

讓「被拒絕」的經驗，成就一個全新的自己

台灣近年發生多起「情殺案」，這種『愛不到就殺了你』的可怕心態，彷彿是社會不定時炸彈；為什麼加害人總認為受害者有義務滿足自己對關係的想像或是對性的期待？為何當他們「被拒絕」時會失控犯案，甚至認為自己有機奪走對方生命？

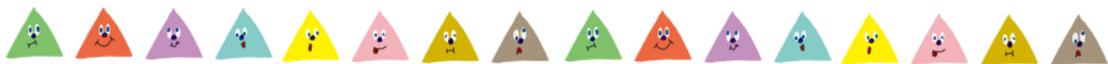


如果「被拒絕」是難以承受的結果，甚至因而衍生出後續傷害的問題，我們該進一步思考為何會害怕被拒絕？

試想，如果你是個業務，應該就能理解到「對方不需要產品，所以他沒有購買」這樣的道理，延伸至人際關係或感情問題上，「我」本身似乎就是人際關係裡的主要產品，如果對方不需要「我」這個產品，不就意味著他沒期待與我建立更親密的關係。

但，許多人似乎很容易會將「被拒絕」這件事跟「我不夠好」做連結。

其實，在克服「害怕被拒絕」這件事上，**最重要的事情就是把「拒絕」跟「自我價值」切割開來**，了解被拒絕只是被拒絕，跟你本身的價值沒有絕對的關係，因此，「被拒絕」並非是對個人全盤的否定，也非對個人追求幸福的剝奪，放手，反而是為了讓自己往更可能幸福的道路前進。



情感關係中，人人都需要學習在「被拒絕」的經驗裡理解對方本來就有拒絕的權利，你我都是獨立的個體，因此，在相互尊重的前提，就能夠懂得一段關係的得來不易，「被拒絕」的經驗也能夠成為滋養成長的養分，讓每一次的挫敗，都能練習用勇氣和全新的視野去看見不一樣的自己。



◎參考資料：<https://womany.net/read/article/16176?type=interest&interest=11&ref=wi-interest>、

<https://buzzorange.com/vidaorange/2017/12/13/love-market/>