

關係理論取向諮商中個案因應內在依賴 衝突之分析*

陳婉真

國立政治大學
教育學系

蔡依玲

黃惠惠

德明財經科技大學
通識教育中心

吳國慶

心園心理治療所

研究目的：本文從心理師的觀點，描繪在深度諮商關係中，個案對心理師產生內在依賴衝突時的反應與因應方式。研究方法：共訪談三位資深心理師，其以關係理論取向進行諮商工作，且諮商方式多以深度諮商為主。經由訪談資料的反覆閱讀與交叉比較，採內容分析法做為資料分析方式。研究結果：資料顯示個案一方面滿足被有效協助的依賴感，另一方面也會對依賴心理師產生焦慮，擔心即將重演過去被拒絕的痛苦經驗。因此，個案因應其內在依賴衝突可歸納出三類作法：「積極策略」、「消極策略」以及「形成競爭的關係」。研究結論：在深度諮商關係中，個案會出現不同的因應內在依賴衝突方式，雖然這些因應方式可能帶給心理師相當的壓力挑戰，但是抗拒行為的本質，代表個案將心理師視為重要他人，且試圖從與心理師的關係中找出解決內在核心衝突的方式、矯正原有的情緒經驗與人際模式。整個歷程對於個案的改變有著莫大的幫助。

關鍵詞：因應、依賴衝突、深度諮商、關係理論取向

人類是群居的動物，彼此的關係是密切且不可分割的。「依賴」(dependence)係指依靠別人或事物而不能自立或自給。依賴為個體的基本心理需求，是連結人們與身邊親近之人，甚至是與全世界互動的關鍵(Murray, 1955; Tait, 1997)。依賴在關係中扮演重要的角色，透過相互依存使個體自身的心理需求得到滿足，同時也能滿足對方的心理需求，因而在不同的時間和情況下，關係中的依賴與獨立之平衡將影響個體各個層面的發展。

在普遍的諮商或心理治療觀點，個案對心理師的心理依賴被視為負面的，它通常被認為是“不健康”(Tait, 1997)，且常與藥物成癮或病理性的賭博相提並論(Glatt & Cook, 1987)。亦即：當

* 1. 本篇論文通訊作者：陳婉真，通訊方式：wan_chen@nccu.edu.tw。

2. 誌謝：本文承國科會專題研究計劃補助(計劃編號：NSC 102-2410-H-004-049)，三位資深心理師接授訪談，以及三位匿名審查委員的建議，謹此誌謝。

個案長期依賴心理師時，反而在面對自己的困難、挫折時，過度需要心理師的陪伴或建議，這樣會影響個案的獨立性或自主性，無法真正幫助個案成長。

然而，「依賴」真的是完全負面的嗎？人們在成長的過程中，若是缺乏安心的依賴經驗，又如何能夠真正成為獨立自主的個體？客體關係理論（object relations theory）認為，個體與生俱來有一股建立與維持關係的驅力，此驅力立基於早期與重要他人或主要照顧者的關係，進而形成其人格。一旦人格被塑造之後，個體便不斷地在其周遭的人際關係中，找尋與此相符的架構並加以核對，同時也會不斷地透過與他人的互動來調整該架構之內容（張怡敏，2008；Collins & Read, 1994）。客體關係理論學者 Klein 認為孩子通常會將渴望（desire）、願望（wish）投射到客體之標的，而且並非所有的事物都能夠成為客體，僅有那些對個體而言極為重要的人事物才會成為其客體（徐萍萍，2006）；一般而言，客體通常為母親。

與客體關係有關的另一重要概念為「依附」（attachment）。依附由 Bowlby 於 1958 年提出，係指個體具有對另一特定客體欲親近之傾向方式（許雅惠，2009；曾怡雅，2010；Bowlby, 1988）。依附行為始於嬰孩期，為人類初始的社會行為，是個體想要親近他人的行為，通常親近的對象為母親或主要照顧者，一旦個體獲得親近之需求後便可感到安全與滿足（張春興，1991）。Bowlby 認為嬰兒與主要照顧者的互動所形成的情感連結，影響嬰兒對自我概念與自我價值的看法（例如：自覺本身是具備能力的、是可愛的），同時也建立其對依附對象與外在環境之期待（例如：照顧者會回應或滿足我的需求），由此嬰兒會逐漸發展出對自我與他人的「內在運作模式」（internal working model）（李靜如，2009；許慧雯，2010；Bartholomew & Horowitz, 1991；Bowlby, 1973）。依附為客體關係的基礎，其所提出之「內在運作模式」即為內在的客體關係型態，能協助個體探索、主控周遭環境，進而更有能力可以獨立自主。

由此可知，無論是客體關係或依附關係，皆著重於個體生命最初與主要照顧者的互動，而且最重要的是在互動當中是否能獲得足夠的安全感與滿足感。當個體接受照顧者溫暖、有回應的關懷與照顧，可以得到足夠的安全依賴，形成安全依附的模式，好的客體關係與依附關係經歷將會形塑出個體良好的適應，反之亦然（陳珏吟，2004；Ainsworth & Bowlby, 1991；Collins & Read, 1994；Lopez, 2009）。此外，許多研究也證實，客體關係與依附關係具有延續性，一旦個體在年幼時獲得良好的客體關係或依附關係之發展，往往會在之後發展出良好的人際關係與親密關係（吳麗雲，2005；李靜如，2009；徐萍萍，2006；Bartholomew, 1990；Russell, 1996），並且在面對人際衝突事件時也將採取正向衝突解決策略（廖成敏、林維能，2003；賴雅純，2006）。

從這個角度出發，個體無論是在發展方面或在諮商過程中，目前的人際互動模式牽涉到過去與重要他人的互動模式。深度諮商最重要的意義在於改變個體對於自己與對於重要他人的觀點，進而改變自身的人格建構與人際互動模式（吳麗雲，2002a，2002b；連廷嘉，1999；陳均姝、陳登義、施欣欣，2006；Safran, Muran, Samstag, & Stevens, 2002）。因此在深度諮商關係中，個案能否安心地依賴心理師，與心理師形成安全的依附模式，進而調整原有的內在運作模式，增加正向的自我概念，並且相信自己有能力可以掌控外界的環境，是一個非常重要的議題。然而，由於大部分個案過去的依賴或依附經驗可能是痛苦或害怕的（江琪彬，2007；沈慶鴻，1997；Carden, 1994；Zeanah & Zeanah, 1989），這些經驗均可能成為發展緊密諮商關係的阻力。因此，精確地探究個案在諮商關係中的依賴樣貌，包括何時出現依賴衝突與對於依賴衝突的因應方式，能夠讓助人工作者深入理解個案在諮商歷程可能出現的抗拒行為與矛盾感受，是本研究的主要目的。

文獻探討

一、關係理論取向心理諮商的依賴與依賴衝突

關係理論取向的心理諮商主要結合了人際關係理論 (interpersonal theory) 與客體關係理論, 其理論核心特別重視諮商關係, 並且認為透過個案與心理師共同解決諮商關係中所遭遇的問題, 能夠有效改變個案原有的人際關係模式 (Aron, 1996; Levenson, 1995; Mitchell, 1988; Safran & Muran, 2000; Wachtel, 2008), 因此個案與心理師的諮商關係特點為: 互動性 (interaction)、執行性 (enactment)、自發性 (spontaneity)、相互性 (mutuality) 以及真誠性 (authenticity), 和過去古典精神分析理論強調心理師的中立性與匿名性, 具有明顯的差別 (Mitchell, 1997)。

關係理論取向的深度心理諮商認為, 個案會將原有不良的人際關係模式重現於諮商關係中, 必須透過諮商關係的立即歷程評論, 改變個案已建立之自己/他人 (客體) 關係模式。因此心理師的首要任務在於: 藉著正確的同理心與個案建立合作的工作同盟, 接著一同檢視與改變在諮商關係中正在發生的不良人際關係模式、衝突情緒或病態信念 (Teyber, 2006)。在整個歷程中, 透過主動與個案討論與解決彼此關係的問題或衝突, 讓個案學習更多的方式彈性地面應人際關係衝突, 並將其類推、運用到現實中的人際關係, 而且能夠發展出一個較為實際與肯定的自我概念 (Safran, Muran, Samstag, & Stevens, 2002)。因此, 研究者認為關係理論取向的心理諮商最能探討與分析諮商關係中所出現的變化。

心理諮商為有目的性的談話, 其中, 諮商關係更為助人工作之核心 (Patterson, 1985), 透過諮商關係的進展決定諮商之品質與效能, 良好的諮商關係運作可以達成諮商中的工作任務 (Reandeu & Wampold, 1991)。諮商關係指在諮商情境中心理師與個案之間的一種互動關係, 其關係之建立為推動整個諮商工作的動力; 心理師與個案彼此間互動的態度與感覺, 也將賦予諮商過程生命力流動之關鍵要素 (楊鎧宇, 2010)。因此, 諮商可說是一種特殊的人際關係歷程 (林家興、王麗文, 2003; Strong, 1968), 良好的諮商關係本身即具有療癒效果, 個案透過與心理師之人際互動過程可獲得新的學習與成長, 改變也在其中發生 (Teyber, 2000), 進而創造新的經驗。

然而, 對於具有人際困擾的個案而言, 能夠安心地依賴他人, 卻可能是一個具有趨避衝突的重要議題。趨避衝突 (approach-avoidance conflict), 是心理衝突的一種, 係指同一目標對於個體同時具有趨近和逃避的心態, 該目標可以滿足個體某些部分的心理需求, 但同時又會構成其他部分的心理威脅, 因此同時有吸引力又有排斥力, 使個體陷入進退兩難的心理困境 (程小蘋、陳珍德, 2001)。具有人際困擾的個案, 通常在童年時期曾經出現被重要他人拒絕、排擠或忽略的負面經驗, 因此在成長過程中發展出獨特的人際策略, 避免自己重陷相同的人際困境 (Cassidy & Shaver, 2008; Lieberman & Van Horn, 2008; Linehan, 1992, 1997); 雖然這些人際模式成功地讓個體避免重蹈覆轍, 卻也阻隔了個體滿足其依賴的心理需求, 未滿足的依賴心理需求持續在個體的內在累積, 形成更強烈的動力, 此即為依賴的趨避衝突, 在本研究簡稱依賴衝突。

二、依賴衝突對諮商的影響

良好諮商關係的建立促進來談個案的諮商效能, 在這樣的諮商歷程中, 心理師與個案在每一次的會談中逐漸形成緊密的諮商關係, 會使個案對心理師的依賴程度持續增高 (何克倫, 2006; Gelso & Chater, 1985)。因此, 當個案對心理師的依賴日漸增加, 將會浮現過去相關人際依賴的經驗, 以此做為與心理師繼續互動的重要參照指標; 這些基於過去強烈經驗與感受, 雖未必符合現實情境, 卻已經開始影響、甚至是主宰個案對心理師行為的知覺、判斷與感受 (陳益綜, 1997; 陳婉真, 2008)。因此, 個案的人際依賴需求通常源自於其與重要他人互動的結果, 並會在諮商歷程中重現。倘若個案對於人際依賴向來擁有的都是負面經驗, 或有滿足上的困難或挫折, 這些困難均將反應在諮商關係的互動上, 使得個案對諮商關係的矛盾更加深化, 產生強烈的內在依賴衝突之壓力, 特別是個案可能過去曾有重大的人際創傷經驗, 當想要依賴一個人卻被所依賴的人傷害, 是最痛苦的情緒, 包括: 悔恨、孤單、悲傷等, 這些痛苦的感受都將投射在心理師身上, 當個案開始依賴心理師的時候, 就會和舊的人際創傷經驗連結 (吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、陳品惠譯, 2012/2011)。此時, 結束諮商或是讓諮商關係留在一個停滯點, 均是個案逃避壓力的可

能方式，顯示個案抗拒 (resist) 處理自己的依賴衝突。根據趙祥和與陳秉華 (1998) 針對諮商中抗拒的研究，抗拒對於諮商有良性的發展，具有其功能性；個案會出現抗拒表達痛苦的情感、抗拒回憶、抗拒諮商員、抗拒改變以及抗拒覺察等五種抗拒類型的現象，個案出現抗拒，代表其處於過高焦慮的壓力狀態，並讓心理師有機會發現 (Mahalik, 1994)。因此，從壓力調適的觀點分析抗拒行為的本質，對於個案本身而言是在進行自我壓力的調適。

因此，當心理師能夠瞭解個案的人際依賴衝突，以及個案過去的重要他人如何回應其受傷的感覺，使個案容易出現害怕或羞愧的情緒，心理師透過正確同理心的表達，能夠使個案知道其抗拒的害怕或羞愧是可以理解的 (Hendricks, 2002)。因此，當個案出現人際依賴衝突時，心理師要概念化個案對於依賴的衝突，並且處理個案矛盾、衝突的反應，比逃避或忽略這些反應來得重要。心理師不會以過去個案重要他人曾回應的方式，來回應個案測試或挑戰的行為，才能讓個案有足夠的安全去呈現衝突的感受，並且去體驗新的經驗 (吳麗娟等人譯, 2012/2011)。也就是說，心理師如果可以提供一個涵容的環境，一個穩定的、而且比較令人滿意的反應面對個案依賴衝突的感受，讓個案有機會產生矯正性的情感經驗，重新體驗過去害怕、不敢面對的部分 (吳麗娟等人譯, 2012/2011; Fonagy, Gergeley, Jurist, & Target, 2002; Weiss, 2005)。

人際依賴衝突，會讓個案啟動他們對衝突情緒的防衛，避免不想要的人際關係重新在諮商關係中出現。因此，心理師提供個案安全感以解決他們衝突感受的需要，且讓個案實際體驗這些害怕與憂慮不必然會出現在諮商關係中。然而，心理師並非能夠輕而易舉地達到完全不受個案的衝突情緒所影響，因為心理師亦是一個有感受、有需求的個體 (吳麗娟, 2003)。阻礙心理師穩定回應個案衝突情緒的個人因素最常見的是心理師本身亦有強烈被喜愛的需求，因此當個案出現抗拒或攻擊行為，挑戰個案與心理師原來已經建構的關係模式，心理師難以提供無防衛性的反應來面對 (吳麗娟等人譯, 2012/2011; Strupp & Hadley, 1979)；另外，心理師自己生活中的情緒困擾或壓力程度，亦會選擇以逃避的方式而不是去接近個案的衝突感受 (吳麗娟等人譯, 2012/2011)。無論是個人或環境的因素，心理師的反移情 (counter-transference) 出現，均須尋求同儕或督導的協助，才能夠對個案的抗拒或挑戰有穩定的反應 (林淑君、陳秉華, 2002; 陳佩慈, 2011)。

三、依賴衝突的因應方式

如前所述，依賴衝突是個案在深度諮商歷程經常會出現的感受，個案對於安心依賴的渴望與害怕會使其出現強烈的焦慮情緒，這些焦慮情緒讓個案處於過高壓力狀態。過去研究顯示當個體在幼年長期遭受不良的親子互動，會使其無法在親密與分離兩種需求間保持彈性，因而出現內在衝突之過高壓力 (吳麗雲, 2002a, 2002b)。因此，依賴衝突壓力，可能如同一般的壓力，代表個體正面臨外在壓力、挑戰、威脅等，而且自身沒有充足的內外在資源足以應付，因此個體會產生痛苦與壓力感受。當個體出現壓力時，本身的自我調節能力，自然會幫助自己恢復到原先的平衡狀態，此為壓力因應 (coping)，因應方式 (coping strategies) 係指個體努力與計畫去面對挑戰或尋求解決問題之過程，其涵括認知、情緒、行為三個面向來克服伴隨壓力而來的衝突、焦慮與痛苦感受，並以此處理所遇之境、事件及內在的要求或衝突，以減緩由壓力引發之不適 (沈煌寶, 2002; 林淑惠、黃韞臻, 2008; 張瑞芬, 1989; 陳淑芳、王緒中、李明憲, 2008; 黃開義、白允芸、孫榮廷、張進煌, 2009; 葉瑛儒, 2008; 蔡明若, 1994; Auerbach & Gramling, 1998; Lazarus & Folkman, 1984)。因此，因應方式可視為調節壓力事件與適應結果之重要要素，不同的壓力因應方式將對身心健康帶來不同程度之影響 (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986)。

壓力因應方式的分類以 Lazarus 與 Folkman (1984) 為基礎，分成問題取向的因應 (problem-focused coping) 以及情緒取向的因應 (emotional-focused coping)。問題取向因應包括：直接面對、對抗該問題為主，其意義如同「對症下藥」；情緒取向因應則為：減輕與該壓力有關之不適感，當個體意識到外在情境之壓力源為不可改變，也無法另尋方法解決時，個體試著改變自

身對所處情境之感受與想法(游恆山、李素卿譯, 1999; 陳淑芳等人, 2008)。另外, Justice (1988) 以 Lazarus 與 Folkman (1984) 的概念為基礎, 將問題取向和情緒取向的因應方式再區分為: 積極行動(direct)、消極行動(indirect)及抑制行動(inhibition), 積極行動: 以主動的方式來直接處理問題或改變問題所帶來的情緒不適; 消極行動: 指稱逃避或離開壓力的環境或以被動或消極的方式來紓解情緒; 抑制行動: 壓抑或不理會壓力來源, 使自身處於較平靜之狀態。因此, 當個體出現依賴衝突的壓力時, 究竟會採用什麼樣的因應方式以維持自身穩定的狀態? 這些因應方式又可以區分為哪些類型?

綜合上述所論, 基於個案其自身的舊有的人際依賴經驗將於諮商關係中再次浮現, 並影響其與心理師之互動, 個案可能會以不同壓力因應的方式呈現, 再作為是否繼續諮商之評估關鍵。因而, 心理師如何在諮商關係中精準地瞭解到個案內在依賴衝突之因應情形, 並藉由重建個案正向、良好的依賴經驗, 獲得安全依賴的人際關係, 才能協助個案與他人建立新的人際互動。因此, 深入探討個案在諮商關係中對於內在依賴衝突的反應, 進而分析其在衝突中使用因應策略之類型, 為本研究欲探究的主要目的。

研究方法

一、研究對象與程序

本研究的目的是在於以質性取向探討與理解關係理論取向深度心理諮商中, 個案在諮商關係中的內在依賴衝突。採用深入訪談研究法, 從心理師的觀點, 深入理解個案於諮商互動歷程中所出現的內在依賴衝突, 進而探究其在依賴衝突中使用之因應策略。研究對象需符合下列三個條件: (1) 取得心理師證照之合格心理師; (2) 進行諮商的工作取向以關係理論取向為主; (3) 進行諮商的時間多以深度諮商為主, 且每週一次、諮商時間超過一年的個案至少有五位以上。

由於研究題材特殊, 透過研究者的專業社群網絡, 找到三位資深心理師完成訪談, 其基本資料見表 1。訪談問題主要是以訪談指引為基礎, 協助受訪者回溯曾經或正在進行的諮商關係, 並適時針對受訪者所敘述的經驗與議題進行深入詢問與討論, 訪談內容大綱包括下列各項: (1) 個案何時會出現依賴衝突; (2) 個案出現依賴衝突時會有哪些測試或挑戰行為; (3) 個案如何因應其內在依賴衝突; (4) 個案的因應策略對諮商關係的影響; 以及 (5) 個案出現依賴衝突時, 心理師自身應有的態度與行為。每位訪談者進行兩次深度訪談, 每次訪談時間約一小時, 每次訪談皆獲得受訪者的同意, 以錄音的方式記錄, 經由轉謄的過程, 整理成文字稿。

表 1 訪談者的資本資料

受訪者	A心理師	B心理師	C心理師
性別	女	女	男
年齡	36歲	39歲	48歲
相關教育背景	心理所碩士	心理所碩士	心理所碩士
心理師工作年資	10年	14年	20年
執業場所	心理治療所 精神科醫院	大專院校諮商中心	心理治療所 精神科醫院 高中輔導室
訓練或督導的背景	執業初期固定接受每週 一次、一次一小時的個	曾接受精神分析訓練, 執業初期重視精神動力	精神科醫院服務期 間, 接受定期團體督

別督導，長達四年，督導以關係取向為訓練方式。目前定期參加關係取向團體督導。

分析；後接觸人際歷程心理治療工作坊，目前不定期參與關係取向團體督導。

導；後以關係取向為個人社區執業的焦點，目前每週均進行團體同儕督導。

二、研究者的角色

本研究共有四位研究者。第一位研究者目前於大專院校輔導與諮商相關系所授課，擔任研究生兼職實習與全職實習督導達十年時間，本身是合格的心理師，並具有執行質性研究的能力；第二位研究者是輔導與諮商相關研究所畢業，目前擔任諮商心理師的工作。所有研究資料均由第一研究者進行訪談，並與第二研究者進行初步資料分析後，再邀請第三與第四研究者（均為資深的助人工作者與學者）作為專家對於內容的適切性予以評斷與建議。

三、資料分析

本研究資料分析採內容分析法，分析過程為：1. 將文本編碼；2. 對內容類別下定義；3. 蒐集素材到分類當中；4. 從結果中做出結論（Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998）。

每段訪談內容由謄稿員將錄音檔轉錄為逐字稿後，由研究者檢核逐字稿與訪談錄音檔的一致性，並將文本依據事件、意義或是主題進行斷句和編碼。編碼規則為：「受訪者代號-訪談次數-段落序」，如：A-2-07 即為 A 受訪者第二次訪談的第七個段落。詳細研究分析步驟如下：

研究者針對訪談逐字稿文本進行反覆的閱讀，從重複出現的事件、意義或主題中，嘗試抽出有意義的概念，並進行開放性編碼。例如：從一段文本「我的個案總是會討好我，可是她一方面討好我，又一方面很害怕自己的討好方式是錯誤的……」中，將此意義主題開放性編碼為「個案討好心理師」。在完成文本的開放性編碼後，為了將在開放性編碼中被分割的資料再加以類聚，研究者將上述的編碼互相關聯之處彼此連結、再區分為較概念化的分類，助於將現象脈絡化，找出呈現出因應依賴衝突的主軸，例如：上述的「討好諮商者」與另一段文本的開放性編碼「個案不敢麻煩心理師」，具有共同的主軸，因此建立分類為「扮演一位稱職的好個案」。在此階段，研究者將所有素材分派到相關分類中的過程，反覆再閱讀、省思，並隨時從分類中獲得新想法進行重新精鍊，以確保讓資料本身呈現真實的現象，而減少研究者主觀意見的涉入。最後統整出「核心類別」，將初始的概念整合為更為核心的概念，並與所有次級類別相關聯，如附錄一。

四、信效度檢核

本研究關於信效度的考量在於每份錄音帶謄寫完畢，經過訪談者校對以確定其為訪談原意，始進行內容分析。在歸類分析時，研究者邀請一位協同分析者共同進行編碼與分類，研究者與協

同分析者先各自獨立進行分析，經討論使雙方資料歸類達到 .8 以上之百分比一致性，才開始正式研究資料分析，最後正式研究資料歸類分析之一致性達到 .84 之百分比一致性。

研究發現與討論

綜合資料分析的結果與發現，研究者根據所提之研究目的，歸納以下的結論。

如果個案對於人際依賴的需求向來就有滿足上的困難或挫折，個案對心理師協助的正向期待，同時也會與過去依賴的負面經驗產生衝突。依賴的負面經驗通常來自於與重要他人互動的經驗，特別是當個案感受到「被嫌棄」、「不被喜歡」等被拒絕反應，這些反應連結焦慮（anxiety）、羞愧（shame）、受辱（humiliation）等複雜的強烈情緒（陳婉真，2013；Teyber & McClure, 2011），甚至是「被拋棄」的恐懼，為了因應這些痛苦的情緒，個案發展與重要他人的人際互動模式，這些模式亦會在諮商關係中表露出來。以下從心理師的觀點分析：個案何時會出現依賴衝突、個案因應內在依賴衝突的策略以及心理師應有的態度與作法三個部分討論。特別聲明的是：為了保障受訪心理師所提到個案的隱私權，以下內容所有個案的姓氏均為研究者所虛構。

第一部分：個案出現依賴衝突的時間點

想要深入理解個案的依賴衝突，首先要洞察個案何時會出現依賴衝突。依據心理師的描述，主要可以歸納出下列兩個部分：個案想要更靠近心理師與個案投射不愉快的依賴經驗在心理師身上。

一、個案想要更靠近心理師但是又想逃避心理師

「當我的個案覺得我很了解他的時候，他就會很怕我，雖然他也想親近我，但是他會故意閃我、或是不看我，他想要離我遠一點，我問他怎麼了，他也表現出冷漠的樣子，似乎這樣對他比較安全。」（A-1-19）

「陳同學談了一段時間以後變得春風滿面，經常與周遭的人談起來諮商的事，而且經常透過想像我的眼光或觀點來看待周遭事物，並且會很期待下次諮商的到來，早早就在準備想跟我分享的話題。只不過就在這段時間，他也變得經常質疑我的看法，例如他會常說，妳這一次的說法怎麼跟上一次都不一樣！」（B-1-04）

二、個案投射不愉快的依賴經驗在心理師身上

「靠山山倒、靠人人老、靠自己最好，這是我的個案的一句名言。雖然他想要依賴我，但是當他發覺自己多信任我一點時，他就會想到過去媽媽狠心對待他的種種畫面，他自己就會非常害怕，覺得有一天萬一我不可信任的時候，那他怎麼辦，所以他一定要跟我維持在一個安全的距離。」（A-1-09）

「李小姐變得很敏感於我言談中的弦外之音，謹慎小心地澄清我對她的期待，彷彿我變成一個話中有話，老是用暗示的方式溝通的權威人物。因此多一點對我的警戒，當然就會壓制對我的依賴與需要，這應該是與李小姐的過去經驗有關」(C-1-11)

Obegi (2008) 以依附理論詮釋個案與心理師的關係研究中指出，個案在前依附階段會以表面問題坦露的方式與心理師進行初步的接觸，藉此評估心理師的能力；當個案感受到心理師能夠理解其感受並願意將心理師視為無可替代的諮詢者時，才會進入重要的依附階段。從訪談內容來看，在進入依附階段的過程中，個案一方面滿足於被有效協助的依賴感，另一方面可能也會對依賴心理師產生焦慮，擔心即將重演過去被拒絕的痛苦經驗。

第二部分：個案因應內在依賴衝突策略

如前述，當個案出現內在依賴的趨避衝突時，將會採用哪些方式來因應其心理衝突呢？依據心理師訪談內容可歸納出三種作法：積極策略、消極策略以及形成競爭的關係以延續會談，以下分別敘述之。

一、積極的作法

(一) 扮演一位「稱職」的好個案

面對心中複雜衝突的情緒，個案可能採取扮演十分聽從心理師建議與指導的角色，盡量滿足心理師的期待與成就感的方式來因應，換言之，個案以扮演一位「稱職」的好個案，積極討好心理師。個案會怎麼做呢？

「我的個案總是會討好我，可是她一方面討好我，又一方面很害怕自己的討好方式是錯誤的，所以她總是稱讚我以後，如果發現我沒有太多的反應，她就會問我：『我又說錯什麼話了嗎？』...」(A-1-53)

「吳同學常常在下課或中午吃飯的時間就會到我的辦公室旁邊，禮貌地詢問可以幫忙我什麼，雖然她臉上常不經意地出現愁容，但是當我進一步詢問時她卻笑笑地表示沒事。每次會談都一定會提前 5-10 分鐘到會談室，並且主動關心我會不會太累，如果太累她可以少談一些時間。逐漸地，我可以明顯地感受到，她明明心裡有事卻不願意請我幫忙...」(B-1-26)

從訪談中可以發現：扮演一位「稱職」的好個案或積極討好心理師，讓個案得以提前消弭害怕的經驗重現，這種主動性讓個案能在人際關係中，獲得避免害怕經驗出現的控制感 (controllability)。此外，也藉由討好的行為，冀望從心理師那邊得到更多的關心與喜愛，來增加自己在諮商關係上的安全感，用以降低可能被拒絕的焦慮，暫時達到內心衝突的平衡 (Millon & Grossman, 2007)。不過，就在這「賓主盡歡」的過程，表面或許雙方互動輕鬆，其實個案是小心翼翼地維持這種關係。C 心理師亦提到，當個案一直在扮演好個案時，在重要或困難的時刻，可能不會找心理師幫忙，或是在無法確定心理師可能的反應之前，個案不會讓心理師知道有關自己重要的事情，免得自己的內在再度失去平衡。

(二)「認同」心理師

「認同」(identification)亦是個案經常用的積極方法，藉由停留在理想化心理師的印象，個案仿效學習心理師的內在價值與觀念，藉以暫時免除面對與心理師可能差異的內在複雜衝突。依據心理師的描述，個案的作法包括下列幾項：

「有一位個案，他會想要我的簽名，作為當他達成某一個目標行為時的獎賞。但是我們都覺得給簽名好像怪怪的，後來就不斷地協調和商量...，雖然他的年齡比我還大，最後我們協議給予獎狀，獎狀的意義彷彿代表了他得到了我的認同。」(A-1-24)

「張同學會談了大約七、八次以後，愈來愈會請教我，如果是我遇到相同的情況，我會怎麼做，他說我的想法、價值觀和經驗對他很重要，這樣他可以有更多的學習。當我的價值觀與他不相同時，他會主動地仔細與我討論，似乎是企圖將我的想法納入他的價值體系...」(B-1-50)

「楊先生提到最近女友因細故對他生氣的事。楊先生採用與以往不同的方式回應女友的生氣，首先他主動詢問女友，是不是在生他的氣，願不願意談一談，除了專心聆聽女友的抱怨外，楊先生也會關心女友，適度安慰女友。描述完自己跟女友的互動，楊先生向我說：『這是跟你學的，表現得不錯吧!』」(C-2-31)

藉由認同的歷程，除了可以消除內在的情緒衝突，個案同時也在內化新的價值觀念與複製心理師的行為。如此一來，在認同的歷程中個案獲得「矯正性情緒經驗」(corrective emotional experience)，解決其不良適應關係型態，而不是如個案預期般地重演舊有的關係型態(Alexander & French, 1946; Bernier & Dozier, 2002; Fonagy et al., 2002; Teyber, 2000)。

二、消極的作法

(一) 社交被動

「社交被動」指個案在與心理師的互動方面，刻意採用人際被動的方式，不主動表達自己的需求或看法。這樣的作法似乎可以避免自己被傷害，此時，個案會出現哪些樣貌呢？

「王同學在會談的遲到反映出他的內心猶豫與測試，王同學漸漸變得愈來愈被動，有時還會故意地表現出有沒有會談都變得無所謂，請假的次數也愈來愈頻繁，理由倒是愈來愈不充分。聽到我的建議他仍然會點點頭，想和他討論關係的轉變，他依舊是被動，不過他的行為卻也表露出不願意真的結束關係。」(B-1-37)

「林小姐從四年前開始接受心理諮商，一旦自己遇上困難，真的度不過去，最後才會透過迂迴方式，向我求助，譬如，寫信詢問我，自己現在不好的情緒狀態，該怎麼辦，總是要由我主動建議，應該前來會談，然後就會被動地同意。從沒主動直接開口請我安排時間給她。而且，每次都到覺得自己快要撐不住，情緒越來越低，根本都不想出門，甚至明天要怎麼過都有些迷惘，才會提起勇氣再跟我聯絡...」(C-1-22)

相對於前述的積極討好，「社交被動」是一種明顯對比的人際因應模式。採用人際被動可以利用挫折別人的方式，讓可能傷害他的人因無力感而遠離，藉以消除自己被傷害的機會(Horney, 1970; Millon, 1981; Weiss, 1993)。

(二) 節制依賴需求的行為

由於缺乏安全依賴的經驗，個案可能害怕自己被對方拒絕而不敢對別人抱持太多的期待。個案會如何節制自己對他人的需要，包括對於心理師的依賴需求呢？

「我的個案說出了一點點他心中的需求以後，就會馬上說，『我開玩笑而已!』然後就再也不肯談論下去，即使我很認真地再次詢問或關心，他也不願意再說，只是一直想探問我是不是生氣了...」(A-1-78)

「有一些學生會不斷地以自我貶抑的方式來壓制對我的依賴，例如：他們會說『我的問題其實沒那麼嚴重』、『老師最近好像很忙，應該沒那麼多時間幫我』或是『我的要求好像太多，老師可能會覺得我很煩』等等，這些反應都是他們在節制自己的依賴需求。」(B-1-09)

「李同學在諮商以外的時間經常想寫信給我，我也表達歡迎的態度。但是每當李同學寫完信之後，在寄出的剎那，強烈地感到不妥，於是不斷地刪減信的內容，總擔心自己會不會寫太多了，不曉得會不會佔用老師太多的時間，原先豐富內容的一封信，經常刪成只剩下簡單的問候，最重要的心事反倒沒提。在詢問以後，李同學表示，老師對自己已經夠好了，不想再增添老師的麻煩，所以信的內容就不用寫那麼多。」(C-1-47)

由於缺乏安全依賴的經驗，使得個案對依賴心理師，感到高度的不確定，無法排除被嚴厲拒絕的可能性，因此，個案會選擇儘量節制對心理師的需要，避免因為自己的需要造成心理師的負擔，引發心理師的壓力過大或情緒失控，進而嚴厲地拒絕個案(Horney, 1970; Young, Klosko, & Weishaar, 2003)。因此，個案小心謹慎地維持與心理師的關係，敏銳地覺察心理師的不悅反應，藉以迴避進一步依賴的焦慮，達到暫時的內在衝突感受的平衡。對個案而言，刻意地迴避或拒絕他人是因為他們對於被拒絕和羞愧相當地敏感(Millon, 1981)。

(三) 迴避了解相關資訊

相對於前述的認同心理師，倘若個案過去曾對依賴對象出現失望的經驗，在認同的過程中，個案心目中的心理師形象可能會出現不一致的矛盾。此時，刻意地迴避任何與理想化人物有關的資訊，可能是個案的策略。

「一位學生跟我談了很長的一段時間，但是她跟我說，有時候她會突然忘記我的名字，忘記我的長相，來和我談話的時候，覺得我變得很生疏，好像陌生人一樣，她覺得我應該是很好的人，可以幫助她成長，但是請她多談一點對我的期待時，她覺得很疲倦，她表示想這個問題是非常費力的...」(B-2-10)

「黃先生跟我已經有著多年的會談關係，這過程因為出現移情關係對我的強烈生氣與失望，也曾不服氣地找尋過別的治療者的幫忙，不過最後還是回頭繼續與我會談。黃先生雖然肯定我對他的幫助，也很感謝我的一路相挺，但他也提到，自己其實會迴避多去了解我，包括我的學歷或婚姻狀況，免得萬一失望時，不知道怎麼處理...」(C-1-63)

儘管個案將心理師理想化，將心中期待的特質投射在心理師身上，冀望日後能從心理師身上內化成自己的特質(王秀絨, 2010)。但是夾雜過去對依賴對象失望的經驗，同時也會在會談當時滲入成為對心理師形象的一部份，因此，個案心目中的心理師形象其實是有一定程度的不一致，甚至是矛盾，因此個案與心理師的互動總存在某種程度的不確定性。這種形象上的不確定性，常會讓個案害怕心理師的依賴關係產生變化，甚至是消失，因此，從心理師的訪談可以看出：為了消弭這種不確定的形象帶來的焦慮，個案會刻意迴避驗證心理師形象的機會，技巧性地忽略有關心理師能力、性情...等方面的資訊，藉以繼續維持對心理師理想投射所得到的滿足。當個案一段時間與心理師未見面會談，對心理師便有生疏或陌生的感受，表示個案對心理師的形象，缺乏足夠的確定感，同時也顯示個案可能經常透過迴避了解心理師的方法來降低內在依賴衝突。

三、形成競爭的關係

在維持關係獲得依賴滿足的動力與減低重現過去痛苦依賴經驗的焦慮的平衡過程，有時候個案會與心理師之間形成競爭的關係。這種「競爭」的主要表現為有哪些？

「有一位個案常以罵我的方式跟我溝通，她會警告或威脅我，如果我不跟她做朋友，她就會很生氣。她堅持地認為諮商關係是假的，我應該可以在日常生活中也跟她做朋友，這樣才代表真正的關係，而不是只是在諮商室、一個星期才關心她一次，...其實她很在乎我是不是真的關心她。」(A-1-90)

「陳同學在會談的時候明顯地出現感冒症狀，我詢問是否需要給他一杯水，然後他拒絕了，但還是很費力地在談話，而且一直咳嗽，我忍不住又問他一次需不需要我替他倒一杯水，他有些發怒地說『拜託你不要問了！』，陳同學堅持要用他的方式處理自己的任何問題！」(B-1-56)

「一向順應的李先生，最近對我的意見或看法，總會以『心理師您說得是，但是...』來回應，多少反駁我的意見，如果我針對李先生的反駁，提出解釋或進一步說明，李先生不是點頭回應，不然就是轉移話題，不過一旦轉移到新的話題，一模一樣的互動方式又會再度出現，這種互動方式用光了會談的時間。」(C-2-09)

因信任而逐漸形成的依賴關係，使得過去的早期重要人際模式重現。過去不安全的依賴經驗會逐漸活化，成為當時與心理師互動關係的焦點（Sampson, 2005; Weiss, 1993）。此時，個案往往開始質疑心理師的見解與協助，雖然並非完全不接受心理師的想法與建議，但是往往就是針對心理師的部分言談，表達疑問或不贊同的看法，甚至是挑戰心理師的說法。

過去研究亦顯示對於個案的負面評價、憤怒或挑撥，是心理師最難以忍受的部分，即使有經驗的心理師亦可能被個案影響（Hill et al., 2008; Matsakis, 1998）。結果，會談的時間可能消耗在這種看似理性的辯證過程，但實際上是個案對心理師已經形成一種保留的態度，不願再像之前一般，完全相信心理師表達的看法與信念，而心理師面對個案的質疑，可能產生「被質疑」的焦慮，繼而辯護自己的想法，心理師為自己想法辯護的行為，其實是增強個案的保留態度。因此，個案與心理師可能共謀將諮商會談淪為雙方意見的角力場，接下來我們繼續討論心理師可行的態度與行為。

第三部分：心理師自身應有的態度與行為

由第二部分的分析中可見：心理師免不了要成為個案透過「競爭」、練習獨立的對象。儘管個案意圖與心理師競爭，但是競爭的行為會替個案增添內在壓力，因此心理師除了要節制與個案競爭的衝動外，協助個案由與心理師競爭的行為中，覺察競爭行為背後的依賴焦慮，或許是心理師重要的使命。

「我對待個案的方式很穩定，我會讓個案知道，不管他做什麼，我都會停在那裡，不會因為他的行為或態度而有所改變。」(A-2-23)

「競爭的出現讓我和學生的諮商關係變得相當特別，儘管學生持續地前來會談，卻不斷在會談中質疑、輕忽或挑戰我的指導與協助，這對我會有壓力，但是我知道這也是改變的關鍵。」(B-2-36)

「對來談者而言，競爭的互動方式可以練習與我對立，增加他們對人際緊張的焦慮耐受力，也可以藉以增加自我效能、獨立自主感與價值感，例如：來談者的心態包括『我覺得我不再是個唯唯諾諾、只知討好別人的人』、『我可以獨力靠自己，所以不怕被你拋棄』、還有『我之於你不是一文不值，你無法因我毫無價值而拋棄我』，這樣的練習對來談者往往是很有意義的，來談者覺得自己能夠對抗權威人物，也就是我的期待與要求...」(C-1-85)

對於懷有過去不愉快依賴經驗的個案，這時候無法客觀地知覺與解釋心理師的行為，特別是心理師對個案的態度，個案會敏感地注意心理師對他的情緒反應，過度敏感與錯誤解釋產生的假警報現象會增加，錯誤的判斷增強了個案被拒絕的焦慮。個案競爭的行為可能對諮商關係產生衝擊，帶給心理師相當沉重的情緒負擔，也造成心理師無法成功協助的挫折與引發的焦慮（例如：自己不是一個有能力的助人者），於是心理師也可能以減少涉入或熱心投入的程度來控制情緒，然而心理師為求自保、尋求平衡的行為，卻反倒被個案當成驗證被嫌棄、拒絕的證據（陳婉真，2013）。所以，穩定地對待個案是心理師此時最重要的態度。

第四部分：綜合討論

愛與歸屬是個體的基本心理需求。在獲得愛與歸屬的過程，個體發展出固定的人際模式，包括如何呈現他們內在的核心衝突，與因應核心衝突的人際策略 (Teyber, 2000)。個案的核心衝突 (依賴衝突) 通常是其主要問題的關鍵因素，而且會廣泛地存在個案生活的眾多層面，多數的臨床研究顯示不安全依附關係所出現的僵化自我挫敗因應策略 (self-defeating coping strategies) 雖然能夠提供短期的效益，但也會對個案造成長期適應困難的代價 (Rubino, Pezzarossa, Della Rosa, & Siracusano, 2004; Schill & Williams, 1993; Wei & Ku, 2007; Zeidner & Endler, 1996)。依賴衝突的起源在於個案從小與重要他人重複地互動所致，重要他人常為父母或主要照顧者；在深度關係取向心理諮商中，過去的依賴衝突會重現於與心理師的諮商關係。因此本研究即以此開放的態度去探究深度諮商關係中，個案因應內在依賴衝突的策略，藉以探討諮商關係的改變。

本研究分析出三種主要類型的因應模式，分別為積極的作法、消極的作法以及形成競爭關係，研究結果與 Horney (1970) 所提出的人際理論模式相當一致。Horney 的人際理論模式認為概念化個案問題可以從下列四個角度分析，包括：個案未滿足的心理需求、原生環境的阻礙需求滿足、個案的核心依賴衝突與焦慮以及沒有彈性的人際因應策略；其沒有彈性的人際因應策略亦分為順服取悅他人 (pleasing / moving toward others)、遠離迴避他人 (avoiding / moving away from others) 以及威嚇對抗他人 (intimidating / moving against others) 三種類型。因此，在深度諮商關係中，個案亦會出現這些因應內在衝突的人際因應策略，雖然這些因應方式可能會帶給心理師相當的壓力挑戰，但是抗拒行為的本質，代表個案將心理師視為重要他人，且試圖從與心理師的關係中找出解決核心衝突的方式、矯正原有的情緒經驗 (Fonagy et al., 2002)，這對於個案的改變有著莫大的幫助。

相反地，若是心理師無法在個案出現因應內在依賴衝突而出現的抗拒或挑戰的過程，繼續保有對個案的行為理解，可能會影響到心理師的自我評價與形象，心理師或許會擔心自己是個沒有能力的助人者。心理師焦慮的本質與強度直接影響自身在會談中展現的行為，這可能引發心理師開始與當事人競爭，以維持自己的尊嚴與價值，結果，會談雙方原來的角色 (助人者與求助者) 開始模糊，變成兩個想要相互挫折對方，保護自己的一般人，此時諮商的結果對雙方帶來反而是傷害 (陳婉真, 2013)。

結論與建議

本研究以質性訪談和內容分析的方式，深度探究關係取向心理諮商關係歷程中，個案因應內在依賴衝突的策略，藉以深入理解諮商關係的可能改變。研究結果發現：個案想要靠近心理師與個案將過去不愉快的依賴經驗投射在心理師身上時，是依賴衝突最常出現的時間點；內在依賴衝突出現之後，個案的自身壓力調節系統會以三大類型的因應方式來降低該衝突之強度，包括：積極的作法 (積極討好與認同)、消極的作法 (社交被動、節制需求以及避免了解) 以及形成競爭的關係；個案因應自身依賴衝突的方式，雖然能夠成功地避免過高壓力的侵襲，但是無可避免地會帶給心理師或多或少的壓力與挑戰，造成諮商關係的失衡，因此持續穩定地對待個案，是心理師最重要的態度。上述研究結果對於諮商實務的啟示與未來研究的趨勢分述如後：

一、研究結果對諮商實務的啟示

本研究結果能夠促進諮商實務與研究之交流，幫助諮商工作者更加瞭解個案因應內在衝突的因應方式。透過本研究結果對於個案何時會出現依賴衝突以及不同因應方式的類型描述，冀望能夠提供心理師更為敏銳的臨床敏感度，對於個案因應內在的依賴衝突方式有更多的包容；如此一來，個案舊有的人際模式有改變的機會，新的、有彈性的認知基模才有出現的可能性。心理師的

同理、憐憫與穩定對待，提供個案對自己舊有錯誤信念的反思，讓個案有機會能夠以自我接納、原諒自己的方式來對待自己，此時個案能夠整合過去關係中重要卻有衝突、不被接納的經驗(Teyber, 2006; Thomaes, Stegge, & Olthof, 2007)。尤其是新進的諮商工作者，如何藉由理解和同理個案，而不會被個案的攻擊挑釁或負面反應所影響，將有助於諮商成效。

二、研究限制與未來研究的建議

本研究從心理師的觀點出發，瞭解關係取向深度諮商關係中的個案因應內在依賴衝突的方式，解此深入探討個案缺乏彈性的人際因應策略。然而，本研究的訪談對象限於採用關係取向的資深心理師，故僅訪談三位心理師，雖然他們提供的資料賦予深度諮商關係的變化，不過未來如何拓展研究的廣度，是值得多加思考的議題。例如：從個案的觀點去探索個案所知覺的因應策略變化，因為個案與心理師的看法可能並不相同，增加個案的觀點有二個優點：其一可以使研究敘說能夠更加地豐富與多元，避免資料變異度不足的限制；其二可以驗證心理師推論的合理性，避免心理師的反移情亦可能影響關係變化的詮釋。

本研究的另一個限制在於：以關係理論的觀點來闡釋個案在諮商歷程的依賴衝突與其依賴衝突之因應方式，雖然能夠有系統地整理出於心理師所觀察到的個案現象，但是可能也會有過度將現實嵌入理論的窠臼，反而窄化或僵化了諮商的實徵現象。因此，未來研究開放各種不同的理論學派進行討論，是可行的研究方向。而且，若是訪談不同理論的心理師，可以採用「焦點團體」討論的方式收進行，藉由心理師之間的彼此討論與激盪，讓分析資料變得更有深度。或是在取得個案同意的前提下，以諮商錄影的片段，邀請心理師進行分析，可能會發現更多個案的反應，讓資料更具實務意義。

個案出現依賴衝突的時間點之資料內容偏少，主要原因可能是訪談者沒有主動加以詢問這方面的內容，而且研究訪談的三位心理師亦未深入討論這個部分。過去研究顯示個案面臨極大的心理困擾或重大抉擇的時候，或是個案面臨結案壓力時等，均會影響個案與心理師的諮商關係(Bowlby, 1973; Teyber, 1997)，也可能是個案出現依賴衝突的時間點，值得後續研究進一步探討。

過去研究發現個案能夠成功因應內在依賴衝突，使其人際因應策略變得比較有彈性之後，個案逐漸可以安心地信賴他人，並從新的人際經驗中發展出新的內在運作模式，包括對內在自我與外界環境的改變(Daly & Mallinckrodt, 2009; Westin, Morrison, & Thompson-Brenner, 2004)。因而，當個案能夠有成功的內在依賴衝突因應後，再進一步探討個案的內在自我與外界認知之基模改變，是未來研究可進行的方向。

關係取向的心理諮商運用在憂鬱症的個案已有顯著的研究成效，包括處理其哀傷、失落與人際衝突(文榮光, 2005)，對於憂鬱症的個案，是否具有特殊的因應內在依賴衝突的方式；另外，針對邊緣性人格違常的個案，過去研究顯示這類個案心中的主體意象與客體意象會分裂為全好(all good)與全壞(all bad)兩部分，造成其依附關係與客體關係最容易出現問題(李文瑄, 2002; Fall & Craig, 1998; Farrugia, 1992)，因此亦可針對邊緣性人格違常的個案所呈現的依賴衝突因應方式進行分析，比較其與本文所整理出來的研究發現是否有所異同，這兩個部分均是未來研究值得深入探討的方向。

參考文獻

- 文榮光 (2005)：關係取向心理治療。《台灣精神醫學》，19 (2)，100-109。[Wen, J. K. (2005). Guanxi oriented and individual oriented psychotherapy. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 19(2), 100-109.]

- 王秀絨 (2010)：古典亂倫個案與藝術治療之應用。《**台灣藝術治療學刊**》，2 (1)，19-41。[Wang, H. J. (2010). A client of classical incest and the application of art therapy. *Journal of Taiwan Art Therapy*, 2(1), 19-41.]
- 江琪彬 (2007)：童年期目睹婚姻暴力之女性三代間母女依附關係之研究。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。[Chiang, C. P. (2007). *Mother-daughter attachment among three generations for childhood witness family violence women* (Unpublished master's thesis). Tamkang University, New Taipei city, Taiwan.]
- 何克倫 (2006)：非關黑貓或白貓－諮商中言詞與工作同盟之語用學詮釋研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。[Ho, K. L. (2006). *Non-related black or white cat: The pragmatics and hermeneutics of verbal response and working alliance in counseling process* (Unpublished master's thesis). National Changhua University, Changhua, Taiwan.]
- 吳麗娟 (2003)：一個諮商員的專業成長：一個人的成長－從 Human “doing” 到 Human “being”。《**中華輔導學報**》，14，1-30。[Wu, L. C. (2003). The professional growth of the counselor: Growth of a person: From human "doing" to human "being". *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 14, 1-30.]
- 吳麗雲 (2002a)：人際歷程取向團體諮商（上）以不安全依附類型大學生人際困擾輔導為例。《**諮商與輔導**》，198，29-33。[Wu, L. Y. (2002a). Group counseling of interpersonal process approach. *Counseling & Guidance*, 198, 29-33.]
- 吳麗雲 (2002b)：人際歷程取向團體諮商（下）以不安全依附類型大學生人際困擾輔導為例。《**諮商與輔導**》，199，40-44。[Wu, L. Y. (2002b). Group counseling of interpersonal process approach. *Counseling & Guidance*, 199, 40-44.]
- 吳麗雲 (2005)：以依附理論的觀點看婚姻中夫妻的互動。《**諮商與輔導**》，233，31-36。[Wu, L. Y. (2005). The interaction of couples in marriage on attachment theory. *Counseling & Guidance*, 233, 31-36.]
- 李文瑄 (2002)：移情焦點心理治療－個別心理治療（九）。《**諮商與輔導**》，201，45-48。[Li, W. X. (2002). Transference-focused psychotherapy: Individual psychotherapy (9). *Counseling & Guidance*, 201, 45-48.]
- 李靜如 (2009)：從依附理論談大學生的感情輔導。《**諮商與輔導**》，288，35-38。[Li, J. R. (2009). The guidance of college students' love on attachment theory. *Counseling & Guidance*, 288, 35-38.]
- 沈煌寶 (2002)：國民小學教師社會態度、人格特質與衝突因應方式之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。[Shen, H. P. (2002). *Personality, social attitudes, and conflict resolutions among primary school teachers* (Unpublished master's thesis). National Pingtung University, Pingtung, Taiwan.]

- 沈慶鴻 (1997)：婚姻暴力代間傳遞之分析研究。國立彰化師範大學諮商與輔導研究所博士論文。
[Shen, C. H. (1997). *A analysis study of the intergenerational transmission of marital violence* (Unpublished doctoral dissertation). National Changhua University, Changhua, Taiwan.]
- 林家興、王麗文 (2003)：諮商與心理治療進階：心理分析取向的實務指南。台北：心理。[Lin, C. H., & Wang, L. W. (2003). *Counseling and psychotherapy advanced: Practical guide of psychoanalytic orientation*. Taipei, Taiwan: Psychological Publishing.]
- 林淑君、陳秉華 (2002)：心理治療者的反移情研究。教育心理學報，34 (1)，103-121。[Lin, S. C., & Chen, P. H. (2002). A study of psychotherapists' countertransference. *Bulletin of Educational Psychology*, 34(1), 103-121.]
- 林淑惠、黃韞臻 (2008)：研究生之生活壓力與因應策略現況分析。臺中教育大學學報：教育類，22 (2)，61-84。[Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2008). A study on life stress and coping strategies of the graduate students. *Journal of National Taichung University: Education*, 22(2), 61-84.]
- 徐萍萍 (2006)：自我、客體關係、人格—費爾貝恩的純粹心理的人格發展觀。南京師大學報：社會科學版，5，98-102。[Xu, P. P. (2006). Fairbairn's pure psychical view of development of personality. *Journal of Nanjing Normal University (Social Science Edition)*, 5, 98-102.]
- 張怡敏 (2008)：客體關係理論取向之藝術治療。諮商與輔導，271，28-33。[Chang, Y. M. (2008). The object relations theory of art therapy. *Counseling & Guidance*, 271, 28-33.]
- 張春興 (1991)：現代心理學。台北：東華。[Chang, C. H. (1991). *General psychology*. Taipei, Taiwan: Tunghua.]
- 張瑞芬 (1989)：特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究。國立台灣師範大學特殊教育研究所碩士論文。[Zhang, R. F. (1989). *Special education teachers work pressure and coping* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 連廷嘉 (1999)：人際歷程心理治療在人際困擾個案諮商上的應用。測驗與輔導，153，3168-3170。[Lien, T. C. (1999). Application of interpersonal process psychotherapy for client with interpersonal problem. *Testing & Guidance*, 201, 45-48.]
- 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。[Hsu, Y. H. (2009). An internal working model of the attachment and interpersonal conflict coping skills of college students with disabilities. *Bulletin of Special Education*, 34(2), 27-46.]
- 許慧雯 (2010)：青少年依附、自尊、自我清晰度與社會焦慮之關係探討。中原大學心理學研究所碩士論文。[Hsu, H. W. (2010). *An investigation of the relationships among attachment, self-esteem, self-concept clarity and social anxiety in adolescence* (Unpublished master's thesis). Chung Yuan Christian University, Chung li, Taiwan.]

- 陳均姝、陳登義、施欣欣 (2006)：一位門診病人參與團體心理治療之療效因子與改變過程研究—以人際與心理動力取向團體心理治療為例。《輔導與諮商學報》，28(1)，1-28。[Chen, S. C., Chen, T. Y., & Shih, H. H. (2006). An analytic study on the change process and therapeutic factors in group psychotherapy of an outpatient - interpersonal and psychodynamic group psychotherapy as an example. *The Journal of Guidance & Counseling*, 28(1), 1-28]
- 陳珪吟 (2004)：唉~礙!!愛?!—從客體關係看未婚女性在愛情關係中的內在衝突歷程。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文。[Chen, C. Y. (2004). *Inherent conflict history of unmarried women in love relationships on attachment theory* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 陳嫻慈 (2011)：外遇諮商中反移情內涵及倫理議題處理。《家庭教育雙月刊》，32，69-76。[Chen, P. T. (2011). The countertransference and ethical decision-making in the extramarital counseling process. *Journal of Family Education Bimonthly*, 32, 69-76.]
- 陳益綜 (1997)：諮商中來談者的依附運作模式之分析研究。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文。[Chen, Y. T. (1997). *A study of analyzing the attachment working models for clients in counseling*. National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 陳淑芳、王緒中、李明憲 (2008)：儲備國小教師面對教師甄試壓力的因應方式與身心健康之研究。《中華心理衛生學刊》，21(1)，27-50。[Chen, S. F., Wang, L. S. C., & Lee, M. S. (2008). A study on the relationship between the stress-coping styles and physical/psychological health of reserved primary school teacher during teacher-recruiting process. *Formosa Journal of Mental Health*, 21(1), 27-50.]
- 陳婉真 (2008)：《諮商理論與技術》。台北：三民。[Chen, W. C. (2008). *Counseling theory and practice*. Taipei, Taiwan: San Min.]
- 陳婉真 (2013)：關係取向心理諮商之歷程分析。《教育與心理研究》，36(3)，29-55。[Chen, W. C. (2013). The process analysis of relational approach counseling. *Journal of Education & Psychology*, 36(3), 29-55.]
- 曾怡雅 (2010)：大學生分離個體化、父母依附、及生涯自我認同狀態之相關研究。國立交通大學教育研究所碩士論文。[Tseng, Y. Y. (2010). *The correlative study of separation individuation, parent attachment, and career identity status of undergraduate students* (Unpublished master's thesis). National Chiao Tung University, Hsinchu, Taiwan.]
- 黃開義、白允芸、孫榮廷、張進煌 (2009)：國小教師工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究。國立勤益科技大學主辦「管理學術研討會」宣讀之論文(臺中)。[Huang, K. I., Pai, F. Y., Sun, J. T., & Chang, C. H. (2009). *The relationships among job stress, coping strategies and*

occupational burnout: A case study of the elementary teachers. National Chin-Yi University of Technology, Conference on Management (Taichung, Taiwan).]

- 楊鎧宇 (2010)：諮商關係學習對人際關係的影響與省思之敘說研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。[Yang, K. Y. (2010). *The effects and reflections of learning of counseling relationships toward interpersonal communications: A perspective of narrative research* (Unpublished master's thesis). National Chi Nan University, Nantao, Taiwan.]
- 葉瑛儒 (2008)：心評教師工作壓力來源與因應方式之研究。國立臺北教育大學心理與諮商學系研究所碩士論文。[Yea, I. R. (2008). *The job stress and coping strategies of psychological-assessment teachers* (Unpublished master's thesis). National Taipei University, Taipei, Taiwan.]
- 趙祥和、陳秉華 (1998)：諮商中的抗拒研究。*教育心理學報*，30 (1)，149-168。[Tey, S. H., & Chen, P. H. (1998). A qualitative study of resistance in counseling. *Bulletin of Educational Psychology*, 30(1), 149-168.]
- 廖成敏、林維能 (2003)：國小高年級學童不同依戀型態對衝突因應處理方式及社會適應之影響。輔仁大學主辦「中國心理學年會第42屆」宣讀之論文(臺北)。[Liao, C. M., & Lin, W. N. (2003). The impact of different attachment patterns due to the conflict coping and social adaptation for fifth and sixth grade students. Fu Jen Catholic University, Chinese Psychology Annual Conference (Taipei, Taiwan).]
- 蔡明若 (1994)：國小學童人際衝突因應策略之研究。台北市立師範學院初等教育研究所碩士論文。[Tsai, M. J. (1994). *A study on the coping strategies of elementary school children in interpersonal conflict* (Unpublished master's thesis). Taipei Municipal Teacher College, Taipei, Taiwan.]
- 賴雅純 (2006)：成人依附類型與人際衝突事件及其衝突知覺與解決策略對大學生憂鬱的影響。成功大學行為醫學研究所碩士論文。[Lai, Y. C. (2006). *The effects of adult attachment, conflict resolutions, and interpersonal conflicts on depressive symptoms in college students* (Unpublished master's thesis). National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan.]
- 吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、陳品惠譯 (2012)：人際歷程取向治療：整合模式。台北：雙葉書廊。Teyber, E., & McClure, F. H. (2011). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- 游恆山、李素卿譯 (1999)：心理學。台北：五南。Zimbardo, P. G., & Gerrig, R. J. (1996). *Psychology and live* (14th ed.). New York, NY: HarperCollins.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.
- Alexander, F., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy*. New York, NY: Ronald Press.

- Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Auerbach, S. M., & Gramling, S. E. (1998). *Stress management psychological foundations*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bernier, A., & Dozier, M. (2002). The client-counselor match and the corrective emotional experience: Evidence from interpersonal and attachment research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(1), 32-43.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and anger*. London, UK: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Carden, A. S. (1994). Wife abuse and the wife abuser: Review and recommendations. *The Counseling Psychologist*, 22 (4), 539-582.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (pp. 53-90). London, UK: Jessica Kingsley .
- Daly, K., & Mallinckrodt, B. (2009). Experienced therapists approach to psychotherapy for adults with attachment avoidance or attachment anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 549-563.
- Fall, K. A., & Craig, S. E. (1998). Borderline personality in adolescence: An overview for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(4), 315-332.
- Farrugia, D. L. (1992). Recognizing emerging borderline personality disorder. *School Counselor*, 39(3), 195-202.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Fonagy, P., Gergeley, G., Jurist, E. J., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York, NY: Other Press.

- Gelso, C. J., & Carter, J. A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy. *The Counseling Psychologist, 13*(2), 155-243.
- Glatt, M. M., & Cook, C. C. (1987). Pathological spending as a form of psychological dependence. *British Journal of Addiction, 82*, 1257-1258.
- Hendricks, M. N. (2002). Focusing-oriented/experiential psychotherapy. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 221-252). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Sim, W., Spangler, P., Stahl, J., Sullivan, C., & Teyber, E. (2008). Therapist immediacy in brief psychotherapy: Case study II. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 45*(3), 298-315.
- Horney, K. (1970). *Neurosis and human growth*. New York, NY: Norton.
- Justice, B. (1988). Stress, Coping, and Health Outcomes. In M. L. Russell (ed.), *Stress management for chronic disease*. New York, NY: Pergamon Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Levenson, H. (1995). *Time-limited dynamic psychotherapy: A guide to clinical practice*. New York, NY: Basic Books.
- Lieberman, A., & Van Horn, P. (2008). *Psychotherapy with infants and young children*. New York, NY: Guilford Press.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Readings, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Linehan, M. (1992). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- Linehan, M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. L. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions* (pp. 353-392). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lopez, F. G. (2009). Adult attachment security: The relational scaffolding of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Mahalik, J. R. (1994). Development of the client resistance scale. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 58-68.
- Matsakis, A. (1998). *Managing client anger: What to do when a client is angry at you*. Oakland, CA: New Harlinger Publications.
- Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSMIII, Axis II*. New York, NY: Wiley.
- Millon, T., & Grossman, S. (2007). *Overcoming resistant personality disorders: A personalized psychotherapy*

- approach*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mitchell, S. A. (1997). *Influence and autonomy in psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Murray, H. A. (1955). American icarus. In A. Burton & R. E. Harris (Eds.), *Clinical studies of personality* (pp. 615-641). New York, NY: Harper & Row.
- Obegi, J. H. (2008). The development of the client-therapist bond through the lens of attachment theory. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 431-446.
- Patterson, C. H. (1985). *The therapeutic relationship: Foundations for eclectic psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks.
- Reandeanu, S. G., & Wampold, B. E. (1991). Relationship of power and involvement to working alliance: A multiple-case sequential analysis of brief therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 107-114.
- Rubino, A. I., Pezzarossa, B., Della Rosa, A., & Siracusano, A. (2004). Self-defeating personality and memories of parent s childrearing behavior: A replication. *Psychological Reports*, 94, 733-735.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). Resolving therapeutic alliance ruptures: Diversity and integration. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 233-243.
- Safran, J. D., Muran, J. C., Samstag, L. W., & Stevens, C. (2002). Repairing alliance ruptures. In J. C. Norcross (ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 235-254). New York, NY: Oxford University Press.
- Sampson, H. (2005). Treatment by attitudes. In G. Silberschatz (ed.), *Transformative relationships: The control-mastery theory of psychotherapy* (pp. 111-120). New York, NY: Routledge.
- Schill, T., & Williams, D. (1993). Attachment histories for people with characteristics of self-defeating personality. *Psychological Reports*, 73, 1232-1234.
- Strong, L. (1968). Locomotor activity, sexual behaviour, and the corpus allatum hormone in males of *Locusta*. *Journal of Insect Physiology*, 14, 1685-1692.
- Strupp, H., & Hadley, S. (1979). Specific versus nonspecific factors in psychotherapy: A controlled study of outcome. *Archives of General Psychiatry*, 36, 1125-1136.
- Tait, M. (1997). Dependence: A means or an impediment to growth? *British Journal of Guidance and Counseling*, 25, 17-26.

- Teyber, E. (1997). *Interpersonal process in psychotherapy: A relational approach* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Teyber, E. (2000). *Interpersonal process in psychotherapy: A relational approach* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Teyber, E. (2006). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (5th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Teyber, E., & McClure, F. H. (2011). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Thomaes, S., Stegge, H., & Olthof, T. (2007). Externalizing shame responses in children: The role of fragile positive self-esteem. *British Journal of Developmental Psychology, 25*, 559-577.
- Wachtel, P. L. (2008). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. New York, NY: The Guilford Press.
- Wei, M., & Ku, T. (2007). Testing a conceptual model of working through self-defeating patterns. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 295-305.
- Weiss, J. (1993). *How psychotherapy works*. New York, NY: Guilford Press.
- Weiss, J. (2005). Safety. In G. Silberschatz (ed.), *Transformative relationships: The control-mastery theory of psychotherapy* (pp. 31-43). New York, NY: Routledge.
- Westin, D., Morrison, K., & Thompson-Brenner, H. (2004). The empirical status of empirically supported psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*, 875-899.
- Young, J. E., Klosko, H. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York, NY: Guilford Press.
- Zeanah, C. H., & Zeanah, P. D. (1989). Intergenerational transmission of maltreatment: Insight from attachment theory and research. *Psychiatry, 52*, 177-196.
- Zeidner, M., & Endler, N. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, and application*. New York, NY: Wiley.

收稿日期：2013年09月26日
一稿修訂日期：2014年02月10日
二稿修訂日期：2014年02月25日
接受刊登日期：2014年02月25日

附錄一 核心類目表

1	依賴衝突發生時間	個案想要靠近心理師 個案想要更靠近心理師但是又想逃避心理師 個案投射不愉快的依賴經驗在心理師身上 個案投射過去經驗	
2	依賴衝突因應-積極	扮演「稱職」的好個案	個案討好心理師 個案表面禮貌 個案不敢麻煩心理師 個案留意心理師是否生氣

		認同心理師	個案模仿心理師穿著 個案想要心理師鼓勵（獎狀） 個案想要心理師鼓勵（口頭讚美） 個案認同心理師的價值觀
3	依賴衝突因應-消極	社交被動	遠離心理師的眼神接觸 個案表現冷漠 個案變得不積極、不主動 個案故意遲到 個案延遲求助時間
		節制依賴需求	個案不敢提出明確的需求 個案自我貶低重要性 個案擔心自己要求太多 個案害怕依賴心理師
		迴避了解相關資訊	個案不想太認識心理師 個案記不清楚心理師的長相 個案不想了解心理師的個人背景
4	依賴衝突因應-挑戰	個案警告或威脅心理師 個案抱怨心理師的真誠 個案堅持自己的作法（直接對抗） 個案堅持自己的看法（迂迴解釋）	
5	心理師應有態度與行為	心理師保持穩定 個案與心理師競爭是改變關鍵 個案反抗是練習焦慮耐受度 個案反抗具有意義的	

The Analysis of How Clients Cope with Dependency Conflict in Relational Counseling Approaches

Wan-Chen Chen

Yi-Ling Tsai

Department of Education
National Chengchi University

Huei-Huei Huang

Kuo-Ching Wu

General Education,

Mind-Garden Psychological Clinic

Takming University of Science and Technology

Purpose: From the psychologists' perspective, this study delineated various responses and coping strategies clients had when they developed dependency conflict toward their psychologists through in-depth counseling relationships. **Methods:** We conducted interviews with 3 psychologists who adopted a relational approach to counseling and who primarily conducted long-term counseling. Each psychologist was interviewed twice; all interviews lasted for about an hour. The content analysis method was conducted by rereading and analyzing the narratives case by case, and repeatedly comparing the interview transcripts. **Results:** The data showed that clients' needs for dependency were satisfied through being helped effectively. At the same time, they exhibited anxiety about depending on their psychologists due to the worry of re-enacting the painful experience of being rejected. Thus, how clients coped with their inner dependency conflict could be categorized into three types: "active strategies," "passive strategies," and "forming competitive relationships." **Conclusions:** During in-depth counseling relationship, clients adopt different ways of coping to deal with inner dependency conflict. Though these coping strategies might bring certain pressures and threats to psychologists, the nature of clients' resistance indicated that clients tried to regard psychologists as important others, and they intended to resolve their core inner conflicts while correcting their original emotional experience and interpersonal model. The whole process contributed significantly to clients' overall change.

KEY WORDS: coping, dependency conflict, in-depth counseling, relational approach