

相愛容易相處難？4 種依附關係類型找出最適合彼此的相處模式

文/媽媽談心

2022-11-129

在感情中常常遇到一個狀況：兩個人明明很愛對方，但卻怎麼都相處不來，不是大吵小吵不斷，就是常常冷戰，時間久了感情越磨越淡，最後不是散了，就是變成最熟悉的陌生人。

為什麼會這樣呢？其實，每個人因為童年的性格養成都不同，因此成人之後習慣對待伴侶的方式以及和喜歡被對待的模式都有很大差異。

如果已經意識到和伴侶總是找不到合適的相處模式，這個時候就必須從依附類型開始探索起。

甚麼是依附理論 / 依附關係

依附理論(依附關係)是由發展心理學家瑪麗·愛因斯沃斯(Mary Ainsworth)所提出，共有四種類型：安全型依附、焦慮型依附、逃避型依附、混亂型依附。

依附類型在我們嬰兒時期就開始形成，決定的關鍵就在於照顧者是用何種方式應對還是嬰兒的我們，包含是否有給予正向的回應、是否有給予足夠的安撫等。

4 種依附類型

安全型依附

白話解釋就是安全感很足夠。安全依附型的伴侶並不會因為暫時沒回訊息、找不到人，或是因臨時原因無法陪伴自己而展現出負面情緒反應，在關係中的情緒和給伴侶的回應是穩定的、有信任感的，同時相信自己是值得被愛的。

焦慮型依附

焦慮型依附較傾向於用激烈的反應讓伴侶回應自己的需求，根據研究統計，華人世界多數人是屬於這個類型。

特質是缺乏安全感、對自己沒有值得被愛的自信，所以常常過度索求對方的陪伴或是情感回應。

在論壇上常常會看到的，比如奪命連環 call、要求伴侶手機必須安裝定位 APP、任何行程都需要報備等，就是很典型焦慮型依附。

逃避型依附

逃避型依附就是寒風中的孤獨一匹狼，最明顯特質是不回應、不靠近。沒辦法和伴侶太過親密、不習慣說出自己內心真正的想法，更不會表現出自己的脆弱。

在關係中面對衝突的方式就會傾向冷戰、不回應或是消失，等到時間把衝突淡化，才會重新回到關係裡來。

混亂型依附

綜合了焦慮與逃避特質的依附類型，在關係中反覆無常，沒有特定的表現模式。

了解自己與伴侶的依附類型

要改善關係，除了清楚了解自己的依附類型，最好也邀請伴侶一起做測驗，測出結果後兩個人坐下來好好釐清以下這些問題：

- 1.甚麼樣的溝通方式是讓我 / 對方覺得舒服的？
- 2.我 / 對方能接受的親密程度到哪裡？是否有調整的空間？
- 3.我 / 對方需要回應是甚麼？例如：初期還是需要建立安全感，希望對方在某些時候主動報備行程等。

進入做測驗網頁：<https://www.givingtreecentre.com/copy-of-內在小孩測驗>

相愛相殺的焦逃配

相處起來驚濤駭浪卻有致命吸引力的一種搭配類型，一個追殺到天涯海角、一個逃避雖可恥但有用。

為什麼焦慮型與逃避型明明相處起來很辛苦，卻容易互相吸引呢？首先，人類本就被具備自己沒有的特質的人吸引，也就是俗稱的「互補」特性。

互補在關係初期扮演著讓關係中的兩人燃起對對方的好奇與想探索的慾望。

但是一旦進入到相處階段又是另外一回事了，兩個行事風格大不相同的人，不管做甚麼都會意見不合，如果又不夠了解對方，衝突就會越演越烈。

依附類型是可以改變的

如果不是安全型依附就沒辦法有一段美好關係了嗎？依附類型並不是固定不會改變的喔！有些人在成家之後，因為進入了穩定的生活，加上能夠被伴侶理解、給予需要的回應與相處方式，就會慢慢轉變為安全依附。

所以重點是一定要了解自己、理解對方，不放棄溝通彼此慢慢調頻，往彼此都不會太不舒服但理想方式靠近。

如何轉變成安全依附

小嬰兒必須完全靠照顧者回應所有生理與心理的需求才能存活，這就是為什麼非安全型依附類型的人在關係中會有很多辛苦和焦慮，這些負面的情緒反應都是從久遠的嬰兒時期留下來的。

建立安全感的自我練習

焦慮或是沒有安全感的時候先靜下心來，然後告訴自己：我已經是個大人了，我可以自己照顧好自己的生理與心理需求。

這麼做是為了慢慢清除那些從嬰兒時期一直遺留在身體裡的深層焦慮與恐懼，只要記得常常練習，就能慢慢減少焦慮、自己給自己安全感。

如果又加上願意一起努力、共同建立安全感的伴侶，那麼兩個人就可以一起往安全依附的道路前進囉！

參考資料：取自媽媽寶寶 <https://www.mombaby.com.tw/articles/9925628>