

序言

恐懼為本質與生命之矛盾

恐懼屬於生命的一部分，你我都在劫難逃，它以不同的面貌伴隨著我們，從誕生直至死亡。太初之始，人類就不斷嘗試藉由各種巫術、宗教與科學，思索克服、減緩、戰勝或是約束恐懼的對策。民智未開的時代，有人尋求神靈的庇護，有人委身愛人求取寄託，科學家研究大自然的規律，宗教家及修行者禁慾苦行，思想家從哲學思維中探尋，但都沒能成功地驅除恐懼。因為前人的努力，我們比較能夠容忍恐懼，有為者甚且把它轉化為一種促進成長的沃土。

無憂無懼痛快度過一生顯然是大家都曾做過的美夢，但人生在世就無法不憂不懼，我們的依賴心、終將一死的認知，都反映在其中；我們只能試著培養抗衡的力量：勇氣、信任、知識、權力、希望、謙卑、信仰以及愛。這些可以幫助我們接納恐懼，分析及研究恐懼，以百折不撓的精神與恐懼奮戰。人不可能完全擺脫恐懼，所以那些允諾釋放我們心中恐懼的各種方法，與人類的存在背道而馳，只會讓我們期盼落空。對於那些玄奧的諾言我們要存細觀察，不要輕信。

既然恐懼是我們生命中的不速之客，時時刻刻盤踞我們的心頭，每當內心或外在環境起了一點兒波瀾，它就迅即滲透到我們的意識中。通常我們想趕它出去、避開它時，多少也有一些對付的技巧或方法：壓抑它，削弱它，掩飾它，或者否認它的存在。然而，恐懼始終潛伏著，如同死神從來沒有因為我們不去想就自動隱退一樣。

每一個民族的文化各有特色，每個國家的開發程度有高低之分，每個人也都不一樣，但恐懼不受這些影響，在我們操作了某些方法，採取了某些措施抵抗它之後，那些造成我們心中憂懼的事物，有沒有因此改變呢？有的，譬如打雷閃電已不再使我們顫慄害怕，日蝕與月蝕成為大家觀賞的自然現象，我們不再以為日月星辰將永遠消失，世界末日即將來臨。今日，我們害怕的東西與古人不一樣，我們害怕病毒，害怕新型絕症將致我們於死地，害怕發生車禍，害怕年華老去和寂寞。

千百年來，與恐懼作戰的方法並沒有推陳出新，古人有巫師做法犧牲獻祭，現代則改由醫藥登場——恐懼沒有退場。各式各樣的心理治療是現代處理恐懼情緒最有影響力的新策略：心理治療以漸進的方式釐析恐懼的心理，開掘個人早年的成長背景中導致恐懼的因素，研究個人與家庭及社會文化之間的相互關係，培養我們與恐懼對峙的能力。

這裡有一個重大問題：人類仗著科技文明的進步征服世界，舊有的恐懼雖然被驅除滅絕，卻也衍生出其他的恐懼。僅僅體認到恐懼與我們如影隨形無濟於事。有一種

新型的恐懼侵擾著現代人的生活：在我們的俯仰之間，埋伏著愈來愈多的恐懼因子，處處與我們為敵，我們很熟悉心靈被撕裂的感覺——想像一下濫用核能會導致什麼後果，想一想濫用權力侵犯自然生命週期的景象。人類犯的錯就像回力飛鏢；缺少愛與謙卑，想要征服自然、操控生命，恐懼因此應運而生，於是我們只能任憑它擺布，性靈空虛。以前的人面對自然災害時一籌莫展，畏懼魔鬼與神靈的懲罰，而今日我們害怕的對象是自己。

進步往往也是一種退步，若以為進步將消除我們的恐懼，不啻一種幻想；當然，進步會排除一些恐懼，但同時也會形成新的恐懼。

恐懼與我們密不可分。雖然它是一個普遍的現象，但每個人體驗到的恐懼都不一樣，怕死、怕付出愛，以及其他抽象的東西。每個人的恐懼皆有其形式，就和一個人如何愛、如何死一樣各有特色。因此，恐懼是源自個人的經驗和思想。所以儘管有共通的集體的基本恐懼，但恐懼總是帶有個人的印記。個人的恐懼和個人的生活條件、與生俱來的性情以及環境相關；它牽涉了我們自幼至長的故事。

如果我們「不帶恐懼」地看著恐懼，可以看見它的雙重面向：恐懼讓我們積極迎戰；恐懼也會使我們麻痺癱瘓。危險當頭，恐懼往往是一個信號和警告，同時也帶有挑戰的意味，讓人想要去打敗它。接收害怕的訊息，克服恐懼，可以讓我們成長成熟；避開它，不正面回應，會讓我們停滯不前。無法戰勝恐懼的人，如同長不大的小孩。

當我們處於陌生的情境時，不安會悄悄來襲。邁向成長與成熟的每一步都讓人感到不同程度的恐懼，因為那將帶領我們迎向未知，迎向我們尚未懂得如何應對的新事物。所有等待我們去做、去經歷的新鮮事充滿刺激，但也充滿了不確定。生命總是將我們帶往新奇、費疑猜又陌生的路上，而惴惴不安伴著我們上路。成長期間，每當我們揚棄熟悉的路線，踏入新階段，準備接受新任務，恐懼便不請自來；每個年紀所面臨的成長課題，都包含了克服心中障礙這道關卡，一旦我們戰勝了恐懼，人生便又往前邁進一步。

因此，有些恐懼是生命發展的常態，一個健全的人可以平安通過並從中獲得成長。克服恐懼才能夠進步。想想踏出平生第一步的孩子，要放開媽媽的手，獨自行走；想想生命中重大的轉折；想想第一次上學的小孩，要脫離家庭的呵護，進入一個陌生的團體。這些都需要先克服恐懼才辦得到。再想想我們的青春期，初次與異性邂逅，對性的好奇與渴望；首次進入職場，組織家庭，初為人母，然後衰老死亡。各種新的開始以及初次嘗試的經驗，都染著恐懼的色彩。

所有上述的恐懼與我們的身體、心靈或社會經歷息息相關，是人生必經之路，踏出去的步伐都跨越了某一個界限，我們被要求脫離熟悉、親密的環境，壯起膽子去探

險。

除了這些，還有許多與上述的恐懼迥異、與跨越成長階段大相逕庭，十分獨特的恐懼型態，若我們未曾經歷就無法理解。有人因寂寞而恐懼，有人害怕置身人群之中，有的人過橋或走過廣場時會驚惶不已，另有人看到甲蟲、蜘蛛或老鼠之類的小動物就會心驚膽跳。

恐懼的型態變化萬千，人人各有所懼，算下來每一樣東西都有人害怕。若我們仔細觀察形形色色的恐懼，會發覺其中的變數可以加以整理分類，我把它們稱為「恐懼的原型」，呈現於本書中。繁多的恐懼情緒皆屬於這些原型極端的變體或扭曲，或者是轉移。我們習於把未處理、未克服的恐懼轉嫁到一些無害的替代品上，與真正點燃我們恐懼的引信相比，替代品容易應付，恐懼卻是躲都躲不掉。

恐懼的原型關乎我們面對這個世界的心理狀態，以及我們身處的兩個對立的矛盾。我想以我們通常沒有感覺到、但確實存在的自然定律作為譬喻，來說明這兩大矛盾。

我們存在的世界有四種巨大的動力：太陽是宇宙的中心，地球循著一定軌道繞日而行，我們稱這樣的循環為地球的公轉。地球同時也繞著自己的軸心轉，稱為自轉。由此產生兩股對立又互補的動力，天體因而保持運作，在一定的軌道上運行：萬有引力與離心力。萬有引力維持地球於不墜，一直把地球拉回中心，是一股穩定的吸力。離心力則向外擴張，脫離中心點，是一股拉開的力量。當這四種動力均衡和諧時，宇宙才會有秩序、上軌道；當其中任何一種力量過大或無法作用時，一切就會亂了套。

讓我們想像一下，假使地球失去其中一個動力，譬如不再繞日而行，它變得不只是一顆行星，反常地像太陽一樣成為宇宙的中心，於是其他行星就得繞著它運行。地球脫離了原來的軌道，自訂規則活下去。

若是地球不自轉，只繞著太陽運行，它會降級變成衛星，永遠只有一面向著太陽，沒有自主能力。以上這兩個想像都會破壞行星的慣性服從以及獨立自轉的規律。

繼續往下想像：如果地球失去萬有引力，即向心力，僅剩離心力，勢必會脫離軌道，也許撞上別的天體，墜毀成碎片。倘若只有萬有引力，失去平衡的離心力，則會變得凝滯僵固，或者當另外一種力量出現時，它無力制衡而被曳出軌道。

居住在地球上的人類是太陽系中的微粒，必須遵循一定的規律，上述的動力才會持續潛伏著；這與天體運作的道理有異曲同工之妙。我們只消把每一種基本動力放到人的層面，轉譯為心理，與我們的心靈作對照，就會發現從生命延展出來的兩大矛

盾，而每一種恐懼原型都與這兩個矛盾有關，寓意深刻。

心理學上說的「自轉」表示人的性格，每個人都是獨一無二的。繞日而行的公轉表示服從大格局，為了顧全大局，自治權以及個人意願都可以受到限制。由此我們談到第一個矛盾：自我與整體的對峙。

地心引力與我們內心對永恆與穩定的嚮往一致；離心力則符合我們不斷向前、追求變化的意向。由此我們看到了另一個矛盾：一面拚命追求永恆；一面又求新求變。

根據這個宇宙的類比，我們受到四種基本力量的影響，反映在我們身上為四種基本的挑戰，彼此抵觸卻又互補。它們千變萬化，與我們形影不離，不斷向我們索討新的答案。

第一項挑戰，也就是譬喻中的「自轉」：我們要做一个獨一無二的個人，肯定自我的存在，與其他人有所區別，無人能取代。然而，汲汲營營追求與眾不同，疏離感日增，午夜夢迴，寂寥的大浪打過來，恐懼便如潮湧，對我們造成威脅。種族、家庭與民族，年齡、性別與信仰，職業或社團，使我們與別人產生連結，互為生命共同體，但我仍是一個獨立、具有特質，與別人不一樣的個人。每個人的指紋都不一樣，絕對不會混淆，這實在很有意思。我們的存在有若一座金字塔，具有所有建築物的基礎與共同性，但愈是接近塔尖，就愈特別、異於其他建築物。在個體化的過程中，也就是榮格所謂個人發展的過程，接受以及發展自己的特色時，我們會漸失歸屬的安全感，我們不再「與別人一樣」，繼而在徬徨不安中體會到做為一個個人的寂寞滋味。我們愈是要和別人不一樣，就愈感到孤寂、不安、不被瞭解、被拒，甚至被排擠。與此相反，如果我們不敢探險，沒有發展成為獨立的個體，把自己藏在群體的規格之中，則我們的人與人格就不臻完整。

第二項挑戰，譬喻中的「公轉」：我們對這個世界、生活與周遭的人敞開心扉，與人交往，也與陌生的人交流。廣義說來，就是興沖沖的活著。但恐懼由此而生，我們害怕失去自己，害怕變得依賴而任憑別人擺布，擔心自己只會順著別人的意思、不考慮自己，以及為了適應必須放棄太多自我。這裡是指我們失去平衡。把自己「交出去」，卻又有種施展不開的無力感，讓人忸怩不安；鼓不起勇氣接受挑戰，我們又變成孤立無援的個體，不與人來往，沒有歸屬感，沒有安全感，人我皆不識。

在此，我們遇上生命加諸我們的一個矛盾要求：我們應該要自我保存與自我實現，同時又要能夠捨己為人與無我；我們必須克服失去自我的恐懼，以及對做自己的恐懼。

另外兩項挑戰同樣具有矛盾與互補的兩極化特色。

第三項挑戰，譬喻中的「向心力」，即萬有引力：我們對永恆的嚮往。我們在這個世界築巢，計畫著未來，努力完成目標，但不要以為一切很穩定堅固，永遠有一個未來可期待，生命無止盡；死神在召喚，生命隨時可能結束。有人以為只要自己認為未來無窮無盡，生命就如他所願不會結束，於是他可以不停地勾勒遠景與美景——這導致我們害怕消逝、依賴，害怕人生中捉摸不定的東西：排拒新事物、沒有把握的計畫，害怕生活一直向前流動，不停下腳步，瞬息萬變。有句話說，沒有人會在同一個地方上岸兩次，因為河水和個人都不斷地在改變方向。假使我們死了追求永恆的心，就永遠闖不出一番成績，實現不了夢想；所有的創造皆因對永恆的思慕而發生，否則我們根本無從美夢成真。我們如此這般過日子，彷彿手上的時間無限，以為我們終將完成的目標指日可待，幻想中的永恆便成為推動我們完成任務的原動力。

最後是第四項挑戰，譬喻中的「離心力」：我們隨時準備好改變自己，肯定所有的改變與發展，拋開熟悉的事物，把傳統與習俗扔到腦後，才到手的東西立刻與之告別，一切都是過渡與過站。於是，我們必須不斷求新求變，刻不容緩，絕不能逗留，迎接新事物，勇於嘗鮮，那些日積月累的規矩、需求和習性令人喘不過氣來，侷限了我們的機會與對自由的追求。在這裡，死亡被視為是一種停滯與終結的威脅；不再追求變化，不再勇於嘗鮮，死守著舊有的東西，重複著他人的生命歷程，時間之河與四周的人事將超越我們、忘卻我們。

由此我們看到了生命加諸我們的另一個矛盾要求：追求永恆，同時又追求變化；我們必須克服對短暫與消逝的恐懼，以及對既定的規律與事實的恐懼。

根據上述，我們認識了四個恐懼的原型，整理如下：

- 一、害怕把自己交出去，覺得會失去自我與依賴；
- 二、害怕做自己，覺得太不安全與孤立；
- 三、害怕變化，覺得短暫無常又不可靠；
- 四、害怕既定與必然，覺得束縛與終結。

各種恐懼的形式都是由這四種原型衍生而來，也都與這四種和人類存在息息相關，互補也互為矛盾的動力有關：自我保存與孤絕疏離，與此相反則是把自己交出去以及歸屬感；追求永恆與安全，與此相反則是追求改變與冒險。我們追求什麼，就會恐懼那些與之相反的事物。但宇宙運行的規律卻告訴我們，唯有相互矛盾的力量保持平衡，天體才會井然有序。這裡所謂的平衡並非統計學上的計算，也不是說一定要達成什麼目標，而是一重內心源源不絕的創造力。

除此之外，我們要知道，每一種恐懼及其強度都和我們與生俱來的性情，即遺傳，

以及我們成長的環境有密切的關聯；換言之，恐懼與我們的身心狀態和個人經歷都脫離不了干係。內心有著怎樣的恐懼情結，必定有一個形成的背景，由此可看出童年的重要性。每個人的恐懼都受到性情以及環境的影響，我們害怕的，別人往往難以感同身受，他人視為理所當然者，在我們卻是揮之不去的陰影。

性情與環境，家庭與社會，都有可能成為培養恐懼的溫床。成長過程未曾受到干擾的健康的人，一般來說知道如何與恐懼共處，甚至戰勝之。而受過干擾者，經驗到的恐懼巨大又頻繁，則恐懼的原型之一將攻占此人的心靈。

恐懼到無以復加的程度，或持續的時間很長，會變成一個重擔，造成一種病態。最嚴重者，是童年時盤踞心頭的恐懼，因為幼兒尚未具備反擊的能力。力道強、時間長，或者超越年齡所能承受的恐懼，往往難以消化，會造成孩子的成長停滯不前，甚至退化，行為幼稚，並相繼出現其他症狀。一個孩童太早體會到太多的恐懼，稚弱的他無力面對一波又一波的恐懼浪頭，必須仰賴外界的協助，如果外援無著，他孤獨地被巨大的恐懼感所淹沒，會造成人格的創傷。

在成人方面，參與戰爭、被俘、面臨性命交關、遭遇自然災害等等，以及心靈上受到打擊，超越了忍耐極限，也會使人陷入驚慌失措，做出衝動行為或產生精神官能症。與兒童相比，成人能夠做出反擊和尋求對策的可能性大得多：他會捍衛自己，考量整個情況，找出是什麼引起他的恐懼；更重要的是，他可以明白恐懼因何而來，能夠把心中的感受說出來，並獲得別人的理解與援助，也有能力評估眼前的威脅到底有多大。小孩子不具備這些能力，愈是弱小，愈是成為恐懼的獵物，毫無招架能力，不知道要忍耐多久，會發生什麼可怕的事。

本書要探討這四種恐懼；從另一個角度來看，假使我們放棄基本動力中的任何一種，就會失衡，把我們導向其中一種人格。我們將逐步介紹每一種人格，並且詳述每個人的個性中或多或少的傾向。因此，這些人格架構可以以四種恐懼的類型來加以理解。若一個人明顯偏向某一種人格類型，與幼年的發展失調有很大的關係。從而，若一個人活在這四種基本動力和諧均衡的狀態下，就表示他可以處理好這四種恐懼的原型。

一開始，這是一個正常的人格類型架構，只有些微的偏向。倘若過於偏向某一面，超過了極限值，就成為四種基本人格的變體，心理治療和精神分析學上稱之分裂、憂鬱、強迫與歇斯底里人格。當然，這並不表示大部分人都得了神經官能症。

本書在敘述四種關於生命的病症時，也會探討一個健康的人片面的人格，以及輕微、嚴重、極端的心靈創傷。人的性格氣質是討論時的一個要素，我也會把重點放在成長背景上。

其次要提醒讀者，本書以精神分析、心理治療的知識與經驗為基礎，介紹四種人格的典型特質，不採宿命論或驟下斷語的方式，而是從人的特質或性情著手；性情與生俱來，難以扭轉，只能接受。我要談的與此略有出入。

我之所以是我，並不是因為身體構造使然，而是因為我對這世界與人生有一定的看法，一定的行為舉止，而這源於我的生命歷程；人格由此鑄成，並且擁有特質。其中不可逆的是我天生的性情、童年環境、父母與老師的個性、社會與社會規範，這些在某種程度上塑造出我這個人。書中闡述的人格，若先天上因教養者忽視和缺乏良好的示範，致使人格受影響、被壓抑，都可以藉由後來的發展來補綴，使我們的人格趨於完整或成熟，磨光磨亮我們的生命。

我們以四種基本的態度與行為選擇為出發點，並設想一個運行有序也均衡的理想秩序，探究我們的存在的各種狀況與關係。

本書沿用神經官能症學理中的定義來稱呼這四種人格類型，這並不影響心理健康的人，因為我們在運用這些概念的同時，都會介紹患者個人的經歷，以及神經官能症是如何形成的；這些定義已為大家所熟知並接受，所以沒有必要重新命名。對於分裂、憂鬱等定義，讀者可以從書中的敘述得到清晰生動的概念。

恐懼（**anxiety**）與害怕（**fear**）兩個詞在書中反覆出現，但我並未嚴格區分其詞義，因為這不是本書的重點；而且我認為，真要做區分的話，恐怕也不容易。有人說害怕死亡，而恐懼死亡也說得通，兩者並無太大異同。一般認為「害怕」是針對特定、具體的東西；「恐懼」則指非特定的對象，甚至比較不理性，但可能是有理由的。然而，這樣的區分也不是每次都言之成理。因此，我不再對恐懼、害怕、畏懼、憂懼等詞做概念上的區別。

這本書是為每一個人而寫的，目的在幫助大家多瞭解自己與別人，同時要告訴讀者，早期的成長階段對我們的發展有多麼重要。另一方面，則是希望喚起讀者重思我們所來自且身處其中的整個互聯的世界，我深信我們可以學到許多。