串的信息，一条比一条夸张。一开始：“我们刚认识，你还记得吗？”接下来：“我刚结束了一段爱情长跑，我得要告诉你……”到最后，越来越现实：“最近这段时间我们还是先不要见面了。”在一出让人笑掉大牙的独角戏中，他经历了一段爱情故事的所有阶段，而实际上呢，这个故事甚至还没开始。

偏执狂通常有一个悲伤的童年，在长大成人的过程中，也继续为

此感到痛苦。他们“赤裸地”生活着，也就是说在外部世界和他们自身之间没有任何保护层，这让他们尤为敏感。他们易感知到并未被言说的事物所暗含的氛围，并用一种羞怯的人所特有的傲慢引起他人的拒绝。精神病专家克洛德·欧利旺斯坦^[3]曾就此举过一位老太太的例子：有人在火车上错占了她的座位。尽管这个人道了歉并换了座位，老太太仍然一直不停地抱怨，指责的范围也不扩大到老年人所受到的不公正待遇，他们只能“像被遗弃的流浪狗那样去死”。

然而，在这些难以相处的人中，某些人却具有一种平常人缺乏的大胆。我们接下来会看到，如果说我们在英雄人物和狂热者中会发现许多偏执狂的话，这并非是一个偶然现象。他们十分严峻，但缺乏想象力，这是由于对法则近乎夸张的遵守使得他们受限，任何的违抗，哪怕是想象中的，都会让他们感到痛苦。这种严厉下掩盖的是对他人发现他们秘密性冲动的担心。但实际上，偏执狂的性爱是正常的，尽管某些微妙的性欲和快感对他们来说仍然很陌生。

狂热者与英雄：怀疑！

电影《空军一号》^[4]里很好地描述了狂热者的行为机制。哈里森·福特饰演的美国总统遇到了一群恐怖分子，他们为了解救被监禁的同伙，劫持了总统专机，并要无耻地处决人质。

狂热的特征在于缺乏自我批判以及自我感觉强大，这有时会让人做出英雄行为，但更经常的却是毁灭性和违法的举动。可以平等地对待，甚至羞辱美国总统的这种可能性造成了吸食可卡因般的效果：它让人感到自己无比强大。

· 一段艰难的个人经历可能是恐怖主义行为的原因。要想了解这些在私下或公开发生的危险暴行的缘由，就需要钻研这一方面。很

多人都曾在童年时期感到过自卑。就物种而言，人类小孩依附成人的时间是最长的（平均而言，是其他动物时间的一倍）。

好处是，在人类身上文化教养要比自然习性占据更重要的地位，但同时，如果小孩生活在挫败中，那么这就会造成一种依赖的状况，之后也不会感受到信任，而是充满愤怒、不公平感和复仇的欲望。

于是我们会在它们身上发现叛逆的迹象，这让其随后做出对自身和周围的人们来说危险的行为。它们有可能是青少年期短暂的骚动，表现为离家出走或挑衅行为，也有可能是对毒品或轻罪的沉迷。

· 我们生活在其中的社会背景也可能是幻想症行为的缘由。一个没有提供足够就业机会或未来前途的世界阻碍了人们集中个人精力，并将其转化为对社会有用的态度。取材于汉尼夫·库雷什小说的电影《我儿狂热》^[5]在这一方面就很有启发性。一个在英国定居的巴基斯坦移民成了出租车司机，有尊严、为人温和。他年轻的儿子在面对文化融入和都市生活的问题时受到了宗教狂热的影响。儿子的极端行为让绝望的父亲不得不投入另一个边缘人——一个年轻妓女的怀抱中寻求躲避，从而引发了一桩丑闻。

极端行为的机制很典型。在安德烈·海纳尔^[6]看来，狂热者强迫自己必须支持或者反对某一事业。这是一个恐怖分子或英雄，但绝不会是一个精明的中间人。在所有情况下，狂热者都是“别人”，因为人不可能承认自己的狂热。这一类偏执狂坚信自己掌握了真理，而这给予了他将其强加于人的力量，通常采取的是暴力的方式。为了追求热情，智慧和理性消失了。正如伏尔泰所说，狂热是宽容这一平民生活主流的首要敌人。

狂热的主要公开表现形式为以下四种。它们分别是：

1. 民族主义。拿破仑士兵尼古拉·沙文的态度，“沙文主义”就源于他的名字。他在战斗中曾至少负伤十七次，亦曾残废、毁容，但

从未停止过炫耀他的伤口，这是他对其祖国无限热爱的证明。

2. 政治狂热（或恐怖主义）。正如在罗伯斯庇尔时期一样，在今天，恐怖统治即为使对假以国家利益之名，用断头台的威胁手段进行报复并强加绝对权利的行径合法化。

3. 宗教狂热。它建立在对他人镇压的基础上，无论这个他人是不可知论的抑或是不信教的。信仰让其确信自己掌握了真理，它重于一切。这样的领袖为数众多，从摩西到霍梅尼，他们的力量来自于一种宗教上的感召力。

4. 种族主义。这是对差异的恐惧、对外人的迫害，无论这一外人是由于种族隔离而在贫民窟中被孤立的有色人种还是街角的亚裔小贩。

自我伤害的艺术

偏执狂会让他途中遇到的人们不快。在马龙·白兰度^[7]主演的值得纪念的电影之一——《叛舰喋血记》中，发生在船员们身上的事情正是如此。他们进行了叛变，跟随他们的船长来到一座热带岛屿上，然而这岛屿并非他们想象人间天堂。尤其糟糕的是，偏执狂们会让自己的生活变得特别艰难。他们个性中某些成分的混合（怀疑、傲慢态度背后隐藏着的自卑感、感情僵化、知识上的原教旨主义）会造成爆炸性的效果。里卡尔的故事就说明了这一点。

这位五十五岁、结过三次婚的男士曾是律师，但在一次据他而言由于不公（对方对法官们施加了影响）而败诉后就放弃了这一职业。因为他一直对远东艺术很感兴趣，所以就转行做古董生意了。有一天，他诚心入手了两幅其实是从某一希腊基金会偷来的画。他把它们转手卖给了一个意大利工业家，后者将画作展出，于是人们发现了之前的

偷窃事件。

几个月后，里卡尔在雅典机场被逮捕，他在狱中待了四个星期，等着找到能证明他是完全合法地从一个古董商那儿购买了这些画的文件。他一获释，就回到意大利，希望能还自己一个公道。他提出控诉，直到针对他的国际判决到期也不愿隐藏起来。他不肯妥协，坚信自己拥有正当权利，渴望让公正接受检验，于是在法官前投案，被羁押五个月，直至他被证明无罪，不予起诉。

然而，他的朋友们和律师都曾建议他要更巧妙地行事。但是里卡尔，就像是烈士和英雄合体，更倾向于在行刑队前献上自己的胸膛！如今，他还能讲述当时在希腊和意大利监狱里的经历，但他为自己的不屈付出了昂贵的代价。

与此相反，罗萨用自己漂亮聪明的年轻女性身份在社交生活中处理得还算不错。她的轻度妄想表现在情感领域，并妨碍了自己。

在她小时候，母亲为了更好地投身于事业，把她送去了修女那儿。而她的父亲，严肃而且在学业上对她要求严格，他爱女儿，但是对她不懂得称赞，而是经常批评。罗萨成了一个叛逆的少女。她很早就离开了家，集中全部精力来获得职业上的成功，以便向她父亲证明她是有价值的。

在和男性的关系中，她坚信他们想要的只是“那个东西”，她一直努力操纵自己诱惑的能力以对他们施展影响力。在她和异性的斗争中，她从未想过建立持续的关系，因为她觉得那是一种屈服的形式。

但当年过三十，她想要走进婚姻的时候，她却无法成家安居。曾有过两次，由于她强加个人条款以及提出过分要求而导致订婚后毁约。她提出要一个在教堂举办的婚礼、一栋漂亮的房子和一位有钱、聪明又忠诚的丈夫，并且至少要生三个孩子。然而，她却忘了评估自己的条件：面对这样一位即便存在大概也早已有主的男人，她自己又能提

供些什么呢？

如今，在经过多年感情的失败后，她在不同的时刻摇摆，时而大怒，偶尔也因所有昔日女同学都已结婚而抑郁消沉。罗萨越来越坚信所有的男人都自私、不成熟、无法进入一段婚姻。然而之所以她曾经的两位未婚夫都离她而去，大概是因为她诡计多端的性格和专横自大的态度最终掩盖了她的优点吧。

罗萨原本应该满足于一位看上去不那么“完美”、但更包容的男士。然而她的野心——一种对绝对权力的妄想，促使她只想要更好的东西。她穿着名牌服装，住在市中心，开着一辆豪华跑车。这是一个聪明、果断、多疑的女人，然而这些让她取得职场成功的性格特征却损害了她的私人生活。她缺乏灵活性、不圆滑，无法像灵活运用大棒一样地去使用胡萝卜！

我们也会发现伴侣关系的偏执狂，他们相互说着挖苦的刻薄话或是尖刻的批评，恶意与报复永无止境，不断升级。最常见的是，他们并不仅就当前的事情争吵，而是重新提起那些从未被平息的旧仇进而就一切争吵。而在其他并未如此严重的情况下，妄想会出现在算旧账的阶段里，但之后伴侣就会进入宁静幸福的阶段。薇拉和米歇尔的故事正是如此。

米歇尔比薇拉大二十多岁。工作上，他感到不自在，因为他觉得更年轻的同事们在他身后紧追不放。一方面，他对自己有一位年轻的妻子和年幼的孩子而感到满足；但另一方面，他又觉得痛苦，因为他已经感觉自己不再像从前那样被爱了。当他们发生争执时，薇拉会特别着重指出他们年龄上的差距以及他已失去年轻人的朝气这个事实。

如果薇拉强调他的成熟或是尽管岁月流逝但他仍引人注目的精力，她大概不会激起她丈夫的怨恨。然而她经常说他“装成小年轻”，这触到了一根特别敏感的弦，极度地激怒了她的丈夫。

在薇拉面前，米歇尔也丝毫没有更机灵。他们的小孩儿们一开始上幼儿园，他的妻子就注册进了一间艺术品修复学校。他帮她在一个朋友的商店里找了一份实习工作。尽管如此，她还是没能成功融入职场。失望的米歇尔马上教训她：“我早就跟你说过，生完孩子后你是找不到工作的。”

这一句恶意的话在薇拉心中引起了极深的怨恨，她也明白这句话并非完全是错的。如果米歇尔对她说“这样更好，你就会有更多的时间来照顾我和孩子们”，他大概能帮助妻子心中自恋的伤口痊愈，也会在身边拥有一个更亲切的、不那么具有攻击性的伴侣，而这也能避免一次夫妻间危机的爆发。

此外，薇拉在她没有安全感的阶段会更敏感，寻求解释，倾向于负面解读丈夫所有的言行举止。当他看了另外一个女人或是忘记提前告诉她不回家吃晚饭时，她就会想他是故意这样做来侮辱她的。总之，他们是为数众多的那些笨拙伴侣之一，不了解情感的语法，反复犯共同生活在一起时的错误，并由此造成了无法估量的危机。

如何辨认出偏执狂？

我们已经见过妄想者患者的小怪癖和刻板性格是如何危害到他们自身的，他们伤害自己，觉得自己受到迫害。然而我们如何辨认出一个偏执狂呢？通过他们最常表现出的三种特征，即怀疑、不灵活以及对现实的病态解读。偏执狂积极地寻找他所怀疑之事的证据，准备好过分的报复行为，缺乏正面情感，尤其是温柔与幽默^[8]。

好斗的偏执狂

这是一些为了医治世间的痛楚而提出一些狂热天真的解决办法的

独裁者。他们反对压迫者，因为他们一直需要一个能够让其怀疑和攻击合理化的敌人。于是他们成了地下抵抗组织的头目或是变成人民英雄，就像希腊人亚历山德罗斯·帕纳古利斯一样，奥莉娅娜·法拉奇^[9]在《男子汉》一书中叙述了他的一生。我们还能在许多电影中找到他们的身影：像兰博一样的硬汉，或是罗伯特·德尼罗和阿尔·帕西诺经常扮演的浪漫局外人。他们唤醒了沉睡在我们每个人身体里的“未能实现的孩子的英雄梦”。

但是请注意：那些未能成就伟大事业的狂热者们都在逃避在办公室或家庭的狭小世界里，并在那儿扮演着小小独裁者的角色。芭芭拉就工作中遇到了一位。

这位三十三岁的女士来正式咨询是由于她和她的英国丈夫鲍勃遇到了一些情感上的困难，他们经历了一些非常艰难的事情。尤其是他们共同负责一个针对患艾滋病的女性的援助项目。

这项工作让芭芭拉筋疲力尽，而接下来鲍勃又要出发去往其他危险的地方，这更让她感到气馁。然而，当我们发现她的问题既不是性方面的，也不是夫妻关系方面的，而是与损害了其力比多^①的一场抑郁有关时，她的情况很快得到了改善。

引发因素是她上司的行为。在最近那次出差时，她的上级主管是一位傲慢易怒的非洲人。他年轻时就难以忍受自己由于种族隔离政策而被排斥，如今在外交部门不断晋升后便开始放任自己的报复欲望。于是他要求他的助手芭芭拉完成一些工作之外的任务，比如帮他购物。如果她拒绝的话，他就会发怒或是派给她一些无聊且无用的档案，而把更重要的任务交给其他人。

① 力比多（libido）即性力。这里的性不是生殖意义上的性，而是泛指一切身体器官的快感。精神分析学认为，力比多是一种本能，是一种力量，是人的心理现象发生的驱动力。——译者注。

这位想要保留对个人生活控制权的独立女性累积起了极大的不满，但由于担心失去工作而不敢抱怨，于是陷入了抑郁状态。

我们由此可见与那些易怒、满是怨恨或者分明就患有妄想症的人们打交道是多么的困难，尤其当他们是他们工作中的上司时！然而，在私人生活中也存在着地狱，罗歇和安娜的故事就表明了这一点。

罗歇，这位三十八岁的男士和他的伴侣一起住在他们身负重债购买的一栋大的老房子里，房子是他一点一点地在装修。这处住所显然是他生活的一种隐喻。他在这里表现得专横且爱支配，包括在亲密关系中也如此，在他看来，他的孩子“夺走”了他的妻子，这让他嫉妒不已。此外，他难以忍受安娜对他的性欲。他把这看作是不不得不去满足的命令，而不是一种吸引力的表现。所有这一切都源于其原生家庭状况的投射，他的父亲是一位有影响力的公众人物，因而不得不塑造出自己的理想形象，而在私下里和妻子或儿子在一起时就释放出自己的攻击性。

安娜在她的原生家庭中也没有任何生存空间，以至于为了找到平衡，她不得不突然离开家庭。不幸的是，正如在这些情况下所经常发生的一样，她刚出龙潭又入虎穴，与一个多疑危险的偏执狂在一起了。一旦她试图争取一丝自主，他就威胁要杀了她。

所有《与敌共勉》^[10]的观众都会记得那位丈夫典型的惩处行为，他无法容忍其他事物不完全在原本的位置。在影片中，朱莉娅·罗伯茨扮演了一个逃离暴力丈夫的女人，他不仅打她，还强迫她一丝不苟地摆放餐具和浴巾，否则就要杀害她。

安娜并未经历如此暴行，但她也更像是一位受害者而不是帮凶，她像从前在原生家庭中一样感到身处险境。失眠就是警报铃声，让她前来寻求医疗和心理帮助。但是在现实中，她来寻找的是更多的自主和面对丈夫时对自己的保护。至于罗歇，他想要控制一切，接受夫妻

治疗也只是为了检查妻子在做什么。

在一次治疗期间，当治疗师询问安娜意见时，她刚说完他就跳了起来：他想要离开，因为他觉得没有人聆听他的意见。幸好心理医生立即指出，这是由于他又感到了小时候的被排斥感并且想情景再现。这一理解奇迹般地让罗歇冷静下来。

神经质的偏执狂

另一类偏执狂没那么有攻击性，但也同样难以相处，他们具有克雷奇默^[11]所说的“神经质人格”。这一类人总是觉得被人监视，受到威胁，但又并不发起进攻，而是变得很悲伤。他们自我感觉很弱小，对自己没有信心。有时，就像因害怕病菌而不再敢用双手触碰任何事物的亿万富翁霍华德·休斯一样，他们也把自己关闭在有些疯狂的个人世界里。让我们来看看西尔维的故事。

西尔维是一位优秀的秘书，然而要在她身边生活却极其艰难。她和我一位做商务顾问的朋友共事已经有七年了，但她从不愿意把自己的住址或个人电话号码给他，哪怕是有紧急情况。她独自一人生活，尽管从未被人威胁或骚扰，仍永远毫无理由地担心会被袭击。

在办公室里，西尔维无法和团队一起工作，因为当她犯了一个错误时，她会指责其他助理和公司合作人隐瞒了一些材料。当受到上级鼓励时，她工作出色且主动，然而过不了几天她就受不了这种积极的氛围，很快又找到某一理由觉得自己被迫害了。一旦找到理由，她就开始造反，随后又因担心被解雇而陷入沮丧情绪。她有一次甚至写了一封十分笨拙的抗议信，差一点造成她所一直担心的后果：被辞退。

多疑的偏执狂

这包括了那些从坚信自己受到迫害到认为被阴谋对待的人。不幸

的是，许多人在职场上都有这样的表现！

三十三岁的夏尔是一位优秀的信息工程师，深得公司赏识。但是他的性格如此糟糕以至于没有人愿意和他待在一起。的确，他认为最平常的事背后都另有深意：如果一位同事恭维他，他会想有什么意图；如果有人去酒吧没有叫上他，他又会想象出关于他的最糟糕的流言蜚语。这让他更形单影只了。

被迫害妄想症也是安德烈的问题。这个五十五岁的男人娶了一位极其蛮横的妻子，自从他在一次出差时发生外遇后就一直很惊慌。他坚信妻子在监视他，检查他的衣服好找到可疑的印记。他感到极大的负罪感，认为无论如何他都得为自己的行为付出代价。但是，他不但没有对妻子温柔友善，反而采取了一种冷淡、防御的态度，（错误地）认为她在等待着一个合适的时机来报复他。另外，由于他在经济上又依附于她，便害怕她会要求离婚。最后，他还“纠缠”着所有认识的医务人员以便了解自己是否有染上艾滋病的危险。

恋爱中的偏执狂：嫉妒者

第三类轻度偏执狂的强迫观念集中在性方面，他们感到非常嫉妒，这让他们伴侣的生活变得十分困难。让我们来看看这一态度的不同方面。

可治愈的嫉妒

这是三十五岁的保罗在一次心理治疗时的叙述：“我总是很多疑。早在上学时，我就觉得同学们在嘲笑我。但尤其是在感情生活中，这简直就像地狱。一旦我觉得一位女性对我有好感，我就开始认为她是对我的钱感兴趣。此外，我很爱嫉妒。只要她看一眼另一个男人，我就会坚信他们相互认识，曾有过一段艳遇，甚至可能是情人。面对所有这些怀疑，女人们都离我而去，而我更从中得出结论：她们并不真

正爱我。

保罗需要一段长时间的心理治疗，目前仍在进行中，以便他能清醒地表达自我并做出自我批评。他明白自己的问题在于嫉妒，也在针对这一毁掉他感情生活的弱点“做工作”。倘若《泰坦尼克号》^[12]中凯特·温斯莱特富有傲慢的未婚夫也能对他的嫉妒“做工作”而变得不那么有占有欲和专横的话，露丝或许不会试图逃脱临近的婚姻枷锁，也不会留意到杰克-莱昂纳多·迪卡普里奥的微笑……而我们也会与一个伟大的爱情故事擦肩而过。

让我们解释清楚：在恋人间可能存在一种极其自然的小小嫉妒心理或是另一种为了重燃由于厌倦而开始熄灭的爱火的战略性嫉妒。但是，在一些情况下也确实存在一种接近偏执的嫉妒心理。它会变成一种负面的、令人窒息的情感，让人对他人无比挑剔，而又无法自我批评。

带有怨恨的嫉妒

艾米莉三十一岁。她结婚已经九年了，有两个孩子。她的丈夫让指责她更像是一位母亲而不是妻子，这对他而言是为自己不忠辩护的一种方式。实际上，让一直都是一位卡萨诺瓦。^①

如果说他的婚姻为他带来了某种程度的稳定并帮助他获得了职业上的成功，他却并未因此学会沟通。家庭是他的方位标，让他能去流浪的停泊所。事实上，对他而言，真正的性感存在于诱惑和不忠的机制里：让在工作中有过一些艳遇，但他偶尔也喜欢易装癖者的陪伴。

艾米莉充满怨恨：她不仅感到被欺骗，还觉得丈夫被人抢走了，因为她感觉有一个“半职”丈夫。然而让一直都是这样，不忠实、不

① 卡萨诺瓦（casanova）是极富传奇色彩的意大利冒险家、作家，也是18世纪享誉欧洲的大情圣——译者注。

可信。而婚姻之初漂亮、有吸引力的她全身心投入到母亲的角色中，不再留心自己的身材，放任自流。

艾米莉嫁给了一个幻想，她的天真和让的不成熟都损害了一段夫妻关系。他们的时间用在相互争吵和事后和解上，咨询三次后他们就不再来了。我感觉他们无法制定一个真正的改变计划。

然而在这段短暂的时间里我还是为艾米莉带着怨恨的巨大嫉妒心理感到震惊。她当然有理由这样，然而这毫无益处。让无法离开妻子，因为他需要她这样一处可停泊的港湾，但他又只向往着逃向无垠的大海。由于艾米莉曾被上一个未婚夫欺骗过，所以她无法忍受模棱两可的暧昧态度，对让充满怀疑，她渴望一段专一的关系。她不应该陷入嫉妒中，而要问问自己为什么会选择一个喜欢易装癖者的丈夫。

充满占有欲的有害嫉妒

正是这一心理折磨着迷恋上洛丽塔的成熟男人亨博特教授^[13]，让普鲁斯特用令人赞赏的篇幅描述了对失去阿尔贝蒂娜的那种难以忍受的恐惧^[14]。也正是这一心理会转化为陷阱：比如小说《钥匙》^[15]中的主人公设局以激起的嫉妒之心。他将女儿的男友引入局中，与他的妻子发生不伦之恋，以让他自己嫉妒，而没有想到这一场危险的游戏最终竟是致命的。

这种充满占有欲、影响另一半生活又无法摆脱的嫉妒心理是歌剧的常见主题，那些善妒、爱报复之人常有的暴力情绪会引起残忍甚至血腥的行为。但歌剧中也会表现出道德的部分，根据道德观念，这些冲动要么被证明是合理的，要么受到惩罚。这是否是只存在于舞台上的夸张之处呢？大概不是吧，因为报纸每天都会报道一些由嫉妒引发的悲剧故事。其中的主角们是被抛弃了却爱得走火入魔的未婚夫或前夫，为了不失去所爱之人而最终将她杀死。他们似乎在说：“如果我

不能得到你，其他人也不行。”

幸好也有不那么严重的情况。几个月前有一位女性向我透露：“我丈夫的嫉妒心已经让我感到害怕了。他送给我一部手机说这样更方便。实际上，这是为了每时每刻监视我。他建议无论去哪儿都陪着我，甚至还来理发店找我。现在，他试图说服我辞掉工作或者至少只工作半天。我已经为此感到害怕了，因为觉得自己仿佛已被囚禁在家。”

我们都是偏执狂吗？

从精神病学的角度上来说，答案是“不”，但如果我们想一想在日常生活中经常将自己的问题投射到他人身上的这种方式，答案恐怕是“是”。在给那些倾向于自责、担起全部责任且有负罪感的消沉沮丧的病人做心理治疗时，当他们开始攻击其他人并认为自己受到迫害时，我们会将这作为进步记录下来。因此，问题在于要在投射和内投之间、在一种健康的自我批评和一种对破坏我们生活的那些人的健康攻击之间找到恰到好处的一种结合。

有时，轻度狂热也可能会成为有趣的嘲笑对象。正如南尼·莫莱蒂在他的电影《两个四月》^[16]中所表现的一种十分个人的偏执。一年又一年，他写了几十封抗议信给政府首脑、政党书记、政治家们等人。这是一些毫无拘束的信件，但从未寄出，因此他决定前往海德公园角，这个无论是谁都能跳上一把椅子表达个人意见的伦敦公园一角，在一小群无动于衷的英国人面前大声朗读它们，从而一次性把信处理掉。

有时，一些事情会在我们不知情的情况下加深我们的怀疑。当我们疲劳地在高速公路上驾驶，或是在异国他乡旅行而不懂当地语言时，我们都会变得更谨慎，这好过于轻信。在某些公众场合，稍稍偏执也可能是好的。我尤其会想到共同所有人大会或公司内部的某些讨论。

某位固执的邻居或同事，再加上一些确切的资料，可以阻止一位不诚实的业主或一个只维护自身生存而不顾员工利益的工会组织。

然而，别忘了，还有一些人并非真正的偏执狂。如今，种族和文化的不断融合增加了错误解读的风险。我们会根据某些文化规范来解读身边人的声音、姿势和行为，然而即便在同一国家的南方和北方之间这些规范也不完全是一样的。于是，我们更能想象出一个法国人、一个瑞典人或一个阿拉伯人所说的同样的话很可能差异巨大！随着“大熔炉”，种族融合的不断加剧，我们应该更加留意不去误解他人的态度，因为那很可能只是不同起源文化造成的。

善用偏执

我们之前提到过，在治疗消沉沮丧的病人时，轻微的偏执是其性情转变的先兆。但在私人生活中也是如此，一个迫害者的存在对于不朽的爱情而言有时是必须的。类似罗密欧与朱丽叶这样的浪漫永恒的爱情故事总需要有一些巨大的障碍，甚至强大的敌人。也就是说，无论这个迫害者是真实的还是想象中的，他的作用都十分有益，即便有时从表面来看，面对一个共同敌人时一段情感关系可能会很脆弱。

罗伯特·内博格^[17]在他的上一本书中坚持认为为了存在，尤其是为了持续下去，每一对伴侣都需要一个“创始神话”，一种能阐释和说明其相遇之不可避免与神奇的传说。常见的表达如下：“是命运让……”“你拯救了我的生命”“你是我的另一半”，等等。除非这两人是由于一个共同敌人而变得亲密起来的。最后这一种创始神话能让人理解为那些无比挑剔、不识趣的婆婆们对某些夫妻关系的存在而言是不可或缺的！对于这一类婚姻来说，这个迫害者的消失才意味着危险……

改变的策略

为了确定我们在与哪一类偏执狂打交道，我们需要试着评估相关报复行为所代表的危险程度。这一范围相当广泛，从被迫害狂、暴力狂到同样让人难以忍受却并不伤人的更轻度的表现形式。

根据曾在蒙特利尔皮内尔研究所工作过的精神病专家与犯罪学家吉安·卡洛·尼沃利（Gian Carlo Nivoli）教授的看法，某些因素能够预见报复行为的类型：

1. 存在的方式：即主体看待世界的方式（有敌意地、狂热地，等等）。
2. 表达攻击性行为的方式：一个拿着斧头的伐木工和一个发表着辩护词的律师就没有可比性。
3. 计划制定的级别：是为冲动所驱使还是早有预谋？
4. 攻击的类型：盲目无针对性抑或锁定目标？
5. 激发因素的存在（酒精、性或侮辱等）。
6. 曾有过暴力阶段。
7. 童年时期曾遭受过暴力危机。
8. 无论是否口头表达过，但曾有过攻击幻想。

这份暴力人格的解读表也能用来很好地评估偏执狂。

如何生活得更好？

你不幸有一位偏执的合作人或同事？首先，不要告诉他这一点：否则你会变成他最大的敌人。最好不要让他不快，尤其是不要试图阻止他有些疯狂的想法：不然他会找到其他更复杂的。最好还是遵守以

下十诫吧：

1. 像乌龟那样，躲在龟甲下等暴风雨过去。不要认为这些事情是针对你个人的，尽量理解易怒的人对所有人都是这样，只是这一次你是替罪羊而言。

2. 疏远他或尽量减少联系。偏执狂只在以下基础上和他人保持联系：能满足其虐待的权力关系，又或是由于过去真正或所谓遭受不公正而生的怨恨。

3. 不要一概批评。你的批评应该是详尽具体的，如果可能的话，附带上一些积极的评价。

4. 避免双关语或幽默：它们有可能会被认为是讽刺。

5. 懂得利用规则：所有的偏执狂，无论重度或轻度，都对规则入迷。

6. 暗示某一行为，而非某人，如果你想要发表批评的话。也就是说，不要过于针对某人：否则偏执狂也会这样针对你的。

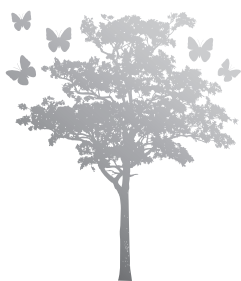
7. 保持恰当的距离，不要太远也不要太近。我想起一位特别“爱解读”的同行，我曾经（不幸地）要和他共享研究基金的津贴。如果我给他打电话太过频繁，他觉得我想要谋求私利；如果我不给他打电话呢，他马上又认为我在策划什么事情反对他。

8. 不要提及“热点”话题，比如政治，种族主义或足球！

9. 表现得真诚直率，因为偏执狂很敏感，且对各种诡计特别留意。真实可靠能让他们放心，让他们冷静下来。

10. 避免自己变成偏执狂。有时我们会用另一伤害来回应某一伤害，于是报复行为接连不断，以至于我们都忘了最初究竟是为了什么。别忘了偏执狂的成分潜伏在我们每个人身上，它会让我们看到邻居眼中的稻草而看不到自己眼中的大梁^①。

① 意为严于责人，宽于责己——译者注。



第三章

恶毒者

对不同的人而言，恶毒的含义不一^[1]。在某些人看来，这是一种力量（真正的“领导者”都很强硬），而另一些人则认为这是一种已过时的弱点（恶毒者是原始人的天然继承者）。总之，这是一个相对的概念。举个例子，萨达姆·侯赛因被大多数西方人认为是坏人，而在伊斯兰教世界的一部分人眼中他却是个英雄。

问题更复杂之处在于，有真正的恶毒者（那些希望他人痛苦并因此感到快乐的人）、偶然作恶的恶毒者（酗酒后粗暴的汽车司机）或是不得已的恶毒者（比如《末路狂花》^[2]里的两位女主人公，为自己曾遭受的暴行而复仇）。恶毒里有一种说不清的魅力。想一想历史上，或离我们更近一些的银幕上曾出现的那些“黑女士”吧：从《101斑点狗》^[3]里吓坏无数孩子们的女恶魔库伊拉，到《本能》^[4]中冷淡又撩人、让成人们着迷的金发女郎莎朗·斯通。

恶毒的表达方式无穷无尽：作恶可以通过思想（暴虐的幻想）、语言（诽谤）、行为（打击和暴力）或是别无他法时保持沉默（带攻击性的沉默）。有一件事情是肯定的：残酷的行为无时无刻不在发生着：在卧室里、在办公室里、在车上、在医院里、在政坛上。恶毒有不同的表现形式，因而最重要的是懂得将“好”的恶毒（可被看作是斗志

与胆量)与其他的恶毒区分开来。

挑 衅 者

有政治舞台上真正的挑衅者，他们制造了真实的混乱，与那些为了让武装政党能合法权威地干预而策划骚动的人不一样。有“暴露癖”的挑衅者，他们赤裸地穿过一个体育场或温布尔顿网球赛场，在歌剧院首演时向女士们穿的皮草大衣上扔鸡蛋，或是在公共广场上排成一队以抗议某一不公现象。还有“天生”的挑衅者，他们本性如此，并非出于算计，他们需要用一种特别的方式来表现，以感觉到自己还活着。让我们更近距离地来看看这些不同的类型吧。

正面的“冲突”

积极的挑衅并非自然而然发生的，而是有意识、战略性的。它可能会有助于解决私人 and 公众生活中的困难。因此，由于一个令人兴奋的新事件而带来的婚姻契约或商业合同的更改能疏通被堵塞的能量。意料之外的事情可能会让人惊讶或不安，但无论如何，它会带来改变。作为战略性选择的这种挑衅，它的积极影响存在于生活中的许多领域。以下就是一些例子。

- 在警察审问或司法诉讼的程序中。我们可以故意制造一些情绪紧张的情景来让人坦白招供，当然了，前提是尊重刑法的规定。司法诉讼时也可如此。想一想那些法律电影和侦探电影吧，里面的主角总是为一位被冤枉的受害者辩护，他通过制造情感上的冲击而故意把水搅浑，让对手摸不着头脑，从而成功地将“坏”检察官驳得哑口无言。

- 在政坛上。有攻击性的挑衅也是一个出色的政治战略的一部