

【性別平等】親密關係中的孤獨

趨勢巨流河

在親密關係中的你，是否也曾感到孤獨呢？即使最熟悉的他／她陪伴在眼前，仍感到孤單。或許你會納悶：我跟另一伴的關係穩定、感情融洽，我應該要感到幸福，為什麼還會覺得孤單？大多數的人們會認為「自己想太多」，但本篇文章希望能提供你一個新的觀點來認識關係中的孤獨，甚至把「孤獨」轉化成增進兩人情感的門路。

什麼是孤獨？

讓我們透過比較熟悉的「親密」來認識「孤獨」吧！「親密」是兩人藉著溝通、互動、交流而產生的親近感(Sternberg, 1986)。反過來說，我們在關係中之所以會感到幸福、滿足與親密，也是因為我們願意為了關係的緊密作出配合及調整，因此，在安全且良好的關係中反而會提高我們對情感投入的意願度。

大家是否曾有一種共通的經驗，當我們遇到挫折，苦喪著臉準備與情人碰面時，假如對方能夠察覺你的壞心情，馬上給你一個關心與安慰，你的壞心情便會瞬間少去一大半，充分感受到對方的溫暖與陪伴，覺得幸福無比。這樣的感受便是「親密」油然而生的展現，因為親密，讓彼此投入的感情有所連結。

而「孤獨」則是在投入親密關係的過程中，彼此無法理解與陪伴所產生的感受。親密關係中的我們仍是獨立的個體，相似的觀點會有分歧，兩人的小默契也有時失靈。舉前段相同的例子，當對方因為種種原因沒有發現你的壞心情，或用你不想要的方式回應你（輕描淡寫、說教或忽略等），便會讓我們感到孤單而不被支持。在孤獨的當下，我們容易感受不到愛情的溫度，失溫的同時，伴隨著衝突與無言以對的發生，令人感到焦慮、疏離、冷漠及無能為力。

「孤獨」怎麼辦？

既然難以避免因為差異帶來的孤獨感，那該如何面對親密關係中的孤獨呢？心理學大師歐文·亞隆建議我們多與對方建立連結，能有效降低面對孤單所產生的負向感受。以下整理出三點有效面對差異並增加親密的方式：

□ 探索：我們常誤會伴侶理所當然的理解自己，當誤會發生時才意識到彼此間的鴻溝。探索彼此對於親密關係的期待，包含：對於兩人未來的想像與期待？期待對方如何表達愛？彼此在愛情中的地雷與底線？以及會感到快樂的事情。(William Glasser, 1970)。能幫助伴侶在互動細節中建立良好的親密連結。

□ 溝通：溝通「彼此」的想法、情緒與感受。孤獨與差異放在心中並不會消失，很多時候並非對方不願理解自己，而是缺少一個靠近的機會，練習在關係中用溝通

降低孤獨帶來的不舒服，增加彼此的親密感。建議情侶可以一起練習「我訊息」溝通方式(事件+我的感受+我的期待)，能清楚且有效的表達真正的想法與感受。

□ 尊重：尊重「彼此」的差異與選擇。每個人都是獨一無二的，在關係中尊重自我與他人的意見，幫助我們即使在當下無法達成共識也不會傷害彼此。

「孤獨」是每個人都會面對的課題，雖然有時候感到不安，但也證明了我們仍擁有自己獨一無二風采。

參考資料

「我訊息」溝通方式可以參考COMMUNI-CATION網站(<https://goo.gl/UP9p7v>)

「愛情三元論」可以參考教育百科網站(<https://goo.gl/czohF3>)

Irvin D. Yalom(2003)。存在心理治療(下)自由、孤獨、無意義(初版)，台灣，張老師文化。

(資料提供：諮商輔導組)