有些是我照著我錄音檔直接打下來的，有些是我整理過後了，有些是看完醫生後的想法，如果有不對或讓你不舒服的地方也請不要介意，我就是嘗試表達我真實的感受，還有醫生給我回饋。

重複這樣的模式。

這個月，我覺得會有很多覺得很累的時候，

當你決定要出差之後，我們就很常因為小事吵架，我覺得是因為我很焦慮，很多原本不在意的小時就會被放大。然後在決定、在知道要出差之前，好像也有因為別的事情吵架，可是我也忘記了，可是我覺得總歸來說，就是還蠻累的，就是我有一種我已經不知道要怎麼做了。

決定要出差之後的吵架，在我來看我就是一連串的情緒打擊，其實拆分成很多塊。譬如說，出差前，我覺得我們應該要多一點相處的時間，然後你覺得還好，出差是一件很平常的事情，我只是想要多一點時間，然後你就不想要，然後你就會說你不需要。

我一直覺得這段關係好像一直都是我在要求東西，然後你很勉強，一直重複這樣的模式。

就是我覺得有一種感覺，好像一直都是我在要求東西，然後你就一直被逼迫要給我東西，我總覺得就算我們在一起不會吵架，可是好像如果這樣一直下去，我現在好像可以預見好像未來不會更開心。

就譬如說，我們在家的時候，就是各做各的事情，就雖然大家可能也是各做各的事情，可是不知道為什麼兩個人很分開，就是......我不知道我就是覺得你好像，我就是有一種我存不存在都沒關係，我會覺得我沒有被需要的感覺，就是好像….譬如說出差的前一個周末，我就覺得如果我沒有去你家的話，你可能也覺得還好，這樣子。

害怕不耐煩的情緒

這個我說過了，但我只是想要等等總結我全部的情緒。

但這個月吵架的時候，因為我發現我很難找到對的詞表達， 可能事情發生的當下，我沒有辦法描述我的想法跟感覺，於是我會覺得溝通到很累，因為你很常因為我表達不好而誤會而不開心不耐煩，你可能原本對我、對一些事情還在忍耐範圍，可是你也沒有講，所以我也不知道，然後可能突然到一個極限你就爆炸，然後我就會覺得很莫名，對於這種突如其來的爆炸，我覺得很害怕，而且當我沒有一個標準可以依循我就會很無所適從。我覺得，除了不耐煩之外，應該有更好的表達方式吧。

我覺得很像當初然後，我很怕被傑克罵那種感覺，就是我沒有辦法掌握對方的點，然後我就會很想要知道，就是怎樣會生氣，然後怎樣做會比較好。然後我們有討論過了，你會試著一開就說，試著用別的方式表達。

陷入多重情緒

就是有點複雜，大概有五個情緒。

1. 一開始就是針對一個事件，你要出差，那我因著這個出差，我會有一些期待，這期待我覺得蠻合理的，因為有兩個月見不到彼此，如果男女朋友要分開兩個月，那應該也不能說我太依賴你或是我有分離焦慮，應該是說我單純就是”诶那出差前多聚聚”，所以這想法我覺得很正常。可是，好像你沒有特別這樣子認為，你好像沒有認為出差前要多聚聚，出差就出差，就是生活的一部分，好像沒有特別需要因著這個而要多聚的狀況。
2. 第二個就是，那就變成好像我要多提這個要求，之前有聊過，我覺得你的個性好像我愈要求你，你會愈逃避，如果今天不是要求，我就是表明我的心意，我問你說要不要一起過，這樣可能好一點。
3. 所以在這個之前還會有一個心情，就是在你沒有覺得出差前要多聚聚的時候，我就會開始覺得，那我們的關係沒有什麼特別阿，我這樣就比較像一般朋友吧，我也不會想要再出差前多跟劉艾倫聚聚，就不是特殊的關係，我就會覺得我不重要，所以這樣我很在意。
4. 然後我這個要求之後，你好像除了不能接受之外，好像就又會有相反的意見，然後我們就會又有爭執。
5. 然後吵到一個極限，你會容易不耐煩，我就會很害怕。

所以總結來說，從單純期望落空，我提期望你會逃避，然後你說你不需要，我好像可有可無，我對你來說不是太重要的人，因為我相對親近，出差前就會想要多聚聚，但你沒有相對的心情。

然後我繼續提這個要求，你又不接受之外，好像特別又會很抗拒，

如果堅持的時候你就會感到不耐煩，這每一點都會讓我很難受。

然後接下來如果你出現那種好像我很煩的那種態度，我就又會很受傷，因為我很怕別人不耐煩，除了受傷之外還會很害怕。

所以我的心情被影響是好幾層，就很複雜，不是一個情緒，所以不是單純你說的，我出差之後就變得很奇怪。

**後來我選擇解決的放式**

所以後來禮拜六晚上，九十點你送我回家後，要再來接我的時候，我猶豫了，我到底要不要去找你。我在家我就想說，就我有在想說我到底要不要去，我這樣子去，好像也不是很重要，我們在家，我如果多要求一點我們兩個人的時間，你就會覺得我很煩，你也是在看小說，我們也是一直被小朋友打擾，你也不會想要空出時間，跟我一起完成什麼事情，，就又覺得反正你也不在意我有沒有去，你也是做自己的事情，我為什麼要自己這樣，待在那邊陪一個不需要我陪伴的人。

我很猶豫，但我還是去了，因為我知道，我如果我不去，我在家隔天心情會不好，我那時候就覺得算了，反正快要出差了，再撐幾天，我就是挑一個我覺得最舒服的方式，我就是覺得好，我去，但我不要期待其他事情，我就是去了這個行為，會讓我隔天不會心情不好，我就是好好在那邊待一天，用我自己的方式陪你，然後把其他事情看淡，然後就這樣過禮拜天、禮拜一、禮拜二，然後我們就沒有再吵架吧，但我始終就是會覺得，自己不是很重要，但我就是陪你，你也是勉強陪我。

等於我是不管後面四個情緒了，我就是抓第一個我單純希望出差前可以多陪你的心情多相處，其他我都不管的，我管不了這麼多，其他就看看，那看起來你也沒有不耐煩，那你也沒有特意逃避，所以就只剩下我好像沒有那麼重要的這件事情，我還是蠻在意的，其他反而還好，我去了這麼多負面情緒，然後好像可以多陪陪你，這樣我覺得自己很棒，那可是相對來說，我還是覺得關係上面不平等，我還是感覺，你對我來說很重要，但我對你來說沒那麼很重要的。

那可是後面多餘的情緒看起來干擾就不大，所以我就把這個複雜的問題變比較簡單。

我也想不到更好的做法。

以前的我可能會想要證明你是不是重要，然後完全不要跟你聯絡，看你出差前會不會跟我聯絡，但我們就不存在你主動跟我講說，你會好想我阿，你希望我出差前多陪陪你阿，如果是這樣我們就沒事了阿，但就是沒有這件事情，所以我等不到的話，我會更難過，所以現在的我，選擇讓自己最好過的方式。

醫生問我，以前我們的關係裡，曾經有這一塊嗎?

就是曾經我感受到我對你來說是一個很重要的人的感覺。

我說有，以前一直以來都是這樣覺得的，可是不知道為什麼從今年開始，只剩我們兩個的時候，我就突然發現這個東西，你沒有那麼需要我。

醫生說應該是當初這個東西沒有浮出來，是我沒有感覺到，離婚前，碰到問題，有比較性，你會把我掛在心上，我就會覺得我有一定的重要性，離婚之後，這東西就會浮現了，所以我感覺不到我在你心目中有相對那麼重要，可能你有，你沒有表現出來，但我感覺不到，我感覺不到，我就是感覺不到。

我覺得同樣的情形，很像年初那時候，那時候要去住你家，你說以現在的情況，如果半個月一個月見不到面，你也覺得還好，這個情況，我覺得很熟悉。

* 我覺得也不是我的錯覺，你對我的重要性，跟我對你的重要性，其實是不平等的

(就是一個想法而已，我也不知道要接什麼)

你的人生很認真應付工作上的需要，所以譬如說這次要出差，你應付兩個小孩的需求，應付別人的眼光，那應付完了以後，可能能給我的不多，我不知道耶，就是我感覺到我就是不重要，可是我好像也沒辦法去比較，我就沒辦法量化那我是不是重要的，可能對你而言，你應該還是覺得你已經相當重視我了，對你來說，時間扣掉工作，扣掉照顧小朋友，那剩下時間，最多還是跟我相處。

所以我就會覺得說就是我們就是不適合，就是我的需求就是跟你對不上，關係上面的需求目前對不上，因為我真的全付心思在你身上。我也想過這個問題，是布是我的問題。

就是從我跟每一任男友來看的話，的確就是同樣我對每個人的需求會不太一樣，可是就是在我這個需求的最上限跟最下限，我覺得他是可以浮動的，譬如說我今天有別的事情要忙，那我的需求可能就會比較低，可是當我沒有事情的話，我的需求可能就會比較高，可是那這樣另外一半是不是可以接受我需求的最上限，可是我就覺得我好像當我是最上限的時候，你就是會逃避，你接不住。那就變成如果我要跟你在一起的話，我就是要想辦法調低我的需求，但這個動作我很累，因為我就會陷入那一堆心情。所以我就會覺得現在我們對不上，那即便之後對的上，也是我單方面努力去調整了，那樣我覺得很累，就像這是我很努力把其他情緒隔絕在外，至少出差前我們可以多見面。但之後可能會有其他問題，一旦我們對不上，後面那些情緒來是一連串的。

這是現實，我們在人生不同階段，我們對彼此的需求就是不同。

我說過你可能結過婚也生過小孩，但是我什麼都沒做過，我就覺得我們在人生階段上對不上，人生在不同的階段，本來重心就是不一樣的，需求也不一樣吧。

但兩個人再一起要走一輩子，我會為了想要再一起，很努力去調整，可是你好像就是放在那邊，覺得你就是這樣，你沒有要調整的地方，你的底線就在這邊，你沒有什麼因為你想要跟我在一起而去取捨的地方。 這也不是我在抱怨，因為是事實就是這個樣子，對你來說，我的調整空間比較大，而且我們的時間也不是等價的，因為你的羈絆比較多，你比較忙，所以當然就是我配合你，以你為主。

但是，這邊有個問題，我會去秤，這個價值，你今天因為什麼原因沒辦法花時間跟我多在一起，譬如說，今天出差你因為無所謂，沒什麼差別，很像不用特別增加時間，我就會很受傷；可是如果今天是小朋友生病了，你要去處理小朋友的事情，沒時間陪我，我就不會這麼難過。

你有個問題點，你還是很在意自己生活還是有一塊自己要做的事情，不管外在的要求，你有一些自己堅持的東西，你還是會留一塊給自己，所以當你把責任都做完之後，你是要去做自己的事情，還是要回應我的要求，這就變一個很現實的問題，因為對於我而言，我尊重你也給你空間，去讓你把該做的事情做完，那接下來是不是該輪到我了?可是我會發現，你好像沒有把我放在這一塊裡面，把責任做完之後，對應我的部分，是比較無所謂的，對於這個無所謂，是我沒辦法接受的一點，因為我不是這樣對你的。

所以我就發現，當你把那些很像義務的事情做完之後，剩下的時間，你比較喜歡先留給自己，但我不是，我是把這些事情做完之後，一心想要把時間留給我們共同相處，所以這邊上有心情的落差，那我也沒有說哪個應該，我只是在敘述事實，坦白說如果角色易位，我有兩個小孩，我跟先生離婚，我一方面要工作，我一方面要教養小孩，那些排完之後，我也想把時間留給自己發呆；所以我也不想一直跟你吵，吵了就是不耐煩，我會怕你不耐煩，我不想要自己是無理取鬧的，所以就會變成我說的，在家裡各做各的事情，而不是共同去做一件事情。

所以可以說你沒有心，也不能說你沒有心，因為現實上真的在不同的人生階段，而妥認識你的時候就是在這個階段了。

這樣對不上的狀況，你跟老大離婚後，我們還是不是這麼好對起來。而且好像也跟別人的眼光無關，慢慢的時間久了，不太需要去考慮別人的眼光的時候，或是其他的因素，很多都排除掉了，就真的很單純，就回到我們的關係。

所以我就是覺得可以想見之後都是這樣，我就覺得很無力，坦白說比起之前，我們已經排除掉很多外在因素，我們的關係已經調整到相對來說不錯的時候可是我們還是對不上，我的心情還是在，以後未來過日子，要規劃，人生要怎麼走，對不上的話還是相當辛苦。

跟醫生討論到關係的時候，他說到，我想像的關係，我希望我跟男友平常一起過日子，我沒有要24小時黏在一起，但希望可以共同做一些事情，然後下一步決定，什麼時候結婚，生小孩阿，合作把小孩養大，單單純純就好；可是很麻煩，你已經生了兩個，而且小孩慢慢在大，所以你也沒有想要回頭走生小孩這條路，對你來說是個枷鎖。

我同意阿，這些我都知道，我也不曉得我要在想什麼

人生很久，我覺得這個落差慢慢會減少，可能到四五十歲的時候，這個落差是平的，我對你的需求會減少，小孩大了離家，生活上對應彼此，你對我的時間對多很多，可是到後面是對起來了，我的人生中間就是空白了，我直接跳到後面的人生去過了。

我現在覺得我不知道可以從哪裡開始做，我之前可能還會覺得哪裡可以調整，但是現在就是覺得，這樣下去就算沒有吵架，也是我去配合，配合到最後，我覺得很累，如果不去處理，這樣走下去一定會有問題，但我也不知道要怎麼處理了。

我有想說我多認識一些人，女性男性朋友，就人生階段跟我比較相近的，可能我的想法會不太一樣，找到我合適的生活方式，可能有不同的角度看這件事情，我不知道，因為我現在的人生好像就卡在這樣的關係裡很侷限，我沒有機會看看其他的人是怎麼過的，但也有可能我就死心，等著跟你一起這樣變老也是有可能的。不知道。

還有就是我覺得這樣下去，就我之前嘗試很你提，我需要你多陪我這件事情，但就知道問題在哪裡，你好像也是覺得你就是這樣，你沒有要調整，調整下來跟我對，就是你覺得如果你要調整，長久下來你不自在你很不舒適，

我就覺得你很自我，你都要別人勉強你，然後你做是因為我要求，我覺得人跟人之間是互相的，今天關係對不上，互相調整是因為珍惜關係，可是你變成好像是，好吧，如果我在意，你就勉強配合吧。所以我也很受傷，因為你是這個態度。但我調整是因為我珍惜這對段關係，我也沒有覺得勉強。

今天你也喜歡我，才會跟我在一起，那不能因為覺得這個關係跟可貴，那必須因為這個關係盡一點心力，用一點心這樣，不是說好像很為難你，很勉強，這樣讓我看到勉強的你，我也很痛苦。

可是你好像就是，我覺得不夠，好我要求，你看你能做多少算多少。

像譬如說這次出差，我說很久沒見到面我們要多見一點面，如果你說 很好對，因為我們真的很多天見不到面。但你沒有，不然我也不會這麼難過。

平心而論，我對這些期待都還好，真的沒有太依賴，太控制。