

## 我們的愛還能繼續下去嗎？三步驟陪你面對關係困境

性別平等

文／諮商暨職涯輔導組

「我和男友交往快三年了，我在臺北、他在高雄，遠距離戀愛，見面相處時間本來就少，最近他對我越來越冷淡，常搞消失，我不知道他去哪了，好不容易電話連絡上，他總有不同理由，草草說幾句就要掛掉，我覺得…」妍希深吸一口氣繼續說：「他好像喜歡上別人了…他好像劈腿了？我沒有確切證據，可是我就是有這樣的感覺…」妍希眼眶泛淚地說：「怎麼辦？他以前不是這樣的，我們還要繼續嗎？還是分開好了？」

在為關係想解決方法之前，你能不能先正視心中的情緒和渴望呢？關係相處中每個令你「不舒服」的感受，都在告訴你看看「這段關係怎麼了」、「我怎麼了」，你需要先和自己靠近，才有能力開啟和另一半的對話、為關係找出路。

### 先靠近自己：內心深處的失連恐懼

和自己靠近，第一步就是「承認並允許自己有的情緒」，難過、心痛、疑惑、可惜、失落、受傷等，哪些情緒貼近你的心情呢？你心中的感受是怎麼樣的？很可能引發你複雜情緒的，是你內心深處對「失連」的恐懼，害怕和對方失去連結、斷了關係，你可以透過和信任的人分享、書寫記錄，幫助自己一層一層整理心中感覺，接著第二步是「去感受這些情緒」，述說、流淚、寫日記都是感受情緒常見的方式。

### 再讀懂關係：讓關係親密的三要素

你可以從三面向去思考你們的關係：

#### 第一、可及性：我可以靠近你嗎？

若可及性足夠時，即使感到懷疑或不安，你仍能向伴侶敞開心房。這需要奠基在你先理解了自己的情緒，因此這些情緒不至於太令人難受，你便不會沈浸在失去連結的害怕中，而能真正地看見對方、好好與對方說話。

#### 第二、回應性：我能相信你會在情感上回應我嗎？

這需要雙方相互配合，讓對方知道「你的感受對我影響很大」，尤其是對關係的需求與恐懼感受，你們會接受且優先處理伴侶傳達的情感信號，在對方需要時，清楚地給予安慰關心。敏銳的回應常能觸動彼此的心，也安定生理狀態。

#### 第三、投入性：我能相信你會珍惜我並陪伴在我身旁嗎？

雙方只會將這種注意力給彼此，所以你們凝視對方較久、碰觸對方較多。伴侶往往將

這樣的投入視為情感上的同在。

你們的關係擁有什麼？需要補足什麼？你想怎麼調整呢？

遠距離戀愛，是更加需要花時間經營的，因相處機會少，而需要適時地讓對方知道自己的生活內容與安排，讓關係有通透性，兩人彷彿能彼此參與，擁有相互了解的安心感，此外，討論並留下專屬兩人的時間也是很重要的，遠距離需要靠平時的交流來維繫，否則會有「我好像在和想像中的他」談戀愛的感覺，許多的疏離和不安感也從中醞釀而生。

與對方連結：什麼才是你最想說的

當你已逐步靠近自己內心情緒、檢視關係，而看見渴望與需要，那麼你可以問問自己「什麼才是你最想說的？」，而往往那些難以說出口的話，才是你最想告訴對方的。妍希難以和男友說的話是：你的冷淡讓我很難過，我試著靠近你，卻感受不到你的回應，這令我不禁想，你會不會是不愛我了？我好害怕失去你、失去我們的關係，我好想念願意和我分享生活、再怎麼忙也會主動和我約碰面的你，你還願意和我一起為我們努力嗎？

戀愛，時常勾動內心種種感受，我們的情緒隨之起伏，卻又因情緒太難受，容易很快地冒出分手想法，用截斷的方式，避免面對關係困境的痛苦，而也有許多人和妍希一樣，不斷在「該攤牌嗎？我想問，可是…」的矛盾想法中徘徊，深怕把關係困境浮上檯面後，隨之而來的會是更難以承受的情緒，甚至要承擔失去關係的結果。

然而，關係困境並不會因忽視或忍耐而消失，相反地，你越不正視它，它將成為越來越難以面對的阻礙。因此，若你和妍希一樣，對關係有些猶豫、徬徨，試著透過這三步驟，靠近自己、讀懂關係、也連結你的另一半吧！祝福你。