gustav / August 06, 2009 11:53AM

[心理] 恐懼的原型 Grundformen der Angst / Fritz Riemann

書目

Riemann, Fritz. [i]Grundformen der Angst[/i]. München: Ernst Reinhardt Verlag München, 1961.
楊夢茹譯。《恐懼的原型》，Fritz Riemann著。台北：臺灣商務印書館，2003。

地球循一定軌道繞日而行，稱作公轉，同時也以自身的軸心為軸運轉，稱作自轉，在這當中有兩種相互對立卻又互補的搏動，萬有引力與離心力，前者是在運動中把一切往中心集中的穩定力量，後者則是相外擴張，企圖擺脫掉些什麼的力量。這樣的天文圖像，不論描繪得合不合你胃口，在作者看來，他譬喻地說這世界正式在「公轉」、「自轉」、「向心力」與「離心力」四種力量的和諧當中運行不殆。而雷同於這樣的比喻，作者認為人的心理狀態，也處於四種類似的張力之間，「自轉」是對自我的認同，以保持一個個人自我的完整；「公轉」是對社會的認同，以保持一個個人在人際、社會當中立足；「向心力」是人對永恆與穩定的嚮往；「離心力」則是不斷向前、追求變化的意向。前面一組與後面一組各兩兩處於矛盾與妥協中，形成兩個系統、四端張力，形成各式各樣變異的人格特質。

進一步說明這樣的宇宙譬喻，作者描繪與該譬喻符應的四種人心面臨的挑戰，也就是四種恐懼的深層來源：
一、認為把自我交出去給社會就會失去自我且依賴他者，因而害怕交出自我；
二、認為作自我太過不安全、太過孤立，因而害怕作自己；
三、害怕變化，把變化視作消逝與不可靠；
四、害怕規範與既定事實，視之為終結與束縛。

在這四種害怕的無名對象間，因先天、後天條件而對某些恐懼深一些，導致人格特質偏向哪一邊，而形成特定的人格特質。

過度害怕失去自我的，發展為分裂人格，以保護自我的完整為主軸而排斥社會化的侵犯，所以外顯出疏離、與外界情感溝通不擅長等特色，然而在這主軸之下，需要社會保護的需求便被犧牲，復因長期以保護自我完整為主軸的傾向而欠缺與社會互動的練習與經驗，導致要不就是以情緒攻擊他人的方式在保留自我完整的假象自尊中對外界渴求關愛，要不就是以異於社會常見行為要求關愛。作者引 Schultz-Hencke 形容此類型人格的感情圖像：當我們坐在停止的火車車廂中，旁邊也停著一列火車；當火車發動時，一時間你會不知道是你的這列火車在動，還是隔壁那一列在動，非得等到啟動的火車速度加快，讓你發現是隔壁的車快速離開或者是自己的火車在快速離開，才明白過來。

過度害怕失去社會支持的，發展為憂鬱人格，在害怕失去社會支持為主軸的情況下，反而缺乏對自我的認可，導致一方面極盡所能地去親近別人，不惜犧牲自己的需求去懇求他人的肯定，好像假若完全取消自我，就可以驅離寂寞，於是便不須要發展自我特質，卻反而發現距離感永遠非常強烈，這是因為對自我認可的薄弱會導致距離感的放大，當不斷外求卻忽略自我對自身的認可不足時，不斷緣木求魚，更使得對他人的情感渴求給對方形成壓力，進一步使對方退卻，拉大距離。

過度害怕變化的會發展成強迫人格，在以害怕變化為主軸的情況下，導致對規則完全地認同，已經決定的事或被告知應該做的事等等規則必須被徹底執行，不能有所妥協，這是因為對於自己所擁有的東西可能消逝的恐懼一直在心底作祟。任何不合規則或不合預期的事情一旦發生，就會讓人驚恐不已，而一再加深自己對規範與過去的依賴。但是這世界並非一成不變的，過度依賴規則只會加深害怕逝去的恐懼，這是這類人格較明顯的人會碰到的困境。

過度害怕既定規律的會發展成歇斯底里人格，在害怕被既定規律束縛為主軸的情況下，進而莫名地對規則與既定事實產生強烈厭惡，而以歇斯底里的行為來打破束縛。理想世界是富有生命立的、有聲有色的，重點不在於過去，而在開放的未來。對於束縛的害怕，導致對一切規則的拒絕，包括人定的規則與自然的規則，進一步導致對「現實」採取一種「慷慨」的態度，質疑、比較、輕視現實，試圖將之驅散，要不就自己逃開，不去承認現實的存在，而獲得了假自由，在虛幻中做夢。這種「不知民間疾苦」的生活過久了，就會與現實脫節，面對自己的世界與現實之間的落差，就只能以歇斯底里待之。

我想，這本書的重點並不在於把人分成什麼樣的類型，也不在於建議一個什麼樣絕對的、正確的、正常的比例；同樣的，本書中的四種人格並不在指控失衡的心理狀態是歸屬於什麼病態的疾患；反過來，值得推薦本書的原因是藉由這個四力衝突與和諧的架構，我們一方面知道自己在這四種極端中拉扯不定卻又不能與任何一種極端切割開來，也知道我們在面對四種恐懼的來源時時而被制約時而又可掙脫制約，這樣的認識讓我們明白我們並不是只能活在一種我們原本設想中的主軸中，這層認識便給了我們自我調解的契機，再來，則是我們也認識了人有多種面向，也各有各的傾向，讓我們在待人處事之際，多一層對別人某些行為反應的深層理由的認識，進而能理解並尊重別人的某些反應，甚至能藉此彼此提醒，不要身限於某些傾向，而忽略其他。雷同於一開始我引述書中作為譬喻的天文圖像，地球若傾向於

任何一力，便會失去平衡，人也是一樣。若有人認為平衡的心理狀態並不是人的真正價值所在，那本書提出的結構還是有參考價值，在有這層認識的自覺當中，讓你「親自」去選擇要平衡或是要向哪個趨向傾斜，而不是在迷糊之中一直被驅趕卻自以為是在活出真正的自我。

Edited 1 time(s). Last edit at 08/06/2009 01:34PM by gustav.

HP / August 06, 2009 12:15PM

又來挑錯字

最後一段：而「以」歇斯底里的行為來打破束縛。

不過話說，這本書的分析和立論真精彩！

HP / August 06, 2009 12:19PM

Re: [心理] 恐懼的原型 Grundformen der Angst / Fritz Riemann

我覺得我一、三型都有偏向耶。啦啦啦啦啦。

---

gustav / August 06, 2009 01:51PM

Re: 又來挑錯字

Thanks for the proofing

---

mimizorro / August 06, 2009 05:08PM

Re: [心理] 恐懼的原型 Grundformen der Angst / Fritz Riemann

这些不开化的理论我见多了，别忘了欧洲人是消费咖啡的而不是种咖啡的（巴西人种咖啡他们卖咖啡和奴隶），
他们的专长是遥控，而不是实体参与（用他们的游戏规则和礼教空间结构框架遥控你 - apartheid逻辑的延续）
这个世界的经济结构和游戏规则导致财富往欧美流已经四百年了，非欧美地方的人需要继续跟着装B 或乡愿下去吗

对付恐惧不需要太多理论，只要一直追问一个简单问题就够了，这也就是这世界上最有价值的问题之一
不能追问的就用隐喻

你在怕什么？

Edited 5 time(s). Last edit at 08/06/2009 05:21PM by mimizorro.