

從Winnicott「客體的使用」 反思諮商實務工作

Rethinking Counseling Practice from Winnicott's "The Use of an Object"

陳彥樺¹
Yan-Hua Chen¹

摘要

Winnicott對母嬰關係的觀察見解，有助理解人的成長環境對個人客體關係形塑具有舉足輕重的影響，然而此影響是如何形成，又是否有機會修正，均可在其1971年所撰「客體的使用以及透過認同產生的關係」一文中，尋找到可能解答。Winnicott經四度修改此文，去蕪存菁後留下精練的文字，尚有待釐清與深入思考之處；文中提出主體先透過投射與認同機制於內在世界和客體產生關聯，爾後再嘗試毀滅客體但經歷客體倖存，藉此確認客體實存於外在世界，因而能區分主體與客體之別，真正走向成熟。筆者參考Ogden（2016）、Elkins（2017）等學者對該文所做闡釋，加上諮商實務工作心得，彙整出運用「客體的使用」概念之可行途徑：（1）評估當事人使用客體的能力；（2）從評估結果，深入理解當事人過去與當下處境；（3）以諮商關係催化當事人培養使用客體的能力。

關鍵詞：客體的使用、客體關聯性、客體關係、毀滅與倖存

壹、前言

Donald Woods Winnicott（1896～1971年），出生於英國，原為一位小兒科醫師，從27歲開始接受長達10年的精神分析，到39歲完成精神分析訓練，成為精神分析師後再接受第二段分析5年，前後共花費15年時間接受分析、深入探

索整理自己（吳建芝、簡意玲、劉書岑譯，2010/2003）。

回顧Winnicott的一生，深受女性影響，童年母親憂鬱，第一任妻子（1923年結縭～1949年離異）因精神疾病出現退行行為，第二任妻子（1952年結縭）與之締結具扶持性的關係，都可能直接或間接影響了Winnicott的理論創見（吳建芝等譯，2010/2003）。Winnicott在自

¹國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系研究所博士／弘光科技大學諮商輔導中心主任

通訊作者：陳彥樺，（433）台中市沙鹿區台灣大道六段1018號弘光科技大學諮商輔導中心，
E-mail：cyh@hk.edu.tw



身經驗、母嬰關係臨床觀察中體會到母親角色的重要性，提出「夠好的母親」（good enough mother）、「過渡客體」（transitional object）、「促成環境」（facilitating environment）、「真我」（true self）、「假我」（false self）等等概念，有助後人了解母嬰互動關係及其對嬰幼兒心理發展的影響力，也對精神分析理論的演變擴展，帶來舉足輕重的貢獻（Sharf, 2000）。

Winnicott的名言：「沒有所謂的一個嬰兒。」（Winnicott, 1952）言簡意賅地表達對人出生後心理發展之看法，亦即嬰兒是在母親的照顧下成長、發展自我，沒有母親，嬰兒也將無法存活。在Winnicott眼中，母親不只是提供滿足的客體母親，更是提供支持的環境母親，接納嬰兒自發性的動作，並賦予意義，協助嬰兒發展出真我，使嬰兒在生理和心理上都有「成為一個人」的感覺；若媽媽不夠好，嬰兒會創造出假我，隱藏住受挫、被隔絕的驅力（林玉華、樊雪梅譯，2017/2003）。

Winnicott對母嬰關係的觀察見解，有助理解人的成長環境對個人內在心理世界造成的影響，在諮商實務上，也能幫助治療者更同理當事人的心理困境實為過往客體關係發展的結果，並思索如何提供新的客體關係經驗。筆者過去曾在「過渡客體」概念上，感受到身為當事人被理解的感受；也曾在「夠好的母親」、「促成環境」等概念上，感受到身為治療者被引導的感受，但若往下深思如何提供當事人不同以往的客體關係經驗時，也曾感到困惑，究竟在諮商情境下，這一切會如何發生？治療者又該如何因應？而這些疑惑，都在閱讀「客體的使用」相關文獻中，得到解答。

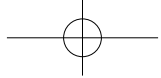
Winnicott在晚年嘗試整合自己過往的研究，於1968至1971年間，四度修改

關於客體使用的論述，並在他辭世之前，將最終版文章「客體的使用以及透過認同產生的關係」（The use of an object and relating through identifications）收錄進《遊戲與現實》（Playing and Reality）一書中（Elkins, 2017）。閱讀1971年版本，文章充滿濃縮的概念說明，看似簡單實則不易理解，簡要地說，Winnicott認為主體是先透過投射與認同機制和客體產生關聯性，此時客體比較像主體潛意識投射的產物，未被視為真實獨立的存在；爾後，主體受到尋求真實客體的內在驅力驅使，開始嘗試摧毀先前被當作潛意識投射產物的客體，而當客體有所反應，並且這個反應是帶有一點抵擋力道但又不至於具有報復意味時，主體才能認識客體真實存在於外在世界，自己並非孤立於世，因而形成比較成熟健康的內在客體關係。本文將從Winnicott原文、後人解讀觀點，以及筆者個人看法，嘗試統整可供實務所用之結論。

貳、Winnicott「客體的使用」相關觀點

Winnicott在「客體的使用以及透過認同產生的關係」一文中，開頭即寫到關於「客體的使用」概念，是從其臨床經驗發展而來，並且認為治療者所做的詮釋要能發揮作用，端視當事人是否有能力把治療者放到主觀現象場之外，若當事人有此能力，代表當事人能夠使用客體，治療者的詮釋才能發揮效用，故當事人是否具備此種能力，是治療者需在治療中評估的重點（Winnicott, 1971）。

Winnicott（1971）以發展的角度描述主體從「客體關聯性」（object-relating）到「客體的使用」（the use of an object）階段，客體關聯性為主體本來



在客體身上看見自己投射的東西，意即在客體身上看見自己；但客體的使用則是將客體看作是客體本身，使客體真正存於外在，與主體共享現實。可以分成以下幾項重點介紹：

一、從客體關聯性發展到客體的使用

Winnicott 所描述的客體關聯性，是主體運用投射和認同機制，在客體身上找到和自己相似之處，是一種單向的主體經驗，Ogden形容為原初自戀（Ogden, 2016）。但是到客體用法（object-usage）時，客體就不再只是主體的投影，而是具有自身特性的獨立存在，被主體承認真實存在於外在世界，也因此能被主體使用。Winnicott關心的就是這段改變歷程的細節，並認為之所以產生這個轉變，是因為促成環境（facilitating environment）協助主體發展出使用客體的能力（Winnicott, 1971）。

Ogden延續Winnicott的思路與個人實務心得，為客體的使用下了明確定義：「不僅涉及創造世界的品質，也涉及創造意識心靈，意即，將意識心靈從潛意識中分出來。」這段話表達了當嬰兒還在客體關聯性階段，無法區別自己的想法、感受和所知覺到的世界是分開的，潛意識和意識心靈混在一起，只有達成客體的使用，潛意識幻想進入持續存有（being）的狀態，意識心靈才會油然而生（Ogden, 2016）。

然而，為什麼人有從客體關聯性發展到客體的使用這種成熟傾向？促成環境又是怎麼協助主體朝向成熟之路邁進？為了理解這些問題，必須詳細探討發展過程中必然經歷的「毀滅」（destruction）與「倖存」（survival）。

二、毀滅客體與客體倖存

（一）毀滅客體是人的天性

Winnicott所說的「毀滅」（destruction），並非因為現實挫折產生的恨而欲消滅客體，而是視「母親經歷毀滅」為嬰兒發展使用客體的能力之關鍵，若未能有過此種經驗，嬰兒只是持續和自己投射的幻影互動，無法感知到客體存在，也就無法從「吃自己」的狀態，發展到「從乳房獲得養分」（Winnicott, 1971）。

Winnicott在文章中看似說明了毀滅，實際上並沒有清楚界定毀滅的起源與運作機制。Ogden（2016）進一步提出其理解的毀滅，是當嬰兒感知到被困在只有自己的侷限世界裡，從心中升起一股驅力促使自己突破現狀、進入外在現實世界。

Elkins為了理解毀滅的意涵，詳細整理Winnicott過往發表文章中關於毀滅的想法演進，呈現Winnicott在1940年代描述攻擊為原始慾望的一部份，是本能愛的另一種面向，這時還未使用毀滅來描述這種攻擊本能；到了1950年代，仍談論攻擊，但逐步以「毀滅」指稱主體對客體的攻擊行為，並認為毀滅是客體關係的特徵，沒有特定目的；1960年代，發現嬰兒會焦慮母親因自己所做的毀滅行為而受傷，若母親未能看見、安撫嬰兒這層焦慮，嬰兒為了保護母親，會抑制自己的衝動和創造力，反之，當嬰兒感知到母親具有遭受毀滅行為時的倖存方式，便能安心地隨心所欲使用母親（Elkins, 2017）。

Elkins從Winnicott對自我發展角度理解毀滅，指出Winnicott所說嬰兒的自發示意行為（spontaneous gesture）是與生俱來的活動力，是個體健康地活著、真



我的基礎，就是做自己（being himself），並且這種狀態需要在促成環境的保護下才能不被干擾侵犯。若順利發展，嬰兒自然會發現外在世界的存在，並且因內在帶有攻擊性的動力衝動，會嘗試與外在世界抗衡，也在此過程中得到樂趣（Elkins, 2017）。

綜上所述，Winnicott所謂的毀滅傾向，其實是一種主體與外在、與真實客體互動的天生慾望，主體透過毀滅客體（母親）去經驗到確實有個客體與自己同時存在於外在世界，並且經由客體（母親）的回應，幫助主體判斷自己能否自在地展現真我，還是必須以假我面貌和外界（母親）互動。

（二）毀滅會持續發生

Winnicott原作中提到，只要客體倖存，毀滅就會不斷發生，但這不斷發生的毀滅也反過來加強客體的真實感，對主體所知覺到的客體穩定性有所助益，以至於最終能使用客體（Winnicott, 1971）。

無論是Ogden或Elkins，均懷疑毀滅會在客體倖存之後持續發生。Ogden直接表示不贊同Winnicott所說毀滅會在個人幻想中持續進行，反而認為包括客體經歷毀滅但倖存、主體無能力處理的經驗（客體未能倖存），會在發生之後融入幻想成為背景，且只有客體未能倖存的經驗會以原先的模樣保存下來，等待促成環境出現後，方能真正地被經驗（Ogden, 2016）。Elkins則認為，主體尋找具自主性的外在客體，即為傾向與客體分離，將所愛推出內在全能控制的保護之外，就是毀滅的核心（Elkins, 2017）。筆者認為，若以擲球比喻嬰兒所做的毀滅行動，正因為嬰兒丟出去的球會觸底反彈，讓嬰兒更加確定有個非幻想的外界存在於彼處，所以會持續產

生心理上的衝動去得到與外在世界抗衡的滿足感，也就是持續做出毀滅行為，但這是否表示人終其一生都有此傾向？筆者認為還需更多實務案例去印證。

（三）客體倖存協助天性順利發展

在後人抽絲剝繭，建立對Winnicott所稱「毀滅」更明確的論述，至此可清楚看見傳統精神分析驅力的影子。但Winnicott觀點的獨特之處在於個人天性之下，客體所提供的促成環境如何發揮其重要性。Winnicott提到促成環境協助主體發展客體的使用上，關鍵作用是透過「倖存」，也就是面對毀滅行為，不採取報復行動（Winnicott, 1971）。為了更清楚呈現Winnicott所謂經歷毀滅而倖存，Ogden詳述「毀滅」在母親身上、嬰兒所知覺到的母親身上，發揮怎樣的作用。亦即，嬰兒在身體與心理上不斷渴求著母親，而母親則可能經歷到無論做什麼都無法止住嬰兒哭鬧的無力，深感挫敗；此時，敏感於母親所有反應的嬰兒會察覺母親的狀態，焦急地等待母親進一步的回應，若母親能承擔不適，依然扮演夠好的母親，便傳遞了母親在嬰兒毀滅攻勢下倖存（不報復）的訊息，嬰兒才能安心地去經驗母親是真實的、非我的客體，也能放心地繼續隨心所欲對待母親（Ogden, 2016）。

Ogden的描述更活現了毀滅後倖存的主客體身心理狀態。嬰兒看似在攻擊母親，也同時間在觀察母親的反應，就像在等母親用行動訴說：「即使你讓媽媽很痛，媽媽也依然愛你。」主體透過有破壞性的行為得到了沒有破壞性的回應，也因此確定了有限度的外在真實性（母親會痛，不是虛幻的存在），更確定了客體對主體的包容和珍惜（母親愛我，所以不會懲罰我的作為），這些經驗的完成，均有賴母親此客體發揮促成



環境的作用：真實，支持、包容主體，並且不會因自身的需要（抒發不適、發洩因挫折產生的憤怒）而回擊主體。

三、歷經毀滅與倖存，主體發展出使用客體的能力

從前述文獻整理可知，主體有尋求外在真實客體的天性傾向，而確認客體實存於外的方式，便是透過帶有毀滅意圖的自發示意行為，以及後續客體（母親）的反應，去確認客體（母親）並非主體幻想投射的產物，而是真實的存在，並且不會懲罰、報復主體的毀滅行為。至此，主體可以將客體視為與自己並存於世的存在，亦了解此客體不會威脅到自身的存有，因而可以使用此客體。就筆者的理解來說，意即主體能將自身和客體分開看待，主體會在意也聽得見客體的聲音，但不至於分不清楚客體的聲音究竟是來自於主體的內在還是外在；換言之，當主體發展出使用客體的能力，是既能保有自主性，也可感受到客體所提供的支持，主體才真正從原初自戀狀態走向真實的世界，走向成熟。

參、運用「客體的使用」概念進行諮商

Winnicott (1971) 撰寫「客體的使用以及透過認同產生的關係」一文，從治療中當事人的移情反應思考治療者是否需要作詮釋，再進而提到評估當事人是否具有「客體的使用」的能力，可看出Winnicott以概略的方式提到當事人會在治療／諮商關係中重現過去客體關係，而治療者需要在此脈絡下，作出治療性的反應。回頭審視其文，雖開宗明義提及要治療者評估當事人是否具備此

種能力，後續並沒有加以說明如何在治療中進行評估，故筆者嘗試在理解該文與對照實務心得間，彙整個人見解。

一、評估當事人使用客體的能力

（一）評估當事人內外現實的界限

從本文先前所整理的理論概念看來，在主體未充分發展出使用客體的能力前，可能處在如Winnicott所描述的客體關聯性階段，主體運用投射和認同機制，在客體身上找到和自己相似之處，是一種我與他者無法清楚分辨的狀態（Winnicott, 1971）。Ogden也認為當主體還處在客體關聯性階段，是無法區別自己的想法、感受和他所知覺到的世界間是否存在差異（Ogden, 2016）。對照晤談室中當事人呈現的樣貌，即當事人很可能將自己內心所想、所感視為唯一真實，例如：認為治療者不會喜歡、接納自己，且會批判自己的缺失，因而面對治療者時小心翼翼，甚至會抱怨治療者對待自己太過苛刻，在在反映出當事人正使用投射性認同機制與治療者互動。從當事人這類主體與客體仍呈現交融、混淆的反應，可以推測其客體關係發展停留在客體關聯性階段，還不太能順利區分主體與客體，以至於無法順利使用客體。

是以，當當事人沉浸在自身對客體的幻想中深信不疑，並將治療者視為幻想的投射物，治療者的評估重點便將是能否判別當事人正運用投射性認同與治療者進行潛意識的互動，治療者亦須透過釐清這樣的互動模式去發現當事人並未發展出使用客體的能力。

（二）評估當事人愛與毀滅攻擊的慾望

已成年的當事人，在幼年期應已經過嘗試發展使用客體，若結果不理想，



使得主體未能順利得到使用客體的能力，當事人在人際關係中可能呈現情感平板、沒有欲求，即使尋求專業協助，也不見得能清楚表達這種人際困難，但若治療者以自身與當事人互動感受作為評估依據，推敲當事人正在進行的潛意識溝通訊息為何，或許會察覺一些蛛絲馬跡，再透過反映己身觀察，或可和當事人開始產生情感上的連結。

在實務工作上，治療者不乏遇到對往事記憶模糊的當事人，感受也許有機會被保存下來，但具體的經過，對當事人來說，就像隔著霧面窗往裡看，怎麼也看不清楚過去的場景。筆者認為，這和當事人的慾望被限制有關，因一旦清楚記憶了與重要他人有關的經驗，想要得到愛的慾望以及想要分開而發動的毀滅攻擊，就會變得鮮明，過去一連串因慾望驅動行為所遭遇的挫折也會變得清晰，而這衍生的痛苦，正是當事人曾經難以承受的，因而被封存，近似於Ogden（2016）所說，主體發起毀滅客體的行動，但客體未倖存的回應，會以原先的模樣保存下來，等待未來出現促成環境後，才再次湧現。

是以，觀察當事人是否在晤談情境下浮現愛與毀滅的慾望，亦可作為當事人能否再次發展使用客體能力的參考依據，當當事人表現出想更靠近治療者、從治療者身上擷取更多關懷與照顧，便是愛慾的展現；而當當事人持續表達自身的不適要求治療者回應，卻拒絕治療者所提供的一切治療性介入，但也並非真的想結束治療關係，便可能是正發動毀滅行為，讓治療者動彈不得。

二、從評估結果，深入理解當事人過去與當下處境

若當事人呈現內外現實的界限模

糊，並且／或者克制對人的慾望，幾乎可以形成初步假設：當事人過去的客體關係經驗是令其失望、挫折的，以及，過去重要客體極可能未在毀滅行動中倖存，因此當事人在相關行動中感受到了罪惡感與不安全感，進而學會克制自己欲毀滅客體的攻擊衝動，也一併限制了想去親近客體的愛之慾望，退回到自給自足的內在世界。

基於Winnicott（1971）認為毀滅客體是人的天性，即使當事人過去經驗受挫而克制這種天性，仍持續感受到內在有股衝動想去突破這種受限的困境，卻也一再遭遇內在另一股力量的壓制，因而夾在一種矛盾的處境中。在Elkins（2017）看來，嬰兒自然的攻擊衝動／活動力，會幫助其發現外在世界（母親此客體）的存在，讓外在世界得以在嬰兒心中成形，而母親持續地支持嬰兒做自己，將有助嬰兒發展健康的自我；此點放在治療情境中，可以解讀為當事人的毀滅行為，也是要將治療者視為外在真實存在客體的必經路程，而治療者的支持與倖存，則是讓當事人的真我得以再次發展之關鍵。治療者需瞭解這種處境並非當事人能在意識層面清楚說明，或者經由協助當事人覺察就能消除，當事人內在客體關係的形成既然與過往主客體互動經驗有關，要產生改變，也需由經驗新的主客體關係互動才可能發生。以Winnicott（1971）的話來說，便是治療者需要提供促成環境，幫助當事人再次發展使用客體的能力。

三、以諮商關係催化當事人培養使用客體的能力

（一）治療者需在毀滅中倖存

Winnicott認為在治療情境中，治療者就像一個夠好的母親，暫時失去自己



的主體性，看見當事人經驗中深刻的個人部分，以及當事人自然升起的慾望，提供促成環境讓當事人隱匿的真我能再度甦醒發展，故諮商中重要的不是詮釋，而是關係中的經驗（白美正譯，2011/1995）。因此，治療者很可能遭遇當事人突如其來且力道強勁的指責，或者無論治療者作任何治療介入都被當事人拒絕，更甚者，是肢體上的威脅攻擊。Winnicott除了提醒治療者需防範肢體攻擊外，認為當事人攻擊治療者的治療技巧、治療架構，是很常見的現象（Winnicott, 1971）。Ogden提醒治療者不該妨礙當事人非肢體的攻擊，或試圖運用詮釋去減弱當事人感受的強度，又或者反擊當事人，因為治療者的這些防守或報復行為，都會被當事人當作是治療者發動攻擊，將導致當事人不可逆的致病歷程（Ogden, 2016）。

（二）倖存的關鍵：非報復的真實性

在實務上，不反擊當事人是治療者比較容易自我提醒，也是比較顯而易見的反移情思考焦點，但更為困難之處在於：如何表現經歷當事人之毀滅行動後，治療者的「疼痛」感受，以作為真實有感客體的呈現，讓當事人經驗到客體有感但不會報復，也就是客體倖存。筆者在實務工作上的觀察與體悟為：若治療者自認身為助人者就是需要無條件全然包容、接納，面對當事人的挑釁雖有情緒但拒絕承認，以壓制過的平板情感回應當事人的攻擊，像讓當事人自說自話般「在幻想中揮空拳」，反倒會真的挑起當事人怒氣，因當下呈現出的就是當事人一直以來的處境：處在只有我的內在世界上，裡面沒有會回應的非我者存在。這種只有自己存在的空虛感其實違背了人的天性，想要突破又不可得的矛盾處境在治療中再度被突顯，當事人

將被挑起過去與當下雙重的挫折感。

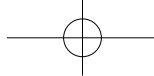
因此，適度地表現出治療者的猶豫、苦惱，反倒更為真實，並且重要的是，這些治療者情緒反應，是作為一個實際存在客體的展現，目的不是為了反制當事人，也不是將諮商重點轉向治療者的個人需求，而是在提供支持的同時，不失去治療者身為人的真實性。再者，更重要的是，在毀滅行動過後，治療者依然與當事人同在，未因受挫而尋找合理藉口放棄當事人。

肆、結論

回顧Winnicott（1971）對於「客體的使用」觀點，以及參考Ogden（2016）及Elkins（2017）兩位學者的闡釋，再反思諮商歷程，發現治療者可以從當事人出現的移情反應去探究、評估當事人是否具備使用客體的能力，亦即從當事人在人際關係中使用投射性認同、如何表現對人的欲求等，作為基礎指標，判斷當事人能否將客體視為存於外在現實環境中的真實客體，抑或只是內在客體的投射產物。

當當事人持續以一種僵固的內在客體關係模式與生命中遇到的他者互動，我們幾乎可以肯定，當事人過去的重要客體，並未安然度過當事人為了確認客體實存於外而發動的毀滅攻擊，亦即未能倖存；其所造成的影響，便是當事人無法在關係中坦然表現真我，發展出了假我，也無法將治療者視為如其所是的獨立客體。至於對已能使用客體的當事人來說，是否還會如Winnicott（1971）所言，持續發起毀滅？仍需要更多實務上的觀察驗證。

當諮商關係逐步培養出促成環境的條件，即當事人感受到一定程度的安全感，能在潛意識層次與治療者形成情感



上的連結，並喚起過去未完成的客體毀滅與倖存經驗，對治療者展開毀滅攻擊，關鍵將在治療者「彷彿被打到般」的反應，是不是足夠真實且不予以反擊，而這一切的完成，取決於治療者對當事人內在客體關係發展的深切理解，以及對其之情感關懷。若能提供客體倖存此種不同以往的新關係經驗，對當事人便具有療癒性；而是否需要加以詮釋當事人的行為？似乎更適合在經歷客體倖存之後再行思考，屆時作為實存的外在客體，治療者所做的詮釋才有可能進入當事人心中。

參考文獻

- 白美正（譯）（2011）。*超越佛洛伊德：精神分析的歷史*（原作者：S. A. Mitchell & M. J. Black）。臺北市：心靈工坊。（原著出版年：1995）
- 吳建芝、簡意玲、劉書岑（譯）（2010）。*溫尼考特這個人*（原作者：F. R. Rodman）。臺北市：心靈工坊。（原著出版年：2003）
- 林玉華、樊雪梅（譯）（2017）。*當代精神分析導論：理論與實務*（原作者：A. Bateman & J. Homes）。臺北市：心靈工坊。（原著出版年：2003）
- Elkins, J. (2017). Revisiting destruction in "The use of an object". *The Psychoanalytic Quarterly*, 86(1), 109-148.
- Ogden, T. H. (2016). Destruction reconceived: on Winnicott's "The use of an object and relating through identifications". *International Journal of Psychoanalysis*, 97(5), 1243-1262.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases* (2nd ed.). CA: Thomson Learning.
- Winnicott, D. W. (1952). Anxiety associated with insecurity. *In Collected Papers: Through Paediatrics to Psycho-Analysis* (pp.97-100). London: Tavistock, 1958.
- Winnicott, D. W. (1971). The use of an object and relating through identifications. *In Playing and Reality* (pp.86-94). London: Tavistock.