

「移動迷宮」

潛意識是指潛藏在我們一般意識底下的一股神祕力量，佛洛伊德認為潛意識是一座看不見底部的冰山，他認為潛意識雖然看不見摸不着，卻一直在不知不覺中控制着人類的言語行動。如果要用現代語繪形繪聲的描述潛意識，筆者認為它就是一座移動「迷宮」！

筆者最近看了一套科幻片「移動迷宮」，故事講述男主角從電梯醒來後，就記不起自己的過去，並發現自己與一群陌生的男孩受困於一座陌生而綿延不絕的「迷宮森林」當中，只有闖過迷宮才能脫身。為了逃出這個神秘的監獄迷宮，少年們從自己社群裡挑選出最強的「跑者」進入迷宮。希望有朝一日能破解整個謎團、返回正常世界。

如黑洞般的潛意識，它一直在心理學中處於神秘的領域，其對人的影響依然是一個謎！部份情緒病患者在病發時，會不自覺地跌進這潛意識的「迷宮」裡，此外潛意識亦可能令患者採用「遺忘」的防禦機制，使患者失去部份記憶，從而減少患者所面對的壓力。從古至今心理治療師為了幫助患者走出這座潛意識「迷宮」，在不同時代亦出現了不同的「跑者」，他們也用其一生試圖畫出潛意識「迷宮」的藍圖。如佛洛伊德，他從潛意識當中找出戀母情結、人格結構、移情和夢的分析等學說。此外，榮格也發展出個人潛意識、集體潛意識和原型等概念。

情緒病患者為了回復正常狀態，他們除了要運用前人所繪畫的潛意識藍圖，即心理分析的不同理論，他們亦同時需要一位「嚮導」。這裡所指的「嚮導」，其實就是要找一位合適的心理治療師，引領他們走出潛意識「迷宮」，從而擺脫這背後無形之手！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>