



鐸聲響起

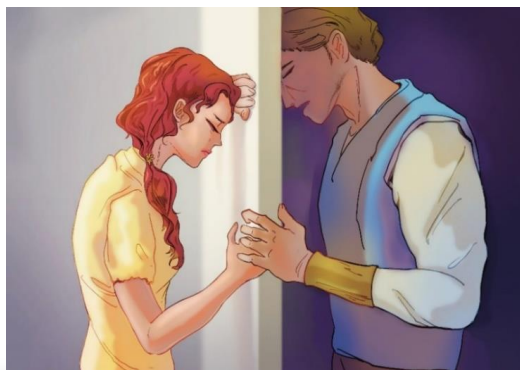
情感的追逃模式

● 彭易璟*

成人後把童年的依附模式帶到戀愛關係中，是一種常態。當人們在感情中遇到威脅時，無論是關係內的威脅（不太理會自己、有可能會分手），或是關係外的威脅（考試壓力、工作壓力、車禍、生病），都會啟動依附系統追逃模式。

（一）在愛中拉扯的追與逃

確認伴侶關係後，強烈要求對方更愛自己，總希望另一半能「拯救」或是「完整」自己。一旦感受不到對方的愛，出現情緒空洞時，身體就會啟動抗壓機制，進入作戰或逃跑（fight or flight）局面，以指責方式作戰，或是以逃跑姿態作戰，形成的「追逃模式」，追的人不斷要求對方更愛自己，逃的人不斷要求對方給自己一些空間，辛苦地在愛中拉扯。



圖片說明：在愛中拉扯的雙方，彼此痛苦地感受到關係中的威脅

* 彭易璟，南臺科技大學通識教育中心人文藝術組副教授



作戰的展現：對於分離有著高度焦慮，無論是實際上的分離（分居兩地），或是想像分離（對方在一段時間內「未讀或已讀不回」自己訊息，就會腦補對方正與他人親密交往、自己即將失去對方的畫面，採取「批評（criticism）」、「蔑視（contempt）」來攻擊自己的對象。

「你…真的，愛我嗎？我需要不斷保證你是愛我的」

「我很難忍受彼此分離，很害怕聯絡不上對方」

批評：「我們不是約好一起做作業嗎？為什麼你老是忘記？」

「你真的很沒用耶！這點事情也做不好」

蔑視：「你是白癡是不是？要你買便當附紅茶，為什麼你給我買酸辣湯？」
「你做的還真好啊！看你規劃的行程多完美呀！」

逃跑的展現：由於早期需求不斷被否定，使得自己漸漸地學到了「我不能有負面情緒」、「我不能去感受」而壓抑自己的感覺，只有讓自己隔絕情緒，才不會讓自己持續痛苦。防衛對話：

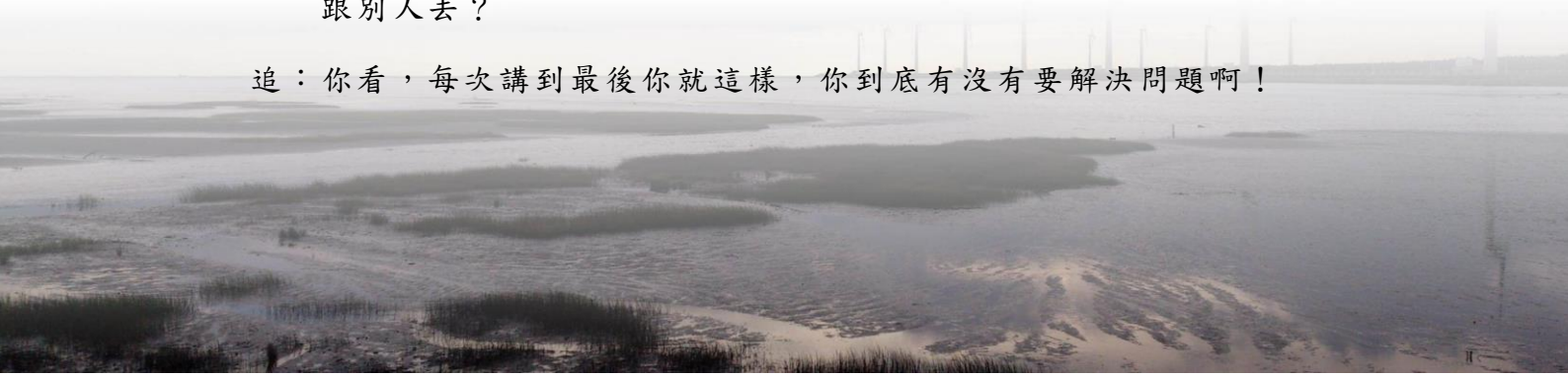
追：為什麼你早上起來都不先密我？每次都要我密你你才會回，你從來都不主動找我聊天！

逃：我談戀愛的時候，習慣遠遠看著對方就好，本來就不喜歡太常連絡阿。（我怕被拒絕或受傷，預想你會傷到我，所以保持距離）

追：那你這樣談什麼戀愛？明明都在一起了，結果我跟其他異性聊天的頻率還比跟你還高！

逃：好嘛！我就是不會談戀愛！我就是冷漠無情！別人那麼好，幹嘛不跟別人去？

追：你看，每次講到最後你就這樣，你到底有沒有要解決問題啊！





逃：（離開現場，躲起來，對對方的訊息不讀不回、不接電話，即使接

起來，也是以抗拒表達愛意）

作戰的人和逃避的人都處在緊繃高壓的狀態，因為他們都受傷了，小時候的經驗讓他們失去安全感，使得自己在面對感情時很容易地演變成為這樣的模式。

（二）停止追逃模式：自己一起「經歷這樣的情緒」

我們一起來回憶依附模式形成的方式：

當威脅出現時，依附系統就會被開啟，這時候如果能夠得到對方的回應，就會關閉依附系統，形成安全依附的行為模式——相信自己是值得被愛、被關心的。若得不到，就會判斷繼續作戰或逃跑有沒有用，若是有用，就會放大自己的痛苦，逼迫對方多看見自己的需求；若是沒有用，就會壓抑自己的痛苦，讓自己隔絕情緒。像這樣放大痛苦或隔絕情緒的傾向，將會在一次又一次的經驗當中，型塑為自己的固定行為模式，成人後延展到伴侶關係中，重複孩提時代的依附互動。

長大成人後，依戀出現阻障便把所有責任推給照顧者，並持續不斷地「用原先的模式談感情，複製自己受傷時的樣態」其實是很辛苦的。焦慮依附者確實感受逃避依附者，比較不願意被接近，一直逃離讓人捉摸不定。而逃避依附者，確實感受到焦慮依附者一直想靠近自己，一直在批評攻擊。

相較之下，焦慮依附的人比逃避依附的人更希望改變，因為焦慮依附的人對於得到別人的關愛抱持希望，儘管過程很痛苦，仍敢於嘗試改變；逃避依附的人較不渴求改變，即便一個人過得不好，但早已習得無助，習慣不抱希望地活著，就更不會想改變。

追逃模式還是具有改變的可能性的，了解自己的依戀型態，便能發現自己的問題所在，正視自己的情緒。焦慮依附的人認知自己有放大痛苦的習慣，而自己的不安全感並不全然是對方造成的。逃避依附的人只要願意尋求幫助，身旁許多人都會尊重地給予一定空間的，只要清楚意識到自己的需求，表明需求，相信自己就能夠辦得到，和自己一起「經歷這樣的情緒」，就有機會從困住自己的死胡同中走出來。

改變追逃模式可從對話開始，練習和對方「有效的溝通」，把批評、蔑視、防衛、



躲起來等模式放掉，觸碰自己真實的情緒，真誠的說出自己的需求。

