

是黑洞還是子宮？

許瑞琳

西元2020年年初，大家歡天喜地慶賀春節，李文亮醫師吹出第一聲警哨聲，刺破了寧靜，原本應該平平安安的新年願望，取而代之的是鋪天漫地的白色消毒水；滲透到心底的黑色恐懼，霎時炸斷橋樑、砍斷公路，甚至在隔壁鄰居的大門釘上木板，不准出門；每個人膽顫地躲在家裡，開著電視、瀏覽網路裡傳來一則又一則的死亡消息，彷彿年獸真的來了，人人自危！只是這次的年獸是小到看不見的病毒，蜷伏在你我身邊，但，誰是人？誰又是獸？

瘟疫下的隔離，伴隨著對未知的恐懼，如同被牢籠緊緊地圈住，冰冷的欄杆將希望和信心切割成片，隨著時間愈長，愈束愈緊．．．．．令人窒息的黑暗像黑洞般吞噬紅色的熱情、擾亂絢麗的想法，唯有白色空洞的心抵禦著黑暗；有沒有可能找到一條臍帶，注入紅通通的血液，暖和我們的心，讓我們可以繼續心跳、繼續思考，就像待在母親黑暗卻溫暖的子宮裡，安靜安全地孕育出新生命？

1665年的倫敦，鼠疫蔓延，死屍堆埋街頭，這場黑死病奪走八萬人性命，相當於倫敦人又的五分之一，大學被迫停課兩年，當時牛頓回到風光明媚、陽光和煦的伍爾索普莊園隔離，他坐在蘋果樹下，被掉下來的蘋果打中頭，腦袋電光石火一閃，發現了萬有引力，不僅僅如此，這兩年他又陸續發現了力學、微積分、光的散射，在瀰漫著死亡的氛圍裡，牛頓滋生出好幾個跨世紀的創新想法。

死亡，會不會同時也是一種對生命的刺激？為了對抗死亡，生命力必須更加強大！當瘟疫來襲，是什麼關鍵點決定路徑：要朝向更蓬勃發展的生命，還是步向逐漸衰敗的滅亡？

「印加文明」是美洲三大古文明之一，稱霸一千年歷史，擁有一千萬人又。強大的印加帝國雄踞在兩三千公尺的高原山脈上，兩側都有河流經過，是個與世隔絕的美麗仙境。16世紀，一支一百多人的西班牙軍隊，將瘟疫帶到這裡，皇帝染上天花過世，兩位繼承人為了爭奪王位爆發內戰，傷寒、流感、天花、麻疹、白喉接連爆發，接二連三的瘟疫就這樣殲

滅了印加帝國。我們可以試著思考，當隔離過久，反會膨脹成巨大脆弱的狀態，若遇到一個極小的、不曾接觸的刺激（病毒、細菌），就足以潰堤滅亡。

精子和卵子的受精過程，也像極了精子瘟疫大軍進攻封閉隔離的卵子，五千萬個精子像千軍萬馬般奔騰，只有十個驍勇的精子會抵達終點，最終只有一個精子能鑽透卵子，與其結合成受精卵，「一個」精子就是決定生命和死亡的關鍵，卵子只能承受一個精子的刺激成為一個受精卵，子宮的空間也只能容納一個受精卵分裂成胎兒。嬰兒出生也像帶給父母一場瘟疫，「家」這個場域，父母的心智和生活全數被嬰兒佔領，直到父母適應了改變，才能開始享受育兒的樂趣。

從卵子、子宮、家庭、學校、到社會，上一階段相對下一階段都是在封閉隔離的狀態，下一階段相對上一階段都像一場瘟疫入侵，對有些人而言，這個刺激太過巨大，無法承受，會一直躲在上一階段，不敢解除隔離，譬如拒學症，如果能順利通過刺激的考驗，就有機會打開更多的視野，讓生命更加豐富。因此，瘟疫有其必要性，它帶來一種生命的刺激和改變；瘟疫時的隔離也有其必要性，它避免承受超載的刺激而導致滅亡；平常的隔離也有其必要性，如此才有時間和空間去慢慢形成自己的想法。

孕育想法就像珍珠形成的過程，珠蚌受到異物入侵後，為了減輕異物刺激痛苦，會分泌珍珠質將異物層層包裹起來，經過二到五年的時間，變成一顆漂亮的珍珠；如果沒有異物入侵，或是隔離時間不夠久，或是一直有異物入侵，都無法形成珍珠，打開珠蚌時就空空的，什麼也看不到。

台灣是個封閉的海島，就像密閉的蚌殼一樣，但命運坎坷，時常被外族入侵，400年來被殖民了四次，荷蘭、明鄭、清帝、日治時期，國民政府來台後實施了戒嚴、228、白色恐怖，解嚴後又頻繁地政黨輪替，國民黨、民進黨、國民黨、民進黨，就像珠蚌不斷受到異物入侵，隔離時間不夠久，很難形成珍珠般的國家核心價值，只剩打開來空空的珠蚌，但也必須是空空的，才容易順從適應下一個朝代。每當選舉，總是面臨改朝換代的威脅，許多人會出現一種亡國感，這種空空的狀態，使台灣人沒有自我主張、人云亦云，聽到什麼好就跟著模仿，如同瘟疫蔓延的特殊現象。台灣不曾因為瘟疫而滅亡，反而造成一窩蜂的大流行，到處都有人排隊：一蘭拉麵在台灣打破國際排隊紀錄、買 iPhone 可以漏夜等待、為下一

代可以起早排學校．．．．．當流行戴又罩時，全世界就台灣人做得最好，甚至精益求精、發揚光大，很多藥局、又罩的紛絲團，關切每天推出的新花色，節慶款、活動聯名款，甚至戴上中衛又罩也能讓人稱羨。

2020年3月15日，疫情尚嚴峻不明，台中衛道中學的入學有8000名小學生赴考，幾千名家長擠在校門外，摩肩接踵，焦灼地等候；考私中的瘟疫似乎比新冠肺炎還嚴重，小孩輸在起跑點的焦慮比得到肺炎還令人害怕！有沒有可能當我們先感染到一種瘟疫後，就會像喪屍一樣，不怕其他瘟疫？為了讓小孩考上理想私中，很多小孩從小學三年級開始進行超前兩年的部署，學校下課接著上補習班，時間被塞得滿滿，像是珠蚌不斷被異物入侵的概念，很難形成自己獨立思考的空間，久而久之，小孩會不會變成沒有自己想法、而是裝滿大人期待的喪屍？或許只有這樣，才能同意放棄玩樂和休息，來完成超前學習的任務。

如何用精神分析來解讀瘟疫與隔離？

1909年佛洛伊德受邀到美國演講，他站在船上看著船駛進紐約港，港又擠滿歡迎的人潮，他轉頭對榮格說：「他們不知道我們帶來的是一場瘟疫」。佛洛伊德是個野心家，想用精神分析征服美國，成為他思想的殖民地。他帶來了精神疾病和心理衝突有關的新知，在當時，社會認為精神疾病是種器質性疾病，治療方式是將病人拘禁在療養院，有錢人則在溫泉度假中心，以隔絕外界或透過對身體強烈的刺激來減緩精神症狀，方式包括：胰島素昏睡法、大腦前葉切除手術、電療休克法．．．．．。

佛洛伊德引進精神分析理論後，在美國有好一陣子蔚為風潮，精神分析成為最主要的治療方法，直到「百憂解」等陸續問世後，精神分析才逐漸被藥物所取代，但精神分析所探討的心理動力、潛意識等概念，到現在仍有舉足輕重的影響。

佛洛伊德說：「我們的意識只是浮在水面上的冰山一角。」水面下大塊的冰山是封閉的潛意識，是深邃緊閉的黑盒子，封藏了讓我們焦慮害怕的禁忌、意念和想法。當潛意識的意念浮現上來，我們會有一種內部被入侵的感覺，如同從外部入侵的瘟疫，引發我們強烈的內外衝突，於是感到危險、威脅、和不安，自然而然會啟動內在防衛機轉，就像拉緊外部的封鎖線那樣來降低刺激、減輕威脅和消除焦慮；每個人都有自己獨特的防衛機

轉，就像戴上又罩，不管是布又罩、外科又罩、N95，只要能讓我們安心、降低焦慮恐懼，我們就會一直戴著它。先來看看兩個臨床案例：

案例一：20歲男大學生，在紐約交換學生時遇到疫情，學校課程、生活和旅行計畫大亂，他怕爸媽擔心不敢跟他們說；太多現實問題無法解決，太多焦慮無法消化，只好用精神症狀脫離現實。「我被賦予要拯救全世界免於被武漢肺炎毀滅，尤其要保全台灣，但被外星人綁架了，救不了全世界，只能先救自己。我把隔離的房間充滿氧氣，再由幻聽指示逃出。」可以看到他焦慮無助到用精神症狀把自己包起來，讓自己可以暫時隔離，彷彿躲在隔絕的太空艙裡，飄浮在黑暗無垠的宇宙中；啟動這樣的防衛機轉是很難解除的，試想，一走出太空艙就得面臨沒有空氣、沒有光亮的黑暗，任誰都寧願躲在小小的艙裡。

案例二：30歲女上班族，生命有太多的失落，被生父母拋棄、養母病逝、男友移情別戀，平常靠追星、聽演唱會維持對生命的盼望和熱情。疫情期間，演唱會紛紛延期取消，絕望和痛苦無處可藏，所有的失望和憤怒一擁而上，她無法壓抑也無處轉移，她身旁沒有足以讓她安心、不會拋棄她的客體，她非常焦慮，即使服用大量鎮定劑和安眠藥也無法睡覺。她服用更多更多的鎮定劑和安眠藥企圖讓自己平靜下來，最後引發癲癇，醒來什麼都忘了，忘記她的期待和失落，用空白來隔絕情感和痛苦。我們的防衛機轉是一層又一層，當一層擋不住，就再啟動下一層，直到擋住為止，只為了讓我們可以存活下去，但身體雖然活著，心智會因為啟動防衛機轉層次的不同，決定我們是處在黑洞還是子宮，是心智死亡還是存活。上述舉的兩個案例都是在黑洞的層次，不能有其他想法、不敢走出隔離，無力面對和改變現實。

掉進黑洞的感覺，就像《哈利波特》中被催狂魔吸走所有快樂和希望，沒有剩下任何一絲美好的感覺，處在黑洞中，就像被拘禁在小島上的阿茲卡班監獄裡，不需要高牆和海水把人關住，因為犯人都被囚禁在自己的腦子裡，啟動黑洞般的防衛機轉，讓這個人只剩下一具空殼，雖然活著，但只是行屍走肉。哈利波特唯有召喚出護法咒，那一頭璀璨奪目的銀鹿，擋住、驅趕走催狂魔，才能全身而退，像躲在子宮裡，讓想法繼續長大。然而要啟動像子宮那樣的護法咒，是有條件的，秘訣就是回想一段快樂滿足的回憶、灌注最積極的情感。每位巫師召喚出來的護法都不一樣，不管是

哈利波特的鹿、金妮的馬、榮恩的狗．．．．．，我們可以想像成，這是每個人內在獨特的好客體。

要如何得到這個好的內在客體，可以在我們遇到危險時召喚出來保護我們？有一個循序漸進的過程：

1 · *G o i n g o n b e i n g*：嬰兒剛出生時是在很自戀的狀態，以為世界是由他創造，這個假象當然是由全心全意在旁邊照顧嬰兒的媽媽所營造出來的，媽媽滿足嬰兒的慾望到嬰兒以為媽媽是他的一部分，形成全能自大的錯覺。很多成人，身體已經發展成大人，心智卻停留在嬰兒；

《巨嬰國》這本書就是在談大部分的中國人是個巨嬰，因為媽媽一直滿足小孩，讓小孩停留在這個階段，無法進到下一階段。越原始自戀的階段，越讓人舒服，越不想往前行。

2 · *T h e s u b j e c t i v e o b j e c t*：此時嬰兒和媽媽是融合的，兩人自成一個封閉的連結體，像連體嬰般水乳交融，因為彼此是相通的，你泥中有我、我泥中有你，沒辦法區分是誰的想法。嬰兒必須藉由媽媽回應他的聲調、表情、動作，來慢慢理解和創造自己的樣子，就像照鏡子一樣，嬰兒透過照媽媽這面鏡子來看到自己的樣子（鏡映）。

3 · *M o t h e r - a s - o b j e c t*：要打破母嬰封閉的狀態，通常要由第三者，例如父親的介入，才能讓嬰兒和媽媽真正分開，嬰兒才開始有客體出現，才能溝通對話，彼此才能清楚哪個想法是誰的。

4 · *T r a n s i t i o n a l o b j e c t*：小孩已經知道媽媽是和他分開的，但很多時候還需要媽媽在身邊安慰自己，這時會先用過渡客體來取代媽媽，例如娃娃、毯子，可以消除媽媽不在時，緊張的撫慰物；可以進一步延伸為提供我們安全感、情緒平穩、和重要他人產生象徵連結的人事物，例如藝術、音樂都是一種過渡客體的形式。

5 · *I n t e r n a l o b j e c t*：直到媽媽變成內在客體，媽媽就像住在心裡面，隨時可以念護法咒，把媽媽召喚出來保護、安慰自己，除了父母，也可能是宗教形式，例如全能的上帝、慈悲的菩薩，都可能是我們好的內在客體。

有好的內在客體，也會有壞的內在客體，好壞內在客體的差別，在於客體的情感投入與否，就像手工和機器餅乾的差別，雖然用一樣的材料，但手工餅乾多了手的溫度，味道就是紮實窩心許多。媽媽對嬰兒的情緒鏡映，會在嬰兒心中慢慢結晶形成一個實心的內在客體，當召喚這個內在客體出來時，能提供一個有實際邊界的保護；而缺乏對嬰兒情緒鏡映的媽媽，只能形成一個空心的內在客體，當召喚這樣的內在客體出來時，邊界是空無的，無法提供一個有邊界的保護。

會鏡映的媽媽在餵奶時會說：「你哭這麼大聲是餓餓了嗎？」「想喝ㄋㄋ嗎？」「喝這麼快，一定餓壞了！」「喝飽了所以不喝了嗎？」「笑這麼開心應該喝很飽喔？」「媽媽幫你拍拍打嗝」。不會鏡映的媽媽，像一部按照標準流程、完美無瑕、不停運作的機器，一聽到嬰兒哭就塞奶，不管嬰兒當下的感受如何，之所以如此，常常是媽媽更專注在自己的感覺和需要上，要成為教科書上的好媽媽，一心要打造一個完美的嬰兒，而無法感受嬰兒真正的需要、量身打造回應他，這種機器式不帶感情溫度的媽媽，形成的內在客體就是空心的。世界對嬰兒而言是陌生的，需要透過媽媽的鏡映去認識，給他一個有邊界的世界，否則嬰兒並不知道這個東西會不會繼續擴大到吞滅他；打預防針時，嬰兒並不知道針刺的感覺會持續多久；剪頭髮時，嬰兒並不知道剪刀是否也會剪斷他的手和身體。

當內在客體是壞的，內在空心的狀態會讓我們脆弱不安，遇到威脅危險時，這樣的內在客體也沒辦法保護我們，只會更加重我們的恐懼和焦慮，所以內在空心的人有機會返回自戀狀態時，必定返回，大家都想要被媽媽照顧和愛的感覺，尋求自戀滿足，並且會把自己隔離起來，避免美好的自戀被破壞：

1. 退回原初自戀的狀態：媽寶 & 精神病。當一個空心的成人娶了一個把他照顧到無微不至的太太，可能會被養成媽寶，或是有些人掌握一些權力呼風喚雨後，就自以為是全能自大的，為了能盡量停留在那個狀態，會把自己隔離起來。跟這些人相處時，我們會感覺跟他是活在不同的平行時空、無法溝通，就像精神病的病人，完全沈溺在他所創造出來的妄想世界。

2. 退回母嬰相連的狀態：理想化他者 & 同溫層。陶醉在和媽媽母嬰相連、水乳交融的階段，例如熱戀。找一個理想化他者去崇拜，我要挺我的

媽媽，我的媽媽很厲害所以我也很厲害，像某些政治人物、或神棍或詐騙集團，一定有打通某種和民眾相連的自戀。或是像參加白沙屯媽祖遶境、在教堂裡唱詩歌、聽演唱會，這麼多人齊心崇拜一個大偶像，會很有共鳴、很感動、很自戀滿足。或是所謂的同溫層，處在一直有人同理、認同自己的感受，像媽媽的鏡映一樣，這個狀態也是相對舒服，也會讓自己處在隔離狀態，否認看見或聽見偶像和同溫層真實的狀況。

3．處在自我隔離狀態：就是不讓自己有機會碰到衝突威脅，所謂的濫好人、乖寶寶，一直滿足討好別人來讓別人對自己滿意，或是一直努力把自己的生活圈搞成無菌的狀況，只要把一切控制好就不會有衝突和威脅，就不必召喚內在客體出來保護自己，就不必發現自己的內在客體有多空有多弱。或是將自己隔離起來，沒機會去碰到空心，用喝酒、嗑藥麻痺自己，或是沈迷網路，來跟現實隔絕。

以上這些隔離現實的狀態都是像黑洞一樣，不能思考的。精神分析的工作，常碰到這些空心的病人，因為遇到強大的瘟疫，讓原本的防衛機轉潰堤，無法再處在自戀滿足的隔離狀態，空心的內在客體被迫暴露出來，強烈地焦慮不安。

治療的原理就是返回最初，藉由躺椅讓病人退化，由治療師給予鏡映、詮釋，讓病人越來越理解自己，並跟病人保持客觀的距離，讓病人慢慢建立自己的過渡客體；治療師的休假安排會和病人恰當的分開，培養他觀察自我和自行思考的能力，藉由這樣的溝通對話，讓病人的思考更深更廣，慢慢地把空心填滿成實心，直到治療師進駐在個案心裡面，形成好的內在客體。這些進展是需要很多年的治療歷程，且會來來回回往返；其實老師、老闆、傳道者也常常有機會重塑一個人，就是我們所謂的「貴人」。