

## 大學安身立命 8 帖劑

### 第七帖：要畢業了，該分手還是繼續走下去？要擺爛還是溝通？ (我的伴侶，我的選擇適合嗎？)

吳淑真臨床心理師

阿祥說他覺得這個女朋友真的是糟糕透頂了，他想要分手，問我怎麼辦，每一次諮商，我還真常聽他抱怨女朋友的，阿祥舉列出來的理由，聽起來似乎也很充足，像是女朋友不挺他，女朋友的爸爸抱怨阿祥是個窮人家小孩時，女朋友沒站在他這邊，反倒回來將爸爸的抱怨原封不動陳述給阿祥聽，沒有看到，阿祥努力希望把碩士學業完成，利用高學歷來取得認同；價值觀、習慣差太多，期中考過後，隨著功課越重，壓力越來越大的時候，吵架也越來越兇。阿祥開始認真跟我討論，要不要跟女友分手這件事。

我知道阿祥確實有心找個伴侶，認真走下去，所以我鼓勵他們或許考慮進行伴侶諮商，分手與否，都是一個重要的決定，就像當初選擇交往一樣。我也開始陪伴阿祥探索，怎麼知道對方是合適的伴侶？女朋友的哪些個性特質，是他喜歡欣賞的，個案說女友大部分時候很溫柔、會照顧自己、有上進馨、不自私，長得漂亮，胸部大，身材好等。

另外，我再問你對另一半有什麼期待呢？他希望彼此可以分享、有著親密感、可以顧家、也要出去工作、給人安全感等；當然，我也問阿祥同樣的問題，你想要給你的另外一半甚麼？這問題、倒是問倒阿祥了，他說他從來沒有想過這件事，他現在唯一可以做的事情，就是努力把學業學位給拿到，唯一可以幫忙扳回面子的就是高學歷。顯然地，阿祥腦袋想著都是外在的部分，我問問，那其他心理層面的部分呢？阿祥想了好久，才回答和另一半分享、持續溝通、關心對方的感受。

不過，因阿祥容易受到以前父親打母親的家暴陰影，受虐兒童的防衛機轉，有時會突然的暴怒，反倒是阿祥的女朋友，承接了這一個部分的情緒，沒有逃走，持續在關係中陪伴及支持他。

這也是接下來，我要跟阿祥談的，他必須要認識他自己在關係中有什麼貢獻？比如說有

哪些強項能力，阿祥說他身為男性的價值，當女友朋友或家人遇到困境，會一起幫忙解決，不藏私的個性；還有就是哪些是弱點會影響關係的，這就是阿祥的單門了，受虐兒的生命經驗有時讓別人感到難以親近，容易憤怒，情緒管理差，難妥協，疏離。

阿祥其實抱怨最多的是爸爸，因為父親家暴母親，自己看到自己身上有很多父親的影子，就在每次對女友暴怒後，也擔心自己會不會變得跟父親一樣；在我們探索完何謂合適的伴侶關係後，我問阿祥，對你們的關係有什麼感覺呢？伴侶關係中最重要的，看此人適合否，就是伴侶是否言行一致，相較於女友的個性好預測多了，反倒是阿祥常背著關係欺騙女友，搞得女友也跟神經緊張兮兮；這一切就在父親的驟逝，詛咒對象的消失，而停下來了。阿祥在諮商室靜靜地坐著，很深切的反省說「我自己其實是一個很差勁的伴侶，女朋友都還可以忍受，沒有離開，我反倒要好好珍惜她才對，我自己也要負很大的責任」。

期末快到，生活外在的壓力，誘發出個案所有過往生命經驗裡的黑暗面，攤在桌上，也一一來檢視，自己擁有什麼，自己要珍惜什麼，自己缺乏什麼，自己做錯甚麼，自己要反省什麼。

最後我和阿祥探索的結果，以不變應萬變，持續保持良好的溝通，女朋友大部分都符合自己要的，但沒有完美伴侶這件事，那就練習接受不如意的部分，想辦法繼續經營下去，想辦法互相扶持成長了。

備註：文章中個案的例子，融合多個人的困境而成，已經將任何辨識的個人資料去除掉，請勿隱射，若有雷同之處，純屬巧合。