

情緒取向伴侶治療的實務應用： 以一方為情緒表達含蓄之伴侶個案為例

劉婷 洪詩婷

摘 要

本文主旨在以一方為情緒表達含蓄之伴侶個案為例，說明情緒取向伴侶治療在實務上的運用，先探討情感表達含蓄與依附類型、華人文化的關聯，再探討情感表達含蓄對伴侶關係的影響，以及情緒焦點取向與情感表達含蓄個案工作之技術。最後以一對處於關係困境中的夫妻接受十四次的伴侶諮商，針對一方為情感表達含蓄之伴侶提出臨床處遇的建議。本研究以情緒取向伴侶治療的三個階段九個步驟為架構，擷取治療對話來說明個案夫妻的衝突減緩、溝通方式改變、以及重建情感連結的過程。介紹情緒取向伴侶治療之治療師在協助情感表達含蓄個案常運用的技術，包括喚起情緒、同理的猜測、加強、肯定、與同理的反映，並對情感表達含蓄的伴侶之個案概念化、目標設定、治療中困難情況的處理有詳細說明。

關鍵詞：伴侶諮商、情感表達含蓄、情緒取向伴侶治療

劉 婷 亞太情緒取向伴侶與家族治療協會 理事長

洪詩婷 亞太情緒取向伴侶與家族治療協會 理事（通訊作者：duringwind2000@gmail.com）

壹、緒論

一、前言

1980 年代 Leslie Greenberg 與 Susan Johnson 博士發展情緒取向治療學派，強調情緒與依附經驗對個案的影響，將情緒視為個案改變的機轉，之後 Susan Johnson 博士將情緒取向伴侶治療應用在不同的伴侶，如今已有許多成效研究證實情緒取向伴侶治療能有效地減緩伴侶的衝突並增加親密感（劉婷等人，2018；劉婷，2011）。儘管情緒取向伴侶治療成效研究已累積至 20 篇，仍有對於情緒取向伴侶治療是否適用於低情緒表達之個案的質疑，這些質疑認為若情緒表達程度低個案，治療師缺乏在治療中可運用的情緒線索，也無法將情緒做為個案改變的機制。依照教育部重編國語辭典修訂本之釋義，含蓄是指藏於內而不露於外（中華民國教育部，2015），本文之情感表達含蓄的定義為情緒表達程度低，很少提及或描述自己的情緒，因此容易讓他人覺得其理智、缺乏情緒感受且不表達情緒。因此本文運用伴侶一方為情感表達含蓄之個案為例，說明情緒取向伴侶治療如何與情感表達含蓄個案工作。

二、文獻探討

Susan Johnson 博士將情緒理論與依附理論結合至伴侶治療中，從依附與演化的觀點將敵意與攻擊重新定義為對失去依附關係、避免受傷害的害怕與防衛，而伴侶爭吵的核心並非生活事件，

而是生活事件所引發的依附恐懼，例如關係受到威脅、不被保護或不被在乎，所以改變是透過協助夫妻在調節情緒後，接觸自己未滿足的依附需求與深層情緒，並且看到試圖滿足需求的行為對自己、對方與關係所造成的負向影響，伴侶雙方可以看到二人在衝突中如何互相影響，進而覺察二人的互動有其一再循環的負向模式，稱為負向互動循環，在負向互動循環中有一方往往是情緒較為激動、抱怨需求沒被滿足與指責的（稱為指責者），另一方是情緒較壓抑、少提需求，常常是從衝突中離開或沉默的（稱為逃避者）。因此治療師提供具調節情緒功能的回應、讓個案接觸與接納自我的情緒以增加負面情緒的承受度，再協助伴侶覺察雙方的互動模式與各自的責任，降低負向互動循環後再協助伴侶改變回應方式、建立新的互動模式，在新的互動中能表達脆弱無助的情緒與依附需求，提升關係中的可親性、回應性與投入性，來促成關係的連結與修復（劉婷等人，2018；劉婷，2011）。

本文旨於說明情緒取向伴侶治療學派如何與情感表達含蓄個案工作，因此下文將從依附理論與華人文化的角度理解情感表達含蓄的個案，再者探討情緒取向伴侶治療學派與情感表達含蓄個案工作時常用的技術。

（一）從依附理論看情感表達含蓄個案

依附理論認為一歲以前個體與依附對象（即主要照顧者）的互動經驗，將影響幼兒的尋求與依附對象在身體與情感上靠近的方式、在壓力下可有效被安撫以及預測依附對象回應方式的傾向，此傾向即稱為依附類型，幼時形成的依

附類型將終身在意識與潛意識中影響個體對自我、他人與世界的觀點、親密關係互動模式以及情緒調節與表達方式。

1. 幼時主要依附對象對情緒表達程度的影響

John Bowlby 於 1969 年從觀察嬰兒與母親的互動中首次提出依附理論，1980 年代 Mary Ainsworth 針對 12 到 18 個月大的幼兒進行陌生人實驗至今，依附理論已經由許多學者在不同文化、種族的研究都發現脆弱的嬰兒會尋求可保護自己的主要照顧者以維持生存，尋求安全的依附對象、與依附對象維持連結是本能且無文化與種族的差異 (Rholes & Simpson, 2004)，尋求依附連結的行為則稱為依附行為 (attachment behaviors) 包括主動靠近、尋求接近，例如接觸、跟隨、抱緊依附對象，以及發出想要靠近的信號，例如笑、哭與呼叫，其目的都是為了增加與依附對象在身體或情感上的連結，幼兒所運用的依附行為 (Ainsworth & Bell, 1970)。

Mary Ainsworth 認為若依附對象能即時地回應幼兒的依附行為、能有效滿足幼兒的需求與給予安撫，並且在幼兒並未有壓力時維持身體與情感上的可靠近時，幼兒將具有足夠的安全感，此時幼兒在依附類型的發展為安全型，若沒有足夠的安全感，幼兒的依附類型易發展為焦慮矛盾型或逃避型，在過去經驗中依附對象給予的回應是時有時無，因此個體無法預測依附對象的回應時。可見主要照顧者對於個體的回應大大影響依附類型，有許多研究也發現依附類型具有代間傳遞的現象，黃淑滿、周麗端與葉明芬 (2008) 收集台灣近二

十年的依附相關文獻進行後設分析發現安全型依附的母親與安全型子女之間為顯著正相關，不安全型母親與不安全型子女也為顯著正相關。另外 Morey 與 Gentzler (2017) 發現焦慮型依附的父母較能感同深受孩子的情緒，逃避型依附父母較少感同深受孩子的情緒、對孩子情緒的強度判斷不精確、也較少意願與孩子互動。逃避型父母之子女也表現出較弱的正向情緒、較少對他人的情緒感同身受、較少支持性的反應，焦慮型的父母之子女的表現則與上述相反。綜合二個研究的觀點，因為依附類型有代間傳遞的現象，所以不安全型依附的父母其子女也會是不安全型，情緒表達的傾向將會是不安全型，再者逃避型父母的子女在情緒表達的含蓄程度比焦慮型父母高。

也有許多研究證實主要照顧者的情緒回應性，影響個體情緒表達程度。孩子會從父母表達情緒的程度、討論情緒的程度與方式以及父母回應自己的情緒中學習情緒的調節與表達，當父母對於表達、討論情緒的態度是負面的，並對於孩子負面的情緒未提供支持性的回應，孩子在情緒理解、辨識與表達的能力則偏低 (Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998; Hunter et al., 2011)。Malatesta 與 Haviland (1982) 的研究呈現出母親隨著嬰兒的年紀增加，減少了對於負向情緒的口語與非口語的回應，卻增加了正向情緒的回應，以此方式限制嬰兒負向情緒的表達。研究發現情緒教導型的母親會關注、尊重孩子的負面情緒，並能與孩子討論與提供安撫，會促使孩子往安全依附型發展；情緒摒除型

的母親雖注意到孩子的負面情緒，但認為不應該有負面情緒，會用策略讓孩子轉移注意力或忽視與否認負面情緒，會促使孩子傾向逃避依附發展（葉光輝、鄭欣佩、楊永瑞，2005；Chen, Lin, & Li, 2012）。賴俐雯與金瑞芝（2011）的研究則發現情緒教導型的父親其子女的生氣表達強度會較低且表達方式會較具有建設性，若是情緒失控型的父親雖會注意到孩子的負面情緒，但會因為不知如何處理而失控，常常在處理完情緒後出現後悔的情緒，其子女表達生氣的强度高且不具建設性。所以當父母的後設情緒理念屬於不應有負面情緒、對負面情緒不接觸、不回應且忽略，容易讓子女傾向情緒接觸較低、表達程度低。

2.個人依附類型與情緒表達程度

焦慮矛盾型傾向激烈地表達情緒與需求以增加獲得回應的機率，但當依附對象靠近時卻難以被安撫，傾向認為若自己不激烈與積極表達則不會得到回應；逃避型因過去未獲得回應，所以不認為依附對象會回應自己，則會傾向忽略依附對象、減少體會情緒、投入當下的行動以打斷對於壓力的感受，也不會想尋求依附對象的安撫(Rholes & Simpson, 2004)。逃避型在情緒調節的策略上傾向用阻斷、隱藏自己情緒的狀態，包括害怕、焦慮、生氣、傷心等任何會感到脆弱無助的情緒，以此避免自己想尋求依附對象，因此逃避型會避免去注意自己的情緒反應、會喚起情緒的刺激源、否認與壓抑與情緒有關的想法、記憶與行為、隱藏或偽裝自己口語與非口語的情緒表達(Shaver & Mikulincer, 2014)，如同 Zech、De Ree、Berenschot 與

Stroebe(2006)的研究發現逃避型的憂鬱症病人較少有情緒的分享，也較少揭露有關憂鬱的情緒；Garrison、Kahn、Miller與 Sauer (2014)的研究也發現大學生中逃避型與情緒分享、每日生活分享呈現負向相關。另外在依附類型與情緒智力的研究中發現逃避型依附與情緒智力的總量表分數、經驗情緒或是情緒策略的分量表上皆為負相關，前者代表逃避型在接收情緒訊息、敏感自己與他人情緒以及運用情緒促進思考上得分低；後者代表逃避型在理解情緒資訊的能力與運用情緒資訊作計畫或管理自我的能力得分也低(Cherry, Fletcher, & O'Sullivan, 2013)。

上述研究結果驗證了依附理論認為情感表達含蓄之個體為逃避依附型，反映與逃避型相處時，常常很少聽逃避型的人分享生活事件或情緒，因而較少看到逃避型的人有情緒的起伏，且逃避型的人較少接觸自己與他人的情緒。逃避型的人因較少的情緒表達，但原因不只是情緒表達的意願低，也與對自己與他人情緒接觸的程度低有關。

(二)從華人文化看情感表達含蓄個案

已有許多學者提及在不同的文化中對於情緒揭露的規則與理想情緒表現的觀念皆不同，所以對於何謂可被接受的情緒也有不同看法(Mesquita, De Leersnyder, & Albert, 2014)。在 Eid 與 Diener (2001)的研究比較美國、澳洲、中國與台灣發現集體主義社會（中國與台灣）的人對於負面情緒的表達程度顯著低於個人主義社會（美國與澳洲），此研究與 Bond(1993)所提情緒表達含蓄的原因與文化中重視集體主義的和諧觀與具有階

層制度有關相符。

黃曬莉（1996）提及和諧觀的根源來自於歷史中以農業為主的方式，農業講求與自然和諧共存即天人合一的思想，將和諧的思想帶入人際互動中，在有限資源下要維持和諧，就需要靠個人在慾望上的節制，個人的節制被視為具有良好的道德修養，例如儒家所提「克己復禮」，運用階層性的社會結構來規範每個人所能獲得的資源，例如重視五倫，即君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友（湯一介，1996），也強調中庸，意即強調慾望與情緒的表達皆需有節制，以此避免在有限的資源下產生人際的衝突，例如『禮記，中庸』所寫：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」（王叢桂、羅國英，2008）。

再者文化中不僅是強調情緒表達的節制是為了社會的和諧，也強調和諧與節制可維持身心的健康，例如佛學認為控制七情—憤怒、欲求、厭惡、恐懼、喜悅、愛慕與憂慮可避免「三毒」—貪、嗔、癡，可維持良好的精神生活，中醫則認為情緒激動會影響五臟的健康，因此提倡情緒的控制有助於保持健康（鄭昭明、陳英孜、卓淑玲、陳學志，2013）。

綜上所述，可見中國的文化中情緒的控制、表達的節制可促進群體的和諧、個人的身心健康與道德修養的觀念，這就不難理解中國文化中崇尚「忍」的原因，「忍」「也成爲是華人文化中相當重要的情緒調控機制（陳依芬、黃金蘭、林以正，2011）。李敏龍與楊國樞（1998）提及忍的心理機制包括控制自己的慾望、情緒、需求與衝動而不表現出來、

個人承受壓力而不改變行事的意志、承受他人的傷害而不予以相對的回應，以及犧牲自己的利益或權利讓予他人。可見「忍」可讓人控制想立即滿足需求、在受害、權益受損與痛苦時本能的反應與衝動，情緒與行爲都被控制，而「忍」與西方心理學中所提個人調節與控制衝突、情感與欲望的能力相同的（李敏龍、楊國樞，1998）。

不論是依附理論或華人文化的角度，情感表達含蓄是情緒表達策略的選擇，而非情緒較少或不受情緒刺激源的影響。下方將討論情感表達含蓄對於婚姻的影響。

（三）情感表達含蓄對婚姻的影響

已經有許多西方研究發現情緒壓抑的調節策略與情緒表達程度低有高相關，例如 Hung (2004)研究發現使用壓抑策略的人與低自我關懷(self-regard)相關，出現較少的情緒表達行爲、Gross 與 John (2003)的研究，發現情緒壓抑與情緒表達程度低有高相關，不論是正向與負向的情緒都很少跟人分享。情緒表達程度低者因爲很少分享情緒會讓他人覺得難以親近，讓人覺得是保持中立，所以難以獲得支持 (Gross & John, 2003)，也會對他人的情緒有負向的影響 (Hung, 2004)。成人依附理論認為伴侶發生衝突的原因來自於與伴侶的連結出現威脅，當威脅出現時因依附類型的不同而有不同的行爲反應，逃避依附型常爲了避免衝突與感受到負向的情緒，所以情緒表達程度低，常給人比較理性與任務導向的感覺 (Rholes & Simpson, 2004)，但逃避依附者在面對安全依附受威脅時也會有生氣、害怕、傷心等反應，但

逃避依附者的表達卻成爲另一半負向情緒的刺激源，會讓另一半覺得來看逃避依附者對自己的感受不理解、不關心、不重視，更嚴重地會認爲自己是不被愛與在乎，再者逃避依附者不只是較少表達脆弱的情緒，也會較少表達正向的情緒，長此以往衝突越來越嚴重、關係的衝突變高、親密感也變低（劉婷，2011）。

許多的研究發現不安全依附類型與婚姻衝突的程度有高相關(Rholes & Simpson, 2004)除了西方的研究外，台灣的學者也發現情緒表達程度低與關係品質有負向關，例如張思嘉（2001）發現被動的避免處理問題或隱藏自己情緒的策略與婚姻品質有高度負相關、李怡真與林以正（2006）發現個體的情緒表達衝突與伴侶關係品質具有顯著負相關，意即個體想要表達，卻抑制住想表達的慾望、個體已表達，卻不是真的想表達或是個體已經表達卻後悔這麼做的人，自己與伴侶所評量的關係品質較低。

然而，有台灣的學者發現華人文化中「忍」所造成的表達含蓄對婚姻的滿意度造成正面影響（利翠珊，2012；利翠珊、蕭英玲，2008），他們發現忍讓所造成的表達含蓄對關係並非只有負向的作用，因爲忍讓可避免衝突時惡性循環的產生而使衝突降低。上述二個研究中的忍不只是壓抑自律外還包含接納包容、順應承受，其內涵不只是情緒壓抑的成份，還有接納與包容，因此對婚姻係有正向影響。然而在利翠珊與蕭英玲（2016）分別研究忍耐與容忍對婚姻滿意度的影響，發現男性的忍耐會降低婚姻的滿意度。另外，利翠珊與蕭英玲也發

現華人伴侶不同於西方伴侶用表達愛來增進親密感，而是表達感恩來增進關係，所以表達感恩的程度越高其關係滿意度就越高（利翠珊、蕭英玲，2016）。

綜上所述，不論西方或是華人社會若是因壓抑而造成的負向情緒表達程度低對伴侶關係有負向的影響，例如把對方缺乏情緒反應誤解爲對關係的不在乎，表達程度低者不論正向或負向感受的表達程度都偏低，造成伴侶覺得不被感激或認可的誤會。情感表達含蓄個案並非沒有情緒感受，卻因爲情緒表達策略的限制而對關係造成負面影響而無法改善時，情緒取向伴侶治療師會使用哪些技術協助個案成爲實務中的重點，因此下文將探討情緒取向伴侶治療師常用的技術。

（四）情緒取向伴侶治療學派常用的技術

劉婷（2011）提及治療師透過現場演練帶領伴侶改變互動的方式，其中重要改變事件包括指責者不再指責、攻擊，而是以分享脆弱的情緒來表達需求，以及逃避者的重新投入，意指協助情緒表達含蓄者不再隱藏自己的脆弱無助與需求，而是能開始冒險表達其深層情緒與需求。藉由多次現場演練的過程促進伴侶接受到對方的回應與親近，增加了關係的安全感與親密感，並學習新的溝通方式。Lee(2015)與 Rheem(2011)分析治療錄音後發現，治療師在協助逃避者重新投入時常運用建立個案安全感、喚起情緒、加強情緒之技術以有效協助伴侶在諮商中越來越投入於情緒的體驗。以下介紹協助情感表達含蓄個案時最重要的幾個 EFT 技術：

1. RISSSC

RISSSC 是 EFT 中使用所有技巧之基本原則。RISSSC 指的是：重述(Repeat)、運用想像力/Images)、用字簡潔(Simple words)、放慢步調(Slow pace)、輕柔溫和的聲音(Soft voice)、以及借用個案的語彙(Client's words)。使用 RISSSC 可以幫助個案調節情緒激動的程度、接觸並加強深層情緒，也讓治療的速度緩慢下來，讓對話的進展不會這麼快，同時能夠聚焦在重要的依附訊息，將個案帶回關鍵經驗之中，幫助個案接觸體會其脆弱無助的深層情緒（劉婷，2011）。

對於情感表達含蓄的個案，用字簡潔(Simple words)與借用個案的語詞(Client's words)在治療過程中特別重要。「用字簡潔」最重要的目的在於幫助個案接觸情緒，艱深拗口、不生活化的用詞會讓個案自動進入認知去思考這個字詞的意義，妨礙或延遲了個案對情緒的感受，使用冗長或邏輯複雜的語句也是同樣的道理。因此，在 EFT 中使用簡單生活化的詞彙語句，以小學低年級學生的語文程度最為理想。而借用個案的語詞(Client's words)是最貼近個案情緒經驗的形容詞彙，除此之外，借用個案的語詞也有助於治療聯盟建立，讓個案知道治療師是用心在聽他們說話，重視他們的意見和感受，他們的表達被治療師肯定（劉婷，2011）。

2. 肯定(Validation)

真誠的肯定是建立信任的治療關係最重要的技術，「肯定」的目的是確認個案的經驗，並向個案傳達治療師的接收、理解、與沒有價值評斷，讓個案感受到治療師的支持，是讓個案可以安心打開心門的技術。尤其重要的是，在伴侶

治療中，治療師必須照顧到未被肯定或尚未結盟的一方，要同時兼顧伴侶雙方的感受，可以運用雙向肯定（劉婷，2011）。

3. 同理的反映(Empathic Reflection)

對情感表達含蓄的個案而言，他們一般缺乏對自己內在經驗的覺察，或是缺乏用語言描述感受的習慣或能力，這時候治療師問個案其感覺是什麼不一定可以幫助個案表達情感，常出現的反應要不是個案提供更多瑣碎的細節，就是用「不知道」、「沒想過」、或甚至保持沈默來回應，因此同理的反映是治療師除了問問題之外，協助情感表達含蓄個案增加覺察或是表達能力的有效方式（劉婷，2011）。

「同理反映」是整個 EFT 歷程中最常使用的技術。治療師反映的可以是(1)個案此時此刻的情緒經驗；(2)個案經驗中呈現的依附線索；(3)個案的非口語信息；(4)個案口語和非口語不一致的地方；或(5)反映伴侶間的互動循環。同理的反映可以讓個案覺得，不只他說的東西治療師都懂了，同時有一些個案還來不及說出口或說不清楚的部分，治療師也能理解的時候，個案會相信治療師是有能力幫助他們的，對治療的過程會越來越投入有信心。同時治療師透過反映來做一個正向的示範，幫助個案學習如何表達自己的心情、以及如何從伴侶身上得到回應的有效方法（劉婷，2011）。

3. 同理的猜測(Empathic Conjecture)

同理的猜測是治療師把自己放在個案的角色，去體會個案的感受。治療師利用同理心進入個案的經驗，然後根據依附和情緒調節理論對個案的情緒產生

一些有理論根據的推測，以自身來冒險，試圖往情緒經驗走深一小步，希望可以打破一些情感麻木或壓抑隱藏的僵局，協助個案體會原始情緒經驗。為了避免治療師強把自己的主觀感受加在個案身上，強迫個案接受無中生有的感覺，治療師猜測的時候應該是保持彈性與合作的態度，幫助個案拓展其情緒經驗，或是鼓勵個案能夠主動地更正治療師的猜測，完全遵照個案的引導，絕不勉強個案（劉婷，2011）。

4. 喚起情緒的問句和反映 (Evocative Questioning and Reflecting)

喚起情緒的問句和反映使用的時機和目的與同理的猜測類似，是在個案接收到刺激源的情況下沒有覺察、或否認自己的情緒，或停留在認知層面無法感受情緒時使用。喚起情緒可用問句和反映兩種方式，原理在於將刺激源放大，讓個案的感受更清晰。喚起情緒的反映或問句刺激的是深層情緒，是爲了讓個案接觸並體會自己的原始情緒和特定的依附經驗中，而不希望喚起表層的情緒經驗，因此需要配合 RISSSC 的使用。喚起情緒的反映和問句之重點在於引發個案內在的感受，不一定要個案承認或能夠標示自己的情緒（劉婷，2011）。

上述技術使用有效的關鍵在於透過建立治療聯盟，增加情感表達含蓄的個案在治療中的安全感後，能提升對自己情緒的體驗與覺察，增加自己和伴侶對情緒經驗的同理和接納，才能在使個案進一步地學習如何將當下的情緒感受表達出來讓伴侶理解與體會。綜上所述，情感表達含蓄個案並非沒有情緒感受，而缺乏正向或負向情緒表達將減低親密

關係中的可親性、回應性與投入性，造成關係的親密感下降，所以治療師如何協助情感表達含蓄個案接觸自己的情緒並嘗試表達成爲工作的重點，下文筆者將依實務經驗分享常治療師面臨的挑戰。

貳、情感表達含蓄對伴侶治療的挑戰

安全的治療環境是與情感表達含蓄的個案工作的基本條件，安全的治療環境增加個案與治療師的合作性，個案有述說與表達的意願，不需要擔心自己犯錯、被指責批評、或是有被迫改變或自曝其短的顧慮。在伴侶治療中，治療師需要避免將較多改變的責任放在情感表達含蓄的一方，或是視表達困難的爲伴侶問題的唯根源。治療師應該視表達困難爲個案特質或造成關係問題的一部分，是雙方需要合作解決的問題，同時表達含蓄並不等於無法表達或是表達缺乏。

在伴侶治療的初期，情感表達含蓄個案一般對於自己內在經驗所提供的訊息有限、不會主動提供訊息、或對於治療師提出的問題僅用簡短的字句來回應，可能造成治療師覺得自己比個案更努力的挫敗感、或是因爲訊息的缺乏而讓治療師無法更深入的了解個案，除了在評估診斷上面臨挑戰之外，對於治療聯盟的建立也有所妨礙。

另外，伴侶一方或雙方都視情感表達含蓄爲關係問題根源，傾向於將治療目標在放在改變情感表達含蓄之一方，希望個案能夠用更明確積極的方式來表達情感，而失去系統理論的框架（也就

是個人是關係系統的一部分，而互動的結果會反過頭來影響個人的感覺、想法、與互動行爲），在雙方的改變責任上失去中立和平衡。

最後，將情感表達含蓄視為個案的特質或能力上的限制，治療師和伴侶都覺得無法改變，個案或治療師陷入挫敗、無助、焦慮、或羞愧之中，對治療過程失去信心和方向，對關係改變的可能性也感到失望。

EFT 伴侶治療處理上述挑戰的方式為(1)找出表達含蓄在伴侶惡性循環中扮演的角色，以及惡性循環是如何造成表達越來越困難；(2)增加伴侶對於自己與對方的瞭解同理與接納，學習雙方不同的表達方式以減少誤會與傷害；(3)在安全的治療環境中，讓伴侶透過修正過的情緒經驗來增進情感連結，並改變對自我與對他人的看法。治療師在同理溫暖的安全環境中，用主動積極的態度來貼近個案，並用彈性堅持的方式來處理個案的抗拒和困難。

參、案例說明

以下運用案例來呈現情感表達含蓄個案對治療師的挑戰、治療師介入策略與治療對話，案例是根據實際個案進行改編，已隱匿可辨識之基本資料。

一、案例介紹

俊德與婉萍已結婚 17 年，婚後婉萍即辭去工作成為家庭主婦，目前俊德 50 歲，婉萍 47 歲，育有一子一女，分別 15 歲與 13 歲。婉萍提出想和俊德離婚，覺得再也無法忍受俊德教育小孩的方式，俊德無法接受婉萍的理由，覺得婉

萍和孩子沒有心理界線，所以才會被孩子的反應所影響。

俊德是獨子來自雙親都是公務員的家庭，自小就被教導要遵守規則，不能擅自因自己的喜好而做決定或行動，俊德也從小在生活、學業上都有良好的表現，個人的物品擺放非常整齊、環境很整潔，學業與工作的表現都很負責。在小孩的教育上，每週都會帶孩子運動、每餐要求孩子要飲食均衡，認為夏令營、物品的購買都不允許依孩子的意願與喜好做決定，會要求孩子服從自己的決定，理由是孩子還在養成階段不能太過隨心所欲，要讓孩子適應無法隨心所欲的生活，也要求孩子站姿與坐姿端正、家事做事的方法、東西擺放的位置都需要符合俊德的要求。因此孩子常常與俊德有衝突、孩子也常在衝突之後哭泣、不喜歡與俊德互動。

婉萍的父母都在中小企業工作，有一個哥哥，自小父母給予許多自由，婉萍生活的方式是隨遇而安，覺得心情的愉悅很重要，在教養的態度上與俊德十分不同，婉萍覺得不論是吃飯、運動、夏令營或姿態可以提醒或要求孩子，但當孩子不願意、忘記時應該要能通融、保持彈性，許多決定或家事的做法是讓孩子思考後決定，讓孩子能學習自己所做的決定、後果自己負責。

因此俊德和婉萍常為了教養而有衝突，當孩子和俊德出現衝突時，婉萍會出面阻止俊德，認為俊德忽略孩子的感受、不讓孩子有自主與從錯誤中學習的機會，此時俊德提出許多關於教養、健康的文章支持自己的教養觀點，認為自己在培養孩子良好的生活習慣，認為婉

萍的抱怨無道理，婉萍則會更憤怒地表達不滿，但當婉萍覺得自己反覆地表達無用後，開始疏遠俊德、對俊德冷漠，覺得俊德是只在乎自己的標準、不顧及孩子與太太的感受，看到俊德就覺得厭惡、不願與俊德親近，甚至要求要離婚，此時俊德覺得自己對家庭認真負責，盡力扮演好父親的角色，不惜被孩子討厭也無怨無悔，但太太卻無法理解自己的用心，指責婉萍不懂得和孩子的感受保持適當的距離，會因孩子的抱怨、哭泣而受影響、心軟，此時婉萍感到絕望而沉默。

二、案例分析

(一) 依附行為/位置分析

這對夫妻在情感表達的風格上十分不同，婉萍情緒變化明顯、易辨識，俊德的情緒變化不明顯且情緒表達也較含蓄。從情緒取向伴侶治療學派來理解這對夫妻可發現俊德是逃避退縮者、婉萍是指責攻擊者，俊德雖然常講道理、忽略否定太太的感受、要求太太調整與改變，但在指責與講道理時卻沒有表達自己的感受與需求，而且在治療師嘗試詢問俊德的感受時，俊德並未聚焦在自己的感受，而是回到講道理與任務的討論，也認為感受不需表達，俊德與符合逃避退縮者面對到依附恐懼-即太太的不理解、埋怨時的典型行為，逃避退縮者的依附行為是壓抑依附需求，將心思放在特定的任務上，限制與避免與依附對象有情緒的接觸（江孟蓉、丁凡，2015）。婉萍在表達時可明顯地感受到情緒的起伏，也能清楚地表達未被滿足的依附需求是不被俊德在乎，但在多次反應、

抗議卻都不被理解、情況也未改變時，婉萍才因絕望而變得冷漠與疏離，在婉萍絕望之前的行為符合指責攻擊者的典型行為，指責攻擊者的依附行為是情緒會比較激動、試圖用強烈地方式得到依附對象的回應與改變（江孟蓉、丁凡，2015），但是因婉萍多次嘗試無用、太過挫折時變為絕望的指責攻擊者，放棄期待與努力地想與依附對象疏遠以減低自己的痛苦。

(二) 互動的惡性循環

這對夫妻的互動循環是當婉萍覺得自己的教養意見與感受不被俊德在乎時就會指責俊德，此時俊德開始據理力爭、證明自己是有道理的、沒有錯的，或是要求婉萍提出教養方案，讓婉萍更為生氣，因此抗議的方式更為激烈，此時俊德覺得用心不被理解的委屈，開始用指責婉萍與孩子沒有心理界線、婉萍反應過度來回擊，婉萍因此更加覺得俊德只在規則、忽略自己而傷心，在多次抗議無效的挫折與疲憊後開始絕望地疏遠俊德，此時俊德覺得被太太厭惡而感到挫敗與傷心，當感覺到要被太太拋棄的焦慮與害怕時，俊德又開始試著用道理說服婉萍，希望婉萍在理解自己後就能回心轉意、看見自己的用心、不再對自己生氣、不要求自己改變，當俊德又在講道理時婉萍更確認自己再怎麼嘗試都沒有用而更絕望。

(三) 從惡性循環重新定義問題

俊德與婉萍都是很為孩子付出、擔心孩子成長的家長，俊德在情感表達上的理性和抽離、婉萍激烈的情緒反應，再加上教養觀念不同，二人的互動陷入

惡性循環，雙方都覺得自己是委屈、挫敗、傷心與不被理解的孤單，覺得獨自面對教養孩子的焦慮、不認為對方會成為自己的幫手，感覺被對方指責，所以惡性循環除了使夫妻無法合作解決教養孩子的難題之外，還消磨了關係中的信任、依靠與親密感。

EFT 將治療的歷程分為三個階段九個步驟，以個案帶進諮商室的關係問題作為起點，伴侶雙方的依附需求得到滿足當作終點，EFT 的步驟和階段提供了治療中人類關係改變的路線圖。下文將依情緒取向伴侶治療的三個階段，說明治療師如何協助俊德與婉萍停下相互的指責、開始理解彼此深層的感受，並試著和對方表達脆弱無助的心情與尋求協助，在夫妻信任感與親密感增加後，能用新的互動模式找到合作教養孩子的方式。

三、治療歷程：治療師介入說明

EFT 的治療結構為治療師邀請伴侶雙方一起參加初次會談，接下來分開與伴侶兩人各自做一次個別會談，之後到結案的所有會談，除非有特殊考量（危機事件、家暴等等），原則是伴侶雙方一起參加。雙方共同參與初次會談，一方面是奠定伴侶治療的基礎，傳遞這是雙方需要共同努力的訊息；也讓治療師在第一次接觸伴侶時就可以聽到雙方不同的意見，有助於維持治療聯盟的中立和平衡；另一方面是讓治療師有機會實地觀察伴侶的互動。

EFT 第一階段任務在於降低惡性循環中的衝突，當伴侶可以開始接觸自己與對方較脆弱的情緒，並看到自己在惡

性循環中扮演的角色之後，兩人之間的敵意和衝突開始降低，對方變得不再那麼危險或面目可憎，伴侶對於關係的未來較具信心，對關係的改變動機提高，關係中的安全感慢慢增加，伴侶雙方願意冒險分享較多的脆弱無助，向對方靠近。第一階段包括以下四個步驟：

第一步驟：建立一個安全的治療聯盟，並找出衝突事件下的問題根源。EFT 治療師在第一步驟最重要的任務是：(1) 與伴侶雙方都建立並維持安全平衡的治療聯盟(therapeutic alliance)，(2) 評估個案的需求並判斷伴侶治療是否適合幫助他們，評估的重點為了解伴侶目前關係狀態、伴侶個別的依附歷史、以及關係改善的指標。以下的對話呈現這對夫妻一追一逃的典型互動模式，以及治療師運用肯定、反映、及追蹤惡性循環的問題，一面與伴侶雙方建立安全的治療聯盟，一面找出衝突事件下為滿足的依附需求。

俊德：「你不需要那麼激動！本來就不能什麼事都照著孩子的意願，我是在培養孩子良好的生活習慣，專家的文章或是研究報告都是這樣建議的（語調理性冷靜）。」

婉萍：「（講話大聲、快速）不要再跟我講什麼文章和報告，孩子都說吃不下、不想去這些活動或是他用他自己的方式做完家事了，為什麼你還要逼他們照著你的方式做，我也可以去找很多文章告訴你父母要尊重孩子的感受。」

俊德：「你拿出科學證據給我看阿，跟我證明用你的方式是有理論依據的，我希望我們是就事論事，吼叫賴皮對我沒有用。」

婉萍：「孩子看到你就覺得壓力很大，我跟你講了很多次，你就是不改變，我覺得你根本不在乎孩子和我的感覺，你只在乎那些規則（眼眶泛淚）。」

治療師：「婉萍，我看到你眼眶有淚，你現在的心情是什麼？」

婉萍：「我覺得沒救了，不論怎樣說他都不會改變。」

治療師：「我聽到你感覺很絕望，因為不管用什麼方法，你覺得俊德都不會為你而改變，不會因在乎你的感受而改變。」

婉萍：「對阿，他不會在乎的，他總覺得他才是對的。他從來就聽不懂我在說甚麼，我受夠了，我不想再繼續了，我也沒什麼好說的…（沉默）。」

第二步驟：找出衝突事件中的負向互動循環。EFT 是一個重視歷程(process)勝於內容(content)的學派，治療師聚焦於此時此刻個案的互動位置(interactional positions)和兩人的互動模式中的心情、行為、認知歸因、以及未滿足的依附需求，協助個案了解其僵化無效的互動方式，對惡性循環對個人和關係的負面影響，以及雙方共同的心情。

治療師：「俊德，當你聽到婉萍覺得你不在乎她而感到絕望時，你的心情是什麼？」

俊德：「我沒有甚麼特別的心情，因為現在不是任性的時候，我只想跟她有個理性的對話，我覺得他完全沒有意願要溝通，只是想要強迫我按照他的意思做，他也不理解我的意思。」

治療師：「我聽到你覺得太太沒有理解你，沒被太太理解的感覺是什麼？」

追蹤情緒)」

俊德：「她沒理解我，我也就算了，但她因此要離婚，我覺得反應過度了吧！」

治療師：「我聽到你感覺到不被理解，而且也覺得有些困惑，不明白太太為什麼有這麼強烈的反應，是嗎？」

俊德：「是的，我覺得她這樣太情緒化了」

治療師：「當你不明白她為什麼反應這麼激烈時，你都會怎麼辦？（追蹤行為）」

俊德：「我沒有想那麼多，也不會像她一樣覺得自己很委屈的，我希望我們可以用理性的態度來面對這件事。只要她可以找出研究或專家的文章說服我，或是她可以用她的方法讓孩子遵守規則，我就可以不用我的方法，這其實是很簡單的一件事，不需要搞得這麼複雜。」

治療師：「對你來講，這應該是一個就事論事的討論，你不明白他為什麼這麼激動。」

俊德：「對阿！」

治療師：「你曾經跟她說過你的困惑嗎？」（追蹤互動）

俊德：「這也沒什麼好講的，本來人生就會有很多事別人不一定會了解，也不是什麼大事，就算講了也不會有什麼差別。只要她試著和孩子的感覺分開一點，不要和孩子那麼黏膩，就不會影響到我們的關係了。」

治療師：「所以有一部分的你是可以理解兩人之間意見的差異，但有一部分的你會認為是她太在乎孩子了，是這樣的嗎？」（反映認知歸因）

俊德：「是的！」

治療師：「所以在你在不理解她激烈反應，但仍試圖就事論事的進行理性的討論時，你不會將溝通的重點放在心情的分享上，一方面是不想讓場面更激動，一方面是覺得分享心情對解決問題也沒有幫助，是嗎？」（反映一部分先生在互動循環中的經驗）

第三步驟：接觸隱藏在互動位置下的深層情緒。EFT 治療師在第三步驟的主要任務是(1)協助案主探索體會其關鍵情緒，也就是因為依附需求沒有得到滿足而產生的脆弱無助的深層情緒，因為這些深層情緒常常是他們在互動中自己沒有覺察到、無法與對方分享、或是無法承受調節的。(2)讓個案瞭解這些深層情緒在互動中扮演的重要角色，及情緒對認知歸因和互動行為的影響。(3)營造一個新的情緒經驗，讓伴侶體會到自己和對方脆弱無助的一面，並分享脆弱無助有助於情感連結建立，並對自己和對方產生較多的同理。治療師幫助個案的重點在於對情緒的體會和感受（經驗層面），不只是增加個案的理解和覺察（認知層面），因為「感受體會」彼此脆弱無助的心情是伴侶重建情感連結最重要的關鍵，伴侶間的親密感會在這個過程中自然而然增加。

俊德的情感表達較含蓄，因此治療師聚焦在幫助他接觸自己的情緒經驗，治療師大量使用肯定、同理的反映、喚起情緒、以及同理的猜測這幾個技術；婉萍傾向於用強烈的方法表達表層情緒，治療師處理的重點在於降低婉萍表層情緒的激烈程度，幫助她接觸自己較脆弱的原始情緒，治療師使用肯定及同理

的反映來幫助婉萍調降表層的怒氣，並用加強情緒的技術來幫助婉萍體會自己的傷心，孤單和無助。

治療師：「婉萍，我可以理解你的憤怒，你真的好生他的氣，我懂你的怒氣。你會這麼生氣的原因是因為你在關係中覺得不被俊德理解，覺得被指責，而且他的態度會讓你覺得自己是孤軍奮鬥的，你是一個人在努力的，他跟你的心理距離好遠好遠，好像你們兩人各自站在一個山頭，兩座山之間是沒有橋樑的，不管你怎麼用裡的吶喊，他都聽不到你。」

治療師：「俊德，當你試著用理性的方式來解決問題，而婉萍卻變得越來越激動，不管你怎麼試圖控制場面都無效時，你會不會感覺有一點點的挫敗？我好像聽到你在說不太知道該怎麼辦？這是你的感受嗎？請你幫助我了解。」（同理的猜測）

俊德：「我是有點失去耐心了，覺得做甚麼都沒用！」

當俊德說做甚麼都沒用時，治療師原本想帶領俊德接觸情緒的計畫受阻，治療師深呼一口氣，調節自己挫敗的心情，維持肯定與同理的態度，改換策略，用婉萍指責的反應來試圖喚起俊德的情緒，藉此打破惡性循環，避免婉萍再次誤會俊德對她的批評毫無感受。

治療師：「俊德，當你試圖跟婉萍就事論事，但發現不管你說甚麼都會讓他受傷，看到她的眼淚、聽到她充滿痛苦的控訴，好像你的好意和努力她都接收不到時，你的感覺是甚麼？」（喚起情緒的問句）

第四步驟：重新界定在惡性循環在關係困境所扮演的角色和責任。治療師協助伴侶們擴展他們對問題的瞭解，也就是(1)兩人間的惡性循環是造成現在關係困境的罪魁禍首，個人的缺陷或錯誤並不是唯一原因；(2)個人一再重複無效的行為是因為陷入惡性循環中，不論做什麼都沒有用。即使試圖改變，也被惡性循環帶回舊有的模式（系統維持恢復平衡的特色），因此即使無效，也只能憑本能做出自己最習慣的動作（逃避退縮或指責攻擊）。(3)個人的反應和行為對對方造成的負面影響是造成惡性循環的因素之一，因此伴侶雙方都是惡性循環的受害者，也是造成惡性循環的推手。當伴侶可以從這個新角度來檢視對關係困境，他們對自己和對方有比較多的了解同理和接納，願意負起自己在改變關係上應盡的責任，同時傳遞了「要停止惡性循環、改善關係，兩個人都有責任，兩個人也要一起努力」的重要訊息。

在治療的這個階段，夫妻兩人都覺得關係稍微改善，衝突的頻率和激烈程度減低。俊德了解自己的理性和就事論事是讓婉萍覺得不被重視、不被理解、甚至被指責拒絕的罪魁禍首，俊德也看到自己在表達情感上的缺乏和限制，也為自己從未傳遞出去的善意和努力感到遺憾和難過。婉萍看到自己激烈的表達方式不只將俊德推得越來越遠，也逼得俊德要用更理性的態度來滅火，不只得不到她想要的支持，反而讓兩個人之間得差異越來越大。婉萍也可以同理自己的無奈、孤單、與兩難。此時治療師幫助個案進入第二階段，重塑一個正向的

新互動方式。

在 EFT 第二階段，伴侶開始探索自己更深層對關係的需求、了解運作模式在關係經驗中的影響、對自己產生更多的同理與接納。更進一步的是，將自己內在經驗的新體會轉換為關係中新的互動方式，願意開始跟對方分享自己脆弱無助的心情，願意跟對方求助或提出要求、也能夠接受對方的安慰和照顧。當伴侶雙方都可以用這樣的新方式來互動時，兩人的依附需求可以開始慢慢的得到滿足，關係變成一個安全的基地，伴侶稱為可信賴依靠的夥伴，這是對抗孤獨最好的解藥，也成為彼此並肩作戰最好的夥伴。第二階段包含五、六、七等三個步驟。

第五步驟：探索原本不被自己接納的依附情緒、需求以及內在運作模式，並且將這些整合於關係的互動中，冒險與伴侶分享脆弱無助。這是 EFT 治療歷程中最強調案主內在心理歷程的步驟，需要完成兩個主要的任務：治療師首先幫助個案探索、體會、並接納自己原本不知道或不承認的心情和需求，然後再邀請個案把這些內在歷程跟伴侶分享，透過這個分享脆弱無助心情和需求的新互動方式，伴侶間變得比較可親，兩人間新的情感連結慢慢建立。在這個步驟，在治療師的營造的安全情境中，分享方在感受自己深層情緒的同時，用語言和非語言訊息一致的方式，除了將自己脆弱無助的一面呈現在對方面前之外，直接看著對方與對方對話也讓分享方對自己的情緒有更直接和強烈的感受，同時也表示了對自己情緒和需求的接納和負責，並透過關係經驗的改變來修正內

在運作模式讓關係的改變穩定持久，同時可以預防惡性循環的再度產生。

第六步驟：促進伴侶接納對方新的情緒經驗以及用新的互動方式來回應。聆聽方在這個過程中會發現對方不只是行為表現不同，而且整個人都在改變，他發現對方正在全心探索自己的情緒經驗，他在認知和感受上都接觸到分享方脆弱無助的一面；聆聽方體會到分享的一方正為自己在關係中的依附位置負責，這對聆聽方而言是一個全新的經驗，而聆聽方也會受到分享者的影響而開始用新的方式來回應，在聆聽方回應的過程中，自己內在的經驗也被觸動，這時兩人輪流分享和回應，這樣的交叉進行的新方式改變了兩人舊有的互動模式。

俊德表面上看起來理性又冷靜，很會用講道理的方式來處理孩子的問題，但其實心裡並不像表現出來的那麼輕鬆。他一面要顧及孩子的心情，雖然著急但是要求自己沈住氣慢慢來；一面要安撫婉萍以免她在激動中造成更多破壞，然後還要同時承受婉萍對他的誤解與不滿，在蠟燭多頭燒的情況下，俊德感到身心俱疲。而讓他最傷心的是，每次婉萍承受不住這些壓力的時候就威脅要離開他，婉萍是不可以依靠的，他是要自己撐著這個家的！當關係變得越來越安全時，俊德的表達也越來越自然、詳細、與深刻。

俊德聽到治療師攤開他疲倦底下的孤單和委屈後，傷心地說：「我真的不能理解，她怎能這麼輕易說出這種不負責任的話！這真的好傷人啊！她想走就走，想撒手不管就撒手不管，我常覺得她很任性，只想到自己。可是我是沒有權

利任性的，因為這個家還要靠我撐著！」

治療師試著讓婉萍接觸到自己除了著急（害怕）以外，內心孤單無助的心情，幫助婉萍打破她習慣的表達方式，不再用生氣威脅的方式來表達脆弱的心情，這樣的表達讓她對自己有比較多的同理和瞭解，也讓智凱不再被她的怒火燒傷，而能夠理解和回應她的需求。

婉萍（低聲地啜泣）：「我也很討厭自己亂發脾氣，但是一急起來我就控制不住，我真不知道該怎麼辦？我其實不是刻意要威脅你，而是覺得自己在待下來沒有意義，實在太痛苦了！我知道這樣說很無聊幼稚，因為我實際上也做不到拋下你們不管，但是我那時候真的覺得你不要我了，那我幹麻還要死皮賴臉的留下來，反正你也不在乎，你做決定的時候也不會想到我，那我還不如回娘家去，起碼那裡有人在乎我。」

婉萍此時分享了複雜又同時存在的心情，包括生氣、無助、自責、害怕和羞愧等，治療師把婉萍主動提供的依附線索清晰地呈現，以解開俊德的心結和兩人之間的誤解，讓俊德理解婉萍攻擊行為底下是害怕被拋棄而急著自我保護。

治療師：「所以當你覺得被遺棄、不被在乎的時候，你就會想找一個安全的地方，讓你覺得自己是受歡迎的地方來保護自己，是這樣的嗎？（婉萍點頭）即使你明知道是氣話，你明知道自己是拋不下也捨不得這個家，但說這些氣話會讓你覺得自己不是這麼卑微無助，是嗎？」婉萍流下淚來。

治療師協助俊德回應婉萍被遺棄而

忙著自我保護的心情。

俊德：「我其實知道你是嘴硬心軟的人，你每次威脅要離開，其實我知道你不是認真的，但聽久了我心裡也很不爽，總覺得你才是不在乎這個家的人，不然你怎麼會這麼輕易的說出口呢？所以我明明知道你需要我去哄你，但我就做不到，因為當你像個全身的次都豎起來的刺蝟，真的好難靠近去安慰你。」

在這裡的改變機制在於俊德能分享脆弱無助，使婉萍了解含蓄表達底下俊德的害怕與生氣，讓原本看起來不在乎或冷淡的俊德變得可親與投入，當婉萍不再覺得自己是不被在乎時，她可以用柔軟、不具攻擊性的方法回應。治療師在此時的挑戰是將個案留在脆弱無助的情緒經驗中，自身要能承受強烈的負面情緒，相信脆弱無助可以幫助情感連結的建立。情感連結是伴侶可以合作解決問題的關鍵，因此治療師的情緒調節能力與運用情緒作為關係改變的機制是治療成功的要素。

第七步驟：幫助個案自行表達出自己的需求並且創造情感承諾及連結，讓關係變得更安全。此時個案自行用既可親又有回應的新方式來互動，治療師的介入和協助逐漸減少，讓伴侶雙方用自己的語言來進行有助於情感連結建立的方式來互動，逐漸形成新的正向循環。治療師接下來協助俊德進一步的表達自己的心情和需求，兩人輪流在分享與回應中重建情感連結。

治療師：「你可不可以跟婉萍分享那個沒有辦法把自己在乎她的心意傳遞出氣的挫敗感？幫助她了解那個灰心的感覺？」

俊德：「我覺得我們的關係跟以前最不一樣的地方在於，好像兩人間除了為孩子的事情爭吵之外，已經沒有交集，我其實還是跟以前那樣在乎你，但我找不到一個好的表達方式，讓你可以感受到我的在乎。這時候我就會覺得很灰心，覺得自己做甚麼都沒有用。」

婉萍：「以前我以為你是不在乎、無所謂，其實那是你保護我們關係方式？即使被我誤會也沒關係？我從來不知道你是用這樣的方法來維護關係的，我也不知道原來我對你這麼重要？」俊德點頭。

伴侶在 EFT 第三階段開始一起合作解決生活中的困境，溝通可以和來找出雙方都可接受的處理方法，這時候因為情感連結已經慢慢穩固，兩個人願意傾聽、配合、妥協、甚至犧牲的意願大大增加，能夠就事論事的針對問題來做處理，不再陷入逞強鬥氣的混亂中。透過這樣的合作過程，兩人之間的情感連結更加穩固，個人與關係的彈性和韌性增加，對未來可能產生問題的免疫力也提高，從惡性循環轉變為增加親密的正向循環。

第八步驟的重點在於協助個案以新發現的解決方式處理舊有的關係問題，以情感連結為基礎的前提下，用新的互動方式，也就是能夠表達自己和回應對方需求的方式，討論他們原本卡住的問題，像是教養問題或婆媳問題等等。

第九步驟是一個整合及轉介結案的步驟，目的在於強化依附行為中新的位置及循環。治療師可以和個案回顧整個治療歷程，整理他們這段時間的改變和成長，並且也可以和他們討論如何預防

他們再次陷入惡性循環，以及陷入惡性循環時的警訊。此時如果伴侶有其他個人議題需要處理，像是酗酒或創傷等，也可以在這個階段開始銜接其他治療模式，像是團體諮商或個別諮商或藥物治療。

在最後一次晤談時俊德分享了一個重要的心情：

「我從來不知道讓她知道我的弱點後，會變得如此輕鬆，以前我總是很擔心自己表達不好，她會嫌棄我，所以我用理性來掩飾自己的心虛，用講道理來塑造一個充滿自信的形象，不讓任何人看到我軟弱的樣子。但在伴侶治療後，我才發現原來自己的表達也沒有這麼糟糕，原來用我自己的方式也是可以讓她聽懂我想表達的意思的，我也是可以跟孩子很親密的相處的。婉萍不但沒有批評或嘲笑我，反而接受了我跟她的差異，而且我們兩個處理問題的不同是可以截長補短的，這真是讓我太驚喜了。」

四、治療師介入後的改變

在結案時，這對夫妻間衝突的激烈程度與頻率明顯降低，雖然有時候還是會意見不合，俊德還是會擔心婉萍突然爆炸，但是俊德了解婉萍的怒氣底下其實是害怕，也可以提供有效的安慰。婉萍可以接收到俊德的好意，兩人現在不只可以合作跟溝通，還可以分享一些比較柔軟脆弱的心情，不再把對方擋在門外，兩人之間的誤解得到澄清，也願意為自己在惡性循環中扮演的角色負責。

這個案例的轉折點發生在當治療師能夠慢慢地靠近俊德，用心了解俊德含蓄表達之下的意思，接納尊重俊德而沒

有將他貼上無能表達的標籤，沒有強迫俊德學習新的表達方式，而婉萍也在親密與信任的基礎下，放下自己的防衛和攻擊，可以用柔軟的方式表達自己的心情與需求。夫妻雙方可以在繼續做自己的同時，重建關係中的情感連結，讓伴侶得以逐漸找回安全感與親密感。

肆、結論

情感表達含蓄個案並不是沒有情感、也不是缺乏表達的意願或能力，而是不擅於對於自己內在經驗所提供詳細深入的訊息有限、或習慣於用簡短的字句來回應他人，因此缺乏情緒表達不影響情緒取向伴侶治療的適用性，但治療師需要關注治療聯盟的建立、增加情感表達含蓄者的安全感，才能喚起其情緒反應、協助自己與伴侶對其情緒的了解與接納，以避免情感表達含蓄造成關係中的誤解、衝突、或疏離，而被視為造成關係問題的罪魁禍首。

建議治療師在面對情感含蓄的個案時，要提供個案同理溫暖的安全環境，用主動積極的態度來貼近個案，並用彈性堅持的方式來處理個案的抗拒和困難，在伴侶治療過程中，用系統的眼光來協助情感表達含蓄個案找出表達含蓄在伴侶惡性循環中扮演的角色，以及惡性循環是如何造成表達越來越困難，用人本的態度來增加伴侶對於自己與對方的瞭解同理與接納，學習雙方不同的表達方式以減少誤會與傷害，用情緒與依附的角度讓個案在安全的治療環境中，透過修正過的情緒經驗來增進情感連結，並改變對自我與對他人的看法。

收稿日期：108.01.23

通過刊登日期：108.08.15

參考文獻

中文部分

中華民國教育部（2015）。含蓄。2018年12月26日取自 <http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdlc/gswweb.cgi?o=dcblc&searchid=Z00000081669>

王叢桂、羅國英（2008）。華人對情緒智能與人情世故的認知：性別與世代的差異。《應用心理研究》，39，215-251。

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。台北：張老師文化。Johnson S. M. (2002). Emotionally focused couple therapy with trauma survivor: Strengthening attachment bonds.

利翠珊（2012）。夫妻關係間的忍與婚姻滿意度之關連。《中華心理衛生學刊》，25(3)，447-475。

利翠珊、蕭英玲（2008）。華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。《本土心理學研究》，29，77-116。

利翠珊、蕭英玲（2016）。夫妻內隱情感經驗：感恩、忍與婚姻滿意度。《本土心理學研究》，45，93-128。

李怡真、林以正（2006）。愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究。《中華心理學刊》，48(1)，53-67。

李敏龍、楊國樞（1998）。中國人的忍：概念分析與實徵研究。《本土心理學研究》，10，3-68。

張思嘉（2001）。婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究。《本土心理學研究》，16，91-133。

陳依芬、黃金蘭、林以正（2011）。忍的情緒調控策略與心理適應之關聯。《本土心理學研究》，35，3-56。

喬建中（2003）。情緒的社會建構理論。《心理科學進展》，11(5)，541-544。

湯一介（1996）。中國哲學中和諧觀念的意義。《哲學與文化》，23(2)，1313-1319。

黃淑滿、周麗端、葉明芬（2008）。依附與其相關因素之後設分析—台灣近二十年文獻的研究。《教育心理學報》，40(1)，39-62。

黃曬莉（1996）。中國人的和諧觀／衝突觀：和諧化辯證觀之研究取徑。《本土心理學研究》，5，47-71。

葉光輝、鄭欣佩、楊永瑞（2005）。母親的後設情緒理念對國小子女依附傾向的影響。《中華心理學刊》，47(2)，181-195。

劉婷、徐君楓、李明慧、張元瑾、卓佳敏、洪詩婷、陳靜怡、黃可欣（2018）。原來，婚姻可以不靠忍耐來維持：情緒取向伴侶治療的挑戰與承諾。台北：張老師文化。

劉婷譯（2011）。情緒取向 VS. 婚姻治療。台北：張老師文化。Johnson S.M. (2004). The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection. (2nd ed.)

鄭昭明、陳英孜、卓淑玲、陳學志（2013）。華人情緒類別的結構分析。《中華心理學刊》，55(4)，417-438。

賴俐雯、金瑞芝 (2011)。父親後設情緒理念與幼兒情緒表達關係－以生氣情緒為例。《應用心理研究》，51，41-77

英文部分

Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.

Bond, M. (1993). Emotions and their expression in Chinese culture. *Journal of Nonverbal Behavior*, 17, 245-262.

Chen, F., Lin, H., & Li, C. (2012). The role of emotion in parent-child relationships: children's emotionality, maternal meta-emotion, and children's attachment security. *Journal of Child & Family Studies*, 21(3), 403-410.

Cherry, M. G., Fletcher, I., & O'Sullivan, H. (2013). Exploring the relationships among attachment, emotional intelligence and communication. *Medical Education*, 47(3), 317-325.

Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885.

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241.

Garrison, A. M., Kahn, J. H., Miller, S. A., & Sauer, E. M. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure. *Personality and Individual Differences*, 70, 239-245.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Hung S. T. (2004). The effects of emotion suppression and reappraisal on dyadic interaction. *Chinese Journal of Psychology*, 46(4), 267-282.

Hunter, E. C., Katz, L. F., Shortt, J. W., Davis, B., Leve, C., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2011). How do I feel about feelings? Emotion socialization in families of depressed and healthy adolescents. *Journal of Youth & Adolescence*, 40(4), 428-441.

Lee, N. A. (2015). *A task analysis of the withdrawer re-engagement event in emotionally focused couples therapy*. (Unpublished Doctoral dissertation). Ball State University, Indianan.

- Malatesta, C. Z., & Haviland, J. M. (1982). Learning display rules: The socialization of emotion expression in infancy. *Child Development*, 53(4), 991-1003.
- Mesquita, B., De Leersnyder, J., & Albert, D. (2014). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.), (pp. 284-304). New York: The Guilford Press.
- Morey, J. N., & Gentzler, A. L. (2017). Parents' perceptions of and responses to children's emotions: Relations with meta-emotion philosophy and adult attachment. *Parenting: Science & Practice*, 17(2), 73-103.
- Rheem, K. D. (2011). *Analyzing the withdrawer re-engagement change event in emotionally focused couple therapy: A preliminary task analysis*. (Unpublished Doctoral dissertation). Argosy University, Washington, DC.
- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications*. New York: The Guilford Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.), (pp. 237-250). New York: The Guilford Press.
- Zech, E., de Ree, F., Berenschot, F., & Stroebe, M. (2006). Depressive affect among health care seekers: How it is related to attachment style, emotional disclosure, and health complaints. *Psychology, Health & Medicine*, 11(1), 7-19.

The Clinical Practice of Emotionally Focused Couple Therapy with an In-expressive Partner: A Case Example

Liu, Ting; Hung, Shi-Ting

Abstract

This paper aims to discuss the application of Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) to help with couples through observation of in-expression of emotions in one side of the couple observed. The authors first discuss the relationship between in-expression of emotions and attachment styles, cultural influence on expression of emotions, and the impact of emotional inexpression on couples' relationship. Later, the application of EFT interventions to work with in-expressive clients are suggested.

The second part of the paper is to demonstrate the application of EFT with the aid of a case study of a couple who have completed 14 sessions of EFT couple therapy. Following the 3 stages and 9 steps of EFT, therapeutic conversations are presented to show the process of cycle de-escalation, change in interaction, and reconnection between partners. In addition, the authors analyze the clinical process from the therapist's perspective to demonstrate the application of EFT interventions, including evocative responding, empathic conjecture, heightening, validation, empathic reflection. Moreover, case conceptualization, goal setting, and ways to deal with therapeutic impasses are also discussed in detail.

Keywords: couple therapy, emotionally focused therapy, in-expression of emotions

Liu, Ting	Asian Association for Emotionally Focused Couple and Family Therapy
Hung, Shi-Ting	Asian Association for Emotionally Focused Couple and Family Therapy (duringwind2000@gmail.com)