

♥ 近期活動訊息

【國立臺灣大學 113 年暑假開設「大學數理線上預備課程」資訊】：為協助學生充實大學數理先備知識，以發展大學專業及跨領域學習能力，臺大於 7 月 3 日線上開設「微積分預備課程」、「普通物理學預備課程」及「普通化學預備課程」共三門課程，授課內容涵括高中加深加廣重點觀念複習、大學數理化基本原理教學、數理邏輯能力強化和專業英文學習能力養成等四大面向，詳情請至輔導處網站「最新消息」查詢。

♥ 性平教育文章

愛無能怎麼辦？

找到造成害怕親密關係的原因，徜徉自在互信的關係

作者：葉若玫 諮商心理師

收穫一段舒適又溫暖的關係，是生命中再美好不過的事，但有些人卻發現自己，真正在面對關係時，反而無法感到自在，甚至出現害怕親密關係的感受。究竟為什麼會有親密關係障礙？親密關係障礙的人又會有什麼樣的表現呢？今天我們將和你說明與親密關係障礙有關的大小事，並和你分享改善害怕親密關係的方法，現在就一起看看吧。

親密關係障礙實際案例：一位親密關係障礙者的自白

你曾聽過愛無能嗎？沒有能力去愛與被愛，無法維繫親密關係，究竟是怎麼一回事呢？首先，讓我們一起來看看下面這位苦主的自白：

嗨，我是阿翰，今年已經 31 歲了，有一份體面的工作，長的也很不錯，可以說是黃金單身漢吧！5 年前跟初戀分手後，一直在情海中載浮載沉，上不了岸。應該這麼說，我還滿習慣一個人生活的，一個人吃飯、看書、看電影、釣魚，不用去管別人怎麼想，也不用事事配合別人，真的非常自在。其實這幾年我也有不少可以發展的對象，但最後結果都不如意，我想我還是一個人生活比較自在吧...我很獨立、優雅、自由，沒有任何負擔，我非常享受單身的生活...才怪，我不想讓別人知道，我其實很孤單，每當寂寞像冷風一樣席捲過來，我就趕緊躲進書本、電影、釣魚的樂趣之中，讓有趣的事物陪伴著我，一天過一天，漸漸的，也感覺不太到孤單了。

為何會有親密關係障礙？2 個可能的發生原因說明

一個人有意識或無意識的拒絕進入親密關係，且既不了解也無能維繫情感，這樣的障礙可能源自於內在深層核心議題，通常跟一個人對自己的看法，以及他在童年與成年所形成的依附關係型態有極大的關聯，以下我們整理出 2 個可能造成親密關係障礙的原因：

1.個人的自尊與自我價值感不穩定：

一個人對自己的看法稱之為自尊，是指個人在生命過程中，透過自己與外界環境的互動，對自己的價值、能力、想法形成評價後的綜合感受。當一個人的自尊與自我價值感不穩定時，就可能難以維繫親密關係。

首段故事中的主人公阿翰，一直很在意自己在外的表現，於是經常花時間看書充實自己，並打扮得光鮮亮麗，追求一份好工作，好讓自己看起來沒有一點瑕疵，唯有這樣才能感到安心。因為很

怕別人看出來自己其實就是一個很普通的人，如果沒有了這些面具，其實什麼都不是，於是他一方面認為自己本質上沒什麼價值而很自卑，另一方面又常因他人對自己的崇拜而沾沾自喜，所以每當在跟別人約會時，經常會以發表自己高見的方式來跟對方交流，因為被關注而一時感到開心，但如果對方想再多了解自己一些，便會顧左右而言他，只因為不想脫下面具，擔心對方看到自己真實的一面而感到失望。

2.不安全的依附關係：

我們早年與主要照顧者建立的依賴關係稱之為依附關係，成年後與親密愛人之間的依賴關係也會形成某種依附關係型態。通常有親密關係障礙的人，可能具有不安全的依附關係。

在阿翰童年成長的階段，媽媽經常嚴厲的管教阿翰，只要他有一點點不合媽媽的意，媽媽就會直接給予批評，讓阿翰感到羞愧，且擔心自己被拋棄，所以一直很努力表現良好，因為這樣才能獲得媽媽短暫的認可，減少被批評的程度。這造成阿翰成年後在跟他人交往過程中，習慣小心謹慎的只表現出某一面，也無法理解對方怎麼會期待他更多的面向。

親密關係障礙會有什麼表現？3 個親密關係障礙者可能出現的狀況解析

常見有親密關係障礙的人，可能表現出的行為有：

1.避免建立穩定的關係：

由於穩定的關係會讓阿翰這類型的人感到極大的不安，於是他們會透過許多方式拉開距離，如減少聯絡的頻率、無故消失或與他人曖昧，破壞原先稍微穩定的關係，因為在不穩定的狀況中，較能感到足夠安全。

2.避免談論自己：

他們不希望對方真的了解自己，因為自己真實的那面過於難堪，擔心對方若真的認識自己，將開始失望而離開，這樣的想法造成阿翰不願意讓發展或交往中的對象更加靠近自己，平時也只能談論自己好的一面，或是一些離自己很遠的議題，以維持想呈現的形象。

3.害怕承諾：

「如果不在一起，就不會分開」，可能是阿翰的座右銘，因為太過於擔心有天關係可能會生變，害怕自己被拋棄，因此阿翰從來不會主動承諾關係，當對方明示或暗示想要一段有承諾的關係時，他多會四兩撥千金的轉移話題，或是安撫對方的情緒，就是不願意面對可能失去的風險，避免承擔關係中的責任。

親密關係障礙怎麼治療？2 個幫助改善親密關係障礙的方法分享：想要調整並改善自己害怕親密關係的狀況，可以參考以下兩個方法：

1.自我覺察與自我照顧

在與他人建立關係的過程中，時刻敏銳的覺察自己的感受，一旦發現對自己的看法開始搖擺，且自動的想遠離對方或是破壞關係時，就稍微慢下腳步，給予自己一個關照自我感受的空間與時間，透過適當的方式調節想法，抒發不舒服的感覺後，再繼續面對關係，避免急著破壞與離去，如此一來，會出現溝通與改變的機會，親密關係將得以繼續發展。

2.尋求專業的協助

一般來說，「關係」的問題總是在「關係中」產生改變，當我們在親密關係中經常受挫且難以處理時，可以考慮尋求專業心理諮商的幫助，在另一段安全的關係中，談談內在深層的自卑、羞愧、失落，讓自己在諮商關係的互動經驗中，鬆動親密關係障礙的困境。

摘錄自：

<https://www.bloomingcenter.tw/l/%E5%AE%B3%E6%80%95%E8%A6%AA%E5%AF%86%E9%97%9C%E4%BF%82/>