

□克里斯托夫·安德烈

自我

膨胀——因为“我们值得拥有”——促使我们以最显眼、最吵闹的方式站上舞台，引发别人的欣赏甚至嫉妒。“我我我”的噪声通过社交网络成倍放大，社交网络在自我推销的领域蓬勃发展。不过，幸运的是，我们开始评估这种损害了。我们意识到，自我的舞会在五分钟里令人迷醉，但过了一会，我们就再也无法忍受自私和自以为是的特例主义了，我们受够了“我我我”和“以我为先”：我们需要博爱、温和、轻松和相互尊重！

这时，善良的人登场了：这些人并不吵闹，却做善事，这些人在家庭、企业和社团中默默践行着种种美德，包括审慎、体贴、忠诚、感恩、节制、坚持。因为这一切都不吵闹，所以我们会忽视。但如果这一切都不存在，那将会是灾难！社会生活将变得不可能，无法忍受，人类的空气将令人窒息。必须向这些人致敬，向他们低调的美德致敬，尽管他们追求的并不是聚光灯，而是共同的利益。向他们致敬，他们坚定地反对一个信条——对竞争和自我推销的痴迷。向他们致敬，他们促进互助与合作。如果有人掉队，他们会停下来帮助他，而不是抛弃他。若有人做了蠢事或说了蠢话，他们会努力为他解释而不是羞辱他。当他们优于他人时，尽一切努力不凸显自己的优越。他们培养谦逊，这种谦逊不在于自我贬低，而在于不再想要主导或耀眼。

我们如今常常谈论人们的不服从，违抗那些我们认为不公正的法条。那么，善良的人则违抗自私和自恋的现代要求，坚持在社会中传播所有这些抵抗自私的小分子，所有这些小美德，这些常见的、有时被贬低的美德，即善意和关心他人福祉。我们中间与他们一样的人越多，我们的生活就会变得越美好。

嫉妒

有那么一种悲伤的激情，它是一种大家都讨厌的负面情绪，它就是嫉妒！听听诗人龙萨的看法：这是“最卑鄙、最恶毒的恶习”……听听哲学家笛卡尔的看法：“没有哪一种恶习像嫉妒这样如此损害人的幸福：因为，心怀嫉妒的人除了自苦之外，还竭尽所能地扰乱别人的快乐。”

每个人都同意：嫉妒，是嫉妒者的地狱，让被嫉妒者难受，对每个人来说都是糟糕的气氛！如何定义嫉妒？亚里士多德告诉我们：“嫉妒是我们看到同伴成功时感受到的痛苦。”

更确切地说，它是一种令人痛苦的渴望，渴望别人拥有而我们没有的东西：社会地位及其优势、物质财富、个人品质……嫉妒可以有诸多形式。有时，它表现为平静、悲伤、沉默，简单地承认我们没有运气……但有时，它又带有一股对自己或对他人愤怒。

当我们认为自己一无是处，无法取得别人拥有的成就，我们就会对自己感到愤怒：这就是抑郁性嫉妒，带有失败或自卑的味道。当我们觉得——无论对错——他人的优势不是他们应



电影《心灵捕手》剧照

放下小我，方得自在

“自尊是为了与自己相处，自忘是为了更好地生活。”《自尊的力量》恰如其分的自尊》出版近二十年后，法国精神科医生克里斯托夫·安德烈在新作《自尊与自忘》中以心理学“小词典”的形式，进一步深化和细化对“自尊”这一概念的理解，以诙谐的方式告诉读者幸福与平静的秘诀，引导我们放下对他人评价的执着，在自我与世界之间找到平衡。

笨蛋和教师

得到的，不归功于他们的努力或劳动，而是归功于他们的运气或特权，我们就会对他人感到愤怒。于是我们就会感到不公平，而这种不公平的感觉会导向怨恨，一种攻击性的、充满敌意的嫉妒，在嫉妒中，我们无法为他人的幸福而高兴，最终会希望他人倒霉。

面对这种自我折磨的嫉妒，嫉妒者能做些什么呢？

这里当然有一些个人的回应：如果某样东西让我们嫉妒，我们可以首先问问自己，是否真的在嫉妒，还是仅仅条件反射般模仿着嫉妒：在这种情况下，我们可以努力让自己脱离这种状态。而如果在深思熟虑之后，某样东西仍然让我们嫉妒，那么，我们就努力去取得同样的成果。这就是在抑郁性嫉妒和攻击性嫉妒之后培养出第三种嫉妒：模仿性嫉妒，它关注的不是别人拥有什么，而是别人为了拥有它而做了什么。

除了对嫉妒的个人回应之外，也有集体的回应，甚至是预防性回应。社会助长了我们对地位和占有的渴望，它鼓励每个人炫耀自己的特权、成功和优势，尤其是在社交网络上，总之，这一切往往只是一种虚假的幸福货币……社会学家指出，在我们所谓的“后现代”社会中充满了“攀比的张力”，那么，对嫉妒的预防性方法之一，可能就是保持谨慎、低调的优雅姿态。

最后，是正义。在弗洛伊德看来，文明使我们有可能将动物性的嫉妒转化为对社会正义的渴望。如果我感觉同样的规则适用于每个人，并且被每个人尊重，那么我就更不容易产生有毒的嫉妒。这就需要规则保持明确，并且顺畅地执行。

审视自己的欲望，区分真实与虚假，不陷入模仿性嫉妒的陷阱，为更广泛的社会正义而奋斗……摆脱嫉妒是一项多么繁重的工作！可一旦你摆脱了嫉妒，你又会得到怎样的回报？失而复得的自由，欣赏的能力，为他人的成功而快乐的能力，从他人的成功中获得启发的能力。你一定会呼吸得更顺畅，睡得更香甜……

个子高、耳朵小的人，尽管他们拥有无敌的好运，但是他们也可能非常不快乐！因为，很多时候，问题并不在于缺陷，而在于我们对缺陷的“反应”：我们坚信每个人都会看到它、审视它，然后评价我们——显然是差评。

怎么办？转移注意力！记住，良好的自尊就像良好的饮食，需要多种多样的滋养。如果有缺陷，我们也不要因此忘记其他，我们必须睁大眼睛看清楚我们的品质。转移注意力还意味着观察其他人：他们都是完美的、有天赋的、闪耀的、美丽的吗？他们真的毫无缺点吗？当然不会！可他们也活着！所以，转移注意力吧，从自己身上解放出来。然后，像缺陷不存在那样行动、观察结果。

整容手术就是这样起效的，如果它真有效的话：当你做手术矫正了一个外貌缺陷时，你感觉好多了，那是因为你不再纠结和专注于缺陷，在社会交往中，你不再关注自己和自己的缺陷，而是转而关注他人；你不再处于观察中，而是开始互动。但我们也可以省去手术，采用行为疗法。这种疗法会通过具体的练习学会如何无视缺陷，走出尴尬和羞耻感，投入行动。而且要注意到，我们的缺陷：①大多数人并没有注意到；②大多数注意到的人并不在意，并且不会因此认为我们低人一等。

所以，转移注意力，参加社交活动，与亲友交流（他们也会告诉你他们的情结，以及他们如何与情结保持距离），最重要的是，不要沉迷于社交网络！社交网络就是制造情结的工厂：所有人都在花时间去上传完美的照片，上传一些这样的时刻：容光焕发，在美丽的地方，被一群看起来喜欢我们的人围绕。由于这种情结的养分来自与他人的比较，来自“我更好还是更差”的质询，你可以想到这有多灾难。我们不应该在社交网络，寻找关于我们受欢迎程度的真相……

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

“我越少想到自己，我过得越好。”我的一位病人曾对我说。秘诀就在这里：不要再担心自己造成的影响，去生活就是了。

在态度不在自我与自我的斗争中（在这场游戏中，分裂的自我总是用一只手抓住另一只手放开的东西），而是在自忘之中。”

哲学家古斯塔夫·蒂蓬提醒我们，在追求自忘的过程中存在这种微妙性：自我遗忘不能通过强制手段（“自我与自我的斗争”）来实现，比如约束、自我审查或戒律等形式。遗忘并不是抹杀或压抑，而仅仅是当我们的精神被所专注的事物之外的事物吸引时所发生的事，这就是为什么，自忘的最好方法是定期让自己专注于身外事。只有有限的（因此也变得宝贵的）时间与自己面对面。

如果我们自身不舒服，我们就无法忘记自己：痛苦，无论是身体上还是精神上的，都会让我们回到自己，重新关注自己的痛苦。自卑是一种痛苦，因此也是自我关注的根源。这就是为什么，当我谈到“自我遗忘”的时候，我把它看作最终阶段，因为在实现自忘之前，必须完成前几个阶段的工作：理解我们的恐惧和逃避；对自己表现出善意，温和地推动自己行动；反复练习自我接纳，并实验各种新的存在方式，直到我们的无意识行为发生改变。然后，我们就会忘记自己。这是我们努力的结果，但也是我们不能忽视的方向和理想。

自尊的休息

要把自尊维持在一个水平，似乎需要一定的努力：保持说得过去的外貌，与他人保持联系，参加一定数量的活动，既让我们感到充实和有趣，又不会让我们在他人眼中丢脸，等等。时不时地，我们应该放下这一切！不是随便做什么，而是停止做什么，放下控制，简单地呼吸，沉思，融入世界。这就是冥想的意义所在：休息，感受自己的存在，没有期望，没有赌注。停留在那里，仅仅是聆听、感受，看见现象的变化，世界的喧嚣和我们思想的杂音，观察我们身体感觉的波动。这不仅令人愉悦，而且可能有医学效果：压力水平会大大下降，因为人类的压力通常与要做的事情和要实现的目标有关。但我们也品尝到一些本质的滋味：存在的权利，享受生活的权利，无所展示，无需证明。

狗和猫

当狗从主人那里得到食物的时候，狗会想：“他高大，强壮，给我食物，对我好：他一定是神。”而相同的情况，猫会想：“他高大，强壮，给我食物，对我好：我一定是神。”同样，存在像狗的人和像猫的人，在你的身边找找看……

（本文摘自《自尊与自忘》，内容有删节，标题为编者所加）



《自尊与自忘》
[法]克里斯托夫·安德烈 著
郁梦非 译
守望者 | 南京大学出版社