

潛意識

心靈世界似是觸手可及，卻又是無影無蹤，似是近在咫尺，卻又不可捉摸，我們最熟悉卻又最不了解的往往就是我們自己。佛洛伊德曾經說過：「我們的心理過程，主要是潛意識主宰。」意識指的是一個人人在清醒狀態下的思想、情緒，它是我們很容易觀察到的心理現象。如將意識比喻為心靈世界的表面，那麼潛意識就是心靈世界的核心。

佛洛伊德曾經將人的意識比喻成一座冰山，浮出水面的部份是顯意識，隱藏在冰山底下的大部份是潛意識。潛意識雖然看不見摸不著，可是卻一直在不知不覺中影響著我們的言談舉止。過去的經歷影響著我們對將來的選擇，同樣地每一個人的現在，都是被過去的生活有意無意地影響著。

潛意識是「心理分析」學說的核心理論，成長中的一些經歷、傷痛，我們可以選擇忘記，可是創傷未必真的被遺忘，而是被壓抑到潛意識層面。對於部份情緒病患者，那些被壓抑的欲望、傷痛、不愉快經驗，總是試著從潛意識返回到意識層面。那股來自內心深處的沖動，有時是愛，有時是恨，有時是痛苦的記憶，它們都是一些我們很難覺察的東西。而心理分析師就像一位偵探，通過觀察患者的一些言談舉止，從而分析出埋藏在潛意識裡的深層問題。

每個行為或每句說話都是有意義的，即使是一個看起來極可笑的失誤，背後都有其原因，因此微小的蛛絲馬跡也能反映潛意識的秘密。只要我們了解並改變我們的潛意識，治愈心靈創傷，必定指日可待。只要我們了解潛意識，我們就能主宰將來！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.06.28