

# 個案依附治療師經驗研究

## A Study on the Experience of Client Attachment to Therapist

陳 玟 心                      李 明 晉  
臺北市立大學心理與諮商學系

### 壹、研究動機：

在心理治療當中，個案與治療師的關係對於治療的歷程與結果有著不容忽視的影響力。當個案無法將治療師視作是可信賴與可親近的對象時，便會較難以建立良好的合作關係，且也往往會有較差的治療效果（Mallinckrodt & Brent, 2010; Marmarosh et al., 2009; Sauer et al., 2010; Taylor et al., 2015; Yotsidi et al., 2018）。

從依附理論（attachment theory）對治療關係的描述與相關研究來看，個案與治療師之間形成安全的依附關係，對於治療過程的平穩性與療效好壞有其重要性（Janzen et al., 2008; Mallinckrodt et al., 2005; Petrowski et al., 2013; Saypol & Farber, 2010; Yotsidi et al., 2018）。若能針對個案依附治療師的經驗現象有更深入的理解，將有助於未來實務工作者面對治療關係的變化與因應。

### 貳、研究目的：

本研究之研究目的旨在探討個案與治療師從第一次接觸起，直至發展出依附關係以及結案後，在這整個歷程中個案對治療師情感連結的經驗，以及該經驗的本質。

### 參、研究方法：

本研究採用深度訪談的方式進行資料的蒐集，並依循現象學（phenomenology）的分析原則與態度進行資料的分析，遵循「整體—部分—整體」的分析步驟。研究受訪者為1名24歲的女性，與治療師進行約1.5年的免費諮商及半年的自費諮商。距離訪談時間，已結案約1週。訪談共進行2次，1次約2小時。

### 肆、研究結果：

根據資料分析的結果，受訪者Y的依附經驗歷程如圖1所示。

#### 一、諮商之始：陷落痛苦的關係議題。

在Y的經驗當中，Y一直以來深陷於關係議題的痛苦當中，對於「愛」的渴望，使他陷入於無可抑制的攀附行為，而被攀附對象的拒絕與無法回應，Y感受到的是跌落痛苦的深淵當中，並執著於沒有回應的關係。在反覆的拋棄經驗當中，Y感受到的是沒有選擇權的無能為力感，若他想要繼續享有資源或是關愛，則他必須聽從安排。Y抗拒於被迫接受的現況，卻又束手無策。而Y第一段諮商經驗的展開，起始於處於瀕臨死亡邊緣的感受，於是他前往諮商中心求助，展開與心理師A的諮商關係。

#### 二、防衛與抗拒的關係經驗。

在第一段諮商關係中，Y與心理師A留下未被解決的關係議題，然而Y遭到拒絕無法再與心理師A談話。Y對於現況感到憤怒，並將此憤怒帶入第二段諮商關係當中，對心理師B充滿敵意與戒備。

#### 三、關係經驗的轉捩點：信任與親近。

隨著心理師B對Y情緒的承接，以及Y對心理師B「在」的信任，Y開始願意對心理師B說更多的事情，並且有勇氣去找心理師A討論關係。Y在心理師B身上所看到的是與過往經驗不同的真誠、如實與一致，Y在過程中感受到的是關係的親近，同時也伴隨著對關係的害怕。相似地，雖然Y能從心理師B的認真與投入感受到他對自己的關愛，但有時的過於用力，則會讓Y感覺到不安。Y從心理師的回應與態度的呈現，如實的認識到心理師B，並發現原來真實認識一個人並不可怕，他是被對方所接納的。心理師B對Y的付出超出Y認為心理師需要為個案做的，並且會願意為他破例，這使Y感受到自己在心理師B心中的獨特性，以及心理師對自己真實的關愛。

#### 四、再次落入對關係的渴望求而不得的經驗當中。

在結案後，Y曾短暫經驗過一陣較有能量的時期，然而在經歷挫折時，Y再次回到心理師B的身邊尋求慰藉與照顧。然而迎接Y的是，對心理師B愈來愈多的生氣的感受，心理師B在缺失的諮商目標中，著急與過快的步調，Y感受到的是心理師B的不理解、不同在與不客觀。Y對於心理師B的期待一無微不至的照顧，在心理師B堅定的界限之下，一方面Y得到的是心理師B不會受到自己傷害而離開的信任感，另一方面則是被拉回現實的失落感受。

#### 五、結束關係：保存美好關係的方法。

在日與俱增的關係裂縫之下，Y欲保留原先最美好的關係經驗，曾經短暫逃離諮商，最終選擇結束諮商。面對再次的離別，相似的境況，但心理師B卻不再表達他的不捨，Y擔心心理師B不再如從前那般不捨自己，並感到難過。

#### 六、回歸生活：關係連結的延續、新的生命議題。

結案後，Y感受到的是不再對關係執著的轉變，同時面臨失去生活目標的困境。而這段諮商關係，於Y的心中不再侷限於諮商室中，在生活中影響著自己與他人的互動，以及對自己的想法。同時該關係也成為一股力量，使Y在困頓之時有能量繼續往前進。

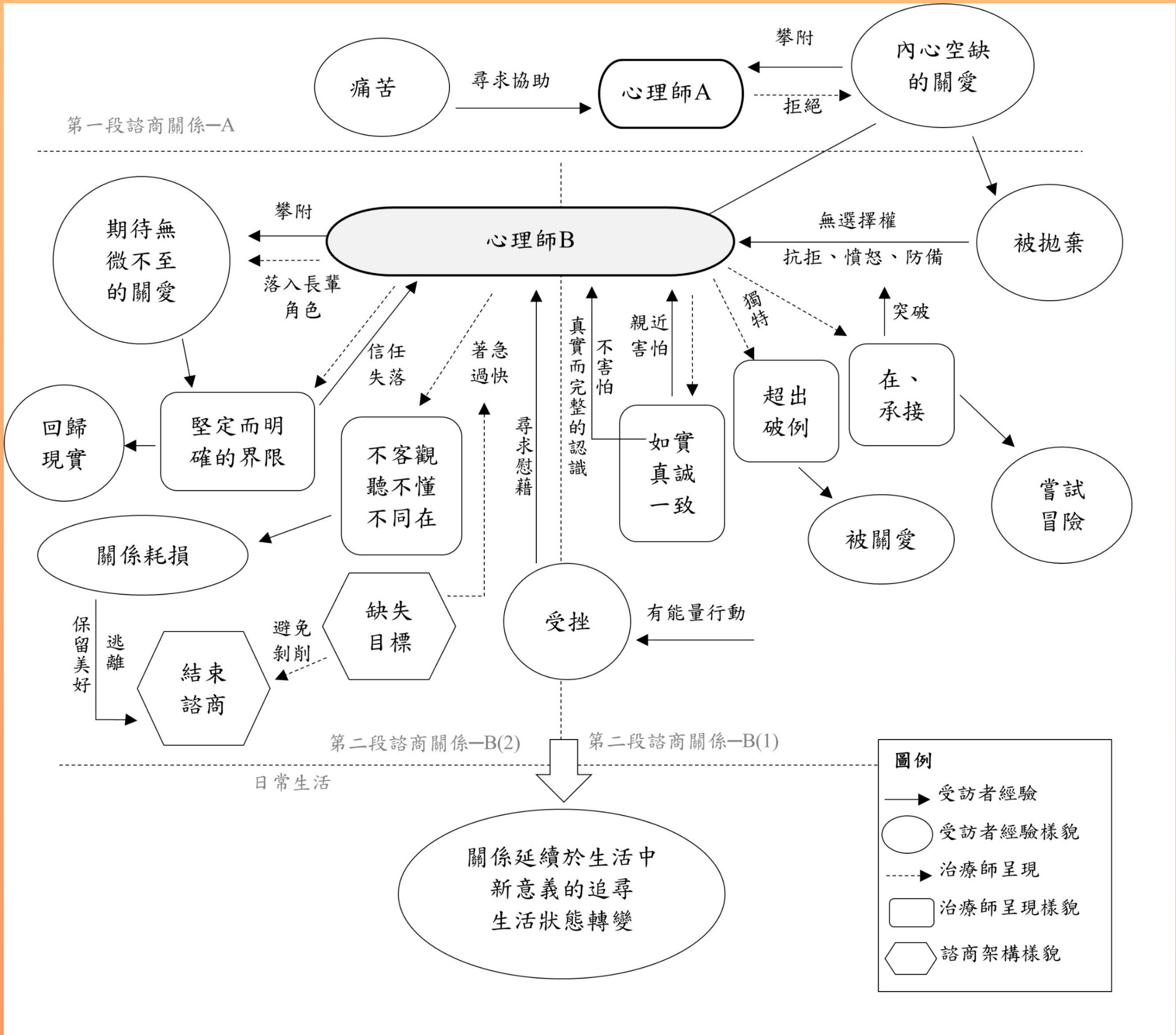


圖1 Y的依附經驗