

尋找幸福的愛情

黃潔貞(行政及輔導經理)

相信每一個人都希望找到另一個人能一起分享生活中的苦與樂，能彼此愛慕，所以我們會對愛情產生許多憧憬，會想去嚐試愛情的滋味，亦渴望在芸芸眾生中找到「一生中的最愛」。但究竟愛情是什麼呢？為何人們那樣渴望愛情呢？心理學裏的依附理論能幫助我們從幼年成長的角度了解人們的愛情關係。

Bowlby 的依附理論指出當嬰兒在 6~12 月時會與母親產生最原始的情感連結。嬰兒與母親親近就會感到高興，母親與之分離則會感到不安、焦慮，也會害怕陌生人。後來 Ainsworth 等人（1979）根據陌生情境實驗，將嬰兒與母親的依附關係分為以下三種類型：

安全型 (secure attachment style)

如果母親能滿足嬰孩的需求，並給予呵護及照顧，嬰孩會覺得母親是值得信任的，認為自己不會被拋棄，並且認為自己是受人喜歡，也就和父母形成安全的依附關係，稱之為安全型依附關係。

逃避型 (avoidance attachment style)

如果母親對於嬰孩的呼喊表現出冷漠的態度，嬰孩會認為沒有人願意和他親近，他和父母親的關係是較為疏離的，長大後也會壓抑自己和別人親密的需求，以免再如童年一樣被拒絕，稱之為逃避型依附關係。

矛盾焦慮型 (anxious/ambivalent attachment style)

如果父母親對嬰孩的回應是忽冷忽熱，讓嬰孩無法預測，則他會和父母親建立一種既期待又怕受傷害的依附關係，稱之為焦慮矛盾型依附關係。

根據心理學家的研究，嬰孩期與父母親親密關係會影響到將來和異性親密關係的建立，尤其在愛情關係中所採取的態度和處理方法。

安全型依附關係者在看待自己與他人及愛情關係是比較正向，可以很容易和別人親近，可以依賴別人，不常擔心被別人遺棄。逃避型依附關係者則會受到嬰兒時期的親密關係影響，當別人親近時會感到不舒服，自己很難信賴別人，當別人太親近時，會感到焦慮，對愛情關係的態度比較冷淡。焦慮矛盾依附者對愛情存有患得患失的感覺，他們一方面渴望與他人建立親密，但另一方面卻表現得冷漠。那類型的朋友通常非常容易投入一段的愛情，甚至很快與人發生性關係，但同時內心卻擔心對方會拋棄他或對他不忠。在愛情關係中情緒起伏很大，容易害怕、

焦慮、寂寞及憤怒，容易猜忌對方，既想親密，又害怕被拋棄。即使已經成為固定情侶，也會害怕擔心伴侶不愛他，常疑神疑鬼，有時又會表達出過於強烈的親近行爲，而令伴侶無所適從。

如果我們能在談戀愛前去探索自己「爲何去愛？」、「愛情滿足了自己什麼需求？」、「自己對愛情有何期望？」等問題，相信與伴侶能建立更真實及鞏固的愛情關係。