

【性別平等】愛情無全順

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

凱鴻個性體貼幽默，外型挺拔俊俏吸引許多女同學的目光，與雲霞共譜戀曲，羨煞許多女性朋友。雲霞對自己能與凱鴻交往常心存懷疑，不確定這段戀情是否真實長久。交往初期凱鴻熱情洋溢，視她為生活的重心與焦點，總覺得每天相聚時間不夠，說不完的甜言蜜語，但隨著時間的流逝，熱情與電話隨著神秘感的消失而逐漸消退。

雲霞敏感於凱鴻的變化，蟄伏已久的焦慮開始蠢動，擔心失去凱鴻的關注，每天十幾通電話噓寒問暖，追蹤凱鴻的行蹤，隨著電話頻率的增加，開始讓凱鴻覺得壓迫與不自由，三天一小吵，五天一大吵已成為生活基本的戲碼，兩人身心備受煎熬痛苦難耐，雲霞因而常常以淚洗面，不知該怎麼辦……

愛情關係的變化與危機

情侶初期交往受到對方外表吸引力影響，充滿新鮮感引發賀爾蒙作用，讓人沉浸在如痴如醉的浪漫氣氛中，隨著交往時間加長，退去神祕面紗後，這種激情成份消退最快，如果隨著交往時間加長，心與心交流的親密感不斷增強，則會加深愛情的品質，是愛情中重要的核心元素，到後來彼此認定這份關係，決定或承諾出現，才會讓彼此進入更穩定的狀態。如果交往過程中，僅停留在激情的浪漫，卻失去彼此內在心靈交流的機會，一旦熱情消退，彼此沒有親密感情，兩人便會漸行漸遠，關係終告瓦解。

培養內在安全感面對愛情

雲霞緊迫盯人的方式掌控愛人的行蹤，藉這些動作安頓內心的不安全感，卻會添加雙方的緊張關係。雲霞成長經驗形成她焦慮與矛盾的愛情型態，常覺得對自己的生命無法掌控的恐懼感，覺得自己很脆弱需要依賴他人，內心有種『我不好，你很好，可是我不確定你可不可以信任』信念，因此會讓這種愛情類型的人，出現需要依賴愛人卻又無法信任愛人的衝突，這種衝突反映在行為上，便是一面使用討好或是委曲求全方式保住愛情，但另一方面則完全想掌控情人行蹤，藉以安定內在的懷疑與焦慮，這種作法帶給情人過度壓力，讓對方承受不住而想逃開這段關係，因此，如果有類似這種愛情類型的人，需要看到自己在關係中的樣貌，學習安定焦慮的方法與學習對對方的信任，才能讓關係有呼吸的空間，如果自己仍有瓶頸無法突破，建議可以與專業諮商人員晤談，以幫助自己心靈成長。

忌妒與情緒管理

愛情具有獨占性，想和對方時時刻刻在一起，希望對方只鍾情於我，關係中容不下懷

疑，容易引發忌妒與猜疑。嫉妒是一個痛苦的經驗，混雜著受傷、憤怒、沮喪、恐懼、和懷疑等感受，嫉妒：可分為『猜疑的嫉妒』和『反應的嫉妒』。猜疑的嫉妒者會擔心「他是不是和什麼人見面而沒有告訴我？」，於是對對方的一舉一動都過分注意，而且想控制對方的每日行程或活動。反應的嫉妒者是已經知悉確實有第三者出現，或者對方表示期待與第三者有性關係時，會有強烈的嫉妒反應，開始極度不信任，對所有發生過的或說過的話都要重新評估。「你上街，是不是去找他了？」「你加班是不是藉口和她在一起？」「你怎麼能夠有我又和他？」。

猜疑的反應，是存在個人的不安全感特質所致，如前述雲霞內在心理狀態，這種猜疑的嫉妒，是存在自己本身，而不是第三者已經實際存在，處理也較困難。如果能夠增加自己內心的安全感，就能有效處理猜疑的嫉妒。

嫉妒的管理重點在於溝通，認識伴侶之間彼此的感受、動機、用心，及相互意願，誠懇協談，重新確認決定和承諾，此時的嫉妒就變成關係改變方向的原動力。