

♥ 近期重要訊息

1. **【強力募集 114 學年度同儕輔導員 - 微笑天使/】**：如果你學習表現佳，又有助人熱情，未來想唸社會心理或醫藥衛生學群，或有興趣幫助下一屆學弟妹，報名截止至 5/30，輔導處強力募集中！歡迎踴躍報名參加！



2. **【招聯會「大學先修課程資訊平臺」公告之各準大學生所屬學系同意認抵之課程資訊】**：為提供獲各大學錄取之高三準大學生自主規劃銜接進入大學之學習，由 15 所夥伴學校（清大、政大、臺師、陽明交大、中央、中興、中山、成大、中正、彰師、北藝等）針對「微積分」、「普通物理」、「普通化學」、「生命科學導論」、「程式設計導論」、「會計學」、「經濟學」、「大一英文」、「大一國文」、「日文」、「計算機概論」、「心理學」及「藝術人文」等 13 個領域開設課程，詳情請參見輔導處網站「最新消息」。



♥ 性平教育文章

陪伴自己慢慢建立起安全感－關於「逃避依附型態」

作者：陸思如 諮商心理師

你曾經有和這樣的伴侶相處的經驗嗎？或是你自己也曾經有過類似的心情嗎？比起與他人相處，在獨處的時間裡更輕鬆自在，也更能從中得到樂趣。若非必要時不太會主動聯絡，頻繁地聯繫、見面，頻率過多時會是一種負擔。因此在關係中可能容易讓另一半感受到被疏遠與不被重視，有的另一半會因此更用力抓緊關係，但只要當事者感受到關係太過靠近，就會下意識地想逃走，迴避掉關係。

接觸情緒是不容易的，特別是生氣、失望、悲傷等負面情緒，時常令當事者感到不知所措，因此也常常會是壓抑、忽視情緒，但這種不太碰情緒的樣子，易給周遭的人帶來一種冷淡、不在乎、難親近的形象，也因此周圍的人相對地保持一些距離。有時也會讓當事者很沮喪，認為已經很努力地傳遞心意，但距離表達與完整的讓對方接收，始終有一大段差距。

因此對「逃避依附型態」來說，他其實是有想要親近的需要，只是他親近的方式常常與對方有很大的落差，卻也讓他覺得挫敗與灰心，但這樣的獨立自主真的是天生的嗎？

♥ 逃避依附深信靠自己最可靠？也是來自過去經驗的學習

「逃避依附型態」對於自己的信念是「如果我脆弱的情緒被發現了，我就會被討厭，所以我靠自己是最安全」，也因此面對關係時他會自然地認為我只需要自己就好，需要別人我總是會受傷，要夠獨立，才可以進入關係，他可能會這樣相信：

「正因為沒有人會完全接納自己，所以自己才必須要什麼都自己來」、

「正因為沒有人可以陪伴自己，所以自己只能自立自強」、

「唯有自己夠堅強了，才有資格去愛別人」。

這些其實是很「逃避依附」的思考方式，會這樣獨立自主強烈到不容易相信、依賴別人的信念，可能也與小時候的經驗有關連，如果是在一個被長期忽視的環境下成長的孩子，為了避免被忽視造成的痛苦，就會逃避那些可能引發自己情緒的關係、情境。

在成長的過程中，我們的情緒可以被別人理解、同理時，我們才會知道「情緒並不是這麼恐怖、糟糕的一件事」。從有人陪伴自己認識情緒開始，進一步我們才能夠有勇氣與能量，去認識、理解自己的感覺。缺少這樣的陪伴時，那個勇氣、能量也會減少許多。

為了避免再感覺到被忽視帶來的痛苦，所以他們選擇不接觸、不感受、不表達。只要保持距離，就不會再感到難受了。這也是學習到保護自己的方式

另一種的情況則是相反，當父母過度控制孩子的生活，讓孩子失去了表達自己感受的機會時，其實也就忽略了他們的感受。孩子會覺得自己的情緒、感覺什麼的一點也不重要，爸媽的規則、標準才是唯一的解答。

這些父母通常覺得自己知道什麼對孩子最好，甚至是覺得自己知道孩子在想什麼，我就是早一步幫忙做而已。但其實這樣的狀況下，孩子真正的想法都沒辦法被聽見，只會覺得壓力山大。孩子很難感受到被愛的感覺，反而比較像是一直在被強迫接受自己不喜歡的禮物。當他們長時間被忽略真正的感覺、被誤會自己「真正喜歡」的是什麼時，就失去了清楚表達自己想法的機會。

這樣的人長大後還是會想追求親密關係，但因為他們所經驗到的都是被忽略、被強迫的感覺，所以他們也很難真正的信任別人。當瞭解他們心中對關係充滿這麼多負向感受後，也就不難理解為什麼他們對待關係總是比較消極了。

1.在關係中會遇到的困難-無法表達真實的感受卻也造成親密的困難

「逃避依附型態」對情緒的不知所措，時常與過往經驗中他如何被對待處理情緒有關，因此當他有情緒時，可能是被忽視或是更造成關係中的傷害，他們深深相信情緒是無用的。他認為若隨意地展現情緒，可能會造成他人的麻煩、負擔，進而損害關係，因此我是不能夠隨意與他人分享情緒，是很危險的。

「逃避依附型態」也因著隨時警戒著關係是否處在安全距離中。當有人想進一步瞭解他們，或每當察覺到關係變得親近時，內心莫名地會升起一股被拒絕、被傷害的想像與恐懼，預想著各種會被傷害、拒絕的結局。萬一被發現自己的脆弱怎麼辦？真實的樣子被看見怎麼辦？會不會因此不被喜歡？心想與其受傷、失望，不如打從一開始就不抱期待，便下意識地採取各種行動，來維持物理與心理上的安全距離。因此，這些外在行動其實是在迴避內在對於關係親近的恐懼，所採取的自我保護策略。

2.擁有的資源-很願意給予空間以及等待

「逃避依附型態」因著很需要有一個安全的空間，也因此他們也會很注意與願意給予對方有一個安全空間，因此他們不會太黏自己的伴侶，很能夠尊重、同理每個人都有需要和人保持距離的時候。

面對有一個摩擦與衝突時，他們也會先回到自己身上，處理與觀察自己的狀態，讓自己可以選擇一個比較理性不會發生衝突的方式表達，在處理自己的情緒上也較不會隨意的發洩到對方身上，因此他們其實會避免引發直接的爭吵。在關係中，也是很少發起爭執的一方。

3.增加安全感的方式

(1)認識與接納感受

對「逃避依附型態」來說，情緒是一件很陌生的事情。因為已經很習慣忽略了自己的情緒或是很自動化的就是迴避與壓抑掉，即使有一些情緒浮現，更明顯的是在想我的感覺是什麼？而覺得腦子一片空白。

因此接觸情緒很重要的是去辨識、認識自己的感覺，找回感受一切的能力。可以先從感受身體開始，嘗試有意識的去觀察自己的動作、姿勢、感官經驗（視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺等等）。讓自己先能夠與感官感受連結，跟這些感覺同在。

每天花一些些時間，五到十分鐘給自己，特別當不舒服的時候也嘗試慢慢的向內去弄清楚像是疼痛（是身體的哪個位置痛？）、飢餓（程度是一點點還是非常餓）等感覺。

進階一點再去感受自己情緒的起伏，開心的時候身體會不會比較放鬆，緊張的時候身體哪個地方覺得有些緊繃，生氣的時候有沒有地方在發熱……等等。

當原本未知、一團亂的訊息，轉變成已知、可以說出口感受，除了感覺變得豐富外，心裡也會慢慢長出穩定的力量。透過這些一點點的練習，更重要的是建立去對自己的相信，相信自己有能力可以認識、調整自己的情緒！

(2)讓被壓抑、迴避的情緒有機會被看見

在近一步對自己的情緒有更多的覺察體驗之後，可以讓自己更多的去經驗在關係中想要被壓抑、迴避的情緒，因為往往可能與想要在關係中表達自己的需要，但過往的經驗讓自己太過害怕與恐懼而錯失了。

因此，當你感受到你想要靠近卻很害怕時，嘗試表達內心的脆弱時，可以試著向對方表達說「和你太頻繁接觸，我會害怕有一天會被你拋下，所以我才會不太回應你訊息，我怕自己如果沒有在過程中流露出害怕不安，你會不會因此而討厭我了，我其實很希望可以跟你好好相處」，取代默默地疏遠對方、不敢與對方太過親近，也讓對方有機會更認識你，以及回應你的需要。

(3)嘗試分享、表達自己

可以從覺得比較信任、安全的對象開始練習，可能是家人、伴侶、朋友、老師、心理師等，任何你覺得願意聽你說話、陪你練習、不會嚴厲批判你的人。

讓自己試著去練習說出自己的想法，並去感覺對方也願意聽自己說這件事。去慢慢地感受與別人互動的時候，可以和對方交換感受、被對方認真傾聽，這些很難得美好的經驗。

*註：人的內心豐富，若覺得自己符合文中描述之樣貌，不完全表示你就是這樣；鼓勵大家以開放心態汲取有幫助的資訊，對自己或他人有更多的認識，但也不需太快給自己貼上標籤哦：)

摘錄自：杏語心靈診所 - 心靈圖書館【關係專區】

<https://www.reangel.com/Article.php?LI=810>