

「搞曖昧」的人，到底希望在關係中得到些什麼？

文/邱淳孝 諮商心理師

萱萍和建宇第一次見面，覺得他是個很容易相處的大男孩。建宇說話幽默、總是充滿活力，跟他相處總是沒什麼負擔。

建宇似乎也對萱萍有好感，兩人好像非常情投意合，一起出去看電影、出遊、看展覽，宛如一對熱戀期中的情侶。

可是萱萍很困惑，為什麼建宇對自己很好，卻始終沒有跟自己告白？有時候問建宇去哪、在做什麼的時候，建宇的言詞也會有些飄忽閃爍，但此時萱萍又會懷疑，是不是自己想太多？

有一次兩人在出遊之後，即將告別的那一刻，萱萍終於忍不住問了建宇：「我們…現在是什麼關係？」建宇沈默了一會，臉上閃過一個有點陰鬱的表情，沈默不語。在那一天之後，建宇跟萱萍的關係似乎起了微妙的變化，相處起來有些疙瘩，不再像以前那麼自在。

幾個禮拜之後，萱萍的朋友告訴萱萍，他好像看見建宇在路上，跟另外一個女生嬉笑打鬧、相處甚密，就像當初兩人剛剛認識的時候。這讓萱萍很心痛，也不禁開始思考，到底這些日子以來，我們兩個，到底是什麼關係…？

一、親密感是人的基本需求

其實「親密」，是人的重要基本需求：當我們還是襁褓中的嬰兒時，我們會與主要照顧者（通常是媽媽）自然發展出一種連結與吸引力，會讓我們想要主動靠近那些對我們來說重要的人。這也會讓我們在這些重要的人身邊，感覺到安全、安心、放鬆。在心理學裡頭，我們稱之為「依附關係」。



「戀愛」讓我們在成年之後，可以從父母親等主要照顧者身上之外，第二次重溫那種「被深深愛著」的感覺。

但若事情真的這麼簡單，大家都投入戀愛裡頭不就好了？那麼為什麼會有人「逃避親密」呢？甚至像是建宇一樣，總是在不同關係中「搞曖昧」？

二、逃避依附—不是逃避親密，而是逃避在

親密關係中受傷的可能性

在依附關係裡頭，分為「安全依附」與「不安全依附」，其中「不安全依附」主要又分為「焦慮依附」與「逃避依附」。



其中逃避型依附有個特色是，當遇到衝突、壓力、負面情緒時，他所產生的反射性動作是：「我先顧好自己、所以我遠離那個情緒與壓力的暴風圈」。

因此「太過親密」對於某些逃避型依附的人而言，也會是另外一種「壓力」。因為許多逃避型依附的人，對其他人的情緒是很敏感的，所以也很容易感受到其他人的情緒，甚至當成是自己的責任。

當兩個人「太過親密」，有時候對方會容易把期待加諸在自己身上，那會引發逃避依附的焦慮：「我會不會無法滿足你的期待？」

甚至，更深一層的聲音是：『沒辦法滿足你』的那個『我』，是無能的、是不好的。」

這都讓逃避型依附的人，害怕與一個人太靠近。然而，即便不是「太過」親密，對方也沒有把期待與壓力都加諸在逃避型依附的人身上，但他們依然選擇逃避親密，為什麼呢？

或許更深一層的焦慮是：「親密」本身就足以令人感覺害怕了。對某些逃避型依附者的成長歷程，他們的爸媽可能在一個比較「不穩定」的狀態，可能工作忙、可能常常離家，或者忙著處理自己的情緒與婚姻，而無暇照顧這個孩子，所以孩子自然會發展出一種心態是：「不期不待、不受傷害」。

但其實他們真正想保護的，是那個總是在期待中失望的那個自己。

也有另外一種情形是：逃避型依附者的爸媽經常會亂丟情緒在孩子身上，或者時常跟孩子訴苦討拍，或者不小心成為「控制狂」父母，要孩子總是照著自己的話去做。

這時孩子心中面臨著一種兩難：一方面我好在意我的爸媽，想跟他們親近；另一方面，當我靠近我的爸媽的時候，我又會很容易受傷或感覺到壓力。所以，

這種「親密」=「壓力」的潛意識連結，容易讓一個人變得害怕「親密」。

所以精確地來說，他們害怕的，其實是「在『親密』之下，隨之而來的那些壓力與後果」而且在他們的潛意識裡頭，會傾向認為自己無法處理這些後果，最後只好逃離。

三、那為什麼還要「搞曖昧」

那如果是這樣的話，那為什麼還要出來跟人家「搞曖昧」，到處釋放可能的訊息，結果害人家傷心難過，簡直「危害人間」？



1. 逃避親密，但其實還是需要需要愛

就像前面談到的，其實逃避型依附的人，真正害怕的是那些他們認為自己無法面對與處理的後果，以及伴隨來的情緒與壓力。但別忘了，「親密」仍舊是一個人的基本需求。

總是在逃的人，還是會寂寞，還是會想找人陪。因此他們仍會在覺得「安全」的情況下，像一般人一樣，去追求心儀的對象，在過程中，絲毫感覺不到任何異樣。

更棒的是，「曖昧」裡頭可能有一些親密互動，例如牽手、親吻、擁抱、陪伴等，都會增加腦內的化學激素，例如催產素、多巴胺等的分泌，讓一個人產生「飄飄然的幸福感」。

對逃避依附者來說，這樣的「曖昧」之所以珍貴，是因為他們既可以同時享受「戀愛」美好，又能一掃前面的孤單寂寞。但最重要的是不需要「負起關係中的責任」，簡直一石三鳥！

可惜的是，這樣的曖昧，當他們感覺到「太過親密」，並且引發那些「我可能會被吞噬」的危機感時，就會開始萌生想逃跑的念頭，開始另一個逃避的輪迴。

2. 我愛上的，不是你，而是那個戀愛中的我自己

有時後，我們在戀愛初期，或許是為了追求對方、給對方留下好印象，我們也會展現出另外一個樣子的自己。

這樣的樣貌，可能是比較細膩、體貼、友善、風趣、充滿活力又非常有魅力的。

心理治療老祖宗佛洛伊德提到一個詞叫做 Libido(原慾)，那是一個人最初、最原始的一種「動力」，而曖昧這種「類戀愛」容易會引發我們的 Libido，讓一個人充滿生命力。

因此，在某些擅長曖昧的人身上，他們喜歡的，不見得是眼前的「這一個對象」，他們真正愛上的，其實是那個「因為戀愛，而表現出來的那個『不一樣、充滿生命力』的自己。」

然而，這種「自己很棒」的感覺，也會在「追到手」的瞬間失去樂趣。

因為自己不再需要繼續扮演那個「充滿生命力的自己」了。為了再找回這種感覺，某些擅長曖昧的人，就會繼續找下一個情感投射的對象與目標。

四、小結

看到這裡，或許很多在「曖昧」中受傷的朋友，會氣得牙癢癢的。然而平心而論，其實這些總是習慣「曖昧」，但無法穩定交往中的人，心裡也是很苦的。

雖然這些「搞曖昧者」，看似自在地悠遊在不同的關係裡，但因為他們總是避開那些真正親密且深入的關係，所以他們的內在還是覺得空虛、覺得沒有安全感。

就像是汪洋中的一艘船，即使在心裡，希望有個港口能讓自己安心停靠，但卻因為內在的恐懼，持續在載浮載沉的眾多關係裡飄飄盪盪。

或許，「搞曖昧者」，在這一段又一段的曖昧關係裡頭，真正期待的，還是一個「不只是曖昧」的對象出現。

但最終，最困難的地方，並不是花力氣去找到那個「Mr./Mrs. Right」，而是該如何去面對，那些在自己心裡頭「渴望卻又害怕親密」的矛盾感受，才有機會擺脫持續曖昧的輪迴。

嘉南藥理大學 學輔中心 108 學年度第 1 學期
輔導文宣 第 14 期 108 年 12 月 16 日發行

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

邱淳孝(2019)。「搞曖昧」的人，到底希望在關係中得到些什麼？

取自：<https://inbound.tw/writer/article/read/6379>