

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

規訓與餵養：從投射認同觀點探究家庭與客體關係的移動

Discipline and Feeding: Exploring the Shifts in Family and Object

Relations from the Perspective of Projective Identification

廖翌帆

Yi-Fan Liao

指導教授：張國偉 博士

Advisor: Kuo-Wei Chang, Ph.D.

中華民國 112 年 6 月

June 2023

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

規訓與餵養：

從投射認同觀點探究家庭與客體關係的移動

Discipline and Feeding: Exploring the Shifts in Family
and Object Relations from the Perspective of Projective
Identification

研究生： 蔡立帆

經考試合格特此證明

口試委員： 游明宇

陳增榮

張國偉

指導教授： 張國偉

系主任(所長)： 楊國松

口試日期：中華民國111年6月24日

謝辭

這篇論文主要是以「投射性認同理論」探究自己，雖然在諮商理論體系，「投射性認同理論」相對較冷門，但由於該理論在諮商中的應用涉及潛意識的信息交流，亦是我遍尋許久東方玄學與西方心理學交會的成果，感謝 Melanie Klein 的貢獻。

在此向三位教授表達最誠摯的謝意，他們的支持使我能夠順利完成論文。指導教授張國偉始終體貼入微，理解研究生兼實習生所面臨的多重壓力的他，從不催促我的論文進度，讓我能夠按照自己的節奏前進，有他的協助才得以如期完成期刊發表和論文。校內口委陳增穎教授是一位重視學生權益的老師，實習期間由她擔任授課教師多了一份安心感，在論文初審時，增穎老師直言不諱的建議，幫助我看清、聚焦和調整我過於發散的論述形式。校外口委鄧明宇教授，在論文口試時指引我具體的修改方向，讓我的故事能夠找到秩序和定位，還不忘鼓勵我務必讓父親閱讀我的論文。論文的名稱是在鄧明宇教授的修改後確定的，經他修改後的名稱在無形中也改變了我與家人的關係，並且他讓我知道，那些被某些人視為挑釁、偏激、挑戰權威的行為，在明宇老師的眼中稱之為「能動性」，當時我正因為實習創傷感到痛苦與低潮，明宇老師僅用一句話重新框架，便使我被賦能。

三年取得了心理師考照資格就像挑戰天堂路那樣艱辛。對我來說，最辛苦的關卡不是論文撰寫，而是在兩次的實習期間面臨了權力不對等的壓迫，我深刻體會到妥協比勇敢更容易，也清楚運用防衛機轉比面對更簡單，然而我選擇保持清醒，基於我不願讓自己在未來有機會成為壓迫他人的人之一，所以希望自己從踏上這條助人的道路上就具備社會正義的責任意識。感謝那個在面對利害衝突和恐懼時，依然堅守初衷並關注個案福祉的自己，而我相信，自己能夠有勇氣面對困境，是因為在我身邊總不乏許多很好的人，他們是我精神力量的來源。像是與我分隔兩地的伴侶一直是我心靈的避風港，她的陪伴和鼓勵使我能夠身心健康走到現在的地步；還有那些過去、現在、未來在諮商室裡與我真實交會的你們，在我人生旅程中能夠遇

見你們是我最大的幸運；同時我也深信生命中遇見的每個人都是天使，無論你們扮演的是好天使還是壞天使，絕對都曾在某一刻以不同方式為我照亮過生命，幫助我更認識自己。

在我的早期經驗有一位夠好的阿嬤，她給足了那個小小孩一份可以安心依附的關係，以及無條件的愛與接納，阿嬤在我全職實習期間過世了，從 2023 年 2 月 10 日緊急入院到離世只有 50 天的時間，陪病期間我和阿嬤說了好多話，已無法說話的她只能以神情和我交流，我永遠不會忘記我們如此貼近彼此的時刻，目前我還沒有足夠的時間走完哀傷歷程，但我相信生命給予了最好的安排，這篇論文讓我能夠以最好的形式永遠紀念他。同時，我要感謝小姑姑陪我一起整理家族故事，她在我的故事裡看見那個也曾在家族裡被噤聲的自己，從而意識到自身的枷鎖，於是在處理阿嬤的身後事過程中，小姑姑邀請我與堂弟參與討論，給了我們表達意見的位子，某種意義上將逃離家族多年的我們給找了回家。有次在病房外，我對小姑姑的行動化表達感謝，她情緒激動的抱著自己的女兒哭著說自己長大了，小表妹拍著小姑姑並稱讚著母親做了好勇敢的事，那一刻對我們都好重要，那個站在我面前的小姑姑，已不再是過去我被父親家暴時無法為我挺身而出的她，也不再是當年那個因為被兩位哥哥賞耳光，被恐懼禁錮的小女孩了，我們都「移動」了。

我的此時此刻是過去的總和，在個體化歷程，我要感謝分別在我 20 歲、30 歲、40 歲出現的三位老師，他們分別是教我靜坐的涵儒修士、教我催眠的凌坤楨老師，以及全職實習的專督藍茜茹老師，茜茹老師支持我可以為學生挺而發聲，溫柔而堅定的提醒著我，實習心理師是在為成為心理師做準備，茜茹老師對個案福祉的關注和實習心理師的定位，使我對諮商領域重燃希望，在我經歷實習創傷之後，她的存在即是一種「修復性經驗」。最後，踏上各種身心靈相關的學習，最底層的驅力是想要理解原生家庭的糾葛，在父母眼中我是個逃開家的孩子，但所有孩子都是忠誠於家庭的，離家之後我沒有停下過腳步，謹以此論文獻給我的原生家庭。

2023.07.11 18:54 台北

摘要

本研究係為個人文本的自我敘說研究，研究者與研究對象為同一人，研究者採客體關係理論和投射性認同（**projective identification**）理論的觀點探究：(1)早期客體關係與內在表徵的關聯性，以及(2)內在表徵如何影響人際投射認同。

研究動機與研究背景為研究者在身處不完善的諮商實習機制下的內在衝突和省思，借助「投射性認同理論」處理個人的負面情緒，透過發現與看見衝突事件中與家庭的疊影（早期經驗的重演），並深入個人內在表徵與心理位置的探究。在資料蒐集與分析的處理上，文本建構參酌 **Riessman** 提出的五個層級的經驗歷程（關注、訴說、轉錄、分析、閱讀）；文本分析擇以 **Lieblich** 「整體－內容」的個案分析形式，將其部分意義放進整體故事脈絡中思考，以探求對故事整體意義的理解。自我敘說的內容主要根據研究設計的需求，分為早期客體關係與個體化歷程兩個部分撰寫，第一部分以探究內在表徵為目的，回顧與整理離家前與原生家庭的互動和相處、早期創傷經驗和不同生命階段的重要記憶和成長；第二部分以探究內在表徵與人際投射性認同的關聯性為目的，描述離家後與社會互動的經歷，以及帶著「為精神病去污名化」的理想化從商業領域跨渡到體制內的不適應，通過與陰影的交纏踏上屬於自己的「個體化歷程」。研究結論為：(1)早期客體關係形成內在表徵，成為人際投射性認同的素材，因而早期客體關係與人際投射性認同有密切關聯性，以及(2)早期原始分裂（**splitting**）是為了「自我整合」，投射性認同關係是個體化歷程（**individuation process**）的入口。

關鍵詞：自我敘說、投射性認同、客體關係、個體化

Abstract

This study is a personal textual self-narrative study in which the researcher and the research subject are the same person. From the perspective of object relations theory and projective identification, the researchers explored the correlation between early object relations and internal representations, and how internal representations affect interpersonal projective identification.

The research motivation and research background are during the counseling practice, facing the introspection under the imperfect counseling practice mechanism, using the projective identification theory to deal with personal negative emotions, and through "seeing" the overlap with the family in the conflict event (early The repetition of experience), jumping out of relative binary positions such as "fight and flight" and "right and wrong" (the two psychological positions mentioned by Klein), so that conflicts can end safely. In the processing of data collection and analysis, the text construction refers to the five-level experience process proposed by Riessman (attending, telling, transcribing, analyzing, and reading); the text analysis adopts the "holistic-content" case analysis form proposed by Lieblich, Put part of its meaning into the context of the overall story to explore the understanding of the overall meaning of the story. The content of the self-narrative is divided into two parts, early object relations and personalization process, based on the needs of the research design. The first part aims at exploring internal representations, reviewing and organizing interactions and relationships with family of origin before leaving home, early traumatic experiences, and important memories and growth at different stages of life; the second part aims at exploring the relevance of internal representations and interpersonal projective identities, describing the experiences of social interactions after leaving home, and the discomfort of crossing over from the business field to the system with the idealization of "de-stigmatizing mental illness". Through the interplay of shadows, he embarks on his own journey of "individuation". The conclusions of the study are: (1) early object relations form internal representations and become the material of interpersonal projective identification, so early object relations are closely related to interpersonal projective identification, and (2) early primitive division is for "self-integration", The projective identification relationship is the entrance to individuation.

keywords: Self-Narrative, Projective Identity, Object Relations Theory, Individuation Process

目次

謝辭.....	I
摘要.....	III
Abstract.....	IV
目次.....	V
圖目次.....	VII
表目次.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	2
第二節 研究背景.....	8
第三節 研究目的與問題.....	21
第四節 名詞界定.....	22
第二章 文獻探討.....	25
第一節 客體關係理論.....	26
第二節 投射性認同、投射、移情與反移情.....	40
第三章 研究方法.....	49
第一節 敘說研究探討.....	50
第二節 研究工具.....	56
第三節 研究設計.....	59

第四節 資料蒐集與分析.....	61
第四章 我的生命敘事	65
第一節 早期客體關係.....	66
第二節 個體化歷程.....	95
第五章 研究討論、結論與反思	123
第一節 研究討論.....	124
第二節 研究結論.....	128
第三節 研究反思.....	131
後記.....	139
參考文獻.....	143
附件一、內容分析（早期客體關係與內在表徵）.....	151
附件二、內容分析（內在表徵與人際投射性認同關聯性）.....	161

圖目次

圖 1	第一章【緒論】架構圖示	1
圖 2	投射性認同理論源自 Melanie Klein	17
圖 3	第二章【文獻探討】架構圖示	25
圖 4	原始分裂（內在表徵）	29
圖 5	兩個心理位置	30
圖 6	差序格局（費孝通）	36
圖 7	心理社會圖（Hsu, F. L. K. (許烺光), 1985）	37
圖 8	第三章【研究方法】架構圖示	49
圖 9	從敘說到敘說探究	51
圖 10	【研究設計】題目關聯性探究	59
圖 11	研究流程圖	60
圖 12	第四章【我的生命敘事】架構圖示	65
圖 13	家系圖	66
圖 14	第五章【研究討論、結論與反思】架構圖示	123
圖 15	研究分析結果	126
圖 16	人際投射性認同模式	129
圖 17	投射性認同的成因	134

表目次

表 1	投射性認同的四種類型（整理自 Cashdan, 1988）	45
表 2	量化與質性研究方法差異說明	50
表 3	敘說探究類型摘要說明（整理自 Jeong-Hee Kim, 2015）	54
表 4	敘說分析模式之內涵（整理自 Lieblich et al., 1998/2008）	63



第一章 緒論

本論文以「自我敘說研究法」與個人文本的形式對自己進行研究，論文題目為「規訓與餵養：從投射性認同觀點探究家庭與客體關係的移動」，本章【緒論】分為四節，其中第一、二節為「研究動機」與「研究背景」，描述研究者進行研究的動機以及研究者在進行這個题目的背景交代；第三節「研究目的與問題」說明研究的主軸；第四節「名詞界定」針對論文關鍵字詞加以界定。

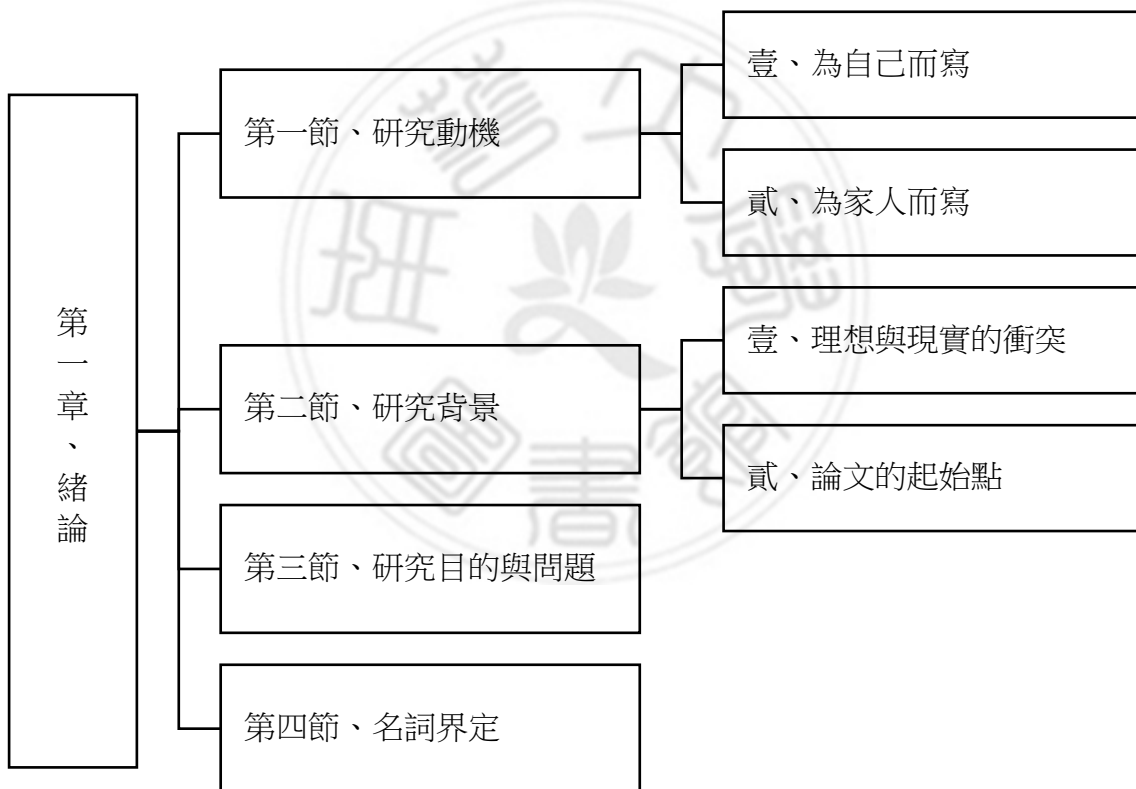


圖 1 第一章【緒論】架構圖示

第一節 研究動機

如果探討研究生的集體意識，共同的惡夢絕對是實至名歸的論文，教授們說論文要挑自己有興趣的題目，不然會很痛苦，我對很多題目都很感興趣，可每當它要轉變成論文的題目時，我便無法維持那份對興趣的熱情，所以這個題目之前，實際上已經砍掉了好多個，以自我敘說的形式進行也不算是選擇而來的，而是逐一刪去那些看起來更困難、更無趣的研究方法之後的結果。前面那些被我半路砍掉沒有繼續下去的題目們，讓我以為自己討厭打逐字稿和編碼，讓我以為自己討厭丟問卷和跑統計，然後當時算了算預期中理想的畢業時間，再評估自己身處偏鄉不想東奔西跑進行訪談，以及偏好論文進度能有更多的進度掌控感，最後決定關起門來寫自我敘說，直到我漸漸發現沒有想像中的容易時，時間的壓力已經不允許再一次更換題目，只好硬著頭皮完成它。

許多事情是在計畫之外的，我沒有想過會寫出自己的故事，也沒有想過自己會回來讀研究所，而這一切的開端得從 2017 年說起。那年，林奕含的作品「房思琪的初戀樂園」出版，兩個月後驚見林作家的自殺新聞，這則事件帶給我很大的心理衝擊與感觸，甚至因此在心中埋下了為精神病去汙名化的一顆種子。我在網路上看到一則林奕含生前的影片，他在自己的婚禮致詞說罹患重鬱症的時候，「身邊的每個人都告訴他要到一個沒有人認識他的地方就醫」，所以他每週得搭火車從台南到台北進行心理治療和看診拿藥，這個辛苦的經驗促使他有個心願，他想要成為「實質上幫助精神病去汙名化的那種人」，於是我就想，他已經沒能夠做這件事了，那我就來做這件事吧，便天真地想像著如何將自己的行銷專長運用於心理衛教推廣，然後帶著一股莫名的使命感栽進心理諮商的學習。

林奕含的故事讓我印象深刻，不是因為我和他有相同的創傷經驗，比較接近的大概是在我成年以前，很長一段時間也曾困在一種無能為力的狀態裡頭。還沒能力離家之前，我不知道自己想要成為什麼樣的大人，但我曾在心底與自己約定：長大

以後，我不要成為像父親那樣欺負弱小的人、不要成為像母親那樣軟弱的人、也不要成為那種為了和諧而冷眼旁觀的人，或許正是因為林奕含的故事中有著這些原型，並且像林奕含這樣的行動者比較少見。我認為人的一生難免經歷或大或小的苦難，大部分的人沈溺在自己的痛苦裡無法自拔，而有些人甚至會成為帶給他人痛苦的人，林奕含的行動是為了不要再有下一個房思琪，他離開了受害者位置的行動，以自己的故事喚起社會議題的關注，促使我重新思考移動的可能性。

當我在進行論文時想起一位有自殘困擾的個案（以下稱 Y T），Y T 的故事也讓我印象深刻，某次個諮時 Y T 談起國小三年級的一個記憶：「因為老師錯認同學，誤解是我在課堂上說話，我和老師解釋不是我在說話，老師認為我在狡辯，處罰我去跑操場。我想要利用聯絡簿的日記和老師解釋，母親卻認為我在責怪老師，為什麼都沒有人願意聽我說！母親不斷要求我重寫，我擦了又寫、擦了又寫的，橡皮擦把聯絡簿都弄破了，最後我寫下『本來想和老師解釋一件事，但母親不允許，所以算了。』終於得到母親的同意，母親告訴我『因為我是你媽媽，所以你怪我我不會生氣，但你能責怪老師。』」Y T 帶著情緒說完後，低頭沉思了片刻，對於自己長期的自傷議題有了以下頓悟：

那是我的日記，如果不能寫想寫的內容，那日記還有存在的必要嗎？

如果我的存在只是為了取悅父母，那我還有存在的必要嗎？

徵求個案的同意下將這則故事放進論文，因為這也是我先前砍掉許多題目的因素之一，在眾多的研究法之中，唯有自我敘說研究法可以使用第一人稱的方式進行書寫，其他的研究法都必須要用「研究者」作為自己的主要代名詞，但那樣的書寫方式總讓我感到彘扭，時常會糾結在文字的表述而花更多時間。並且我也更同意只有相對客觀而沒有絕對客觀，無論我是研究者還是研究對象，我都只能是一個主觀的存在，我所能寫出的內容也僅僅來自個人的視域，以「我」進行書寫，對我而言是海德格所說的「回歸實事自身」（back to the things themselves.）之意。

壹、為自己而寫，這是我的自我敘說

我從來不是一個熱衷於保留紀錄的人，也不擅長回顧過往。在諮商實務中，晤談記錄是必須保留的，除了幫助諮商師在進行處遇計畫時有跡可循，也紀錄諮商歷程的進展與雙方的努力，這使我開始覺得保留紀錄是相當重要與珍貴的，趁著這次的論文，若能為自己的生命轉化留下紀錄，對我而言是個千載難逢的時機。當我決定以自我敘說進行研究並得到指導教授的同意後，起初在時間設定上是研究「成年後的自己」，也就是離家之後到研究所期間與社會互動下的轉化，直到參加輔大自我敘說研究方法工作坊（2022.2.18-19）時，聽到論文同樣也是以自我敘說研究進行的鄧明宇（2005）分享：「我活著，但不是我，是我的家庭活在我身上。」才知道自我敘說是無法不涉及原生家庭的探究，這個知道讓我開始有許多猶豫，一度動搖要變更研究對象，寫自己就算了，要把家裡的事情寫出來，我是不是又要再多添一筆讓家人不開心的事蹟？但看著台上教授們自在的分享自己的生命敘事，我確實又被那些有血有淚的故事所感召，一邊意識到自己仍不夠坦然，我想著：「當我覺得他們的坦然是一種勇敢，是因為我沒有他的勇敢？還是我認定這個社會是危險、不安全的？那麼是社會本就如此，還是我也成了共構者呢？」

教授們說到自己還是研究生身份時，當年實證研究主義當道，選擇進行非主流的質性研究不利生涯發展，需要有相當義無反顧的熱忱，才知道現今對研究方法的開放與接納，自己正踏在前人鋪好的路上；才知道原來以前的心理學，比現在還生硬許多，待在實驗室研究小白鼠、教授不能教真正想教的……，他們無奈卻也只能等待，那些歷史脈絡要不是他們說出來，我是不會知道他們也是這樣掙扎過來的。參與這個工作坊的經驗讓我對生命敘說具有感召的力量有了信心，也提升了社會責任意識，我不願成為那種只想分析別人卻抗拒自己被分析的人，也希望藉由自身的行動實踐讓社會大眾對諮商更有信心，話雖如此，心裡還是有點忐忑，當天下課回家一邊和伴侶討論我的兩難，伴侶給了我備案，他願意成為我的研究對象，但就那麼剛好我的手機突然跳出一則訊息，小姑姑傳來阿嬤九十大壽的家族聚餐邀請，

對於一個已經多年不願出席家庭聚餐的我而言，家人們連上個月的過年都已放棄詢問我是不是要回去，在這個時刻收到邀請我回去的訊息，我便將此視為要我繼續探究家庭的信號。

那一週阿嬤兩次打來叮嚀我要記得到場，還主動示意「恁某作伙來」，於是我帶著伴侶出席了。剛踏進宴席門口 (2022.2.26)，父親立刻拉著我逐桌介紹，我融入在一片祥和又溫馨的氛圍中；一起長大的堂弟帶著一家子從屏東上來，他的大女兒竟也已經 4 歲了，我們都離開太久了。酒後的男人們特別熱情，我與表妹們戲笑著各自父親的啤酒肚，父親不斷過來岔話，努力讓自己的表現夠幽默，大姑丈則不時討抱，次數多到表妹開始回以嫌惡的表情，他們絲毫不避諱被關注的需求，是他們老了所以變了呢？還是我真的離開太久了？更久不見的叔叔，主動拉了張椅子坐到我旁邊，談起他在政治圈工作的內幕，繞了一大圈我終於聽懂，他其實是想讓我知道同婚法案在推動時，他也是支持者之一。切蛋糕的時候，阿嬤雙手合十和大家道謝，喜極而泣的低下頭許久，口中反覆說著「謝謝」，小姑姑見狀也跟著哭了，我問小姑姑為什麼哭，小姑姑說看到阿嬤哭，心也就跟著揪了。

宴席結束送客時，我們一夥人意猶未盡的在門口繼續聊天，醉醺醺的父親搖搖擺擺的走向我，醉言醉語的，既熟悉又陌生。記不得父親如何開始失控的，我沒有見過任何人是那個樣子，一會仰著頭似笑似哭，像是嘲笑著自己的人生；一會低下頭又捶又打，像是怨懟我的離開，「重複地說著無論如何他都是愛我的、他不管母親的態度是什麼、他希望我開心」，平日趾高氣昂的傳統大男人，在眾多親戚面前哭鬧地像個小男孩，長輩們示意我可以先離開，我說：「我想要看」。父親「一邊捶打著我，一邊說是他的錯、是他跟我母親的錯」，我猜沒有人真正聽懂他在說什麼。大姑姑拿著手機在錄影，大姑丈將我和父親推在一起擁抱，一會又捧著父親的臉，他在父親臉頰上大力的親了一下，大姑丈的行為讓我一陣嘔心感，圍觀的所有人尷尬的笑著，我的伴侶哭了，而我依然說不出話。

小姑姑開車送父親回家，親戚們也陸續的離開，稍晚收到大姑姑傳來的訊息，

大姑姑想代替父親捶打我的事道歉，要我體諒父親的失控；隔天父親也傳來道歉，說他完全不記得，而我是相信的。

貳、為家人而寫

進到諮商研究所之前，先是從催眠課程裡學習到潛意識的概念，並開始對心理學產生興趣，我想要透過心理學去理解人類的行為、理解我的原生家庭，像是為什麼父親的愛會是那個樣子，我沒有質疑那個愛不是真的，而是想知道為什麼會有這麼大的落差？愛一個人，為什麼行為卻是傷害對方？人們口中說的無意造成的傷害，那個「無意」到底是什麼？外顯化的行為以外，我想知道心理歷程是什麼。

自從 5 歲被父母從奶奶身邊接回家之後，一直到 18 歲，我當了十多年被家暴者，原生家庭對我而言曾經像是個黑洞。

父親有情緒管理的問題，而母親總是告訴我要不是因為我和弟弟，他早就離婚了，很長一段時間我覺得自己像是父母的累贅，是家庭裡多餘的成員。我出生於民國 71 年，家庭暴力防治法於民國 87 年 6 月 24 日發布，在我成長的背景，社會是缺乏家暴觀念的，每次挨打之後我躲在房間，不明白自己的存在意義為何。17 歲那年父親又失手打我的隔天，從門縫遞了一封信給我，他寫滿兩張稿紙的道歉，並在信中提出希望之後能和我以信件交流、溝通，我沒有按他的期待回信，不是因為我沒有原諒他，是我從來不知道他不能夠這樣對我；他在信中告訴我，他其實很愛妻子和孩子，只是不懂如何表達，我是相信他的，但那個年紀的我終究是不明白，愛的表達怎麼會是如此憤怒。

離家後第一次與父親私下兩人吃飯（2014），我發覺其實他是能夠傾聽與反思的人，這會讓我想知道為什麼他會變成那樣，那天我對他說：「我覺得是你跟母親沒辦法溝通，所以將情緒發洩在我身上。」父親陷入一陣沈思並喃喃的說著：「你

是這樣想的嗎？」我看著父親緊皺的眉頭與迷茫眼神，他彷彿從來沒有意識到、從來沒有想過這個可能。多年後的現在想起那個眼神，原來它就像是個問號，等待著我找出答案。

阿嬤的九十大壽宴席，父親意識失守下說著：「是我的錯、是我跟他母親的錯……」，旁人視為鬧劇的那番話，我認為是他遲了 9 年的回應，而「我想要看」的是他準備好了沒有，我想再告訴他一些事，這篇論文是我遲了 20 多年的回信。



第二節 研究背景

記得剛進研究所的時候，前指導教授形容我在他眼中「是個體制外的人」，聽到的時候不以為意，兩年後的現在，回頭去想那句話又有不同的感受了，那位教授似乎精闢的預言了我與體制的關係。

曾經以為自己離開商業領域是因為厭倦了資本主義，一個人的價值取決於產值，過去在商業界工作多年的體會，人與人的互動多半是社會利益的交換關係，促使我想要從事更有溫度的工作；但在諮商領域的實習階段，卻懷念起商業領域至少每個人都還有價格，沒有誰可以理所當然被合理的剝削。我不知道諮商實習制度什麼時候才要改變，此時此刻 (2023.01.27) 這個名為諮商專業領域是社會黑暗面的縮影，親身經驗過在網路上謠傳多年的恐怖傳說，才知道這個社會有多麼的蠻橫、霸道、冷漠與恐懼。

壹、理想與現實的衝突

在職場打滾多年，將近 40 歲才讀研究所，在商業社會游刃有餘的自己，走進體制內之後像是重新認識另一個自己，我覺得自己過去在商業界的時期，大部分的時候都是個愚人，自由奔放、敢於冒險、充滿熱情、不受拘束、不計前嫌、天真無知；而此時在體制內的我則像是個野人，充滿憤怒與不信任，甚至會感覺自己在環境的迫害下學習成為一個自私自利的人，每當我抗拒就會換來更多自以為善意的教化。

一、諮商研究所

我在研究所 (2020.9) 初期相當不適應，將理論囫圇吞棗來不及消化更無謂貼近自身，但諮商研究生的學習壓力很大，得通過必選修課程，期刊與論文發表、一學期的兼職實習 (200 小時)、一學年的全職實習 (1500 小時)、準備心理師考試，

於此同時當我知道這個專業角色其實是沒有處理自身議題的責任時，不禁也開始對這個專業領域產生質疑、困惑與迷惘，這是種既矛盾又衝突的感覺，身為學生立場並不希望增添更多的學習壓力，但跳脫學生角色時又會覺得缺乏責任意識，不利於提升社會大眾對諮商的信賴。

十月的某個晚上，一位教授在電話另一頭問我對某個研究題目有沒有興趣，邀我一起發表期刊，由於當時對研究所生態還不明不白，想著發表期刊也是畢業門檻之一，有熱情的教授願意給予協助，便興高采烈答應了。直到報告一個接著一個、寫不完的作業、讀不完的書，一個學期就這樣過了，緊接著寒假忙著準備履歷、面試兼職實習機構，在發表期刊這件事上進行的並沒有想像中順利，反倒變成一件讓我倍感負荷的事，除了期刊之外，這位教授的課程時常讓我感覺壓力很大，只要隔天是他的課，前一天我就會失眠，與他的相處使我非常的焦慮，後來與同學聊起才知道大部分同學都有相同感覺。

焦慮之於我是陌生的情緒，在研究所期間才正式學習到的情緒，當從未有過失眠困擾的我開始會失眠一整夜時，我不禁為自己的身心狀態感到擔憂，於是重新檢視生活、關係與自己，從焦慮的感受裡進一步去思考自己的處境和現況，像是：我為什麼要擔心自己被當或無法畢業？儘管我想要順利完成學業達成目標，但這條路又不是非走不可，接著我想起回來讀書以前的自己並不是缺乏謀生能力的人，以及最後得出一個結論：「我回來讀書不是為了讓自己生病的」。經過醒悟的過程，同時也發現自己太容易被影響了，意識到自己習慣性地承接與滿足他人期待，於是某次教授又打給我詢問期刊進度的時候，我告訴他課業會是我的優先考量，現階段無法同時兼顧期刊進度。

這位教授讓我學會畫界線。

後來我很喜歡一句話：「畫一條線，保護你愛（或重視）的人事物。」

二、兼職實習

我兼職實習 (2021.8-2022.1) 在一間社區諮商所，內部人事和規則朝夕令改，諸如在沒有任何說明的情況下我的行督離職、換人，以及另一間諮商所的人開始從半進駐到全面進駐，雖然沒幾個人但他們的各自見解使我時常在工作上無所適從，詢問專督後，他讓我每個人都稱呼為督導，我告訴他其中有一位是我的同班同學會有倫理疑慮，他說「督導」在他們機構的意思是比我資深的人員，跟諮商倫理書籍上的意思不同，專督的回應時常讓我覺得更一頭霧水，但又可以隱約從回應態度裡感到「no-more question」，所以我通常也就識相的不再問下去。

我以為諮商實習是為了專業能力養成，卻被訓練為一個不該有情緒、不該拒絕的人。

在這間機構實習，實習心理師主要的工作內容除了環境清潔以外，最主要的工作內容就是發揮想像力，將督導們提供的每場講座照片，撰寫成張貼到社群平台的小編文和照片美編，其餘就是當天上班前會收到機動性的「工作任務」，很多時候是與一個從公務機帳號發出的訊息進行溝通，有時候現場接收到工作訊息和手機上接收到的是兩回事，導致在工作上因缺乏同步性溝通而衍生錯誤與反覆修改的問題，為了儘早融入團隊工作，我在群組積極地向所長提出某個行政工作的疑問，卻被他視為觸犯權威大發雷霆，他沒有回應我而是在群組內指責兩位督導「為什麼實習心理師可以直接跟他對話，並限期要督導提交改善報告」。那一刻我才清楚這間諮商所是採權威式階級管理，專督在面試告訴我「像家人般的溝通與相處、互相幫忙、一起為社區服務奉獻」僅是我們各自的理想化。莫名其妙被扣了一個越級溝通的帽子，但我還是為自己造成的困擾向專督道歉，而專督的回應卻是不斷替所長解釋，這讓我想起在面試時專督說自己是諮商所的負責人，當時他全然天真地相信所長下放權力讓他管理一間諮商所，實質上也不過如同我的立場一般，身處於「無止盡熱情試煉」的位置。得罪了幕後老大，此後的日子我與機構的關係很緊張，各

種刁難輪番上陣，督導們接二連三以實習分數威脅，又為難專業時數、個督時數作為我的懲罰，甚至不顧個案福祉強制要我在下次晤談跟某位孩子結案，後來也以諮商室無法使用的理由讓我多次和多名個案不斷地更改時間，整個過程我只能忍氣吞聲，就因為他們手上握有決定我去留的分數，我焦慮、失望、生氣，幾度氣不過在實習機制下濫用權力的行為，游移在戰鬥與妥協之間，戰鬥的代價很高，得賠上將學程往後延一年的時間，我的情緒時而憤怒、時而沮喪。

我清楚自己的生存姿態不是討好型，不是他們期待的那種典型實習心理師，但我已不是缺乏社會經驗的孩子或社會新鮮人，確信自己從來就不是一個無禮或無理取鬧的人，實習期間除了沒有任何主動挑釁督導的舉動、言語或意圖外，更是任他們將「實習心理師有義務完成主管交辦的任務」當成令牌，配合完成各種不合理的工作內容（在專督口中稱之為社區服務的熱情試煉）：例如推攤車去變賣五金、限時組裝一個超大書櫃（專督說是訓練組織能力）、開車幫他們載運私人物品，這些事我本來都可以不當一回事，吞忍就過去了，孰不可忍的是一而再欺人太甚，將我捏造為一個不配合、不適任的實習心理師，試圖要讓我中斷實習。我過去在職場上沒有遇過欺凌事件，那是一種喪失個人權益、能力剝奪的感受，以往的我在遇到過於堅持己見、無法溝通的人事物根本無心也無需搭理，但這次因為實習心理師的角色，一旦退縮不僅影響個人的學程規劃，也關係到伴侶的海外留學計畫，後來我告訴自己他們一點都不值得，我不是為了滿足他們對權力與控制感的欲望而回來讀書的，心裡打定主意盡力而為就好，我不要也不會妥協惡權下的欺凌。

我曾以為在這個領域的人會比一般大眾更關心心理健康、更懂得尊重人權，或是重視自我的反思與覺察，但我的經驗告訴我不是這樣，看著他們一面在各種心衛推廣講座上大談情緒的重要、鼓吹正向思考與溝通，另一面卻是不斷製造實習心理師創傷的劊子手，覺得相當諷刺。理想與現實的衝突讓我歷經一段內心很煎熬的日子，也因此那段時間反覆在思考到底發生了什麼事，究竟是怎樣的互動促成事件愈演愈烈？

我眼中的他們、他們口中的自己、他們眼中的我、和我眼中的自己，哪個才是真實的？

受到新冠疫情的影響，在我兼職實習期間有許多實體課程都改以線上課程的形式，這讓遠在嘉義的我有機會參與吳麗娟老師的人際歷程取向治療線上課程（2021.9.4-2022.1.8），我在這堂課程中認識到「投射性認同理論」，以及人際歷程取向治療（Interpersonal Process in Therapy, IP）裡特別強調的「內容」與「歷程」的差異，這個學習為我的專業帶來的最大收穫是「關注歷程（work on process）」，自此在諮商實務和生活中有了截然不同以往的視野觀。當我用新的觀點去看待與實習機構人員的關係，終於讓衝突有了轉機，不至於釀成更多的代價和損失，也因此引發了我對「投射性認同理論」的著迷和好奇，同時也是這篇論文的起始點。

兼職實習結束後一度無法平復心情，又不願這份助人熱忱葬送在他們手上，無論我之後要不要待在這個領域，我都希望諮商實習制度能夠修法，無限權力會使人腐敗。

在我全職實習時輾轉得知，那間社區機構的下一屆實習生也遭受不合理的對待，看著流出的訊息截圖上，如出一轍的情節戲碼，以及他們仍是同樣的理直氣壯與毫無自覺，一種不舒服的感覺又浮上來，可喜的是擔任那名實習心理師的校內老師，是一名有威望並願意維護學生權益的教授，我的內心很是喜悅，終於有人出手修理了該機構的所長。

我想今日的實習機構如果是無法無天的叛逆少年，相關單位則是過度縱容他們的家長。

三、全職實習

全職實習的總時數至少 1500 個小時，其中專業服務時數需符合 360 個小時，大部分的諮商實習心理師都會找制度相對完善的學校機構。有了兼職實習的負面經驗後，我在全職實習的履歷表上，對實習機構的期待僅有一句話：「希望實習機構的工作內容符合諮商實習辦法，讓實習心理師能夠安心的實習，得以將心力放在照護來談者的福祉。」

我最後在一所大學的諮商中心全職實習 (2022.7.1-2023.6.30)，諮商中心只有一位專任心理師，擔任我的行政督導 (以下稱 As)，剛開始相處時只覺得怎麼會有一個人不斷在嘆氣，接著開始每天都可以聽他說自己為了什麼事情很焦慮，隨著共事愈久發現他異常消極，以至於讓任何事情都以一種惡性循環的方式在進行，像是擔心活動成效不佳，所以會以最少經費預算規劃更多場活動，他覺得這樣一來就可以讓長官看到有在做事，但所有活動都是由兩位實習心理師包辦；他很怕麻煩，所以將麻煩的工作都交辦給實習心理師和工讀生，包含麻煩的個案、換證的線上課程和考試、申請證照的個案報告、小至文件上的文字修辭、e-mail 都要讓別人替他修改成通順的語句；他時常擔心自己的一份薪水要養一家四口，所以將大部分的心力都放在要如何賺外快，讓兩位實習心理師承擔幾乎是三個人的工作量。我與 As 的第一次意見分歧是發生在一位學生處遇上，他看不到自己因為過度偏袒該名學生的導師 (曾是他的上司)，以職務優勢多次意圖干涉對學生 (我的個案) 的評估和處遇，導致學生在校園內被當作人格疾患；第二次衝突起因於他要換掉某位工讀生，他認為工讀生「叫不動就換掉」，絲毫不覺得自己任何事都要別人做是有問題的，我在訊息上替工讀生說話，他先衝動回覆「你下學期要不要換機構」後又收回，我看到了但並不意外，我是讓他不舒服的事情，凡是讓他不舒服的事就是換掉，呼應了他曾說過：「心理議題可以是書架上的一本書，不一定要處理」。

不喜人際交際的我從來不是會主動製造衝突的人，但許多享有權力的人就像被寵壞的老 baby，太理所當然地認定每個人都得滿足自己了。

我的專業督導在外部，對我而言這位專督是夠好 (good enough) 的督導，穩定提供情感支持與適時給予建議，給了我修正性的情緒經驗 (The Corrective Emotional Experience, CEE)，若非這位專督的存在，我所能看見的、感受的、經驗到的，會盡是這個專業黑暗面。

與 As 第一次的意見分歧源自學生異常事件緊急處遇，當天校務會議前(2022.9) As 特別叮嚀我不要說話，更不要提到不利於導師的內容，而當時我對校內事務與諮商實習心理師的權責還不夠清楚，所以我趕忙聯繫專督，專督也立即撥空和我線上個督，提醒我身為心理師的角色職責是學生與學校間的橋樑，堅定地告訴我是可以為學生發聲的，那句「有事情他會負責和 As 溝通」安定了我的心。在我將行政量負擔過大的感受告訴專督，專督積極地去和行政督導溝通，他說也許無法即刻有改善，或許可以讓之後的實習心理師好過一些，雖然最後結果不如預期的樂觀，但他的行動提供了某種安慰，一種「還是有這樣的人存在」的希望感。我們學校的期末評量雖然是由行政督導評分，學校老師交付給機構的信上明確寫著「行督與專督共同討論後的客觀評分」，我完全不意外 As 又認為自己可以自行決定，他甚至拒絕讓專督參與共同評分，於是我拿到一個完全不合理的及格邊緣分數。

一位工作態度消極、毫無病識感又欠缺反思能力的人，可以在沒有任何監督下，肆無忌憚地將分數作為個人情緒宣洩的出口？實習心理師提供一整年的無酬勞動，為什麼卻連互評機制都沒有？

我是在全職實習才漸漸明白前輩說的：「如果一間機構沒有實習心理師就無法運作，這件事本身就是極其荒謬。」這名校內唯一的專任心理師多次對我說：「長官看得到的事情再認真做，諮商內容牽涉保密協議所以長官看不到無需太認真。」他總是抱怨實習心理師在行政工作犯錯時，遭殃的只會是他，卻不去想每年換一批

的實習心理師，承攬著諮商中心幾乎所有的行政工作，其他行政單位又有多少耐心可以包容實習心理師的適應期？

還好學校單位不同於先前兼職實習的社區諮商所，那間諮商所雙重關係過於複雜，他們的共生關係導致共謀形式的聯手欺凌；全職實習單純許多，除了每個人都是獨立個體，As 的長官們也都是明事理的人，我的工作能力和表現是被 As 以外的人高度肯定的，他只能以分數宣洩個人情緒，除了這件事讓我感到不平之外，對工作已失去熱情的他幾乎不管事，所以多數時間還算自由與愉快，兩位實習心理師自立自強、彼此依靠，在高壓的環境下得以有機會早熟，不僅在專業上有許多成長，也從中獲得獨當一面的自信。

以前的我在公開場合表達想法時，總是不由自主地創傷凍結反應：顫抖、冒汗、臉紅，並且會因為過度換氣而沒辦法好好說話，在一次參與創傷工作坊(2015)才知道不是因為害羞或沒自信，而是受困於父親帶給我的陰影：「我大概是10歲左右的年紀，站在家中的走廊上，面前是情緒失控的父親，他逼問我某個問題，要我回話，我選擇繼續沈默，他愈來愈生氣……愈來愈生氣……，準備要打我了……，於是我回話，然後他開始打我。」

我在校內「憂鬱與自殺防治宣導」的百人講座上，分享自己因為林奕含的故事在心中埋下了為精神病去汙名化的一顆種子，五年後種子終於萌芽，能夠對著一群未來在醫院工作的護理師們進行心衛推廣對我而言特別具有意義。我的老師告訴我「沒有經驗為基礎的討論，無助於真正的理解。(凌坤楨，2022)」所以來到這間學校，為自己設定的第一個目標是「讓諮商中心更平易近人」，因為我相信當愈多人願意走進、停留在諮商中心使用資源，就有機會讓心理衛生普及化，而這正是為精神病去汙名化的一條捷徑。我告訴學生「諮商絕非專屬於怎樣類型的人，任何有困擾的人都可以使用諮商資源，而我們每個人都曾有過大大小小的困擾，關心自己的心理健康是一種對自己與他人生命尊重的行動化。」

也許是故事喚起學生的共感，學生們的行動化使我相信這場講座讓他們對精神病去污名化更有意識和敏感度，他們對諮商的開放態度，讓我一個學期的直接服務時數就達到規定的全年總時數；另外還有三組學生邀約我進行生命故事的採訪，並將訪談內容做成報告在課堂上分享給他們的同學。看著自己被訪談的影片，突然懂了這些年來別人眼中看見的勇敢，驅使著我不斷精進自己的底層動力是不願成為一個冷眼旁觀的人，來自一個烙印在童年記憶中的強烈對比情境，「那些人談天說笑，只有我一個人跪著被父親打」，「他們很冷漠…而我很孤單…」勾勒出一個無法真心信任的人類社會，而我不願成為推波助瀾的一份子。

貳、論文的起始點

前面提到這篇論文的起始點是兼職實習階段，諮商專業養成初期很重視個案概念化的學習，通常實習心理師需要在眾多理論裡挑選一個諮商理論取向，學習用一個理論取向的觀點撰寫完整的個案記錄和報告，除了建構形成深化專業能力的基模，也幫助自己有所依據地進行諮商工作。

我選擇「人際歷程取向治療（Interpersonal Process in Therapy, 以下簡稱 IP）」，IP 是一個整合式的理論治療取向，涵蓋 Sullivan 的人際動力理論、客體關係理論、Bowlby 的依附理論，以及認知行為治療與家庭系統理論的概念之融合，並鼓勵諮商師與時俱進的學習，接納整合與擴充各種理論的輔助，以更多元的觀點看待來談者與議題，為自己與來談者找到最適切的工作方式。IP 相信個體經歷與重要他人重複的互動，發展出其特有的模式（pattern），認為諮商師以支持性態度提供當事人不同於原有生活的「修正性情緒經驗（或矯正性經驗）」，將能協助當事人調整故有之行為模式。

一、認識投射性認同理論

投射性認同 (projective identification) 僅是被 IP 納入其中的一個概念，投射性認同概念最早是由 Melanie Klein (1946) 提出，理論基礎奠基於精神分析，理念分歧後的 Melanie Klein 為客體關係學派創始人。

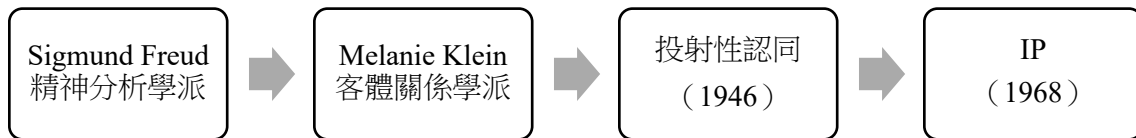


圖 2 投射性認同理論源自 Melanie Klein

在吳麗娟老師的課程中「知道」投射性認同理論，直到將兩份各晤談五次的個案記錄重新撰寫時，在原先的晤談內容加入「歷程 (work on process)」觀點後，因為有了突破性的發現才真正開始「認識」這個理論，並對這個理論感到嘖嘖稱奇。IP 強調諮商師既是「參與者」也是「觀察者」，諮商師需要先清楚自己如何影響當事人，在每一段諮商關係裡，諮商師是影響當事人的重要變數；並且 IP 認為當事人的現狀來自早期經驗，這些早期經驗如同寫入程式指令影響來談者的行為模式，每位當事人都有一套個人化的內在運作模式 (IWMs)，因此諮商師需要清楚並排除變數的影響，才能還原與修正當事人的原始碼。我最喜歡 IP 的地方是，它是一個諮商師需要有責任意願的取向，諮商師需要讓自己真實地參與在諮商關係裡，不能夠只是躲在專業角色或是理論背後下指導棋，IP 諮商師得是一個真實的人，並且得是能夠全然接納與面對自己感受的人。

Cashdan (1988) 指出「投射性認同是早期不良客體關係的殘餘物，會以人際關係困擾的形式表現。」

改用 IP 之前，我是用兒童遊戲治療的觀點，來談者是兩位不到 10 歲的 ADHD

男童，除了時常與同儕產生肢體衝突外，時而因情緒失控下的衝動行為讓老師感到擔憂和困擾。在一對一的個諮裡，他們沒有出現情緒失控的表現，聽著他們告訴我生活中發生的不愉快事件，我除了當個穩定的好客體，給予同理傾聽、無條件正向關懷，總覺得自己幫不上什麼忙，他們依舊是別人眼中一個調皮搗蛋的壞孩子。

「對來談者而言，每週一小時感受到的微小正向經驗，如何在持續堆疊的負向經驗裡有多少作用？」是我當時的想法。

我感到「無力感」卻渾然不知他們正在傳達最關鍵的訊息給我，一個命名為「無力感」的壓縮檔正是投射性認同下接收到的非語言訊息，是他們向我傳達自己與外部關係的深層感受，而先前我卻只關注那些外顯化的言行舉止和內容。IP 認為來談者的移情是基於其生命早期的內在客體關係，而治療師透過允許自己變成來談者投射的標的，並運用自己的反移情來提供來談者治療，不過在真正進入治療階段前，治療師與來談者必須先共同經驗投射性的過程。

在投射認同的影響下，我因為過度認同來談者的內在世界，導致呈現出相同的無能為力感、合理化來談者的行為，直到識別出關係中的投射性認同之後，針對個案概念化規劃適切於來談者的處遇計畫，才得以開始賦能於來談者，兩位來談者與外在互動的方式有了大大的變化，不僅家長、師長、同儕都能感覺到他們的不同，其中一位更是在學業上也有了進步（數學從 20 分進步到 90 分），在我看來他們不是讓自己成為一個好孩子，而是知道自己可以是個好孩子，並且能夠有意識的為自己做出更好的選擇。

以投射性認同的觀點進行諮商處遇，初體驗的成效非同反響，於是打從心理覺得這個理論太強大想更深入地鑽研，一邊正經歷與實習機構的衝突，所以決定以投射性認同觀點對自己進行探究。

二、早期（負向）經驗的重演

Carl Gustav Jung. (2009/2016) 認為陰影是未被主體承認的內容化身，在投射到別人身上時顯現，「當個體靠近陰影，會經歷到意識或行為的失控經驗，並對個體帶來劇烈的翻騰與心靈考驗，個體化（或稱自性化）歷程從來不會愉悅，因為這意味著個體要成為自己的創造者（引自秦睿婉，2018，頁 13）」。

以投射性認同的視框檢視自己與兼職實習機構的衝突，從而得知是早期負向經驗的重演（見第四章：兼職實習的人際投射性認同 p.104），在投射性認同理論的觀點下，雙方將各自潛意識下尚未整合的素材投射給另一人，這些誘發情緒的客體只是替代性客體，目的是讓情結能夠浮現到意識層面藉以有機會重新梳理，但基於負向經驗重演時會觸發各自的防衛（defence），導致在現實關係中上演互相推諉的現象，亦會造成愈演愈烈難以收拾的局面。「在人際間重演早期負向經驗是為了完整自己」是我所理解的投射性認同，於是我向內自我檢視對自己有了一些新的洞見：關於我的所作所為都僅僅是我能做的，而那些我不能做的都是我缺失的特質，過去我選擇做一個利他的角色是因為內攝(introjection)母親將利己思維視為是自私的；我表現溫和的樣子也是因為內攝母親的價值觀，將粗魯與無理視為是不好的，所以當我不能再繼續以習慣的方式因應外界時很不能適應，但也是這段過程使我有機會成了一個捍衛個人權益的人，過程中雖然有許多不舒服，卻也是含金量很高的成長時期。這個理論為我解釋了人我關係中的錯綜複雜現象，並陸續解開許多生命中的困惑。

投射性認同是一種在人際間普遍出現的人際溝通形式，陳增穎（2004）指出「投射性認同在關係中的表現形式，一個人無意識的誘使他者（或群體）

以一種被限定的方式去行為或反應（頁 8）」，這是由於投射者將內在客體投射給對方，使得接收者會依照投射者的方式來思考、感受或行為。

即便是我清楚「人際間的投射性認同是早期負向經驗重演的舞台，而修正情緒經驗需要在『特定關係』中才有機會發生，以近似母嬰關係的涵容（holding）提供穩定的護持和陪伴。」但在上與下的權力不對等關係中（指一般人際間，諮商關係例外），我並不認為涵容是適用的，漠視弱勢者的權益去換得對上位者的涵容，更多的可能是個人面對恐懼下的防衛機轉（合理化），那不是真正的涵容。人際是投射性認同的舞台，我認為在人際間缺乏自省和總是外在歸因的人，要盡可能減少共事機會並採取迴避與之應對，因為當意見不同或讓他們感覺不舒服的時候，在他們的認知裡錯的永遠都是別人，這些重演也會因為他們採取防衛機轉的方式因應，所以難以真正被自我「意識到」，潛意識的目的沒有達成所以無法完形，導致相似情境一而再的發生。

容我在此聲明，這篇自我敘說同時也是積極的行動社會實踐，雖然的確期盼能夠喚醒某些社會責任意識使諮商實習制度得以改變，但絕非為了咎責而生，而是為了那些在實習過程中遭受不合理對待的人，在或內或外的歸因選擇以外能有另一個出口；同時我也期盼任何人在閱讀過程，請避免將自己投射在某個社會化的角色裡（尤其是資深心理師、督導、機構方、家長），我不希望你因為防衛機制的啟動而感到不舒服，然後請尊重這是我的故事，不是你的故事，也請尊重任何被我允許揭露的事件、情緒與感受，無論你是共感、陌生、抗拒或認同與否，請務必知道它都不是指向你或任何人。

如果這篇論文可以為讀者帶來一些省思，我的期盼是：「也許我們可能在某些經驗下成了受害者或共構結構的一份子，願我們都有能力讓自己不再有意識（或無意識）的成為加害者或隔岸觀火的一份子。」

第三節 研究目的與問題

本論文為自我敘說研究，採以「投射性認同理論」的觀點對自己進行探究，這是國內第一篇以投射性認同理論為主軸，並以自我文本的自我敘說研究法進行探究的論文。雖然有愈來愈多的學者支持人際間的投射性認同是很普遍的現象，但「投射性認同理論」的相關文獻：(1)侷限在臨床實務上的研究，以自我文本進行自我敘說涉及到治療師本身對自我揭露的意願，和自我敘說研究法並非為學術領域的主流研究方法之一，以及(2)投射性認同理論出自於精神分析學派，可以從文獻回顧中看到投射性認同的相關研究普遍由精神科醫師提出的，精神醫學領域強調醫病關係，這些種種限制使得「人際間的投射性認同的現象」還未被重視。

茲認為人際－投射性認同的識別是很重要的，基於兩個面向的想法：(1)潛意識的內容透過人際間的投射性認同關係重演，持續未能辨識下終會導致個體的心理困境和人我關係間的傷害；(2)諮商關係是兩個真實主體間持續互動和彼此影響的過程，諮商師自身的覺察必然會影響諮商中移情與反移情的辨識、諮商品質與處遇，帶著以身作則和拋磚引玉的心態展開此研究，探究早期客體關係與投射性認同之間的關聯性。

壹、研究目的

1. 瞭解早期客體關係與內在表徵。
2. 瞭解早期客體關係與與投射性認同的關聯性。

貳、研究問題

根據上述研究目的，本研究探討的問題如下：

1. 我的早期客體關係與內在表徵？
2. 我的內在表徵與投射性認同之間的關聯性？

第四節 名詞界定

壹、客體關係

Clair (引自張誼方, 2015) 主張「客體關係是發生在自體與其客體間, 而不是在本我與客體或自我與客體間。客體關係理論主張早期經驗形塑個人對自我與他人的內在形象, 進而影響人我關係, 因此個人不只是與他人互動, 同時也在與內在的他人互動。(頁 6)」

貳、投射性認同

在精神分析中, 投射性認同是一種防禦機制, 首位提出投射性認同 (projective identification) 的學者 Melanie Klein (1946) 認為「個人在無意識的狀態下, 將自己迴避的感覺投射到另一人身上, 若對方拒絕接受投射則投射失敗; 在某些情況下當雙方的投射產生共鳴或以某種方式認同, 則進入投射性認同關係, 雙方會以對方期待的方式進行侷限性的互動。」

參、個體化

自性化 (individuation) 或稱自性化歷程 (individuation process) 是榮格學說最重要的支點, 國內學者翻譯為「個體化」, 意味帶著某種程度的接納與尊重盡其可能擁抱自性 (Self) 的所有面向。個體化的歷程, 是一種自發性的驅力, 其目的是為了促使人格獲得更大的完整性 (李宗憲, 2015)。Jung (1964/2013) 表示「自性召喚是意識與自性 (Self) 達成協議, 通常以人格受到傷害, 以及隨之而來的痛苦作為開端, 這個衝擊相當於一種召喚, 為了讓自我 (ego) 朝向整合」。Renos K. Papadopoulos. (2006/2019) 認為「也可以理解為成為自己 (coming to selfhood) 或自我實現 (self-realization)。」Jung 很早就看到了投射性認同的正性作用, 投射性認同時所出現的自我界限消失、融合等現象恰恰是最真實地展現了人類心靈的本質

特徵，是個體化過程的必經階段 (Schwartz-Salant, 1988/1989；引自李孟潮，2005)。

肆、陰影

Jung (2011) 表示「無意識的代表—陰影 (shadow) 是所有未被主體承認的內容化身是所有模糊不清的東西，可能是個人的、也可能是屬於集體的，只有仔細觀察才能領會它 (Jung, 1950；引自 E. A. Bennet, 1961/1985)」。陰影通常為自我的對立面，也可以說是陰暗面，必須透過個體自我 (ego) 對外在客體的投射才能發覺 (Murray Stein, 1998/2017)。

伍、情結

Jung 將情結 (complex) 形容為「無意識之中的一個結」，是個人化的。Jung 認為「情結」對「自我」而言有利也有弊，選擇面對的時候雖然有可能會感到傷痛，卻也是成長的契機 (引自李宗憲，2015，頁 33)。情結結構是由創痛 (trauma) 時刻相關的意象和冰凍記憶所組成，被埋藏在潛意識中無法被自我輕易發覺，情結屬於受壓抑的記憶 (頁 3)；常以強烈情緒展現，顯示潛意識的意向，瞭解情結將可進入個體浩瀚的潛意識海洋，經由瞭解內在不一致、衝突的心靈結構，也可能刺激個體成長 (王郁文，2009，頁 4)。

陸、共演

IPA (2022) 指出移情／反移情的「共演」(Enactment) 現象可被視為是擴展為兩位參與者的「治療室外的行動」或「治療室內的行動」(Zeligs, 1957)，被分析者潛意識地引發分析師演出被分析者的潛意識幻想，這個概念類似於「投射性認同」與／或「角色反應」。「是一連串相互鑲嵌的行動化展現，往往是微妙的、潛意識的、互動的、由兩方共同建構的腳本」(Levine and Friedman, 2000, p.73; Loewald, 1975)。在此，「共演」被用於指稱某種互為主體性，因為分析師被當成是雙方發生情事的共同創造者。

第二章 文獻探討

本章【文獻探討】旨在探討與本研究有關的文獻，共分為兩節，第一節「客體關係」；第二節「投射性認同」。

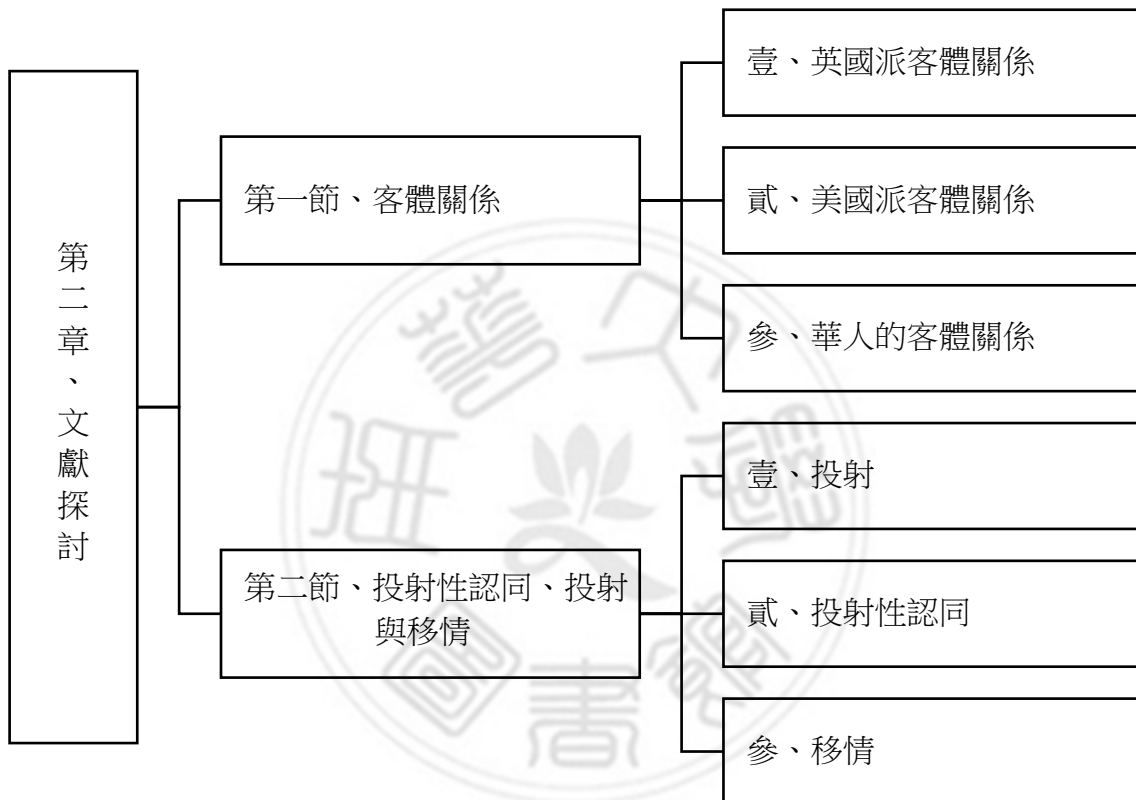


圖 3 第二章【文獻探討】架構圖示

第一節 客體關係理論

佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856~1939) 是首位提出「客體」(object) 定義的學者，佛洛伊德「將『客體』定義為任何能做為個體『欲力灌注』(libidinal cathexis) 對象的人、事、物。個體在生命早期與主要照顧者間的互動經驗會被個體內化，並形成內在的客體關係型態，而這些內在的客體關係型態常會在日後的人際關係中重現(劉璐琍、蔡順良、邱姍寧，2015，頁 61、63)。」客體關係理論(object relations theory, ORT) 創始人克萊恩 (Melanie Klein, 1882~1960) 沿用 Freud 本能驅力的概念，但對內在驅力動機的基礎解釋不同，Freud 認為人際關係型態是源自嬰幼兒與母親的早年依附關係，內在驅力是「尋求快樂」；Klein 主張內在驅力源自「尋求客體」(object seeking)，為了和另一個人保持關係，因而在人際互動中便以早期的依附關係展現，引發他人以自己熟悉的方式互動。人們所尋求的「客體」具有兩個意涵：(1)能帶給個體「好我」經驗(能同理回應個體正向關懷需求)的人；(2)與個體早期失落的客體一樣或可替代，它可能是某一種特定的匱乏性需求或被剝奪的重要事物(劉璐琍、蔡順良、邱姍寧，2015，頁 65)。

在臨床實務上，不同的內在驅力解釋會影響治療目標與技術發展的迥異，Klein 的觀點與古典精神分析的理念分歧不僅引發學界高度討論和派系紛爭，亦是日後客體關係學派崛起的開端。在學術領域，狹義的客體關係理論通常是指以 Klein 為主要代表人物，以及費爾貝恩 (William Ronald Dodds Fairbairn, 1889~1964)、溫尼科特 (Donald Woods Winnicott, 1896~1971)、康崔普 (Henry James Samuel Guntrip, 1901~1975) 等英國精神分析學家，他們某個程度上改變了古典精神分析的理論基礎，不那麼強調本能驅力與先天生物因素，轉而更關注早期母嬰關係對個體心理發展的影響，又稱為英國派的客體關係；廣義的客體關係理論指受到英國派的客體關係理論影響而發展的學說，泛指以克恩貝格 (Otto Kernberg, 1928~)、米切爾 (Stephen A. Mitchell, 1946~2000) 為代表的美國派客體關係，包含繼承後克萊恩學派的比昂

(Wilfred Ruprecht Bion, 1897~1979)、羅森費爾 (Herbert Rosenfeld, 1910~1986)、拉岡 (Jacques Lacan, 1901~1981) 等精神分析學家；以及同時納入精神分析與客體關係的部分理論下建構的學說，如蘇利文 (Harry Stack Sullivan, 1892~1949)、馬勒 (Margaret Mahler, 1897~1985)、雅各布森 (Edith Jacobson, 1897~1978)、史皮茨 (René Árpád Spitz, 1887~1974)、寇哈特 (Heinz Kohut, 1913~1981) 等精神分析學家。

Klein 的客體關係理論獲得學界的迴響，不同學者相繼擴展與補強其理論，使客體關係理論成為更具完整性的心理治療理論，例如英國學者 Bion 提出容器概念治療模型、Fairbairn 的純客體關係理論 (pure object relation theory)、小兒科醫師背景的 Winnicott 則提出抱持 (holding) 概念治療模型；美國學者 Mahler 以兒童發展提出分離—個體化理論模型、移居美國的德國學者 Jacobson 則是將精神分析的的心理結構與客體關係理論進行整合、Kernberg 將客體關係理論應用於邊緣性人格疾患的治療處遇，使客體關係理論在美國受到相當關注。伍育英 (2011) 指出「不同的客體關係學者會因著不同的見解演變成兩種不同的治療取向，一個治療取向是修正來談者的病態防衛、心理結構中的分裂、以及內化的自體與客體表徵，這些觀點較常見於 Klein、Fairbairn、Kernberg 等學者的相關著作中；而另一派治療取向的治療目標則是藉由提供涵容的治療情境、正向人際經驗，以幫助當事人經驗修正性的情緒經驗，常見於 Bion、Winnicott 等學者的著作中。」

本土心理學發展較晚，華人社會以集體主義為主流，人我關係相較於西方社會更為緊密，精神科醫師背景的文榮光 (2005) 在臨床上常聽到尋求心理治療患者「我要找回自我」的訴求，認為患者平常活在「關係己」之中而不自覺，直到發生病症或心理危機時才驚覺「個人己」的存在，作者將華人關係取向與客體關係結合進行研究與分析，進一步指出東西方的文化差異，相對西方強調個人主義，追求個體關係的分離與獨立，在心理治療偏向「自我中心」取向；華人社會強調群體主義，需考量共生與依存的需求，投注較多心力於「關係中心」的領域。華人關係取向主要

取自本土心理學學者費孝通（1948）的差序格局、許烺光（1971）的心理社會圖、黃光國（1987）的人情與面子理論模型等學者的理論。

客體關係理論是以個體最初的母嬰一體階段作為發展根基的理論，就發展上來說，最早的客體關係即是一種共生狀態，同時我也認同 Klein 早期內在分裂是為了整合而存在的觀點，茲認為客體關係理論是適切作為在論文題目下探討的理論，並考量到東西文化的差異下納入華人關係取向的論點，本研究擇以廣義的客體關係理論進行探討，以下先對幾個重要的客體關係理論發展進行回顧與整理。

壹、英國派客體關係

Klein（1946）發表的一篇關於分裂機制的筆記，探討了早期偏執和分裂焦慮的重要性和機制，強調自我發展和客體關係的過程取決於在發展的早期階段內射和投射之間的最佳平衡的程度。下面以 Klein 理論為主軸，輔以 Bion 的容器概念治療模型、Fairbairn 的純客體關係理論、Winnicott 的抱持概念治療模型。

一、Klein：內在原始分裂、兩個心理位置

Klein（1946）表示「嬰兒為瞭解除在出生後的三、四個月時的偏執—分裂狀態（paranoid schizoid position）下的焦慮，將自己不能接受的部分自體和客體與衝動分裂，投射到外面世界，再藉由內攝而再次回到嬰兒內在世界的現象，是一種分裂式的防禦機轉，藉由將部分自我投射出去，除了刺激分裂狀態的發生，有利於學習整合自我。」

一個真實客體（other）是內在客體表徵（object）與內在自體表徵（self）的集合，客體表徵與內在自體表徵各二分為好與壞（圖 4），嬰兒的主要照顧者是最初接觸的客體，嬰兒會在主觀感知下內化經驗並分裂為內在客體表徵，若主要照顧者能夠滿足嬰兒的需求即是好客體，反之則為壞客體；而主要照顧者的對待方式也會造成嬰兒內在自體表徵的分化，嬰兒藉由主要照顧者的情緒反饋，形成自我概念的

雛形，在嬰兒主觀知覺下自己是好的，即形成好自體，反之則為壞自體。

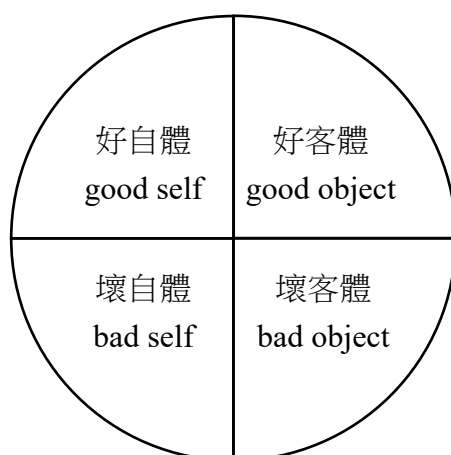


圖 4 原始分裂（內在表徵）

Klein (1946) 認為「嬰兒在剛出生時，因為受限於視覺與感官等生理條件，對外部的一切只能有局部性的看見和認識，此時的嬰兒尚未有整體的概念；直到四至六個月大時，才逐漸開始瞭解到好與壞的部份客體都是來自於一個完整客體，隨之而來的是充滿矛盾、複雜的感受，完整客體的出現也意味著失去先前的好客體，這種失落使得嬰兒從「偏執分裂的心理位置 (paranoid schizoid position)」移動到「憂鬱心理位置 (depressive position)」，這兩個心理位置 (圖 5) 會在一生當中間歇性的反覆出現。」偏執分裂心理位置的主要特徵是將自我和客體分裂為好與壞的部分客體，存在的焦慮具有迫害的本質；憂鬱心理位置則是部分客體 (part object) 過渡到完整客體 (whole object)，當嬰兒逐漸意識到自己所愛與所恨的人為同一個人，便會開始為客體著想，並發展出同理心與罪疚感，處於憂鬱心理位置的時候，因為瞭解到自己與對方是分離的獨立個體，因此更接近現實狀態。

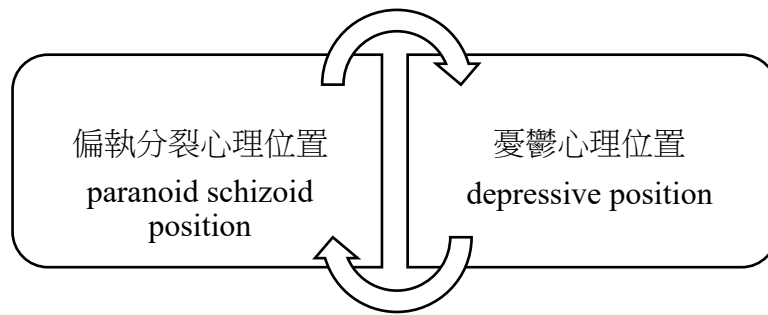


圖 5 兩個心理位置

李依玲（2017）表示「當子女在『偏執分裂的心理位置』下，認為父母過度干涉自己的生涯，對父母的關心感到侵犯與窒息，並且有強烈被吞噬感，此時受迫害的感覺讓子女視父母為全壞的客體，而忘記曾經從父母身上獲得的生理滿足，衝突過程中子女可能會不斷攻擊父母與拒絕父母所提供的愛，想盡辦法維護自我利益，強化自己生涯選擇的正當性與合理性，無法接受父母也有他們的想法和觀點；移動到『憂鬱心理位置』的子女，雖然與父母的關係也是充滿衝突與矛盾，但開始可以理解父母期望子女成龍成鳳的心意，並且擔心自己無法滿足父母需求讓父母感到挫折與失望，也認為自己對父母的憤怒會傷了父母的心，因而產生自我責備與憂鬱感受，這樣的罪惡感使子女產生想修復關係的欲求，期待親子衝突可以獲得改善，但此種經驗有時會產生焦慮感，擔心父母的脆弱會對自己產生威脅，此時的焦慮感便是利己主義與利他主義之間的內心衝突，是在此心理位置下特有的矛盾感受；而這兩個心理位置會持續擺盪（constant oscillation）（頁 24）。」

Margot Waddell（2002/2008）指出「心理位置代表一個人在觀看自己以及他與世界的關係時所採取的視角。個人面對外在世界的態度，將在一生中不斷地波動，有時陷入自私自利的態度，有時則顯得慷慨、善體人意，就算到達了較憂鬱的心理位置，個人仍可能在強烈焦慮的影響下（譬如對分離的恐懼），而喪失透過他人觀

點看待事物的能力，並且固執於自己的觀點，可能會從體諒別人的憂鬱態度（depressive concern），退縮到憂慮自己的自私態度中。同樣的，在試煉期結束後，他也可恢復到原本善體人意的自我（empathic self）。」Bion（1963）認為「這兩種內心態度是處於一種前後擺盪（to-and-fro）的關係，隨著內在與外在力量及關係的細微變化，而擺動與改變，持續地搖擺於利己或利他的態度之間；這兩種心理位置也有可能失去轉換力，而僵化成具破壞力的心智狀態（引自 Margot Waddell, 2002/2008，頁 5、10）」

二、Fairbairn：純客體關係理論

英國精神分析之獨立學派的代表人，同時也是純客體關係理論（pure object relation theory）創始人費爾貝恩（William Ronald Dodds Fairbairn, 1889~1964），認為所有的心理疾患皆與自我的分裂有關，Fairbairn（1944）透過個體「內在活躍的客體」解釋人類的動機與行為，主張滿意的客體關係是不含內化的，不滿意的客體關係才需要內化而被控制，滿意的客體關係發展成中心自我（central self）及理想客體，不滿意的客體關係則內化與潛抑為「渴望性主體與興奮性客體（exciting object）」以及「拒絕性主體與拒絕性客體（rejecting object）」兩組，前者與焦慮性需求和渴望的情緒相關聯，後者則與生氣與悲傷的情緒相關。

伍育英（2011）指出「對孩童而言的壞客體被內化與潛抑，孩童寧願認為是自己壞，而不願承認所面對的客體或環境是壞的，而潛抑於內在的壞客體像是一種未被滿足的需求，會成為日後尋求客體的主要動力，誘使一個人不斷重複、固著式的主動建立與進入相似早年挫敗經驗的人際關係，例如內在『令人興奮的客體』促使個體去找一位他無法得到，並且注定會使他失望的伴侶。」

Fairbairn 的觀點，在臨床實務上對於來談者的移情（即壞客體投射內涵：拒絕性客體或興奮性客體的投射）與投射性認同運作（客體尋求企圖與內涵），以及治療者的反移情覺察的瞭解幫助很大。傳統精神分析認為患者之所以會痛苦是因為

「尋求快樂」的需求受到阻礙，Fairbairn 接受 Klein 的「尋求客體」驅力觀點，並進一步擴充解釋客體尋求之驅力受到早期客體關係所影響，更好地解釋了人際的複雜與矛盾現象，像是不願離開家暴丈夫的妻子、不斷進入畸戀關係的人。

三、Winnicott：過渡性客體、足夠好的母親、抱持性環境

小兒科醫師背景的溫尼科特（Donald Woods Winnicott, 1896~1971）受到 Klein 啟蒙與影響，將客體關係理論應用於親職關係的提倡，鼓吹「發展的環境」對個體的影響至關重要。Winnicott 以幼兒與母親互動之發展理論為根基，在針對主體性的發展上有獨創性觀點，捨棄 Klein 和 Freud 的潛意識本能衝突一說，Winnicott 主張當嬰兒發現週遭有「非我」(not-me) 客體後才開始建立「我」(me) 的意識，並得以進一步發展客體關係。

在臨床實務上，Winnicott (1945) 表示「有些時候來談者只是需要有人同在，並且讓他感覺自己不是無能的，就像不會有人認為一個嬰兒需要整理內在碎片，當來談者並不需要被詮釋與分析，治療師需要面對自己什麼都沒做的焦慮。」Winnicott 間接以此表示治療師的客體角色及屬於環境的一部分。Winnicott (1967) 進一步提出「過渡性客體與現象」(transitional object and phenomena) 之論點，強調母親是環境的一部分，「足夠好的母親 (good enough mother) 與抱持性的環境 (或稱護持性的環境) (holding environment)」，與「真我 (true self) 與假我 (false self)」的發展息息相關。Winnicott 相信當治療者提供一種母性關注的狀態，或是營造一個安全的環境，將能使來談者經由新的體驗中，獲得精神上支持、滿足與過往負向經驗的修正。

Winnicott 的學說強調發展環境的重要性，以「足夠好的母親」作為隱喻，將個體的自我建構提升到社會化層次，以及文化性的關懷。

貳、美國派客體關係

在英國，Klein 的學說曾被視為偏離古典（或傳統）精神分析，更一度與佛洛伊德的么女 Anna Freud 有過一系列的論戰（1942-1946），甚至形成三個理論取向的局勢：Klein、Anna Freud、中間派（或稱獨立派），反觀現今客體關係理論可說是精神分析學派的延伸，美國學者 Kernberg 則是將兩個理論進行結合，應用於邊緣性人格與相關精神疾患的臨床實務上，Kernberg 所帶來的貢獻被認為是客體關係理論在美國最具影響力的學者，因而被譽為美國式的客體關係理論。

一、Bion：涵容者與被涵容者

曾接受 Klein 精神分析的比昂（Wilfred Ruprecht Bion, 1897~1979）提出容器理論，談及涵容者（the container）及被涵容者（the contained），指「諮商師將自身成為一個特別的容器，以一種體驗的態度承裝來談者投射到內部的感受，同時有意識地發揮容器的功能性，運用自身的諮商理論與技術，將處理的結果返還給當事人（Wilfred Bion, 1970；Ogden, 2004）」。容器本身是穩固、等待承裝的狀態，待被置入不同溫度、容量、特性、物質的外來物，容器本身會有差異感知，而這個差異的感知即是投射性認同引發的體驗，在諮商情境裡，來談者投放過往不良客體關係的個人化訊息，可能導致誘發諮商師的反移情，以精神分析和客體關係理論的不同內在趨力動機解釋會有不同的看法和解釋，在 Freud 所稱「尋求快樂」的定義框架下，因為難以解析某些來談者不合乎常理的行為，所以會視來談者的行為是一種病態的表徵；而在 Klein「尋求關係」的定義底下，行為表徵是早期不良客體關係的重演，客體關係理論在治療上為傳統精神分析取向打開了更多可能性，例如 Bion 提出容器概念的治療模型，鼓勵涵容者以中性的、不批判的方式承載被涵容者的早期不良客體經驗，使新的經驗有機會經內射修飾內在壞客體後影響既有的內在運作模式。

二、Mahler 的分離－個體化概念

馬勒 (Margaret Mahler, 1897~1985) 提出的分離－個體化的過程 (the separation-individuation process) 理論對 Kernberg 影響甚大，Mahler 認為個體最初是與母親融為一體的心理狀態，主張自體 (self) 的發展會經由分離－個體化的過程，三歲前順利完成以下四個階段的發展任務，將會建立獨立統整的自我，反之則無法將他人理想化、對自己產生自傲感，日後便可能出現自戀型人格障礙症與自尊 (self-esteem) 問題；若母親拒絕兒童的個體化，未能提供情感上的支持，則可能出現邊緣型人格障礙的危機。

1. 第一階段為自閉期 (autism)：嬰兒剛出生的前 2 個月是一個封閉的心理狀態，無法區辨自己與母親為相異個體。
2. 第二階段為共生期 (symbiosis)：2-6 個月自體感逐漸出現，在此階段的嬰兒處於全能感的幻想中。
3. 第三階段為分離－個體化 (separation-individuation)：6-24 個月處於獨立分離與依賴兩者之間，常出現矛盾衝突，此階段又細分為三個次階段。
 - 3-1. 次階段一 (06-10 個月)：孵化 (hatching) 又稱分化 (differentiation)，自我逐漸緩慢發展，開始區辨自己與客體 (object) 的分別，以及母親與外在客體的分別。
 - 3-2. 次階段二 (10-16 個月)：實踐 (practicing)：開始探索離母親更遠的外界環境，但仍將母親視為安全堡壘。此階段可再細分為早期實踐期與正向實踐期，前者以四肢爬行移動，後者以雙腳垂直移動。正向實踐期會引發兒童心理上的誕生 (psychological birth)。
 - 3-3. 次階段三 (16-24 個月)：和解 (rapproachment)：逐漸了解到母親與自己一樣是獨立個體，全能感隨之消失，伴隨而來的是失落感與分離焦慮，內心開始感到矛盾而出現退化行為，此時期所面臨到的任務被稱為和解危機。

4. 第四階段為客體恆久 (object permanent)：約莫 24 個月之後，兒童的發展任務主要有兩項，形成穩定的自我概念與對他人穩定的概念，產生對於自己與他人都是獨立個體的想法。

三、Kernberg：客體關係單元、投射性認同理論應用於實務

克恩貝格 (Otto Kernberg, 1928~) 將他所認可的客體關係學者之論點進行整合 (傳統精神分析的自我心理學、Klein 的客體關係理論、Edith Jacobson 整合式客體關係理論，以及 Margaret Mahler 的兒童精神分析式的心理發展理論) 形成整合式的客體關係理論。Kernberg (1976) 認為早期經驗會透過「內化過程 (指內射、認同、自我認同)」發展為內化的客體關係，並分別向外和向內擴展，向外擴展出各種複雜的客體關係單元 (object relations units)；向內則發展為本我、自我與超我的心理結構。客體關係單元包含三個要素：自體表徵 (self-representation)、客體表徵 (object-representation)，以及自體與客體互動所產生的情感經驗，其中自體表徵和客體表徵又各具有好和壞的兩個面向 (好自體/壞自體以及好客體/壞客體)，好或壞的心理表徵基本上是一種主觀的知覺，它是由自體與客體實際互動時，個體感受到的正負向經驗 (愉快的或不愉快的) 所決定 (劉璐琍、蔡順良、邱姍寧，2015，頁 62)。

Kernberg 是一名精神科醫師，在臨床實務上對 Klein (1946) 提出的投射性認同 (projective identification) 理論投注了大量的研究，Kernberg (1965) 指出「反移情是來談者運用投射性認同時，治療者所展現正常的同理心能力。治療者若能敏感地與個案的狀態共鳴時，治療者必定會感受到個案投射在他們身上的混沌情緒 (chaotic emotions)，治療者應允許自己在意識上瞭解自己的反應，並從這些反應裡獲得有關個案內在世界 (internal world) 的重要訊息。」

參、華人的客體關係

文榮光(2005)根據本土心理學的華人關係理論架構，修整與融合客體關係理論的模型，認為「相較於西方社會強調個人主義，東方社會則以關係主義當道，受到文化的影響，中國人的自我與非自我間的界線不清，人我的疆界不明，自我的兩個面向『關係己』更為『個人己』突顯。在心理治療的實務上，常常聽到有自殺意圖的憂鬱症中年患者有『過去我都為了別人而活』的感嘆，另外也常聽到尋求心理治療患者『我要找回自我』的訴求，可知這些患者的自我平常活在關係己之中而不自覺，直到發生病症或心理危機時才驚覺『個人己』的存在。」文榮光認為在實務工作上需要參考文化性考量，建議在華人文化下的治療者更關注「關係己」與「個人己」的矛盾相關致病機轉，協助當事人如何在避免衝突下，建立與他人的正向關係為原則。

一、費孝通：差序格局、自我主義

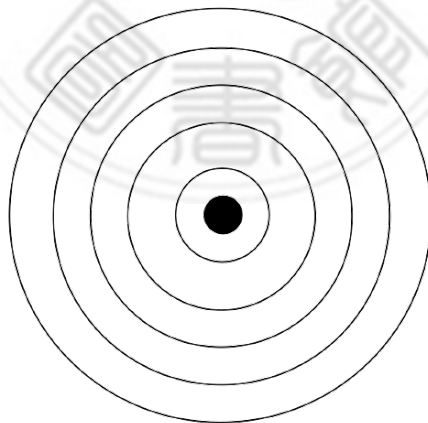


圖 6 差序格局 (費孝通)

費孝通在《鄉土中國》著作中描述「中國社會的個人」與「西方社會的個人」之差異，費孝通指出中國式的人我分際原則如同「差序格局」(圖 6)，是一個以「己」作為中心的主義，像石頭投入水面形成的波紋那般，一圈圈向外推，愈推愈遠、愈

推愈薄，作者將此現象稱之為「自我主義」。相較於西方社會有清楚分明的公私領域之界線，費孝通認為中國人在公私分際的混淆不清，其實是人我分際的方式不同，並認為要解釋個人行為需先了解文化底下的個人對於親疏分際的運作，一旦明白這種伸縮自如的原則與思維，才能夠理解中國傳統社會中的「私」的問題（費孝通，1948；引自文榮光，2005）。

二、許烺光：心理－社會均衡模型

心理人類學創始人之一學者許烺光提出心理－社會均衡模型（Psycho-social Homeostasis, PSH）（圖 7），將個人視為與不同環境場互動的動態平衡體，相較於差序格局，本土心理學的研究學者普遍認為心理社會圖更精確地解釋華人社會下行為背後的心理歷程，許烺光的認為華人社會重視個體的人際關係需維持在一種滿意的程度，並將此稱之為心理群性內衡（許烺光，1958；引自文榮光，2005）。

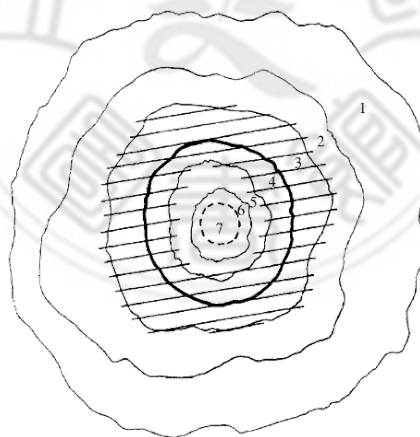


圖 7 心理社會圖（Hsu, F. L. K. (許烺光)，1985）

說明：7 無意識（unconscious）；6 前意識（preconscious）；5 不可表意識（unexpressed conscious）；4 可表意識（expressed conscious），3 親密的社會與文化（intimate society and culture）；2 運作的社會與文化（operative society and culture）；1 較大的社會與文化（wider society and culture）；0 外部世界（outer world）

位於中心位置的第 7 層和第 6 層，許烺光引用 freud 的「無意識與前意識」觀點，說明個人未能夠意識到的與還未意識到的內容；第 5 層「不可表意識」指因某些限制性而無法表達的內容，可能是難以被理解、無法使用任何符號表達、或出於害怕或羞愧等個人化情緒因素而無法表達；第 4 層「可表意識」指所能夠意識到的範圍，包含各種可以交流的想法、感受、情緒、價值觀與文化；第 3 層「親密的社會與文化」指與依附和歸屬需求有關的人事物，個人需要透過建立親密關係獲得安全感、存在感、滿足感與認同感等意義，具有心理、生理穩定的作用；第 2 層「運作的社會與文化」指一般社會性關係的功能性互動，僅是扮演某種社會角色而不需投入親密情感的活動；第 1 層「較大的社會與文化」指較不受個人所關注的事物或文化，對生活影響程度更低的活動及事物；以及 1 以外的「外部社會」指缺乏認識或錯誤認識的異文化領域。

三、黃光國：人情與面子模型、中國人的權力遊戲

黃光國提出的人情與面子理論模型是以符號互動論為基礎，並結合社會交換論、社會交換的資源論與正義理論中的重要概念而建構出來的，作者將社會互動對象概分為「請託者」和「資源支配者」的兩種社會客體之角色，說明華人社會下的交換歷程會先由資源分配者進行「關係判斷」的心理歷程（黃光國，1987；引自文榮光，2005）。

在人情與面子的模型假設下，黃光國進而將人際關係分為三種，分別為縱向內團體、橫向內團體、與橫向外團體。在縱向的上與下關係中發生衝突，基於關係和諧考量，居於劣勢的個人必須為居於高位者「顧面子」，因此最可能採取的優勢行動是「忍讓、迂迴溝通、陽奉陰違」等策略；若居於高位者不顧劣勢者的感受，弱勢者也可能採取反抗行動而導致關係的斷裂（*severance*）。在橫向的人際關係中則會根據內團體或外團體而定，為了保持彼此關係的和諧，雙方都需要「給對方面子」，當其中有一人堅持個人目標而不顧對方感受，可能陷入明爭暗鬥之中；若雙

方都堅持己見，便可能會將對方界定為外團體而爆發抗爭（confrontation），造成關係的斷裂（黃光國，1997；引自文榮光，2005）。

黃光國（2001）進一步表示「華人社會之所以傾向於關係群性內衡，是受到儒家思想五倫結構的教化影響，是基於實踐『尊尊與親親法則』社會道德秩序下的結果。」



第二節 投射性認同、投射、移情與反移情

投射性認同理論由 Klein (1946) 提出，是客體關係理論中主要用以解析人際互動心理機轉的重要觀點，一種無意識狀態下進行的一連串複雜人際互動型態，涉及投射、同理心與控制，屬於原始防禦本能。指個體為了解除焦慮，將內在不能接受的部分自體、部分客體與衝動分裂，投射到客體裡面然後意圖控制它，包含投射—內攝—認同等三階段的心理過程。

壹、投射 (projection)

投射的定義為「將自己不能接受的衝動、慾望、感情或思想等，轉移到其他對象身上，目的是讓它脫離自我，好讓它不是自我的一部分。」因此又稱為外射。投射不同於投射性認同，Thomas H. Ogden (1979) 強調如果接收者的思維或感知沒有變化，也沒有對它的認同，那麼這個過程僅是投射；投射性認同不僅僅是無意識的幻想，而是存在實際的人際壓力或行為誘導，使接收者發生實際的變化，意即把自體或內在客體的一部分投射到對方，在互動中去認同或控制其所投射的部分。

貳、投射性認同 (projective identification)

陳增穎 (2004) 表示「投射性認同者的秘密渴望是增強關係的連結，但基於這是一種已安排好的腳本與角色，一旦接收者開始覺得不對勁，或是受不了僵化的關係，往往最後會有被操控或利用的感受，典型的反應就是憤怒或退縮。」

Grinberg 的貢獻是看到被分析者的潛意識有意地透過投射認同對分析師的心理產生影響，不再被認為是一種主體內在的幻想 (Klein, 1946)，而是兩個心智之間的互動歷程 (Grinberg, 1956；引自 IPA, 2020)。三年後，Bion 明確地強調了投射認同的這種溝通面向 (Bion, 1959；引自 IPA, 2020, 頁 8)。Ogden (1982) 認為投射者與被投射者的雙方都積極參與了投射性認同的過程，並提出雙元投射性

認同觀點，意即投射性認同不只發生在投射者的內在世界上，也發生在被投射者身上（引自劉璐琍、蔡順良、邱嫻寧，2015，頁 64）。Ogden 指出投射性認同的三階段運作模型：(1) 投射者把部分自體放到另外一個人身上（通常是與 bad self 和 bad object 有關），並意圖控制這個真實的外在客體；(2) 投射者施加壓力在被投射者身上，誘導被投射者去經驗與他相同的感受；(3) 接收者回應被投射者所誘導下的感受；被投射者則是沈浸於投射者的幻想裡，兩者的情緒狀態都很接近投射者的內在狀態卻又不相同，因為被投射者自己仍能主導自己情緒。Ogden 整合不同學者對投射性認同的看法，進一步從目的論的角度出發，歸納出投射性認同的主要目的有以下四種：防禦、溝通、與客體的連結，以及心理改變的途徑。

1. 防禦 (defense)

隔離 bad me（自己不想要的部分，包含 bad self 與 bad object），以維護 good me（自己保留的部分，包含 good self 與 good object）。

2. 溝通 (communication)

讓接收者經驗自己曾有過的感受，讓自己被了解。

3. 與客體連結 (object relatedness)

投射到一個能夠互動的接收者身上，與外在客體融合以避免分離或加以控制。

4. 心理改變途徑 (pathway for psychological change)

希望藉由內在投射和投射的轉變發生心理上的變化。

李孟潮（2005）指出「Jung 曾以『神秘參與』（participation mystique）描述投射性認同是主客體融合（自我界線消失）的狀態，一旦無意識內容形成匯聚成一體後，無意識就會破壞醫生和來談者之間的意識層面的信任關係，通過投射創造出一種幻想的氛圍，導致雙方持續的誤解和錯誤地解釋，像霧一般令人不安的氣氛，你會發現自己正處在無法穿透的混亂中。主體與客體的某種特有的心理聯繫，存在於雙方直接而緊密的關係（主、客之間存在著部分的同一性），因此主體無法清楚的

區別客體。神秘參與可以說是一種轉移作用的關係，在這樣的關係當中，客體會取得某種具有魔力、足以影響主體的絕對效應。」從 Jung 的觀點看來：「(1)我們在從事心理治療這一行之初就已經決定了我們會願意接受投射性認同的影響，或者說我們需要受到投射性認同的影響，所以投射性反認同對每個治療師來說應該是無法逃避的命運；(2) Jung 認為投射性認同時出現混沌狀況來自於原初物質（*prima materia*）的影響，所以投射性認同展現出生命最原始的本質；(3)投射性認同修通的過程類似煉金術士修行的過程。」

綜上所述，投射與投射性認同的最大差異在於投射可以是單向行為；投射性認同則是需要雙方同意參與其中。

一、*投射性認同的角色選擇*

針對投射性認同的對象選擇，Klein 認為「投射者和接收者之間有某種契合，主體和客體必須非常相似或非常不同，投射者可能嫉妒接收者或是貪婪地想要接收者提供的東西（引自 Crisp, 1988）」。Crisp（1986）研究發現「主體和客體之間的邊界混淆或缺乏區分是重要的因素，具有特定互補關係的角色使投射性認同更容易發生。」Lily Pincus（1960）表示「互補關係的形成是基於一方無意識的希望另一方能夠實現自己身上的某些東西，或者可以作為自我無意識消極部分的鏡子。」因為如果雙方沒有共同的問題，就不太可能在投射性認同關係中提供識別的協助。

Crisp（1986）指出接收者必然存有某種元素能夠接收到投射性認同：

1. 投射者與接收者自我邊界的滲透性；
2. 某個特殊自我邊界的可滲透性；
3. 集中在某個特殊範圍的普遍自我邊界可滲透性；
4. 投射者和接收者在某個或其他特殊部分的互補性。

Crisp（1988）進一步發現認為「主體和客體之間必須存在一些自我邊界才能進行投射性認同，若主體與客體之間完全分離是無法進入投射性認同的關係，思覺失

調症患者與自閉症兒童不參與投射性認同。」

綜上所述，思覺失調症患者與自閉症兒童的相似特徵是沈溺在自己的現實以至於呈現社交疏離現象，若再排除先前所說的單向投射行為，投射性認同關係的必要條件是在特定程度的互動關係下才會進行。

二、*投射性認同的成因*

Cashdan (1988) 表示「不良客體關係的『隱晦性溝通』是形成投射性認同的基礎。」人際關係的交流存在兩種交換訊息的方式，一種是直接的表達，意即透過口語、文字或可再確認的方式交流；另一種是隱晦的、可意會不可言傳的溝通形式，隱晦性的溝通方式是一種單向溝通，具有無從拒絕、迫使他人接收的強制性，特別容易發生於早期不良客體關係中。」基於孩童尚未發展語言溝通能力也沒有認知區辨的能力，孩童可能從照顧者對待的態度，感知到帶著某種期待、有條件的愛、模糊性表態，例如「你不聽我的話，我就不理你（你必須聽我的）」、「你讓我很不開心（你必須使我開心）」，因而內化這種不健康的溝通方式。當父母過度使用投射性認同時，會對孩子的整個心理發展產生嚴重影響（Robin C. Silverman & Lieberman, 1999）。Edward Teyber 與 Faith Holmes Teyber (2016/2017) 指出「大部分有長久且嚴重困擾的來談者，在其成長期間都一再接收到照顧者否定其感受，或不肯定其經驗的訊息，持續的不肯定或不同調使人失去自己經驗的正當性、有效性、自我感或聲音。」

三、*投射性認同的類型*

投射性認同與自我認同有密切關聯，個體的自我認同是經由人際互動的事件、經驗、評價、態度等外在回饋，逐漸形成自我認同，大部分的心理學者都同意早期主要照顧者的回饋影響人格發展最為重要。Cashdan (1988) 提出四種辨識的基本類型：依賴型、權力型、迎合型、性慾型（表 1）。

1. 依賴型 (dependence)

依賴型的投射性認同者會釋放出無助或失能特徵，以尋求他人的關注、協助、支持，實際上他們有能力自己解決問題，投射者以無助作為誘餌，目的是尋求腳本的演員，他需要一位拯救者與全能者的角色，當一方不斷的滿足另一人，失衡的關係隨之而來的是匱乏感，一旦他的需求被拒絕，隨著內在焦慮感增加，可能有哭鬧、抑鬱、恐懼、憂鬱等行為。

2. 權力型 (power)

權力型的投射性認同者通過讓他人感到不足來實現控制，在人際互動過程展現主導性、支配性。權力型與依賴型很容易配對，初期貌似形成一種高度的互補性，彷彿天造地設般各取所需，但依賴型的渴望是一位照顧者不是控制者，而權力型的挑惕與能力剝奪，可能會誘發依賴型更大的焦慮感，由於依賴型的無助並非真的無助；而權力型也並非樂意扮演全能者或拯救者，控制與服從才是目的。除了在一般人際與伴侶關係中，也常出現在權力不對等的關係中，例如企業組織的主管、領導者角色，讓你感到自己能力很差、挫敗感，進而實現控制的目的。

3. 迎合型 (ingratiation)

迎合型的投射性認同者的姿態是穿著天使的外衣出現，透過不斷自我犧牲、奉獻，誘使他人提供某種潛藏的需要，以一種善解人意、主動付出、放低自己的姿態表現，是所有類型中最沒有負擔與威脅感的起手式，很容易使人在不知不覺中就進到腳本中，是一種狡猾、不著痕跡的欺瞞，從被迫性的接收了你可能根本不需要的好意，直到迎合型的投射性認同者開始迂迴的透露、暗示、索取你從來都不知情的「他的需要」，使你對拒絕感到虧欠、罪惡感，甚至分不清楚是誰有問題。

4. 性慾型 (sexuality)

性慾型的投射性認同者的自尊、存在價值建立在性關係的維繫，將性滿足

視為建立關係的唯一途徑，一旦性消失時關係就沒有繼續的理由。在病態性投射性認同的框架中，性興奮並不是自發性的，而是來自刻意的調情、誘惑，強行物化自己與他人，性是唯一他在乎的事，當激情褪去後，他會繼續找尋下一個能讓他感受到價值的對象，而你成了沒有價值的物件，就像他一樣。

表 1 投射性認同的四種類型（整理自 Cashdan，1988）

類型	投射者（台詞）	接收者（腳本）	投射者的目的
依賴型	我很無助；我無法做到，你可以幫我嗎？	他需要我的幫忙；我能為你做什麼？	被照顧
權力型	你怎麼什麼都不會；按照我說的去做；支配他人；你需要我	感到自己不足；沒有能力；失敗者；被挑惕	控制、服從
迎合型	自我犧牲；都是為了你；我對你這麼好	被迫使；引發罪惡感；感覺虧欠	被感激、尋求肯定
性慾型	性的氛圍；誘惑；性是維繫關係的唯一途徑	性興奮；被引誘	性慾的滿足

參、移情（transference）與反移情（countertransference）

移情和反移情並不一定會伴隨投射性認同出現，但投射性認同必然與移情和反移情有關（Gabbard，1995）。移情與反移情概念出自 Sigmund Freud，通常是指來談者將自己生命中某些重要他人的情緒、感受，轉移到第三方身上的現象，移情與反移情作用會使我們看不見其真實樣貌。

IPA（2020）表示「反移情概念廣泛代表了在分析情境中分析師對病人的感受（意識和潛意識）、想法和態度。最廣義地來說，它指的是治療師對病人可能有的所有感受、態度和想法；最狹義地來說，反移情是指對病人的移情出現特定的反應，

主要是潛意識的。」無論移情、反移情還是投射性認同，都可以被轉化成一種關於來談者自身的可靠訊息，表明其潛意識中對人際關係抱有的態度和幻想，很多時候這些訊息甚至比語言更能體現來談者的人格特質。

Jung 對「反移情」與佛洛伊德有不同的看法，「佛洛伊德將反移情視為治療過程中的不良干擾，Jung 認為反移情對治療有積極作用，幫助分析師從治療關係中，追蹤自己的情感、想法、言語、行動等，從自己的反應中學習（引自 Renos K. Papadopoulos, 2006/2019，頁 7）。Kernberg（1965）指出「反移情是來談者運用投射性認同時，治療者所展現正常的同理心能力。治療者若能敏感地與個案的狀態共鳴時，治療者必定會感受到個案投射在他們身上的混沌情緒（chaotic emotions），治療者應允許自己在意識上瞭解自己的反應，並從這些反應裡獲得有關個案內在世界（internal world）的重要訊息。」反移情被視為治療者對病人投射性認同的個人情緒反應，Racker（1968）指出移情與反移情還可以分為一致性認同（concordant identifications）和互補性認同（complementary identifications）：

1. 一致性認同

指治療師產生了和來訪者一樣的情感反應（一致性認同），例如治療師也體驗到了如同來訪者在某個早期創傷經驗時的相似感受。這種移情產生同理與共鳴的情緒感受，治療師將自己的部分人格視為和病人心理層面是一致的，是內射和投射的結果，而非投射認同。

2. 互補性認同

指治療師因認同來談者的內在客體（互補性認同），而體驗到與來談者過往關係中重要他人的反應，比如治療師變得如同來談者的母親一樣憤怒。這種移情相似於投射認同的概念，治療師的自我（ego）與來談者的部分內在客體相互認同，Racker 指出來談者會在潛意識層面對治療師展現拉力（pull）作用，引發治療師的情緒反應，甚至重演來談者與重要他人的惡性關係。

移情與反移情概念指向兩人互為主體性的意識與潛意識之間的交流和參與（共演），其中必然涉及早期經驗所引發的內在感受；新的 Klein 學派和新 Bion 學派皆認為精神之間的工作主要著眼於是否準備好去承接投射性認同（IPA，2020，頁 13）。Gelso 與 Hayes（2001）指出不該忽略治療師自身早年的未竟議題與防衛是影響移情關係的重要要素，鼓勵治療師應開放地探索自身未解決的衝突與感受，持續深入與自己的內在接觸，盡力覺察歷程中自己與個案間的移情關係，才能利用反移情成為治療有利的工具，使反移情為治療關係帶來助益。



第三章 研究方法

第三章【研究方法】針對研究題目進行研究設計說明，全章共分為四小節。第一節「敘說研究探究」；第二節「研究工具」；第三節「研究設計」；第四節「資料蒐集與分析」。

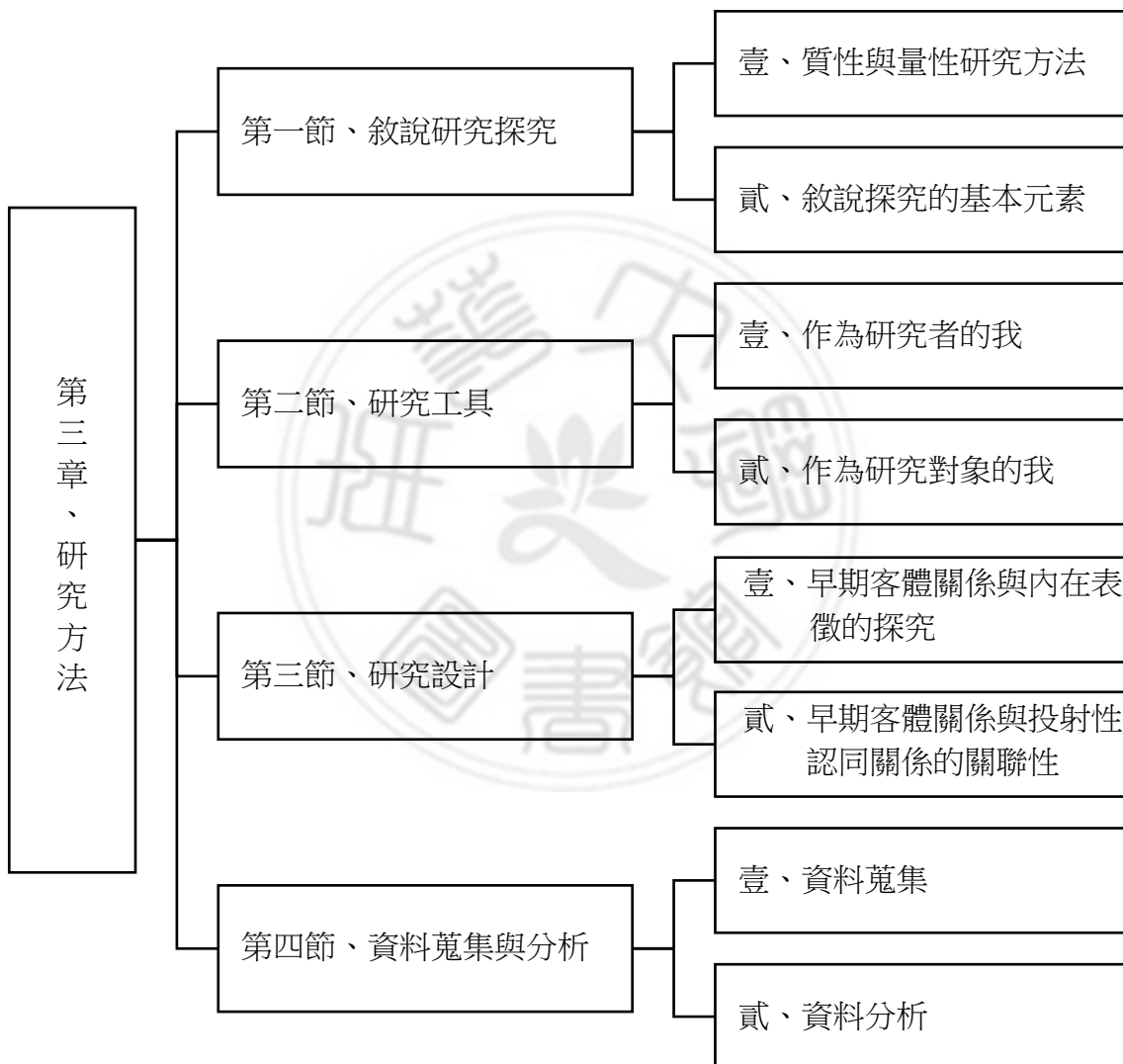


圖 8 第三章【研究方法】架構圖示

第一節 敘說研究探討

壹、質性與量性研究方法

敘說探究是質性研究下的一種研究方法，「質性研究」是相對於「量化研究」的另一種研究取向，兩種研究典範從動機、目的與研究過程都有本質上的差異（如表 2）質性研究主要在探討問題在脈絡中的深層意義，「講究真實度、合理度、批判度（蕭瑞麟，2018）」，質性研究的效度關鍵在於「研究者的技巧、能力和嚴謹度（吳芝儀、李奉儒，1995）」。

表 2 量化與質性研究方法差異說明

研究方法	量化研究	質性研究
研究動機	找到規則與秩序	理解人類複雜行為
研究目的	掌握事物的預測及發展	認識社會的多元及多層次
資料蒐集	情境控制、母群樣本	自然情境、集中樣本
資料分析	關注集中量數、類群分析	非數值編碼，歸納與概念化
研究結果	簡化成確定、可測量的客觀事實；重視邏輯與規律性	詮釋現象、賦予主觀真實的意義性；深層共性本質

貳、敘說探究的基本元素

個人經驗是社會經驗的一部分，個人與環境是不斷互動與持續變動的過程，敘說探究是「關於現象、故事、意義與反覆辯證、萃煉之思維歷程(李慶芳, 2019)」，敘說探究類型有許多不同形式(如表 3)，葉安華、李佩怡與陳秉華(2017)針對國內 1994 年第一篇自我敘說論文，至 2014 年期間累積近 1000 篇論文進行回顧統整分析結果可略分為三種文本來源：一、他人文本；二、自我文本；三、自我和他人文本；及四個聚焦面向：一、客體的探索與建構；二、研究者主體性建構；三、共同經驗或現象；四、主客互動的歷程轉化，在這個分類底下，本研究是以自我文本與主客互動的歷程轉化進行。

敘說探究是圍繞在某個題目下，將生命經驗的敘說轉為故事，並從中尋找故事或行動意義的過程，下列依序說明從敘說到敘說探究的歷程(如圖 9)。



圖 9 從敘說到敘說探究

一、敘說 (*narration*)

敘說具有超越時空的特性，透過敘說經驗得以被紀錄及保存，「歷史是由敘說構成，沒有敘說就沒有歷史（王曉晴，2019）。」敘說是個人視框的分享，不同的文化脈絡、傳統與專業等，皆有其不同的框架與限制性，也因此每個人關注的內容都不相同，「視域的差異使得個體看向同一件事物，會有各種不同的描述，不同的描述召喚出事物不同的存在意義（Martin Heidegger, 1927）」。敘說的組成至少涵蓋三個基本元素：敘事者（*narrator*）、經驗（*experience*）、溝通媒介（*communication medium*）。Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilber（1998）認為「敘說則是對生活經驗的片段描述，敘說可以說是一種再呈現，一段自我主動建構的歷程。」

二、故事、自我敘說 (*self-narration*)

從敘說到自我敘說，是一個聚焦的過程，不再只是單純的敘說，而是會有更多的情感涉入其中。Jeong-Hee Kim（2015/2017）表示「敘說是對事件的重述，由敘說者對事件進行時間安排、情節架構的組織，這種線性組織組成了故事」，「故事層級高於敘說，故事會有開始、中間與結尾（Bruner, 1986）」。

在敘說研究範疇內，將個人生命經驗轉為一段有意義的故事，可分為四種關係的組合：一、主動敘事者／採用個人經驗；二、主動敘事者／採用他人經驗；三、被動敘事者／採用個人經驗；四、被動敘事者／採用他人經驗。「文本」是將敘說轉為自我敘說的呈現方式之一，具有紀錄與保存的目的，屬於溝通媒介的一種，林香君（2015）認為「文本是藏有視框的，不同人對同一個經驗現象可以被說出不同版本的故事，同一個人在不同時空條件視框移位後也會說出不同版本的故事，這是一個存在多版本、多重真實的世界。視框的形成是主客觀社會條件、資源分配、權力與價值競爭的結果，是一種社會的建構。」

三、敘說研究 (*narrative inquiry*)

敘說研究是瞭解經驗的一種方式，「可以被解釋為研究者和其研究參與者在一個情境或一連串相關情境，經過一段時間接觸或相處，和其所處社會及其周遭環境互動合作的結果（莊明貞，2005）」，透過文本詮釋的循環過程中，進而達到生命的質變與自我認同，Labov 提出「敘事結構分析模式則強調在整理文本時，須保留敘說者在陳述這些敘事單元時所展現的敘說順序，因而有助於研究者掌握住敘說者透過此順序所欲表達的意圖（引自蔡素琴、洪雅鳳、劉淑慧，2014）。」

許育光（2000）用「文本來源區分敘說研究，『他人文本』是探究他人經驗，『自我文本』是探究個人經驗」，無論是哪種探究形式，進到研究範疇，則會涵蓋兩種視框，一個是敘事者視框，一個是研究者視框，視框並不實質影響自我敘說研究的價值與意義，因為自我敘說研究僅是一種展示，邀請讀者參與其中進行反身性思考，透過他人的視框認識另一種世界觀。丁興祥（2012）指出「自我敘說研究是回身向內（己）探究的歷程，從經驗我（生命經驗）到文本我（自述文本），再到詮釋我（理解），最後帶著新的意義回到生命中重新實踐與體驗，是具有很強反身性（反思性）的研究典範。」

表 3 敘說探究類型摘要說明（整理自 Jeong-Hee Kim, 2015）

敘說探究類型	特點
1. 自傳 (autobiography)	(1) 揭露個人生活所有情境中的內在想法與感受，重述的靈魂歷史。 (2) 涉及歷史性自我重現的各式各樣敘說。
2. 自傳式民族誌 (autoethnography)	(1) 自傳與民族誌的結合（又稱自我民族誌），系統性的分析研究者的個人經驗。 (2) 第一人稱敘說，強調主觀性、自我反思與情感性，目標是透過敘事將社會科學與人性加以連結，對更大的社會議題進行質疑。 (3) 在個人主體上體現歷史性、文化性與政治性，超越反思，讓自身成為批判分析的主體。
3. 教化小說 (bildungsroman)	(1) 聚焦在個人成長與認同發展，一種表達人類韌性、毅力與脆弱性的教學故事。 (2) 不僅處理內在的發展，也處理人類經驗的複雜性與衝突，為強調重視旅程甚於結果所寫。 (3) 理想與現實的張力，強調主角個人旅程發生的脈絡、不確定性、複雜性與轉變。
4. 生命故事/歷史 (life story / life history)	(1) 將生活是為整體，並且對個人生活進行深入研究的方法。 (2) 任何生命故事都不是隔絕於社會影響的個人性故事，關注歷史的層次、社會的層次與個人的層次。 (3) 社會是歷史性的；每一個人同時兼具獨特性與普同性（獨一之普同）；在鉅觀社會與個人生活之間有中介層，例如家庭、同儕團體。個人真理可能反映了社會真理，但也要避免假設所有的個人真理都會成為社會真理。 (4) 非指導性的交流，研究者作為鼓勵及表達共鳴的傾聽者，由敘說者主動提供對個人生命的重要事件。

<p>5. 口述歷史 (oral history)</p>	<p>(1) 與生命歷史的主要差異在於指導性，口述歷史由研究者主動提問，透過各種內容找出重要訊息，並以研究者的方式編輯成一個連貫的整體。</p> <p>(2) 記憶是研究對象。</p> <p>(3) 1990 年代後期，隨著科技的發展，改變人類社會記錄、保留、分享、儲存歷史的方式。尤其是聲音與影像的數位化，正在挑戰逐字稿的信度。</p>
<p>6. 文學為本 (literary-based)</p>	<p>(1) 在研究中採用文學的表達形式，如詩、短篇故事、虛構小說、長篇小說等。</p> <p>(2) 特徵：創造視覺真實；呈現模糊性；使用表達性語言；使用脈絡性與地方性語言；促進同理；研究者作者的個人化署名；呈現美學形式。</p> <p>(3) 以藝術作為途徑，喚起人們內在人性—惻隱之心與同理性理解。</p>
<p>7. 視覺為本 (visual-based)</p>	<p>(1) 例如影像、照片、繪畫、拼貼畫、影片、錄影、符號等視覺技術。</p>

第二節 研究工具

本研究採以「自我敘說研究方法」進行，研究者和研究對象為同一人，研究者本身即是最重要的研究工具之一，Sudhir Kumar Jha（2018）主張自我敘說研究者有必要向讀者闡明他的世界觀，人們根據敘說者持有的世界觀從文本中提取含義。

研究者過去在商業領域從事行銷工作多年，行銷是各種資源運用的集合，任何一個或大或小的決策都會造就一連串人事物的牽動，甚至關聯組織的價值創造與競爭力；研究者認為助人者、諮商員的角色也是如此，一言一行都影響著當事人，身為一名新手諮商員，研究者對不同取向的學習抱持開放的態度，並習慣在工作中檢視自己的不足之處，不定期為自己安排課程，期許自己能夠駕馭各種技術與掌握精準的判斷力，為不同特質的當事人提供適性適切的陪伴與協助，以提升社會大眾對諮商專業的信賴，以下分別以作為研究者與研究對象的「兩個我」進行說明：

壹、作為「研究者」的我

研究者是南華大學生死所生命教育與諮商組碩士班研究生，碩一期間修讀「質性研究方法」與「量化研究方法」，因為希望對兩種研究方法都能有更多瞭解，所以期刊發表是以量化研究法進行，論文擇以質性研究進行探究。在撰寫論文前，已修畢臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，並通過課程總測驗。以下列出研究者的學習路徑：

研究所期間修讀的諮商專業科目為：諮商專業倫理專題研究（2021）、變態心理學專題研究（2021）、諮商與心理治療理論專題研究（2021）、團體諮商理論與技術專題研究（2021）、諮商與心理治療技術專題研究（2021）、心理測驗與衡鑑專題研究（2021）。大學時修讀與心理相關的科目為：生命教育（2020）、兒童及少年福利專業倫理（2020）、家庭與親職（2020）、家庭危機與管理（2020）、家庭支持服務（2020）、婚姻與家人關係（2020）、生死心理學（2020）社會心理學（2020）、

教育心理學（2019）、青少年心理與輔導（2019）、輔導原理與實務（2019）、管理心理學（2018）、諮商助人策略與技術（2018）、兒童行為觀察與輔導（2018）、兒童發展與保育（2018）、心理學（2018）。

研究所期間參與校內研習課程：表達性藝術治療工作坊（2020）、心理劇工作坊（2020）、DSM-5 精神疾病診斷與諮商及治療應用（2020）；校外研習課程：生命敘說研究方法初階工作坊（2022）、臺灣諮商心理學會通訊諮商的倫理與法規（2021）、元品心理諮商所個案概念化工作坊（2021）、吳麗娟人際歷程治療及系統取向治療理論與實務（2021）、臺灣諮商心理學會司法心理評估與治療（2022）、蔡順良客體關係理論與實務應用工作坊（2022）、台灣生理與神經回饋學會（2022）生理回饋失眠應用工作坊、初階神經回饋工作坊、進階 HRV 生理回饋工作坊。

促使研究者進到心理諮商領域，最初的推手是催眠課程的老師，跟凌坤楨老師學催眠後，成了他的粉絲，陸續參與所有他開設的課程，由於凌老師是教育心理與輔導學系出身的，他結合過去所學貫穿於催眠教學中，能夠為學員清楚地說明事件背後的心理機制，使研究者對心理學開始產生信心與興趣。研究者在學習成為一名催眠師的過程，凌老師總是以好玩又輕鬆的方式帶學員體驗，也是這種沒有壓力的學習經驗，讓研究者早已習慣將自己視為首位受試者，學到各種新技術總是先行實踐於日常；而後當研究者成了一名催眠師，在催眠實務的工作中，面對形形色色的來談者，有感自身生命經驗的限制性，為了讓自己更全方位的為生命服務，不僅持續進修各種心理相關的學習，也跨領域精進更多元的生命教育相關課程，像是曾為了對死亡恐懼與悲傷輔導有更多瞭解，用一年的時間學習殯葬相關課程；也為了讓自己能夠同理照顧者的辛苦，參與安寧療護與照顧服務員的培訓。

以下按時間先後列出研究者的學習取徑：凌坤楨 NGH 催眠治療師培訓（2015）、凌坤楨身心療癒工作坊（2015）、四維文教院 NLP 神經語言初、進階課程（2015）、王國芳家族排列關係療癒工作坊（2015）、凌坤楨時間線排列療法工作坊（2016）、張老師 DSM-5 精神疾病診斷與諮商及治療應用（2016）、張老師精神疾病診斷類別

實務技術(2016)、凌坤楨催眠治療師進階培訓(2017)、凌坤楨信念工作坊(2017)、凌坤楨 NGH 催眠治療師上海助教培訓(2017)、凌坤楨 NGH 催眠治療師成都助教培訓(2017)、國立空中大學殯葬專業 20 學分班(2017)、張老師 OH 卡的投射與創作應用(2018)、照顧服務員訓練課程(2018)、蓮花基金會臨終關懷研習課程(2018)、安寧陪伴實務工作坊(2018)、安寧緩和團隊本土化靈性關懷(2018)、張老師隱喻與療心榮格心理分析取向(2019)、張老師敘事療法的解構與外化對話精煉工作坊(2019)、張老師完形治療專業培訓(2019)、張老師義張儲訓一階結業(2019)、周勵志醫師心理治療深度督導案例討論(2019)、陳一德 NGH TTT 催眠講師培訓(2019)。

貳、作為「研究對象」的我

投射性認同是需要透過移情的覺察才得以辨識，我認為自己是理想的研究對象，我一直以來都努力成為一個真實、誠實的人，即便受到阻礙也不輕易妥協。我對自己的認識並不是從這篇論文研究才開始，而是從早年接觸禪修後，一位師姐教我關注起心動念、身口意的那一刻，以及我從打坐學會靜心，靜心的能力使我對自己的內在品質是熟悉的，所以能夠區辨自己和他人的影響，而這也是辨識投射性認同需要的先備能力，當我準備好要在這個題目下對自己進行探究，相當期待能從中發現任何還未察覺的面向。

第三節 研究設計

針對研究題目、目的與問題，研究設計以早期客體關係與投射性認同關係進行關聯性探究（如圖 10）。

壹、研究設計說明

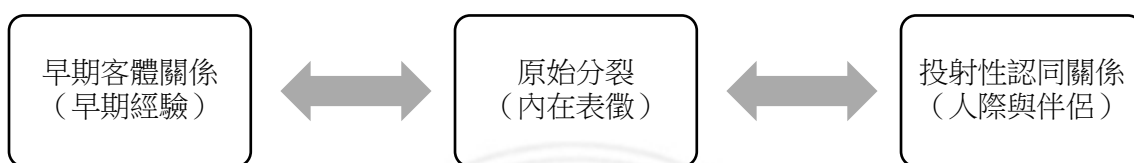


圖 10【研究設計】題目關聯性探究

在這個題目下的研究設計，生命敘事分為早期客體關係與個體化歷程進行描述與分析，進而探究早期經驗形成原始分裂下的內在表徵，以及內在表徵與投射性認同關係的關聯性。

研究目的	研究問題
1.瞭解早期客體關係。	(1)我的早期經驗？
	(2)早期經驗形成的內在表徵？
2.瞭解早期客體關係與與投射性認同的關聯性。	(1)人際投射性認同與內在表徵的關聯性？
	(2)伴侶投射性認同與內在表徵的關聯性？

貳、研究流程說明

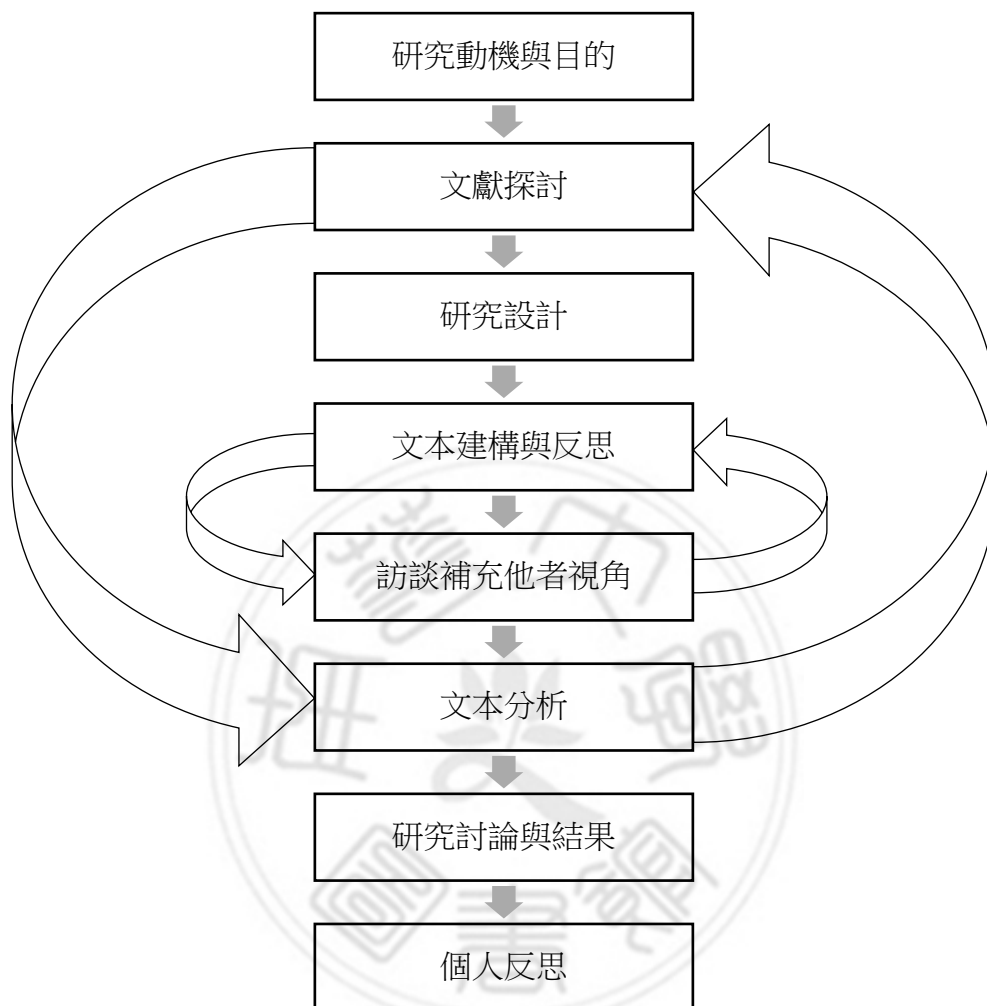


圖 11 研究流程圖

第四節 資料蒐集與分析

本研究為自我敘說研究，研究者和研究對象為同一人，因此在撰寫過程會將「文本建構」與「文本分析」分開進行，以切換研究者與研究對象的角色。

1. 文本建構

依循研究設計的兩個問題進行回顧與描述：早期客體關係與個體化歷程。完成第一階段大部分的文本建構後，在阿嬤的九十歲大壽家族聚會（2022.2.26）徵求家人（小姑姑）的訪談意願，協助補充他者視框以彌補個人記憶缺失或遺漏之處，經訪談者同意下進行錄音、電話訪談共計 5.5 小時（2022.3.14），訪談內容採無結構式進行，經摘要與歸類編排於第四章作為補充描述，並將最後文本提供訪談者閱讀與確認；另第四章文本中出現的他人視框（小阿姨、伴侶 Ng、）之補充內容，都是在知情研究者進行自我敘說論文研究的情況下提供資料

2. 文本分析

主要會以投射性認同理論與客體關係理論觀點進行分析。

壹、資料蒐集

本研究在資料蒐集階段，參酌 Riessman, C. K. (1993/2008) 提出的「自我敘說探究是一個經驗再呈現的歷程，涉及五個層級的經驗歷程（primary experience），包括關注經驗（attending）；訴說經驗（telling）；轉錄經驗（transcribing）；分析經驗（analyzing）；以及閱讀經驗（reading）。」

1. 關注經驗

敘說者回顧某特定事件、時間、階段的生命經驗，有意識的回想、反思其中對個人具有特殊意象的片段。在本研究中因應研究目的，蒐集有意義的文字、照片資料，以及訪談親友。

2. 訴說經驗

敘說者以所有可能的表述形式，對特定對象再現過去所發生的經驗，內容經由敘事者有意識的篩選、組織、排序、整理；以及敘說的準備度會受到對象、環境因素影響；甚至是溝通對象的理解和涉入程度，都不斷會在過程中產生影響。在本研究中，因為研究者與研究對象為同一人，因此建構文本是以研究對象的視框進行。

3. 轉錄經驗

特定事件在轉錄為文本形式是一個詮釋的歷程，如何詮釋反映出撰寫者的意識型態與立場，因而創造不同的意象。

4. 分析經驗

研究者從大量的文本內容中，挑選某些關注焦點加以處理，以後設觀點賦予新的型態，形成新的意義與理解。在本研究中，研究者會在文本建構完成後，才開始進行分析。

5. 閱讀經驗

文本完成並發表後，允許他者帶著不同觀點閱讀，以建構多元的理解及詮釋，甚至是從不同時空背景賦予全新意義。

貳、資料分析

本研究在資料分析階段參酌 Lieblich, Tuval-Mashiach 與 Zilber (1998/2008) 所提出的分析模式，從兩個獨立面向：一整體與類別；二內容與形式，衍生出四個取向的分析模式（如表 4）。因應本研究需求，採以「整體－內容」進行資料分析，分析焦點在於生命故事文本內容的呈現，對文本內容中的字句片段進行理解後，將其部分意義放進整體故事脈絡中思考，以探求對故事整體意義的理解。

表 4 敘說分析模式之內涵（整理自 Lieblich et al., 1998/2008）

	內容 content 著重主體，指從文本中擷取故事中的意義，著重強調特定人物或事件的特質、動機、目標、生命意義。	形式 form 著重細節，指文本的順序編排、結構、時間性。
整體 holistic 著重完整，指將個人生命視為一不可分割的整體，以個人完整生命作為閱讀單位，著重整體故事脈絡。	1. 整體－內容 分析的焦點在於生命故事文本內容的呈現，對文本內容中的字句片段進行理解後，將其部分意義放進整體故事脈絡中思考，以探求對故事整體意義的理解，此方式類似臨床的「個案研究」。	2. 整體－形式 著重整體故事脈絡，分析焦點在其故事結構的形式與概念分析，如故事特性與風格、故事情節或故事時序等。
類別 categorical 著重摘要、分類，將文本中的段落或語句切割成有意義的小單位，進行編碼、歸納，分類成具有特定意義的類別。	3. 類別－內容 文本中的特定事件或內容，從整體故事中被抽離出來，並被分類、摘要與歸類到幾個清楚界定且特定類別或團體中進行分析與討論，較不在意整體故事脈絡，近似於「內容分析法」。	4. 類別－形式 將焦點置於故事形式，亦即看重敘說的文體、特定風格與語言特徵，如分析文本中所使用的隱喻或是重要事件時如何呈現情感等，不重視故事內容，也不太追求故事的整體脈絡。

第四章 我的生命敘事

鄧明宇（2022）在「生命敘說研究方法工作坊」談起個人實踐到社會實踐，從無力的狀態到看見自己處於既得利益者的男性角色，他意識到自己有行動的社會責任，因此放棄待遇較好的工作，選擇到後段技職學校任職，他說了一句具有多重意涵及隱喻性的話：「我得回去，他們才能離開。」這則故事帶給我一些感觸，也促使我調整論文的架構與內容，展開對家人、家庭的好奇與探究。

本章【我的生命敘事】共分為兩個章節，第一節「早期客體關係」描述早期客體的相處與互動；第二節「個體化歷程」描述自我意識的浮現、從共生到分離的階段，以及離家後的自己，包含生涯轉換、研究所期間的衝突事件。

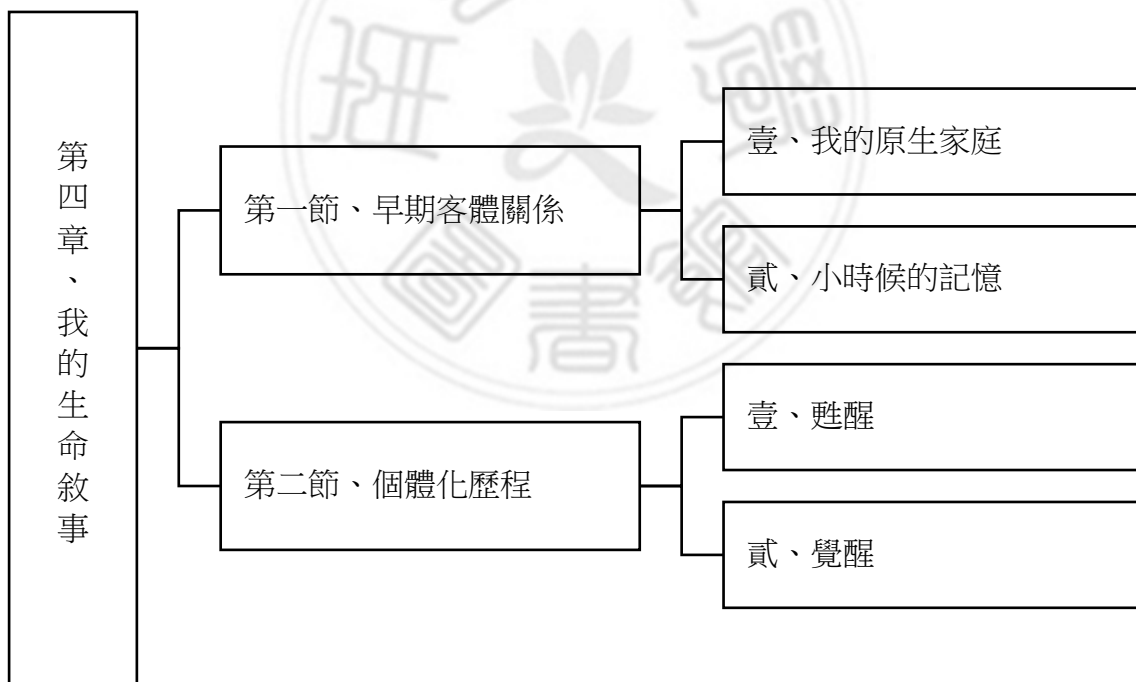


圖 12 第四章【我的生命敘事】架構圖示

第一節 早期客體關係

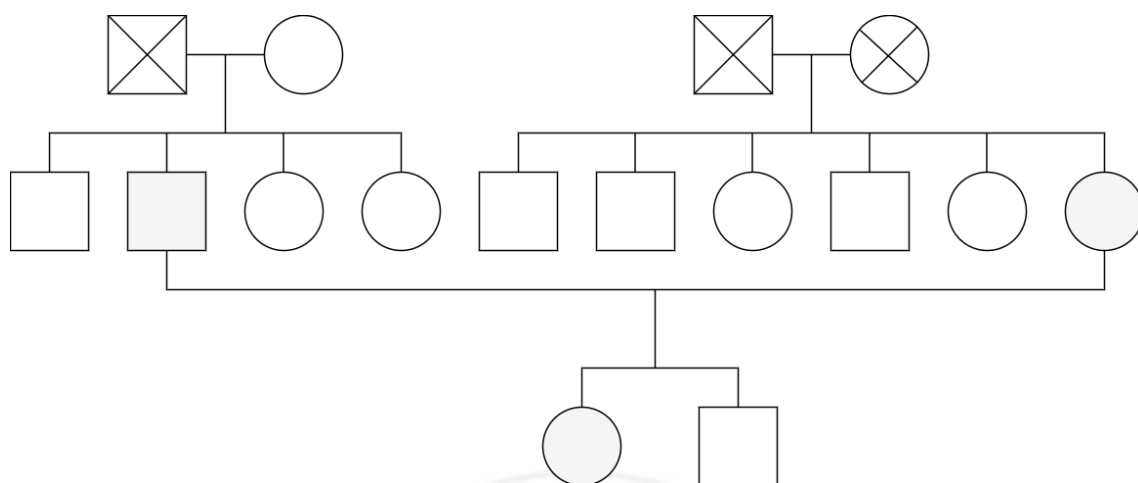


圖 13 家系圖

壹、我與原生家庭

我出生於民國 71 年 6 月 20 日，土生土長的臺北人，是父母與父系家族的第一位孩子，母親在 23 歲時生下我，曾聽母親多次抱怨過臨盆時，父親因為打牌而姍姍來遲。我與弟弟相差五歲，從旁得知母親在與父親關係不和睦的考量下，曾拿掉過兩名無緣的手足，但這件事母親從未對我提起過。

父母分別出生於 46 年次與 48 年次，兩人都是臺北人，他們是在父親主動追求與自由戀愛下進入婚姻，母親說當時身邊還有其他追求者，因為看上父親的敦厚老實性格而選擇了父親，結婚前並不知道父親的脾氣這麼壞，也沒有想過婆媳問題對婚姻的影響這麼大。婚後母親先住進父親家幾年，阿嬤家有三間房間，一間房是我的父母、一間房是大伯與伯母，另一間房是當時未出嫁的大姑姑和小姑姑，因為房間不夠，所以我和阿公、阿嬤一起住在舅公家，舅公是一名演員時常到外地拍片不常在家，阿嬤當時在舅公家幫忙家務，六歲之前我都跟阿嬤在一起。

母親時常談起住在阿嬤家的日子，對他而言無疑是難以擺脫的痛苦記憶，他說曾在廚房看過阿嬤打大伯母一巴掌，他不敢相信有人這麼惡劣；大伯的兒子（我的

堂弟)晚我兩個月出生，阿嬤會隨意地進出父母的房間未經告知下拿走各種東西，擅自將母親為我準備的嬰兒用品共享給堂弟，在那個家沒有隱私、界線與尊重，也沒有未來；父親的薪水幾乎是要全數上繳給阿嬤的，當年母親上班的薪水僅有九千元，其中的五千元是要支付給阿嬤照顧我的保母費，堂弟不是阿嬤帶的但阿嬤幫大伯支付保母費，這也讓母親覺得很不平衡；最讓母親耿耿於懷的一件事是當他與父親起衝突時，阿嬤會在一旁煽風點火說著：「做人家老婆就識相點，意見不要那麼多。」母親很氣阿嬤這種行為，因為好幾次父親因此被激怒而情緒失控，母親將阿嬤的行為解讀為蓄意破壞夫妻感情。

我看不到他們之間的婆媳問題，只能從母親口中聽到，他期望我能夠和他站在一起，卻又不告訴我，那該是什麼樣子。母親每一次對我說「你們廖家的人都很自私」，我不知道那是什麼意思，甚至沒有想過為什麼他不會對弟弟說同樣的話，他又是如何區分的……。

在我的記憶中有個動態的畫面，背景在阿嬤家，我還是個好小的孩子（曾與母親證實這件事是發生在我2、3歲的時候），母親抱著我躲進一個房間，他把我們兩個鎖在房間裡，隔著那扇門是父親在門外憤怒的踹門，像是隨時會有可怕的事發生，母親抱著我蹲在一張床旁邊的地板上，他將我緊緊的抱在懷中，我感受到他的身體傳來一陣又一陣的發抖，那是我第一次學會什麼是「恐懼」。

後來在母親強烈的要求下搬出去，他給了父親兩個選擇，離婚或是搬出去，並與父親約法三章，再動手的話就離婚。房子是外公的土地自建的，母親說為了避免阿嬤的干預，房子還在裝潢時特別交代父親不可以讓阿嬤知道，父母在一切就緒搬進去前才告知阿嬤，父母先從阿嬤家搬出後，在我幼稚園中班時才將我接回去。

一、阿嬤

阿嬤的肉粽（個人生活日誌，2017，5月27日）

我：「阿嬤，妳有過夢想嗎？」

嬤：「我不知道那是什麼。」

我：「你有覺得現在的台灣跟你以前的台灣很不一樣嗎？」

嬤：「有啊……現在的年輕人騎車都好快，路上好多車衝來衝去的。」

我：「那你比較喜歡現在還是以前？」

嬤：「以前比較辛苦，沒這麼多東西吃，但還是比較喜歡以前…。」

阿嬤走路不方便，一間離家很近的牛排館，是我們之間美麗的誤會，我其實不知道他是以為我喜歡牛排，還是因為在他記憶裡，記著我小時候吃牛排的開心模樣？我沒有問，但心裡知道這是關於著愛，屬於我們之間的無聲默契，就好像其實我沒有特別喜歡粽子，論口感比較喜歡南部粽的軟，阿嬤包的是北部粽，但每次阿嬤在端午節打電話來要我回去拿粽子時，我還是很開心，我從沒跟他說過我更愛南部粽的秘密，可是這也不算善意的謊言，因為阿嬤的粽還是無人能敵，對我來說它不只是粽，而是愛。食物連結了記憶裡的美好，可是記憶之所以美好，卻是因為那個畫面裡有著你愛著的人。

我跟阿嬤很親近，六歲之前都跟他在一起，他帶我去玩、背著我去市場、一起睡午覺，阿嬤是唯一會擋在我前面不讓父親打我的人，幼稚園中班被父母接回家之後，只有假日才會見到阿嬤，每次要回家的時候，我都會感覺到強烈的拉扯感與被拉扯感，一邊是母親，一邊是阿嬤，無論是我決定離開或住下來，在那一片刻都有人會失望，記得每次的分離我都在哭，但只要看不到另一個人的時候就又沒事了，我沒有那種在家想念阿嬤，或是在阿嬤家想念母親的記憶。阿嬤對每個孫子都一樣

好，但他給了我一種無與倫比的安心，那種感覺是無論我做了什麼，我始終都是他的孫女。小時候阿嬤會將我背在身上，我看著他工作、和其他人說話，在阿嬤的背上我很安心，他帶我到任何地方，所到之處每個人都會稱讚我，我在大人面前唱歌、跳舞，那時候的日子好開心。阿嬤有睡午覺的習慣，有時候我睡不著但會安靜的陪著他，靠著他的身體，看著他臉上的皺紋，我希望他永遠不會變老，可以一直陪著我。

小姑姑的視框（訪談時間，2022，3月14日）

我：「姑姑，阿嬤在你眼中是什麼樣子呢？」

姑：「阿嬤，這個近90歲的人，要說對他有沒有怨懟，不能說沒有，不過我想阿嬤在我年輕時與現在對我的方式不一樣了，我對他也不一樣了。我聽你母親說他們之間的互動像電視連續劇裡演的劇情，在兒子面前是一個說詞一個樣，在只有媳婦時又是另一個樣，我其實是不可能可以看得這種狀況，對吧？但阿嬤對孩子、孫子等都很大方，有時候對店裡的員工又會有點小氣，我也說不上來他這到底是為什麼，有些是無法理解的事情。」

二、母親

外公有許多土地，所以即便是在重男輕女的保守心態下，女兒仍然是受到眷顧的，有了自己房子的母親，在我幼稚園階段，父母便從阿嬤家搬出去，在我國小一、二年級的時候，同學們很喜歡來我家，對他們來說我們家是童話故事裡的糖果屋，每次同學來母親會端出雞塊、薯條、水餃、零食、玉米湯……，各種孩子會喜歡的食物。

父親與母親曾經都是好客的人，很長的一段時間，父親那邊的親戚們會聚在我們家一起過週末，我會陪著母親上市場，看著他提著大包小包的食材回家，接著開

始打掃、煮飯，一餐、兩餐、三餐、四餐、五餐…，隔天親戚們回家後，家裡總是杯盤狼籍，房間也到處是棉被，有時候我會想如果父親是個會幫忙的人，他們的關係今日應該不至於會如此。那時候的母親還不那麼會抱怨，只會偶爾幾次問我和弟弟，如果他們離婚想要跟誰生活，我心裡是希望他們趕快離婚的，但我當時太相信自己是不聽話才會被父親打，一個小孩所能夠思考的，總是那樣的侷限，所以我從來沒有強烈向母親表達過自己的期望，母親也從來沒有真正行動。

母親很常和我抱怨誰怎樣不好，而我會默默的替他出氣，像是拿鐵樂士噴漆將舅舅的信箱門牌噴成黑色的，因為母親說舅舅老是偷拆我們家的信；我見到某些親戚不會主動叫他們，因為他們會欺負我母親；我會故意把機車停在一樓鄰居家的門口，因母親說他們霸佔著走廊，影響其他住戶們的權益。母親從未試圖理解過那個孩子，反而是順勢將我形塑成一個眾人眼中的問題小孩，而他依然跟那些人有說有笑的密切往來，漸漸的我對母親的行為感到愈來愈困惑，我分不清楚哪個才是真實的他。有一次弟弟責怪我向母親拿錢學吉他，他認為家裡經濟狀況不好，在弟弟說之前我絲毫沒有注意到這件事情，在我眼中母親除了每次都負擔家族聚餐的費用也一直買東西送人，如果家裡經歷狀況有問題，母親又是為什麼總是幫那些他口中的壞人付錢？這是我以前想不透的事。

母親總會在父親回家之前帶我們去逛街、吃飯，然後母親回家後會藏起當天採購的東西，然後交代我們不要說有出門，母親的說法是父親知道後會生氣，我沒有機會確認父親是不是真的會生氣，因為父親被蒙在鼓裡。母親很樂於滿足孩子物質需求，雖然我很少主動開口跟他要求什麼，或許也可以說他在我開口之前就安排好一切了，這一直是母親引以為豪的地方，像是小學的第一天，母親就會在我的書包裡放零用錢，我把它拿出來，母親又放回去；16歲時，母親主動幫我辦了一張信用卡；家裡有個隨時都有錢的鐵罐、冰箱總是補滿各種食物、一大櫃的零食與泡麵，母親提供了一個讓我衣食無虞的家，最初我會聽到他帶著自誇的口吻對別人說：「什麼都幫他們做好好的」，不知從什麼時候開始轉為抱怨：「就是都幫他們做好好

的，才會這麼不獨立。」我不知道確切來說「獨立」該是什麼樣子，但當我跟他提出自己想去工讀時，他卻又不願意讓我嘗試，他總會告訴我外面的世界沒有我想的那麼簡單，我曾經完全相信母親，後來發現很多事情並不如他所說的那個樣子。

小姑姑的視框（訪談時間，2022，3月14日）

姑：「前幾年和你媽傳訊息的時候，他說生那場病讓他覺悟，人生不該忍到自己承受不了，以後他對『媳婦』這個角色不要再承受壓力了，可能也是這樣所以阿嬤的九十大壽就沒出席了，好幾年過年也沒回來了。」

我：「在你眼中我媽是個怎樣的人呢？」

姑：「你媽真的是對我很好，我從高中就常常去你家，你記得嗎？我真的是覺得二嫂對我，比我自己的姊姊對我還要好太多了。他也對你們小孩很好，常常會帶你們去百貨公司的遊樂場玩，你記得嗎？那時候，我在旁邊看，心裡就會想，以後我有自己的小孩，在能力許可範圍，也要盡可能的對孩子付出。」

我：「就像我看到你們家的相處，也會在心裡告訴自己，對自己的伴侶，也要努力做到這件事，讓對方可以表達各種情緒。」

姑：「我後來其實愈來愈少和你媽聊天了，很多事我都是聽小姑丈說才知道的，一方面是自己有了家庭，一方面坦白說是聽久了，開始會覺得有壓力，我很怕見面時說的都是阿嬤、大姑姑、大伯的一些事，我也只能回說，母親就是那樣、姊姊就是那樣，我沒有立場做什麼，而且心理上也是會感覺很矛盾，知道自家人有那一面，跟他們還是要相處啊。」

我：「就像我聽母親說阿嬤的事，也是會很兩難，一個是自己的母親，一個是唯一會保護我的人。母親會跟小姑丈聊？」

姑：「畢竟他們在家族裡的角色比較相似吧，因為阿嬤就是那樣啊，會分
外人和內人，小姑丈以前也是承受很多委屈。有時候回去店裡，你媽會跟
小姑丈說店裡發生的事和阿嬤又怎麼樣，然後小姑丈會跟我說，我們有時
候會為此吵架，我跟他說以後不想再聽到那些事了。」

我：「就是一種無力感吧，一直聽到一樣的東西，卻也不能做什麼，像個
迴圈似的，但不聽又不行，他又會不高興。」

姑：「前幾年你媽生病的時候，我想要關心他，會覺得他以前對我這麼好，
我想要做些什麼，但打給他又會擔心沒完沒了，是不是又要開始聽那些東
西了，所以心裡就很掙扎，我就會跟你弟說要多關心母親、多跟他說話，
但我又會想，自己怎麼不去做。」

三、父親

也許是因為大伯的無為，我的父親便扛起大哥的角色和經濟責任，小時候親戚
間時常聚餐，關係相當熟絡，最常在山產店、海產店、和我們家，大人喝酒聊天，
一群小孩子玩在一起。撇開父親有情緒調節問題和家暴行為來說，勞工階層的父親
是個負責任、刻苦耐勞的人，每天早出晚歸，工作結束回到家，洗完澡、坐在客廳
看電視、吃宵夜，12 點準時上床睡覺，作息固定日復一日，從我有記憶以來他都
是老闆的角色，工作起來相當認真，會把一件事做到極致，他是個商人但我從他身
上看不到一絲狡詐，反倒是個徹頭徹尾的老實人，也因此無論他做什麼都能夠博取
客戶的信任。

父親家境並不寬裕，所以他心底一直很感謝母親的包容和支援，用一輩子的辛
勞回報那份恩情，即便他與母親的關係並不好，他還是讓自己盡力扮演好社會對一
家之主的期待，在賺錢養家的角色上不敢懈怠，他老婆早就不願與他共寢一室，小
孩則是見他就躲，很長的一段時間，他回到家就是自己一個人，他不喜歡回家但還

是每天回家；父親的物慾很低，唯一的休閒嗜好大概就是唱歌喝酒了，母親不喜歡他喝酒，但有時候他需要跟酒伴去喝酒，特別是當他不明白一個理想的丈夫、父親到底該怎麼做的時候，沒有人教過他，也沒有人給過他機會。他覺得自己似乎怎麼做都不對，但他還是把自己撐在那裡，我想是他也不知道倒下去自己能做什麼。他知道大家都在責怪他很兇，他心中滿是憤怒，沒有人接納他，所以他咆哮、怒吼……，可這樣一來，又讓大家離他更遠了。不是所有人都有機會認識完整的父親，他在與家人以外的聚餐場合，只有風趣幽默的樣子；面對客戶和客人也都只會有溫柔與親切的樣子。當我在創業的時候，他多次告訴我，客人是衣食父母，不能得罪。我想下次有機會的時候，我一定要問他：「如果客人是衣食父母，那家人是什麼？」

姑：「聚餐那天你媽和你弟沒有來，堂弟有和你媽通電話，轉述你媽的說法是，弟弟不喜歡你父親喝了酒就會鬧，曾經在半路突然開車門，所以他（父親）一上車堂弟就要我們先把車門鎖好。我是覺得那天你父親沒有醉到不省人事，他都知道人，有聽到他口中喃喃自語地說著『改變很難啦，人家不願意也沒有辦法。』我聽到是覺得他心裡是有想要改變的……。」

我：「嗯，但沒有人給他機會。」

姑：「想想我們家也是問題家庭……。別人問我，我也只能說，我們家是二哥在做主的，你也知道大伯連自己都照顧不好。」

我：「我爸以前就很兇嗎？」

姑：「印象中大概是他開始賺錢後，說話就很大聲，會讓別人聽起來像在吵架，但其實我覺得他是可以溝通的人，不要在他生氣的時候啦，誰生氣可以好好說話。我也不知道到底他是真的這麼兇還是大家需要他這麼兇，像是以前阿公生病不願意吃藥時，大家都很習慣搬出你爸的名字壓制阿公，所以也有可能是久了，他也就是那個形象了。」

四、大伯

我從小就不喜歡大伯，我們小孩子在看電視，他會不吭一聲的拿走遙控器轉到他要看的節目，是個相當自我的人，他結婚沒幾年就離婚了，因為賭博把老婆的房子賠掉；50 多歲再娶了越南籍新娘沒幾個月也跑掉了，他還是很嚮往婚姻。大伯與第一任老婆生的兒子跟我同年，堂弟是我小時候的玩伴，自從他的父母離異後，才國小的他就得開始學著獨立，我所知道的他用各種方式生存下去，他對昆蟲、動物很著迷也相當有愛，學生時期去動物園打工，後來一邊經營各種寵物生意，一邊讀碩博班，他比我更早離開，待在屏東的時間要比臺北長了，現在成了一名獸醫，我覺得這是他療癒自己的方式，他想要相信自己是好好的照顧生命，他要讓自己跟大伯不一樣。

我一點都不想跟大伯說話，阿嬤到現在還是把大伯當成大寶寶在照顧，每次想帶阿嬤去吃飯或是買東西回去，他都會要我「順便」幫大伯帶一份，可我心裡一點都不願意，大伯吃飯跑第一，吃完碗丟水槽就沒他的事。去年（2021）我帶了不同口味的小火鍋回去，一熱好才端上桌，他立刻起身走過來，沒有時間差的拿起湯匙便開始撈，阿嬤在一旁笑著說「他自小就是這樣愛吃熱騰騰的」、「你最喜歡吃那個……」；當我熱好第二份火鍋，他一樣立刻走過來，手一伸就要向我拿湯匙，態度是如此的自然而一瞬間我差點就要遞給他了，但我放慢了速度，當著阿嬤的面，刻意的、慢條斯理的問每個人要吃什麼，幫阿嬤盛、幫伴侶盛、幫自己盛，把火鍋料一匙匙的舀到大家的碗裡，我才不管他喜歡吃什麼，那一刻氣氛凝結，所有人都不習慣，但我心裡倒是很爽快。

飯後陪阿嬤在聊天，大伯在旁邊用一種嘲弄的口吻對我說：「聽說你都不跟你爸說話」，我回他：「那你兒子有想要跟你說話嗎？」大伯：「哼，結婚生子都沒告訴我，孫子也沒要帶回來給我看。」他以為我真的在跟他聊天。我：「你不覺得自己有問題嗎？」從此他再也不會自討沒趣找我說話了，這是我這輩子第一次惡意的說出讓對方難堪的話，並且感覺到這麼做似乎不是一件壞事。在阿嬤 90 歲的家族

聚餐上，大伯趁著堂弟不在，趕緊去跟堂弟的小孩說：「我是你阿公喔！是你爸爸的爸爸喔～」我看著一臉尷尬的堂弟老婆。

小姑姑的視框（訪談時間，2022，3月14日）

我：「阿嬤說他那天（阿嬤的九十大壽生日聚會）也有看到父親在哭的事，他也跟著哭。我問他知不知道父親為什麼哭，他只回我『很多事情是我不知道的，卻也沒要跟我說的意思』，只是要我多跟父親聯絡，我跟阿嬤說我有留地址給父親，讓父親可以寫信給我，阿嬤說父親每天忙到沒時間吃飯，哪有什麼時間寫信。然後我就很白目的半開玩笑問阿嬤說：『你二兒子這麼忙，大兒子都不用做事，怎麼會這樣？』哈～阿嬤的語氣馬上轉變，很明顯就防衛起來了，馬上回我大伯身體不好，去年才開大刀，哪有辦法做事，而且大伯退休了，沒有要工作。」

姑：「有時候真的是會覺得我這個大哥是個廢人，之前有一次回家，聽到母親幫他洗頭，說什麼怕他洗不乾淨，我情緒整個就上來了，馬上脫口而出『60幾歲人了還要母親幫忙洗頭，這是在幹嘛！』但阿嬤到現在還是把他當小孩在顧有什麼辦法，去年大伯心臟手術，在醫院的時候，阿嬤在哭，一直擔心會不會人就這樣走掉，我覺得他心裡就是很怕他兒子比他先走吧。」

五、大姑姑

大姑姑對我來說是個又遠又近的人，近的是與我們家是共同合夥關係，遠的是他不太和晚輩互動，他和父親一起共事有27年了，在我眼中他是那種浪漫主義、很懂得過日子的人，不定期都會安排出國旅遊，休假就與大姑丈到處吃喝玩樂。母親對大姑姑與大姑丈有許多的怨，很氣父親要和他們合夥，最常聽到的是大姑姑很不尊重他，在母親還是家庭主婦的時候，大姑姑常常沒事先通知，也沒準備衣物就

把表弟、表妹載到我們家樓下，一通電話就要母親開門幫忙照顧孩子，很多時候他們一住就是整個星期，然後母親會拿我的衣服給他們穿，帶我們這些孩子去湯姆熊玩遊戲，表妹對於母親的印象是好的，他很喜歡來我們家，他記得小時候常被自己的母親丟下，覺得自己小時候是不被喜歡的，而我的母親是對他好的人。

大姑丈是個很擅長自我吹噓的人，我很少認真聽他說話，他們家曾經騙了投資人的錢之後惡性將公司倒閉，毀了許多人的家庭，後來還是多次找人投資事業，父親也是大姑丈的目標獵物，父親與大姑丈以前是酒伴，黃湯下肚後多次遊說父親，父親是個容易被情緒左右、缺乏判斷力的人，母親阻止過幾次，父親最後仍然執意與他合夥開了一間店，但大姑丈無法適應勞動型態的工作，加上與父親理念不合而辭職，早早就過起退休生活；在大姑姑的要求下，母親到店裡分擔會計工作，兩人以做一休一的方式輪班，每週至多工作三天，大姑丈只需要接送大姑姑上下班，父親則扛起店裡大小事和風險責任，母親對此相當不開心，那是一種人財兩失的不平衡，母親對他們一貫的行事作風不信任也不認同，我所知道父母為了捍衛個人權益所做過最大的努力是要求開會，母親除了認為大姑姑帳務不清之外，也時常憂心公司票據讓對方使用的後患無窮，父親認為沒有直接證據只能給以口頭警告，他也不願相信自己的妹妹會傷害他，意見分歧是導致父母關係日漸敗壞的主因之一。

小姑姑的視框（訪談時間，2022，3月14日）

姑：「我比較不能夠認同的就是說，一起做生意，遇到問題都丟給別人想辦法，因為主要你爸又是掛負責人影響會比較大，像是帳戶資金缺口跑三點半都是你父親、母親自己要想辦法跟銀行處理，可是公司股利分紅什麼的，大姑姑又都是擅自留一張紙條就先拿走了，也不管當時是不是有餘錢可以分紅，帳戶也是要預留給人家的貨款、週轉金什麼的，但他就是不會去管那些事，但因為我也不在店裡面，沒有什麼立場，只是聽你媽說，然後會覺得說……怎麼說……我這個姊姊可能比較自私啦，但他是我姊姊我

也不能怎樣。至於姐夫，我是覺得這個人講的話聽聽就算了，可能是愛面子吧，所以跟事實會有落差。」

我：「家族聚餐那天看著大姑丈親父親的臉頰，那個畫面讓我心裡有一種覺得很噁心的感覺，我有一種『大姑姑的道歉不是為了我父親，是為了自己帶給我們家的影響；然後大姑丈親父親是一種感謝，感謝這個人願意在那個位子上。』然後不禁也覺得，我爸這個人好可悲又可惡，因為他在那個位子上，讓其他的人都可以生活得很好，卻犧牲了自己的家庭。其實我爸跟我媽兩個人都一個樣，背負許多社會期待下傳統與道德的枷鎖，更可怕的是，他們完全沒有意識到自己是有意問題的，還要我也跟他們一樣，我真的是不願意。有時候會覺得，我寧願自己的父親跟小姑丈一樣，不要讓身邊愈是親近的人承擔那些不好的東西。」

六、小姑姑

小姑姑是我在父親那邊的親戚中最聊得來的長輩，小時候常往我們家跑，與我們家的關係很親近。小姑姑在我眼中是個相當重情的人，阿公過世之後，他每天寫一篇心經迴向給阿公，這個習慣持續至今也 6 年了。

我大概是 30 多歲才開始在意他的冷眼旁觀，在學催眠的時候，催眠狀態下，我看到好幾幕小時候自己被父親打的畫面，他也在同個空間，卻沒有出聲制止我父親，所以我後來問了他，小姑姑說他也很怕我父親，他們年紀差了 9 歲，父親曾經在小姑姑高中時，因為愛漂亮照鏡子打過他一巴掌，小姑姑覺得自己因此嚇到了。我小時候不太喜歡小姑丈，他老愛找人鬥嘴、吵架，但在他和姑姑結婚後，小表妹的出生，當他成了丈夫和父親的角色，卻是我心目中的最佳楷模，他跟我父親很不一樣的地方是，他選擇把最好的那一面留給家人。有一次我看到小表妹認真的罵小姑丈，小姑丈卻還是嬉皮笑臉抱著他女兒，要不是親眼所見，很難相信家人關係可以如此親近與表達自己。

小姑姑的視框（訪談時間，2022，3月14日）

姑：「你小時候就是那種比較不聽話，要你幹嘛你都不要，脾氣很拗、很硬的小孩，然後你父親就會生氣，你就會被打啊。但後來我自己有了小孩，也是會想說，當成一種借鏡吧，像你媽那樣，有能力的狀況下就讓小孩子去學東西，但不要像你父親那樣打小孩啦。」

我：「你記得我是什麼時候脾氣很拗？在阿嬤家還是回家之後？」

姑：「我高中的時候很喜歡去你家，因為你媽都會對我很好，很照顧我。有一個印象就是，大家在客廳看電視，你父親要你去寫作業，你的臉就是馬上垮下來，然後你人坐在書桌前，但也沒有寫作業，就在那邊生悶氣，你父親從窗戶看進去，他就是整個暴怒，衝進去打你。可是我也不能做什麼啊，你父親這麼兇，我出聲就會掃到颱風尾對不對。」

我：「我自己回想小時候的感受是不能說話，也不能有情緒的。」

姑：「是說，後來想一想，我在我自己的小孩身上也是學到很多，事情好像也沒那麼嚴重，需要在那裡發這麼大的脾氣。我覺得我自己好像也是會有那種情緒突然上來就控制不了自己的問題，像是以前接女兒下課，他會很開心分享學校發生的事情，只要我聽到一個點覺得這樣不對，就會馬上生氣，然後講話變得很大聲，我女兒那時候也是很怕我，他就會趕緊跟我道歉說『媽咪你不要生氣了，我知道我錯了。』一直到有一天他開始會跟我頂嘴，為自己辯解說『事情不是這樣的，為什麼你要一直怪我。』我才開始反省我自己。」

我：「姑姑你覺得阿公或阿嬤有這樣嗎？」

姑：「阿嬤吧，他以前很兇啊，小時候大人叫我們做什麼，我們就是要做什麼。記得有一次他們吵得很嚴重，好像阿公要打阿嬤，然後阿嬤就帶著我去親戚家住了好幾天。」

我：「阿公會打人？我一直以為阿公的脾氣很好耶，他都沒什麼講話。聽到你講這段的時候，我有一種好像我們家的感覺，母親也是讓其他人覺得人很好，但他愈來愈像阿公晚年的樣子，板著一張臉不說話；然後我爸就是像阿嬤那樣，很兇很強悍。」

姑：「阿公以前其實會私下跟我說很多事情，像是大伯在外面欠人家錢，他就得拿錢出來，不然阿嬤就會生氣；還有大姑丈開店時跟他借錢，後來卻要他當成投資，頭兩個月給了一些分紅，後來整筆錢就沒還他，他也是很不高興悶在心裡。我覺得我心裡藏了大家好多秘密，講出來又會擔心影響什麼，所以都放在心裡。但就是不知道為什麼你們家後來會變成那樣……」

七、母親的原生家庭

國小的時候，母親很常帶著我和弟弟回外婆家，外公與外婆是相當傳統與樸實的人，記得外婆的桌上永遠都會有台錄音機，播放著電台的賣藥廣告，外公、外婆是好好先生與好好小姐的組合，兩個都是很溫和的人，我從未見過他們有過高漲的情緒，每次回去外婆都會給我零用錢，我會在上課時存進學校的戶頭；外公在過年時會給所有人一個厚厚的紅包，還會為六個孩子的家庭各準備滿滿一大箱乾貨，除此之外他還會自行籌辦家族摸彩，讓他的 6 個孩子、3 個媳婦、1 個女婿以及 13 個孫子參加，人人都有獎，最大獎是金塊。外公與外婆平時都是極為節儉的人，小阿姨說外公自己吃的水果都是挑便宜的買，買給家人的都是選好的，是一個對別人比自己好太多的人。每次去小阿姨家作客，離開時總是讓我帶走一大堆的食物，我

在南部讀研究所時也總是會收到他寄下來的包裹，無論我如何拒絕都沒用，其實有些時候會感到挺困擾的因此不敢去找他，每當他這麼做的時候，我都會想起外公。母親說外公很疼唯一的女婿，知道父親沒在工作時會私下拿錢給他，這也是導致母親對於婆婆始終將媳婦當成外人感到心理不平衡。

在外婆家偶爾會遇到舅舅們，但與他們關係很生疏，外公重男輕女，分給兒子的財產是女兒的許多倍，三位舅舅靠外公給他們的家產，生活就能過得很優渥，二舅與三舅基本上沒有在工作，也不需要工作。隨著外公、外婆雙雙逝世後，母親只有與小阿姨還有聯繫，據母親的說法是，外公生病時還有一些財產沒來得及處理，舅舅們不斷想方設法要女生們自願放棄繼承財產，他們一心只想著要更多的財產，卻對外公、外婆漠不關心，更試圖用一些「奧步」設計自己的妹妹們簽下不對等文件，所以大家關係也就日漸敗壞，外婆過世後就完全斷絕來往了。

母親那裡的親友，小阿姨是唯一與我們家關係比較親近的，他是大專院校的英文老師，身高僅有 150 公分的小阿姨認為自己需要特別兇悍才能管得住學校那些叛逆期的少年；小阿姨單身，跟外婆、外公住一起，每次回去外婆家時小阿姨也都會給我零用錢，但會逼迫我讀英文；小阿姨時常會讓小孩子幫他做一些能力可及的工作，讓我們賺零用錢，他讓我知道勞動本身是值得被尊重的；小阿姨也是個虔誠的佛教徒，他的日子本來過得輕鬆自在，無家累的他 50 歲之前就去過上百個國家，在宗教的洗禮下，為人好善行施，他總是到處佈施並由衷相信心想事成是佛菩薩給他的回應，但那都是遇到詐騙之前的事了。在小阿姨退休第一天才剛計畫好出遊，接了一通詐騙電話後下半生積蓄一夕全無，他好難接受像自己這樣的一個好人，怎麼會遇到那種壞事，我不敢問他是否因此質疑過信仰，但我比較喜歡後來的阿姨，他開始相信這個世界不是好人專屬的。不過也還好小阿姨是個虔誠的佛教徒，唸了幾十年的佛號得以發揮作用，他只低迷了兩個月，就能夠將那種壞事轉而昇華為生命的動力，他報考宗教所的博士班，在七十歲前夕取得博士資格，他原話是這樣說的：「這是菩薩給我的功課，我太貪安安逸，要不是發生這種事，我不會繼續深研

佛法。」我真的很欣賞他能夠在逆境中堅定意志。

前幾年母親生病時，我在醫院遇到小阿姨之後才又聯繫上，他以前完全聽信母親對我的定義，以先入為主的眼光看待我，後來他自己被母親的幾次曲解後，才終於剪斷了那條操控魁儡的線。母親認為小阿姨的宗教信仰是一種過度迷信，尤其小阿姨將母親的事詢問天眼通的人之後，說到母親是上輩子作惡，所以今生要還債，這種說法讓母親氣急敗壞，但要說和母親的信仰分歧也不是，母親雖然沒有明顯的宗教信仰，但我認為他是相信因緣果報的，母親時常說到：「那些人終會有報應。」母親也去過城隍廟申訴自己的委屈，期盼壞人可以得到制裁。

小阿姨的視框（訪談時間，2022，1月31日）

我：「我母親在你眼中是個怎樣的人呢？」

姨：「我自己是在一個單純的家庭下長大，爸爸、母親都很祥和，沒有什麼爭吵，更不用提會家暴，所以我很難想像發生在你身上的經歷，至於我妹妹（我的母親），我們之間年紀差了好幾歲，我以前就是一直讀書，小時候跟他其實沒什麼互動，我想我們家裡應該是沒有什麼事情才對。但我記得你母親婚後，有一次好像是你父親動手打他，他回家哭訴，那時候舅舅們為此也很生氣，好像有出面跟你父親溝通。」

我：「你記得外公過世的時間？還有你們跟舅舅們吵架的時間嗎？」

姨：「民國88年，也是88年。」（我17歲時）

我：「外婆過世的時間？」

姨：「民國94年。」（我23歲時）

貳、小時候的記憶

還住在阿嬤家的時候，我似乎是個不愛吃飯的小孩，有許多記憶是被大人餵著吃飯，我會將飯含在嘴巴裡，有時候可能太久了，我會被爸爸打，雖然餵我吃飯的從來不是他，但他還是會動怒，阿嬤會擋在我前面護著我，我知道只要阿嬤在，我就是安全的。

阿嬤有許多好姐妹，我都叫他們姨嬤，那些姨嬤們都對我很好，日子原本過得開心無慮，直到幼稚園中班時被父母接回家。回家之前試讀過兩所幼稚園，一間在阿嬤家樓下 100 公尺的轉角處，走路兩分鐘就到了，我跟堂弟一起上課，我喜歡在那裡，但不知道為什麼後來我自己被換到另一所幼稚園，那應該是一間比較好的幼稚園，活動空間和設施都比第一間好上許多，座位是特殊訂製的大圓桌，可以看到所有小朋友，但沒有一張面孔是我熟悉的，我每天都是哭著上完課，僅試讀一星期就被父母接回家了；第三所幼稚園在家裡附近，走路大約三～五分鐘左右，每天早上母親會幫我刷牙、換衣服、綁頭髮，很多時候我都還沒真正醒過來，母親牽著還閉著眼睛的我，搖搖晃晃的走到學校。幼稚園老師跟母親的關係挺好的，有一次母親出國前問我要不要去老師家住，我因為擔心自己會尿床所以拒絕，在幼稚園午睡時我也會努力讓自己不要睡著，母親出國的那幾天，父親會仿照母親的行為幫我綁頭髮，但他綁得亂七八糟的，所以他送我到幼稚園之後，我一見他離開，走上樓梯時我會把橡皮筋拿掉，我寧願保持原狀也不要尷尬見人，進了教室之後老師見我披頭散髮的模樣幫我綁頭髮，其實我心裡隱隱約約知道即使我尿床，這個老師也不會怎樣，但我還是不想造成他的困擾。

父母親對我寄與厚望，為我安排各種才藝班，幼稚園大班開始學鋼琴，小學一年級學美語、珠心算、畫圖、書法，我不知道自己為什麼要上那麼多的課程，不時還有各種能力檢定考，母親會將那些證書掛在客廳牆上，我從來沒有一次因為考好而感到過喜悅，只有考不好的時候會感到恐懼。在爸爸的規定下，我每天都要練習鋼琴，複習英文，我很討厭坐在鋼琴椅子上重複彈著一遍又一遍的曲子，也很討厭

坐在書桌前一次又一次重複聽著錄音帶。

小時候我常做一個夢中夢，夢到自己醒過來卻困在房間裡，房間的四面牆壁上佈滿散發藍色光芒的網格，我一靠近就會被彈開，夢裡的我呈現著無能為力的狀態，我什麼都做不了，而這個夢就像是我和原生家庭的關係。

一、最討厭的鋼琴與英文

記得第一次上鋼琴課時，鋼琴教室是一個很小的空間，只容得下一架鋼琴和兩個人，沒有多餘的走道和空間，牆壁周圍是黑色的三角吸音海綿，我進去之前老師已經坐在最裡邊等我，門上有個小小的透明玻璃可以讓人參觀，母親透過玻璃看到我一邊發抖一邊哭，下課後母親問我為什麼哭，我回答：「因為他黑黑的。」下次上課時換了一位新老師，是一位皮膚很白的老師。我每天回家都得練習彈琴，原本是電子琴，母親要二舅送一架新鋼琴給我，那時候二舅跟母親的關係似乎還不錯，二舅中午時常來我們家吃飯，他老是會用他的筷子攪來攪去的挑菜，我覺得上面都是他的口水，被他翻攪過的菜我就不吃了。

我喜歡跟弟弟一起拿著手電筒躲在鋼琴下，那像是我們的秘密基地，我們常常躲在裡面玩，分享心事、說故事或是談論父母。有一次許多親戚來家裡作客，母親準備了一整桌豐盛的菜，大家圍著餐桌一起吃火鍋，氣氛很歡樂，餐桌就在鋼琴旁邊，那天我以為自己可以不用練琴，吃完飯之後想跟表弟、表妹們一起玩，父親卻要我去練琴，我坐在鋼琴椅上靜靜地流著眼淚，父親因為我沒有聽從他的話開始生氣，有些人勸我趕緊聽父親的話乖乖彈琴，我還是不為所動，於是父親開始打我，我覺得自己很丟臉，在這麼多人面前被打，父親要我沒練習完不准離開那張椅子，我坐在椅子上直到所有的人離開，他們離開後父親要我坐在椅子上整晚不能睡。

弟弟主動向母親要求自己也想學琴，他的教室是團體班，有一整面的透明玻璃窗，裡頭擺了 10 部電子琴，家長可以坐在小朋友旁邊，我上課時段結束後會站在那面窗前，帶著羨慕的眼光看著一群人在裡面玩，他們看起來沒有任何的壓力，和

弟弟在秘密基地裡，我告訴弟弟自己很羨慕他可以那麼開心地學音樂，爸爸也不會要求他練琴。印象很深刻有一次和弟弟吵架，父親打完我們之後又處罰我們跪在鋼琴前反省，他說：「你們彼此是這個世界上唯一的手足了，應該要好好的珍惜對方，相親相愛，而不是吵架。」當父親這麼說完之後，有一段時間，我覺得弟弟似乎變得重要起來了，所以我想要好好的疼愛他。

小學一年級到六年級我在同一個英文補習班，主要由外籍老師負責教學，那是一個沒有壓力的學習環境，但父親會逼迫我每天都要複習和預習，他會坐在我旁邊將錄音帶不斷重複播放要我跟著唸，無聊又痛苦，分分鐘都是煎熬，父親的功勞讓我得到許多獎勵，考試前三名會得到比其他人更多的點數卡，可以用那些卡片到櫃檯換櫥窗裡的獎品，我一次都沒有兌換過。小我 5 歲的弟弟後來也進到同一所美語班，某次聊天時他說自己只領到幾張點數卡，他認為有些點數很高的獎品是騙人用的，不可能可以換到，我打開抽屜將厚厚一疊卡片全送給他，看著他開心的樣子我好羨慕，那些卡片對我來說沒有任何意義，我是為了不要被打而讀書的。

長大後的我對英文和鋼琴有種本能的抗拒，像是被封印的技能。

小阿姨是在大專院校任職的英文老師，見到小阿姨的時候他都在讀書，他房間的電視在字幕處貼上了卡其色的膠帶，他說那是他練習英文聽力的方式。小阿姨沒結婚，與外公、外婆住一起，外婆家是四層樓的房子，小阿姨住一樓，外公與外婆住二樓，小舅舅一家四口住在三樓。回外婆家時，比較小的時候我會跟兩位表妹和弟弟一起玩辦家家酒的想像遊戲，我們會輪流扮演不同的角色，一開始有爸爸、母親和小孩，爸爸角色負責上班，母親角色負責煮飯、洗衣，小孩角色要上學和聽話，因為大家都不太喜歡被分配到小孩角色，所以後來會延伸出更多的自創角色，像是爺爺、奶奶，或是老闆、鄰居，甚至是寵物，我們寧願當小狗也不願當小孩。外婆家在饒河街觀光夜市附近，有時候母親會帶我們幾個小孩去夜市吃飯、打彈珠，國中開始，我會被要求坐在小阿姨書桌旁讀英文，小阿姨常稱讚我是他教過的所有學

生中背英文最快的，但我只是想要趕快結束後可以去玩。

小阿姨的視框（訪談時間，2022，1月31日）

我：「阿姨，你記得為什麼我會去跟你住一段時間嗎？」

姨：「我不記得你有跟我住啊，但我有教你英文。」

我：「暑假的時候為了讀英文去跟你住，但為什麼你會教我英文呢？是我母親和你提議的嗎？」

姨：「那應該是為了聯考，我記得叫你要報考英文科系。」

我：「是你的主意？」

姨：「我跟你媽建議的，因為你是我教過數千學生中，英文背誦最快、最厲害的。」

我：「難怪母親硬是要我讀英文系。」

我曾向母親表態過想讀餐飲、美髮或心理，但除了英文沒有其他選擇，選填志願的時候母親站在我身旁，我告訴他自己想到外縣市讀書，看向母親流露出憂慮的神情，最後我還是勾選了那所離家最近的五專英文系就讀。

阿姨是我那紙結婚證書上的證婚人，離家之後除夕夜我都和他一起過，聽說我母親後來也都不跟父親回去阿嬪家了，隱約知道母親有找阿姨一起過除夕，我沒有問阿姨為什麼拒絕母親反而等著我，我也沒有告訴阿姨，我有多麼痛恨英文，因為我知道，如果當年他知道父親那樣打我，他不會是那種冷眼旁觀的人。

上了五專之後，父親工作忙碌已沒有多餘心力可以督促我，他通常早上七、八點就出門，有時候我會假裝有起床，等到他出門後繼續睡回籠覺，每天課表上都是英文課，沒有一堂是我真正感興趣的。我每天都過得渾渾噩噩的，早上總是遲到，我蹺課、玩社團、荒廢學業，學校要換兩班公車才能到，我只要一上車就會開始睡

覺，坐著睡、站著也睡，有幾次換車時，我睡眼惺忪的下了公車後往前走以為自己上了另一台公車，睡到最末站才發現我上的是同一輛公車，到學校進了教室就趴下睡，只有下課才會醒過來；或是直接到社團躺在那片拼接地墊上睡到中午。

母親幫我報名另一間成人英文補習班，我只去了一次卻沒有進教室，在走廊上看了一集卡通就離開了，從此那段課後補習的時間成了我晚回家的充分理由，我終於可以享受無需報備的外出，我會利用那段時間跟同學去看電影、唱歌、逛街，那是我以前不能做的事。

後設觀點：

在早期客體關係，阿嬤算是最早的主要照顧者，6歲被父母接回家之後：(1)父母不允許我表達，而我亦無法認同那些會使我不舒服的規訓，也就無法成功的建立自我認同；(2)家人強行施予的愛與好意，我感受到的卻是過度負荷與不舒服，以及他們從未詢問過我那些是不是我想要的、什麼是我想要的，沒能夠為自己做決定也導致我的主體性發展不全（造就邊界混淆的根源）。一個沒有自我的人很容易將別人的感受當成自己的，因而在潛意識與精神層面時常受到他人訊息的影響；並在父親的過度控制下，使我在生命早期嚴重的失去控制，也導致長大後不願意再被任何人事物控制，在青春期階段以一種放棄自我的行為化表現被動式攻擊，然而早期客體關係也埋下日後人際投射性認同形式的伏筆：過度抗拒別人擅自為我做決定，和投放各種「個人欲求（期待）」在我身上。

如果不是阿嬤，沒有比較的單一教養方式下，可能我也不會感受到主要照顧者間的明顯差異，對個體來說，擁有自我以後再被剝奪，和未能擁有自我應該是程度不太一樣的兩種感受。

二、我想逃離這個家

父親嚴厲的家庭教育，我就像隻從小被用繩子拴在木樁上的小象，即使長大了，身體記憶使我不再相信自己有能力離開。

父親對我的管教一直都很嚴厲，還沒有手機之前，同學打來家裡找我，只要被父親接到我就接不到，父親會很兇的問對方是誰、找我幹嘛，對方回答後父親會說我不在然後掛上電話，我不喜歡他這樣卻只能默默在心裡不開心，國小有一段時間父親沒工作，成天不是坐在客廳看電視就是在逼迫我學習，我在家會盡可能的躲著父親，他的關注從來沒有好事，通常家裡有客人在的時候父親對我的關注是最低的，除了小姑姑來的時候。小姑姑常來我們家，然後大家就會一起外出，有一次要去看電影，但我因為九九乘法表背不好被罰跪在客廳的鞋櫃前，我背對著電視，他們看著電視，眼框打轉的淚水使我看不清楚那些數字，隨著預定出門的時間愈近，父親開始動怒打我，我心裡很著急卻還是背不起來，哭到整個身體都在顫抖，後來父親終於放棄了，母親和小姑姑趕緊在一旁打圓場，要我去把臉洗一洗，我啜泣的走到廁所忘記自己要幹嘛，然後我刷了牙，或許這就是所謂的哭到不能自己。

記得有一次被父親打，母親在旁邊跟小姑姑說，我的個性很陰鬱、不像個孩子之類的話，我看著自己，我知道他們口中的倔，是決定不再掙扎的樣子，我不哭了，快點打完吧，雖然有時候疼了還是會忍不住掉下眼淚，但也不哭出聲了，快點打完吧，我看著他打他，就像你們看著他打他，快點打完吧。

你們好可惡啊，在我被打的時候，你們不敢出聲，讓我一個人承受那麼大的磨難；你們好可惡啊，在我保護自己的時候，你們又說就是因為我沒有像個孩子的反應；你們好可惡啊，不讓我戰，不讓我逃，也不讓我離。

小學的時候 (1989-1994) 被打的非常嚴重，我常夢到自己被打，有一次嚇醒後大哭，一時之間分不清楚夢和現實，母親看到時對我說：「不要再哭了，等下被父親看到又要被打。」每次我被父親打，母親只會站在旁邊看著，有幾次父親的情緒一發不可收拾，母親才會略帶不捨的小聲制止：「好了啦。」某次被打完之後，我回到房間被深深的無力感籠罩，對著天花板無聲的哭吼：「為什麼我要在這裡，我想要回去。」我不知道要回去哪裡，只知道自己不想待在這個家。

國小四年級 (1992)，家族聚餐在一間海產店，我跟表弟妹們在玩的時候，剛巧看到旁邊有個人正在殺魚，那個人拿了一塊木板大力砸向那隻魚，我看著魚不斷的掙扎跳動覺得牠一定好痛，那一幕使我十多年不吃魚，往後當聽到家人又要去海產店聚餐就會心生厭煩；19 歲那年 (2001) 不知怎的除了豬肉以外的肉都無法吃，我試了幾種過去喜歡的食物，例如牛小排、吉事漢堡、烤牛肉串、牛肉麵、羊肉爐、薑母鴨、鵝肉麵，每次嚼了一兩口就只能吐出來，最後放棄再嘗試，我在飲食上開始與家人們愈來愈不同，他們是無肉不歡的人，冰箱的冷凍庫總是擺滿了很多的肉片，每次吃火鍋的時候，我會因為嘔心感沒辦法繼續吃，起先母親會唸我「貓毛 (台語)」，一段時間後母親會另外幫我準備個人鍋；我和家人們都很喜歡吃麻辣火鍋，但我開始拒絕出席，漸漸地他們才接受我是真的沒辦法跟他們共鍋，訂位時會另外幫我獨立開一鍋，雖然與家人飲食的區隔不是刻意而為的，但這是我第一次感覺到自己可以和他們不一樣。

國中時 (1996) 曾因為考試分數不理想害怕回家，在學校時想著還是乾脆從頂樓跳下去卻沒有勇氣，雖然知道躑家會被打但回去一樣也是被打，便寫了一張道歉字條放在家門口後就躲到同學家，那是我第一次去同學家，還沒思考到隔天是不是要去上課，當天晚上就被父母接回家「修理」了。我從來沒有主動跟同學說自己被父親打的事情，主要是我不知道別人家相處的樣子無從比較，在那個資訊封閉的年代，沒有人會知道可以談論這些事情，我在學校的樣子一直是開開心心的，我知道那是真實的，我並未刻意隱藏悲傷，因為無能為力的情境是在家庭，離開家門和其

他人相處是不會感知到負面感受，除非成績不理想。國中同學會知道我父親很兇是因為父親來過兩次學校：有一次家裡買了隻小狗，是一隻兩個月大的約克夏，上學前牠在我腳邊搖著尾巴，我覺得牠太可愛了所以想帶去學校給同學看，我把牠放在書包裡背到教室去，第二節課父親出現在教室外，他打了我一巴掌後把小狗帶走；另一次是美術課的時候，跟班上的男同學打鬧導致制服沾上了一大片顏料，父親以為我被欺負，隔天衝到學校威脅那位調皮的男同學，父親跟對方說：「那是我女兒，不是你可以隨便欺負的人，你給我注意一點。」父親就是這樣直接又野蠻的一個人，他控制不了自己的內在，所以總是試圖控制外在的一切。

五專時（1999）擔任社團幹部需要與他校交流，某次受邀參加一場吉他演奏活動，我跟母親說我想去，母親要我自己去問父親，父親不讓我去但我還是執意去了，父親見我下課後沒回家撥了手機給我，他知道我沒聽他的話很生氣的要我馬上回家，我不甘願地掛上電話，他開始連續撥打手機給我，我鐵了心不接聽電話，將手機鈴聲轉為靜音後收進背包，活動結束看到上百通的未接來電，晚上九點多回家一下公車看到父親站在路口，他憤怒揪著我的領子拉著我回去，我知道自己完蛋了，他將我心愛的吉他摔成兩半後，又拿起一隻木棍朝著我的頭頂打下，鼻血瞬間像水柱般從我的鼻子流出來，我跪在地上看著自己鼻血佈滿整包衛生紙以為自己要死掉了，父親見狀終於收手然後躲回房間，母親帶我上醫院檢查，醫生問母親要不要通報家暴，那是我第一次聽見「家暴」的字眼，從母親尷尬的表情大概可以猜到是不好的事，我沒有怪母親，如果醫生問我意願，我想自己也不敢（或不願意）舉發父親。我一直記著父親的承諾「當我成年後他就不會再管我了」，我希望那天快點到來。

18 歲時愈來愈無心讀書，有幾次父親用大鎖將我的摩托車鎖住，我循著鐵門上的開鎖廣告貼紙打電話找人來開鎖，我就像是一匹脫韁的野馬日漸崩壞，考試繳白卷完全放棄學業。19 歲時認識了一群都不喜歡回家的朋友，白天在茶館聚會，晚上開包廂唱歌、上夜店或是夜騎到貓空、陽明山、淡金公路，父親說我把家裡當

成旅館，在我房門口貼上 303 的貼紙，代表三樓第三間房，一次早上才回家，撞見剛起床的父親，被他飆罵了一頓後，他要我乾脆別回來了，我說好，心想反正我有工作還有很多朋友，沒幾天我就搬走了，跟另外三位朋友合租了一層三間房間的房子，只住了兩個多月就因為房子鬧鬼不敢待了，最後還是父母陪我去將東西搬回家的。

搬回家之後，我們一群人仍然恣意妄為的揮霍青春，成天吃喝玩樂、談戀愛、混網咖、追求各種刺激體驗，某日一位朋友神神秘秘的拿出了一袋小藥丸，大家不疑有他的嚼了它，那顆小藥丸將內在體驗提升到一個新的層次，在藥物的影響下感性凌駕理性，個體界線消失，張開眼我們是一個密不可分的整體，閉上眼又能夠完全沈浸在自己的世界，這種感覺是在任何清醒時候都體驗不到的，卻在意識迷離時那麼的真實與美好。幾個月後，當這件事成為一種常態，我坐在包廂裡，看著每個人隨著音樂舞動著身體，開始對這樣糜爛的日子感到意興闌珊，但他們就像是脫韁之馬，沒有人願意回頭。

我不再參與之後聽聞到朋友接二連三的發生不幸的事情，經過朋友在夜店被迷姦的事件後，我以為大家會就此停下來但是沒有，直到發生大事的那一天。Xx、Yy 和 Zz 各自多買了一顆藥，進去夜店前擔心放在身上不安全所以讓 Xx 一起拿去賣掉，Xx 被釣魚的便衣警察抓到時，Yy 和 Zz 就在不遠處看著這一切，後來因為他們不願意出面承擔與分擔各自的責任，Xx 最後被判處高達七年的刑責，Xx 在這群朋友中總扮演著照顧者，他樂於被其他人依賴和需要，而大家也習慣將事情讓他承擔。Xx 入獄後，Yy 和 Zz 嘴上說抱歉卻還是繼續的玩，Xx 最後後悔了，在獄中有了宗教信仰，我想他是希望借助宗教力量的幫忙解脫煩惱，但成長的代價很高，高昂的律師費、家人奔波與擔憂、他的青春年華一去不復返，這次的經驗讓我看清友情的脆弱性也對人性感到失望。

後設觀點：

當我開始有了逃亡的念頭，對著天花板無聲吶喊出：「為什麼我要在這裡，我想回去」的那一刻，同時也表示著「自我」的心理存在，以及想要脫離共生關係的渴求。蔡順良（2022）指出主體性的出現一定要有欲望，而欲望要出現一定要有匱乏，沒有匱乏就沒有欲望，沒有欲望就沒有主體性。自從鄧明超教授在論文口考時，為我的論文名稱命名後（規訓與餵養）幫助我看到自己尚未思考到的面向：相較於父親的規訓，母親的愛是以餵養的形式呈現，父親的好與壞是黑白分明的，而母親的餵養始終是非常矛盾與混沌的。

現在回顧當時非自主意識下與家人飲食習慣的日漸分歧，竟是潛意識的高深智慧，除了留給我有跡可循的軌跡，更是一個不會失敗的「分離」途徑，再循著「餵養」的思考路徑，想起以前曾聽母親說過，我是個不喝母乳的嬰兒，每次一餵我就吐，像我這樣的孩子，或許也讓當時的母親相當挫敗。

三、對家人的信任崩塌

自從母親和父親一起共事之後，他們時常因為吵架而冷戰許久，母親生氣的時候，家裡的氛圍會陷入一種低氣壓，每個人都在各自空間沒有任何互動。有一次母親把自己鎖在漆黑的房間裡好幾天，父親睡在店裡沒有回家，我帶弟弟去找父親想瞭解發生了什麼事，那是我和弟弟第一次主動親近父親（2006），父親說母親生病了，冷冷的用武則天形容母親「順他者生逆他者亡」，我不覺得父親在怨懟母親，我太清楚那是什麼感覺，是一種無可奈何。父親回家後，我們約定某個假日一起整理家裡（母親常抱怨沒人幫忙家事），我們打開家裡所有被母親塞滿東西的櫃子，被塞滿的櫃子如同母親的生命寫照，沒有人可以對他的行為提出半點質疑，因為那些都是他自認為家庭付出的點滴，這個家只有母親從來不需要被檢討，他唯一會反

省自己的地方只有「對我們太好」，而我們都是辜負他的人。我們整理出好多重複的東西，很多東西都是全新的，我還記得看到 7 組象棋時難以言喻的心情，那天我們載了好多個黑色垃圾袋的東西去垃圾場。母親知道東西被丟掉後很生氣，我原本以為是因為擅自丟了他的東西，以為他氣的是沒有尊重他，直到漸漸的發現母親似乎是不希望家人間的關係太好，他似乎更想要我們分別與他站在同一陣線。

母親時常和我與弟弟抱怨父親的脾氣太兇，有一次他說等新房子建好後他不要和父親住在一起，母親認為父親無法自己生活，我問母親「如果你不開心為什麼不乾脆現在就離婚？」母親和弟弟用一種奇怪的表情同時看向我，那個瞬間我覺得自己似乎很蠢，由於弟弟比我更常聽母親說話，我想大概是我漏了什麼重要劇情，弟弟用一種嘲諷的態度反問我：「你以為家裡的生活費要怎麼來？」這件事造成我心理很大的衝擊，原來父親在他們眼中只是個賺錢的工具人，我想到自己如果被誰這樣對待一定會很難過，我突然憐憫起父親的渾然不知，也不知該如何看待眼前的這兩個人，我無法認同他們但那一刻我覺得自己像是被迫成為一個共謀者，他們義正嚴辭的認為自己才是對的。

在我創業初期擺攤階段 (2003)，有一次我和員工忙了整天，晚上 11 點收攤清潔的時候，母親要求我多做一份給弟弟吃，我告訴他因為需要熱鍋和冷卻，我不想要為了弟弟的一份宵夜讓所有人加班半小時以上，明天我再帶回去，母親為此和我冷戰數個月，並且省略脈絡性事實跟親戚抱怨我很自私、對自己弟弟不好，他讓別人這麼認為我，我既受傷又生氣，當時埋怨母親的偏心，壓根沒想過母親會攻擊自己的小孩，沒多久小阿姨就來質问我對母親做了什麼事，他說母親寫好遺書，還交了自己的存摺和保險單放在哪裡，小阿姨說了一句當時我聽不懂的話：「母親一直覺得有一天你會離開他。」母親就是有這種本領，他永遠都可以讓自己處在最有利的位子，讓身邊的人為他抱不平。

我在經營餐館的時候 (2009)，母親在父親店裡當會計，與大姑姑輪班做一休一，他休假時會來我的餐館，我知道開咖啡店也曾是母親的夢想。父親店裡的帳務

很繁雜，母親休假還是必須處理，所以母親會帶著許多帳簿來我的餐館繼續工作，但每次一來他會想幫忙做些事，第一件事就是問廚房師傅缺什麼，無論有沒有缺東西，母親總是能夠從超市提回一大袋東西。一天母親在吧台弄飲料，我不希望母親太累所以問他要什麼我來弄就好，我沒有注意到他的不開心。晚上 10 點多關店後，我在門口等母親從停車場開車出來卻遲遲等不到人，走進停車場看到母親坐在沒有發動的車內，這種氛圍讓我自動化開始回想今天發生的事，然後我打開副駕的車門坐了進去，母親從頭到尾都沒有說任何一句話，我一邊猜一邊說如果是因為我的口氣不好我道歉，我解釋不想要他休假還這麼累，他沒有看我，我說完後他點點頭要我趕快回去休息，我以為沒事了，還為自己第一次與母親真情流露的說出感受而開心。後來母親很久沒再來餐館，我察覺到親戚的酸言酸語和鄙視的目光後，主動問弟弟發生什麼事，才知道母親到處跟別人說我將他「一腳踹開」，那一刻我幾乎崩潰了，我不明白為什麼他會如此謗毀自己的女兒。這件事深深影響我的人生，我不想回去繼續扮演那個讓他們得以繼續遮蔽自己的角色，決心離家的那一天，母親和弟弟在我房門外頭聊著外公留下的財產，他們將自己的人生寄託在上面，期盼著產權解決後就能展開海闊天空的新生活，他們認定我也在覬覦那些東西，所以母親再度和弟弟抱怨自己被「一腳踹開」的感受，隔著一道門，他們不知道自己那些話多麼傷人，搬出去之前我傳了一大篇的訊息給母親，把所有的不可理喻全部還給了他，他只回了六個字：「有需要這樣嗎？」傷人者總是不認為自己的行為有這麼嚴重。母親在所有人面前都像個好人，他很大方會請客收買人心，而人們也假定好人是值得信任的，因此全盤接收他的言論，漸漸的凝聚成同仇敵愾的氛圍。當我回頭思考我為什麼從來不解釋，發現父母的行為模式讓我從來沒有為自己解釋的機會，父親用暴力剝奪孩子的表達，從小以打壓的方式形塑著我的認知，「我說什麼都是錯的」、「讓父母生氣會被打」；而母親從不正面溝通，總是背地裡抱怨，讓我從來沒有機會「為自己的立場辯駁」。

離家後幾位長輩有意無意的開導我，每次接到這種電話都會心情很差，他們像個好人的勸說，卻毫無自覺自己正在別人的傷口上灑鹽。對這種既單純又殘忍的行為感到可笑又可惡，只敢向下說教卻不敢平行勸說，趾高氣揚的站在道德的制高點上批判著我，無論從什麼角度去解讀他們的行為，我都無法繞出偽善的詮釋，自以為無所不知的無知者之於我就像披著天使外衣的魔鬼。



第二節 個體化歷程

第二節【個體化歷程】主要描述離家前（~2013.8.25）與原生家庭的情結（complex）；以及離家後的生命歷程。

壹、甦醒

父親是個自我中心的人，母親則是過度在乎外在觀感的人，他們無法從對方身上得到認同，所以這個期待被轉移在孩子身上，我還在家裡的時候，他們各自向我拋丟他們的世界觀，成了我內在兩極。母親之於我像是一道永遠找不到真相的謎，我曾經受困其中，因為被曲解而受傷，也曾經天真地以為我和母親之間只是誤解，只要說清楚就沒事了，後來我終於想通並接受「他是他，我是我」，我們在各自不同的真實裡；離開家之後，我抗拒、逃避他們加諸於我的個人信念，並踏上自我療癒之路，總告訴自己那些過往都過去了，只要把自己過好便可以將過往的糾結轉化成正向的意義，生命卻還是不時的提醒著我那些影響還在，像是俄羅斯娃娃般打開了一個又有一個。

一、宗教經驗

自國小看見過鬼之後，大概是那個時候開始，我就在學習認識兩個世界了，一個是物質世界，另一個是非物質世界，所以鬼神的存在之於我，從來就不是信與不信的問題。我時常會被周圍能量干擾而有些身體症狀，例如暈眩、恍神、嘔吐和發燒數日，小時候父母會帶我上宮廟，讓我洗鹽米水、喝符水，但從未真正解決過問題，我曾經以為自己一輩子都得這樣，只能被動的被影響。有人說靈異體質要幫神明工作，這個說法使我一直很擔心以後要成為乩身，種種經驗都讓我認為靈異體質是「不好的」。

20 歲那年，我的頭髮在一週內幾乎掉光，索性將自己剃成光頭（2002），去了幾間大醫院抽血檢查，不同醫院的醫生們都說「可能」是壓力問題，所以他們給我的一大袋類固醇藥丸，我一顆都沒吃；後來母親帶我去了一間宮壇「問事」，母親問對方是不是「鬼剃頭」，那人原本說自己從事祭改工作 30 年沒聽過這種事，接著拿了柱香在我身上比劃，祭改到一半的時候突然轉身畫了一張符然後點火燒掉，他說真的看到一隻鬼飄在半空中拔我頭髮，但因為對方是帶著令旗來討債的，所以他也愛莫能助，只能先幫我弄個防護罩。

我不是那種會過度擔心身體的人，只是像看戲般的淡然接受自己變成禿頭，因為頭髮長得很慢，平時都戴著假髮，戴假髮除了悶熱沒有帶來太多困擾。大概半年之後，有一天我開始感覺自己呼吸不到空氣，需要一直大口深呼吸，每天症狀都在下午才開始，還沒去看醫生前，一個週日下午，我正趴睡在一位朋友家中的桌上休息，想要透過睡覺渡過像溺水般的難受，朋友的叔叔是學推拿和氣功，他幫我按摩之後，說我身上的磁場不太對勁，讓朋友的母親載我去一個禪修道場，那是一個沒有任何招牌的普通公寓，門外看來是一般住宅，進門之後，看到不大的空間擠滿了人席地而坐，涵儒居士（以下簡稱涵儒）遞給我一柱香，示意我先跟著大家一起念經，接下那柱香的瞬間我突然開始淚流不止，接下來的兩個小時就像是有兩個我，我的意識很清楚，也沒有任何悲傷的情緒，卻無法控制自己，我覺得自己很尷尬，不斷問自己到底在幹嘛，在一群不認識的人面前一把眼淚一把鼻涕的，努力讓自己停下來卻徒勞無功，旁人比我還淡定，這是我第一次清楚的經驗到內在的另一個意識，在我體內彷彿有另一個獨立的意識，不受頭腦所控，這個經驗太特別了，我一輩子都不會忘記。

當天共修結束之後，涵儒說有「人」跟我一起去，他用天語和對方一陣溝通之後，跟我說對方是我的前世戀人，因為曾許下過諾言要一起投胎，但我自己先投胎了，他見我一直談戀愛氣不過，所以故意要讓我變醜，涵儒並不知道我先前掉髮和戴假髮的事，所以聽到他這麼說我很訝異，便聽涵儒的話，連續七天誦地藏王菩薩

本願經迴向給對方，後來又燒了 128 朵蓮花，最後涵儒借助菩薩的願力引渡對方，在這個過程中與過去在宮壇經驗不太一樣的地方，我認為是「尊重眾生」，涵儒不像以前那些乩身是用強制性驅離的方式，我想這個差別來自於「溝通能力」，乩身本身的自性靈未開，僅是放空意識並將身體出借給靈界使用。

後來有一段時間，我常常過去道場共修，雖然我不喜歡念經，但因為共修的時候時常可以感覺到自己被一股神聖與溫暖的力量籠罩與關懷，與過去感受到的鬼魂能量有很大差別，也是在這個時候我開始學習區分鬼魂與神佛的能量。涵儒引我進入禪修學習，教我打坐靜心，我發現入定的感受與先前使用藥物的內在體驗很相似，這讓我開始思考，無論是通過什麼形式，人們內心似乎都渴求遼闊、無我、與世無爭的祥和狀態，但為什麼這個社會的樣子並不如此？在道場的那幾年，涵儒的無私奉獻，讓我看見了無條件的愛和言行舉止的一致性，涵儒是我生命中第一位打從心裡尊敬的人，不是因為他幫我解決了靈性的困擾，而是他讓我看見大愛，使我相信這個世界有美好的一面。

但我後來還是愈來愈少回去道場，一來是因為忙於創業，二來是覺得來道場的人都過於期待問事和追求感應，我和他們想要的東西不太一樣，我是想解決被干擾的問題，但他們認為干擾是無形眾生的求助，他們說修行人在無形眾生的眼中是帶著光芒的，找上我們是為了有機會被引渡，幫助他們可以累積自己的福報，我覺得那樣的想想法反倒讓我更常被干擾，在我還沒找到安頓自己的方法之前，我不想要敞開大門，我想他們無法體會被干擾的不舒服，所以也沒有能力教給我不被干擾的方法。偶爾回去時，聽到有些同期的師兄姐對涵儒頗有微言，他們怪涵儒顧著談戀愛放著道場不管，那些話聽在我耳裡只覺得是他們自己過度依賴，所以當涵儒不能夠再讓他們依賴時，他們感到不知所措所以才心生埋怨，將心理責任拋丟在別人身上總是比改變自己更容易。他們說因為涵儒的心思不在道場上，所以很多事情愈來愈不靈驗，有人因為聽了涵儒的建議賠了很多錢，我所認識的涵儒，他從來都沒有被放在那個無所不能的位子，我覺得很多人只聽自己想聽的，只要自己想要的，而

且還可以這麼的義正嚴詞是件匪夷所思的事；但我隱約也開始知道，在民間的各種宗教信仰底下，依賴與被依賴者之間，是一個互取所需的共謀關係。

全職實習的第一學期(2022.7-2023.1)，我接了超過一整年的個案量，期末的最後一天將個案記錄印出來，那一大疊的重量是每天超時工作堆疊出來的，心中突然一陣感慨，想起在我20歲的時候遇見的涵儒，從此他就像遠方的燈塔指引著我的人生，而我沒有辜負那份善意，20年後換我陪伴著這些20歲的孩子，將曾經感受過的美好傳遞出去使我感到無愧。

二、心理學的啟蒙老師

凌坤楨老師是改變我最多的人，他不只教我催眠(2015~)，同時也是我心理學的啟蒙老師，在我心中他是一位不卑不亢的智者，有一雙見微知著的雙眼，卻從不會讓任何人感到壓力，他很清楚自己的每個教學目標，解釋的清清楚楚既有深度又有廣度，並且可以用一種極具創意的方式讓學員去經驗，有一段時間只要我時間允許的狀況下，他開課無論地點和費用我一定報名，而他也總是可以超乎期待的讓我收穫滿溢。在坤楨老師的課堂中，他所說的話我都無需質疑，如果跟書本上的有差別那必然是書本的內容是狹隘的，我常在心底讚嘆怎麼會有一個人，可以將事情裡裡外外都弄得明明白白，沒有任何言行舉止不在正向循環的迴圈上。

他說：「經驗比概念更重要，你得嚐過海水的味道，才能宣稱你知道大海。

(凌坤楨，2022)」是很喜歡的一句話。

學習催眠與潛意識的概念之後，才知道催眠無所不在，每個人的一言一行都是自我催眠的結果，這個觀點讓我開始質疑社會上那些不容質疑的規則，並從自己的生活中積極行動找答案，我拒絕再聽道聽塗說而來的說詞，而這個行動使我的生活各方面歷經一段劇變與動盪的過程。

三、阿公的禮物

2016年1月5日阿公離世當天，我學會駕馭靈異體質。半夜接到家人的電話後趕去醫院，進到往生室之前，直覺的對著自己的潛意識下了一道指令：「無形的交給你處理，不要讓我被干擾。」接著跟著家人帶阿公的遺體回家，在一旁幫忙處理喪葬後續事宜，快中午的時候，我坐在大廳，突然感到背部一股熱流，很快的全身發熱，明明是冬天我卻熱到脫下外套，緊接著一陣暈眩後，身體有了抗斥反應，我衝向廁所抱著馬桶開始嘔吐，意識處於拉扯狀態一段時間後，剩下兩分意識，我全身緊繃，一邊拍打一邊發出奇怪的喉音，整個過程持續了半小時才漸漸回神。下午與小姑姑去銀行辦事的路上，小姑姑聊起阿公臨終前的樣子，我突然懂了阿公不是有意讓我難受，那是他當下的能量狀態。當天晚上回家後，回想這一整天的發生，突然有種頓悟感，在禪修道場時，他們將本靈視為「老大」；學習催眠時，潛意識的概念是內在資源，這兩種截然不同的定位，決定了不同的關係位置，前者是放棄主體性，後者是互為主體性，這一整天的經歷讓我認為身、心、靈是互相牽制與互為所需的關係，需要各司其職才能適切的運作，意識掌管物質層面，靈性與潛意識掌管精神層面，沒有誰比誰重要，也沒有誰比誰高，根本上的想法改變後，我不再排斥自己的靈異體質。

我以前問過涵儒，他是如何區辨「內在訊息」不是個人的思緒，他只告訴我就是知道，晃悠了十多年之後，我終於找到自己的答案，當我不再盲從世俗表象，注意力從外而向內回到自己身上，感知能力轉而為我所用，過去的我太相信外在的一切，我將「內在訊息」拒之於門外，這一刻發生之前，我並不真正知道原來自己過去是一種隨波逐流的樣子，時而被拉著走，時而被推著走，從小到大這個社會總是在告訴我應該怎麼樣，但那個「應該」又是如何而來？

貳、覺醒

Jung (2021) 認為「沒有任何陰影的人是統計上最常見的人類類型，他想像中的自己其實只是他所想知道的自己。(頁 80)」

一、這是我想要一直過下去的生活嗎？

以前幾位朋友不約而同的形容我，像是漂浮在半空中的人，我想他們的意思是指不夠務實、過度理想化。我在出社會沒幾年就開始創業 (2003~2010)，在創業期間獲得許多成長，努力工作的報酬讓我增長了幾分自信，最大的收獲是「我相信自己是有能力將夢想成真的人」。我的第一個夢想是 17 歲在課堂上，與同學們聊著各自以後想做的事，我說自己要開一間咖啡館，讓大家都來我的店裡聊天，辛勤工作多年後，我在 27 歲開了一間義式餐館，圓夢之後的一段時間是滿足的，但每天都待在店裡的日子，讓我開始有一種空虛感油然而生，我想著：「難道人生只是為了不斷循環這樣的事嗎……？」

事情不總是順利的，圓夢的代價讓我賠光了積蓄。重返職場後的某天，我在家裡附近一間新開的飲料店與老闆閒聊，老闆是位看起來很樸實的年輕人，他和我分享茶葉的好壞，並說自己開店是為了想要提供健康的茶，我一邊因為認同他的經營理念而感動，一邊看著醜醜的招牌和沒有策略的促銷，心中一陣惋惜，果不其然那間飲料店沒多久就收掉了，買不到茶空手而回的路上，突然一個想法：「既然我自己沒有想做的事情，何不乾脆為別人圓夢，成就別人？」這個想法讓我感到興奮，我決定做些不太一樣的事，我不要把工作當工作，我要把別人的夢當一回事。這個念頭讓我遇到了一位老闆，面試的時候，他跟我說為了繼續經營公司，他將房子拿去抵押，他的眼神很無助，我就像看見經營餐館時的自己，為了發給員工薪資而與銀行借貸。

剛進公司的時候，辦公室的氣氛很低迷，除非洽談業務外幾近無聲，午休外出用餐時同事們個個都在抱怨公司，老闆也常會私下向我抱怨員工，在那份工作中我

是老闆眼中的天使，幫別人工作比自己創業還認真，沒有加班費卻一整年不休假，老闆很器重我，讓我負責許多專案，我也不負所望讓公司業績扶搖直上。這份工作是我待最久的一間公司 (2011~2015)，老闆是一位內斂、溫和與相當堅持的人，他不會為了追求利益而譁眾取寵，產品在市場上是備受信賴的，因為公司的產品與德國相關，我常會有和德國人共事的機會，發現德國人和臺灣人的思維很不一樣，我很享受和德國人工作，他們是一個很謹慎、注重細節也真正關注人權的民族，不會為了人際和諧或商業考量而輕易妥協不對的事情。印象很深刻有一次為了某個活動的開會現場，一名大學生的作品獲得第一名的獎項，老闆提出要和對方簽訂類似競業條款的合約，其中一位德國人聽到後先露出不可置信的表情，隨即嚴肅的回應他：「你不應該單方面變更獲獎條件，如果你沒有額外給他薪資報酬，你就沒有權利禁止對方承接其他的工作機會，而且這是他靠自己努力得到的獎項，是他應得的。」我在德國人身上看到許多值得學習與尊敬的人格和態度。

公司賺錢後，節儉的老闆終於捨得把開了 20 年的國產車換成進口名車，更大手筆的花了幾百萬搬遷、裝潢新的辦公環境，但他答應給其他同事們的業績獎金卻百般刁難，無論我如何勸說改善辦公室風氣他都聽不進去，反倒變成有了錢就不擔心請不到人的高傲態度，同事們的抱怨依舊，隨著愈來愈多的人員流失大家也更不願意照顧新進同仁，內部的惡性循環日漸嚴重，雖然老闆沒有對我不好，但看到同事們被不合理的對待，開始對老闆的作風心生厭憎，我工作愈來愈沒勁提了幾次辭呈，但因為沒有非走不可的理由，每次都被老闆說服繼續留下來。

機器人 (個人生活日誌, 2015 年)

臺北東區商圈是臺北市中心最為熱鬧的商業地段，到處是餐館、購物中心與商辦大樓，捷運忠孝復興站有著 19 公尺長的電扶梯，兩排向上、兩排向下，並列成四排，上下班的時間，整齊齊的站滿了上班族，畫面很壯觀。記得那天是一如往常的上班日，到站後順著人群搭著向上運行的電扶梯，90 秒的時間，我們就像是一群訓練有素、安安靜靜、整齊齊的隊伍，我站在電扶梯的最高處向下看，想起電視上看過的工廠生產線，輸送著一個個準備上工的機器人，我開始問自己：「這是我想要一直過下去的生活嗎？」

在經過一番人生意義的思索，與未來生涯規劃的考量，我開始思考有什麼更有溫度或意義感的工作，沒過多久我又向公司提出辭呈，老闆問我想要做些什麼，我說大概是身心靈方面的，他說我的想法太出世了，我明白的表達自己已失去工作熱情無法繼續下去，但他還是寧願讓我同時幫另外一間公司工作，也要將我的人留在公司，我不知道如何解決這樣的事，也念著一份情感，只好試著相信或許倦怠感會消失，又多留了幾個月，最後賭氣下和老闆打了官司以表對公司長期的不滿。

過了幾年，在我讀研究所的時候，連續兩年的過年前都收到這位老闆傳來的訊息 (2022、2023)，詢問我回去的意願，我不懷疑自己是那個他無助時會想起的人，但一位傳統的大老闆主動傳訊息給一名告他的員工，讓我怎麼也想不明白，於是第二年又收到訊息的時候，我問了他怎麼會想要我回去，他說這兩年的 Covid-19 疫情讓他想了很多，以前公司的規矩太制式化沒有彈性，如果我願意回去可以一起討論怎麼改變。我不知道自己會不會回去，但聽到他這樣說有一些感動，同時也有種無奈之感。

後來在實習期間與機構的衝突都跟這份工作經驗是有所關聯的。一開始因為深知創業艱辛，所以我待在這間公司的前兩年選擇相信老闆並充耳不聞同事們的

抱怨，但公司賺錢後老闆卻忘了曾經的初衷，讓我感覺只剩下無止盡的貪婪，自此我便對於某種類型的人特別敏感和反感：內在匱乏的人總是慣性向外索取、向下壓迫的人通常只會愈來愈貪得無厭，就像兼職實習機構的文化與全職實習的行督，資源在他們手上，他們終究也只是圖利於自己，被這樣的人壓榨對我而言是種浪費生命的事，所以我嗅到他們意圖不軌的想要佔實習心理師便宜的時候，我就先畫了一條防範的線，此舉會造成他們的不悅是可以預想的事，但我仍然選擇不想支持與參與這場共構，我認為正是因為這種不斷向下剝削的行為才造就「圈子很小」的真實。

二、職涯轉換

學習催眠的想法是源自 20 歲那年，工作因素參與一場催眠體驗講座，當時身邊一位好友遭逢約會暴力的創傷，我想著若能夠藉著催眠的奧妙，幫助好友遺忘痛苦記憶，或許他就能夠回到以前的模樣，這個想法像一顆種子在我心中埋下，十多年後才發芽；學習催眠後，我的生活各方面有了許多改變，自身的經驗使我相信每個人身上都有改變的潛在能力，並且開始對心理學有了莫大興趣。

職涯轉換的摸索期歷經三、四年的時間，一步步的從大方向慢慢聚焦，初期一樣還是待在行銷領域工作，憑著過去的工作資歷，我開始能夠為自己談條件，為了讓自己有更多時間可以探索興趣，索性將工作型態轉為責任制，除了每週一次進公司開會，其餘工作地點和時間都不受約束，在商業領域謀職是現實且公平的，薪資待遇取決於個人能夠創造的價值，一直以來我總是不吝於在專業知能上持續投資自己，加上認真負責的做事態度使我在職場無往不利，由於新的工作型態很自由，我便有了時間和心力可以兼顧學習，同時一邊累積催眠實務的經驗，因為催眠和行銷的內涵都涉及心理策略，所以在學習與應用催眠得心應手，我也愈來愈確定心理工作是我未來想要做的事，便毅然決然的放下一切，報考諮商研究所，從台北搬到嘉義定居三年。

三、兼職實習的人際投射性認同

多少人假「權力」之名，行「暴力」之實？是其他人遮住眼睛、搗著耳朵假裝看不見、聽不到，還是他們果真無邪、無知甚或無能？（Rollo May，1972/2016）

進到諮商研究所之後發生許多事，尤其在兼職實習的期間（2021.9~2022.1）內心有許多的衝撞和拉扯，那是很陌生的情緒經驗，過去我從未在職場上感受過權力壓迫和欺凌，更沒有預期會在諮商領域遇到這樣的事。很難想像在現今的社會裡，竟有一個如此權力不對等的職場運作模式，在我看來是一個惡性循環的生態，握有至高權力的機構方很清楚即便是不合理的要求，多半的實習心理師為了生存下來也敢怒不敢言，「實習心理師」的身份就像是免費黑工，權益不被在乎，政府沒有提供任何申訴管道制衡可能濫用實習機制的督導或機構，而整個諮商界似乎都默許這樣的模式繼續運行。在一般職場的勞資雙方是對價關係，基本上很難發生這種事，即便是遇到不可理喻的資方，勞工都可以透過離職與積極求職控制損失，但諮商實習用分數綁住實習心理師一年的時間成本，一旦中止實習就得延後一年的學程，對於三年學制的諮商研究生的生涯規劃影響甚大，所以大部分的實習心理師才會選擇順從與吞忍，在現行的機制下，機構要以欺凌實習心理師實現個人權能感的滿足是一件太容易的事，明明該是最懂人性的諮商領域，為什麼會讓心理師的養成教育在這種不健全的體制下運行，我為此感到又納悶又生氣。

兼職實習前並不知道內部人員是形同家人般的共生關係，實習期間有許多負面情緒，一度想要放棄又不願意為了不值得的人單方面蒙受損失，也不願因為妥協助長惡習延續，成為一個軟弱又怕事的人不是我學習的目的，所以我一邊在律師的建議下蒐集證據，一邊還是把自己該做的事做好，讓關係維持在一種微妙的平衡，不多也不少。

對實習心理師而言，在培訓過程施予不合理的對待和打壓，就好比用繩子將小象拴在一塊木樁上。身旁的人都告訴我撐過去就沒事了，等到有能力再來改變它，我覺得這種說法既矛盾又不負責任，現在做不到的事情以後要怎麼開始？甩鍋給一個未知的自己或其他人嗎？

我彷彿成了一個無法理性、據理力爭的個人主義者，好不容易死撐活撐的，終於到了實習尾聲，繳交的成果報告不如他們預期規格，專督借題發揮以學習態度不佳要扣我帽子，搬出所長嚇唬我，先要我通知校方準備開校務會議，我立刻通知校內實習導師，隔天他們又臨時改成私下與我開會，他們終於願意和我直接對話了，等了一個多小時，他們示意我進諮商室，指了一張矮一階的凳子要我坐下後，關上門，開始對我咆哮和細數種種不滿……。

在那個小房間裡，上演著一場荒腔走板的戲碼，我們成了彼此的壞客體。

在衝突的過程，他們情緒很激動的飆罵著我，我也一度快要沈不住氣，內心一股憤怒想要豁出去，心裡想著如果實習分數是被他們用來當作欺壓別人的武器，忍氣吞聲將是縱容他們的幫兇，那我不要了，去你的實習分數，去你的諮商專業。直到所長一句「你是這樣對待個案的嗎」，讓我轉了個念：「好啊，我就把你們當成個案！」一連開了幾個背景視窗，以投射性認同的觀點去看待，在過去的視窗看見他們與我家人疊影的部分；在現在的視窗想著他想要的是什麼，將專督當成現場的學習模板，現學現賣的模仿；在未來的視窗他們只是過客般的替代客體，感謝他們在此時此刻為我扮演壞客體。

所：「我問你，你是不是在試探我們底線？」

我：「我只是一個實習心理師，還有論文壓力，為什麼我要這麼做？」

所：「你不要問我問題，你就回答我到底有沒有！」

我：「我從來沒有那樣的想法。」

所：「我認識很多人，跟你們學校教授也很熟，常一起吃飯啦；我也常跑法院，看你是想要三級三審還是怎樣，我們都沒在怕...，只是我想你走到這裡應該也不容易，這圈子很小，有必要這樣影響自己前程嗎？」

所長的咆哮與威脅讓我想起當父親情緒失控，我回不回話都會被打，說什麼都不是的記憶。曾經在參與創傷工作坊（2015）浮現一個畫面，我大概是 10 歲左右的年紀，站在家中的走廊上，面前是情緒失控的父親，他逼問我某個問題，要我回話，我選擇繼續沈默，他愈來愈生氣……愈來愈生氣……，準備要打我了……，於是我回話，然後他開始打我。這個創傷經驗讓我在 30 歲之前，因為創傷凍結反應，在權威人物和公開場合總是沒能夠好好的表達自己。

沒有人直接口頭告訴過我「什麼事情」不能說，他們不用說我就自動學會了，小學、國中，我會在夏天穿長袖外套，遮住自己被打的痕跡，因為自尊心、因為羞愧，我把父親的錯藏起來，我不敢說，也不知道自己為什麼不敢說；就像不甚完善的諮商實習制度下，實習心理師受到職場欺凌是一個敏感話題，沒有人敢討論它，為了分數、生存、前途，所以受到不合理的對待只能忍氣吞聲？如果我自己連話都不敢說，我怎麼去鼓勵來談者可以說？如果不能信任自己的專業領域，卻還要來談者信任，我的心理又要多麼扭曲？

不是我選擇要不要說，是你們該選擇要不要那麼做，當權力被濫用，我不要、也不會再沈默了。

所：「為了你一個實習心理師，我要損失 30 萬的成本，什麼事都不配合，你以為你是誰！」。」

我：「30 萬是怎麼算出來的？」

所：「我們兩個心理師為了你坐在這裡不用成本嗎？我們心理師一個小時行情是兩千，林林總總算下來不用 30 萬嗎？」

我：「好，那我什麼時候讓你們覺得我不配合？」

所：「聽你的督導說…（轉頭看向專督）…是不是這樣？」

我直視著眼前這個被推出來的專督，想要看到一絲僅存的良心，卻只是看到一個吱吱嗚嗚連話都說不好，在所長面前，像個犯錯小孩的他。我想起尼采曾說：「與怪物戰鬥的人，應當小心自己不要成為怪物。」

被騙過的人很難再上當，小時候真的很討厭父親，他一回家我就躲回房間，他總是在生氣、罵人，跟他待在同一個空間準沒好事。直到 20 多歲才恍然大悟，父親只是被推出來的魁儡。

自從前一位行督離職後，我的行督換成所長老婆擔任，專督從此失去立場，所以此時的專督只是個被推出來的人。這位行督讓我想起母親，傳統社會對女性角色的期待形塑著低自我價值的女性，沒有主見的順從者可怕的地方是自己習慣了被安排，也認為別人應當也得是那樣，這種人是權力結構鍊很重要的推手，他們不僅放棄自我還拉著別人跟他一起，當一個人只有順從的經驗，順從成為他唯一衡量好壞的標準，甚至未能自覺自己是壓迫者的一環，好像只要把別人變成與自己一樣的人，當同溫層夠大，自己就沒有問題了？

我的母親從未開口向家人要求過什麼，他無法表達自己想要什麼，也不知道自己真正想要什麼，所以他不斷地在購物，塞滿了抽屜、櫃子、房間，依然填不滿心中的缺。母親受困於傳統父權社會下的壓迫，埋怨阿嬤一輩子，無意識自己也成了向下壓迫者之外，還認為自己只是受害者。

實習期間，專督對我說了幾次「我們是不同世界的人」。

我：「你的不同世界的人是什麼意思？」

專：「相處的時候，你就是知道，你們是不同的。」

專督的言行舉止對應著小我 5 歲的弟弟，弟弟不像我總是叛逆，他很擅長當一個好孩子，記得我在 25 歲左右的時候曾向弟弟哭訴被母親曲解、誤會與背叛，弟弟一派輕鬆的說自己國小就知道母親並不可靠了，我們都對我的遲鈍感到不可置信。他說：「我走去客廳，剛好偷聽到母親在和父親說話，但他明明才答應我不會說的，我轉身回房間沒多久父親就進來罵我了。」我問他為什麼可以輕易接受，他說「沒有啊，我開始對人不怎麼信任，變得很孤僻、不想說話了。」

我：「我一直以為你和媽媽無話不說」，弟弟面無表情地回答我：「聽話什麼都有，有什麼不好呢？我跟你不同的。」我最後問他「如果有一天母親不接受你喜歡的對象？你會怎麼做？」他沒有直接回答，露出一個似有若無的表情說：「到時候你就知道了」。

所：「你現在看著我是什麼態度，很不高興嗎！」

我：「我只是覺得，如果你只是要罵我，我們沒有要解決事情，為什麼不直接開校務會議？」

所：「（轉頭看向專督）你看看你找的是什麼樣的人！我不是跟你說過實習心理師要找那種……」

專：「（點點頭）我知道了，老師，對不起。」

所：「（轉向我）你這是什麼態度！你都是這樣對個案的嗎？這是你的專業態度？」

我：「為什麼這可以相提並論，難道你們是我的個案？」

想著弟弟口中的「聽話沒什麼不好」，想起吳麗娟老師在人際歷程治療取向的課堂上，不斷訓練我們具備「歷程的眼光」，於是我把情緒收起來，模仿著專督，讓自己無違和感的坐在那張低矮的椅子上。所長顯然對我的轉變很滿意，開始對我本人進行個案概念化與直接輔導，還流露出一股不捨之情，像個過來人的說起自己也經歷過一段不容易的過程。我可以非常肯定投射性認同的關係，就如同 Ogden (1982) 所說的「投射者與被投射者的雙方都積極參與了投射性認同的過程。」

最後所長更是好意提點著我，想要改變環境從學校機構會比較容易，雖然我到現在還是不清楚那是什麼意思；並且連原本讓我簽下的同意書上面寫著「實習分數至多 70 分」，最後也轉頭和專督說那一項條件劃掉，可以給高一點的分數。半年的戲碼終於落幕，離開前我主動向他 90 度鞠躬，他也回了一個鞠躬，我們就這樣來來回回了幾次。

四、伴侶關係的投射性認同

前面提到我在學習催眠之後的生活各面向有許多改變（2016 一整年），我結束一段五年的感情，在工作轉換的空檔為自己安排了一個月的旅行，自己到清邁學泰式按摩，在這趟旅行之前，我是不敢自己住飯店的，體驗過後才知道一個人旅行很自在，我開始思考為什麼過去的自己會一直在談戀愛，除了浪費許多時間之外，也發覺自己並不真正懂得愛人，我想知道為什麼自己只貪圖開心的關係，卻在不愉快時棄若敝屣，所以在心裡暗自做了決定，我要學習愛人，我要搞懂什麼是愛。

與 Ng 在一起（2017.1）之前，有一次我們在討論同婚法案，我說：「我覺得結婚是一種約束。」Ng 說：「為什麼是約束而不是約定？」我聽到這句話時突然愣住了，為什麼我從來沒有這樣想過，我明明沒有結過婚為什麼會覺得婚姻很可怕，這個限制性信念是從何而來？然後我想起母親時常對我抱怨婚姻，他總是告訴我結婚不好，而我也這樣相信了。我和 Ng 在各方面幾乎是完全不同的兩個人，交往期相處融洽，大約是半年後開始有些爭執，印象很深刻的一次是我們在逛夜市，站在某個攤位前擋到隔壁攤販，老闆要我們不要站在那裡，Ng 反射動作的推了我，帶著對老闆的抱歉然後把錯怪到我身上，我當下立刻有種不舒服的情緒，一時還沒反應過來，我的身體在生氣一直往前走，但頭腦沒法思考，後來溝通時我問 Ng 為什麼要做那個動作，他也不知道自己為什麼會這樣；接二連三的因為類似的情況起衝突，像是辦新家派對，Ng 明明也很開心但當鄰居覺得聲音太大過來抱怨時，他立刻轉而責怪都是我要辦派對，隨著磨合期的到來，彼此的差異陸續浮現出來，我才知道在 Ng 的成長過程，他一直都是被期待的好孩子角色，好孩子是不能犯錯的。

Ng 雖然職務是一位高中老師，在工作中卻還是像個聽話的好孩子，不敢拒絕其他老師，Ng 的性格導致同事變本加厲將工作推給他，他們會有許多私人理由要 Ng 體諒，像是要陪婆婆去看醫生、要回家洗衣煮飯，有些同事甚至是自己不敢拒絕之下接了某些工作再轉手交給 Ng，Ng 害怕破壞關係，每天都為了行政事務在加班，下了班也沒餘力備課，工作壓力愈來愈大，每天不想起床、賴床遲到，那些讓

他加班的同事一邊好意提醒，一邊還是繼續推諉工作，Ng 不敢責怪別人倒是想著離職。我也愈來愈不能夠體諒他了，怪他為了當濫好人將壓力和抱怨都帶到我們的關係中，怪他濫用我對他的包容，我甚至說出「按你待人處事的邏輯，跟你親近反而比較衰，你比較適合當朋友。」

我們之間的衝突愈演愈烈，他開始拒絕溝通，我又生氣又難過，大概是交往兩年多的時候，我們雙方都開始有分手的念頭，有一段時間，他會用睡覺迴避衝突與溝通，然後我會一個人出門大半夜一個人坐在路邊哭，哭完了再回去跟他道歉，他從不道歉但很樂於和好。

(一) 午夜的自我對話

有一次我們又吵架，我坐在路邊一邊哭一邊想：為什麼要跟這個人在一起，他根本就不愛我，我總是被排在所有關係的最後，他只會對我兇讓我很不平衡。不一樣的是，這一次我沒有讓自己停在自怨自艾的情緒，我反思：

「如果因為他不愛我，我就要跟他分手，那我給出去的又是什麼愛？」

「如果我愛的是自己，憑什麼要求別人得愛我？」

「明明是我要學習愛人的。」

「我愛他是我自己的事，不該取決於他如何對待我。」

回家之後，我將自己的發現告訴他：「因為你不懂愛，所以才有機會學習愛人，原來你就是最理想的練習對象。」當我自己的想法不同之後，似乎也不太在意他怎麼對待我了，後來我們的關係開始有了轉變，成了互相信任的合作關係，我們會一起討論如何應對那些人並將此視為實驗和樂趣，我們可以自在地討論各自觀點，那些差異成了我們互相進步的資源。其實我沒有真的改變什麼，只是記起自己的初衷並將責任放回自己身上，Ng 認為是因為感受到我的改變使他開始相信改變的力量，他才願意嘗試在自己身上做出改變。我很喜歡我們現在彼此坦誠、無話不談的相處，我覺得這是因為我們都是願意誠實面對自己、也願意溝通的人。

Ng 的訊息（私人通訊，2020，9月22日）

我想要謝謝你之前不厭其煩的帶我去覺察與思考，今天牙牙拿化妝品給我順便和我聊天，講他想要學習如何在社會中生存，不該再這樣單純的和其他人相處，他被一位同科的老師開導之後想要來聽聽看我的想法，我們聊到5點多快6點，我的慣性又跑出來了，想和別人建立關係，所以沒有底線，期間一度覺得話題有點無聊，又一度又想要開導他，總之小劇場是混亂的一幕幕，結束之後我有點緊張，或許潛意識裡還是需要你扮演壞人吧，覺得如果你在的話一定會罵我，以前我會匆匆忙忙地就回家，但今天我多了些時間思考，為什麼他會覺得要來和我討論社會生存法則，為什麼我的慣性又跑出來了，為什麼會覺得高他一層想要開導他，今天切實的意識到我不需要這樣浪費無謂的時間，如果沒有你之前扮的黑臉和討論，我也許不會這樣覺察自己，也能比較認真去意識自己存在的問題，你不在身邊的日子，我變得沒有人可以去責怪，也不需要找一堆亂七八糟的理由，所有事情變得純粹，我必須自己去面對所有的事情，和對自己負責，但卻不慌亂，因為我知道你始終會在我身邊，我很開心。謝謝你，我愛你。

當我開始探究投射性認同之後，我們以投射性認同理論檢視關係（2021），又促使我們的關係更進一步，我發現 Ng 為我演出我母親的角色，而我為他演出他家人的角色，我們在衝突時反覆的說著同樣的台詞，而最深處的潛台詞其實是過去無法對重要他人說出口的一句話，我們都扮演著對方的替代客體，還沒意識到這件事之前，我常常覺得衝突時的溝通都不在點上，各自掉入情緒的漩渦，但現在我們在衝突時會自發性的拿回自己的責任，不再只是像個等待被接納的孩子。當腳本又上演時也許還是會說出那些台詞，但不會因為負面情緒就全盤否定對方，因為我們已經知道哪些情緒是來自早期的失落。

Ng 的家庭有三姐妹，排行老二的 Ng 在國中時與姊姊一起住到阿姨家，與阿

姨一起生活對 Ng 來說是很痛苦的一段時間，阿姨相當重視成績，甚至會禁止他們姐妹倆聊天，Ng 每天回家只能讀書，他曾經打電話回家要母親接他回去，母親的無作為讓他覺得自己被家庭遺棄，他曾經說過一個讓我印象深刻的畫面：「我背對著樓梯，賭氣的坐在房門口地板上，阿姨走上樓看到我，卻視若無睹的上樓洗衣服。」或許是缺乏情感交流的互動讓 Ng 從此關上心，我們相處的前兩年，Ng 是個對情緒相當陌生的人，也無法接納任何負面情緒，無論是自己或是別人的。

我想我又進一步的理解 Ng 了，以前我會以為是內在情感需求，才導致他以過度討好他人的方式尋求關係；後來我發覺深層的原因是來自於生存，Ng 在與阿姨生活的那段時間裡，去學校上課是每天最開心的時光，與同儕們自在的互動、師長的認同感是平衡與支撐他生存的動力，因此現在的尋求認同與討好行為是延續過往的習慣，這個發現讓我轉為感謝曾被我視為不好的那些特質，所以我告訴 Ng：「謝謝你當時沒有因為痛苦而放棄自己，你選擇積極的面對困境，才能成為現在的你。」

回顧這幾年與 Ng 的相處與關係的變化，我認為最大的轉折處是那個吵架後的午夜，我坐在路旁與自己的「內在對話」，那一天是我與母親的真正分離。

那個午夜，我在與 Ng 爭吵後出門，坐在路邊一塊水泥平台上，我正式將矛頭指向自己，終於突破自我的層層假象，體悟到真正的愛，是不該有「我」的欲求在其中的，這個體悟一棒敲醒了我。雖然交往之前，我已經有改變的意圖，也設立目標「我要學習愛人」，但認知與行為仍會將我拉回舊有的模式，雖然那段時間我已經學習過一些自我療癒的方式，嘗試在關係中找到共存與平衡的空間，依然無法真正擺脫生命腳本。

在自我療癒的路上「愈是接納自己，也愈能夠接納別人，這是因為已經意識到沒有人是完美的，所以會減少對伴侶不切實際的想像與期待，開始能夠在關係中創

造友善的互動模式」，現在看來雖然看似對關係的正向有幫助，但還處於意識層面的假象，因為如果真的不在意又怎麼會有「包容」與「體諒」的想法？或是如果明明在意，卻還要告訴自己不在意，那就更奇怪了。我想那個時候的我，差不多就是落在這層幻相裡，我知道自己要學習愛人卻又不得其門而入，像是大海中載浮載沈的一艘船，暴風雨一旦來臨也束手無策。

Ng 與阿姨之間存在著又愛又恨的矛盾情結，一方面阿姨的對待雖然讓他感覺窒息，卻也讓他能夠像個孩子免於煩惱生活瑣事；Ng 的拒絕溝通某種程度上反映了我父母之間的互動，一方面讓我感到恐懼而想逃開，卻也提供了我對原生家庭的理解機會。母親的抱怨背後是一種無能為力，經過代間傳遞轉移到我身上，當我想著「為什麼要跟這個人在一起」，實際上是演出了母親的腳本（受害者），並將 Ng 視為和父親一樣的壞客體，如果我沒能夠與母親在心理上分離，這個生命腳本會在每一段伴侶關係中上演。

在 Ng 的生命腳本中他是個「好孩子」，而我則成為他阿姨的替代客體。在伴侶關係的前期，Ng 忙於職場並期待身為伴侶的我給予支持、體諒和包容，我自然也得承擔生活瑣事的打理，於是在我們的關係中漸漸形同他與阿姨過去的相處：他只需要用功讀書專注於個人成就，我是不夠給予情感支持的替代客體。Ng 的人際因應模式也對應著我的父母總是犧牲自己滿足他人，於是我得以說出沒有機會對父母說的一句話：「按你待人處事的邏輯，跟你親近反而比較衰。」從這一段負向經驗重演，可以發現雙方的生命腳本存在高度的契合度。

在投射性認同的關係中，雙方難以察覺到自己是如何隱微的控制腳本，在意識層面也很難相信自己費盡心思逃開的對象與行為模式，卻在自己的主導下被找回來。Andriy Vasylchenko (2015) 表示「投射者將自己不想要或危險的部分，以強而有力的控制方式投射在另一個人身上，投射性認同有多種目的，可能是指向避免分離，也可能指向獲得對危險源的控制。」

(二) 伴侶關係裡的修正性情緒經驗

Sharpless 與 Barber (2012) 認為「修正性情緒經驗來自於與當事人原始創傷經驗中的關係人所持不同的態度」, Ng 的阿姨是一個思維僵化、無法溝通的人, 在 Ng 的成長過程沒有看見過改變的經驗, 在我們的投射性認同關係中, 我是阿姨的替代客體, 當我拾回自己的責任不僅跳脫了代間傳遞的生命腳本, 也為關係創造了修正性情緒經驗, Ng 內射並同化後也開始有了具體的行為改變。

「家庭是個體參與的第一個社會學習環境, 孩童將主要照顧者的行為視為學習典範, 在相處互動的過程中逐漸內化各種價值觀和信念, 形塑自我人格和世界觀 (歐陽儀、吳麗娟, 1998)。」在投射性認同的觀點下, 個體無意識的將上述內容上演在人我關係中, 形成「生命複製」現象, 投射性認同之所以複雜主要來自於內在表徵的分裂, 這是由於早期客體(other)的對待不單只是影響客體表徵(object), 也涉及自體表徵(self), 並且是一種主觀感受的內在真實, 孩童是被動接收者, 吸納來自主要照顧者的主觀真實, 而這種主觀真實往往是偏頗的產物, 造成生命中的混沌現象。

母親與父親之間的伴侶投射性認同, 母親將丈夫視為壞客體, 身為子女角色的我, 內化母親的價值觀的同時也認同父親是壞客體, 但真正的問題其實是母親的無能為力, 當我未能察覺到這件事之前, 我會將父親的特質內化為壞客體表徵, 將母親的特質內化為好客體表徵。當我進入伴侶關係時, 從父母典範學習而來的互動方式成為我與伴侶互動的方式, 將原生家庭的情節依樣畫葫蘆的上演在自己的生命中。

(三) 新的行動與影響

當我與母親真正的心理分離, 從意識到自己演出母親的腳本, 並與母親做出不同的行動後, 我的行動在伴侶關係中帶來一連串的正向效應, 我的改變不僅帶動 Ng 的改變, 也擴及到外部關係。過去的 Ng 被各種想像的恐懼阻礙行動, 現在的

Ng 不再是別人眼中可以任意支配的濫好人，他也開始為自己做決定，不會任何小事都要依賴與詢問旁人，我感覺到開始不過度在乎別人的眼光與評價。

Ng 是我的同性伴侶，同婚法案通過的隔年我們去登記結婚 (2020.5.18)，Ng 的母親收到戶籍變更通知，打電話給 Ng 說自己不能接受，Ng 和我一起商討戰略，他說他母親無法拒絕 ice cream，我便在 Ng 的母親生日時寄一大盒冰淇淋送他，他的母親收到之後，很開心的傳了訊息要 Ng 轉達道謝。Ng 一直希望我能陪他回去過年，他先私下詢問過家人的意願後，他的父母都同意，唯獨妹妹反對，Ng 的妹妹從小就很氣阿姨將兩個姊姊帶走，剩下他一個人在家裡，所以我的角色之於 Ng 妹妹也符合阿姨的替代客體，Ng 和妹妹說：「我會尊重你的想法，但我也想要和他一起過年，所以如果你不能接受的話，我可能之後的過年也不會待這麼多天。」以前的 Ng 都是順從他人期待，這個回答顯然超乎妹妹的預期，所以妹妹後來便不再堅持了；Ng 的三姑姑在婚姻平權法案公投階段，時常會發送「捍衛傳統家庭價值」的文章到家族群組，因為今年過年輪到在三姑姑家團聚，Ng 傳了訊息給三姑姑，三姑姑欣然答應。過年期間，我與 Ng 的家人們聊天、打麻將，相處得很開心，大家吃完飯，我們主動收拾和洗碗，我們帶動了一個新的模式，這是他們家族聚會第一次晚輩輪流洗碗的一年，Ng 的家人們都稱讚他變懂事了。

我認為改變以後的正向回饋與好處太多了，這並不是我所能預期到的，回想從此走上不同命運的那個午夜，我只是專注在自己的身上，我質疑自己，不再自以為是，意外的改寫自己的生命腳本。從後設分析的角度，在我質疑自己的同時，心理意義上也質疑了家庭模式，我從根本上摧毀自己的一切認知，某種層面也象徵著與過去的自己（舊的生命腳本）告別。

五、全職實習的人際投射性認同

這間學校的諮商中心位於校內活動中心一處，諮商中心編制人員僅有一位專任心理師和兩位全職實習心理師，這名心理師擔任我的行政督導（以下稱 As），以及另一名實習心理師的專督兼行督，我的實習夥伴 Yb 是本科應屆生，是一位小我 15 歲的女生，實習期間我與 Yb 住在學校的教職員宿舍，除了返校日之外幾乎是 24 小時相處。實習初期是暑假期間（2022.7），我們每天都覺得日子過得很悠閒，甚至還慶幸自己選對了實習機構。大概是八月的時候，Yb 說自己做了一個惡夢，那時候我們還不知道，那個夢正預告著接下來形同搭雲霄飛車般的實習感受。

Yb 的夢（2023，1 月 27 日）

天是黑的，不知道為什麼我要從一個像是坍塌的洞口爬入，匍匐前進的爬了一小段，到了一個像是打烊的醫院，燈光是半暗的，沒有任何人，我悠哉的走著，然後到了另一個空間；像是劇場的後台，有很多布簾的地方，穿過這個空間後，又去到一個像宿舍的地方；不是那種一個走道兩旁是房間的樣子，而是四通八達、彎彎繞繞像迷宮的設計，我穿梭在房間和浴廁間，我在淋浴間時感覺有人在追我，但沒有看到人，我想躲起來，先是很小心地推開幾扇門確定裡面沒有人，後來覺得應該要向外跑。跑著跑著，到了一間全暗的辦公室，我看到幾張辦公桌和一扇開著的窗戶，窗戶的另一邊牆上有個發光的箭頭指示牌，我正在納悶這其中的關聯時，你出現在我旁邊，我還在思考跳下去會死吧、應該有其他出口的時候，你說了一句「不管了」就從窗戶跳出去，我一邊想著你死定了，一邊看著你以一個很奇怪的拋物線方式墜下（半圓形的漂亮弧形），接著地面上突然出現一塊墊子，你竟然安全降落，你催促著我跟著跳，我覺得自己不可能跳得出那樣的拋物線，太不合理的弧形了，怎麼可能跳得出來，我覺得我會死，我

很慌張，你又一直催，我覺得很煩，索性「不管了」就跳了，我摔在墊子的邊邊，想著差點就死了但還好沒死。

開學後工作量暴增，週一到週四的工作日我們幾乎都是斷電前(21:30~22:00)才離開活動中心的兩個人，每天工作 12 個小時以上，回到宿舍繼續趕個案紀錄和活動設計(團體諮商、社團的社課)，校內的行政流程相當繁鎖(簽呈、活動執行、核銷)，As 多半讓我們自行摸索之外還不斷將自己的各種工作丟給我們，我開始有種煩躁感，尤其是無法迴避和 As 的相處，沒有選擇的情況下得承接 As 成天在耳邊不斷地嘆氣、任何事情都可以使他感到焦慮和自我設限的負向思維與言論，我心中的煩躁愈來愈強烈，覺得他根本是用這種方式來讓旁人幫他做事的時候，更是有種無法控制的厭惡與排斥感。我們兩位實習心理師剛到職的時候，As 說自己被行政單位的同仁排擠和針對，他認為那些同仁是因為他好欺負，共事一段時間後發現，As 對很多工作流程都不清不清楚的，十年的年資卻要我們自己去問其他單位的人，他們對 As 這種工作態度造成自己的行政負擔感到不滿，但 As 始終有自己的無奈和合理化。他讓家庭和工作陷入蠟燭兩頭燒的惡性循環，焦慮一份薪資不夠養一家子所以心思都放在賺外快，我甚至會認為他常將學生評估為人格障礙和精神疾患，是無意識下規避工作低效能的防衛機轉。我心裡很抗拒被捲入這種消極又惡性循環的動力裡，為了配合他擔心工作績效不夠好看被 fire 掉，得放棄／犧牲諮商專業和個案福祉的堅持，As 身為助人專業者卻說出「諮商內容長官看不到，所以做 60 分就好」的那一刻，我打從心裡無法認同這個人，但為了生存下去又不得不配合時常讓我感到忿忿不平。我可以心甘情願加班增加個案的晤談時段，那是一種埋下一顆顆種子的希望感，但為了利己導向的人多花一分鐘都讓我感覺不值和不願，站在一個相對有資源的位子卻還要剝削相對沒有資源的實習生，視而不見實習生的各種壓力，反而要實習生去體諒環境和體制的無奈，我無法認同這種約定成俗。

對 As 開始感到強烈的反感主因是一起學生處遇事件，那次事件之後我完全沒

辦法尊重這個人：剛開學沒幾天 (2022.9)，教官為了一名學生轉介問題打給他，As 把電話拿的遠遠的表示自己不想聽對方說話，掛上電話後只是在便利貼上寫著學生的姓名、電話和「人際衝突」四個字，交給我們去聯繫學生，我與 Yb 討論後由我負責此案，這時的我們還不知道這起校內人際衝突事件竟是一場持續兩個月的風暴，還驚動高層長官出面協調，後來 Yb 說還好當時是由我負責，因為他的專督與行督都是 As (分數在同一個人手上也是不夠完善的實習機制下的弊端)。與學生初談結束的那個週五，As 突然打給我要我陪學生去跟衝突學生的家長會談，會談結束後導師 (以下稱 Tr) 讓我與 Yb 留下，先要我們猜他的行動背後用意，然後解說他的處遇方式 (為什麼他要讓家長過來、衝突是他預期的、他在現場不說話是為了要取得最佳談判位子、以及他對這位學生的觀感)，他講的很盡興，但我總有種說不上來的奇怪感覺，因為我個人並不是很認同將心理學運用在人際間的刻意操弄行為，特別是內容聽不出來對學生的善意在哪，所以僅將這個過程視為了解學生背景的一部分；後來我發現 As 每次提到 Tr 的時候總是帶著崇拜意味，他說 Tr 的行事風格很多人不認同，但他自己很是欣賞，而我聽到的重點是這位 Tr 在幾年前當長官的時候照顧過 As。直到收到一封校內緊急通知信，內容是學生攜帶棒球棍的錄影檔，我當下趕緊聯繫學生和了解後，以及後續的發展，將事情的拼湊與多方對照後，才知道與 Tr 談話的那個奇怪感覺是什麼。

學心理學的人會養成一種對人的敏銳度，以及可以說些什麼話去促發可能的行動，而這個能力就像是一把雙面刃，可以助人也可能會不小心傷害了別人，所以個人議題的處理才會這麼重要。

學生說 Tr 打給他，用很緊張的語氣說對方家長很生氣要來學校、以及對方會有幾個人過來，學生告訴 Tr 自己只有一個人，很害怕對方會做出對自己不利的事情，所以要帶上棒球棍自保，Tr 不但沒有阻止，更是多次在會議上與老師和家長將這名學生形容為衝動、精神狀況有問題。有一次學生給我聽 Tr 與他對話的錄音

檔，內容是 Tr 以傳達警察原話之名，告訴學生：「警察說希望你男友可以下來打同學，這樣才可以辦案。」每次學生與該名 Tr 會談後就有情緒失控的狀況，我無從得知為什麼這位 Tr 想要將學生塑造為一名有暴力行為的人，但我對 As 執意袒護 Tr 的行為非常失望。

As 要和我和專督討論學生是不是有 BPD，專督沒有滿足他的期待，也表明精神疾病的診斷不屬心理師的業務範疇，所以 As 改以讓精神科醫師背書的方式（長年合作的校內駐診醫師，但學生並未去看診，我也更相信是 As 自己的個人操作而非精神科醫師真的背書），As 多次在校務會議與電話中，向其他老師說學生是人格障礙，我從未支持過 As 的說法以及校內長官總是越過他與我直接聯繫都讓他不是很開心。與學生衝突的另一方學生是 As 的個案，As 認為自己的個案是唯一的受害者，認定我的這位個案是人格疾患，在 As 與 Tr 的雙重影響下，整起事件就像一場森林之火在校園內蔓延開，影響著其他不知情的任科老師，也影響著班級學生以精神病看待當事人，人際效應一發不可收拾，甚至有學生在班上公然罵當事人「psycho」，當事人的家人知道後很生氣，要求那名公然侮辱的同學在班上公開道歉，As 知道後認為不需要道歉，因為「要讓男生公開道歉是一件很為難對方的事」，整起事件讓我感到荒謬至極，覺得自己看了一場名為「如何利用職務之優勢輕鬆製造精神病患」的精湛表演。

後設觀點：

此時此刻一切的發生與意義都串連起來了，我在論文的一開始說過自己進研究所的初衷是「為精神病去污名化」，經過這兩年多的研究所歷程，我在兼職實習的環境下體驗壓迫下的無能為力，在全職實習的環境深刻感受到環境與個體心理健康之間的關聯性，精神病可以是人為與環境下的產物，而每個人都是環境的一部分。

透過個人的行動實踐後，「投射性認同理論」告訴我，每個人都是好壞並存的（早期分裂的好與壞），人際間的衝突來自內在表徵的壞我相互投射：

1. 我在兼職實習的壓迫下選擇以「對峙(戰)」取代過去習慣的「逃」，並讓自己運用理論跳脫「戰與逃」的相對二元位置，最後讓事件安然落幕。我與該機構的人員是內在壞客體 (bad object) 的相互投射並引發壞自體 (bad me) 的感知，這是基於早期客體經驗的緣由，形成對權威和關係的期待不同，專督與行督仰賴共生關係，所以對他們來說「我是壞的」，而我對控制和共生關係是抗拒的，對我而言「他們是壞的」，所以好與壞是各自主觀感受，也許他們的早期客體使他們有足夠的正向經驗，於是內化上行下效的普世價值觀。
2. 我在全職實習為學生挺身而出，在處遇過程中不盲從於權威角色施加的壓力，並在系統動力失控時，作為實習心理師的我仍然積極的向外爭取同盟資源（專督、長官、教官），讓那位比我更弱勢的學生不至於孤單面對。整個歷程之於我在心理上產生兩個層面的意義，一是讓理論在現象場中發揮實質作用，將試圖貼在那名學生身上的標籤撕下，之於我是履行「精神病去污名化」的意義和行動；另一是我也從中離開當年自己被家暴者的位子，來到旁觀者的位置並做出別於當年的他們因為恐懼而不敢言的行動，因而完整了自己早年的承諾：我不要成為像父親那樣欺負弱小的人、不要成為像母親那樣軟弱的人、也不要成為那種為了和諧（恐懼）而冷眼旁觀的人。

在實務工作裡，見到許多來談者長期受困於混沌，因為內在失序而感到痛苦，甚至自傷與自殺，人們在共生與分離間迷惘，在滿足他人期

待與做自己之間拉扯，特別是華人社會的運作過於崇尚儒家文化，導致在各種系統內的下位者總是成為相對承受者，像是論文開頭對孩子說責怪別人是不對的那位母親 (p.3) 去脈絡化的使用教條，不假思索的向下傳承是無知與無理的，無理本身會形成混沌，即是無所依循（內在失序）的開端。而我想透過「投射性認同理論」告訴這個社會上某些無法游刃有餘之人：「請不要因為過度承接而讓自己的心生病了，你不需要和他們一樣才叫正常，如同印度哲學家 Jiddu Krishnamurti 所說『It is no measure of health to be well adjusted to a profoundly sick society.』」。



第五章 研究討論、結論與反思

第五章【研究討論、結論與反思】共分為三小節，第一節「研究討論」；第二節「研究結論」；第三節「研究反思」。

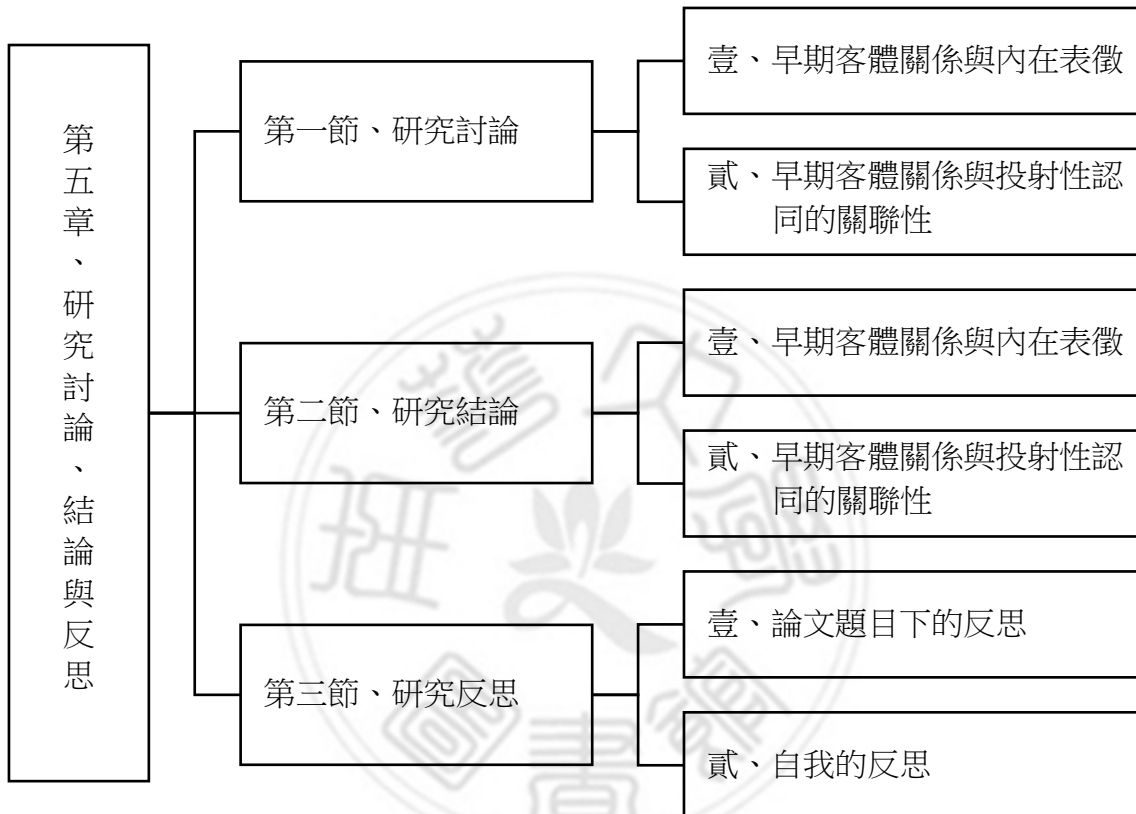


圖 14 第五章【研究討論、結論與反思】架構圖示

第一節 研究討論

研究者從回顧自己生命的早期經驗，以探究早期客體關係與投射性認同關係的關聯性，研究者對文本內容中的字句挑出有強烈情緒的片段，試從整體脈絡下進行分析（結果見附件一、二），並與文獻交互理解後進行討論。動力是抽象與無形的，字符是具限制性的，使用有限性的工具描述內在歷程是極不容易的，我在理解過去學者的觀點時，採以拉岡的論點：將文字視為能指（意符），重要的是所指（意旨）。

壹、早期客體關係與內在表徵

Kernberg（1976）指出早期經驗會透過「內化過程（指內射、認同、自我認同）」發展為內化的客體關係，並分別向外和向內擴展，向外擴展出各種複雜的客體關係單元；向內則發展為本我、自我與超我的心理結構。客體關係單元包含三個要素：自體表徵、客體表徵，以及自體與客體互動所產生的情感經驗，其中自體表徵與客體表徵又各分為好與壞，即 Klein（1946）提出的「原始分裂下形成的內在表徵」：好自體、壞自體以及好客體、壞客體。

早期客體關係的文本分析（見附件一），在早期經驗中，個體因生理上的發展限制，在早期客體關係中的位置為「被動接受者」，因而內化早期客體的價值觀，原始分裂下的內在表徵在這個階段尚處於模糊期：好客體帶來好的自體感受，壞客體帶來壞的自體感受，個體會依據不同互動下的情感經驗形成粗略概念化的主觀感知基模，隨著生理發展條件的進展，同時逐漸與客體（object）進行更複雜的互動關係，有能力進行更細緻的分類。然而在這個更細緻的分類階段，個體內在曾經歷矛盾感受（前一階段的分類不適用了），因為好與壞可能來自同一真實客體，像是

母親能提供滿足（好自體感受），同時也會責罵自己（壞自體感受），這個階段也就是 Klein 提到的從偏執分裂心理位置到憂鬱心理位置的過程。在良好的早期客體關係下，相對成熟的成年人有能力協助孩童統整這個過程，原則上只要合理的教養環境，個體就有能力可以順利完成內在統整過程，了解與接受一個真實的客體（object）是有好有壞的，並依此概念形成自我認知，不會過度苛責與要求自己 and 他人；反之，不良的客體關係則會視不同程度，造成個體具破壞性的深遠影響。

不良客體關係的「隱晦性溝通」是形成投射性認同的基礎；投射性認同是早期不良客體關係的殘餘物，會以人際關係困擾的形式表現（Cashdan，1988）。隱晦性的溝通方式是一種單向溝通，具有無從拒絕、迫使他人接收的強制性，當父母過度使用投射性認同時，會對孩子的整個心理發展產生嚴重影響（Robin C. Silverman & Lieberman，1999）。

Klein 提到「好客體與壞客體是個體主觀感知下的產物」，並非客觀的好與壞，即便是一個在社會認知下「為非作歹的惡人」，只要他對孩子是沒有傷害性的，孩子可能在客體認同的情況下，會將他的行為和價值觀視為學習範本，所以早期客體經驗是影響投射性認同內容的變數。個體在內化過程形成的價值觀若未經檢視與覺察，可能就會形成無意識下的隱晦性溝通，在強調關係/共生主義的東方文化社會更是特別常見此現象，人們不知所云的傳遞某些價值觀與信念，不知為何而遵守也就無從解釋和說明，因而鼓勵順服多過於思考，遂成為人際投射性認同的溫床。由於在早期客體關係中，無論是好的自體感受或壞的自體感受，都不可避免的經歷（價值觀的）內化過程，客體表徵會影響價值觀的認同與抗拒程度，進而形成人際間的兩種移情現象：(1)一致性認同；與(2)互補性認同，而此兩種現象未經質變（qualitative change）過程，從生命整合目的來看仍是未擴展的價值觀。

貳、內在表徵與投射性認同關係

針對投射性認同的對象選擇，投射者和接收者之間有某種契合，主體和客體必須非常相似或非常不同，投射者可能嫉妒接收者或是貪婪地想要接收者提供的東西（Crisp, 1988）；互補關係的形成是基於一方無意識的希望另一方能夠實現自己身上的某些東西，或者可以作為自我無意識消極部分的鏡子（Lily Pincus，1960）。

基於人有朝向整合的內驅力，內在表徵即為人際投射性認同的素材，重演於人際間使潛意識的內容（陰影）得以浮現到意識，若個體採取抗拒與防衛因應，重演的終極目的沒有達成則會再次重演。個體化歷程的文本分析（見附件二），發現內在表徵與投射性認同關係存在高度關聯性，研究分析結果（圖 15）投射性認同關係具有以下特性：(1)一致性認同到互補性認同的發展進程；(2)互補性認同發展為負面投射性認同關係；(3)負向的投射性認同關係涉及價值觀的限制與擴展。

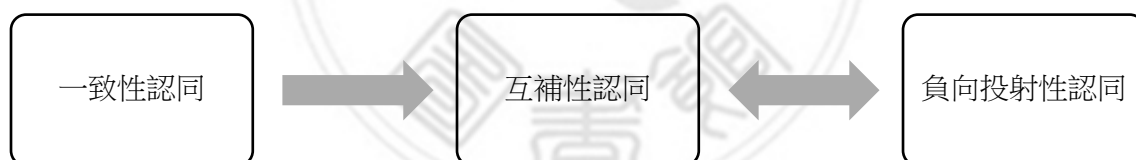


圖 15 研究分析結果

1. 一致性認同到互補性認同的發展進程

「主體和客體必須非常相似或非常不同（Crisp，1988）」，可以發生在同一客體（object）身上，此研究中的負向投射性認同關係皆是從內在表徵的「部分相似（一致性認同）」朝向「部分不相似（互補性認同）」的進程，於此可以更好的解釋「自我邊界的可滲透性」，一般來說，在人際間我們通常不會與完全不認同的人產生更多持續性的互動，具有一定程度的關

係才有機會共演，所以投射性認同發生於親密關係更甚於人際，或相似於實習這種參雜欲求的特定關係。

2. 由互補性認同發展為負面投射性認同關係

從「一致性認同」到「互補性認同」，是 **Klein** 提出的「部分客體到完整客體的過渡」，這個階段會歷程兩個心理位置的擺盪，使個體有機會邁向成熟化，也是早期客體關係下未完成的分裂統整（接受一個真實客體具有好的部分和壞的部分），**Klein** 用「不成熟的幻想到真實」表示，這個階段的發展歷程是為了返回己身，為內在部分的整合做準備（尤其是陰影與壞我），而重演與共演需要另一真實客體（**object**）的參與，客體關係理論指出的客體尋求內驅力涉及這層意義，在投射性認同關係的角色選擇下，最合適的共演對象即是互補性認同的角色，如同：**Lily Pincus**（1960）指出的「自我無意識消極部分的鏡子」，也是榮格所說的「陰影與劣勢人格」，以及具備互補性的「部分壞的內在表徵」。

3. 負向的投射性認同關係涉及價值觀的限制與擴展

早期經驗會透過「內化過程（指內射、認同、自我認同）」發展為內化的客體關係（**Kernberg**，1976），個體在內化過程形成的價值觀若未經檢視與覺察，就有可能形成無意識下的隱晦性溝通，衝突來自雙方都堅持自己是對的，這也是互補性認同的特色---個人價值觀的限制性，而負向經驗重演促使個體有機會擴展，整合原本被視為陰影的內在部分，也因此榮格認為潛意識的目的都是良善的，即使表象是以衝突的形式呈現，價值觀本身沒有絕對的好與壞、對與錯，但未經質變的價值觀對生命本身沒有意義。

第二節 研究結論

透過投射性認同理論對自己進行探究，從原生家庭和自己各面向（價值觀、行為模式、人際因應等），整理其中的影響與關聯性，發現從人際投射性認同與伴侶投射性認同的負向經驗重演，得以逐漸釐清自己的生命腳本。內在表徵分裂的好客體與壞客體是主體感知下的產物，在生命早期初始對好與壞的界定，會成為日後人我關係的非理性判斷基礎，並透過人際投射性認同與伴侶投射性認同的無意識運作機制，促使早期經驗不斷重演。我認為與壞客體抵抗過程的對立與張力，都是為了自我（ego）與自性（Self）的整合，基於這一層次的理解，Jung 提及的陰影可作為壞客體的替代同義詞，將 Klein 與 Jung 兩者的學說融合理解，使我更能完整詮釋生命的意義性，從生命的開始到結束，每個人都走在屬於自己的英雄之旅。

壹、早期客體關係與內在表徵

現今社會的各種問題源自於人們一方面將文化、教育向下傳承，同時也將自己內在未整理的部分向下拋丟。探究自己的早期客體關係，對我而言父親與母親都是壓迫我的人，他們的對待方式讓我感到痛苦，加上不被允許表達等同是剝奪一個人的主體性，在我內心中有許多無從宣洩的反感和憤怒，但成年之前必須仰賴父母才能生活，在沒有其他選擇的情況下，我的生存姿態是沈默與逃亡。早期客體經驗刺激個體的原始分裂，經由個體的主觀感受形成內在表徵的基礎，成為日後在人我關係中判斷客體好壞的參照，父親和母親被我類歸為壞客體，因此在人我關係中遇到相似於父母身上某些不認同的特質，我就像是個被內嵌情境反應方程式的機器人，自動的避開他們。榮格心理學中，陰影是無意識的代表，意識覺知不到的層面，陰影是我們內在的盲點，別人或許看的到，自己卻看不到，但它卻投射在我們生活周遭，深深的影響我們的人生。

貳、早期客體關係與與投射性認同的關聯性

投射性認同是雙向投射與腳本認同的歷程，負向經驗重演是「壞客體」的相互投射（如圖 16），涉及雙方僵化的價值觀、生存姿態、陰影等未覺察的心靈缺角。投射性認同關係是早期經驗生命腳本的重演，當我投射壞客體在替代客體身上時，我忽略此時非彼時，此階段的「自我」是個因為過度認同或否定父母而形成的「假我」，從「假我」到「真我」的過程，替代客體是重要的擺渡人，負向經驗的重演使我有機會察覺陰影，陰影是那些被我隔離在外的特質，它來自早期客體關係模糊不清、未分化的混沌濁物，而投射者與接收者存在潛意識共謀、生命腳本的契合與互惠的隱藏利益。

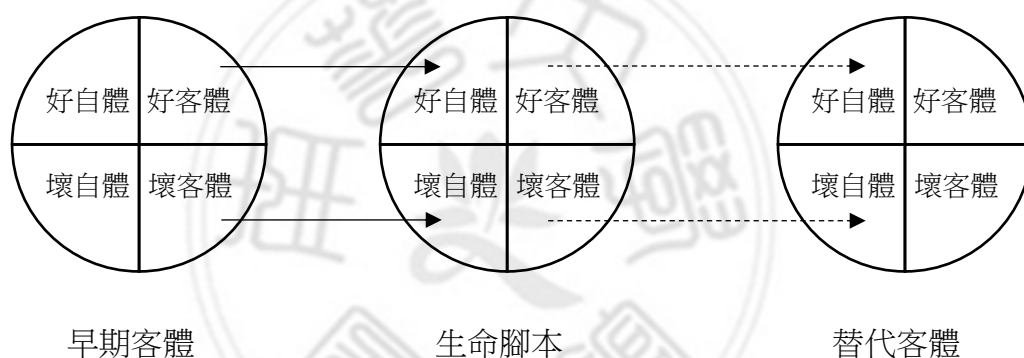


圖 16 人際投射性認同模式

自體感受除了影響內在客體表徵的定義（好客體與壞客體），排序也是需要受到關注的，追溯與母親糾結的根源，源自於我對阿嬤的認同感更勝於母親；內在客體表徵的排序，是導致未來人我關係中非理性行為的基礎。人我關係中對客體的好感度會受到早期客體經驗的影響，吸引我們的普遍是具有熟悉感的特質，因而形成所謂的物以類聚、同溫層的人際現象，於此我認為人是非理性與主觀的，客觀只會發生於個體生命中沒有直接與間接經驗的領域，凡是涉及個人認知、情感、情緒的一切事物，個體會從過往生命提取熟悉的參考範本，尤其是伴侶關係，最熟悉的參考範本即是原生家庭的互動。早期客體關係是家庭投射性認同歷程，在個體主觀感

知下，將認同的特質內化為價值觀與信念，不認同的特質即成為陰影，這兩個部分是投射性認同的原始素材，重複上演在人我關係與伴侶關係中，個體若未能釐清其中的混沌，將會繼續向下延續，形成「生命複製現象」。



第三節 研究反思

這個世界的紛擾成因，所有人都是集體世界陰影的一部分。

壹、論文題目下的反思

撰寫論文的中後期，林奕含之死帶給我的觸動愈來愈明朗化，因為他的故事裡有著我關注的原型，我看不慣權威者利用他人的無知滿足個人慾望；看不慣順從者因為自身的恐懼而避重就輕；看不慣旁觀者事不關己的冷漠，而這一切都與我的生命故事有關。我認為投射性認同關係一來一往之間並不僅是表象的互動，潛意識的交流早已在其中展開，每一段關係都在成就彼此，幫助對方更認識生命的本質，要不是生命中有這些不同角色的參與，我便對自己一無所知。早期客體關係為我提供一個最初的生命腳本，母親教會我給予的能力，使我的物質需求不曾感到匱乏；父親化身為惡的原型，促使我一路從無能為力的逃亡者到叛逆的反抗者，最後成為一名無懼的對抗者，父親與母親用各自的生命，為我撐出一個極端又互補的圓。

這個探究過程使我逐漸意識到整個世界是一個大型展場，每個人輪番上演，所有我們所定義的「好」是個人內在優勢人格的投射，「壞」是個人內在劣勢人格的投射，人們反覆重演自己的生命腳本，都是為了要將自己的劣勢人格「辨識—整合」，每個人的路徑並不相同，有些人需要從認同走向不認同，有些人則需要從不認同走向認同，其中的差異來自於正向或負向的早期客體經驗。

我的外公、外婆終其一生都在滿足別人，母親來自於這樣的家庭，正向的、沒有傷害性的早期客體經驗使他內化為自己的一部分，母親沒有質疑過父母與社會文化，質疑並不是完全不認同，也不關乎孝順，更不是捨棄原有的特質，而是通過質疑去認識自我的劣勢面，家庭沒有教給母親自私的能力，母親因為過度認同原生家庭，導致他在婆媳關係與伴侶關係中，對於另一種生存型態過於陌生與抗拒，如此一來也犧牲了自己人生的幸福感。我的早期客體經驗是負向的，所以我的自性化

路徑與母親不同，我需要從不認同走向認同才能夠看清楚真實，生命是公平的，每個人都需要破繭而出。

潛意識驅使了這次的自我探究，使我接觸自己的陰影從而整頓內在的混沌，打開對這個世界的理解。過去我一直困惑關於善惡的界定，這個困惑來自對社會人際現象的觀察，許多時候人們振振有詞的說些似是而非的言論，以前我常常為此感到疑惑：「為什麼他們可以如此肯定自己是對的？」什麼都還不懂的時候，也曾一股腦的相信走在前面的那些人，不是因為對那些觀點有同感，而是因為他們比我年長或是看起來很肯定，直到經歷的事情多了，才知道走在前面的人不一定是對的，社會上充斥著不同的說詞，這讓我開始對何謂真理感到迷惘？人們的「確信」從何而來？我想要在無序中試著找出規律性，一種可以在生活中依循判斷人性的指標，小阿姨總是用「無常」、「共業」、「累世因果」解釋生活周遭發生的事件，但如果生命只能夠被動的等待無常，再接受無常，這種論點在我聽來是消極的宿命論，總覺得哪裡「不對勁」，而這個不認同（內在混沌狀態）或許正是使我一頭栽進「投射性認同理論」探究的無意識欲求。

在我看來，投射性認同理論是個涉及心理、心靈、無意識、集體無意識層面的理論，從目的論出發，我自己的理解是早期客體經驗形塑個體初始型態，進到人我關係中，無意識的上演人際投射性認同與伴侶投射性認同，目的是讓個體有機會整合原始分裂，原始分裂是主觀感知下不真實的幻想，屬於未成熟的心智狀態，投射者與接收者之間存在潛意識共謀機制，其中必然有其特殊的互惠性目的，諸如「防衛、溝通、與客體的聯繫、心理改變的捷徑（Ogden，1982；引自陳增穎，2004，頁4）」，然而無論是哪種目的，這些早期經驗的重演都是為了使個體能夠將無意識內容被意識所知覺，有利於整合自我，朝向自性化發展；實際上普遍人際現象是個體繼續認同好客體以及抗拒壞客體，處於嘗試與客體進行原始性溝通階段。個體將部分自體投射進入（into）客體，其中分為正向投射與負向投射，正向投射能使自我提高自尊，個體經由認同外在客體獲得早期經驗好自體感受的正增強；並藉由負

向投射，將壞的部分投射在外獲得控制防禦的安全感。

承上所述，這層理解足以間接解開我自己對善惡界定的困惑，人們對事物的評價基準來自原始分裂的投射，處於偏執心理位置的個人價值觀、信念與信仰，皆是個人化投射（*主觀真實*），是原始自戀（*primary narcissistic*）下的個人幻想，與真理無關，於此可以解釋人際間各持己見的現象。

貳、自我的反思

文本是停滯的，生命會繼續。

撰寫論文期間，一位前同事時常半夜傳訊息給我，向我抱怨在職場上受到欺負導致健康出現嚴重狀況，我提供免費勞工心理諮商的資訊給他，見他沒有意願去諮商，只是不斷在社群平台上傳身體疾病診斷書，我便不再回應，他仍繼續傳訊息過來。過去的我，因為生命腳本的緣故，會不由自主的涉入相似的事情，我會聽對方抱怨一陣子，自以為那是一種傾聽、陪伴與開導，然後還會自以為好意的幫對方出主意或分析其中的動力關係，一段時間過後，見對方沒有實際行動又持續抱怨，我會開始不耐煩，這時候對方也會對我生氣，曾經幾位女友就是在這樣的情況下責怨我不夠善解人意，在他們受委屈時沒有給予情感支持，他們說：「我只是想要抒發情緒，沒有想要改變。」但站在我的立場，明明是不捨他們被欺負，怎麼最後竟反倒成了一個加害者般的角色，過去想不明白，現在才知道其實這就是負向經驗的演出，他們演出自己的受害者情結（*早期經驗的無能為力*），我演出與母親的情結（*在母親的生命腳本中，他是受害者，我是加害者*）。Crisp（1986）提到「主體和客體之間的邊界混淆或缺乏區分是重要的因素，具有特定互補關係的角色使投射性認同更容易發生。」我認為「邊界混淆」是基於潛意識的互通有無與互惠性，雙方存在某種腳本角色的契合度。

投射性認同的運作，無論從表象世界或精神世界都有個相通性，個人妄想（不

真實的想像)是第一步，而這種想像起因於某種個人欲求，可能是物質的、情感的，或一種特別的感覺(無意識的「內在驅力」)，如同 Ogden (1982) 認為投射者與被投射者的雙方都積極參與了投射認同的過程；以及 Lily Pincus (1960) 所提到「互補關係的形成是基於一方無意識的希望另一方能夠實現自己身上的某些東西，或者可以作為自我無意識消極部分的鏡子。」但我更相信表象(意識)與精神(潛意識)的「欲求」是同時存在，並且是投射者與接收者雙向媒合的(如圖 17)。藉由我在兼職實習的經驗說明：

1. 意識層面的欲求：促成衝突的起點來自雙方的妄想(不真實的想像與期待)，是一種社會利益考量下的個人欲求，他們期待具備行銷能力的人，而我期待諮商專業的學習。
2. 潛意識層面的欲求：由於組織內部的運作模式與我的原生家庭有其相似性，而情節中的角色是自我無意識消極部分的鏡子，透過這一段「負向經驗的重演」，將潛意識的情結浮上意識層面，有利於自我整合。

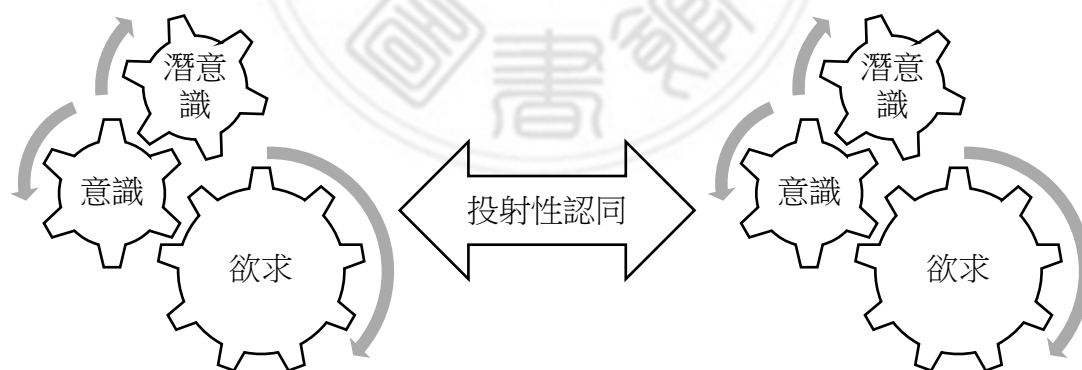


圖 17 投射性認同的成因

莊子《虛船觸舟》的故事隱喻，若是能夠讓自己像一艘無人的船，即使兩船相撞也不生事端，因為沒人會自討沒趣的向一艘無人的船生氣。

《莊子·山木》：「方舟而濟於河，有虛船來觸舟，雖有恚心之人，不怒。有一人在其上，則呼張歛之；一呼而不聞，再呼而不聞，於是三呼邪，則必以惡聲隨之。向也不怒而今也怒，向也虛而今也實。人能虛己以遊世，其孰能害之！」

將自己的生命腳本弄清楚之後，發覺過去會被誘發情緒的事情減少了，寫論文期間（2022.5）一天和伴侶傳訊息，不記得為了什麼事情，他氣呼呼地打給我，他認為我在生氣但其實我沒有，當下我們彼此都有種「不尋常的感覺」，當我不再需要演出，責任似乎回到他自己身上，像是舞台上只有一個人的尷尬感。以前我總感覺自己會被伴侶預期要有某種反應，例如他刻意隱瞞某件事，理由是「因為我會生氣所以才不和我說」，在他的立場，他想像我會生氣，所以才有了欺瞞的行為，似乎是合理的；但在我的立場，我到底要不要生氣？我的不舒服是因為被預設立場？還是不被信任？抑或他的欺瞞行為？無論我是基於何種原因生氣，都是完成負向經驗重演，我是他阿姨的替代角色，而他是當年那個還沒長大的孩子。

投射性認同的負向經驗重演時，就像一個圈套，是狡猾的心靈詭計，所以才會被形容為鉤子般或潛意識的共謀，尤其是其中也摻雜自己的生命腳本，就像榮格所說「身處迷霧般」，在我們沒有返回個人生命腳本探究以前，無論再如何成熟，讀再多的心靈雞湯，向外尋求各種密法，理解都只能是短暫的假象，本質的問題還是會用不同形式上演。

在撰寫論文期間跟小阿姨聊天，他說人的習性是輪迴時就決定的，我反問他「如果人無法改變，那生命的意義是什麼？」小阿姨說是為了「還債」，所以人生很苦，他不要再來人世間輪迴了。母親與小阿姨都認為人的「習性難改」，以前每當母親在抱怨時，我都會問他：「為什麼不和對方說？」母親總會說「人是不會改

變的」，我聽到這句話心裡都會有股莫名的氣，但也說不出是為什麼。

現在回想，曾經我在多段感情中遇到價值觀碰撞時，會本能的認為合則來不合則去，還會用「我沒有想要改變對方」美化與合理化自己的行為，實質上我承接了母親的腳本「溝通是沒有用的」，並且在我的成長過程中，父母親是不溝通的，以至於在我的親密關係中，雖然我不想複製父母的相處，卻也沒能夠無中生有，只能夠一步步的摸索，我討厭母親消極的看法，卻又不自覺的承接了他的想法。

我認為母親與小阿姨都是本質上沒有改變意圖的人，他們沒有改變自己的經驗，所以也不相信自己有能力改變別人，而這兩點是互為因果的關係，他們受困於自己的恐懼或想像，沒有行動所以也沒有成功經驗，於是自我催眠、自欺欺人這件事不可能，這樣一來他們就無需改變了。多年來我努力學習「改變」這件事的可能性，到處尋找可以讓人改變的技術，也在自己身上努力讓改變發生，或許是心底寄望著當我找到了，家庭狀況就能夠改變；但現在我選擇尊重生命，當一個人沒有改變自己的意圖，沒有任何人可以干涉，唯一能做的只有尊重，然後不讓對方影響自己。因為根本問題並不在於改變本身，當我母親認定「人是不會改變的」，無論我是認同或不認同，都已經掉入投射性認同的陷阱了，結果是我花了 20 年的時間找一個沒有答案的答案，才知道需要答案的從來不是他，而是我自己。

根據以往的經驗，即便我這一刻豁然開朗，進到下一道關卡仍是全新的開始，死亡以前是沒有盡頭的學習，而我依然會直視陰影，最後以一首名為《人生五章》的詩做結尾。

《Autobiography in Five Short Chapters》 by Portia Nelson

Chapter I

I walk down the street. There is a deep hole in the sidewalk. I fall in. I am lost ... I am helpless. It isn't my fault. It takes me forever to find a way out.

Chapter II

I walk down the same street. There is a deep hole in the sidewalk. I pretend I don't see it. I fall in again. I can't believe I am in the same place. But, it isn't my fault. It still takes a long time to get out.

Chapter III

I walk down the same street. There is a deep hole in the sidewalk. I see it is there. I still fall in ... it's a habit. My eyes are open. I know where I am. It is my fault. I get out immediately.

Chapter IV

I walk down the same street. There is a deep hole in the sidewalk. I walk around it.

Chapter V

I walk down another street.

後記

最初，我不是為了療癒而自我敘說，但最後自我敘說還是療癒了我。我很高興自己的論文選擇以自我敘說研究法進行，要不是有時間與文字產出的壓力，我可能沒有機會用這種很自虐的方式認識自己。年後(2022)，三月從台北回到嘉義，一直到六月口考幾乎是待在套房足不出戶，我的小套房裡什麼都有，三餐不成問題，著手論文研究的前期，每天醒來就是坐在電腦前敲著字或是看文獻，一天 12 到 16 個小時，累了直接倒在床上秒睡；中期進入撞牆期，很用力才擠得出一些字，開始懊悔真不該選這個研究法，有一、兩週完全沒辦法寫，有時候頭痛、有時候煩躁，整天就是滑著手機、玩手遊、看影片，處在逃避、焦慮又罪惡的循環；後期心情上逐漸撥雲見日，但內容、架構還是反覆調整，一直覺得不滿意，但藉由文字堆疊出自己的觀點，愈來愈可以感覺到自己的主體性，互為主體性是一種對平衡的追求，追求的過程中得經歷兼顧自我與他者的多重矛盾。以自我敘說研究法進行研究，跟我一開始以為的很不一樣，一開始我想著「不過就是面對自己」，我只要把平常自己一直在做的事情轉換成文字就好了，但自我敘說與自我覺察很不一樣，覺察只是自我敘說的一部分，覺察只跟自己有關係，自我敘說則需要跟許多人有關，所以文本內容需要再三斟酌(說什麼、說多少、怎麼說)，除了不斷的拉回自己身上，在某些帶有情緒的事件處理上，我也將具體描述盡可能轉為抽象描述，因為是非對錯從來不是我想討論與關注的。

直到全職實習中期，新的經歷促使我的想法又有了些改變。當行督多次以個人權力角色，不顧諮商工作倫理干預某名危機學生的處遇，在他眼中這名學生不願接受師長的「善意」即是一種病態人格的表徵，即使我如何表態拒絕他強加的價值觀，但礙於權力不對等(實習生角色的我，以及校內唯一專任心理師的他)，我仍無法真正阻止傷害發生，也為了替學生發聲，那個學期我被一個在大部分師生眼中工作態度消極、不值得信任的他，打上了 70 分的分數，並且下學期還得繼續為他效勞，完

成各種他不做的行政工作，如果這不是權力不對等，什麼才是呢？所以我想了想，我唯一能做的僅是行動，將這個過度封閉的專業領域過去需要匿名才能討論的內容，嘗試藉由論文打開對話的空間與可能，儘管這是一件相當冒險的事，我仍想要讓更多社會大眾知情與參與，協助諮商領域進到嶄新的階段，藉由我在這座象牙塔內的所思、所見與所聞，期待能夠喚起更多面向的思考，像是當前諮商專業養成的環境與諮商品質之間的關聯性。

隨著對心理工作涉入愈深，愈是清楚榮格所說的：「與其做一個好人，寧願做個完整的人。」我想這兩者的差別在於無意識。當個人對自己內在的探究不足，終究只是個自己想像中的好人，我不懷疑絕大多數的助人工作者都是良善的，但這並不表示內在蠢蠢欲動的陰影（被意識否認、抗拒的一切）不會伺機而動，潛意識的內容隨時都在等待浮上意識的機會，因而多半是以衝突、傷害、犧牲的方式呈現。

以下分享未放進論文題目下的討論，以及跳脫研究對象與研究者的額外補充：

1. 第一次坐在鋼琴教室時，因為老師皮膚黑而哭的自己（p.83），是我長大以後一直百思不解的事，默默的在心裡對那位被換掉的老師感到抱歉，在我撰寫這個記憶的時候，描述到鋼琴教室的牆壁佈滿黑色海綿，我才猛然明白，應該是因為第一次一對一的上課，教室又和其他空間不太一樣，只是剛好那位老師皮膚特別黑。這個記憶也讓我重新感受到母親對我的疼愛，因為他的關注，我才會在下一堂課就換了一位新的老師，使我想起母親盡力提供我的資源，培養我對音樂與藝術的敏銳度。
2. 一次與伴侶聊起我的父親，我說到國中被父親叫出教室打了一巴掌的事，伴侶一邊罵我父親，又接著問我為什麼父親會去學校打我，我很努力的回想，才想起原來是自己將小小狗帶去學校（p.87），然後我們都笑了，特意將這個回憶寫進故事中，我想要表達的是有時候一個更完整的畫面浮現，故事的意義就完全不同了。
3. 兼職實習的事件（p.104），當我明白這些替代客體協助我看見自己的陰影，我

對他們的感謝是真實的；但我想起他們的行為，我的憤怒也是真實的。我依然會繼續關注與抵制社會上為了個人私欲「濫用權力」的一切人事物，無論是有意識的行為或無意識的演出。

4. 我認為投射有分正向投射與負向投射，但投射性認同沒有「正向」與「負向」的區別，正向／負向投射性認同很可能只是尚處於「憂鬱心理位置」階段前的「偏執心理位置」，所以只能夠看見全好或全壞，或許改以投射性認同的試探期、預備期、成熟期會更合適，因為投射性認同是需要雙方在意識與無意識都有欲求的情況下才會展開，在負向經驗重演之前，雙方必然已有某種程度的交集，只是等待事件觸發或適當時間，在無意識的安排下，投射性認同的深層目的都是良善的，只是防衛機制使得意識層面會有抗拒心理，以及論文內提到的觸及陰影範疇（*早期客體經驗的壞客體*）。
5. 在希臘神話中一切皆從混沌（Chaos）開始，這個世界的複雜性來自混沌，混沌使事件變得無序，而混沌源自生命的初始（*原始分裂*），甚至在我們還未出生，生命腳本已經等待著我們～在我們每一個人，父母相識的那一刻。循著投射性認同的這條路，我已找到自己需要的答案。

全文完

參考文獻

壹、中文文獻

- E. A. Bennet. (2019)。遇見榮格：1946-1961 談話記錄（王一梁、李毓譯）。台北：心靈工坊。（原著出版於 1985）
- Edward Teyber & Faith Holmes Teyber. (2017)。人際歷程取向治療：整合模式（吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、鄧文章譯）。臺北：雙葉。（原著出版於 2016）
- IPA (2020)。反移情（由臺灣精神分析學會成員進行繁體中文翻譯和編輯）。
http://www.ipa.world/IPA/Encyclopedic_Dictionary
- IPA (2022)。共演（由臺灣精神分析學會成員進行繁體中文翻譯和編輯）。
http://www.ipa.world/IPA/Encyclopedic_Dictionary
- Jeong-Hee Kim. (2017)。理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究（張曉佩、卓秀足譯）。臺北：心理。（原著出版於 2015）
- Jung, C.G. (2011)。人格的發展（陳俊松、程心、胡文輝譯）。北京：國際文化出版公司。
- Jung, C.G. (2013)。人及其象徵：榮格思想精華（龔卓軍譯）。臺北：立緒。（原著出版於 1964）
- Jung, C.G. (2016)。紅書：讀者版（魯宓、劉宏信譯）。台北：心靈工坊。（原著出版於 2009）
- Jung, C.G. (2017)。榮格論心理類型（莊仲黎譯）。台北：商周出版。（原著出版於 1921/1950）
- Margot Waddell. (2008)。內在生命：精神分析與人格發展（林玉華閱、林晴玉、呂煦宗、黃小萍譯）。（原著出版於 2002）
- Martin Heidegger。存在與時間（中文修訂第二版）。中國上海：商務印書館。（原著出版於 1927）

- Murray Stein. (2017)。榮格心靈地圖（三版）（朱侃如譯）。臺北：立緒。（原著出版於 1998）
- Patton, M. (1995)。質的評鑑與研究（吳芝儀、李奉儒譯）。臺北：桂冠。（原著出版於 1990）
- Renos K. Papadopoulos. (2019)。榮格心理學手冊（周党伟、赵艺敏譯）。北京：中國人民大學出版社。（原著出版於 2006）。
- Riessman, C. K. (2008)。敘說分析（王勇智、鄧明宇譯）。臺北：五南。（原著出版於 1993）
- Rollo May. (2016)。權力與無知：羅洛·梅經典（朱侃如譯）。台北：立緒。（原著出版於 1972）
- 丁興祥 (2012)。自我敘說研究：一種另類心理學。應用心理研究，56，15-18。
- 文榮光 (2005)。關係取向心理治療。台灣精神醫學，19 (2)，100-109。
- 王郁文 (2009)。論榮格的情結理論。諮商與輔導，288，2-5。
- 王曉晴 (2019)。沒有敘事，就沒有歷史—論《尚書·金縢》的敘事性。文學新論，29，1-20。
- 伍育英 (2011)。費爾本的客體關係理論在心理治療上的意義與運用（下）。諮商與輔導，307，25-30。
- 吳麗娟 (2021)。(2021 年 9 月 4 日至 2022 年 1 月 8 日)。人際歷程取向治療線上課程。
- 李文瑄 (1999)。當代客體關係理論：回顧與省思。台灣精神醫學，13(1)，3-13。
- 李依玲 (2017)。以客體關係探討父母認同。諮商與輔導，380，22-26。
- 李孟潮 (2005)。榮格的移情心理學與投射性認同。心理學空間。線上檢索日期：2021 年 12 月 5 日。取自：<https://www.psychspace.com/psych/viewnews-8230>
- 李孟潮 (2015)。榮格的移情心理學與投射性認同。心理學空間。線上檢索日期：2022 年 4 月 20 日。取自：<https://www.psychspace.com/psych/viewnews-8230>

- 李宗憲(2015)。生命的自我認識與整合－試論榮格個體化哲學(未出版碩士論文)。
南華大學生死學系哲學與生命教育，嘉義。
- 李慶芳(2019)。質化研究之經驗敘說：質化研究的六個修煉。臺北：高立圖書。
- 林香君(2015)。立於實踐－我對自我敘說研究方法的辨識與選擇。應用心理研究，
63，189-238。
- 凌坤楨(2022)。聽懂未被訴說的故事：催眠，喚醒內在療癒者。臺北：張老師文化。
- 秦睿婉(2018)。永恆少女的成年禮－失父女兒自我敘說研究(未出版碩士論文)。
國立臺北教育大學教育學院心理與諮商學系，臺北。
- 張誼方(2015)。離婚或不離婚？婚姻關係解密之探究－客體關係理論的詮釋(未
出版碩士論文)。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投。
- 莊明貞(2005)。敘事探究及其在課程研究領域之發展。教育研究月刊，130，14-
29。
- 許育光(2000)。敘說研究的初步探討－從故事性思考和互為主體的觀點出發。輔
導季刊，36(4)，17-26。
- 陳增穎(2004)。論投射性認同與反移情。輔導季刊，40(1)，1-11。
- 曾愛迪、招雁翔(2005)。從敘說中開展的自我建構歷程：以一位幼教老師為例。
應用心理研究，28，223-252。
- 費孝通(2019)。鄉土中國。中國北京：中信出版社。
- 黃光國(2001)。儒家關係主義的理論建構及其方法論基礎。教育與社會研究，2，
1-34。
- 葉安華、李佩怡、陳秉華(2017)。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面
向：1994-2014年文獻回顧分析。臺灣諮商心理學報，5，65-91。
- 齊雪芬(2012)。兩代母親知覺：建設性教養行為的代間傳遞(未出版碩士論文)。
國立台灣師範大學人類發展與家庭學系，臺北。

劉璐琍、蔡順良、邱姍寧（2015）。客體關係取向治療對自閉症候群孩童主要照顧者的諮商效果。《生活科學學報》，18，59-92。

歐陽儀、吳麗娟（1998）。教養方式與依附關係代間傳遞模式之研究。《教育心理學》，30（2），33-58。

蔡素琴、洪雅鳳、劉淑慧（2014）。敘事分析方法：由 Labov 敘事結構與隱喻故事取徑。《臺灣諮商心理學報》，2（1），77-96。

蔡順良（2022）。（2022年10月27日至2023年1月19日）。客體關係理論與實務應用線上課程。

蔡順良。客體關係理論與親密關係。2012年10月1日。PowerPoint。

鄧明宇（2005）。從沉淪走向能動：一個諮商實務工作者的自我敘說到社會實踐。《應用心理研究》，25，115-142。

蕭瑞麟（2018）。不用數字的研究：質性研究的思辯脈絡（5版）。臺北：五南。

貳、英文文獻

Andriy Vasylychenko. (2015). Towards the logic of projective identification. *Journal of Applied Logic*, 13(3), 197-214. <https://doi.org/10.1016/j.jal.2015.03.008>

Bleandonu, G. (1994). *Wilfred Bion: His life and works 1897-1979*. (C. Pajczkowska, Trans.). Free Association Books; Guilford Press.

Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press.
<https://doi.org/10.4159/9780674029019>

Cashdan, Sheldon. (1988). *Object relations therapy: Using the relationship*. W W Norton & Co.

Crisp, Polly. (1986). Projective identification: An attempt at clarification. *Journal of the Melanie Klein Society*, 4, 47-76.

- Crisp, Polly. (1988). Projective identification: Clarification in relation to object choice. *Psychoanalytic Psychology*, 5(4), 389-402. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.5.4.389>
- Daniel G. McDonald. (2008). Disowning Projection. *Ohio State University*.
<https://doi.org/10.1002/9781405186407.wbiecd055>
- Fairbairn, W. R. D. (1944). *Endopsychic structure considered in terms of object relationships*. In *An object -relations theory of the personality*, 82-136, New York: Basic Books.
- Gabbard, G. O. (1995). Countertransference: The emerging common ground. *The International Journal of Psychoanalysis*, 76(3), 475–485.
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2001). Countertransference management. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 418–422.
<https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.418>
- Hammen, C., Shih, J. H., & Barber, Jacques P. (2004). Intergenerational transmission of depression: Test of an interpersonal stress model in a community sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(3), 511-522.
- Hsu, F. L. K. (許煥光) (1985) The self in cross-cultural perspective. In A. J. Marsella, G. DeVos, & F. L. K. Hsu (許煥光) (Eds.), *Culture and Self: Asian and Western perspectives*. New York: Tavistock Publications.
- Hwang, K. K. (1987). Face and Favor: the Chinese power game. *American Journal of*
- Hwang, K. K. (1997-8). Guanxi and Mientze: Conflict Resolution in Chinese Society. *Intercultural Communication Studies*, Vol. VII: I, 17-37.
- Jung, C.G. (2021). *The Basic Writings of C.G. Jung*. Princeton University Press.
- Katz, S. J., Hammen, C. L., & Brennan, P. A. (2013). Maternal depression and the intergenerational transmission of relational impairment. *Journal of family*

psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 27(1), 86-95.

<https://doi.org/10.1037/a0031411>

Kernberg, O. (1965). Notes on countertransferences. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 13(1), 38-56.

<https://doi.org/10.1177/000306516501300102>

Kernberg, O.F. (1976). *Object- relations theory and clinical psychoanalysis*. New York : Rowman & Littlefield.

Kwang-kuo Hwang.(1987). Face and Favor: The Chinese Power Game. *American Journal of Sociology*, 92(4), 944-974.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks: Sage.

Lily Pincus. (1960). *Marriage: Studies in Emotional Conflict and Growth*. London: Institute of Marital Studies.

Mahler, M. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.

Melanie Klein. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99-110.

Ogden, T. H. (1979). On projective identification. *The International Journal of Psychoanalysis*, 60(3), 357-373.

Ogden, T. H. (1982). *Projective identification and psychotherapeutic technique*. New York: Jason Aronson.

Ogden, T.H. (2004). On holding and containing, being and dreaming. *The International Journal of Psychoanalysis*, 85, 1349-1364.

- Racker, H. (1968). *Transference and Countertransference*. New York: International Universities Press.
- Robin C. Silverman & Alicia F. Lieberman. (1999). Negative maternal attributions, projective identification, and the intergenerational transmission of violent relational patterns. *Psychoanalytic Dialogues*, 9(2), 161-186.
<https://doi.org/10.1080/10481889909539312>
- Sharpless, Brian A. & Barber, J. P. (2012). Corrective emotional experiences from a psychodynamic perspective. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches* (pp. 31-49). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/13747-003>
- Sudhir Kumar Jha. (2018). Narrative Texts in Narrative Inquiry: Interpretive Voices to Better Understand Experiences in Given Space and Time. *Open Journal of Leadership*, 7, 237-249. <https://doi.org/10.4236/ojl.2018.74014>
- Taccini, F., Rossi, A. A., & Mannarini, S. (2021). Intergenerational Transmission of Relational Styles: Current Considerations. *Frontiers in psychology*, 12, 672961. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672961>
- Wilfred Bion (1970). Container and Contained Transformed. In *Attention and Interpretation*. 106-124. London: Tavistock.
- Winnicott, D. W. (1945). Primitive Emotional Development. *The International Journal of Psychoanalysis*, 26, 137-143.
- Winnicott, D. W. (1967). Transitional Object and Phenomena. *Revista de Psicoanálisis*, 24(4), 817-837.

附件一、內容分析（早期客體關係與內在表徵）

<p>文本</p> <p>早期客體經驗 (p.66~p.94)</p>	<p>分析</p> <p>研究對象以下簡稱 Ro (research object)</p>
<p>阿嬤對每個孫子都一樣好，但他給了我一種無與倫比的安心，那種感覺是無論我做了什麼，我始終都是他的孫女 (p.68)</p>	<p>在早期客體經驗中，Ro 在五歲前是由阿嬤照顧的，阿嬤的無條件的接納提供安全、安心、穩定的陪伴，形成原始分裂下好客體 (good object) 與好自體 (good self) 的正性內在表徵。而後可在人際投射認同看到對涵儒的描述：【涵儒的無私奉獻，讓我看見了無條件的愛和言行舉止的一致性，涵儒是我生命中第一位打從心裡尊敬的人，不是因為他幫我解決了靈性的困擾，而是他讓我看見大愛，使我相信這個世界有美好的一面。(p.97)】</p>
<p>母親從未試圖理解過那個孩子，反而是順勢將我形塑成一個眾人眼中的問題小孩，而他依然跟那些人有說有笑的密切往來，漸漸的，我對母親的行為感到愈來愈困惑，我分不清楚哪個才是真實的他 (p.70)</p>	<p>母親的人際因應傾向人際和諧導向，無法自行消化的情緒轉而向孩子抱怨，對共生關係中的孩子而言，因不忍母親被欺負所以用幼稚的方式替母親出氣，未料母親不但沒有理解，反而將那些行為視為 Ro 的問題，還是個孩子的 Ro 並不明白母親只是需要情緒抒發而不是實質的行動，但誤解也使得 Ro 感到被母親背叛，導致在信任上有了間隙，亦形成原始分裂下的壞自體 (bad self) 與壞客體 (bad object) 的負性內在表徵。</p>
<p>母親很樂於滿足孩子物質需求，雖然我很少主動開口跟他要求什麼，或許也可以說他在我開口之前就安排好一切了，這一直是母親引以為豪的地方，...(略)...，最初我會聽到他帶著自誇的口吻對</p>	<p>這裡看到的是一位努力當個好母親的母親，盡力滿足孩子物質層面的需求，如同母親自己原生家庭對待的那般；以及一位努力當個好孩子的孩子，從欣然接受的配合者到聽見母親向外抱怨時的困惑。</p>

<p>別人說：「什麼都幫他們做好好的」，不知從什麼時候開始轉為抱怨：「就是都幫他們做好好的，才會這麼不獨立。」(p.70)</p>	
<p>父親是個負責任、刻苦耐勞的人，...(略)...，工作起來相當認真，會把一件事做到極致，他是個商人但我從他身上看不到一絲狡詐，反倒是個徹頭徹尾的老實人，也因此無論他做什麼都能夠博取客戶的信任 (p.72)</p>	<p>儘管父親有情緒管理的問題，但仍是辛勤的為家庭無怨無悔的付出，從下面這個段落可以看到家人都是受惠者：【母親和弟弟用一種奇怪的表情同時看向我，那個瞬間我覺得自己似乎很蠢，由於弟弟比我更常聽母親說話，我想大概是我漏了什麼重要劇情，弟弟用一種嘲諷的態度反問我：「你以為家裡的生活費要怎麼來？」(p.92)】盡責的父親形象形成原始分裂下好客體 (good object) 與好自體 (good self) 的正性內在表徵。</p>
<p>我們小孩子在看電視，他會不吭一聲的拿走遙控器轉到他要看的節目，是個很自我的人，...(略)...，大伯吃飯跑第一，吃完碗丟水槽就沒他的事 (p.74)</p>	<p>長子在華人傳統文化佔有優勢地位，身為長子的大伯是個相當自我中心的人，也許早已習慣的優勢條件使得他根本無意識到自己的行為是不尊重他人的，對於 Ro 而言同樣也是無意識類歸到壞自體 (bad self) 與壞客體 (bad object) 的負性內在表徵。</p>
<p>大姑姑常常沒事先通知，也沒準備衣物就把表弟、表妹載到我們家樓下，一通電話就要母親開門幫忙照顧孩子，很多時候他們一住就是整個星期，然後母親會拿我的衣服給他們穿，帶我們這些孩子去湯姆熊玩遊戲，表妹對於母親的印象是好的，他很喜歡來我們家，他記得小時候常被自己的母親丟下，覺得自己小時候是不被喜歡的，而我的母親是對他好的人。...(略)...，大姑丈是個很擅長自我吹噓的人，我很少認真聽他說話，他們家曾經騙了投資人的錢之後惡性將公司倒閉，毀了許多人的家庭 (p.76)</p>	<p>離家前的 Ro 還沒有足夠的生命經驗可以明白那個不敢拒絕的母親(受制於傳統家庭文化的期待，分工與互相幫忙是共生關係的具體化)，在母親承受心理壓力又無法疏通時，Ro 也會連帶被影響(聽母親抱怨、無選擇的共享衣物)，所以很容易的內攝母親的價值觀，將大姑姑這種不尊重別人的行為類歸於壞客體 (bad object) 與壞自體 (bad self) 的負性內在表徵。同樣的，在父親與大姑丈的合夥事業開始後，隨著大姑丈的離開，工作責任和重擔全落到父親身上，父親沒有餘力關注家庭，而家庭是一個密不可分的小系統，家庭成員間不可避免的彼此影響(時間、金錢、情感)</p>

	等)，那些在 Ro 當時的年紀還未能明白的內容，簡化成對大姑丈人格特質壓縮下的壞客體 (bad object) 與壞自體 (bad self) 的負性內在表徵。
<p>我爸跟我媽兩個人都一個樣，背負許多社會期待下傳統與道德的枷鎖，...(略)...，他們完全沒有意識到自己是有問題的，還要我跟他們一樣 (p.77)</p>	<p>即便父母很努力的要平衡自身的各種角色 (兒女的角色、父母的角色、老闆的角色等)，卻在總總壓力下無力以對，許多時候那些積累的情緒都被轉移 (displacement) 到 Ro 身上。從以下兩個段落可以看到 Ro 在其中的無能為力：【小時候我常做一個夢中夢，夢到自己醒過來卻困在房間裡，房間的四面牆壁上佈滿散發藍色光芒的網格，我一靠近就會被彈開，夢裡的我呈現著無能為力的狀態，我什麼都做不了，而這個夢就像是我和原生家庭的關係。(p.83)】以及【我不想回去繼續扮演那個讓他們得以繼續遮蔽自己的角色 (p.93)】</p>
<p>我寧願自己的父親跟小姑丈一樣，不要讓身邊愈是親近的人承擔那些不好的東西，...(略)...，他跟我父親很不一樣的地方是，他選擇把最好的那一面留給家人 (p.77)</p>	<p>隨著 Ro 長大後看到其他家庭的相處方式，流露出對於早期失落的心聲，並顯現在對伴侶關係中的期盼：【怪他為了當濫好人將壓力和抱怨都帶到我們的關係中，怪他濫用我對他的包容，我甚至說出「按你待人處事的邏輯，跟你親近反而比較衰，你比較適合當朋友。」，...(略)...，有一次我們又吵架，我坐在路邊一邊哭一邊想：為什麼要跟這個人在一起，他根本就不愛我，我總是被排在所有關係的最後，他只會對我兇讓我很不平衡 (p.111)】這個階段的 Ro 還處於全好與全壞的偏執分裂心理位置 (paranoid schizoid position)，受限於早期創傷下的影響。</p>
<p>我看到好幾幕小時候自己被父親打的畫面，他也在同個空間，卻沒有出聲制止我父親，所以我後來問了他，小姑姑說他也很怕我</p>	<p>Ro 被父親打的時候，小姑姑的冷眼旁觀曾經讓 Ro 感到孤單，可以從這一段內容看到：【長大以後，我不要成為像父親那樣欺負弱小的人、不要</p>

<p>父親 (p.77)</p>	<p>成為像母親那樣軟弱的人、也不要成為那種為了和諧而冷眼旁觀的人 (p.3)】；長大後的 Ro 詢問小姑姑之後，對小姑姑的理解在潛意識背景下轉為個人實踐的內在驅力：【這些年來別人眼中看見的勇敢，驅使著我不斷精進自己的底層動力是不願成為一個冷眼旁觀的人，來自一個烙印在童年記憶中的強烈對比情境，「那些人談天說笑，只有我一個人跪著被父親打」，「他們很冷漠…而我很孤單…」勾勒出一個無法真心信任的人類社會，而我不願成為推波助瀾的一份子 (p.16)】並在全職實習階段為學生挺身而出，過去的創傷轉化為個人實踐和社會實踐的內在驅力：【在處遇過程中不盲從於權威角色施加的壓力，並在系統動力失控時，作為實習心理師的我仍然積極的向外爭取同盟資源 (專督、長官、教官)，讓那位比我更弱勢的學生不至於孤單面對 (p.121)】由於這些行動都別於父母的人際因應，也促使內在客體位置的移動。</p>
<p>外公、外婆是好好先生與好好小姐的組合，兩個都是很溫和的人，我從未見過他們有過高漲的情緒，每次回去外婆都會給我零用錢，...(略)...；外公在過年時會給所有人一個厚厚的紅包，還會為六個孩子的家庭各準備滿滿一大箱乾貨，除此之外他還會自行籌辦家族摸彩，讓他的 6 個孩子、3 個媳婦、1 個女婿以及 13 個孫子參加，人人都有獎，...(略)...，外公與外婆平時都是極為節儉的人，但他們對別人卻又相當大方 (p.79)</p>	<p>個性溫和的外公與外婆對家族內所有晚輩都很照顧，形成原始分裂下好客體 (good object) 與好自體 (good self) 的正性內在表徵。</p>
<p>小阿姨時常會讓小孩子幫他做一些能力可及的工作，讓我們賺零</p>	<p>作為英文老師的小阿姨雖然會逼 Ro 讀英文，但仍是個讓孩子感到被尊</p>

<p>用錢，他讓我知道勞動本身是值得被尊重的 (p.80)</p>	<p>重、有價值的好客體，不會因為仗著自己是長輩就唆使孩子為他做事，而是給予明確與合理性的工作內容，並以相對應的酬勞作為回饋，Ro 在幫忙的過程中也提升自尊意識。</p>
<p>阿嬤會擋在我前面護著我，我知道只要阿嬤在，我就是安全的 (p.82)</p>	<p>傳統華人的家庭文化重視五倫，阿嬤是家族中的長輩，所以每次父親打 Ro 的時候，阿嬤是那個有能力可以提供保護，讓 Ro 感到安全的好客體。</p>
<p>在爸爸的規定下，我每天都要練習鋼琴，複習英文，我很討厭坐在鋼琴椅子上重複彈著一遍又一遍的曲子，也很討厭坐在書桌前一次又一次重複聽著錄音帶 (p.82)。...(略)...，父親會逼迫我每天都要複習和預習，他會坐在我旁邊將錄音帶不斷重複播放要我跟著唸，無聊又痛苦，分分鐘都是煎熬 (p.84)，...(略)...，我在家會盡可能的躲著父親，他的關注從來沒有好事 (p.87)</p>	<p>父親採取權威的教養方式，在父親的逼迫與督促下，對 Ro 而言學習儼然是一件枯燥、乏味、痛苦的事，</p>
<p>二舅中午時常來我們家吃飯，他老是會用他的筷子攪來攪去的挑菜，我覺得上面都是他的口水，被他翻攪過的菜我就不吃了 (p.83)</p>	<p>二舅對應到大伯和大姑姑同樣的自我中心特質：【他會不吭一聲的拿走遙控器轉到他要看的節目，是個很自我的人 (p.74)】以及【大姑姑常常沒事先通知，也沒準備衣物就把表弟、表妹載到我們家樓下，一通電話就要母親開門幫忙照顧孩子 (p.76)】這些早期客體關係形成的內在壞客體 (bad object) 表徵，雖然這些客體 (other) 沒有對 Ro 產生直接的傷害，但放到整體的脈絡下來看，有兩個面向的思考：</p> <p>(1) 可能對正在學習社會禮儀階段的孩子產生心理上的矛盾：在社交禮儀的教育，我們會告訴孩子要有禮貌，不能搶奪別人的玩具，想要什麼東西前得先徵詢別人的同意；或是餐桌上不能一味的挑自己喜歡的</p>

	<p>吃，要顧及別人之類的，然而這些大人所做出的行為卻剛好是背道而馳的。</p> <p>(2) 這些早期客體可能都對母親與家庭產生壓迫，導致共生關係下的系統壓力，這個面向可以從其他段落看到：【舅舅們不斷想方設法要女生們自願放棄繼承財產，他們一心只想著要更多的財產，卻對外公、外婆漠不關心，更試圖用一些「奧步」設計自己的妹妹們簽下不對等文件，所以大家關係也就日漸敗壞，外婆過世後就完全斷絕來往了 (p.80)】、【家族聚餐那天看著大姑丈親父親的臉頰，那個畫面讓我心裡有一種覺得很噁心的感覺，我有一種大姑姑的道歉不是為了我父親，是為了自己帶給我們家的影響；然後大姑丈親父親是一種感謝，感謝這個人願意在那個位子上 (p.77)】、【我就很白目的半開玩笑問阿嬤說：「你二兒子這麼忙，大兒子都不用做事，怎麼會這樣？」哈～阿嬤的語氣馬上轉變，很明顯就防衛起來了，馬上回我大伯身體不好，去年才開大刀，哪有辦法做事，而且大伯退休了，沒有要工作。(p.75)】</p>
<p>父親就是這樣直接又野蠻的一個人，他控制不了自己的內在，所以總是試圖控制外在的一切 (p.89)</p>	<p>父親時常失控的情緒表現，以及對 Ro 的各種控制，形成原始分裂下的壞自體 (bad self) 與壞客體 (bad object) 的負性內在表徵。</p>
<p>他將我心愛的吉他摔成兩半後，又拿起一隻木棍朝著我的頭頂打下，鼻血瞬間像水柱般從我的鼻子流出來，我跪在地上看著自己鼻血佈滿整包衛生紙以為自己要死掉了 (p.89)</p>	<p>父親對 Ro 心愛事物的摧毀，以及暴力行為下的造成的傷害，看著自己的血從身體湧出，被引發的死亡恐懼形成深刻的創傷，戰鬥與逃跑反應 (fight-flight response) 是生物對感知到的有害事件、攻擊或生存威脅做出的反應，Ro 早已習得父親與家庭是不被允許挑戰的認知，於是將希望</p>

	<p>寄託於成年與逃亡的準備：【我一直記著父親的承諾「當我成年後他就不會再管我了」，我希望那天快點到來（p.89）】、【被他飆罵了一頓後，當他要我乾脆別回來了，我說好，心想反正我有工作還有很多朋友，沒幾天我就搬走了（p.90）】</p>
<p>父親見狀終於收手然後躲回房間，母親帶我上醫院檢查，醫生問母親要不要通報家暴，那是我第一次聽見「家暴」的字眼，從母親尷尬的表情大概可以猜到是不好的事（p.89）</p>	<p>雖然母親帶 Ro 就醫，但在父親失控現場未能夠提供保護，並以尷尬的態度回應外部支持系統，這些行為從來都未能讓 Ro 感到被支持，從以下段落可以看到：【我常夢到自己被打，有一次嚇醒後大哭，一時之間分不清楚夢和現實，母親看到時對我說：「不要再哭了，等下被父親看到又要被打。」（p.88）】、【17 歲那年父親又失手打我的隔天，從門縫遞了一封信給我，他寫滿兩張稿紙的道歉，並在信中提出希望之後能和我以信件交流、溝通，我沒有按他的期待回信，不是因為我沒有原諒他，是我從來不知道他不能夠這樣對我（p.6）】，父親的暴力從來沒有被明確喝止過，每個小孩都是透過成人認識世界的，從觀察大人的互動逐步建構認知系統，對一個從小在這樣家庭環境下成長的個體而言，沒有人說父親是錯的，因而只能認定自己是錯的，但隨著個體成長，被掩蓋的謊言會在某一天揭曉，那些曾經的信任也終將因為共謀關係摧毀殆盡，從 Ro 決心離家前傳給母親的訊息可以看到對母親的失望：【搬出去之前我傳了一大篇的訊息給母親，把所有的不可理喻全部還給了他，他只回了六個字：「有需要這樣嗎？」傷人者總是不認為自己的行為有這麼嚴重（p.93）】</p>
<p>沒有人可以對他的行為提出半點質疑，因為那些都是他自認為家</p>	<p>母親主要是採取迴避溝通與消極攻擊的方式表達情緒，不明確的表達使</p>

庭付出的點滴，這個家只有母親從來不需要被檢討，他唯一會反省自己的地方只有「對我們太好」，而我們都是辜負他的人(p.91)

得另一方無所適從，而母親卻認定自己被辜負，假以反省之名，更讓人不知其真正要表達的用意，沒有人可以阻止他的付出，但接受以後又會成為辜負他的人，這即是投射性認同理論中常被以「鉤子」作為隱喻的形式，投射性認同關係形同被預設好的腳本---一個人無意識的誘使他者以一種被限定的方式去行為或反應。而母親的行為形成壞客體 (bad object) 與壞自體 (bad self) 的負性內在表徵，亦成為日後成為人際投射性認同的素材，這個部分可在全職實習期間的投射性認同關係發現，Ro 對行督的「消極、不明確的表達、欠缺個人反思、去脈絡化看待事情」有無法控制的厭惡感：【As 多半讓我們自行摸索之外還不斷將自己的各種工作丟給我們，我開始有種煩躁感，尤其是無法迴避和 As 的相處，沒有選擇的情況下得承接 As 成天在耳邊不斷地嘆氣、任何事情都可以使他感到焦慮和自我設限的負向思維與言論，我心中的煩躁愈來愈強烈，覺得他根本是用這種方式來讓旁人幫他做事的時候，更是有種無法控制的厭惡與排斥感。(p.118)】

我突然憐憫起父親的渾然不知，也不知該如何看待眼前的這兩個人，我無法認同他們但那一刻我覺得自己像是被迫成為一個共謀者，他們義正嚴辭的認為自己才是對的 (p.92)

這個部分可以從以下兩個段落的投射性認同關係內容，對應到早期客體關係形成的壞客體 (bad object) 與壞自體 (bad self) 的負性內在表徵：【他們說因為涵儒的心思不在道場上，所以很多事情愈來愈不靈驗，有人因為聽了涵儒的建議賠了很多錢，我所認識的涵儒，他從來都沒有想被放在那個無所不能的位子，我覺得很多人只聽自己想聽的，只要自己想要的，而且還可以這麼的義正嚴詞是件匪夷所思的事(p.97)】；以及【他

	<p>講的很盡興，但我總有種說不上來的奇怪感覺，因為我個人並不是很認同將心理學運用在人際間的刻意操弄行為，特別是內容聽不出來對學生的善意在哪...(略)...我無從得知為什麼這位 Tr 想要將學生塑造為一名有暴力行為的人，但我對 As 執意袒護 Tr 的行為非常失望。 (p.120)】</p>
<p>我不想回去繼續扮演那個讓他們得以繼續遮蔽自己的角色，...(略)...，父親用暴力剝奪孩子的表達，從小以打壓的方式形塑著我的認知，...(略)...，母親從不正面溝通，總是背地裡抱怨，讓我從來沒有機會「為自己的立場辯駁」(p.93)</p>	<p>父親用暴力的方式剝奪孩子的表達，母親以抱怨取代正面溝通，並在 Ro 道歉與解釋時不表態，而後還以扭曲的方式解讀並向其他人抱怨：【我不希望母親太累所以問他要什麼我來弄就好，我沒有注意到他的不開心。...(略)...，這種氛圍讓我自動化開始回想今天發生的事，...(略)...，我一邊猜一邊說如果是因為我的口氣不好我道歉，我解釋不想要他休假還這麼累，...(略)...，我以為沒事了，...(略)...，後來母親很久沒再來餐館，...(略)...，才知道母親到處跟別人說我將他「一腳踹開」，那一刻我幾乎崩潰了，我不明白為什麼他會如此謗毀自己的女兒。(p.93)】將 Ro 的故事置於整體脈絡下來看「我不想回去繼續扮演那個讓他們得以繼續遮蔽自己的角色」，被視為「遮蔽」的內在壞客體表徵指向的特質是：不尊重他人的自我中心、用權威角色控制與剝奪他人聲音（立場、權益）、以外在歸因和防衛機轉（defense）取代自省的客體（other）。並且這些內容可以從 Ro 早期對自己承諾呼應：【我不要成為像父親那樣欺負弱小的人、不要成為像母親那樣軟弱的人、也不要成為那種為了和諧而冷眼旁觀的人（p.3)】</p>

附件二、內容分析（內在表徵與人際投射性認同關聯性）

<p>文本</p> <p>個體化歷程（p.95~p.122）</p>	<p>分析</p> <p>研究對象以下簡稱 Ro（research object）</p>
<p>在道場的那幾年，涵儒的無私奉獻，讓我看見了無條件的愛和言行舉止的一致性，涵儒是我生命中第一位打從心裡尊敬的人，不是因為他幫我解決了靈性的困擾，而是他讓我看見大愛，使我相信這個世界有美好的一面（p.97）</p>	<p>涵儒的無條件接納、言行一致性，對應到正性內在表徵：【阿嬤的無條件的接納提供安全、安心、穩定的陪伴，形成原始分裂下好客體（good object）與好自體（good self）。（p.151）】以及無私奉獻對應到外公外婆對所有晚輩的照顧：【個性溫和的外公與外婆對家族內所有晚輩都很照顧，形成原始分裂下好客體（good object）與好自體（good self）的正性內在表徵（p.154）】</p>
<p>那些話聽在我耳裡只覺得是他們自己過度依賴，所以當涵儒不能夠再讓他們依賴時，他們感到不知所措所以才心生理怨，將心理責任拋丟在別人身上總是比改變自己更容易。...(略)...，我覺得很多人只聽自己想聽的，只要自己想要的，而且還可以這麼的義正嚴詞是件匪夷所思的事（p.97）</p>	<p>這個段落看到對方先投射部分內在客體，進一步引發 Ro 在互補性認同下的負向情緒反應，同樣可在其他段落看到相似的內在歷程：【我突然憐憫起父親的渾然不知，也不知該如何看待眼前的這兩個人，我無法認同他們但那一刻我覺得自己像是被迫成為一個共謀者，他們義正嚴辭的認為自己才是對的（p.92）】；以及【他講的很盡興，但我總有種說不上來的奇怪感覺，因為我個人並不是很認同將心理學運用在人際間的刻意操弄行為，特別是內容聽不出來對學生的善意在哪...(略)...我無從得知為什麼這位 Tr 想要將學生塑造為一名有暴力行為的人，卻對 As 執意袒護 Tr 的行為非常失望（p.120）】</p>

<p>在我心中他是一位不卑不亢的智者，有一雙見微知著的雙眼，卻從不會讓任何人感到壓力，他很清楚自己的每個教學目標，解釋的清清楚楚既有深度又有廣度，並且可以用一種極具創意的方式讓學員去經驗，...(略)...，我常在心底讚嘆怎麼會有一個人，可以將事情裡裡外外都弄得明明白白，沒有任何言行舉止不在正向循環的迴圈上 (p.98)</p>	<p>這個段落看到父親採取權威的教養方式，在父親的逼迫與督促下，對 Ro 而言學習是一件枯燥、乏味、痛苦的事，而該老師的教學別於父親的填鴨式教育，是互補性位置的內在客體：【在爸爸的規定下，我每天都要練習鋼琴，複習英文，我很討厭坐在鋼琴椅子上重複彈著一遍又一遍的曲子，也很討厭坐在書桌前一次又一次重複聽著錄音帶 (p.82)。...(略)...，父親會逼迫我每天都要複習和預習，他會坐在我旁邊將錄音帶不斷重複播放要我跟著唸，無聊又痛苦，分分鐘都是煎熬 (p.84)】</p>
<p>老闆很器重我，讓我負責許多專案，我也不負所望讓公司業績扶搖直上 (p.101)</p>	<p>回到故事脈絡下可看到在這個行動前，先有了一致性移情：【面試的時候，他跟我說為了繼續經營公司，他將房子拿去抵押，他的眼神很無助，我就像看見經營餐館時的自己，為了發給員工薪資而與銀行借貸 (p.100)】</p>
<p>老闆是一位內斂、溫和與相當堅持的人，他不會為了追求利益而譁眾取寵，產品在市場上是備受信賴的 (p.101)</p>	<p>這裡對應到早期客體關係的正性內在表徵，父親的工作態度：【父親是個負責任、刻苦耐勞的人，...(略)...，工作起來相當認真，會把一件事做到極致，他是個商人但我從他身上看不到一絲狡詐，反倒是個徹頭徹尾的老實人，也因此無論他做什麼都能夠博取客戶的信任 (p.72)】</p>
<p>發現德國人和臺灣人的思維很不一樣，...(略)...，他們是一個很謹慎、注重細節也真正關注人權的民族，不會為了人際和諧或商業考量而輕易妥協不對的事情。...(略)...，一位德國人聽到後先露出不可置信的表情，隨即嚴肅的回應他。...(略)...，我在德國人身上看到許多值得學習與尊敬的人格和態度 (p.101)</p>	<p>這個段落可以延伸兩個面向的討論，而兩個面向都可以看到 Ro 在互補性位置的思考與認同，如果以 Klein 的觀點來看，則是從偏執分裂心理位置進到憂鬱心理位置： (1) 看見東、西方文化的差異因而有了比較與省思，即如同另一個段落： 【如果不是阿嬤，沒有比較的單一教養方式下，可能我也不會感受到主要照顧者間的明顯差異，對個體來說，擁有自我以後再被剝奪，和</p>

	<p>未能擁有自我應該是程度不太一樣的兩種感受 (p.86)】個體的學習會因為擴展而有不同選擇，有選擇即會產生內在拉扯。</p> <p>(2) 東方文化與西方親疏分際的運作系統差異，東方文化在公私分際的混淆不清，是一個以「己」作為中心的主義 (費孝通, 1948)。華人文化容易以利己導向作為處事原則，導致在公事上因公私不分而失去公正性原則的現象。</p>
<p>內部的惡性循環日漸嚴重，雖然老闆沒有對我不好，但看到同事們被不合理的對待，開始對老闆的作風心生厭憎，我工作愈來愈沒勁提了幾次辭呈 (p.101)</p>	<p>從對老闆的一致性認同後的行動：【老闆很器重我，讓我負責許多專案，我也不負所望讓公司業績扶搖直上 (p.101)】轉而對同事的一致性移情，產生了離開的念頭，這個階段的 Ro 落於偏執心理位置 (全好與全壞) 與憂鬱心理位置 (看見更完整的真實客體) 的擺盪。</p>
<p>我明白的表達自己已失去工作熱情無法繼續下去，但他還是寧願讓我同時幫另外一間公司工作，也要將我的人留在公司，...(略)...，最後賭氣下和老闆打了官司以表對公司長期的不滿 (p.102)</p>	<p>這個段落可對應到母親對共生關係的期待與分離的焦慮，導致早期未被滿足的分離需求，於人際投射性認同關係中重演：【我曾向母親表態過想讀餐飲、美髮或心理，但除了英文沒有其他選擇，選填志願的時候母親站在我身旁，我告訴他自己想到外縣市讀書，看向母親流露出憂慮的神情，最後我還是勾選了那所離家最近的五專英文系就讀 (p.85)】、【小阿姨說了一句當時我聽不懂的話：「母親一直覺得有一天你會離開他 (p.92)】</p>
<p>公司賺錢後老闆卻忘了曾經的初衷，讓我感覺只剩下無止盡的貪婪，...(略)...，內在匱乏的人總是慣性向外索取、向下壓迫的人通常只會愈來愈貪得無厭，...(略)...，資源在他們手上，他們終究也只是圖利於自己，被這樣的人壓榨對我而言是種浪費生命的事</p>	<p>在這一段落的強烈情緒，可從故事脈絡中看到 Ro 在其原生家庭壓抑許多不被允許表達的情緒當意識到長期的隱忍使得雙方都以僵化的相處方式而不見其轉機，因而不願和母親採以相同的方式 (沒有行動的抱怨) 繼續忍讓：【我不想回去繼續扮演那個讓他們得以繼續遮蔽自己的角</p>

<p>(p.103)</p>	<p>色，...(略)...，父親用暴力剝奪孩子的表達，從小以打壓的方式形塑著我的認知，...(略)...，母親從不正面溝通，總是背地裡抱怨，讓我從來沒有機會「為自己的立場辯駁」(p.93)】以及【搬出去之前我傳了一大篇的訊息給母親，把所有的不可理喻全部還給了他，他只回了六個字：「有需要這樣嗎？」傷人者總是不認為自己的行為有這麼嚴重。(p.93)】</p> <p>(1) 內在匱乏的人總是慣性向外索取---對母親的不認同</p> <p>(2) 向下壓迫的人通常只會愈來愈貪得無厭---對父親的不認同</p> <p>(3) 被這樣的人壓榨對我而言是種浪費生命的事---若將壓榨一詞改為「壓迫」，即可理解早期客體關係所形成的負性內在表徵影響的內在歷程。</p>
<p>在我嗅到他們意圖不軌的想要佔實習心理師便宜的時候，我就先畫了一條防範的線，...(略)...，正是因為你們這種不斷向下剝削的行為才造就「圈子很小」的真實 (p.103)</p>	<p>將這個段落與另一段落放在一起交叉理解，可以看到投射性認同的具體行為化：【所：「我問你，你是不是在試探我們底線？」→我：「我只是一個實習心理師，還有論文壓力，為什麼我要這麼做？」→所：「你不要問我問題，你就回答我到底有沒有！」→我：「我從來沒有那樣的想法。」(p.106)】作為實習心理師的 Ro 感受到的是需要防範對方越界，而機構提出的卻是被試探底線，從雙方的強烈的負向情緒感受見其明顯為「互補性認同」關係。</p>
<p>對實習心理師而言，在培訓過程施予不合理的對待和打壓，就好比用繩子將小象拴在一塊木樁上。身旁的人都告訴我撐過去就沒事了，等到有能力再來改變它，我覺得這種說法既矛盾又不負責任，現在做不到的事情以後要怎麼開始？甩鍋給一個未知的自己</p>	<p>此段落對應到早期經驗：【父親嚴厲的家庭教育，我就像隻從小被用繩子拴在木樁上的小象，即使長大了，身體記憶使我不再相信自己有能力離開 (p.87)】個體化歷程是得突破過往枷鎖（假我/人格面具）與行動實踐的不舒服的過程，而行動前得先能夠「意識」到陰影，這裡的陰影指社會</p>

<p>或其他人嗎？ (p.105)</p>	<p>性順從。</p>
<p>不甚完善的諮商實習制度下，實習心理師受到職場欺凌是一個敏感話題，沒有人敢討論它，為了分數、生存、前途，所以受到不合理的對待只能忍氣吞聲？如果我自己連話都不敢說，我怎麼去鼓勵來談者可以說？如果不能信任自己的專業領域，卻還要來談者信任，我的心理又要多麼扭曲？ (p.106)</p>	<p>(1) 這個段落是投射性認同關係的壞客體投射，Ro 從投射性認同關注中看見早期客體關係形成的負性內在表徵：【沒有人直接口頭告訴過我「什麼事情」不能說，他們不用說我就自動學會了，小學、國中，我會在夏天穿長袖外套，遮住自己被打的痕跡，因為自尊心、因為羞愧，我把父親的錯藏起來，我不敢說，也不知道自己為什麼不敢說 (p.106)】以及轉而對社會議題的關懷：【我不知道諮商實習制度什麼時候才要改變，但此時此刻 (2023.01.27) 這個名為諮商專業領域是一個社會黑暗面的縮影，親身經驗過在網路上謠傳多年的恐怖傳說，才知道這個社會有多麼的蠻橫、霸道、冷漠與恐懼。(p.8)】</p> <p>(2) 在回到整體故事脈絡下瞭解，Ro 提到兼職實習的外在衝突促使他向內探究：【我以為諮商實習是為了專業能力養成，卻被訓練為一個不該有情緒、不該拒絕的人 (p.10)，...(略)...，我曾以為在這個領域的人會比一般大眾更關心心理健康、更懂得尊重人權，或是重視自我的反思與覺察，但我的經驗告訴我不是這樣 (p.11)，...(略)...，我眼中的他們、他們口中的自己、他們眼中的我、和我眼中的自己，哪個才是真實的？ (p.12)】經過專業角色上的反身性思考，以及與自己進到研究所的初衷皆產生矛盾與內在衝突，才有了向內探究的動機與行動 (<i>論文的起始點，同時也是個體化歷程的開端</i>)。</p> <p>(3) 從後設觀點來看 Ro 的行動實踐之前，是先從社會事件因著一致性認</p>

	<p>同而產生共感、共鳴而促發的一系列行動：【林奕含的故事讓我印象深刻，不是因為我和他有相同的創傷經驗，比較接近的大概是在我成年以前，很長一段時間也曾困在一種無能為力的狀態裡頭，...(略)...，並且像林奕含這樣的行動者比較少見，...(略)...，林奕含的行動是為了不要再有下一個房思琪，他離開了受害者位置的行動，以自己的故事喚起社會議題的關注，促使我重新思考移動的可能性 (p.3)】</p>
<p>沒有主見的順從者可怕的地方是自己習慣了被安排，也認為別人應當也得是那樣，這種人是權力結構鍊很重要的推手，他們不僅放棄自我還拉著別人跟他一起，當一個人只有順從的經驗，順從成為他唯一衡量好壞的標準，甚至未能自覺自己是壓迫者的一環，好像只要把別人變成與自己一樣的人，當同溫層夠大，自己就沒有問題了？ (p.107)</p>	<p>這個段落是投射性認同關係的壞客體投射，Ro 從投射性認同關注中看見早期客體關係形成的負性內在表徵：【他無法表達自己想要什麼，也不知道自己真正想要什麼，...(略)...，母親受困於傳統父權社會下的壓迫，埋怨阿嬤一輩子，無意識自己也成了向下壓迫者之外，還認為自己只是受害者 (p.107)】潛意識內容正式浮現到意識層面，能被自我 (ego) 意識到是潛意識的終極目的，如果未能意識到則會繼續在人際間以不同形式重演。</p>
<p>As 多半讓我們自行摸索之外還不斷將自己的各種工作丟給我們，我開始有種煩躁感，尤其是無法迴避和 As 的相處，沒有選擇的情況下得承接 As 成天在耳邊不斷地嘆氣、任何事情都可以使他感到焦慮和自我設限的負向思維與言論，我心中的煩躁愈來愈強烈，覺得他根本是用這種方式來讓旁人幫他做事的時候，更是有種無法控制的厭惡與排斥感。...(略)...對 As 開始感到強烈的反感主因是一起學生處遇事件，</p>	<p>不可控的強烈情緒是投射性認同關係的前奏：</p> <p>(1) 李孟潮 (2018) 指出「我們在從事心理治療這一行之初就已經決定了——我們會願意接受投射性認同的影響，或者說我們需要受到投射性認同的影響，所以投射性反認同對每個治療師來說應該是無法逃避的命運。」實際上處於絕對弱勢位子的實習心理師在實習過程難以保有人際界線，也因此投射性認同關係更容易發生。</p> <p>(2) 承上，依賴型的投射性認同者會釋放出無助或失能特徵，Ro 在全職</p>

<p>那次事件之後我完全沒辦法尊重這個人 (p.118)</p>	<p>實習已經有能力在人際間辨識投射性認同，但弱勢的實習心理師是很難採取有利行動的，因為人際別於特定的諮商關係，是受內在驅力影響而非自願性投入其中的，雙方皆是未準備好的狀況。</p> <p>(3) 主體和客體之間的邊界混淆或缺乏區分是重要的因素，具有特定互補關係的角色使投射性認同更容易發生 (Crisp, 1986)，依賴型的投射性認同者呈現共生需求，但 Ro 對共生關係是抗拒的，顯示出互補性認同的角色關係。</p>
<p>我無從得知為什麼這位 Tr 想要將學生塑造為一名有暴力行為的人，但我對 As 執意袒護 Tr 的行為非常失望 (p.120)</p>	<p>這段可對應到負性內在表徵：【母親從未試圖理解過那個孩子，反而是順勢將我形塑成一個眾人眼中的問題小孩，而他依然跟那些人有說有笑的密切往來，漸漸的我對母親的行為感到愈來愈困惑，我分不清楚哪個才是真實的他 (p.70)】---進而延伸對理論的理解：過去學者對投射性認同的理解，互補關係的形成是基於一方無意識的希望另一方能夠實現自己身上的某些東西，或者可以作為自我無意識消極部分的鏡子，因為如果雙方沒有共同的問題，就不太可能在投射性認同關係中提供識別的協助 (Lily Pincus, 1960)，於此人際投射性認同未必是經由誘導而形成的，也可能是雙方受到內在表徵的影響，在一個連續事件中的價值觀和行為上的差異而構成早期負向經驗的重演，因而這更像是一個共構、「共演 (enactment) (Bolognini, 2016)」的歷程。</p>