



心靈工作室

關於「恐怖情人」

撰文者：陳佩璇心理師

為什麼有人會成為恐怖情人，這要從他與母親的依附關係說起，每個人還是小嬰兒時，因為我們非常脆弱，因此需要一個很懂我們跟照顧我們的大人，帶給我們安全感，如果這個大人對我們的需要夠敏銳，我們對這個世界的感覺就會很安心，如果這個大人對我們的感受跟需要非常不敏銳，或敏銳的很奇怪，孩子對這個世界的感受就會很不安心、甚至混亂，跟恐懼。

所謂的恐怖情人，也就是比較像是在過去依附過程並未被妥善照顧的孩子，長大後他想從伴侶身上尋找補償，當然，一開始墜入情網時，大家都會呈現最美好的一面給彼此，也會讓這些孩童時期得不到良好依附的人，感覺到被救贖，也因此會過度理想化伴侶，並且給予最佳化的肯定，然而隨著時間一點一點的過去，人的脆弱、習慣、跟缺點等等不好的部分，在關係當中再也藏不住地浮現後，那種美好的碎裂，會讓負面依附成長的人，感到很巨大的背叛，就像兒時被母親忽略的恐懼，在黑暗中無依無靠的等待著那股悲傷，會非常強烈的湧上，為了消彌痛苦，而回到美好，攻擊、威脅、等手段，也只是剛好用來逼迫伴侶，回到當初那個讓我如癡如醉愛上的狀態，讓我恢復到可以安心的狀態，所以我的安心，你要負責，這其實是對母親的期待，卻被用在情人身上，措置後更是事與願違，關係已經開始攻擊跟威脅後，對方就不可能在安心地留在關係當中，因此用逃避跟攻擊來回應後，又會讓彼此產生更大的破裂，最終用極近毀滅性的方式終結關係。

該如何避開這種恐怖的關係型態，還是要從自己的心態調整起，要知道沒有一段關係可以拯救一個人，如果我們覺得自己生活很苦，那能救我們自己的，其實就是自己，我們也許在小時候有很多困難是解決不了的，但不要忘記現在的我們是大人了，早就不是過去那個在黑暗中苦苦等卻等不到愛的小孩，照著鏡子看看鏡子中的自己，我們可以跟自己說說：我的安心，我可以練習負責，練習自己照顧自己的安心。所以我們要承認，自己其實很可愛，要知道我是這個世界上最獨一無二的存在，有一種美好，專屬於自己，無論我們跟社會期待落差多大，我們每一個人仍然是那個唯一的存有，有機會去創造自己生命真實的存在價值！

當我們把注意力放在如何好好去經驗這難得的一生，就不會想要花力氣去取悅討好扭曲的關係，也因此比較能跳脫恐怖的關係平衡。所以！好好疼惜，好好愛自己，喜歡，欣賞，唯一的自己，自己的情緒，拿回主導權，這是我們最值得花時間去學習的事情了。

Line : acorns2020

電話：0958005526