

# 以情緒取向伴侶治療探究外遇與依附關係創傷之修復歷程：依附創傷處遇模式之理念與應用

## The Healing Process of Affairs and Attachment Injuries In Emotionally Focused Marital Therapy: The Rationale and Application of Attachment Injury Repair Model (AIRM)

杜翊萌<sup>1</sup>、藍菊梅<sup>2</sup>  
Hsu-Meng Tu<sup>1</sup>, Chu-Mei Lan<sup>2</sup>

### 摘要

外遇如同一把鋒利的刀在婚姻中劃出一道深邃傷口，外遇更是多數伴侶求助的緣由。然而，外遇的背景及依附關係，成為外遇是否使伴侶產生依附創傷的指標。本文從實務經驗觀察，求助伴侶諮商之當事人有七成以上是針對伴侶外遇而來，其中近九成諮商目標希望透過伴侶諮商重建親密關係。當伴侶的依附關係因外遇事件導致依附創傷，使雙方難以在互動中找到修復關係之方法，不同依附類型的情緒調節及內在運作模式影響其溝通模式，導致關係連結有困難。本文透過文獻回顧及筆者之實務經驗，首先彙整各個依附類型的重要概念，探討依附類型如何影響溝通模式，再論述逃避退縮外遇者及焦慮矛盾的被外遇者，探究情緒取向伴侶治療下伴侶依附創傷的修復歷程，以期提供適切方向提升日後輔導諮商人員協助伴侶治療的品質。

**關鍵詞：**依附關係、外遇、依附創傷、情緒取向伴侶諮商

### 壹、前言

外遇發生前，伴侶間的互動模式通常已出現負向循環，此循環的增加使伴侶的依附需求及情感連結逐漸困難被滿足。情緒取向伴侶治療（Emotionally Focused Therapy；EFT）理論認為：互動模式會持續且雙向的影響伴侶關係，伴侶在互動過程中為了滿足依附需求而產

生對彼此的依附行為，在長時間無法得到對方的親近與回應時，依附行為變得更加明顯而影響其互動模式。依附需求意指個體相信依附對象在自己需要或經歷痛苦時可以給予支持，並得到接納、同理、被愛、安撫等依附需求（劉婷，2016）。

孫頌賢（2006）提到依附理論為人類天生具有尋求與他人接近的驅力（The tendency to seek proximity）。筆者認為當

<sup>1</sup>淡江大學教育心理與諮商研究所 研究生

<sup>2</sup>長榮大學健康心理學系 助理教授

通訊作者：杜翊萌，（251）新北市淡水區英專路151號教育學院ED104室，E-mail：snoopy79725@gms.tku.edu.tw



伴侶無法提供對方依附需求及情感連結時，對方可能重新尋找可連結的對象，包含孩子、家人或工作，而第三者也可能成為依附對象之一。因此，外遇並非打破伴侶依附關係之原因，而是彼此依附關係破裂的結果。外遇事件曝光後伴侶容易陷入外遇事件所帶來的衝擊及傷害，困難看見彼此的互動模式及內在狀態，更容易忽視外遇事件曝光前就已存在的問題。伴侶因外遇事件尋求情緒取向伴侶治療協助時，透過治療師協助伴侶減少負向互動循環並重新建立情感連結，重新探討如何解決過去伴侶關係中潛在問題。Makinen和Johnson（2006）研究結果顯示，情緒取向伴侶治療可幫助54%有依附關係創傷之伴侶，有效減緩伴侶外遇後所帶來的創傷且治療具有持續性。EFT屬人本經驗學派治療理論，治療歷程約八到二十次晤談，適合想重建親密關係卻陷入負向循環的伴侶，其治療成功的先決條件是治療師和伴侶所建立之正向聯盟（Johnson, 2004/2011）。故本文將聚焦在EFT的理論基礎，依附理論、外遇與依附創傷，及修復歷程。

情緒取向伴侶治療學派為綜合經驗取向及系統觀點的理論，EFT認為伴侶會產生衝突的原因為依附需求未被對方滿足，而產生負面情緒將對方訊息詮釋成惡性意義，最後建構出負向的互動循環。EFT的治療目標，是透過重整情緒經驗，將此經驗帶入互動行為中，以緩解伴侶的負向循環（Johnson & Whiffen, 1999）。讓伴侶有正向的情緒經驗及互動模式，是緩減負向循環的重要一環，透過互動模式改變使伴侶能重獲關係中的安全感，能促進伴侶溝通且願意共同承擔責任。EFT治療以依附關係為出發點探討依附風格對關係的影響，Zimmermann、Maier、Winter和Grossmann（2001）提出不同依附風格之

個體，習慣採用的情緒調節策略會有所不同，伴侶依附類型的差異使雙方表達情緒之方式有所不同，造成溝通產生落差。EFT的哲學觀需從依附觀點去瞭解愛（Johnson, 2004/2011），以下依不同依附類型情緒調節與溝通模式及其內在運作陳述。

## 貳、情緒取向伴侶治療

### 一、依附類型概述

EFT相信依附是人類與生俱來的驅動力，目的是與重要他人的連結，且終其一生都會受到依附類型影響（Johnson, 2004/2011）。依附類型決定我們如何調節情緒，影響在愛情關係中抱持何種期待，及如何為伴侶行為賦予意義，甚至成為互動模式的參照樣本（Johnson, 2013）。劉婷（2016）提到EFT理論將依附類型以光譜方式呈現，光譜兩極分別為焦慮矛盾型以及逃避退縮型，中間則為安全依附型。以下說明各依附類型之情緒調節與溝通模式關聯性：

#### （一）安全依附型

安全依附者願意主動尋求協助並向他人坦露負向情緒，並使用良好的情緒調節策略，以幫助自身維持健康的心理狀態（王櫻芬，2012）。安全依附型者較能調節激動情緒，且能將情緒保持在自身可承受的範圍內，此類型者在行為表達及內在的感受較一致，也較能感受與表達出深層情緒，面對衝突時會將焦點放在當下衝突事件，並以適當且建設性的方式回應。如：伴侶遺忘與自己的約定，安全依附者可能的回應為：「對於你忘記我們之間的約定我感到非常生氣，我對這個約定無法達成也感到失落，但你會忘記我們之間的約定，一定



有原因，你願意談談嗎？」

## （二）不安全依附型

不安全依附共分為三種類型：

### 1. 焦慮矛盾型

EFT理論稱焦慮矛盾型為追趕者（Pursuer）。孫頌賢（2014），指出在與特定對象的互動關係中，因害怕失去關係，而感到對關係分離的焦慮感，並且常常處於擔心會被拋棄的感受當中，尤其當遇到有壓力情境時（害怕與不確定感），更容易激發此焦慮的感受與經驗。此外，焦慮矛盾型的情緒敏銳度較高，也較容易與過去的負面經驗連結，而導致負面情緒。焦慮矛盾者對伴侶的承諾缺乏信心，容易以負面角度解讀伴侶的言行，常憂慮被遺棄而想要控制對方（Johnson, 2013）。焦慮矛盾者在缺乏安全感時會以嘮叨、批判或糾纏等方式，希望獲得回應或拉近距離，其內在感受是害怕被拒絕或遺棄，更擔心因缺乏情感連結而受傷。焦慮矛盾者面對衝突時較易進入激動的情緒狀態，導致困難在衝突中呈現適當溝通模式。例如：伴侶遺忘與自己的約定，焦慮矛盾型依附者可能的回應為：「你每次都忘了我們說好的事情，你不在乎我也不在乎這段關係，你根本就不愛我。」

### 2. 逃避退縮型

EFT理論稱逃避退縮型為逃離者（withdrawer），相對於焦慮矛盾型，筆者彙整出，此類型者面對衝突時呈現低焦慮且高逃避狀態，經歷衝突或壓力事件時會以封閉自己情緒及感受的方式進行情緒調節，其表面雖呈現冷靜或不在乎，但內在的情緒感受可能為生氣、受傷等。逃避退縮者可能將心思專注於特定任務上，很節制、限制或避免與伴侶接觸，意圖減少關係衝突和不被伴侶接受的可能，且逃避自己，認為自己是不

值得被愛的（Johnson, 2004/2011）。筆者認為，逃避退縮者在衝突時冷靜或沈默的溝通模式常讓人誤解成不在意或沒有感覺，因此也容易使伴侶認為自己的感受不被在乎或被忽略。例如：伴侶遺忘與自己的約定，逃避退縮者可能的回應為：「我不想談今天這件事了，反正事情已經過了，沒關係。」

### 3. 混亂依附型

混亂型（disorganized）依附約佔15-20%，可能源自於對主要照顧者的害怕經驗，包括：虐待、分離或失落，均可能導致幼童對於主要照顧者展現出混亂、矛盾的行為（黃冠豪，2013）。此類型在其發展過程中未發展出一致且有效的依附策略，其依附對象同時也可能是其害怕之對象，推論可能與遭受到主要照顧者之虐待有關，而這類個案對於他人感受與想法的辨識與體認也有困難（黃冠豪，2013）。因此類型者可能在早期經驗中受到關係中他人的負面對待，導致較難與人建立穩定長久的依附關係，且容易用負面的認知思考，將他人的訊息詮釋為負面意涵，而難以相信關係中對方的付出是真誠一致的。

## 二、依附類型與內在運作模式

Bowlby（1980）指出，親子互動過程中的被照顧及拒絕經驗，發展出對自我、他人及環境的認定，並轉換為內在運作模式影響幼兒未來與他人互動狀態。由於內在運作模式建立在生命初期，隨著個體的生命持續流動前進，當面對不同的環境或親密關係時，內在運作模式會影響其對自我及他人的價值判斷。而不同的依附類型，所形塑的內在運作模式不同，因此在關係中的表現也產生差異。

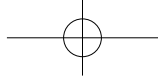


表1

依附類型與其內在運作模式（引自Hazan &amp; Shaver, 1987）

依附類型／ 內在運作	對自己的信念	對他人的信念	親密需求
安全依附	1.有價值 2.重要且值得被愛	安全且可以信賴	1.對關係抱持樂觀 2.願意學習愛的意義及表現
焦慮矛盾依附	1.沒有價值 2.不完整的 3.不重要且不值得被愛	1.無法接納且不喜歡自己 2.他人是不可信任的	有親密需求，但害怕被拒絕
逃避退縮依附	同焦慮矛盾型		1.不需要親密 2.獨自一人較快樂 3.親密關係太麻煩
混亂依附	沒有固定的內在運作模式		尋求親密關係但避免親近

表一說明依附類型與內在運作模式之比較。

### （一）安全依附型之內在運作模式

安全依附型者傾向於相信自己是具有價值、完整、重要且值得被愛的，安全依附者可以滿足於他人給予的支持；對他人的看法，則是相信尋求他人協助時，不會被拒絕（Collins & Feeney, 2004）。Johnson（2013）指出，安全依附者會在需要的時候尋求親密，也相信多數時候能得到安慰與照顧，在關係中感到自在，不會過度擔憂被背叛或遺棄。

### （二）焦慮矛盾型之內在運作模式

焦慮矛盾型的內在運作模式為，認為自己是沒有價值且不值得被愛。Johnson（2013）指出，焦慮矛盾型易理想化別人，但懷疑自己的價值及是否能成為伴侶，而偏執的尋求認可與保證，以相信自己確實有可愛之處，不會被排斥。焦慮矛盾者在關係中常試圖尋求被愛的保證，常透過嘮叨或指責等方式喚起伴侶注意（Johnson, 2013）。筆者認為此類型者相信自己需要親密關係但卻害怕被拒絕，因此在親密關係中常陷入矛

盾。

### （三）逃避退縮型之內在運作模式

逃避退縮型對於自己及他人的看法與焦慮矛盾型相似，差別在於對親密關係的需要，逃避退縮型認為人有獨立生存的能力，不需要甚至不能向他人求助。Collins及Feeney（2000）研究指出，逃避退縮者在遇到壓力事件時，向伴侶或配偶尋求社會支持的情形仍然較少。

### （四）混亂依附型之內在運作模式

混亂依附型沒有一個固定的內在運作模式，可能原因為童年時期受重要他人虐待造成（劉婷，2016）。依附對象就是想尋求安慰的對象，同時也是曾經造成傷害或讓人害怕的對象（Johnson, 2004/2011）。

## 參、伴侶外遇與依附創傷

外遇是個體與伴侶之外的第三者發展出感情或性關係，違背過去對伴侶的誓言或宗教承諾，對兩人過去所同意的協議毀約，造成關係嚴重破壞或結束（王韋琇，2015）。多數伴侶外遇前互動模式已出現負向循環，導致依附需求



無法被滿足而感到孤獨與失落。尋求和維持與重要他人的接觸，是人類與生俱來、首要的驅動方式（Johnson, 2004／2011）。筆者認為依附需求無法被滿足時，個體會重新尋找可依附的對象，如：工作、孩子、家人或第三者，當依附連結的對象成了第三者，外遇也就此產生。

## 一、何謂依附創傷

依附創傷的定義為個體在需要伴侶的關鍵時刻，遭其拋棄或背叛，破壞伴侶間的親密與信任（Johnson & Whiffen, 1999）。依附創傷（Attachment Injuries）是指個體現在所處的依附關係中產生斷裂，依附創傷的嚴重程度在於受創的一方是否引起強烈失落反應，且受創者認為創傷的程度，會顯著影響後續伴侶關係發展（Naaman, Pappas, Makinen, Zuccarini, & Johnson, 2005）。然而，外遇事件是否引發依附創傷需視外遇背景和依附的意義為準則，依附型態越不安全者越容易造成依附創傷。外遇事件的曝光，伴侶間的信任感及親密感會嚴重受到衝擊，更牽連伴侶互動位置底下的內在運作模式。

EFT理論認為互動位置是影響伴侶塑造負向循環的關鍵。多數伴侶互動位置是追趕者跟退縮者的搭配，前者對伴侶常是憤怒與批評，且對關係緊抓不放；後者面對追趕者的批評會以「維持和平」姿態來自我保護（王韋琇，2015）。拋棄和背叛往往會對親密關係造成無法彌補的傷害，許多進入治療的伴侶不只遭遇一般困擾，也都想要終結這類事件，並期待恢復失去的親密感及信任（江孟蓉，丁凡譯2015／2002）。

## 二、外遇與依附創傷的表現

筆者認為當外遇引發伴侶依附創傷時，被外遇者會視對方為不可信任，且阻礙彼此關係修復及重建者，被外遇者強烈的情緒持續影響互動模式，並加深外遇方的退縮或逃避行為。EFT治療過程中，可從當事人對自我的想法，及對依附對象行為的解讀，評估是否有依附創傷，實務工作中心理師可從伴侶互動中評估重要訊息；如受傷伴侶是否有：

- （1）將事件視為遭到背叛或拋棄；
- （2）受傷伴侶表達傷痛時，會解讀引起事端的伴侶在否認、貶低或不在乎自己；
- （3）受傷伴侶不斷的用創傷經驗來檢視對方是否可靠（王韋琇，2015）。

外遇伴侶治療中，需評估外遇前後是否存在依附創傷導致伴侶關係惡化，因依附創傷會影響治療過程中伴侶的互動及內在探索之歷程。EFT治療透過理解依附創傷對伴侶造成的影響及心情，除了協助探索受傷一方的內在感受並與傷痛接觸，也在治療中讓引發傷害的一方有機會承認，或瞭解傷害所帶來的意義（劉婷，2016）。

## 肆、伴侶外遇之依附創傷修復歷程

EFT治療是導致依附創傷者為修復創傷經驗的解藥，在治療中伴侶有機會全面且完整表達自己的經驗，並協助雙方承認在傷害中的責任，提供伴侶表現遺憾或內疚並尋求對方的安慰與溫暖，此舉有助於化解依附創傷並促進伴侶間正向連結。劉婷（2016）指出，臨床研究有85%的伴侶是逃避退縮型搭配焦慮矛盾型，僅有少數為焦慮矛盾型搭配焦慮矛盾型或逃避退縮型搭配逃避退縮型。本



文以外遇者為逃避退縮型而被外遇者為焦慮矛盾型為例探討外遇依附創傷修復歷程。Johnson（2004／2011）認為，EFT最適合那些想重建親密的情感連結，但陷入負向互動循環而變得疏離的伴侶。Makinen和Johnson（2006）指出依附創傷處遇模式（The Attachment Injury Resolution Model, AIRM）能有效緩和創傷伴侶的痛苦，並助於寬恕對方造成的傷害。

本文彙整外遇事件而導致依附創傷的伴侶，在雙方都有意願透過諮商改善關係的情況下，使用AIRM治療來修復外遇所導致的依附創傷。AIRM為一個三階段九步驟的治療歷程，療程包含8—20次的伴侶諮商（Johnson 2004／2011）。治療中有三個使伴侶互動位置及負向循環改變的重要關鍵：（1）第一階段結束時，伴侶間的負向循環減少；（2）逃避退縮者於第二階段重新投入；（3）焦慮矛盾者於第三階段軟化（Zuccarini, Johnson, Dalglish, & Makinen, 2013）。以下將說明三階段九步驟的治療歷程：

## 一、第一階段——降低負向循環

第一階段治療目標是協助伴侶降低互動中的衝突狀況（Zuccarini, et al., 2013）。此階段治療時間長短需視伴侶衝突程度及負向循環時間決定，衝突程度越大或負向循環越嚴重的伴侶，需較多時間緩和衝突及降低負向循環。負向循環是影響伴侶關係惡化的原因，經歷外遇事件的伴侶容易因信任感降低產生衝突，使依附需求更難被滿足。外遇者為了降低伴侶的憤怒或傷心會出現討好行為，在信任感已受損的情況下，被外遇者會將對方的付出及討好視為敷衍傷口之行為，認為對方的付出並非真心而

是贖罪，雙方在修補關係過程中，受到創傷經驗的限制衝突不斷而加深其負向循環。

### （一）第一步驟

第一步步驟中治療師需建立安全治療聯盟及評估伴侶的衝突程度。治療師必須創造一個安全關係，讓伴侶雙方都可以信任治療師，也就是一個安全聯盟，伴侶都覺得自己是被治療師接納的，而且對治療師有信心（Johnson, 2004／2011）。治療聯盟中有三個重要成分，包含治療師對當事人的同理、對諮商目標的認可與理解，及當事人對於治療師能力的信任（劉婷，2016）。因外遇事件而求助的伴侶在建立治療聯盟時，治療師除了需理解自己看待外遇事件的角度外，也需覺察自己在治療聯盟中是否保有中立。首次晤談時，治療師除了與伴侶雙方共同討論諮商頻率及次數外，討論伴侶間的不保密協定及共同出席原則，也是治療契約中重要一環。伴侶間不保密協定的目的是避免伴侶其中一方將不願透露給伴侶的訊息告知治療師，此舉除了容易破壞治療聯盟，也可能導致治療師在諮商中困難工作；協定共同出席原則是為了避免當事人懷疑治療師與伴侶結盟（劉婷，2016）。

治療師在首次晤談時有機會親自體驗並觀察伴侶互動模式，進行兩人互動狀況評估，找出事件中真正的問題根源，及理解伴侶看待問題的角度。EFT主要是以依附理論為出發點進行評估，需評估關係的互動狀態及正向或負向循環（Johnson, 2004／2011）。

### （二）第二步驟

第二步驟主要評估伴侶互動模式，包含雙方在衝突過程中是如何互動？衝突是如何越演越烈？透過分辨伴侶的依附型態來瞭解伴侶的互動位置（Johnson,



2004/2011)。筆者認為，被外遇者在表達受傷感受時以指責攻擊的方式呈現，或外遇者為了避免衝突而採用保持冷靜或逃避來因應，卻引發被外遇者的遭遺棄感而產生更激烈的依附行為，當伴侶籠罩在外遇的陰霾下，互動位置會加深雙方互動時的負向循環。第二步驟重點在評估伴侶在互動關係中誰扮演追趕者或逃離者的角色，並協助伴侶看見互動模式對負向循環的影響（Zuccarini, et al., 2013）。

### （三）第三步驟

第三步驟的任務是探索伴侶互動過程的深層情緒（Zuccarini, et al., 2013）。依附行為在個體為了滿足依附需求時產生，依附行為目的是自我保護及維護關係（劉婷，2016）。以依附行為的觀點檢視，被外遇者通常拒絕或困難相信伴侶，其依附行為是害怕在相信伴侶的過程中受到傷害，故必須採取拒絕或貶低對方承諾的方式，保護自己不再經歷欺騙或失落。筆者認為外遇者在修復關係的經驗中，無法被伴侶信任而產生挫折，為了避免關係受到衝突而選擇沉默，透過此步驟使伴侶體會自己的依附行為對負向循環之影響，並為行為負責。

### （四）第四步驟

第四步驟目標是從負向循環、深層情緒以及依附需求的角度，找出真正影響伴侶關係的問題為何（Johnson, 2012）。重新界定將拒絕或憤怒的情緒，透過依附需求為基準點找出害怕受傷或失落等情緒，此舉是為了在治療中讓伴侶理解自我的依附需求及緩解衝突（劉婷，2016）。筆者認為，重新界定是協助伴侶領悟，自己是如何被對方影響以及負向循環帶動，重新看見自己在關係中，不只是受害者或加害者的位

置，並達到願意為行為負責且改變的效果。多數被外遇者對外遇者採取質問或監控的方式，以獲得安全感或確保伴侶與外遇對象分手，卻引發外遇者不被尊重的感受；透過探索深層情緒後常發現：被外遇者因創傷而有尋求對方再保證的需求，而外遇者則陷入不被相信的無助中；當伴侶在此治療過程中，重新為過去不適當的表達方式負責並進行調整，同時也成為緩解情緒的管道。

## 二、第二階段——改變互動位置

第二階段進行時間的長短，需視伴侶想恢復親密關係的意願程度。此階段有兩重要的關鍵，包含逃避退縮者的參與與焦慮矛盾者的軟化（Zuccarini, et al., 2013）。第二階段目的為重新建構伴侶互動模式，新的互動模式將連帶牽動兩人互動位置的改變（Johnson, 2004/2011）。

第一階段，透過對深層情緒覺察及負向循環的領悟伴侶逐漸緩解衝突，此時治療師需評估伴侶的情感連結程度及想要靠近對方的動機，若伴侶仍對情感連結感到抗拒時，表示治療師需回到第一階段進行衝突緩解；當伴侶與對方情感的連結接納度提高時，則表示可以朝向下一個步驟前進，讓他們能接近自己與對方之情緒。

### （一）第五步驟

第五步驟是EFT治療過程的「分界點」。從步驟一到步驟四的努力，促成了步驟五的成功，步驟五同時也是步驟六到步驟九的基礎（Johnson, 2004/2011）。步驟五最重視個人內在歷程，劉婷（2016）建議，第五步驟首先讓逃避退縮者能有機會探索自我內在經驗，並向伴侶說出自己的體認以及心情，進



而體會與接納，透過深層情緒找到未滿足的依附需求，並深入探討其內在運作模式。最後，治療師協助逃避退縮者將新探索及學到的經驗與其伴侶分享；目的是讓逃避退縮者有機會先表達自我內在感受，並增加伴侶雙方的可親性。可親性與回應性是重建正向互動循環中促進伴侶關係改善的重要關鍵，同時也能作為衝突時的緊急措施（Davila, Karney, & Bradbury, 1999; Johnson, 2008）。可親性（Accessibility）意指當個體有依附需求時，對方可以提供親密感且可親近自己；回應性（Responsiveness）意指當個體有依附需求時，依附對象是能夠回應且願意回應自己。當伴侶雙方的可親性與回應性提升，有助於正向互動循環模式的建立（Zuccarini, et al., 2013）。讓逃避退縮者先探索自我內在歷程並表達出來，讓焦慮矛盾型不再扮演追趕者且逃避退縮者不再是逃離方，負向循環便能轉變成正向循環模式（劉婷，2016）。

筆者認為，逃避退縮者通常在關係中努力冷靜的處理衝突，但努力維持和平卻徒勞無功的無奈感，與不被伴侶理解的失落感，其未被滿足的依附需求是不被接納、理解或同理，並讓逃避退縮者連結到自己是沒有價值、不好或不被愛的內在運作模式。

### （二）第六步驟

第六步驟是協助焦慮矛盾者回應逃避退縮者。Johnson（2004/2011）指出，第六步驟的任務是，支持聆聽的一方去傾聽、整理和回應這些分享的訊息，將新經驗變成重塑互動循環的一部分。於第五步驟中，逃避退縮者有機會探索自己的內在感受，並將內在的狀態向伴侶袒露。為增強逃避退縮者向對方表達內在感受的行為，同時穩固伴侶的回應性，治療師透過反覆操作第五及第

六步驟，使焦慮矛盾者不但能傾聽對方的感受，更能透過回應對方來引發焦慮矛盾者更深層的感受。而透過焦慮矛盾者的回應來讓逃避退縮者有機會滿足被理解的依附需求。反覆進行此兩步驟，目的是讓伴侶有公平的機會將依附需求呈現給對方，提供方式及管道讓對方能滿足，並讓陷入創傷中的伴侶能從痛苦中重新與對方連結，以塑造出正向互動循環（劉婷，2016）。

### （三）第七步驟

透過前二步驟改變伴侶情緒經驗並創造新的互動循環（劉婷，2016）。Johnson（2004/2011）指出，第七步驟是鼓勵個案表達需要和渴望，進而建立伴侶的情感連結。此步驟是運用新的情緒經驗來改變伴侶互動循環的最後一個部分，前兩步驟伴侶對深層情緒做整理並建立新的互動方式。此步驟中，當事人所敘述的需求和渴望是以他們在步驟五整理的深層情緒和步驟六產生的新對話為基礎（Johnson, 2004/2011）。治療師在此步驟中，協助伴侶練習探索及分享自己的內在歷程並讓對方給予回應，目的是希望伴侶可以在沒有治療師的協助下，還能靠自己的力量進行溝通。伴侶的溝通練習過程仍會有衝突狀況，治療師需視情況決定是否重新進行第一階段降低衝突，當治療師觀察到介入或幫助慢慢減少時，也可在此階段判別當事人是否可以進行接下來的第三階段並結案（劉婷，2016）。

筆者認為，當逃避退縮者不再將自己躲藏於城牆內，而焦慮矛盾者能停止在城牆外呼喊或捶打大門，彼此願意冒險將自己脆弱呈現，並相信對方能給予安慰及保護，此過程提供伴侶產生情感連結的機會，讓伴侶能將彼此關係視為一個安全的避風港。



### 三、第三階段——強化與整合

第三階段是EFT治療中的最後一個階段，此階段主要目的是使用伴侶在前兩階段中所建立的正向互動循環解決外遇問題，並鞏固正向互動循環（Zuccarini, et al., 2013）。EFT理論認為，伴侶在關係中面臨困境時需要讓伴侶成為共同對抗困難的戰友，當伴侶在沒有勉強的情況下做決定，此決定不但是讓對方覺得被照顧或珍惜且自己覺得即便有犧牲但卻有收獲（劉婷，2016）。

筆者認為，外遇事件所引發的憤怒、委屈或不甘願成為了伴侶通往關係修復的路障，第一及第二階段逐漸將道路上的路障移除，使伴侶可以在互相扶持的情況中行走不平坦的道路。

#### （一）第八步驟

筆者認為，當伴侶可以用正向的情緒互動，治療師會讓伴侶帶著這樣的經驗重新討論外遇所帶來的影響。伴侶認知到自己雖無法改變已經發生的誤解或錯誤，但能在安全的關係中表達自己的心情或需求，讓關係即使在不完美的情況下仍可以靠近。伴侶重新建立的正向互動循環，能促進關係間的信任感並提升伴侶關係滿意度，同時增加對彼此犯錯的寬恕程度（Makinen & Johnson, 2006）。

情感連結建立後，伴侶可以在安全的環境表達自己的需求及感受，並用新的角度去看待外遇事件所帶來的影響，透過正向互動循環的建立使伴侶找到關係中修補方式，並重新找到關係破裂的修補點（劉婷，2016）。

#### （二）第九步驟

EFT治療的最後一個步驟，會透過回顧及統整過去治療歷程中所發生的事件，探討彼此在事件中的長進及改變。

同時，治療師與伴侶共同討論諮商是否結束的決定。

### 伍、結果與討論

本文探討外遇後伴侶依附關係的修復歷程，當伴侶經歷外遇事件時負向情緒的籠罩使伴侶難以看清關係中的修補點。伴侶舊有的負向循環導致關係破裂，因而產生伴侶、親子、家族間的問題而影響大系統，外遇因此成為彰顯負向循環的結果。我們渴望關係卻用錯誤的方式擁抱對方，在過程中傷害了對方與自己，也在一追一逃的過程中進退失據。EFT相信每個行為背後的動機都與依附需求有關，透過理解自己依附需求及內在運作模式的看見，讓自己在關係中找到適切的溝通模式。EFT理論站在一個平衡的角度看待關係中的伴侶，無論是經歷何種錯誤或誤解治療師都能透過依附理論為依據找到每一個行為背後的動機，並協助伴侶脫離負向互動循環找到修復關係的解藥。

### 參考文獻

- 王韋琇、王智弘（2015）。外遇風暴後——以情緒取向伴侶治療探究外遇所引發的依附創傷。《輔導季刊》，51（2），14-20。
- 王櫻芬（2012）。情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究。《教育心理學報》，44（2），273-293。
- 江孟蓉、丁凡（譯）（2015）。療癒親密關係，也療癒自己：情緒取向創傷伴侶治療（初版）（原作者：S. M. JOHNSON）。台北：張老師。（原著出版年：2002）
- 黃冠豪（2013）。不同類型性侵害加害



- 人之依附關係型態研究：以台灣之社區處遇個案為樣本。亞洲家庭暴力與性侵害期刊，9（1），67-93。
- 孫頌賢（2006）。是鴛鴦還是冤家？愛情伴侶中依附風格配對之人際行為對關係品質的影響。國科會研究計畫。
- 孫頌賢（2014）。愛情依戀風格的辨識與分類。國民教育，54（6）46-56。
- 張美惠（譯）（2014）。愛是有道理的（初版）（原作者：S. M. Johnson）。台北：張老師。（原著出版年：2013）
- 劉婷（譯）（2011）。情緒取向V.S.婚姻治療（二版）（原作者：S. M. Johnson）。台北：張老師。（原著出版年：2004）
- 劉婷（2016年，6月）。EFT情緒取向伴侶/家族治療國際認證訓練課程。情緒取向治療專業訓練課程，高雄：芯耕圓心理諮商所、ASIA EFT。
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, volume 3: loss; sadness and depression*.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 1053-1073.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of personality and social psychology, 87*(3), 363.
- Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 783-802.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52*(3), 511.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused couples therapy to partners' attachment styles. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*, 366-381.
- Johnson, S. M. (2008). Couple and family therapy: An attachment perspective. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications, 2*, 811-829.
- Johnson, S. M. (2012). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge.
- Makinen, J. D., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 1055-1064.
- Naaman, S., Pappas, J. D., Makinen, J., Zuccarini, D., & Johnson-Douglas, S. (2005). Treating attachment injured couples with emotionally focused therapy: A case study approach. *Psychiatry, 68*(1), 55-77.
- Zuccarini, D., Johnson, S. M., Dagleish, T. L., & Makinen, J. A. (2013). Forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: The client change process and therapist interventions. *Journal of Marital and Family Therapy, 39*(2), 148-162.