

# Review

## 認識差異

- ▶ 男女的差異
- ▶ 個性的差異
- ▶ 觀點和感覺的差異
- ▶ 幸福快樂的夫妻懂得如何面對處理差異

## 認識衝突

- ▶ 衝突是不可避免的
- ▶ 衝突很少和事實有關
- ▶ 處理衝突的第一步 - 叫暫停

A soft-focus photograph of a woman with dark hair holding a baby. The woman is on the left, looking down at the baby. The baby is on the right, looking up with a joyful expression. The background is bright and out of focus.

親密之旅 第三課

# 從瞭解到掌控情緒

(上)

探討原生家庭的影響

# 一. 依附理論與四種依附型態

## 愛情關係與親子關係的關係

- ▶ 人最大的兩個心理需求都可以同時在愛情中被滿足：
  1. 被無條件接納
  2. 在愛人心中居首位
- ▶ 從深度心理學的角度來看，愛情關係說穿了都是親子關係。
- ▶ 依附理論可以幫助我們瞭解人間最強烈的愛與恨。

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

嬰孩需要的，不只是衣暖飯飽

"Maternal Care and Mental Health",  
Dr. John Bowlby, 1950

"The Nature of Love",  
Dr. Harry Harlow, 1956

Video

Harry Harlow's monkeys

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_O60TYAlgC4](http://www.youtube.com/watch?v=_O60TYAlgC4)

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

**Attachment:** Use of a preferred person as a “secure base” from which to explore and as a haven of safety and comfort when needed.

**Attachment Security:** Confidence that the secure base person will “always be there for me”, available, responsive, and able to help or save me.

“Strange Situation Procedure”, Dr. Mary Ainsworth, 1965

## Video

“Strange Situation” experiment

<http://www.youtube.com/watch?v=PnFKaaOSPmk>

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

**Broken Connection** between mom and baby will have grave impact on the mental development of the baby.

Video

“Still Face” experiment

<http://www.youtube.com/watch?v=bG89Qxw30BM>

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

## Mary Ainsworth - 四種依附型態

- ▶ 安全型 (secure)
- ▶ 逃避型 (avoidant)
- ▶ 焦慮型 (ambivalent)
- ▶ 紊亂型 (unorganized)

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

## 安全型

- ▶ 看自己是好的, 行的 (有能力的), 有價值的;
- ▶ 看別人也是好的; 行的; 有價值的。
- ▶ 情感較成熟, 有彈性, 對人有信任感。
- ▶ 能適度依賴, 也不怕被人依賴。
- ▶ 能給人空間, 也能與人親密。



# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

## 逃避型

- ▶ 看自己是好的，行的，有價值的；
- ▶ 看別人是**不好**的，不行的，沒價值的。
- ▶ 過度需要**掌控**，不分享感受。
- ▶ 不易信任或依靠別人，怕被別人依賴。
- ▶ 傾向以事，物取代人際情感交流。
- ▶ 別人較常抱怨的是，他/她太獨立，不讓人親近。

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

## 焦慮型

- ▶ 看自己是不好的，不行的，沒價值的；
- ▶ 看別人卻是好的，行的，有價值的。
- ▶ 對愛饑渴，怕被拋棄，怕別人不想與他親近。
- ▶ 過度敏感，容易受傷，對親密物件常愛恨交加。
- ▶ 別人較常抱怨的是，他/她情感太過依賴，不給人空間。

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

## 紊亂型

- ▶ 看自己是不好的，不行的，沒價值的；
- ▶ 別人也是不好的，不行的，沒價值的。
- ▶ 對愛饑渴，卻充滿懼怕，無法信任人。
- ▶ 徘徊於麻木，拒人於千里之外的極端逃避型，與焦慮，常被強烈情緒淹沒，對親密對象愛恨交加的極端焦慮型之間。

# 一. 依附理論與四種依附型態 (cont.)

## 練習與討論

1. 請問你的依附形態在四種類型中比較類似於哪一種？比較怕被拋棄的？還是比較怕被黏得窒息的？
2. 跟父母或生命中“重要他人”的依附經驗又是什麼？

## 二. 認識原生家庭的影響

婚姻中最複雜最難解決的問題  
多半跟原生家庭有關

你記得的事情對你一生的影響比較大？  
還是你不記得的事情對你一生  
影響比較大？

Video  
(examples)

## 二. 認識原生家庭的影響 (cont.)

▶ 原生家庭影響我們如何表達愛和感受愛，及處理衝突的模式

▶ 當你沒有感受到愛時，並不等於愛不在身邊；當你受傷的時候，並不等於別人故意要傷害你 (“不等於”原則)

Video  
(more examples)

## 二. 認識原生家庭的影響 (cont.)

▶ 一個人從小的經驗，會影響到他將來待人處事的方式

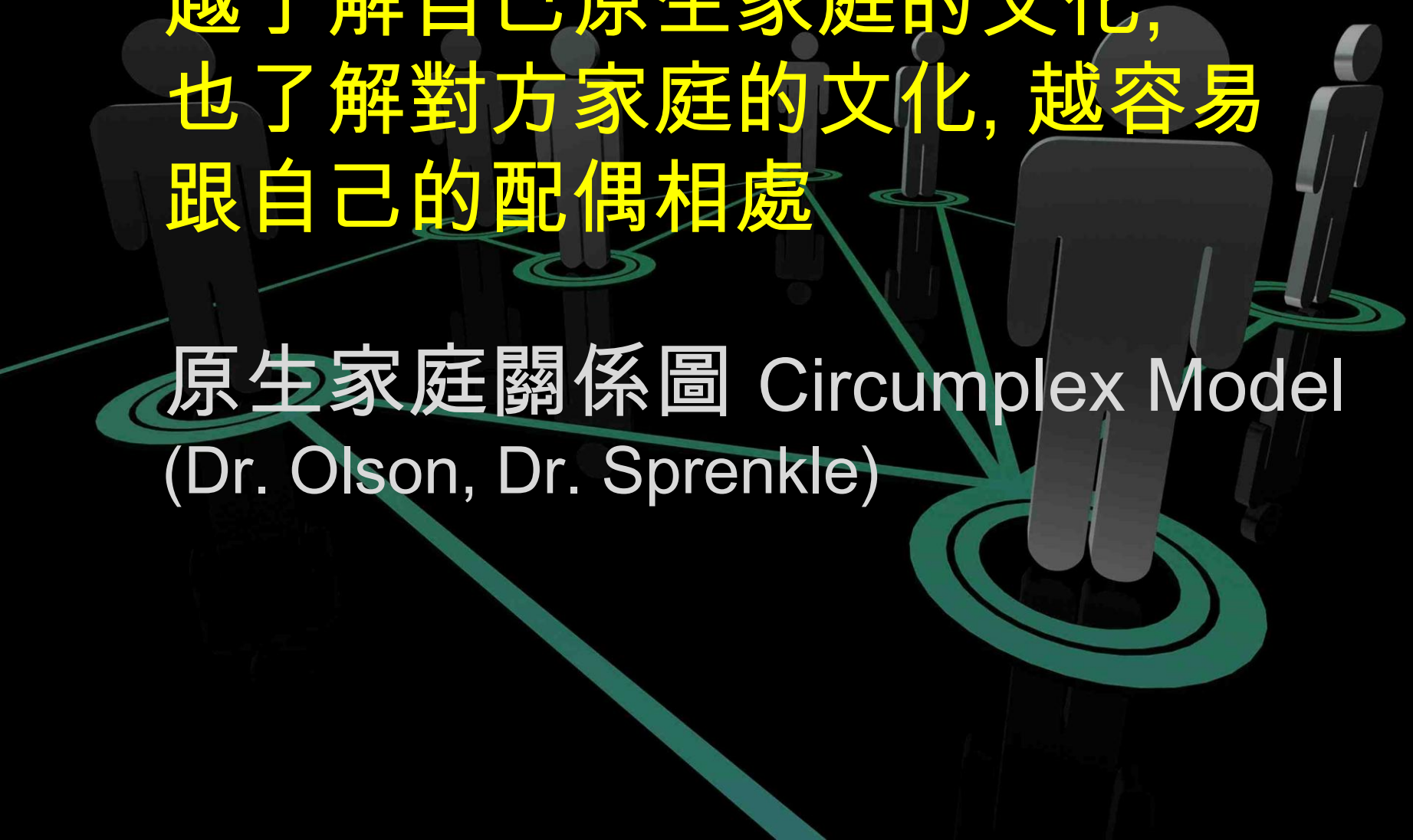
▶ 跟施暴者認同，你可能會成為施暴者；跟受害者認同，你可能會成為受害者

▶ 從小沒有解決的需求，將來進入親密關係，你會想要加倍討回

## 二. 認識原生家庭的影響 (cont.)

越了解自己原生家庭的文化，  
也了解對方家庭的文化，越容易  
跟自己的配偶相處

原生家庭關係圖 Circumplex Model  
(Dr. Olson, Dr. Sprenkle)





过度放纵

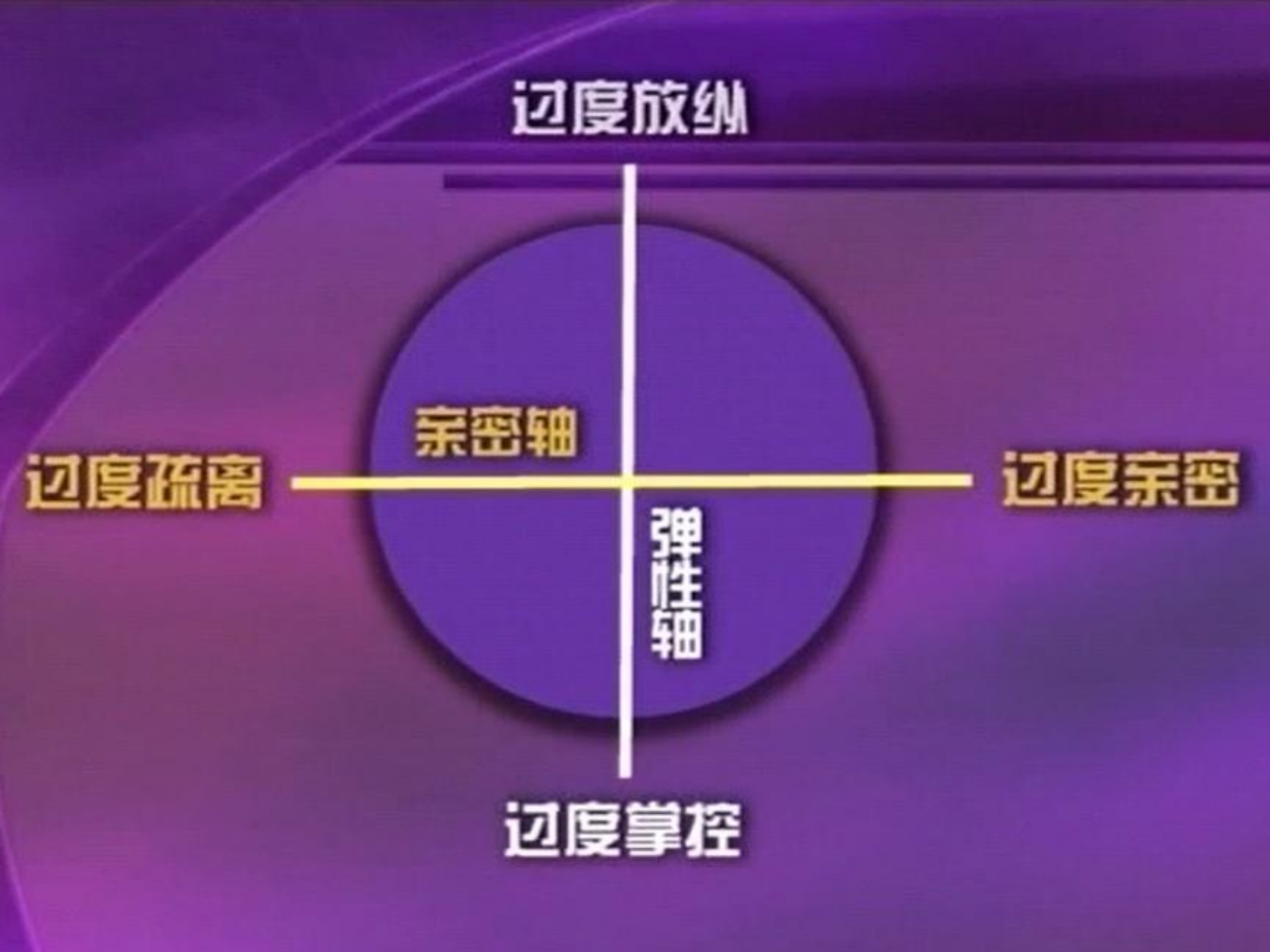
过度疏离

亲密轴

过度亲密

弹性轴

过度掌控

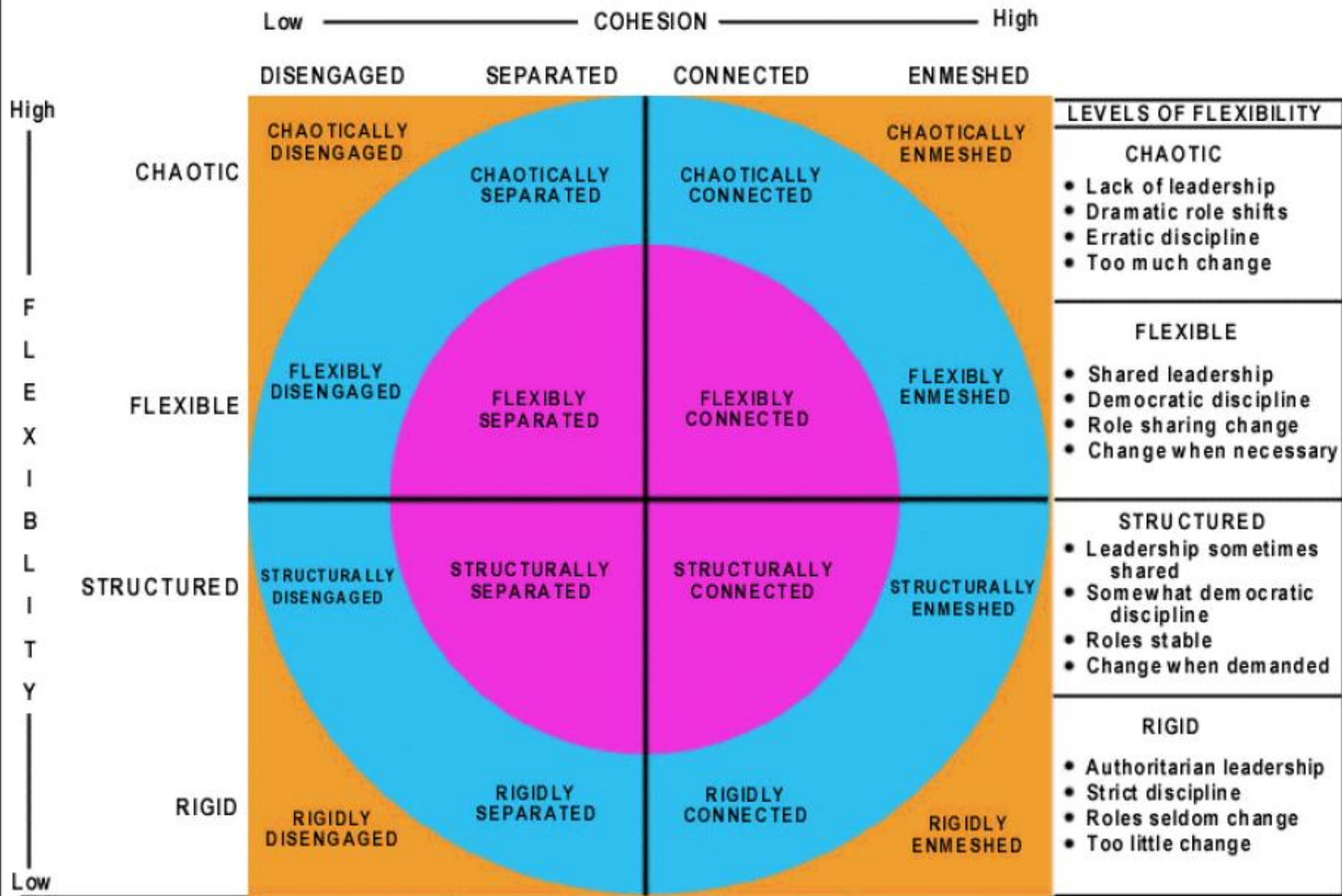


# Video

“Is It True?”

<http://www.youtube.com/watch?v=DvD9OryD6mY>

Michael is likely “Rigidly Enmeshed”  
Kay is probably “Flexibly Connected”

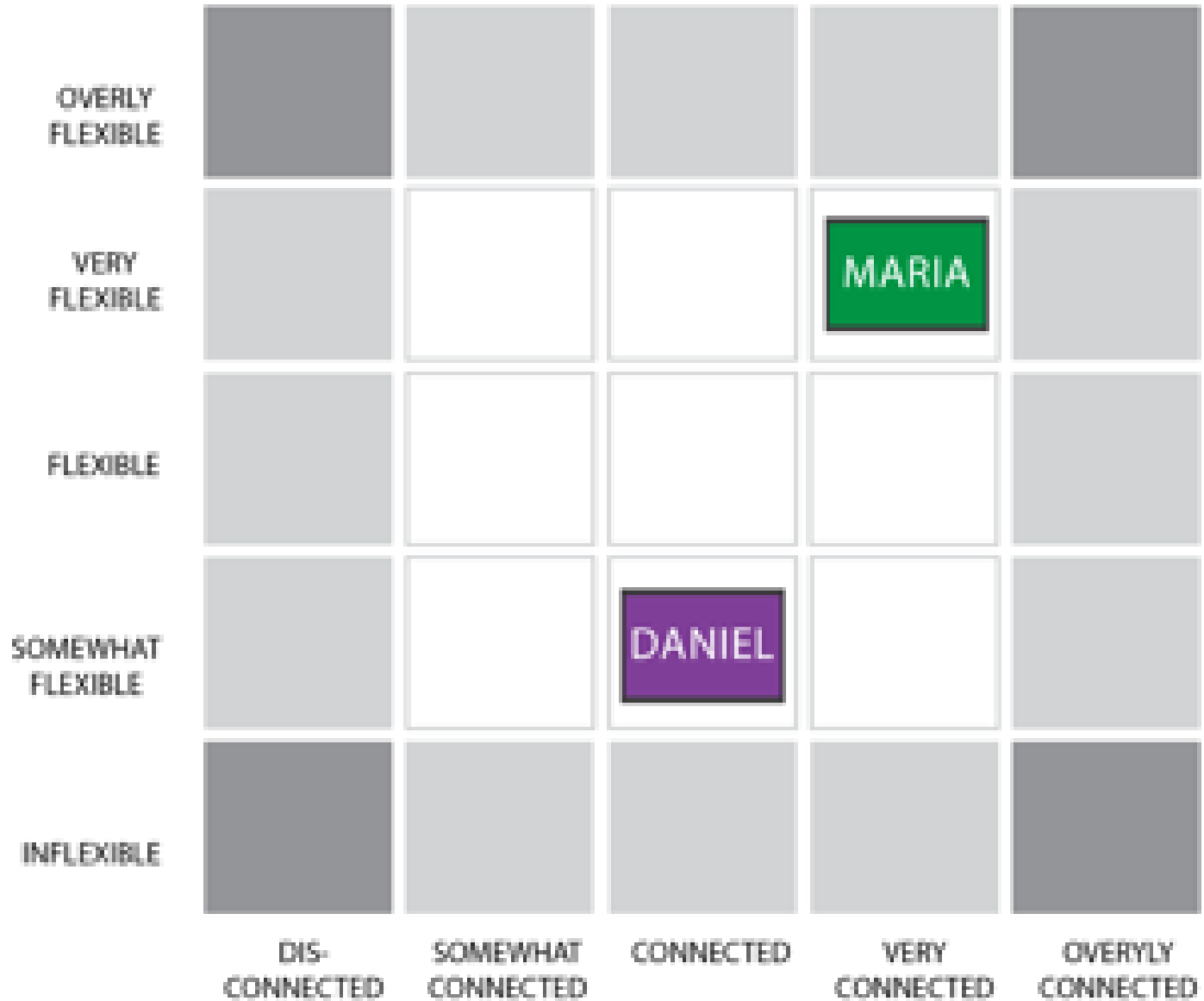


LEVELS OF COHESION:	DISENGAGED	SEPARATED	CONNECTED	ENMESHED
I - We Balance:	I	I - We	I - We	WE
Closeness:	Little Closeness	Low - Moderate	Moderate - high	Very high
Loyalty:	Little Loyalty	Some loyalty	High loyalty	Very High loyalty
Independence/Dependence	High Independence	Interdependent (More independence than dependence)	Interdependent (More dependence than independence)	High dependency

BALANCED  
 MID-RANGE  
 UNBALANCED

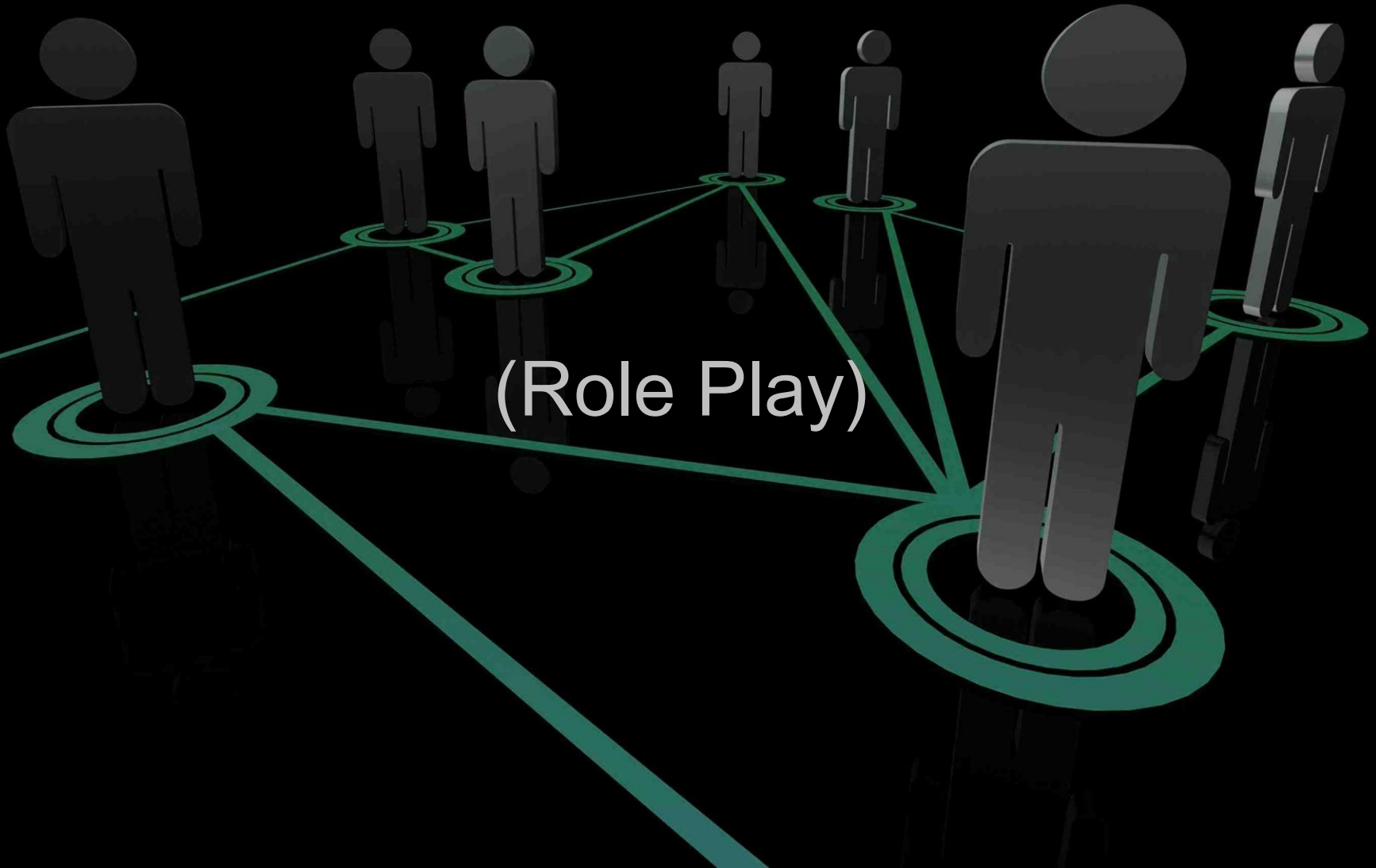
# Couple Map

FLEXIBILITY



CLOSENESS

## 二. 認識原生家庭的影響 (cont.)



# 三.處理原生家庭影響

親密關係如同兩個人在漆黑的房間裡跳  
一支探戈

為愛打開一盞燈，看見由原生家庭所產生的  
的差異及問題

為自己孩子提供一個健康的原生家庭

# 三.處理原生家庭影響 (cont.)

## 把燈打開

▶ 認識自己的“心理按鈕”

▶ 潛意識作主 → 意識作主

Video

(“不是姊姊”)



## 三.處理原生家庭影響 (cont.)

認識自己的 **內在誓言** (one feeling, one decision) 及所造成的 **情緒過敏**



Video  
("內在誓言")



# 三.處理原生家庭影響 (cont.)

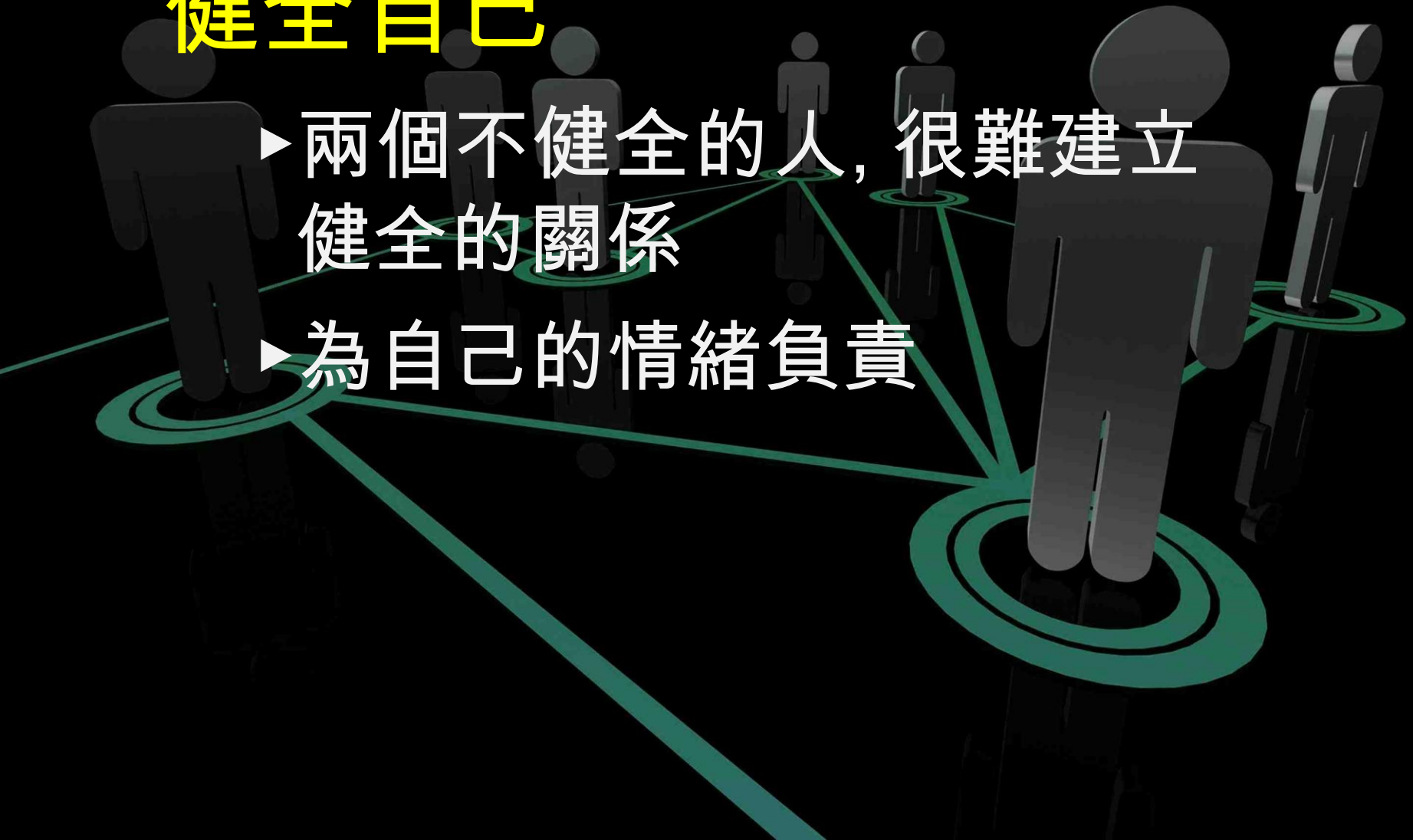
惡性循環 → 善性循環



# 三.處理原生家庭影響 (cont.)

## 健全自己

- ▶ 兩個不健全的人，很難建立健全的關係
- ▶ 為自己的情緒負責



真正掙脫原生家庭桎梏的動力，則是在耶穌基督裏生命的改變。

“若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了！”（歌林多後書5:17）

一個重生得救的人，是已經脫離了舊生命的轄制，有能力擺脫舊生活的慣性，**因基督的生命使我們不再被自我性格，環境及原生家庭的網綁。**

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。

（加拉太書 2:20）