

既生活又奧妙的個體心理學

——阿德勒《自卑與超越》導讀



諮商心理師

李家雯

1874年初春，在奧地利維也納的近郊，一戶經營穀物販賣的猶太人家中誕生了一個名叫阿弗瑞德（Alfred）的孩子。他自小患了某種疾病，身子骨鬆軟，無法支撐身體成長，直到4歲時才學會行走。他是家裡6個孩子中的老二，有別於他，他的大哥自小身子骨健朗，又高又帥，媽媽對之寵愛有加。阿弗瑞德因為肢體的殘缺，自小看著兄弟姊妹活動自如，自己卻連吃飯、如廁等簡單的生活也需要旁人攙扶協助。在手足裡，他跟弟弟的感情最好，二人常在睡前天南地北地聊天。然而，4歲那年的某日清晨，阿弗瑞德醒來，驚嚇地發現前晚躺在自己身邊一起入睡的弟弟竟然冰冷地一動也不動，死於白喉。這樣突如其來的衝擊使得他深深地感受到生命的脆弱，體會到人生的無常。學會走路之後，他二度感染肺炎，曾在高燒昏迷時聽到一名似乎是醫師的大人對他的父母說：「你的兒子活下去的機會不大，請節哀順變吧！」聽到醫師這樣說時，阿弗瑞德心裡感到一陣恐慌，好想對爸媽大喊：「不要放棄我！我還想活下去！」但他喊不出聲音，再度昏睡過去。幸運的是他復原了，再度醒了過來。這些疾病與死亡的經驗使他從小就深深地體會到人的生命是如此的渺小，於是他告訴自己「長大要當一名醫生！除了幫助自己對抗疾病與死亡之外，也要幫助別人！」長大後，1895年，這孩子畢業於維也納醫學院，完成兒時的夢想，成為一名助人的醫師。甚至在行醫的過程中展開了對人類行為與精神醫療的興趣，創始了自己的心理學學派，稱之為「個體心理學」（Individual Psychology）。他主張每個人都是獨立且特別的個體，強

調人的整體性，也強調社會平權與人際合作的重要性。

他就是 1932 年出版的《自卑與超越》（*What Life Could Mean to You*）這本書的作者阿德勒（Alfred Adler，1870-1937）。

只要是人，皆有自卑感

當我們從阿德勒的成長背景開始進入個體心理學的世界，就不難理解阿德勒為何強調「自卑感受」（inferioirty feeling）對人類行為的重要影響。阿德勒自小感受到肢體的辛苦、疾病的侵襲與生命的脆弱，使他認為人只要活在這世上的一天，便一輩子都會受到「自卑感受」的牽引。

這裡需要澄清「自卑感受」定義。確實，在我們文化裡，聽見「自卑」一詞時，不免都會浮現負面的意象和畫面。但是，阿德勒指的「自卑」究竟是什麼？

我們每個人都有不同程度的自卑感，因為我們都發現我們自己所處的地位是我們希望加以改進的。

事實上，人類從出生開始，無時不刻都會感到自己是相對的弱者。弱小的孩童處在「萬能的大人們」包圍中，所感受到、知覺到或得到的訊息無不是一個相同的訊息——「我不夠好！」（*I'm not good enough.*）當小小的身軀得靠能力較高的大人理解，提供資源，供我們

倚賴。然而，事實上即使是身為看似弱小的孩子，能力不足，本是一種自然且理所當然的狀態，但我們都會主觀地視自己的「不足、不好、較低下」為一種差勁的感受，也極盡所能地想要逃開、閃躲這種令自己感覺到差勁的不適感。更也因此，阿德勒不止一次提到，「只要是人，皆有自卑感。」

在林曉芳譯的《阿德勒談人性》（臺北：遠流，2016）這本書中，阿德勒說：「人類的意識普遍存在著自卑感（不適感）與不安全感。」但是，阿德勒指的 *Inferiority feeling*，不論用哪種中文詞彙來描述：自卑感、不足感、不適感……等，或許僅是單純描述出人認為自己較為「低下、不足」這種中性狀態的一種感受而已。

阿德勒自己也這樣說，自卑的感受未必是痛苦感的來源，未必是差勁的體現，因為痛苦與否都是一種主觀的感受，取決於個人看待的角度與態度。所以阿德勒心理學強調「自卑感受」在人類行為上有舉足輕重的影響，也認為「自卑感受」是驅動人們想超越的動力，使自己總無時無刻在邁向「變得更好」的路途之上。自卑未必是生命的絆腳石，相反的，是我們生命經驗中催化我們改變的重要墊腳石。

自卑感本身並不是病態的。它是人類地位之所以增進的原因。……科學的興起就是因為人類感到他們的無知，和他們對預測未來的需要。

而自卑感受在什麼樣的狀態下會成為我們的絆腳石？那是當自卑感受過愈強烈，干擾了我們應有的生活功能與身心狀態之時。

優越是克服自卑的補償展現

事實上，每個人每天都有各式各樣不同的感受，不論是喜怒哀樂都是人們主觀且正常的感受。但是，倘若某種單一的情緒積累過高，影響了人的生活功能，那就會轉化成情結。舉例來說，我們知道一個孩子自出生開始就喜愛自己的母親，無時都想和母親在一起，是非常正常的情緒，然而倘若這個對母親「喜歡」的感受過大，產生嚴重分離焦慮，無法和母親分開，甚至在人際上退縮、拒絕上學，那就是一種「情結」的產生。像這樣當一種感覺變成過度干擾時，就是「情結」。

當個人面對一個他無法適當應付的問題時，他表示他絕對無法解決這個問題，此時出現的便是自卑情結。

自卑是代表我們感到自己的不足和缺乏，為了想對抗這種不足與缺憾，人們展現了自己各種方式在「補足」這一種缺憾感。阿德勒將這樣的補足行為稱為「補償」（compensation）。阿德勒強調，「人的重點不在於你擁有什麼？而是你如何處理它？」補償的本身就是克服自卑的行動力展現，因此補償沒有不好，但在期待自己更臻完美的過

程中，若是忽略了身心與環境的連貫性與和諧性，就會成了「過度補償」的狀態，變成具有破壞力了。自卑情結就是過度補償的一種狀態。

而阿德勒在書中提到的「優越」又是什麼呢？優越，簡單來說就是人們想要克服自卑的補償展現。如同「自卑感受」一樣，是像光譜性的存在，但是當「想要變得更好」的目的並非為了真實地面對問題的本身，也不只是想改善自己的匱乏，反而是將重點放在透過貶抑他人而讓自己覺得更好時，那就是「優越情結」的展現。他說：「自卑感總是會造成緊張，所以爭取優越感的補償動作必然會同時出現。」但受困於優越情結的人，「其目的卻不在於解決問題。」他生活中的一切作為還是希望能消弭自己的自卑感受，但他的作為卻無法為他帶來真正的解決，雖然「他的目標仍是『凌駕於困難之上』，可是他卻不再設法克服障礙，反倒用一種優越感來自我陶醉，或麻木自己。」

如阿德勒在《認識人性》（*Menschenkenntnis*）（臺北：商周，2017）一書裡提到的，「這些東西特別包括虛榮、傲慢、不計代價也要壓倒他人，這時候個體已經是不再追求更高的地位，而只是要讓別人跌倒，他就滿足了。接下來只是重視自己和其他人之間的距離和差距。」區立遠譯。

我們在生活當中，都曾看過有許多優越情結的案例，為了克服自卑卻帶來社會的撕裂與破壞案例，像是犯下北捷殺人事件的鄭捷、犯下京都縱火案的青葉真司都是因為受困於自卑情結而過度補償，轉化為過度膨脹的優越情結而產生的憾事。從這樣的角度看來，我們就不

難理解，在阿德勒心理學裡「自卑」和「優越」本就是一體兩面的存在，一個人既自卑卻又優越，自是合理的存在了。

所有的問題都是人際關係的問題

阿德勒心理學有一個很重要的觀點，他提出人生在世就注定要在3個場域中生活，分別是「工作」、「人際關係」、「愛與親密」，因此許多人也在這3個場域裡用各種不同的程度與狀態在經歷體驗自己的自卑感受。

個體心理學發現：生活中的每一個問題幾乎都可以歸納於：職業、社會和性這三個主要問題之下。

為何是這三種？阿德勒認為，人類必須要有一個清楚的認知是，只要生存在地球上，人類共同的困難便是「資源分配」的問題，地球資源有限，人類的生命時間與自身能力也有限，因此為了有效生存，要學會共同合作與勞務分配，這是必要的共同課題。同樣的，因為人的生命有限，資源有限，因此傳宗接代，發展親密關係就是人們另一個重要的任務。所以阿德勒深信人只要活著就離不開「生活」、「合作」（友誼連結）、「延續物種」這三個必須面對重要的任務。

這聯繫之一是：我們居住地球這個貧瘠星球的表面上，而無處

可逃。我們必須在這個限制之下，藉我們居住之處供給我們的資源而成長。我們必須發展我們的身體和心靈，以保證人類的未來得以延續，……沒有人逃得了他的挑戰。

要特別澄清的是，從阿德勒的角度看來，「工作」未必一定是要經濟力上的生產力，許多家庭照顧者不支領分毫地在家中照料家人、整理家務，從阿德勒的觀點來看，那就是「工作」的一種。因為勞務上的分工與貢獻，人人各司其職，協助社會更有產能與貢獻，都屬於「工作」的範疇。

以盡母親天職而對人類生活有所貢獻的婦女，也像任何其他人一樣，在人類的分工制度中佔有高尚的地位。……不管母親是在家主持家務或出外獨立做事，她作為母親的工作地位是絕不比她丈夫的工作為低的。

由此可知阿德勒對於「工作」範疇的認定，並不侷限在具體上的報酬，任何能增進人類進步，帶來貢獻的作為，都被阿德勒歸類於「工作」任務之中。阿德勒對於女性在家庭中工作上的貢獻之肯定，也顯露出這位大師在當年早已是一位強調性別平等與人際合作的先驅。

阿德勒又曾經這樣強調，「人所有的問題都是人際關係上的問題。」阿德勒因為自小身體上的缺陷，長期仰賴他人的協助，他比任

何人都能體悟「人屬於社會性物種」這樣的概念。確實，若沒有人與人之間彼此的相互幫助與連結，若人們彼此之間無法產生興趣，沒有意願相互合作，我們可能早在數千萬年前滅絕。

人類最古老的努力之一，是和其同類締結交誼。我們的種族是由我們對我們的同類有興趣，才日漸進步的。

每個人都是獨立、獨特的

曾有人這樣詢問，提倡整體性與場域和諧的阿德勒怎會命名自己所創立的心理學思想為「個體心理學」（Individual Psychology）？是否太過強調個人主義？其實，英文的 Individual 一詞原來自 IN-divisible 一詞，即是指「不可-分割」的意思。阿德勒強調每個人都是獨立、獨特的，所以視人為不可分割的完整個體，「身體」（body）與「心靈」（mind）之間都應被視為同一系統，不可分割。同樣的，「個體」與「所屬環境」之間也是密不可分，不應被切開看待的。所以我們若想要了解一個人的人格養成和行事風格，就應該透過他內在的世界理解他怎麼經驗他的外在環境而產生這樣的行動。每一個活生生的個體和他的環境都應視為一個統合的整體。而我們要能清楚了解一個人，如果無法從他個人主觀世界的視野看出去，就難以清楚明白他的一切。

在這樣的脈絡下，阿德勒在他的學說中也為人們如何「克服自卑」之路提供了解決之道。真正克服自卑的方式不應該是關注在如何

追求完美之上，因為這條追逐之路是永遠沒有盡頭的，所以一味地將關注放在個體該如變得完美來克服自卑，就會忽略了納入外在環境整體平衡的重要性。克服自卑得要內外合作，從對環境與社會的貢獻關注開始。

個體心理學觀點的強調要求，是無條件降低權力（power）追求，並發展社會情懷，其至理名言則是以民胞物與的態度，面對人類社會普遍存在的需要。

也就是說，阿德勒認為一個人若要克服自己的自卑，其實他應該關注的是個人自身的能力與付出可以如何幫助外界環境變得更好，對社會有所貢獻。更精簡來說，超越自卑的正向路徑是發展個人的「社會情懷」。

社會情懷是克服自卑的解藥

阿德勒用德文「Gemeinschaftsgefühl」一詞來描述一個概念，它代表的是一種個人心中對社群的連結與關懷的感受，翻譯成英文的「社會興趣」（Social Interest），或許沒有完整表達阿德勒提出的概念。這幾年開始更多不同的阿德勒心理學者找出阿德勒德文的原意，並將這一詞翻譯調整為「社會情懷」（Social feeling）或「社群感、共融感」（community feeling），可能更能貼近阿德勒的核心思想。

阿德勒的學生德瑞克斯（Rudolf Dreikurs，1897-1972）在其著作《社會平等：當代的挑戰》（*Social Equality: The Challenge of Today*）裡所寫的一段話能更闡述出阿德勒對社會情懷的概念。「人類是社會性物種，其基本渴望是有所隸屬。唯有人在感受到自己有所歸屬之時，才能發揮功能、參與、貢獻。阿德勒將這樣的基本渴望稱之為 *Gemeinschaftsgefuehl*，大意上可翻譯為社會情懷（social interests）。這是一種社會共融的概念，一種人能與生命潮流相融合的感受，一種為他人福祉關懷的意念。人們的社會情懷程度，決定了他社會生活能力上的意願。而社會情懷的匱乏也造就其缺陷、挫敗與病態的根源。因此，阿德勒認為不論對個人或團體來說，社會情懷是界定人類正常與否的測量指標。」事實上，「社會情懷」的建立與強化是阿德勒心理學一個重要的核心目標。社會情懷才是克服自卑的解藥，因為當一個人過度專注在自己的自卑上，不但無法化解自卑，反而會是不斷地追尋那遠遠不可能的完美。但當我們將過度專注在自己的改變，轉化成關注對群體共同的貢獻時，自然會獲得一種感到自身價值的意義與感受。一個個體若能感受到自己在群體的價值與意義，就愈能夠往健康的身心發展歷程前行。因為當能意識到「我與環境為同在」之時，在人群之間活動，更可以透過彼此之間牽引、拉扯進而激盪各式不同的連結與火花，更加豐富屬於人類文化的共同樣貌，進而再次滋養強化個體自身，這樣加成與相互催化之下，世界自然變得更加良善與進步。

可以時刻在生活中使用的心理學

阿德勒心理學或許不是一門太過艱澀、難以入門的心理學，沒有過多繁瑣與複雜的名詞定義，對社會大眾來說，更是一門可以時時刻刻實踐在生活之中的「使用的心理學」（Psychology of use），但是，每當要更加深入理解這門學問時，可能就愈會發現他的深奧之處，更感覺這是一門值得細細體會、思量、深化的學問。

曾有人在阿德勒演講後這樣反問他，「你說的這些不都是常識嗎？」當時阿德勒輕輕微笑地回答說：「是常識，不也很好嗎？」確實，「知道，不一定等於得到，更不等於做到。」但若能有機會細細咀嚼阿德勒帶來的這些精神，並且實踐在生活之間，可以預見人們都能夠有機會生活在一個更平等、共融且共好的幸福社會。

