

# 失控中的控制—從關係取向心理諮商 談依賴關係的內在衝突與控制

## The Internal Conflict and Control of the Dependent Relationship from the Relational Approach Counseling

周穎琦<sup>1</sup>  
Ying-Chi Chow<sup>1</sup>

### 摘 要

「關係取向心理諮商」細膩描述並詮釋個體在依賴關係中的樣貌與歷程。其中，提及個體的人際關係深受關係創傷影響，其人際困境來自關係創傷所伴隨的親密依賴衝突，依賴遂成為一種具趨避衝突的兩難議題。關係創傷下的個體，為了迴避創傷經驗重現，會透過隔開依賴衝突，以控制關係創傷帶來的威脅（陳婉真，2015）。為了降低依賴衝突的焦慮感受，個體會運用各種控制依賴關係的因應策略，包括控制他人、控制自己對他人的需求、控制外在訊息、控制情緒，以調節依賴關係對自身重要性。在深度諮商歷程中，個案因應依賴衝突的控制策略勢必重現，這些依賴控制，雖能減緩個案面對關係創傷時的壓力，卻嚴苛挑戰心理師的壓力承受度。心理師一方面須辨識個案採用的各式依賴控制策略，以理解其關係中的人際型態；另一方面應視依賴控制為一種生活適應策略、一種與關係創傷妥協的解決方式、或一種對依賴的渴望，如此才能肯定個案在依賴衝突下對控制的堅持，並減緩引發心理師挑釁對峙的感受。藉此，個案能透過與心理師間的依賴關係，統整依賴對象的衝突形象，逐步平衡趨避衝突的焦慮，以找到解決長期核心衝突的方式，學習新的人際互動行為。

**關鍵詞：**依賴、衝突、控制、關係取向、關係創傷

<sup>1</sup>宜蘭縣立利澤國民中學教師／國立政治大學教育研究所博士生  
通訊作者：周穎琦，（268）宜蘭縣五結鄉利寶路99號 宜蘭縣立利澤國民中學，  
E-mail：cwk720@gmail.com



## 壹、前言

依賴本身即兼具投資與風險。沒有依賴，就無從建立信任關係，但依賴他人也須承擔關係貶損（relational devaluation）的風險，一旦他人並未將關係視如自己所想的那般重要或具價值，就會經歷「受傷情感」（hurt feeling）（Leary, Haupt, Strausser, & Chokel, 1998）。

關係取向心理諮商對於個體在依賴關係中的樣貌與歷程，具相當細膩深刻的描述與詮釋。它是一種融合多種理論的整合型諮商架構，如：人際關係動力、客體關係、依附關係等（周育滕，2015）。茲整理其核心觀點如下：（1）人之困擾源於人際關係；（2）人際關係問題會在治療關係中重現；（3）可透過此時此刻的治療關係，處理人際關係問題（江垂南、蔡明娟，2017；陳婉真，2015；Teyber & McClure, 2011；Walker & Rosen, 2004）。

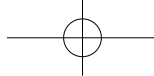
其中，關係心理治療（relational therapy）即以「連結」（connection）說明人對依賴關係的需求；人會藉由過去的關係經驗，形塑內在的關係形象（relational images），作為對現在與未來人際關係的假設。「連結」雖是人深層的渴望，但過去創傷經驗亦使人發展出「隔開」（disconnection）的控制策略，以避免真實關係的投入。而關係矛盾（relational paradox）即關係中「連結或隔開」的內在衝突，它反映出對依賴關係的期待與害怕，個體一面渴望建立連結，一面又因不知他人會如何回應而感到焦慮（Miller, 2008；Walker & Rosen, 2004）。

此種依賴關係的內在衝突與控制，亦於學者陳婉真（2015）的關係取向心

理諮商歷程中發現：曾受關係創傷的個體，會透過隔開依賴衝突的「控制」策略，降低關係創傷帶來的威脅。對於早期關係創傷的個體而言，由於童年經歷被依附對象拒絕、否定或忽視，依賴成為一種具趨避衝突（approach-avoidance conflict）的兩難議題，意即依附對象對於個體同時具趨近與逃離的內在驅力，對方既滿足個體某部分的需求，但同時又構成其他部分的威脅，因而兼具吸引力與排斥力，使個體陷入進退維谷的兩難困境之中（程小蘋、陳珍德，2001），此種矛盾兩難的關係即為依賴的趨避衝突，在此簡稱為「依賴衝突」（陳婉真、蔡依玲、黃惠惠、吳國慶，2014）。

此外，依賴關係中的控制與親密，是無法分割的兩個面向。從婚姻暴力來看，婚姻暴力非僅觸及控制議題，更牽涉害怕被遺棄的親密憤怒議題（引自陳信昭、陳碧玲，2000）。由於依賴須承擔「受傷情感」的風險，依賴對方程度較多的人，易處於關係中的弱勢地位，個體因而得對依賴投資，作謹慎的風險評估與控制管理。因此，關係中的依賴議題，同為控制議題，反之亦然。故在此簡稱「依賴控制」，意指調節依賴關係對自己的重要性，藉此隔開依賴衝突，控制關係創傷引發的焦慮感（陳婉真，2015）。

為避免再次經歷與早期依賴衝突相似的人際關係，個案在成長過程發展出獨特的因應策略，妥善控制自己投入關係時的依賴需求與人際距離。起初，這些策略確實成功阻止關係創傷的重現；然而，一旦建立自動化模式，個案會不分情境地反覆應用這些策略，並缺乏自覺。至終，這些缺乏區辨與調適的因應策略，形成僵化的人際型態（Teyber & McClure, 2011）。



治療者若能瞭解個案的依賴衝突，辨識諮商關係中重現的人際型態與依賴控制策略，並回應個案關係創傷經驗下的受傷情感，諮商關係本身即能成為治療的工具。因此，本文即就關係創傷中的個體，如何因應內在的依賴衝突，而發展各樣依賴控制策略，作概要描述。

## 貳、從依附關係型態淺談依賴衝突

Bowlby所提之依附（attachment）概念，意指個體想要親近另一特定客體的傾向方式（許雅惠，2009）。依附具生存適應的功能，並持續影響整個生命歷程，非僅限於嬰兒時期。因此，Bartholomew與Horowitz（1991）進一步將成人依附關係分為四種型態：（1）安全型個體（secure）在關係中感到親密與自主；（2）焦慮型個體（preoccupied）渴望親密關係也怕失去關係，隨時有被拋棄的感受，對關係付出全部心力，透過他人使自己完整；（3）抗拒型個體（dismissing）否認關係的重要性，放棄親密關係的建立；（4）恐懼型個體（fearful）既期待卻又害怕親密關係，易形成忽遠忽近的搖擺關係。

由上述可知，「抗拒型依附」會控制自己對關係的需求，降低對他人的依賴程度，表現出與他人連結的顧慮；過度依賴的「焦慮型依附」，則透過順從、取悅等策略，控制他人留在關係之中，是一種與他人分化的害怕。而最能表現出依賴衝突樣貌的，或許是矛盾的「恐懼型依附」，同時兼具分化與連結的害怕，如卡在趨避衝突的雙重束縛（double binds）之中，有時雖想建立依賴關係，但又因害怕被人拒絕或背叛，而感到焦慮；對於依賴對象既無法靠近、也無法離開（Teyber & McClure,

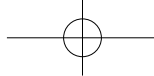
2011），陷於好也好不了、離也離不開的關係而動彈不得（陳婉真，2015）。

## 參、對依賴關係的控制

Deci與Ryne（2008）依據自我決定論，提出人類三種基本需求為：自主（autonomy）、能力（competence）、關係（relatedness），滿足此三種需求能提升個體對行為維續的意願，援此理論或可說明「控制」在依賴關係中的角色。由於依賴衝突常伴隨失控感，控制可使個體在迴避關係創傷時，仍能滿足對「關係」的基本需求，並在失控處境中創造操控感與自我效能感，以滿足「能力」需求；控制因出於自身意志而非身不由己，進而能滿足行為掌握的「自主感」。當需求獲得滿足，個體維續此控制行為的意願即增加，一旦行為僵化失去彈性，控制便成唯一且自動化的因應策略；個體將難以忍受可能失控的情境，並迴避任何具不確定性的新嘗試。

關係創傷經驗中的個體，易因關係中的失控與被控制，引發強烈的恐懼感受，而試圖逃離關係，或控制關係於自認安全的範圍之中。就表層來看，個體認為依賴會使生活失去控制，如退化為沒有控制權的孩子，依賴對象會如父母般操控他的生活；更深一層來看，失控即意味自我被對方吞噬，自我認同在關係中消失。矛盾的是，個體一面對依賴關係感到恐懼，另一面又希望透過依賴關係修復自我、重構自我概念，於是在連結與分化的關係衝突中，不斷擺盪、尋找平衡（引自陳信昭、陳碧玲，2000）。

就人際觀點心理病理學來看，人際動機主要有兩類：人際親和動機（communal motive）與成就自我動機（agentive motive），前者想與他人產生



無我的連結（selfness connection），包含親密、社交、歸屬等需求，後者則強調自己是與他人有所區別的獨特個體，包含自主、成就、控制等需求。然而，親近對方有時會危及自主、造成自我消逝或不存在，這種存在性不安全感（ontological insecurity），會產生人際親和動機與成就自我動機之間的衝突困境，甚而以心理症狀的形式呈現（何政岳、杜家興、林伯彥、吳淑真、陳秋榛，2007）。

在此趨避兩難的依賴衝突之下，個體會發展各種因應方法控制依賴衝突所帶來的高度焦慮，以獲得避免關係創傷重現的控制感（controllability）（陳婉真，2015）。透過依賴控制，可調節自己對依賴關係的需求程度，藉此保全對依賴關係的期待，並降低依賴所帶來的風險，在人際親和動機與成就自我動機之間取得平衡。個體對依賴關係的控制，可概分為四種方式，分述如下：

## 一、控制他人

個體透過控制對方，取得關係中的優勢與主導權，藉以決定他人在關係中的去留或與自己的親疏距離。控制的樣態，包含人身行動、金錢掌控、認知想法、規範約束等控制，強烈程度則從拒絕讓步、強勢、脅迫，甚至施暴。而諮商關係中的控制，則常顯現在個案慣性地主導諮商方向、轉換話題、質疑治療者，或是試圖挑戰治療者的界線與原則。

然而，並非所有控制都屬強勢性質，「順從型控制」的個體會運用某些人際因應策略，操控對方認同自己，以維持相對穩定的依賴關係，例如：（1）順從、取悅與稱讚他人、（2）滿足他人

需要、（3）強迫性地追求讓人滿意的成就與完美（Teyber & McClure, 2011）。

值得注意的是，有些個體藉由控制對方，創造關係中的高低位階，透過優勢地位的把持，拉開疏遠且安全的距離，以降低自己對他人的依賴性；有些個體為了增加他人對自己的依賴程度，透過控制或被控制，將對方滯留於關係之中。「共依附」（codependency）的控制，即出於一種對依賴需求的控制，個體一面控制他人的行為，但同時也允許他人的行為控制自己（吳幸宜，1995），以一種控制對方依賴自己的方式，滿足自己依賴對方的需求，因此共依附的行為既是相互依賴，亦是相互控制。其特質包含高控制需求、涉入他人生活、自我犧牲、過度對人負責、在關係中尋求自我定位，藉由操控他人的外在支持，成為自己的內在支持。

## 二、控制自己對對方的需要

### （一）扣分關係

個體內建一套高標準且高敏感度的關係評價系統，當關係發展不如預期或超乎預期時，會採取扣分的評價機制，對他人行為放大檢視，以作為關係結束的提前防禦，而獲得隨時逃離關係的控制感（陳婉真，2015），如此既可降低對關係的期待，亦能節制自己的依賴需求，藉以控制與依賴對象之間的距離，隨時為關係切割作預備。

就投射性認同的觀點，個體會將「我不值得被愛」、「人們終究會離開我」內在無法承受的部分，投射於他人身上，並透過不斷扣分與放大檢視，誘發他人採取與其投射想法一致的方式回應。一旦他人離開關係，其預設信念可再次獲得驗證，藉此合理化自身迴避關



係的行為，故為一種對他人行為和情緒進行操控的人際模式（Cashdan, 1988）。

## （二）關係擺盪

關係創傷下的個體為了維繫依賴關係，且同時迴避創傷經驗重現，因而發展出關係擺盪的策略，在親密與疏離的關係中來回擺盪，以因應依賴的趨避衝突（陳婉真，2015；Walker & Rosen, 2004），透過拉近推遠的操控，在忽遠忽近的關係距離中擺盪不安。當關係中的焦慮感升高，個體會對依賴對象拉開心理距離，表現冷漠、疏離、自我中心、對他人毫不在意；但焦慮感下降時，個體會再度拉近兩者距離，表現出討好、黏膩、靠近或過度干涉。這樣的個案進入治療之中，通常是因無力結束一段有問題的關係，或是難以從很久以前的分手經驗復原（Teyber & McClure, 2011），而身陷好也好了、離也離不開的關係困境之中，虛耗能量而無法改善關係品質。

為了避免依賴關係形成無可取替的「唯一關係」，個體亦可能預備多個替代關係在身邊，以降低依賴的風險性，藉由擺盪於多個備品關係之間，動態調整不同關係的遠近距離，以便彈性操控不同關係的依賴程度，防止任一關係行為失控的依賴。然而，周旋於多個備品關係之間，同時與兩個或兩個以上的對象發展情感，容易形成多重戀情的關係。朱佩文（2013）即發現多重戀情者的焦慮依附高於單一戀情者，顯示其在建立親密關係上常有衝突矛盾；Fricker與Moore（2002）則發現逃避依附者在對方要求更親密的關係時，會以「背叛」因應依賴關係帶來的焦慮感，顯示依賴衝突與多重戀情之間的關聯性。

此外，關係擺盪亦常見於遊戲型的愛情風格，因為缺乏依賴對象的理想典

型，強迫性地反覆發展多重關係，隨時預備替代對象，拒絕投入與單一對象的穩定關係之中，即便具追求的新鮮感，對關係滿意度卻偏低（Lee, 1988）。可見關係擺盪的控制策略，雖賦予調整關係距離的自主權，但時近時遠且忽冷忽熱的操控，會造成關係品質不穩定，也會干擾另一方在關係中的適應，因而蝕毀關係中的相互信任，進而降低對關係的滿意度。

另一面，個案往往因不適應或不滿意原本的依賴關係，轉而依賴治療者的協助與支持，諮商關係因而成為另一個可能的備品關係，且隨個案與依賴對象間的關係穩定度而產生變化—若個案原有的依賴關係趨於穩定，依賴衝突的焦慮感降低時，個案對諮商關係的需求度隨之下降，甚至中止諮商；反之，則逃離對原有關係的依賴，而擺盪至諮商關係之中，以平衡內在的焦慮。

然而，擺盪至諮商關係中的個案，未必就能順利降低焦慮，對於經驗關係創傷而對依賴衝突高度敏感的個案，諮商可能反而會引發他們更強烈的焦慮感，特別是當個案對諮商關係的依賴程度超過其所預期時，逃離諮商關係的驅力會更顯強烈。因此，個案會試圖降低對治療者的依賴需求，但又不至於終止諮商關係，而在拉近推遠的依賴衝突之中擺盪。一方面，個案透過引發操弄，降低對治療者的依賴，使治療者無法工作並受挫，以此推遠諮商關係；另一方面，也試圖讓受挫的治療者重新投入關係之中，以維持治療關係的存續，由此可知，個案並非真的想讓治療者無法工作而終止諮商關係（Teyber & McClure, 2011），而是為了因應自身的依賴衝突。



### 三、控制他人的正負形象

#### (一) 保全形象

為了保全依賴對象的正向形象，個體會對外在訊息作篩選與重組，隔開任何可能會減損對方形象的訊息，或將訊息意義轉為有利於對方形象。例如：遭逢外遇的太太，可能會不自覺地忽略先生外遇的線索，對先生的晚歸解讀為維持家計的必要應酬，並遠離那些會告知她實情的朋友，甚而進一步認同先生的外遇對象，視她為可交心的好姐妹，或將先生的外遇事實歸因於自己付出不夠、缺乏魅力，以此保全先生顧家的正向形象，並維繫兩人間的婚姻關係。

個體透過自我驗證偏誤（self-confirmation bias）控制自己對依賴對象仍保持正向評價，因此僅注意與自我內在信念一致的訊息，尋找與依賴者正向形象相符之證據。如同合理化的防衛機轉，為了因應現實關係中的困境與焦慮，個體給予留在關係中的自己一個合理的支持性解釋，傾向忽略那些可能造成認知失調的資訊，以此保全依賴關係，忽視繼續投入關係的可能風險，而將依賴關係控制在相對穩定的狀態之中。然而，卻因此喪失確認關係品質的機會，並付出貶損自我形象與自我感消失的極高代價。

Teyber與McClure（2011）將此種因早期創傷經驗遺留下的因應機制，稱為分裂的防衛（splitting defenses），此概念近似認知行為學派的極化（polarized）或二分思維（dichotomous thinking），個體在評價依附對象或自身時，只有好與壞兩種區分，而缺乏程度層次上的區辨。分裂防衛的個體為了應付早期關係中的依附衝突問題，希冀從加害者身上繼續獲得協助與保證，而迫使自己將依附對

象視為「好」的客體，同時將「壞」的客體內化自身，以維護與依附對象之間的連結。如此，雖可成功避開與依附對象的外在衝突，卻引發更具毀滅性的內在衝突（Fonagy, 2000），依賴對象被視為安全的，而自我卻是破碎、不堪入目的。由於「不好的自己」可保全依賴對象的正向形象，且維繫依賴關係的存續，故具高度的工具性效益（陳婉真，2015）。

#### (二) 形象擺盪

在諮商關係中，個案對治療者正負形象的控制，常以「形象擺盪」的樣態顯現。為了調節對諮商關係的依賴程度，並控制關係創傷引發的強烈負面情緒，個案會反覆擺盪於治療者正負形象之間，塑造一種治療者的衝突形象。因此，治療者成為個案正負情感轉移的對象，正向的情感轉移能強化個案對治療者的認同與信賴，負向的情感轉移則是此時此地壓力情境引發關係創傷經驗的徵兆（江垂南、蔡明娟，2017）。然而，形象擺盪其實是一種有層次地處理關係創傷的憑藉，提供個案在面對關係創傷經驗時的控制感，藉此整合分裂的形象（split images）。

藉由塑造治療者的負向形象，個案能逐步面對依賴對象的負向形象，練習為受傷的自己表達抗議，並控制伴隨創傷記憶而來的強烈負面情緒。一旦負向形象造成的焦慮感受過高，個案會暫時降低對治療者負向形象的知覺，調節關係創傷經驗中的焦慮，接受諮商關係中的支持與涵容，練習向依賴對象表達內在需求，以獲得安全依賴的正向經驗；直至再次感受依賴的風險時，個案又會擺盪至治療者的負向形象，以拉開諮商關係的距離。

由此可知，治療者的正向形象讓個



案得以承受焦慮，而避免離開諮商關係；負向形象則讓個案得以面對創傷與嘗試改變。治療關係中個案對治療者「正負形象共存」的衝突經驗，能成為逐步暴露於關係創傷中的緩衝機制，以免全然暴露於關係創傷的經驗之中，而傾覆內在資源，因此形象擺盪乃具治療價值（高志薇、邱一航、江守峻、陳婉真，2017）。

#### 四、控制情緒

控制情緒也是一種維持依賴關係的因應策略，透過「情緒放空」使情緒從聚焦變為發散模糊（陳婉真，2015），使關係創傷的記憶模糊或斷裂，如此便能否認依賴對象傷害自己的事實，進而提高忍受閾值，以繼續與依賴對象之間的關係。

例如：筆者所接觸的過動症個案，對父親的過度體罰表示沒有感覺，記憶也很片段，認為父親是為了他好才如此施罰；他對同儕亦暴力相向，且缺乏同理，認為「痛與受傷的情緒是個人要自己負責的」。然而個案只要安靜下來，就會感到窒息，過動症狀則在母親自殺後更顯嚴重。正經的場合讓他聯想到親人的喪禮而難以忍受，因此總是搞笑、不斷說話、扭動身體，一旦被老師制止而必須安靜時，就會立即睡著或進入發呆狀態。

從上述案例可知，情緒放空非僅限於明顯的情緒平板、漠然或麻木，更包含不易察覺的放空方式，例如：透過睡覺、笑鬧、滔滔不絕、不斷轉換活動，藉此隔絕並切斷情緒（曹中璋，2013）。因此，亦可透過完形治療中的接觸干擾，說明情緒放空的樣態，例如：「低敏感」將官能感受與情緒排除

於知覺外，因而顯得麻木、遲鈍與漠然；「偏離」即藉轉移、阻隔內在感覺或外在刺激，表現出打岔、顧左右而言他、快速切換情緒狀態，避免意識自身感受；「迴攝」則壓抑自身的情感衝動，使其衝動保留於自我內在之中（張莉莉，2010）。

對於「情緒放空」此種迴避創傷感受的隔離方式，Teyber與McClure（2011）稱之為「分裂」（split-off），個案雖能記得事發過程，但因太痛苦而無法正視經驗伴隨的感受。此種情緒隔絕，並非不健康的反應，Parkes與Weiss（1983）認為透過情緒阻絕的防衛機制，可使個體免於情緒氾濫。因此運用放空作為一種控制情緒的因應策略，並不同於心理病理上的「解離」。

然而，記憶受到壓抑，相關情緒也隨之阻斷（Wegner, Short, Blake, & Page, 1990），當創傷記憶與意識分離，只允許片段的創傷記憶浮現，將造成知覺麻木，連恐懼、憤怒、痛苦的情緒都一併消逝（Herman, 1992），無法記憶個人歷史，自己的身份與經驗也會遺忘（Cohen, 1996）。而情緒的過度壓抑，亦會中斷記憶（Wegner, Short, Blake, & Page, 1990），不當的情緒隔絕，將造成情緒基模發展不全，並使情緒相關訊息提取困難，以致記憶殘缺不全且過度一般化（Orbach & Mikulincer, 1996），記憶與自我亦隨情緒一併斷裂。

是故，情緒放空雖可逃離負向情緒的侵襲，使關係創傷經驗的記憶模糊化，以繼續維持與依賴對象之間關係的存續，然而，個體必須依情緒放空的程度，付出相對應的代價：（1）情緒—無法發揮情緒的適應功能；（2）記憶—缺乏連貫的生活經驗；（3）時間—時空切換困難，對未來缺乏期待；（4）自我—自我概念貧乏。情緒即是一套完整的系



統，隔絕負面情緒的同時，也隔絕愉悅、滿足等正向感受。責任即是一種回應的能力（responsibility = response + ability），唯真實回應情緒感受，才能對創傷經驗中的自己負責。

## 肆、僵化的依賴控制

關係創傷下的個體，為了迴避創傷經驗重現，易形成災難化認知，對於可能構成內在威脅的訊息過度渲染誇大，以提早警戒防備，因而對依賴關係中的趨避衝突具高度敏感性。為了降低依賴衝突的焦慮感受，個體會運用各種控制依賴關係的因應策略，包括控制他人、控制自己對他人的需求、控制他人的正負形象、控制情緒，以調節依賴關係對自身重要性。

有些個體會採漸進式的控制策略，如：在自我效能感尚存時，先直接控制依賴對象，將對方控制在自己希望的關係距離；但當對方不受控制時，受控對象即從他人轉為自身，藉由控制自己對關係的需要，以降低依賴需求並控管依賴風險；倘若仍無法節制自己對對方的需要，則控制他人的正負形象，使形象的評價與自我內在需要一致。假使上述策略皆失效，就藉由控制自身情緒，將那些會造成關係無法存續的情緒予以隔離，而免於核對關係品質。然而，亦有部分個體只採用某幾種控制策略，或多種策略併進使用。

這些曾經經驗失控與受控關係的個體，會對依賴控制具高度需求。透過依賴控制，個體引發預期且熟悉的人際回應，並對具威脅性或不想要的人際回應預作準備，以避開依賴關係中的核心衝突與焦慮。對他們而言，負向關係是熟悉且具掌握感的，正向關係反而充滿陌生與不確定性。因此，他們寧願留在熟

悉的負向關係之中，抗拒嘗試其掌控範圍之外的正向關係，因而啟動下述依賴衝突與控制的惡性循環。

由於所熟悉的負向關係，易引發強烈的依賴衝突，故個體須不斷採用依賴控制，以降低依賴衝突的焦慮感受，一旦這些控制策略變得固著且自動化時，就會如Sullivan（1953）描述的「引發操弄」，即操控他人以可預期的方式回應，藉此防衛自身問題並避開焦慮，因而鞏固僵化的關係型態，以獲致安全感。這些人際型態包括：疏離迴避的「指責型」與「超理智型」、極度依賴的「討好型」，亦或在疏離與依賴之間擺盪的「打岔型」。

## 伍、結語

依賴控制是一種對依賴風險的評估與平衡的人際策略，彈性且有意識的運用控制策略，可以避免在投入關係時，毫無戒備地全然信任而過於依賴，或因戒慎恐懼地毫不信任而過於疏離。彈性的依賴控制，使依賴關係變得有層次性，透過不斷警戒亦不斷靠近，在趨避衝突的歷程中尋找平衡，以逐步承受依賴焦慮並適度控制焦慮。

在深度諮商歷程中，個案因應依賴衝突的控制策略勢必重現。這些依賴控制，雖能減緩個案面對關係創傷時的壓力，卻嚴苛挑戰治療者的壓力承受度。因此，治療者應將個案的依賴控制，視為一種生活適應策略、一種與關係創傷妥協的解決方式（compromise solution），或一種個案依賴治療者的渴望，正是這些僵化的控制行為，保全了個案與依賴對象之間關係的連結。

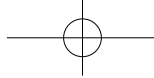
治療者一面肯定個案在關係創傷下，為了保全依賴關係，而以承受依賴衝突的痛苦作為代價；一面欣賞個案引



發操弄行為的強度和堅持，感受與此強度等量的焦慮、衝突（Teyber & McClure, 2011）。如此個案才能在心理治療歷程中，逐步平衡「趨避衝突」的焦慮，避免耗費精神與能量在表面關係的維持，並透過與治療者間的依賴關係，進行依賴對象正負形象的統整，以此找到解決長期核心衝突的方式，學習新的人際互動行為。

### 參考文獻

- 江垂南、蔡明娟（2017）。看懂關係，療癒心靈：關係治療理論與實務。臺北市：張老師文化。
- 朱佩文（2013）。大學生單一／多重戀情者的依附風格與性別角色態度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 何政岳、杜家興、林伯彥、吳淑真、陳秋榛（譯）（2007）。人際觀點心理病理學（原作者：L. M. Horowitz）。臺北市：心理出版社。
- 周育滕（2015）。關係取向心理諮商之歷程分析—以一位國小中年危機教師為例。中華輔導與諮商學報，**42**，125-156。
- 吳幸宜（譯）（1995）。超然獨立的愛（原作者：M. Beattie）。臺北市：遠流出版社。
- 高志薇、邱一航、江守峻、陳婉真（2017）。關係取向心理治療處理社交焦慮症患者之歷程研究。諮商心理與復健諮商學報，**31**，71-102。
- 陳婉真（2015）。關係取向心理諮商的架構：理論與實務。臺北市：張老師文化。
- 陳信昭、陳碧玲（譯）（2000）。婚姻治療：有效的技術與取向（原作者：G. R. Weeks & S. Treat）。臺北市：五南。
- 陳婉真、蔡依玲、黃惠惠、吳國慶（2014）。關係理論取向諮商中個案因應內在依賴衝突之分析。教育心理學報，**44**（1），141-163。
- 曹中璋（2013）。當下，與情緒相遇。臺北市：張老師文化。
- 張莉莉（譯）（2010）。完形諮商與心理治療技術（原作者：P. Joyce & C. Sills）。臺北市：心理。
- 許雅惠（2009）。大專校院身心障礙學生依附內在運作模式與人際衝突因應方式之分析研究。特殊教育研究學刊，**34**（2），27-46。
- 程小蘋、陳珍德（2001）。大學生求助心態之分析研究。彰化師大輔導學報，**22**，49-88。
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226-244.
- Cashdan, S. (1988). *Object relations therapy: Using the relationship*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Cohen, G. (1996). *Memory in the real world*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, *49*(1), 14-23.
- Fonagy, P. (2000). Attachment and borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *48*, 1129-1146.
- Fricke, J., & Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. *Current Research in Social Psychology*, *7*(11), 182-204.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*:



- The aftermath of violence*. New York, NY: Basic Books.
- Lee, J. A. (1988). Love-style. In R. J. Sternberg (Ed.). *The psychology of love*. New York, NY: Vail-Ballou press.
- Leary, M. R., Haupt, A. L., Strausser, K. S., & Chokel, J. T. (1998). Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and the state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1290-1299.
- Miller, J. B. (2008). Connections, Disconnctions, and Viloations. *Feminism & Psychology*, *18*(3), 368-380.
- Orbach, I., & Mikulincer, M. (1996). Repressive coping style and the architecture of emotion-related memories: Is their relationship that simple? *British Journal of Social Psychology*, *35*(4), 459-471.
- Parkes, C. M., & Weiss, R. S (1983). Recovery from Bereavement. *The Hospice Journal*, *1*(2), 122.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: Norton.
- Teyber, E., & McClure, F. H. (2011). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Wegner, D. M., Short, J. W., Blake, A. W., & Page, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 409-418.
- Walker, M., & Rosen, W. B. (Eds.). (2004). *How Connections Heal: Stories from Relational-Cultural Therapy*. New York, NY: The Guilford Press.