



*活動訊息

110/1/26 高三審查資料攻略講座—提醒

1. 「早上講座場」地點改至「禮堂」，請參加同學留意！
2. 「下午演練場」錄取名單已公布至各班，錄取同學請務必準時出席，珍惜得來不易的機會，不克出席者請務必盡早通知英秀老師。當天演練場結束後，將於輔導處網站公布欄上傳簡報檔，歡迎有需要的同學上網參考。

*性別平等教育文章

親愛的，同情並不是愛情



擷取自 女人迷 作者：蘇絢慧(106/10/10)

常聽人說「他是拯救我的王子」，或者「他激發了我的母性」，一段看似熱情的愛情關係，如果建立在拯救和同情上，其實並不是最健康的一種戀愛模式。你分得清楚，對情人的感覺是同情還是愛情嗎？

這樣的愛，只是誤會一場？

人的關係，事實上是很複雜的結合。特別是看似為愛的關係：剎那間的吸引和親近，是一種多因素聚合的化學變化，無論是有意識到的因素或無意識到的因素，都在當中，讓關係得以結合。但是，究竟一個人為什麼會「愛」上另一個人，實在是撲朔迷離。而有一種關係的結合，是奠基在「同情」的拯救心態上。

同情，原本是對人發生不好遭遇的一種憐憫，也是對自己「免於不幸」的一種慶幸，所投以想彌補遭遇不幸的人一些補償的心態。那種基於「我有」、「你沒有」的比較，而會產生一種對可憐者的同情心態。

產生同情心態時，很容易共生出「拯救」心態——希望為對方的生命擔負起改造的重責大任，想要對方從此「過著幸福快樂的日子」。當一個人不自知自己是一個「凡夫俗子」，而誇大了自己的能力、誇大了自己的形象時，那麼，他會同時漠視了他人的能力，也矮化了他人的位置。這種上對下的不平等位置，很容易促使關係中的兩人，進入無止境的「受害——拯救」的循環。

擔任受害一方的，在生活中不間斷的抱怨，感覺到環境處處都在迫害他、為難他，並且反覆經歷到被世界傷害和背棄。甚至，他要拯救者幫他打擊那些邪惡、懲罰那些傷害他的人

拯救者，出於需要價值感，或需要維持自己正義或是忠良的形象，而跳進維護受害者的保衛戰裡，成了英雄，因此得到了受害者的傾心及依賴。然而，這也為這一段關係設下了基調，啟動了模式，進入了必須時時刻刻救援受害者的狀態，無論對方的心情、對方的需要、對方的渴望、對方與環境之間的衝突或對立是如何。

受害者一方所存在的心理狀態，始終保持在弱小無助的幼兒性格，無法真正擔負起自己的生命責任。無論年齡是多大了，內心始終抗拒成長，也抗拒負責。生活就必須一直仰賴著拯救者或同情者的存在，讓他持續得到保護、供應和拯救。

同情，為什麼不等於愛情？

同情，難道不可能成為愛情嗎？拯救，難道不能讓兩人的愛堅固嗎？若你疑惑為什麼不行，那也許你要想想：如果今天，令你同情的因素或條件消失了，你仍會愛嗎？仍然會留在關係中嗎？或是，當你無法再擔任有能力給予照顧、有能力給予拯救、有能力去解決問題的人時，對方會願意一同承擔、一同面對與一同解決嗎？還是，你會為自己無法拯救而感到失落？感到自己沒價值及不重要？甚至，感覺不到自己的存在感，而茫然及焦慮？

即使你可以確保在關係中，持續擔負「同情者」的角色，給予改造、拯救、救贖、填補，你能給到幾時？你的其他需求呢？那些也需要得到滿足的渴望和想要呢？那位「受害者」能給嗎？能回應嗎？能滿足嗎？你要因此發展多段關係，從不同關係獲取滿足嗎？

這只是一種「補位」的情感

同情和拯救究竟是否為真實的愛，時間自然會證明，現實自然會考驗。但是，你的好，不該是用來讓人消耗的；你的能力，也不是用來拯救依附者。真正的親密關係，不是如此，而是兩個人都有生命能量，願意讓兩人一起更好，而給予的相互成全，以及相互提升生命狀態。

若心理的扭曲是受過去早年傷痛的影響，則無論是拯救者或受害者，都可能輕易進入同情關係，以「拯救」和「救贖」來做為你們關係的維繫，並且誤以為這是愛。但其實，這不是愛。這段關係，勢必走到不健康的狀態，而彼此耗損及走向生命品質的低落，是在所難免的路徑。

如果你自覺了，不論是從拯救者的位置自覺，或從受害者的位置自覺，你都需要明白，從這兩個位置去抓取的關係，都不是愛，而是各自在尋找可以填補內心空缺的那個人，進入關係。拯救者，在關係中，要證明自己的能力和英雄氣概（某些自己設定的人生角色）。受害者，在關係中，要證明自己可以有能力牽動他人來為自己付出，從中得到無限滿足的需求。同時也能迴避真正面對問題，以及逃避承擔自己的責任。

拯救者和受害者的關係，在一開始，絕對是非常穩固且激情的。一方可以感覺到自己猶如英雄般，讓另一方景仰、愛慕；而另一方，則會感受到自己可以躲進堅強的臂膀裡，始終成為被保護及捍衛的對象。這種情感相互吸引的強度，往往非常強悍而巨大，讓人感覺到有如公主被王子拯救般的幸福。但這並非事實。事實是：拯救者，以「拯救和同情」來維持自己的高自我期待，以及自己需要的高自尊；而受害者，以「獲得同情及拯救」來迴避承擔自己的生命責任，面對自己需要負責的生命課題。

如果透過關係，雙方都有不願意坦誠面對的自己，又如何能在關係裡有真實認識，及真實的交流呢？一旦活在角色的設定及心理遊戲的運作下，人與人之間，只是各自在演出自己的心理劇本，並拉進對方來配合演出。要是對方不配合演出了，則形成強烈的挫折感及委屈，更可能引發攻擊及羞辱。

假如你是長期處於這樣的關係中，卻開始感覺到這關係的空洞及不真實，或許你要誠實的面對：你們的關係真的是情人？愛的連結？彼此平等的關係？還是，其實打從一開始，你們就不是建立在「愛」的感受上，有能力去愛，也有能力接受愛。