

直面内心的恐惧

——分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析

害怕与人亲近：分裂人格的特征

温柔的迫害：忧郁人格的侵略性

渴望永恒与安全感：强迫人格的生活逻辑

天生情种：歇斯底里人格的感情世界

有时候我们为什么会莫名害怕？在人群中也会觉得不安全，最简单的事情也做不了选择，担心和异性相处，努力相爱却伤害更深？那正是恐惧在我们内心结着厚茧。它源自每个人的童年，又控制着我们的现在。

小孩在幼儿园或小学里交不到朋友，像个局外人或独行侠；青春期的半大孩子不热衷与异性交往，整天埋首书堆中；青年时期的人生观一片晦涩，独自苦思生命的意义：这些都是形成分裂人格的警讯。

幼儿初次体验到喜爱或拒绝，被喜爱或不被喜爱，取决于母亲看她的眼神，如何接触、对待，怎样与她相处，即使最细微的事情，幼儿也以她的灵敏来捕捉印象。与母亲之间愉快的经验是一笔财富，价值无法估计。但母亲易导致幼儿形成忧郁人格。

具有强迫性格的人努力尝试把情感置于“手掌心”，使之处于自己能控制的情况。她们觉得感情根本不可靠，过于主观、摇摆不定，又容易消逝。炽热的情感更不可信，飘忽无常且不理性的，爱上一个人等于暴露了自己的弱点。因此她们在付出感情时十分吝啬，不轻易流露感情，也不太愿意体谅伴侣。她们在两性关系中表现出异于常人的冷静和清醒。

歇斯底里的人，无论男性还是女性，都把性当成提升自尊心以及操控伴侣的途径，不像强迫人格逼迫伴侣，歇斯底里的人在性活动中体验自己无穷的魅力。歇斯底里的女性会滥用性，答应形同施恩，拒绝有若惩罚，把性当成一种威胁的手段。

作者：[德]弗里兹·李曼

目录

译序 漫山遍开的鲜花

序言 战胜恐惧，求得心灵和谐

第1章 害怕把自己交出去——分裂人格

● “分裂人格”特征

距离

猜疑

避风港

● 把自己藏起来：分裂人格诊断

● 恼人的渴慕：分裂人格的感情世界

爱与被爱

责任与情感

性与爱

奉献与猜忌

● 不加修饰的愤怒：分裂人格的侵略性

目的一：宣泄

目的二：争取

● 敏感的新生儿：分裂人格的成因

不被照顾

不被关爱

过多刺激

特定环境

● 她们恐惧什么：分裂人格的故事

行为怪异的音乐家

局外人(1)

局外人(2)

局外人(3)

● 黑白两色：分裂人格的行为模式

淹没

自闭

敏感而脆弱(1)

敏感而脆弱(2)

● 天才与精神异常：分裂人格的多种面貌(1)

● 天才与精神异常：分裂人格的多种面貌(2)

● 天才与精神异常：分裂人格的多种面貌(3)

第2章 害怕做自己——忧郁人格

● “忧郁人格”特征

● 零距离：忧郁人格诊断

依赖感

制造亲密

利她主义

自怨自艾

● 比亲密还要亲密：忧郁人格的感情世界

像爱自己一样爱对方

“我爱你，这与你无关”

“假如你不爱我了，那我也不想活了”

● 温柔的迫害：忧郁人格的侵略性

折磨别人

惩罚自己

学会发脾气

● 宠爱或拒绝：忧郁人格的成因

善意或敌意的宠爱(1)

善意或敌意的宠爱(2)

冷酷的拒绝(1)

冷酷的拒绝(2)

人生观中了毒

● 她们恐惧什么：忧郁人格的故事

不敢说“不”(1)

不敢说“不”(2)

备受宠爱的独生子

渴望温情的同性恋

充满恐惧的童年

性无能的外交官

● 生命的客体：忧郁人格的行为模式

日常征候(1)

日常征候(2)

常态与病态(1)

常态与病态(2)

第3章 害怕改变——强迫人格

● 永远到底有多远：强迫人格之诊断

希望一切保持原状

强烈需要安全感

犹疑不决

用理智和冷静保护自己

自我压抑和克制

对自己的身体充满敌意

● 握在掌心里的情感：强迫人格的感情世界

两性关系中的权力欲

形式重于感情

像火车时刻表一样刻板的性生活

● 狡猾的愤怒：强迫人格的侵略性

表现一：强行克制

表现二：合理化的愤怒

表现三：权力欲

表现四：不受操控的身体

表现五：死寂沉默与碎嘴子

表现六：崩溃的俾斯麦

● “你不可以”：强迫人格的成因

“我”的意志

“你应该”“你不可以”

苛刻的管教

强迫性的怀疑

● 她们恐惧什么：强迫人格的故事

不受诱惑的“模范男人”

牺牲自我的童年

权威式教育的阴影

患强迫症的女子

● 套路固定的生活棋局：强迫人格的行为模式

完美主义的病

常态与病态的界限

强迫人格的生活行为模式

第4章 害怕既定的规律——歇斯底里人格

● 既定即不定：歇斯底里人格诊断

摆脱约束

向诱惑俯首称臣

当不负责任的小孩

活在当下

● 天生情种：歇斯底里人格的感情世界

调情高手

白恋

父母的坏榜样

到底谁错了

● 先下手为强：歇斯底里人格的侵略性

为虚荣心而战

耍手段

● 榜样的阴影：歇斯底里人格的成因

榜样的缺失

惯坏了的不肖之徒

父母角色错位

歇斯底里的起源

● 她们恐惧什么：歇斯底里人格的故事

剪断幼时的脐带

双面人

性别的迷惑

● 谎言筑成的城堡：歇斯底里人格的行为模式

否认过错

阴晴不定

天生的演员

冒险家

结语

译序 漫山遍开的鲜花

杨梦茹

多年前，当我坐在法兰克福大学总图书馆阅读《恐惧的原型》（台湾版本译名）时，心中有很强烈的惊艳之感，书中分裂与忧郁人格的故事让我惘然惆怅；强迫人格的征象字字浸透着森然的凉意；而且，我不可置信地迷恋上歇斯底里人格的优点。读着读着，往往忘了这是一本专书。当时我就想，希望有一天有机会翻译这本学术扎实、文笔流畅、引人入胜的好书。

《恐惧的原型》出版已届46年，畅销35版，是德文心理学论著中经过岁月洗礼，以及广大读者考验的经典之作。作者李曼从天体运行的离心与向心力之中，厘析出分裂、忧郁、强迫和歇斯底里四种人格；以分裂人格为例，再区分为健康但倾向孤寂独立、轻微分裂、严重分裂，以至病态式的分裂人格。每一章都以理论为开端，继而探究分裂人格的感情世界与侵略性，辅以她行医多年收集到的真实案例，借此深入患者自幼成长的环境因素，用重新建构的方式，恢复支离破碎的原始经验，兼具文人之笔、学者著述的双重美感。

弗洛伊德认为童年时期的心灵创伤是形成神经官能症的主因。1906年11月3日在德国杜宾根（Tübingen）举行的南德精神医师第37次集会上，她的学说遭到自认被心理分析拒于门外的主席侯赫（F. Hoche）的大加挞伐：“对于这种差劲，以医师的立场而言危机四伏的时髦玩意儿，我们不跟着起舞。”坐在台下的荣格（C. G. Jung）起而捍卫，在现场点起了雄辩的烽火。同一场会议上被冷落的还有阿兹海默症的发现者阿兹海默医师（A. Alzheimer）。科技与医学的进步延长了人类的寿命，20世纪末，阿兹海默症^①异军突起，不断威胁着我们的健康。无独有偶，21世纪初，被科学主流边缘化了的精神分析疗法，在神经学者运用现代先进的脑部造影术进一步深究脑部实体结构之后，发现弗洛伊德有关意识的看法与当代神经科学观点完全吻合。

处于人生巅峰时期的歌德曾经写过一首小诗，大意是说当她行经一座座喷泉与一棵棵盛开花朵的大树时，常有奇妙的感应，她的心扉因而开启，硬壳被抛却，所以能与神交会。此处的“神”可解释为造

物主，因为歌德是泛神论者。翻译这本书时，这首诗中的“硬壳”说不时浮上我的心头，当我译到“毕竟我们每个人的过往都有一个模糊地带，有些人对早年的坎坷心存感激，将之转化为助力，因此成就斐然，难道不该更同情且包容那些没有这么幸运的人吗？”时，由衷佩服作者李曼悲天悯人的情怀。如果我们有勇气一探心田上郁黯角落的究竟，那些伪装矫饰与浮夸将变得一文不值；褪却硬壳，豁然开朗，坦荡荡无所惧，人生才不虚此行。

我相信是那个“模糊地带”让我对这本书情有独钟，谨以此译作献给我亲爱的老师 Thomas Rogowski。当初我带着单薄的行囊与依稀的梦想远赴德国，十年之间，我不时茫茫然踩在深山栈道上，脚下的悬崖令我惴惴不安；有的时候我勇气十足，在幽深的榛莽中找寻一线天光；也有一口气想探访春花与秋月的浪漫。感谢她传授我正确、优雅且犀利的德文，以满满的关爱缓和我迷糊的奔闯；那是错失了童年重现。我从此步履稳健，装备齐全，心情和美。我知道穷山恶水之后必定有一座明丽的村落，狂暴的风雨终将过去，而且还会再来。崎岖的天涯路上，我看到了漫山遍开的鲜花。

序言 战胜恐惧，求得心灵和谐

恐惧属于生命的一部分，你我都在劫难逃，它以不同的面貌伴随着我们，从诞生直至死亡。太初之始，人类就不断尝试，借由各种巫术、宗教与科学，思索克服、减缓、战胜或是约束恐惧的对策。民智未开的时代，有人寻求神灵的庇护，有人委身爱人求取寄托，科学家研究大自然的规律，宗教家及修行者禁欲苦行，思想家从哲学思维中探寻，但都没能成功地驱除恐惧。因为前人的努力，如今我们比较能够容忍恐惧，有为者把它转化为一种促进成长的沃土。无忧无惧痛快度过一生显然是大家都曾做过的美梦，但人生在世就无法不忧不惧，我们的依赖心、终将一死的认知，都反映在其中。我们只能试着培养抗衡的力量：勇气、信任、知识、权力、希望、屈从、信仰以及爱。这些可以帮助我们接纳恐惧，分析研究恐惧，以百折不挠的精神与恐惧奋战。人不可能完全摆脱恐惧，所以，那些允诺释放我们心中恐惧的各种方法，与人类的存在背道而驰，只会让我们的期盼落空，所以对于那些玄奥的诺言我们要仔细观察，不要轻信。

既然恐惧是我们生命中的不速之客，时时刻刻盘踞我们的心头，每当内心或外在环境起了一点儿波澜，它就迅即渗透到我们的意识中。通常我们想赶它出去、避开它时，多少也有一些对付恐惧的技巧或方法：排挤它，使它麻痹，跳过去或者否认它的存在。然而，恐惧始终潜伏着，如同死神从来没有因为我们不去想就自动隐退一样。

各个民族的文化各有特色，不同国家的开发程度也有高低之分，每个人也都不一样，但恐惧不受这些影响。在我们操作了某些方法、采取了某些措施抵抗它之后，那些造成我们心中忧惧的事物，有没有因此改变呢？有的。譬如打雷闪电已不再使我们战栗害怕，日蚀与月蚀成为大家观赏的自然现象，人们不再以为日月星辰将永远消失，世界末日即将来临。我们害怕的东西与古人不一样，我们畏惧病毒，害怕新型绝症致我们于死地，害怕发生车祸，害怕年华老去和寂寞。

千百年来，与恐惧作战的方法并没有推陈出新，古人有巫师作法牺牲献祭，现代则改由医药登场——恐惧始终都没有退场。不同的心理治疗是现代处理恐惧情绪最有影响力的新颖策略：心理治疗以渐进的方式厘析害怕的心理，挖掘个人早年的成长背景中导致恐惧的因素，

研究个人与家庭以及社会文化之间的相互关系，培养我们与恐惧对峙的能力。

这里有一个重大问题：人类仗着科技文明的进步征服世界，旧有的恐惧虽然被驱除灭绝，却又衍生出另类的恐惧；仅仅体认到恐惧与我们如影随形无济于事。有一种新型的恐惧侵扰着现代人的生活：在我们俯仰之间，埋伏着越来越多的恐惧因子，处处与我们为敌，我们很熟悉心灵被撕裂的感觉——想象一下滥用核能会导致什么后果，想一想滥用权力侵犯生命常态的景象。人类犯的错就像回力飞镖；缺少爱与顺服，孳生征服自然、操控生命的权力欲望，恐惧因此应运而生，于是我们任凭摆布，性灵空虚。以前的人面对自然灾害时一筹莫展，畏惧魔鬼与神灵的惩罚，今天我们害怕的对象是自己。

进步同时也是一种退步，形成了新的恐惧。

害怕与我们密不可分，虽然是一个普遍的现象，但每个人体验到的忧惧却又都不一样，怕死、怕付出爱以及其他抽象的东西。恐惧的形式独一无二，就和一个人如何爱、如何死一样，各有特色。经历特殊的人，所体验到的恐惧也与一般人不同，专属于个人的恐惧和生活条件、与生俱来的性情以及环境有很密切的关系，这些涉及我们自幼成长的经历。

如果，我们用“无畏”的态度来观察恐惧，可以看得出它的双重面孔：因为心怀畏惧，我们积极活跃迎战；因为害怕不已，我们麻痹瘫痪。危难当头，恐惧往往是一个信号或警告，激励我们打败它。接收害怕的讯息，克服恐惧，可以让我们成长成熟；避开它，不正面响应，会让我们停滞不前——无法战胜恐惧的人如同长不大的小孩。

通常当我们处于陌生的情境时，不安就会悄悄来访。成长与成熟都使人感到不同程度的惶恐，因为我们并不具备相关的知识与能力来面对陌生的新局面。所有等待我们去做、去经历的新鲜事充满刺激，但也充满了不确定。生命总是将我们带往新奇、不确定又陌生的路上，而惴惴不安伴着我们上路。成长期间，每当我们扬弃熟悉的路线，踏入新阶段，准备接受新任务的时刻，恐惧便不请自来；每个年龄所面临的成长成熟课题，都包含了克服心中障碍的关卡，一旦我们战胜了

恐惧，人生便又往前迈进一步。

克服恐惧才会进步。想想踏出平生第一步的幼童，丢开妈妈的手，独自行走；想想生命中重大的转折，第一次上学的小孩，要脱离家庭的呵护，进入一个陌生的团体，这些都需要先克服恐惧才办得到。想一想我们的青春期，初次与异性邂逅，对性的好奇与渴望；再想想我们首次进入职场，组织家庭，初为人母，然后衰老死亡的情形——新的开始以及首次尝试的经验都染着害怕的色彩。

所有上述的恐惧都与我们的身体、心灵或社会经历息息相关，是人生必经之路，踏出去的步子都跨越某一个界限，我们被要求脱离熟悉、亲密的环境，壮起胆子探险。

除了这些以外，还有许多与上述的恐惧迥异，与跨越成长成熟阶段大相径庭，十分独特的恐惧型态，没有人能了解我们，连我们都看不清它的面貌。有人因寂寞而恐惧，有人害怕置身人群之中，有的人过桥或走过广场时会惊慌不已，另有人看到甲虫、蜘蛛或老鼠之类的小动物就心惊肉跳。

恐惧的型态变化万千，人人各有所惧，换算起来，每一样东西都有人害怕；我仔细观察形形色色的恐惧，发觉其中的变量可以整理分类，我把它称为“恐惧的原型”，呈现于本书中。繁多的害怕情绪，都属于这些原型极端的变体、扭曲，或者转移。我们习惯于把未处理、未克服的害怕转嫁到一些无害的替代品上，与真正点燃我们恐惧的引信相比，替代品容易应付，但恐惧却是躲都躲不掉。

恐惧的原型与我们的存在，以及这世界上的两大矛盾有关，我们身处无解的对立情境中。我想打个比方来说明那个我们没有感觉到，但又确实存在，令我们恭敬不如从命的天体中的两大矛盾。

我们存在的世界有四种巨大的动力：地球循着一定轨道绕日而行，太阳是中心，地球的运动我们称为公转，是一种循环。它同时也绕着自己的轴心转，这种运动称为自转。由此产生两种互相对立又互补的力量：万有引力与离心力。天体因而保持运动，在一定的轨道上运行。万有引力维持地球于不坠，一直把地球拉回中心，有一股稳定的吸力。

离心力会向外扩张，脱离中心点，有意图摆脱掉某些东西的趋势。当这四种动力均衡和谐时，宇宙才会有秩序、上轨道，而其中任何一种动力比重太大或停顿下来时，都会天下大乱。

让我们想象一下，假使地球失去其中一个动力，譬如不再绕日而行，不再绕着轴心自转，超越了行星的规模，很反常地像太阳一样成为中心，于是，其他行星就得绕着它运行。地球脱离了原来的轨道，自订法律活下去。

若是地球不自转，只是绕着太阳运行，它的规模就低于行星，降一级变成卫星，如同月球，永远向着太阳的一面，没有自主能力。这两个假想都会破坏行星惯性服从以及独立自转的规律。

继续往下想象：如果地球失去万有引力，即向心力，仅有离心力，在混乱中曳出轨道，也许撞上别的天体，坠毁成碎片。假若地球徒有万有引力，但失去平衡的离心力，则势必变得凝滞僵硬、没有变化，或者当另外一种力量出现时，它无力制衡，被曳出轨道。

回到我们先前打的比方，居住在地球上的人类是太阳体系中的微粒，也有一定的规律要遵守，上述的动力才会变成我们不自觉的力量，持续潜伏着，与天体运作的道理有异曲同工之妙。我们只消把每一种基本动力架构到人的层面，转译为心理，与我们的灵魂作对照，就会发现从生命延展出来的两大矛盾，而每一种恐惧原型都与这两个矛盾有关，寓意深刻。

心理学上说的“自转”表示人的性格，独一无二的个人。绕日而行的运转表示服从大格局，为了顾全大局，自治权以及个人意愿都可以受到限制。由此我们谈到第一个自成一套的系统，不愿臣服于人类整体，与大局对峙的矛盾。

地心吸引力与我们内心对永恒与稳定的向往一致；离心力则符合我们不断向前、追求变化的意态。如此，我们也谈到了另一个矛盾：同样与大局对峙，一面拼命经营永恒，一面又求新求变。

以宇宙为例，可以类推出四种基本的挑战，人类在自己身上也找

得到相互抵触、同时互补的动力。它们千变万化，与我们形影不离，不断向我们索讨新的答案。

第一项挑战，譬喻中的“自转”，我们要做一个独一无二的个人，肯定自我的存在，与其他人有所区别，个性如假包换，无人能取而代之。汲汲营营追求与众不同，疏离感日增，午夜梦回，寂寥的大浪打过来，恐惧便如潮涌，对我们造成威胁。种族、家庭与民族，年龄、性别与信仰，职业或社团，使我们与别人相关联，互为生命共同体，但“我”仍然是一个独立、具有特质，与别人不一样的个人。例如每个人的指纹都不一样，绝对不会混淆，这实在很有意思。我们的存在有若一座金字塔，具有所有建筑物的基础与共同性，但越是接近塔尖，就越特别、越异于其他建筑物。在个人化的过程之中，荣格如此称呼成长的程序，接受以及发展自己的特色之时，我们会渐失归属的安全感，不再“与别人一样”，继而在彷徨不安中，体会到作为一个个人的寂寞况味。我们越是要和别人不一样，就越感到孤寂、不安、不被了解、被拒，甚至被排挤。与此相反，如果我们不敢探险，没有发展成为独立的个体，把自己藏在群体的规格之中，如此一来，我们的人与人格就不臻完整。

第二项挑战，譬喻中的“公转”：我们对这个世界、生活与周遭的人敞开心扉，与人交往，也与很另类的人交流。广义说来，就是兴冲冲地活着。但有的人因此害怕失去自己，变得依赖，任凭别人摆布，质疑自己的处世能力，担心自己只会顺着别人的意思、不考虑自己。害怕变得依赖，不敢把自己“交出去”，但这又让我们有施展不开的无力感，忸怩不安。鼓不起勇气突破困境时，我们变成孤立无援的个体户，不与人来往，没有归属感，没有安全感，人我皆不识。

我们推断第一个矛盾，看出这项挑战不合情理，因为生命变成了沉重的负荷。我们应该要保持并实现自我，同时能够奉献牺牲，如此一来，方能克服对“做自己、成为独特的我”的恐惧。

另外两项挑战也同样具有矛盾与互补的两极化特色：

第三项挑战，譬喻中的“向心力”，即万有引力，也就是我们对永恒的向往。我们在这个世界筑巢，计划着未来，努力完成目标；但

不要以为一切很稳定坚固、永远有一个未来可期待、生命无止尽，死神在召唤，生命随时可能结束。有人以为只要自己认为未来无穷无尽，生命就如她所愿不会结束，于是她可以不停地勾勒远景与美景——这导致我们害怕消逝、变得依赖，害怕人生中捉摸不定的东西：排拒新事物和没有把握的计划，害怕生活一直向前流动，不停下脚步，瞬息万变。有一句话说，没有人会在同一个地方上岸两次，因为河水和人自己都不断地在改变方向。假使我们死了追求永恒的心，就永远闯不出一番成绩，实现不了梦想；所有的创造皆因对永恒的思慕而发生——否则我们根本无从美梦成真。我们如此这般过日子，仿佛手上的时间无限长，以为我们终将完成的目标指日可待，幻想中的永恒便成为推动我们完成任务的原动力。

最后是第四项挑战，譬喻中的“离心力”。我们随时准备改变自己，肯定所有的变革与新发展；抛掉熟悉的东西，把传统与习俗扔到脑后；才到手的东西，立刻与之告别，一切都是过渡与过站。于是，我们必须不断求新、求变，刻不容缓，绝不能逗留，迎接新事物，勇于尝鲜，那些日积月累的规矩、义务和法律令人战栗，喘不过气来。死亡意味着消逝，生命停滞终结，我们饱受它的威胁。当我们不再追求变化，不再勇于尝鲜，死守着旧有的东西，重复着她人的生命历程，时间之河与四周的人、事、物将超过我们向前行，人我俱忘。

本书也介绍其他的矛盾，生命中不合理的要求：同时追求永恒与多变，因而要克服对消逝以及既定的规律与事实的恐惧。

根据上述，我们认识了四个恐惧的原型，整理如下：

一、害怕失去自我，避免与人来往；

二、害怕分离与寂寞，百般依赖他人；

三、害怕改变与消逝，死守着熟悉的事物；

四、害怕既定的事实与前后一致的态度，专断自为。

所有其他的恐惧都是由这四种原型衍生出来，也都与这四种和人

类存在息息相关、互补也互为矛盾的动力有关：保持自我与孤绝疏离，与此相反的是把自己交出去以及归属感；此外，追求永恒与安全，与此相反的是追求多变与风险。追求什么，我们就会对那些反方向的东西采取敬而远之的态度；但宇宙运行的规律却告诉我们，唯有互相矛盾的动力彼此势均力敌，天体才会井然有序。这里所谓的均衡并非统计学上的计算，也不是说一定要达成什么目标，而是一种内心源源不绝的创造力。

除此之外，我们要知道，每一种恐惧及其强度都与我们与生俱来的性情，即遗传，以及我们成长的环境有密切的关联；换言之，与我们的身心状态和个人经历都脱离不了干系。内心有着怎样的恐惧情结，必定有一个形成的背景，由此可看出童年所占的比重。每个人的恐惧都染有性情以及环境影响的色彩，我们害怕的，别人往往难以感同身受；她人视为理所当然者，在我们却是挥之不去的阴影。

性情与环境，家庭与社会，都有可能成为培养恐惧的温床。成长过程中不曾受到干扰的健康的人，一般来说知道如何与恐惧共处，甚至战胜之。而受过干扰，必须忍受的恐惧巨大又频繁，则恐惧原型将攻占此人的心灵。

害怕到无以复加的程度，或持续的时间很长，会造成一种负担，也是一种病态。最严重者，是童年时盘踞心头的恐惧，因为幼儿尚未具备反击的能力。力道强、时间长以及超龄的恐惧，往往难以消化，会造成儿童的成长停滞不前，甚至退化，行为幼稚，相继出现其他症状。一个孩童太早体会到太多的恐惧，稚弱的她无力面对一波又一波的恐惧浪头，必须仰赖外界的协助，如果外援无着，她孤独地被巨大的恐惧感所淹没，会造成人格创伤。

在成人方面，参与战争、被俘、面临性命交关时刻、遭遇自然灾害、心灵上受到打击等，凡是跨越忍耐极限，使人陷入惊惶失措，神经质反应的经历，都会成为恐惧的温床。与儿童相比，成人反击和寻求对策的可能性大得多：她会捍卫自己，全盘考虑然后知道是什么引起她恐慌，明白恐惧因何而来，能够把心中的感受说出来并获得别人的理解与援助，也有能力估量眼前的威胁到底有多大。孩童可不具备这些能力，越是弱小，越容易成为恐惧的猎物。她们毫无招架能力，

不知道要忍耐多久，会发生什么可怕的事。

本书要探讨这四种恐惧，从另一角度来看，假使我们放弃基本动力中的任何一种，就会失衡，把我们导向其中一种人格。我们将逐步介绍每一种人格，并且详述每个人个性中，或多或少的倾向。若明显地偏向某一种人格类型，表示与幼年的发展有很大的关系；而一个活在这四种基本动力中，处处和谐均衡的人，就能够远离四大恐惧原型。

一开始这四种人格只是有些微的偏向，若片面性明显且突兀，就超过了极限值，成为四种基本人格的变体，心理治疗和精神分析学上称之为分裂、忧郁、强迫与歇斯底里人格。当然，这并不表示大部分人都得了神经官能症{1}。

本书在叙述四种关于生命的病症时，也逐一讨论健康的人的片面人格，以及轻微、严重、极端严重的心灵创伤。人的性格气质是讨论时的一个要素，我也把重点放在我们的成长背景上。

其次要提醒读者，本书以精神分析、心理治疗的知识与经验的理论为基础，来介绍四种人格的典型特质，不采取宿命论或骤下断语的方式，而是从人的特质或性情着手；性情与生俱来，难以扭转，只有安之若素。我要谈的与此略有出入。

我之所以是我，并不是因为身体构造使然，而是因为我对这世界与人生有一定的看法，一定的行为举止，而这源于我的生命历程；人格由此铸成，并且拥有特质。其中不可逆的是我天生的性情、童年环境、父母亲与老师的个性、社会与社会规范，这些在某种程度上塑造出我这个人。书中阐述的人格，若先天因教养者忽视和缺乏良好的示范，致使人格受影响、被压抑，都可以借由后来的发展来补缀，使我们的人格趋于完整或成熟，磨光磨亮我们的生命。

我们以四种基本概念与行为入门，探究生命的条件与附属性；宇宙方面，乍看之下是一种对立现象，事实上运行有序也均衡。

我们沿用神经官能症学理中的定义来称呼这四种人格类型，这并不影响心理健康的人，因为我们在运用这些概念的同时，都会介绍患

者个人的经历，以及神经官能症是如何形成的；这些定义已为大家所熟知并接受，所以没有必要重新命名。读者看到分裂、忧郁等定义时，会从书中的叙述得到清晰生动的概念。

恐惧与畏惧这两个词在本书中反复出现，但我没有严格区分其词义，因为这不是本书的重点，而且我也认为一定要做区分的话，恐怕并不容易。有人说害怕死亡，而畏惧死亡也说得通，其中并无太大的异同。通常我们认为“畏惧”是指特定、具体的东西，“害怕”则指非特定的对象，比较不理性，虽然敬畏上帝与害怕上帝有所区别，但也不是每次都言之成理、斩钉截铁。因此，恐惧、害怕、畏惧、忧惧等都是同一个意思。

这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与别人，同时要告诉读者童年这个阶段有多么重要。另一方面，则是希望重新唤起大家重视感觉机能，我想，我们可以从感觉中学到很多东西。

第1章 害怕把自己交出去——分裂人格

“分裂人格”特征

独立自主、自给自足、理性主义者、坚强、独具个性、冷静、客观、自信、批评家、革命家、无政府主义者、矜持、冷漠、好猜疑、喜怒无常、古怪、奇特、令人费解、与世隔绝、自我中心、社交困难、敏感、独来独往、特立独行、孤僻……

把自己藏起来：分裂人格诊断

在分裂人格者看来，生活的上上之策就是戴着一顶童话中的魔帽，终其一生隐形于帽子下面。

这一章我们要从恐惧和基本动力两个层面进行观察，来探讨害怕付出、有“自转”倾向的病态人格——这种人过度地把自己隐藏起来，过度地划定自我的界线。心理学上我们称之为人格分裂。

每个人都希望自己是独一无二的，当别人把我们的名字弄错时，我们会有多么不高兴；没有人被叫错了名字还兴高采烈。显而易见，我们把属于个人的东西例如姓名，当成了自己的一部分。“我”当然和千千万万的别人不一样，但是“我”同时是某个团体中的一分子或共同体；这跟我们按照自己的好恶过日子，建立亲密的伴侣关系，与她人产生互动以及负责任一样，途径虽殊，但不造成冲突。如果有一个人省略了为别人付出的那一面，把自己完全藏起来，结果会怎么样呢？

距离

人格分裂的人费尽心思独立生活，尽可能自给自足。她不依赖任何人，不需要任何人，尤其重要的是，不需要为任何人负责。因此，

她远离人群，她需要这种距离，不让别人有亲近的机会，只开放一点缝隙。一旦距离被跨越，她的感受如同生存空间遭到侵犯，独立自主遭受危害，她不再完好如初，于是很粗暴地反抗。害怕别人亲近，这是她典型的恐惧。但事实上，她不可能把所有人都排拒在外，于是她只好四下搜寻保护措施，以便自己能躲在其中，避开一切。

对她而言，绝对要避免人与人之间的接触，绝不容许与人有亲密的关系。不论与人邂逅，还是认识未来的配偶，都会让她左右为难，于是，她只好把人际关系通通公事化。不得不与人相处时，处于团体或小组之中最让她感到自在，因为她可以隐姓埋名，基于共同利益的名义归属于某个社团。在她看来，上上之策就是戴着一顶童话中的魔帽，终其一生隐形地躲在帽子下，像不记名投票一样与别人共同生活；身在其中，却不必有所付出。

这类人若即若离、矜持、遥不可及，别人很难和她们攀谈。她们似乎没有个人色彩，甚至有些冷漠。形诸于外的她们，古怪、奇特，对人、事、物的反应很令人费解。认识经年，我们却不了解真正的她；今天与她相谈甚欢，明天看到她时，却好像没那回事。是的，我们越是靠近，她就越可能拂袖离去。她不贴心，经常没来由地发怒或露出敌意，让我们深觉受挫、受伤。

出于害怕，人格分裂的人闪躲我们的亲近，不肯回馈朋友的情谊，这使得她们越来越孤单寂寞；尤其是当别人有意接近，或是她们有意亲近某人时，都会令她陷入害怕的情境。随着交往更进一步而产生好感，觉得对方迷人，产生亲密行为，以及表露情爱，对她而言都极其危险。这足以解释为什么她往往在重要时刻不见踪影，态度转为敌对、峻拒；或者突然把自己关起来，切断联系，躲在自己的世界里，让大家遍寻不着。

猜疑

横亘在她与周遭环境之间的，是一道联系上的鸿沟，沟渠一年比一年宽，她也变得越来越与世隔绝。这引起一连串的问题：她因缺乏经验，不甚了解别人的世界，以至于在人群之中时常没有安全感。别人到底怎么回事，她永远无法正确得知，因为唯有密切相处，而且彼

此欣赏喜欢，人们才能累积出与人交往的心得；而她对亲密接触非常排拒，只好靠着猜想臆测来调整人际关系的方针，总是处于惴惴不安中，不晓得自己给别人的印象和观感。以至于自己的举手投足，是否与事实相符，是幻想或投影，或者属实？她都没有把握。

让我们借用舒兹汉克（Schultz-Hencke）形容分裂人格的一个图像，来说明她们所处的世界。你我应该都有过这样的经验：坐在火车站的一列车厢里，旁边的铁轨上也停着一列火车，火车开动时很缓慢，几乎感觉不到震动或摇晃，一时之间肉眼很难判断，究竟哪列火车在缓缓开动？直到我们能够确定自己的火车还停留在原处，而旁边铁轨上的火车持续向前行驶时，或者二者相反，才明白过来。

这幅画面很恰当地表达了人格分裂者的内心世界：她永远不能确切地明白，是否一般人面临同样情境时，不安全感也会如此一拳打过来；她的感觉、知觉、想法与想象，是否仅为一人所有，抑或大家皆然？由于她的人际往来可有可无，在人群中往往茫然不知所措，自己的经验与印象游移在怀疑的边界，不清楚自己的判断是出于事实，还是出于胡思乱想。“别人看我的眼光究竟充满嘲讽呢，还是我又乱想了？”“今天上司对我特别冷淡，她不满意我什么，她平常不会这样的，还是我多心了？”“我是否引人侧目，哪里不对劲儿，难道我搞错了，要不然别人干嘛这样瞅着我？”

这种不安全感会使人猜疑、病态地对号入座，风马牛不相及地臆想以及知觉混淆，以至于内心与外在都是非不分；但人格分裂者不认为她是非不分，因为她把自己的投影视为真实情况。当她因欠缺与别人的密切关系，无从改善心中的不安，而导致这种忧惧演变成经常性的心理状况时，不难想象这会多折腾她，引起她多么焦虑。想找人倾诉自己的不安与恐惧，但她一向欠缺值得信赖的朋友，不被人了解，而被人讥笑，甚至被视为疯子，想到这些她必定坐立难安。

避风港

我们将继续探索完全不信任别人，觉得不受保护的先天、后天以及后续的发展原因。这股不安促使人格分裂者发奋寻求安全感，因此成就出特殊才能——理智又冷静。这样才能在芸芸众生中有个比较好

的避风港。感性、感觉会造成不安，所以她们只追求保证可以得出结论、让人百分之百放心的“纯粹”的知识。看到这里我们不难明白，人格分裂者为什么能够全神贯注于科学研究，因为她们从中获得安全感，并且得以暂时不理睬自身的感受。

相对于理智的发展，属于感情的部分却退缩了。因为在感情关系里需要一个“你”，或是一位伴侣，以便传达情感和感觉。智力高人一等，情感方面却很迟钝，这是分裂人格的特色。她的情感处于未开发状态，有时候会停滞枯萎。这使得她们拙于人际来往，在日常生活中制造出无穷无尽的难题。与人相处时，她们缺乏一种“中音”，体察不出细微的枝节，即便最单纯的关系也有可能问题丛生。试举一例：

一位大学生必须上台做口头报告。她一向没有朋友，因为她总是过于“自大”；藏在骄傲背后的，其实是缺乏安全感。所以，她没有想到可以向同学打听一下，应该怎么做口头报告。这个问题啃噬着她，问题的重心是她本人，而非报告本身。她非常没把握自己上台解说时，能否让听众满意；她时而想象同学们对她佳评如潮，但转瞬又自卑极了；上一秒钟她显得超凡杰出，似是旷世天才，下一秒钟又跌落平庸与不足的深渊。其实，她只需要把自己的报告和其他同学比较一下就好了。但是她想，在同学们面前问起这件事多尴尬呀，而且自己也觉得难为情，她不知道这再平常不过了。她没来由的过度恐惧都是因为不与同学往来而起，如果她和同学培养出自然的合作关系，这些力气就可以省下来。

对人格分裂者而言，类似的情形和行为模式不胜枚举，在日常生活中平添了许多无谓的困扰。然而她们却一直看不清，自己的问题在于人际层面，而非能力不够。

恼人的渴慕：分裂人格的感情世界

分裂人格者心力交瘁，只为了证明自己值得人爱。

前面已谈过，精神分裂的人在人际关系上特别麻烦：上幼儿园、加入班级社团、进入青春期、与异性来往、和伴侣的关系等等。别人

越接近一步，她就越害怕、越退缩，当她想亲近某人时，爱人以及被爱可能产生的风险来势汹汹，袭击着她，以至于别人眼中的她，充其量像个渡口。

爱与被爱

父母、照顾者与人格分裂者童年时期的相处情形，和早期分裂人格的形成有一定的关系，早日发现可望在分裂人格深凿之前，减缓其严重程度。如果一个小孩在幼儿园或小学里交不到朋友，别人以及她自己都觉得她像个局外人或独行侠；青春期的半大孩子不热衷与异性交往，只是埋首书堆中，排斥任何与人接触的机会，以做手工艺或从事其他活动自娱，始终独来独往；如果这时期她的人生观一片晦涩，独自苦思生命的意义，不与别人交换意见，这些都是警讯，父母应该寻求咨商。

紧接着青春期之后是与异性交往，这为人格分裂者带来更多的问題，因为我们将与心仪的人的心灵以及身体都十分亲近。每一次邂逅，自我以及独立同时受到波及，我们希望更保有自我。邂逅往往如同攀岩，我们无从预知会发生什么问题，也不太会保护自己，只觉得苦涩和痛苦。一个分裂人格者如何表达自己渴望亲近意中人并与之分享亲密关系和爱情？日渐强烈的情欲又如何启齿呢？到了这个年龄，前文提过的人际网络出现破洞，缺乏“中音”，使得分裂人格者在与人交往时笨拙不堪，尤其在建立两性亲密关系时，更是困难重重。在这样的关系中，她也少了一个调和自己举止的中间色调：既非勇于追求的征服者，亦非乐于奉献的迷人角色。深情款款、言语或情感上的示爱，对她而言都很陌生，她不懂得体贴，没有融入另一个人个性与感觉之中的能力。

责任与情感

在恼人的渴慕以及害怕亲近的冲突中寻找解决办法，看起来很难。通常分裂人格者采取简单的策略，譬如态度冷漠，要不就是维持纯粹的性关系，并且不带任何情感。她的伴侣之于她充其量是个“性爱物品”，只满足她的生理需求，除此之外，她了无兴致。也因为她与伴侣之间没有真正的情感，换情人像换衣服一样轻松平常。她用这种方

式保护自己，免得越陷越深，面对感情她手足无措又缺乏经验，总以为爱情很危险。所以，当异性表示倾心于她，她便将之推拒于门外，因为她不知道该如何负起责任，被人喜爱让她觉得尴尬万分。

一个男人走进婚姻介绍所，翻阅相簿，想从中选一位最不合她意的小姐；这么一来，她就不可怕，不会挑起她的情感。

只有当女人知道她永远不会再见到这个男人时，她的身体才能够和她缠绵。

一位已婚的男士在与自己家庭所在的同一个城市里还有另一栋房子，当她觉得需要保持距离时，就躲到这栋房子里，没有人找得到她，直到她再度兴起回家的念头。她必须这么做，好赶走一些和妻子以及家人之间过多的亲近与需求（家人因她经常逃跑而寻求更密切的联系，她于是更想逃了）。

这些例子让我们看出，分裂人格者多害怕与别人有关系，被人套住，被说服；明白这一点，我们才能掌握她们怪异又费解的反应。

分裂人格者只属于自己，并且只信任自己，不管是真实的或纯属臆测的侵扰与干涉、外来者意欲跨越她孤立的藩篱，她都高度敏感，据此保住自己的凭依。这样的行为举止当然很难与人互信互赖，遑论发展亲密关系。义务责任之于她形同束缚，要付出的太多，特别是与伴侣之间，伴侣需要她只会使她不耐烦。对责任与义务的畏惧顷刻间膨胀，当这种畏惧变得无穷大的刹那，她甚至会在教堂里或法院结婚公证处转身逃跑。

一位年轻男子因为女友催促而订婚；她们交往数年，但她还不想定下来。她带着戒指来找她，两人一起庆祝订婚。她离开的时候，把一封写好的信投到女友的信箱，信里她取消了两人的婚约。

分裂人格者有这类的举止一点儿都不奇怪，她们可以是远方极好的笔友，但一旦要进一步交往，立刻闪人，并且把自己封闭起来。

性与爱

前面提及人格分裂者的性关系中抽离了感情因素，她的情欲体验也很孤绝；伴侣只是“性爱物品”，而她的情感生活只能按照这样的模式进行。她对温柔的前戏一无所知，不懂情欲，只是依着自己的需求找伴侣，然后直接达到目的。亲密行为变调，令伴侣感到痛苦；她的方式粗暴，使伴侣身体疼痛。隐藏在这些行为背后的，是她希望借此看出伴侣的反应。需求被满足之后，越快离去越好；“事后”在她的性行为上表示“恨不得立刻把她丢出去”，这正是一位担心伴侣向她表露情意的分裂人格者典型的态度。

更棘手的是，分裂人格者根本不相信有人会爱上她，于是把夹杂在爱与恨之间的矛盾转嫁到伴侣的身上。她不断地针对自己的怀疑做测试，要求提出翻新的爱的证明，以便消弭心中的疑点。再发展下去，极有可能变成精神上或实质上的性虐待狂，而她的行为则越来越危险；她轻视、低估伴侣表现爱意的盟誓和讯息，推敲再三，疑神疑鬼，或者恶魔似的曲解。譬如伴侣忽然浓情蜜意，她的解读是对方良心不安，有罪恶感，不然就是企图贿赂（“你到底想要做什么？”“你是不是想弥补什么？”）。抽象的心理联想，提供了这类解读无穷无尽的空间。小说《安静枕头》（Das Ruhekipfen）中，罗塞弗特（Christiane Rocefort）刻画的就是这样的一种关系，尤其淋漓尽致的是，读者看到原本可爱的女主角，长期与分裂人格者在一起之后，最后包容力荡然无存。

分裂人格者也经常用一贯的玩世不恭捣毁伴侣的温柔，因为这样对方才不会对她了解太深。每当伴侣要向她倾吐时，她便把对方置于一个会受伤的处境，她的态度、表情或者言语都充满了讽刺、愚弄：“你的眼光像狗一样忠诚”、“你应该知道自己有多可笑”，或者“别再说你多爱我，直接进入主题吧”等等。

这么一来，伴侣的爱当然被有系统地摧毁了，除非伴侣的能耐超乎寻常，任劳任怨，出于罪恶感或害怕失去这份爱；不然就是有其她的动机，必须容忍一切，也或许是被折磨时会得到些许快感。否则，伴侣到最后应该会撤退，开始痛恨精神分裂的情人，但分裂人格者却把这视为一种胜利，“现在你可要露出真面目了”，殊不知正是自己让伴侣变成这样的。斯特林堡（Strindberg）自传体的小说中有许多这类分裂人格的战术，对患者的生活背景、人格发展的描写，令人印象

深刻。另外，例如《女孩的儿子》(Der Sohn einer Magd)，博格 (Axel Borg) 动人的小说《在开放的海边》(Am offenen Meer)，对分裂人格的描绘都很逼真写实。

冷漠的感情持续发展下去，会走极端的偏锋，变得病态，甚至会导致强暴以及强奸杀人。分裂人格者对伴侣的恨以及报复行动并没有很清楚的意识，它只是原始的童年印象再现，心理学上称之为“转译”，因此而展开报复。这些没有完全融入个性、被分离开来的冲动是最为危险的，这种报复的冲动使她们无从体会伴侣的感受和情感，有可能会犯下不可饶恕的任何的暴力罪行。

分裂人格者不易与伴侣建立亲密的关系，要找个伴儿也很困难，只好独来独往，当自己的朋友，满足自己的需求。不然她就找替代品，譬如崇拜偶像。迷恋偶像还是无法帮助她培养爱人的能力，因为她的爱仍然残缺，也难以表白。

分裂人格者的性发展往往不脱稚气，即使个性截然不同的人也一样。有时候她们倾向把未臻成熟的小孩或青少年当成性伴侣，认为这样可以减少心中的疑惧，并且取得孩童的信赖。

奉献与猜忌

爱和希望奉献的欲望一再被压抑，有的时候会转化为无以复加的醋劲儿，甚至嫉妒到要发狂。她觉察到自己有多么不可爱，没有爱人的能力，很难留住喜欢的人。因此，她所到之处必须嗅出情敌的气味，她以为这些对手比她高明，也比她值得爱；这通常不无道理。伴侣没有恶意、很自然的举动都会引起她的高度戒备，刨根究底，坚称伴侣心怀不轨。她越是胡思乱想，两人关系就会变得越糟，终归破裂。当她兴味十足地摧毁两人的关系时，自己其实也很痛苦，但她别无选择。她的动机大致如此：如果我不再被人所爱，宁可自行摧毁，虽然这令我痛苦不堪，但至少我是行动者，而非坐以待毙。如此一来，不难理解为什么正当她希望爱与被爱的时候，表现出来的却一点儿都不可爱。与其倾力追求心上人然后被抛弃，她宁愿选择让爱人渐渐远去。小心翼翼不让自己失望，这对分裂人格者而言很平常，她们大部分下意识地观察、考验伴侣：如果我这个样子她还是爱我，那才是真正的爱。

分裂人格者心力交瘁，只为了证明自己值得人爱。极端的猜忌和吃醋会导向谋杀：如果她不爱我，也不可以去爱别人。

分裂人格者以为自己的害怕付出是源于不喜欢与人交往，其实不然。与生俱来的爱人的渴望在不断压抑中堵塞了，扩大了恐惧，以至于她想象伴侣应该任凭她摆布，还要放弃自我，被她消耗殆尽。她认为伴侣应该对她的“魔力”而着迷，热情稍有消退她就更加恐惧。我们根据这些就会明白分裂人格者一些莫名其妙的举止，尤其是感受到伴侣巨大无比的魅力时，魅力瞬间变成一种威胁，因为她受到牵制，于是爱转成恨；她不知道伴侣的致命吸引力是她投射过去的。

分裂人格者不太敢尝试长远的关系，比较倾向于短而浓烈、时好时坏的关系。婚姻对她而言，涵盖了所有的不完善，难怪她一旦不满意，理所当然要离婚。她认为长期的关系中免不了有背叛对方的时候，坚持自己拥有自由，理论多于实际，但她无意给予伴侣和她一样的自由。通常她是婚姻理论家、改革家，至少她勇于挑战习俗与传统，捍卫自己的生活方式，按照自己的意思过日子。说起来，她比任何人都诚实，并且有勇气坚持自己的信念。有的时候她也愿意拥有长时间的关系，只是被法律给吓退了，所以就经营类似婚姻的关系，而不愿结婚。

童年时与母亲的关系不好，或者对母亲非常失望的分裂人格者，会喜欢与年纪较大、比较有母性的女性交往，童年时渴望但得不到的，可以在女友身上获得补偿。这样的女性有时能给她温暖和安全感，要求又不多，是上天赐予的礼物。她完全理解她，她无法给予的东西她也不强求，她鲜少如此轻松，因而紧紧系住她的心。只有早年受创很深的人才产生对妇女强烈的恨意，女士当前常有复仇的冲动。分裂人格者早年的生活让她不信任女性，觉得女性很危险，所以倾向于喜欢同性，或者找一个有男儿气息的女伴，或对她而言“完全不同”的女伴，譬如说柔媚非常的女人。这样的关系有若手足、同学，建立在共同的兴趣上，而非源于异性的性吸引力。所有的关系中最难的是保持持续的亲密，夫妻当然要分房而睡，另一半如果不希望激起她抗拒或保持距离的话，势必得接受她的规定。

总而言之，精神分裂的人最难培养爱人的能力。她的自由和独立

若受到胁迫，对什么都异常敏感；她的情感表达十分稀薄，如果伴侣对她的爱不那么强烈，同时又给她一个家以及安全感，她会感激涕零。愿意了解她的人，可以赢得她的好感，只不过她不善于表露也不一定会承认。

不加修饰的愤怒：分裂人格的侵略性

“谁打破我的距离，我就恨死了她。”

下面的章节中要谈侵略性，侵略性是最常用来表示恨的语言，又可以清楚地描绘出与恨不同的现象，这里的侵略并非恨的意思。害怕与侵略性密不可分，厌恶与恐惧会引爆侵略性，小孩会用“不喜欢”来表示心中害怕。当我们还小，不懂得处理自己的情绪，也没有克服恐惧的能力，只能无助地屈服在厌恶和害怕之中。童年的经验如挨饿、受冻、疼痛；生活规律以及生活空间遭到侵扰；感觉器官负荷超重，行动受到很大的限制；自我的存在遭受太多破坏和干预；寂寞……这一切会使孩子极度绝望。在这个时期，害怕是最强烈的不快之感，每一个孩童碰到这种情况时，常分不清恐惧和愤怒的区别，因厌恶及害怕而产生的情绪，一触而发展为愤怒或火大。

一个小孩要用什么克服恐惧，抵消心中的不快呢？一开始是无助的恼怒，大吼大叫，脚踢来踢去，乱打一通，诉诸机械式的宣泄和爆发。幼童的意识里还没有你、我的分别，表达愤怒时也就没有特定的对象，只能发泄自己的不满，讨厌所处的境况，抗议自己的身体受到侵犯。幼儿通常自然而然地表现她的愤怒，出人意料，不加控制，没有特定针对的人，因此显得毫不留情，事后也不会感到歉疚；会感到内疚时就跟“人”有关系了。

儿童的愤怒强烈无比，因为她彷徨无助，觉得受到胁迫，存在受到莫大的危害。她感受到愤怒与恼火，处于这种情境中的小孩会“非常火大”或“非常害怕”，她迫切需要发泄一番。她会反射般缩回自己的壳中，抵拒整个世界。前文提到的两种行为是所有生命体不加修饰的表达恐惧和愤怒的模式：向内逃避、退缩、死寂；或者，向外逃避、发脾气、攻击别人。

目的一：宣泄

分裂人格者若始终没有交到朋友，无从体验被爱护、保护的感觉，只觉得被排挤、受威胁，就会困在似假还真的攻击与危险之中。这样的反应仍然属于初始的感官所有：当她消减过重的负荷，亦即宣泄心中恐惧时，态度粗暴冷酷，一如英语中的“滚出我的体系”（to get it out of one's system）。

一个少与她人接触，觉得自己的存在饱受胁迫的分裂人格者，突然之间发起火来，不难想象有多可怕。她们不再是原来的那个人，如同通讯中断，与原先的人格没有关联。当她索取本能欲求时，根本不为别人着想。从其性行为即可看出她们的忿与怒，在无法融入一体的感情世界里，共同生活的情感被抽离，只剩下生理欲望。缺少同理心的她们，是不可能从这种残酷情形中紧急煞车的，所以，她的怒火只是宣泄内心的分崩离析，不受牵制，事后也不会有任何的不好意思。没有安全感的分裂人格者无法想象自己的行为会对别人造成什么影响，认为自己“只不过”稍加抵抗罢了，不把别人的感受放在心上。她们不知道自己苛刻、伤人和粗暴。有一篇关于一位青少年杀了一个小男孩的报导，当被问起杀人的动机时，青少年耸了耸肩说，她其实没啥特别的理由，只觉得那男孩有点儿烦。一个孤独、不与人共同生活的人，从潜伏已久的愤怒爆发出来的恨，往往使被牵连的人一头雾水，而且极度危险。和无法融入感情的性欲一样，她们把自己的行为合理化，无所不用其极。《巴曲的自画像》（Selbstporträt des Jürgen Bartsch）中有耸人听闻的例证。

美国心理学家辛载（Kinzel）认为在牢里蹲着的人的攻击性是一般人的两倍。有攻击性的人——我们将之归纳为分裂人格者——一旦恼火起来就超出常规，陷入慌乱之中，变成狂暴的攻击者。有一位病人曾经生动地叙述分裂人格者的世界：“谁打破我的距离，我就恨死了她。”这让我们想起《假想敌》（Das sogenannte Böse）中，作者罗伦兹（Konrad Lorenz）所描写的动物，当它们的势力范围被侵犯时，立刻扑上前去的反应。

分裂人格者没有安全感，孤立无援，因此心生猜忌，把别人的亲

近当作威胁，一开始她觉得害怕，然后用攻击作为响应。明白分裂人格者对生命的基本态度后，她令人费解的举止也就有了答案。不经修饰、抽离自己、分裂的愤怒可以演变为暴力行为，如果有人向她逼近，她可以像踩死一只讨人厌的虫子一样把她消灭掉。她所有的本性及欲求都与人无关，于是将自己的情绪合理化，变得反社会，犯下罪行。

即使不举这些比较极端的例子，对分裂人格者而言，控制怒火还是一件难事。通常她们不需要忍耐什么，受苦的是她们周遭的人、事、物。原本只是要排解害怕的情绪，到了她们那儿，就变成了乐趣无穷的攻击行为，一意孤行，所有残忍可怕的手段都派得上用场。性虐待、粗暴、尖酸刻薄、极度冷漠、不可亲近、玩世不恭，翻脸比翻书还快，拒人于千里之外。她们也欠缺掌控自己怒气的“中音”，不会衡量情况，只看表面，以她们的生活来看，她们认为自己的行为合情合理，并无不妥。

目的二：争取

分裂人格者的攻击性还有另一种功能，她用愤怒来抵拒保护（也可解释为“不打不相识”），借着展开攻击，因此与人有了接触，这似乎是她唯一的桥梁。攻击是她争取某样东西的方式，与青春期生涩地追求异性的情况差不多。分裂人格者把害怕与渴望混为一谈，把青涩的温柔情意藏起来，变成粗糙火暴的攻击行为；她害怕面对尴尬，随时准备撤退；遭到拒绝或担心被拒时，原来的好感顷刻变成反感，对什么都不在乎。

分裂人格者的朋友得注意了，她们的攻击行为也有可能是一种追求和争取。她们易怒，拙于表达情意与正面的感觉；就是因为她们不与人来往，自己也显得很没信心。根据我们从事心理治疗的经验，如果我们给她们足够的时间，慢慢地把心底的沟渠填平，她们会有认知自己愤怒情绪的能力，从而学习如何与人相处。

敏感的新生儿：分裂人格的成因

所有的创伤殊途同归，都会让婴儿从一开始就抗拒这个世界，保

护自己，或者对这个世界感到失望。

要怎样才能把分裂人格者害怕付出，誓死捍卫“自转”的生活方式以便保护自己的人格形成过程说得清楚呢？

她永远处于细致敏感的情境，寂寞、脆弱、心灵容易受伤。她刻意与周遭保持距离，别人的身体或心灵靠近她，会引发她类似雷达般精微的反应，随之而来的情感登堂入室，都让她觉得“太吵了”。距离之于她有绝对的必要，这样她才能处于其中并且活下去。距离给她安全感，觉得受到保护，别人不得其门而入，不会一下子就闯进来。她在自己的世界里很放得开，不设防，划定范围，有的时候为了避免被外来的刺激所淹没，她也会关起一两扇窗。

也有一种可能，她处于一种强烈的机械式膨胀、暴力诉求的情境，不太喜欢朋友，也缺少社交的能力。别人眼中的她，当然显得既麻烦又不受欢迎。与她来往，我们常觉得不受重视，老是被斥责，无法获得她的肯定，也不被她所接受，最后只好退出。这就是分裂人格者典型的特征。

一个小孩如果一开始就对她的父母失望，尤其是母亲，将会影响她的身体与周围环境的互动。也许她的性别不对，或者母亲照顾她十分吃力，以至于无法全心全意爱她；不在计划中诞生的孩子也常有这样的遭遇。

再往下看，环境是形成分裂人格的关键。所以，我们有必要谈一谈婴儿诞生之后，以及生命初始的几个星期中所处的情境。

不被照顾

和其他动物不同，一个小孩出生以后，无法自力更生的时间非常长，所以极其依赖周围的人。波特曼（Adolf Portmann）因此说人类都是早产儿。

要让一个小孩好好长大，必须有人照顾，这个小小世界必须是她能接受的，并且让她渐渐产生信赖感。要根据她的年龄满足她存活的

需求。幼儿需要的是一种被保护、被扶助以及快乐的气氛，这样，成长的条件才会在她身上生根。小孩若是没有这样“天堂”般的感觉，要什么（没）有什么，就无从培养信心，当要对生命有所付出时，她会有被吞噬的恐惧。

奇怪的是，我们对小孩生长的必备条件所知太少，常低估她们的个别差异以及行为能力，我们也忽视外来影响在她们身上产生的作用。瑞士小儿科医师史汀尼曼（Stirnemann）对新生儿做的实验令人印象深刻，她的著作《新生儿心理学》（Psychologie des neugeborenen Kindes）有几段相关的叙述：“还算严谨编写的书中……认为六周大的婴儿根本对疼痛没有感觉……事实不然。在一个谨慎进行的实验中我注意到，婴儿出生几天后，接受第二次预防注射，在消毒的时候就开始哭了。”关于记忆：“……出生前的记忆会保留下来：夜班护士发现家里开店的婴儿一直到半夜还清醒着，不哭也不闹，而面包师傅的小孩常在凌晨两三点时就显得骚动不安。母亲白天干什么活儿，晚上几点休息，婴儿早在出生前就习惯了这样的动静规律。”

还有很多值得研究，从史汀尼曼的观察得知，我们太疏忽新生儿的敏感、知觉以及情感，以为照顾她，给她食物，为她清洁等事情比较重要，认为对新生儿来说这应该足够了；其实不然。经过详细研究童年生活，尤其是弗洛伊德及其弟子的心理分析，加上行为研究，我们得到了全新的观点。感谢这些专家，因为她们的研究，我们才晓得婴儿刚出生的几个星期中所得到的印象及经验有多么重要。

1810 年，歌德与柯内博（Knebel）谈话时曾经提及：“有一件事我们做得很糟，那就是对婴儿最初的教育太外行。殊不知这对小孩的个性以及将来成年后的生活，有绝大部分的影响。”然而，多年来我们任由诸如此类的高见散置一旁，没有深入研讨。

不被关爱

今天我们知道，婴儿除了不可或缺的各种照顾之外，她还需要温暖、关爱、适当的刺激，例如安静稳定的成长环境，这样她才能够自信、活泼，有责任感。其中最重要的是要给婴儿足够的身体接触，让她感受温情。

若是婴儿初始的世界让她害怕不安、空洞、被侵扰，她就会畏缩、被吓退了。太早以及过于强大的不信任经验，使得她无法信心满满迎接世界。婴儿经常长时间独处，世界空茫一片，刺激太强或印象过于繁杂，都可能形成分裂人格，她与世界的关系已蒙受损害，只好退回自己的壳中。

史毕兹（René Spitz）以孤儿院长大的小孩做实验，一出生就与母亲长时间分离，或者很早就经历母亲离去的小孩，即使平均一位保姆照顾 10 个孩子的孤儿院提供最有营养的食物，无可挑剔的卫生清洁环境，在小孩成长过程中仍然有难以弥补的创伤。被冷落或被太多刺激吓坏了的孩子，或许晚熟、单向发展、表现落后于人，或许有着与年龄不成比例的早熟。因为她们的生长条件不是太过就是不足，因而萌生幼龄不该有的恐惧心理。

不被爱或者父母不希望有却自动来报到的婴儿特别容易形成分裂人格。有的孩子长期生病住院，或者经历过母亲离去的创伤也都有可能形成分裂人格。母亲不爱、不在乎小孩；母亲太年轻，个性未臻成熟；母亲没时间，把孩子交给冷漠的人照管的“金丝雀小孩”；母亲生产后很快去上班，小孩长时间独处，无法给孩子关爱的例子都一样。

过多刺激

婴儿时期缺乏关怀与爱是形成分裂人格的一个主因，同样的，过多的刺激，譬如母亲不让婴儿安静，不知道孩子究竟需要什么，则是另一个主因。这么说有些模棱两可，我们应该深入探讨：一个刚出生的婴儿，四周环境应该很坚强稳定，让她无忧无虑，然后逐渐赢得她的信赖。熟悉是信任的基础，假如照顾她的人经常换面孔，环境变化频繁，感觉器官应接不暇各种刺激，她将无法一一吸收（例如收音机或电视机不断发出的噪音，光线太亮，睡眠时亦同，过多累人的旅行等）。这样的母亲以及这类的骚动，都会侵犯到婴儿对安静以及独处的需要。做母亲的不停地和孩子玩，抱着到处走，不给小孩有建立自己规律的机会，也会让婴儿搞不清楚状况，吓得缩回去。

另一种情形是孩子的器官尚未发育完整，就苛求她达到某些目标，

也会形成分裂人格。还没学会处理自己问题的小孩，不得不周旋于难搞定或个性不成熟的大人之间，她于是很早就学会了嗅出硝烟，察言观色，以便备战，或者避免让灾难降临到自己身上。没错，她们因为里里外外都没有依靠，只好把父母的责任揽过来，扮演自己的父母亲。对小孩而言，这个负担当然无可言喻的沉重。她还来不及发展自我，父母的角色就强加到她身上，她必须了解成人的世界。她自己还是个小孩子，却得处处设想周到、斡旋其间、理解并且权衡局势。她为别人而活，而不是为自己而活。如此一来，不仅她的童年被窃取了，她的本质也没有获得良好的发展，属于生命基础的安全感因此残缺不全。

我们活在世上，尽量不让自己受到伤害，一如齐格菲 (Siegfried) 在龙血中沐浴^①，为的是不让世人识破她的弱点，然而人的脆弱无法全部被遮掩住。怎样可以让自己不受伤呢？情感上遥不可及是其一，头戴魔帽隐姓埋名亦若是。她的脸平静冷漠，教人看不透，别人永远无法得知她是什么样的人。至于无法抛弃的情感，她培养出一种能耐，即用意识来操控、分配剂量。心有所感的当下，学着在头脑清楚的情况下，让情感注入或退回去，无论如何不让情感自由自在地流露、发生；因为她认为感情是危险的。

附带说明一点，成人的感官印象也有极限；有些国家在审问犯人时，持续制造噪音，运用刺眼的灯光，以便耗损犯人的意志；长久的寂寞孤单以及昏天暗地也有相似的效果。当然，婴儿的极限要小得多。

综观上述，还有一点也意义重大，那就是婴儿是吃母乳，还是喝牛奶。母亲按时到婴儿身边，一起享受喂母乳的亲密，不仅让婴儿逐渐认识这个无条件满足她需求的人，她同时也兴起为人的第一个希望之光，心中充满感激和爱。不一样的人来喂婴儿喝牛奶，每个人对待婴儿的方式不尽相同，会使得婴儿初始的发展有些困难。这样的学习过程太复杂，和吃母乳的婴儿不一样，因为她不只和一个人建立亲密关系。我们知道分裂人格之所以形成，缺乏联系是其中的关键，那么，这里提到的母亲与婴儿之间少了一分亲密，也是重要因素。

所有我们描写过的创伤殊途同归，都会让婴儿从一开始就抗拒这个世界，保护自己，或者对这个世界感到失望。如果她在外找不到替代的人，她就缩回去，当自己的伙伴，以至于别人都不得靠近。如果

她后来依旧缺乏正面的经历，上述的鸿沟，就会造成她倾向独立、自我中心、只与自己联系。

特定环境

在战争中长大的婴儿，与前文提及在特定环境（出生才几星期，四周骚动不安，如夜间轰炸、难民悲惨的命运、与家人分离、失去家园等）中长大的婴儿，很容易造成分裂人格：她们对家庭很反感；喜欢参加社团以及大型活动，在团队中有归属感又不必与人密切来往；与异性的关系多半不热络，也算一种。分裂人格的艺术表达震撼人心，但往往是排斥一切的。弗尔麦斯特(Fuhrmeister)和威森赫特(Wiesenhütter)合撰的书《新音乐》(Metamusik)中有此一说，只演奏前卫音乐的乐团与音乐家，练习之后往往觉得身心不舒服。

大环境也让西方人容易产生人格分裂：不够安全；生活舒适但危机四伏；我们的情感因大量无所遁逃的刺激而脆弱不堪，担心战争一触即发把我们通通毁灭掉；无法预知科技发展带来什么危害，我们觉得饱受威胁，唯恐人格分裂。现在很多人练瑜伽、冥想，借由毒品探索内心世界，嬉皮和游手好闲人士有意识地要消减高科技，以此对抗贫瘠的心灵环境，但又无法掌控全盘局势，我们的疑问一天比一天多。要战胜自然，研发超越时空的技术，较好的生活条件，处处使我们难以放开怀。

婴儿时期缺少应有的安全感，加上不利的环境因素，很容易造成分裂人格。至于出生前在母亲体内的环境是否有影响力，很少有人加以研究；即使有恐怕也只是揣测而已。史汀尼曼在她的书中写道，可以证明胎儿有听觉：让一位孕妇站在X光的仪器前面，然后按汽车喇叭，看得出来胎儿会缩成一团。也有可能，是母亲把自己的感受传给腹中的胎儿。如果母亲不接受怀孕的事实，孕育新生命时满心不情愿、敌视、拒绝，甚至对她怀着怨恨，子宫里的胎儿都会感到不安。

她们恐惧什么：分裂人格的故事

她与别人之间的距离越拉越大，像一只不合群的黑羊，一天比一

天孤独。

行为怪异的音乐家

一位才华横溢但个性倔强，不太与人来往的音乐家，几乎三餐不继。一位朋友帮她介绍了一个待遇不错、又符合她兴趣的差事，这可以说是帮了她一个大忙。她答应接下这份工作，该到职的那天，她没有去上班也没有请假，因此丢了差事。她对自己说，那位朋友不过要向她炫耀本事罢了，以便亲眼看到她惨兮兮的模样，天知道朋友是不是同性恋呢？

她不接受这个可以改善她生活的工作，只是害怕欠朋友一份情，变得依赖。这都是她自己的解读，强加莫名其妙的动机到朋友身上。她的行为的确费解，深藏其中的想法却是在考验朋友：如果她真心想帮我，我这么做绝对吓不倒她；如果我这德行她还是肯拉我一把的话，就表示我对她真的很重要。

从这里我们得知，想从这种恶性循环中挣扎而出，与别人建立全新的关系，根本不可能：谁知道该在何时信誓旦旦，好让她相信一切？谁又有这个本事，可以忍受她的怪诞？一般而言，世界上没有这种完人。

这位音乐家的情形更复杂，因为她强烈地希望朋友无视她怪异的行为，继续帮助她，不放弃她。关于她的第一个臆测，她其实应该修正自己对人的看法，信任别人，而这正是她渴望的；至于第二个臆测，只会强化她人皆不可信的态度，继续在她英雄式的孤寂中备尝辛酸，更加蔑视别人，而这对她比较轻松容易。

她经常有不同的女友，没多久就把人家甩了，因为她讨厌这位小姐的穿着，不喜欢另一位腿，第三位则是教养上出了问题等等。她把保护自己、避免与人联系的心理合理化了，爱上一个人对她来说，等于危险接二连三地来。我们对她仅有的认识是，她是非婚生子女，小时候被不同的亲戚收留，一直觉得自己很累赘。

局外人(1)

第二个造成这种人格的例子：

一位中年男子一直以自己是局外人而苦恼万分，她觉得自己没有真正的归属感，别人不是拒绝她，就是用嘲讽批判的眼光看她。这让她十分痛苦，她因此惶惶终日，职场上也屡尝败绩。因为她是同事眼中的怪胎，“麻烦得不得了”，现在她跌入恶性循环中，对人事物的反应越来越奇特。她时常师出无名地顶撞上司，说一些伤风败俗的话，没来由地嘲笑挖苦同事，穿着和生活方式都引人侧目，以至于同事对她敬而远之，不想跟她有任何瓜葛。

她与别人之间的距离越拉越大，一天比一天孤独，外在的环境起着变化，她的心情也千回百转，与众不同、陌生、诡异。于是她越来越像一只不合群的黑羊，她活在这种氛围中，同时制造这种氛围。没有人真正了解她，同事只觉得她怪里怪气，并不想探究她拒人于千里之外的原因。不消多时，关于她的谣言就满天飞，她大概“不太正常”，可能性生活不如意，或许政治上不正确等等。简言之，她有问题，虽然谁也不清楚哪里可疑、为什么可疑。同事们不认为她们只是把未经思考的问题投射到她身上而已，没有人会对她打开天窗说亮话。她隐约觉得同事逐渐躲着她，四周都是一双双怀疑的眼睛，一看见她就彼此使眼色，她不知道她们究竟在干什么。简言之，双方都摇摆不定，就这么恶性循环下去，问题无解。

我想多谈一谈这位男士的成长背景，看分裂人格怎样在她身上萌芽，当她长大遇到人际往来的难题时，她觉得不可思议，逆来顺受，却不知道真正的原因。

她成长于一个非比寻常的环境，父亲是旅行作家，在她这个独生子还年幼的时候在文坛上就享有盛名。父亲收入丰厚，因此生活豪奢、夜夜笙歌。母亲沉湎在宴会和锦衣玉食中，没有时间照顾孩子；说穿了是缺乏兴趣与母爱。所以她从小就由女仆，后来是一位黑人男仆照顾。记忆中这两位保姆对她不算太坏。

5岁的时候，父母亲离婚。之前她的父母就聚少离多，双方都认为这种婚姻时髦，各自拥有自由、艳遇不断。父母离婚后她跟父亲住，刚开始她被告知，母亲“要离开一段时间”，就没有下文了。不多久

母亲回来了。她则很久以后才获悉，母亲因精神疾病住院了两年。我们可以推测，母亲之前的精神状况也不会太好。父亲离婚后很快地就与母亲的妹妹结婚，这是她的第三次婚姻。继母对她的母亲怀着旧恨，因为母亲从小比继母得宠；男孩长到 15 岁的时候，继母自杀，父亲于是第四次结婚。

这位先生在这样的环境里长大，始终觉得自己像汽车的备胎，没有人真正关心她。小时候她就觉得自己碍事、多余，不受欢迎，这些感受后来又被强化了。她父母亲的房子位于城外与世隔绝的山丘上，附近没有几户人家，小男孩找不到玩伴。父亲特立独行，喜好杯中物，生活风格异于常人，日夜颠倒：为了不受干扰，她只在夜里写稿，白天则用来睡觉。加上父亲经常在外旅行，一出门就好几个星期，做儿子的很难看得到父亲。她的父亲不太把团队纪律放在心上，坚称纪律是专为笨蛋和软弱的人而设定的。

儿子到了就学年龄却不去上学，请了家教到家中上课，家教换了一个又一个，一直到 10 岁的时候她才正式入学。此时，她的社交困难首次浮现。前面介绍过她的生活，所以这并不让人太惊讶。她进入学校之前，的确没有与同年龄的人来往的经验，也从未参加过社团。在课堂上她为自己安排了饰演的角色，把自己隐藏在其中。有些时候她故意显得滑稽可笑，逗得同学哈哈大笑，她以此觉得自己受欢迎，成了班上的小丑，后来更变成我们今日形容的蛮小子。为了讨同学欢心，她嘲笑一切，捉弄老师，对警告和处罚都漠然以对，逃学等等。父亲对她的德行却欣赏有加，以至于她也靠这个赢得父亲的喜爱。她和父亲一样，不遵守团体纪律，父亲颇以她为荣。

局外人(2)

尽管她渴望友谊，但从不曾得到过，因为别人只认为她好玩，有娱乐效果，但终究是个滑稽的局外人罢了。她极有天分又聪明，同学虽然认可这一点，却不愿与她做朋友。

12 岁时开始发育，她后来称之为“大病一场”：瘦、苍白、窜高、容易生病。她一向就体弱，继母于是退掉了她的体操课，禁止她从事任何运动，“因为你心脏不好，而你又长得这么快”。后果之一是她从

不觉得自己有健康的身体，身体仿佛不属于她，显得局促又笨拙，她因此更难与别人亲近或进行良性竞争。

继母拖着她到处求医，掩藏在其后的却是厌恶反感。她必须长时间卧床，虽然没检查出什么毛病。医师配合演出，最后成功证实她得了慢性肺结核。从此她有两年的时间得待在房间里，甚至不准下床，生着病。这段时间她大量阅读，不加以选择，父亲藏书丰富，能到手的她都看。有一次治疗时她很贴切地形容自己：“我的情感比我的智力年轻了十岁。”这是分裂人格者常见的现象。“我不知道自己是同性恋还是异性恋。”她不太能确定自己的性倾向。

14 岁时她重返学校，尝试与同学交往的成绩不比第一次好。她孤单地留在家中的那两年，正处青春期，与同学相比，她的经历是那么不同，在幻想中度日，没有朋友，自然而然，这又把她打回自己的世界里，连与人交谈都有问题。她加入的班级，同学间已经彼此相处两年了，她再一次成为别人眼中的怪物。

有一次做未来理想职业的问卷调查时，这位 15 岁的少年填写的志愿是“职业抽烟人”，装酷的德行令人生气。没有人注意到她嘲弄的背面其实迫切需要帮助，她的行为已经在对周遭环境发出警讯。到了大学时代，她有戏剧性的转变，完全变了一个人，但总算是一个新的尝试。因为希望有所归属，她与同龄的人较劲儿，看谁比较有男子气概。基于同样的理由她后来去从军，仍然是军队中的特殊人物，常因四体不勤成为讥笑的对象。

退役后她继续大学课业，修习历史、语言和文学。毕业后她又修教育学分，成为一位学有专精的独行侠，只活在家里的藏书世界中。学生敬佩她渊博的学问，因而不追究她的弱点。她 24 岁那年结婚，说得确切一点儿：她被安排了一桩婚事。不久妻子就抱怨她喜欢书本和研究胜过喜欢她，她大惑不解，认为自己已经尽最大所能去爱她。她这厢也颇为失望，因为妻子对她的精神领域以及嗜好不怎么感兴趣。结婚不久的这对夫妇很快就相互背叛，她有了同性恋的经验，事后又懊悔无比，产生了被害妄想症之类的反应，这让她开始了心理治疗。

这段叙述的故事蕴涵一些形成分裂人格的典型成长背景：距离遥

远、满不在乎、幼年时期的照顾者迭遭更替，缺少亲密的身体接触、幼儿的需要被忽视；成长的关键阶段欠缺指导，孤单独处、与同年龄的人少有相处和来往，少有某个团体与社团的归属感、情感和信任感都没有获得良好的发展。这些都造成了她与人交往时的障碍，并非别人的反应让她觉得自己是局外人，而是因为她缺乏技巧，只好一再缩回自己的壳中。

我们可以明白，在这样的基础上会发展出害怕付出与亲近的个性，促使她自我保护，而自给自足显然是唯一可行的办法。不妨这么说，分裂人格者不得不培养出一套本事，提升她寂寞的价值；再往下走，很极端的例子就会变得自我陶醉，对任何人、任何事都怀有愤世嫉俗的仇恨，瞧不起别人、玩世不恭以及虚无主义。没有人注意到，藏在这些现象背后的忧伤，事实上，她对亲密、信任、爱与被爱无限神往。我们可以想象，这样的个性很容易发展成反社会人格和罪犯，犹如扳机一触即发。分裂人格者担心被拒绝，因此显得漠不关心、冷淡、仇恨乃至轻视别人，都是环境使然，上文提及的幼年时期的种种经历使她难以翻身。

再举一个简短的例子，说明缺乏情感互动，借由周详的计划来替代之的巧妙尝试。一位分裂人格的病人有一次说道：“我总是有这样的印象，别人发自感情的，对我来说却是一连串快速地开与关的过程。”

局外人(3)

这段话很逼真地表现出分裂人格者运用清晰的智慧、感觉器官和思考过程雷达般的敏锐“开与关的过程”，来取代她不高明的情感世界。

难以解决的沉重负担和冲突，在身体上一一反应，所有的感觉器官，如接触感觉的皮肤以及呼吸器官都有毛病；气喘、湿疹都算是，有些病很小的时候就开始有了。皮肤是把我们和外环境隔开，也使我们有所触动的器官；分裂人格者的皮肤麻烦尤其多，血液不够流通、容易罹患干癣症和多汗症等等。

黑白两色：分裂人格的行为模式

她把恐惧转换成外在世界的一个物体，可以稍加回避、抗拒或者消灭，但藏在内心的恐惧却让她举手投降。

我们再一次强调：分裂人格者的行为是她所有心灵印象的总和，无论出发点与反应都残破不全，她的生命力与情感没有任何交集。换句话说，当不同的经历和人格特质融入她的感觉之中时，她并不会因此感到快乐。横亘于理解力与爱人的能力、理性与感性之间的是不相同的成熟度；她的情感与理智不会在同一个轨道上并驰，也不会相融，成为一体的经验。她从小靠着理智与感官感觉作为行为的准则，没有丰富的情感导引可资借鉴，体察不出细微精妙的情感，以至于她只认得原初模式的情感，以及内心的激动与冲动；她表情达意的调色盘上一直都缺少中间色调，可以运用的，唯有黑白两色而已。这一切皆起因于缺乏与别人的情感互动。

淹没

为了使自己在别人接近她的时候，不那么恐慌，所有的事情人格分裂者都会尽量自己打点。这种倾向让她不假外求，她绕着自己打转，不让别人有靠近的机会，很容易变得自我中心或成为利己主义者；于是更加孤立。我们知道，寂寞与孤独壮大了惧怕的声势，所以，她体会到的恐惧远远超过一般人。当恐惧扭曲变形，到了她无法承受的程度——她所感所知的是别人都很怪异，而世界缺乏安全感。有一位患者曾说：“恐惧是我所认知的唯一实情。”她所谓的恐惧不是别人认可的那一种，其实她自己也无法具体描绘，她只是全心全意地害怕而已。另一位病人说：“我不晓得什么叫恐惧，我身上某个地方大概有个叫作恐惧的东西，但它并不属于我。”她把自己从她的恐惧情绪中抽离了，似乎没有意识，这样的情境何其脆弱，自我轻而易举就被恐惧淹没了。

能够把心中的惧怕说出来，就是某种程度的解脱，如果她始终无法开口叙述自己的感觉，只好被人当成疯子；长期处在恐惧的情绪中，她的缺点及软弱就会被凸显出来，越来越害怕，到了难以摆脱的地步。

接着，恐惧溃堤，演变为精神异常，一发不可收拾。她丧失理性，扭曲评估事物的标准，活在一个不真切的世界里，以此得到救赎，她以为自己很健康，别人才病态——有时候不无道理。她把恐惧转换成外在世界的一个物体，可以稍加回避、抗拒或者消灭，但藏在内心的恐惧却让她举手投降。

自闭

人格分裂者自闭的症状越来越严重，对这个世界以及周遭的人越来越没兴趣，这是遗失客观物体的前兆，对病人来说，仿佛世界消失了。换句话说，她对世界的参与和感情逐渐淡薄，世界之于她变得很贫瘠，“沉下去了”，空无一物，即将被消灭。人格分裂者常叙述类似的梦境：“我置身于一个自动旋转的盘子上，盘子着了魔似的越转越快，我越来越站不稳，滑溜到外面，时时刻刻都可能被抛出去。”或者，“广大的沙漠上有一座水泥堡垒，墙面上有一些小小的射口；堡垒有重兵武装，并且贮存了好几年的食物。我一个人住在里面。”这里提到的寂寞、保护措施、防御恐惧以及自给自足的情形，惟妙惟肖。

“荒凉的雪地景观；背后是几棵断枝的树木，前面有一个小浴缸，浴缸中注满了温水；我觉得非常寂寞。”这是一位青少年描绘的梦境，她这样讲述自己的故事：

父亲从第一次世界大战归来之后，她来到这世上，排行老三，也是最小的孩子。父亲的头部受过重伤，敏感，脾气又很暴躁，她们家农庄的修缮工程因此延误许多。母亲悉心照料父亲，独自揽下农庄大大小小的事情，相对地给小孩的时间就减少了。梦中总有一缸微温的水，这位 12 岁的寂寞少年与母亲的相处情形如下：晚上，父亲躺在床上休息的时候，母亲会弹一会儿钢琴；父亲用一根绳子把一个琴键系在床头，再用电池连接一盏小灯，每当母亲弹到那个琴键时，小灯就会发亮。

梦境中所呈现的自创技巧，是精神异常者常有的现象，潜意识中透露她童年的经历有待修正，她十分渴望与人接触。

这样的梦最能贴切地表达分裂人格者在世间的处境。有悲惨的童

年、很早就四处漂泊赚钱的高尔基 (Maxim Gorki) 也有类似的体验。她向托尔斯泰叙述自己做过的一个梦，梦中她看到有几双皮靴在俄国无止境的冬日街头上行进着——只看到皮靴。还有什么比这个更能表现寂寞？

远离尘世，退缩到自己的天地，她在惊恐中逐渐被世界遗忘，衰败至一无所有的地步，一片空茫，和那个停不下来的转盘的梦境一样。分裂人格者常用大灾难，譬如世界末日之类的想象与梦境，来表白她心中的恐慌。越是想守住自己的阵营，与世界就脱节得越厉害，到最后她会认为自己踽踽独行于世间。

敏感而脆弱(1)

让我们多举一些因为害怕别人亲近，不得已过着“自转”生活的人的例子。不信任别人，时时提高警觉，分裂人格者日渐病态，套一句日常用语，她们甚至听得到“小草生长”以及“跳蚤咳嗽”的声音。换句话说，她们以为自己嗅得出来四周潜伏的危险，能够透视平静的表面背后所隐藏的不良动机。

有一回我在诊所里挂了一幅画，一位分裂人格的患者马上认为我这么做是针对她，以便测验她有没有注意到这个改变。这个凡事都对号入座的例子同时告诉我们，当旁人尚且浑然不知的时候，分裂人格者却以无比的敏锐来捕捉环境中芝麻绿豆的变化。她们凭借感觉与知觉来设定方向，非常灵敏。又有一次，这位病人看诊的时候电话响了又响，她又以为这些来电是我设计好的，以便测试她对这个干扰的反应。

如果一个人把对外界发生的大事小情通通对号入座，而一般人根本不会察觉到这些，那么她与别人相处时，解读人的一言一行既不合情也不合理，自成一套妄想系统，再也无法修正。她什么事情都不知道，没有什么会引起她注意，对她而言，外面平静无波，只悄悄地建立与自己的关系，这个唯一的关系当然非常重要，她必须全力维护。

她饱尝煎熬，痛苦不安，再也不能自在快活地过日子，时时刻刻都在问自己“怎么啦”，随时准备应付意外的意外与危险。她伸展触

角时高度戒备，犹如蜗牛探触世界，一旦有人靠近一点儿，立刻缩回壳中。

一位在职场上屡尝败绩，又刚刚被刷下来的年轻人，陷入失败的妄想情绪中。她很希望步步高升，但不太有自信，家人认为她不过是“自以为了不起”、做着“春秋大梦”，她其实应该子承父荫，留在农村工作，所以并不支持她，青蛙变王子有多难呀！她因此野心勃勃，力求表现，想让家人刮目相看；如此一来，遭遇失败时她感到特别苦涩，家人一定早就料到她没出息。看诊时，我们一起试图贯穿这些前后相关的经历，告诉她这属于现实生活的考验，希望解开她的妄想。但是，当她经历前述的挫败时，又陷入妄想之中：她垂头丧气地来看诊，满怀怨恨，以半挑衅的口吻说：“如果我告诉您，今天我在火车站看见一个穿着一件破烂西装的男人，那颜色、布料和我唯一一件上好的西装一模一样，您会怎么想？这还不够明显吗？她就是要我有自知之明，我是个失败、往下坠的人。您大概又要说这只是个意外而已，对吗？”我们很可以理解她的自卑感与挫折感，以及造成她失常的背景因素。我们同时也看得出来，先入为主与妄想之间只是一念之差，我们不妨这么说，偏见会变质为妄想：受到情绪的影响，我们固守着既有的成见，而没有实地了解情况，然后再修正我们的偏见，就和这位胡思乱想的人一样。

当我们的心情沉重，没有处理好心头的恐惧或罪恶感的时候，也会产生诸如此类的纷乱心绪。寂寞、惴惴不安、离群索居以及确实存在的危险，会扩大我们错乱的情绪。夜深人静，置身在废弃的房子里，或许处于陌生的国度，一个奇怪的声音就会让人产生错觉，心乱如麻、害怕或有罪恶感的人，比轻松自得、处于安全的环境又有人陪伴的人，更容易疑神疑鬼。我们再一次看到分裂人格者的问题：与世隔绝与缺乏同伴保护。这个例子也显示出，正常与病态的区别有多么细微，一般人也会有脱稿演出的时候——只不过分裂人格者长期处于异于平常的情境，再演变为“病态”的行为——但这样的发展有其必然性，因为她必须借此保护自己。

再举一个例子，说明分裂人格者如何压抑与人来往、发展亲密关系的渴求，导致失常错乱：

一个非常孤寂、几乎没有任何朋友的近三十岁的男子，有一次在音乐会上，被坐在她旁边的年轻男人所深深吸引。她不动声色地偷偷看对方，强烈地希望近一步与之交往，和对方打招呼。她不知道该如何开始，只是心中有一股强大的冲动。恐惧慢慢浸润，刚开始是一种不确定的惶惶不安，然后扩大到慌乱的程度。她幻想着身上有彩色的圆圈缠绕，那人想圈住她，捉住她，她非得挣脱出去不可；她冷汗直流，仓皇逃离音乐厅。

敏感而脆弱(2)

她希望认识别人、建立亲密关系，背后或许隐藏着同性恋的倾向，只是还不敢对那位年轻男人表白，这些愿望全都被压抑了下来，演变为一场攻击事件。整个场面失控，心中的恐慌向外变质为威胁，唯有逃离现场才能解脱。

当一个人里里外外的世界都脆弱不堪，不难理解为什么她要创造出一套生存的技巧，不依赖任何人，不为所动也不感动别人，总是公事公办，保持距离，尽可能维持优势，绝不与人平起平坐，让人捉摸不定。骄傲自大、难以亲近、冷冰冰、没有感情，或者，当她所有的保护措施不敷使用时，也有可能瞬间变得尖刻暴怒，像前文所形容的一样。如果了解是什么让她变成这个样子，也晓得是什么心理因素让她有这样怪异的举止，才能够助她一臂之力。

天才与精神异常：分裂人格的多种面貌(1)

分裂人格者接受治疗时，所描述的人类存在可能遭遇到的危险，有时会让人心生怜悯，我们从中得知，什么对她的生存最为重要，对我们有利的家庭和社会，对她而言却充满危险，我们很难调整她的心态。有的时候，天才就是这样养成的，她不断地抛出问题，天才与精神异常者往往只有微乎其微的差别。可以确信的是：当一位分裂人格者能够忍受所有的痛苦与恐惧，并且克服一切时，她一定可以达到人格的最高境界。

这里还要强调，分裂人格有很多种面貌，我们试着把还算正常、

症状轻微、严重失常以及极端错乱的特质列出来：轻微的社交困难——非常敏感——独来独往——特立独行——孤僻——怪异——反社会——犯案——精神失常。这样的人中不乏极有天分的，就因为才华横溢，她们的孤独寂寞和鲜少与人来往有着正面的价值——不受传统束缚，不必瞻前顾后，一般人可没这个胆识。她们杰出，知识丰富，能够超脱种种界限，而大家对她们充满敬意，站在一旁纯欣赏。如果她们的情感生活不至于交白卷，只是有点儿害羞退缩，这样的分裂人格者不过是有些与众不同、比较敏感、扬弃世俗琐事以及平淡无奇的东西。除非碰到淡漠、没有感情的人，她们才会退缩。

她们对宗教多半抱持怀疑的态度，极尽挖苦之能事，认为信仰根本就是“胡说八道”，批判礼教、传统以及所有的规范，在这些事物面前保持清醒，以近乎不尊重的言词解释所有无解的事物。在启蒙时代以及自然科学蓬勃发展的年代，这样的人不算少。通常她们是理性主义者，无从感知一些特定的经验，一般人也很难和她们讨论这方面的话题。

这种对待宗教和信仰的态度，也许是潜意识里预防自己失望的策略：她们不敢去信，因为不希望自己失望，却又悄悄地期待可以说服她们的“证明、事迹”。有的时候她们倾向于虚无主义，有破坏倾向，一旦成功地摧毁别人的信仰，成就感会让她们乐不可支。然而她们未必见得希望别人跟她们一样，什么都不信；这里我们再一次看见她们的矛盾。也许，她们并不希望自己是相信一切的人。严重失常的人，因为不曾拥有被保护与被爱的体验，完全不可能信仰宗教，倾向于无神论。她们把自己当作衡量一切的标尺，妄自尊大，以至于奉自己为神明。为什么会这样呢？因为她对这世界没什么兴趣，集中心力只关爱自己，从中衍生出一股力量和意念，占据着她的意识。有些人会向宗教里寻找不曾有过的安全感，也找到了；但她的信仰并非儿童般的纯粹，也不是信一位值得敬爱的神，比较像是接纳一个超凡入圣又不落言诠的人物。在这个人物的面前，她有条件开放的自我渗出一丝崇敬，从这位非凡人物的身上，映照出她自己的人性与人道主义；这份默契可以约束她。

分裂人格者怀疑伦理与道德，如果有人苛责她，希望她因此感到内疚的话，她不会太在乎。她压根儿不会对任何人产生什么不好意思。

她不太与人来往，拙于交际；自我中心，捍卫自己的主张，适合她的才有价值。如此一来，她有可能变成一位“道学家”，只认可适合自己行使的道德规范，瞧不起那些遵循道德思想的人，认为她们都胆小如鼠，没有勇气按照自己的意思过日子，够坚强的人活在自己订的法律当中。她自行赋予自己与众不同的价值与意义，就像这一章一开始所引用的文句一样。意志不够坚定以及软弱的人只会退缩起来，自行建立一个私人的调和世界，不需要别人参与。有的人只爱小动物或者没有生命的东西；严重失常的人有破坏摧毁的倾向，反社会，利用别人达到自己的目的时，一点儿顾忌都没有。

精神分裂的父母或老师不会给孩子足够的温暖，她们对孩子来说可望而不可及，孩子的需要她们无从知晓，也无从响应，甚至在孩子表露情感时加以嘲笑。她们很轻易地让孩子感到不安，太早看穿孩子的心里在想什么，希望达到什么目的。有这种父母，孩子如同生活在冻土之上，她们会因父母的反应前后不一致，又完全不体会她的心意，而变得精神异常，这不容我们轻忽。这样的父母给予孩子的爱太少，以致孩子不敢亲近；但是她们却可以对小宝宝有求必应，维持不错的关系。等小宝宝长大了，她们就用嘲弄替代关爱，困惑不已的孩子很难说服自己：如果父母根本不把她当一回事，这叫作爱吗？（“我的少爷儿子一下子变得热情起来啦”；“我的小公主今天对我特别亲热，因为她有求于我”。）

天才与精神异常：分裂人格的多种面貌(2)

由于这种个性，分裂人格者喜欢从事少与人接触的职业，理论、抽象的职业最得她们青睐，最常见的是自然科学家、航天员、物理学家、数学家和工程师。如果所从事的学术研究必须与人合作，她们会采取间接、迂回的方式，譬如通过心理测验、显微镜观察以及放射线摄影，或者，经由遗体解剖进行病理研究。她们太容易被心理反射盘踞住，呼应叔本华所说的：“上帝啊，如果你真的存在的话，如果我真的有一颗心的话，救救我的灵魂吧。”她们总是期盼着被揭示、被发现。如果从事医师这一行，她们当研究学者比为病人治疗更胜任，对精神科与学术有高度的兴趣；作为神学家，她们比较喜欢钻研宗教理论，而非与信徒密切相处的神职人员。她们刻意与人群疏离，转向

动物、植物和矿物，运用精密的仪器，如显微镜、望远镜，来研究这个世界微观、宏观的现象。

我们不难想象，当知识与权力掌握在一个人格严重分裂、不与人来往、闭关自守的学者手中，而她意欲把想法付诸实践时，有多么危险。她们依照自己的兴趣与天分选择职业时，往往怀有这样的动机，希望不费吹灰之力，找到呼应她们主观感觉的知识领域。她们如果是哲学家，多半是虚无缥缈的思想家，只有纯粹的理论，而非实践派。

在政治方面，她们是革命家以及无政府主义者，立场坚决，极端主义。假使对政治不闻不问，政治就“与她们毫无关系”，任何合作的形式，在她们唯我的观点中，不但无聊也十分无趣。

艺术方面，她们往抽象、不对称的方向发展；尝试内在繁复的经验，以密码和象征的手法表达；她们也有可能是犀利的批评家、讽刺作家或漫画家。她们的风格独具，不拘泥于形式，总而言之非常奇特，往往走在时代的尖端。如果她们的努力并不针对特定的族群，也没有设定成果，而是以整体人性及最基本的东西为诉求的话，往往会引爆前所未有的突破。她们常常捕捉到她人的心理氛围，刻画言语不足以表达的东西，凸显别人看不到或逃避的东西，作品中表现出对人的深层体认。这类艺术家很少有人活着的时候受到重视。

上班对她们而言根本不重要，比较像打工，不过挣份薪水罢了——职场之外才是她们真正的生活，可以发展业余的爱好和兴趣。她们也喜欢从事不必与人合作、十分孤寂的工作；对动物、植物与矿物饱含深情是常见的现象；机电、交通等工作，可以象征性地满足她们潜意识中与人来往、有所关联的渴望，也是她们乐于进入的行业。

杰出的分裂人格者可以是独领风骚、先驱型的人物，她们不断质疑人之所以存在的种种问题，因此所知所感十分强烈，忧惧、戒慎又寂寞，被放逐到社会的边缘，没有安全感可言。

年岁增长会让她们变得更加孤单，更加怪异，但也有人变得更有智慧。我们可以说，分裂人格者比一般人更明了年老的意义，这得归功于她们早就习惯了独立自主以及离群索居，所以颇能适应寂寥的日

子。年轻时她们就创建了可以独处其中的个人世界，并不太需要别人共同参与。同样的，她们不太畏惧死亡，像斯多葛禁欲主义的信徒一样，她们接受人终究一死的事实，而且不伤春悲秋。她们与这个世界和其他人没有紧密的关联；相对的，因死亡而必须蒙受的损失或牺牲就少得多。她们对人或物不过度依赖，甚至不牵挂自己，所以能够挥一挥衣袖离开人世。

分裂人格者令人称许的地方在于她们的独立自主，不麻烦别人，有勇气按照自己的主张安排生活。她们对事物观察入微，冷静客观，有批判性而且坚定，敢直面事物丑陋残酷的一面，不会手脚发软或刻意美化修饰，这些都是她们的优点。她们不甘于传统的约束，教条也不太管用。在她们周全的检测以及深思熟虑某件事之前，不向权威低头，不认同任何习俗风尚。她们不多愁善感，痛恨所有的热情洋溢、不清不楚以及意乱情迷；当她们陈述自己的主张时，态度明朗而且不容妥协，尽全力捍卫。她们通常以讽刺挖苦的态度透视别人的弱点，想对她们耍花招可不容易，因为不真实、虚有其表的人很难通过她们那一关，如此一来当然不太受欢迎。她们对自己的实力深信不疑，能够继续与真相和平共处；希望驾驭自己的聪明才智；命运对她们来说，是需要克服的——唯有她自己才能创造命运。

天才与精神异常：分裂人格的多种面貌(3)

还要提及的是，分裂人格者的个性架构完整而且强大，她们并不觉得痛苦，反而认为自己正常健康。她们赞同自己的自给自足，不与人来往，并且赋予其极高的价值，别人却因她们不为人着想而难过。位高权重，毋须多作考虑，目中无人，指使别人为她效命的人，属于这一类。

如果这里描绘的“优点”不够详细的话，那是因为我希望简单明了地介绍所有的个性特质；我想，读者应该不会误以为这些特质还真不错，别忘了每一种人格都有可能走偏甚至一发不可收拾。

分裂人格者认为最重要的是，保有专心追求目标的两极，自给自足，又不至于忽略了奉献付出的那一面，她把奉献付出内化为一种弥

补措施，这样她所坚持的“自转”才不会太过极端，方便她那病态式的孤绝疏离，可以弃所有的联系于不顾。

“人不可离群索居”，不与人来往容易使人失去人性。下一章我们将要讨论，本书所探讨的四种人格都有可能趋向极端；这里我要补充一下，我们潜意识中的动力，可以帮助我们从此一意孤行中解脱出来；如果我们什么都不做的话，不可能轻轻松松地就摆脱四种动力原型的不安和恐惧。最好的办法是，有一个伴侣帮助自己成长，扩大生活的圈子，并且从中体会到对另一个人有好感、着迷，绝对不会造成沉重的负担，而是互相依靠、同甘共苦。

第2章 害怕做自己——忧郁人格

“忧郁人格”特征

依赖、附属，害怕变成独立的自我，心甘情愿把自己交出去，任凭别人摆布，质疑自己的处世能力，没有归属感，没有安全感；谦虚、息事宁人、无私忘我、有同情心、感同身受；忍耐力超强；卑微，从不要求什么；服从，配合度百分之百，乃至牺牲自己，夸张者奴颜婢膝；极力避免“自转”，害怕被孤立、分离、抛弃、不被保护和寂寞……

零距离：忧郁人格诊断

像鸵鸟一样，她把头埋藏在生命深渊的沙子里，虔诚地相信对方是一个大好人。

这一章我们要探讨第二种恐惧的原型，害怕变成独立的自我，担心走出被保护的世界的一种恐惧，极力避免“自转”，心甘情愿把自己交出去。

每个人都希望与她人建立互信互谅的关系，爱人也被人爱，这是人之常情。当我们爱一个人的时候，希望带给她幸福；与她同甘共苦，希望猜得出来她的心意；为她着想更甚于为自己，忘了自己的需要，沉浸在付出和获得交替的快乐之中。付出和获得的关系使得我们与所爱的人融为一体，但某些时刻，独立的个人却更加重要。上文所表达的爱是母亲与孩子的关系，而所有的亲爱显然都是这种关系的复制品，都是重新发现我们幼年时期曾经体验过的爱的感觉：母亲的爱是无条件的，因为我是她的孩子，我的存在就足以回报她的爱，她因此心满意足。爱人的能力成为我们的天性，爱必须被启蒙，被唤醒，才会开花结果。当我们感受到爱，便感觉到自己的价值，同时做好了充分的准备，回报对方的爱。

依赖感

如果有一个人不愿意让自我成长，宁愿为别人而活，会怎么样呢？

第一个影响是，这个人的伴侣会变得重要得不得了，如果缺了这个伴侣，她就不可能存在，也不可能去爱。这当然是一种依赖和附属，也是她最大的问题，我们称之为忧郁。她比其他人都依赖她的伴侣，也许这就是她爱的方式，另一方面或许是因为她渴望被爱——如同弗洛姆（Erich Fromm）在她的书《爱的艺术》（Die Kunst des Liebens）中说的：“我需要你，因为我爱你”、“我爱你，因为我需要你”。她需要一个人，去爱这个人，发挥她的爱；她需要一个人，被这个人所爱，因为她无法满足自己的需要。

假设有一个人强烈地需要另一个人，她就会竭尽所能消除那个人与她之间的距离。两人中间的距离令她痛苦——分裂人格者却一心一意保持距离，以便保护自己；相反地，忧郁的人尽可能地要靠近别人，并且留在别人身边。她对“自转”的认可越少，距离感对她而言就更强烈，她害怕伴侣疏远、离开她，尽全力阻止这种事情发生。疏远和离开意味着：独自一人，被抛弃，她将坠落忧郁的谷底，悲观绝望。

有什么办法可以摆脱分离和损失所引起的恐惧呢？唯一的对策是使自己独立自主，不依赖，不再分分秒秒为另一个人而活。忧郁的人却很难做到这一点，假如她必须与那个人疏远，而那人原本与她关系密切；于是，她转向另一个人那儿寻找安全感，以为这个人应该可以解决她的难题。但是我们知道，情形只会更糟。

依赖一个人会给她安全感，无论是她需要一个厚实的肩膀，或者她作为别人避风的港湾。被人倚靠，有人需要她，仿佛一纸保证书，保证她永远不会被抛弃。

另一个可能是，让这个人与她紧紧相连，她在这个人的身边就像彷徨无助的孩子，借此暗示，绝对不可以弃她于不顾——谁会这么狠心无情，遗弃孤苦伶仃的小孩呢？蕴含在其中的，包括她希望让别人

依赖她，把她当成孩子看待，这是另一个相反的典型——两者动机一样，都是要营造依赖感。

制造亲密

害怕有所损失，主导着忧郁人格的个性，她害怕被孤立、分离、被抛弃、不被保护和寂寞。当前一章的分裂人格者极力要保持距离、不与人来往，以消除心中恐惧的同时，忧郁的人却寻求最亲密的关系。亲近对忧郁人格者而言是：安全和受到保护；对分裂人格者则是：自给自足遭到威胁以及束缚。分裂人格者认为距离代表安全与独立，但忧郁人格者却视之为威胁和孤立无援。

当忧郁的人意识到她的个人必须与别人分开才能成立的时候，她不是放弃做独立的个人，就是否认伴侣是一个独立的个人。换句话说，她用这样的方式来摆脱恐惧，不考虑“自转”，或是不承认别人的自主性。她担任另外一个人的护卫，要不然，就让那个人来当她的护卫。她好像生活在月球上，只听得到自己的回音，只看得见自己的影子；或者，苦苦纠缠着另一个人。她知道自己不停地担心，但不明了独立的个体是她真正的恐惧所在。她以为自己或伴侣各自发展会造成损失，个人主义和自立多多少少会使人疏离。我们越是有自己的意见，就越和别人不一样，自力更生对忧郁的人而言，等同无法享有安全感，她因此感到害怕；而群居可以消除她的忧惧，效果一如潜入群众之中。忧郁人格者非常担心这一点。别人的想法和感受稍微与她不一样，她都解读为距离和疏远，并且为此惊惶万分。所以，她努力不让自己和别人不一样。

让我们看清楚一点儿：当我们不够独立，不会做我们自己，必须仰仗别人时，当然害怕被遗弃。而为了使自己免于这种害怕，更只好不断地牺牲，什么也不能做，以争取同情。不够坚强的人，亟需外在有一个强势的人当靠山，越是软弱，就越离不开这个靠山。一个百般依赖的人想必时时心怀忧戚，担心失去避风港，她已经把一切都托付给另一个人，全权委任，没有对方几乎就活不下去，必须在另一个人的身上休养生息。忧郁人格者喜欢的依赖，是承诺给予她安全感的那种，依赖愈多就愈害怕被遗弃，所以她得紧紧地缠住对方，即便短暂的分离也会让她难以承受。这会形成恶性循环，除非她勇于做自己，

突破自己的心障。

分裂人格者抗拒别人的亲近，坚称所有的人都很危险、不可信，以便掩饰她的害怕付出；忧郁人格者则完全相反：她把别人都理想化，尤其是她喜欢和信任的人，不认为这些人有害，包容她们的缺点，即使有疑处也不疑。她不希望知道这些人做了什么不好或令人感到不安的事，因为这会破坏她对她们的信赖。因此，她不太能认识到人性的阴暗面，包括别人以及她自己的。她的信任滴水不漏，她的爱没有条件，必须把所有的怀疑和批评咽下去，别人根本不察觉。她回避冲突、意见分歧，因为这些可能导致伴侣离开她，她努力“爱好和平”。她眼中的伴侣完美无缺，打着灯笼也找不到，因此往往被对方利用，因为她的天真历久不衰，像小孩一样无邪。像鸵鸟一样，她把头埋藏于生命深渊的沙子里，虔诚地相信对方是一个大好人。

利她主义

为了营造和谐以及永远不烦腻的亲密，忧郁人格者有必要表现“良好”，勤奋地训练自己具备利她主义的本事：谦虚、随时放弃心爱的东西、息事宁人、无私忘我、有同情心、感同身受，这样她的地位才无人能够取代。她们的忍耐力超强；卑微，从不要求什么；配合度百分之百、服从，以至于牺牲自己，夸张者奴颜婢膝。这些事情加起来只有一个目的：放弃一切，以便完成愿望；没有自我，才能驱赶寂寞，不必发展自己的特质。

这会让人对自己感到失望：她从自己的一举一动中创造理想，出发点不仅是因为害怕被抛弃，当她面对那些不及她谦卑、凡事忍让的人，不由自主地怀有道德上的优越感。事实上，她的美德都是迫于无奈，她认为自己必须牺牲奉献，不曾发展出、拥有过的是她独立的自我。

她将为避免做自己付出高昂的代价，不敢有所希求，不敢兴起想做什么事的冲动，不敢动感情以及培养嗜好。基于害怕与理念，她不允许自己批评别人——自己难道不会犯同样的错吗？因此，她越来越依赖别人，只能期待别人来帮她完成心愿。她不敢有所求，有所希望，有所得——靠她的卑微度日；如果现实生活里落空了，那么，至少天

堂里还有基督教的理想吧。

如此一来，忧郁人格者对生命的期待都是被动的，她的心愿不满足，很难不感到失望，当然也就容易郁郁寡欢。一旦她停止以牺牲奉献来换取一切，忧郁就会来敲她的门；她们反反复复陷入坦塔罗斯{1}的困境之中：当她们想吃水果的时候，有水阻挡于前，她们不曾学过如何摘水果，也不敢有学这个求生技能的想法。她们不要求什么，食物送到面前了也不会享用，也不会发有益健康的脾气。这些都让她们活得十分窝囊，理所当然，她提出要求以及采取行动的勇气就大大减弱了。

试举例说明忧郁人格者的行为模式：

一位已婚的少妇说：“我先生现在经常和一个年轻女孩走在一起；我认识那个女孩，她挺迷人的，我先生一下子就被她勾上了。我坐在家里哭，但不能让她知道，如果我一味地责怪她，她一定会认为我小家子气，乱吃飞醋。我担心一旦她受不了的时候，就会一脚把我踢开。我先生说，男人嘛，假使我真的爱她，就得接受她偶尔逢场作戏。”

显然，她根本不确定自己是否“必须接纳”丈夫的逢场作戏，她并没有享有和丈夫一样的自由时，会不会失望呢？她也不确定，自己有没有必要睁一只眼闭一只眼，是否要一反常态起来反抗？她因为自卑感作祟，往往高估了每一位情敌的实力。她没有说出心中的想法、也不知道自己忍耐的限度，所以她没有以牙还牙，采取让丈夫也打翻醋坛子的战略；因为她的先生有十足的把握，她死也不肯失去她。她强迫自己宽宏大量，认为自己必须曲意承欢；丈夫于是好好利用她的弱势。当她察觉丈夫渐行渐远的时候，她相信唯有更体谅才能留得住她。有一天她终于明白，这样只会让丈夫更加瞧不起她，她慌乱得六神无主。她一直不愿正视先生不把她当回事的事实。这样的事例在今天更为常见，在口号与主张甚嚣尘上的社会里，很多人不确定要选择自由的两性关系还是相依相属，对伴侣忠实还是恣意享受性开放。以至于忧郁的人因为害怕自己不够“前卫”，没有掌握“时代趋势”，苛刻地勉强自己做她们根本不愿意做的事情。

除此之外，这位少妇的生活中还充斥着许多她规定自己要实行的

利她与博爱主义：每年过圣诞节，她总有一张长达一百位至亲好友的名单，“一定”要写卡片或送礼物；过节前几个星期，她已深感时间压力和抑郁，不知道该如何在繁重的日常家事中完成这些任务。她从来不曾想过，其实她可以不必这么辛苦，但光是偶尔为此感到心烦意乱，就让她内疚不已。

自怨自艾

“倒霉鬼”往往具有忧郁人格，试举一例：

我还可以再努力一点，但我总是什么都做不好。今天我上美容院，设计师乱搞一通，剪了一个可怕的发型。然后我约好的工人又爽约——我老是碰到这种事情。为了安慰自己，我打算买一件衬衫，回家后才发觉我不喜欢那件衬衫了——事实上我想买的是另一种款式。

从这个例子可以看出，这个人在讲述心中的愿望时，含含糊糊，或者她根本不清楚自己想要什么，不够具体。所以她经常感到失望，外在的行为也受到波及，最终变成倒霉鬼。她没有很清楚地告诉设计师应该怎么剪她的头发，也不知道自己到底想要买什么花色的衬衫——她只不过希望补偿一下自己的失望，想做一些“好事”。她很同情自己，觉得自己运气总是不好，生活实在太亏待她了。她没有看清的是，她的愿望十分模糊，种种要求比登天还难，这才是真正的问题所在。和工人打交道原属平常，她居然如此夸张，情绪大受影响，认定自己手气背，接下来发生的事情因此全都乱了方寸。“这种事只会发生在我身上”，这么想的话，她就可以把自己应该负的责任往外推，怪罪这个“可恶的世界”，把她的压抑、拘谨以及恐惧全部归咎于命运，造化弄人，使得她变成倒霉鬼。从自怨自艾中她获得某种程度的满足——所以不需要改变自己。

忧郁人格者在接受事物的时候，即使只是象征性、形式上的接受，例如吃下食物、拿东西、提出要求，身体都会出现不适。心理作用反应在身体上，咽喉、扁桃腺、食道和胃都会因此不舒服。俗话说“烦恼会长肉”，就是说我们失望或沮丧时，喜欢吃东西或借酒消愁。生性害羞的人也倾向靠吃喝排遣情绪，这有点儿像另类满足，或是一种遁世的哲学。

忧郁人格者即使想要学会某种技能，研读一门课程，都很难掌握要领，她们说自己“记性不好”。她们不容易记住什么，转瞬即忘，还以为脑筋不好、不够聪明。仔细观察，会发觉她们根据现有的经验来统领印象，她们无法依照兴趣，专心地吸收所学。她们害怕强烈的刺激，因为刺激会引起矛盾冲突，使她们渴望什么，又不能真正获得那个东西。她们只好过滤掉很多刺激，很快就死了心，听天由命。这会造成学习上的困难，容易倦怠，无法专心，形成筛选的保护功能；反作用是她们更加忧郁，因为她老是遭受挫折，对自己感到绝望。所谓的记忆力不好，经常是听天由命的征兆，因为她们打从内心里就不相信自己能够学会什么，宁可一开始就放弃——然后恰如其分地失望。她们运用酸葡萄心理，不认为自己有办法或有资格赢得心爱的东西，于是就把喜欢的人、事、物加以贬低，假装根本不值得她们尽全力追求。这样一来，虽然省下一些得不到东西的失望感——然而世界之于她们却也越来越黯淡无光、晦涩、没有生气，且不抱持任何希望，生活将会日益空虚，没有趣味。她们面对盛宴般的生命，却不敢走上前去享用，只能满怀妒意地看着别人尽情取食，开怀大嚼——却因此感到欣慰。

忧郁人格者的适应力和随时弃权的态度时常要遭到考验，一方面不愿屈服于主观的自我，一方面又不愿因自己的“才能”而要求很多，在那些想什么有什么、不必心怀罪恶、不用担心恐惧的人的面前，嫉妒啃噬着她，健康于是大受影响。

比亲密还要亲密：忧郁人格的感情世界

她爱的是自己对伴侣的感觉，胜过爱伴侣这个人。

爱情、渴望爱、渴望被爱，是忧郁人格最重要的人生课题，她可以从中发展出最美好，也是最危险的性情。根据前文所描写的，我们知道，她与伴侣的关系很容易变得如临深渊、如履薄冰。紧张对立、意见不和、冲突四起，都让她难过、无法忍耐，她的心情沉重，害怕失去的感觉活络了起来。她不明白自己苦心经营一切，伴侣为什么却觉得要窒息，只希望重获自由。忧郁人格者对此手足无措、沮丧绝望，

害怕时会运用恐吓威胁的手段，甚至不惜自杀。

她自己永远在追求比亲密还要亲密的关系，所以，她很难相信伴侣并不打算这么做。伴侣若是认为两人需要一点儿距离，她会视之为对方不够爱她，或者自己不再爱对方了。

像爱自己一样爱对方

忧郁人格者有一点很迷人，她有同理心，像爱自己一样深爱着对方，为对方而活，这是她最美好的特质之一。她以为从头到脚参与才是爱的真谛，感同身受有时到了一种通鬼神的程度，以至于你、我之间的距离果真消失了。她的思慕很纯真，如神话般向往对方，能够跨越界限、藩篱，与神或造物者融为一体。潜意识中忧郁的人希望在更高的境界上，重新找到婴幼儿时期与母亲的亲密关系。我们将要继续探讨，早年与母亲的经验对我们发展爱的能力有多重要。一般来说，有忧郁性情的人，通常拥有宽厚的爱人能力，可以付出、奉献，也能够与伴侣共渡难关；她给予对方安全感，一心一意为对方考虑，无条件地支持对方。

严重忧郁的人所经营的感情被害怕遗弃所主宰，导致两人的关系因此困难重重，充满抑郁。两个人的行为模式大体如下：她试图依赖着伴侣活下去，完全按照伴侣的方式存活——这当然可能创造出最强的亲密感——于是，她变成和伴侣一模一样的人，放弃原有的性格与好恶，不要过自己的生活。想的和伴侣一样，感受亦同，猜透对方的心意，“读懂对方的眼神”；她知道伴侣喜欢什么，讨厌什么；她晓得伴侣的看法，同意对方的意见——简言之，她活在对方的思想、观点、嗜好之中，分不出她与对方有何区别。她觉得做自己危险极了，连带着产生被抛弃的恐惧。她因为对方而活，有意识地牺牲奉献、无私忘我。分辨这种感情的真假，要看她是否害怕“自转”，以及屈服于担心被遗弃；或者，即使她知道感情有风险，仍然让对方自由发展，同时坚持自己对伴侣的爱。

“你去哪里，我也要到哪里”被绝对化了。从各方面来看，对伴侣而言，这样的模式也许相当不错，但是，两性关系中，如果一方过于依赖另一个人，像个应声虫或仆役，时间久了伴侣也会感到烦腻。

出于害怕被抛弃而竭尽所能牺牲自己，把自己变成孩子一样，伴侣也会厌倦。她习惯听凭伴侣指挥，事实上她自己就办得到，或者应该自己动手做；她于是越来越依赖伴侣，彷徨无助，无法想象一旦伴侣不需要她或者希望她独立一些，她该如何是好。她以为，自己需要帮忙的地方越多，就越能靠紧对方。她在与伴侣的关系中，重复了父亲或母亲与小孩之间的关系——她对伴侣的崇敬也与对父母的等量齐观。深爱着伴侣，但在丧偶之后却立刻再婚的人情形与此相似：她们不太有自己的生活，可以迎合任何一位新人，并且适应得很好，重点是，她们不要孤单度过一生。

“我爱你，这与你无关”

往这条路上走，会发展出一种共生的关系，废除你、我之间的不同与距离。她追求的是你中有我、我中有你，区分不出水和泥有何不同。一位忧郁人格者说得好：“我再也弄不清楚自己该在什么地方停下来，让对方先开始。”她最希望自己完全融入对方，或者“用爱吞噬对方”，她才不会被人抛弃，或甩掉对方。这样的情形会产生一个问题，她既不愿发展自我，也不允许伴侣拥有自我。

在这种两性关系中经常发现“我爱你，这与你无关”的模式，这正是避免被抛弃的伟大尝试：伴侣可以想做什么就做什么——靠自己，以及爱人的方式，她爱的是自己对伴侣的感觉，胜过爱伴侣这个人。按照这种逻辑，不难追求到永恒的爱，以及永远不被抛弃的关系。

“假如你不爱我了，那我也不想活了”

抑郁的两性关系中比较麻烦的是忧郁的爱情，这种爱情被过度的关心与照顾包装着，藏在背后的却是从害怕被遗弃衍生出来的权力欲。如果没有达到她的目的，她会施展更强硬的手段，以自杀要挟对方，让对方产生罪恶感；若出此下策仍旧达不到目的，她会陷入极度的忧郁和绝望之中。“假如你不爱我了，那我也不想活了”，说这些话是想加重伴侣的责任感，让对方为她的生死负责。如果两人的纠葛太深，伴侣一时心软，感到内疚，看不清楚整个情况，悲剧就要发生了，而且没有退路。伴侣只是因为害怕、同情和罪恶感，被她留在身边，平静的表面之下，伴侣恨她，巴不得她死掉的想法却会日益膨胀。生病

也是一种勒索的手段，同样会产生类似的悲剧。

我们再一次看出来，忧郁人格者的恐惧与冲突有一些共通性：爱得越深，越担心失去对方。我们在生活的危机中寻求安全感，所以希望拥有真情挚爱。另外我们又看得出来，不愿意做自己未必能使自己免于被抛弃的恐惧。相反的，当我们委曲求全，刻意避免的事物却更突出。作为另一个人的伴侣本来就要保持有创意的距离，好让双方分别做自己，发展自我。唯有两个独立的个人才能发展出良好的两性关系，而非一方完全依赖另一个人，变成了客体。恐于失去对方的人，不相信自己独当一面的伴侣，就是因为她过分依赖，缺乏自信，导致别人看轻她，不必认真对待她。另一种把伴侣转化成未成年儿童的人也要注意了，她迟早会要求归还自由、得到尊重，否则，等到她再也无法忍耐的时候，爱就变成了恨。她活在两个人受罪的神经官能症中，彼此的关系停滞胶着，没有成长，可以说是童年经验的翻版。

与相爱、好感和亲密关系比起来，忧郁人格者并不特别重视性，性只是用来取悦伴侣的；性生活若是美满，她们也能享受鱼水之欢，体贴入微。她们认为只要两情相悦，没有什么不可以。从沙文主义到顺服迁就，都可能是强烈依赖伴侣的忧郁人格的两性关系模式，无论哪一种模式，她都以为性是留住伴侣的唯一方法，以至于完全忽略了自己的感受。

个人需要多少自由，束缚可以忍耐与否，她从不根据一般情形考虑，而依赖别人帮她找出适合的尺度。每个人的性情、经验遭遇以及社会处境都不一样，不要拿约定俗成的规范来要求伴侣，不必遵守这些不好又不一定正确的规定。我们应该尽可能体谅别人，同时尊重截然不同的生活方式，否则我们会轻易地批评那些童年过得贫乏、难以培养成熟感情、并且因此受苦的人。

温柔的迫害：忧郁人格的侵略性

她爱得辛苦，温柔的迫害，足以使伴侣喘不过气来。

看到这里，读者可以理解忧郁人格者的愤怒与情绪的问题。她担

心自己被抛弃，没办法独立生活，把希望都放在爱情上，怎么有筹码勃然大怒、坚持己见、不达目的誓不甘休呢？依赖的一方是无法向支撑她活下去的人发怒的。如果真的发生了，意味着她折断了自己安坐其上的树枝。然而，以我们所认识的世界和人类来说，每个人，包括我们自己，都很难没有大动肝火以及情绪激动的时候。忧郁人格者胸膛里的火山即将爆发时，该怎么办呢？

折磨别人

可行的办法之一是，吞下这些火气，借此培养息事宁人的风度。当她怒火中烧的时候，分不清恼怒来自自己或外界。一旦她坚持主张、据理力争、捍卫自己，只会使情形恶化，她只消脑筋转个弯，化干戈为玉帛——别人没有恶意的，犯不着为这种小事生气，就可以缓和心中的怨怼。怀有这样的理想主义，从战场上退下阵来的她，会跟自己生闷气，因为她没有捍卫自己，反而压抑自己的情绪，为了抚慰心中的忿忿不平，她觉得自己在道德方面一定略胜一筹。她不知道，这也是一种很微妙的侵略。

一再容忍让步，后来变成受气包，她的精神、道德以及性生活全都拖下水。也许她一夕之间变了一个人，以前她活得像另一个人的影子，许多事情她不曾经历、不敢尝试，现在她却要全盘操控；不过这种情形比较罕见。按照伴侣的好恶捏塑自己，不仅压抑自己的个性，同时也自以为情操高贵：自己是比较好的那个人，所以要忍受一切，把过错推到伴侣的身上，她自己不必负责。这里我们清楚地看出，自以为有“美德”、吃苦耐劳的她，在不自知的情况下百般折磨伴侣；等而下之，变成性虐待者，由“圣人”变成苦主、罪人，历经煎熬。威弗（Franz Werfel）写的一个剧本就叫作《是被杀的人错了》（Nicht der M?rder, der Ermordete ist schuldig）。低声下气的忧郁人格者长时间扮演苦旦，使她的伴侣成为一个有侵略性并因此感到愧疚的“坏”人时，伴侣的罪恶感会日益增加；如果她生病也是因为伴侣的缘故，伴侣简直担当不起。我们可以感受到那种因严重忧郁而造成的内心变化，而必须承受这一切的人浑然忽视了其中的侵略性——如果有人告诉她实情，她一定会大吃一惊。

前面曾经提到，忧郁人格者沉重的爱情背面，是隐藏在潜意识中

的侵略性；她爱得辛苦，温柔的迫害，足以使伴侣喘不过气来。

她不知道自己具有的侵略性，通常以怨艾的方式表现出来：抱怨、悲叹、诉苦。伴侣不胜其烦，她却不会喊停。她们抱怨事情太多，人人存心不良，不为别人着想；很多时候她们只是装模作样，不发一语表示不满，使尽各种花招唤起别人的罪恶感，伴侣于是被逼得处处小心，时刻以她为念。如果伴侣识破这些，觉得她太麻烦，也会自行摆脱忧郁人格者加诸在自己身上的内疚。

惩罚自己

这里提到的侵略方法如果都不管用的话，忧郁人格者说起话来时就充满了自怜，矛头总是对准自己，与伤春悲秋的人一样。侵略性、罪恶感加上害怕被情人抛弃，这些冲突没有解答，她必须把所有的不快集中在一个人的身上，她发牢骚、责备，又痛恨对方，甚至恨她自己，有意或不自知地毁了自己。童年时经历恨与妒，但那时她只能忍受，更糟糕的是，她因此认为自己很坏，导致自毁，这才是真正的悲剧。当时她没有任何可行的办法，找不到气阀宣泄，她怀着罪恶感经历一切，把责任归咎于自己，视之作为一种处罚。最大的悲剧是幼小的孩子把遭人拒绝沉淀在心里，把愤怒转化为痛恨自己。她害怕被遗弃，没有安全感，若反抗恐怕会更加危及她的处境。这样的人在幼年时期没有学习处理自己愤恨的情绪，长大后变成了忧郁人格。这些因素影响着她，以至于她永远都不知道自己应该在何时何地发怒，或者等到她想发脾气时已事过境迁了；她也不清楚要怎么发脾气才能达到目的，是要坚持己见呢，还是非达到目的不可。无奈之余，她想着应该采取非常手段了，可是却根本不晓得从哪里开始；她不停地幻想如果她果真大发脾气的结果，而这样的幻想使她害怕又歉疚，想象力大增——她对飞镖总是心怀戒惧，担心自己被双重的冲击力射中。什么时候可以发怒，有的时候瞪对方一眼就够了，有时候采取某种姿态就会受到尊重，她夸大了表达不满之后可能引起的效果，其实她只是再一次调整自己的行为，以便处理自己内心的不快。

不妨这么说吧，忧郁人格者生吞下去的愤怒情绪逐渐攀升，她过度焦虑，把谦虚理想化，息事宁人而且低声下气，叫苦连天又凡事忍让，自责、控诉自己与处罚自己，以至于毁了自己。除了运用上述的

方法硬生生压下愤恨的情绪之外，还有身体上的反应，某些严重或者无法治愈的病症由此而来，好像她不自觉在惩罚自己，借着伤害自己报复一切。

学会发脾气

无法表达的情感、不被允许发的脾气，这些找不到出口的情绪不仅煎熬难耐，还会削减人的原动力，变得被动、懒散，压抑的不满衍生成新的心理障碍。一个小孩也难免会有痛恨、怒火中烧和妒忌的时候，一旦这些情绪融入心中，变成忧郁的背景原因，就十分危险。灰心丧气、恨与妒，这些我们不得不克制的感觉，使得我们长大后忧伤消沉，“被击垮了”。这超出一个孩子的承受能力，因为她必须依赖大人，惶恐无助，根本不可能自由抒发这些感觉。只有当小孩被允许表达她的情绪和愤怒时，她才有机会学习与自己的感觉相处，再根据当时的情况加以处理，或者设法让那种情况不复存在。如果一个小孩不寻常的安静，特别乖顺，就算再无聊也不知道如何在周遭环境中解闷；不参加任何活动，同时一点儿兴趣也没有；当她显得少年老成又缺乏行动力，没办法自己玩或必须独处时开始反应激烈，这就是忧郁的先兆，我们应该多加留意关心。

唯有我们累积了与自己愤怒的情绪相处的经验，才会掌握妥善处理情绪的方法；会发脾气是一种能力，也很健康，属于自我价值、人格尊严中非常重要的成分，同时也是一种很健康的自负。忧郁人格者的低估自我价值其实来自深植心中的胆怯和压抑怒气。歌德在《心有灵犀》（Wahlverwandtschaften）中写道：“再也没有比爱情更能够与另一个人的优点互相抗衡的好方法。”这是升华之后的嫉妒心，但是小孩如何懂得升华的道理呢？

现在我们再提出一个问题，忧郁人格如何形成，为什么有人过度害怕失去、害怕做自己？

宠爱或拒绝：忧郁人格的成因

融化在灵魂深处、永远不敢表达的恨与妒，对她们的人生下了毒，

长长久久，必须借着自怨自艾或惩罚自己来赎罪。

当环境极其舒适温暖，爱人与被爱，充满了同情，有一种牢牢系住的抑郁和亲近，使得忧郁人格者很难搞清楚自己真正的感觉。这种感觉的架构大致会使人变得忠诚、坚贞、具有爱人的同情与了解，动不动就“感时花溅泪”的人的身上往往有这些特点。在这个人的身上——同样是一种特质——出于义愤填膺而贯彻到底的能力通常很薄弱，她们不擅长“不顾一切”，生性温和、听话，比较不好争斗。她们比一般人少了一点活力，让人一眼就看透，几乎没有皮肤，缺乏“厚重的毛皮”，以至于必须被别人保护，被别人支持，她们因此有意无意地希望别人扮演父亲或母亲的角色。也许有人天生冷漠、懒散，造就了她的忧郁特质——虽然这里提到的天性也是一个问题，此处很难回答。

这些问题可以与个人的生平一起讨论。生活的形态与内容会造成忧郁人格，如果我们再度观察幼儿的生活情形，然后在这一阶段了解她的性情发展，就会更明白。与最早期阶段中幼小的孩子慢慢地认识周遭的环境相比，现在的她已经认知，母亲是满足她所有需求的泉源，其中最关键的是，母亲不断地回到她身边，让她很安心。幼儿有很长一段时间以为母亲与她就等于“我们”，如同金可（Kunkel）说的：母亲与幼儿是一种共生的关系，自成一个单位，幼儿要过了很久才能分辨母亲与她不是同一个人，在她的意识中一时不明白母亲和她的分隔界限。现在，她知道母亲是在她外面的一个个体，同时她也晓得，从母亲那儿她能获得一切，深感幸福，她不能没有母亲。她需要母亲，母亲一旦不在她就怕得要命；她完全仰靠母亲，一切以她为准，她是她最重要的基准点。幼儿全盘接受母亲的相貌和母亲这个人，长期依赖使得母亲的形象深植于心灵之中，因此，母亲被“内化”了，变成幼儿不可或缺的心灵要素——好像母亲对自己的角色的经验，日后也会变为内心的基准。心中揣摩着，如同心理分析说的，“接收外来的观点”、“活在另一个人的体内”；母亲的形象、个人与母亲相处的经验会反映在我们自身的态度上。很幸运地拥有一位亲爱的母亲的人，视自己为值得爱的；而不幸有一位严峻、冷冰冰的母亲的人，会以为自己并不可爱，她将需要花很多时间，累积新的经验，才能够相信自己也令人喜爱。与母亲之间愉快的经验是一笔财富，价值无法估计。

良好的母子关系中有相互的施与受，母亲与幼儿都觉得快乐。幼儿收到了什么，会有所共鸣；她用微笑来答复母亲的微笑，过一些时候，她用微笑唤起母亲的微笑。两人互相了解，由此产生出亲密的联系，这最让她俩感到幸福，再满足不过。我们因而明了，感激、希望以及喜爱都由此而衍生。此时幼儿尚且处于短暂的天堂岁月，她不被要求什么，而她的需求别人猜得出，并且会满足她的需求。她兴致高昂，快乐地感受到自己的存在。幼儿成长的第二阶段中的新鲜事是：她明白自己依赖某一个人，通常是母亲，而她越来越需要亲密关系。

母亲能否给予幼儿这些东西，实在太重要了，这样，幼儿才会“疼爱”这个人。母亲的形象与人格形成幼儿对人与人性的第一印象。她初次体验到喜爱或拒绝，被喜爱或不被喜爱，取决于母亲看她的眼神，如何接触、对待，怎样与她相处，即使最细微的事情，幼儿也以她的灵敏来捕捉印象。她与自己的关系也在这个时候“驶入轨道”，为她的自我价值打下基础——像在森林里呼喊一样，会有回音传过来。

我们要提出一个问题：在这个阶段中有什么干扰因素造成一个人“自转”，她没有快乐的经历，反而害怕、有罪恶感？原因是做母亲的缺少了两种特质，我们不妨称之为宠爱与拒绝。

善意或敌意的宠爱(1)

先谈宠爱。婴幼儿的母亲身上最容易发现这个现象，“母鸡带小鸡”，这类母亲最希望孩子永远是襁褓小儿，无助，需要她，依赖她。有忧郁倾向的母亲，出于潜意识害怕失去以及对生活无名的忧惧，或者恐惧失去孩子对她的爱，就会宠爱孩子。她们把温柔倾注在幼儿身上，不放手让幼儿自己从事有益健康以及应该学习的东西。

有的时候这与女性的命运有关，她们对婚姻感到失望或失去伴侣，而孩子是她们唯一拥有的，她们太需要孩子，也需要孩子的爱，于是她们竭尽所能使孩子感激涕零。小孩越长越大，问题接二连三地来，她们以无比的惊慌看着小孩成长、长高，变得独立，对她而言这意味着：她越来越大了，过不久就不需要我了，找别人去了。在小孩这方面，直觉会告诉她，母亲想牢牢地抓紧她，永远把她当成孩子看待；这之后母亲投入的长时间牺牲奉献，不容我们轻忽——谁愿意让自己

呵护有加、拉拔长大的孩子跑掉呢？

她们宠小孩，从喂奶的时候就开始了，每当宝宝哭喊——经常是小宝宝在证明自己的活力，她们就赶快去抱她，扼制了小宝宝的冲劲儿；而小宝宝一旦表示不太感兴趣，她们就用无穷的温柔将之淹没，宝宝根本没有机会表达自己的情绪，也不可能为自己的不开心找到解决的方法。这样的母亲片刻不离开小孩，像一块磁铁一样吸引着小孩的注意力与感觉，和她生活在一起，套一句拳击用语就是：长时间近距离死命抓住对手，就没有人能够自由地走动。在往后的日子中，她们也出于同样的动机，帮孩子承担一切，插手所有的事，为她“详尽反复地解释”，然后自己像介乎孩子与世界之间的缓冲器，用尽法子保护孩子。她们无法接受小孩健康且自然的情绪；很平常的行为以及符合年龄的情绪，只会让她们觉得自己委屈，潸然泪下，孩子当然会有罪恶感。

凡此种种不仅使孩子更加亲近母亲，尤有甚者是她没有多少机会体验自己的动力，而且使她打从孩提时代就以为，凡事不能没有母亲，想做什么事都非得先得到母亲的许可才行。如此发展下去，到最后她简直没有属于自己的愿望。她放弃了，变得被动懒散，同时她希望别人都猜得出她想要什么，并且应该完成她的心愿，因为她早就停止盼望什么，弃守一切。由此产生了只求舒适、被动的态度，生活之于她有若安乐乡，她的忧郁藏在乐园里面。龚夏若夫（Gontscharow）的小说《欧布罗莫夫》（Oblomow）^{1}中，有非常精彩的描写。

没有愿望、志向以及冲劲儿，她活在世上对任何事都插不上手，只好再度依赖别人。这类母亲通常会告诉小孩，外面的世界险恶极了，以至于小孩在成长过程中，认为只有家中的母亲才能给她温暖和安全，保护、了解她。她转向世界发展的冲劲儿因此减弱了，相信家里的才是最好的。这种母亲不让别人接近她们的小孩，满怀醋劲儿地保护孩子；异性朋友都被贬得一文不值。做母亲的对孩子与别人建立的友谊，反应是悲伤与痛苦，好像孩子背叛了她，因为她把别人都看成潜在的竞争者，极有可能抢走她的小孩。她“温柔地虐待”小孩，一般而言会持续到青春期，小孩的冲劲儿就在填满了母爱的棉花中窒息了。经得起考验的性格，如粗鲁、铁石心肠、冷漠无情，在这些孩子的身上都找不到。她仍然依赖心重，以为在外面的世界里也会得宠，一旦稍

有不顺，她便感到十分挫败。她体会到自己的笨拙和弱点，于是再次躲到昔日的城堡里。她知道自己软弱，人生的任务看起来比登天还难，她吓退了回去，决定什么都不做。

这些母亲不会因为孩子长得够大了就让她们自立门户、自行发展，她们用爱束缚孩子，甚至不允许孩子自在地表达对母亲的爱，而是直接下命令：“对我好一点儿”、“亲我一下”；她们不让孩子做事：“算了，让我来”、“太难了”、“你还不会”；硬生生破坏孩子的冲劲儿：“你要玩这个吗”、“给我停下来”……殊不知这会制造出什么后果。经由这些方式，她们扼杀了孩子的自我发展，连带地初步捣毁了孩子对生活、生命怀有的梦想。在这种情况下，孩子无法学会“自转”，必须黏着母亲，像个应声虫，对世界、自己乃至界限都一无所知。她很被动，百般配合，期许自己继续受母亲宠爱。这样下去她难免会感到失望，失望让潜伏在内心的忧郁终于爆发了。

善意或敌意的宠爱(2)

母亲对待小孩的方式会因为自己的遭遇而不同，譬如离婚、孀居、在婚姻搁浅时期生下孩子、生育过于频繁等等，都会让孩子更难过。独生子比有兄弟姐妹的小孩处境更艰难，因为母亲巨大的爱只灌注在她一个人的身上。有一位病患是独子，有一次毫不掩饰地说：“如果我的母亲把她的爱都倾倒在我身上的话，我会淤血。”

让小孩自由发展是绝对有必要的，而这却使得母亲的任务变得吃力不讨好。若是做母亲的期待孩子心存感激或要求她们回报，情况只会更糟。不成熟的人不认为孩子健康成长就是自己辛苦付出的报酬，反而视之为自我牺牲、放弃了美好的事物，痛苦烦恼当然接踵而来。

然而，小孩内心的情况其实更为复杂，她们根本无从抵抗，除了痛恨取消她的权利、侵袭她感情的母亲。即使她们鼓起勇气说出心中的感受，她们的母亲也会细说从头，述说当年如何照顾幼小的她们，牺牲了哪些东西，来唤醒她们心中的罪恶感。这些虽然是事实，但是小宝宝并没有要求母亲为她当牛做马，怎么能要她们感激涕零呢？何况这类母亲的行为是不利于小孩的。小孩的羞耻心甚于被指斥没良心，出于罪恶不安，她不再试图释放自己。性情敏感的小孩会因此感到痛

苦，蒙受伤害，我们将在举出的例子里介绍。她们不敢迈开步伐离开母亲，密不透风的亲密以及极度的依赖此时已显而易见，孩子必须舍弃自我发展，要不然她将背负着让母亲操心担忧的罪孽——对小孩而言，这是解决困境的唯一方法。大概没有什么比这种唤醒罪恶感的“教育”，更能让孩子感到肩上如千钧般的重担。一旦孩子长大了，能够和这些经历保持距离，体认到童年所承受的痛苦绝非必要，而是父母爱的方式不对时，她将很难原谅父母亲的过错。

此处举一个很典型又不太奇特的例子：

如果母亲认为她没有规矩——通常只是指，她没有马上听话，或是做些不该做的事情，她立刻就躺在沙发上，“死了”——这意味着母亲会长时间动也不动，对孩子的哀求无动于衷，直到孩子绝望到大哭为止。

诸如此类的威胁通常会唤起小孩的罪恶感——“我走了以后就再也不回来”、“你想把我送进坟墓”等等。

如果宠爱小孩的第一种动机是希望小孩爱她，对她感激不尽，那么第二种动机更为复杂，对小孩也更糟。情形通常如此，这个小孩不是母亲想要的，或是基于其他理由，所以她对小孩冷冰冰、怀有敌意，却同时要求自己做个好母亲，如果做不到就良心不安。出于罪恶感，她宠小孩，拼了命也要与小孩重修旧好。对母亲来说这已经够难的了——可想而知，继子女最常碰到这种情况——何况是年幼的孩子。孩子晓得母亲的辛劳，同时也察觉到背后的冷漠与敌意，缺乏真爱，无法靠宠爱来平衡。宠爱只能把小孩导入必须感恩的处境，而她其实无意言谢。这将造成小孩觉得自己的存在就是一个错误。她感觉到自己是母亲的负担，事实上她不具有生命的权利，如果母亲还能容忍的话，她应该知足了；她会想自己是不是太苛求了。

冷酷的拒绝(1)

现在我们要探讨“拒绝”，这个造成忧郁人格的第二个背景因素。这里指的是贫瘠、缺少母爱的环境。冷酷的女性通常童年时极少体验到爱，自己的经历中又缺乏做母亲的范本，不太清楚小孩需要什么。

比较无害的是那种因为不确定以及不了解小孩，因此不正视小孩的个人需求，根据规章来哺育、教育小孩的“计划母亲”。一位刚迎接第一个宝宝的母亲写了以下的日记：“小男生尖叫了好几个钟头了，但是喂奶的时间还没到。”很长的一段时间，这样的记载反复出现在她的日记上。医师们对此现象举出的“学术上”的私人意见，有的时候颇为棘手。

要一个孩子很早就学会适应生活条件，忽略个人的需求，无疑过于严苛。如果她吃奶的时间不规律，喝完奶之后没有人跟她玩，立刻被送回婴儿床上，与母亲相处的时间不多，喂奶时总是匆匆忙忙、不耐烦，都属于对孩子太严苛的例子。孩子还不会保护自己，也不会表达自己的需要，只能绝望地容忍既定的事实，认为这个世界没有什么好期待的。这造成忧郁人格者的人生中最基本的感受：持续地处在没有希望的状态，无法相信未来，不相信自己以及未来的可能性，她们只学会了适应环境。前途茫茫的感觉凌驾于她们之上，忍耐以及舍弃是她们本事。她们对这个世界并非充满期待与希望，只做最坏的打算，显然是悲观主义者，很难想象她们的生活也可以充满快乐、欢畅以及幸福。果真出现转机时，她们却深感罪恶，问自己配不配得到这些。她们无法真正的高兴，用避免失望的防卫措施毁坏某些追求到的快乐：她们以为，没有什么可以让她们幸福，无心体验强烈的感情，因为，接下来会发生的不幸更使人痛苦；如果一开始就不期望过高，那么她的失望就不会太大。

举一个幼年被拒绝、留下很深的烙印的例子，同样是出自一本母亲的日记：

你从小就体弱多病，出生后的六个星期全靠我喂你，经常得半夜起来喂奶，都让你吸光了，我什么也没有。你刚出生时，我还躺在医院的那10天中，你就拒绝吸奶。一般要花上5到10分钟，得捏着你的鼻子才达到目的。你吐得厉害，医师们意见分歧。你敏感又容易紧张，最初的6个月根本没办法一觉睡到天明。回到家3个星期，我因为要工作，没有很多时间。你3、4个月大的时候，体重未达标准，我于是带你去检查。医师说没有任何问题，为了保险起见，我把你带到儿童医院；那儿的小儿科医师说，你才多大，却有“冷静理智”的眼神。你有一张靠窗户的病床，身上只盖着一条毯子；在家里你穿得

比较暖和——结果是：你得了肺炎。当时我慌了手脚，但至少前几天还去医院喂你吃东西；从那个时候开始，我变得悲观。小时候的你是我唯一的依靠，那些年中，你父亲脾气火爆，性情不定，很难相处。毋庸置疑的，我也许因此在教育你的过程中犯了错误，我奉行的理论是经常外出，早早上床睡觉，紧紧地抓牢你，唯恐你学不会秩序与规律。医师为你治疗的时候你总是怕得不得了，嚎啕大哭。有一次你心脏有毛病，医师来了之后又走了，你都快吐出来了，而且她对你的“没教养”很生气。

这份报告再清楚也不过，囊括了所有深烙孩子心中、使孩子不胜负荷事情的重点。幼年被拒绝的经验对一个小孩来说有两方面的影响。第一件学会的事是及早放弃希望，对接受、要求以及拿取都感到不自在。一个凡事放弃，无法不卑不亢伸手拿东西的人，当她看见别人优越地拿东西，而她自己就是办不到的时候，很难不嫉妒。嫉妒心又使她产生罪恶感，觉得自己糟透了，试着摆脱这种感觉。出于必要，她培养出一种能耐：赋予自己的拘谨某种价值，把谦虚为怀以及不要求什么全部理想化。如同前述，如此一来起码她在道德上高人一等，而这对她而言是一个安慰。

幼年被拒绝的第二个影响是：这些经验让孩子以为自己不讨人喜欢，形成她极深的自卑感——只有当我们被人疼爱过，才会觉得自己值得人爱；若是不曾有过这种经验，问题应该出在自己身上，那就是这个人一点儿都不可爱。之所以会有自卑感，也跟孩子年龄太小，不会与其他人做比较有关，她因而不知道，是她的父母亲不懂得爱；她的世界就是父母亲世界的缩影，换言之，父母亲等于是她的全部。

冷酷的拒绝(2)

随着严重的自卑感而来的，是她根本不认为自己有资格活在世上，她活该如此，必须靠着为别人而活来换取一张生存权利的证明书。“我的存在就是一种错误”，一位有这样童年的忧郁症患者如是说。也许是母亲或父母把她拘禁在身边，周而复始与她讲和；因为父母亲自私自利，她不得不在祭坛上献上自己的生命，而且觉得一切都合情合理。

人生观中了毒

无论是极度宠爱或拒绝孩子，最终的结果都很相似：二者都有可能导致忧郁人格。被溺爱的小孩直到很大了并发现外在的世界中没有人像她母亲一样宠她，也找不到人接替母亲的角色——诸如备受照顾的婚姻关系、国家机构、社会保险等等——才懂得害怕，产生危机意识。这里可以看出，她没有随着生活变得坚强，不知道自己要什么，所以爆发了忧郁症。也有不少人转而从某种癖好或瘾头上寻求出路。

在乏味以及冷漠的环境中长大的小孩很早——太早了——就学会了放弃一切。她安静，很容易满足，害羞而且很合作，乐得轻松的父母尚且不知忧郁症就躲在后面。这样的小孩习惯退缩，不要求什么，长大后她总是向别人看齐，努力达到别人的要求和期许。面对这个世界时，她鲜少有自我，主观意识不足，以至于成为别人的一件“东西”。她永远不可能实现心中的想法，因为她恐怕自己太贪心，于是她时时有罪恶感，紧接而来的是忧郁。所以，很多忧郁人格者怯于和太多人来往，不知怎么样才能做到满足不同人不同的要求？如果真的可行的话，大概只能让一个人满意吧。有些患者也许借着给予、给别人她们自己得不到的东西，作为解决之道；她们尝试把爱的赤字升华为乐善好施的行为，普度众生——而这么做也是因为她们希望被人喜爱或受人赞美，否则，她们不会如此卖力。

试举例，描绘把大大小小的事都视为一种命令的情形：“每当太阳高照就让我萌生一种想法，我应该要为此感到高兴——光是这个念头就够我难过一天。”有一位大学生没办法把一本书从头看到尾，即使她非常喜欢那本书；看不了几页，那本书希望被她读完的感觉就会涌上心头。她不认为是自己想把书看完，而是那本书对她做了如此的要求，这使她成为一件客体，索然无味。我们很容易想象得到，这一类的经历最后会让人全然舍弃，漠不关心，拒绝所有的挑战。

我们由此看出，忧郁人格者在这个世界上的极端模式。能“罢工”的人堪称幸运，总算是稍加反抗那些不停息的“应该”和“必须”。如果事先不给这些人时间和足够的条件，事后才强迫她们经历未曾有过的事情：出于意志、自己的冲劲儿与愿望，成为掌控全局的主体，这将使她们陷入最严重的苦恼沮丧之中。只有处于渐进的中立、无所谓以及不太关心的状态时，她们才应付得过去；要不然她们会变成失

败者，遁入癖好中，或者走上自杀之路。因为她们的困境没有解答，只好再三舍弃一切，生命简直没有乐趣可言；她们也尝试置挑战以及命令于不顾，结果却是满心的歉疚。不自觉的，她们反复重蹈童年的情境。

前文提到，小孩会接收母亲的形象，与母亲的关系影响了她对自己的观点。内化了的敌对、拒绝或苛求的母亲形象通常不是自杀的主因，绝望才是主要原因。绝望深植小孩的内心深处，她因而排拒自己、恨自己，继而毁掉自己。她无法不恨母亲，然而罪恶感如此之深，她宁可恨的人是她自己。恨意、罪恶感，恨拒她于千里之外的母亲以及恨自己，这些感觉混合在一起，形成了严重忧郁的心理背景。自杀倾向则是杀人意图的偏锋，同时也是对于自己痛恨母亲的一种惩罚。

显而易见，忧郁人格者的主要问题在于无法快乐的“自转”，以及主体发展得不健全。她们的自我如此脆弱，这个世界对她们实在要求太多，放眼所见只有堆积如山的要求，使得她们颓丧绝望不已。她们因为自我过于软弱，根本不可能有强烈的冲动、愿望或立下目标，遑论以圆熟的方式拒绝苛求。纵使她们懂得运用这些技巧，但忧郁人格者因为害怕被抛弃，也基于良心不安，很难启齿说“不”，以为一旦说出口报应就纷至沓来。她们唯有忧郁，如果超过忍耐极限就不自觉地罢工，但也很难释放心中的谴责。融化在灵魂深处、永远不敢表达的恨与妒，对她们的人生观下了毒，长长久久，必须借着自怨自艾或惩罚自己来赎罪。只要她们持续避免发展自我，一寸一寸地放弃自我，就无法改善现况。能助她们一臂之力的，只有勇于独立自主。

她们恐惧什么：忧郁人格的故事

在忧郁人格的世界里，没有什么比不敢说“不”更糟糕的事。

不敢说“不” (1)

我们再举一些例子：

一位年轻的女孩在咖啡座认识了一个男人，那个男人找她聊天，

她知道讲自己的状况——离婚、寂寞——会唤起她的同情心。她很依赖她，不断要求与她见面，越来越攻占她的心，后来，她希望和她结婚。虽然女孩始终不觉得这个男人有吸引力，也不爱她，但她不想让对方失望，因为人家很需要她。她无法及时说不，一开始就婉拒；她不愿这么做，也没多加留心，以至于给了对方希望，当她终于拒绝求婚的时候，心中惴惴不安。

这个例子告诉我们，忧郁人格者的内在世界，比不敢说“不”更糟的事尚未浮出台面：她们设身处地为别人着想，因为涉入太深而忘了自己的立场和权益。面对别人时，她们不太有冲劲儿，不会兴起任何愿望，臣服于别人的愿望和冲劲儿之下显然容易多了。她们习惯帮别人达成心愿，即使并不十分情愿，也会不自觉地拔刀相助。所以，她们很容易卷入别人的事件之中，这个弱点很容易被自私的人所利用。看到别人那么忍辱屈从，她愧疚不安，加上羞于自己的安逸，又不敢承认，她们很难从泥淖中拔腿走开。

这个女孩的家庭十分复杂，她的父亲在元配过世之后与一位朴实、地位低于她的女子——一位难民——结婚；父亲当时六十多岁，已出现老年痴呆的症状。那时她大约8岁。她与年龄比她大得多的两位同父异母的姐姐住在同一个屋檐下，在那栋房子里进行着父亲元配留下来的生意，两个也住在家中的姐姐都要在店里帮忙，姐姐们对她的母亲并不友善。母亲很害羞，丈夫又不支持她，对她的小孩睁一只眼闭一只眼。母亲如果替自己的孩子添购新衣服，小孩好像得偷偷地穿，并且感到良心不安，好像从姐姐那儿偷走了什么。因为父亲无所谓的态度，母亲与女儿都觉得自己是外人，莫名其妙闯进这个家，抢了其他人的好处。父亲在世时她被勉强接纳，父亲过世后就被逐出家门；母亲无从反抗，只好出外工作。母亲虽然去找了律师，而律师也说没有人可以逐她出户，但她没有力气也不够坚强维护自己的权益。这个小孩在没有生存资格的情境中长大。“母亲胆子小，我从来没看过她坚持己见。她在背后批评亲戚，转脸就原谅她们；不停地抱怨，永远不甚满意。她常上教堂，把我拖到墓园的小教堂里，然后我们一起为可怜的人祷告，希望生命之碗多少掉出一些面包来——我们不奢望别人多施舍。姐姐什么都有，应该过得像公主一样，她们的母亲年轻过，父亲也一样。于是我找到了解决办法：如果没有人怜爱我，那么我希望穷苦一生，什么都没有——可怜的孩子——可爱的孩子。我从基督

教义中找到了典范：贫穷，一无所有，耶稣基督再世！”

M 女士和一位女同事合租一栋房子，俩人在同一间办公室工作。她有车而女同事没有，于是她养成了载女同事去上班的习惯。女同事漫不经心，清早总是拖拖拉拉，搞得 M 女士上班老是迟到，对自己从事的劳役十分厌烦。周末她也常开车送女同事出去，这差不多已经成了她的义务，谁叫对方没有车呢。她注意到当司机的那些日子中，老是莫名其妙地头疼，胃也不舒服。

进行心理治疗时她讲了出来，怎么能不当同事的司机呢？汽油钱也是她自行负担，汽车是她的呀。女同事从来没想过要分摊费用。她虽然生气，却既不要求对方分摊费用，也不承认自己的确很不高兴；相反的，她认为自己太吝啬，为这种小事斤斤计较，太不值得了。就这样，她让自己做苦差事，被利用，生吞下怨怼，直到她发觉身体的症状，显然有些事不太对劲，要不然她的潜意识不会发出警讯。身体的不适正表达了她不敢活出自我：头疼表示她生气，胃的毛病表示她无法提出要求。她有一半犹太血统，这徒增她的困扰，女同事该不会想是她的犹太血液在作祟，所以她很计较钱——犹太基因使得她老往坏处想。尽管她左思右想，最后终于把请女同事分摊汽油钱的话说了出口，对方也一口答应，她惊喜之余，不但周末才出现的身体不适消失无踪，与同事也进一步发展为朋友关系。她对待这位女同事的态度，是她日常生活中诸多类似的例子中的一个。

不敢说“不” (2)

忧郁人格者每一天的生活中充斥着这样的行为，就是没有勇气坚持己见、贯彻主张、试着说不、成为主体。让步、舍弃、不保护自己，这些已成为她们的第二天性，丝毫没有察觉这种行为模式让她们郁郁寡欢，还以为自己天生如此，无力改善。虽然医师会开抗忧郁的药物，但是，病患自己若看不出导致她们忧郁的外在因素，将会越来越依靠药物，症状虽然得以减轻，却刚好把问题盖起来。

现在我想多描绘这位女病患的成长背景：

她是一桩问题丛生的异国婚姻中唯一的孩子——母亲是犹太人。

她很小的时候就知道父母之间的严重分歧。她常想父母势必要分手，每当父母起争执而情形不妙时，她担忧她们会对她怎么样。父母亲在她面前常常提到分手的事，通常是如此：“爸爸和妈妈打算分开，你得决定比较喜欢跟谁在一起。”4岁大的她陷入苦恼之中。父亲和母亲她两个都喜欢，根本没办法决定什么，如果一定要决定跟谁，她会对被她“背叛”的那个人心怀愧疚。她悲观地尝试——这情形盘踞了她的童年时光，数年之久——奔走于父母之间调停、传话。她悄悄告诉母亲，父亲其实没有那么糟，只是脾气暴躁，希望母亲不要太认真，父亲最近才跟她讲很后悔控制不住自己的脾气。她也悄悄地告诉父亲，谈到分手时母亲有多伤心，她非常确信母亲深爱着父亲，虽然母亲不太表示。一部分是因为她的努力，一部分则是有其她的理由，父母亲并没有劳燕分飞，但是她却觉得自己住在随时可能爆发的火山上。在父母亲的婚姻上她居功至伟，扮演着重要角色，有一次她说，她是父母之间的“黏胶以及润滑剂”，换句话说，她有个感觉，父母分手或在一起取决于她。

父母的关系如此不稳定，她还能拿自己的烦恼或问题去增加她们的负担吗？她想，恐怕三个人都会完蛋了。她从来就不是个天真无邪的小孩，不能做她自己。渐渐的，她自动地把所有自身的愿望、冲劲儿、烦恼、情绪和恐惧都咽下去。征候群是：她很早就严重脱发、牙齿动摇、全身脱皮。另外还有一个扰人又尴尬的征兆：每当她和别人在一起，肚子就发出清晰可闻的咕噜声。这是她潜意识中面临无法抗拒的处境时的一种抗议行为。这有可能是胃病的先兆，也就是后来她与女同事不睦时出现的病痛。

她成为一位“功能”良好的人，在压抑自我的情形下，认真无瑕地完成特定的任务。但当她必须坚持看法或在办公室对别的同事有所求的时候，却感到窘困又无助，她没来由地心慌，宁可自己动手，同事们当然会利用她这个弱点。

星期天以及假日出现的症状背景也十分相似，突如其来的自由令她担心，因为平时她不能有任何需求，不能做自己；现在，这些藏在她心底，被压抑、禁止的愿望都浮了上来。

再举一个不会说“不”的例子：

患者是一位年轻的美国女性，战后住在德国，接受芭蕾舞的训练。每当她上完课回到家，想悄悄钻进租赁的房间时，总会遇见女房东，房东拉着她在厨房“闲聊一会儿”。虽然她很累，晚上还要表演，应该休息的，但是她没办法说不。战后的德国人日子过得艰辛，她“必须”邀请这一家子——主妇、老气横秋的女儿、儿子以及因不被接纳而出言不逊的媳妇——喝咖啡，这在当时可是个奢侈的享受。房东的女儿无法掩饰对她漂亮衣裳的嫉妒，迫使她不太情愿地把一件自己很喜欢的洋装送给她。房东的儿子跟她挤眉弄眼，虽然她完全没有意思，却“必须”时不时响应对方一下，免得她太失望；最后，她“必须”和那位媳妇展开谈话，以便缓解这个家庭的紧张气氛。瞎混了两个钟头之后，她像瘫了一样回到房间，开始狼吞虎咽，仿佛快饿昏了——暴食症导致她偷拿女同事放在衣帽间的甜点，于是她来接受治疗。

我们总能从忧郁人格者的成长过程中，找出阻碍小孩发展自我的环境因素。这位美国小姐也是一桩破碎婚姻中的独生女，很早就学会退缩，在她尚未长大、发现自我之前，就把父母的问题视为自己的问题。

备受宠爱的独生子

现在举一个宠小孩的例子：

S先生是独生子，父母感情不错。母亲没有什么特殊的兴趣，也还算幸福，虽然嘴巴上不说，但心里多少有点儿不满意。小孩出生几年以后，母亲突然把她所有未获满足的能量投注到孩子身上，这变成她最重要的生活内容。她像保存珍贵首饰一样呵护孩子，多虑，在能见范围之内，悉心不让小孩受伤害，遭遇危险。所有的事她都觉得危险极了！清爽的风儿吹过来，她立刻认为儿子会感染肺炎，用衣服把孩子裹得密不透风，这使她成为同学的笑柄。（这类的母亲并不懂得如何照顾小孩）小孩在沙地上玩，她认为到处都有致命的细菌。骑单车——多容易摔倒呀，不是跌断骨头就是被撞！班上举办郊游或跟同学出去——天知道会发生什么事，光是在谷仓里过夜，又没有母亲烹调的美味、营养丰富的饭菜，说不定哪个同学一引诱，她就变成同性恋啦！儿子到了青春期她还帮她洗澡、搓背、把早餐送到床前——简

而言之，儿子生活在安乐乡之中，付出的代价是没有意志力，也打不进男性的世界。

处于青春叛逆期的她有一次很想违抗母命，大闹一场，争取和同学长途骑单车旅行的机会，脚踏车锁在地下室里，母亲双手挡住门，用惊天动地的声音喊叫：“你要踩着我的尸体才走得出去。”儿子让步了，母亲做了她最爱吃的菜，用无尽的爱来回馈。青春期过后，母亲不忘叫她离女孩子远一点儿，说：“她们呀只想要你的钱”；“千万别让人缠上，她们只希望嫁给你，让你来供吃供穿；她们晓得你将来会继承财产，大做锦衣玉食的梦”等等。她若对哪位女孩稍有好感，母亲这一关都很难通过；母亲对谁都挑剔得出若干毛病：这个是“出身不好”；那位穿着太风骚，不必考虑；另一个对她不够尊重，“配不上你”。她一个一个淘汰，而她习惯了用母亲的眼睛来看世界，很快就发觉母亲的话有道理，最后不敢追求女孩子。

她15岁的时候，父亲因意外而过世，她的悲剧因此获得了确认，现在只有母亲与她相依为命，母亲也千方百计要她相信这一点，她不能丢下她不管。晚上在外头逗留的时间稍微久一点，她就满心不安——母亲一定担心死了！周末和假日她都陪着母亲，要上大学的时候，学校位于邻近的城市，那场离别足以摧人心肝，似乎她要去的是另一个洲或者从此再也见不到面——于是她承诺每个周末都回家。

母亲熟知她所有的事情，并非她巨细弥遗的叙述，而是母亲打破沙锅问到底，以至于她养成什么都说的习惯。母亲为此感到得意，可以炫耀：“我儿子跟我是没有秘密的。”她自己对这种零距离习以为常，母亲就理所当然拆阅她的信，她不认为有何不妥。一旦她内心或外在因素“危及”她们的共栖关系，母亲就会在微妙的时刻生病，用这个方法把儿子留在身边。

她永远是母亲长不大的儿子，少数几次脱离脐带的尝试都因母亲强加的罪恶感宣告失败，过不久她就完全放弃这个念头。她终生都在当“乖儿子”、傻好人，友善、乐于助人，但乏味且无性别。她对女性心存畏惧，在她们面前显得笨拙又害羞，不知道如何赢得芳心，因为她只懂得当乖儿子，跟比较年长、像母亲般的女性才相处得来——她深谙个中巧妙，这样的女性既不危险，又能欣赏她的彬彬有礼与殷

勤。一旦有年龄相当的女性对她心存好感，试着与她交往时，母亲的警告总适时地响在耳际，为她筑起防卫的城堡：她还不是为了钱。她的少壮就这样虚度，随着年龄增长，她不会与人来往，包括男女两性，只会绕着母亲打转，益发显得困窘。母亲因她的配合演出，出人意料的青春永驻，十分满意与“儿子情人”的这桩“婚姻”。

另一方面，她因为备受宠爱而骄纵得不得了，她自己不知道，以为一切理当如此。大学毕业后，一位父辈长辈为她在一家颇具规模的公司谋得一个代理的职位，由于母亲总是捧她，同时为了抵消她的弱点，她自以为特殊，即使别人并不认为她表现突出。她非常在意别人的批评，自大的态度令上司为之气结。她的绅士风度很快就为她争取到客户，虽然她的专业能力并不特别优秀。她常常推开一些事情，挪出一整个下午（出公差的时候才可以），流连于咖啡座、去游泳或看电影。这样她当然不可能如她所愿的步步高升；她认为别人不赏识她的才华。有一次出差时，在酒精的作用下，她被一个女孩引诱，虽然她一再努力，却体验到自己性无能。她因此寻求心理治疗——违抗母亲的意思，这对她来说意义重大，是个好现象。

渴望温情的同性恋

现在再举一个幼年时屡遭拒绝的例子：

A 先生是她母亲非婚生的第三个孩子，她每次都是跟不同的男人，怀她的时候就满心不情愿，成长的过程中她经常听到这些话：“要是没生你就好了！”有一次，她带了一幅小学时画的图画来接受治疗，画中的人两手绑在背后，穿过森林的禁止标志牌，牌子上写着：“唉呀，如果你……”；“马上放手”；“看我回家怎么修理你”；“你又混到哪里去了”；“再犯的话就……”等等。她还很小的时候就有自己没有资格活在这世上的感觉，她认为别人只是容忍她的存在而已，她应该为此感激涕零。母亲一直与贫困挣扎，而她也觉得母亲并不想给她什么，她自卑并且学会了尽量不引人注目。接受治疗时，她坐在沙发上，双手放在长裤的裤线上，刚开始动都不敢动一下，让人以为她天生如此：千万别引人注目，最好不让别人察觉，不刺激任何人——如果她不吵到别人，就不会被送走。她的生活也是这般：她尽可能不需要太多的空间，过度谦卑，没有愿望或计划，所到之处都吃亏，必须舍弃

一切，不对未来抱持任何希望。她很早就开始送报纸赚钱，挣得的微薄薪水全部都拿回家。

她一直在同一个行业工作，后来以卖报纸为生，生活中唯一的乐趣，是当她寒天在有穿堂风的角落站了好几个钟头，差不多快冻僵了的时候，喝一杯暖乎乎的格罗格酒，或是晚上抽一根小雪茄，偶尔看一场电影。她非常寂寞，但她怕女人——总是在女人身上看到母亲冷酷、严苛又无情的影子，她不认为女人会为她带来什么好处。

她从未见过她的父亲，因此非常渴望有一个父亲般的领导人物；当一个年纪较长的男人对她示好时，这份渴望再度苏醒，她立刻投入对方的怀抱。她时时担心畸恋被人发觉，对这位有性虐待癖好的男友十分依赖、言听计从、什么都接受，并不是因为她害怕，而是不希望男友对她失去兴趣。在这段关系中，她受尽折磨与屈辱，只为了取悦对方；但至少这段关系中还有一丝丝人的情感，让她觉得自己重要，可以给对方一些东西。有时候她被男友像物品一样利用了之后，一股恨意突然袭上她的心头，但被抛弃的恐惧胜过一切，所以她又顺服了。她甚至会用新的花样来引起男友的兴致，在这个性变态的关系里，她也有了施虐的狂热，就像男友虐待她一样。她只有一项嗜好：偷偷地写一个喜剧，剧中她很了不起，但这个剧本始终没有完稿——也许算她幸运，因为这个陪她度过寂寞的夜晚、有朝一日享誉文坛的梦想，想必也将随着作品完成而幻灭。

充满恐惧的童年

有一位四十出头的妇人因为要做心理治疗而写信给我，进行治疗之前我们有过谈话，然后她写了下面这封信给我：（我第一次和她谈话时问她希望治疗为她带来什么）

我的童年充满了恐惧，如果当时我很清醒地察觉一切的话，那绝对是一场灾难，所以，可以说我潜到水里去了。我希望您把那些妖魔鬼怪赶走，拉我上岸，教我井然有序的方法，如何分配时间，如何与别人以及我自己相处。我希望您和我一起与安眠药、香烟以及酒精奋战，教我在与别人意见不合时，如何择善固执，而不是累死人地把排山倒海的情绪贮存在内心深处。我要奋而反抗的事情很多，我的要求

从来没有被重视过，因为我看起来很乖顺。我从未真正工作过，非常懒散，对我而言，童年时与父亲的关系比重最大，她被藏了起来，常在梦中出现。

这里的自述可以说是童年的悲剧：

父亲患有精神病（当时她大约12岁），直到过世都住在家中，由一位男护士照顾。父亲贪爱杯中物，一喝酒就变得脾气暴躁，口不择言，难听的话都进了这个小孩的耳朵。母亲很脆弱，生下比她小3岁的弟弟时得了产后忧郁症，之后很长一段时间有严重的强烈妄想，幻想着她以残忍的手段杀死自己的小孩，把针插进小孩的脑袋。在这样的气氛下，年方5岁的她经历了下面这个事件：一次父亲酒后发疯，闯进她和母亲共享的房间，用一把左轮手枪从她头上低空轰过，然后跑出房间。母亲想打电话报警或请医师来，这个女孩却说：“我们应该告诉爸爸，她会帮忙的。”

显然这个孩子必须先超越自己的忍耐极限，然后才能克服心中的恐惧，她把感觉从知觉分开了。现在我们比较能理解她信中的一句话，她说，如果幼小的她很清楚地察觉一切的话，对她来说那应该是一场灾难；我们也能理解，为什么父亲仍然藏在她记忆中，不时出现在梦里。她所经历过的威胁与恐惧，假设她意识清楚，知道是父亲所为的话，想必是情何以堪——害怕及没有安全感早就爆发出来了。所以，她跳过了这一段，抢救父亲良好、守护的形象，硬生生把受威胁的那个画面抽离，仿佛要杀她的是一个陌生人；如果她向父亲求助，她就不会再威胁她，变成意识中能帮助她的人，而她迫切需要这样一个父亲。要多大程度的害怕与绝望，才可以使一个小孩不得不具备这项能力，来处理这个事件！当然，这是一个噩梦般折磨她的特殊经历，我们想象她当时暴露于危险之中，多么害怕、绝望，而这就是她童年的写照。她可以逃到哪里寻求庇护呢？所以，她过的日子——除了上述的各种瘾头之外像梦境：事实上她从未活在真实的世界中，她总是等着被保护，根本看不清危险及威胁，与周遭环境漠不相关，避免再一次经历创伤；她的酒瘾等等也是逃离世界的征象，最理想的状况是根本没有被生下来。我们也因此能够理解，为什么她睁着眼，双手抱住膝盖，沉到海里去，透过水她望向天空，觉得自己无比幸福。她躲到梦幻般的生活里，逃过现实的浩劫，处于忧郁和精神病的夹缝中，

当不堪的真相打击她时，这些可以保护她。

性无能的外交官

一位 32 岁的外交官因为长期性无能来接受治疗，她的性功能障碍（并无任何器质病变）并非她个人的问题，也与伴侣有关，所以有下面的叙述：晚上她下了班回到家、洗澡、照料半岁大的儿子、喂她吃东西，这段时间她的妻子躺在沙发上抽着烟看书。她是三兄弟中的老二，大哥年少时血气方刚，粗野又难驯服，母亲因此很排拒她。她的直觉告诉自己，母亲比较喜欢她：她是乖孩子，会讨母亲欢心。所以她把属于男孩的、男性的特质通通剔除掉，帮忙做家事，整洁，守规矩，是母亲的宝贝，相形之下哥哥很失色，但是她付出自己男儿本色的代价。她继续在婚姻中扮演乖儿子的角色——比较像乖儿子而非丈夫——饰演她熟悉的人物，包办所有事务，听妻子指挥，因害怕妻子不爱她而没有脾气，一如当年，担心如果反对母亲的话，母亲就不爱她了。她从来就没有什么需求，也不曾说过“不”。她的症候化解了所有的冲突：她用永远无法满足妻子来报复自己，惩罚妻子——但她一点儿也不感到愧疚，因为那是“身体的症状”，面对这个症状她束手无策；同时她也借这个来惩罚自己，她生吞下去对妻子的怒火——都在潜意识中进行。当她明白这些前因后果之后，决定突破重围：平生第一次醉酒、抽第一根雪茄（母亲不喜欢，所以她烟酒不沾），婚后第一次清晨四点才醉醺醺地晃回家，而不是一下班立刻回家。妻子非常吃惊，但很高兴她总算回来了，她是位理智的女性，希望嫁的是个男人，而非儿子，所以笑着展开双臂迎接她、诱惑她，于是她重振雄风。

生命的客体：忧郁人格的行为模式

“自我价值令她们感到羞愧。”

这些例子告诉我们，恐惧以及避开恐惧在忧郁人格者身上产生的作用。害怕“自转”、作为主体、害怕被抛弃，以及害怕孤单一人、寂寞，属于恐惧原型的第二种，与分裂人格者害怕别人接近、害怕付出是截然不同的两极。不愿成为自我、拥有独立的个性，忧郁者的性

情必定充斥着歉疚，逐渐变成一个生命的客体。忧郁的人也许觉得生活对她们要求太多，无力负荷，随时随地满心不安。

日常征候(1)

让我们试着为忧郁人格者的图像补上几笔：如果一个人不希望成为独立的个人，过度倚赖别人的牺牲奉献，便失去了相对的自我价值。她退缩，有取之不尽的同理心、同情心，总是为别人着想，站在别人的立场，顾及别人的利益，感同身受直到与对方化为一体。更甚者，她同情心泛滥，设身处地，虽然这些都很正面，问题是忧郁人格者陷入为人着想的泥淖中不可自拔，再也找不到原先的自我；她因此失去自己的观点，变成应声虫——可以说她误解了基督教义中的“爱人如己”，转变为“爱人胜过爱自己”。

这样的人很容易被人利用，她以为别人想的和她一样，考虑周到、体贴入微、配合度高，其实不然。大部分的人都是以自我为中心，愿望也比她多得多。这就出现了一个前文提过的状况，她会因此培养出一种美德，把自己的行为升华为理想主义，以便处理自己的嫉妒，自认道德上高人一等，以此来安慰自己。看到别人心想事成，自己办不到，但丝毫不嫉妒，是多么高贵的行为——这种态度必须符合集体制或宗教理想，就像基督教的某些教义一样。

忧郁人格者的理想——任何理想皆同——都很难实现，她们却不愿放弃，因为舍弃与不嫉妒已经消耗了她们太多的精力。还有道德高尚的问题——她们不可以拒绝别人、批评别人。她们待人处世都很不灵活，显得能力不足，因为手腕不够而不敢插手别人的事。如此一来，她们跌进理想主义的天罗地网之中，但这不能解决她们的问题，因为这些不可能实现的理想摆脱不了她们的恐惧。诚如歌德所言，谦逊、顺服、高尚的行为不会把人导向嫉妒，也不会因生活中的“不公平”而苦恼。她们以此来自我安慰。

日常生活中多的是琐碎、无关紧要的事，引入忧郁人格者一些官能上的征候，如果她注意到这些情况的话，应该可以改善。一位忧郁人格者请客或做客——她总是想自己应该独自负责，要让客人相谈甚欢，一旦气氛不够愉悦，她就感到自卑或歉疚；她拼命表现，气氛怎

么轻松得起来？她根本没想到，其他人也有责任，一个人很难搞定一切，她觉得让大家“快乐”，自己的责任重大。一位病人，每当她的朋友把她介绍给别人认识时，她便万分煎熬，永远无法放轻松，心头老是纠葛着：这是张新面孔吗？她喜不喜欢这些人呢？去听音乐的时候，她也不自在，很难享受，她想象自己既是台上演奏的人，也是观众，以至于她的恐惧加倍。她害怕音乐家会出错，观众会失望。总而言之，掌声若不热烈的话，一定有人失望的。这样一来，她根本无法当她自己，而是莫名其妙地夹在人我之间，不断重复宴客的情境，她必须为周围的人着想，了解她们的需要，让人人都满意，她的自我则退缩起来，否则，她就是在拿别人分给她的一丁点儿安全感和情感开玩笑。就像我们在分裂人格者身上看到的一样，不相关的风吹草动都会让她们想东想西：分裂人格者因不与人来往而产生妄想；忧郁人格者捕风捉影往身上揽，把别人当成自己，以为自己要对所有的事情负责。这并非源于妄想，而是因为她缺乏坚强的自我，为别人，而不是为了她自己而活。

不难理解为什么忧郁人格者面对身体的征候毫无抵抗能力，潜意识中这是保护她免于太操劳，所以她不会为种种病征而感到不安。她们喜欢生病以及因病住院——终于有权利让别人来照顾她们，自己则什么都不必操心——如果她们自己不因为生病或“不服从”而难受，也不觉得内疚的话。

她们不曾当过主体，这种经验几乎不可避免地让人生恨，对于自己被人利用，她嫉妒、懦弱、满腹辛酸。饱受折磨、不安、内疚的人要怎样才能挥走这些感觉呢？看来只有一种可能，她要培养谦卑为怀、顺从、息事宁人以及一无所求的理想；这样她才有希望获得内心的宁静——但这种宁静毕竟危机四伏，郁结着被压抑的情绪。基督教是一个以爱为主张的宗教，宗教史上却充满仇恨、残暴以及战争——这值得研究。顺服是否与基督教义有关？教会政治利用这点，好让信徒永远长不大，用上天堂的奖赏换取她们这一世的恭敬顺从。从中产生的恨与妒，转化成“验证”过的偏执，被用来斗争非基督徒或叛教者，譬如焚烧巫婆、迫害异教徒，以及宗教法庭上所展现的，都是不寻常的变态宣泄。

每一种理想，如果把人性中的基本动力简单化、极端化，或者排除异己，都很危险。我们的心灵以及潜意识对这种片面的东西都会特别留意，知道自相矛盾埋伏着的危险，这种生活的内容是：梦幻与错觉，与人邂逅，尤其是恐惧——我们必须解析这些现象。被压抑的情绪，以夸大的形式出现在自觉卑微、凡事退让的人的梦境中，多半是发生在另一个人的身上，但仍然属于她内化的证明。类似的情形也会发生在选择伴侣方面，通常我们会被一个与我们南辕北辙的人所吸引，且深深着迷，因为我们的潜意识预料，这个人会让我们学到平时不敢尝试的体验——至少有这个机会。

我们从基本动力中经常体验到一个现象，亦即不曾经历过、被压抑的内外情境。不论是遇到某个情况，或者与伴侣之间，一个人若缺乏做主体以及化解冲突的勇气，一旦超过忍耐极限，以至于被迫改变自己的行为模式，那些压抑将会一发不可收拾。一向被扭曲的个性将以新人之姿登上舞台，然后以一种老练的方式被表现出来，如同我们在那位暴食、有偷窃癖的年轻女子身上所见到的一样。

常态与病态(1)

有一种人看起来很健康，却会被忧郁人格袭击，程度从轻微、严重乃至十分严重。我们可以这样描述她们的情形：沉思、冥想——沉静内向——谦虚、害羞——不敢提出要求、不能坚持己见——懒散、被动——不期待什么（只期待生活安逸如乐园）——不抱持希望——消沉沮丧。这类人选择自杀的例子并不算少，不然就变得没精打采、不积极，或者转往发展某种癖好，短暂地强化自我，把忧郁藏起来。

躁郁症——以性情的观点来看，我们称之为忧郁症，而非分裂人格、精神疾病，这两种病并不属于同一类，有躁狂以及忧郁症这两种不同的阶段（天大的喜悦——致命的消沉），通常与个人的成长过程有关。躁的时候，所有的拘谨和自动放弃都不见了，患者热情洋溢、心情愉快，没有节制地采购，负债累累，百分之百乐观，挥霍无度——直到转换为忧郁的阶段，一切恢复旧观，自怨自艾、胆小如鼠、绝望且没有精神。如果生活中有一定的规律，在狂喜与大悲之间交相更替的话，那么，表现在躁郁患者的身上的更迭十分骤然而且陡峭——从充满希望的光芒撤换到绝望悲观，然而忧郁症只是肇因于没有希望。

忧郁的人通常很虔诚，在宗教里寻求寄托，其中摆脱痛苦以及释放罪恶感对她们最为有用。她们希望借由冥想，找到统合与团结的神秘经历，满足她们的渴望。主张恭顺以及苦难的基督教之外，她们也向佛教寻求舍弃世界的慰藉。所有倡导无私忘我的信仰都对她们有吸引力，天真地以为现世无法满足她们的愿望，下一辈子会好转，现在受苦正是一种提升。生活中不公义之事如此之多，她们所从事的工作多半与牺牲自我、舍弃美好事物有关，譬如繁重的护理人员。也许对忧郁人格者来说，最难承受的是现代自然科学理论可能会推翻她们的信仰，因为她们唯有对此深信不疑，生命才有意义，才坚持得下去。学术界总是讲求理性、可测量及可证明性，贬低了她们的信仰，试图把她们的虔诚解释成狭义、非形而上，或者说她们天真、徒有理想。忧郁人格者并不知道，学术界只能阐明生命和世界一部分以及万物皆有一死的观点；然而以征服大自然为主的科学，早晚都是作茧自缚这一点已获印证。

另一方面，忧郁人格者有过度把自己交给上帝和魔鬼的倾向。人性中有天堂也有地狱，认识自己邪恶的一面，接纳它，并且与之抗争，是我们的责任，而不是一味地投射到魔鬼或敌人的身上；我们也应该认识自己良善、圣洁的一面，寻找以及试着按照上帝和我们自己的意志付诸实践，而不仅仅为了求来生的福报。忧郁人格者太容易相信“上帝的旨意”，于是顺服，以曲解的恭顺摆脱了自己应该负的责任。自比为耶稣基督，拯救世人以及类似的宗教妄想是一种病态。

平素健康却被忧郁袭击的人，可以借此探寻更深切的虔诚，获得神秘的经验。她会认为死亡是一种解脱，最常见者是向死神投降；遇见“神迹”有的时候也会酿成对命运低头，意义重大。她因此对生活采取容忍的态度，时运不济时，她觉得都是自己的过错，随时准备和解，一不小心就被人利用，吃亏上当。

在伦理方面，她严守戒律，觉得自己做得不够好，罪恶感又加深了一等。她舍弃、牺牲一切，过着苦行僧的日子，经由此种生活状态把自己从这个世界抽离出来，时时处于生命的刀锋上，虚实之间只有细微的差别。有忧郁人格的父母和老师具有社交能力，并且努力为孩子着想，很了解孩子。她们的问题在于，基于畏惧生命以及害怕失去，

竭力把孩子留在身边；不太愿意让孩子自由自在地长大，也不和孩子保持适当的距离。保持距离对她们而言很困难，即使迫于情势也狠不下心来。她们宠坏孩子，不鼓励孩子勇于尝试，都因为不愿失去孩子的爱。她们溺爱、呵护小孩，经历贫困童年的母亲经常抱持这种想法：“我的孩子要过得更好”，因而难免给得太多。

常态与病态(2)

职业方面，她们倾向母性，愿意从事照顾、协助、服务她人的工作，乐意付出，发挥有耐心又善解人意的特质，社会服务、福利、医护方面、心理治疗、公益事业最为适合。她们善于“等待”，符合这个字眼的深层义涵——耐性十足，像一位无微不至的园丁。她们如果选择以医师、精神层面以及教育类为业，并不是为了社会地位或优渥的待遇，而是出于心中的呼唤，工作对她们而言并非仅是换取温饱的差事。园丁、森林管理员、餐馆服务员、食品业以及诸如此类富含母性的职业最适合她们。

忧郁人格者做的梦——如果她们把它当一回事说出来的话——主题经常绕着饮食打转，夹杂着失望与绝望，点出了她们不敢伸手拿食物的心理。梦中她们走进一张满是佳肴美味的桌子——没有空位了，缺乏餐具，要不然就是都被吃光了——可望而不可及的情况。梦境中拿菜时的拘谨也可能表示她怀着一个希望，希望自己有冲劲儿，但是途中总是遇到一大堆阻碍，梦中的她永远无法到达目的地，不得不放弃。吃不到自己想吃的东西的人，心里想着有朝一日愿望一定会实现——于是形成另一个梦想，大家都飞往安逸无忧的乐园，在那儿迎接她们的是无比的舒适，被动消极的要求通通得到满足。她们也有可能做另一种海盗梦，幻想自己是小偷或罪犯，为梦想苦苦纠缠，原有的意图变得模糊不清，终至偷抢，无法正常取食被扭曲到如此程度。她的自我要求较高，或任凭别人苛求于她，这些引起她颓丧消沉的主要原因，也都反映在梦中：“我与父亲一起去山中健行，山路非常陡，我背着背包，父亲的大衣和她的包裹也都背在我身上。”

健康的人代人背负重物，表示她“接纳”别人，有能力也有意愿助别人一臂之力。她表现出细心、乐于助人、体谅人的态度，能够宽宥，耐心等候，让时机慢慢成熟，从中透露些许利己主义。她依赖自

己的感觉，要求很少或根本没有任何要求。放弃一切其实比什么都简单，但是生命就显得沉重得多。她也许培养出逆向、符合她逻辑的“幽默感”，只要能让人发噱就够了。她变得非常虔诚，倒不一定是在宗教方面，而是对人生所抱持的虔诚态度：明知人性软弱，危机四伏，仍然执意作出承诺，并且深爱这样的人生。忧郁的人心底放着史比特勒《普罗米修斯与艾庇米修斯》（Prometheus und Epime-theus）的故事：“自我价值令她们感到羞愧”——宁可把光芒藏在黑暗处，好让别人来“发现”。她们常常是静静的深渊，感情丰沛、深刻、温暖，她们感激涕零地拥有这些特质，从中得到愉快的感觉，很少邀功，不太夸夸谈论自己的专长，认为这只是老天恩赐的礼物，活在如假包换的谦卑当中。

第3章 害怕改变——强迫人格

“僵硬如石！持之以恒！”——赫塞

强迫人格者追求向心力，从小就渴望永恒和安全感。她们依赖熟悉习惯的东西，希望生活中各个方面都应该像铁铸的，变成永远有效的原则和无可争议的规矩。

她们害怕新鲜的事物和新奇的经验，风险、改变和消逝是她们最大的恐惧。

“强迫人格”的特征

完美主义、乐观主义、自我控制者、洁癖、谨慎、自我保护、权力欲、强势者、成就欲、责任感、强硬派、屹立不摇、秩序、安全感、小心翼翼、求好心切、野心勃勃、金钱占有欲、草根性、压抑怒气、好争辩、节省、吝啬、就事论事、具体不含糊、令人信赖、保守传统…

永远到底有多远：强迫人格之诊断

意见、经历、观点、规范与习惯应该像铁铸的一样，变成永远有效的原则、无可争议的规矩、“永远的法律”。

从很小的时候起，人们就渴望永恒、希望熟悉的事物，信赖的人永远留在自己身边。这种渴望对于正在成长的我们来说，格外重要。因为它让我们发展出人性的特质，有感情、个性、爱人的能力，学着信任别人、怀抱希望。但从分裂人格者的身上，我们看到的是幼年期关系人更换频繁，或者缺失，导致她发展迟缓，了无乐趣。

关系人持之久远以及信守诺言再回来，对我们记忆、认知与经验的发展，亦即在这世上的方位，十分关键。如果我们存在的世界一片混乱，没有良好的法规可遵守，我们的能力将难以发挥——外在的混乱会影响内在的发展。我们的世界系统，应该满足我们的求知欲，反映内心的感情；社会应该井然有序，并且有法规可循。如果月球始终莫测高深，教人猜不透它运行的轨迹的话，登陆月球大概永远都无法

成功。

最明显的例子莫过于航天员观察到的宏观与微观宇宙，开启了当代的文艺复兴。艾德勒(Oskar Adkr)在她的《航天员遗嘱》中引用了康德的话，生命中有两件事情让人永远心怀敬畏：“满天的星斗与道德规范。”假设我们感知自己肉体存在于宇宙之中，就可以找出自己的纪律与原则，超脱所有的理想。我们之所以存在，之所以拥有生活于其中的空间，这些基本的条件不是人类自己解构出来的。本书卷首引用的譬喻已对此作了说明。

追求永恒是我们的本能之一，不希望失去所爱是我们感情的根源：神就是以这种不受限于时间以及当下的永恒形态，满足了人类的愿望。我们并不十分明了自己的这份思慕之情究竟有多深，但是，一旦我们信赖、习惯的人、事、物骤然改变，或者戛然而止，不再存在，强烈的思慕会立刻涌上心头。人们被消逝的恐惧所袭击，在惊讶中体会到自己有多依赖，原来生命如此短促。

这一章我们要谈的是第三种恐惧的形式：害怕消逝。这种害怕打过来的时候，剧烈到我们难以还击的程度。

让我们描绘一下，当害怕消逝的感觉席卷心头，我们拼死拼活都要追求永恒与安全感时——换句话说，当地心吸引力有所偏倚时，会出现什么情况？

希望一切保持原状

一般而言，她会希望一切保持原状，所有让她联想到消逝的东西都要避免，因此周而复始地寻找一模一样的东西，在人群中重新发现相似的人，甚且重新制造出这样的人物。一丝一毫的变化对她而言都是一种干扰，会令她坐立不安，感到害怕。所以，她试着阻止、拦下或者限制改变，如果可以的话，她将出面干涉并进而反抗。她抗拒新鲜的事物，只要是新的。对她来说就像西西弗斯的苦役，因为生活总是处于湍急的河流之中。一切人、事、物向前行进，“都在流动”，始终有东西产生，然后消逝，不可能停在原地。

这样的尝试究竟看起来如何?意见、经历、观点、规范与习惯应该像铁铸的似的,变成永远有效的原则,无可争议的规矩,“永远的法律”。她对新奇的经验避之唯恐不及,回避不了的时候只好加以曲解,想办法把它扭曲成她熟稔的经验。有意无意之间,这个人会变得不诚实,略过细节,假装自己误解了,要不就激烈地予以拒绝。而她拒绝的理由往往破绽百出,隐约透露出她不够客观,只是试图挽救自己坚持不可动摇的观点。科学史上的例子不胜枚举,争相辩论自己“有理”,其实根本没有意义。

她这般依赖熟悉、习惯的东西,面对新鲜事物时当然就心存偏见。她认为自己应该免于惊喜、不习惯并产生陌生感,不接纳未经检验的东西,唯有如此才不会陷入危险。另一种更大的危险也被躲过了,那就是面临新奇事物时她态度忸怩,所有随之而来的发展——包括她自己的——紧急煞车、被阻挠,有时候甚至被破坏了。

强烈需要安全感

对安全感的需求排山倒海般强烈,是强迫人格者的根本问题,小心、谨慎、长远的目标,对永恒抱持的态度。都与此有关。单从害怕这一层来看,我们可以说她害怕风险、改变与消逝。这有点儿像要学会游泳才肯下水的人——其实一辈子都不下水,这样的行为模式和想法将产生不少麻烦,使自己变得怪里怪气。

一位三十多岁的男人拥有丰富的藏书,但她总是到图书馆借书,不看自己的书,理由是说不定哪一天她会被调到一个没有图书馆的地方——如果她现在就把自己的藏书都阅读完毕,到了那时候如何是好?

她的谨慎与害怕已到了荒唐的程度。

有些人的强迫人格是,有满满一柜子的衣服,穿来穿去却老是那几件旧衣服,因为她想有“存货”;如果非要穿上新衣服不可,她会心疼——宁可让衣服老旧不堪,任由虫子蛀蚀,但一次也不舍得穿。换穿新装意味着时间消逝,穿这些衣物,必然会目睹衣物的结局,结束的东西使她想到消逝,特别让她想到死亡。

每一个人都有这一类的恐惧，也同样怀着永恒与不死的期望，我们都在寻觅永恒的东西，如果重新发现一个曾经被我们丢弃的宝贝时，那种满足是无以复加的。难怪有人喜欢收集东西：无论邮票、钱币或瓷器，潜在的动机都一样，那是一小块永恒不变的保证；但收藏的东西不可能完满，总是有缺失。有人在发明中搜寻长久与永恒，以便延长生命，或许痴心于发明不消耗能量却永远运转的机器；有人视自己的看法与理论乃古今通用，有效期无限长，仿佛超越了时间的限制。墨守成规，不得不改变时会令她觉得很困扰，此时就可以看出此人对永恒的向往。

沿袭传统与害怕改变和消逝是一样的，家庭、社会、政治、科学以及宗教的传统，都趋向教条化、保守主义，成为原则、偏见以及各种形式的狂热与盲从。越是不容转变，人与人之间的包容力就更少。我们从平日熟习、相信、知道的东西中得到一种安全感，一旦有新的观点和发展介入，形成对照比较，发现原来的事物也许失真，或许是个错误，我们因此必须有所改变，这是隐藏在背后的恐惧。一个人的眼界与生存空间越狭小，越是要维持不变的格局，那么她就会担忧，新发展会夺走她的安全感。

越是努力紧抓着旧事物不放，越显现我们害怕消逝与流失；越是抵死反抗新发展，出手时的力量就越见粗暴——看看世代之间的争斗就知道了：中老年人坚守固有的东西，年轻人则拼命抵抗，甚至被逼得走向极端。

恪守传统和价值观当然具有正面意义，我们应该找出原则和方法，唯有如此才能寻获跨越时间藩篱的准则。强迫人格者不是失之太过，就是失之能力不足，或者没有做好接受新方针的准备，所以反抗已经在进行的变革，不愿学习。也不愿修正原有的经验，但新的东西不断在上演。她们全心全意保持事物不变的同时，心中怀着畏惧，害怕变革。她试图让生活规格化，对于所有新的、不熟悉以及使她不安的东西，一概予以峻拒，她强制自己做这一切，最后把自己的人都扭转成强迫人格。

于是，每一种习惯、教条以及狂热主义。背后都潜藏着害怕变革。

害怕消逝，最后怕的是死亡。强迫人格者最不能忍受的是别人夺走她的权力，击垮她的意志，不听命于她。她将尽全力驱使一切事物按照她的意思进行，但是生活中总有些不遂愿，就像射飞镖一样，她越是坚持，事情往往越不如所愿：不愿面对既成事实，除非经她本人决定，否则拒绝让某些事情发生。她只会不断强迫自己，最后她必须接受一个事实，那就是事情照样进行，而她的意志消失殆尽。意欲强制定下所有人、事、物规章的人，变成了强迫人格，我们从中观察到她的生命力失去平衡，走向偏狭。

强迫人格者很难接受人生没有绝对的东西，没有不变的原则，也没有一定可以预知结果的事情。她认为所有事物应该通通属于一个系统，看不出任何破绽，并且她必须掌握一切，对自然的变化粗暴以待。尼采曾经说过，意志和系统中藏着虚伪——对极了，因为这表示我们硬生生把生命的丰富多彩简单化了。

人与人相处就会出现类似强迫的行为，我们在有意无意之中，总会要求别人按照我们的意思做，尤其是与伴侣或依赖我们的人及小孩相处时，情况更是明显。前文提过，代沟所造成的冲突，在她们身上特别严重，新的、不习惯的、不寻常的一概拒绝接受，否则就压制，结果只证明了自己的想法荒唐。她们心怀畏惧的反作用力只会激起对方叛变与革命，然而她们却不惜与对方奋战到底，青少年对她们的偏执更是嗤之以鼻。这里面蕴含了一幕人性的悲剧，这个悲剧我们无法避免，但绝非无法解决，只要我们做好接受且了解新事物的准备，问题就会迎刃而解。

这一类的人怀忧丧志，担心自己稍稍松懈，顷刻间一切将变得不可捉摸，混乱非常。非我族类开启了大门，而她只好让步，或者在缺乏固有的自我以及外来的控制下，任这些新事物随意发展。她们片刻都不得安宁，以为自己一旦开放，内心或外在的压抑，那些没有按照她们意思进行的事物，会存瞬间泛滥成灾——她们很像预知被她们砍死的九头蛇会再长出两个头来的大力士。所以，“第一步”对她们而言很恐怖，一旦踏了出去，无法预知的情况就会倾巢而出。她们也因此希望拥有更多的权力、知识与技巧，好在不期待、无法预知的事情“发生”时有个对策，她们的座右铭是“如果，，就”：如果我这样或那样做，就会如何。她们逐渐变成了“干游的习泳者”，在重重的保

护和准备措施之下，不必下水。

犹疑不决

一位病人被请到沙发那儿，放松自己，看看此时此刻有哪些事情浮上心头，她怒气冲冲地说：“说来说去还不就是那些狗屎”——看得出来她很激动，心中压抑颇多，平常不断克制自己。保护自己免于忍受不喜欢的东西，悉心维护她自己发明的事物，是强迫人格者最重要的生活原则。让我们举一些例子：

犹豫、迟疑与怀疑，以便使自己脱离不断向前流的河水，一位强迫人格者写了一封信，信中很犹豫要不要到我这儿接受心理治疗，或者去疗养。

非常感谢您寄来的信！您的信让我进退维谷，我不知道第一次与您谈话时，有没有告诉您我有很难做出决定的神经官能症？大概稍微提了一下而已。

我刚写了一封信给温泉疗养地，对方给我的答复是好与不好的混合体。也就是说，我必须在7月15日以信件的方式，告诉她们我的决定。在这时，我又收到了您同意我接受心理治疗的通知。从此我摆荡于两难之间，这情况真是讨厌极了。假设我决定去温泉，届时一定已经满额了。要做出决定其实不难：我根本没有足够的旅费到慕尼黑去。我计算着必要的开销，但钱就是不够，所以无法成行。然后我又想到，温泉疗养对我有多重要、多迫切，想象它可以改善我长年的毛病，对我的身体总有益处，并且对我的诸多烦恼有正面的效益。

我在慕尼黑还没有找到下榻之处，去温泉的话大概又——每天搭车(去慕尼黑)会不会很麻烦？这一切绝不能重蹈覆辙。一想到不知道车子驶向何方的茫然，我不由得害怕紧张起来。看起来不会像是战争即将爆发吧！

想必我的犹豫不决让您感到惊讶，不过您是心理分析师！而且您晓得，我就是这副德性，活该如此，正因为下不了决心，至今未婚。现在谈这个为时已晚！这次的旅行大概会有同样的结果。最后我什么

都不做。去慕尼黑要花钱，让我害怕，这是事实。难道我们不该先存够了钱，再好整以暇的上路吗？明年5月及6月的时候，我一定可以办得到。之前我们公司发两次半薪，现在已恢复常态了。

我想就去温泉好了，虽然我想去慕尼黑想得命，但又想等到经济好转，无忧无虑时再说吧！如果她们现在通知我，订位不能保留太久，那么我也许决定去慕尼黑。为了这可能会发生的状况，我很想知道是否可以付9月15日的咨询费用，另外，8月7日以及9月7日能不能接受您的心理治疗？

这件事可真麻烦……此时此刻我写这封信，心想一定要尽快作心理分析，但是，事情很难改变。

又及：我下不了决定，做决定让我觉得痛苦，看看温泉是否还有空位，我也想知道，9月7日时您是否看诊，而我能否9月15日才付钱？或许我会拍一封电报。（她果真拍了电报，决定作心理分析。）

从这封信可以想象，犹豫不决、无法作决定有多么折磨人，作重大决定又比日常琐事来得麻烦。我们也看得出来，这样的人在决定某事的时候，一转眼就被外在的小事给转移了方向——数着夹克上有几个扣子就让她分了心，不然她就掷骰子决定等等。待会儿我们再讨论不愿自行负责所引发的恐惧。

用理智和冷静保护自己

再举一个说明强迫人格者无法自由自在生活的例子，一位病人在治疗时叙述了一个梦境，然后接着说：

解析梦境到底有没有意义呢？所有的事情还不都是比较出来的，我们可以添加素材，或读出其中蕴涵的意思——谁说我当下的想法是正确的？也许我在叙述一个梦境时作了若干更动，也有可能我根本记不清楚了？这难道不可疑吗？梦就像泡沫一样，研究起来缺乏科学根据，弗洛伊德与荣格所写与梦相关的论文彼此南辕北辙，解析起来也各说各话。显而易见其中没啥好加以研究的。当下浮上心头的想法转瞬即逝，以后又会有什么浮上我的心头……简直没办法控制嘛……只会让

人里加莫名其妙……何况我什么也想不起来……

不难看出，她保护自己，用理智、冷静把自己与经验分开，她不想与那些经验有关联，她害怕自己失控——作治疗时当然不是要用科学的方法来探讨梦境，自由自在地随想即可。有些人会认为，这位病人对解析梦境所抱持的怀疑态度不无道理——不容忽略的是，病人其实借此回避，而且她的怀疑并不仅限于做梦——所有让她“不安”的事情她都怕，都会极力避免。

许多强迫人格者会基于保护自己之类的理由，把自己隐藏起来，有一个笑话很贴切：有一个人来到天堂，她看到两扇门上不同的文字，

“通往天堂之门”及“通往关于天堂讲座之门”——她选择走第二扇门。

被我们压抑的东西必定会浮出水面，这是我们的心性。内心的压力上升，强迫人格者需要更多的时间与力气，把压抑的情感视为一样东西，于是形成恶性循环；只有当她也接纳压抑的情感的“另一面”，与之辩论，才算解决了问题。唯有如此，她才能将回避的、惧怕的东西内化，或许怀着三分惊讶经历这一切，甚至在其中得到助力，才能对别人说那些梦全都“没有意义”。

一位“像铁一般坚定”的人有这样的想法，会是多么狭隘、固执又缺乏包容力，如果她把这一类的绝对与条件强加到生活上的话，生活有多枯燥。过这种生活的人只明白一点，那就是她希望所做所为都“正确无误”

(就像那位一定要找出“正确”想法的病人一样，徒然把自由随想弄拧了)，但她不知道隐藏于背后的是因为她害怕风险。

所有的事情都得依照原则进行，再灵活的规范也会变得死板，甚至变得无可救药的僵化，譬如由节俭变成了吝啬，从择善固执变成了不可理喻、专制残暴。生活圆满与否，单靠这些僵硬的规则是不够的，所以她心中的恐惧仍然存在，于是发展出强迫征候以及强迫行为。这些都与害怕有关，逐渐化为己有，深植于内心，是“它”强迫她，即

使它毫无意义，她也沒辦法摆脱。洗涤、冥思、数数儿和一再回忆某个片段，都属于强迫行为，若能试图摆脱或戒掉这些行为，心中的恐惧也将随之被释放出来。

自我压抑和克制

虽然强迫症有许多种，追根究底不外乎她不敢自动自发地做一件事，总是因为某些事物太新颖、没看过、没保障、被禁止，害怕那是一种诱惑、偏离日常习惯，最终形成了强迫人格。希望每一件事都如她所愿：桌上的东西井然有序；对某事的看法坚定不移；僵化的道德批判；无懈可击的理论：不可动摇的绝对信仰——时间仿佛静止不动了。所有的事物必须可预测，世界一点儿也不改变，生活中只见周而复始的重复——原本活泼的韵律变成了一成不变的单调。某些行为中的确有价值的成分，但那种价值毕竟悲哀，因为她必须强迫自己这么做、那么做，缺乏弹性，不可能放纵自己大胆行事，不幸也就随着产生了。她以为非做到不可、非相信不可的东西，一旦失去了其中包含的绝对的权威，也会酿成悲剧。

举一个简单的例子来描绘强迫行为——与生活中悲剧与喜剧经常并行一样：有一个人试着让房间保持一尘不染——一出悲喜交加的戏于是开锣了：她一方面要极力阻挡灰尘进来，另一方面又要时间裹足不前，简直就是往漏水的桶里添水。房间内的东西蒙上了灰，她得大事清洗，抹灰变成了一种强迫行为，她只是把灰尘挪动了一下，问题并没有解决。她拼命经营一个无生的空间，说穿了就是道德上的问心无愧，同时，她心里明白人很容易受到魔鬼的诱惑。她把真正的问题转移到琐事上头，造成强迫行为；如果我们真的与自己的可。有些人会认为，这位病人对解析梦境所抱持的怀疑态度不无道理——不容忽视的是，病人其实借此回避，而且她的怀疑并不仅限于做梦——所有让她“不安”的事情她都怕，都会极力避免。

许多强迫人格者会基于保护自己之类的理由，把自己隐藏起来，有一个笑话很贴切：有一个人来到天堂，她看到两扇门上不同的文字，

“通往天堂之门”及“通往关于天堂讲座之门”——她选择走第二扇门。

被我们压抑的东西必定会浮出水面，这是我们的心性。内心的压力上升，强迫人格者需要更多的时间与力气，把压抑的情感视为一样东西，于是形成恶性循环；只有当她也接纳压抑的情感的“另一面”，与之辩论，才算解决了问题。唯有如此，她才能将回避的、惧怕的东西内化，或许怀着三分惊讶经历这一切，甚至在其中得到助力，才能对别人说那些梦全都“没有意义”。

一位“像铁一般坚定”的人有这样的想法，会是多么狭隘、固执又缺乏包容力，如果她把这一类的绝对与条件强加到生活上的话，生活有多枯燥。过这种生活的人只明白一点，那就是她希望所做所为都“正确无误”

(就像那位一定要找出“正确”想法的病人一样，徒然把自由随想弄拧了)，但她不知道隐藏于背后的是因为她害怕风险。

所有的事情都得依照原则进行，再灵活的规范也会变得死板，甚至变得无可救药的僵化，譬如由节俭变成了吝啬，从择善固执变成了不可理喻、专制残暴。生活圆满与否，单靠这些僵硬的规则是不够的，所以她心中的恐惧仍然存在，于是发展出强迫征候以及强迫行为。这些都与害怕有关，逐渐化为己有，深植于内心，是“它”强迫她，即使它毫无问题摊牌的话，就不会引起强迫行为。如果我们对某件微不足道的事情吹毛求疵，就应该自问到底在想什么，或希望从中达到何种目的。

魏希尔(F Th, vischer)在她的小说《也有一个》中，用幽默的笔调叙述强迫人格的问题。书中的主人公马不停蹄地与“阴险的东西”奋战，她经常因为突如其来的激动或发脾气而吃败仗，她把失败归咎于不明的阴谋诡计，再把这些假想敌塞进鞋子里。当她“一不小心”把酱汁洒在她讨厌的女同学的衣服上时，正是假想敌的阴谋在搞鬼，她不愿正视她对这位女同学的厌恶与恼怒。弗洛伊德的理论中常可找到这类失误的例子：失言、忘记、“不小心”撞到某人等等——一不注意，被压抑的东西就跳出来，错不在她，而她也无从察觉自己的压抑：这些意外之所以发生，稍不留神就溜了出来，其实就泄露了她们亟欲隐藏的压抑。

强迫症患者严重的话，会尽一切力量来实践生活，形成阴森恐怖的性格，用魔鬼般的力量安排自己的生活。不难想象，在心理学不甚发达的古老时代，这类非做不可的强迫行为，即便知道其中并无多少意义，仍然被视为被鬼附身，或者被视为疯子。强迫症患者以为有外力介入，连她都认不清自己，只好任凭摆布。

每一种强迫症都会有自创——与一般肉体上的不适做比较——病灶的倾向，而且很快就煞有其事，还会波及一向健康的部位，患者的生活变得越来越受拘束，充斥着强迫行为，这些留待后文再叙述。

上文提及的由内心反映出来，盘旋在心中的坏点子、不恰当的愿望和冲动使患者诚惶诚恐，激烈挣扎，认为非把这些念头压抑下去不可。她将花费许多时间和精力与之苦战，如果她假装自己拥有足以对付的法子的话，多多少少可以达到目的。每当那些不堪、充满罪愆、肮脏的想法或愿望突然冒出来，威胁着她，而她必须加以抵抗的时候，最好是口袋里已经放了对策。嘴上念一些神奇的咒语（“耶稣——玛利亚——约瑟夫”），或许她有必要立刻采取行动，譬如驱赶意识中不当的东西，情况严重时，这会导向患者惩罚自己，狂热教徒的某些做法即为一例——想想那些鞭笞自己身体、自虐的教徒。这些强迫行为的“病灶”很快地扩张势力，一定要避免：乍听之下无害的言语、类似的联想或概念，像基督教义入门的漫画：数数儿的时候，因为“六”这个数字的德语发音会让人想到禁忌的性事，只好念成“一、二、三、四、五、啐、七”。这种症状和尽全力保持房间一尘不染一样，使我们忆起拉丁谚语：

“大自然与生命毋须矫情，也不容压抑，总是存在着。”

对自己的身体充满敌意

下面要举的这个例子足以告诉我们，有意抗拒某些事物时，矫情与压抑会变成另类的狡猾：

一位强迫人格的女病患必须不断清洗自己，下意识的要洗刷掉她“不洁的”性冲动，她觉得自己自慰的行为充满了罪恶，所以得清洗

生殖器官——密集频繁地冲刷自己的“罪恶”，伴随清洗动作而来的是禁忌的快感，达到高潮，因此获得了满足——但这“非”她所愿，也就不必有罪恶感，因为她很清楚自己是希望保持贞洁的。

性被基督与天主两大教派谴责，性使人心怀罪恶——很遗憾的是时至今日有时也如此——因此导致神经官能症，许多年轻人，处于青春期的的人尤为严重，对自己的身体有敌意，害怕，有罪恶感。她们不认为所谓的原始其实是她们的本能，是青少年发育阶段不可或缺的要素，应该可以在课堂上或社团聚会或小组谈话时提出心中的疑问。相反，青少年花了很多时间在接受坚信礼的准备课程上，这些课程的内容排满了唱诗歌和教义问答，巧妙地回避了这些“尴尬”的问题。幸好青少年还可以互相讨论彼此的疑虑。几十年前，心理咨询还没有蔚为风气的时候，信仰导致人们对自己的身体有敌意并引发灾难性的后果，往往就是从自慰开始的。人们被告诫自慰有害于身体与心灵，于是陷入坐立不安的惶恐之中，罪恶感如影随形，当她们几经努力却无法抑制这个“罪行”时，不少青少年因此走上自杀之途。

握在掌心里的情感：强迫人格的感情世界

她们觉得感情不可靠，过于主观、摇摆不定且容易消逝，所以她们努力尝试把感情置于“手掌心”。

不理性的、冲破界限、超越感官直觉的爱情，不断上升的炽烈热情充满了危险，只会使强迫人格者惴惴不安。在爱情的领域里，她自己的规律派不上用场，只能束手无策；她坚强的意志力荡然无存，仿佛骤然罹患重病，使她失去了理智。这些都与强迫人格者所需要的安全感与权势感大相径庭。

两性关系中的权力欲

具有强迫性格的人努力尝试把情感置于“手掌心”，使之处于自己能控制的情况。她们觉得感情根本不可靠，过于主观、摇摆不定，又容易消逝。炽热的情感更不可信，飘忽无常且不理性的，爱上一个人等于暴露了自己的弱点。因此，她们在付出感情时十分吝啬，不轻易

流露感情，也不太愿意体谅伴侣。这种只重事情的态度，使得她们在某些情感关系中。表现出异于常人的冷静与清醒。

她们如果愿意在两性关系中负起责任，一定是她们心中已有定论。她们很不情愿让伴侣与她们平起平坐，比较倾向于一种垂直的关系：非上即下，锤子或砧板，

“不是…一就是”对她们而言再重要不过——问题是谁喜欢当砧板呢？感情关系变成了一场争取优势的权力斗争。忧郁人格者因害怕失去伴侣而万般依赖对方，强迫人格者却出于权力欲，要根据自己的需要捏塑伴侣。所以，强迫人格者不容许伴侣脱离她捏塑的模型，把伴侣视为自己拥有的一件财产，必须按照她的意思行事。

强迫人格者要求她的伴侣全力配合，完全顺从，对方若不肯的话，关系就无法维持。从另一方面来看，她能承担别人难以承担的，耐力又超强，这是她的宿命；而她们之所以忠实，是出于经济的考虑。基于这些理智的理由，物质上及安全感的需要，她们愿意饰演不无重要的配角。在她深入一段感情之前，常常要天人交战好长一段时间，譬如订婚很久了，婚期却一再拖延。一旦痛下决心，这段感情看起来却好像解决不了——可能是宗教方面的原因，或者基于伦理上的大道理，也有的时候只因她不想放弃，要不就是她正打算放弃这段感情。

一位妇女问她的丈夫，为什么不同意离婚，她老早就说过要离婚，况且她也觉得她俩的婚姻令人无法忍受，但她的回答是：

“因为我们已经结婚了”，好像真有个婚姻有效时期等着她们维护似的。她说这话的时候，既非基于宗教观，也不是因为体谅妻子，而是她的确已经结过婚了，她厌恶改变。

习惯及掌握权力决定她的态度，除此之外，她宁可死守着这个婚姻不放，也不愿重新去冒险。这种人的婚姻，双方仇视，互相折磨，把残余的感情通通消耗掉，都在期待对方早日升天。
形式重于感情

强迫性格越是严重，患者的婚姻就如法庭上的针锋相对权利与义

务泾渭分明。形式上的东西被赋予太多的价值，被反复援引，只要不超出理智的范围内，倒也过得去。但是，如果她想用形式上的东西取代感情的话，就有可能是试闯常规的关，在细腻的感情与权力欲的掩护之下，扭曲变形成了性虐待。

一位婚姻出状况的妇人去找律师，请她为她撰写一份合约。合约中载明了性生活的频率，每次行房时卧室的温度。合约上还禁止她的丈夫在卧室内抽烟，写得清清楚楚，触犯或未遵守这些规定时应该罚多少钱。假使她的丈夫在合约上签字，她就愿意与她维持婚姻关系。她坚信这些建议合情合理，唯有这么做，婚姻才能继续。

她一一列出条件，却没有认真面对问题：她抛开了感情，只是强迫写下自己严苛的要求。

遇到紧急关头或需要沟通讨论的时候，强迫人格者往往很不理智：即使她知道自己站不住脚，却还是不肯让步。她把自己与过去牢牢地黏起来，数落伴侣的不是，举证历历，以前做错了什么，现在明知故犯，犯错的频繁程度等等。说不通时，她的想法通常很古怪，不晓得要纠正自己——上一段的例子即是。

不太相信感情的她，提出她自以为良好的建议，订下规矩，要伴侣和自己遵守。如果她的妻子抱怨星期天她只专注干邮票或手工艺，而她无聊得要命，希望两个人共同做一些事的话，她会妥协，然后提议一周沉浸在自己的兴趣之中，一周则与妻子共处。她遵守这个计划——从中感到自己的奉献与辛劳，但这些都是她一厢情愿，产生的结果也是错的，可她自以为仁至义尽，负了该负的责任。虽然她卖力演出，妻子仍然察觉她心不在焉，因此很不满意，对她提出更多的要求，她惊讶万分，而且十分恼火，再也不履行出游的义务了。

这个例子适用于许多强迫人格者类似的行为，她们设法解决与伴侣之间的问题，但是伴侣却根本没有得到想要的东西：日常生活中的乐趣、自发性的行为、情感流露、变化以及轻松写意。强迫人格者面对这些“苛求”——冷淡、克制的她不得不这样想——她的伴侣对感情简直需索无度，于是两个人过着没有交集的日子，问题像荡秋千一样越荡越高。

强迫人格者与伴侣相处,对于时间、金钱,非常注重守时与节俭,因为权力的角力、一成不变以及顽强,都在这几项之中被凸显出来。食物必须“分秒不差”地端上桌,家用要分类详细并且计算得“分文不差”,做丈夫的必须把她的薪水悉数带回家,只分到一点儿零用钱等等。若要添购什么必需品,可以演变为一场悲剧:无止尽的讨论是否真的需要那样东西,伴侣是否浪费无度,使用东西时粗手粗脚,所以才“义”要买新东西了,这样的婚姻中,金钱常是引爆危机的导火线。

父权制度之下,占尽上风的男人其实是靠着妻子的牺牲,才保住婚姻,单单看“夫妻义务”这一项,在性行为上妻子所受到的屈辱,如何贬低自己,就是一个例子。下一章讨论歌斯底里人格时,我们将会看到一位妻子的报复行动。父权制度之下,婚姻形同生活常规,掌握在男人手里,剥夺了妻子的行为能力,对待她就像对待一个长不大的小孩,使她处于完全依赖的状态。

像火车时刻表一样刻板的性生活

对一个严重的强迫症患者而言。伴侣的“功能”再重要不过,守时、精确、值得信赖、不出状况,如同一架上好油的机器,没有自己的愿望,甚至没有任何情感上的要求。她不和伴侣有情感上的互动,不给对方什么,也不期待得到什么,两人之间只存在着条件与规定,而且都是她要伴侣遵守的。我们可以想象,这样的婚姻按照计划进行,多么冷冰冰,就连性生活都和火车时刻表一样刻板,比较像是履行义务,没有情愫,更无情调——只不过“时候到了”,夫妻俩才交合。

对性的态度。一如其她的生活乐趣及享受,会随着强迫人格的严重程度而加剧。前文已提到,性生活经常也属于“列入计划”之事,情爱生活中,性爱被敌视,气氛冷静理智,完全没有热情。第一次邂逅异性就不太妙——她估量起新婚之夜经常发生的尴尬与灾难。她对伴侣不够体贴,对性爱缺乏幻想,于是感情生活就像已经上路的车子,继续朝错误的方向驶去。强迫人格者的性事常带着虐待的色彩,她希望强迫伴侣,亲密关系中混杂着权力欲望。

伴随着性而产生的羞耻和罪恶感,可以让亲密关系变形,折磨人、

不愉快、不带任何幻想的，只能依照特定的模式，在制订好的条件之下才能进行。情况恶化时，患者必须靠着长时间怀疑、厌恶感来武装自己，作为自己应付这些“禁忌”行为的屏障，下面是一个关于这类疑虑与保持理性的例子：

一位年轻的男子认识了一个女孩。她非常喜欢对方。第一次在家中看到她之后，她开始陷入苦思：“我们的关系(八字都还没一撇)会有什么结果呢？那女孩来自一个怎么样的家庭？她会不会已经和许多男人交往过？身体好吗？她对爱情的看法为何？万一她怀孕了怎么办？我会不会被她传染什么病呀？她的嘴唇好性感——天知道她是否跟每个男人上床？还有，我干嘛要和她交往呢？谁能保证我不会败兴而归？没有一点是有利的……我还年轻，需要现在就定下来了吗？(这里又离题了)”

我们看到她非比寻常的谨慎、自我保护，她必须先排除所有预见的坏事。运用她细如发丝的理智。这样她就不必下决定，或是采取行动，也就不会冒任何风险了。这位年轻人还有其她的强迫人格，比如说她过去几学期中常常思索一个问题，不知道参加毕业考试的时候应该打哪一条领带，然后她又把领带放回衣柜。她饱受强迫回忆之苦：与某一个人交往过一段时间之后，她必须重返记忆的现场，去想自己以及别人说过哪些话，有没有说过让人感到难堪的话，别人的言谈之中是否有针对她而发出的弦外之音。她得花上数小时之久，重新建构这些谈话。这是过度小心的征候，尤其是无法随兴自主。

强迫人格者追求成就的欲望常常表现在性上，性关系意味着她的能力、生殖能力，伴侣就变成了她证明自己能力的一个物品。在强迫人格者的身上不难发现，她们对性与金钱的看法很一致：她们希望没人知道她们有“潜能”；基于害怕的原因，能付出的潜能十分有限，必须好好分配，免得浪费了她们的“弹药”——用钱的态度也出于一辙。

肉体欢爱的关系之于她们极其脆弱敏感，受制于某些特定的条件：声响、气味、灯光、没关紧的门，以及各式各样外在的因素，都对她们造成干扰，容易使她们失了兴致或造成阳痿。有些患者在性活动之前得花很长的时间洗澡，对即将发生的亲密关系兴奋不已；另一种情形是她们借口必须先完成某些“义务”，来排除兴奋的情绪，先整理

房间啦，或者先把某件事做好。她们也喜欢拿疲倦、工作过度作护身符，这一类的借口俯拾即是，伴侣很容易被蒙过去。要她们大方享受身体的欢愉比较困难，如果她们坚持伴侣充其量是她们的财产的话，会变得醋劲儿十足，凸显权力争夺战的问题：伴侣不应该夺走她们的权力。一旦她们的伴侣试着用性来操控她，她们会变得更加缠人，借此保护自己，结果情况只会越来越糟。贞操带恐怕就是某位强迫人格者发明的。

强迫人格者往往把爱与性、柔情与感官分得一清二楚，因为她们不期待从所爱的人那儿得到她们想要的，只能把这些渴望转到不爱的人那儿。性之于她们龌龊无比，就是没办法与一位她们心爱的女人一起拥有——认为对方会因此受到屈辱。强迫人格者中不乏深深迷恋某位女士，却找妓女上床的例子。

轻微强迫人格的人通常不是感情炽热的情人，但对自己的感情很忠诚也很可靠，她们的热情始终保持一定的温度，伴侣会觉得挺安全，油然升起责无旁贷守着她、照顾她的感情。婚姻生活中，她们是未雨绸缪的伴侣，她们的家庭很像一个“有治疗性质”的团队，属于正面意义，家人彼此尊重、喜欢、有责任感。

狡猾的愤怒：强迫人格的侵略性

要用文字来形容强迫人格者的愤怒的话，唯有狡猾这个词，诡计多端又懦弱，愤怒的情绪被藏起来，在埋伏处出击。

强迫人格者在面对自己的愤怒和激动时也有一些麻烦，她太早就学会了控制自己的情绪。观察她的生活，我们知道，她们对于自己生气、怀有恨意、固执己见和充满敌意时脱口而出的话，感到十分害怕。早在童年时期她们就知道要压抑这些情绪，要不然就要被罚或是不受宠爱了。但生活中不可能完全排除这些情绪——怎么办呢？她的本我发展得比忧郁人格者强一些，孩提时代的她不曾经历失去的恐惧，毋须隐藏自己的情绪，但因为害怕受罚而禁止自己表达愤怒。让我们一起来看看，在经过这些之后，当她处于这种情况时会如何。

表现一：强行克制

最常见的是，她极端小心地与自己激动和愤怒的情绪相处，犹豫不决该不该告诉别人她很恼火，同时也很怀疑这样做的后果。万一她真的发泄怒气，事后往往试着灭火，轻描淡写，要不就收回或撤销才说出口的话，下面是一个例子：

一位病患在一次治疗时数落妻子的不是，事实上她有充分的理由生气，但她的声势立刻弱了下来，说：

“我当然有点儿事大其辞，也不是真的这么想，只不过讲得比较详细，请您千万别误会，不然您对我的印象可就有些出入了一——我和我太太其实处得还不错。”

看得出来，一旦说出负面的话，她自己就先吓了一跳，满心的不安：有的时候，这种减少炮火的倾向会转变为求和或者惩罚自己。

寻求解决冲突的办法时，强迫人格者会把自己训练成颇崇尚自制，那就是三缄其口。靠着克己的原则，她让激动的情绪彻底消失：表达怒气意味着随它去，无法掌控自己，她认为这种行为太不高尚。一个人若能控制自己的情绪未尝不好，但假如她苛求自己把不满通通关闭起来，所暗藏的危机将是内心积累的灰尘越来越多，她要控制自己的时刻也随之增加，免得哪一天突然崩溃了。一位妇人的强迫征候就是这样发展出来的，她从来没有把对丈夫的憎恶说出来，却变得害怕刀子和尖锐的器物，一看到就得马上拿开——如果她能够让眼光停驻在那些东西上的话，也许会解决被压抑的愤恨，但没有人晓得她是否办得到。假使她与丈夫摊牌，她胸中的怒火也许就不会这么恐怖，这都是日积月累的结果。

表现二：合理化的愤怒

强迫人格者处理进退维谷窘境的另一方式是，把自己的愤怒合理化，不仅允许自己畅所欲言，还赋予它价值——某些时候这倒也无厚非。然后，她向所有她自行禁止的行为宣战，所到之处无不犯规触法。正因为如此，狂热分子才会无情、绝不妥协、不顾一切地反抗那些卫生的、本能的、道德的或宗教方面的事情。她们的愤怒并不像忧郁人格那样冲着自己来，而是针对外在的人或事而发：而且她们自认理由充分，虽千万人吾往矣，良心平静得很。不难想象这有多危险，

如果一个人正为自己的怒火寻找出气口，想必得来全不费工夫，何况她以为自己有理。这样下去，她们的怒火一发不可收拾，还以为自己的出发点十分神圣——这点我们从基督教理想主义中可以得到印证。

为什么会怒火中烧，大多与抵触了某些规范有关联，而且这些规范还意味着价值或重要性，这时，平常人与强迫人格者实在难分轩輊。假设强迫人格者把她的不满染上理想主义的色彩，形成一种集体的意识，整个情况会变得很棘手，第三帝国时期迫害犹太人，战争中歼灭敌人的残酷手段，甚至有教会推波助澜，就是最好的例证。

比较温和的“合理化”的愤怒是吹毛求疵。这是压抑怒火的同时，最常见的表达怒火的方式——只是强迫人格者并未意识到她必须整饬自己的不满。用吹毛求疵乃至性虐待，来转移激动的情绪，这一类的例子不胜枚举：还有人在排队，而她动一下手指头就能办好那人的事，却仍然分秒不差关上窗口的公务员；在无关紧要的标点符号上操刀，对无可厚非的小错斤斤计较的老师：一定要学生一字不差说出她心中既定的答案，才让对方得分的考官；拘泥于法律条文，犯罪就是犯罪，忽视犯罪动机的法官——我们还可以举更多对等的例子。这些人都用表面看来合理的方式——鸡蛋里挑骨头发泄心中的不平，滥用权力，伪装自己的行为是有原则。表面看起来正确无误，但个中还蕴涵某些其她的东西。这正是强迫人格者的可怕之处，因为她们赋予自己的行为某些价值，难以识破的是，她这么做只是为了自己。不可否认，凡事都有个规矩——但应该灵活有度，绝非只是个无周转余地的死规矩；道德风尚的确有其价值——但绝不是吃人的礼教。

讨论到这儿，我们可以直接进入称之为驯养，军事上称为训练的题目。我们已经知道，强迫人格者的愤怒表现在守规矩和原则上，喜欢说“根据某一条规则…”实则与她们的权力欲紧密相连。所以，要证明她们怒火中烧并不容易，她们会变得超凡人圣。隐姓埋名，把个人发脾气的快感藏在后头。

表现三：权力欲

另一个强迫人格愤怒的特征是与权力欲的结合，不像分裂人格者基于恐惧，对怒气采取排拒、自我保护、不反应的态度，强迫人格却

是因为权力。强迫人格者的愤怒是为权力服务，而权力又为她的愤怒服役，因此我们看到职场上的强迫人格者一方面出让权力，同时又假借规范、风纪、法律、权威等等名义。提供自己合法发泄怒气的管道。不少从政的人或多或少有这种性格，这一点儿都不奇怪，军队、警界、公务员、法官、神职人员、教师以及检察官中也不乏这样的人物。这取决于个人的性格是否成熟，如何看待权力与愤怒。每个社会的种种规定及阶级观念，给予强迫人格者很多机会，隐身衣之后装饰着美丽的原则，好让她合法地发泄心中的怒与恨。家庭、学校和教会是小孩接受教育的初始环境，这些锻炼、驯养以及冷漠的教育方法，包括唤起学童的罪恶感，惩罚她们，滋养着日后形成强迫人格的土壤——这些下一章再深入讨论。

表现四：不受操控的身体

要用文字来形容强迫人格者的愤怒的话，唯有狡猾这个词，诡计多端又懦弱，愤怒的情绪被藏起来。在埋伏处出击。幼年时因表达愤怒的情绪而受过重罚的人，不准公开表露自己的执拗与激动等等，只能偷偷地，而且是在事情过后——诚如字面上的意思“狡猾”——斗胆表示出来。这与阴险、狡诈、“披着羊皮的狼”只有毫厘的差别而已。

因为情绪向外扩张，激动愤怒而受到惩处的小孩，还会衍生另一种后果，她会以为自己身体的所感所受并不正常，她没有学到与自己身体相处的正确方法，觉得这个躯壳“不属于她”。要想喜爱自己的身体，她必须要能自由操作，随兴致活动筋骨才办得到；与此背道而驰，她必须小心翼翼不让自己“撞到别人”，于是乎，不仅她的手脚不听使唤，举手投足之间也极其不自在，十分笨拙，情况严重时会变成人们口中的闯祸精，做什么都不对。这种人的愤怒就只能靠前文提到的失误来表达，她笨手笨脚、不灵活、到处闯祸，“出其不意”表露出她的不满，似乎没有心机。透过这些行为，她宣泄了心中的怒火和激动，

“一个不小心”价值连城的花瓶从她手上滑落，她其实只是要浇点儿水罢了；或是一个踉跄，就把立灯给撞倒了，等等。我们虽然生气，但对于她惹出来的事却没辙——她很享受这种特殊待遇，而我们与她面对面的时候，也有某种程度慈悲为怀的优越感——她原本该为

自己的粗手笨脚感到抱歉。报复手法可以到如此细腻的地步，①指引起刚^的反感。偶尔，她还换取更多的胜利：我们不让她做一丁点儿事，反正她总是瞎搞一通，于是她成功地摆脱掉那些恼人的工作。

附带要提的是，伴随时时刻刻全神贯注、超乎寻常的自我控制而来的，是疑神疑鬼的自我观察——其实这也是她的愤怒情绪——然后她利用她的疑心病以及相关征候来折磨身旁的人，捣毁所有欢乐的气氛，例如她似假还真的便秘问题可以成为全家人的灾难。

表现五：死寂沉默与碎嘴子

我们可以再叙述两种表达愤怒的管道，其中一种患者不自觉地宣泄心中压抑的愤怒，所以不觉愧疚：磨蹭、麻烦、啰嗦、犹豫不决、大张旗鼓折磨别人、增加别人的负担——隐藏愤怒的精细方法。那些出门参加音乐会、观赏戏剧之前，没完没了地梳妆，把伴侣逼得大动肝火的女性；或者对一些开天辟地以来的小事穷追不舍的男性。例如一位强迫症病患希望向我解释为什么她今天迟到了“快两分钟”(F)：

“像往常一样，我准时于傍晚六点一刻离开办公室，踏着平日的步伐走向巴士站，巴士几乎晚了三分钟才到，但司机又追回了一分钟。我就这样带着误点下车，来到您这儿；我快步走，希望追回一点儿时间，但被一位问路的女士拦了下来，我当然得停下来告诉她那条街怎么走——向她解释费了一点儿力气——到您诊所的最后几公尺我是用跑的。”——如果迟到两分钟真的值得大书特书的话，她大可一句话就交代完毕：“对不起，我来晚了。”另外也有一位病患来诊所时，撒铃时总是分秒不差——她认为这么做足以证明自己坚不可摧的中立地位：来得太早，别人会以为她迫不及待，喜欢来就诊，一分钟都无法多等；若是来得晚，别人会以为她很没礼貌，心怀不轨。

态度保留，除非经过深思熟虑，绝对不轻易付出。强迫人格者把这个当成另一条出气管道，宣泄她们心中隐藏的怒火。连微不足道的东西都要妻子恳求再三才勉强答应的丈夫，用死寂的沉默对待别人的人，都属于这一类型。总而言之，强迫人格者漠视别人要求比干坏事的倾向来得强烈——漠视的言行事后很难求证。

与此相反的是咄咄逼人式的迫不及待，零距离，也就是俗语说的

碎嘴子，喋喋不休，时间都花在讲话上头，一开口就不知道要停下来。最后要提的是抱怨，也是强迫人格表达愤怒的典型之一。

表现六：崩溃的俾斯麦

强迫人格者在表达激动的情绪时，如果处罚、良心不安和罪恶感对她都产生不了多大作用，以至于前文提及的出气管道失灵了，就会出现身体上的不适，心脏、血液循环方面的问题(尤其是中风前兆的高血压)，全身酸痛，甚至引发偏头疼、睡眠障碍、肠胃不适(腹痛)，这些都是长期压抑情绪和愤怒的结果。在她们的内心里，表达愤怒的渴望不断与不可以表达愤怒的克制交战不已：渴望拥有强迫别人的权力，同时又没有做自己的勇气。这些冲突始终得不到解答。心中的压力日积月累，一旦崩溃，她的行为会变得横行无忌，火暴无比，想要摧毁一切。里尔克(Rilke)在她的小说《布丽格的画像》中，对这种人格有很生动的描写。再举一个因为压抑导致身体不适的例子：

一位位居高位、身负重任，中规中矩又很克己的男子，与同事朋友保持着公事化以及中立的关系，不存在一丝一毫的感情色彩，情绪上也不起任何波澜。从她身上嗅不出悲伤或高兴，不发脾气，也不会不耐烦——活在斯多葛禁欲主义中的她，没有什么可以使她勃然变色、暴跳起来。能够掌控自己的情绪，无人能侵袭她的灵魂，始终高高在上，这让她感到很自豪。以她的职位来说，总有生气的时候，但是心中的火气越旺，基于她的威信与楷模形象，就越是要压下来，于是她的心跳加速、疼痛——显而易见，武装自己的结果是很不快活。当她在职场上遭遇许多不顺，强敌环伺时，这些征候变得更加严重。医师说如果她还是无法放松心情、减少这些负担的话，极有可能会心脏病发作——她的压力并非来自工作，关键在于她非比寻常、极其不自然的自我克制，以及情绪没有宣泄管道。

俾斯麦(Bismarck)每当胸中块垒难消的时候，就会尽情啼哭到痉挛，然后啃地毯。那些从公务累积盛怒、碍于形象地位不容许自己宣泄的人，经常会演变为一出悲剧。

这里要再举一个压抑怒气、属于强迫人格特征的例子：如果一个人她把那些她不甚满意的人美化一番，让她们变得神圣不可侵犯，她就不会动怒了——很像幼年时学生与老师之间的关系。其实每个人心

中多多少少扮演着儿子或女儿的角色，宗教上也一样。

“你不可以”：强迫人格的成因

她把周围环境对她行为的反应放在心上，像一位法官，代表外界加诸她身上的可以与不可以，身兼学生和教师双重职责。

什么因素和环境造就了强迫人格？机械式的动怒、性以及个性外向是主要原因，任性与独立也同样重要。一个动不动就大发脾气、父母视为麻烦人物、常常要制止她的行为、教训一番的小孩，比那些安静乖巧的小孩容易患强迫人格。但是，温煦、处处配合、容易妥协让步的性情，有的时候也会造成强迫人格，因为这样的孩子不允许自己自由地表达情绪，只是一味顺从。有些人天生就爱苦思冥想，一丝不苟，对过眼烟云有强烈的感情，不断去追忆其中每一个细节与详情，所有惊鸿一瞥的印象深深烙印在她心中，可以保存好长一段时间。

我们又碰到了类似的情况：没办法准确地说出，到底什么样的个性、环境因素或教育方式会形成强迫人格。我们永远也找不到完美的解答——除非是把同一个小孩放在不同的环境里成长，才能观察出变化。可以确定的是，我们在研究环境造成的影响时，不该忽略患者的个性；而以前的人把重点放在遗传上，无视于环境因素也同样有欠缺。那些环境因素，对安全感以及永久持续的需求要多强烈、害怕人事物消逝或改变要到何种程度，才会形成强迫人格？

“我”的意志

想要了解这些，我们就必须深入探讨前文提及的，儿童早期发展阶段中的两个因素。2到4岁期间，一个小孩开始学习什么可以、什么不可以。没有人对她提出任何要求、无邪的幼小时光、短暂的天堂岁月，从此宣告结束。她第一次与所处的环境产生冲突，发觉自己的愿望和冲动有所抵触，她自己的意志也与教养她的人不一致。现在到了别人对她有所求的年龄，而她也有了一些自我的意识，有自己的坚持，想要自由走动，按照自己的意思说话，也就是她开始踏进这个世界了，希望有一些作为；而在先前的阶段，所有她需要的东西都是别人为她准备好的。她越来越能够——言语上亦同——表达愿望和情绪，征服所处的空间，试着使用自己的力气，尝试用自己的意志反抗某些

人、事、物。

完全依赖母亲的时期已经过去，现在的她正处于脱离的阶段，独立自主的倾向日益强烈——她第一次说出“我”，表示她知道自己与母亲是不同的两个人：与母亲共栖时她还没有你我的观念。她的能力与日俱增，身体由她主导，具有运动机能，有想要做些什么的兴趣，想向外发展，并且拥有自己的意志力。她在跌跌撞撞中见识到这些人生的题材，也经验到周遭环境对她行为的反应，因此，她晓得自己的能耐，所拥有的权力，同时认知到事物的限度。在这个发展阶段，她也学习到另一个重要的课题，那就是搞清楚什么是可以做或不可以做的，浅显的区别好或坏。每个孩子都必须在自己的意志与不得不顺从、贯彻到底与适应配合之间找到个人的解决办法。她找到的方法往往又与她的性情、所处的环境都有关联。

“你应该”“你不可以”

第一个和自己的意志与不得不顺从有关的经验，是行为模式中的清洁教育。从小孩如何学会养成清洁习惯，就可以看出她是否正常健康地管理自己。她的态度顽强，或者让步顺服：大人有没有给她充裕的时间，让她一步一步学会？不讲理的时候，大人是强行训练呢，还是很早就以强追与处罚的方式逼她就范？这个小孩具备的能力日益增加，她有所需求、与世界互动、总想要做些什么，这些都会使她与这个世界产生冲击，让她觉得困惑，以为自己“不乖、不听话”。2到4岁的阶段，她开始有向外发展的冲动，形成自我意志：她所学习到的课题塑造出她的行为模式，个性也由此养成。

这个小孩何时、以什么样的方式接触可以、不可以的课题，格外重要。在她知道好坏的初始，大概就犯下了第一个“罪行”——现在，这些叫作“你应该”、“你不可以”或“现在不可以”等等，她体验到如果听话就是乖，反抗的话就会被人说成不乖。太早或太晚让她面临这些情境、大人执行时是否过于僵化强硬、松懈或态度不坚定，都会造成她顽固、不顺从。如果教导的方式充满爱，她就会被导向出于自愿完成任务——如何实行自己的意志，如何自主自在，这都是早期陶铸出来的，并且形成她日后动力的雏形。这个孩子长大后，是否具有健康的自我意识、意志力以及勇于做自己，能否挺身反抗权威、权力或乖顺配合，都是在这个阶段养成的，强迫人格亦同。

早期个人的意愿与环境中的可以或不可以所产生的冲击，都在孩子身上浅植自由或不自由的动力，她的道德良心，受环境条件影响、心理分析上称之为“超我”的道德观，是严谨抑或温和，还是保持自由自主的程度，或者严苛的克制自己，变得拘谨非常。现在，她把周围环境对她行为的反应放在心上，像一位法官，代表外界加诸她身上的可以与不可以，身兼学生与教师双重职责。

比较晚才发展出来的强迫人格，我们发觉她们的人生之路充满了严谨的规律性。幼年时期很早就受到训练，要克制自己的情绪，不可以动怒，抑制冲动，如果表达自己的意志力的话，就会遭受处罚，或者必须把自己的感觉吞咽下去。她正值继续发展学习能力、行为模式定型的成长阶段，这些情绪本属平常，可以把她导向更多的独立自主。观察每一位病患——研究病患行为的结果——都可以看到幼年期，涉及展开人生新页以及踏入新阶段的初始印象与经验，影响力既深且远。因为小孩很容易从中体验到造化弄人，把各种行为分门别类。

苛刻的管教

通常问题是这样开始的，小孩所处的环境中，任何事情都必须通过一定的方式才能进行，不遵守这些规定的话，就被视为危险或不乖。身边的人对她的“不当行为”的反应是：责备、警告、威胁、不爱她以及处罚，不难想象她今后的行为会不符合这个环境的期待。要是她太吵了，乱扔东西或弄坏了什么，妈妈不满、谴责的眼光就会射过来，或者处罚她。她再三经历这些，至少会变得小心翼翼、犹豫不决、克制自己，也许开始缺乏自信、拘谨不安。每当她想要做什么的时候，若心中的恐惧遽增，有可能导入反射的危险方向，当下紧急煞车或硬生生按捺住冲动。

谈到这里，环境与强迫人格发展之间的关系显而易见：活泼、冲动、体力旺盛、会发脾气的小孩当然比安静的孩子更常挨骂、被喝止，严加管教；假若申斥无效，父母就恐吓不再爱她，要不然就是处罚一顿，这些后果的负屈影响也都颇可观。

超出年龄的苛求也表现在要一个小孩保持干净，

“端庄地”坐好吃饭，不许弄坏东西，不可以——即便有理由——表达不满。此处举一个荒唐的例子：有些家庭要小孩在用餐时腋下夹一枚硬币，这样用刀叉时两臂才不会伸得太开，学习所谓的餐桌礼仪。想当然，循规蹈矩的孩子比较讨父母欢心，周围的人也会赞美她懂事，她们的乖巧证明了家教成功，让父母觉得有面子。想一想大城市的居住空间，如果没有适当的游戏场地的话，小孩子简直就像在坐牢，根本没有地方供她发泄充沛的体力。如果她很小的时候就必须学会注意自己的举止，控制自己，不仅使她饱尝束缚之苦，害怕受罚、良心不安也将袭卷她。

对这种年龄的小孩而言，弟妹们接连出生也是一项课题。该隐杀害弟弟埃布尔的阴影笼罩她的心头，已经具有自我意志，也会恼火动怒的她，把弟妹们视为竞争对手。若是做父母的不了解她的心情，不知道要减轻她心头阴影的话，情况更糟，她对弟妹的敌意与不满转化为罪恶感，很早就形成了强迫人格。

一位独子，她经常偏头疼的母亲不喜欢被人打搅，而且十分敏感，每当她在花园里玩，或从外面回来，都得在进屋之前把鞋子脱下来，免得发出声响或弄脏房子。她在屋子里玩的时候，常有一股冲动想拿某样东西给妈妈看，但跑进房间时把地毯边的装饰踩乱了，这可不得了：妈妈叹着气轻轻责备她不小心，拿一把梳子把地毯边的装饰梳到“工整”(这是她常挂在嘴边的话)的地步，忘了她是一个调皮的孩子。这孩子一天到晚听到的总是：“现在别来烦我；没看到我头疼吗？”“我在看书。很忙：没时间。”

我们很容易想象，长时间处于这种情境会产生什么后果。

从一位初为人母写的日记来看，还有更早形成强迫人格的(第一次当妈妈的人常有强烈的企图心，事事求正确，还参考了不少相关书籍)：日记记载了小孩第一年的情形：

你才3个月大我就教你坐便盆——你必须尽快学会卫生习惯。你是个毛躁活泼的小孩，要是不好好吃奶，我得狠狠地打你屁股，直到你学会安静吃奶为止——后来我只要瞪你几眼你就立刻变乖了。所以，我很早就晓得你不可能太倔强，就像我在书上看到的一样：要及早制

止孩子倔强。也因此，每当我离开房间，而你大哭大闹的时候，也要狠狠地打你屁股：一开始你哭得更厉害，但我不管你，直到你哭累了——这再清楚也不过，你只是想气我。然后你就变得很可爱：到后来我根本不需要和你较劲儿，大家都赞美你乖得不得了，使一下眼色你就能会意。有时候我得说服自己，这么严格对待你——但我知道这都是为了你好，而且我想以后你会明白，因为爱你，我要给你最好的，所以才这样严厉。这几年爸爸在战场上，我一个人得为你负起全部责任：等到爸爸回来时，她会有一个教养良好的儿子。

从这个例子我们知道，一个太早就得学会紧急克制自己冲动、不会变得不友善、也知道不要吵别人的小孩，这些质素随着时间渐渐成为她的“第二性格”，变成一种反射动作，自动地控制自己。日后，她把心中的每一个冲动和该采取的行动推到一起，造成一条裂缝、一个断层，因为她都要先考虑清楚，这样做是否太冒险，怎么想就怎么做呢，或者，最好放弃？如此一来，断层与深思熟虑变得脆弱不堪，她没有办法贯彻自己的主张，陷入怀疑的夹缝中，到底可不可以呢？怀疑持续扩张，变成了强迫性的怀疑，每一个涌上心头的冲动都必须立刻作废。

强迫性的怀疑

根据这个我们知道，怀疑在强迫人格中扮演着极为重要的角色。怀疑可以保护她免于因自由自在而造成的危害，不会受到诱惑，事后懊悔来不及。怀疑不可或缺，变成她自身的目标，进而取代了真的自动去做些什么。可以从最原始的生活经验去追溯她的怀疑：我可以做我自己，按照自己的意思行事，还是顺从，打消所有的意念——做“好”人或“坏”人？换言之，我想做的事究竟好或不好呢？这种怀疑使得强迫人格者倾向踌躇、犹豫、不果断以及推拖，一不小心就像那头在两捆干草间饿得发昏的驴子一样，因为它无法决定先吃哪一捆。强迫人格者欠缺的是采取行动的勇气，又害怕受罚，就是下不了决心。要作决定的时候，被调教出来的恐惧和心中原始的冲动让她举步维艰。童年时期如何处理冲动与害怕受罚的程度，决定她强迫人格的严重性。

如果我们知道，强迫人格者认为一旦作出决定，这个决定必须是最终的、不容更改的、“百分之百”正确无误，否则惩罚将接踵而至，就会比较包容她们的犹豫不决。甚至在决定无关紧要的事情时，她们

也有困难——心怀“一招错，满盘输”的畏惧。

强迫人格越严重，越是对有意义的活动心存怀疑。她们像上了瘾一样疑神疑鬼，变成一种反射心理，有必要为相反的论调一一作答。假如冲动与压抑的反差越来越大，不消多时就会出现以下的现象：一开始是停顿冲动与压抑的裂缝；然后，这两者间隔的时间越来越短，迅速绕着“是／不是／是／不是”打转，表现在身体上的可能是发抖或口吃，在想做什么、不可以做什么，想说什么、不可说出口之间无谓地奔波；最后，冲动与压抑暂时告退，变成麻木、封锁以及紧张呆滞——一个人若想说话又咬紧嘴唇，欲出拳还击却又拼命克制，想当然尔就瘫痪了。情况继续恶化，她感受不到刺激与冲动，意识中这两者从此缺席了，取而代之的是拒绝和反射，心中正要产生某些意念之时，当下就勒死这些冲动。

强迫人格者在幼年时期太早就有世界上许多事都得依照一定模式进行的经验，因此认为若要求完全正确，她应该变成一位追求完美的人。完美主义在她手上变成原则，把所有的事情都依照她的看法条件化。

在混乱的环境中长大的小孩也有可能发展出强迫人格，属于反作用、抵偿的性质：她在她的世界中找不到方针，没有驻足点，爱怎么样就怎么样，这种自由令她不寒而栗。因此，她只好向内寻求停泊的港湾，同时尝试从自身发展出秩序与严格的规章，以便栖息其间，并且从中获得安全感。不见容于环境，只好靠着越来越严重的强迫人格撑下去。

她们恐惧什么：强迫人格的故事

父母把罪过推给孩子，责备孩子的不是，却不承认是自己的教育方法出了差错。

不受诱惑的“模范男人”

这里要举一个具有强迫征象，但并不特别显著的强迫人格的例子：

一位年轻男子，独子，教养良好，在舞蹈班举行的毕业舞会之后，

带她的舞伴去她家。她很喜欢这位小姐，走在路上时突然兴起搂着她亲吻的愿望，她被自己胆大妄为的念头吓坏了，对自己可能失态担心极了，并且担心遭到对方拒绝。于是，她开始数起街上的树木；这让她分心，搂抱亲吻什么的变得很平淡。她猛然想到每当自己心有所盼，处于害怕或罪恶感交织的情境时，就会随便找个眼前的东西来数。靠着强迫式的数数儿，她整饬自己鲁莽放纵，不必作决定，也不必当下采取行动，她一直数下去，直到那个诱惑消失为止。她没有察觉自己异常，只是不明白为什么要强迫自己，惊愕之余，她很烦恼。从这里很容易观察到强迫征象的动机、形成、不可自拔以及功能：诱人的情境是其动机，夹杂着害怕的心情：她不愿在放弃或伸手拿之间作决定，于是把自己推向一个平淡的运转之中，好让自己分心。保护自己什么也不做，直到危险过去。

这位年轻男子之前还有一段故事：

她的母亲很年轻就守寡，具有强迫人格。丈夫过世后，她竭尽所能让房子保持丈夫生前的样子，吃饭时一定摆上她的刀叉。她小心地依照亡夫的模式拾掇书桌和书本，理由是：如果爸爸哪一天回来了，一切都应该和她离开时没有两样。家中颇有博物馆的气氛，充盈着神圣的传统，爸爸生前的观点和话语统驭一切，变成了不容抗辩的真理。因此，儿子心中的父亲形象遥不可及——没有缺点，臻至完美：这影响了她与女性的关系：从母亲那儿她得到这样的印象，女人细致温柔得不得了，相形之下，男人都是粗野的小伙子，简直不晓得如何与女人相处，但是爸爸是个例外，好几年之久她围绕在母亲身边，从来不会和别人过于亲近，始终考虑周详，把母亲“捧在手掌心”。当然，她也要像爸爸一样，才会赢得芳心，她必须成为母亲朝思暮想的模范男人。

当她的强迫征象不足以保护她不冲动时，她便需要建立更多的安全感，譬如一想到性，保护措施就会跳出来。当她面临棘手的处境，意识就会受到干扰，突然之间失去意识，达到脱离险境的效果；有时她会忽然感到疲劳。简言之，强迫自己不受诱惑，避免冲突的方法不胜枚举。

牺牲自我的童年

B先生饱受周末征候群的苦恼，星期六来临之前，她就莫名其妙地害一怕，有罪恶感，对什么都提不起兴趣，身体也出现不适。疲惫、头疼、全身无力，有时严重到像一只斗败的公鸡。这情形持续到星期天，到了星期一下午就自动消失，规律得让人猜不透。做了很久的心理治疗之后，才找出造成她痛苦的背景原因：

B先生父母的婚姻可说糟糕到了极点，每个周末都会发生一场灾难，那就是爸妈必定喝得烂醉。她们大声争吵。动手打对方。把还是小孩的B先生和她的妹妹吓坏了。兄妹俩很担心盛怒的爸爸会对妈妈不利，也许把她给杀了，她常常带着醉意说出这些威胁的话。随着害怕而来的还有恨意，尤其痛恨爸爸：爸爸一喝醉，就极尽羞辱儿子之能事，无情地指责，之后她的情绪会来个大逆转，无限慈爱的要儿子亲她一下，做儿子的怕死了，满心厌恶的照办。

星期天晚上兄妹俩上床睡觉时，经常听到爸妈激烈争执的声音，相互抱怨，要挟着要离婚等等。星期一大早爸爸就上班去了，妈妈还醉得不省人事，小兄妹自己做早餐，为的是上学前可以不必看到父母亲。B先生星期一的学校生活特别难熬，一方面恐惧如影随形：星期天晚上她就寝之前到现在都没有见到父母亲，天知道家里这会儿变成什么样子了，还是原先的样子吗？妈妈会不会真的离家出走？同时，她为自己家里发生的这些不堪感到羞耻又悲伤，使得她无法像其他同学一样，高谈阔论周末过得多愉快。所以，她根本不参与同学的闲聊，免得同学们知道她家不足为外人道的丑事。她对父母的恨意又升高了一级，心中百味杂陈，同情之余，她很清楚爸妈彼此折磨，两个人都不快乐。

星期一下午她回到家，一切如常，看不出曾经发生过灾难，恐惧感隐身退去，她松了一口气，希望从此天下太平——这可以维持到下一个夸她如临大敌的周末。周末对她而言从来就不轻松，也无法享受休闲时光，父母的事情不仅在她心头蒙上一层阴影。她还有另一重幻想，如果自己听话，不向她们要求什么，也许这个周末会好一点儿，因此她扮演着牺牲的角色，施展破除魔法的力量。

那些年她逐渐习惯了恐惧和罪恶感盘踞心头的感觉，严格戒除欲望以便提炼出新的魔法，好像她随时大难临头、遭人恐吓。周末她根

本不知如何排遣，捱过后她都很高兴，又可以做自己的事情了。

如果当时她为心中的冲动找到出口，告诉爸爸她的感受，直接说出自己的苦与恨，也许情况会好一点儿。她当时年纪尚小，能解决这些冲突吗？假如她说了，在她心目中早就被爸爸揍个半死，但这只会使家里的情况恶化，妈妈应该会站到她这边，这么一来，爸爸更要迁怒到她身上了。这些情结以及错综复杂的情绪和意念埋下了神经官能症的种子：神经官能症使她免受危害，发挥神奇的魔法功能，集悔恨、牺牲与自我惩罚于一身。她从未有机会表达心中的痛苦、恨意与失望，此外还有对亲情的渴望、悲伤、羞耻以及罪恶感，全都压抑下来，造成日后的强迫征象。如果她能够与父母恳谈，或者找别人倾析自己破碎又反感的心情；真有这些宣泄的管道的话，就不会自强迫人格了。

权威式教育的阴影

有的环境特别容易造成小孩的强迫人格，除了父母人格是影响因素之外，社会期许以及要求子女步步高升都是。譬如父亲是军人、老师、神职人员等，类似的行业讲究外在的效应和威望，与强迫式的行为模式几乎同宗。在军队里——尤其老式的普鲁士军队——控制自己、全神贯注、绝不散漫才是完美的男性典范，从她们以制服僵硬的高领来强调“仪态”可见一斑。

一位高阶军官有两个儿子：她非常在意儿子的表现，一定要达到她所期许的目标。她以普鲁士的精神来教育儿子，情感表达、哭泣都是禁忌（“德国少年是哭哭啼啼的”）。家中的大小事情都有一定的规矩，整个家的运作如同兵营里训练有素的新兵。儿子上床前必须阻笔直的姿势向父亲报告，哥哥睡觉的时间要比小她一岁的弟弟晚一小时，似乎她的级别较高，因而享有较多的自由。

弟弟很有艺术天赋，性情也很好，爸爸却认为她太软弱，每当她冬天锻炼体魄，冻得双手发紫、痛得流下眼泪而需要关爱的时候，爸爸就会说：“你简直不像真正的男孩子”——戴手套没有男子气概，接受磨练是人生最重要的课题。爸爸希望把她送到当时一家颇负盛名的学校，让她和国社会主义者的后裔一起受训。没有人问她是否愿意——小孩只有无条件服从的份儿，爸爸都是为了儿子着想。十五六岁之际她进了一所这样的学校，去接受军事训练，她万分不情愿，在学校

的表现也不杰出。才入学没多久，有一次集合时她突然口吃起来，并迅速恶化，不宜再留在学校，等于被淘汰出局。她运用强迫症状破坏了爸爸的全盘计划，却不必负起任何责任。继续服从爸爸的命令是她当时唯一的一条出路，反抗绝不可行，恐怕会引起更严厉的措施——她想都不敢想。潜意识里的强迫症状帮她达到了目的：只因为她有口吃的毛病，才可以离开那间可恨的学校，不必自责，也没有公然反抗爸爸，却达到报复的快感。她的病痛是折腾人的口吃——其中潜藏着她暗中对抗爸爸的自我惩罚。

在权威式教育下长大，而且认同这种教育方式的父母，要求孩子无条件听话，也不让小孩质疑为什么要这样、那样，这是非常危险的。这类“教育”讲究外在的盲目服从，过去曾经成功地使群众跟着随波逐流。反权威式教育的“反”字，颇令人怀疑，

“非权威式”的教育也有不足——从极端权威落入极端放纵也很危险。

症状严重时，反抗的态度将伴随这个人度过一生，不管碰上什么，一律反抗，即使一般的规范她也认为是一种强迫，抵死不从。这样的人极其麻烦，总是用自己的感觉来评估，一概说“不”，无穷无尽地发牢骚，运用神经官能病症的方法，弥补孩提时代渴求不到的东西。

家庭中出了自以为举手投足都有重大意义、坚持凡事必须这么做的“人物”——荣格如此形容这种人——最容易强迫小孩接受所谓的模范教育。父母基于“身份”，认为非这么做才符合社会对她们的期望，往往把孩子训练成模范儿童，教养良好、成绩优秀、彬彬有礼，受到大家赞美，绝不让父母丢脸。老师这个行业也很麻烦，如果小孩恰巧在父亲任教的学校上学，她就肩负着让父亲或她的家庭增光的重任——如果她不够优秀或让家人蒙羞，她的处境则形同世界末日。这也会为强迫人格打下基础——生在这种家庭的小孩若不够坚强，没办法抵抗，在别人眼中她就是“劣种”。得不到父母的谅解，父母把罪过推给孩子，责备孩子的不是，却不承认是自己的教育方法出了差错，也不会想到问题在于环境——尤其是居民彼此认识的村庄或小城市，这些孩子天地不容：邻居背后窃窃私语，甚至幸灾乐祸。其实这样还比较健康，但她们将无法宽恕自己。

家中有人位居要津，是社会名人，常常孩子就成了牺牲品：闪亮的形象使得孩子笼罩在社会期许的阴影中。

患强迫症的女子

每一个人的故事都反应出多层面的背景，强迫人格的形成有多方面的复杂因素，读者必须像抽丝剥茧的诗人一样，从中理出一个头绪。一位三十多岁、罹患严重强迫人格的女子，穿衣脱衣要花掉一个半钟头，洗澡要两小时。她来接受治疗的时候，每天至少沐浴六小时，与丈夫完全没有性生活。不许小孩碰她一下。她整天躺在床上，一碰到什么东西，就觉得自己污秽不堪、唯恐怀孕。吃饭必须用喂的，因为她认为任何东西一经过她的手就弄脏了，于是，她的强迫病灶转移为害怕接触，情况严重到一看到“不干净”的东西，就觉得自己不洁——譬如很多人碰过的门把等等。这与那位神奇的国王麦德斯(Midas)颇为相似，被她手指碰过的东西都会变成金子；她这厢是变成秽物。

治疗之前与她谈话时，她双腿紧绷，双手死命地压在膝盖上，一个钟头过后，她的手脚都麻了，几乎不能动，每次她走进诊疗室，都要自言自语差不多一分钟“我不脏”，然后才能接受治疗。一旦她碰过什么东西，除了清洗之外，也要说这个句子，有若破除魔法的神奇魔咒。

这位濒临精神崩溃的女士，在美国南方一座弥漫清教徒气息的小城市长大。她的母亲十分严厉，道德标准很高；父亲性情柔弱，动不动就生病，而且胆小，女儿结婚当天她不舒服到必须卧床休息，无法参加婚礼的程度。父母谨慎地把这位女士拉拔长大，她和弟弟是城里最有教养的两个小孩，让父母非常有面子。姐弟俩必须在每一方面都表现良好，抽烟、喝酒、跳舞、玩扑克牌都在严禁之列。她结婚(30岁)之前，星期天都还在上男女分开坐的主日学。她的父母“亲切友善”，不打孩子也从不说重话——“我们慈悲地杀死了彼此”，有一次她一语道破。才9个月大她就知道要保持干净。14岁那年，在电影院里有个男人挨近她旁边，拉起她的手放在生殖器上；她没有反抗，但跑开了，心中满是罪恶，也没有和任何人谈起这件事。16岁时她在汽车内与人爱抚，精液流到她的手和大衣上——从此她强迫清洗自己，刚开始她只是洗得比较频繁、次数较多。她自觉有罪——一贯的

无法解释——十分担心自己可能怀孕，据此发展出强迫征候，呕吐、月经停止。同样地，她没跟任何人谈论这些事——她怎能让父母亲知道她的遭遇，让她们大失所望呢？

治疗时她道出，小她3岁的弟弟深得母亲宠爱，她是家里的天才，而她永远赶不上弟弟。她认为自己很平凡，多花点工夫追求完美的话，也许一样能讨父母欢心。在这种情况下，她当然不可以“变坏”，她咽下对弟弟的嫉妒、羡慕以及痛恨，却把弟弟和父母亲理想化了。她害怕与东西接触，家里的门于是不上锁，她用手肘压一下就可以开门了。这虽然引人注目，但家人视若无睹，以为她“考虑周到”，这也是家人的因应策略——讨论起来的话不知有多尴尬。她在外得不到援助，强迫征候愈演愈烈。顺便提一下——这是她叙述时的用词——早在罹患强迫症之前。她就已显露出强迫征象：七、八岁时，没把两脚的袜子弄得一样高的话，她就没办法去上学——没有人留意到这个警讯。假使她因为这些强迫行为受罚、遭人嘲笑的话，情况恐怕更糟糕——其他案例经常如此。她会偷偷发展出更多的保护措施——我们称之为“策略”，实际上是她独自面对难题。

根据她的说法，她成长的环境十分“健康”，应该不至于形成强迫人格，于是我暗示，是否就是她不承认自己有冲动、会愤怒，而且把这些情绪硬生生吞下去的时期，就在同一时期她把家人理想化了，才变得反抗自己？她眼中充满了恨意瞪着我，斩钉截铁地说，她的父母“亲切友善”。但她的精神层面又找得出不少矛盾：

“我在母亲的墓碑上看到一个被我遗忘的日期”。

(她的母亲还在世)直到今日她的父母尚且不知她生病：

“如果我写信告诉她们我有过婚前性行为，简直会要她们的命，她们绝对受不了这个打击，让我生病比较好。”在家乡她也不可能去看病，她以为她势必要谈论自己的性生活，供出婚前性行为；所以她只好任由强迫症这样下去。她的婚姻出状况使强迫征候更加严重，丈夫是个体力充沛、享受鱼水之欢的人，性需求很大——她认为唯一允许她有性活动的目的是生养孩子。

套路固定的生活棋局：强迫人格的行为模式

一丁点儿逾越常规，一丝丝稍不留神，内心的压抑就会被引爆出来。天上飘下的最后几片雪花，也有可能酿成雪崩的大祸。

从某些层面来看，积习会形成强迫人格并不为过，譬如起床时必须遵循的仪式和顺序，如何洗澡穿衣等等。这些习惯固定之后，我们唯有照着做才会获得满足安心，稍有差错，就会感到不对劲儿。但是这些习性并不会折腾人，所以不带有强迫色彩，而是为了要节约时间或精力，基于经济考虑才衍生出来的：而且，一旦这些日常习惯无法完成我们的目的，当然可以修改。类似的仪式也存在于社交和宗教活动之中，是我们生活的一部分，我们订下规矩与行为模式，并且遵守。除非有些事情毫无意义，我们却非得这么做不可，才能称之为强迫行为。

完美主义的病

僵化的教育方式，父母强教养者至高无上的权威和原则。都有可能引发强迫行为。尤其是施加于很小的燕子身上。太早就晓得不做父母不喜欢的事的小孩，容易被导向完美主义，对自己和别人都很不耐烦。更甚者变得专制独裁、教条化。在强迫人格者的身上总是找得到完美主义的影子，使得她们与人群渐行渐远，以为生活就应该和她们想象的一模一样。然而，看看她们如何费尽心机让生活依照她们的模式进行，这些努力的本身就是一种强迫行为。强迫人格者对“乱七八糟”严阵以待，唯有一丝不苟遵守那些规矩，才能获得一纸中规中矩的保证，保证一切井然有序。一幅挂歪了的画也会使她惊惶失措——倒不是为了美观，而是根据规矩和法律，画挂歪了就错了。稍微偏离规范的正轨，都会让她想到个中的危害，大体如下：画都可以挂歪，谁知道接下来会不会天下大乱，超出我能控制的能力。如此，我们才会比较理解强迫人格的行为模式：她们极其容易受到干扰，敏感非常，小事也不放过——琐事意味着“开始与终结”，一丁点儿逾越常规，一丝丝稍不留神，内心的压抑就会被引爆出来。天上飘下的最后几片雪花，也有可能酿成雪崩的大祸。

地质学家针对如何避免犯错，讲过一句很传神的话：在还原化石

时,常因清除周边的石头用力过猛而伤到化石本身,于是她们建议“省下最后一凿”。这正是强迫人格者的困难之处,完美主义驱使她们再三追求百分之百的精准。人以及与生活有关的想法都必须具备机器的功能,如同坚固耐用的建筑物一样。只有强迫人格者才会用心思索,一个针尖上究竟可以容纳多少天使:强迫式的思考常常流于空洞,变成创造力的阻碍。保护自己绝不犯错,不陷入混乱当中,是当务之急,于是,完美主义者永远都在校对和修饰。强迫人格者时时刻刻惴惴不安,唯恐一向正确有理的知识与观点原来是错的,所以她追求绝对、简单且永远有效的东西。看远一点儿的话,也许她因此推敲出人生的法则:从她固定而且严格遵循的规矩中引申出反思,以便修订、比较那些可变的、接近事实的坚持,接着,基于纯净的理由,她反对持续的变化。强迫人格者是所谓的“说话算话”,说一次便永久有效,容不下水到渠成的发展。这里要引用一位实验心理学家形容强迫人格者心灵的话:“虽然我们并不确定自己在丈量什么,但是,我们不管量什么,一定量得正确无误。”

常态与病态的界限

日常生活中,再检查~次瓦斯关了没有,门锁了没有,严重的话,都会变成强迫行为。患者在做这些事的时候,不认为是自己在强迫自己,只不过她别无他法。如果她尝试不被驱使,莫名的害怕和彷徨就会纠缠着她。因为她觉得无法不从,又不愿承认这中间的扭曲,还会把自己的强迫行为合理化,试着给它一个说得过去的理由。使用别人的洗手间,坐的时候要铺纸,离开时用手肘顶门把开门,又想到可怕的传染病什么的,是有些夸张;担心传染病,觉得细菌无所不在,活动范围越变越窄的话,就是病态了。

意识到自己强迫行为的背景原因,知道自己出于害怕因而压抑那些冲动,会有一些帮助。一般而言,都涉及愤怒、激动的情绪以及性冲动。前文提过,一旦我们时时刻刻防卫自己不被别人嘲笑,反而心头始终萦绕着这些事情,这也让我们看清楚狂热分子的真面目:捍卫贞操的人到处都嗅得到性的诱惑,贞节大战转化为对抗“龌龊的性”——由于“道德动机”——与强迫人格者一样,反对恶者多,而非为了捍卫善而战。

有一位强迫症患者可以数小时之久坐在瀑布之前,对自己做不到

的事情惊讶不已：跳下去、随之奔流湍急，不怕骤然之间什么都没了，一切趋向结束。我们知道，强迫人格者害怕人事物消逝，恐惧时间以及金钱流逝，强烈地表达她渴望拥有永恒不变的权力：如何利用时间，如何与金钱打交道，取决于我的意志。安德里克(Ivo Andrić)的小说《那位小姐》就描写了一位所有出口都封死的强迫人格者。

美国殡葬业有一个令人毛骨悚然、抗拒死亡的做法，她们把死者化妆得栩栩如生，仿佛生气盎然。更荒唐的是，花上大笔费用将死者冰冻起来——期待有朝一日科学进步到解冻之后死者能够复生。但是，所谓不死，必须是在不识死为何物的前提下，而且，正因为人皆有一死。所以合乎人性。

强迫人格的生活行为模式

现在，我们要讨论强迫人格在生活各层面的行为模式。宗教上她们倾向于教条和正统，无法接纳信仰不同的人。她们认为上帝严厉、报复心重，具有所有家长制的特质，要求她们说一不二的顺从。但她们却迷信，同时相信不可思议的神奇力量：对于风俗和仪式照单全收，看得往往比信仰本身还要重要。赎罪券想来出自强迫人格者的点子，若无法全心全意信仰，信仰无法内化为身心的一部分，转经筒和十字架念珠可以协助她们履行那些千篇一律的教规。雷斯寇弗(Nicolaus Lleskow)在小说《骗子潘发龙》中，很成功地塑造了这样一位完美主义、强迫人格的虔诚教徒。

强迫人格者所到之处，都乐意遵守规矩和原则，机械化、无意义地匍匐遵守，有外力动摇她时，越是不知道自己这么做是因为害怕，就更加不耐考验；她的保护措施因此将受到威胁。她不断致力于绝对化，她的信仰却更容易被怀疑挑衅，陷于危险之中，因为她并不允许自己反诘、质疑。她极力压抑的情绪会在不期然的情况之下崩溃，譬如产生亵渎神明的想法。教会因政治运作滥用宗教权力时，能让有强迫人格的信徒更加恐惧不安，造成不少精神病患者。

强迫人格者坚信不移的原则、意见和理论等若是与日新月异的进步有所抵触、生活方针遭到威胁、奉行的系统行将停止运转时，或者她们的安全感以及存在稍有动摇，就会觉得大难临头。

强迫人格的父母通常值得信赖，态度坚决，而且很有责任感，为所信仰的价值担任代言人，无怨无悔。强迫人格加剧，这样的态度也随着更加呆板、绝对。“只要我活着就不许改变”、“下次再说这些，我们之间就完了”等都是典型的例子。她们不太注重孩子的年龄和性格，不太给小孩自由发挥的空间，认为孩子应该按照她们的意思长大。

“只要撒一次谎，就再也没有人会相信她”，她们是那种所谓“言而有信”的人，“不”就是“不”，至死不渝，因为她说了就算，不许抗辩，不必给理由，只要求小孩无条件服从。她们灌输小孩一旦做错了就不能改的观念，自己是记恨的人，所信奉的价值出了差池，心头就感到歉疚不安，唯恐惩罚接踵而至；她们很难与人尽释前嫌，宽恕他人。她们很早就告知孩子不可逾越界限，孩子永远处于稍微松懈就一发不可收拾的恐惧之中。因为自己不曾自由发展，就不愿孩子顺着自由的天性。孩子到了冒险犯难的年龄，在她们看来处处危机，所以很早就塞很多东西给小孩，教小孩追求完美——譬如要孩子分秒不差地守时，强调细节的规范；给什么就吃什么；给多少吃多少，不许有意见，无论如何都要吃完等等。孩子进入反抗时期，她们以为已预见日后的叛变，因此必须及时斩草除根。在这种情况下，小孩不但缺乏自信，也会有自卑感，必须有所表现才能赢得父母关爱。害怕与苛求把小孩造就成失败者、固步自封，这种教育扼杀了孩子向外发展的冲动，绞死了激昂的情绪，其中尤以性冲动最受压抑。一旦孩子无法妥善处理这些冲动而出了错，通常强迫人格的父母会认为孩子有意要毁坏一切，这将导致小孩不信任自己的身体，变得笨手笨脚：孩子日后应该发展出来的能力，在种子尚未萌芽时就被压扁了。这样的父母教养出来的孩子比较像又修又剪的树篱，而非自由伸展枝桠的大树，接受的训练远比教育多，与傀儡无异。她们认为处罚是教育中重要的一环，显露出虐待的一面。严厉惩处，强迫孩子服从，处罚时必须让孩子知晓她们的权力所在，经常羞辱小孩。二十世纪初，除了体罚，这类型的父母和老师也喜欢喝令小孩“站到墙角去”，小孩必须苦苦哀求（“我再也不敢了”）等等，这些无不在伤害小孩的自尊心，强求她们完成不可能的任务。

强迫人格者的梦境往往内容贫瘠、单调乏味，一般而言她们较少做梦，换言之，一下子就忘了做过的梦，一如她们不去探索内心深处的声音：梦总是费人疑猜，宁可当成泡沫，毋须严肃看待。技术方面

的画面最常出现在梦中，显示身和心都离群索居；梦中她们常受窘，场面尴尬，印证她们的强迫人格与卫生教育之间的关联。梦中被封锁的愤怒以措手不及的方式表现出来(火山爆发、地震、拦河坝溃堤之类)，冲动与压抑、犯罪行为等题旨，常在同个梦中交相出现，相互抵消。

强迫人格者喜欢从事与权力有关的工作，例如精确、踏实、细心、负责、掌控全局的业务，要求长久、追根究底和耐心的职业，不倾向主动、弹性及富有创意的工作。她们对专业知识驾轻就熟，非常值得信赖。成就非凡或只是完成任务，端看她们强迫性格的程度，能否自行决定或只愿遵从既定的规章；与即兴式的创作或表演完全绝缘。

她们是有责任感、刻板的公务员，精准的科学家的、律师、外科医师、财务人员和银行家、教育家、神职人员、分类学者及各行各业人员。强迫人格的正面与负面的差别非常细微——可以是责任感强、客观的法官，也可以是无情、拘泥于条文、犯罪就是犯罪、不问动机与心理因素——因为这会动摇规范——的法官。因为照本判刑不仅赋予她权力，也让她省却怀疑。可以是慈父般的神职人员，也可以是不假宽待的假道学，拿下地狱来威胁教友，使教友恐惧罪咎，与暴虐行为仅有一线之差。

强迫人格者对历史兴趣浓厚，艺术史、医学史、哲学史等也都对她们有吸引力：因为这些都是过往的事，不会再出差错，可以永远沉浸其中。诸如考古之类的学科她们特别感兴趣：若研究语言，她们会选择做古典语言学家；钻研历史，则为史前史专家。

基于权力观点，政治对强迫人格者最具魅力，可以合法挥霍她的权力欲，但如何逍遥其间，就要看她是否有出众的才能。这种人通常倾向于保守主义，忠于所属的党派和政权，主要是因为凡是老的都已通过淬炼，众所周知。所有前沿性质的、需要实验的她一概挡在门外。

想当然，强迫人格会随着年龄的增长而变得更严重——深层的直觉要她守住所拥有的，巴不得时间之河停止流动。因此，先前形成的强迫态度变本加厉：她将不计代价保住权力和地位、即便年事已高，无法尽忠职守，仍不愿让出位子，无怪乎她痛恨新的事物和年轻人。

她把一切寄托于成就与希望,但是人老了就要学着淡泊名利、看得开,即使很不情愿变老。她希望自己无人取代,释放若干权力容易让她多疑,诚惶诚恐地审视自己,神经质地注重身体健康。她只知道自己要交出权力,放手既有的成就,往往忽略了年老带来的一些譬如不再被责任义务束缚,可以优哉游哉的好处。死亡对严重的强迫人格者痛苦不堪,妥协与让步都意味着软弱,所以她要与死亡奋战到底。

有的时候,强迫人格者到了老年反而变成一位家长制的巨人,尊贵无比,象征她们所坚持的价值观。但死亡乃大自然之命定,反抗毫无意义。她是最后一桩事实的代言人,大限之期将至,大家都应该对她五体投地。她将适时交待身后事,立好遗嘱;有些人认为立遗嘱的意义是,通过她将死的这件事来行使她的权力。

她永远青涩不成熟,认为生命的意义莫非无论如何都要活下去,有的时候活下去的形式令人不敢恭维;死神迫近引起的恐惧之所以被推开,是因为她无法弃之不顾,所有让她想到消逝和结束的纷纷扰扰,她避之唯恐不及。

我们可以把健康但带一点儿强迫性格的人、强迫人格者以及罹患严重强迫症的人区分为两种:精力充沛又活泼的是其一,从客观、负责、值得信赖,到冷静、理智甚至汲汲于名利者,包括死硬派和牢骚不断的人——位高权重如独裁、专断独行到程度不一的强迫症患者;其二为紧张症,天生虚弱的属这一型:不动声色全力配合的人——胆小鬼——多疑者与犹豫不决者——老学究及爱找茬的人——低声下气和欺善怕恶之流——苦行的疑心病患者。两者之间相似处甚多。

健康但带一点儿强迫性格的人,趋向于稳重、吃苦耐劳、坚毅以及有责任感,她非常上进又勤劳,有计划也有目标;她的目标通常很远大,因此对于要完成的事的兴趣胜过她已拥有的成绩,不太懂得享受当下。如果她能够贯彻主张、精明干练且毅力惊人,又有责任感为辅,她会很成功。稳重、精确、值得信赖、坚定和洁净——涵盖道德礼教——都是她的优点。感情上她很退缩,但就像她一向强调永恒,她不轻易重整布好的棋局。基本上她很严肃,坚持自己的看法,认真负责,务求客观。史奈得(Reinhold schneidel)曾在著作《菲立浦二世》(Philipp,,)中描绘这样一位出众的人物。

这类的人对长久性以及安全感的需求过于强烈，也过于单方面。因此，最好让她们认知，在追求的过程中极易流于僵化。最上策是把习于压抑转化为向外探路，不需要保护自己：接受事物终会消逝的事实。她们应该起而学习，而非坐着盼东盼西，并且让事情自由发展。对整体社会而言，她们恪守传统，赋予传统新的意义，功劳不可谓不大；从某些观点看来，如果她们没有被自己蔓芜的安全需求以及权力欲击倒，反而成功的战胜这些因素的话，可说是社会的中流砥柱。

综观上述，我们可以把强迫人格的特质加以整理：为了要保护自己，她们慎防跟着大众的意见和做法走，风俗习惯亦同。这中间反映出，她们在受教育的过程中不断被灌输“不许这样”等等观念，但没有人在她们的有所怀疑时，提出合理的解释。大人只要求做这个、不许做那个，从来不告知理由，小孩只得照办。今日已然销声匿迹的父权体制，以前却稀松平常，

第4章 害怕既定的规律——歇斯底里人格

“天下无不是的父母”，大人的权威不容孩子质疑。天堂第一个神话就与此相呼应，亚当和夏娃没来由地被禁食智慧之果，这恰好激发了人类天生的好奇，两人因此触犯了禁令。

“每一段开始都有一位魔术师…”——赫塞(HHesse)

歇斯底里人格者追求离心力，她们才不把那股聚拢且集中的万有引力放在眼里，只是翘首期待新鲜感，不断追求新鲜、惊险和刺激，随时臣服于外在的引诱和内心的呼喊。

她们讨厌传统、束缚和既定的规律，害怕自由受到束缚，责任、义务和前后一致是她们最大的恐惧。

“歇斯底里人格”特征

追求改变与自由、好奇心强烈、追求刺激、喜欢冒险：热情洋溢、调情高手、花样百出、肯定所有新的事物：夸张、自吹自擂、装腔作势、爱慕虚荣；任性、口不择言、不想后果；及时行乐、不负责任、逃避束缚、自欺欺人、渴望被肯定；排拒最终的、既定的人事物，害怕自由受到约束：爱冲动、无力抗拒诱惑、没有原则、易怒、脆弱、不理性、不合逻辑…

一既定即不定：歇斯底里人格诊断

她翘首以待新鲜感，不断追求刺激、新奇的印象与惊险，随时臣服于外在的引诱与内心的呼唤。

新的东西有魅力，认识新鲜玩意儿是一种刺激，喜欢冒险犯难属于我们天性的一部分，就像我们追求长久的关系，希望受到保护一样。我们喜欢冒险，远方的国度魅力四射，新奇的印象与经历让我们跳脱熟悉的框架，充实、开启生命新的扉页，变化我们的气质。茫茫人海中寻觅新面孔，驱使我们彻头彻尾认识自己，尽量利用自己的特质，尽可能邂逅各种人，变得成熟又完美。

我们要讨论第四种，也是最后一种恐惧的原型：排拒最终的、既定的人、事、物，害怕自由受到约束。这种恐惧是强迫人格的倒影，强迫人格者对自由、改变以及冒险十分畏缩，这一章要介绍的歇斯底里人格恰恰相反。她们竭尽所能追求改变与自由，肯定所有新的事物，性喜冒险。对她们而言，未来表示大门敞开，大好机会等着她们。相对的，强迫人格认为有功效的束缚、传统以及既定的规律，最不讨她们欢喜。套一句俗语。她们的座右铭是“既定即不定”——也就是说，没有什么可以约束她，要她负起责任，没有永久有效的东西。摆脱约束

所有的事物都不是绝对的，应该富有生命力、有声有色——唯有当下与眼前才重要。及时行乐，也许机会永不再来：事情过了就过，毋须追究；未来一片海阔天空。机会无穷；但不是那种先行计划好的未来——太一成不变了，重要的是对未来态度开放，随时准备摆脱过去。

这样的人不把那股聚拢且集中的万有引力放在眼里，只想依照反其道而行的离心力活在片刻之中，她抛开计划与明确的目标，只是翘首期待新鲜感，不断追求刺激、新奇的印象与惊险，随时臣服于外在的引诱与内心的呼喊。种种规定与律法都让她觉得透不过气来，自由无比重要，遵守规定会限制她的自由，所以她不把规定放在心上，或是转个弯我行我素。她拼命追求的自由比较像是要摆脱什么，而非自由地去做什么。

一个不打算接受大自然规律、生活规范，也不愿遵守人与人之间的游戏规则的人，会是什么样子呢·她如同生活在橡皮世界，这个世界表面看来随和、有弹性，朝令夕改，反正她也没有严格遵守，总是找得到脱身的法子。因果关系存在于自然界——我并未认可，此时此地刚好起不了作用哩。

这么一来，义务、有约束性的东西她当然敬而远之：生物方面如男女有别、年老与死亡，风俗习惯与游戏规则，规范与法律。总而言之，这不以我们意志决定的、称之为“真实”的东西，例如事物的真相，最让她感到害怕；但是法律不可或缺，所以她只好努力适应并且多方容忍。

她对待这个称作真实的东西很抗拒：质疑、比较、轻视或者视若无睹，她试图将之强行驱散，逃之夭夭，要不然就尽量避开，不承认它的存在。于是，她获得了假自由，活在虚幻的世界中，做着春秋大梦，不识人间的真相，随着时间的流转，假自由越变越危险。她跟中的实情裹着谎言的糖衣，没有真实性，越是远离事实，越要为不知民间疾苦的假自由付出代价。她将发觉自己懂得太少，事情的发展经常不如她意，失望之余，益加蜷缩在自己幻想的国度，虚幻国度与真实世界之间的裂缝越来越大，造成了歇斯底里人格的恶性循环。

向诱惑俯首称臣

让我们看清楚虚幻世界的面目，前文曾提及，因果关系、事情的发生与造成的结果，是我们存在的一个实相，这迫使我们遵守法律，藐视者将受到处罚。歇斯底里的人却觉得这些让她动弹不得，必须有所为、有所不为时，她就靠着鸵鸟策略混过去，假装根本没有这些因果。如果她心中的渴望搔得她无法自处，她就不理会将引起什么后果，采取满不在乎的态度。她天真地奢望自己的所做所为不受常理人情的制约，至少这一次不会应验。她整个人被当下的愿望盘踞住，只能罔顾常规：跳过因果，向诱惑俯首称臣。举一个例子说明：

有一个班级举行慈善义卖徽章的活动，每个女学生都拿到一张纪录捐款金额的单子，而且必须推销一定数量的徽章。13岁的英格可爱大方，带着甜美的笑容走向人群，没有人忍心拒绝她。没有多久她就把徽章都推销了出去，她觉得应该犒赏一下自己，突然想吃甜的，口水都快流出来了——她这么辛苦，受之无愧。收到的钱在向她招手，可以拿来做好事呢。她不去想钱怎么来的，目的为何——此时此刻是她的。她无法把甜食从脑海里赶出去，就拿了一些钱去买她最爱吃的糖果——怀抱着一个模糊的想法，认为事情会摆平的，而当务之急先满足她的饥渴。

这是很典型的歇斯底里人格：欲望有若骤然拉满的弓，装满了需求。每个冲动，每个愿望都得立刻获得满足，等待是不堪的；诱惑如此之大，而她无力抗拒。

学生们要在同一天交出单子和收到的钱，这位女学生怎么办呢？她要求老师多给她一些徽章去卖，之后她再把钱交出来。她告诉老师原先收的钱放在家里（在事件发生的当儿杜撰借口也属于歇斯底里人格的特质，她将需要更多的借口与谎言来提高自己的可信度，于是理由越来越薄弱，离事实也越来越远）。她拿到了新的徽章——先争取到时间，希望这当中发生奇迹，让她脱困（先争取时间，再做出新的承诺来拖延时间，也是典型的特质）。到了该交出钱的傍晚时分，她忽然灵机一动：她告诉邻居妈妈出外访友，而她需要买几本作业簿，可否借她一点儿钱？邻人借钱给她，她再一次争取到时间，奇迹果然发生了；至少她现在有足够的钱交给学校了。她忍不住盼望邻居忘了她借钱的串，她自己的策略是“不去想它”，但愿邻人不会记得那几块钱。

歇斯底里的人常常这样，天真地以为这事摆平了，

“不知者无罪”，而且人是有忘性的。从这里可以观察到推拖的倾向，偷钱之事被忘得一下二净，只记得自己合情合理的向邻居借了一点儿钱，有朝一日当然会奉还（暂时不去想如何还，何时还的问题）。如果哪一天邻居非她所愿提起这事，她将致歉；或许邻居真的忘了，才那么一点儿钱哪，何况我也帮过她忙；也许突然有人送我一大笔钱，或是我帮她做事抵偿——船到桥头自然直。

几天后邻居向英格的妈妈说起借钱的事，事情曝了光，如果她适时承认一切，就不会像现在这样不好收拾了。当她的愿望浮现，挥也挥不去，必须及时予以实现时，骨牌一张张倒下，要为一时的满足付出高昂的代价。

从这个例子可以看出歇斯底里人格典型的行为模式：心有所盼便鬼迷心窍，不立刻获得满足绝不罢休，别的事无法让她分心；不睁开眼睛审视自己的行为，不想后果；争取时间，盼望奇迹；所谓的急中生智，篓子越捅越大，挖东墙补西墙；按照自己意思捏造、篡改故事；自然而然忘却不愉快的事，尤其是自己的罪恶感；最后，愿望战胜一切，等待免谈。尼采的形容很适合这样的人：

“记忆告诉我这件事是我做的，但我的自尊心却说不是我干的，

它不容反驳。最后，记忆妥协了。”

歇斯底里的人面对真相、时间的流逝、守时与否，也是这般宽宏大度，觉得时间压力之类的扰人清梦，毋须如此斤斤计较，经常带给别人很多麻烦。当不负责任的小孩

让我们探讨生物学上的事实，性别造成的异同、成长的过程以及衰老等问题。这些歇斯底里的人也不肯乖乖就范，她喜欢当不必担负责任的小孩，至少要让青春留步，因为这个世界对孩童总是比较宽容，不会要求她负起全责。负责任的定义是，她被法律绑得紧紧的，做事必须贯彻始终，这让她感到不快。至于衰老，她可以想办法慢一点儿变老，心理年轻就好，用不着告诉每一个人她真实的年龄；只要看起来不老，就可以青春永驻。从衣饰着手，穿年轻一点儿的服装，使用化妆品，靠着美容整形支撑不老的传奇；千万不能忧虑或激动，告诉别人她受不了这些折损，躲不掉的时候宣称身体微恙，不必烦恼或生气。

她以同样的态度看待伦理与道德。既然不喜欢这些大道理，何必死守呢？一次也不行，谁能够分辨是非善恶，立场观点都是比较而来的。她的世界可塑性极高，柔顺随和，犯错都是有理由的。更何况，谁知道她现在做什么，以前又做过什么事呢？她的想法海阔天空，只要她能按照自己的版本说服自己，谁又能提出相反的论调？

逻辑也是个讨人厌的东西，不过她仍然有办法绕道而行，自己的逻辑也是逻辑的一种，虽说略有差异，却未必逊色。当她的想法大逆转、别人无法心领神会时，她认为别人不合逻辑，有问题的是对方，如此自己才站得住脚。说得俏皮一点儿，她潜入对方的阵营，赢得信赖之后再设法将死对方！她自行演练出一套假逻辑，有意无意地说谎，把别人耍得团团转。

她对自己的恐惧——责任、义务与前后一致——并不知觉。形诸于外，她害怕置身于广场上，害怕站在街道上，害怕停留在密闭的房间、电梯、火车厢里等等。她这是把真正的恐惧移转到旁的、无害的、她可以避开的东西上，例如怕搭电梯或怕过桥，避免做这些事情。也就不怕了。事实上她忧惧的是自由受限制，诱惑人的情境，她难以与

之分庭抗礼，一方面弃之可惜，另一方面又没胆子尝试，内在的冲突转化到外因性的恐惧，以便消解无法拒绝诱惑的冲突。如果我不再，至少不再单独过马路的话，就不会与诱惑不期而遇了。当然这不是彻底解决问题的办法。也无法完全免于恐惧，她还是需要与恐惧面对面，双方交战争锋；若她觉得山穷水尽，寻不着出路，将陷于惊惶失措之中，想“向外逃逸”，无法理智地考虑自身的情况。活在当下

以下要解说歇斯底里的人的性格以及错谬的行为是如何累积出来的，她们如何被带入死胡同中。

怎样才能好整以暇地漠视责任与既定的规律呢？上上策就是活在当下，仿佛她是个没有过去，也没有明天的人。昨天别人识破我犯了一个错，做了～件蠢事——那么就没有昨天，生活从今天才算开始。一刀把时间和因果截断，歇斯底里的人于是有很大的弹性空间；她既无个人历史，过去也付之阙如。虽然把可观的累赘给甩了，但生活中总有些细小、琐碎，看不透也不能持之久远的东西。歇斯底里的人就像变 1921 直面内，0 的恐-娶色龙，可以适应每一种新的情况，只是从中发展出自我的持续性，一般称之为个性，十分稀少。她莫测高深，总是根据当下的需求扮演某一个角色，比较像千变万化的某一个人，到后来连自己都认不得自己。她的个性不真实，没有连续性，欠缺清晰的轮廓和陶铸出来的性情。

另一种情况是，当她觉得进退维谷时，也有可能反守为攻，把过错都推到别人身上。自责对她而言是个外来语，她的反射动作和小孩一样：一个小孩说“笨蛋”，被骂的那个小孩反射似的回敬一句“你才是笨蛋”。遭人批评或谴责时，她立刻反唇相讥，有时候风马牛不相及，与主题根本无关；但足以卸下心头重担，而且不必有自己的看法。把内疚投影到别人身上，程度严重时她会被自己说服，错都在别人，做贼的喊捉贼。这样～来，她越来越虚伪，一开口就谎话连篇。暗地里她其实欠缺安全感，惶惶不可终日，却不知所惧为何物：万不得已时她将寻求一个新的身份，使她远离束缚，不必面对真相，譬如借着生病来逃脱，起码多争取到一点儿时间。

天生情种：歇斯底里人格的感情世界

伴侣如同她的镜子，她喜欢在镜中看到自己有多么可爱，为她脆弱的自尊心增值。

歇斯底里的人热爱谈情说爱，所有能提升她自尊心的都深情以对。意乱情迷、快感、热情，她喜欢攀升至高峰。强迫人格者渴望一成不变，歇斯底里的人却把自己献给生命，非要轰轰烈烈活一场不可，意欲打破界限，但不是如忧郁的人那样反躬自省，而是扩张自我，甚至神化自我。忧郁的人在自我的界限中奉献，寻求融为一体的共栖关系，超乎感官直觉：歇斯底里的人恰恰相反，所有感情经验的强度皆由她向外延伸。调情高手

歇斯底里的人谈情说爱时劲道十足、热情洋溢，要求也多，她在其中寻求自我肯定，陶醉在自己与伴侣的爱恋之中，翘首期待到达人生的巅峰。她懂得营造情欲高涨的气氛，花招百出，可说是性爱高手：她又是打情骂俏及调情的圣手，知道如何撩拨琴弦，勾引人时无往而不利。她有本事让伴侣觉得她值得宠爱，证明自己有迷人的风采，性的脾胃天下无双：她晓得眉目传情的力量，没有人能从她的勾魂摄魄中全身而退——她以为自己具有这些优势与吸引力，而别人理当深信不疑。

前文提及的渴望的力量在她的感情世界中尤其强烈。她酷似“大军甫至即获全胜”的西泽大帝，以迅雷不及掩耳的速度攻下要塞，毋须长期围城。她深谙与异性的相处之道，谈起恋爱来绝无冷场，其实她爱的是恋爱本身，伴侣居次位，她好奇不已，像饥渴的人面对大餐，一定要领略爱情的各种面貌与花样。她对光彩与华美、庆典与宴会情有独钟，乐在其中，展现迷人、潇洒自如、坦率的风度，让自己成为派对上的焦点。如果有人不觉得她可爱，那简直犯下了滔天大罪，她将无法忍受，很难原谅对方。感性多情的生活她最爱，为此在所不惜，无聊可以杀死人。而她独处时动不动就感到无聊。歇斯底里的人作为情人。有趣又活泼，她出其不意的表达心中的感受，充分掌握当下生命的节拍：她尽情享受，幻想力丰富，还有点儿贪心。忠实——尤其是她自己是否忠实，并不重要，见光死的关系最让她心动，她浪漫的

情怀才有挥洒的空间。

谈到性就比较麻烦了，挑逗、前戏都比满足性需求来得重要，歇斯底里的人巴不得说：

“太美好了，让时间停下来吧”，她努力享受这片刻的沉醉，借此拖延，不希望结束。她也喜欢蜜月的时钟静止，不堪新婚燕尔褪色为平淡的柴米油盐。她喜爱变化多端，一旦自己和伴侣对性的态度不一致，双方都不甚幸福，她可能因此变得冷淡或性功能有障碍。歇斯底里的人，无论男性还是女性，都把性当成提升自尊心以及操控伴侣的途径，不像强迫人格逼迫伴侣，歇斯底里的人在性活动中体验自己无穷的魅力。歇斯底里的女性会滥用性，答应形同施恩，拒绝有若惩罚，把性当成一种威胁的手段。自恋

深入探讨歇斯底里人格，就会发觉这类人需索无度，以及强烈希望被肯定的态度。情爱关系是种用来肯定自我的设备，必须时常予以更新，以便证明她确实是第一把交椅。伴侣崇拜她，渴慕她，仰赖这些战绩她可以保住自尊。色衰则爱弛，外在的吸引力随着年长而褪色时，所以她的惊惶比谁都来得剧烈。

歇斯底里的人需要她的伴侣，倒不是像忧郁人格那样，没有伴侣就活不下去了，主要是伴侣如同她的镜子，她喜欢在镜中看到自己有多么可爱，为她脆弱的自尊心增值。水仙般自恋，爱自己，这都需要不断地被肯定，她因此爱极了阿谀奉承，深信不疑。她需要一个伴侣来为她的风采、美貌、重要性以及所有的优点大加赞赏。寻觅伴侣时，她也像一株水仙，分裂人格怕与自己南辕北辙的人，歇斯底里人士也不爱与自己大不相同的人，是因为她希望在相似的人的身上重新发现自己，然后爱上自己。

歇斯底里的人，男女皆同，也常常找貌不惊人的人当伴侣，以便凸显她的出众，同时让伴侣对她欣赏不已。这让人想到那则寓言，一只孔雀执意要和朴实无华的母鸡结婚，到了公证处，乌鸦讶异地问，美丽的它怎么会娶一只毫不出色的母鸡呢？孔雀正色答道：

“我和我的妻子都爱死了我自己。”

这种以希望获得肯定为基准的关系当然不够坚固，她的伴侣永远无法完全满足她的需求，她于是转向别人，玩一样的游戏。看到女人就流口水的男人，大量消耗男人的女人都属于这一类，如同割下敌人的头颅，收集的牺牲品越多，越表示她了不起，爱情不过是一场游戏，而她非赢不可。她对爱情的期望过于庞大，失望、不满、情绪化以及闷闷不乐与她长相左右，迭有怨言，不断寻找新恋情，即使所费不赀，必须拼命赚钱，她也都能接受。唯有被爱她才有自尊，显得贪得无厌，逼迫伴侣爱她的手段与方法不胜枚举：别人的伴侣比自己的懂得爱：别人的伴侣都牺牲奉献：觉得伴侣不够爱她时，上演一出哭闹剧；伴侣如果冷落她，她便如丧考妣。总而言之，她是感情如谜和自私自利的混合体，连她的伴侣都猜不透她的所思所为。

如果一个人对爱情与婚姻抱持莫大的期望与幻梦，要求的却远远超过自己愿意付出的，势必一天到晚都很失望；只好马不停蹄寻觅“伟大的爱情”。歇斯底里性格的人经常与伴侣分道扬镳，重新出发：新的感情应该要补偿她昔日关系的损失，所以在一开始就设定更高的标准，再度埋下注定失败的种子。父母的坏榜样

我们通常从父母以及兄弟姐妹那儿学习到与异性相处的经验，父母与手足之间的互动，塑造日后我们对两性关系、爱情与性所抱持的态度。我们的父母若彼此相爱，我们并来将之理想化，堪称幸运；假使我们为她们恶劣的关系感到遗憾，或者加以轻视，甚至痛恨不已，都是不幸。父母之间的局限性，她们的烦恼、问题和辛劳，包括她们快乐与否，是不是互相支持、了解与信任，孩子们都可以感受得到；等到我们众里寻她千百度时，心中才比较清楚什么人适合我，同时也晓得自己作为别人的伴侣时应有的责任。处处让孩子相信她们优越、完美无缺，在孩子面前扮演模范夫妻，而事实上貌合神离的父母，她们的小孩会误以为这就是理想婚姻的模式，将来也要如法炮制。父亲与母亲没有做出榜样，成为儿女心中的英雄与女王。她们的子女会感到失望或受到惊吓，通常对于两性关系的看法很负面。

歇斯底里的人根据初始对异性关系人的观察，截取一个画面，从此这个印象定格，造成她感情生活极大的困扰。歇斯底里的人格成形于童年结束前的阶段，大约4到6岁，寻找典范，是为日后对待自己

与异性态度的养成时期。一般来说大抵如下：孩提时代我们心目中的父母或手足立下的典范，将重复施行于伴侣身上，把伴侣当成白马王子或美丽的公主。或者，童年时我们对关系人的失望、害怕与痛恨挥之不去，滞留在心中，负面的经验转化为对伴侣的期待，长大之后，与伴侣的关系先天不足，充满了偏见，以为男人或女人与我们童年时所经历的如出一辙。我们把父亲或母亲的形象投影到伴侣身上，这个原型不容改变，无论对伴侣或我们自己而言，剧本都不对，因为我们仍然停留在儿子或女儿的角色上。

对母亲失望的儿子会变得痛恨女人，意欲展开报复，像唐璜一样到处诱惑女人，再把人家甩掉，把妈妈施加在她身上的痛苦散播出去。对父亲感到失望的女儿，用同样的手法报复，她恨男人，要不就变成走极端的独立女性，并非争取平等互重，只想反守为攻，基于报复心追求平等权利，甚至要争得女性霸权地位。另一种可能是，她不断委身鸡鸣狗盗之徒，借此打击父亲——“因为你不爱我，我没有价值，跟谁在一起都无所谓”——这些是某些娟妓的心理因素。或许她专门勾引男人上床，套一句奥德赛的话，视男人为猪猡，利用她们，贬抑她们，使男人在性事上屈服于她。与此相似的，是从身心或物质上苛求男人的女人，利用剥削，剥夺男人的权力，用降低男人气概的方式将之“阉割”。这一类令人不寒而栗的女性，斯特林堡的小说和舞台剧中俯拾即是。歇斯底里的男人和女人都对异性失望透顶，要不就害怕异性，变成同性恋。此处所提到的父亲与母亲，也可以是兄弟姐妹。

与生命初始异性关系人的互动是你我皆有的奇特现象，法国人是这么说的：

“爱上生命中的第一位异性。”

依赖着幼年时期的关系人，照着家庭剧本演出的歇斯底里的人，也常常是陷入三角关系的孩子。她不自觉地重复饰演夹在父母中间的角色，在独生子身上尤其常见。独生子不情愿地、宿命似的掉落三角关系的泥淖中，她们常说，喜欢的人都要“使君有妇、罗敷有夫”，像下了咒一样。事实上，之所以会爱上非自由身的人，她们自己心知肚明，就是因为对方不是自由身，于是她们重蹈幼年不能爱上自己父亲

或母亲的覆辙。着了魔似的，她们纠葛在别人的关系之中，与同性别的那位竞争，希望打倒她，让她因自惭形秽而退出。相反地，与自由之身的伴侣共筑爱巢令她却步，因为对方会把两人的关系看得很严肃，布下天罗地网约束她，要求她做这做那。

知道这些人的故事，才能理解她们的行为；她们大多把曾经受过的折磨施加在别人身上：小时候在家性别没有得到正常的发展，百般依赖自己的家人；没有适当的人作为她性别发展的榜样，或许她们被模范人选拒绝；也许在她们尚未认清自己是男孩还是女孩，尚未培养出正常的自尊心时，性别心理未臻成熟，发展过早或不恰当，所以缺乏男子气概，或不像个女人。到底谁错了

要探讨歇斯底里的人的感情与两性关系，一定要观察她们对人生、爱情、婚姻以及异性错乱的期待。苛求与牺牲的态度很难经营出健康正常的关系，何况这还不断让她们感到失望，她们不知道自己的信念是一种错觉，无怪乎要失望不已。时时无限神往，要求颇多，却不去想自己的定位，是她们的的问题所在。

她们选择伴侣时，把重点放在对方的经济能力与名声上，地位、财产、头衔等等，这些胜过一切，是否合得来倒在其次。找到伴侣之后，她们仍然乐得当小孩，容易被外在的东西牵着鼻子走，以为这样就能过美好的生活；一旦生活不如预期，习惯性地把过错推到伴侣身上。她们害怕面对无价值的感觉，于是上了瘾地寻求肯定，像任何一个瘾头一样，永远得不到满足，因为她们向外寻找的，其实都是自己该做的：有爱人的能力，她的自尊心才获得证明。

把自己欠缺的投影到伴侣身上的倾向，当然造成不少问题，不断与伴侣争执，究竟谁错了，怨声载道，歪曲事实到诽谤与装神弄鬼的程度。两个对立的人格，歇斯底里与强迫人格若结为连理，不啻一场灾难，每当强迫人格那一方义无反顾坚持己见，把问题摊开来，抽丝剥茧讨论，意欲证明她是对的，她歇斯底里的伴侣就越要把逻辑抛到一边，反扑过去。舒兹汉克(schultz—Hencke)以国际象棋中马的前进作为比喻：甲方很清楚乙方企图用她下错的棋步来封死她的出路，她当然要尽全力反击。

歇斯底里的人碰到分裂人格的人，直觉会叫她自动让开，分裂人格的人一眼就看穿歇斯底里的人，不打算肯定她、欣赏她。分裂人格的人喜欢与忧郁的人在一起，因为她可以予取予求，日子久了，通常忧郁的人要承担这种关系的不幸。两个歇斯底里的人在一起，假若双方的歇斯底里并不十分严重的话，倒也不错；否则，在竞技场上的这两个人，都恨不得把对方淘汰出局，处处撞上暗礁。

文学作品中不乏以歇斯底里女性为主角的例子，毛姆(S. Maugham)的《露意丝》(Luise)，或是米切尔(Margaret Mitchell)的小说《飘》(Gone with wind)当中的郝思嘉。普希金(E. Pushkins)与冯塔纳(Fontane-)的妻子都具有歇斯底里人格，她们的书信中句句左右为难。童话《渔夫和她的妻子》亦同。

先下手为强：歇斯底里人格的侵略性

先下手为强，是最好的防御工程。
为虚荣心而战

小孩在4到6岁之间形成的特殊侵略模式，不外乎对抗与竞争，这两种模式如同每一个成长的烙印一样难以磨灭。追求与征服，是性别所造成的两个基本的侵略行为形态，更为普遍的是，为了要肯定自己而引发的大小争战，以及对抗所有对自己造成威胁的人、事、物。比赛与希望证明自己的能力这两件事，最能显露歇斯底里的人的侵略性，她非常爱慕虚荣。

与强迫人格不同，歇斯底里的人的侵略性灵活、随性，显得并不十分在意，常常不假思索就出手，因此时间不会太久，也不会过于耿耿于怀。口不择言，任性，矛头对准人，而非事情本身。

越是歇斯底里，就越虚荣；极端者会厚着脸皮地赞美自己，乃至设计骗人，对此，水仙自恋型的人物有一触即发的敏感。自吹自擂，无止无休追求外在，聚光灯要打在她身上，非居首位不可；异性对她而言都是潜在的对手，誓将对方比下去，让自己更亮眼。

歇斯底里的人有时装腔作势，巴不得大家都对她印象深刻，成为

众所瞩目的焦点人物，隐藏在其背后的往往是心里不踏实，分不清表相与实相，搞不清希望扮演的我与真实的我有什么不同。她不太自我批判，也无从克制自己，发动攻击时炮火很猛；不由自主地要发怒，场面不可收拾；夸张本来就是这种人格的特质之一。她也倾向于一竿子打翻一船人，与伴侣吵架时，会说出“男人都是胆小鬼”、“女人全是笨蛋”之类的话。

歇斯底里的人的侵略行为与古代的狂飙运动有几分相似，分裂人格的人因为自己的存在受到威胁而有所不满，歇斯底里的人却将之戏剧化，人人都忘不了她的演技。歇斯底里的人表达心中的愤恨不平时，往往是即兴式的表演，这比计划好的战术更令人措手不及，意味着她胜券在握，所以她很喜欢吓唬人。对她来说，先下手为强，是最好的防御工程；称之为不合逻辑也无妨。试举一例：

一位女士在丈夫批评她粗心大意的当儿，情绪急转直下，大加挞伐丈夫的种种不是，与原先的主题完全无关，一味地反唇相讥，而且偏离事实。

从这个例子可以看出歇斯底里的人易怒的个性与脆弱的自尊心，善意的批评与极轻微的抨击都会使她觉得备受委屈。她的自我建立在狭隘的基础上，像一个易爆物，自尊心稍微受点儿伤，就会引爆她的恨意，这都与她害怕自己不值得别人爱有关系。

耍手段

耍手段是歇斯底里侵略行为中很特殊的一种，可从中观察到其成长过程中家庭是始作俑者：童年时她处于父母或手足之间的夹缝，穿梭挑拨、随机应变，试图收拾家中的烂摊子，长大后的她不自觉重复这些情境。她耍阴谋、贬低、恶意中伤别人，不惜玉石俱焚，睚眦必报，包括痛恨异性，用非常手段报复。歇斯底里的人倾向在“舞台上”发动攻击，运用她与生俱来的表演天赋，剧本则依照观众的脾胃撰写，高潮迭起。怒火中烧、激昂的手势与又哭又笑的抱怨，是她典型的表达方式，若是观众无动于衷，她的内在旋即崩溃。

举一个歇斯底里的女性痛恨男人，有强烈报复心的例子：

她神经衰弱，身体又不好，最讨厌闻到丈夫抽的雪茄，为了顾及她的健康，即使寒冬时丈夫也只能在阳台上抽雪茄。每当丈夫观赏电视转播的足球赛，她就在孩子面前嘲笑她品味不佳，所有她没兴趣或自觉跟不上的活动，她都极尽讽刺之能事。丈夫的教育程度比她高，推荐给她看的书她都觉得乏味透顶，因为她看不下去，也不愿试着去阅读。对于性生活她十分严苛，每次都提出不同的理由拒绝丈夫。她从各方面贬抑她的丈夫，却不懂得这是在下意识地报复自己的父亲，因为她偏怜比她聪明的姐姐。再举一个耍手段的例子

一位病人接受治疗一段时日之后告诉我，她同时也接受另一位医师的心理治疗。这么做是因为她想知道谁的方法对她比较有益。她对我说另一位医师糟透了，又对另一位医师说我不好的话。我们这两个医师对她同时做两种治疗都不知情，因为她谈到另外一位医师时，佯作那是好久以前发生的事。她让我和另一位医师鹬蚌相争，坐享渔翁之利，如同以前在父母之间饰演的角色一样。她是在报复父母亲没有善待她：小时候她父母经常在她面前谩骂另一半，若争取到她的同情，就认为自己打胜了仗。她重复施展这个报复手腕，像小时候得到父母奖赏一样，不费吹灰之力；她并未因此放弃两个不同的心理医师，这情形也和小时候一样。

榜样的阴影：歇斯底里人格的成因

那些所谓“不成材”的小孩，往往就是这种严厉矫饰作态、权威封闭环境下的产物。

是什么造成一个人对既定的规律和待人处世前后一致感到戒慎恐惧，逼得她把内心的冲动变得离心脱轨？先从天生的因素探讨起，我们会发现活泼与有反应是人类天生的感觉之一，随性自在，想要倾诉，要把内心所感说出来：喜欢与人交往，有虚荣心。因此，别人欣赏与否，肯定与否，对我们十分重要。这些性情若得到正面的发展，会很活跃、开放、适应力强，应变能力也不错，这些特质足以使人魅力无穷——这样的人很有意思，她需要刺激，自己也像一帖兴奋剂。她天生迷人，通常长得也好看，到处赢得好感；她也很容易就爱上一个人或一样东西，以至于习惯于讨人欢心，因为她就是她；别人觉得她可爱，而她很清楚这一点。成为万人迷却不需要做任何努力，有时

候也会使她不受欢迎。她很早就晓得要运用自己外在的优势，以为自己所到之处处理应受人爱戴。

榜样的缺失

心理分析研究指出，4到6岁时最容易发展出戡斯底里人格。这个年纪的小孩逐渐脱离童稚，迈向成长，这时她比以前有能力，行动上也独立自主得多，接受新的挑战的时刻到来：她将慢慢踏进成人世界，学习大人的游戏规则；认知自己的性别角色，知道有个未来在等她，不但要证明自己的能力，同时也与众人较劲儿。这意味着原先那个轻松舒适的日子不再，她处于真实的生活中，愿望与能力都有一定的界限。

她的内心与外在的经历越来越丰富，可说与成人无异。别人期待她谨言慎行、有责任感以及冷静理智。总而言之，这个阶段的小孩正接受真实世界的各种考验，她将发现事情的真相，并且接受真相。

要通过这些考验，她需要模范和榜样，才会心向往之。她一心一意想走的路，应该先前有人走过了，而成人世界必须有吸引力，她才会心甘情愿遵守其中的规矩与形式。

此时父母所扮演的角色也改变了，孩子逐渐长大，她们不再至高无上：小孩用批判的眼光观察父母，求知欲一天比一天强，问东问西，希望知道为什么这个不能做，那个却可以做；小孩希望父母认可她是一个完整的个人，接纳她，疼爱她；她最希望父母看重她对他们的爱，而且证明她有能力付出。男女有别而形成的不同行为模式，追求或征服，在这个时期初具规模，她也希望别人严肃对待她。父母的人格是否成熟，是否有充裕的理解力，关系到小孩有没有一个健康的榜样，以便探索自己，培养恰到好处的自尊心，并且认同自我。

在这个最需要领导与模范的阶段，如果两者缺失，就会造成戡斯底里人格。一个小孩要长大，认识人生的真实面，脱离稚气，不再当一个不知天高地厚的儿童，而是要负起责任，尊重约定俗成的规律——这个世界必须给孩子井然的秩序，她才能承揽这些新任务；父母也必须唤醒她勇于做自己的愿望。唯有万事俱全，孩子才能成长。孩子还需要具备与年龄相符的能力，异性的肯定，当她努力完成新任务时

感受到喜悦，自豪于用正当的方式满足了自己的自尊心。

让我们想象一个五光十色或乱糟糟的环境，今天被罚了，到了明天好像没这回事。大人们认为孩子永远是孩子、无须严肃对待，不被要求什么，她太小也太笨，分量不够，不需要回答她的问题，不必认真作答。想想那些在孩子面前演出全武行，以为反正小孩不懂，用不着收敛，却又要求小孩行为端正的父母。如果她模仿父母亲的行为，不能问为什么父母可以如此，而她却被视为粗鲁无礼而挨骂，应和“只准州官放火，不许百姓点灯”那句话，尤其是那些混乱、充满矛盾、费解又欠缺领导与模范的环境，孩子能获得的方向与立足点实在少之又少，她宁愿当一个无忧无虑的儿童。

举一个例子(一位少女的日记)：

与众不同，别人才会注意到你；生病时妈妈会照顾你，太健康或太正常的话，别人会视为当然。所以，狡猾一点儿，演戏，一方面满足别人的需求——做阳光少女，上得了台面的孩子，魅力四射地拥抱别人，甜美怡人——另一方面为达目的不择手段。假若温和柔顺还不足以讨好所有人的话，那就让人为你操心，以便心想事成；病得越严重越惹人怜。青春期时问题陆续出现，尤其是我长大以后情况更糟。有一次姑姑来我家做客，当时我大约十二三岁，我像往常一样冲下楼梯，紧紧搂着她的脖子：

“不要这样欣喜若狂”，妈妈警告我。“欣喜若狂是什么意思？”我问道。“夸张、怪模怪样。”我压根儿听不懂，为什么以往的“甜美”、“可爱”，忽然变成了怪模怪样？慢慢地我理解到，每种年龄都有不同的规范要守，大人会原谅小孩捣乱，对青少年就没有那么宽容，对成人则不。我学到新的伎俩，当一个天真无邪、涉世未深的女孩，睁大眼睛，那无助、感动的眼珠只看到这世界美好的一面。天啊，我真的天真极了，但如果哪位老朋友说我天真得可以，我就会变得有计划的天真。这使得花花公子有所顾忌，不敢越雷池一步。昨天我向妈妈问起我小时候的事，她说：

“你在幼儿园的时候，有时候我会把你给忘了。我总想你在那儿好得很，写来的信都是开开心心的。”听得出小草抽长的声音，素来

敏感的妈妈，居然会被我那些经过幼儿园审查的信给蒙了！难怪虽然我苦苦哀求，却还要待在幼儿园里，对付这个唯一的武器就是：生病。

另一位年轻女孩说：

“为什么我在一个小丑世界中(说的是她的家庭)长大，还得保持理智？这太折腾人了。”

惯坏了的不肖之徒

一位 30 开外的男子因为恐惧征候来就医，看电影时她只能坐在某一个角落，无法搭乘快车(“因为两站之间距离太远：如果我是火车驾驶的话还可以——害怕时可随时停车，然后下车”)，无法兼坐电梯、开车过桥(她得下车走过去)；她怕极了单独待在房间里，唯恐天花板会掉下来；她同时担忧自己被这些莫名其妙的恐惧给逼疯了。这几年来她疯了似的担心有增无减(她的弟弟因精神病住进疗养院，死在那儿)。

阅读她从小到大的故事，就会明白她的恐惧何来

她当独生子的日子很长，弟弟小她 8 岁，妈妈比较宠爱她这个老大。她的爸爸是一个循规蹈矩、有严重强迫人格的公务员，每天都把公事带回家，得等到吃晚餐时才露脸。妈妈背着爸爸娇宠她，偷偷地塞钱、买衣服给她，当她在学校里碰到难题，或遇上其他麻烦时，妈妈责无旁贷地担任她与这个世界之间的缓冲器。爸爸一概不知情，向来不过问，乐得耳根清静。她小时候经常生病，妈妈更是百般疼爱。她的丈夫比她大得多，乏味无趣，这桩婚姻委实令人失望，儿子成了她最重要的人，为了要抓住儿子的心，她言听计从。十七八岁时，她和朋友搞起黑市买卖，收入颇丰，过着奢华的生活，女朋友多不胜数。妈妈知道她靠黑市赚钱，以爸爸平日的态度以及社会地位来看，想必会严词谴责(爸爸一丝不苟，如果坐上一辆拥挤的巴士，没办法把车票交给驾驶的话，她会在第二天递上两张车票)。她常逃学，担心所从事的不法勾当哪一天东窗事发，她有双重面目——在爸爸面前是乖儿子，转脸又成了受母亲掩护的不肖之徒。

虽然日子多彩多姿，心脏却越来越弱，常常发作，伴随着头晕目眩。身体不适透露了她继续招摇撞骗的原因——在内心与周遭环境中

都找不到真正的立足点。要她与父亲看齐,但父亲的世界里只有工作,不仅毫不吸引她,也因为父子之间联系甚少而难上加难。譬如她星期天走进爸爸平日谁也不准踏进去的书房,父子两人遥遥对坐,爸爸看报,她则看画报,没有人说话。她们根本无话可说,换言之,双方都为缺乏话题而尴尬万分。她觉得爸爸以及她的生活方式很滑稽,常在背后与妈妈一起嘲笑“老头儿”,说她是怪胎,吹毛求疵。妈妈很年轻的时候就嫁给年长她许多的爸爸,看上的是爸爸的地位:她始终没有长大,比较像是加入反对党的孩子,只有在儿子身上才找得到她渴望的“伟大的爱”,因此没有能力给儿子一个立足点,把她给惯坏了。

这位病患在茫茫人海中找不着方向,不识脚踏实地为何物,时时觉得大难临头,所有的东西都将瓦解(天花板掉下来),什么都承载不了她(怕过桥);其他的恐惧则视情况而定,譬如她不能如她所愿的“下车”;让她吃香喝辣的“招摇撞骗”,随时都有被揭穿的可能(伴随头晕目眩的心脏病)。担心自己会发疯当然与弟弟有关,另一方面表示幽暗的潜意识告诉她,她不能再这样下去了。

比这个好的环境,所谓的“黄金鸟笼”,也会造成歇斯底里人格。在这种环境里,人们重视外在,争取较高的社会地位比教养小孩重要,随便把小孩交给别人照料,以至于孩子对自己是何等人物、父母的分量,有很强烈的感受。同学们羡慕她们,因为她们应有尽有,而她们也配合演出幸运儿童的把戏,否则好像没良心。到后来,傲慢自大掩盖住她们内心的凄惨,没有人了解,甚至觉得这样家庭的小孩的确令人羡慕。

没有父母作为榜样的小孩,只有两种可能:仍然以父母以及她们表面的价值为师,此其一:不然就不把父母当一回事,孤立无援,此其二。等到她长大了,以前父母怎么傲,她依样葫芦;要不就与之对立,发誓绝对不要像父母一样,但良好的示范依旧缺失。

父母角色错位

另一重困扰是父母双方的性别角色错乱,妈妈独揽家中大权,爸爸惧内。这里说的不是社会上约定俗成的性别角色,而是阳刚与阴柔的气息倒置。惧内的男人被妻子削去了权力,因此怕老婆;趾高气昂的妻子因为痛恨男人,想与之一较长短,轻视自己的性别,因而变成

男人婆。她们的小孩没有一个恰当的性别角色可以效法，成长过程也很崎岖，日后与异性相处时问题丛生。父母亲的男性与女性角色恰如其分，有关键的作用，如此一来，小孩才会认同父亲——男性、母亲——女性的形象。

我们的社会提供男女两性各种可能，让大家接收性别角色的讯息。一方面，男人或女人应有的行为举止业经大家认可，这牵涉到从古至今，或者理想中的权力分配，而我们正开始扬弃这些既定的模式，要解开传统加诸男女两性身上的锁链。事实是，每一种文化的男子气概与女子气息都十分迥异，我们要明白性别角色的订定与时代有关系，而非大多数人以为的，是基于生物学上的条件。每个社会都男女有别，依照需要设定角色，从孩提时代就着手教育。米德(Margaret Mead)在她的著作《男人与女人》中举了不少精彩的例子。

4到5岁的小孩，如果体验到父母亲婚姻的不幸，也有可能形成歇斯底里人格，那些作为父母一方替身的独生子和独生女属于高危险群。以她们的年纪而言，这个任务过于艰巨，她们还不够成熟，却已经要向无忧无虑童年告别，身心尚未完全成长，就变得十分早熟。做儿子的成为对父亲失望不已的母亲的安慰或盟友，放任她做与年龄不符的事情，造成她的负担：作为与她十分亲近也亲密的母亲的知音，她必须付出代价——母亲把她拉到与父亲敌对的阵营，用母亲的眼光来审视父亲，父子关系因此常遭破坏。敬爱父母双方，坦率地向她们表露孺慕之情，她无从有这种健康的体验。她少年老成又不脱稚气，与父亲的关系形同断层，以至于日后在成年男人世界中，她提不出印证：做女儿的情况亦同。无论儿子或女儿，与异性的良好关系都是从父母亲那儿来的。

一个孩子被安排一个超龄的角色，丧失完整性，没有安全感，只能发挥别人要求的功能。大部分时候，脱离了那个场景，她仍然被视为孩童，而有的时候就得当大人，错谬混乱，当她无从满足对方的期许时，自卑感随之而来。

对生活不满意，把自己做不到的事寄托在儿女身上，利用儿女完成自己的心愿的父母，也会造成孩子歇斯底里的人格。这种父母非但没有成为小孩的榜样，也没有好好引导，只会把自己热衷的东西强加

在孩子肩上，这通常会造成歇斯底里忧郁人格。

如果小孩被迫扮演父亲或母亲的小太阳的话，也会产生相似的结果。这样的孩子必须时时保持开朗、开心，行为无懈可击，好让父母高兴；这样虽然赢得父母的爱和赞赏，但日后却难以认同自己。她所必须扮演的角色很可能会成为她的第二天性，本性却被遗忘了，如果长大以后这个角色被抽离、不再被需要，会引发严重忧郁症或者精神崩溃。

更为复杂的是，与一般人的生长环境有天壤之别，建立在特定的社会地位意识或少数人具共识的环境，孩子在家中学到的观点和行为模式，虽然受到大人鼓励，但那只在家中有用，一离开家就变得不可理喻。通常要等到小孩进入学校，惊觉自己无法套用在家中学到的技巧，心理危机便应运而生。发现家里那一套到了外头一无是处，她苦闷而失望，举手投足都没有信心，尴尬极了，孩子往往会退回自己的家庭。这一类背景会形成歇斯底里一分裂人格。

歇斯底里人格的中心问题在于患者不认同自己的身份，她也许走不出童年时期当作模范人物的性格阴影，要不就极力驱赶这个阴影，也可能接收强加于她的那些角色。

除了以上这些环境类型之外，极端压迫、强制的环境，也是造成歇斯底里人格的温床。歇斯底里变成小孩抗议刻板、强迫、限制自由、压抑冲动的教育的手段。对峙之下，行为极端化，不分好坏一概予以否定，不仅拒之于千里之外，更要在有意无意中把大人禁止的东西通通体验一番。那些所谓“不成材”的小孩，往往就是这种严厉、矫饰作态或权威封闭环境下的产物；严格说来，这并非歇斯底里，而是一种反作用。

歇斯底里的起源

接下来要从历史着手，探讨为什么从前的人认为歇斯底里专属于女性，就连歇斯底里这个词也是阴性的，它源自希腊文“hysteria”，意指子宫。这让我们比较能够理解，为什么有歇斯底里人格的以女性居多。也许我们接收了前人未经证实的想法，许多与人有关的说法其实缺乏学术根据，只是随口说说而已；有的时候却是有意如此。

古代西方妇女的生活局限在妻子、家庭主妇与母亲的范围内，生命的意义以及社会期待她们扮演的角色，就是守着家庭[“这里头住着一位贞洁的主妇……”出自席勒(Schiller)的作品《钟》的对白]；男人就大不相同了，可以尽情发展自我。因此，女人对伴侣关系的看法与男人少有交集。人们重视男人在社会上的表现，低估女人的成就，女人获得的报酬也远低于男人，法律上以及经济上都居劣势。什么都不利于她。发展限于家庭，被迫履行男人与社会为她们设定的目标，她的自我被压在集体的偏见之下。甚至有很长一段时间，女人先是被认为没有心灵，然后被剥夺了性自主权。父权之下女人的处境实在不值得向往。于是，不妨说歇斯底里变成她唯一的武器，与强势男人的世界对抗，趁机报复她们。我们几乎可以说歇斯底里的行为是女人“发明”的，再高明的医药也治不好，男人一碰到歇斯底里的女人就没辙，只有绝望的份儿。歇斯底里的行为不理性、不合逻辑、看不透、无人能懂，男人的理论与逻辑完全派不上用场：她怎么啦，生_『什么病，她不要什么，不能做什么？狂风暴雨般的场面，她身体上的症状。悲观到濒临崩溃的地步，甚且以死要挟。男人一头雾水，宣告投降，她可不希望用尼采的皮鞭来“驯服”这“倔强”的妇人，唯恐破坏了俩人的关系。性被贬为“婚姻义务”，使得女人“冷感”，男人于是再一次责备女人。拥有权力、占有财产的傲慢男人，小心掩饰对女人的畏惧，她害怕“另一种”生活，看起来是那么危险；越看重自己英雄气概的男人，心中的戒慎恐惧就越深。凭借天赋异秉的潜意识，女人发觉歇斯底里可以抗衡男人的不可一世，自我防卫与报复二者得兼。典型的歇斯底里现在渐渐销声匿迹，这可不是天外飞来的，而是因为现代平等权利、不受压迫的女性，已经不需要它了。

由此町看出歇斯底里的起源：压迫、轻视、箝制、强迫以及不了解自己的伴侣和社会，歇斯底里变成一种反弹行为，与性别无关；其她会造成歇斯底里人格的环境也非关性别。

我们一一介绍了形成歇斯底里人格的背景，患者惧怕既定的规律、前后一致以及责任义务，未达父母期待而感到失望，那些期待来得太快也太早，以至于不满自己的无能；这些增加了她的虚荣心，长大后用微薄的力量打天下，造成歇斯底里似的恶性循环，导致崩溃。我们也因此理解何以歇斯底里的人有巨大的吸引力：她对自己和生活不满，

非常渴望刺激，不断地寻求变化，以为靠这个可以达到目的；老是想该改变的是别人，而不是她自己——认知这些对治愈有帮助。

对她也有帮助的认知是，不要对真实的世界敬而远之，反而要熟悉个中的游戏规则、规矩以及法律，理解并且接受这些规范。她需要真诚的勇气，做好与过去一刀两断的准备。唯有如此，她才看得清真实世界的正面意义，她将在真实的世界获得满足与实践的机会。

歇斯底里大多带着贬义，实在不可思议；大体而言，我们比较同情强迫、忧郁或分裂人格，知遭她们的灵魂受者痛苦。当我们形容某人歇斯底里时，仿佛自己比较高尚。这大概与歇斯底里的人装病、瞬间变得冷静等有关，如果她“想要”的话；也可能是我们承袭了旧有的成见。歇斯底里是一种病症，过程历历可见，与其她的精神疾病一样，患者也深受其苦。说不定这反而加深了我们的偏见，因为单看表象的话，歇斯底里的人多半生活优渥，我们不认为她们有生病的权利；这个看法有待修订。毕竟我们每个人的过往都有一个模糊地带，有些人对早年的坎坷心存感激，将之转化为助力，因此成就斐然，难道不该更同情且包容那些没有这么幸运的人吗？

她们恐惧什么：歇斯底里人格的故事

她害怕长大、面对真实的世界，她对生活充满了期待，却没有能力实现梦想。

剪断幼时的脐带现在要举一些例子。

一位富有的女士来找我，她认为自己有充分的理由怕她 16 岁的儿子会变成同性恋。与她谈话时我明显发觉，她非常在意自己的容貌：她把椅子往后推，露出脸的最佳角度，让比较肿的那一边在阴影之下（她为今早拔牙而肿起的脸颊道歉）；另外，她极力赞扬自己是称职的母亲，却瞧不起丈夫，恣意批评。与她的儿子谈话之君，得到了下列的详情：好些年了，她父母的婚姻糟糕透顶，却基于社会理由没有离婚。母亲经常长途旅行，每次都把儿子带在身边。儿子于是成了小小的骑士；她们住在豪华旅馆里，在同一个房间里过夜，儿子青春时期也一样。母亲很妩媚，很喜欢在儿子身上试试自己的吸引力，毫不遮

掩地在她面前穿衣脱衣，若是发觉她有点儿兴奋，努力压下好奇心，又显得腼腆时，她觉得儿子很“可爱”。她让儿子像一名仆役一样崇拜她，接收了她分配的角色这个儿子，一旦在旅馆的餐厅里“擅自”点菜的话，她就当着服务人员的面像哄小孩一样，告诉儿子不可以这样做。她仅有的功能就是崇拜母亲，如同一个玩具。母亲破坏了她与父亲的关系，教她讨厌父亲，如果她投向父亲怀抱的话，母亲会吃醋。父亲感觉得到儿子的冷淡，但不知如何赢回她的心。母亲占了时间上的优势，做父亲的不常看到自己的儿子，也不屑于炮制妻子的手段。儿子这厢以为父亲不在乎她，母亲说得对，这表示父亲有过失，不如母亲那样疼爱她。这位女士要儿子按照她的意思行事，作为一个报复的工具，从来没想过会对儿子造成的影响。她把不幸福的婚姻归咎于丈夫，因为她“不够爱她”。

一个很可爱的独生女，父母之间问题丛生，妈妈用她来满足自己爱出风头的虚荣心。女孩4岁大的时候，就得充当童装模特儿，妈妈坐在伸展台下，她非常担心自己会出错。台步不够优雅；妈妈冷厉的眼神让她胆战心惊。进行顺利的话，妈妈会在观众前拥抱亲吻她，充满母爱的画面十分动人：若是有任何瑕疵，就在家挨一顿骂，警告她不得再犯，然后继续训练。女孩觉得，只有当她没有让妈妈失望，功能运作良好时，才能得到母亲的疼爱：再者，在外的表现比什么都重要，好像是世上唯一真正有价值的东西。别的孩童对她的赞美中夹杂着嫉妒，不太能安慰她。后来她成为厂商争相礼聘的模特儿，事业上颇有成就，但她却越来越怕老，因为她的存在以及自尊心都构建在肢体的魅力上，对男人也是如此。艳遇不断的她并不感到满意，很渴望邂逅“真爱”。她希望自己永远30岁，过了30岁，人生还有什么盼头？妈妈严格控管事关她身价的体重，只要稍微增加，她就陷入不可自拔的抑郁中；妈妈还规定她只能与多金的男士交往，指望女婿的财富给女儿安全感，晚年有个依靠。她自杀未果，但幸运的是，她来做心理治疗，这才看清亮丽的外表背后的不幸。这是她的工作以及类似职业常见的宿命。

一位严重歇斯底里的妇人尝试充分操控她的丈夫。她的父亲在家中也是个丑角，虽然赚钱维持家计，但一点儿分量也没有：她也认为丈夫充其量是赚钱的工具，她待在娘家的时间比夫家多得多，母亲很支持她的做法。丈母娘经常奚落女婿，认为下嫁的女儿受委屈了。女

婿是教师，生活虽有保障，退休后亦同、但毕竟不是富可敌国。她煽动女儿尽量榨取女婿，让自己过好日子。女儿一一照办，荒疏家务，也不要生小孩，认为丈夫应该以拥有她这位美娇娘而心满意足。起先丈夫还挺欣赏妻子的个性，希望有小孩以后问题迎刃而解，事实当然不如她所盼望的，妻子执意要与岳母密切往来——她比较像是岳母的女儿，而非她的妻子。于是夫妻俩渐行渐远，她有了外遇，妻子决绝的把过去一笔勾销，也不认为自己该负一些责任，只记得丈夫不忠，怨怼颇多。她根本不打算反省自己的行为，与丈夫开诚布公地谈——其中有太多事情的真相、令人不安的反躬自省，要承担的后果想必很累人。

这个个案的女士尚未剪掉与娘家，尤其是与母亲的脐带，深陷泥淖之中，全盘接收娘家的规矩和观点。与幼时关系人的脐带没有完全剪掉，是歌斯底里人格的一个特色。

双面人

我们要再举一个例子，详细说明环境的影响：

P小姐是独生女，父母的关系很糟，她的爸爸是位豪情万丈的政治家，事业成功，在家却很专制。自以为是，而且容不下异己，是个不折不扣的暴君。妈妈来自父权至上，视女人为次等人的家庭，像带着小鸡的母鸡，惶惶不可终日，不独立，却抱残守缺信奉娘家原有的偏见。她从未认真思索过人与生活的种种，没有自己的见地：接收过来的观点变得坚不可摧，对自己越没信心，越是要活在以男性为王体的世界中，因为她自认了解男人，不会有任何问题。

她敬仰成功、有名的丈夫，都听她的(“你比我懂”：“我完全同意你的看法”——贤妻当然与丈夫看法一致)，乐得居下位，婚姻并没有让她成长，反正丈夫也不在乎这个。她顺从，把丈夫照顾得无微不至，又崇拜她，丈夫出差回家，她竭尽所能侍候，丈夫都很满意。话说回来，丈夫觉得她很乏味无趣，缺乏独立性。她不把自己当一回事，丈夫也就不认真对待她，不多久就有了外遇。她跟踪得知，丈夫并不否认。若离婚她就得靠自己过活，所以不考虑：丈夫觉得在外探险的同时有一个舒适的家再理想也不过，何况离婚会影响她的名声，所以也不考虑离婚。她不知如何是好，一哭二闹三上吊，丈夫只觉得

没意思，心生反感。日子照旧过下去，她越来越依赖女儿，女儿还小时她就对她倾吐心事，不但要女儿分担自己的痛苦，还很成功地让女儿觉得爸爸很可恶，再进一步地认为男人都该死。她娇纵女儿，处处为女儿着想，比起忙碌、常出远门、没有耐心又反复无常的爸爸，女儿当然比较喜欢她。

女儿进入青春期，蜕变为亭亭玉立的少女的时候，爸爸才开始注意到她，与她打情骂俏，赞赏她的身材，逾越父亲的尺度抚弄她，很明显，现在她偏到爸爸那一边了。父女两人发展出沾染情色的关系，做女儿的经由此察觉自己身体的吸引力。此时，爸爸转变为素来疼爱她的妈妈的对手，女儿感到很为难。爸爸用她的男性气息吸引她，使她萌生新的自我价值：另一方面她面对妈妈时又常觉愧疚不安，因为爸爸一旦在家，妈妈就被贬为管家，而她与爸爸从事有趣的活动如外出、逛街等，这是她专属的权利。把妈妈排挤掉，她有一种鬼鬼祟祟的胜利感——只担心会错失妈妈对她的爱，因为以前她一有任何问题，都是找妈妈解决，妈妈也没让她失望过，给了她许多关爱。

她的内心被这两相矛盾的感情搅得四分五裂：爸爸代表“宽广的世界”，她的生活风格让她兴起模模糊糊的向往，而且她很清楚这种风格与妈妈绝缘——妈妈过于谦卑，不懂得享乐，对那个她无力坚持己见，势必要失去丈夫的世界深怀畏惧。

父母亲分居后，问题变得更尖锐，爸爸搬到大都市去，女儿与妈妈按照原来的方式过日子。爸爸离开意味着“宽广的世界”消失了，她于是重回妈妈的怀抱。每当女儿想展翅高飞，经常把她一个人留在家的時候，妈妈就百般溺爱，唤醒女儿的罪恶感，好让女儿待在她身边，态度一如在男人面前那样恭顺。对爸爸失望的女儿，在妈妈这儿可以获得满足，不知不觉中视爸爸为一体，试着补偿她的损失，现在轮到她来指挥妈妈，学着爸爸的德行来与妈妈相处。这两个女人把昔日的婚姻生活重新搬上舞台，只不过这回女儿饰演爸爸的角色。她像爸爸一样挑剔妈妈，让妈妈照顾她，服侍她，稍有不满意就大发脾气，妈妈害怕失去她，只好忍气吞声。

爸爸邀请女儿到都市里做客时，两人才见得着面，却是十分疏远。她已经长大了，出落得更加标致，得意的爸爸带着她这位窈窕淑女出

去，男人看了她，眼睛滴溜溜转，而爸爸宠她像宠一位女友一样，时间短暂得可以。爸爸给妈妈的钱不多，母女生活很拮据，爸爸在有限的相处时日把自己生活的光华慨赠给女儿，带她上高级的餐馆，买昂贵的衣服和首饰，去听歌剧等等。闪亮耀眼的光华来得突然，爸爸也在不期然之际离去，女儿又回到妈妈升斗小民的世界。那些服装与首饰，以及被唤醒的要求无处容身，不满却有增无减。

她学会了一点，无须辛苦往上爬就得到想要的一切，有若衔着银汤匙诞生——这不无道理，爸爸不就锦衣玉食？若是她多关爱她一分，她的成长必有另一番风貌。懦弱、怕孤单的妈妈希望把女儿拴在身边，免得继丈夫离去后也丢了女儿，不在意孩子是否该学一些有用的技能——这将破坏两人相依为命的现状。爸爸说：“我女儿哪里用得着上班赚钱”——白手起家的人以自己闯出的成绩为荣，认为下一代不必像她们那样辛苦，却忘了好吃懒做的恶果。她没有一技之长，潜意识中觉得仰赖父母供给就是报复她们，“我没有归属感都是她们的错，她们当然要继续养我”——另一种说词是：

“我的手活该冻僵，谁叫爸爸不给我买手套呢。”绝望与悲伤隐藏在阴森的幽默中。

P小姐长大了，款款动人，不太好伺候，深谙盛装出场的艺术，遗传了爸爸的与众不同，但没学到她的才干。她不工作，像等待王子营救的睡美人；但王子不曾出现过，因为她不属于那个圈子：朴实一点儿的男人她又看不上眼。认为她们“太穷”。在外头她神气、挑剔且信心十足，事实上仍然是弱小、不安的女孩儿，手足无措，粘着妈妈，盛气凌人的外在是一匹隔开了真实世界的绫罗绸缎。她习惯于带着些微鼻音轻声说话，觉得这样才高尚，第一次与她见面，别人会以为她出身“比较好”，是一位觉得生活乏味，世故老练的大小姐。

随着成长，P小姐越来越胆怯，没有妈妈万事皆不通，甚至无法自行外出。她怕喧哗吵闹，身体上的反应是心跳加快、晕眩以及失眠。妈妈陪她遍访名医，账单寄到爸爸那儿，爸爸气得差一点儿拒绝付款。事实上，她害怕面对真实的世界，害怕证明自己的实力、学习技能以及下决心，她也害怕长大；现在更办不到了，她病了。妈妈是她的守护神，是她与这世界之间的缓冲器。她对生活本来充满期待，白日梦

一个接一个，却没有能力实现梦想，处处靠妈妈，妈妈就不至于对她这个女儿大失所望。她要报复父母，生病终于给了她一个“合法”的辩白，她们不能不爱她。

按照时间阶段讲述这个故事，难免简单了些，但是，所有造成歇斯底里人格的环境都有相似的特色，概括起来大致如下：父母貌和神离，把问题加诸小孩，尤其是独生子女身上：缺乏正确引导以及同性别的模范；充满矛盾与真实世界脱节的环境；太依赖父亲或母亲：无一技之长与足够的知识；对未来的向往混沌不清：不认同自己。

P 小姐永远不知道什么叫作“真相”：爸爸宽广的世界，妈妈狭小温暖宠她的世界。她如何能够做自己？当风情万种的淑女嘛，怎么样才算淑女，像妈妈一样呢，多么平淡无聊！如果妈妈撒手人寰她怎么办？想都不要想，尽管让妈妈折磨她、利用她吧，至少妈妈疼爱她。这两位女士的关系没有出 LJ，都需要对方来释放自己，其中一人长大成人，双方的心智都得跟着成熟一些，但她们害怕成熟，因为，支持她们活下去的共栖模式将会瓦解。

性别的迷惑

乌丽克是第三个孩子，上有两个姐姐，父母有些失望，因为她不是男孩。失望归失望，父母不死心地要把她调教成像个男孩，她被称为“伍立”@，穿男生的衣服，留短发，大家都说她真像男孩；她喜欢听到别人这么说，也顺着父母的意思装扮自己，举止也像个男孩。她只跟男生在一起玩，做男生做的事，如果有人告诉她，她可以与男孩一较长短，她会很得意。青春期时，女性第二性征出现了，她很不快乐，月经来的那几天特别卖力，绝不要落在男生后面。她蜕变为一位雅致的姑娘，男孩气息增加了她的魅力，男人挺喜欢她。从小到大，男孩玩伴都是她的哥们儿，所以，她很自然、也很天真地与一位男子一起旅行，共度周末。当对方对她有进一步的要求时，她惊愕又愤怒，很激烈地反抗。

她的父亲娇宠三个女儿，像崇敬女神一样地狂热，以为女儿个个出类拔萃，她是一个“发明家”，不断发现女儿天赋异秉：三个女儿其实都很平凡。全家人都为可怜的父亲感到不甘，遗憾她怀才不遇。

乌丽克有演戏的细胞，在学校里表演时颇获好评：父亲突然决定要她完成未竟的功业，要她当一名演员。于是她去上表演课，是幸也是不幸，她的外形很适合某一个角色，因此获得初试啼声的机会；①男孩子名字是她的外形而非演技，让她得到这个角色。之后，她再也没有演出机会，父亲写了一堆附有她照片、夸张地形容她演技的信给剧院和经纪人。她被带到各地面谈，因为天资有限，父亲的溢美之辞她消受不起，更觉得放不开，屡试屡败。这期间她尝试找别的工作，但并不打算放弃演艺事业，终究专业能力不足，不是被解雇，就是试用期满后主动辞职。25岁那年她因恐惧开始了心理治疗：她无法独自走出屋子，没有工作能力，迷惑且无助。

这是一个重拾女性身份的例子，我们从中得知，要一个年纪还小、什么都不懂的小孩达成父母的愿望有多艰巨。

谎言筑成的城堡：歇斯底里人格的行为模式

歇斯底里人格者常常做一些很轻松就达成心愿的梦，很像童话——梦中艰巨的任务，往往是由另外一个人承揽，而非她自己。

歇斯底里的人括在谎言筑成的城堡中，无时无刻不说谎。真实性是她们最根本的问题，扮演的角色正反映出她们内心对真相的排拒。否认过错

宗教之于实用至上的歇斯底里人格，束缚较少，她们不晓得是否需要教堂；表相再度比实情重要，行礼如仪即可。忏悔与告解后，所有的过错就可以被原谅，又可以像纯洁无瑕的新生儿一样重新开始。这种想法她们深表赞同。由人而神的慈父角色，当然这位慈父必须对她们疼爱有加，最得她们的心。许多歇斯底里的人幼稚、不成熟、天真无邪、相信奇迹、轻信保证治愈的承诺，不费吹灰之力就希望达成目标，因此常是某些非主流教派的虔诚信徒，她们惊世骇俗的需求在其中获得满足。接受心理治疗时，她们偏爱催眠；动动手指头就解决了问题，自己不需要做什么，岂不理想！

伦理观念方面也是一样天真，不愿受到约束，把所有的事情都加以比较一番，过错推诿给别人，就是不会反躬自省、自我批判，因此

鲜少从危机中学到教训。

歇斯底里的人和我们一样，经历各个成长阶段，童年不可磨灭的印象，每一时期不同的学习重点，每一种年龄层经验到的不安，我们从她人身上看到自己的不足，对亲友等时有歉疚之感，与她人合作共事时难免发生龃龉。歇斯底里的人会在群体中寻找“敌人”，必须有一两个人给揪出来，用来平反她的过失。每个人、所有宗教团体以及各种族都有这个倾向，不愿真诚地面对自己的人、丧尽天良的政客、热衷于寻找替罪羔羊而滥用权力或扭曲理想之徒。战争、种族仇恨与宗教战争，往往是这一类失去控制、腥风血雨的投影心理所引爆的。谁不希望卸下心头的重担，洗涤罪孽呢？忧郁的人所有的不安与歉疚都往自己身上揽，歇斯底里的人走相反的路线，她忘记或否认自己的过错。说来很巧，德文的“流逝”与“犯罪”是同一个词，涵括时间以及道德操守，我们不禁要问——我们的过失会随着时间流逝吗？你我性格中歇斯底里的成分将不会反对这个论调。

阴晴不定

具有歇斯底里人格的父母和老师热情洋溢、风度翩翩，很有影响力，口才绝佳，让小孩觉得生活美好，生命有价值。对一个人的感情不会每天都一样，说风是雨，孩子强烈地感受到这种父母的爱，以父母为荣，觉得爸爸妈妈真了不起，家里有“气氛”，宾至如归，巴不得自己也拥有这些特质——直到她们看穿这些表相。严重歇斯底里的父母缺乏一贯的教育方式，一会儿孩子是心肝宝儿，转脸又冷漠非常，十分情绪化，不够客观，小孩往往不知所措，永远不清楚如何估量形势，她们阴晴不定的性格搞得小孩诚惶诚恐，对生命产生错谬的期待。每当歇斯底里的父母让孩子失望了，或者要求孩子放弃什么，就信口许诺渺茫的未来——“等你长大”——然后拒绝讨论个中细节，只想到孩子理当听她的；小孩于是学到，放弃一样东西，就意味着另有奖赏，以为未来的日子充满惊喜，或早或晚会兑现，陶醉在幻想之中，却没有面对事实，这种期待不太妙。

歇斯底里的父母让她们的孩子带着圆凿方枘的态度踏上人生之路，孩子的认知既不理智也非故诸四海皆准，日后只会让孩子对自己和人生都感到失望。一方面希望小孩黏着她们，一旦小孩有所要求、变成负担、要她们负起责任时，便出其不意地把小孩弹开。如果孩子

知道自己的问题何在，会有被遗弃的感觉，这才发现那些信誓旦旦不过是美丽的词藻罢了。歇斯底里的父母无法忍受儿女的批评，觉得委屈不平，认错有如登天那么难——强迫人格的父母不愿承认错误是为了保有权威以及完美主义，歇斯底里的父母则是虚荣心与自恋作祟。如果儿女追究起来，要她们给个说法，她们根本置之不理，再三强调只给孩子最好的，况且为此牺牲颇多等等，使得小孩为自己的不知感激而歉疚不已。要她们严肃面对问题可不容易。

也很棘手的是她们训练孩子早熟的倾向。孩子应该光耀门楣，不许让父母失望，否则就得不到关爱。最糟者，也是她们最常做的，是赋予儿女重责大任，让自己有面子，逼迫小孩代为完成自己未竟的心愿，想想那位模特儿的例子。

政治方面，歇斯底里的人喜欢加入标榜自由或革命的党派，倒不是因为爱慕虚荣，而是基于某种不满，以及对未来模糊的盼望。作为革命分子，她们不像分裂人格那样彪悍坚持：对进步充满天真的信心，新的就是好的，只因它新奇、不一样——与依恋业经认可与考验的旧事物的强迫人格南辕北辙。根据莫洛亚(André Maurois)的描述，英国有名的政治家狄斯雷利(Benjamin Disraeli)的性情就十分歇斯底里。作为政治家，歇斯底里的人魅力十足，演讲的功力让听众如痴如醉，喜欢做大而无当的承诺。她们的领袖气息浑然天成，因为领导者只需发布命令，指点新路线，无须从事繁琐细碎的工作就能实践理想。她们也可能媚惑群众，技巧地利用选民偷渡自己的愿望，不惜工本拉抬自己，只要目的达到了，就再也不去管这档子事儿；有时她们像大胆的赌徒，下大赌注，遭遇挫折后会像不倒翁一样，立刻站起来。

天生的演员

歇斯底里的人可以从事任何与其人格特质相符的工作，譬如需要察言观色，机灵，与人交往，适应力强，同时又让众人注意到她们，满足个人心愿的行业。职位级别高，需要周旋交际，具有象征意义的职业，最能让她们发挥，因为她们很容易把荣耀与光环当成自己的一部分。虽然位居要津，但她们不认为需要履行什么义务，与强迫人格一样，地位与名声的功用在于使她光芒四射，不难明白她为何对勋章和头衔情有独钟。她们也适合与人密切接触的行业，可以满足她喜欢与人往来，渴望“观众”的需求。她们是天花乱坠的产品代言人，强

力促销的售货员，把滞销货吹嘘得让顾客怦然心动，有本事让只打算买一条领带的客人买下一整套行头。她们在各行各业都很能发挥，与个人魅力、姣好身材、机智敏捷有关的工作最得心应手，是即兴表演、制造惊喜以及突袭战的常胜军。允诺“宽广世界”和不确定希望，或者让她们心动的职业，在吸引着她们，譬如摄影模特儿、服装模特儿、企业老板，珠宝与美容业、旅馆从业人员。事业有成时，她们归功于个人特质，而非产品优良，因此，对于拉拔她们的人最为感谢。若拥有相当的才华，她们高远的目标与高超的幻想力、绝佳的表达能力以及喜欢上台表演的特质便会升华为艺术，在演艺与舞蹈界适得其所。

年老与死亡是生命中无法避免的事实，躲得了一时，逃不了一世。接受不熟悉的事物和真相，遵守约定俗成的规范，对于这些，歇斯底里的人能免则免，视若无睹。人当然会老也会死，她并不否认，只不过认为那只适用于别人身上，与她无关。她们用尽方法要青春留步，幻想着永远有一个蕴藏无限可能的未来在等着，乐意尝试保持青春的各种方法与实验，也听得进肉体消逝，精神长存的道理。她们排拒死亡，不愿立遗嘱，也不交代事情。身后往往留下烂摊子要人收拾。年纪渐大，当死神的阴影逼近，她们的行为会突然大逆转，让人莞尔想到年老色衰不得不从良的妓女，仔细观察会发觉她们多为投机分子，所以改头换面的真实性疑点颇多。也许她们真的懂得如何体面地年华老去，个人历史因而被美化，活在人们记忆中，记忆的脚本必须按照她们的意思写，担纲主角的当然是她们自己。有些歇斯底里的人果真如愿以偿，连挥别人间都优雅漂亮，谢幕时的演出让人难忘，像巨星陨落般死去。

艺术是歇斯底里的人的最爱，创意在艺术领域得到发挥，内心的痛苦呼之欲出；有些人有暴露狂的倾向。她们写的信文采斐然，擅长写自传和描绘自己；形象生动、奇异、活泼是她们的特色。形式对她们来说并不重要，特别喜欢耽溺于白日梦，冒险犯难，把不切实际的想法灌注于日常生活中。被梦幻与不可攀的理想牵着鼻子走。与真实世界越来越疏离——只有艺术家才能把幻想转化为创造力。

歇斯底里的人所做的梦中，梦境反映并涉及她们问题的常常是一些很轻松就达成心愿的梦，幻想的色彩浓厚，因为她们知道真实世界

的规律，所以做的梦很像童话。经常梦到解决问题的方法妙不可言，譬如当处于没有出路的困境，她忽然之间飞了起来，或是一瞬间有了法术，救星骤然出现，助其脱困。压抑的恐惧也常在梦中表达出来，譬如踩在摇晃松动的地上，突然站在悬崖前——都是骑兵渡过博登湖(B0densee)的画面。她们的梦多半有色彩、生动、情节紧凑，即使梦很长也记得一清二楚。梦中艰巨的任务，往往是由另外一个人承揽，而非做梦的歇斯底里的人。

冒险家

让我们用渐进的方法，来区分健康的人与轻微乃至严重歇斯底里的人有何不同，大致如下：活泼冲动、爱慕虚荣、自负。水仙自恋般追求肯定、希望成为焦点人物、强烈的虚荣心、社交癖、是爸爸的公主或妈妈的王子、无法离开家庭自立的人——这些都属于不真实的歇斯底里人格。她扮演另一个角色，逃避现实、招摇撞骗、成为不老的二八佳人或小伙子、痛恨男人或女人、不接纳自己的性别、同性恋；“阉割”、毁灭、极端仇视男人的女人；唐璜般的猎艳、借此报复女人的男人、恐惧症——这都是伴随身心症状的严重歇斯底①指不期然的凶险。里人格。最后一种的病征未必全然表现在器官组织上，而比较偏向于肢体(麻痹瘫痪)。

健康、具有歇斯底里人格色彩的人喜欢冒险、好动、伸开双臂迎接新事物、随和、可塑性高、活泼、心情愉快而且吸引人、热衷于随兴体验新鲜事。她是个很好的旅伴，有趣，在她身上总找得到乐子；她热爱每一个开始，对生活抱持乐观的想法。每一个开始意味着机会大门敞开，住在里面的魔术师将会跳出来实现她的愿望，就像这一章卷首的词句一样。她活力充沛地做每一件事，向老旧不堪、僵化的传统和教条挑战，擅长直捣人心，有意识地展露自己的魅力。没有什么能让她严肃以待——说不定除了她自己以外——她知道许多人生大道理的另一层面，所以宁可依照自己当下的意愿与冲动行事，不喜欢执行起来旷日费时的计划。正因为她缺乏耐心、好奇、不把过往当一回事，别人忽视的，视为停滞不前或界限的，她却能够看见其中的机会并且掌握住。她特立独行、勇气十足，人生之于她是一场多彩多姿的冒险，生活应该尽可能丰富、深入且多彩。

结语

“如果我们能多了解别人一点儿，就会比较宽容，骄傲与自大不复存在。”——哈菲思

本书所探讨的四大恐惧原型存在于每一个人的心中，我们都应该深入了解。当我们爱上一个人、有所付出的时候，心情难免千回百转；把自己交出去，多少会搅乱我们原有的生活、私人的空间以及人格上的完整。每一次打开心扉、心有所属、爱恋一个人的时候，我们不由自主地处于手无寸铁、感情敏感脆弱的情境，妥协让步，把一部分的自我交给另外一个人，可说不无风险。害怕失去自我的恐惧油然而生。

每个人都与害怕做自己的感觉打过照面，害怕做自己的征象不胜枚举，独立自主的同时，人与人之间的共通及一致性将缩减，其中最具代表的就是孤寂感增加了。越是勇于追求自我，只身处在荒岛上的感觉就越强烈。

生命、事物终将消逝，这种恐惧纠结在每个人的心头，我们时时要面对故事结束、事情停顿、生命遽逝的事实，虽然我们非常想拥有它，希望它是一首未央歌，然而人、事、物终止的刹那，我们噤若寒蝉，无力抵抗。这是一种对世事沧桑多变所怀有的忧惧。

定数，约定俗成的规律与事实，也使人想逃。形诸于外的害怕有很多种，最主要的是怕被一成不变的东西给束缚了。越是向往海阔天空、心想事成的自由，现实人生中的各种界限就越令我们闻之色变。

人活着的一天，这些恐惧便如影随形、寸步不离，而我们是否成长成熟与它们有密切的关系，我们若试着逃避，焦虑忧愁便不断来侵扰。形形色色的恐惧症不厌其烦地在我们身上投石问路，月的是要引爆埋在我们内心深处的恐惧炸药，唯有识得庐山真面目，我们才能一探究竟，与之斡旋。假设我们不把时不时的一阵寒颤当一回事。淡化处理，乍看之下似乎无忧无虑，其实不然，压缩变形的不安感只会更折磨我们。因此，我们应该把突如其来的恐惧当成一种警讯，暗示着我们“哪根筋不对了”。它或许是一个我们不愿亲历的处境，或是一样我们不曾正面迎战的东西，但它必定十分重要，而我们用害怕作为

封条，把它密封在心灵角落。我们的人生能否跨一大步继续向前，端看我们愿不愿意坦然面对心中的忧惧。避而不谈只会使我们的心灵麻木，人性中的关键要素也会被抽离。

恐惧的基本型态含义深远：它并非我们避之犹恐不及的祸害，而是我们幼年时期成长的重要因子。每当恐惧的巨大阴影笼罩心头，表示我们正处于人生的关卡，面临重大的挑战；如果我们先行接纳，并且尝试克服恐惧，新的力量将在我们身上萌生。每战胜它一次，我们就淬炼得更坚韧：躲避恐惧形同不战而降，只会削弱我们的力量。

书中援引不少真实的个案，我们从中得知，恐惧都有一个前身，与我们的成长经历有关。成年人害怕什么，恐惧来袭时的规模与强度，都涉及童年时期的经验。有愉快的童年，没有遭遇不寻常事情的人，人格的基础盘根稳固，一般来说有能力消化恐惧，至少不会在恐惧之前溃不成军。

有的人小时候独自承受过逾越她年龄的恐怖经验，当时没有人对她伸出援手，长大后，当她再度身历恐惧情境时，昔日未经消化吸收的害怕将与此重迭，心头的压力加大。心理治疗可以帮助我们找出心头乌云密布的原由，让我们在心理上重返现场，让我们知道现在的我们有信得过的朋友，生活有希望，行为思虑谨慎周详，也有勇气，都胜过稚弱的当年，足以处理这些难题。

诗人里尔克听到别人说：“想办法让她再过一次童年，经历懵懂与惊奇，让生命萌芽的初始成为丰富的传奇故事”——很深奥的说法。只可惜大多数人的童年不是这样，我们生命的初始幽黯、充满不确定，既不丰富也不多彩，无知，绝不可能通晓一切，受到的挫折多于惊喜。心理治疗也有助于我们澄清过往对我们的影响。让旧伤愈合结疤。性情与环境——我们把广义的环境称为定数，这些不容改变的东西捏塑出我们童年的雏形，压铸出来的模式在成年后持续发展。幼年时光那些我们以为无法改变的定数，因而极力忍耐的人、事、物，也可以借着心理治疗，揭开伤口，做适当的弥补。

必须要提及的是幼年时期的每个人所处的社会的重要性。如果那个社会若有似无，并不表示它的价值低落，而是因为父母是襁褓小儿

的主要关系人，父母亲把她们对社会的观点直接传达给小孩，包括专制与否的态度，是否很在意小孩的表现，宗教观以及对性的看法等等。因此，父母所属的社团、文化、社会阶层，所奉行的理想主义，都会把一己的观点、批判与挑战移转到孩子身上，这些价值观会在小孩心中烙下印记，往往具有社会功能。我们的社会和国家等都应该好好研究这四大恐惧原型，可以从其中找出主流意识形态的痕迹。

这四种恐惧的基本型态，亦即四种基本动力或挑战，适用于每一个人，属于我们生命的一部分。原则上，我们可以不断地从这四种恐惧原型中找到人生各种处境的解答。人与人之间的关系，每一项任务或挑战，我们都可以根据这四种类型调整自己：因为了解自己而与恐惧保持距离，认同恐惧，像接受法律一样接纳它，或者按照自己的愿望改变它的面貌。承接一项重要的任务，做出重大决定，与人邂逅，为何老天如此安排，答案尽在这四种动力之中。困惑有了解答。我们处理事务时不至于方寸大乱，做决定的时候很清楚这一路走来的脉络，展现出自己的生命活力。不仅如此，四种动力经常在我们处理人际关系时，争相推挤而上。以教育为例，做老师的一方面要对小孩保持一个让她自由发挥的距离，好让小孩认识并接纳自己，另一方面又要关爱小孩，好让孩子信任她，知道老师了解她；教师恰到好处的严格以及前后一致的态度，孩子从中体验到纪律与秩序，教育也强调信赖以及尊重小孩的自主性，这样小孩就不会我行我素，足堪造就。

每一个人的“完整性”都受到限制。我们既不完美也不完整。但是。我们狭隘的本质因向往完整而得到不少启发。我们的身心结构来自于遗传，受到早年环境的影响，个人的经验与行为模式，生活的内容，形成我们的人格与个性，都使我们不完整、很片面。认可自己的狭隘与片面，知道“完整性”不可期，然后尽可能活得精彩，这样的人可以作为这四种基本动力的代表，尽可能使自己接近完整。另一种人会努力试攀完整与完美的境界，也有人有意识地放弃一些东西，坚持让能力有限的自己追求完美，内化这些不符本质的东西，不断借力使力，从中获得新的活力，能力因此得到拓展。完美与完整——二者皆为人类达不到的理想境界，但我们都有能力接近目标。

有四个目标值得我们努力：诚实面对自己、保有个人特质、不依赖他人、吸收新知认识世界，勇敢地活出自我。

我们可以尝试放开自我，与别人相融合，与人相爱，无私，跨越界限、奉献自己，完成自定的任务。

我们觉得自己真诚、善良又美丽，始终如一，为了永久保持这个最佳状态。我们要试着对抗那些时而兴起，会动摇破坏我们完美的东西，遵守既有的规律与事实。

我们可以追求自由，肯定生命中不断翻新的变化，像酒神一样纵情享乐，也在自己身上找到清心寡欲的一面。

分裂——害怕失去自我，避免与人来往；忧郁——害怕分离与寂寞，百般依赖他人；强迫——害怕改变与消逝，死守着熟悉的事物：歇斯底里——害怕既定事实与前后一致的态度，专断自为。这些都会使我们错失高难度的挑战，人性因而脆弱不堪。

这暗示我们，互相矛盾又互补长短的两种人格往往彼此有致命的吸引力——在另一个人身上看到我们无限向往、不得不压抑或能力有所不及的特质时，还有什么比这个更能魅惑人？我们很希望透过相反的人格类型而“完整”，从个人局限以及片面性中被释放出来，而这正是异性相吸的一个主要因素。

因此，分裂与忧郁人格，强迫与歇斯底里人格互相吸引。我们潜意识中相对互补的渴望，也许就是在伴侣身上寻找我们缺少的那一半；或者我们隐约希望，从此解脱命定的个性枷锁，总而言之，两个对立人格类型自相矛盾的吸引力，彼此提供了互补的机会。但这只限于当我们准备好要接纳另外一个人，接受她的另类，认真看待她并且了解她，我们才有可能在自己身上找 m 那个很另类的质素，加以发展。话说回来，现实生活中可没这么容易：每个人都想把伴侣拉到自己的轨道上，希望她酷似自己，如此一来，不仅个人的创造力消失了，甚至会陷入辛苦的拉锯战中。

如果精神分裂与忧郁的人遇在一起，天雷勾动地火，通常情节如下：精神分裂的人感受得到忧郁者的心甘情愿、爱人的能力，牺牲自我、善解人意又乐得退居幕后的态度，预感这是救她于孤立无援的良

机。不曾体会过的信赖、受人照顾，忧郁的伴侣都可以源源供给。这股魅力在于，精神分裂的人从忧郁者那儿感受到她未曾被激发出来的本质；再者，吸引忧郁者的是，精神分裂的人过的是她不敢尝试的生活：做独立的个人，不怕失去自己，没有罪恶感；同时她也察觉出对方非常渴望她的爱。至于分裂与忧郁的人相守一生会造成何等不幸，书中都已作了介绍。精神分裂的人开始感受到忧郁者想紧紧抓住她，而她最怕别人依附着她度日；忧郁者一旦知晓精神分裂的人坚持独立自主，她的恐于失去就会被凸显出来。两种对立的态度会更形尖锐，造成严重的误会。

强迫人格由衷欣赏歇斯底里人格的多彩多姿、活跃积极、冒险犯难以及拥抱新鲜事物的个性，因为她自己固守熟悉的东西，总是有安全上的顾虑，因而活得束手缚脚；这一点她有自知之明。如同前文所述，歇斯底里人格被与自己相反的人格类型所迷惑，强迫人格的稳定、坚固、前后一致与足堪信赖、依循规范度日，都是她所欠缺的。但如果双方的恐惧被强化了的话，也会酿成悲剧，产生严重的误会。强迫人格将更注重细节，吹毛求疵、牢骚满腹、自以为是的强硬态度以及权力欲，逼迫别人的倾向，会让她的伴侣喘不过气来，也陷入歇斯底里的状态。伴侣是强迫人格者时，在她正确无误、冷静客观的背后，埋伏着她对改变的恐惧。歇斯底里的人与她共度的一生是计划好的，固定的，投有华彩片段，缺少花样，日常生活不曾有即兴或随性而做的事情，只会发出微弱的光，这光亮是伴侣肯定她时绽放出来的，她自己十分吝于赞美，怕宠坏了伴侣。歇斯底里的伴侣被强迫人格的一成不变吓坏了，疑惑不安，沮丧之余发动攻击，用她的不合逻辑与矛盾来诱惑对方，尤其是她那些只会使强迫人格更形僵化的种种要求。双方将形同陌路，错失了截长补短的机会。

唯有互相了解接纳，不担心自己的恐惧被深化，上述两个案例的问题才可以迎刃而解。若对立的人格十分极端，就不太乐观，双方的恐惧会经由彼此的异同而升高，必须加倍保护自己，对方强大的吸引力顿时消失，徒留下不安与陌生。

这四个基本概念与恐惧原型有助于我们了解伴侣之间相互吸引的条件，以及平常的人际关系。今日有越来越多的夫妻或情侣稍感失望就拆伙。其实应该好好利用失望的时机多了解对方，自己也继续成

长成熟。

这四个类型是我们生存于这个世界上的要件，以前反复发生，今后也一样。不同的时代、文化、社会结构以及共同生活的条件：因时代而异的理想主义与价值观；伦理和宗教，政治与经济观点，每个人所体验到的这四种恐惧的基调不尽相同，评价也不一。也许其中一个类型成为主流，长达数世纪之久，在这个环境中长大的小孩看出它的缺点，集体抗拒或藐视，相反的类型因而发展出来。

农业定居的文化最适合保存这些特色，坚守传统以及代代相传的经历，强调安全、占有与永恒——这形成强遗人格的特质。今日的社会都市化、工业化，人与大自然的关系改变了许多，不带感情的职业应运而生，粗陋且没有特色，人人都面临失根的威胁，如同精神分裂的人过的日子一样，没有人际交往、对周遭漠不关心，靠着高科技维持生活所需。所以，我们一方面要强调分裂人格追求个人的优点——并非孤绝的实现自我以及踽踽特立独行，而是要迈向更广阔、超乎个人的整体性：另一方面我们应该有意识的以情感和人性的出发点，对待互相矛盾的观点与思维。

已然销声匿迹的父权体制，其中绝对的权力和专制，固守传统与以她为中心的地位，是培养强迫人格的温床；但不再是靠着农业社会的机制，而是根植于更强烈的权力欲，压迫以及利用依附她的弱势族群。一旦被压迫的人觉醒，群起而攻之时，极端者性解放、打破各种禁忌，温和派则尝试追求新的自由。群体也有寻求互补的倾向，以便平衡病态式的狭隘、关起门来做皇帝的行径，人们通常要过很长一段时间之后，才会察觉异样，然后周期性的释出一些压抑，直到火山爆发，采用的手段激烈与否，端看原来社会闭塞的程度。

毫无疑问地，四种人格类型与年龄，四种动力与生物学之间，彼此互相牵连。度过幼儿生长期，进入青少年的离心阶段，眼前展开的路无限宽广，我们信心满满勾勒未来的蓝图，雀跃地踏上探险之旅。到了所谓的黄金时期，我们希望建立安定的生活，向心力引领我们为特定的几个目标奋斗，扩充自己的势力与财力。我们在职场上展现实力，成家立业，为人父母。许多人中年之后开始感觉到改变，寻常的责任与挑战不再满足她，她期许挑战更高远的目标。我们希望忘掉一

己的平凡平淡，探究更深层的问题，萌生形而上、先验的需求，慢慢领悟到放手的含义，因为自己也有从这世界消失的一天。然后进入晚年。死神逐渐靠拢，我们将孤单地面对这个新局势，也许承受死亡的孤寂感会让我们更有智慧：另外我们也感受到慈悲，知道自己是大自然的一部分，不久即将回归自然，天人合一的“一”所指虽为孤单一人，但也是合而为一的意思。我们当然毋需太强调暮年的种种，但可从中读取生命的规律。

也许好戏在后头。人到中年，我们会发现又回到原点，重新开始，只是层次提高了一些，必须再度克服随之而来的恐惧：我们认清了来来有时而尽，所有的愿望也不可能逐一实现，已成定局的恐惧以焕然一新的面貌造访。接着，我们又发觉自己辛苦经营的物质与精神财产正在起着变化，体力不若当年，没有什么绝对、永恒的——对消逝的恐惧再度登门。然后，我们有生离死别的经验，孩子展翅高飞，各自成家立业，至亲好友一个一个被死神带走，于是我们领悟应该要放手了——寂寞的恐惧重新涌上心头。生命的最后阶段是死神降临，我们无法与任何人平分死亡，无法带哪一个人共赴黄泉——最后一次与交出恐惧感打交道，把自己交到死神的手中。我们的存在随着这最后一个步伐迈向浑沌无知，一如我们诞生的刹那。

可是，有些人不敢踏出这最后的一步，重复着年轻时的生活：她们不接受年老这回事，想尽办法让青春永驻；花更多的时间和精力赚取财物；返老还童，只对吃喝一事有兴趣，关心自己的肠胃和健康，白发苍苍且无依无靠，与需人照料的孩童没有两样。

怀着期待阅读这本书，以为从所叙述的四大人格类型中可以找到自己属性，但却发觉很难断定的读者会感到有些失望：读者大概在每一种类型中都找得出自己的身影，每一种基本的恐惧感也都经历过。我倒认为这是本书逼真、写实的证明，这些恐惧与人格并不“单一、纯然”。若要一下子就认定，势必要把重心放在我们理性的需求上，所指涉者必需明确，也必更清楚地界定系统，而本书探索的是生命的真相，威力通常很强大。书中从人的共通性来讨论四种动力以及所属的恐惧，这些都与幼年时期的生长经验息息相关，你我都得经过这一关，所以，我们要对自己的这一部分有所认知。然后我们才有资格说，正因为我每一种人格的特色都有那么一点儿，所以在每一个章节

都看得到自己，换句话说，四种动力没有哪一个在我们身上独霸一方——这表示滋养这些动力与恐惧的童年，我们过得还不错。若某一种人格类型被特别对照出来，其中一定暗藏失落，而这正印证童年时期身心健康的发展有多么重要。

四种动力在我们成长期间发挥何种功能，与下列因素有关：我们带着“第一天性”来到世上，占星学可以针对我们的星座做一些预言，包括第一个成长阶段中的遗传天性；幼年及长大后的环境形成我们的“第二天性”，第一天性将因环境和外来的影响而逐渐模糊。如果外来影响很大，第二天性与我们原初的天性和遗传完全不调和，我们的心灵会感到不适而生病。书中援引的例子很清楚地告诉我们，早年与后来的环境对于我们的心理健康占着多大的比重，尤其是小时候的家庭，包括社会文化的环境、父母亲，有意无意地形成一个共通的准则，无论赞成或不赞成，孩子通过这些机制，接收集体的价值观，或者予以拒绝。

若是从孩子所受到的忽视与伤害来看，认为父母应该承担过错的话，不如说不仅父母操弄了孩子的命运，孩子也同样成为父母的宿命。一样米养百样人，每个人的性情和人格都不相同，婴幼儿的依赖期如此之长，生长期间又十分脆弱，一个人能够长大，确实比其他生物都来得险象环生。无论我们是不是称职的父母，打心眼里疼爱小孩，给儿女源源不绝的爱，儿女也回报我们一样多的爱吗？姑且不论我们把自己的愿望转移到孩子身上，若孩子很有个性，怪模怪样，我们能够不计前嫌爱她如昔吗？小孩有没有为我们带来烦恼，搞得我们一筹莫展；当孩子有所坚持，我们是否心生难以接受的感觉？这些也成为我们无法改变的宿命，因而百般责难儿女。我们能够做的是，避免使孩子受到严重的伤害，对此我们要多了解幼童需要什么，知道自己在儿女小的时候做错了什么，那么我们就可以早一点儿探测她的创伤，也许还有补偿修正的机会。

除了心理治疗之外，还有很多别的方法对行为异常的小孩有所帮助：游戏治疗、教育咨询、家庭咨商、婚姻咨商、夫妻咨商团体、家庭成员个别治疗。我们对身体病痛已有共识，认为应该实行预防措施，也就是生病时理当就医。但我们却不太主张针对小孩的心灵状态，亲子或师生之间的冲突，也实行若干预防措施；虽然我们都晓得，许多

孩子身体上的病痛其实反映的是心灵上的不适，这正是早年心灵创伤所致。对于这一点我们仍处于未开化状态，由于无知而不求进步，使孩子的心灵蒙受巨大的伤害。为人父母者、师长以及国家研究机构应该携手合作，致力于预防神经官能症。

回到本书的主题“恐惧”：假使我们深受某种恐惧的折磨，由此得知自己某个地方不对劲儿，或者回顾一下生命历程，是否某一项重大挑战曾经令我们却步，这有助于我们识破恐惧的真面目，跨越彼时的障碍，获得新的自由，赋予生命新的秩序与责任。如此一来，恐惧就有了正面的意义，富含创造力，激励我们创新求变。

本书卷首用的譬喻对我们应该也有一些启发，领悟到应该与其他动力合作，运用井然的秩序使所有的矛盾与对立保持均衡，但非退化为静止不动，或变质为一片混乱。天体运行的动力太过或不及，都会对太阳系造成危害，也许会摧毁一切；人类亦同，片面狭隘或缺少其中一种基本动力，将使我们的内心失衡，心灵会生病。

与宇宙的动力作对村，兼之后天陶铸出来的个性，可看出我们存在的一体两面：人是宇宙的一部分，要遵守时代精神与生活规律，必须合乎人性——不局限于时间、永恒的立场。人义是独一无二的个体，与生俱来的性情与后天环境塑造了她——有时间限制的立场。身为年寿有时而尽的生物，我们写下个人的故事，拥有自己的个性，难免有些狭隘偏颇；追求完美与完整乃人性之常，因为怀有这个理想，我们得以超越过往的自己与种种界限，省思跨时代、文化与种族的人类整体的问题，也就是合乎人性。

如果有一个人厘清了自己为什么害怕交出自己，因而对生命与周遭的人敞开心灵，有勇气让个性自由发展，主宰自己的生活，不再因缺乏安全感而害怕；接着，她接受了生命事物终将消逝的事实，活得有声有色又有意义：接受世界上以及生活中的规范与法律，知道既定事实毋需回避，但不因此而惧怕自由被剥夺——假如真有这样一个人，我们想当然要颁奖表扬她的成熟与完美。但如果这些目标我们都只能稍微靠近一点儿的话，正表示完美的人性成熟是我们想象中的目标，它并非人类捏造出来的理想，而是我们把人安放到宇宙井然有序的系统之中。

