

漩涡之困：依赖行为的自我维持回路

胡敏 著 SDE 学员专栏 2026年7月21日

摘要 关于顽固性依赖的主流叙述，倾向于将之视为一种由早期经验决定的深层人格结构。本文挑战这一传统，提出一个替代性的分析框架：将分析单位从静止的“人格特质”转移至由当下实时行为持续供能的“自我维持回路”。更重要的是，本文旨在揭开一个隐藏于这类回路底层、较之普通正反馈循环更为锐利的悖论结构——当事人为挣脱依赖而主动发起的每一次意志对抗与认知较量，不仅未能剪断回路，反因其独特的捕获机制，被转化为强化原有回路的额外燃料。依赖的顽固性，因而必须被重新理解为这一复合悖论——即“维持依赖的行为”与“挣脱依赖的努力”二者协同驱动的双引擎闭环。基于此，在操作层面，本文主张以“弱搁置”替代直接对抗，作为切入该回路的支点，并论证其机制在于通过暂时悬置为回路供能的主权出让行为，创造系统暂时缺能时的那一瞬可能，为新经验的发生提供初始空间。最后，本文尝试将这一范式类推至成瘾医学、微观管理及政治庇护主义等跨领域现象，以展示其作为一般性动力学模型的潜力，并直面来自先天论与既有干预模型的最严肃挑战。

关键词 依赖性；自我维持回路；生成分析；搁置；行为动力学

——兼论“为何挣脱努力反令绳索更紧”

一、引言：一个关于“努力”的深层困惑

在关于意志力的无数故事中，有一类独特的失败最令人费解：主角并非缺乏改变的动力，恰恰相反，他比任何人都更渴望挣脱自己的枷锁。一个习惯性地的人际关系中出让主权的依赖型个体，极少对自己的处境完全麻木。在那些清醒的片刻里，他可能比任何旁观者都更尖锐地审视自己——他清楚自己的讨好姿态，痛恨自己再度因恐惧而放弃主动权，甚至能对自己行为的连锁反应作出令专业人士惊叹的精准复盘。然而，同样是他，在某个迫切想要寻求独立突破的冲动之后，往往以一种更具摧毁性的方式，滑回了那个他试图逃离的模式。不但回去了，绳索似乎还比上一次更紧。

这一现象给传统的依赖人格理论造成了根本性的解释困难。如果将依赖理解为一种因早期经验损伤而固化的深层静态结构，那么意志力的介入理应是打破该结构的最直接杠杆——可它偏偏被证明是最容易触发剧烈反弹的尝试。如果遵从经典的认知模型，将之定位为一套可通过理性识别并矫正的认知谬误，那么当事人在无数次的精准自我剖析之后，理应迎来行为的真正转折——可实际情形往往是，剖析得越清晰，行动上越无力。如果考虑常见的“缺乏策略”归因，认为当事人只是没有掌握正确的独立方法，那就更无法解释为什么那些在自主行动中一开始取得了微小胜利的人，常常在不久后以一种近乎自毁的方式主动放弃，仿佛胜利本身比失败更令人难以承受。

这指向了一个不得被正视的理论缝隙：依赖的顽固性，或许并不仅仅源自某个被长期指认的、位于过去的深层原因，而是由当事人当下每一天、甚至每一小时所执行的具体动作，以及他每一次为

了挣扎脱困而采取的抗争，联手维持着的一套自我复刻的闭合装置。这意味着，试图在回路内部用“更用力”的方式去打破它，本身就落入了回路捕获挣扎能量的那个古老陷阱。本文的任务，正是要正面建构这个将“挣脱”本身纳入其运行燃料的复合回路的运作机制，并在此基础上，探索一条不以意志力对抗为基础的操作路径。

在具体展开之前，必须认真安放一层自反性棱镜：本文用来拆解“依赖回路”的方法，其本身的危险恰恰在于沦为另一种精美的闭合——一种在理论内部自治、却拒绝被反驳的智识装饰。克服这一危险的唯一方式，是不把本文的任何命题视为终结性的“发现”，而是将它们全部置于等待被新事实所推翻的“临时假说”位置上。这一自觉不是修辞，而是本文论证严谨性最脆弱的基石。

二、既有解释的深层瓶颈：为何“看清”与“用力”同时失灵

一个真诚的新解释，必须首先诚实面对该领域已有的最强竞争者。就顽固性依赖而言，目前存在四种影响深远的解释传统，分别在某个维度上触及了问题的真实面相，却又在面对“意志力为何反而成为维持力量”这一悖论性现象时，集体露出解释力上的严重断层。

2.1 四种传统及其共同的缺口

精神分析传统将成年依赖追溯至口欲期固着——一种在自我尚未成形时写入人格底层的终极代码。这一视角穿透力极强地解释了依赖何以“像生来如此”，但它将改变的唯一希望投向了漫长而不可预期的治疗性修通，因而完全无法解释：为什么最急切的自我改变行为，反而成为固化的推手。如果依赖仅是一块远古冻石，意志力的敲打即便无效，也不该使之更硬。

依恋理论的内部工作模型概念，将依赖解释为早年不一致养育环境下形成的一套关于“自我不可靠”和“他人不可测”的自动化认知—情感过滤器。这一模型精准地捕捉到了依赖者信息加工中的系统性偏差，但它隐含着一个对本文至关重要的认知主义预设：存在一个先于行为的内在“表征”（模型），而行为是其输出。顺着这一逻辑，改变被理解为“修正模型”，意志力被理解为“用新模型覆盖旧模型”。然而，当事人每一次试图强行执行“修正后的模型”（强迫自己独立）却遭遇剧烈恐慌、最终被旧行为拉回时，他实际获得的是一种“修正无效”的身体记忆，而这反过来加固了旧模型本身。内部工作模型理论没有为这种“改变行为失败—反馈强化旧认知”的实时回路提供概念空间。

认知行为疗法（CBT）的经典范式将依赖定位为一组功能失调的核心信念及其衍生的自动思维。其治疗策略的核心，在于让当事人识别并挑战这些信念，然后通过行为实验去收集反证。这一治疗谱系中有一个极其重要却常被本文所对话的依赖研究领域所忽视的分支——Salkovskis等人从1990年代起对焦虑障碍中“安全行为”角色的开创性工作。这一工作精确揭示：当事人为了预防恐惧后果而采取的安全行为（反复寻求确认、回避独立决策、过度准备），因为阻止了恐惧信念被现实修正，恰恰成为维持焦虑的核心机制。撤除安全行为，因此被确立为打破焦虑循环的必要干预技术。这无疑已经站在了“回路”的门口。然而，当前CBT模型在解释本文所聚焦的悖论时，仍有一个未被穿透的残余：即便诊疗师已向当事人充分示范了“你的求助电话正是维持依赖的燃料”，并且当事人理智上完全接受这一解释，他仍然可能在某种特定的情境压力下，明知故犯地再次拨出电话，并在拨出后陷入

较之前更深的自我否定——“我连‘不去拨电话’都做不到，更证明我彻底完了”。这个“明知故犯—加深自我否定—引发更强烈的依赖冲动”的次级链条，并非安全行为维持模型的直接覆盖对象。它揭示的是：除了安全行为对恐惧信念的维持以外，还存在一套行为人的自我评价行为反过来向回路额外供能的机制——这一机制，才真正逼近了本文命名的“悖论”内核。

人本主义传统将依赖去病理化地理解为一种在“有条件积极关注”环境下，真实自我未能得到充分发展的生存策略。这为理解依赖者的痛苦提供了无可替代的共情框架，但它在通往操作路径时，过度寄望于关系土壤的改变，而低估了当事人自身行为——尤其是他试图用新意志去覆盖旧习惯时所触发的那套自我反噬装置——的强力作用。

2.2 历史性缺口与必须开展的新对话

将这四种传统的各自盲区加以比照，不难看到一个共同特征：它们均将依赖的顽固性主要归因于一种来自过去的、因而相对固定的力量——口欲期固着、内部模型、核心信念、被賒欠的自我。然而，当一位当事人斗志高昂地开始“挑战自己的依赖”却迎来更深的崩溃时，他所撞上的那道隐秘围墙，并不是一道来自三十年前的旧墙，而是一道恰在当下、由他这次攻击动作的反弹力所实时筑起的新墙。这一发现，迫使我们分析焦点从“过去的成因”彻底转移至“当下的实时维持与反噬机制”。这也意味着，本文必须在一个关键点上与既有文献完成严肃切割：本文的“悖论”结构，虽与CBT的“安全行为维持模型”及社会学中的“自我验证预言”处在密切的对话区内，但它所试图命名的那个额外维度——当事人为挣脱回路而主动注入的努力，本身可被回路捕获并转化为其运转的补充燃料——是无法被“安全行为的维持效应”或“信念的行为验证”这两个已有概念所完整吸纳的。论证这一不可还原的额外维度，正是本文核心理论贡献的命门。

2.3 两处必须先承认的占位：讽刺过程与经验性回避

上一小节比照了四种传统的盲区。但对本文核心命题构成最直接威胁的两处占位，不在那四种传统里，而且比它们都更贴近。不承认，本文就是在靠不引用来制造原创的假象。

第一处是韦格纳的讽刺过程理论（Wegner, 1994）。他从“不要想白熊”这个实验出发，论证心理控制包含两个过程：一个有意的操作过程去寻找符合目标的内容，一个自动的监控过程去搜寻**失败的迹象**。而这个监控过程本身，必须持续激活它所排除的那个内容才能完成搜寻。于是在认知资源不足或压力升高时，监控过程会压倒操作过程，产生与意图**方向相反**的结果——你越努力不想，越想；越努力入睡，越清醒。韦格纳把这称作“讽刺性反弹”。

第二处是海斯等人的经验性回避概念与接纳承诺疗法（Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996）。这一脉的立派命题比韦格纳更进一步，也更直接地覆盖了本文：**试图控制、消除或回避内在体验（焦虑、渴求、无能感）的努力本身，是维持并放大痛苦的核心机制；换句话说，控制不是解药，控制就是问题**。其治疗策略因此不是“更有效地控制”，而是放弃控制议程。

必须明说：本文第三节所要命名的“挣脱努力本身成为回路燃料”，与上述两条判断在机制层面高度重合。本文并没有发现“用力反而加固”这条结构——韦格纳在实验室里给出了它，海斯一脉把它做成了一整套治疗体系，而且都比本文更早、有实验证据与随机对照试验，本文没有。

那么本文还剩什么？剩下的是**燃料的来源**。

韦格纳的反弹发生在**内容层**：被压抑的念头本身返回。海斯一脉的维持发生在**回避层**：为了不体验某种感受而做出的行为，剥夺了该感受被证伪的机会。两者的共同点是，加固回路的是**那个被针对的东西**——念头或感受。

本文命题的落点不在这里。本文第 3.2 节所论的，是**当事人对自己努力失败的评价**在向回路供能：他拨出了那个电话，于是得出“我连不拨都做不到，更证明我彻底完了”，而这个结论本身提高了下一次的依赖强度。加固回路的不是那个念头，也不是那个感受，而是一次**关于自己的判决**。这是一个次级的、评价性的回路，它可以在念头已经消退、感受已经平复之后继续独立运转。

这个差别是可裁决的，而且给出方向相反的预测。韦格纳与海斯一脉预测：干预应指向控制议程本身——教会当事人不再压抑、不再回避，痛苦即随之下降，且下降幅度与回避行为的减少量成正比。本文预测：**在回避行为已经显著减少的那部分当事人中，仍存在一个非边缘的亚群，其依赖强度不下降；而这一亚群的区分特征是自我评价语言的严厉度，不是回避行为的残留量。**设计见第七节第一组。

三、复合回路的解剖：当挣扎本身成为燃料

3.1 基础层：日常依赖行为的自我验证闭环

让我们先完整铺设回路的第一个层次：由当事人的日常依赖行为所构成的基础性正反馈闭环。为了清晰锚定这一闭环的微观机制，有必要在开篇即赋予“回路”一个最小化的严格定义：在本文中，“回路”特指一条由触发线索—内部解释—行动脚本—外部反馈—强化机制五节点构成的人际互动闭合链。它不是单纯的习惯，因为习惯仅涉及行为的自动化，而回路额外包含了社会反馈对信念的系统性加固；它也不是单纯的认知偏差，因为其维持力量的主要载体不在信念内部，而在身体执行的互动行为之中。该回路运行于个体行为与微观人际反馈之间反复交互的界面层。

一位我们暂且称其为A的依赖特征显著的青年，在一次伴侣未及时回复信息的情境中，整个回路的运转清晰可辨。

触发线索是一个具有高度模糊性的外部沉默。这一沉默本身是中立事实——伴侣可能恰好在开会、开车或手机静音。然而，A的内部解释系统却几乎自动地将这个中立信号转译为一个明确的威胁判断：“我已经处在即将被抛弃的危险中。”这一解读并非来自当下事实的推导，而是数年来经由不稳定养育环境所训练出的高度警觉的焦虑探测器的条件反射。

在此内源性的不安驱动下，行动脚本被激活：A开始对过去二十四小时内自己的全部言行进行瑕疵检索，定位到某一处“可能惹到对方”的瞬间，然后立即发送一条道歉、讨好或试探的信息。这一行动的性质是主动的、耗能的，它的功能不是解决问题，而仅仅是获得一个对方仍在连接的信号。

随后，外部反馈来临——对方简短地回复。A在那一瞬间的焦虑急剧下降，身体得到了一次强烈的安全感的即时兑现。这一奖赏的强度，足以盖过理智脑中任何关于“这个循环有害”的反思。至此，五节点闭环的最后一环——强化机制——悄然完成：A的大脑忠实地记录下了这整段事件的结局逻辑——“上次我以为要糟，主动联系之后危机解除了。所以，联系是有效的。下次再有不舒服，还得靠它。”

这就是基础正反馈闭环的完整形态。这个闭环的自我验证特性在于：焦虑探测器发出的“被抛弃”预警，最终总因为A的及时安全行为而没有成真。也就是说，恐惧预言之所以从未被证实为“错的”，不是因为预言本身是客观真实的，而是因为A的行为每次都在预言实现之前强行干预、扭转了结局，从而永远剥夺了预言被现实反驳的机会。在A的经验记录里，从来没有一条数据能用来见证“那次我以为会完，结果没管它，它自己竟然好了”。正是这种数据的系统性缺席，使得“我只能靠他人才安全”的信念，在A的世界里逐步获得了牢不可破的事实地位。回路在此层面上，已经构成一个标准的自我验证闭环。

然而，仅仅这一层，确实可以与CBT的“安全行为维持焦虑”模型以及社会学的“自我验证预言”建立等价映射。如果本文的分析止于此，“依赖性闭合悖论”就尚未产生理论增量，只是一个精美而冗余的比喻。真正的悖论，出现在基础层之上、由“挣脱努力”所激活的第二层结构。

3.2 悖论层：挣脱努力为何成为超级燃料

现在，我们来观察一个完全不同性质的动作：A在某个思绪格外清晰的傍晚，下了一个坚定的决心——“从明天开始，我要独立。我不能再这样黏着他了。这次，无论如何，我不能先打电话。”这是一个挣脱依赖的努力，而不是一个缓解焦虑的依赖行为。它与基础层闭环中的求助信息在意图方向上是相反的：一个是向外抓取，一个是向内克制。如果依赖回路只是一个普通的正反馈循环，那么这种逆方向的动作理应干扰其运转。然而，临床上广泛观察到的却是：这类阻抗行为不仅没有干扰回路，反而在随后酿成了更为剧烈的反噬，使A以比平时更强烈的强度重新陷入依赖。

这究竟是如何发生的？我们需要对这个悖论性的捕获过程进行近乎慢镜头的微观机制分析。

第一帧：紧张的内在禁令。当A对自己下达“这次绝对不能打给他”的指令时，他的内在场域发生了重要变化。原本，那个想要联系的冲动是单一的、尚未被任何“不应该”所定义的；“想联系”只是一种不适感驱策下的自然冲动。但现在，一个新的、携带着道德重负的禁令——“不能打”——被插入了同一场域。“想联系”的冲动因此不再仅仅是一种不适，它被禁令的阴影一照，立即被染上了禁忌的色彩，从而获得了一种被压抑的额外强度。禁令把自己变成了渴望的弹簧压缩器。

第二帧：无燃料的纯意志力悬空。A开始执行他的独立计划。他搁下手机，强行用别的事情分散注意力。表面上看，他正在“成功”。然而，他的内部引擎的供应状态是什么？对于一个有长期自主幸

福引擎废用史的人而言，他所执行的这次“独立行为”，并不是由内心自然的自主冲动所驱动，而仅仅是靠“我必须独立”的意志力在悬空支撑。他的身体无法从这次克制中获得任何正向的内部奖赏——他在整个等待期间所体验到的，只有与恐慌的肉搏、没有一丝畅快。没有任何来自内部的“通了”的体验来为这次的行为做自我肯定。他的支撑力，单纯来自一个“应该”的指令。而纯意志力的力学特性是：它没有自我充电能力，它是一块被不断切削的干柴，每撑过一分钟，就消耗一分，直到耗尽。

第三帧：意志力透支后的失速反噬。当意志力经历一段时间的高强度消耗终于枯竭时——可能只过了半小时——那个被压制的冲动，以积蓄了更强势能的形态，撕开了禁令。最关键的心理事件在这一刻发生：A还是拨出了那通电话。拨出之后，他陷入的并不是单纯的“我又没忍住”的懊悔，而是一种远比懊悔更具摧毁性的自我裁决。他对自己说：“我不仅是个依赖的人，而且是一个连‘不依赖’都做不到的彻底的废物。你看，我信誓旦旦地下决心，结果连一天都没撑到。这正证明了我这个人本身就没有独立的可能。”这就是悖论捕获机制的核心——自我评价行为向回路注入致命动能。

请注意，这个结论与基础层闭环的强化机制有着本质的不同。基础层的强化是：行为带来了安全感的即时兑现，大脑以此强化了“依赖有效”的回路。而悖论层的强化是：挣脱努力失败后，当事人对自己的否定性判决（“我做不到”），被旧回路的信念系统毫不费力地吸纳为新的支持性证据——“你确实是彻底无能的，现在你连反抗都失败了，更证明了你必须依赖”。意志力对抗不是策略不佳，而是它把自己输掉的那个结果，亲手打包成了一枚加重旧回路砝码的新证据。你在回路内部用力推一堵墙，墙没倒，但你用尽了力，瘫倒在地——而“瘫倒在地”这个结局本身，回过头来被用于证明“墙是不可推倒的”。这便是为什么说：当事人在回路内部与回路的搏斗，并不是无用的挣扎，而是它最精密的自我营养补充系统。

这一悖论层的补给机制，与基础层的自我验证闭环，至此构成了一个完整的双引擎复合结构。挣脱的努力，不仅没有干扰旧引擎的运转，反而成为一台新加入的增压引擎，两台引擎的动力汇流，共同将整个回路旋转得更快。这才是“依赖性闭合悖论”无法被“安全行为维持焦虑模型”或“自我验证预言”所同义替换的分界所在：那些已有概念精确地捕捉到了“缓解焦虑的行为维持了引发焦虑的信念”这一层面的正反馈；但它们没有、也不可能捕捉到“试图停止这些缓解焦虑的行为所引发的自我否定评价，反而成为同一套信念更致命的新证据来源”这一第二层面的特异机制。后者的存在，意味着单纯向当事人揭示“你的安全行为在害你”，本身并不足以预防悖论层的反噬——因为知道“不该打”，恰恰是禁令形成、进而为失败后的自我否定铺好预备台词的条件。这一复合结构，便构成了本理论不可被既有概念覆盖的那一道新分界。

3.3 回路的发育及其不可逆的前提条件

这条回路不是凭空降临的。它在个体的生命史中，有一个清晰的、从最优生存策略坍塌为自动程序的发育轨迹。而这一轨迹之所以能写定，需要同时满足三个不可或缺的前提条件——缺其一，回路便不会以此悖论性的复合形态完整建立。

第一个条件，是发展心理学已充分描述的“不一致养育”环境。照顾者时而敏感、时而缺席的不可预测反馈模式，迫使婴儿——乃至后来的儿童——发展出一套在赌局式的间歇性奖励中最能提高中奖

概率的策略：不是收手不赌（那样必输），而是持续下注、加注、持续发射信号以试图锚定那个不可靠的回应源。这是回路的原始铺轨阶段。

第二个条件，是本文重点指出的、不可被第一个条件所涵盖的结构性诱因的长期在场。幼儿为适应那个特定的不一致照顾者而学会的信号发射策略，之所以能够在一个成年人三十年的生命中反复被重新激活，而不被后续的不同关系经验所覆盖，是因为在微观互动层面，这个策略具有一种霸道的关系结构化能力——它与各种不同的人际环境接触时，总能主动地将新关系对象逐步拉入一种类似的不对称照护者角色，从而把新的关系改造得越来越像那个旧的童年场景。这是回路的自我重建机制，它使回路不必依赖一成不变的外部环境也能自行延续。

第三个条件，则是本文与既有依恋研究对话时需要作出明确切割的一笔。从“早期不一致养育”到“成年复杂性依赖回路”的通道，并非所有经历者都会踏入。同样是在一个无法预测的养育环境中蹚水，某些个体发展出的不是对他人的焦虑型黏附，而是一种对他人的系统回避——也就是依恋理论所识别的回避型策略；甚至还有一部分个体，在童年后期因遇到替代性的情感锚定（如一位稳定的祖辈或一位有能力提供安全基地的师长），而在成年后得出了相对灵活的内部操作模型。这一差异性提醒我们：回路的最终结晶，不是养育环境单方面浇筑的必然产物，而是个体在数个关键的差异选择节点上——当恐惧涌起时，他是转向他人寻求安抚，还是转向内部世界关闭需求？当第一次自主试探遭到挫折时，他是将此经验解释为“独立是危险的，必须撤回”，还是解释为“这次没做好，下次换个方式试试”？——形成了特定路径之后，才逐步收敛而成的稳定结构。

这三个条件的协同作用，解释了回路的双重特性：它既有历史形成上的可理解性（它不是某个人的道德缺陷或性格劣等，而是在特定条件下的最优适应策略的坍缩残余），又有实时维持上的当下可干涉性（它的现有形态是当下行为持续的产物，而非仅由历史决定）。这使得下文将要展开的操作路径获得了存在的理由：改变，既不必胜过去、也不必推翻天性，只需要在当下的行为链中，找到那根最细的、可以被暂时拔掉的供能线。

四、在搁置与消失之间：以“不给”替代“强拆”

4.1 传统干预范式的结构性盲区

在揭示了复合回路的双引擎结构之后，传统干预策略在面对依赖困境时的持久低效，终于得到了较之寻常批评更为精确的解释。它们不是“不够努力”的干预，而是各自攻击了回路的错误部位，因而错失了真正的断供支点。

认知干预——包括从经典CBT到各种元认知训练在内的策略——主要攻击的是回路五节点中的“内部解释”一环。其逻辑在于：如果当事人能修正他的灾难化解读，就能中断后续的依赖动作。这一策略在依赖困境中的局部成功无可否认：一些当事人在治疗室中能精准地识别自己的自动思维，甚至能在安全环境中完成有力的认知辩论。然而，正如第三章所揭示的，当他在情绪卷入的人际场景中再次面临那个沉默的中立信号时，其身体的自动化行为执行速度，远远快于他新习得的认知反思启动速度。他的认知更正发生在动作之后，而每一次动作先行发生，都已为他的身体记录下了一条“还在执

行旧路”的身体记忆。这些每日反复发生的行为证据，像水泥一样一层层覆盖在认知干预刚刚撬开的裂缝上，让裂缝来不及扩大就被封死。

行为激活策略则攻击了“行动脚本”环节，鼓励当事人通过“先做再说”的原则去打破行为惯性。这方向本身没有错。然而，如3.2节所分析，对于一个自主幸福引擎长期废用的个体，在其尚未恢复从独立行动中获得内部微小奖赏的能力之前，单靠意志力的“行为练习”不仅不能为引擎重新点火，反而因其过程中的空洞与自我否定，不断为悖论层的新证据生产线输送加工材料。每一次失败的行为激活，不是中性的“没成功”，而是会瞬间被旧回路的自我评价系统转码为“你看，你自己做果然还是一团糟”——于是，一场本意为打破回路的行为激活，最终结算时却反而替回路加固了护墙。

最危险的是直接的意志力对抗。这并非简单地“无效”——它恰恰是悖论层那台增压引擎的专用点火器。对抗在意图上与依赖行为相逆，因而极易被误认为是“治疗方法”，但它在结构上与回路的关系，恰恰是回路设计好的营养摄入通道。它不是解药，它是诱饵。

这三种干预范式的共同盲区由此显现：它们都试图在回路内部、用一套相反的力量去抵消回路的运转；而复合回路的残酷之处恰恰在于——它不惧怕内部力量，无论方向如何。内部的一切压力、对抗、挣扎，只要仍在触动那个“自我评价—证据吸纳”的机制，就能被它消化为营养。

4.2 搁置：一个不与漩涡辩论的位移

这把我们推到一个不得不面对的结论面前。如果向回路内部施加力量，无论正向还是反向，都只会给它供能，那么真正有效的干预，就不应定位为一种“反方向的力”，而应定位为一种不出力——不是积极去改变，而是暂时停止执行那个为引擎供能的固定操作。这就是本文所提出的“搁置”概念的操作切口。

这里提出的“搁置”，需要被极其严格地与“压抑冲动”“意志力忍耐”及CBT框架下的“反应预防”作出区分。压抑冲动的意向结构是：我承认这个冲动是真实且紧迫的，但我动用一种对抗性的力量把它堵回去，不让它表达出来。它依然是回路内部的力，只是方向向内。意志力忍耐的意向结构是：我承受着巨大痛苦，咬紧牙关硬撑过去，希望通过撑过去来“打败”它。它同样是内部的搏斗。CBT“反应预防”的操作形式与搁置确实在外观上有重叠——都是“不执行旧行为”——但它的预设逻辑在大多数应用情境中仍是：通过阻止安全行为，让当事人能真实接触到原先被回避的恐惧情境，从而让信念在现实中接受检验与自发修正。这层逻辑本身仍隐含了一个积极目标——让信念被矫正。

而搁置的纯粹形式，剥离了这层目标预设。它仅包含一个最低限度的动作：在识别到即将启动旧回路的辅助动作（拿起手机、检索旧信息、酝酿道歉语句、准备让渡决定权）的那一个节点上，有意地暂停这个动作的执行，不附加任何别的心理任务。没有“我一定要改变”的决心，没有“我要借此证明自己可以”的赌博，没有“这次搁置了我就会变好”的期待。它仅仅在说：这次，暂时不给。暂停之后，内部会涌上恐慌、自责、以及成千上万条催促立刻行动的内心独白。搁置的后续指令，不是“去反驳它们”，而是“不赶它们走，也不跟它们走”。这不是意志力——意志力需要集中精神去做一件逆水推舟的事；搁置是不划水，是就这么先漂着。

为什么这种看似消极的“不给”，能精准打中复合回路要害？因为复合回路的致命阿喀琉斯之踵，不是它内部某个环节在逻辑上可被驳倒，而是它的全部转动力，必须完全依赖一个连续性的条件——当事人不能在任何一次关键时刻停止执行他的辅助行为。一旦这个连续性被哪怕只是局部地、暂时地中断，哪怕只有一次，也就在回路中创造了一个前所未有的微型经验：那件事，我没做，天没塌。这个经验微小到稍纵即逝，却具有一个足以动摇整条回路逻辑的质性：它是回路运转历史中第一条、当事人用自己的身体亲自记录下来的“不执行旧行为也未导致灾难”的事实切片。它不是认知的自我说服，不是“我应该这样想才对”的应然，而是一个实然的身体证据。这份数据一旦存入系统，旧回路最坚硬的墙壁——对“不依赖就必死”这一预言的完美无缺陷的实践验证史——就开始出现了第一道不深、但裂痕性质的微痕。

这正是搁置无法被对抗或矫正类技术替代的不可化约性所在。对抗想在回路中赢得比赛，搁置是索性不在那场比赛的规则里出手。

4.3 新土壤的缓慢凝结

孤立的搁置不足以构建新常态。它只是打开了缝隙。当缝隙积累到一定数量，当事人会开始拥有一个他此前从未真正获得过的经验库：一堆“我没做、也没塌”的微型事实。这些事实，构成了一个逐渐增厚的、可供新回路依附的新土壤层。在这片极薄的新土壤上，新的经验才第一次有可能发生：他在某次搁置之后，竟然体验到了一丝自主解决小麻烦后的淡淡畅快；他在某次搁置之后，忍受住了对方的冷淡，随后发现对方并未离开，于是破天荒地获得了一次“关系能自己愈合”的不可思议的观察；他在某次搁置之后，意外地没有被恐惧吞没，而是在恐慌退潮后，触到了一个比平时更安静的内心。这些新经验不是任何意志力强加的结果，它们是完全被动地、自发地随着回路的减速而浮现出来的。

这些新经验的性质，已经在悄悄改写他内部那台自主幸福引擎的沉默现状。每一条新经验，都为引擎重新点火提供一丁点微弱的传感器信号。再往后，新回路——一套允许在自主与求助之间根据情境灵活切换的、非锁定的互动模式——才开始在这些信号的相互编织中，缓慢地、不完整地、随时会倒退地，从旧回路的残骸旁边长出来。这个过程不是从依赖到独立的一次性置换，而是从“只能依赖”向“有一扇门之前不存在的、现在可以临时开启的、通往不依赖的侧门的诞生”的缓慢转移。至于那扇门后面是什么，不是理论应该预先描绘的理想主义蓝图，而是当事人自己用脚走出来的。

五、跨领域的类推效度：漩涡的一般性结构

一个负责任的分析框架，不应满足于在单一个案上自洽。本节将“复合回路”范式投射至三个截然异质的领域，不是为了声称它放诸四海皆准，而是为了检验——在那些最可能与依赖心理同构的外部系统中，这个范式是否能提供现有解释框架所遗漏的分析增益。

5.1 成瘾：求生与求死在同一个动作中结算

阿片类药物成瘾是依赖回路最残酷的生物学投影。成瘾者的药物使用行为，恰是一个完美的基础层闭环：戒断不适或情感痛苦（触发）→“不用就撑不下去了”的灾难化解释→用药（行动脚本）→即刻缓解（外部/内部反馈）→“药是唯一出口”的强化。这一层，精神药理学的负强化模型已经充分描述。然而，本文的复合回路范式为成瘾增设了一束额外的分析光：多次复吸的当事人，在其戒断期间，往往并不是缺乏“我一定要戒”的坚定决心。他可以痛哭流涕地在亲人面前发下毒誓，可以自己查阅海量的成瘾机制文献，可以主动切断一切药物获取渠道。然而，当他因一次生活压力触发了难以忍受的内部焦灼时，那一整套“坚决不吃药”的意志力装置，会在特定压力下突然崩塌；而崩塌后那第一口药吞下去时，他内心随之涌起的，不仅是旧日缓解的熟悉安心，还有一层更致命的东西——他对自己说：“我没救了。我连发毒誓都没用。我就是个彻底的垃圾。”这个自我裁决，直接引爆了此后更密集、更不计后果的复用——因为如果“没救了”已是定论，那么残存的任何对健康的顾虑都已变成了虚无的反讽。旧成瘾回路通过捕获他的挣扎与复吸之间的落差所激活的自我否定，为自己置换了一台排量更大的发动机。正视这层悖论，复吸才会被从“意志薄弱”的归咎中解放出来，被重新定位为“一个无意识的自我评价自动循环向内加速旋转”的动力学事件。

5.2 微观管理：不信任的自我灌溉系统

在组织行为领域，微观管理——一种管理者对下属的过度监督与细节干预——长久以来被归因为“性格控制欲”或“不懂放权”。复合回路模型提供了一个更精确的系统诊断。基础层闭环：（管理者）对下属能力的深层不信任（内部判断）→亲自审核、修改、提前指令每一细节（安全行为）→项目确实未因下属疏漏而出错（安全感兑现）→“果然，没有我一条条盯就会出事”的确证（强化）。这一层是众所周知的。然而，悖论层同样悄无声息地运转着：当管理者意识到过度监督损害团队士气、也被下属抱怨、自己也觉得疲惫不堪时，他某一天下决心“这次放手”——他强制自己不检查某份报告，却在随后某个微小环节上，因为下属不熟悉流程犯了一个完全可挽回的错。这个错，本来是新团队必经的学习成本的一部分，完全可以作为一次反馈被平静处理。然而，在这个管理者的解释框架里，它立即被录入一套不同的叙事系统：“看吧，我就知道，我一撒手就出事。我的不信任不是偏执，而是现实反复验证过的精准判断。这次实验证明了我必须继续这样管。”一次被强制执行但心理上并未真正准备好接纳风险的“放手实验”，其最终结算结果，不是为他积累了通向信任的新经验，而是为他刚松开的手重新焊上了一副更厚的铠甲。这个悖论的揭破，提醒组织干预者：逼人“放权”在没有更换内部证据处理系统之前，极易酿成反向强化，使微观管理在“我试过了，没用”的实证支撑下，变得更顽固。

5.3 保护型国家：一个让公民能力衰退的稳定器

在宏观政治社会学领域，一种以“保障安全与秩序”为核心合法性来源的威权或强国家主义治理模式，与依赖者—照护者之间存在不容忽视的结构性的同形。基础层闭环清晰地运行：公民面临不确定性或潜在风险（触发）→公民诉诸国家干预或庇佑（求助行为）→国家成功压制外显风险（安全感兑现）→公民强化“离开国家保护则社会必乱”的信念（强化）。这一循环的代价是，公民社会依靠自

身网络来进行协商、自治、风险管理的那套能力——因为长期的系统性废用——在代际间逐步萎缩，直到真的变成一个“无力自治”的社会。而那些呼吁“国家应逐步放权给公民社会”的批评者，在试图推动某个领域的有限自主时，常常遭遇一个悖论层：当某个领域被稍微松绑时，短暂释放出的无序与不确定性（这是任何社会从被管控到自治的过渡期不可避免的摩擦），立刻会被支持强国家的言论捕获为“放权必然导致混乱”的铁证，进而论证出下一轮更有力的收紧。国家管制不仅制造了社会的弱，它还在每一次弱社会所暴露的混乱中，提取到了支持自己继续管下去的合法性燃料。这个模型，当然不是政治发展复杂现实的全部，但它揭示了一套独立于精英主观动机之外的、系统级的自我锁定机制，并为理解超越单纯“选出一个新政府”的改变难度，提供了结构层面的旁证。

六、回应最严肃的挑战：把屋顶拆掉

一个有生命力的理论，必须主动拆下自己的防护衣，让最锋利的质疑直接穿透内核，然后诚实地看内核是否还能基本挺住。本文将直面两个足以威胁框架根基的严肃挑战。

6.1 先天易感性：初始难度不是最终判词

第一个挑战来自行为遗传学与神经生物学：如果依赖的易感性具有可测量的先天生理基础——如杏仁核对陌生刺激的过强反应、行为抑制型气质的遗传倾向——那么本文所建构的行为动力学回路，是否只是一个把先天命运翻译成行为语言的表象层？真正的根若在基因和神经回路里，搁置岂不是在用一根树枝去撬一座山脉？

这个挑战的力度，需要被如实承认。具有高度行为抑制气质的个体，在每一次试图搁置那十秒时所承受的内部生理风暴，确实可能比低敏感者强烈数倍。本文不承认，凭借简单的一次搁置就能与来自生物底层的板荡抗衡。但与此同时，本文主张一个关键区分：生物禀赋设定的是游戏的初始难度，但游戏的最终级别并不由初始难度单方面预定。原因在于，任何生物学层面的倾向，都必须经由行为与环境互动的具体路径，才能最终表达为一种复杂的人格困境。而这条必经的行为路径，正是本范式所锚定的那根供能线。先天倾向可以解释为何这条回路对某些人而言启动得极其迅速、关闭得极其困难——它极大地降低了回路建成的阈值。但它无法解释：为什么即便是有超强遗传载荷的个体，在经由系统的搁置练习（以及良好的替代性关系体验）后，仍然可能在行为层面发生可测量的改变。因为在这条行为路径上，回路并不享有同基因同等的不可变性。它是维持出来的，不是刻进去的。它所需要的那一点点撬动空间，生物学没有、也不可能将其完全锁死。改变不是跟杏仁核宣战，改变是在杏仁核已经拉响警报时，练习暂时不服从警报所命令的那个行为。

6.2 空窗期恐慌：惯性，而非本质的显影

第二个挑战来自现象学的观察：当依赖对象彻底消失——比如伴侣离开——本文所描述的依赖回路，理论上应因失去对象而逐步减速。但临床上常见的却是，当事人陷入了更为剧烈的恐慌，并极其迅速地、以惊人相似的模式，抓取到了一个新的依赖对象。这一模式似乎证明：有一个独立于具体对象之外的深层“依赖人格”，会在不同对象身上自我复制；回路不是核心，人格才是。

本文对这枚反例的回应，不是防御性的。本文承认“恐慌性抓取”是真实且典型的临床事实，但对其作出了一套不同的机制解释。依赖者所习惯的稳态，不是“靠在一个人身上”的静态静止，而是一套“必须通过微调操作来不被抛弃”的动态蹬踏平衡。他赖以维持重心不倾斜的那个支撑点，不是伴侣本身这个物理身体，而是那套每日执行的看脸色、讨好、确认、让权的动作序列。因此，当这个特定的支撑点在外部的世界消失时，他不是从“被人抱着”的位置移到了“躺在平地上”，而是他脚下那架他必须时刻蹬踏才能维持不倒的独轮车，踏板突然被抽掉了。他的身体仍处在高速校正的动态惯性之中。他摔倒了。这个摔倒——剧烈的恐慌——不是在彰显他固有的“依赖本性”，而是暴露了那台依赖操作引擎因突然切断负载而发生的失速空转。他接下来的迅速抓取，不是在证明有一个深层人格可以随意更换外在宿主，而是在表明那套空转中的行为程序急需找到一个新的、任意一个、能让它继续安装上去并恢复运转的踏板。旧回路没有因失去旧对象而被关闭，它只是在紧急搜寻一个新的、能继续让它跑起来的物理载体。正因为他维持的是一套动作逻辑，而不是对一个特定人的依恋，他才可以在对象更换后，闪电般地复刻出惊人相似的关系模式。

这项回应还附带提供了一个可检验的预言：如果当事人通过反复的搁置练习，真正开始减缓了那台旧操作引擎的转速，那么，在独处时他应该能够开始体验到一种质性迥异的平静——那不是因为终于找到了新对象而产生的安全感，也不是靠意志力压住恐慌的僵硬忍耐，而是一种因为身体不再需要时刻微调重心而自然浮现的肌肉松弛。如果这个描述在临床上被反复证伪，本理论的解释力将遭受重创。而如果它被大量经验有效支持，那么，它便反过来构成该理论区别于“深层人格”假说的一个关键判别性事实。

七、本文禁止什么

前七节做的是解释：把依赖的顽固性从“来自过去的固定力量”重新读成一个由当下的挣脱努力实时供能的复合回路。本节做相反的事——写出如果这条线索为真，哪些事情**不应该被观察到**。

7.1 第一组：与讽刺过程理论及经验性回避的分歧（主判据）

被占位者。 韦格纳（1994）：压抑的监控过程持续激活被压抑物，产生方向相反的反弹。海斯等（1996）：控制与回避内在体验的努力本身维持痛苦，处方是放弃控制议程。

剩余分工。 本文主张供能的是当事人对自身失败的评价性判决，它可以在念头消退、回避行为减少之后独立运转。

方向相反的预测。 对一批依赖困扰者施以标准的接纳取向干预（显著降低经验性回避与控制努力），在干预后同时测量：回避行为残留量、自我评价严厉度、依赖强度。

海斯一脉预测：依赖强度的下降幅度主要由回避行为的减少量预测，自我评价严厉度在控制回避量后无独立预测力。

本文预测：在回避行为已显著减少的亚组中，自我评价严厉度仍显著预测依赖强度的残留；且存在一个非边缘的亚群，回避行为接近正常而依赖强度不下降。

若观察到什么，本文失败。若依赖强度完全由回避行为的减少量解释、自我评价严厉度无独立贡献，则“评价性回路”不成立，本文所论现象可被经验性回避模型完整覆盖，“悖论层”不必单独命名。

观测量。 主结局为依赖行为频次（求助电话、决策转移次数）与依赖强度自评。自我评价严厉度由不知分组的编码员对当事人日记文本标注。样本不少于120人。亚组划分标准须在数据收集前预注册。

7.2 第二组：与安全行为维持模型的分歧

被占位者。 萨尔科夫斯基（1991）：安全行为阻止恐惧信念被现实修正，撤除安全行为是必要干预。

剩余分工。 本文主张撤除本身会触发次级判决，从而在短期内加重回路。

方向相反的预测。 比较两种撤除方式：甲组按标准暴露程序撤除安全行为并要求当事人记录结果；乙组撤除安全行为但明确取消任何自我评估要求（不记录、不评分、不复盘成败）。标准模型预测甲组不劣于乙组，因为记录有助于信念修正。本文预测：**乙组的依赖强度下降显著快于甲组，且甲组中自我评价严厉度高者出现反弹的比例显著更高。**若甲组不劣于乙组，本文第四节“以不给替代强拆”的整套干预主张失去依据。

7.3 第三组：与“依赖源于早年经验”的分歧

被占位者。 精神分析与依恋理论：依赖的顽固性主要由早年经验决定。

剩余分工。 本文主张当下的实时维持机制是可分离的独立变量。

方向相反的预测。 同时测量早年经验指标（依恋访谈分类、早期照料一致性回溯）与当下回路指标（自我评价严厉度、挣脱尝试频次）。早年决定论预测早年指标是主要预测变量。本文预测：**在控制早年指标之后，当下回路指标仍显著预测依赖强度，且效应量不小于早年指标；而在控制当下回路指标之后，早年指标的独立预测力显著下降。**若早年指标始终占主导，本文应当承认自己描述的只是一个中介变量而非独立机制。

7.4 第四组：与“这只是意志力不足”的分歧

被占位者。 最常见的通俗解读：依赖者只是不够努力。

剩余分工。 本文主张努力的量与依赖的缓解在特定区段呈负相关。

方向相反的预测。 测量挣脱尝试的频次与强度，以及六个月后的依赖强度变化。意志力说预测二者单调负相关——越努力越好转。本文预测：**呈倒 U 形，在高努力区段出现显著的正斜率——尝试最频繁、最激烈的那一批人，六个月后的依赖强度不降反升。**若关系在全区间单调为负，本文的核心判断失败，答案确实是继续加大努力。这是本文最容易被推翻、也最该先跑的一条。

7.5 定性材料的编码准入

自我评价严厉度的标注、挣脱尝试的识别与计数、次级判决语句的判定，须先由两名编码员在独立样本上分别编码，Krippendorff's $\alpha \geq .80$ 方可进入分析；未达标者重训编码框后重测，不得以协商方式抹平分歧个案。编码员须对分组与时间点保持盲态。编码规则、争议个案与最终裁定须随文公开。

7.6 禁止清单

如果本文是对的，以下现象不应被观察到：

（一）不应观察到：依赖强度的下降完全由回避行为的减少量解释，自我评价严厉度无独立贡献。

（二）不应观察到：撤除安全行为时附加自我评估要求，不劣于取消评估要求。

（三）不应观察到：控制早年经验指标后，当下回路指标不再预测依赖强度。

（四）不应观察到：挣脱努力的频次与依赖缓解在全区间单调正相关。

（五）不应观察到：从未做出过挣脱尝试的依赖者，其依赖强度与频繁尝试者相当。若这一条被观察到，本文关于“挣脱努力供能”的整套论证落空。

7.7 本文不主张什么

本文不主张任何人应当停止求助或中断正在进行治疗。本文所描述的回路是理论构造，未经任何效度检验；依赖相关的困扰可能与焦虑障碍、抑郁或人格障碍相关，而这些是可评估、可治疗的。本文不构成任何临床判断依据，也不应被用作自我诊断或调整治疗方案的依据。任何持续的痛苦或功能受损，都应当交给专业人员评估。这一条比本文的任何理论主张都重要。

本文不主张“不要努力”。第四节的“搁置”不是放弃，而是把努力从与漩涡辩论的位置上移开。把本文读成“努力有害、躺平即解”，是对它的误读，而且这种误读会把“成功地不努力”变成新的评价对象——那正是本文所描述的回路本身。

本文不主张依赖的形成与早年经验无关。本文只主张，在解释“为什么最急切的自我改变反而加固了模式”这一特定现象上，当下的实时维持机制比早年成因更能承担解释责任。两者不是竞争关系，是不同时间尺度上的问题。

本文不主张已经提供了任何经验证据。本文是概念分析与临床现象的结构推演，第五节的跨领域类推是结构类比而非实证研究。本节四组预测一条都还没有被真正跑过。第四组是其中最便宜的——一项六个月的随访即可跑出雏形，而且它很可能推翻本文。

八、结论：在“不该命名”与“必须命名”的刀锋上

在经历了对复合回路的完整解剖之后，我们可以回到文章最开始那个关于改变的实践问题面前，但不再沿用它的原初语法。我们不再问“依赖的性格能不能被真正改变”——这个问法，隐含了一个作为实体的“依赖性格”、一架衡量改变的标尺、以及一个可以被预先描绘的终点。本文的全部努力，就是要让这个问法本身失效。

所谓“依赖”，在这一分析的透镜下，不再是某个被童年封印在体内的固态人格化石。它是一个动态过程中的稳定效应——由基础层的焦虑缓解回路与悖论层的自我否定增压回路协同供能，日夜不息。改变，因此既不取决于对过去的成功挖掘，也不取决于对天生禀赋的神话般逆转，而是取决于当事人能否在当下、在每一次旧操作即将启动的那个具体瞬间，少做一件事。这件事的规模极其微小，以至于在旁人的眼里它几乎是零——不过是掏手机的手停在了口袋里，不过是一句讨好停在了喉间，不过是一个请求他人代为决断的念头被自己看清楚后默默搁下。但它却是整个巨环中唯一一根可以被手触及的供能线。拔掉它不需要力气，需要的是在警报大作时，不服从警报。

本文的贡献，因而不能也不应被宣称为对依赖问题找到了一个终极“解方”。它只是完成了一次分析单位的持续转移：从人格转移到回路，从回路转移到维持回路的行为，从行为转移到行为执行的当下的那个可以被搁置的瞬间。这种转移，如果被严肃对待，就会将依赖的“帮助”从一个向专家询问诊断与处置方案的医疗模式中剥离出来，重新安置为一套当事人自己可以在日常的每个缝隙中练习的、微型的不合作主义。

但一种危机从来就孕育在这件分析武器的锋利之中。本文最核心的命名——“依赖性闭合悖论”——自始至终站在一个危险的刀锋上：它为当事人提供了一面可以照见自身困境结构的镜子；但它也极有可能在新的话语共同体中凝固为一枚比“依赖型人格”更精致、更难被脱离的新标签。当一个挣扎中的人开始频繁地以“我正处在一个复合闭合回路中”来解释自己的每一个行为时，这种解释本身就变回了回路内置的一件新装甲——用理论武装起来的宿命，比无知的宿命更难被穿透。唯一有可能防止本文沦为另一种压制的，就是永久地、不加保留地拒绝它被当作任何人的最终身份来使用。任何治疗者、教练、或当事人自己，都不允许用“你正困在依赖性闭合悖论中”来回答“我该怎么办”。这句话只能作为一句必须在说完之后的下一秒就被废弃的过渡语——它唯一合法的职能，是指向一件当下就可以做的、具体的行为搁置，然后自行消失。

最后，必须诚实地给出该理论可以被彻底推翻的条件。第一，也是最具致命性的条件：如果实证研究能够可靠地显示，存在一类完全内化了“行为维持回路”的认知图景的当事人，在未经任何系统的搁置练习、也未经历任何替代性新关系经验浸养的情况下，仅凭一次深刻的认知洞察或者外部环境的单纯改变，就持久、非反弹地解除了其核心的依赖行为模式——那么，本理论用以区别已知CBT安全行为模型的那层“不可还原的额外维度”，就将被实际经验从根本上抽空，整个框架的必要性将随之瓦解。第二，如果明确而重复的实证观察显示，失去依赖对象的依赖者在没有新对象可以抓取时，在足够长的独处时间后，普遍出现了自发平静而非持续的空转恐慌，那么本文作为“独轮车惯性”的那个核心隐喻便失去了事实依据。第三，如果神经科学最终以无可争辩的精确证据显示，依赖性行为的

全部顽固性可由特定神经回路的固有可塑性上限完全解释，而“搁置”类行为干预在受控条件下完全无法对此神经回路产生任何可测量的影响，那么这个以行为为锚点的动力学框架，其实际干预的根基便不成立。在以上任何一条被扎实的实证研究所兑现之前，本文所提供的这个将内核完全暴露在反驳火力范围内的临时性框架，因其可以被推翻，所以比一个无法被证伪的更安全的理论，在当前更值得被严肃对待——至少，它提供了一个更具体的、可以被错得更精确的靶子。

参考文献

- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Freud, S. (1905). Three essays on the theory of sexuality. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 7, pp. 123–246). Hogarth Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage.
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), 193–210.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19(1), 6–19.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52.