

前言

精神分析(psychanalysis)是關於「無意識」(the unconscious)的科學。科學，即，非文學，非詩。然而，既然是無意識，就不是意識，並不是合於常識之事，時常是片片斷斷的夢境、臆想與幻覺，與莫名的感受，這，能是科學嗎？

分析終結時，受分析者將有所頓悟，是自我的變革。學道的朋友問：「這不就像是道家的修行？」，佛家裡也有類似的東西。我的回答是，也是，也不是。精神分析不是修行，受分析者無須對身體進行嚴格的磨練。主要是兩人間持續的談話，受分析的一方進行「自由聯想」(free association)。其實，「自由」聯想是最難的，人並不如自己所想的自由。越要自由地想，越發覺，所思所言都圍繞在相同的主題上。散亂的話語終究是被一個甚麼牽引著，線索越多，受牽制的證據就越加顯明。

精神分析是關於自由的實在的科學。因此，儘管受分析者所言散亂，其目的是邏輯地分析所思、所想、所感的結構，探索思緒裡無目的中的目的，無秩序中的秩序，及其的另一面：所知裡的未知、意識中的無意識。這些必得有所本，是實在的。紀錄這份「實在」是本書最重要的任務與最大的難題。

精神分析並非僅僅求知，它也是套療程，治療情緒困擾乃至心因性的肉體病痛。科學的求知與病痛的解除之間的連結無法事先推想，無法套用理論，而必須在理論與實踐之間探索與辯證。佛洛伊德透過治療歇斯底里症，親證人們身上諸如呼吸困難、咳嗽、麻痺、失眠、幻覺的症狀，在關於性慾的私密話題開啟後逐見消失，他因而發現身與心之間像網一般相互交纏。無意識的發現改變了人類的歷史，性與慾望連結著人的身與心，是平衡與失衡、正常與異常間的閘門。而這門學問最美麗之處更在於它的簡單：將複雜難解的世界，放進最小的關係單位中，並以人類最為獨特也最為單純的活動作為方法：一張沙發、兩個人、說話。

我的精神分析起始於2016年5月11日，直到2020年初本書完稿時，歷時三年半。從一開始以症狀是為中心的諮商治療，轉化為以訓練為目的，一週五次的真正的分析。我的症狀所反映出來的主體結構在拉岡主義的精神分析領域，歸類為「歇斯底里 (hysteria)」，而若是一般精神科，會是「憂鬱症 (depression)」。

2016年初，我經歷了很大的情緒危機，生活陷入混亂，當時主要的症狀是咳嗽、情緒失控、易怒、哭泣、不安、偶有自傷的行為、多疑偏執，並且與親近之人不停地起激烈衝突。危機迫使我開始分析療程。在治療的第一年，這些症狀在生活中陸續消失，一年後相似的問題在分析室中「重演」，成為我和分析師

之間的衝突，「重演」也使分析更為深入。

拉岡主義的精神分析學派的分類架構中，主體結構分成精神官能症

(neuroses)、變態 (perversions) 與嚴重精神病 (psychoses) 三種。三者的差

別在於主體、慾望與語言結構的差異。精神官能症，包含歇斯底里症

(hysteria)、強迫症 (obsessional neuroses) 與恐懼症 (phobia)，這些類型的

的主體語言結構是封閉的壓抑系統，由限制慾望的「法」(拉岡稱之為「父之

名」(the-name-of-the-father)) 所構成，而語言圍繞著受壓抑的慾望核心建立起

來，意識有審查機制，無意識中的慾望必須透過特別的編碼才有機會進入意

識，在這個系統中，人的慾望受到語言所中介與阻斷，由於人必須透過語言接

近自己的慾望，因為這個中介與中斷，使人的慾望永遠也無法滿足。第二類人

如戀物癖者，他們知道卻否認「法」的存在，慾望的滿足雖可得，但得透過遮

蔽或替代的方式來接近，例如，將鞋子或內衣褲當成「性對象」來獲得性滿

足。而嚴重精神病的主體因為從一開始就將「法」棄絕，缺少受壓抑的核心，

語言對主體產生的效果與精神官能症者有根本性的不同，語言沒有阻斷慾望的

作用，甚至可以直接有慾望之物的衝擊效果。

如我所屬的歇斯底里主體結構，最大的特徵是慾望的「不滿足」，事實上，應該

說是即是慾望「慾望」本身。人若慾望著「慾望」，則必須經由一系列的無意識

的巧妙安排，來避免慾望被真正滿足，因為，慾望一旦滿足了也就消失了，就像吃飽就不再食慾一般。因此，若想要一直維持食慾，則必須持續吃不飽，或者讓自己完全吃不到。無意識的結構若是偏向前者，是慾望的不滿足，則被歸類為歇斯底里的結構，若後者，即慾望的不可能，則是強迫症的結構。

理論歸理論，在經驗上，無意識的現象變化萬千，難以掌握。哲學家早已了解人類的自欺與情感的錯置，精神分析則進一步發現構成自欺中無意識的機轉及其關於慾望的真相。「意識」之內可以感受到的，多是通過審查的材料，而「無意識」被審查機制阻擋在意識之外，卻依然繼續發揮作用，影響著人的身體、行為與情緒。康復的過程是使無意識的思想透過各種繞道進入意識的過程，並不是線性的進步，過程也非完全透明。這使得書寫幾乎是不可能的任務。受困於症狀時，見樹不見林，意識中所思所想，都是「無意識」作用的「效果」。當以為自己因某事而心煩，其實，該某事已是「無意識」拿來轉移焦點的替代物，真正的原因常是近在咫尺但遭受忽略的主題，例如，有時我們以為是媽媽做的什麼事情惹人生氣，分析後才發現，真正造成情緒波動的可能是爸爸。而當真正導致心煩的被壓抑的思緒進入意識，關注的焦點將產生瞬間位移，在發覺自己其實劃錯重點的瞬間，原先關於煩惱的敘說也會失去重量，症狀跟著緩解。但發覺劃錯重點不代表已經找到真正的重點，分析的過程是一而再、再而三地重劃重點的旅程。每一個關於自我的心情故事，都是暫時畫錯的重點，重

點位移後，原先的故事失去重量乃至遭受遺忘，也因此「我的精神分析手記」要說的就不會是一個從發病到康復的線性的故事，更是一個學習之旅。

對無意識的認識，必須要超越「想像」。拉岡將人類的心理結構區分為三種性質，語言符號（the symbolic）、想像（the imaginary）與真實（the real）三者相互穿透，中文一般譯作「符號層」、「想像層」與「真實層」。他提出「無意識的結構如同語言一般」，意味著無意識具備「語言符號」的性質，因此對於無意識地追尋，必須要把握人的思維中「語言符號」中的分離與組合、意義相互指涉的邏輯，減低「想像」帶來的擾亂與中斷。

我的手記記錄著這個學習的過程，從透過想像的轉移/移情（imaginary transference）來獲得愛、支持與肯定，逐漸地，與分析師的關係轉化為符號的轉移/移情（symbolic transference）。在符號的轉移中，分析師是自我與無意識的中介，有段時間，我時常做夢，夢像是一道一道的習題，解析完一個夢，又做另一個夢，這些夢與一般的夢有所不同，它們是無意識給分析師的訊息，是在精神分析轉移關係中產生的轉移之夢。

這本手記的目的並非「說故事」，也不追求結構完整，惟求下筆確實、內容實在，不加油添醋。分析室交談的內容本來就充滿異想，過程如同辦案，我的目

的是呈現十九世紀末佛洛伊德所開拓的那條由已知通向未知，由曖昧通往明晰之路，如何在印度這個地方，透過一位拉岡學派的精神分析師，使來自台灣的我，對自身的歷史、語言與慾望有所體悟。

由於經驗是過去、現在、現實與談話相互交錯的，手記內容的時序並非完全線性，但由於分析有其內在邏輯，仍建議讀者依序閱讀。

第一記 香港，鄉港

精神分析使我們認識到，壓抑的本質並不在於終止代表本能衝動的想法，也不在於消滅它們，壓抑的本質在於避免受壓抑之物進入意識。當壓抑發生，我們會說，某個想法進入了「無意識」，而我們也已經有許多證據證明，這些想法儘管是屬於無意識，他們依然持續作用產生效果……。

摘自佛洛伊德〈無意識〉（1915）

2019年12月14日，「反送中」運動邁入六個月，滿四十歲的我第一次造訪香港。香港，我心中由電影與電視劇構成的奇幻世界。

1979年出生的我是看港劇長大的小孩。大約小學五年級起，家中裝有線電視。

寒暑假，我和兩個妹妹成了「電視兒童」，媽媽一出門上班，從四樓下到一樓，大門聲傳上來的一刻，姐妹三人馬上打開電視看港劇，從這台看到那台，看過的看重播，一路看到媽媽下班，她的時間跟時鐘一樣準，六點到樓下，聽見開門聲，我們才關上早已發燙的電視機，回房間假裝讀書。我一直不懂，電視機這麼燙，媽媽怎麼可能會以為我們整天乖乖在家都沒有看電視？

大聲嚷嚷的大排檔、破破舊舊的家中那個要用「拉」打開的鐵門、穿西裝打領帶出入證券交易所的男男女女，這些都是港劇裡熟悉的畫面。那個時代港劇是

中文配音，但綜藝節目中港星操著廣東腔。在我心中，廣東腔就是明星的口音，廣東話就是明星的語言。

香港，不是一個城市，而是一個日常之上、現實之外，市井中有童話的奇幻世界。終於，我在四十歲時踏上這塊已經如此熟悉，但卻從未有過真實接觸的幻夢之「鄉」。

Be Water, Be River

2019 年底的這趟香港行，其目的地並非純粹旅遊，而是另有他圖，亦是我精神分析的漫長旅程途中收成的小果實。

自從 2019 年六月爆發「反送中」運動，我的一顆心就跟著香港起起伏伏。當雨傘運動的領導人們被逮捕入監，沈寂五年彷彿短暫存在又似乎死去了的香港的政治生命，又再度因為逃犯條例復活了起來。這一次的動員，與其說是復活，不如說是再死一次，無希望中，一次又一次地經歷死亡。我的精神分析師曾經告訴過我：「與其每天死一回，不如就死這一次」。而香港，似乎選擇了「每天死一回」的路。「攪炒」即便是同歸於盡之鬥，卻極富勁道，每一次來自政府的壓制，都激起一波更大的社會反彈。

毫無指揮中心、「無大台」的抗爭，也使我憶起2004-2009年那段樂生的抗爭歲月。當我組織「青年樂生聯盟」爭取保留樂生時，「保留」其實是毫無希望的。「無望」帶給我沒有什麼可以失去的一無反顧，「青年樂生聯盟」在我心中彷彿是今日香港勇武青年的「前世」。當時的我們，彼此沒有共享特定的意識形態，被一股不平的憤怒驅動，聚在一起，做中學，在行動中營造「共同」。我們當時目光如豆地專注於不可能實現的單一目標，每晚聚在大學的教室、咖啡店、宿舍或社運團體的辦公室裡，無論來的人多還少，在場的人們都絞盡腦汁地想著「明天」。「明天」我們能做什麼？該採取甚麼行動？從街頭抗議、文化講習到社區服務。只要持續開會，只要繼續討論，只要有計畫，只要不斷執行，就會有人，有人有行動，有行動有人，有人與行動就有創造力，就，生生不息，生生不息的就是「運動」。

多年後，在我的精神分析中，逐漸認識到運動即慾望，就像是一條「河流」，流動而不止息。慾望是很絕對不容阻礙的，就像，誰擋得住河流呢？香港人說，Be Water，而在恆河穿過的水道縱橫的加爾各答，躺在分析室的沙發上的我說：Be River。

反送中運動，就像樂生之於我，是感情豐沛的政治。至死不渝的情感，像是談戀愛。就像戀愛一場，要說目標為何，也說不分明，是眼前這個人呢？還是所代表的什麼？沈溺的是肉體的歡愉？還是想要卻得不到的渴望？驅動人奮不顧身的，究竟是來自過去的回憶？還是當下的誘惑？抑或關於未來的想望？追求的，是否真是一次或永恆的完美的結合？還是就只是一個更完美的自己？

印度與台灣的「左派」朋友們看著對著英美求救的行動者，納悶著到底怎麼定位反送中運動，遲疑、反對多於興奮與支持。難道，他們真不懂這樣戀愛的心情嗎？是，也不是。或許，也是因為懂得「愛」的無理、粗暴與盲目，所以特別遲疑吧。

2008年，台灣左翼學者陳信行老師翻譯了一篇九零年代英國女性主義的經典文章〈無架構的暴政〉，用此文對「青年樂生聯盟」所代表的無架構的新的組織型態提出批評。那篇文章提到，無架構、無領導的組織型態不必然帶來平等，反而，因為人們參與的條件不同，與表達能力的落差，在缺乏組織架構予以約束與平衡的情況下，更易於產生權力集中與壓迫。當時這篇文章在青年社運份子的圈子內盛傳著，而將自己視為運動領導的我，承受不住這個批評而情緒崩潰。慾望的 River 不容阻擋，也是不容批評的。這一次的崩潰，是我前往印度讀書，開始精神分析的「遠因」。

一夕，變

香港這個資本主義的模範城，幾乎是在一夕之間，變成了抗爭之都。彷彿一夕之間，政治無感的香港人，成了日日上街的抗議人。人們懼怕著「六四」會在香港重演，事件還未降臨，恐懼已然滿點。彷彿，每一次衝突都是潛在的「六四」。滿溢的警戒與恐懼，讓人不禁懷疑，除非危機完全消失，或，事件全然發生，警戒是不可能解除的。然而，現實卻是，六四一直「尚未發生」，人們這樣「臨界的時間」裡掙扎著。

巨變，確實是個這麼奇怪的東西。數年如一的日子，一夕間，全變了。而這一夕之「變」又像是過去的影子與當下的現實交錯交疊，「過去」並沒有真正的重演，卻，又似曾相似。重演的魅影揮之不去，現實卻越來越脫離自己，人彷彿困在過去與現實的蒙太奇中，而「未來」，又在何方？

一夕，變。是的，正是這兩個詞促使我走入「精神分析」。開始德里-加爾各答往返的奔波的日子。