

# 为什么

女性的自我价值

杨肖 潇潇 psychology

2022年02月28日 14:52

《精神分析中的女性身体》第五章写的是分娩带给一个女性的幻想和心理意义。前面介绍了很多理论，目的只有一个，就是让读者们明白精神分析发展历程中严重忽视了怀孕及分娩背后的心理价值和意义。为了强调这个现象的背后所隐藏的心理价值和意义，作者用了两个案例来说明：

第1个案例中的来访者是一名成功的广告职业女性，她在俄狄浦斯情结阶段对父亲的爱恋和对母亲的嫉妒和竞争情结是通过认同她母亲的怀孕阶段的身体表征（大胸部、大肚子和大屁股）以及由此而散发出来的女性力量来化解的；作为爸爸的女儿，她非常骄傲，但妈妈的身体才是这些女孩在这个家庭中分享的最丰富的羡慕、钦佩和神秘的来源，衡量成功的标准是要拥有母亲的力量，这种力量可以让男性产生性兴趣，从而获得最好的奖品——自己的孩子。

作者还在文中叙述了这位女性的一个很典型而且关键的幻想场景：她被叫到讲台上做 "PowerPoint " 演示，在这个过程中她联想到的是她在诸多男性面前演示自己的女性器官（而不是所谓的男性器官），她感到很兴奋，因为她在向他们炫耀。当她的客户“吸引广告业务”而兴奋时，就会产生这种幻想。因此，这位成功的广告职业女性在对她的男性观众所做的每一次商业“演讲”都是展示她的资本，无意识地与她母亲的身体竞争，尤其是在生育状态下。她的心理具有艺术家的流动性，她有能力退行、幻想、在当下呈现过去，并且依然能使用过去和现在之间的相互联系。随着分析的进行，它被激活了，过去的精神现实推动着当下的升华和适应性。（当她向她的分析师讲述时，她觉得很好玩，很兴奋，在早期有被禁止的恐慌。）

在这个案例中，我的体会是这个来访者的妈妈起到了很好的榜样作用，让她的女儿能够接受一个女人正常的怀孕分娩也是女性力量的一种表征，从而让她的女儿能够与自己的女性身份很自如的相处，包括接纳自己的身体（胸部、屁股等等），而且还能够很自如的去表达性，甚至是通过一种升华的方式，也即是通过将自己的职业和性的表达融合在一起来实现双赢，既满足了自己的性驱力，同时也帮助公司发展了业绩。

在案例2中，一个患者表达自己是如何在助产士的帮助下通过分娩的过程重新领悟到了自己体内的女性力量的复活。来访者说：“我很幸运地找到了一位出色的助产士，玛丽亚，她两次都陪着我。她是如此积极。她会说：‘你认为你的身体是糟糕的，是个柠檬；但是它不是柠檬。！它很强壮，很健康，你的孩子在里面等着出来。’她不知不觉中给我灌输了这些强烈的形象，而我就像海绵一样接受了，这让我很惊讶。在我怀孕的最后几天，她和我一起去游泳。她实际上教我正确地游泳、呼吸、使用我的胳膊和腿、让我的头在水中游动……。也许我爱玛丽亚。我对她的爱远远超过我对母亲的爱。她相信我的身体，而且她自己也有一个超级漂亮的运动型和轻盈的身体。她还会以一种有趣、好玩的方式谈论性……我母亲从来没有这样做过。”分娩后，来访者说：“我想我再也不会觉得自己胆小或太笨拙了。我又做到了”。通过对助产士的高强度分娩指导和爱的回应，来访者感到她的身体“被发现和恢复”了。

不管是案例1还是案例2，我觉得作者的出发点都是让我们能够重新领悟到在怀孕和分娩的过程中所隐藏的女性力量。这里并不是鼓吹女性就必须生孩子，我的想法是：无论生不生孩子，我们都应该看清楚在不同选择背后所隐藏的心理动机和意义是什么，只有在搞清楚的情况下，我们才能做出更加明智的选择，如此，等岁月过去我们再回头看我们的人生时才不至于太过于后悔和遗憾。而对于已经生

养了孩子的女性来说，通过看到别人的故事和作者精湛的表达，也可以让我们重新去体验自己内心所蕴藏的女性力量。

最后，文中有这么一句话：“那些自己的母亲热爱自己的母亲角色的女性，在她们成年生活中对工作和母亲角色之间可能出现的紧张关系的冲突要少很多”。这就让我想到我总是在女儿面前抱怨独自照顾她有多累，然后觉得很烦恼，有时候照顾她感到力不从心。其实我在她面前这样的消极的去表达我作为一个母亲的角色，确实对她是产生了很多不利的影响。我觉得如果我能够活得通透，其实应该明白女性的母亲角色（怀孕/分娩/养育孩子）、社会角色、女人角色（性角色）之间其实并不是互相冲突的，反而应该是互相助益的；因为我没有活明白，也缺乏相互协调各种角色之间关系的技能和方法，所以我才觉得这些角色之间互相冲突、互相矛盾，让我焦虑，让我力不从心。

我知道了在女儿面前抱怨照顾孩子的辛苦和累这件事情是不好的，但是我怎么去改变这个现状呢？因为我确实会觉得很累很辛苦，有时候确实力不从心，这就需要我去找到能够帮助我履行好各种职能（社会人、女人、母亲、子女、妻子）、协调因此而出现的矛盾和冲突的方法和技巧，包括向人求助等等。

这是我读完这章以后的一些感想。

一则自我分析——无意识的罪恶感导致的犯罪冲动（超我和本我的冲突）

杨肖 潇潇 psychology

2022年01月27日 17:04

早上起床以后就开始在学习《内在之声》第7讲，然后小姑娘醒过来了差不多10点了，我就想她肚子应该饿了，所以我就准备去给他冲牛奶，刚起身，这个时候妈妈喊我说爸爸给他打电话了，他的手机在他里面的口袋里，他手头上正在做其他事情好像不太好拿出来，让我帮她拿一下，我当时心里直接的反应就是手机自己拿一下挺方便的，干嘛还要别人帮忙拿呀，我现在要去冲牛奶了，没时间帮他拿，所以我当时就直接说：“你自己拿一下吧，我要冲牛奶”，然后当我说完这句话的时候，我突然很敏感的觉察到妈妈的眼睛非常快速的瞟了我一眼，嘴角往下扯了一下，虽然她一句话都没有说，但是整体面部表情给我的感觉是她有点不高兴了，这是很快速的一个动作，其实如果稍微神经大条一点可能都不会发觉，但是我抓住了这个瞬间。

后来他自己把电话接到了，跟爸爸说了一下要不要买暖气机的事情，我就继续去冲牛奶，但是之后由此表情所引发的涟漪却如同一颗小石子扔进水里荡起的波纹一样不断的扩散开来，然后整个人都开始感觉不太利索，心里开始波动起来，我在想妈妈是不是生我气了？我是不是做的太不应该了，不应该那么拒绝她，这点小忙都不帮她，我真的是一个不孝顺的女儿，然后我又想到这一次回来，我本来也确实是比较忙的，本来是不想回来的，在东莞可以好好的学习、写文章，回来以后虽然也不用自己做饭，但是好像总是觉得过意不去，要爸爸妈妈给我做饭，我自己也帮不了他们什么，所以当时回来的时候，我第1件事就跟妈妈说过给她3000块钱，就当是这两周请他们帮我做饭了，他不肯要，但是现在我一点事情没做好，就担心他们会不会认为我不孝顺，这都是我自己内心的想法。我又在想，也许其实妈妈当时确实不高兴，但是她也就是那会儿不高兴，被人拒绝会不高兴也是很正常的，但是也就是那一刹那的事情，她应该不会太多的评价我，也不会说联想到我不孝顺等等的。

为什么我自己内在会有这么多的幻想，可能是因为我自己的超我比较严厉，对待我本我的这种贪图便宜的行为是会有严厉的批判的，就像之前学的《内在之声》

里面讲到那个大四女生的麦克风恐惧症案例一样，她也是因为一方面鄙视母亲、贪图母亲的照顾，另一方面超我不断对她批判，所以才导致了她出现了麦克风恐惧症，我就联想到那个案例，其实我的问题还没那么严重，没有出现泛灵的现象，只是会让我自己心里不舒坦，放不下。我就想到这个里面超我的批判其实是都是我自己内心的活动，妈妈可能根本就没有想这么多，只是我自己对自己的一种批判，我这个超我可能是跟我们从小的这种文化教育、养育环境有关，比如要孝顺父母这样的一些文化教育的影响，包括父母之间的一些言传身教，还包括我自己内在的一种冲动和本能，都形成了我内在的一个严厉的超我——对自己的批判，所以这个事情可能实际上没我想那么严重，只不过说我内心里把这个事情想的过于严重了一点，然后这件事情就搁在我心里，让我不舒服，现在我把它说（写）出来，进行了仔细的分析之后，我也判断了妈妈对我的神态并没有跟以往有任何的变化，所以我觉得这件事情确实就像我事后分析的是我自己想的太多了，但是这是我的本能，我也克制不了自己不去这么想，但是既然我想了，那我就去接纳我想的东西，再去反思一下，看我想的对不对，跟现实情况结合起来一起去看，这样的把它说（写）出来、发泄出来然后消化掉，这件事情也就真正的过去了。当然，也不光是单纯的发泄出来，还要想一想我自己可以合理的做一一些什么事情来表示对父母的关心和孝顺，因为毕竟我是真的很在乎他们的。

瑞克在《内在之声》中谈到了自己曾经写的另一本书《忏悔的衝动和对惩罚的需求》，他在这本书中提出某些罪行的发生是受到事前（而不是事后）无意识间的罪恶感所影响，具体来说就是无意识罪恶感会驱迫一个人去犯罪，犯罪以后这种罪恶感可以得到松释，因为真实的犯罪以后别人就会看到自己的罪行，如果不做出犯罪行为，自己内心的邪恶别人就发现不了，但是审判终究存在着，前者是被外在的他者审判，而后者则是被内心的超我审判，与他人的审判相比，更痛苦的是内在超我良心的审判，所以通过真实的犯罪行为将超我外化到他者身上，让他者来审判自己，这样就避免了自己审判自己。在讲解这一部分时，吴老师也提到了犯罪心理学中的一些案例，比如有一些罪犯看起来就挺蠢的，有个罪犯到人家家里去偷东西，然后偷东西的时候看到人家家里有很多好吃的，他就吃，然后看到有一瓶好酒，又喝一瓶酒，然后喝多了，在人家家里睡着了，就被人家给抓个现行，你看着他很蠢，实际上他在盗窃的时候那么放松，还喝酒，他潜意识里面有没有些动机表明他就是想被人家抓住呢？还有些贼在偷东西过程中把自己的重要身份信息遗漏，警察一查就可以查出来，这身份信息掉在那地方有没有他潜意识里面的动机？在这个过程里面，无意识的罪恶感所带来的无意识的忏悔冲动通过推动犯罪行为但又被抓现行来得到松释。

回归到我自己的经验，最可能会发生的一种情况就是 I 可能会真的做一些过激的行为来惹父母生气，然后让父母因此可以名正言顺的严厉批评指责我，这样就可以松释我内在的无意识中不断被批评指责的压力和情绪，结果就会导致关系的破碎。还好，现在通过学习心理学和精神分析的一些理论能够对自己无意识的内心世界进行合理的分析，帮助自己消解情绪和化解压力，整合自己，从而避免了无意识中的一些犯罪冲动。

关于丧失与哀悼的体验

杨肖 潇潇 psychology

2022年01月23日 22:06

我不是东莞本地人，因为工作的原因大学毕业以后辗转来到了东莞，在这边定居也有差不多快10年了，以前因为工作忙的原因，回老家过年的机会不多，后来因为

生了孩子以后，考虑到孩子年龄很小，体质没有那么好，回老家太冷容易感冒，所以基本上也很少回老家过年，这两年娃娃逐渐长大了，再带着娃在东莞这边过年就觉得比较冷清了，所以近几年每次过年都希望热闹一些的好。

也许是因为离乡背井在东莞待了十年，现在见到过去的那些熟悉的亲人、朋友、同学总是觉得特别的温暖和亲切，但是因为疫情的原因即使回到熟悉的故乡也不敢随便出去拜访，妈妈说他们在家乡基本都是靠微信联系，也不怎么和亲戚朋友线下来往了，这次新冠疫情对人的生活方式的影响还是非常大的。以前不被限制的时候不觉得这件事情多么重要，现在被限制了才知道自己失去了什么。

从东莞回到武汉，虽然只是两到三周的时间，但是对日常的生活方式还是产生了一定的影响，原本的一些计划也暂时被搁置了，这两天也正处在因为环境变换而心态受到影响的状态之中，也曾试着去调整心态，尽量回到略微有压力的状态之下，但是回到家里实在是太过放松了，整个人始终是比较懒散，勉强听完了由卢林老师工作室提供的精神病院心理咨询师张红老师讲授的关于《丧失和哀伤》的公开课，其他的暂时就没法进入状态了。

张红老师的《丧失和哀伤》的公开课讲的很通俗易懂，一下子就能听明白了，从新冠疫情造成的丧失开始谈起，贯穿人的一生中所有我们可能会经历的丧失，重点强调了青少年的丧失，让我们知道了何谓丧失以及丧失发生后我们每个个体都必然会有的心路历程和成长变化，当然处理的不好也可能导致病理性问题，认真学习完了以后可以让我们对自己曾经经历的一些体验和感受有了理论上的提升。

其实之前在跟吴老师读芮克的《内心底探索》的时候，也讲到了关于丧失与哀悼的一些内容。我比较了一下，两位老师讲的东西还是有非常明显的区别的，吴老师的讲解是以芮克自己对父亲去世以后的一些相关心路历程为作证来说明一个人是如何去面对丧失和进行哀悼的，而且也通过弗洛伊德的理论重点讲解了一个人是如何出现病理性哀伤的；而张老师谈到的更多的是关于我们作为一个正常人在一生中所可能遇到的丧失的东西，讲的非常详细，包括了我们可能会遇到哪些丧失、面对丧失时一个人可能出现的心路历程的归纳和总结以及如何帮助一个人面对丧失、如何去进行哀悼，也结合她自己在精神病院见到的一些案例给予了相关说明，而对病理性丧失这一块则基本没有谈及。我自己的感受是：两位老师的讲解各有千秋、不相伯仲。

结合两位老师的深度讲解，使得我自己不论是对于一般性丧失还是病理性丧失都有了更多的理解，也同时可以帮助我更加全面的看待自己过去和现在的相关经历，让自己能够更加的整合和成长。远的经历，比如我在开篇谈到的离乡背井、结婚生子等等，近的经历，比如我暂时离开东莞回到武汉过年，这些都伴随着一些丧失的体验，人在这样的过程中产生一些波动也是很正常的，能够观察自己、体验自己内在感受的变化是我们应对丧失的基本武器，同样的，能够重组资源、适应变化而做出相应的改变也是我们应对丧失的非常必要武器。我想也是时候调整自己的状态以适应未来20天左右的家乡的生活了。

关于情感情绪的次级表征能力

杨肖 潇潇 psychology

2022年01月11日 10:48

昨天下午5点钟接到小姑娘以后，然后我们就先去游乐场玩了一个小时，玩到6:00回到家，我就要求小姑娘先练字、完成每天的学习任务以后再去看电视。小姑

娘很爽快的答应了，然后就开始把她的写字练习本拿出来，我们两个人先就学习任务的多少讨论一番，最后根据合理地分析按照我们统一的协议来执行。写到一半的时候，她就开始在那里哼哼唧唧不断的发出奇怪的声音，再过一会又是突然喊一嗓子，我在厨房里做饭，听到她发出奇怪的声音以后就问她：“你怎么了”，然后她也不作声，也不搭理我，继续在那里一边写字一边发出哼哼唧唧很奇怪的声音，我猜到她可能是不想写字，我就跟她解释为什么要让她写字，主要表达的意思是一个人不能只想着玩，也应该要认真努力的学习，我们应该两者都要结合起来，她也不反驳我，还是继续在那里哼哼唧唧，我就不再搭理她了，就让这样去写字，写到后面的时候她自己倒是心平气和下来，真的很投入到她的学习的事情之中，学完语文以后又学了一会儿英语，后面的状态都很不错。到了中间要吃饭的时候，我让她停下来休息准备吃饭了，然后在吃饭的过程里面，我就坐在她的对面看着她，我很认真的问她，我说：“我们要不要一起来讨论一下学习这个事情的重要性？你可以说你的观点，我也会说我的观念，我们可以充分讨论一下这个事情”，她说不想讨论，我说：“为什么不想讨论？我看你刚刚开始的状态非常不好，我怕你不理解为什么我要让你学习，讨论以后可能会帮助你”，她也不做声，然后就在这沉默当中我突然就有了一种感受，然后我就用语言说出了我的那种感受，我说：“你是不是这样想的：其实你知道学习对你来说很重要，你也知道妈妈说的话是对的，但是你又觉得学习这件事情会比较难，不容易，需要动脑筋，需要精力集中，当然这个‘难’并不是说你做不到的‘难’，而是你觉得你去玩的时候或者是看电视的时候是很轻松的，不用动任何脑筋的，但是学习的话你是需要动脑筋才能达成目的的，所以你不愿干这个事情，但是不干这个事情自己就不能变得厉害、变得强大，所以你是左右为难，又不知道如何发泄这种左右为难的感受，才会在刚开始投入到学习的状态里的时候很想发脾气、很不耐烦，是这样的吧？”然后她很快的点点头。

其实这件事情现在看来很简单，也就是小孩子只想快乐，不想遭受一丁点的挫折和痛苦，希望不费吹灰之力就让自己变得厉害、强大，家长适当的逼一逼，就可以帮助她克服这个障碍了。但是这件事情给了我很大的启发，因为刚好昨天晚上在跟吴宪老师学习关于边缘型人格障碍的一些东西，在读到《心智化：依附关系 情感调节 自我发展》这本书相关内容的时候就说到了原始的情绪/情感和感情情绪的次级表征的问题。因为边缘性人格障碍患者有一个很典型的特征，就是他们时常会感觉到一种空虚感、自我缺乏稳定感、情绪不稳与冲动；为什么会出现空虚感？为什么自我缺乏稳定感、情绪容易冲动？是因为这些人他们缺乏情感/情绪的次级表征能力。所谓的情感/情绪的次级表征能力指的是一个人他能够把内在涌现出来的原始的原初的情感情绪通过逻辑理论思考、通过可以言说的方式进行整理加工，通过这样的转化过程，他们对自己的内在的理解具有秩序，由此他就不会空虚了；而边缘型人格障碍患者因为种种原因是缺少这样的一个次级情感表征的能力的，他们没有办法去整理和加工自己的内在情感和情绪，这样他们的内在就会处在一个相对混乱的状态之中，空虚感便随之而来，同时也会导致自我缺乏稳定感以及情绪的不稳定和冲动性。次级是相对于初级/原始和原初而言的，简单的可以区别为：初级的就是一些无法被言说的、模糊的、不确定的，次级的就是能够被语言组织和表达的、能够被理解的。

然后在书中，作者也分析个体这种情感情绪的次级表征能力不是天生的，而是一种后天习得的能力，来自于的个体的照顾者。作者写到：“儿童对情感的概念并非是由内观得来”，也就是说并不是通过儿童他们自己的反省和思考得来的，“而是藉由照顾者与儿童情感状态一致的表达，让孩子能内化这些表达，而变成情感的「表征」”，这句话我的理解就是当儿童在小的时候，他们的反思和思考的能力是比较弱的，无法理解自己的内在情感情绪状态的变化，其直接的结果就是不能用语言来表达和组织自己的一些情感感受的变化——尤其是在复杂的情况下，而是通过发脾气、

哭闹等婴儿式的非言语的方式来表达，这个时候如果照顾者能够感同身受孩子的情感状态，然后用语言把它们表达出来，帮助孩子们去澄清和诠释他们的这些状态和变化，在这个过程中，孩子一方面能够明白和理解自己到底怎么了，另一方面也会内化了照顾者们以语言方式来传递的情感情绪的次级表征能力，潜移默化之中孩子也会慢慢具备这种情感情绪的次级表征能力，等到他们长大以后他们便很少会有这种挥之不去的空虚感，自体也会比较稳定，同时也更有能力去调节情绪和控制冲动性，正如文中写道的：“自我经验的表征与照顾者反应的表征结合在一起，使儿童心中的目的论模式变得更加细腻，最终使他能够解释与理解他人的情感展现，并调节与控制自身的情绪。”所以对于边缘型的人格障碍患者而言，在一个好的客体的帮助下发展出情感情绪的次级表征的能力是非常必要的一件事情。其实我觉得不仅仅针对边缘型障碍患者，这种能力的具备对于我们所有人来说都是有必要的。

上课的时候当吴宪老师讲到这部分内容的时候，还是听的比较明白的，有一些不太确定的地方也和老师在课上进行了讨论。

瑞克在《内在之声》中的其中一章谈到了自己关于如何获得知识的看法：“一种是由学习，听或读而得来的知识，一种是由经验得来的知识。只有第二种知识才是无法剥夺的知识，因为它跟我们的经验结合在一起。这两种知识的内容即使相同，在心理的意义上也是不一样的。”通过这两件事情的联系，我更能够深刻的理解瑞克在这里所强调的意思。

跟着吴宪老师学习心智化的理论、学习边缘型人格障碍的理论，我们学习到的是理论上的知识，包括人格障碍的典型特征是什么、什么是情感的次级表征能力，无论老师讲的多么的好，这些知识都只是理论上的知识，都是老师自己的经验，只有将理论和自己的经验结合在一起之后，才感觉这些知识终于属于自己的了。所以把老师交给我们的东西和我们自己在日常生活中、在和他人的交往过程中的经验结合在一起这种学习方式才是更加重要的——尤其是对于咨询师来说，因为只有把这些知识和我们的经验结合在一起了，我们才能把这些从书本上、从老师那里学来的理论和案例牢牢的记在我们的脑子里面、刻在我们的骨子里，成为我们自发的行为模式和思考方式，不经思考就可以信手拈来；也正如吴宪老师一直强调的，我们在做心理咨询的时候，我们是要把自己作为一个道具、作为一个工具去帮助到来访者的，如果我们自己不能将我们学到的东西融会贯通到我们自己的经验中，只是就理论来谈理论，生搬硬套，那么我们就不具备资格去帮助我们的来访者，我们是将自己这个人作为工具去帮助来访者，而不是将我们的理论作为工具去帮助来访者。只有把理论内化为我们的经验，我们才能成为一个更好的主体、一个更好的工具去帮助到我们的来访者。

ps：这两件事情发生的时间是倒叙的，让孩子去学习这件事情是发生在晚上6点多的时候，而跟随吴老师学习情感情绪的次级表征能力的事情是在晚上9:00左右的时候，对这两件事情之间关联的联想是在第二天早上发生的，是在好好休息了一晚以后自发的发生的。我想表达的观点是：当我们内心真诚的想学习、想领悟的时候，我们的大脑和心一定也会自发的运转着，在一定的机缘巧合之下帮助我们实现自己的心愿。这也正是睡眠和做梦的好处，帮助我们整合我们的自传体记忆，帮助我们变得更加清醒和聪明。

为什么我们不能心安理得的好好享受？——良心不够厚

杨肖 潇潇 psychology

2022年01月03日 18:51

读《内在之声》第7章，这一章瑞克又开始自我分析了。他谈到了自己的一段生活，他在跟弗洛伊德学习一段时间以后，博士毕业了，他就到柏林去了，因为柏林比维也纳更文明、更先进一些，而且亚伯拉罕就在这个地方，他首先去投奔亚伯拉罕，然后瑞克到柏林后也开了自己的诊所，而且诊所越开越好，当时有很多的人有这样的一个心理需求，所以他感觉他日子过得挺好，但是也很辛苦，一天要接10来个来访者。

突然有一天弗洛伊德推荐了一个病人，这个美国人非常的富有、很有名望，然后他们俩之间就商量瑞克去维也纳每天花一个小时的时间给这个病人看病，这个美国人会承包瑞克在此期间的所有的生活费用，给他一大笔钱，条件非常优厚，但是这个期间只能服务他一个人，瑞克不能给其他病人看病。瑞克觉得这个事挺好，在柏林那边累死累活的也挣不了这么多钱，然后他就把柏林的工作都放下了，就跑回到维也纳，给这个美国人做精神分析，这个美国病人就给他租了一个公寓——一个非常豪华的地方，跟这个病人住在一起。

刚开始瑞克觉得挺舒服的，没那么多的负担了，每天他只需要工作一个小时，其他时间都可以自由安排，而且报酬也很丰富，住的环境也很高级，这个报酬他之前从来也没有得到过的，然后他体验最深刻的地方是那个旅社的餐厅，一个叫布里斯托的旅社，实际上是一个非常豪华的大酒店，他想吃饭，有三个招待在服务他一个人，他觉得非常的隆重，很高贵，让他受宠若惊，后来他觉得这个生活不行，然后他不敢在那吃饭了，就像犯了罪一样，他自己偷偷摸摸跑出去吃饭，但是这个美国人跟他约法三章，不许直接找他，也不许给他打电话，他想来就来，不想来就不来，前三个月他只跟这个病人谈了几次，后来又谈了一次，但是再后面就再也看着这个病人了，也没任何他的消息了，但这个病人照样支付诊金给他。瑞克就觉得无功不受禄，心里就很难受，后来终于挺不过去了，就给这个美国人写了一封信，告诉他“我们终止合作”，然后他就回到柏林。

之后他就开始联想，对于这么好的事为什么自己不能够承受？为什么他会感觉到会有那么多的抑郁和不安？然后他就开始分析自己，最后发现他的抑郁是由于潜意识中的罪恶感。为什么会有罪恶感，他就开始分析，因为维也纳是他出生和成长的地方，他住的布里斯托酒店实际上离他小时候的家不远，走路就半个小时，他之前溜达过去看到了小的时候住的那个房子，引起了他有许多的想法、记忆。那个时候他爸爸只是一个小公务员，也挣不了多少钱，他爸爸妈妈每天为了生活愁苦，生活很拮据，他想到了小时候爸爸妈妈的那种艰难的生活，然后他现在在这个地方无功不受禄、享受这种富贵的荣华的生活，他觉得内心充满了一种负罪感。这种负罪感是因为他知道他小的时候爸爸妈妈那么穷、那么困窘，为了生活辛勤的工作，而现在自己虽然享受荣华富贵的生活，但是不是通过自己的努力去获得的这样的一个成就，而是别人施舍的，所以他就会感觉到非常的不安、自责，他觉得对他爸爸妈妈就像一个背叛一样，所以他就终止了这样的一个协议，回到了柏林，后来他见到了弗洛伊德，他跟弗洛伊德谈起了这事儿，弗洛伊德就说：“我希望你的良心厚一点”，这个厚是什么意思？“厚”就是“厚颜无耻”，但是瑞克自己反而觉得：“我的良心要硬一点”，硬一点是什么意思？就是对自己要更加刻薄一点、谴责一点，就是超我要更加严格一点，良心硬一点，对自己的要求要更加严格。当然瑞克也强调说如果命运给他自己第二次这样不劳而获的机会，现在的自己比较更能接受舒适或略为奢侈的生活了。

后面他又开始了另一个角度的分析。他分析他在一开始享受这个美国病人提供给自己的优越待遇的时候，内心必定曾经有过一种胜利感或者自得感，就是他觉得自己了不起，比他爸爸妈妈或兄弟能干的多，而此后产生的抑郁，则是一种道德反

应，是由于这种自得感在心理上演变成罪恶感，此后的沮丧就是由于潜意识中跟他的自得反其道而行的结果的。也就是因为自己的优越感而感到内疚、不安和自责，他中断跟美国人的这样的一个协议，是因为他没有办法耐受潜意识里面超我对自己的谴责。

后来他遇到他原来的一个患者，一个戏剧家，在好莱坞里面享受着很奢侈的生活，他跟一个大制片厂签一个协约，让他写剧本，但是很长时间也没写一个字，尽管如此依然享受着这样的一个优厚的悠闲的生活。瑞克认为这个戏剧家他的良心就够厚，他没说这个人厚颜无耻，他只说这个人良心够厚。

然后他又继续分析下去。他后来又回到维也纳，又到布里斯托旅社，然后他看到那些客人看法就不一样了，他觉得那些人沉坐在椅子里面，然后他脑子里面听到一个声音：“这些人只是钱太多了”，但是那个声音他觉得那是他爸爸说的，还带着浓重的维也纳的语气，所以这个声音他觉得是他爸爸的，但是这句话是从脑子里面蹦出来的。他不记得他爸爸曾经说过这么一句话，但是那个发音、那种口气不是他的而是他爸爸的，实际上他爸爸已经内化为他的一部分了，就是他看到这样的一个情景，然后他脑子里面涌现出一句话、一个评价，他爸爸那个人在那个时候就会说这样的话。然后瑞克觉得这话里边的那种谴责的意味，就是自己住在那豪华的旅社中感到不自在的原因，就似乎他自己是父亲所责备的那些人之中的一个。

然后这里面他又提到他想到了他小的时候记得的这样一个儿童的诗，这个诗的内容就是一棵小葱树想换叶子的儿童诗。小葱树就是冷杉，因为冷杉树它的叶子是油脂的，是针状的，这小葱树觉得自己的叶子不好看，总想换个叶子，想换个阔叶树，然后叶子就被羊吃了，然后就想要换像草一样的叶子，长的，然后暴风过来了就把叶子吹断了，还不行，他觉得我应该长一个金色的叶子，金色的叶子就被小商贩过来都给摘跑了，然后这个小葱树恍然大悟，原来的针状叶反而最适合他的，这首小诗瑞克已经忘了很久，但是这时候突然想起来实际上是有意义的，他在讽刺自己的贪得无厌。

这两个独立的记忆，一个是脑子里面冒出来的似乎他爸爸的声音，一个是一首关于小葱树的儿童诗的回忆，实际上都是他当时七八岁的时候的那些记忆。瑞克认为这两个原本独立的在往日相同的底层的记忆（都是他当时七八岁时候的记忆）之所以在几分钟之内连续出现的，就是为了使我相信“我幼年时所受的道德教育深深的根植在我内心，一直到我中年以后仍旧根深蒂固”。