

## 依附關係的勾勾纏



### (故事)

心理諮商研究所實習時，曾在大學輔導室駐站一陣子。有幾個個案與父母的關係剪不斷，理還亂，著實影響他們對戀愛對象的"趨避性"。

怎麼趨？為什麼避？這在青年男女間就像哈姆雷特的大哉問：[To be or not to be, that is the question！]而造成困難的原因絕大部分是可以追溯到與父母的依附關係。

就以瑪莉莎的故事來說好了。瑪莉莎年輕活潑又美麗，玲瓏有緻的身材會讓人目不轉睛。這樣的女孩應該是後面跟著一大群男生才是，她卻是因為男友總是離她而去才來諮商的。

瑪莉莎的男友們離去的相同理由都是：[我想要一些自己的空間與時間！]抽絲剝繭之下，方知這個美女有著與個人條件極為不相稱的不安全感。其安全感低到一進入戀愛狀態就開始"絕命連環 call"，對方要使勁宣誓效忠，絲毫不得遲疑，否則就吃不完兜著走。不僅於此，她還會像個偵探般的多方查證"口供"，必得水落石出方肯罷休。難怪大家都受不了！她還總是覺得配不上別人，周遭的人百思不得其解。

另外一個女孩雷秋，則是被男友傷透心。她的男友與瑪莉莎完全相反。雷秋極為喜歡男友，可是只要雷秋表示親暱，他馬上"退避三舍"，令女方頗為受傷。

還有一個研究生已經發印婚禮邀請函，一切準備就緒，竟然發生新郎"叛逃"，說自己還沒準備好。造成女方很大的心理傷害。

瑪莉莎"太熱"，雷秋男友"太冷"。這種成人間的依附關係與兒時親子依附關係有很深的關聯。要協助他們與他人發展出穩定且具安全感的關係要從反省親子依附關係如何影響自己開始。

### (研究報告怎麼說?)

之前提到親子依附關係可分四種，以照顧者如何給予孩子愛的回應做為分類條件。

1. 安全型依附：照護者對孩子愛的回應快速敏感且一致。不會今天高興就對孩子特別好，明天不高興就打罵。
2. 逃避型依附：缺乏愛的回應。照護者冷漠，孩子大部分的時間是靠自己。
3. 矛盾型依附：愛的回應多變不一致。孩子弄不清楚何時照護者會愛他，何時會討厭他。
4. 錯亂型依附：不但沒有一致性的愛的回應，還經常夾雜著體罰、恐慌、忽視或虐待。

孩子在與照護者的長期相處中架構出如何與他人建立關係的心理運作模式，然後在成長過程中間漸漸固定下來(內化)，成為人際關係發展的離型。離型怎麼來？怎麼運作？怎麼結束？如果沒有花點時間探索，有些人一輩子也不知道自己為什麼在親密關係中是趨？是避？是分？是合？好像變成身體內設定好的程式，會自動啟動！

成人的依附關係也可以分成四種：

1. 安全型依附：可以放心被愛也可以愛人，可以依賴他人也可以被依賴。這種人並不特別懷疑感情，害怕交往，或擔心被遺棄。
2. 淡化逃避型依附：不怎麼相信他人的感情，也許靠自己比較實在；如果感情連結變的親密會想"出逃"。
3. 焦慮矛盾型依附：既期待又怕受傷害型！老是擔心愛人不愛我，東想西想還兼疑神疑鬼，對自己是否值得被愛亦無信心。覺得自己掏心掏肺，卻總無等值回報，心中委實焦慮矛盾。
4. 恐懼逃避型依附：關係一旦轉為親密就覺得不舒服。不相信自己會有人愛，也不相信自己可以與人產生親密關係。基本上對於人我關係會感到恐懼。

其實看看這兩個表大約可以瞧出一些端倪！依附關係的確是"勾勾纏"的！

如果你小時候父母給你的愛的回應是一致的，你會有愛人與被愛的能力，看自己看別人也都是好的。

如果父母經常冷漠以對，那成人後就不容易相信他人，不相信愛，只相信自己。

如果父母時熱時冷，始終讓孩子摸不著頭緒，孩子以後容易變成一個"討愛"的人，因為過往不一致的愛會讓他焦慮的想要抓緊眼前的愛。

如果過去親子充滿負面的經驗，一旦親密的關係滋生，本能地會想逃避！也許既趨又避，自己矛盾，對方也無所適從。

我們可以將成人依附關係粗淺的歸納如下：

		愛自己的能力	
		強	弱
愛他人的能力	強	安全型依附	焦慮矛盾型依附
	弱	淡化逃避型依附	恐懼逃避型依附

瑪莉。緬因(Mary Main)博士的研究補綴了了兒時親子依附與成人依附的縫隙，使我們得以一窺其中的轉折。她於 1982 年做了一個跨世代的依附關係追蹤，分析孩子(第三代)現在的依附關係，訪談父母(第二代)得到其成人依附型態，以及與祖父母(第一代)的依附關係。到了 1995 年她繼續做當年第三代(現已長到 19 歲了)的成人依附型態分析。

驚人的是，父母的依附訪談(第二代的成人依附)與第三代呈現的親子依附雷同性很大！

然而人類的心理層面無絕對之理，因為我們不是一直留在家庭裡。我們生存的社會，小到家庭，大到學校，社區，國家，文化以致整個世界，無時無刻不影響著我們。我們在人生的任何一刻，所遇見的不同的人，閱讀的每一本書，聽到的每一句話，經歷的每一件事都可能改變我們。

親子依附關係與成人依附關係也是一樣。縱使其傳承比例很高，但仍非若 A 則 B 的數學題！綜合許多研究報告，我們幾乎可以說依附關係傳承的關聯性大約是"中度"。

那什麼是改變的重要關鍵？答案是"習得的安全依附" (earned secured attachment)！你可以不要成為原有不安全型依附的受害者。你可以從其他的互動與經驗"習得"。

瑪莉。緬因(Mary Main)博士從她的成人依附訪談(adult attachment interview)得到結論：你必須重新解讀你的依附關係！首先，你當然要刨根究底：我的過去是什麼？父母與我的關係如何？我有一個什麼樣的童年？它又如何形塑我這個人？然後試著與"過去"和解，賦予童年事件新的意義，接著大步向前走！

前面提到的瑪莉莎在心理治療期間，被引導回想童年時與母親的關係。母親可以因同一件事抱她親她，改天卻也可以因同一件事罵她打她。後來瑪莉莎逐漸了解，自己的低自信是源自於母親時熱時冷的態度。年幼的她以為一定是自己不夠好，唯有加倍討好媽媽才是正道，及至年長，便轉而討好男友。絕命連環叩只是她沒有安全感時抓住的一根稻草而已。於是瑪莉莎開始面對心中那個小小孩，試著重新看待母親與自己過往的關係。

瑪莉莎：[我其實是好孩子，是好人；過去媽媽會如此，是因為她太年輕，日子壓得她喘不過氣來。而不是我不夠好.....]。從那裏起，瑪莉莎重新省思。

(衍伸來應用！)

1. 親子依附與成人依附有很高的延續性，然而是可以改變的！
2. 當你一再的在關係中出現相同的問題時，要反思過去可能的影響。
3. 避免世襲不安全型依附型態，為人父母要有依附關係的認識。

(叮嚀)

發現了嗎？

安全型依附下長大的父母固然容易養育安全型依附的下一代；然而在不安全依附下長大的父母，若能解析自己的不安全依附，從中發掘真相，與內在小孩相遇再暖心擁抱，也能養育出安全型依附的下一代。

---

#### 文章作者介紹：廖璽瓊醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

#### 插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布