

第一章 心智狀態

此刻與過去

或許都在未來之中

而過去也包含了未來

——艾略特 (T. S. Eliot)

成長與發展隱喻了一種線性的進展，這種線性進展在由生至死的時序推移中最為明顯可見。然而在人類本質的發展層面中，有些東西卻無法以單純的先後時序來掌握，這就是某些精神分析師所謂的「心智狀態」(states of mind)。

恐怕沒有一個簡單的心理學定義，能加以闡明艾略特詩中的隱喻，然而其字裡行間，卻傳達了一項在試圖瞭解何謂「心智狀態」時，極為重要的概念。任何一種心智狀態，無論它閃逝得多快，都是以過去為基礎，同時又包括了一個可能的未來。這現象與心智狀態的本質及特性有關。人的心智狀態是否滋養了發展潛能的種子？它是否也會進一步將潛在的成長力量局限於停滯的或凍結的「思考態度」(mind-set)中？它會讓發展反向進行，讓人格退化到過去的自我，並且固著在那兒嗎？這些心智狀態可能稍縱即逝，也可能根深柢固。它們也許能產生向前走的鼓舞力量，或者誘惑人們回頭觀望。

每個心智狀態，不論它如何短暫，都對整個人格有所影響。至於影響多少，則要視某特定發展階段，與當時主導該階段之心智態度間的交互作用而定。

我們或許可以描述特定的生理發展期或階段，甚至在某種程度上，

也能加以描述該期間的情緒及行為特徵，但每個人的經驗也都各有其複雜的獨特性。個人的「此時此刻」，充滿了他自己和父母過去經驗的光明與陰影；也展望了個體自身的未來、父母的未來，甚至他潛在子女的未來。¹

克萊恩（Klein）與比盎（Bion）的理論，讓我們得以思考人類行為的本質與意義，因為人類行為不僅受到持續變化的心智狀態所影響，也受到這些狀態在為適應嬰兒期、潛伏期、青少年期、成年期等各年齡層的發展性變化所影響。克萊恩將這些心智狀態或態度稱為「心理位置」（positions），代表一個人在觀看自己以及他與世界的關係時所採取的視角。這個心理位置又分為「偏執分裂心理位置」（paranoid-schizoid position），以及「憂鬱心理位置」（depressive position）。²人們透過「心理位置」來體驗生命與關係，這樣的理論使我們對精神分析的理解有了重大的轉變，使我們從著重於解釋與治療個別症狀，轉變為著重在個人與其最顯著的心智狀態的關係中，而開始追溯整體的發展潛能。

❖ 註解

1. 其實我並不喜歡使用「他」這個有男性意味的代名詞來作為通稱，只是使用「她」容易造成混淆（因為目前關於早期發展的討論，主要是嬰孩與媽媽的互動），用「他/她」又顯得累贅。無論如何，就像1989年，裘蒂·夏托沃爾斯（Judy Shuttleworth）指出的，母親的功能與角色，可以被父親或其他和嬰孩有緊密且持續性關係的主要照顧者所取代。
2. 關於「偏執—分裂狀態」的描述，可參考克萊恩於1946年發表的論文。關於「憂鬱心理位置」的描述，可參考克萊恩於1935、1940、1945年發表的論文。如果想對克萊恩的理論有更清楚、更完整的瞭解，可參考Elizabeth Bott Spillius於1994年發表的〈克萊恩思考的發展：綜論及個人見解〉（Developments in Kleinian thought: overview and personal view' *Psychoanalytic Inquiry*, 14(3)324-64）一文。如果想進一步瞭解克萊恩提出的概念及術語，可參考Hinshelwood, R.D.於1989年出版的《克萊恩辭典》（*A Dictionary of Kleinian Thought*, London: Free Association Books）。

「偏執分裂」是用來描述小嬰兒較早期的心理位置。這個詞彙包含被害恐懼的主要焦慮，及對抗這些恐懼的防衛機制的本質。後者，就是類分裂（schizoid），或分裂（split）的功能，藉此，個體是以極端的方式來體驗人與事件，一切若不是美好（好的）到不真實的地步，就是可怕（壞的）到不真實的地步。這樣的心智狀態常有以下特色：只關切自我利益的維護，面臨身體與精神的苦痛時會有被害感，會不計代價來維護自己。在這麼早期的生命階段，這是一種自然且必要的狀態。因為此時，嬰兒必須處理他的情緒經驗，而他尚無能力在心理上自行消化這些經驗。

在接下來的「憂鬱心理位置」，將會出現較體諒的態度，與別人的關係雖然具有矛盾情緒，卻顯得較為平衡。此時會出現關懷與擔心的感覺，並且會開始擔心，受挫和生氣的自我會傷害到所愛的人，而有了自責感。罪惡感以及想要使事情更好、想要修復關係的慾望，便在這種認知下產生。這些反應環繞在「別人是獨立於自我」的經驗中，而別人是完整的個人，在自己立即而狹隘的需求之外，也有其獨立的生活。這樣的經驗，回過頭來又激發了焦慮感，擔憂別人的脆弱可能會危害自己。利己主義（egoism）與利他主義（altruism）之間的關係便成為這個焦慮的核心主題，一個永遠存在的複雜問題。而這就是處於克萊恩所描述的憂鬱心理位置下，特有的混雜與矛盾感受中的焦點。

從精神分析理論所謂的「偏執分裂心理位置」轉換到「憂鬱心理位置」，或說從原始自戀（primary narcissistic）轉換到客體關係（object-related），這個心智狀態的轉換過程，³很不可思議地出現在喬治·艾

❖ 註解

3. 用最簡單的話說，所謂「客體」（object）及「客體關係」（object-relationships），指的是在情感上對個體而言是很重要的「人物」和「關係」的表徵，不管是正向或是負向的。舉例來說，小嬰兒在吃飽喝足的時候，不只身體感到滿足，內在經驗亦是好的，擁有愛與關懷。當這樣的經驗一再重複，小嬰兒會感覺到自己的內在有一個好的源頭，他會覺得自己是具體存在的，這感覺已經不是透過外在供應給他，而是其內在的一部分。我們可以說，他和好「客體」有一份好的關係。

略特（George Eliot）的小說《*Middlemarch*》中，一個年輕的新娘對自己、對先生憧憬幻滅的描述：

我們所有人生來便都是愚蠢的，以為這世界像媽媽的乳房，會哺育我們至高無上的自我。朵拉蒂亞（Dorothea）很早便從這樣的愚蠢中脫出，但是去想像自己能把心思專注於卡索波先生（Mr. Casaubon）身上，在他的智慧與力量下變得聰慧與堅強，是比較容易的事，而不要去構想那個不再是個想法而已經是個感覺，已如實物般可以真實感受到的獨特性，不去想他也有一個對等的自我中心，而從中投射來的光與影必然有所不同。（*Middlemarch*, p.243）

這兩種心智狀態的轉換，最初可能發生在嬰兒期早期，但不一定會在那個階段就完全轉換。這是一項艱鉅的工作，將終其一生反覆地發生。克萊恩認為，個人面對外在世界的態度，將在一生中不斷地波動，有時陷入自私自利的態度，有時則顯得慷慨、善體人意，即使後者是受到自我利害關係的扭曲也是一樣。就算到達了較憂鬱的心理位置，個人仍可能在強烈焦慮的影響下（譬如對分離的恐懼），而喪失透過他人觀點看待事物的能力，並且固執於自己的觀點。以克萊恩的說法，他可能會從體諒別人的憂鬱態度（depressive concern），退縮到憂慮自己的自私態度中。同樣的，在試煉期結束後，他也可恢復到原本善體人意的自我（empathic self）。

比盎（1963）傾向於認為這兩種內心態度（attitude）是處於一種前後擺蕩（to-and-fro）的關係。他用圖示來說明這是在兩極Ps↔D之間持續不斷的運動〔在此，Ps指「偏執分裂心理位置」（paranoid-schizoid position）；D指「憂鬱心理位置」（depressive position）〕。這公式指出比盎很重要的一個概念：每當個體往前發展一步，便會引發內在的崩

解與焦慮，產生暫時的人格失序，回到較混亂的心智狀態。⁴這種因為內在變化所導致的混亂，本來就存在於情緒發展過程中，因此，比盎在圖示中以雙箭頭來加以強調。從這公式也可看出，在片刻與片刻之間持續擺盪（constant oscillation）的現象，不僅存在於不同的暫時性心智狀態間，也存在於前述更廣泛的發展期之間。

克萊恩與比盎都一致認為心智狀態會「持續轉變」（ever-shifting），這個概念解釋了為何在成長與發展中，總有許多不同的來回擺盪現象（oscillation）存在。舉例來說，各個發展期特有的心智狀態，會持續地互相變換；但在每個發展期中，「偏執分裂心理位置」和「憂鬱心理位置」也會互相轉換。嬰兒期、潛伏期、青少年期和成年期等每個發展期，都有適合該發展階段的心智態度（mental attitude）；此心智態度隨時會受到該心理位置特有的情緒所影響，它和個人當時的實際年齡無關。我們可以在小嬰兒身上找到成人的心智狀態；在青少年身上找到嬰兒的心智狀態；在老人身上找到小孩的心智狀態；在潛伏期少年身上找到中年人的心智狀態。這些各式各樣的心智狀態，將視個體當時是以何種情緒態度看待自我（self）及存在於世界中的我（self-in-the-world）。任何一種心智狀態，都包含著現在、過去與未來。心智狀態會隨著內在與外在力量及關係的細微變化，而擺動與改變，持續地搖擺於利己或利他的態度之間。

利用艾略特的隱喻來解釋，這種來回的變化，就像是將目光來回移動於鏡中的自己和窗外的人們一樣。或許在新的焦慮或失落的衝擊下，目光會再次拉回到鏡中的自己。⁵想要精確地判斷當下是哪種心智狀態在搖擺，通常很難卻又有其必要；如此，我們才可確認哪些經驗對成長

❖ 註解

4. 比盎將此情緒上的擾動，稱之為災難式的變化（catastrophic change），這是情緒發展的序幕。詳見第七章。
5. 可參考《亞當·碧德》（*Adam Bede*）第十五章。

中的個人具有意義，它們又是如何促進個人發展。

以下幾則簡短的案例，將有助於釐清各種心智狀態與各個發展階段之間的複雜關係。這些例子凸顯出，能辨識出在某個當下，處於主導地位的是哪部分的人格，這對自己、對他人來說都很重要。唯有如此，才能確定何種反應是恰當的，哪種反應可以促進理解，而非阻礙。

第一個案例是個小插曲。八十九歲的布朗太太，因為相信她那忠誠地守了六十年婚姻、現年九十歲的先生艾瑞克，愛上最近才守寡的八十歲好友葛雷蒂，於是產生一股強烈的嫉妒感。某個星期日午餐時，布朗太太被問及她為何異常沈默，她便描述了前一晚的晚餐所經歷的一段「悲慘時光」。原來布朗太太和先生想要讓葛雷蒂打起精神，她說，那晚之所以會變成一場折磨，是因為顯然葛雷蒂「只想等我死掉，好搬來和艾瑞克一起住」。布朗太太說出她的猜疑後，焦慮地看著先生，而艾瑞克卻是一臉困惑，顯然搞不清楚她在暗示什麼。他只是說，他才不想忍受「她那些可怕的親戚」。布朗太太並未因此而放心，在她徹底而明確的追問下，艾瑞克才補充說，他覺得那個寡婦也很可怕，而且絕對不可能成為他的伴侶。布朗太太於是放鬆下來，開始熱切而流暢地討論起目前的政治情勢。

儘管布朗太太已是成熟之人，先生也很忠實，她仍短暫地被一種焦慮所淹沒。這種焦慮的初次體驗發生在生命早期，具有嬰兒期伊底帕斯感覺（Oedipal feelings）的特色，也就是嬰兒或小孩對單一親方具有獨占的渴望，因而排擠另一個親方。⁶在思緒平穩之前，布朗太太無法在焦慮的情況下正常思考，也無法表現合宜。她困在早期的不安全感中，

❖ 註解

6. 佛洛伊德描述過一個願望實現的夢（或說迷思），就是取代雙親之一（同性的親方），而和異性的親方結婚。小孩想把和自己不同性別的父母親留在身邊，想將和自己同性的父母親驅逐在外，就是這渴望最基本的形式。佛洛伊德很震驚，這潛意識的願望，在希臘悲劇詩人索弗克里斯（Sophocles）的戲劇作品

一個她始終無法完全驅散的問題。她那在別人眼中是經歲月累積而成的智慧裡，隱藏著一個心緒煩亂的自我。這個自我脆弱且易受傷害，一旦面臨失落，無論那是假想或真實的，很容易就讓她陷入荒謬、痛苦的恐懼中。

確信自己會遭到背叛與遺棄的被害感，令布朗太太感到痛苦。這個被害的信念顯現出，嬰兒或小孩以為自己被最愛的人排擠在外時，所會產生之嫉妒想法的所有特徵。孩子被迫明白，他們最心愛的人跟其他人，如其配偶及其他小孩，也存在著重要關係。布朗太太在焦慮的情境下，無法記得她所認識的艾瑞克是怎樣的人。她漠視了艾瑞克真正的為人，只看見她所害怕看見的那個極端的、被害的景象。彷彿她失去了持有「憂鬱心理位置」的能力，而陷入「偏執分裂心理位置」；套用發展期的說法，這是一個屬於三個月大的嬰兒，而非八十歲成年人的特徵。處於這樣的心智狀態中，再怎麼忠實、充滿關懷的人，在布朗太太心中也會變成一個無常的迫害者。

在上述案例中所發生的轉換，讓我們看到一個人可以在任何片刻，處於一種覺得自己無法應付、且無法可想的被害感中。這些心智狀態必須與人格中的其他力量相抗衡，而這個人格是屬於一個較為穩定、平靜且懷有希望的自我。在里洛依（Leroy）的治療會談中，我們看到他的內心進行著這類的天人交戰。十二歲的里洛依即將進入青春期的，因此

❖ 註解

《伊底帕斯王》（*Oedipus Rex*）中，竟有所描述。劇中，英雄伊底帕斯在不知情的狀況下，弑父娶母。佛洛伊德在觀眾席上看到此劇，相當震撼，他寫道：「每一個人，在懵懵懂懂的發展期或幻想中，都曾經是伊底帕斯。」觀眾親眼目睹到「夢中的願望，透過戲劇，被實現出來」（見佛洛伊德著作，1987b, p.265）。另外，可參考布黎頓（Britton, R）〈伊底帕斯情境與憂鬱心理位置〉（*The Oedipus Situation and the Depressive Position, in Anderson, R. (ed) Clinical Lectures on Klein and Bion, London: Routledge*）。或參考第五章及附錄。

開始對身體的變化及陌生的性興奮感到擔心。父親在他還是嬰兒時就離開家，面對總是缺席、不可靠的父親，他心中逐漸地盤繞著各種複雜情緒。父親離開後便一直四處遊走，且和許多不同女人生了孩子，是個按工計酬、僅能勉強糊口的音樂家。有一回，里洛依得知父親要回家短暫停留，這讓他開始對自己的感覺格外困惑，對父親的感情和對其他事情都是如此：

他走來走去，發出奇怪的噪音，夾雜著片段的旋律及饒舌樂。他的態度傲慢，同時又顯得不安。他以一種帶著侵略性的眼神看著我（一位男性治療師），然後跌坐在椅子上。他往後躺，腳跨到桌子上，開口說：「我要puuusssyyy（女人）！……」當我問他在想什麼，他粗略地答道：「喔，我會告訴你的。我媽週末時打我，我的背被摑了十七掌。但是現在看不到了，因為傷勢已經好多了。」他說得有些模糊，但「摑掌」和含糊地指稱藥物濫用之間，似乎有些關聯。我靜靜地聽。里洛依激動的狀態逐漸緩和下來。突然間他又說，他剛剛說的都不是真的，他媽媽並沒有打他，但他和朋友齊格倒是打了一架。「他說他不想讓我參加他的生日派對。我說我才不在乎，然後推了他一把。他接著推了我，害我跌倒。我爬起來，給他一記上勾拳，把他打倒在地，又踢了他。」里洛依停頓了一下，接著低聲地說，他現在覺得很有罪惡感。他想齊格的傷並不嚴重。他並不想傷害任何人。「其實，我是一個很好的人。」

從以上簡短的敘述中，我們可以看到不同的心智狀態與看待世界的觀點，如何從一個片刻到下一個片刻間，主導著里洛依的思緒和行為。他的治療師明白他在擔心父親的來訪；他怕他父親會因為他在學校惹麻煩、表現不佳而發怒。他那帶著性別攻擊的神氣態度，暗示的不僅是他否認在內心他其實覺得自己渺小且不夠格，同時或許也暗示了他對內心

那個他既吹噓又害怕的父親的部分認同。有時候他覺得父親是個好人，有時候父親又只是個「會懲罰人的、性感的、濫用藥物的音樂家」。

里洛依想要長大，想成為大青少年，想成為藥物及喧鬧的大男人世界的一員。他具戲劇性且誇張的表達傾向（「媽媽打我……攔了十七掌」），其實是為了掩飾背後那脆弱、驚嚇及罪惡的感覺。突然間，他那覺得遭到排拒的嬰兒期自我（left-out-baby-self），從神氣活現的氣焰之中浮現出來（「他不要我去參加他的生日派對」）。這年僅十二歲、身材健壯的戰士，內在其實是個受傷的小孩，想要在別人身上施加痛苦，先用言語攻擊，再施以肢體暴力。彷彿這兩個男孩在典型的「欺負者—被欺負者」作風中，想藉由讓別人也感受到同樣的傷痛，來消散自己心中受傷的感覺。里洛依透過他的行為要讓齊格瞭解，遭到「派對」的排拒讓他多傷心。然而，攻擊發生的時間點及殘暴性，顯示出這次的攻擊累積了他從過去到現在因為被排拒於父親的生活之外，而產生且無法發洩的暴力與痛苦。尤其在此刻，他特別清楚地意識到也同時感到沮喪的是，他並不是弟妹們生活的一部分（他單獨和媽媽住）。換句話說，他也不曾受邀參加弟妹的生日派對。在治療師的陪伴之下，里洛依開始可以思考他內心深處這種悲哀感，以及他在無法面對罪惡及失落感的情況之下，是如何被這困境推到一個以極端態度來看待事物的情境中。在此情境中，自己好的那一面，總是處於被拋在一邊，甚至被遺忘的險境中。

從這些例子我們可以看到，不同的心智狀態可以如何地彼此轉換，在這當中，「思緒」取代了和已知自我（the know-self）相關聯的真實情境；有些心智狀態的轉換，在焦慮的影響下，思緒便開始與情緒的根基分離，僵化的想法與態度於是出現。這些案例也顯示出，不同的心智狀態以及「處於世界中的我」之觀點，對人格及行為的影響有多複雜。之所以這麼複雜，原因之一是它們與發展期的順序並無直接關係。然而，若想瞭解人格發展的細膩處，必須將這些因素考慮進來。這是正

常心智功能的本質。假如在某一年齡，有某種心智狀態變得異常顯著，比如說太多或是太僵化，麻煩就來了：也就是說，心智狀態的轉換缺乏了正常的流動性，致使一種心智狀態無法轉換到另一種心智狀態，這會造成「不符」年齡的表現。什麼是符合年齡的表現？舉例來說，嬰兒會顯得幼稚，公職人員就較不幼稚；七歲大的小孩生活很有規律、按部就班，甚至有一點退縮和自制，而青少年就較不會這樣；十六歲的孩子，滿腦子都是性別認同及挑戰權威的想法，而小學生就較不會這樣，以此類推。

假使一個人有一個能從外在觀察的經驗以及涵容（**containing**）的心智，這心智能區辨出某個時刻是哪個部分的自我在「主導」，這人將可以從這個經驗中，衍生出相似的「包容能力」（**holding**），允許自我的各個部分互相接觸。因為，假如一個人可以感覺到自己內在的各種心智狀態被接納與支持，且在某種程度上被瞭解，那麼無論是憤怒、恐懼、焦慮、嫉妒或熱情，這些強烈的情感將可逐漸被辨識出來，不需偽裝。它們可以被加以認知並整合到人格中（詳見第三章）。在團體中情況更是如此，透過指認與瞭解，個人的情感可以不經修飾地表現出來。

不難想像，里洛依生活在很有壓力且貧窮的社區中，因此會深受這些頑強、反彈和性煽動的行為（**sexually provocative behavior**）所吸引。這樣的角色顯然具有求生必需的要素，讓他能適應所處的社會，而且能讓他得到個人滿足感。然而，這個角色卻和里洛依人格中較為溫柔、不安的一面相當不一致。

在本章所引用的案例顯示出，某一種特定的心智狀態總是有可能在任何時間，唐突又惱人地出現。這樣的混亂可以自然地平靜下來，如布朗太太的例子；小孩也會自然地隨著長大，而脫離這種混亂狀態。然而，心智狀態的混亂也有可能是長期的，但是以潛伏的形式存在，直到稍後生命中出現危機時才表現出來；令人憂心的是，心智狀態也有可能失去轉換力，而僵化成具破壞力，而非促進及支持人格成長的性格。