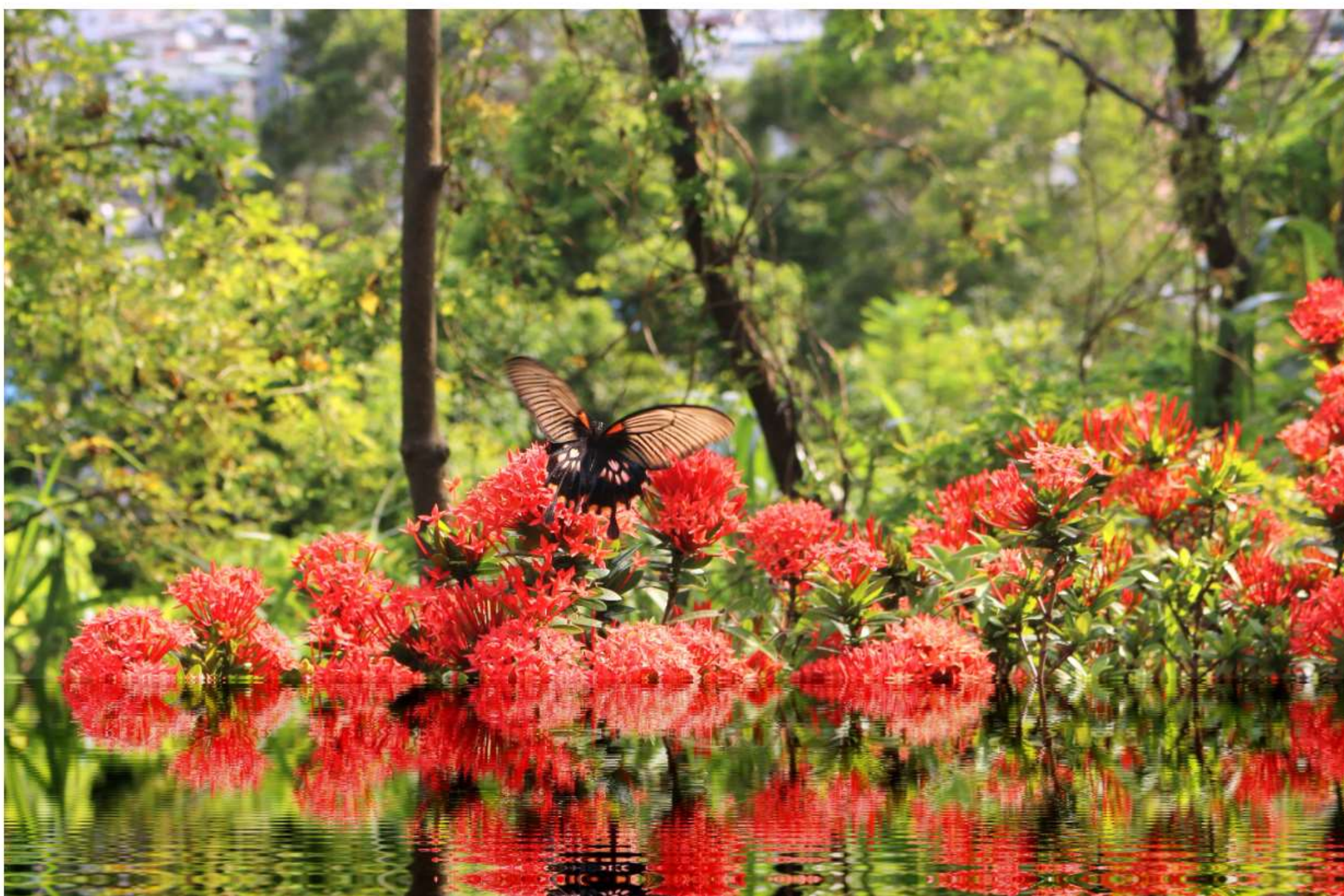




親密關係的治療介入～透過心理諮商修復關係



親密關係中的衝突，有時反映的其實是伴侶各自的深層情緒需求

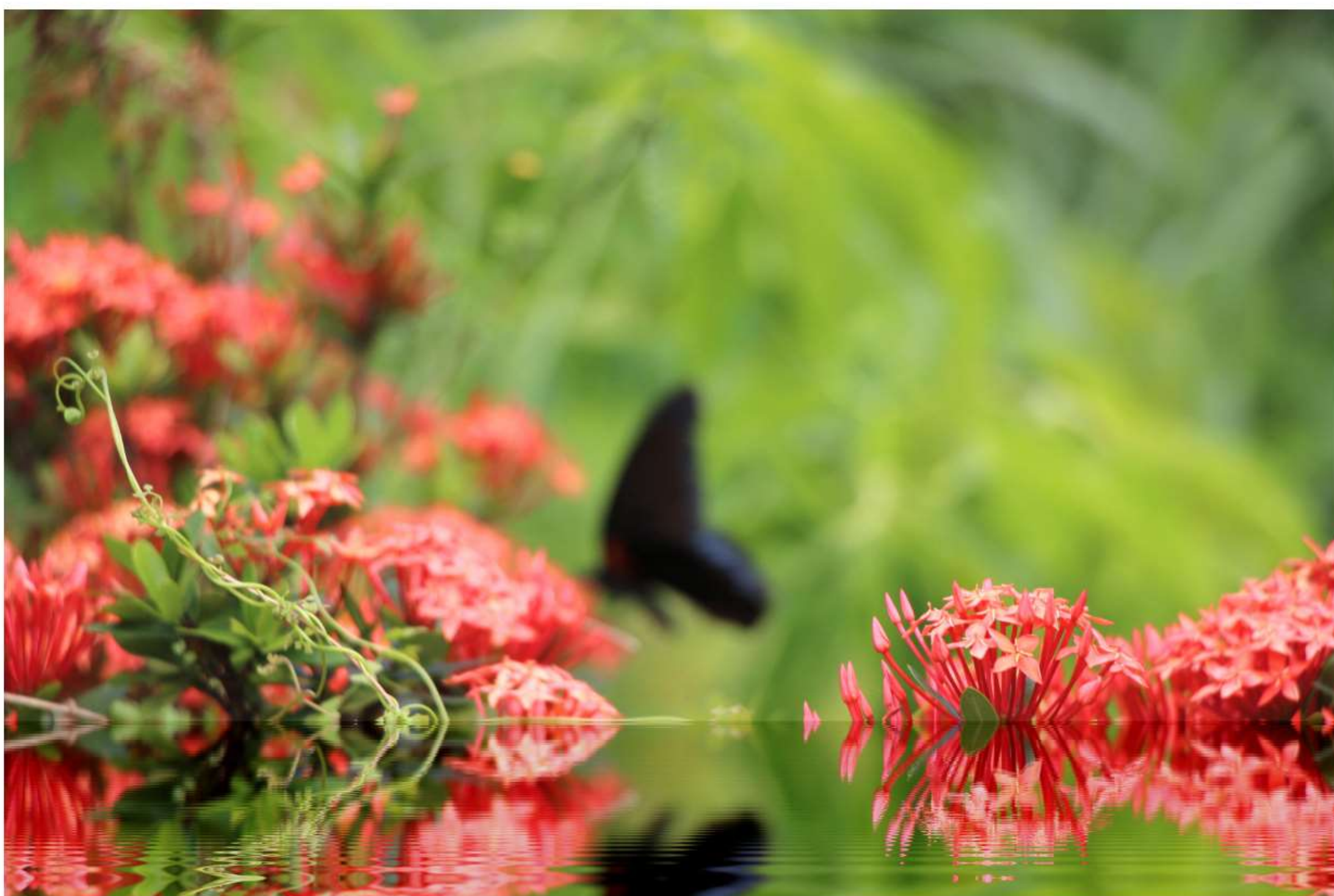
在大學校園裡，心理諮商已漸漸為大家所知、可做為協助或幫助個人解決困擾的一種資源。臨床上，如果個案來談議題是關係主題，多半會與他／她生命中的重要他人有關，有可能是家庭關係，如親子或手足；或親密關係，如約會伴侶或夫妻。心理師在面對兩位來談者的諮商晤談，與單一來談者的個別諮商晤談，所要處理的資訊量不同；除此之外，兩位來談者對於進入諮商的心理準備度，更有可能是在不同的階段狀態，因而增加諮商初期形成工作同盟的困難。

關係議題的基礎理論，經常會被提到的是依附理論，亦即個體在幼兒期透過主要照顧者給出的關注與回應，得到安全感與滿足情感連結的需求，而在此關係中安全的情感連結進而能幫助個體調節情緒，從激動中恢復平靜。將依附理論的概念用在成人，則是幫助個體擴展了對「人－我關係互動」的理解。以大學校園中常見的約會伴侶來看，在愛情關係中獲取安全感的方式，往往是透過以下三種：

1. **界限滲透**：共同興趣的界限滲透（參加同一個社團、在同一個地方打工）、重要成長歷史（成果發展、加袍加冠、畢業等）與生活瑣事的分享、社交與家庭的界限滲透、未來性對話與線索（畢業之後我們一起……）。
2. **角色共構**：成為有效的照顧者（在照顧與被照顧間感覺到彼此的依賴與自我價值）、共構符合成家期待的角色。
3. **調節努力**：調整自己對對方的情緒反應閾值、持續性回應與耐心、持續改善與不放棄。

約會伴侶尋求諮商協助，多半期望親密關係有所進展；或在關係互動中出現危機或困難，希望透過諮商予以改善。治療師無法幫伴侶決定什麼樣的互動對他們而言是好的關係，但可以協助指出伴侶兩人各自的深層情緒需求，促發深層情緒的經驗，讓兩人有安全的情感連結，以決定要如何處理他們的關係。

當今婚姻治療大師Susan Johnson博士將情緒理論與依附理論結合至伴侶治療中，從依附與演化的觀點，將敵意與攻擊重新定義為對「失去依附關係」、「避免受傷害」的害怕與防衛，因此伴侶爭吵的核心並非生活事件，而是生活事件所引發的依附恐懼，例如關係受到威脅、不被保護或不被在乎，所以「改變」是透過協助夫妻在調節情緒後，接觸自己未滿足的依附需求與深層情緒，並且看到試圖滿足需求的行為對自己、對方與關係所造成的負向影響（劉婷、洪詩婷，2019）。



在伴侶的互動中，常見一種「你追我逃」的模式

我們常見在伴侶兩人的互動中，呈現一種負向互動循環的模式（你追我逃，你追越緊、我逃越遠），有一方的情緒較激動、總是抱怨與指責（Pursuer，指責攻擊者），另一方的情緒則較壓抑、常常沉默或離開關係中的衝突（Withdrawer，逃避退縮者）。

在我的工作經驗中，曾經在諮商室裡見過一對伴侶，兩人因其中一方的精神外遇，想修復關係，因此共同決定透過諮商晤談來度過關係上的危機。晤談之初，兩人在面對關係裡所受的傷，一樣都想療傷，但卻有著不同的態度。「被外遇者」認為自己在此關係中是最大的受傷者，承受著另一半對於兩人多年感情、承諾的背叛，因此在晤談中不斷想去檢討對方的錯誤，以一種近乎「清創」的態度，一次又一次的訴說另一半的不是、自己的委屈與受傷（Pursuer，指責攻擊者）。而當外遇者在晤談中聽到另一半對他的數落、控訴，除了有著因為自己讓另一半受傷、對另一半深深的抱歉外，也同時要面對不堪的自己，因此只想「蓋上紗布」，希望傷口可以就此痊癒，兩個人可以繼續往前走（Withdrawer，逃避退縮者）。

這是一個伴侶諮商工作初期的典型例子，一樣都想療傷，也都想修復關係，不過對於怎麼開始處理彼此在關係中所受的傷，兩人有著很不一樣的立場，可以見到「清創者」、「蓋上紗布者」，對於在關係中都有未滿足的依附需求，使得兩人的安全連結受到威脅；而不安全感使得關係中的雙方更容易以負向角度解讀對方的行為，也更快速的引發依附需求未滿足的警訊，因而進入情緒失調的激動狀態（越吵越兇、越躲越遠）。

治療師在此需要做的，是從他們破壞性的語言和行為中，聽懂他們渴望被滿足的依附需求，進而幫助伴侶重新建立安全的情感連結，以改善伴侶的情緒調節能力，也才能夠促進伴侶重新建立正向的互動模式，同心協力面對生活中的挑戰和困難。

〈健康心理中心陽明校區 許伶楓諮商心理師；圖／秘書處〉

參考書目：

蘇珊·強森博士著、劉婷譯（2011）。情緒取向VS. 婚姻治療。張老師文化。

劉婷、洪詩婷（2019）。情緒取向伴侶治療的實務應用：以一方為情緒表達含蓄之伴侶個案為例。輔導與諮商學報，41，2，57-77。