

天主教輔仁大學心理系研究所碩士論文

指導教授：賴誠斌 博士

關於自我主體性的尋回：
一場魂魄碎落與重整的漫漫征途



研究生：張文瑜 撰
中華民國 111 年 7 月

摘要

在進入心理系學習、接觸自我敘說以後，我生命中那個潘朵拉盒子被打開，從此開始了我一邊承受軀體疼痛一邊進行自我生命理解的歷程。我曾經很不懂說那些在外人眼中看上去悲慘又可憐的故事有什麼特別的意義，我甚至不願將其稱之為“創傷”。我在很長一段時間裡頭，只覺得這些東西讓人沉重、惹人厭煩。

只是磕磕絆絆走到第四年，敘說的意義，慢慢在我的生命中顯化出來：透過自我敘說的歷程，我重拾了個人的主體性，在一次次書寫和討論的過程中，我重新接回了對過去生命事件的情感和感受，自此，我的軀體化症狀開始減輕。在和家人的對話後，我把個人和家庭所經歷的苦楚放回了歷史的脈絡和社會背景底下做重新理解，過去生命中的苦痛經驗也開始可以得到安置。

我認下了過往生命中無可挽回的痛苦和失落，後續卻誕生出了真實的可以前行的力量。身為一名諮商學習者、一個想要從事助人工作的人，我發現當自己生命經驗得到整合，我經歷過主體性療癒的歷程後，我對會談現場的“我”的樣貌捕捉變得更加清晰，我也更能夠有空間去傾聽和明晰個案所說為何。

關鍵詞：自我敘說、主體性、創傷、軀體化、諮商學習者

Abstract

Since I studied psychology and got exposure to self-narrative, the Pandora's box in my life was opened. From then on, I began to understand my life story with a lot of somatization symptoms. At first, I was so tired of telling those tragic and pitiful stories to others that I couldn't even recognize them as traumatic events. For a long time, I just found them heavy and annoying.

I stumbled to the fourth year, and the meaning of narration finally manifested in my life gradually: through the process of self-narrative, I regained my personal subjectivity. In the process of writing and discussing my stories again and again, I took back my feelings about past life events. Since then, my somatic symptoms had begun to relieve. After the conversation with my parents, I took a new acquaintance of the suffering experience of my family in the historical and social context, and the painful experience in my past life can also be resettled.

I recognized the irreparable pain and loss in my past life, and the real power to move forward was born in the follow-up. As a counseling learner and a professional helper, I found that when my life experience was integrated and I had gone through the process of subjective healing, I was able to perceive the professional self in the practice. When I became clearer about myself, I had more space to listen and understand my clients.

Key words : self-narrative, subjectivity, trauma, somatization, counseling major

謝誌

關於致謝辭的部份，我拖拖拉拉，想了很久。原因無他，就是因為，我覺得需要感謝的人，實在是太多了。

我時常覺得，感謝我生命中出現的每個人。雖然這句話看起來說了和沒說似的，但是我內心確實對很多人心懷感恩，特別是我的老師、我的家人、我的朋友，以及所有曾經和我有過美麗相逢的人們。

感謝你們。

回到論文，首先要感謝的，還是我的家人，感謝他們支持我在台灣這四年來的學習，從來沒有在經濟上委屈過我，對我這相對其他研究所要更漫長的學習生涯，也沒有微詞。感謝他們一直以來對我的最大心願，便是希望我平安健康。

然後要感謝的，是我在輔心以及各種因緣際會遇到的老師們。能進入系上跟著這裡的老師學習，是我覺得不枉此生的事。

我很感謝自己在專業學習的路徑上能夠遇到誠斌，以及也很感謝我的敘說路途是他相陪。很多我無法宣之於口說出來的苦痛，很感謝他有時候讓我感受到一種莫名的懂得。雖說我永遠也無法核對，他那個點點頭的動作底下是否是真的懂，但，那已然不重要了。

也很感謝我的督導和口委老師們。我時常覺得自己何其有幸，能夠得到老師們的指點，聆聽他們在豐厚生命沉澱下的教誨，也感受到他們對於後輩的關愛和提攜。

再來就是謝謝一路陪我走來的論文夥伴們。我生命中曾遭遇過多麼大的混亂，你們在和我討論的時候，或許就也同樣地經受過多麼大的卡頓和無力感。我只能感謝時間的福澤和我們彼此的選擇，讓我們能夠一直撐著，陪伴彼此走到現在。

感謝那些關心我論文和生命狀態的朋友們。這一輩子我能夠和你們相識相知，能夠得到你們的偏愛和支持，是我很大的幸運。

感謝我的學生和個案們。在和你們交手的過程中，我真實地實踐著我的生命和情意。感謝你們教會了我許多事，也慶幸我們之間所有的相逢。

感謝這四年來，我在這片土地上的所有經歷。無論如何，我都會好好珍惜，努力將之化為我人生中重要的養分。

最後，也感謝我自己，活到今天，走到今天。

目錄

CH1 敘說的緣起.....	1
“誤”入輔大心理系.....	1
為什麼要做自我敘說？.....	2
從軀體化症狀開始的敘說歷程.....	4
一個被封館的傢伙/My big monster.....	6
從主流的故事版本走向個人的破碎經驗.....	13
CH2 “哪吒”的故事（上）.....	16
出生前的烏雲密閉.....	16
因為她出生，所以媽媽不在.....	18
當媽媽和害怕一起回來.....	20
世界那麼大，卻和她無關.....	22
她說了“好”，自此恪守本分、分道揚鑣.....	24
如果自我撤銷，能減少麻煩嗎？.....	26
無人知曉與安葬的童年.....	28
災難背後的真相.....	31
餐桌上的戰爭.....	32
廚房裡的焦慮.....	33
削骨還父、削肉還母的下場：成為一個怨氣沖天的幽靈.....	37
幽靈的自我修養.....	45
此去經年，陰陽兩隔.....	46
CH3 和破碎的生命對話.....	48
宏觀的政策研究底下，缺少的是真實在經驗的人生.....	48
關於我的創傷與防禦.....	50
無頭冤案：生命的斷裂感和末日感.....	57
沒有歷史，也沒有未來.....	59
CH4 “哪吒”的故事（下）.....	62
重塑蓮藕身：從實習/學習的場域聚魂.....	62
過往的學習生涯.....	65
在山頂的城堡.....	65
小學：我的“班”與“群”.....	67
初中：“脫軌”和“回歸”的時光.....	68
高中：升學賽道下的一起演練.....	70
老師和同學們陪我長出來的樣子.....	73
在“邊緣”相逢的血淚史.....	74
我的重新理解與挪動.....	80
愛與愧疚.....	80
投射認同與分化.....	83
被埋葬的秘密：從創傷走向哀悼.....	87
我和家人的對話與重新看見.....	89

對外進行規範、控制 VS 長出自己的理解.....	92
如何重述：關於新的敘說版本出現.....	95
復原與整合：終點和起點.....	97
CH5 專業生命的實踐與轉化.....	100
自我敘說與主體性的恢復.....	100
其他諮商學習者的自我敘說歷程.....	102
魂魄歸位：助人場域中“我”的肯認.....	105
是“助人者”，也是自己.....	109
“我”看個案之一瞥.....	111
清醒紀.....	114
後記.....	117
參考文獻.....	120



CH1 敘說的緣起

“誤”入輔大心理系

2018 年我申請到台灣念研究所的初衷，原本是像我過去二十多年的人生一樣：透過學習掌握新的知識和技能，發展出自己的能力以後，學以致用。我在大學畢業以後，在廣東省的一個鄉鎮上支教¹了兩年。在那兩年和學生相處的時間裡，我發現了自己從小到大接受的教育所不能夠覆蓋和處理的議題：關於孩子們的內心照顧和養育。

我在教學現場遇到了很多讓我頭疼的孩子。他們的行為習慣是我在學校和課程的架構之下難以應對和接納的，而與此同時我也深深地感覺到，我教他們課本的知識、讓他們習得某種考試的技能，這不能夠讓他們的內心變得穩定，也很難改變他們的行為。而且，從課堂拓展出去，當我真的認識到這些孩子的家庭環境以後，我就越發清楚，很多外在行為的培養，不是靠在學校學習書本知識可以達到的。

這涉及到孩子們是如何被照顧、如何被養育、如何被對待。

當初在學校支教的我，為了回應我所看待的孩子們的狀態，做出了我的嘗試，我試著給他們開一些和心靈健康和心靈成長有關的課。在和孩子們一起經歷了一些經驗性的課程之後，我開始反思一件事：心理健康教育，為什麼在我小時候成長過程中就幾乎沒有感受到它的存在，然而二十年後我的學生所處的環境裡，也依然貧乏呢？

從小到大，我的生命經驗裡有一個解不開的困惑，但是我在學校這麼多年的學習，我即便一路跑跑跑，作為優等生升學，拿到了高等學府的畢業證，也似乎沒有得到解答。學生們的情況，也似乎加強和召喚了我內心的困惑感。

我因此決定轉專業去學習和人、和心理有關的知識，打算進修，等研究所畢業以後轉行從事和心理健康教育有關的工作。

或許那時候隱隱鋪在這個職業規劃底下的，是我生命中從來沒有解開過的結。

但那時的我並不知道，未來研究所四年的學習歷程裡，我會有如何的一場經歷。當初我的想像，還停留在學習、修課、畢業、拿學分、工作這樣的框架之中。我對輔大心理系沒有什麼具體的瞭解，我不曾知道這裡發生過的事，也沒有聽說過自我敘說。碩一的我，就像是誤打誤撞地進入了這個地方，這個很多人都在講“自我敘說”的地方。

¹ 是指一項支援落後地區鄉鎮中小學校的教育和教學管理工作

只是與此同時，我也有一種冥冥之中註定的感覺。我大學的時候曾經申請到台灣來當交換生，那時的我，就是在輔大交換。那半年在台灣走走、停停、看看的日子，就像是一段我正常人生軌跡的“脫序”時光。在大四上，當我身邊所有的同學都忙著找工作的時候，我卻沒有和他們一樣投身於準備工作或者準備考研的隊伍裡頭，而是跑到台灣交換，過了一段忙裡偷閒的時光。那半年對我來說，就像是我的人生被按下了暫停鍵，在我交換結束後回到大陸的時候，有一種南柯一夢的感覺。我記得結束交換的那天，我坐著飛機回家，在飛機上半夢半醒之際，跑出來了一個莫名其妙的想法——“總有一天，我還會回來的”。

“回”，我對著一個此生可能再沒有機緣到來的地方，用了“回”這個字。這麼說來，看似有些荒謬，因為我的故鄉，宛如是在一個夢中。但因緣巧合，我在結束兩年支教生活以後申請台灣的心理系研究所，最後錄取我的，也還是輔大。

某種程度上說，我是回來了沒有錯。

但我回的，也許不是輔大，也不是台灣。而是我在交換的那半年期間，模模糊糊地碰到的一個“相逢如恐在夢中”的精神家園。交換的那半年，當我一個人走在台北的街巷，內心常有一種孤寂、哀愁和一不小心就會扎到自己的纖細與敏銳。我那時候並不知道這些感受從何浮起，興許是因為路邊的藝術裝置，又或許是我看過的書或電影。但也許，都不是。那些湧動在我心裡的溪流，興許一直以來都如血液般在我的體內流淌。

我的閥門被關閉了太久，一不小心，曾在這片土地上被鬆動過。這個地方，曾經有一些空間，讓我的閥門被鬆動過。

或許，這才是，我重新回來念研究所，真正的理由。

為什麼要做自我敘說？

在輔大心理系上課，大概怎麼都跑不掉的，就是會聽到“敘說”這兩個字。我從一開始進入系上的時候，就一直在聽老師、聽學長姐聊這件事。這好像也是我們系的特色，很多學長姐的論文都會寫自我敘說。他們出土自己的生命故事，以此作為論文。

而剛進這兒的我，對這件事充滿不解和好奇。一方面是因為，過去的我從來沒有聽說過這樣的論文，一個人自己的故事也可以成為論文嗎？那時的我，對論文有很多學術性的標準和想像。另一方面，就是出自我對那些在論文中做“自我敘說”的同學們的強烈好奇。我很想知道，為什麼他們一定要做自我敘說？甚至是用自我敘說來完成自己的論文？

這件事我追了很久，也想了很久。

這是關於什麼未竟之事嗎？耗費如此多的心力在這件事情上，甚至要將自己的事情暴露在論文中，讓自己的過往和學術研究聯係在一起，到底是為了什麼？

我曾經拿這個問題去問一位學姐，她興高采烈地跟我說：“用自我敘說來作論文，解決了自己的議題又完成了論文，不是一舉兩得嗎？這很賺啊。”說實話，我當時費了好大的力

氣才理解這個說法。因為在我看來，自我敘說這件事，要耗費的時間和精力，實在是太多了。如果只是為了畢業，需要這樣大的投入嗎？

進入研究所以後，我看的第一篇自我敘說論文²，是一位身為自殺者遺族的學長寫的。在看他的論文之前，我陰差陽錯去聽了這位學長的分享會。那是我第一次認識我後來的指導教授誠斌³，也是我第一次聽到和自我敘說有關的分享會。可能在那時候，“自殺者遺族”這個身份就吸引了我。在我過去的人生經驗中，我太少遇到這樣的人類了。我好像很需要去瞭解看看這個群體的人，他們都在經歷些什麼。

這個學長，他搞清楚親人自殺的理由了嗎？他恨對方嗎？他為什麼要做敘說？走敘說這一趟，對他來說到底是個什麼呢？

在那個場的分享裡頭，我感受到了某種共振。當那個學長作為敘說者的時候，我從他身上感受到了某種不屈不撓的努力。父親自殺，這件事對他來說有深刻的影響，在他敘說的歷程中，他試圖與父親對話，與自己對話，與生命對話，到後來，我聽說了他與偏鄉青少年之間助人實踐以後，我在那時，感到了某種生命的力量。

我幾乎是分享會結束沒有多久就去圖書館借了他的論文來看。

那時我課修得很滿，還報名了很多校外的活動。而他的論文，會被我隨身攜帶。在我搭著捷運把自己搬來挪去的時候，我就在這段時間見縫插針地看他的論文。

那陣子，在喧鬧的捷運車廂中，你可以看到有一個女孩子，懷裡緊緊抱著一本論文，頭靠在窗邊，一邊忍著胃疼捂著胃一邊掉眼淚。

從不哭出聲來。

這本論文對當時的我來說，幾乎有一種魔力。我不知道該怎麼形容這篇論文給我的感覺。我幾乎每天看完一部份，就會認真真地摘錄我自己被打中的地方。我碩一的時候看它狂哭，我那時候感覺到的是，每一句輕描淡寫的話背後，都可以是層層疊疊鋪排開的、豐富的人生。

可當我看完重新追憶之際，我發現我已經記不起其中的內容。我無法捕捉到具體的字句，也幾乎記不得故事的情節。我好像只是依稀記得一種感覺。我在那篇論文裡，感受到了一個無處安放的破碎的靈魂。

浮浮沉沉，浮浮沉沉。

到我碩四，有一次在論文團體討論我的生命經驗時，誠斌問我有沒有看過這本論文。我點頭如搗蒜。可我什麼也記不得。我曾因為這本論文哭得亂七八糟，可我卻什麼也記不得。

當初看著學長的論文時，我好像能夠明白，通過自我敘說的方式來觸碰自己生命當中的

² 《孤獨行者朝向麥田捕手：自殺者遺族的敘說與實踐》，游賀凱，2007

³ 輔仁大學賴誠斌老師，下同

議題，與自己對話，找到答案，走過這樣的歷程，對他來說，可能是一份很珍貴的禮物。

可對我來說，我依然捕捉不清，我被這篇論文打中了什麼，也說不出我那澎湃的讓我流淚不止的感受是什麼。我似乎難以把別人做敘說的理由嫁接到自己身上。

我總是想找到一個明確的、可以說得清楚的理由，來開啟我的敘說。可我辦不到。我找不到。我的情緒感受總是輕而易舉地，就沖碎了我所有的語言。

我曾經寫下這樣一段話：

如果一個人在沙灘上走著，所看過或寫下的所有字句都像被寫在沙灘上一樣，被海浪洗過，被風吹走。

被海水和風帶走的東西，還重要嗎？

還有什麼會是被留下的嗎？

埋藏在沙灘底下的部份會是什麼？

我沒有答案。可我現在，恐怕再拿不出沙灘上的字句了。

我常常在思索我的個人狀態、或者想自己到底要不要做敘說的時候，腦海當中，一個字也找不到。

從軀體化⁴症狀開始的敘說歷程

其實從研究所第一年開始，我就已經有些“不對勁”的狀況跑出來。最初是莫名被擊中然後猶如針紮一樣的胃痛，特別在聽老師分享一些苦難的生命故事以後，我的胃痛有時會綿延到幾個小時以上。

從碩一下我開始整理自身家庭經驗的文本開始，一種空茫的無意義感和不明所以的痛苦，打消了我原本期待人生能夠按部就班地好好走下去的動力。我在上誠斌的生命書寫課的時候說，我好希望我的人生有一個巨大的暫停鍵，我在可以按下那個暫停鍵以後，墮入黑洞當中沉睡。但我同時也希望，還有一個可以維持功能的我在現實中運轉，按部就班地完成一切事宜，不要讓我的家人和朋友擔心。

我那時候覺得好累，一種人生中巨大的疲累感席捲了我。我常常做夢，夢見我醒不過來。我的夢就像俄羅斯套娃或者盜夢空間一樣，一層接著一層，每每我以為我已經透過讓自己摔在地上或者有別人來叫我等種種方式讓自己醒來的時候，卻發現我依然還是在夢裡。

我醒不過來，無論我如何努力。在夢裡哪怕地震了我還是醒不過來。

⁴所謂軀體化，就是這樣一種現象：患者自覺有很嚴重的軀體症狀如頭痛、乏力、失眠、身體不舒服、工作效率下降等，但在相應的醫學檢查卻沒有發現明顯的病理改變，又或者，臨床檢查中發現的病理改變不足以解釋患者自覺症狀的嚴重程度。出現這種軀體化的深層次原因在於心理問題長期壓抑等得不到解決。

從碩二的時候開始，我的一個早期的生命經驗底下的強烈情緒體驗被召回，從此開始背痛，當天硬生生地痛到無法入眠。再後來我整個背部的疼痛愈演愈烈。

我會寫自我敘說，正是因為這些不明所以的身體疼痛。說起來，我開始走敘說的歷程，頗有些“被逼上梁山”的感覺。

因為，我早早就知道，我的所有疼痛都是軀體化的表現。畢竟，它們實在是痛得太明目張膽了。它們出現的情境，沒有一個不是因為那個現場出現的東西打中了我過去生命中那些無法承受又消化不良的疼痛。

可是我完全不能夠知道我在痛苦什麼。我對於那些痛苦的面貌，很是模糊。

我記不住。

我記不住刺激到我的，到底是什麼東西。

我無法意義化我的疼痛。

可我又實在沒有辦法不處理我自己。

那時候我好像處在某種絕境之中，這些愈演愈烈的身體疼痛在告訴我一件事：我不能不管我自己，我也再不能不要處理和面對我自己了。再這樣下去，我遲早有一天會被我自己搞死。

我有時是真的懷疑我會被硬生生地疼死。

可我對我自己的安置，似乎很難被安放在諮商室。

我從碩一就去學校的輔導室，我每次都在會談的時候釋放我的情緒和眼淚，但我不會和心理師講述我生命中幾乎像是被詛咒了一樣的巨大陰影。

我的生命，伴隨著一個極其強大的，無法宣之於口的秘密。我不可能和我覺得素不相識的人講這些東西。我一定要和與我建立了信任關係而且是要我在現實生活中看得到對方的具體面目的人，才能開啟。

我在碩二的時候開始想找誠斌做指導教授，其中一個很重要的原因在於，我碩一第一次在他的生命書寫課上出文本的時候，他就摸到了那個陰影打在我的人生當中的，某種黑麻麻的痛楚。

在我隻字未提我的人生遭受的巨大詛咒之際，他提醒並碰觸了我的痛楚。這讓我感到某種可能性：某種我自己的生命痛苦可以被看見和被理解的可能性。

我那些痛來痛去的身體症狀，我那些無所安放的痛與疲累，我從來就搞不清它們要和我說什麼，也不知道它們是什麼。但是，在系上上課的過程，在我的狀態被老師捕捉、詮釋和理解的剎那，我開始有了一些模模糊糊的希望感：有朝一日，或許我終於能看懂我自己身上在發生什麼的，希望感。

我後來，就是靠死死抓著這個微弱的希望感，走向我敘說的開端。

一個被封館的傢伙/My big monster

我在碩二那年，整個人在受到母女關係攪動之下，背部開始出現一種密密麻麻爬滿蟑螂或者被蜘蛛觸手黏住的感覺。偏偏不湊巧的是，碩二下學期因為疫情，台灣政府頒佈了嚴格的入境政策，我作為陸生被迫留在家裡沒有辦法到校上課，只能夠留在家上網課。

有時候我在家看向窗外的時候，會看見不同的東西從天上掉下來：有時是紙片，有時是衣服，我甚至看到過鳥兒墜落。直到有一天，我和朋友說起此事，他問我，真的有那麼多的東西會從天上掉下來嗎？

他說完以後，我懷疑自己是不是出現了幻覺。我開始懷疑，我真實與虛幻的邊界。

在那學期有一次，在慈宜⁵《行動研究》的課上討論完我那陣子和母親的衝突以後，我慢慢吞吞地挪到餐桌前去吃東西。整個人陷落到一種更難以言說的感覺中。如果說，我先前只是因為覺得我媽的手就像一隻大蜘蛛的細細長長的觸角碰到我，而覺得想吐的話，課程結束以後，我渾身上下都不好受。一種粘連在周身所有皮膚上的、無法擺脫的不適感包圍了我，我雖然難受卻同時很清楚，這種不適，不管我做什麼都無法擺脫。

我頓時落入一種奇怪的想象。我想起先前看動畫片《Rick and Morty》⁶時的一個場景：主人公的孫女誤碰了主人公發明的一個科學儀器，導致自己最後內外翻轉，一眼看過去，這個女孩本該在表層的皮膚全部不見，而內裡的血肉、神經、血管全部裸露出來。

我當時覺得，我好像必須要變得和她一樣血肉模糊，把我的皮全部剝開，我此刻的這種不適才可能得以稍稍緩解。我渾身上下，從頭到腳，都難受得要死。可是我想不到別的東西，來取代對這種瘋狂解方的想像。

百科上寫：「皮膚，指身體表麵包在肌肉外面的組織，是人體最大的器官。主要承擔著保護身體、排汗、感覺冷熱和壓力等功能。皮膚覆蓋全身，它使體內各種組織和器官免受物理性、機械性、化學性和病原微生物性的侵襲。」⁷

我覺得我有一個隱隱約約、可能知道的東西是，在我和我媽的關係裡，也許從頭到尾，最重要的，就是一個「邊界」的問題。我原本對這件事的認識非常模糊，我卻在討論結束以後，召喚出對我整個人表皮的不適忍受。

而且，湊巧的是，就在《Rick and Morty》那一集後半段，那個女孩最後面臨的，也是她的母女關係。

⁵ 輔仁大學張慈宜老師，下同

⁶ 該劇描述天才科學家 Rick Sanchez 在失蹤 20 年之後突然回到女兒 Beth 的生活中，並與家庭成員開展的一系列探險故事。Rick 經常將他的孫子 Morty 和孫女 Summer「帶」進他的瘋狂人生。劇裡包括了關於不同次元、宇宙、人生的各種奇思妙想。

⁷ 百科網址：<https://baike.so.com/doc/2467180-2607701.html>

她變成了一個怪物，可是她的媽媽最後救了她。

我不知道我是否能夠這樣幸運。Be a monster 而終被解救的幸運。

皮膚是人類最大的保護器官，何以在我的想像中，我的痛苦，竟然來源於我的保護層？何以我要用毀滅保護層這樣極端危險的想像去構築一種解決痛苦的方式？

在那個想像背後，我發現我又一次地，想要陷入一種歇斯底裡的、不可逆的瘋狂當中，玉石俱焚、萬劫不復。有時候，一種“再怎麼努力也沒有用”的絕望感會壓垮我。我有時很想讓命運一刀封喉，徹底斷絕了我任何想要逃脫和改變的願望。然後我就可以解脫了。

好像只有這樣，我才能結束這所有的爭執不休。

後來慈宜透過微信打電話和我說，並不是因為我不夠努力才會變成這樣，也不是只有一個人正在遭受這樣的痛苦。我好像得以，稍稍放下和遠離那個想像。

等到疫情解封，碩三我終於可以回到學校的時候，我幾乎是想像抓浮木一樣，抓著誠斌。我那時候幾乎像是瘋了一樣出土各種文本，找各種人和我討論，用力把自己頭打爆然後嘗試讓自己的生命經驗可以“嘖嘖嘖”用各種各樣千奇百怪的面貌出現。

可是當我寫到一個程度的時候，我依然懼怕我生命中的秘密被公開。我無法在討論的時候完整地出土我的生命經驗。我沒辦法和別人解釋，我童年的記憶裡，是為什麼幾乎不會有和爸爸媽媽一起出去玩的場景。關於我家的很多事，我總是講不清，也不願意講清。

可我似乎不得不講清。誠斌作為我的指導教授，似乎沒有要放過我的意思。我自知模糊的敘述是無法讓別人理解的，可那時的我，不能夠接受“我被要求要講清楚”的這件事。後來一天我揣著憤怒走進了誠斌的辦公室去找他討論。

我後來寫了一篇小故事《魔法師和格子少女》⁸，來描述那一天我在他辦公室討論的時候

⁸ “叩叩叩。”

穿斗篷的少女推開門，走進房間，見到了那位傳說中的魔法師。

傳聞中，所有來見魔法師的人，倘若要達成自己的心願，都要付出一些代價。少女不知道，每個人究竟付出了些什麼。

她只知道，自己像是走投無路，無可避免才來了這個地方。

倘若漂洋過海到這片島嶼，走進森林深處，跨過溪流，來到這個小房間，依然沒有辦法得到救贖。

那她這輩子，可能再也不會有好轉的機會了。

她想開口和魔法師訴說自己的來意和苦衷。

魔法師攔住她，和她說道：“如果你不讓我看見你的樣子，我就沒有辦法幫你。”

少女身上那件大大的斗篷蓋住了她的身軀。這件斗篷的帽子出奇的大，帽檐出奇的寬。整個帽子幾乎蓋住了少女大半邊的臉。讓人不禁懷疑，她穿著這樣的衣服出門，眼睛到底要怎麼樣看清方向。

少女猶豫再三。她和魔法師說：“可是我不能拿掉我的帽子。”

魔法師無動於衷，他只是緩慢又堅定地，把他的話重新說了一遍。

僵持了一陣以後，少女輕輕地扯下自己的帽子。

她幾乎是從嗓子眼裡才發出了一點聲音——“如果我摘掉了自己的帽子，人們就會知道，我是一個撒謊精。”

現在，你看到了這個少女的眼睛，你會驚訝，她居然沒有守護靈。

這不尋常。

每個人的背後，都有一隻屬於他的守護靈。

當你看著一個人的眼睛，你就能穿過他，看到他背後那隻巨大而溫柔的守護靈。

有些人背後，是一隻胖乎乎的黑熊；

有些人背後，是一隻亮晶晶的馴鹿；

有些人背後，是一隻懶洋洋的豹子。

我們常常能夠從一個人的守護靈看到這個人的樣子。

可是，這個少女，你看見了她的眼睛。她的背後，卻空無一物。

魔法師看著少女。

少女覺得自己十分難堪：“就像你看到的這樣。我沒有守護靈。每當我去到一個新的地方，當地的人們要認識我的時候，我就不得不和山神婆婆借來彩色藥水，畫上她的樣子貼在背後。所有關於我守護靈的消息，都是假的。”

魔法師好像終於對少女有了一些反應，歪頭看著少女，問她：“誰說畫的守護靈，就不是真實的守護靈？”

少女也許是第一次聽到這樣的說辭。她磕磕巴巴地說：“可是……在我們王國，每個家庭只能存放三個格子。每個格子裏面，都，都會有一隻守護靈。通常來說，大家都能夠領到自己的守護靈。像我……因為是家裡多出來的第四個人，才會沒有守護靈的……”

少女的背開始隱隱作痛。

她想，這個魔法師也許不是真實的人類，不然怎麼會對她所說的情況如此不熟悉。

她繼續說：“我想，我就算沒有守護靈，我也可以去各個不同的地方修煉，學到更多的法術。可是，每當我去到一個新的地方，人們就要根據守護靈來確認我的身份。雖然我學習法術的過程，並不需要守護靈的參與，和其他人沒有什麼兩樣，我也一路進階，學得還不錯。可是，倘若有一天，我被人發現我是一個沒有守護靈的怪異傢伙，引起了人們的恐慌，也許……就會有王國的稽查隊來拿走我的法術。”

“拿走我的頭銜。”

“拿走我的工作……”

少女的聲音開始發抖：“我不知道他們最後會拿走什麼。”

“沒有守護靈的人，似乎什麼都不該有。”

魔法師看著少女：“所以這麼久以來，你去過的地方越遠，看過的風景越美，認識的人越多，你被發現的威脅就越大。”

少女不禁捂住了自己的嘴巴。

她開始發現，不管修煉得多優秀，不管自己多麼努力地假裝“正常”，也掩蓋不了自己沒有守護靈的事實。而且這麼多年來，自己原來是走在一條朝向死亡的加速道上。

越耀眼，越危險。

與此同時，她的背部開始扭曲。

她開始覺得，有好些個小人，開始拿著鐵錘和釘子在她的背上啾啾啾地鑿。

她懷疑這是不是魔法師壞心的魔法。又或者說，這就是她必須要付出的代價。

她快要沒有辦法好好地站在那裡。

在她背上動工的小人一刻也不消停。

她雖然沒有守護靈，可是這麼多年來一直活得很有骨氣。

但現在，她卻快要沒有辦法好好地、筆直地站在那裡。

啾啾啾。

啾啾啾。

她終於承受不住，把斗篷從身上取了下來。

她背後，露出了一個木頭格子！

一個好大、好大、好大的木頭格子，就背在她的背上！

這個格子又黑又重，棺材木一樣倒扣在她身上。

在少女背上動工的小人越來越多，力道越來越大。

少女學了很多年的法術，卻從來沒有人教會她怎麼應對現在的魔法。

她很想讓他們停下來，卻只發現整個人動彈不得。

啞啞啞。

啞啞啞。

她最後跌坐在魔法師對面的椅子上。

疼。

她大口大口地呼氣，卻還是沒有辦法停止。

吸，吁。

吸，吁。

吸，吁。

魔法師靜靜地坐在那兒等她。

他說：“你知道嗎，我們現在呆的這座小島，曾經經歷過一場白色風暴。很多從那場風暴中倖存下來的人，都知道，一個人守著自己畫出來的守護靈，背後潛藏著多大的，恐懼。”

少女不太確定。

她不太確定這座看起來有些風雨飄搖的島上，到底能不能找到她的救贖。

她此行的目的，原本是爲了她時不時發作的背痛。

她一直懷疑，是不是有人在她背上施加了詛咒。

一年前，一段被塵封的回憶在她腦海中復蘇。

從那天起，詛咒就開始了。

那時她剛學會記事不久，有一次，媽媽暴怒，身形翻高了十倍不止，沖著她露出了大大的爪子，勒令她必須立馬跟她回家。

她一直以為，是因為媽媽很愛她，才會那麼生氣。

可是，她在那一刻忘記了，她原是一個沒有守護靈可以保護自己的小孩。

她想請魔法師教她解除詛咒的方法。

發生的場景。那是我頭一次感到自己的背部像是被人拿著釘子在敲那麼疼，整個背部承受了一種極強烈的扭曲的痛苦。

那一次，是我第一次開口，用一種幾乎無法被辨識的聲調，從我那個被扼住的咽喉裡頭發出那微弱的、幾乎是被堵住的聲音，講我作為一個在“一胎化政策⁹”下出生的第二個孩子，從小曾被藏在衣櫃裡，且自幼所有面對公共場合的時候都特別隱匿和避開我的家人關係的經驗。

在我寫下的小故事裡頭，那個不敢見人的少女一直背著一口棺材。我以前從來沒有意識到，原來我是一個早早地就被封棺了的傢伙。

我原是一個，半截身入了棺材的，活死人。

“每個生命都有它自己的位置，我們必須把正確的位置還給她。”

少女也許聽懂了這句話，也許沒有。

她的眼淚一顆顆往外冒。

她背上的小人工作得更勤了。

啾啾啾。

啾啾啾。

最後，魔法師說：“這是神讓你找到這片森林的旨意。”

一直以來，少女都覺得自己和別人的緣分很淺。

從來沒有一個地方，讓她覺得自己可以超越沒有守護靈的宿命。

可是，倘若有一個地方，是她命中註定要到達的世界。

她是不是就可以，暫停那永無止境的奔跑和遷徙？

這句話精準地劈中了她。

啾，啾。

原來，不知道什麼時候開始，她背上的格子，早早釘在了她的背上。

穿過皮膚，釘進了血肉之中。

終於，她背後格子裡頭，最重最重的那根，棺木架子，被這群動工的小人，拆了下來。

但她開始覺得，魔法師的魔法，奏效了。

⁹ 一胎化政策，是中華人民共和國曾經推行的計劃生育政策，從 1979 年開始隨着改革開放推行，規定中國大陸的城市人口只可以生一個兒女，生第二個就需要審核批准，如果違反規定生第二個，需要交罰款（「社會撫養費」）。例外的情況有農業人口、少數民族或者兩夫婦都是獨生子女。

那一次和誠斌的討論過後，我的背痛似乎得到了一些緩解，但也開始擴散和轉移：我的身體猶如爬行類動物一樣一節一節地開始斷裂，從尾椎骨的地方一節節斷到肩膀和頭部。嚴重的時候，醫院給我確診了腰椎間盤突出。等疼痛往上爬到肩膀和脖子的時候，我常常覺得自己的腦袋要斷了：我的頭破破爛爛，腦袋和身子之間的連結稀稀拉拉，我的左半邊脖子像是漏風一樣連不起來我的身體和腦袋。

而我像極了一個不知道是不是從水草裡爬出來的女鬼。

我甚至開始嘔吐。當我的文本寫到某個程度寫不下去，或者是大家和我討論的時候說到一些關鍵字的時候，我的身體會誠實反應所有我消化不良的東西，像是我的母女關係，又或者是我那漂泊無依沒有根據的生命。吐完以後，我的眼神會恢復一片清明，就像是把剛剛大家和我討論的東西，全部忘了個一乾二淨。

「創傷症狀通常有種傾向，就是斷絕與創傷源頭之間的聯結。」¹⁰

每次討論我都很仰賴錄音。因為沒有錄音，我就幾乎什麼也不能夠留下。

到我碩三下學期的時候，失眠已經不是最可怕的事，最可怕的是沉睡過後、蘇醒之際的心絞痛。某種生命不能承受的重量如此之深地壓在了我的心上，而我從夢境逃離之際，醒來時我的現實痛覺會排山倒海般地讓我感受到一種離魂的痛楚。

每次我醒來的時候，都會活生生地感受到什麼叫“魂飛魄散”，還有“生不如死”。

直到我碩四的時候，我重新再和老師同學討論小時候我媽帶我自殺的創傷經驗的時候，頭痛到幾近分裂。我在這一次的討論中，明白了我生命中另一層的苦：我除了做我們家的“拯救者”之外，別無其他選項和身份立場的苦。

在這個經驗裡，我沒有位置去言說我被殺戮，也沒有位置言說我被拋棄。

我在討論這一段的時候頭痛欲裂，一種必須在不同生命位置上快速漂移而無處安放的痛苦在我的腦袋裡旋轉。

至此，我的整個上半身，從下往上，從后到前，算是，都完成了他們的疼痛儀式。

我幾乎所有該痛不該痛的地方，都走過了一遭。

而我身體的疼痛，隨著我這段時期頭疼的開始，終於有了走向消停的跡象。此後，每當我對過去一些創傷經驗誕生了新的理解，或者找回了某種經驗和感受的時候，我的腦袋就會發疼。

但與此同時，我的左腦和右腦之間似乎有內容物在彼此碰撞融合。從這個階段開始，我

¹⁰ Judith Herman, 2018, 《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生》，左岸文化，77

幾次哭到喘不過氣來又頭疼以後，身體承受的折磨反而在變少。與之對應的，留在我腦海中的語言和詞句，開始增加。我想，大概是因為，走到碩四，我的敘說終於開始出現了某些整合的面貌，而我的魂魄和身體，也可能慢慢在出現某種程度的歸位。

我的身體像是一個可供我感知的 KPI 指標。走到這，我好像終於可以說，我的敘說歷程，如我所願地，慢慢解答也慢慢解放了，我身體的痛楚。

從主流的故事版本走向個人的破碎經驗

而這個整合之所以有機會能夠出現，就在於我生命中的 monster，那個被我封棺的我自己，我終於肯讓她出現，也終於肯開始講，和她有關的故事。

在以前，我從來不認她。我從來不認。我會眼睜睜、明晃晃地告訴你說，她不是我，並且一次又一次地重複：她不是。她不是。

要我認她回來，這件事何其艱難。要知道，我原是一個在主流社會文化標準之下，看起來走得順風順水，體面無虞的人。畢竟，在念輔大心理系之前，我是看起來一個表面效度很好的人。

看上去，我的人生似乎一路順遂，沒有特別坎坷的地方。從小到大的學習經驗都很順利，我用功讀書，在學校裡頭受到老師和同學們的喜愛，從小學的時候就是學校全年級考試排名名列前茅的傢伙，到我大學的時候，也如願考上好的學校，念好的專業，妥妥一個優秀的小鎮做题家。

大學畢業的時候，我面對畢業後的人生安排，充滿了很多困惑。但我也還是努力找到了一個我認為可以發揮生命熱忱和進行實踐的支教項目——去村裡給孩子們當兩年的老師。

以前的我，好像一直以為，我會好好地、按部就班地完成人生。

因為，當我不知道要做什麼的時候，我的生存焦慮要迫使我去看身邊優秀的人，看他們都在幹什麼。我只要和他們差不多就好了。這使我覺得自己可以保證在一個不會被社會浪潮淘汰的位置上。

我總是覺得我的生命乏善可陳，沒有什麼好特別敘說的地方。我曾經在碩一的時候，用一條簡簡單單的綫來代表我的生命。



如圖所示。我一直覺得我的生命是一個總體直線上升的歷程，沒有什麼特別的艱難，也不覺得有什敘說的必要。唯一出現的曲折，無非就是我媽在我六歲那年決意吞藥自殺，然後在房間裡頭開煤氣罐想帶著我一起去死的事情而已。而最後其實也是有驚無險的一件事，因為我那天一大早還是醒了過來，並且爲了趕學校的班車而拼命喊她，喊不醒以後叫了我外婆

過來幫忙，也因此成功救下我媽。

這件事之所以還會有那麼一些影響，讓我畫了個折綫來代表它，無非就是因為它讓我和我媽在鬼門關門口走了一遭而已。但這看上去也其實沒有什麼特別的，因為後來我媽成功被救下來。看上去，我似乎什麼也沒有失去，一切，也依舊如常。我的人生軌跡，也依然在一個向前走的階段。我實在是也不知道自己的生命有什麼可說的，無非就是長大，念書，工作，上研究所。如同很多人一樣，是一段平平無奇的人生。

可我其實知道，我不是我想像中的那樣，過著一個平平無奇、順順利利、沒什麼特別的生活。我的生命經驗，根本就不是我自以為宣稱的那樣。

不然，我的身體不會千方百計地讓我疼痛。

在我碩三拼命找人討論文本的時候，有一次我和同學討論到吵架。吵到最後，我惡狠狠地說：“我恨我自己的特別。”

我恨。

那陣子我常常對自己的敘說覺得厭煩，因為我每次都要耗費別人大量的時間來討論我的生命經驗，而且不知道為什麼，我就是沒辦法講到讓別人理解我，我也不理解我自己。而我討厭自己的經驗不能被旁人輕易理解。我討厭和別人不一樣，我討厭這一切。

在我人生的前二十多年裡，我對朋友來說，是一個天真開朗好相處而且不計隔夜仇的傢伙。很多發生的事，我睡一覺就忘了。特別是不開心的部份。

可我恨我自己。

我一廂情願地希望自己普通、和別人一樣過著一種正常的生活。為此不惜削足適履。

一直以來，我寧願把“我”砍掉，來把我塞入一個看起來“正常”的框架之中。

我以為，我只要不認這個，不認我過去那些可能稱之為創傷的事件帶來的後續影響，不認我的軀殼被炸得四分五裂這件事，不要認我沒有歷史也沒有未來，我就可以假裝正常。

我以為這樣，我就不是 monster 了，我也不用背負那個強烈的異類感。

為此，我就是一丁點也不要認，一丁點也不要認我身上承受過的苦難。

誠斌在看過我的文本以後曾說，我其實要寫的是一個病人如何開始走向整合的故事。

聽完他的話，我覺得他說的對，可我不能承認他說的對。

“病人”這個稱謂，不知為何，它明明非常貼近我的痛苦，貼近我的頭痛，貼近我的分裂感。這個詞讓我痛哭。可我卻不能夠承認：我不能承認，我是一個病人。

這其中有可能有一重的悲哀是，原來我這麼多年費盡力氣假裝正常，到頭來卻還是...失敗。我不能接受這件事。

因為它同時也意味著，我沒有這個能耐。

我沒有這個能耐一手遮天，把我們家包裹得嚴嚴實實，也沒有這個能耐把我自己安排得

明明白白，在正常的人生軌道上持續向前，然後假裝很多事，都不曾發生過，假裝一切安好，沒有問題。

承認我有病，就像是在拉家人下水一樣。

一個在外部世界混得如魚得水招人喜歡的小朋友到底為什麼會出問題？

我的軀體一截截地斷了，為什麼沒有人幫我撿回來？

我家是一座鬼城，一座荒無人煙的，沒有人的鬼城。

到底為什麼？為什麼？

這件事，我終於瞞不住了。

我再也不能像以前一樣，幻想著只要我死了一切問題都可以得到解決。也不能夠用「我表面效度很好」來安慰和欺騙自己。

我再也不能拿著這個假裝存在的「皇帝的新衣」來包裹我們家一切的麻煩和混亂。

我對此感到深深地，巨大的悲哀。

我為我自己悲哀，也為我們家悲哀。

可是，我知道，那個被封棺的 **monster**，她的的確確，是一個在我們家出生，可靈魂沒有得到安息的，我幾乎不曾讓外人看到和知曉的，另一個我。

但我不能夠讓她出現。

就像我對外習慣性隱匿和消除我和家人的關係一樣。我不能夠承認，那個肢塊斷在家裡沒有被養好的女孩，和我之間，有半毛錢的關係。

我不能夠認，我不能夠認，她是我。

我怕我認了以後，會死的，就不僅僅是我了。

這實在是，一個女孩從出生的時候開始，就一直頂著一個巨大的死亡恐懼在過活的恐怖故事。她怕得要死，她要開口講話的時候，怕得要死。

在她說不清自己怎麼了的時候，她常常和別人講起哪吒削骨換父、削肉還母的故事。

而大概，那字字句句，她在講的，原是她自己。

CH2 “哪吒”的故事（上）¹¹

楔子：

《封神演義》中的哪吒三太子，殷商末年陳塘關（今天津，一說河南西峽）總兵李靖的第三個兒子，金吒、木吒的弟弟。商朝末期時生人。母親懷孕三年六個月，生下一個肉球。李靖以為是妖怪，就用劍劈開，裏面的嬰兒正是哪吒三太子。一次哪吒三太子在陳塘關旁的東海玩水，和東海龍王的三太子敖丙起衝突，不但將其打死，還抽他的龍筋做為腰帶要送給李靖，龍王到陳塘關興師問罪。李靖因怕麻煩，且顧及陳塘關百姓，想殺死其子哪吒。哪吒憤怒，割肉還母、剔骨還父，當場自戕。

出生前的烏雲密閉

女孩的母親在發現自己懷孕以後，就想要把孩子生下來。在她的意識中，家裡已經有了一個兒子，如果能夠再生一個女兒，一子一女，那是最“好”不過的。在女孩的家鄉潮汕地區，很多人有著重男輕女思想、相信多子多福，覺得家裡只有一個孩子的話還是太少了。女孩的母親也深受這些觀念的影響。

在那個年代，隨著改革開放¹²的進行，潮汕地區陸續出了很多做生意的人，利用當地的人口和資源，發展紡織業、中藥業……其中也不乏真的把集團生意做到全國的成功人士。當時，中國大陸一胎化政策也已經進行了十幾年。對家中經濟條件已經達到某種程度的家庭來說，生孩子時候多交一筆罰款，也為自己超生的行為付出了代價。這其中也存在著個體戶和公務員的差別。

女孩的父親和母親，母親工作單位所在的城市，可以透過繳納罰款的方式生二胎，而她的父親工作的所在地，因為城市的行政級別更高，更需要作出表率，因此在把控上更加嚴厲。因此，在女孩出世前，這個家庭中想要真的把她帶到世界上的人不多，除了她媽媽。如果真的多出一個人，整個家庭從此會有一種影影綽綽的風聲鶴唳之感。

對女孩的母親來說，旁人也無從得知她當時堅持要把女孩生下來的觀念到底是不是一種執念，又或者是一種迷信。也許，對這個女人來說，在生完兒子以後陸陸續續流產打掉的孩子已經有好幾個了，再這樣下去，身體可能會吃不消，以後也許再也沒辦法懷孕了。因此，她評估了一下，認為自己單位也有生了二胎的同僚，大家對那位同事的情況或多或少心中有數但彼此心照不宣，好像把孩子生下來也無不可。

她對“女兒”，一直有著某種貼心小棉襖的想像。早在女孩沒有出生以前，就心心念念希望這是個女兒。女孩的外婆是從戰爭年代走來的人，外公則很早的時候就開始臥病在床。因此，家中的生計全部落在了外婆一人肩上。

¹¹ 在書寫過程中，為了讓故事得以呈現和被書寫而不至於被創傷經驗帶來的痛苦感受淹沒，本章節故事採用較為保持距離的第三人稱為主角的書寫。

¹² 1978年12月十一屆三中全會中國開始實行的對內改革、對外開放的政策。此後中國大陸的經濟制度逐漸從「計劃經濟」轉變為「社會主義市場經濟」，使經濟高速發展。

對女孩的母親來說，她從國中的時候開始，就要承擔家中的很多家務，高中的時候，就已經在為家裡的生計感到焦慮。這個女人童年最快樂的日子，是和自己的兩個哥哥一起在田間玩耍的時光。在她小時候，她自己能和媽媽相處的時光，或許真的不多，而在和媽媽相處的過程中，她可能也少有機會學著可以對人產生依賴、擁有情感的親密。她的媽媽太忙了，忙著工作，忙著扛起整個家，沒有那麼多的時間和精力，來當她的媽媽。而女人，就這麼長大了，自己也成為了一位母親。

不知道是不是出於某種補償心理，那時候的女人，就是特別想要有一個女兒。

或許這還和他們家的家庭動力和夫妻關係有關。

恰好在女孩出生之前，女人的丈夫，也就是女孩的父親因為工作上的升遷，調去了外地工作。女人和丈夫之間的感情，那時候也許隱隱已經出了一些狀況。幾十年後，女人自己退休以後，在一次和丈夫的爭吵中，聽到丈夫用盡力氣地說出：“我那時候會接受去外地工作，就是為了逃離你。”女人當時所有的碎碎念，頓時都安靜了下來。

她很難不傷心的。

可當初的她，真的對這段夫妻關係發生的變化一無所知嗎？

因此，很難說女孩的出世，是這個女人當時內心情感無可寄託下的期待與選擇，還是女人為了有機會重新創造某種不同於自己生命的母女連結，而堅持要做的事。這個女人的一生，都留在了離她母親不遠的地方，哪怕她也已經到做奶奶的歲數，也依然會為自己的媽媽不需要自己、不稱讚自己、不認可自己的廚藝、看不見自己照顧媽媽的心意而發小脾氣、不開心和生悶氣。她的媽媽是在戰爭年代下活下來的勇士，到老了以後的心願就變成了：不要給兒女添麻煩就好。偏偏女人作為女兒，這輩子恐怕都在追尋和媽媽的連結感：她寧願媽媽能給自己添麻煩。她渴望媽媽看到、知道、說說她的好。

在她心目中，她興許也是這樣期待的：期待自己的女兒，也能夠給予自己此般無條件的關注。因此女人傾注了她當時的堅持和努力來生這個孩子。儘管哪怕婆家反對，她和丈夫同為公務員，在當時的政策要求下，如果被發現超生可能有失去工作的風險，她也還是要生這個女兒。

只是，她太低估某些現實環境帶來的壓迫和困難了。又或者說，她也沒想到，原來在那個環境下，要再生一個孩子，要承擔的壓力，要背負的東西，居然這麼、這麼多。

她從懷孕後，身體就一直不好。那時的她身體虛浮發脹。這個病幾年後被診斷出是腦瘤對身體的影響，好在她去做了手術以後，就痊愈了。就在她懷孕的時間，幸也不幸的是，當時的她整個人變胖一圈，因此不顯懷，每天還能夠照常去上班。到了天氣冷的日子，臨近女孩出生的日子，她身上厚重的衣物，也給遮了一層。

而老天爺的安排，在冥冥之中，也真的就那麼巧。

女孩是個早產兒。女人懷胎差不多七個月的時候，女孩就從她肚子裡跑出來了。女孩剛

出世那天，只有三四斤重。她似乎，就是用這麼一點點大的身子，嘗試在一個不被發現的情況下，悄悄地，在自己的家裡，出生了。

女人在多年以後回憶這段懷孕的時光的時候，心中也有自責。她有時候會覺得，是因為自己那時候身體不好，才導致女兒剛剛出生的時候營養不良、體重過輕，隨時有養不活的風險。她沒發現的是，她的女兒，也許早在出生之前，就在悄悄地，配合並滿足她的心願。

而女人，在家裡生完孩子沒過多久，就回單位上班了。為了避免被人發現，她還是同先前一樣，住在單位分配的房子裡，和兒子生活在一起。先前單位給她分配了這個房子後，她就和丈夫一起把小家庭搬出來住在了這邊。因為在搬出來住之前，她和公婆住在一起，身為媳婦，她承受了許多的壓力。

剛剛嫁進這個家的時候，女人每天在結束了一個上午的工作後，中午回到家，差不多十一點多十二點，那時公公婆婆常常十點左右才吃早飯，根本就不餓，也沒想著要開始準備午飯。因此女人每天快中午的時候回到家，自己饑腸轆轆，卻時常發現餐桌上什麼都沒有。

作為一個媳婦，她不敢只做自己的飯吃，硬是把一家人的飯都給煮了。

而到晚上，這樣的狀況依然延續。

公婆吃完午飯的時間差不多都一兩點了，女人五點多下班回家的時候，餐桌上依然空空如也。那時的女人，興許也不知道該怎麼做。她的媽媽在她出嫁之前告訴她：嫁人以後，就要努力成為一個好媳婦。這句話，是媽媽對她的教導，也成為了她自己對自己的要求。可是，要做一個好媳婦，卻很難沒有怨氣。

在這個女人自己的原生家庭中，午飯應該在十二點前吃完，晚飯應該在七點前吃完。她不懂怎麼會有另一個家和自己習慣和知道的事情完全不一樣。加上她每天上班的作息就是很固定，回到家以後趕著要吃飯的焦慮和煩躁常常淹沒了她。她實在是很累，每天在單位工作就有很多壓力了，回到家以後卻還是不能喘息。

所以，當她有機會可以不和公婆住的時候，她幾乎立馬下了決定要搬出來。

而今，她的女兒，只能被留在婆家的房子裡頭，交給公婆照顧。

她沒有辦法休產假，也沒辦法在每天晚上回婆家，她怕被同事知道。

那是，根本無法被提起的事情。

因為她出生，所以媽媽不在

在童年早期，個人特質就存在了。你可以看到孩童生下來時，不是如同人們所以為的像一張白紙那樣。孩童一出生，就已具有高度的複雜性，帶著已經存在的決定因子，終其一生都不會予以丟棄……¹³

¹³ R.I.Evans, Conversations with Carl Jung and Reactions from Ernest Jones,P34

1994 年，女孩出生在廣東省潮汕地區的一個住家裡頭。家裡的房子是單位分給女孩的爺爺的。

女孩出生的那一天，不足月，是個七月大的早產兒。她的母親在生產她的時候說自己沒有什麼痛苦。先前這個女人已經好些日子沒有能夠排便。等她有一天藉助藥物排便的時候，她的女兒就是在這之後，被她輕輕鬆鬆地排出來的。

當時，女孩的爺爺奶奶連忙喊了親戚家相熟的醫生來給女孩接生，女孩的嬸婆¹⁴也來家中幫忙。嬸婆是一個文化知識水平不高但是很重關係的女人，是她家為數不多會主動來往和拜訪的親戚。在女孩日後長大以後，她會和女孩念叨說，女生的學歷不要那麼高，找個知道疼自己的人嫁了比較重要。女孩每次聽她說話，都覺得這個老婆婆親切得很。不知為何，嬸婆每次看到她都很高興。許是因為從她出生開始，嬸婆就抱住了她吧。雖然她並不記得。

女孩剛出世那天，和剛出世的貓咪幼崽差不多。太小了，全家人都擔心這個小孩養不活。這個新生兒從出生的時候開始，就帶著某種容易被老天爺搶走的死亡恐懼來到了這個家中。女孩的奶奶說，在女孩剛生出來沒有多久，嘴巴小小的，根本吃不了什麼東西。她就彎著腰給女孩一湯匙、一湯匙地喂水，一喂就是半個小時。那時，女孩的母親身體也不好，沒有母乳。也因此，女孩從小喝的是那個時候她父親專門買的進口奶粉。在那個物質條件還不算那麼發達的年代裡，女孩喝的一罐奶粉就要上百人民幣。她在某種程度上，的確是集結了這個家的資源才得以長大。

女孩出生後，就住在爺爺名下的那棟房子裡。她其實搞不清自己到底是被誰帶大的。那個時候，房子裡頭住著她的爺爺奶奶，也許還有她的哥哥和媽媽。她的爸爸因為工作調動的原因，去了另一個城市工作，每個禮拜基本只有週末會在家。

從女孩小學的時候開始，她的媽媽會覺得女孩奶奶把從前幫忙帶小孩的功勞說得太過了。這對婆媳似乎總在一種互相爭論的狀態。女孩的媽媽氣得不行，控訴她的婆婆：“當初阿妹¹⁵小時候拉大便，我那時還在單位上班，你還非得把我從單位喊回來處理。”女孩的奶奶也奮力給出她對女孩很好的證據：“怎麼沒顧她？阿妹小時候不懂事，把雞蛋摔爛了我都沒有罵她。”

對女人來說，她如今在單位沒有任何支持的情況下要照顧女孩，已經壓力重重，而自己的婆婆卻這麼不給力，沒辦法幫忙自己。而女孩的奶奶也充滿怨言，自己從前是一個十指不沾泥的千金大小姐，現在一把年紀了還在幫忙帶孩子，這個媳婦卻對自己沒有感激。

而從小聽著這兩個女人爭吵的女孩，她不知道，誰的版本比較真實。

在她自己的記憶裡，她一兩歲睡在床上的時候，會問大人們，媽媽為什麼不回來陪自己睡覺。爺爺會和她說，媽媽要工作，所以不回來，並且給她一張媽媽的一寸照片，讓她拿著

¹⁴ 爺爺的弟弟的媳婦

¹⁵ 女孩在家中，別人給她的稱呼，下同

睡覺。

那時候，她身邊還有別的大人哄她嗎？她沒有印象。

她隱約之間好像記得，每次拿到照片以後，自己就用手偷偷攢著那張照片，然後哭著睡過去。等到第二天醒來，媽媽的照片就不見了。

而到第二天晚上，爺爺會給自己一張新的照片。周而複始。

後來...她大概也不哭了吧？

不知道過了多久，她終於習慣了這件事。

“媽媽要工作，所以不回來。”

那時候的女孩，還不明白，這句話的意思其實是一——媽媽要工作，所以不敢回來。

就在她生命早期的兩三年裡，有一天的晚上，她感覺自己睡覺的窗戶外面有一個巨大的奧特曼。那個時候她一個人躺在床上，等到夜色降臨，比樓房高出一大截的奧特曼俯身下來，透過房間的窗戶朝房間左右張望她在哪裡。那個時候，躲在被子中的她因為那雙眼睛的尋覓而感到異常安心。

她覺得，自己就要被救出去了。

她因著這個想像而無比安心，又帶有些許快活。以至於到後來，她似乎整個人也真的跟著奧特曼飛了出去，去到了無垠的外太空遨遊。

這個夢她從小到大都一直記得，甚至一度她以為，這就是她的第一印象。她甚至不覺得這是一個夢。

這個夢裡沒有人，只有她自己，和一個具有超強破壞力的拯救者。

當媽媽和害怕一起回來

後來，女孩晚上睡覺的地方，發生了改變。

突然一天晚上，她如常和奶奶在一個房裡睡覺，那天母親不知為何，卻很執著讓女孩去和她一起睡。在那個時候，女孩已經習慣在奶奶的房間睡覺了，所以她和媽媽說，她不要去。結果，她就站在房間門口，看到距離她兩三米外的母親，站在另一個房間門口，大聲勒令她：“你要是現在不來和我睡覺，以後就不要和我睡了！”如同一隻暴怒的獅子。

女孩的奶奶站在女孩身後，也許說了什麼，也許沒有。但無論如何，奶奶的聲音很微小。畢竟，女孩是人家的女兒，自己先前，也不過是受人之托在顧而已。

或許，奶奶從來沒有要上“媽媽”的位置，她一直是一個不爭不搶的個性。

而對母親來說，她終於好不容易跑回家來做媽媽了，可是女兒卻不願意來自己的房間。

而女孩在那一刻，很識時務地選擇了那個對使用了“威脅”來對付自己的女人。她瑟瑟

地跟著那個大發雷霆的女人進了她的房間。她的生活，就像是從一間牢房轉到了另一間牢房。不過是一屆囚犯，哪有什麼自己挑選的資格。

但，好在，小孩子可能都是沒有心的。

又也許，某種識時務者為俊傑。

更何況，那個女人，後來也不曾這樣子沖女孩發過這麼大的脾氣。

即便是在這樣子的脅迫下開的頭，女孩畢竟適應得很好。她很快就開始習慣在這個她要喊“媽媽”的人身邊睡著了。

女人在女孩長大以後，有一次玩笑式的提起過這段舊事，說女孩當初怎麼就知道要選自己呢，明明就還那麼小。女孩靜靜地回了女人一句：“我記得。”

女人很驚訝，她驚訝女孩對那麼小的事情，居然還記得。

其實女孩一直都知道媽媽愛她。儘管當初媽媽是那樣暴烈、聲嘶力竭地要求和怒號，勒令女孩要和自己睡，但是女孩其實知道，媽媽愛她，媽媽想和自己睡。

可是，知道那是愛，卻還是依然無法抵消那底下的恐懼。她當初，其實，是被媽媽的樣子給嚇壞了的，而這個恐懼硬生生地被她自己掩藏了三十多年，直到她上研究所的時候，一次看到客體關係相關的書籍，當時的身體感受才重新迸發被找回來。為此，她背痛了一個晚上不能入眠。

在女孩長大的過程中，女孩似乎，從來都沒有把那底下的東西，直接地告訴過她的家人。但是她確實是一個，很容易受到驚嚇的孩子。

國小的時候她有一次回家，剛拿鑰匙要開門的時候，門突然被爸爸從裡頭打開了。她沒有預料到會這樣，整個人嚇了一大跳，馬上跳了起來。爸爸原本來給她開門的時候滿臉得意，像是要和女兒證明自己的聽力很敏銳，或者是和女兒玩遊戲那樣，結果見女兒這個反應，他心生不悅地把女兒教訓了一通。

他不理解這個孩子為什麼會因為自己來給她開門而備受驚嚇。他也不喜歡看到這個。

或許也因為，一直以來，女孩也同時常常會忘記自己的害怕，看上去一副鎮定自若的樣子。就像她當著媽媽的面，能靜靜地說著那句“我知道”。

她也知道為什麼，似乎從小到大她就習得了某種技能：觀察風吹草動然後戰戰兢兢、審時度勢地為自己下判斷、做決定的技能。

女孩在三四歲的時候，曾經玩過一個遊戲。

她那個時候可能就很知道什麼叫做試探。

那天在家，很難得家裡有客人來，熱熱鬧鬧的。她的父親和母親穿上了一套很像情侶服

的皮外套，兩件外套靠近脖子的地方都有一些絨毛。母親身上的外套是橘紅色的，父親的外套則是黑色的。她那時候，興許是爲了表達對黑色的討厭，在爸爸身上的外套拔那些黑毛。

女孩一邊裝作自己天真無知，一邊觀察她爸爸的反應。她爸爸當時也許只是忙著和客人說話，總而言之，沒有罵她。

她到後來也有些興趣缺缺。但不管怎麼樣，她想，她努力試圖通過這件事讓大人知道：她不喜歡黑色。

大概她和這個世界能夠相處的邊界，都是她這樣一點一點地，試探出來的。

她在不知不覺中，開始感覺到，在這個世界上，沒有人能保護她。沒有人。除了，她自己。

女孩從小就知道，媽媽很想要生一個女兒，所以才有了自己。她在小時候曾經問過媽媽一個問題：如果她是男孩子怎麼辦呢？媽媽興許是當她幼稚無知，笑笑地調侃她說：那就不要了。

世界那麼大，卻和她無關

等女孩四歲大的時候，她就該上幼兒園了。

她去的幼兒園，是爺爺退休前任職的幼兒園。家裡人也許覺得這樣比較放心，學校裡的老師可以對她有個照應。

女孩去幼兒園的時候，常常是媽媽騎自行車載她去的。她有一次印象比較深的，是那天清晨媽媽載她上學路上，給她買了一個粽子吃。

她吃完了以後，媽媽帶她去河邊洗手。

她以前經過這條河的時候，從來不知道其實人可以走樓梯下去，在邊上洗手。

那條河，好像是一個獨立於她世界以外的東西。

但那天，對她來說，粽子很好吃，走到河邊也很新鮮。

女孩從小就會看到家裡的相冊和照片。照片上，爸爸媽媽會和一個可愛的男孩子在遊樂場或者各種各樣的地方合照。女孩那時候在心裡默默地相信，這對夫妻一定是更愛這個小男孩。因為那些照片和記錄，都是她不曾擁有過的東西。

女孩在小學五年級的時候，曾經精心設計了讓媽媽和自己出去玩的一天的安排，來作為那一年送給自己的生日禮物。那時候還很流行拍大頭貼，女孩和媽媽在那一天，逛了書店、吃了小吃還一起拍了照片。

從小到大，女孩時常很委屈。她委屈自己得要把事情做得很妥帖，方方面面都想得清清

楚楚、安排得明明白白了，才能換到一次和媽媽出門的機會。她很委屈，她從小就是學校裡頭讓老師讚不絕口的好學生，學習成績名列前茅，作為她的父母出席家長會一定風光無限。可從小到大，無論她如何央求，媽媽就是不去自己的家長會。

只是，女孩那時候還不知道的是，她那一次的生日，爸爸原本是不允許媽媽和自己一起出門的，更不希望她們一起合照。

而媽媽是瞞著爸爸，偷偷和自己出去的。

這其間的緣由，就像媽媽從來不去參加她的家長會一樣。

在小鎮上，大家來來往往，碰上一兩個熟人的概率，總是不低的。

等女孩上了中學，家裡有車以後，爸爸常常會在開車載她的時候和她說起來路邊哪是哪，什麼地方是什麼地方，哪裡是誰的家，哪裡是以前的辦事處，她都提不起興趣聽。

對她來說，她只知道那些平時自己需要去的座標，像是小吃店、書店、學校和商場。而其他的對她來說，毫無意義。因為她根本沒有去過，也不知道哪是哪。

這個街道、這些景致，這些熱鬧，都和她無關。

某種程度上，它們不是她的故鄉，無法寄託鄉愁。

等她大學畢業以後工作，她發現自己很羨慕那種在家鄉有著自己生活氣息的人。她曾經跟一個要好的朋友回家，在朋友家住了一段時間。朋友帶著她去看她的小學、初中、高中。

朋友會和她說東城區以前是怎麼怎麼樣的，她現在住的郊區以前又如何如何，帶她去中學常常吃的港式茶餐廳、豆花店、咖啡店、書店。在豆花店的時候，會和她介紹說，說這是一家幾十年的老店了，是他們家鄉的人這幾十年的回憶。

對女孩來說，她沒辦法這樣去連接故鄉。她搞不清楚故鄉的街道對她來說的意義。她對家鄉大部份的街道，大部份的區域都很迷糊。

興許，她最熟悉的地方，就是家裡的房子。

“故鄉”這個詞，對她來說，是不具備形狀的。當她想到這個詞的時候，只覺得陌生，沒有溫度，也沒有回憶。一片空白。她好像需要很費力氣地去認真真正地回想，才能抓回一點點的東西。

很間接，也很稀薄。

而她，也似乎因此，好像這輩子，都被困在了家裡。成為了無處可去的遊魂。

她說了“好”，自此恪守本分、分道揚鑣

女孩從小一直住的爺爺的房子在六樓，而爸爸在另一個城市工作，住的房子在四樓。

她在四樓的記憶，算是斷斷續續延續了好幾年。有的時候，四樓只有自己和爸媽。有的時候，四樓還有哥哥。

女孩在四五歲的時候，有一次，四樓多了好些長輩，可能有叔叔，還有爺爺。就是那一次，四樓有很多人在的時候，爸爸很鄭重地拜託了女孩，一件事。

當時的女孩還不知道，這對她來說，算不算是一件大事，只是這件事對此後她人生的影響，一直影影綽綽，讓她看著不真切，但著實讓人心煩。

那時，爸爸鄭重地拜託女孩要改口，他蹲下來對她說，女孩以後不能喊他們爸爸媽媽了。從此以後，女孩要喊他們“伯父”和“阿姨”。

他說，如果女孩不這麼做，他們會有麻煩。

女孩答應了他。她從來沒有見過男人那麼認真要和她說話的樣子，還在事後給了她一包果凍作為獎勵。嚴格上說，那時候男人臉上的神色，幾近於有些討好。

她此生，幾乎再沒在這個男人臉上看到這種表情。男人再不曾彎下腰來和她說話。在她和男人往後種種衝突不斷爆發的關係裡，她也很少這個男人這麼耐心和她說話的記憶了。

此後經年，她總是誠惶誠恐。

她其實很討厭去記那些填寫要用的家庭背景和訊息，她每次都記不住。可是沒辦法，人在學校，身不由己，你就是得要填這些東西。說來也是很怪，那些長的要命的課文她都能背得下來，偏偏爸爸媽媽的名字寫法、工作地點，她從小到大就是記不住。直到上了大學，也還是記不住。她甚至有一次爲了填個人資料的事情，煩躁到和家人吵架。

她這輩子，最討厭的，就是要填緊急聯絡人。在一個女生還沒有結婚之前，她表單上能填的緊急聯絡人，能有誰？這個問題總讓她覺得頭痛。她總是不由自主地覺得，自己就像那樹上的葉子，風吹一吹，吹一吹，就可能吹跑了。

這些討厭的表格，總是不斷地提醒她：她沒有根，她也沒有什麼真正的，緊急聯絡人。

等女孩後來慢慢長大，那個被她改口叫做阿姨的女人，有時會打趣她說，哎呀女孩小時候真是好騙，給一包果凍就改口了。

到女孩上大學以後，有一次女孩終於受不了了，她質問女人到底是怎麼想的，覺得一個從小到大不愛吃糖的小孩，會爲了一包果凍改口？

女人後來再也沒有拿這件事開過玩笑。

現在想想，女孩內心大概是很淒涼的，自己恪守了那麼多年，從未行差踏錯，總是得體

地應對這一組不能夠在外人面前表現出來的關係，放棄了此生如同其他所謂正常小孩一樣可以哭喊爸爸媽媽的機會。

她不光是口頭上不喊，她這輩子就像是從來沒有覺得自己能夠有所依傍那樣地，鍛煉著自己長大了。

結果，到後來。換回來的，不過是一陣揶揄而已。

真是個笑話。真真是個笑話。

不知道到底是乖乖聽從父母的她是個笑話。

還是，從頭到尾，這件事本身，就是個，笑話。

女孩記得，她上中學的時候，有一次和父母還有哥哥出門，無意間遇到了父親在工作中認識的人。

父親指著她和別人介紹說，她是他們家親戚的小孩。

人家同事話也真的是說得很配合，沖著她父母和哥哥說：“哎呀你們這一看就是一家人，兒子長得和你們好像。”

那時女孩靜靜地站在邊上，臉朝著外面，像是在想事情。不說話。她當時知道，這一切沒有什麼好說的。人總是要爲了現實低頭。逢場作戲而已，誰還不會呢。

在她很多年的童年時光裡，她都覺得父母偏愛哥哥更多，因為哥哥出世沒多久以後，他們就帶著哥哥去旅行了。

現下自己，連父母的工作單位都最好不要去。

雖然哥哥總覺得，父母偏袒年紀小的妹妹更多一些。可對這個妹妹來說，有些東西，沒有得到過，就是沒有得到過。

女孩上大學後，舅媽有時候會在她和母親去看外婆的時候，語重心長地告訴她：現在人已經長大了，成年了，可以改回來喊爸爸媽媽了。不然以後結婚的時候，讓男方怎麼辦。

她聽完只是在嘴邊扯出一個弧度，笑笑不說話。

她不知道自己是因為報復心起才拒絕再把稱呼改回去，覺得憑什當初改讓自己改就改，然後時間一到又要改回去，還是其實，很多東西，都已經回不去了。

所以，這個稱呼才改不回了。

她心裡其實很惶恐。

她知道舅媽說得對，如果她都不改口，以後她要是和別人交往到談婚論嫁，人家男孩子要管她家這種錯綜複雜的關係怎麼辦呢？

她管自己的父母叫伯父阿姨，難道讓人家男孩結婚後和結婚前的稱呼也如出一轍嗎？

想到這件事，她只感覺如臨大敵。

人生啊，怎麼會連這樣子事情都難倒她？

不如不要想。

乾脆不要想。

日子還是能過。

不過就是沒有對象而已。那不重要。

女孩心裡是這麼安慰自己的。

她從來不說出口的是，她好像為此，賠上了她整個人生。

李靖當年是在龍王的威逼之下，把哪吒交出去交差的。

哪吒一死，就能護住所有的陳塘關百姓。

但對她來說，她從來就認定說，是她自己踩上了這個位置。無論如何，是她說了“好”的。女孩固執而倔強地告訴自己，她不過就是，改個口而已，這又能，算得了什麼？

對她來說，一家人哪怕不能齊齊整整，至少也得平平安安。哪怕成為一個幽靈，在他們邊上，至少還能看著他們，好好生活。

她說的這句“好”，就像是用了整條命來填。但她認。她覺得，她得認。

如果自我撤銷，能減少麻煩嗎？

在女孩六歲那年，在她搬到新家以後的第一個生日來臨之前，女孩和媽媽說，自己想要的今年的生日有一個生日蛋糕。那時候，女孩可能是從電視、也可能從身邊的朋友，得知了“生日蛋糕”的存在。於是她提前詢問了媽媽，自己可不可以在今年擁有一個生日蛋糕。在她的想像中，有了生日蛋糕，就會有生日歌和生日蠟燭，大家會圍在一起，她就可以坐著許願，然後把蠟燭熄滅。最後，大家共享一個甜甜的蛋糕。

結果，媽媽很快就答應了她。她喜出望外。她沒想過媽媽這麼輕易就答應了。

但事實是，媽媽在準備給她過生日那天，在騎車下班的路上，匆匆忙忙地給她買了一個cupcake，說是給她買的生日蛋糕。

她那個時候大概就很知道不依不饒，她和媽媽說，這個根本不是她要的生日蛋糕，她要的生日蛋糕是那種可以插蠟燭許願的。

女孩當時最不能接受的，是這不是一個被“預訂”的蛋糕，這是一個在下班路上隨便買的杯子蛋糕。甚至，這連生日蛋糕的基本配備——蠟燭都沒有。

女孩覺得，自己既然已經提前告知、並且等待，她總該，值得，一個專門預訂的蛋糕吧？如果不行，那為什麼不早點說呢？

她從來就不是那種不接受現實的孩子。只要不答應她，她就不會懷抱期待了。可是為什麼，為什麼是一個她已經拿到承諾了的東西，到頭來，她卻還是，得不到？

那天是週五，原本定在週五過生日，是因為女孩的爸爸在這天會回家度過週末。週五的晚上，對女孩的媽媽來說，通常都非常忙亂。她要趕著下班回家做飯，做一頓可供三人食的飯菜。媽媽對做飯這件事很是緊張。面對女孩的哭鬧，她只能夠一遍遍地重複自己“忘記”買蛋糕了的事實，給出替代方案——給女孩煮長壽麵慶生。

女孩不接受，而媽媽對女孩這樣鬧騰著實沒有辦法。

女孩一直哭，後來爸爸受不了了，一怒之下，把她關到了家門外面。

女孩穿著涼拖，蹲在自家的門口。那時候的天氣，還是農曆的二月。她盯著自己有些發青的腳趾頭。幾年後她如果有幸讀到著名的童話故事《賣火柴的小女孩》，她就會知道這個世界上，有一個金髮碧眼的漂亮小姑娘，曾經也用了和她相似的姿勢，蜷縮著，等寒冷的冬天過去。

女孩在家門口蹲了十分鐘？二十分鐘？一個小時？她不知道。到後來，她好像連哭都懶得哭了。她被關在門外以後，就靠著門蹲著，一次也沒有敲過那個門。

她很清楚，那不會開的。她寧願等，等樓上的阿姨出門，路過她家門口，發現她，然後，就有人可以把自己帶走了。

樓上的阿姨曾經說覺得有個女兒很好。女孩可能從那時就覺得，倘若能去別人家當女兒，興許也不錯。女孩的媽媽從沒有說，覺得有了她以後日子很好，卻執意要生一個女兒。女孩也不懂，那到底，怎麼樣，對媽媽來說，才是“好”呢？

在女孩的世界裡頭，她早早地就知道，自己的存在，給媽媽添了很多的麻煩。

在自己還在幼兒園的時候，媽媽就常常因為自己的接送問題，和爺爺奶奶吵架。媽媽總會提起有一次下大雨，爺爺說媽媽一個女人家去接孩子不安全，而奶奶偏偏在那時候攔住爺爺，說雨太大了不讓爺爺去。媽媽那時一氣之下，就拿著傘衝出去了，結果騎車還摔了一跤。

此後很多年裡頭，女孩絲毫沒有因為這件事感到感動，哪怕別人說她狼心狗肺、冷血無情也好，她也絲毫無法為媽媽當時沖去接自己的事情而感到被愛和感動。

她只覺得害怕。

她只覺得害怕。她好像從出生開始，就只是給家裡添了許多的麻煩；她怕因為她，媽媽真的受傷，真的出了什麼事，那怎麼辦。她怕這怕那，怕一切。她無法承受。她無法承受這些東西的後果。

她也不知道為什麼，明明自己就已經做到了自己能做的一切，早早地就有了家裡的鑰匙，從一年級開始就學著自己回家，好好學習、不吵不鬧、乖乖睡覺也不挑食，可是生活為什麼還是充滿了這麼多的麻煩！

因她而起的麻煩。

因她這個，大麻煩。

女孩在六歲的那天晚上，終於被放進了門裡以後，吃飯了沒有也不知道。也許那時候，過了正常晚飯的時間，她也已經不餓了。

但似乎，連著那一周的週末，女孩就一直在吐。是一種沒有徵兆、也沒有原因的嘔吐。進食在那個時候似乎成了無用之事，因為連喝水都會被吐出來。女孩連著兩天，吃什麼吐什麼。

女孩當時吐到覺得有些輕鬆。她失去了餓的感覺，對食物沒有慾望，只覺得麻煩。對於她吐這件事，和她住在一個屋簷下的另外兩個人沒有帶她去看醫生。陰差陽錯的，週末一過，到禮拜一了，她該上學，她的父母也該上班的日子，她就不再吐了。

然而，有一個她從沒說出口的問題是：她如果此後真的都不用吃東西，是不是就意味著，她的人生，就能夠，再為家裡，少那麼一點點的，麻煩呢？

無人知曉與安葬的童年

女孩六歲這年，除了她的生日過得糟糕，這年還發生了一件事，許是流年不利。

在某個女孩打算如常地搭乘早班車去學校的日子，女孩意外地在五點半醒來。早晨五點半，距離鬧鐘響起的時間還有 45 分鐘。女孩那天躺在床上，眼前出現了一副熾熱的中國地圖。一隻火紅的大公雞在她面前展開，有燎原之勢，看起來無比閃亮。她看著那副圖，睡不太著，於是靜靜地等待鬧鈴響。

時間慢慢地過去，她的腦子也半睡半醒。只不過到了六點左右，她越發地感到不太對勁。她旁邊那個熟睡的女人，她的媽媽，還沒有像往常一樣起床做飯。這不應該。媽媽通常會比自己早 15 分鐘起來準備早飯。這不太尋常。女孩看著媽媽熟睡的臉龐，沒有一點要起來的意思。媽媽睡得很沉很平靜，看起來好像做了一個好夢。她不確定自己到底要不要叫醒媽媽。

等真到了自己原本預計要起床的時間，女孩決定要把媽媽推醒。再這樣下去，她今天上學要遲到了。可是很奇怪的是，她怎麼推，也推不醒媽媽。媽媽一直張大著嘴呼吸，被推的時候她會微微皺眉，但就是不醒來。

女孩決定自己從床上翻下來。她打開房門，看了看外面冰冷的、沒有熱氣的廚房，一點也不像有食物的樣子。再這樣下去，她就不能夠準時上學了。於是她回到了自己的房間，繞過了那個平時不會出現在房間裡頭的藍色煤氣罐子，走到了房間裡頭的梳粧檯上。

她撥了一個電話給外婆，外婆家距離自己家走路幾分鐘就到了。

外婆趕來以後，匆匆忙忙地進了房，把房間的窗戶都打開，然後把煤氣罐從她和媽媽的房間裡頭拖出去。後來，外婆送她去樓上鄰居阿姨家吃早飯。女孩吃完早飯以後，和平時一樣，背著書包，去了學校。

女孩不知道，那一天是她人生可能的轉折點。但無妨，畢竟她小小年紀，就成為了外婆口中“聰明的小孩”。女孩後來知道，媽媽那天，半夜醒來吞了安眠藥，在房間裡開了煤氣罐要帶著她一起去死。外婆後來和她說，好在送醫的時間及時，洗胃把媽媽救了回來。

這次爲了把煤氣瓶拖出去，外婆落下腰傷。但日後外婆每次提起此事，都對女孩滿口稱讚，贊許她聰明，贊許她當初知道要給自己打電話。

女孩曾困惑，二氧化碳這個東西，爲什麼只有大人會中毒？

女孩後來從媽媽那裡聽到的、自殺的理由，是媽媽的腦子在那段時間長了東西，生病影響了她體內的激素和內分泌，所以一時想不開。

女孩上了研究所以後，聽到身邊的朋友講起自己在大半夜醒來的孤絕感。那是女孩小的時候還不明白的一種心境。女孩從小到大，要麼就是睡不著，要麼就睡不醒。她鮮少在半夜清醒過來。

女孩想，對那個女人來說，家裡沒有老公，沒有兒子，只有一個五六歲大的小女孩在。也許，女人半夜醒來的時候，看看周圍，只覺得一片無望吧。

但對女孩來說，在她上了高中、大學，會變得比媽媽更晚到床上睡覺的時間裡，她在黑夜中躺下的時候，有時會看到媽媽正對著自己的樣子。她常覺得那個女人看起來非常的，光怪陸離。黑暗中，你總是無法看清你對面的人到底是個什麼樣子。在黑夜中的女人，光影會奇怪地打在她的臉上，重新形構她的樣貌，看起來很不真實，與她平時的面貌相去甚遠。甚至，女孩不太確定，她面前躺著的這個，到底是不是人。

每當這個時候，女孩就會閉上眼睛，在床上微微後退，把身體稍微縮起來，然後用被子，把自己除了腦袋以外的地方，全部地包起來。

關於這次煤氣的事情，除了外婆和媽媽以外，沒有人再和女孩提起過。人們的日子照舊過，平靜而沒有波瀾。

一切都很正常，一切也都沒有脫序。

她在很多年中，除了以一個拯救者自居，沒有辦法擁有其他生命位置。一來是因為，周遭的大人從來沒有和她說過她別的生命位置；二來，無論是媽媽決定去死，還是媽媽決定帶她去死，她沒有任何的力氣和膽量，去想像這些事的發生。在她漫長的被困守的日子裡，她覺得自己好像是一個在“離開”和“被拋棄”之間來回遊走的傢伙。

可自從接了這個位置，多年來父母之間的紛爭，媽媽無處可說然後跑來抱怨的一切，她都悉數接下，老老實實地作為一個拯救者來想辦法。

她在很多年的時間裡，一直覺得：“這個女人是我要管的，因為我不管，家裡就沒有人要管了。”

她如果不接這個位置，那她是誰？

是受害者嗎？是被謀殺的那個嗎？
她明明就沒有死。

她是被媽媽帶著一起去死的心愛的小女兒嗎？是媽媽在這個世界上最放不下的人嗎？
媽媽倘若真的那麼放不下，為什麼不確保她死了再自殺？

萬一，萬一，她沒有死媽媽卻死掉了，她這輩子會活在什麼樣的陰影之下，媽媽想過這個可能性嗎？

而如果媽媽不捨得讓她死掉，倘若希望她好好活著，為什麼事情會變成這樣？

媽媽總說是自己執意要把她生下來，可是她的命，就是被媽媽，隨隨便便地交給了老天爺。

她讓她聽天由命。

媽媽抓了一把毒藥，又抓了一把解藥，同時喂給這個小女孩，看這兩個東西，哪一個能贏過對方最後在她體內發酵。

她是誰？她好像什麼都是，又什麼都不是。

她看起來受盡了一切，可實際上又好像什麼事都沒有發生。

畢竟最後，母子平安。

這種位置，是要怎麼接？那個六歲的小女孩，除了接這個“拯救者”的位置，什麼都接不了。像這樣在生死兩端拉扯分裂的位置，除非是瘋了才能夠接得到。

她常常覺得，她的人生，只有兩種選擇：要麼，就是一起死掉，要麼，就是一起活下來。她不接受第三種。

在她的故事版本裡，她力挽狂瀾，她成功了，她把媽媽救了回來，她萬無一失。

她得要萬無一失，才能夠活得下來。她得要萬無一失，家人才能夠活得下來。

直到女孩上大學的時候和哥哥吵架，她情緒衝動之下，第一次當著哥哥的面講起這段往事。哥哥滿眼錯愕地看著她說：“我以為你那時候還那麼小，肯定不記得了。”

她當下痛不欲生：“他怎麼會覺得這件事我可以不記得？”

而直到她研究所實習期間，聽完一個和家內性侵相關的主題講座，才意識到，“媽媽要帶她去死”的這件事，是家裡應該要被埋葬的秘密。

因為沒有一個人能經得住這個地雷的暴擊。

家裡沒有人可以承認和接受這個現實，自然不會有人來關照和在乎她的經驗。

所以這不是哥哥意識上覺得她已經遺忘或者怎麼樣，這是一場全家人的集體性逃亡。

從那個災難現場的集體性逃亡。

災難背後的真相

在很長時間裡，女孩都不能理解媽媽當初要去死，到底因為什麼。畢竟那時候，媽媽和爸爸剛搬出來，到新家不久，終於擺脫了以往必須作為媳婦照料公婆的壓力，日子感覺終於順心起來，到底是為什麼，為什麼？

從小媽媽面對女孩“為什麼要自殺”的提問，都只簡略地說，是因為自己生病了，內分泌失調，所以有憂鬱症。

而這場災難的起因，在上研究所第四年的時候，女孩終於鼓起勇氣重新問媽媽，那時候她的身體狀態到底怎麼回事。

媽媽和她說，其實她的身體不好，似乎是從懷女孩之前，就一直是這樣了。在女孩小時候，媽媽的壓力似乎一直是持續存在，晚上睡覺的時候，常常睡不好。爸爸也知道這件事，還會特意趕回來陪媽媽。可儘管如此，那個壓力和睡不著的感覺，卻依然沒有被消除。而在女孩六歲那年，壓死駱駝的最後一根稻草，來自於媽媽的工作。

媽媽說，那時候單位安排了新的工作業務給她，可是她從來沒有接觸過那些工作內容，她擔心自己學不會。她太擔心、太擔心了。長大後的女孩，隔著電話一頭，聽著媽媽在那念叨著自己對工作壓力帶來的慌亂的時候，忍不住流下淚來。

她似乎在這一刻明白了什麼。從小到大，工作對媽媽來說的壓力，似乎就從來不只是工作那麼簡單。她長大以後才慢慢知道，媽媽的工作單位對時間有嚴格的要求，每天都要準點到達，才能進行數據的採集和測量。而且，單位裡頭實施的管理制度，會鼓勵同事之間互相糾錯的工作方式，因此在媽媽的單位裡頭，人際關係也很緊張。

而她那時候會哭的，最最重要的理由是，她從來就不是媽媽上班可以遲到的理由和說辭，從來就不是。

正是因為如此，每次媽媽要接送她才會頂著無比的壓力。在她六歲那年，這個新的工作帶來的壓力，甚至可能都已經不是業務本身帶來的壓力了。

那時候做不來新工作所帶來的慌亂，勢必已經夾雜著這幾年累積下來的對於失去工作的恐慌。這個工作對媽媽來說造成的壓力，早就不是普通的工作那麼單純了。

她才終於明白，為什麼媽媽死也要帶上她。

其實不光是因為怕她太小沒有人照顧這麼簡單。對媽媽來說，工作所帶來的壓力，其實很可能不知不覺早就和她被曝光帶來的恐懼綁在了一起。

她才是，媽媽這麼多年提心吊膽的源頭啊。

一了百了，一了百了。

或許，在那底下在發酵的東西是：既然決定要死，不如就讓一切回到最初，回到最開始那乾乾淨淨，什麼都還沒有發生的時候吧。

那時候，那個絕望的女人，看著邊上這讓她提心吊膽的生命，她只覺得無處可逃，無處可去：“老天爺，不要再讓我受苦了，也不要再讓我的女兒承受這些。”

而生活永遠不會只有這些重磅炸彈，更常見的，其實往往是一地雞毛。

餐桌上的戰爭

自從媽媽不用再和公婆一起生活的那幾年的時間裡頭，女孩上了國小，哥哥則一直在外地念書，變得很少回家。在那幾年的時間裡頭，媽媽常常在家裡說，如果把她在這個家的勞務計算成酬勞的話，她做的事情肯定值很多錢。如果她去美國給有錢人當保姆還好一些，至少能賺到錢。不像現在，每天在家裡做免費勞動力。媽媽常常和爸爸講的就是：他不花錢地在家裡雇了一個免費保姆。

而也有時候，女孩也不太確定她這些話是不是要說給空氣聽。因為被期待回話的另一方，根本不來餐桌吃飯。

那個時候，爸爸因為長期在外地工作，通常只有週末會回家。對女孩來說，週一到週五的日子，都有學校可以去，週末則不行。

她哪裡都沒得去。她往後逐漸養成了一個假日清晨在床上裝死賴著不起的習慣，因為外頭那兩個吵吵嚷嚷的大人，已經從早飯，就開始吵了。

對媽媽來說，她的丈夫似乎延續了婆家人“到了飯點不餓”的狀態，而更為誇張的是，這個男的好像真的每天起床以後都不用吃東西。

自從女孩初中開始在外寄宿以後，每次寒暑假，她回家都記得至少一定要在午飯前起床。因為爸爸寒暑假在家的時候，哪怕睡過午飯，也沒什麼好意外的。

然後，媽媽就會在餐桌上開始念叨爸爸，念叨這個不用吃飯的人。

對媽媽來說，她每天早飯就已經煮了丈夫要吃的那份，男人沒吃，早上的飯吃不完，留到了中午，她就已經不知道中午該煮什麼、怎麼煮。不管怎麼樣，到了午飯時間，她想著還是再煮一些新的東西吧，結果這個男的到了午飯還不起來。

有時候兩人在中午就爲了這件事大吵一架，到晚上，男人繼續很硬氣地說他不餓，不吃飯。

但他會在吃夜宵的時間，把晚餐剩下來的飯菜拿去加熱，一次性全部吃掉。

這些經年累月、不斷重複的事件，到女孩了研究所也依然還這樣上演著。若是要問說，

這漫長的實時間裡頭，女孩都吃了些什麼，東西好不好吃，味道怎麼樣，她會很迷茫，悵然地看著你說：她吃不出來了。她已經不是那麼能捕捉，她都吃了些什麼。

她的胃壞掉了。

在她家的飯桌上，她進食，是一種任務，是她爲了讓媽媽不要白辛苦一場，而給予自己的規範和要求。

吃就好了。再不吃，更糟。

有時候在餐桌上，爸爸講起自己工作上的事情，說到有見了哪些領導，或者自己被別人請去了哪裡哪裡吃了些什麼飯，媽媽緊隨其後的就是：“那你去外面吃了好吃的，怎麼也不學著別人家帶些好吃的回來，或者在外頭你吃了什麼特色菜，也學著在家做一做，做給我們吃啊？”

爸爸每次都訕訕不接茬。

可是其實，爸爸如果收到別人送的好吃的，都會把這些帶回家。他是一個在吃食上很粗糙的人，並不太會挑選或者有品位鑒賞哪些是真的好吃的東西。媽媽很明白這一點，而她在吃食上，並不是一個一無所求、什麼都好的人。她其實不太能接受這個男人，怎麼可以哪怕吃白粥配醬油，也就這麼湊合著過一餐。

正因如此，對媽媽來說，來自丈夫的“好吃”或者什麼其他的稱讚，都不太具有參考價值。而不光如此，當媽媽辛辛苦苦做了飯菜上來，爸爸很給臉地滿臉笑意地說：“這個好吃！”媽媽會說：“你什麼東西都說好吃。你這樣什麼都夸，然後自己就不用做飯，就知道讓我幹。”

經年累月，女孩學到了一件事：在這個餐桌上，對媽媽進行廚藝的稱讚，是不安全的。

因為收到稱讚，代表著：不會做的人可以一直偷懶，會做的人就要一直做做到死。

廚房裡的焦慮

直到女孩上了大學，她才慢慢摸出一個規律，那就是：不要在飯點前後和媽媽說任何複雜的事，也不要在这个時間點表露自己的真實意見，她和媽媽很容易在這個時間吵架。

自從女孩上國中在外寄宿以後，她在家的時間，通常都是寒暑假。她日常在學校都是六點多就醒了，每天的課業繁忙，等到放假的時候就會很希望睡到自然醒。更不要提，在假期，有時候她一大早來，迎接她的並不是什麼其樂融融的早餐氛圍。醒了也沒好事，不如不要醒。漸漸的，女孩假日在家的作息，常常會直接把早餐睡過去。等她起來吃飯，有時已經十點多快十一點了。

她和媽媽常常在這段時間一言不合就吵起來。無論什麼大事小事，在某種焦慮緊張的氛

圍之下，兩人總是無法好好說話。不知道是不是這麼多年來，這對母女一直沒有培養出某種對待彼此的默契，總之，兩個人對著對方講話的時候，常常容易過度小心或者過度詮釋。她們很難有一個可以安心說話的氛圍。

這個無法安心的氛圍背後，是一層層的一大堆的東西在捲動。

大到她倆之間一直沒有說清楚的生死議題，女孩對自己出生的困惑、對媽媽去死的困惑、對媽媽去死然後要帶上自己還是不帶自己的迷茫和糾結；又或者是她們之間某種休戚與共的命運共同體的關係：對女孩來說，這個世界不歡迎她，她是媽媽硬拉過來的，對媽媽來說，她在這個家長期無人可以說話，唯獨只剩這個女兒還多少知道她心裡的苦；亦或是她們這讓人不知所措的母女關係，有實無名、又或者是有名無實已經顛倒了的母女關係；再加上這個家算不上親密的夫妻關係，以及暗流湧動的婆媳關係，背後籠罩著媽媽對親密的陌生、還有媽媽對自我還有女性價值的追求和困惑.....

落回一日三餐這種讓媽媽焦慮緊張的時刻，她倆有時候，就會彼此折磨。

女孩上大學的一個寒暑假，因為爺爺已經過世，而奶奶那時候腿腳不便，叔叔因為換了工作以後經濟狀況不是很穩定，爸爸就決定把奶奶接到自己家來照顧。而照顧的責任，大部份就落在了媽媽這個做媳婦的身上。恰逢那個時候媽媽已經退休了，她心裡大概是很不甘願的，好不容易退休有了清閒日子，結果又是要讓自己當牛做馬來照顧老人。

有一天，媽媽決定出去一趟，家裡的米吃完了，她交代女孩第二天要記得去買煮飯的米回來吃。隔天上午十點多快十一點的時候，女孩打算去樓下買米。奶奶叫住了她，問女孩要去哪裡，能不能一起去。

女孩知道，那時家住在六樓，奶奶上樓下樓，都要一層一層樓梯，慢慢地爬。自從奶奶腿腳不方便以後，就好長時間沒下樓沒出門了，

女孩有些愧疚，她想，自己也太久沒有關心奶奶在家的處境了。

可其實她也知道，現在這個情況，也沒什麼好意外的，奶奶在家的時候和媽媽、哥哥關係都不好，爸爸又是做事很粗糙、脾氣爆的人，散步這種小細節，奶奶未見得會和他提。和奶奶出門需要耐心，因為她要拄著拐杖，一步一步地從家裡下去。

後來女孩扶著奶奶在樓下菜市場走了走，在走路的時候和奶奶聊了一會兒天，聽她說先前對家樓下的印象，一起走了半個多小時。等媽媽回家準備午飯的時候，女孩已經把米放進了米桶，正坐在餐桌上看手機。

媽媽朝著廚房走去的時候，問她：“你買了什麼米？”

女孩想起買米的時候沒和店家確認是什麼米，只是說了買要煮飯的米。所以她回說：“我不知道。”後來她怕媽媽覺得自己敷衍，講完以後想了想又補充了一句：“五塊錢一斤的米。”

媽媽聽到回應，似乎很不高興，像是找茬似地繼續問：“那你怎麼不多買一點？”

女孩心想，昨天交代買的時候，也沒有說具體要買多少啊。加上她今天要扶著奶奶走路，拿不了那麼重的東西，所以她和媽媽說，今天是和奶奶一起下去的，自己一隻手要扶著奶奶，另一隻手要拿米。就拿不了那麼重的了。結果媽媽又問：“那你幹嘛和奶奶一起出門？”

女孩很無語，她再次無法清楚辨識媽媽到底在不高興什麼。

奶奶這時候從房間裡出來，她好像聽到了母女之間的對話。

奶奶慢慢地走到餐廳坐下，一臉不高興地和媳婦說：“怎麼，我孫女帶我出門在樓下走一走，你都不給嗎？”

後面就是一些混戰。

女孩覺得很疲憊。

一直以來，媽媽對“做飯”的態度，是非常矛盾的。

她一方面不願意做飯，比方說中午不知道怎麼煮的時候，她常常就是煮面。因為煮面簡單，但是可以做到有菜有肉，或者是煮水餃，或者從樓下外帶東西回來。

但她一邊做這些速食的料理，一邊又似乎帶著擔憂和自我責備地在餐桌詢問她的丈夫和小孩說：“會不會做得太簡單了？”

通常大家都會和她說“這樣也挺好的”“很好吃啊”“可以的”一類的話。

但是到了晚餐，媽媽又會覺得不能夠都吃得那麼隨便，到了晚上，就應該有菜有肉有湯，好像要做出一桌子的飯菜，才算盡到了她的職責。她在這個家，要做一個好妻子、好媳婦、好媽媽，好像就一定要好好做飯。

哪怕她自己對這件事有很大的不滿，兒子女兒丈夫都覺得她可以不用做那麼多、休息也沒事，她也依然沒辦法放鬆下來。因為，當別人不再要求她的時候，她也許又開始困惑，那她對這個家來說，重要性和價值在哪？

除了做飯、整理家裡，怎麼樣才是當一個好媽媽、好妻子、好媳婦呢？對這個身兼數職的女人來說，她沒有答案。她能抓到的、從小到大自己的媽媽教導了自己的，好像就真的，只有做飯這件事了。

女孩有時候覺得，在這個家做飯好像是對媽媽的一種詛咒。媽媽是不得已要做飯給夫家的人吃。

而等女孩慢慢長大，媽媽的這個焦慮毫不意外地，繼續延續到女孩身上。從小媽媽就規定女孩要站在廚房的邊上看做飯的過程，她總是希望自己的女兒可以這樣耳濡目染學會做飯。而這個學習方式，對女孩來說很痛苦。

對媽媽來說，她希望自己的女兒學會做飯，這樣子以後嫁出去了，別人才不會說自己沒有把女兒教好。與此同時，她也希望自己的女兒有生活自理的能力，像做飯這種事，不能不會。可是對女孩來說，家裡的廚房總共也沒有多大，她每次看媽媽做飯都得站在門邊上，媽媽進進出出拿盤子、拿食材的時候，女孩總是覺得自己站的地方影響了媽媽行動的動線。她總覺得自己很礙事。

偏偏她從小到大，最討厭自己礙事。

加上媽媽在做飯的時候，整個人都處在作戰狀態一樣緊張，根本就沒有閒工夫聊天或者是和女孩做講解和說明。女孩站在那的時候，就是一個在戰場上根本派不上用處的傷兵。她一點也不喜歡這個感覺，也根本沒辦法在這個過程中學會做飯。

她寧願自己慢慢學。在家裡沒人的時候，照著網路上的食譜，試著調味和料理。哪怕搞砸了也沒關係，而其實通常情況下，她自己在家摸來摸去料理食物的時候，搞砸的幾率，並不算高。

等女孩高中的時候，奶奶那時候已經被爸爸接到家裡來照顧，在寒暑假的時候，女孩就得在家負責準備她和奶奶兩個人的午飯。

有一次，因為做飯這件事，女孩和媽媽大大小小爭執了至少三天。

第一天，媽媽說女孩煮飯的方法不對。媽媽堅持說，煮人少的飯不能直接用電飯鍋煮，水量不好把控，然後會把飯煮得偏爛。因此要女孩用蒸的，在鍋底鋪水，然後把米飯架在上頭蒸。女孩嫌麻煩，不想給自己多搞一道工序，就和媽媽說，因為奶奶牙口不好，本來就要吃比較軟的米飯，所以這樣子剛剛好。

結果第二天中午，媽媽來掀電飯煲的蓋子查看女孩到底是怎麼煮的，媽媽後來甚至還進了廚房，看女孩怎麼切絲瓜。

女孩整個人如臨大敵，不可遏制地大叫起來。

她實在是受不了。她受不了這種要被嚴絲合縫地要求、得戰戰兢兢，毫無自由度的生活。真的這麼煮飯又不會死，哪怕是沒那麼好吃也沒有人介意，現在又不是休戚與共的戰爭年代，到底為什麼，為什麼什麼事都要這麼小心！

絲瓜先切片再切條，還是要先切條再切片，到底是有哪裡重要？她不懂，她不懂。

她一遍又一遍地和媽媽說：“你不要管我怎麼煮的，不要干涉我。我自己來。”她說了好多、好多、好多次：她自己來。

幾次爭吵後，媽媽終於消停了一陣。結果有一天中午，媽媽突然就回來了。廚房的門被推開的時候，女孩正在廚房拿案板切菜，她對媽媽回來這件事一點心理準備也沒有，一下子被嚇到整個人舉著刀叫著跳了起來。

而媽媽似乎也被女孩的反應嚇到了，然後默默地把廚房門帶上，走了。

媽媽在家的時候，女孩會怕自己的做飯速度趕不上媽媽要的時間點，怕做飯的步驟不符

合媽媽的規範。她怕東怕西，怕一切。她怕自己怎麼做都做不好，怎麼做都做不對。而非常、非常糟糕的是，不知道為什麼，做錯了，好像就會死。

她不明白這種帶有嚴厲懲罰和恐懼的想像，是怎麼來的。但她擺脫不了，這個鬼東西好像就一直、一直跟著她。

削骨還父、削肉還母的下場：成為一個怨氣沖天的幽靈

女孩在家的時候，一直以來是一個不太會笑的小孩。和在學校的時候活潑開朗、大大方方的樣子不一樣，幾乎她所有在家和家人拍的照片，看上去都是一副討債鬼的樣子。

她笑不出來。不知道為什麼，她就是笑不出來。

“為什麼你總是不開心？”媽媽大概從她小的時候就開始困惑這件事：“家裡人又沒有人對你不好，你為什麼總是不開心？”

這個孩子，就像是這個家欠了她一百萬似的，看著讓人糟心。

隨著年紀漸長，女孩變得太過於有自己的想法，不會輕易配合女人的行動。對這個女人來說，女孩越來越不能稱得上是一個乖巧的小孩。

四年級的時候，女孩就因為一件自己喜歡的衣服和媽媽吵架，覺得媽媽限制自己的穿衣自由。吵架的起因很簡單，她想穿出門的衣服，媽媽不同意，讓她穿另外一件。

那次她沒有贏，她氣到想要寫信去市長信箱，投訴這家大人“不尊重個人基本意願”。她爸爸覺得她好笑，說，就算她寫了信，也不會有人管的。

她後來，沒有把信寄出去。

諸如此類的事情有很多。

比如到了五六年級，媽媽說要帶女孩出去買衣服，女孩不願意去，情願留在家看書。媽媽說要給她買衣服，要試，拉著她去，她好不容易拿出耐心陪這個女人出門，結果女人然後帶著她一直在看男裝。

哥哥和爸爸的衣服，不用出來逛就可以買到。女孩卻要陪著媽媽出來做自己沒有興趣的事情，結果原本媽媽說要給女孩買的衣服，因為女孩對逛街沒有耐心，沒有好臉色，一件也沒有買。

媽媽覺得，女孩敗壞了她逛街的興致。

女孩有一次，渾身顫抖地在家的門板上寫——沉默是金。

她在和媽媽的相處中，常常覺得和對方說也說不明白，說了對方也聽不見。可是她如果不大聲嚷嚷，感覺自己發聲的空間被擠得一點也不剩。女孩是真的覺得和媽媽吵架不好，她不喜歡這樣，不喜歡兩敗俱傷，不喜歡看媽媽難過。但她沒有辦法。於是她給了她媽媽一些好用的工具。她在媽媽生日的時候，送她“兌換券”——憑此券可以讓女孩做 XX 事一次。

女孩每次都會寫，因為她知道和媽媽吵架不對，所以送媽媽這個券。她本意是希望，如果日後再發生爭執，媽媽可以拿出這個券來和她兌換，這樣她無論再怎麼生氣，都會忍住閉嘴，因為她立志做一個言出必行的人。

但是，在她們多年的爭吵中，媽媽一次也沒有拿出來用過。

結果，多年後，在女孩大學畢業以後，媽媽常拿這件事出來說嘴，說女孩小時候很聽話很貼心，都在卡片寫說不會和自己吵架，結果根本就在騙人，長大了脾氣越來越差，一點長進也無。

女孩不知道，原來這個兌換券，從一個開始就是一個錯誤。她媽媽根本就不知道這個兌換券的正確使用方式，也許從來沒有閱讀清楚兌換券的使用方法。

也許是因為不懂兌換券這種商品經濟思維，她媽媽似乎一直以爲，只要收到了兌換券，就收到了女孩不和自己吵架的保障和承諾。可是女孩，從來都不是這個意思。她只是希望，能夠有個東西，在她和女人吵架這種兩個人都不理智的時候，出來和平地中斷她倆的對話。

她以爲大人可以有理智和頭腦做到這件事。她以爲大人就可以。她脾氣太壞了，而且她太小了，她總是把握不住自己理智的韁繩。對她來說，她也賦予了女人權利，來管教她。可是女人，連使用的方式，都搞不清楚。

女孩在聽到這種抱怨幾年以後，忍不住發脾氣說：“請你回去好好看一看，我當年到底都是怎麼寫的。”

她媽媽覺得自己肯定沒有理解錯，她說：“等我什麼時候去找一找，找到了再和你說。”

女孩聽了，沒有說話。所以，就算是有心寫的兌換券又如何呢？就算是認真準備的生日禮物又如何呢？對女人來說，這些東西，依然不過是一些不知道被放在哪裡的，一堆卡片罷了。

隨著女孩長大，她在家和媽媽爲了各種事情吵架開始，她變得越來越不想聽媽媽嘮叨。不想讓媽媽像念小孩子一樣嘮叨自己。

或許她心裡覺得，明明，她媽媽就沒有，好好地讓自己在家裡當個小孩。爲什麼，只有在要求她做這個做那個的時候才把她當成沒有長記性的八歲孩子一樣在對待！！

她好像原來很怨媽媽，因為，她生活中有一個部份的真相是，有很多的風霜雨雪，媽媽都讓自己一個人去面對了。

而恰好，爸爸也是，媽媽沒有能力幫她而讓她自己一個人去面對了的、風霜雨雪。

從女孩學前班的時候開始，爸爸每次打她或者罵她或者沖她說教，或者是拿作為父親的威嚴來鎮壓她，媽媽都不太能做什麼。她有時候會出來勸一兩句，但很明顯，男人一點也不會聽她的，擺擺手讓她回房間，她就回房間了。到後來，甚至於她會自己呆在自己的房間，留女孩在客廳被男人教訓。

她在私下的時候只會和女孩說：“你爸就是那種脾氣，就是個不可理喻的人，不要和他計較。”

“不要和他計較。”

在媽媽心目中，她的丈夫就是一個很難溝通的人，所以女孩承受的一切辛苦，媽媽好像是知道的。可是，女孩每次被爸爸訓導的時候，媽媽也從來沒有一次，成功地攔住過。

數地板磚。

女孩在被爸爸訓斥而倍感羞辱的時候，學會了數客廳的地板磚。

一、二、三、四、五。她在想，她低頭能看得到的地板磚，怎麼這麼少。

重來一次。一、二、三、四、五……

她常常不知道要數到第幾遍才會停止耳邊不絕的訓斥。

爸爸每次對她不滿的理由，都是一些她不明白的事情，大大小小，感覺可以是各種事。幾乎在她國中到高中每一年的寒假和暑假，爸爸都會借各種理由把女孩叫到自己的面前。

他一開始會先會質問女孩為什麼假期在家都不和他說話。

女孩覺得，每次好像自己在餐桌上講一些事，似乎就不算是在和爸爸說話，在他心目中，女孩好像每次都要一對一地來做彙報，才叫“和他說話”。

然後，爸爸就會繼續訓斥她不會做人，死讀書，不懂人情世故，以後會被社會淘汰。

諸如此類，種種種種。

爸爸常常責備女孩沒有和自己說在學校過得怎麼樣。可對女孩來說，自己每天在學校的內容，就是在學習，她不懂要和面前這個幾乎沒有和自己好好聊過天的男人說什麼，難道和他彙報每天的課程內容嗎？是把老師上課講過的東西，再在家裡講一遍？

“分享生活”、“分享樂趣”，這件事，她從小到大，沒有在爸爸媽媽身上學到過。

而一直都在尖子班呆著的她，課業壓力和考試就是學校生活的主軸。籠罩在課業壓力下的她，不懂自己是要分享什麼東西。

而更煎熬的是，等她上了高中的時候，她好不容易放假了，可呆在家和爸爸對峙，比她在學校每天至少 12 個小時在學習的生活還要累。

爸爸訓斥女孩的時候，好像總有各種各樣可以借題發揮的東西。哪怕是女孩已經回答過的問題，只要爸爸忘記了，也可以說女孩先前沒有主動告知。

對女孩來說，爸爸的發作常常是莫名其妙，沒有規律可言，宛如一個不定時炸彈。

高中的時候，有一次爸爸讓女孩去他口袋裡掏錢拿下個學期的生活費，女孩很小心地拿了要很拮据才可以勉強應付一個學期的生活費，然後爸爸就開始發怒。大概那時候的爸爸，被女孩這種小心翼翼的感覺給激怒，覺得自己作為這個家養家糊口的經濟支柱的地位沒有被

承認。可那時的女孩不懂，就因為自己花錢想省著點，也要被罵嗎？

到女孩工作以後，有一次爸爸問女孩手機換了沒有，女孩說沒有，自己一直都用之前哥哥給買的那個。爸爸重複問女孩手機換了沒有，女孩繼續回答沒有。這個對話重複了兩三次以後，爸爸還在開車，就當場發飆了，用他的大嗓門吼：“你是聽不懂還是什麼東西啊，你現在是不是還是那個手機號碼？”

女孩當下，用盡渾身的力氣讓自己忍下來，不要哭，也不要鬧。她在心裡一遍又一遍地對自己說：不要激怒開車的人，不要激怒開車的人。

女孩常常覺得，只要自己的回應不是爸爸要的，他就可以任意沖自己發脾氣。

從小到大，媽媽總是跟女孩說，你爸爸是很疼你們的。女孩不懂，這種爆裂到沒有彈性空間的對待方式，和“愛”有什麼關係。她只覺得恐怖。

而直到女孩多年後拿著自己在研究所修過的專業重新回去看的時候，發現也許確實是有關係的。爸爸是一個對自己粗糙到隨便的人，他根本就不在意自己吃什麼、過得好不好，衣服破了也不捨得買新的，重心全都放在給家人提供生活所需上。媽媽總是說，爸爸對自己節省到讓人心疼，省下來的錢，都給了這個家。女孩想起，上小學前，當初從爺爺奶奶家搬到新家的那年，新房子快裝修好的時候，爸爸興奮地帶她去看，說她擁有一個自己的小房間，房間裡還給她配置了梳粧檯。爸爸說，那個房間，是屬於她的。

十多年後，她在爸爸又新購置了一套房子的時候，看到過很類似的神情。這個男人對於“家”的想像，也許都被放置新置的房產裡頭。通過辛苦的工作為家人購置一個可以遮風擋雨的地方，他好像能因此獲得了很多成就和快樂。

也許爸爸就是用這樣努力工作、努力省錢的方式在對待這個家，但或許太不均衡了。他一點兒也沒有為自己打算，沒有自己的愛好，也幾乎不怎麼用錢享受生活。或許他覺得自己所有的一切都給了家人，給了父母、給了孩子，而唯獨沒有給自己。

爸爸在家裡排行老二，和備受矚目的大哥、也和嘴巴甜討人喜歡的幺弟不同，他是堅忍、獨立、早早上山下鄉¹⁶賺錢補貼家用的老二。家裡三個兒子，只有他，沒去上大學。

爸爸曾說，小時候有一次吃到了一塊長輩給的糖。那個年代的糖果還很稀罕，爸爸幾乎就沒怎麼吃過，覺得好好吃啊。然而，小爸爸 12 歲的叔叔那時候眼巴巴地看著他。爸爸覺得自己作為兄長，硬是把嘴裡的糖掏出來給了自己的弟弟。

大概，在爸爸的人生裡頭，從來沒有一顆糖是給他自己留的吧。

女孩上了研究所以後，才開始連結這巨大的犧牲和暴怒之間可能的關聯。在一種自我壓縮到極致的付出背後，可能就是某種難以承受的期待和要求。人很難避免那底下或許隱隱約

¹⁶ 真正意義上的上山下鄉始於 1955 年，（為了緩解城市就業壓力），這年的 8 月 9 日，北京青年楊華、李秉衡等人向共青團北京市委提出到邊疆區墾荒，11 月份獲得北京市團委的批准與鼓勵，隨後引起城市知識青年到農村和邊疆墾荒的熱潮。

約會有的一種心情，那就是：我為你們付出了一切，為什麼不按照我期待的來？

但沒有人能夠什麼都按著對方的期待來。

從中學，到大學，每次假期的時候，爸爸把女孩叫到他面前去聽他訓話的時候，女孩就開始數地板磚。那時家裡有時候有人，有時候沒人，如果有人的話，通常就是媽媽和奶奶。她們會各自在自己的房間看電視。

從現實的角度來說，只要女孩不還嘴、不發作、不瘋癲，事情就不會鬧大。媽媽和奶奶，她們就還可以平靜地、呆在她們的空間。好像外面無事發生。

對女孩來說，每次站在爸爸面前聽這些陳腔濫調，她當時的心聲是：“沒有人會來救我的。”沒有人。沒有人。

她數數、放空、忍住想要在自己身上劃拉口子的慾望。

是因為她清楚地知道，沒有人會來救她的。

到女孩快上大學的時候，她已經能夠發展出，和爸爸對峙的時候，跪下來給他磕頭的戲碼了。像個複讀機一樣求他不要打她。像個神經病一樣。帶著某種癲狂的恐懼，本色出演。

要是這出戲不夠力，磕頭不夠的話，她還可以自己扇自己巴掌。

沒錯，她寧願自己扇自己巴掌，也不要被這個男的扇巴掌。

她可能一直在等，等自己什麼時候瘋掉。等自己真的瘋給他們看。

高中某一年的大年三十，媽媽在家裡說，舅媽邀請女孩和哥哥這些小輩去家裡吃飯。舅媽是個做飯手藝很好、很捨得花錢在食物上的女人，從前舅媽總想著要生個兒子卻沒有，所以總把哥哥當自己小孩在帶。哥哥小時候常常去她家吃飯，和她感情不錯。

對女孩來說，雖然自己和舅媽不是那麼親，但舅媽過年的時候邀請小輩去她家聚聚，是值得感謝的事。自從初中爺爺過世以後，女孩就不怎麼有過年時親朋好友一齊相聚的記憶了。

結果爸爸聽到這個消息的時候說，讓女孩和哥哥不要去。他說，舅媽每次過年的時候，就會找人去家裡打麻將，他最看不慣這種事了。爸爸一直是個對錢很敏感、也對別人不甚信任的人，對他來說，打麻將就是和賭博沾邊的行為。

過年打麻將，其實是很多人家裡的娛樂活動。

可是那時候的女孩，覺得爸爸在下禁令。她一邊扒拉碗底的飯，一邊幽幽地說：“舅媽是讓我們小輩的去，又不是讓你去。”

爸爸那時剛醒，起來吃早午飯，手裡拿著碗筷。他聽到以後馬上變臉，把筷子摔在地上，大聲地質問她：“你說什麼？啊，你說什麼？”

她挺在那裡，不屈服。她說：“連法律也沒有在規定人不能出門的，你不想去可以不去，不要干涉我和哥出門的自由。”

爸爸後來就開始爆炸，提高他的音量。怒氣衝衝，且站在道德的制高點上，覺得他理所應當。他的重點從頭到尾都是，為什麼女孩可以這麼跟他講話？場面一度很混亂，兩個人推推搡搡，男人一副要把女孩拖出去的樣子。女孩的媽媽出來攔他，被他阻止了。然後她回了自己房間。奶奶也聽到了動靜，帶著哭腔說：“大過年的這是要幹什麼。”

男人根本就不理她。

沒有用，誰來也沒有用。

大過年的，別人家在團聚，這裡在上演戰爭戲碼。

在被扇了一巴掌以後，女孩死死地壓住了快要從嘴裡冒出來的驚恐，跪下來男人磕頭，重重地砸自己的腦袋在手上，失心瘋一樣重複念叨：“我錯了，我給你磕頭。”

男人上一次和女孩爭執的時候，和女孩說哪怕是給他磕頭認錯也應該，女孩這次，就如他所願。看男人一臉錯愕的時候，女孩站起來，然後從家裡衝出去，巴不得被馬路隨便什麼車撞死的時候，哥哥攔住了她。

他帶著哭腔和女孩說：“你以為我不擔心嗎？你以為我沒有覺得痛苦嗎？爸這樣子，我連交往的女朋友都不敢帶回來給他看。”

那一天，女孩突然覺得，自己的世界裡，好像不是沒有人。

原來有另一個人，和自己遭受了類似的折磨。

何其有幸。

又何其悲慘。

幸運的是，終於不是只有她在承受這些。

悲慘的是，怎麼還有另一個人也在承受這些。

原來哥哥和她，都是這個家的小孩。

那大概是她第一次，真切地，感受到了這件事。

在她第一次、也是記憶中唯一一次看他哭的時刻。

從此，某種微弱的聯盟感在女孩的心裡產生，在她和哥哥之間。直到她大學的時候，那時候爸爸媽媽在家裡鬧離婚，哥哥想從中遊說媽媽的時候，有一次開口讓女孩聽到了不該讓女孩知道的話。不知道出於什麼緣故，哥哥那次在餐廳裡頭和媽媽說：“阿妹會這麼自私，都是她自己選的。”

女孩恰好那時打算去廚房拿水杯喝水，結果聽到了這沒有前言後語的一句話。她開始爆炸。到後來，她和哥哥的爭執持續不下，哥哥對那個“自私”做說明，說現如今如果父母離婚，女孩一定只跟媽媽，根本就不考慮爸爸。女孩強忍著滿心的荒涼和憤怒，冷眼看著這個自以為是的男的，一字一句地說：“對，我就是會支持她離婚，就是會選她，因為我不知道，如果她再去死的話，我該怎麼辦。”

哥哥滿臉錯愕，說：“我以為你那時候還那麼小，肯定不記得了。”

女孩頓時心碎當場。

也就是那天，她心裡頭自以為的那個，和哥哥之間有的微弱的連結也一併破碎。一直以來，她都需要和爸爸媽媽保持距離，這個家，終於，好不容易有一個人讓她覺得自己並不是孤身一個，但原來，也只是她的妄想。

這個世界上，根本就不存在什麼，和她在同一國的人。從來都是如此，是她自己妄想了，她妄想著很多事，不是只有自己一個人在經歷。

她從來就是孤身一人。

看吶，她這麼多年來一直扛在身上的事情，和她同住一個屋簷下的所謂家人，竟然可以就這麼一無所知？

她果然是這個家飄來走去的幽靈沒錯，哪怕人已經死了，別人都看不見。

她很快想起自己初中三年級的時候，從家裡離家出走的事情。她突然一下子就意識到，其實她在家裡的地位、她和家人的關係，早從很多年前發生的事就能見端倪。是她自己一廂情願，自以為是地忽略了很多的現象。

女孩在初三那年臨近中考的那個學期，有一天晚上，想拜託哥哥幫自己打印《出師表》原文。那時候她自己書上的筆記已經做滿了，看起來太亂了。而她想要再重新有一個看上去乾淨清爽的課文版本。在那個時候，她的頸椎其實已經因為長期伏案寫字而出了問題，連同著右手的手指關節，寫字的時候已經開始隱隱作痛。但是那時候的她還不知道自己身體的狀況。她只知道，自己寫字的時候，手會不舒服。為了省點抄寫的力氣，她想著，課文原文用打印的，剩下的註釋和筆記再自己手寫補充就好。

她去客廳找哥哥幫忙，哥哥正在用家裡的電腦打遊戲。她拜託哥哥幫她打印，說哪怕晚點等哥哥遊戲打完再打印也不要緊。

其實就是很簡單的操作，在搜索引擎上搜《出師表》，複製黏貼然後用家裡打印機打印出來。但是哥哥那天，就是不答應她。

哥哥問她為什麼要打印，她說她想省點力氣，不想做抄寫。哥哥估計是覺得她偷懶，說她抄寫一遍會記憶更牢固。她自認自己這麼多年對文章的記憶和熟悉程度不需要再做這無用功，和哥哥表示她不需要靠這個方式增強記憶。哥哥後來又提出網路上的版本可能會有錯別字，女孩也只是和哥哥說有錯別字也不要緊，她自己會再校對的。

但是，女孩好像永遠和哥哥說不通，哥哥那天就是不肯答應她。他手上忙著進行自己的遊戲，嘴上給出了很多的理由。無論如何，他就是不答應幫她打。

女孩整個人氣到無以復加，她找媽媽幫她，可是媽媽也沒把這件事放在心上，只說哥哥是脾氣不好，但是這件事也不是什麼大事，勸她不要計較。

女孩後來，拿著自己的鑰匙和錢包，隻身離開了家裡。在她家的小鎮，八點多公交就停

運了。她就在沒有通知家人的情況下，從家裡走了出去，輕輕帶上了門，搭上了最後一趟晚上的公交，頭也不回地，去了她最好的朋友家裡。

哪怕她走得一無所有，她只剩下空落落的一具軀殼，她也覺得，當時的自己再無法在那個家呆下去了。天大地大，唯獨這個地方，不是她的容身之處。

她在這個家，就像什麼都不是那樣。她的聲音，從來就不會被人聽見。

可你要說，她真的在這個世界上有一個地方可以落腳嗎？怕也未必。她有時覺得自己是電影《阿飛正傳》¹⁷裡講的無腳鳥，一生都在不停地飛啊飛啊飛，只有在自己死的時候，可以停下來。只是，對女孩來說，她怕她自己要這樣一直飛飛到死都沒有地方可以休息，她不敢。她多年來苦心在外經營的所有關係，後來都像是她給自己找的一個小小的落腳點。哪怕她無法永遠停駐。

她只求片刻的安寧。

在女孩憤怒到絕望而決定就這麼離開前，她心中原有一個聲音是：“為什麼，為什麼這麼簡單的一個東西、這麼簡單的一步，你都不肯幫我？我很過分嗎？我有很過分嗎？”

她不懂，她還有什麼前期步驟可以做，可以讓別人幫忙達成她的心願的時候，可以不用覺得麻煩？

她每一步，都已經讓步讓到了極限。

她再沒有可做的了。可她有她自己的需要。

但怎麼她連要一個這個簡單的東西，都這麼難？

到底卡在哪？她不懂。是她的要求很過分嗎？

哥哥用完電腦再幫她打印就好。晚點也沒事，哪怕打印出來的有錯別字也沒關係。她的手都不舒服了，沒過多她就要中考了，到底，為什麼不能幫她呢？

在家裡這個小鎮，打印店下午 5 點半就關門了。她想起來自己需要的時候已經是晚上七點了。到底是為什麼不能幫忙？她再也找不到別的方法了啊……

女孩偶爾在懷疑，家裡的人，是不是得要等到她要死的時候，才覺得要伸手撈一下她？

她有時不由得想，是不是因為自己以前不在瀕死的邊緣，才沒有辦法要得到？是不是事情總是要演變到，好像她快死了才可以？

從小的時候開始，女孩就希望媽媽能給自己講故事。她和媽媽提過幾次，媽媽就說自己不會講故事，女孩讓媽媽看書然後用念的，媽媽也覺得自己不行。

從此以後的很多年裡頭，女孩就默默地自己學會了給自己講故事，再沒有為難媽媽去做這些不會的事。而等女孩高三那年在學校住宿，整個人精神壓力大到崩潰、失眠、爆哭，沒

¹⁷ 《阿飛正傳》（英語：Days of Being Wild）是 1990 年上映的一部香港劇情片，由王家衛執導

忍住在凌晨給媽媽打電話，在那個電話裡頭，她拜託媽媽給自己念書，結果媽媽答應了她。

女孩想，是不是媽媽可能在她高三那年情緒崩潰的情況下突然發現一件事：哦天哪，我的女兒，她要死了。然後媽媽才開始著急忙慌。然後才開始，學著滿足她的需要。

從國小的時候開始，女孩在家的時候，就會不應人。

她會在她媽媽大力喊她的時候，保持緘默。宛如一個啞巴。

她聽到了，她媽媽在喊她。哪怕只是喊她去吃飯，她也慢慢變得不想回應。有一陣子，她只要被喊到，都會想要裝死。

她說不上來這種“不想搭理”是什麼意思，她覺得焦慮又煩悶。她可能想要在做事的時候有自己的節奏和空間，不要被催促，也不要被規定。但或許，不是這樣。

她可能只是，想要安安靜靜的呆著。什麼都不要做。不要出現，也不用說話。她想要在她自己的世界裡頭，安安靜靜地呆著。不會被打擾，也不必被看到。

然後，她每次都在那個催促和呼喚下，忍無可忍地，出去了。

從她自己的世界出去，去面對家裡那個，有女人的地方。

她好累。她快要被累死了。

“不要再喊我了，我要瘋掉了。”這種感覺有時真的是如影隨形。

幽靈的自我修養

其實，一切互動演變成後來的局面，也不能都說是家人看不見女孩的緣故。某種程度上，這個女孩在漫長的歲月中，實在是，小小年紀就變得太會“藏”了一些。不要說她的家人這樣粗枝大葉的個性，哪怕是心細的人，也不一定能夠從女孩的直接表現中看出些什麼徵兆。

她小學四年級的時候，有一次從學校回來身體不舒服，整個人暈暈乎乎的。女孩知道自己很可能發燒了，但她滿腦子只想著能不能快點把事情做完，然後上床悶著睡一覺出個汗。她唯一的念頭就是趕緊上床躺著。那天，她如同往常一般，回到家就先去洗澡，然後加快腳步做事，作業也沒落下，最後在大概八點的時候上了床，把自己蓋在被子裡悶頭睡覺。

媽媽一直呆在自己的房間裡頭看電視，大概是一直沒聽到女兒的動靜，九點多跑來看女孩怎麼了，才把她從被子裡撈出來，帶女孩去診所看醫生。那天晚上，女孩已經燒到了三十九度四十度，是很不常見的高燒。

可她那天回到家以後，一個字也沒和媽媽說。幾乎是一聲不吭。甚至也許，進家門的時候，女孩就決定讓自己看起來一如既往。她生病了，但她打算自行解決。

女孩那天晚上從診所看完醫生出來，吃了退燒藥，還努力地保持了某種“快樂”的面貌。媽媽帶著她一起去外婆家坐坐，她腦袋暈乎乎，但是很招人喜歡。

那時候，她發高燒就像是喝酒了的人一樣，會有某種異常快樂的感覺。可能是因為腦子有點糊塗，所以說起胡話來也一套一套。這時的她，不管是耍寶或者是說一些好笑的話來把親戚們逗樂，都還是蠻擅長的。不知為什麼，她那時候無論是撒嬌還是打諢，看上去都很開心。不曉得是因為大難不死，還是因為什麼別的。她似乎熱愛把事情變成荒誕劇。

她好像在堅持證明，自己生病這件事，不需要弄得苦兮兮的。她成為一個耍寶的人，大家如果因此而得到快樂。那也不錯。

這個世界會增加笑容。

那很好。

她心裡想，生活夠苦的了，如果有人能笑得出來，那就是好事情。

此去經年，陰陽兩隔

對女孩來說，從她開始念書、走向外部世界以後，她在學校開始接觸老師和同學，交到了知心的朋友，也得到了老師的栽培，常常收穫很多的愛、鼓勵和欣賞。也許是因為她腦袋瓜機靈，也可能因為她從小喜歡看書成績好。她在學校，其實是個招人喜歡的孩子。從小學的時候開始，直到她升初中之前，她從學校拿回的獎狀，就已經能夠在她的房間裡貼成滿牆。可是，她似乎從來沒有辦法，把那個外頭光鮮亮麗、可可愛愛的女孩子帶回家來。

那個光明的世界，不屬於她。

哪怕多年後，她憑著自己的能力申請到了海峽對岸的研究所，也依然擺脫不了這個命運。她有一天，對著天空發呆：

“我恍惚有一種我的人生是偷來的感覺。我好像偷了一個，叫做張文瑜的年輕女孩子，二十多年的人生。關鍵在於，我並不知道要怎麼還給她。如果可以的話，希望她如同普通人家的小孩一樣，小時候可以什麼都不用懂地長大。然後，繼續年輕，繼續有力氣，和這個世界踏踏實實、平平安安、開開心心地呆在一起。我很沒志氣的，不圖她金榜題名、功成名就、大富大貴。

只要她能常常笑就好。”

她是如此地清楚，自己是一個見不得光的小孩，就像鬼在陰間飄來走去那樣，見到陽光就死了。而每次身披外殼收穫外部世界人類的豐盛愛意，她都心懷感激，爲了領情而好好地收下來，卻不一定真的能夠吞進她的身體裡。

她總覺得，那不是她應得的。她是賊，這些都是她偷的。她興許總是帶著這樣的想法，像是一個苟且偷生的人類那樣，對於人世間的明媚溫暖，稍微只要有那麼一點點，她就會覺得，那太超過了。

她時常覺得自己連活下來都是僥倖。而對長久在暗夜中生活的人來說，哪怕只是一縷的曙光，都實在是，太耀眼了啊。

她像是從戰爭九死一生爬出來的傷兵那樣，似乎每次都硬逼著自己前進：她的頭早就從身體上掉了下來，爲了維持住某種看上去一切無虞的樣子，她狠下心來，一邊踢著自己的滾落的腦袋，一邊督促著自己向前走，然後用手拽著自己破破爛爛的軀殼，就這麼東拼西湊、哐哐噹噹地把一堆的破零件拖到了研究所。

她擅長拿個罩子把自己兜起來，好讓自己看起來一副沒有問題的樣子。可是當她開始接觸人們真實的故事、做助人工作的實踐、開始試著不設防地任由某些情感的撞擊和痛苦的引動在她體內發酵的時候，她開始想問一個問題：爲什麼她的魂魄碎成了一片片，這個世界卻沒有一盞聚魂燈可以把她的元神給凝回來？

她好累。她生命中的累，好像和當年媽媽要去死的那天，形成了奇妙的回圈。她那時想，或許真的只有死亡，才是一個解脫。媽媽當年那麼選了，而她好像也難逃這被死亡深淵勾引的命運。只是，她有一個長久以來難以放棄的自我期許：“至少我表面上，要過得好。這樣我的家人，才不會心存愧疚，才不會覺得他們哪裡沒做到位。而我也才不會，讓他們，受累。”

她打定主意要好好地扛著一個人皮，而底下的幽魂，早就不知道有多少次，渴望著，那塞壬¹⁸的歌聲。

¹⁸ 塞壬，是古希臘神話中人首鳥身的怪物，別名阿刻羅伊得斯，意即“阿刻羅俄斯的孩子們”。塞壬用自己的歌喉使得過往的水手傾聽失神，航船觸礁沉沒。經常徘徊在海中礁石或船舶之間，又被稱為海妖。

CH3 和破碎的生命對話

在我碩二那年，我在思考我自己的生命的時候，常常覺得我好像找不到一個合適的理論來解釋自己的狀況，也不知道我生命的主要議題是什麼。那陣子，理論對我生命的衝擊，都是一塊一塊的。別人的生命故事對我的衝擊，也是如此。

我是要把核心放在家人關係上嗎，把論文的主軸定在我那糾葛的母女關係？別人的故事都是怎麼寫出來的呢？我要作為一個什麼樣的身份去和別人對話？我找不出來。我想找到合適的理論框架、或者確定我生命的核心議題，但是我找不出來。

我好想和別人一樣。我想參考別人的故事，寫出來我自己的生命故事，我總想找一個已經確定好的、被人理解過的東西，來拼湊我自己的經驗。

可我找不出來。

天知道我有多麼、多麼渴望能有一個故事的框架，能有一種經驗、一種語言，幫我說出我這麼多年來內心飽受的種種。哪怕是痛楚、哪怕是絕望，無論我經受過什麼，這麼多年下來，我也認了。對我來說，我想這些鬼東西，哪怕能有一個人將之命名就好。我以為我要的不多：我不過是渴求某種，可以用來敘說和呈現的語言罷了。

我想讓魂魄歸位。

可我找不到，我找不到。哪怕把我的骨肉都打爛我也甘願，我這麼想把我強行套在任何人的故事版本裡頭，可最後，卻都還是不行。

論文團體討論的時候，有時面對著我們家這不同尋常的家人關係和動力結構，大家給我的參考版本，總是讓我覺得陌生，總是讓我忍不住一想再想：所以正常人家的小孩子，都是這樣長大的才對嗎？那我呢，我又算是個什麼？

到底為什麼，我在聽別人的家庭故事的時候，總覺得有哪裡不對勁呢？

在和誠斌討論的時候，我每每想要定出一個我生命故事的“關鍵詞”，卻又像抓不住的破碎，說不清、道不明。因此我在找參考文獻的時候，也不知從哪裡“參考”起。

誠斌後來說：“你沒有辦法提出來，你跟哪些人是相近的。”

我確實提不出來，我提不出來，有怎麼樣的關鍵字，能夠幫我找到，一個幽靈的一生。

宏觀的政策研究底下，缺少的是真實在經驗的人生

在講述如何成為幽靈的背後，我大概無論如何，也跳不過社會環境對個人生命的影響。我在碩三那年，用文獻搜索框搜“一胎化政策”或者“計劃生育”以後，跑出來的相關研究，有相當多從人口學、社會學、經濟學、政治和法律等角度去切入的文獻。

《大國空巢，反思中國計劃生育政策》¹⁹這一篇透過世界人口發展變化的歷史和中國實施計劃生育的時代背景和國際局勢，拿印度更為合理的人口結構和中國對比，提出了計劃生育政策的不必要性，最後提出人口危機所帶來的後果，主張儘快調整人口政策，停止計劃生育。

《論計劃生育政策的完善與調整——基於公共政策視角》²⁰分析和評估了計劃生育政策作為一項公共政策產生的影響和效用，其中，負激勵效用（包括影響出生嬰兒性別比、反向激發人們不滿情緒以及超生子女問題、獨生子女家庭易為高風險家庭等）已經開始顯現，因此鼓勵放寬二胎政策，完善計劃生育政策的利益導向機制。

《「一胎化」政策形成的時代背景》²¹介紹了計劃生育政策形成的時代背景、政策實施的理由，探究了這個政策背後有怎樣假設和主張，也說明了政策實施後對政策執行的調整。作者認為，計劃生育政策脫胎於國家公權可以隨意進入個人權利領域的時代，從 2000 年人口總數來說，計劃生育政策並不符合人們在實際生育行為上的需要，將人口問題定義為社會問題，並不同意單純使用控制論和系統工程來處理。

我在中國學術文獻網路出版總庫搜索“超生子女”，搜到了 43 篇相關文獻，其中 18 篇的主題聚焦在超生子女的權益（主要是戶口登記、土地補償費用、受教育權、撫養費），14 篇在探討超生子女費的管理和財政貪污問題。

《農民工城居超生子女義務教育權保護問題探究》²²透過人權的固有性、普遍性和不可侵犯性的相關論述，對於“超常對待”²³農民工城居超生子女義務教育權的這一現象予以否定。有些地方認為不應該讓社會來承擔超生子女的撫養成本，以及在國家政策下超生子女作為一個獨特群體會被另類看待，加上農民工本身在進入城市發展過程中容易遭到排斥和教育資源的短缺，共同造成了“超常對待”的出現，作者主張消除對農民工和超生子女的異端觀念，完畢教育資源和強化法律救濟機能來保護農民工城居超生子女的受教權。

在看完這些宏觀的政策和社會性影響的研究以後，我還是找不到，找不到我那飛來走去的生命的落點。對我來說，我在宏大的敘述裡頭，找不到，任何，我個人生命的痕跡。

當巨大的、轟隆隆的聲浪、制度和潮流滾滾過，個體的微弱聲音似乎很容易會被碾碎。

到頭來，我論文書寫的進程，只好搭著我在個案生命中看到的各種創傷故事和創傷反應，還有我虛無縹緲的夢境以及各式各樣發作的軀體化反應，一步步倒退回去，看我人生中經歷

¹⁹ 人才政策研究動態，2013 年第 8 期

²⁰ 《人口學刊》，2012 年第 4 期

²¹ 二十一世紀雙月刊，2009 年 4 月號，總第一一二期

²² 工會論壇，第 15 卷第 4 期，2009 年 7 月

²³ 這裡的“超常對待”抬高不符合計劃生育政策的農民工子女的入學門檻、以及對農民工超生子女入學費用減免的條件進行限制等。

過的案發現場，然後在一個又一個的場合裡頭找夥伴來對話，找一個位置來、逼迫自己從碎片化的生命經驗裡頭抓出東西來把我自己講清楚。

我在沒有人的荊棘地裡頭趴著找東西，找到以後，再一塊塊地拼。大概我自幼很多事情都不明白，但是光憑在某種程度上的一腔孤勇，足以讓我走到現在。

拼拼湊湊，我姑且寫完了 *monster* 的故事，來作為我生命故事的上半章。然而，接下來，我要去哪裡，我還能去哪裡？

關於我的創傷與防禦

從碩一開始，我在諮商室的時候，每次都在哭。但我常常哭完就忘了。如同我人生的前二十幾年一樣。長久以來，我發展出來的防禦機制叫做——遺忘/空白和自我欺騙。

我大學的時候曾經寫過一個劇評，劇中的男主角是一個浪子，當他發現女主角是因為男方的心臟被嫁接到了自己身上才靠近自己、愛上自己之後，他指著女主角說：“你居然欺騙一個騙子的感情。”

我那時候寫：我永遠喜歡抓不住重點的指責，那看起來，既悲傷，又聰明。

我就是，此般，抓不住重點地，騙我自己。如同狡兔三窟一般。可是那些已經發生的過去，卻不能夠因為我的遺忘而真正消失。我做夢、我疼痛，費勁心思地提醒我光鮮亮麗的人皮底下隱藏的種種殘骸。

「大多數的時候.....受創者沒有以語言表達創傷經歷，而是透過精神症狀形諸於外。受創者所表現的心理症狀是：想引起別人注意到那難以啟齒的創傷秘密，又想極力掩藏它的存在。」²⁴

我的身心症狀，那些無法宣之於口、說清楚的東西，在我體內跑去這裡痛那裡痛的軀體化，正是這樣抓不住重點地，讓我永遠搞不清楚現在的狀況。

而我成功用這個方式，欺騙和防衛著我自己，防衛著我生命中，巨大的苦痛。

因此，我描繪不出，我痛苦的面貌。它們糊在一起，混沌又讓人噁心，可我拔不開，也搞不清楚。

痛，成為了我的循環。

我過去很多不能承受的經驗和生命的傷痕，在被外部刺激觸發的時候開始，我會呈現軀體化和嘔吐的狀況。而與此同時，這些身體化、無法被語言和文字意義化甚至也不能夠上升到意識層面的表現，再一次阻擋了我去感知我正在經歷什麼。

我像極了一個溺水的人，一邊呼救一邊被湖底的水草深深拽著下去。

²⁴ Judith Herman, 2018, 《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生》，左岸文化，25

那時候的我講不清任何實際的故事版本和現實處境，只能夠憑藉夢和某種童話中常見的原始象徵，來開啟我那支離破碎的故事。我在碩三下的時候提 **proposal**，交出來的也還是一篇有很多的飛來飛去的人物意象的象徵性的故事——《長髮公主、女巫和士兵》²⁵。坦白來

²⁵ 長髮公主、女巫和士兵

很久很久以前，在一個小村莊，有一戶普通的人家。有一天，這戶人家生了一個女兒。女孩出生之前，家裡的人都很擔憂，這個孩子的降臨，會不會帶來上天的詛咒。但是女孩的媽媽那時已經懷孕了，她堅持要把女孩生下來。

女孩生下來以後，家裡的男主人，擔心這個女孩子給自己的家裡帶來災禍，於是乎決定將她送去小鎮外的城堡裡，送給城堡裡的女巫。家裡的女主人，也就是女孩的媽媽，知道丈夫的考慮是有道理的，沒有反對。所以，女孩就這麼被送到了城堡的高塔上，在那被女巫撫養長大。男人和女人會定期給城堡送去糧食和衣服的補給，以使得他們的女兒在物質生活上，不需要擔心。

女孩長到了 18 歲以後，成為了小鎮人們傳言中的“長髮公主”。小鎮上的人們可以遠遠地看到她，在高塔上坐著。看起來，這個女孩自律、得體，沒有什麼不良的地方，在學校裡的成績也很優秀，是很多人心目中“別人家的小孩”。唯獨，除了女孩自己的父母。

女孩在女巫的養育下，人前人後過著兩套生活。

當她面對人群的時候，她是被女巫培養出來的聰明的、能幹的、明確知道自己目標和該去哪兒、該做什麼的優秀代表。在別人看來，她一直很幸運，又努力，學業表現優秀，得到了老師們的青睞，因此又更上一層樓，去到了不錯的學府。再加上，她看上去一直吃穿不愁，又有足夠的學習和工作能力，因此這個女孩想做和在做的事情，甚至都有那麼一些“理想化”和“不切實際”了。她似乎從來不用考慮現實中養家糊口的壓力，也不太擔心自己以後能不能有好的收入，找到高薪的工作，所以，所有她選擇做的工作，似乎都隨她自己的心意，她這樣隨心所欲的程度，甚至大到了她對長輩的態度也似是不甚恭敬。她從來不覺得，有“別人比她多了幾年的經驗，就一定要給對方某種‘地位’的承認”這種事情。在這個面向上說，她看起來，可是驕傲得有些過頭了，以至於人們覺得這個公主能力厲害，可是脾氣也很厲害，過分驕傲甚至是驕縱了。

女孩的父母也時常有這樣的感覺。女孩被女巫撫養以後，看起來聰明是聰明，脾氣卻很壞。她既不太聽父母的教誨，而且有太多自己的想法了。平時她回家的時候，不太會給家裡人惹麻煩，也不需要家裡人督促她學習。這倒也的確是一個還不錯的地方。但在其他的時候，她實在是太令人頭疼了。她聽不懂所謂的“長輩說話，就要尊敬”是什麼意思，也常常不能理解別人。女孩有一套自己的邏輯和遵照的生活準則，偏偏那裡面就是沒有對父母的尊重和服從。她不懂身為一個女孩應該是什麼樣子的，更不懂身為一個女兒應該是什麼樣的。因此，女孩和普通人家中的男人、女人常常吵架。她不能理解他們為什麼要那樣對待她，她在女巫那裡得到的教育和學習不是這樣的，她相信正確地做事就能得到回報，可是在別人那裡，規則卻不是如此；而男人和女人對這個從小就和別的孩子不同的女孩也常常沒轍，為什麼這個孩子不能和別的女孩子一樣，脾氣溫順或者知道和父母更親近一些呢？

女孩每天晚上回到高塔住著，和女巫呆在一起的時候，女巫則會要求她，訓練自己。

作為一個士兵，訓練自己。

全年無休。

每日完成訓練、完成自己的任務、完成自己的待辦事項。

因此，日常的進食都成為了無足輕重的事情，那只是為了活下去的基本配備。
每日的學習計劃和工作，都變成了一項項的 list，一個個待完成的任務。
對女孩來說，日子這樣重複過去，任務這樣一項項地達成。也沒有什麼不好。

不僅如此，女巫還要求女孩用最嚴苛的方式來訓練，她要求女孩走最害怕的路徑。

選那個，最難的路走。

“選了那個，如果你可以活下來，你以後才可以活下來。”

這是女巫給出來的指令。

然而也確實如女巫所料到的那樣，女孩成為了一個有些靈敏也有能力的人，她躲過了很多的災厄，成功地活下來。

甚至在別人的眼裡，她很成功，活得還不錯。

她做到了很多事情。

然而，女巫給女孩的教誨，都是這樣的。

“如果你做不到你就去死。”

“要是事情搞砸了，你就去死。”

“怎麼會犯下這樣子的錯，你還活著幹什麼？”

女巫咒罵沒有完成任務的士兵。

因為在戰場上的敗將，不需要被同情。

如果不被逼迫著成長，根本沒有活下來的資格。

“這個世界的規則是不會因為你而改變的。”

這句話，士兵一直謹記在心。

因此女孩在城堡裡的生活，就是作為士兵，日復一日地被訓練。

如果失敗了，那就重來。

如果再失敗，那就再重來。

如果再失敗，那就調整難度、調整手段、調整一切她想得到可以調整的東西，重來。

她就在這麼一種，在女巫給她假定的最恐怖的狀況中預演、排練、準備、訓練。

周而復始。

因此世俗的人們看到她經歷的難關和挑戰，其實統統微不足道。

沒有人，可以比，拿她性命做要挾的女巫，更狠了。

她在女巫的手底下都能夠活著。

因此她去到任何地方，都不覺得有什麼可怕。

她早早學會了一個人適應黑夜。

踩著士兵的戰靴，咔嗒、咔嗒、咔嗒地走過長廊。

而在女孩有一次，擔心自己無法完成任務的時候，她露餡了。她哭喊著：“我的人生，都是教我，選擇那個最害怕的路走。它是對的。經驗告訴我，它會是對的。

可是我好害怕啊。我怕我活不過這一次。”

但她這樣的哭訴，也不是很常見。至少，女巫聽不見，她在小鎮上的爸媽也無緣得知。

久而久之，她自己也忘了。

害怕，那是什麼？

士兵微微眯起了雙眼，用一種看新奇物件兒一樣的眼光看那個沒有用、快變成小廢物、且瑟瑟發抖的女孩子。

她不認得她了。

陌生得很。

士兵被女巫訓練之後，出去作戰，需要留下信物保證她會回來。

女巫會把士兵的“心”取出來，留在身邊。士兵就必須要保證回來，才可以重新獲得她的心臟。與此同時，“沒有心”，也成為了士兵，最強大的作戰武器。

你不會知道一個沒有心的人在戰場上有多麼好用。

她根本就不知道疼。哪怕可能被摔得粉碎，她也不會停下腳步。

勇往直前，是她唯一的選擇。

不僅如此，哪怕是傷敵一千自損八百的方式，她也在所不惜。

只要能把敵人擊潰，什麼東西她都可以用。

反正她胸腔內裡，空空蕩蕩，什麼都沒有。

就算碎成了一片片，也不會有人知道。

沒有痛苦，也沒有畏懼。

這個世界的戰場，算是時時如影隨形。

女孩有的時候，貪玩從城堡跑出去，結果在小鎮的家裡，經歷了一場突如其來的戰爭。

她爸爸爲了她絲毫不能理解的事情，向她怒吼。

媽媽不懂，爲什麼這個女孩子回到家裡頭不聽自己的話，和自己越來越不親近。

或者是，她傾盡真心很信賴的哥哥，到後來，還是口不擇言地傷害了她。

她備受煎熬地回到城堡的高塔時，女巫看著她：“我早就跟你說過了，不要帶你的心出去。”的確如此，雖然女巫不能夠教她習得幸福，可是，女巫從來不曾辜負她。

從很早很早的時候開始，心這個東西，女巫是沒有的。

情感，她不懂。感受，她也早就切掉了。

女巫就這樣子活了千年萬年的時間，這是她的生存之道。

Love is too much.

所以，那不重要了。

爲了活下來，那是女孩，唯一的選擇。

可是，最近，時時處在備戰狀態的女孩。

她的頭，猶如要掉了那樣不安。

可能是因為在備戰狀態太久了，她已經不知道怎麼過輕鬆的、普通的、平凡的生活了。

而這種時時刻刻的備戰狀態，已經不太適應她現實的生活了。

即便現在，她不需要和別人作戰的時候，她也沒有辦法，讓自己放鬆下來。

那座高塔啊，那座高塔，在故事的最初的最初，到底是爲什麼，把她和別人隔開來了呢？

她模模糊糊地，好像想起了什麼。

是啊，這個故事的開始，這個女孩出生以後會帶給這個家甚至這個小鎮的詛咒，到底，到底是什麼呢？

說，那時候，能拿著一張童話故事的皮，先把我自己的生命內容給包起來，包成一個看起來有形狀的東西，已是盡了我當時最大的力氣。

這種感覺，和碩四上的學期末，我一次在做身體感受探索以後跑出來的巨大痛苦幾乎是如出一轍：在一次我的身體內在的深層感受迸發了以後，我感到自己的骨頭、內臟和皮肉全部都只是一攤軟爛的混合的血肉，呼嚕嚕一大塊糊在一起，在我體內如同一個死胎，靠著我的人皮包住才勉強維持住了一個形體。

在這次身體探索的經驗中，我整個人只能夠像隻蝦子一樣蜷縮在被子裡頭動彈不得，眼睜睜地看著我自己掉眼淚卻不明所以，哭到頭痛的同時也深切地知曉：這個世界上沒有任何人事物在此時此刻救得了我，哪怕是殺了我都不足以了結這份痛苦。

我感覺到我的身體無法招架。而這一次身體經驗過後，我這輩子都不想再重現這兩個小時的感覺。

那時候，我唯一能賴以憑藉來抵擋這份痛楚的東西，是我的現實感，我努力讓自己知道，這不過是一種感受、不過是一種痛苦，它還不是我此時此刻、正在經驗的現實人生。

羅徹斯特大學臨床心理學家 Gershen Kaufman 在他的書作「The Psychology of Shame」中寫道：「羞恥是靈魂的疾病。它是自我體會到的、關於自我的一種最令人心碎的體驗。羞恥是我們體內感受到的傷口，它把我們和自己分開，同時也把我們與他人分開」。而我那時候真真切切感受到的，是一種在羞恥感底下再往地獄方向去好幾層樓的東西——一種強烈的被詛咒感。

我有一種“我光是活著就已經是罪”了的感覺在源源不斷地冒出。It hurts.

她後來不斷遭遇的戰場，又是怎麼發生的呢？

到底是為什麼，為什麼，她就在這座塔上生活了這麼長、這麼長的時間呢？

每個夜晚，她愣愣地看著小鎮裡頭的人家和燈火。

橘黃色的燈光從每一個窗戶裡頭透出來，裡頭都是人。

男人、女人、大人、小孩。

只有她，只有她一個人，坐在高高的、黑漆漆的塔樓窗邊。

迎著月光，長髮飄蕩。

底下的人看著她，覺得她高傲又目空一切。

只有她自己知道，小鎮裡的人家，是一個不屬於她、而她也明瞭的世界。

只有她自己知道，為了裝得和別人一樣，為了維持『看起來正常』，她每天都巴不得把自己切成一塊塊，然後塞進一個『看起來正常』的架子裡。

她有一次喝醉酒以後，拿著酒瓶子，看著天上的月亮。

她很想問問天上那個月亮，要不要和她做朋友。

可是月亮不說話。

天上那輪月亮，獨自地、永生永世地、美麗，又孤寂。

“好美啊。它唯一的缺點，大概就是不能陪我喝酒吧。”女孩想。

我詛咒我的生命。我詛咒我活著，為此，我肢解我自己。

我那次哭了兩個小時都無法停息，腦海在被痛苦的浪潮沖得支離破碎以後，好不容易哭泣緩和下來，留下來的只有一句話：“對 TA 來說，我死了比較好，對不對？我死了比較，對不對？”

我以為我死了才能讓我媽或者是家人得到解脫。但其實，這到後來已經變成了和他們無關的東西。因為不知從什麼時候開始，對我自己而言，我所問的問題根本就不是一個問句。我根本沒有要聽別人真正的回答。我自己給出的答案，就是在咒我自己不要活下來。

但我不知道我這些年的支離破碎，已經到了這個程度。

佛洛依德說：「我們可以透過意象更接近本我，可以稱之為混沌（chaos），一個正在激昂沸騰的大鼎。」（N1L,p.98）但是「它沒辦法說出它要些什麼」（E1,p.59），跟任何神話中地下世界的亡靈一樣，頂多只能輕聲低語。²⁶

提 proposal 前，我搭著那時候我能夠抓得出來的各種意象，借用長髮公主的故事，寫了這個我自己的童話故事版本。雖然它不能真正地講清我的故事和痛苦，但某種理解的契機，也是從這開始。兩個月後，我在一次線上課程，聽洪素珍老師用榮格分析師的視角對《長髮公主》這個童話故事，做了一個解讀。

她那時說，在《長髮公主》的故事中，女巫代表了“原魔”，她愛這個葛芭這個孩子，也保護這個孩子，可是她不允許這個孩子和現實世界發生真實的互動和連結。“原魔”象徵著一種原始的防衛機轉，它原始，也帶有不成熟、極端的特性。剛開始，這是可能是為了保護個案不受外在現實世界的迫害才發展出來的，可是，它同時也是一個迫害者。它會阻斷個案和現實世界有真實的連結，也會讓個案喪失和現實互動及成長的機會。

對我來說，我故事中的女巫——那個把我養大的我自己，我極少能感知她“保護者”的身份。如果說，恩威並施是一種有效的控制方式，那麼通常，她最有效最嚴厲的管束機制，都是通過施加恐嚇讓我可以行動。她極少對我展露溫柔和安慰。

在我覺得自己像一攤爛泥的時候，我根本就不敢要她來幫我抓生命故事的主軸。我覺得她一定會嘲笑我，說我怎麼還在這攤爛泥裡頭不肯出來。或者是對我失去信心，然後威嚇我說，我再這樣人生就完了。她只會威脅我，然後逼迫我，去做到符合社會和世俗眼光的事情。

她根本就不愛我，她沒有心。就像童話故事裡頭，女巫能把葛芭公主丟到荒野裡一樣，她對我什麼事都做得出來。

我那時突然覺得自己很糟糕。

我被家人遺忘就算了。為什麼，連我都對我自己，毫不手軟？

²⁶ James Hillman，2019，《夢與幽冥世界：神話、意象、靈魂》，心靈工坊，27-28

《創傷的內在世界》這本書的作者在提到一些創傷個案的時候，提到「原魔」的概念：“在早期創傷導致心靈無法整合的案例中，我們所談的原魔似乎便是解離防衛機轉的具體化身……偶爾在我的個案的夢境中，這個內在的原魔人物會主動攻擊夢中自我，或是夢中自我認同的屬於自我的某個「天真」的部份，狠狠解離其內在世界。有些時候，原魔的目標又像是要將個案某些脆弱、易受傷的部份包裹封閉，殘酷地將這部份與現實脫節，仿佛是要防範它再度受到侵犯。又有些時候，原魔仿佛是守護天使，在內心中安慰並保護這些個案孩子氣的部份自我，同時羞恥地講這部份隱藏起來不給外界看見。原魔可以扮演保護者或迫害者的角色，有時並在這兩種角色間替換變更。更複雜的是，這種雙重角色往往如希爾曼所稱「搭檔」（tandem.1983）般，互相搭配。這個人物通常不會單獨出現，而會與一個內在小孩或其他某種更加脆弱的「夥伴」連袂存在。²⁷”

看這些的時候，我想起自己在碩三上學期 11 月的時候做過的一個夢。

這個夢是由一個刑偵案件開始的，有一個小男孩在洗澡的時候死在了浴缸裡頭，是被人從頭頂劈死的。從現場的證據偵測看出，沒有反抗痕跡，應該是生活在同一個屋簷下的人作案。和小男孩一同生活的有一個哥哥和一個姐姐。出於某種身體優勢和性別偏見，剛開始警方懷疑兇手是哥哥。但後來發現這個姐姐才是這個家年紀最長的，且當她滿懷深情地捧著哥哥的臉端詳的時候，你會以為她很愛她的這個弟弟，可是如果換到對面去看哥哥的臉，會看到這個男孩臉上滿是驚恐。姐姐在這個大男孩成年前就在用不插入的方式猥褻他。我在夢裡想把大男孩救出來，結果每次都被姐姐追殺，然後被逼到死角。有一次我躲進一個房間，她哐噹打開門，舉著大刀站在門口朝我砍來。緊接著我的夢境黑屏了，就像 game over 之後又重啟一樣，重新開始追逃。

我想要找到一個可以逃出來的路徑。

可我最後是自己逃出來的，我沒能夠把那個男孩子帶出來。夢裡我最後從陽臺翻了出來，跳到地上，頭也不回地走了，但我知道，我逃的地方，正是我家，那個我媽試圖用煤氣罐把我們倆帶走的地方。

或許現實是，我逃了，沒有錯。在我前二十多年的生命中，那個屋子裡的殺人犯和受害者，我也沒有能夠回去再看。

“攻擊性、毀滅性的能量通常可以用於適應現實，以及對有害的非自體客體（non-self objects）做出健康的防衛，此時轉過頭來攻擊內在在世界，因而導致在外在的迫害行動停止之後很長的時間，內在客體仍持續施虐並製造創傷。²⁸”

這個世界對我的威壓，好像在不知不覺中由我內心世界中的一個狠角色代為執行。這其中的壓迫，對我來說很是徹底。哪怕到了碩四，我在恐慌的時候，整個依然人會不寒而慄，然後會在深更半夜的時候躲進衣櫃，躲進那個小時候，爺爺奶奶曾經憂心忡忡地把我塞進去

²⁷ Donald Kalsched, 2018, 《創傷的內在世界：生命中難以承受的重，心靈如何回應》，心靈工坊，38-40

²⁸ Donald Kalsched, 2018, 《創傷的內在世界：生命中難以承受的重，心靈如何回應》，心靈工坊，50

的地方。

無頭冤案：生命的斷裂感和末日感

我碩二的時候開始實習，從我的助人實踐開始，我就在隱隱懷疑，自己某種身心分離的“隔絕”狀況，是不是會對我的實務工作產生影響。

其實一開始的時候，這好像並不成為某種問題，反倒是某種優勢。因為我在會談室內，好像都不會覺得個案對我造成了移情或者反移情的困擾。因為無論我的現實人生過得多爛，無論那時候我被自己的身心症折磨成什麼樣子，每次一坐進會談室裡頭的時候，我就要求自己把“我”全然放下，用盡力氣去理解和傾聽對面的這個人。從個案的反饋來說，我的工作應該不糟。但我還是隱隱不安著。究其原因在於，某些情感性的東西，我一直覺得我沒有。

我覺得我沒有心。我忍不住懷疑，像我這樣的人，也可以接得好個案嗎？

那時的我時常在想，會談室內和會談室外的我，到底是不是同一個人。

對那個用盡力去貼近和理解個案同時又發揮了效能的諮商室裡頭的我自己，我好陌生。我會想像自己眯著眼看她，仿佛在看一個多麼新奇的玩意兒。

我認不出來她，我和她，好像不相逢，也不相識。

就像我家裡人從來不知道我在學校、在工作場域都做什麼、做得怎麼樣那樣。他們不認得那個我，我自己也不認得。

我碩三有一次分享我實習的期末心得，我在課上說，我交給老師的期末個案記錄裡頭，沒怎麼寫到我自己，我那時是真的以為我自己沒有寫。

結果我回去打開我的電腦，重新把記錄翻出來。

哪裡沒寫？我和個案十幾次的記錄裡頭，用文檔搜尋功能搜索“諮商師”，出來了九十幾條記錄。換言之，這九十幾條關於我的記錄，都被我，遺忘了。

我在那個時候，覺得恐慌。因為我把那些過去曾經和個案互動了十幾次的“我”，全部抹掉了。抹得一乾二淨。我一點都不記得。

剛發現這件事的我，忍不住想要哭泣。我以為我不明白自己為什麼這樣，但我其實，也不至於真的一無所知。

我不只是我們家不能說出口的秘密，我的人生痕跡也是我自己無法停留在這個世界上的東西。我很早的時候開始，就覺得自己是個漏風的箱子，好像不管裝什麼東西進去，都是枉然。好像我無論如何用盡全力奔跑，到頭來還是一場空，秋風穿堂過，什麼都不剩。

因為我根本就什麼也留不住，我人生發生過的種種，到頭來，都是要被毀屍滅跡的。

我是自我行刑的劊子手，每天都在送自己上路。

和這種空蕩蕩的感覺相隨的，是一種末日感。

碩三下學期，有一次春美²⁹老師請了台灣冤案平反協會的嘉賓來給我們做分享。我過去從來沒有接觸過冤案平反有關的人。那時候的我只是覺得，這群人的人生中，有一個黑麻麻的東西覆蓋了他們很長的一段生命歲月。

一直以來，我都覺得自己很難找到和我類似的群體，可是在那一刻，我竟覺得我在這些冤案故事的主人公身上，深切地感受到了我自己。

由司法帶來的強大力量下了一個判決以後，對於被冤受罰的人來說，那是一個他們沒有預期的、突如其來又無力更改的、死亡判決。此後生活的每一天，都像是一把達摩克利斯之劍³⁰懸頂的日子。可是可能因為太沉重、也太冤枉了，這樣的生命經受的無辜被害的過程，就像是命運開的一場玩笑。

而人面對一個國家機器施加的力道時，很容易在一個似乎無可辯駁的絕對力量面前發不出自己的聲音。而在這樣的生命經驗當中，正是因為他們自己曾經這樣受過折磨，最後生出的，竟然也有與案件被害人同為受害者的悲憫心。這是人性的光，可也卻是人生極為深切的無奈。

我自己在聽鄭性澤³¹的故事時，一直在哭。因為被判了死刑，不知道什麼時候會被執行，鄭性澤每次和家人見面的時候，都像是見最後一面。那種“不知道有沒有明天”、把每一次相見都作為最後一次見面、不想留有遺憾的用力感，以及某種試圖用輕鬆灑脫的態度來應對的某種生命姿態，是我過去二十多年的生命中，非常、非常熟悉的東西。

我常常感覺自己“沒有未來”，好像每一天都是多出來的、都是在和死神賽跑多出來的。我的人生，我沒有“以後”，我和人的關係也沒有“未來”，甚至每一天活著都有種劫後餘生之感。那個無關乎我真正有沒有未來，而是一種人生被做了死刑判決的、此後每一天都是餘生最後一天的絕望和熾熱。

我頭頂上的達摩克利斯之劍，好像是我自己架上去的東西。可我無法輕易拿下。

²⁹ 輔仁大學蔡春美老師

³⁰ 「達摩克利斯之劍」，中文或稱「懸頂之劍」，對應的英文是 The Sword of Damocles，用來表示時刻存在的危險。達摩克利斯是公元前 4 世紀意大利敘拉古的僭主狄奧尼修斯二世的朝臣，他非常喜歡奉承狄奧尼修斯。他奉承狄奧尼修斯，能擁有這樣至高的權力和威信。狄奧尼修斯提議與他交換一天的身份，那他就可以嚐到作為首領的滋味。在晚上舉行的宴會裏，達摩克利斯非常享受成為國王的感覺。晚餐快結束的時候，他抬頭才注意到王位上方僅用一根馬鬃懸掛着的利劍。因為狄奧尼修斯在他的統治下樹敵許多，他以此劍表示，即使擁有如此多的權勢財富，也得處處提防想幹掉他的人。達摩克利斯立即失去了對美食和美女的興趣，並請求僭主放過他，他不想再擁有如此高的權位了。到後來，達摩克利斯之劍代表擁有強大的力量卻也得時常害怕被奪走。或者簡單來說，就是感到末日的降臨。

³¹ 鄭性澤被控告於 2002 年時，與羅武雄等六男一女在臺中縣豐原市的 KTV 滋事，警方闖入，鄭性澤被指控槍殺前來的蘇姓員警，而被判死刑。經歷 21 次開庭，鄭均表示自己是無辜且被刑求。2017 年 11 月 21 日，鄭性澤無罪確定。被冤天數：4172 天。

我的頭，好像也因此，不見了。

沒有歷史，也沒有未來

在我的敘說歷程走得艱辛緩慢的時候，不只一個人問我，為什麼要走成這樣？過去在社會眼光中看起來走得順風順水的我，跌入了遍佈荊棘和黑暗的內在經驗世界中苦苦掙扎以後，就像是整個人被打到魂飛魄散，我自己其實也常常忍不住懷疑，我到底是為了什麼要走這一遭。

Judith Herman 提過，心理創傷的研究有一段令人費解的歷史，仿佛是間歇性的失憶現象，積極探究的時期與漠視遺忘的時期輪流交替著。……研究心理創傷，無可避免的要面對人類在大自然中的脆弱性，和存在人心中的劣根性，研究心理創傷，也意味著要忍痛見證可怕事件。³²

對我來說，千瘡百孔的某些已經發生的事情，那個是真的。我如果想要研究我自己身上發生了什麼事，對於常常被遺忘和疼痛阻擋住意識的我來說，重回災難現場是某種必經之路。

我對過去的遺忘，讓我每天都活在片段的、碎裂的時間感和經驗中。我的感受力運作是碎片化地進行。我個人內在感受的連續性和歷史感也因此遭到了極大的破壞。走在敘說歷程中的我，說不出我未來可以走到什麼樣的地方，但似乎，我唯一能確定的是，我如果沒有從過去走到某種程度，我無法相信我可以有某種未來。

我的生命見證了一件事：成為遊魂，是一種史性的消亡。

Fred Newman 在《心理學的迷思》這本書中表示：在歷史中，我們不容易失落；在歷史中，我們無從失落（Nothing is lost here in history）。所有的事情都會消失在社會中，但不會消失在歷史中……我們在歷史中，擁有的是不斷地變化。發展。社會過程。成長。而不是失落。³³而本書的譯者龍焯璿在理解“Nothing is lost here in history”這一句的意義時，提到：一方面，這代表在持續有意識的革命性活動中，我們共同感知、創造歷史；相對地，所有在歷史中的傷害也無從迴避……在歷史中，我們與創造和傷害共存，無從躲避，也無從失落。³⁴

當我沒有肯認和接回我自己的歷史的時候，我內心時常覺得空空蕩蕩，宛如什麼都沒有被留下。這種不知從何而來的空掉了的感覺底下，有一個部份來源於我和我的生命史，徹底疏離。我不僅在某種社會規範下是一個無家可歸之人，我本人亦是無本之木。

³² Judith Herman, 2018, 《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生》，左岸文化，33-34

³³ Fred Newman, 2021, 《心理學的迷思》，五南出版社，99

³⁴ Fred Newman, 2021, 《心理學的迷思》，五南出版社，248

在 proposal 現場，口委們提出讓我拿起自己的主權，拿起對過去歷史和自身故事的書寫和定義權，我當下像是聽到了什麼不能理解的東西一樣，弱弱地問：“那是我要寫成什麼樣就怎麼樣嗎？”聽到老師們信誓旦旦地告訴我“當然”，我當下也還沒有真的理解那是什麼意思。因為對那時候的我來說，已經發生的事情，都成為了既定歷史，我無法穿越，再重新回去改變什麼。在一開始面臨過去的狂風暴雨的時候，我常常就被打趴了。坦白說，幾乎沒有哪個災難現場我可以回去以後再好好地、完好無損地回來。

我那個時候，還沒有成為我自己故事和歷史的書寫者。我沒有能夠真正地拿起我論圖書寫的筆，我只是憑著記憶和自己的印象記錄一些碎片，在記錄的過程中被海浪席捲。

“就歷史本身而言，無疑是人的主體性活動的忠實反映，人是怎樣發揮主體性、怎樣活動的，歷史也就怎樣記錄下來。但是，歷史不是外在於人的主體性活動的，歷史本身就是人的主體性活動的自我記錄。正因為如此，人才可以認識到在某種歷史必然性的基礎上超越這種必然性的限制，按照自己的意志改寫和創造自己的歷史。在這個意義上，‘歷史對人來說是被認識到的歷史，因而它作為形成過程是一種有意識地揚棄自身的形成過程。’³⁵ ³⁶”

在碩四一年的重新整理和書寫過程中，我重新抓回了我自己過去的人生中實踐和耕耘的感覺。我發現，無論我和家人的關係為何，我在家的經驗怎麼樣，其實我都在相當程度上，將我個人的意志揮灑在了我的校園學習和同儕交往上。甚至於我在家的經驗中也是，因為自小就很清楚我要為我自己的行為舉止負責，我其實也相當明晰我個人內在想法和我現實行動之間的差別。與此同時，其實我也在不知不覺“規範”和“訓練”著我的父母，儘管在這個過程中，我們也常常是衝突不斷，傷痕累累，但我其實從來沒有放棄過。不知道是因為我背後再也沒有讓我覺得有底氣護著我的存在，亦或是因為家人對我的某種放縱和包容，我在家的時候，對於自己覺得“應該如此”的主張，幾乎從來沒有放棄過。哪怕到頭來，他們現實中沒有同意我的做法，我的理智上也不會輕易買單他們的說辭。

在碩一的時候，有一次討論同學的家庭文本時，我聽到那位同學的媽媽曾對著她說出“那你就給我滾出去！”這樣子的話，當下我的反應是，我很清楚，我媽不敢和我說這樣過分的話。對我來說，只要對方敢說這個話，不管是誰，就要為自己說出來的話負責。因此如果我媽媽氣頭上說出這樣的話，我一定會用行動回應她，馬上打包收拾行李回學校。

在我和家人之間，其實我也使用了某種我的樣子，讓他們清楚地知道，對這個小孩並不是想怎麼樣就怎麼樣。某種程度上，我以“成績”作為一種社會話語權和資本，以我個人的思考來提出我在家行動的主張。在不同於 monster 的故事版本，在身而為“人”的我的故事裡頭，其實一直在用相當強韌的力道在實踐和捍衛自己的生命。

不同於我兵荒馬亂的內心世界，我後來開始慢慢接回我的現實故事和個人行動，以此再

³⁵ 馬克思：《1844年經濟學哲學手稿》，人民出版社2000年版，第107頁

³⁶ 趙海英，2008，《主體性：與歷史同行》，首都師範大學出版社，73-74

回去重新回看、書寫和理解 monster 的人生。自此，我過去在外部世界揮斥方遒的人生，和我困在家中多年無處安放的混亂碎片，開始慢慢接軌。

換言之，某種療癒和整合也在展開。

我終於在書寫歷史的過程中，減少了我的自我扼殺，而找到了一點點實踐和創造歷史的可能性。



CH4 “哪吒”的故事（下）³⁷

楔子：

而後，哪吒以廟宇汲取人間香火，打算復活，卻被其父李靖阻撓而失敗，最後太乙真人只好用蓮花與蓮藕給哪吒造了一個新的肉體。復活後之哪吒對李靖之前的做法感到憤怒而希望復仇。李靖不敵，遇燃燈道人贈他按三十三天玲瓏寶塔，並將哪吒困於該塔內，父子兩人和好。之後李靖與哪吒跟隨姜太公，協助武王克殷。哪吒憑着高強的武功和法寶（風火輪、乾坤圈、混天綾）多次立下奇功。更因為其是蓮花的化身，而不易受到世界或妖魔的各種毒害。

重塑蓮藕身：從實習/學習的場域聚魂

在我碩三快結束的時候，台灣的疫情從四月底的時候初見端倪，我五月初開始知道以後，心裡一直七上八下。我那時還是趕在五月上旬，花十天的時間幫自己找好了碩四實習的時候要住的房子。到五月中旬政府升入三級警戒的時候，我那時決定和研究所的同學們斷聯，其中一個原因是，我擔心我五月上旬一直在外找房跑動，會被感染。

那陣子是我的身心症最為嚴重的時期，恰好我和當時身邊親近的朋友也發生了很大的矛盾和衝突。那時我常被困在夢中醒不過來。因為夢境裡頭，某種絕望和無力的感覺真實地浮上來。而我很難帶著這樣絕望沉重的心情，從夢中醒來。

從過去生命經驗中延續的某種死亡和黑夜的圖景籠罩了我，但我清清楚楚地知道，我在黑夜中害怕的圖景和現實的圖景重疊，和現實的人類無關。可是，光要把這兩幅圖扒開，就去了我一層皮。

我每次想要正面迎戰，卻總是被那副黑夜的圖景打到魂飛魄散。我也想突破它走向現實的人，可我的身體會在我經歷這種夢魘的時候，出嚴重的狀況。我每一天都需要休息，卻總是無法得到休息。

在這個圖景的影響下，我和周遭親近的人的關係很難不受到干擾。但偏偏事與願違的是，我如此希望我能夠突破過去黑夜的圖景，徹底衝出黑夜的牢籠走向人間，可那時我外在的親近的關係，對我來說，完全不能稱得上是穩定和順利。

屋漏偏逢連夜雨。

那陣子內在和外在的雙重煎熬幾乎快打散了我。而到時隔幾個月後的我，才搭著對個案的觀察，還有和對方的溝通核對，慢慢開始明白，那時不光我被卡在了我自己的議題和卡關裡頭，好像對方也是如此。

所以其實不光對方踏進了我的黑夜，我可能也跑進了別人某個不會對外部社會開放的區域裡頭，結果雙方各自被自己經驗中的幽靈綁住，在過去承載的痛苦的攪動下，我們彼此，

³⁷ 本章節故事接續 ch2 的故事內容，因為故事發生和書寫過程處在同一階段，且本章節故事內容主要集中在學校、工作等社會生活領域的“人形”樣貌，因而能夠採取第一人稱書寫。

都很難撐出空間來關照對面這個具體而真實的人。我在那時候，承載了我自己都覺得莫名其妙的誤解和攻擊。而最令我不安的是，當初的我，是真的以為，都是因為我做得不好，才導致我那麼看重和相信的人們，在這個階段對我展露不滿和敵意。

而那時我的身心狀況，加上我自幼擔心麻煩和拖累別人的極度恐懼，足以讓我逃跑。現在回想，這個逃離也並不是一無是處。我以前一直有一個感覺是，無論遇到什麼事情我都得平趟過去，因為我的人生是沒有後方的，不進則退，而我背後，沒有人能護得住我。

這次的經驗，大概算是我人生中最大的一次戰術性撤退。原因無他，實在是我那時候的整個身心狀況，加上外部的疫情環境，都讓我再無力維持原本的生存模式。那時我的狀況，因為處在警戒線邊緣而告急，我再不跑，再不休養，可能就真的要死掉了。

可是“跑”這件事，也費了我九牛二虎之力。我在念研究所前和朋友之間的關係，向來都有某種程度的親密深厚，從來就沒有說斷就斷過。這一次走，相當於得要把某個部份的自己斬乾淨，我那時硬是把自己給收回來，哪怕只是帶回幾塊破碎的肉塊也逼著自己得要走。我一方面害怕自己爆掉，對“可能會炸到別人”這件事感覺到很大的不安，另一方面，那陣子的互動經驗，使得我沒有辦法相信他們能撐得住我。

與此同時，台灣疫情在五六月的時候，很多陸生同學都逃難一樣地回大陸了。那時候若我執意要留在台灣，進行碩四的實習，是得瞞住家人台灣疫情每日的新增人數、而且妥帖和家人交代我個人的防疫措施才能做到的事。可這樣下來，我那時候的焦慮和不安，在家人那一端，基本上就變得無處安放。

那時候我不走的原因在於，我隱隱地知道，如果我這時候從台灣離開，很多東西其實也很可能就一併放手了：我的實習、我和某些研究所同學的關係、我的論文，還有我那飄來飄去無處安放的生命。

到我提完 **proposal** 以後，已經是碩三快要結束的夏天。最後，我還是決定不要輕易放棄我的全職實習機會，同時也給自己一個留在台灣的理由。從現實的考慮來說，我的全職實習是在一家歷史悠久的精神科醫院的兒童與青少年精神科，我在這不光能夠接觸到我想要工作和接觸的族群，從未來從事助人工作的專業道路發展上來考慮，我如果能撐得下來這一年的實習，無疑會豐富我的專業視野和實務經驗。

可我那時候整個人依然被各種各樣的恐懼壓著打，在破碎、不安和各種斷裂中，我決定遵照我個人的專業期待和最開始來台灣念心理學研究所的初衷，完成我的全職實習。

在以往的生命中，我時常覺得“我除了自己以外一無所有”，而在這種一無所有的心情底下，我無可依傍，理智會逼著我選擇的路徑就只能是一——打造自己成為更有能力的人。

我開始搬家、移動，然後在租屋處試著恢復我個人生活的安定，並且在我慌張無措和難過的時候，試著聯絡我在大陸的朋友。他們是我過去那麼多年來留在身邊的重要他人，我也

試著主動煩擾他們，給他們打莫名其妙的、很長時間的電話。在台灣疫情嚴重的時候，反倒是對台灣疫情沒什麼感知的朋友，能耐下性子聽我說各種亂七八糟的心情。

那陣子我一個人搬家，一個人做飯，一個人和不認識的小姐姐合租。我又開始一個人生活了。我不定期地打掃房間，給自己煮糖水，或者是做運動，翻書看一看。

碩一下的時候，疲累感就深重地席捲了我，讓我渴望永恆的沉睡。從碩二背痛發作後，我更是一直有種在死地呆著的感覺。而未曾料到的是，我竟然在死地斷斷續續呆了快兩年，連同在研究所的日子都去了一大半。有時候一個人靜下來的時候，我會為這兩年的生活感到悲苦。想起寫得太辛苦的文本，我會躲進我的衣櫃哭。

我的新房子有一個大衣櫃，可以把我整個人塞進去。我很喜歡。連同新房間裡的很多東西，我都覺得閃閃亮亮的：我新買的佈藝拖鞋、以及我三不五時會消毒的地板、床頭櫃上放著的一本書、還有朋友送給我的小夜燈。

儘管還在疫情期間，但還是有研究所的朋友來看我，寄東西給我；也有很多大陸的朋友和我打電話，陪我聊天。我先前因各種因緣開啟的關係，有很多依然還在我的身邊。一個人生活這件事，我並不陌生，也很擅長。而在此期間，我破破爛爛的身體，依然沒完全縫好，還有口子在那兒晃啊晃。可是，也好像有一些東西，開始接上了。

我感到自己的身體，明顯分成了左右兩邊，左邊的一半還疼，右邊的一半好一些。現在就像是接了一半。接好的這一半，努力試圖照顧那個沒接好的。

一半一半。

綠豆沙和銀耳，我煮的時候也會放一半一半。

我恢復的精神，和我不堪忍受的疼痛，那段時間，也是一半一半。

不幸中的萬幸，我的生活終於不再全線失守了。每個禮拜，做噩夢做兩天，也能有兩天踏實入睡了。

碩二有一次在老翁³⁸的課上，我曾和他說，我覺得很慶倖，遇到了很多好老師，老師們把我教得很好。結果他回我說，我自己把自己教得很好。

我兩行淚馬上掉下來。

我原本一直不懂老翁說的是什麼。

我先前的童話故事裡寫說，我是被我自己養大的。當然這不是全部的事實真相，但這是我強烈的心理感覺。

我一直以為我養得不好。我一直覺得說，我養出來的人冷漠無情，或者懦弱自私，是個小怪物。在這段時間，我想著我們家那個“沒有人，只有我”的景時，開始覺得我長大，也真算是一件不容易的事：我在“癡狂毀滅”和“積極正向”之間來回。

³⁸ 輔仁大學翁開誠老師，下同

原來我亦是一個走鋼索的人。

可我還是長大了啊，至少我得說，我長成了一半一半。

我好像終於可以開始有一些同意，老翁先前的那個說法：

我把我自己，教得很好。

等到七月份，全職實習正式開始了以後，我也在線上參加實習機構開展的暑期培訓課程。基於我實習所在的醫院和精神分析有著不解之緣³⁹，在這一段時間的學習中，我開始聽醫師和講師分享精神分析以及臨床實務有關的內容。這樣一種搭載著實務和理論來回參照的學習，開始讓我找回學習的樂趣，還有我對“融會貫通、拓展知識邊界”這件事的喜愛。

回觀我的教育經驗，我確實在依循老師和書籍所教導的為人處世的原則和標準，在“打造”我自己。我從中汲取我和這個世界應該如何相處的方式，也依照這套標準進行自我規訓、自我勉勵和自我責備、自我懲罰。

一直以來，我都在要求我自己“正常”、“不掉隊”沒錯，但我也其實能算得上是一個喜歡在感興趣的知識點上孜孜不倦鑽研和思考的學生。在那段時間，過去那個在學校如魚得水、備受老師看重和偏愛的我，重新慢慢一點點回到我的身上來。在我過往的受教育經驗中，我其實汲取過很多的資源和養分，也相當喜歡依照自己的興趣、思考去深入挖掘和學習更多的知識，瞭解這個世界。

這亦是我。

過往的學習生涯

在山頂的城堡

我小學、初中、高中都就讀於 1998 年創立在家鄉當地的第一所私立學校。這所學校是由深圳一家教育公司籌資創辦的。那個時候，大部份學生還是會選擇公立學校。私立學校屈指可數，特別是從幼兒園一直到高中部都有的私立學校更是罕見。一直到我小學六年級畢業，才聽說又有一所私立中學在招募第一屆的初一新生。在我小學剛入學的時候，我們學校一學期的收費是 8000 人民幣（包吃但不含書包、校服等雜費）。我小學的年代，一小包零食才五毛錢，15 塊錢就能夠買到一大盤做好的糖醋排骨。如果當時選擇就讀我們當地公立學校的話，一學期的學雜費可能只要幾百塊。

那時候，我的家人看中了私立學校對學生的照管是從上午 8 點到下午 5 點（高年級則是到晚上 7 點）。學校有食堂可以管飯這件事，可以省去我媽中午回家做飯的麻煩，而且學校還會安排校車接送學生上下學，我媽也不用顧我的接送。再加上學校那時候想招攬我哥去初中部，給了他學費全免⁴⁰的待遇，也給我在小學期間的學費開出了半價的優惠。因此，我在

³⁹ 也有著專為訓練精神分析取向心理治療師而成立的單位

⁴⁰ 很多民辦學校為了吸引成績比較優異的學生，會給分數比較好的學生提供“學雜費全免”或者“學雜費半

學前班⁴¹的時候進了這所學校，也就一直讀到了高中畢業。

我在這所學校度過了我的小學、初中和高中。我有幾個朋友是從小學就認識直到現在。因為成績分班和各種機緣巧合的安排之下，我們一起走過中學直到考上大學，哪怕直到現在，很多人已經各自奔赴職場，也依然會不定時地聯繫。比如我碩四實習期間，台灣發生地震，第一時間來問候我的可能不是家人，而正是我的朋友。我有時忙到焦頭爛額自己都會忘記的生日，他們也比我更放在心上。

對我們彼此來說，這麼多年來一起上課、學習的日子，成了我們關係的基礎，隨著時間的流逝，我們在彼此生命中存在的日子會只多不減，我們更像是某種同吃同住同學習的戰友，或者說是一起生活的家人。這麼多年下來，這群朋友成為了我生命中和人關係的重要基底，就算很長時間沒有聯繫，以前那麼多年的相處留下來的存在感，以及對對方的信賴感也好像不會因此降低。對我來說，他們並不會變成隨風飄逝的存在，而是具有某種穩定性。在我的心目中，他們是我的朋友，是願意在我落難或者疲累之際，打開家門，讓我在房間的床上休息耍賴或者躺在他們的客廳裡喝酒、耍脾氣、吃炸雞的人們。

除開擁有這種相對穩定的同儕關係，我還碰到過很多好老師。自從小學三年級透過分班以後，學校分派給我所在班級的老師通常會是全年級教學能力數一數二的好老師。

因此可以說，我一直在一個相對穩定和優質的師資系統和同儕環境中長大，對比很多學生受教經驗來說，也許我的經驗，就像是在一個被資本砸出來的烏托邦。我的學校，建築的外形恰好是坐落在山上的一座城堡。現在回想，我很多的靈動、創意與自由，其實也正是在這座城堡裡，才有空間被接納、被保留。

我直到上了研究所以後，才意識到身邊有很多同學見識過或者經歷過校園霸凌。我以前，總覺得校園霸凌這種事都是出現在電視劇和社會新聞裡頭的，因為在我自己的受教育經驗裡，大家到班的目的都是為了學習，而且老師也會試著在班上創造某種共學和互助的氛圍。這使得我一直不太明白，那些霸凌別人的人都很閒嗎？我每天光是接收新知識，和同學比賽做題都忙得不亦樂乎了，根本沒有心思去想別的事情。研究所期間，我在和同學參照比對了他們的受教育經驗以後，才發現我們學校的結構和運行機制，其實給我的學習和成長，撐出了空間。

從初中開始，學校開始給成績優秀的學生以減免學費的獎勵，吸引成績好的學生到學校就讀。簡單說，學校的某種運行機制，就是成績不夠前列的學生還是要透過繳納正常的學雜費就讀，維持學校的開銷。而成績優秀、會念書的學生則不需要交學費，專門負責升學。甚至於，學校在中考前一年，會特別花力氣從其他比較偏遠的地區挖來好些個成績優秀的農村孩子。然而對比其他公立學校的薪資，我們學校開出來的薪水吸引到了很多來自湖北和江西

免”的政策。我所在的學校也是如此。

⁴¹ 學前班屬於幼兒園和小學階段的一個過渡，當年因為我幼兒園只念了兩年，年紀上還不夠上小學，所以先進了學前班。

這樣的高考大省的老師前來教學。其中也不乏拿到過省級特級教師榮譽的人。有些老師不光在教學設計上很出色，在班級管理和育人也有自己的理念。正如同學聽完我描述自己的受教育經驗以後感歎的那樣：在我們學校，成績好的學生負責升學率，成績不夠優秀的學生則是金主。

我也因此，比較能理解，為什麼我從小到大都沒有遇到過太過苛刻的老師，反而有很多都是我認為有趣且關心學生的老師。我遇到的老師，雖然也會罵人，也會數落學生的成績，甚至罰抄寫和打手心，但是都在某種“度”內。我的記憶中基本沒有那種羞辱性很強的老師。除了因為我自己課業表現優秀，從小學就一直在學校師資最好的班級之外，學校的招聘和篩選機制，其實是更高一層的制度性因素。私立學校不像公辦學校，有政府和教育部的補貼和支持，因此如果要能夠有好的學校聲譽，吸引到好的生源，會相當仰賴成績優秀的學生創造好看的升學率。而與此同時，學校也要仰仗學生繳納學費來維持資金鏈的運轉。如果老師對學生的體罰和羞辱太過，也是會遭到學生的反彈。對那些成績上表現不算頂尖的學生來說，金錢和他們的家庭背景，其實已然是學生和老師博弈的資本。

雖然在這樣的結構和環境下，高考是每個人的戰場，我還是頂著很大的升學壓力。可是我的學習經驗，依然是對我來說珍貴的回憶和重要的養分。我很感謝我遇到的大部份的老師，他們是一次又一次地教會了我，用我自己的方式去探索和感受，以及，享受學習。

小學：我的“班”與“群”

我在小學三年級的時候，就因為在全年級成績最好的班，而被要求留下來上學校的晚自習，晚上七點才能回家。那時候，有一種神奇的氛圍在我們班上，似乎能被留下來上晚自習，和高年級的同學一起回去，是獨屬於我們班的特別榮譽，是和同齡孩子不一樣的地方，是件與眾不同的事。也是從三年級的時候開始，因為老師會去學校的圖書館借來經典名著放在班級的圖書角裡，所以我在三年級到六年級的課餘時間和晚自習，在完成了作業以後，總是一頭紮進我那時興許看得懂又或者看不懂的各大世界名著裡：《茶花女》、《戰爭與和平》、《湯姆叔叔的小屋》、《基督山伯爵》……

四年級的時候，我們班的英語老師成了我們的班主任，她的丈夫剛好也在學校工作。在那一年，班上興起了一股全員寫小說的浪潮，大家都試著把班上的同學還有老師編排成某個小說的角色，然後開始寫各種各樣的故事情節，其中又以愛情故事為大宗，有很多是用武俠或者架空年代在進行的人與人之間愛恨糾纏。班主任和她的丈夫（我們的學校的教務主任），在很多同學的故事裡，都是類似“黑山老妖”之類的反派角色，大家每天回家寫完新章節以後，隔天就會帶到班上來，大家輪流傳閱，我們班整個像是一個小說創作班。結果，不知道為什麼，這件事被班主任知道了，她收走了大量的同學們的未完成創作。我本以為，之後會在班上有一場腥風血雨，但後來，其實老師也只是說了一句說，以後別再寫了。而就我聽到的小道消息，班主任在看這些稀奇古怪的故事的時候，好像還笑得挺樂不可支的。

只是，也許在那個天馬行空想像著班上的各種 CP⁴²並用小說來表達的年代，也會是某種創作的最熱情的時期。從那以後，我們班的同學們沒有人能夠從此走上寫作和創作道路，或許是有點可惜的。

到了五六年級的時候，小升初的壓力就開始了。因為我們當地最好的初中在招生考試上，數學的考試是會按照奧數等級的難度出題，從四年級的時候，學校就開始組織一批學生去接觸奧數題。到五六年級的時候，我的班主任恰好是一位資深的數學老師，她在數學奧賽和教書上很有能力，總是能夠把各種有趣的數學規則和現象運用得爐火純青。那陣子，我在週末會和幾個成績好、被老師挑中的同學一起去數學老師家補課和做奧數題，然後在補課當天的中午和她們在老師家吃午飯。老師是個爽朗明快的東北女人，做麵食的手藝很好，烙出來的大餅和雞蛋捲總是大受我們歡迎。週末一起做題的習慣養成以後，甚至老師有事不在，我們這一群學生（恰好也都是女生）也會一起約著在一個同學家算奧數題，大家比著誰最先算出來，算出第一種算法以後就給其他人分享講解。然後大家再一起攻克第二種解題思路。而休息的時候，就是我們的下午茶時間。

其實常常我們耗費了一個下午的時間，也不過就算了兩三道題，但對我來說，那樣能夠心無旁騖和同學一起鑽研的時光，總是充滿樂趣和成就感的，特別是那時的我有時候還真的能把大家都還沒算出來的題給解開，總感受到一股志得意滿的聰明勁兒在。

那時在我們班上，也有一種大家努力學數學的氛圍，到了下課時間，好些同學可能都在算那陣子老師出的數獨。等有些同學解出來以後，老師就會換新的。對我來說，這是一段兼具了競賽和樂趣的學習時光，儘管它主要還是集中在班上成績拔尖的這一撥人裡頭。但，那時候，這就是我的人際連結，這就是我的“群”。我透過“學習”，終於感受到了和人同在一個社群的感覺。

初中：“脫軌”和“回歸”的時光

到我上了初中，我的成績雖然有起伏，但也依然還在某種程度範圍內。我依然認真在學習，花了大量的時間精力在為高考做準備。從初中到高中，我有好幾位感謝的老師，他們無一例外地，都在某種標準和框架之下，花了時間來和我談話，願意照顧我那不安分想要亂跑的想法和靈氣，給出他們對我的“看見”和對我的理解。

說來有些搞笑，為了考當地最好的初中，我做了兩年多的奧數題，結果剛好輪到我們這一屆升學的時候，那所中學停止招生，打算轉型只做高中部。於是乎，我們學校的初中部就朝我們班拋來了橄欖枝。學校組織了一場考試，只要在這次考試中拿到了前十名的成績，就

⁴² CP 是英文 couple 的縮寫，原意是夫妻，一對配偶的意思。

但現 CP 現在在網路上的用法含意不侷限於性別，只要被被「外界公認的情侶或戀人」甚至被「外界期盼能在一起的兩人」或是「外界覺得很登對般配的兩個人」，就可以稱為 CP 了。

可以享受初中三年學費全免的優待。

在穩定發揮我平日的成績水準後，我拿到了我們學校的全免名額。那時，班上其他和我要好、成績優秀的朋友都和我一樣，決定留在這所學校。比起換學校，可能我們更想和彼此呆在一起吧。

我剛上初一年的時候，班主任是一位個子矮但很有活力，常常笑眼盈盈的語文老師。我曾經有一次，站在走廊上，迷茫又難過地問她關於“讀書和吃苦”的問題，我問她，人生的苦會一直這樣吃下去嗎？她那時候很堅定地和我說，她覺得人生的苦是定量的，先吃的話，以後會過上先苦後甜的日子。儘管到我上研究所的時候，再想起她的這番話，難免還是覺得自己被騙了，明明我研究所期間吃的苦就沒有因為我過去吃的苦而有什麼消滅，可是我還是很感謝那時候老師專門把我拉出來談話的這個時刻。

加上那時候的我，也會在考試的時候在作文上肆意發揮，明明中考的作文，約定俗成都以寫記敘文為主，我偏偏就在要在考卷上寫童話。這個老師，她也從不否認我在表達上的靈動和才氣，只是頗有耐心且誠懇地提醒我考試的隱形要求。

從初一下學期開始，我的學習生涯發生了一個轉折，好像變得更小眾、也更加“烏托邦”了。我好像走進了一個因著各種地理的、人為的、歷史的、時間的複雜因素，在某個機緣巧合下才共構出的“桃花源”。

初一下半年的時候，學校出了一個政策，在深圳開設了“實驗部”的初中部。學校原本設立“實驗部”的目的，是為挑選成績優秀的學生，去深圳這樣的一線城市學習，便於為這群學生額外聘請優秀的教師，以使得這些學生能在全國的物理、化學或者奧數競賽以及高考⁴³中，有好的名次和發揮。往常學校實驗部招收的都是高中的學生，在我初那一年，為了對學生進行更長期、更廣博的培養，學校決定開始為“實驗部”招收初中的學生。

當時實驗部初中的招生只面向我們學校年級排名前十的同學。然後我和我當時最要好的朋友J，以及我們年級的其他幾個同學，一起去了。

多年後我和其他人說起自己這段經歷——初中的時候我們班上只有八個人，好多人都難以置信。說來有趣的是，自從我去深圳實驗部念書以後，某種從傳統教育體制解放出來的自由和快樂開始在我的生活發酵。

初中部是新設立的，校方對培養我們的理念和方式，也尚在嘗試之中。當時學校為我們聘請的老師，秉持著“大學育人”般的教學態度，要教給學生的不光是要考試的內容和知識，更希望引發學生自主學習的熱情和能力。當時我們被禁止使用題海戰術，老師們的教學任務必須隨堂完成。因此老師不會給我們太多的作業壓力，而希望開放足夠的空間讓我們自己念書和發揮，因此我的作業量驟減，基本都在課堂能完成。我忽然就多了很多時間可以看小說和電視劇。

⁴³ 普通高等學校招生全國統一考試（The National College Entrance Examination），簡稱“高考”，是中華人民共和國（大陸地區）合格的高中畢業生或具有同等學力的考生參加的選拔性考試。

我開始做我以前根本沒想過的事情：大半夜的時候和舍友偷偷進老師辦公室，在電腦上熬夜看偶像劇；和同學一起看從小學五六年級就很流行的言情小說；週末的時候相約在教室看綜藝節目……

有一個週末晚上我們約好，把燈關上大家一起看鬼片，結果隔壁班的學弟在我們看得正入神的時候誤入我們教室，把我們驚得差點把手上的書都丟到他身上去。學弟對我們這樣的待客之道很是委屈，等我們自己看清來者何人的時候，也忍不住哈哈大笑。

我們班的感情逐漸變得很好，每個人在班上都有自己的親切綽號。每週我們都用抽籤的方式換座位，所以連換座位這麼一個看似無聊的過程，也在當時被我們發揮出了趣味和創意。我們還會在下雨天的時候，在教室外的空地上跑動，玩我從小學五年級就不再玩的“紅綠燈”遊戲。

那時候，我們班在沒有和年級其他同學競爭的情況下，過了自由放飛的一年半。初二快結束的時候，我們班被拉回家鄉的學校，和同年級的同學一起參與了那學期的期末考試。

結果，初一成績本在前十名的我們，成績一下子掉到了百名開外。我們中考得最好的一個，年級排名也在八十左右。這似乎一下子證明了“實驗部”的“實驗”失敗。爲了應付中考⁴⁴，我們在初三那年回到原本的學校，開始補先前落下的知識點，加強各種題型的練習。

這一年多，我終於有了不用寫課後作業的時光。我的成績的確是下降了，可是好像也因為某種自由度，我和身邊的朋友們變成了一起玩的夥伴。

也是在這段時間，我遇到一個在課堂上講文章很有熱情的老師，他常常說，寫作，就是要“我以手寫我心”。其實現在以寫論文的角度來看，這句話也依然成立。甚至於，放置在敘說的論文中，這三個“我”字，也突顯了個人主體性和個人經驗、感受的重要性。我往後的很多年中，這句話一直銘記在心。

高中：升學賽道下的一起演練

中考結束以後，儘管我的分數還是維持在了某種水準，進我們縣城的重點高中不是問題。但因為我對我個人的自律性變得沒有那麼強的信心，所以我還是選擇留在我們學校，順理成章地進了學校的高中實驗部。畢竟私立學校比起公立學校，老師用在學生身上的心力會多出很多。公立學校的老師通常都是到班上課，放學以後准點回家。

高中的日子徹頭徹尾地被埋在題海戰術下面。雖然考試和練習冊做了一大堆，那時被挑選出來的我們，卻因為考試的題目和原來學校的其他同學所用的不同，教學進度也不一致，我不再能夠透過和全年級其他同學的比較及排名來看自己的成績了。

那時的我，曾因此而特別不安，即便我在文科班上每次都是第一名或者第二名，分數用

⁴⁴ 初級中等教育畢業考試，簡稱「中考」，是中華人民共和國重要的全國性考試之一，是中國大陸高級中等教育學校（普通高中、職業高中和中等職業學校）的招生考試，是由接受義務教育的初中畢業生和具有同等學力的考生參加的選拔性考試。

開後面的同學一大截，我也絲毫察覺不出我這個成績的意義。對我來說，我前進的路上，永遠沒有盡頭。因為我們班上的人，實在是太少了。直到我高二那年，參加了那一年的深圳市模擬考⁴⁵，當時我的分數，和整個深圳市的高三考生相比，已經足夠我上一本線⁴⁶，我才稍稍把心安了下來。

那個時候雖然辛苦，可是和一群人被放置在一個地方學習，依然會有某種共同面對艱辛、彼此安慰的情誼發生。況且，班上有四個同學，原本就是和我一起經歷過初中生活的好朋友。

我那時常有一些說不出口的東西。然後我會去找 J，坐在她看書的桌子面前，然後不斷地喊她，用不同的平仄音調把她的綽號喊很多很多遍。她就在那兒，一邊聽一邊笑。有時我就花五分鐘，坐在她對面發呆，她就在我對面看她的奧數。

文科班上和我成績不相上下的朋友 B，也同我一起經歷了初中和高中的生活。高中時，有一次我忘記因為什麼，坐在椅子上哭，她拿出她的玩偶熊，換了假聲，躲在熊熊後面，用那隻熊熊的聲音安慰我，討我開心，害得我又哭又笑。

十年後我們的班的高中聚會，基本上全員到齊。大學畢業後，大家拍大學畢業照的場合、連同很多同學的婚宴，這幾年，不知不覺中，也經常會變成我們的一個高中小聚。我有時候在想，或許是因為，我們這一小撮人共享了某段特別的生命經驗吧，我們就是在一個除了念書什麼都沒有的地方，一起經歷了高中壓力大也苦悶的三年。

我清楚地記得，我高中畢業那一年，離開學校的時候，有一種很強烈的日落西山的感覺。那時候，我覺得我自己在這一年離開學校，也許是一件幸事。從我們這一屆以後，我們學校有好幾年的成績都沒有特別亮眼的存在了。那時我可能也隱隱地感覺到，某種時代已經一去不複返了。

因為，在我初一那年，我們當地的私立學校越來越多，某種升學的競爭壓力也越來越大。因此我高中畢業那年，也是其他私校開始出成績的那年。從那以後，學生的競爭、老師的競爭，甚至資本的競爭，都逐漸進入到某種更熾熱、一觸即發的階段。

我所感知到的空間的背後，它存在的外部世界卻還是讓我覺得有種搖搖欲墜的風險。這背後有某種社會眼光，和競爭氛圍。

在我上高中的時候，我的語文成績有時會忽高忽低的，不太穩定。我發揮好的時候，老師看我的小說和散文閱讀題給出的答案會忍不住寫評語讚歎；但發揮不好的話，我的語文成績反而會給我拖後腿。就連我的高考成績也是這樣，三門主科裡頭，其實語文的分數是最低的。可語文著實是我最花心思的主科。大概是因為從小養成的閱讀習慣，讓我在寫作和表達上吃了不少紅利，我在家的時候，書就算是我的夥伴，而為了積累豐富的表達，為了在寫作

⁴⁵ 在高考前，模擬高考難度的一次統一考試，整個深圳市的高三考生都會參加

⁴⁶ 在高考招生方面，各省錄取的批次和分類分為：本科提前批，本科一批，本科二批，本科三批。提前批志願是是為了幫助一些特定院校、特定專業錄取學生而設置的批次，包括本科提前批錄取的普通高校、軍隊院校、公安院校、司法院校及民航、空軍招飛院校。除了提前批外，本科一批所要求的分數最高，學校的名次和聲望最好

上別出心裁，我高中三年翻了很多的雜誌。

語文的學習，對我來說已經不只是考試了，它被嵌在了我日常的寫作、表達和閱讀之中。

高中三年，我和語文老師之間形成了某種微妙的默契。高考的時候，學生寫作的題材主要分為議論文和記敘文：議論文結構清楚，論點和論據都是可以積累和掌握的，得分相對比較穩定，只要論點論據充分，分數是不會太難看的。而記敘文則因無太多規則可循，既難教又不好掌握，想寫得出彩不容易，因此很多老師都鼓勵學生多練習議論文的寫作。可我每次在語文考試的時候，常因為在閱讀題上花了太多時間和功夫琢磨，結果到了寫作文的時候，沒有預留足夠的時間給作文。

這其實是考場上的大忌，因為作文的分數已經超過了總分數的 $\frac{1}{3}$ ，可我常常只預留了 $\frac{1}{4}$ 多一點的時間給作文。因此，我在這種緊急時刻，就會開始天馬行空地寫故事，然後交出一篇記敘文。而有時，如果時間被壓縮得太緊，我要在半個小時內構思並完成一篇 800 字的文章，難免會字跡潦草。因此，我的語文老師似乎對我的作文特別憂心，還曾勒令我要去練字。

但就我寫記敘文這件事，他雖然不會給我超高的分數，卻總是會在每次講完作文的議論文寫法以後留下一句話：“如果班上有同學想寫這個標題的記敘文的話，就去看張文瑜的。”然後在下課鈴響的時候揚長而去。也因為我們和隔壁低年級的同學是同一個語文老師，到後來，我的作文還會被學弟妹借走。我正是透過這種不同於“分數”方式，在感知老師對我的認可。

我有一次考試，又卡著時間答題，只給作文留了 30 分鐘。那一次我盯著作文題目，實在是想不出什麼好故事可寫，偏偏也挖不出什麼新穎的立論角度和論據。結果，我那次的作文就交了白卷。老師在我交完卷以後，沒過多久就把我喊去辦公室。我原以為他一定會說我兩句，結果他只是問我最後寫作還剩多久時間。我老實回答以後，他說：“我再給你三十分鐘，無論寫得好寫得爛，你都把它給我寫了交上來。”我於是又把卷子拿回去重新寫了一篇中規中矩、無甚新意的東西出來交差。大概是這次我的所作所為給老師留下了一些印象，還有一些擔憂，直到我高考結束以後，老師一看我走出考場，立馬走近了悄悄問我：“你作文寫完了沒有，最後給作文留了多長時間？”聽我給出一個還可以的 answer 後，才舒了一口氣。

我知道，在升學和考試這條路上，在許多的壓力和規範下，我的老師其實都還是承接了我的一些“肆無忌憚”，也撐出空間來讓我保留我的原貌。我高中有一次跑進語文老師辦公室問他說：“老師，讀書的意義到底是什麼？”

但他其實也只是很誠懇地和我說，我問了一個哲學問題，他也沒有答案。

我的心後來得到了一定的安置，不是因為得到答案，也不是因為那陣子我每天都在題海中重複訓練和作戰的緊繃和壓力有所改變，就只是因為，那一天我和老師一起在辦公室裡頭，小聊了一陣，直到夕陽的余暉照進來。我知道，我們都得去吃飯了。

儘管“人為什麼要考試”我不明白，可是考題的知識點和規則，我確實在日復一日的練習中捕捉得更清楚。高中的時候，很多同學搞不清的政治題，我都可以按照某種思維導圖和邏輯推理的原則在記憶、分類和作答。

那時我的政治老師是一個和藹可親的老人家，他每天都要看報紙和新聞，讀了很多的書。對我來說，老師他教書的內容和方式，不及我自己刷題、總結、歸納得到的應試技巧實用。有時候考試結果出來，同學們想不通的政治題，來問我能得到的解答，還比去問老師要更明確和有邏輯。

可是這個老師在人格上讓我感到親切和敬佩。因為他對每個同學都展露同樣的耐心和笑容，無論是我這樣的所謂尖子生，還是考試在及格邊緣晃蕩的我的舍友。這個老師有一種大海般的胸懷和氣質。他個子很高，有快一米八。但我每次和他打招呼說“老師好”，他看到我，都會彎下腰來，會露出慈祥的笑容和眯眯眼，爽朗地回應我：“文瑜好呀。”

他雖然不會在大家面前特別誇我，但是他在我高中畢業以後念大學的時候，曾寫信和寄書給我。他總是鼓勵我去投稿，可惜的是這麼多年我也沒有真的投過。大概他另一個讓我倍覺親切的原因在於，他和我的奶奶一樣，都曾相信我以後會是個作家。儘管我筆力不濟，到頭來好像辜負了他們的期待，但我想，等我哪天也成為孩子心目中好的大人，我應該就也不算辜負，我這麼多年來所遇到的好老師們的栽培。

老師和同學們陪我長出來的樣子

我在小學的時候，每個期末都會收到老師的評語，而我每次都覺得，老師寫的評語一定是認真用心寫的，因為每個詞都好像和我有貼近。我後來有一次和我哥聊到這個，發現他對老師的評語並不放在心上，他覺得那都是他們爲了交差應付寫的。

我後來認真想想為什麼我會相信老師們寫下的東西與“我”有關，大概是因為，我從小到大都有那麼一點“不受規訓”的地方，但是這個東西最後沒有完全被抹滅，其實就是因為有很多老師看到並且做出了一些動作幫我留住了它們。這些東西，雖然很可能不能幫助我考試，但是對我來說，似乎是我個人獨特性存在的證明。我似乎也因此不那麼畏懼教育體系，並因此從教育過程中得到的成功，可以真正內化成我個人成就感的來源。我也努力朝著老師們看見的我樣子去茁壯生長，努力長成一個聰慧、有靈氣、融會貫通、舉一反三的學生。

我上研究所後有人問我，為什麼我可以和人保持很長時間的 relationship？在爬梳我的就學經驗以後，我發現了我受教育現場的結構、我和身邊同儕共處的環境，具有某種特殊性。

而就我個人和朋友的相處來說，我打造了出了一個喜歡共學、喜歡分享，邏輯清楚且不吝探討的優勢形象。很長時間裡，爲了留住身邊的朋友，爲了讓我在這個世界上不再只是無根飄蕩，仰賴我對人的觀察，我能夠對朋友展露出相當的耐心和體貼。而我和好幾個朋友，我們是彼此年少青蔥時相伴走過的家人，也是雙方成長過程的見證者，我們之間，早就超越

了很多世俗的利益關係，也正是在這樣的關係中，我保留了某種純粹、傻氣和天真。

那些我在家無處安放的孩子心性，到頭來有很多都轉向了我的朋友們。就像 J，我有時候只會和她說些無意義的語氣詞，拉著她不給她看書，又或者是跑到她家大哭特哭，狀告我家人的種種“罪狀”。她常常就是這麼聽我說，又或者是看著我，無奈又有些些寵溺地笑。我有時會在一個風平浪靜的日子裡沒頭沒尾地會問她：“你什麼時候會和我吵架啊？”“你以後會覺得我很無聊嗎？”我甚至會和她說：“我聽說長久的關係，都是會吵架的。那像我們倆，和普通的女生朋友不一樣，我們從來沒吵過架、和好，然後再吵架，再和好，這樣會不會很危險啊？乾脆我們來吵個架好了。”

她每次都是笑，大概對她來說，她也覺得我這個人很新奇，腦子裡不知道哪來的這麼多千奇百怪的想法。但她其實懂，我們在漫長的相處過程中，她發展出了一種對我的懂：她知道，那是我的不安。她就這樣讓我問她，從初中問到高中，從高中再問到大學，而神奇的是，我這樣問著問著，在我大四那一年，我們好好地、認真地談過這件事以後，我開始，再也不擔心，我會被朋友丟下。

我常常感謝，我的老師和朋友，他們都對我展露了與眾不同的欣賞和溫柔。哪怕我自己看不到，哪怕我心裡沒有真的認同他們對我的看法，我至少腦袋還是知道，他們的眼睛能看到我的珍貴和重要。

而我在他們那裡，可以有容錯的空間。

這些來自人間的和煦暖意，撐著我，走了很久。

在“邊緣”相逢的血淚史

我碩一剛進輔大心理系的時候，在老翁的課上，他讓我們看了《成為自己的來源》⁴⁷。這篇文章講了輔大心理系的故事：“輔仁大學的地理位置處於台北的邊緣，在台灣心理學術上，本系亦處於邊緣。”“像個先天失調的庶子，誕生在有如嫡子般資源豐厚的國立大學心理學系群像中，想要為自己找出一條不一樣的活路。”我曾經和老翁說，來念研究所前我冥冥中有個預感，那就是即便當時我的第一志願不錄取我，第二志願輔大也會錄取我的。我不知道這種沒來由的自信從何而來，但正如我大三那年來輔大交換結束後心裡的某個意念一樣：總有一天，我還是會回來的。

碩一那一年我去了 228 紀念館，第一次認真地認識台灣的歷史。也是那一天，在紀念館裡，我參加了一個以“恐懼紀念日”為主題的一人一故事劇場⁴⁸。那天，我第一次切實地聽

⁴⁷ 賴誠斌與翁開誠，2005，《成為自己的來源》，於超凡入聖，輔仁大學出版社，213-244

⁴⁸ 一人一故事劇場（Playback Theatre）是一種即興的民眾互動式劇場形式，其演出並無預定的劇本，透過來自現場觀眾口述的親身經驗，自願分享的心情和故事，在主持人的引導下，演員和樂師立即運用簡單有系統的表演形式，將故事呈現出來，並把演出回送給說故事的人和所有觀眾。

見有人談起“白色恐怖”對自己家庭的影響，也是第一次強烈地感受到，為什麼這座島嶼曾被稱為“亞細亞的孤兒”。這座島嶼承受了複雜的歷史和社會變遷。它在多方角力下，在複雜的形勢中，須得小心翼翼地維持各方平衡以謀求自身生存的圖像，出現在我眼前。在那時，我好像更多地理解了這個島嶼，和這個島嶼上的人們的，風雨飄搖。

“飄搖”，這和我自己的生命印記，何其相似。

碩一下學期，我上誠斌的《生命書寫實務》，整理了我的家庭文本。後來誠斌在課上根據他的理解，畫了一個我的家庭圖，結果我崩潰大哭。他把我畫在我們家的中間。“中間”，在我當時看來，就是一個“如果中間這個人不在了，整個家就會四分五裂”的位置。現在看來，或許是一個只要呆在那兒，就不得不四分五裂的位置。

黑人女性主義者 bell hooks 曾經寫過一段生動的論述，我在看的時候與之產生了極大的共鳴：

我們總是必須要回到邊緣、跨越鐵道，回到城鎮邊緣簡陋和廢棄的房屋。有法律確保我們返回，不回來就會有遭受懲罰的風險。我們這樣子生活，在邊緣，發展出一種特殊看待現實的方式。我們同時從外面朝內部看，也從裡面朝外頭看，我們的注意力既擺在邊緣，也放在核心，我們理解兩者。這種觀看模式提醒我們整個宇宙的存在，一個由邊緣和核心組成的整體，我們的生存有賴於對邊緣和核心的區隔……這種整體的感受，透過我們日常生活的結構，烙印在我們的意識裡，提供我們一種對抗性的世界觀，一種我們大部份壓迫者不知道的觀看模式，在我們超脫貧窮和絕望的鬥爭裡，支持與幫助我們……⁴⁹

我才發現我在家中，雖然看起來是最不需要承擔壓力和責任的小女兒，可是，鑒於我父母之間糟糕的關係，我從小就負擔了很多照顧母親情緒的事項。而，不知道我從哪裡爬出來的能力，我在家裡，可以試圖理解母親的艱辛、哥哥的壓力、奶奶的委屈，到畢業後工作，我甚至連對爸爸的暴力都有了新的理解。

真是辛苦啊。

我活在大家都看不見的角落裡，可是看得見每個人都在幹什麼。

我似乎既在邊緣，也在中心。我是一個沒有固定位置的人，而我就在其中穿梭、飄搖、擺蕩。但我好像也在不知不覺中，擁有了某種頑強的抵抗意識。我很清楚苦難坐落在每個人身上的樣貌，而我在不知不覺中自我塑造，或許正是希冀自己可以成為一個超脫苦難的人。

那堂課臨近尾聲的時候，誠斌提了一個我原本沒有想在課堂上講的東西，就是我從出生到現在，無論是在戶籍還是稱謂上，都不能說是家裡的一份子。

⁴⁹ 此處採用王志宏（2004）的中譯本

我很難說我和系上、和台灣，有多麼強烈的相似性。可是，某種類似失怙、無所依傍卻還是得被迫長大的感覺，深深地在我身上累積。

說實在話，我也不知道，我自己算是逃到了系上，還是跑到了這兒。我過去生命中留下來的潘多拉盒子在這兒剛被打開的時候，我也真不知道這是福還是禍。碩一的時候我甚至還跑去和老翁抱怨：“我覺得輔大心理系對不起我。我來念個研究所，怎麼會讓我有這麼多的眼淚？”哪怕我心裡清楚，我也就是口頭上和老翁說這些看起來委屈巴巴、讓他發笑的話罷了。他才不會接我這些莫名其妙的指控呢。

對我來說，老翁是個老爺爺，他是一個看到我晚上吃飯沒吃到蔬菜就會默默把橘子放在我旁邊讓我補充維生素 C 的老爺爺。他話不多，內心親切溫厚。

得益於我從小到大和老師們的相處經驗，我不太只把老師當一個權威形象或者是某種有距離的人類。我很能捕捉老師們身而為人的神情和動作。特別在系上，這裡的老師很多都對學生懷抱溫情，儘管他們各自表達的方式很不一樣。我到後來甚至看起來有點兒和老師沒大沒小的。

但似乎也正因為這樣，這兒的老師成為了我在專業學習和整合個人生命碎片的過程中，很重要的支持和滋養的來源。

我會和老翁表達不同的意見，有一次還在課上當衆大言不慚地和他說“你不懂”，他看我急了，也只是笑著讓我多講講自己的想法，我的尖銳和獨特再一次被涵容；質性研究的作業，我因為個人的身心狀況太糟而擔心自己寫不出來，當著慈宜的面就開始掉眼淚，她也給了我一些彈性的空間，她抱住了我，我被自己壓迫的部份也有所鬆綁；老甯⁵⁰作為我的督導，在我碩二對自己的專業實踐毫無頭緒、也不知道自己做得好不好的情況下，總是拿他自己的經驗現身說法，他一次又一次的鼓勵，給了我很大的安定感和信心……

誠斌作為我的指導教授，在我叨擾他的時間裡，他常常用他的理解對我的狀態和生命經驗做溫柔的承接和犀利的鞭策，他對我來說，是某種典範，是我很努力想要朝向的目標。

我在研究所的這幾年，有時候會莽莽撞撞地就衝進老師的辦公室，而不曾有一次被轟出來過。無論老師們用各自什麼樣的方式在對待我，我心中那些破碎飄搖的東西，都曾得到過某種程度的安置。

哪怕像老翁這樣，很長時間都聽你說而不發一言的狀態，我也能從他辦公室那盞一直亮著的小黃燈裡頭，感受到某種暖意和光明。我有時候甚至不需要他講什麼，我就坐在那盞燈面前，喘個氣兒就好。

或許不是這樣的一個環境，也無法支撐我經受住一個破碎後又試圖重新整合的歷程吧。或許不是這樣的一個環境，那個潘多拉的盒子，搞不好一開始就不會開。

所以也許，我對系上的埋怨，也並非毫無道理。

⁵⁰ 甯國興老師，下同

人不會在備戰狀態下，就可以開啟創傷的復原歷程的。那太危險了。某種承接、安定和溫柔，促使我打翻了自己那個埋藏秘密的棺材木。

我其實知道，雖然處在邊緣的位置，常常沉默，沒有聲音。可是它也擁有了某種自由，某種因為“不被看見”所帶來的自由。

我不由得好像更知道了，為什麼自己大學畢業後的幾年，路選得越來越“偏”：不聽父母的話不考公務員，從名牌大學的熱門科系畢業，卻要去參加沒有正式工資的 NGO 項目；也不留在安穩的學校體系內做一個盡職盡責的老師，卻要跳出來從事心理助人工作……

我就像是一直在用力逃到一個相對邊緣的世界中。

我從小一直相信，每個選擇路口，都選擇難的路走。那背後能夠幫我撐下來的東西，叫做“熱愛”。現在我發現，其實是我寧願不要代表“安全”的同一性，我見識過一小撮人的單純和溫暖，也無法停止追尋這樣的溫暖。“共同的苦難比起歡愉更能團結人民，對民族記憶來說，悲憤比勝利更有價值。⁵¹”

書寫至此，我好像更明白我原本關切的邊緣青少年、成癮族群，為什麼會在社會上混幫派、嗑藥、吸毒……那個被排除在主流之外的“邊緣”世界，有他們可以呼吸的空間，也有他們覺得有歸屬的群體。這些對他們而言，亦是一種“救贖”。

好像既可以說，我是誤打誤撞進了這兒，也可以說我是冥冥註定地來了這兒。也許我原本就一直在逃，逃一個要和主流觀念、主流文化敘事或者是既得利益者們競爭的可能性。那太累了。我怕我無法撐住，如果僅有我一個人的話。

從小到大，我和朋友們一起生活和學習的時光，連同我大學畢業後的支教工作，其實都是一段，和夥伴共同經歷艱辛的時光——因為同在一個遠離城市繁華的小地方辛苦地學習或者工作，我們因此相逢，成了朋友，我們只有彼此，但我們也一直有彼此。

我在研究所，毫不意外地，也遇到了一群人。和其他的心理系研究所相比，我們學校的心理系有不同的道路和取向，是一個非常有包容度的地方，會來這裡念書的學生，有很多人都有著多年的實務經驗，又或者是特別的生命故事。

然而，因為我的陸生身份，我從一開始對要和這片土地上同學建立某種比較深的關係，是有相當的猶豫和不確定的。我不知道該如何應對一段“沒有以後”的關係，特別是隨著大陸到台灣自由行的關閉，以及疫情發生後台灣對陸生的招生限制進一步緊縮，這些政策的導向都讓我覺得，這片土地不是我可以停留的。

因此，我內心也很難認為這片土地上的朋友，我能真正依靠他們。我內心的這個感受，無關乎他們好不好，有沒有能力，也無關他們願不願意承接我。和我的師生經驗不同的是，

⁵¹ 出自法國歷史學家勒南（Ernest Renan）的知名演講《何謂民族》

我從前好些重要的同儕經驗幾乎沒有斷過，我不太知道要怎麼面對一段註定要結束的友伴關係，因此我會讓自己不要太過依賴對方。哪怕我曾花很多時間泡在研究室裡，常帶上水果去老翁的讀書會坐著，和大家一起喝酒、做飯、吃飯，在下課以後一起聊天，聽大家講各種八卦或是延續上課的討論。哪怕我曾花了很多時間和研究所的同學呆在一起，度過了很多美好的日子，以前幾乎不喝酒的我也曾在研究室放過威士忌，但現實和時間的離別警鐘一旦在我心裡敲響，我就會覺得，我不能一直呆在這兒做夢。

就像南瓜馬車在午夜 12 點以後就會消失不見一樣。

這大概也形成了我在和同學在討論論文的困難，我可以在團體中很努力地傾聽和回應別人的生命故事，也會很用心對待他們並嘗試理解，然而反過來，他們卻始終很難在我的想像中成為我未來人生孤苦無依的時候可以倚靠的對象。儘管我的人生未見得真的有孤苦無依的那一天。

無關乎我現實中重不重視他們，因為這底下，是那時候的我自己都沒能夠清楚意識到的驚惶不安。

加上我個人生命經驗的破碎程度之深，是我先前未曾知曉的，我個人的遺忘機制和防禦的程度之重，也深深地影響和大家討論我的生命經驗時的我的狀態。像是我和我爸的張力高到某種程度的衝突現場，我那時候就覺得我還原不了，還有我六歲時我自己的生命位置和情感，我那時只覺得，哪怕把這個事翻來翻去說了兩三年了，我都還是捕捉不到我到底在哪兒。我沒辦法，可在我沒辦法的情況下，別人也是真的不容易理解我。結果，我再次覺得，我是個無法被理解的異類。很長一段時間裡頭，我在和大家討論的時候會覺得舉步維艱。我好像花了很多的時間出文本，呈現破碎，但我的安心程度有限。這樣的情況下，我很難被別人理解，也覺得遲遲走不到整合的階段。我身邊的夥伴，大家也都花了漫長的時間，在和我的一團模糊打仗。

碩三的時候，我常說我是個“沒有以後”的人。也就是那時候，一個自認“沒有以後”的人，偏偏碰上她自以為“沒有以後”的關係。而不曉得是不是我實在已是碎無可碎，碩三下的時候，或許我算是跌到了谷底，連同當時身邊親近的關係也一併崩盤。

碩四快開始的時候，我在論文團體中的討論，雖不至於毫無進展，但走得依然艱辛緩慢。有一次論文團體，誠斌發現我在回應的時候跑出來的情感和現場大家要詢問的問題在感受的東西很不一致，讓我回去整理我當次的錄音逐字稿。可以說，那一次，明明論文團體在詢問某種母女關係的情感，我跑出來的巨大的感受和眼淚卻仍被放置在 monster 的陰影下。我整理完逐字稿以後，也做了一份對我現場情緒感受的捕捉和說明。這算是我第一次清楚地把“幽靈我”和現場的互動對話並置在一起觀看、參閱，也是我第一次把現場中的“我”做一個清晰的捕捉。

與此同時，還有一件事也在發生。討論論文一年多的時間裡，因為我的敘說位置不能移動，我研究所的朋友們，有人沖我發過脾氣，有人向我表達生氣，也有人因為和我肉身相搏的無力而感到挫敗。

我對這樣的局面感到絕望，關鍵在於我其實一點也不願意辜負身邊朋友對我的付出和投入。我不知道要怎麼讓他們知道，我其實是頂著一個人形架子在和他們互動，維持我的功能運轉，不是他們的行動和付出我無法感知或是覺得那些不重要，而是哪吒削骨換父、削肉還母的上半篇的故事⁵²，對我來說，宛如隔世。

我說不清那些碎掉的東西。

我的現實生活和我過去生命中的劫難，完完全全變成了兩個世界的事情。

她們互不相識。

我還沒辦法用一個我功能較好的狀態回去看另一個。如果這件事這麼容易的話，我早就和自己和解了，根本不用碎裂。我知道，我哪怕有本事對著全天下的人展露我的耐心、體貼和溫柔，唯獨沒有本事這樣對我自己。在我過去那些極具張力的經驗場中，我常常死無全屍。即便是最後有了一些本事，我也只學會了從死人堆爬出來，把對方包扎好，好好地包起來。我不會處理我自己，我只是任憑她散落，或者是裂解。

其中有一個關鍵點，在於，我覺得，她碎了就碎了吧。

我只會歪頭看著那顆滾落的腦袋，眯縫著眼說，我不在乎。

我覺得，她就不該存在。

因此，隨著我個人的存在議題在我和研究所同學的關係中再次浮出，並且活生生地上演著，成為了我的現實人生，我實在不能不應對和直面我生命中核心的痛楚。

那就是，我到底，給不給我自己一個，存在的合法性？又或者說，我到底給不給我自己一個存在的空間？

因為如果沒有存在，就什麼都沒有了。更不要提什麼情感、付出、努力和愛。

沒有存在，一切都只能煙消雲散。

而我其實明白，我終究只能在活著的時候，才能回到人間和他們重逢。

而伴隨著我的實習和督導開始，因為醫院推薦的督導，大部份是精神分析取向，看重移情和反移情。我找的督導後來在陪伴我捕捉諮商現場的時候，極大地肯定了個人感受的重要性。與此同時，我因著想要能夠對個案有更多的協助，也開始乖乖做督導佈置的功課，把會談室內的“我”一點一點地捕捉和形塑起來，並且嘗試出土更多我的現場感覺來和專督討論。搭著實習場域的“我”的出現，我對自己的存在和感受的連結，在慢慢地嘗試恢復。

⁵² 本文 Ch2 的故事

我的重新理解與挪動

雖然我決定碩四要透過實習來接觸我感興趣的青少年群體，但在全職實習開始前，我還是非常恐慌。一方面我還有論文要面對，另一方面我很清楚過去我爲了達成目標，在學習和工作過程中逼著自己投入和努力的程度，簡直是“不擇手段”：我從小學三年級開始，每天在學校的時間就已經達到 12 個小時；上高中前我就有頸椎病，估摸著也是我長期寫作業和做筆記搞出來的；大學畢業以後的工作，我也是從每天早上八點就連軸轉，常常到凌晨一兩點還在辦公室改作業。

可我從碩二開始出現的身心狀況，讓我擔心，我如果堅持以前那種要做好做滿做到死的行事風格，和這種把每天當最後一天用力在過的方式，我根本沒有辦法撐完一年的全職實習。我的恐慌也迫使我要思考如何安排我的實習，我才能不被自己壓死。

然而因為疫情，我進入醫院的時間被延後，先在家上了一個月的暑期培訓課程。在培訓期間，我個人思考的能力和學習的熱情慢慢回來，在此期間我也逐漸試著用一種最基本的生活節奏來調適和安頓自己。加上因為陸生沒辦法考台灣心理師證照的身份限制，我決定以“學習”和“提升專業能力”為目標，而不是以累積時數為重點來開展我的實習。

在評估和考量我個人的精神狀況和內心的空間以後，我很謹慎地開始了，比同期的實習夥伴要更緩慢、穩定地去增加新個案的實習之旅。

也幸好因為我所在的醫院，給實習生很大的彈性和自主學習的空間，安排給實習生的行政任務不多，不僅配備了醫師督導，也提供了很多優質的學習資源。因此我可以有大量的時間用來學習，可以思考個案和整理自身。在碩四這一年，我在接案、參與培訓和學習以及各種被督導的過程當中，交替著理論學習、別人的生命經驗和我自己的經驗重新參看，逐漸抓回了一些我生命的內在感受，並搭載著這些感受和前輩們所說的經驗，還有我在實務現場所累積的觀察和學習，開始逐漸地拼湊、整合我生命中的碎片。

愛與愧疚

在我七月開始線上培訓，八月進入醫院以後，8 月底我去參加了一個培訓課程⁵³，許宗蔚醫師在這個課程上分享了和兒童治療以及家長工作有關的內容。她分享了很多和家長工作的實務經驗。很多來做早療、或者帶著孩子來醫院就醫的父母，都背負著一些連自己都不知道的痛苦。

許醫生分享說，很多帶孩子來醫院的家長，因為還無法消化“孩子有發展疾患”這件事所引發的情緒經驗，大部份家長沒有真的像表現的那樣接受孩子生病這件事。他們潛意識裡，可能對自己沒有能給孩子一個健全的身體或心智而感到自責和愧疚，而這其實也會不知不覺間在影響親子關係和家庭動力。比方說，有的家長，非常用心地照料孩子的衣食住行，也認

⁵³ 由臺北市衛生局主辦、臺北市立聯合醫院兒童發展評估療育中心承辦的 2021 年度早期療育專業人員課程

真帶孩子來治療，非常努力負責，也投入很多時間配合，但卻很難在情感上接觸孩子，像是 mechanical parents（機械式家長）。因為他們只有壓抑了自己情緒經驗的痛苦，才能夠不那麼痛苦地帶孩子去做各種早療。

可這會影響孩子和父母之間的依附和連結。一個孩子不僅需要被餵食，他的心靈也需要被餵養。

當我聽到 mechanical parents 這個概念的時候，當下第一反應就是想到了我媽。我想起我小學三年級到六年級，每一個自己在家寫作業的夜晚，我媽就在隔壁她自己的房間裡看電視，她似乎既不會想要來檢查我有沒有在乖乖寫作業，也不會想和我說話。即便是每天回到家，她把要給我吃的夜宵加熱端到餐桌上以後，她也不會陪我或者是看著我吃。她總是匆匆忙忙，有各種事情要做，給我煮宵夜、切水果、洗澡、洗衣服、晾衣服，還有看電視。我一直覺得，她就是忙著做她的事，從來沒有想過要主動和我有什麼情感上的連結。小學的那幾年，幾乎都是我跑進她的房間去和她一起看電視，去和她講話。

但我從來沒有想過，她和我“情感不能連結”的背後，可能存在某種痛苦的阻擋。

我突然開始想，她是否有覺得說對不起我，因為讓我這輩子都見不得光地長大？是否有覺得說對不起我，因為她生了我又一次養不下去想要殺了我？她是否有覺得對不起我，明明她自己說想要一個女兒，卻沒有能夠真的陪在孩子身邊？

想著想著，我後來有一個晚上哭到頭痛。哭著哭著，我發現了一件事：我原來，並不能接受我媽真的覺得她有愧於我。

這其實挺荒謬的，因為我從小到大都在委屈，我一直在和她要很多東西，要七要八，討一個公道，脾氣很不好惹似的。

但我原來當真不能夠接受的，是她真的因為生了我而感到抱歉。

比起我所承受的苦痛，我好像更看不得她愧疚。

一直到我上高中，我媽媽都會在家戲稱我是家裡的“小姑奶奶”，哪怕不是我真的驕縱，也說明了我媽心裡對我的某些放任和補償。

可其實，原來我並不能接受她的愧疚。

我好像因此就寧願在意識上覺得，我真就是個小姑奶奶，我就是個脾氣差的人，我就是無法無天、冷血自私，我就是長了一張天生不會笑的討人厭的臉。

我寧願都是我做錯了。只是因為，這樣子，我才可以不要去面對和思考一件事，那就是——到底為什麼我媽媽她有一個特別覺得要補償我的心情？

畢竟，“我媽對不起我”的背後，樁樁件件，其實都承載了太多的苦痛。

而沒有一件是可以靠一個人就可以撐下來的。

而我其實不捨得她真的難過。我一直自以為我可以一手遮天。只要我把自己過得看起來

人模人樣的就行。我一直以為，我只要這樣就行。

可是吧，其實好像，這一招是沒有什麼用的。我越是優秀，我媽好像就越覺得她沒能為我做到什麼。她常常在心裡頭覺得她不是個夠格的好媽媽，我知道。特別是對我。

我媽在我碩二那年曾經和我說，她覺得都是因為她賺到的錢不夠多，所以才沒辦法送我去美國或者更遠的地方念書，要是她再有本事一點，讓我出國留學深造也不是問題。可是明明，在我的家鄉，很多家庭的傳統觀念裡頭，都傾向於讓女生長大後相夫教子。我們家能讓我在這個年紀還在念研究所，和其他人家相比已經是不尋常的了。

我上小學的時候，有一天晚上睡覺，那天意外到了十點還沒睡著，但就還是閉著眼睛在那兒睡。結果我媽偷偷跑到我房間裡頭，在我的額頭上親了一下，然後摸了摸我的臉。不知為什麼，我也，沒有把眼睛睜開。

大概這就是我和她之間關係的隱喻：我們永無法在活著的時候正大光明地相親相愛，總是要在夜晚到來，等我沉睡之際才能夠擁有情感。我和我媽之間的感情，也變成了一件，見不得光的事情。並不只有我覺得不能靠近她，她好像有意無意地，也覺得，她其實，也不能靠近我吧。

我們很難在醒著的時候靠近彼此。哪怕我小時候會在她看電視的時候主動接近她，但那後來則因為我爸媽之間的衝突而被打的煙消雲散。我小學六年級的時候，有一次拜託我媽幫我抄寫歌詞。那時我還會跑進她房間和她一起看《新上海灘》，然而片尾曲的部份我只能聽到一兩句歌詞，卻不知道這首歌到底是什麼，就拜託我媽幫我記下來。我想著再回學校用電腦課的時間查這首歌的名字。未曾想後來這份歌詞被我爸看到，我爸質问我媽那是不是她寫給什麼人的情詩，兩個人大吵了一架。

我後來只覺得，是我害慘了她。

我覺得都是我做錯了。那件事發生以後，我有一個連我自己也沒有意識到的感覺是：只要我靠近誰，那個和我在一起的人，就是沒有好下場的。

那首歌剛好在唱的是，一段不知道有沒有明天的愛戀。而我好像在很長一段時間裡，也只活到“今天”。對一個“沒有明天”的人來說，她每天早晨醒來，人生就是一次重啟。

我好像為此，在很長時間裡頭，都捕捉不到我去找我媽看電視的那端時光裡頭，底下究竟有沒有情感和快樂。就像你問一個人的前世，她也不可能記得一樣。

後來伴隨著我升學，我也開始變得忙碌起來，變得長期不在家。我和我媽之間原本還有一些些親密的時光和連結關係，就這麼硬生生地岔開了。

我碩四上學期 12 月的時候，誠斌邀我在道垚出文本做線上的發表。他當時沒有特別說什麼，只給了我四個字——以病為愛，我的眼淚馬上就掉了下來。那時我還不能明確地知道我自己到底在哭什麼。

然而，其實我很早就說過了，只是我又遺忘了。Proposal 現場老師們問我，如果要我重新給我的故事命名，我會怎麼取。

我那時候說，這是一個女孩畸形地愛著家人的故事。

這大概也是一個，她用盡全力在掩蓋，想讓家人不要愧疚的故事。

投射認同與分化

我在實習的時候，督導會和我一起討論並且思考的就是，個案的投射。我在進入醫院的兩個月內，就遇到了一個狀況很不穩定的個案。有一次我和她結束工作後，整個人都非常疲憊。

我後來花了很長時間才消化完這次的情緒經驗。

督導問我說，覺得個案把我當作什麼？我說個案好像把我當作最後攔住她、不讓她真的去死的最後一根防線。然而督導提醒我一個很重要的事情是，那是個案的東西，不是我的，我還是可以有我作為一個助人者自己的位置，去想到底此時此刻，我要和個案工作什麼。我一開始不懂，但是我後來透過和醫生、督導還有誠斌的幾次討論以後，更進一步地開始區辨，個案有個案的想像和感受，會很直接地丟到我們身上來。而我需要有可以和那個投射分開一點點的能力。之所以我需要這個，是因為，作為我自己來說，如果我真的把我當作是一個人最後的救命稻草，我會整個人壓力超大，而且超級焦慮，反而會影響我的穩定度和思考、回應的能力。

所以我在那時候，我需要讀懂個案的渴望，但是同時也知道我自己是誰。

我並不是個案的渴望。我是一個諮商師。哪怕我在此時此刻，承接了她的渴望，我也要有一個自知之明是知道我正在做什麼，哪怕我進入了她的世界，我也要知道自己出來的方法。

我開始在我和個案的工作的過程中，包括在我現實的人際關係中，練習著區分“人”和“我”。

有一次我帶了兩個復仇者聯盟的小玩具，把它們放在了醫院，結果我發現每個實習夥伴看到它的感覺和說出來的話，都好不一樣。我在那一刻真切地感受到了投射測驗之所以能成功，背後真的有其道理。每個人的眼睛雖然看到都是同一個東西，但是大家抒發的心情和感受真的都帶有各自的特點和眼光。

在我進行這個區分的過程中，我和一些比較容易焦慮的人劃出了一些界限，也因此越來越發現自己獲得了一些行動和言語的自由。當我知道，我對面這個人的反應不全然是因為我造成的時候，我就不會那麼害怕對方怎麼樣會是我自己的責任，也不會因此而變得畏縮。

與之相對應的，當我收到了一些我聽起來覺得不舒服的、別人的說辭以後，我也能在先消化處理自己的情緒過程後，再去揣摩那個話在表達的含義，拋開對方某種情緒性的綁架而

去捕捉這個語言背後，能夠拿來為我所有的東西。

簡單講，就是不要別人說什麼，我都一下子就拿著那個往自己身上套。我必須要意識到的是，有些東西，那或許只是對方的投射，或者是習慣。對這樣的東西，所有的理解都要回到對方身上才可能成立。

而我在過去卻常以為，對方用了“你”開頭的語言，就一定和“我”有關。

反過來，“我”對自己的定義，也並不是依附在別人的狀況底下的。農曆新年過後台灣的疫情有了一些起伏，確診人數又開始增加，醫院在防疫上有一些加強的措施，為此我們科室的行政姐姐變忙。有一次因為應應一個突發狀況，牽涉到醫院的防疫規定，大家的心情都互相影響和牽動著。我想了想，隔天給大家帶了我覺得好吃的桂圓蛋糕。我說，覺得昨天大家都辛苦了，特別是行政姐姐要處理好多事好累，所以帶個甜食來緩和一下大家的心情。

實習夥伴很認真地看著我說：“你真是貼心。”

我幾乎是想也沒想地回她：“也沒有啊，行政姐姐還是很忙，我其實也幫不上她什麼。”說著說著，我突然想起以前誠斌和我說過一句話，他問我為什麼每次別人誇我我都好像被罵了一樣。我終於意識到，每次別人丟過來給我的誇讚，我都很快打掉，就因為我眼裡看到的人，她還在承受辛苦。

我太習慣性地覺得，如果對方的狀況沒有好轉，那只能說明我也並沒有做什麼。

我突然停了下來，然後很認真地和夥伴說：“你說得對。我就是很貼心的人。”

我貼不貼心，和行政姐姐有沒有能夠變輕鬆，是兩回事。

而就是在這個不斷練習的過程中，我不僅開始覺得我對別人所發射出來的語言和訊號在捕捉上更為清晰透徹，我個人的穩定度慢慢增加了。

與此同時，我和研究所的朋友也經歷了一次破碎到重新相遇的過程。我在這個階段，對我個人的經驗和感受的整理逐漸變得明晰，也慢慢看清了先前和我親近的學妹，她在面對我的時候所面臨的她內在世界和議題對我們關係的影響。雖然我和她在這個階段，還是經歷了一次類似分手般的大吵，可最後的明晰卻讓我心存感激。當我自己穩固下來，沒有被對方的言辭所攻擊和打敗以後，我終於可以不那麼輕易被對方的情緒帶著走了。這反而給我撐出了空間和距離，去看見對方。

我不會說這是一個令人舒適的過程，我在其間也經歷了很多破碎和眼淚。可走到後來，我越發清楚一件事，那就是我寧可要兩個人經歷破碎看到真實的彼此，也不想要和別人頂著重重的濾鏡和投射在關係中盲人摸象了。

其實，直到碩四前，“愧疚”都還是我內心一種很核心的感受。我上了研究所開始敘說的時候，常常會有一種感覺，我總覺得我對不起我的家人，又或者說，我好像對不起一切。我的敘說也常從這裡開始。碩三那年，我曾依賴一個人的時候，我也發現他對我好，反而召喚了我很大的歉意。我當時常覺得我給他添了許多麻煩。

而且我在回顧我自己支教那兩年的經驗時，也常想問：一個沒有情感只有邏輯在運作的人，還可以教學嗎？我在很長一段時間裡，都覺得我是一個 **mechanical teacher** 無疑。我好像總也搞不清我的心，我把她弄丟了。

這乍一看，我和我媽帶給我的感受，似乎如出一轍。

而我在梳理和認回了媽媽對我的愧疚感以後，“愧疚”開始慢慢和我拉開距離。不知為何，我似乎不再那麼像以前一樣，那麼容易被這個感覺帶走了。

有一次我和督導在談論個案的時候，督導問了我一個問題，她問我說，個案現在感受到的她生命中這樣大的疲累，到底是她自己的累，還是別人的累然後丟到了她身上？督導用母嬰關係在講我的個案，她提出一個可能性是說，嬰兒背負的累不是自己的，而是她認同了媽媽的累。我第一次從這個角度去思考和瞭解一個人的情緒經驗和感受。

我幾乎是很快就想到了我自己的生命經驗。我的生命中，同樣也曾經歷過一個巨大的醒不過來的疲累，而那個累的最初，到底是源自我自己應對生命的難關所感受到的疲倦，還是我媽媽她無力應對和消化她的工作、她的家務、她的小孩而產生的感覺呢？我開始不太確定，而甚至覺得研究所期間那個一直被沉重感壓在夢中而無論如何也醒不過來的我，和六歲那年我一直搖她而醒不過來的我的媽媽，有種莫名的重疊。

我好像開始逐漸經歷一個歷程，那就是在開始區分外部世界給我的影響以及重新找回我的感覺。到底我的感覺，它是否真的是我真正的感覺，還是別人對我的投射和影響下的產物？另外，隨著我和個案工作的不斷進行，我一次又一次經驗著，一個人的感覺可以是真實的，但這個感覺或許只是 TA 內在世界的真實，而不一定和外在現實相符合。我好像對這個部份，有了一些不一樣的覺察和感受。

放置在我和我媽、我和家人的關係裡頭，到底是我媽覺得對不起我，還是我很多事都沒有做好對不起他們？這份愧疚、這份歉意，這份阻擋了她和我的親密，又繼續地在阻擋了我

和朝夕相處了兩年的學生們的親密的東西，到底，是不是真的我？

我到底是不是一個 **mechanical teacher**？我究竟是不是一個在面對別人對我很好的時候只會機械反應的小機器人？

“我沒有心”、“我不愛我的學生”、“我覺得我沒有做好”，這些的的確確都是我真實的感受沒有錯，但這種感覺，似乎無法全然地代表我。就客觀而言，這種感覺，它的確無法代表一個曾為學生付出超多心力備課、補課、改作業、建圖書室、上心理健康課程、做激勵計劃還有各種各樣活動的老師。

為什麼這樣的一個老師，會對她的學生心懷愧疚？她明明，就已經，盡了她的全力了啊。

或許，當初我媽在生我的時候，也是如此吧。她盡了全力，卻還是有做不到的事，或是

她覺得自己做不好的地方。但我覺得，我得適時地提醒自己放過自己，也放過她。而且無論媽媽的感受經驗是怎麼樣的，我都還是，可以有，和她不一樣的感覺。

那個讓我和督導開始討論“投射”的個案，那時她讓我覺得特別累的原因是，她的生命經驗讓我想起了我媽六歲那年決意去自殺的事情。和個案談完的當晚，我到了凌晨都無法安眠，只好躲進衣櫃，內心瘋狂冒出的念頭是：她不要我了，她不要一個活著的我。

有一個我生命中一直沒有承認過的悲慟是，我媽，曾拋棄了和我一起共同生活的未來。

其實多年來，我心裡搞不好早早暗自滋生出一個渴望：只要我那時候死了，我就可以永生永世地、和她永永遠遠地在一起了。那好美麗。那就像賣火柴的小女孩⁵⁴，透過火柴的光芒看到火雞、看到聖誕樹、看到奶奶，那樣的幸福和美麗。

誠斌曾對我這個“渴望”不留情面，直接又凜冽地問我，我到底為什麼能夠判斷死了以後就能獲得幸福？當我面對那個死亡深淵的誘惑時，他提醒我：我就還沒有死，媽媽也還沒有，我怎麼能夠斷言“我死了，那就是幸福”？

大概我從小到大，死亡，是我為數不多的夢幻。所以當誠斌那樣問我的時候，我一開始並聽不懂他在說什麼。儘管後來，我好像腦袋理解了他的意思，但是我的身心，其實還是花了一段時間，才慢慢跟上的。

而那天晚上，我哭著哭著，知道如今我還架得住我自己的生計，明天還是有個案在等我會談，我好想讓自己趕快能去睡覺，儘管我也知道我還沒有完全好起來，但我還是邊哭邊鄭重地安慰我自己：她不要，我要。我要就好了。管她呢。

管她呢。

我知道，督導說的對，終歸我現在不是當初六歲的小朋友了。以我目前的現實來說，同樣的事情不會再次發生。現如今真實在生活的我，有能力重新回頭去相信，當初那個岌岌可危、迫在眉睫的恐慌，至少它現在不會再發生了。

我在碩三快結束的夏天曾說，我心裡那個小怪物，我要自己接她回家。其實到後來蠻長的一段時間，我也還是在拖拖拉拉，磕磕絆絆，牽牽扯扯，來來回回。但是我知道，我向來是一個決定了就要努力的人。

而在進入醫院實習後，我除了睡不好、常常累得趴下以外，其他的事情看起來都還在緩慢地好轉。我在下班後，會花很多時間給自己做飯，讓自己好好吃東西，以及享受食物。以我這段時期練出來的廚藝，我哪怕以後混不下去了，還可以去給我的富婆朋友做飯。橫豎餓不死。

⁵⁴ 丹麥著名童話作家安徒生所寫的一篇著名童話故事，發表於 1845 年 12 月。主要講了一個賣火柴的小女孩在富人歡樂、舉杯共慶的 12 月 31 日凍死在街頭的故事。小女孩死了，嘴角卻帶着微笑，透過點燃火柴的美好幻想與她饑寒交迫的現實生活形成了鮮明的對比。

在天氣不錯的日子裡，我下班後會騎車回家，順道去市場逛一下，看看熱鬧的具有煙火氣的人事物。然後帶走老闆收攤前想要清走而便宜賣掉的水果蔬菜。

我小時候有一次坐在陽臺上，看著遠方的天空，覺得天色明朗，有風徐徐吹過，我媽從我的旁邊經過，站在我邊上，我就和她說了一句：“我覺得現在的我很幸福。”我媽聽到以後看著我說，她聽我這樣說覺得很高興。以前我在和論文團體討論這個景的時候，總在強調說，那時候的我的幸福感，和我媽無關。

但如今，我必須得說，當初的我可能比多年後的我還更有智慧。那時候的我，她就可以，因為遠方美麗的天空景象和此刻徐徐吹來的風，而感受到幸福。

因此，哪怕我就是一直都找不到曾因為和媽媽呆在一起就感到非常幸福的瞬間，哪怕在我敘說的故事版本裡頭，我就是一直找不到像是別人家發生的存在於母女之間的親密或者甜蜜的時刻，但我也還是可以，擁有我自己的幸福。

兜兜轉轉，我終歸還是花了很多的時間再次明白，這原來可以是，不相悖的事。

而且，哪怕媽媽對那個在社會上表現得優秀和開朗的我一無所知，也從來少有機會看見過那個部份的我，她看不到，未見得我此生都沒有能力看到。

被埋葬的秘密：從創傷走向哀悼

碩四實習開始以後，有一次班上的同學提報個案，報了一個被家內性侵的案主。結果那天我聽她報告的時候，身體止不住地一直在打嘔。我知道，我渾身有一股止不住的嘔吐感咕咚咕咚地往上冒。我好想吐，好想吐。有些東西似乎在我體內不斷翻攪，我唯有把我自己都吐掉，就像是把內臟都嘔出來那般吐得乾乾淨淨，才能換得某種平靜和清明。

12 月的時候，我有一次聽了一個和家內性侵相關的講座，聽到了一個故事：一個曾被爸爸家內性侵的女孩，後來終於把這件事捅了出去，被通報以後，她哥哥憤怒地闖進了女孩所在的班級，當著全班的人面前大聲地質問女孩為什麼這樣做。哥哥說，女孩是個騙子。事情發生以後，女孩的媽媽也陷入了無力當中，因為在這個家裡，爸爸是經濟支柱，如果爸爸垮了，會帶來整個家的動盪。因此家內性侵的事實，對整個家來說，就是一顆原子彈。

這一次的講座，主講人在講到被家內性侵的個案時，提到了這類案主身上所背負的罪惡感。有時候對這類案主最痛苦也最難的事情在於，她一旦把真相說出來，就相當於戳破了這個家可能還存在的幸福美滿的幻想圖景。她會害怕自己讓這個家庭破碎。有時候，不光是侵犯她的人會選擇漠視她受傷害的事實，其他的家人，很可能也不願意相信，不願意相信這樣的苦痛是真實地在自己的家庭中發生。

我聽完講座以後，幾乎是立馬想起了我和我哥一次大吵架過後，我忍無可忍地當著他的面說“我害怕媽又去死”以後，他當時那張倍感震驚的臉。他愣愣地和我說，他不知道，原

來我還記得。他以為我當初那麼小，肯定已經忘記了。

我終於意識到，那不是我哥故意遺忘或者說曾和我核對過，確認我不記得了什麼的。而是，他下意識地，就希望我已經忘了。從小到大，全家人，除了外婆和我媽之外，沒有任何一個人來問過我這件事，大概就是因為，這個家沒有人能受得住這件事。沒有一個人能夠承受得了，這個家曾經發生媽媽要帶著女兒一起去死的事情。

它是一個破壞家庭和諧圖像的地雷。

從小到大，我不光自己就是一個破壞家庭和諧圖像的地雷，我還得背著一個地雷過生活。從來就沒有人有辦法來給我收尸。

這個家沒有人能承認媽媽曾經作為殺戮者，也沒有人能承認這個女兒曾被殺戮。而我，我也沒有辦法。我隨著家人一起逃亡，而那個碎落的六歲女孩的屍體，我選她，就好像不能選家人。

此後這二十多年裡，我沒有一次能夠回去看她。我沒有能力給她辦喪禮，我甚至連我自己死了沒都不知道。

很長一段時間裡頭，我好像也是真的不知道，有沒有給我自己舉辦喪禮的必要。

老甯在我碩三的時候就曾經和我說，讓我去看《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生》這本書。我一直置之不理。原因無他，就是那時候的我，聽到性侵，聽到創傷，還是只有滿腦子問號。我不懂這些和我有什麼關係。那些苦難、那些旁人所承受過的痛，和我有什麼關係？性侵？創傷？這和我的關聯在哪？

而碩四聽完講座的當天，我內心迸發出的絕望和痛苦，讓我意識到一些東西。我被講座內容翻攪，開始不可遏制地覺得：我很賤。一直以來，我都算是一個謙和有禮的人類，很少用什麼貶義詞來形容人。可是那天，我全身心都在哭泣和憤怒的感受是——我覺得我很賤。

我曾問過我媽，為什麼她要去死？而我發現，我想問的，其實是“為什麼你不愛我？”會想問這個問題的背後，是我強烈的自我譴責：我為什麼愛上這麼一個根本沒有在好好愛我的人？我為什麼會想要靠近這樣一個人然後想要呆在她身邊覺得可以休息？

她根本不為我負責。她把我的命隨隨便便地交給了老天爺，任我煤氣中毒，又或者我沒有中毒，活下來面對她離世的暴擊。

我無法接受，我恨我自己為什麼曾經依賴和想要靠近這樣的一個人。

我覺得我簡直不可理喻。我從這個世界習得的某種自尊和驕傲，接受不了。我接受不了我曾經是這樣一個沒心沒肺的小女孩，我接受不了我對這一切逆來順受。

我最接受不了的就是，哪怕我媽是這個樣子，我從小到大也還是花了很多力氣去靠近她。

我討厭那個沒心沒肺然後遺忘讓自己笑得一臉燦爛的我自己。我覺得她愚不可及。我過去花了多大的力氣去付出，我此刻迸發出來的對自己的厭惡就有多強烈。

我為此哭到頭痛欲裂。

以前明宇⁵⁵老師問過我和我的軀體化症狀有關的事情，我也曾經思考，我的嘔吐是一種怎麼樣的心理感覺。我後來覺得我的嘔吐感召喚出來的關鍵字，叫做“權力絞殺”。我想要吐掉的，似乎是一種被殺戮的痛苦。

對我來說，我對自己的強烈鄙視和譴責，這樣一種情感，讓我不能承認，讓我拒絕為那個死掉的女孩舉辦葬禮。如果要我承認她的苦痛，相當於我的愚蠢和可悲也要一併認下來。我不想。我得體體面的人形架子，不允許我做這樣的事情。

因此，不光我的家人看不見，遺忘了那個災難現場的我，我自己也和他們一樣，忘記了。我就像瞎了一樣，明明肢塊碎落，卻什麼都看不見。

自從我意識到我的六歲事件，原來是個地雷以後，我那陣子的嘔吐的頻率又增加了。加上那一陣，我發現當時身邊有個朋友對待我的方式已經超出了我能夠接受的範圍，為此我又受了一次打擊。那陣子我幾乎不想和家人說話，狀態又開始反復。但所幸有個變化是，我哭的時候開始出現的是頭痛，背痛和胃痛的狀況開始減輕。

我的痛苦，開始有了一些面目。我發現，我開始真正連接到痛苦背後的真實緣由。所以儘管我的眼淚在那段時間時不時就會掉下來，但是它們落下的形態已經和先前發生了一些變化。

這個差別說起來貌似很簡單，就是“我終於知道我在哭什麼了”。

而“知道”這兩個字，為什麼這麼重要。關鍵在於，我的眼淚終於流向了它想去的地方。而不是空茫地落下，我只是傻乎乎地看著，卻一點兒也不明白，我在哭什麼。

終於，終於。

我終於開始哀悼，我的過往，哀悼六歲那年、那個沒有人曾經和我解釋過、沒有人曾經安慰過、也沒人曾經理解過的過往。我終於開始，哀悼這個扛下了一切、唯獨扛不了她自己而戰死沙場的女孩。我開始哀悼她，就這樣活生生地作為一個祭品，獻給了她莽莽撞撞奔赴的母女關係，以及看起來平安無事的家庭圖景。

我也終於承認，在這件事上，她是個祭品。

我和家人的對話與重新看見

就這樣哭了兩個多月以後，農曆新年也過了。我媽有一次在週末打電話給我，我那時的心情還是悶悶的。

其實我和我媽的聯絡，從我碩二軀體化爆發的時候，就斷了很長一段時間，而在我碩四

⁵⁵ 鄧明宇老師，下同

這年有了一些恢復。一方面是因為我個人的整理，我的身心狀態逐漸有了一些些的穩定，我比較能夠承受和她的聯繫了；另一方面也是因為自從碩三開始我就因為疫情再沒有回過家，家裡人對我在外這麼久多少是有掛念和不放心的。

只是，我和我媽講話的時候，通常都不太會讓她知道我背後正在梳理和經歷的痛苦有多麼巨大。我情緒上的痛苦一般都是自己消化，實在忍不住了可能就找朋友哭一哭。所以碩四恢復聯絡以後，我一般也都是挑我狀態還不錯的時候打電話過去和她講兩句。她二月份打給我的時候，我並沒有那個可以和她分享見聞的好心情。

好在我媽這幾年變得比較空閒、也學著自我照顧以後，似乎耐心也多了一些。我在聽她聊了些家長里短以後，她問我說，怎麼我的聲音聽起來悶悶的？我一開始也沒有打算和她說真的核心的東西，只是和她簡單說，身邊的朋友和我之間發生了不愉快。我媽聽完和我說，有些人是這樣的，你把他當朋友，反過來未必。她勸我看淡一點。

往常我聽她這樣講，通常都可能會生氣，因為我很不喜歡被提建議，特別是我媽講的東西，我總是很難區分說這個是她的建議還是要求。但這次我聽完以後，覺得她只是在說一些道理，雖然沒有真的安慰到我的心情，但至少，我情緒沒那麼激動了。

我後來忍不住，還是問了她一個問題。也許是因為那時候我心情實在太悶，又或許我意識到我和她繞圈圈並不能讓我的心情好起來，我不觸碰核心，她也碰不到。

我問她說：“我小時候你說你腦袋長了腦瘤，才得了抑鬱症，你這個病是什麼時候開始的？”以前我問過她，為什麼那時候要去死，她總說，自己要去自殺是因為抑鬱了，我們的對話就這樣不了了之。

現在，我好像需要知道那個病，那個她口中害她也害慘了我的病，到底是怎麼來的。而我也終於有力氣，可以問得出口了。

她告訴我，她身體開始變差的時間，得從懷我的時候講起。那個時候，我媽說她每天還是要照常去單位上班，然後也不能讓別人看出來。說到這個部份，她和我說，我當初剛生下來的時候那麼弱，她一直覺得是因為她懷我的時候身體不好才導致我早產的。總之，她的身體是早早就開始不舒服，而產後也沒能夠真的請假來休養，她就又回單位上班了。

在我出生幾年前，我媽的單位分了她一套小房子。當初分到這個房子以後，她就和我爸我哥搬出去住了。哪怕生了我，她也還是如常住在單位的房子裡。直到後來，才慢慢開始回我爺爺奶奶的房子裡。

我媽的身體狀況似乎一直都不好，到我六歲那年，她說其實那陣子，她已經連著好幾個月的晚上都睡不著覺。甚至我爸從外地跑回來陪她，也不能讓她睡好一點。我問她發生了什麼，她也像是說不清楚。因為當初看起來其實一切都還蠻順利的。我爸買了新房子，我們一家又能搬出來自己作為小家庭獨立生活，我媽不用負擔身為媳婦的職責，而且我也開始進入私立學校念書，免去了她很多接送我的麻煩。她自己其實也不懂，自己那時為什麼壓力那麼

大，因為感覺似乎她的好日子剛要開始。

她和我說，當時她唯一的煩惱，就是她的工作。我媽說，那時候單位佈置了一個新的工作任務給她，她壓力好大，因為她沒有學過，她怕自己做不好。

那個怕自己做不好的壓力，似乎就是當時壓在她身上的最後一根稻草。旁人聽她這樣講，大概會覺得莫名其妙：不就是工作嗎？做不了就不做了唄，或者就應付一下，怎麼就鬧到要去死了呢？

可我那時候，突然有種莫名的連結。我的眼淚開始莫名其妙、啪嗒啪嗒地掉了下來。

隔著電話，當我聽她在那兒細細地描述自己在工作上承擔的壓力有多麼讓她不能接受，我好像忽的一下明白了：其實，對她來說，失去工作的危險，時時刻刻，就好像和我的存在，是掛在一起的。

當時那份工作的壓力，傳遞給她的，好像，就已經不止是一個工作任務那麼簡單而已了。好像對我媽來說，工作做不好、失去工作的風險、還有我，就像是一個循環的詛咒。這些統統都被莫名其妙地攪合在了一個無底洞裡頭。她也不知道該如何安放她的恐慌。那時候，除了死，或許她沒有別的什麼想法。

而我，我這個被她硬帶到這個世界，又被迫捲入恐慌的存在，她或許也不曉得，該拿我怎麼辦。

我後來忍不住哭，然後瞞不住哭腔地問她：“你有沒有，後悔生過我？”

我媽聽完連連說“沒有”，她斬釘截鐵地說，可能等我長大以後和她吵架的時候後悔過，可若是爲了別的話，她沒有。

她就像在和我證明，她一點兒也不後悔承擔這些恐懼。

而我很快就憋不住和她說出了一件事。這件事我從小到大都沒有告訴過她，卻在我的生命中無時不刻不這樣上演和感知，我說：“我從小到大，都只覺得，我給你們添了麻煩。我從來不覺得我的出生有什麼好的，一點兒也不，我一點兒也不覺得，我的出生有什麼好的。”

我媽聽完我哭著講完的話以後，愣了一下馬上回我說：“所以你才從小看起來就都不開心嗎？”

關於我在家不怎麼笑的這件事，大概給我的家人帶來了很多困擾。我從小拍的照片，看起來就是個喪氣鬼的樣子。哪怕我大學畢業以後，我媽也會因為這個事情對我心生不滿。她好像一直以來，對我心心念念的就是：“爲什麼你總是不開心？”

大概面對我的冷漠和面無表情，她常又覺得她是個失敗的媽媽。我們就這樣彼此互相折磨和爭吵了很多年。

隔著電話，我媽聽出我哭了，只是她安慰我的方式很有限。後來她開了手機的攝像頭，和我說我的小子回來了，讓他和我的講話。在我們家，小子是我最喜歡親親抱抱的人。每

次我看到他，都會心情很好。等小侄子和我说了两句后，我爸出现在了镜头背后。这还蛮不寻常的。往常我和我妈很多电话，很多聊天，他都不太会出现和参与。那天他就透过镜头看我，问我怎么眼睛看起来像哭过？

我既老实又避重就轻地说，刚刚说起了一些以前我小时候我妈生病的事情。我爸听完以后有些小埋怨地看著我妈，意思是说我妈现在和我说那些做什么，现在都好起来了。然后我爸转头和我说，那都不关我的事。我带些小脾气地回他：“怎么不关我的事？我妈生病了就没人照顾我了。”我爸也是楞了一下，但他很难得的，被我怼了也没有生气。往常遇到这种情况，他说一句我要是敢还一句，他早就爆炸了。

他就只是楞了一下，然后默默地說：“但那个就不是你造成的。”

聽他講完，我也不由得，楞了一下。

一直以來，我好像覺得，我在家裡頭的“扛”是無人知曉、也無人看重的，但原來，好像不完全是這樣。所以其實，我的爸媽，他們搞不好背地裡懂一些些東西，只是那些都沒有化成語言來和我說過，也許，那些也從來沒有上升到他們的意識層面吧。只是，那些他們感受到的東西，融進了他們執意要對我好的方式裡，又或者是被放在他們一直以來對我的升學和就業選擇，所給出的彈性空間和經濟支持裡。

當天晚上，我和我妈這通電話結束以後，哭了很久。我發現我有一個理想的家庭圖象：我作為一隻幽靈，在我家邊上晃來晃去，看著家裡人過簡單幸福的生活，看他們在那兒吃飯，聽他們講一些有的沒的，生活起居，家長里短，衣食住行。

就這樣而已。

我忽得產生了一種就這樣永遠留在家也不錯的感受，我不需要成為一個活人，我也不需要長大，我就這樣永遠做一個城堡中的幽靈公主，直到我變成一個老姑娘。

原來我想就這樣留在家裡，為此，我是那樣抗拒成為一個“人”地活著。

對外進行規範、控制 VS 長出自己的理解

有一次和督導討論個案的時候，討論到個案好像總覺得自己感受不到別人的愛，哪怕她其實知道對方在付出，但她也不一定感受到那就是愛。我後來講到了我自己。我和督導說，最近有同學告訴我，在討論我的生命故事的時候，她會覺得我很難靠近。我搭著個案思考：我是不是在規定別人愛我的方式？我是不是每次都覺得，別人只能夠以我想要的方式來靠近我，否則對方的付出，我就都覺得“那不是愛”呢？

我也在想，其實每個人都有自己表達愛的方式，那為什麼我有時只買單那些我覺得可以的方式，對其他的做法，就覺得那個和“愛”無關？

坦白來說，我和同學之間的互動，我還沒有那麼意識到我會控制，可是長久以來我和我妈的關係中，我自己也很清楚，我時常在“規範”她對我的行動。

大到她要來我的工作單位看我，我希望她到單位的時間不要太早，以免打擾到我的舍友睡覺；小到我的衣服，我希望她不要總是按照自己的想法就拿去改，而是要配合我的喜好和穿衣風格。我有時會覺得和我媽相處很累，因為我每次都總是要把規矩說得清清楚楚，然而說了，她也不一定能尊重我。我和我媽常常爲了這樣子的事情在吵架，一旦她所做的不符合我和她說過的我的要求，我們就會因此爆發劇烈的爭吵。我每次都不太能允許她不經我的同意隨意行動，我總是很不喜歡她隨隨便便地改動我的東西，或者是闖入我的世界。

我在討論個案的時候，忽然就在想，是不是我太控制或者是要求太多了？我的嫂子曾問我，我媽到學校來看我，哪怕是沒有按照和我約定的來，爲什麼我不先感謝一下她長途這一趟的辛苦呢？

我做不到，我發現我媽每次超出了我和她約定好的範疇，我就會連同她背後的心意也一併看不見。她不尊重我的邊界造成的痛苦，讓我絲毫無法感知她的心意。

於是我忍不住就問了督導。我說我好像也有這個狀況，我好像總是會要求我媽怎麼怎麼做，然後規定我媽要怎麼樣對我好，她如果不是按著我說的來，我們就會衝突。那是不是意味著，我只接受我控制範圍內的愛？

我的督導用她的眼睛很專注地看著我，然後慢慢地和我說，如果一個孩子一直在規範大人靠近她的方式，那證明靠近她的大人，很可能並沒有帶著“理解”在愛她。所以她一開始在被照顧、被靠近的時候會感覺到不舒服，那自然她就規範別人靠近她的方式。

我聽完督導講完這些以後，眼淚“刷”的一下就掉下來。

從小到大，我一直在經歷的，一直聽到我媽在講的，就是“她不懂”。

她不懂我爲什麼會對衣服有自己的喜好，也不懂我在乎朋友的方式。我常常費盡力氣想要和她解釋我的狀態，卻總換回來她的一句——“我不懂”。到後來，我也被折騰得沒辦法，似乎就只能讓她生搬硬套，就像面對一個學不會舉一反三的學生，那就乾脆讓她死記硬背算了，我就只好讓她“記住”我的要求，和她說“就是這樣”。

而大概從小到大，最讓我媽不懂的，就是“女兒爲什麼不開心”吧。這個問題就像雪球一樣，從一開始就充滿了各種讓我媽覺得惶惶不安的東西，在多年的時間裡越滾越大。到後來，隨著我慢慢長大，我開始有了自己的意見和想法，在和她表達我的不滿後或者“我不喜歡”的時候，就又像是踩中了她的雷區：她再次覺得自己不是一個好媽媽，更沒有辦法來真實地看見我或者是理解我的需要。

她就是不理解。而每次當她就這樣直直地說出自己無奈和限制以後，我唯一能做的，就是自己去應對這個“註定無法被理解”的痛苦，然後努力試著把自己的狀態說得更清楚一點，或者是把規矩和邊界講得更清晰一點。

我未嘗是不累的。

這一次被督導的時候，督導很專注地看著我來講話，我突然透過她的眼睛看到一件事：她正在觀察和思考我的狀態，而在她這樣的注視底下，我其實也感受到了一種“被靠近”的溫暖。我面前的這個人，很努力認真地思考我的狀態，想要靠近我的心意，我在這個現場被督導看著的時候，突然就在意識上被我捕捉到了。

當督導用她獨特的眼光，來思考和理解我這個“必須要規範媽媽”的行為底下可能的原因，而不是用“控制狂”來形容我的時候，我在那一刻，透過了督導對我的理解，收穫了對自己的理解。這次的經驗，根本就不可能發生在我的控制範圍內。但正是這樣一次超出我自己認知範圍的“被理解”，才具有解答我內心困惑的可能性。

“理解”，在我的生命中，在我走敘說論文的路上，一直都非常重要。

其實在我進入系上，和老師、同學們聊生命經驗和文本的時候，我就一直在不斷被他們努力地理解著。當那些理解說中了我的時候，我常常會流淚。但因為我早期的時候，哭完了，那些理解也像是連同煙霧一樣消失，似乎很難進入我的意識層次，所以我總是只記得我的眼淚，我的疼痛，但記不住那些理解。但我知道，我在這條路上，收穫了很多人的理解。哪怕我記不住。

這個過程中，當然也發生過“對方的理解不貼近我”這樣的痛苦。這會召喚我過往經驗帶來的無望感。甚至有的時候，我還因為吃不消這些理解而會跑去嘔吐。但是，人總是要學著區辨外部事物，慢慢長大。沒有孩子能夠一輩子都靠母乳餵養長大，他總歸是要學著吃別的食物來補充營養。在這個過程中，他可能會碰上自己不喜歡吃的東西，但也正是在接觸更多食材的過程中，才能享受到不同風味的美食。

似乎就是在這樣一個一次一次地“被理解”的過程裡，我最後搭著大家給出來的各種猜測，努力地去靠近和捕捉我自己的生命位置。到後來，我無所依傍的生命痛苦底下在發生和經歷的東西，終於也被我找回。當這些理解慢慢進入我的意識層次，然後也慢慢開始豐厚起來的時候，我終於接回了我自己的生命。

對我來說，這是一個打碎重建的過程。我就像在重新發展我的人際詮釋機制。“在母嬰互動中，母親用同理性的情感，把嬰兒自己的情感狀態又回饋給嬰兒。接下來，嬰兒就會內化母親具有同理性的表現，而發展出對於自己情緒狀態的次級表徵系統……母親的表達幫助嬰兒能從一團模糊的原始經驗中，把「自己」給淬煉、區分開來，而更重要的是，嬰兒可以明白這個經驗並不是母親的經驗，而是在組織他自身的自我狀態，這就是所謂的「互為主體性」，是依附關係與自我調節功能緊密關聯性的基礎⁵⁶。”

⁵⁶ Peter Fonagy, György Gergely, Elliot Jurist, Mary Hepworth, 2021, 《心智化：依附關係·情感調節·自我發

我是在走敘說的這一遭的時候，重新長了一個“我”出來的。我理解那個在家飄蕩的幽靈，理解那個從來不敢將自己示於人前的 monster，我理解了這些之後，終於放過了我的家人。

以往很多年裡，對我這些很難言說的痛苦，在和家人相處的過程中，我大概都很希望我的家人可以看得懂，可以幫我命名，可以說得出來，可以幫得上忙。但在系上走了這麼一遭，我也很清楚，連我的老師和同學都要費盡力氣來想、來思考，和我在一堆血肉模糊當中鏟鬥才能長得出來的理解，我的家人，他們很難有這樣的力氣和資源來理解我。

更不要說，他們和我同處在一個張力場和漩渦中。

但當我可以獲得對自己的理解和安置了以後，那些四散的飄零的痛苦，其實也慢慢不再咆哮。終歸，我開始成為我自己的容器，也開始承載對我個人生命的理解。

如何重述：關於新的敘說版本出現

其實在碩一的時候，搭著生命書寫課等種種機緣，其實我已經開始在講我六歲和媽媽一起經歷的煤氣事件。而這件事，終於在我今年農曆新年後和媽媽的那通電話之後，得到了安置。我的生命故事的敘說版本，也才得以開始發生變化，在重新書寫 ch2 的時候，不同於我 proposal 提交的版本，我的書寫內容開始增加其他視角來敘說，例如我補充了更多關於當時我出生時候的時代背景⁵⁷，以及媽媽心境和背後家庭動力的內容⁵⁸。

關於當初“為什麼媽媽要帶我去死”的疑問，對這個從小到大我一直在問的問題，我也終於給了我自己一個回答。

我的書寫之所以能夠移動，背後離不開我和媽媽之間的那一通電話。在我心中，這通電話，像極了紀錄片《日常對話》⁵⁹裡頭，導演黃惠偵和媽媽坐在桌子兩端的那場關鍵性的對話。機緣巧合，我是在今年 4 月才看到這部紀錄片，或許是才經歷和媽媽之間的那通電話不久，我在看那一幕時，看著導演問媽媽知不知道小時候自己和爸爸睡的時候爸爸會讓自己打手槍的事情，我哭得泣不成聲，腦袋嗡嗡疼。對這個女兒來說，她其實在乎的是媽媽從頭到尾到底知不知道這件事，媽媽是明知如此還讓自己去和爸爸睡嗎？但這件小時候發生的事，在她和媽媽的關係中多年來其實一直有看不見的東西在發酵，然而兜兜轉轉，磕磕絆絆，一直到她長大成人，成為一個導演，才終於藉著拍紀錄片的名義問了出口。

而我其實能夠在 2 月的時候，和媽媽打電話的過程中問起她的病史，要能走到這，其實拉拉扯扯，真的也走了好多年。小時候我就問過媽媽幾次她為什麼要死，也問過為什麼她要帶著我一起死。得到的答案也就是她生病了，怕我年紀太小無人照顧。這並非是假答案，可是這回應不了我生命的苦痛。我也沒辦法和這個答案“對話”。

展》，心靈工坊，148

⁵⁷ 詳情見本文 ch2 的《出生前的烏雲密佈》

⁵⁸ 詳情見本文 ch2 的《災難背後的真相》

⁵⁹ 《日常對話》（英語：Small Talk），是黃惠偵的 2016 年紀錄長片，榮獲 2017 年泰迪熊獎最佳紀錄片。

在做敘說論文的期間，我知道很多同學都會被老師要求去和家人對話。因為在家庭中的經驗和議題，其實是很多人最在乎和過不去的檻兒。但是很奇妙的是，我自從簽了誠斌做指導以後，快兩年的時間裡，他一次也沒有和我提過。他一次也沒問過我說：“你要不要去和家人對話？” or “你有沒有想要去和家人對話？”

其實我心裡一直模模糊糊地懂，但我一直到和媽媽打完這通電話以後，我才能真正說清楚為什麼誠斌沒和我提訪談家人的事，因為不是我不去對話，是我去不了。他不提，是因為，他提了我也做不到。我除了重複原來和媽媽之間的一問一答，估計我也沒辦法真的和她當時的經驗產生什麼對話。以我的個性，其實我不想在對話的時候真的對媽媽說出什麼怨懟或者釋放攻擊。

可是當初事故現場的我如果不曾被接納、被看見，當我自己在經驗的苦痛沒有空間被我自己消化的時候，作為當時事件的親歷者，我做不來任何理解媽媽的事。

然而沒有理解，對話也無法延續。

在這漫長的二十多年裡，我對我生命中這已經發生了又在後期經年累月的時間中累積發酵的東西，就如同一團漿糊。我心中那處在生死之交被極端拉扯的感受，在被媽媽拋棄、被謀殺 or 被愛之間來回擺蕩橫跳的情感位置，還有在很長時間中都自認為時時刻刻要擔憂媽媽、覺得自己務必要為她、為這個家攔下一切的拯救者身份並且除此以外沒有其他選項的痛苦，無論哪個東西都讓我無法安在。那時候我的經驗和感受，無論哪個“我”，我都接不回來，因此我靈魂的碎片，就這麼晃蕩著晃蕩著在我的夢境和黑夜裡無根地四散逃竄和飄蕩。

直到我再也受不住然後“啪的”一聲在我的身體上爆發和呈現出來。

倘若我一直和以前一樣，連我在災難現場、在這多年各種複雜張力的引動下已經被打到魂飛魄散都不知道，連自己的屍塊都看不見，我沒有辦法看見媽媽。

所以，在這通對話發生之前，我在系上經歷的種種，其實都算是一種準備。我在和論文團體討論的過程中感受自己的生命經驗被承接、被理解和被看見，在我自己和冤獄受害人、家內性侵受害者等等很多生命故事碰撞、被劇烈衝擊再重新回看的歷程裡，在被督導和理論學習的過程中搭載著我個人的生命一遍遍去嘗試理解的過程中，那些糊在一起的漿糊般的感受和痛楚開始分出不同層次和質地，我開始能夠嘗試去感覺、區分和試著命名。雖然還不是全部。直到我論文書寫完的時候，我依然會在面臨劇烈的情感喚起時頭痛，也常說不清自己的感受，還是有被淹沒的感覺，但是，某種對過去的我的理解開始協助我接回了一部份自己的生命。

只要開始有了一部份的鬆動，且伴隨我個人的穩定度開始增加，那對我來說，談論過去的經驗就不再只是帶給我滔天的苦海洶湧和毫無開口之力被壓著打的恐懼，而慢慢讓我能夠有立得住的立場和聽得下媽媽故事版本的空間。

我在論文書寫上的轉折，由此開啟。

復原與整合：終點和起點

碩四農曆年後的 228 連假，我參加了一個心理劇團體，團體的舉辦地點在新竹的山上。我在碩一的時候就參加過這個團體，兜兜轉轉，到我碩四在台灣的最後一年，我又來了一趟。其實我從碩一就開始接觸心理劇，碩二也參加過校外的心理劇團體，但是我研究所前幾年的時間，一次主角都沒有當。

原因無他，我個人的身心破碎程度，讓我覺得自己根本無法作為主角，在心理劇的現場這種經驗性這麼強的地方活下來。

我在碩二的時候曾經去校外修和表達性藝術治療相關的課程，剛好那一次的課程在探討的是家庭關係。當初的我，面對粘土這樣已經是相對自由和柔和的媒材，硬是連一個完整的作品都做不出來。我沒有力氣，我連捏出一個形狀都沒有力氣。

而碩四這次的團體，帶領者也使用了粘土類的媒材，鼓勵我們創作。我發現，現如今的我，捏著捏著，捏塑的東西開始成形，最後我做了一個荷葉般的容器。

它是我心目中的聚魂燈。



經歷了研究所的前幾年，我的狀態開始慢慢形塑起來以後，我也試著在這一次的活動中，開放更多的自己去經驗。在團體第二天的時候，有一個團體成員做了一個和“恐懼感”有關的劇。我看完她的劇以後整個人呆若木雞，Leader 看出我有一些不對勁兒的地方，私下找我聊天，還帶我做了一次經驗性的抒發。我一開始告訴 Leader 說，我覺得主角說的東西，離我很遙遠，我好像覺得她說的東西沒有什麼恐怖的，那個東西對我來說，就是我的日常。恐怖？我已經習慣了。後來 Leader 請我選擇一個現場的物件來代表我的恐懼，我最後選了一個黑色的大油漆桶，它看起來好像隨時可以爆炸。

到後來，Leader 抱住了那個大油漆桶。

我知道他在用盡力氣靠近和擁抱我的恐懼。他後來走向我，我在和他對話的過程中頭痛

欲裂。我們講述的內容我因為哭，已經忘了大半，我只記得自己最後一邊掉淚一邊看著他：“爲什麼戰爭結束了，戰爭帶來的東西卻永遠也不會過去？”

他借用我們前一天閒聊時，我和他分享《江雲之間》⁶⁰裡頭的一句台詞來回應我。他哭著抱住我：“文瑜呀，那不是誰奪走的，是人生。”

到了團體的最後一天，我決定自己做主角，來做一個劇。我在團體的現場借用了一段我非常在意的關係，出土了我個人內在的 monster，也借著團體成員的力量，來試著和她說說話。

我在正式開始導劇之前，就告訴導演我的狀態，我說這幾天在團體中，每次哭的時候，語言就會潰散，然後腦海中的象徵系統無法運轉，所以當我情緒很大的時候，我就會頭很痛，卻說不出什麼話來。因此，在導劇的過程中，導演借著團體成員的幫忙，幫我捕捉我的心聲，邀請團體成員站在我的背後，來訴說我心中可能想要對我的 monster 所說的話。同時，導演請我每聽到一句，就把那句話對著我的替身 monster 複述出來。當時，我團體中的夥伴們就站在我身後，他們在聽到我描述了自己的一些故事和狀態以後，開始表達他們所感受到的心情和想說的話。

其中有一個夥伴說了一句：“我覺得你很棒，正是因為你這麼勇敢，我才走到現在。”

輪到我要複述這一句給我的 monster 時，我發現，我如鯁在喉。

我說不出口，我硬是說不出口。Leader 在我面前說：“文瑜，你知道你經歷了什麼對不對？沒有人比你更瞭解你曾經經歷過的一切。你想一下，假設她是你的個案，你會怎麼和她說話？”

假設我是我的個案。當初老甯在看我在沼澤地困住走不出來的時候，也曾這樣讓我去思考。我沒有成功。我就是動彈不得。結果在一年後的心理劇的現場，我整個人依然像被施了定身咒一樣動不得，到最後我忍不住喊：“我不覺得她勇敢，我只覺得她活該！我就是活該！”

喊完以後，我又開始對自己感到抱歉，眼淚再次席捲上來。

我知道我對不起她，是我背棄了我自己。可是，我只能說，我其實，很不能理解。我不能理解爲什麼我生命中發生的這些，到最後都是要我來承受，我覺得太荒謬了。可是我又只能接受這個現實。我一直以為我接受得很好，我總是面對著我無力更改的現實世界乖乖投降，然後說“好”，飛速地思考和行動在這個情況下我還能做什麼。當“不公”降落在我身上的時候，我從來不和它抗爭，我就是認命。哪怕頭被砍掉我也要給它認下去。

說到底，我不認命，我又能怎麼樣呢？

哪吒不自戕，你讓陳塘關的百姓怎麼辦呢，你讓他父母怎麼辦呢？

這如果不是因為“活該”，那憑什麼是他受這一切？

⁶⁰ 《江雲之間》是賴聲川《暗戀桃花源》的番外篇舞台劇，這兩位《暗戀桃花源》裡〈暗戀〉的主角，1948年的上海認識、戀愛、分手，四十年後在台北的病房裡重逢，已都是白髮老人。《江/雲·之/間》填補了兩人四十年來的生活，透過信件的往來，以及收不到的信件，從兩個人的個人心思走入一個時代的情影。

這次團體我一直哭到最後，Leader 詢問和確認了我的狀態，我和他說，我還沒有辦法帶著我的 monster 去曬太陽，但是我願意和她一起坐在陽光邊上休息，看看山，吹吹風，聽聽鳥兒的聲音。

目前，這就是我和我的 monster 和解到的程度。我知道她在，我也還沒有辦法和她說什麼好聽的話，但我爭取不罵她，也不要總和她道歉就是了。現在的我，我願意陪她在櫃子裡呆一呆，在窗邊坐一坐。我也願意和她說，我去過很多地方，見過很多人，認識了很多老師和朋友，收穫過很多人類的豐盛愛意。

我想她會慢慢得到休息，也會慢慢長大的。

我其實有一個自我衡量個人狀態是否安好的標準，就是我每天出門的時候，走在大馬路邊上，會不會開始幻想，這時候突然有一輛車開過來把我給撞死，或者是街上突發什麼意外，然後我就這樣莫名其妙地死掉。

在我從山上回來以後的兩個月裡，我檢查了一下，我已經沒有那麼嚴重地在幻想，如果自己被車撞死會是什麼樣的情形了。

我開始願意留下和開放與我有關的訊息給這個世界。我在台灣的前三年，都幾乎不使用 FB 這個社交平台，而我在山上回來以後，開始在 FB 上更新我的動態。從前的我，總是覺得，如果註定要結束，那不如不要開始。

雖說人生，誰到了時間不離開呢？只是，現如今，我好像不必，每天都離開一次了。

現在，我的人生，慢慢開始長出了“以後”。不曉得是好是壞的，“以後”。

CH5 專業生命的實踐與轉化

《哪吒之魔童降世》⁶¹這部電影，改編了《封神演義》裡頭哪吒的故事。本是靈珠子的哪吒在出生前，陰差陽錯成了魔丸，因此被預言，成魔是他的命運。他自小被陳塘關的百姓當作妖怪，而在身邊親朋好友的師父關懷、教導之下，當城中百姓遭遇危險時，最後他依然選擇拼盡全力救百姓到底。而電影中最盪氣迴腸的台詞是他在激戰之時，面對旁人讓他不要掙扎、降服在成魔命運下的勸說，狠狠說出的那句：“我命由我不由天，成魔成仙，我自己說了才算！”

“我命由我不由天”，我在論文書寫臨近終章之際，有一天，這句台詞突然直直地在我腦海劃過。

我進入系上開始實習以後，內心一直有隱隱有一個疑問，直到碩二我在誠斌辦公室裡頭哭的時候，我才把我的困惑問了出來。我問他：“像我這樣的人，也能夠助人嗎？”

我說，我不懂“愛”是什麼，像我這樣連愛都不懂的傢伙，我也能夠助人嗎？

不知為何，那時候的誠斌，看起來一副了然於胸的樣子。他似乎一點也不驚訝我所說的東西，也不驚訝我為什麼有這樣的困惑。與此同時，作為我的實習課督導，他也從沒有攔過我，說我不能去實習。也許，放我在實習場域中歷練，並算不得是一件為害人間的事。

我從碩二兼職實習的時候開始，一直到碩四的全職實習，陸續都在和個案進行會談。可以說，在我走敘說歷程的同時，我同時也身為一個助人者，在不斷地思考我和個案的關係，思考我個人在會談時的經驗和感覺。透過觀察不同時期的“我”和個案的工作，可以看到，隨著我個人生命經驗的不斷整理和內心斷裂感的修復，我在專業生命的實踐上，也發生了變化。

自我敘說與主體性的恢復

關於“主體性”，哲學思想史上有著紛歧的理解。Descartes 說「我思故我在」，強調能思即為人作為主體的特性；強調潛意識作用的 Lacan（1997）則說：「我思於不在指出，故我在於我不思之處」（I think where I am not, therefore I am where I do not think.）Michel Foucault（1981）認為，在通過瘋狂、疾病、死亡和罪惡等歷史主題提出“主體性和真相”問題的方式裡……主體性被構想成在主體和自身真相的關係中自我建構與自我轉變。翁開誠

⁶¹ 是一部 2019 年上映的中國大陸 3D 動畫電影。本片以明朝小說《封神演義》為基礎，圍繞中國傳統神話人物哪吒與東海龍王之子敖丙兩個角色展開，並在此之上進行原創，講述了因意外差錯成為「魔丸」轉世的哪吒，面對命運所迫，沒有屈服，而是勇於抗爭的故事。

老師（2003）提出，主體性，簡而言之，就是對追求自由或解放的覺悟與努力。林香君老師（2015）認為，主體性是指人有自由、自主、能動性、自我認同和與「他者」互為主體性的發展傾向。

Michel Foucault 在關於《主體性與真相》的論述中曾談到，當承認這樣一個事實：在主體身上有一個要說出的真相，一個要尋找的真相，或是一個被說出的真相，一個被強制接受的真相；此時，對主體會產生何種印記，也就是何種傷痕，或是何種裂口，何種義務或是何種解脫？當在一個文化裡有對於主體的真相話語，從此時期，主體對自身有何種體驗？⁶²

而自我敘說的歷程，就像是在尋找這個問題的回應。

主體性的開顯與互為主體的實踐，是從事「自我敘說」時的基本特徵之一。（邱英芳，2020）在說自己故事時，自己拿起了創作與詮釋自己生命的責任與權力，同時也在這過程中由自身生命的體悟開顯出生命的學問（翁開誠，1997）。

William James（1890）使用雙重結構來說明自我，認為自我能區分為一個思考的對象「受格我」（me）以及自我概念知覺的主體「主格我」（I）。似乎也與之相呼應的，我的論文章節書寫中的人稱使用，也經歷了從第三人稱到第一人稱的轉化。

透過回觀我的敘說歷程，我從被生命經驗所帶來的苦海淹沒，以一種歸類式、旁觀式的眼光書寫我的生命經驗，到後期可以試著努力接回感受和經驗，挖掘和直面生命中的真相，以及到後來慢慢開始可以使用我個人的心智功能，從自己出發，重新思考、理解和詮釋自己的生命經驗，此為第一重主體性的展現。

不僅如此，在歷經了過往經驗的整理和疏通以後，我也才接回了我過去生命中，在重重擠壓之下，我為了活、為了生命的理想和自由、為了精神上的追尋和圓滿，所一直進行的生命實踐背後的主體意識和自主權。我重新看到並接回了我的主體性。

我發現，無論是家裡的我和家外的我的斷裂，還是諮商室裡頭的我和諮商室外的我的斷裂，中間都似乎卡在一個巨大的痛楚之上：那就是這麼多年裡，“哪吒為什麼要自戕？”“我為何要斷裂？”過去的我，一直都沒有本事把這些正視和說清楚。

過去我總以為，從小到大，是我決定了這輩子不再喊爸媽，是我決定執刑，那就是我的決定；但現如今我完整地意識到：**那是我沒辦法決定的決定。**

我的那個“沒辦法”背後，離不開一層又一層的歷史、社會和文化的建構，交替著現實層面強勁的力道、家庭張力的影響和我個人被內化的血腥恐怖故事的多重壓迫和鎮壓。

當那個“沒辦法”可以被辨識和說清楚以後，“我的決定”似乎也因此而變得真實和動人起來。我終於開始感受到，那時候給出承諾的我，某種程度上興許也算得上是個勇敢堅韌、無知無畏的小姑娘。與此同時，在外部世界那個受人喜歡的“我”的人的樣子，也才逐漸地

⁶² Michel Foucault，2018，《主體性與真相》，上海人民出版社，16

接回到了我自己身上。

從自身透過將因頓經驗重置於社會脈絡下，才能發生反身解構再建構的批判反思歷程，而使自己的主體性意識覺醒。這種意識覺醒使人站上自己的主體位置而有自由與能動性，連帶地啟動內在的生命潛力和自我療癒，主體性其實就是心靈健康的核心關鍵，這裡的「療癒」值得並非客觀存在的難題及限制都消失一空痛苦不再，「療癒」是即使外在困境現實仍在，人還能保有內在的自主、自由與對客觀外在想要能動、發展，稱這為「主體性療癒」(林香君，2015)。

我的「人形」⁶³在慢慢恢復和清晰。

在這一重的自我感得到恢復和重新連接以後，我對自己生命經驗的特殊性和個人情感、經驗的捕捉開始變得細緻敏銳。這為我在實習場域中實施助人工作帶來了三個顯著的影響：

其一是我對於我和個案的工作，有了某種對“療癒”可能性的相信，同時在我的助人實踐中，我也不知不覺地在關注個案生命經驗中所遭受的壓迫以及他個人在生命實踐中的努力和自由。這使得我在和個案工作的時候，有了更加欣賞的眼光去看待他的行為。哪怕是別人看起來無異於飲鴆止渴的舉動。我因著對我個人生命的理解，而對個案的行為誕生出了更多的理解；我因著我個人生命學問的修得和我的自身實踐經驗，對於和個案走向一個擁有更多可能性的未來產生了信心。

其二是我感受和接回了我在工作場域的意志、思考和實踐以後，我和個案之間的工作內容變得更加豐富起來。我過往在和個案工作的時候，並不是沒有把“我”真正地放置在會談現場。隨著敘說歷程和我的助人實踐的交互參看，我試著更多地抓回了我的助人現場的樣貌和情感。這使得我擁有了更多的現場材料去思考我的助人工作。

其三，是作為助人者的“我”的樣貌明晰和穩固，有助於我更清晰地辨認關係中另一個人的樣貌。我不再那麼輕易地被個案所言說的故事和情感帶走，而是還能夠保留我自己的思考。而這非常重要的一點在於，我還能夠擁有一個空間去“看到”個案。我對個案的思考和看見，可以變得更清晰。

其他諮商學習者的自我敘說歷程

在成為一個諮商專業助人工作者的歷程中，很多人都會強調助人者要進行個人生命經驗的整合和個人議題的疏通。很多精神分析取向的治療師，在進行實務工作的過程中也會被要求自己要被分析和被治療。很多諮商教育者也認為應該將自我覺察納入諮商師養成體系中，可使專業人才培育更為周全、完整 (Corey, Corey, & Callanan, 1993; Cormier & Hackney, 1993)。作為助人工作者，諮商師對自己的認識和瞭解常常是一輩子的功課，在這個過程中

⁶³ 『人形』一詞引自夏林清 (2011)，在此指從被壓到變體中重構回復成為人該有的形貌。

增加自己的敏銳度和覺察能力，既能和“人”有關的學問上精進，同時也能更清晰自己的限制為何，在助人專業的實務運作中是很重要的一環。

有研究表明，諮商師對於「自我」與「專業我」的拿捏、瞭解專業我與個人我的成長不可分割，自我療癒與助人是雙管齊下，覺察自我陰暗面等是研究發現的共同主體（楊明磊，2000）。

身為諮商學習者，很多人都曾經驗過自我敘說的歷程。

吳東彥（2016）透過自我敘說的方式，脫離對舊有自我的認同，並且開始建構新的自我形態：他搭載著在助人場域中的實踐覺察自己內在的權威性格和攻擊性，在敘說歷程中整理了和內在父親的關係，也意識到自己無意中在助人現場試圖透過冷靜的專業外衣來工作，卻失落了溫度和靈魂。在這個歷程中，他學習經驗、調整自己對攻擊性的表達，後續在個人身上經驗父性和母性的整合，重新理解了父親，也在專業實踐中努力成為一名「剛」「柔」並濟的心理師。

王郁惠（2013）爲了理解自己生命被困住的原因進行了自我敘說研究，她從小一直被要求做一個成績好的學生，曾在高中經歷絕望和痛苦，後來實習期間想在諮商中找到成就卻仍擔心自己的無能和失控感，透過敘說的整理發現了自我的失落，重新理解了過去的自己是爲了符合社會期待而進行「防禦性說謊」並陷入羞愧之中，在事件中看到了自我的建立，也探索了自我形象如何形成，結合家庭教養和華人文化來整理自我構建背後的影響因素，不僅經歷了自我從缺乏到重建的歷程，也重新看見了父母，後續她也在自己的人际關係中實踐自己對「界線」的練習。這也是一個「由時代告訴她要怎麼活」到「她自己決定怎麼活」的歷程。

司安妮（2020）因著自己身體感受中的「冷」和自身情感的抽離，嘗試在升學主義的壓迫下重新梳理和認識自己的經驗。敘說的緣起，是因為她身體的感覺被凍住了，她想找到自己的情感，和自己的感覺連結，而敘說架起了一座連結她身體和情感的橋樑，她透過一次又一次的敘說發現身體的失溫源於長期對情感的壓抑和自卑。而在自我敘說的歷程中，她嘗試和母親對話，理解父母的歷史，也找回自己對身體的感受。

在看其他人敘說論文的過程中，我清晰地感知到了某些群體和個人的樣子，也看到大家各自的敘說歷程，是各自不同，而背後也共同在面對很多共通的東西的。這同時也讓我產生了一種奇妙的感受。坦白來說，我過去對自己的惱人、對自己的不堪、對自己的難以忍受、對自己經受的苦楚，總是覺得自己像天煞孤星一樣，討厭自己生命的“特別”。

但是對我自己因應生命的姿態、對我的努力、對我的不懈，從來都沒有覺得說，自己有什麼好特別的。

在看其他人的歷程和論文的時候，我重新開始明白誠斌先前說我是個“戰士”是什麼意思：我好像很少覺得自己有退路。因為不覺得自己有地方可退，所以對外行動和發展能力的部分，我就會像是打怪升級一樣不斷練習自己要更新晉級。看到每個人的敘說歷程以後，發

現大家真的走得都很不一樣。我在看大家書寫歷程和向前推進的姿態的時候，感受到了某種差異：一方面看到了別人的樣子，一方面也重新意識到，“噢原來我是這樣子的。

某種程度上，我確實是個“狠人”。

過去不能說我眼裡沒有別人，但是某種程度上，我確實看不清楚。我看不清楚我自己行動策略、思維和姿態上的特殊性。因為看不清這個，所以對自己的所作所為理所當然。對於別人的想像，也會停留在這個面向上，例如我常常覺得說，大家應該都和我差不多吧。這樣一來，其實我失落了別人的起點和終點，也失落了自己的起點和終點，無法真正地感受“差異”這件事。

原因在於，我很少覺得我可以和旁人“參照”。參照要能夠成立，是要被放在同一個坐標系，或者同一個平面的。這並不是說我不看別人，或者不看自己。應該說，我以前很難同時進行這兩件事。我無法並行地觀看他人和自己。因為有別人出現的地方，我自己就不能出現。這種先天性、習慣性的隱匿，讓我也能構築對世界和他人的認識，但是很少能夠真正產生某種連結性的思考。我幾乎不怎麼把自己和別人放在同一個平面上去觀看。

但是隨著我個人自我敘說歷程的推進，現在看其他敘說的論文，看其他人的歷程，我忽然開始多出了這種平面感。而重新認識了“我生命的特殊性”。

而關於“普同性”，其實很多故事中，都可以看到某種“主流”的壓迫。我們的社會常常有一些聲音，在規定人“怎麼樣活”。例如怎樣才是一個好學生，怎樣才是成功的人生，女生應該怎樣乖巧，男生就該拒絕脆弱……似乎脫離了那個主流想像，就會萬劫不復。這個壓迫，有時候是現實構築起來的限制，有時候也有可能是一個“想像”層次對自己進行的壓迫。

而自我敘說，其實也是一個解構和重新建構的歷程。

從大家的敘說論文中可以看到，“一個更大的聲音在教導我們每個人該怎麼活”的這件事上，每個人都在應對，每個人都有著自己的苦楚。而讓個人的、身體的、自我的知覺和復蘇，讓情感的流動可以成為可以被宣之於口的事，讓“個人”可以出現，讓個人的需要和感受可以有其合法性和獨立性的種種“難”，我也是其中的親歷者。

“別人都可以，怎麼就你一個人受不了？”那個所謂“別人都可以”的聲音，很容易壓垮一片人。我忽然意識到，其實在有些時候，我是並不那麼買單“別人都可以”的說辭的。

曾有學妹說我是一個很鮮活的人。

2022 年韓國有一部小眾的電視劇叫《語義錯誤》，當時播出的時候小小地紅了一把，講述了一個如機器人般的理工男生遇到的愛情。這段出乎他意料之外的愛情，對他來說，就像是程序上的錯誤。而，我的生命也是一個 bug，我的存在，是不能夠靠著完全地服膺於現實而成立的。這種要試著在縫隙中找到空間生活的經驗，某種情況下，構築了我的孤絕和痛苦，

但也在某種情況下，消解了宏大敘事對我的影響力。“別人可以那他家的事啊……我還不是得自己來想我要怎麼辦？”

雖說，那個“消解”也並不是真的撤銷了影響力。依然有相當多的恐懼被我逐入黑夜，然後在我的夢境中翻滾不停息。可也許正是在這樣經年累月的日子裡頭，我也學會和集體，學會和更宏大的東西，保持距離。

為我自己，頂出了一些空間和縫隙，才能夠呼吸。

回觀我的敘說歷程，我是先認回了個人存在的合理性之後，再重新尋回「專業我」的面貌和行動背後的意志和依據。

走敘說歷程、整合個人生命經驗，也是一個我重新認識和建構自我的歷程。我不僅經驗著個人主體性的恢復、捕捉和覺察，隨之而來的是，我慢慢開始對助人實務場域中「專業我」的樣貌能夠更清晰地捕捉。實習和敘說的推進，確實就像是兩條線參照並進一樣在我研究所的最後一年交相輝映。

當一個心理師願意先返回自身並面對自身的學習經驗與生命故事，並將其中的經驗轉為敘說，便可從中再次檢視自己的學習和成長（邱珍琬，2010），同時也在此自我敘說的歷程中，透過自我覺察來發展自己的主體性。因此，在面對案主時，才能成就案主的主體性（張秀娟、賴念華，2011）。

王陽明說：「知之真切篤實處，即是行；行之明覺精察處，即是知」。「知是要知道如何有智慧的落實自己的生命實踐行動，而行是在每個自身面對的處境中所採取的實踐行動中累積出可明說出的生命實踐知識。……心理治療中的知（研究與理論的形成）與行（治療行動），不再分隔；是一體二面，都是主體性與互為主體性的開顯而已」。（翁開誠，1997）

雖然我的助人實踐經歷還不夠豐厚，我對自己和個案之間的「關係」與「並置觀看」也尚在摸索中，但我嘗試以我這幾年的經驗，對自己在助人場域的「知」與「行」，做了一定的捕捉、反思和整理。

魂魄歸位：助人場域中“我”的肯認

我大學畢業後在村裡支教的那兩年，算得上是一個深受孩子們喜愛的老師。他們會赤裸而真誠地誇讚我，無論是用文字還是語言。到了期末的時候，我問他們有沒有希望老師多做些什麼，或者是對老師有沒有什麼意見和建議，其中有個孩子告訴我的，就只是——“我希望張老師能多笑一笑”。

我很快就明白這個孩子在說什麼。因為我第一年工作，我的工作量大，自我要求也高，每天連軸轉的程度很高，幾乎沒有功夫照顧我自己的身體和情緒，壓力大，也容易著急和憂

慮。隔年因為我班上的人數減少，我在行政上的工作量也降低，我有了更多自由度去做自己想做的事，也更有空間照顧自己的情緒和身體。我比較笑得出來了。

等到班上的孩子快畢業的時候，無論是和他們一起拍畢業照，還是費心思給他們做一套和學校有關的明信片作紀念，我那時打定主意：直到我和班上的孩子們分開，我都要是笑着的。

我在後來的幾年裡，常會忘記一件事。在我最後一天收東西準備離開學校的時候，學生早已經都各自回家了，我所有的工作該收尾的也都收完了，其他的同事因為不住校，全校就只有我一個人。我抱著箱子從辦公室走下來，看著走廊，看著操場，看著我呆了兩年的地方，在夕陽的余暉消散之前，我一個人坐在房間，眼淚莫名其妙地掉，掉了至少半個小時。

我常會忘記我那一次的哭。

我只記得，我是很擅長告別的人。

在我碩二剛開始實習的時候，我曾在會談室聽個案的故事，很快聯想並回饋給她一個象徵/比喻的畫面。從個案的反應來看，那個回饋是準的。但結束會談以後，那時候我一直懷疑自己只是利用了文字和語言來和對方做一個對話。因為我不太知曉自己是什麼感覺。我懷疑自己的情感可能是沒有和對方在一起的。

我原本覺得自己是一個很會切換的人，這是件好事。碩二的時候，我的軀體化狀況開始變得嚴重，而“切換”，讓我可以暫時忘卻自己現實中的糟糕情形，在會談室內維持一定的穩定度，把全部心神投入到和個案的談話中。我習慣要求自己維持在一個基本狀態去進行傾聽和回應。同時，我在聽大家課上的報告時，發現相較而言，我和其他同學不一樣的是，我似乎不怎麼因為移情和反移情而覺得困擾。因為我感覺不到這個部份的存在。

可是隨著我實習慢慢進行，我開始不太確定，我的“沒有知覺”到底是不是一件好事。我曾懷疑過自己使用語言，是不是就是在操弄情感，以達成我協助個案的目的？

我也和一個學姐討論過我這個困惑。學姐回饋我說，我的語言不一定沒有情感。我的語言可能像一個芝士包，情感就像芝士一樣被包在裡面。她說我把芝士包遞給了個案，所以那時候不見得我沒有和個案在一起。督導也曾和我說，是因為我很真心地對待學生，所以才會有好的回饋。

結果我聽完這些反饋以後一直哭，我覺得很怪，因為我不知道我的真心從何而來。

後來我借著質性研究的課堂，問了慈宜老師一個問題——語言是不是就是人的工具而已？她回饋我說，如果這麼絕對地推到極致，會變得很虛無。因為說話的人本身也活在脈絡和文化當中，何以一個人需要說這些話來達到目的，是無法脫離說話的“人”的。

她提醒了我關於“人的主體性”的看見。剛好同一天晚上，我看到《易經》的“離”卦：“火本來無質，有所附麗才能生焰；心也無形，有所附麗才能起作用。所以心附麗於眼睛就

能視，附麗於耳朵就能聽，附麗於口就能進食，附麗於身體就能進退周旋。”

我發現，我太過於看到語言的有效性，而忽視了在語言之中，那個無質而本質的部份。我總以為語言就像絢麗華美的火焰，獨自美麗，可是我似乎太忽略那個預言底下的我的主體性了。在會談時使用這些語言和個案對話的我，是從我的主體性出發的。可我看不到在語言中看似“虛”卻貫穿其中的本質。

那時候的我，看不到。

而我的心，它像是遊走在各個地方。如果附麗於胃，那就會讓胃有感覺。它附麗於其他地方，就會在其他地方讓我知道。我以為我所沒有的東西，像是碎落在我的身體各處。

碩一下學期的六月，我去看了音樂劇《鐘樓怪人》⁶⁴，那時候，我看著卡西莫多（巴黎圣母院的駝背敲鐘人）唱歌，爲了他心愛的少女，唱著宗教的節日，懇求神的恩典。我看著他受盡嘲弄，看著他引吭高歌，覺得他有一種“愚蠢的聖潔”。

隨著唱段一層一層，我的情緒被推到一個地方。其實我既不覺得自己十分委屈，也不特別心碎，但我的眼淚就啪嗒掉下來了。一股強烈的悲傷籠罩了我。儘管那個悲傷，不屬於我。

雖然其實我也不清楚我自己在哭什麼，但那個經驗讓我覺得幸福。當時心情愉快了好幾天。我後來和老翁說了這段經驗以後，老翁和我說，這更貼近真正的 empathy——我以我自己為背景，去看劇中的“人”。

他說，我身上有某種獨特性，創造了這種“看見”。我在很長一段時間裡，並不“明白”。

無論我是不是聽著聽著就感受到，別人故事底下的蒼涼底色，又或者是別人那些沒有直接表明的身不由己的無奈、無可言說的恐懼，或者是歇斯底裡的哀慟，無論我爲了別人的故事落下多少眼淚，我在很長一段時間裡，都覺得自己，是不明白的。

誠斌有一次說，如果不是因為我自己身上背負的東西，我不會一聽到別人的故事就哭成這樣。我也還是不承認。我不想承認我懂那些東西。

說穿了，我不願意懂我的切膚之痛。因為我以前的經驗教導我：用力擁抱生活吧，就像什麼也不曾發生過那樣。

“就像”是一個很有趣的詞，帶著一種似是而非的感覺。

我過去很長一段時間裡以為，忘記我的過往，才能笑著活下去。我以為無視我的靈魂變成了碎片，我才能笑著活下去。

可我有時候也會覺得，我除了靈魂以外，一無所有。某種程度上，我是靠著某種意志和精神，在走人間這一趟辛苦的歷程。倘若不是某種出自內在的道德和情感，我根本無法走到今天。儘管曾被現實撞擊得破破碎碎，但我的靈魂，依然是我的安身立命之本。

⁶⁴ 《巴黎聖母院》（法語：Notre-Dame de Paris）是法國和加拿大聯合製作的一部音樂劇，改編自法國作家維克多·雨果的小說《巴黎聖母院》

我仰賴它。我仰賴我靈魂深處對純粹、清澈、真誠、良善的追求，而活到今天。在我的生命無所依傍的時刻，是這個世界上真善美相關的故事和理想，是我見到過的溫柔和美麗，成為了我自我教養、自我救贖的養分。

我過去所收穫到的，來自別人的豐盛善意和珍貴理解，在會談的現場，我都希望借著我，能夠流向個案。我想成為一個通道，成為一個容器，傳遞我內心堅持想要給予這個世界的東西。

哪怕我破碎，我也想堅持我的堅持。

我碩二、碩三實習的時候，常有一個讓我費解的感覺：我總是覺得，諮商室裡頭的那個“我”，不是諮商室外面的那個“我”。我常常從諮商室一走出來，門一開，我就像是切換成了另一個狀態。這兩個“我”，我常常很難銜接，也不曉得她們有什麼關聯。

哪怕我在諮商室被個案感謝、稱讚，也曾陪著個案一點點走過曲徑，我事後也絲毫不覺得自己做到了些什麼。因為那個“我”，我抓不回來，也搞不清她和我之間的關係。就像是，我在家中破碎飄散的那個幽靈，絲毫不認得在外部世界那個得體又有思辨力的人形架子一樣。

隨著敘說歷程的不斷來回、推進，我的故事從支離破碎走到慢慢成形，我個人的主體性也在進行恢復和形塑。在我碩四全職實習的這一年，我終於可以開始連接外部現實世界的“我”和個人內在世界的“我”。

這個連接和整合慢慢形成以後，我對現實世界的應對進退，我在助人工作中的實踐，我也不再那麼覺得，那是與“我”無關的東西。我以前總是腦子知道那是我做的，也知道我該為做的事負責，卻極少能夠從那些我做到的事去捕捉和肯認我是一個什麼樣的人。

我以前總是不認的。我不認那個有本事協助和推進個案的我自己。

當我個人的經驗和感受開始回來，我也越發能夠去思考和感知我的每個動作底下，有著我怎麼樣的面貌、心情和感受。我也終於不再只是覺得，我的人皮不過是為了掩蓋底下的monster所存在的東西，我開始真實地感知到，我的皮膚，是屬於我的。

無論是我以前決定要做什麼樣的學生、我要做一個什麼樣的老師，還是我要在朋友面前展露什麼，那底下都飽含了我的真心和動能。我的行動，也不只是為了因應某種社會角色、某個工作任務、某種專業形象所發展出來的。我的行動裡頭，其實充滿了我個人的獨特性。

正是因為我個人主體性的出現，我在意識上開始越發明白：有些東西之所以能被我“看見”，那仰賴著某種“我”的眼光。而這也深深在影響我和個案工作歷程的獨特性。

是“助人者”，也是自己

回顧這幾年的歷程，我慢慢從一個被孩子們愛著的老師、一個切割“專業自我”和“內在自我”的實習心理師，走向了捕撈青少年靈魂的我自己。

說真的，從前我花了多大的力氣在學生身上，我自己很清楚。可我依然覺得，我對我的學生來說，並不能算是一個多特別的大人。

他們如果聽到我這樣講，一定會毫不猶豫地跳起來大聲反駁我。

他們從認識我沒有多久，就絲毫不抑制對我的讚美：我就是他們心目中的天才，好像做什麼都可以，做什麼都很厲害。

直到碩四我重新回顧這段過往，才覺得，或許是因為，我以前從來不認我自己生命的重量，總以為自己像羽毛一般輕盈，才可以看似輕易地離去。

因為無視了我的主體性，從前的我，沒有真的認我在學生心目中生命和生命中的重量。這並不是我和他們相處的時候不真誠，或者不用心，從現實的角度來說，並非如此。而是那個時候，就像有一塊橡皮擦，無論是“我”的用心，還是“我”的努力，這些痕跡，我總是盡力在擦去。

我讓我沒有明天的方式，就是讓自己沒有過去。久而久之，我也變得非常不能理解，那個在助人場域中努力又認真的工作者，到底是誰。我總覺得那些我能夠助人的能力，和“我自己”無關，我不過就是一個機器人，就像被輸入了應用程序就能自動輸出一樣。

隨著論文的整理和推進，以及我在實習過程中，不斷地捕捉我的內在感受和思考以後，我慢慢開始感受到，我有時候對個案的理解，之所以能夠深入下去，或者甚至好像能摸到他還沒有開口說的東西，無一不是源於我個人的生命經驗和專業學習。

就像是卡西莫多身上那份“愚蠢的聖潔”，還有他那讓人悲哀的被排擠嘲弄的命運，和我生命中那個想以一人之力扛下很多事的傻乎乎又永遠無法光明正大出現的 monster，我不得不說，這兩個生命底下承擔和背負的感受，其實有很強的相似性。儘管一個是生活在幾百年前巴黎聖母院的醜陋敲鐘人，而另一個是活在科技發達、經濟進步、民主制度也更普及的二十一世紀的少女。

我和個案會談的現場，也會發生這樣彼此引動和交流的過程。我在實習機構曾經戲稱自己是“憂鬱少女專業戶”。認真想想，對那些生命中曾經遭受苦痛的個案，我也一點兒不避諱和他們討論恐怖、死亡還有人活著的意義。有時對這些個案生命中的破碎，我會懷抱著一種難以言說的心痛。我宛如在蒼茫大海中撈取他們的靈魂碎片，若是走到連我也覺得絕望艱辛的時刻，我內心會忍不住呼喚：怎麼辦，我要去哪裡借一盞聚魂燈，讓這些魂魄得以重聚和安息啊？

除了拿我自己作為容器，我此時此刻，沒有別的辦法。我便要試著讓我自己存在，成為

一個不會被擊垮的存在。

我曾經驗過的邊緣生命經驗，讓我容易對不在主流世界之內、充滿破碎和毀滅性的人們，懷抱一種懂得和深情。我過去承載過多麼嚴重的死亡的陰影走到今天，我今天就有多大的力氣和信念，覺得我可以陪著這些生命去試著觸碰和瞭解那些令他們顫栗不安的東西。

我對個案的生命總是懷抱著極高的敬畏，但同時，我也知道，我過往的人生提供了我自己某種“無畏的姿態”。

“撐撐看，再撐撐看”，哪怕是我自身還不穩固的時候，曾被個案的生命經驗席捲，我也不會後悔我陪著她去了一個我未曾到達過的地方。我時常說服自己，試試看，再堅持看看。因為，在瀕臨絕境的地方，那裡會否有被潘多拉盒子⁶⁵關住的“希望”？

我不確定。

但也正因為還“不確定”，這足以成為某種我堅持下去的理由。

在全職實習的這一年中，我在重整自我的過程中來回。當我再度帶著穩定後的自己回到諮商室，再陪同個案一起去尋找和拼湊，哪怕我只能陪著個案做到一小塊的整合。隨著我個人狀態的穩定，個案的狀態似乎也在慢慢地呈現出某種穩定和整合之勢。

有些生機真的就隨著我們的工作的推進，逐漸顯現出來。

榮格曾提出「負傷的療癒者」(wounded healer)的概念。榮格認為具備療癒能力的人，之所以擁有療癒力量，在過去的人生中，或多或少遭遇過一定程度的身心創傷。

沒有曾在極暗的深夜等待也煎熬過的人，可能不懂黎明那第一線曙光的明媚和耀眼。

「助人工作者真正的轉化，是奠基在能夠開始接納自己負傷的陰影。助人工作者在療癒他人的同時，能夠覺察這些創傷經驗是如何影響著自己對當事人的看法，將自己的創傷經驗轉化為療癒關係中的養分。因著這些創傷經驗，我們得以觸碰到自己與他人最私密的內在深處，讓我們更懂得苦痛的本質以及傷者的脆弱、孤單與需求，才能掌握適當的分寸去療癒自己與他人」。

《論語》中有一句話：為仁由己，而由人乎哉？我在諮商室內所嘗試對個案進行的理解，所表露的情感，所傳遞的姿態，其實都是“我”感知、思考過後，才出現的。

坦白說，教科書上有很多問句和說辭，我並沒有真的去背過，我也真的不是一個套用

⁶⁵ 根據神話，潘朵拉打開魔盒，釋放出人世間的所有邪惡——貪婪、虛偽、誹謗、嫉妒、痛苦等等，宙斯要求潘朵拉不可以開，但是潘朵拉不敵好奇心的誘惑，還是偷偷的把盒子打開了，然而在盒子裏面裝的是許多不幸的事物——疾病、禍害等。潘朵拉把盒子打開後，原本寧靜沒有任何災害動亂的世界開始動盪不安起來，但潘多拉卻照眾神之王宙斯的旨意趁「希望」(希臘文 Elpis)沒有來得及釋放時，在慌亂中趕緊蓋住盒子，結果盒內只剩希望沒飛出去，永遠鎖在盒內。因此即使人類不斷地受苦受難、遭遇種種挫折和折磨，希望都不會消失。

句式的機器人。那憑什麼我可以和個案工作？以前我總是會粗略地說，那是我的直覺。但我現在可以講，我的行動底下，其實存在著我的意志。

隨著我個人主體性的恢復，我對我的意圖和在會談現場的狀態，捕捉和感知得更為細膩明確。這也深深地幫助我感知我和個案的關係，感知我對他們的情感。同時，我也似乎更能從個案對我的態度和行動的底下，去回看和反思我對他們的影響力。不知不覺中，我的區辨力開始變好，我同時試著讓自己更清楚地看見，個案的過往和生命經驗對他們的影響，可能是什麼。

總之，當我越是清楚自己是基於怎麼樣的經驗和立場，去看到別人的生命故事，才越有可能細緻和清晰地捕捉對方的樣貌。

這使得我能夠豐富不同的助人的方式和語言。哪怕都是“我”在協助個案，但是用什麼樣的姿態出場，以什麼樣的方式和語言去嘗試，我可以開始根據我對這個人的情感質地，以及我對這個人的理解程度，去發展出和“這個人”之間更為細緻敏捷的互動。

對我而言，這其實會是相當有趣的部份。這也是我在專業實踐中，可以嘗試盡情發揮創意和個人能動性的，自由和樂趣。

“我”看個案之一瞥

在醫院實習期間，有一次我在聽個案報告的時候，聽到家長對於青少年身心症表露出不解和困惑時，發現其實這是很多人覺得棘手且難以處理的狀況。那是我第一次清楚地意識到，原來我身體的疼痛和斷裂經驗，可以讓我和某種世界變得比較靠近。

Joseph A. Micucci 在談青少年和家族治療的時候提出：精神病代表最極端的疏離形式，會出現妄想、幻覺和怪異的行為，形成了一個私密的世界，別人無法接近。⁶⁶

因著我過去所經受的種種，我是如此切實地知道和相信，這些青少年的身心症背後，是真切的讓他們感到被吞噬的痛苦。

我在聽很多青少年的故事的時候，會覺得他們的行為或者語言都在告訴我：“‘我’不重要。”最近一次瞭解到一個厭食的孩子以後，我在那天晚上回家的公車上，忍不住想要掉眼淚。裡頭大概懷抱著我對這個孩子甚至這個家庭的某種感情，像是帶著菊花茶香氣一樣幽芳而讓我哀傷的心情，帶著某種通透的易碎感。

我透過那個女孩子的眼淚和言說，往後看到的，是一種她用盡力氣期待自己可以達到家人所有要求而不得的自我厭惡，她吞下家人的期望和投射，唯獨無法接受的就是她自己。

⁶⁶ Joseph A. Micucci, 2004, 《青少年與家族治療：衝突與控制的解套方案》，張老師文化，260

她嘔吐。

她抗拒讓自己活下來。

而這樣的抗拒，是她唯一的自由。

我竟然從中看到了一種獻祭般的美感並對此產生敬畏，我想我一定是瘋了。

我知道很多事我不能深想，因為繼續靠近那個痛苦的我，接下來就會迸發難以停止的哭泣。

“當情感上的痛苦讓人無法承受時，會為人帶來一種自發、無意識，且反射式的自我麻醉，或者說精神自戕。⁶⁷”

多少孩子爲了成全某種理想化的家庭圖景和家人關係，硬生生地做自我扼殺的動作。

“我討厭我自己。”“都是我自己的問題。”

“我是一個多餘的人。”“如果沒有我，我們家就不會有問題。”

“如果我消失就好了。”“只要爸爸媽媽能夠幸福，我不要出生也沒有關係。”

透過言語和行動，他們好像一次又一次，一遍又一遍地在告訴我這些。

我在研究所這幾年，和我的身體化、和我各式各樣的疼痛打交道的過程直到現在，我逐漸清楚一件事：從事故現場逃亡，那只是逃難而已。

人生卻不能永遠都只用來逃難。

客體關係裡常常講的東西，喪禮之必要，與哀悼之必要，對我來說，有某種莫名的重疊。

「各種事物發生了又消失。這是妳死過的無數次死亡。不過，假如有個人在那兒，把剛才發生的事情還給妳，那麼經過這樣處理的細節，就會變成妳的一部份，不會消失。」⁶⁸

從前種種，譬如昨日死；以後種種，譬如今日生。

回到個案身上。我常常對到我面前、有著各種過往和故事的青少年們懷抱感情。我知道這其中有我自己經驗的影響，但搭著這些“可能的理解”，為個案做承接、同理、反饋、厘清和探討，去陪著個案一點點摸索和形塑他真正的樣子，是我嘗試且想做的事。

好好陪著一個孩子長大成人，到底需要多長的時間？我並不知道。

跨年邁入 2022 的時候，我和要好的夥伴要了一張圖，請她畫一張袋鼠媽媽口袋裝著小袋鼠的圖送給我。我很喜歡它。

⁶⁷ James Gilligan, 1997, 《暴力失樂園》，時報出版，53

⁶⁸ Donald W. Winnicott, 2009, 《遊戲與現實》，心靈工坊，110



我想，這大概會是我未來人生很長一段時間的樣子——花一些無所事事、吃飯發呆的時間來陪自己長大，在被傷害的時候落淚，在害怕的時候躲進櫃子，在身邊有朋友的時候賴著休息，以及，在有力氣的時候睜開眼睛。

睜開眼睛辨識那無可挽回的失落，也睜開眼睛看那如同恩賜般的感動和成就。

與此同時，這也是我想要對待個案的方式。我想陪他們，一點點地細緻地，讓生命的苦痛，可以變得稍微清澈一些。

所謂“清澈”，大概就是讓那些痛苦，可以擁有一個“面目”。

也讓他們長出，對自我面目的認識和瞭解。那些苦痛，是真實發生且作用在他們生命中的東西沒有錯。

但那些苦痛，不足以代表，他們本身。

他們有他們自己的樣子。

在我過去的經驗中，疼痛是混沌而又讓我無法招架的事情。甚至，它讓我落入某種孤絕之境。家庭治療師米紐秦在他的一本著作中寫：「很少事物像疼痛一樣，提醒我們與別人最基本的區別。當有人說他頭痛時，我們根本無法知道那是什麼感覺，我們只知道自己的頭痛是什麼感覺。我們每個人以自己的方式應對疼痛：它是區別我們和別人的幾種經驗之一。不論我們多麼深愛彼此，就是無法分享彼此的痛」。

但倘若我們知道那個痛苦背後的某些意涵，說得出某種意義和內心歷程的話，就像是媽媽在面對小嬰兒的時候，能夠對孩子的情緒反應做出標記。父母的情感鏡映，造就了嬰兒的表徵能力。

倘若能夠反饋給孩子內心那種無可言喻的情緒，讓孩子學者發展語言和意義系統去感受和逐漸知道那是什麼。僅僅就是“知道”這一件事的發生，比起被混沌不安的痛苦漩渦席捲，孩子比較能夠安定一些。

我希望我能夠協助個案慢慢知道，自己都在經驗什麼。

儘管我不知道他們具體的經驗到底是什麼，但我希望能夠陪著他們討論，給出一些我的感受和想法，讓他們可以搭著去形塑貼近他們內在的個人詮釋。

也希望他們能夠知道，雖然痛的感覺無法分享，痛的經驗也各自有各自的模樣。

但人與人之間的理解和連結依然存在可能。

我們是被丟擲在這個世界上孤零零地出生沒有錯，但有無數個“我們”，都在經歷這件事情。

這才是，人生。

清醒紀

《鬼滅之刃》⁶⁹劇場版《無限列車篇》中有一隻鬼，名為魘夢，能夠一次性殺害一輛列車中的全部乘客。因為魘夢有造夢的能力，他能夠讓人們在美夢中死去。他透過進入乘客夢中，摧毀位在夢中的做夢者的精神核心，人一旦核心被毀後便就此長眠。甚至於有的乘客的家人被這樣殺害以後，會求著始作俑者讓自己也這樣死去。在這個故事中，當以獵殺鬼為使命的主人公也中計進入夢鄉的時候，他在夢中和已經死去的家人團聚，過著自己渴望已久的、災難發生前的平靜美好的日子。但他沒有忘記自己的使命，沒有被這美麗的幻想誘惑。而最後，他為了能夠讓自己從夢境中醒來，而硬生生地在夢裡自刎。

「夢裡的死能夠連接到現實中的清醒」。

在我的人生中，很長一段時間裡頭，死亡，是我的美夢。死亡如同我的人生獎賞。我在小學的時候，就非常羨慕《埃及豔後》的女主角的死法——她因為被毒蛇咬而中毒死去，而她死去的時候，看上去像睡著了一樣，沒有痛苦，沒有掙扎，她不過就是做了一場夢，一場恒久的不會再醒來的夢而已。

我在很長時間裡，都好難放棄對那個幻夢的渴望，就像是死死地抓著這個夢境不肯撒手，也不肯醒來。

《暴力失樂園》有一段話是這樣子在描述那些對外界犯下觸目驚心暴力的人們：

一般人認為是黑白分明的生與死，真實的世界與冥界，合理性與非合理性，快樂與痛苦，賞與罰，身與心，自愛與自毀，全部都瓦解了。對暴力份子而言，死亡並不是在身體死去後才發生的，也不是和活著的身體無法相容。他們認為死亡就是自我死亡，而這時在身體仍然活著的時候就可能發生的……對犯下謀殺的人來說，死亡並不是一種威脅。不如說，死亡對他們來說是一種對平靜的保證⁷⁰。

⁶⁹ 《鬼滅之刃》（日語：鬼滅の刃），簡稱《鬼滅》，是日本漫畫家吾峠呼世晴所創作的奇幻漫畫作品，描述主角炭治郎為了尋求被變成鬼的妹妹變回人類的方法，並踏上斬鬼之旅的和風刀劍的奇譚

⁷⁰ James Gilligan, 1997, 《暴力失樂園》，時報出版，41-46

我忽然覺得，大概我走敘說的這一趟，我似乎就是會在真實與虛假、夢境與現實、冥界與人間、過去與現在中穿梭。對夢境與現實之間的疆界，我並不能常常有那麼清晰的分野。隨著敘說歷程的進行，我的夢境，也逐漸發生變化。在碩一碩二的時候，我常常做那種一直醒不過來的夢，重複地跌落下一重的夢境之中，無論如何努力也無法清醒。碩三的時候，我的痛苦，從夢境延伸到了現實世界，我也在這個期間，經受過痛到覺得快不能呼吸的身體感受和情緒震盪。碩四這一年，我開始試著硬生生地抓回現實感，沒有放棄思考和在現實中的行動。似乎隨著現實世界一點一滴地在我的感知中恢復以後，死亡的甜美誘惑我的力道，開始減輕。

我不會說，我曾經的那個夢，它不重要。很多個案，或許在我的諮商室裡頭，也都會試著做夢，而我也努力試著和他們一起哀悼夢境的破碎。甚至，時至今日，我曾經的夢境還是會時不時地把我抓住，讓我想要回頭。

我在很長一段時間對我自己視而不見。我把眼睛閉起來，不要看現實的，我自己。

一葉障目，不見泰山。我對我自己有一股掩耳盜鈴般的天真。這份天真，讓我能夠笑著活下來，但也讓我遺忘很多累積的傷痕和苦痛。

或許我很難直視我自己，並畫地為牢。我太習慣了，習慣以成為烈士為傲，以作為脆弱有限的人類活著為恥。

羞恥感會激起人想要隱藏（concealment）、不想被人看見的慾望。其實「concealment」這個字在日爾曼字源中的原意辨識穿上衣服或遮蔽住身體。達爾文認為「深刻的羞恥感會引起強烈的隱藏事實慾望，一個感到羞恥的人無法忍受他人注目的眼光。」

71

我知道，從死地中爬出得要耗盡生命的力氣，而墜落回原初的深淵卻似乎可以只是瞬間的事情。我其實自己也在想，當我陪著個案面臨他的深淵時，我會否也在被我自己的深淵所凝視？

美國精神醫學教授、女權運動者、國際心理創傷權威茱蒂絲·赫曼（Judith Herman）教授承認，回憶受暴創傷的漫長歷程的確是輾轉而痛苦的，但在高品質的聆聽和陪伴下，這些引發極度痛苦的創傷憶痕將逐漸失去殺傷力（引自佛洛伊德），成為建構個人生命史或集體社群史的一部份。⁷²當我想試著陪個案去重新整理和建構他個人歷史的時候，終歸，我得記得回到我自己身上來。

我需要記得傾聽和陪伴自己。

我想，對於我個人的意志、自由、追尋和個人存在合理性的相信，對於我個人歷史的接

⁷¹ James Gilligan, 1997, 《暴力失樂園》，時報出版，65

⁷² Judith Herman, 2018, 《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生》，左岸文化，005

回和未來歷史的創造，還沒有結束。「接受現實」(reality acceptance)的工作永遠沒有完成的一天，沒有人可以擺脫想弄明白內在與外在現實關係的緊張壓力。⁷³

我在未來漫長的人生旅途中，還有許多功課。

精神分析中有一個重要的概念，叫「均等懸浮的注意力」。我在思考這個詞的時候，常有一種如佛陀般某種慈悲和洞察一切的感覺。現如今的我，要回去混沌的夢境之中，已然是不可能的事。那對於我夢境中的碎片，對於我此刻當下在經驗的現實，對於我充滿不確定性的未來，對我和這個世界的一切變與不變，我想借用「均等懸浮的注意力」。在我的想像之中，我希望能對自己懷抱著一種，公正而慈悲的清醒。

我曾和朋友說，對我來說，「愛」不是一切。大概是因為，在我的生命故事中，「愛」這個詞被過度濫用，底下掩藏了很多控制、嫉妒、佔有、不滿、攻擊等等各種各樣、面貌各異的東西。我想，我需要清醒地看見這個世界，也清醒地愛人。我需要修得屬於我的生命智慧。

除開個案，除開我的家人和朋友，我目前最難受到的，大概就是那個多年前自戕的我自己。

當初是我做了決定，認為非得如此不可，死路才是活路，那沒有錯。只是如今，也是時候開始慢慢睜開我自己的眼睛，去看現實，那活路不一定得是死路。

到了碩四，我終於回答了我自己碩一的時候，對於“為什麼要做自我敘說”的好奇。「敘說、反映與實踐」，這簡簡單單的三個詞，是我在輔大學習的過程中，親身摸爬滾打之後，一次又一次在領悟和學習的東西。「實踐造就了人的主體性的現實化。」⁷⁴

路漫漫其修遠兮。

好不容易趟過一段荊棘路。未來，總是得試著帶著自己的生命智慧，繼續成為，我自己。

⁷³ Donald W. Winnicott, 2009, 《遊戲與現實》，心靈工坊，49

⁷⁴ 趙海英，2008, 《主體性：與歷史同行》，首都師範大學出版社，80

後記

Final 現場，楊蓓老師曾說：“即使是一個幽靈，可仍然關心人間。”

我在聽楊老師發言的時候，一邊哭一邊快速換氣。我後來看到另一位陸生同學的論文，她的口委老師曾對她說，愛對她來說還沒有成為一種語言。

我很感念楊老師讀到了那些，我未曾宣之於口的東西。

最近因為趕上我準備離台，M（同學）主動和我說約吃飯。聽上去有些奇妙：有些連接是到我要準備分離的時候，才開始建立。她和我說，她覺得我很努力，就很拼。明明全職實習的時候，她看到我的狀態也是肉眼可見的不好：我一邊打嗝，但是一邊努力撐著，還要在課堂上說話、回應大家。她問我為什麼。她說，全職實習的時候，大家都累。她已經累到就是回學校就想放空。她問我為什麼，為什麼那麼拼。

我突然產生一種哽咽感，沒忍住紅了眼眶。

我說：“我就是，希望大家都好。”在我心目中，全職實習是一個很辛苦的階段。每個同學在各自的實習場域都遇到很大的困難。回學校的時候，肯定都是希望得到支持。每個人都是在實踐過程中碰到自己搞不定的事情，才帶回來討論。如果我有什麼想到的可以提供一些參考，那也很好。

而且後來我忍不住和她說：“還有就是，這堂課就是誠斌的課啊。大家都不說話的話，他一個人要扛整個團體的東西，很累誼。”M和我說：“你連老師都要考慮。”

我乍聽以後，不由得也對我自己無語。

我後來和H（朋友）聊天的時候，她說起自己和一個朋友關於女性權益的討論在吵架。對方是這樣的觀點：如果能夠改變，那就積極爭取；如果不行，那就去適應現實、改變自己。不要一直抱怨。關於女性權益受到威脅後的不安、憤怒和委屈，似乎也一併被這樣的框架收編至無聲無息：要麼改變外在現實，要麼就是女性得要強大起來。若兩者都做不到，那也不會有第三條路。少在那邊抒發這些“無用”的情緒。亦或是情感。

我們很小的時候好像更傾向於被教導的是，要適應環境。如果有覺得不舒適的地方，那就自己解決。我碩一有一次上課的經驗讓我印象深刻。那時候空調很冷，我凍得搓手。結果誠斌拿著遙控器把溫度調上去，說了一句話，大意是說，環境/工具是可以調整來配合人的需要的。我那時候有點愣住。我不得不說，對於這樣子的思考方式，我很不習慣。我更熟悉的是要自己適應，畢竟很多人就會覺得，你幹嘛不自己帶個小外套，這樣就解決了。我不是很能想像，原來公共的環境是可以因為私人的狀態而進行調整的。

有個朋友後來說，有時候，人們會合理化了自己在經受的苦楚，然後有一種心情會是：

我也是這樣過來的，你怎麼就不行呢？

我想起一件事。我幾乎是不太能接受什麼“因為我也是這樣過來的，你怎麼就不行呢？”這種說法。至少在我意識層面上是這樣。我從不知何時開始就一直鋪墊在底下的悲涼心情，都是“我既然受了這些，就不要再有別的人和我一樣了吧”。

我很小的時候開始，生日願望的最後一個，都是偷偷許願“世界和平”。我十八歲前的心願一直很固定。其實現在也沒差多少。一是希望我考上好的大學，二是希望我的家人朋友都順利健康，第三個就是偷摸地希望世界和平。

我常常在朋友圈發心情感想的時候，附上的最後一句都是說，希望大家都好。

而我知道，這其實很難。

我上小學高年級開始，因為成績的原因常常免不了被大人拉出來做“別人家的孩子”。每次我聽長輩說“姐姐成績這麼好，你怎麼就不行呢？”的時候，總是忍不住插話說：“他們現在能玩的時間也沒兩年了，以後升學壓力會越來越大，現在還能夠玩一陣也挺重要的。”

一個人能有童年，挺好的。

我那時候看著愛打球愛打遊戲的親戚家弟弟心裡就是這樣想的。這是很樸素，很樸素的心願。

而我這樸素而根深蒂固的某種心願，很難說，這底下沒有受到我和家人之間，原初關係的影響。在和家人的關係裡頭，我好像是真的希望說，有些東西，反正是我受了，橫豎也只有我這個位置能受了。既然我受這些，那他們，就不用再過得那麼辛苦，好不好？

其實他們都很普通。我的家人，他們都很普通。無關於我內在世界受到多大的衝擊，在和他們相處的時候情緒張力被拉到如何強烈。在我心裡的一個地方，我知道他們都是普通人。沒有那麼的厲害，但也絕不會故意做什麼壞。

我可能心底在和上蒼做這樣樸素的祈望。我興許很自大，以為我可以和老天爺做交易。

Final 結束以後，我給誠斌發消息說：其實我當初是有點稀裡糊塗的，也沒那麼明白為什麼他願意成為我的指導教授。當初的我有許許多多的不明白，只能憑直覺做事。回顧這幾年走的過程，我覺得自己真的蠻像賭徒的。幸好是在輔大，幸好是賭了誠斌做我的指導，幸好賭的是走敘說的這一遭。

我有時也頗有某種亡命之徒的破釜沉舟感。好在，沒有賭輸。生命中很多東西，我但凡曾贏過，就已經很足夠。我的實習夥伴常帶著某種感歎說我：“你真的是一個要的不多的人談。”大起大落的賭徒心態下，其實有著很多我對細碎、平凡、點滴日常的珍惜、感動和感謝。更何況，做敘說這一遭，我贏回的是我自己。可謂，不虧。

我在全職實習這一年，有一次面對個案在描述自己的痛苦的時候，那時的我感覺自己眼看著她墜入深淵，而我想也不想地跳下去想要承接她。曾有同學聽完後說感覺我是去給對方墊背的。但在我心目中，完全不是那麼一回事。

我想要我和個案一起回來。哪怕我往下跳，我也其實依然緊緊握著某種相信和堅持：我希望我們一起回來。我要做的是那麥田的捕手，雖說我捕撈的方式有些危險。但我很清楚，我不是要和對方一起同歸於盡才往下跳的。

那個“希望我們一起回來”的背後，不是什麼說服對方不要死，或者告訴對方“生活很美好”，勸對方想開點的勸說。而是我其實想要相信的是，當某種痛苦可以被觸碰和深深地瞭解，就會有一些“什麼”發生。

我不知道會發生“什麼”，但我相信會有“什麼”發生。

楊老師在口試現場說我這一遭走得驚心動魄。對於她的看見與懂得，我既訝異又了然於心：其實我一直以來，心裡都有這樣一個“從十八層地獄往回爬”的意象。

在我全職實習前，軀體化症狀最為痛苦不穩定的時候，我曾經和系上幾個要好的人斷連。而哪怕在那樣一個痛不欲生的階段，我心底裡其實依然有一個信念，撐著我：

我總有一天，會從這十八層地獄爬回去的。

總有一天，我總會回去的。

哪怕從死人堆裡頭翻出來，我終有一天，我會回去的。

因為我所在意的人們，他們都還在人間。

對我來說，潘多拉的盒子裡頭，最後留住的那樣東西。那的確是“希望”。哪怕微弱到我快要感知不到那份希望感，但它還是在，我懷抱這樣的信念，會撐著我回去的。

今年 2 月我去新竹山上參加的心理劇，我後來從山上下來以後，發了一個朋友圈。

在那條朋友圈裡，我記錄了那時候我和 Leader 的對話：

“為什麼戰爭結束了，戰爭帶來的東西卻還沒有結束？”

“那不是誰奪走的，是人生。”

而我常常忘記的是，緊接著這段對話後面的我的文字：

“是人生。是有我一併愛的山光水色、明媚天時、新鮮蔬果和真實人類所在的人生。”

參考文獻

- Judith Herman, 2018,《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生》，施宏達、陳文琪、向淑容譯，左岸文化
- James Hillman, 2019,《夢與幽冥世界：神話、意象、靈魂》，王浩威、康琇喬、陳俊霖、陳世勳、鄭惠如譯，心靈工坊
- Donald Kalsched, 2018,《創傷的內在世界：生命中難以承受的重，心靈如何回應》，彭玲嫻、康琇喬、連芯、魏宏晉譯，心靈工坊
- James Gilligan, 1997,《暴力失樂園》，李芬芳譯，時報出版
- Peter Fonagy, György Gergely, Elliot Jurist, Mary Hepworth, 2021,《心智化：依附關係·情感調節·自我發展》，魏與晟、楊舒涵譯，心靈工坊
- Donald W. Winnicott, 2009,《遊戲與現實》，朱恩伶譯，心靈工坊
- Joseph A. Micucci, 2004,《青少年與家族治療：衝突與控制的解套方案》，唐子俊、唐慧芳、黃詩啟譯，張老師文化
- Fred Newman, 2021,《心理學的迷思》，王東美、郭姵妤、龍煒璿譯，五南
- Michel Foucault, 2018,《主體性與真相》，張互譯，上海人民出版社
- 趙海英, 2008,《主體性：與歷史同行》，首都師範大學出版社
- 游賀凱, 2007,《孤獨行者朝向麥田捕手：自殺者遺族的敘說與實踐》，輔仁大學心理學研究所，碩士論文
- 王郁惠, 2013,《一位諮商學習者自我追尋之自我敘說》，國立臺中教育大學諮商與運用心理系，碩士論文
- 司安妮, 2020,《在敘說中找回身體的溫度：母女關係中親密的迴避與尋覓》，輔仁大學心理學研究所，碩士論文
- 賴誠斌與翁開誠, 2005,《成為自己的來源》，於超凡入聖，輔仁大學出版社
- 易富賢, 2013 年 7 月,《大國空巢，反思中國計劃生育政策》，人才政策研究動態, 2013 年第 8 期
- 王金營、趙貝寧, 2012,《論計劃生育政策的完善與調整——基於公共政策視角》，《人口學刊》，2012 年第 4 期
- 梁中堂, 2009 年 4 月,《「一胎化」政策形成的時代背景》，二十一世紀 雙月刊, 2009 年 4 月號, 總第一一二期
- 董宏偉, 2009 年 7 月,《農民工城居超生子女義務教育權保護問題探究》，工會論壇, 第 15 卷第 4 期
- 夏黎明, 2005 年 3 月,《結構與行動之間：邊陲社會及其主體性的預設及反思》，東台灣叢刊之七, 3-16
- 林香君, 2015 年 12 月,《在互為主體性中建構主體性：以批判實踐取向敘說與對話為方法的教學實踐》，教育實踐與研究, 第 28 卷第 2 期, 181-212
- 賴誠斌, 丁興祥, 2002 冬,《歷史及社會文化脈絡中個人主體性之建構：以沈從文的堅持為例》，應用心理研究, 第 16 期, 173-214
- 翁開誠, 2011 年 7 月,《敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之道》，哲學與文化, 第卅八卷第七期, 75-95

林淑蓉，2013，《身體、自我與失序的詮釋：精神疾病與文化療癒的會遇》，收入余安邦編《身體、主體性與文化療癒：跨域的搓揉與交纏》，1-38，臺北：中央研究院

邱珍琬，2010 冬，《學習成為一個諮商人：自我敘說研究》，應用心理研究，第 48 期，141-180

吳東彥，劉志如，2016 年 12 月，《與內在真我的相遇：一個心理師個人與專業的孵化歷程》，生命敘說與心理傳記學，第 4 輯，79-104

