人際關係中的忙盲茫-談人際的親密與自主

撰文／尤欣悅

大一，小艾為自己規劃了大學的生活，但因為學姐熱情的邀請，所以小艾放棄了原本的規劃，參與了自己毫無興趣的社團活動，並爲此花了許多時間。就這樣過了一學期，小艾仍想要完成當初的規劃，便萌生了離開的念頭，可是又想起學姐說的話，而感到愧疚，最後選擇繼續留在社團。

很多時候，別人想要的不一定是我們喜歡的，但又礙於某些原因，所以我們不得不答應對方，並爲了別人的理想而「忙」起來。然而，壓抑自己卻會讓我們感到迷「茫」，爲了因應這種不舒服的感覺，於是選擇「盲」從別人，殊不知，卻陷入忙、茫、盲的循環中。你會不會也好奇，爲什麼自己會有這樣的苦惱？這可能與「親密和自主」有關。

從親密和自主的角度，理解爲何忙茫盲

親密和自主是人的兩大基本需求，親密指我們能夠和他人建立穩定的關係，並享受被接納的感覺，而自主則指能夠表達自己的想法和信念，並發展獨特的自己。但弔詭的是，我們卻往往被教導要在其中做出取捨。

正如我們都有愛與歸屬的需求，因此和他人連接的感覺能夠讓我們覺得幸福且安全，感受到「我是被需要」的價值感之餘，亦有足夠的能量去追尋另一個需求-自主。為了維持這種良好的經驗，我們小心翼翼地維護關係，不拒絕他人，以維護親密的需求。

可是，我們也有展現自主性的慾望，來證明自己「不需要依靠他人，也能證明自己的存在價值」。然而，無法與他人連接的感覺會讓我們感到空虛，同時，這種不被需要的感覺亦會讓我們懷疑自己存在的意義。為了處理這種不舒服的感受，我們只好先將親密放在第一位置、壓抑自己的渴求，殊不知，我們卻往往難以接受這樣的自己，產生更大的痛苦，最後選擇和自己變得疏離，讓自己掙脫必須從親密和自主做抉擇的痛苦。

如何兼顧親密和自主？

我們可以透過一些方法，讓我們和他人連結的同時，也能夠清楚表達自己。如何做呢？首先，我們要能夠看見自己的感受和需要，接著，我們需要練習承認它。

和自己建立親密感

你是如何認識自己的呢？無可否認，我們需要別人的觀點來認識自己，但這樣的認識似乎也是片面且主觀的，畢竟每個人的解讀都有自己的偏好。可是，若要和自己建立親密感，那我們需要重新認識自己。認識自己，不代表要將別人的建議全盤否定，而是帶著你對於自己的認識，去「選擇」哪些是你所認同的，哪些又是你無法認同的。無論如何，你在自己身上所看見的、所感受的，那都是真實的，並不會因為和其他人不一樣而消失。

調整和自己說話的語言

你平常都是怎麼對自己說話的呢？是挑剔的，還是鼓勵的話？你會不會也好奇那些不斷在自我批判的聲音從何而來？其實，它們來自於過去那些批評我們的人。以小艾爲例，學姐認爲小艾的離開是不負責任的。小艾雖不贊同，可是又不自覺質疑自己、批評自己，最後强迫自己留下，以成爲一個「負責任」的人。其中，我們不難看見小艾將學姐批評自己的聲音學了起來，成爲自我對話的語言，甚至强迫自己改變。可是，捍衛自己的權益真的就是不負責任嗎？試著對自己溫柔一點吧！這可以讓我們脫離別人看我們的框架，並試著理解自己，因為唯有自己才是最認識自己的那個人。當我們開始願意溫柔地對待自己，才會相信「我是夠好的」。

為自己發聲

練習為自己發聲，能藉由「捍衛自己權益」的這個過程，感受到自己的力量，勇敢地去感覺自己的重要性。也許，在過程中仍會浮現許多的小劇場，而這些都是我們一直想要避免的事情，然而，在習慣隱忍自己的感受，經歷配合別人的同時，我們亦失去了自己的重要性。試著為自己發聲，給別人看見我們的機會，也給別人認識你的機會。

說「不」，除保護和尊重自己的需求和感受外，其實也代表你願意信任對方，讓對方

認識真實的你。或許對方不願意接受你的感受，但那也不是你的錯，因為你僅是表達出你的立場，而對方和你不一樣，僅此而已。所以，藉由上述的練習，讓我們先認識自己的感受，才能有立場拒絕那些讓你不舒服的事情，並表達真實的自己。在練習自我接納的旅程中，或許你會發現自我評價的聲音不斷跳出來干擾你，若你願意察覺它、面對它，其實也代表你看見了、聽見了自己的聲音，這是一件值得鼓勵的事情。改變不一定需要單打獨鬥，也許你可以找一個你信任的人，陪你走過這一段歷程，見證你的成長哦！

參考文獻

Edward Teyber, Faith Holmes Teyber 著（吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、鄧文章譯）（2017）。**人際歷程取向治療：整合模式**。雙葉書廊。

周慕姿（2017）。**情緒勒索-那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處**。寶瓶，台北市。