

人與人間的連結密碼~從依附風格看愛情關係中的自己

撰文／賴紹臻

小莉：「我就是無法忍受他不接我電話、不回我訊息，我怕他不在意我了，我有好多的擔心和不安，很想確認他是不是愛我」

小偉：「我不是不在意她，每次看到她這麼多通的連環訊息，我會覺得煩，她的擔憂似乎很多，一個人生活比較快樂，久而久之，我也不想回應」。

這是小莉與小偉這對伴侶內心真實的聲音。這些擔憂時常影響著小莉的情緒，但小偉不知如何回應小莉的焦慮，所以習慣性的轉身背離這段關係。其實這些互動姿態，均與我們所帶著的依附連結密碼有關，讓我們一同來了解何謂依附風格，以及為個人與親密關係所帶來的影響。

一、愛情關係是早年依附關係的延伸

「依附」，是一種強烈而持續的情感連結，建立在嬰兒與主要照顧者間，依附關係同時也是人的一生的最初的人際關係。Bowlby 提出之依附理論，強調依附關係對於人格的形成有深遠的影響，特別著重在早年與重要他人（尤其是母親）關係的品質。由於孩子一出生就會去依賴身邊重要的人以保護自己免於外在威脅，而重要他人對孩子需求的敏感與回應，會形成孩子對他人、和環境的概念，並逐漸形成並內化成為我們與外在互動的參考架構。

Hazan 與 Shaver(1987)則認為愛情關係是依附關係的延伸，我們在愛情中的模樣，正反應出我們早年以來的依附樣貌，並依此概念建立成人愛情依附理論。後續 Bartholomew 與 Horowitz(1991)則提出四種依附風格。

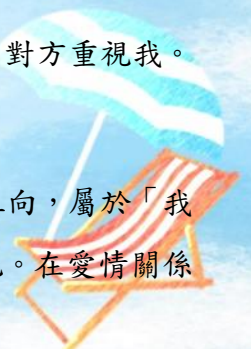
（一）安全型依附風格（secure）

安全型，對於自我與他人皆有正面觀點，認為自己是有價值的、有愛人的能力，當與他人有親密連結時，樂於分享自己並認為他人會接納自己。在愛情關係裡，認為愛情關係具長久、有較多的滿足、較能夠與伴侶彼此信任、支持與成長，且對關係能有較多承諾。

內在對於自我、他人和關係的看法通常是：我相信自己是被愛的，我也相信對方重視我。

（二）焦慮型依附風格（preoccupied）

焦慮型，對於自我看法較為負面，自我價值較低，但對於他人的看法則較正向，屬於「我不好你好」的心理地位，因此在與他人建立關係時，亟需他人認可及擔憂被拒絕。在愛情關係



裡，思緒常處於高低起伏的不穩定狀態，對於穩定關係缺乏安全感、害怕被拋棄，不確定對方是否能夠成為自己的安全避風港讓他們停泊，傾向用激烈方式要求伴侶回應自身需求。

內在對於自我、他人和關係的看法通常是：希望被愛但沒把握自己留得住愛，擔心不夠好的自己會被對方拋棄，所以不斷的去確認對方仍否重視自己。

（三）排除逃避型依附（dismissing- avoidant）

排除逃避型，心理地位是「我好你不好」，對於自我有正向感覺，重視自我獨立感，但對別人有負面看法，不重視親密關係，不喜歡被他人依賴或依賴他人，享受自己一個人生活，對於親密關係的依賴性低。

內在對於自我、他人和關係的看法通常是：我只相信我自己，我不相信別人與愛情，與其在關係中折磨，倒不如自己生活比較舒適。

（四）恐懼逃避型依附風格（fearful avoidant）

恐懼逃避型，對於自己和他人都有負面看法，心理地位屬於「我不好你不好」，認為自己沒有價值，同時覺得他人是不值得信賴，對於親密關係心存害怕，雖然內心需要親密關係，卻又因為害怕而逃避與他人親近，懷疑愛情關係長久存在的可能性，因此保護自己免受他人預期的拒絕。

內在對於自我、他人和關係的看法是：我期待關係，但覺得對方可能遲早離開自己，因此早點離開這段關係才不會太過傷心。

二、如何因應不同的依附風格

上例而言，小莉是焦慮依附風格，小偉偏向逃避型依附風格，兩人互動關係呈現一種「追與逃」的互動模式。內在焦慮的小莉不斷想確認在對方心理自己是否重要，而小偉則未真正敞開自己，習慣性將自己擺在離對方較遠的位置，也傾向迴避衝突並躲在自己的世界。那麼，小莉與小偉該如何處理目前的關係呢，提出以下建議：

（一）傾向焦慮依附風格的小莉

- 1、練習覺察自己的焦慮：嘗試承認自己正在焦慮，並嘗試與對方溝通，否則就容易把焦慮強加在對方身上：「都是因為你沒有讀我訊息所以我才會焦慮」。
- 2、練習給自己安全感：先相信自己的價值，相信這段關係裡，自己是值得被愛的。

（二）傾向逃避依附風格的小偉

- 1、承認自己需要對方的需求，適時調整自己需求讓對方瞭解與照顧，調整親密與自主的界線。



- 2、若為逃避型風格的伴侶，給予對方空間，不要把對方需要空間當作是對自己的拒絕，等逃避者不再繼續逃避時，他才有可能把自己的情緒處理好後回到關係裡。

參考書目

吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正與鄧文章（譯）（2017）。**人際歷程取向治療：整合模式**（原作者：Edward Teyber, Faith Holmes Teyber）。台北：雙葉書廊。

