

維持愛情的秘方 保有彼此的空間

性別平等

資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

「怎麼到現在還沒有回覆我？會不會他跟別人在一起？他如果把我放在心上就應該要馬上回覆我的訊息……」這樣的聲音是不是常常出現在你的日常生活中呢？在聯繫不到對方的狀態下，焦慮和擔心慢慢提升，你開始懷疑他是不是沒那麼愛你了？對方總是不斷的解釋原因，你們又再次產生了爭執。

愛情的美好在於兩個相愛的人能夠互相陪伴，這樣的時光總是特別珍貴也特別甜蜜。然而，兩個人在一起的時間變多了，就代表著個人的時間減少了，越是親密，兩個人就會想要一起去做越多事情。情感萌芽時，「形影不離」是種浪漫與穩定的象徵，但是日子一久，你會發現朋友好像越來越遠、生活圈越來越小，兩人的興趣嗜好重疊，彼此成了彼此的一部分。你也慢慢發現屬於「你自己」的部分正在消失，假如失去了他，似乎代表著你就會失去了全世界，所以你們只好緊緊相依在一起，好像這樣的相處方式才能讓你們比較有安全感，但這也失去了一個人品嚐生活的樂趣。

到底該如何自在地和另一半相處、又能夠保有自己的空間呢？以下方式，希望帶來幫助。

1. 重拾自己的興趣：

還記得在交往前，喜歡做些什麼事情嗎？或許可以安排一些時間給自己，例如運動、與好朋友吃飯、看電影…等，重點在增加自己獨處的時間，而不是把重心都放在感情中，關照一下自己的身心狀態，可以更了解自己的需求。

2. 了解彼此在親密關係中的風格

心理學家指出高焦慮依戀風格的人希望伴侶提供較多的陪伴支持；總希望對方給予承諾；而逃避型依戀風格的人對長期關係會緊張，當關係變緊密時會想要逃跑。而安全型依戀風格的人會依賴與讓人依賴，但關係又不會太黏膩，在感情中往安全型依戀風格的方向發展才能維持細水長流的關係；但如果發現彼此可能偏向焦慮型或是逃避型也別緊張，只要雙方溝通對情感的需求，找出合適彼此的步調。

3. 與另一半好好的溝通彼此的「界線」

「界線」的問題總是很難開口去談，因為大家總認為談「界線」現實又傷感情，好像我愛你就應該付出所有。但在感情中還是需要個人空間，保留彼此空間也是一種尊重。還記得國小的時候我們桌子間的那條線嗎？旁邊的同學如果越線，我們就覺得不開心，因為界線被侵犯了。那條線可以代表空間、時間、情緒，例如對方開始希望多一點的陪伴，但這樣的要求卻壓縮了自己的時間時，那條界線就被超越了，若一直沒有去討論彼此空間的話，可能就會累積成大問題。

適當的保留一些空間給對方，對彼此來說都是信任與尊重。兩個人能夠相遇、相愛並不容易，相信每個人都會想要好好把握這一份得來不易的感情，但維持關係也是人生當中重要的課題，花點時間和對方好好溝通，才能讓彼此的關係更自在、更長久！

（責任編輯／郭萱之）

2019/12/29