

「我喜歡你，但請你別喜歡我」：性單戀者的創傷經歷與其影響

「創傷與社會」期末報告，化學 23 級，鄭澄珂

近幾年，「性單戀」(lithromantic)這個詞逐漸在網路上引起討論¹，每個人對性單戀者的評價不一，有人說他們骯髒、渣，有人覺得他們可憐、可悲。「垃圾就是垃圾」、「渣男就渣男，不要找藉口」等言論在網路論壇上氾濫，但也不不少人認為「這是一種病」而支持性單戀者接受治療。本文希望透過創傷心理學，以更客觀的角度分析性單戀者的心理狀態，也希望藉此破除大眾對性單戀者的成見。

一、性單戀

性單戀(lithromantic)並非一種性傾向，而是一種看待關係的態度²。性單戀者普遍和一般人一樣，會喜歡上一個人，也會有肉體、心靈上的慾望，不同的是，性單戀者在面對他人對自己的好感時，往往以迴避的態度處理³。

最常見的例子，即是性單戀者在發現喜歡的對象也喜歡自己、希望與自己發展成穩定關係時，就會對這段關係產生反感，嚴重的話甚至感到厭惡、噁心，並透過直接拒絕或是冷暴力等方式，結束這段關係。

值得討論的是，性單戀者在主動結束一段緣分後，厭惡感通常不會消失，甚至會蔓延到對自身，產生對自己道德的懷疑。他們會譴責自己，覺得自己辜負了對方的愛慕之情，卻又無法消除心中的反感。

之所以會有這樣矛盾的情形出現，是由於性單戀者對自身的不認可。因為不認可自己的能力或人格特質，覺得自己是個糟糕的個體，糟糕到不值得也不能被愛。

¹ 「Being Lithromantic」一位性單戀者的表白

<https://medium.com/@afallguy1226/being-lithromantic-%E4%B8%80%E4%BD%8D%E6%80%A7%E5%96%AE%E6%88%80%E8%80%85%E7%9A%84%E8%A1%A8%E7%99%BD-91b8f979c29c>

² 「生活報橘」世界上有一種人：我喜歡你，但你千萬別喜歡我

<https://buzzorange.com/vidaorange/2017/01/06/lithromantic/>

³ 海苔熊〈為你點歌 | 致逃避依戀者，無法全然信任，你依然能幸福〉《女人迷》

<https://womany.net/read/article/17300?type=author&ref=wi-guruauthor>

二、理論解釋

(一) 逃避型依附人格

性單戀的心理層面目前尚未有公認的原因，部分學者以依附理論解釋，認為其源於「逃避型依附人格」。

在談論性單戀前，我們先了解什麼是「依附理論」(attachment theory)⁴。依附理論由 John Bowlby 提出，他認為人在嬰兒時期與母親的互動方式，會影響往後人格發展。他將區分出「安全型依附模式」(Secured Attachment Style)、「焦慮型依附模式」(Anxious Attachment Style)、「逃避型依附模式」(Avoidant Attachment Style)三種依附人格。

其中，被引用在性單戀解釋的是「逃避型依附人格」：因幼時母親的角色並未滿足嬰兒的依附需求，並在嬰兒每每對母親有依附的渴望時，遭母親拒絕而感到痛苦。為了保護自己避免再次受傷，逃避型依附人格在成年後往往以「壓抑」、「掩飾」等方式來迴避自身需求。而不安全的依附型態，將可能影響個體在情緒或認知上的發展，進而造成容易出現逃避、猶豫不決、情緒困擾等狀況，亦與日後之身心健康發展狀態有重要之關係⁵。

我們可以從依附理論得知，性單戀者壓抑自身對感情的需求，迴避感情關係的連結，甚至產生厭惡、噁心的情緒以避免情感的連結，但不代表性單戀者不需要情感依附。性單戀者其實也渴望、需要愛與被愛。但由於內心創傷，性單戀者會抗拒親暱行為、壓抑自身對感情的需求，假裝自己不需要談戀愛。

(二)、創傷後壓力症候群

「創傷後壓力症候群」(PTSD)也適用於性單戀的概念解釋。「創傷後壓力症候群」⁶指的是患者在經歷創傷後，長期飽受惡夢、嚴重焦慮、失眠等現象，無法回復到正常生活。

PTSD 創傷後壓力症候群的患者在經歷創傷(例如車禍、地震、霸凌等)後，調適功能所做出的奮發行為徒勞無功，自我防衛系統解體，失去功能與功能間

⁴ 施宇峰、譚子文 (2011)。〈依附關係和自我概念之關聯性研究〉。《臺中教育大學學報：教育類》，25(1)，P.1-27。 <http://ntcuir.ntcu.edu.tw/bitstream/987654321/1499/2/168.pdf>

⁵ 連健翔 (2012)。〈大學生依附關係、情緒調節與憂鬱之關係〉。P.18-1。
<http://ntcuir.ntcu.edu.tw/bitstream/987654321/4003/1/100NTCTC328024-001.pdf>

⁶ Morris, David J. (2015). "The Evil Hours: A Biography of Post-Traumatic Stress Disorder"
<https://www.youtube.com/watch?v=hdWVMfSZKPs>

的連結，因而感到持續的緊張和壓迫，並且影響到其日常生活與社會功能。

創傷後壓力症候群的主要症狀有，過度亢奮、干擾、壓迫感⁷：

- 過度亢奮：受創者長期處於緊繃狀態，對於外在刺激有高度警覺，無法控制自身而產生強烈反應。
- 干擾：受創者經由夢境、幻覺等途徑，反覆經歷創傷事件。
- 壓迫感：受創者對於創傷事件產生消極、麻木的心態，刻意壓制對創傷事件所產生的情緒以及想法。

性單戀者的創傷經歷不一，有的符合上段所述迴避型依附的家庭陰影，有的則是過往不堪的戀愛經驗，有的則是受到其他的人際傷害。

我們可以猜測，可能是創傷後壓力症候群，導致了受創者形成逃避型依附的人格。

（三）、背叛創傷

「背叛創傷」是指遭信賴之人背叛後，產生持續且嚴重的創傷後遺症。部分性單戀者的創傷是源於親人、朋友、情人的背叛，影響其日後面對異性時，會產生懷疑、畏懼等情緒⁸。

遭受背叛而產生背叛創傷的人，容易發生「盲視背叛」的情形。背叛創傷的加害者往往是被害極為信任的人，可能是親人、戀人、上司等，因此處理創傷事件時，家庭、職場等關係讓創傷事件更加複雜。為了避免關係崩塌，還有避免承受遭受背叛的悲痛，受害者容易「假裝不知道真相」，導致創傷事件無法被揭露，創傷也無法被治療。

三、個案分析

這部分將分享身邊有相同困擾的朋友們的經歷，並運用課堂所學的理论來嘗試解釋它們。

（一）個案 A

⁷ 赫曼(Judith L. Herman) (1995)。〈第二章恐懼〉出自《創傷與復原》。(楊大和譯)。台北市：時報文化。P.49-71

⁸ 弗雷、畢瑞爾(Jennifer Freyd、Pamela Birrell) (2013)《背叛：最不能碰觸的真相》(郭恬君、楊琇玲譯)。台北市：商周出版。

這是個案 A 的陳述，他的陳述清楚呈現了性單戀者的心理狀況：

「我喜歡他，這是真的。但當他張開雙手要擁抱我時，我突然覺得不對勁，整個世界突然變得很噁心，連他也是。」

這是我身邊其中一位性單戀者 A 的故事，也是性單戀者最典型的症狀。A 唯一交往過的一位戀人，他們花了一年的時間設法想要在一起，但實際上在一起之後，只有短短幾天。交往之前，明明一切都很美好，對方是那麼的完美，雙方的互動充斥著對彼此的溫暖與愛慕。可是，一旦在一起後，每次的肢體接觸都帶給 A 無比巨大的壓力，他必須很努力、很努力，才能克制隨著噁心而來的嘔吐。分手是 A 主動提的，可是提分手時，A 卻說不出個合理的分手原因。「為什麼要拒絕一個對自己溫柔的人？」、「明明前陣子還很喜歡他的，為什麼我這麼善變、這麼可惡？」...千百個問題充斥 A 的腦海，卻理不出個答案。

A 的心裡是十分矛盾的，他一方面覺得戀人對自己很溫柔、充滿關懷，卻又在一次次的肢體接觸中，覺得對方是個噁心、不值得信任的對象。這樣的矛盾折磨著他，使得 A 無法在正常和戀人相處，因此選擇分開。為什麼這樣的矛盾存在呢？個案 A 在訪談時曾提到，與前任分手後的好一段時間，他都認為自己是「破碎的」、「不完整的」甚至「噁心的」人，因此當戀人想進一步相處時，他就會默默的退縮，覺得自己承擔不起對方的愛。

性單戀者潛意識裡認為自己「不值得被愛」。課堂提及「公正世界理論」(just-world theory)可以用來解釋性單戀者這部分的心理狀態，「公正世界理論」⁹是認知偏誤的一種，相信好事發生在好人身上，壞事發生在壞人身上，常見的「譴責受害者」就是為了避免「世界是公平、公正的」這樣的信仰崩塌所產生的行為。「善有善報，惡有惡報」的概念在我們學習時深植在性單戀者的心理中，並以其概念解釋了自身的創傷經歷，認為自己會遭到不好的待遇，是源於自己「不值得被愛」，更加深了對自我的不信任、不認可。

(二) 個案 B

這是個案 B 的獨白，他對自己的過往戀愛經驗所下的註解：

⁹ 「那是他自找的」：為什麼悲劇之中，總有人譴責受害者？《關鍵評論網》
<https://www.thenewslens.com/article/68168>

「性單戀者的戀愛，往往是擦身而過後的獨自感傷。」

B 在國中時期曾受過長期的性騷擾事件，他人的眼光加深了 B 對自我的懷疑，甚至漸漸認為自己是「不潔的」，產生羞愧與罪惡感。儘管日後 B 完全脫離性騷擾的環境，這樣的想法還是深根在 B 的心臟，導致往後遇到有好感、有發展可能的對象時，都選擇逃避、冷處理，彷彿有個聲音在耳邊呢喃，「你憑什麼談戀愛」、「你一點都配不上他」。

可是，結束一段關係對性單戀者來說並不是解脫。B 沒有談過戀愛，但往往在主動結束曖昧後，會深深感到自責，懷疑自己根本沒有喜歡過對方，而是喜歡上玩弄別人感情的過程。這也加深了 B 對自己的負面觀感，認為自己就是個不適合被愛的個體。

從 B 的例子來看，長期的同儕性騷擾是 B 的背叛創傷，也造成 B 有些許 PTSD 症狀。PTSD 的主要症狀包括回憶閃現、麻木等，B 都經歷過，同樣的性騷擾事件會反覆出現在 B 的夢境之中，畫面真實而殘忍。然而 B 在一次次性的騷擾發生時，卻又不大聲拒絕、不告訴師長，她試圖忘記那些不堪的畫面，不想破壞同儕間的關係，也不想去怨恨加害者，創傷事件卻因此漸漸佔據 B 的現實與夢境。而創傷經歷帶給 B 在性單戀這方面的影響，即是往後看到異性會過度警覺，以及對異性有負面的認知。因此，當 B 發覺和誰有發展成穩定關係的可能時，B 的腦袋會將過去的經歷與現實重疊，說服自己對方在意的只有自己的身體，而不是因為自己很特別、而不是因為他喜歡自己。

這些想法讓 B 感到極度的厭惡，並藉此結束關係。

（三）個案 C

另一個例子是 C。C 童年時期喪父，從小就沒有父親的陪伴，這樣的創傷經歷造成她極度害怕失去，一旦感情有從愛情發展成親情的可能，她就會感到極度的噁心，抗拒進一步的發展，並趕在真正經歷失去之前結束雙方關係。

在 C 的故事裡，她陪母親度過喪失伴侶的悲劇，卻無法帶自己走出失去父親的痛。C 急於讓自己成長為母親能依賴的大人，因此壓抑了自己對「父親」這個角色的渴望，在她的心中，她唯一能相信的只有自己，她必須讓自己非常強大，強大到不再需要父親。失去父親使 C 更加勇敢堅強，但這樣的經歷，卻也使得 C 在日後的人際相處中，無法接受他人的關心，因為她認為，一旦接受

了他人的關心，在失去對方時，就得承受更大的痛苦。

這樣的情形不只影響 C 日常的人際相處，更深深影響 C 的感情觀。就算已經交往了，C 也無法和伴侶談心，更無法給予或接受承諾。對 C 來說，任何的關係——也包含愛情——只能看作一場遊戲，一旦認真看待一段關係，失去的時候就會愈痛苦。與其承受失去所帶來的痛，不如打從一開始就不要擁有。

四、療癒和復原

性單戀者看似可悲，但既然它符合創傷後壓力症候群的症狀，那肯定也能從課程學到的「回憶與哀悼」¹⁰中來嘗試療傷，並重新定位自己、定位身邊的愛人。

「回憶與哀悼」是創傷後壓力症候群(PTSD)的復原方式之一，透過對話、書寫等途徑回憶創傷事件，為那些悲傷的故事哀悼。此方法能整理創傷事件、紓解情緒，讓創傷事件成為「過去」，不再影響個案的現在或是未來。

願意寫下之前的創傷經歷，對當事人可能是個重要突破。如果性單戀者願意鼓起勇氣、面對自身的傷疤與不完美，那依然有擁抱愛情的可能。B 就曾經嘗試過這樣的書寫。

在書寫之前，B 認為自己早已是康復的狀態，有安全的環境、也有愛自己的家人與朋友。對於感情的問題，B 總是以「還沒遇到對的人」來說服自己。但是，B 仔細思考自己近幾年在感情上反覆遇到的問題，才意識到過往的經驗依然造成了不好的影響。

於是，B 嘗試用「敘事」的方式來整理自己。敘事是透過書寫的方式，將創傷事件化為文字。敘事書寫之後，B 逐漸意識到自己的問題也理解了原因。我想，B 應該會更努力地去克服它，期待他擁抱愛情的那天到來。

五、結語

不完美的人，依然擁有愛人的權力。或許你我都渴望細水長流的愛情，卻又總在感情裡患得患失；或許你我都曾築起一道道高牆，趕走深愛的人後暗自哭泣；或許你我害怕的不是努力付諸流水，而是誰揭開了自己的面具後頭也不

¹⁰ 赫曼(Judith L. Herman) (1995)。〈第九章回憶與哀悼〉，出自《創傷與復原》(楊大和譯)。台北市：時報文化，P.228-254。

回地離開。

性單戀者的愛情不是禁不起考驗，而是在其未經考驗前就親手葬送。過分畏懼自我，導致我們深信沒有誰能真的愛上自己、深信幸福快樂是不屬於我們的結局。於是我們只能在尚未擁有前斬斷緣分，避免一次次的失去傷得我們遍體鱗傷。但是，有過傷疤又如何，過往的創傷伴著我成長，比什麼都來的真實而美好。願我們都別再遮掩真實的面貌，願我們珍愛自己的每個部分，願我們都別怕失去，願幸福在我們下一次伸手擁抱誰時，如期而至。

參考資料

赫曼(Judith L. Herman) (1995)。《創傷與復原》。(楊大和譯)。台北市：時報文化。

弗雷、畢瑞爾(Jennifer Freyd、Pamela Birrell) (2013)《背叛：最不能碰觸的真相》(郭恬君、楊琇玲譯)。台北市：商周出版。

「那是他自找的」：為什麼悲劇之中，總有人譴責受害者？《關鍵評論網》
<https://www.thenewslens.com/article/68168>

海苔熊〈為你點歌 | 致逃避依戀者，無法全然信任，你依然能幸福〉《女人迷》
<https://womany.net/read/article/17300?type=author&ref=wi-guruauthor>

施宇峰、譚子文 (2011)。〈依附關係和自我概念之關聯性研究〉。《臺中教育大學學報：教育類》，25(1)，P.1-27。

<http://ntcuir.ntcu.edu.tw/bitstream/987654321/1499/2/168.pdf>

連健翔 (2012)。〈大學生依附關係、情緒調節與憂鬱之關係〉。P.18-1。
<http://ntcuir.ntcu.edu.tw/bitstream/987654321/4003/1/100NTCTC328024-001.pdf>

Morris, David J. (2015). “The Evil Hours: A Biography of Post-Traumatic Stress Disorder,” <https://www.youtube.com/watch?v=hdWVMfSZKPs>

「Being Lithromantic」一位性單戀者的表白
<https://medium.com/@afallguy1226/being-lithromantic-%E4%B8%80%E4%BD%8D%E6%80%A7%E5%96%AE%E6%88%80%E8%80%85%E7%9A%84%E8%A1%A8%E7%99%BD-91b8f979c29c>

「生活報橘」世界上有一種人：我喜歡你，但你千萬別喜歡我
<https://buzzorange.com/vidaorange/2017/01/06/lithromantic/>