財團法人「張老師」基金會李姵儀心理師與編輯群

無法在親密關係裡做自己？
探索生命中那些讓人失望的回應

在親密關係中很難真實表達自己的想法跟感受嗎？

那個「不敢」，

也許是擔心說了對方會不開心、害怕對方不認同我們、或是更怕對方拒絕你的需求？

在內心話說出口前，總有好多的憂慮浮現在我們的腦中，常常經過一番掙扎後選擇把話吞回去。因為不知道說出來會有什麼後果，也沒把握是否能承住後續引發的情緒。但我們是否注意過，從什麼時候開始會害怕在別人面前坦露自己呢?

回想自己過去跟家人互動的經驗，他們是如何回應的呢?

他們是	願意坐下來 陪著你聊發生什麼事	還是	總說著「幹嘛這樣想？」 「這還好吧，不要想太多」

家人的回應，長期下來會影響未來我們在親密關係中的互動模式！

當我們常聽到「怎麼這樣」「不要怎樣」「應該要怎樣」時，被否定的感覺便已悄然出現。時境移轉，就算那些話再也聽不到，卻也沒有消失，而是如影隨形跟著我們。很多時候我們面對未知和重要的決定時，會有很多不安、猶豫和掙扎，害怕那些話說出來，會破壞關係；擔心別人知道我們的想法會怎麼看我們。

華人文化下我們所受的教育及成長的經驗中	因此，面對新的環境、人際和親密關係時
不鼓勵提出自己的想法	不知該如何真實呈現自己 來獲得別人的關注和喜歡
即便勇敢提出來， 得到友善回應的機會並不多	當我們越想要隱藏自己(保護自己的感受)， 卻越無法讓別人認識、靠近
尤其對我們來說是重要的人 令我們失望的反應更讓我們在意	為了維繫一段關係， 長久地扮演跟經營與自己本性不符的人設， 難免感到疲憊也感受不到關係的滋養

這真的是我們想要的生活嗎？適時地展現自己，或許並不是件壞事喔！

員工協助張老師員工協助方案諮詢
預約專線：2993-6180*35 信箱：S191210@CYC.TW
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-1200，14:00-17:00