



華生近影



三山出版社

佛洛伊德的盡頭

佛洛伊德的盡頭

每冊特價 NT ~~70~~

著者：華 生
譯者：楊 鋒
發行人：周 思
出版者：三 山 出 版 社
台北市中華路二段408巷4號二樓
電話：3 3 9 4 2 9 號
郵政劃撥帳戶17718號
印刷者：協 林 印 書 館
臺北市貴陽街二段232巷4號
初版：中華民國62年10月10日

內政部登記證內台業字第一九一八號

(版權所有・翻印必究)

101013

編者的話

當我們情緒混亂或心理有病時，通常我們會去找心理分析家的，心理分析的創始人佛洛伊德，發現了人的「潛意識」，他認為心病得用「心藥」醫才行。他所創始的心理分析學派，雖然受到不少人的批評，但至今仍然大行其道。

修正心理分析理論的學派很多，其中觀念最新、最富挑戰性的，要算華生博士（D. Watson）的「心理化學」派了。華生博士曾任美國南加州大學「科學的哲學」教授，現正全心致力於心理化學的治療和研究。

華生博士認為，不論是生理上或心理上的活動，我們人體的每個功能都與生化過程有關。假如一個人身體內的生化反應失調時，必然會形成心理和情緒上的失常。而一般的精神病患，只不過是身體內的生化反應發生故障罷了。這樣，心病還能用「心藥」來醫嗎？

許多用心理分析治療不好的精神病患，經由華生博士考用心理化學方法治療後，大都有了起色。佛洛伊德的心理分析，是不是走到了盡頭呢？相信讀者一定可在本書中找到滿意的答案。

編者誌 六十二年九月廿日

目 錄

譯者序	一
第一章 精神醫療的混亂	一
第二章 日常生活中的心理化學反應	二一
第三章 人格強度與營養	七九
第四章 發見你的心理化學類型	九五
第五章 你最佳的人格	一七
第六章 佛洛拉·史翠 (Flora Smet)	一四九

第七章 詹美皮爾斯 (Gamic Piene)	一五五
第八章 面對亂意的批評	一七一
結論	一七九

第一章 精神醫療的混亂

一天我接到個電話，竟然是個很潔身自好的教授打來的，我多年沒聽過這種電話了。馬克維（Mc Vay）教授要我幫他解除他妻子的困擾。他告訴我說：「有那麼一個晚上，伊薩伯拉和我正在一起看電視，我們都沒說話，突然她站起來，走出前門，上了馬路，進了街心。我從後面趕上去，叫她，「伊薩伯拉！伊薩伯拉！」

「她好像沒聽到我說什麼。在她正往衝過來的汽車闖上去的時候，我趕快抓住她。我抓緊她，把她轉回身來，我看到她淚流滿臉。她什麼話也不能說。她把頭慢慢的轉過來又轉過去，並不斷的喘氣。」

「我把她帶回屋裏，她倒在床上，以手掩面。我一再問她倒底有什麼麻煩，他只是搖搖頭。我慌了。我回想過去幾個禮拜內所發生過的事情，究竟什麼事困擾了她。但是我想不出來。」

「我想白蘭地或許能讓她安靜，於是我倒了一杯並且加了些方糖和水。她喝了些。幾分鐘下來，她像是全好了。然後她告訴我在過去兩週裏，她一直感到恐懼。她一直有末日來臨的感覺，相信會發生什麼可怕的事情。可是，有時候她又相信怕這些實在癡。」

「我要她馬上去看醫生，作全身檢查。檢查結果，她的健康良好，只是血糖稍低。」

馬克維問我，我知不知道什麼人能幫伊薩伯拉解決問題，聽她談話，找出她恐懼的原因。

我告訴他：「首先，我不認為有什麼理由讓她恐懼；同時，即使是有，我也不能找到那麼個人幫你忙。不過讓我跟我們研究計劃的醫藥主任商量一下。我們弄出來的一套測驗也許能找出你妻子困難的原因。」教授答應了。

幾天之後，我收到了他妻子的醫療報告。正如我預測的，他給他妻子喝了白蘭地，混了方糖和水，之後半小時，他妻子就像是完全正常了——不論她實際上有什麼毛病都看不出來。

我認為這個發現只有一個解釋。胃吸收了酒精之後，肝臟也放出葡萄糖而提高了血糖。葡萄糖是糖類的一種，是身體的主要燃料。腦與神經系統都要依賴葡萄糖才能維持正常的功能。如果

腦部未能充分供應葡萄糖，就不能作正常的情緒控制。

馬克維夫人的報告指出，她身體中血糖的含量不僅低過維持健康所必須的最低標準，甚至她的氧化速度（Oxidation rate）——我們用這數值標定細胞分裂食物轉化為熱能的速度——也遠在正常的標準之下。

我們順着這兩項發見再追蹤下去，發覺她目前所採的食譜是流行的低碳水化合物減肥食譜，這種餐食不能提供足夠的糖份維持神經系統的正常功能。這就是她經常感到恐懼的原因；當我們改正了她的食譜後，也就不再有麻煩了。

馬克維夫人康復後，她的丈夫拜訪我，感謝我們的幫助，然後他問：「你能不能告訴我，爲什麼你說你不能給我介紹個心理學家，或變態心理學家來幫助伊薩伯拉？如果她確實需要呢？因爲我知道和你在一起工作的有好幾個。」

我這樣回答：「讓我們假定你曾經感到比平常更疲倦，也曾經在清晨起來時感到頭疼，胸部與背部沒來由的疼痛，過一陣又沒來由的好了。你一直不會在意，但終於你忍不住要找個醫生來看。看。」

驗過血，驗過尿液後，讓我們先假定，醫生懷疑你什麼腺體分泌不正常。然後他告訴你，你

最好去看一個專家，一個內分泌學者，同時他給了你好幾個醫生的名字，他告訴你說，其中任何一個人都能診斷出你究竟怎麼了，你該怎麼治療。

另一種狀況，讓我們設想，你的醫生說你很正常，沒什麼不對勁。總之，這就是檢查「模糊的」訴苦通常的結果。就你的狀況而言，你的外科醫生認為你感到疲倦，頭痛，或其他地方的疼痛可能有其情緒原因。他要你去找個專家，一個精神病醫生，他給你列一張名單，這名單裏的人就能診斷出你怎麼了，你該這麼做嗎？

不，他做不到，因為他能力做不到。因為他對心智的工作沒有足夠的科學智識，而這種智識才是精神醫療技術的基礎。

精神醫學是由變態心理學家（碩士學位），臨床心理學家，牧師，婚姻顧問，以及一些沒有學位我們稱之為精神醫療學者們實際體驗而形成。醫療者要設法找出問題的根源，以便使心理上及情緒上感到困擾或沮喪的求助者改變想法，情感，及其行為。最初他只是靜靜的聽病患說，然後解釋這些話背後病人的潛在動機，態度，及信仰。簡單的說，這種處理方式之後的基本假設是病患之所以患病是由於不能解決的衝突，他們期待的動機，及態度而來的。進一步的假定，是常病患瞭解他真實的處境，他就會開朗，於是，解決了他隱藏的問題，其結果可能是發覺了患病

的原因，或者糾正了他的病症。

精神醫療學者把這些動機，態度，與信仰作為一個人心理與情緒困擾的原因，是以什麼為基礎的呢？醫療者又如何確定困擾在那裏呢？

內分泌學者瞭解腺體及其分泌對人體健康與疾病的作用，但是精神醫療學者企圖另外建立一套原理與過程來尋找解釋疾患的原因。

各個學派觀點不同，甚至矛盾。當然對同一個科學研究領域，如果該範圍實際的知識還很缺乏，總有各種不同的研究法去求得瞭解。而已成熟的學科，例如物理、化學就不再思想派別的爭論。

但是精神醫療學却不是如此，這學科中各種矛盾是由於心智的工作繁雜難測，直到目前為止仍沒有一點具體的瞭解。一個精神醫療學者認為你的困難是由於什麼原因，而另一個精神醫療學者可能舉出更可確信的原因。

你的醫生之所以不願給你一個對精神醫療學有研究的專家名單，說他們能解除你的困擾，而對你的難題，乃是因為每個醫療者都自有一套說法，弄得你莫衷一是。這不像是這樣一種問題，譬如說甲狀腺負荷過重，世界上任何一個內分泌學者都能很容易的很迅速的指出來。實在說，精

神醫學所關切的是就醫家的信心與體驗而認定的你所遭遇「問題」的性質。

例如，一個精神治療學者是個心理分析學者，同時他屬於佛洛伊德學派，或許他就會把你的頭痛與其他模糊的疼痛解釋為神經癱瘓，其原因是出於在孩童時期對性刺激的壓抑而構成的潛意識衝突。假如你的醫生把你送給這樣一個精神病醫生治療，你的「問題」就真大了，因為你要化幾年的時間去解決克服這種衝突——就算是醫治有效也罷。

另一類精神治療學者，也是心理分析學家，屬於榮格（Jung）學派。他根本否定佛洛伊德的解釋。因為榮格不相信所有的神經都歸結於一個源頭，至少有三種不同的來源，就榮格派的分析家看來不會把你的問題作進一步的推測。治療時間可能也很長，但是與佛洛伊德派的學者所說的治療完全不同。

愛德勒（Adler）學派的分析家則注意到自卑的情感與希望獲大成功大成就的慾望之間的衝突。奧圖·蘭克（Otto Rank）的門徒則不管你過去出過什麼事，只問你目前的情緒狀況，你的家庭生活，你與顧客之間的關係，等等，這些狀況可能困擾了你。

或許你找到的是個新學派的人物，譬如說佛洛姆（Fromm）。這樣子，你的問題就太簡單了。佛洛姆認為所有的神經癱瘓都可證明為冀圖逃避不安全的生活狀況，逃避個人的孤立與孤

單，逃避現實的痛苦與不確定，逃避鬼使神差等欲望。佛洛姆學派把你的頭痛及其他模糊的癡候解釋爲你用來避免面對不能容忍的生活情狀的技巧。因此治療的方式就是要試着改變你基本的生活態度，要你感到安全。

除了佛洛伊德，榮格，愛德勒，及佛洛姆之外，還有許多其他自認爲是心理分析家的各種學派，而你的問題是怎麼回事就要看這些醫療者是怎麼信的了。

究竟有多少學派，可能數也數不清。這些信仰與作法的衝突也說明了這許多矛盾衝突的學派根本沒有科學事實作根據。

如果說這麼許多不同的精神醫療學作爲治療的方法都很有效，實在沒有人會信。就科學家言，這不僅不合邏輯，而且也不切合實際。一個人的神經癱瘓不可能即是因由於幼年時期潛意識的性刺激，同時又不是因由於這種刺激。

菲律普·玻羅廷 (Philip Potatin) 博士，一個佛洛伊德學派的「心理分析家」及其妻子愛蘭·G·菲爾汀 (Eller G. Philtine)，作了本書，名爲「精神病學作些什麼」 (How Psychiatry Helps)。該書第六十一頁中說，許多人都被這許多不同的心理分析流派搞糊塗了。但是他們這些不同的意見只是把外行弄糊塗了，並沒有把醫療家弄糊塗，該書結論的標題是

「有資格的心理分析學者」。他們說無論是哪個學派的心理分析家都有資格幫助你。

讓我們想想這個說法有些什麼困難。假定你正被焦慮的神經痛困擾，確實正如佛洛伊德所相信的那樣，是由於與孩童時期的性刺激有關的潛意識衝突造成的。那麼，是不是任何一個心理分析學家都有資格幫助你？假定你向榮格學派，佛洛姆學派或者蘭克（Rank），凱蘭·合尼（Karen Horney），哈里·史達克·蘇里文（Harry Stack Sullivan）的門徒，或者其他任何一學派的門徒求助。就他來看你的問題，他能治療你的神經病痛嗎？如果說不相信幼童時期的性衝動竟然讓你病成這樣？

好，如果你相信玻羅廷的話——他是個很好的代表——答案是是的。

這個邏輯就會造成這個結果：雖然你應該去看一個內分泌學者診斷治療你的甲狀腺失常，你却找了個皮膚科專家，甚至於你會不知道你甲狀腺失常了，而只集中注意力於皮膚脫屑的狀況。

似乎，精神醫學有些效果，單單是因為你找了個醫療者，跟他談了話，至於他怎麼看你的問題則不關緊要。而事實上，有個卡爾·羅吉斯（Carl Rogers）所提倡的學派，就是這麼相信。羅吉斯認為病人中心治療（Client-center therapy）就是醫生聽病人談問題，不必解釋這種心理及情緒的癥候有什麼原因。有許多醫療者用這種治療的方法，鼓勵病人，讓病人相

信，不必醫療者的幫助就能克服自己的困難。有時候這種基於情緒支持與鼓勵的治療方式，稱爲「支持的精神醫療學」，與佛洛伊德學派的心理分析給人的完全不同。可是這二種完全不同的思想學派，儘管在變態心理學的領域各持一極端，却都稱着同樣的名字：精神醫療學。

佛洛伊德學派的分析常被視爲「精神醫療學的主要手術」。一個人在這種醫療過程中所遭到的情緒困擾，從無任何心理痛苦的經驗可與倫比。在這種狀況下誰保證能忍受這些痛苦呢？沒有人能確定，許多心理分析家也不會作過這種保證。

下述的案例是我作研究時遇到的，這個案例可以解釋我們中每個人的問題之嚴重性。因爲我們都對藥物治療很感興趣。

有一個廿二歲的未婚婦女自願的作我們研究下的病人，俾使瞭解對心理疾患作營養生化醫療的效果。雖然她參加了試驗，其實她很勉強，是她一個朋友逼着她來的，她的朋友曾參加過我們的試驗而發覺確實有效。這個年青的女人坦白的說她不相信我們要用的什麼藥物治療的方法，她寧可相信她需要心理分析。我問她她所說的心理分析是指的什麼，她吃驚的說我怎麼沒聽說過。我對她解說這個字有很多意思。她感到困惑，說道她認爲「醫療心理困擾的標準方法是佛洛伊德發現的」。

在最先的調查中她給了我們這許多資料：

她單獨的與她父親住在家裏。她母親被心臟病纏了好多年，在兩年前一次心臟病發作後死了。她有兩個兄弟，比她大。她的父親是個很有雄心的醫生，整天都在外面忙，沒時間在家陪妻子與孩子。一有假期，他都是單身外出參加藥物或科學會議。她歷數孩童時與幼年時家裏爭執的許多痛苦的記憶，這些爭執常常以她母親因疲憊休息或心臟病發作而結束。她覺得他父親漠不關心，忽視，及冷酷是她母親早逝的間接原因。

他的報告說明她有下例諸種症狀：精神鬱悶的常常想自殺；常常待在家裏幾天不外出，怕見人；她對她的父親極端的反感，不願她父親看見她又跑又叫；她不能忍受她父親碰她。她常常懷恨她母親的死，沒辦法把這事件與對她父親的反感分開。另一方面，她有時也會懊悔她對父親的懷恨，覺得要愛和尊敬她父親。

雖然她相信生化醫療實在無聊，她同意好好的做一次試驗。在第一個月裏，她這許多壞的症候開始消失。她感到鬱悶的日子愈來愈少，終於不再感到鬱悶。過了三個月後，她說她好了。她對待她父親的態度變得正常。六個月後，她訂了婚，而後她結婚了許多年。

在佛洛伊德派的心理心析著作內常能找到這種典型的案例，時常用潛意識的理論來解釋這些

現象，把神經行爲的原始歸諸於孩童時代的性壓抑。一個未婚的少女，與她父親住在一起；對她母親的死感到罪惡而譴責她父親；她怕接近她父親，她恨他，同時又愛他，常常禁不住想自殺。

就佛洛伊德學派言，這個年青婦女患了戀父情綜 (Electra complex)，一個小女孩愛她的父親陷入與她母親競爭的狀態，這種潛意識一直未能得到解決，雖然她現在已經廿二歲。就佛洛伊德學派的醫療家言，這種潛意識的衝突就是心理與情緒不正常的原因。因此心理分析醫療指出這個案例的解決辦法就在如何化除這個潛意識的衝突。

不過，這確實是原因嗎？就我們的做法直接設法促進她腦與神經系統的作用能力，這許多潛意識衝突的症候就完全消失了，我們沒有對她說過任何一句有關精神醫療內容的話。她與研究設計的主持人接觸的許多時間，在三個月裏，不過只有一個半小時。在短短的三次三十分鐘的訪問裏，我們告訴她一天要吃些什麼藥，同時要用些什麼餐，俾便有足夠的養分提供足夠的熱能，足以維持生理的健康與心理的開朗。

現在讓我們再看看另一個案例，其內涵更不易確定。

一個三十歲的單身漢告訴我們他可能是我們這種研究下的病患。我們最初調查時，他說有很多時間他一直感到恐懼，怕有可怕的事情臨身，但是他說不出是什麼。在這樣的刺激下，他陷入