

# 11月輔導月刊—季節轉變...孤單寂寞覺得冷?

## 聊聊那些關於安全感的大小事..!

「我男友都會跟其他女生單獨去吃飯，為甚麼那麼不懂得避嫌？」

「我女友一直跟他青梅竹馬都會傳訊息聊天…」

「男友每次都會睡著消失很久，講電話的時間都睡掉了，都不回我訊息…」

「女友把相處的時間拿去追劇，她真的愛我嗎？」

戀愛關係雖然是大學的必修，但是在親密關係中的你，

這類的互動跟衝突是否是你們似曾相識或是家常便飯，

而你在這段關係，有**安全感**嗎？

伴侶關係是痛並快樂著的，相愛容易但相處難，常見的吵架原因大多為不懂得避嫌(界線問題)、兩個人生活習慣不同、遠距離的感情維繫、價值觀的差異需要磨合等等，這些都得透過不斷的溝通、討論，以達到雙方都可以接受的平衡點。

有時想要試著信任對方，但內心又會小劇場作祟，覺得一定有鬼，一言不合就直接立刻爆炸嘶吼？今天我們就來好好地了解安全感這個課題，還有影響安全感背後的依附理論，以讓感情能夠更升溫吧！

### 一、什麼是安全感？

安全感是演化而來的一種**天生的感受**，當在生活中面對動盪、不穩定時，個體能夠從恐懼和焦慮中脫離出來、並感到安全和自由的感受。安全感起源於我們的嬰兒時期，當我們認為**環境是不安全的**，或者**需求未被滿足**時(ex.肚子餓、尿布濕了)，我們會透過哭泣來表達自己的需求，吸引主要照顧者的回應，希望可以得到他們的保護，這樣吸引照顧者回應的過程，即是安全感的建立。

## 二、影響安全感的背後—依附理論

有些人在伴侶關係中是非常能夠彼此獨立卻互相依賴；但有些人是極度需要自己的空間；而有些人是極度需要了解另一伴的一舉一動。這除了嬰兒天生的氣質和後天的環境以外，還有一個原因，就是和小時候跟重要他人的互動有關！這就是心理學中鼎鼎大名的**依附理論**。

依附理論是由約翰鮑比（John Bowlby）提出，他認為人基於生物本能，都有與他人建立親密連結的需求。自嬰兒時期我們就會感受到不同的情緒，像是害怕（例如：大聲的聲響、肚子餓帶來很不舒服的感覺）、興奮（例如：覺得眼前的事情很有趣、吃到食物覺得好吃）等感覺。但這些感覺都是陌生、難以理解的，因此會用哭鬧、喊叫等行為引起他人的注意、希望能夠跟他人建立連結。人們會以嬰兒時期與主要照顧者的互動，學習到依附經驗，發展出一套自己與他人互動的模式，而這個模式來理解如何與社會上的他人互動、**建立關係的方式**。所以依附的型態是會影響到我們日後和他人**信任感的建立**、**自我情緒調節**的能力，以及**同理心**的培養。

而後瑪麗·安斯沃思（Mary Ainsworth）發展的「陌生情境測驗」，把嬰兒的依附行為模式分為三類：

### 1.安全型：

照顧者離開的時候，嬰兒會感到焦慮、緊張，但照顧者回來之後就覺得安心了，可再繼續探索環境。

### 2.焦慮型：

孩子與照顧者分開時會有很大的負向反應（感到很不開心，可能有些哭鬧、尖叫的行為），不過就算照顧者回來後，他們也很難覺得安心，還是可能覺得很焦慮、憤怒。

### 3.迴避型：

當照顧者離開時他們不會感到焦慮，照顧者回來之後也不會有特別想親近的反應。

而日後的學者透過前述理論和研究，將成人中的依附類型分成 2 x 2 的四個向度，其中一軸是焦慮向度，另一軸則是逃避向度，並依此可以分成四個依附類型：低焦慮低逃避的安全型、低焦慮高逃避的逃避型、高焦慮低逃避的焦慮型，以及高焦慮高逃避的紊亂型：

### 1. 安全型依附(低焦慮、低逃避)：

能夠和別人維持穩定的關係、信任他人，與享受親密關係帶來的美好經驗。他們會想主動和人建立關係，同時也覺得自己是值得被別人信任、被愛的。他們不會過度黏著或控制另一半，也不會與另一半過於疏離，即使結束了一段感情，他們還是相信自己會遇到更好、更值得的人。

### 2. 焦慮型依附(高焦慮、低逃避)：

在關係中看起來難以信任別人、很沒安全感。和他們相處有時會覺得好像給再多的保證，都沒辦法讓他們感到安心。他們覺得愛是不穩定的，而這樣的人大多有個陰晴不定的照顧者，爸媽可能一下很熱情，一下又完全的不理自己。在這樣的成長經驗下，他們覺得關係太難以預料了，好像不緊緊抓著心愛的人，那些人就會跑掉不見。

### 3. 逃避型依附(低焦慮、高逃避)：

會逃避和他人建立起親密的關係，而且會害怕隨著關係而帶來的責任。通常都成長於被忽略或過度掌控的環境，隨著關係而來須付出的義務或責任也會讓他們感到被束縛。他們需要保持在隨時可以逃跑的狀態，才會讓他們覺得舒服、安全。

### 4. 紊亂型依附(高焦慮、高逃避)：

在關係中沒有固定的樣子，也很難進入一段關係中。他們大多在被虐待、嚴重忽略的家庭中成長，對於「家」的印象常常是很混亂的。照理來說應該要和自己很親近的人，反而是讓他們感到痛苦的人，重要他人對待自己的方式對比強烈及不一致常讓他們感到無所適從。

依附類型是可以透過後天的相處而改變、轉換的，因此現在看到了這篇文章，覺得自己好像是不安全依附的其中一類，也不要太緊張。有些人能夠被伴侶理解、給予需要的回應與相處方式，就會慢慢轉變為安全依附的。

### 三、如何找回安全感

#### 1. 彼此扶持，建立更完整的自己：

在「一追一逃」的伴侶關係中，在追的那位角色身上，如此渴望可以得到安全感的源頭其實是自我的自卑，擔心自己不夠好最後對方會離開，所以在對方身上找確認、找保證，但忘記了自己自信的建立才是最為良好的解方；而在逃的那位角色身上，則是希望有足夠的空間並且可以被信任，看不見對方在緊迫的監控手段背後，有著需要被安慰的自卑與脆弱，只專注在澄清各種理性證據，努力去洗刷自己的清白，卻忽略了有時若可以建立對方在關係中的自信，才會真的能讓這段關係的信任感產生。

#### 2. 良好的溝通模式：

每個人來自不同的家庭環境，對事情的看法及個性都是不一樣的，在兩人相處的過程中發生意見不合及衝突絕對是必然的，這時候我們應該平衡理性和感性，充分表達自己的感受和需求，而不是把脾氣一股腦兒的發洩在對方身上，或者用消極的態度隱忍憋出內傷。而當對方表達自己的意見及想法時，我們也該保持耐心及真誠的態度去傾聽對方，讓伴侶覺得被尊重。

#### 3. 看見失控的愛背後，真正主導的心理風暴：

一段感情之所以陷入虐戀，原因不僅僅來自於這一段愛情，而是由於我們以前某些經歷，造成了心理失控，這些經驗可能是童年的需求未被滿足，或是之前經歷過的失落、挫折經驗，導致我們對事情的不可控制感，不知不覺「轉移」到現在的親密關係中。

#### 4. 和過去和解：

覺察自己心中的內在小孩是因為什麼原因而受傷，並且和過去和解，抱抱過去的自己，並告訴自己：「辛苦你了，但現在的經驗不等於過去的，我也是一個值得被愛，且也有能力愛人的。」

#### 四、總結

我們怎麼經驗到被愛的感覺，我們在未來的生活中也會用同樣的方式感受到愛，進一步影響我們如何表達愛。在關係中建立安全感，需要雙方對這段關係有在一起經營的共識，相互體諒、扶持彼此。沒有完全一樣的兩個人，只有願意去站在對方角度思考並磨合的兩個人，而安全感不僅是另一半的責任而覺察自己在感情中的狀態及行為背後的動機，也是讓感情能夠更上一層樓的小撇步。

#### 五、參考資料：

所謂安全感是什麼？安全感的定義。（2018）。爆罔娛樂。

貓心（2020）。安全感是什麼？又要如何獲得？——《找回100%安全感：情場與人際的正向依附練習》。泛科學。

<https://pansci.asia/archives/186847>

Evie tang, E（2012）。Mombaby媽媽寶寶。相愛容易相處難？4種依附關係類型找出最適合彼此的相處模式。

<https://www.mombaby.com.tw/articles/9925628>

Mindy8987（2022）。什麼是依附理論？依附理論如何影響我們與他人相處？。SuperQuiz. <https://superquiz.do/attachment-theory/>

貓心（2016）。PanSci 泛科學. 依附理論的起源：我們為什麼會依賴別人——依附理論系列（一）。

<https://pansci.asia/archives/99774>

張家齊（2022）。為什麼他總讓我不放心？心理師陪你找出關係安全感的關鍵. 天下雜誌. <https://www.cw.com.tw/article/5124150>

叢非從（2020）。安全感到底要怎麼給？心理師一席話，道出了女性內心最真實想法. 風傳媒.

<https://www.storm.mg/lifestyle/3209410?page=2>