

1 生命中的阴暗面

阴暗面和我们失落的灵魂深处保持着联系，与生命和活力保持着联系；它是危险的，无序的，老是躲着不愿露面，仿佛意识之光会窃取其生命一样。

1. 认 识

每个人的阴暗面，都是他（她）在个人幼年时期自然而然地逐渐形成的。当我们在环境的作用下，将礼貌、善良和慷慨当作理想的性格特征加以认同时，我们遂将粗鲁、自私等不符合自我形象的特征隐匿于阴暗面（shadow）中。于是个人的自我和阴暗面，就如同自行车的前后两轮一样协力发展，从共同的生活经验中创造出彼此。

分析心理学创始人荣格（Carl Jung）认为，个人的自我和阴暗面两者是密不可分的。在自传《记忆、梦、与回忆》（Memories, Dreams, Reflections）一书中，他描述了自己的这样一个梦境：

夜里，我在一个不知名的野地里，迎着狂风吃力地

缓缓前进。四周浓雾弥漫，上下飞舞着。我用双手小心翼翼地护着一盏小灯，灯火微弱，随时都可能熄灭。眼前的一切，全要靠保持掌中这盏小灯长明不熄。

突然间，我感觉到背后有什么东西在向我逼近。回首一望，只见一个巨大的影子紧随在我后面。此时，尽管我充满了恐惧，我仍然意识到，无论有什么危险，我都必须护着这盏小灯穿过劲风呼啸的黑夜。

醒来后，我立即认识到那影子其实是我自己在飞舞的迷雾中的阴影，是我手中托着的那盏小灯照射的结果。我还知道那盏小灯即是我的意识（consciousness），是我拥有的唯一的明灯。尽管与黑暗的力量相比，它显得如此渺小和脆弱，但它依然是一盏灯，而且是我唯一的明灯。

我们的阴暗面是在许多力量的作用下形成的，这些力量最终决定着我们的情感什么可以表达，什么不可以表达。我们的父母、兄弟姐妹、师长、牧师和朋友们构成了复杂社会环境，我们从这个环境中学会了什么是仁慈、正当与道德的行为，什么是卑贱、可耻与罪恶的行为。

阴暗面犹如一个免疫系统，规定了什么是自我，什么是非自我。对于具有不同文化与家庭背景的人们，什么归入自我，什么归入阴暗面，标准是不同的。譬如，有的允许表现愤怒或攻击意向，大多数人则不允许；有的允许表现性欲、

责难或强烈情绪，许多则不允许；有的允许追求发财致富，或精神享受，有的则不许。

所有被自我拒绝并逐入阴暗面中的感觉与能力，都会增加隐秘的人性阴暗面的力量。不过，这些东西并非全是人们所说的负面特征。荣格理论分析家莉莉亚娜·弗赖-勒恩（Liliane Frey - Rohn）认为，这批隐秘的宝藏既包含我们孩提时的东西、激动的情感和神经过敏症状，也包含了我们尚未开发出来的天赋才能。她指出：“阴暗面和我们灵魂失落的深处保持着联系，与生活 and 生命力保持着联系——从中可以领悟到超人、普通人乃至富有创造性的人。”

2. 否 认

我们不能直接观察阴暗面这个隐秘的领域。它本质上是难以理解的。它是危险的，无序的，老是躲着不愿露面，仿佛意识之光会窃取其生命一样。

荣格理论分析家詹姆斯·希尔曼 (James Hillman) 指出：“无意识是无法变成有意识的；如同月亮有其黑的一面一样，太阳一旦下山便无法照亮每一个角落；连上帝也不能兼顾正反两面。注意力和注意焦点要求把有的事物排除在视野之外，置于暗处之中。人们不可能同时看到事物的两面。”

正因为如此，我们多半是以最间接的方式从其他人身上令人不快的特征和行为中看到阴暗面的存在，而且对它采取这种袖手旁观的态度也是比较安全的。当我们对某人或某一团体的某项特性——例如懒惰、愚蠢、好色或高尚的情操

——产生强烈的反应时，巨大的厌恶之情或赞美之心，势必油然而生。这也许正是我们自己的阴暗面浮现的结果。我们总是在一种潜意识的作用下，把这种令人不悦的特性投射到他人身上；我们生怕和它们沾边，更不愿承认我们也拥有同样的特性。

荣格理论分析家玛丽 - 路易丝 · 冯 · 弗朗茨 (Marie Louise von Franz) 指出，投射就像一支射出去的神秘之箭。如果接受者有薄弱之处接受投射，它就会扎上去。如果我们把自己的愤怒情绪投射到一个不满的同伴身上，把自己诱人的魅力投射到一个漂亮的陌生人身上，或者把自己的高尚品质归于某个宗教领袖的训导，我们将击中目标，投射心理就能保持下去。从此以后，投射者和接受者便结成了一个神秘的联盟，就像陷入爱河之后，要么发现的是一个完美无缺的英雄，要么发现的是一个彻头彻尾的恶棍一样。

个人的阴暗面包含了各种尚未开发的、没有表现出来的潜能。它是无意识的东西，是对自我的补充，代表着那些意识人格 (conscious personality) 不愿承认，因而忽视、遗忘甚或加以掩饰，只有在与他人不愉快的遭逢中才会发觉的特征。

3. 遭 逢

尽管我们无法直接凝视阴暗面，它仍出现在我们的日常生活中。比方说，我们会在幽默的言行中遇到它——例如，表达我们隐藏的、卑下的、甚或恐惧心态的黄色笑话或粗俗的滑稽动作等。当我们细心地观察那些让人好笑的动作——比方说某人因踩到香蕉皮而滑倒，或不雅地比划着某个人体器官时，我们将会发现阴暗面是活跃的。心理学家约翰·斯坦福 (John Stanford) 认为，缺乏幽默感的人可能拥有非常受抑制的阴暗面，因为通常只有阴暗面自我 (shadow self) 才会对笑话发笑。

英国的心理分析学者莫利·图比 (Molly Tuby) 认为，在日常生活中，我们可能在下述六种情况下遭逢阴暗面而毫无觉察。

一、当我们夸大对他人的看法时。例如：“我真不敢相信他会做这种事，”或“我不知道她怎么敢穿那种衣服！”

二、当作为我们镜子的其他人发出负面回馈时。例如：“这已是你第三次事先不打招呼迟到了！”

三、当我们在互动关系中，对不同的人产生同样令人烦恼的感受时。例如：“山姆和我都觉得你对我们从来都不坦率。”

四、当我们发生冲动或不慎的行为时。例如：“喔！我不是故意说这种话的。”

五、当我们遇到被羞辱的场面时。例如：“他如此对待我，真让我感到丢面子。”

六、当我们对他人的缺点表现出过分的愤怒时。例如：“她根本就没办法准时交差！”，或“天啊！他竟然不设法控制一下体重！”

在上述情况下，我们被某种强烈的愤怒或羞愧感支配，或者我们发现自己的行为有些偏离目标，这时，阴暗面便会突然蹦出来。它通常稍纵即逝，因为对我们的自我形象而言，与自己的阴暗面相遇是一种令人惊恐、令人震惊的体验。

正因为如此，我们可能会立即调转头去，几乎不去注意

那些欲谋害他人的幻想、自杀的意念，或是令人尴尬的贪婪，而它们很可能会显露一些我们的阴暗之处。已故精神科医师莱恩（R. D. Laing）以诗一样的语言描绘了我们拒不承认的本能反应：

我们的所思与所为
乃受制于我们的失察。
正因我们没有察觉
我们失察
我们做不了什么
变革
除非我们察觉
我们怎样失察于
我们的思想与行为的形成

如果我们坚持拒不承认的态度，诚如莱恩所言，我们就无从发觉自己的失察。一般说来，人到中年较容易遇到自己的阴暗面，因为这时期个人的深层需要和价值观最容易改变，甚至可能出现一百八十度的大转弯。这就要求个人破除旧的恶习，唤起处于冬眠状态的禀赋。然而，如果我们不停下脚步去留心这种要求，而是一味按照同样的生活方向走下去，我们将察觉不到中年生活带来的启示。

同样，沮丧也可能是在遭逢阴暗面。堕入下层世界

(underworld) 的内心要求，可能被外界事物所压倒，而这些外界事物，如长时间工作的需要，因他人干扰而造成的分心状态，以及服用抗抑郁药品等，都有助于抑制我们的绝望感。而在此情况下，我们无法理解自己忧郁沮丧的目的。

一个人要想与自己的阴暗面会面，就需要放慢生活的步调，倾听自己身体所发出的种种讯息，并拿出充分的时间去慢慢领会隐秘世界发出的神秘启示。

内心的声音

消极的自我对话是一种内心的对白，罗伯特·费尔斯通 (Robert Firestone) 将它称之为“内心的声音”。其他人也用不同的方法描述过这种内心的声音。埃里克·伯恩 (Eric Berne) 将它比喻为一套父母的录音，如同卡式录音带一样。有人估计，在一个正常人的脑海里，这些录音带长达 25000 个小时。弗里茨·珀尔斯 (Fritz Perls) 和完形心理学派 (又称格式塔心理学派) 称这种声音为“内向投射的父母的声音”。阿龙·贝克 (Aaron Beck) 称呼它们为“自动的思想”。不论你把它们叫作什么，我们每一个人的脑海里都存在着一一些声音。心怀羞耻感的人拥有的，主要是消极的、令人羞耻的、自我贬低的声音。

这种声音一般会对羞耻感极强的人说，他们是令人讨厌的，没有价值，能力低下。这种声音支持一个坏孩子的形

象。它可能像思想一样被有意识地体验到，但更常见的情况是，它只是部分有意识的，或者完全是无意识的。我们大多数人都没有觉察到这种声音的习惯性活动。只是在某些不顺心的情况下，当我们的羞耻心被激活时，我们才会觉察到它的存在。一个人犯了错误后，他可能会称呼自己是“傻瓜”，或说“我又做错了。我真是一个粗心的笨蛋！”当你在赶赴一个重要的求职面谈之前，这个声音可能会折磨你，对你说：“是什么东西使你自以为可以承担这种工作的责任呢？更何况，你有些太神经质了。他们都会知道你有多紧张的。”

由于人与人之间的桥梁原来已经断裂并因而产生了一种想像的联系，要消除这些声音是极为困难的。当孩子们遭到遗弃时，如果他们被遗弃得越惨（被忽视、受虐待，被纠缠），他们也越会对自己与父母的联系产生想像。这种想像就是罗伯特·费尔斯通所说的“想像的联系。”

为了创造出想像的联系，一个孩子必须将父母理想化，并使自己变成“坏孩子”。而这种想像的联系有一个目的，即生存。孩子们是极为依赖父母的。父母不可能是坏的。假如他们变坏了或生病了，他将怎么活下去呢？因此这种想像的联系（也就是父母好而孩子坏的想法）就好像是沙漠中的海市蜃楼，给孩子一种幻想，后者是他生活中的营养与支撑。数年后，当孩子成年离开父母之后，这种想像的联系已在他的内心确立起来，并通过各种不同的声音保持下来了。那些

曾经是外在的声音，如父母的尖叫、责骂等，如今全部化为内在的声音了。正因为如此，抗拒和改变这种声音的过程会造成大量的焦虑。然而正如罗伯特·费尔斯通所言：“没有这种伴随而来的焦虑，也就产生不了治疗上深位变化。”

这种声音大多数是由因羞耻感而形成的防御心理组成的。正如那些羞耻感极强的父母无法接受他们自己的弱点、欲望、感情、脆弱性以及依赖性需要一样，他们也无法接受自己孩子的需求、感情、弱点、脆弱性以及依赖性。罗伯特·费尔斯通指出，每当孩子闯入父母的防御系统时，父母总是想破坏他们的活力与自发性，而这种声音便是父母深深压抑自己的破坏欲的结果。

罗伯特·费尔斯通在确定这种声音的发生及其破坏性方面进行过开拓性研究。他提出了几种有力的方法，将这种怀有敌意的思想带入病人的意识中。他指出：“将消极思想用系统的语言文字表达出来，可以减轻这种声音对患者的行为所产生的破坏性影响。”

在声音治疗中，患者要学会将他们内在的批判性想法加以外化。这样一来，他们将暴露出自己的自我攻击性，并最终形成一些方法，将自己原先的消极观念转变为一种比较客观的，不偏不倚的观点。随着这种声音通过语言文字的表述被外化，强烈的情绪通过强烈的感情宣泄就可以得到松弛。

过度反应

罗伯特·费尔斯通早年曾在测试强迫性批评声音过程的触发方面做过大量研究。我要建议的第一个方法便是从他的这种工作中直接借鉴来的。这个方法包括将自己防御性的过度反应用日记记录下来。如果你参与了某种反馈分享小组 (feedback share group)，这个方法取得的效果也许会更佳。不过这个方法也完全可以运用到你每天的人际生活中。

在每天晚上就寝之前，回顾一下当天发生的事情。什么地方让你懊恼？你对哪些地方反应过度？它的来龙去脉是什么？它涉及到哪些人？人们对你说了些什么话？别人对你所说的话和你对自己所说的话有何不同？

例如，12月16日那天，我的妻子和我商量重新装修房间。在谈论过程中，我感觉到自己的语调在提高和加强。很快我便开始高声大气地大讲什么目前工作给我带来的压力。我听见自己叫嚷着：“不要指望我来监督这个工作。我快连我的本职工作都完不成了。”稍后，我将这次发火的情况记到了日记里：

日期：12月16日，星期三，晚上8点45分

内容：讨论装修房子的事。

过度的反应：当她说“我需要你的一些帮助”时，

我用一种愈来愈激动的语气答道：“不要指望我来监督这项工作……”

潜在的声音：“你是一个很差劲的丈夫。你什么东西都不会修。你是个可怜的家伙。你的房子就要倒塌了。你是个装腔作势的人。一个真正的男人应该会修东西和造房子。一个好父亲应该照料他的房子。”

花点时间去处理这种声音是至关重要的。我建议你在四周寂静的时候设法让自己放松下来。真正让自己倾听你对自己说什么。把这些话写下来，然后大声念出来。在表现这些声音时一定要自然，不要勉强。一旦开始将它们大声念出来，你就可能会对这种不由自主的宣泄感到惊异不已。

在小组工作中，罗伯特·费尔斯通鼓励患者将自己的情感以情绪性的语调高声表达出来。他会对患者说：“说大声一点”，或是“尽管放心地说吧！”我在此也要鼓励你尝试同样的方法。自然地不加思索地讲出你心中的一切吧！用第二人称来表达它吧！让自己投入到这个被声音触发的激情里吧！

回答内在的声音

把内在的声音表达出来之后，便可以开始对它做出回答。你可以对这个内在声音的内容与命令发出挑战。在我的

日记里，我回答说，我是一个好丈夫，已买了一所漂亮的住宅。我的男子汉气概并不取决于我做什么。我努力工作，我可以出钱找人来装修房子。即使我知道如何装修，我也要雇别人干，因为我的时间要用在更重要的事情上。有许多好男人是木匠和建筑高手，但也有很多好男人不精于此道。

第二天，我又重复了一遍这段对话。我总是带有情绪地，就事论事地以逻辑眼光来回应它。费尔斯通建议，一个人在采取行动时，既不要有意识地顺从这种声音，也不要直接对抗它。譬如我在装修时，就找了一位我认识的木匠，把我的想法告诉他，然后让他一个人去干，我则去打高尔夫球，我为自己能雇人装修自己的房子而感到无比喜悦。

追踪批评者

暴露令人羞愧的声音的第二个方法，来自完形治疗法（完形治疗法的主要目的，就是帮助患者恢复心理的统合与平衡）。我简单地将它称为追踪内在的批评者。所有羞耻感极重的人都在内心进行一种自我批评性的对话。这种游戏被称为“自我折磨”。人们对此已经习以为常，以致它已成为潜意识的活动。下面的练习可以帮助你使它变得具有意识性，并给你提供工具，实现自我统合、自我承认的理想。这个练习方式取材于约翰·史蒂文斯(John O. Stevens)的大作《意识》(Awareness)一书。

现在请你舒适地坐下来，闭上双眼……然后想像你正坐在自己面前，目光正盯着自己。将坐在面前的你形成某种视觉形象，也许就像镜子中反射的形象一样。请问，这个形象是怎么坐的？你自己的这个形象穿着什么衣服？你看见的是什么样的脸部表情呢？

现在，请你默默地批评你自己的这个形象，仿佛你正与另一个人在谈话一样（如果你是一个人进行这项实验，那就把你的批评大声地说出来）。告诉自己应该做什么，不应该做什么。在每句话的前面加上“你应该……”“你不应该……”或是与之意思相同的词句。请将你所做的批评列出一个单子。请你在这么做时仔细倾听自己的声音。

现在，请你想像自己和这个形象调换了位置。然后请你以自己的这个形象的身份，默默地回答前述的批评。请问你如何答复这些批评？你的声音是以什么样的语气来表达的？当你答复这些批评时，你内心作何感受？

现在，请你再一次互换角色，充当批评者。在你持续这种内在的对话时，请注意你说话的内容和方式，你的措词和音调，等等。也请你间或稍作停顿，品味一下自己的措词，让自己有机会去体会它们。

你可以随时和自己的形象互换角色，但是不要中止彼此的对话在进行这项实验时，请你注意一下自己内心所产生的每一个细小的变化。也请你注意自己扮演每一个角色时在身体方面的感受。在那些批评你说“你不应该……”的声音