

如何應付不安全感？

心之旅程

我們會如何面對自己在親密關係中的不安
全感？

珊很少沒在談戀愛。簡單點說，她的男友
總是一個接着一個。不是說她人很隨便，而是
她就是沒法子不這樣。

「就很自然想有人在自己身邊，也許是想找人依靠。」她說。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

沒有拍拖的日子（通常不超過一個
月），她大部分時間會感到不安、空虛、焦
慮。同時，她也會有覺得很自在，有可以
做自己喜歡事情的時候，只是比較短暫。
然後，她又會遇上對象，再次投入戀愛當
中。

珊有很強烈與人親密的需要。身體
接觸不止舒適，也是心靈慰藉，珊的親密
關係很多時都由性開始。然後，她一認真
地展開一段親密關係，會想天天都見到男
友。而且她會很緊張，在意自己身材和打
扮，男友有沒有快速回覆訊息，自己沒有
被重視，也會偷偷地檢查對方手機訊
息。同時，珊事事也想得到男友的確認和
准許。

因為這種緊張情況，她約見了我。她
不止有焦慮症狀，也有厭食和身體畸形恐
懼症病徵。

珊心底很害怕被拋棄，所以對於自己
外表很緊張，也怕如果做了沒得到男友准
許的事情，男友就會不开心而離開她。珊
心裏覺得，自己並不值得被愛，有人要已
經很好。

什麼都不信

欣很少談戀愛，雖然她不是不想，也
不乏結下之臣，但就很少動心；當有對象
打動她，她便會有想逃開的感覺。

欣來找我，是因為她剛開始了一段親
密關係而感到很大壓力。她經常失眠，日
間工作時會心神恍惚，一般人一拍胸會膽

上發光，她卻相反，有時會刻意不讓男友
找到。

她心底時常想：「我到底要怎樣分手
才好？」

「我覺得我很難信任他。」欣說。

「那麼你會忍不住檢查他手機嗎？」

「沒有。我其實覺得，就算我檢查了
沒發現，也不會信他。」

「你意思是不信他什麼？」

「不知道。」

「不信他沒出軌？還是不信他愛你？
抑或其他？」

「什麼都不信。」欣開始流眼淚。

生30歲，一個很好看的年輕男士，卻
一直沒女朋友。

他的抑鬱症已經痊癒了；我開始跟
他探討往後人生想要怎樣過，有什麼重視
的東西，話題就去到「為什麼他總是單身」
之上。

生說：「我反正終身都不會結婚，不
適合組織家庭。」然後他又說：「可是有時
看見媽媽白髮蒼蒼，又覺得，還未成家她
很擔心，其實我也喜歡有個家。」

「人類是群體動物，我們要被陪伴，也
很正常。」我說。

「上文法課的一個女生，對我有意
思，可是她問我要不要下課後去喝一
杯，我拒絕了。」

「為什麼？」

「不知道，好像本能反應一樣。」

「你覺得她不吸引你還是什麼？」



當我們開始重視生命中某段關係，就必然有害怕失去它的感受。

「不不不，我其實覺得她很可愛啊！」
生停了一停。「我認為她太漂亮了。」

「你是說，明知她對你有點意思，可
是你跟自己說：『她太漂亮了，不可能喜
歡我的。』這樣？」

生點頭。

這些想法，你覺得熟悉嗎？

探索新方法

表面看來，珊、欣和生都跟一般人
無異。珊是一位獲過獎的老師，行動起來
獨立而能幹，也有自己社交圈子。欣是一
位年輕律師，事業挺出色，而且很喜歡做
運動，有幾個要好的朋友，和同事關係良
好。生見我時沒在工作，他是個很有愛心
的人，喜歡動物，家裏共有貓狗5隻；他
和中學時的朋友保持一定連繫，只是從來

不拍拖而已。

他們的共通點，就是都有被遺棄的焦
慮。他們分別用不同方式應付這焦慮。

珊以過度補償來確保愛人不離開自
己；欣則一直以來以逃避方式來應付內心
對親密關係的焦慮；生最矛盾，大部分時
間都不自覺地逃避着，內心否定自己有與
人連繫的須要；同時經常覺得孤單。

事實上，在親密關係中之不安全感，
是人所共通的；我們開始重視生命中
一個人或一段關係，就必然有害怕失去
的感受或受傷害風險。珊覺得拼命努力
令自己「變好」才配擁有一段關係，因而
弄得身心疲累；欣則以「與人保持心理距
離」來保護自己免受傷害，她非常害怕親
密，所以戀愛的感覺既開心又不安；生
則乾脆否定有這須要，會不時跟自己說：

「沒關係，我一個人就很好。」以及「為
什麼沒有女生喜歡我？」

建立親密關係就意味着必須冒險。
那段關係愈親近，要冒的險也愈多。如果
在這段親密關係中，安全感被提高了，那
是很應酬的事；但有時也不一定發生。然
後，我們可以學習去看見，自己是怎樣在
應付着不安全感這件事？這方式是否有效？
是不是利多於弊？

因為有些方式，在小時候可能保護過
我們，然而現在已經不適用了；如果覺察
這些應付方式不合時宜，或是帶給我們無
盡比幫助多，就可能想探索新方法，去應
對這些人生中無可避免的冒險，以滿足與
人連繫的須要。

註：故事中的人物，均非代表真實
個案。