

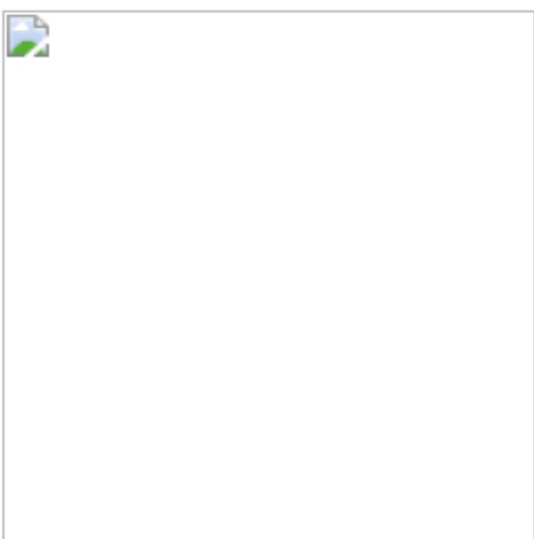
## 親子情～依附湛恩(下)

文 / 圖·林錦堂

「人」的一生，無論是在「假」庭、「昏」姻和社「焦」關係中，依附關係在實質上深刻地影響著人生。人在生命早期階段裡對於陌生環境和接觸到的人物，所形成的不確定性會產生了高敏感氣質，並且會擴展到面對多種選擇時的不確定性。這種氣質特性的形成通常是因為親子互動之間由重要照顧者的「對應態度」來形塑的。雖然基因元素在其中會有顯現，但是隨著重要照顧者的「對應態度」之柔和程度而產生了抑制／增「進」的門閥（開關），而所設定的閥限就成為人們對應情境刺激的行事準則（認知信念）。

重要照顧者的「對應態度」指的是什麼呢？如果重要照顧者是以契合、適當、共鳴之情緒體會的方式來對應嬰幼兒的情緒展現，就能夠發展出「隨機應變的溝通」之互動模式。這一種模式在親子之間的「發展性關係」於其一生中的「**自湧情緒**」之穩定性上發揮了重要的調節效應，尤其針對的是負面想法之抑制作用。另外也因為年長過程中由生理內分泌和大腦的神經傳導化學物質的兩個系統的變化與衰退，而引發的負面情緒時能有調解的功效。「隨機應變的溝通」之互動模式所制定的穩定程度會有相當的調節作用。透過時間性融合使彼此的神經系統所產生的共振，會形成在親子情感關係的神經系統中的共振頻率參數能夠日漸趨於相似，這可以大大地加深了雙方的黏著性與凝聚力，更促進了「家」庭的支持能量而讓屬於「**靈長類**」生物的我們有種內生的能量產生，以願意和勇氣來探索更寬廣的空間而不會製造出「失落」感。因為有了依附關係讓重要照顧者成了嬰幼兒的「安全基地」（secure base）。前提是這種「依附關係」的品質必須是「安全」的型式。

探索能力是人類另一方面的高階認知能量。通常在物理結構世界裡（實質空間）探索能力其實是地球上擁有移動力的生物都具備的。但是能夠以抽象概念來探索「內部」世界（心理／心靈）的能力者維獨「人」而已。注意喔！不是任何人都有如此的能力可以「輕易」地探索自身的內在，心理治療領域裡在臨床實務中甚多的個案是自我「封閉」的，心靈的封閉狀態絕對和依附關係的類型脫離不了干戈。只有成「人」和瞭解到為「人」的意義時，自我覺醒的情境才能夠產生探索自身的能量。同樣地在此時此刻以內在的專注的方式才會使心靈空間得以擴張，自然、真純的「心像」才有可能依願地浮現。



依附關係之研究起始於約翰·褒爾比（John Bowlby）（[參閱本專欄前作：「撫」愛觸懷～情感生\[2014-3月\]](#)），「安全基地」（secure base）的觀念就是他的創見之一。身處於精神分析橫行的世代裡想要維持獨立思考的態勢而不為主流理論之權勢所「污染」是相當不容易的。精神分析對於心理表徵之內在世界的說法他是不甚滿意的。另外對於克萊恩（Klein）學派的概念：（一）內化的客體關係、（二）幻想（phantasies）這兩者皆由嬰幼兒的內心來產生的，這樣的立論他也無法苟同。基本上對於心理的表徵世界的認定，褒爾比認為是不停地在演變更是動態的，所以他不會使用類似的靜態詞語像是：意象的、地圖式的...等等來陳述自己的概念。

其實約翰·褒爾比受到了法國（法籍瑞士人）的認知心理學家——讓·皮亞杰（Jean Piaget）的嬰兒發展理論的影響。讓·皮亞杰認為：嬰兒藉由抓捏、吸吮、拍打著客體的反應來對物質世界的瞭解和對他自己的影響，並且以「基模」（schemata）之內在形態把相關的知識儲存起來。約翰·褒爾比也持著類似的看法，他提出了他的見解：嬰幼兒和照顧者之間的互動使他能夠得到人際世界的相關知識，這些知識是以「工作模型」之形式儲存於腦裡。這些工作模型提供了嬰幼兒下列的資訊：（一）所能依附的對象是誰、（二）在何處能夠找到重要照顧者、（三）他對照顧者的反應為何。因為內部「工作模型」讓嬰幼兒和重要照顧者兩方產生對下一步的互動有了行為的預期而塑造了互動模式，並且反向地透過互動過程進而重新塑造不同的「工作模型」。約翰·褒爾比的內部「工作模型」的概念啟動了資訊時代之人工智能的核心觀念：「.....如果大腦中有許多的『小模型』，就可以用許多的方法來選出最好的方式來反應外部的事件.....。」人工智能觀念的創始者——肯尼史·柯萊克（Kenneth Craik）他就是這麼說的。

(附圖1) 形成依附關係的四要件

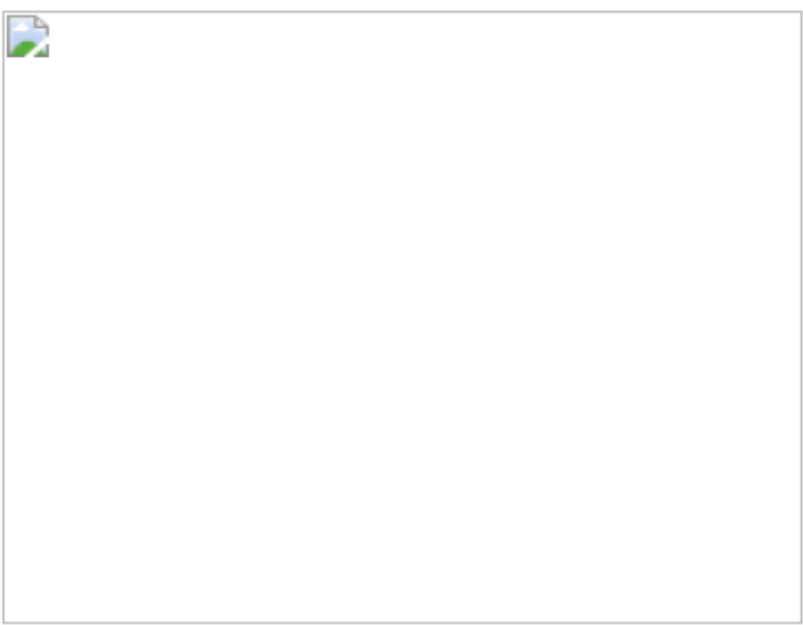
加拿大的多倫多大學的發展心理學家——瑪麗·安絲沃斯（Mary Ainsworth）應了約翰·褒爾比的研究伙伴招募計劃進而合作近40年。她的研究證實了約翰·褒爾比理論思想，同樣地她也有自己獨特的研究成果：由先天的、生物驅動的依附系統是具有可塑性的，而照顧者的行為差異和個人的依附行為的品質差異有著深層的關連。她的這個研究結果促成了對嬰幼兒期與成年期之依附風格的分類依據，給了依附創傷的心理治療領域有個理論的基礎。透過陌生環境的實驗（the Ainsworth Strange Situation）（1963）能夠清楚地瞭解嬰幼兒和母親分離時的反應。安絲沃斯把依附關係分成了三類：

第一類是「安全依附型」，這類型的嬰幼兒與母親在一起時會把母親當做「安全基地」，他們敢主動地去探索陌生環境；當母親離開時會有些許的哀傷、不安的表情，但是當母親回來時則會露出歡欣的表情並且主動地尋求與母親身體上的接觸。接著下面所列舉的都屬於「不安全依附」的類型。

第二類是「矛盾依附型」，這類型的嬰幼兒對主要照顧者有過度的依附，也許是基因的建制而展出，但是和主要照顧者的互動模式所誘發的基因影響有關。他會很執意留在母親身邊很少自由地探索環境；當主要照顧者（通常是母親）離開時則有非常苦惱的反應，表現出極為強烈的悲傷情緒。「矛盾依附型」對於主要照顧者的回來所表現的態勢又有兩種亞類型：

1. 生氣型——在主動去和主要照顧者想要接觸，當主要照顧者表現出接納時卻又拒絕接觸。如果勉強摟在懷裡嬰幼兒會極力地掙脫和大發脾氣。
2. 被動型——怯生生的含蓄地要主要照顧者接觸和安撫。表現出完全無助、極其悲痛的劇烈情緒。他在需要與不屑的情緒中來回擺盪。這類型的主要照顧者對於嬰幼兒所發出的互動訊號極為不敏感，這就是嬰幼兒想要經過互動來促進親密關係卻屢遭失敗後而演變出的心智行為模式。

第三類是「回避依附型」——當主要照顧者離開時，嬰幼兒只有少許不悅和表現出漠不關心的樣子，但是當主要照顧者回來後，他則掉頭不理睬且逃避與主要照顧者的接觸。看似外表上表現的很平靜，然而嬰幼兒的內心卻是不知「該如何」是好。這種痛苦的心情在陌生環境實驗之前與後，從他們的壓力激素——可體松（cortisol）濃度都超過了「安全依附型」很多，據此可以瞭解到對於「依附互動」的不良窘境得不到解決或是協助是多麼令嬰幼兒不堪的事。



上述的第二、三之依附類型就是安全照顧情境沒有周全的建立而導致。實質上這些的依附行為的缺失描繪出「人」的個性，同時也形成了「人」的日常生活情境，更是身心健康發展的趨勢指標。這種狀況是屬於第二、三種的依附類型的嬰幼兒一直在尋找一個缺失的「母親」因而發展出的心理防衛機轉，他們的分化與獨立自主的能力是不周全的。

另外的研究也發現第四種的類型被稱為「混亂依附型」。這類型的嬰幼兒是經歷了最差的教養環境而產生的，譬如：根本地忽略、有虐待行為。混亂依附型的嬰幼兒對於主要照顧者的對應，感覺到漂浮不定而無所是從的困境。這種類型所發展出來的心理防衛機轉之特性，運用與他人保持距離以策安全的方式來因應外部人際世界的交流。通常這類型的不會以目光和別人接觸、少有私密語言的交談、厭惡身體的接觸。成年後會有孤僻傾向、不喜歡長期或固定的關係、婚姻期通常維持的不會長久。

雖然依附關係的研究成果讓我們能夠瞭解到人何為「人」！也知道了「親愛」和「婚姻」的本質上，依附關係發揮了關鍵且重要的觸媒作用，最可悲的是依附關係讓人知道了自己是如何看待自己，和「執」著什麼信念來「曲」視他人。自我價值觀之內涵必然和依附關係的類型之間作了相互的流竄，也在「人」際關係世界中形成了隔閡與障礙。

(附圖2)自我與他人之心理關係

依附關係和成人後的「愛戀風格」有銜接的密切關連，和伴侶關係的穩定程度亦有關。依附關係的歷史經驗形成了個人的「自我」及其歷史自傳，而這部獨一無二的歷史自傳也被寫成了「人生劇本」（[參閱：親子情～依附湛恩（上）\[2015-1月\]](#)）。個體的「自我覺察」可能經由婚姻的「伴侶親愛」的代價而產生作用，或是經過專業心理治療的過程來重塑、整合已舊存的依附關係體驗，並且重新創造新的依附關係體驗。再將兩者融合後會產生足夠的能量，把「人生劇本」的內容是有可能的或必然地再予重現。這種情況發生了轉化時會把上述四種不安全的依附關係轉變成「掙得之安全」（earned secure）依附模式，讓人生「有」灰白變成彩色。

(供國立交通大學校友雜誌：交大友聲刊載。)

林錦堂學長小檔案

※林錦堂（林毅），筆名：浮人。交通大學-高階管理學碩士（曾任：私立龍華科技大學兼任講師－企業倫理／組織）

【藝術造形／治療／智力健固研究工作坊--主持人，美術造形作家、台灣藝術家法國沙龍學會準會員、藝術治療學會一般會員、失智症協會會員、智力健固研究者，社區大學、大學推廣教育課程：（現代視覺美術／素描／記憶退化預防／藝術自我療癒／科學健康養生／壓力調適和管理）---教師】

※E-mail: [dartleco@ms26.hinet.net](mailto:dartleco@ms26.hinet.net) 手機：0937-967-830

※保有所有著作權 (Mar. 01, 2015 <Sun>) 非經原著作者許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。

