

# 論親密關係中的投射性認同

簡里娟（國立臺灣師範大學教育心理與輔導所碩士班研究生）

## 壹、前言

投射性認同(projective identification)概念是客體關係理論(Object Relations Theory)中的重要精髓，用來說明個體如何將不想要的、或壞的自體和客體影像潛意識地投射至另一人身上，使得被投射者經驗到其所投射的幻想。客體關係理論視個體人格為環境中與重要他人互動部份的系統(Scharff & Scharff, 1991)，而客體關係意指「存在於一個人內在精神中人際關係型態之模式(李文瑄, 1999)。換言之，客體關係理論認為個體內心世界對客體的知覺和影像，深深地影響其日後與他人的互動情形，而投射性認同的運作過程與機轉則是個體和他人互動方式的關鍵因素。

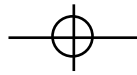
Melanie Klein最早提出投射性認同的概念，引發各學者討論和延伸詮釋，雖然目前對於投射性認同的解釋與定義未有一致性看法，但不可否認地，投射性認同概念的提出對於瞭解精神疾患與促進心理治療實務的貢獻甚大。透過投射性認同，治療師可以從中窺探個案的內在精神對自體與客體幻想與影像，藉由治療關係的回應，協助個案修復被扭曲、影響適應的投射機轉。筆者認為投

射性認同發生於互動過程中，而親密關係屬於人際互動的特殊型式，因此投射性認同在親密關係中的角色和運作應有其獨特之處，因此筆者試圖探究親密關係中的投射性認同，盼能提供心理治療專業人員理解夫妻或伴侶雙方如何藉由潛意識的途徑進行溝通、防衛。限於篇幅，本文簡介投射性認同概念的起源和發展，繼而聚焦在親密關係中的投射性認同，最後論述在心理治療上的應用。

## 貳、投射性認同

客體關係理論發展自英國精神分析學界，起源於Melanie Klein對於傳統精神分析理論的反動。Klein提出嬰兒時期的兩種心智狀態，而後其弟子Wilfred Bion將其理論內涵補足得更為完整；被稱為「獨立學派」W.R.D.Fairbairn和其弟子Harry Guntrip以「純客體關係理論」之姿成為客體關係理論的另一派別；而身為小兒科醫師的D.W.Winnicott，則提出嬰兒具有足夠好的母親(good enough mother)是人格健康發展的關鍵，以及過渡性客體(transitional object)等概念(李文瑄, 2000a)。其他如Michael Balint、Clifford Scott等亦為客體關係理論之重要學者。投射性認同是客體關係理論的重要概念，因此許多學





者針對此一概念提出不同的看法和詮釋。以下試說明之：

### 一、Melanie Klein的投射性認同概念

Klein在1946年【Notes on some schizoid mechanisms】的文章中首先提出「投射性認同」一詞，認為投射性認同發生於嬰兒生命第一個月的妄想分裂狀態期間，但是Klein並未給予明確的定義，只提及投射性認同是嬰兒在與母親及其乳房的最早期關係中，對抗因焦慮而生的怨恨所形成的處理和客體關係之幻想機制(Scharff & Scharff, 1992)。

不過，Klein在此篇文章中仍然描述了投射性認同的重要意涵。「對母親乳房的攻擊發展成對母親身體相似部位的攻擊，這些部位被嬰兒視為等同於乳房。這種幻想式的突擊以兩個方式進行：1. 口腔衝動式的吸乾、吃盡、挖空、強奪母親身體裡的好東西。2. 肛門尿道衝動，排泄出自我內部危險的物質，再弄進母親裡面。在此情況下，母親包容了嬰兒投出來的壞的部分自我，她就成了那個壞的自我。於是，對部分自我的恨便直接朝向母親。這帶來了某種特殊型式的認同，形成了攻擊性客體關係的典型。這個歷程為投射性認同(樊雪梅，2000)。」由此可知，Klein指稱的投射性認同包含了早期自我的分裂歷程，個體將好的或壞的部分自我從「自我」中排除，然後以愛或恨的形式投射至外在客體上(Rosenfeld, 1996/1998)。

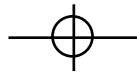
然而，Klein藉由討論投射性認同概念強調好的部分自我也可能被嬰兒投射，透過投射出好的部分自我嬰兒可以經驗到好的客體關係，有助於嬰兒整合

自我，亦即在生之本能和死之本能的影響下投射性認同也會出現愛和恨的形式。(Scharff & Scharff, 1991)。另外，Klein提出嬰兒具有兩種心智狀態，即為妄想分裂心理狀態(paranoid-schizoid position)與憂鬱心理狀態(depressed position)，嬰兒處於妄想分裂心理狀態時會使用分裂(splitting)機轉將壞的客體投射至母親身上，以保護其內在好的客體；而透過來回的投射和內射作用嬰兒最終瞭解到壞的母親和好的母親其實是同一人，嬰兒因而進入到憂鬱心理狀態(李文瑄，1999)。由此可見，投射性認同的發生為較複雜的過程，包含了分裂、投射、內射、認同等心理機轉，而且和分裂、投射等皆屬於原始的防衛機轉，亦是嬰兒為了處理在統整「好的」和「壞的」內在客體時產生的焦慮所採取之因應措施。

### 二、其他學者對於投射性認同的詮釋

綜觀數篇文獻資料，各個學者對於投射性認同說法和解釋不一，由此可知Klein所提出的「投射性認同」一詞之概念，頗具爭議。Meissner指出，各學者對於投射性認同缺乏具體定義，有些學者認為投射性認同是內在精神的、或是一個主體內的心理現象，有些學者則視之為人與人之間的、兩個主體間的現象(Scharff & Scharff, 1992)；又如Klein將投射性認同視之為病態，Bion則以健康且具治療性效果的角度來看待投射性認同(樊雪梅，2000)；有些學者認為投射即是投射性認同，其他學者則認為投射性認同與投射並不相同，投射性認同必須包含被投射者感知或認同被投射物時才得





以成立。筆者認為投射性認同本為學者對於個體內在精神或是兩個主體間的複雜心理歷程所提出的假設說明，出現曖昧和模糊不清的陳述實在難以避免，也容易令人產生混淆。

以下簡要整理其他學者對於「投射性認同」概念的界定(Scharff & Scharff, 1992)：

- (1)Segal(1964)認為投射性認同是部份自我的投射進入(into)到客體的結果；並將投射性認同的內涵從一個主體的觀點延伸為兩個主體。
- (2)Meissner(1980)指出投射性認同是同時被經驗且認同自我一部分的投射，Meissner反駁了Klein認為投射性認同是正常發展過程的觀點，視之為天生的精神病態機轉。
- (3)Kernberg(1987)也同意Meissner將投射性認同視為病態的觀點，指出投射性認同為原始的防衛機轉，包含了：(a)將無法接受的內在心理經驗投射到客體身上；(b)對被投射內容維持同理心；(c)企圖控制客體對抗無法接受的內在心理經驗；(d)潛意識地引起被投射客體和外在客體互動。
- (4)Ogden(1982)視投射性認同為投射者主觀地經驗到一種在被投射者身上被排除的感受、想法或自我表徵的單一性感覺。Ogden進一步提出投射性認同包含人際之間的互動和個體內在的心智活動之看法。

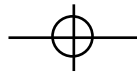
投射性認同的對象是個體認為可能有回應的人，而這個人的真實反應成功地確認所投射的「事實」，因此投射性

認同是在對此角色有所回應，或認同此投射的人身上才會發揮作用(Holmes, 1996/1998)，這即是說明了投射性認同發生於互動的過程裡，而且相對於部分學者認定投射性認同即為投射之看法，上述觀點隱含了多數學者仍抱持投射性認同之概念涵蓋了被投射者覺知、反應與認同投射內容的歷程。

探究各學者的理論內涵，對於投射性認同的概念，各學者之間存在著不同的闡釋，但仍有共通之處。筆者認為此共同點包含了投射性認同需經過分裂機轉，以及當個體將部分的自我潛意識地投射至另一人身上時，這部分的自我是不被允許的需求或衝動，目的在於避免面對壞的部分自我。而且多數學者已將Klein投射性認同概念從一個主體內在心理幻想與心智活動的觀點，延伸成為兩個主體之間、即為人際之間現象的觀點，筆者認為如此的擴大解釋豐厚了投射性認同的內涵，有助於心理治療專業人員從個案外顯行為與人際互動的線索中，理解其內在心理運作的歷程。

是故，無論是從個體內在心理的運作加以剖析，或是由人際之間的互動之角度切入，都是進入個案主觀知覺世界的一條道路，亦是瞭解、同理個案所遭遇困境的機會。當投射性認同發生在具有親密本質的婚姻關係裡，其所扮演的角色和產生的影響與發生在個體身上的情形應有所差異，必須從兩個主體之間親密程度、本身個人發展層次的脈絡下，瞭解親密關係中投射性認同的運作與機制，才能透析其真實的本質。





## 參、親密關係中的投射性認同

Kissen(1996)指出，以客體關係理論的觀點，普遍可觀察到夫妻或情侶間存在著投射性認同互動的複雜系統。投射性認同概念是親密關係裡，雙方幻想的交集，它是一種防衛，也是一種溝通(Bateman & Holmes, 1997/1999)。若由此觀點視之，夫妻或情侶在潛意識層面使用投射性認同作為「防衛」的手段、「溝通」的目的，以維繫彼此之間的關係，就不難理解探討親密關係中投射性認同之重要性和必要性，這也與Ogden的看法不謀而合。

Ogden指出投射性認同具有防衛(defense)、溝通(communication)、尋求客體關係(object-relatedness)、以及心理改變的途徑(pathway for psychological change)等四項功能(Scharff & Scharff, 1991)。Ogden提出此四項功能，隱含了夫妻或情侶使用投射性認同目的與層次，防衛是最基本的手段和目的，溝通、尋求客體關係和心理改變的途徑則是終極的目標，而Ogden此種觀點亦提供了相當不錯的理論檢視架構，可據以驗證後續學者所提出的理論內涵。

以下簡介學者對於親密關係中的投射性認同之詮釋：

### 一、Dicks的觀點

Dicks領會了Fairbairn的個別心理學，最早將客體關係理論使用在婚姻治療中(Scharff & Scharff, 1992)，後來有許多學者接續以臨床的實務經驗建立更豐富的理論和治療技術，其中以David E. Scharff和Jill S. Scharff夫婦的著作可謂集大成(李文

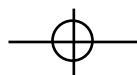
瑄, 1999)。Dicks認為，婚姻伴侶的選擇雖然以意識因素為基礎，但同時也被潛意識中客體關係之間的「潛意識的互補(unconscious complementariness)」所決定，亦即夫妻知覺到對方「好像(as if)」是自我的一部份，隨著婚姻的進展，自我和對方(即客體)的界線逐漸模糊，最後發展出「婚姻共有的人格(marital joint personality)」。存在於潛意識中的「婚姻共有的人格」，藉由投射性認同找回並且重新經驗被分裂、壓抑但常被投射至對方的部分(Scharff & Scharff, 1992)。

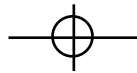
### 二、Zinner和Shapiro的觀點

Zinner和Shapiro認為婚姻是一個相互滿足的共謀系統(mutually gratifying collusive system)，婚姻關係中的投射性認同不只改變自我對客體的知覺，實際上也喚起了客體的反應，Zinner和Shapiro從對家庭的研究中發現，投射性認同會導致被投射者真實和持續的內心結構改變，透過以下的運作歷程展現出來：影響妻子對配偶知覺的內在心理運作的投射性認同，導致她改變自己的行為，而後丈夫以他自己內在心理的投射性認同和符合期待的行為來回應妻子(Scharff & Scharff, 1992)。這意味著「共謀」的夫妻或伴侶抗拒改變無效的行為是由於角色的改變等同於破壞相互的防衛，以及隨後浮出表面的壓抑痛苦。

### 三、Middelberg的觀點

Middelberg(2001)使用「couple dances」一詞指稱在婚姻治療中夫妻之間重複且連續出現的互動或是惡性循環。Middelberg同時指出「couple dances」如同「共謀的





防衛(collusive defenses)」，是個體對親密的防衛且保護自己和伴侶親密的焦慮，也是潛意識下的運作歷程；Solomon則認為夫妻使用「dances」在親密和獨立的兩極間維持舒適的區域及平衡；而Feldman指出夫妻使用五種策略以控制親密的焦慮，這五種方式為衝突(conflict)、疏離(distance)、追求者/逃避者(pursuer/avoider)、功能過度者/功能不足者(overfunctioner/underfunctioner)、與三角關係(triangulation)(Middelberg, 2001)。

Middelberg(2001)進一步補充說明夫妻雙方在親密關係中使用健康的、或是不健康的投射性認同是影響個人發展是否良好的關鍵。Middelberg認為親密(intimacy)不只是靠近、親密，而是一種在關係中保有自我、允許對方也保有自己的能力，亦即在真實的親密關係裡，個體可以呈現自我的所有部份並且可以與對方所有部份保持情感連結，不需要加以扭曲、改變或控制對方。因此當個體在親密關係中發展較為健康時，其可以經驗和接受自己和對方的正負向自我，由於正向部分被看得比負面部分重要，因此整體總合被視為「夠好的(goodenough)」，夫妻雙方可以經驗到「我是一個會犯錯、但是好的、有能力的人」。故當投射性認同發生時，它藉由獲得伴侶的同理瞭解成為有治療功用的途徑，可以整合分裂和矯正痛苦關係的內在表徵。

然而，缺乏同時容納好的和壞的自我能力的夫妻或伴侶，會表現出分裂或非黑即白的二分思考，為了維持極端的知覺與控制內在精神系統，夫妻會利用投射性認同相互防衛。誠如Slipp指出，個體會以潛意識的互動壓力容納和表現

出自我和客體表徵好的或壞的部分，透過內射和投射性認同的歷程，內在精神內容被轉化至人際領域並被呈現出來，因此構成了人際之間(transpersonal)的防衛(Middelberg, 2001)。

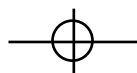
#### 四、Siegel的觀點

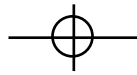
Siegel(2004)將投射性認同定義為：在婚姻關係中一個來自重演表徵世界潛意識衝突的歷程。Siegel指出，投射性認同在親密關係中到處存在著，而且在使用此防衛機轉時，投射者時常再經驗到一個受創傷的自我，此自我是被懲罰的或被忽略的客體或行為，就像是對抗不想要的、被排除的部分自我的內化客體。Kavaler-Adler進一步說明了此受創傷的、真實的自我阻止了和對方真實的人際接觸，以及雙方喪失了心靈交流、對話、與連結真實情感的機會(Alperin, 2001)。

#### 五、Kernberg的觀點

Kernberg指出，忍受正負情感並存的能力與使用投射性認同，兩者對於親密關係產生重大影響。Kernberg認為投射性認同與分裂的防衛機轉密切相關，是用來保護無法抵抗的情感，包含投射到客體上不想要的部分自我，而外在客體真的被激起而表現出和投射有關的行為，導致投射者產生必須控制被知覺具有威脅性外在客體的慾望，因此在分裂妄想心理狀態中的投射性認同機轉，會損傷親密關係(Alperin, 2001)。

再者，Kernberg延伸Klein的看法，Klein認為憎恨是天生的且誘導出死之本能，嬰兒會使用分裂機轉將外在客體分





成理想的(全好的)和迫害的(全壞的)形象。Kernberg進一步詮釋此概念，認為無法容忍正負情感並存的關係是脆弱的、也不能容忍失望，當失望發生在理想化的客體身上時，會被轉化成全壞的客體，亦即對需要準確與真實知覺客體的親密關係而言，過度誇大的理想化妨礙了親密關係的建立。Kernberg亦指出雖然愛和恨存在於大部分人類關係中，但是源自於對早期客體憎恨的衝動會再度出現於親密關係中，親密關係的建立則取決於整合和容忍正負情感並存的能力(Alperin, 2001)。這也就是說，和他人發展關懷、親近關係時容忍客體和關係中的正負情感是必要的，失去此項能力「親密(intimacy)」便無法存在。

## 六、其他學者的觀點

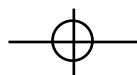
在夫妻關係所建立的共謀角色期待和設定，如同投射性認同的概念，被應用在瞭解夫妻關係中。Giovacchini發現，夫妻其中一方透過治療改善症狀，但另一方卻因此退化且變得更不健康，使得微妙共謀角色期待和設定(collusive role expectancies and enactment)的方式被瓦解，而伴侶間雙方的共謀角色設定和期待也傳達了抗拒的相互作用方式，但是Giovacchini並未使用投射性認同一詞來解釋上述的精神病理現象(Kissen, 1996)。

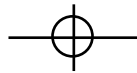
再者，Scarf、Wilkinson和Gabbard三位學者，認為夫妻在其溝通系統裡會利用投射性認同引起自主、權力、和親密的焦慮。例如，一位男性可能需要被一位充滿無助感的女性伴侶視為有權勢的形象，雖然這位女性具有潛在的權勢力量(Kissen, 1996)。投射性認同描繪了內在

心理幻想狀態和人際之間的互動，而共謀的角色期待和設定則從外在可觀察行為的角度切入，兩者都有助於治療師瞭解夫妻之間不良的互動模式，藉以協助雙方產生新的覺察。

另外，有學者指出個案的投射性認同內容會受到自身父母的影響。Scharff和Scharff(2004)指出，在兩個主體中，將各自的人格想像為一個內在客體關係的動力系統，然後連結便成為一個更大的互動系統。以此觀之，夫妻或伴侶雙方會帶著「想像中的伴侶」與另一半互動，潛意識受到自身父母互動模式的影響，而其中一方又持續地將不為自己接受的情感和想法投射至對方身上，彼此的互動系統變得混亂、交錯，終會導致不斷的衝突與爭吵。

綜觀上述，學者對於親密關係中投射性認同概念的闡述，已經跳脫出Klein原先所指稱的內涵，亦即並非在個體內在精神系統裡運作，而是發生於人際之間互動的過程中。上述各學者的論點其共同點在於，皆認為投射性認同具有溝通與防衛的目的，也是夫妻或伴侶之間潛意識共謀、共有的部份自我，此部份自我因無法被自我悅納、接受，於是乎將之投射至客體身上。筆者認為是否能夠同時容忍正負情感的能力也是投射性認同帶來正向或負向影響力的關鍵，當夫妻或伴侶雙方無法接受自己和對方的正負向自我時，投射性認同則會損傷親密關係，親密成了假相。因此，夫妻或伴侶雙方若過度使用投射性認同以排除不被自己接納的情感或想法，或作為防衛、溝通的手段，將無法在現實層面相互溝通，彼此之間則會衝突不斷或日愈





疏離，也喪失了心靈交會與接觸真實情感的機會。

## 肆、在心理治療上的應用

投射性認同的概念對於治療師瞭解夫妻或伴侶雙方利用彼此進行溝通和防衛，具有重要的啟發且引發關注，而投射性認同在探索夫妻和個人在治療中的抗拒也特別有用(Kissen, 1996)。因此在治療關係中，治療師若能藉由辨認投射性認同、瞭解使用投射性認同的目的與方式、以及投射的內容等，能夠協助個案覺察、接納並整合被自我排拒的負向自我或需求。

以下試述在心理治療上之應用：

### 一、作為探討心理動力的素材

在治療關係中，投射性認同可作為治療師瞭解個案內在動力的素材和媒介，也是達成治療效果的影響因素之一。藉著投射性認同治療師得以窺見夫妻或伴侶雙方所不能接受的部分自我影像，傾聽潛意識所要傳達的內容並辨識投射性認同的運作歷程，讓潛意識下的素材意識化，讓個案獲得覺察，此即投射性認同的正向意義。

### 二、營造涵容的治療關係

依據Bion包容者／被包容者(the container/the contained)的觀點，涵容、包容、安全的治療關係可以給予個案矯正性經驗(corrective experiences)，使得夫妻或伴侶之間的關係得以改善，甚至可重建投射者的人格結構。同時治療師可運用治療情境的氣氛，藉著「此時此刻」處理個案投射性認同，在治療師富含同

理的態度下夫妻或伴侶雙方能逐漸修復內心受創傷的「客體關係」。

### 三、保持中立的態度

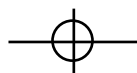
進行婚姻或伴侶治療時，治療師應秉持公正性的參與態度，盡量不涉入夫妻或伴侶雙方的權力爭奪或是非對錯，否則會失去持平和客觀的立場，降低治療效果甚至傷害個案，應把焦點放置個案使用投射性機轉背後所隱藏的焦慮以及親密關係的互動。

### 四、應用移情和反移情現象

在心理治療過程中，夫妻或伴侶兩者都可能以投射性認同和治療師進行微妙的溝通，而治療師也可能將個人未解決的議題帶入治療中，此即「移情」和「反移情」現象。治療師可以詮釋夫妻或伴侶將未解決的內在衝突關係投射至治療師身上之移情現象，並覺察個人所產生的反移情，以涵容的支持環境修復個案所投射出的客體關係與相關的負面情緒，此涵容的支持力量會被個案吸收並內化成為其人格的一部分，產生正向的治療效果。

### 五、疏通(work through)為治療最終目標

治療師協助個案覺察自己常使用的心理防衛機轉，以及在親密關係的溝通互動中，自己如何將不被允許的部分自我投射在對方身上，透過治療師深究個案的投射性防衛機轉和反覆詮釋，加上個案的不斷修正、學習並將問題帶至治療室討論，達成徹底修通的治療目標。



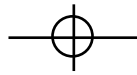
## 伍、結語

本文章論述的親密關係，包含已婚夫妻、未婚伴侶之間的關係。藉由瞭解投射性認同在親密關係中的運作機制、目的及功能，可一窺存在於親密關係的影響因素，治療者更可因此透視個體內在深層心理動力的本質。

而婚姻關係是否有良好的適應，取決於防衛機轉投射性認同的使用。Rosegrant曾經進行一項關於婚姻適應中投射性認同的研究，指出迫害的投射性認同對婚姻適應有不良的影響；而理想化的投射性認同則產生較正向的婚姻適應情形(Kovacs, 1996)。雖然投射性認同具有正向的功能，但終究是在潛意識下與對方互動，而且投射出不被自己接受的部分自我、情緒、衝動或是想法，無論是愛或恨的投射內容，長期而言雙方無法獲得統整及接納自我的機會，仍成為親密關係潛藏的不利因子。如何在親密關係中允許自我真實呈現、也允許對方坦白表露，透過直接、明朗化的溝通方式，製造兩顆心的真誠接觸，減少使用投射性認同機轉，才是邁向健康人格的途徑。

## 參考文獻

- 李文瑄(1999)。客體關係心理治療。台北：天馬。
- 李文瑄(2000a)。投射性認同與包容心(三)。諮商與輔導，171，28-32。
- 李文瑄(2000b)。投射性認同與包容心(二)。諮商與輔導，172，29-32。
- 樊雪梅(2000)。論投射性認同。諮商與輔導，179，21-25。
- Alperin, R. M. (2001). Barriers to intimacy: An object relations perspective. American Psychological Association, 18(1), 137-156.
- Bateman, A., & Holmes J. (1999)。當代精神分析導論：理論與實務(林玉華、樊雪梅譯)。台北：五南。(原著出版於1997)
- Holmes, P. (1998)。客體關係理論與心理劇(謝珮玲、楊大和譯)。台北：張老師。(原著出版於1996)
- Kovacs, G. S. (1996). Impact of projective identification, shame proneness, level of empathy, and self-esteem on couple relationship satisfaction. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Kissen, M. (1996). Projective identification: A resistance in couples. American Journal of Psychotherapy, 50(1), 54-65.
- Middleberg, C. V. (2001). Projective identification in common couple dances. Journal of Marital and Family Therapy, 27(3), 341-352.
- Rosenfeld, H. (1998)。僵局與詮釋：精神病邊緣人格與精神官能症的心理治療(林玉華、樊雪梅譯)。台北：五南。(原著出版於1996)
- Scharff, D. E., & Scharff, J. S. (1991). Object relations couple therapy. New Jersey: Jason Aronson.
- Scharff, D. E., & Scharff, J. S. (1992). Projective identification and couple therapy. In Hamilton N. G. (Eds.), From inner sources:



new directions in object relations  
psychotherapy (pp. 99-136). New Jersey:  
Jason Aronson.  
Scharff, D. E., & Scharff, J. S. (2004). Using  
dreams in treating couples' sexual issues.

Psychoanalytic Inquiry, 24(3), 468-482.  
Siegel, J. P. (2004). Identification as a focal point  
in couple therapy. Psychoanalytic Inquiry,  
24(3), 406-419.

