正常的人格發展

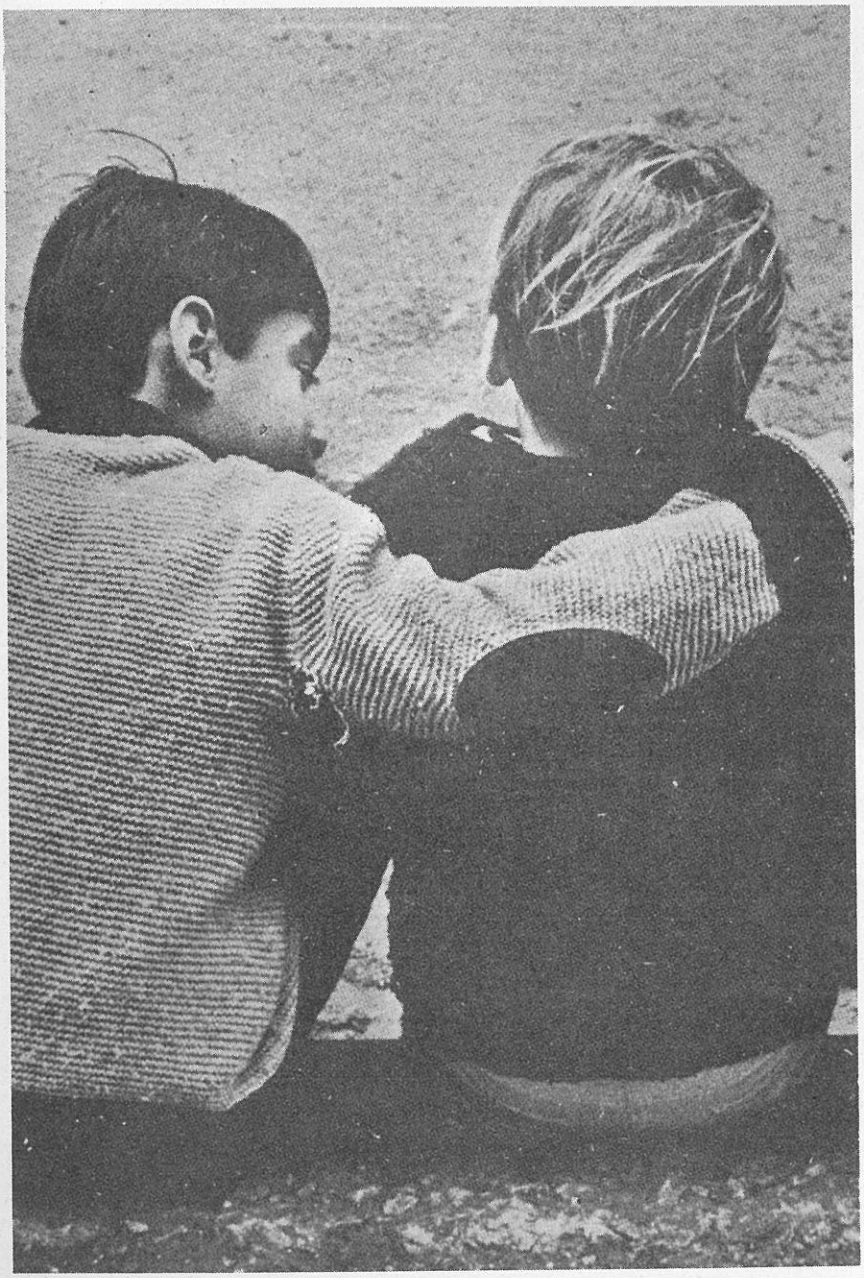
許重勝譯

省立台南醫院腦神經科主任



生命始於誕生，大多數的生產是順利的，而得到了一個健康的嬰兒。在剛出生的那段歲月，柔弱的嬰兒要完全的依賴別人的照顧、養育才能生存。隨著歲月的發展，幼兒漸漸的長大成熟，而學會照顧自己，且發展其自制力，獨立性等人格的特性。幼兒開始會照顧自己時，通常父母會讓他們自己發展並且鼓勵他學習新的事務；而且在失敗的時候或將要失敗時給予適當的幫助與安慰。獨立性的產生是漸進而累積起來的；如在如廁訓練時，學習站立或走路時，斷奶時或第一次減少餵奶的次數時，更重要的，獨立性必須在幼兒能力的自然增加和父母容許自由發展的二種因素之平衡與和協下才會發生。知情達理的父母不會強迫的要求幼兒在幾個月大時要學會站立，幾個月大時學會控制大小便，或幾時會做什麼，他們耐心的等待幼兒自然的成長，適當的鼓勵小孩應用其新的能力，並且在小孩將要失敗時，給予支持、安慰、了解和鼓勵。父母親這種了解與支持的態度，對幼兒的成長是非常重要的。精神科醫師對父母親要求太多的結果非常的了解。這些兒童長大了，依照父母親的“期待”成爲一個很成功的人，但是在他們的內心中充滿了不滿與空虛的感覺；不管他們作得多好或在工作能得到很大的報酬與樂趣，他們認爲自己只是一個虛僞的目標，只是一個父母親爲了實現他們的願望的工具而已。父母親把他們的夢想，願望或期待加

DYNAMIC PSYCHIATRY in simple term



在兒子的身上是自私的。表示父母親在這件事上所受的挫折反應而已。很幸運的，大部份的父母都能使他的兒女依照其天賦而自然的發展。

孩子需要愛與想要愛是正常的，父母愛孩子也是自然的。但，何謂“愛”呢?! 許多父母爲了他們的孩子的離家出走而大傷腦筋，他們不能了解爲什麼辛苦的養育會產生這樣不幸的後果。“我不能了解！我愛我的孩子！我給他們每樣東西”，他們列舉了一大堆屬物質的事，如衣服、食物、金錢、教育費，及父母自我犧牲的例子。的確，人生活在充滿物質的世界，但物質與自我犧牲並不就是愛。愛是情感自然的流露，是了解贊成、接納。這些就是正在成長中的小孩所需要與渴望的，愛對小孩來說就是不管是以前的他，現在的他及將來的他都是被父母接納的感覺。

人際關係也開始於出生，首先接觸的是自己的雙親。這個關係是最基本的，它是各種關係的基礎，接著有兄弟姊妹、童伴、同學、同事、教師、老板、丈夫或妻子和子孫等關係。人的成長與成熟程度與安全感成正比。安全感就是自我滿足與自我接納的感覺。人們在第一次的人際關係中能得到上述所說的愛，其安全感才會發生。只有如此，小孩才有信心去嚐試其成長過程的下一步，例如：與家庭外的人產生人際關係。當兒童由父母處得到安全感後，他才能與其他孩子和睦相處而建立友誼而免除隱居、孤

立或獨處。有些人常說他感到很孤獨、寂寞或在團體中覺得孤立，這種情形可能就是因他們在幼年時感覺被父母拒絕而產生的心理障礙。

大部份的家庭有一個以上的孩子，因而發生兄弟姊妹的問題，但這問題其實是父母自己造成的。第一個孩子覺得他在父母心中的地位被老二“代替”了，或老大因他有太多的“特權”而被嫉妒著，常常老么也被嫉妒著，因爲他得最多的照顧，中間的因爲沒有特別的地位而覺得被疏忽了等等。除非父母能用不同的方法給他們的孩子相同的愛，否則兄弟姊妹之間必開始了競爭與嫉妒。約翰知道因他是個男孩子而被愛，珍珮也因是個女孩子而被愛，老大因是最大的而被愛，老么因是最小的而被愛，他們得到的愛都是相同的，每個孩子覺得他是被愛的，被接納的，知道他是有所屬的。

孩子喜歡自由的表現自己。但是讓一個在成長中的孩子覺得他什麼都被允許，沒一件事被禁止而能爲所欲爲也是錯的。因爲社會並不是這樣成立的。當其父母訂了合乎實際的限制後，大部份的孩子都能很釋然的在這種規則中可探討及完全表達自己。父母建立這種規則時，要能不使孩子覺得他是被批評的，或他是乖戾的，應使孩子覺得父母愛他並且了解及接納他的感受、衝動及慾望。不過理想與現實是有差別的。須誘導他了解他的行爲，縱然父母反對他的行爲，但父母仍愛他、了解他及接納他。即使一個小孩也能夠了解交通警察的指揮車子停或走是爲了交通實際上的需要。此外，所建立的規則是不變的。雖然在暴躁、反抗、敵意及暴怒下還須服從規則。你能否想像一個警察會容許一路上一直按喇叭的車子先通過。這就是父母常犯的錯誤，他們立了規則，但當孩子反對或生氣時他們就說“好啦！可以啦！就只此一次。”如此否定及減弱自己所立的規則，表示父母正在推翻孩子行動的標準。假如“不”失去其意義，那麼別的字還有什麼意義呢？當父母講到一個無可救藥的孩子時，這常常表示父母不固定的養育態度而產生的結果。

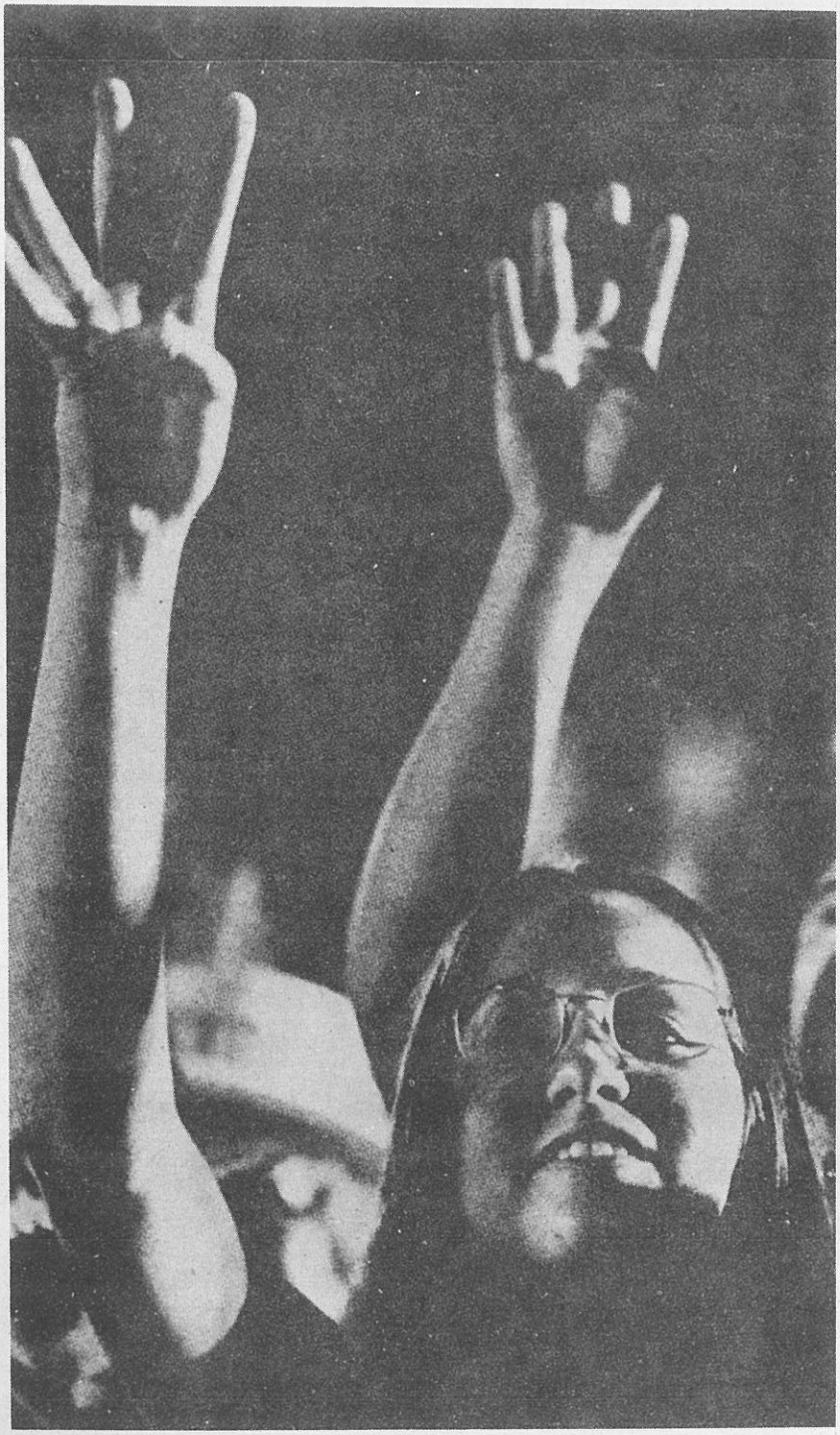
自從“管教兒女應該以身作則”的觀念改變成“兒女應該讓他自己表現與發展”以來，父母逐漸的被如何管教兒女所迷惑。目前的情形則是培養成“兒童暴君”年輕的一輩控制吃飯的時間，在吃飯中喋喋不休，決定看那一家電視的節目，得到所要的每一種玩具，實際上統治著家庭。父母親的口中再聽不到“不”這句話。這種觀念是由於誤解“自由發展”的心理學上的字義而來。父母因怕被批評而採取極端的作法。“全部都管”和“完全不理”而忽視中庸之道的態度會產生極危險的情形。要寫下一條硬性的規則告訴父母親如何來對待兒童的各種問題，實在是一件太荒謬的事，且太低估了一般父母的智力，且剝奪他們決定問題時所得到的樂趣。中庸之道需要一般常識的增加與穩健的態度。

幾乎每人都受過教育。有人甚至說“生活即是學習的過程”求學期間是很重要的，尤其在托兒所、幼稚園、及小學一年級時。現在的教師都了解他們的責任不僅是知識的傳授，更重要的是激發兒童學習的興趣。從學習中得到成就與滿足的感覺是求知慾的先決條件。許多講話或唸書的困難（如：口吃、在公衆面前說不出話來。）及學習的困難（如：幾何學或拼音。）是由於父母及教師在兒童受教育初期，不適當的態度所引起的。每個小孩雖然年齡差不多，但在各方面的發展上有許多個別的差異。教師和父母必須了解每個小孩逐日變化的天賦和能力。責備、處罰一個小孩做非其所能之事，只是因爲此事使父母困擾，又能得到什麼呢？更糟的是使兒童離開其極願參與的團體而“坐在另外一個角落”或使其當衆出醜，公開處罰等這種傳統的教育方法。

養育孩子雖非易事，但父母都知道努力去關心和了解才會得到代價。父母須提供孩子愛的環境及製定合乎實際的限制，孩子們則須在這種環境下成長，及在合乎實際的限制下學習和成熟，如此才能有一個快樂的青春期及快樂的父母。

青春期的男女通常被批評爲迷失和危險的一群。但事實上並不是如此，青春期的問題並不比兒童期的棘手

DYNAMIC PSYCHIATRY in simple term



。此期的困難在於它更強烈的重覆以前的事。青春期時，身體與心理雙方面都似有用不完的精力。不少的青年男女都再度經歷“Oedipus complex”且更具體及強烈的體驗整個過程中“愛”和“恨”的感覺，雖然這種感覺有時並不像兒童期那樣直率的被表現出來。男孩跟父親互相威脅、開戰，而女孩則敵視、反對、背向其母親。父親認爲其男孩頑峻、刁蠻無藥可救，母親則抱怨其女兒嬌賴、率性無法相處。青春期間更需要父母親給予充份的愛，了解和接納的感覺。但同時爲了免其行爲發生偏差，乃要繼續的維持那合乎實際需要的“家法”。

青春期常有不穩定和矛盾的思想。他處於一種要大不大，要小不小，又大又小的尷尬狀態中。當然這種“小時的經驗已經試過了，且又有些不耐了，未來的事卻又待試驗與經歷”的感覺是每一段成長過程的特性。就如幼兒開始的嘗試用新的行動方法來踏出他的第一步，接著又趕快蹲下來用舊的方法來爬行；典型的青春期的青年嘗試其人生新的經驗（在社會中獨立及成熟的感覺）趕快回覆他原有的方法（依賴他人）接著又要嘗試其新的經驗。幼兒跟青春期所不同的只是這種嘗試的經驗更密集更強烈而已。青春期的青年不能一下子就變成很成熟而持重的成人，就像幼兒不會一下子就會跑一樣。在這種改變之間必須有一段時間的嘗試，且在充份的安全感，被接納與了解的情形之下去嘗試。等到熟悉新的事情又變成一種過去的經驗。一個人了解“學習的過程”之後就不會再責備青春期的男女像

幼兒一樣了。

團體生活是青春期生活中最重要的經驗，這些青年團體的重要性自不待多言。這些由同性青年所組成的團體（或什麼會，什麼幫）即是將來成人爲了政治或呆教理由所組成的黨派的雛型，且是成爲家庭與外面社會的交會面。這些青年所組成的團體更有一種家庭或其他團體所沒有的非常重要的功能——在那個團體中的惺惺相惜，知心推腹的友情，這個團體能像“嬰兒”一樣的接納他的一份子，又鼓勵他嘗試去作個“成人”，又當他感到太困難時在其後幫助他。

在青春期末段開始有異性約會。在起初是整個團體男男女女聚在一起。團體互助鼓勵並支持其份子去學習這種成人生活。當一個青年在他的團體中感到很安全且對團體的約會很熟悉，他會嘗試二對的約會，最後成爲二人單獨的約會。很多的夢憶，幻想在初戀的約會中產生，但說起來這只不過是人生的另一種經驗而已。男女互相約會，相處在一起，不僅是學習了解自己也學習著了解別人，發現對方的特性是使青春期的男女能找到他們理想的對象的正常的，必須的過程。

戀愛的結果並非理想或偶像的形成，正常的青春期的青年會漸漸的面對現實，知道其白馬王子只是幻想而已，接著便是折衷的接受了現實的對象，這種一次又一次的去考驗現實，再接受現實（就如解決Oedipus Complex 的過程一樣）是正常人格發展中最重要且最基本的原理。這樣的一個成熟的青年人，一度懷著夢想終以愛和敬意的心情而接受了現實的對象，就準備著要結婚了。

結婚證書並不能代表婚姻的存在，婚姻繼續的存在於它確實有婚姻的功能。無論何時你看到一對美滿的婚姻，你即可確言此婚姻的雙方都在很努力的維持他們婚姻的樂趣和和協。維持婚姻的功能很主要的一項是個人能壓制自己的慾望或奢求，停下來想一想，考慮這個慾望是否合乎實際而能爲對方所能承擔的，再決定其行止。精神科醫師看到太多缺乏自省功夫的夫妻，他們不停的埋怨對方，要求對方改變來適應自己。妻子要求丈夫更羅曼的克，更體貼，不要只關心性，丈夫要求妻子對性更有興趣，不要要求太多，多關心我一些。要求或期待完全理想的對象在青春期是正常的，但在成年期則是不成熟且神經質的。

另外一個維繫婚姻的方法是要保持情感的交流。在正常婚姻中不能避免的失望和差異必須表明出來。而雙方必須是對方好的聽衆。除非情感是互相“交流”否則鬥嘴、爭吵，“我才是對的”將是不能避免的。

大部份的婚姻中都會參入雙方的家長和親人等關係，此時爲了適應婚姻所引起的問題就會增加。雖然沒有解決這些困難的常規，但是“個人處理自己的雙親”此種方法通常非常奏效，因爲到底“血”總比“水”濃，媳婦總是媳婦不可能成爲女兒，女婿也如此。雙親由自己的兒女處理時，能避免與岳父母或公婆衝突而便自己成爲一個完善的女婿或媳婦。最大的一個問題即雙方能否處理自己的雙親。決定婚姻對象時，應考慮他是否能處理其雙親的問題，及他是否有自省的功夫或保持情感的交流。精神科醫師問到人們結婚的原因時，常聽到下面的回答：“她很像我的母親”“我們雖常吵架，但因吵架而很快樂”“我覺得我會失掉他”“試試我有否能力使她變得更溫柔”“我的母親希望我與他結婚”“他舞跳得很好”“她有那麼多的錢可以支持我”“出於同情心”這些很可笑的回答。現在許多人對離婚很關心，認爲是很重要的問題，但須注意，婚姻並不是一個悲劇，大部份的人都有一個快樂、美滿的婚姻生活。

婚姻中的角色雖沒有很完美的結論，但一般家庭中大略有二種形式——即父權制與母權制，在母權制中以母親或妻子爲頭，父權制中則是丈夫或父親爲主，孩子慢慢長大，看到家中的角色形式，即學習之，孩子模仿同性父母是解決Oedipus Complex最好的方法。假如一個男孩子在父系家庭長大，他即會學習具有權威的父親，若一個女孩在母系家庭中長大，她即會學習具有權威的母親。試想這樣的男女結婚會發生怎樣的結果？二人都努力的想取得主權，並且回顧其同性父母的作法來支持自己，當然這樣下去，家庭會變成衝突且不和協的。精神科認爲父系家庭較正常，（但大部份的精神科醫師是男人，他們是否爲了面子的原因而下此種斷語？）完全平等是絕對不可能的，每個家庭一定會變成這種或那種，但到底是父系社會或母系社會較健康與正常呢？這並不重要，主要的問題是夫妻雙方能彼此和諧的相處。很幸運的，大部份在母系家庭中長大的男女會找同樣在母系家庭中長大的對象來結婚，在

DYNAMIC PSYCHIATRY in simple term



父系家庭中長大的孩子也同，如此，家庭中的角色才不會產生衝突與對峙的情形。

至於應如何養育孩子才能使雙親快樂及健康。一般的父母感到要給孩子適當的性教育非常困難，他們覺得必須要對孩子講解生命的事實——性教育。但是爲什麼原因要對小孩作性教育呢？這問題很難有一個正確的答案，但只要你想一想，一個孩子小時人家告訴他是由一隻鸛送來的，而當他長大時，知道他是由母親生的，他會對性有怎樣的感覺呢 ?! 婚後性適應會如何 ?! 假如你能讓小孩曉得二加二等於四，哥倫布於一四九二年發現新大陸，爲什麼小孩不能曉得生命的事實，此即性教育必要之因。問題是要告訴他們多少，應給予多少的教育，一個四、五歲的小孩問到性的問題時，他當然不能了解精蟲、卵子、性交，他需要知道的是眞實的答案。例如：當他問“嬰兒是由何處來的？”最好的答案是“由母親身體的特殊部份來的”這樣就夠了，回答時要很自然的，不要尷尬或不好意思，此種回答才能使孩子滿足，並且爲以後的教導打開一條道路。但現在大部份的孩子問這種問題時常遇到這樣的回答

：“去問爸爸，我很忙”“當你長大後，再告訴你”“這並不是小孩子該問的問題”“一個好孩子並不談論這些問題” 如此會使小孩失望，不再相信其父母，並且感到那是個“被禁止的事”或有罪的，不好的。

早期的問題被很自然的，很眞實的，很理智的，而且很合乎其了解程度的回答之後，問題就會滾滾而來，孩子被激起了發問的興趣之後，他要了解更多的事實，整個人生的事情由父母親中慢慢得到，如此他們才能由父母處得到可靠及更大的安全感，因他們知道父母所知道的。

父母親想知道該由誰來告訴孩子或在何時給兒童性教育才更爲恰當。一般而言，問這個問題的人就是回答這問題最好的人。如果父母一方談到性的問題時有偏見，不好意思，不太了解或不太會講時，應由另一位擔任這個責任。目前這個問題變成家庭醫師的責任。事實上性的常識只是孩子要求的一部份而已。最重要的是回答的態度或是回答的方法。最理想的方法不是藉著書籍，陌生人或在學校中開一個課程，而是應由父母親來做性的教育。

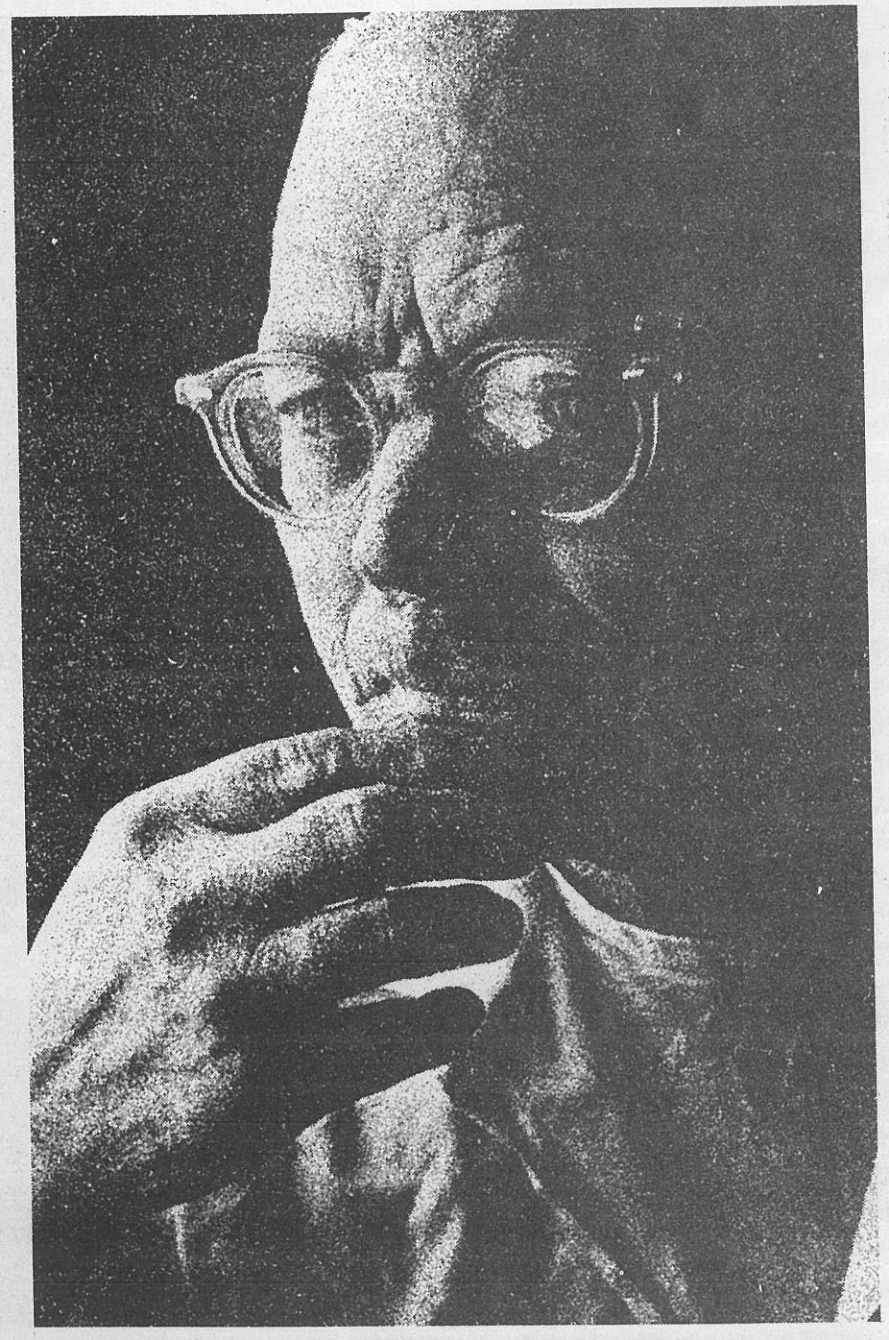
生命中另一個重要的經驗是工作。工作無論階級與貴賤都能給人一種“覺得自己有用，對人生有貢獻的感覺，且提供人生活的樂趣”。工作被認爲是一種責任，或是快樂，或許也是一種重擔，看你怎麼想它就是怎麼樣。就像大部份的人，認爲生活是一種快樂，是一種享受或其他情況，那麼他的生活也即如此。一個孩童的工作可說是玩要，玩要可說是他的工作。兒童在玩要中覺得很高興，很認眞，有成就感，他們告訴父母說“看！媽媽！看我做了什麼事情！”及期待父母親回答他，讚揚他，鼓勵他。但大部份的父母親都太忙，無法了解孩子早期的慾望，不能與孩子一起享受那“有所成就感”的樂趣。這樣的父母親怎能期待他的兒女成長後會努力工作，而成爲很有創造性的人呢？老是責備孩子玩要，工作是不好的，以後要期待他在工作上能努力已是太慢了。剝奪了他們在生命中工作的樂趣與滿足是會造成很不好的結果，因這樣的孩子長大後會顯出父母親的態度，而認爲工作是一種重擔與義務，再如此的對待其子女，這樣一代代的傳下去。但很幸運的，大部份的小孩能由父母親在玩要中得到足夠的滿足感，在學校讀書中得到足夠的安全感，或在長大的工作中得到快樂，他們不僅是爲工作而工作，乃是爲快樂而工作。

工作的人際關係在生命中是很重要的一部份，如何與上司合作相處，如何保持工作的興趣，如何處理不來上班的人，如何做好人事管理（能要求、批評別人，又讓被批評，要求的感覺他是被了解及同情關心的。）這是很重要的。目前工業知識很發達，人事制度一般的原則，即在這個“大家庭”中每個人的困難，忍耐、努力，都被了解及接納但又要使他知道這地方有一個“實際的，合乎條理的限制”。勞資雙方一個態度——我很了解你，很接受你，但我們之間還有一個不變的，實際存在的界線。雖然現在的勞工還會罷工，想做那些引起別人更大的注意之事。但大多數的工作場所都能像家庭一樣，能夠給人一個健康、快樂的環境。

人生就像一個圓圈，由小慢慢長大、成熟、達到一個巔峯，然後慢慢走下坡，衰退。這種生命的變化我們稱爲更年期，這種生理上的變化，因人而異，有的較快，有的較慢，更年期也隨著人類壽命的延長而有延後的現象。這種生命的改變，在女人是月經的停止，在男人則是性慾的減少與能力的衰退，大部份的人在此時期也體驗到心理上與情緒上的變化，再次的自我估價，自省，而了解一個事實，自己人生最輝煌的一段已過去了。

生命改變的問題在此時發生了，但問題並非一下子發生的，而是已潛伏了好多年，而慢慢的明顯出來，越來越難解決而變成很重要的問題，舉一個很不幸的例子：一個母親貢獻其全生涯，不惜任何代價，不辭任何辛勞的養育其兒女，當兒女長大後，留下她一人而各自成家立業，她覺得好像再也沒有人需要她，沒有活著的目標，只剩她一個人，而有一種完全的喪失感。這樣的婦女通常不會與丈夫有很好的關係，如：丈夫只是她達到某目的的工具而已，遺棄丈夫，視丈夫不如孩子等，此種女人在更年期時會發現她是如此的處於無用感的困難中。

DYNAMIC PSYCHIATRY in simple term



當人們失去他的力量時，通常會接受命運，而來安排其將來，生命非一個單行道，正常的生活有很多，很多的事，如：孩子、家庭、朋友、工作、嗜好、創造、社交活動、知識、藝術等多方面，追求的越多，生命即會越豐富，生活會越健康，人生會越快樂。

當一個人有了這種豐富的，充實的，快樂的，愜意的生活時，到更年期和老年期時就較少問題，一個人已學習了接受、適應、補償或妥協其環境；昇華，了解眞實的自己與別人，這是老年人的智慧，它非智力上的成就，而是由生活中體驗出來的，在生活經驗中一步步的認識自己，充實自己，對自己產生信心。

今日的社會有強制退休的現象，即某些人到了一定的年齡就要退休，有許多退休者仍然有用，其退休的原因是因社會須要他們退休，並不是其能力已不行了，如果他們不能再安排自己，可說是一種悲劇，但大部份的人的觀點中，並非視退休即是無能力，退休只是表示一個人在生命達到某年齡時變得能力較衰退而已，一些退休者覺得自己無用，生命到此已盡，但有一些被認爲無用的人，他們在別的方面表現很大的才能而使生活變得很快樂及很有意義。

一個人若有正常的生活，在他回顧過去的時候，才能滿足與感到眞正的欣慰，最後，當死來臨時，他已準備好了“死”對他來說，僅是生活經驗中最後的必經之程。