

♥ 近期活動訊息

1.【同儕輔導-高一微笑天使開始招募囉！】：邀請有服務熱忱、熱心特質，或對助人工作感興趣的高一同學們踴躍報名，加入同儕輔導員的行列，幫助未來的學弟妹學習及生活適應，報名時間：即日起至 5/30(四)中午、面試甄選：6/7(五)下午，歡迎有意願的同學至輔導處領取報名表~

2.【112-2 設計學群學長姐經驗分享】：5/31(五)12:20 輔導處辦理藝術與設計學系學姐申請經驗分享交流活動，地點於輔導處旁團諮室。歡迎同學上網報名參加：
<https://reurl.cc/vaplAe>



♥ 性平教育文章

逃避依附不想靠得太近？在關係中仍要適時地回頭面對自己

作者：貓心—龔佑霖 愛情心理作家

前一陣子，認識了一位逃避依附的女性。她告訴我，她不那麼需要情感需求，反而有時候讓需要情感需求的對象受傷了，她很不好意思，但她也不知道該怎麼辦。

在跟她聊天的過程中，我可以感覺到她確實不喜歡太親密的連繫、習慣疏離。我覺得如果是這樣子的話，倒也是沒有關係。

但有趣的是，逃避依附者，往往會給我一種感覺：雖然他們不需要太親密的關係，但他們並不是想要沒有關係，他們依然期待自己可以跟別人不要當伴侶，但是當朋友就好。

遠遠地看著就很好，太靠近了反而不太好，在我過去的經驗裡，我聽過逃避型的人說，他們喜歡一個人的時候，只要遠遠地看著對方，就很滿足了。我可以理解這樣的感受。因為對逃避型的人來說，太親近了，反而讓他們覺得有壓力、感受到害怕。

這一些害怕，其實來自於他們的過去。他們過去被教導不要重視感受、不要太依賴人，所以這讓他們被別人依賴，或是依賴別人時，會感受到害怕。害怕被罵、害怕被拋下、害怕表達了自己的感受之後，對方就會被嚇跑，所以逃避型的人，傾向於維持一定的距離。

雖說隔一點距離比較好，但並不代表過得好

但我們都知道，一段關係的互動，是兩個人一起拿捏出來的。一個人不喜歡太親密，不代表對方也不喜歡太親密。

如果兩個人都是逃避型，那我覺得也沒什麼問題，問題就在於，他們希望別人不要太靠近，不一定能滿足對方的情感需求，對方有可能會無法接受這樣的關係。如果是這樣的話，那逃避型終究還是得回來面對自己。

我聽過一個說法是，如果一對焦慮型配逃避型，在交往的過程中，焦慮型不追那麼緊，逃避型也不會逃那麼遠，甚至有時候反而會反過來主動。這個說法挺有趣的，就好像以前在看湯姆貓與傑利鼠的動畫時，湯姆貓不追的話，傑利鼠就會覺得很奇怪，反而會去看湯姆貓到底在幹嘛。

是阿，逃避型也有一個需求是被需要。如果逃避型的人沒能看見這個被需要的本質，有一天追逐的一方棄自己而去的時候，逃避型的人反而會說「為什麼突然不要我了？」

所以呢，逃避型的人，也得看見自己有一個需求是「想與人連結」的需求，只是包裹在與人連結外面的是「害怕」、「恐懼」，害怕自己與人連結會遭逢小時候那種「沒人在乎自己感受」的回應，而你眼前的對象，也許是很在乎你的感受的。

如果不嘗試說出來自己的害怕，就永遠沒有機會讓眼前的人承接了。