淺談在關係中的不安全感

心靈花園

資料來源／諮商職涯學習發展輔導中心

「勝強不知道自己為什麼總是在進入到關係裡便容易顯現忌妒吃醋之心，每當女友珍珍與其他異性對話、互動或是外出，勝強心裡總不是滋味，珍珍為了安撫勝強已盡力溝通並且減少與異性互動，然而勝強的不安仍不時導致情緒的爆發，事後又對於口出傷人之語感到愧疚自責。」

上述的故事情境中可知勝強會有這些反應是因為對於關係感到不安全，可能許多人在關係中會向勝強一樣，好害怕對方與他人赴約後就會產生感情而離開自己，但這些感受好像不是很容易被理解，說出來還可能會被對方認為是小題大作，情緒不斷累積後，往往都會造成雙方的爭吵。究竟，這樣的不安感是從何而來呢？以下是簡單的兩個方向提供思考：

1. 曾經在過往的親密關係中經歷被背叛、被欺騙，使自己在進入新的親密關係中很擔心過去的事情會再度發生。
2. 成長背景中常受到家人責罵、被比較、感到疏離等等負向經驗，漸漸對自己形成較負向的看法，如「我是不好的」、「我是不被愛的」使自己在未來的人際關係中皆感到不安全。

瞭解自己的不安全感來源後，接著可以思考如何緩解在關係中感到不安，以下提供幾個緩解不安的方法：

1. 與伴侶建立良好的溝通關係

有時候不安全感大多來自於自己的猜測與懷疑，每當這些猜測未獲得處理時，往往會伴隨更多不安的情緒，因此鼓勵當不安感產生時，可先自行冷靜與整理心情，並向對方表示自己的擔心，一起討論出能安心的方法，如出門前報備。

2. 感到不安時，試著做一些可以分散注意力的事情

即使已與對方進行溝通，但那當下不安感還是很強時，建議可培養一些自己的興趣，如出門運動、玩遊戲、畫畫等等，當對方不在身邊時可讓自己沈浸在享受興趣的當下，以阻斷不安感的延續。

3. 練習安撫自己的不安

有當不安感出現時，可以先讓自己深呼吸幾口氣，冷靜下來，並試著與自己對話，找出當下不安的原因，並加以安撫，或是回想與伴侶的相處過程中，有哪些是讓自己感到安心的時候，以提醒自己目前的不安是暫時的。