

愛的躲貓貓——與重要他人關係中的追與逃



「沒有期待就沒有傷害」，在我們與重要的人相處時，偶爾會浮現如此的感慨。也許是跟父母、男女朋友、老公老婆、或者其他和你關係親密的人……你會不會覺得，你們常因為類似的原因吵架，每次吵完都覺得好難過、好受傷？可是這樣的爭吵又好像一種魔咒，一再重複，弄得彼此都心好累！這次的心情專輯，就要介紹一種有助於破解關係衝突的心理學觀點：**追逃理論**。

什麼是追逃理論

追逃理論和「依附關係」有關，在與家人、伴侶等需要親密感、安全感與信任感的關係中，當遭遇到壓力時，雙方會啟動不同的心理活動來應對，而心理活動可以分成「追」和「逃」兩種類型。

提供一種方法，從「你的感覺」看看自己比較像哪一種類型？

Q：回想你和某個重要他人的互動情形，在你們吵架的時候，你看到對方表現出什麼樣子，會讓你覺得更生氣或壓力更大？

你覺得他總是沒反應，不知道他在想什麼…
你覺得他總是敷衍你，沒有在聽你說話…
你覺得他總是講大道理，指責你太情緒化…

如果有以上的感覺，你在與他的關係裡，比較接近「追」的類型。

你覺得他總是問東問西，想要控制你的生活…
你覺得他總是要求很多，怎麼做他都覺得不夠好…
你覺得他總是情緒很大，你都不知道怎麼回應…

如果有以上的感覺，你在與他的關係裡，比較接近「逃」的類型。

你有發現嗎？「追」和「逃」兩種類型的心理活動，是互相連動的！

當追的人感覺到對方「沒反應」、「敷衍」、「講大道理」等逃的表現，心裡會覺得更不舒服，於是追得更用力。

當逃的人感覺到對方「問東問西」、「要求很多」、「情緒很大」等追的表現，心裡會覺得負擔更大，於是逃得更用力。

久而久之，如果這樣的吵架模式一直重複，就會變成所謂的惡性循環。



要怎麼破解惡性循環呢？

在關係裡一直「追」的人，
其實在吵架的時候，
經常是感到「傷心」的，
那種傷心可能是…

「我很在乎你，而你否定了我」
「你隨時可能會拋下我」
「我愛你，但你沒有那麼愛我」

可以從「理解對方的真心話」開始。

在關係裡一直「逃」的人，
其實在吵架的時候，
經常是感到「害怕」的，
那種害怕可能是…

「你對我很重要，而你覺得我很糟糕」
「即使說出我的感覺，也只會被你拒絕」
「我先走，才不會像你離開我那麼痛」

知道這些，然後呢？

首先有一件很重要的事情：吵架的時候，所有情緒都是自然的，儘管我們理性上知道某些道理，情感上還是會感到生氣、傷心、害怕、受傷……

我們無法、也無須控制自己「當下不能有某種情緒」，所以維持關係的方式，比較是在吵架前後，彼此有足夠心理空間去思考時，從認知方面慢慢地調整雙方互動的方式。

以下提供幾種想法，作為安頓自己心情的參考：

「人的行為背後是有原因的」

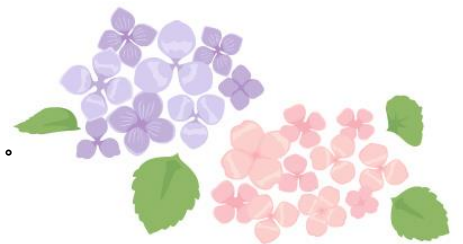
他現在說出這些話、做出這些事，不一定只有我表面看到的那樣。

「氣話不等於真心話」

我們相處了這麼久，也許1%的時間有這個念頭，但其他99%的時間他不是這麼想的。

「情緒高漲時，拉出安全距離」

人在情緒高漲時，腦部走的是杏仁核的迴路，和平時使用大腦思考的路徑不同，自然無法好好想事情。這時候稍微遠離對方，讓彼此有時間緩和情緒，等大腦可以思考的時候再來談談，效果會比較好喔！



最後，如果你與重要他人的關係遇到困難，歡迎你來學輔中心尋求協助！

～～ 屋頂上的家 學生輔導中心 ～～

和平大樓5樓 (02) 2257-6167轉1228、1285 週一至週五 早上8:30-12:00 下午13:30-17:00

「情」義相挺
自我探索與情緒支持團體
詳情與報名 →→



本學期活動預告

4月 - 電影欣賞 5月 - 心靈牌卡

詳細資訊請關注

1. 學輔中心佈告欄 2. 校網搶先報