

# 親職化個體的「依賴困難」： Fairbairn的觀點

吳東彥

花蓮縣教育處學生輔導諮商中心諮商心理師

## 壹、前言

親職化(parentification)現象通常是父母親與子女的角色反轉(role reversal)，被親職化的個體承接了父母親應該扮演的角色，並且在情感上或肢體上照顧父母親與家人（黃宗堅、李佳儒、張勻銘，2010；DiCaccavo, 2006; Jones & Wells, 1996）。他們接收了父母親投射出的理想形象(projected ego ideal)並放棄自己真實的需要(Wells & Jones, 1998; Wells & Jones, 2000)，擔心若不滿足父母親的期望，則自己就會失去父母親(DiCaccavo, 2006)。儘管親職化個體被賦予這些附加的發展任務，這卻也提供他們親近父母親以及被父母親所喜愛的機會(Jones & Wells, 1996; Wells & Jones, 1999)。如此看來，確保自己能持續與父母維持關係似乎為這些行為模式下的基本訴求。此外，在臨床經驗中也常見親職化個體被形塑出「強迫性照顧行為」(compulsive care giving)(DiCaccavo, 2006; Wells & Jones, 1999; West & Keller, 1991)。他們認為自己必須為他人付出，但在自己有需要時卻不願意求助（吳嘉瑜、張盛堂，2004；黃宗堅等，2010；West & Keller, 1991），

他們對自己的依賴需求感到矛盾與不安(Wells & Jones, 1998)。儘管有需要，他們也不依賴別人（張進上、郭志通，2005），此行為模式即為筆者所稱之「依賴困難」現象。

Fairbairn為客體關係理論(object relations theory)中的重要學者。客體關係理論的發展奠基於Freud的精神分析理論。傳統的精神分析理論著重的是個體內在的驅力與本能的滿足；客體關係理論則轉而重視個體早年與重要他人的關係（林秀慧、林明雄譯，2001；Clair & Wigren, 2004），兩者以此作為分野。Fairbairn認為每個人皆有尋求客體(object seeking)的傾向，且與生具有與他人連結的驅力(drive)，而不單只是尋求慾力的滿足而已(Fairbairn, 1941; Fairbairn, 1944)，此觀點是Fairbairn的理論核心。因此，一個孩子最大的需求便是要確認自己是否被父母親全然地喜愛(Fairbairn, 1941)。根據此概念，Fairbairn認為一個人生存的最基本焦慮便是分離焦慮以及對於喪失重要他人的恐懼。為能獲得重要他人對自己的關注並維持雙方的穩定關係，個體便可能犧牲自己的需求與真實性以迎合他人（陳登義譯，2006）。

---

通訊作者：吳東彥 電子郵件：burg4641@gmail.com

從這些角度看來，親職化個體的種種行為表現與Fairbairn對人性的描述有些不謀而合之處，例如他們以自己的付出或是犧牲自己的真實性來換取別人的關注與喜愛，但是在這種趨近他人的需求之下，他們卻又有依賴困難的現象產生，此為其矛盾之處。據此，筆者於本文中試圖以Fairbairn的理論內涵解讀親職化個體的依賴困難現象，俾利實務工作者概念化親職化個體的內在心理動力，並提供適切的協助。

## 貳、親職化個體的「依賴困難」

親職化現象的形成源自於父母親期望孩子能夠滿足自己幼年或過往未滿足的需求與願望，甚至投射「理想化的自我形象」到孩子身上（黃宗堅等，2010）。親職化行為的背後動力便隱含了孩子內化了父母親不符合現實的期待，並且表現出父母親期望的作為，也因此，這些個體自我概念發展也將有很大的侷限(Wells & Jones, 2000)。這類的孩子「通常會在情感上投入親職化的角色，並根據父母親所投射的理想自我來發展自我認同的方向。」(Wells & Jones, 2000, p.20)久而久之，他們認為自己的需求是不重要的(DiCaccavo, 2006)，也由於長期扮演父母親的「理想」，他們漸漸地發展出對自己的「錯誤」認知，認為自己是極具特殊性的、偉大與全能的(Wells & Jones, 2000)。

另一方面，當父母親之間處於衝突情境中，也可能會引進孩子的介入以使關係趨於平和(Bowen, 1976; Minuchin, 1974)，這便是所謂的「三角關係」

(triangulation)(Bowen, 1976)。一旦子女們進入這個關係後，也隱含著他們脫離了「子女」的角色並進入「父母親」的位置。這種家庭結構催化了孩子的早熟，並形塑出子女們的「親職化」角色。

當子女承擔父母親原本所應發揮的功能與角色時，他們將不再單純只是「子女」而已。他們提供給家人相當多的情感撫慰與支持，他們可能扮演父母親的角色照顧家人。雖此行為可彌補父母親的失功能，卻忽略了孩子本身的發展需求。在長期承擔父母情緒與勞務需求之下，他們雖可養成照顧他人的能力，不過卻也漸漸地失去真實的自我，並且過度以他人為主、過度在意他人看法，並不斷地試圖滿足他人的期待（黃宗堅等，2010），此為他們所必須付出的代價。日復一日，他們從家庭經驗中學習到，惟有照顧父母親的需要或是滿足父母親的期待才能與他們建立依附關係(West & Keller, 1991)，如此一來，他們也會將這個觀念複製到自己的人際經驗中。儘管他們與人互動時常扮演照顧者的角色（黃宗堅等，2010），但當他們心中需要別人的支持與協助時，卻常不曉得如何開口求助（吳嘉瑜，2005；吳嘉瑜、張盛堂，2004）。

簡單的說，親職化個體學會了「以付出換得他人的肯定與喜愛」，長此以往，他們習以成為他人依賴的對象，在關係的互動上也通常只「給」不「取」（黃宗堅等，2010），再加上家庭經驗的塑造，促使他們難以依賴他人，難以向他人尋求協助（吳嘉瑜，2005；吳嘉瑜、張盛堂，2004）。這容易使得與他

們互動的人感覺自己是不被需要的。如黃宗堅等所述：

（親職化個體）有需求或是困境時，通常不太尋求別人的幫助。如此一來，不僅讓自己背負很大的壓力，同時在人際互動中，也讓對方覺得不被需要、不知道能為她做些什麼或無法靠近的感受出現。（黃宗堅等，2010，p.93）

從中可見人際關係中的惡性循環，親職化個體表現出自己不需要依賴他人的樣子，並隨時提供他人協助；他人則在不曉得可以如何提供協助的狀況下而無法伸出援手。在此循環中，他們只能持續地依靠自己，依賴他人的需求則始終無法找到出口。

### 參、Fairbairn的理論內涵

從現實的角度來看，父母親所提供的環境並無法完美地滿足孩子的需求，即便再好的父母也會偶而令人感到挫折。但是嬰兒並無法改變外在環境所帶來的挫折，所以他們只好轉而改變自己（伍育英，2011），其中一個主要的方法便是透過分裂(splitting)的內在機制來處理這個狀況，即嬰兒將外在客體區分為「好」與「壞」兩者，與客體相處時的好經驗被留在意識層面，壞的部份則被潛抑到潛意識當中(Fairbairn, 1944)。相同的，自我的狀態也隨之分裂成幾個不同的部份，並與外在客體的不同部份相連結，如圖一所示（綜合修改自陳登義譯，2006；Fairbairn, 1944）：

#### (一)意識層面：中心自我(central ego)與理想客體(ideal object)

理想客體指的是能夠滿足孩童需求的外在客體的部份。與其相處時，我們所感受到的是好的與滿足的經驗(Fairbairn, 1944)。例如孩童感到飢餓時，父母親給予適時適量的餵食；在孩童哭泣時，父母親給予溫暖的撫慰等。在好經驗的包覆下，孩童對當下的自我感到滿意與滿足，此時，這個自我的狀態被稱為「中心自我」(central ego)（林秀慧、林明雄譯，2001；陳登義譯，2006）。然而，在照養孩子的過程中，父母親必定會礙於現實考量而無法給予孩子完美的照顧，例如在孩子飢餓時，父母並無法每次都立即給予餵養。此時，孩童的知覺中便產生了不好的經驗。這些不好的經驗因為尚未能夠被孩子接受與處理，於是他們會以「分裂」的方式將好經驗留在意識層面，不好的經驗則潛抑到潛意識中。這些帶來壞經驗的客體以及自我的狀態也開始有所發展，詳述如後。

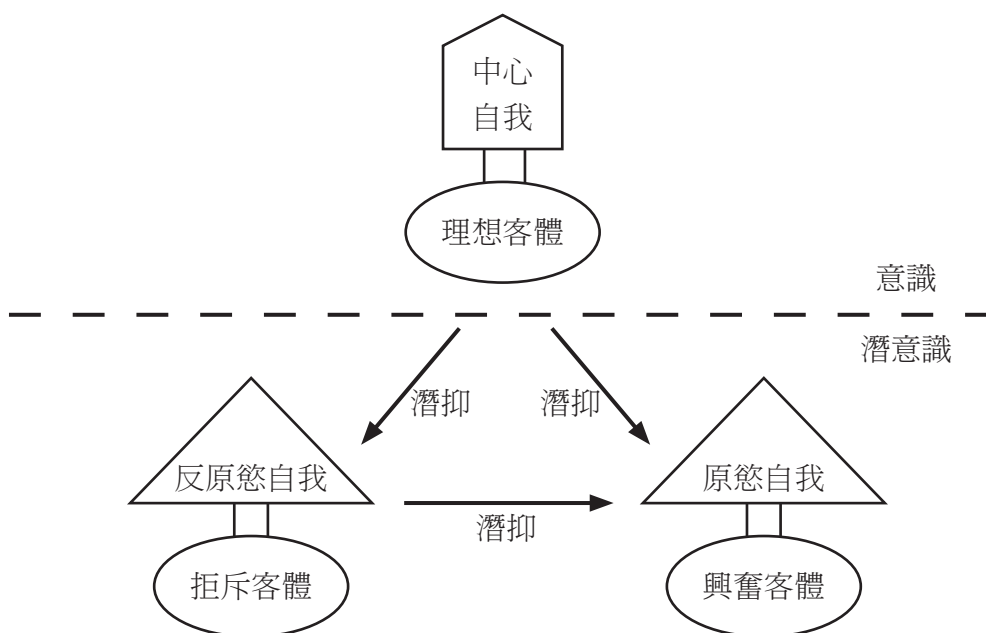
#### (二)潛意識層面

##### 1.原慾自我(libidinal ego)與興奮客體(exciting object)

不能滿足孩童需求的客體的部分又將被分裂為兩個部份，其中之一為興奮客體。「興奮客體」不斷地誘使孩童與自己產生互動，但他們卻又不能夠滿足孩童的需求。此時孩童感受到的是想要依賴客體的強烈渴求，但這些渴求卻都無法獲得滿足的回應，這讓孩童感到挫敗與空虛，此時這個自我狀態即為「原慾自我」（林秀慧、林明雄譯，2001；

陳登義譯，2006）。例如，當我們向父母親索求情感上的支持時，父母親對我們釋出善意讓我們抱有一絲希望，但是他們卻又因為某些原因而無法滿足我們

的需要。在這個狀況中，我們容易感到空虛與挫折，但卻又無法放棄對父母親的期待。這個父母親與自我的面向便分別為原慾自我與興奮客體



圖一：分裂心智狀態圖

## 2. 反原慾自我(antilibidinal ego)與拒斥客體(rejecting object)

第三個內在客體結構組合為「拒斥客體」與「反原慾自我」。拒斥客體指的是外在客體非但不滿足孩童的需求，並且對孩童的需求報持責備的態度，此時孩童通常感到自己不被喜愛，並對客體的此面向感到憤怒。這個自我的面向稱為「反原慾自我」（林秀慧、林明雄譯，2001；陳登義譯，2006），反原慾自我會認同拒斥客體，並且鄙視自己的需要（白美正譯，2011）。例如：當我們想要依賴父母親的需求時，父母親卻漠視與反對我們的需要，認為我們必須獨立自主。此時這個斥責我們的父母的

部分便為拒斥客體；當我們認同了拒斥客體並反駁自己有依賴父母親的需求時，這個自我的面向便為反原慾自我。

如圖，此三種自我與客體的組合並非單獨存在。如前述，起初孩童所經驗到的客體的好的面向被留存在意識層面（虛線以上），壞的以及難以忍受的客體面向則被潛抑至潛意識當中（虛線以下），也就是「原慾自我——興奮客體」與「反原慾自我——拒斥客體」兩個組型。此為第一階段的潛抑作用。在潛意識中，由於反原慾自我認同了拒斥客體，所以它在對拒斥客體感到憤怒的同時，也會鄙視自己的需要以及對客體的渴求（白美正譯，2011），這引發了

第二次的潛抑——「續發性潛抑」，即「反原慾自我——拒斥客體」會進一步拒斥與責備「原慾自我——興奮客體」在潛意識中的需求（陳登義譯，2006）。

## 肆、以Fairbairn的理論理解親職化者的依賴困難現象

### (一)尋求客體的驅力

與Freud不同的是，Fairbairn(1944)認為人重視自己與客體的關係。不管父母親的養育方式帶給孩童的是好或壞的經驗，孩子都有想要與父母親產生連結的慾望（白美正譯，2011）。當父母親期望孩子扮演一個可供自己依賴的角色或是接受自己的理想自我的投射時，儘管這種經驗有所不悅與痛苦，子女仍會為了與父母親有所連結而維持這種關係型態。他們擔心一旦自己的表現不如父母親所期待時，父母親就不喜歡自己了。由於擔心失去他們的愛，子女壓抑了自己的需要並順從父母親。這種與父母親維持關係的方式會被孩童所內化，並類化到與他人的關係之中（白美正譯，2011）。

當親職化個體習慣在父母親面前表現出「照顧者」的形象時，他們在與人的互動中也容易以「照顧者」自居，並以「付出」來換取他人對自己的關愛。久而久之，他們將自己的價值建立在這個角色上。如Fairbairn在其理論中所述：

沒有人能感受到某種永無止盡的被愛和

被重視的確定感，只是因為他們是他們：我們有時因為我們的付出、我們的外觀或才能天賦，作為其他人希望的延伸，或作為一種展示他們重要性的方式，而感覺受到重視。（陳登義譯，2006，p.79）

由於親職化個體在家中習以用「照顧者」的姿態換得父母親對自己的喜愛與重視，他們擔心自己一旦屏棄「照顧者」的功能時，他人是否仍會喜愛與重視自己，並擔心自己一旦不繼續付出並選擇依賴他人時，他人將離自己而去（DiCaccavo, 2006）。

### (二)「分裂」機制：「wonderful me」vs.「devaluated other」

一般來說，當父母親的親職功能不彰而賦予子女親職化的角色時，子女會對父母親感到憤怒。對年幼的孩童來說，直接對父母親表達憤怒是危險的，為能應對這個狀況，「分裂」機制將被啟動，自體與客體的意象將被區分為「全好」與「全壞」兩個部份，如此一來能使自己不會感到混亂與威脅（林秀慧、林明雄譯，2001；Clair & Wigren, 2004）。此時親職化個體可能將全好的經驗投射到自體的意象上，而認定環境為一個「全壞」的環境（Wells & Jones, 1998；Wells & Jones, 1999）。如此一來並不難理解何以親職化個體有時會擁有一個「誇大自我」（grandiose self）的意象並表現出全能感，並且貶低外在環境。此時他們與外在客體或是環境的關係為「『全好』的自我」（wonderful me）與「『壞』的他人」（devaluated other）

(Wells & Jones, 1999)。當他們自認為一個全能者，他們便並不認為自己需要仰賴「無能」的他人的協助，所以他們與人的互動中並不會產生依賴的需求。

### (三)分裂心智狀態

從圖一來看，當子女被親職化時，父母親盼望子女扮演一個照顧者，子女本身的需求則不被看見。當子女能夠扮演照顧者的角色並滿足父母親的需要時，父母親會給予「好」的回應，這些回應容易讓子女感受到自己被父母親所重視。這對子女們來說是一種「好」的感覺，而這種互動形態將被留在意識層面並形塑出「中心自我與理想客體」的組型。被親職化的子女將與父母親維持此種互動型態以獲得父母親的關注與自身的價值感。然而，當子女們向父母親表現出依賴的需要時，便可能不是這麼一回事了。在親職化的家庭中，由於父母親常有自己未被處理完成的幼年經驗與需要，所以他們容易將這些需要投射到孩子身上，以至於他們可能無法滿足孩子的依賴需求。當子女們呈現出自己的依賴需求卻無法得到好的回應，甚至受到父母親的反駁與漠視時，這些「壞」的經驗便可能被潛抑至潛意識層面，並形成另外兩個自體與客體的互動組型。如此一來，親職化個體便更難以認清與看見自己有依賴他人的需要。

一旦親職化個體承認自己有依賴他人的需要時，他們當下的狀態將被移置到「原慾自我」之中，並且再一次地經驗到自己過往與「興奮客體」間的互動關係，這可能引發他們憶起過往想依賴他人而又無法達到目的的痛苦，並被勾

引起對興奮客體的失落與失望。這是一種相當難忍的經驗。於此同時，一旦他們察覺到有依賴他人的需求時，他們也將再次受到反原慾自我的斥責，並且批判自己的依賴需求，這也難怪親職化的個體總是對自己的需求抱有羞恥感(Jones & Wells, 1996)。這是一種雙重的痛苦經驗。從這個思考的角度也可理解何以親職化個體難以接受並面對自己的依賴需求，這些都是源自於過往與父母親的互動經驗中所形塑而出的，也是為了與他人產生連結而避免自己被遺棄的恐懼。

## 伍、小結

本文試圖以Fairbairn的理論觀點理解親職化個體的「依賴困難」現象，期望能夠協助實務工作者增進對此類案主的理解。在實務經驗中常能發現案主難以放棄這種與人為維繫關係的形式，此乃由於案主對於改變的恐懼，他們擔心一旦自己不再為他人持續付出後，他人是否仍會喜愛自己，甚至離開自己，這是因為：

改變最大的阻抗，在於病人如何對其內在客體忠誠。我們持續承受那內在世界中不太令人滿意的關係，導致我們以同樣的方式去看待外在世界。……。如果我們開啟我們的封閉系統，我們就會要面對一個突然的害怕，害怕在那早期創傷的死而復生中，掉進一個空虛、失去定向感或充滿羞辱的旋轉真空中。(陳登義譯，2006，p.99)

治療者要如何能夠在案主的阻抗中

持續地等待與陪伴，並給予案主一段夠好的關係，直到案主真的相信自己可以與他人發展出一種健康的連結方式後，是這個治療階段中最重要的過程與矯正性的經驗。

另一個對於改變的恐懼則在於，當孩子持續維持早年與父母親維繫關係的型態時，他們才能藉此感受到自己仍與父母親有所連結（白美正譯，2011）。如白美正所述：

（對案主來說）只有經由痛苦的心靈狀態和自我挫敗的行為模式，病人才感覺到與真實世界和內在世界中的他人有所連結，他相信放棄這些痛苦的狀態與就有的模式會導致完全的孤立、被拋棄和毀滅，所以他們擔心一旦他們有害怕的終究是與父母親關係的斷裂。（白美正譯，2011，P.190）

看來這些案主在家庭經驗中所接收到的是一種「有條件的愛」，只有當他們能夠為父母親或家人付出時，他們才得以存在並受到重視，所以他們相當難以體認到他們之所以被喜愛只是因為他們本身的存在價值，他們也認為自己必定要有所付出與犧牲才能換來他人的關注。儘管這個過程相當痛苦或不悅，他們仍持續以此方式與人維繫關係。但筆者相信，若治療者扮演一個好客體並提供案主安全感，讓他們先能體會到：儘管自己不付出或是犧牲自己的需要時，治療者仍不會遺棄自己，如此一來才能夠漸漸地協助案主釋放與內在壞客體的連結(Fairbairn, 1943)，並將這樣的關係類化到外在的人際關係，活出他們原初

的自我形態。

## 參考文獻

- 白美正譯（2011）。**超越佛洛伊德：精神分析的歷史**。台北：心靈工坊。S. A. Mitchell & M. J. Black, *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*.
- 伍育英（2011）。費爾本的客體關係理論在心理治療上的意義與運用（上）。**諮商與輔導**，**305**，2-6。
- 吳嘉瑜（2005）。倒轉的親子位置——「親職化」兒童之相關文獻探討。**輔導季刊**，**41(1)**，21-28。
- 吳嘉瑜、張盛堂（2004）。叫「好孩子」太沉重？！幼年具親職化經驗之性罪犯的人際特色及處遇。**中華團體心理治療**，**10(2)**，19-27。
- 林秀慧、林明雄譯（2001）。**客體關係治療——關係的運用**。台北：心理出版社。S. Cashdan (1988). *Object relations therapy: Using the relationship*.
- 陳登義譯（2006）。**客體關係入門——基本理論與應用**。台北：五南出版社。L. Gomez (1997). *An introduction to object relations*.
- 張進上、郭志通（2005）。客體關係治療在父母化個案之應用。**輔導季刊** **41**，29-37。
- 黃宗堅、李佳儒、張勻銘（2010）。代間關係中親職化經驗之發展與自我轉化：以成年初期女性為例。**本土心理學研究**，**33**，59-106。
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In M. Bowen (Ed.), *Family therapy in clinical practice* (pp.337-387). New York: Jason Aronson.
- Clair, M. St., & Wigren, J. (2004). *Object relations and self psychology: An introduction*. Canada: Brooks/Cole.
- DiCaccavo, A. (2006). Working with parentification: Implications for clients and counseling psychologists. *Psychology and Psychotherapy*, **79**, 469-478.
- Fairbairn, W. R. D. (1941). A revised psychopathology of the psychoses and

- psychoneurosis. In D. E. Scharff & E. Fairbairn (Eds.), *Psychoanalytic studies of the personality*. London: Routledge.
- Fairbairn, W. R. D. (1944). Endopsychic structure considered in terms of object-relationships. In D. E. Scharff & E. Fairbairn (Eds.), *Psychoanalytic studies of the personality*. London: Routledge.
- Jones, R. A., & Wells, M. (1996). An empirical study of parentification and personality. *The American Journal of Family Therapy, 24*(2), 145-152.
- Minuchin, S. (1981). *Family therapy techniques*. USA: Harvard College.
- Wells, M., & Jones, R. (1998). Parentification, splitting, and dissociation: Preliminary findings. *The American Journal of Family Therapy, 26*, 331-339.
- Wells, M., & Jones, R. (1999). Object relations therapy for individuals with narcissistic and masochistic parentification styles. In N. D. Chase, *Theory, research and treatment of parentification*. USA: Sage.
- Wells, M. & Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame proneness. *The American Journal of Family Therapy, 28*, 19-27.
- West, M. L., & Keller, A. E. R. (1991). Parentification of the child: A case study of Bowlby's compulsive care-giving attachment pattern. *American Journal of Psychotherapy, 45*(3), 425-431.