

寻找重复的意义 (节选)

[法]简-大卫·纳索

1

什么是无意识？无意识不仅仅体现在口误、过失行为或梦中。无意识是一种极其强大的力量，推动着我们选择要居住的房子或城市，选择与自己共度一生的伴侣，选择要从事的并能赋予我们社会身份的职业。所有我们认为经过慎重考虑或偶然做出的选择中，其实都有无意识给我们的微妙指示。然而，经验告诉我，无意识还有另一种力量，这种力量令人无法抗拒，也正是本书所要讲述的内容——重复。

当无意识驱使我们安心地重复快乐行为时，这种重复是健康的重复，这时的无意识是生命的力量。然而，当无意识让我们强迫性地重复错误和失败的行为时，重复便成了一种病理性的重复，无意识也就成了死亡的力量。但无论无意识是生命还是死亡的力量，无论它导致了快乐还是不快乐的重复行为，唯一可以确定的是，正是它——无意识，调节着快乐和不快乐的事件的出现和再现，这些事件则构成了我们的生命体验。

什么是重复呢？我想先展示一个临床案例，从中我们会看到，重复在来访者痛苦的体验中占据了重要的位置。当精神分析师试图理解来访者痛苦背后的含义时，分析师的脑海中也会有重复的想法存在。

我接待了一位年轻的律师，她叫瑞秋，独自生活，周期性地忍受着莫名其妙且无法安抚的悲伤。她想不通是什么让她难过。渐渐地，在我们的交谈中，她会无缘无故地哭泣，无法克制，她害怕这种苦恼会永远存在。当我和她说话时，我脑海中有两个想法，精神分析师的头脑中必须有想法，我反对精神分析师应该摒弃任何先入之见的说法。我认为，精神分析师在倾听他的来访者诉说时，需要有一些假设、猜想、疑问。简言之，他要有一套通过教育和实践经历获得的有用的预想，我称之为“丰富的”预想。

对来访者所有语言、副语言和非语言的表现，精神分析师都要使用理论知识和实践能力进行过滤，并通过必要的筛选从中提取出来访者问题的主线。所以，在听瑞秋讲述时，我脑海里出现了两个关于重复的想法。第一个想法是，哪怕要追溯至童年，我也需要知道症状第一次出现的时间和状况，甚至包括悲伤第一次出现时的表现形式，这个最初的时刻无疑是决定性的。症状最初出现的情况要比之后每次出现更能说明其原因。然而，问题的第一次出现往往会被忽视，但我们必须知道它，以了解问题发生的过程。因此，精神分析师应该养成习惯：在初始访谈时，要清楚问题第一次出现的情况，并知道只要问题没有被赋予真正的含义，它就会复发。

从这个意义上来说，我们要记住：在我们的头脑中没有被赋予意义的东西通常会返回来并体现在我们的行为中；反之，已经在我们的头脑中被赋予意义的东西就不会再回来了。但什么赋予一种心理障碍以意义呢？赋予一种心理障碍以意义须对一系列问题进行回答：为什么这种心理障碍是必要的？使之成为必要的心理事件是什么？这种心理障碍是什么问题的答案，或者说这是这个问题的“错误”答案？如果精神分析师能够回答这些问题，那么他就已经在寻找心理障碍意义

我们为什么要了解重复？因为重复是人类精神生活的固有模式。无意识中生命的力量，可以驱使我们安心地重复快乐行为，并在不断的重复中塑造自我；然而，无意识中死亡的力量，会让我们强迫性地重复错误，反复经历创伤。精神分析师纳索带领我们开启一段向内探索的旅程。



的道路上迈出重要的一步。让我们沿着这个思路继续。当瑞秋在场时，我的第一个想法是要知道她的悲伤第一次出现是在什么时候，之后再出现又是在什么时候。如果我建立了这样的症状重复的轨迹，我就能推测我的来访者属于哪种临床类型，以及确定她的治疗方向。

2

说到这里，我想说明的是，我可以与一位来访者共度数月，对他的家庭历史知之甚少，而对他的症状历史却如数家珍。一个主体的真相（我指的是能够深刻地定义主体的东西），更多地体现在他反复出现的症状中，而不是他精心构思的期望或理想中。相对于清醒状态，我们能在症状中找到更多的无意识。

再说回瑞秋。我的第二个想法是向她询问细节，还有许多其他看似无关紧要的特征。我总是告诉自己，问题的关键就在细节中，要想感受到来访者的亲身经历，就必须了解其困扰出现的具体背景：在什么场合下发生的？在一天中的什么时间发生的？是在工作中还是在家里发生的？如果是在家里发生的，那么是在哪个房间？是在独处时，还是在有人时，或是在想念某人时发生的？当她陷入沮丧时身体处于怎样的状态？

只有通过这些线索，我才能成功地从精神上将自己投射到瑞秋的内心，去想象她被悲伤所折磨的场景，去感受她有意地感受到了内容。就好像我从症状的场景转换到了无意识幻想的场景——在我看来导致她悲伤的主要原因。事实上，正是因为深入到了这一无意识幻想的场景中，我才能明白，瑞秋的悲伤表面上反映了一种浸没在她无意识中的幻想。只有进入这种幻想，我才能最终掌握症状的含义并与她沟通这一含义。

因此，在实践中，精神分析师在倾听他的来访者诉说时，无论是在初始访谈还是在之后的会面中，都会不假思索地遵守与重复相关的两条规则。这两条规则反映的是了解来访者以及对来访者采取积极行动的两种方式。

一旦精神分析师建立起一系列病理学表现发生的时间顺序，他就会从心理上

进入来访者的内心世界，感受伤害对方的情绪并展现对方的无意识幻想（症状正是这种幻想的表现方式）。

第一条规则涉及症状的初次出现及其重复：任何症状都有自发地复发的趋势，而这种复发通常是由症状最初的出现所带来的强烈影响引起的。如果我们要将这条规则表述为供精神分析师使用的技术建议，我们会这样说：面对一切成人神经症时，先寻找儿童神经症，前者只是后者的重复表现。

第二条规则涉及症状的含义：为了减轻症状，精神分析师需要找到一个含义，以便将其传达给来访者。要找到这一含义，就必须重现幻想——儿童时期的无意识幻想场景，也是症状发生的原因。根据这样的假设去重现场景，即假设某些症状场景中的细节也发生在幻想场景中，且来访者痛苦的经历——在瑞秋的例子中指她的慌乱不安，也会出现在幻想场景中。

我想强调这种关系：来访者当前感受到的痛苦情绪是另一种情绪的复制品。后者虽然同样令人痛苦，但未被来访者察觉。其幻想场景是由该情绪主导的。因此，当瑞秋谈到她哭泣时，我问了她这个问题：“您在什么时候会哭？”她回答说：“我工作的时候从来不会哭，但是晚上回到家就会。我会试着吃点东西，然后就只有一个想法，那就是赶紧上床。”就在这个时候，她向我透露了一个细节，而后这一细节也被证实是能揭露真相的，那就是她会被被子卷成球状，把头盖住，在黑暗里因为自己的孤单而哭泣。上床的匆忙和看似无关紧要的关于被子的细节已经让我感受到瑞秋痛苦时的感受，也让我在之后复原的无意识场景中再次寻找到了类似的退缩姿势。

我要补充一点：在上述场景中，我应该辨认出今天同样让瑞秋难以忍受的慌乱和不安，但是只有当我能感受到她有意意识的感受，并进一步感受到在她的幻想中驱动主要角色的无意识情绪时，这样的猜想才能得到证实。说到这里，我恰好可以说明一下，在初始访谈中，瑞秋曾向我吐露，她因为早产在保温箱里待了很长一段时间，而她那卧床不起的母亲无法去看望她、抚摸她，将她抱在怀里。想到这令人心碎的分隔，我明白了，当瑞秋迫不及待

地想要上床，蜷缩在被子里时，其实她是需要被温暖、孤独甚至黑暗包围，以此来重新体验过去那种被遗弃的痛苦。然而，婴儿时期的瑞秋并没有感觉到这种被遗弃的痛苦，因为她并不成熟意识还无法记录下这样强烈的痛苦。我作为精神分析师，也想要试着想象自己正在体验这一原始的、无意识的悲伤。

3

很显然这些情感认同并不是在我们第一次交谈时发生的，而是在多次连续的会面过程中才出现的。

我们来概括一下。通过聚焦被子这一细节，我认同了被绝望折磨的瑞秋。从这一点出发，我又认同了婴儿时期的瑞秋遭受了被遗弃的心理创伤的假设。总之，为了构建幻想的场景并找到症状的含义，精神分析师必须完成两个心理动作：在介入的第一年，用纸和笔从理论的角度重建场景；之后，一旦治疗有所进展，就可以在某个恰当的会谈过程中，从情感上认同来访者无意识的感受。当精神分析师从概念上重新构建了场景时，他就是在用他有意识的知识进行治疗；而当他捕捉到来访者无意识的情绪时，则是在用他无意识的知识进行治疗。在前一种情况下，他处于主动进行理论构建的位置；在后一种情况下，他因自己无意识的感知而处于主动、敏感地接收来访者无意识的位置。

当然，这样的尝试对于那些没有从事精神分析治疗工作的人来说很难接受。只有当精神分析师经验丰富，已经发展出能将他听到的叙述性内容视觉化和场景化的能力，且满足其他条件时，才有可能成功地感受到来访者无意识的情绪。如此一来，精神分析师不仅能直接从理智上重新构建幻想场景，还能从情感上去体验它。我经常说精神分析师就是让来访者心神不宁的那个幻想场景的导演。总之，我希望你们明白，要寻找症状的含义，不仅要调动智力，更重要的是调动无意识来感受来访者痛苦时的感受，成为他情感上的伙伴：先是有意识情感的伙伴，然后是无意识情感的伙伴。

总的来说，我面对瑞秋，脑海中出现的第一个想法就是临床想法——它的目的是分析心理障碍的重复，以及其自出现起发生的次数。这就是我所说的症状的时间重复。我的第二个想法涉及寻找症状发生状况的细节和它所固有的经历，以重建最初的幻想场景。第二个想法是一种元心理学想法，它的目的不是时间重复，而是幻想的空间重复——症状是无意识幻想场景的有意识复制品。同样，重复是在心理空间内部进行的——一些属于有意识空间的元素重复着属于无意识空间的元素。

总而言之，从重复的角度来看，精神分析师有着双重视角。一方面他会向后看，回顾过去以寻找给来访者造成困扰的心理问题的故事节点；另一方面他会向前看，寻找来源于来访者的所有特征，从而在他想象的剧场里重现症状的场景，甚至是幻想的场景。在前一种情况下，精神分析师是定位和计数的临床精神分析师；在后一种情况下，他则是一位进行假设、想象和感受的元心理学家。

《《为何我们总是重复同样的错误》 [法]简-大卫·纳索/著，印昕、李乔/译，人民邮电出版社2023年12月版）