

說破的關係 還能當朋友嗎

記者 詹庭瑋 報導

2020/05/03

單戀 (unrequited love) ， 以字面上意思來解讀是沒有回報的愛。當一個人 (追求者) 向另一個人 (拒絕者) 告白後，明知道被拒絕，卻還是喜歡對方，這種感覺稱之為單戀。

早在2008年就有研究指出，80%的人都經歷過單戀。而拒絕者不明確的拒絕，比如「我只想跟你當朋友」或者「我現在還沒準備好談戀愛」，很容易被追求者重新解讀，因為追求者重視當下的感情，曖昧不清的拒絕會讓他們混亂，他們寄望這段關係在未來有機會成為戀人。這段感情最後的走向，取決在互相知道心意後的行為，如果追求者的單戀導致雙方尷尬，告白後又沒有任何作為，那麼關係往往會劃下句點。不過，當其中一個人表現出對這段關係的重視，或是坦率談論這段感情，就可能發展成持久的友誼。



《梨泰院Class》男主角與初戀坦率討論感情。(圖片來源 / 臉書)

「我們的關係，永遠都是由妳決定。」——朴世路

以最近火紅的韓劇《梨泰院Class》為例，男主角雖然木訥，他卻毫不避諱的將自己的心意告訴單戀十幾年的初戀。單方面的付出，對方卻消極回應，這並沒有讓男主角氣餒，他還是繼續珍惜他與初戀的友誼。這份重視兩人關係的坦率，大概就是使這段友情長久的原因。

動機決定你們能不能當朋友

去年七月，美國心理學教授艾迪 (Eddie M. Clark) 在《社會心理學雜誌》(The Journal of Social Psychology) 刊登一項研究，探討單戀被拒絕的人，仍想維持與拒絕者的友誼的原因。

結果顯示，追求者在單戀之前，對這段感情許下的承諾 (Commitment) 越強烈，會有較高的動機 (Motivation)，而越強的動機也將使追求者做出維持朋友的行為 (Friendship Maintenance Behavior)。簡單來說，如果喜歡上一個人，渴望能和他發展成長久的感情，能依賴他，這是承諾 (也可以看作是期許)，而這份承諾越重，就將越有動力想維持這段友情。

□
研究簡易說明圖。(圖片來源 / 詹庭瑄重製) 資料來源：[《社會心理學雜誌》](#)

每個經歷單戀的人，維持友情的動機自然會有所不同，而這些理由類似於與前任分手後仍想繼續當朋友的動機。Eddie將這些動機大致分成六種，以下以圖表解釋這六種動機。

維持朋友的六種動機。(圖片來源 / 詹庭瑄製) 圖片資料來源：[freepik](#)

從圖表可以看出，大多數的動機是因為潛意識下自己已經放入感情，已經習慣生活中有這個人，或是仍然相信可能可以發展成戀人模式。然而，並不是六種動機都能強烈使追求者做出維持朋友的行動。研究結果指出，只有人際關係 (interpersonal connection) 跟社交關係 (social connection) 兩種動機，對做出維持朋友的行為有顯著影響。例如想與拒絕者繼續成為朋友，是因為朋友、家人很喜歡他，或是因為工作場所一致、共同班級等原因，代表動機與共同交友圈有相對緊密的關係。

心碎程度影響動機

單戀最難受的是被拒絕之後還是喜歡，常常有人用心痛來表達這種痛苦，他們不是在誇大其詞，事實上，心痛不只是抽象的形容詞，而是貨真價實的感覺。2011年在《美國國家科學院院刊》(PNAS)就證實告白被拒絕的失落，就像熱咖啡灑在手臂上的身體疼痛，兩者在大腦的疼痛區域重疊。

追求者堅持對拒絕者的感情，直到拒絕者明確表示不回報他的浪漫情感，追求者決定被動放棄，這些都進一步增加了追求者的痛苦。使追求者更難過的是，許多拒絕者甚至把追求者想維持友誼的行為，像是積極回訊息、分享個人私事，視為侵擾和煩人的。不過因為追求者越投入心思、時間在拒絕者身上，拒絕者對追求者就有越來越大的吸引力，由於互惠、平等原則，追求者可能相信對方也有同感。因此，當追求者被拒絕時，即使是明確的拒絕資訊也可能不會被追求者正確解釋。



被拒絕後心碎示意圖。(圖片來源 / 詹庭瑄攝)

回到艾迪的研究，他發現單戀被拒絕的痛苦，包括尚未消化完的悲傷跟失落，會削弱想要與拒絕者維持朋友的動機。也就是說，隨著痛苦指數升高，想要與拒絕者繼續當朋友的動力會越降越低，負面情緒甚至會讓追求者懷疑自己，在未來可能會遭受到類似的拒絕，或對拒絕者滋生討厭的情緒。

單戀不是單吊 你未必要胡這局

內心跌宕起伏，無數次想再靠近他一點。如果單戀讓你患得患失，每分每秒都心塞，被拒絕後還是渴望發展成戀情，或許你可以選擇用正向的心態，從維持朋友的基礎，慢慢建立更緊密的關係；也可以選擇退後些，停下腳步，梳理清楚內心的不安，確定對方真的是你喜歡的人，而不是喜歡你理想中的「他」。很多時候我們並不是喜歡一個人，而是喜歡我們想像出來的他。這種狀況通常發生在與對方認識還淺，並不真正了解對方的階段，將心目中的理想情人投射在「一個程度

上符合理想化」的對象上，把他的所有優點放大，可是實際上他並沒有你想像中的好。



《梨泰院class》女主角阻止男主角初戀想親吻他的行為。(圖片來源 / [臉書](#))

「若起初就認定不會成功，那還能做什麼？當然要先做了再說啊！」——朴世路

不過，如果你已經了解為何自己十分喜歡他，知道他並不是完美的，也有缺點，那麼即使被拒絕，還是可以繼續去喜歡。雖然感情不是禮尚往來，但喜歡是一個人的自由，人的情緒是複雜的，我們不能控制自己的情感，既然不能控制，那就讓自己好好去愛，好好去認識一個人，因為我們都不知道哪一天，或許你的堅持成全了這段戀情。

關鍵字：單戀、感情、維持朋友、告白、被拒絕

縮圖來源：[Instagram](#)



記者 詹庭瑄

編輯 王冠云

