

內在之聲

Inner Voice
Inner Voice

醫學心理衛生叢書64

芮克 著
孟祥森 譯

醫學心理衛生叢書64

內在之聲

芮 克 著
孟祥森 譯



水牛出版社 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

內在之聲/芮克著；孟祥森譯。--二版。--
臺北市：水牛；民80印刷
面；公分。--（醫學心理衛生叢書：64）
ISBN 957-599-043-9（精裝）
1. 精神分析論

175.7

80000869

內在之聲

著者	芮克
譯者	孟祥森
發行人	彭誠晃
出版者	水牛圖書出版事業有限公司
地址	臺北市金山南路一段135號4樓之1
電話	(02)2321-0757
傳真	(02)2321-7119
郵政劃撥	00139321號
戶名	水牛出版社
再版	中華民國79年3月5日
二版二刷	中華民國88年6月30日

◎版權所有。不許翻印◎

©1999 By The Buffalo Book CO.

（本書如有缺頁、漏印、倒裝等情形，
請寄回本社，並附上寄件人姓名及住址
，以便更換新書。）

目錄

導論

第一部：「在這裡，我自己是個陌生人」

- 一 人爲什麼會對心理學發生興趣……………一〇
- 二 弗洛伊德如何發現心理分析學……………二〇
- 三 「這兒無處可藏」……………三三
- 四 一首小夜曲……………四八
- 五 二十年後……………六二
- 六 「問你的心何所知」……………七四
- 七 我父親的聲音……………八四
- 八 愛與黑暗的暴君……………九三
- 九 生的召喚……………一〇九

十 轉向另一個電臺·····	一二〇
----------------	-----

第二部：診療室·····	一二七
--------------	-----

十一 氣氛·····	一二八
------------	-----

十二 太初無言·····	一四四
--------------	-----

十三 步驟·····	一五〇
------------	-----

十四 有意識與無意識的觀察·····	一五五
--------------------	-----

十五 第三隻耳朵·····	一六八
---------------	-----

十六 自由漂浮的注意力·····	一八二
------------------	-----

十七 我是誰？·····	二〇〇
--------------	-----

十八 洞察·····	二一五
------------	-----

十九 猜測·····	二四四
------------	-----

二十 領會·····	二五六
------------	-----

二十一 從真的驚人到驚人的真·····	二六五
---------------------	-----

二十二 心理分析與機智·····	二七九
------------------	-----

二十三 吃驚的心理分析者·····	二八八
-------------------	-----

二十四 少女與老婦·····	三〇四
----------------	-----

二十五 神經官能症的掩飾·····	三二一
-------------------	-----

二十六	出自幼兒之口	三三二
二十七	追尋失去的思想與情感	三四〇
二十八	心理時刻	三四九
二十九	捉迷藏	三六二
三十	記憶與回憶	三七七
三十一	人對別人的「無」意識	三九〇

第三部：雙線道

三十二	一個未曾領會的個案	四〇七
三十三	證據問題	四一八
三十四	相互作用	四三三
三十五	走向自我的迂迴路	四四九
三十六	間奏曲	四六〇
三十七	強記的心理分析學	四六五
三十八	潛意識中無捷徑	四七七

第四部 靈魂的語言

三十九	用詞與矛盾	四八五
-----	-------	-----

四十	心理分析家（詠諧曲）	四九一
四十一	別人的與你的經驗	四九八
四十二	預期作用	五一三
四十三	思想的震驚	五二四
四十四	勇於「不了解」	五三七
	告別	五四六

導論

不久以前，在一次心理分析治療中，一個年青人提出兩個問題向我求教：第一，他是否應該從事某種職業，第二，他是否應該跟某個女孩結婚。這使我想到我在他這個年齡所遭遇到的情況。他剛剛獲得心理學博士學位；我在他這個年齡也剛剛獲得哲學博士學位，那時我是弗洛伊德的學生。

有一天傍晚，我在維也納的瑞茵斯特拉斯街遇到這位偉人，他正在做例行散步，我就跟他一起走回家去。一向友善的他，問到我最近的計劃，我就把當時的問題告訴他，問題的性質就和那位向我求教的年青人差不多。當然我希望弗洛伊德能夠給我一些指示，解除我的疑惑。

他說，「我只能把自己的經驗告訴你：當我要做的決定不甚重要時，總會發現前思後想有點好處。可是，當我碰到極為重要的事情，比如說，選擇配偶或職業，決心就要從潛意識中產生，從我們內在某個地方產生。我認為在做關係一生的重要決定時，我們應當遵從天性中內在需要的指導。」

弗洛伊德並沒有告訴我應該怎麼做，却讓我為自己下了決心。選擇職業就像選擇配偶一樣，是關乎一生命運的事情。我們應當面對這個命運，接受由此而產生的一切後果。三十五年以前的這個傍晚，當我決心要做心理分析者的時候，我就跟這個職業結成連理，不管是好是壞。

大部份中年人，當你問到他們有沒有想過要改換職業的時候，都會說沒有。如果你表示驚奇，或有點不相信（「什麼，從來沒有？」），有不少的人就會考慮一下，然後說，「嗯，可能吧。」

讓我坦白的說，在這三十五年的心理分析工作中，我不只一次想要改換工作。有時我常常覺得，心理分析工作似乎不是一種職業，而是一種災難。因為有些人向心理分析者提出的要求，只有老天才能做到的；在這種時候就難免心灰意冷。我常常對我自己說，人家認為心理分析者應該是魔術師，當他自我介紹的時候，應該像吉柏特和蘇利文一樣：

啊，我的名字叫約翰·威靈頓·威爾斯

我能呼風喚雨，驅鬼招神。

在我年青的時候，我還雄心勃勃；那時，我也有灰心喪志的時候，原因倒不在心理分析工作的界限，而在這種職業本身的界限。我的意思最好由一個小故事來說明。這是約瑟夫·坎茲（Josef Kainz）的故事。坎茲是維也納傑出的演員，他是德國舞臺藝術登峯造極的悲劇演員。在他光輝的一生接近末尾的時候（他於一九一〇年去世），維也納的柏格戲院經理請他扮演莎士比亞的「暴風雨」（*The Tempest*）中的普羅斯比羅（Prospero）。經過一段時間的考慮後，他終於拒絕。他說，「演普羅斯比羅這個角色的人，不僅要是一個偉大的演員，而且要是個偉大的人。但是，一個偉大的人豈能只是一個演員……？」就以坎茲所講的意義來說，我也很懷疑一個偉人是否只做做心理分析家就算了。我希望各位不要說，弗洛伊德只是一個心理分析家；因為他是一個偉人。他創造了一門新的科

學，他發現了心理分析學。他是一個偉大的思想家，他是有史以來最偉大的心理分析家之一。

有些時候我懷疑我的心理分析工作到底能有多大的功用，它對社會能有多大的衝擊呢？但我從沒有懷疑過深度心理學的價值，這種心理學的洞察力能夠深入人心，殆無可疑。深度心理學提供了一種方法，讓我們可以用無比的洞察力探索到人的情感與智性生活的動態性。心理分析學把一支火炬交到人的手中，得以照見人心最黑暗的角落，向最深的隱密之處投下一道曙光。使人得以看清下層世界最蔭蔽、最遙遠的處所。使我們了解到千萬種的情感變化，都遵循著某種法則在運行、在騷動！——而這種法則正不異於物理學與化學的法則。而能夠讓我們見到這種內在法則的，却只有心理分析學一途，別無其他門徑。心理分析者所切望的，就是去發現那潛意識過程的法則，去發現掩藏在心理正面後邊的東西；當他發現到這些時，會感到莫大的滿足。

本書所要敘說的就是這樣一種奇異的冒險故事，就是向世界上最後一片黑暗大陸探測的故事。心理的洞察有時是經歷了千辛萬苦的挖掘才得到的，有時則係突然靈光一閃，從潛意識的深淵中迸發出來。

走向心理分析室的人斷不是毫無心理準備的。在他去請教心理分析醫師之前很久，他就一定察覺到自己心理有一些特別的經驗，他感到焦慮或抑制，觀察到一些徵候和行為特徵，而這些東西使生活變得艱難，有時變得難以忍受。他曾經想辦法去弄清楚究竟是什麼東西在干擾他的工作，騷亂他的社會行為，阻斷了他的愛的能力。有許許多多次，他都想去回答這個問題：他遭受的種種挫折是不是出自他所不知道的某種原因？這原因是什麼？他曾經想藉着自己的力量走出感情的迷宮。然而，他的自我分析是不成功的，因為他用的工具不適當，他的知識與洞察力不充份。一個人如果未曾做過這種不

成功的自我分析，絕不可能去找心理分析醫生。在他去找醫生以前很久，就由於內在的需要而對心理的問題感到興趣了，因為那是他自己的問題。環繞着我們的世界充滿惑人的問題。可是爲什麼我們要把注意力轉向內在呢？爲什麼人會對他內在發生的事情感到興趣與關懷呢？這個問題絕不只是某一個病人的問題，它是衆人與共的問題。而從這裡入手，也就使我們了解到心理分析學是如何發現的。

「心理分析」這門新科學的起源就是爲了探測我們內在情感的艱困複雜，想去降服內在的不安。弗洛伊德向世界提出的見地便是由這種自我觀察和自我分析產生的，但這個世界對他的見地却半信半疑。弗洛伊德這個人，即或他只觀察自己，即或除了對自己的觀察報告之外沒有出版過任何其他作品，即或他從來沒有治療過任何神經官能症患者，他仍舊是世界上最偉大的心理學家之一。他的自我觀察與自我分析如果未曾和分析他人所得的資料比照，他的心理洞察會不完整；但他最具有決定性的洞察首先却不是得自對他人的分析，而是得自他對自己的細密分析。

本書要從弗洛伊德所走過的第一個階梯走起，要從一個新的角度來引介心理分析學：那就是，從自己的自我觀察與自我分析着手。因此，它要把讀者引到一個新的、奇異的界域——從其他分析者止步的地方起步。

在本書第一部份舉了不少心理上自我觀察與自我分析的例子，以說明心理學家配備着他的科學工具，潛入那黑暗的界域時，會發現到什麼。第二部則讓讀者見到分析者在工作室中研究的情況。在這一部中，我把分析者所採用的基本步驟，他的內在過程，內在過程的特點，由內在過程所得的領悟以

及它的失敗之處都提供出來——總之，我要說的是這內在過程可能達到的成就，以及它所受到的限制。我提供了上百件的個案史，當然並不是用枯燥的科學名詞來表達的，因為枯燥的科學名詞不能使個案史起死回生。因此，我把每一件個案史都化做分析者內在的經驗。我要告訴各位的是，在這個分析者天天同他不可見的敵人做沈默的掙角時，心理的洞察是如何像曙光一般向他透露出來。當然，這些例子我只能簡要的說明，但是，成功的結果我固然明白的提出，錯誤與失敗也同樣坦白的加以討論。

我這本書所要探討的是心理分析者自己潛意識的過程；他要把硬幣的另一面翻過來給各位看看。心理分析者所分析的往往是他人的潛意識過程，本書所要分析的則是一個分析他人潛意識過程的分析者，他心裏做的是什麼，他所達到的又是什麼。

各位都念過很多書，其中談到神經官能症的某種病徵是什麼意義，某種精神疾病的性質和隱藏的內容是什麼，某一個夢的表面內容之下所潛含的意義是什麼。我在這裏所要說明的却是心理分析者心中所發生的事。

本書所說的事情並非樣樣都是新的，本書的新穎之處，是把這些事情說了出來。

心理分析學經過了五十年的發展，現在已經到達一個新的階層。在開始的時候，心理分析者是一種新學派的精神治療家。當時的人認為這種剛剛開始的心理分析方法跟當時的醫學精神直接衝突——當時的醫學，一般人都認為是唯物論和機械論的。不論怎麼說，當時的心理分析者其實更像北美土人所相信的術士，而不像醫生。到了今日，在我來說，心理分析者基本上是一個心理學家，心理分析學則是一種心理學上的方法，而這種方法的用途之一，是心理治療。未來的發展將會使我們明白，治療

個人的神經官能症並不是心理分析學最重要的用途。

從心理分析者所應當接受的教育而言，去探索潛意識的過程、它們的性質、它們隱藏的意義、以及它們的內含，是極為重要的。在我看起來，訓練分析者的時候，把治療學和臨床醫學放在最重要的地位是不對的，因為其中隱藏了一種危險。心理學的層面必須放在最重要的地位。我認識一些心理分析者，他們是神經學專家，有廣泛的精神病學知識，可是却不是聰慧的心理學家。其實，我認為——這話聽起來可能會相當奇怪——有些心理分析者，他們主要的興趣並不是心理學的工作。但是，心理分析學若不是心理學，就不是心理分析學。

美國人是講求實踐的民族，我的同事們對心理分析學的興趣也主要是它實用的方面。但是，我常常提醒他們，要記得我國最偉大的一個先賢，那就是班哲明·弗蘭克林。一八五四年十二月七日，路易·巴斯脫在里爾就任教授職，第一次演說時，就曾經引用弗蘭克林的話。各位讀者對這件事未必都知道，因此我把這段話引證如下：

沒有理論，實用就變成了一種僵規，僅是由習慣所產生。惟有理論可以產生發明的精神，並使它得以發展。各位切不可苟同於那些心靈狹小的人士，因為他們認為科學必須當下有實用價值，否則就棄置不顧。弗蘭克林說過一句很妙的話，各位知道嗎？有一次他去看一件純粹科學發現的實驗，有一群人圍着他，問他道，「這有什麼用？」弗蘭克林回答說，「剛生下來的小孩有什麼用？」就是這樣，各位先生，剛生下來的小孩有什麼用？然而，就在這稚嫩的年齡，天才的種子可能就存在他的生命裡，使他日後大有所成。在孩子中，不管他們現在看起來是多麼弱小，

却存在着將來的大法官，科學家，和英雄，足堪跟往日的偉人在青史中互爭光輝。所以，各位先生，一種理論的發現，它的本身存在就是一種價值，它喚醒了希望，而這就是至為重要的事。但我們還要培育它，讓它成長，然後我們才能知道它會成為什麼樣子。

巴斯脫就是這樣說的。巴斯脫這個人，即使不能按着普通的意義說是個醫生，却是最偉大的科學家之一，是人類最大的恩人之一。

我把自己限於心理學的層面還有另一個原因，這個原因是我個人方面的：我對於治療學的貢獻並不多，但它仍略有新穎之處，至少別人很少像我這樣把它說出來。我覺得我做的努力還不夠，我應當把我的了解向更廣泛的、受過教育的讀者提出來。

我還有另一個個人的理由：只有到了現在，經過了三十七年的實際分析工作與理論研究之後，我才敢說到技術的問題。有兩個理由，使我以前不敢奢言心理分析技術的問題，第一，我無法從別人的錯誤取得經驗。所有的諺語，勸誡和警告對我都沒有用處。如果我要從別人的錯誤取得經驗，我必須把那些錯誤變成自己的錯誤，然後也許能夠把它們驅逐掉。我的心智是如此的頑固，而智性又如此不容易回頭，使我往往必須把同一種錯誤反覆許多次，才能夠獲得教訓。只有在我經歷過一兩次難堪的遭遇後，才會在下次察覺到同樣的情況時改正自己。

在本書開始的時候，我也要向讀者做一個請求，希望讀者了解本書所談的主題是難以掌握的，尤其難以描述。如果我的掌握和描述不甚成功，也是意料之事，我並無怨言，同時也希望各位不要為此灰心。我在本書向各位提供的，不是科學上確斷的理論，而是要讓各位了解到人的心理過程，我們對

自己與他人的潛意識，要想探索與了解，是必須經歷這種心理過程的。我將盡量努力抓住這個過程中的種種重要元素——這些是到目前為止心理學家尚未探測過的——並把心智力量的流動，向各位提出說明——這心智力量之流，是自由流動的，但又仍舊受到控制。

一九四七年十二月，狄奧多·芮克寫於紐約

第一部

在這裡，我自己是個陌生人

一 人爲什麼會對心理學發生興趣

心理學家——我們所指的是對情感問題有好奇心的心理學家——是天生的，而不是訓練出來的。心理學的興趣和做心理觀察的秉賦，就像音樂感和數學才能一樣，是天生的。沒有這種天份，就不會產生任何成果——不論上了多少學，念了多少書，聽了多少課。心理學的天份和音樂的天份有很多地方可以對照。音樂家也像心理學家一樣是天生的，但要想成爲音樂家却仍舊必須訓練，必須長期努力的工作。只有天份並不足夠；但只是勤勞而沒有天份仍舊等於零。當一個心理學家要去從事創作性的工作，要在本書或論文中提出心理學上的新發現，心理秉賦的有無就會變得極爲明顯。目前我們在心理分析刊物上可以看到許多文章，在書店裏可以看到很多書籍，他們寫得都很巧，提供了一些醫學、社會學、心身醫學 (psychosomatic) 或生理學的有趣資料。我並不懷疑它們的價值，可是我在其中連一點心理學的痕跡都看不到。

羅西尼 (Rossini) 第一次去聽「法國新教徒」(The Huguenots) 歌劇時，有人問他，「大師，你覺得音樂如何？」他回答道，「音樂——我沒有聽到音樂。」同樣，念了某些心理分析書籍和雜誌的人也許學到了不少東西，卻沒有學到心理學。當然，認爲歌劇一定要音樂，可能是偏見，不過，這