

「他／她都不回我訊息，他／她是不是不愛我了?!」—淺談對關係的不安全感

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

小惠有個交往三個月的男友，小惠發現男友在交往前後對自己的態度差異很大，交往前男友對於小惠的訊息幾乎都會秒回，兩人也常常一起電話聊天到半夜，不過現在的男友因為課業開始忙碌，不再如此密集的回覆小惠的訊息，打電話聊天的時間也減少了，小惠開始擔心男友是否不那麼喜歡自己而常常傳一堆訊息希望男友可以回覆她。最近男友認為小惠的行為使他感到壓力，他覺得小惠已經是在無理取鬧的地步了，這讓小惠更加擔心這段戀情是否因此快結束了。

從上述的故事可以發現，小惠在與男友的關係中感受到了非常大的不安全感，當男友不回覆小惠訊息時，小惠無法知道男友目前的狀況而有很多的猜測，想找出男友不回覆的原因，但往往內心都有很多負面的想法，例如：「他是不是其實在跟別的女生約會？」這使小惠越想越擔心，因此小惠會開始急著想要男友回覆，給小惠一個答案。當男友不如小惠預期時，小惠則會更加焦慮。

相信一定有很多人在親密關係中曾經有過像小惠這樣的感受，究竟這些「負面的想法」是從哪來的？使我們對於關係越來越感到不安。以下是簡單歸納出的幾個方向：

1. 網路、身邊的資訊：科技的日趨進步，使人們獲得資訊的方式越來越簡單。打開社群網站一看就會有很多網友在上面分享自己被分手的經驗，這些資訊其實很容易引起人們的焦慮，當我們遇到類似的情況時，就會自動地聯想到這些曾經看過的經驗，而產生「災難化思考」，擔心自己是否也會有相同結果。

2. 過往交往的經驗：有些人在過往的親密關係中有些不愉快、失敗的經驗，雖然可能已經過了很久，但如果這些經驗沒有好好的被正視與處理，很有可能會淺移默化到下一段關係，進而影響到自己對關係的看法。

3. 原生家庭的經驗：隨著年紀增長，人們在大部分都會有所成長，但有一些部分可能因為早期與家庭互動形成既有的模式並不會改變。如果人們在原生家庭中感受不到「安全感」，那人們很有可能會因為要保護自己或是滿足自己的需求而形成一套模式。當之後進入親密關係，人們會很習慣的用自己原先的思考以及互動模式來發展親密關

係，因此原先在家庭中覺得不安全的人到了親密關係也會感受不到安全感，忽略了自己當前與過去的不同。

發展與維持親密關係是人生中重大的課題之一。在親密關係中若是感受到不安全感，除了分析對方有哪些行為使自己感到不安之外，也能回到自己身上，試著從以上幾點去思考自己在關係中感到不安的原因，需要的話可以尋求資源幫助自我探索。每個人人生來就不是完美的，最重要的是學習如何好好與另一半溝通，找到彼此相處起來最舒服的方式！

2021/05/16