

第一章 楔子

諺語「人生不如意事十之八、九」，這說詞讓人覺得在日常生活中遭遇到困難、挫折原就是很稀鬆平常的事；然而，有些人的鬱悶心情卻是久久揮之不去，如影隨形地影響他週遭的人、事關係。我思索是他們較在意週遭的人、事、物？還是他們想太多了，讓自己身陷困擾中脫不了身？還是天生就像林黛玉般，常為愛所因為情所擾？到底這些被鬱悶情緒糾纏的憂鬱症患者，跟周遭的人、事、物發生了什麼，讓自己跟憂鬱症結下不解之緣？我實在很納悶和疑惑。

第一節 我的疑惑

一、黏膩的親子關係跟憂鬱症有關？

我還在學校擔任護理職務時，因工作關係跟 A 君家人聯繫，才獲知乖巧聽話的 A 君跟媽媽的關係很黏膩，媽媽會一直向她傾訴心事；初離家的 A 君常擔心獨居的媽媽少了她撐不下去，而生活失序，神情落寞，課業一落千丈，後並經醫師診斷為憂鬱症，但因拒服藥，狀態每況愈下。

我對 A 君的狀態很好奇，因為我從來也沒為父母的事傷過腦筋，我父母有事會自行處理，他們不會去干擾子女生活或讓子女操心。我也不會像 A 君那樣介入父母的生活，我和父母各擁有「自己」的生活空間。我思索難道聽從父母話的孩子，易因黏膩的親子關係罹患憂鬱症？

二、疏離、忽略的親子關係跟憂鬱症有關？

選修師大心輔所蔡順良教授的客體關係理論與治療課程時，有機會觀賞「潮浪王子」影片，蔡教授建議由客體關係角度切入，探討影片中對憂鬱症患者客體關係的描述。

這部影片中最讓我感到窒息的場景，是主角湯姆的媽媽為追求自己的榮華富

貴，視若無睹地看著湯姆被她再婚的對象羞辱；另外湯姆媽媽還威脅孩子們遺忘母子四人被性侵害的經驗，湯姆兄妹在媽媽吆喝威脅下，我看到那位後來罹患憂鬱症的湯姆妹妹在受性侵害後，外褲是裡層翻過來當外層穿，難道電影導演在暗示我們湯姆妹妹受此打擊，心智出了問題才罹患憂鬱症？故事中雖未對湯姆受繼父鄙視經驗有細膩地心理剖析，但卻呈現長大成家的湯姆不自覺地把小時候跟媽媽疏離的關係，也帶到他和太太、女兒的相處關係上。

客體關係理論講述親子關係的互動，Bowlby 把孩子對媽媽的靠近和跟隨看得比滿足吸吮等生之本能的驅力還重要(Bowlby,1958, as cited in Bretherton, 1992, p. 762)，因此我們知道依附理論強調人有跟特殊他人建立強烈情感連結的習性，(Ainsworth, Blehar, Waters & Wall,1978; Sroufe & Waters, 1977, as cited in Bartholomew & Horowitz, 1991, p. 226)以提供威脅 危險逼近時的安全保護？障。

如果從潮浪王子電影敘事的內容，回頭看依附關係的理論，我看到湯姆媽媽為追求榮華富貴的需求，忽略湯姆在最需要她時被呵護，以致於仍是孩子的湯姆默默的忍受媽媽情夫的藐視，這對湯姆的暗示是什麼？湯姆兄妹在媽媽的言語恫嚇下，要遺忘被性侵害的畫面，湯姆兄妹等於是受制於媽媽的親權威脅，要壓抑他們天生擁有的內在「自己」。

人說「人生如戲，戲如人生」，我納悶在現實人生中如果受制於親權掌控的孩童，除了內在心理可能是焦慮、不受保護的不安外，此類沒有「自己」的孩童，易誘發憂鬱症？而處於被忽略、不受重視、壓抑需要被呵護親子關係的個體，其夫妻親密關係也會受影響？甚至會複製下一代疏離的親子關係嗎？

三、情感的失落跟憂鬱症有關？

將客體關係理論與治療融入諮商實務中的我，曾參與諸多實務案例研討，最衝擊我的案例是原受父親疼愛、呵護的乖順小公主 B 君，在學齡前喪父後，就變成親身媽媽的 Cinderella，每日要完成媽媽規定的家事，及接受媽媽的挑剔。

Bowlby 的依附理論讓我知道父親是呵護 B 君安全的精神堡壘。但是父親的

往生，卻帶給她生、心、靈的失落及往後晦暗的人生。她在媽媽的親權威力下，自覺生命沒價值，人格受踐踏和嘲笑，因而長期情緒低落，缺乏自信。我思考身為外在客體的父母，會因對待子女的極大落差，造成子女精神崩潰？

從以上三例的初探，讓人不免懷疑，人跟人際的關係如果黏膩、疏離、失落，好似都易誘發憂鬱症；但如再往深層探究，我看到的都是對父母很順從的孩子被影響最大，難道「聽話」、「順從」也跟個人罹患憂鬱症有關連？我好奇除了「關係」外，子代絕對孝行或強制性親權等「文化」因素，也介入醞釀憂鬱症的暗流？

第二節 研究問題與目的

一、研究問題

- (一) 憂鬱症患者的依附關係？
- (二) 憂鬱症患者是如何看待自己？
- (三) 憂鬱症患者是如何因應關係中的困境？
- (四) 文化因素和罹患憂鬱症的關連？

二、研究目的

- (一) 了解憂鬱症患者跟他人的依附關係。
- (二) 了解憂鬱症患者對自我的看法。
- (三) 了解文化跟罹患憂鬱症的關連。
- (四) 提供周遭客體對憂鬱症患者有較深入的理解及給予得宜的協助。

第三節 名詞釋義

一、自體（自己）

自體最初是透過自己的視覺、聽覺、味覺、觸覺、嗅覺等器官，感知我是誰的心理存在，後歷經語言轉化，終被經驗為自體的整合。所以自體是透過自己或跟他人的交會後，形塑並認知自己是誰的多重客體關係複雜組成體。

二、客體

Freud 說明客體是相對於自體而言，是自體外的另一個體，它不僅指人，尚包括事、物，如名譽、財富、健康、喜愛的東西、在乎的學業、工作表現、氛圍等。它可能存在自體內或自體外，而客體的出現是為滿足自體的慾力。

三、憂鬱症

憂鬱症是一種複雜的情緒疾患，導源於個人經歷種種挫折情境的衝擊，長期壓抑內心的苦痛，進而對自己缺乏信心，使用負向言語，擴及對個人睡眠、食慾、體重、工作動機等身體功能的運作，甚至個人生活、學業、工作、社會等適應的影響。

四、依附關係

依附理論是由 Bowlby 所創，並經由 Anisworth 的實徵性研究予以印證，此理論主在闡述人需要跟他人建立依附行為以維生存。依附關係是人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、傾靠或跟隨照顧者開始，照顧者能敏感適時提供嬰兒適度的照護以滿足其需求，由此建立嬰孩跟照顧者間的強烈情感連結，而此連結可作為日後威脅、危險逼近時的安全保護；然而孩童和照顧者間最初的依附關係也會影響他日後的同儕、友伴、夫妻，甚至親代間情感的連結，也就是說依附關係會影響我們整個一生。

五、波形紋關係文化

波形紋關係文化是種對中國人社會「關係」有差序格局的描述，指出我們社會中最重要的親屬關係，就如同把自己視為石頭，丟石頭入水面，形成以自己為中心的同心圓波形紋，形塑自己和別人所建立的社會關係網絡。水波紋一圈圈往外推，愈推愈遠，也愈推愈薄，此景象就在闡述社會(人際)關係暨關係親疏遠近兩個重要概念。

第二章 文獻探討

第一節 憂鬱症

一、憂鬱症臨床診斷標準

根據 DSM - IV(2000)所指憂鬱症疾患包含，重鬱症 Major Depressive Disorder 及低落性情感疾患 Dysthymic Disorder 分別說明如下。

(一) 重鬱症 Major Depressive Disorder

至少要具五種主要症狀，其中應含有憂鬱心情、失去興趣或喜樂症狀之一，且憂鬱期必須持續至少兩周，並出現原先功能的減損。

- 1.幾乎每日或整日都出現憂鬱的心情。
- 2.幾乎整天或每日都出現對幾乎所有的活動喪失興趣和樂趣。
- 3.幾乎每天都食慾減少或增加，造成體重明顯下降或增加。
- 4.幾乎每天失眠或嗜睡。
- 5.幾乎每日精神運動性激動或遲滯。
- 6.幾乎每日疲累或失去活力。
- 7.幾乎每日出現無價值感，或過分且不合宜，甚至可達妄想程度的罪惡感。
- 8.幾乎思考或專注能力減退或無判斷力。
- 9.反覆想到死亡，重複出現無特別計畫的自殺意念，有過自殺嘗試或已執行自殺的特別計畫。

(二) 低落性情感疾患 Dysthymic Disorder

- 1.幾乎整天出現憂鬱心情，且出現憂鬱心情的日子比非憂鬱心情日子多，期間至少兩年。

2.心情憂鬱時出現下列兩項或兩項以上症狀：

- (1)胃口不好或吃得過多
- (2)失眠或嗜睡
- (3)活力低或疲累
- (4)低自尊
- (5)專注能力減退或有困難做決定。
- (6)感覺無望。

總之；根據 DSM - IV(2000)及相關的憂鬱症文獻資料，憂鬱症疾患以重鬱症及低落性情感疾患為主，兩者間除患病期間有差別外，其餘在情緒、思考、動機、動作、身體上的憂鬱狀態幾乎相同。

二、憂鬱症之分類

因憂鬱症患者間的高異質性，導致分歧的憂鬱症病因學，目前以內因性憂鬱症和非內因性憂鬱症分類法較為廣受討論。

(一)精神疾病分類學者對內因性、非內因性憂鬱症的看法(轉引自柯慧貞、陸汝斌，2002，頁 21-2)如下：

1.內因性憂鬱症

- (1)與遺傳生物的關係較為密切，治療上傾向藥物及電休克治療，須住院治療直到病癒。
- (2)家庭內多有憂鬱症病史。
- (3)正常的病前性格。
- (4)可能有病因、病理尚不明的生理異常。

2.非內因性憂鬱症

- (1)較少受生理因素影響，可能因性格、心理、社會因素而致病，需接受心理行為認知治療。
- (2)家庭內多有心理病態因素。

(3)有偏差的病前性格。

(4)有明顯的環境誘因。

(二)DSM-IV 根據許多臨床經驗與實徵研究，歸類出來的內因性症狀表現群中，若重鬱症患者同時符合如下標準，則稱為內因性憂鬱症(轉引自柯慧貞、陸汝斌，2002，頁 21-2)。

1.有關心情、活力(具下列兩項中一項)

(1)幾乎對所有活動失去興趣。

(2)即使發生好事情，心情也好不起來。

2.有關心情、活動、食慾、體重、罪惡感(至少三項)

(1)情緒明顯憂鬱與失去摯愛的人情緒感覺不同。

(2)憂鬱心情通常早晨特別嚴重。

(3)早醒，至少比平日早兩小時醒來。

(4)精神活動顯著遲滯或激昂。

(5)顯著厭食或體重減輕。

(6)過度或不當罪惡感。

綜合學者們對內因性、非內因性憂鬱症，相關因素的研究及臨床表徵特性治療，如表 2-1：

表 2-1 內因性與非內因性憂鬱症臨床表徵特性(Zimmerman 等)：

	內因性憂鬱症	非內因性憂鬱症
一等親中罹患憂鬱症比率	較高	較低
一等親中罹患酒癮	較低	較高
年齡	較高	較低
症狀嚴重度	較重	較輕
非嚴重性自殺	可能性低	可能性高
病前性格障礙	比率低	比率高
對事件的認知偏差	可能低	可能高
住院前一年的生活壓力事件	較少	較多
分離或離婚事件	較少	較多
社會支援	較佳	較差
生物性異常	可能性高	可能性低

	內因性憂鬱症	非內因性憂鬱症
藥物治療效果	較佳	較差
心理治療效果	較差	較佳

資料來源：學生輔導(頁 22)，柯慧貞、陸汝斌，2002，台北市：教育部。

第二節 從客體關係看自體心理是如何產生

客體關係認為人類的精神本質在「關係」，它是構成心靈的素材；而個人早期與照顧者的關係就開啟了各類關係戲碼的初端 Clair (as cited in Clair & Wigren, 2004, p. 3)指出自體表徵是我怎麼看自己、想自己及表現自己，而客體表徵是我藉由跟他人的關係，看到客體所感受的我自己。

一、Mahler 的心理誕生說

Mahler 認為照顧者對嬰孩需求的照護，會讓嬰孩於內在心理產生對自己和照顧者的想法和感受，及產生對應行為。至於最初自體心理是怎麼來的呢？且讓我們循著 Mahler 的「心理誕生」說腳步去探索吧。

Mahler (as cited in Clair & Wigren, 2004, p.88-98)認為嬰兒最初是不清楚自己是單獨存在的，而認為自己跟媽媽是身心融合「共生」一體的，而後藉由媽媽敏感適時、適度提供嬰兒吃食、溫暖、舒適、親親、抱抱、安撫的需要，以滿足嬰兒自我全能感幻想，然而媽媽偶爾也會因忙於身邊事務，有意、無意的延緩嬰兒吃奶時間，或未能即時更換嬰兒的濕尿布等等，這些許身心挫折刺激，讓嬰兒開始覺察到，自己並不是能供給自己所需的人，他模糊的感受有一外在他人的存在。這個時候的嬰兒會分化好的、愉悅的經驗給自己，壞的痛苦經驗歸別人，順著這個體驗嬰兒漸漸地發展？部份客體(他人)、部分自體(自己)的意象。

4-5 個月大的嬰兒已進入 Mahler 「心理誕生」的「分離 個體化孵化期」，他發現可以靠自己的力量動動自己的身體了，他覺得自己跟媽媽分開了。之後他

學會走，藉由自行跨步向前走，也帶他進入「心理誕生」的「分離 個體化練習期」。孩童隨著身體活動範圍的擴大，他看到、碰到外在多變的世界，也被它所吸引，不再老纏著媽媽。

兒童在兩歲半左右發現有些事仍需倚賴媽媽代為處理，自己是沒有辦法全然獨立的，所以他再度尋求親近母親，此時兒童心理上客體(他人)表徵，更清楚地由自體(自己)表徵中分化出來。他因感受到現實的挫折，而逐漸放棄自我全能的幻想，想要跟媽媽再親近；但另一方面又否認自己對媽媽的依賴，而想跟媽媽分離，以尋求自己的自主性、個體化，這就是 Mahler「心理誕生」的「分離 個體化復合期」，這時的孩童內在既想要跟人親密，但又籠罩著怕被親密關係綁住的矛盾。

生命第三年「心理誕生」進入「分離 個體化情緒的客體恆常和個體化」階段，在孩童整個自我心理發展歷程中，父母如能適度配合孩子依賴的需求陪著他，讓他在需要時找得到父母，孩子即能內化媽媽的意象於內在心理，即使暫時看不到媽媽，孩子仍相信媽媽是存在的，此即客體的恆常性。

二、Kohut 的統整自體

Kohut 指出統整的自體包括三部份，一是誇大自體，即全能、有企圖心去掙扎，獲取權利和成功的自己，二是理想化的父母影像，即由父母或照顧者的回應中，認知自己的價值和目標，三是在自體和父母或照顧者互動過程中，客體所回應給自體的，或自體所內射的他人認同之自體心理概念(Marjorie, T.W. & Marcella, B.W., 1986/林明雄林秀慧譯，2002，p.30)。而這三者又是如何形塑統整自體(自我)，請隨著我的步伐往前探索吧！

誇大自體又稱誇大表現癖的自體，在正常的自體客體關係形式裡，兒童的早期是相信自己的全能，會有「我很棒，而且你是讚賞我的」的想法，於是他開始認知到他的需求被一全能而完美的他人所認同，這完美他人即理想化的父母影像，通常是母親，媽媽會以「你很棒，而且我是你的一部分」來迎接孩子。

當母親或照顧者對小孩的需求有回應時，連帶地她也將值得與價值回映給小

孩的所做、所說，透過鏡映小孩得以發展自尊和自我肯定。孩子的誇大表現癖自體會企圖誘發照顧者持續的讚許；可是並非孩子的所有活動都能受到母親的喜愛，即便如此母親仍持一致性態度給予回應、肯定、讚許，兒童就能忍受自己行為的錯誤，並學到內在控制和自體調節中無可避免的失敗，及母親反映裡預期可見的落差。

從 Mahler 的「心理誕生」，及 Kohut 的統整自體，讓人了解到嬰兒從與照顧者的共處，進而漸進分離過程中，孩童內心由原本全能自大的心態，後經對現實的認知，發覺只靠自己是靠不住，覺察仍須倚賴照顧者的照顧、呵護，他才能成長茁壯，這就是個人在成長過程中經歷「我是誰？我覺得自己是怎樣的一個人？別人是怎麼看我？」的自我心理調適過程；而到底在兒童內在心理又是經過怎樣的構思過程呢？且由以下 Melanie Klein 的嬰兒內在自我心理狀態及 Fairbairn 的嬰兒自我內在心理結構發展，予以細說分明。

三、Melanie Klein 的嬰兒內在自我心理結構狀態

客體關係理論之母 Melanie Klein 認為，嬰兒的內在心理結構是不切實際的主觀，是充滿生、死本能驅力色彩的幻想(蔡順良, 2008)。當嬰兒面對死之本能的運作時會焦慮、恐懼死亡和滅絕，且因對自體內破壞性衝動的害怕，使嬰兒依附一客體。所以小孩剛出生的頭幾年會反覆出現些特殊群組的心理機制，以經驗、建立內化的和外在的客體，及特殊的焦慮和防衛(as cited in Clair & Wigren, 2004, p.37-45)。Klein 所言的心理機制發展說明如下：

出生後四個月內的嬰兒，內在是呈現妄想和分裂狀態，基於死之本能攻擊的運作，內在是處於保留性的自我妄想 焦慮狀態，妄想自己被破壞、被迫害、被虐待，他會分裂客體為極好、極壞的狀態以自保，保留能供給自己需求的為好客體，投射無法滿足需求，憤恨的、恐懼的壞客體於自體之外。

出生五個月後的嬰兒內在是呈現憂鬱的心理狀態，此時的他視保存自身存活、滿足他需求的是好客體，並越來越認同這好客體；但又因自己曾攻擊滿足他

需求的好客體，而有罪惡感，並想對此客體有所補償。可是另一方面；他又覺察自我越來越沒有能力去保護這好客體，以對付內在原具破壞性的客體，所以他內在是矛盾對立的憂鬱狀態。

四、Fairbairn 的嬰兒自我內在心理結構發展

Fairbairn 認為嬰兒內在可分為核心自我、反慾力自我、慾力自我三種，核心自我是理性、健康的自我，反慾力自我猶如超我，慾力自我如同本我。嬰兒跟外在客體互動時，會將客體區分為好、壞兩類客體，並藉由客體的內化，而影響嬰兒內在心理結構的發展。嬰孩跟好客體交會時，好客體會直接滋養兒童內在的核心自我；反之，跟壞客體交會時，會內化客體為令人挫折的客體；但相對地，也因未獲此客體的滿足，此客體會成為令人興奮的客體。至於嬰兒是如何在跟照顧者的相處中，體會對自體及客體的表徵，以及互動中有挫折時會產生怎樣的防衛以因應，且聽 Bowlby & Anisworth 等學者的論述。

五、Bowlby 的依附理論

依附理論原創於 Bowlby 對失去母愛或母愛被剝奪影響孩童人格發展的研究興趣，後經對安全理論有興趣的 Anisworth 予以印證(Anisworth & Bowlby, 1991, as cited in Bretherton, 1992, p. 759)。

嬰兒由吸吮、微笑、哭、倚靠、跟隨照顧者等行為跟母親靠近依附，Bowlby 覺得孩童對媽媽的靠近和跟隨，比照顧者滿足孩童吸吮等生之本能驅力還重要(Bowlby, 1958, as cited in Bretherton, 1992, p. 762)。所以我們可以說依附理論是概念化人有跟特殊他人建立強烈情感連結的習性(Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978 ; Sroufe & Waters, 1977, as cited in Bartholomew & Horowitz, 1991, p. 226)，以提供威脅、危險逼近時的安全保護？障(Bowlby, 1977, p. 201, as cited in Bartholomew & L. M. Horowitz, 1991, p. 226)；但分離、剝奪、傷痛會破壞此情感連結的關係(Bretherton, 1992)。因而孩童和照顧者間最初的依附關係，會影響我們日後的同儕、友伴、夫妻，甚至親代間情感的連結，總之依附關係會影響我們

的一生 (Ainsworth, 1982, 1989 ; Bowlby, 1977, 1980, 1982b, as cited in Bartholomew & L. M. Horowitz, 1991, p.226)。

Bowlby(1979)認為依附行為有七項特性：

- (1)具體性 依附行為直接指向一或少數明確有喜愛順序的特殊個體。
- (2)期間 依附行為持續於我們大部分的生命週期，早期的依附不容易被放棄。
- (3)情緒的付出 依附關係的建立會經由四階段：形成階段，情感的連結就如同談戀愛；維持階段，個體會有愛一個人的感覺；崩潰階段，情緒如同失去一夥伴的悲痛；重建依附關係階段，很多最強烈的感情會被激起。而失落的威脅會引發焦慮，真正的失落會觸發生氣，如能不變動的維持一個連結，就如同經驗一安全資源。
- (4)個體發生學 嬰孩跟一個人有越多的社會互動照護經驗，他就可能依附那個人。大多數嬰孩在生命前九個月會對一較喜愛對象發生依附行為，而依附行為的活化會持續到三歲。
- (5)學習 熟悉是依附發展的主要過程，因而即使一再被依附對象處罰，依附仍能發展。
- (6)組織 最初的依附行為被十分簡單的反應協調，一歲後環境也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活化依附系統；但看到或聽到媽媽，特別是跟媽媽愉快的互動，皆能終止依附系統活化，所以當依附行為被強烈的激發時，要中止它就需要照護者的接觸、靠近、擁抱。
- (7)生物功能 依附行為持續整個生命，其最大的功能在保護。

Anisworth 是第一個從事有關母嬰依附模式實徵性研究的人，她認為依附關係是小孩探索世界的安全基地(Bretherton, 1992)。嬰兒和孩童在面對陌生環境之前，需要發展對父母的安全依賴，熟悉的安全在早期發展階段是一依賴形式，它是讓個體能漸漸成長的基礎，要是缺乏熟悉的安全，就會缺乏從這安全基地去成長的障礙(Bretherton, 1992)。

所以綜合 Anisworth 和 Bowlby (1997) 的看法，只要父母能認清孩子生氣最普

遍的原因，是他期待愛和被照護的需求未獲滿足，而他焦慮的原因是因不確定父母是否能持續有效提供他所需，因而假使在此氛圍下父母能直覺、尊重孩子對安全的期待和需要，且能同理、了解孩子依附行為，並願意供給所需，則孩子對依附的渴望就能被終止。因此有安全依附關係的孩童能將好客體內射，因而他會呈現出安全的、自我依賴的，並能成熟倚賴他人，也能建立能幫助自己，及遇到困難時能求助的自己表徵。

Bowlby (Solomon & George, as cited in Brisch, 2002, p.45)的依附理論，其實包含依附系統、表徵模式、防衛排除三個核心架構，他們各自闡述人需要跟別人建立情感連結，及失去此情感連結時我們會有怎樣的反應，說明如下：

(一) 依附系統

孩童依附照顧者，讓孩童得到什麼？知道什麼？Bowlby(1982, as cited in Collins & Read, 1990, p. 644)認為依附是孩童和照顧者間情感的連結，嬰兒由哭、微笑、吸吮、倚靠和跟隨跟母親依附(Bowlby,1958, as cited in Bretherton, 1992, p. 762)。當孩童初和依附對象接觸時，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」，孩童自然會感受到自己是安全的、被愛的、對自己有信心，並能自在的遊玩，此刻的孩童顯現在外的是愉快，並有興趣探索周遭的環境，相反地；如果感受依附對象拒絕他，孩童會害怕和焦慮，並會焦急地搜尋依附對象，叫或哀求再接觸依附對象、跑向或倚靠著依附對象(Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988, as cited in Shaver & Clark, p. 112 from Bornstein & Masling, 1994, ch. 4)。

綜合 Ainsworth 在陌生情境對母嬰關係的實徵研究，到日後學者們對母嬰依附關係的研究，發現有三種依附模式，如表 2-2：

表 2-2 三種依附類型母嬰的反應

依附模式	母親反應	兒童反應
安全型	對兒童需求能敏感、適	快樂、平易近人、合作的、同理的、創造的。相信媽媽是暫時離開，有需要時只要呼？，媽媽就會來幫

依附模式	母親反應	兒童反應
	時的回應	忙。分離後高興媽媽回來，並會馬上想跟媽媽接近，是容易被安撫的，之後會繼續玩他的探索遊戲。孩童滿足於複雜的親近關係，不需警覺注視照顧者，無須因為照顧者的不敏感或拒絕而自保。
焦慮 / 逃避型	對兒童需求不敏感	媽媽離開時不會哭，而且即使媽媽回來了也不尋覓、不接觸，不會想到媽媽，但會嘗試尋找接觸和保證，不過因常被媽媽拒絕，而變得早熟獨立。孩童在陌生情境會隱藏焦慮、潛抑焦慮的感受，但是心跳會加快。
焦慮 / 矛盾型	不同場合對孩童行為反應常混亂、不一致	警覺媽媽的出現或消失，媽媽消失幾分鐘也會很失望。媽媽離去會一直哭，當媽媽回來也難以安心，會打媽媽。在找尋跟媽媽接觸的同時，拒絕媽媽的安撫。擔心陌生的人和環境，愛哭、常對媽媽生氣，貶低媽媽的行為，以成功獲得媽媽的注意和接觸，這類孩童是無法獨立解決問題。

資料來源：

“The Psychodynamics of Adult Romantic Attachment,” as cited in Shaver, P. R. & Clark, C. L. from Bornstein, R. F. & Masling, J. M., (1994) *Empirical Perspectives on Object Relations Theory* (chap.4, pp.114-134). Washington, DC: American Psychological Association.

(二) 表徵模式

孩童和照顧者的依附共處，讓孩童更進一步覺察對自己和他人的認知表徵，認知表徵即內在運作模式，它牽涉兩個最主要因素，一是個體判別依附對象能否給他支持或保護，孩童從這裡想像他人是怎麼看他，二是個體是否依賴特殊對他有幫助的依附對象，孩童產生對自身的想像，因此對自己和他人想像是相互確認的(Bowlby, 1973, p. 238, as cited in Bartholomew & Horowitz, 1991, p. 226 ; Shaver & Clark, from Bornstein & Masling, 1994, p. 111)，也就是說對自己是正向看法，則對他人也是正向看法，反之；則對自己和他人都是負向看法。

因此我們知道表徵模式是需經由人際互動來確認，如果依附對象能熟悉、敏感、適時知道嬰孩身體需要舒適和被安全的保護，同時又能尊重嬰孩獨自探索環

境的需求，嬰孩即能發展自己是有價值和自我信賴的內在自我；相對地，如果依附對象常拒絕滿足嬰孩安全、舒適、被保護或探索的需求，則嬰孩可能建構沒有價值或無能的自己(Bowlby, 1973 as cited in Bretherton, 1992, p. 767)。

而且孩童藉由最初和重要他人的依附，如果依附對象誠實表白跟自己、孩童和其他人交流的內在運作模式，也讓孩童知道運作模式是能被質疑和修正的，如此嬰孩即能相當穩定地成長和自我信賴(Bowlby, 1973 as cited in Bretherton, 1992, p. 767)，繼而內化早期照顧者的經驗，形塑家庭外的人際關係(Bartholomew & Horowitz, 1991)，所以 Bowlby 說內在運作模式緣於母嬰互動，最後演變成習慣性和自動化的人際互動模式(Bowlby, 1980a as cited in Bretherton, 1992, p.767)。

(三) 依附系統和表徵模式的關連

孩童不舒服、難過時，他會為自己做什麼？依附行為系統讓孩童發展自我概念和對外在世界的視野，這系統是一自我內在目標修正系統，系統目標是維持跟照顧者的親近，及增進自身安全和生存的生物功能。當孩童生氣、疲累、孤單、生病、哀傷，或遇到陌生人等內、外在壓力、威脅時，這種情境中照顧者提供需求的線索，會誘發孩童對自我、環境、依附對象產生評價的認知連鎖反應，孩童會依觸發的依附系統狀況轉換他的情緒感受、情緒評價。不安的情境會讓孩童變得警覺、害怕、緊張、焦慮、驚慌，促使他尋找、接觸、親近依附對象，之後隨著嬰孩的成長及跟照顧者的接觸經驗，在嬰孩晚期建立對自我和依附對象的內在運作模式(Bowlby, 1973, as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 4-5)。

內在運作模式反應孩童對自我的內在心理認同，孩童感受照顧者的能力、照顧者能否保護和照顧他、照顧者對他的期待，都會讓嬰孩覺得自己是否值得被照顧和保護。Collins & Read (1990)指出內在運作模式使人對於將會發生什麼事，該採取何種行為產生連鎖效應。內在運作模式讓人能解釋、詮釋、預測他人行為，了解人類所在的社會，以為特殊結果做計劃、準備；總之此模式組織個人對依附對象的感受、想法、記憶、評價歷程，並引領自己未來行為的方向(Bowlby, 1973;

Main, Kaplan & Cassidy, 1985, as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 6)。

(四) 防衛排斥

孩童發覺自己沒人要時，他會做什麼？Bowlby 強調孩童在成長過程感受到自己是被愛、被保護，他會認為依附對象是有能力照顧他；反之，認為自己不被需要、不被愛的孩童會認為依附對象是不照顧他、拒絕他的表徵。而這大部分潛藏在意識外的運作模式是傾向抗拒改變的(Bowlby, 1980, as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 6)。如果孩童確認並相信自己是不被愛、不被需要、被拒絕，則會引發意識上的痛苦情緒，此時孩童會企圖逃避負向的自我和他人評價，以致於造成自我和他人表徵在某些狀況下是相互矛盾和難以統整的(Bowlby, 1980, as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 6)。

此時原本充當孩童對應環境、生理、心理挫折的第一道防線，以協助個體維持某限制範圍內心理穩定整合的依附系統，會因孩童尋找、呼喚、哭等行為都無法獲得依附對象的回應，讓孩童被強迫匯集解除動員和不連結的防衛策略，以排除意識上感受到的痛苦，因而就觸發防衛排除的完成。孩童變成面對情感 認知行為崩解的威脅時，就會攻擊依附系統，並產生潛在的病理分離防衛歷程，以從意識上分離依附訊息(Bowlby as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 7)。

Bowlby 比擬此分離系統猶如精神分析架構的壓抑，壓抑讓孩童簡單忘記，完全不知道有分離的事實，可是當碰到限制、分離、不可預期的、思考脈絡外的、失控的或異質性事件時，就會毫無預警的引發依附行為，而個體覺察情境中缺乏期待的依附行為、表徵、情感時就會引發分離依附系統(Bowlby as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 7)，也就是說如果緊張的依附關係持續無法獲得紓解，焦慮無法減輕，個體在心智上可能會解除動員或潛抑依附行為系統，企圖讓自己在某種程度上變得防衛性的自我依賴，最終就變成 Bowlby 所說

的疏離 detachment，疏離是種防衛，是長期依附損傷的狀態(Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988, as cited in Shaver & Clark, p. 112 from Bornstein & Masling, 1994, ch. 4)。

(五) 依附系統、表徵模式、防衛排斥的交互運作

孩童跟照顧者的不安全依附關係，讓孩童覺得自己沒人愛，此時他會如何反擊？研究發展精神病理的發展心理學家和研究者們發現，Ainsworth 講的依附模式，其實就是一種親子間的適應模式(Brisch, 2000)，譬如逃避型依附孩童在生命第一年，就學會辨識原要他們親近的訊號，大多是會讓他們被拒絕時，他們會禁止自己跟隨 呼喚依附對象，並保持自己跟依附對象的距離，以避免被拒絕(Main & Weston, 1981 as cited in Brisch, 2002, p.59)。而矛盾依附型孩童會表現攻擊、威脅或退縮的處罰行為以對應拒絕，Crittenden 指出逃避依附型孩童會用理性的認知以減輕情感的受傷；而矛盾依附型孩童卻是降低理性認知能力，突顯較多的情緒應對(as cited in Brisch, 2002, p.60)。

Bowlby(1973)認為依附關係深層衝擊孩童的人格發展，而早期關係的本質和品質，大都被照顧者對孩童需求的情緒敏感度和反應所決定，經由持續互動，孩童覺知照顧者是否在乎，並對他有反應來建立自己是否是值得被照顧和在意的內在運作模式，而此模式會陸續引領對新關係的期待、知覺和行為(as cited in Collins & Read, p. 644-645)。

一個對自己和依附對象都是負面看法的兒童，經歷日積月累挫折的人際互動，他可能成為對人際關係猜忌的青少年或成人，他們會期待自己是殘酷的、冷血的、忽略人的、無法預測的，且自認是沒有價值接受任何人的愛(Bowlby, 1973 as cited in Shaver & Clark, p. 111 from Bornstein & Masling, 1994, ch. 4)。

總之，如同 Collins & Read (1990)所言，不同依附型式的個體反應不同的自己 他人信念，Main, Kaplan & Cassidy (1985, p. 67, as cited in Collins & Read, 1990, p. 645)不同自我心智表徵，表現關係中差異的內在運作模式，此模式不僅

直接表達感受和行為，也包含注意、記憶和認知，而 Epstein & Erskine, 1983; Sroufe & Fleeson(1986)強調依附理論認知模式會延續至新關係中，進而影響對社會、情緒、人格的發展(as cited in Collins & Read, 1990, p. 645)。

多位學者對各型依附關係產生的內在運作模式、人際互動感受、因應策略、防衛機轉和人格動力，呈現如表 2-3：

表 2-3 各型依附關係的內在運作模式和人際關係對應的動力

	安全型	焦慮/矛盾型	焦慮/逃避型
對雙親看法	尊重、接納、溫暖、有反應	態度不一致、不公平的、侵入的	冷酷、拒絕
自我觀	快樂、易滿足、低挫折、有自信、高自我價值，能自我關懷、自我接受，有方向、定則的自我解決問題，對他人高關懷、喜歡他人自我坦露，相信友伴，傾向擁有長期的穩定關係。	低自我價值、負向的自主肯定(我不需要任何人)，太快、過多不批判的坦露，喜歡他人的自由坦露，能被侵入、過度控制，情緒依賴	正向的自我，低挫折，能自我關懷、自我接受，害羞、缺乏肯定，些許悲觀，不太情緒倚賴，批判長期關係。
他人觀	有信心、善良的	不值得信賴	複雜難了解，不能掌控生命結果
師生關係	融洽	老師會嬰兒化兒童，對他不適當的照顧和控制，讓他過度依賴，期待他低度順從，並允許他在教室內輕度的暴力。	他因攻擊同學被老師責罵，對老師有敵意和違抗的行為，跟老師疏遠。
同儕 同事關係	相處良好，享受親近的友誼關係。	看起來是被其他學童欺負，不太會交朋友，對交友呈現偏見和焦慮，喜歡跟別人一道工作，但因不被讚賞和誤解而難過。	至少跟同型依附孩童配對，兩者間很少深度的相互回應和情感涉入，互有敵意。攻擊其他同學，跟同學疏遠，妒忌其他人有較深度的情感接觸，

關係與憂鬱的共舞 -
兩位女性憂鬱症患者航向生命意義之旅

	安全型	焦慮/矛盾型	焦慮/逃避型
			及不邀請其他人跟自己這組人玩，如逃避型配對成員有一人缺席，另一人會顯得失落，無法跟他人玩在一起。
戀人關係	當親密夥伴遇挫折會給予支持。	強迫有戀人關係，但又因妒忌很痛苦，有高分手率，愛侶間分分合合。	對異性關係沒興趣，有高分手率，雖常認為孤單，但對分手很少悲傷，喜歡單獨工作，常用工作做為逃避親密關係的藉口，經歷挫折時傾向從關係中退縮。
人際關係	有足夠能力面對複雜的人際，並能兼顧探索和遊戲，無須隨時警覺照顧者是否存在，是否他會因照顧者的不敏感或拒絕而需自保。	社會化、無節制的過度表達、過度照顧對方、太主動、有競爭性，雖然先前的關係是受傷的，但仍主動持續依賴新人際關係，開始新生活，並擔心互動被拒絕，最後因對社交的不滿足、孤單而收場。	冷漠、競爭、內向、缺乏溫暖，否認對人有興趣，跟人互動覺得無聊，少跟人來往，並和人有距離，不喜歡和人分享彼此的親密感受，不認同他人自由的坦露，個人是正向自主的肯定，負向的情緒依賴，幾乎拒絕社會和依附需求。 逃避型人際原初發於調整跟照顧者的依附行為，但因照顧者不提供舒服的接觸，

	安全型	焦慮/矛盾型	焦慮/逃避型
			和挫折時的安撫，漸漸地演變成生氣、自我依賴的自我照顧模式，伴隨著僵硬、冷漠、無彈性親密關係的呈現。
應對方式	社會化，有挫折即尋求社會支持，並會在友伴有難時給予支持，尋求整合、相互滿足的解決衝突。	傾向作白日夢，夢到自己成功。情緒依賴模式，在挫折時很情緒化，進而強迫聚焦於情緒的應對方式。	採用逃避情緒策略，忽略、否認、壓抑感受、需求、威脅、挫折、傷害，有身心症。
防衛機轉	因為過去跟依附對象相處無須過度的保護、警覺，不會廣泛的防衛。	處於敏感的警覺狀態，當焦慮、生氣持續戲劇性的存在時，會發覺依附對象不回應和不可信時，會誇大或否認焦慮，不過一般來說大多是誇大焦慮。	否認傷害，不投入依附行為，顯現外在友善的跟不喜歡的人有親密身體接觸，或跟拒絕的依附對象相處。

資料來源：

“The Psychodynamics of Adult Romantic Attachment,” as cited in Shaver, P. R. & Clark, C. L. from Bornstein, R. F. & Masling, J. M. (1994), *Empirical Perspectives on Object Relations Theory* (chap.4, pp.114-134). Washington, DC: American Psychological Association.

既然照顧者是否在乎孩子，是否懂得敏銳適時發覺孩子的需求，並給予適當的回應，讓孩子在跟照顧者互動中，感受照顧者對他/她的在意、呵護和愛，而產生並影響對自己 他人的內在想法、感受，最後並決定該如何跟人相處，及形塑往後人際相處的依附模式。

而實務經驗中又感知憂鬱症患者自覺他/她的人生幾乎是灰暗的、悲慘的，

他們對自己沒信心，也相對對人不信任，害怕被人討厭，如根據依附關係內在運作模式說明自體心理認知過程的推論，想必他們在遭遇較不如己意的對待時，會對他人產生錯誤的，甚至扭曲的判斷，進而影響他內在對自己 他人的想法、感受及因應行為。所以照顧者跟孩童的「關係」類別可以和「憂鬱症」產生何種連結？我試圖從實證文獻研究中蒐證。

第三節 關係和憂鬱症的相關

一、從客體關係角度看親子關係與憂鬱症

(一) 精神分析的看法

精神分析視憂鬱症的病原核心在於孩童幼時跟雙親關係的緊張矛盾 (Abraham, 1911/1927, 1924/1927; Freud, 1917/1957, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)，這種矛盾的感覺讓他想摧毀雙親的同時，又害怕失去有依賴關係的雙親支持；然而如果個體一直都持續這種緊張矛盾的感受，會導致自己無法建立對他人情緒 喜好和尊重的穩固表徵 (Klein, 1934/1948, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)。

Freud 在最初有關哀傷和憂鬱的論述中，相當強調憂鬱症的內化，憂鬱的病人嘗試保留跟人接觸，維持被人愛和認可的需求 (Nacht, & Racamier, 1960, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)。而 Anna Freud (1965, p. 67, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395) 則指出個體哀傷失去客體的狀態，就如同從外在想像中漸漸解除對客體慾力的過程，但因個體內在沒有內化適當的恆常客體，而個體又無法經驗失去此客體 (Blatt, 1974 as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)，以致於個體因為無法跟客體建立好關係，和無法內化擁有適當的客體，而易感受憂鬱症。因而當個體突然失去一重大幻想客體時，會因客體表徵發展的損傷，很容易罹患憂鬱症 (Blatt, 1974, p. 151, as cited in

Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395), 由此知道憂鬱症的核心議題在客體表徵的認知和情感發展的損傷。

(二) 客體關係理論的看法

Mahler (as cited in Clair & Wigren, 2004, p. 98-100)認為孩童的每一心理發展階段，都有特定的任務及該面對的挑戰和危機要完成。如果在心理發展階段有創傷或未完成的任務，都可能導致嚴重的心理困擾，因而兒童發展的困擾必然和照顧者有關。而在早期的心理發展階段，尤其是自閉、共生階段，嬰兒需要一個 libidinally available mother 來協助他開展天生潛能，所以在自閉、共生、分離階段，破裂的親子關係將導致各種嚴重的心理疾病。

Klein 認為在照顧者和嬰兒的互動中，如果照顧者給得不對、太多或不足，即照顧者無法回應兒童的真正需求，或者照顧者缺乏對孩童的同理、包容、鼓勵、情緒支持、欣賞、尊重、傾聽，孩童會對客體有強烈的情感失落，此失落會引發憂鬱性焦慮；而成人對客體的情感失落則會喚起已傷害或毀滅父母的嬰兒式幻想，這些情感失落皆會喚起原本已壓抑在潛意識裡的生命早期強烈壞客體經驗，和想毀滅客體的衝動焦慮，以及客體失落感和罪惡感，此時自體內在是存續在憂鬱心理狀態中，而未解決的憂鬱性焦慮最典型的病態結果，就是傷害所愛客體的長期恐懼所導致的臨床憂鬱症(蔡順良，2008)。

如果個體覺得他/她無法修復早期的好客體，個體會幻想是他/她毀滅了心愛的客體，並因此感到罪惡感，而且害怕客體的報復。Klein 認為憂鬱症患者無法克服傷害所愛客體的焦慮，且覺得沒有修復客體的機會，因而他/她試圖將所有的攻擊性加以壓抑，並將內在攻擊衝動轉向攻擊自己。憂鬱症患者因為內在自覺傷害所愛的客體，而會無止境的自我控訴、自我懲罰、自我憎恨、自我傷害，甚至出現自殺的極端行為，以避免早期毀滅客體衝動的失控，及保護外在幻想的現實好客體。憂鬱症患者這種自我虐待不只是罪惡感的產物，也是一種死命努力想保護客體的矛盾呈現(蔡順良，2008)。

憂鬱症患者因為覺得他/她對所愛的客體而言是危險的，所有他/她存續中的關係是很容易破裂，甚至破滅。假使憂鬱症患者有可能從客體處得到滿足時，他/她潛意識裡會害怕傷害他/她的心愛客體；而如果這樣的滿足真的發生時，個體的潛意識裡會有罪惡感，而因內在的憂鬱狀態存續，以致於憂鬱症狀持續發作(蔡順良，2008)。

根據 Klein 的觀點，從個體內在憂鬱狀態未解決的罪惡感，及對心愛客體潛在的破壞性潛意識焦慮，讓個體需要持續地與客體接觸，以確認對客體的破壞性不會發生，這就可以用來解釋為何有些憂鬱症患者會那麼無助地依附著客體，甚至過度的客體依附(蔡順良，2008)。

Fairbairn 認為憂鬱症源自嬰孩內在心理的「矛盾依賴」階段，嬰兒在「前矛盾依賴」心理階段，如果他/她的需求是被客體所接受，嬰兒就會覺得他/她的愛是可接受的；而當他/她的需求不被客體滿足時，嬰兒會覺得客體是壞的，此時嬰兒會有想攻擊客體的衝動幻想，此時處於「前矛盾依賴」心理階段的嬰兒，如果他/她覺得攻擊所愛客體是可被客體接受的，嬰兒就不會有傷害心愛客體的罪惡感(蔡順良，2008)。

而嬰兒內在心理發展至「矛盾依賴」階段，即有能力將客體分為討厭的客體和心愛的客體。此時如果嬰兒無法感受到他的愛是被客體所接受，基於自己會攻擊壞客體的思維作祟，嬰兒就會很焦慮他的攻擊衝動會摧毀他所愛的客體。為了克服這樣的焦慮和拯救他所愛的客體，嬰兒會將這個對他具有矛盾情感的客體加以併入，即將對客體的未解決矛盾情感壓抑至潛意識，讓嬰兒沒有能力去恨他所愛的客體，也就不會有他正在毀滅心愛客體的感受(蔡順良，2008)。

所以 Fairbairn (as cited in Clair & Wigren, 2004, p. 52-62)認為個體會呈現憂鬱狀態，是因為自體對於客體給予的感到憤怒和痛恨，而讓自己陷在相信愛和憤怒都是不好的，會傷害客體的。因而個體的作法是將壞客體吞沒入自體內，藉以控制壞客體，並讓自體有釋放感。之後他一方面害怕自己的愛在人際關係中有破壞性，而讓自己從人際關係中退回到自己的內在世界；可是另一方面又投射個人的情

緒及需求在他人身上，但同時又害怕客體過渡涉入，自己會被客體吞沒，因而壓抑、否認自己有跟別人在一起的需求。

總之，個體就在既需要他人的愛和照顧，但又害怕自己受傷害、失去自由，及會傷害客體的兩難中，導致個體解離、理智化，缺乏自我統整感，並分裂極好、極壞的自體或客體。有這種傾向的人會呈現矛盾、患得患失的心態，並且和人疏離，有憂鬱傾向。

Kaiser(1965，轉引自林秀慧、林明雄，2001，頁 37) 指出個案焦慮、憂鬱的意義是因個人的關係正在惡化，或他的自體感正受到威脅，也就是他受苦於接觸的困擾 contact disturbance，無法讓他人加入並維持令人滿意的關係，而不是受苦於無能力去調和內在的衝突。

Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan(1979)指出憂鬱患者陳述他們的雙親是不敏感的、無效能的，及無法忍受孩童要求自主和獨立而過度侵入，這狀態和憂鬱症的易感受性和客體的失落、客體表徵的損傷有相關。

Blatt(1974, p. 149, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 389)指出依賴型憂鬱症患者需跟客體維持生理和感覺的接觸，如果失去客體會急著尋找客體替代物，因而有無助和依賴的議題。而內射型憂鬱症患者有自我批判、罪惡感、失敗的議題，他們顯現在外的是易受傷的、跟人有距離的、矛盾的。

Blatt(1974, p. 149-150)陳述憂鬱症患者最擔憂失去客體的愛、接納和認可(as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 389)，憂鬱症患者會企圖爭取過多的成就、完美以贏得愛和認可，並持續自我批評、有罪惡感。Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan (1979)由臨床和研究的文獻中發現成人憂鬱症患者，幼時經驗的核心議題不在於失去客體，而在於幼時經驗的被剝奪。

二、依附關係與憂鬱症

創立依附理論的 Bowlby(1969, 1973, 1980, 1988)從認知和人際取向來看憂鬱症，並提供一個了解憂鬱症患者在人際關係中的想法和行為架構(as cited in

Carnelly, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p. 127)。

(一) 親情依附與憂鬱症

父母或照顧者對孩子沒有反應，讓孩子長時間獨自一人自處，時間一久，孩童會懷疑是否有人在乎他；或者父母或照顧者只和孩子有肢體上的碰觸，但對孩子的心是疏離的、分心的、沒反應的，以致於孩子學到哭是沒有用，因而自覺自己是無價值的、不被愛或不值得愛的。這類無法跟照顧者建立共生依附關係的孩子，在人際上會變得退縮、疏離、沒反應。

而重複被照顧者拒絕的孩子，會學到防衛性退縮，照顧者對孩子的拒絕越多，孩童的退縮越厲害，到最後孩子學到不經驗自己的需求，就否認自己的需求。Bowlby 指藉由經驗和探索依附關係，會烙印人們內在對自己 他人的想法、感受、行為運作模式。沒有滿足的安全依附環境會讓人產生焦慮，不敢去探索，生活會無聊。長期深陷困難的關係中，會讓人啟動防衛排除、解離，導致對週遭的扭曲看法。

孩童面臨逃避和依附的環境交會時，起初依附行為會被激發，如果依附行為無效，就會產生悲傷、哀傷、分離焦慮。此時當一份強烈特殊的依附情緒已在發展，而兒童沒能力去了解父母的缺席只是一時性，這段時期的分離，有的會造成兒童和照顧者原連結的關係破滅，導致孩童、青少年、成人對長期分離的威脅、失落，產生過度依賴、退化、detachment 心理症狀的憂鬱。

所以憂鬱可能是哀傷階段中慢性的渴望和找尋，完全的疏離可保護對抗哀傷。但表面上的疏離會蓋住已有的悲劇性焦慮、悲哀和生氣。這情緒可能不可預期的爆發，或向內爆發，引發憂鬱或自殺的想法(Bowlby as cited in Solomon & George, p. 24-25)。

1. 單親依附和憂鬱症的相關

Bowlby(1980，轉引自柯慧貞，2002，頁 46)指出嬰兒經歷與主要照顧者的失落和分離，所形塑的依附關係與日後憂鬱症的形成有關。從 Blatt, Wein, Chevron,

& Quinlan(1979)對憂鬱患者的研究，陳述患者的媽媽是冷酷、令人畏懼、瞧不起人、喜歡攻擊人、過度侵入及無法忍受孩童的自主和獨立。

Paykel(1969，轉引自柯慧貞，2002，頁 39)發現引發憂鬱症的是失落、分離事件。Brown & Harris (1978，轉引自柯慧貞，2002，頁 39)發現缺乏可討論問題的親密關係、11 歲前失去母親及母親的分離都是憂鬱症的脆弱因子。Lamont and Gottlieb(1975, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 388)憂鬱症患者的照顧者較少對孩子有正向的涉入，但卻誘發較多罪惡感。Lamont, Fischhoff and Gottlieb(1976, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 389)發現神經質的憂鬱患者，他們的母親是難以取悅、侵入的、控制的、自我貶抑的；而父親則如同沒有愛的訓練者。

2.雙親依附和憂鬱症的相關

Raskin, Boothe, Reatig, Scholterbrandt, & Odle(1971, as cite in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 388)研究憂鬱症病人的雙親，認為患者的雙親比正常的父母負向、更多涉入孩童的活動、少表達對孩子的愛和情感、不太接納孩童的獨立。Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan(1979; McCranie & Bass, 1984; Schwarz & Zuroff, 1979, as cited in Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994, p.128)發現被雙親限制，雙親對孩童有不一致的愛，孩童缺乏雙親照顧，Richman & Flaherty, 1987 (as cited in Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994, p.128)雙親過度保護孩童，Brown & Harris, 1978 (as cited in Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994, p.128)或孩童失去雙親，都跟他罹患憂鬱症有關。Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe(1994)研究發現相較於非憂鬱症患者，憂鬱症患者跟雙親較有不愉快的相處經驗。

Parker(1983，轉引自柯慧貞，2002，頁 45)綜合許多研究發現，憂鬱性精神官能症與非內因性憂鬱症患者，都較控制組在親子關係上有較低關愛分數，但有較高控制分數。Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe(1994)研究發現輕度憂鬱症者和恢復期的憂鬱症患者都和雙親有較負向的關係。

根據 Blatt(1991，轉引自柯慧貞，2002，頁 46)文獻回顧與整理發現，低關愛、

高控制的親子關係，與不安全依附型態有關。而矛盾型不安全依附與依賴型憂鬱症有關，逃避型不安全依附與內射型憂鬱有關。Blatt 和 Beck(Blatt,1974 & Beck, 1983, as cited in Murphy & Bates, 1997, p.836)稱不安全依附的特徵就是過度依賴，和高度需要他人的認可，但也伴隨擔心被拋棄，這都是誘發及維持憂鬱症的因素。

Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan(1979)指出雙親對孩童沒情感、缺乏照顧、不給支持，跟憂鬱症的相關高於雙親是粗暴、好批評者。他們並認為對雙親表徵的認知和內容，是影響憂鬱症的核心向度，如下臚列依賴型和內射型憂鬱症患者的發展障礙、特徵、憂鬱經驗量表測試結果和臨床診斷，如表 2-4：

表 2-4 Blatt (1974)憂鬱性格觀

	依賴型憂鬱	內射型憂鬱
特徵	在乎人際關係 - 自感無助、衰弱、高度被動，強烈依賴、需要他人，期望得到關愛、保護，尋找支持、讚許。害怕被拋棄，但又常覺他人無法真正滿足自己的需求，對他人發出的拒絕訊息極為敏感，害怕失去他人，擔心被拒絕，因而難以表達憤怒。	在乎成就 - 常感到無法達到自己的期望和標準，而有強烈自卑、罪惡感、無價值感。有很強的成就需求，對自我有過高的道德標準，故經常感到挫敗。非常在意自己的成敗，有過度承擔責任的傾向，並對自己和他人產生矛盾的態度。
發展障礙	發生在 18 個月到 3 歲的共生關係後期和分離個體化早期，可能因早期失落經驗，導致共生關係過度或不足，難以將客體表徵內化，因而個體非常害怕被遺棄或失去愛，常覺空虛、無助，希望被照顧、被關愛。因為正面經驗從未真正被內化，而分離個體化發展又未有滿足的經驗，因而個體自我認同也就未能正常發展，其所經驗的滿足和快樂經常是短暫的，此類型個案有早期失落經驗，因此在分離、失落經驗下	發展障礙可能出現在依賴型之後，即 3 歲後的分離個體化後期，這類型父母往往是較嚴厲的，常批評幼兒，導致幼兒只內化重要他人對她的負面評價，使得她們發展過分嚴厲超我，經常強烈批評與貶抑自我，使自我因達不到預期的目標和標準，而陷自己於自卑、挫折、罪惡感中。

	依賴型憂鬱	內射型憂鬱
	易產生憂鬱。	
憂鬱經驗量表結果	1.依賴因素和身體症狀 非認知性憂鬱症狀(如哭泣、悲傷、難以作決定、負向身體形象、睡眠困擾、疲倦、動作遲緩等)有較高相關。 2 自我批評得分低。 3 效能因素得分低。	1.自我批評因素和心理性、認知性憂鬱症狀(如空虛、失敗、無望、沒樂趣、自責、自卑等想法)的關係較密切。 2.依賴因素得分低。 3.效能因素得分低。
臨床診斷	大多為單極型憂鬱	併有精神症狀的憂鬱症

資料來源：

學生輔導(頁 43-4)，柯慧貞，2002，台北市：教育部。

(二) 親密依附關係與憂鬱症

Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe(1994)指出憂鬱的人對人際知覺有負向的偏見，讓他們拒絕對婚姻滿足。Coyne, Kessler, & Tal(1987, as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128)從憂鬱患者的配偶處了解到，憂鬱症配偶感受到的是憂鬱患者的負向陳述、需求的負擔，而覺得婚姻挫折，並傳達不舒服感受給憂鬱患者(Coyne, 1976 as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128)。這也就像 Gotlib & Hooley(1988, as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128)所言憂鬱的人會跟配偶經歷困難的溝通，負向的情感、衝突，傾向用負面語調傳達訊息，所以 Coleman & Miller(1975 ; Gotlib & Whiffen, 1989; Kahn, Coyne, & Margolin, 1985; Kowalik & Gotlib, 1987; Ruscher & Gotlib, 1988, as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128)的結論是，憂鬱症的人他們的親密關係大都受挫的，並且變得更憂鬱(Coyne, 1976, as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128)。

很多研究指出不安全的親密依附關係型態與憂鬱有關，矛盾型依附與 Beck(1983，轉引自柯慧貞，2002，頁 47)所提社會依賴型憂鬱相關，自主型憂鬱則與 Bartholomew(Zuroff, 1995，轉引自柯慧貞，2002，頁 47)懼怕型依附相關。Carnelley, Pietromonaco & Jaff.(1994)以學院婦女為研究對象，發現戀人關係中的

憂鬱症患者多以偏執型、畏懼型依附關係居多；而恢復期憂鬱症患者以畏懼型依附關係居多。

(三) 人際關係與憂鬱症

基本上來說，依附理論(Ainsworth, 1969; Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980; Bretherton, 1985, as cited in Levy, Shaver & Blatt, 1998, p. 407)和客體關係理論(Blatt, 1974, 1975; Fairbairn, 1952; Kernberg, 1975; Winnicott, 1960, as cited in Levy, Shaver & Blatt, 1998, p. 407)都在說明個體早年和照顧者的接觸，所產生的自我他人心智表徵之重要性。此認知情感基模會影響人際關係的期待、感覺及行為(Diamond & Blatt, 1994; Slade & Aber, 1992, as cited in Levy, Shaver & Blatt, 1998, p. 407)。很多研究皆驗證嬰孩在陌生情境跟特殊親代的行為，80%能正確預測他們父母的成人依附分類(Ainsworth & Eichberg, 1991; Fonagy et al., 1991; Grossmann & Grossmann, 1991, as cited in Shaver & Clark from Bornstein & Masling, 1994, Cha. 4)。

Lewinsohn(1974, as cited in Carnelley, Pietromonaco & Jaff, 1994, p. 127)從人際觀點來看，有憂鬱症的人難以跟他人互動，及獲得社會的增強、支持(Coyne, 1976, as cited in Carnelley, Pietromonaco & Jaff, 1994, p. 127)，因而他會因缺乏外在的人際資源，而加重憂鬱的症狀。而Abramson, Seligman, & Teasdale(1978; Beck, 1976, as cited in Carnelley, Pietromonaco & Jaff, 1994, p. 127)則聚焦於不良適應的思考過程會加重憂鬱症。偏執及畏懼型依附有高比率的人際挫折(Bartholomew & Horowitz, 1991)。Klerman等(1984，轉引自柯慧貞，2002，頁47)指出憂鬱症的發病常與人際關係問題有關，而可能造成憂鬱的主要人際問題是：失落下的哀傷反應、人際衝突、生涯或工作變動，或意外事件下的角色轉換、人際缺陷。

Lewinsohn(Lewinsohn & Shaffer, 1971; Libet & Lewinsohn, 1973, as cited in Coyne, 1976)傾向把憂鬱人的行為和偶發事件歸類為缺乏社會技巧，讓他人不喜歡和憂鬱的人互動，而憂鬱的人也缺乏特殊技能來克服這種障礙。Jacobson(1954,

as cited in Coyne, 1976, p. 186)指出憂鬱的人常讓週遭的人充滿罪惡感，因而也誘發他人防衛性的攻擊和殘酷的對待，導致憂鬱的人易受傷害。Weissman and Paykel(1974,as cited in Coyne, 1976, p.186)綜合數篇研究憂鬱婦女的社會關係，指出對於社會憂鬱的結果會讓憂鬱婦女感到挫折，以致於常處於憂鬱疾患中。

Coyne(1976)指憂鬱的人和周遭的他人全沉浸在憂鬱症狀系統架構中互動，並以此方式相互回應。憂鬱的人不僅有負向症候群，也強而有力引發他人的罪惡感，並禁止他人直接表達干擾和敵意。而環境中的成員為了減低憂鬱人的負向行為和罪惡感，一方面以不真實的保證、支持做為回應，另方面也逃避或拒絕跟憂鬱的人接觸。由於他人實際的行為和言詞的保證間存在著矛盾，讓憂鬱的人猜疑自己無法被接受，甚至沒有後續互動的想法，以致於為了維繫漸增的不確定安全感，和控制他人的行為，憂鬱的人就顯現更多的症狀，傳達更多的挫折，導致後續憂鬱社會過程。

Coyne(1976)指出憂鬱的人對於親密問題的單向高度表白，會誘發他人的負向情感；而被憂鬱的人引發情緒的人，都會覺得自己變得很負向 沒吸引力。Libet & Lewinsohn (1973, as cited in Coyne, p.192)指出就是因為這樣，很少人願意跟憂鬱的人互動，所以憂鬱的人就少有正向反應 少參予人際活動。Libet & Lewinsohn (as cited in Coyne, p.192)也認同憂鬱的人缺乏克制引發他人情緒的特殊社交技能，造成憂鬱的行為引發他人負向情緒，無可避免的讓憂鬱的人遭致懲罰和不受歡迎。

(四) 人際互動的內在運作模式與憂鬱症

從依附角度來看，Bowlby(1973, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.127)認為孩童和最初照顧者互動，形成對自己和他人的心智表徵，每一種依附型式都反映不同的心智表徵，或對依附對象認知的內在運作模式，並引發孩童的知覺和行為(Main, Kaplan, & Cassidy, 1985, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.127)。如果孩童感受到被照顧者拒絕 冷冷的對待，

孩童會自我解釋是因自己沒有能力，所以沒人愛，並覺得看起來冷冷的照顧者讓他不相信，不想親近，他們就有可能經驗到憂鬱和焦慮。心智表徵被認為會影響孩童一直到成人，對他人行為的期待和解讀(Bowlby, 1973, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.127)。

Hazan & Shaver(1987; Shaver et al., 1988; as cited in Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994, p.128)也建議成人對親密伴侶的信念，跟在孩童身上發現的類別是平行的；正如同 Kobak & Sceery(1988, as cited in Collins & Read, 1990, p.661)發現，情緒的規律與自我和他人表徵都跟記憶組織中的親子依附有關。

Carnelley & Janoff-Bulman(1992, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.128)指不同依附型式的成人也反應他們對關係的信念 情緒反應和對關係滿足的不同，也就是說不同的他人心智表徵。Barnett & Gotlib(1988, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.135)指出憂鬱症恢復期患者對他人的心智表徵仍未改變，他們仍是內向、依賴他人，這都是導致憂鬱症的重要因素。

Beck(1967; Pietromonaco, 1985, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.128)也發現憂鬱症的人趨向負向的自我描述，期待更多的負向事件 (Pietromonaco & Markus, 1985; Pietromonaco & Rook, 1987; Pyszczynski, Holt, & Greenberg, 1987, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.128)，回憶更多的負向訊息(Derry & Kuiper, 1981; MacDonald & Kuiper, 1984; Teasdale, Taylor, & Fogarty, 1980, as cited in Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994, p.128)。

Carnelley, Pietromonaco & Jaffe(1994)認為早期跟照顧者的負向經驗，讓人學習到自己不值得被愛，而會期待未來的依附者也回應同樣的拒絕，這都是導致成人憂鬱問題的根源。Carnelley et al. (1994, as cited in Murphy & Bates, 1997, p.836)發現有憂鬱症的較沒有憂鬱症的學院學生，看重自我的心理表徵，甚於對他人心理表徵，所以有負向自我表徵的偏執型、畏懼型依附關係的人，都有較高的憂鬱症罹病率，特別是畏懼型依附關係者。

Murphy & Bates(1997)也發現自我批判跟憂鬱症有高相關，Blatt(1995, as

cited in Murphy & Bates, 1997, p.842)指出完美主義者常因批判和失敗而受傷害，以致於很難從成就中獲得滿足，因此而增加對憂鬱症的感受性和自殺。Blatt (Blatt & Homann, 1992; Blatt et al., 1979; Bowlby, 1980; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985., as cited in Murphy & Bates, 1997, p. 842.)綜合多項？貫研究發現，雙親會對孩童施以處罰，會對孩子有侵入性、控制性的不安全依附關係，會導致個體自我批判行為，此印證自我批判的偏執型、畏懼型依附關係者跟憂鬱症有高相關。Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe (1994)研究發現，不安全的內在運作模式和憂鬱症的易感性有相關。

綜合學者們對憂鬱症患者的認知表徵、關係功能，引致的人際關係跟憂鬱症的相關，如表 2-5：

表 2-5 憂鬱症患者的自我 他人表徵、關係功能和憂鬱症的相關

依附類型	自我表徵	他人表徵	關係功能	人際表現	和憂鬱症的相關
拒斥型	正向表徵	負向表徵	不需要親密關係，對關係不太滿足	對於沒有情緒上親近的關係很舒服，對親密關係不舒服。低婚姻調適。在乎獨立、自足的重要，較不喜歡依賴人，而寧願被依賴。不太相信他人、少跟夥伴有支持性的互惠，較少建設性的解決問題	低
偏執型	自我負向表徵。	負向表徵，不太相信他人	對關係不太滿足、少跟夥伴有支持性的互惠、	高度依賴他人的愛、支持和自我肯定。沒有親近關係會不舒服，期待自己能在情緒上完全跟他人很親密，但發現他人不像自己喜歡的那樣親近時會不舒服。低婚姻調適。有時候覺得他人並沒有像自己看重他們那樣看重自己。伴侶暫時離開也會急於尋找。擔心被拋棄。伴侶對他人注意時他會忌妒。	高

依附 類型	自我 表徵	他人 表徵	關係功能	人際表現	和憂鬱症 的相關
畏懼 型	負向表 徵	正、負向 表徵	寧願自我 照顧甚於 依賴親密 伴侶	高度依賴他人愛、支持和 自我肯定。發現很難完全 相信或依賴他人。擔心如 果允許自己跟他人太親近 會受傷。有時好奇自己是 否需要親密關係甚於孤 獨。期待親密，想跟他人 有情緒上的親近，但又害 怕親密，對親近有些不舒 服。對於自己是否真正愛 伴侶很疑惑。對親近和自 我表露不舒服。	高

資料來源：

“Depression, Working Models of Others, and Relationship Functioning,” by K. B. Carnelley, P. R. Pietromonaco, and K. Jaffe, 1994, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), p.127-137.

(五) 情感失落與憂鬱症

Freud(1954, as cited in Bowlby, 1980, p. 245.)認為跟憂鬱有關的情感就是哀痛和悲傷，原因是它渴望某些失去的東西。雖然在健康的狀態下，正常人也會對失去的人或其他人生氣，包括自己；但是病態的哀痛則是更持久的呈現更強烈的生氣(Bowlby, 1980)。

Freud(1923；Smith，1973, as cited in Bowlby, 1980, p. 29-30)指出客體失落是所有哀痛的主要特徵，它不僅僅出現在病態的哀痛而已。而健康和病態狀態的差異在於防衛步驟的涉入，並改變此過程(Bowlby, 1980)。Klein 指出早年心理狀態處於憂鬱 depressive position 階段的人，如能合宜的處理失落，往後在面對失去所愛時，較會朝健康哀痛的方向發展(Bowlby, 1980)。

哀痛給人的印象不僅是反應系統的數目和種類，也含括他們對另一人衝突的方式。失去一個所愛的人不僅讓人強烈渴望再聚首，也生氣他的離去，或某種程

度的分離 detachment，失落不僅讓人哭著求助，有時候也讓人拒絕那些對求助有反應的人(Bowlby, 1980)。

悲傷是種對不幸的正常健康反應，而很多強烈的悲傷是因為失去所愛的人、熟悉或喜愛的地方，或社會角色所引起的預期反應。一個悲傷的人知道他失去誰和渴望他回來。當悲傷的人發現沒人可幫忙他時，他會減少願望，但不會失望，他的個人價值感並未受損(Bowlby, 1980)。

Bowlby(1961b)指出當人在失落後，經驗自己的行為變成無組織時，那時的情緒是憂鬱的。但是只要我們自己和外在世界在想法、行動保持主動的交會，我們主觀的經驗就不會憂鬱，而只有當交會停止時憂鬱才會發生。一個心智健康的人特徵是他能忍受一段時期的憂鬱和無組織，但在不久的將來則會以一新型態組織的想法、行動重新交會。

Brbring(1953, as cited in Bowlby, 1980, p.246)指出憂鬱疾患患者的特徵是會自覺被拋棄、不被需要、不被愛。Seligman(1973, as cited in Bowlby, 1980, p.246-7)指出習得無助的人因經常無法自行解決問題，會對自己不抱希望。因而即使他嘗試，並成功面對一個能力範圍內的問題，他也會覺得只是運氣而已，無助會在憂鬱疾患患者身上出現。

很多憂鬱疾患患者都有慢性哀痛，而其最主要的議題是無法建立和維持情感關係，Abraham(1924a,as cited in Bowlby, 1980, p. 32-7)認為憂鬱可歸類為早年不認同父母，易受傷期間不限定在出生第一年，可延伸至幼年，甚至青春期的。

Bowlby(1980)也相信無助是源於原生家庭，這經驗可能延續到青春期，可能呈現一種或三種混合的現象：

- (1)儘管患者一再盡最大努力，甚至去完成父母非現實期望的酸澀經驗；但仍未獲得跟父母的穩定安全關係。而患者的幼年經驗會導致他自我詮釋往後的失落，是導因於無法建立或維持穩定情感關係的偏差。
- (2)可能一再被告知自己是不被愛的、不適宜的、沒能力的，導致他形成不被愛、不被需要、無效用、拒絕、處罰的自己依附形象。因而當他面臨逆境時，不但

不期望他人幫忙，反而期待他們是有敵意的和拒絕的。

(3)可能幼年時比他人更有經驗真正失去父母，或不認同父母所為，但又無力改變，讓他信服即使努力到頭來都是枉費心機。

一個健康的人在哀痛死者時，會讓自己沉浸在有關死者事宜，或想到自己失敗的種種原因，以避免再發生。而有憂鬱症傾向的人碰到事情會讓痛苦佔據自己，自築壕溝(Bowlby, 1980)，Freud 提出憂鬱症的人會將攻擊轉向內在(as cited in Bowlby, 1980, p.249)。

Brown & Harris(as cited in Bowlby, 1980, p.254)指出失落和失望是大部分導致臨床憂鬱症事件的主要特徵，而引發憂鬱症婦女或對照組婦女嚴重或中等度嚴重威脅的原因，幾乎一半是婦女失去跟他們有密切關係的先生、女友、知己、小孩。

而失落或預期失落的原因是死亡、影響生命的疾病、小孩離去、婚姻破裂、被拋棄、分離的計畫或威脅、非預期私通。研究顯示成人遭逢分離和失落事件，會誘發認知和情感的焦慮、憂鬱狀態，此改變伴隨神經內分泌的變化，這種狀況也發生在遭受分離和失落的孩童(Bowlby, 1980)。

從以上多方由客體/依附關係中的親子、親密、人際面向，探索實證文獻研究資料中「關係」和「憂鬱症」的關連，著實令人對於何種自體 客體關係，會造成何種憂鬱症傾向有更深一層的了解，然而在我當初對此研究題目的疑惑中，尚包含現象場中觀察到聽話乖巧受制親權的人得憂鬱症的情形偏高，此是否跟患者生存的社會文化因素有關連，仍待進一步的探索。

第四節 文化與壓抑情緒的關連

一、中國人特有的波形紋「關係」文化

費孝通(1948)在西洋社會「團體格局」vs.中國人社會「差序格局」的描述中，

指出「我們社會中最重要的親屬關係就是這種丟石頭形成同心圓波形紋的性質。這個網路像個蜘蛛的網，有一個中心，就是自己。以己為中心，像石子一般投入水中，和別人所聯繫成的社會關係，像水的波紋一般，一圈圈推出去，愈推愈遠，也愈推愈薄。從自己推出去和自己發生社會關係的那一群人發生一輪輪波紋的差序。不失其倫是在遠近、親疏。」費孝通這段話的兩個重要概念，一是社會(人際)關係，一是此關係的親疏遠近。

如以環繞個人身邊的空間來描述關係，相對於西方社會的個人，彷若一道透明牆環繞自身，穿透此透明體可見一獨立個體。而東方人，尤其是中國人，在兩人進行互動時，彼此隱約會感覺到似有幾幢人影與對方共存。中國文化的和合性強調「你中有我，我中有你」的兩人關係，因而中國人好用兩人的關係來界定一個人，視獨我者非常人也，鄙視「我行我素者」、「一意孤行者」，可憐「孤寡伶仃者」(李美枝, 1998)。

Nakane(1970，轉引自李美枝，1998，頁 5)認為傳統上中國人很少將自己視為孤立的實體，所以中國人是關係主義者。喬健(1990，轉引自李美枝，1998，頁 5)說中國人的關係觀特別發達，它是中國人的重要文化特徵；而中國人的倫理關係偏重個人的親屬關係。

因而在中國人談自己或別人時都會牽扯到其他人，相對地在為人處事上也因此關係的羈絆，而須多所顧慮，以免因己身言行導致跟自己有關的他人受牽連。

二、親子關係文化

(一) 強制性親情關係對情緒的壓抑

中國人重要的人際關係是君臣以外的四倫，而親子關係是四倫之尊。由於中國傳統文化強調倫理關係的連鎖，甚於親密情感的自然結合(梁? 溟，1963，轉引自李美枝，1998，頁 9)，也強調強制性親屬角色的扮演(楊懋春，1988，轉引自李美枝，1998，頁 9)。

而基於強制性親屬角色的思維，李美枝(1998)也表在中國傳統社會裡，親情

一向具有絕對的正當性，中國父母對子女的愛是屬於「為你設想、為你鋪路」的導向，即使無能直接主導孩子的生涯規劃，也多懷著「為你準備」的心態。為人父母者在愛子心切的驅力下，習於視子女為自己意志的延伸，覺得自己有責任為子女做決定，並安排幸福的人生；但當子女的生涯規劃相異於父母的期望時，為人父母者或者動之以情說之以理，倘若子女不為所動，則就易見訴諸親情壓制的強迫力量。

在面對強勢親代，孩子也會摸索一套避免正面衝突的因應行為，如同坊間所謂的「上有政策，下有對策」，而此陽奉陰違的順從常是弱勢子代適應強勢親代的策略。因而楊國樞(1992，轉引自李美枝，1998，頁 9)認為由於關係的形式化，壓抑了原始親情的自然流露，造成二千多年來，傳輸子代被片面要求對親代絕對孝行的觀念與制度化(葉光輝，1992；瞿同祖，1967，轉引自李美枝，1998，頁 10)，間接造成子代只能「有耳無嘴」的受教聽命。

(二) 傳統教育對情緒的壓抑

探討中國的傳統文化及其中的人性觀、教育觀，首推學者們共識的儒家思想。最初的儒家思想是完全從認知上著眼的思考模式，後經董仲舒將其和天道、宗法觀念連結起來，才由認知轉變為運作的價值；可是到朱熹時，因特別強調道德的意義，導致對人的約束力更強(文崇一，1988)。

如從這角度思量，在漢魏以後因應教育理想和教育現實間落差，應運而生的各種私人「家訓」，更能真正代表在儒家的旗幟下，真正發揮指導作用的教育哲學(林文瑛、王震武，1995)。由此可見中國古代的教育傳統，特點是滿足家族的需求(熊秉真，1992，轉引自林文瑛、王震武，1995，頁 18)。所以教育的消極目的在預防敗家，其積極目的是興家。由這樣的教育目標與倫常觀點下，子女是沒有獨立的人格，父權主導的觀念不但是社會所認可，也是法律所承認(林文瑛、王震武，1995)。

古人認為習氣是日漸養成，但是人欲常可能蓋過天理，？使日日耳提面命，

諄諄教誨，也未見得有效，於是不得不繼之以懲罰，古人懲戒觀於焉展開。在家訓中對弟子言行有五種主要教誡：(1)不守規範，(2)逾越道德行為，(3)惡習，(4)殺生，(5)悖上：不敬信父母、不敬師友、抵抗尊長(林文瑛、王震武，1995)。中國古人的懲戒觀是出於嚴教觀，教育的手法最主要是嚴責，既要嚴教，又不懲戒，不事打罵，古人的方法是教育者平日威嚴的建立，以確立師長父兄言詞上的權威(林文瑛、王震武，1995)。

然而「嚴教觀」常跟「磨鍊觀」相伴而生，嚴教的目的是戒除不良習氣，而磨鍊的目的則在「吃得苦中苦，方為人上人」，以至於磨鍊觀到了極致，不免要子弟「逆來順受」(林文瑛、王震武，1995)，相對地；子弟需壓抑內在情緒，以聽命長輩的教導。

(三) 重男輕女對女性的壓制

中國是一個嫡長制延續幾千年的國家，男，上為「田」，表示生產，下為「力」，表示生產力。所以「重男」本質上就是重視生產力，重視經濟基礎，重視江山社稷，重視家庭後繼生產力的繁衍接續，因而「重男」有其歷史發展的必然性，和歷史存在的合理性([google/zhidao.baidu.com/question/4546445.html?fr:ql3-23k](http://google.zhidao.baidu.com/question/4546445.html?fr:ql3-23k))。

先秦時開始以儒學精神規範男女行為，秦漢時在法律和倫理上豐富男尊女卑的具體內容，宋儒則加強家族對婦女的控制。自從儒者提出「三從四德」及「七出之條」，三從即「未嫁從父、既嫁從夫、父死從子」，四德又稱四教、四行，如「婦德、婦言、婦功、婦容」，七出指「不順公婆、無子、淫、妒、惡疾、多言、竊盜」，後為迎合這種道德觀念，就運用女教(紅顏禍水；女子無才便是德；女要卑弱；事夫；屈從公婆；討好叔姑)、家法(男女授受不親；加強族權、父權、夫權對婦女的控制)、國法(女性餓死事小，失節事大；分家實行諸子平分；妻子的娘家財產權歸丈夫名下)等種種箝制婦女的手段，意圖突顯男尊女卑，男重女輕的思維，強調以「陽」(即男性)為主導，「陰」(即女性)需配合與服從，讓婦女屈從於父權與夫權，構成對女性的重大壓制，及沒有獨立的人格意志。

三、夫妻婚姻關係文化

(一) 性別角色的規範

許多研究指出「性別規範」的確會影響家庭中夫妻權力的分配，因而解構主義學者 Foucault(1993)即主張必須要在權力發生的文化情境脈絡來了解權力；Worden(1994，轉引自黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2004，頁 7)也認為文化因素對社會角色結構有影響力。

從我國儒者提倡的「三從四德」、「七出之條」中，可見對女性的性別規範。三從教導婦女在人生各階段，各要聽從、隨從、服從、跟從父命、夫旨、子意行事。養成「不違父命」就是「事親孝」；視丈夫為天，「天命不可逃，夫命不可違」，要夫唱婦隨，順從丈夫，代夫行孝，侍奉公婆，為丈夫生兒育女，相夫教子。

而四德原是宮廷婦女必備的修養：「德」（德行）、「言」（言辭）、「容」（容貌）、「功」（技藝）。最初是由宮庭內內宰教導後宮婦女「陰禮」（婦女遵守的禮儀）和「婦職」（婦女擔負的職責）。後來擴展至上層家庭，女孩十歲時在家中接受女師教育，教以「婉婉聽從」（德、言、容；柔順聽話），出嫁前由族長教以「婦德」、「婦言」、「婦功」、「婦容」，完成培訓後舉行祭祀儀式，以成「婦順」，「四德」後來推至對所有婦女的要求。

「婦德」要求婦女在婆家，恭順柔和事夫、事公婆，懂得教導子女，能跟婆家成員和睦相處。「婦言」指善於應對、說話得體。「婦容」強調以柔順恭敬態度事夫、事公婆。「婦功」指以性別分工，男主外事，女主內事。

所以在家庭社會化過程中，個人除學習到自我角色的扮演，也學到對他人角色扮演的期待，因此在婚姻中夫妻會對自己與另一方產生不同程度的角色期待（洪雅真，2000）。因而中國婦女在「三從」的道德教戒勸諭，「四德」的修養提倡培訓，及「七出之條」的威嚇懲罰相互作用下，形成儒家文化影響下傳統婦女的「美德」。

總之；婦女一生的命運隨著她所接觸場合，由在家從父的道德規範，隨著婦

女的出嫁，父權對婦女的控制轉為夫權後，夫家的利益高於父家利益，更強調婦女服從、緘默、犧牲，以致於婦女得付出更多的代價，接受更不能自專自主的自我壓抑。

(二) 資源、利益和權力的角力

Blood 與 Wolfe(1960, 轉引自黃宗堅、葉光輝、謝雨生, 2004, 頁 7)首先提出「資源理論」以解釋婚姻關係中夫妻權力的分配，他們認為夫妻間相對權力來自於夫妻雙方所擁有資源的多寡。婚姻關係中擁有愈多資源的配偶，就能取得較多的婚姻權力，也就是以夫妻間資源差距的大小來解釋權力分化的高低(洪雅真, 2000)，在分析夫妻權力的過程時，除了視夫妻雙方的實質性資源(如教育程度、年齡等)，為解釋夫妻權力分配的重要因子外，也有不少研究指出非實質性資源(如性別角色態度、婚姻承諾等)，對夫妻權力分配亦產生不少影響(伊慶春、蔡瑤玲, 1989)。

古典交換論試圖以經濟學觀點，將社會關係視為「市場」概念的延伸，認為個人的行動是以擴張自我最大利益為主要訴求(Sabatelli & Shehan, 1993, 轉引自黃宗堅、葉光輝、謝雨生, 2004, 6-7)。所以夫妻在婚姻互動關係中獲得報酬，但也相對付出成本，因此婚姻權力的均衡是一種成本與報酬的交換。在互動過程中掌握較多資源的一方，因施予較多，而有較多權力；反之，資源匱乏一方因需較多的倚賴，故常處於順從或受支配的地位(林松齡, 1997)。

然而 Englund(1989, 轉引自黃宗堅、葉光輝、謝雨生, 2004, 7)卻提出在婚姻權力的交換關係下，何以妻子付出家務勞動，而丈夫在外賺取薪資；但仍是丈夫權力強於妻子？究其原因，其實真正透露出資源交換與權力基礎背後，社會文化與歷史脈絡對夫妻權力分配的影響(許潔雯, 2002)。

總之；夫妻間權力的分配主要受兩項因素影響：(1)丈夫與妻子相關資源的比較；(2)文化、次文化，或夫妻間對婚姻權力分配的期望。而台灣地區夫妻權力關係的運作很可能是受到，一是父權體制脈絡的影響，社會規範仍賦予丈夫對

家庭決策擁有優勢的地位。二是現代權力的規則，即以較高的社經地位，或有較多資源條件的夫妻來講，其夫妻間的權力互動是較趨於平等的關係(黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2004)。

四、婆媳關係文化

(一) 從古至今的婆媳難題

自古以來，婆媳關係一直是華人社會與家庭中的難題。傳統華人家庭倫理是以維護婆婆的尊貴地位為主，媳婦一生的苦樂幾乎操縱在婆婆手中。華人婦女的高自殺率，正反映被壓迫的媳婦不得不以自殺尋求解脫(Lang, 1946/1985；Wolf, 1972，轉引自黃？莉、許詩淇，2006，頁 5)。婆媳問題除直接對婦女的生命經驗有影響外，也衝擊家庭內其他成員，潑及夫妻的婚姻滿意度(利翠珊，1993)，第三代的教養問題(高惠娟、王鍾和，1986)。

既然婆媳問題衝擊如此多層面，理應有家庭成員基於對問題之重視，出來協同謀求關係之改善；但事實上家中的男性成員(公公、先生)在論及婆媳不和時，都認為這是兩個女人情緒化的戰爭，而表現事不關己，或無可奈何的規避態度，並期待兩位女性自行解決。

此外；娘家也因傳統文化中須將女兒當作是「潑出去的水」，自覺無權也不宜提供女兒援助；而當事的兩位女性又礙於「家醜不可外揚」的觀念，懼於向外求助以改善處境，因此婆媳問題更形惡化，造成媳婦四面楚歌，沒有外援，落入無計可施的困境。

(二) 婆媳特殊的關係結構

傳統上，華人是父子軸的家庭制度。根據 Baker(1979，轉引自黃？莉、許詩淇，2006，頁 6)對華人傳統家庭地位若以輩分和年齡排序，婆婆是居上，年輕媳婦是居下的關係結構，媳婦自然要聽從婆婆的指揮。再則；由於是父子居的觀念，女性是嫁到「夫」家，除應以夫家為主外，且須切斷與原生家庭的連結，而嫁入的媳婦常被視為外人(楊宜音，2001a)；但她又須對夫家承擔相當的義務和責任，

如媳婦要對無生養之情的婆婆盡侍養的義務(胡幼慧, 1995), 且由於婆媳雙方都視兒子(先生)為依靠對象, 易產生情感上的競爭, 並潛伏矛盾的情感(利翠珊, 1999), 或夾雜三角關係的習題(蔡易霖, 2002), 另在家務與照顧工作角色上又是功能重疊(邱文彬, 1993), 這在在顯示婆媳關係在人倫結構上本就具有衝突的本質, 加上文化設計下強制性的婆媳角色和規範, 使得婆媳問題一再無解(許詩淇, 2004)。

五、衝突的因應方式

(一) 文化重視以「忍」因應衝突

對我們漢民族文化心理結構起最大作用的就是儒家思想的「仁」, 而居於儒家理論基本主體的自我修養, 是被要求為群體利益而自我犧牲, 所以個體每一次的「自我犧牲」都是一個忍的心理或事件。因而在自我修養過程中, 個人內在慾望是不具正當性, 可見在自我修養磨練歷程中, 無不充滿對自我的種種壓制(楊國樞、李敏龍, 1998)。

所以從論語中的「小不忍則亂大謀」, 及歷代遺留的家訓、家規, 格言、諺語都經常出現「忍」的篇幅, 實不難讓人覺得「忍」在中國社會是一個重要且普遍流行的概念(楊國樞、李敏龍, 1998)。

(二) 壓抑就是忍的心理機制核心

忍是需要以心理機制進行忍的功夫, 楊國樞(1998)提出中國人在日常生活中使用到忍的心理機制有四種(楊國樞、李敏龍, 1998):

1. 克制：控制自己內在的心理衝動, 不做想做但不應做的事, 以「忍淚」「忍氣吞聲」, 控制自己的各種情緒不表現出來。
2. 容受：就是承受他人的行為, 並將所有的怨、恨、仇等「打破門牙往肚裡吞」。
3. 堅心：強化個人個體的毅力, 磨練「吃得苦中苦, 方為人上人」的心態, 堅持應做的行為。
4. 退讓：就是雖然不甘願、滿腹牢騷的犧牲個人利益, 還是退讓他人。

所以忍可能是一個複合的概念，內含多種複雜的心理內涵與歷程，是中國人在日常生活中，對行為的控制具重要且特有的心理現象。而在華人社會中「忍」不僅具有理論層次的應然面，也是一套實然的社會心理現象(楊國樞，1998)。

(三) 忍的弔詭兩面心態

從忍的心理機制來看，克制和堅心是個體面對內外衝突的因應機制，而容受和退讓則是個體和他人產生衝突時的因應機制。然而忍在面對自我與環境限制，社會規範與人際衝突時，都是忽略個人內在需求、犧牲個人利益福祉，試圖不讓衝突表面化，消弭衝突於無形。因此忍並不能真正面對問題、解決衝突，只是中國人消解衝突的一種方式。

然而弔詭的是，漠視自我以消弭衝突的方式，其功能卻在「富貴利益」「避禍求福」、「平安保身」、「為了生存或適應環境」、「為了個人成就或前途」，這都明顯呈現是為個人利益和福祉，也顯現個人在追求自身幸福的過程中，自我個性上須承受無數次壓制。

(四) 婆媳間衝突的因應

一般而言，婆媳的人倫關係是上下關係，以華人的孝道規範加上重視和諧的氣氛，大多數的「婆媳衝突」可能不是檯面上的外顯衝突，而是雙方心理上產生緊張，甚至敵對情緒的內隱衝突，這種雙方沒有撕破臉，衝突沒有檯面化，表面上維持和諧，可是內心卻充滿緊張、敵意、糾葛的感受，正是黃?莉(1999)所提人際和諧/衝突動態模式中的「虛性和諧」。

如以邱文彬(1993)對婆媳衝突化解的研究，指出婆媳面對衝突的解決策略是逃避、防衛、順從、技巧說服，前三者就會造成「虛性和諧」。換句話說，這些衝突化解策略只是將外顯衝突轉變為內隱衝突，雙方並未消解或處理隱忍的情緒，而此種隱忍的情緒卻一直影響婆媳關係的和諧，導致衝突無法可解。

(五) 夫妻權力、情感、衝突因應的三角關係

1. 情感和權力的桿杆

黃宗堅、周玉慧、張思嘉(2000)參考利翠珊(1999)的研究基礎，夫妻親密情感可分為「信任之情 - 夫妻於分享溝通信任中產生的情感」，「感激之情 - 因對方關懷、付出的情感」，「和諧之情 - 夫妻努力克服衝突、敵對，而產生的情感」，「敬重之情 - 夫妻彼此尊重、看重、欣賞所產生的情感」。

黃宗堅、葉光輝、謝雨生(2004)發現學者對夫妻權力與親密關係中，兩性對公平觀點的看法實受雙方的分享、責任、關懷、照顧、合作等關係情感因素所影響，而非只考量資源公平分配。當夫妻雙方都經歷了期望、行動，而願意給對方某種程度上的權力時，透過彼此的分享與相互尊重的親密情感，其實超越短期利益交換的權力觀點。而過去研究中也發現當妻子心中能感受到先生尊重、關懷的情緒支持時，不僅會提升妻子對婚姻關係的滿意度，也會對原有角色分工的方式表示更多的悅納。

2. 權力和衝突因應的桿杆

黃宗堅、葉光輝、謝雨生(2004)綜合多位學者對夫妻權力的探討研究發現，夫妻間權力分配主要是受(1)丈夫與妻子本身擁有的實質與非實質相關資源比較，(2)文化、次文化或夫妻間婚姻權利分配的期望所影響。伊慶春、蔡瑤玲(1992，轉引自黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2004，頁 8)在一篇探討夫妻權力對衝突因應的影響中發現，教育程度、年齡等實質性資源，對了解夫妻衝突有顯著重要性。許潔雯(2002)在分析「權力基礎 - 權力過程」的關係時，亦發現夫妻相對資源的差異與傳統性別角色，最能夠解釋夫妻權力對衝突因應策略的影響。

因此夫妻各自擁有的實質、非實質相對資源，性別角色，及在不同的社會化型態中，個人學習到的社會規範，與對夫妻權力期望的過程，都會影響夫妻因應衝突的方式。

3.權力、情感、衝突因應的三角關係

黃宗堅、周玉慧、張思嘉等人(2000)在所編制的「夫妻衝突因應策略」中，類分衝突因應策略有「因應協調」、「爭而不和」、「忍讓逃避」、「尋求奧援」四項。他們研究「夫妻權力」對「夫妻衝突因應策略」的影響，並分析「夫妻情感」在夫妻權力與衝突因應策略間關係的角色結果發現，夫妻情感對於衝突的因應策略的解釋力顯著大於夫妻相對權利影響。這項發現正呼應唐先梅(2002)的研究結果，「夫妻衝突」的處理會涉及夫妻互動、親密及心理層面的關係，而非僅個人或兩性權利的分配或拉扯。所以夫妻感受到不同的夫妻之情，會直接影響先生或太太衝突因應策略的使用，而彼此衝突因應策略幾乎相對受到配偶使用同一種因應策略的影響。

唉！礙於中國傳統波形紋「關係」文化中，「我泥中有你，你泥中有我」的關係牽制，我們個人所言所行皆須處處顧慮是否影響週遭親朋的顏面，且基於中國傳統儒家教育哲學理念，教育目的在興家，預防敗家，所以立基於強制性親屬角色的思維，子代被傳輸需奉行絕對孝行，在家為人子理當尊敬長上，女性出嫁為人妻、人媳、人母，更當遵行儒家文化提倡的「三從四德」、「七出之處」性別教條規範，以儒家思想推崇的「仁」為圭臬，撇除己身私慾，以「忍」和「愛」因應婆媳、夫妻、親子、人際關係，以圓滿完成群體利益為最優先考量。

因而環視層層囿於文化框架對自我限制的壓制束縛，生於此環境氛圍下的子民，尤其是婦女，好似不得不「自我犧牲」以圖群體利益，而須壓抑自我的情緒因應週遭的人事物，好讓我們能跟客體維持良好的關係，這不得不令人思忖這氛圍中的各類「關係」文化，是否也因此易醞釀人罹患「憂鬱症」的暗流？

第三章 研究方法

第一節 我的方法論故事

選擇研究方法的過程，也是我在看自己和這個研究關係的過程。我從一種直覺出發，也許那就是我長久在那個現象場的感受吧！再一步步去釐清自己要研究的是什麼，繼之是衡量各研究法的利弊，及需面對的挑戰。

它是一個再次發現自己、突破自己障礙的歷程，雖然個中的滋味絕非三言兩語就能清楚說明，但我仍願試著去說。因而我把這一節取名為我的方法論故事，請聽我細說重頭。

一、在現象中我想探究什麼

「病者」沒時間可說的缺憾

在醫院精神科門診及學校心理衛生提供醫護服務的經驗中，我看到「病患」就是醫療制度體系下，對來就診或要求服務人們的角色稱謂。而且一般人於就診時，除考量醫病關係及其他病患福祉，最常見到的是病者匆促跟醫師報告身體情形、服藥狀態，至於病患當事人的主題意向經驗，就如蔡昌雄(2005)所言，大體上是處於被遮蔽的情況，導致無法在醫療判斷與決策的過程中得到應有的重視。

開啟環顧身、心、社會的那扇窗

但是就在我有機會對這些生病的人，及其週遭環境多點認識時，我發現被診斷為同樣病名的人，他們卻有個別性的經歷。我覺得這時的我，除了看見病人外在的痛楚，也進入他們內在心靈世界，這觸動了我的好奇心，想去聆聽他們的生命故事。

病者和人、事、物的關係

進入心諮所的我，在習得並應用客體關係理論於治療實務時，更確信一個人會罹患憂鬱症多少都跟周遭人、事、物因素相關。但是這之間是什麼引發個人發

病，我自問既已獲知客體關係理論和治療的知識，那就理所當然知道是怎麼一回事，可是那畢竟也只是一套通則性的理論啊！至於事實上病患是經由何種歷程發病的，仍令我迷惘和好奇。

二、我的掙扎

對探究病患患病原因的好奇，促使理性、好冒險、喜歡挑戰的我，又在那蠢蠢欲動了，即使指導教授、同儕，都認為我的邏輯思考架構最適合從事量化研究，但就因為我在乎眼見為憑，想親耳聽見並了解人的內在經歷；雖然自忖不習慣用文字或口語去敘事，但我仍下定決心要突破自己的障礙，試圖去找尋人、事、物對患者的意義，理解她們是如何詮釋人、事、物帶給自己的影響，但何種質性研究方式才能清楚呈現這些因素對人的影響呢？

三、尋覓研究方法的峰迴路轉

(一)我的思索

唉！質性研究吸引人之處是彈性多變；但實際執行時又因無一定的研究格式和步驟，讓身為研究者的我傷透腦筋。正向思考是研究者可自行創作，各彈各的調了，但這麼多質性研究方式有如海底撈針，我又該如何走下去呢？

更何況我思索著要讓一位生病的人，在面對身體失能景況下，還要由個體主觀身心經驗，去描述生病語言背後個人「在世」系統被剝落的經驗(蔡昌雄, 2005)。這種需穿透身體、生命整體存有問題的研究架構，令我害怕裹足不前。

(二)看見一線曙光 - 敘事生命了解病者的世界

眼前想像的層層困難，曾讓我有好長一陣子停滯在擔心怎麼辦的原地；但不服氣的我在另一頭，又再回到對「病者」關心的主題，一再查閱相關的研究方法書籍，參考各類研究方法的資料。

終於漸漸形塑出憂鬱症患者跟人的關係，不就如余德慧所言「敘病」是以生活史的方式呈現，病者把他眼中所見的生活世界，以病者為第一主體的視角展

現，病者會說「在 關係」生活世界的事情。這是病「者」以現在的理解，重新檢拾「過去」的生活碎片。將人、事、物的時間排序，透過回首和說當下的雙重交織，可意識的說出他/她開始碰觸的事件起點、事件的發生順序、他/她的因應及現在可見的結果（余德慧，1998）。

（三）敘事共構對病者的意義

藉由敘說，「病者」呈現與被他自己指認話語的共構狀態，這裡所謂的指認就是病「者」擷取他自己語言的心理實在，而此心理語言既在敘事內容裡，又在說話者的當下自身。它是病者「看出」的現象，也是病者「被看出的敘事內容」；它是「過去敘事內容」，也是「現在說出的當下」，它既是離開生活的話語指認，也是在說話者生活脈絡的當下（余德慧，1998）。

所以我如用敘事訪談的方式和病者接觸，除了聽見他所說，看到他敘說當下的樣態，我在參與研究情境中對病者的回映、同理，也讓病者看到、體會到他者對他及他週遭人事物，不同主體間視域融合的「解釋性理解」之想法、感受，這又促成病者、病者當下敘事話語，及研究者三者共構的另一世界。

（四）華人談「關係」的特殊現象

余德慧(1998)提到由病者敘說「在 關係」生活世界的事情，去了解病者，此刻的我也因可用敘事書寫主題是「關係」的論文方法源頭，而心情雀躍不已，也更確信自己擁有足夠的把握，可從病者敘事的生活世界中，探討他跟人事物關係醞釀病者罹病的誘因。

然而可用何種研究分析方式呈現現象中觀察到的「關係」呢？因為在中國人的場合中，如果問多數人你跟這人的關係如何？不是回以很好、普普，就是沒什麼，但如此回應實難以具體、客觀、清楚表白關係；要不就是從被提問者敘事彼此來往的事例，才能讓人真正明瞭他們的關係。

所以中國人談關係的特色，就是我們很難將自己獨立於他人之外談關係，而喜好用兩個人的關係來界定個人。可是一談到關係又牽扯到兩人間的思想、情

感、行為特徵，這又會因互動、因應對象之不同而有異，而有敘事不完的故事發生。

除此之外，中國式的人際關係又不是完全建立在一些客觀的指標上，而是建立在關係中的當事人，在現在的情境或條件下，是否有意願讓關係持續下去。因此人際間的情境脈絡與個人因素各具同等地位，都對關係有缺一不可的影響力(張思嘉、周玉慧，2004)。

(五) 在華人特有的關係系統下做研究應有的思量

參酌華人關係的特性，要談「關係」需透過自己和他人的對話；另考慮研究主題是想從客體關係探究憂鬱症患者和人事物的關係跟其罹病的關連，因而研究中會牽涉個人對自我和外客體獨特的解讀和詮釋；但是基於自我詮釋中的自我是需要透過社群中的對話，才清楚認知自己和別人眼中的自己，這又更確認敘事訪談是我要採用的研究方式。

此外考量中國式人際關係承認脈絡或情境因素的影響力，這點不也正符合質性研究講求「闡釋循環」的要求，即不僅要了解該發生事件的本身，也要了解該事件發生和變化時的社會文化背景，以及該事件和其他事件之關係，使任何事件都不能脫離其環境而被理解，並且讓理解深入整體中各個部份間之互動關係，達到對部分理解必然依賴於對整體的把握，而對整體的把握又必然依賴於對部分理解之「闡釋循環」(陳向明，2002)。

所以在整個研究中我需從研究夥伴的角度出發，了解他們的思想、情感、價值觀和知覺規則；也須了解自己是如何獲得對她們意義的解釋，自己與她們的互動，對理解她們的行為有什麼作用，自己對她們行為的解釋是否確切等等(陳向明，2002)，以達對研究夥伴的了解。

四、敘事心理分析 + 現象詮釋 = 我的研究方法

在來回尋覓研究方法的過程中，我覺察光用詮釋現象學是不足以清楚說明研究中關係的現象；而我也認同 Carr 的「我們在生活中敘說，也在敘說中生活。」，

生活中行動和苦難的遭遇，都可被視為述說自己的故事，及經歷故事的歷程(朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，2004)。

沿著這個思考脈絡、架構，本研究選用 Crossly 的敘事心理分析研究併以現象詮釋描述，以呈現研究參與者的表？意象，去詮釋醫療場域中憂鬱症患者的生病經驗。試圖將憂鬱症患者的生病經驗復位，期以穿透患者生病的語言，看見和理解患者背後主體經驗的脈絡意義，並對其進行揭露、描述與詮釋（蔡昌雄，2005）。

第二節 我的研究夥伴

本研究是邀請經精神科醫師診斷為憂鬱症，無家族憂鬱症病史的非內因性憂鬱症患者參與研究。患者年齡介於 30-50 歲間，有病識感、現實感，並在復原期或長期規則服藥狀態，Global Assessment of Function Scale 介於 51-70 分間，能清楚表達個人原初經驗，且對整理自己生病經驗有興趣者，並志願無酬參與探索自己患病有關因素，表 3-1 詳列研究夥伴相關資料。

表 3-1 參與研究夥伴的基本資料

代稱	年齡	憂鬱症開始就診時間	服藥時間	GAF 分數	婚姻	職業	訪談期間	訪談次數	參與研究動機
融	38	95年2月	1年多	51-60	離婚	家管	96.1-2月	4	提供經驗供他人借鏡
梅	41	94年3月	2年多	61-70	已婚	商	96.1-3月	3	有人可以傾訴

第三節 研究工具

本研究使用的研究工具有研究者、訪談大綱、訪談手札及錄音工具等。

一、研究者

我就是這個質性研究的專屬個人化研究工具，在整個研究過程中，我個人除了擁有經驗性和科學性先備知識外，最主要的是我相信形成研究夥伴的敘事角度，和他的生活經歷、思想觀念是分不開的。因而我的工作主要是跟隨著研究夥伴所敘事的角度，去看、去感受她敘事世界的現象，以下將敘述研究者背景，及在研究中的角色。

(一)、研究者背景

- 1、我在進入心諮所進修前，曾有將近 6 年半在醫療場域護理精神官能疾病患者的經驗，當然學習並擁有西方護理知識的我，相對地，為配合西方醫學設施場域的需求，也是由醫學認知視角去看病患，從而孕育我豐富的憂鬱症醫學知能。
- 2、我在護理精神官能症患者的過程中，有感於僅提供病患身體照護、藥物諮詢及簡單的對談技巧，是無法深入協助患者脫離罹病的危機，所以曾至台北義務張老師接受會談技能訓練，及邇後為更上層樓的學習諮商知能進入心諮所。相信義張的學習及二年的諮商實務經驗，使我能以專注、真誠、尊重、同理、平等的態度對待研究夥伴，從而能跟研究夥伴建立起良好的訪談合作關係。
- 3、我在研究所課程中曾修習師大田秀蘭老師的高等質化研究與資料分析課程，學習質性研究所需之理論與概念，並曾在課程中以「女性憂鬱症」為主題，提出個人論文題目之演練，以實地展現對質性研究的知能。
- 4、我是一位身兼心諮所碩士生、職業婦女、爸媽的女兒、先生的妻子及兩個孩子的媽等多重角色的女性。幼時父母是承襲傳統嚴教觀、磨鍊觀方式來教養

我；直到國中時期，隨著社會經濟脈動，家父事業鴻圖大展，跟外國人士商業接觸頻繁，以致於父母對待我的方式變得開放，因而養成擁有自主的我。我體會到在後者這種環境裡，反而有掙脫束縛重獲新生的愜意和自在。

由於自己對文化轉變的敏銳，在本研究中我隱約感受到，對父母採迎合態度的孩子似乎易因親權角色的介入而形成他/她罹患憂鬱症的暗流。相信以我對文化的敏銳度，足以作為探究「關係」、「文化」和「憂鬱症」三者關連的資材。

(二)、研究者角色

- 1、訪談者 - 研究中所有訪談皆由我自行擔任，以避免由不同訪談者進行訪談造成偏誤。
- 2、資料收集者 除於訪談中和研究夥伴互動以收集夥伴個人資料外；另於訪談中也視實際訪談狀況，邀請夥伴提供她個人其他資料，如 B 君在她個人部落格中思念亡兒的文章，以供我和她主體互動、理解及詮釋後續資料時使用。
- 3、資料謄寫者 由我及經我篩選確能保密的人，共同擔任謄寫逐字稿工作，並請逐字稿謄寫協同員簽訂謄寫逐字稿契約(附錄 A)。
- 4、資料分析者 我是資料分析的主角，但為避免單一視角理解及詮釋研究夥伴的故事，另邀研究所同學及論文討論小組成員，協同以多角檢核進行資料分析。
- 5、報告撰寫者 由我將研究過程及結果呈現。

二、訪談大綱

從我在諮商實務中跟憂鬱症患者的會談經驗，覺察在陌生情境下，邀請憂鬱症患者細訴內在事件是相當困難的事，此經驗的提示，讓我決定先從探問研究夥伴的憂鬱症經驗著手。一方面是再次確認研究夥伴的病識感、現實感，另一方面是考量研究題目跟研究夥伴病史的關連。

而由關心、了解研究夥伴原初罹患憂鬱症生病經驗作為訪談的開場，確實能

提供研究夥伴在訪談場域感受被關心、在意的氛圍，進而確信她可在被我保護、同理的安全情境中，建立我們倆良好的合作關係，方便研究夥伴依訪談大綱(附錄 B)，娓娓道出她在關係中的個人經驗。

第四節 研究程序

我的研究程序說明如下：

- 一、本研究經研究論文計畫口試通過後，隨即洽商醫院精神科，經徵詢獲得該單位主管同意於門診中邀請合於研究計畫條件病患參與。
- 二、跟成人精神科醫師討論研究計畫中會成為研究夥伴的病患條件，並在獲得共識下，由醫師代為邀請並獲病患同意後，我再跟有意願參與研究者初談，簡要說明研究目的、訪談進行方式、保密原則，並請願意參與研究者過目訪談大綱，最後簽訂邀請參與研究函(附錄 C)，及約定第一次訪談時間、地點。
- 三、第一次訪談時會跟研究夥伴細談訪談方式，訪談進行時間，是以參與研究夥伴身體、心理負荷狀況為最優先考量，且以雙方認為達到飽和的訪談內容決定訪談次數。

另徵詢研究夥伴同意於訪談過程中全程錄音，以避免長時間訪談遺漏訪談資料，並聲明錄音僅供學術研究用，最後在研究夥伴全盤了解參與研究的情況下，簽訂邀請參與研究同意書(附錄 D)。
- 四、因為研究主題主在「關係和憂鬱的關連」，而我發覺我們很難對關係有清楚明確的交代，所以於訪談大綱(附錄 B)中由夥伴跟雙親的親子互動、夫妻婚姻關係之互動及跟兒女的互動切入，以獲取資料。
- 五、將訪談內容謄寫成逐字稿，並邀研究夥伴確認逐字稿內容。
- 六、熟悉逐字稿內容，並聚焦於「關係」議題，將逐字稿依時序性改寫成為研究夥伴個人的生命故事。

七、將故事分析並與理論對話過程後，再邀約研究夥伴確認分析內容是否合宜地詮釋她的想法、感受。

八、完成研究報告。

第五節 資料整理與分析

一、資料整理

(一)記錄每次訪談擷取的主題，以及訪談時我對研究夥伴的觀察、感受、心得、省思，或對特殊事件的想法，和須於下次訪談時注意、澄清或提醒之事項，以作為下次訪談及資料分析時的參考。

(二)將訪談錄音內容謄寫成逐字稿。

(三)熟悉逐字稿內容，並聚焦於「關係」議題，針對研究夥伴過去生活曾發生的重要事件，或是具關鍵意義的情節；尤其值得詢問的是一些關鍵事件，如生活中最美好的高峰經驗、生活中最難熬與最壞的低潮經驗、她對自己的認識、她自我了解產生重大改變的轉捩點、以及早期或兒時、青少年、成年期等重要記憶。

詳細闡述研究夥伴在每一關鍵事件中發生了什麼事？她是處在什麼樣的情況下？何人參與其中？她曾採取什麼行動？她在此事件中的想法、感受？此關鍵事件對她生活造成什麼樣的衝擊？此關鍵事件對於她「自己是誰」、「自己曾是誰」提供了什麼樣的線索？關鍵事件是否改變了她？如果有，改變在哪裡？特別指出她和重要他人的關係，及他人對她生活故事哪些面向造成影響，並依時序性，改寫成夥伴個人的生命故事。

(四)在多次研讀研究夥伴的訪談逐字稿後，研究者以第一人稱角色，依研究夥伴在各生命階段跟各客體的交會「關係」，書寫其個人生命故事。

二、資料分析

- (一)列出研究夥伴生命中重要客體(父母、婆婆、先生、子女)，對待她的情形
- (二)我(研究者)理解、詮釋各類客體行徑的心理文化思維脈絡
- (三)研究夥伴因應各類客體關係的方式
- (四)我(研究者)理解、詮釋研究夥伴在此關係的心理文化思維脈絡
- (五)我(研究者)依據研究夥伴因應各類客體的關係，看到醞釀研究夥伴罹患憂鬱症的暗流

第六節 研究的信度、效度檢核

一、信度檢核的問題

質性研究是以研究者為研究工具，強調研究者的獨特性和唯一性；因而即使在同地點、時間，以同一問題對同一群人做研究，研究結果也可能因研究者的不同而有所不同(陳向明，2002)，所以我認為進行質性研究時，實無法以重視科學取向的量化研究角度，要求質性研究持客觀、中立態度，分析資料、解釋研究結果，因而質性研究也無法達到「代表性」和「類推性」要求的信度概念。

既然本研究是採詮釋現象描述併用敘事心理分析研究，且是在特殊情境下選取個案，由此論調早就突顯研究深受研究者本身的影響。再就研究者擬訂訪談的內容，跟研究夥伴的兩主體對話，此又再次呈現研究者蒐集個人獨特性的研究資料。另外從資料選取和詮釋的過程，研究者也相當程度形塑了研究結論分析的呈現。

因而我思及研究者在這麼多層次的參與、理解、詮釋和反思下，我實在無法

從研究中抽離，將研究資料或研究發現強說是客觀的真實紀錄。基於此論點，本研究將不考慮信度問題，只想經由研究夥伴的同步解釋、理解中，獲得訪談內容是否符合我對研究夥伴的了解之可靠性、真實性之回饋檢核。

二、效度檢核的問題

質性研究不同於量化研究之思維方式，質性研究關注的是社會事實的建構過程，和人們在特定社會文化情境中的經驗和解釋。相對於我對此研究信度的考量，我覺得發生在人際互動過程中的意義探討，實難對「效度」進行判斷。

不過在敘事研究中，倒是以「有良好的依據和支持」？述「效度」的概念，所以為了要支持自己的分析結果，我從資料中找出證據來強化其論點。然而論點本身是不會提供「確定性」，僅是提供「可能性」，因此我是小心翼翼搜索，並多方思索，試圖以一致性的觀點證明自己的說法。

此外我還邀參與研究的夥伴、我研究所同儕、論文討論小組成員及專家等，多方協助檢核效度。

(一)、研究者

1、研究過程中的自我檢核

我在研究過程中常思及研究結果如何讓別人相信它的真實性？在研究過程中可能犯那些錯誤影響結果的真實性？如何將這些錯誤排除？研究結果還可能找到那些解釋？如果繼續在實地蒐集資料，這些資料如何支持我所做出結論？如果採取不同的方式進行此項研究，會獲得什麼不同的結果？這些疑點提醒我排除先入為主的偏見，讓蒐尋的資料真實重現。

因而為了協助排除可能的自我偏頗，影響我對訪談內容的理解和詮釋，我除了會依訪談錄音內容謹慎謄寫逐字稿，也仔細校閱逐字稿，並邀研究夥伴協助校閱逐字稿。

另於故事分析過程中，參考參與訪談手札，以協助釐清研究夥伴跟我兩主體互動時當下的感受和事後分析當下的一致性。並在每月固定的論文小組討論會中

邀請研究所同儕及論文討論小組成員協助多角檢核。

2、研究手札

進入研究場域三個月，我完整紀錄研究過程中自己所做的決策、直覺、感受等資料，並在研究結果出來後，逐步加以對照，作為檢核研究結果是否符合真實的依循。

(二)、研究者外人士

1、參與研究的夥伴

我邀請研究夥伴同步閱讀、校閱訪談逐字稿，也開放研究夥伴表達她對我分析故事的理解及她個人的解釋。以從研究夥伴立場確認研究結果的真實性、對研究結果的解釋是否有誤解之處以及我的結論是否獲得研究夥伴的支持等，以協助檢核效度。

2、專家和研究者同儕的檢核

邀請專家、研究所同儕、論文討論小組夥伴，由多元檢核視角，協助尋找資料中相互衝突的內容、結論中自相矛盾之處，或尋找反例，或對已建立初步理論進行偽證(陳向明, 2002)，期待能經由多重的反覆辨證，以確立資料分析的正確、可靠、具說服力。

第七節 研究倫理

研究的倫理道德問題，擴及研究者的立場考量，並顧及對參與研究夥伴的個人保護，因而是整個研究過程中相當重要，不得不審慎思量的議題。而倫理道德的考量主要包括自願原則、保密原則、公正合理原則、公平回報原則等(陳向明, 2002)，如下為研究者所列的具體倫理考量：

- 一、研究者須清楚告知研究參與者，本研究是無酬參與。
- 二、尊重研究參與者有決定是否參與受訪及接受錄音的權利。

- 三、遵守研究參與者提供之個人資料僅供本學術研究使用之約定。
- 四、研究參與者在研究訪談過程中，如感到自我內心交戰、矛盾情緒糾葛，研究者須先處理研究參與者的情緒問題，待其情緒穩定後，再徵詢研究參與者是否願意繼續接受訪談的意願，獲其同意後才能繼續訪談。
- 五、因訪談誘發研究參與者的身心健康問題時，以優先處理研究參與者的身心問題為考量。
- 六、研究參與者在訪談過程中因情緒被誘發，而需接受心理治療時，研究者應協助安排合適心理治療師予以治療。
- 七、研究參與者有決定是否再接受訪談的權利。

第四章 她們的故事

是誰讓她得了憂鬱症？
是她自導自演唱獨角戲的後果嗎？
還是雙人、三人等共舞的結果？

人生如戲，每位研究夥伴敘事的故事皆可稱得上是一頁頁曾經滄海難為水，動人心弦的生命血淚史。個中情節如何的高低潮迭起、起承轉合，皆由居於主體角色的研究夥伴來獨白敘事創造。

很感謝兩位研究夥伴的參與，我才有機會聽聞並寫下她們的故事。更要謝謝的是，在我們初謀面時，我跟她們說明此為研究並非治療，及有可能在敘事故事的同時，也勾起她們痛苦的回憶，但她們仍舊相信我，並欣然承諾願把她們的故事跟我分享。

而身為研究者的我則是經由二至三個月，在跟研究夥伴的數次敘事訪談後，才獲得兩位研究夥伴的生命故事。因此在第四章她們的故事中，我力圖重現每位研究夥伴的生命故事。

在我跟研究夥伴談及她跟重要客體關係的同時，也發現故事主人翁，除了跟人的關係會影響她們社會、心理、文化思維外，還有她們所依附的人，也同時帶著社會價值觀、世俗文化禮教看法等進入關係的互動中，而這也直間接影響著研究夥伴。

第一節 融的故事

引言

本故事的主角在我訪談過程中，呈現在家是個聽話、乖順的女兒，父母說什麼都是好，以免被打罵。嫁到婆家後，仍時時記得父母叮嚀、提醒【為人媳以忍

為重】，免得父母被人笑、被人瞧不起，因而也造成她對人、事處處以忍讓因應，她之作為讓我思及【以和為貴】的古訓，那就是為了家庭氣氛和樂融融，凡事就忍著點吧！因而我把第一位主角取名為“融”。

融沒有被訪談的經驗，考量她是故事主人翁，我們對話是順著她的思緒，並在我們倆互為主體的談話脈絡中進行，因此雖有訪談大綱，但並未全順著大綱程序進行，我想這也是展現人性化的一種面貌。

我看到進入訪談狀態中的融，思緒是複雜的，情感是糾葛的。在四次訪談過程中，我們曾碰到融自殺獲救，剛出院，而她為了履行承諾，包裹著傷口來訪談，那時我的心情是感動與不捨，我不知要說什麼，除了感激，還是感激！

前言

公主變成油？菜籽的處遇

一、我在娘家

我的家庭生活

雖然我喜歡被捧在手掌心，但不見得認同爸媽的教導，無奈只能不滿，卻不能說，以免被打罵。

我被照顧和呵護

我生長在公教人員家庭，大哥大我18歲，我跟小哥差10歲，我是家裡最小且唯一的女生。在我那個年代，同學們都要會做家事。但是我幾乎沒做過家事，直到國中，媽媽才教我清洗自身衣物；可是大嫂怕我洗不乾淨衣服，也幫我洗。爸媽、哥嫂們都對我百般呵護、疼愛，我要什麼有什麼，從沒遇過挫折，家人給我的感覺是蠻溫馨的。等到我快結婚時，媽媽怕我嫁過去婆家什麼都不會，擔心我會被婆家人笑話，才開始教我煮飯，我自覺很好命。

爸媽很注重對子女的教導，而我們在父母教導下，也養成尊重長上，大家相互體恤、關愛的習性，就連大嫂也是很愛護、疼惜我。因此我以為自己對人家好，別人相對的也會回報。

父母的教導

我們犯錯了，爸媽會說這樣不對又，要注意了，或使個眼色，我們就知道了，不敢再犯錯。因而我學到長輩說什麼都說「好」、「會」、「知道」。所以我很少被打罵，也很少讓爸媽擔心。

我印象中的小五、小六時，有次我跟年紀滿相近的侄子們吵架，我覺得自己被他們欺負很無辜而跟他們理論。可是爸爸卻說我是姑姑，是長輩，不可以跟侄子吵架，而只處罰我；可是我內心卻覺得誰錯就該處罰誰，而且爸爸也說過「晚輩應該聽長輩的話」，怎麼這時候這些都不管用了呢？我心裡實在很納悶及不服氣，但是又不敢說。

爸媽很嚴厲規範我的行為，晚上外出須在九點前回家，不能在外過夜。讀書時不能交男朋友，同學、朋友來電，或跟誰出去、去哪裡，都要交代的一清二楚。我覺得他們管太多了，實在很嘮叨，雖然受不了，但又不敢反駁。

我的交友

雖然父母反對我和男友交往，但我捨不得男友的苦苦哀求。

我跟先生起伏的戀情

我心中的白馬王子形象是顧家、不貪玩、不賭博、不嚼檳榔、不喝酒、不說髒話。而我就像先生心目中靜靜的、有氣質的女友形象，所以他要求同事介紹我們相識，我是先生的初戀情人。

我們交往過程中，曾因爸媽及男友家人的反對而分手，男友甚至當兵休假回來都沒跟我聯絡，那時我心想既然要分手也就沒有再聯絡的必要，所以也不在意男友沒跟我聯絡。直到男友要收假回部隊了，打電話跟我說他很矛盾，他想見我，說他沒辦法沒有我。就因為他一直求我，我心腸比較軟就答應跟他見面。當時他

哭著說「我愛妳，妳不要離開我」。

我們倆談戀愛時有一個女孩介入我們之間，可是男友都說只把對方當妹妹看，不承認是女朋友。我跟他訂婚前，那個女的又來了，我招待她用餐。進餐時那女的對我說話都帶刺，我覺得對方有敵意。男友怕我亂想，就把那女的介紹給他朋友。而那女的就故意跟男人親熱，看我男友有什麼反應。我們請她去唱歌，她聽到我男友要跟我訂婚就在哭。我懷疑男友跟那女的關係，男友就說如果跟她有關係，也不會把她介紹給別人。後來男友跟我發誓，如果跟她怎樣就隨便我，我想男友既然都這樣說了，就相信他。

婚前對婆家的兩極認識

我婚前爸媽曾打聽婆家狀況，聽說婆婆蠻強悍，媽媽怕我嫁過去會吃苦，不同意我們交往。我則是直到男友當兵回來，才較常去他家，才跟他家人有較多互動。他們家人對我蠻客氣，蠻有禮貌的，蠻好的。我因而答應男友的求婚，爸媽提醒我要婚前和婚後男友及其家人都對我好才對。

二、我嫁到婆家

我當媳婦

雖然克盡媳婦的職責，但沒有先生撐腰，我老被婆婆欺負

爸媽要我當個認命的媳婦

爸爸跟我說女人就是油？菜籽命，婚姻是自己選的，自己就要認命。不管公婆怎樣，不管吃什麼苦，不能個性太強，都要忍下來，不要讓人說閒話。媽媽教我演什麼角色就做什麼，當人家媳婦就是要做。我覺得爸媽教的就得照著做。因而結婚第二天我就下廚，婆婆看了嚇一跳。我告訴自己要在婆家克盡媳婦的職責，以免爸媽被人瞧不起，被人笑。

我對待婆婆

婆婆跟我說「把我當女兒看」，我覺得好溫馨。踏入婆家後，我也將心比心把婆婆當媽媽看。我會提醒先生在公婆生日時，要孝敬兩位老人家禮物以示慶

祝。我們出遊時，也要記得帶禮品或東西回來孝敬公婆，表示心中常念著他們。

婆婆的作風

婚後我想上班，但因婆婆擔心他人誤以為他們家養不起我，而不准我上班。等到孩子較大了，我想找尋精神寄託，先生同意我去上班。可是婆婆還是怕被別人說他們家養不起媳婦，而打回票。

婆婆看到我跟先生聊天或較親密時，會在旁瞪我。她還規定我們夫妻晚上睡覺不能鎖房門。婆婆也罵我不懂事，怎麼可以叫孩子吵先生帶我們去渡假呢？

被婆婆罵，我一向都不頂嘴，讓她唸到高興，先生曾幫我討公道，跟婆婆說是不是因為融比較好欺負，妳就都罵融。可是先生就是不敢像大伯一樣，叫婆婆不要唸我。沒有先生護著以致於我不受婆婆喜歡，什麼事都是我在做，但被罵的也是最多，我永遠只有付出，卻得不到婆婆好好對待的回報。

無奈的忍受

媽要我不能跟婆婆頂嘴，要默默忍受，處處都依她指示去做，可是我覺得得到的卻是，做多是理所當然該做，要罵是看不順眼就罵，因為這樣我開始了在婆家的悲慘命運。我被婆婆罵的很委屈，剛開始父母都不知道，直到我跑去海邊要自殺，被救送回娘家，爸媽才知道。

婆婆對待我和大嫂是有差別待遇的，我心裡在想難道因為老公不袒護，我就得處處受欺壓嗎？婆婆的言行讓我學到【丈夫強悍，太太在婆家才有地位，才不會像童養媳般處處受人欺凌】，因而我也教導、叮嚀女兒將來選擇先生時要睜亮眼，不要選一個太軟弱的男生，以免重蹈我的覆轍。

我當妻子

善盡人母職責，無奈先生仍認為我不好，而我也氣自己無用

有了孩子後的世界

剛結婚時事少人少，我跟先生少有口角，先生對我很滿意。可是隨著孩子的成長，就出現我們倆對孩子的管教看法、作法都不同。孩子不乖的時候，我會先

勸說，他們不聽，我很生氣就會打罵他們。先生不同意我打罵孩子，可是孩子有錯時，又怪我沒教好，我覺得這樣、那樣做都不對。先生也覺得要讓孩子順其自然發展，可是我就覺得玩是會讓孩子變壞。因而我要求女兒不是補習，就是讀書。結果女兒讀國中就開始變了，我在想或許是以前太壓制她了，她受不了，反彈了。反正；對於孩子的教育，先生都只會出張嘴，而實質上的教育責任和後果都是我在承擔，我覺得很無奈。

私房錢惹得禍

剛結婚時我拿自己的私房錢幫先生生意週轉，先生對我蠻疼惜的，會幫我說話，對我很好。到了要離婚前兩三年，我的錢都被先生花光了。先生需要跟婆婆調頭寸，不料這時婆婆及大伯卻跟先生說「融不會那麼笨，應該是暗坎私房錢，不想幫忙。」。婆婆還譏諷先生說「你最需要時，老婆都不肯幫忙，娶這種老婆有用嗎？」，我實在搞不懂婆婆她安得是什麼心？

不受先生呵護時的無助

有次雨下很大的冬天，兒子發燒、氣喘發作，我背兒子要就醫，打了半小時電話給先生，都打不通。我留言，他也沒回。我背兒子攔計程車，母子全身都被雨淋濕了，大樓警衛看了都不忍，要我拿衣服幫兒子換，並幫忙叫計程車。我感嘆外人都比先生會照顧我們，為什麼先生老在外遊蕩，在需要他時卻找不到他。

另外一次，我們母子三人都生病，先生跟朋友有約要出去，我叫他不要去，先生卻說因為我跟他吵，他不高興，就是要出去。我求他看在孩子生病的份上不要出去？他卻說可請工人幫忙。我生氣先生為什麼不能照顧我們，好狠的先生，竟然為了出氣拋下生病的我們！

先生的轉變

婚後的先生是蠻合乎我白馬王子的條件，可是後來隨著做生意他就慢慢變了調。他會打麻將，載女人去玩，對店裡生意常不聞不問。我起初很不高興他這樣，可是他總以生意為由，我才慢慢接受。他甚至結交異性，還騙我說那是「客戶」，我因無從查起也就認了。

結婚7-8年，先生已不再是我想像中完美的男人，他變得安份一陣子，然後很愛玩、無情一陣子。剛開始女孩來電，他會躲到廁所聽，可見他還怕我；但後來連我在身旁，他也敢跟女孩聊天。我問是誰，他就敷衍是拉生意的女孩。我心裡想他做生意嘛，難免有時候要帶客人去應酬。可是我還是不明白為什麼他們要在半夜通電話？我一直不敢問，只是要自己不要想太多。

先生常說晚上要應酬，我等到半夜，沒見他回來，就打電話。有時候他會敷衍等一下就回來，可是我等、等、等，1小時過去了，還沒看到他人。有時候再打電話，他已關機。到後來他越來越囂張，玩到天亮或中午才回來，問他原因，他總有藉口，我顧慮到他的面子，也不便再追問。

有好幾次他被女孩種草莓回來，我覺得很難看，就建議他穿高領，可是他不理睬。客人看到都問【老闆娘，你們夫妻很恩愛】，我生氣又不是我做的，可是為要顧慮他面子，我只好啞巴吃黃蓮默認了。

我最氣不過的是被婆婆罵說，怎麼把先生搞成這樣，無奈就是不敢說是他去外面搞的。兒女知道這事就跟婆婆說，可是強勢的婆婆根本是站在維護兒子的立場，堅決不相信先生會這樣。

岌岌可危的婚姻

有時候先生出去玩，回來不知道是不是心虛，會跟我撒嬌，送我東西。如果我講的話先生覺得不中聽，他就會摔東西，甚至還打我。先生對我態度反覆無常，反正他就是很奇怪，甚至我們吵架他會生氣的說「要死，妳去死，妳有種就從這邊跳下去。」

他外出，我等他，等不到他，我就哭。先生說這樣子他痛苦，我也痛苦，他要離婚。他威脅如果不跟他離婚，他就從這邊跳下去，看我怎麼跟婆婆交代。我怕萬一他真的自殺了，我日子會更苦，所以只好妥協跟他離婚。

我當媽媽

當孩子是寶；可是不受他們珍惜時，我覺得自己沒用、很不值得

孩子是寶

孩子是我心中的一塊寶，他們出生後都是我照顧，我將希望都寄託在孩子身上，期待他們多讀書，高學歷，將來找工作較輕鬆，生活也不用那麼苦，在社會上立足能被人瞧得起。

女兒的轉變

女兒小時候很貼心、乖巧，好會跟我撒嬌，常要我親親、抱抱。她小六時，我們夫妻離婚。她國一下就開始交男朋友。到了國二，她整個人都變了，落差很大，我不能接受。

我對女兒的愛和憤怒

我覺得像女兒的台傭，幫她打掃房間、整理東西、洗衣服，我很生氣女兒這麼懶惰。她讀書，我幫忙準備午、晚餐的花費，晚上還買宵夜給她吃，我覺得為她做牛做馬。晚上女兒沒回來，我就翻來覆去無法睡，她還說是我不睡的，關她何事！我無奈女兒不懂我擔心她而睡不著，我心好痛女兒的不體恤。

早晨叫女兒起床上學，她總是拖拖拉拉搞到遲到。我看到她沒起床就一直叫，叫到她很不耐煩，我心痛女兒還告爸爸我很煩。我想如換成是先生叫她起床，他也會跟我一樣一直叫，直到她起來。我不懂為什麼付出的那一方就永遠被嫌棄？

女兒的吃味

女兒埋怨我到哪兒都帶著弟弟，ㄟ，搞清楚不是不帶她，只是她說「跟我們出去很無聊」。她心中只有同學，她跟同學比較親。她只有要買衣服，或吃好東西時，才找我。她會巴結或跟我撒嬌，求我答應她的要求，我很生氣女兒的現實。我覺得女兒從來不想我會怎樣，或擔心我的身體狀況，讓我有被利用的感覺，不過我覺得這是自己欠她的。

女兒還怪我較疼愛弟弟，說弟弟要什麼就有什麼，我覺得女兒真是很不體諒我。她有沒有想過，那是因為弟弟比較會撒嬌，比較窩心，而她是比較不會跟爸爸要東西，當然物質上比弟弟少，但是她不能因此就認為父母都較偏心弟弟。我覺得對她和弟弟都盡量做到公平，我覺得女兒「妳不要吃弟弟的醋，也不要埋怨爸爸、媽媽」。

女兒認為我比較關心弟弟，她說她有幾次眼睛痛，我沒馬上去學校看她，帶她就醫。可是那天我正陪著阿祖(台語)看急診，或我自己正在醫院打點滴，我曾跟她說晚點再帶她去就醫，結果她就是不要，罵我無情，叫我去死一死。

女兒不乖會跟我頂嘴，罵我，叫我去死，而我對於她這樣，就會想不開想去自殺。被女兒那麼毒的話所激怒時，讓我聯想到老公、婆婆都這樣對我，我到底哪裡做錯了，我真的覺得很無助。

得不到女兒關心的無奈

我心情不好請女兒陪我聊天，她一聽到我想要了解她到底在想什麼，她就說不要。或者我們才說不到兩三句話，她就嫌我煩。她有沒有想過她有同學可以陪她出去玩，而我每天卻是孤單在家裡。我沒朋友，無處訴苦，才想跟她說。唉！她根本就是不知道我很痛苦。

她對我的要求一直答應好，但都沒做到，她讓我有被敷衍的感覺。看到她我很累，不知道該怎樣教她，我對她已經快要心灰意冷了，她乾脆不要回來算了。

體弱的兒子

兒子身體比較不好，患有氣喘病，常生病，他也因比較膽小都跟我睡。在照顧他時，我會覺得很累、很無助。

兒子的貼心

兒子看我哭或怎樣，都會很貼心的跟我說媽媽不要哭，妳不要傷心難過。我不會像姊姊那樣不照顧妳，等我長大我會賺很多錢養妳，會孝順妳。聽到他講這些話，我會覺得他雖然還小，但很懂事、很窩心。感受到兒子對我的貼心，因此我有可能對他付出較多的愛，女兒就吃醋我比較疼兒子。

心腸比較軟，較重感情的兒子也很霸氣，但只要不激怒他，好好跟他溝通，他就會變得很溫馴，都能聽我說。兒子說我會照顧他們，讓他用好的、吃好的，會帶他們上下課，讚美我是好媽媽。兒子知道我怕他們姊弟吵架，打架時會受傷，所以我會打他們。

兒子幫我申張正義

我不舒服，兒子會叫他爸爸叫救護車。我掛急診，兒子會怪他爸爸不來醫院看我。我要出院，兒子會叫他爸爸來載我們。他爸爸本來不情願來載我，兒子會跟爸爸說媽媽今天會這樣是你害的，你理應來載媽媽。

兒子看到女孩傳肉麻的簡訊給爸爸時，他會嚴厲的跟他爸爸聲明，媽媽才是你明媒正娶的老婆。如果先生跟女孩仍不斷傳簡訊，兒子就會不高興摔他老爸的手機。

兒子還跟我前夫說媽媽做生意，很多男孩來跟媽媽搭訕，媽媽都不理他。男人要包養我們，媽媽也說她不要。如果媽媽要跟別的男人好，那多的是。

原來我對兒子這般重要

兩個多月前我被女兒氣到不行，燒炭自殺。我原本想所有可救我的途徑都被我封死了，但沒想到兒子聽鄰居說，你媽買木炭正在烤，他思及媽媽這次要烤東西怎麼沒告訴他，他就衝上來了，當下的我已服過量安眠藥，意識不清又割腕。最後兒子突破萬難救我。

兒子說他已經沒有爸爸了，不想再被人笑說沒有媽媽。他告訴我他需要我，提醒我一定要看醫生。我覺得兒子蠻窩心、懂事，也知道兒子需要我，我也想不透自己怎麼傻到要自殺呢？

孩子不乖時我糾結的情緒

可是兒子有點過動，情緒化、暴力。脾氣？起來可是很兇、很壞，會打罵我。兒子打我時，我會覺得養孩子有用嗎？我心很痛。養孩子如果沒有用，往後我要靠誰？

唉！當孩子不乖的時候，我腦海裡會浮現一個景象，一方面覺得自己為什麼

要那麼辛苦，那麼犧牲，很不值得。另方面又覺得自己很沒用，都是我不對，沒辦法教好小孩，維持住一個家。在他們不乖，屢勸不聽的情況下，為了他好，我會打他以提醒他改過，但內心是糾結「打在兒身，痛在娘心」的難過，甚者說氣話「沒辦法教你們，你們回爸爸那裡去」。

可是孩子們一離開，我就會像失去心愛東西般的不捨、心痛，晚上一直想著孩子睡不著覺，然後一直哭，但是又怕沒辦法教好他們，所以為了跟孩子賭氣，我都不讓他們知道我捨不得他們，可是到最後我還是熬不過沒有他們的苦，只好向他們認輸，讓他們回來。

有時候孩子也會跟我說，我就是那麼碎碎唸，管他們太多，爸爸才會不愛我。我就問他們難道你們也認為我錯了？他們說沒有啦，他們只是講氣話，可是我已被傷害了，我心很痛。

三、我被逼迫離開婆家

離婚後仍住婆家的我

順從的無奈

爸媽，我就是聽從、遵照您們的教誨，凡事都順著婆婆，讓婆婆罵到高興，結果是賠上了自己的婚姻。離婚時我沒錢，也沒地方可住，所以仍在婆家住了4年，可是婆婆卻跟先生說離婚夫妻再住一塊會被人家看笑話，因此我老公改住車上或四處住。

婆婆的兩面

離婚時婆婆說不管先生怎樣，還是把我當女兒看，我覺得被他們疼惜蠻窩心的。婆婆曾在我媽面前發誓就算我老公不養我，他們照樣每個月會給我錢養孩子。可是有陣子先生沒匯錢給我，我去他店裡要。婆婆還教訓我不要去打擾她兒子做生意，還嘲諷我「妳不是很強嗎？你既然要兩個孩子就要有辦法養啊！」還罵我瘋子，不要臉，離婚了還常黏著她兒子不放。婆婆說話不算數！說翻臉就不認人，也太無情，太絕了吧！

單親媽媽的我

離婚是身分的改變，連世界也全變了，我擔心、害怕這轉變

離婚的打擊

離婚一年多，我嚐到人世間的冷暖、無情，我害怕跟人接觸，我封閉自己。不想出門，不去麻煩人家，也不找朋友，不認識朋友，也很少跟家人連絡。

離婚的我感受身分轉變最明顯的例子是，婆家通知公公過世的消息時，我們見到的已是公公冰冷的屍體。公公出殯、頭七時，我只能站得遠遠的看，我心裡很難過。

見証先生偷吃的事實

我回想我和先生還有婚姻關係時，他跟我交代有關女孩的事，我就想說既然他是為了生意應酬，那我就相信他。可是離婚後，朋友才跟我說他其實都在騙我，我還聽說他的對象不只一個，朋友告訴我他車子停在賓館、酒家，我還出去看。他說他已經改了，可是我們都看到他還接女孩，他說話不算話。

單親媽媽的心酸

跟先生離婚三年多來，我擔心像我們這樣的單親家庭，會因貧窮被歸類為問題家庭，孩子會讓人瞧不起。所以我為了避免孩子被人瞧不起，我會盡量節省自己開銷給孩子用，自己獨撐這個家，我真的走得蠻累的。

外面傳言我的風風雨雨好多又，婆婆說我外面有男人，有小朋友跟我兒子說我討客兄(台語)，兒子回來跟我哭訴。我也跟女兒講你們應該都知道媽媽沒有男人，這樣造謠對我造成很大的傷害啊！昨天兒子抱著我哭他沒爸爸，我在想孩子可能會認為爸爸不在身旁，他在同學面前沒面子。唉！離婚又不是我的錯，可是為什麼都要怪我呢？

鄰居小孩取笑我兒女，我就跟他說我小孩並不是沒有爸爸，只是我跟他爸爸分開了，你這樣取笑他，會傷害他跟我。單親媽媽的我在乎人家怎樣看我？而我也體會到單親媽媽要在社區立足的艱辛。

遭逢內憂外患的我

現在我都須伸手跟先生要錢，而女兒該用的我都會讓她用，只是她都要名牌真的很浪費。剛開學我要負擔很多費用，我壓力很重。她有沒有想過如果錢都花光了，那往後我們怎麼過生活。我買不起名牌給她，她就抱怨為什麼弟弟什麼都有，她還說已經很少跟我要東西，卻得不到她所要，她罵我偏心。我覺得我沒做錯，她為什麼要這樣對我。

女兒現在很叛逆，常翹課，不知跑哪裡去，我很掛心她，可是她都不了解，還常跟我起衝突。叫她讀書，她還虧我「她去讀書，我那麼開心嘛？」。我認為把書讀好是義務，不讀書能幹嘛？她已經轉學好多次了，我擔心她能畢業嗎？她真讓我傷心難過。

娘家人不懂我

媽和哥哥聽到我抱怨不知如何教育孩子，就說既然我單親養育孩子這般吃力，乾脆把孩子給他爸。唉！娘家人是想幫我跳出痛苦的深淵，可是他們哪知道我離不開孩子，我真是左右兩難。

離婚後的我發覺自己現在常為了孩子的事，覺得不被媽媽了解，而跟媽起衝突。或者媽媽講的話我覺得比較不中聽時，就會跟她耍脾氣。我知道自己變了，跟以前不同了，無數次的傷害讓我怕了，我變得比較強悍來保護自己和孩子。

傻我的執著

說實在的我會怨前夫，為什麼要這樣對我們母子？為什麼要毀掉這個家？很多人跟我講，我已經跟他離婚了。我要踏出去不是沒有那個條件，為什麼要鎖在自己的塔裡。搞不好他已經玩得很瘋了，根本沒把我當老婆看，我還傻傻的在那兒等他，他們如此勸說讓我覺得自己很沒用，怎麼個性那麼執著、那麼笨。如此說來我就不要再癡癡的等他嗎？我很徬徨、猶豫。

離婚後，我很怕孩子認為我不是一個好媽媽，所以我一直不敢再跟其他男性交往。可是我媽、我哥一直鼓勵我，要為自己而活，要有自己的人生。所以我也在觀看其他離婚婦女的作為，我看到有人跟別的男人在一起，就會出現孩子不是

現在男人的，而跟現在相處的男人有一種隔閡在，如果孩子被欺負或怎麼樣，那我夾在中間該怎麼辦？或者我跟那男的結婚，但他打我，我該怎麼辦？

我也曾接受家人建議及鼓勵，接受一個男孩並把他想成是老公的影子吧！我們有交往一陣子，那男孩真的對我很好，也很疼我兒子。那男孩一直想要結婚，一談到結婚，我害怕就想逃，想跟他分開，我似乎對婚姻有了恐懼症，我不要再回到以前那種生活。結果他很痛苦，鬧了我很久。或許是我想多了，或者朋友說我鑽牛角尖。到現在我還是怕跟異性交往。在對結交新異性的擔憂、恐懼下，我想先生是孩子的親爹，他一定會疼孩子，所以我還在等先生回頭團聚。

為愛，我包容先生

先生說他不再拈花惹草了，他要回頭了，要我們給他機會。可是前幾天卻看到他車停女友家附近，我心痛，他怎麼老是騙我們。我跟他提過很多次要他回來，他回答「事情多，沒法回來」。有時又說「不要我們吃苦，他不值得我愛」，「自己不能再那麼自私了，不想綁住我、束縛我」。我心痛他不知道我在等他嗎？他為什麼那麼不了解我？他為什麼要放棄這個家？放棄我和孩子。

而有時他還硬說「自己比較愛玩，妳比較顧家，我們倆個性不合」。我覺得合不合得來不是問題，最重要的是要為孩子著想，我們要相互包容。有時他又說「我只愛孩子不愛妳」，可是我再追問，他又變得猶豫不決。而且他還說「我們離婚再復合，我不知道如何面對妳」，我倒覺得要復合就要慢慢去適應，而且我不會再計較以前的事。但他卻不信我，擔心我們復合後吵架，我會翻舊帳。

而且他也怕自己沒辦法改變常不在家的習性，而我仍是每天流淚等他。我不知道他在想什麼，怎麼原因老是這麼多，或許他是外面仍有女人，加上他仍不定性，愛玩吧！

唉！「人跟人的關係」怎麼如此折磨人？

我覺得會成為親人都是一種緣份，我一直問神明是不是因果？還是上輩子欠的債？如果是欠債就還債，可是還了 15 年了還不夠嗎？我媽說我現在會這樣是命！我心有不甘，我從來沒害過人，為什麼我會這麼受折磨？

心裡不舒服的時候，我實在不知道可以用什麼方法來表達，所以我大部分會用哭來發洩。我難受過年期間家裡這麼冷清，相對的自殺念頭就越高。可是心裡又想說不要再讓媽傷心了，也不想讓兒子他們擔心，因而我把心事悶在心裡，老天爺！我的苦有誰知，有誰懂，有誰憐，我該怎麼辦？

我知道只有不聽、不看孩子怎麼了，我才會放得開。因而曾想把兩個孩子丟給先生，然後讓他們找不到我。可是如果我還活著，我一定會想孩子，所以唯獨我死了，那才是真得放下。但是我死了，先生照顧他們只會給錢，其他都要孩子自理。沒人叫他們起床上學，他們可能會有一餐沒一餐的，孩子會很可憐。我就是因為這樣才丟不下他們，我才那麼累。天啊！我死了也擔心他們，不死的話就累死自己，我該怎麼辦？

第二節 梅的故事

引言

本故事的主角一再屹立不搖，堅守身為女兒、媽媽、妻子、學生的崗位，不屈不撓的面對艱困環境，她矗立於我眼前的景象，如同我國國花【梅花】，不畏風霜雨打，越冷卻越開花，因而我把她取名為“梅”。

梅在我們初謀面時，當我告訴她訪談將涉及她跟父母、先生、兒女等介面時，她當時呈現讓我驚訝，感受最深的三幕景各為，一是父親要她休學好讓大弟升高中時，她氣憤父親的重男輕女。二是她失去寶貝兒子的傷痛，我知道她的心在淌血，因而泣不成聲。三是憤恨先生的背叛，以致於她在陌生的我面前號啕大哭。我們那場將近一個多小時的初談，連轉介她給我當研究夥伴的醫師都訝異這兩位女人在幹嘛！他哪知道當時的梅已哭得像個淚人兒似的，我等待梅心情平緩，才忍讓她離去。謝謝梅對我的信任，我們也因此締結了合作的因緣。

前言

期待被疼惜，無奈仍遭背叛

一、我在娘家

靠爸爸養活的我

我很難過爸爸的重男輕女

家的窘境

我們沒有自己的住屋，這個家是我養外公給我們住的，而且這個家真是有夠老舊的。它常是外面下大雨，家裡有漏洞會下小雨，有時可能屋裡的角落還會淹水，還得拿水桶去「盛」水。記得靠牆壁的椅子，想要坐椅子還得撐傘。有時颱風來時還怕屋頂被掀開，反正對家我就是有那種時時提心吊膽的不安感覺。

儉約的家居生活

我們家靠老爸做豆腐養活一家，雖然衣食無缺，但很清苦，我們不敢奢求。爸爸需在高溫中持續煮豆腐，他的作息時間跟一般人顛倒，工作很辛苦。爸爸生性節省，他到現在還是離開哪，燈就關到哪，只要還能用的東西就絕對不會丟。他認為「去憩投無採錢」（台語），我們從未跟同學出去。印象中唯一的出遊是去圓山動物園，而且我們也從沒外食過。直到我高中畢業那年，我打工存錢去畢業旅行，才初嚐跟同學出遊的經驗。

爸爸的教導

爸爸不愛說話，但家教很嚴，我是五個兄弟姐妹的老大，我從小就被訓練獨立，要分擔家事、要有責任感。爸爸都對我說「你是大姐愛卡認份」（台語），要我讓弟弟妹妹，要有責任感。小學三、四年級時，媽媽到隔壁家打牌，弟弟妹妹肚子餓了，我就炒飯給他們吃，還照顧最小的妹妹吃喝拉屎。

如此的家教培育我養成在乎名譽、責任的人，我自許要清清白白、堂堂正正

做人，在社會上立足不讓家人蒙羞。我認為為人妻就要妥善管理家庭，當先生的賢內助；對婚姻要忠誠。當媽媽就有照護、教育好小孩的責任；身為職場工作者絕對要盡可能符合公司的要求；當學生就要認真念書，有好的學業成就。

爸爸對我的呵護

小時我跟爸爸講，羨慕小女孩戴小洋帽的可愛模樣，結果他第二天就買一頂給我。小五時我跟爸說想學騎腳踏車，沒想到第二天他就送我一台中古的腳踏車，我好感動。我感受到爸爸即使很拮据了，也不會讓我們知道，他會盡量滿足我們。或許就因為如此，也養成我因為不想讓他們操心，所以我即使碰到不愉快的事，我也都不跟爸媽說。唉！爸爸雖然有重男輕女的觀念，但他畢竟一直扮演好爸爸的角色，我們可以感受到他對我們的關愛。

男女大不同

我國中畢業後，爸爸希望我去上班賺錢，幫他減輕家計的擔子。可是我很想讀高中，爭氣的我在媽媽的鼓勵下，考上比考第一志願高中還難考的一流公立商工，爸爸只好迫不得已的讓我讀。我升高三時，大弟要升高中，重男輕女的爸爸對弟弟比較好，爸爸就叫我休學，幫忙賺錢供大弟唸五專，我心裡好難過。雖然我有跟爸爸溝通，但沒有用。我就只好花了一段時間對大弟曉以大義，後來他考量在不增加爸爸的負擔下，選擇當我的學弟，我才能順利完成高中學業。

出社會打拼的我

懂事、獨立的我，跟爸爸共撐家計的重擔
看到獨立的自己

學會統的我覺得畢業就不能待在家裡吃閒飯，於是就寄了很多履歷表找工作。可是當時的經濟實在不景氣，人求事的結果是我未被錄取。後來好不容易終於收到台中亞哥花園的面試通知，我好高興，心想面試的意思就是有機會去上班。可是從沒出過遠門的我，到外地對我又是一項挑戰。我自己收集去那裡的交通資料，獨自克服交通困難去面試。雖然沒被錄取，但卻看到自己的獨立，知道自己不會成為父母的負擔。

有抱負的自己

剛畢業兩、三個月我都找不到工作，當時媽媽就要我去當女工賺錢，以減輕爸的經濟壓力。可是個性強、不服輸的我，覺得堂堂高中畢業生不該僅是做女工的料。後來我終於在外地找到穩定的工作，我甚且節省食衣住行開銷，存積了一段時間的薪資後，我就固定拿大部分薪水回家，以減輕爸的經濟負擔。

可是為了分擔爸爸的負荷，我自己身邊根本沒留多少錢。還記得曾為跟同事買部車，回家跟爸商量，爸爸感受到我需求的急迫性，雖然當場他沒說什麼，但我要回去上班時，他卻給我買車的錢，我知道他其實也要想辦法去籌錢的，好感謝爸爸。

對爸爸又愛又氣的情結

我清楚爸爸的辛苦，並知道爸媽是最照顧我們的人，看到爸媽就很開心。我有時候碰到不愉快的事，都不大會跟父母或弟弟、妹妹講，最主要是我不想讓他們擔心，所以他們都覺得我很獨立。

雖然到現在我都還覺得爸爸很重男輕女，不過我覺得爸爸還蠻疼愛我的。在我們所有兄弟姊妹中應該是我跟爸爸比較有互動，因為我比較會跟他開玩笑啊，啦啦啊，或是找話題跟他聊。

有時候我會跟爸抱怨，你就是以前沒栽培我，害我到四十歲了還來讀書，然後我爸就會說：讀什麼ㄗㄟ（台語），越讀越ㄗㄟ，我就說「爸，你沒給我栽培，要不然我現在不僅這樣而已」。因為在我兄弟裡面，只有我擔任主管職務，他們感覺大姊是比較突出一點，是家中蠻爭氣的一個。

二、我的婚姻

婚前單純的我

為了他，我就是這麼死忠的白痴和執著，然而貧窮夫妻百事哀

夢樣的少女

十八歲的我迷迷糊糊地，被他送的三包蜜餞所感動，讓他成了我第一個，也

是唯一的男友。要不然比他條件好的很多在追我，可是我就很白痴地昭告天下自己心有所屬。我倆交往就是順其自然在那邊耗時間，然後經過訂婚，後來是因為懷了兒子，就結婚了。其實我有很多的選擇，但笨笨的就只選一條路走。

步入婚姻的我

為理想付出的代價

打定結婚就要照儀式程序進行，可是這過程每樣都要花錢，這些費用累計的數目相當可觀。婚前先生就無積蓄了，小倆口為了結婚去貸款，因而一結婚就負債。之後先生為了生計買車，就增加車貸。之後又加了房貸、裝潢貸，那陣子只有先生在工作，可是要應付林林總總的貸款，生活過得辛苦、拮据，簡直喘不過氣來。

爸爸雪中送炭

偏偏屋漏又逢連夜雨，碰到我沒有母乳餵小孩，孩子常差點沒牛奶喝、沒尿布換，我常請爸爸幫忙，爸爸每每於工作完下班後，還特地跑去幫我買，再幫我送到家裡來真是感動。我還會跟爸爸講，爸爸！我現在沒有錢，過幾天再給你，喔 那種生活真是苦到不行，爸爸都看在眼裡，他也感受的到，所以我很感謝我爸。

壓力下的覺察和變通

隨著孩子日漸長大，家裡的開銷越來越大，面對經濟壓力我變得喘不過氣來，容易生氣脾氣變壞，會打小孩，晚上睡不著，但白天又不太敢睡，害怕晚上會睡不著，反正就是一天睡不到兩小時。這樣的窘境直到小女兒讀幼稚園，我因決定改變，出來上班後，收入增加了，跟人接觸也多了，心理就踏實、輕鬆許多，憂鬱症狀也比較改善了。

喜歡掌控的我 vs. 隨性的他

我很無奈扛起「有的、沒的」事

先生習慣將薪水交給我，再跟我要錢零花，表面上我們是共同承擔沉重的貸

款負荷。可是因為他不管開支，也不會約束自己節儉一點，也不管孩子的問題。當然他就變成像英英美代子(台語)，樂得清閒找人聊天。而我則因喜歡掌控事務，落得獨扛家庭開銷的壓力。

先生個性豪爽，熱心，朋友多。他可以丟下老婆、小孩，跟朋友嘻嘻花花。有時候我為了給他面子，就得戴上假面具，做個不真實的自己，跟他一道參加活動，可是我又受不了跟他們在一起時那種吵雜、講髒話的惡質環境。

愛家的我 vs. 喜歡在外吃喝玩樂的他

我好像很不重要，常被忽略

先生常說自己多疼、多關心小孩，可是卻撇下我和小孩，跟朋友在外面吃喝玩樂。我很生氣他下班不回家在外逗留，但他老回嘴「別人可以，為什麼他不行」，我反唇相譏「你既不是大老闆，也沒賺大錢，幹嘛不回家？」；但他卻認為這是在建立人脈。騙肖ㄟ(台語)，他以為我不知他們實際上都在喝酒、抽菸、賭博、打牌、聊八卦。我不喜歡沒事聊八卦，講是非，可是他就愛這樣。

我要的是家人除上班、上學之外，大家有相聚的時間，我只求他當個正常上下班六十分的男人？難道他連六十分都做不到嗎？我常覺得他只顧自己吃喝玩樂享受，他從沒想到我們夫妻真正要的是什麼？我想要的是什麼？或者他能真正關心我。我們常溝通不良因此吵架，只是我們兩個都想說不要吵就好了，但是並沒有真正解決問題。

婚姻忠誠的我 vs. 出軌的他

他的背叛，我驚嚇、難過、委屈，心情鬱悶，憂鬱症復發

讓先生太自由的後果

先生財務全歸我管，我是家裡的錢庫。沒事幹、活潑、無事一身輕的他就到朋友家、兄弟家串門子。跑來跑去的結果是跟好友太太搞外遇，當我知道這時，我很難過，沒辦法接受這樣的事實。

我當初只覺得老公對她特別關心，就這麼簡單一個男對一個女有好感而已，

那 OK。更何況她是別人的老婆，他想怎樣？最初這女生是以請我老公，協助她調查她老公是否有外遇的名目才接觸。但我老公跟這女的關係總是曖昧不明，他會藉由我沒興趣參與的活動去找那女的，不過我都信任他、放任他去。

可惡的第三者！妳已鵲佔鳩巢了還想怎樣？

這女生還跟我老公討說要領養我們家的狗來跟我示威，看我老公是重視她，還是我，還有她會為了我請她不要常跟我老公連絡這事，跑來我家跟我嗆聲有種我就找證據。沒想到要到的證據是，老公跟她通聯的時間都比跟我的時間長很多。但最最讓我嚥不下氣憤的是，在一次慶祝我老公生日的全家聚餐中，為了那女的要送回她領養的狗，我發現我老公擺不平我跟她。

我曾表明非常不滿他們有精神外遇，結果沒想到他們居然還搞真的外遇，我不敢對外公開這事，但覺得很委屈。我老公的心被偷後，已無法顧及家庭、老婆、小孩。我們倆常為了丁點事就爭執不斷，他動不動就挑我毛病、發牢騷，對我破口大罵，我受不了了，憂鬱症又復發。

我失控的面對背叛

我曾當著他們結拜三兄弟面，撥電話確認跟他密集連絡的人是那女的。而他卻僅承認跟那女的通電話而已。這不是我要的答案！我自己最相信的人背叛了我，我不曉得怎麼去處理。當下的我腦筋一片混亂，只想離開現場。可是我要去哪裡？我不知道？我能去找誰？我不知道？我將車開到一個空曠的地方，一個人躲在車子裡面，一直哭、一直哭、一直哭。我不曉得可以向誰求救，有誰能夠站在我這邊。我知道這對我來講是一個相當大的打擊，我很生氣你們不相信我說的！結果呢？怎麼會變成這樣子！怎麼會變成這樣！

後來心情稍微平靜後，我跟他哥哥講我現在的位置，他哥哥跟嫂嫂來找我，他們進來車子裡面，跟我說很多人在找我，很擔心我，叫我先回去，我老公可能有些事要跟我商量，我只是覺得我要的不是那個答案，我就很難過。回到家老公稍微跟我道歉，我反問你覺得要道什麼歉，他說他覺得做這樣的事很不對，我挑明了講是什麼不對，你跟他上床了嗎？他跟我點頭，天吶！我真的是無法接受。

天啊！我又要獨自收拾幼稚的他丟下的爛攤

我老公處理外遇的態度，是我們搬到中部去，這邊什麼都不要，我們重新開始，天啊！他有沒有想過，我的工作，孩子的唸書都在這裡，況且他也有自己的工作啊！怎麼說走，拍拍屁股就走了呢？他知道事情不是這樣就可以解決的？可是他不管，然後他就說他一大早就去工作了，要不然這段時間他可能都會在車上過日子，或者他到中部找房子，看能不能在那邊找個安身立命的地方，之後他就帶著簡單的行李，衣物還有棉被就走了，丟下兒子和我面對一切。

失落愛的後遺症

先生，你知道那時的我是既孤單又傷心，我很難過你到那時才能了解我有需要倚靠、需要被照顧、需要被疼惜。我需要愛情的滋潤，而親密愛人關係又影響我對人存有戒心，我對他已不再信任，我還能相信誰？我跟人的互動有了距離，我會隨時想要保護自己。

我為人設想，可是誰為我設想

我為了顧及先生的尊嚴及日後他在社會上能立足，我沒跟任何人提他外遇的事。此外我還得承受那女的哭訴她被先生打，還請我安慰她老公免得她老公去自殺，而她先生看到他老婆傷心的字條惟恐她自殺，還要我打電話去救她，誇張啊！

我是我們四個人中受傷最最嚴重的，而他們卻要我保護和安慰。而我呢？腦海內始終盤旋著那不是我的錯，確是我在承擔，在幫他們擋子彈，這好殘酷啊。我很希望能夠找到一個真正瞭解我的人幫我，可是我找不到，以致於我精神大亂！

原諒別人的困難

我曾在教會聽過一個類似我這樣，受外遇打擊的真人真事敘說。我也認同不要用別人的過錯來傷害自己，讓自己難過，要自己學會放下。事後我也追尋這位太太，主動打電話給第三者原諒她的過程，可是講完電話後的我並未因此減輕痛苦，日子比較好過，我還是非常的在意，我還是無法釋懷，跟著就是持續看精神科，規則吃藥直到現在。

我跟先生的情感拉鋸戰

我無奈他對事老不在乎、不求改進，而我卻認真、在意、用心，會檢討生命的歷練，會自我求變，我們倆思想的裂縫越差越大了。算了！這婚姻我就認命吧！只求他不再出問題，不再惹我。他再出狀況，經濟獨立的我就跟他離婚。

但話說回來真要如此做，對我來講還蠻困難的。但是他喝酒，或該回家不回家，我的情緒就會跌落谷底。我期待他改變，但是江山易改本性難移啊！他往往承諾，但做不到。他有時候跟我賭氣說他要出去，我回說出去就不用回來，其實我心裡是不希望他出去。

我怪罪他出軌、不良生活習慣、吃檳榔、抽菸、喝酒，曾想離開他，可是就是走不開，原因是不想讓父母親擔心，而且也沒有地方去。我感覺對他已習慣、灰心或麻痺了吧，我不能沒有他在身邊。但是習慣並不見得是滿意啊！我無法改變他的個性、生活習慣，只好改變自己去配合他，這我可以做得到嗎？我是否仍覺得受委屈？說真格的，我很矛盾。

三、面臨寶貝兒子死亡的我

我曾是個有成就感的媽

我對所愛的付出

兩個女兒前面有一個哥哥，我原本希望第一個小孩是女生，結果是兒子，因為他是我小孩，所以我也覺得很好啊。兒子是我和先生婚前的結晶，雖非期望，但基於我所有，故為我所愛。生完兒子後，我就當全職媽媽，我還曾花了老公半個月薪水買一套書，有空我就教他看識字卡、故事書。我和兒子互動很頻繁，他學習能力強又快，我在想那就是我能給孩子的學習環境。

母子倆的美好時光

兒子是我的驕傲，印象中最突出的是他穿棉襖、戴西瓜帽、穿功夫鞋的可愛模樣。才一歲多的他雖不太會說話，可是我教的他都能牢記在心，玩「老師說」，他都能正確指出東西！他好聰明，他帶給我多采多姿當母親的喜悅、歡笑，看到

他的成長，我意識到自己擁有的豐沛能量，他也讓當媽的我好有成就感。

突然面對兒子死亡的我

我慌亂的面對愛子出意外

兒子是在先生幫忙拿檳榔給司機時，他以為爸爸要走了，也跟著走出去，結果就被那輛車壓過去了。他被送醫時骨盤都碎了，脫肛，腸子都跑出來了，嚴重的內出血。醫生說他要緊急開刀，我很難過在想怎麼辦？在手術房外等待兒子開刀，我的心好糾結，時間過得異常慢，我禱告求上帝保佑。

痛苦的生離死別

他大概四點多發生車禍，十點就急救無效死亡了。沒想到跟他的別離卻是如此淒慘，可惡！為了檳榔就把他小命給結束了。聽到噩耗剎那我被震得幾乎招架不住，怎麼我日夜悉心照顧的寶貝就這樣消失了。我們母子只有兩年八個月的緣份！我不能失去他，他是我的全部，看著他冰冷的屍體，我好難過，我不相信上帝會這樣對我。

失魂落魄的我

沒有兒子的當下，我真是失魂落魄，不知道該怎麼辦？我害怕每天早上起來面對空盪盪、聽不到兒子的聲響、見不著他可愛身影的屋子，我不知道該如何過日子，我不知道該跟他爸說什麼。看到兒子的每樣東西都讓我傷心流淚，我再怎麼千呼萬喚也喚不回他。

兒子走了，我的婚姻也亮紅燈

他走後，有段時間我不曉得跟先生說什麼，我甚至還想說沒有了他，我不知怎麼跟先生走下去。我那時候很恨先生的不小心？帶他出去又沒有看好他？那他帶他出去幹嘛？回到家我都快要崩潰了，兒子的東西都沒人玩了，每天起來就想哭，生活失去重心和動力，我不知道要幹嘛？我曾試著告訴自己，兒子是他和我心肝寶貝，他絕對不願意事情發生。我自問會因此跟先生有疙瘩？但我也反問會原諒他嗎？答案是我自己都很擔心，有辦法跟他繼續走下去嗎？還有什麼值得

留戀的？我的婚姻會不會就此結束？我好想可以結束又？

我們倆好久沒說話，沒互動。可能是我心裡難過吧！而且也不敢說什麼。之後是他跟我講弟弟在天上一定不喜歡看到我們變成這樣子，我們要讓弟弟放心，他會希望爸媽能夠開心和好。我在想，對啊！兒子應該是這麼想的，所以我才重新面對我的婚姻，跟老公繼續走完後面的路。

視若無睹看著先生吃『檳榔』

我知道先生是不會故意造成兒子的意外，但兒子確實是因檳榔而喪命，從此我就很生氣別人吃檳榔。先生答應我可以『不吃』檳榔，但卻照舊吃。尤其是回到他家鄉，大夥兒吃他也跟著吃。我可是對檳榔極大的痛恨，但他卻不避諱。他一再洒鹽在我傷口上，可是他好像完全沒感覺。我就覺得他無可救藥啊，而我就只好視而不見，然後也算了啦。有時候會覺得他吃檳榔也罪不該死嘛，就不理他，不用太甩他就好啦，但是我心裡其實是不高興的。

走過兒子死亡陰影的漫漫長路

兒子剛走時，我其實還沒能適應他不在的生活，我拼命想留住他帶給我的一切。我除擁有他的照片外，還有我對他的感覺，有時沒事還會翻他的照片來看，我常會想到他的聰明可愛。

現在回憶起他是快樂的，心裡還蠻感恩上帝的安排。雖然那時候祂很快地奪走他的生命，但是他的痛苦是很短暫的，就幾個小時而已。如果當初他被救回來，這時候才是他苦難的開始。因為他的骨盤粉碎、脫肛、生殖器都被壓壞了，他沒辦法走路，沒辦法有正常小孩般的童年成長。他可能行動有問題沒辦法上學，而且要維持他日後的生命，都會造成他很大的壓力。他身體上的不適，也可能有很多併發症。衍生醫藥費的問題，同時也造成家人的負擔。必須要有人陪他一起過日子，照顧他一輩子。想到這邊的時候，我會蠻感恩上帝把他帶走。

那時祂要帶走他時，他像在睡覺一樣，那麼純真可愛，沒受到世間的汙染，然後他就變成天國的天使了。他沒有造成我們的負擔，他在我們心目中留下那麼漂亮、完美、可愛的印象。

夢中母子再相會

兒子曾三次跟我夢裡相會，我知道那是在做夢，但是又覺得很真實。我們真實地互擁對方，我看到他平安長大。到現在我才感謝上帝對我的慈悲、恩寵，祂讓他早日脫離痛楚，在天國當天使，連帶地也減輕我們要為他傷後付出的代價。

四、重溫當媽媽時喜悅的我

我心理調適的歷程

剛失去兒子時有很多人鼓勵我、安慰我趕快再生一個。可是心裡其實是很期待兒子能夠再回來當我的小孩，但又好怕再失去親人的感覺，心裡很矛盾。我不敢再懷孕，我告訴自己必須讓傷痛過去。所以我大概是等自己心情調適好，做好心理準備了，才迎接兩個女兒的新生。

兒子過世後，很多朋友跟我講沒事不要老待在家裡，胡思亂想著兒子的事，他們鼓勵我出來上班，我也聽從朋友勸說在醫院找到當護送的工作。經過半年調養，我又懷孕了，心情很愉快。回想當時自己對兒子的過世有這麼深的失落、難過，可能是因為太專一照顧他，把重心都放在他身上。所以我這次是接著生，兩個女兒只差一歲。

我失去兒子的時候，就很期待接下來生的是兒子，應該是希望有個替代吧。雖然生兩個都是女兒，她們性別都不是男生，不符合我的要求，但就是因為這兩個小孩是我期待的，所以那時候帶她們其實是滿快樂。

正向思維的我

從懷大女兒到生她，我一直都在醫院工作。懷孕期間我還曾為送時效性東西，挺著大肚子跑樓梯，雖然辛苦，但我把它當成是幫助生產的運動。生大女兒前我還照常上班，只是搭車途中突然羊水破，可是我卻很鎮定的跟自己說沒關係，先辦完雜事再到醫院請假生小孩。我留話給先生請他忙完，再到醫院陪我待產，我一個人很安穩勇敢的度過待產的十二小時，我肯定自己可以辦得到，做得很好。

要生小女兒時也是突然肚子痛，到醫院內診時已開三指，醫生說準備生小孩！我好訝異自己臨危不亂可以撐到那時候，先生也是忙完才來看我。這生產過程我都做好心理準備，而且都在我掌握中，都可以照著我的想法去做，很 OK。

生完大女兒後，因為一心一意想趕快再生第二個，所以我就當全職媽媽。結果妹妹跟哥哥同一天生日，真奇妙又好玩！有時候我甚至會以為是兒子回來；但另一方面又覺得兒子是沒法替代的。

我和先生對孩子各有偏袒

隨著孩子的成長，我和先生對孩子的教養看法略不同。可能因為自己是老大，及老公要大女兒讓妹妹，老公的作為勾起我力挺大女兒。我生氣為什麼當姊姊就活該倒楣要讓妹妹，而且姊妹只差一歲，有差那麼多嗎？為什麼當姊姊的就要承擔比較大的壓力，反而妹妹可以事不關己的悠哉。

說實在我確實對老大較偏心，較疼，有好吃的、好用的，都先給她，姊姊不用了才給妹妹，但我也對她較兇。他們姊妹有發覺我對姊姊比較好，可是妹妹就是無所謂，反而是妹妹為避免吵架讓姊姊，很好玩。

女兒們相互退讓、和睦相處

原先擔心女兒會因搶著睡上、下舖而吵架，可是當姊姊決定睡下舖，妹妹就自動選擇睡上舖。我欣喜她們能相互配合，偶有爭吵，隔天也就雲淡風清了。她們還各自分配穿同款不同色衣服，她們有相近的想法，不論是討論偶像明星，或影集都蠻有話題聊，她們能同步成長，感情不錯。她們還串通一起做壞事、調皮搗蛋，真好玩。看到女兒比外面的小孩乖、懂事、貼心，我很欣慰及快樂。

我對女兒的教導

喜歡未雨綢繆的我知道沒法照顧女兒一輩子，因此在她們還小時我就開始教她們每天該做的事，知道什麼時候可以出門或回家，搞清楚那些地方可以去、哪兒不能去，什麼事情可做或不能做，主要是訓練她們能獨立，有基本生存能力，也訓練自己放下擔子。

我對女兒的失望

我覺得她們國一、國二時就應獨立自主了，都曉得什麼時候該做什麼事，不該再倚賴著爸媽。放學回家就趕快寫功課，寫完功課就洗澡。如果爸媽上班還沒回來，她就要幫忙煮飯、將食物解凍，爸媽回來簡單做菜就可以吃飯了。可是說真格的在實際生活過程，我下班回家見到她們功課沒寫、沒洗澡，忘了把食物拿出來退冰，沒煮飯，沒吃飯，我心想這是妳該會的自我照顧，怎麼教了一百次還這樣，真令人生氣、傻眼。

另外，女兒的學業表現令我頭痛，記得有次她期末自然考七十六分，還很得意的跟我講，唉！以我的標準來看這算比較差的，但她還覺得好，我很無奈！她平時成績就是七十幾、六十幾，還有五十的！我看了生氣，但又不敢發洩，免得她情緒受傷。以前我總會給她正面鼓勵，但鼓勵到最後自己也變得很無力。讓她補習，她嫌補習壓力很大。好啊！不補就沒壓力，結果她反而是到補習班要登記預繳下學期費用時，她就急了，因為她很怕沒補習成績就會跟不上。我真的不知道她要怎樣？

我能信任的人

我現在比較能信任的是我的小孩，可能因為她們要仰賴我吧！所以不會背叛我。那我能信任的人，就只有我爸媽了，我能感受到他們對我那種無私無悔的奉獻，我相信爸媽不會害我。

卡在「人、事」關係漩渦中的我

我個性好強很怕丟臉，不安於平凡，會盡量要求自己。我不安分在家帶小孩，或當個什麼都不管的少婦，這樣我會瘋掉。況且我有經濟壓力，沒法在家靠人養，而且有自己的理想。我希望在學業、生活、工作都能達八十分、九十分，甚至一百分的水準。

對於先生、女兒狀況不在掌握中，我會很生氣，甚至憤怒，我會覺得錯不在我，為什麼是我在承擔、在忍受；身為職場工作者的我，認為要絕對符合公司在工作上的要求；而當學生的本分就是認清求學目的在精進，態度不能鬆懈，成績就要亮麗。可是身跨家庭、職場及課業三種角色，對要求高標準的自我期待，相

關係與憂鬱的共舞 -

兩位女性憂鬱症患者航向生命意義之旅

對也是一個壓力包袱，我很難過自己達不到標準以上，那就是標準以下了。可是職場上、生活上都沒辦法降低標準啊！自己像一團雜亂的毛線，剪不斷，理還亂，整個人都混亂、矛盾了。

第五章 故事分析與理論對話

本章是依照第三章研究方法第五節資料整理與分析的步驟，以詮釋現象搭配敘事心理分析的方式進行故事文本和理論的對話。我期盼能從敘事訪談過程中，將每次看到、聽到、感受到，隱藏在融和梅生命故事背後，她們真正的自我認定。

在訪談過程及文獻探討中都發現，中國人所講的「我」不是單一的我，而是牽扯在關係情境脈絡下因應的「我」，這時身為研究者的我在傾聽融和梅敘事的同時，也被帶進她們倆「敘病」的自然因果觀。跟著進入她們生病生活的所有因素氛圍內，看著她們被嵌置在文化、社會、家庭與個人性格的總體實現裡。

我不僅要探討她們在「敘病」系統內對關係的因應，更要進入她們敘事的社會、歷史、文化情境脈絡中，試圖在系統中綜合詮釋因應關係帶給她們的影響，還要將其敘事細節形成一有意義的結構，轉譯成可以被看見或理解的詞彙。

在整個訪談過程中，我並未事先邀請研究夥伴就其每次主題給予命名，所以本章節中所有命題都是由我，就個人多次參與訪談的觀察，我跟研究夥伴當下的對談、及多次閱讀訪談逐字稿後，以心理分析方式闡述醞釀每位研究夥伴憂鬱症暗流的生命故事資料。

所以我會以融和梅跟各類客體的交會，她們因應跟客體關係的方式，由研究者「自己」的角度出發，依循著心理、社會、文化脈絡，進行了解融和梅跟客體交會時，所用以理解現象的內在心理架構之分析研究，以試圖了解研究夥伴自體及其關係和因應方式跟其憂鬱症的關聯，採取步驟如下：

- 一、融和梅生命中主要客體(父母、婆婆、先生、子女)，對待她們的情形
- 二、我(研究者)理解、詮釋各類客體行徑的心理、文化思維脈絡
- 三、融和梅因應各類客體關係的方式
- 四、我(研究者)理解、詮釋融和梅在關係中的心理、文化思維脈絡
- 五、我(研究者)依據融和梅因應各類客體關係，看到醞釀她們罹患憂鬱症的暗流

第一節 融的故事分析

一、融和父母的親子關係

以下我試圖彙整融生命故事文本中融父母撫育、照應融的表徵意象，以呈現融和父母的親子關係於表5-1-1：

表5-1-1 融雙親撫育、照應融的情形

表 徵 意 象
1、百般呵護、疼愛融，不讓她受任何挫折
2、用「妳這樣不對又，妳要注意了」的提醒，或使個眼色的方式，讓融知道自己犯錯
3、嚴格要求融的交友及在外行為
4、教導長輩不能跟晚輩計較
5、知道融交往的對象後，曾幫忙打聽融的婆家狀況，因擔心對家婆婆厲害，融出嫁會受苦，就不准融跟男友交往。直到融執意嫁給男友後，害怕融不會做家事會被婆家人笑，就趕快教融如何做家事
6、教導融「女人就是油？菜籽命」，婚姻既然是自己選的就要認命，當人家媳婦就是要忍、要做，嫁到婆家個性不能太強悍，要好好表現，不要讓人瞧不起、被人笑，讓人家說閒話

(一)我理解、詮釋融父母行徑的心理文化思維脈絡：

1.認同社會文化思維的「孩子的表現就代表父母的家教」

聽到融敘事娘家父母對她的呵護、照顧，不禁也勾起我憶起自己的成長過程，父母給予的呵護、照顧和教導。其實我和融生長的年代，社會歷史、文化背景幾乎相似。感受最深刻的是在我們這個波形紋關係文化裡，不管是關係親近的親朋友伴，還是沒有直接親緣關係的左鄰右舍，見面時，似乎都熱衷或好似關心

地談論別人的家務事、他家小孩教養的情形，導致他人的生活瑣事都被攤在陽光下。

我不曉得當時大家那麼熱衷談論別人家的事是一種關心，還是把它當成茶餘飯後的話題，或者是抱著看熱鬧、看笑話的心態。不過在我感覺上、思維中，那就是那個社會的一種常態習慣。而萬一不湊巧在交談過程中被當事者路過聽到，大家就很不自然的裝做若無其事模樣，但又尷尬的轉變話題，或一哄而散。看到這場面的我也很害怕做錯事，萬一被鄰居或親朋發現，當然無可避免地就成為被關注的焦點，而讓父母及自己成為別人的話柄，羞愧的抬不起頭。

當憶及此，不由得讓人聯想到三字經中的「人之初、性本善 養不教、父之過」。這不就在告訴為人父母者，孩子的不良習氣是自小日積月累養成的，所以父母就要嚴加管教小孩，讓她知分寸、守紀律。因而我聽到融父母對融求學交友、外出行徑的高規格管控，就讓我聯想到嚴教觀強調的理念，就是要特別在意教養子女過程中要時時嚴、處處嚴，以防子女有不良習氣養成。並透過嚴教觀建立父母的威嚴，也養成子女尊卑上下的倫常觀念，間接落實社會的長幼、尊卑階級禮教基礎（林文瑛、王震武，1995）。

然而在我們這個相當推崇儒家思想的社會裡，都知道並相信「禮」是用來規範人的行為，禮的功能傾向外控規範父子等五倫的相對言行。而傳統的親子關係本就是五倫之一，所以禮教與倫常是分不開的（林文瑛、王震武，1995）。學者們相信藉由強調倫常，才衍生出家族主義（文崇一，1988），而中國古代的教育目標是在滿足家族的需求（熊秉真，1992，轉引自林文瑛、王震武，頁18），換句話說家教的目的在保家，預防敗家（林文瑛、王震武，1995）。

2. 呵護和疼愛孩子，就是不讓她做家事或者幫她做決定

就我個人經驗來說，在我們那個年代裡，除了家住大稻埕一帶家裡非常富有，家事有佣人代勞的女同學家外，幾乎每個女生都會被父母要求做家事，想必融很清楚這情況，因而感受到自己被爸媽、哥嫂們捧在手心的好命。

父母疼愛融，但也要求融恪遵規範，注意自己在外舉止要符合社會要求。融

在父母羽翼的保護下，少有機會學習獨自面對各種人生際遇，甚至她跟姪兒的爭執事件，父母也介入處理；在決定是否跟男友繼續交往這件事，融也是聽從父母的決議。

客體關係認為個人早期與照顧者的關係，開啟人類間各類關係戲碼的初端。Mahler 認為照顧者對嬰孩需求的照護，會讓嬰孩內在心理產生對自己和照顧者的想法和感受，甚至對應行為。

依據 Mahler 的「心理誕生」說，父母照顧下的融，從來到人世到高中畢業，以致於工作、談戀愛。父母都一路呵護著她走過跟父母的心理共生，分離 - 個體化的孵化期、練習期到復合期。

但從融和姪兒的衝突事件，我初見融期待自己的個體化，能獨立自主脫離父母的羽翼，以致於後來她會希望外出可以不要九點前回家，可以外宿，朋友、同學來電或邀約外出，不須每事都報備；但不懂心理學或親職教育的融父母，可能基於愛女心切，仍要生、心理已漸成熟的融報備行止，好讓父母能知道她去處，藉以保護她安危。

Clair (as cited in Clair & Wigren, 2004, p. 3)指我是由怎麼看自己、表現自己，來呈現對自體的表徵，而客體表徵是我藉由跟他人的關係來呈現我自己。融父母照護、疼愛融，幫她處理事情、做決定，或許融父母保護融是出於呵護，但從客體關係理論立場解釋，父母此行為可能潛意識隱藏著並不認同融有能力足以獨立、自主、個體化，導致融接收到的投射認同是她不好，尚不能夠離開父母獨立自主，因而融的內在心理可能一直是處於 Mahler「心理誕生」說「分離 - 個體化復合期」，無法進入「分離 - 個體化情緒的客體恆常和個體化」階段。

因而我們從故事的分析中，可以很清楚的感受到融在娘家、夫家，甚至搬離夫家後的一段時期，她都非常非常的倚賴他人的認同，如以 Blatt 的憂鬱性格觀來看，屬於倚賴性憂鬱症的融，確實也驗證此類型憂鬱症患者很在乎人際關係的和諧，不過融也因謀求人際的認同和和諧，而犧牲自我，沒有了自己。

以下我試圖彙整融生命故事文本中融因應父母撫育、照應的表徵意象，以呈現融和父母的親子關係於表 5-1-2：

表5-1-2 融因應跟父母關係的方式

表 徵 意 象
1、聽從爸媽的話，他們說什麼都說好、是、知道
2、受不了父母嚴格的要求，但又不敢反駁
3、爸爸說自己選的婚姻自己要認命，所以即使婆婆、先生對我不好，我仍是不會跟家人說
4、家人是直到融去海邊想自殺，被人發現送回家後，他們才知道融的處遇

(二) 我理解、詮釋融因應跟雙親關係的心理文化思維脈絡：

1. 從觀察學習到順從、聽話，易獲得關係中他人的喜愛

在我們那個時代，家務事似乎都攤在陽光下接受社會的檢驗，我因沒人教導人際社交技巧，所以當我不知道怎麼做、如何說，才能被父母或社會(外在客體)所接受、認同時，我不敢說出自己真正想說、想做的事，而只會小心翼翼的看著、照著別人被認可的樣子，模仿他人被稱讚的行為，或者依著社會(外在客體)傳遞的模範孩子想法、作為，形塑出Winnicott所講的假我，以免犯錯了，被罵、指責或批評我不好，讓自己及父母遭惹到麻煩，因而我就被塑造外在乖順、聽話、迎合他人的我，而從融因應父母的方式，我發覺到融也跟我同樣的在觀察學習如何在社會中含宜的生存。

融敘事中也沒聽說父母是怎麼教她跟人相處，只知道她出生後，所見的家庭成員都是大她10歲以上的親人，幼小的融想必也是透過觀察父母對兄長的教育方式，學習在家庭中該如何應對進退。學習怎樣的生活方式自己可以過得比較好，結果就發現長輩說什麼都說「是、好、我知道」，就像Winnicott所講的社會化假我，以致於家人都很喜歡、呵護、疼愛她，並且她要什麼有什麼。所以這套說「是、好、知道」的迎合哲學，對融的生存是有意義的。

2. 認同社會「天下無不是父母，小孩有耳無嘴」的理念

林文瑛與王震武對中國父母的教養觀研究，由受訪者問卷結果發現，必須重罰行為的理由之一，是父母有義務對子女不良行為予以重罰，此顯然反應「養不教、父/母之過」的傳統嚴教觀(林文瑛、王震武，1995)。

記得我那時的社會(外在客體)確實很認同「天下無不是的父母」理念，並有「父母所作所為都是為了孩子好」的強制性親權觀，因此身為孩子的就要「有耳無嘴」(林文瑛、王震武，1995)的洗耳恭聽。

回想我自己對於爸爸的告誡，媽媽的打罵也是不敢吭聲的，因為我內化了天下無不是父母的理念。這畫面如同融面對父母說「你這樣不對又，你要注意了，或使個眼色」，融就不敢吭聲，但內在就知道該警惕，其不能再犯錯的警訊是相像的。

3. 迎合長輩的指示，但相對也沒有「自己」的想法

融與年紀相近的姪兒起爭執，爸爸以長輩不應跟晚輩計較為由，只處罰融。可是融的想法卻是誰不對，理當處罰誰，如再併以思考父親教導的尊卑觀，她是姪兒的姑姑，姪兒理當不應跟是長輩的融起爭執，可是融父在事發當時，並未考量他所教導的尊卑觀。此作為讓原已居於Mahler「心理誕生」說「分離 個體化 復合期」想獨立的融，卻因受制於父母基於保護融的強制性親權，一直插手介入不讓她自主，以致於已經矛盾於要依賴還是要獨立自主的融，更加混亂於她跟父母間的矛盾焦慮親子關係。

4. 自己作主的婚姻，那就自己認命吧！

融父母、男友家人都反對她跟男友交往、嫁娶。融父母聽聞融對婚姻的決定後，基於愛女心切，還幫忙打聽融婆家狀況，融媽媽聽到融婆婆的強悍，擔心融過門會吃苦，就反對他們交往。但此時常去男友家的融，卻因實際接觸男友家人對她蠻客氣、有禮貌，因而不顧父母的擔憂、反對，答應男友求婚。

融父母知道融答應男友求婚，就提醒融「先生要婚前和婚後都對你好才對」，並跟融說「女人就是油？菜籽命，自己選的婚姻，自己要認命」。不管婚後怎樣

都要忍下來，並應克盡媳婦職責，免得因為中國特有的波形紋關係文化特質，個人的不好導致跟融有關的親人，如爸媽都被人瞧不起，被人笑。

從上面兩段敘事的推溯，我感受到融父母對融談戀愛、結婚一事，從不同意，到禁止不了才答應。我也感受到融父母是多麼心疼女兒受苦，但又因女兒的堅持，到最後父母決意放手，尊重融的自我決定。此時想必融多少也感受到文化中對出嫁的女兒形容成「潑出去的水」，父母無法在她婚後多所呵護、照顧的無奈心情，因她決定自己的婚姻，要自己獨立去承擔抉擇的後果。

(三) 我依據融因應和父母的關係，看到醞釀著融罹患憂鬱症的暗流：

1. 倚賴的融對父母又愛又氣的情結

以Kohut統整自體理念分析融的狀態，融由於都受到呵護，所以她內射對自己的感覺是，因為我聽話、順從，我值得父母、兄嫂的疼愛；但相對地，她也因受疼愛，及長輩代為處理事務，而接收到的投射是，我能力不夠好，不能獨立自主，需要依賴，因而一直無法建立獨立的自己。

融父母基於愛護的立場，過多涉入融的生活介面，如以 Melanie Klein 對嬰兒內在心理結構狀態的機制來看，此時內在心理處於分離 - 個體化復合期的融，一面感受到父母對她的愛和呵護，而認為父母是能滿足她需求的好客體；但另一方面，又因父母的強制性親權掌控她那年齡友伴交往活動，而對父母生氣，認為父母是壞客體。

融在對父母的好壞兩極情結下，一方面因對父母的生氣，想攻擊父母，而有罪惡感；但另一方面又覺得自己無法保護滿足她需求的好客體父母，以對付內在那具以強制性親權壓制破壞她的壞客體，而產生矛盾的情結，Melanie Klein 認為如果個體持續無法彌補對原先照顧者的攻擊，則內在會處於憂鬱的心理狀態中。

2. 初次展現自我的融困擾跟父母的關係

依附理論提到人有跟特殊他人建立強烈情感連結的習性(Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Sroufe & Waters, 1977, as cited in Bartholomew & Horowitz,

1991, p. 226) , 以提供自己在面對威脅或逼近危險時的安全保護? 障(Bowlby 1977, p. 201, as cited in Bartholomew & L. M. Horowitz, 1991, p.226)。

而孩童在和依附對象共處時，會藉由感受依附對象能否支持或保護他，知道依附對象對自己的想像，另也由自己是否依賴特殊對象的幫忙，獲得對自己的想像(Bowlby, 1973, p. 238, as cited in Bartholomew & Horowitz, 1991, p. 226 ; Shaver & Clark, from Bornstein & Masling, 1994, p. 111)。

這種對自己及依附對象的認知表徵模式，是一種反應自己對自我內在的自己及他人的心理認同狀態。融感受到父母對於她的戀情、婚姻，態度從不同意到沒辦法禁止時才答應，融父母且基於愛護的心理，而用無奈語氣告訴融「女人是油？菜籽命，你自己選的婚姻，自己要認命」。

如由Fairbairn從客體關係中純關係取向的觀點來看，父母提醒融婚姻的這段話，融會因她在婚姻狀態可能須要父母的支持時，父母卻要她自己認命，而視父母是拒絕支持的壞客體；如果融確認並相信自己當初對婚姻的選擇，是因沒聽父母的建言，才落入被父母拒絕的悲慘狀態，那就自作自受吧！這種思維是會引發融意識上的痛苦情緒(Bowlby, 1980, as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 6)。

因而融內在就被強迫匯集解除動員和不連結的防衛策略，以排除意識上感受到的痛苦，進而觸發完成防衛的排除。融變成面對情感、認知、行為崩解的威脅時，會產生潛在的病理分離防衛歷程，以從意識上分離依附訊息(Bowlby as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 7)。

Bowlby 比擬此分離系統猶如精神分析架構的壓抑，往後只要個體覺察情境中缺乏期待的依附行為、或情感時，就會引發分離依附系統(Bowlby as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 7)，也就是說，雖然融選擇了婚姻，但因仍渴求父母是支持的好客體，然而事實上父母卻變成拒絕的壞客體，造成融和雙親的親子關係持續的緊張，融無從減輕內在焦慮，於是在心智上可能會解除動員，或潛抑依附行為系統，而在某種程度上企圖讓自己變得防衛性自我依賴，最

終變成 Bowlby 所說的 detachment 疏離。疏離是長期依附損傷的狀態(Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988, as cited in Shaver & Clark, p. 112 from Bornstein & Masling, 1994, ch. 4)。

融因為自我抉擇婚姻，而造成跟父母焦慮、矛盾、緊張的親子關係，進而採防衛性的自我依賴，即退縮的自我處罰，就是我選的婚姻我自己負責，以因應跟父母的關係。所以融即使在婚姻中，遭婆婆欺負、先生不體恤，融也堅心不跟父母說，有苦自己往肚裡吞。最後融就像 Crittenden 所指矛盾依附關係的個體，會突顯較多的情緒應對(Crittenden as cited in Brisch, 2002, p.60)，而呈現憂鬱症的狀態。

二、融的婆媳關係

以下我試圖彙整融生命故事文本中融婆婆對待融的表徵意象，以呈現融和婆婆的關係於表 5-1-3：

表5-1-3 融婆婆對待融的情形

表 徵 意 象
1、說要把融當女兒看待，不好意思讓新嫁娘的融下廚
2、看到融跟先生親密，會瞪著融，且不准融夫妻晚間睡覺關房門
3、責怪融要孩子吵先生帶他們出遊
4、大兒子護著自己的媳婦，所以她不敢對大媳婦說教，但因融的先生較懦弱，不會護著融，她就常責罵融
5、認為融暗坎私房錢故意不幫忙先生調頭寸，就譏諷融先生「你最需要錢時，老婆都不肯幫忙，你娶這種老婆有用嗎？」
6、嘴巴說把離婚的融仍當女兒看，但看見融去先生店裡要錢，就要融不要再打擾她兒子，並譏笑融「離婚還執意要帶兩個孩子，那就要有辦法養」
7、要離婚的融趕快搬家，免得被人笑說離婚的夫婦還住在一起

(一) 我理解、詮釋融婆婆行徑的心理文化思維脈絡：

1. 融因為我兒子才成為我家媳婦

當前台灣社會雖然普遍流行核心家庭，但是三代同堂的主幹式家庭仍佔所有家戶型態的三分之一強(齊力，1995)。融婆家就屬「父居制」式主幹家庭系統。融婆媳因為一場婚禮，從毫無血緣又無情感基礎的關係，快速轉變成同一家庭成員。

2. 我決定融是自己人或外人

中國人在處理人際或社會關係時，除了文化、結構上的實質界限外，個人主觀認定的家人界限劃分方式，也左右人們界定人己關係的差序性(孔祥明，2001)，因而有熟人、生人、家人之分。一旦被算成是「自己人」時，中國人就會明白的袒護、通融，就像受大伯袒護的融大嫂，融婆婆既不敢讓她盡義務，遇事時甚至會全力袒護、包庇(楊國樞，1994)。

楊宜音(2001)認為婆媳關係是因嫁娶而建立，雙方按照血緣親屬制度，「別人家女兒 - 外人」變成「兒子娶進門的媳婦 - 自己人」，先賦上就具有一定的親密、信任之「真有之情」，並互有一定責任的「應有之情」。

於故事中，我們初見婆婆對新婚第二天就下廚的融展現呵護的「應有之情」，之後則是融在婆家做多挨罵多，婆婆以鄰居會笑離婚夫妻還住一起為由，催促融搬家，並罵融是瘋子，不要臉，離婚還常黏著她兒子不放，看到以上婆婆對待融的「應有之情」和「真有之情」，卻出現如對「外人」般的講利害、不通融、精打細算，凡事照章處理(楊國樞，1994)的姿態。

以下我試圖彙整融生命故事文本中融因應婆婆的表徵意象，以呈現融和婆婆的關係於表 5-1-4：

表5-1-4 融因應跟婆婆關係的方式

表 徵 意 象
1、婆婆說什麼融都不頂嘴

- 2、在婆家做最多家事，但也挨最多罵
- 3、出遊時都記得買東西給公婆
- 4、記得公婆生日並餽贈禮物
- 5、婆婆不准她上班，她就打消上班念頭
- 6、清洗公婆衣物、煮晚餐給公婆吃
- 7、爸爸說自己選的婚姻自己要認命，所以即使婆婆這樣對我，我仍是不會跟家人說
- 8、融到海邊想自殺，被人發現送回家後，家人才知道融的處遇

(二) 我理解、詮釋融因應跟婆婆關係的心理文化思維脈絡：

1. 認同爸爸說「女人就是油？菜籽命」

諺語說：「查某人菜籽命(台語)」，油？菜籽代表的是一種「宿命論」。融父教導融的觀念裡，也認同女性一生的命運，就如同油？菜籽樣，是隨著婚姻對象而改變。難怪融遇到百般刁難的婆婆時，就想到我國文化中視「嫁出去的女兒等同是潑出去的水」，及爸爸說「自己選的婚姻，自己要認命」，因而無論如何她都要咬緊牙關孤軍奮鬥因應，不跟家人訴苦或請求支援，因而長久讓自己處於孤立無援狀態下。

2. 認同視公婆如同爸媽而應予順從

在傳統華人社會裡，女子一旦進入婚姻即被賦予許多角色期望(利翠珊，1999b)。公婆取代父母，媳婦須將公婆擺在最優先順位。這是大社會(外在客體)對媳婦的要求，如果一個女人無法對公婆善盡侍奉之責，不僅為文化所不容，也可能因此無法留在婚姻，需面臨被「休」掉的命運(利翠珊，1999)。

融在父母告訴她「自己選的婚姻，自己要認命」的前提下，感受到父母在提醒她，往後妳的婚姻我們幫不上手，加上華人社會要求媳婦，婚後要以公婆取代父母，所以失去娘家父母倚賴的融，為了生存及禮俗規範，試圖跟婆婆建立如父母般的親子關係。

融順著父母教導的尊卑觀，依著在娘家養成的「小孩有耳無嘴(台語)、天底下無不是父母」的理念，以社會認同的假我，逆來順受迎合婆婆。並在公婆生日時送禮表孝心，或出遊時帶東西回來表惦記之情。融以行動表達對公婆的「真有之情」及「應有之情」，意圖獲得婆婆的呵護、疼愛。

3.認同「好媳婦不能跟婆婆有爭執」的文化思維

在黃? 莉(1999)「人際和諧與衝突的動態模式」中，定義「內隱衝突」又稱「虛性和諧」，是種臺面上和諧，臺面下卻暗藏不和，充滿防衛、拒斥、被動、隔離等特色的不良關係。然而這種在臺面下的曖昧關係都是未爆發的衝突，所以可能只有單方知覺，另一方並未知覺。可是如果雙方各自對對方與自己差異或衝突處，抱著心不甘、情不願的心態，就會產生消極性的和諧關係。

一般而言，婆媳的人倫關係是上下關係。由於華人的孝道規範，加上特別重視和諧氣氛，因而大多數的「婆媳衝突」是「虛性和諧」。許多實徵研究指出婆媳衝突原因很多，包括將媳婦當外人(利翠珊，1999)、婆婆過度介入子媳生活(胡幼慧，1995)。融婆婆對他們夫妻生活的「越界」涉入，婆婆並未視融為自己人，未對融付出「應有之情」的袒護、通融及「真有之情」的呵護、疼愛。

但融聽從父親教導以「忍」因應婆媳關係，維持婆媳虛性和諧關係，就如邱文彬(1993)所稱面對婆媳衝突，融以「順從」作為提高婆媳關係滿意度的策略，可是Burgoon, Hunsaker, Dawson(1994，轉引自黃? 莉、許詩淇，2006，頁8)卻表示「順從」雖不引發或消解外顯衝突，但可能將外顯衝突轉化為內隱衝突，因而對長久婆媳關係產生負面影響。

4.想跟婆婆建立良好關係，無奈婆婆一直都沒把她當女兒看待

融入婆家後，就如傳統華人社會文化所言，女子一旦進入婚姻就需將公婆取代父母，把公婆擺在最優先的地位。如依Bowlby所言熟悉是依附發展的主要過程(Bowlby，1979)，融就用她對父母順從、聽話、迎合的態度跟婆婆相處，試圖建立良好的依附關係，無奈婆婆一直不把她當自己人看待，融再次感受關係中的被拒絕。

(三) 我依據融因應和婆婆關係，看到醞釀著融罹患憂鬱症的暗流：

雖然融和雙親的依附關係是緊張、焦慮、矛盾，甚至因融自己決定這樁婚姻，而讓父母對她說出「自己決定的婚姻，自己要認命」，融有被父母拒絕或排擠在娘家之外的感受；不過她仍期待在婆家找到讓她滿足的替代性父母客體。因此融會利用出遊帶東西回來孝敬公婆，主動幫公婆慶祝生日，以贏得如同父母般的 exciting 客體公婆的認可。

可是在實際生活面，融卻體悟到不管自己如何努力，仍是被婆婆這客體所排斥，導致她感受自己是不被呵護、不被認定，而不滿自己在夫家是令婆婆討厭的角色，並以孤單(Shaver & Clark, from Bornstein & Masling, 1994, ch.4, pp.114-134)、退縮來自我處罰，終至離婚，搬離婆家收場。依我國傳統思維「媳婦該把婆婆當父母來對待」，我看到融試以侍奉父母之心態跟婆婆相處，但在現實情境中婆婆並不把她當自家人看待；融對婆婆既生氣，但又不得不順從、敬愛，以致於形成她的焦慮、矛盾婆媳關係情結。

而處於焦慮、矛盾依附關係的人，其防衛機制是突顯較多的情緒應對(Crittenden as cited in Brisch, 2002, p.60)，所以我們看到融在多次難忍婆婆百般刁難的衝突下，情緒是鬱悶的，甚至崩潰的，進而走投無路到海邊想自殺來因應此困境。

三、融和先生的親密依附關係

以下我試圖彙整融生命故事文本中融先生對待融的表徵意象，以呈現融和先生的親密關係於表 5-1-5：

表5-1-5 融先生對待融的情形

表 徵 意 象
1、婚前小倆口要分手，他以愛為由，悲泣哀求融不要離開他
2、婚後剛開始時會質問媽媽對待兩位媳婦的態度不公平，只會數落融
3、晚上不回家讓融傷心掉淚無法入眠

- 4、痛苦看到融流淚
- 5、怪罪融打罵孩子，但又責怪融沒把孩子教好
- 6、融引發他生氣，他就不顧融及孩子生病堅持要出去
- 7、不理會融苦苦哀求下跪請求他不要離去
- 8、不斷的被人看見他外遇的情事，甚至脖子上被女人種草莓，讓融受客戶羞辱
- 9、不承認有外遇
- 10、要求夫妻有復合機會，但又用種種理由告訴融他不想復合原因如事情多、不要融吃苦、他不值得被愛、不想綁住融、不想讓融痛苦

(一)我理解、詮釋融先生行徑的心理文化思維脈絡：

1.我被夾在新舊家庭系統交疊漩渦中動彈不得

融夫婦的婚姻是打破雙方家人反對下的革命成果，他們的婚姻是蠻符合楊國樞(1992)所述，男女為追求個人需求的滿足，以實現自我所組成的現代化婚姻。

可是在華人社會中，婚姻的意義不在一己生命的成就，也不在此生情感需求的滿足，而是放眼未來，放眼家族，透過家族實現生命永續的理想(黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2004)。也就是Triandis (1989，轉引自利翠珊、陳富美，2004，頁58)所指重視集體主義的東方文化，是會將家庭目標置於個人目標之上。

而在家庭目標甚於個人目標下，國人的婚姻是「角色」重於「情感」。夫妻雙方進入婚姻關係後常被賦予相當多的角色期望，角色壓力大多主導婚姻的情感脈絡，所以夫妻的情感交流與需求，相對地常被忽略(利翠珊，1999)。

分析融先生家庭型態，發現他們家是以傳統父子軸為最主要支配性關係，講究長尊幼卑、男尊女卑，並以男性意見為主，家庭成員須以維護家庭利益及考量家庭整體福祉為優先；可是融夫婦卻企圖建立現代化夫妻軸家庭型態。

依據楊國樞(1992)所述，家庭型態由傳統父子軸變遷到夫妻軸家庭形態之前，會有一段相當漫長的過渡時期，在這過渡時期很多家庭都屬於「混合性家庭」，混合性家庭都有適應困難和婚姻衝突的潛因。他曾將傳統與現代家庭的觀

念所可能引發的矛盾與衝突，概分為個人內、家人間、社會中三類，他覺得家人間的衝突最主要是夫妻傳統性與現代性差異，導致家人間的衝突。

我認為融先生因處於傳統性與現代性家庭型態差異間，其個人內在的矛盾衝突，就如孔祥明(1999)對婆媳問題的研究所言，融先生身為妻子之夫、媽媽之子的男性，在婆媳間扮演關鍵角色。所以融先生對母親與妻子的重視程度，就決定融婆媳關係中誰是優勢的一方。

我推測融先生是清楚感受到自己家庭型態的轉變，也覺察到自己被夾在媽媽和太太「虛性和諧」的縫隙間，為了避免面對傳統與現代家庭型態衍生的婆媳、夫妻間矛盾，及家庭內兩位女士給他的無形壓力，融先生呈現的心理區隔方式是在外流連不歸、打麻將、泡女人，以減少因應自己媽媽和老婆的壓力。

2.面臨護著老婆就對上老媽的困境，不如離婚來得輕鬆

融先生最初是以社會容許的社會化假我 - 做生意應酬為由在外逗留，以因應融婆媳不和問題。我推測融夫妻以爭吵面對融先生晚歸、不歸問題，有如黃宗堅、周玉慧、張思嘉(2000)對「夫妻衝突因應策略」量表中所言的「爭而不和」、「忍讓逃避」策略，其實都是融先生用來拖延處理融婆媳問題的方式。

然而融先生在外流連久了，果真讓夫妻生活變了調，後來他甚至明目張膽跟異性來往，還讓女人在脖子上種草莓，這不是外遇是什麼？融離婚後，融朋友才和盤託出看到融先生外遇，而融也親睹先生在外等候異性。總之；融先生的外遇情事在朋友口裡、融眼裡，還真是証據確鑿。如以簡春安(1985)歸納的七項外遇問題主因，融夫妻就涵括溝通不良、問題處理技巧不足兩項。

簡春安(1985)從外遇因素的動力分析，說明外遇問題還牽涉動態的夫妻關係感覺好不好、快不快樂。但聽從父母要她順從婆婆的融，其實是需要先生伸出援手以因應婆婆的欺壓。可是本性懦弱的融先生如果袒護太座就對不起媽媽，順著強勢的媽媽就顧不了老婆，我推想融先生的心裡真是裡外不是人。而他也因自知平息不了這兩個女人的紛爭，乾脆讓自己留連於賓館、酒家，或許較無壓力些，因此情境型外遇當然就找上他了。

簡春安(1986/1991)指出離婚原因很多，融先生做生意常應酬、有太多外遇機會、不是不在家就是晚歸、夫妻溝通不良、夫妻沒時間好好經營婚姻。曲同光(1981，轉引自簡春安，1996，頁154)所述，離婚原因之一是觀念的改變，有越來越多人視婚姻是個人快樂的結合，兩個人不快樂就比較輕易走向離婚。

我感受融先生生存在傳統和現代化家庭的夾縫中，他不敢為了老婆跟媽媽抗爭，進而讓家庭中兩個女人的戰爭潑及到夫妻的相處，最後甚至自己出走，陷入外面的女人圈，藉以逃避問題。想想融先生有了老婆，反而讓自己人生更不愉快，或許離婚是個較好的選擇吧！

以下我試圖彙整融生命故事文本中融因應先生的表徵意象，以呈現融和先生的親密關係於表 5-1-6：

表5-1-6 融因應跟先生關係的方式

表 徵 意 象
1、婚前被先生以愛為由，苦苦哀求所感動，因而不忍離開他，並接受他求婚，進而結為連理
2、不顧父母擔心她嫁過去會被強勢婆婆欺壓，堅決嫁給先生
3、相信先生所說婚前看到的女生不是他女友
4、相信先生因為應酬跟女性往來
5、原本相信先生已跟女性斷交，但看到他還接送女生，就覺被騙，進而不相信先生所說
6、面對先生一再外遇都不敢回家跟父母說，父母是直到她去海邊尋死獲救後，被送回娘家後才知道狀況
7、認為只要先生承認跟女生有來往才跟她離婚，她就會原諒及不追究
8、原打算給先生回頭的機會，但看到先生車停女友家附近，覺又被騙
9、癡癡等待先生回頭，可是先生老是有百般理由不回頭，心痛先生不了解她在等他，生氣先生要放棄家，放棄她和孩子

10、雖然先生在外流連，但融仍肩負照顧公婆、養育兒女的責任

(二) 我理解、詮釋融因應跟先生關係的心理文化思維脈絡：

1. 為愛不顧父母反對；然而婚姻卻強調以媳婦角色為優先考量

我感受融婚前看到先生吐露對她的真情，而感受自己被先生在乎的一面，因而選擇跟先生共組家庭；但婚後面對婆家傳統的家庭氛圍，融感受到想像的婚姻和實際婚姻作為的差別，都蠻符合現今多數台灣「傳統和現代交疊的混合性家庭」型態，婚姻關係中的男女須在「角色優先」與「情感優先」間折衝的矛盾(楊國樞，1992)。

實徵資料也顯示：不論現今社會的現代化狀態如何，婚姻中對女性傳統角色的規範依舊存在，女性進入婚姻後，在公婆關係上仍需做出較多的配合和適應(利翠珊，1995)。因而融在面對婆媳、夫妻及個人內在都有相當大的期待落差，但為了維繫夫妻感情及婚姻的鞏固，融都以忍因應，並以迎合的心態跟公婆的相處。

2. 迎合父母、文化中「好媳婦不能跟婆婆不合」的規範，須靠先生撐腰

融雙親教導融「女人就是油？菜籽命，不管公婆對妳怎樣，都要忍下來」，就是要融照著社會規範的「三從四德」、「七出之處」，做個以恭順柔和態度侍奉公婆的好媳婦，並在社會傳統「遵從長輩權威及孝親敬祖」桎梏制約下，導致融不敢反抗公婆，以免在中國人的波形紋關係文化中，因個人絲毫不為社會接受的言行牽扯到爸媽，以致於他們被人瞧不起、被人取笑。

既然融自我及被父母、社會這些外在客體要求做個「有耳無嘴(台語)」的乖順媳婦，那她要如何讓自己在婆家過得稱心呢？如依融婆家是以男性為中心的家庭觀，再加上融先生擔負家庭生計，那就如Blood and Wolfe (1960，轉引自黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2006，頁6)所言，在婚姻關係中擁有愈多資源的配偶，就能取得較多的婚姻權力。在婚姻雙方的資源、利益、權利三方角力下，融就得靠先生來決定媽媽與太太孰輕孰重了。只是懦弱的融先生選擇了「忍讓逃避」來因應兩難情境，融為了生存，也只能無奈地用忍和迎合姿態因應強勢的婆婆。

3.失望先生的不體恤、不憐惜；甚至將過錯歸她

李良哲(1999)認為在現代化影響下，表達情愛已成為年輕夫妻維繫婚姻關係的重要因素；而表達是需透過雙方情緒分享與投入，或溝通的傳遞與回應，彼此才能感受到被了解或被接納的親密經驗。可是華人社會中的夫妻，卻大都被婚姻關係中的角色衍生出的權利與義務所束縛，夫妻可能因角色與情感的拿捏孰輕孰重而引發衝突；但是夫妻仍可透過彼此的情緒支持，衍生與滋養這份「情」，而願意繼續相依廝守。

融夫妻情感隨著孩子的誕生，進入不同的家庭生命週期。家庭研究學者發現，關係中的「施與受」，會透過彼此的分享與相互尊重，提升雙方自我價值感的相互連結，以為彼此關係注入能量。在過去研究中亦顯示，當妻子能夠感受到先生「尊重」與「關懷」的情緒支持時，不僅妻子對於婚姻關係的滿意度會提升，同時也會對原有角色分工方式表示更多的悅納態度(洪雅真，2000)。

可是融夫妻卻是隨著孩子的成長，出現夫妻倆對孩子管教看法、作法不同，而產生摩擦、衝突。我聽到的都是融在教導孩子，先生則不但不尊重，或不給予關懷的情緒支持，反而責怪融不該打罵孩子，或沒教好孩子。此時融先生的角色態度，形同融父處理融和姪兒爭吵事件，都讓融矛盾及焦慮到底該要怎樣才能獲得先生的認可，我想融先生的作為，也形塑了融夫妻矛盾焦慮親密的依附關係。

黃宗堅、周玉慧、張思嘉(2000)參考利翠珊(1999)對台灣夫妻親密情感內涵的基礎研究，歸納出夫妻親密情感分為由溝通衍生的信任與和諧之情，及由角色衍生的感激與敬重之情。在婆家，融聽不到先生對她善盡媳婦、妻子職責而有所疼惜的感激之情，也感受不到他對融的敬重之情；反倒是夫妻相處不時因先生晚歸、不歸爭吵不休，況且吵鬧只是純粹雙方情緒的宣洩，我從他倆溝通中看不到更感受不到有任何潤滑情感的信任、和諧、感激、敬重等情感，難怪融會自怨自艾。

融婆媳關係中，軟弱的融先生始終不敢為了老婆違抗媽媽的旨意，導致融失去親密依附對象的呵護和支持，生活在孤立無援的情境下，不得不接受差別待

遇，忍耐婆婆的指使。我知道她心境是失去先生依靠的焦慮、緊張，並矛盾於跟先生的情感互動互惠是否依然存有回報。再加上融先生的外遇，使得早已不獲先生體恤、憐愛的融，更處於內憂外患交加情境中，不但面臨先生的不愛，更得獨自承受婆婆的欺凌，我想此刻融的心境應是無助、無奈和心酸。

4. 感受自己是娘家、夫家的燙手山芋

利翠珊(1995)在關於夫妻互動歷程的初探性研究中，發現夫妻經常以「忍耐克己」的原則面對婚姻關係中的挫折。而黃宗堅、葉光輝、謝雨生(2004)的研究結果也發現，夫妻因應衝突策略，同時受到夫妻彼此間在分享、溝通、信任中產生的情感及配偶的因應協調策略所影響。

我看到懦弱的融先生不敢處理融婆媳的不和，一再延用「忍讓逃避」在外流連及夫妻「爭而不和」來因應；但此因應並無助於融婆媳關係的改善，以致於火線上的融婆媳佯裝和諧，事實上卻是融已對婆婆忍無可忍，但又因先生一再退縮、逃避，導致融夫妻一再爭吵，關係漸行漸遠。

融一直未受先生呵護，又要面對先生外遇，融在內憂外患的衝擊下，總是自個兒以「打破門牙往肚裡吞」的容受心態硬著頭皮去因應，以致於到最後太痛苦了，實在撐不下去了，想到海邊尋死，被人發現送回娘家，娘家人才知道她在夫家的狀況。事發之後，融父母電告融先生接回融，而融先生卻遲至隔天晚上才接回融。我感受融在此情境中，或許會感受到她是娘家、婆家都不敢救援的燙手山芋。

5. 單親媽媽的處境比在婆家更艱難

Nadelson(1981，轉引自簡春安，1996，頁157)認為離婚的人總是敏感別人的批評。孫敏華(1981，轉引自簡春安，1996，頁158)也表示，不管離婚者的內在心境已走過幾階段，她常是自怨自艾、多疑、憤怒，對孩子有過多的擁有慾，及在社交場合退縮等現象。所以融述說離婚一年多，她感受到人世間的冷暖 無情，她害怕跟人接觸，她封閉自己，退縮，拒絕別人的幫助，這是離婚者第一階段不承認事實的心理反應，這階段可能持續六個月至一年，時間長短視當事者而定。

雖然婆媳關係不和諧，夫妻關係一日不如一日，可是未離婚前，融內心至少還有個所屬的依附對象；但協議離婚的事實成立後，融突然從圖具名份的雙人世界，進入現實的單身。Lamanna & Riedmann(1981，轉引自簡春安，1996，頁157)指出，女性離婚後失去了原先婚姻的身分與地位，常感無助，因而要求某些離婚婦女獨立並不容易。

融離婚後需獨自教養孩子，但因缺乏專業工作能力的訓練，而無穩定的經濟支助，這都讓融不易獨立更生(蔡文輝譯，1984，轉引自簡春安，1996，頁157)。致使融一直害怕沒錢，怕被歸類為問題家庭，怕被街坊鄰居說閒話，擔心自己沒演好單親媽媽角色，害怕孩子因沒有爸爸被人取笑、被人欺負，而以煎熬度日

(三)我依據融因應和先生的關係，看到醞釀著融罹患憂鬱症的暗流：

1.失去親密依附對象的支持

沒有先生撐腰，融得不到婆婆的喜愛，再加上夫妻倆對子女教育觀的差異等壓力下，融先生皆未表現關懷、疼惜，在「夫妻本是同林鳥，大難來時各分飛」的感嘆下，夫妻間不但恩情難以建立，甚至情感也會隨之降溫。融內在的思維就如Brbring(1953，as cited in Bowlby,1980, p. 246-7)所言，憂鬱疾患患者的特徵就是覺得被拋棄、不被需要、不被愛。

礙於融的生活圈裡很少提及有跟其他人交往，我想融的依附對象除了父母，就是先生、兒女了。Bowlby(1979)指出僅跟1-2位依附對象建立關係者，如果依附對象離去，是會加重這人的悲觀預期，而導致內心的失望和焦慮。Brown & Harris(as cited in Bowlby,1980, p. 254)指出失落和失望是導致大部分臨床憂鬱症事件的主要特徵，而引發憂鬱症婦女嚴重或中等度嚴重威脅的原因，有將近一半是跟婦女的婚姻破裂、被拋棄、小孩的離去有密切關係。

融遭遇先生外遇，甚至夫妻離婚，融失去依附的親密客體。Bowlby(1980)研究顯示成人遭逢分離和失落事件，會誘發認知和情感的焦慮、憂鬱狀態。Freud(1954,as cited in Bowlby,1980, p. 245)指出跟憂鬱有關的情感就是哀痛和悲

傷，失去一個所愛的人不僅讓人強烈渴望再聚首，也生氣他的離去或某種程度的分離detachment，它不僅讓人哭著求助，有時候也讓人拒絕那些對求助有反應的人(Bowlby,1979)。

大量的研究證明婚姻問題對個人、配偶都有影響。就個人而言，離婚的成人有較多憂鬱、心理疾病等問題(Briscoe, Smith, Robins, Marten, & Gaskin, 1973; Brown & Harris, 1978; Bruce & Kim, 1992，轉引自高旭繁、陸洛，2006，頁48)，自殺率也較高(Kreitman, 1988，轉引自高旭繁、陸洛，2006，頁48)。

2.複製矛盾焦慮依附關係於夫妻親密關係中

在娘家，融持續跟父母維持倚賴的親子依附關係。直到跟姪兒起爭執，融才初體驗失去呵護的經驗。及至融選擇婚姻，融父母告知「女人是油？菜籽命」，融往後的命運得隨順婚姻關係，這些都有可能誤導融自我解讀父母拒絕介入她的婚姻，她要為自己的婚姻選擇負責。

融因為婚姻抉擇而跟父母形塑焦慮矛盾的親子關係後，她又期待能跟先生建立親密情感的依附關係。不幸地，融夫妻親密關係也受婆媳關係連累，及先生用「忍讓逃避」因應婆媳紛爭，讓需要被保護的融，感受先生棄她不顧，讓她受折磨、屈辱，我想此時的融又陷自己於對先生矛盾焦慮情感關係中。

而在諸多研究中發現所愛對象的分離、情感的失落，除會引發焦慮和挫折，也會造成心智的危害。我們現今所知道的慢性焦慮、間斷的憂鬱、企圖或成功的自殺或多或少都跟這有關(Bowlby, 1979)。我們的情緒經常反映個人情感連結狀況，而情緒的心理和精神病理被發現佔了大部分情感連結的心理和精神病理。經？神經心理、社會病理、精神之類的精神錯亂，會顯現情感連結的損傷。

四、融和兒女的親子依附關係

以下我試圖彙整融生命故事文本中融女兒對應融的表徵意象，以呈現融和女兒的親子關係於表 5-1-7：

表5-1-7 女兒跟融相處情形

表 徵 意 象
<ol style="list-style-type: none"> 1、小時候很貼心、乖巧，好會跟媽媽撒嬌，常要媽媽親親、抱抱 2、媽媽有事不能馬上帶她就醫，就罵媽媽無情，跟媽頂嘴，罵媽媽，叫媽媽去死 3、不幫媽媽分擔家事 4、跟媽挑明「不要把你沒辦法入睡的原因推到我頭上」 5、覺得跟媽媽出去很無聊，但又怪媽媽偏心，出門只帶弟弟，只找媽媽去買自己要的東西、吃好吃的，會巴結或撒嬌求媽媽幫忙，怪媽媽較疼弟弟 6、不擔心媽媽身體狀況，不跟心情不好的媽媽聊天 7、跟爸爸告狀媽媽偏心，很少買衣服給她 8、不管媽媽有沒有錢就是要幫她買東西 9、不滿媽媽未依她要求買東西給她，就對媽媽嘔氣，跟媽媽吵架，罵媽媽很自私 10、不告訴媽媽去哪裡及跟誰去 11、討厭媽媽要她讀書、叫她起床上學，嫌媽媽愛嘮叨、碎碎唸 12、口頭答應媽媽的要求但卻沒做，讓媽媽覺得被敷衍 13、認為媽媽逆來順受會吃虧，要媽媽為自己爭取權益，不要一昧認命

(一) 我理解、詮釋女兒行徑的心理文化思維脈絡：

1.原最愛融，但融夫婦離異後，她出現脫軌行為

融女兒的生命始於融肉體的一部分，就因這股母女連心的無形力量，融女兒原是與融緊密的結合在一起，Bowlby稱這股情感力量為依附，依附行為是持續整個人生。未成熟的孩童跟自己喜愛的成人維持親近是一生存價值法則，其功能在保護。因此只要照護嬰兒，跟嬰孩有越多的社會互動經驗，嬰兒就可能依附那個人。而大多數的嬰孩在生命前九個月，會對一個較喜愛對象發生依附行為

(Bowlby, 1979)。

如以華人社會思維角度來看，那就是中國人重視的骨肉至親人倫關係，中國人視親子關係為最尊貴、最重要的人際關係(許正聖, 1994, 轉引自李美枝, 1998, 頁6)，就是基於母女曾同體並連心，融女兒跟媽媽關係最親近，當然最愛媽媽。

融女兒從小貼心，並已習慣擁有父母的愛，但卻在小六時突面臨父母離異，以至於她在言行上都跟以往有相當大的差異。根據Kelly & Wallerstein(1977, 轉引自簡春安, 1996, 頁159)的研究發現，父母離異對9-12歲子女而言，會有失落、拒絕、無助、羞恥與孤獨的感覺，也會易怒、要求多、偷竊，與父母關係緊張，學業成就明顯低落。反觀融女兒的轉變再對照Kelly & Wallerstein研究，發覺融女兒呈現的狀態跟研究結果相同。

融女兒在不受教情況下，融會以無法再教她為由，要孩子離開家，來規範孩子行為。此作為依據精神科醫師描述，很多被轉介看診的焦慮、不安全個案，研究顯示他們曾遭受某些典型的病理照護，如持續被父母用不愛他做威脅以掌控他，或威脅要孩子離開家來規範孩子(Bowlby, 1979)；因而我擔心融母女的親子依附關係，可能因此而傾向焦慮、不安全。

根據研究，父母行為的變異不僅激起孩子的憤怒，而且這部分潛意識的怨恨結果會持續到成人。像融女兒潛意識其實是強烈渴望愛、支持，可是她卻用反向形式表達要愛的行為(Bowlby, 1979)，實令人擔心。

2. 吃味媽媽偏愛弟弟

如以Fairbairn純關係取向的觀點切入，融女兒原認為融是滋養她滿足各類需求的好客體，無奈小她幾歲的弟弟常因生病而轉移融對她的關注，她因此被迫減少融對她投注關注的機會，她也因此認為融為滿足弟弟的需要而拒絕她；可是相對的，她仍渴望融繼續在乎、注意、關心她，所以融仍是女兒心目中最令人興奮的客體，但礙於融女兒不曉得該如何表達要愛、要關心，因而就用自己生理不適或物質需求來間接要愛，無奈不懂孩子心理的融，無法適時敏感的回應女兒的需求，讓女兒一直處在失落的心理狀態中。

3. 母女無法交心，關係越來越遠

由李美枝(1998)的研究發現，受試者區分關係對象的親近度，大都以「彼此是否能夠交心」來評斷。我觀察融母女，一照面，融女兒不是被糾正言行，就是被督促功課，要不就是聽融的抱怨，試想有誰會願意總讓自己處在這麼不舒服的狀態下？想當然融女兒會選擇遠離融。

以下我試圖彙整融生命故事文本中融對應女兒的表徵意象，以呈現融和女兒的親子關係於表 5-1-8：

表5-1-8 融因應跟女兒關係的方式

表 徵 意 象
1、擔心女兒因玩變壞，要她不是讀書，就是補習
2、幫女兒打掃房間、整理東西、洗衣服、給錢花用、幫忙買宵夜、買衣服，盡量滿足女兒物質需求
3、擔心女兒翹家、學業、在外行徑、及交友情形
4、邀女兒外出，想向女兒吐露心事，想知道女兒在想什麼
5、即使被女兒嫌煩，仍盡責照樣叫她起床上課
6、被女兒激將去死時，會真的想不開去自殺
7、認為會成母女是欠債，曾對女兒的付出是無怨，但現已對女兒心灰意冷
8、生氣時會說不要孩子，要他們去找爸爸
9、基於世代相傳的觀念，仍教導女兒「為人媳，以忍為重」以免女兒被說沒家教

(二) 我理解、詮釋融因應跟女兒關係的心理文化思維脈絡：

1. 即使女兒不乖，仍應接納及疼愛她

國中時期的融女兒開始翹課、交男友，學業成績低落，常跟融衝突，不接受融教導，除讓融覺得不被敬重外，融也因無技可施就用最原始、最強有力嚇阻的打罵來規範女兒行為。

融打罵了女兒，但仍如孫隆基(1985)所言，中國人不喜歡在自己與親屬、朋友間劃清界限。楊國樞(1992，轉引自李美枝，1998，頁10)認為家人看關係是重責任，而不在乎對方是否令人喜愛，即是打歸打，愛還是要愛。所以融仍採如Sampson(1985/1988，轉引自李美枝，1988，頁16)所言的包容式自我？，接納對自己具有重要關係的女兒。

2.有義務為子女的未來把關，而女兒也有義務聽其規劃

融人生的三十多年歷練，深切發覺學歷及專長是個人在社會生存必備的條件。而今自己只有高中畢業，加上無一技之長，造成求職有困難。因而她除期待孩子一圓她的夢想外，她也在乎子女未來的福祉。所以只要子女有能力，她就會不計經濟狀況，讓子女在求學修業上更上層樓。

融雖然自己沒賺錢，但她會從先生那裏要到錢，如同李美枝(1988)在對父母的九種關係特性量化研究上指出，即使母親沒有收入，但孩子的經濟需求多半透過母親之手給予，透過「經手」的歷程，母親也擁有等同於父親控制孩子的權利。

我知道融對子女的愛確實是屬於「為你設想，為妳鋪路」的強制性親權導向，融看到女兒國中成績的脫序表現，基於為女兒好的思維，在不打不成器的氛圍下，擁有經濟大權的融就採取打罵的強勢作為。可是融女兒雖然經濟不能獨立，但她掌握的是融對子女的愛與不忍，這就足以抵制融的權力。

因此融女兒的不唸書自主意向和融盼望女兒成鳳的期待相左時，親子間的權力遊戲常依循著子女違抗親長期望，親長進而予以責難、糾正，子女就訴求自主、抗爭，最後是父母迂迴的讓步、拉扯、傷心的歷程(李美枝，1988)，而融母女間也形塑焦慮、矛盾的親子關係。

以下我試圖彙整融生命故事文本中融兒子對應融的表徵意象，以呈現融和兒子的親子關係於表 5-1-9：

表5-1-9 兒子跟融相處情形

表 徵 意 象
1、 看融哭會很貼心的說媽媽不要哭，不要傷心難過，他說自己不會像姊姊那樣都不照顧融，等他長大會賺很多錢養融，孝順融。
2、 發現媽媽不舒服時，會叫救護車送媽媽去醫院並照顧媽媽，還會叫爸爸到醫院照顧媽媽，並接送媽媽出入院
3、 會為媽媽打抱不平，向爸爸爭取媽媽的權益
4、 提醒融說他已經沒有爸爸了，不想再被人笑說沒有媽媽。他告訴融他需要融，他在乎融身體狀況，提醒融一定要看醫生。
5、 看到媽媽要尋死，想陪媽媽一起死
6、 擔心媽媽獨處的孤單
7、 生氣時會打罵媽媽
8、 為了照顧生病住院的媽媽，以致於曠課都無所謂

(三) 我理解、詮釋兒子行徑的心理文化思維脈絡：

既愛又氣媽媽，但因已失去爸爸，因此不能再失去媽媽

融親手撫養兒子，依循著Bowlby的依附理論，嬰孩跟一固定個人有越多的社會互動經驗，他就可能依附那個人。融兒子從小因為身體不好常生病且膽小，也因此常跟融一起睡，母子倆因而有較多的情感互動，進而形成緊密的情感連結，繼之維持愛的關係(Bowlby,1979)；這麼多的情感互動讓母子相互熟悉，而熟悉就是Bowlby所稱的依附發展主要過程，因此即使融兒子不乖、不聽話而被融打罵，但仍無礙於他跟融的依附關係(Bowlby,1979)。

他看到融教導他跟姊姊，接送他們姊弟上下課，融為他們準備好吃、好用的衣食，他知道融對他們好，誇融是好媽媽；可是另方面，或許融兒子也因目睹父母感情不睦、父親外遇的情景，而氣憤融的懦弱導致自己失去強勢。或許因為喜愛的對象被欺負，而自己又無能力予以保護，使得融兒子在脾氣？起來時會很

兇，會打罵融，我想這是融兒子對融既愛又氣的矛盾焦慮依附情感。

此外精神科醫師認為，曾遭受一或兩個父母主動拒絕及持續被父母用不愛他做威脅以掌控他，或父母威脅要離開家來規範孩子等典型的病理照護，都會造成親子的矛盾依附關係。融夫妻在照料兒子過程中，我們也發現前前後後都只聽到是融在照顧兒子，父親卻是在外流連不照顧孩子，或者融在對兒子極端生氣時，又要兒女離開她去找爸爸(Bowlby,1979)，我想這都是融母子矛盾情感依附的另一由來。

但是每個人最終都需要跟依附對象有持續性的情感連結，一旦所愛對象分離會引發他焦慮和挫折，造成心智的危害(Bowlby,1979)。如同融兒子警覺到已經沒有爸爸了，但他仍需要有依附對象，所以他深知自己不能再沒有媽媽。

因而融兒子發現生病的融沒有爸爸護送就醫或回住處，或看到自己爸爸明目張膽跟其他女人傳情愛簡訊，他會以行動表白呵護、疼惜融，他深怕唯一僅存的依附對象又消失了。

以下我試圖彙整融生命故事文本中融對應兒子的表徵意象，以呈現融和兒子的親子關係於表 5-1-10：

表5-1-10 融因應跟兒子關係的方式

表 徵 意 象
1、照顧患有氣喘病，身體比較不好的兒子 2、讓比較膽小的兒子跟她睡。 3、自覺聽到兒子很懂事、很窩心的話語，有可能對他會付出較多的愛 4、認為照顧孩子，讓他用好的、吃好的，帶他們上下課是當媽媽的工作 5、孩子不乖會先言語勸說，直到說教無效才用打罵 6、重視孩子有美好未來的權利 7、生氣時會跟孩子說不要他們，要他們去找爸爸 8、雖將孩子趕去先生處以處罰他們的不聽話，但看不到孩子，又自己偷偷

落淚難過，最後是熬不過對孩子的思念，就讓他們回來

9. 雖然生氣孩子的不聽話，但仍覺是欠他們的債，所以對孩子都是忍耐、容忍

(四) 我理解、詮釋融因應跟兒子關係的心理文化思維脈絡：

1. 要求自己疼愛、滿足孩子需求，但自發覺較偏愛兒子

天下父母心，一般父母都是疼愛小孩的。融就認為孩子是她心中一塊寶，單親家庭三年多來，融擔心會因經濟狀況被歸類為問題家庭，孩子會讓人瞧不起，所以就盡量省自己給孩子用。

融朋友回應融「妳忍，會被弱肉強食，婆婆、孩子都欺負妳」，或融的哥嫂反映「妳先生、兒女都這樣傷害妳」。可是融心想他們畢竟是我兒女，即使被他們吃定了，我還是沒辦法改變對他們的好。尤其是看到兒子處處為她利益著想，讓融覺得兒子很懂事、很窩心。融感受到兒子對她的貼心，自覺有可能對他會付出較多的愛。

2. 認同養兒不教母之過，基於為他們好，會施予打罵

融習慣對孩子的不良言行先採勸說，但如發現勸說無效，融會因無計可施改採打罵教導。我想融在苦無良策下，可能如Dubanoski, Inaba & Gerkewicz (1983, 轉引自林文瑛、王震武, 1995, 頁10)所言，因為對如何維持孩子紀律缺乏有效的方法，及相信體罰的有效性，而採取體罰以示警惕。

3. 期待為孩子塑造更好的未來

融一直不甚滿意自己只唸到高中，沒有一技專長，因而她把希望都寄託在孩子身上，她節省自己的花用，儘量提供孩子所需。希望孩子有機會多讀書，取得高學歷，順理成章找到較輕鬆的工作，生活也就不會那麼苦，在社會上立足也能被人瞧得起。

4. 得不到孩子互惠性回報，感嘆付出不值得，但又割捨不下母子情

親子間關係不外就是情感與權力的展現，李美枝(1998)的研究結果發現，子代對親代的認同決定於子代對親代能力與性格的喜歡，而子代對親代表面順從的

影響歷程則以親代擁有的權利為基礎。中國強勢父母的愛常是一種「為你設想、為你鋪路、控制你方向」的愛，我想融也是此思維；可是這樣的思維碰到自主性強的孩子，常會進行一段權力迂迴較勁歷程。

融看到兩個有主見孩子不乖時，會感嘆自己辛苦和犧牲的不值得，甚至生氣趕孩子離開自己身邊。可是當孩子不在身邊時，融又像失去心愛東西般的煎熬，到最後融還是熬不下沒有孩子的苦，讓他回來。

融也曾想把孩子丟給先生，自己離開。可是她又覺察只要自己活著，一定會想孩子，因此只有自己死了，那才放得下對孩子的眷戀。但她又擔心自己死了，先生只給孩子錢，但又不管孩子死活，不會照顧孩子，在這情況下孩子不知會變成怎樣。融自訴自己死了也擔心孩子，不死的話就累死自己。這就是李美枝(1998)所言，子代得以對親代較勁的權力基礎是親代對子代不忍見其受苦的愛，融母子倆也是處於焦慮矛盾親子關係的氛圍中。

(五) 我依據融因應和兒女的關係，看到醞釀融罹患憂鬱症的暗流：

1. 融失去父母、先生的依附，又面臨失去對孩子的掌控，而情感失落

Bowlby(1979)認為情感連結和主觀的強烈情感是同時發生，此情緒會在連結時形成，就如同融在懷孩子過程中感受到跟孩子的共生，所以她把孩子當寶來看。此母子情感的維持又在養育、照顧、教育孩子的過程中持續不斷的加溫，縱使孩子不受教、跟她頂嘴、打罵她，甚至要她去死；但融仍覺得要盡母親的職責，不該計較孩子是否敬重、體恤她，她依然是要愛他們。

融一直執著要愛孩子，直到發現兒女一再傷透她的心，頓時發揮匯整成對兒女情感失落的威脅，導致融焦慮和悲傷，並引發生氣；以致母子情感瀕臨破裂，融甚至說氣話要孩子們離開她，去跟爸爸住，藉以讓孩子體驗失去她照顧的損失。

融要孩子離開她去找爸爸的行為，實際上是一種對孩子攻擊行為的展現，而攻擊行為對維持情感的連結佔了很重要的角色。攻擊行為會以兩種形式呈現，一是用攻擊以驚嚇趕走侵入者，融明明知道先生根本不會像她那樣呵護、照顧孩

子，可是就是因為教不動孩子的挫折，她使出殺手？，要孩子去跟不會照顧、愛護他們的爸爸同住，以回應孩子攻擊她為人母的尊嚴。二是融以要孩子離開她做為要脅、處罰，來回應孩子的不知敬重媽媽、不知對媽媽感謝、不知好歹(Bowlby,1979)。

2.融潛意識想攻擊孩子，但又認定需愛孩子，因而轉向自我攻擊

融跟兒女各是彼此的客體，融也需要孩子滿足她被愛、被需要的渴望。Freud(1954, as cited in Bowlby, 1979)認為憂鬱是失去某些渴望的東西，它呈現的情感就是哀痛和悲傷(Bowlby,1979)。而悲傷原本就是對不幸的正常及健康反應。Bowlby(1961b)指出當人在失落後經驗自己的行為變成無組織時，那時的情緒是憂鬱的。健康人也可能短暫時期呈現憂鬱現象，可是只有當人跟外界的交會停止時，憂鬱才會發生(Bowlby,1979)。

Brbring(1953)指出憂鬱疾患患者的特徵就像融感受自己是被先生、孩子拋棄，不被需要，不被愛。再加上融慣用忍功因應婆媳、夫妻相處，無奈卻不奏效，反被婆婆軟土深掘，被先生單獨晾在家裡，融的處遇有如 Seligman(1973)所指的，因長期無法自行解決婆媳、夫妻甚至親子問題，而導致習得無助，融因而對自己不抱希望。

融曾自我解讀她夫妻倆的離異、孩子的不受教，對她來說，都是一種前世欠債今世還債的業障，可是心又不甘？所以我也看到融出現同於憂鬱疾患患者的無助(Bowlby,1980)。而這些憂鬱疾患患者都有慢性哀痛，其最主要的議題是無法建立和維持情感關係(Bowlby,1980)。有憂鬱症傾向的人碰到事情會讓痛苦佔據自己、自築壕溝(Bowlby,1979)，Freud 提出憂鬱症的人會將攻擊轉向內在(as cited in Bowlby, 1979,p.249)。

Brown & Harris指出失落和失望是導致大部分臨床憂鬱症事件的主要特徵，而引發憂鬱症婦女病發的原因，幾乎一半是婦女失去跟他們有密切關係的先生、小孩。失落或預期失落的原因是小孩離去、婚姻破裂、被拋棄和分離(as cited in Bowlby, 1979, p. 254)。

五、研究者的體會和感受

(一)融和父母的親子關係

書寫融的故事並依據客體關係理論分析她的故事後，我很感慨原本對順從的融呵護備至的父母，在融想獨立處理跟姪兒的近齡孩童玩耍糾紛，及務實應用父親教導的尊卑觀理念，印證自己的自主任事，或自我角色權力維護的關鍵事件時，卻反以「長輩不該跟晚輩計較」為由，只處罰融。融父親前後不一致言行，除讓融覺得自己能力不夠或自己不夠好外，也讓她在尊卑立場上最需要被呵護時，父親卻棄她不顧，造成融內在理當愛父母，可是又氣憤被父親拋棄的矛盾焦慮情結。

另一危及融和父母親子關係的關鍵事件是融對婚事的抉擇，我看到人事閱歷豐富的融父母，擔心她被婆家人欺負而反對婚事；不過融卻因男友的苦苦哀求，感受到自己的被重視，及她跟男友家人互動並沒有感受不好的情況下，自作主意決定婚嫁，所以父母就面示她「女人就是油？菜籽命，自己選的婚姻，自己要認命」，也就是娘家人對其婚姻無權干涉，讓融意會到父母維護娘家人在姻親關係的角色界限，無法再照顧她，此又再次引發她跟父母的焦慮、矛盾親子關係。

繼之融後續看到自己婚姻的失敗，也感受到自己抉擇的錯誤，並有我不好的認定，所以融即使遭婆婆欺負，先生不體恤，融也不跟父母說，那就照父母所說「自己選的自己認命」，有苦往自己肚裡吞吧！

(二)融的婆媳關係

融在父母勸說下仍自己決定婚姻，父母就面示她「女人就是油？菜籽命，自己選的婚姻，自己要認命」，讓融有被父母拒絕或排擠在娘家之外的感受；然而偏向Blatt所指為倚賴性憂鬱症的融，仍試圖以迎合婆婆要求，主動對公婆示好的行動，期待贏得如同父母般的exciting 替代性客體(公婆)的認可。

可是十二年的為人媳生活，融沒有先生撐腰，始終是受婆婆這客體所排拒，形塑融內在有缺乏先生護持，媳婦地位、能力就不被認定的認知，造成融對婆婆

既氣憤但又不得不順從敬愛她的焦慮、矛盾婆媳關係情結。

(三)融和先生的親密關係

融因為婚姻抉擇跟父母的倚賴關係被切斷後，她又期待能跟先生建立親密情感的依附關係；不幸地，融夫妻親密關係也受婆媳關係連累。融缺乏先生撐腰，得不到婆婆喜愛，再加上夫妻倆對子女教育觀的差異，融先生不但未表關懷、疼惜，甚至歸罪於融，讓需要被肯定、呵護的融，氣憤先生棄她不顧，讓她飽受折磨、屈辱，融又陷入理當愛自己選擇的人，但又憤恨不被先生呵護的矛盾焦慮情感關係中。

(四)融和子女的親子關係

融跟兒女互為彼此的客體，融也需要孩子滿足她被愛、被需要的渴望。融歷經懷孕、養育、照顧、教育孩子的歷程，建立母子深厚情感；不料兒女卻一再傷她的心，不但讓她覺得自己不夠好外，也讓她感到自己是被孩子拋棄，不被需要，不被愛，融失去父母和先生的依附，又再面臨失去對孩子掌控的衝擊，頓時匯整成對兒女情感失落的威脅。

總之，融的生命中一再嚐受跟重要客體無法建立和維持情感的議題，而此焦慮矛盾關係也是憂鬱症患者慢性哀痛的最主要原因，況且有憂鬱症傾向的人碰到事情會讓痛苦佔據自己，且自築壕溝並將攻擊轉向內在。最後融就像Crittenden所指的焦慮矛盾依附關係個體，會突顯較多的情緒應對，甚至輕生。這也就是我們在臨床上看到憂鬱症病人，在規律服藥下，為何一直無法通達療癒的心理煎熬歷程。

最後我歸納融跟重要客體的關係模式、對自我的看法、因應衝突方式，及投設性認同關係所顯現的內、外在表徵及後設溝通內容，如表 5-1-11。

表5-1-11 融的故事分析統整

跟他人的關係	關係模式	對自我的看法	因應衝突方式	投射性認同關係	外在顯現	後設溝通	誘導他人
和父母的親子關係	焦慮矛盾	能力不夠;需要倚賴 呵護 認同	1.順從 迎合 2.忍讓	倚賴	無助	沒有你,我活不下去	照顧我
和婆婆的關係	焦慮矛盾	能力不夠;除非先生護持,不然命運如童養媳	1.迎合 2.忍讓 逃避	迎合	自我犧牲	你虧欠我	你要感謝、讚賞我
和先生的親密關係	焦慮矛盾	能力不夠;需要倚賴 呵護 支持	1.爭而 不和 2.忍讓 逃避	1.倚賴 2.迎合	1.無助 2.自我犧牲	1.沒有你,我活不下去 2.你虧欠我	1.照顧我 2.你要感謝、讚賞我
與兒女的親子關係	焦慮矛盾	1.沒長者尊嚴 2.能力不夠,不會教孩子	1.爭而 不和 2.忍讓	1.權力 2.迎合	1.控制 2.自我犧牲	1.沒有我,你活不下去 2.你虧欠我	1.你無能力 2.你要感謝、讚賞我

憂鬱症傾向：偏向 Blatt 憂鬱性格觀所指的倚賴型憂鬱症

關係模式:重複焦慮矛盾關係

對自我看法：我不好，需要倚賴、呵護、支持，才能保有自我尊嚴

第二節 梅的故事分析

一、梅和父母的親子關係

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅雙親撫育、照應梅的表徵意象，以呈現梅和雙親的親子關係於表 5-2-1：

表5-2-1 梅雙親撫育、照應梅的情形

表 徵 意 象
1、生活拮据、清苦，但隱忍自己的苦，儘量滿足孩子衣食需求
2、認為「去憩投無採錢」，以致於梅除自籌高中畢旅費用而可以去畢旅外，她是不准跟同學出遊
3、只帶孩子去過動物園
4、生性節儉，不外食
5、嚴格教導梅「做大姐愛卡認份」，要大讓小、要獨立、要分擔家事、要照顧弟妹、要有責任感
6、要國中畢業的梅去賺錢幫助家計
7、媽媽鼓勵梅去考高職
8、爸要梅休學，好讓大兒子唸高中
9、媽要高中畢業的梅當女工賺錢
10、爸知道梅急需買車，但因沒錢而焦急，因而他默默籌錢給梅
11、爸爸聽梅說看到小女生戴小陽帽很可愛，隔天就買一頂給梅
12、爸爸聽梅想學騎腳踏車，隔天就買壹台中古腳踏車給梅
13、爸知道梅婚後生活困拮，無條件資助奶粉、尿布
14、爸對40歲還在唸書的梅說「讀什麼ㄗㄟ，越讀越ㄗㄟ（台語）」

(一)我理解、詮釋梅父母行徑的心理文化思維脈絡：

1.盡責、愛孩子的父母就是要儘量滿足孩子的需求

梅談及她的家、她的父母，也讓我的思緒停歇在我的家、我的父母。我年幼時，我爸薪水也是只夠應付家裡生活開銷，碰到偶發的紅白帖，家裡經濟就有些拮据了，不過環顧那時周遭鄰居的經濟狀況似乎都差不多。

梅父親對梅的物質供給，也跟我父母一樣在經濟准許範圍內都會做到，我發覺我們兩對父母對子女的物質需求，好像都有愛孩子就是要盡己所能提供的理念，免得自己孩子在別的小孩面前有落人之後的自卑。

梅和我跟父母的依附關係，曾如第一個在烏干達從事有關母嬰依附模式實驗性研究的 Anisworth 所言，依附關係是小孩探索世界的安全基地(Bretherton, 1992)。嬰兒和孩童在面對陌生環境之前需要發展對父母的安全依賴，熟悉的安全在早期階段是一依賴形式，它是讓個體能漸漸成長的基礎(Bretherton, 1992)。

Bowlby 認為孩童初和依附對象接觸時，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。如果答案皆是肯定的「是」，孩童自然會感受到自己是安全的、被愛的、對自己有信心，並能自在的遊玩。梅和我就是在父母敏感的對待下，在深覺自己是被重視、在乎、關懷的環境中成長茁壯。

2.訓練孩子獨立，不但減輕父母的負擔，也讓孩子學會照顧自己

梅父教導梅要大讓小、要獨立、要分擔家事、要照顧弟妹、要有責任感，這些話對身為老大的我來說，是那樣的熟悉。我小時候爸爸因工作關係周末才回家，媽一個人要照顧四個孩子。那時候家裡窮，也沒有先進的廚房設備，要是沒有人幫媽媽的忙，我們就不知道什麼時候才有飯吃，所以我家女生從小就被訓練分擔家事。而且因為媽媽家務繁重，我就得處理自己的事，所以我的獨立就像梅那樣，是被訓練出來的，也養成獨個面對事情的能力。

3.為了傳遞香火，在經濟不許可的狀態下，我只好犧牲女兒了

在家裡經濟窘困的情形下，梅父為讓傳遞香火的兒子念書，就要升高三的梅休學去賺錢，好讓兒子能唸五專。我跟梅是差不多時代的兒女，記得在當時環境下，一般家庭還是有重男輕女的心態，都認為家中仍以兒子延續香火，而女兒將來要嫁人，何必讓將來是別人家媳婦的女兒念太多書，因此很多家庭都儘量培養兒子唸好書，以光耀門第。

4.只要我們有能力，而孩子也需要我們時，我們仍會幫助她

梅婚後生活拮据，常沒錢買奶粉、尿布給兒子用。她就開口跟爸爸求救，梅父接到電話後，二話不說下班後就去採買，並將物品送到梅家。梅也跟爸明說手頭沒錢，過幾天再還。我想梅父都有感受到梅生活的困窘，知道梅的為難；但他都不說破，以免好強的梅下不了台。

父親對梅的幫忙就如 Bowlby(1973 as cited in Bretherton, 1992, p. 767)所言，如果依附對象能熟悉、敏感、適時知道嬰孩需要舒適和安全的保護，同時又能尊重嬰孩獨自探索環境的需求，嬰孩即能發展自己為有價值和自我信賴的內在自我。

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅因應父母的表徵意象，以呈現梅和父母的親子關係於表 5-2-2：

表5-2-2 梅因應跟父母關係的方式

表 徵 意 象
1、疼惜爸爸日夜顛倒工作的辛苦
2、知道家裡經濟不好，不敢奢求
3、不太能接受爸爸從小只帶全家去過動物園，及都不在外面吃飯
4、雖然不太諒解爸爸不讓她和同學出遊，但因看到爸爸確實身體力行節儉，所以也就認了，要去玩、去畢旅，就自己打工籌錢
5、認同爸爸家教大讓小、照顧弟妹、有責任感的要求

- 6、好感動心細的爸爸滿足自己想戴小陽帽及騎腳踏車的期望
- 7、知道父母把痛苦藏心裡，把快樂留給他們；她也學習報喜不報憂，以免父母操心
- 8、生氣爸爸重男輕女，要她犧牲以成全大弟唸高中
- 9、知道要說服爸爸打消逼她休學的作法行不通後，就自行遊說大弟改變選擇
- 10、自覺很爭氣在不增加家裡負擔下，能考上公立高職
- 11、知道畢業趕快找工作以減輕爸爸經濟負擔
- 12、憑自己力量找交通資料去台中面試
- 13、一有工作就省吃儉用並將儲蓄供家裡開銷
- 14、感謝爸爸資助她錢買車
- 15、感受父母對她無私無悔的奉獻，相信爸媽不會害她
- 16、會跟爸抱怨就是以前沒栽培她，害她到四十歲了還來讀書，要不然她現在不僅這樣而已

(二) 我理解、詮釋梅因應跟雙親關係的心理文化思維脈絡：

1. 認同孝順、聽從父母的教導是好兒女形象

梅的事例又再次觸動我的思緒，讓我憶起在我們那個沒有隱私的社會(外在客體)裡，可能礙於中國人特有的波形紋關係文化，只要跟自己有關的人，或多或少都會插一手，介入他認為跟他有關人的事務裡，以致於每個人都很怕做錯事，怕被揭穿私處，導致我不好的臭名遠播。

而那個社會裡父母眼中投射給小孩的感受是，模範小孩就要乖、聽話、有耳無嘴(台語)。每位長輩一見面，不是喧嚷我看到你們家誰的功課好，就是誰很有禮貌。似乎每個人都是張大眼睛在掃描週遭人們的一言一行，而每個人也似乎都生存在被監視的氛圍下。

我在當時的環境氛圍內，也被塑造成 Winnicott 假我中社會認同的聽話、乖順、迎合的形象，會自動幫忙作家事，分擔媽媽的辛勞，不讓爸媽操心。誰都知

道只要有點頭腦的孩子，總會在嚐過被罵的滋味後，機伶的學會察言觀色，知道該怎麼做才能適者生存。所以梅、融和我都一樣，學會在這種社會文化處境下，當個順從、聽話、懂事，懂得迎合大人要求的好女孩。

2.雖然爸爸的重男輕女觀差點斷送我求學之美夢，但我仍有法子為自己解套

梅清楚爸爸承擔了很大的家庭經濟壓力，並企望自己高中畢業後就能賺錢貼補家用。在她高三那年，大弟也正要升高中，可是萬萬沒想到爸在家計有限的情形下，只能考慮兒子要有出息就要唸書，而無法繼續栽培梅讀書，並要梅去工作幫忙減輕家裡的經濟壓力。

我看到並能體會到，求完美、自尊心強、好面子的梅當下難過失落的心情，也很佩服梅有勇氣為自己說話，向爸爸爭取再唸書的機會。只是無奈掌握經濟大權的爸爸在難兩全其美的狀態下，實在無法答應梅的要求。但是梅仍不氣餒一再向大弟遊說，直到大弟終能顧及不讓爸爸有更大的經濟負擔，而梅也能順利就學的情況下，選擇當梅的學弟，這真是個較圓滿的結局。

看到梅因應爸爸處理大弟唸高中事件的整個過程，我佩服堅強的梅是個有自我思維的個體，她不隨波逐流，不會因為家裡沒錢，就在媽媽或爸爸的壓力下隨便當個女工，她堅持為自己的理想而奮鬥。

3.對父親的既愛又氣情節

Bowlby (1973, p. 238, as cited in Bartholomew & Horowitz, 1991, p. 226 ; Shaver & Clark, from Bornstein & Masling, 1994, p. 111)認為孩童和照顧者的依附，讓孩童更進一步覺察對自己和他人的認知表徵。此認知表徵牽涉兩個最主要因素，一是個體判別依附對象能否給他支持或保護，個體依此感受他人對她的想像。二是個體是否依賴特殊對她有幫助的依附對象，這反映個體對自身的想像。

梅敘事父親聽她說喜歡小陽帽或想騎腳踏車後，就在經濟許可情況下很快實現梅的願望，我可以體會此時的梅定是覺得自己很被父親重視和在乎，所以此時的梅父是個能適時敏感滿足梅需求的好客體。

然而，梅在故事中陳述爸爸要她休學好讓大弟唸書的作為，顯示掌經濟大權

的梅父對兒子的器重。我想此時的梅可能很氣被父親忽略、不重視，視父親是個剝奪、壓制她需求的討厭客體；以致於梅等到四十多歲才能繼續完成求學的心願。所以她跟爸爸抱怨要是當時有栽培她的話，她今日的成就應不僅於此。

(三)我依據梅因應和父母的關係，看到醞釀梅罹患憂鬱症的暗流：

即使對娘家的功多於弟弟，但仍因是女生，而被剝奪、壓制、忽略

梅父在家中經濟難以兼顧兩個孩子念高中的情形下，為了讓傳遞香火的兒子唸書，就犧牲梅。梅好氣爸爸的重男輕女，但又不容否認自己是女生的事實，這在我們這個仍看重男性傳遞香火的社會結構裡，梅確實不若弟弟的重要，使得她在為自己爭取權益時，不得不因此而低頭服輸。

如以 Fairbairn 純關係取向的觀點來看，梅父在處理大弟唸書一事，重重的打擊到梅，讓她感受到被爸爸的忽略。我想梅內心是很氣憤爸爸，而把爸爸歸類為令人挫折的壞客體；可是相對的，大部分時間爸爸又都能滿足梅需被在意、呵護的渴望，而視爸爸是令她興奮的好客體。

我想梅內在對父親的心理狀態有如 Klein 的描述，一方面是感謝爸爸對她的關注、重視，覺得要愛爸爸；但另一方面又因爸爸曾阻礙她人生志向的發展，而對爸爸氣憤不已，這種對父親矛盾焦慮依附關係中又愛又恨的情結，讓自體內在充滿罪惡感，並想對爸爸有所補償，但又無法抵抗內在那個不讓她唸完高中的壞客體爸爸，梅就是不曉得可以將那令人氣憤的壞客體說出來，進而將那份對爸爸的氣轉向自己，讓自己獨自去面對內在那具破壞性的客體。

Blatt (1974, p. 149-150)認為憂鬱症患者的危險，是憂慮失去客體的愛、接納和認可(as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 389)。憂鬱症患者會企圖爭取過多的成就以贏得愛和認可，並持續自我批評、有罪惡感，以維持跟誇大碎裂表徵的接觸。梅在娘家即使功課表現得再優秀，或遵從、迎合父母教導善於照顧弟妹，但她在娘家的地位確實因是女生，而遭致爸爸往往在有餘力時才能接納梅的請求，因此讓梅體會到在娘家自己不如弟弟來的重要。

根據 Blatt (1991 轉引自柯慧貞, 2002, 頁 46)文獻回顧與整理, 逃避型不安全依附與內射型憂鬱有關。此類傾向個案的特徵是: 一、有成就傾向, 在意成敗、自我要求過高、高道德標準, 例如梅不滿意八、九十分的學業成績, 她要求自己要達到最好, 不然就放棄。二、常覺自己無法達到期望標準, 而有強烈自卑、罪惡感、無價值感, 並對自己和他人產生矛盾態度。例如梅要求工作表現要完全合乎公司要求, 即使偶遇上級主管批評, 她也會覺得難過自責。此類個案的發展障礙常出現在 3 歲後個體分離化後, 她因只內化重要他人對她的負面評價, 使得她過分發展嚴厲超我, 經常強烈批評與貶抑自我, 讓自己陷於自卑、挫折、罪惡感中。她對自己的心理認知是空虛、失敗、無望、沒樂趣、自責、自卑。

Blatt (1974, p. 149, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 389)指出內射型憂鬱症患者是易受傷的、跟人有距離的、矛盾的, 易感受到客體的失落和深層的憂鬱。

二、梅和先生的親密依附關係

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅先生對應梅的表徵意象, 以呈現梅和先生的親密關係於表 5-2-3:

表5-2-3 梅先生對待梅的情形

表 徵 意 象
1、買蜜餞給梅
2、婚前沒積蓄, 但因結婚、家用、購屋, 有鉅額貸款, 讓掌管家裡經濟的梅獨自面對沉重的負擔, 喘不過氣來, 甚至情緒憂鬱
3、不管家裡開銷, 無事一身輕像英英美代子(台語)去友人、兄弟家串門子
4、無法供給孩子奶粉、尿布錢, 讓梅跟爸爸求助
5、生性喜歡跟朋友嘻嘻花花, 而讓梅獨自在家
6、下班喜歡在外跟朋友喝酒、抽菸、賭博、打牌、聊八卦, 讓梅覺得他只顧自己吃喝玩樂享受

- 7、無法配合梅要求下班在家陪老婆、孩子，兩夫妻常為此爭吵
- 8、跟結拜兄弟老婆關係曖昧，常藉故跟她在一起，終至外遇，讓梅很傷心
- 9、動不動就挑剔梅，對梅發牢騷、破口大罵等，讓梅受不了，憂鬱症復發
- 10、點頭承認自己跟外遇對象上床，讓梅無法接受這恐怖的事實
- 11、外遇事件後跟梅表明要放棄這裡的一切重新開始，梅覺得他沒為自己和孩子設想
- 12、留下梅和兒子孤單又傷心因應外遇事件後之處置
- 13、因外遇讓梅對他不信任，也間接造成梅跟人有距離、存戒心
- 14、他喝酒，或該回家的時間不回家，梅情緒就會跌落谷底
- 15、對梅承諾要改變，但往往都做不到
- 16、曾跟梅賭氣說要出去

(一)我理解、詮釋梅先生行徑的心理文化思維脈絡：

結婚好像只是多個人共處而已，我依然還是我

我們國人夫妻的相處模式裡，結婚對當先生的來說，一般變動並沒有比當太太的來得大。最明顯的影響或許只是需要把薪水拿回家讓老婆分配於家用而已，甚至有的男人娶個老婆，還多個人幫他分擔開銷。

在我週遭的婚姻家庭中，我看到、聽到一般夫妻生活仍依循「男主外、女主內」的樣態。即使在雙薪家庭，先生還是薪水交付老婆處理，他下班後就是在家看電視、報紙，飯來張口、茶來伸手；太太則是回復到女主內的角色，忙著煮晚餐，同時邊吆喝、督促孩子功課、言行，故事中的梅夫婦家居生活正是如此的寫照。

梅包辦所有的家事，甚至財務的支配，難怪梅先生像個沒事人樣，常找朋友、好兄弟聊天，或者下了班就在家跟好友群聚一堂。反正他有沒有回家，對家裡的作息都沒什麼影響。我不曉得是否因為梅掌控了所有事權，讓喜歡自吹自捧的梅先生「無用武之地」，發揮不了當先生、當爸爸的作用，使得他喜歡流連在外，

並在朋友、兄弟處找到得談心的情感依歸。

論及梅先生的婚姻，他的麻煩只是給自己添些財務貸款而已；但相對地，也因梅全權管理、分配資產和處理債務，又不積極干涉先生生活型態，所以梅先生仍處在依然自我的狀態中，他沒有因為婚姻而改變什麼。他不知道要為老婆做什麼，要幫孩子什麼，他還是一個像孩子樣的大人，輕鬆閑逸生活著，所以在他外遇事件曝光後，他才能如此輕鬆樣，雙手一攤說離開就離開。

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅對應先生的表徵意象，以呈現梅和先生的親密關係於表 5-2-4：

表5-2-4 梅因應跟先生關係的方式

表 徵 意 象
1、被他三包蜜餞感動，放棄其他人的追求，兩人一路由交往、訂婚、懷孕，最後就結婚
2、雖知道先生沒積蓄，但一路就跟他共同辛苦打拚面對鉅額貸款
3、讓先生像英英美代子樣串門子，而自己卻獨自面對貸款壓力喘不過氣來
4、為了給先生面子讓自己忍受著他們吵雜、講髒話的惡質聚會場合
5、氣憤先生下班後不回家，跟朋友、兄弟喝酒、抽菸、賭博、打牌、聊八卦
6、覺得先生只重自己享樂，不在乎她的需求，兩人吵架
7、對先生跟結拜兄弟老婆較好，原以雙方各有家室，及一男對一女有好感，而未積極防備
8、放任先生跟第三者關係曖昧
9、知道先生藉用參與她不喜歡的活動去跟第三者接觸，也相信他、讓他去
10、對先生跟第三者真的搞外遇，不但難過，且因無法對外宣洩而很委屈
11、很氣搞外遇的先生盡挑自己的毛病、發牢騷、罵她，造成憂鬱症復發
12、很氣搞外遇的先生不說出事實，只輕描淡寫跟那女的有連絡
13、無法接受先生跟第三者上床的事實

- 14、很生氣先生留下外遇的爛攤，僅以一走了之來面對
- 15、獨自孤單及傷心的面對先生外遇爛攤
- 16、覺得先生不但沒給她愛情滋潤，反而欺騙、傷害她
- 17、顧及先生尊嚴及日後在社會上能立足，她沒跟任何人提先生外遇的事
- 18、曾試著學教友原諒第三者的方式去做，但覺察自己仍因無法釋懷而在意
- 19、無奈先生對事老不在意、不求改進，正好跟自己相反
- 20、對先生不用心的狀態投降，只求他不再出問題
- 21、想跟先生離婚，但又怕父母擔心、怕沒地方去及自己太習慣有他，而讓自己離不開先生
- 22、對先生承諾要改變沒信心，因而要求自己改變以配合先生；但又怕自己委屈或做不到
- 23、對先生狀況不在掌握中很生氣、憤怒，且覺得錯不在自己，為什麼是自己在承擔、忍受

(二) 我理解、詮釋梅因應跟先生關係的心理文化思維脈絡：

1. 感知先生送蜜餞的細膩，讓她覺得被重視，而放棄其他追求者

在訪談過程中聽到梅說看到先生送三包蜜餞這事讓她很訝異。她說她實在不曉得男生會知道女生喜歡吃蜜餞，而當先生送蜜餞時，她確實有驚奇的感動，及被在乎的溫馨感受。我想這就是梅為何放棄其他追求者，首選梅先生作為交往對象的緣故。

2. 認同好太太就是要妥善管理家庭，照護、教育好小孩

梅在父母教導中，內化人妻的職責是要妥善管理家庭，於是她將債務、家事、照顧孩子的事一肩挑，造成自己喘不過氣來，卻讓先生得以沒事幹而往外流連。我覺得他們夫妻倆，一個像老有做不完的事般苟延殘喘地存活著，另一個的人生倒是充滿玩樂。

雖然夫妻倆對家的負擔份量各不同，可是根據過去研究顯示，當妻子能夠感

受到先生「尊重」與「關懷」的情緒支持時，不僅妻子對於婚姻關係的滿意度會提升，同時也會對原有角色分工方式表示更多悅納的態度(洪雅真，2000)。

反觀梅形容先生「只顧自己吃喝玩樂享受，他從沒想到我們夫妻真正要的是什麼？我想要的是什麼？或者他能真正關心我」的怨言。由此推測梅感受自己是不被愛、不被照顧的，這跟梅當初因為覺得被先生看重，才選擇先生為終身伴侶的感受是大不相同的，而且這想法也讓已結婚的梅傾向抗拒改變(Bowlby, 1980, as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 6)。

因為如果梅確認並相信自己是不被愛、不被需要，則會引發意識上的痛苦情緒，因而她企圖逃避負向的自我和他人評價，以致於造成自我和他人表徵在某些狀況下是相互矛盾和難以統整的(Bowlby, 1980, as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 6)。

但是原本在梅內心被先生所在乎的依附系統，卻在梅持續婚姻關係中，因一再無法獲得先生的回應，讓梅不得不匯集解除動員和不連結的防衛策略，以排除意識上感受到的痛苦，於是就觸發完成防衛的排除。梅在面對情感、認知、行為崩解的威脅時，就會攻擊依附系統，並產生潛在的病理分離防衛歷程，以從意識上分離依附訊息(Bowlby as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 7)。

Bowlby 比擬此分離系統猶如精神分析架構的壓抑，壓抑讓梅碰到不可預期的、思考脈絡外的先生外遇事件時，就毫無預警的引發依附行為，而梅覺察情境中缺乏期待的依附行為、表徵、情感就會引發分離依附系統(Bowlby as cited in Solomon & George from Brisch, 2002, p. 7)。

如果梅夫婦緊張焦慮矛盾的依附關係持續無法獲得紓解，焦慮無法減輕，梅在心智上可能會解除動員或潛抑依附行為系統，在某種程度上企圖讓自己變得防衛性的自我依賴，最終變成 Bowlby 所說的分離 detachment 是種防衛，是長期依附損傷的狀態(Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988, as cited in Shaver & Clark, p. 112 from Bornstein & Masling, 1994, ch. 4)。

Crittenden 指出逃避依附型孩童會用理性的認知以減輕情感的受傷(as cited

in Brisch, 2002, p.60), 所以外表給人理性感受的梅, 為了不讓父母、弟、妹擔心, 她將痛苦留給自己, 直到她接受我訪談時, 才得以有機會將埋藏在心底數年的痛處說出。

3. 先生對事的不負責, 讓好面子的梅倍覺心酸、難過

我知道梅已將父親教導要獨立、有責任感內化為自我行為要求。所以梅自許要清白做人, 對婚姻要忠誠。且基於一夫只有一妻的想法, 即使梅發現先生行為有異樣, 她腦海內仍存有第三者是他人的老婆, 雙方都是有家室的人能有什麼發展呢? 所以她仍信任、放任先生參與她沒興趣的活動, 間接讓先生跟第三者有多相處的機會。

直到梅發覺事態不對勁時, 梅曾試圖警告第三者之夫要注意老婆行徑, 無奈並未奏效。最後梅逮到先生拜把兄弟齊聚一堂的機會, 藉機讓大家得知梅先生和拜把兄弟老婆常通聯的內情。可是當時梅先生並未和盤托出內情, 梅氣憤先生的狡猾, 而先行離去, 之後雖然梅先生承認不軌, 但梅為了先生日後仍能在社會上立足, 無奈地將先生外遇糗事埋在心裡。

4. 無法容忍先生的脫軌, 然而又覺得不能沒有先生的矛盾

我感受到梅在夫婦共處中的認知, 是她跟先生的人生態度正巧處於兩個極端, 她從未對先生所為滿意過; 因而, 她對這樁婚姻的結語是「算了! 這婚姻我就認命吧! 」, 想見梅對先生的忍耐已達極點。

我不曉得梅對婚姻的評斷是否正如 Carnelley, Pietromanaco & Jaffe (1994) 所言, 憂鬱的人對人際知覺有負向的偏見, 讓他們拒絕對婚姻滿足; 還是梅的內射型憂鬱中高道德標準在作祟, 讓她覺得先生無法達到期望標準, 而對先生產生矛盾態度。

由於梅夫婦兩個人個性的極端差異, 他們倆的狀態還真讓人擔心會產生, 如 Gotlib & Hooley (1988, as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128) 所言, 憂鬱的人會跟配偶經歷困難的溝通, 出現負向的情感、衝突, 傾向用負面語調傳達訊息。所以 Coleman & Miller, 1975; Gotlib & Whiffen, 1989; Kahn, Coyne,

& Margolin, 1985; Kowalik & Gotlib, 1987; Ruscher & Gotlib, 1988 (as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128) 的結論是，憂鬱症的人他們的親密關係大都是受挫的，並且變得更憂鬱 (Coyne, 1976, as cited in Carnelley, Pietromanaco, & Jaffe, 1994, p. 128)。

(三) 我依據梅因應和先生的關係，看到醞釀梅罹患憂鬱症的暗流：

1. 為了突顯女不輸男，梅總攬家務，可是到最後她仍面臨先生背叛的打擊

記得梅曾氣憤爸爸的重男輕女，幾乎斷送她求學的理想。梅因爸爸的男女大不同觀，體認女性的地位永遠不如男性的重要和有價值。因而當我從這一角度思量時，我似乎又感受到梅的能幹，相對先生的無所事事，梅該不會用總攬所有事務，來展現她想表達的女性並不輸男性的理念吧！

如以 Fairbairn 純關係取向觀點剖析梅和父親的關係，梅父因重男輕女，差點斷送梅的求學理想，因而他成了令梅挫折的壞客體，所以梅內在一直存有爭取男性對她重視的渴望；而後梅將這渴望置放到跟先生的關係中，梅又再次呈現自己的能幹，讓先生願將收入交予她處置，此舉動也突顯梅的價值和重要性，就連先生的朋友也會跟她報告或求助些事。

但是先生的外遇事件爆發後，梅看到自己完全被先生打敗，讓她又再次嚐到女性再強，也喚不到男性的心之冷酷事實，哇！這對梅可是重重的打擊，梅先生既是令梅挫折的壞客體，相對地；也是令梅興奮想馴服的客體。梅繼而讓自己陷在相信愛和憤怒都是不好的兩難中，她不想傷害先生，因而將攻擊轉向自己。

2. 梅在親密依附關係中是被忽略、不被在乎、不受重視

聽著梅敘事她的婚姻，總感覺這兩個婚姻中的主角，在各過各的日子。梅總是將頭埋在自己責任使命感中；而梅先生則是一副吊兒郎當樣子，嘻哈玩樂過生活。梅先生的舉動對在乎責任、使命的梅來說，可是異常的厭惡，但是奈何這人又是自己選擇的伴侶。

如以 Fairbairn 純關係取向觀點切入，因為梅在關係中要的是愛、在乎和關

注，梅先生都無法適時敏感的看見並滿足梅需求。梅因此對先生充滿憤怒和痛恨，因而梅先生是令梅挫折的壞客體；可是梅又覺得自己該盡人妻職責，要愛先生，或者因為梅希求先生能滿足她需求，所以梅先生也是令梅興奮的好客體，造成梅讓自己陷在相信愛和憤怒都是不好的兩難中。

梅就在這既需要他人愛和照顧，但又受傷害的兩難中，導致個體解離、理智化，缺乏自我統整感，分裂極好與極壞的自體或客體。而處於此狀態中的人會很矛盾，患得患失，呈現人際疏離，並有憂鬱傾向。

Freud 在最初有關哀傷和憂鬱的論述中，相當強調憂鬱症的內化，和憂鬱病人有嘗試保留跟人的接觸，和維持被人愛和認可的需求(Nacht, & Racamier, 1960, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)。Blatt 指個體無適當內在客體，所以個體內在客體無法經驗失去(1974 as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)，但又由於失敗跟客體建立好關係和適當的客體內化，導致憂鬱症的易感受性。所以如有一重大幻想客體突然的失落，會因客體表徵發展的損傷，讓個體易因客體失落而患憂鬱症(Blatt, 1974, p. 151, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)。

Kaiser(1965 轉引自林秀慧、林明雄，2001，頁 37) 指出個案憂鬱的意義是個人的關係正在惡化，或正威脅個案的自體感，也就是受苦於所謂的接觸困擾 contact disturbance，無法有意義的讓他人加入，以維持令人滿意的關係。

而憂鬱可能是哀傷階段中慢性的渴望和找尋，完全的 detachment 可保護對抗哀傷。但表面上的 detachment 會蓋住已有的悲劇性焦慮、悲哀和生氣。這情緒可能不可預期的爆發，或向內爆，引發憂鬱或自殺的想法(Bowlby as cited in Solomon & George, p. 24-25)。

三、梅和兒子的親子依附關係

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅兒子對應梅的表徵意象，以呈現梅和兒子的親子依附關係於表 5-2-5：

表5-2-5 梅兒子對待梅的情形

表 徵 意 象
1、爸爸不在家就只有他跟梅相依
2、他學習梅教導的識字卡、故事書
3、才一歲多不太會講話的他，玩「老師說」時都能清楚正確指出梅要的東西
4、他的表現給梅帶來歡笑、喜悅，讓梅覺得很有成就感
5、他的死亡讓梅傷心欲絕、痛不欲生
6、他的死亡讓梅痛恨先生的不小心
7、因為他遭受車禍讓梅夫婦婚姻產生危機
8、也因為他讓梅夫婦婚姻有了生機
9、跟梅三次夢裡相會，讓梅看到他的平安長大
10、他的死亡讓梅初嚐失去親人的滋味

(一)我理解、詮釋梅兒子行徑的心理文化思維脈絡：

聽從、跟隨並倚賴爸媽

梅兒子出生後即由梅親手照顧，梅先生上班時就他們母子二人共處。Mahler (as cited in Clair & Wigren, 2004, p.88-98)認為嬰兒最初是不清楚自己是單獨存在的，而認為自己跟媽媽是身心融合「共生」一體的，而後藉由媽媽敏感適時、適度提供嬰兒各種需要的滿足，而讓嬰兒以為他可自給自足。

不過有時也因媽媽忙於事務，而延遲滿足孩子的需求，因此孩子會因當下的需求未滿足，開始覺察到自己並不是能供給自己所需的人，他會模糊的感受有一外在他人的存在，嬰兒漸漸地發展有部份客體(他人)、部分自體(自己)的意象。

當嬰兒 4-5 個月大時已進入 Mahler「心理誕生」的「分離 個體化孵化期」，他發現可以靠自己的力量活動自己的身體，之後他慢慢由爬到走，藉由自行跨步向前走，進入「心理誕生」的「分離 個體化練習期」，孩童隨著活動範圍的擴大，他被外在多變的世界所吸引，不再老纏著媽媽。

兒童在兩歲半左右就面臨 Mahler「心理誕生」的「分離 個體化復合期」，就像梅兒子會自己拿故事書出來，自己看圖說故事，這是梅兒子尋求自主性、個體化的表現；可是當他和爸爸去賣檳榔的朋友家時，看到爸爸幫朋友把檳榔拿給貨車司機時，他以為爸爸要走了，如果不跟著爸爸，他怕自己回不了家。這就是這時期的孩童既要跟人親密，又需自我獨立的兩面。

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅對應兒子的表徵意象，以呈現梅和兒子的親子依附關係於表 5-2-6：

表5-2-6 梅因應跟兒子關係的方式

表 徵 意 象
1、兒子雖是她跟先生先上車後補票的結晶，但也因自己所有，故為自己所愛
2、為了照顧兒子放棄工作
3、先生在外工作，她就跟兒子黏膩在一起
4、空閒時就教兒子識字、看故事書
5、不惜花費以提供兒子豐富的優良學習環境
6、對於兒子的學習成果引以為傲
7、面對兒子車禍重傷慘狀心情難過
8、等待兒子車禍開刀時，一直為兒子禱告
9、氣憤為了檳榔就把兒子小命給送掉
10、無法招架日夜悉心照顧的愛子突然別離
11、看著兒子冰冷的屍體好難過，覺得兒子是她的全部，自己不能失去他
12、獲知兒子死亡消息，回到家她都快崩潰了
13、看到兒子的東西沒人玩了，她每天起來就想哭，失去生活重心和動力，不知道要幹嘛？
14、因為兒子的死亡擔心跟先生婚姻是否能繼續維持？
15、兒子是她的心肝寶貝

- 16、為了讓兒子在天之靈能放心，才跟先生和好，再重新面對婚姻
- 17、常翻看過世兒子的舊照
- 18、感謝兒子的過世沒有遺留負擔給她
- 19、曾三次跟兒子在夢裡相會並互擁對方
- 20、覺得兒子是沒人可替代的

(二) 我理解、詮釋梅因應跟兒子關係的心理文化思維脈絡：

1.媽媽就是要照護、教育孩子，給孩子最好的學習環境，以成就孩子

梅生完兒子後，就當全職媽媽了，在她那滿載負債壓力的時間點上，她還曾花了老公半個月薪水買一套書給寶貝兒子，並且一有空檔就教他識字、看故事書。我可以感受到梅讓自己壓力這麼大、這麼累、這麼辛苦過日子，卻仍捨得花錢栽培兒子，無非是希望能提供兒子良好的學習環境。我知道梅望子成龍，母以子為貴，另外我好奇梅是否也企望兒子實現她自己未完成的學習心願。

2.照顧孩子讓我獲得成就感，並看到自己的重要性

聽著梅的故事，記憶帶我回到我孩子還小的階段，我曾告訴自己不管自己工作曾有多輝煌，也換不到孩子的一次童年，在家專心教導、照顧孩子是值得的，畢竟看著孩子漸漸擴展出他們生命的彩虹圖時，當媽的我真是好有成就感。

同樣的，我看到自己當媽媽自樂的模樣也呈現在梅身上，我看到梅敘事兒子很用心在學習，梅說兒子的表現讓她意識到自己擁有的豐沛能量，而兒子帶給她喜悅、歡笑，讓梅也好有成就感。

我們兩個傻媽媽有點像同個模子印出來的，只要孩子好，當媽的就樂翻天，不過我相信我們都深深知道自己對開啟孩子智慧的重要性。

3.兒子最聽我的話，並能照著我的意思去做，這很符合我對人事物的掌控

說實在的，每個孩子的初始都是張未經著墨的白紙，父母要將他渲染成什麼色彩是可任意而為的。客體關係認為人類的精神本質在「關係」，它是構成心靈的素材；而個人早期與照顧者的關係，開啟人類間各類關係戲碼的初端。Mahler

認為照顧者對嬰孩需求的照護，會讓嬰孩於內在心理產生對自己和照顧者的想法和感受，甚至對應行為。

梅是位認真、在乎、用心並期待人事物狀況都能在掌控範圍中的人。梅在跟兒子相處的 2 年 8 個月歲月裡，兒子還在 Mahler 心理誕生的「分離 - 個體化復合期」內，這時期的孩子正面臨著想獨立，但又覺察自己年紀小，無法完全脫離父母獨立，所以他仍會對父母言聽計從，就像我們每個人的童年時光，父母說什麼，我們就做什麼，我們幾乎完全被父母所掌控，這蠻合乎梅期待的，一切照她計劃進行。

(三) 我依據梅因應和兒子的關係，看到醞釀梅罹患憂鬱症的暗流：

梅的情感依附、夢想、希望，因兒子的驟逝，突化為烏有

梅先生在外奔波賺錢時，兒子跟梅相依。梅兒子用心學習、聽從梅教導，言行表現完全依梅的規劃，這對喜歡留在家裡跟家人共聚的梅來說是最滿意的。我感受梅不但把愛給兒子，也將希望寄託在兒子身上。兒子是她夢想、期望的實現。

不幸地，兒子跟先生出遊時遭受意外身亡，這對梅是個晴天霹靂的打擊。梅之前曾因經濟壓力有憂鬱的傾向，如今又突然失去寶貝兒子，她變得失魂落魄，每天不是害怕起床，就是起來就哭、心情低落，沒有目標不知要幹什麼，對婚姻持悲觀態度，腦海老盤旋著不知跟先生說什麼，迴盪著哀傷，沒什麼好留念，好想結束等憂鬱症症狀。

Anna Freud(1965, p. 67, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)討論失去客體的哀傷，如同從外在想像中漸漸解除慾力的過程，但因沒有適當的內化客體，此客體無法經驗失去(Blatt,1974 as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)，而由於失敗於跟客體建立好關係和適當的客體內化，導致憂鬱症的易感受性，如遇一重大幻想客體突然的失落，會因客體表徵發展的損傷，讓個體因客體失落而患憂鬱症(Blatt,1974, p. 151, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 395)。

Klerman 等(1984, 轉引自柯慧貞, 2002, 頁 47)指出憂鬱症的發病常與人際關係問題有關,而可能造成憂鬱的主要人際問題,包括失落下的哀傷反應。Paykel (1969, 轉引自柯慧貞, 2002, 頁 39)也發現憂鬱症是由失落、分離事件所引發。

憂鬱可能是哀傷階段中慢性的渴望和找尋,完全的 detachment 可保護對抗哀傷。但表面上的 detachment 會蓋住已有的悲劇性焦慮、悲哀和生氣。這情緒可能不可預期的爆發,或向內爆,引發憂鬱(Bowlby as cited in Solomon & George, p. 24-25)。

四、梅和女兒的親子依附關係

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅女兒對應梅的表徵意象,以呈現梅和女兒的親子依附關係於表 5-2-7:

表5-2-7 梅女兒對待梅的情形

表 徵 意 象
1、在梅腹內整個的懷孕過程都沒讓梅有任何不適
2、讓梅掌控整個準備生產過程,以致梅對能獨自安穩勇敢面對的自己深具信心
3、姐妹能相互配合分睡上下舖,不讓梅操心
4、姐妹間偶有爭吵,隔天兩人也就煙消雲散,不讓梅費心調解
5、姐妹有共同話題,能同步成長
6、乖、懂事、貼心,讓梅覺得欣慰、快樂
7、下課回家沒寫功課,沒洗澡,忘了把食物拿出來退冰,沒煮飯,沒吃飯,讓梅生氣、傻眼
8、學業表現不如梅期望
9、梅一再對於女兒的成績給予正面的鼓勵,但到最後她也讓梅覺得無力
10、梅供女兒補習以補救教學;但女兒卻嫌補習壓力很大
11、女兒老是徘徊在補習壓力大,不補又怕跟不上的矛盾中,讓梅不知該怎麼幫她

(一) 我理解、詮釋梅女兒行徑的心理文化思維脈絡：

1. 兩姐妹年紀相近，有伴一道玩

我回頭看了自己兩個年紀相近的孩子，雖然他們不同性別，但並不影響他們一起玩的興致。他們從睜開眼就玩在一起，他們不管是吵、是好，都有自己溝通的模式，尤其當他們進入青少年時期，就更有他們倆間共同的話語，當媽的我就越來越像外星人，梅女兒成長的步調與我那雙兒女是那麼的類似。

2. 我們是青少年，有自己的想法了

我的兒女在國小時就很有自己的思維，上國小的兒子還拒上安親班，寧願當鑰匙兒自行下課回家，女兒則因有伴喜歡上安親班。我兒女都上私立中學，女兒倒還滿意緊湊的學習課程，反正她自有一套彈性調整的心態和作為。兒子則討厭週而復始、一板一眼的學習，抗爭要轉學，我原本想讓他們減少高中聯考壓力，有機會直升高中，進而爭取上好大學，沒想到他們並不這麼想，似乎兒女的想法我也越來越無法掌握了。

梅上班或跟先生應酬回家，女兒們並未照著梅教導的那套自我照顧法則去完成課業、洗澡、吃飯等工作，我想她們是有自己想要過怎樣日子的想法。

以下我試圖彙整梅生命故事文本中梅對女兒的表徵意象，以呈現梅和女兒的親子依附關係於表 5-2-8：

表5-2-8 梅因應跟女兒關係的方式

表 徵 意 象
1、失去兒子後經過半年心情調養才讓自己再懷孕
2、女兒雖非期望，但因是自己所有，故為自己所愛
3、怕重蹈太將心思專注於單一孩子身上，所以這次選擇接著生兩個孩子
4、生完二女兒就當全職媽媽在家照料孩子
5、看到老公要大女兒讓妹妹，就勾起她以往被迫姊讓弟的痛楚而力挺大女兒
6、覺察自己對老大較偏心，有好吃的、好用的，都先給她，大女兒不用了才給

妹妹

- 7、對大女兒較兇
- 8、擔心兩女兒會因為爭取自身權益而吃味
- 9、希望兩姊妹能和平相處
- 10、在女兒小時就訓練她們日常生活常規，期待她們能自我照顧，獨立生活
- 11、生氣女兒不遵守日常生活常規
- 12、生氣女兒對於考六、七十分就滿意自足
- 13、生氣女兒不會為了補習能有好成績而忍耐
- 14、對女兒狀況不在掌握中很生氣、憤怒，且覺得錯不在自己，為什麼是她在承擔、在忍受

(二) 我理解、詮釋梅因應跟女兒關係的心理文化思維脈絡：

1.認為無法照顧孩子一輩子，所以要教導她們如何自我照顧

做研究前我和梅並不相識，直到訪談後才發覺我們對這點的想法倒蠻相同的，我也認為自己無法照顧孩子一輩子，所以孩子還小時，我就用遊戲的方式，嘗試讓他們學習自我照顧的方法，因而我很能體會梅的用心良苦。

2.梅期待女兒像她那樣有出眾的表現，以證明女生不輸男生

梅曾因家境因素中斷學習的夢想，現在梅需在工作之餘又繼續於假日進修，她曾在回娘家時跟父親抱怨自己是欠栽培，要不然她今日的發展不僅如此，可見梅仍耿耿於懷無法繼續升學一事。

我知道梅有自己的理想，而她也希望自己的一雙女兒們可成鳳凰。所以她會不惜花費金錢供女兒補習，並且不斷的給子女兒正向鼓勵；可是成績的進步除了補習外，尚需靠平日的勤讀、勤做；然而梅女兒平日為成績付出的努力，總達不到梅的期望目標，除讓梅無力外，她也因女兒尚未對未來有規劃而生氣。

(三) 我依據梅因應和女兒的關係，看到醞釀梅罹患憂鬱症的暗流：

梅失去對女兒生活、學業、期待的掌控

梅是位很在意自己的表現是否符合自己和週遭他人的期待，只是梅高中時期，梅爸的重男輕女抉擇，讓梅體悟到她不再能憑自身能力就可得到自己想要的。自此後，我感受梅似乎將自己的理想投射在兒女身上，她會全心全力提供孩子學習所需，並且對子女也如同對自己的嚴格要求。

我認為梅偏向Blatt(1974, p. 149, as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 389)所稱的內射型憂鬱症，她會將責任攬在自身，會嚴格的自我批判，企望成功，害怕失敗，梅是易受傷的，跟人有距離的、矛盾的。

Blatt(1974, p. 149-150)說明憂鬱症患者的危險，在於憂慮失去客體的認可(as cited in Blatt, Wein, Chevron, & Quinlan, 1979, p. 389)。梅在女兒還小時就教導她們自我照顧的技能，期待她們倆能照著自己的意思行事。可是隨著女兒的成長，發現她們漸有了自己的想法、行為，梅已開始面對女兒不見得事事會照著她的指示行事，這是否顯示女兒不再認可媽媽的安排了？這對極需要客體認可的梅是個重大的打擊。這會讓梅想有更多的掌控，但又因掌控的失敗，而持續自我批判。

Murphy & Bates(1997)也發現自我批判跟憂鬱症有高相關，Blatt (1995, as cited in Murphy & Bates, 1997, p.842)指出完美主義者常因批判和失敗而受傷害，以致於很難從成就中獲得滿足，因此增加對憂鬱症的感受性。

梅和女兒的關係就呈現如Parker (1983，轉引自柯慧貞，2002，頁45)綜合許多研究的發現，憂鬱性精神官能症與非內因性憂鬱症，都較控制組在親子關係上有較高控制分數。

這研究也和Blatt (1991，轉引自柯慧貞，2002，頁46)文獻回顧與整理發現有雷同的處，逃避型不安全依附與內射型憂鬱有關。Blatt和Beck (Blatt,1974 & Beck, 1983, as cited in Murphy & Bates, 1997, p.836)指不安全依附特徵就是過度依賴 需要他人高度的認可，這都是誘發及維持憂鬱症的因素。

Carnelley et al.(1994 as cited in Murphy & Bates, 1997, p.836) 發現有憂鬱症的較沒有憂鬱症的學院學生，看重自我的心理表徵甚於對他人的心理表徵，所以有負向自我表徵的偏執型，都有較高的憂鬱症罹病率。

五、研究者的體會和感受

(一)梅和父母的親子關係

能力強的梅即使功課表現的再優秀，或遵從、迎合父母的教導善於照顧弟妹，但仍在父親經濟難以兼顧兩個孩子念高中的關鍵事件中，因是女生而被剝奪、壓制、忽略，頓時讓梅失去對自己命運的掌控；然而 Blatt 所指的內射型憂鬱症患者梅，偏偏她的人生就特別在意成就傾向，因而即使只是「女性不如男性的重要和有價值」，就足以造成她不夠好的致命一擊。

而此致命的關鍵事件釀成梅內在雖感謝爸爸一向的關注和重視，覺得要愛爸爸；但因憂鬱症患者的危險議題是害怕失去客體的愛和認可，而爸爸也確實因重男輕女對她失去愛和認可，阻礙她人生志向的發展，引致她對爸爸是氣憤不已的又愛又恨焦慮矛盾情結關係。

(二)梅和先生的親密關係

爸爸的重男輕女舉動，讓梅體認到女性的地位不如男性的重要和有價值。因而當我看到婚後梅的能幹，相較於先生的無所事事，基於憂鬱症病人有維持被人愛和認可的需求考量，我認為梅總攬家務是在印證女性並不輸男性的作為。

梅在親密關係中要的是愛、在乎和關注，梅先生都無法適時敏感的看見並予以滿足，梅因此對先生充滿憤怒和痛恨。梅在既需要他人愛和照顧但又屢受傷害的兩難中，憂鬱症復發。

然而梅先生的外遇事件，又是引爆她內在自我攻擊的一關鍵事件，梅看到自己失去對先生的掌控，且梅先生周遭的男權社會似也在維護男性自身的面子，不想進一步探究梅先生的行為，讓她又再次嚐到女性再強也敵不過男性之冷酷事實，更加證實因為自己是女性，總敵不過男性的慨嘆。

(三)梅和兒子的親子關係

梅先生因工作常在外，且老是不稱梅的意，造成梅不僅把愛給兒子，也將希望寄託在兒子身上，形塑她跟兒子的共生，兒子是她可以掌握的梦想和期望的實現。不幸地，兒子跟先生出遊時意外身亡，梅又失去擁有兒子的掌控，重蹈有憂鬱傾向的她失敗於跟客體的持續關係，就要面臨失去客體的哀傷，此不預期的失落情緒向內、向外引爆憂鬱症的復發。

(四)梅和女兒的親子關係

梅是位能幹、好強，並在意自己表現是否符合自己和週遭他人期待的人。只是升高三的關鍵事件，讓她悟到無法憑自身能力就必能得到自己想要的；進而將自己的理想投射在兒女身上，並對兒女也如同對自己般嚴格的要求。可是隨著女兒的成長，梅已開始面對女兒不見得事事會照著她的指示行事，這是否顯示女兒不再認可媽媽的安排？如此現象對極需要客體認可的梅又是個重大的打擊，讓梅又因失去掌控，而持續自我批評，或者沉浸在既要愛女兒，但又氣女兒老讓她失望的焦慮矛盾情結關係中。

唉！梅的生命中最在意的是自己被重要客體愛和認可，加上她也用對自己的高標準要求周遭重要客體；但是她卻又一再失去對重要客體的成敗掌控，甚或無法獲得客體的愛和認可，讓自己因客體或自己的批評與貶抑自我，而自認是空虛、失敗、無望的不好思維。這也就是我們在臨床上看到憂鬱症病人，在規律服藥下，為何一直無法通達療癒的心理煎熬歷程。

最後我歸納梅跟重要客體的關係模式、對自我的看法、因應衝突方式，及投設性認同關係所顯現的內、外在表徵及後設溝通內容，如表 5-2-9。

表5-2-9 梅的故事分析統整

跟他人的關係	關係模式	對自我的看法	因應衝突方式	投射性認同關係	外在顯現	後設溝通	誘導他人
和父母的親子關係	焦慮矛盾	能力強;但因我是女生,所以不如弟弟重要	1.因應協調 2.忍讓	迎合	自我犧牲	你虧欠我	你要感謝、讚賞我
和先生的親密關係	焦慮矛盾	能力強,但我仍不受你呵護,甚至遭背叛	1.爭而不和 2.忍讓	1.權力 2.迎合	1.控制 2.自我犧牲	1.沒有我,你活不下去 2.你虧欠我	1.你無能力 2.你要感謝、讚賞我
和兒子的親子關係	共生 ↓ 失落	能力強,有成就感;無奈仍失落	1.尋求奧援 2.忍讓逃避	1.權力 2.迎合	1.控制 2.自我犧牲	1.沒有我,你活不下去 2.你虧欠我	1.你無能力 2.你要感謝、讚賞我
與女兒的親子關係	焦慮矛盾	能力強,但仍無法掌控	1.爭而不和 2.忍讓	1.權力 2.迎合	1.控制 2.自我犧牲	1.沒有我,你活不下去 2.你虧欠我	1.你無能力 2.你要感謝、讚賞我

憂鬱症傾向：偏向 Blatt 憂鬱性格觀所指的內射型憂鬱症

關係模式:重複焦慮矛盾關係

對自我看法：我夠好應可掌控人事物；但最後我仍遭背叛或失控，所以我不夠好

第六章 共鳴

我和融、梅的多次接觸，隨著她們敘事的話語，也觸動我記憶內的種種複雜心緒，原來我和兩位研究夥伴生長的時代，社會背景幾近相同，她們敘事的某些場景、類似的話語也同樣在我的生命出現過，所以在這一章我將整合兩位研究夥伴和我個人的生命故事，進行三個女人生命的共舞。

一、深受波形紋「關係」文化箝制的我們

記得融、梅和我三人都共同感受到，我們小時候的生長環境，不管是至親好友，還是沒有親緣的街坊鄰居，都是那麼熱衷談論著別人的家務事，可是在我們記憶中那又是當時社會普遍的常態現象，無可迴避。我們就是因為觀察到、聽到這些人的言談內容，盡是些對他人言行舉止的評論，而讓我們擔心萬一自己偶有不當的言行，在中國人特有的波形紋關係文化下，會因「我不好、我不乖」牽連我們的父母，甚至其他親人。導致我們不得不小心翼翼的觀察學習，什麼是別人眼裡、口裡的模範角色形象，以迎合這個社會認同的要求，或做到足以榮耀親人的舉止。

而令我們感嘆的是，中國人特有的波形紋關係文化，直到今日仍是箝制已是為人父母的我們，由於顧慮「孩子的表現就代表父母的家教」，在教育自己小孩的過程中，緊緊的看牢子女的言行，以免他們的不好潑及我們，讓我們受社會或周遭他人之辱罵；或者我們也害怕是父母的我們，因為一時的疏忽，未適宜教導子女，誤導子女有不良言行，讓孩子遭受社會或周遭他人的鄙視。

這層「我泥中有你，你泥中有我」的緊密關係連結，讓我心情激盪、澎湃，有時甚至是氣憤，如此的關係文化正面作為是讓身為社會一員的我們，為維護良善社會風氣，而需不時地小心自身的言行；但相對地，也讓我們受制於此文化規約下，一再的助長、迎合、認同在某些社會情境下是否仍合時宜的思想延續。

我不禁要探問父母是為我們還是為他們自己鋪路 設想？天底下的父母都是

對的嗎？嚴教觀教導下的孩子必定是乖順嗎？或僅是陽奉陰違？磨鍊觀就能造就「吃得苦中苦，方為人上人」出類拔萃的子代嗎？但在中國波形紋關係文化下，使得行使強制性親權、嚴教觀、磨鍊觀皆成為合理的論調。

二、仍舊生存在性別角色規範社會的我們

雖然我們生長的年代距離儒家學者提倡「三從四德」、「七出之處」思想已很久遠，但是父權、夫權的威權猶存。我們生活的社會仍是個標榜「男主外」以爸爸為主要經濟來源的社會，爸爸說的話，或爸爸授以媽媽代為表達的話，就足以決定我們的未來。

我們還是女兒身份時，被社會規範「未嫁從父」的教條，聽從、隨從、跟從、順從爸爸，或依媽媽代夫行使父權的意思行事；但面對融和梅的命運完全操弄在男性手中，我的血脈還是沸騰的，胸口還是鬱悶糾結的難受。

父親教導融「女人就是油？菜籽命」，就在告訴融「嫁夫隨夫」，嫁出去的女兒如同潑出去的水，嫁為人婦吃婆家口糧，就得照婆家的規矩行事，不管婆家人對妳怎麼樣，既然是自己選的婚姻，就自己認命吧！娘家人無權干涉。這就在劃定了娘家人在姻親聯盟上的角色界限，迫使出嫁的女兒無路可退。

或者我們也看到梅升高三時，很不恰巧碰上大弟要升高中或五專，掌握家中經濟大權的梅父，基於中國舊有嫡長制思維，在「重男」就是重視家庭後繼生產力的繁衍接續，要求梅休學賺錢協助家計。梅雖然有別於一般連氣都不敢吭一聲的女孩有作為，勇敢跟梅父爭取受教權；無奈她仍搞不過社會瀰漫的「重男輕女」思維，以致於自認能力不輸男性的梅，經此打擊情緒受干擾，直到梅弟能兼顧自己、父親及梅三者的利益做選擇，梅才得以高中畢業。

嫁為人妻的我們須秉持「既嫁從夫」，聽從、隨從、跟從、順從先生或公婆的旨意。依循「四德」，以「婦德」要求之恭順柔和的「婦容」態度，事夫、事公婆、教育子女及和婆家成員和諧相處，並依行「婦言」的應對得體，及克盡「婦功」要求的女主內事。

研究發現，婚姻關係中擁有愈多資源的配偶，就能取得較多的婚姻權力；或者就古典交換論觀點，認為個人行動是以擴張自我最大利益為主要訴求。雖然先生在外工作賺取薪資供家用，可是身為婦女的我們，也是在為家全年 365 天不計酬的勞心勞力，那種像 7-11 的 24 小時接續工作精神，誰又能說我們的付出不比先生多呢？所以，如依夫妻在婚姻互動關係中施與較多的一方理應擁有較多權力的論調，我們擁有比先生更多的權力是必然的和合理的。

然而我們並沒有想擁有更多的權力，仍自願被社會規範所操控，出嫁要以夫家權益為重，我們並沒有因為實質的工作資源，而相對減少我們對家庭的付出，我們在婆家或自組的小家庭內，仍延續社會規範主導的「女主內事」的角色，在家或下班回到家，規矩的行使媳婦、妻子、媽媽的角色；而且只要先生表現尊重、關懷、呵護、疼惜，我們也很悅納如此的角色分工，並對婚姻很滿意。我不禁要問是女人的好說話，還是我們的傻、憨，或甘願為女性角色規範而犧牲退讓？

三、傳統儒家思想的「仁」蘊蓄融和梅的涵容

在我們漢民族文化心理結構中，儒家思想的「仁」對我們影響最大，「仁」的意義在於「愛人」，講究在人際關係中個人要克制私慾，視當下情境合宜行事，以愛建立和諧社會秩序。換句話說，為了達到關係情境中的和諧氣氛，個人需以愛人為出發點，以「忍」來壓抑自我情緒因應衝突。

融和梅的生命故事裡，雖然她們未說出冠冕堂皇的儒家思想；但我卻看到了「忍」和「愛」在她們身上的實踐。她們為了群體和諧的利益，而自我犧牲，在她們每一次的「自我犧牲」中，都是一個「忍」和「愛」的心理或事件在支撐著她們。

如果「忍」是需要以心理機制進行的功夫，我確實看到了融在「克制、控制」自己內在不想依婆婆無理要求的心理衝動，但為了順從傳統「媳婦應視公婆為父母」的社會規範「愛」，或為求能在婆家繼續生存，而「忍氣吞聲」控制自己的情緒，「忍淚」讓自己受婆婆頤指氣使。我也看到融、梅「容受」先生外遇的無

奈、心酸，孩子不聽教導的無力、傷心；但她們仍以「退讓」的心態包容他們，並「堅心」為了那個家及家人好的立場，而默默的將那份苦痛往肚裡吞，多年來讓自己承受心緒巨幅的擺盪，以致於長期規律服藥仍未見療效。

雖然有人說「忍」弔詭處，是表面上的犧牲、漠視自我，以消弭衝突，但其內在功能卻在「避禍求福」、「平安保身」、「為了生存或適應環境」，在在都是以退為進，在謀個人利益和福祉；然而如將此思維套用在融和梅身上，我並不認為她們僅止於追求「避禍求福」、「為了生存或適應環境」，才退而以「忍」因應各類讓她們不舒服的境遇；轉個角度思維，或許為了群體和諧利益，為了實踐社會角色規範，而不得不出此下策吧！

唉！醒醒吧！別以為說「忍氣吞聲」、「忍讓」、「忍淚」、「克制」、「容受」、「退讓」何其容易，其實可能有多倍於「打落門牙和血吞」的煎熬，更何況融和梅為了規範的角色，忍了多少年又多少年？搞到自己常年周旋於憂鬱症的魔掌中。有誰知道一位女性屈於角色規範，及維護所愛人的顏面、權益或群體和諧，甘願自己像「福德坑」般代償所有的苦痛。有誰知道這樣的女性，其實她們展現的正是中國女性偉大的「忍」和「愛」情操，融和梅的德行實令人感佩和疼惜。

然而我不禁要問為了大我群體的和諧利益，女人到底要忍到何時才不再糟蹋或犧牲自己，或者女性憂鬱症患者才能脫離憂鬱症的魔掌？而這樣的「仁」表現能讓我們所愛的人看見並在乎和重視我們嗎？如果真能獲得所愛人的珍惜、疼愛，我們的「仁」表現也才有代價啊！

第七章 迴響

第一節 研究省思

思及研究前的我是個重視自我的人，也就是擁有如同西方社會個人主義傾向的思維；但沒想到在跟研究夥伴接觸，並書寫她們的故事及分析與理論對話過程中，面對我們三人同是爸媽的女兒，先生的太太，兒女的媽媽等多重角色的氛圍中，研究夥伴的東方社會集體主義大我傾向行為，讓我有所省思。

一、我對研究主題先前的理解和偏見

(一) 每個人都有自己

在我的世界裡，雖然有外在可見的自己，也有清楚的自己，甚或模糊的內在自我；但至少我現在所做、所為不都是因為自己要怎樣才這樣嗎？這反應我在意的是自己主人的思維。

(二) 人要為自己而活

根據 Maslow 的理論，人都有各自的需求，小至生理的需求，大到自我的實現。不管我們對自己的需求是處在何種層次，我們至少都會要求生理需求的滿足，就如儒家所言「衣食足，而知榮辱」。滿足自我生理需求後，再期待安全的需求，甚至歸屬感的滿足，被愛的需求，直到自我實現。

因而終其一生，不管我們是處於何種需求階段，不都是會為了滿足自己生存的需求，而讓自己生活在某種需求階層嗎？這也反應我能掌握每個需求階層的自己，並進而為滿足自我的需求而努力。

(三) 每個人都擁有對經驗反應的自己

所以我對自己的認知是擁有自我判斷的知能，我可以做自己的主人，決定或回絕其他人事物的要求，因而我是一位獨立自主的人；而我也認為其他人跟我一

樣，應該都是可以決定自己要怎樣的人。因而罹患憂鬱症的人也是可以自行決定，是否要繼續隨憂鬱症起舞。換句話說，研究夥伴要跳脫憂鬱症的糾纏，選擇權都是掌握在自己手中。

(四) 人和人的相處，衝突是在所難免

既然每個人皆來自不同的社經文化生活背景，相對地，也養成不同的思考理路和邏輯架構，或者相異的取捨標準。但是因為我們是群居在一個共同的社會生存空間裡，每個人為其生存、為其人生使命，在各自不斷付出過程中，為滿足個人的需求總需和他人互動，而互動過程中會因各自不同的待人處事作風、看法，或許會在交會的霎那間迸出衝突的火花，因而衝突勢必在所難免。

(五) 衝突也是邁向解決問題的一個途徑

然而人與人是各自帶著相異的背景、思維、文化而交會，但因彼此間的互異，衝突是在所難免。因而如果雙方有意願進一步交往，且願意避開曖昧、玩心理遊戲的溝通，雙方在衝突後能坦誠的溝通，思索造成衝突的成因，努力化解彼此的異見，進而增進彼此的了解，繼之建立或加溫彼此的關係；因此，我認為衝突也是邁向解決問題的途徑。

二、研究中的觸動

在研究歷程中，我(研究者)自身的思維、處遇，確實跟兩位研究夥伴的處遇有極大的差異。雖然我們同是實實在在生長在社會的生命體，或多或少都無可避免的會經由對外在客體的認同，內射社會價值觀、世俗文化禮教觀念及客體們有形無形傳遞他們的想法、感受、行為給我們，以致於引發我們想法、感受的轉變及不同的行為因應。但我發現處於不同情境下的研究夥伴，從她們的原生家庭到婚姻生活的夫妻關係、親子關係，各因不同生活介面中交會對象相異的思維、作法，對她們產生莫大的衝擊。

(一)傳統儒家重視的「大我」思維，讓女人沒有或犧牲自己

在室女的應為

由於我們社會仍有儒家傳統的「三從四德」觀念，在家從父思維的具體呈現就是融爸爸告訴融，嫁到婆家後一切以忍為重，當個聽話的乖媳婦，公婆要求什麼都要配合，以免因為不聽從公婆的話，被人說閒話，甚至怪罪娘家沒家教，讓父母被人取笑。我感受到生活在我們這個波形紋關係文化社會裡，常因個人事件之牽動而涉及其他親人；我想融考量為免父母落於被人取笑的情形下，即使她被婆婆、大伯所欺凌、嘲弄，不受先生疼惜甚至背叛，融在背負犧牲小我、完成大我的社會文化禮俗十字架下，只好自個兒獨吞那份苦痛和心酸，犧牲或沒有了自己。

梅雖說在父親的重男輕女觀念下，內心覺察自己對此的不滿，但仍以溫和的語言因應協調，向父親爭取自己的受教權，無奈父親仍以家中嫡長子的受教為優先考量，梅只好改變策略幾經對大弟曉以大義，終於大弟能以家中經濟大局為念，選擇高職就讀，讓自己和梅都能接受教育。梅在高職畢業後就放棄唸大學，趕快找工作，並努力節省自己支出，協助父親減輕家計負擔，梅的舉動不也是另一個在傳統儒家維護大我利益思想下的自我犧牲表現嗎？

出嫁女的應為

融婚後為求他們夫妻組成的家庭能在婆家生存，她堅心依行女教中的「婦德」、「婦言」、「婦容」對女性的要求，容受婆婆的頤指氣使，對婆婆的無理要求一律概括承受。融在先生外遇，甚至被女人種草莓回來，容受客戶的嘲諷，融當時雖然極為氣憤，但為了顧全先生顏面，及家醜不可外揚，只好啞巴吃黃蓮默默承受了，這也是犧牲小我、完成大我和諧利益的表現。

梅和先生的婚姻中，梅先生趁教友聚會機緣跟朋友妻搞外遇，甚至上床，梅雖有預謀地在公眾場合揭露先生和外遇對象緊密通聯狀態，試圖引發先生自我告解外遇事實，無奈先生賴皮因應，梅也因不好意思將家醜外揚，及顧及先生立場，

而沒有明講，讓自己受委屈的離開現場，這又是一幕血淋淋犧牲小我、完成大我和諧利益的表現。

(二)怎樣的愛可以兼顧自我和他人

融和梅的生命故事觸動生存在另一世界的我，看到被傳統儒家思想教育的女性，她們默默依行我國社會宣導的「仁」，即「愛」和「忍」因應衝突，克制自己的情緒、慾念，容受親密伴侶的出軌，或婆婆的欺凌，堅心讓自己一個人受苦，以退讓心態企圖維持整個家庭的和諧而努力。

我除對她們犧牲個我、完成大我的精神感佩不已外，也為她們的自我犧牲感到無奈和心酸，並也深刻理解到那非她們所願，只是在那傳統文化氛圍中不得不為的行止，如此矛盾的個己和大我難以兩全的情景，讓我思及如何在兼顧大我、小我中愛自己和他人。

第二節 研究啟示

一、震懾西方心理學和東方儒家思想之契合

研究以「關係」為主題的論文已到了尾聲，在書寫研究夥伴故事的同時，我也開始書寫自己的生命故事。我看到以我們為中心的「我」，最在意的就是我們和父母的親子關係，我們和子女的親子關係，以及我們跟配偶的親密關係，其次才是我們和婆婆、妯娌或其他人的關係。但從我自己出發，延展到親子、親密、婆媳、妯娌等越來越遠的族親波形紋關係文化裡，我的所有作為都會牽一髮，而動及父母、先生、兒女、婆婆、妯娌，或其他親朋好友、街坊鄰居。我們互為對方的客體，也相互箝制、束縛或彼此影響。

而在整個研究過程中最最讓人驚覺、訝意處是，處在波形紋關係文化社會中的我們，因社會仍普遍重視儒家傳統文化強調的「仁」，即我們要愛我們的親人，

含括父母、子女、先生、公婆、叔姑、妯娌等關係越來越遠的族親，我們要以大我群體和諧利益為前提，因而身為個己的我們須克制私慾，以「忍」因應各種場面，好讓自己能表現識大體的應對。

回頭再審視融和梅的故事，我發現她們倆就在這種社會氛圍裡，在家醜不可外揚的顧忌下，一步步被誘導忍淚吞聲，容受先生的不當行徑，或婆婆、大伯的欺凌惡行，以免因她們對外的多言，傷及配偶或婆家人名譽，而被他人怪罪未遵行「婦言」、「婦德」，並遭致娘家人被恥笑或謾罵。所以如從客體關係理論學者Fairbairn的純關係取向來看，她們倆面對此處境最好的因應是，將壞客體吞入體內，一方面是得以將壞客體控制，另一方面是讓自己獲得紓解，這種將攻擊轉向自己的作法，不就雷同於儒家思想中「忍」的具體實踐，忍氣吞聲、忍淚、容受的將苦痛吞入、隱入自身嗎？

研究到此，也讓我霎時頓悟西方心理學怎跟東方儒家思想這般的不謀而合，這實令當初從事此研究的我驚艷、慨嘆，原來西方客體關係理論所言的，早在我們儒家文化存續了許久，因而我將此關係圖呈現於圖 7-1 客體關係波形紋關係文化圖。

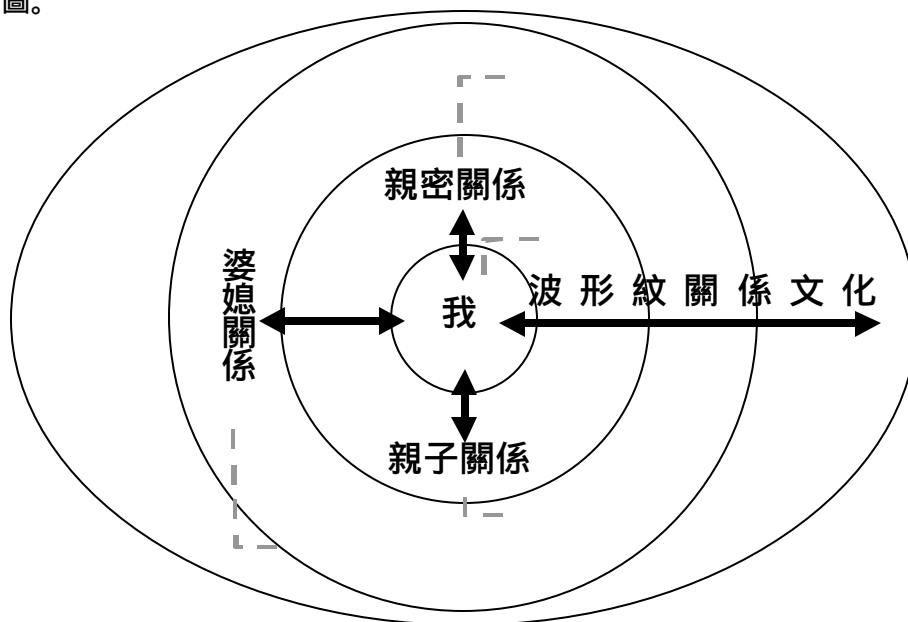


圖 7-1 客體關係波形紋關係文化圖

二、西方心理學兼容東方文化相處之道

融、梅和我三個女人生命的交會，讓我有一股強烈的感受是，父母大都是愛孩子的，但因缺乏學習親職教育的管道，只能沿襲自己父母的教養方式，或耳濡目染社會認同的教養子女觀，因而仍不脫「天下無不是的父母、孩子有耳無嘴」的強制性親權氛圍，或不離嚴教觀、磨鍊觀儒家思想的教條。由於各為父母與子女的角色，導致互動時因相異的立場，讓彼此不舒服。

在關係議題中，我們也因欠缺對兩性、家庭、人際等關係知能的學習，以致於只能延襲社會贊同的儒家「仁」思想，容忍、忍讓因應各類關係中的衝突，讓我們無法建立「因應協調」的和諧性機制，導致兩敗俱傷。

所以我看到研究夥伴受苦，不是因為她們愛受苦，只是她們為了愛，或為了認同、迎合社會文化規範，或不知如何因應，才讓自己受那麼多的苦。因而在整個融和梅故事分析與理論對話過程中，我常是被這份不是不愛，只是不懂得如何去愛、去說、去行動的情緒所衝擊和困惑，我思索為人父母者、配偶者、婆媳者或其他關係者，如何適切了解愛、尊重、溝通和表達的重要，進而能改善親子、夫妻或其他人際間關係。

研究最末基於研究者立場，為免我們重蹈錯誤的關係模式而誘發心理困擾或造成憂鬱症，我思考我們可行之作為是：

（一）於家庭關係中

1. 父母 vs. 子女

（1）放下強制性親權，不求子代絕對性孝行

研究中發現我國的民風仍未脫波形紋關係文化氛圍，我們依然認同社會文化「孩子的表現就代表父母的家教」的思維，我們害怕子代的表現不合於社會標準，會讓家族顏面無光，此又再次突顯當今的教育目標仍在滿足保家或預防敗家的理念。因而我們認同的親子關係又再次承襲了父母所作所為都是為孩子好的思維，因此在強制性親權灌注下，子代「絕對」孝行勢必仍為主流，而我們必能再

預見傳統儒家「仁」思想中的「忍」和「愛」被發揚，重演子代無奈自我委屈求全以追求大我群益的情景。

然而依本研究分析結果，這又可能再次孕育子代罹患憂鬱症的暗流，因此我以為當今為人父母者，在思及所作所為都是為孩子好的思維下，就當放下強制性親權、子代絕對孝行的作風，放下身段以對等姿態傾聽孩子的想法，再造親子間良性雙向互動溝通的氛圍。

(2) 擱置嚴教觀和磨鍊觀思維

所謂「人之初、性本善 養不教、父/母之過」，孩子不良習氣是自小養成，再加上認同社會文化「孩子的表現就代表父母的家教」思維，讓為人父母者厲行嚴教觀、磨鍊觀，以培養子代知分寸、守紀律；而子代在「天下無不是父母」、「小孩有耳無嘴」社會氛圍下，只得逆來順受、言聽計從。

然而反觀本研究分析結果，卻發現生活在此氛圍的受訪者 - 融，卻因此而醞釀罹患憂鬱症的暗流。我以為如果親代真為子代好，那就應擱置「天下無不是父母」、「小孩有耳無嘴」的理念，子代才有機會在親代前吐露心聲，共創親子相互了解的空間。

(3) 如 good enough mother 的陪伴、傾聽、關懷

Bowlby 的依附理論概念化人有跟特殊他人建立強烈情感連結的習性，以提供在威脅、危險逼近時的安全保護？障。而 Mahler 的心理誕生也在述說，孩童在照顧者的適時適度照護下，建立對自己 - 客體(他人)的認知；所以在子代成長過程中，親代如能以 good enough mother(夠好的照顧者)角色，陪伴、傾聽、關懷，但也不刻意阻擋子代需面對的挫折，這將是有助於子代成長的良性滋養。

(4) 敏銳適時以「心」滿足需求

Bowlby 的依附理論及 Mahler 的心理誕生，都在明示我們子代會在各種情境中，依親代回應情形自我解讀自己在親代心中的地位、看法，所以如果親代能在子代生長發育的每一階段，用心觀察、適時敏銳發覺並滿足子代的需求，子代即能感受自己的被在乎、重視，即使子代須接受挑戰或挫折，也因親代的看見，

或願意陪伴子代去面對，而讓子代能在親代支持下更有力量去因應。

(5) 尊重孩子溝通的自主

生存在波形紋關係文化社會中，為人父母者害怕自己未善盡教養職責，導致子代因不當行止傷及家譽；或者子代言行不佳，親代被指控未適當的教導，因而親代在無形中形塑「為你鋪路、設想」，或「我所作所想都是為你好」，誘使子代「有耳無嘴」的照單行事。

但是我們也發現在此種迎合父母或傳統社會思維的氛圍下，子代為了生存或減少親子衝突，或避免淪為鄰里議論的焦點；相對地，也讓自己變成「應聲蟲」，就如故事中的融犧牲或沒有自己的想法。

然而，基於每個子代都會走過Mahler「心理誕生：分離 個體化復合期」，面對既想獨立又想依賴的矛盾自我認知；因而如想孕育子代有安全依附關係，並能順利進入「分離 個體化情緒的客體恆常和個體化」階段，成為具獨立思想的子代，就請給您所愛的子代有溝通的自主權。

(6) 接納犯錯並陪同因應

在波形紋關係文化社會裡，我們都擔心自己因犯錯而成為他人茶餘飯後閒聊的主角，因而在社會裡似乎也掀起一股「不能錯」的暗流；然而我們生長的時代卻是瞬息萬變，不是每件事我們都曾經歷、學習過，又有誰敢說他嘗試新事務時都不會犯錯呢？

如依「犯錯在所難免」之思考架構，就請父母培養接納子代能犯錯的度量，陪伴他，跟他討論如何因應，藉機教導面對衝突、挫折之道。

2. 先生 vs. 妻子

(1) 放下三從四德理念

雖然現行社會女權旗幟大張，或呼喊女男平等，少有人再提及「女人就是油？菜籽命」，不再要求女性要照著傳統社會規範的「三從四德」、「七出之處」作為在婆家生活的圭臬，以待奉公婆並和婆家成員維繫良好關係。

然而，近數年來本土心理學實徵研究資料卻顯示，不論現今社會現代化狀態如何，婚姻中對女性傳統角色的規範依舊存在，因而在維繫良好親密關係的考量下，請捨棄男權唯尊的思維，放下對女性「三從四德」的規範要求，跟您所愛的親密伴侶共同因應協調婚姻中的各種關係衝突。

(2)夫妻同心

在重視集體利益的華人社會，往往基於家庭目標甚於個人目標，造成國人的婚姻是「角色」重於「情感」，夫妻大都被關係中的角色衍生出的權利與義務所束？，在角色壓力主導婚姻情感脈絡下，夫妻情感交流與需求相對被忽略，夫妻可能因角色與情感的孰輕孰重引發衝突。

然而研究結果顯示，夫妻仍可透過彼此的情緒支持，衍生與滋養這份「情」，而願意繼續相依廝守。因而表達情愛是維繫婚姻關係的重要法門，夫妻更需體認「同心才能共創美好家園」的重要，彼此透過情緒分享、投入、傳遞與回應，讓雙方均能感受被了解、被接納。

(3)如 good enough mother 的陪伴、傾聽、關懷

家庭研究學者發現，夫妻情感關係中的「施與受」會透過彼此的分享與相互尊重，提升雙方自我價值感的相互連結，並為彼此關係注入能量。在過去研究中亦顯示，當妻子能夠感受到先生「尊重」與「關懷」的情緒支持時，不僅妻子對婚姻關係的滿意度會提升，同時也會對原有角色分工方式表示更多的悅納。

所以夫妻如各能以 good enough mother(夠好的媽媽)態度，相互陪伴、傾聽、關懷，藉以提升彼此由溝通衍生的信任與和諧之情，及對對方角色衍生的感激和敬重之情，相信定有助於夫妻情感的加溫，讓彼此更願攜手共創美滿的家庭。

(4)敏銳適時以「心」滿足需求

我們可能無法跳脫華人社會中，夫妻被婚姻關係中角色衍生出的權利與義務束？的事實，甚而會讓角色壓力主導婚姻的情感脈絡；然而夫妻仍可透過敏銳、適時、坦誠的交會，說出看到對方為家庭的付出或犧牲，讓對方了解我們對她/他的在意、重視，以滋養這份願意長相廝守的「情」，也讓對方更悅納對家庭的

角色分工，並對婚姻更滿意。

(5)互重溝通及共同因應

根據研究，目前很多家庭型態是處於由傳統父子軸變遷到夫妻軸，屬於過渡時期的「混合性家庭」型態，而混合性家庭都有適應困難和婚姻衝突的潛因存在。其間所可能引發的矛盾與衝突，以夫妻傳統性與現代性差異為衝突最主要原因。

而研究結果發現，夫妻因應衝突策略同時受到夫妻彼此間在分享、溝通、信任中產生的情感，及配偶的因應協調策略之影響，所以夫妻如能持相互尊重，以因應協調的機制面對生活中的衝突，是較能達到實性和諧的婚姻生活。

3. 婆婆 vs. 媳婦

(1)放下婆媳人倫上下關係思維

在華人社會中婆媳的人倫關係是屬上下關係，而且由於華人的孝道規範，儒家傳統「三從四德」女教，社會認同「好媳婦不能跟婆婆有爭執」的文化思維，加上華人社會特別重視和諧氣氛，因而研究結果呈現大多數的「婆媳衝突」是種檯面上和諧，檯面下卻暗藏不和，充滿防衛、拒斥、被動、隔離等特色的「虛性和諧」。

然而這種在檯面下未爆衝突的「虛性和諧」，有可能只有單方知覺，另一方並未知覺；但是如果雙方對對方與自己差異或衝突持心不甘情不願心態，就會產生消極性和諧關係。因而建議為人婆婆者能放下婆媳人倫上下關係，主動開放跟媳婦相互溝通，以建立婆媳間實性和諧關係。

(2)將心比心

中國人在處理人際或社會關係時，除了文化、結構上的實質界限外，個人主觀認定的家人界限劃分方式，也左右人們界定人己關係的差序性，因而有熟人、生人、家人之分。

雖說華人的婆媳關係是因嫁娶而建立，雙方按照血緣親屬制度，由「別人家女兒 - 外人」變成「兒子娶進門的媳婦 - 自己人」，先賦上具有一定的親密、信任、責任；然而仍需為人婆婆者記取自己曾為人媳的經歷，如能將心比心，體會自己

在夫家由外人變成自己人的過程，定能協助新嫁娘的媳婦更早有被視同自己人的感受。

(3)把媳婦當女兒

在傳統華人社會裡，女子一旦進入婚姻，即被賦予要視公婆為父母，把公婆擺在最優先的順位。因而如果媳婦無法對公婆善盡侍奉之責，不僅為文化所不容，也可能面臨被「休」掉的命運。

如果為人婆婆者能對待媳婦像對待自己的子女般予以呵護、疼惜，我相信夫家中這兩位重要女人，必能在相互和善對待氛圍中，共創良性相處環境。

(4)感謝彼此的共事

不管以往或現今，在現實面人人都需為每日的衣食住行而努力，所以有人之處就有事務需因應處理，為人媳婦或婆婆者，如能持有多一人手、少一份辛苦的感謝心態，彼此共處合作，必能減輕各自的負擔。

(5)情緒支持

「生、老、病、死」雖非人所願，但卻是人人都須能面對的現實，所以在面對家中不幸罹患憂鬱症者，如能在對方情緒不穩定時，認知生病非對方所願，堅心的忍耐，和善的對待，多給對方情緒支持、傾聽、陪伴，都有助於罹病者走過生病的灰暗期。

(6)互重溝通及共同因應

華人一向認為直接面對面的衝突溝通會破壞雙方的關係，而慣以「忍」因應婆媳關係，蓄意維持婆媳間虛性和諧關係，所以大多數為人媳者不是「順從」，就是「迎合」，以提高婆媳關係滿意度；可是根據研究「順從」、「迎合」雖不引發或消解外顯衝突，但可能將外顯衝突轉化為內隱衝突，因而對長久婆媳關係產生負面影響；所以如為長久性婆媳實性和諧關係設想，仍以婆媳能開放衝突溝通，通過彼此的因應協調機制，以建立良善關係。

(二) 於其他人際關係中

1. 增進憂鬱症相關知能

憂鬱症是一種複雜的情感性疾患，導源於個人經歷種種挫折情境的衝擊後，長期壓抑內心的苦痛，進而對自我缺乏信心，使用負向言語，並影響個人身體功能運作及生活各界面等的適應；然而只要患者能跟醫師合作，按時就診服藥，及接受適當的心理治療，學習因應困境的技巧，將有助於對病情的控制。

2. 明瞭「關係」會影響憂鬱症病患

根據研究，憂鬱症者會期待更多負向事件，回憶更多負向訊息，並傾向單向高度負向自我表白，且缺乏克制誘發他人情緒的社交技能，導致憂鬱的人遭致懲罰和不受歡迎；而被憂鬱的人引發情緒的人，也會覺得自己變得負向、沒吸引力，因而很少人願意跟憂鬱的人互動。

3. 敏銳覺察病者的不適

由於憂鬱症患者早期跟照顧者的負向互動經驗，讓他/她學習到自己不值得被愛，而會期待未來的互動關係者也回應同樣的拒絕，然而這都是導致憂鬱問題的根源。所以我們在跟病患接觸時如能敏銳覺察其異狀，以溫和話語問候、描述現狀，了解其狀態，將有助於打破患者以往負向的人際交會經驗。

4. 尊重的探問

憂鬱的人缺乏社交技巧，也缺乏技能來克服這種障礙，因此常讓周遭的人沉浸在憂鬱症狀系統架構中互動，並以此方式相互回應，導致週遭的人充滿罪惡感，因而也誘發他人防衛性的攻擊和殘酷的對待，除導致憂鬱的人易受傷害外，也讓他/她退縮，不敢跟人有任何的交會。

因而在跟憂鬱症的人互動時，如能真實貼近的描述我們所見的狀態，並以真誠的態度探問其是否需要協助，除傳達對患者的關注，也讓他/她在正向環境中學習如何表達需要別人協助的訴求。

5.情緒支持、接納

從依附角度來看，憂鬱症患者也是經由和最初照顧者互動，形成對自己和他人的心智認知表徵，如果他/她一直感受到被他人拒絕、冷冷的對待，他/她會自我解讀是因自己沒能力，所以沒人愛，並覺得看起來冷冷的他人，讓他/她不相信，不想親近，而他/她就有可能經驗到憂鬱和焦慮。因而我們在跟憂鬱症者接觸時，須了解今日的他/她之所以如此是其來有自，並以真誠關心的態度跟他/她接近，多傾聽、接納、關懷，讓他/她在跟我們接觸時能有正向的情緒支持感受。

(三) 於諮商關係中

1.了解「關係」對憂鬱症患者的影響

從人際觀點來看，有憂鬱症的人習於聚焦於不良適應的思考過程，難以跟他人有互動，因而缺乏外在的人際資源，及難以獲得社會的正向支持，所以憂鬱症的發病常與人際缺陷、人際衝突、失落下的哀傷反應等人際關係問題有關。

2.不以「病」的眼光看待

既然憂鬱症者是因習慣的思考模式，缺乏社交技巧、缺乏技能來克服這種障礙，造成他/她難以跟人互動，及難以獲得社會的良性支持，而缺乏外在的人際資源，並加重憂鬱的症狀，當然為了他/她好，如能不以「病」的眼光看待案主，將有助於建立治療者和來談者的會談關係。

3.同理生病的苦

憂鬱的人因有負向症候群，及習於用憂鬱症系統架構跟人互動，雙方並以此方式相互回應，而引發他人的罪惡感，並禁止他人直接表達干擾和敵意。因而環境中的成員為了減低憂鬱人的負向行為和罪惡感，一方面以不真實的保證、支持做為回應，另方面也逃避或拒絕跟憂鬱的人接觸。

而憂鬱症者發覺他人實際的行為和言詞的保證間存在著矛盾，讓憂鬱的人猜疑自己無法被接受，甚至沒有後續互動的想法，以致於為了維繫漸增的不確定安全感，和控制他人的行為，憂鬱的人就顯現更多的症狀，傳達更多的挫折，導致

後續憂鬱社會過程，因而可想見憂鬱症者其內在是對此矛盾相當的不滿和痛苦。

4.如 good enough mother 的陪伴、傾聽、關懷

反觀憂鬱症者有這麼多的負向思考、語言，貧乏的社交人際技巧，他/她必定一再在自我預言應驗下，呈現「我不好」的退縮、孤單情景，此時如果在會談關係中，治療者能以真誠、尊重的態度，予以陪伴、傾聽、關懷，將有助於建立跟他/她的矯正性人際會談關係。

5.敏銳覺察需求

根據研究發現，大多數的憂鬱症者常處於他/她想的，跟他/她實際表現出來的是正好相反或矛盾，因而如果治療者能敏銳適時覺察出他/她內外不一致情形，並予以探問、澄清，除能釋出對他/她的在意、重視外，亦能協助他/她覺察他/她自己實際的需求。

6.尊重「說」的自主

憂鬱症患者常因自己的負向想法、言語，遭致他人的反感、罪惡感，以致於外人懼於跟他/她建立人際網絡，而憂鬱症患者也藉此作為退出人際交會的冠冕堂皇理由，因而在會談的治療情境中，治療者如能以真誠的態度，傾聽案主的敘說，尊重案主有說的自主權，則有助於跟案主建立信任、接納、安全的會談關係。

7.接納犯錯及陪同因應

憂鬱的人常因缺乏社會人際技巧，也缺乏特殊技能來克服這種障礙，誘發他人防衛性的攻擊和殘酷的對待，也導致憂鬱的人易受傷害。所以治療者在跟此類案主接觸時，如能以同理心陳述今日他/她所做所為，可能並非自己所願，而只是矛盾的他/她自我呈現的一種狀態，接納案主的犯錯，或適當坦露治療者也會犯錯，案主較有可能原諒自己的錯，並跟治療者共同學習如何因應挫折衝突。

參考文獻

- 孔祥明 (1999)。婆媳過招為那樁？婆婆、媳婦與兒子(丈夫)三角關係的探討。《*應用心理學研究*》，4，57-96。
- 孔祥明 (2001)。媳婦？女兒？妳媽？我媽？從誰是「自己人」看婆媳關係。《*本土心理學研究*》，16，47-52。
- 孔繁鐘、孔繁錦編譯 (2000)。《*DSM-IV 精神疾病診斷準則手冊*》。臺北：合記。
- 文崇一 (1988)。從價值取向談中國國民性。載於李亦園、楊國樞編《中國人的性格》。台北：桂冠。
- 伊慶春、蔡瑤玲 (1989)。台北地區夫妻權力的分析：以家庭決策為例。《*中央研究院三民主義研究所叢刊*》，25，115-151。
- 余德慧 (1998)。生活受苦經驗的心理病理：本土文化探索。《*本土心理學研究*》，10，108。
- 利翠珊 (1993)。已婚婦女代間互動與婚姻滿意度之關係。《*輔仁學誌*》，27，81-98。
- 利翠珊 (1995)。夫妻互動歷程之探討 - 以台北地區年輕夫妻為例的一項初探性研究。《*本土心理學研究*》，4，260-321。
- 利翠珊 (1999)。已婚女性家庭系統的交會：親情與角色的兩難。《*中華心理衛生期刊*》，12(3)，21-31。
- 利翠珊 (1999b)。婚姻親密情感的內涵測量。《*中華心理衛生學刊*》，12(4)，29-51。
- 李良哲(1999)。大台北地區已婚者婚姻衝突因應行為之年齡與性別差異研究。《*教育與心理研究*》，19，169-196。
- 李美枝 (1998)。中國人親子關係的內涵與功能：以大學生為例。《*本土心理學研究*》，9，8-45。
- 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*》，10，4-53。
- 林文瑛、王震武 (1995)。中國父母的教養觀：嚴教觀或打罵觀？《*本土心理學研究*》，3，10。
- 林松齡 (1997)。台灣中部地區已婚婦女之婚姻品質的決定因素：一個社會學理論的解釋。《*台灣大學社會學刊*》，25，179-220。
- 邱文彬 (1993)。三代同住家庭中代間婦女關係之探討。國立政治大學心理研究所，碩士論文。
- 柯慧貞、陸汝斌 (2002，5)。認識憂鬱症。《*學生輔導雙月刊*》，80，16-27。
- 洪雅真 (2000)。夫妻性別角色、權利與衝突之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所，碩士論文。
- 胡幼慧 (1995)。三代同堂 - 迷思與陷阱。台北：巨流。
- 唐先梅 (2002)。影響夫妻家務公平觀之因素。《*中華家政學刊*》，31，71-81。
- 高旭繁、陸洛 (2006)。夫妻傳統性/現代性的契合與婚姻適應的關聯。《*本土心理學研究*》，25，48-61。

關係與憂鬱的共舞 -
兩位女性憂鬱症患者航向生命意義之旅

- 高惠娟、王鍾和 (1986)。由婆媳和諧性的區分探討母親管教態度與學童生活適應相關之研究。《家政教育》，10(2)，55-64。
- 許詩淇 (2004)。《婆媳關係之和諧類型與衝突轉化》。國立台灣師範大學教育學研究所，碩士論文。
- 許潔雯 (2002)。《夫妻權力分析：以夫妻衝突處理模式與家庭決策模式為例》。國立台北大學社會學研究所，碩士論文。
- 陳向明 (2004)。《社會科學質的研究》。台北：五南。
- 費孝通 (1948)。《鄉土中國》。台北：綠洲。
- 黃宗堅、周玉慧、張思嘉 (2000)。《家庭系統的測量與類型：以青少年原生家庭為例之初探》。國科會專題計劃成果報告。NSC89-2413-H032-001。台北：行政院國家科學委員會。
- 黃宗堅、葉光輝、謝雨生 (2004)。夫妻關係中權力與情感的運作模式：以衝突因應策略為例。《本土心理學研究》，21，6-35。
- 黃? 莉、許詩淇 (2006)。虛虛實實之間：婆媳關係的和諧化歷程與轉化機制。《本土心理學研究》，25，8-11。
- 楊宜音 (2001)。自己人：從中國人情感格局看婆媳關係。《本土心理學研究》，16，7。
- 楊宜音 (2001a)。自己人：從中國人情感格局看婆媳關係。《本土心理學研究》，16，3-41。
- 楊國樞 (1992)。父子軸家庭與夫妻軸家庭：運作特徵、變遷方向及適應問題。中國心理衛生協會主辦「家庭與心理衛生國際研討會」主題演講稿。
- 楊國樞 (1994)。中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、余安邦編《中國人的心理與行為 - 理念及方法篇》。台北：桂冠。
- 管貴貞、連秀鑾 (2005，9)。詮釋學方法在質性研究中之探究。《輔導季刊》，41(3)，1-10。
- 齊力 (1995)。近十年間台灣地區家戶組成變遷趨勢。中央研究院民族學研究所主辦之「大型社會調查研究經驗交流暨變遷中的台灣社會研討會」，台北宣讀之論文。
- 潘淑滿 (2003)。《質性研究理論與應用》。台北：心理出版社。
- 蔡易霖 (2002)。《夾心餅乾 - 婆媳關係中男性的態度之研究》。國立嘉義大學家庭教育研究所，碩士論文。
- 蔡昌雄 (2005)。《醫療田野的詮釋現象學研究應用》。載於林本炫、周平編《質性研究方法與議題創新》(259-286)。嘉義：南華大學教社所。
- 蔡順良 (2008)。《客體關係理論在校園憂鬱自傷學生心理諮商輔導上之應用》。國立台灣科技大學主辦之「教育部 97 年度校園學生憂鬱與自我傷害三級預防研習」主題演講稿。
- 蔡順良 (2008)。《從客體關係看青年學子自殺的心理成因 - 以生命腳本的形成與重現解讀病態的憂鬱與自我傷害之主題演講稿》。

- 鄭佩芬 (2000)。 *人際關係與溝通技巧*。臺北：揚智。
- 簡正? (2005)。進行質性訪談研究有關倫理議題的探討。 *輔導季刊* , 41(1) , 47-57。
- 簡春安 (1996)。 *婚姻與家庭*。臺北縣：空大。
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test for a four -category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Blatt, S. J., Wein, S. J., Chevron, E., & Quinlan, D. M.(1979). Parental representations and depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(4), 388-397.
- Bowlby, J. (1979). *The making & breaking of affectional bonds*. Great Britain: Tavistock Publications.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol.3: Loss sadness and depression*. USA : The Tavistock Institute of Human Relations Library.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Brisch, K. H. (2002). *Treating attachment disorders: From theory to therapy*. New York: The Guilford Press.
- Carlson, J.G, & Hatfield, E.(1992). *Psychology of Emotion*. New York. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Clair, M. St. & Wigren, J. (2004). *Object relations and self psychology: An introduction* (2th Ed.) Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Jouranal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Corey G. (1999)。 *諮商與心理治療的理論與實務*。(李茂興譯)台北：揚智。
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the response of others. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 186-193.
- Crossley, M. L. (2004)。 *敘事心理與研究自我、創傷與意義的建構*。(朱儀鈴、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯)。嘉義：濤石文化。
- Foucault, C. (1993). *Theorizing about power: Intersecting the ideas of Foucault with the problem of power in family therapy*. Family Process, 32,35-47.
- Glickauf-Hughes, C., & Wells, M. (1997). *Object relations psychotherapy. An individualized and interactive approach to diagnosis and treatment*. Northvale, N.J. : Jason Aronson.
- Goldenberg I. / Goldenberg H. (1999)。 *家族治療理論與技術*。(翁樹樹/王大維譯)台北：揚智。
- Levy, K. N., Shaver, P. R., & Blatt, S. J. (1998). Attachment styles and parental

關係與憂鬱的共舞 -
兩位女性憂鬱症患者航向生命意義之旅

- representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407-419.
- Manen, M. V. (2004). *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. (高淑清、連雅慧、林月琴譯)。嘉義：濤石文化。
- Marjorie, T. W. & Marcella, B. W. (2002). *The theory and practice of self psychology*. (林明雄、林秀慧譯)。台北：心理出版社。
- Murphy, B. & Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Person. Individ. Diff.* 22(6), pp. 835-844.
- Newman, M. L., Holden, G. W., Delville, Y. (2005). Isolation and the stress of being bullies. *Journal of Adolescence*, 28, 343-357
- Rothbard, J. C. & Shaver, P. R. (1994). *Continuity of attachment across the life span*. In M.B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adult*. New York: The Guilford Press
- Shaver, P. R. & Clark, C. L. (1994). The Psychodynamics of Adult Romantic Attachment. In Bornstein, R. F. & Masling, J. M, 1994, *Empirical Perspectives on Object Relations Theory*(chap.4, pp.114-134). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sheldon C. (1988)。客體關係治療：關係的運用。(林秀慧、林明雄譯)。台北：心理。
- 中國文化研究院網站。七出之條。上網日期：2007年5月26日。網址：
<http://hk.chiculture.net/php/sframe.php?url=http://hk.chiculture.net/1002/html/c24/1002c24.html>
- 中國文化研究院網站。三從四德。上網日期：2007年5月26日。網址：
<http://hk.chiculture.net/php/sframe.php?url=http://hk.chiculture.net/1002/html/c24/1002c24.html>
- 中國文化研究院網站。古代箝制婦女的手段。上網日期：2007年5月26日。網址：
<http://hk.chiculture.net/php/sframe.php?url=http://hk.chiculture.net/1002/html/c24/1002c24.html>
- 中國文化研究院網站。規條背後。上網日期：2007年5月26日。網址：
<http://hk.chiculture.net/php/sframe.php?url=http://hk.chiculture.net/1002/html/c24/1002c24.html>
- 百度知道網站。中國人“多子多福”、“重男輕女”思想的歷史淵源是什麼？上網日期：2007年5月26日。網址：<http://zhidao.baidu.com/question/4546445.html?fr=qrl>

百度知道網站。為何有人重男輕女？上網日期：2007年5月26日。網址：

<http://zhidao.baidu.com/question/48058194.html?si=1>

附錄 A

謄寫逐字稿契約書

我_____願依照所約定的謄寫逐字稿契約書協議，盡責完成謄寫研究訪談逐字稿工作。

謄寫逐字稿注意事項說明如下：

- 1、依實際訪談錄音帶內容，仔細逐字謄寫訪談內容，以便真實呈現訪談原貌。
- 2、基於尊重個人隱私權的需要，謄寫過程需使用耳機以避免訪談內容外洩，且須將訪談資料妥為保管、保密。
- 3、雙方協議訂立謄寫逐字稿工作期間，我不得無故推卸、延期交付工作或中途另有其他要求。
- 4、謄寫逐字稿期間為 年 月 日至 年 月 日止。

契約雙方當事人：

日期： 年 月 日

附錄 B

訪談大綱

一、病識感及現實感

- (一)你知道自己得什麼病嗎？
- (二)發生了什麼事讓你得了憂鬱症？
- (三)你家裡有人也得憂鬱症嗎？
- (四)得了憂鬱症帶給你什麼？

二、依附關係

(一)你最常跟誰相處情形

介紹家庭成員，那時你們住那裡？

你記得較清楚的小時候大概是幾歲？那時誰照顧你？

小時候跟誰最親？

跟這位最親的人相處時間有多久？

？？ 那最親的感受像什麼？

跟這位最親的人都說些什麼？

可以從最親的人身上獲得什麼？

會跟最親的人要什麼？什麼最讓你高興？最得意？最滿意？

最親的人會給你什麼？

他怎麼知道你的需要？

如果最親的人無法給你所要的東西時，你有什麼感受？

有沒有被最親的人說你不乖？不聽話？不理人？

從小有沒有被罵過？拒絕過？處罰過？如果有，那是發生什麼事了？

心情不好的時候最親的人在那？會對你做什麼嗎？你的感受？

有沒有跟最親的人分離的經驗？如果有的話，是怎樣的情形？那時你的感受

又是如何？最親的人回來了你會做什麼？

(二)對最親的人觀感

得到最親的人照顧，讓你感覺像什麼？

最親的人會知道並給予你要的，那你有何感受？

對最親的人有什麼感覺？什麼想法？會想對最親的人做什麼？

他覺得你像什麼？有什麼感覺？

覺得最親的人把你看成什麼？

(三)人際

你記得在家和跟外人的過往經驗嗎？那時你多大？

什麼時候開始會跟外人玩？那些人是誰？玩什麼？

說說小學、國中、高中或大學時當學生的滋味。

記憶中的同學、老師、同伴是怎樣的？

說說在學時記得最清楚的人、事、物是什麼？

那時有發生什麼讓你很難過、懊惱、生氣的事嗎？

有參與高中、大學聯考的經驗或其他你覺得特別的經驗嗎？

那時覺得有什麼人、事、物最讓你招架不住或無法嚥受？最後是如何走過來的？

同學、同伴間會相互說心事嗎？相互幫忙嗎？

談過戀愛嗎？那是什麼樣的感覺？現在仍在戀情中嗎？你們雙方對戀愛的看法、作風是如何？

附錄 C

邀請參與研究函

我是國立台北教育大學心理與諮商所在職碩士專班研究生，目前正在進行一項憂鬱症患者的研究。如您對整理自己生病經歷有興趣的話，想邀請您談談個人在這方面的親身經歷。相信透過您經驗的分享定能協助醫護、心理諮商、社會工作、親職教育者、為人父母者等，對社會中日漸增多的憂鬱症患者的心理有更多了解。進而能提供與您同樣生病病友們，有更有效的治療及支持系統服務。我誠摯的邀請您接受邀請參與研究訪談。

在我們初次會面時，我會先為您說明本研究目的、研究進行的方式、研究資料的保存、處理。繼而在研究結果的呈現上，凡足以辨識您個人身份的資料將予以隱匿或改造，故您的隱私是受到最安全的保護。研究報告撰寫過程中也將邀您一同參與有關您個人部份內容的勘誤和討論。在研究完成後，我期盼邀您一起分享我們共同創造的研究成果。

總之；期待您可以給我們一個共同努力的機會，當然如果您在研究中途想退出研究，我都會跟您進一步討論，最後會尊重您個人的抉擇並遵守研究倫理以您個人利益為最大考量。

研究生：鍾秀櫻

指導教授：國立台北教育大學心理與諮商所 副教授謝茉莉

研究參與者：

研究者：

填寫日期： 年 月 日

附錄 D

參與研究同意書

我_____是精神科門診醫師診斷為憂鬱症的患者，我願意接受國立臺北教育大學在職碩士專班心理與諮商所研究生鍾秀櫻之邀請，參與她目前正在進行的關於憂鬱症患者的質性研究。

我知道研究進行的方式是接受研究者數次的訪談，研究者會顧慮我的身體、精神狀態來彈性調整訪談時間，每次研究者會跟我進行約 90 至 120 分鐘不等的訪談。訪談過程中研究者珍惜我個人寶貴的經驗恐被遺漏，經我同意於訪談過程中全程錄音，而此錄音內容僅供研究者以匿名方式做學術研究用，錄音資料並於研究過程中被妥善保管，及於研究結束後全部予以銷毀。

我也接受研究者邀請，於每次訪談資料謄寫成逐字稿後，和她共同一起做資料分析的工作，我會就自己個人訪談部份的感受、想法告訴研究者，讓她了解理解我個人的獨特感受、想法，並紀錄於研究資料上，以作為我和研究者對訪談內容的詮釋使用。

研究期間如我覺得個人的日記、自傳、手札、信件、照片、圖畫等私人物品，對研究有幫助者，我也願意提供以增進我及研究者，對我的了解、理解和詮釋。

另外，我也擁有隨時退出參與研究的自主權，此時研究者會跟我進一步討論退出的原因，最後會尊重我個人的抉擇並以我個人利益為最大考量。

研究參與者：

研究者：

填寫日期： 年 月 日