

# Miao Wei

## 你错误地成为了你

以色列学者伊娃·易洛斯，写过一本书《拯救现代灵魂：心理咨询、情感与自助文化》，讲的是心理咨询这个行当是怎么在美国兴起的。

按照她的意思，美国接受弗洛伊德那套说辞，正好跟美国19世纪后半叶开始的“家庭转变”紧密相关，出生率下降，父母和孩子之间的年龄差距增大，界限更明确，性别角色加强，情感纽带加强，中产阶级家庭抚养儿子的希望是他们能提高家庭的社会地位，父子之间的竞争在结构上植根于中产阶级家庭。精神分析话语首先是一套家庭叙事，弗医生的影响在美国之所以迅速放大，正是因为家庭的结构和矛盾变化了。弗洛伊德给美国听众提供了一个美国版本的自助叙事，精力充沛的人是通过将自己一厢情愿的幻想变成现实而取得成功的人。弗洛伊德把对自我的追求和社会成功结合起来，情感健康意味着社会成功，你在社会上不太成功意味着你的情感也不够成熟。

后来，美国有了卡尔·罗杰斯和马斯洛，人本主义心理学和美国文化中固有的自我观念捆绑在一起。罗杰斯认为人在本质上是善的、健康的，精神疾病和犯罪都是本性的扭曲。他的人本主义疗法基于一个简单的假设：和一切生物一样，人也有自我实现的倾向，一是创造的倾向，二是亲社会倾向。心理咨询只有一个目的，就是促成一个人顺着他的本性走，促进人的本性的现实化。在他看来，这个世界上形形色色的人，形形色色的痛苦和烦恼，表层之下都有一个核心的追索，每个人都在追问同一个问题——我到底是什么？到底怎么样才算成为我自己？答案要从他们的内心去寻找。马斯洛将“自我实现”置于自我模型的中心，他是在告诉人们：如果一个人的人生目的是最大限度地实现自我潜能，唯有如此才算活出了真实的生命，那么绝大部分人都是

“未实现”的。当自我实现与心理健康变成同义词时，也意味着一个拒绝实现自我潜能的人，就是一个“病人”。然而，马斯洛又说，一个人的需求、愿望、情感、价值观、目标和行为总随着年龄和经历而改变，那么就不可能确定自我实现的自我到底是什么，相反地，任何行为都可以被归类为“自我挫败”、“神经质”或“不健康”。

伊娃·易洛斯说，心理学在资本主义社会获得了巨大的成功，人们追究人生失败的源头时，不再审视自己所处的时代、社会环境和制度结构，而是回到自己的内心——失败的感情、失败的工作、失败的亲子关系，都是因为我们的心理出了问题。你错误地成了你自身，所以改变也只能回到自身。我们控制不好自己的情绪，我们没有学会更有效的沟通，所以我们在职场上比较失败，我们要学习变得冷漠一些，我们要将自己的意志更巧妙地施加于他人。我们可以求助于心理学，在那里，痛苦

被分门别类，贴好标签，只要对症下药，我们的灵魂就会焕然一新。

从1968年到1983年，美国的临床心理学家的数量增长了三倍。治疗师的人数比图书管理员、消防队员或邮递员还多，是牙医或药剂师的两倍。到1986年，美国共有25.3万名心理学家，其中超过五分之一拥有博士学位。在同一时期，平均每年有1000万美国人寻求治疗。在1991年到1996年的五年中，心理自助书的销量增长了96%。截止到1998年，自助书籍的销售额达到了5.81亿美元，而包括书籍、研讨会、音频和视频产品在内的自我提升行业，每年产值是25亿美元。伊娃·易洛斯这本书比较陈旧，没有更新的数字，但我们观察一下身边，能看到自助提升行业在我们这里正变得兴盛。☒

**观察一下身边，能看到自助提升行业在我们这里正变得兴盛。**



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼