

人需要活在群體中，群體對個體會各種任務功能的分配，與其他的個體撐起大群體。每個人都有必須完成自己的任務，以及期待他人所應該完成任務的想法。因此生活中我們會扮演許多不同的角色，在特定的文化裡，這些角色都有一套一般所認可與期待的功能，往往還包括穿著打扮和行為舉止。

『人格面具』(persona)，是心理學家榮格(Carl Jung)所提出的概念，是一個人對他人表露的人格，有別於其本來的自我。榮格認為：一個人可藉人格面具扮演他在生活中擔任的角色，而與周遭世界相互作用，這樣可達到個人內在心理性質和社會之間的妥協。因此人格面具可使一個人適應社會的要求，經由文化薰陶，教育以及對物理與社會環境適應的產物。

人格面具-persona 源自希臘文「面具」，是古典希臘戲劇中演員演戲時所帶的面具，戴上面具後演員便在劇中扮演某個特定的角色與身分。如果我們過於投入社會性的要求而失去個人的特色時，時間久了，我們的情感和靈性就會乾枯，無法接觸內在的需求，成了行屍走肉的機器人。但有時我們也會應對得宜，將社會性的要求融入自我的認同中，而產生良好的自我感受。健康的自我多少能依情境的需要成功地扮演不同的人格面具角色。有時候我們所扮演的角色也能符合內在的需求和期待，因而獲得外在的讚賞與內在的滿足。但人格面具也有功能失調的，這種情況往往需要心理治療的介入。介紹三種樣態幫助來覺察自我的狀態：

## 一、人格面具過度發展：

如果過度認同社會角色，個人對於取悅社會與他人過度關切，人格內充滿一組組的社會角色，「內在」卻是空洞沒有真我的感覺。卡爾維諾在他出版的小說『不存在的騎士』中，書寫了一個完美騎士的象徵，他中空的甲冑每一刻都保持雪白亮麗的外表，一絲不苟的嚴謹態度，不受七情六欲的左右，不會同流合污嚴格的自我要求，絕對的道德意識，只有意志力的存在，雖然完美無瑕卻無血肉之軀，他沒有人類的自私、害怕、懦弱或心存僥倖，但他卻嚮往人類的血肉之軀。如此完美的人格-中空的甲冑閃閃發亮耀眼，卻無人居住。

曾遇到一位年已 30 歲的年輕人，在外地工作時要選擇買何種顏色的車子，還要詢問父母，請父母為他作主。把父母的意見當成自己的需求，如果他是個小孩，這樣的詢問或許可以接受，但是到了 30 歲就會有個人發展慢熟的議題。又如在職場工作，把職場當家永遠埋頭工作的職人，如果一退休，失去了工作的角色，一回到家就感受空虛寂寞，無法適應家居的人際交往，也無法適應閒適的生活，將帶給家人很大的痛苦。我們常常在社會新聞中看到在鄰居里坊間是個循規蹈矩，待人有禮的好人，卻發生了衝動的好勇鬥狠的殺人暴力，讓人摸不透何以反差如此強烈。看起來沒有自己存在的好人，陽奉陰違的結果卻是『逆反轉向症』，是指人格轉向其對立角色的病症。

## 二、人格面具發展不全：

無法對他人或外在客體付出關懷，反而沉浸於內心世界的慾望與幻想，以為自己無所不能，如此就會有不體貼，自閉，盲目無法與人相處的困境會出現。在職場中若遇到這種同事，真是苦不堪言。要這人改變是困難的，除非遭受命運無情的打擊而省思產生自覺力，否則很難撼動其人格的成熟。青少年較容易活在自我中心的世界，漠視社會規範。另一方面，也有成熟的小大人，過度追隨家庭與社會的期待，以致無法發展出個人的特質。

另有些人不論活到幾歲，還是會拒絕戴上成人的面具，因為他們不想負擔社會角色只想像無憂無慮的小孩子一樣，只求快意特立獨行，被稱之為『永恆少年』，為了自己的特殊性，拒絕責任，這樣的自己也會為周邊的人帶來困擾和痛苦。

## 三、過度認同人格面具：

他將自己所扮演的角色和真實的本性混合一起，簡言之個人的內心世界已經被人格面具所扮演的角色佔據了，自我與人格面具融為一體。一旦卸下人格面具，由於這些人的人格面具太過強勢，造成他們不管何時何地都將人格面具隨便演的角色行於外的緣故，在社會上很多政治人物，他們在自己的位置上能夠呼風喚雨，很有權利，一旦換了位子，無法適應自己只是個平凡人。一旦離開這些有權力的場域進入私人生活領域時，應該要拿下這種面具，覺知放下過去的權力慾，活在此刻安於此刻，享受平凡。但對於固著的人格面具融入在自我內心裡的人而言，似乎要扮演永遠的總經理，部長，老闆，發號司令領導他人，回到家時讓家

人都是他的子弟兵，以為自己繼續統領角色職務，無法轉化角色。難怪越來越多的妻子在面對退休的丈夫時會格格不入，適應困難而在晚年要求離婚。

### 人格面具與陰影，一體兩面

說到人格面具就不得不提『陰影』，有人說人格面具代表社會性，陰影代表動物性。陰影的特質與內容是經過自我發展所選擇的，被自我意識所拒絕的內容，就成了我們看不見卻有強大影響力的陰影，而陰影是意識自我和人格面具不相容的特徵與指數來界定的。人們為了求生存會傾向融入社會的規範，以免遭到處罰與遺棄。相反的不被接受的特質，如搗蛋鬼，搞破壞，的特質反而壓抑到潛意識中，甚至投射到厭惡與自己完全不同的人的身上。因此在職場上看到極端不順眼的人，需要好好審事彼此的差異，大方好客者可能最討厭小氣照顧自己利益的人，相對位置投射了自己厭惡的情緒，有可能最怕小氣鬼的羞恥陰影被指認或指責，陰影進入潛意識，在意識面無法知曉。避免羞恥可能是發展緊握人格面具最強大的動機。羞恥感會讓個人失去尊嚴與自我價值感，而陰影會引發羞恥，因此我們要成為好人，要融入社會要被他人被接受。

『陰影』與『人格面具』兩者都是與自我裡的人物，他們像是一對兄弟或姐妹，一位站在公眾面前，另一位則躲在一邊遮蔽著，是各種對比的呈現。人格面具最具功能是能隱藏個人的意識思想與情感的一面，不可忽視的就是陰影的反作用力，好好覺察自己情緒的波動可窺見一二啊。

### 自我與人格面具的關係

一方面自我有與群體分離與獨立的需要，另一方則是與群體有關連與歸屬的需要。客觀的說我們都需要他人才能夠獲得身心的存活，自我會為了尋求生存的保障，朝向與當前環境發生關聯和適應，個人如何在生活中既能被別人接受喜歡，涵容別人的需要願望，還要能夠為自己而活，成為自由獨特的個體呢？做自己還是做罐頭〈強調一致性，抹煞個人特質〉？如何在兩邊擺動時維持平衡，這就是我們生存的基本焦慮，也是每個人生命發展的課題，提出來共同探討之。

而社會角色感受到的任何威脅，感覺上都是對自我整體的威脅。所謂的「空巢期症候群」(empty nest syndrome)——孩子長大離開家之後父母覺得無聊空虛——就是對父母角色這個面具過度認同，這在男人或女人的身上都可能發生。那些只會埋頭工作，不然便會感到人生空虛而無所依歸的人，則是濫用了職業與專業的人格面具，無法培養出更寬闊的認同感和廣泛的才能。解決這種嚴重的人格面具認同問題時，常常需要分析式治療的協助。

在榮格眼中，人格面具在人格中的作用既可能是有利的，也可能是有害的。如果一個人過分地熱衷和沉湎於自己扮演的角色，如果他把自己僅僅認同於自己扮演的角色，人格的其它方面就會受到排斥。像這樣受人格面具支配的人就會逐漸與自己的天性相疏遠而生活在一種緊張的狀態中。在過分發達的人格面具和極不發達的人格其它部分之間，存在著尖銳的對立和沖突。

人格面具的功能在於與外在集體世界周旋。每個文化裡都有很多社會角色：父親、母親、丈夫、妻子、醫生、教士、律師等。在特定的文化裡，這些角色都有一套一般所認可與期待的功能，往往還包括穿著打扮和行為舉止。發展中的自我選擇想要扮演的角色時，多多少少把它們併入了主要的自我認同內。當人格面具的角色配合得宜——也就是說，它們真實地反映出自我的能力——對正常的社交互動很有幫助。醫生穿白袍，等於在心理上「戴上」醫療專業的面具，對病人執行必要的（其實蠻尷尬的）身體檢查時，會容易許多。（反過來說，病人角色的人格面具，卻是醫生生病時最不願戴上的。）相反的，陰影則是非常私密的，是人「私有」的東西（其實，它有時是沒有自我的）。不過，人格面具過度發展會導致人格內充滿一組組的社會角色，留給自身一種「內在」沒有真我的感覺。人格面具發展不全的人格極為脆弱，容易因遭受拒絕而受傷，或是和親近的人相處時失去自我。一般的個別心理治療或團體治療對這種情況很有幫助。

更嚴重的，是自我與人格面具融為一體，一旦卸下人格面具，則自我感薄弱，因而社會角色感受到的任何威脅，感覺上都是對自我整體的威脅。所謂的「空巢期症候群」(empty nest syndrome)——孩子長大離開家之後父母覺得無聊空虛——就是對父母角色這個面具過度認同，這在男人或女人的身上都可能發生。那些只會埋頭工作，不然便會感到人生空虛而無所依歸的人，則是濫用

了職業與專業的人格面具，無法培養出更寬闊的認同感和廣泛的才能。解決這種嚴重的人格面具認同問題時，常常需要分析式治療的協助。

我們順應著社會中的期待，扮演好理想中的角色。然而，有時這並不一定是自己本來的樣子，你我或許需要戴上不同的面具，以應付各式各樣的生活情境，這時「人格面具」(Persona)自然形成了。當我們不曉得，自己是直接及間接受到這些由成長環境或生活周遭堆疊形成的自我意象，或許就會很自然地誤以為那就是自己的想法或價值觀。

人格面具(persona)，是心理學家榮格(Carl Jung)所提出的概念。指得是一個人對他人表露的人格，有別於其本來的自我。榮格認為，一個人可藉人格面具扮演他在生活中擔任的角色，而與周遭世界相互作用，這樣可達到個人內在心理性質和社會之間的妥協。因此人格面具可使一個人適應社會的要求。[參考自Maggie Hyde，榮格與占星學]

薩堤爾的自我環介紹：

以“自我”作為一個系統——我們都是獨特的，就如同雪花一般，沒有兩個人是全然相同的。

- 我是一個居所：所有生理的部份均存在其間。
- 我是一個腦：理性之面向、思考、判斷、邏輯、分析……。
- 我是感受和情緒的面向。
- 我是感官：眼、耳、鼻、舌、皮膚等面向。
- 我是人際的、互動的，「我—你」的面向。
- 我是營養的面向——進入身體的液體和固體。
- 我是情境的面向——情境總是充滿聲音，光線和空氣，是在當下發生，也在當下變化。
- 我是靈性的——生命力的面向，宇宙共通的能量，使彼聯絡，也與宇宙能量聯絡。

學習做個平衡的人，面對自己，你如何照顧自己的身心靈，為自己帶來活水人生，是何等重要的課題！