

壹．本能與潛意識

一．本能

Freud 認為本能 (instincts) 是人格的基本元素、行為的動力來源，這個主張源自生理學能量流動與轉移的概念。本能是一種能量的形式，由生理能量轉換而來，身體需求的匱乏產生心理的渴望，如飢餓、口渴產生時，它會引起生理上的激起或能量的累積，在心理上將之轉化為一種渴望，也就是本能或驅力。本能或驅力的累積讓個體必須尋求能量釋放之道，亦即引發個體產生行為來滿足需求，例如飢餓的人會想辦法尋覓食物以滿足進食需要、口渴的人會尋找水源來解除需要水的渴望。

Freud 將本能區分為兩大類：生的本能 (life instincts) 和死的本能 (death instincts)。這些本能所依恃的心理能量稱為原慾 (libido)，是奠基於生理需求的一種心理能量。

● 生的本能

生的本能是個人滿足基本生理需求，如食物、水、空氣與性等的需要，以達到生存之目的，為個體與種族延續與發展的原動力，例如飢餓時，將原慾能量投注於口腔或覓食所需的肢體部位上，藉由食物的獲取來滿足生理需求。

● 死的本能

死的本能為一種天生歸於最原始的無生命狀態之傾向，Freud 認為人的潛意識中皆有渴望死亡與毀滅的部分，這是生命必然衰敗與滅亡的自然反應，而生的本能與此相依相存。死的本能的重要元素之一是攻擊驅力 (aggressive drive)，亦即個體趨於毀滅的本能促使其將能量轉移為攻擊他人，以引起破壞與毀滅之可能性，因而產生人類世界中戰爭、殘殺、謀害等種種現象；當人們的攻擊驅力轉向自己時，則可能是自我放逐、消沉、自殺等行為。死的本能是 Freud 晚年才提出的概念，他對於死的本能並無多做說明，有一說認為 Freud 因為晚年深受下顎癌的痛苦，深深體會老年與疾病帶來的身心衰敗，加上目睹一次世界大戰的殘暴殺戮以及親人的生離死別，有感於死亡與攻擊在人類生命中的重要地位，所以提

出此概念，不過死的本能卻是其理論中較少討論的部分，後續在 Klein 的客體關係 (object relation) 有較多延伸。

二. 潛意識

本能的運作層次主要在潛意識 (unconscious)，換言之，潛意識的核心是本能，也就是生的本能與死的本能。相對的，在其他人格層面，Freud 還提出了意識 (conscious) 和前意識 (preconscious)，形成意識三層次的人格理論。意識係指人們可以輕易知覺與理解的經驗，是日常生活的知識與「知其所以」的部分；前意識是個人平日不多覺察，但稍加費力思索即可覺察的部分，是介於意識和前意識之間的儲存庫，如我們已學會的技能、習以為常的定律與規則、可回憶的事物等；潛意識是許多行為背後的動機與力量來源，但大多無法直接由自己覺察，只偶爾在說錯話、不經意的舉動或者夢境中洩露出來。潛意識是心理動力取向關注的焦點，也是整個精神分析的核心，Freud 認為人格結構中，潛意識佔絕對的大部分，意識只是其中極為有限的一小部分。人們對自己所知有限，需要透過分析才能了解行為真正的意圖，因而整個精神分析的重點即在於將潛意識中的衝突與矛盾帶至意識層面處理，以避免當事人再受不明的情緒痛苦折磨。

意識之於潛意識如同冰山浮於水面上的可見部分與藏匿在水面下的龐大基底之間的關係 (圖 4-1)，人類的行為就其意識所及的部分，往往只提供有限的理解，而藏匿在意識底下，蘊藏豐富能量與決定力的部分，常常是人們無法覺察的。「事出必有因」，Freud 以其決定論的態度，認為一切的心理疾病之發生必然有其形成原因，而多數原因就藏匿在這龐大的潛意識冰山之中。

貳. 人格結構

為了形成更清楚的人格理論，Freud 進一步提出本我、自我與超我三層次的人格結構。融合潛意識理論，三層次的人格結構在不同的意識層面之間遊走，產生出人類行為百態 (圖 4-2)。

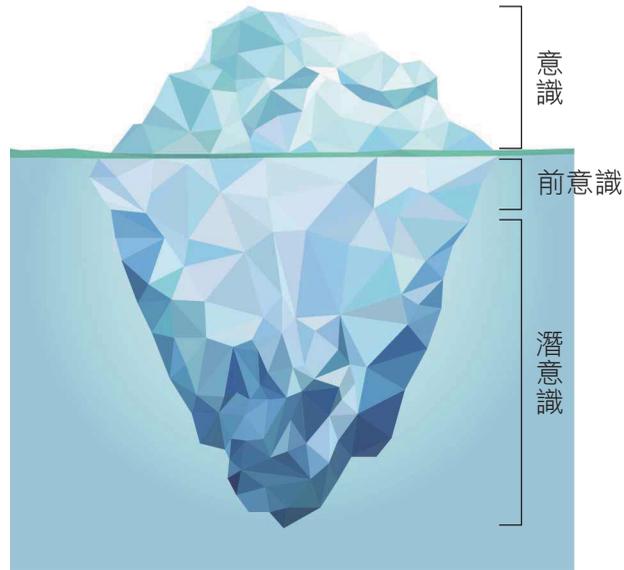


圖 4-1 冰山理論—意識、前意識、潛意識之間關係

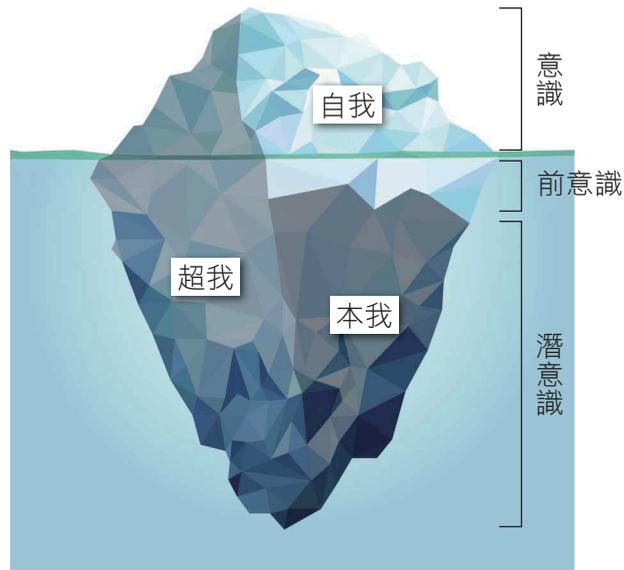


圖 4-2 Freud 的冰山理論：意識與人格結構之間關係

一. 本我

本我 (id) 的字源來自拉丁文 “id” (德文字則為 “Es”)，表示人類思緒的原始歷程。本我依循著趨樂避苦原則 (pleasure principle)，是本能與原始慾望的儲藏庫，也是人格結構中心理能量的主要來源與基礎。Freud 用本我的概念來表達人格內涵中追求基本生理需求滿足、解除身體不適感以及原始的慾望集合體。本我是與生俱來的，起源於身體的需要，但又不經過修飾與現實的淬練，因此既粗糙又沒有現實感，比如亟欲滿足飢渴的需求而未顧及合宜的飲食方式、使用各種方式以滿足身體渴望性刺激的需求等。嬰幼兒時期是本我最為活躍與外顯的時期，經過多年社會化的過程，本我漸漸被限制與馴服。多數時候，本我因為各種限制而無法獲得需求的滿足，因而需透過幻想—想像願望滿足的樣態，以獲得滿足，Freud 稱之為初級思考 (primary-process thought)。

二. 自我

自我 (ego) 是從本我分化而來，當本我的種種需求在現實環境中不能立即獲得滿足，個體會產生欲求不滿的緊張感，為了紓解緊張，個體必須學習如何在現實的限制下，獲得需求的滿足，如想吃糖的孩子知道不能直接拿商店裡的糖來吃，必須忍耐一下，找家長付錢之後才有糖吃。遵循現實原則 (reality principle) 即為自我的特色，自我能注意現實的限制，以限制、延宕、校正本我的需求來符合現實的要求；自我同時能考量本我與現實的需要，協調兩者間的衝突，回應本我的要求並從本我中獲得力量。當個體渴望獲得基本需要的滿足，如食物、飲水、排泄、攻擊、性等，社會化的過程教導個體了解如何合宜且有效地獲得需求滿足，以免招致責罰或其他可怕的後果，這些基於理智與現實的考量，讓個體漸漸學習並發展出可為現實環境所接受的知覺、認知、思考、判斷力等能力，以滿足本我的需求，Freud 稱之為次級思考 (secondary-process thought)。

三. 超我

超我 (super ego) 好比是人格中的執法者，其內容包含個人的道德規範和是非對錯的判斷標準。Freud 認為光只有本我和自我的概念並不足以說明人性本質，人除了慾望和現實之外，還有一個超然的道德標準，這是從父母的教養以及學習歷程中內化的是非對錯觀念建構而成。超我通常在個體 5、6 歲時發展出雛形，藉由規範、賞罰、學習等漸漸建立起深藏在潛意識中的是非觀念，被讚賞的行為形成個人的自我理想 (ego-ideal)、被懲罰的行為則形成個人的良知 (conscience)。由於超我的內容為賞善罰惡，因而常常與本我的原始慾望形成對立關係，而對自我的現實原則具有威脅性，因此當個人行為違反超我的規範時，內在會產生罪惡感或羞恥感，這種來自潛意識的負面感覺深深影響日常生活行為的抉擇，超我強烈者常常因自我或本我與超我之間對立產生焦慮感而受苦。

參. 焦慮與防衛機轉

一. 焦慮

「焦慮」(anxiety) 是 Freud 詮釋心理病理的核心，當本我、超我以及現實條件三者之間產生衝突，而自我又無法調節時，便發展出焦慮。Freud 形容焦慮是一種沒有對象的害怕，與恐懼不同，焦慮的人不知道自己害怕什麼。

焦慮有三種，分別是現實焦慮 (reality anxiety)、神經質焦慮 (neurotic anxiety) 及道德焦慮 (moral anxiety)。現實焦慮是對於現實中實際存在的危險所產生的焦慮，如面對具攻擊性的野獸時，人們自然會產生焦慮感受，這是人類生存必要的反應，幫助我們集中力量對抗威脅。當環境中的威脅愈高時，現實焦慮也愈高，一旦威脅解除，焦慮也會隨之消失；但是有時現實焦慮已經嚴重到超過一般人常有的反應，或者即使威脅沒有出現，還是會因為過去經驗出現高度焦慮，這樣的焦慮便過於違常，例如恐慌症患者常常因為擔心症狀發作時得不到及時的幫助而不敢出門或搭乘交通工具。

神經質焦慮則為潛意識裡本我的需求與現實之間發生衝突而引發，如兒童因為展現本能的性或攻擊需求而遭到懲罰，週而復始，導致本我需求無法滿足就會產生焦慮。這樣的潛意識焦慮並非因為個體害怕自己的本我欲求被發現，而是擔心滿足本我需求時可能招致的懲罰，所以常常在需求不滿足與害怕被懲罰之間猶疑，導致長期處於焦慮之中。

道德焦慮和神經質焦慮一樣，都是對於身心健康有害的焦慮。道德焦慮主要是來自於本我和超我之間的矛盾衝突，當欲採行與個人道德良知不一致的行為時，因為本能的欲求與超我的道德規範有所抵觸，導致個體在意識上感到罪惡感或羞恥感，如青春期少年因為好奇買了色情刊物來看，觀看時心理既興奮又害怕；或平時形象端正的政治人物，在利益引誘與情色魅惑之中，不斷經歷道德良知的譴責，特別在不當行為被揭發時，道德焦慮會達到高點。

當焦慮超過個人所能負荷的程度，或者焦慮引發的緊張長期讓人處於不舒服的感覺中，會激發個體的本能驅力，促使其採取行動以降低緊張感，自我保護機制便會發揮作用。這種自我保護機制在焦慮時協助個人遠離威脅感受，以回復內在能量的平衡，Freud 稱之為防衛機轉 (defense mechanism)。

二. 防衛機轉

防衛機轉的功能是幫助個體因應焦慮與避免自我被焦慮擊潰，在正常狀態下，個體有必要依賴防衛機轉以保護人格結構的平衡；但是當過度依賴防衛機轉時，就會成為許多異常行為的心理病理因素，因為防衛機轉有二項特色：(1) 都是對於現實的否認或扭曲；(2) 都在潛意識中運作，個人無法察覺。因此，過度使用防衛機轉意味著人們對自己與世界存在一些不合現實或扭曲的想像，以致無法真正面對問題、解決問題。

使用防衛機轉的普及程度常常超乎人們的想像，生活中舉手投足間多可見到防衛機轉的影子，如壓抑或否認感到焦慮的事物、合理化解釋對自己或他人具威脅的行為，以減輕威脅感等。Freud 認為對於被社會視為禁忌的本能需求，一再受到超我的壓抑，而自我也須顧及本我需求的滿足，因此必須協調本我與超我之間的衝突，防衛機轉必須一直運作，以減輕各種心理衝突所帶來的焦慮感受。