憂鬱與關係的共舞—是什麼令人如此痛不欲生？

撰文/鍾秀櫻

關係是每個人生命中的重要課題，人在社會染缸中遭逢複雜人際關係的薰染，或一方、雙方或多方言行情感的不及或過度涉入，都會導致不少人因而有嚴重的情緒困擾，進而有身不由己的苦痛，以致於生不如死。總之；人和人的『關係』處理不好，有時會引發人罹患低落性情感疾患、重鬱症、精神狀況出現問題，最後甚至讓人枉顧生存的意義，輕易的步上輕生之途。

既然人跟人關係的複雜性都跟情感性疾患或精神疾患患者的尋死念頭、自殺舉動擺脫不了糾纏的關連;而這『關係』二字又牽涉到人跟人關係的那些層面呢？我們不難從事實發現，『關係』並非單指親子關係；還含括配偶、婆媳、朋友、師生、共事者等種種剪不斷、理還亂的微妙關係。筆者在實務中常見到父母對兒女心存照顧、呵護；但卻用忽略、冷漠、批評、苛責的言行表達，兒女在耳濡目染下也觀察模仿學習這樣愛的表達呈現，並在日後的配偶、婆媳、友伴、同儕、共事者間，都慣以此模式表達愛和呵護之意，想想如此的交會只會讓對方直覺到被冷落、鄙視、批評、苛責，又如何感受到是被愛、被呵護呢？這就難怪不適當的身教、言教，代代傳遞的結果讓人在複雜的人際關係中只感受到情感受折磨，心裡受摧殘而痛不欲生。

心理諮商理論中客體關係是強調關係的理論，它認為人類的精神本質在「關係」,「關係」構成人類心靈的素材；而個人早期與照顧者或媽媽(以下概稱依附對象)關係就開啟了各類關係戲碼的初端。創立『心理誕生』概念的 Mahler 就認為依附對象對嬰孩需求的照顧，會讓嬰孩於內在心理產生對應自己和他人的想法和感受，並產生對應行為。

創立依附理論的 Bowlby，也明白指出依附關係是人類探索世界的安全基地，而此關係的建立是從嬰兒的吸吮、哭、微笑、倚靠，或跟隨依附對象開始。Bowlby 認為孩童對依附對象的靠近和跟隨，比依附對象滿足孩童吸吮等生之本能驅力還重要;因此愛的關係是重要的依附關係,依附的對象是重要的愛的客體。

孩童一開始和依附對象接觸時，他會感受到依附對象是否夠敏感的對待他、是否願意親近他、是否對他有興趣、是否注意他、是否對他有反應。如果答案是

肯定的「是」，孩童自然感受到自己是安全的、被愛的、對自己有信心，並能愉快、自在的遊玩，及有興趣地探索周遭的環境，所以最初的依附行為是被十分簡單的依附對象反應予以滿足；不過隨著孩童跟週遭環境越多的接觸，我們發現一歲後的孩童也會把環境納入自我純熟行為系統來協調；而陌生、飢餓、疲累或令人驚慌的情境都能觸動自我內在的依附系統；可是只要看到或聽到依附對象，特別是跟依附對象有愉快的互動，皆能終止依附系統被活化的不安、驚慌，所以當依附行為被強烈的激發時，要中止它就需要依附對象跟孩童的接觸、靠近或擁抱。

總之；以依附理論的觀點來說，只要依附對象能了解讓人生氣最普遍的原因，是人期待愛和被照護的需求未獲滿足，而人焦慮的原因是因為不確定依附對象能否持續有效提供他/她所需，因而如果依附對象能直覺此氛圍，尊重他/她對安全的期待和需要，且能同理、了解他/她的依附行為，並願意供給所需，則人對依附的渴望就能被安撫而終止。因此有安全依附關係的人會將好的外在他/她人形象放在自己的內心，而呈現安全的、自我依賴的，並能成熟倚賴他人，也能建立自助，及遇到困難時能求助的內在資源。

既然我們知道人對自己和外在他人的想法是經由人際互動來確認，如果依附對象能熟悉、敏感、適時知道我們身體需要舒適和被安全的保護，同時又能尊重我們有獨自探索環境的需求，我們即能發展自己是有價值和自我信賴的內在自我，產生對自己和他人的正向看法；相對地，如果依附對象常拒絕滿足我們的安全、舒適、被保護或探索的需求，我們有可能建構沒有價值或無能的自己，並產生負向的自己和他人形象。如果我們對自己和依附對象都是負面的看法，且經歷時日的挫折人際互動，我們可能成為對人際關係猜忌的青少年或成人，我們會發展負面的自我，像是殘酷的、冷血的、忽略人的、無法預測的特質，且自認是沒有價值接受任何人的愛，這也是人際痛苦的源頭。

因此我們如能適時被敏感的依附對象提供得宜的照護，我們的需求就得以滿足，我們也由此跟依附對象建立了強烈的情感連結，而此連結可作為我們日後面對威脅、危險逼近時的安全保護堡壘；但如我們跟依附對象有分離的傷痛或愛被剝奪，就會影響彼此間情感的聯結關係，而情感失落的威脅就會引發我們內在焦慮，我們一旦發覺正處於失落的情境，就會觸發我們對自己或他人的生氣，以致於想輕生；所以我們如能維持一個穩定的情感連結，就能經驗到一個安全情感資源的存在，而我們和依附對象的依附關係，會影響我們一生中的同儕、友伴、夫

妻，甚至親代間情感的連結。

總之；我們對自己和所愛的對象的想法是經由人際互動來確認，只要我們在生命各階段跟身邊所愛的人交會時，彼此能熟悉、敏感、適時知道彼此身體需要舒適和被安全的保護，同時又能尊重彼此獨自探索環境的需求，雙方即能各自發展自己是有價值和自我信賴的內在自我，產生對自己和他人都是正向看法，繼而能珍惜自身寶貴的生命。