

關係中，我在哪？關於歸屬與自我的拿捏

輔導老師，您好：

最近我在和朋友相處時覺得有些不自在，像上週下課後我想回宿舍休息，但朋友們相約出去玩，因為擔心自己被拋下或被說不合群，最後我選擇拖著疲憊的身軀跟朋友們出去。以前跟朋友們可以很輕鬆自在的做自己，但現在變成好像要配合他們，感覺好有壓力，但我也也不想因此而失去這群朋友，我該怎麼辦呢.....

煩躁的琪琪

親愛的琪琪，妳好：

謝謝你的來信，和原本可以自由互動的朋友們在相處上出現改變，對你來說一定會感到有些緊張與苦惱，辛苦你了！從你的訊息中可以感受到你對關係的重視，希望可以與朋友維持友誼，但同時也期待可以在其中保有自己的一些想法與堅持。要如何在「對方」與「自己」的需求間取得平衡真的很不容易呢。

個體 vs. 歸屬

心理學家Bowen提到自我分化(differentiation of self)的概念，認為人內在有兩股力量：個體(individuality)力量代表希望可以保有自我堅持的信念，知道自己是獨立自主的；歸屬(togetherness)力量代表希望能與關係中的他人有連結，並能獲得支持與依靠。兩股力量若能保持獨立且被彈性運用，在關係中便能既親密又獨立，發展出較高的分化能力；但若是兩者無法找到平衡，自我分化能力較低則會容易被外界影響，出現對他人過度依賴或是過度截斷的情況。

如何提升自我分化的能力

想在關係中提升自我分化能力，找到兩股內在力量的平衡，我們可以試著做一些練習：

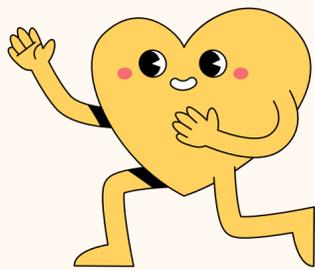
思考「我立場」

「我立場」是來自理性的判斷而非情感的擔心，清楚的了解自己採取行動時的考量與行為背後的原因，能讓我們更堅定相信自己做的決定，表明自己的立場，清楚說明原因。



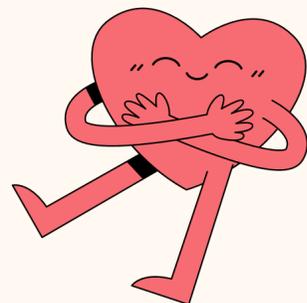
適時將責任還給對方

關係如交響樂，想要聽到和諧的音樂，是需要大家互相配合的。當我們為關係付出但結果卻不盡人意，記得看見關係中的其他人，適時將責任還給對方。



接納並認可自己

為得到歸屬或不讓在意的人離開，在關係中可能會不小心忘記「自己」，這時我們需要記得：我是有價值且擁有選擇權利的。「看見並認可自己」是重要。



透過逐步的練習，期待我們都可以在關係中找到屬於自己舒服又能平衡的模式。若有想進一步討論或探索，也歡迎到中心找老師們聊聊！