



灯塔译丛

人格阴影

起破坏作用的
生命力量

〔瑞士〕维蕾娜·卡斯特 著
陈国鹏 译 徐长根 校



上海译文出版社



人格阴影

起破坏作用的 生命力量

〔瑞士〕维蕾娜·卡斯特 著

陈国鹏 译 徐长根 校



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格阴影 / (瑞士)卡斯特(Kast, V.)著;陈国鹏译. —上海:上海译文出版社,2003.1

书名原文:Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft

ISBN 7-5327-3009-3

I. 人... II. ①卡...②陈... III. 人格心理学—通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076857 号

Verena Kast

Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft

© 1999 Walter Verlag, Zürich/Düsseldorf

本书通过 Lin Book & Media Agency 购得中文简体字版权

Alle Rechte vorbehalten

图字:09-2002-019 号

人格阴影 ——起破坏作用的生命力量

〔瑞士〕维蕾娜·卡斯特 著

陈国鹏 译

徐长根 校

上海世纪出版集团
译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

上海长阳印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.875 插页 2 字数 107,000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0,001-6,000 册

ISBN7-5327-3009-3/B·152

定价: 10.70 元

灯塔译丛

○简历制胜

—— 完美简历制作指南

○指纹断案

—— 现代刑侦科学的兴起

○脑内乾坤

—— 男女有别之谜

○把压力当早餐

○人格阴影

—— 起破坏作用的生命力量

译者序

YI ZHE XU

人格阴影处于人格的最内层，那都是些不能公之于众的人格特征，一旦暴露于光天化日之下，当事人会感到非常的难堪、羞愧和害怕。因为按荣格的说法，人格阴影是具有善性的、低级的种族遗传，它包括一切激情和不道德的欲望及行为，类似于弗洛伊德所称的伊底。这些原始的、本能的需要和行为常常与社会的行为规范和道德准则不一致，所以不能让他人知道。于是这一部分人格就被压抑在内心，不让它们表现出来，而表现出来的都是经过乔装打扮的人格面具，人格面具是投合于别人对他的期望，它与真正的人格不符，是掩盖了真正人格的假象。人格面具就是那些可以让人看到，能得到他人承认，但自己并不具备的一些特征。

不可否认阴影人人都有，但我们大多数人都固执地否认自己的阴影，因为担心这些阴影一旦被他人知道会有损于

我们的声誉，所以又常常使自己陷入害怕和恐惧之中，或者常常感到非常的紧张和疲劳，因为长时间地带着人格面具生活使人很辛苦。如果人们能正视自己的阴影行为，并接纳它，轻松地面对表现出来的阴影，那是一种豁达、自信的表现，同时也能使自己有自我安全感。当然这样一来自己就不再是一个十全十美的、无可指摘的人，因为大家都知道自己有不太高尚的行为和思想，有缺点和不足，但接纳了自己的阴影能使人不再感到恐惧，使人更坦诚，能里外一致地生活。更重要的是，阴影也是现实洞察力和正常反应力的源泉，阴影的行为在有的场合也能产生积极的作用，它能形成一股力量，在需要的时候对于个人来说意义重大。比如当人面临某些需要迅速作出反应的时刻，这时往往来不及分析估计形势，不能及时作出最适当的反应。在这种情形下，人的自我被形势的突然变化搞得措手不及，而阴影就会以自己特有的方式对此作出反应，帮助人渡过难关。有的人无法面对自己的阴影，于是把它们压抑在心里，或把它们投射到别人身上，然后饶有兴趣地加以欣赏，好像与自己无关。这种做法会

带来一个严重的后果,人们不再去探索自己存在的问题和缺陷,不去解决自己的阴影行为,因为这已不是他的事,而是别人的事了,这样一来就不可能对各种危险和威胁作出有效的反应。

人们往往一方面对自己的阴影千方百计地加以掩饰,但对别人的阴影却又表现出强烈的兴趣,千方百计去窥探,还要把别人的短处大肆宣扬,这是人类的弱点。

对阴影的研究是心理学中精神分析学派最感兴趣的内容之一。荣格和弗洛伊德都曾对此进行过研究,并有一系列论述,他们的弟子们更是乐此不疲,他们主要研究人类的阴影在什么情形下形成,由哪些方面组成,应该如何去正确地面对它。

本书作者是一名长期从事心理治疗的心理学家,曾担任过国际深层心理学会副主席,在瑞士苏黎世大学担任心理学教授,另外她也作为一名私人心理治疗师活跃在心理治疗的舞台上。她曾在这一领域有过许多研究,并发表了一系列著作和论文,本书是其中的一本。书中论述了在各种场合下出现的阴影类型,比如在家庭、情侣之间、同事交往

之中等，以及形形色色的阴影表现，对于我们了解阴影大有裨益。

由于译者的水平有限，出现错误在所难免，敬请同行和内行读者批评指正。

译者

2002. 8. 15



目 录

一、阴影——C·G·荣格的一个概念 / 1

二、人格面具和阴影 / 4

1. 人格面具的作用 / 7
2. 人格面具的社会化 / 8
3. 经过美化的人和阴影 / 11

三、阴影 / 14

1. 别人的阴影很有趣 / 16
2. 自己的阴影很讨厌 / 18
3. 阴影的防卫 / 19
4. 两面人 / 21
5. 阴影姐妹, 阴影兄弟 / 24
6. 日常生活中的阴影 / 26
7. 发现阴影行为 / 30
8. 阴影的转让 / 30

四、“人的人格面具”, “人的人格阴影” / 35

五、阴影是陌生的 / 38

1. 陌生是一种魅力 / 40
2. 陌生令人害怕 / 42
3. 阴影是陌生人 / 44
4. 难道我们之间如此陌生吗? / 45

六、集体阴影 / 47

1. 恶 / 48
2. 集体阴影和一种新伦理学问题 / 53
3. 集体阴影 / 56
4. 一种新伦理学? / 58



七、阴影接纳的模式 / 67

1. 神话中的阴影接纳 / 67
2. 童话中的阴影接纳 / 75
3. 接纳一种有关发展的互补阴影 / 89
4. 与阴影战斗: 吉尔伽美什和恩齐杜 / 94
5. 阴影的抗争——冲突的友谊 / 99

八、阴影的接纳 / 103

1. 互补的阴影——未知的一面 / 103
2. 通过争斗接受模拟的阴影 / 106

九、什么东西使阴影的接纳变得困难 / 108

1. 宁死也不能丢脸 / 108
2. 阴影群 / 113

十、交往中的阴影 / 119

1. 吸收别人的阴影 / 120
2. 阴影的转让 / 123
3. “共同的”阴影比“单个的”阴影更重要 / 124
4. 交往理想的阴影 / 127
5. 家庭的阴影 / 129

十一、阴影的爆炸力 / 133

十二、被阴影蒙蔽的女人 / 136

十三、结束语 / 139

参考文献 / 143

一、阴影——C·G·荣格的一个概念

哪里有光的照射,哪里就会产生阴影。人们看到阴影就可以找到光源:光明和黑暗是互为条件,互相依存的。自然界中是这样,人格中也同样如此。我们把自己的某些方面公之与众,让人了解,同时却把自己的另一些特征隐藏在阴影里,或者说,我们从一开始就试图把自己的一些方面置于半黑暗中或完全的黑暗中。

这种有关光和阴影的隐喻表明了C·G·荣格两个相互制约的概念:人格面具和阴影。我们把人类的阴影看作是一些不能处于光天化日之下而被人看到的人格特征。如果一旦被公开,至少瞬间会令当事人感到很难堪,大多数人会为此而羞愧和不安。

在某个人自己的阴影中可能涉及人格中与某种行为有关、并且不会被此人所承认的个别特征,比如嫉妒和贪婪。与此有

关的还有所有在某一个时间里连我们自己也无法接受的意识中的特征和行为,所以要把它们排斥出去。但总是还有些阴影深藏在我们的内心。

阴影的概念是一个具有重要意义的心理学概念。它由荣格在1912年首次提出^①,它选自于E·T·A·霍夫曼的作品《魔鬼的迷魂汤》中的“阴影兄弟”。从此对阴影的研究就成为荣格思索的课题,特别是在1939年,以后又于1945年和1946年在他的著作中经常提到阴影这个概念。1948年由埃里希·诺伊曼出版了有关该课题的一本专辑:《深层心理学和新伦理学》,对阴影进行了探讨,并提出了如何对它加以整合的建议。

继荣格之后,西格蒙德·弗洛伊德也“找到”了阴影来作为研究的题目。荣格把弗洛伊德的“解释方法”视作是“对人的阴影方面深入细致的探索”^②。它不是对人的本质的幻想,而是对人格理想化观点的最好解释。但荣格也补充道,人们不能仅仅从阴影方面对人作出解释,这也是荣格一贯的思想。“归根结底最重要的不是阴影而是产生阴影的载体。”^③所以在荣格的心理学中不仅要了解人的病理学,而且还应观察其体质强弱的情况,它从一开始就被看作资源导向的心理治疗。

正如霍夫曼在《魔鬼的迷魂汤》一书里的“阴影兄弟”篇中所说的那样,阴影长期来一直是许多文学作品的主题:它是一个永恒有趣的普通人的主题。深层心理学的观点特别关注人的阴影

① Jung, Carl Gustav. *Symbole der Wandlung* (1973), GW 5. (最初在1912年以《*Wandlungen und Symbole der Libido. Beiträge zu einer Entwicklungsgeschichte des Dankens*》为题发表在 *Jb. psychoanal. psychopath. Forsch.*, IV.)

② Jung, Carl Gustav. *Praxis der Psychotherapie* (1971), GW 16, S145.

③ Jung, Carl Gustav, GW 16, S145.

在什么情景下形成,有哪些方面组成和如何理想地看待它,这是一个根本的问题。因为无论如何它涉及到人的阴暗面,它对人际关系具有极大的破坏作用。

假如我们对光和阴影的隐喻稍加思考,就会明白对待阴影的问题不是那么简单的,无论如何不是简单地认为哪里有阴影哪里有光就可以了,因为任何一种新的光源又会产生新的阴影。在对阴影作探讨时原则上要承认阴影,要明白光明和黑暗在人类生活中是相互作用的;同时还要致力于发展对阴影的感受性,以使我们学会认真地对待我们身上的一些类似于阴影的特征。这不会使我们丧失价值,而是对价值的重新评价。

二、人格面具和阴影

如前所述,光和阴影的隐喻表明了 C·G·荣格的两个概念,即阴影和人格面具。戴面具的表演可以追溯到古希腊的戏剧。那时演员都头戴一只他扮演的神话中人物的面罩——一种人格面具,这样他就与这个人物同一了。如果我们也戴上一个“心灵的面罩”,^①就不是与神话人物同一,而是与对我们自己的想象同一,即我们面对某种情况该如何表现得最好。我们展示给众人的这种形象就有可能与我们的身份一致起来;但我们也会有不真实的感觉,会扮演一种我们不熟悉的角色的感觉,一种伪装自己的感觉。

人格面具一方面要符合我们的自我理想,另一方面也要与别人如何看待我们自己的想象一致。为了尽可能地使自己完美,我们会把那些不太“漂亮”的方面尽量隐藏。这样来理解的话,阴影就是连我们自己也不能接受,也不能相信的东西了。然

而不管怎么隐藏,也不管与我们的意志相背,它却是我们人格中的一部分,并显示出来。

与这种人格面具行为和人格面具表现有关的问题是,“人”究竟寻找什么理由去打扮自己。是控制的问题:比如“人”在某种情景中如何适度地控制情感?“人”该表露其多少情感?“人”在哪些方面表现自己?

服饰,发型,包装,体格,脸蛋,伪装,还有汽车等都是人格面具的象征性表现。正如我们会掩盖自己,我们也会暴露自己,表现自己。我们不仅经常表现那些我们打算表现的东西,而且也会表现出我们原本要隐藏起来的東西,那就是阴影。

人格面具也就是我们在一定关系情境中要表现的东西,它是在一定的社会情境中表达我们的人格魅力所展现的东西。更确切地说,我们可以静态地把“人格面具”概念看作是他过去的所作所为,并把它视作是与社会角色的同一,我们也可以从动态的角度来对它进行确定,它是现在人们的所作所为。

如果一个人要完全地与他在世界上扮演的角色同一,荣格有时是这样来谈论人格面具的:

“一种经常的情况是与**人格面具**及其适应系统或我们同世界交往的举止的同一。所以几乎每一种职业都有其独特的人格面具。[……]世界迫使人们具备某种行为,职业人士努力适应这种期望。只有当人们要与人格面具同一,就像教授要与他的教科书同一时危险就来临

① Jacobi, Jolande. *Die Seelenmaske* (1971), Walter, Olten.

了〔……〕。^①

荣格在这里描述了一种“凝固”了的人格面具：一个人扮演一种角色，也许除了这一角色他不能再扮演其他的角色。凝固在一种角色上，不再能觉察到活生生的人格。

今天不仅人格面具本身，而且人格面具的概念都被非常灵活地运用。生活方式的转变也不再与对某一种人格面具的要求联系在一起：我们的祖母绝经后身穿黑色的衣服，而现今这种衣着方式已不再受年龄的限制。人们也会越来越多地发现在对待人格面具方面的轻率行为，乃至产生这样的问题：在这样一种社会关系中我如何表演自己？可能是媒体作用的结果：一方面媒体向我们提供许多能自我表现的模式，另一方面也强迫我们表演自己。

这样的表演也可以由艺术家来做。比如可以让那个辛迪·谢尔曼来做。她曾经打算把“揭开社会的化装与显示那种‘女人’^②身份的紧身上衣”联系在一起。女性艺术家对社会的化装是一种角色的强迫，也是人格面具的强迫提出了质疑。同时她们也表明了人不必屈服于这种强迫之下。

如果不是非常严厉地强迫扮演一种角色，不是僵硬死板而是灵活随便地运用人格面具的行为，这时就可以认为人们可能是愿意站在某个阴影一边，而不是为了“好看”。也可以认为固定的角色观念会成为阴影，成为我们拒绝的、也被别人谴责为未

① Jung, Carl Gustav. *Die Psychologie der Übertragung* (1976). In *Die Archetypen und das kollektive Unbewußte*, GW, 9/1, S221.

② Sherman Cindy im Gespräch mit Wilfried Dickhoff (1995), Kiepenheuer & Witsch, Köln.

解放的东西。这种人格面具游戏和陈旧呆板的角色行为之间的差异事实上我们是意识到的,由此也提出了一个问题,我们如何才能表述自己的人格。随着人格面具被灵活运用——这无疑是一百多年来深层心理学思维所起的作用,人们不能不关心自身同一性的问题。

1. 人格面具的作用

人格面具调节着我们与外界的关系,它显示了我们想要表现的东西,以及我们人格中应该让他人看到和承认的一面。正是在这种对自己的表述中我要确认,我是否把自己描绘成一个“多面”的人,还是一个一成不变的人。就此而言,我们完全是以人格面具来表现我们同一性的方面。同一性不仅仅是内在的东西,而且也必定能被环境所证实。如果只有我自认为是艺术家,世界上没有人证明这一点,那我就不是一个艺术家。

这种来自外界的证实也调节着我们的自我价值观。我们一般总是试图采取那种能被绝大多数人接受的人格面具行为。但我们也许知道这种行为不能采取,因为这样会显露出自己真实的人格。

有时我们知道该如何表现自己,该采取怎样的行为,但我们却不能这样去做,因为我们要表现真实。这种展现真实的需要和必须承担某种社会指定的角色的必要性之间会发生冲突。

另一方面,人们早就放弃了这种接受。他们制作一个让人害怕的人格面具,使人大吃一惊,至少会引起别人的关注。有的人老是以另类打扮和穿戴与众不同的服饰显示自己,他们以这种表现提出了我究竟是谁的问题。人格面具的表现和人格面具的行为不仅是阴影的另一面,同时也使人看到人格的核心。