



依戀的自體客體

● 彭易璟*

我(自體)的能力發展，為成長中的個體，在來自關係互動、自體感知等人際關係體驗中，歷經對他人、事件與環境的緩衝適應，得以穩定發展。

一、我和自體客體關係

自體這個功能性發展的心理環境，包含知覺、記憶、語言、注意、認知、理解、創造性等，對慣性行動、情緒調節的現實實施檢驗，得以促進個體(我)與客體(他人)關係穩定。

依據 Bowlby 的觀點¹，反映了自體心理學的主要觀點：在自體與客體之間主要的心理連接在環境中構成了聯繫體驗，這種由內而外的、自體與客體關係的體驗，是存在於整個一生之中的重要特性。

關於自體客體的概念，可以通過拍照經驗來想像這個複雜的現象和經驗：人們不斷藉相機自拍中的濾鏡，微調出最滿意的和自己相似的形象，然後，用這個鏡映、理想化的形象和他人互動，想像自己如何與他人(客體)連結。這強烈的自戀的狀態，呈現出人們內心裡自體客體的狀態。

* 彭易璟，南臺科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

¹ John Bowlby 用依戀 (attachment) 理論來闡述自體與客體的重要聯繫，是與一個特殊的人物建立強烈的情感紐帶。這觀點反映了自體心理學的主要觀點：在自體與客體之間主要的心理連接在環境中構成了聯繫體驗。參考 Howard A. Bacal & Kenneth M. Newman 著，鍾傑譯《客體關係理論：通往自體心理學的橋樑》，原文網址：<https://read01.com/5MQdMaD.html>。



二、投射認同與客體關係

客體是與「自體」相對的概念，在自體(我)以外，跟我互動的人、事、物都可以稱為客體 (object，被投注著愛、恨或是愛恨交織的情感能量的人物、事件、物件、地方、想法、幻想 (fantasy) 或記憶)。

(一) 依戀與內在客體的關係

與家人的關係，是人們生命中第一份人際關係，早在 0 至 3 歲和主要照顧者(父母親、爺奶、保母)建立關係，即反應著日後的人際關係依附程度不同的型態。值得注意的是，如同前面所提到的，不同的依附類型在焦慮與逃避分數上，只是程度上的差異而已，並不是類別上的差異，在判斷依戀風格時需要了解，一個安全型依附的人和一個逃避型依附型態的人，他們只是對於能不能和他人太親密這一點有著程度上的差異而已，並不是兩個本質上完全不同的人。而與他人建立親密關係時過度依靠內在模式，要求認定關係中的對方「應該」如何如何，是同理心不足、情緒不成熟的自戀表現，會讓對方覺得你心裡只有自己沒有別人，以「應該」來考量的互動，從沒想要建立平等的關係，只要對方配合。像這樣少了情感連結，就會讓人沒有安全感。

(二) 真愛圖像

客體關係有內在外在之分，關注人們(自體)如何與外在客體互動，以及互動關係如何影響人們的性格。自幼累積的內在客體，影響成人後面對愛情的態度，獨一無二又模模糊糊的真愛圖像，在跌跌撞撞中摸索真愛的圖像。

1. 物化的「應該」與自戀

在發展到「客體恆久性」這部分，由於父母的同理失敗，導致孩子無法順利處理壞的我 (Self，自體)，只能將其投射出去，造成貶抑他人、唯我獨尊的狀態。這自戀的一方，其實心裡很自卑，希望別人按照自己的意願行事，總是搶先說話、改變話題、只顧著講自己的事、直接忽略對方要說的主題，甚至在自覺安全的話題上打轉，使談話顯得重複和停滯。於是，以自己為優先的、同理心不足的一方，將一味提出一些無濟於事的建議，甚至以羞辱、罪惡感、恐懼作為要脅，直到對方就範。若有人不從，就會失去耐心大發脾氣，嚴厲譴責，不計一切要重獲主權和安心，完全不管對方得付出什麼代價。例如希望對方滿足在你心目中的「角色」，不是把對方視為一個活生生的



人，而是消除自己焦慮的工具：「父母就是應該…」 「男女朋友就是應該…」 「愛我就是應該…」 。就關係中「理所當然」的態度，探討依戀的客體關係進展，若進展到以下劇情，就是一種物化，雙方都感到不適。

2. 投射性認同：由分裂混沌到整合「好的自己」

人們內心同時具有成長與毀滅的力量，唯有認清及接納內心的黑暗面，才能完成個體化，發揮潛能做自己，也讓建立親密關係的雙方在關係中享受平等相待，彼此鼓舞，使伴侶感到溫暖，領著彼此的關係朝向更對等、更尊重、更成熟的方向。

嬰兒 3 個月大時，就展開投射性認同整合的心理活動，潛意識裡希望和母親進行雙向互動時，能於情緒、想法、感受和行為上與母親有高度相似性，並獲得母親的回應。同時也學著從慾望及情緒記憶製造出複雜的內在世界，藉從想像各種客體關係，發展自我的情感好壞（歡愉滿足及痛苦不適）二極狀態的情境。惟有成功整合，不再分裂好壞，了解人有雙面性，並能分辨出「自屬的」與「他人的」內在：

正向（或「好的」）記憶痕跡與一端（原慾）相連結；

負向（或「壞的」）感覺有關的記憶痕跡則與另一端連結。



圖 1 投射性認同使情緒從渾沌到有序整合，藉動能系統進行自我發展

3.整合不成功形成創傷

嬰兒藉哭泣鬧騰**投射**給照顧者的情緒，若被拒絕或無法回應調節，使慾望與情緒**投射**不出來，嬰兒就會自行吸收變成壞的自體客體，且產出防衛機制，人格分裂出現「退行現象」或「過度早熟很會照顧人」等 2 部分表現在日常生活習慣中。此整合不

成功的過程，因為好客體（保護信任）無法提供保護、避免悲劇，壞的客體功能增強（冷漠破壞），將由主體自己產生負向與退化創傷經驗，影響到內在記憶結構的語意網絡模式運作，使當事者發展出恐懼結構，或預防壞事發生的焦慮情緒，影響與他人的互動經驗。

這樣的惡性內在邏輯，令外在事件於內在產生效應，更真切地感受到威脅與個人毀滅的迫近，創傷因此具體真實。外在形式的依附品質，經由個體內化後形成內在運作模式，形成對自己、他人的認知表徵和人格特質印象，而這項經由主要照顧者互動經驗形成的內在運作模式，會內化為「認知 v.s 情感」的基本模式，整合個人自我認知。因此，這個基模的內容和結構將影響個體的期待、感覺及人際關係的行為模式。

(二)客體關係的投射性認同核心概念

外在形式的依附品質，經由個體內化後形成內在運作模式，形成對自己、他人的認知表徵和人格特質印象。

1. 自我發展的動能系統創造行為意義

從前一小節，認識到初生嬰兒簡化情緒為「好」及「壞」兩種原始情感狀態，期望透過哭泣鬧騰將情緒投射給照顧者，照顧者消化吸收後，適時回應，即使暫時得不到回應(挫折)，嬰兒也能從中學會等待。整個投射過程中，嬰兒因為得到回應，慾望與情緒被有意義解讀，就會內化(內攝)此經驗，整合好的和壞的感覺，形成好的自體客體，認為自己是好的人，可以跟自己靠近的人。

而心智空間中的投射行動有時成功、有時不成功，從「成功投射，到受到調節，到內化好的自我」，反覆演練中形成一種動能，也創造了行為意義。這個配合嬰兒幻想幻思的動能系統，對於投射性認同的整合歷程非常重要，照顧者這中介者扮演了關鍵角色，使嬰兒了解自身有好的和壞的調節，也形成日後待人接物的方式，與正向健康的自體客體關係。

2. 投射改造或認同接納

投射認同是一種把自己所否認的一部分投射到對方的過程，對方無意識地接收了投射，並通過內投射認同，感覺到了被投射的部分並按照那種方式來實施行為，就好像來確認，或者更成熟一點的話，來改造那一部分。



1. 跑
2. 追(戰)
 - ①打(挑剔攻擊)
 - ②改造



圖 2 內外客體帶著各自的生命經驗彼此凝視

內在客體以一個和他人有關的形像 (image)、想法 (idea)、幻想 (fantasy)、感覺 (feeling) 或記憶 (memory) 來想像。外在客體則指向一個真正的人物、事件或真正的東西。投射改造則是對著外在實存的客體，凝視內在虛幻的客體。正常的關係中，投射認同是對對方經歷產生共情的基礎，但是在焦慮狀態下，它是一種不舒服甚至是不可能不被原諒的方式來占有和控制對方。

親密關係中的兩個個體，會在投射與認同中逐漸確定人我關係及統合內外客體。飽含各自的生命經驗，凝視著彼此過往的心靈劇場，在追或跑的爱情模式裡彼此交流著，選用「追」或「逃」模式各自過招，持續衝撞磨合，給彼此機會度過磨合期，建立安穩的親密關係。

(三) 永恆少年／少女

完整的人格發展是能同時接受自己光明面和黑暗面，青少年階段人們開始產生自我認同，逐漸完成個體化，如果一直不成熟到成年、中年，這就是所謂的永恆少年/少女。

1. 永恆少年／少女面對感情

心理學家對永恆少年有好幾種解釋，較常見的兩種為：

① 無法和母親切割

相信永遠有個「母親」無限等待包容，可肆無忌憚地實驗自己。

② 早已脫離母親懷抱

拒絕「轉大人」階段直接變成睿智老者，不需經歷世俗大人的階段。

比起公主病、幼稚等概念，永恆少年/少女更像是「拒絕長大」，不想面對殘酷的現實世界，藉著「表現幼稚」防衛機轉形成永遠留在無憂無慮滿懷夢想的狀態，視「一成不變」為束縛，傾向追尋可以完全包容自己的伴侶。



圖 3 追尋像母親一樣無條件愛著自己的伴侶

耐人尋味的是就算真遇到這樣完美的對象，穩定的關係讓感情淪為制式交流，失去興趣的他們會斷然投入渴望愛又不斷失戀的找愛循環，終其一生投身在找到自己的定位。

2. 成年禮

成年禮要能安撫人們告別孩童的享樂，協助人們與母親（作為保護的家庭情感）分離和獨立，讓潛意識從「總有父母為我解決問題」過渡到「總有自我潛能去面對困難」，從「我做事情是為了得到認同與讚美」過渡至「這是我的工作與責任，我能享受自己」的心態。

不少古老的部落民族(含台南市政府)「做十六歲²」活動，象徵長大成人的生命儀式提醒人的自覺。大學生入學營隊也是一種成年禮的變體，其中淺顯簡單的儀式象徵為自己的榮耀和苦痛負責，就在放下過多或不自覺的自戀，自發地為自己奉上一場無

² 台南市「做十六歲」：在七夕當天，男生頭戴狀元帽、女生戴鳳冠。鑽「七娘媽亭」開啟智慧的竅門，出「烏母宮」籌謝神恩及父母養育之恩。最後走花道，象徵往後人生多采多姿，再肩挑花擔登王城「安平古堡」，象徵肩負責任、腳踏實地、步步高升。



私、刻苦、認真、無退路的「成年禮」時，審慎思考自己的人生。然而成年禮只是啟動一個新階段的開始，藉著走入西市場布市，「轉大人」的目標是要做一個願意擴展視野、看見他人需求的「充分發展人格」，造就言行自然端正，懂得表達，又能參與社會實踐的健全的人。



