

《何時該斷捨離？當你不再像自己時，便是關係有毒的訊號。》

許筑恩諮商心理師

「我雖然感覺不舒服，但為了維持和對方的關係，我願意忍耐。」

「我感覺再怎麼努力，都不夠讓對方滿意。」

「有時候，我對這樣的自己感到陌生。」

你也是這樣的人嗎？願意為了關係的維繫付出，常常讓步、妥協自己覺得重要的部分，嘴上說著沒關係，心裡卻有隱隱的失落，但沒人發現。不知不覺，在一次次的讓步中，你在意的事愈來愈說不出口，甚至，在一次次的說服中，你也開始相信，那些曾經在意的事真的不重要。在關係中的你，你愈來愈看不懂那是誰，你對自己感到愈來愈陌生。

當你注意到，**關係中的自己不再像你原本喜愛的樣子，你不再做著你會喜歡的事**，甚至，你開始對於要和對方互動感到疲憊，久了對於這樣的狀態也有點麻木。這就代表，這份關係是時候該停下來，一起看一看關係中的你們，發生了什麼事？

一段有毒的關係，有幾個特徵：

(1) 關係中只有一個人滿意，甚至兩個人都不滿意：

你會感覺這份關係，好像總是在「挑錯」，而好與壞的標準不在你身上，規則是由對方訂定的。

(2) 對於關係的互動，負面感受大於正面感受：

在這個時刻，停下來問問自己，想到這份關係，你第一時間的感覺是什麼？那這個答案就是你最近在關係中，最常感受到的。

(3) 在關係中，你愈來愈不喜歡自己：

一份好的關係，會讓你感覺滋養，你可以自在地展現自己，而對自己感到滿意，甚至，會愈來愈喜歡自己。而一份有毒的關係，會消耗你的信心，你得去「修正」原本的自己，你可能慢慢地也說不出自己是什麼樣子。

若發現自己正處在一份有毒的關係中，那還有救嗎？有時候，關係的毒是我們不知道這有毒，就像父母總是拿他們認為的好，來要求子女，父母覺得的蜜糖，對子女可能是一種毒藥。若這個落差可以被討論，關係就還有機會改

變。若無法，這份關係又讓你痛苦，那是時候該思考這份關係值得你繼續待在這裡、犧牲這麼多嗎？連你自己都賠了進去。

有時候，我們還是想再嘗試看看，期待局面可以被扭轉。那記得，提醒自己關係的互動是兩個人構成的，一方的改變可以帶動另一方的變化，但若你發現難以撼動，記得幫自己設個底線，努力到什麼程度是你該收手的時刻。

也有些關係，我們無法決定能不能離開，那我們能做的便是止損，不讓毒害持續侵蝕自己，在某些要求上，找到你自己能存在的空間，這很不容易，適時地可以找專業人士（例如：心理師）一起討論。此外，因為毒害是持續的，療癒也要同時進行。試著讓喜歡的人事物充滿你的生活，稀釋毒害，同時透過這些滋養自己。

最後，每一段關係的結束都是一段失落，即使是讓你感到痛苦的關係，也會帶走一部分的自己，請容許自己有哀傷和修復的時間。