

## 難分你與我

### 《天倫樂》第 91 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

古時有一個神話，有一個年輕人，他遇上一位智者，告訴他：「如果你想獲得心中所渴望的，你要踏上遠方的路途，遇見許多陌生人，爬上三個危險的山峰，殺死三隻兇猛的怪獸，並且帶回他們的皮革作為憑據。」年輕人就照著指示去做，成為英雄並獲得心中所渴求的！有一段日子，他活得很快樂，及至中年，他開始不瞭解究竟他是誰，他記起智者的忠告，決定又踏上旅程，攀上另一個高峰，隨著他的年紀和經驗的增長，他決定結伴同往喜瑪拉亞山，為旅程作出妥善的安排。他給自己一段時間，去達到目的。他的目標是達到山的頂峰，重振當年的雄心壯志。整個旅程一切順利，及至他們遇上一個年老衰弱的回族老翁，前一隊的爬山隊由於急切達到山頂，把這個責任推給下一隊，這位英雄同樣急不及待爬上山頂，非常惱怒這個貧弱的老翁，如果要幫助他回到營地，他們要折回一千五百呎的山上而拖延他們整個的旅程！這位英雄決定把老翁安置在一個當眼光亮的地方，當英雄再抵達營地，另外一個爬山隊員問他：「不知你對謀殺一個人的感覺如何？」英雄愕然，無言以答。

在每日的生活中，你和我何嘗不斷在扮演英雄的角色，掙扎於繼續衝往前面的目標或暫時擱置自己的理想去照顧身旁有需要的人！在英雄急不及待的心情下存著一種的恐懼，怕暫時的擱置可能帶來永遠的擱置，以致拒絕任何引致失敗的可能！所以非常煩擾，覺得他們是我們的負累，阻擋我們的成功！就如爬山隊的隊員，把照顧衰弱老人的責任卸給下一隊的人，而造成集體的謀殺！

當我們對謀殺作更深層的理解，發現被謀殺的不只是一個回族殘弱老人，更是我們每一個人生命中的殘弱老人！在我們強壯的背面，隱伏著懦弱恐懼、無助的一面，這一面是我們不願意面對，甚至知道的！所以在我們自我防衛的系統下，會用種種不同的策略去阻擋我們接納這懦弱的一面，包括否認、壓抑、合理化等等，而其中一個簡化的策略，就是把殘弱的一面，投射於別人身上，以致面對自己的懦弱成為面對別人的懦弱！所以我們常常看見剛強與懦弱的人配成一對，剛強的人把自己的懦弱投射於懦弱的人，而懦弱的人卻相反地非常接納自己的懦弱，卻恐懼自己強壯的一面，怕剛強成為一股無法控制的力量傷害別人，所以懦弱的人很願意接受剛強人的幫助，也把自己剛強的一面投射於剛強人身上。於是這兩個人把這複雜的問題，如何把剛強或懦弱的工作，交給對方去作！這種分工合作的方法固然非常的經濟和簡單化，卻造成個人的分裂以及問題的極端化！

社會上貧富懸殊的問題也反映貧富兩者互相對立的投射（以致貧者越貧，富者越富的極端情況）！富者把自己的軟弱與無助投射於貧者，而貧者則接納富者的投

射，視自己為失敗者，接納自己的命運，另外一個常見的例子是父親或母親把內心的恐懼和緊張投射於孩子或配偶身上，當家庭其中一個成員接納這個投射，為整個家庭扮演這個角色而其他成員則不需要去處理個人的恐懼和緊張，這個成員就會阻礙這個家庭的活動，及防外界恐懼的困擾！在社會工作團體也有同樣的現象，當其中一個隊員接納其他隊員對制度不滿的憤怒，讓這個隊員充分的代表他們的憤怒和不滿，與此同時，憤怒的隊員也可能把內心的恐懼投射於其他不敢示怒的隊員身上！

投射既然是人際間常見的自衛策略，也常見於對神的關係上，皆因神並不是有型有體的實物，更加容易接受各式各樣的投射，難怪不同人對神的形象有天淵之別的描述！有些人只能接受神的慈愛和人的罪性，卻不能接受神的憤怒和公義。另一類人卻只能看見神的憤怒和懲罪。再一類人卻只對焦於神的無助和軟弱，因祂對這個世界的罪惡暫時的容忍！

投射雖然把個人、人際和人神之間的關係簡單化，但是卻造成不完全的描述。所以對人、自己和神有不正確的認識和錯誤的理解，並且把人際和人神之間的界限變得模糊，無法分解那些問題是屬於誰的責任！

