

# 自戀筆記

林寓森

2025-09-06

## 自戀筆記

自戀是什麼？自戀會生病嗎？當自戀生病了會怎樣呢？要如何治療？

霸凌與被霸凌者，自我隔離的宅人，不知如何愛人的恐怖情人，恨世的隨機殺人者，偷窺偷拍戀物戀童的性變態，自殺的人生勝利組。他們之間有什麼關聯？他們之間存在著共同點嗎？他們為何有不同的選擇？

我們都是自戀的，那是我們出生時的狀態；我們也都會想要愛人，與人連結也是我們的本能。但是在嘗試想要滿足這兩者的過程，卻常常陷入掙扎、失衡的狀態，最終讓「愛」生病了。

如何愛自己，但是不會愛到只剩下自己，是人一輩子的課題。

## 關於我，與書

作者是一位精神科醫師，從事臨床工作多年後，想要將心理的專業內容，以較能為一般人理解的方式呈現。成立FB的專頁「納西斯花園」，並在區塊鏈平台Matters上，以「寓森」的名稱發表文章。

這本書是作者研究「自戀」這個主題的筆記，分享給所有關心人類心靈成長議題的人。

本書為免費閱覽，若您喜歡這本書，首先希望你能推薦給你認識的人閱讀；若願意贊助本書，所有收入將全數捐給「台灣山林復育協會」。您也可以直接捐款給協會，該協會的目標是以台灣原生樹種來復育台灣的森林，是一群默默在為台灣這塊土地付出的人，更歡迎有同樣理念的你加入。

## 自戀序曲

### 自戀困擾的現代人

身為一個精神科醫師，從事臨床工作已經超過25年。在不斷嘗試探索個案或是社會所發生的問題的過程中，總會連結到一個主題，就是「自戀困擾」。不論是臨牀上不斷增加人格疾患與憂鬱症、校園裡的霸凌、自殺的資優生、網路成癮、宅世代、戀物癖，令人髮指的恐怖情人與隨機殺人，我總是看見潛藏在他們心理深層的自戀困擾。

自戀是什麼？什麼是自戀困擾？為什麼人會有自戀困擾？為何在這個世紀，自戀困擾成為主要的心理問題？我想從精神分析理論的角度，去探索這些問題。

## 「自戀」是什麼？

「自戀」這個詞，絕大多數的人應該都聽過，也大致了解它的意思。字面上的意思，「自戀」就是「自己愛自己」。但是在一般的用語中，當我們說一個人「自戀」，通常是形容這人有點「自大」或是「自我中心」。因此在一般多數情況下，「自戀」這個詞都帶著負面的意思。

但是在心理學的領域裡，特別是精神分析理論，「自戀」的概念與一般人所理解的有很大的不同。實際上，「自戀」在精神分析理論發展的過程中，不斷被賦予更多不同的詮釋與的意涵。要了解我所說的「自戀」是什麼之前，有必要先對「自戀」的概念在精神分析理論中的發展過程做一些簡單的說明。

20世紀初，佛洛伊德（Freud）以精神分析的方法，揭露出被壓抑的慾望如何轉變為心理甚至是身體的症狀，開啟了之後對於個人內在精神世界的探索與了解。佛洛伊德的理論建構出一個人類心靈的圖像：人不斷受到來自「原始本能」的衝動所驅策，同時又要面對外在現實的限制與要求，心靈就是在這兩者間的衝突與掙扎之中成長，發展出「自我」的結構。

佛洛伊德認為，來自本能的精神能量，原本會自然地朝向外界客體（客體是指除了自己以外的他人，早期通常是父母），從而對自己以外的人感到興趣；但是如果在灌注到客體的過程中，遭遇到難以忍受的挫折，精神灌注便大量的自客體撤回，然後過度地灌注到自身，導致精神能量形成一種封閉的狀態，因而造成「自戀」。這就像水流受到阻礙而淤積一樣，因此「自戀」概念最初是被視為一種病態。這樣的狀態導致人不再將外界客體視為與自己相同的存在，變得只能關注自身的需求；嚴重時甚至心理上會與外面的真實世界脫節，進入到一個脫離現實的狀態，就像妄想一樣，將自己心理上的幻想視為真實。

之後經歷後人不斷的探索與詮釋，對於「自戀」一詞出現出各種不同的詮釋；其中一個最大的轉變是 Kohut 所開創的「自體心理學」，他開始將「自戀」視為是一種「健康」的力量而非病態，是心理成長過程中必要的能量；Kohut 認為，早期的心靈內容原本處破碎的狀態，藉由「自戀」的能量，個體的心靈內容才能逐漸凝聚成一個穩定的「自體」。

這裡我所要討論的「自戀」，主要便是承襲自 Kohut 的觀念，我自己將「自戀」定義為

人的生命開始後的一種原始的、心理上的狀態，一種大量的自我關注，感覺自我心理上的存在，並試著維繫這種存在感的驅動力。

人終其一生會不斷被這樣的自戀需求驅策著。就像大家耳熟能詳的精神分析中的「性」的本能一樣，「自戀」也可以看作是一種本能力量。而就像人其他的本能一樣，在成長的過程中都會受到外在現實世界的壓抑與修正。「性本能」的壓抑形成了精神官能症，而自戀發展的問題就形成了「自戀的困擾」。

這股自戀的力量，我覺得很像是物質世界裡的「重力」；重力將物質凝聚成一個「星體」，「自戀」則是將個人精神世界中的心理內容，聚合成為一個「自體」。

在物質世界中，「重力」太強，則星體會塌陷成黑洞，吞沒靠近它的一切；在精神世界中，「自戀」的力量太強，自體也會塌陷，吞噬自己與靠近他的人。物質世界中「重力」太弱時，物質分崩離析無法凝聚成為天體；精神世界中「自戀」太弱時，人的心靈無法凝聚成為一個穩定的自體，很容易被周圍的人影響而呈現不穩定的狀態。

物質世界中，「重力」無所不在，沒有物質能夠不受重力的影響；精神世界中，人的心理同樣無法是單獨的存在。心靈如何能保有適當的自我凝聚，又能和周圍的人維持穩定的關係，是成長的重要議題。

「自戀」也像是原子裡的原子核，心理內容如同電子環繞著「自戀」的核心而運行；健康的自戀能讓能量如同電子一般與周圍的原子交換或是鍵結形成分子；而困擾的自戀就像不穩定的原子核，在崩裂的過程釋放出殺傷力的放射線，自己碎裂的同時也破壞周圍的原子。所以常常「自戀」的困擾不會只有影響自己，也影響周圍的人。而這樣的影響力在資訊時代正在擴大，可是自戀成長的環境卻在快速的惡化。

### 什麼是「自戀困擾」？

自戀的成長受到環境很大的影響，特別是在生命的早期。理想的環境讓自戀得以健康的發展，而不良的環境則會讓自戀過度凝聚或是呈現脆弱的狀態。不健康的自戀除了影響自我的感受，同時也會造成與他人關係上的困難。造成的結果可能是：過度自我膨脹或是模糊不穩定的自我感，造成情緒易怒或是憂鬱；過度忽視或是敏感於他人反應，導致人際關係的衝突與困難。這些就是我所謂的「自戀困擾」。

自戀困擾因為是來自深層心靈的感受，往往無法很清楚地在意識中察覺。它經常是很不理性且模糊的感受：例如莫名地討厭甚至憎恨某些人與他們的行為、難以信任他人、總是感覺到來自他人的敵意、對於人生與自我感到模糊的空洞、難以與人感到親近或是過度依賴某些人。如果經常出現這些感覺，卻又想不出為什麼，很有可能就有「自戀困擾」。

但要注意的是，有「自戀困擾」的感受並不等於有「精神疾病」或是「異常」，雖然它們經常會導致病態。但所謂「理想的自戀」其實並不存在，自戀也不可能「完美」；自戀應該一直處於「成長」的狀態，隨著環境與時間的變化而調整。會導致病態是因為無意識地忽略與壓抑，並用不健康的方式去處理這些自戀困擾，才會出現問題。

### 為何人會有自戀困擾？

自戀成長主要受到「先天氣質」與「成長環境」的影響，理想上不同的先天氣質需要不同的教養方式；這也是為何在同樣家庭長大的小孩，時常會有不同的成長結果。我認為自戀成長主要奠基於生命早期的前3年，之後會不斷地進行修正。前3年會產生問題，主要來自於兒童早期的心理經驗沒有獲得適當的「回應」，因而造成自戀結構的「扭曲」與「匱乏」。不穩定的自戀結構會在之後的成長過程中，受到環境壓力的影響而造成心理困擾。

我會在後面的文章詳述這些過程。

### 為何自戀是當代主要的心理問題？

簡單來說，因為社會的變遷導致兒童成長環境的改變，影響了自戀的發展。這些改變當然是很複雜的議題，我簡單提出一些我個人觀察到的重要改變。

首先是從上世紀以來，強調「個人」的價值趨勢不斷上升，養育下一代不再是重要的人生目標；而越來越嚴重的貧富不均，造成多數人光是為了養活自己就有困難，更不用說要養育下一代。這從不斷滑落的生育率就可以看的出來。

家庭型態為了因應社會經濟與文化快速的變化，大量轉向小家庭的型態。這樣的轉變造成了家庭內資源的缺乏，加上因為各種因素讓父母同時需要外出工作，只能以隔代教養與托育方式來因應。這樣的改變很容易造成兒童所能獲得的關注不夠，無法回應自戀成長的需要。

原本作為重要的人格養成的教育系統，因為社會的競爭趨勢，成為未來就業的前戰場；教育目標不再是讓每個人的特質可以得到適當的發展，而是以單一分數的尺度來衡量人的價值。這導致了教育系統原本應該成為家庭失能時的重要防護，卻成了提早壓迫脆弱自戀的另一個源頭。

此外我認為，現代網路的興起對於自戀的發展也產生了極大的影響；網路的特殊性讓它很容易地成為人潛意識心理內容的投射場域，提供了自戀得以逃避的出口，但同時卻也讓自戀失去了在現實環境中修正的機會。人的心理狀態因此更容易停留在個人的想像中，與現實世界漸行漸遠。現代社會生產了大量的訊息，在網路快速的傳播下，也對人的心理形成莫大的壓力。暴露在這些過量、真偽難辨的資訊中，僵化或是脆弱的自戀結構為了免於崩潰，只能更加退縮回自我之中，或是停留在「同溫層」中，導致人與人之間的隔閡加劇。

這本「自戀筆記」是我長期思考這些問題所留下的紀錄。

本書分成三個系列：「研究室」、「檔案室」及「工作室」，分別就理論、個案與社會現象研究，以及未來改變的方向，提出我個人的看法，期待它能引發大家對於「人」的思考。

## 輯一、自戀研究室

研究室系列的文章主要是從精神分析理論的觀點，來探討自戀的意涵。藉由對於早期生命的心理經驗的探索，了解這些成長經驗如何影響成人的心理狀態。

### 1.1 早期心智的可能輪廓

在討論心理發展的過程之前，我們需要先對嬰兒出生後早期的心智狀態，有一些初步了解。我們都看過嬰兒，甚至照養過嬰兒，更重要的是，我們都「曾經」是嬰兒。但是對於嬰兒的心智狀態，我們的所知還是極為有限。

究竟早期心智狀態，是生命的一個過渡時期？還是精神的核心，不斷影響我們之後的一生？

對於人心智狀態的研究，原本就相當困難，因為心智活動難以「客觀」的測量，大部分都需要經由「主體」對於「主觀」經驗的表達才能了解。人類語言的表象能力雖然很強，但是無法百分之百呈現所有的經驗。而紀錄這些經驗的「記憶」，又經常是不穩定的，甚至會被「主體」所竄改。這些都是研究人類心智很大的困難。

而嬰兒早期心智的經驗，在語言能力尚未建立之前，無法成為可以被清楚回溯的記憶。既便是非語言的感官經驗，也很難在成年之後被清楚地回憶。因此，早期心智狀態只能經由外界的「觀察」去推論，因而存在很多的不確定性。

但是理解嬰兒的心智狀態，對於我們如何照顧嬰兒，卻又相當重要。近代多數心理學的看法，認為早期生命經驗對於一個人之後的一生，有著重大的影響。

究竟嬰兒是很多人所認為的一張白紙，在之後寫出不同的生命故事？還是人性本善論所認為的一個小天使？或是人性本惡論的惡魔？

我想試著從人類學、佛教與精神分析理論的看法去勾勒可能的輪廓。

## 原始社會對於嬰兒的看法

人類學家觀察原始社會對於嬰兒的看法，因為文化的不同，看法相當歧異，但其中有為數不少的原始社會把嬰兒看成「介於人與神鬼之間的狀態」。他們通常不會在一出生就授予嬰兒「人格」的位置，直到比較確定嬰兒可以存活，或是表現出「成人」的特徵。有些社會則認為嬰兒可能是祖先或是其他的靈魂轉世，可以跟靈界溝通，甚至被拿來獻祭給神明。

他們對於嬰兒的照顧方式，主要受到生活方式與環境的影響為主；對於嬰兒的心理狀態，並未有太多的關注，大多放任其自由發展；到了可以溝通的年紀便被視為「人力資產」，教育他如何為群體及家族貢獻。

## 佛教的輪迴轉世觀

輪迴轉世本就是佛教「因緣說」的核心理念，其中藏傳佛教對於轉世的歷程有很深入的探究，這在之前一本蠻有名的「西藏生死書」裡有詳盡的描述。書中描述人死後到投胎轉世前，是處在所謂的「中陰身」的狀態，此時的靈魂會處在一個充滿妄想與幻覺的恐怖狀態。之後它會受自身「執念」與「業力」的影響，當他看到未來父母交合（性交）場景時，會受到吸引然後投胎轉世為人。從受胎到出生後的一段時間，心智狀態先處於「中陰」的狀態，慢慢再過渡到「人」的狀態。其中「夢」的狀態被視為遺留的「中陰」狀態。

這樣的觀點其實與上述原始社會的看法相當接近。

## 佛洛伊德的 Id 「本我」

精神分析的開創者 Sigmund Freud 認為人出生後的嬰兒期，是如同動物般的充滿不斷想尋求滿足的原始本能與衝動（主要是性與攻擊）。這個原始的「我」佛洛伊德稱之為 Id，中文翻譯為「本我」、「原我」或是「它」。這樣的命名也隱含著如同原始社會一般，尚未授予嬰兒「人格」的意涵。

佛洛伊德將嬰兒的心理發展歷程，依序分為「口腔期」、「肛門期」，以及「性蕾期」。嬰兒從尋求口慾的滿足，到對於身體排泄的控制，然後是性刺激的快感，分別歷經不同階段的本能刺激。這些原始衝動會得到外界環境的滿足或是受到壓抑，過程中「本我」逐漸發展出自我（Ego），來調節這些本能衝動與環境壓力之間的衝突。之後的「自我」再受到父母照顧方式的影響，一部份變成「超我」，成為「道德」與「規範」的主要來源。

因此佛洛伊德認為早期嬰兒，是在本能與外界的衝突中尋求發展。過程雖然相當掙扎，但是在「心理防衛機制」的協助下，嬰兒能暫時度過心理危機。可是如果壓力與挫折過大，可能會造成嬰兒心理發展的「停滯」，固著在某個發展時期；或是過度使用不成熟的「心理防衛機制」，形成各式各樣不同精神疾病的「症狀」。

在這樣的看來，嬰兒雖然不至於說是「魔鬼」，但我想怎樣也不會像是「天使」。

### 克萊因的「妄想-分裂狀態」

精神分析理論中對於嬰兒心智理解最深的，應該就是「客體關係學派」了。他們大量地觀察嬰兒的行為以及母嬰互動的情況，以此來建立對於早期心智的模型。雖然解讀上受到精神分析舊有理論很大的影響，但應該是最具有實證基礎的。

這學派的奠基者 Melanie Klein 認為，嬰兒有「追尋客體」的本能，最初的對象通常是母親。當「客體」帶給他安全舒適的感受時，嬰兒處在滿足的狀態；當嬰兒的世界出現不舒服的感覺（例如飢餓、寒冷、不舒服的排泄物），他會將之經驗為一種「內在的危險」，迫切地想要將這些危險驅離。嬰兒使用的是原始心理防衛機制中的「分裂」，將內在「好感覺」與「壞感覺」分開，再將這些感覺「投射」到外界。嬰兒因此幻想外界有兩個客體，一個是會滿足他的「好客體」，一個是會迫害他的「壞客體」。「好客體」會在他需要時出現並滿足他，所以要跟「好客體」結合來獲得安全感；而「壞客體」則會迫害他，所以要在「壞客體」出現時攻擊他。這樣的分裂與投射，Klein 稱之「妄想-分裂位置」。

Klein 認為，經由母親的「涵容」，嬰兒能夠逐漸將「好客體」與「壞客體」重新整合為完整的「客體」，內在因而不需要一直處於「分裂」的狀態。

因此客體關係學派基本上認為，嬰兒是處在焦慮不安且充滿幻想與分裂的狀態，這與佛教所描述的「中陰身」相當類似。

### 寇哈特的「破碎自體」

Kohut 認為，早期心智因為尚未成熟，生命經驗就如同一塊塊的碎片，處在一種未整合的狀態。嬰兒在嘗試整合的過程中，需要經由外界給予「回應」，才能逐漸將這些經驗統合，凝聚成「自體」。這樣的過程，Kohut 稱之為「鏡映」。他認為自體的凝聚是一個終身進行、不會停止的過程，沒有真正完成的一天。

而與佛洛伊德不同的是，他認為「攻擊」並不是「本能」，而是對於外界回應失敗的挫折反應。在他的想像中，嬰兒的心智比較像一種「中性」的存在，依外界的回應而出現不同的行為反應。

### 可能的輪廓

綜合上述的看法，不管是「介於人與神鬼之間的狀態」還是「中陰身」，是「原始本能」，還是「妄想-分裂」或是「破碎自體」狀態，早期的心智基本上是混亂且不安定的，平靜祥和比較是在混亂得到處理後的短暫狀態。嬰兒既不是一張白紙可以任意書寫，也不是單純的「天使」或是「魔鬼」。精神分析更進一步認為，早期生命經驗會形成心理與人格的「模板」，影響人之後如何經驗與面對這個世界。

我個人的看法是，如果能用適當的照顧方式，協助嬰兒處理早期的不安與焦慮，或許可以協助兒童建立較為穩固的自我，讓之後的發展可以順利與開放的進行。其中 Klein 所主張的「涵容」，是我認為相當重要的概念。經由「涵容」來避免早期心智的分裂，進而讓心智可以維持在較為整合的狀態，成為未來良好發展的重要基礎。

## 1.2 「自戀」的發展歷程

接下來我試著說明，精神分析理論中「自戀」可能的發展歷程。就如同我前面說的，自戀的需求是持續終身不斷進行，但是發展的雛型大致上在6歲前完成，之後便在這樣發展後的型態下運作或是進行修正。我將它分為3個階段，依發展的順序分別是一人，兩人，及三人階段。三個階段之間並沒有絕對的分野，彼此之間相互重疊與影響。理想的情況是，前一個階段順利的完成並漸漸過渡到下一個發展階段，逐漸形成一個界線清楚的自我並和外界建立聯繫與關係。較早發展階段的困難會影響及干擾下一階段的發展，甚至造成發展的停滯，我們會稱之為心理發展上的「固著」(fixation)一個案不斷回到早期的心理發展狀態與反應的模式，造成目前生活調適的困難。

### 一人階段 (one person stage)

子宮裡的胎兒和剛誕生的嬰兒，可能只有察覺到一個非常模糊的「我」的存在，還不知道有一個外界世界的存在。這時期發生在嬰兒身上的事，都會被嬰兒感知為他內在所發生的事情，與他密切接觸的母親也被視為他的一部分，這就是所謂的「原始自戀」的狀態。當嬰兒因為飢餓或不舒服時而哭喊，母親靠近擁抱與安撫他，會被嬰兒經驗為是由他所控制，就像他控制自己的手腳一樣。

這時期嬰兒的各種感官與心理功能還未發展與整合，呈現的是一種破碎片斷的狀態。之後隨著嬰兒逐漸成長，心理功能漸漸彼此整合與聯繫，慢慢形成一個比較清楚的自我。當自我的界線越來越清楚，嬰兒開始察覺到自己與外界的不同。

這個發展階段的重點是，是否可以為嬰兒提供一個安全與護持的環境，適當的滿足與回應嬰兒的需要。如果這時期是溫暖安全的感受，未來對於自己與世界的感覺也會是安定與安全的；不是的話，可能對於自己的感受是空洞、敏感與焦慮的，對於世界則是總感到不安、冷酷與危險。這時期嬰兒的經驗與感受，不會留下清晰的記憶，卻會深深地影響對於自己與世界的感覺。

寫到這裡我不禁想到徐四金小說『香水』裡的主角，生在一個環境髒亂的魚市場，母親不想要他，放任他自生自滅。直到奮力的哭聲引起其他人注意，被送到同樣環境不好的孤兒院。雖然存活下來，卻造成他冰冷無情的性格。他先天對於嗅覺的敏感，形成他生命最重要的核心，成為他維繫自戀感受最重要的來源。他最終執著於少女的體味，其實反應了他對於「人」的渴望，而諷刺的是，實體的「人」反而無法對他形成重要的心理上意義，卻為了獲取想要的少女的味道而殺人也在所不惜。徐四金的作品深刻地描繪了自戀困擾對於人的影響，一個人如何與整個世界格格不入，並在其中惶惶不安。

這時期發展上的問題常常造成嚴重的性格與心理問題，例如病態性人格，反社會人格和自戀性人格。又因為這些經驗位在生命深深的底層，被後續的生命經驗重重包裹起來，不易觸及和處理，卻又是心理與精神的核心。這些經驗因為沒有足夠可以辨認的記憶，很難直接在會談治療中回顧與修正，只能藉由長時間的治療關係來形成新的安全關係模式，來中和或是取代早期不好的關係模式。

理想的情況是，如果後續能獲得較為良好的成長經驗，將這個不良的核心包裹起來，降低它對於實際生活的影響，便不至於形成嚴重的人格異常。但是這個核心還是很容易在受到強烈的心理衝擊時，原本外圍運作良好的心理結構崩解後，又重新活化起來；或是在成年後期的中年危機時，因為發展上的受限與生活的危機，以一種模糊不安的焦慮與憂鬱感呈現出來。

### 兩人階段 (two persons stage)

當嬰兒逐漸建立自我的界線，開始察覺到外面世界的存在，他也開始經歷一種無力感，一種無法控制一切事物的挫折感。以往只要哭，就可以召喚溫暖的擁抱與撫慰飢餓的乳房，彷彿自己擁有控制一切的能力；但是漸漸且無可避免地，他發現溫暖的手與乳房有時不會馬上出現，當它們不在需要時出現，嬰兒感覺到一種生存的危險。嬰兒為了克服這種危險感覺，於是想像有兩個不同的乳房（一開始嬰兒還不知道有一個和他一樣的個體存在），一個是好的乳房，另一個是壞的乳房；好的乳房會在他需要時很快出現，而很久才出現的是壞的乳房。這是嬰兒為了能將好的感覺內容與壞的區分開來，避免壞的乳房將好的乳房弄壞了。於是嬰兒會強烈地依賴好乳房，並且在壞乳房出現時攻擊它。

這個狀況無可避免一定會出現，因為照顧的母親不可能在嬰兒每次有需要時都立即出現。這時候母親如果情緒上是穩定沒有困擾的，對於嬰兒的攻擊與憤怒能涵容並加以安撫，讓嬰兒感覺壞的乳房並不可怕，之後慢慢地接納並整合為同一個乳房，順利度過這個階段。可是如果母親因為種種因素，情緒上是困難且不穩定的，當嬰兒憤怒與攻擊時，以憤怒甚至拒絕的方式回應嬰兒（例如虐童案件中照顧者的施虐行為），這會更強化嬰兒對於壞乳房的恐懼，讓他更以分裂的方式來避開危險的感覺。這最終將造成嬰兒心理內在的分裂，這就是「邊緣性人格」的基本精神病理。這種內在的分裂導致當他面對外界客體時，也會分裂成全好或是全壞的關係模式。於是未來面對其他人時，也會以二分法的方式來建立關係，不是全好就是全壞。

因為這樣的內在分裂，這時期的自戀感受也變得不穩定，在好與壞之間擺蕩，自我的界線也不太清楚。與好客體之間希望是融合無界線，面對壞客體則是斷然地決裂。通常的情況下，對嬰兒而言，好的照顧者比較重要，因為與生存有關，沒有好的客體會活不下去。所以小孩會傾向於理想化照顧者，將不好的感覺內化為自己。因而絕大多數的邊緣性人格，在大多數生命的時刻，自我形像都是負面的。

### 三人階段(three persons stage)

這個階段約略相當於大家比較知道的「伊底帕斯期」，也就是戀母（父）情結的階段。

嬰兒開始注意到除了母親之外，還有另一個人的存在，通常是心理意義上比較重要的父親。精神分析傳統上這時期關注的是關於「性」與「超我」的議題，這部份已經有大量的臨床案例與文獻討論。這裡我比較想要討論的，是自戀在這時期受到的影響與變化。

第三人的出現，意味著關係的複雜化；不再只有自己與母親的兩人關係，還有自己與父親的關係，以及父親與母親之間的關係。嬰兒需要與另一個人分享母親（這在之後有手足出現時受到更進一步的挑戰），面對一個能力上更強大的成年人（父親），競爭的挫折感是相當巨大的（傳統上的伊底帕斯情結的修正）。因此，原本相當膨脹的自戀感受被迫調整與修正，並試著發展出因應的方式。

若是前面的發展階段進行的順利，兒童修正後的自我，會轉為認同父親，內化父親的能力同時發展自己的特質，以此來建構一個健康的自戀，這也是 Kohut 所說的「理想化」的歷程。若是前面的階段出現問題，造成無法忍受與因應所面臨的挫折，自戀結構便會面臨崩解的危機。為了免於崩解，自戀將回到原始膨脹的狀態，並以潛抑的方式進入潛意識中，無法在之後的發展中修正。表面上看起來像是已經通過這個時期的發展，但是被潛抑的原始自戀，夾雜著巨大的憤怒與挫折，在潛意識中伺機而動。之後可能在青春期重新復甦，以較為激烈的反抗行為出現；或是在成年後面臨心理危機時爆發，出現攻擊、甚至毀滅性的衝動行為。這在臨牀上稱之為「自戀性暴力」，經常出現在親密關係暴力與恐怖情人事件中，或是瘋狂的無差別攻擊。這樣的攻擊背後的心理動力，是企圖以絕對的控制行為來防衛深層脆弱的自戀。

### 早期生命經驗的重要性

以上是我非常簡單而大略地介紹，關於早期自戀的發展歷程，實際情況當然複雜多了。不同的成長環境，不同的父母親特質，每個人不同的先天氣質，都會影響自戀發展的歷程。之後的文章我會嘗試去說明一些自戀發展過程中常見的議題，以及呈現「自戀困擾」在生活中呈現的樣態，並探討可能的處理方式。

很多人可能會疑惑，生命前 3 年影響真的有這麼大嗎？有什麼明確的證據可以證明？

確實，心智的抽象複雜很難有明確的「科學」證據，實際上科學對於心智的了解也還在起步階段。這些理論是基於大量的臨床經驗推論而來，有它一定的實用性；運用它們來協助個案，有著不錯的成效。

這些理論或許不能稱之為「真相」，但是拿來當作對於心智探索的「羅盤」，我相信是有幫助的。我也不希望把這些想法看作是「童年決定論」，好像前 3 年就已經決定了一生。

如同 Kohut 認為，自戀的成長是一輩子的事情。前面的歷程或許很重要，但是只要願意，改變永遠是可能的。

### 1.3 自戀三部曲：成長的樂章

「星際大戰」有三部曲，「魔戒」有三部曲，我認為自戀的發展也有三部曲。

精神分析理論對於心理的發展歷程，有許多的觀察及不同的理論。我想提出其中的三個概念加以說明，它們是我認為與「自戀」的概念緊密相關的。更重要的是，這三個概念提供了我們處理關於「自戀困擾」的方法。我稱它們為「自戀三部曲」—涵容、鏡映、理想化。無論是身為一個專業的治療者，或是一般人嘗試想幫助自戀困擾的親人或朋友，這三個概念可以提供你理解的概念與方法上的指引。

這三個階段主要發生在嬰兒出生後的前三年，有時間發生上的順序，但並不是一個階段完成後才進到下一個階段，而是不斷疊加上去交錯進行。上一個階段的問題，可能會影響到下一階段的發展；每個階段的議題如果出現明顯的困難，基本上會持續終身進行，人可以選擇壓抑或忽略，但無法不受影響。

這些發展的問題如果沒有獲得適當的處理，之後就會被壓抑到潛意識中，無法在之後的認知發展過程中繼續修正，卻又不斷以難以自覺的方式在影響生活。

理想的情況下，嬰兒經由「涵容」來避免內在的分裂，讓自我能處在一個較為完整的狀態，並建立嬰兒與外界的正向關係。這個階段如果發展的順利，兒童基本上對世界會感到溫暖與友善，比較願意去探索世界，面臨挫折時較不會因害怕而退縮。

「涵容」的過程如果出問題，心理運作的方式就會大量使用「分裂」的防衛方式，導致自我形象與人際關係不斷處於劇烈變動的狀態。

接下來的「鏡映」讓兒童的自我表現獲得「回應」，強化對於自身能力的信心與了解。這個階段的發展，有助於建立兒童的自信，更願意在生活中去表現自己。「鏡映」的不足將導致自我的匱乏與模糊感，而「鏡映」的扭曲會讓原本自我特質的發展受限。

「理想化」是一種兒童早期的心理需求，藉由想像自己擁有「全能」的父母，兒童得以獲得「認同」的對象，並將自我的能量灌注在理想化的對象身上。之後再藉由「內射」的過程，將理想化的對象的特質以及和他之間的關係，納入自體的一部分。這樣的過程除了讓兒童擁有好的自體功能之外，也有助於兒童將來對於世界懷抱理想的想像，願意為理想而奮鬥。

「理想化」的歷程也可以做為當「涵容」的歷程出現問題時，兒童建立自戀感受的另一個管道，協助自戀結構的建立與穩定。

下面幾個章節會說明更多關於三部曲以及其他重要議題的內容。

## 1.4 首部曲：涵容—讓孩子心靈完整

### 何謂「涵容」？

涵容的英文是 containment，是「容納」、「包含」的意思。就像容器一樣，將內容物裝載起來，不讓它漏掉或是流出來。這裡的意思是，嬰兒的照顧者能夠像一個好的容器一樣，將嬰兒的心理感受，不管是好的還是壞的感受，盡量的包容起來，讓嬰兒有機會在未來的發展中，重新將它們整合起來。理想的「涵容」就像是一個細胞的細胞膜一樣，確實又彈性地包容細胞內的物質，同時還保有一定的通透性。

### 分裂與投射

在說明「涵容」的過程之前，有必要先說明一下「分裂」與「投射」這兩個概念，它們屬於心理學上的「防衛機制」（defense mechanism）。「防衛機制」是精神分析中「自我心理學」（Ego Psychology）所發展出來的理論，是一種心靈用來保護自己不受傷害的機制。防衛機制可以大略分為兩大群：一群是與生俱來、較為原始的方式，另一群是後天學習而來、較為成熟的防衛方式。而分裂與投射是屬於比較原始的，不成熟的方式。

人會在成長過程中逐漸建立更成熟的防衛機制，慢慢放棄比較原始的防衛機制。但是在面對比較大的困難或衝擊時，成熟的防衛機制可能無法有效解決，這時候原始的防衛機制還是會被使用，且多半在潛意識中運作，意識常常無法察覺。運用原始的防衛機制雖然可以暫時解決了困難的心理感受，但是因為原始的防衛機制是不成熟的，往往比較粗糙且具有破壞性的，雖然保護了一些重要的感覺，卻經常在現實生活中造成更多的問題。

所謂的「分裂」，簡單說就是將好的與壞的分開，目的是要保護好的部份不會被壞的部份所影響。這樣做也是為了讓嬰兒避開衝突的感覺，因為早期的心智無法整合複雜又對立的感覺，會造成心理上極大的焦慮。分裂是簡單有效的方式來簡化複雜的事物，但缺點是簡化後人事物會失去全貌。所有被經驗的事物，不是「好的」就是「壞的」。如同當我們愛一個人時，會忽略他的缺點；恨一個人時，就看不到他的優點，這就是分裂的機制。這樣一分為二的結果，隨之而來的反應與行為就會出現極端的方式。這樣的結果會導致內在與外在世界出現互相對立與衝突的兩個部份，彼此互不相容。

分裂的防衛方式可能比大家想像的還要常出現在生活中，大多數的對立與互相不理解的根源都是來自於此。像是政治的對立、不同族群與團體間的對立，分裂的機轉讓他們在看同樣的一件事情時，出現截然不同、甚至相反的看法。「分裂」是很原始的本能反應，強烈的情緒特別容易引發它的運作。

「投射」是將內在無法接受的感覺，如同投放在螢幕上一樣，放到外界的人事物上；於是這些不好的感覺被經驗成是外來的，而不是自己的。「投射」的防衛機轉經常緊接著「分裂」之後被使用，藉由這樣的方式，來感覺自己內部是安全的、好的。精神病常出現的妄想與幻覺就是典型的投射，個案將內在不安與危險的感覺放到外界，變成是外界要迫害他。它和「分裂」一樣常出現在生活中，兩者經常是一起出現。「投射」是形成歧視、偏見與霸凌的重要機轉。

我用一個簡化的情境來說明，這兩個防衛機轉如何在嬰兒內在世界運作。

當嬰兒肚子餓的時候，會大聲哭喊，這時候如果照顧者很快就出現安撫他並解除了他的飢餓感，他會經驗到一個好的、滿足的感覺；但是如果哭喊很久都沒有人回應，越來越強烈的飢餓感會讓嬰兒感到危險，生命彷彿受到威脅。因為這時期的嬰兒還無法處理不好且危險的感覺，為了保護好的感覺不被壞的感覺破壞，就用「分裂」的防衛將兩者分開，並將壞的感覺經由「投射」丟到外界。嬰兒於是想像外界有兩個照顧者，一個是好的，另一個是壞的。經由這樣的防衛，嬰兒可以繼續維持擁有一個好媽媽的想像，內在的危險感覺就能得到暫時的處理。

但是嬰兒會因為這樣的分裂與投射，對媽媽出現兩種截然不同的反應；面對好媽媽時會過度依戀，面對壞媽媽時，則會出現憤怒情緒甚至是攻擊的行為。這些不同反應往往會造成媽媽的困惑與回應上的困難，這時候需要的就是母親的「涵容」了！

### 如何涵容？

面對嬰兒因為分裂與投射而出現的抗拒與攻擊，照顧者需要能暫時地允許嬰兒對於照顧者的憤怒情緒，用溫和與堅定的態度安撫嬰兒，讓他重新感覺到溫暖與安全；這樣嬰兒就不會對於內在不好的感覺有太大的恐懼，也就不至於導致內在的分裂，也不需要將不好的感覺投射到外界的「壞客體」。

當然，母親的照顧不可能完美無失誤，這樣的分裂與投射還是會產生，只是程度不同而已。但是之後慢慢地，隨著心智漸漸成熟，嬰兒開始察覺到其實只有一個照顧者，「好客體」與「壞客體」其實是同一個人。如果前面的過程順利，嬰兒沒有對於「壞客體」有太大的恐懼，他就比較容易接受並整合對於照顧者的感覺。他會知道照顧者雖然無法完美地回應他的需要，但還是能在多數時候滿足他。接受的過程中他會感到憂鬱，甚至會因為之前對於「壞客體」的攻擊，出現對照顧者的罪惡感，這就是 Klein 所說的「憂鬱位置 depressive position」。而「分裂」與「投

射」階段就是 Klien 所謂的「妄想-分裂位置 paranoid-schizoid position」，她認為人終其一生會在這兩個位置之間來回擺盪，而自我較不穩定的人容易處於兩個極端位置上。

嬰兒終究必須面對，這世界是不完美。如果堅持對於完美照顧者的期待，「分裂」與「投射」就無可避免地會持續下去。與此同時，照顧者也必須要意識到，自己無法也不需要完美地回應嬰兒；照顧者如果要求自己是完美的照顧者，必然也會造成自己內在的分裂，反而強化了嬰兒內在與外在的分裂。

只要涵容能夠維持，嬰兒會慢慢克服恐懼的感覺。他會開始嘗試在母親不在時，從周遭的環境中尋求慰藉的事物，比如奶嘴或是布偶來陪伴他，等待母親能夠再度來陪伴他，這就是所謂的「過渡客體」。這樣的過程有助於嬰兒發展處理情緒的能力，並嘗試去探索外界，發展自己的能力，往成為獨立個體的方向邁進。

但是如果照顧者無法涵容嬰兒的負面情緒，以拒絕甚至憤怒的方式回應嬰兒，這時嬰兒會經驗到，彷彿將一個可怕的東西硬塞回他的體內，他感受到他的害怕是真實的，可是又無法將不好的感覺丟出去，於是只能繼續內在分裂的過程，形成一個內在分裂的自我。「投射」雖然在早期被壓抑了，但是不會消失；會在之後的生活中，以一種自己意識不到的方式出現，影響自己與他人的關係。最常見的就是出現在親密關係之中，將「壞客體」投射到伴侶身上，造成親密關係的困難。

### 涵容很困難嗎？

說真的，不是很容易。

以我工作所在的治療式環境中，能夠很好的「涵容」個案的人，就我的觀察而言，其實也不多；就我自己而言，面對某些類型的個案，也會感到困難。畢竟大家都是人，不是神；只要是人，就會有「防衛機轉」；只要是人，就會有困難的感受。

當你自己處在困難的感覺時，涵容別人就會變得特別困難。

就嬰兒的照顧者而言，會無法適當地回應嬰兒的需求，往往是因為照顧者生活上需要忙其他的事情，或是已經處在一個疲憊或是心理困難的狀態，要他再去同理嬰兒的感受並且涵容，其實是困難的。尤其是現代社會，父母都需要工作的情況很多；照顧者可能已經被工作耗掉多數的精力了，要再應付嬰兒的情緒需求真的是力有未逮。

面對與處理自己內在的困難，是讓自己具有「涵容」能力的第一步；這除了靠自己，往往也需要他人的協助。

### 家庭與社會的「涵容」

時代已經改變，我們不能再用「母親的天職」來要求女性犧牲自我的追求，嬰兒的照顧不該是一個人的責任。

嬰兒需要照顧者的涵容，照顧者則需要配偶、整個家庭甚至社會的涵容。

母親願意全職照顧嬰兒，我們應該心存感謝，給予她們最大的支持與回饋；要接受父親也可以是主要的照顧者，不要受限於僵化的性別區分。母親需要工作的成就感，父親及家庭要一起分擔照顧的責任，社會則要提供職場的彈性及良好的托育環境來支援。嬰兒並不需要一個完美的成長環境，這不可能會有，也不應該有；太過完美的環境其實會阻礙嬰兒能力的發展，就像氧氣雖然重要，純氧卻是有毒的一

樣。嬰兒只要一個「夠好」的環境就可以順利的成長，這個夠好的環境需要全部的人一起來營造。早期發展的問題會造成成年後嚴重的心理困難，這在之後其實會讓社會付出沈重的代價，遠大於一開始我們需要付出的。

最後要說明一下，「涵容」並不是毫無限制的「包容」與「逆來順受」，這會在下一篇文章「鏡映」中進一步討論。

## 1.5 二部曲：鏡映—讓孩子看見自己

「鏡映」是我認為關於自戀發展的另一個重要概念，是由精神分析「自體心理學派」大師 Kohut 所提出。他同時還有另一個「理想化」的概念，與「鏡映」相互呼應，說明「自體」成長的歷程。關於「理想化」的概念，我會在下一篇文章中說明。

### 何謂「鏡映」

很白話的說，就是「照鏡子」。大家一定都有過照鏡子經驗，當你想要比較清楚的看見自己時—不管是局部的自己、全體的自己或是有一段距離的自己—你會需要鏡子來觀看。你可能因此在出門前發現自己沒梳頭、衣服不整齊或是臉上有髒污，於是心裡說「好險，還好有發現，不然就糗了」。然後你趕快再整理一下，再照一下鏡子確認是不是整理好了，然後放心地出門。或是你想要穿著搭配的漂亮，想確定是不是你想要的感覺時，你也需要照鏡子來確認。也就是說：當你想要看見自己，不管是好的還是不好的，你都需要鏡子的幫忙。因為人的眼睛看自己的角度是有限的。

同樣地，嬰兒在成長時，他心中還沒有任何好壞的參考標準，對於自己的表現，他需要一面「鏡子」來告訴他表現的如何。這面「鏡子」就是和他緊密生活的照顧者。嬰兒藉由觀察及感受到照顧者的反應—可能是微笑的表情、讚賞的語氣聲調、或是父母眼中閃爍的光芒（這是 Kohut 的形容）—來確認自己做的很好。被讚賞的就繼續發展下去以獲得更多肯定，被否定或是禁止的可能就得要停下來或是修正。嬰兒就在這樣不斷重複的過程中發展與修正自我，逐漸建立自我的形象。

父母的回應就是孩子的鏡子。

聽起來很自然啊！這不就是養育過程中，父母常態性所做的事情嗎？教小孩作對的事情，錯的事情不能做，這會有什麼問題！可惜的是，實際狀況中不僅有很多的問題，而且有些問題還不小，更糟糕的是它們還很難被察覺。

### 怎樣算是一面「好的鏡子」？

大家一定都同意，一面好的鏡子要能夠「忠實」地映照出你「真實」的樣子（雖然有些人可能喜歡照起來比較瘦的鏡子）。對現代人而言這很平常，現代的鏡子能夠在光學上近乎完美的呈現鏡像，不像古人要看著不穩定的水面，或是斑駁的銅鏡。

但是你確定在你當孩子的「鏡子」時，能夠「忠實」地提供孩子需要的映像嗎？

當我們要對孩子的行為做出回應時，不可避免地一定會涉及自己原本的價值觀；符合你的價值觀的行為你會鼓勵，不符合的你會禁止甚至懲罰。也就是說，我們回應孩子的同時，已經帶著很多「先入為主」的觀念了，這可能會導致「鏡映」過程的偏差。

難道將自己認為「正確」的觀念灌輸給自己的小孩有錯嗎？當然不能說是有錯，再怎麼樣，有鏡子總好過沒有「鏡子」；缺乏「鏡映」會導致孩子早期的心靈內容無法凝聚組合，自己的表現也因為缺乏回饋而無法發展與強化，最終導致缺乏信心以及自我形象的模糊。

但是我們必須要認知到，任何事物都是「多面向」的，很少有絕對的對錯；我們只是依據自己當下的需要，做出不同的選擇；選擇其中一個面向，不必然要否定其他的面向。理想上「鏡映」應該是盡量提供事物與價值不同的面向，而不是僵化沒有彈性的對與錯。僵化代表無法隨著變化而修正，最終必然造成「扭曲」。扭曲的鏡子會造成孩子看不見真實的自己，無法讓孩子本身的特質得到良好的發展。孩子因此無法去發展適合他的能力，被迫一直去發展不適合他的能力，這不僅讓孩子因受挫而缺乏自信，也可能因此產生憤怒與反抗的心態與行為，讓教養更加困難。

就像如果你一直要將一隻貓養成獅子或是老虎，或是要將獅子老虎養成溫馴的貓（話說貓也不一定溫馴啊！），往往結果最後什麼也不是。

### 如何成為一面「夠好」的鏡子？

那難道我得要有先知般的智慧才能養小孩嗎？這不是強人所難嗎？你自己都說環境不可能完美也不需要完美的啊！

沒錯，我們確實不能要求父母親完美。

我們需要的是，父母要「意識」到自己的不完美，而能「開放」地面對孩子不同的可能性。

當小孩做出符合自己的價值觀的行為時，你可以表示贊同，但不需要過度強化；做出不符合自己價值觀的行為時，也可以不表示贊成，但不要太強烈地否定。鼓勵孩子並不等於一味地讚美他，不管他實際表現的如何，這會讓孩子錯誤地了解自己的能力；失敗時也是要讓他知道，但不需要指責，讓他理解過程中的問題，練習接受挫敗的經驗。

需要被鼓勵的是他嘗試的努力，而不是結果的好壞。

不管做的如何，盡量能與孩子一起探討他做的過程中的感受與想法，思考不同的可能性與作法。這不僅讓孩子有更多成長的可能性，同時也讓父母親有機會拓展自己的視野，讓自己也得到成長。你不必什麼都知道，不必任何孩子的提問都要有「正確」的答案。承認自己能力的侷限，不必勉強自己其實是最佳的策略，也讓孩子學習到面對事情的態度。這雖然也是不容易做到的事，但比起讓自己成為先知，這是更「可能」做到的事。所以我們才會常說「教學相長」、「孩子是父母的老師」，這必定也是很多人都有過的體會。

中國人的父母其實大多很認真，常常急著要給孩子很多他們認為好的東西，幫他們計畫好未來的路，卻沒能了解孩子真正的感受如何，甚至還因此與孩子陷入對立的緊張關係中。愛他們卻無法信任他們的感受與選擇，這樣往往會導致他們長大後，也不信任自己的感覺，不了解自己真正的特質究竟是什麼。

如果孩子的 ability 不錯，可能還是可以適應的很好，有著不錯的工作，生活也還算平順。但是之後因為工作不適合自己的特質，能力上容易遇到瓶頸；或是漸漸地發現對工作不感興趣且缺乏熱情，卻又對轉換工作感到害怕。要是孩子的 ability 沒有很好或是發展的較慢，可能在成年之前就出現適應上的問題。他們的學習過程變得痛苦

而掙扎，很難有成就感；很多孩子可能就選擇退縮回自己的世界，或是留連在網路與遊戲世界裡尋找另一個出口。他們長大後就成為了所謂的「宅世代」、「啃老族」。

不論之後發展的結果如何，因為不夠了解自己，無法形成穩定的自我形象與價值。呈現在整個社會層面時，就會變得很容易盲目的追求當前流行的事物，大家一窩蜂的追逐相同的事物，熱潮過後什麼也沒留下！社會也因為缺乏多元的價值，面對複雜的競爭與挑戰時，往往也難以因應而形成困境。

### 你的孩子不是你的孩子

最後跟大家分享紀伯倫在「先知」這本書中，關於「孩子」的描述。中國人（甚至是東方）的父母可能很難接受，但是非常值得深思。（我年輕時看也沒有這麼深刻的感覺啊！）

你的孩子不是你的，他們是「生命」的子女，是生命自身的渴望 他們經你而生，但非出自於你，他們雖然和你在一起，卻不屬於你 你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，因為他們有自己的思想 你的房子可以供他們安身，但無法讓他們的靈魂安住，因為他們的靈魂住在明日之屋，那裡你去不了，哪怕是在夢中 你可以勉強自己變得像他們，但不要想讓他們變得像你。因為生命不會倒退，也不會駐足於昨日

## 1.6 三部曲：理想化-讓孩子勇敢追夢

「理想化」是 Kohut 關於自戀成長的另一個重要概念，與「鏡映」同為早期自戀成長的重要歷程。

原本在精神分析理論中，「理想化」是一種不成熟的心理防衛機轉，藉由將完美或是接近完美的感覺放到他人身上，以此作為避開焦慮與負面情緒的方式（例如輕視、嫉妒或是憤怒）；因為這些負面感覺除了造成自身的緊張不安，也擔心會因此引發他人的攻擊。例如男孩可能會將有暴力傾向的父親，美化為超強的勇士，來中和自身遭受到暴力的憤怒，並獲得安全保護的感受；或是對於職場上頤指氣使的上司，美化為有決斷力的領導者，來處理自身可能的憤怒情緒與被攻擊的恐懼。

但是 Kohut 在他關於自戀成長的理論中，把「理想化」視為健康自然的過程。藉由「理想化」照顧者的形象，兒童感覺到自己擁有完美的父母，獲得了安全的感受；之後將所認同的完美形象內化為自己的一部分，形成「理想化」的自體客體。這樣的內化不僅強化了自體的凝聚，在將來更能成為對於理想目標的追求。

以發展的順序而言，通常「鏡映」出現在較早的階段，「理想化」則在稍晚出現。如果以學習畫畫的過程來比喻的話，「鏡映」階段像是剛學畫時的「塗鴉」，「理想化」則像是「臨摹」；兒童在塗鴉過程中展現各種對於畫畫的想像力與興趣，之後藉由臨摹來獲得控制力的掌握與對於美的欣賞。

### 「理想化」的崇拜

所以我們可以觀察到，小孩都會很自然的崇拜自己的父母，甚至在很早期的階段，會認為自己的父母是全世界最好的、最強的。除了是因為小孩需要感覺擁有好的照顧者來得到安全感，成長學習過程中也需要有一個好的「典範」，這是必經的過程。就像你想要模仿一幅畫，你一定會選一幅自己覺得好的作品，總不會去選你認

為不好看的畫吧！嬰兒成長早期環境是有限的，沒有太多選擇，父母又是他心中很重要的人，很自然地會去「理想化」自己的父母，那是成長的需求。這時父母親要「暫時」、「有自信」的讓小孩理想化，讓小孩相信自己正在學習「好的」內容，建構一個夠健康、有自信的自戀感受。

因此，無可避免地，這階段的小孩子會誇大父母的能力並且模仿父母的行為。然而，前面「涵容」的文章中提到，在「鏡映」的過程中，父母不要過度以本身的價值觀去影響小孩，這時候又要讓小孩模仿自己，不是互相矛盾嗎？

確實，孩子很難不受到父母的影響；即使你不刻意灌輸你的價值觀，孩子在「理想化」的階段，還是會很自然地學習你的行為。

所以身教還是重要的。

但是，「理想化」的過程中，「模仿」並不是最重要的部份。

### 「理想化」的真正意涵

「理想化」的過程中，對孩子真正重要的是，「感覺」到一個「理想」的存在，讓他還不穩定的自戀結構有一個暫時的支撐，有一個可以努力想去達到的目標。你不需要真的和他所想像的一樣好，只要留給他「想像」的空間就可以。小孩子早晚都會知道，自己的父母不是萬能的，不需要太早去提醒他；如果讓他在自我還不穩固時，「理想」就破滅了，這樣對小孩也是一種創傷，讓他對於懷抱「理想」有很深的恐懼。

所以有自信的父母親，他們小孩往往也比較有自信，不害怕去接受挑戰；而沒有自信的父母，甚至常常自怨自艾的父母，小孩也會對自己比較沒信心，害怕去面對未知的事物。

另一個重點是，他雖然還是會參考你的樣子去建構，但是那些「想像」主要是屬於孩子的，是他期待自己能擁有的，只是暫時先放在你身上罷了。父母只要不刻意去影響，孩子會有他們自己足夠的想像空間的。

所以這階段，父母應該允許孩子將父母「理想化」，之後慢慢地（而且無可避免），他自己一定會發現父母不夠完美。就像一開始喜歡並且去「臨摹」的畫，在看過更多的畫作之後，會發現更美或是更喜歡的畫一樣，他開始會轉向其他的認同並繼續發展下去。他會經歷挫折的感受，但是只要挫折不是太大，就能在處理挫折中訓練自己的能力而成長。之後最初所模仿的，或許會被放棄，也可能部份保留下來，成為自己風格的一部分。重要的是，他能繼續保有「理想」，並依照自己的特質去發展。

### 當一個「被動」的父母

在「鏡映」與「理想化」這兩個過程中，父母親需要把握的一個簡單原則就是「盡量保持被動」。當小孩表現出自己時，再適當地給予所需要的「回應」；可以對他的表現給予適當的「引導」，但不要太主動積極地灌輸自己的價值觀給他們；當小孩主動認同你、模仿你時，不用太缺乏自信，也不要太洋洋得意，有機會的話，可以和孩子談談他想要模仿的想法。

只要父母盡量保持被動，孩子自己的感受與想法就能主動、自然地領導他的發展。

那我們是不是要在孩子面前盡量表現良好的行為，將不好的行為隱藏起來？當然，是人都會有缺點。如果你真心覺得自己的一些行為不好，不希望孩子模仿，能夠真的改變它當然很好（孩子常常可以幫助你看見自己的喔）；否則的話，承認自己的缺點，與孩子一同討論行為的優缺點與可能的後果，幫助他們（包括父母本身）得到更廣的視野。太小的孩子當然無法深入討論，可以運用想像與角色扮演，以遊玩的方式來讓孩子經歷。

比較不好的情形是，父母否認自己的缺點，但是表現出不一致的行為，孩子面前一套，私底下卻是另一套。孩子永遠都會發現父母的所有行為的（這我可以跟你保證），你行為上的不一致反而更容易造成孩子的內心的衝突與對你的失望，造成「理想化」過程的失敗。

果然，「誠實」始終是最好的策略。

很多父母一定會疑惑，「被動」會不會造成父母做的太少，小孩得不到足夠的資源成長，落後給別的小孩呢？其實，兒童的自我發展是自然會進行的過程，不需要你特別去啟動與強化。「被動」不是「懶惰」與「不作為」，如果你認真觀察孩子的發展，你會發現，光是「被動」去回應已經會讓人忙的不可開交了，你常常還得只能選擇部份去做，無法全部都回應的。

「可是小孩的選擇看起來是沒有發展性的，可能未來會很辛苦，養不活自己」，很多父母一定為這麼想。

問題是未來社會會變得如何，沒有人能確定。小孩長大是在1、20年後，以現在社會發展的速度，可以確定的是，一定跟現在不一樣。你用現在的社會狀況去框住孩子的未來，怎麼想都是比較差的決定。況且無論未來社會如何變遷發展，小孩能根據自己的特質發展，做自己喜歡的事情，即使物質條件可能不是很好，但是一定比較快樂。台灣的父母常常是忙於給小孩自己想要給的，而不是小孩想要的，結果是兩邊都很累，也對彼此失望。

## 父母自己對於「被理想化」的需求

這是一個常出現又不容易被察覺的問題。

被人崇拜著是一個很令人滿足的感受，每個人都喜歡被人崇拜著。有時父母太沉溺在被孩子「理想化」的感覺中，會無法接受孩子對你的失望。

這時父母可能會出現兩種反應。

一種是父母可能因此過度討好孩子，無法拒絕孩子不合理的需求。這可能會導致孩子過度膨脹的自戀感受與自我中心的思考模式，導致將來無法處理挫折的感受。另一種是當孩子表現出失望時，父母出現過度反應的情緒，憤怒地指責孩子。這可能會讓孩子不敢表達自己的感受，或是覺得自己不好，造成孩子過多的罪惡感。

這其實也是父母自己內在潛藏的自戀困擾，在與孩子的關係中被喚醒，進而反應在與孩子的互動中。

在我自己的臨床經驗中，親子之間絕大多數的問題，都是出在父母親過度地將自己的內在需求，企圖在孩子身上得到滿足。父母並非在意識中刻意地要這麼做，而是被無意識的自戀需求驅動著，難以自覺。

這也是為何我這麼在意「自戀」的成長，沒有處理好的自戀困擾，像「基因」般的，一代傳過一代，不斷地影響下去。

## 自戀成長三部曲

「涵容」、「鏡映」與「理想化」是我認為生命初期自戀成長很重要的歷程，是關於「環境」如何提供兒童心理健康新長的重要概念。它們雖然是發生在生命的早期階段，但是如果進行的不順利，會在後續的生命歷程中繼續進行以尋求完成發展。它可能會出現在學校就學過程中，未來的工作環境裡，以及日後自己組成的家庭中。所以整體的社會還是有機會可以修復個人早期成長的不順利。一個夠成熟的社會，可以「涵容」個體的差異性，不必因「分裂」而破碎不完整；適切地回應他們的表現，讓他們有機會看見自己；提供足夠豐富的價值，讓他們有機會認同並繼續發展自我。「不完美」從來都不是最大的問題，甚至根本不是「問題」，它是真實世界的本來面目。能真誠並如實地面對這個世界，才是生命最大的課題。

## 1.7 天賦

「天賦」就字面上的意義是「上天所賦予的」，也就是天生的、一出生就具有的能力。在一般用語中所謂的「天賦」，通常是指有些人先天在某些方面的 ability，相對於一般人平均而言表現比較突出，彷彿是上天賜與的禮物一樣。

那麼這些比較好的「天賦」，對於自戀的發展會有什麼樣的影響？

### 「天賦」在自戀建構中的角色

一開始傳統精神分析的主要論述裡，較少關於個人先天具有的特質或才能的討論。直到 Kohut 在他的自體心理學裡，特別討論到關於「天賦」在自戀發展中的影響。

他認為良好的「鏡映」過程能讓人擁有「健康的企圖心」，而「理想化」則建立了「理想與價值觀」。要從內在的企圖心到真正實踐外在的理想之間，存在著一股現實的張力；要實現理想與價值，需要有足夠的天資與技能，天賦的能力便是在此扮演重要的角色。若是企圖心與理想之間差距過大，超過天賦的能力，會帶來很大的挫折感，導致自戀結構無法負擔而出現危機。因此「企圖心」、「理想」與「天賦」三者之間，需要達到一種平衡的狀態來維繫自戀結構的穩定。

此外，「天賦」可以在早期自戀發展不順利時，藉由這些突出能力的表現，獲得一些良好的自戀感受，以此來補償早期發展時的匱乏，支撐脆弱的自戀結構免於崩潰，讓自我有機會繼續發展下去。

Kohut 觀察到許多成年期工作方面表現良好，甚至是成功的人，卻在成功或是中年之後陷入心理危機。他認為可能是「天賦」的發展支撐了早期自戀結構的缺陷，後來當能力的表現與發展遇到了瓶頸，或是某些重大生活事件直接衝擊到原本有問題的自戀結構時，便開始出現心理上的危機。

### 「天賦」可以修正自戀發展的缺陷嗎？

如果以心理發展的觀點而言，早期「涵容」、「鏡映」與「理想化」過程中所出現的問題，並無法只因「天賦」的發展就可以修正。這樣的補償方式並不能改變原本自戀結構發展過程所產生的脆弱，它只是維持它免於自戀崩潰的危險。

就像一棟建造時結構有問題的房子，或許可以先用一些外加的支撐來免於倒塌，但是原本結構上脆弱的問題依然存在。如果原來的結構沒有被改善，一旦外來的支撐出現問題，房子依然面臨倒塌的危險。如果自戀結構的脆弱不是太嚴重，有可能可以一直經由「天賦」的發展與表現來維持一種穩定的平衡；但是一旦能力的發展遭遇瓶頸，或是遇到重大的衝擊與危機，可能就會陷入到一種自戀崩潰的危機中。我們大部份的人，其實可能都是處在這樣的狀態中。

此外在自戀發展的過程中，除了建立良好的自我形象感受之外，還包含了建立自我與外界，特別是跟人的關係。精神分析學派中的「客體關係理論」，把人尋求與「客體」建立關係視為一種本能；Kohut 的「自體心理學」中的「自體」，也包含了這些與「客體」產生聯繫之後內化進來的關係。這些「自體-客體關係」是自體的重要結構，它們就是經由「涵容」、「鏡映」與「理想化」的過程中慢慢建立起來的。

這些關係上的結構，是未來個人與外界關係的「模板」，成為之後與他人建立關係的模式，也是「同理心」的重要來源。「天賦」比較屬於個人的發展，缺乏與外界客體的聯繫，因而無法修正這些屬於關係上的結構。

所以自戀結構脆弱的人，即使天賦的發展順利，對於自己的能力有足夠的自信，但是一種深層的、模糊的匱乏感依舊會困擾他們。這是來自於與人之間關係的問題，需要在實際與人互動的過程中才能得到修正。但是這樣的修正相當的困難，一來這需要他人的參與而無法獨立完成，其次是因為有著不良的人際關係「模板」，在發展與他人的關係時，常常會出現重複的錯誤而導致挫敗。這些挫敗讓人更加退回自己內在世界，並過度在「天賦」上尋求補償。他們轉而只專注於表現自己的能力，放棄發展與外界的關係，最終導致關係的結構無法修正。

所以我們可以看到一些才華洋溢的藝術家或是音樂家，往往在生活上給人自私的印象，與人相處是困難的。特別是當他們處於親密關係中時，往往帶著嬰兒般原始幼稚的情感需求（這與早期階段的情感回應匱乏有關），關係因而不穩定且混亂。

徐四金小說「香水」所描述的，正是這樣的歷程。

「香水」裡的主角在極度匱乏的環境中成長，藉由天賦的敏銳嗅覺讓他在香水的製作上有非凡的能力，維繫了他的自戀結構，成了他掙扎生存下去的最大（可能也是唯一）的動力。他的特殊才能雖然為他帶來一定程度的自戀滿足與別人對他的重視，但是在跟人的關係中，他遇只是嫉妒與覬覦他的「才能」的人，並不是真正關心他的「人」，而後者才是他真正深層的需要，也才能解決他自戀結構的缺陷。

我設想，如果一開始香水店老闆不是忌妒與偷竊他的能力，而是真心欣賞他的能力，並接納他的「人」，或許有機會可以修正他的匱乏且冰冷的自戀結構，讓他之後在發展才能的同時也可以建立與人的關係。很可惜他並沒有遇到這樣的機會，反而受到無情的剝削。這讓他更迫切地想要完成與實踐他的「天賦」來支撐他的自戀結構，即使需要奪取他人的性命。

等到他完成了他夢想中的香水，被追捕逃亡的過程中他的心理危機開始浮現，孤獨一人讓他常常出現脫離現實的幻覺。完成了極致的香水並無法解決他的自戀危機。他後來選擇回到人群中，卻還是無法在人際關係中修正他自戀結構中關係的缺陷。於是在面臨東窗事發的情況下，他最終選擇將香水倒在自己身上，讓自己成為被眾人渴望的對象而被吞噬。

「被他人渴望」可能是他潛意識中真正的需要，而隱藏在他的終極香水之中的，不正是「人」的味道嗎？一種純淨的、未受污染的、聖潔的母性。

## 「藝術」與「自戀」

所以我推測，很多的藝術家的作品，可能也是為了努力維繫脆弱的自戀結構，藉由他們天賦的藝術才能而創作出來。而因為他們所描寫的是深層的、人類共有的自戀缺憾，所以往往能引發強烈的共鳴，成為偉大的作品。甚至有可能，因為其他面向的匱乏，讓他們將所有精神能量都灌注在天賦的發展上，因而激發出更好的表現。

我常常懷疑，如果偉大的藝術家生長在一個我認為的理想的成長環境，是不是還能創造出那樣的作品？這並不是說，偉大的藝術家與創作者都是早期自戀發展失敗的人，或是得要有早期的發展失敗才能造就好的作品。好的天賦也可以經由敏銳的感受力與同理能力，創造出深刻的作品。只是「親身經歷」與「感同身受」還是有著一些差異存在，那不是好壞程度的差異，而是觀點角度的不同。而各種不同的藝術也有它本來的生命與純粹的形式，當然不會只為了彌補心理缺憾而做。

只是自戀的發展不可能完美，人的精神是一個整體，天賦的表現受到生命經驗的影響也是很正常（甚至是無法避免）的過程。其實我並不喜歡把藝術創作看作是一種解決心理痛苦的方式，感覺有點破壞了對於「美」的感受與想像；但是如果能夠將生命的痛苦以藝術的方式轉化與呈現為美的形式，我覺得是一種很棒的生命力的展現。這比讓它們成為因匱乏而導致貪婪、憤怒甚至暴力要好的多了。畢竟天賦與環境常常不是我們自己可以選擇的，但是如何活在其中應該是有機會自己決定的。

## 沒有好的「天賦」怎麼辦？

世界上大多數的都不是天才，難道沒有特殊天賦就無法度過自戀發展的危機嗎？

對於很多不是擁有特殊天賦的人而言，一定還是有某些他們相對而言比較擅長的能力，有些事可以做的比其他事情好一點。對於自戀成長而言，只需要這些相對好一點的能力，有機會得到發展與肯定，同樣可以提供他們一定的成就感，或許就足夠讓他免於自戀結構的崩解。這是後續的教育與社會環境有機會可以提供的。

現代社會讓人憂心的是，整體價值的窄化，讓不同的能力沒有得到肯定的機會。在學校只有成績的高低，沒有對於個人不同特質與能力的了解；社會往往以收入的高低來衡量成就，缺乏多樣化價值的肯定。

自戀結構的崩潰往往伴隨著「自戀性暴力」，帶著強烈的破壞性，導致許多令人扼腕的悲劇，像是恐怖情人與隨機殺人的事件。

鄭捷隨機殺人的事件帶給台灣社會無比的困或與不安，美國光是 2018 年就發生了 94 起校園槍擊事件，我認為這些攻擊行為與他們本身自戀結構的崩解有關。自戀發展不可能完美，但是後續社會如果可以提供多元的價值，讓很多不同的能力與特質能獲得肯定的機會，就能提供足夠的安全網，減少個人因自戀結構崩潰而墮落時，所造成的嚴重社會衝擊。

## 1.8匱乏

前面的文章討論過自戀成長的幾個重要概念，包括「涵容」、「鏡映」、「理想化」與「天賦」，這篇我想談談「匱乏」。

我所講的「匱乏」，是指「鏡映」與「理想化」過程中客體「回應」的不足或是扭曲，導致「自體」無法凝聚成為穩定的結構。

就像植物的成長需要陽光、水分與空氣一樣，少了這些環境中的因素，植物便無法健康的成長。照顧者對於兒童心理上的回應，就像植物成長需要陽光空氣水一樣，是自我成長所必需的。這樣的匱乏並不是物質上的欠缺，而是心理上的回應不足或是扭曲。

### 匱乏對於心理的影響

這種心理成長上的匱乏，可能會帶來什麼樣的影響？我嘗試歸納了幾種。

首先是，自體的結構呈現一種脆弱的狀態，無法因應環境帶來的挫折與壓力，通常會以退縮與逃避來保護自己不受傷害。他們對於人際接觸感到害怕不安，甚至放棄對於人際關係的需求，呈現自我封閉的狀態；也可能因為感覺到脆弱，會對少數信任的人過度依賴，無法接受分離。我認為這跟近來所謂的「草莓族」、「宅世代」、「草食男」、「魚干女」的現象有很大的關聯。

其次是會造成一種內在空洞的感受，讓人不斷想要得到些什麼去填滿它，卻怎麼也填不滿的感覺。為了逃避這種匱乏感，人往往會過度沉迷在一些事物，像購物、電視、手機與網路遊戲、社群媒體，藥物與酒精成癮。

甚至我認為，社會上常出現的一窩蜂現象，也和這種匱乏感有關。看到別人有什麼也急著想要擁有，也不管是真的「需要」還是「想要」而已。然後一段時間後，熱潮消退後，什麼也沒留下。當然，很多流行文化本來就具有這樣的性質，不全然是匱乏有關；但是如果過度不理性的狂熱，之後又無法出現更深入的文化，就可能和整體的匱乏有關。

當你知道自己想要些什麼時，就不會什麼都想要；當你不知道自己想要什麼時，得到再多還是無法感到滿足。

### 華人社會的觀察

( 20191213 )

我常常看到華人社會的父母困惑於「明明努力為小孩提供很多以往他們沒有的資源與環境，為何小孩子的心靈問題好像比較多，抗壓性不好？」

確實，現在孩子所能得到的關注與資源確實比以往來得多，為何會長不好？

問題可能不是出在資源不夠，而是給得太多或是給得不是他們真正需要的。如同植物成長需要陽光，水與養分，但是太多陽光、澆太多水與施過多的肥料，植物還是會長不好。

許多認真的父母常常因為擔心小孩「輸在起跑點上」，提早讓小孩學習不是那個年紀需要的內容；讓孩子學各式各樣的才藝，不是為了讓小孩了解自己的喜好與特質是什麼，而是為了所謂的「提早開發腦力」。

這還沒關係，能讓孩子有機會接觸不同的事物，也不算壞事；但是之後當孩子真的學出興趣來了，想要繼續發展時，父母往往又告訴小孩，那只能當興趣，然後要他們先放棄興趣，專心準備入學考試，考上有前途的科系才是重要的。然後要求孩子先放棄自己的興趣，安排孩子上課後去補習，提前學習一些之後學校就會上的課程，不斷重複同樣的內容。

結果孩子學得很痛苦，失去了學習的樂趣，再抱怨小孩為何上課與學習這麼被動，得要花力氣一直盯著他們。

表面上一直讚美與肯定孩子，卻只有在孩子考出好分數時才有肯定；為了讓他們專心讀書，保護著不讓孩子面對生活的事物，然後抱怨他們的抗壓性低；不能真正相信他們的選擇，不斷替孩子決定他們的未來，然後說孩子為何依賴不獨立。

學習過程中，孩子不被相信有思考的能力，只要求他們記得「標準答案」，考高分進好大學。大家一窩蜂地追逐同樣的目標，然後大嘆競爭激烈，好辛苦。

整個社會彷彿是一面特殊處理過的鏡子，永遠只能照出少數幾種樣子，孩子們無法真正地看見自己。

另外有很多的父母，因為現代快速忙碌的生活，讓照顧者消耗了大部分的精神能量，已經無力再提供兒童需要的回應，只能尋求托育系統或是長輩的支援。這兩者我覺得只能提供短時間的生活照顧，要提供我上面所提到的「回應」，其實不太足夠。

孩子其實並不需要很多的回應。當他來找你時，試著撥出一些時間聽聽他說些什麼；很忙的話，溫和地請他等待一下；比較空閒時，隨口問一下孩子最近的生活。認真的聽，比一直要給他們很多意見要重要的多，其實也比較輕鬆。

### 孩子的照顧是整個社會的責任

最後我必須提一下，我的這一系列文章不斷提到照顧者的問題，很容易讓大家覺得好像都是女性與媽媽的責任。我必須強調，這些情況不是單純呼籲大家「回歸傳統家庭價值」就可以解決的，更不能以此要求女性放棄自我，回歸家庭專心照顧小孩。過往的社會已經對於女性很不公平，現在也還是。

我們必須要意識到，社會已經演變為新的型態，需要用新的思維與方式來解決問題；這必須要所有人一起參與，不是只有某部份人的責任而已。下面我提供一些我覺得可以努力的方向。

首先，就兒童心理發展而言，我認為生命的前三年是很重要的時期，如果可以有專門的照顧者是最理想的。我們可以鼓勵父母願意在家照顧小孩，例如支付薪水給全職在家照顧小孩的父母；讓選擇在家照顧孩子的父母，之後可以有很順暢的就業管道甚至是保障，不要讓父母在自己與孩子的需要之間痛苦的抉擇。

無法全職照顧的話，提供友善彈性的工作時間與環境，方便父母照顧小孩；提供優質甚至免費的托育機構與服務，讓全職父母可以減輕負擔，工作之餘還能有保有好的親子互動品質。

我知道這些並不容易達成，需要政府政策配合，以目前的政治環境看起來是不太樂觀。但是只要大家真心認同這樣的改變，影響周圍的人有同樣的理念與方向，當越來越多人認同，就能形成重要的影響力。

從成長的源頭就提供孩子所需要的回應，讓他們免於「匱乏」，才能讓他們的「根」扎的深，有足夠穩定的自我來因應壓力。

## 輯二、自戀檔案室

檔案室系列的文章，主要藉由對於社會事件或現象的分析，來呈現深層自戀問題的影響。

## 2.1 宅世代

大家一定都聽過，「宅男」、「宅女」「宅...」的用語，「宅」似乎成了現代社會的一個重要特徵。「宅」究竟意味著什麼？潛在的又是什麼樣的心理狀態？這跟自戀有關嗎？為何成為發展的趨勢？

### 什麼是「宅」？

我將本文要討論的「宅」定義為：

一個人選擇多數時間待在家裡，儘可能減少外出活動，避開陌生的環境與人際接觸，只從事自己選擇的活動。

所以「宅」並不是單純地喜歡待在家裡，避開社交接觸與留在個人的世界是很重要的特徵。這意味著，人際接觸對他們而言是不舒服或者是麻煩的，或至少是不重要的。

一般而言，人是偏向群居性的。人際間的接觸與溝通不僅是需要的，甚至是必要的。精神分析的「客體關係理論」甚至認為，「尋求與客體的聯繫」是人的本能之一。也就是說，人會自然地想要與他人產生連結。

當然，每個人先天的特質不同，對於社交會有不同程度的需求，並沒有一定的標準；況且每個人在生活中，確實也需要保有一定的個人空間，才不至於喪失自我感。再則社交雖然是一種本能的需求，但是「社交技巧」卻不是天生就會的。社交互動其實是一件頗為複雜的事情，社交訊息經常是模擬兩可又充滿變數的；人與人之間會合作，也會競爭；它可以讓你感覺的被支持，也可以讓你倍感壓力。一般人在日常生活中也經常會遇到人際關係的壓力，會讓人想要逃避。但是如果一個人

「大量且長時間地」刻意避開他所生活的環境中的人際接觸，只想停留在自己一個人的世界中，這樣的情況畢竟還是一件值得關注的事情。更何況這樣的情形，漸漸成為一個廣泛的社會現象。

假如我們同意社交是人的本能需求，這樣的需求也沒有受到特殊精神狀態的影響（例如自閉症或是精神病），究竟是什麼樣的問題，讓一個人需要從一般自然且平常的社交情境中退卻？

我認為，這樣的退卻主要是為了「避免自戀傷害」。

對這些宅人們而言，社交情境可能帶著「自戀傷害」的危險。他們的困難在於，他們往往有著比一般人較高且難以調整的自戀需求；當面對社交情境中無可避免的挫折時，自人際關係中撤離成了不得不的選擇。

這種「僵化」的自戀需求，可以說是他們困難的核心，多數的問題都是圍繞著它發生；它來自於早期自戀成長的過程中出現了一些問題，導致原始自戀沒有得到修正。

### 自戀的修正

以精神分析的觀點而言，人出生後一開始是處於「原始自戀」的狀態，那是一種「世界就是我」的誇大感受，不知道有其他「人」的存在。之後隨著感官與認知的發展，開始漸漸感覺到母親這個「客體」的存在，但還是將她視為是自己的一部分。慢慢地嬰兒開始發現，他並不能夠完全控制母親這個客體，被迫接受母親是一個獨立存在的客體。這樣的過程對於嬰兒而言，是一個相當巨大的挫折；他從全能

的幻想中跌落，同時意識到自己其實是一個脆弱的存在。這樣的過程導致嬰兒的心智經常處於分裂與恐懼的狀態，需要照顧者的「涵容」來提供足夠的溫暖與安全的感受，來「中和」嬰兒的挫敗與恐懼。「涵容」的過程順利的話，嬰兒漸漸能將母親視為一個獨立的「客體」，他會持續將精神能量灌注到母親這個客體身上，建立與母親穩定的連結。這樣的連結最終形成了一個好的「自體-客體」，成為穩定的「自戀結構」中重要的一部分。

原始自戀就是在這樣的過程中，從全能誇大的幻想中，逐步修正到一個合乎現實狀況並能與外界適當互動的自戀結構。過程中的挫折雖然令人痛苦又無法避免，但面對挫折也是自戀成長過程中必要的部份，過多與過少對於自戀成長都有不利的影響。理想上，如果在「夠好」的環境中，這些挫折會被照顧者適當地調整到可以忍受的程度，讓修正的過程可以繼續。對於照顧者而言，依據兒童特質的不同去調節他所面對的挫折，可能是養育中最重要的工作。

若是發生了過多的挫折，成長環境又沒有能夠提供緩衝的空間，原始自戀會大量的撤回，同時用一種頑固的否認方式來抵禦外面的世界，不願接受改變。就像是蝸牛縮回自己的硬殼中一樣，原始自戀退回到潛意識中，不願意回到意識中繼續隨著認知的變化而成長。

假如成長過程照顧者過度的保護，甚至與個體一同否認挫折的發生，會導致原始自戀的修正不足，保留了過多全能誇大的色彩。這樣的小孩會過度地自我中心，忽略他人的感受。等到離開保護的環境，就如同溫室中的植物無法適應外面的世界一樣，當他們終於不得不面對真實的世界時，會面臨很大的挫折。但是這時候的自戀結構難以在短時間內調整，同樣也會選擇退縮否認的方式來因應他們的困難。

### 引發自戀退縮的情境？

我試著整理幾個可能的情況。

#### 匱乏與冷漠

自戀成長過程中，照顧者的因為種種的因素，無法提供兒童足夠的心理回應。這可能來自於經濟的困難，導致照顧者的心力耗費在工作上，無力回應；或是照顧者因為自身的心理狀態，可能是憂鬱或是困在自己的心理需求中，忽略了兒童的需求。兒童因此在尋求向外的客體連結時，經驗到一個匱乏與冷漠的世界。這在現代忙碌又競爭的社會很常見，父母往往都需要工作，小孩由保母或是祖父母照顧。保母與祖父母因為工作與年齡的因素，雖然滿足了兒童生理的需求，但在心理上的回應很可能不足。

這樣的情境不僅會讓自戀的能量向內退縮，同時也會因為「鏡映」的不足導致自戀結構的脆弱。這樣的小孩常常缺乏自信，容易因為人際互動中的負面訊息而受創，因而迴避可能受傷的社交情境。

#### 過多負向情緒表達

負向情緒表達過多的環境，對於正在經驗情緒的兒童而言，是很大的負擔。這就像沒經過適當階段體能訓練的人，一下子給他太高的訓練量，不進沒有提昇體能，反而造成受傷，讓後續的表現更差。常出現的情境像是父母關係不好，經常吵架衝突；父母親自身承受很多壓力無法適當宣洩，轉移到兒童身上；或是父母個性過於要求完美，習慣性地批評小孩做的不夠好。

這樣的環境對於先天氣質較為敏感的小孩，壓力感受特別大。就像敏感度高的天線，接受了太強的訊號就會爆掉失真；而他們為了保護情緒不受到過度刺激，只能退回自己的內在世界。這樣的小孩常常是安靜的，自己一個人玩不太吵鬧，好像沒什麼問題，反而容易被忽略。

### 過度保護

現代社會很多社會條件很好的父母，因為自身能力好，能夠提供非常好的生長環境。但是有時「過好」的環境，對於兒童的成長不一定是好的。他們常常提供了過多他們認為「好」的東西給兒童，卻不一定注意到兒童的特質適不適合；或是過度地以兒童的需要為中心，總是配合兒童的需求，卻讓他們無法學習到注意他人的需要；害怕兒童無法承受挫折，於是將挫折完全「隔離」或是「否認」挫折的發生。這些情形會讓兒童無法在環境的正常與適當的挫折中修正與適應，一旦面對真實的環境，往往短時間內無法調適而出現困難。而一旦長期一直無法調適（通常是由於父母繼續保護），在無法有效因應外界的挫折下，只能逐漸退回早期較讓人滿足的依附狀態，通常是對父母的依賴。這樣的小孩通常比較自我中心，行為比較驕縱任性，現代所謂的「啃老族」就是屬於這個類型。因為無法忍受挫折，難以在生活與工作中獲得成就，通常會選擇從社交中退縮，避免自戀傷害。這是在華人社會與日本社會很常見的型態，與文化中的教養模式有很大的關係。

### 自戀的子宮

退縮的自戀此時像是回到了胎兒時期，而家彷彿成了一個巨大的子宮，不僅隔離了外界的挫折，也提供了生活的需求。但是這樣的狀態，身旁的父母與家人通常很難接受，會不斷催促著他們「出生」，與家人間的衝突與拉鋸往往由此而來。然而往往家人越是催促他們獨立，宅人們反而退縮的更嚴重。對他們而言，離家就像是沒有穿衣服卻要進入冰天雪地的環境一樣。對家人而言，放任不管的話，長此以往家人也無法負擔。於是整個家庭陷入一個進退兩難的困境。

而且成人畢竟不是胎兒，無法只滿足於一個安全的空間與足夠的養分，他還是會有一些欲望需要被滿足。因為無法向外尋求滿足，只能試著向內創造一個「心理空間」，藉由極度個人化的活動混合著幻想的內容而建立。這些活動的特性通常是能夠快速產生愉悅感、容易吸引注意力，同時帶有脫離現實的色彩，如此才能夠避開現實帶來的壓力。像是看電視、追動漫、玩電腦遊戲，以及現代人不可少的「網路世界」。

### 網路的影響

網路的興起在近代的「宅」現象，扮演很重要的角色。過往「宅」在家裡，算不上一件舒服的事情，沒太多事情可以做，只能看書看電視。現在只要接上網路，不用出門就可以獲得關於這個世界大量的資訊，加上工作與經濟型態的改變，理論上有可能可以完全不出門也可以生活，選擇「宅」在家裡在現代的社會變得方便又不困難。即使身體需要活動才會健康，也有很多方式可以在家裡運動；更何況現在大環境還有空汙的問題，常常到戶外運動有可能反而不利健康。

重要的是透過網路，人可以建立一個自己選擇的個人世界。想要什麼訊息，敲鍵盤問一下 Google 大神，有求必應；隔著螢幕，遇到不想要面對的狀況，按一下滑鼠就可以離開。甚至你還可以在網路上重新建立一個新的身份，一個不同於你現實生活的身份，一個你渴望的身份。萬一失敗了還可以重來，像玩遊戲一樣，可以有無限多條「命」。這如何能不吸引他們！

當然，實際上的網路也沒有這麼美好，網路的世界畢竟也是「人心」的世界，同樣會有人的問題。可怕的人肉搜索與網路集體霸凌，比起真實世界的恐怖程度也是不遑多讓。但是比起真實世界，網路帶來的控制感還是大的多了。

這種高度的控制感，大大的滿足了人的「自戀需求」。如果真實的世界不改變，無法為人的自戀成長與修正提供適當的環境，選擇「宅」在家中進到網路世界，恐怕會成為他們唯一的選項。

讓人更憂心的是，因為網路便於隱蔽身份的特性，一些原本在真實社交中會被隱匿與壓抑的想法，可能更容易被表達出來。這些想法原本之所以會被壓抑，正是因為它們往往帶著較強的情緒與攻擊性，無法被真實的社交情境接受，於是大家會很容易在網路看到許多不適當與不成熟言論。這些在網路世界造成的問題，回過頭來，還是會影響真實的世界。

網路世界的形成已經勢不可擋，網路世界與真實世界之間的關係錯綜複雜，未來的發展難以評估，還需要繼續的觀察。

### 如何面對「宅人」

一旦我們能了解「宅」背後敏感又脆弱的自戀結構時，就知道單純地要求他們出來面對真實的世界，是很困難的事情；這就像是要他們沒有任何裝備與武器，就去打仗一樣。

同時又因為他們的原始自戀需求沒有獲得適當的修正，讓他們難以面對自己真正的問題，因此要他們光靠自己去修復自戀結構也是相當困難的事情，勢必需要他人的協助。但是如果他們沒有一定的自覺與內省，周遭的人即使想協助，可能也使不上力。

更何況，家庭的環境可能正是他自戀問題的來源，家庭環境能否修正到合適的狀態，也是大有問題。因此往往需要有新的「客體」進入，或是轉換到一個較為涵容的環境。

由此可知，自戀的修復雖然基本上是困難的，但並不是無法發生。首先需要克服的，是雙方心態上的問題，這主要來自於雙方在「成人」與「小孩」角色的混淆。

「宅人」在外觀上已經是「成人」，但是內心很多的部份卻還是「小孩」。他們兒童時期自戀成長所需要的「涵容」與「鏡映」，並沒有獲得滿足，往往在無意識中出現幼稚不成熟的行為而不自知。而很多父母面對「宅」在家中的兒女時，容易出現以「成人」的標準在要求他們，同時又不自覺地把他們當「小孩」看待，不信任他們。兩者之間這種角色的混淆，是造成衝突的最大原因。

對於父母而言，我認為比較理想的方式是：基本上將他們視為一個成人的個體，尊重他們該有的自主權；細心地觀察他們是否出現「涵容」與「鏡映」的需求，然後適切地回應。尊重他們的自主權時，同時也要請他們負起相對應的義務。很多父母往往在生活起居上把他們當成小孩照顧，卻在真正需要像對兒童般地回應他們的情緒與心理時卻過度的嚴厲。常見的情景是：宅人們常常不在正常的時間吃飯，父母嘴巴上叨念著，卻還是幫他們準備；而當他們有自己的計畫想法，需要獲得回應時，卻又急著批評他們想法的缺點。

吃飯應該是自己要負責的事情，沒有在家人正常吃飯的時間用餐，就請他們自己想辦法，不用配合他們。他們自己的房間內的狀況，可以自己決定；但是家中其他公共區域，要尊重其他人的需求。當他們有自己的想法時，不急著批評，也不用馬上

同意；鼓勵他們的思考與表達，詢問他們計畫如何進行，先讓他們可以充分地表達他們的想法，然後與他們一起討論出實際可行的作法。即使你認為他們的想法太過於天馬行空，甚至不切實際，也不用急著否定，而是在討論的過程中讓他們自然地發現問題。過程中要注意界線的問題：屬於他們自己個人的付出，盡量尊重；若是需要別人的配合，他有義務要說服並得到他人的同意，。

這樣的過程可能很耗時，計畫最後可能還是無法實行；但是這樣的過程至少可以讓溝通進行，雙方的關係改善，重要的是可以讓原本停滯的自戀成長重新開始。

我相信，很少人會自願地停留在「宅」的狀態。如果可以真正地理解他們潛藏的自戀結構脆弱的問題，用適當的方式回應他們，繼續成長的自戀會自然地尋求與外界的聯繫。

就像成熟的胎兒自然會離開子宮，出生在這個世界。

## 2.2 草食男與干物女

草食男和干物女都是來自於日本的流行語，用來描述特定的年輕族群。我認為他們呈現了某種特殊的自戀型態，也反應出現代社會發展的一些趨勢。

### 草食男

根據維基百科上的定義，草食男是現代日本社會中，年約30歲，一個特殊的男性族群。草食男的特色是性格內向，消費節儉，沒有野心，沒有追求自己的人生目標和樂於過著安逸而平淡的生活。草食男並沒有追求購買奢侈品物質與名利的欲望，並對性愛沒有興趣和沒有興趣追求女性談戀愛。

他們通常有正常的工作，但是沒什麼野心；與人互動沒什麼困難，但是興致不高；對於愛情與性，更是不感興趣，甚至覺得麻煩。他們如同「宅」一般地喜歡停留在自己的世界中，對於社會普遍追求的事物不感興趣；但是不同於「宅」有著脆弱的自戀結構，他們並不會容易感受到自戀的傷害，甚至可以說是毫不在乎。

他們的自戀成長歷程，可能並沒有創傷經驗或是出現匱乏的情況，甚至可以說是相當安穩的，所以有著相對穩定的自戀結構。然而最終他們還是放棄了「客體的追尋」，退回自己的內在世界，甚至放棄了「性」。

在精神動力學的理論中，「性」是很強的驅動力，即使在自戀發展中受挫，撤回了對於外界客體的關注（精神灌注），性驅力依舊會找尋出口。甚至於很多時候，受挫的自戀結構藉由性的刺激與滿足，來宣洩或是中和（neutralize）受挫的感受。這樣的情況如果發生在3-4歲，所謂的「性蕾期」時，很容易形成「性癖症」與「戀童症」的根源；如果同時具有反社會的特質，將來容易成為性侵害的加害人。在我所曾經治療過的性犯罪個案中，他們幾乎都是成長於一個充滿不安定感、同時本身又被忽略的環境。在某種情境下接觸到一些「性刺激」，例如看到裸體或是性交的場景、色情的圖像或影片，引發強烈的愉悅感，填補了匱乏的感受，進而「固著」在這樣的性刺激中尋求慰藉。

即使是「宅」人，通常也沒有完全放棄「性」的需求；他們雖然避開了真實的人，但是會藉由影像或是物品的幻想來滿足性的需求。

也就是說，草食男這種性驅力的退卻，在心理學上是相當不可思議的。性與愛這兩種幾乎可說是人的基本心理需求，卻似乎成了他們迴避、甚至可能是反抗的對象。

自戀的退縮代表他們在客體的追尋上還是經歷了挫折，只是內向與溫和的性格可能讓他們不會選擇以「攻擊」來處理挫折，卻以一種「消極的抵制」作為對於挫折的回應。

我認為他們的挫折很可能是來自於過多的、他們不想要卻又無法拒絕的「愛」。

日本社會中，對於男女的角色有著相當刻板的成見。男性被要求具有一種積極進取、擔負責任的形象，同時又要配合群體的合作要求，不能有過多自己的需求。父母親通常對於孩子有著無私的付出，能讓孩子感受到愛，但是往往無法注意到孩子個人獨特的氣質與需求。因此雖然有著足夠（甚至是過多）的愛讓他們順利通過「涵容」的過程，但是在「鏡映」的過程中卻可能是失敗的；因此整體自戀結構還算穩定，但是「客體」沒能回應他內在真正的特質，導致自我發展的動力不足。他們因此經歷著一種不同於由「匱乏」所造成的「空虛」，轉而以較多的自我關注來抵抗施加在他們身上過多的外界期待。親密關係對他們而言，成了沈重的負荷；「愛」意味著無法成為自己，「性」成為一種干擾，於是在生命的過程中漸漸地放棄了。

### 干物女（魚乾女、乾物女）

在日語中用來比喻像干貝、香菇一樣乾巴巴的年輕女人。指的是一群對戀愛提不起勁，認為很多事情都很麻煩而湊合著過的女性。這個名稱源自日語對魚乾的稱呼干物，用來泛指一群在私人空間享受個人生活的二十多歲女性，她們對於戀愛感到陌生，但並不拒絕，只是她們慣於隨便懶散的生活，對談戀愛提不起勁。

我認為干物女與草食男可能在成長的背景上很相似，但因為性別角色上的不同而出現差異。草食男反抗了社會賦予男性的刻板印象，干物女同樣反抗了社會賦予女性的刻板印象。日本社會要求女性順服，以家庭為重放棄個人價值的追求，維持端莊的形象。干物女不打扮自己，雖然不一定討厭戀愛與性，但是不想去順服與討好男性，也不想辛苦維持一個端莊的形象，在家時只想懶散的生活。

### 不想長大的小孩

除了消極反抗不想要的刻板形象之外，在某種層面上來看，他們在「被照顧」的過程中，應該也感覺到相當程度的滿足感，難以離開安逸輕鬆的生活。進入關係之中，必然伴隨著去回應與照顧他人的需求，這是他們不習慣且難以適應的部份；與其辛苦地配合別人，不如享受自己一個人的生活。親密關係的兩人生活都很困難了，更不用說結婚生小孩了，那可是整個角色的反轉，更不可能在考慮之列。

之前一則新聞說，日本未婚男女中，有37.6%民眾「不想要戀人」，其中女性有高達39.1%不想交往。整體生育率下降的問題，從一開始因為照顧小孩負擔大，生得少；到後來是想結婚，但是不想有小孩；之後覺得婚姻不自由，所以就乾脆不結婚，但還是有親密關係；到現在則是更進一步，連戀愛和性愛都可以免了。這樣的發展趨勢反映出社會的變遷中，父母照顧小孩心態與模式的改變，造成下一代心理結構上的變化。

### 令人窒息的「愛」

在傳統東方社會的文化中，父母往往被期待要無私的奉獻，犧牲自己來成就小孩。許多父母將大部分的精力都放在小孩身上，細心呵護小孩，幫他們規劃生活與計畫未來。這樣全心付出的愛，往往讓小孩很難拒絕；小孩原本就需要父母的愛，為了回報父母的付出，只能選擇順從，因而漸漸失去自我。

這樣的愛其實是令人窒息的。對抗這樣的愛不僅冒著失去愛的風險，即使沒有失去愛，也會留下深深的罪惡感，這些都是令人不舒服的感受。草食男與干物女通常性格上沒有太明顯的反抗性，即使不喜歡，可能還是會順從父母的期待，放棄去發掘自己的特質與堅持自己的選擇。這樣的成長與就業過程雖然順利，但是因為工作不是自己的選擇，往往缺乏熱情、得過且過；更糟糕的是，他們對於「愛」已經倒盡胃口，因為它帶來的多半是限制與壓抑。於是他們選擇自「愛」的關係中撤退，以過度的退回個人內在世界，來補償以往在關係中失去的自由。除了對於親密關係的抗拒，他們對於外面的世界往往也採取一種「事不關己」的冷漠態度，對於社會議題不太關注，只沉浸在個人選擇的活動中。

不管是在臨床還是生活周遭裡的人，常聽到老一輩的人在埋怨，小孩個性和工作都很不錯啊，怎麼就是不結婚。一部分可能真的是找不到合適的對象，一部分的可能就是屬於草食男和魚干女這一類型的人了。

### 「草食」不行嗎？

其實，放棄個人的親密關係，我認為還不是很大的問題；即使大量的放棄與外界的關係，停留在很個人的世界，也還不是最糟糕的事情。一個人如果可以自給自足，不影響他人，這也是一種人生選擇，沒什麼不可以的。如果有確定的人生目標，不管是個人的或是公共的，能堅定踏實地走下去都是很好的。婚姻與生育並不是人生「必要」的選擇，即使是为了所謂的「公共利益」，也還有很多其他的事情可以做。

但如果不是真正地放棄這個需求，只是因為過往的生命經驗造成的困難，導致去迴避親密關係，或是用其他方式來「轉移」或是「彌補」這些需求，那就有很大的可能在未來的生命過程中出現困難。因為轉移或是替代的方式，終究無法真正地滿足原本的需求，反而因此忽略了人生中其他的選擇，無法真正投入個人其他的生命目標。生命的發展因此受限，最終難以面對生命空洞的感受，導致心理危機或是憂鬱的問題。

通常，對於他們的狀態，比較焦慮的反而是周遭的人，尤其是父母。華人社會的父母因為傳統的「傳宗接代」的觀念，不太能接受不婚不育的選擇，僵持的結果反而造成原本關係的困難。我建議周遭的人要放下「自己」的期待，多聆聽他們的感受與想法；回到原本單純的關係中，給他們足夠的自主空間；可以的話試著參與他們的活動，去感受與了解他們的內在的個人世界。

只有讓他們感受到與人的互動是輕鬆而令人滿足的，他們才會願意嘗試更多的關係；而你唯一能把握的，是你與他的關係，而不是他與別人的關係。

至於什麼「人口老化」與「人類滅絕」的事情，那是國家社會要擔心的事情，千萬別用著這種看似「冠冕堂皇」的理由想去說服他們。這種來自外界對他們個人的要求，正是他們退卻的主要原因。

## 2.3 壱乏的象徵-「無臉男」

宮崎駿的動畫「千と千尋の神隠し」（台譯：神隱少女），一直讓我覺得有很豐富的心理學意涵，其中一個不太起眼的角色「無臉男」，特別吸引我，他連結了我之前探討的，關於「壹乏」的主題。

### 角色劇情簡介

像一團從地上站立起來的黑色影子，「無臉男」沒有自己的臉孔，帶著一個不知是哪裡來的、沒有表情的面具；他無法說話，沒有自己的聲音，身體經常模糊不清到幾乎要消失在背景之中。

千尋注意到他的存在，並讓他進到湯屋中。進到湯屋的無臉男發現裡面的人喜歡錢，於是將泥土偽裝成黃金，吸引別人來討好及滿足他。但是在不斷獲得滿足的過程中，他的欲望不僅沒有變少，反而變得更加貪婪，不斷地吞沒他眼前所有的人事物。即使已經變成巨大的怪物，還是無法感到滿足。

後來他只想要千尋，也想用很多的黃金來取悅千尋，吸引千尋留下來。當千尋堅定地告訴他，她有其他重要的事無法留下，並詢問了他的過往時，彷彿觸及了他的匱乏與傷痛，他突然變得暴怒，想要將千尋也一起吞沒。千尋將來自河神的食物給無臉男吃了之後，他不斷地將之前吞沒的東西吐出。千尋將他引導出湯屋後，他漸漸又變回原來模糊不清的無臉男。之後千尋讓他跟隨著，一起走向後面的路程。最後他留在錢婆婆的住處，不再到處飄盪。

### 掉入慾望世界的陰影

無臉男如同影子般的造型，讓人聯結到精神分析大師榮格所描述的「陰影」。在榮格的學說中，「陰影」代表心靈中所有不被主體自我所接受的心理內容，隱藏在潛意識中，無法被意識察覺；也因為如此，這些被拒斥的心理內容無法與心靈主體一同獲得成長，往往停留在比較原始不成熟的狀態。

所以在片中的無臉男，如同難以被意識察覺的「陰影」，總是被其他人忽略，身體常常變得幾乎透明。他沒有自己的臉孔，藉著一個沒有表情變化的面具，獲得象徵性的「人格」。「人格面具」也是榮格的理論之一，他認為人藉由各種不同的人格面具來因應不同的社交場景，同時也隱藏了真實的自己。人會發展出各式各樣的面具來應付社會的要求，但是匱乏的無臉男能有的，只是一個表情僵硬的面具，當然無法因應複雜的人與神的世界。

他甚至沒有自己的聲音，只能藉由吞下其他人才能說話，發出的聲調依舊是別人的。這同時也反應出他與外界的關係是屬於「控制」性質的關係，而非「合作」或是「協調」。這也是「陰影」具有的特性，常常與自我的其他部份爭奪控制權。

就像人心靈中的「陰影」會不斷尋求再度被心靈的主體所接受，被神靈世界所拒斥的無臉男，在極度的匱乏中，也不斷渴望著能被注視與接納。

為了能獲得重視，無臉男觀察到湯屋中的人都很喜歡錢，於是變出「假黃金」來吸引別人的注意。這就像現實生活中，人為了得到別人的重視而虛構出一些迎合對方但卻不真實的訊息一樣。現代人更藉由網路的「魔法」，很方便地製造了許多假訊息；這些就像是片中的「假黃金」，目的是為了能夠獲得其他人的注意。而就如同片中的人都看不出是假黃金，現實中人常常也因為自己的需要與貪婪，無法區辨出真實或是虛構的內容，只相信自己想要相信的。

然而湯屋裡的人會去迎合無臉男的需求，也只是為了滿足自己想要獲得更多金錢的需求，並不是真心接受他，這個「給予」的過程也是虛假的，如同他給人的假黃金。無臉男吞了再多的食物甚至是「人」，也無法感到滿足。最後他真正渴望的，只有曾經正視過他的千尋。

無臉男的角色鮮明地呈現了一個匱乏的心靈的樣貌：平常是一個模糊、沒有特質、膽小、容易被忽略的存在，一旦欲望被喚醒，卻變得無比貪婪且無法被滿足；不斷重複著吞沒的過程，但是吞下的東西都沒有真正成為自己的一部份，就只是佔有它

們而已。

這很真實地反應了現代人成長中的空虛，以及在面對大量的物質與資訊時所出現的困境。在看似不斷獲得的過程中，匱乏並沒有被填補；而貪婪的背後，經常是心靈極度的匱乏。

### 資本主義社會的「湯屋」

劇中的「湯屋」，就像一個現代資本主義社會的縮影。洗澡原本是為了洗滌身體，在為了更享受的需求下，漸漸發展出泡湯的行為，成了單純的享樂。這樣的進步發展無可厚非，但是最後如果只為了享樂，反而排擠了原本的洗滌的原意，就成了一種扭曲的現象。片中湯屋裡的人，在利益的考量下，反而只想服務「高級」的客人，而其他一些更需要的人（如劇中骯髒的河神）反而被排擠。這也點出了現代社會繁榮的盲點，資源是提供給「有能力」的人，而不是「需要」的人。

片中的「湯婆婆」就像是資本主義的化身，很有效率地用金錢驅動其他人賣命服務，賺取更多的錢。她雖然無情又愛錢，但是也很堅持資本主義的商業原則，在其他人紛紛躲避骯髒的河神時，還是要求湯屋的人要去服務，非常道地的資本主義色彩。千尋跟同伴被分配去工作，就是恃強凌弱的社會實況，弱勢者沒有選擇。煤灰就如同社會底層的勞工，辛苦的在湯屋地底下的鍋爐工作，驅動整個社會的前進，卻無法享受社會發展的成果。

### 匱乏的救贖—真誠的注視與包容

動畫裡的無臉男最後在千尋的引導下，離開了充滿物慾的湯屋，來到錢婆婆的世界。在這個象徵簡樸與單純的心靈世界裡，他留下來並獲得了救贖。沒有遇到千尋，他依然會漂浮不定。

片中千尋不僅拯救了無臉男，也拯救了白龍和千尋的父母，改變了巨嬰。因此我想談談千尋的特質，以及她為何能為這些角色提供改變與救贖。

千尋一開始會讓無臉男進入湯屋，雖然可能是因為那時她並不熟悉神靈的世界，但是這反應了千尋一種不帶著太多成見、單純直接的看事物的心態；不會因為看見某些表面的樣子，而不再注意其他的面向。當她看見河神骯髒的外表時，雖然感到恐怖與噁心，也看見了河神的痛苦與需要；面對無理取鬧的巨嬰，即使一開始可能被他傷害，她還是看見他的孤獨與寂寞，在他變成一隻老鼠時，也接納並讓他跟隨。這也是她最後為何能夠看出那一群豬當中，並沒有她自己的父母，因而解除了魔咒。這種澄明無染的眼光，是千尋非常重要的特質。讓原本膽小的她，即使非常恐懼害怕，也還是勇敢前進。我覺得這是宮崎駿動畫裡很重要的主題，一種看見事物重要本質的眼光，我認為這是他的作品能夠如此吸引人的重要原因。

一旦看見重要的本質，就能產生力量；因為看見，就能夠真正的包容。

無臉男和巨嬰之所以會想要跟隨著千尋，不是因為千尋對他們「好」，而是因為她真實的看待他們，不因為他們的無理取鬧或是討好的行為而改變面對他們時的態度。這就是我在之前所寫的「涵容」、「鏡映」與「理想化」的文章裡，我所認為一個照顧者面對兒童時的理想態度。片中的湯婆婆對巨嬰照顧的無微不至，把他放在一個完全保護的環境照顧，盡可能滿足他的需求。看起來對他很「好」，卻讓他無法看見自己和成長。現代很多的父母就像湯婆婆一樣，對小孩付出過多的心力，把自己搞的很累；結果很多小孩就像片中的巨嬰，身體長大了，心理卻沒有成長。

面對匱乏的人，你不用付出很多心力，或是所謂的「愛」，才能幫助他們。放下自己的成見，真誠的注視與回應，就能讓他們重新看見並凝聚自我。

這才是無臉男真正的救贖。

## 2.4 網路成癮

近年來關於網路的議題很夯，很多人對於目前網路上出現的一些現象感到很憂心，特別是對於花費大量的時間在網路上的行為，以及這些行為似乎導致了傳統生活的改變，感到很深的恐懼，其中「網路成癮」是最被廣泛討論的話題。2018 年世界衛生組織 WHO 正式將網路遊戲成癮（Gaming Disorder）列入精神疾病，雖然精神醫學界還尚未有定論，但是美國精神醫學會也將網路成癮列為「研究診斷」，希望臨床醫師注意 3C 盛行的全球現象。身為一個精神科醫師，我想要從精神醫學的觀點出發，嘗試以精神動力學的觀點來看網路現象，最後從社會的面向來提出建議。

### 成癮

從醫學上的觀點而言，成癮指的是人對一種生理或是心理上的刺激所產生的感覺（通常是愉悅感）產生依賴，需要不斷地增強刺激來得到同樣的感覺，或是在突然失去刺激時，產生心理或是生理上不適的反應（脫癮），進而瘋狂地尋求刺激來源，產生「渴求」（craving）的行為。

為何會如此？在正常的情況下，人會對於重複出現的刺激會產生「適應」的現象，這是一種保護的措施，避免人暴露在過多的訊息中無法處理而崩潰。例如當人處在吵雜的環境中，一段時間後，會慢慢對噪音產生適應，忽略它們，然後可以專注地從事我們想要做的事情。基本上這是我們大腦的正常反應，思覺失調症患者（以前病名是精神分裂症）的精神病理之一就是因為腦部無法產生上述的適應，而造成精神上的病態。

那成癮是如何形成的呢？首先，這和刺激源的性質有很大的關係。並非所有的刺激都會產生成癮現象，會導致成癮的刺激源通常有幾個特性。一是刺激所產生的愉悅感相較於一般平常的感受要來的強；其次是，產生的感覺持續的時間卻是比較短暫；第三是，刺激源容易重複操作。愉悅感強會讓人不斷想獲得，而持續時間短加上獲得容易，很容易就會重複地刺激。因為在短時間內重複刺激，人體便會啟動適應功能來降低對刺激的反應；之後如果想要獲得同樣的愉悅感，便需要加強刺激來獲得同樣的效果，所以刺激強度便不斷增加，成癮就產生了。成癮性藥物就是最明顯的例子，它們因為直接作用在腦部，產生的感覺強烈；多數都是短效性，所以很快就需要再用；又因為操作容易（只要吃、吸食或是注射），就會在短期間內大量施用。於是很快地，身體就適應它們，然後就需要不斷提高劑量，這就是成癮的過程。

所以並不是會產生愉悅感的刺激就會讓人成癮。例如運動同樣會產生愉悅感，但是不像藥物那麼強，而且持續時間比較長；運動需要花費體力與時間，因為體力有限，無法短時間內重複多次，所以運動不會造成病態性的成癮。像我騎單車上海拔 3275 公尺的武嶺，登頂時的快樂很爽，愉快感甚至會持續個幾天（之後有事沒事拿出來炫耀一下也蠻爽的）；但是我不會天天花好幾小時騎武嶺，因為實在太累了，體力上也無法負擔，所以無法短時間被重複。一般而言，快樂感有很大一部份是來自於付出得很辛苦，因此在完成時感受到很大的愉悅；除了完成時的愉悅感，它還能帶來對自我的價值感，例如健康的身體、堅定的意志力、完成困難挑戰的成

就感等等。大腦的愉悅感本身並不會帶來價值與成就，而是要通過努力的過程中去完成目標，才會帶來成就感。如果以藥物來獲得快樂，藥效過後只剩下空虛，很快地就會想要再吃藥來填補；只是很快再吃時，就不是同樣的快樂程度了，只能不斷增加劑量與使用頻率。

所以成癮除了考慮刺激源的特性之外，還有個人與環境的因素。當一個人不容易在他所處的環境中獲取成就，導致快樂感的匱乏，就容易執著在某些特定的方式上獲取快樂，進而促使成癮行為的產生。這和個人的特質、能力與整體社會環境有關。

## 網路成癮

目前網路成癮的兩大類型，一個是線上遊戲，一個是社交網絡。

### 線上遊戲

線上遊戲原本就是利用成癮的原理而設計，廠商需要你不斷想要玩它才能生存。以前面提到的成癮刺激源的特性來看：遊戲所設計的聲色刺激通常都很強，難度漸漸提高（因為太難就不想玩了），或是有較容易的方式解決遊戲的困難（例如花錢買道具，這是設計商的心機），讓你想要一直玩下去；體力消耗不算太大，可以玩很久不累；也可以短時間內可以重複地刺激，只要你有時間有錢，你可以不斷地重複玩，沒有限制。

所以成癮本就是線上遊戲的本質，但是線上遊戲與藥物還是有著程度上的不同。就像前面提到的，如果可以帶來成就感，不是只有追求單純的「大腦」的快樂感，成癮的行為比較不會失控。線上遊戲雖然帶有很多幻想的性質，畢竟還是需要很多的操作與努力，技術上有一定的難度；很多遊戲要組成團隊一起過關，不是單靠你一個人可以完成，這些還是能提供相當的成就感。

### 社交網絡

社交網絡因為目前網路快速傳遞的特性，FB 的一篇 PO 文，可以在一個小時內有幾十個或幾百個人按讚；上傳一段 YouTube 影片，可以得到幾萬次甚至百萬次的瀏覽；這種社交回饋的強度，絕非以往的社交方式可以提供的。一旦經驗過後很容易就會迷上這種感覺，讓你會不斷地想要獲得它。尤其現在智慧手機與行動網路的普遍，人幾乎可以無時無刻地處於網路之中，幾乎沒什麼限制。為了不斷獲得更多的「讚」與「瀏覽數」，於是貼文與影片內容需要不斷地增加刺激的強度，得要花費更多的時間去製作、而忽略了其他生活；而當他們因為能力或是客觀條件上的限制，無法有更吸引人的內容時，為了滿足感，開始出現怪異與誇張的內容，不擇手段地獲取其他人的注意力。這樣的情況發展下去，很容易就會影響到其他的生活而造成問題。

由上面的分析可以發現，線上遊戲與社交網絡確實具有一些容易導致成癮的特質，但是因為有一定的社交互動與成就感，降低了它們的成癮風險。我周遭很多朋友也玩線上遊戲，有在上社交網絡的更是不計其數，但是絕大多數人的生活還是可以正常的進行，這也是為何精神醫學界遲遲沒有將它們正式列入精神疾病（Mental Disorders）的原因。

## 成癮的心理面向

就我的臨床經驗而言，我觀察成癮者多半具有較為原始且未經修飾的自戀需求，但是實際生活卻是相當缺乏成就感；他們在潛意識中往往認為自己「高人一等」，但因為真實生活上成就感的缺乏，讓他們在意識中反而是「低自尊」。這種潛意識與意識中自戀感受的巨大落差，在心理上造成一股強烈的張力，讓他們非常容易感到挫折沮喪。當真實生活始終無法提供足夠的成就感，而潛意識中的高自尊又沒有得到適當的修正，這些強烈的挫折感變得難以解決。一旦接觸到成癮刺激源，往往就會深陷其中無法自拔。

這種潛意識中的原始自戀，最鮮明的例子就是喝醉的人。大家常常可以看到一些喝醉酒的人，酒醉之後變得自我膨脹，言談行為誇大且目中無人。因為意識被酒精所抑制，潛意識中的誇大自戀就原原本本的呈現出來了。俗話說「酒品與賭品看人品」，確實蠻有道理的；酒品呈現出潛意識的人格特質，賭品則呈現出對於挫折的反應與處理。

這種原始自戀可說是成癮患者最難處理的部份，隱藏在潛意識的深處難以觸及。需要很長時間與極大耐性的包容，才能有所改變，而這樣的包容在一般的生活中其實很難出現。也因為大部是在潛意識中，他們也很難覺察到自己真正的問題，總是將問題歸咎於外界。他們往往都是被家人帶來求助，本身缺乏改變的動機，對於治療的態度往往是抗拒的，難以進行。

### 成癮的社會面向

人都想要獲得快樂與滿足，這是人的本性，無可厚非。但是如果獲得滿足的方式是多元的，有足夠可以獲得的方式與管道，我們便不會執著於同一個方式來獲得滿足。所以我們常常看到的成癮個案，多半都是價值的窄化導致獲得滿足的來源太少；或是挫折忍受能力不好和能力上的限制，無法在其他生活層面上獲得足夠成就感的回饋。

學生會沉迷在線上遊戲的，通常都是無法在學業上獲得成就感，也無法在其他的領域獲得認同與讚賞。著迷於線上社交網絡的，真實生活的社交往往很困難且貧乏。

過度沈迷的背後，其實是其他生活面相的相對匱乏。

長期以來，我一直覺得，華人社會有嚴重的「價值匱乏」的問題。尤其在大學之前的階段，只有唸書成績好是唯一被肯定的價值；而為了所謂的「公平」，以「分數」作為衡量學生價值的唯一工具。其他的如「創意」、「藝術」、「運動」、「技能」，因為不受重視而無法帶來成就感與發展。這樣的情況造成了學生在這個成長的重要階段，無法獲得足夠的價值肯定，我認為這是造成「匱乏」的重要社會因素。

面對成癮行為，要做的不是只有把引發成癮的行為或物質拿掉而已，那往往會導致強烈的反彈與瘋狂渴求的行為。必須和他們一起面對心理上和生活上匱乏的感受，才能讓他們脫離成癮。沒有人喜歡成癮，成癮的感覺其實是很挫折的，他們受制於那些成癮行為無法抵抗，心情經常是悔恨與無助的，可惜的是沒有其他的路可以走出來，只能繼續用成癮的行為來消除無法處理的悔恨及無助。

「匱乏」這件事在成癮行為的發展上有著很關鍵的影響，在整體心理的成長上更有著很大的重要性。好好面對與處理「匱乏」，才能在根源上解決許多個人與社會重大的問題。

## 2.5 親密關係暴力

愛情！愛情！多少暴力假汝之名而行！

親密關係中的暴力，在很多方面都不同於一般的暴力，這也是為何大多數的法律會將家庭暴力另立一個專法處理。在討論親密關係暴力為何發生之前，我們需要先對於親密關係的特性做一些了解。

從心理的觀點看親密關係的議題，多少有些破壞人們對於浪漫愛情的想像。我在這裡所要呈現的，不是愛情的內涵與定義，而是經常在親密關係中出現的，導致關係困難的深層心理問題。

## 解剖愛情

親密關係與一般人際關係最大的不同在於，關係中的「心理界線」經常會處於模糊不清的狀態；這這種模糊不清的狀態既帶來了心理上滿足，同時也造成了彼此間許多的衝突。

### 原始融合的需求

從幾十年前的名曲「你儂我儂」的歌詞

將我們兩個，一起打破，再將你我，用水調和

到近代的 Kinberly 的「愛你」中的歌詞

想變成你的氧氣，溜進你身體裡

自古無數的情歌，歌頌的都是兩人合而為一的感覺。話不用說出口，對方就知道你的想法；不管清醒還是睡覺，不管人在哪裡，對方最好無時無刻都在想著你，這就被認為是深情的表現。簡言之，大家期待的愛情，是一種彼此界線不清楚，甚至是沒有界線的關係。

為什麼人要追求沒有界線的親密關係？沒有界線的關係為何令人滿足？

一般而言，心理成長的會朝向一個獨立的個體發展，而獨立的個體需要能夠建立自我的邊界。當自我的邊界不穩定時，會導致自我形象與人際關係出現很多問題。那為何在愛情中，我們反而一直在努力去除兩人之間的邊界呢？這不是很矛盾嗎？

其實我們每個人都曾有過愛情中那種兩人合而為一，對方完美的回應你的需求的生命經驗，只是我們回想不起來了。因為它在記憶的深處，發生在我們生命中最早的時期。

沒錯，那就是母嬰緊密結合的生命初期。

從在母親的子宮裡開始，兩個生命緊密的結合。胎兒在一個雖小，但是緊緊包覆他的空間裡，安全地享受著生命的感覺。就心理學而言，出生可能是人生命中第一個重大挫敗；胎兒被迫離開溫暖的子宮，到一個冰冷的世界。因此我們在潛意識中總是渴望著回到母親的子宮裡，重新獲得融合的滿足感。

在剛出生的初期，如果母親敏感地觀察嬰兒的反應，盡量地回應和滿足嬰兒的需求，嬰兒會感受到一種不需要言語就被瞭解的感覺。

愛情的感覺很像要回到這樣的狀態—被愛緊緊的包覆著，對方以你為世界的中心，不需太多的表達就得到適當的回應。那樣的狀態太完美，太滿足了，以致於很難放下這種需求。

但是成長是一個無法停止的過程，追求自我也是人的重要需求。理想上，我們是在一個緩慢，但是可以忍受的過程中逐漸的轉換。自我成長的喜悅漸漸的取代了融合的滿足感，但是融合的完美感受無法被完全放棄。於是我們會在最親近緊密的關係中尋求滿足，愛情便是最貼近這種感覺的關係。

這是正常，且基本上是健康的需求。

在一般的情況，我們追求這種感覺，但是會考慮到雙方畢竟是不同的個體，不可能真的完全融合（真的完全融合也很不舒服啊，你會想要像連體嬰一樣生活嗎？）。所以我們會在不過度且尊重對方的情形下，嘗試獲得一些滿足，同時繼續保有雙方的自我和界線。而這種感覺也是維繫兩人親密關係的重要因素，如此才能有足夠的力量克服關係中出現的種種困難。

但是，過多的需求也很容易嚴重地侵犯到雙方自我的界線，引發衝突進而壓垮關係，這也是親密關係中很常遇到的問題。

理想的愛情就像天文學雙星運動中兩顆星球，彼此以一定的引力和距離互相繞行著，引力太弱就分道揚鑣，引力太強就互相碰撞毀滅，適當的引力讓兩人能各自獲得發展，又能彼此聯繫且互相影響著，一起成長。

### 「心像」理論

這是一個從婚姻治療實務中發展出來的理論，說明親密關係的兩人為何彼此吸引。

「心像」理論認為，我們在選擇伴侶時，主要並不是根據「意識」中所認定的條件，而是「潛意識」中的影像，越是符合這個影像，對他的吸引力就越大。這個心像主要的構成，來自於「異性」父母的「負面」特質。

為了說明的方便，先不考慮多元性別的狀況。

也就是說，如果你是男性，你的「心像」就是來自母親的「負面」特質；如果是女性，則來自於父親的「負面」特質。

對於異性父母的愛戀，原本就是精神分析的主要觀點。佛洛伊德的「伊底帕斯情結」雖然在解釋女性的部份漏洞百出，但是基本的圖像應該還算是正確的，所以才會很多人形容自己的異性小孩是「前世情人」。

這種「原始亂倫」通過早期一連串複雜但是自然而然的心理過程，會被轉化、放棄或是壓抑到不影響我們的平常的心理狀態。如果對於異性父母的愛戀有獲得一定程度的滿足，最後放棄時就不會有太多的「殘念」；否則的話，就會試圖在未來的親密關係中尋求「平反」。

而我們的不滿足，通常就是因為異性父母的負面特質所造成的；就是這些負面特質，讓我們在愛戀的過程中受挫與受傷。

為了「平反」，我們會不自覺地選擇一個負面特質與自己的異性父母相似的人，企圖「重現」早期的挫折關係，希望這一次可以不同，能夠獲得滿足的救贖。

不意外地，失敗的結果佔了絕大多數。這幾乎是親密關係困難的最大來源。

多數人聽到這樣的說法，會很直覺的認為不可能。但是，相信我，這種情況普遍到令人驚訝與哀傷的程度，有機會可以觀察一下自己與周圍親朋好友。

這個觀念的出現，一開始就是在臨牀上觀察到，婚姻中的受暴者，往往在早期的親子關係中，異性父母也有施暴的行為與傾向。而這些痛苦的經驗，並沒有讓他在之後選擇伴侶時，避開有暴力傾向的人，反而更受吸引。他們在「意識」中都很害怕與試圖避開受害的情境，一開始對方也都沒有表現出明顯的暴力傾向，卻在進入親密關係之後，漸漸出現暴力的行為。這些令治療者困惑的情形，在仔細的抽絲剝繭後，漸漸浮現出「心像」的理論，在之後的婚姻治療中不斷獲得驗證。

這千萬不能解釋成這些受暴者「咎由自取」，這些創傷經驗都不是受暴者自己的選擇；尋求美好的關係，是每個人都會盼望的；沒能好好處理這些痛苦，多半也是環境的因素。

唯一的問題是，我們沒能好好「哀悼」我們所失去的，總是試圖挽回已然逝去的過往。帶著太多過往的創傷，進入未來的關係，反而失去了愛情。

### 愛情的賭徒

在愛情的賭局上，我們都是徹頭徹尾的賭徒。

心像理論會令許多人感到困惑，為何我們會以負面特質來選擇愛情的伴侶？明明我們選擇對象時，都是選擇好的條件啊！怎麼會故意選「看起來會打人的人」來當作伴侶！

確實，合理的情況下，早期關係的挫敗，應該會讓我們嘗試去尋找「好」的人來當伴侶，才有比較高的機會得到滿足。

「理智」的邏輯會告訴我們應該這樣做。

但是，真正感到痛苦與不滿足的不是「理智」，而是「情感」。「情感」的邏輯是「為何我的爸爸（媽媽）不夠愛我？」，「一定是我不夠好，爸爸（媽媽）才會不愛我」，「如果我做的更好，爸爸（媽媽）就會愛我了」，「只有讓爸爸（媽媽）愛我，才能證明我是好的」，而這些才是背後真正驅策我們的動力。

然而，這些「情感」的企圖面臨很多的困難。

首先，「亂倫」的禁忌很早就介入我們的心理生活。與同性父母競爭異性父母，對兒童而言太過衝突與可怕。在所謂的「伊底帕斯期」的過程中，對於異性父母的愛慾會被壓抑到潛意識，直到青春期才被轉移到其他的異性身上。

其次，成年父母的人格特質已經固定，不容易改變，兒童的努力企圖通常都是不斷的挫折。這些挫折越多，「情感」的不滿足感就越大，最終全部投射到未來的伴侶身上。

更重要的是，你只有一個爸爸（媽媽），無法重選。但是，對於擁有一個「理想」的爸爸（媽媽），是很難放下的期待。那不僅僅是獲得心理上的滿足而已，更是自我良好感受的重要來源。兒童需要經由對於父母好的特質的「認同」，來建立自我。

於是，不服輸的人想出一個兩全其美的方法：找一個很像自己爸爸（媽媽）的伴侶，這次要讓他（她）徹底的愛我；更重要的是，他（她）要「改變」成為我「理想」中的情人，這樣才夠好。

原本就已經是好的特質，當然不要改變；要改變的當然是，原本不好的。於是乎，有著異性父母的負面特質的人，就會對你有莫名的吸引力；「對方為了你而改變」可能是愛情裡最「致命」的吸引力。

這些都是在潛意識中偷偷進行的，是我們意識中不願意承認的，因為那太不理性且愚笨。就像買股票，買到不好的股票應該要盡早出清，改買其他股票才是上策。但是往往我們不願意承認「錯誤」，死守著無望的股票直到慘賠...

買股票如此，談愛情也是如此。

一開始選擇伴侶時，「理智」會嘗試主導，但是真正有決定性的，從來都是「感情」。我們能夠真的說清楚為何愛一個人嗎？我們不是常說「愛情是沒有道理的」的嗎？

「愛到卡慘死」啊！

當「理智」以為比賽結束了，「情感」的賭局才正要開始。

很多人可能選擇不賭了，安全一點的經營人生。看起來很不錯吧！

但是，這樣的選擇就如同其他人生中「理智」的選擇一樣，安全但是缺少激情。沒有被滿足的部份如果沒有被適當的處理與轉化，還是可能在人生某個階段突然浮現，於是外遇就發生了。

很黑暗吧！原來我們都是賭徒。

只能奉勸大家「小賭怡情」，千萬不要把人生都「梭哈」了！

## 打是情，罵是愛

儘管多數人都不認同這句話，但在潛意識中，對於雙方，它可能都是真實的...

無數的施暴者都說過這些話：「我是因為愛你，才會打你」、「我不打你罵你，就表示我不在乎你了」。通常我們會認為這都是施暴者的藉口，對這些話嗤之以鼻。但我必須說，在他們的心理上，特別是潛意識中，這些話是相當真實的；而更詭異的是，對於受暴者也是。

難道說，他們得要在「施虐-受虐」的過程中才能感覺到愛情嗎？這不就是感覺很變態的 SM 嗎？很不幸的，有些愛情的關係確實是如此。SM 只是將這樣的關係「性慾化」為具體的行為，潛意識中都是被這樣「施虐-受虐」關係所驅策著。

之所以會這樣，主要是因為，他們對於「愛」的理解是被扭曲的。

愛是本能，但愛的方式是學習而來，主要是來自早期與父母關係的經驗。

早期家庭關係可以說是一個人「關係」的「原型」，它非常大程度地決定了一個人與這個世界的關係。這些原型主要包括了「母嬰關係」、「與異性父母關係」以及「父母之間關係」，我們會根據這些「原型」與之後的他人互動。如果能順利的發展的話，我們會依據這些「原型」逐漸發展出更豐富的關係型態，因而更能適應複雜的世界。但是如果過程中出現未能解決的問題，我們可能會過度固著在粗糙的「原型」上，因而造成關係上的困難。

## 母嬰關係

我們常用「母親」來形容大自然與土地，因為母親是我們生命一開始所接觸到的世界，可以說是「原型中的原型」。早期融合的滿足感，讓我們在最初與最深層的心理中，對於這個世界有溫暖與安全的感受；而這樣的感受，讓我們在之後漸進的獨

立過程中，敢於冒險與嘗試去接觸這個世界。早期疏離冷淡或是不穩定的母嬰關係，會讓我們對於外面的世界感到冷漠與危險，因而容易退縮回一個人的內在世界—這正是所有自戀問題的根源。

一旦在早期撤回自己內在的世界，之後可能長期呈現一種對於關係的疏離與冷漠，但是內在又感到強烈的孤單與匱乏。將來如果有機會進入到親密關係時，因為對於愛感到極度匱乏，容易在關係中對於愛的感覺過度的需求。這些重新出現的、對於「融合」的強烈需求，會導致關係中界線的模糊。

這種界線的模糊可能導致兩種結果：一種是放棄自己的界線，盡可能滿足對方的需求，一切以對方的需要為主，於是容易成為關係中的受虐者；另一種是，他們會把愛的對象視為自己的一部分，不允許對方「獨立」的存在，進而以「控制」的方式處理關係，成為關係中的施虐者。

而後者就是很多「恐怖情人」所具有的特質。

### 與異性父母關係

如同在「心像」理論中提到的，我們會自然地愛戀自己的異性父母，想要尋求關係的滿足。順利的話，我們獲得一定程度的滿足並放棄了「性」的部份，轉移到未來與異性的關係。

如果異性父母因為自己的需求，出現過度親暱與界線模糊的狀況，會讓情感的轉移出現困難，在未來與異性的關係出現混淆的情形（尤其是對年長的異性）。或是因為異性父母的負面人格特質，導致對於關係感到挫敗與不滿足，就會容易在未來選擇異性時，不自覺地被有同樣負面特質的人吸引，增加經營親密關係的困難度。如果不幸出現暴力與性虐待，這種強烈的創傷經驗會導致更嚴重的固著，讓之後的親密關係異常的困難。

大家或許會疑惑，兒童為何無法從這些不好的經驗中學習，在將來的關係中避免同樣的情況？主要是因為在經歷這些之前，並沒有其他的經驗可以「對照」，它們就是最初被建立的原型；另外兒童早期是處於完全依賴的狀態，父母就是天與地，感覺父母親「不好」是很可怕的事情；對兒童而言，被忽略與遺棄是最危險的，即使是「受虐」的關係也好過「沒有關係」。所以兒童不得不將受虐的關係「認同」為「安全」的關係，長大後不自覺地尋求類似的關係模式來得到安全感，這就是前面提到的「施虐-受虐」關係的來源。

我在處理家暴案件的過程中，就常常看到受暴者非理性的停留在無望的關係中；即使有機會被協助，也會拒絕他人的介入。他們並不是客觀上無法獨立，而是被早期扭曲的關係綁住，情感上無法脫離。這往往讓周圍想要協助的人感到挫折，最終放棄協助他們，進而導致他們陷入更孤立的狀態，更加停留在受虐的關係中。這是非常困難的狀況，即使是專業人員也常常無法處理。

### 父母之間關係

其次是父母間的互動關係，這可說是兒童學習兩性親密關係的第一堂課。兒童會觀察父母之間的互動模式，以之為未來與伴侶互動的模板。例如如果父親總是強勢，母親總是處於弱勢，兒童會習慣於兩性之間的互動也是男強女弱；父親若經常對母親使用暴力，男孩將來也有很大機會成為施暴者。這種反應模式有時候甚至在意識上無法察覺，如同反射動作一樣。實務上這種所謂「習得的暴力」非常的普遍，在家暴案件中十分常見。

相對於前一種「受虐」的模式，這種暴力模式比較能夠經由輔導或是治療的方式得到改變，這也是目前台灣家庭暴力案件處理的主要治療模式。

### 小結

上述三種關係是我認為的親密關係的原型，每個人會有不同的經歷，形成不同的組合；而不同特質的人，反應的方式也會不同，形成各式各樣的困難親密關係。

生命早期經驗影響深遠卻又難以自我覺察，成年後要處理相當困難，最好的策略是在一開始就能盡量提供好的生命經驗。

但是這裡我必須要再強調一次，不要以此作為要求女性回歸家庭的理由，這不是女性單方面的責任，也不是只有女性才能去做。我們必須依照現代社會的變化，建構一個更安全完整的兒童照顧體系，而不是將責任都歸給「母親」。

「母親」已經承擔太多了！

### 情人看刀

討論親密關係暴力的最後，來看看最黑暗的結局—情殺。

近年來情殺的新聞事件時有所聞，有名的像是日本留學生殺害心儀的對象及同居朋友的事件；台大高材生當街砍殺女友致死；得不到就毀了你，割下情人的五官的老先生；以及接連兩起恐怖情人殺人後分屍的案件，究竟是什麼樣的心理狀態，得要毀掉對方才能解決？不就是想要獲得愛情嘛，殺了對方不就什麼都沒了！

是的，「什麼都沒了」正是一切的開始與結束。「愛情」沒了，而圍繞著「自戀挫敗」的憤怒與羞愧，在殺人之後也跟著消失了！

### 失去愛情 = 失去一切？

為何失去愛情常常帶給人「失去一切」、「痛不欲生」的感覺？

分手當然是一件痛苦的事情，這對任何人都一樣。我們在失去重要的人事物時，都會感受到失落的痛苦。但是會將分手經驗為「失去一切」，必然是觸及了一些重要的深層心理痛苦。還記得前面提到的「早期融合經驗」嗎？對於嬰兒而言，失去母親不是單單失去一個「客體」，而是失去「一切」，他經驗到的是無法存活的危險。這些早期分離的經驗，如果沒有在之後的過程被適當的安全感中和，這些危險的感覺會以非常原始的型態，被壓抑到潛意識中，當之後進入到親密關係時，這些感覺會再度浮現，試圖獲得解決。如果幸運進到一個安全穩定包容的關係，這些危險的感覺有機會得到救贖，這時就彷彿是得到了「真愛」一樣；不幸的是，多數的成人關係難以承受這些原始的危險感覺，當最終以分手收場時，經驗到的就會是這些原始的恐懼，彷彿世界毀滅。

### 難以忍受的羞辱感

當嬰兒被迫離開融合狀態時，除了危險的感覺之外，還伴隨著「羞辱」的感覺；而這也是很困難處理的感覺，甚至是導致「自戀暴怒」的主因。

嬰兒為何會感到「羞辱」？

你有過「熱臉貼冷屁股」的經驗嗎？有過自己將對方看得很重要，對方對你卻毫不在意的情況嗎？這種不對等的需求就會產生「羞辱」的感覺，嬰兒面對的正是這樣的情況。

剛出生的嬰兒處於一種心理學稱之為「原始誇大的自戀」狀態，以為自己就是全世界的中心，可以控制周遭的一切。這種誇大的自戀需要一個緩慢的過程去修正，才能漸漸克服。這個過程，母親需要暫時的被嬰兒「吸入」成為他的一部分，等到他的能力逐漸成熟，再慢慢分離。

因此當嬰兒滿心以為自己是世界的中心，可以控制一切時，卻發現得不到回應，卻又沒有能力處理時，這樣的挫敗會造成一種深刻的「羞辱」感，隨著自我的撤回深埋在潛意識中。這種「羞辱」感的破壞力極大，往往造成嬰兒精神核心「自戀結構」的脆弱。

面對這種「自戀的脆弱」，心智尚未成熟的嬰兒會用極端的方式處理。一種是認定自己是不好的，因而造成憂鬱；另一種是全面的否認，用堅硬的防衛對抗，來維持內在跨大的自戀，形成自戀與反社會的人格特質。後者就是「恐怖情人」的原型。

在關係中，恐怖情人會極力的控制，不讓挫敗感發生。而一旦分手的事實已經無可挽回，再也無法以否認來防衛挫敗感，此時湧現的強烈憤怒，就會形成所謂的「自戀暴怒 narcissistic rage」。此時往往會使用極端的手段，如傷害對方的身體甚至是剝奪生命。

但恐怖情人企圖消滅的，其實是自己的「羞辱」感。

### 如何辨識恐怖情人

網路上與新聞報導裡，有很多專家的建議，基本上都可以參考。

我自己主要的判斷方式是：他會不會過度沉浸在自己的世界，對於自己以外的人事物冷淡且漠不關心（代表早期的自我撤回）；將兩人的關係封閉起來，不允許其他人事物的介入（未滿足且原始的融合需求）；是否傾向於以負面的態度，貶低外界的人事物（否認式的自戀防衛）；最重要的是，是否敏感於感覺被羞辱，並因而出現強烈的憤怒情緒與行為（難以處理的羞辱感）。

有機會的話，觀察他與他家人的互動方式，尤其是與異性父母的關係，這在前面的文章提過了，這會是將來他與你互動的「模板」。

### 如何安全離開恐怖情人

如果不幸遇到了，離開是很辛苦費力的過程，千萬不能太急。

最重要的原則是，不要引發他的羞辱感，這是最危險的。

漸漸地減少與他獨處的時間，自然且不要太刻意地讓他對你「失望」，他自己想要離開你就是最好的策略。有些人會覺得，明明是他不好，為何要讓他覺得你不好才能離開，需要這麼委屈嗎？確實，這麼做看起來不僅委屈，甚至可以說是有點鄉愿；但是當我們面對本質並非理性的情緒時，避開可能的危險還是要優先考慮。這樣的過程中並不需要刻意配合他的情緒，或是不敢反對他的要求；也不是讓自己變得不吸引人，讓他不喜歡你而離開。只是在堅定表達自己的決定與立場時，避開可能帶著「貶抑」對方的話語。

將愛情與殺人放在一起討論，表面上看起來非常突兀與不協調，但是也顯示了「愛」與「恨」常常是一線之隔。

## 結語

「自戀」成長中的一個很重要的議題是，將原始的自戀能量，成功地轉向客體；藉由客體適當的回應，最後形成在「自體」與「客體」間自由流動的能量。在拓展個體自我的同時，豐富與周圍人的關係。受挫而封閉的自戀能量，就像能量無法釋放的火山，往往在爆發時帶著強烈毀滅性的破壞力。

發展良好的親密關係，同時也是之後成立家庭的重要基礎；而穩固的親密關係，不僅豐富兩人此的生命，更能提供下一代兒童自戀成長的良好環境。可以說，親密關係是人生中最重要的關係，深刻地影響著個體與群體的發展。

## 2.6 霸凌的心理剖析

### 概念篇

霸凌雖然是「恃強凌弱」，但是跟「弱肉強食」不同，它想獲取的多半是心理上的滿足。

在大自然裡，「弱肉強食」與「適者生存」幾乎是不變的法則，很多人會把達爾文的演化論用在人類社會的競爭上，似乎「汰弱留強」是很合理的事情。看起來言之成理，但是自然界裡的獵食者並不會只是為了高興去欺凌獵物，或是捕殺獵物而不吃；人類則不然，往往在獲得維持生命需求的資源後，還是不斷想要獲得更多，這是人性很難理解的一面。

但是即便人類會為了自己難以滿足的慾望而壓迫他人，主要的目的多半也不是為了讓他人「痛苦」，而是為了獲得想要的「利益」。可是常常在社會上所看到的一些霸凌行為，既不是為了「生存」的需要，也不是為了「利益」的獲得，而是以感覺到對方的「痛苦」為樂，這就令人費解了。

我相信所有行為的背後，應該都有一股驅動的力量。究竟是怎樣的心理狀態，驅動著人以欺壓他人為樂，卻沒有實際上獲得什麼好處的「霸凌」？這行為究竟滿足了什麼？

我自己從心理的角度思考，所建立的概念是：

因為社會發展不均，「強弱」概念被放大與強化，造成個體對於「脆弱」的強烈恐懼；而自戀成長過程中出現的問題，導致個體對於「脆弱」的恐懼無法有效處理，因而以「霸凌」行為來試圖克服對於「脆弱」的恐懼。

也就是說，霸凌行為是一個系統性的問題，「加害人」與「被害人」同時都暴露在對於「脆弱」的恐懼之中，兩者都有困難。在思考「加害者」為何如此時，同時也要去了解「受害者」的心理與「整體社會」的影響。更重要的是，不要只從表面的「對」與「錯」去評斷，而是能深入了解深層的心理層面，找出關鍵影響的因素，才能真正解決問題。

例如校園中的霸凌，施暴的學生往往本身的家庭有狀況，甚至本身常常是暴力的受害者，如果不去了解他的家庭狀況，協助他遇到的困難，只是以校規處罰他，並不能改善他的「脆弱感」。「處罰」本身就無可避免地帶著「暴力」的色彩，只以

「權威」進行處罰，只會更加深他對於「力量」的信仰，在未來更朝向以「力量」而不是其他方式來解決事情。這並不是說不用任何的處罰，處罰的目的是讓一個人學習對自己行為的負責，藉由承擔後果來加深他對於自己行為意義的了解。但是處罰的同時，如果沒有讓他對自己的行為有清楚的了解，處罰就只剩下「力量」的展現，反而只帶來負面的影響。

只有真正心理上的了解，才能帶來行為上的改變。

而受害的學生，除了那些明顯的「弱勢族群」之外，有一些在能力上並非弱勢，卻因為心理上的「自尊（自戀）」問題，讓他們容易成為被攻擊的對象。如果不去處理他們的「自尊（自戀）」議題，即使處罰與控制了加害者，甚至讓他們換到不同的學校，還是容易出現同樣的問題。

而學校受到社會功利化的影響，「成績導向」的教育讓「能力」的價值單一化，只用「會不會唸書」來評價學生，僵化地為學生分類。所有的學習都必須以「學科成績」為重，任何活動都不能影響到考試科目的學習。成績不好的學生在學校中，只能感覺「弱勢」而已！一旦無法處理這些感覺，必然會用其他的方式來對抗這種「脆弱感」，於是訴諸原始身體力量的肢體暴力，或是集合成為數量上的優勢以多欺少，便因此出現了！

後面的文章我會分別對霸凌中的「加害人」、「受害人」與「社會」三個向度做更進一步的探索。

## 加害篇

霸凌的起始並非源自於邪惡，而是恐懼。

我先從較為單純的情境說起。

大家一定有看過，小孩子有時會去欺負有身心障礙或是弱勢家庭的小孩，甚至很多人本身就曾經做過這樣的行為。

還記得小時候當你第一次看到一個和你差不多大的小孩，但卻是肢體缺損或是全身骯髒不堪時，你會有什麼感覺？多數人可能忘了，可能是同情、難過、困惑或是厭惡，但是一定會出現的其實是「恐懼」！小孩子發現到他同樣是人，但是卻跟自己不同；而發生在他身上的事情，可能也會發生在自己身上。「會不會發生什麼意外，自己也肢體殘缺？會不會父母親不照顧你，自己就變得和他一樣骯髒被人厭惡？」

「可能變成那樣的人」會是小孩很深的恐懼，而這樣的恐懼是尚未成熟的小孩無法處理的。在沒有大人的協助下，小孩面對恐懼的原始反應就是生物的本能-「戰」或「逃」。要嘛避開不去接觸，不然就是藉由攻擊他來消除恐懼。而不管是這兩者中的那一種，其實都已經是「霸凌」行為的雛型。一個人單獨地避開某人時，可能還談不上霸凌；但是如果一群人同時地刻意避開相同的對象，以人類的社交情境，會明顯感覺是被排擠了。「孤立」原本就是霸凌的手段之一，直接的肢體或是語言暴力攻擊就更不用說了。

合理且適當的情況下，大人應當試著去安撫小孩的恐懼，教他們不需要感到害怕，大人會保護他們；更好的情況是，大人慢慢讓他們了解，這些弱勢的小孩並不可怕，在情況允許下，甚至陪著他們去接觸這些小孩，除了化解他們的恐懼之外，還能夠讓他們願意去協助這些小孩。

但人性常常不是這麼美好。有些父母可能不讓小孩去接觸這群弱勢的小孩，甚至有些還會恐嚇小孩「你不乖就會變成這樣」。這些看似很平常的話，其實默默地促成了霸凌的發生。而父母的這種反應，其實是源自於人心理防衛中很原始的「分裂」機轉，這正是霸凌行為中很根本的模式。

### 什麼是「分裂」？

如同生物的本能會避開「不好」與「危險」的東西一樣，人也會避開自己覺得「厭惡」或是「恐懼」的事物。就像你不想把好的食物與壞的食物放在一起，就怕好的食物會被壞食物給污染了。這是生物性很「直覺」的反應，但用在其他事情上就不一定「正確」了。這些父母可能「直覺」地認為，自己的小孩如果靠近這些弱勢的小孩，可能會像食物變壞般的受到影響，才會有這樣的舉動。

他們太珍惜於自己的「好」，而無法讓自己去接觸他們以為的「壞」，「分裂」就開始了。

而當這樣的「好」與「壞」的感覺是發生在自己的內心時呢？

外界的「壞」還可以經由隔離來避開，內心中的「壞」要如何隔離？其實人的心理並不如大家想像與經驗中的那麼完整，特別是生命早期的心智狀態。心理學發現，人先天具有一些「心理防衛機轉」，用來逃避不想要的痛苦感受與危險經驗，「分裂」就是其中的一種很常用的方式，以此將不想要的經驗與其他的經驗分開。就像之前文章提過的，嬰兒在面對有時令人滿足，有時令人受挫的照顧者時，心中會出現好的與壞的經驗。其中不好的經驗對嬰兒來講很危險，嬰兒藉由「分裂」將原本來自於同一個人的經驗，分開成完全不同的兩件事，這樣的話，好的經驗才不會受到影響。

接下來就是要處理「不好的經驗」了。

### 投射

光是把好經驗與壞經驗分開還不夠，因為壞經驗還是一個很大的威脅。於是解決方式就是處理垃圾一樣：把它藏起來看不到，或是把它丟到外面。藏起來就是心理學說的「潛抑」，將它逐入潛意識中而在意識上感受不到；而丟掉就是所謂的「投射」，把它放到外界的人事物上，變成不是自己的感覺。前面提到嬰兒內在的分裂，藉由投射，嬰兒想像外界除了原本的好媽媽之外，有另外一個壞媽媽；所有不好的經驗都是壞媽媽做的，嬰兒因此能繼續保有一個好媽媽。於是內在的分裂導致外面世界的分裂（這種分裂在我們的社會中不斷上演，不是嗎？）。嬰兒會因此過度依附「好媽媽」，在好媽媽離開時顯得強烈焦慮不安；當感覺到是「壞媽媽」靠近時，會情緒激動甚至有攻擊的情形。

隨著之後的成長，認知與判斷變好了，使用分裂與投射的情況會漸漸減少。但是當我們又面臨恐懼，或是認知無法處理危機時，還是會本能地使用這兩個防衛方式，而且經常是潛意識的，也就是不自覺地。

### 恐懼的總和

情緒與理智不同，理智會嘗試去區辨不同事物的差異與分析因果關係。情緒則不然，情緒總是傾向於聚集，找到出口後就一起爆發。生命之初原本就是既自戀，卻又脆弱，處理這兩種感覺並不容易。在安全友善且溫暖的環境下成長，能協助我們修正誇大的自戀與克服對脆弱的恐懼；而如果是成長於總是感覺危險敵意且冷酷的環境，不斷累積的脆弱與無力感形成難以處理的恐懼，這些恐懼會導致我們保留原

始誇大的自戀，並運用原始的心理防衛機制來對抗。這些恐懼被分裂、聚集，然後尋找一個外界的對象「投射」，之後藉由攻擊這個對象來消除恐懼，霸凌就發生了。

引發我們強烈憤怒的，往往是內心最深的恐懼。

但並非只有成長於弱勢與被壓迫環境下的人才會有恐懼。

即使成長環境的物質條件很好，沒有明顯的暴力陰影，但卻總是強調「優越」的重要，貶低「失敗」與不好的表現，同樣會強化心中對於自身可能會變得脆弱的恐懼。這樣的孩子多數不會使用肢體的暴力，卻會以言語的暴力或是聯合他人「孤立」特定對象來克服他自身的恐懼，形成另一種型態的霸凌。這其實是更常見，但卻不易被察覺的。

而大家比較不知道的是，這樣型態的「加害人」，其實也是被霸凌的「候選人」之一。

就像總是到處亂丟垃圾的人，必然會引起他人憤怒；夜路走多了，總會碰到鬼。總是將自身的恐懼「投射」到外界的人身上，早晚會遇到反擊的人。尤其是網路時代，網路匿名的特性與傳播的快速，容易集結一群有著同樣憤怒情緒的人，一旦失言就會招致可怕的網路霸凌。

## 受害篇

上一篇文章提到了，霸凌的加害人經由「分裂」與「投射」的心理防衛機轉，將內在的脆弱感投射到外界，這時候「被投射」的對象就成了霸凌的受害者。然而，加害人選擇「投射」的對象並不是隨機的，受害者本身需要一定程度地符合加害人所要投射的內容。例如加害人想要投射「脆弱感」時，通常會選擇有弱勢特徵的人。

弱勢的形象與概念並不是只有外觀上的弱勢而已—例如身心障礙的族群，文化上的弱勢—例如多元性別族群，就經常成為被投射的對象而遭到霸凌。甚至在目前比較強調外向與表達的價值體系中，內向與沉默也常常被視為是一種弱勢的表現。這些深植於文化中的強弱概念，可說是霸凌行為背後重大的推手與幫凶；所有被這些文化標籤為弱勢的人，都容易成為受害者。

然而，除了上面提到的「弱勢」之外，我特別注意到一種特殊型態的「弱勢」。這種「弱勢」不易被察覺，它的脆弱不是表現在外，而是隱藏在內心世界。

我將它稱之為「自戀的脆弱」。

這種自戀的脆弱與一般的「缺乏自信」或是「低自尊」不太相同，後者通常出現在上述的弱勢族群中。這類的自戀脆弱反而有比較高的自戀需求，可能是因為成長於過度保護的環境導致原始自戀沒有獲得適當的修正，或是遇到過大的挫折導致自戀能量過度撤回自我。而這樣的自戀需求，在之後的成長過程中，卻並沒有發展出相對應的能力與成就。也就是說，他們對於自己有高的期待，但是能力上卻達不到足夠滿足其自戀需求的成就。若是過高的自戀遲遲沒有修正，他們在生活中終究會不斷面對自戀的挫敗。為了避開這些挫敗的感覺，他們可能傾向於帶著敵意的態度面對外界，深怕別人的言行傷害到他的自戀。

具有這種自戀脆弱的人，很詭異的是，他可能成為受害者，也可能是加害者。

如果是先天氣質較為衝動或是社會地位較好的，可能會成為加害人；而先天氣質較為敏感或是社會地位較低的，就容易成為受害者。他們都同樣極度害怕別人「看不起他們」，因而極力地隱藏自己能力上的缺陷；他們很容易因為別人不經意的小動作或是言語，就感到被羞辱。而兩者所不同的是，加害者分裂投射出的是「脆弱感」，而受害者所投射出的則是「攻擊性」。

這類的受害者因為將攻擊性投射到他人身上，容易將周遭的人看作是對他有敵意的人，並且難以信任他人；他們往往會讓靠近他們的人莫名其妙地感覺到一種不舒服，也因此他們經常得不到協助與同情。常出現的情況是，你原本是想要協助他，他卻覺得你是看不起他，於是漸漸地和他保持距離。

更糟糕的是，他的這種「攻擊性」的投射，如果遇到本身就有攻擊衝動的人，更容易觸發其攻擊而被霸凌。而加害者也容易去尋找這樣的受害者，因為欺負明顯的弱勢容易被其他人瞧不起，引發更多負面的看法；而這個族群因為表面上沒有明顯的弱勢，又不易獲得他人的同情與支持，恰恰成為合適的攻擊目標。

這種隱晦不清的心理狀態，多半在潛意識層面運作，實務上很難察覺，往往造成霸凌事件處理上的盲點。

現代許多父母過度保護卻又涵容不足，造成小孩不成熟的自戀；社會與教育體系因為價值狹隘，無法提供足夠自我肯定的可能，結果就造成自我期待與實際能力的落差無法填補。這樣的族群其實越來越多，而他們同時可能成為霸凌的加害者與受害者。

霸凌當然是惡，受害者也確實需要協助，但是如果不去處理背後自戀脆弱的問題，即使將他換到不同的環境，問題依然相同。

常常看到一些父母，小孩在學校出了一些狀況，不去試著溝通與了解，找出問題的根源試著解決，卻只是一昧地指責學校與他人，這也是典型的「投射」。這往往導致小孩無法學習處理問題，反而強化他以「投射」來處理心理的困難，更容易成為受害者。

改善整體社會環境的涵容能力，讓個人的自戀能獲得適當的成長與修正；讓社會存在更多不同的多元價值，不同的特質與能力都有機會獲得適當的肯定；不要過度著重在強弱勝負的結果，而是過程的參與和嘗試的勇氣。

我認為這些才能真正減少霸凌的發生。

## 2.7 充氣娃娃男—關於性癖與戀童

2015年11月台灣有一則新聞報導：一位工程師偷了女童的鞋子被逮捕，在他家中發現了兩百多雙女童的鞋。據他表示是給家中的充氣娃娃穿，用來自慰洩慾。他向警方供稱因為7年前被女友嫌薪水少而分手，深受打擊，才開始偷竊女用內衣褲、褲襪及高跟鞋等女性用品洩慾。至2011年間已三度遭警查獲送辦，也曾經接受過治療，但還是無法控制偷鞋的行為，後來還專挑女童鞋下手，家中的充氣娃娃也是女童版的外觀。

這個案例呈現出一些性癖症（Paraphilia）與戀童症（Pedophilia）的特徵，我認為這兩者都與深層自戀結構的脆弱有關。我想藉由分析這個案例，來談談「性」在自戀發展中的角色。

先來看看這個案的情況。

以現有的資料來看，他原本還能擁有穩定的工作，且與成年女性交往，這代表他在關係受挫之前，應該過著還算「正常」的生活（性癖症往往有很多犯罪黑數，但是因為沒有確切的資料，先假設這個個案之前沒有）。而多數的性癖症患者也是如此，在心理沒有嚴重受挫之前，並沒有明顯的異常行為。他們的深層自戀結構雖然可能存在著一些缺陷，但還是能循著一般人的發展途徑成長，如果沒有受到太大的衝擊，都還能有效運作。就像一棟地基不穩的房子，如果沒遇到太大的地震，還是能維持著外觀的結構。

而當他被前女友嫌他薪水少而分手後，這樣的貶抑應該大大地打擊了他的自尊，讓內在脆弱的自戀結構開始呈現不穩定的狀態。多數性癖症患者也都是在經歷某次親密關係的挫折後，感覺受辱而開始出現行為的異常。

這種自戀結構的不穩定狀態，對人而言其實是非常不舒服的感覺，多數人可能無法體會這種感覺。那是一種感覺自己隨時可能就會崩潰，被強烈的挫折與無力感淹沒，心理上自我感漸漸模糊彷彿快要消失。與此同時，對於外界的訊息會變得異常敏感，他人的言語和目光彷彿都在看不起他或是批評他，於是往往會從一般社交生活中退縮。如果這時候生活上沒有其他人事物能夠提供支撐自戀結構的力量，例如心理上穩定且重要的他人、有成就感的工作或是興趣，整個人會持續處在一種嚴重的焦慮狀態中。

人在缺乏足夠外在的心理資源時，心理上的界線往往會退回到「身體」的層次上，試圖藉由「感官」的刺激來獲得自我存在的感覺。例如藉由「吃」來感覺「獲得」了什麼，以大量強烈的聲色刺激得到感官的滿足，甚至是傷害自己身體產生的疼痛感來維繫自身存在的感覺。而人最原始本能的力量—「性」，往往也扮演了重要的角色。於是可能變成過度依賴「性興奮」來維繫其自戀感受，這就是性癖患者的主要心理機轉。「性」是很強大的力量，在社會化的過程中被一定程度地壓抑與修正；一旦自戀結構不穩定，控制的力量變得薄弱，「性」本能便容易以原始而失控的形式出現在真實生活中。

這位個案因為對於親密關係可能的受挫經驗感到害怕，要他嘗試再與成年女性建立關係變得非常困難，因為再被拒絕的自戀傷害對他而言可能太過痛苦。於是漸漸在心理上會產生一種「退化」的現象，性能量由本來向外尋求「客體」，退回到前一階段的「過渡客體」狀態。

## 過渡客體—戀物

「過渡客體」是幼兒在主要客體（通常是媽媽）無法出現時，藉由賦予某個物品心理上的意義，來暫時取代主要客體，例如奶嘴、一條熟悉的毛巾、一個玩具或是玩偶。

「過渡客體」暫時地撫慰了幼兒對於母親不在的焦慮，穩定了幼兒的自我。但是如果幼兒遲遲無法與主要客體建立一種安全穩定的關係，心理上有可能會固著在「過渡客體」的階段，成為日後「戀物」的原型。兒童感受到只有「過渡客體」才是穩定的存在，可以在任何時候撫慰他，提供他心理上的需求。

而當這種與過渡客體的關係延續到所謂的「性蕾期」還未獲得解決，「過渡客體」可能會被「性慾化」，使得物品開始具有「性」的意含。這種狀態到了「伊底帕斯期」，與亂倫的原始衝動複雜地交錯後，一起被壓抑到潛意識中而暫時消失。之後兒童發展進入潛伏期（約 3~12 歲），後續如果發展順利，這種心理或許會繼續

停留在潛意識中，或是轉化為社會可以接受的型態（例如收集玩偶、模型、公仔等等）。然而一但在尋求親密關係時受到重大的挫折，這種心理就可能會以很原始的型態「再現」，成為戀物癖。

這個案的狀態就是如此，因為被女友貶抑的挫折，導致他將性欲轉向物品，形成戀物的行為。

這就是一般戀物癖患者常有的心理防衛方式，用可以控制的「物」來取代難以控制的「人」，再將「性」的能量轉移到物品上。「控制」在這裡是很重要的心理需求，藉由退回可以自己完全操控的內在幻想世界，來避開現實中可能的自戀傷害。

他一開始先偷竊帶著性色彩的成年女性的內衣褲、絲襪和高跟鞋，藉由對它們的幻想來得到性的滿足，這時後他的性慾對象還是成年女性；對他而言，物品不像人會離開並且難以控制。性癖症的個案正是經由「性」強烈的滿足感與象徵性地對於物品的控制，來維繫與保護他脆弱的自戀。

很多人常常會疑惑，戀物就戀物啊！為什麼不用買的的好？這樣就不犯法了啊。有些人不就是買了充氣娃娃，把它打扮得很性感，不也是可以得到性慾的滿足嗎？

確實，就像自慰也是一樣可以宣洩性慾。但是對於性癖症患者而言，他們還有對於「人」的需求，不只是「性」本身而已。而「人」對於他們又帶著危險的感覺，於是藉由人使用過的物品，來獲得心理上象徵性的「人味」。

這種對於「人」的矛盾複雜感受，是性癖症患者深層的心理困難。

那為什麼不去做性交易就好了？雖然也有違法的風險，但是漏洞太多了，真要做的話困難度並不高。然而對於他們敏感又脆弱的自戀而言，面對真實的人（即使對方是要來服務你，甚至是討好你的），還是存在著很多不確定感。他無法確定對方心理面怎麼想，如何看他這個人，會不會表面上奉承，心理其實看不起他？

即使是想像中的危險，對他們而言也難以忍受。

更重要的是，買賣的方式無法滿足他們的另一個重要心理需求，這就涉及性癖症另一個重要的心理層面—對於攻擊的需求與恐懼。

## 攻擊—偷窺與暴露

性癖症的患者多數為男性，精神分析傳統上認為這與男性的「閹割焦慮」有關。弗洛伊德關於「閹割焦慮」的理論受到很多的質疑，在此先不爭論這個理論的正確性。臨床實務上發現，很多性癖症患者都有一個「強勢而嚴厲的父親」，而患者本身的特質卻是內向而敏感的。在強勢父親的壓抑之下，「憤怒」是不能表達出來的，否則會招致更嚴厲的攻擊。於是自戀受挫的過程中必然累積了許多憤怒的情緒，內在的「攻擊」衝動因而不斷升高，但是對於攻擊的恐懼又讓他們無法宣洩。

於是他們發展出一種隱晦的攻擊方式，藉由「偷竊」來宣洩攻擊的衝動。在他人沒有防備的狀態下奪取想要的物品，既滿足了攻擊的衝動，又可以避開來自他人真實的攻擊。「偷窺」也是類似的心靈需求，都是在人無法防備下，一種對人的攻擊。

這也是為何他們往往是在生活上受到挫折時，引發他們偷竊與偷窺的衝動。因為新的挫折會觸發長期累積的憤怒情緒，他們藉由這種攻擊與控制的滿足感，來對抗生活中的無力感。

買賣與性交易的方式當然無法滿足這種攻擊的需求。

性癖症中的暴露狂更是典型的攻擊型態，藉由對女性暴露性器官，從她們的驚嚇反應獲得攻擊的滿足感。暴露狂之所以選擇較為冒險與直接的攻擊方式，除了因為女性比較無法反擊之外，他們還有強烈的「被注視」的需求。這種需求可說是「鏡映」需求的性慾化版本—藉由「被看見」來確認自己「陽具」的存在，以此來抵抗「被閹割焦慮」。

### 戀童

這個事件的個案，後來由偷成年女性內衣物及高跟鞋，轉而偷竊女童的鞋子，且選擇了女童大小的充氣娃娃。這顯示他的自戀結構更進一步退化，連面對成年女性的內衣褲，想像與成年女性發生性關係都感到困難，這其實已經很接近「退化型」戀童癖（Pedophilia）的心理狀態了。這類戀童癖患者對於與成年人發生性行為有很大的焦慮，轉為以兒童為性對象，是因為小孩比較無法抵抗，藉此在關係中獲得權力感與掌控感。此外以古典的精神分析理論而言，戀童癖在無意識中，將自身的兒童形象投射到孩童身上，重現了一種「自戀式客體選擇」，性慾停留在自身並未向外，正是典型自戀的心理狀態。

我推測這個案很可能是因為偷竊成年女性內衣物多次被逮捕後，處理的過程中自尊又受到更多的貶抑，對於成年人心理上感到更加恐懼，漸漸退化回到兒童期的心理狀態。

那他有可能成為真正的戀童癖，進而真的性侵女童嗎？

一般而言，戀物癖轉而成為戀童癖或是強暴犯的機會並不高。戀物癖、偷窺癖與暴露狂這類患者的人格特質，對於真實的攻擊感到極度害怕，通常還是會以隱晦的方式來得到滿足。以這個個案而言，要讓他克服對於真實攻擊的恐懼，真正對真實的人採取攻擊行為，必須要他的自尊持續被貶抑的憤怒大於他對於攻擊的恐懼。

這其實還是有可能發生的。

如果他在司法審理的過程中，不斷受到周遭環境貶抑的眼光，這會讓他的自尊進一步受挫，然後心理上更加退化回早期的自戀狀態。這在實際狀況中其實很難避免，周遭的人很難控制對他的厭惡與指責。之後一旦被判刑入獄，在監獄中這類人的地位很低，會受到無情的羞辱與凌虐，可能因而學習到反社會行為。這時他有可能真的變成我們所害怕的戀童癖，在未來傷害無辜的兒童。

無論如何，在處理他的司法過程中，盡量避免對他自尊更多的貶抑是很重要的。我不是說應該完全原諒他的行為，或是他不需要對自己的行為付出代價。但是如何以一個理解的觀點來面對他，不要把他推向無法返回的深淵，是社會必須要認真思考的。包容與理解其實不是只為了他，而是為了更多善良無辜的兒童。

他的自尊其實就像他擁有的充氣娃娃，看起來很有樣子，但是只要輕輕戳個小洞，就洩氣了。

## 2.8 一件染紅的綠衫—北一女新生跳樓事件

事件簿：2017年09月06日，台灣新北市一個15歲的吳姓少女，剛考上高中第一志願北一女中，上學第5天，和母親吃完早餐後說要出門上學，卻跑到住處14樓頂，留下「不用找我了，那就是我」的信封，然後一躍而下自殺身亡。

他的父母都是建中、北一女畢業，兩人都醫師，唯一的姊姊也是北一女畢業。根據報導，吳姓少女原本向父母表示高中想要就讀第二志願的師大附中，比較能夠表現突出。但是父母認為既然分數有到北一女，姊姊也是念北一女，也希望女兒能念北一女。她曾經跟母親表示「壓力大、人生好難、很不想長大」，母親有對女兒開導，沒想到還是發生憾事。

## 資優生的原罪

資優生自殺在台灣已經不是少見的新聞了。

2016年一個有名的事件，建中學生在順從父母的期待考上醫學系後自殺，留下「父母是愛我，還是愛我的成績？」的問句。

每一個事件都有他獨特的成因，不能一概而論。但是吳姓少女的事件特別觸動我，是有原因的。因為我曾經親耳聽到我的二女兒對我說：成績好難道是一種罪嗎？

沒錯，「成績好」對於台灣的小孩而言，經常是一種原罪。

## 事件解析

有人指責父母，給了女學生太大壓力；既然女學生主動表示想要就讀第二志願的師大附中，就不要再要求她去念第一志願了。也有人認為，女學生抗壓性太低，可以有很多其他選擇，不該選擇以自殺來逃避。也有人批評考試制度，主張要廢除明星學校。這些說法都有道理，但有些細節需要再仔細地想想。

她的父母的期待很過份嗎？我倒不這麼認為。這不也是其他很多父母的期待嗎？大家捫心自問一下，你的小孩成績如果可以上第一志願，你會欣然同意他去念第二志願嗎？即使你沒有強硬地堅持他念，多少也會試著鼓吹一下（例如：念第一志願才能跟和你程度差不多的一起學習，學習的效果比較好；念的時候不用給自己太大的壓力啊！不用前三名也沒有關係；人生要能面對挑戰，不要逃避，等等之類的）。

「第一志願」的光環對於父母可不是輕易就拒絕的了！

就我自己而言，我家的情況幾乎和他們一樣，夫妻也都是建中北一女畢業，說心裡不曾有過同樣的想法是騙人的。我家老二的成績，剛好也是在第一和第二志願的邊緣，最後成績是落在第二志願的學校。我捫心自問，如果她像吳姓少女一樣，考上了第一志願，然後問我可不可以念第二志願，我會不會也是盡量鼓吹他去念第一志願？

我覺得我會做跟吳姓父母一樣的事情。

更讓我内心感到不安的是：前面提到的建中生考上醫學系後自殺的事件，就是我本身的經歷。我也是在高三的那年，被父親好說歹說之下，同意放棄物理與哲學系，選擇了醫學系。當時的我也是深感痛苦，雖然之後發展的還算順利，但是至今對於當初無法自己選擇人生的方向，心中還是隱約感覺到遺憾。然而我在做了父母之後，竟然可能會不假思索地，做我父親對我做過的、讓我深感遺憾的事情。由此可以看出，類似的這種想法在台灣社會的遺毒之深，超乎想像。

我從臨床工作的經驗中深刻地了解到，父母看似普通的期待，其實對於小孩的影響很大；也知道父母本身對於小孩的期待，需要被盡量的隱藏，但還是可能會在不自覺中表現出來。其實父母的期待不可能完全隱藏的，小孩無論如何都會發現你的想

法；父母所能做的是提醒自己，當小孩已經說出他的需求時，要放下自己的期待，好好跟小孩討論他的想法。還好我的孩子們都勇於說出自己的想法，讓我注意到自己可能沒有意識到的偏見，有機會讓他們做出自己的選擇。

## 令人窒息的考試

一直覺得很多台灣父母明明很愛孩子，卻無法信任他們，總是幫他們安排自己認為好的路，保護在自己認為的安全傘下面。台灣的孩子很難有自己的選擇，盡責的父母們總是從小不斷計畫著孩子的人生，把小孩的時間填的滿滿的。為了所謂的競爭力，能塞給小孩越多的東西越好。已經十分冗長的上課時間還不夠，下課後還要補習。我們在批評小孩不懂得思考時，有沒有想過我們實際上根本沒給他們一些練習思考的機會，甚至還常常反對他們思考。「你的想法太天真了，不知道現實的困難啊」、「別想太多，忍耐一下，只要上了好學校，以後就可以做自己想做的事了」、「學生最重要的事就是唸書，其他的不要管，別去參加什麼活動」，這些耳熟能詳的話，不是一直掛在台灣父母的嘴上嗎？

這些很普通的、看似平常的期待與話語，其實卻扼殺了台灣小孩的想像力與可能性，也阻礙了他們關懷周圍其他的事物。我們在感嘆現在小孩只關心自己，不關心別人與環境時，有想過我們從小有曾經鼓勵他們去關心自己成績以外的事物嗎？

再來談談明星高中。精英教育到底該不該存在？難道我們不該為了資質好的小孩提供更好的教育嗎？讓他們花時間學一些他們早就會的東西不是浪費時間嗎？確實，提供不同的教育方式給不同資質的學生確實有必要，但前提不是應該先確定小孩的特質是什麼嗎？台灣的資優教育只有用考試成績，來區分好與不好的分法，沒有依據不同的特質去分類。然後在以考上第一志願為優先期待下，實際上並沒有真正去根據小孩不同特質去發展；甚至為了成績，學生反而要花更多時間在不擅長的領域，因為這樣才能贏別人。（文組的需要數學好，自然組的要社會科強，這樣才能在分數上贏。於是不斷補習自己不擅長的科別，這不是很扭曲嗎？）

我不想太苛責學校，因為他們經常也是在家長的壓力下，不得不配合。但是一個正確的理念，本來就需要付出努力才能堅持下去；如果只是順著「多數」家長的期待就不嘗試改變，這樣要如何讓學生學習正確的人生態度。而這些可能算是所謂「少數」的學生和家長，卻被迫要在不適合他們的教育環境中學習，這樣難道就公平嗎？而在從小被教育要乖乖服從、放棄自己不同想法的「好學生」，長大之後，又如何會有熱情去堅持自己的理念呢？

兒子國中畢業典禮當天，典禮上播放畢業班導師們的「諄諄教誨」，超過一半以上內容都是鼓勵他們要「做自己」、「走自己的路」，顯然他們也認同個人特質的發展很重要。但是在目前國中生活的實況是-不要有太多個人的想法，提供標準答案，要大家盡量遵循既有的規則走。如果你真心在理念上認同個人特質，為何不在實際的生活學習中實踐？

教育就這樣陷入了一個可怕而無止境的迴圈中。而這一切很多是來自於一個在台灣很普通且平常的期待中-「把書唸好，考上好學校，一切就沒問題了」。

這期待不過份，但是很令人窒息。

## 墜落的自戀

關於這名女高中生自己的部份，有些人覺得她太脆弱了，也太想不開了。只要慢慢溝通，事情還是可以解決的—「撐過去就沒事了」。目前並沒有太多資料可以來判斷她的人格特質與成長過程的影響，但是確實有些小孩先天的氣質是順服且敏感的，她很有可能是屬於這類的小孩。小孩原本就會極力去符合父母的期待，因為來自父母的肯定是他們建立自我必須要有的歷程。這也是我前面提到，父母盡量隱藏自己的期待是需要的，因為這對小孩影響很大。這種順服又敏感的小孩，往往都是乖乖的，表現很好，通常讓父母很放心；但是這往往也是危險所在，因為他們為了要符合父母的期待，會隱藏自己內在真正的想法。所以一旦發生憾事，父母的反應常常是震驚無法置信。從她對文學的喜愛，可以推估她具有一定敏感的特質，台灣父母常常會忽略這一類小孩的敏感特質。

她會選擇自殺，不會只是單單考上北一女的壓力而已。她曾表示要念第二志願師大附中，但並不是因為喜歡這個學校的某些特色，而是這樣成績比較容易「名列前茅」。在一個充滿明星學校光環的家中成長的自戀，很容易形成這種幾近「強迫性」的自戀。她的人格特質加上長期自己也無法放棄滿足父母期待的需求，而父母也沒有得到足夠強烈的訊息來修正，最終形成了絕望感，導致憾事的發生。

大人們因為自己的生命經驗，知道現實經常是殘酷的，所以會為自己的小孩想很多，考慮很多。但是每個人特質與經歷生命的感受很不同，過於把自己的生命經歷加在小孩上，常常並不能夠真的幫到小孩，反而更常變成一種阻礙。這是一種很強且不自覺的誘惑，需要不斷提醒去意識到它並加以克制才行。更何況世界一直在變，你經歷的世界通常都不是他們未來的環境。

讓孩子順著自己的特質與本性發展，其實是最好且最安全的策略；他們或許不一定成功，但是很有機會活的熱情而快樂。

## 2.9 啃老繭居族的悲歌

2019年5月29日，日本川崎市發生3死17傷的隨機殺人案，長期「繭居」的嫌犯，無預警地外出成為「通魔」，讓全日本陷入一片愁雲慘霧；相隔3天，日本農林水產省前事務次官6月1日午後持刀殺死自己44歲長子，他表示因為擔心兒子對附近小學生不利，才會刺死兒子。

第二個事件，極可能是前一個事件的「餘震」，而兩起事件都和「啃老繭居族」有關。

目前根據統計，日本依賴父母的成人「啃老族」已經超過500萬人，但是「啃老」的現象其實是有全球化的趨勢，並不僅限於日本。社會與文化因素雖然有一定影響，但潛在應該存在著一些共通的問題。

我認為「自戀結構」的缺失可能是根本的問題。

### <案件一>破繭而出的通魔

目前的調查顯示他因父母離異，和80多歲的爺爺奶奶，以及伯父一家四口同住。

凶嫌小學班導：「印象中感覺他和堂姊，就受到差別待遇了，這是我當時留下的印象。」

凶嫌疑似從小在家裡就受到不平等待遇，在學校也被同學霸凌。凶嫌同學：「吵架時他就會被同學說，『孤兒』，『被拋棄的孩子』，『棄兒』等被大家嘲笑。」

求學不順遂，工作又不順利，失業後長期關在家中，最後變成啃老族，不和家人對話，溝通全靠筆談，爺爺奶奶兩年前忍不住，向川崎市役所社福單位求助。

川崎市府人員：「爺爺奶奶漸漸變老了，對嫌犯的將來，開始產生擔心，希望他能夠靠自己生活。」

前後諮詢14次，雖然當時沒有犯案跡象，但可能已經埋下殺人動機。

他的成長過程看起來似乎總是圍繞著「遺棄」、「忽略」與「羞辱」的感受。遺棄與忽略是造成「自戀脆弱」最常見的原因，而「自戀脆弱」讓他難以承受「羞辱」，於是心理不斷往內退縮，漸漸形成封閉的狀態，造成了「繭居」與「啃老」。

這種心理上的退縮，彷彿回到了還未出生的「胎兒」狀態；他的房間如同一個巨大的「子宮」，而他拒絕「出生」。

祖父母與社工的介入絕對是出於善意，想要協助他能自力更生，重返社會。但是這種如同「胎兒」且不想出生的心理狀態，是非常困難處理的。很多的「繭居族」都曾經表示，父母過世的那天，就是他要結束生命的時候。這樣的介入可能讓他意識到客觀環境無法再讓他停留在「子宮」裡，對於「出生」進入社會又極度抗拒；無路可走的時候，過往曾經承受過「羞辱」的恐懼與憤怒，在他決定結束自己生命的同時，也要得到釋放。在我看來，選擇在接送小孩的巴士站進行攻擊，象徵性地反應了他內心的渴望與無法滿足的忌妒。

## <案件二>「大義滅親」的父親

「繭居啃老族」的父母，原本就已經長期背負著孩子無法如自己所期待般成長的挫折，隨著自己年紀變大，不安感會越來越強。前一個案件的發生，極可能觸發了父母極大的恐懼。

熊澤英昭坦承自己殺害兒子，因為兒子已經44歲卻一直沒有工作，宅在家裡玩遊戲，每個月課金超過30萬日圓課金（約新台幣9.2萬元），還向父母叫囂「一個月花的課金比你們賺得還多」、「擅自把我生下來就要擔起照顧責任到死前最後一秒」。

最讓熊澤英昭忍無可忍的是，兒子最近開始抱怨附近小學傳來的聲音很吵，加上兒子本來就有暴力傾向，擔心兒子會跑去小學鬧事，所以才會持刀殺害兒子。

在這個案件中，被殺的兒子與前一個案件的兇手，同樣是「啃老繭居族」，但是有著非常不同、甚至是相反的成長環境。他不是成長於匱乏的環境，而是社會地位較高的家庭。依照他們家庭的社會狀況合理推斷，他可能倍受家人關注且被賦予高度的期待，因而承受著成就上的壓力；而他後來所呈現的言談與行為，顯示他也有可能受到過多的溺愛。過度的關注與溺愛造成了自戀能量過度的凝聚，形成一個僵化且缺乏同理能力的自戀結構，這讓他一旦未能達到符合期待的表現，缺乏調整的能力。於是為了避免受挫，同樣會選擇退縮回家中。而為了滿足自戀需求，便進到網

路遊戲的世界—一個可以重新塑造身份的世界。而他在網路遊戲裡同樣是失敗的，只能藉由遊戲的「課金」制度，以大量的金錢來換取遊戲中的能力；即使如此，他在網路的人緣很差，總是與人衝突爭執，因此情緒經常很暴躁。

以他對父母的態度，心中應該有對父母很大的憤怒；很可能父母在回應和賦予他期待時，忽略或是扭曲了他的特質。

這兩個個案剛好呈現了「自戀困擾」的兩種極端典型—「匱乏」與「耽溺」；前者造成了自戀的脆弱，後者形成了自戀的僵化，而兩者同時都帶著強烈的憤怒。

### 要如何處理？

面對這樣的脆弱或是僵化的自戀結構，千萬別想要急著改變他們；即使在專業的臨床心理治療情境下，這些人都屬於極其困難的個案。他們的自我退縮在一個極小又封閉的心靈空間裡，就像躲進殼裡的蝸牛或是警戒的刺蝟，光是靠近就可能引起防衛而導致彼此的傷害。我其實很擔心接連發生的這兩起事件，會導致社會過度的恐懼與公權力太過積極地介入。一來會引發不必要的「污名化」，並不是所有的繭居啃老族都是這麼危險，過度異樣的眼光會導致不必要的傷害；二來過度直接的介入，其實反而會造成更嚴重的退縮與憤怒。

我認為比較合適可行的作法，要先從調整他的環境，也就是他的父母家人開始。很多父母可能還是照著習慣的方式面對他們，不斷要求他們可以符合父母的期待；或是因為太過挫折，最終呈現出一種接近放棄的狀態。這兩種態度對於改變他們而言，都是無效的。

面對他們，需要有「從頭開始」的心理準備；理解他們目前的心理狀態停滯在哪個階段，依照那個階段的需求去回應他們。

他們外型上是大人，心靈其實已經退回到更早的階段；不斷用成人的方式要求他們，只是讓彼此都感到挫折與憤怒。

具體的作法就是我不斷強調的「自戀三部曲」—涵容、鏡映與理想化。

父母首先要放下自己的期待，不論那個期待看起來有多合理簡單。保持一種「涵容」的心態，在互動的過程中，讓他們盡可能地表達他們的想法，不給任何自己的價值判斷，只是單純地「同理」；這樣可以提供一個「空間」，讓他們心靈的各個部份「自發性」地彼此整合。

父母要像一面「鏡子」般，被動地提供他們需要的「鏡映」；而不是給他們父母自己期待的影像，要他們去符合這個影像。

這兩個作法首要的目的是，讓他們放下「反抗」。他們的退縮其實本質上是一種防衛，試圖反抗外界所要強加於他們的種種期待，這也是造成危險性的主要因素，也是我們最不樂見的。

只有他們放下「反抗」，他們才會開始「往外看」。

當他們能開始往外看，自然可以看見一些他們想要成為的樣子，並試著讓自己成為那個「模樣」，這就是「理想化」的過程。

這樣的過程是很緩慢的，必須要有足夠的耐心等待。每個人能走到的狀態都不一樣，不能強求。

但是只要繼續走，就不需要反抗；只要繼續走，生命就能流動不會阻塞，也就不會「氾濫」了。

政府應該提供的，是給這些父母們適當的課程與個別諮詢，讓上述的歷程有機會發生。光是這樣的作法，就已經有很多的困難了。父母通常年紀都大了，要改變長期的觀念很困難；這樣的作法也需要大量的人力，光是要討論出一個有共識且穩定的作法，可能就有許多不同的意見難以整合。

但是不開始，就不會有改變，不是嗎？

## 2.10 我們與惡的距離？

「我們與惡的距離」是台灣公共電視製播的影集，內容主要探討關於隨機殺人事件與精神病患的困境，探討的十分客觀深入，引發不少的討論。

我自己對於這齣劇的「劇名」所提出的問題，很感興趣，想計算一下究竟「我們與惡的距離」到底多遠（多近）？

### 什麼是惡？

數學上要計算距離，先要決定是那兩個點，因此我們首先要決定的是「什麼是惡」以及「惡在哪裡」？

多數人可能會同意，殺人是惡，暴力也是惡。這些惡真實地存在我們的社會上，但是無法知道會在哪裡發生，我們與它的距離是不確定的。如同片中所描述的隨機殺人，你可能只是去看場電影；或是真實世界中發生的，只是坐捷運睡個覺或是滑手機，就被殺了。這樣的惡確實令人害怕又難以忍受，一旦出現時，本能地就會想要盡可能的遠離，最好是能夠消除它。於是乎就出現了像下面這樣的反應：用糞便潑隨機殺人犯的辯護律師，羞辱與排擠他的家人，不斷要求盡快地處死他等等。對他們而言，這些行為好像可以造成一個感覺（或者可能是錯覺？）-自己離這些「惡」很遠，不用再感到危險。

但是這樣真的就可以讓自己遠離這些危險嗎？其實並沒有，這樣只是在想像中感覺維持了與惡的距離。

殺人是惡。那麼為了收視率不顧新聞倫理，算不算惡？為了宣洩心中的憤怒，去攻擊和自己意見不同的人，算不算惡？為了不讓自己感到不安，排擠自己不了解的人，算不算惡？為了擔心房價下跌，反對社區的精神機構，算不算惡？

這些事情在各種不同的狀況下，每個人的看法可能不同。有些人覺得這些也是惡，有些人可能認為這樣只是在維護個人的權益不受到侵害，不能算是惡。

好，那如果這些事情可能「間接地」導致了殺人和暴力呢？如果一個人殺人與出現暴力，是因為不被了解，被排擠或是言語攻擊，是因為被壓迫難以反擊，最終爆發做出了衝動的事情。那這些事情算不算惡呢？如果是的話，那我們與惡的距離其實不遠，甚至每天就出現在身旁。

世界是一個整體，沒有事件是單獨存在的。每一件我們不希望發生的事情，必然與許多其他的事情相關連。我們不可能單獨地「刪除」掉某些事件，在其他事件還繼續存在的情況下。

當我們選擇「排擠」而非「包容」，選擇「對立」而非「溝通」，甚至只是簡單地選擇了「自掃門前雪」時，「惡」已經離我們不遠了！

而這些選擇來自於我們自戀的執著，來自於我們過度在意自己的感受而無法理解他人的心理；我們可能只是單純地為自己著想而已，但卻間接地造成惡的發生。

我們與惡的距離，其實是零。

## Psychopathy=邪惡基因？

要討論隨機殺人，就不能不去試著了解「心理病態 psychopathy」這種特殊的人格狀態。

聽到「心理病態」，很多人第一個聯想到，可能是變態殺人狂。沒錯，變態殺人狂確實都具有心理病態的特質，但並非所有的心理病態者都是殺人狂。變態殺人狂並不常見，但是心理病態其實很常見。

應該說，心理病態其實是一種「人格向度」。

心理病態常呈現的幾個特徵是：冷酷而缺乏情感，自信且善於操弄，衝動又勇於冒險，具有異常的決斷力因而常常讓人感覺有魅力。以往的觀念認為心理病態的人缺乏「同理」，但是新的觀念認為，他們不僅有「同理」的能力，甚至這些能力還比一般人更強，所以才能夠操弄他人的心理。

心理病態的成因還不是完全清楚，目前的研究傾向於認為，這可能是一種先天的特質，但是沒有明顯的遺傳傾向。它穩定地出現人群中，甚至在動物中也可以發現類似的特質。這樣的特質可能不僅不是「異常」，甚至是演化上有其需要存在的理由，因此才能持續存在於基因庫中。

講到這裡大家心中一定充滿了困惑，我先用對我們的遠古同類「猴子」所作的實驗來說明。

實驗大致的情況是：在猴群活動的範圍內，選定一區裡面有結實累累的香蕉樹，而其他地方的食物則不多。實驗進行時，只要猴子接近想要去吃那一區的香蕉，就固定給予嚴厲的懲罰。一段時間後，多數的猴子即使很餓也不敢靠近那一區的香蕉樹；但是猴群中會有幾隻猴子不放棄，每隔一段間還是會試著要去吃那一區的香蕉。之後實驗人員停止懲罰，那幾隻「學不乖」的猴子成功地吃到香蕉，可是其他的猴子在蠻長的一段時間內還是不敢靠近，只能眼巴巴地看著牠們吃。

當其他的猴子因為「恐懼」而不敢靠近，那幾隻缺少恐懼感的猴子因為敢於冒險，成功吃到別的猴子吃不到的食物。這些「無懼」的猴子在生活環境中，如果沒有因為危險而喪命的話，通常會成為猴群的領袖。而牠們在競爭交配權時，也特別兇猛，因此牠們的基因有很大的機會留存下來。

也就是說，生物的「恐懼」雖然有助於個體避開危險而增加存活率，但是當環境險惡時，缺少「恐懼」的個體比較有機會突破逆境而勝出。這兩種基因對於整體族群的存活都有幫助，所以都會在演化中留下來。

人類的情況也一樣。能克服恐懼勇於冒險的，成功了就能享有更高的成就。心理病態特質的人，先天上就比較缺乏恐懼的感受，面對危險的情境還是敢勇於嘗試，這就是為何他們顯得很有決斷力且富有魅力（看英雄電影有多賣座就知道了）。那些

臨危不亂的將領，處變不驚的領袖，在極大壓力下還能正常表現的工作者，都是具有這種特質的人。研究也確實顯示，成功的政治家，表演明星，運動員，律師，企業家，外科醫生，他們都比一般人有更顯著的心理病態特質。

那隨機殺人者呢？他們有什麼不同？為何他們沒有像其他的人一樣在事業上成功？

關鍵有可能在於被教養的方式。

前面提到的猴群實驗，他們同時也觀察到，這些比較衝動沒有恐懼感的猴子，如果被比較有耐心與包容性的母猴養育，這些衝動的特質會轉變成勇敢冒險，長大後往往成為猴群的領袖；但是如果被比較沒有耐心且冷漠的母猴養育，這些特質會轉變為反社會的攻擊性，成為猴群中的破壞者，最終被逐出群體。

人類的情況雖然複雜許多，但是有很高的相似性。同樣是心理病態的特質，有可能是一個成功的外科醫生，也可能變成可怕的殺人分屍者。當然，這還需要考慮到現實環境的條件與天賦能力的問題，不是具有心理病態的特質就能成功。但是涵容的環境至少可以減少他們的攻擊性與反社會傾向，這樣就已經夠了。只要他們能學習控制他們的衝動與攻擊性，讓他們先天的能力與特質有機會發展，就能在社會上找到一個適合他們生活的方式，不需要選擇去對抗這個社會。

成功與邪惡的種子可能是相同的，但是在不同環境下成長，會結出不同的果實。

心理病態的特質因為缺少恐懼的感受，在教養上相對困難；而我們的社會因為種種因素，往往對於這類心理病態的特質缺乏包容力。但越是以強硬的方式想要去壓制，反彈往往越大，最終在某個關鍵時刻，釀成無法挽回的悲劇。

在我一系列的「自戀」文章中，我特別強調「涵容」的重要性。我認為鄭捷或是其他的隨機殺人者，並不是有著先天上無法逆轉的「邪惡基因」；心理病態的特質如果可以有良好的養育方式，反而能有機會成為「成功特質」。

邁向涵容社會的路，很遠很難走，但是我相信只要堅定的走下去，會是大家所期望的理想社會。

## 2.11 北捷隨機殺人事件的心理剖析

這件當年震驚台灣社會的事件，隨著鄭捷被處決，成了一個大家心中無法抹除的問號。經過這麼些年，對於他為何殺人，社會還是存在許多的困惑。記得當時的輿論多數圍繞在「北捷的安全防護不夠與應變處理機制不良」、「學校處理流程是否有問題，為何無法事先防範？」、「暴力電玩導致他的攻擊性」等議題上，然後在一片的撻伐聲中，法務部速審速決，然後無預警槍決，結束這個事件。

但是，事情真的落幕了嗎？我們真的了解事件是如何發生的嗎？知道要做些什麼來減少類似的事件嗎？如果我們缺乏對於鄭捷真正的理解，那我們就不能算是真正的知道。現在要再進一步去理解鄭捷已經不可能了，但我還是希望能從現有的資料去分析與推論一些可能性。

在分析之前我先說明幾件事。第一，關於鄭捷的資料室是參考網路上搜尋的資料，主要是維基百科的內容。第二，這樣的分析是根據二手且很有限的資料，只能是我很個人化的詮釋，不能以真相事實看待。

### 精神與人格分析

首先是他的精神鑑定報告。

鄭捷經台大醫院精神鑑定結果為〔正常，但具有反社會、自戀的人格特質，欠缺對他人遭遇的同理心〕。

也就是說，他沒有符合診斷標準的精神疾病。雖然報告說他有反社會特質，但是他和一般反社會人格的人不太一樣。多數的反社會人格，青少年時期會出現明顯的反體制行為，例如逃學、混幫派打架或是其他犯罪行為等等。但是他在大學之前並沒有很明顯的行為問題，甚至在學校的表現還是屬於優良的一群，沒有任何行為問題的紀錄。

唯一的跡象是，他從小學開始就持續的有想殺人的念頭，而且似乎越來越強烈，直到他真的去執行殺人計畫。這樣的幻想究竟從何而來，無法從現有的資料得知；是否受到暴力的電玩遊戲影響，我認為其實有待商榷。

就精神分析理論而言，攻擊甚是殺人的幻想在兒童期出現並不是很奇怪的事情；玩遊戲的小孩都知道遊戲是虛擬的，不能直接發生在現實世界。所以問題是在於，為何鄭捷這樣的幻想無法在之後的成長過程中被修正。一般而言，這類的幻想因為太可怕了，在成長與教育的過程，很快就會獲得修正，或者至少被壓抑到很深的潛意識，避免造成意識的不安與衝突。但是鄭捷一直將它保留在意識中，顯示出這樣的幻想對於他有著重大的心理意義。

我認為，這可能與他的自戀特質有關。

他似乎有著強烈的自戀需求，他的自戀結構在成長的過程中，不知為何封閉起來，拒絕隨著外界的環境進行修正。通常這樣的情形是因為早期發展過程，經歷了某些太大的挫敗，造成自戀的能量大量的撤回自己的內在。這些早期成長的細節很難回溯，只有一些跡象可以參考。

鄭捷供稱：「因為父母對我的期望太高，覺得求學太累、活得很辛苦。從小學五年級就開始計畫這起殺人案，對於砍人殺人的犯行一點也不後悔，還很舒坦，因為已經圓夢了，如果再來一次會殺更多人。」

鄭捷從小就對文字語言有天賦興趣，考進國防大學工科後，因沒有興趣慘遭退學，有聽說鄭捷打算轉讀大學的中文系或外文系，卻遭家中反對。在家長的堅持下仍努力考上東海環工系，但因對理工沒興趣，鬱鬱寡歡自此沉迷在網路，或撰寫奇幻小說成了現實生活唯一存在感。

他似乎在主觀上覺得，自己沒有達到父母的要求。他一直很想要滿足父母的期待，很在意父母的想法。或許是這樣的期待讓他在行為上還是盡量符合父母的期待，所以求學過程沒有出現明顯的反社會行為。然後將所有的負面情緒，轉向維持一個全能且自大的殺人幻想，來抵抗自戀的脆弱感。我認為這可能和他喜歡寫作與想像的特質有關，藉由無限制的想像來得到滿足。而因為後來一直沒有出現足以替代他自戀需求的事物，他因此保留且不斷強化他的幻想。

他自稱從小立志「做大事」，「我從小就立下個志願，要轟轟烈烈殺一群人，然後被判死刑也沒關係」。

鄭捷在網誌《源頭》自述，自己是「男生們的大哥」，國小時每天揍女生揍得很爽，但班上有兩個女的惹不起，發誓長大要殺了她們。長大後的鄭捷認為「既然發了，就要對自己守信」，更補誓若沒殺她們倆，一個是43歲時自己人間蒸發，一個就是搞一場大屠殺，因為要找兩女下落，之後，鄭捷的網

誌開始圍繞著殺人，在《臺北夜殺》描述自己幻想中的殺人場景，包括「雙足踹人月臺落，捷運爆頭軌道成血泊」；而《仇》中則殘忍地寫道「抓到你，我將不是人類，每天灌你強酸強鹹」。

從他這些幻想的內容可以看出，他的自戀需求不僅強烈，而且帶著 psychopath（心理變態）的特質，這就是鑑定報告中提到的「欠缺對他人遭遇的同理」。

他的人格特質其實比較符合 psychopath 的特質，只是 psychopath 目前不是正式的診斷，所以無法列入鑑定報告中。

他其實有想試圖照著一般台灣小孩的成長路徑在走，唸書上大學。他擅長文字與想像，卻被迫往理工的方向發展，要以不擅長的能力去滿足強烈的自戀需求是相當困難的。於是他的 psychopath 的特質一直無法得到轉換與修正，一直停留在很原始的、全能的殺人的幻想中，來維持他的自戀需求。他以這樣的想像來支撐自己，對抗他成長過程中面對的挫敗。隨著不斷增加的自戀挫敗，他以更強化殺人的幻想來對抗，終至讓他採取真正的行動。

這裡我不禁想像，如果他有機會念他喜歡的文學，他的挫折與憤怒會不會少一點？他的殺人幻想有沒有可能得到轉換，例如成為一個推理作家，讓殺人出現在小說中，而非現實生活？

### 自殺傾向

另外一個重要的特徵是，他有明顯的自殺意念。

他向警方說：「我從小學時就想自殺，不過沒有勇氣，只好透過殺人被判死刑，才能結束我這痛苦的一生」；「我從小到大都沒交過女朋友，因為我自認是個沒有未來的人。」

一般的反社會人格因為將憤怒與攻擊朝向外界，比較不會朝向自我導致憂鬱與自殺意念。而鄭捷不同，他的殺人計畫一開始就包含了自己的死亡，希望自己因此被判死刑。他一直有毀掉自己的想法，雖然他自己說沒有勇氣去做，但我覺得他缺乏的不是勇氣，而是他如果真的只是自殺而已，他最終只會覺得自己就是一個失敗的人，這無法解決他的自戀需求。所以他的隨機殺人計畫同時滿足了他內在兩個重要的需求，一方面有「做大事」的自戀滿足，同時又可以毀掉自己。這是他為何持續保留與發展殺人幻想的重要心理需求。

### 潛意識對「家」的攻擊

此外我注意到一件事，可能是屬於更潛意識的欲望，或許連鄭捷本身也很沒有清楚地意識到。那就是隨機殺人計畫同時也是一種對於自己家庭的「攻擊」。

他在高中畢業紀念冊上留下一則詭異的留言，「我沒有放火燒我家」。

我覺得這句話在他的潛意識中，慢慢演變成「我以隨機殺人來毀掉我家」。

從小他的父母親似乎沒有真正瞭解這個小孩，不斷要求他走他並不想走的路，他可能一直在壓抑這些憤怒。他應該還是希望能得到父母的認同，不然不會一路上還是選擇依照父母的期待在走；他犯案後還是想見父母，顯示他對於父母的回應還是有所期待的。

他的家確實因為這個事件，受到很大的傷害，尤其是他的父母。

## 社會付出的代價

我不曉得後續他的父母親去看他時，他們之間如何互動。我寫這些不是要指責他們，這也是我所擔心的事情。他們的作法其實是我們這個社會多數父母對待小孩的方式：滿懷愛心地為小孩決定一切，卻忽略了小孩真正的特質與需求，造成小孩成長的扭曲。鄭捷父母只是很碰巧的生到有著他這種特質的小孩，整個社會其實都缺乏面對不同特質小孩成長的回應方式。

對於這些小孩而言，父母對他們造成的扭曲，讓他們感到痛苦；可是同時又很清楚地知道，也感覺到父母是愛他們。這樣的衝突容易在小孩的內心造成壓抑與分裂，一輩子不斷困擾他們，甚至影響他們面對自己未來的家庭。很多人可能乾脆就選擇放棄親密關係而不成家了！

更令人擔心的是，這樣扭曲的過程，會造成各種不同型態的自戀困擾。因為不同的人格特質與環境，可能會成為一個退縮的宅人，可能是家庭暴力中的施暴者；可能是戀物癖的怪人，或是偷窺狂與暴露狂；也可能是強暴犯，甚是瘋狂殺人者。這些都會讓周圍的人與社會付出慘痛的代價。

我無意替鄭捷辯護，我只是試著以不同的觀點去理解他而已。我們社會也需要試著去理解，這樣的事件不是單一的因素，有許多不同的環節需要去釐清。事件一發生時的群情激憤可以理解，但是不要只是求一個簡單的答案，或是要誰負責而已；不要只是為了平息不安與憤怒的情緒，急著讓他付出代價，然後快速地遺忘。

大家都希望類似事件不要發生而已，但是沒有真正的理解，要如何預防？對於這些重大的社會事件，像是割喉案與小燈泡事件，不論是否要判死刑，都應該要先盡可能地嘗試多理解一下他們的內心世界，才能找出更多事情的成因。我相信無論多麼可怕的行為，背後一定有它的心理成因；要多去理解他們，而不是只是消滅他們。甚至愈可怕的行為，更需要愈深入的瞭解。

我不會過度樂觀地認為，人一定可以改變。我相信他們有些人，可能真的無法達到所謂的「矯正」與「回歸社會的可能性」（我其實很不喜歡這兩個名詞）。但是如果能長期去理解他們，觀察他們之後的心理變化與可能的發展，可能可以獲得更多資訊來瞭解這個社會的問題和解決的方法。這麼做其實是有著更積極的意義與價值存在，我認為這才是社會對於這些「行為人」真正需要做的事情。

## 2.12 謀殺童年

### 案發過程與動機

2012年12月1日，曾文欽於湯姆熊歡樂世界台南金華店，誘騙8歲方姓男童到男廁所後，隨即取出身上的摺疊刀開始對方姓男童施暴，往方姓男童的咽喉重重割了兩刀，使得方姓男童的頸動脈因此斷裂，氣管也因此被割斷，方姓男童立刻因大量失血而死亡。

曾文欽在被捕後直言：「犯案前有上網查過，現在台灣殺1、2個人也不會判死刑，我就被關在牢裡一輩子就好。」又說：「如果今天犯案後沒有被抓，我以後還要再去殺人，直到被捕為止。」

但在案件審理過程，曾文欽卻向精神鑑定醫師表示自己其實是為了自殺而殺人。曾文欽說：「因為如果失敗的話，就不會被判死刑。我完全沒有想要吃免費牢飯。想吃牢飯的話，竊盜、搶劫都可以。我是想自殺才殺人，因為先前自殺多次都不

成。」並表示「說殺一、兩個人不會判死刑，是覺得說得越可惡，死得越容易。」曾文欽在2008年間至台南醫院就診時就曾向醫生吐露自殺原因以及自殺未成的情形，並留有病歷文書記載。

這案件為台灣第二起隨機殺人案件，而且受害者為小孩，引發台灣社會對於死刑的執行與存廢的爭議。最終曾文欽被判定無期徒刑定讞。

## 典型的匱乏

端傳媒有一篇報導：[血是怎麼冷卻的]一個隨機殺人犯的世界。是關於湯姆熊割喉案主嫌曾文欽的訪談與調查，算是近年來難得看到的深入報導。文中關於他的內向沉默的性格、母親的離家、父親的輕忽與不理解、被霸凌的經驗，弱勢族群所經歷的生活艱難，有相當多的描述。他呈現了一個典型的「匱乏」的樣貌。在記者說明來意之後，他的第一個請求是要求幫他買東西。這簡單平凡甚至有點突兀的要求，在當時會談的氛圍中，浮現一種令人難以形容的悲哀—在看似貪婪的背後，其實是不難理解的匱乏與孤獨。

讓我聯想起文中曾文欽表姐描述的場景「曾文欽會拖着一張塑膠椅，在家門口，一言不發，望着大街，等待曾淑美（姑姑）回來」。失去生命原點的心靈，是如何渴望建立定位。

當然不能把過錯歸咎於母親的離開，她本身也承受了很大的婚姻中的困難；曾文欽內向敏感的特質讓他比一般小孩更強烈的依附需求，是母親外向的人格特質所無法提供的。而最終母親的離開，父親對他輕忽的理解與安排，不善於表達與求助的特質，讓匱乏不斷地擴大、蔓延。

被霸凌的經驗加上生活的辛苦，讓他對世界漸漸感到絕望，焦慮、憂鬱與自殺不斷困擾著他。殺人的意念是出現在與女朋友分手後，再度的失落觸發了他所有的絕望。他在訪談中說「因為想死。我在18、9歲就悟出一個道理。這個世界弱肉強食。我既然活得那麼痛苦，不如殺個人來死。」他所經驗的世界，是一個強弱分明的世界，是他意識中無法扭轉的世界；於是當潛意識想要反撲時，往往會出現極端而原始的方式—攻擊。藉由殺死比自己弱小的兒童，再讓比自己強大的社會，殺死無法自殺的自己，讓社會體會他心中經驗到的弱肉強食。

除此之外，我認為，他選擇小孩除了想要翻轉強弱的角色之外，他潛意識想殺死的，可能是自己的童年。對他而言，童年並不是我們一般人經歷的快樂無憂與天真無邪，而是被忽略與遺棄的憤怒與哀傷。他心中的小孩，是一個充滿他脆弱與不安內心形象的自己。

他謀殺了自己的童年。

## 匱乏正在擴大

科技與文明不斷地進步，經濟也不斷地成長，人類社會前所未有的富裕，但是貧富不均的情況還是持續惡化，不論是在哪種的政治制度下。可以預想的未來，當更多的工作機會被人工智慧與機器人取代，陷入社會底層的人必然越來越多，匱乏的狀況勢必越來越嚴重。

雖然說物質的匱乏不必然代表精神的匱乏，但是當一個人或是家庭得要花費多數的時間與精力來克服物質上的欠缺，如何能夠提供成長中的小孩足夠的心理回應？

況且並非物質上的豐裕就能免於匱乏，另一群同樣花費很多時間來獲得富裕生活的家庭，因為忙於工作，很可能同樣無法提供小孩足夠的心理回應。於是兩極化發展的結果，同樣導致心理匱乏的結果。我始終覺得，均衡發展的生活才能提供自戀成長最好的環境。

人類社會發展至今，如何實現分配的平均與社會的正義始終還是一件難以達成的目標。近來「無條件基本收入」的議題開始被廣泛地討論，藉由這樣分配的方式來保障人的基本生活安全，從而讓人免於工作與勞動的剝削，進而保有最大程度的心靈自由。這是目前我認為最好解決社會問題的方案，我會在最後的文章討論這個制度。

## 2.13 「完美」的輓歌

### 北大學生弑母案

一個近乎完美的學生，過著近乎完美的學生成績，卻做了一件細節近乎完美的謀殺，而對象竟是自己同樣近乎完美的親生母親。

2015年一起發生在中國福建省福州市的殺人案件，當年7月11日，北京大學學生吳謝宇在福州殺害自己的母親謝天琴，並將其遺體用多層塑料包裹並加入活性炭吸臭，後將遺體留在了案發宿舍內。2016年2月14日，謝天琴的遺體被發現。

2019年4月21日，警方在重慶江北國際機場逮捕吳謝宇，3年多來他通過偽造身份，一直留在中國大陸境內。

零散的資訊或許透露了一些可能但不完整的訊息：

- 案發前一段時間就買好行兇用具，應該有計畫而非一時氣憤；他購買了解剖刀及手術衣，推測原本可能有計畫要分屍，不明原因臨時改成用塑膠布包裹屍體，並填充活性碳消除臭味。在這樣的過程中，他可能的心理狀態很複雜：分屍是很強烈的破壞衝動，代表「母親」是他亟欲「消除」的，心理上的「形象」或是「客體」，但也可能是單純地想要消滅犯罪證據；放棄分屍可能是實際上執行遇到困難，但是以他的能力應該不會是辦不到，可能是對母親還保有某種心理感受，不願完全破壞。因此事後還以電腦監控房內的影像，我認為除了注意是否被發現之外，「注視」母親的遺體可能對他有某種的心理意義。後來遺體被發現也是因為他主動聯絡親人，這對他並沒有好處，或許是想讓母親遺體可以下葬也不一定。
- 行兇過程的冷靜與細膩，事後策畫的逃亡，也會讓人聯想到「精神病態人格」。
- 「據說」家族中有著精神疾病的病史，但是詳細情況並不清楚。或許有遺傳性的妄想體質發作，導致他的殺人行為也有可能；但是案發後經過了3年的時間才被逮捕，目前的言行並未被提到有特別明顯的異常，生病的可能性不高，但無法完全排除。

落網後，他絕口不提任何關於跟母親之間的任何事情。媒體訪問他們周圍的親朋好友，無人可以理解，怎麼也想不出有任何的蛛絲馬跡可以解釋他為何弑母。雖然如此，但也沒有人可以描述兩人之間的互動情況如何。母子兩人都是不輕易說出自己內心感受的特質，呈現在外人面前的，只有「完美」。即使是父親過世的事件，他們也近乎完美的處理，對於外界的協助一概婉拒，生活幾乎不受影響進行下去...

整個案件和他們被看見的生活，就像兩個平行時空，沒有任何可能的連結。

我只能猜想，也許問題就出在「完美」。

他天賦具有的學習能力，在同樣也要求甚高的母親養育下，會建立起一個高度完美的「自戀」感受，應該是很合理的事情。兩人呈現在外的，基本上就是讓人無可挑剔的表現。要維持這樣完美的自戀感受，必然得要壓抑很多可能會破壞這樣的「完美」的不好感受。而究竟壓抑了些什麼，目前不清楚，只有個案自己知道；甚至很可能如果沒有外在適當的引導，他自己也不一定清楚。

他曾經對朋友說過他「大學過得很壓抑」，或許透漏了一些訊息。有可能之前他選擇一直做的方向，不是他真正的自己，只是外界與母親的期待；為了滿足這樣的期待，就得要一直壓抑與隱藏某部份的自己。

也有可能，他感覺無法再維持「完美」的狀態，但是「完美」的自戀需求已無法調整。

其實無論如何，「完美」的這件事情註定是要破滅的，它只是理想上的存在，真實世界裡並沒有「完美」。

只要活著，就不斷會有事件來破壞「完美」的感覺。對他而言，究竟是什麼事件，或許也沒有那麼重要了，生命裡總會發生一些不完美的事情。重要的是，當「完美」無可避免地會被破壞時，他會選擇怎麼處理？

從結果看起來，他沒有自殺，隱藏了自己的身份，逃亡了3年多才意外被逮捕。他自己似乎沒有不接受自己的「不完美」，我認為他選擇的是，消除掉那個完美的來源，也就是他的母親，來獲得他的自由。

## 醫學生縱火弑父

他當然是比較極端的例子。但是不斷被「完美」壓迫著的自戀，還在各處掙扎著，尤其是華人社會。台灣在2019年5月也發生了一件醫學生疑似縱火燒死自己父親的案件，目前還在審理中。目前的跡象顯示，她可能因為參加醫師國家考試不順利，精神壓力很大，失敗所造成的自戀傷害，折磨著她，最終爆發造成憾事。

劉女被聲請羈押前還在臉書貼文，寫下：「這兩天家裡出事以來謝謝大家的關心，我的感想是我竭誠並且由衷地希望台灣人以各種非人殘酷的方式死去，我鄭重地保證以上言論發自我的自由意志，而且我發誓我會考上醫師執照並且成為一位優秀的醫生...」。內容雖然看似奇怪，但不難感受到她潛藏對於人的憤怒，以及考試挫折對於她自戀結構的傷害。

在台灣要考上醫學系，課業的表現需要接近完美才有機會；這種得要不斷要求完美成績的壓力，不但容易造成自戀結構的僵化，也可能限制了他們在其他生活層面上價值的建立。一旦面臨挫敗的衝擊，因為缺乏其他自我價值的支撐，很容易就崩潰失控。

## 改變的開始

這些天賦能力比一般水準高很多的資優生，照理說有著更好的條件來形成更穩固的自戀；他們更容易在課業上表現好，獲得外界的肯定。但伴隨著肯定而來的期待，往往也讓他們無法往自己想要的目標前進。成績夠好的學生，往往被期待去考「熱門」的科系，而不是自己喜歡的科系。之前也發生過一位資優生，被父母要求考醫學系，卻在考上之後選擇自殺。即使不是這麼極端的例子，很多天賦能力好的人，有著令人羨慕的職業，但做著自己不喜歡的事，過著不開心的生活。他們或是封閉

與麻木自己，退回自己的內在世界，與外面的世界疏離；或是挫敗之後走不出去，與父母糾纏著無法離開，不小心就造成衝突的憾事；或是一個關卡過不去，結束了自己的生命。

他們如何能不對世界感到厭倦與憤怒。

孩子會反抗父母其實並不一定是壞事，雖然會造成關係上的衝突，但如果孩子能受堅持住自己，長遠來看反而是好的。對於孩子表達出與父母不同的意見，父母應該試著聆聽，進可能讓孩子嘗試自己的選擇。

沒有最好的路，只有適合他的路。

對於孩子自己而言，反抗父母是困難且痛苦的。或許一開始很難成功，但不要完全放棄；不一定要以決裂的方式處理，在自己可以掌握的範圍內保有發展的可能，等到有夠自主能力時再來實踐。

而周遭的人，可以的話幫忙溝通；不然默默地給孩子一些適當的支持，協助他們度過心理上的困難。有時候一句簡單支持鼓勵的話，就能帶給他們力量。

社會整體觀念的改變是需要累積的，能夠影響自己周圍的人，就有機會造成改變。

## 2.14 心靈的黑洞—連續殺人狂

### 中國白銀市連環殺人案

從1988年6月份至2002年2月份，白銀市出現了9起殺人案件，大部分作案時間選擇在白天，採用尾隨、盯梢或者長期觀察後，直接進入所選女子居住地，進行強姦殺害，或者殺害奸屍。兇手殺人後，都要切割受害人不同身體部位的器官或者組織帶走。21世紀初以來，白銀警方曾先後啟動全城查指紋、抽血驗DNA等排查案犯方式，但一直沒能找到真兇導致案件懸而未破，成為中國數宗特大懸案之一。此案兇手高承勇直到第一起案件案發28年後，因為新的科學辦案技術才被抓獲。

從網路上搜尋到的背景資料中，不太能夠清楚描繪出導致他連環殺人的成因。我針對了一些可能有意義的資料來分析。

- 高家八個孩子，五女三男，高承勇是最小的一個，有一個哥哥小時候掉進河裡遇難了，母親在他年幼時過世，他由父親照顧。-親人的死亡很早出現在他的生命中，而死亡總是給人帶來巨大的無力感與恐懼，特別是對小孩。連續殺人狂往往有藉著操控死亡來獲得控制感的傾向，他在第一次殺人時還有明顯的恐懼，之後就沒有了，可能第一次殺人的經驗讓他感受到可以控制死亡，讓他之後在面對內在的失控感時，以殺人來克服。
- 高是1984屆的高中生，但沒考上大學，復讀了一年最後還是落榜了。另有高家長輩稱，高承勇曾參加飛行員選拔，但最終落選，給他了不小的打擊。-他生活中一直面臨失控的挫折，每次殺人前會有莫名的焦慮可能就是反應了這樣的焦慮。而他在兒子順利考上學校後，這件事似乎很大程度地改善他的心理狀態，之後就沒有再犯案。
- 同學鄰居描述他的個性內向沉默；曾經與人衝突時被刺了兩刀，卻面不改色地站著直到昏倒；犯案過程冷靜，思慮縝密，還會切下被害身體的部份帶走。-這些都顯示「精神病態」，也就是 psychopathy 的特質。他在後續偵訊的過程中的語氣平靜，以及跟律師會談中表達的「他認罪，但沒有悔恨，沒有歉疚。只有在提起供電局被殺的八歲小女孩時，他的表情和語氣有起伏，說他認

為自己是個惡人，比較瘋狂」也是很典型的精神病態特質。他也喜歡賭博，顯示出他需要比較直接強烈的刺激，才能讓情緒有滿足感，這也是精神病態者常有的情緒缺陷。

## 自外界完全撤回的封閉自戀結構

精神分析理論認為，當原始自戀能量往外尋求客體時，若是遇到過大的挫折，會導致自戀能量的撤回，過度灌注在自身，造成封閉的自戀狀態。這樣的撤回，往往結合了最原始的本能力量，也就是「性」與「攻擊」這兩大驅力。這樣的結合，可能是在早期曾經因為觀看到性的場景或是其他事件引發性的興奮，或是一些經驗到一些較為殘忍的攻擊行為，引發了攻擊的滿足感，剛好對抗了他當下的匱乏與脆弱感。這些本能驅力困在封閉的自戀結構中，無法在之後的發展得到昇華與修正。原本這些本能力量如果能夠得到修正後呈現在生命中，會是很強大的力量來源；而封閉的自戀導致這些本能無法出現在其他的生活中，造成這些人生命的貧乏與空虛，這又進一步將他們推向封閉的自戀中。

「性驅力」封閉的結果，可以是偷窺戀物的性癖症，也可以是殘酷施虐的強暴犯；「攻擊驅力」封閉的結果，可能呈現出來一種莫名的「破壞衝動」，嚴重的就是「反社會人格」的暴力傾向。而連續殺人狂往往就是這兩者的結合，性侵、殺人，再毀壞屍體，呈現一種極其原始的本能型態。

正也是因為這種封閉狀態，他們變得極度難以了解，不願對其他人透露他們內心的想法；也有可能是因為真正的困難被壓抑到很深的潛意識中，他們自己也無法清楚的意識到。這導致我們對他們的了解很有限，也很難察覺到他們的困難並試圖幫助他們；只能藉由對於早期心智已有的理解來猜想他們可能的心理狀態，缺少對於具體細節的梳理。

究竟是什麼樣的事件導致他們的殺人行為，很難清楚地掌握。但是就像一般心理治療中發現的某些關鍵「創傷事件」，造成困難的其實並不單單只是事件本身，它只是一個「地標」，標示著的是，潛藏在生命中一種長期的「匱乏」、「扭曲」與「失落」。

足夠豐富的生命是經得起創傷的。

## 有可能預防嗎？

很難說到底具體要做些什麼來預防這樣的事件發生，如同隨機殺人一樣，這並不是由某些特定的事件造成，是一種外界長期無法回應他的生命狀態，最終在某個時間點爆發，走向了不歸路。

物理學裡，物質的塌陷形成「黑洞」，它不斷吸入物質，卻永遠填不滿；在連續殺人狂的心裡，彷彿也存在著這麼一個「黑洞」。

這些「黑洞」無法透出任何光，也無法用任何方式消除它。但是就像宇宙到處都有黑洞，而宇宙仍然存在；每個人心中，可能或多或少都存在著一些「黑洞」。我相信，只要他們其他生命的部份不要持續感受到匱乏，不要不斷地經驗到自身的脆弱，這些「黑洞」不必然一定是破壞性的存在。就像這案子的兇手，在兒子獲得一定的成就後，感到自身生命的存在似乎有了「希望」與「延續」，就停止了殺人的行為。實情或許可能不是我想像的這樣，但我寧願樂觀的這麼相信。

對我而言，這意味著我們需要做的，是建造一個「涵容」的社會，一個尊重生命自身特質與照顧弱勢的社會。在這樣的社會裡，自戀成長不用因為「匱乏」與「扭曲」而退縮，而「脆弱」可以得到足夠的支撐。

## 輯三、自戀工作室

工作室系列的文章，希望從個人、家庭與社會等不同層面上，提出具體改善自戀困擾的方法。

### 3.1 給孩子三年，他給你一輩子

講了這麼多關於自戀的概念與案例分析，都是理論的探索。接下來要開始談談一些具體的作法與建議。

我認為建構良好的自戀，跟建造一座房子很像。

首先，良好的地基是很重要的。地基穩固了，之後房子可以蓋得又高又大，遇到大地震也不會倒塌；即使不幸遭到破壞，修復也比較不困難。

我的看法是，自戀建構的地基就是在出生後的前3年。就像一棟房屋的地基通常外表是看不見的，前3年成長對人的影響，同樣不易被察覺，因而容易被忽略。

很多人可能覺得，小嬰兒讓他吃飽睡飽，不要受傷生病就可以了。關於兒童早期心智的看法，我前面的文章有討論過。我認為前3年的生命經驗，非常關鍵地決定了自我的基礎以及自我與外界關係的模板。它隱藏在記憶的核心，如同隱藏在地底的地基，一旦有問題時非常不容易處理。

這時期的重點在於，提供一個「涵容」的環境，讓嬰兒的自我可以良好的凝聚，不至於分裂破碎；其次是，讓嬰兒能與主要照顧者之間形成好的客體關係模式，作為未來人際關係的模板；接著是，與他一起探索與經驗這個世界，這些經驗也是他建構自我的重要材料。

這意味著在前3年，最好能有一位全職的照顧者。

這在現代社會其實是困難的。

我知道這樣的建議，會引起很多女性的質疑與憂慮。畢竟目前社會依然會把照顧小孩的責任，主要放在女性身上。這樣的建議可能會讓社會再度出現，要女性回歸家庭的聲音。

我反對這種簡化的方式，現代社會已經不同了，需要更多元的方式。

首先，主要照顧者不一定要是女性。雖然很多的說法（例如小孩是在女性的子宮裡受孕成長，女性比較細心，比較會照顧人等等）認為女性比較適合照顧小孩，但是這些特質只是多寡的問題，不必然全由性別決定；更何況這些特質是可以後天學習的，不是先天決定的。

像我兒子可能受我觀念的影響（中毒太深），他告訴我他將來想要在家帶小孩，我很開心他可以有這樣的想法，也鼓勵他去實踐。

重要的是有沒有心要陪伴孩子，而不是哪種性別。

但是經常現實環境並不允許一對父母可以有人專職照顧小孩，最常見的就是家庭收入的問題。貧富不均與低薪問題是很殘酷的社會問題，一對夫妻常需要兩方同時工作才能負擔生育小孩。常常看到解決的方式是隔代教養，由祖父母來協助照顧小孩，這也是不得已的做法，但是祖父母的年紀大了，體力應付起來比較吃力；即使體力上 OK，教育觀念上的差距，往往是更大的問題。

另一個方式是找保母照顧。層出不窮的虐待事件就不用說了，那是父母的惡夢；保母能否提供嬰兒足夠的「心理」上的需求，受到很多因素的影響，包括他的性格特質與心理狀態，這不是一張證照就可以成立的。

更重要的是，與父母親之間早期重要的連結，因為這些替代方案被減弱了。這些連結當然可以在之後強化，但是一些氣質上較為特別的小孩，可能就不是那麼容易修正了。你可能會在之後的十幾年花更多的力氣，結果還不如前 3 年的陪伴。

如何讓有意願的父母，能夠留在家中照顧小孩？由國家支付薪水給願意在家中照顧小孩的父母，我認為這是值得思考的做法。雖然我認為「基本收入」其實是更徹底的解決方案，我會在後面的文章中深入討論。如果可以先嘗試給照顧小孩的父母一些薪水，讓他們不用為了經濟因素而放棄在家自己照顧小孩，也能增強大家生養小孩的意願，對於提高目前的低生育率有很大的幫助。

即使解決了經濟問題，在這個越來越強調「個人」價值與生涯發展的時代，中斷 3 年甚至更久的個人生涯發展，有可能是很難彌補的「斷層」。這涉及到人生價值的取捨，沒有絕對的對錯。但我認為以生命中的 3 年與小孩建立緊密的連結，體驗一個生命成長的歷程，不能被單純地認為是「犧牲」；它往往能帶來深刻的生命體驗，甚至影響你自己之後的人生。

然而，整體社會還是應該要能建立一套制度，讓這樣的生涯「斷層」的影響降到最低。這涉及到許多社會與經濟制度的細節，並不是那麼容易做到；但是只要大家有共識去改變，一定能夠思考出很好的解決方案。

假如上面的問題都解決了，然後呢？在家帶小孩就沒問題了嗎？當然不是。

陪伴是要有「品質」的陪伴，「品質」不好的陪伴往往對小孩帶來更不好的影響。

我不斷強調「涵容」的重要性，很容易被理解成，要提供小孩一個安全與保護的環境，或是不給小孩任何的限制，任由他發展並滿足他的需求。這裡我想要澄清幾個觀念。

安全當然很重要，環境中的危險當然要注意，但不要因此過度限制小孩活動；不用特別設計特殊的環境（例如很多高級的兒童遊戲設備或是什麼潛能開發的器材），讓孩子在原本自然的環境中探索，就近且方便的讓他熟悉他周遭的生活環境，運用附近的公共設施，父母不需要把自己搞得很累，花費很多的金錢。

與其建造一座美麗的溫室，不如讓他在自然環境中成長。

重點在於，讓孩子依照他的特質，在目前能力範圍內，安全地探索，然後回應他的經驗。

「回應」並不是一味地稱讚他的表現，盡量鼓勵的是他願意嘗試的努力，而不是表現的好壞；在他遇到挫折時，不是否認挫折的存在，而是安撫他，讓挫折不要被經歷成很可怕的經驗；盲目的讚賞與否認挫折經驗，只會導致小孩建立一個不切實際的自我形象。這部份可以參考前面關於「鏡映」的文章。

蓋房子時，大家都知道地基很重要，那「生命」的地基呢？

## 3.2 紿孩子永遠的同伴—手足

每次和朋友聊到生小孩的事情，我總是會「誠心」地建議他們—至少生兩個小孩。這不僅僅是為了小孩，也是為了父母自己。

「啥！你不知道現在養小孩費用有多高嗎？社會這麼競爭，未來的出路怎麼辦？到時候找不到工作，搞不好老了還要負擔小孩的生活。你的收入高當然沒問題，收入不高的怎麼辦？」

下面我試著說明我的理由。

「玩」是小孩成長最重要，也是最需要的活動，玩耍需要「同伴」

常看動物頻道的人，會發現幼獸們吃飽後第一件事，就是互相追逐打鬧，這讓他們鍛鍊獵食或是逃跑的技巧。也就是說，玩是很重要的學習。這些打鬧需要年齡近似的比較玩得起來，有小孩的父母都會有經驗，朋友之間的家庭聚會時，年齡相近的小孩在一起很容易打成一片。

此外這個階段的玩耍需要天馬想空的想像，大人的大腦已經被「修剪」過了，很難做到，就別為難自己了！（我自己是覺得反而被他們激發了一些想像）

玩伴不一定要自己生啊！可以找別的小孩玩。

當然可以。

我自己小時候在大家庭長大，我只有姊妹，多數時間也是和堂兄弟一起玩。但問題是現在多數是小家庭，親人間的相聚時間不長，不太能滿足小孩的需求。小孩還小時，我們住在公家社區式的宿舍，太太常帶小孩到宿舍裡的小公園玩，慢慢地也有一些固定的玩伴，這也是一種很好的方式。

但是手足還是有點不同於一般玩伴，因為他們之間還有「競爭」的關係。

**手足之間能培養的，是既競爭又合作的關係**

手足間競爭父母親的關愛，是無避免的事情，而且不可能作到「公平」。這其實是健康的心態，不需要過份的壓抑。藉由讓他們表達意見與討論的過程，最能讓他們學習如何平衡競爭與合作；以尊重個人的界線為前提，用協調來化解爭端，這對於未來如何與他人合作是很重要的學習。

**1+1<2**

如果我說生兩個小孩比一個輕鬆，十之八九沒人相信，但這是有數學根據的。

準備兩人份的食物，會需要一人份的兩倍時間嗎？應該不會吧！帶兩個小孩出去玩的時間，會比帶一個多兩倍嗎？通常不會！帶兩個小孩上學，會比帶一個多兩倍時間嗎？我想即使是不同學校，可能也不到兩倍時間。我都讓小孩上同一所幼稚園跟小學，後來就讓大的帶小的走路上學。

這有點像是到超商買東西，第二件有折扣一樣，不必花到兩倍的價格。

或許前幾年一開始會辛苦一點，但是一旦他們可以玩在一起（大約是小的兩歲以後），你會比帶一個輕鬆很多。小孩不用一直粘著你，他們自己會玩在一起（你想一起玩都還會被拒絕啊！XD）。否則的話，你就是他唯一的玩伴，只能找你，還

常常被嫌不好玩（最近從朋友臉書得知）。要嘛就得陪他玩，或是幫他找玩伴，這往往花更多的時間，他還覺得不滿意。

我們家老大跟老二差兩歲，很小就玩在一起；姊妹兩人雖然特質差很多，玩的過程衝突也不少，但是感情卻很好。老二跟弟弟雖然差了4歲，還是能玩在一起，感情也是很好。老大小時候，我需要常常陪她玩，反覆地講故事，在磁鐵板上畫圖給她看；老二大一點之後，就成了老大的「玩具」了，他們一起玩的時候，連偷看都不行，當然是不用陪啦！

你反而很自然地（而且不會被抱怨）能有更多自己的時間。

當然，媽媽可以全職在家照顧是很重要的因素，全家不用被時間追著跑，相處起來的壓力會少很多（這造成我們家出遊懶散的風格）。重要的是，他們之間的好感情，彼此之間互相幫忙，互通有無；有美術方面的問題，可以找老大，音樂的部份可以找老二，電腦問題找老三。彼此用自己擅長的能力互相幫忙學習，讓我對他們的未來感到放心，畢竟不可能陪他們一輩子。

**收入不多行嗎？小孩可不是吃飽就好了**

這確實是很現實的問題，食衣住行、教育費用等等加起來可不少啊！

這裡我認為有一個觀念很重要。

有多少錢，做多少事。

我的觀念裡，基本生活不用過得太好，能省則省，因為那對小孩成長並不是那麼重要。小孩本來就需要適應環境，父母親不需要因為面子問題或是補償心理，一定要提供小孩「好」的物質。

父母親都有工作，小孩需要上安親班，是一個很現實的問題，我在上一篇文章有討論。

至於才藝班，有錢而且小孩也有興趣，去上上無妨，不上其實也沒關係。台灣的教育資源其實蠻豐富的，真的沒必要花錢提早去上一些之後會有的課程。學前年齡真的讓他們好好玩就可以了，才藝的技術部份，之後有心都可以練的起來，重要的是讓他們感到興趣。畫畫可以先隨便塗鴉，用些回收紙和簡單畫筆就很有趣了；音樂可以先由聆聽跟鑑賞開始，現在網路資源豐富，尤其善用圖書館的資源，有看不完的繪本，也有許多視聽資料可以借用，真的不用花很多錢買，搞的家裡沒空間放，丟掉又可惜。真讓你遇到不世出的天才小孩，那也不是才藝班可以幫上忙的；而幫助的方法很多，心理上的支持才是最重要的，不一定是錢。

讓小孩學會用不同的方法獲得滿足，我認為是更重要的能力。

我承認我的經濟條件不差，小孩小時候也學了一些不同的才藝，算來也花了不少錢。我也不確定如果沒讓他們學這些才藝，他們是否是現在的樣子。我的原則是，他們如果真的很有興趣而且「主動投入」，負擔範圍內我會滿足他們；真的花費太多，就和他們討論其他折衷的方案。就算他們因此發展出不同的路，我覺得那也是人生；更何況我相信，真正的資質不會因為客觀的條件就埋沒了。

有心的話就像種子，條件適合時就成長了；保有那份心，比立刻去滿足他更重要，就怕種子死了。

我很高興我的小孩們，目前都很確定地走他們選擇的路；在物質的需求上，也能有所節制，能在意對他們真正重要的事情。

跟大家分享一些自己的經驗與看法，參考看看囉！

### 3.3 別把孩子的時間填滿

一直很不喜歡「別讓孩子輸在起跑線上」這句話。

它預設了一種以競爭為導向的學習方式，落後彷彿變成一件可怕、甚至是罪惡的事情。如果這句話鼓勵的是一種「寬廣」的學習方式的話，那還勉強可以接受；可是絕大多數喊著這句口號的機構，鼓吹的是「提早」讓孩子學習一些之後就會學習的課程，重複同樣的內容，只為了在考試時的成績能夠勝出。幼稚園要上「雙語」的學校；小學安親班除了寫學校功課，還要出更多的作業練習；為了考上明星私立中學，小六甚至更早就需要開始補習；更不用說在國、高中時期，補習已經成了常態，就為了能上明星的高中與大學。

我家樓下就是兩家補習班，每天晚上看著家長們忙碌地送孩子來補習，接完小孩回家應該都已經十點多了！大家都說工時太長對身心有危害，可是小孩在學校上了一整天超過 8 小時的課，晚上還要補習到很晚才能回家，這沒有過勞的問題嗎？

「只有上好的大學科系，才會有好的未來；辛苦個幾年，換來一生的保障很值得啊！」、「孩子缺乏自制力，不能放任他發展，要盯著他才能維持好成績」，這些是多數家長的思維。為了考試成績，小孩不斷重複同樣的背誦與計算；提早在補習班上之後會在學校上的課程，之後又不斷重複。

總之，什麼都是假的，只有「分數」是真的。「理解能力」不重要，「解題技巧」才重要。

這就是台灣教育的現況。然而，這種學習方式對大腦創造力的傷害，其實很巨大。

#### 大腦的「修剪」

腦神經的研究發現，早期大腦成長過程會產生大量的神經元間的突觸連結，學習的過程會去強化這些連結。某個連結如果受到反覆的刺激，反應的速度會越來越快；而沒有用到的連結，會逐漸的萎縮，以減少能量的耗損。這樣的過程稱之為「大腦的修剪」，是自然的過程，過了青春期之後，人類大腦就大略「定型」了。

重複的動作雖然會加強同樣的神經通路，讓反應的速度變快，但是如缺乏其他的刺激，久了會慢慢減少其他神經連結的數量。學習雖然可以刺激神經通路，但是太制式化與單向給予資訊的課程，卻會過早地建立固定的通路，反而減少其他路徑的「可能性」。

這就像如果在兩個城市間建了高速公路，兩個城市間的往來雖然變得快速，但是其他的連結道路的車流就會開始減少，沿線的小城鎮漸漸地就荒涼了，整個地區的發展就變得不均衡。

大腦的發展也是如此，不斷重複同樣練習，看起來反應或計算是變快了，但是當需要變化時，就會出現問題。尤其是大腦的連結不像道路，隨時可以再開拓；神經連結一旦被修剪後，需要更大的刺激才可能重新發展，甚至有很多是無法再發展。

兒童在獲得一些不同的生命經驗之後，需要給他時間去連結與整合這些經驗。這其實是自發性的過程，適當的引導或許有些幫助，但是過多的指導反而會干擾這樣的過程。早期的大腦應該給它比較自由的空間，去嘗試不同的連結；先讓通路的可能性存在，之後才有發展的機會。這樣的過程看似緩慢不明顯，卻是非常重要的。

「慢」雖然看起來比較沒有效率，但是存在著許多「可能性」；而「創意」所需要的，就是這種「可能性」。

現代父母（尤其是很認真的父母）常常害怕小孩會浪費時間，不管小孩有沒有興趣，排滿了一堆的課程，積極地想要開發小孩的「潛能」，這麼做其實往往適得其反。一來大腦沒有時間消化經驗與建立不同的連結，二來如果不感興趣被逼著去做，在不好的情緒下反而建立了「負面連結」，變成了抑制的效果，反而形成學習的阻礙。

### 「發呆」或是「放空」不一定是消極，反而是「深度學習」

就像人在睡眠時大腦還是不停的運作，放空發呆時意識上雖然好像什麼也沒做，但此時深層的經驗反而因為意識的運作減低，有更多能量去整合連結。很多創作者都會有這樣的經驗，遇到瓶頸或是思慮枯竭的時候，放下工作去發個呆或是散個步時，突然靈光乍現、文思泉湧。硬逼著自己工作，反而得不到好的效果。

小孩學習當然是好事，但就像種植物，肥料給太多的話植物是會「死」的；給小孩太多的課程，即使課程的內容很好，小孩的思考與想像力也是會「死」的。

就像不同植物會有不同的生長節奏，每個小孩也會有自己成長的節奏。

與其硬逼著他做目前超過他能力的事，不如讓他按照自己的速度發展。「揠苗助長」的故事大家都知道，卻不斷對自己的小孩做同樣的事情。

給小孩開放的環境與足夠的時間，他就能按照他的潛能自然地發展；你不需要過度的安排，他自然會告訴你他需要什麼。

我的建議是，可以準備一些不同的活動，像是遊戲、閱讀、運動、音樂或是到戶外走走，讓小孩自由選擇，單純地發呆也無妨。父母的工作是幫他在他需要時準備好，而不是塞給他一堆課程。

我們家的小孩從小就很「閒」。想看書時就念繪本給他們聽，想畫畫就陪他們塗鴉，看卡通、影片或是玩電動也可以；兩個小孩經常湊在一起就玩起家家酒，天馬行空的想像各種劇情；不時地到宿舍的小公園隨意地活動，盪鞦韆、騎木馬，攀爬所有可以爬的東西。音樂課、畫畫課、舞蹈課或是直排輪課，有興趣就玩一玩，沒興趣就算了！盡量讓他們自主地選擇，他們反而不會過度地沉溺在某些特定的活動，對於自己喜歡的會很投入。這讓他們即使經過台灣制式教育的「摧殘」，一直都還是保有高度學習的意願，對於世界充滿好奇。

這就我期待他們能有的，不是什麼驚人的成就，而是投入你想過的生活。

我知道一定有人說：「那是你的孩子資質好，放牛吃草也會長的好；有些小孩你放著不管，整天看電視打電動滑手機，什麼正經事都不會做的」。但我認為，小孩會沈迷某些事情，是「結果」不是「原因」；正因為前面沒有給他太多選擇，沒有其他感興趣的事物，才會重複做同樣的事情。我的小孩也看動漫、滑手機、打遊戲，但是從來不會造成問題；因為他們有著其他感興趣和想做的事情，這些活動只是消遣跟轉換心情而已（而且別對動漫或是遊戲有刻板的負面印象，其實裡面有意思的好東西可多了）。

（更多相關的討論，可以看關聯的兩篇文章）

越早給他們空間，未來他們走的路就會越寬廣。

## 別再送小孩去補習了！

台灣的正式教育給小孩的課程，我覺得都可能已經太多了！而且多數還侷限在「知識」的給予，而非「思考」。音樂、美術、運動或是戲劇、生活的課程已經嚴重不足了，還常常被「借」去上考試科目。

用補習這種「填鴨式」教育讓小孩對於學習感到反感，到了大學時再抱怨大學生的學習態度不積極，這不是剛剛好而已嗎？

請別再把孩子的時間填滿了！他輕鬆，你也輕鬆。

## 3.4 反叛的青春-「個人化」的掙扎

孩子的青春期應該是很多父母親的夢魘，這階段的青少年，思想叛逆又自以為是、情緒陰晴不定又容易暴走，重視同伴甚於父母的想法，常常讓父母親無所適從。

近來的大腦研究發現，這些青春期的特徵可能是跟大腦的發展有關。大腦在這個時期快速的發展，但是不同區域之間發展的速度不同，導致了彼此間的協調出了問題。也就是說，這是個自然且無法避免的發展歷程。

那麼父母親究竟要如何因應小孩青春期的歷程？這時期大腦的劇烈變化是不可能改變的，但是如果能適當地了解這時期的心理狀態變化，對於如何把握與他們的互動是很有幫助的。

簡單說，青春期是一個人「個人化」的重要歷程，但是第一次的「個人化」不是在青春期。

### 個人化-individualization

我們出生時剪斷臍帶的那一刻，身體上雖然已經脫離了母親，成為一個單獨的個體，但是離真正的「獨立」還有一段很長的時間。人類的育兒期很長，一般要到了青春期後，身體和心理才會成熟到可以獨立的狀態。

這裡所說的「個人化」，是心理學上的特殊名詞，用來描述一種積極尋求「心理上獨立」的過程。

整個獨立的過程雖然是一個持續漸進的變化，但是心理上的「獨立」需求，會大量地出現在發展的兩個特定階段。在這兩個時期，「個人化」是最重要的發展任務，一旦完成的不好，要在其他時期發展就相對困難許多。

這兩個「個人化」的重要時期，一個是大約 2-4 歲之間，另一個就是青春期。

前一階段的發展問題會延續到下一階段，要討論青春期的問題，需要先來看看前一階段的發展狀況。

### 人生第一個反叛期

養過小孩人應該都經歷過，小孩大約在一歲半後，可以大約控制自己的肢體動作、說話表達和獨立行走，會慢慢開始沒來由地反對；總是回答「不要」，異常地堅持自己的意見，不肯妥協。這時候因為心智不成熟又愛唱反調，所以常常這時期的兒童會很討人厭，「三歲貓狗嫌」的說法就是這麼來的。

這主要是因為，兒童在初步能夠控制自己的身體後，會很自然地想要在心理上也可以有控制感，想要自己能「下決定」—這就是第一次「個體化」的開始。「個人化」追求的是「獨立」，而「獨立」原本就意味著「不受他人影響」，因此「反對」便是最直接有力的實踐。所以這時期的小孩喜歡感覺是由自己下的決定，甚至故意唱反調來獲得這種感覺，這其實都是他們試圖建立「獨立感」必經的過程。只是因為畢竟他們認知還不夠成熟，常常讓人又好氣又好笑。有些聰明的父母會故意提供幾種選擇，讓小孩自己選，但其實都是父母可以接受的選擇，來應付這時期的兒童。

這時期，父母面對他們的反抗，最重要的是「先別生氣」。

試著理解這是他們成長的需求。很多父母遇到小孩這種「為反對而反對」的狀況時，一不小心就腦充血，一股氣就上來了。尤其是年輕的小父母，自己的情緒管理可能都還不成熟，照顧小孩壓力又大，很容易就擦槍走火，許多這個年齡層的兒虐事件往往就是這麼來的。

面對他們的反對，「不要一味地壓制」是很重要的。鼓勵他們表達自己的想法，討論他們為何反對，想要什麼；在不造成危險的前提下，不妨允許他們去嘗試，一方面讓他們獲得一定的自主感，也可以讓他們在做的過程中獲得經驗。但也不是任何事情都得要順著他們，只與他們自己有關的事情，盡量讓他們自己決定，自己承擔後果；但是涉及到與別人有關的事情，他必須要試著練習去理解別人，並且在意他人的想法，這是讓他們能建立「人際界線」的最好時機。

如果過度地壓抑與否定，可能讓兒童失去自信心，變得依賴而不敢下決定；或是累積了被壓抑的憤怒，而在之後生命中的某個時刻爆發開來—這通常就是在青春期時。

這種否定造成的影響很容易被父母忽略，因為兒童其實很容易壓抑他的心理狀態。「成人」在兒童眼中畢竟是「巨大的生物」，體力上無法對抗，一旦反抗不成只能選擇順從。表面上看起來他好像是「聽話」了，父母也以為自己「教育」成功了，但是很多負面的感覺其實只是被壓抑下來而已。

而且在 5、6 歲之後，兒童心理發展會進入情緒上的「潛伏期」，多數的情緒問題都會暫時地被壓抑到潛意識，以免對於兒童這時期相對重要的認知與行為發展造成干擾。所以你會發現小學生都很快樂，好像不管發生什麼不好的事，總是能很快就遺忘；如果這時期還出現情緒問題，那必定是相當大的問題，而且不易了解，因為壓抑的關係，他們常常自己也說不清楚。

這樣一段「太平時期」，往往讓父母親忽略了可能潛在的情緒問題，等到青春期爆發時，才困惑著為何小孩的轉變這麼大。

### 苦澀的青春

「原本是很聽話很乖的孩子，怎麼突然這麼叛逆？」、「小孩小學時都很正常啊！怎麼到了國中開始變得退縮，不能面對壓力？」、「過去跟我們的感情都很好啊！怎麼現在都不理我們，跟他們說點什麼，動不動就擺個臭臉」。

我經常聽到很多父母親這樣描述他們青春期的小孩。

前面提到，青春期因為賀爾蒙的影響，加上大腦發展的不協調，青少年光是要應付這些「生理」的變化就已經夠掙扎了；如果環境又充滿了壓力與壓抑（看看現在國中生的生活環境），不會爆炸反抗的，反而要更擔心了。這些看起來好像能自我克制的青少年，可能其實並沒有真的處理好他們困難的情緒，只是被壓抑著無法爆發

而已。一旦環境中壓制的力量不見了，很可能就開始放縱（例如現在的大學生）；遇到大的挫折，可能就選擇自暴自棄，甚至結束自己的生命（越來越多的國高中生自殺事件）；有些就成了啃老族，要父母親為自己的一生負責；更嚴重的是，因為無法忍受長期的挫折感，失控地將憤怒的情緒一口氣爆發出來，傷害別人甚至是自己的父母（校園槍擊、無差別殺人事件與弑父弑母事件）。

我們如果能夠沒有像那樣壞掉了，真的很不容易啊！各位。但是，有時隱藏在內心中的憤怒與遺憾，還是時不時會跳出來，影響我們的生活。這也反應了為什麼我們總會想要「追尋自我」，就是因為還沒能完成「個人化」的歷程。

重點並不是在於要「完成」，「個人化」可以是終其一生在進行的歷程。只要願意繼續，我們的生命就不至於「停滯」；只要能繼續流動，生命就不會「氾濫」。

#### 如何面對青春期的小孩？

我家年紀最小的老三今年要國中畢業了，青春期已經過了大半。說真的，家中三個小孩的「叛逆期」都不太明顯，沒有造成歲的我跟我老婆很大的困擾。從小就給他們蠻大的自主空間，既然沒有「壓制」，何來的「反抗」？

如果能在第一次「個人化」階段，讓小孩獲得足夠的心理獨立需求，就能讓他們在青春期面對身體劇烈變化時，維持較為穩定的自我。相對於青春期的爆炸，3 歲左右的小孩雖然「貓狗嫌」，還是應該比較輕鬆一點。

如果已經過了第一階段，就只能在青春期來完成「個人化」的過程。但很不幸地，華人社會的教育制度在國中這個階段，就開始出現很大的升學壓力。父母親的所有焦點都放在升學這件事情，很難注意到青少年「個人化」的需求。社會與學校文化上又傾向於對學生採取「管理」導向，鼓勵「服從」規則而非尊重「獨立性」，這些對於青春期的心理成長其實是很不利的影響。

父母在面對青春期的孩子時，要特別去注意他們「獨立」的需求。遇到他們的「叛逆」，給他們一些空間，平和冷靜地跟他們討論他們的想法；即使沒有明顯的「反抗」你，也要注意他們的情緒狀態，是否過度地壓抑，多數溫和的孩子會很想要滿足父母的期待，這可能讓他們容易忽略自己。

即使因為給他們空間，可能需要多花費個一、兩年時間，但這絕對不是「浪費」。知識學習的中斷絕對可以在之後彌補起來，但是錯過了「個人化」的黃金階段，要再完成可是困難重重。

父母放下自己的「期待」與「焦慮」，試著去「傾聽」與「相信」孩子的想法，是很重要也是必須要跨出的一步，但往往也是最困難的一步。

其實無論是在哪個時期，當孩子遇到困難，都要有「從頭開始」的心理準備。回到出現困難的點上，好好面對與處理，才能真正的解決。

### 3.5 自戀的修復

如果已經過了自戀發展的黃金階段，自戀的困擾已經發生了，該如何處理？

首先要澄清一件事：雖然前面提到很多「理想」的自戀成長過程，但這並不是意味著有所謂「標準」的自戀結構；生活的環境充滿了變數，生命原本就可以有很多不同的樣態，不存在所謂的「標準」心理結構。如果自己並不感覺困擾，也沒有對別

人造成困擾，既使你具有前面提到的自戀的特徵，我不覺得一定有改變的必要。

尊重生命可以有不同的選擇，是我一直以來最在意的事情；事實上我認為，如果每個人真正做到「尊重」這件事，就不存在「自戀困擾」。

## 自戀困擾的輪廓

我先試著就前面文章的內容，描繪一下自戀困擾的大致輪廓：早期自戀結構的發展，因為「涵容的不足」、「鏡映的扭曲」或是「理想化的失敗」，導致自戀結構的脆弱；為了防衛這個脆弱，自戀結構以「退回內在世界」與「否認與扭曲外在現實」的方式來對抗，並且保留了早期自戀的全能誇大感受；沒有適當修正的早期自戀結構，難以適應成人的社交型態，漸漸變得更加退縮與防衛；當某些事件引發的挫折感無法迴避時，可能會出現「自戀暴怒」，導致衝動的行為。

以上面這樣的圖像來考慮自戀的修復，理想的方式便是提供一個「涵容」的環境，在當中「鏡映」與「理想化」的發展可以繼續進行，讓封閉的自戀結構重新成長。

說起來簡單，但是做起來困難重重。

## 自戀修復的困境

首先，成人已經不是小孩，不太可能完全「重現」早期發展的歷程。在實際的生活中，當你面對一個成人時，你很難再以面對兒童的方式回應；而成年的自戀困擾者，意識上也不希望自己被當成小孩對待，這反而讓他感到憤怒。但他們卻又經常在無意識中，不斷重複出現童年時期自戀成長的心理需求。這往往讓周圍的人感到困惑，甚至是憤怒，以致於不知如何回應。

其次是，存在於原本成長環境中的家庭互動模式，即使經過多年，通常還是少有改變；父母親隨著年紀變大，原本的價值觀往往更加僵化，難以調整互動的方式。

而最重要的是，脆弱的自戀結構所採取的防衛方式（退縮、否認、扭曲），讓他們難以真正覺察自己的困難；而他們本身自戀的脆弱，往往又讓他們無法忍受修復歷程的痛苦感受。

上述這些情況讓自戀困擾者，陷入一個難以脫離的困境。要讓自戀的修復能夠進行，往往需要自身與環境兩者同時的改變。下面我們就這兩者所需要的改變，分別做簡略的說明。

## 自戀困擾者

自戀困擾者往往使用大量的「否認」，來防衛自己的脆弱感。「否認」是原始且強大的防衛機制，它在無意識中進行，很難自我察覺。事實上即使是一般人，也經常以否認來抗拒不想要的感受。自戀困擾者過度否認的結果，便是連自身的脆弱也加以否定，不覺得自己需要求助；甚至當別人要協助他們時，都被他們視為是一種自戀傷害。

另一方面，除了對於自身不切實際的完美感受，自戀困擾者往往對於外界，也抱持著同樣的期待。潛意識中的原始誇大自戀，讓他們往往不假思索地認定，外界應該要如他所要求的回應他；一旦沒有得到預期的回應，就認定是外界的錯。這種源自於早期對於完美照顧者的期待與想像，同樣因為自戀發展過程中的問題，未經修正地被保留下來。這導致了在自戀困擾者的主觀感受中，一切問題都是外界所造成，

而非自己的問題；他因此不斷指責外界的錯誤，要求外界的改變而非自己。這種心態必然導致與外界關係的困難，因而更無法獲得需要的協助，更加劇了自戀的退縮。

這也是為何自戀困擾者往往讓人感覺難以親近，甚至有時候光是靠近他們就會感覺不舒服；他們在潛意識中不斷投射出對外界的憤怒與敵意，這需要相當的涵容能力才能面對。即使是在心理治療關係中，這對於治療者也是很大的考驗，更不用說是周遭一般的人了。

於是他們在需要他人協助的情況下，又容易失去他人的支持；在需要忍受痛苦的能力時，又缺乏足夠的自我強度。兩種困境互相牽連影響，造成惡性循環。需要他們能做到的，恰恰正是他們所欠缺的。所以自戀的修復通常很難獨力完成，還是需要外界一定的協助，畢竟本來就沒有人能單獨完成所有事情，那只是早期自戀殘留的幻影。

對自戀困擾者而言，要讓自戀修復的過程能夠進行，我認為最重要的是：

- 要有改變的動機，希望自己可以變得不同。
- 放下對於自身與外界過於完美的期待，試著忍受失望的挫折。
- 嘗試了解並發展自己的特質。

對於自戀困擾者本身而言，願意接受改變是第一步，也是最困難的第一步。

### 改變的動機

對於自戀困擾者而言，退縮且封閉的自戀，雖然造成很多限制，但也提供了安全的感受；離開安全保護的內在心理世界，去面對外面世界的不確定，對於脆弱的自戀而言，是很危險的感覺。這就像是蝸牛要離開自己的硬殼，用敏感軟弱的身體去面對外面的危險一樣。要支撐這樣的痛苦，必須要有足夠改變的動機才行。

所謂的「改變」代表的是，不滿於目前所處的狀態，期待能有所不同，這原本就是生命該有的狀態。自戀困擾者因為成長歷程的困難，產生自我的退縮，讓這樣的命狀態被限制住了。因此要嘗試將對於現狀的不滿，化成為改變的動力，期待一個更新的自己。

### 放下過高的期待

對於自戀感受過高的期待，是自戀困擾者最大的困難。不管是對自己，還是對於外界的回應，如果能先放下原本的預期，才有機會看清真實的環境。這麼做並不是自我貶抑或是放棄夢想，而是先不預設立場，回到現實的情境考量。

這些過高的期待，大部分是來自早期全能自大的自戀幻想，經常並不是能夠在意識中清楚地察覺，只在受挫時經歷一種無法形容的、模糊的憤怒。因此需要在平時試著從過往的經驗中，審視對於自己與他人的期待。如果清楚地認知到是自己很想要的期待，試著讓期待比較能符合現實的需求，或是規劃逐步達到它的步驟與方法；如果不能很清楚地理解這樣的期待從何而來，就很可能是殘留的原始自戀，試著不要完全被它掌控。

對於他人回應的期待，必須要認知到，沒有什麼是「理所當然」的；能得到期待的回應當然很好，沒有的話就表示有些事情需要調整；而最好的調整是自己，而不是他人。過多的對於他人回應失敗的憤怒，不僅讓他人疏遠，甚至引發他人的負面情緒，導致更多的自戀傷害。

## 發展自己的能力與特質

了解自己的特質並發展適合自己的能力，本來就是人一生發展的重要議題。基本上，只要有足夠「涵容」的環境，並提供適當的「鏡映」與「理想化」的回應，發現自己的特質與能力應該是自然而然的事情，並不需要刻意去做。只要不遇到阻礙，人本來就會傾向於使用自己擅長的能力。隨著能力適當的發展，便能建構出良好的自戀感受。

能力的發展無法在想像中憑空出現，它需要在現實環境中，實際的操作與執行才能獲得。退縮的自戀因為傾向於沉浸在自己內在想像的世界，對於能力的培養與發展相當不利。就像運動能力一樣，必須要真正地身體練習才能獲得；雖然想像也是有助於運動技巧的練習，但是沒有實際去操作與鍛鍊身體，能獲得的能力還是有限。

對於自戀困擾者而言，試著了解自己的特質，在可用的資源下去實踐自己的能力，是最可能自己可以掌握的事情。培養出適當的能力並獲得成就感，對於穩定脆弱的自戀結構有很大的幫助。最壞的情況下，一定的能力至少還能自給自足，不會陷入完全匱乏的狀態。

## 環境的調整

對於自戀的修復而言，外在環境的調整影響很大，尤其是關係緊密的家人，特別是父母。

父母本就是早期自戀成長環境中最大的影響者，即使是成年之後，父母的影響仍然是最大的。尤其在華人社會中，父母與子女間的連結很強，通常他們也是最走不開與放不下的人。這樣的情形雖然讓自戀困擾的人不致於孤立無援，但也提供了一個讓他們更容易退縮的情境。臨牀上我看到許多的父母帶著成年的子女來求助；他們帶著糾結已久卻無法改變的互動關係，彼此同樣地挫折與憤怒。因此談到環境的調整，要先來看看父母的心態可以怎樣的調整，能有助於自戀的修復。

首先還是要從「涵容」的心態談起。

### 「包容」與「涵容」的差異

很多父母會覺得「我們已經很包容他了啊！他不肯振作也沒辦法啊！」、「大家都已經盡量順著他了，總不能凡事都照著他的要求吧！他也應該要能體諒別人才對。」確實，不成熟的自戀時常會提出不合理的要求，沒有被滿足的時候又容易出現強烈的情緒反應；而父母親往往又是他們情緒的來源，讓父母的回應變得困難且動輒得咎。

首先我想說的是，「包容」與「涵容」雖然感覺很像，內涵上卻相當不同。「包容」常常是忍受他們行為的不合理，但「涵容」則是對他們的欲望與感受的接納與重視，而不是行為上的忍受。行為的結果必然涉及到與外界的互動，必須要考慮到「界線」的問題；而欲望與感受則是內在的，需要的是探索與整合。欲望本身並沒有對錯，只是能不能、適不適合去實現的問題。而實現的行動可能與他人有關，或是對其他人造成影響，這才是在實現欲望時要考慮的。

以小孩想要買某件物品這件事情來說。父母在決定要不要買給他之前，應該先讓小孩去問問自己為何想買？買了之後會如何使用它？這件物品在他的生活中重要性有多高？讓他試著想像他的欲望在現實中的情景。接下來就需要去考慮現實環境的限

制：如果金錢是有限的，他願不願意犧牲其他的東西來滿足這個欲望？有沒有其他已經有的物品可以取代？在這樣的過程中，父母還是可以表達自己的意見與想法，但是不要以自己的價值觀去否定小孩的想法，你只是提供不同的視野讓他參考。

這樣的過程會很花時間，也很累人；但是小孩可以在這樣的過程中，訓練自己如何在現實環境中實現自己的欲望。當這樣的過程成為一種習慣，他需要跟你討論的時間就會漸漸減少，可以自己做出適合自己的決定。

面對成人子女也一樣，當他提出自己的計畫與想法時，無論是否可行，不用急著否定。讓他試著去想像計畫實行的過程，幫他補充可能被忽略的細節；在後果可接受的範圍內，讓他有機會去嘗試看看，練習自己做選擇與承擔結果。這樣的選擇當然不是完全沒有限制，原則上只牽涉到他自己一人的事情，由他自己做最後選擇；一旦牽涉到別人時，就要嘗試能說服別人支持。面對他們可能的不合理要求，保持堅定但溫和的立場，避免用指責與否定的言語。

### 放下自己的期待

如同他們也要放下自己不合理的期待一樣，父母同樣也要放下自己對於他們的期待，不管這些期待是否合理。我原本就認為，父母不應該太主動幫小孩決定他們未來的方向，這會影響到他們「鏡映」與「理想化」的過程。父母應該只要「當自己」就好，小孩有自己的想法那最好，如果選擇要學習你也無妨。重點是「主動權」在他們身上，而不是你。

很多父母雖然後來都說，只要他們能獨立、快樂就好，已經沒有什麼要求了；但是不自覺中呈現出來的態度，往往帶著失望、不信任，甚至是放棄的感覺。這對於他們的自戀也是很大的傷害。

父母如何持續保持著「支持」的態度，但是又能維持適當的「界線」，不讓他們變得「依賴」，是很不容易的事情；這樣的過程需要不斷地調整與磨合，只能穩定地前進，不能操之過急。

### 關於心理治療

理想上，心理治療是很好的選擇。通過專業心理治療的結構性環境，營造一個的安全心理空間，比較能夠真正回到心理上困難的點進行修復。但是自戀的退縮與防衛，往往讓維持治療進行所需要的治療關係相當脆弱，治療因此經常容易中斷。臨床上，自戀個案是相當困難的個案，即使是有經驗的治療師也不易維持治療。

在心理治療過程中，必然會不自覺地出現種種防衛，讓治療過程不順利，這是必經的過程。其實治療的過程並不需要他們完全放棄防衛才行，重要的是要維持治療的進行。只要治療能繼續，防衛就有機會得到處理；一旦離開治療，修復過程就只能中止，往往還帶著挫敗的感覺離開。

如果治療真的中斷，也不要就此放棄，認定治療一定沒有幫助。不同的治療師有不同的特質，只要繼續尋求協助，找到適合的治療師還是能有所不同。

治療過程一定會出現痛苦的感受，如同處理傷口一定會感到疼痛；處理傷口必要時還可以用麻藥止痛，心理治療只能以同理心及情緒支持來緩和心理的痛苦。治療過程也經常會感覺停滯不前，沒有什麼進展，讓人很想放棄；越是深層的問題，處理起來花費的時間也越久。但只要不離開，就有機會能夠改變。因此必須要有足夠「願意改變」的動機，才能支撐修復的過程。

## 結語

坦白說，自戀的修復是很困難的工程。每個人的特質與成長歷程都不同，很難有一個共通的解決方案。這篇文章能夠說明的，只是一些比較重要的觀念與關鍵點，實際的過程要複雜許多。

就像有時候要修復一間危樓，還不如打掉重蓋比較容易且省事；但是生命很難打掉重蓋，這就是自戀修復困難的所在。我們能做的，只有細心的觀察脆弱的結構，穩定而小心的補強，期待他有一天能獲得足夠的支撐力，繼續生命該有的成長歷程。

我相信，心靈比物質有更高的彈性與可能性，只要願意面對，保持耐心，即使不是重建也有機會煥然一新。

## 3.6 給孩子沒有壓迫的未來—基本收入

造成兒童自戀成長環境變得不理想的因素可能很多，如果以整體社會環境而言，我認為經濟上的壓迫，可能是最主要的因素。在之前的文章我曾經提到過，我認為「基本收入」是一個能廣泛且有效改善兒童成長環境的制度。在本書的最後一章，我想向大家要介紹一下這個深具未來性思考的制度。

請大家先想像下面的情景：

- 如果父母不必只為了滿足基本生活需求而必須雙雙出外工作，是不是會有更大的空間選擇在家養育小孩？
- 如果父母能夠不為了基本生存條件而掙扎受苦，是否可以有更好的情緒來陪伴孩子？
- 如果父母不需要擔心孩子將來找不到工作，是否更能讓孩子依照他們的特質與興趣發展，而不是勉強他們去念「有前途」或是「熱門」的科系？
- 如果不用擔心生活過不下去，當我們人生有了新的體悟與發展方向時，是否能更有勇氣改變人生。

上面這些都是自戀結構能良好發展的有利條件，而通過「基本收入」的制度，它們將很有機會實現。

一起來了解一下吧！

### 什麼是「基本收入」？

所謂的「基本收入」是指，政府定期發放一筆固定的錢給每一個國民，沒有任何條件限制，主要目的是保障每一個國民基本生活無虞。

乍看之下會覺得這似乎是個無腦的想法，常有的困惑與質疑是：

- 我們要保障的應該是弱勢的族群，為什麼還要發錢給本來就已經有錢的人？
- 光是要補助弱勢族群的需求就已經左支右絀了，政府財政怎麼可能有辦法支付這麼龐大的金額？
- 如果真的對每個人發放基本收入，還有人要工作嗎？都沒人工作，社會不就崩解了嗎？

這個制度可以帶來很多的改變與好處，我認為主要的有：

- 它實現了真正的社會正義，無差別且公平地分配由全體共有資源所生產而來的

利益。

- 避免標籤化弱勢族群與「貧窮陷阱」，消除充滿審核與歧視的社會福利體制。
- 讓人不再需要為了基本生存而從事被剝削的工作，長遠來看，可以將人從工作中解放出來，真正從事自己熱愛的活動。

## 實現社會正義

分配不均一直是人類社會中持續存在的情況，造成許多社會衝突與問題；儘管文明不斷進步，社會與國家制度不斷調整改變，分配不均不僅沒有改善，甚至還在惡化中。這導致了不同群體間的對立，以及對於政治制度的懷疑與不信任。對於怎樣的制度才是真正的分配正義，始終爭執不休、莫衷一是。

齊頭式的平等已經被證明為不可行的制度了，而放任的自由經濟實際帶來了更大的分配不均；現代國家實驗著各式各樣的計劃經濟，也還是沒能有效解決問題！究竟什麼樣的制度可以帶來最大限度的分配正義，又不會過度影響到社會的發展？

「基本收入」的建議是-「保障每個人的基本生活」，透過無條件、定期地發放固定的金額給每一個人，來確保他們的生存權。這樣的「生存權」來自於下面幾個事實：

- 地球上的資源屬於全人類共有，文明是長期累積的結果；每個人的工作所得成果，都使用了前人的努力與共有的地球資源，並不是單獨創造，應該要回饋到人類社會的整體。
- 國家的成立是一種「社會契約」：國家允諾照顧每個國民，國民因此同意服從國家的制度；因此保障基本生存權是國家的義務，透過發放個人基本收入是既清楚又簡單具體的實踐。

上面兩件事情並非沒有發生，實際上一直在進行。所有的國家都會透過「課稅」來建設公共設施與維持政府的運作，但是稅制既複雜又容易被既得利益者所操控，真正的弱勢者往往無法從稅制的改變中獲益，因而仍舊充滿了不公平的分配。

政府經由稅收從事公共建設，雖然對大家都有益處，但是並無法真正保障一個人的生存；國家光只是完成公共建設，並沒有實踐「社會契約」中對於每個國民的保障義務。雖然目前許多福利國家透過種種不同的福利制度，試圖照顧每個人的生存權；但是複雜的制度與充滿歧視的審查，往往讓真正需要的人得不到協助，過程中又飽受「標籤化」的傷害。這些審查不僅浪費資源，又缺乏效率，更有可能存在著人謀不臧的種種弊病。

即使好不容易正確地將資源給了需要的人，卻還有新的問題-貧窮陷阱。

## 跳脫貧窮陷阱

現行多數社會救助制度都會設立一定的門檻，當收入低於所設定的金額時，才會給予補助；一旦收入高於這個金額，補助將會被取消。但是當被補助的人努力找到工作而有收入時，補助可能會被取消。因此當他努力嘗試去工作後，收入可能並沒有增加很多；而找到的工作條件可能不好，或是很不穩定，他還要冒著再度失去工作的風險；一旦再度失去工作，又要經歷一次繁瑣無自尊的申請救濟的過程。這些情形往往讓他們喪失再度找工作的動機，時間一久導致工作能力退化，又更難再回到職場。

於是他們如同掉進了一個出不來的陷阱，這就是「貧窮陷阱」。一旦掉入這個陷阱，人很容易失去自尊，甚至自暴自棄；這往往又導致周遭他人歧視的眼光，認為他們是好吃懶做，等著別人救濟他。漸漸地社會開始排斥這些人，導致群體間的分裂。

接受他人救濟從來就不會、也不可能是一件舒服的事情，沒有人想要一直處於被救助的角色，這對於自尊是很大的傷害；但是因為制度設計的不人性，讓他們沒有出路，只能放棄自尊。

也有一些制度嘗試調整這個缺陷，設計了緩衝的機制。但是這同樣面臨了審查的問題，過程中充滿了審查者的質疑與被審查者的迴避；不斷挑戰著人性的底限，結果一樣導致自尊的傷害。

基本收入因為不須審查，可以徹底避開貧窮陷阱，保護人的自尊。

## 從工作中解放

當整體經濟環境不佳，或是工作機會減少時，為了能夠生存往往必須要接受低薪且條件惡劣的工作；即使經濟狀況良好，資本家為了獲取較高的利潤，也會刻意壓低工作薪資與條件。這讓多數不具備特殊技術的人，處於容易被剝削的狀態。很多社福團體希望藉由調高「基本工資」來改善被剝削的情況，然而最近幾年韓國調高基本工資的經驗顯示，調高後不但沒有增加底層民眾的收入，反而還減少，這大大地出乎所有人的意料之外。分析後發現，主要是因為工作性質差異很大，齊頭式的調高反而造成某些行業經營的困難；而資本家總是有辦法來避開制度的限制，因而對於底層民眾的實際收入的增加沒有幫助。

有了基本收入保障，人們不需要為了基本生活被迫接受不合理剝削的工作；資方也需要提供夠好的工作條件，才能吸引人力投入。這樣其實能讓資方與勞方可以在各自的需求下，讓工作的方式與時間更有彈性。

除此之外，基本收入也可以讓人們更願意從事沒有貨幣報償的工作，例如照顧生病的家人或是社會公益活動。這些活動其實對於社會整體的幫助很大，很多人其實有心投入，卻為了生活需求無法從事這些活動。

整體來講，基本收入可以讓人對於工作的選擇性更高，未來可能重新改變人對於工作的定義，改變人類文明的型態。

好處這麼多，接下來要談談大家的質疑。

## 為何要發錢給所有人？

基本收入的精神就是，所有發展的成果都會使用到全體社會的資源，每個人都有權利享受「社會紅利」；平均發給每個人，可以避免耗費資源的審查與標籤化弱勢族群。有人會覺得，已經很有錢的人何必再發給他們？但是要實施這個制度，會有一定程度的加稅。收入越高的人在加稅後，實際上整體的收入會減少更多；而佔大多數的中低收入的人，整體收入則會增加。結果是整體的分配會更平均且更有效率，這正是這個制度巧妙的地方。

## 財政可以負擔嗎？

基本收入的發放確實需要相當大的金額，但是以目前人類總生產的規模，絕對是可以負擔的。以「台灣無條件基本收入協會」所發表的白皮書，建議 18 歲以上成人每人每月發放 12608 元，未滿 18 歲發放一半金額 6304 元；若要全面實施，在不影響目前政府運作的情況下，以單一稅率 31 % 課稅的話可以因應，而台灣目前平均稅率為 13 %。以此金額推估，年收入 84 萬成為一個分界線，小於 84 萬的人收入會增加，佔人口比例的 67 %。

這樣的增稅不可謂不大，但也不是遙不可及，這還是在其他預算不變更的情況下。如果整合了原本的社福預算，扣除審查的人事成本，加上未來可以開徵的碳稅及環保基金，以及因應機器人取代人力的資本利得的課稅，實際需要增加的稅額還可以更少。

基本收入其實並非新的觀念，最近會再被熱烈討論，主要就是因為近來人工智慧的成熟，機器可能大量取代人力，造成大量的失業問題。大量失業會造成經濟的萎縮與社會的動盪，對於人類社會的衝擊更大，因此就連企業界也出現大量支持基本收入的聲音。對於企業而言，經濟萎縮是更可怕的事情；製造的東西如果沒有人買，做的再好再多也沒用，只有虧錢而已。如何盡早規劃，逐步實施來降低對於經濟的衝擊反而更重要，而不是反對它。從下屆美國總統選舉候選人中，已經有人提出基本收入的政見，就可以看出這樣的趨勢。

基本收入可能已經不是「要不要做」的問題，而是「如何去做」。

## 大家都不工作了嗎？

另一個常見的質疑是，有了基本收入會不會導致很多人都不工作，生產力會因此而下降。真的會如此嗎？以目前的一些小規模的實驗似乎並未觀察到這樣的現象，有些地方的就業率有微幅的下降，深入了解後發現，多數是婦女回歸照顧家庭或是年青人重回學校就學，而不是無所事事。但這還是無法解除多數人的疑慮。之前瑞士對於這個議題舉辦了公投，盡管瑞士 NEOPOLIS 的調查研究顯示，有 64% 的歐洲人支持基本收入制，僅有 4% 的民眾表態通過後會選擇不再工作。2016 年 6 月 5 日，瑞士人卻壓倒性地否決該公投——以 23.1% 賛成與 76.9% 反對的差距，否定了每人每年約 3 萬 720 美元的 UBI 公投提案。

在看似獲得大多數認同的調查下，面臨真正的選擇時，結果卻完全翻轉了。這樣的差異該如何解釋呢？

我覺得這反應了人對於他人的不信任。我們相信自己會工作，卻不相信別人也會如此，更不願意自己辛苦的工作平白被別人分享。人並非不慷慨，不願分享，不然不會有那麼多的捐款與互助行為，那對人來說是一種快樂。但是當分享的對象不確定是誰，甚至可能被不適當的使用時，會有一種被欺騙與吃虧的感覺，這是很難忍受的。我覺得這是「無條件基本收入」很難被廣泛接受的重要心理因素。

以我自己研究人的心理的經驗，我想探討，人在獲得基本生活需求之後，慾望就會停止嗎？好吃懶做真的是人的天性嗎？人真的這麼期待無所事事的過生活嗎？

我覺得這有點小看了人的慾望了！人類之所以發展出目前的文明，不像其他動物只有生存與繁殖，就是因為人有不同於其他動物的慾望與能力。我認為人在滿足了基本生活需求後，真正屬於人性的慾望才正要開始！你能想像自己滿足基本生存條件之後，什麼也不做嗎？一旦慾望出現時，就會驅策你去追求，這就回到原本的社會經濟制度中。但是這時候你會有更多的選擇。你可以繼續賺錢滿足更多的欲望，或

是實踐自己的理想但是可能沒有金錢的報酬；當你困惑時，可以停下來思索之後的路；當你累了，可以休息養精蓄銳。但是你一定不會永久的無所事事，我認為這樣才是真的違反人性。

尤其是近年來人工智慧與機器人的進展，讓生產的能力大大地提高，這本來應該不是壞事。或許人類該換個角度思考：需要人去完成的工作已經不像以往那麼多了，就讓機器去做生產的工作，人可以從事生產之外的其他活動。而機器的生產能力是來自與人類長期集體所累積的成果，應該用來保障全人類可以維持基本生活需求。

## 人類新世紀

人類的生產早就已經遠遠超過生存的需要，地球的資源已經被過度開發；所造成的環境破壞，甚至已經威脅整個地球生命的存續。我認為通過基本收入的制度，人可以重新思考關於工作與生產的意義；除了可以擴展人類文化與精神的可能性，更能夠讓人不再只是為了生產而生產，而是能夠珍惜有限的資源，生產出人類真正需要的東西。

甚至因為能夠免於基本生存的威脅，人與人之間的關係將有很大的改變；我們不再需要為了生存問題，陷入彷彿你死我活的爭鬥之中；更能夠以一種互相合作而非競爭的方式，實現彼此的夢想。

果真實施了基本收入，那將是人類新世紀的到來。期待有生之年，能有機會看到這樣的新世界。

## 輯四、自戀觀察室

觀察室系列是因為臨牀上看到許多 i 世代青少女自殺與自傷的問題，進而去思考 i 世代面對目前社會多變的環境，心理上可能面臨的困境。

### 4.1 關於 i 世代

距離我上一篇自戀系列的文章，轉眼間已經 5 年了！原本已經結集成一本書「自戀筆記」，裡面包含了三個系列-「自戀研究室」、「自戀檔案室」、「自戀工作室」。要閱讀所有的文章可以到下面網址：[lincalvino.me](http://lincalvino.me)

這五年間其實陸陸續續有一些新的觀察與想法，也發了幾篇「自戀狂想曲」系列的文章，主要是在閱讀了法國精神分析理論大師拉岡之後，一些新的感想與思考方向。然而近3年一直沒有寫新的文章，除了剛好自己的工作進入一段忙碌的時期之外，沒能掌握整體狀況的輪廓應該是主要的因素。

一開始先注意到的現象是：青少年的自殺率在近幾年中突然的攀升，而且是全球的現象。接著是病房裡越來越多的自殺、自傷、憂鬱、解離的青少女與年輕女性，她們反覆住院，對於藥物、會談與行為治療的反應不太好。跟他們的會談很難深入，總是表淺而空洞地表示情緒低落，也不知道為什麼；常會提到自己有被霸凌的經驗，但描述時缺乏細節和對他人心理想法的了解；討論生活上的議題時態度消極，總是把「人生沒有意義」掛在嘴邊；對於他人對他的言語及反應很敏感，而且多是負面的解讀，但又非常渴望擁有好的人際關係；在家中很依賴父母，但又強烈地感覺父母不了解她，或是覺得與其他手足相比，受到不公平的對待；覺得自己的問題多是外界環境造成的，同時又不認為自己可以或是應該做些什麼來改變。

從我對於自戀的觀點來看，我可以理解她們是屬於「脆弱型自戀人格」，我也預期這會是未來常見的人格型態。但我沒想到的是，這現象來得又急又快，社會根本無法迅速的回應。大學校園出現諮詢人力嚴重的不足，台灣政府提供 15-30 歲年族群免費心理諮詢方案，第一次推出時，不到一個月就用光一開始編列的預算，後續不斷追加預算，成效如何還有待評估。

我的困惑來自於，究竟在他們成長的過程中，社會環境上出了什麼問題，讓情況急速惡化。而這些還只是臨床上觀察到的情況，目前社會上的年輕族群普遍有著沒有希望的感覺，「躺平現象」不斷地普遍化。而不同世代與族群之間的裂縫似乎不斷擴大，溝通與理解變得困難重重。我在看了一位美國的心理學家 Jean M. Twenge 所寫的「i 世代報告」書裡，看到了她以清楚的數據分析，數位世代年輕人的發展趨勢，雖然是美國的情況，但有相當參考的價值，推薦給關心這些議題的人看一看。她將 1995 年後出生的，所謂的「數位原生世代」命名為「i 世代」，我自己也同意並且沿用這個命名。雖然她書裡並沒有非常詳細地說明 i 代表的意義，可能帶有英文中大寫「I」的含意，或是 i phone 所代表的時代性意義。我自己的想法是，小寫 i 蠻能夠呈現這個世代的那種很自我，但是成長緩慢，一直長不大的感覺，那個無法成為大寫 I 的「我」；另外就是小寫 i 會讓我聯想到拉岡以小寫 a 來代表的「小對體」，小對體是主體在大他者規範中無法完全被符號化或語言化的部分，它代表了一種永遠不可到達的缺乏，而我認為「匱乏」正是這一切現象的核心。

經過一段時間的思考與研究，有了一些初步的輪廓，剛好今年符合可以退休的年齡，於是申請了退休，想好好來書寫一些自己的觀察與想法。如果可以引發一些迴響與討論的話，尤其是來自於 i 世代的回應，那就再好不過了！

雖然探討這些議題的過程讓人憂心，甚至有些悲觀，但是內心深處總有個聲音說：「別擔心，生命總會找到出路」，以上一代的觀點來看未來世代，總是會有所侷限，總是還有些我們沒能察覺的、新的力量默默地作用著，希望能在這過程中找到。

## 4.2 網路對自戀的影響

說到 i 世代所受到的影響，最大且與之前世代差異最多的，應該就是網際網路 (internet) 了！i 世代的 i 主要也可能是來自於 internet 的字首。他們在一出生就處於網路的世界了，青春期就成長於社交媒體中，處在數位世界中如同魚在水裡一般自然。討論成長環境對 i 世代的影響，不可能避開對網際網路的探討。

在上一篇文章裡提到的「i 世代報告」這本書，作者的結論簡單到令人詫異，她認為幾乎所有的變化唯一且主要的影響就來自於螢幕使用時間，這包含了電腦及手機的使用。而作者提出的建議也一樣簡單，只要想辦法減少螢幕使用時間，問題就可以得到改善。不僅是她，目前多數主流意見也都認為網路與社交媒體的影響是最大的，幾乎可以說是共識了！

究竟網際網路會如何影響人的心理狀態？

網際網路首先帶來的是資訊量的快速增加與流通，1990 年代出現的全球資訊網 (World Wide Web) 正是為了這個目的被開發出來，希望讓資訊盡可能「無障礙」地流通。在全球資訊網出現之前，資訊原本就因為電信技術的進步，已經能夠快速的傳播；只是傳播的媒介只能經由少數的媒介，能夠傳播的資訊量有限且受到一定的控制。全球資訊網打破了這個限制。而隨著軟硬體的進步，資訊量幾乎是幾何級數般的增加。龐大的資訊對於人心理狀態是一個負擔，人腦需要不斷處理資

訊，來符合原本對於這個世界的「預測」，這樣才有足夠安全的掌控感；出現太多預期所無法解釋的資訊，大腦會焦慮，處理不來最後只能選擇忽略它。所以「同溫層」的出現不是單單只是因為「演算法」，人腦也會主動地避開讓它感覺不適的訊息，這是大腦保護的機制。就像動漫「進擊的巨人」裡的「牆」，雖然有像主角艾倫及「調查兵團」的人選擇去牆外探險，但多數人還是選擇安全地待在牆內生活。

雖然如此，但是龐大的資訊初期還是一個「被動」的存在，你可以選擇要不要去探索，以及探索哪些資訊。今天我遇到一個問題，想要找到相關的資訊，可以上網搜尋得到我要的資訊，主動權在自己。但隨著商業模式漸漸導入，為了獲得你的注意力，會主動提供你可能想要看的內容，接收資訊漸漸變成一個被動的行為。但這也還不是問題，過往的電視商業模式也一樣如此，也是不斷生產你想看的內容，讓你長時間待在電視前，看他們要你看的廣告，似乎也沒有造成嚴重的問題。

而當社交媒體出現時，我認為情況有了很大的轉變。臉書 (Facebook) 的出現原本是想讓人與人之間的聯繫能夠更加方便、快速，實際上也達到很明顯的效果，甚至超過了預期的效果。不僅僅是家人與朋友間的訊息變多了，陌生的社交訊息也很多，後者甚至超過了前者的訊息量，於是我們暴露在大量的「社交訊息」中。而社交訊息與一般訊息不同，我們可以忽略一般訊息，卻很難忽略社交訊息。因為人類是群居動物，社交關係在生存上是非常重要的，社交訊息是無法忽略的重要資訊。如果更深入地從心理學的角度去看，人的自我形成是由與周圍社交訊息的互動過程中形成的，過多且混亂的社交訊息會嚴重影響自我的發展。

而這正是 I 世代成長面臨的情況。

他們從小就上網、使用手機，社交媒體甚至已經取代實體社交，成為主要的社交方式。社交圈的擴大並不全然是壞事，你可以有機會認識更多的人，找到更契合的朋友；但是如果自我形象尚未穩固，可能在認識到真正的朋友之前，自我就已經被淹沒了。如果還沒認識自己，要如何去找到合適自己的朋友？

問題還不僅於此，網路上的社交訊息的一些特性，可能更加惡化了狀況。一種很詭異的狀態是：網路社交訊息同時有過多又過少的性質。

首先是過少的問題。網路上的社交訊息通常是幾張圖片加上一段文字敘述，文字敘述因為缺少了聲音與表情的資訊（別告訴我表情符號可以彌補缺乏表情的問題），是片段不完整的訊息。在社交情境下，文字並非如我們以為的精確；同樣一句話，說的時候不同的語氣與表情可能代表截然不同的意思。另外就是社交其實是需要一些足夠的緩衝空間，經常要先給一些間接、不是那麼明確的訊息，試探或是提醒對方，然後視對方的反應再進一步選擇之後要傳遞的訊息。這樣的緩衝空間在網路訊息上是不可能做到，但是要花費很多心思還不一定能成功；加上以現代人快速的步調，不太可能花費時間去做這些事情。這造成了很多不必要的誤解與紛爭，傷害了很多的人際關係。

還有就是網路上的訊息都是經過「選擇」的，我們多數只會呈現自己好的訊息，或是只想讓他人知道的部份訊息，這容易讓人只看見一個人的某些面向，造成認識上的錯覺與扭曲。例如常常看到一些人不斷 po 出旅遊與吃美食的訊息，以為這個人生活過得很快樂愜意，但實際上可能生活壓力大，人際關係有很多問題，甚至很不快樂，但如果沒有實際接觸可能就無法得知。當然在實體社交上我們也會隱藏一些事情，但是一定有很多其他訊息，例如聲音、表情與肢體語言是無法完全隱藏的，而這些是社交生活中很重要的部份。

而 I 世代也正是因為實體社交的減少，缺乏上面所提的這些社交訓練，導致在實體社交遇到很多挫折，因而更退縮，造成惡性循環。

那過多的問題又是怎麼回事？首先當然是因為網路觸及的範圍太大。傳統社交通常同時只面對為數不多的人，當下的訊息只會有幾個人聽到；網路社交則不然，發出一則訊息，理論上所有好友都有可能很快看到，更別提如果是設定為公開的話，更是任何人都看得到。原本某件事情只跟特定的人有關，可是一旦將相關訊息放到社交媒體上，每個人都看到，人多嘴雜的結果，有時往往讓事情一發不可收拾。有時像是你發表了一些見解，你不知道有些朋友是否認同，甚至可能踩到對方的紅線，一旦放到網上就都會被看見。可能他們因此改變了對你的看法，甚至因此改變了彼此間的互動，可是你卻不知道原因，還因此感到一種莫名地被誤解的憤怒。很多時候可能因為發現政治立場不同，彼此之間就疏遠了；也可能因為宗教的不同，關係就冷淡了；甚至可能因為對性別議題的看法歧異，關係變得衝突也說不定。

當然，這些情況同樣也會發生在實體的社交中，但那是以相對緩慢許多的速度與在發生，發生的頻率也低很多。也許有些人覺得只要設定好朋友圈，訊息就可以如你設定好的方式傳播。這確實會有幫助，很多人應該也都這麼做；然而網路訊息的傳播並非如此單純，訊息可以被轉傳與分享，一旦傳到你不想被看到的人那裡，事情可能比前面提到的狀況更嚴重，對方更可能感到被欺騙與背叛。

許多的網路紛爭，甚至霸凌，就是這麼發生的。

快的代價往往就是會發生很多原本不需要發生的事情，以及發生後難以收拾。

另一個過多的問題是，這些社交訊息會24小時掛在網上，不會消失。人與人之間的相處難免有一些不和與衝突，有時只要適當的忽略或是沈澱，並不會太影響彼此間的關係。但網路訊息就好像一條條「僵屍」訊息，一直在那裡，不會隨時間改變；臉書還會固定週年的提醒你，好的回憶當然沒關係，不好的回憶就像揭瘡疤一樣令人不快。這些情況對於人來說，是很沈重的心理負擔。

當然，我們也可以選擇「刪除」訊息，就不會一直留存在網路上了！但是，刪除這個動作本身，同時也是一種訊息：一種更強烈，更多模糊空間可以想像的訊息。常常看到新聞裡某人發文造成了一些問題，之後以刪文來處理，但往往沒能夠真的解決問題，反而引發更多偏頗的揣測與聯想。更何況通常就是會有人以「截圖」的方式留下曾經被發過的訊息，可不是一個單純的刪除就能去除痕跡的。一句形容網路的名言就是：「凡走過必留下痕跡」。

也有很多人說，不上社交媒體上看訊息就好了。但是以i世代而言，社交媒體已經是主要的社交方式了，不上社交媒體可能相當於「社會性消失」。即使你還維持實體社交，你可能因為錯過很多社交媒體上的訊息，與其他朋友間有很大的資訊落差，跟不上其他人之間的討論，導致實體社交也出現困難。

於是，i世代生活在一個充滿過多訊息，表面上看起來可以控制，但實際上卻受制於訊息的世界。在這樣的環境下，要發展出一個穩定的自我是相當困難的。從「鏡映」的角度來看，面對巨量的資訊，如同在一面巨大、扭曲的鏡子前面，面對如此多變的大他者，自我形象的確立是極度困難的。最終的發展，或是迷失在龐大的資訊中，拼命找尋卻始終看不見自己；或是完全從社交中退縮，無論是實體或是網路社交，回到原初自戀的狀態。這時如果出現痛苦的感受，可能用解離(dissociation)來隔開感受；當空洞的感覺襲來，就以傷害自己身體的疼痛感與看見血的刺激，來獲得存在的證明。

有一篇討論自戀的精神分析文章帶給我很大的啟示，裡面說：當欲力無法朝向外面的客體，轉而朝向自體時，最終的結果往往是「死亡」，而這可能就是佛洛伊德所說的「死亡本能」的來源。我很遺憾地在一些年輕女性病患裡，看到了這樣的狀態，她們沈溺在自殺的衝動中無法自拔，但自己也不知道為什麼。

## 4.3 父母與老師心理角色的變化

### 我們的社會進步了嗎？

在觀察這些年輕族群時，我一直有一個困惑。照理說我們的社會相較於以往而言，教育觀念應該是進步很多了。更尊重小孩，反對體罰與不當管教，教育改革也一直朝向讓學生不死記內容、鼓勵多思考的方向前進。我認為這應該是對的方向，即使還有很長一段路要走，但怎麼樣也不至於更糟吧！

當然，整體的情況如何還有待更深入的研究調查才能確認，但是我臨床看到的情況，情況是不樂觀的。前陣子有機會到中部某大學的諮詢中心，與心理師、諮詢師及社工師一起交流分享，他們的觀察與我相去不遠。2022 PISA 發表的報告，台灣學生的表現逆勢上揚，但是「高等成就的學生表現依然優異，但中等成就的學生表現卻有所下滑」。這意味著「更多的學生無法在學業表現上獲得成就感」，而學業表現在台灣社會長期以來一直是青少年能獲得肯定的重要來源。

那麼表現好的學生就沒問題了嗎？似乎也不是。大學裡有情緒困擾的學生變多了，學校輔導人力完全無法因應這方面的心理需求；而且不是只有非頂尖大學的學生有情緒困擾，頂尖大學的學生一樣有這些問題，甚至還可能更多。最後只能由政府緊急出手，推出年輕族群心理諮詢方案，來解燃眉之急。

為何社會的進步，不僅沒能帶來更好的學習成長效果，甚至可能還退步了？

當然在前一篇「網路對自戀的影響」裡提到的網路環境變化是很關鍵的因素，畢竟是很大的衝擊，其他方面的進步不一定可以彌補或是抵銷這些衝擊。但我觀察到其中某一些變化還是值得討論一下。

### 父母作為重要客體形象的弱化

我在與我的年輕病患談話時，經常很容易感覺到他們一種雖然不明講、但可以清楚感受到的、對於父母形象的貶抑；他們認為父母做的不好，觀念上很落後又僵化，無法與他們溝通。這當然是他們的主觀感受，我實際接觸過是覺得，雖然有很多進步的空間，但是比起之前的世代，現代的家長觀念並不會比較差。

那為何父母的形象弱化了？我有幾個推測。

1、現代反威權的風氣盛行，威權的形象已經成為落伍的象徵，因此現代父母與小孩之間的的權力地位不再像過往那麼巨大。這樣的趨勢不好嗎？不是一直強調父母跟小孩最好能夠像朋友一樣嗎？不是要跟小孩對等溝通嗎？這樣的趨勢當然是好的，與小孩溝通當然也是重要的，但是最終父母還是要有建立規則與界線的權力，這是未來社會化的第一步。但是現代社會少子化的趨勢讓小孩成為父母珍視的寶貝，過度鼓勵與保護小孩，讓小孩對自己有不符合他能力的期待，也沒有協助小孩建立適當的人際界線。結果有時甚至可能造成兩者之間地位的翻轉，過度強化了小孩的自我中心。

2、資訊的開放也讓父母很難維持威權的形象，你不可能知道的比 Google 大神多，想如同古時候「哄小孩」的方式對待 i 世代，是不太可能的事情，他們太容易獲得資訊了！一旦父母反覆的出現錯誤的資訊，在小孩心中的地位就會逐漸降低。

3、現代社會的生活，親子之間互動的時間減少了！以現在多數的家庭，父母都需要工作的比例很高，這是沒辦法的事。典型的情況是：產假後給保母或是祖父母協助帶，之後上幼兒園，然後銜接上小學。網路時代來臨後，下班後可能大家各看各的手機，實際上的互動可能很少。這樣的情況下，父母要對小孩產生明顯影響力的機會就降低了。

那麼父母形象的弱化會帶來什麼影響？如果簡單以精神分析的術語來說，就是「超我」的弱化甚至是退位。「超我」是兒童在成長的過程中，因為父母的介入，在兒童的自我中形成的部份；「超我」會被個體認同為「自我」的一部分，而且具有一種強制力，要符合它的要求，這是人類社會規範的內化。太強的「超我」當然會對自我造成太多的壓制，甚至妨礙了自我的發展；然而沒有形成適當的「超我」，會讓自我較難控制來自「本我」的原始衝動，雖然可能有比較強烈的生命力，但卻容易失控或是去衝擊社會規範。

當然，社會規範無所不在，你即使不受父母影響，也不可能不去意識到社會的規範。但是從精神分析的角度去看，這些規範只有在生命早期，藉由父母形象的中介，才有機會「內化」為自我的一部分。「內化」意味著這些規範會是你認同與信仰的價值，你自己就會要求自己，不需要實際上外在的規訓才會遵守，性質上有點像是「道德感」。因此如果沒有在早期內化這些規範，之後的社會規範只會被個體經驗成「限制」，而「限制」就會讓人想去打破，因為人性不喜歡受到限制。

而且沒有足夠的「超我」，個體其實不一定覺得舒服，甚至是痛苦的；因為得要不斷承受來自於「本我」衝動的壓力，同時又不斷經驗到外界規範的限制。

這樣的狀況原本有一個補救的機制，那就是「學校」；在目前的社會制度下，學校是社會傳遞與培養規範的重要場所。而老師原本就容易成為兒童與青少年投射父母形象的對象，早期經驗的不足，有機會在學校的場域中修正。（雖然我漸漸對於學校的出現與目的有所質疑，但現實狀況如此，以後有機會再談談這部份）

但是，老師的角色同樣也弱化了！

## 老師形象的弱化

老師作為父母形象的類似替代者，其實同樣面臨了父母所面臨的問題。去威權化與資訊的開放同樣會影響老師的地位，我就不再贅述。我想討論的是，老師的「心態」受到當前環境衝擊下的改變。

長期以來，因為台灣社會升學的壓力，學校老師主要的心力都集中在考試這件事情上。教育改革原本希望減少考試壓力，讓老師與學生能在較少壓力下學習層面更廣，更注重生活層面與人格養成。但在實際競爭需求並未消失的情況下，反而造成更多學習壓力與考試焦慮。但是畢竟學校是團體生活，勢必需要有一些生活上的管理，這樣的過程還是會對學生有所影響。

但是近幾十年來，少子化之後家長對子女在學校受到的對待相當在意，稍有不如預期很容易就到學校質疑；近年來校園中的性平事件，有些事件的結果也讓學校裡的老師感到無所適從；學習方面，學校夾在家長對考試的要求與政府單位的規範之間，兩面不討好。這些事件累積起來，漸漸造成老師教學心態上的退卻，只求「無過」，不求「有功」，類似「防衛性教學」的心態。這種老師心態上的退卻，讓原本可能可以替代父母的心理地位逐漸喪失。

當然，這些改革的方向並沒有錯，很多出問題的青少年也是因為校園中不恰當的管理所造成的；但是整體趨勢的變化還是造成了一種廣泛性的影響，就是老師地位的下降。

### 父母與老師的「中介者」角色

我的推論是，父母與老師在兒童成長的過程中，原本扮演的是一種「中介者」的角色，讓兒童與社會這個「大他者」接觸的過程中，有一個緩衝的空間，讓心理上還未成熟的兒童與青少年不必直接面對複雜又難以捉摸的「大他者」。這樣的中介一來可以稍微過濾太複雜甚至有害的訊息，二來可以提供一些成長的「模板」，讓孩子可以有一些比較清晰的自我認同形象。雖然說「模板」一定會造成一些可能性的限制，但是比起「無中生有」的從頭開始，先有個雛型之後再慢慢調整與修正，困難度比較低一點，畢竟不是所有小孩都先天具有很清晰的自我特質與發展方向。

這幾天的一條新聞是：義大利開始倡議立法「十四歲以下禁用手機」的規定。一查網路，類似的建議已經出現很多了，但我覺得單純的禁用不必要，實務上執行也問題很多。雖然我前面說到「去威權」是造成了「超我」的問題來源之一，但我並不認同要回去「威權」時代那種「禁止」的方式。我們要思考的應該是：如何讓父母與老師的「中介者」角色，能夠在數位時代持續發揮影響。

目前為止我們所看到的，數位時代最大的問題其實是，人與人之間真實互動的減少。父母天然就在子女心目中占有重要的地位，這不用刻意創造；需要做的是，如何去維持它。首先就是想辦法增加親子互動的時間，更多的真實互動自然就會減少使用螢幕的時間，也讓父母的影響力更有機會進入小孩的心理世界。其次就是不只有增加互動的「量」而已，還要強化互動的「質」。我在之前的文章中所提的「自戀三部曲」—涵容、鏡映與理想化，就是希望能讓親子互動的「質」提昇，讓孩子的自戀結構能夠穩固；既能夠讓孩子發揮他的潛力，又能內化外在理想的形像與典範。

資訊開放的時代不可能回頭，父母不可能限制孩子取得資訊，比較好的策略是，與孩子建立好的親子互動關係，讓孩子願意問你，願意告訴你他的想法；而父母則要保持開放的心態，與孩子一同面對未來複雜多變的資訊社會。

## 4.4 世代間自戀結構差異

延續「父母與老師心理角色的變化」這篇文章中，「超我」的弱化所產生的影響，我想嘗試進一步討論世代間自戀結構的差異。

因為「超我」的弱化，「自我」理論上少了一些僵化的限制，功能上應該變得更彈性自由。這確實反應在 i 世代的變化裡，他們思想變得更開放、也更包容，無論是性別還是種族差異，這是出現在「i 世代報告」裡客觀數據調查的結論。但我想不僅美國如此，台灣應該也一樣，幾年前的同婚議題，支持者多半是年輕族群，與年長族群形成強烈的對比。

但也因為 i 世代的「自我」變得更「自我」，群體的價值與需要對他們而言就不是那麼優先考慮的事項了！除非群體的價值能保護他們的自我不受侵擾，否則 i 世代不一定想接受。他們未來可能比目前的世代更不想生育小孩，要他們為了國家未來整體的發展去生育，是不可能說服他們的；相對地，他們會比較在意環境議題，因為會對他們未來的生活會有重大的影響。這樣的情況也反應在工作的態度上，如果工作影響到他們的生活品質，造成情緒上的壓力，或是沒有給他們感覺足夠的回

饋，他們很難維持在這些工作上。老一輩那種以公司為榮，為公司的整體發展願意犧牲個人生活，已經不太可能出現在 i 世代的思維裡了！他們寧願「躺平」，也不願意在感覺壓迫的環境下工作。

他們的情緒反應也是如此，因為比較自我，他們也更在意與保護自己的情緒感受。他們對於比較刺激性的言論難以忍受，反應也比較大，我覺得這也跟他們很容易感覺到被「霸凌」有關。以往的霸凌比較是肢體上的攻擊，現代的霸凌多數是言語上侵擾或是態度上的排擠，而後者的方式是不容易發現與預防的。這樣的情緒敏感同時也是造成「同溫層」效應很重要的因素，他們會不想去看讓他們感覺不適的言論。「i 世代報告」裡更提到在美國，大學生已經不歡迎言詞比較激進的講者到大學演講，甚至要求大學要設立所謂的「安全空間」，讓他們感覺不適時，有一個可以隔離的空間保護他們。

另一個伴隨「超我」減弱出現的，是青春期的叛逆性減低與延後發生。就一般心理的發展而言，青春期是確認自我形象的時期，人格在青春期後會大致定型。因為威權的減弱，少了反抗的對象，i 世代的叛逆行為變得不太顯著；但同時他們的成長速度也趨緩了，更長的時間依賴父母，不急著離開家。這當然跟整體就業環境不佳，普遍低薪的狀況有關，除非有很理想的工作，他們寧可先依賴父母。

但是這兩種情況的同時發生，讓我思考：是否有時候外界的壓迫，反而容易讓我們發現自己要什麼？就好像有時候只有在失去什麼的時候，才會發現這些失去的事物對我們的重要性。藉由外界對自我的衝擊，或許可以像掏金或是鍛鐵一樣，去除掉一些不重要的雜質，留下真正重要的特質。這是否是之前生活在比較艱困環境的世代，似乎能夠有比較穩定的自我認知與堅韌的性格的原因。

在資訊開放的時代，i 世代在太多的選擇中徘徊，舉棋不定，也形成了特殊的 FOMO(Fear Of Missing Out) 現象，一直在擔心錯失什麼，卻不知道自己真正想要的是什麼。如果不是天生有明確的特質與性格傾向（這通常是具備較好天賦的人），又缺乏適當的引導，很容易就會對未來的發展方向感到茫然。然後在目前社交媒體所呈現的扭曲表像下，只會不斷感受到自己的普通、平凡甚至是匱乏，造成自戀結構的脆弱。

如果用比較簡單的比喻來形容新舊世代自戀結構：

- 舊世代是被強加了堅固的結構，但是可能不符合本性，雖然穩定，但是始終存在著內在衝突與不協調；新世代比較少被強加不喜歡的結構，比較符合本性而不感到衝突，但是如果發展的不夠理想，就容易因為缺乏支撐而不穩定。
- 如同選擇了一個經過長時間驗證，但是可靠的模板來蓋房子，雖然制式且缺乏變化，但是有很大機率可以耐住多數的衝擊；如果自由發揮，任意地隨自己的喜好來蓋房子，或許造型多變美麗，但是否能經得起各種自然力量的衝擊與考驗就不一定了！」

事物往某個特定面向發展時，必然同時會伴隨正面與負面的結果。i 世代雖然在自我發展上面臨了一些困境，但我很喜歡他們開放與包容的態度，而這是我認為未來世界中，人類社會能夠穩定發展非常需要的特質。他們或許長的慢了點，但是如果能給他們時間，不要留給他們一個太糟糕的世界，不要讓他們因為害怕而退卻甚至放棄，他們或許能成為人類史上最有創意與最包容的一個世代。

## 4.5 陷入自戀孤立的滑坡

當我在臨牀上觀察那些陷入比較嚴重情緒與行為困擾的年輕女性個案時，發現了一些共同的特徵：

- 1、內傾的性格傾向
- 2、家庭關係不良
- 3、霸凌導致的創傷效應

這些特徵依序發生，若是沒有機會得到協助，很容易就會陷入自戀結構崩解的滑坡中。

## 內傾的性格

「內傾」與「內向」有點像，但並不完全一樣。一般所謂的內向通常是指比較害羞、沉默，比較害怕社交，喜歡一個人獨處。「內傾」與「外傾」指的是一種關注事物的傾向，會比較關注的是自己的內在世界或是外在世界。內傾的人在獨處時比較能夠獲得能量，與他人社交時比較是消耗能量；他們不一定是害羞或是沉默，也不一定會害怕社交活動，甚至有些人社交能力還蠻好的。相對的，「外傾」的人就比較關注外在世界，容易在社交活動中獲得能量。

「內傾-外傾」是精神分析大師榮格對於人格傾向所作的分類中，三個向度中其中一個向度，另外兩個向度組合是「思考-情緒」與「感官-直覺」，每個向度的兩端彼此是對立的兩極，總共有 8 種人格類型組合。而現在被廣泛注意的人格類型測驗分類 MBTI 就是以此為基礎，增加了「感知-判斷」的向度，成為總共 16 種人格類型。MBTI 是一個蠻不錯用來了解自己性格與優勢能力的工具，但要注意的是，測驗結果代表的是一種「相對」的傾向，而非「絕對」的性格。

性格內傾的人原本在社交活動中就比較耗費能量，當遇到社交壓力時，更容易感到無法負擔，因而退縮回自己的內在世界。但是這樣的退縮容易導致無法適當向外求援，需要周遭的人能夠注意到，並主動關心，才有機會獲得協助。因此內傾的人如果不是處在一個較為溫暖與關懷的環境，有困難時就很容易就被忽略，無法得到協助。

## 家庭關係不良

家庭是個體與外界接觸的第一個環境，是成年之前最重要的支持系統。我觀察這些年輕女性的家庭關係，有管教很嚴格的，也有冷漠忽略的，但是一個共同的特徵是：她們都無法在家中表達自己的情感。她們從小的情緒不是不被允許表達，就是不被理解與接納，或是根本不被回應。父母常被困在自己婚姻的困難中，或是因為生活的壓力無法傾聽與接納小孩的情緒。加上時代變化快速，世代間的價值觀差異不斷拉大，更容易因為無法理解而造成情緒同理上的困難。常在診間聽到家長說：「我無法理解為什麼這樣的小事，他的反應會這麼大，這根本沒什麼啊！」、「都是他自己這樣想，別人根本就不是這個意思！」。類似的回應很容易阻斷小孩情緒的表達，導致她們的情緒只能在自己的內在世界裡不斷積壓、反芻而漸漸變得無法辨認，最後常常連有人願意傾聽時也說不出來。

情緒敏感不敏感可能是天生的氣質，但是情緒的辨識並非天生的能力，需要經由對外述說與得到回饋的反覆過程中漸漸學習到，而家庭正是這樣的學習最早也是最重要的環境。

## 霸凌導致的創傷效應

我遇到的每個個案幾乎都會提到自己被霸凌的經驗，但跟過去不同的是，幾乎都不是肢體上的霸凌，而是感覺被特定的人或是團體排擠。他們在描述被霸凌的經驗時，常常說不出自己被排擠的原因，也不了解他人的想法與情緒。我認為有可能是因為前面提到的那些性格與家庭因素，導致她們無法認識自己的情緒，因而也無法去辨識他人的情緒。

青少年原本就在情緒與社交上尚未成熟，言談與行為又比較衝動，人際間的摩擦很容易發生。如果缺少對於人際之間情緒上的感知，出了狀況很容易就錯失處理的機會，然後一發不可收拾。尤其青少年很需要團體認同，一旦某個人被排擠，其他人也很容易也變得不想靠近她們，於是就形成一種被排擠的感覺。

霸凌的經驗會讓人感受到，你遇到一股讓你痛苦卻又無法抵抗的力量，一種強烈的無助與失控感。這種感受很類似臨床上「創傷後症候群」的心理經驗，只是並非因為身體嚴重受傷所造成，而是心理上的傷害。強烈的創傷會造成一種無法被消化與整合的心理經驗，進而威脅到整個自戀結構的穩定，導致這些創傷經驗不斷被自我意識所拒斥與隔離，卻又無法消失。於是這些痛苦經驗經常以一種突然闖入的方式出現在意識中，讓個案反覆經歷同樣強烈的痛苦。這樣的痛苦也很容易就被輕微的社交事件所引發，造成更嚴重社交活動的迴避與退縮。

如果一直得不到適當的處理，就可能會開始出現「人格解離」的現象，一種以分裂自我來處理痛苦感受的極端方式，此時外界開始要去協助的話其實已經相當困難了！因為個案已經將情緒隔離在能覺察的意識之外，無法有效地討論與疏通。當然也有可能個案其實並非真的解離到完全沒有記憶，而是以否認的方式拒絕討論與面對；但是這樣的情形在臨牀上其實不會更好處理，往往造成治療關係中的不信任感，讓處理過程變得困難。

另外有些個案為了處理心理上痛苦的感受，會轉而傷害自己的身體，試圖用身體的痛苦來替代心理的痛苦。這樣的情形其實相當複雜，因為在自傷的過程中，除了將痛苦轉移到身體，當中又混合了一種「自我懲罰」的含意，隱藏著對自我形象的不滿與潛藏的「攻擊衝動」。這種攻擊衝動同時又以一種很隱晦的方式朝向外界，以傷害自己的方式，彷彿在向外界控訴自己受到了不公平的對待，讓周圍的人感到恐懼與害怕而不敢接近。甚至有些時候我會感覺到，有些自傷的個案在無意識中已經將身上無數的疤痕，當成身份的認同，以此作為自己存在的證明；同時因為自傷行為對於周遭人的強烈影響，會形成一種彷彿他們可以控制外界的錯覺，讓她們更不願意放棄自傷的行為。

這些複雜的感覺交織成一片難以突破的心理防衛，是治療上很棘手的問題。

最終，當自傷也無法解決痛苦時，結束自己的生命的想法也自然而然地出現在她們的心中了。

## 如何防止陷入滑坡

如果父母能夠在孩子早期，注意到他是否有內傾的特質，主動一點去注意小孩的情緒反應，開放地與他討論，讓他有機會學習如何辨識與表達自己的情緒，這會是最好的預防方式。能表達出來就有比較高的機會得到協助與處理，事情就不會演變到難以收拾的地步。

另一個非常關鍵的時機點，就是當小孩遇到社交上的困難，甚至是被霸凌時，當下的處理。

台灣的父母與老師，在處理小孩的問題時，常常過度將焦點放在「事實」而非「感受」上。一開始就忙著確認誰對誰錯，誰該被糾正與處罰，卻忽略去了解小孩如何去「經驗」與「感受」這整個過程。並非「事實」不重要，這跟後續如何處理善後有很大的關係。但是「事實」的釐清是理性的，而感受則是感性的；理性過早的介入，經常會妨礙感性的運作。一開始就著眼在事情的對錯上，往往讓小孩因為擔心受到處罰而感到害怕，反而無法說出實際上發生的事情。

而人際問題比一般的事情更複雜，更難釐清所謂對錯。而霸凌的問題又比較嚴重，往往讓父母老師更容易執著在事情的對錯上，因而忽略小孩心理上的感受。我認為比較適當的處理方式，應該在一開始時，讓小孩能完整地敘述整個過程；先不急著確認對錯的問題，反而聚焦在過程中小孩何時出現了什麼樣的情緒感受，這些情緒又如何影響他之後的反應方式，帶領孩子詳細地去看過程中心理狀態是如何流動與變化。這樣的過程除了能讓孩子的情緒有充分的抒發與被理解的感受，更是孩子學習情緒處理的重要過程。而通常情況是，情緒處理好了，事實的釐清與後續的處理其實會更容易。

霸凌發生後，上述的處理方式我認為是非常關鍵的一步，這一步沒有處理好，孩子就會退回內在世界，開始拒絕表達與溝通。如果處理得宜，孩子可能願意繼續嘗試與外界聯繫，甚至有機會去處理他更早之前情緒上出現的困難。

### 學校作為最可能的一道防線

考慮到霸凌發生後處理的重要性，學校是事件發生最多的場域，尤其是國中階段，首先能做的就是強化學校對於霸凌事件的處理。目前學校應該有一定處理霸凌事件的流程，只要加強一開始處理事件時，能夠先做到情緒的處理，就有機會讓霸凌產生的傷害降到最低；然後看看比較好的被協助的經驗，是否有機會讓受害學生願意更深入地處理內在的困難，未來更不會陷入社交的困境之中。

甚至我認為，學校作為一個有組織、成員素質高的系統，是最有機會在短時間內做調整，進而造成改變一股力量。我們當然不應該把小孩成長的責任都丟給學校，但是在目前情勢不容樂觀的情況下，需要最有效率的行動。

我會在之後的文章討論一些我具體的想法。

## 4.6 學校可能的角色與功能

先說一件事情，我從學生時代開始就對於台灣的教育環境不滿意，所以下面文章裡的內容或許會讓很多老師們感覺不舒服或是造成壓力，在這裡先說聲抱歉。

我能夠理解學校的壓力多半來自家長，也了解家長的壓力來自於社會的競爭，擔心小孩將來的前途與生活。但是要去消除源頭的競爭是不可能也不實際的，近年來教育改革的目標多放在如何直接降低競爭的壓力，例如考試制度的改變，調整課綱，多元入學方案等等。這些不能說沒有效果，但是如果競爭的壓力還在，能真正改變的就很有限。

例如國中的第八節課與與所謂的「加強班」，教育部明定不能上新進度，早自習不能考試，但是實際的狀況如何大家應該很清楚。因為不加強課業，考試成績會下降，成績下降家長們會給學校壓力；學校無法堅持也常常是考慮到，如果成績下降，好學生會不來就讀，那學校的學生素質會下降，大家會更難教學生。結果就是政策一回事，教育現場又是另一回事。

再討論下去會有更多問題，先就此打住，這不是本文的目的。我想討論的是，面對日益嚴重的青少年情緒問題，有哪些是學校現階段可能可以做的事情？

## 幫助學生了解自己

一直以來，台灣學校主要做的是傳遞知識與行為管教，幾乎沒什麼活動與課程是協助學生了解自己。理想上，只要讓小孩從小有自由的時間，嘗試去做自己喜歡與想做的事情，摸索的過程中自然會漸漸了解自己擅長與喜歡的事情，周圍的人只要適時提供一些回饋與資源就好了。

然而，台灣的學生在大學以前，最缺少的就是自己的時間；等上了大學之後，卻變成不會利用時間。

我覺得要讓小孩自由探索，最好的階段應該是六歲進小學之前。這階段的小孩渾然天成，你不需要做什麼，他們就會自然而然地想要表現自己，你只要當面夠好的「鏡子」就能幫他們看見自己。但是這個階段的小孩常需要有人照顧，而現代社會普遍都是雙薪家庭，父母都需要工作，三歲前往往交給保母或是長輩；而保母因為是工作，長輩因為年紀的關係，常常無法提供小孩足夠的活動空間與心理上的回應。三歲後到幼兒園，如果課程安排的理想，小孩或許有機會能多嘗試不同活動了解自己，也是不錯的時機。但有些幼兒園為了配合家長需要，為了所謂的「贏在起跑線上」，提早就灌輸太多的知識性課程，減少了小孩自由思考與感受的時間，真的是花錢去限制了小孩的想像。（不禁想起小時候在鄉下長大，這個階段能夠自由的到處玩或是發呆，想想真是很幸運）

上小學後的課業壓力雖然不大，但是自由時間已經大量減少了！很多小學生學校下課後因為家長還在工作，只能去安親班或是才藝班，以台灣的教育常態，多半還是被動的知識給予，很少讓小孩嘗試去探索，這樣的狀況就一直持續惡化到國高中階段。

然後 i 世代小孩能擁有的、屬於自己的時間已經不多，又多數把剩下的時間給了手機，大腦整天被資訊填滿，沒什麼自由思考的時間，結果導致他們往往都不太了解自己，只能跟著潮流的變化追逐流行。

## 還給學生自由的時間

我的第一個建議就是：「還給學生一些自由的時間」。

目前小孩到校後是先「早自習」，這段時間常常被拿來考試或是補課。「自習」的意思應該就是「自我學習」，就該還給學生，讓學生決定自己要做些什麼。你要複習或是準備功課當然可以，你想看自己喜歡的書也行；可以幾個朋友聊聊天，有些實體社交活動也很不錯，畢竟 i 世代很缺乏實體社交；或是你喜歡運動，去打球一下也很好，台灣學生的運動量也普遍不足。學校需要做的，是規劃出不同空間，讓這些不同活動不要彼此干擾就好。想要安靜環境的就留在教室內，想運動的就到操場跟體育館，另外規劃一個自由活動的社交空間，可以聊天交朋友。想像一下如果學生可以這樣開始他們的一天，到學校會是一件愉快的事情。

有人會說，這些事情放學後去做就好，何必浪費在校時間？

如果能減少學生在校時間的話，我舉雙手贊成，青春期小孩應該多睡一點，有益身心健康。問題是家長們需要工作，接送小孩需要配合上下班時間；又很不放心讓小孩自己活動，所以在學校的時間才會這麼長；甚至下課還要安排安親班，才不會來不及接小孩。因此既然無法減少在校時間，那最簡單的作法就是把在校時間一部分

還給學生。這麼做的也是考量到，目前小孩缺乏實體社交，非在校時間對大多數學生而言，要能自由安排社交活動其實不太容易，不如讓他們能在學校裡互動，家長可能也比較放心。

其次就是正規的七節課後就不要再有什麼第八、九節課了，剩下的時間我建議應該讓學生參與社團活動。社團活動是很好的機會讓學生選擇自己感興趣，並且能夠真正參與其中而得到經驗，對於學生了解自己有很大幫助。但是目前國高中的社團活動選擇性少，學校願意成立與支持的，多半還是知識性或是「有用的」社團；選擇性少還不打緊，很多時候還限制學生只能參加一個社團，因為怕影響課業。

因此我認為除了把時間還給學生，社團的種類與內容也應該由學生自己成立與決定，學校只要最簡單的規範與協助就好。

一定又會有人說：青少年還不成熟，不可能可以自己安排好社團活動。問題是你不給他機會，他要如何練習？學校老師的功能不就是在這時候能提供協助嗎？找尋自己的同好，一起組織一些活動，是非常珍貴的社交經驗，對於他們以後出社會後如何與他人合作，是很重要的學習。這種學習是無法透過「上課」的方式獲得的，只能在實際活動的過程中去經驗。

### 給學生一些單獨與老師會談的時間

有些人可能會奇怪為何有這樣的建議，老師平常就可以單獨找學生來談，何必要故意安排？

但是以實際上的經驗而言，老師找學生來談通常是已經出了一些問題了，被老師找去談話，長期以來已經給學生一種不好的「標籤」印象，通常會讓學生有防衛的心態。還有就是我之前文章提到的，有些人是「內傾」的特質，不容易將自己的情緒表現於外，很容易被忽略。

我建議的是一種「雙向」的互動，除了老師找學生之外，學生也可以主動找老師。

首先老師找學生談話應該要「常態化」，每學期有一些固定的談話時數，而不是有問題才找學生來談，避開標籤化的效應。以目前學校的制度，主要應該還是由「導師」來談，但考慮導師的工作量，也可以讓學校其他的老師來談。這就是我建議的「雙向」的另一向，學生可以挑選他希望談的老師。一來因為是學生主動性的要求，選擇的也是他們認同的老師，這樣的會談效果會比較好；二來是導師因為要管理班上學生，有時難免與學生之間的關係比較緊張，或是有衝突，這時候有另一位老師談，學生比較能夠講出心裡的話。

還有就是我其實會期待老師能夠具有我自戀三部曲中「理想化」角色的性質。如果學生在家庭成長過程中，因種種原因缺乏認同對象時，學校裡如果有個老師能成為學生理想化的對象，將會對他建立穩定的自戀結構相當有幫助。我們常常聽到這樣的故事，某人感謝過去某位師長，因為師長的某些言行，或是讓他們欣賞的人格特質，因而影響了之後的人生。之前常常聽兒子談他喜歡的老師，通常就是很熱愛自己教學的科目，很想把他感受到的熱愛傳達給學生，光是這樣就夠了！這樣給學生的影響其實就已經非常大了，甚至我認為這是能夠給學生最好的「傳道」了。

至於談的內容我認為不用很制式化，主要方向就是了解學生，也讓學生了解自己；當然如果老師需要一些引導，設計稍微結構化的內容也無妨。重點在於讓學生有機會表達他自己的想法，並得到一些回應。這對於有些徬徨在邊緣的小孩，有時候就是關鍵的轉捩點。

當然對於做這些工作的老師們，一定要有一些回饋，不能又要求無私的付出，具體怎麼做我就不討論了，這涉及到學校內部行政的運作，我並不是很清楚，不方便給意見。

## 回歸學校教育專業

學校不能再一味地配合家長需要，過度以考試成績為導向；學校是教育專業者，應當堅持自己認同的教育理念，然後才讓家長去選擇要念什麼樣的學校。我上面所提的，都只是很「基本」的共通教育理念而已，不是什麼複雜的教育價值判斷。

與其想要增加學校輔導人力，去協助已經發生困難的學生，真的是「事倍功半」，還不一定可以成功。要我說句實話，以我在學校裡的觀察到的學生問題，即使專業心理治療也相當困難，想藉由輔導來協助是絕對不夠的，如果能在問題發生之前就盡量預防是再好不過的。

我的建議是在現況下，增加學生能自由運用的時間，讓現有的老師們做一些不同的事情，不用特別學習很多專業輔導技巧，只是回到師生之間原本就該有的學習與互動方式而已。

難嗎？做法不難，但是改變觀念很難。每次跟人討論這些改變的想法，得到的回應大多是「不太可能」，大家還是深信考上好學校才是最重要的事情。而且我感覺現代很多的父母並沒有那麼在意小孩的成績，更在意小孩人格的養成與是否快樂學習。為何要為了一些在意考試的人，就忽略掉其他人的需求？

更糟糕的是，考試的競爭並沒有像大自然的競爭一樣帶來適應力更強的物種；小孩為了考好試，得要放棄很多興趣與活動，甚至傷害了自由思考能力。也就是說：以考試方式的競爭結果，是「無差別」地降地了所有學生的能力。不是「競爭」的問題，而是「競爭方式」的選擇出了問題，以單一面向來作為衡量所有能力的方式。能不受影響的，就是那些可以不在意成績，專注發展自己能力的人。

從我當學生的時代到現在已經四十多年，我看到的教育改變的速度還是跟不上時代的變化，而且差距還在拉大。這樣的危機感也是讓我開始寫「自戀系列」最大的原因，我們在讓小孩好好學習成為一個「人」的這件事上，過於忽略一些重要的事情，以至於在成為一個「人」的基礎變得不穩固。

大家應該重新思考，學校到底是一個養成「人」的地方，還是資本主義的「零件工廠」？

## 4.7 躺平，不行嗎？

最近常聽到的一個詞「躺平」，在年輕族群裡引起很大的迴響。一開始我也是以憂心的態度看待這件事情，但隨著我深入去理解這個現象後，我有了很不同的想法。

### 躺平的起源

查了一下維基百科上關於躺平的資料：

躺平一詞已知在2011年就出現在百度貼吧的「反婚吧」。

2016年，飯圈開始流行「躺平任嘲」，意思是「這次我洗不動明星了，躺好躺平，任你嘲諷」。

2021年4月，一則出現在百度貼吧的貼文〈躺平即是正義〉，引起熱烈迴響：

兩年多沒有工作了，都在玩，沒覺得哪裡不對，壓力主要來自身邊人互相對比後尋找的定位和長輩的傳統觀念，它們會無時無刻在你身邊出現，你每次看見的新聞熱搜也都是明星戀愛、懷孕之類的『生育周邊』，就像某些『看不見的生物』在製造一種思維強壓給你，人大可不必如此。我可以像第歐根尼只睡在自己的木桶裡曬太陽，也可以像赫拉克利特住在山洞裡思考『邏各斯』，既然這片土地從沒真實存在高舉人主體性的思潮，那我可以自己製造給自己，躺平就是我的智者運動，只有躺平，人才是萬物的尺度。

我認為這則貼文將躺平帶入了個人自由的尺度與浪漫的想像，是引起大眾情感迴響的主要原因。

2021年7月，獨立評論的這篇投書：「躺平」不是消極放棄，是年輕人另尋他路，也是無權力者的權力，作者 Amazing 深入評論了躺平主義，很值得一看的文章。

後來中國內部對這樣的現象強力封鎖，但是已經引起很多國家年輕人的注意，影響逐漸擴散開來。

### 對社會不公與壓迫的反抗

躺平的心態，一開始或許是來自於年輕人對於現代社會無所不在的比較、競爭與壓迫感到厭倦；面對高房價、高物價卻又低薪的狀態，覺得無論如何努力也無法改變現狀。尤其又在網路世界裡，看到那麼多人成功的形象，自己卻達不到，更加強了原本的失落感，於是選擇了放棄，躺平。

我的愛團「草東沒有派對」的專輯「醜奴兒」裡的一首歌「爛泥」，其中幾句歌詞對這現象寫的簡單而深刻：

我想要說的 前人們都說過了  
我想要做的 有錢人都做過了  
我想要的公平都是不公們虛構的

既然沒有希望成形，就變成爛泥吧！（2016年台版的躺平）（草東的歌一定要聽，詞一定要看）

就像前面提過的獨立評論的文章裡寫的，如果是一個根本破不了關的遊戲，你可以選擇不玩了。當你無論如何努力也改變不了現況，不如從工作的壓迫中解脫，降低自己對於消費的欲望，維持最低的生活水準，讓自己自由。

這其實是一種對社會不公與壓迫的反抗，所謂的「不玩最大」，甚至可能是對體制最大的反擊，即使你上街頭抗議大概也改變不了什麼。這點也是我一直支持「無條件基本收入」其中一個重要的原因，基本收入可以讓拒絕受壓迫的人有一層保護，更能選擇不被工作綁住。

然而在這裡，我還看見了另一個改變的契機。

### 改變資本主義結構的可能

一直以來，我無論從哪個方向思考問題，總是發現根本問題都在資本主義的消費與生產方式。貧富不均當然是資本主義直接的結果，現代經濟學如何修正都改變不了它的本質，也就是資本無論如何都有集中的傾向，大者恆大，不可能平均分配；而

它不斷鼓勵生產與消費的經濟型態，讓資源過度耗竭，更是造成目前氣候變遷的主要原因。其他細節我就不談了，日本學者齋藤幸平最近的著作《人類世的資本論》，裡面有很詳盡的描述，建議大家去看看。

以我自己從心理學的角度去看，資本主義之所以很難改變，是因為它本質上是人類「欲望」的「具現化」；正是人類那無法得到滿足的欲望，不斷驅動著資本主義的擴張。沒有減低「欲望」這個根本的動能，資本主義無論如何在制度上調整，都不會有很大的變化。

「躺平」現象裡對於消費欲望的降低與節制，恰恰可以降低資本主義的動能；只有對於消費的降低，才能減少生產，讓地球資源不會過度耗竭。當躺平現象逐漸擴大，資本主義雖然不會就這樣消失，但勢必要有相當幅度的修正，或許有機會讓已經失速的經濟發展趨勢減緩，讓地球獲得喘息的機會。

躺平主義看似消極，卻是一種積極的消極，意外符合了前捷克總統與思想家哈維爾提出的「無權力者的權力」。無權利者可以藉由選擇退出遊戲，來改變遊戲的方式。

當你被資本主義壓迫時，不要因為被擊倒而躺平，而是選擇退出，以拒絕來抵抗，同時嘗試回歸自己的生活。

### 讓欲望回歸「需要」，而不是「想要」

長期以來我也一直困惑著，為何「欲望」會無法滿足？自古以來無數的生活哲學不斷強調克制欲望的重要性，但人類卻是陷入欲望之中越陷越深。一直到我閱讀了拉岡的理論，理解了原本生理的「需要」，如何在象徵與符號中異化成為「想要」，並且因為兩者之間不可能完全一致的裂縫，註定了它無法真正被滿足的宿命。這個「異化」無法改變，只能接受，因為不可能再回到以前文明沒有語言與象徵的時期。類似的異化同樣也發生在人類的經濟體系中，生產的物品在經濟體系中被異化成為「貨幣」的價格，於是生產不再只是為了使用，而是為了獲得代表價值的貨幣，導致了無窮的追求金錢的現象。人與物質之間的關係因而開始扭曲，物品的生產不再是為了「需要」，而是為了「想要」而生產。這樣的情況，因為人類在工業革命後快速增加的生產力，開始出現失控的資本主義。

原本的生產方式是，人們創造與製作商品，彼此再藉由交換互補需求，這是文明進步必要的經濟型態。而資本主義為了增加消費，藉由廣告營造出一種形象，讓你以為擁有某些商品，你就能在精神上擁有某種特質，或是因此得到某種「自我的標籤」，可以展示於人。然後更進一步藉由大量製造的低廉價格，讓具有個人特色的商品無法與之競爭，反而抑制了複雜多面的個人創意，結果反而讓價值單一化，買到的只是不同包裝的同樣的物品，造成了「劣幣驅逐良幣」的現象。

以往大家可以忽略這個問題，是因為之前地球資源似乎取之不盡、用之不竭；但如今地球資源也來到了接近匱乏的階段，而大量生產後造成的氣候變遷更是威脅了人類的生存。我們已經到了不得不正視這個問題的階段，如何不再讓欲望在資本主義的環境中繼續失控，是很重要的關鍵。

躺平主義的出發點雖然不是直接想解決這個問題，但我認為它卻意外地處理到了資本主義核心的欲望問題。

人類欲望的無法滿足已無可避免，單純地想去抑制欲望既不可能，其實也沒有必要。我們需要做的，是盡可能地讓欲望回歸真正的「需要」，不要陷入資本主義所過度製造的「想要」的幻覺中。

當我們無法看清欲望的本質，放棄真正可以創造自我價值的活動，選擇被資本主義的商品餵養時，我們其實已經成為「駭客任務」裡的「人類電池」—為資本主義貢獻勞力，然後在資本主義所製造的虛擬宇宙裡，依照它的規則而活著，卻失去了精神想像的自由。

因此對於躺平現象，我的詮釋（期待）是：躺平應該是「物質」的躺平，但實際上是「精神」真正的站立。

## 4.8 i 世代的深層焦慮

美國著名的社會心理學博士海德在新作“ The Anxious Generation ”中解析網路和智慧型手機的普及如何改造了孩子們的童年，指出由此衍伸的健康問題對孩童、家庭及社會的嚴重影響。他稱呼 i 世代是個焦慮世代。

i 世代到底在焦慮什麼？

人類社會目前似乎充滿危機—地球環境惡化，族群衝突不斷加劇，戰爭的陰影籠罩，社會因為網路與人工智慧的快速發展而劇烈變化，沒有人可以預測未來會如何。這些都會是 i 世代關心的議題，也會帶來一定的焦慮與不安，但這些畢竟是長期的問題，似乎並不是最困擾他們的問題。

生活上，職場競爭、低薪、高房價可能是他們直接面對的壓力，這些當然會帶來一些挫折感，但這些大環境的問題不是自己改變的了的，其他人也都面臨同樣的問題，自己並不需要負責。

我認為他們真正焦慮的部份，可能還是來於自己的內在。

### 身體與心靈的失衡

他們生長在人類科技發展的高峰期，父母是屬於經濟相對富裕的世代，從小被仔細地保護著，卻是安全感最低的世代，不想冒險，不渴望獨立。

他們身體受到過多的保護與限制，從小被接送上下學，不太允許自己獨自外出；但心理卻暴露在最不受保護的狀態，藉由手機與電腦直接暴露在訊息複雜的網路環境下，缺少監督與陪伴。他們的身體與心靈的成長因而處在一種極不協調的狀態—在身體的經驗上受限，然後過早被輸入太多複雜的心理經驗。而心理經驗也因為網路與社交媒體的隱匿特性，經常分裂成多重身份。因此，他們在形成自我的過程中，容易處於多重且混亂的狀態—身體與心靈的分離，以及心靈的多重分裂。

### 沈重的「自我實現」

在混亂的身份認同下，他們又是最被要求能「自我實現」的一代。因為社會看似已經取消了許多權威的控制，他們也被鼓勵不用服從權威體制，要「做自己」。無論是心靈勵志的節目與書，或是撲天蓋地資本主義的商品廣告，都不斷告訴你「做自己」的重要性。

但，怎麼樣才是「做自己」？

像「我是誰？」、「什麼是真正的自己？」這樣的問題，認真的問起來，可是千古難解的哲學問題根源啊！原本就難有一個標準的答案。而 i 世代在自我處於一個相對不穩定的狀態下，外界環境又因為網路與社交媒體的發展導致認同對象的混亂，

讓這問題變得更加令人困惑。

而「做自己」這件事也同時意味著，人生的成敗要由自己負責。當你的選擇不成功時，就是你自己的問題。不斷有許多的訊息告訴你，你是獨特的！這讓人產生一種感覺（錯覺），如果你無法證明自己的獨特性，要嘛你不夠好，不然就是不夠努力。

問題來了！要向誰證明？誰來說「你夠好了！」？「沒有人」但同時卻也是「所有人」，這就是拉岡所謂的「大他者」。而在現今社會，資本主義就是最強勢的大他者，它滲透了生活的每一個層面，包括你心理上的「自我實現」；藉由無數的廣告，讓你相信如果你擁有那件商品，你就會擁有了某種獨特性。於是人們可能沉溺於，藉由購買物質性商品來獲得自我形象實現的錯覺。

問題還不止於人們沉溺於物質性商品，真正的問題可能是「人從追求商品演變成它自身就是商品」。晚期資本主義的社會文化邏輯反覆向我們洗腦：如果沒有讓別人覺得自己與眾不同、獨一無二的話，我們就失去市場價值，我們就不是有價值的人，彷彿我們就是無人光顧的商品。

為自己標價，是 i 世代的夢魘；而自我實現，正是他們深層的焦慮。

然而更詭異的是，原本強調「獨特性」應該是要帶來更多元豐富的文化表現。但是當我們始終無法確定自己的「獨特性」時，反而會去做別人做過的「獨特性」的事情，藉此來感覺自己同樣也很「獨特」。結果反而大家一窩蜂做同樣的事情，整體文化的差異可能反而減少了！

近來如果聽到「孩子，我知道你長大會成為不平凡的人！」、「讓你與眾不同！」這樣的話時，都會感到一種不舒服的沈重感。i 世代正陷入這些被資本主義加工後的沈重話語之中，不斷懷疑自己，焦慮著自己的存在。