

諮商師學習情緒取向伴侶諮商中同理反映之經驗研究

孫頌賢* 呂美莉

摘要

在台灣，情緒取向伴侶諮商是一個逐漸興盛的學派，而同理反映技巧更是該學派的核心技術之一。本研究目的在瞭解諮商師學習與運用情緒取向伴侶諮商中同理反映技巧之經驗與困難，以及如何調整學習策略，以提供伴侶與家族治療訓練之參考。研究方法以質性取向的焦點團體訪談進行，共邀請 8 位曾經參加「國際情緒取向治療中心（ICEEFT）」所提供的認證訓練課程之諮商心理師或準諮商心理師，分別參加兩場焦點團體訪談，聚焦分享運用同理反映時的經驗，採內容分析歸納出研究結果。研究結果包括：1.負向情緒經驗；2.捕捉關鍵情緒與鋪陳情緒脈絡的困難；3.理解與表達描述情緒狀態的困難；4.運用同理反映描述互動循環的困難；5.諮商師的個人議題；6.調整學習策略與方式等。最後也歸納出學習與運用困難的主要因素為：1.對系統觀的依戀行為系統之理解與探討不足：學習者不僅要熟悉從依戀理論的角度，來進行伴侶諮商的介入，還必須充分熟悉「家庭系統理論」的觀點；2.對情緒辨識與同理反映的實務體驗與演練不足：初學者往往有「說了又說、但又說不清楚」的感覺，尤其針對如何幫助個案從表層情緒帶入深層情緒的體驗，並且能細膩清晰的鋪陳與描述互動脈絡，更顯出 EFT 同理反映在表達力上的困難；3.諮商師接收的情緒支持不足：諮商師在培養自身情緒調節能力，以及增進辨識情緒內涵、理解依戀情緒的意義，更是需要許多的情緒支持與覺察，光靠自身的力量，很容易碰到挫折、甚至感覺自身能力不足而有羞愧感，故如何在學習歷程中，讓學習者感受到支持與鼓勵，可能是非常重要的關鍵因素。最後也提出伴侶與家族治療訓練上的建議，包括：1.更重視學習者的負向情緒經驗與感受；2.重視情緒辨識的培養；3.應先具備系統觀點與家族治療基礎訓練；4.

增長同理反映的演練與體驗時間；5.建立長期維持關係的同儕督導與支持團體；6.發展華人伴侶與家庭的 EFT 同理反映效果研究。

關鍵詞：同理反映、情緒取向伴侶諮商、諮商師。

孫頌賢* 國立臺北教育大學心理與諮商學系 (sonhein@tea.ntue.edu.tw)

呂美莉 伯特利身心診所

壹、前言

情緒取向伴侶諮商（Emotionally Focused Therapy，EFT）主要結合了成人依戀與情緒調節理論、人本主義的經驗學派與系統理論（Johnson, 2004/2005/2007），被公認為現今在伴侶諮商實證上有成效，且逐漸被重視的心理治療取向之一。

「同理反映（empathic reflection）」是該取向的重要核心與必備技巧，諮商師也藉此技巧在晤談中協助伴侶降低惡性循環，以及重啟依戀關係的情感連結。該技巧也與傳統的同理技巧不同，需以依戀與情緒調節理論為基礎，進行高層次的同理，並以系統觀點反映互動的歷程，故諮商師在學習與實務運用該技巧時，會變得難度更高、更複雜。故往往在學習 EFT 同理反映的技巧時，諮商師即使有諮商專業的訓練背景，但仍碰到許多困難與挫折。

本研究目的，欲探討諮商師在學習與運用該技巧時的經驗與困難，以及如何調整自己的學習方式，本研究邀請國內曾接受國際情緒取向治療中心（International Centre for Excellence in EFT，ICEEFT）所提供的完整認證訓練課程之諮商心理師，參與本研究的焦點團體訪談，主要研究問題：國內諮商師在伴侶諮商中，學習與運用 EFT 核心技巧—同理反映時，遇到什麼樣的學習困境與挑戰？以及如何調整自己的學習策略？盼望藉此研究，對正在學習與運用該學派的助人工作者有所啟發，並提供給伴侶與家族治療專業訓練與督導實務上的參考。

貳、文獻探討

EFT 最早由 Greenberg 和 Johnson（1985）、Johnson（1996）於其著作中提出此治療模式，Johnson（2004/2005）更擴大其原先以情緒為焦點的治療模式，整理出成人依戀理論在伴侶治療中的治療介入觀點、實務作法、以及實務案例，其強調若能協助伴侶雙方在改變依戀系統的運作，則能夠改善其困擾問題，故其強調以介入情緒為焦點，配合原先經驗學派的治療經驗，以依戀理論為基礎的治療取向，在國際上已經累積許多研究顯示該治療學派的效果（Dessaulles, Johnson, & Denton, 2003; Naaman, Radwan, & Johnson, 2009），台灣學者也將該取向設計成心理教育團體，邀請伴侶參與，並以研究證實其效果（孫頌賢、劉婷，2015）。該學派的主要理

論依據，包含如下：

一、成人依戀理論與情緒

成人依戀理論（adult attachment theory）是指人類天生具有尋求情感連結的能力，個體天生具有依戀行為系統具有心理驅力與目標導向，驅使個體選擇與重要他人建立穩定的情感連結關係（Johnson & Whiffen, 2003），這些人會支持與保護我們走過人生風雨，而這種追求連結的驅力乃是與生俱來，不是後天學習，而此種依戀行為系統從嬰幼兒時期開始發展，並會形塑成年後的愛情與親密關係的維持方式。依戀行為系統會隨著個體發展出不同的行為模組，Ainsworth、Blehar、Water 以及 Wall（1978）即運用所設計的陌生情境測驗，發現不同嬰兒在面對與主要照顧者（母親）分離之壓力情境時，每個個體的依戀行為系統運作會有其行為傾向，即所謂的依戀風格（attachment style）。Hazan 和 Shaver（1994）則認為此具有尋求接近性的依戀系統，會在成人階段展現出不同的依戀形式（attachment formation），例如焦慮矛盾型（anxious/ambivalence）、逃避型（avoidant）、安全型（secure）等依戀風格。依戀行為系統具有四種特徵（Johnson, 2013），包括：

1. 我們會尋求、追蹤、努力維持與所愛的人在情感與身體方面的連結。我們一生都仰賴從這些人身上獲得情感的親近、回應與互動；
2. 當我們感到缺乏信心、不安全、焦慮或心煩時，特別會尋求親人支持。與他們接觸讓人感覺好像有一個安全感，可以在裡面找到安慰與情感的支持，這種安全感讓我們能學習調整自己的情緒、與人連結及信任別人。
3. 當親人實質上很遙遠，我們會想念，心煩意亂；這種分離焦慮可能極強烈，讓人失去力量。孤立本質上對人類就是極大的傷害；
4. 我們仰賴親人提供情感支持，當我們到外面冒險、學習與探索時才能有安穩的基礎。我們愈是能感受到真正的連結，便愈能獨立自主與忍受分離。

這四種依戀行為系統的特徵，普遍存在於各種文化的關係中，並顯示出個體天生具有與另一個重要他人形成深刻的情感連結的能力。Johnson（2013）更認為親密關係中的依戀行為是一種動態的互動，伴侶如何擺動、屈身、回應，必然會影響親密關係的互動品質與方式。雖然說嬰幼兒時期所發展出的依戀行為模式會發展出穩定的固著性，而 EFT 企圖透過在伴侶諮商歷程的情感連結對話，協助伴侶雙方調整其在親密關係中依戀行為系統的表現方式，重新建立具安全感的依戀關係

(Johnson, 2004)。

二、情緒與依戀行為系統

EFT 的伴侶諮商歷程，主要依據成人依戀理論而建立，其認為伴侶維繫親密和相互照顧是人天生的本能和需求，成人依戀行為來自於嬰幼兒時期的轉換 (Hazan & Shaver, 1994)，伴侶在不同依戀模式的組合及互動下，影響親密關係的感受行為。當依戀需求被滿足時，人會感到安全、自在，容易彼此靠近，但若依戀需求遭到威脅或無法滿足時，害怕、恐懼、憤怒、悲傷的強烈情緒就會被啟動，逃離或緊追不捨的互動方式形成，進而影響伴侶之間的關係 (Johnson, 2004)。成人依戀理論的重要學者 Mikulincer 與 Shaver (2016) 更指出，「情緒反應」是辨識與瞭解依戀行為系統活動的重要線索與語言，而 EFT 也是藉由在諮商歷程中對伴侶雙方情緒訊號的理解與反映過程，來協助伴侶改變關係中的情感連結方式。

葛琳卡 (2007) 指出，人類天生具有情緒反應是一種求生本能，也是與人連結溝通的重要元素。不論我們要不要，情緒總在我們腦內翻擾，並向外流露，讓別人知道。依戀行為系統活化歷程，也是一種情緒接收與表達的情緒調節歷程 (emotional regulation process) (Mikulincer & Shaver, 2016)，個體會將外在資訊組織起來，再進行內在的情緒調節歷程，如此便構成嬰孩回應環境變化的行為，他們會發出適當信號去影響別人的行為，進而達到滿足自己的依戀需要。Luborsky 和 Crits-Christoph (1990) 認為，情緒不僅植基於現在，但受過去影響，而且會影響未來，乃至影響一個人當下事件的經驗。人們現時對環境和關係的反應，常常是由他們的情緒歷史所打造出來的。由此，就不難理解，為何有時一句話或一個動作，就可以使另一個人立即的有反應。然而，這也和大腦的情緒記憶有關。情緒記憶路線從嬰孩期便開始建立，去幫助我們組合內在的經驗。這些路線整合了某種情緒被牽動的不同情況和例子，這些情況和例子所包含的相同特點，形成人情緒記憶的核心。於是我們以不同的情緒主題，建立了恐懼和威脅、悲傷和虧損、憤怒和被侵犯的情緒記憶路線 (葛琳卡, 2007)。Johnson (2013) 指出，我們每一天、每一秒都被成千上萬的刺激轟炸，情緒會自動、不假思索地加以檢

視，挑出重要的，引導我們採取適當行動。無論大小事情受感覺來引導，影響我們的渴望、偏好、與需求。情緒反應是伴侶之間的雙人舞伴奏曲，告訴我們腳步該怎麼擺，同時影響對方的腳步反應，它會透過臉部表情和語氣，同時傳達我們內在的依戀需求給對方，個體也同時在此親密關係中接收對方內在的依戀需求訊號。

Mikulincer 與 Shaver (2016) 整理出一套依戀行為系統活化歷程，共包含三個行為模組來描述個體依戀行為的活動方式，模組一是原初評估策略，主要功能在監控與評估威脅事件；模組二是評估可獲得性，主要是監控與評估是否可從重要他人依戀對象獲得心理上的安全感；而模組三屬於次級評估策略，主要是針對不安全感時進行反映與因應，因應策略包括撤銷逃離與過度活動等方式，前者較容易發展出逃避依戀風格，而後者較容易與焦慮依戀風格有關。而個體之所以發展出逃避或焦慮等不安全感的因應策略，主要是在三個模組中發生了情緒調節的困難 (Mikulincer & Shaver, 2016)，個體在不安全感的親密關係中，容易在原初評估策略模組中過度敏感威脅或危險的訊號，而在可獲得性評估變得越來越不相信對方能夠提供安全感，並且在次級評估策略中，採取過量的逃避或焦慮行為策略，導致親密關係越來越沒有安全感、越來越缺乏情感連結。而 Greenberg 與 Safran (1987) 更認為個體的情緒調節歷程，主要是面對壓力或威脅時，會運用表層情緒/次級情緒 (secondary emotion) 來調節內在脆弱的深層情緒原初情緒 (primary emotion)，不良的表層情緒表達方式與行為；失控的情緒調節歷程，也會導致不良適應結果，甚至在親密關係中做出破壞安全感的因應行為。Greenberg 所發展出的情緒焦點治療 (主要應用在個別諮商上)，即是在諮商歷程中協助個案進行情緒調節、體驗表層情緒背後的深層情緒經驗與歷程，再協助個案重新發展出較有效的適應行為 (Greenberg & Watson, 2005)。

而 Johnson (2004) 所發展的 EFT 也認同親密關係中缺乏安全感時是一種失控的情緒調節互動歷程，故若要改善伴侶互動，最有效的方式就是「分享」。因為吐露心聲可以重整思緒與反應，釐清甚麼是最重要，能夠接收新的訊息與回饋，使伴侶得到安慰與心情的平靜。由於情緒痛苦感受是個案長久問題的核心，當諮商師可以有效回應這些感受，就可以幫助案主改變 (Teyber & McClure, 2011)。

在 Johnson (2004) 發展的 EFT 伴侶諮商中，治療師即運用「同理反映」技巧，協助伴侶從惡劣的互動關係中，辨識「表層情緒」背後的「深層情緒」歷程，甚

至是依戀行為系統活化時未被清楚理解的「依戀需求」。EFT 協助伴侶在充滿強烈情緒糾結、衝突痛苦的互動中，先成為伴侶間暫時的安全堡壘與合作治療聯盟，藉此與個案一起探索互動關係中的情緒反應歷程與內在的依戀需求，協助伴侶在失控的情緒調節互動中，能夠重新發出較有效的情緒訊號與反應。可知，運用 EFT 進行伴侶諮商的諮商師，則扮演了類似情緒導遊的角色與功能，帶領個案進入親密關係中的情緒互動歷程，逐步從「表層情緒」探索背後的「深層情緒」，而深層情緒經驗則是瞭解與解讀個體依戀需求與內在心理運作的關鍵鑰匙，諮商師必須能夠辨識伴侶們的情緒地圖，運用同理幫助個案找到情緒調節的途徑。

三、情緒取向伴侶諮商的治療任務與步驟

Johnson（2004/2005/2007）所建構的 EFT 伴侶諮商，秉持人本取向與經驗取向的諮商模式，並結合家庭系統理論與成人依戀理論，來發展出一套改變模式。人本與經驗取向則視情緒覺察為一切改變的基礎，經驗取向會專注和反映伴侶的個別與互動情緒經驗，接納並肯定個案的內在情緒經驗，並且運用同理反映等技巧，協助伴侶在關係互動中擴展對情緒經驗的理解。家庭系統理論讓 EFT 諮商師在諮商歷程中以關係互動的觀點來檢視伴侶間的依戀行為系統活動歷程，系統理論重視關係互動中的歷程（process）資訊而非內容（content）資訊，強調目前發生什麼，而非過去發生什麼（McGoldrick, Gerson, & Petry, 2008），系統有尋求穩定及均衡的傾向，溝通的型態是環型而非線型，若有新的訊息帶進系統會影響它的穩定，在一個伴侶關係或家族裡，任一成員的行動都會影響到其他成員，而他們的反應又會再回過頭來影響到原先的個體（Corey, 2016）。Johnson（2004/2005）更依據成人依戀理論，使用「負向互動循環（negative interactional cycle）」來形容伴侶間依據依戀行為系統所發展出不安全的互動模式，通常在此模式下，伴侶雙方會各自扮演「攻擊施壓者」與「逃避防衛者」的「追-逃模式」，讓此關係陷入僵局與不安全感中，EFT 的主要治療目標，就是降低此負向互動循環，並且協助伴侶擴展對此追-逃模式的理解，重啟情感連結的對話。

EFT 在伴侶諮商中，同時重視伴侶間「個人內在」與「人際互動」訊息的理解，其認為伴侶陷入的不安全感僵局，主要是因為當下互動歷程的因應策略沒有改變，而非個人有缺陷，以協助伴侶重新理解互動歷程，並且重新解讀對方與自

己的依戀需求與情緒反應。Johnson (2004/2005) 指出，EFT 主要有三個基本諮商任務：第一，創造並維持一個治療聯盟 (creating and maintaining a therapeutic alliance)：治療聯盟的建立是 EFT 諮商初期運用處遇技巧很重要的部分。透過治療聯盟的形成，個案體驗到治療師能夠並願意同理及了解他們被一個「強有力的互動網絡」纏住的痛苦；第二，掌握並重塑情緒 (accessing and reformulating emotion)：協助伴侶體驗深層情緒經驗是 EFT 諮商歷程的重心，治療目標是要協助伴侶覺察與重新理解追-逃模式下，逃避防衛者與攻擊施壓者背後的深層情緒經驗與依戀需求，並使用新解析的情緒擴展意義的架構，用情緒經驗感動個案產生新的反應，用擴展的情緒來增進伴侶彼此投入的方法。在接納夫妻兩人現狀的基礎上，諮商師運用同理反映、肯定和喚起回應、強調、同理的推測/解析、自我表露等處遇上，建立探索與擴展伴侶經驗的環境；第三，重塑互動 (restructuring key interactions)：EFT 諮商師會協助伴侶降低僵化的負向互動循環後，再不斷運用新的情緒經驗去製造新的對話和互動，進而影響夫妻個別的內在運作方式。在第三個任務下，諮商師會協助伴侶進行現場演練 (enactment) 的對話，主要運用追蹤和反映互動循環、同理反映、以及加強等核心技巧，協助伴侶從互動循環、過去歷史和背景、周遭情境的角度重新界定問題；藉著製造新的經驗來重塑互動模式及修正夫妻各自的互動立場，讓追-逃模式不再成為伴侶間不安全感的來源。

EFT 更提出一套治療地圖來實踐上述三個諮商任務，將伴侶改變的歷程分為三個階段與九個步驟 (Johnson, 2004/2005)，包括：第一階段：指認與減緩僵化的負向互動循環為主要目標，主要透過四個步驟，包括：步驟一、評估診斷，諮商師與伴侶建立關係並描繪主要爭端的衝突點；步驟二、界定負向的互動模式。步驟三、找出隱藏在「互動立場」下未覺察的深層情緒；步驟四、從深層情緒和依戀需求的角度重新界定問題；第二階段：改變互動位置，主要透過現場演練技巧來進行三個步驟的改變，包括：步驟五、增進伴侶對於一直被否認的個人需求和特性的了解，並將這些新資訊應用於互動關係中；步驟六、增進伴侶一方對另一方經驗及新的互動模式的了解及接受度；步驟七、鼓勵伴侶表達其需求和渴望，並建立情感連結。在現場演練中，這三個步驟是一個連續性的對話過程，通常在一次晤談中，協助其中一方伴侶進行步驟五，另一方伴侶則以步驟六回應，接著讓伴侶雙方進行步驟七以相互傳達深層情緒背後的依戀需求；第三階段：鞏固與整合，以穩定新改變為主要目標。主要包括兩個步驟，包括：步驟八、應用新的

互動模式去解決舊有的伴侶關係問題；步驟九、鞏固新的互動模式和依戀行為。

可知，EFT 在介入理論上具有清楚的理論依據，也同時具有清晰的治療目標與改變步驟，而協助伴侶雙方理解互動關係中的情緒經驗，也是該治療學派的主要核心介入技巧，EFT 發展出的「同理反映」技巧，正是該治療介入的核心策略。

四、同理反映—EFT 的核心技巧

同理反映是 EFT 伴侶諮商的核心介入技巧，諮商師透過各種形式的同理反映，整理和加深每一位個案的經驗。使夫妻兩人一方面不斷投入自己的情緒經驗中，還能跟對方及治療師保持連結（Johnson, 2004）。所謂同理（empathy）其英文字根源是從希臘字「*empathia*」而來，內含進入別人世界、以及感受痛苦或熱情之意（Barnett-Lennard, 1981）。事實上，在個別諮商歷程中，諮商師的同理技巧/能力的培養，幾乎是所有諮商專業訓練的基礎核心能力，諮商中的「同理」最早由 Carl Rogers 發展的個人中心學派所提出，Rogers（1957）主張諮商師在諮商歷程中使用「同理」，是最強而有力的治療元素，同理是諮商師能清晰指出個案內在的情緒經驗，通常都是運用簡短的情緒狀態形容來達成，而正確的同理了解（accurate empathic understanding）是人格發生治療性改變充分且必要條件之一。早期在個別諮商的訓練中，有時把諮商師所使用的「同理」技巧，分成兩個層次（Carkhuff, 1969）：初層次同理（primary level of empathy）與高層次同理（advanced level of empathy），初層次同理是指對於當事人明顯表露的意思、感覺、行為或問題做一基本的、可以轉換（Interchangeable）訊息的溝通，以幫助他從自己的內在參照架構來澄清或探索自身遭遇的問題，而不往隱藏、暗示、只說一半的部分深究。高層次同理是利用挑戰、面質或解釋來更深的探究當事人的盲點，針對當事人隱含、說了一半或暗示的部分來探索所隱含的訊息、結論、主題等（Goldstein, 1988），其目的是為了協助當事人對自己或問題原來扭曲、自毀性的參照架構有新的觀點或了解（黃惠惠，2005）。高層次同理必須運用到諮商師的邏輯推理能力，找出案主談話之蛛絲馬跡，以形成一些假設和統整相關的資訊（Ottens, Shark, & Long, 1995）。

Johnson（2004）的三階段九步驟的改變步驟中，每一個步驟都會使用同理反

映，EFT 的同理反映與前述個別諮商中的同理技巧不同，EFT 的同理反映需處於高度注意力聚焦狀態，是一種多層次且複雜的技巧，反映的是伴侶互動經驗中的情緒經驗，而非只針對個體進行同理介入，其同理反映的內涵主要描述互動經驗。EFT 將同理反映歸類出三種類型：第一，反映當事人表層和深層情緒經驗；第二，反映當事人的語言和非語言訊息，或兩者間的不一致；第三，反映伴侶間的互動模式（Johnson, 2005）。EFT 的同理反映，不僅要反映伴侶依戀行為系統活化時，各自表層情緒背後的深層情緒，還要能反映出背後依戀行為系統原本欲傳達的依戀需求與內在脆弱經驗，故 EFT 的同理反映，與個別諮商中的同理有所不同。

EFT 的同理反映技巧之運作方式，主要為專注、聚焦、和反映個案呈現且關鍵的情緒經驗，引導個案專注在自己的內在經驗，並依據情緒調節理論，同理反映的運用主要協助諮商師在伴侶諮商中，放慢晤談中人際互動的步調，並將伴侶之間談論的話題，轉而專注在歷程資訊而非內容資訊。可知，EFT 的同理反映是應用了成人依戀理論、情緒調節理論、與家庭系統理論的介入技巧，並諮商師藉此技巧，由伴侶間的互動脈絡，來理解情緒同理的內涵與意義，並協助伴侶從表層情緒逐步探入隱晦的深層情緒經驗，並在此狀態下尋見伴侶間依戀需求的渴望，以及啟動情感連結的現場演練對話。由此可知，情緒取向伴侶諮商同理反映不僅與一般同理反映的樣貌不同，且具複雜性。傅一珊（2014）針對國內 EFT 治療師在諮商晤談中的同理反映進行歸類與探究，發現 EFT 的同理反映方式自由而多變，不只是使用情緒形容詞敘述當事人情緒的單一形式，更與個別諮商的同理大相逕庭，需要更多的專注力，也必須從系統理論來掌握伴侶互動的資訊與樣貌，以及更需要從成人依戀理論與情緒調節理論的角度來進行同理反映，這也使得諮商師在以 EFT 伴侶諮商來學習與運用同理反映時，難度高於一般個別諮商的同理技巧。

參、研究方法

本研究以質性取向的焦點團體訪談進行之，共邀請到 8 位曾經參加 ICEEFT 所提供的初階或進階認證訓練課程，並應用在伴侶與家族治療的諮商心理師或準諮商心理師，研究參與者的基本背景資料如表 1 所示。參與者皆接受過完整的國內諮商相關系所碩士級訓練，也曾經接受過伴侶與家族治療實務相關訓練，準諮商心理師至少都已經完成全職實習。

表 1.焦點團體訪談研究參與者背景資料

焦點團體訪談	研究參與者	性別	年齡	實務資歷	已完成 EFT 訓練
第一次	A	女	28	4 年	進階
	B	女	35	3.5 年	初階
	C	女	45	15 年以上	進階
	D	男	48	5 年	進階
第二次	E	男	38	6 年	進階
	F	男	31	5 年	初階
	G	女	36	3 年	初階
	H	男	33	2 年	初階

本研究共舉辦兩場焦點團體訪談，每次焦點訪談約進行 2~3 小時，聚焦分享在學習與運用 EFT 同理反映時的經驗和困難，以及其調整學習的策略與方法。主要的焦點團體訪談大綱包括：基本背景資料、實務經驗、以及參與 EFT 的學習經驗，並進而邀請分享對同理反映的理解以及在學習與運用同理反映時的困難與挑戰等經驗為何？自己如何看待這個困難？如何調整學習策略等經驗之分享。研究參與者在接受研究前，已填寫參與研究同意書以執行知後同意權，由研究者清楚告知該研究目的、保密原則等，本研究方式並未造成研究參與者的任何損失，且研究結果之呈現，也會盡量隱匿足以辨識的個人資訊。

由於焦點團體訪談主持人的主持能力與學養，影響著研究資料蒐集的成效，故兩次焦點團體訪談，乃另外邀請一位已完成 ICEEFT 初進階認證訓練課程之諮商心理師擔任主持人，該主持人有豐富的伴侶與家族治療實務經驗，也有焦點團體訪談研究之操作經驗。該主持人的諮商專業背景與研究參與者相似，同時也熟悉 EFT 的治療架構且實際運用在諮商實務中，其背景與訓練能使討論內容能夠切合研究目的，更能深入探索蒐集與該主題相關的資訊，甚至在訪談中也能豐富訪談深度。直至目前研究撰寫之際，該主持人也已獲得 ICEEFT 治療師之認證。

本研究焦點團體訪談的設計與分析，主要由第一作者完成，並同時與第二作者共同進行討論與修正，本研究第一作者也曾參與 EFT 訓練課程，並熟悉伴侶與

家族治療實務。第二作者也為諮商心理師，並已獲得 EFT 國際認證的治療師與督導之資格，兩位作者的資歷足以進行該研究主題的分析。而本研究最後以內容分析法（content analysis）進行分析，主要先瀏覽與熟悉全部的文本資料，並且先訂定分析的大綱與方向，再將逐字稿的文本內容進行編碼，並進行分析單元與意義單元之界定，在依據大綱將前述的分析單元與意義單元進行分類，並且命名出暫時性的類別與主題，透過再次重整與確認這些類別與主題後，建立出最後的分析結果（梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳，2012）。內容分析除由第一作者進行，也由第二作者以及另一位已完成 EFT 初階訓練並同時為諮商碩士研究生協同分析之。逐字稿文本資料的編碼方式為逐句編碼，8 位研究參與者皆以 A~H 編號做為代碼，訪談主持人在第一、第二次焦點團體中的代碼分別為 La 與 Lb。

肆、研究結果與討論

本研究將內容分析結果，分成「負向情緒經驗」、「同理反映學習與運用的困難」、以及「調整學習策略與方式」等三部分，來瞭解本研究問題：諮商師在學習與運用 EFT 同理反映時的經驗、困難、以及調整策略。在「一、負向情緒經驗」的研究結果中，本研究發現諮商師在學習與運用同理反映的經驗中，挫折、焦慮、羞愧等交錯的心情是普遍現象，而這些心情來自於在學習與運用歷程中的困難，包括：「二、捕捉關鍵情緒與鋪陳情緒脈絡的困難」、「三、理解與表達描述情緒狀態的困難」、「四、運用同理反映描述互動循環的困難」、以及「五、諮商師的個人議題」等，最後也整理出研究參與者「六、調整學習策略與方式」。

一、負向情緒經驗：挫折、悔恨、羞愧等交錯的心情

在團體訪談中，參與研究者大都表示對這個學派的敬佩，以及感受到這個學派帶來諮商實務上的幫助，但同理反映的確是一個不容易學習的晤談方式，學習者往往會經驗到許多負向情緒經驗。EFT 的同理反映與過去同理技巧不同，需要更能從互動脈絡中進行理解（傅一珊，2014），更類似於助人技巧中的高層次同理心，需要運用到諮商師更多的邏輯推理能力（Ottens et. al., 1995），這都增加了 EFT 同理反映的學習，也使得學習者發生更多負向情緒經驗的機會。而這些負向

情緒的聲音，好像是一種在山谷中迴盪的共鳴，這幾乎是參與研究者的共同心聲，這些經驗並不代表 EFT 的訓練是不良的，而往往是在瞭解了 EFT 的原理與介入架構後，但卻無法精準的做到 EFT 同理反映的效果，而有下列負向情緒經驗。

第一，知道卻做不到的挫折、悔恨感覺：受訪者的複雜心情，就好像上了一堂數理大師精彩的講解，但拿到題目發現還是不會作答的窘境。如同這位參與者的分享：「我覺得在學習中的挫折感是很重的，重的意思是說，每次看了老師示範。除了讚嘆之外，另外是挫折，因為你知道這樣是對，然後要細膩到一個程度，理論我都清楚，可是就還是生不出來、做不出來，或是當下反映不出來！而且，就是說...悔恨！（D42）」

第二，原地踏步的挫折：研究參與者表示自己在學習上的焦慮與害怕，有時候因為停在原點，在學習上沒有進展，所以會感覺到原地踏步的挫折，甚至不敢去找督導。「後來漸漸變得不敢找督導，因為帶子（諮商影帶）自己看了（搖頭），而且我裡面挫折感是很詭異的，詭異是說個案其實他覺得效果不錯，督導真的幫我很多，只是我從 EFT 角度來看，哇，原地踏步，惡性循環沒降低，反映也不清楚。（D52）」

第三，反覆困在相同問題而不想和人討論的孤獨感：反覆在同一個癥結點上做不出來，有時會懊惱到想找個地方躲起來，甚至會感覺到學習上的孤獨感，就好像只有自己做不出來。「我覺得我可以分清楚，主觀上他們（個案）被幫忙，知道我幫忙他們是在甚麼地方，可是在客觀上用 EFT 的角度來看我沒做到，那種挫折就變成孤獨，孤獨是你沒甚麼人可以討論，再討論不就是做惡性循環嘛，你把它做出來呀，可是做不出來呀！（D54）」

第四，用不出來引發的焦慮感：「用不出來」彷彿是團體中共同的吶喊，這在實務工作或角色扮演的演練中，會讓參與研究者感到焦慮感。如同下面對話：

D57：老師講得可以運用在實際，問題是...

La58：用不出來！

D59：對，我們自己用不出來就增加挫折。

A60：增加挫折就會增加自己的焦慮，然後自己的學習上不順暢。

A61：而且 EFT 重視感受，一有焦慮，感受就會卡住。

在焦點團體中參與成員分享自己在學習上的負向情緒經驗時，幾乎現場充滿了許多共鳴感。而另一個焦點訪談團體，也有表達類似的聲音：「那個困難就是

說怎麼去做，走到他伴侶的需要，所以有段時間就不敢見督導」（E48）。這些充滿共鳴的負向心情，反映著諮商師在運用 EFT 同理反映時，呈現「能理解卻用不出來」的極深焦慮、挫折、甚至是羞愧感。

學習者覺得自己在原地踏步不敢去見督導的心情，似乎與督導間也跳著依戀的舞步，學習者期待被督導指導，但又深怕被督導指出在治療結構上原地踏步沒有進步的羞愧感，以至於和督導在關係上成為逃避者。研究者認為，逃避的心情若能被關注和理解會有勇氣再度走回，若心情沒有被理解和支持，就有可能會變得漸行漸遠。研究參與者的負向情緒聲音，另一個層面的意義是期待能夠得到幫助克服困難的吶喊。因此，能多瞭解學習者的困難，並從中找到有效指導，是值得更進一步來探究的。

二、捕捉關鍵情緒與鋪陳情緒脈絡的困難

兩個團體成員都不約而同，紛紛指出能有效的辨識關鍵情緒，以及能清楚的鋪陳情緒脈絡，往往是在學習 EFT 同理反映上的最大困難，包括如下：

第一，對於辨識關鍵情緒的困惑：在運用與自行演練的過程中，學習者反而會開始對所知到的 EFT 感到疑惑，很多學習者內心似乎都吶喊著：「到底甚麼才是 EFT？我把情緒都標示出來了，但為什麼督導說這不是 EFT？」尤其在諮商師的專業訓練中，能覺察個案的情緒感受可說是諮商的基本能力，讓學習者疑惑的是，都已經在晤談中說出個案所有的情緒狀態，可是督導卻說這不是 EFT？這是學習者常會遇到的困境。就像這位參與者的分享：「台上講有點見樹不見林，就好像了解他的情緒很重要，情緒字眼很重要，要進入深層情緒很重要，所以我記得一開始在演練的時候，就劈哩啪啦一直講、一直講、一直講，說你有甚麼情緒，你有甚麼情緒，好像在貼標籤，在勾 list 這樣子，然後我印象很深刻，那天老師跟我講：歷程都同意，但是這個不是 EFT，就是沒有感覺這樣。我那時還搞不清楚狀況，就是說為什麼我把這些標識出來，可是它不是 EFT 且沒有效果的。（E2）」

而在辨識情緒狀態的困難上，又可以分成以下幾點困難：

1.對依戀情緒陌生：研究參與者提到對自身的依戀情緒覺察都還缺乏經驗，尤其所反映的情緒經驗，要跟依戀互動歷程有關係，必需要從依戀理論來進行反映，這是變成學習者的困難之一。例如這位參與者說：「我們碰觸自己的內在依

戀經驗都有困難了，我們在關係的困難，我們還沒有自己去碰這個東西，但是我們今天就要去碰人家的（眾人點頭）。（C82）」

2.理性腦與情緒腦要同時進行的困難：EFT認為情緒引發並主導了依戀行為，亦即建立伴侶安全感的連結，就是情緒的接觸和反應（Johnson, 2004）。諮商師在伴侶諮商中進行同理反映時，要能同時情感上捕捉與貼近到個案的情緒和依戀訊號，又要同時掌握諮商歷程與意圖，這對許多學習者來說很不適應，有點像是初學鋼琴者，不知道如何讓左手和右手併著彈奏曲子。如同這段焦點團體的對話：

H30：我就是比較分析型又蠻情緒化的人，所以對我來講那困難是，我在感受的時候會喪失我的語言，所以反而是浸泡在裡面，但是沒有辦法用到我的分析能力，然後我用我的分析能力時候就沒辦法這樣子，所以我比較不是進出比較是切換，好像大腦是處於…。

G31：分割狀態…。

F32：我覺EFT困難點是同步，這兩個腦是同時在進行，一直讓我覺得好困難。

由於Johnson認為伴侶所有的問題與互動劇碼都圍繞者情感連結而轉（劉淑瓊譯，2009），強調諮商師要引領個案來經驗情緒，諮商師不僅要能辨識與依戀互動有關的情緒，還要說出情緒內涵中的依戀需求，所以受訪者會覺得感性腦和理性腦同時運作而覺得困難。這個經驗很像初學鋼琴者，先要能辨識音符在鋼琴上的位置，若被要求左右手立即能合起來彈奏，必定會覺得左右手老是音和拍子都對不在一起一樣。

Johnson（2004）提及EFT特別重視三類情緒：1.在治療過程中出現明顯、不可忽略的情緒經驗；2.依戀需求與依戀恐懼有關的情緒；3.有可能造成負向互動循環的情緒。對於諮商師如何判斷要專注在那些情緒，Johnson的看法可以做為學習者在捕捉情緒時的參照：1.最好從個案目前所站的位置開始著手，也就是專注和反映伴侶不自覺所表達的情緒著手；2.跟著個案走，因個案會讓諮商師知道那些情緒是值得一探究竟的；3.跟著兩套不同的路線圖走：可以是根據諮商師融入個案經驗去體會的同理心，也可以是反映伴侶互動雙方各自扮演的互動立場，Johnson並指出，諮商師要用知識和經驗作為判斷深層情緒的線索；4.從依戀理論的角度看親密關係，亦即用依戀理論的架構去檢視伴侶行為背後所可能潛藏的依戀的需求與情緒。

此外，研究者認為情緒的選擇還要注意適切性，因為有時諮商師情緒的選擇，

可能無意間會激起一方情緒太過強烈，使憤怒者更加憤怒，或是無望者過度無望，這是需要避免的，但對初學者而言並不容易辨識，這時就需要依靠督導的經驗和眼光來提升諮商師的敏銳度和判斷力。Johnson 的論述也可以幫助我們，他提及在 EFT 中情緒被視為正向的影響因素，然而 EFT 治療師還是會調整個案對情緒的經驗和表達，有如音樂舞曲有時關小音量或改變曲調。

第二，對於鋪陳情緒階梯的困惑：同理反映的運用，往往要視當下互動的互動脈絡此時此刻的狀態，故同理反映會依據個案的回應來做調整。這種對情緒階梯的掌握，甚至是能鋪陳情緒階梯，幫助個案進行同理反映的情緒體驗，這往往是學習者的困難。對鋪陳情緒階梯的困惑中，往往出現以下困難：

1.無法掌握「情緒削薄」歷程：有時諮商師給予的同理反映之情緒內涵太多、太濃，諮商師就必須立即性的修改情緒反映之內涵，Johnson（2005）提供了在同理反映中就必须進行將情緒辨識的技巧上給予「切更薄（Slicing it thinner）」的方法，即是能夠立即依據個案的當下反應，諮商師將所反映的情緒經驗，修正為個案可以立即感應與覺察的情緒經驗，而本研究受訪者將之稱為「情緒削薄」歷程。本研究結果發現，這對許多學習者來說，這個用語既新鮮又充滿困惑。「好像當個案在你面前，然後你會有些感受。但是你要很精準地去講出那個情緒又很困難，而且後來是督導削薄這件事情，削薄會想掐死這種講法，就是你會想恐懼的削薄是甚麼？然後再削薄又是甚麼？（F2）」

2.無法掌握情緒階梯：受訪者表示 EFT 的同理反映運用了情緒調節理論，指認個案的情緒經驗時，會需要指認表層情緒/次級情緒背後的深層情緒（Johnson, 2004），這個過程就像是走一個「情緒階梯」，也是一種鋪陳情緒脈絡的過程，也往往困難就發生在「不能理解情緒階梯」的現象中：「就是你要快速的在你的想像中，知道他是生氣後面是傷心難過，然後生氣帶到這傷心難過是困難的，就是老師看得見這個階梯，我看不到這個階梯。（A14）」同理反映是一種協助伴侶在互動中進行情緒調節的歷程，故諮商師往往會從表層情緒慢慢一步一步的鋪陳，就像走階梯一樣，協助個案體驗深層情緒。故同理反映強調情緒是有脈絡、有階梯可循，從外到內、從表層到深層，引導諮商師與伴侶循線找到潛藏於內的依戀需求和深層情緒。研究參與者用「階梯」來隱喻，分享了初學時對於如何鋪陳情緒脈絡的困惑。

受訪者所言「情緒削薄」是很多學習者的困惑，Johnson（2005）她提及「切

更薄」是一種更細的同理反映，它包含了行為、觀點、感受三個層次的連結，幫助個案在情緒探索冒險的承擔上能夠變小一點。研究者覺得這很像是諮商師用細細碎碎腳步，緩緩帶著個案去接觸更深層的情緒和需求，也讓伴侶的另一方聽見隱藏在深處的聲音。諮商師透過切薄鋪陳個案情緒的脈絡，主要是要連結伴侶各自的情緒經驗和他們的互動關係，他們情緒經驗同時被擴展至不同角度。

情緒調節理論告訴我們，情緒包覆著許多的故事和聲音，有過去的經驗、未來的期待、還有現在的渴求，它用口語說，但是它也用非口語表達，不論柔弱或嘶吼，不論嘴角一斜、眉頭一皺，都有一股力量、意義潛藏在裡面，諮商師要觀察且要能讀得到。而學習者的困難，往往因自身缺乏對依戀關係的覺察與細緻體驗，導致在理論理解與實務運用上的落差，以至於在運用時會有挫折。諮商師如何去理解甚麼樣的依戀需求受到威脅而引發情緒的驅動？又誘發了什麼行為反應？又該如何鋪陳與貼近個案感受？此結果顯示，學習者對於依戀、情緒理論和實務中的連結，需要更多討論或案例的舉證，或深化於生活中的體驗，才能使學習者更精準、細膩的運用同理反映。

三、理解與表達描述情緒狀態的困難

研究參與者在開始學習 EFT 同理反映時，對於如何表達情緒經驗感到挫折，整理出的困難，包括如下：

第一，無法用過去學習的經驗來進行同理反映：EFT 的同理反映因加入依戀理論、情緒調節、系統理論的視野，故無法用過去的經驗做參照。「想說這是 EFT 不是 EFT？我連知道它是 EFT 都說不出來，鬼力ㄟ，但是你只能做做看，然後你都不知道這裡面真的做了兩分鐘 EFT 嗎？還是它根本不是 EFT？我覺得這個經驗，是你完全沒有辦法用以前經驗去做一點評估的。（C24）」

第二，缺乏情緒辨識的經驗：有時以往在個別諮商的同理訓練，並沒有強調情緒內涵的辨識，也沒有提及如何區辨表層與深層情緒的差異，也會造成缺乏情緒辨識的經驗。參與者分享到：「剛開始訓練時不容易抓到那個（關鍵情緒），其實我們以前的同理訓練沒有去管情緒的甚麼表層、深層，沒有這件事情，對不對？（所有人點頭）案主表面初層次同理大概就是你看得到的，連他自己都碰觸不到的是比較接近深層情緒的同理，可是我們以前在被訓練時，並不會真的去談

到情緒，只有說你要辨識情緒，好像辨識情緒變成我們與生俱來的一種，好像你就是應該直覺可以感受的到。（C14）」

第三，對情緒訊號理解角度不同：EFT 的同理反映和以往同理角度的不同，其中最重要的關鍵點就是要從依戀理論與關係互動的角度，解讀出該情緒狀態的訊號與意義，過往的同理，有時只要指出情緒狀態即可，造成對情緒訊號的理解角度不同。如同以下對話：

E34：EFT 的 View 這件事情，...我覺得自己講得蠻有感受的...很深層情緒啊，他也哭了，為什麼他們關係沒有變得更好？到底出了甚麼事？

G35：焦點在關係。

E36：到底是出了甚麼事？後來我去聽，是依戀的訊號跟依戀的角度，就是我的受傷、我的那些情緒的背後，是因為你而受傷害，是因為我需要你，我得不到，我受傷，那會有點不太一樣，...我覺得這個就是整個學派視野的互動，以前沒有學，不會從依戀的視野去切，不會去切說其實我生氣的背後，是我覺得你都不懂我。

第四，停留在個別諮商時對同理的理解：以往同理反映諮商的經驗是一對一，情緒取向伴侶諮商將同理反映用在一加一上，加上了系統的角度，與以往對個諮的理解是非常不一樣的。「在學習上會感到好像在建立一個新的架構，因為在那之前我沒有接過系統取向或者是伴侶，都是跟一對一的，所以會有一個困難，就是說我一開始在接案的時候很像在做兩個個諮。（E2）」

第五，同理傾斜的威脅：EFT 是一種系統晤談的形式，故在同理反映上也相當重視能對伴侶雙方進行同等深度的情緒反映，強調尊重、肯定伴侶一方的前提下，也要同理、肯定和接納伴侶另一方的經驗和立場（Johnson, 2005），同理反映必須是平衡的，倘若諮商師同理了一方，忽略對另一方的同理深度，就會造成同理傾斜的現象，對治療關係具有破壞性。如同參與者分享：「因為我覺得這是個諮和 EFT 的不同...個諮也同理，但是個諮對同理要看前看後嗎？沒有啊，個諮的同理對就對，不對就不對，可是在伴侶關係裡的同理它很像是個平衡，你加錯位子、加錯料、給錯力，那個關係就傾斜，治療同盟就在這個當下就會出現傾斜狀態，所以它的威脅是很即刻性的。（C16）」

第六，不知如何將伴侶兩人的情緒訊號以互動方式呈現出來：夫妻任一方的行為都是對另一方行為所產生的反應，也同時刺激另一方接下來的行為（Johnson,

2005)。同理反映時，諮商師要把伴侶兩人相互的序列性穿起來，由此可以找到伴侶互動的循環歷程。如同參與者說：「依戀理論大家都讀過，但是從依戀理論去看互動，我覺得會有一段時間是掙扎的，比如說看這個人的行為這個人的情緒，然後再這個人（指另一人）的行為這個人的情緒，我一開始對於用系統觀來看其實不習慣，是因為沒有那個經驗，沒有那個訓練，我們的訓練都是個別的嘛，一開始覺得好像作兩個個諮，很難去把它們穿在一起，然後還有一個困難是因為兩個個諮會有太多訊息，你的情緒，你的情緒（指另一人），可是那東西怎麼把它穿在一起？那個困難是說，當我試著把它穿在一起，就跑掉當場的體驗。所以一開始學習的困難是好多東西同時進來，因為個諮可以放慢，聚焦個人身上。可是在接兩個人的時候是同時發生，而且因為它的步驟太明確，所以有些時候還會在想說，我現在在幹甚麼，我在哪個步驟，他們倆狀況是甚麼，所以會在一種就是他們兩個的狀況，各自的狀況，然後互動的狀況，還有我自己的狀況。（E31）」

第七，諮商師有時無法聽懂與自己性別不同或依戀風格不同的個案之依戀需求：諮商師本身也有限制，難免在無意間忽略與自己與個案的差異，而無法進行貼近的同理反映，如同這位參與者說：「像我對於女性，就比較容易聽見她內在深深地呼喊是什麼，對男性聲聲的呼喊我都比較聽不到，他在呼喊甚麼？他也會哀哀叫，他到底哀什麼？無聲的哀號到底是什麼？我覺得性別是不是有點影響？再來就是我們自己的依戀型態，會有助我們容易聽見甚麼？哪一類的我們比較聽不見？聽得見的同理當然做得比較精確比較容易同在一點點，那比較捕捉不到的，常常在同理有時就很容易打模糊戰。（C20）」

第八，運用時機不對，同理反映效可能會變成零：同理反映有時要同時注意惡性循環是否降低，否則不僅無效，還可能還會造成同理傾斜的威脅。如同這位參與者的分享：「就是你幫他說，對方不認同，變成你認同我這些都是你說的，他們互相循環是比較僵化而且比較輕蔑的時候，這些說就是沒有用，而且很像是你在跟他同盟，幫他找藉口，這個東西在一般我們的同理裡面還可以用，可是到EFT裡面就變成小心使用，除非他們關係循環不那麼僵硬以後，你去講這個東西，才會變成關係真實善意，否則都會在前面像是藉口這樣子。（C30）」

從以上結果可知，有些諮商專業訓練的過程中，不一定會特別強調對情緒辨識的理解或分享，或者各個諮商學派對同理方式、著重的比例都有所不同。因此同理反映的基礎，可能不是每個學習者都具備。此外，與個案情緒接觸，各個學

派運用方式並不相同，這對於情緒捕捉原就缺乏經驗和訓練的諮商師來說，難免會覺得困難。倘若學習者同理反映的基礎不嫻熟，依戀情緒捕捉和脈絡理解及表達的方式陌生，加上要運用到系統上，有種難上加難的感覺。加上同理反映要能敏覺於伴侶在此時此刻當下，每個口語和非口語的相互影響歷程，這都顯示諮商師必須培養足夠的臨場反映能力。因此，本研究認為，除了對 EFT 理論架構的認知理解外，加強諮商師對情緒辨識與敏感度的訓練，以及訓練其清晰的表達情緒經驗，可能是有其必要性。

另外，同理運用在系統上，首要達成的任務就是「創造並維持一個治療聯盟」（Johnson, 2004/2005），由此可知同理的平衡的重要性。在系統裡，沒有留意平衡的連結，隨時有人可能會怒氣全發讓諮商師難看，或者默不出聲但內心已在抗拒。故該怎麼掌握住同理平衡？又該怎麼把感受到的情緒經驗以互動方式描述出來？這都是學習者在運用同理反映時會受到的挑戰。

四、運用同理反映描述互動循環的困難

同理反映技巧被放到伴侶系統做互動循環的描述，是 EFT 的主要特色與諮商目標。尤其，EFT 的治療核心任務，是要能讓伴侶雙方體驗惡性循環中的情緒經驗，才能進一步協助伴侶「重塑互動經驗」，EFT 諮商師會運用同理反映協助伴侶在晤談中創造新的情緒經驗與對話互動，以及影響伴侶對彼此的認知與情緒（Johnson, 2004），要完成互動循環的描述也變得充滿挑戰，其困難包括：

第一，要關注許多訊息以致不容易進行互動關係的描述：伴侶描述長期衝突的生活事件訊息很多，諮商師往往需要花力氣去來回釐清、整理，梳理出其形成惡性循環的脈絡，如同焦點團體中的對話：

Lb173：每個個案的自我內在歷程，跟他的人際歷程怎樣把它結合起來，在這方面我一直是比較困難……在這方面我花很多的心力，覺得很大的困難要去理解，我可以理解一個人的自我內在運作模式，可是要把它結合到人際歷程這個時候…。

E174：互動…。

F175：講出關係的語言…。

Lb176：對，而且帶著他情緒深層的部分，我同理，他們同時可以去經驗，然

後經驗自我，經驗對方，經驗自己到說自己帶給對方的感受，然後對方給你的感受，然後去理解到原來是我們一起的責任時候。

第二，有時不容易判斷伴侶的互動位置：困境中的伴侶常會形成追-逃模式的負向互動循環，諮商師若能評估瞭解在互動位置中，誰是指責施壓者，誰是逃避防衛者，有時是能夠判斷如何進行描述互動循環的同理反映之關鍵。若當互動位置不太容易分辨時，會影響諮商師對於伴侶的循環脈絡的理解。如同下面焦點團體中的對話：

F47：有時若可以很明確判斷誰是追、誰是逃的時候，也會幫助去做同理情緒的反映，但假如連那都沒辦法界定出來，你就會覺得…。

Lb48：這兩個在柄啥翹（台語，讀音 pinn2 siann1 bang2，其意為搞什麼鬼？）？

F49：對，就那種糊糊的感覺，好像又是這樣，好像又是這樣的感覺！

Lb50：有時候若碰到 burn out 的 pursuer，或是 reactive 的 withdrawer，那就…。

F51：就很難判斷。

痛苦的伴侶往往會呈現最基本的追-逃模式，但偶爾也會有一些變化的互動位置型態，這也是研究參與者提到不易辨識的原因，有時候一個表達抱怨、攻擊語言很多的伴侶，並不見得就是一個攻擊施壓者。同樣，也不是每個語言少的伴侶，都是逃避防衛者。當負向互動循環過度僵化時，Johnson（2005）指出，耗竭（burn out）的攻擊施壓者是指在關係中已經疲累不堪的追逐者，故呈現放棄繼續追逐狀態而變得很像逃避防衛者。過度反應的（reactive）的逃避防衛者，是指轉變成反擊性的逃避者，其往往在關係中被激怒，進而呈現攻擊狀態而很像攻擊施壓者，但他們通常會在被激怒後，又再次退回到逃避防衛者的位置。諮商師需要藉著蒐集伴侶關係的發展史，和他們互動的模式，確認伴侶的互動位置。

第三，無法清晰的進行個案概念化：個案概念化是諮商師對個案伴侶的認知與解讀，若無法運用 EFT 的介入理論，來清晰的進行個案概念化，就不容易從其伴侶互動中捕捉到正確情緒訊息，如同下面的對話分享：

C56：有可能我們不是做不出來，我們只不過在那個脈絡訊息概念化的捕捉，因為你捕捉好才能找出核心的焦點去進行，所以我們常常就是剛開始學的時候，常常同理反映沒辦法有效果，也會跟這個有關聯，對不對？

D57：就像 C 剛剛講的，那個概念化裡面其實包含怎麼讀取依戀需求，是一個

非常重要的關鍵，然後我覺這個理論（EFT）怎麼落實在實際應用上面，才能變成依戀訊息的讀取。

第四，伴侶過多的依戀傷痛與僵化議題，無法短時間完成：有些伴侶存在他們之間的依戀傷痛事件不只一件，有時處理好一個議題，下週來時卻又冒出新的衝突，負向循環描述需要透過一次又一次的整理。就像參與者說：「他們本來就是很難接的，尤其那種僵化就是已經非常久，他們年紀也很大了，他們這種歷史已經太久了，所以你其實就應該稍微調降期待，或者說去拉長，拉長他們可以改變的速度，有些個案就是這樣，就是預期療程一到三年之類的，或更長。（C179）」

Johnson（2004）從系統觀點認為，個人內在運作模式會影響兩人間的互動循環，而這個互動循環也會影響個人內在運作模式，並促使伴侶間的衝突持續存在也同時影響各自的情緒經驗，故 EFT 認為「持續界定與探索負向互動循環」扮演著「解毒劑」的角色。這個技巧讓伴侶雙方共同為目前兩人所有的婚姻問題負責，著重點是兩個人如何共同造成這樣有害關係的互動模式，而不是找出個人的錯誤。且認清兩人間的負向互動循環是為疏遠的伴侶築了一座橋梁，讓兩個人開始向對方靠近，共同對抗破壞兩人關係的敵人。而從上述結果可知，能持續描述互動歷程往往是學習 EFT 當中相當困難的部分，更何況可以在此描述歷程中，同時進行同理反映。此研究結果似乎反應出從家庭系統觀點來進行伴侶諮商的重要性，尤其諮商師若在接受 EFT 訓練之前，並未奠立家庭系統觀點的良好基礎，或是不習慣以系統觀點來看待伴侶互動議題，就有可能不熟悉進行追蹤與反映互動的技巧，並進而從互動關係中進行同理反映。

五、諮商師的個人議題

從兩次的焦點團體訪談中，許多諮商師都提到同理反映的困難，可能也反映出諮商師的個人議題，尤其是自己在伴侶諮商中的情緒調節能力。

第一，諮商師本身的情緒調節能力：進入實務領域時，伴侶的衝突往往是高於演練時好幾倍，以致於無法在臨場反應中進行同理反映，尤其過度伴侶間過度激昂的情緒狀態，會降低諮商師個人的情緒調節能力，以致於無法在伴侶諮商中，發揮該有的實務能力，如同這位研究參與者所說：「我接第一對伴侶時，有被嚇

到，啊！怎麼辦生氣的打起來？我不知道該怎麼辦，因為發現我好像兩邊都沒辦法安撫，連另一個原本安靜的都被激怒，我當下整個人在裡面凍住！那時候腦袋只有一個指令是：我要把他降下來，我要把他降下來，我要把他降下來，之後我對於特別是生氣的個案都會感到可怕。（B45）」

第二，若伴侶故事超過自己人生經驗，有時會引起自己的焦慮：有些個案的生活經驗，對諮商師來講好像隔座山，需要費力抓取個案的訊息和脈絡，故諮商師的焦慮很容易被引發。如同這位參與者所說：「他們的人生是我從來沒遇到過的，或是沒有碰見過的那個人生經驗的話，我覺得會先引起自己的焦慮感。（A57）」

第三，諮商師無法接受個案的價值觀：遇到價值觀和我們完全相對的個案，其困難是我們如何在不認同的情況下，仍然可以與個案站在一起，同理反映他的依戀情緒和需求呢？對諮商師而言真的是一個很大的挑戰。如同訪談主持人也分享了自己的經驗：「像我那時候接第一對 couple 就是這樣，他們就是一開始很順，覺得可以慢慢去嘗試第一階段做的事情，可是他們某一天來說他們發生一件事，說他們其中一方想要嘗試開放式關係，這第一個就衝擊到我自己，因為我自己本身就不是接受這種觀念。我覺得那時候就會變得要比較用力，去同理突然中途出軌的那個人，就會變成好像要勉強自己。（Lb223）」

第四，諮商師情緒低潮時無力照顧個案：諮商師與個案相同，一樣要面對生活的困境，尤其自己剛好在親密關係中遇到低潮的處境，但又必須從事諮商專業工作，就會變成較難自由的運用同理反映。如同這位研究參與者所說：「我自己剛好在一個關係處於低潮，就會不太想要照顧別人，不想要照顧我的個案，我沒辦法去疼惜他的辛苦，因為我已經覺得很累了。不然就是要裝出一個傾聽關懷的樣子的角色，我覺得那時候就好累喔！就覺他如果不來有多好！（E174）」

第五，諮商師個人情緒調節議題無法在專業訓練中獲得協助：研究參與者提及，諮商師內在深層情緒的調節若影響到與個案的工作，但是在專業訓練裡卻沒有提供讓自己可以突破和調節的方法。如同以下焦點團體中的對話：

D80：碰到你自身情緒調節的限制，就等於你知道好像有方法繼續練下去，可是又變得有個難關要突破，那難關又是很個人內在，這個人內在難關其實就像剛剛說增加孤獨感，而且你很難跟別人講。

A81：而且 EFT 沒有強調個人內在難關要怎麼處理。

D82：對對，比較沒有強調這部分，你的情緒調節如果限制住你...

A83：就比較沒有處理方法，訓練課程只強調專業。

此部分的發現，也通常是一般諮商師常會遇到的情緒調節能力之個人議題，並影響著同理反映的表現。但也有研究參與者表示能找到有效的調適方法，一是從專業督導中獲得幫助；二是從自我覺察中，接受自我限制與增進自我接納，並回到現實面認清真正需求，由此找到能夠繼續工作的力量。可惜的是，諮商師與陪伴伴侶時的情緒調節困難，在訓練課程中，較少獲得被幫助的機會。

Lb227：就是他（督導）會這樣做一定有他的理由，你要相信，就是要相信。他相信個案一定有他的原因與故事，一定有他的心情，那我就是去相信我的個案，我就秉持一種相信。好，我相信你一定有，那我試著去了解，就是我不能接受，我還是要相信。

E2228：比較釋懷的是，我發現有一件事好重要，他們（伴侶）來焦點在對方不在我身上，那我只要把自己管好，看他們今天發生甚麼事情，我們有一個基礎的連結就夠了，重點是你們兩個連結，我就比較不焦慮了。

這使研究者想到以往接受薩提爾（Satir）取向專業訓練的經驗，在兩年的訓練課程中，每個月有一次資深督導陪伴的三人同儕小組，不論是個案會談或生活中遇到的難題，都可以帶入同儕小組分享，並在分享中帶到冰山理論或溝通姿態做對照，再加上訓練強調要將理論帶到自身體驗，因此在學習期間有機會不斷地做對照和討論。這樣的訓練方式，似乎能幫助諮商師對於自己內在冰山及溝通姿態有所核對與覺察，也能培養對個案內在心理歷程的敏感度。

六、調整學習策略與方式

本研究也邀請研究參與者分享在學習 EFT 的過程中，如何突破困難以及如何調整學習方式，主要分成三部分研究結果，包括加強理論概念與技巧、持續接受督導、將 EFT 理論應用於自身生活等。

（一）加強理論概念與技巧

第一，增加理論理解：包括閱讀相關書籍增加對 EFT 的理論理解、多次參與 EFT 相關的工作坊，以透過他人經驗擴展自己對情緒的理解，並且試著將 EFT 的

理論概念化於自己的實務工作中，例如以畫圖方式表現伴侶間的負向互動循環，並以此做個案記錄，協助自己更能理解伴侶的知覺、表層與深層情緒、心理需求、行為傾向。「因為在研究所時是沒有學過的，那變成要自己閱讀，或每次上工作坊去補足這些東西。（E136）」「我會整理惡性循環（意指八字圖），因為這樣可以幫助我下次進去談的時候，帶著他們一個惡性循環的一個架構進去談。（C102）」

第二，透過電影電視劇或影片來進行模擬學習：一位諮商師分享了自己運用電影電視劇或影片進行模擬演練，影片中有情節、故事發展，可從中整理衝突伴侶的依戀需求、核心情緒、互動循環，進而練習口語及非口語同理反映的表達。從影片來訓練自己捕捉情緒、整理情緒脈絡和描述負向循環，是一種很有創意的方​​法。翁開誠（1997）認為故事性思考能促進高層次同理反映的發生，藉由故事性思考可以將事件與事件之間形成一個統整的主題，進而培養同理能力。

如同這位諮商師很清楚的分享了自己的同理反映學習方式：「怎麼訓練我的非口語！就是我把同樣一句話用喜、怒、哀、樂四種口吻講出來，比如講好氣你喔！我用喜、怒、哀、樂四種口語講，我在練習的時候，因為找不到個案還看 YOUTUBE 上面情侶吵架的影片。進 GOOGLE 可以找情侶吵架影片，吵架過程就可以一個字、一個字的把它停下來，去想說他講這句話背後的心情是甚麼，然後男朋友為什麼這樣反應，女朋友為什麼這樣講，當講這句話背後的心情是甚麼，然後它的可能性是甚麼。比如說有一卷我覺得還蠻有趣，那一卷是男生去當兵，然後他問女朋友，他的態度有點卑微、討好地說：『怎麼都不跟我聯絡？女生說，就不想跟你聯絡啊！然後那個男生的反應說，可是你這樣子不對啊！你這樣子很沒有守信用！』他講女孩沒有守信用，然後我就把它標示出來『為什麼他會講沒有守信用？』我標示出來後，他講得是說你不重視之前的承諾，所以它標示出來是個『傷心』，我用這樣的方法，去想說背後他想要表達的是甚麼，女生為什麼會講那麼絕？她其實是用一種長痛不如短痛：『你就死心了吧，我對你其實沒有感覺的』，然後看他們發生甚麼？他們負性循環是甚麼？（E91）」

第三，增加個案量以累積諮商實務經驗：透過接觸不同樣態的伴侶，增加伴侶個案實務會談的經驗，得以落實及強化運用情緒伴侶諮商歷程會談的實力。如同這位參與者所說：「我們看過的那些伴侶樣本、樣態還太少，其實當我們伴侶接越多的時候，確實我們熟悉感比較多。（C63）」諮商能力的養成過程重視實務

與理論的結合，個案經驗太少，接觸到的個案樣態太少，對諮商理論的體會自然就不會深。所以，大量接觸伴侶個案是對於情緒取向伴侶諮商的理論與技術精進不可或缺的一部份。如同其中一位研究參與者分享：「之前曾聽過某位家族治療大師說過，你至少要接過 100 個家庭以後，你才算開始熟悉（D84）」。如同這位分享者所說：「我都一直相信，持續接觸不同樣態的伴侶，就會增加我的經驗值，還有整個熟練度（C104）」。

（二）持續接受督導

許多參與者都表示，持續的接受督導還是最有效的幫助：

第一，督導的示範幫助概念的捕捉和學習同理的方式：初學者需要找到可以學習的指標，從督導的示範可以學習如何捕捉訊息和表達。尤其「剛開始概念的捕捉，跟同理的方式，看督導做還蠻重要的，就是看督導示範。（C106）」

第二，透過督導的豐富經驗在持續討論與回饋中進步：督導接觸伴侶型態較多，經驗也較豐富，可以提供學習者更多樣化的學習與調整方式，以及提供更多元的面對同理反映困難的調整策略，主要透過督導後再回到實務現場操作之來來回回的經驗，獲得學習：「第一督導經驗非常非常多，他的伴侶型態很多很多，他可以馬上給我些地圖，他給我地圖後，我就回去操作，然後再跟督導討論、再調整，然後再討論、再調整，再討論、再調整，好像必須跟督導一個相互的過程，幫助我調整跟面對這個困難，就好像是一個螺旋式的同理反映學習過程。（A89）」

第三，臨場觀摩督導的治療歷程：其中一位諮商師分享了自己臨場觀摩督導的完整進行一個諮商晤談的經驗，同時也幫助他看見 EFT 的效能，以及增加願意繼續學習的信心，也深深感覺到督導在此學習歷程中的重要性：「曾經我有一個個案，我請老師進來做一次晤談，她幫我把惡性循環補得更清楚，然後我回去再補幾次做完，準備做第二階段，然後老師又進來再幫我做一次，之後我回去自己做，也可以順順的做完。這個案就很漂亮的結束。我看她做現場，一個個比對她跟我的方式，她有點像是陪著個案走完全程，我就比較清楚了解這整個過程跟 EFT 的方式。所以我們遇到的最大困難，就是雖然我們知道要去哪裡，可是你沒有達到過，或是沒有人陪伴你走過，那同理反映就更困難。（A69）」

第四，督導協助增進自我覺察：需要透過督導的眼光，提升自我覺察，找到

自己的盲點。就如同這位分享者所說：「我覺得有一個東西叫自我覺察，因為當我自我覺察還不是那麼足夠，我可能就會用自以為的方式，如果在督導的時候可以再多跟我講一下，我要再更深的自我覺察，我覺得可以幫忙我蠻大的。（G15）」

綜合此處的分析結果，可看到在學習同理反映時需要督導的兩方面協助，一方面是運用同理反映技巧的提升，包括要如何捕捉關鍵情緒、如何表達，以及三階段九步驟歷程的辨識與引導。另一方面則是能幫助諮商師增進自我覺察，瞭解在晤談中，自身內在發生甚麼事以至於影響了當時的判斷和表達，或是甚麼元素使自己能力被限制住的。Johnson（2005）也提及和同儕及督導的討論是格外有幫助的，能有定期的聚集提個案討論，且為了使督導盡可能有效，建議學習者在督導前詳細寫下個案紀錄，紀錄內容能夠寫下伴侶個案的情緒循環，以及已經加強工作的部分，並寫下自己覺得可能會被卡住的地方。

（三）將 EFT 理論應用於自身生活

受訪者分享，藉著把 EFT 的理論運用到生活中的人際互動中，並從其中體會和在調節情緒中更深刻體會同理反映的運用。

第一，帶到自己的每一段關係中進行體會：諮商師若能將 EFT 的理論概念，帶到每一個互動關係去體會時，會對伴侶諮商歷程，有更多的覺察。「我後來抓得到，是我把 EFT 帶到每一段關係裡，再回去看我在關係發生什麼事？我的生氣背後到底想跟他講什麼，或者他的反應到底要對我講什麼？有一次印象很深刻，參加完進階時，突然打電話跟另一半說對不起，說我對不起你，不知道你那麼難過，因為我不知道原來你有難過，然後我們倆在電話裡哭了（E146）。」自己的親密關係，會因 EFT 的學習而有變化：「我的情感歷程就隨著 EFT 的學習在進步，我學 EFT 的第一、第二、第三年，我的感情也在第一、第二、第三、第四年變化，這其實蠻明顯的（A90）。」甚至可以將 EFT 帶到每一種不同的人際關係中，包括像「對孩子、對長輩、對父、對母、對家裡的人（D140）。」

第二，學會如何降低自身關係裡的惡性循環：諮商師藉由學習在自身親密關係中找到調節與降低惡性循環的方法，學習調節自己的脆弱情緒，進而也會增加自身的情緒調節能力，也變得更能應付伴侶諮商的情緒張力：「當然要先調節自

己的脆弱情緒，惡性循環先降低，自己也會變得更懂得如何情緒調節。（A92）」
尤其在看懂自己的人際互動樣貌就有力量去處理，也可以為自己重新做選擇：
「覺得這個理論對我來講，他提供了一個我知道會跟人家過不去是為什麼，倒不是我去拆解，為什麼他要這樣，而是我懂，我懂我為什麼要跑，我為什麼要追，我懂以後就比較清楚自己，內在的害怕恐懼是甚麼，我就可以自己重新做選擇。（C140）」

第三，培養自身情緒調節能力：許多參與者表示，將 EFT 帶入真實生活的體驗，明白每個關係中的情緒都有原因，學會承受、面對和練習情緒調節耐受度，也能增厚對個案情緒狀態的耐受度：「當我在伴侶關係當中有真的去面对，就是依戀需求其實被威脅得很嚴重，其實害怕激動程度很高，是可以耐受住，然後再去作調節，再做親密的表達或脆弱的表達。我在諮商的時候，對於個案所呈現生氣的情緒，對於我的依戀威脅，當下威脅沒有那麼強。我的耐受度就提高。（D166）」

黃宜敏（1997）認為，要增加諮商心理師的實務效能，率先得處理個人內在的真實自我和專業自我間的鴻溝。當我們從理論中反思自己的生命歷程，有助於諮商師、理論、個案三者間的連結。Johnson 曾在《抱緊我》書中分享，她曾想不通伴侶衝突到修復之間發生了甚麼事，猛然從 Bowlby 的依戀理論頓悟，且從依戀理論回顧她與父母的互動，以及自己在親密關係中的經驗，看見關係中的依戀需求和舞蹈（劉淑瓊譯，2009）。由此可知，把理論放到生活中去經歷，不但幫助我們對理論有更深刻的體會，也幫助我們知道如何去理解及貼近個案。

伍、結論

依據前述研究結果，本研究歸納出「運用與學習 EFT 同理反映的困難因素」以及「調整學習策略與方式」等兩大方向的研究結論：

一、運用與學習 EFT 同理反映的困難因素

諮商師在學習與運用 EFT 同理反映時有時會遭遇負向情緒經驗，包括挫折、悔恨、羞愧等交錯的心情，而所遇到的困難主要包括：1.捕捉關鍵情緒與鋪陳情

緒脈絡的困難；2.理解與表達描述情緒狀態的困難；3.運用同理反映描述互動循環的困難；4.諮商師的個人議題的困難。綜合分析結果，本研究認為主要造成學習與運用困難的因素，包括：（一）對依戀行為系統的理解與探討不足；（二）對情緒辨識與同理反映的實務體驗與訓練不足；（三）諮商師接收的情緒支持不足。以下分述這三個子結論。

（一）對系統觀的依戀行為系統之理解與探討不足

Johnson（2004）指出，對一些諮商師和伴侶來說，要從依戀的角度思考成人關係不太容易。本研究認為，在訓練與督導歷程中，學習者不僅要從依戀理論的角度，來探討伴侶間的依戀互動歷程，還必須完全充分熟悉「家庭系統理論」的觀點，以及伴侶之間對依戀行為的知覺，這些都可能是較為缺乏的部分。這是諮商師過去未曾使用的視野，所以當理論放在現實生活中時，我們對於依戀行為系統到底是什麼樣貌，依戀策略在伴侶中會跳出甚麼舞蹈，很容易有種陌生、不知如何捕捉的感覺。依戀知覺是情緒取向伴侶諮商中諮商師的一個重要基本能力，倘若訓練期間探討不足，自然會影響諮商師敏銳捕捉個案依戀知覺的能力。尤其，這也顯示若要參與 EFT 的訓練課程與督導，最好先熟悉伴侶與家族治療的基本概念，尤其是系統觀點的培養，更是學習 EFT 的重要基礎。若能在訓練與督導歷程中，加深對依戀理論的理解與探討，並且加強系統觀點的熟悉度，似乎更能幫助學習者運用同理反映。

（二）對情緒辨識與同理反映的實務體驗與演練不足

誠如 Egan（2013）所言，反映類的諮商技巧需要三種能力，包括知覺力、表達能力和自我肯定。而 EFT 的同理反映技巧正是屬於諮商技巧中的反映類技巧。Egan 指出，「知覺力」是做反映的重要依據，反映技巧只有在知覺力精確時才能發揮最好效果，故若能先行增加學習者在情緒辨識上的覺察力與精準度，才能進而協助學習者運用 EFT 同理反映技巧。

而「表達力」則是指覺察到需要做甚麼樣的反映時，必須能夠有足夠的語言與非語言的傳達，如果不知道如何用語言或非語言說出諮商師的理解與感受，那就沒有甚麼幫助。EFT 同理反映的表達，似乎過往習慣的個別諮商同理技巧，來的更細膩、複雜、與多元。它不但非常重視對個案口語和非口語的觀察，諮商師

在表達時，除了要將所捕捉到情緒的感受、脈絡，帶著理解的依戀需求向伴侶表達外，也要能夠運用非口語達到彷彿個案般地貼近個案情緒。初學者往往有「說了又說、但又說不清楚」的感覺，尤其針對如何幫助個案從表層情緒帶入深層情緒的體驗，並且能細膩清晰的鋪陳與描述互動脈絡，更顯出 EFT 同理反映在表達力上的困難。故若要增加 EFT 同理反映的表達力，反覆演練、反覆增加實務經驗，甚至是觀摩督導的實務現場，以擴增表達力，就變得非常重要。同理反映表達的提升不能單靠書本的論述和課堂的講解，它是需要透過實地的訓練來增強諮商師當下此時此刻的觀察、感受和體會。

從研究參與者的分享中可知，在接受 EFT 相關課程訓練時，可以感受到該學派的精彩與迷人之處，但本研究也顯示，若沒有引導學習者把基本功夫練好，讓學習者增加自信，拳腳功夫就會使不上力，步伐也會混亂，學習者就難免會常常在挫折、焦慮的情緒中，以為是自己的能力無法勝任而有羞愧感，而在缺乏「自我肯定」的情況下，自然會降低同理反映的能力。

（三）諮商師接收的情緒支持不足

諮商工作是一種高度觸及人內在心理狀態的專業工作，尤其 EFT 是以人本取向為基礎，非常強調運用諮商師本身這個「人」做促發改變的工具，運用同理反映來靠近個案世界。諮商歷程是諮商師與個案生命的交會，當我們要引領個案成長的同時，諮商師也要覺察自己有相同需要，當諮商師愈能整合自己，對自己及別人狀態的敏感度自然會提升，就更能一致性的與自己和他人接觸。同樣的，EFT 諮商師在引導伴侶轉化的同時，也應從自身覺察依戀情緒和需求並經驗所相信的情緒連結和情緒調節歷程，由此諮商師增強對於自己依戀舞步的敏感度，就更能夠知道如何靠近當事人。

而情緒調節可說是 EFT 的重要工作目標，若 EFT 學習者還沒熟悉如何碰觸自己在關係中依戀困難與情緒經驗，或自身情緒調節能力不足，如何去理解個案的困難？甚至幫助伴侶度過負向互動循環帶來的情緒調節困難？前述分析結果都顯示，學習者在自身情緒調節與 EFT 應用在自身人際互動關係的重要性，也是左右諮商師是否能順利使用 EFT 同理反映的關鍵。

尤其，諮商師在培養自身情緒調節能力，以及增進辨識情緒內涵、理解依戀情緒的意義，更是需要許多的情緒支持與覺察，光靠自身的力量，很容易碰到挫

折、甚至感覺自身能力不足而有羞愧感，故如何在學習歷程中，讓學習者感受到支持與鼓勵，可能是非常重要的關鍵因素，如同前述研究參與者分享了薩提爾取向的訓練模式，同儕小組的運作可能是有幫助的方式，藉由同儕小組或督導歷程中，更可以增加學習者的情緒支持，以及激發更多的情緒覺察能力。

二、調整學習策略與方式

綜合前述分析結果，研究參與者分享了許多如何調整學習的策略與方式，以幫助自己更能運用 EFT 同理反映，主要包括 1.加強理論概念與技巧；2.持續接受督導；3.將 EFT 理論應用於自身生活等研究結論。

學習者可透過閱讀書籍或參加相關工作坊，來增加對 EFT 的理論理解，也可透過電影、電視劇、或影片來進行模擬學習，同時可增加個案量以累積諮商實務經驗，以加強理論概念與技巧。

督導是學習 EFT 非常重要的支柱，持續接受督導，能帶來許多學習效果，包括：督導的示範幫助概念的捕捉和學習同理的方式，透過督導的豐富經驗在持續討論與回饋中進步，臨場觀摩督導的治療歷程以增加對 EFT 的體驗與信心，以及督導幫助諮商師增進自我覺察。

學習者也可以在自身生活中體驗 EFT，包括將 EFT 帶到自己的每一段關係中進行體會，並且從中學會如何降低自身關係裡的惡性循環，以培養自身的情緒調節能力。從其中看懂我們和周遭人的舞步，個案的舞步就能了然於心，試著把調節的方法放在自己的關係裡去運用，就更能知道如何幫助個案。

陸、建議與研究限制

林家興（2013）提及，最近十年，國內外專技人員的教育訓練已經從核心課程或課程本位的思維和模式，逐漸轉移為核心能力或能力本位的思維模式。能力本位的訓練模式看重將學生的訓練緊扣著學習成果與執業能力。並指出專業或執業能力通常包括知識、技術和態度，三者統整起來成為專門執業人員所必需。本研究針對前述研究結果與結論，認為 EFT 同理反映的學習，也應具備知識、技術、態度等三方面的培養。以下提出學習 EFT 同理反映，以及培訓伴侶與家族治療師

上的實務建議：

第一，更重視學習者的負向情緒經驗與感受：EFT 同理反映的運用，比一般同理技巧來的更複雜，從研究結果來看，學習者比我們想像中，更容易發生挫折、焦慮、甚至羞愧感的負向情緒經驗。尤其，在系統晤談中進行同理反映時，不僅是要能注意系統中每個成員的情緒調節歷程與變化，還要能注意該情緒訊息的意義與心理需求，又同時要面對多個成員，並且能夠點出能促成關係連結的情緒元素，在學習上，已經讓學習者有了許多心理負擔，誠如前面的研究結果所說，學習者更需要在學習 EFT 時給予更多的情緒支持。而學習者的負向情緒經驗，更是比想像中的來的更多、更大、更廣，甚至會影響其專業認同，是在進行 EFT 教育訓練時，非常值得注意的關鍵，不管是督導或是提供訓練的專業人士，更應該協助學習者克服這些負向經驗。而學習者也可以自主性的在學習歷程中，增加對自己負向情緒經驗的覺察，甚至能夠幫助自己尋求協助，不管是前述研究結果所說，自主性的參與學習小組，增加專業上的演練、尋求更多同儕的情緒支持、或是尋求督導的協助。總言之，在 EFT 訓練與督導過程中，重視學習者的負向情緒經驗是值得關注的課題，不管是專業督導或學習者本身，都有義務自主性面對與處理這些負向情緒經驗的課題。

第二，重視情緒辨識的培養：EFT 同理反映的運用，主要還是奠立在情緒狀態的覺察與知覺力上，情緒辨識的基本功，是不可或缺的元素，甚至可以說「情緒辨識」是最重要的核心能力。尤其，EFT 同理反映中的情緒辨識，不僅是能辨識出系統晤談中每位成員立即可理解的情緒狀態，並且善於辨識晤談中「此時此刻」的情緒狀態，還要能夠幫助成員辨識與覺察深層情緒狀態，進一步辨識出與互動惡性循環有關的隱藏的深層情緒元素，更重要的是能協助伴侶辨識出這些情緒狀態的依戀需求與行為意義。故在進行 EFT 訓練與督導時，協助學習者能進行更豐富、更多元、更深刻的情緒辨識能力，也是協助學習者降低學習挫折、增加系統晤談專業能力的重要基礎。

第三，應先具備系統觀點與家族治療基礎訓練：不管學習任何一個伴侶與家族治療學派，能先培養系統觀點的基本工，是相當重要的，在 EFT 的訓練課程中，主要集中在該治療模式的認識，但事實上，該學派還是建基於系統觀點的認識論，故諮商歷程異於個別諮商的工作形式，系統晤談更應換一種思考腦袋來進行實務晤談。同樣的，EFT 係為家族治療學派的一種，基礎的家族治療訓練還是必須先

具備的，甚至應先具有家庭心理學、團體動力、心理病理學等基礎學養。

第四，增長同理反映的演練與體驗時間：拉長訓練時間能讓學習者能夠將理論奠定在更踏實的基礎上，尤其是在諮商師對伴侶知覺的捕捉，和同理反映表達這兩個 EFT 的基本功夫，更是需要大量的演練與體驗歷程。例如國內薩提爾轉化治療或完形治療訓練，訓練時間都以兩年起跳，這也顯示出培養一個伴侶與家族治療師是需要花長時間來培養的。而 EFT 同理反映與以往慣用的同理技巧不同，需要具備依戀理論與系統觀的理解，同理反映無法單單透過書籍和課堂講述而習得，也無法單靠諮商師自我覺察與檢視，而是需要透過大量的團體演練與體驗，並且在團體進行觀察、體驗來增強學習者的知覺力和表達力，故應增長同理反映的演練與體驗時間。

第五，建立長期維持關係的同儕督導與支持團體：伴侶諮商挑戰性高，成立定期的同儕督導團體，能夠幫助在學習、探索的路途上有陪伴支持的力量，減少諮商師心力的耗竭。尤其伴侶與家族治療培養過程漫長而不容易，能建立長期維持關係的同儕督導支持團體更是不可或缺的重要助力，團體中可以安排書籍的討論、同理反映的練習、個案的討論、自我的覺察，由此同儕間可以彼此扶持和成長，並縮短在學習時的摸索期，同時學習者在時間、經濟上的負擔也能減輕。

第六，發展華人伴侶與家庭的 EFT 同理反映效果研究：林家興（2013）提及，美國臨床心理師教育工作者 1949 年在科羅拉多州博爾德市（Boulder, Colorado），確立採用科學家和實務工作者的模式（The scientist practitioner model）來訓練臨床心理師，後來其他心理學分支，包括諮商心理師、學校心理師等也跟進採用。根據這個訓練模式，心理師被訓練成為一名科學家，同時被訓練為一名能夠運用科學方法和知識協助當事人的實務工作者。換句話說，科學家和實務工作者訓練模式的目標在於培養應用科學方法從事實務工作，並且根據科學實證結果作為臨床助人工作的基礎。當代台灣諮商實務，幾乎都是從國外直接引進治療理論與技術，並且透過機構訓練發展，似乎較缺乏將一個學派放在學術領域中，做長期個案研究、臨床觀察，並從研究證據中取得其對台灣社會實質幫助的應證。不同文化的情緒表達可能具有差異，而同理反映是一種情緒表達的歷程，而 EFT 的同理反映對台灣伴侶治療的實際成效究竟為何？在文化的差異性上，我們是如何將其融合運用在台灣社會？在本土化諮商的發展中，EFT 同理反映運用，是否需要做修正？或是不同性別、年齡、實務資歷的助人工作者，在此同理反映學習上是否有差異？

甚至，可以增加個案觀點來進行研究，藉由個案與諮商師之間的交叉檢核，可能更能看到同理反映的效果與意義。這些都是值得進一步探討的議題。

本研究也有些許研究限制，包括參與研究者當時皆未獲得 EFT 國際認證，無法完整呈現學習 EFT 同理反映時的所有學習者經驗。本研究參與者的伴侶與家族治療實務資歷不同，還有部分是「準諮商心理師」，故可能部分研究結果是受到研究參與者的訓練背景與實務資歷的影響，無法完全反映學習該同理反映技巧的困難。

參考文獻

- 林家興（2013）。心理師的核心能力與人力培育。人文與社會科學簡訊，14（2），87-92。
- 孫頌賢、劉婷（2015）。深情相擁：情緒取向未婚伴侶心理教育團體。教育實踐與研究，28（2），213-242。
- 翁開誠（1997）。同理心開展的再出發—成人之美的藝術。輔仁學誌，26，261-274
- 梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳（2012）。內容分析技巧在護理質性資料之初步應用。護理雜誌，59（5），84-90。
- 傅一珊（2014）。情緒取向伴侶諮商中同理反映方式之研究：以收養夫妻為例（未出版碩士論文）。國北教育大學心理與諮商學系，台北。
- 黃宜敏（1997）。一個諮商員的故事：僵局的建構與轉變（未出版博士論文）。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，台北。
- 黃惠惠（2005）。助人歷程與技巧（增訂版）。台北：張老師文化。
- 葛琳卡（2007）。情緒四重奏。香港：基道出版社。
- 劉淑瓊譯（2009）。抱緊我—扭轉夫妻關係的七種對話。台北：張老師文化。
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Barnett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 91-100.
- Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations*, Vol. II. New York, NY: Holt,

- Rinehart and Winston.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Dessaulles, A., Johnson, S. M., & Denton, W. H. (2003). Emotion-focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 345-353.
- Egan, G. (2013). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping*. (10th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Goldstein, A. P. (1988). *The prepare curriculum: Teaching prosocial competencies*. Champaign: Research Press.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. (1985). Emotionally focused therapy: An affective systemic approach. In N.S. Jacobson & A.S. Gurman (Eds.). *Handbook of clinical and marital therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. New York, NY: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2005). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington DC: American Psychological Association.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creative connection*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. (2ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist: The workbook*. New York, NY: Routledge.
- Johnson, S. M. (2007). A new era for couple therapy: Theory, research, and practice in concert. *Journal of Systemic Therapies*, 26(4), 5-16.
- Johnson, S. M. (2013). *Love sense: The revolutionary new science of romantic relationships*. Boston, MA: Little, Brown & Company.
- Johnson, S. M., & Whiffen, S. M. (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. New York, NY: The Guilford Press.
- Luborsky, L., & Crits-Christoph, P. (1990). *Understanding transference: The core conflictual relationship theme method*. New York, NY: Basic Books
- McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2008). *Genograms: assessment and intervention*.

- New York, NY: W. W. Norton.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. (2ed.). NY: The Guilford.
- Naaman, S., Radwan, K., & Johnson, S. (2009). Coping with early breast cancer: couple adjustment processes and couple-based intervention. *Psychiatry*, 72(4), 321-345.
- Ottens, A., Shank, G., & Long, R. (1995). The role of abductive logic in understanding and using advanced empathy. *Counselor Education & Supervision*, 34, 199-211.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Counseling Psychology*, 21, 95-103
- Teyber, E., & McClure, F. H. (2011). *Interpersonal process in therapy: An integrative model*. (6th ed). Boston, MA: Cengage Learning.

The Counselors' Learning Experience of Empathic Reflection in Emotionally Focused Couple Therapy

Lu Mei Li Sung-Hsien Sun*

Abstract

In Taiwan, Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) is a gradually flourishing approach. Empathic reflection is the most importance core skills in EFT. The research purpose of this study is to explore the counselors' learning and practicing experience of empathic reflection in EFT. This study is expected to provide recommendations for the practicing training of couple and family therapy. The research method was used a focus group interview on qualitative research. Two focus groups were conducted to identify the challenges participants experience as practicing empathetic reflection skills. Eight participants, psychology counselors who completed either introductory or advanced training programs provided by International Centre for Excellence in EFT (ICEEFT), were randomly assigned to two groups of four each. The group responses were analyzed and categorized as below. Content analysis revealed three challenges emerge during training: 1. Insufficient understanding of internal working model and attachment strategies, impeding participants to grasp client's perceptions of attachment. Learners should not only be familiar with the intervention from the perspective of attachment theory in couple therapy, must also be fully familiar with the view of family system theory. It would be helpful for learners to deepen the understanding of attachment theory the family system theory in the training and supervision process. 2. Insufficient training of empathetic reflection skills, impeding participants to identify couple's emotions and precisely describe the context and interaction. Many learners feel the difficulty of expressing empathic reflection, and often have the feel of "can not be clear" or "repeated", especially for how to help the couple from the experience of secondary emotions into the primary

emotion, and how to be clear elaborate interactive context. It is very important to increase the expressive ability of empathic reflection in EFT, repeated drills, repeated practical experience, and even observe the practice of supervision of the scene to expand the expression. Similarly, the promotion of the expression with empathic reflection can not only rely on the book of the discussion, it is necessary through the field of training to enhance the counselor at the here and now of observation and experience. 3. Insufficient emotional self-regulation and peer support, impeding participants to apply empathetic reflection skills to approach clients. EFT is based on the humanistic approach. It is very emphasis on the use of counselor themselves as a tool to close to the client's world. Counselors need a lot of emotional support and awareness to develop the ability of emotional regulation and identify emotion. Without sufficient professional supervision support, learners are more easier to feel frustration, or even feel their own lack of capacity, and even feel shame. In the learning process, it may be a key important factor to help the learners to feel supported and encouraged. Participants overcame these challenges by: 1. More studying on the EFT theories and skills. It consisted of exploring the literature, attending workshops, using the negative interaction cycle to conceptualize clients, studying session video, and increasing consulting experience. 2. Receiving constant supervision. 3. Relating theories to personal experiences. Results of this research suggest trainers and learners to: The researchers proposed some suggestion for further training in couple and family therapy

Keywords: Counselor, Emotionally Focused Couple Therapy, empathic reflection.

Sung-Hsien Sun* Associate Professor, Department of Psychology and Counseling,
National Taipei University of Education (sonhein@tea.ntue.edu.tw)

Lu Mei Li Bethel Psychiatric Clinic