

我們復合吧！我有焦慮型依附

記者 楊秀蓁 報導

2021/04/18

求偶是每個生物的本能，追尋優秀的伴侶以繁衍後代則是基因裡潛伏已久的天職，人類當然也不例外。在茫茫人海中遇見一個能讓自己怦然心動的人是多麼的不容易，更不要說順利地發展成戀人關係需要多少的努力和幸運，然而，並不是每一段感情都能順利地開花結果。想像一下，如果你今天成了悲情劇中的主角，與相愛多年的情人分手了，你會選擇徹底斬斷前緣相信下一個會更好？還是用盡一切努力挽回共同度過美好歲月的前任？如果你毫不猶豫的選擇了後者，或許接下來這些話你該好好看下去。



儘管跨過了戀愛的門檻，如何維繫伴侶關係才是感情長久的關鍵。（圖片來源 / [pixabay](#)）

為什麼分手這麼痛苦？

2020年10月份，佛羅里達大西洋大學（Florida Atlantic University）的摩根·科普（Morgan A. Cope）與尤西紐斯學院（Ursinus College）的布倫特·馬特利（Brent A. Mattingly）於醫學期刊《SAGE Journals》共同發表了一項心理學的研究，討論人們為什麼會有傾向與前任復合的行為。研究內容指出人會從與他人交流中認知自我，也就是我們會不自覺的透過和他人溝通、互動、相處等社會行為進行學習，並不斷的從中調整自身，以構成一個嶄新的自我，這種學習在戀人間尤其明顯。

原本為獨立個體的兩人，因相愛而彼此聯繫了起來，不僅生活步調需要互相配合，思緒也總圍著對方打轉，就好像使勁打磨原本的自己以契合這段戀情的形狀。隨著陪伴的時間愈多，對伴侶的依賴也就愈大，個人原先的價值觀、個性或是行為也可能因此受到影響，種種的轉變造就了「自我」的大幅調整。然而，並不是每段戀愛都如此順遂，當與自身緊密相依的存在離開了自己，生活就好像硬生生被人撕裂，原先習慣的日常都成了回不去的過往，人們會開始懷疑是否自己不夠好？是不是有哪裡搞錯了？不斷質疑過去自己的所作所為，並對自我認同感到混亂（自我認同即為個人對於自身的評價），這也是為什麼分手會使人如此痛苦的原因之一。

學者更進一步指出，有些人面對分手是選擇再次與他人建立新的親密情感以減緩傷痛，某些人卻是選擇力挽狂瀾與前任的感情，甚至又哭又鬧在所不惜。為了釐清兩者的差異，研究以填寫量表的方式調查了361對不斷歷經分分合合的情侶，結果顯示隸屬焦慮型依附的人會比他人更傾向與前任復合，以便減輕自我認同混亂的狀況，並且緩和分手當下的痛苦和不安。

依附理論的介紹與延伸

那麼，什麼樣的人是隸屬焦慮型依附呢？首先我們要先理解什麼是「依附理論」（attachment theory），此理論起初是由英國發展心理學家約翰·鮑比（John Bowlby）所提出，解釋嬰兒一出生便會依循本能去依靠最親近的照顧者，以此確保自己的安全，並且與主要照顧者之間的互動關係，將會影響嬰兒於成長過程中心理層面與社交功能的發展。而後心理學家辛蒂·哈珊（Cindy Hazan）與飛利浦·薛佛（Phillip Shaver）將此概念擴大延伸至成人的戀愛關係，其一是認為戀人之間的親密情感與嬰兒和照顧者間的緊密關係相似，另一說則是相信自幼建立的依附型態將會伴隨個人一生，不會輕易改變，所以面對成長後的各種情感交織也會以同樣的態度應對。

依據照顧者和嬰兒之間的關係差異，學者將依附關係分為三類，而這三類於成人親密關係中又分別衍伸出不同的行為：





依附理論在成人親密關係中的再現。(圖片來源 / 楊秀蕙製) 資料來源：factpedia

「安全型依附 (Secure attachment)」的人年幼時充分獲得照顧者的關懷與支持，自我發展完整，成人後將期待與他人建立親密關係，並正向面對感情的種種，願意給予另一半承諾和信任，即使最後戀情告吹，他們也相信自己未來將遇到更好的對象。

「迴避型依附 (Avoidant attachment)」的人小時候較少獲得照顧者的關愛，以致這類的人通常個性獨立、不輕易信賴他人。他們從不在愛情中隨意立下約定，甚至逃避與對方親近，這些壯大自我、與他人劃清界線的種種作為，是為了不再經歷對重要他人的失望而啟動的自我防衛。

「焦慮型依附 (Anxious attachment)」的人則是年幼時得到了照顧者過多的關心。舉例來說，孩子若小小的摔了一跤，照顧者便呼天搶地的查看傷勢、安撫孩子，原先無大礙的傷勢被誇大的好像不喊疼就不正常，這樣的情況久了會造成孩子認為世界處處充斥危險，需要大量的安全感才能填補他們的不安。而這些人長大後對於愛情總是患得患失，面對每一段戀情都會全身心投入其中，並且也期待另一半會以相同的方式回報，不免造成伴侶莫大的壓力。

釐清自我 分手並不可怕

上述提到的約翰·鮑比曾提出：分手後，要想斬斷對前任的情思，我們必須經歷「抗議 (protest)」、「絕望與難過 (despair and sadness)」、「重整 (reorganization) 與脫離 (detachment)」三個階段才能回復原本的自己。分手固然是一件讓人悲痛欲絕、不願面對的事，但人類終其一生離不開人際間的情感交流，所以即使受到重大打擊，我們仍該堅強面對往後的人生。





分手後經過自我修復的時間，我們總會走向生活的正軌。（圖片來源 / 楊秀蕓製）資料來源：[女人迷](#)

若你不幸處於剛分手的狀況，或是你曾經面臨分手的悲痛，在拭乾眼淚後，先別急著痛罵前任的種種不是，也別低聲下氣的尋求復合，不妨好好檢視自己屬於哪種依附類型，唯有看清自己並愛上真實的自己，才有餘力去妥善經營下一段感情。與某人的分手從來不會是人生的終章，那個曾經的愛人如今已成了生命的過客，儘管他曾帶來傷痛，但也促使你成為了更好的人。

相信自己，總會在對的時間遇到專屬的溫柔。

關鍵字：分手、復合、自我認同、依附理論、心理學

縮圖來源：[unsplash](#)



記者 楊秀蕓



編輯 劉智誠