

「獨處力」—是幸福愛情的基底處方

文/柚子甜 心靈工作者

「人很好，卻常被發好人卡」這種事，不只發生在男生身上，其實，女生也常常拿到隱藏版的「好人卡」。

「為什麼，每次談戀愛被分手的都是我啊？」思芸哭喪著臉說：「到底是出了什麼問題，我明明對男友都很好啊！」



雖然說分手就是分手，誰先提的不重要；但我也完全能理解，「被」分手的人，心裡總是有點不是滋味，氣勢上也矮人一截。

「從以前交往到現在，幾乎都是我被提分手。」思芸細細地數起往事說道：「但我真的不明白是為什麼，我哪裡做得不夠好嗎？跟最近這任男友同居時，都是我幫他洗衣服、帶便當；他下班回家，我也會馬上放下手邊的事情，坐在他旁邊陪他吃飯，問他今天好不好，專案進行得順不順利，新同事有沒有好相處，然後我又告訴他，我今天發生什麼事——」

聽到思芸絮絮叨叨地講到這裡，我已經開始覺得不太對勁。剛回家的人通常一身疲憊，急著放空休息，很少有人想聽別人一股腦兒地問東問西。對問的人來說，是憋了一整天的「關切」；對疲憊的人來說，卻是一種「轟炸」，很容易三兩句就超過臨界點，而不耐煩地叫對方閉嘴。

果然，她接著就說：「但我男友通常都不是很想聽我講話，一開始還會耐心回答，之後就有一搭沒一搭地應付，還會不耐煩地趕我去做自己的事。」思芸嘟著嘴巴抱怨：「可是我沒什麼事想做啊！我只想用心愛的人照顧好。看他吃我做的菜，我就開心；他工作被誇獎，我也為他高興；看到他在塗鴉牆發了生氣的訊息，我也會急著傳簡訊問他發生什麼事，看有沒有辦法一起解決。」

結果，男友當然一點都不領情，甚至在提分手的時候，抱怨她的付出給他很大的壓力，讓思芸大受打擊。

「我還不是因為太愛他，才會這樣做牛做馬？如果不是我男友，我還不願意呢！你說，為什麼男人就是這麼犯賤，不珍惜對他好的女人？」她問我，像是在尋求我的同意。

「其實，男人想要的是一個吸引他的女人，而不是一個為他做牛做馬的老媽。」我笑著搖頭說道：「喜歡為人付出是很好的能力，但如果想要下段感情順利，還需要建立感情中的『獨處力』才行。」

獨處力，才能為你招來最好的愛情

「喜歡照顧人」是一種值得稱許的特質，然而，這種能力如果不搭配「獨處力」，其實很容易造成關係的失衡。

沒有獨處能力的人，很難面對「一個人」的空白：就算伴侶不在身邊，她們也會竭盡心力地忙進忙出，注意對方的動態，無孔不入地「關心」對方的一切。她們在過程中的確獲得了成就感，卻也因為重心全部都壓在對方身上，無形中造成對方的壓力，還在過程中一點一滴地喪失了自己的生活。



這樣的人在關係失衡時，其實不是去否定自己「照顧人」的能力；而是要把照顧人的能力，拿來先好好照顧自己。

但是很多有「照顧特質」的人，因為無法面對分手後的空虛，只會急著想找下一個人讓自己「照顧」，或是想用照顧特質來吸引別人的喜愛。這樣下去，吸引到的人還是一樣：一開始享受你照顧他，久了又嫌你像老媽，最後膩了又離你而去。

我總是勸有「照顧特質」的人：在分手後，別急著馬上找另一個人來「照顧」，而是先過上一陣子的單身生活。你可以練習一個人出去看電影，一個人去旅行，一個人吃飯，一個人逛街，一個人在家裡看一個晚上的書或影集。

有照顧特質的人往往是欠缺「獨處力」的，因為總是有人需要你，你也想用照顧來換取別人的喜愛，甚至害怕自己「不被需要」。但一點一滴地練習後，獨處的不習慣會慢慢降低，漸漸地發現一個人也還不錯。你不再一直想拿「照顧」換取愛情，而是拿這樣的能力來愛自己，甚至這樣的「獨處力」，會讓你在下一段關係裡更加順利。

也許你現在會有點懷疑，也有點恐懼，但一次一點點，你真的可以做到——因為你是這麼有愛人的能力，當然也可以愛自己，甚至把自己照顧得跟情人一樣好。

「獨處力」是所有幸福的基底處方：它讓你一個人時過得自在，也可以讓你在兩人世界中不至於過度依賴。那是一種以愛召喚愛的能力，也能為你招來最好的愛情。

備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的困擾，歡迎至本校學生輔導中心預約諮商喔！(●_●)

服務時間：星期一到五，8:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911 分機 1256-1259

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

資料來源

柚子甜(2019)。「獨處力」—是幸福愛情的基底處方。

取自：<https://www.iispace.com/2019/05/24/000500/>