

# 不僅是條小被被： 談生命中的「過渡性客體」

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興



示意圖非當事人

## 一條藍色小毯子的事

小雅是一位新手媽媽，她八個月大的寶寶安安有個特別的習慣：無論去哪裡，都要緊緊抓著一條藍色小毯子。這條毯子是安安出生時醫院送的包巾，起初小雅沒太在意，但漸漸地，這條毯子變得越來越重要。

睡覺時，安安要摸著毯子才能安穩入睡；哭鬧時，只要把毯子遞給他，他就像變魔術一樣瞬間平靜下來。有一次出門忘了帶毯子，安安哭得撕心裂肺，什麼玩具或安撫都沒用，直到回家重新握住那條熟悉的毯子，他才立刻停止哭泣，滿足地吸著自己的手指。

小雅的婆婆很擔心：「這樣依賴一條毯子，會不會影響他以後的獨立性？應該狠下心收起來，讓他戒掉這個壞習慣吧！」小雅心裡很矛盾，她理解婆婆的擔心，但看到毯子帶給安安的安慰，又捨不得拿走。這條看似平凡的藍色毯子，對安安來說到底代表什麼呢？

## 什麼是「過渡性客體」？

回想一下，你小時候是不是也有類似的經驗？也許是一隻柔軟的絨毛玩具、一條有著熟悉氣味的舊毛巾，或是一個特定的枕頭。那個讓你在黑暗中感到安心、在陌生環境中獲得安慰的東西，在心理學上有個溫柔的名字，叫做「過渡性客體」（Transitional Object）。

這個概念是英國心理學家溫尼考特（D. W. Winnicott）在1953年提出的。他觀察到一個有趣的現象：嬰兒在很小的時候，會覺得自己跟媽媽是「一體」的，好像媽媽就是自己的一部分。但隨著慢慢長大，寶寶必須面對一個「殘酷」的事實：媽媽不會永遠在身邊，媽媽跟自己其實是兩個獨立的人。

這個從「我和媽媽是一體」到「我和媽媽是分開的」的轉變，是嬰兒成長過程中最困難的功課之一。而過渡性客體，就在這個

關鍵時刻登場了。它通常是柔軟、溫暖、有熟悉氣味的東西，像毯子、布娃娃或一件舊衣服的一角。這個東西很特別：它不完全是寶寶自己的一部分（像手指），也不完全是外面世界的東西（像媽媽），而是介於兩者之間的「中間地帶」。對寶寶來說，這個東西就像是媽媽的「替身」，當媽媽不在身邊時，它能提供安慰和安全感，幫助寶寶度過分離帶來的焦慮。

溫尼考特把這個東西稱為「第一個不是我的擁有物」。有趣的是，寶寶對這個東西有絕對的「主權」，可以又抱又咬，甚至粗暴地對待它，但它必須一直存在、不能改變。這個過程讓寶寶學到：即使我有時候會生氣、會破壞，愛和連結還是可以繼續存在的。這對建立健康的人際關係非常重要。

## 過渡性客體有什麼功能？

### 1. 對抗焦慮的小堡壘

過渡性客體最重要的功能，就是幫助孩子對抗焦慮，尤其是在準備睡覺或短暫分離的時刻。對嬰兒來說，睡覺意味著要和媽媽、和這個世界暫時分開，這會帶來很大的不安全感。這時候，過渡性客體就像一個溫暖的擁抱，它熟悉的觸感和氣味，象徵著媽媽持續的存在，讓孩子能安心入睡。

### 2. 從黏著媽媽到獨立探索的橋樑

過渡性客體是孩子從「跟媽媽黏在一起」走向「成為獨立個體」的重要橋樑。它讓孩子在身體上離開媽媽的同時，心理上還

能保有跟媽媽的連結，這樣他們才有勇氣去探索外面的世界。就像帶著一個「隨身護身符」，讓冒險變得不那麼可怕。

### 3. 學會自我安撫的起點

透過和過渡性客體的互動，孩子慢慢把「被媽媽安撫」的經驗，轉化成「自己安撫自己」的能力。一開始，他需要這個實體的東西來獲得安慰；但隨著時間過去，這個東西所代表的安撫力量，會慢慢變成孩子內心的一部分，讓他們發展出調節情緒的能力。

### 4. 想像力和創造力的萌芽

過渡性客體也是孩子發展想像力和創造力的起點。這個東西本身只是一條毯子或一個玩具，但孩子賦予了它「媽媽」的象徵意義。這個從具體東西到抽象概念的連結過程，是人類心智發展的重要里程碑，為日後的語言、藝術、甚至文化活動的發展打下基礎。

## 大人也有「小被被」嗎？

很多人以為，對「小被被」的依賴是小孩子才有的事，長大了就該「戒掉」。但越來越多研究發現，其實大人也有類似的需求。在我們面對人生轉折、失去或挑戰時，某些特定的物品也會扮演類似的角色，提供情感上的支持和連結。

社會學家研究大學新生適應過程時發現，學生會特別挑選要從家裡帶什麼東西到學校。那些照片、紀念品或特別的物品，不只是物品而已，更是他們過去身份的延伸，

幫助他們在陌生環境中維持一種連續感和安全感，就像童年時期的毯子一樣。

宗教中的聖物（像十字架、佛珠、經文），對信徒來說也有類似功能，在焦慮不安時提供安慰和力量。同樣地，難民或被迫離鄉背井的人，身上攜帶的紀念物不只有實用價值，更承載著個人和集體的記憶，是他們在顛沛流離中維繫自我認同的重要寄託。

這些大人的「過渡性客體」，形式或許不同，但核心的心理功能和孩子的「小被被」是相通的。它們都是我們在面對外在挑戰和內在脆弱時，用來安頓身心、維繫自我的情感工具。它們提醒我們：即使在最困難的時刻，我們依然有所歸屬，依然有能力愛與被愛。

### 失去摯愛時，那些物品的意義

當我們失去至親至愛時，那種撕裂的痛苦不只是情感上的，還伴隨著一種存在的空虛感。在這種時刻，與逝者相關的物品，往往成為我們在悲傷洪流中的浮木，扮演著非常重要的角色。

這個概念特別被應用在關懷經歷「圍產期失落」的父母，也就是經歷流產、死產或新生兒夭折的家庭。對這些父母來說，他們常常在還來不及真正「擁有」孩子時，就必須面對失去。他們「空著手臂」離開醫院，沒有具體的育兒經驗可以回憶，這使得他們的悲傷特別抽象、特別難以被理解。

在這種情況下，創造一些有形的「紀念物」就變得非常重要，可能是一張嬰兒的照片、一個腳印模、一撮頭髮，或是一條醫院

的包巾。這些物品是孩子曾經存在的真實證明，也象徵著那段短暫卻深刻的親子關係。研究發現，高達98.6%經歷嬰兒猝死的母親會保存孩子的遺物。她們會經常偷偷地去看這些東西，去觸摸、去聞它們，藉此感受和孩子的連結。這些行為雖然有時會帶來痛苦，但更多時候提供的是安慰和力量。

這些「悲傷的過渡性客體」有幾個重要功能：

- **確認失落的真實性：**有形的物品讓失落變得具體，幫助悲傷者確認，他們的愛和失去都是真實發生過的。
- **維持和逝者的連結：**透過與遺物互動，悲傷者可以維持一種持續的心理連結，感覺逝者並未完全消失。
- **幫助找到意義：**這些物品可以成為承載記憶、訴說故事的媒介，幫助悲傷者重新建構生命的意義。

因此，當我們陪伴悲傷的人時，不應該急著要求他們「放下」或「丟掉」與逝者相關的物品。這些看似普通的東西，可能正是他們穿越悲傷幽谷時最重要的情感支撐。

### 給予多一份理解與溫柔

在心理治療中，過渡性客體的概念不只是一個理論，更是一個很有價值的工具。無論是面對一個緊抱絨毛熊才能入睡的孩子，或是珍藏已故伴侶遺物的成年人，理解他們和這些物品之間的深刻連結，是走進他們內心世界的第一步。

在兒童治療中，治療師會尊重孩子對



示意圖非當事人

過渡性客體的依賴，把它視為孩子內心世界的延伸。治療師不會強行拿走孩子的「小被被」，而是透過和這個東西的互動（比如跟娃娃說話），來理解孩子的恐懼、願望和內

心衝突。在成人治療中，鼓勵個案談論他們珍視的物品，可以成為一個溫和而安全的切入點，幫助他們觸碰那些難以說出口的悲傷和創傷。

從嬰兒時期的第一條小毯子，到成年後書桌上的一張舊照片，過渡性客體以不同形式貫穿我們的整個生命。它們是我們從依賴走向獨立、從連結走向分離的漫長旅途中，自己創造的溫柔陪伴。它們不只是物品，更是我們情感、記憶和認同的載體，是內心世界和外在現實之間的溫暖橋樑。

所以，下次當你看到孩子緊抓著「小被被」不放，或發現自己對某個舊物有著難以割捨的情感時，請給予多一份理解和溫柔。因為在那份看似「不成熟」的依賴背後，其實藏著我們每個人內心深處，對愛、連結和安全感最深切的渴望。🕊

## 參考文獻

- Arthern, J., & Madill, A. (1999). How do transitional objects work?: The therapist's view. *British Journal of Medical Psychology*, 72 (1), 1–21.
- Goldstein, R. D., et al. (2020). Transitional objects of grief. *Comprehensive Psychiatry*, 98, 152161.
- Lamothe, R. (1998). Sacred objects as vital objects: Transitional objects reconsidered. *Journal of Psychology and Theology*, 26 (2), 159–167.
- LeDuff, L. D., III, Bradshaw, W. T., & Blake, S. M. (2017). Transitional objects to facilitate grieving following perinatal loss. *Advances in Neonatal Care*, 17 (5), 347–353.
- Litt, C. J. (1986). Theories of transitional object attachment: An overview. *International Journal of Behavioral Development*, 9 (3), 383–399.
- Parkin, D. (1999). Mementoes as transitional objects in human displacement. *Journal of Material Culture*, 4 (3), 303–320.
- Silver, I. (1996). Role transitions, objects, and identity. *Symbolic Interaction*, 19 (1), 1–20.
- Wilson, A., & Robinson, N. M. T. (2002). Transitional objects and transitional phenomena. In M. Hersen & W. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of psychotherapy* (Vol. 2, pp. 861–866). Academic Press.
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34 (2), 89–97.