

揭開「死亡母親」的面紗

文／Cathy Skipper and Florian Birkmayer

Copyright @ AromaGnosis 授權源流學堂使用 中文翻譯／陳宣名

「心理健康就是新的身體健康。」

我們在世上的主要關係對象就是母親。在孩提時我們不會懷疑從母親而得的無條件的愛，但正如同所有的原型關係，母親也有一個負面的面向，名為「死亡母親」。Marion Woodman 在她《苛求完美》這本書中用很大的篇幅探論這個議題，在一集 Daniela Sieff 主持的訪談節目中她也詳細地闡述了這個名為「面對死亡母親」的心理原型。

死亡母親是母親原型中很強大的一個面向，其中主導性的信念便是：「小孩生來就是要滿足母親的需求」。一個母親可以被死亡母親這個原型所掌控而渾然不覺，她所作所為的動機都巧妙地隱藏起來，不為人知，甚至連自己都不知情。而這個原型會稱作死亡母親，是因為她對孩子情緒面所產生的控制深刻到彷彿真的可以像希臘神話的美杜莎一樣將孩子「變成石頭」。

「比被忽略還慘的是與一個希望我們（或某個部份的我們）根本就別存在的爸媽的陪伴下長大。死亡母親所象徵的就是這樣的父母所顯露出來的能量；這是一種會殺人的能量，同時瀰漫在心靈與身體，石化他們；它扼住了我們成長的能量，在我們的細胞印上了恐懼與絕望。隨者時間演進，我們的生命力流失殆盡，發覺自己渴求著死亡般的無覺無知。最終我們的身體轉而對抗自己，一如在癌症或自體免疫疾病的情況那樣。」

孩子接受到了這樣的訊息：她不是以她真正的樣子被愛。她被愛是有條件的，也就是只有當她聽話、或符合那個母親為她所設定的理想時她才被愛，而這理想卻是滿足母親的需求，而非孩子的。死亡母親告訴她的孩子該愛什麼、該想什麼、該如何感受、該跟誰建立關係、該從別人那裡接受什麼、對於未來該渴望什麼……。然而，當妳不是以一個孩子真正的樣子來看待她的時候，她無法興盛茁壯，一股深沉的怒氣開時始在她內鬱積，因為孩子感到母親根本不要她的某個部分。

死亡母親會跟我們說，她所做的一切「都是為了我們好」，因為「她超愛我們」，她只想「給我們最好的」。這真是條雙層的捆繩：我們需要媽媽的愛，好能成長茁壯；媽媽告訴我們她愛我們，所做的都是為了我們，但在心底，我們體認到她不接受我們的某個部分，甚至不希望它存在——這個巨大的兩難簡直讓人精神錯亂。

死亡母親是一個受傷的媽媽展現出來的面貌——一個一直以來無法面對、處理、跨越自己創傷與故事的媽媽。

要處理在這成長中的孩子心底的慍怒非常困難，因為它發自潛意識。那孩子不明白為何她有這麼多憤怒、為何她對於媽媽有這麼多互相衝突的感受。她多麼想要媽媽接受她，以她真實的樣貌、那充滿活潑潑生命能量的樣子來接納她。不幸的是，死亡母親需要控制她的孩子，並把她硬套入一個可接受的模子裡。

對於死亡母親，我們內心深處所感受到的是一種遺棄感。我們被遺棄了，被一個她想要我們成為的模子給替代了。這種被遺棄感在我們生命旅途中不斷地跟著我們，我們學會了別去相信愛，因為我們生命裡最重要的愛的關係早已被遏止了。

Marion Woodman 說，成長的那股衝力是自然而無法逃避的，然而若死亡母親阻礙我們健康而活潑地成長，這股衝力就會以另外的方式顯示出來—例如以癌症的形式，或是體重大幅增加的方式。

有某個東西從我們內被拿走了：我們的自我感、歸屬感、真實感、與自己的靈魂的連結。正是這些感受產生了一種「求死的願望」，為的是將我們從那最深沉的痛苦中解脫出來，那痛苦便是被割斷與自我的連結。這種被切斷的狀態令人痛苦不已，因為所切斷的正是那股原本應該要滋養我們成長、使我們成為自我的力量；也因為以下訊息已經內化在我們內：要是我們真的做自己，就會死。我們認知到，如果我們否定自己的感覺（它們一定是不好的、無法接受的）並追求完美，我們就會幸福、擁有和諧的生命，這個內在的痛苦也會離開我們。這就是 Woodman 所稱的「苛求完美」，許多的女孩和女士們為它所苦。為了成為完美，我們需要控制周遭的世界並控制他人；我們認為說，要生存下去，我們必須掌控生命的所有面向：家人、身體、工作。我們一刻不停歇地努力去達成這個不可能的目標；我們用權力和掌控替代了愛。

記住！即使我們不住在母親家裡，死亡母親並未離開我們，我們已經將她內化了：她是一位住在我們內並控制著我們的暴君。

芳香物質和植物醫學會是我們的好盟友，我們必須經過重重努力才能開始治療那些由死亡母親而來的傷痕和負面思想，藉著漸漸了解自己、回歸自己，終有一天我們能夠直視死亡母親的眼睛而不被她的魔力化成石頭。

過了好一段時間，我在拼貼畫、夢境、日記書寫和詩這些東西的模式之間注意到一種相通性，可以一起看待它們；儘管形式很不同，所傳遞的訊息總是很類似。

Marion Woodman 說，死亡母親是由絕望而生，是由破碎的希望所培育出來的，這是對於一個未曾活過的生命希望；死亡母親是失望的陰影。當你注視著死亡母親的雙眼，會發現它們眼神呆滯、目光中毫無希望；你看到是空洞的眼神：裡頭什麼人都沒有。你看到的是一種冰冷僵硬、深深受創的潛意識身心狀態，毫無真實的情感。你看到的是一個迫不急待想掌控環境的人；你看到的是一個被權力意志催迫的人。

我們必須向內審視，去意識到並擁有那控制著我們的死亡母親；若我們不這樣做，便會在不知不覺間成為別人的死亡母親，或著我們可能會覺得內心有點不對勁，但卻無法控制它。我們需要觀察死亡母親如何影響我們生命全部的面向：心理、身體、情緒、心智、靈性以及集體的層面。

練習：日記書寫

想一想並感受一下自己作為一個女兒（或兒子）的經驗，這思考不單單限於你的生母，也擴及在你生命裡養育你的任何人。寫一寫你所得到的母性呵護，正負兩面都要。寫下你是如何被這些母親能量所滋養、保護、培育、以及她如何引領你進入人生的新階段，同樣是正負兩面都要。

接下來寫下你如何做他人的母親，正向的、負面的或潛意識的。這些人不必然是你的孩子（你甚至不需要有孩子），他們可以是在你生命裡受到你母性呵護（意識或潛意識地）的任何人。

身為女人，我們在體內帶著過去祖先的未癒之傷——一些未完成的事、一些從未說出來的祕密。有意識或無意識地，我們會帶著原型的集體傳承（從我們的社群、社會、或生態系而來）還有我們自己的個人傳承（也就是從我的家庭或祖先傳下來的事件或創傷，如歷史創傷）。

母親的原型以及她諸多的情結(complexes)對我們每個人都有深遠的影響，在這裡所提供的練習只是幫助你達到更深的意識、更好的認識、以及更大的自我悲憫之心的一種方式而已。

你要記得，最重要的事就是：「在你把潛意識的東西轉化到意識層面之前，它會一直引導著你的生命，而你稱它為命運。」

作者介紹：Cathy Skipper 老師出身於英國並撰寫多本芳療專書，而 Florian Birkmayer 醫師不僅擁有美國紐約哥倫比亞大學醫學雙學位，本身也是精神病學家。二位研究以結合榮格心理學內容和芳香療法為主，去年在台舉辦【創傷和成癮的芳香療法】，明年 2 月將來台談【關係的香氣煉金術】。