

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities


Nanhua University

Master Thesis

年輕男同志之存在孤獨與伴侶親密關係之研究

A Study of The Youth Gay's Existential Isolation and

Partner Intimacy



吳柏翰

Bo-Han Wu

指導教授：鄭青玫 博士

Advisor: Ching-Mei Cheng, Ph.D.

中華民國 108 年 12 月

December 2019

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

年輕男同志之存在孤獨與伴侶親密關係之研究
A study of the Youth gay's Existential Isolation and Partner Intimacy

研究生：吳柏翰

經考試合格特此證明

口試委員：
李心昌
蔡昌雄
鄭青玫

指導教授：鄭青玫

系主任(所長)：廖俊禮

口試日期：中華民國108年12月31日

致謝詞

念研究所真的是一條漫漫長路，一開始我從未想過當我拋下一切回到南華念研究所會是什麼樣的光景，然而現在回想起來那真的是內在最深處的召喚，邁向尋找自我的冒險旅途。南華的學習，讓我踏上存有的旅途，我體驗到面向自己是這樣焦慮可怕卻又無比珍貴的事，尤其是在面對論文時，我從來不知道自己的抗拒那樣的深，因為要面對孤獨、要面對自己，面對那內心不自信的自己。我要深深的感謝我的指導教授青玫老師，在我擇定這樣論文題目後給予我鼓勵，對時常默默逃避、抗拒論文的我不厭其煩的耐心指導，謝謝存有的緣分讓我能夠成為青玫老師的指導學生，您是我生命中的第二位母親。也謝謝昌雄老師在我學習的路途上的教導，並鼓勵我完成這個論文題目，謝謝明昌老師給予精闢的論文建議與回饋。

謝謝 104 生死所諮商組的同學，我們一同學習，一同奮戰，在這漫漫長路中彼此互相扶持，謝謝珍松總是這樣溫暖的幫助我，謝謝信詮在學習上予我的激勵與交流，謝謝思婷、小綠、阿碰、家宜、小灰、阿寧學姐陪伴我撐過苦悶的日子。謝謝生死辦公室眾人，薑姊、姿政姊、泰哥的體貼關愛，與惟文細心的協助。還有許多人，在我生命中一路的支持，謝謝你們的愛。

謝謝我的伴侶，你總是將我放在你的心尖上，在忙碌、疲倦的時候包容我。感謝我的父母與家人，在我這段辛苦乾涸的日子給予我堅實的支持，你們的存在成就了現在的我，還有謝謝沒有放棄，仍舊努力不斷掙扎向前的自己。

最後，感謝一切存有，我們相會於此，並在這樣的關係中成長，展現自我亦彼此交織未來展望。

摘要

本研究探討三位年輕男同志伴侶親密關係中的孤獨經驗來了解存在孤獨經驗，以及存在孤獨對年輕男同志自我存在狀態的影響和男同志伴侶親密關係與存在孤獨、自我存在狀態的互動關係。研究發現如下：

- 一、人際孤獨與心理孤離為存在孤獨的淺層表徵，本研究中，男同志的孤獨經驗有三類，人際孤獨、心理孤離、存在孤獨，在存在孤獨部分，呈現出四個部分，(一)、對關係模糊的孤獨，(二)、無法被懂的孤獨，(三)、雙平行線，(四)、無力參與化解。男同志的存在孤獨經驗實為人際孤獨與心理孤離更深層而未能覺察的底層經驗。
- 二、缺少「面對存在孤獨」的內在力量易對親密關係產生負面的循環，存在孤獨為年輕男同志帶來存在焦慮，其對自我狀態的影響讓男同志更容易經驗存在孤獨。其中，男同志顯現容易出現以性填補孤獨的狀態，男同志以我/它關係的方式來對抗存在孤獨，久之，卻帶來性愛後的空虛。另外，社會恐同帶來的社會處境加深男同志對存在孤獨處境的覺知，為男同志的特殊邊境經驗。一致的是因孤獨進入關係，在缺少面對存在孤獨的內在力量時焦慮引發防衛機制，對自我存在狀態，伴侶親密關係產生負面影響。
- 三、自我存在狀態的反思，帶來面向存在孤獨的內在力量，使男同志有意義的轉向他人。不滿意的伴侶親密關係啟動個人反思，對自我需求、自我存在狀態的覺察與反思，使重新認識自我、帶來親密關係的重構，並顯露出對愛的需求。另外經歷分離或分手的歷程，亦為開啟自我存在狀態反思的契機。此一自我存在狀態的反思歷程增加面對存在孤獨的內在力量，使年輕男同志能在伴侶親密關係之中能有意義轉向他人，男同志自我的存在狀態的覺察帶來內在力量的成長，轉化存在孤獨的痛苦，並邁向真誠的關係與健康關係的循環。

以上，對年輕男同志存在孤獨經驗與伴侶親密關係、自我存在狀態的互動關係的探究，研究者對同志諮商實務工作及未來研究提出建議。

關鍵詞：男同志、伴侶親密關係、存在孤獨

Abstract

The purpose of this study is to explore the lonely experience of three youth gay in their intimate relationships to understand the existential isolation experience and the impact of the existential isolation on the self-existence status of youth gay and the interaction between the intimate relationship of gay partners and the existential isolation and self-existence. The research found the following:

1. Interpersonal isolation and intrapersonal isolation are shallow representations of the existential isolation. In this study, there are three types of youth gay's lonely experiences: Interpersonal isolation, intrapersonal isolation, existential isolation. The research found that there are four parts of existential isolation. (1) Isolation for vague relationships, (2) Isolation that cannot be understood, (3) Two parallel lines, (4) Unable to participate in the resolution. The existential isolation of gay is a deeper level of Interpersonal isolation and intrapersonal isolation that cannot be noticed.
2. Lack of the strength of "facing existential isolation " tends to cause a negative cycle to partner intimacy. The existential isolation brings anxiety to youth gay. That impact let self-state makes it easier for gay men to experience existential isolation. The emergence of gay is prone to fill loneliness with sex. Mainstream men and gay men face the pattern of loneliness in sex, and it is easier to fight the existential isolation in the way of I / It, and bring emptiness after sex. Besides, the social situation brought about by homophobia deepens gay men's awareness of the existential isolation, which is a special border experience for gay men. Entering the relationship because of loneliness and moving towards the defense mechanism also negatively affects the state of self-existence and affects partner intimacy.
3. The reflection of self-existence state that brings inner power to facing existential isolation and a meaningful turn to others. The collation of the partner's intimate relationship process

brings awareness and reflection to the state of self-existence, and then re-understands the self to bring about the reconstruction of the intimate relationship and reveals the demand of love. Also, the process of separation or breakup is an opportunity to reflect on the state of self-existence. This self-reflection process increases the inner strength of facing existential isolation and enables young gay men to meaningfully turn to others in their partner intimacy relationship. The awareness of the gay self's existence status brings the growth of internal strength and transforms the pain of existential isolation and moving towards a cycle of sincere and healthy relationships.

To sum up, the research on the interactive relations between youth gay's existential isolation, intimate relationship with their partners, and self-existence status, the researchers made suggestions for the practice of gay counseling and future research.

Keywords: Gay, Partner Intimacy, Existential Isolation

目 錄

致謝詞.....	I
摘 要.....	II
英文摘要.....	III
目 錄.....	V
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	3
第三節 名詞釋義.....	4
第二章 文獻探討.....	6
第一節 Yalom 存在孤獨.....	6
第二節 男同志伴侶親密情感關係與發展.....	11
第三節 存在哲學論伴侶親密情感關係之相關文獻.....	14
第三章 研究方法.....	16
第一節 質性研究與研究架構.....	16
第二節 研究對象.....	19
第三節 研究工具.....	21
第四節 資料蒐集與分析.....	26
第五節 研究倫理.....	31
第四章 研究結果與討論.....	34
第一節 研究者與存在心理語言的相遇.....	34

第二節 年輕男同志與伴侶親密關係中的孤獨經驗.....	40
第三節 年輕男同志親密關係中的存在孤獨對其自我存在狀態的影響.....	49
第四節 年輕男同志之存在孤獨、自我存在狀態與親密關係之互動變化.....	57
第五節 分析與討論.....	74
第五章 研究結論與建議.....	82
第一節 研究結論.....	82
第二節 研究限制.....	84
第三節 研究建議.....	85
第四節 研究省思.....	86
參考文獻.....	90
附錄一 訪談大綱.....	95
附錄二 預訪大綱.....	98
附錄三 反思日記.....	99
附錄四 研究參與同意書.....	100
附錄五 訪談同意書.....	101

圖目錄

圖 3 - 1 文本分析循環圖	28
-----------------------	----



表目錄

表 3-1 受訪者資料表	20
表 3-2 編號範例	26
表 3-3 意義單元編碼範例	29
表 4-1 孤獨感受	41
表 4-2 存在孤獨處境/自我存在狀態	56



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

研究者自大學時期便對性別議題有非常濃厚的興趣，因此在大學時期與志同道合的夥伴一同成立性別社團，為性別平等耕耘。參與社團過程，發現男同志親密關係的模式與異性戀族群確實有些許的不同，劉安真（2017）指出同志伴侶與異性戀伴侶在面對關係的價值觀有其相似性，但特殊不同性則來自於社會處境的邊緣化和社會性別角色的影響，研究者以為這些不同使男同志族群面對諸多困境，存在的焦慮、伴侶關係中的衝突、寂寞是其中重要的議題，黃銓潤（2015）指出現代化社會下的親密關係的形式朝向匯流愛，情感失衡容易生出孤獨感；紀登斯提到的塑膠性愛，個體會不間斷地進入伴侶親密關係(Giddens, 1992)；Yalom（1980）在存在心理治療一書中提及對抗存在孤獨最重要的力量就是藉由關係來減緩面臨孤獨的恐懼與不安。從觀察男同志朋友不斷找尋、更換伴侶親密關係，研究者認為這或許與男同志關係中未能有理想親密關係的建構有關，是個人試圖從存在孤獨逃脫的可能發展，只是當時的我未能有清楚的語言為我周遭乃至自身重要的生命經驗命名。

研究所修課期間，認識存在主義與意義治療學，有了存在與存在孤獨的語言後，研究者開始有機會更深入地去了解何謂存在、何謂存在的孤獨，我個人生命中重要的親密關係中的自我存在經驗，因此有了語言。之後，研究者更藉著課程中探索關係存有的相關理論、議題加深對自己的認識，另外，在與性別社團夥伴探索不同親密關係模式的呈現，更發現原來親密關係不只是自己如何選擇的問題，更是一種內在的延伸與呈現，親密關係每段互動過程，都可能是關係中的個人向內探索的歷程，我更肯定關係深深影響自我存在的狀態，因此，研究者興起想進一步探索男同志的親密關係與自我存在狀態，兩者如何互動的了解，此為研究動機之一。

存在主義深探現代人面臨的議題，其中孤獨是研究者特別關心的面向。檢視近十年來在男同志研究中的主題多集中在自我認同、愛滋、用藥、親密關係(謝文宜,2009)，例如：大學生同志身份認同之分析研究(郭麗安、王釋逸、張歆祐,2000)、青少年男同志愛滋病毒感染者初時之衝擊及困境(李夢萍,2011)、在櫃子裡搖頭：青年男同志之用藥經驗與調適策略初探(莊登閔、沈慶盈,2013)、台灣同志伴侶親密關係發展的挑戰與因應策略(謝文宜,2009)，近代更有許多同志親密暴力的研究例如：同志面對的暴力與傷害情境(鍾道詮,2011)、櫃中荊棘：同志親密暴力 VS. 現行家暴網絡(呂欣潔,2011)、男同志親密關係暴力之初探：暴力樣態、導因與因應策略(李尚,2015)、同志伴侶暴力及其求助(潘淑滿、游美貴,2016)、男伴難行？男同性戀伴侶親密暴力現象與心理歷程之研究(汪家慶,2016)，談及男同志伴侶親密關係中的孤獨則多以文學、文藝作品方式呈現，如空心的雕像——一個男同志主體探索的小說故事(廖宏杰,2006)、臺灣當代男同志散文研究(李東霖,2011)。存在孤獨的研究只見王小蘊(2012)從存在孤獨感探討與存在意義之間的關係，男同志親密關係議題存在面向的探討闕如。研究者認為不管是在異性戀還是同志族群，伴侶親密關係議題中的孤獨是非常的重要的主題，因為親密與孤立為成年早期重要發展階段任務，而現代社會腳步匆忙，親密關係開放多元，觀察現今親密情慾的流動快速並未加深人們的親密感，反倒促成存在的孤獨四處流溢。Yalom指出人與人之間的關係有一種更為本源的孤獨－存在孤獨，人與世界的分離(Yalom,1980/易之新譯,2003)，研究者好奇的是存在孤獨在男同志中的經驗為何？此為研究動機之二。根據以上研究動機，本研究擬透過存在主義中存在孤獨與關係的探索來探究男同志伴侶親密關係的孤獨處境為何，以此為認識男同志親密關係的重要議題，期透過該主題的探究，更了解男同志存在孤獨感與空虛如何在親密關係中交織展現，進而影響男同志的自我存在與親密關係的建立與發展。

第二節 研究目的與研究問題

根據上述研究背景與研究動機，本研究企圖以男同志親密伴侶關係與自我存在孤獨連結進行探究，以期了解存在孤獨與男同志伴侶親密關係如何相互影響，進而影響其自我存在狀態，並將所得結果作為輔助男同志伴侶諮商的知識，以運用在多元親密關係諮商實務工作當中。本研究目的如下

- 一、了解年輕男同志於伴侶親密關係中的存在孤獨經驗。
- 二、了解年輕男同志親密關係中的存在孤獨對年輕男同志自我存在狀態的影響。
- 三、相關知識的獲得其對男同志伴侶親密關係理論知識、諮商實務督導工作有所貢獻。

根據上述研究目的，本研究將探究下列問題：

- 一、年輕男同志於伴侶親密關係中的存在孤獨經驗為何？
- 二、年輕男同志親密關係中的存在孤獨對年輕男同志自我存在狀態的影響為何？
- 三、年輕男同志之存在孤獨、自我存在狀態與親密關係之互動變化為何？

第三節 名詞釋義

壹、存在

海德格將存在定義為在世界之中的存有(being-in-the-world)，不只是單純存在，而是追尋意義、經驗世界的一種樣貌(being)(引自李天命，1976)。Yalom 提及到存在是一種處境，並將焦點放置在個體存在於世而有的重要事件、終極關懷上，並由四項終極關懷(死亡、自由、孤獨、無意義)探索他者的經驗世界，了解其存在的處境(Yalom，1980/易之新譯，2003)。本研究擬以 Yalom 的存在取向為主要核心，作為存在分析的理論依據。

貳、存在孤獨

在存在心理治療一書中提到孤獨有三種類型，人際孤獨、心理孤離與存在孤獨，人際孤獨為人與人分離會經驗到的寂寞感，心理孤離為自己與自己失去連結，是一種麻木與解離的狀態(Yalom，1980/易之新譯，2003)，在本研究的孤獨，研究者著重於孤獨中的存在孤獨，存在孤獨是比人際孤獨、心理孤離更深層的孤獨，Yalom 指出存在孤獨是自己與其他生命與任何存有之間有著一條無可跨越的鴻溝，是一種最基本、直指自我存在的一種孤獨，並用人與世界的分離來形容存在孤獨(Yalom，1980/易之新譯，2003)。本研究擬以 Yalom 所定義之存在孤獨來探討此一孤獨的狀態對男同志伴侶親密關係與自我存在間動力性關係的影響

參、男同志

男同志指性取向對象為同性別的男性。

肆、年輕男同志伴侶親密關係

Fromm 將伴侶親密關係將情愛分成性慾、親密的排他性、意志的行為，亦即在親密關係的面向中包含性的慾望(身心的結合)、一對一的排他性、意志上承諾的行為 (Fromm, 1956/孟祥森譯, 2003)。男同志的伴侶親密關係在現代多元的情慾流動文化中，粗分為開放式關係與一對一伴侶親密關係二類，其中開放式關係是指經由伴侶協議後與伴侶之外的他者有情慾與性的發展 (李林, 2011)，本研究伴侶親密關係採 Fromm 的定義，以 35 歲以下男同志長達半年以上的一對一伴侶親密關係，以及未曾有異性戀親密關係經驗之男同志為主要現象場的探索。

第二章 文獻探討

第一節 Yalom 存在孤獨

壹、存在主義心理學論存在

Sartre 描述存在以某種方式被表現出來為一種存在的現象，存在不侷限為一種被感知的存在，Sartre 強調存在是由「我」的主觀意識為出發點，存在作為一種最原始的現象是向意識揭露而來的，向意識揭露出自身的存在，「我思，故我在」便是其存在的真理，Sartre 的存在為存在自身意識的本體論證，意識為本體，而意識的自由行動揭示出存在的本身；Heidegger 提出存在為「存在於世界」(Das In-der-Welt-sein) 稱之為「此在」(Dasein)，Heidegger 指出人的存在即是「此在」，人存活於世界之內而不在其外，此在的世界是指「我」在世界之中與「我」產生連結的一切，覺察「此在」在於有限性（時間性）的覺察，覺察「此在」、領悟存在，對其自身世界處境關係的理解揭露出存在的論點（引自高宣揚，1993）。

Boss、Binswanger 指出「存在於世界」的概念指的是人在這個世界面對事件，進而思考並賦予意義的能力，May 更提及為他者存在，為自己本身的存在負責並做出選擇。存在主義學者 Binswanger 與 van Deurzen 將存在於世的方式分為四種，存在的本能 (Umwelt)、存在的關係 (Mitwelt)、存在的自我 (Eigenwelt)、信念的存有 (Überwelt)，存在的本能 (Umwelt) 代表著物質世界以及其在環境之間的存有，可以說是我們普遍對於世界上人事物的看法。存在的關係 (Mitwelt)，代表的是人與他人關係的涉入，因此對人類來說與他人關係的意義在於人在關係之中的涉入深度。存在的自我 (Eigenwelt)，代表的是個人與自己之間的關係，是個人主觀與其內在世界的經驗，以及我們如何去看待外在世界的自我覺察。信念的存有 (Überwelt)，代表的是人與靈性、宗教、意義價值觀之間的關係，可以說 Überwelt 是人對於世界的信念，希望世界呈現的樣貌，是理想的世界。而這四種存有的方式，在每一個當下都彼此相連、同時呈現於個人、環境、關係、靈性之中（引自 Harf, 2012 / 馬長齡、羅幼瓊、

葉怡寧、林延歡譯，2013)。因而存在主義的人性觀在於個體看見自己的困境，並尋找自己的有限性，而透過這些困境讓人可以反思自己的存在處境。

貳、Yalom 存在心理治療

存在心理治療源自於歐陸哲學的存在主義哲學，並受到十九世紀時其中許多哲學家與神學家的影響，包括 Nietzsche (1844-1900) 的「上帝已死」與「權力意志」、Kierkegaard (1813-1855) 對存在焦慮的探討、Heidegger (1889-1976) 對現象學與真誠的當下存在、Sartre (1905-1980) 對無意義與虛無的論述、Buber (1878-1965) 提及的我/汝關係，都是存在心理治療重要觀念的哲學觀點（引自修慧蘭、鄭玄藏、徐振民、王淳弘譯，2013；高宣揚，1993）。

Yalom 之存在心理治療是動力取向，指藉由不斷的深入心靈的動作，碰觸衝突以探索存在的處境；亦是一種關係取向的觀點，並指向面對自己與他人、世界關係的終極關懷。存在心理治療聚焦在個體因存有帶來的存有議題，並以重視內在衝突的原始形式的觀點，運用深度的反應、深邃的經驗以及對終極關懷的洞識、存在性經驗的分析來探究生命中經驗到的處境，去深入理解經驗引出的重要意義，藉由四項終極議題-死亡、自由、存在孤獨、無意義的相互交織來反思其所引發的經驗，死亡-結束與延續的核心衝突，自由-意志與責任的展現，孤獨-自我全然的孤獨與它者關係的衝突，無意義-如何建構生命意義與虛無的衝突，從存在的觀點來深入探索而不只是過往的事件經驗更是深入一個人的存在處境，思考人處在什麼處境而不只是談及人以何種方式成為當下的樣貌（Yalom，1980/易之新譯，2003）。四項命題影響一個人的存在處境，在四項終極關懷相互交織之下，由關係所引發的存在孤獨進而影響親密關係互動。

(一)、存在孤獨

在社會學中所提及的孤獨的感受為人際中疏離所產生的影響，在社會化與生命歷程中，個體如被排除在團體之外，會使個體無法產生歸屬感而產生孤獨感（Schaefer，2010/劉鶴群、廖淑娟、陳竹上、陳美靜譯，2011）。

寂寞亦或稱之為孤獨，在情緒之書中提到寂寞在十九世紀中期時已從單獨描述形單影隻的狀態轉變成一種內在痛苦的情緒、孤立的狀態與感受(Tiffany Watt Smith，2015/林金源譯，2016)。而所謂情緒在心理學上指個體由某些刺激引發覺察心理狀態，失衡的心理狀態會引起複雜的情緒反應（張春興，1991，引自陳皎眉等合著，2009），焦慮、悲傷、沮喪等情緒都可能為現代人寂寞、孤獨的表象。

從存在哲學來論孤獨，對孤獨的隔離感的覺察是所有一切焦慮的來源(Fromm, 1956/孟祥森譯，2003)，當我們與世界分離的這種感受出現，這樣的經驗就會將我們拉入焦慮的處境之中，讓孤獨的議題被突顯出來。Yalom 提到人的分離背後，有一種更原始更基本的和存在有關的孤獨，其形容存在孤獨為自己與世界上任何生命有著無法跨越的鴻溝，是人與世界的分離狀態、是人經驗到脫離世界所產生的孤獨，是一種比其他的孤獨更根本更徹底的孤獨，Yalom 把它稱之為存在孤獨（Yalom，1980/易之新譯，2003）。

面對存在孤獨，Yalom 指出「沒有一種關係可以消除存在所伴隨而來的遺世經驗，但是孤獨可以分擔，透過愛來補償他的痛」（引自 Yalom & Josselson, 2011/修慧蘭等人譯，2013）。即使孤獨能夠被分擔、能以愛補償痛苦，人在關係中仍然會有孤獨的存在。對抗存在孤獨會帶出焦慮，而面對孤獨的存有議題其最主要的力量來源就是焦慮(Yalom，1980/易之新譯，2003)，在孤獨的處境，個體壟罩在寂寞感、焦慮、疏離與虛無的感受之中，面對孤獨成為了一種痛苦的經驗（李德材，2011）。Fromm 指出愛是人類生存問題的重要解答，透過愛來離開孤獨的隔離狀態，並將情愛這樣的親密關

係分成性慾、親密的排他性、意志的行為 (Fromm, 1956/孟祥森譯, 2003)。因而我們當覺察到孤獨，便會尋求親密關係來減緩存在孤獨所引發的焦慮感。

Yalom 存在主義的焦點之一著重於人單獨的被拋擲於世的經驗和面對孤獨時所湧現的焦慮不安，面對存在孤獨的解脫之道，Yalom 提到「**關係無法消除孤獨，每一個人的存在都是孤獨的，可是藉著愛彌補孤獨的痛苦能分擔孤寂。**」也因此的關係中若覺察到自身存在孤獨的處境就能夠轉向他人，達到更好的自我的存在狀態來面對孤獨(Yalom, 1980/易之新譯, 2003)。較高的存在意義感亦能夠降低存在孤獨所帶來的與世孤獨感，良好的存在意義感會對存在孤獨有正向的交互作用(王小蘊, 2012)。若我們無法面對存在孤獨，而無法發展面對存在孤獨的自我存在狀態，沒有辦法接納焦慮時，人就會以拐彎抹角的方式盡力的尋求安全感，並時常以人際關係的樣貌和方法呈現(Yalom, 1980/易之新譯, 2003)。以下為存在孤獨與人際精神病理學的臨床現象：

一、活在他人眼中：

當人無法確認自己的存在時，便會藉由他人來確認自己、肯定自己，以獲得自己存在的證明。藉由尋愛的過程來逃避生命中感受到的孤獨感和空虛。

二、融合：

試圖以融入他人的方式來解決存在孤獨，用消除自我感的方式、對事物與理想等來逃避覺察與反思所揭開的孤獨感，最常見的方式為進入熱戀。

三、性與孤獨：

為一種衝動的性，並以性行為來逃避孤獨，強迫的性慾、性慾的物化、沉溺於性而不建立關係都為孤獨感常有的反應。

四、其他失敗關係的形式：

藉由他人提升自己、汲汲營營的尋找關係而不是在關係中相互建立形成關係、關係中不真誠且迴避的狀態下與他人建立關係(Yalom，1980/易之新譯，2003)。



第二節 男同志伴侶親密情感關係與發展

壹、親密關係發展相關文獻

在社會心理學，親密關係所指的是一段互相依賴程度很高的一段關係，其定義包含了依附、情感和愛情的感受、心理需求的滿足、伴侶間的互相依賴性並對彼此有極具意義的影響力，這三項基本元素為親密關係的基礎（引自 Kassin, Fein, Markus, 2011 / 洪光遠、程淑華、王郁茗譯，2012）。然而並非所有的親密關係的呈現都包含以上所提及的三項基本要素，亦可能只為短暫滿足心理需求或只為因應個人依附需求的親密關係。在現代社會中，親密關係更成為重要的議題，Jamieson 提出親密關係為現代社會中重要的私人生活重心，關愛、照顧、分享為建構親密關係互動的重要面向（Jamieson, 1998/蔡明璋譯，2002），Fromm 提到愛有四項共有的基本因素，包括照顧、責任、尊重和了解（Fromm, 1956/孟祥森譯，2003），在親密關係中對於愛的論述，Sternberg（1986）提出愛情三角理論，認為愛的成分為親密、承諾、激情，親密為情緒的部分，為喜歡與親近的感受；承諾為認知的部分，帶來強烈的責任感；激情為動機的組成，包含吸引力、浪漫、性的驅力，這三種愛的基本成分交織的不同組合，組成八種不同愛的類型，分別為喜歡、友伴愛、空愛、昏庸愛、迷戀、浪漫愛、完全之愛、無愛（引自 Kassin, Fein, Markus, 2011 / 洪光遠、程淑華、王郁茗譯，2012），這些愛當中的特點與面向呈現在親密關係當中，都透露出親密關係中伴侶親密關係連結的重要性。

親密關係跟隨互動的深度而發展。Bernard Mursrein（1986）指出關係是有三個階段性，且依序進行的，Mursrein 認為親密關係的發展有三個階段：刺激－價值－角色理論。刺激階段：親密關係的段在於吸引力，吸引力藉由外在的特質所引發，如外貌、身體的吸引力；價值階段：在關係當中相似的價值觀與信念加強關係之間的吸引力；角色理階段：基於社會角色的影響，社會角色帶來承諾的履行，例如家庭中丈夫與妻子的角色。而親密關係的發展階段進程會受到不同因素的影響，Berg 和 Mcquinn

(1986) 提及在關係當中的獲得的回應 (獎賞) 與付出會影響關係的前進或維持 (引自 Kassin, Fein, Markus, 2011 / 洪光遠、程淑華、王郁茗譯, 2012)。

不同文化間的愛情也會有不同的之處,在中國東方文化中對愛的概念帶有一些悲情、悲憐的意象,與西方美國的個體自主性不同,東方文化常以壓抑、消極的方式呈現對愛與親密關係的樣貌 (葉肅科, 2012)。在台灣,親密關係的建立與婚姻、原生家庭有深厚的連結,並深受男女社會角色與性別的影響 (蔡宜文, 2013)。

在現代性重視個人化的特質,親密關係脫離了與生殖為中心的需求,轉向人與人之間的純粹關係時,建構親密關係成為現代人在現代社會中疏離現象影響的呈現 (周素鳳譯, 2001), 存在孤獨議題的出現也將是不可逃脫的部分。

貳、男同志伴侶親密關係相關研究

伴隨著多元情慾的發展,親密關係的概念不再只限於傳統異性戀伴侶之間,更多不同的樣貌也漸漸浮現出來,也因此同志的親密關係相關議題更亟需深入探究 (謝文宜, 2006)。在伴侶親密關係的模式中,同志族群中除了一對一的伴侶關係之外更有非一對一關係,稱為開放式關係、多重伴侶關係,是指情感的開放與性的開放,在關係當中不只一對一兩個人 (李林, 2011)。在這些不同伴侶親密關係的呈現中,每一種呈現的文化脈絡都有著不同的差異性。在一對一的關係當中,這是同志族群親密關係中與傳統異性戀關係中最為相像的關係模式,是一種將性與愛結合在一起的伴侶關係。根據西方社會與國內對於親密關係發展研究與實徵經驗顯示,無論同志伴侶或是異性戀者,均覺得一份穩定的關係可以提供情感上與陪伴上的需求,如果在可以選擇的情況下,雙方都希望追求並維持一個穩定的伴侶關係 (Julien et al., 2003; Slater, 1995, 引自謝文宜, 2006)。

McWhirter 與 Mattison 提出了男同志伴侶關係發展的六階段模型,融合期

(blending)、築巢期(Nesting)、維持期(Maintaining)、建立期(Building)、釋放期(Releasing)、再生期(Renewing)，每個階段都有對應的不同議題（引自張歆祐，2006），而在這些議題的階段所呈現的不同脈絡也將導致伴侶親密關係的變化也會因應情感關係的變化、個人情感的需求、分離焦慮的展現等等的因素可能會隨著時間的改變有所不同呈現。張歆祐（2006）將男同志伴侶親密關係發展模式分成相起始、熱戀、低潮、穩定，以關係發展到認定、關係的投入、衝突拉扯的互動、穩定互動的整合。

近年，開始有學者從同志族群在社會中面臨的處境與異性戀族群有差異之處論述影響同志伴侶親密關係的發展。一方面，男同志自身內化社會恐同、異性戀性別刻板印象影響著男同志親密關係的相處，另一方面，同志在傳統台灣社會中現身的困難與社會恐同有關，影響同志親密關係的發展。前者，魏偉（2010）在研究中指出，同志受到主流異性戀的價值觀的影響，以其異性戀觀點帶入伴侶親密關係模式時，性別刻板印象、社會性別角色的歧視會帶來社會恐同的內化，並為伴侶親密關係帶來影響。初始發展的過程中，首先需要面對的是同志身分的自我認同、個人情欲的探尋、人際的支持性、辨識潛在性伴侶對象的困難度、擇偶的次文化、社會對男性性別角色的期待及社會對同志的刻板印象等，此都為男同志建立伴侶親密關係的特殊性，並與異性戀親密關係不同之處（黃世傳，2015）。後者，劉安真（2016）、莊文芳（2014）均指出在社會上性傾向的不了解與歧視問題造成同志伴侶弱勢的處境，也因此衍伸出許多伴侶關係上的議題，持續的污名化與歧視、社會制度的排外，都造成同志與異性戀在社會脈絡處境中的不同。其中，家人內化恐同造成的焦慮與壓迫更是傷害同志。同志現身後，家中父母常無法接受，傳統上持有男性就是必須延續子嗣血脈的價值觀更是男同志在家中無法獲得認可與支持的關鍵（梁天麗、李采君、李毓君、柯燕婷、許芳菁、許雅雯、程筠、林冠品，2016）。謝文宜（2017）指出男同志的伴侶關係所面臨的挑戰呈現在社會處境、家庭的衝突議題，無法確立的關係定義、僵化且無資源的伴侶關係，只能低調、檯面下的伴侶關係使互動停滯不前，此使得男同志伴侶親密關係的經營陷入瓶頸。以上，同志無法現身於社會，也無法從社會獲得支持感，社會恐同造成同志族群現身的困難，也造成同志建立、經營伴侶親密關係之困境。

第三節 存在哲學論伴侶親密情感關係之相關文獻

在存在哲學中，Fromm、Rollo May 皆提到孤獨與情愛間關係的相關建構，Fromm 在《愛的藝術》一書提及隔離感是造成焦慮不安的根源，因此需要以愛來重新整合繼而再與世界連結，其將愛的關係分為「共生結合」與「成熟的愛」二類，前者為相互依賴的關係，而後者，Fromm 才稱之為愛，成熟的愛，保有自己的完整性與他人結合建立關係 (Fromm, 1956/孟祥森譯，2003)。因此在現代社會中，我們容易看見各式親密關係為二類愛的種類變形，但不管如何愛都有一個功能，是個人逃避孤獨感的避難所，愛能克服隔離、遠離孤獨的發展。

Rollo May 提及有四種愛的形式，為性、愛慾、朋友愛、同胞愛，其將愛與意志做連結，意志與選擇和責任有關。意志指的是個人組織自我、展現自我的能力，是使個體能夠朝向某個特定的目標、方向，其將「我選擇」這樣的意向性稱之為意志，愛與意志兩者互相影響。沒有愛的意志呈現掌控，而無意志的愛則成為盲目的追求親密關係。在親密關係的展現，Rollo May 提到愛戀的行為上談及了幾個面向，面向一，兩個孤獨的個體藉由關係合為一體，暫時克服孤立的自我，面向二在愛情中獲得自我意義發展對自我的身分認同，但此一面向亦提及借用性來獲得短暫、虛假的自我確認，第三個面向是覺察自己與情感在關係中獲得賦能，第四個面向為性的接納與給予，在關係中有能力為伴侶帶來愉悅的感受，即是在關係中主動的投入與主動的接納的平衡。愛、性與親密關係之間的衝突所引出人與人之間關係經驗的展現，並以愛與意志-即參與關係來克服孤獨的狀態 (Rollo May, 1969/彭仁郁譯，2001)。

Frankl 論述孤寂、性、愛與自我的關係。Frankl 指陳愛與性兩者都是屬於最原始的現象，愛的意義在於因沒有人在個世界上能夠完全了解另一個人的本質，除非透過愛，愛是進入他人的內在人格核心的唯一方式，藉由愛情在心靈上的展現，才能看見所愛他人的內在樣貌以及看見潛藏的潛能，由愛情使他者能夠理解到自己能夠成為的

樣貌、應該成為什麼樣子，將他者的內在潛能展現出來。而性是表達愛的一種方式，當性作為傳達愛的媒介時，性是神聖且無罪的。然而當性只作為產生愛情感受的行為，將無法了解性跟愛一體兩面的相契經驗(引自 Frankl, 1965/趙可式、沈錦惠譯, 2012)。

查閱文獻，孤獨與男同志伴侶親密情感關係相關文獻咸少，僅胡靜初、胡紀澤與蕭嘉慰(2013)在其研究中指出男同志的孤獨感水平高於異性戀者，並提及因社會困境所產生的排斥感讓男同志更傾向於尋求情感上的支柱以及更加需要親密關係。雖未提及與孤獨感的相關部分，但謝文宜、曾秀雲與陳雯隆(2017)指出台灣男同志伴侶親密關係的困境僵局在於沒有辦法現身明說的伴侶親密關係。上述呈現出孤獨與社會處境孤立對伴侶親密關係所帶來的影響。在存在哲學中，Martin Buber(1970)提及關係為所有一切的起源(引自 Yalom, 1980/易之新譯, 2003)。伴侶之間的關係如同；Yalom 提到害怕存在孤獨是多數人關係背後的動力、當人放棄或離開人與人之間結合的狀態，就如同面對存在的孤獨(Yalom, 1980/易之新譯, 2003)；而 Buber(1970)提及關係相互影響作用的「我-汝」關係，或可說是類似或相近於 Fromm 的情愛關係可以了解所言「成熟的愛」是以完整的自己與他人結合建立關係的狀態與「非成熟的愛」依戀關係的需求(Fromm, 1956/孟祥森譯, 2003)，若以此觀點來看，在男同志伴侶親密關係中的孤獨議題、男同志對情感的追求，以及男同志在親密關係起伏變動中的自我狀態，可說亦是個人存在狀態的映現，是一種存在意義的追尋，反映的是個人對存在孤獨議題的面對與因應，交織影響個人的存在與親密關係之經營與因應。

第三章 研究方法

第一節 質性研究與研究架構

壹、質性研究

質性研究其主張社會世界的組成是由許多不斷變動的現象建構而成，在不同的時空、社會文化與社會的底景，也讓社會現象有不同的意義，其對於本體論有別於科學取向的實證研究。因此在質性研究中，研究者要進入被研究者的經驗世界，去理解被研究者經驗性的感受，進而從研究者的觀點與立場來詮釋經驗，並還原經驗世界中的現象意義（潘淑滿，2003）。質性研究的特點在於注重當事人賦予真實世界情境中的意義，因此透過訪談、觀察，在經驗脈絡裡的探索，詮釋研究參與者的經驗，呈現出生活事件的意義（Robert K. Yin，2011/李政賢譯，2014）。

本研究主要是了解年輕男同志之存在孤獨對存在狀態、伴侶親密關係之影響，由於男同志本非主流性取向群體，而存在孤獨、存在狀態，為個人的內在深層心靈經驗本有不易言說、不易探究的特性，而親密關係亦屬個人隱私與獨特經驗亦有不易說與探究的特性，兩者都受個體所處社會歷史與文化脈絡所影響，年輕男同志如何與生活世界互動，如何受生活世界影響，以致產生的存在經驗，如何對親密關係、自我存在產生影響，並賦予意義者，只有當事者本身。

而根據簡春安與鄒評儀等人提出適用質性研究的5種情境為：進入鮮為人知，並不熟悉的社會情境、研究情境不具控制性、研究的概念尚處於初步建構、強調被研究者經驗及觀點對其研究結果詮釋的重要性、欲意探索新的概念與假設（引自潘淑滿，2003）。基於質性研究與本體論，簡春安與鄒評儀的論點，為了能更真實反映情感經驗連結的呈現與深入理解受訪者的內心世界，質性研究是適合本研究的方法。

貳、海德格詮釋現象學

胡賽爾的現象學指出透過直觀才有可能看見經驗的本質，現象學為一種描述現象的方法，所要描述的是現象的本質（引自李天命，1976）；海德格指出人被拋擲於世界上，並生活在其中，人的處境是沒有辦法以科學的辦法來理解人的存在以及人的生活經驗，需要透過詮釋來理解生活經驗中的現象所帶來的存在處境，並藉由前見去進行理解其視域，在詮釋者與文本的互動過程中重新建構與詮釋，產生視域的融合，進入被詮釋者視域與經驗世界（引自胡幼慧，1996）。詮釋現象學的重點在於研究文本的存有現象，詮釋現象學的基本為語言本身即思想，了解始於語言之中，理解語言成為了存有的基礎，人因語言而得以讓自身經驗展現出來、開拓了解在文本背後豐富的意涵世界（余德慧，2001；方格正、李佩怡，2016）。海德格指出詮釋最根源的意義為展示，在於揭發與理解世界的本質，不以預設的方式來面對現象，並回到原初的意義去認識現象的本質，而語言為存有的所在，它讓原始經驗得以顯露，稱之為「道說」，藉由語言去經驗，經驗存有的過程中以存有的顯露和存有的意蘊領會，來回循環的對意義及解釋的提問和沉默傾聽中構成詮釋的循環，並在事件中顯現出存有，在中介世界的場域即語言中，存有得以顯露，經驗得以被理解和敘說（引自汪文聖，2001）。

詮釋現象學研究的觀點為結合現象學與詮釋學觀點的方法論，是以特定的經驗、解釋聚焦在深刻的生命經驗中，透過當事人觀點的解釋以及其意象經驗彌補客觀認知帶來的扭曲，因此詮釋現象學觀點能夠有助於看見未看見的觀點及還原背後可能的意涵（蔡昌雄，2005）。個體主觀的經驗建構，與社會文化脈絡之間的關係，而同志伴侶議題「孤獨現象的經驗」，是存有議題的顯現，透過進入詮釋循環，以「道說」，讓語言成為經驗的中介，來進行釐清，帶來經驗的還原，並了解其孤獨經驗，看見伴侶親密關係孤獨的背後意涵與所處的社會環境、文化息息相關，因此質性研究之詮釋現象學為適合本研究理解年輕男同志之存在孤獨對存在狀態、伴侶親密關係影響之研究與分析資料之方法。

參、研究架構

Yalom 指出結合與分離為存在性發展的重要任務，害怕孤單是許多人進入關係的主要心理動力，在伴侶親密關係的孤獨邊界經驗為存在孤獨的引線，對抗存在孤獨的恐懼，自我存在發展的狀態與關係的連結為主要的力量並交互影響 (Yalom, 1980/易之新譯, 2003)，在本研究的架構中，即以 Yalom 的四大終極關懷之一「存在孤獨」來看其與男同志的親密關係互動，了解其對自我存在狀態、伴侶親密關係之間的交互影響。



第二節 研究對象

本研究主要是對於男同志伴侶親密關係與存在孤獨、存在狀態內的互動關係進行探討，根據研究目的以及研究問題的探討，本研究的受訪對象為年輕男同志，研究者曾在大學校園性別社團擔任社團幹部及講師，於同志族群有長期相處、接觸及合作經驗，以滾雪球法尋找受訪者名單。採立意取樣的方式邀請研究參與者進行深度訪談，以獲得豐富及相關的研究資料。訂定選取受訪者對象之標準如下：

壹、年輕男同志選取標準

- 一、本研究對象為 20-35 歲之男同志。
- 二、曾經歷長達半年以上之 1 對 1 伴侶親密關係，並無經歷異性戀關係之男同志。
- 三、願意分享在伴侶親密關係中之自身經驗，並同意進行訪談錄音以及在論文中呈現訪談文本資料者。

貳、受訪者資料

研究者以滾雪球法獲得受訪名單之後，研究者向受訪者說明本研究之研究目的、問題和研究程序，並告知受訪者其選取標準、和目標，經過與受訪者溝通及討論後，邀請 3 位年輕男同志成為受訪對象，基本資料整理如表 3-1。

受訪者 A

A 受訪者年紀 32 歲，共經歷四段伴侶親密關係，第一段關係約 3 個月，第二段關係 2 年半，第三段關係及第四段關係皆為 1 個月。

A 在伴侶關係中的狀態：壓抑自己，在親密關係中總是將自己的需求放在最後，在關係當中以被動姿態在因應關係。在許多段的關係中 A 時常略自己的需求，總是以伴侶的需求與要求為主，並認為自己理應隱忍。

受訪者 B

B 受訪者年紀 25 歲，共經歷 3 段伴侶親密關係，第一段關係經歷一年多，第二段關係時間為 1 個月，第三段關係交往至目前約兩年多。

B 在伴侶關係中的狀態：在關係中以主動的姿態因應關係，在前兩關係中以性的主軸為開端，也在前兩段關係當中，開始思考「什麼是愛」，在第三段關係互動中能彼此付出關懷，以及在關係中有良好的溝通。

受訪者 C

C 受訪者，年紀 25 歲，共經歷 5 段伴侶親密關係，前三段關係經歷 3 個月，第四段關係 1 個月，第五段關係為期 1 年左右。C 在伴侶關係中的狀態：在關係中以被動的姿態因應關係，惟第五段較長的關係中，時有衝突、吵架的歷程中，C 總是以退讓作為衝突的收尾。

表 3-1 受訪者資料表

受訪者	年紀	親密關係經歷	親密關係概要
A	32	4 段伴侶親密關係。最長的一段親密關係維持 2 年半。	目前單身、被動、隱忍
B	25	3 段伴侶親密關係。最長的一段親密關係為 2 年	持續在伴侶親密關係中、主動、溝通
C	25	5 段伴侶親密關係。最長的一段親密關係為 1 年左右。	目前單身、被動、衝突

第三節 研究工具

本研究的研究工具分別為，研究者、協同編碼者、訪談大綱、訪談反思日記。

壹、研究者專業訓練背景：

在質性研究中，研究者本身即為研究中蒐集資料的主要工具，透過研究者親身參與觀察、訪談，進行事件和對話的記錄與相關資料收集（Robert K. Yin，2011/李政賢譯，2014）。以下為研究者受過之專業訓練及研究者角色之說明：

研究者就讀生死學系碩士班生死教育與諮商組，在學期間修習諮商相關專業訓練課程外亦同時修習「質性研究方法」、「詮釋現象學研究專題」、「超個人意識專題」等專題課程，受過存在心理治療初階、進階訓練課程共 36 小時，以及諮商實習和全職實習一年的實務經驗。性別議題相關實務與經驗背景：研究者於大學及就讀研究所期間參與性別社團，對同志相關議題有參與及觀察經驗，並於諮商及全職實習有諮商同志相關經驗。

質性研究方法致使研究者具備進行研究的基本能力，詮釋現象學研究專題、超個人意識專題則增加研究者進一步透過詮釋現象學這個質性研究方法來研究社會較不熟悉的社會情境以及如何研究詮釋被研究者經驗和特殊觀點，存在心理治療的學習為研究者增加其理解被研究者經驗的理論架構，諮商同志相關經驗與性別相關議題之研究則增進研究者對被研究者的生活經驗的了解，使研究者在研究中能夠具備對被研究者的經驗、議題、觀點的敏感度。

貳、研究者角色：

研究者本身為研究工具的一環，在本研究中扮演研究者同時扮演訪談者、資料登打者、編碼者的研究角色，以下對研究者角色做出說明。

一、研究者

研究者的角色進行本次研究的研究設計、研究方向，收集文獻，撰寫文獻探討，設計訪談大綱，完成訪談資料收集、分析，完成研究成果，形成研究結論。

二、訪談者

研究訪談者進行對研究受訪者的訪談，訪談者具備諮商專業實務經驗，具又獨立進行訪談之能力，也因具備性別議題相關實務與經驗背景能對其訪談進行保有敏感度及資料收集的準確性。

三、資料登打者

為增加訪談文本內容經驗的理解，研究者即資料登打者，將受訪者之錄音檔轉騰為逐字稿，資料登打者詳實的將訪談對話內容完整呈現，以作為資料分析的文本素材。

四、編碼者

編碼者進行訪談文本的整理與分析工作，對訪談文本的閱讀形成第一層意義單元的浮現，整理歸納後進行意義單元的分類。第二層進行現象脈絡的梳理，連結不同文本段落的意義單元。第三層推敲意義單元分類與現象脈絡，完成意義單元的邊編碼結構。

參、協同編碼者

協同研究者需要具備對文本詮釋分析的能力，以進行文本分析的三角檢核(吳芝儀、李奉儒譯，1995)，為使研究及文本分析的詮釋不偏頗，並協助進行文本分析的詮釋，本研究邀請兩位協同研究者進行協同編碼與檢核意義單元。兩位協同研究者 A 與 B 為諮商心理師，皆曾修習過質性研究等相關研究法的課程，A 受過詮釋現象學課程訓練，B 曾進行榮格夢詮釋的自我敘說研究，兩位協同分析者都具備對詮釋理解有其相關經驗，並具備對同志議題的理解、存在心理治療專業知識之背景。編碼過程分為三個過程：一、請協同編碼者一同進行第一層意義單元浮現的編列，二、歸納文本段落的意義單元，三、推敲意義單元呈現的主軸面向與研究者討論。並請兩位協同分析者對文本進行意義單元的詮釋與研究者對話回應，提供研究者對文本分析的詮釋觀點增加參照的觀點與視域的擴大，進而促進研究者對文本脈絡的爬梳和詮釋循環中的反思與經驗對照，為詮釋文本帶來更完整的經驗理解。

肆、訪談大綱(詳如附件一)

一、預訪大綱(詳如附件二)

本研究的訪談大綱為半結構式的訪談大綱，訪談大綱作為訪談時訪談者的訪問指引，預訪大綱在最初預訪的設計只著眼於親密關係及男同志伴侶親密關係中的孤獨經驗，在後續進行前導初步研究時，在訪談後的反思、完成逐字稿編碼並與指導教授討論後，發現其有不周全之處：缺少了對親密關係具體經驗的了解、對性部分的訪問，以及孤獨經驗的感受及詢問的連續性，因此在前導研究之後對訪談大綱進行修正，包括增加對男同志伴侶親密關係的整理圖畫關係生命線或描述關係段落、對性有關之話題的訪問問句和其他對於孤獨經驗感受的詢問設計以及訪談結構的調整。

對訪談大綱的說明如下：

初步的訪談大綱只以三個主軸作為訪談架構：(一)、想了解過去到現在的交往經驗(感情狀態)，(二)、感情經驗中的孤獨感，(三)、交往的影響。正式的訪談大綱架構：(一)、過去到現在的交往經驗(感情狀態)—感情生命線，(二)、感情經驗中的孤獨感，(三)、情感經驗對孤獨感的影響，(四)、存在孤獨的提問。正式訪談大綱增加了繪畫感情生命線、情感經驗對孤獨感的影響、存在孤獨的提問這三個部分。並對正式訪談大綱四個主軸中的訪問句進行修改。

以下幾點作為正式訪談大綱更改的說明：

(一)、因在預訪過程中訪談流暢度、內容深度不足，於正式訪談大綱修改訪問句，以增進訪問內容的深度和促進受訪者感受、經驗的表達。

(二)、增加繪畫感情生命線，為協助了解訪談者交往經驗

(三)、增加情感經驗對孤獨感的影響，為協助了解受訪者在親密關係中的狀態及情感經驗對孤獨感的影響。

(四)、增加存在孤獨的提問，為能更加了解受訪者的存在孤獨經驗，增加能夠了解存在孤獨經驗的問句。

二、反思日記(詳如附件三)

(一) 訪談反思

在每次訪談後紀錄訪談的過程，並針對訪談技巧、訪談大綱設計、受訪者伴侶親密關係經驗深度及長短、受訪者語言的組織與理解這幾個部分做反思。

(二) 編碼者對前見回饋的反思

編碼者在完成編碼後，整理其思緒紀錄編碼的歷程將編碼出的意義單元列舉，並反覆的梳理，讓前見可以藉由編碼的過程明朗化，以進行意義單元的浮現和主題面向的呈現，並在脈絡中不斷的梳理與反思來核查其編碼者有無遺漏或沒有發現之處，例如存而不論的性，在前導研究中，因性的敏感特殊性影響研究者略而未談，事後與指導教授討論訪談大綱與修正訪談技巧時，揭露其隱藏在前理解中沒有顯現。

(三) 協同研究者編碼反思

透過協同研究者編碼的不同視域，帶來在編碼過程的討論與核對，呈現出異性戀經驗觀點與同性戀經驗觀點不同的反思。

第四節 資料蒐集與分析

壹、資料蒐集

透過個案研究的深度訪談，以對話模式的質性訪談蒐集受訪者事件或生活經驗中的感受，並以保持中立、契合良好關係的方式進行文本資料的收集（Robert K. Yin，2011/李政賢譯，2014）。

為了探究男同志伴侶親密關係經驗資料，先了解受訪者的親密關係經驗，首先請受訪者繪畫親密關係經驗歷程生命線，進入訪談了解親密關係經驗，包含親密關係的發展、親密關係中的受訪者的感受、以及在親密關係中孤獨的經驗與感受。在訪談結束後將訪談錄音檔轉譯為逐字稿。

貳、研究資料編號

訪談文本編碼說明：以「A1-01」編號說明為例，「A」表示第一位受訪者，「B」表示第二位受訪者，「C」表示第三位受訪者。第二碼代表訪談次序「1」表示第一次訪談，依此類推。末兩碼至三碼「01」表示訪談段落之編號。例如「A1-01」為第一位研究參與者的第一次訪談內容第一段落，依此類推。並在完成意義單元後將其歸納、進行脈絡的爬梳、分類，依次形成主題內容、單元結構主軸面向。

表 3-2 編號範例

編號順序	
第一碼	受訪者編號，A、B、C
第二碼	訪談次序，「1」表示第一次訪談，「2」表示第二次訪談
第三碼	訪談段落之順序編號。
例 A1-01	為第一位研究參與者，A 的第一次訪談內容第 1 段訪談內容
例 B1-20	為第二位研究參與者，B 的第一次訪談內容第 20 段訪談內容

參、資料分析

研究資料的分析以詮釋現象學的分析方法進行資料分析，並請協同編碼者一同進行編碼，並共同討論編碼的一致性與意義單元是否偏誤，依此達成共識以增加分析的可信度。

資料分析說明如下：

一、詮釋現象學：以詮釋循環的方式進行訪談文本的分析。

透過文本詮釋現象分析的四個層次來進行文本分析的步驟（蔡昌雄，2005），並在其中加入 Yalom 存在心理治療-存在孤獨的觀點深入現象的脈絡去理解意義單元的結構，成為一個詮釋的循環圖，(一)、文本 - 訪談對話，(二)、意義單元的浮現與分析，(三)、現象脈絡的梳理，並與協同研究者共同檢核意義單元，(四)、由 Yalom 存在心理治療理論觀點深入現象脈絡理解意義單元的結構，五、針對意義單元結構主軸面向進行理解反思，由這五個步驟反覆的進行脈絡的梳理與主軸結構的理解反思，進行文本的詮釋循環分析。如圖 3-1

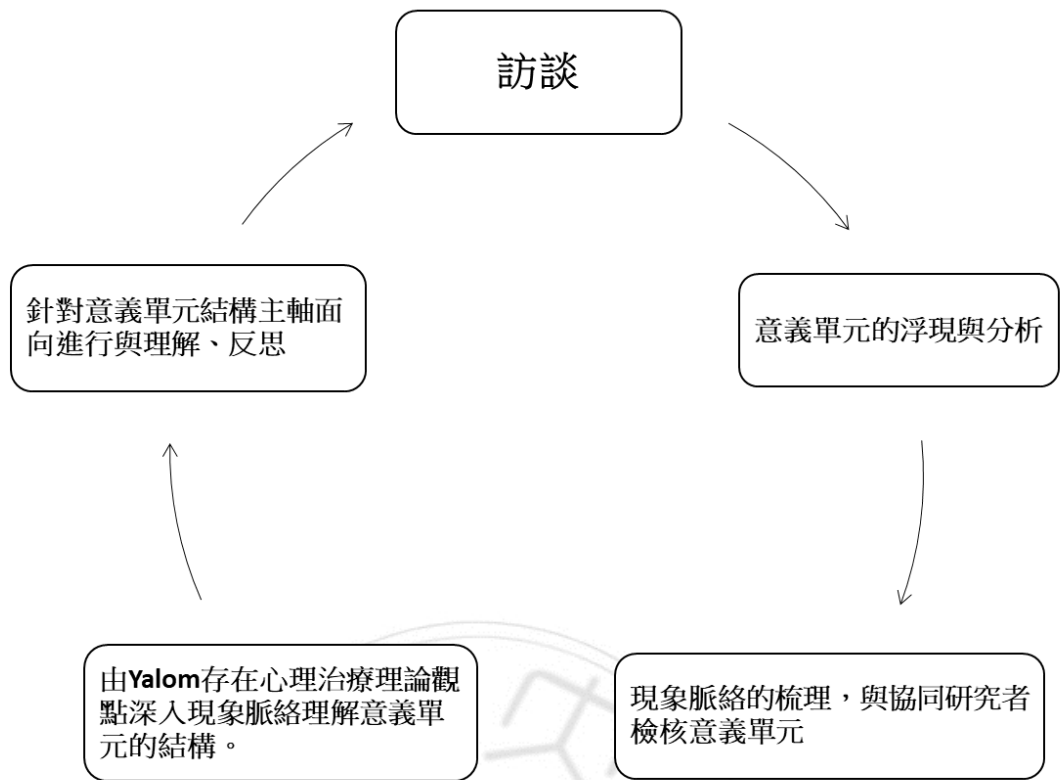


圖 3 - 1 文本分析循環圖

二、協同編碼：透過協同研究者進行協同編碼以及檢核意義單元。

協同研究者進行意義單元的檢核，與協同研究者進行協同編碼與討論，共同檢核研究者編碼之意義單元。如表 3-3

表 3-3 意義單元編碼範例

文本編號	訪談內容	意義單元	主題	結構主軸面向
A2-03	比如說常時間完全沒有那個聯絡拉，或者是問候之類哦，當然是知道都在忙啦，但是那段空檔時間，就是沒有訊息的時候，就會說少了他的一個存在	實際層面上沒有聯繫、伴侶不在身邊、心理連結減弱	時空距離	人際孤獨面向
B1-78	你相信對方不會劈腿，可是你們一直都遠距離，所以當你去吃飯，看人家吃情人節大餐看人家再約會，這時候另外的孤獨感是這個，你雙方無法去做平常情侶可以地做的稀鬆平常的事情。	遠距離戀愛、看見他人約會而自己無法與伴侶相處	觸景傷情	人際孤獨面向
A1-56	因為以前在家裡就是這樣子，在家庭裡面就是這樣，因為你不知道怎麼說阿，怎麼開口會比較好啦，因為會想很多，簡單講就是說就是怕，擔心說他會不會生氣，然後會不會造成說他對我的看法會改變，會擔心很多東西，所以有時候你被動去處理件事情，你可以說就是不想想太多的	害怕在關係中受傷、自我退縮、自我感受隔離	心理孤離	心理孤離面向

	自我給他了解啦，也有這個部分，那你就是退回來做自我的隔離這樣子。			
A1-40	有很多時候你就沒辦法說...，那種感受就是你到底要用什麼樣的身分，用什麼樣的存在的一個態度、立場去處理他的問題。	對密關係中的定位、自我懷疑、在社會文化中不知道用什麼角色認定在親密關係中、關係的不確定性	關係模糊的孤獨	存在孤獨經驗
B1-62	還沒讓他對我死心踏地，我不甘心。那時候就會覺得很孤獨，可是他跟我說我們一輩子是好朋友，可是你知道這個一輩子的好朋友在我耳裡聽起來就是格外的諷刺，就是明著跟你講說你就是暗戀我一輩子吧	關係定位的模糊、關係不存在的失落、關係的不確定性	關係模糊的孤獨	存在孤獨經驗
C1-76	一種很無力的感覺，他在我身邊的時候，會比較偏向是他沒有辦法了解我想要表達什麼東西...大概是他因為某些情況而沒有辦法聽到我的抱怨之類的，也是他沒有辦法知道我在說什麼東西。(C1-76)	伴侶無法理解 C、C 感受到無法與伴侶建立連結、感覺伴侶處於不在的狀態	無法被懂的孤獨	存在孤獨經驗

第五節 研究倫理

壹、研究倫理：

由於研究對象為男同志，並以深度訪談方式收蒐集被研究者資料，在訪談的密切互動過程中，會有許多開放內在私密的內容，為確保研究參與者在參與過程中不受傷害保護受訪者，研究者遵循以下之倫理守則

一、誠信原則

訪談研究進行前，充分告知受訪者參與本研究的目的及研究進行方式、訪談內容及研究流程，訪談時需要進行的錄音及書面記錄皆會提前告知，待研究者了解並取得後簽署研究訪談同意計畫書。

二、保密原則

在參與研究的過程中為保護研究參與者的個人隱私，對研究參與者的姓名、個人資料保密，研究資料中可能辨識出研究參與者基本資料、身分資料皆採以匿名保護。錄音與訪談內容僅進作為研究使用，並在研究結束後將錄音檔及逐字稿刪除。完成後的逐字稿與分析會先行請研究參與者閱讀，並將其可能辨識身分的內容加以修改、刪除，以符保密原則。

三、自主性原則

在研究及訪談進行前，皆徵求研究參與者的同意，並尊重研究參與者的意願，讓研究參與者清楚了解在訪談過程中可以依研究參與者的意願自行決定開放多少，同時研究參與者亦有權利終止研究。

貳、研究可信度：

採用 Guba 與 Lincoln 所提及的可信賴分析：可信賴性 (credibility)、可遷移性 (transferability)、可依賴性 (dependability)、可確認性 (confirmability) 作為指標 (引自王文科、王智弘, 2010)。說明研究，分別如下：

一、可信賴性 (credibility)

質性研究的可信賴度在於研究所探究的對象、經歷、現象，如何被研究者準確也無誤地呈現在研究中，從以下三點說明本研究的可信賴性。

(一)、延長研究場域參與時間，確認有關研究項目、訪談大綱、資料的適當性。

在研究的過程中，為確保研究設計的可信賴性，研究者在初步審查進行時皆對研究項目的設計、研究資料內容、訪談大綱，進行反覆修正與核對，與指導教授討論其研究設計的可行性與適當性，並延時半年進行研究場域的再觀察，後續正式研究亦不斷檢核研究內容是否產生偏誤與不適當之處，以確保其研究設計的適當性。

(二)、進行持續性的觀察，在訪談過程中同時注意非語言訊息，並注意受訪者的感受及對訪談的想法。

在訪談過程中，除進行語言的訪談資料收集，同時持續性的注意受訪者的非語言訊息，觀察受訪者的非語言訊息如肢體語言、臉部表情等，確保能了解受訪者在訪談過程的感受、更理解受訪者的經驗敘說，並在訪談結束時與受訪者核對訪談過程中的感受與想法。

(三)、訪談後即時撰寫訪談紀錄，用以紀錄訪談情形與後續進行反思。並透過指導教授與協同分析者進行定期性的討論。訪談結束後，研究者即進行撰寫本次訪談的研究者個人紀錄，以記錄本次訪談情形，並於訪談後進行每次訪談的反思，同時透過定期與指導教授與協同分析者討論訪談文本內容及訪談進行的情況，確保訪談的進行的方向沒有產生偏誤。

二、可遷移性 (transferability)

質性研究的可遷移性在於研究所探究的對象、經歷、現象，能否被檢核，研究者的詮釋描述是否匹配。

- (一)、受訪者的查核，與受訪者核對訪談逐字稿與分析文本有無不明或錯誤之處，減少失誤發生的可能。在完成訪談逐字稿後與受訪者進行訪談逐字稿的核對，是否有勘誤之處，並在完成文本的分析與意義單元的分類、主題的呈現後，與受訪者進行核對，確認意義單元以及主題的分析有無不明和錯誤的地方。
- (二)、受訪者所表達的觀點、想法、感受、經驗藉由紀錄反思來掌握訪談者與研究內容的關聯性，以確認詮釋的適當性。

藉由在每次訪談後進行的反思紀錄，來確認受訪者所表達的觀點、想法、感受、經驗與研究內容連結無誤，以及研究者文本分析詮釋的適當性。

三、可依賴性 (dependability)

在研究者完成錄音檔逐字稿及文本分析後，邀請受訪者參與文稿的核對，並進行討論，確定文本分析符合受訪者的描述，以及討論是否需要澄清、刪減。經過受訪者的查核確定與文稿討論以及受訪者表達觀點的核對，確定內文的文本分析內容均符合受訪者的描述。

四、可確認性 (confirmability)

質性研究的可確認性強調研究收集的文本資料在詮釋上能夠具備中立性。

- (一)、自我反思研究過程中可能具有的偏見，在訪談後及分析過程中記錄反思，進而思考個人脈絡背景和觀點如何影響訪談和分析歷程，以調整和控制個人偏見。
- (二)、邀請協同分析者，共同進行將資料編碼以及意義單元、主題的討論，以分析者的三角檢核，共同探究意義單元和主題。

第四章 研究結果與討論

本章節敘述研究結果，共分為五節，第一節研究者與存在心理語言的相遇，說明研究者與男同志伴侶親密關係與存在心理語言的相遇，第二節年輕男同志與伴侶親密關係中的孤獨經驗，第三節年輕男同志親密關係中的存在孤獨對其自我存在狀態的影響，第四節年輕男同志之存在孤獨、自我存在狀態與親密關係之互動變化，第五節分析與討論。

第一節、研究者與存在心理語言的相遇

在現代化社會的親密關係因情感失衡而容易衍伸出孤獨感，在男同志親密關係中孤獨的經驗如何被闡述、又如何呈現孤獨以及如何因應孤獨，在本節將會書寫研究者本人對孤獨經驗詮釋的前理解經驗，因文本分析詮釋中無可避免會受研究者主觀詮釋影響，前理解為詮釋的重要切入點，以幫助訪談文本詮釋經驗的再現。

一、研究者與孤獨

研究者本身在男同志伴侶親密關係中目前經歷過五段伴侶親密關係，在親密關係中的本身經驗，(一)、在關係當中經歷出入關係的探索迷茫，(二)、在關係當中理解對自我的認同以及關係的意義，(三)、在關係中對性的探索，(四)、關係中體驗孤獨感的經驗，(五)、即便在圓滿的關係當中仍舊感受到一種孤獨感，這些經驗促使研究者能夠更加在脈絡裡面去理解其現象中的經驗，這也是研究者對其文本詮釋的重要前理解。

(一)、在關係當中經歷出入關係的探索迷茫

研究者的五段關係的分合經驗，從不知伴侶親密關係為何物到進入穩定的伴侶關係的歷程，就像心電圖一般的波動一樣起伏，初步進入伴侶親密關係 - 與第一任伴侶親密關係是『即使我愛你，但我得要和你分開』，關係中的我開始有了展現，於第二任前進到展開對關係懷疑，覺察『你真的愛我嗎？』再到第三段關係中迷茫的自己與

迷茫的關係，我索求的究竟是什麼呢？」第四段成為邁向成熟的愛的開端，第五段關係以自己為出發點發展關係。

當我第一次接觸關係，我內心所想著的是我沒談過戀愛，在當時也有對象對我表達喜歡的意願，那是否試試看呢，於是在大學時期我進入了人生中第一段伴侶親密關係，在這段伴侶親密關係當中，我所知道的是在關係中就是兩個人彼此生活、互相照顧、性、與關係的承諾，而第一段關係也初步經歷了被照顧與被愛的感受。所以我想，原來這就是談戀愛。在這段關係的後期因為伴侶生活型態的不同，並且是遠距離的關係讓我興起了一個念頭，這段關係我要怎麼延續下去？這真的是我要的嗎？這時候我還不知道我要什麼，但我隱約知道這不是我要的，在我試圖與伴侶討論這件事情卻未果，我便在還懷著對伴侶的愛離開了這段關係。

第二段關係，我因應著我的心，以及我認為自己所想要的，去尋找一個自己喜歡的對象，在這段關係中卻沒有如我想像中的關係模樣進行，既沒有太多的陪伴，也沒有彼此交心，讓我不禁對這段關係與自己有了懷疑。『究竟他愛我嗎？』在自己對關係產生懷疑的過程中，也同時感受到了巨大的寂寞感，那是一種空虛需如內在空洞的寂寞，對當時的我來說，這樣的空虛寂寞感所帶來的感受太強烈並難以承受，我便毅然決然的離開這段關係。

進入第三段關係速度非常的快速，裡面有相當多對激情之愛的吸引，然而我對所有的一切都感到不確定。除了對自己認同的迷茫（不了解自己要的是什麼），也對自己要的關係有了更多的懷疑（不確定關係的意義），在這段關係中也是聚少離多，每一次見面都會成為性欲的開端，關係中充斥著空虛感。第三段關係維持了一年，這段關係中雙方也漸漸的疏遠，在這段關係結束之後我便停了下來，大約有2年左右不再進入伴侶關係並沉澱自己，向外的追尋也漸漸的向內走，慢慢的把注意力放到自己的身上，這段時間也正逢我在當兵的階段，也開始問自己我是什麼樣的人、我的性格、我的需求是什麼。

第四段關係發生在我出國工作的時候，這段關係因應我在國外的孤單生活而讓我選擇再次進入關係中，在這段關係讓我明顯感受到的是來自孤獨的影響，那是一種我無法忽視的孤獨感，我第一次明確的覺察到了與他人在一起減緩了我的孤獨感，也是這次的經驗裡面，我感受到我的確在以他人、以關係來填補我心中的那個空虛、寂寞感。最後我與對方說我之後會回台灣，所以沒辦法在跟你在一起，坦誠地來討論我與這段關係，也感謝他在我這樣孤獨的時刻陪伴我度過。

在第五段關係的經驗裡面，我的生活重心不會完全以伴侶為主，這段關係的發展歷程也變成了從認識到愛戀，在溝通與爭吵中步入伴侶親密關係。那是一種兩個世界互相相會但卻不融合的感覺，也因此我發覺我更加的注重以我自己為主體來去看待關係。我以我自己的生活、我的性格、我的需求，以我個人的整體為出發點去發展關係，而不僅僅是在寂寞的時候需要人的陪伴。

在這樣的分合歷程中，從對關係的迷茫探索、經歷了自我的覺察的開端到對關係的懷疑，進而前進孤獨經驗的覺察，反思自己與關係的意義，並重新建構。由迷茫的進入關係到穩定的發展關係，這些關係的經驗歷程促使我能夠為男同志的伴侶親密關係有更多的理解與敏感度，並成為對其經驗的前理解。

(二)、在關係當中理解對自我的認同以及關係的意義

在第二段關係中為我帶來深刻的自我認同動盪，原來的認知斷裂，我不再確定我要的是什麼，並對自己覺得不被愛這件事情感覺到自我價值的貶低。這樣對自己的懷疑延續至第三段關係之中，這時我經歷到的是重新認識自我，理解到在關係中的我究竟是我自己還是成為你要我成為的樣子。我知道我是誰；個性、認同自己，長出新的自我，在第五段關係中才能夠明確的指認我自己，當伴侶說「你是我的」時候，我的回應是，「我是我自己的」。這代表著我不屬於他人，我不藉由他人來認同自己，我對我自己的認同

源自於我對我自己的理解。

也因此對關係意義的理解由需求層次至靈性層次的『心的陪伴有了更多的理解』。關係的意義在於陪伴，而不只是我寂寞需要有一個人來相伴，從需求到兩個個體的相會-關係的意義從孤獨需求到真正的「我-汝」相會。

(三)、在關係中對性的探索

在關係中的性於我來說，他展現在生理需求與情感需求上面，性於初接觸關係時是一種關係情感的衍伸，在後期則成為一個關係中重要的指標，是一種我想要你、佔有對方的方式，性是在關係中的契合度。

單身時期為了要滿足性的生理需求與心理需求，而有性伴侶的陪伴，不在關係中的我則以約定好的只談性的關係來因應。

(四)、關係中體驗孤獨感的經驗

在國外工作的兩年是重要的孤獨經驗，因為孤獨感來尋找他人的陪伴，因此也覺察到我以親密關係來減緩孤獨感，我不再想以他人來填補內在的孤寂空洞。後來我與對方坦承，在進入彼此都了解的情境下，互相陪伴了一段美好的相處時光。這是一段對彼此都真誠的關係，而不是為了因應需求、填補空虛而來的關係。雖然孤獨感依然存在，但與過往的寂寞卻不一樣。後來進入了研究所接觸諮商、閱讀存在心理學，有了存在的語言，我才理解到這就是良好的轉向他人，我以完整的自己，真誠的與他人相會。

(五)、即便在圓滿的關係當中仍舊感受到一種孤獨感

截至目前經歷五段的伴侶親密關係，前四段關係帶來自我的成長與關係的學習，奠基我現在的自我認同與關係意義的理解，讓第五段的伴侶關係能成為一段較良好的關係。然而，即使我的伴侶與我有著良好的親密關係，即便他能夠同理與理解，我理解我與我的伴侶依然是毫無關聯的個體。

二、前理解經驗對研究者的幫助

(一)、視域的融合

前理解的經驗幫助研究者更能看見受訪者的經驗世界，每個人的伴侶親密關係經驗都是獨特且不同的，而其經驗的特殊性更是難以去複製，也因此即使3位受訪者經歷的伴侶親關係都稱為男同志伴侶親密關係，卻是每個人獨特的伴侶親密關係經驗。而研究者因曾經歷在相同底景脈絡下的伴侶親密關係經驗，進而使其研究者能夠與受訪者有共同的語言，亦能夠瞭解其在敘說之中無法輕易言語的內容和理解社會中男同志所在的社會處境。這樣的前理解，讓研究者可以更順利的進入受訪者的經驗世界，去理解受訪者的觀點與想法。當視域融合，研究者能夠與受訪者在同一個經驗世界中，其中包含著男同志的社會困境、男同志親密關係如何經營與呈現、男同志的孤獨感受，都讓研究者可以更加看見男同志伴侶親密關係經驗，亦幫助研究者理解受訪者的男同志伴侶親密關係的經驗與男同志的孤獨感。

(二)、協助避免強加前理解於受訪者

研究的過程很重要的是，如何去避免受訪者的孤獨經驗詮釋被投射為研究者的孤獨經驗，在研究者的前理解中，研究者對自己的孤獨經驗已經過幾年來的生命省思，此助研究者能夠以自己的競艷理解、對比受訪者的經驗，如孤獨經驗、親密關係的經驗，也由於其中個人經驗中的感受性不同，能夠讓其在經驗的詮釋不落入研究者的投射。因為透過前理解，研究者可以了解即便在相同的視域中，受訪者的經驗具有其獨特性，而不

發生研究者的投射。另外，研究者於訪談之後，尚與兩位偕同編碼者一起檢視訪談資料，幫助研究者從懸置個人經驗，不直接判斷受訪者所描述的經驗，讓經驗能夠存在於括弧之中，更能確保研究者在進行經驗詮釋時，不以判斷的方式將之詮釋而出。



第二節 年輕男同志與伴侶親密關係中的孤獨經驗

本節針對年輕男同志與伴侶親密關係中的孤獨經驗發現做敘述，包括「人際孤獨」、「心理孤離」、「存在孤獨」三類。

一、伴侶親密關係中的孤獨經驗

在訪談的文本資料中發現受訪者 A、B、C 都曾於親密關係互動中經歷孤獨的經驗。

A 的孤獨感受形容：

A 提及到自小時候起，孤獨感就經常出現在生活中，由於小時候與家庭成員關係的疏離。孤獨對 A 的經驗來說，是沒有被在乎與沒有人關心，會帶來空虛的感覺，因而在伴侶親密關係當中，與伴侶的互動中沒有感受伴侶的在乎，被伴侶冷漠的時候孤獨感會再次浮現。而在 A 時間線上較短的伴侶親密關係中，因無法互相理解，只索求性關係，也讓 A 在關係中感受到孤獨。

B 的孤獨感受形容：

B 描述在分開的時候感受到孤獨，會有焦慮的感覺，而那個孤獨的感受是瞬間失去一個人，這個人從生命中消失的孤獨感。而在大學的親密關係中反覆追求的性，是 B 藉由性來埋藏孤獨感帶來的焦慮，也因此讓 B 在親密關係中反覆追求性的過程中，感受到空虛的愛、空虛的親密關係。

C 的孤獨感受形容：

C 描述孤獨感對他而言是一種沒有人陪，會湧現而出的感受，孤獨感會讓 C 呈現沒有動力的、負面情緒的狀態。

表 4-1 孤獨感受

受訪者	孤獨感受形容	出現的情境
A	空虛	沒有被在乎、被冷落、沒有人關心、無法互相理解、對方只索求性
B	焦慮、空虛	失去一個人（人不在、心不在）、分手、只索求性
C	負面情緒：鬱悶	沒有人陪、人在身邊心卻不在身邊

（一）、人際孤獨

指一般在人際間經驗到的寂寞、孤獨感，在本研究中將人際孤獨分為分為：時空距離、觸景傷情、預期分離三類。

1.時空距離

指因為時間、空間產生的距離感，與伴侶聯繫不上，心理產生連結減弱或是斷裂，因而產生的孤獨感 A、B、C 三人都表達類似的經驗。

A 表示沒有與伴侶聯繫上、一段時間沒有聯絡，沒有被回應訊息、理睬時產生孤獨感。理性上，即使知道伴侶此時在忙碌，但沒有被承接回應，會覺得連結減弱或是斷裂，感覺伴侶是不存在的，因而感受到孤獨。

比如說長時間完全沒有那個聯絡拉，或者是問候之類哦，當然是知道都在忙啦，但是那段空檔時間，就是沒有訊息的時候，就會說少了他的一個存在（A2-03）

B 亦有同樣類似的經驗，B 在其第一段關係當中，因過暑假而與伴侶有長時間的分離，因長期無法與伴侶有真實的接觸時，距離的疏離感帶來的是空間與時間雙重影響，

進而產生孤獨感。

沒有他的時候，那時候，我第一次有感覺到怎麼這麼的孤單，就是因為學校大家都是平常生活在一起，可是一面臨跟自己喜歡的人分開的時候，第一次那種孤獨感就會跑出來（B1-13）

C 的相似經驗在於，想要與伴侶訴說、增進伴侶關係的連結，而在無法與伴侶傾訴建立連結的時候感覺到孤獨感。對 C 而言，當他需要伴侶的時候而伴侶處於一種不在的狀態，無法滿足即時的需要，就感覺到了孤獨感。

就覺得說想訴說一些事情，但是他睡了，就是會變成沒有一個宣洩的出口。所以那時候就會覺得很 lonely。（C1-59）

2. 觸景傷情

而與現任伴侶中是遠距離戀愛，B 與其伴侶分居兩地，一年只見一次面，在實際的關係距離上產生孤獨感。當 B 在日常的生活中看見他人約會相處的情景，更容易勾起 B 對自己因遠距離而無法與伴侶相處的孤獨感。

你相信對方不會劈腿，可是你們一直都遠距離，所以當你去吃飯，看人家吃情人節大餐看人家在約會，這時候另外的孤獨感是這個，你雙方無法去做平常情侶可以地做的稀鬆平常的事情。（B1-78）

3. 預期分離的孤獨

指事先了解到即將面臨分離，而分離將會呈現實際距離以及連結感的疏離，而湧現的孤獨感。

B 在覺察到進入暑假即是高中畢業，在高中畢業的前提下，B 理解到無法再與伴侶

在同一個班級，在預先理解到的分離事實引發了 B 對分離感受到孤獨感。

因為高中大家畢竟是同班同學，每天都可以見面。可是你知道暑假一畢業之後，你知道大家就是瞬間不能同班了，而且你要想像一下這個暑假過後大家就大學了，就可能大家都有自己的活圈，可能會偶爾吃個飯而已。所以其實這份孤獨感會讓我覺得我就要這樣跟他分開了。(B1-62)

(二) 心理孤離

指壓抑自己的內在感受，以將自己的感受與自己分離開來，將自己與他人、世界隔離開來的狀態。孤離指的是一種防衛機轉，其運作的模式是將讓人感覺到不愉快的感受、經驗從情感中分離開來。不舒服情緒的隔離、無法有自己的想法和意見都為心理孤離的樣貌。A、B 都有類似的經驗。

A 因害怕受傷的因素，擔心自己造成伴侶生氣造成關係斷裂，而在關係中以被動方式應對伴侶，因此以退回來做自我的隔離，將自己與自己的感受隔離，以保護自己，而自我隔離的方式也影響在關係中伴侶亦無法了解 A，孤獨也應運而生。在害怕受傷的孤獨中，呈現出心理孤離的現象。

因為以前在家裡就是這樣子，在家庭裡面就是這樣，因為你不知道怎麼說阿，怎麼開口會比較好啦，因為會想很多，簡單講就是說就是怕，擔心說他會不會生氣，然後會不會造成說他對我的看法會改變，會擔心很多東西，所以有時候你被動去處理件事情，你可以說就是不想想太多的自我給他了解啦，也有這個部分，那你就是退回來做自我的隔離這樣子。(A1-56)

這個自我隔離，是不想把情緒帶給伴侶，不讓他參與自己的情緒或痛苦的感受，不過也帶來伴侶對我的不了解，也讓我覺得失落，因而覺得孤

獨。也是因為怕開口了會為關係帶來拉扯，害怕關係因此會有衝突，會為自己帶來的焦慮感受，而將自己的感受也隔開來。(A 補訪-2)

B 在第一段關係裡面，其實清楚的知道對方並不真正的喜歡他，但 B 以欺騙自己感受的方式來逃離不被接受這件事所帶來的失落不舒服感受，因此以麻木這樣的方式來讓自己的感受不會被自己感受到。B 以壓抑自己感受、將自己失落的感覺與自己隔離開來，呈現出心理孤離狀態。

我知道他（第一段親密關係）不喜歡我，所以我只好一直欺騙自己，雖然我看清了這個事實，逃避自己不被接受的事實，所以只好將自己的感覺麻木掉，不願意再去多想與他的關係以及其實他不喜歡我卻又給我希望的失落這件事。(B 補訪-1)

(三) 存在孤獨

是一種「處境覺察」的孤獨，隨著經驗孤獨而開展出對自己當下孤獨所帶來焦慮等感受處境的發現，從而瞭解自己的存有，是一種即使在關係當中仍然存有的孤獨。在此處存在孤獨經驗的呈現分為四個部分，一、對關係模糊的孤獨，二、無法被懂的孤獨，三、雙平行線，四、無力參與化解。

1. 對關係模糊的孤獨

覺察到自己關係當中的處境，自己在關係當中是無法有著力點去介入關係，在關係當中的關係不確定性，彷彿是關係中的自己是不存在的，因此會帶出存在孤獨的處境，即使在關係當中卻仍然游離關係之外的孤立。包括社會角色模糊、親密定位模糊二類。

(1) 社會角色模糊

指因為同志身分，親密關係只能隱晦，無法獲得社會認可的伴侶角色關係。例如

有很多時候你就沒辦法說...，那種感受就是你到底要用什麼樣的身分，用什麼樣的存在的一個態度、立場去處理他的問題（親密關係）。（A1-40）

（此處訪員與受訪者澄清社會角色模糊，為受訪者在同志伴侶親密關係於社會處境的為難）即使有伴侶關係，但當伴侶關係中有一些問題，如生活方式、家庭情況等等，在伴侶的家庭中我其實是等於不存在的，那等於說這關係會成為不確定的、是不存在的，連帶也讓我覺得這關係就是不確定，讓我自己覺得被孤立出來。（A 補訪-3）

（2）親密關係定位模糊

指沒有獲得對方認可為伴侶親密關係。例如 B 經驗關係中的不確定性，當 B 面對這樣關係不存在的失落時，便將自己拉進了覺察自己不甘心於關係是不存在的處境，無法被消弭的孤獨感引出存在孤獨的處境。

我還沒讓他對我死心踏地，我不甘心，那時候就會覺得很孤獨，可是他有跟我說我們一輩子是好朋友，可是你知道這個一輩子的好朋友在我耳裡聽起來就是格外的諷刺，就是明著跟你講說你就是暗戀我一輩子吧，他可能不是這個意思但我把他解讀成這個意思，不然你要我怎麼辦呢，我就是很愛你啊，可是你跟我說我們一輩子是好朋友，這不就是跟我說你就暗戀我一輩子吧。（B1-62）

我喜歡他，但我不知道也不確定對方是不是也是喜歡我，而不甘心就是說對方可能不會對我做情侶會做的事情，也就是可能這段關係是沒有真的在一起的失落吧。（B 補訪-2）

2. 無法被懂的孤獨

在關係中，覺察到伴侶沒有辦法了解自己，在無法被了解的狀態下，即使向伴侶表達，但仍舊無法被接住想要表達的自己，而帶來無力的孤獨感。

C 的伴侶人在身邊，伴侶的心思也在 C 的身上，但 C 覺得伴侶沒有辦法理解自己而在關係中感到無力，這樣的無力感，帶出 C 覺察到自己無法被理解的處境，因自己無法被承接所帶來的孤立感而呈現出存在孤獨。

一種很無力的感覺，他在我身邊的時候，會比較偏向是他沒有辦法了解我想要表達什麼東西...大概是他因為某些情況而沒有辦法聽到我的抱怨之類的，也是他沒有辦法知道我在說什麼東西。(C1-76)

3. 雙平行線-即使在身邊陪伴亦如同不在的孤獨

指伴侶在身旁，但彼此沒有互動，當下感覺彼此連結減弱或消失，而產生孤獨感受。明顯可以看出存在孤獨處境的部分，在於即使伴侶在身邊，也確實陪伴在身旁的狀態，但卻覺察到此時此刻是與伴侶沒有連結的、沒有任何關聯的，此處覺察到的處境清晰的映照出孤獨的處境-存在孤獨。

A 表示孤獨對他而言，是一種處在沒人關心或感受不到對方關心的狀態時會湧現的感受。在這一種孤獨感中 A 感覺與對方心理疏離，而疏離感引出 A 的孤獨感受。

孤獨的...就是沒人關心的時候，沒人關心的那一種狀態。(A2-02)

那種沒人關心的狀態，對我來說像是內心理面的疏離感，在沒有人關心的時候會覺得有一種疏離感，而這個疏離就會帶來孤獨的感覺。(A 補訪-1)

A 在伴侶陪伴在身邊的時候，因伴侶專注在其他的事物上，讓 A 覺察到即使伴侶在身邊時，仍舊有孤獨，彷彿被棄置如物不存在一般，在這樣的覺察下甚至是更突顯出孤獨的處境。

就是你想要他陪著你的心情，那在的時候就是說他明明在，你也是想要...因為他在，他現在就在你身邊，那你很想要有一些跟他的一些互動的時候，那段時間他在玩遊戲，你就必須被丟在一邊...就是你就得自己先在旁邊待著，那種感受是比他不在的時候更強烈。(A1-47)

恩...就是他在的時候，理想應該是..就是兩個人之間的互動而不是一直在電腦上，那這樣子說，有些想講的話，想做的事情都沒辦法。對阿。

(A1-48)

4. 無力參與化解

指無助時伴侶雖在卻如同不存在，例如對 C 而言，在有伴侶關係的狀態下，在無助的處境時，讓 C 去覺察到有伴侶但卻沒有在身邊的處境。當 C 覺察到即使有伴侶，但他卻像不存在一樣的處境時，更突現出存在孤獨的處境。

交往時候的孤獨感是你會清楚的知道有一個會陪著你，但是他卻沒有辦法去安撫你甚至沒有辦法去為你分擔這些東西...就你明明知道有人陪在你身邊但是他卻不存在。(C1-73)

二、小結

在孤獨經驗中，三位受訪者不同的孤獨經驗，所引發的情緒效應也不同，其孤獨經驗的描述含括在三種不同的孤獨之中，人際孤獨、心理孤離、存在孤獨。人際孤獨為一般經驗到的孤獨，本研究中分為：時空距離、觸景傷情、預期分離三個類別。皆出因時間、空間產生的距離感為受訪者帶來與伴侶的聯繫、心理連結感斷裂所產生的孤獨感。另一個心理孤離在研究中只有 A、B 兩位呈現出其孤獨經驗。存在孤獨為處境覺察的孤獨，在本次研究中呈現出四個部分：對關係模糊的孤獨、無法被懂的孤獨、雙平行線、無力參與化解。3 位研究參與者有不同的存在孤獨經驗，在對關係模糊的孤獨中 A 呈現出在關係中社會角色、身分模糊，讓 A 覺得自己在關係中不存在；B 呈現出在親密關係定位的模糊，B 無法確定關係的成立，因而引起的失落與感覺到關係不存在。除了關係模糊的孤獨，A 亦有伴侶在確如雙平行線的孤獨感受，亦即使伴侶在身邊陪伴亦如同不在的孤獨。C 在無法被懂的孤獨中呈現出當沒有辦伴侶了解的時候，帶來無力感的孤獨。無力參與化解的孤獨只有 C 有呈現其在身邊有伴侶的狀態下但卻感到無助。

第三節 年輕男同志親密關係中的存在孤獨對其自我存在狀態的影響

本研究中三位年輕男同志親密關係中的存在孤獨對其自我存在狀態的影響呈現五種樣態，包括無法活出自己/活在他人眼中、融合、以性填補孤獨、其他消極或衝突之關係形式、深陷情緒泥淖。以下分述之，

一、存在孤獨對其自我狀態的影響

(一)、無法活出自己/活在他人眼中：

藉由他人來確認自我的存在-無法擁有自己，需要他人帶來自我存在狀態的存有感，當無法確認自己的時候，會不斷的需要別人來確認。並希望伴侶不斷的注視自身。因而沒有為伴侶而活、沒有活在伴侶的眼中時，不被看見就不存在，焦慮的感受就會席捲而來，並藉由他者來排除或填補孤獨。需要別人確認才能有存在的感受、覺得自己還活著的人，會極力的逃避孤獨，在此處，藉由與他人共處於一室或是藉由忙碌來消解孤獨的出現也是一種呈現的方式，即是不活在自己心中，而存活在他/它者之中的表現。

C藉由工作忙碌來填滿孤獨，以工作環境的人際關係來平緩存在孤獨帶來的影響。藉著忙碌於工作，將空閒時「孤獨可能會出現的時間」填滿，以消除孤獨。

所以當有想要展開戀情的時候，但....一方面是可能當時沒有適合的對象，另一方面可能就覺得說先把工作顧好，也沒有太多時間去發展其（伴侶）關係這樣子。（C1-36）

當關係斷裂時，分離的痛苦會突顯出存在孤獨的處境，因而C在面臨關係斷裂後，孤獨感被拉扯出來的時刻，更藉由與他人共事，以工作忙碌來麻痺自己面臨單身的孤單時刻與分手後的巨大孤獨感。

把拿來傷心的時間拿去放在找工作和穩定工作上面，所以我並沒有太多的失落以及痛苦的吧（C1-67）

(二)、融合：害怕虛無感

當伴侶在身邊的時候，結合的片刻幸福，感受到的一體感，成為兩人關係當中的一部分，在消除自我感受的時候，稱之為融合，而在趨向於融合的狀態中，時常見到的是依賴，當成為個體的時候，孤獨感將會湧現出來，而為了消除孤獨感帶來的不適感受，會以成為別人的一部分來消除孤獨感，沉浸在伴侶幸福的相處當下、失去自我感受的時候就不會覺察到孤獨的痛苦。

而在意識到失去依賴的伴侶對象時，自我被迫獨立出來，也在這個時候最容易覺察到孤獨帶來的覺察開端。存在孤獨凸顯出自我存在狀態的孤立性，當覺察到即使是在關係中亦是孤獨的。

B 提及在他第一任的伴侶關係中，他處於熱戀的狀態，當沉浸在熱戀的狀態下時，B 的伴侶成為了 B 的一切，對 B 來說伴侶成為了他賴以維生的意義，這樣的依賴呈現出 B 融合成為 B 伴侶的一部分。

我的第一任，我在熱戀的時候，我基本上就是為了他而活，對那時候的我來說他就是我存活的意義，如果不為他而活，就會覺得很空虛孤單，就沒有他不行。(B 補訪-3)

會怕失去對方，所以害怕當失去對方的時候你又變回了孤單的一個人，但這個孤獨感就是比較大轉化的那種，喔你又一個人了，不是所謂的虛的愛情的孤獨感。(B1-78)

孤獨感對我來說，我覺得我只能把它用形象化來解說，就是瞬間失去這個人，而且失去這個人感受是從此以後再也見不到他了，這個叫瞬間失去一個人，就是有點像個人從你生命中已經逝去，就是死掉了這樣子…對，因為他何去何從也…雖然你知道他去了哪裡，可是你就跟他沒有任何的交集了…。(B1-63)

C 對伴侶關係的需求，明顯呈現出了「一起」的概念，當所有的事物都要一起，代表的是與伴侶的融合，這也影響著自我的喪失。

就是反正就是兩個要在彼此身邊，然後要處理所有遇到的困難、工作，生活部分，上班時間以外如果沒有事情就是兩個人可以出去散散步阿，或是一起坐在客廳看電視發個呆之類的。大概就是這種感覺，很簡單的感覺。(C1-33)

(三)、以性填補孤獨：以性的追尋減輕孤獨感所帶來的焦慮與空虛

在孤獨的前提下，性慾是讓寂寞的人可以在短暫的時間內獲得強力緩解孤獨的方式，在缺乏深度的關係連結時，為了逃避孤獨感帶來的焦慮與空虛的感受，衝動的性帶來的是只與他人建立一部分的關係。在性衝動的這個部分，也呈現出不去了解對方，也同時將自己隱藏起來，不讓對方了解自己。

A 有幾段關係是以性需求為主的親密關係，除了生理的需求外，更提到了因寂寞而想要有人陪伴，在寂寞感的推動下，以性充數陪伴的需求，透過性緩解孤獨。

有幾段關係是以性為主，那可能就是因為寂寞而不是因為孤獨吧，就是想要有人陪，那陪的方式就是性。(A2-59)

為性行為來講，那也是一種就是生理需求，那是一種宣洩方式... 雖然性也是在愛情裡面但是他並不能說這個展現去表現出愛情這個東西，所以他只適用在寂寞感，就是說你只是性伴侶可能可以就是...當然這個可能只是需要有人陪這樣子 (A2-60)

在我之前的伴侶關係裡面，就以兩段關係是以性關係為開端的伴侶關係，因為在沒有人沒陪的情況下，孤獨的感覺很明顯，而在做完愛之後會覺得好一些。(A 補訪-4)

而在衝動的性之後，回到自我處境的狀態上，卻也更明顯的顯現出只以建立部分關係的性，只有性行為的發生，更加深空虛的感受，而為了抵禦這樣的空虛感受，便會不斷的在性關係當中流連忘返，持續以衝動的性來短暫的緩解孤獨感所帶來的空虛狀態。

其實很多人在 HORNET 約玩炮之後都會發一篇就是好空虛，因為他所嚮往的…也不是嚮往的，他一直重複做的事情就是一直持續這個空虛的愛，所以就很像吸毒啦，你一時滿足，可是你到頭來發現你還是什麼都沒有。(B1-75)

而 B 在其親密關係當中，在第二任的伴侶關係便以性為這段關係的主要呈現方式，這段關係只建立在性上，只與他人的一小部分建立關係，但 B 也因空虛的感受進而覺察到是以性，是不完整的與他人建立關係，覺察到那不是真正的愛，不是自己想要的愛。

第二任的孤獨感就是…我不覺得我有遇到真正的愛，所以其實那個的孤獨感是我覺得這不是我要的愛，我還沒遇到我心裡面真正認知的那個愛，我們一直只有肉體上的關係，所以我是孤獨的，雖然我有男朋友…。(B1-66)

對，那算是一個空虛的愛，因為它畢竟不是你所設想的樣子，人家那個熱戀是經歷了風風雨雨一起到現在的熱戀，而我們是經歷了床上的風風雨雨的熱戀，所以我就覺得那是虛的。(B1-72)

(四) 以其他消極或衝突之關係形式來逃離存在孤獨

面對存在孤獨，以各種的方式來逃離存在孤獨所帶來的苦楚，以不真誠的關係短暫的消除孤獨的焦慮，無法面對存在孤獨的時候將阻礙自我存在狀態的覺察與成長，亦會造成關係的失敗。不欲將自己的內在感受與想法真誠地展露與伴侶、目的性為因應需求等都是不以真誠的關係來逃離孤獨。

A 提及的只是想要有人陪伴，而進入伴侶關係，這樣的方式也是以只建立部分關係來應對孤獨的痛苦，為了想要有人陪伴是為了以陪伴來應對孤獨，這個陪伴就成為了目的性的，只是為了要有人陪伴才進入關係，這是一種不真誠模式的呈現。

之前有提到，有兩段關係是沒有太多感情的建立，也沒什麼交流，對彼此也不是很了解，我就覺得沒有到伴侶的模式，很像那種來的也快去得也快的關係，只是想有人陪伴這樣子（A 補訪-5）

(五)、深陷情緒泥淖

存在孤獨的湧現，在覺察孤獨的同時，帶來焦慮及負面情緒，對其自我狀態帶來封閉，使其不欲與外在、他人接觸的處境狀態。

C 表示在曾經經歷的孤獨經驗中，會深陷在情緒的泥沼之中，C 描述在這樣的狀態的時候會有無力感、對任何事物都沒有興趣，在這樣的狀態時自己會蜷縮在自己的角落世界中。在面對存在孤獨帶來的痛苦情緒時，C 以封閉自己的方式，也讓自己的存在狀態進入一個充滿情緒的循環中，無法有除了情緒之外的覺察也不與外在互動。

沉入一個很深的情緒泥沼裡面，然後就不能自拔，對任何事都提不起勁，甚至沒有動力去做任何事，躺在床上坐在椅子上，然後不發一語吧。

（C1-88）

因為我陷在一個狀態裡面(孤獨狀態)，沒有辦法去聽到他在說什麼，沒有辦法去回覆他在說什麼，那他也不知道怎麼跟我去…他也不知道怎麼把我從這裏面抽離這種感覺，就會變成兩個人都不講話。就會很安靜兩個人都不說話。(C1-90)



二、小結

綜上研究發現整理如表 4-2，在面對存在孤獨的情況下，三位受訪者各自展現出不同模式因應存在孤獨的樣貌，以去紓解存在孤獨帶來的焦慮、不舒服的感受。A 呈現出以性填補孤獨、以其他消極或衝突之關係形式來逃離存在孤獨，B 呈現出融合、以性填補孤獨的部分，C 呈現出無法活出自己/活在他人眼中、融合與深陷情緒泥淖。

融合以非常徹底的方式來消除孤獨，以消除自我覺察的方式，其中熱戀就是一種非常常見的方式，熱戀讓人去自我的反思性，在熱戀中的人是看不見自己的。

性與孤獨，衝動的性打破真誠的關係，在衝動的性中常見的是把他人當成物，而不是完整的對象，因此在只有衝動的性的關係中將只與他人建立部分的關係，這將對存在的自我造成不斷填補內心空虛負面循環的影響。隱藏的自己也讓存在的覺察無法成長，導致生活的空虛和心靈的匱乏。

深陷情緒泥淖的部分，存在孤獨的出現蜂擁而至的可怕孤獨感、焦慮等負面情緒，對其自我狀態帶來封閉，不欲與外在、他人接觸的處境狀態，在這樣的深深陷入情緒中的狀態時，對自我的覺察將會如同封閉一般，沒辦法去覺察到自己的存在處境，如像是當下環境的互動、與自己內在的互動、與他人的互動。

以其他消極或衝突之關係形式來逃離存在孤獨，亦即以不真誠的關係模式應對孤獨，例如只與他人建立部分的連結，或將他人當作是物，或是具有目的性的關係，這些不真誠關係將難以對存在的自我帶來滋養與成長。

表 4-2 存在孤獨處境/自我存在狀態

存在孤獨處境/自我存在狀態	重要意涵	受訪者代碼
無法活出自己/活在他人眼中	當人無法確認自己的存在時，便會藉由他人來確認自己、肯定自己、被選擇，以獲得自己存在的證明。藉由尋愛的過程、只活在有他人的世界來逃避生命中感受到的孤獨感和空虛。	C
融合：害怕虛無感	成為他人的一部分、融合別人或被他人融合	B、C
以性填補孤獨：以性的追尋減輕孤獨感所帶來的焦慮與空虛	一種衝動的性，並以性行為來逃避孤獨，強迫的性慾、性慾的物化、沉溺於性而不建立關係都為孤獨感常有的反應。	A、B
以其他消極或衝突之關係形式來逃離存在孤獨	藉由他人提升自己、只建立部分關係、汲汲營營的尋找關係而不是在關係中相互建立形成關係、關係中不真誠且迴避的狀態下與他人建立關係	A
深陷情緒泥淖	帶來焦慮及負面情緒，對其自我狀態帶來封閉	C

第四節 年輕男同志之存在孤獨、自我存在狀態與親密關係之互動變化

本節將呈現三個部分，一、親密關係是一趟自我發現的歷程，二、因應孤獨的策略，三、自我存在狀態變化後影響親密關係互動。

一、伴侶親密關係是一趟自我發現的歷程

(一) 親密關係中的自我懷疑：開啟對存在孤獨的覺察

在關係當中的自我狀態有了不同的覺察，親密關係也將有不同的發展，這促進了對存在孤獨的覺察，關係是結合了分離與連結，因而在自我發現的歷程中的覺察反思性中引出對存在孤獨的覺察，開啟存在孤獨的入口。

當 A 在伴侶親密關係當中自己的位子開始有了動盪，A 不知道自己應該用什麼樣的態度、角度，立場去看待親密關係，或是如何去面向伴侶，在這樣對自己的存疑下為 A 帶來的是親密關係的自我懷疑。

有很多時候你就沒辦法說...，那種感受就是你到底要用什麼樣的身分，用什麼樣的存在的一個態度、立場去處理他的問題（親密關係）。(A1-40)

在親密關係的自我懷疑中，也為 A 開始帶來覺察反思，進而去思考關係中的愛對 A 而言是什麼。

會想說，那個愛到底是說，無私奉獻還是怎麼樣完全配合對方，不惜一切之類的，還是說另外他其實是另一種意思。另一種可以，不同的解釋這樣子。(A2-50)

因為被忽視，所以我希望說伴侶主動覺察我的需要，但是這也讓自己開始去懷疑這樣子的做法，一直被動，到底對不對，自己也開始對自己存疑，自己真的愛對方嗎？在這樣懷疑的過程中也為我帶來一些空虛的感覺和孤獨感（A 補訪-7）

在親密關係中覺察到吃醋的自我狀態，在這樣自我懷疑的情形中，衍伸出了 B 對自我的種種提問。因而 B 開始反思自己是否在這段伴侶親密關係中對伴侶有愛的感受。

因為我喜歡他，所以就開始吃醋，然後我就會問自己說，我是真的愛他嗎？（B1-12）

連帶的也帶領 B 思考，有性參與的伴侶親密關係，性的在關係中的反思，究竟對自己而言，是否為愛的這一件事。

可是他可以接受我跟他發生肉體上關係，但是就沒有到插入，好，但是等等等其他都做了……這到底是不是愛？（B1-13）

B 對關係中愛的自我懷疑，讓 B 開始產生自我的覺察，並去反思對自己而言自己對關係的需求，以及對他自己而言什麼樣才是真正的愛情。

真正的愛情應該是當然是要專一嘛……我也無從去了解說到底什麼樣的男生對於我來說才是真正的愛情。（B1-15）

B 經驗到脫離伴侶的孤獨感，讓 B 開始對關係有疑問，為什麼會喜歡他，因而在經歷了這樣反思的歷程，在脫離關係的結合進入存在孤獨。

但是這個喜歡可能是出自於我喜歡他這個男人，但是為什麼我會喜歡他這個人是因為他在我的生活範圍圈裏面可能就只有他，所以我才目標也就只有他，但是脫離他的時候我又覺得格外的孤獨，為什麼？因為我的生活圈就只有他。（B1-14）

(二)、男同志伴侶親密關係影響面對存在孤獨的內在力量

受到伴侶親密關係的影響，將會對面對存在孤獨的內在力量產生影響，當親密關係帶來對存在孤獨的覺察，而親密關係能夠良好的協助面對存在孤獨帶來的痛苦，即產生能面對存在孤獨的內在力量。此部分以兩個部分，1. 因孤獨而尋找愛，亦因愛而覺察存在孤獨，面對存在孤獨內在力量的增強，2. 在意「社會接納程度」帶來孤立感，影響經營親密關係的方式。

1. 因孤獨而尋找愛，亦因愛而覺察存在孤獨，面對存在孤獨內在力量的增強

在伴侶關係中的愛，不僅僅只是因孤獨感而在關係當中尋求愛來減緩存在孤獨帶來的感受，也在關係當中的愛去突顯存在孤獨，由愛為出發點帶來孤獨的覺察，邁向存在孤獨也能發展面對存在孤獨的內在力量，包括興起愛對方，也要愛自己的思考，對關係、自我狀態、關係需求的反思。在孤獨下尋愛，在愛中更看到存在的孤獨，例如 A 提到：

親密關係，跟一般朋友關係不同嘛，親密關係來講孤獨就是說喔…那個情緒更強烈，更需要…應該說你需要他更多的關愛，那朋友不用到那個程度，對。所以就是說，因為伴侶關係來講他是有愛，有愛情的成分在裡面，那他引起的很多那個比較深入的情感，那你也渴望說你是主動…你希望說他能夠這樣主動關心你之類的，那你不會要求朋友做這種事情，反正有做沒做也沒差啦，所以那種孤獨感就不同。伴侶關係就是因愛而孤獨，可以這樣講。(A2-45)

這個因愛而孤獨，這個愛後來不只是限於對方，更包含了愛自己，我想他就轉化成了要讓彼此都不要受到傷害的覺察吧。(A 補訪-8)

進而在關係當中覺察自我的存在狀態，而存在狀態的覺察帶來對存在的處境的了解，A 因對存在狀態的覺察引出了對關係、自己狀態、對關係的需求的反思。

存在本身他就是有一種…有一種缺漏，有一種就是不夠扎實，對就是有一點像什麼…比如說你雙方規劃的藍圖，你沒有辦法配合的時候，完全不一樣的生活，你就會開始去省思說這個東西經營下來所付出所努力的狀態下，最後是沒有達到那個理想目標的時候，那就是有缺漏嘛(A2-49)

說到存在是一種缺漏，這個缺漏成為了一把開啟覺察那個的鑰匙吧，開始會去想那個究竟自己是怎麼想的，在這個缺漏之中這個雙方的關係又該怎麼辦。(A 補訪-9)

2.在意「社會接納程度」帶來孤立感，影響經營親密關係的方式

社會接納的程度為男同志的伴侶親密關係的空間帶來壓迫感，致使產生男同志伴侶親密關係在社會空間仍呈現孤立狀態，使存在孤獨更容易在伴侶關係之中顯現出來。即使現代社會對於同志是相對友善的狀態，但在傳統社會對關係的刻板印象仍舊對男同志伴侶親密關係要顯露於現代社會當中，依舊是有其顧慮的影響。

A 在因社會因素而無法與伴侶進行同居時，在空間與時間受限的情況下，只能透過其他的方式來做為維繫親密關係的管道，這樣的情況造成難以言語的壓迫感，使其凸顯出孤立的處境。

當關係不被看見，與伴侶的關係，像是當在他的家庭中與我的家庭中，是沒有辦法自然展露的時候，就會覺得這樣的處境很無奈啊，也很失落，什麼都不能講也不能表露出來，這樣就好像等於我們的關係不存在了沒兩樣阿。(A 補訪-10)

有些人就是會很輕鬆做到這件事情，我就是很不容易。那可能就是有一

種障礙，另一個存在的人進來你的那個所謂的地域的領域裡面或生活空間裡面，那當然雙方都同意就好，但是也不是一直都在一起，就是你不是住在一起，那個有差，其實是有差的當你住在一起你們是有機會可以長時間共處，跟斷斷續續就是空間受限也沒辦法，你只能透過其他方式聯繫那個感情的時候，有很多時候你就沒辦法說...。(A1-40)

少了社會的支持，影響男同志伴侶關係的建立，是對關係維持的危機，造成關係薄弱。以 B 的案例來看，B 的伴侶為外國人，他的國家對同志伴侶並不承認，造成一開始 B 在與其伴侶邁向親密關係的發展時巨大的阻礙，以及在後續建立親密關係過程的不容易。

我在第一年的時候幾乎都在跟他談「為什麼我們要相愛」，因為他跟我在一起的時候，是很不可思議的事，因為馬來西亞是回教國家，所以他一開始的時候根本不承認他喜歡男生。(B1-36)

我那時候追他時候，他跟我說，你幹嘛我喜歡女生耶，他是被我一直引導，我想說你明明就是 gay 你在那邊給我假，你明明就是對我有意思在那邊給我繼續假，他如果對我沒有意思就不會繼續回應我，我就一步一步引導他走出來，一直到現在他勇於接受自己，然後大步邁向陽光，邁向自己。(B1-37)

二、因應孤獨經驗的策略

在面對親密關係中，相對應的也帶來了不同面對存在孤獨所帶來苦痛的因應方式，藉由關係來紓解其孤獨感，包括行動上和意義上的因應二大類。行動的因應策略在本研究中可以看見：1.拉近物理距離，2.順從、避免衝突，3.直接溝通衝突，4.放棄關係，5.以性作為親密關係探索途徑。意義的因應策略為：一、尋找孤獨的正向意義，二、區分性與親密的差別意涵。

(一)、行動因應策略

1.拉近物理距離

當雙方處在一個談遠距離伴侶親密關係的處境中時，這樣處境會帶來痛苦的孤獨，因伴侶雙方實際的分隔兩地，這樣的處境會刺激想要盡快消解因遠距離的伴侶親密關係帶來的孤獨，而讓孤獨成為了一種增加行動的刺激，B 在這樣的處境下，便相當積極的規劃同居的計劃要縮減伴侶兩人間的距離。

想要把我們兩個做一個同居，對方當然也是，因為我自己知道說這段關係我們再怎麼深愛彼此，你們要是沒辦法一起居住在一起，一直分開，早晚還是要分手的。所以耐心還是會被磨光，可是你要說你不夠愛對方嘛，沒有阿，因為你就想像一下你們 10 年都沒辦法十幾二十年都這樣分隔兩地，總有一天還是會覺得，這個孤獨感就會覺得很累吧，但你要說你不愛對方，沒有啊，也是這樣愛著對方一路走過來。雙方都理解，所以，我們雙方才一直去要快點同居在一起，就是要快點化解掉這個孤獨，不要讓這個孤獨去影響到後面的愛情。(B1-81)

2.順從、避免衝突

順從、避免衝突的行動因應則是在伴侶親密關係互動的過程中，讓關係能夠在一個穩定的狀態，以避免爭吵與衝突所引發的親密關係斷裂的連結，以因應可能會衍伸而出

的孤獨。

A 在伴侶親密關係當中，以順應著伴侶的模式來應對伴侶親密關係的互動，並以順應的方式，來避免關係當中的衝突、爭執。

那基本上我是不怎麼逛街的人，那逛街你就要買東西，他就是會去買東西，那我就不會買東西。所以那個時候也是他帶著我去買東西，去逛百貨公司這樣子，去買東西，基本上我不會出現在那邊啦，我對那種地方就是沒什麼興趣，但是他要去我也只能陪他去（A1-20）

會比較…就是盡可能不會那麼刻意說，沒聯絡到他就怎麼樣怎麼樣，不會去刻意爭執那些，因為計較就會爭執阿，爭執就會吵架，反正吵架就不太好啦。（A2-12）

3. 直接溝通衝突

B 在伴侶關係中則以積極溝通的方式，提前在伴侶親密關係中透過先行溝通討論，來進行互相瞭解，以建立信任感避免親密關係中的衝突發生。

我會去跟另一半探討說，我們兩個…應該說我們會去建立我們之間的信任感，我覺得很重要就是在愛情的課題裡面，最重要的是溝通，而且這個溝通不能是輕輕鬆鬆帶過去的溝通，不能是今天這樣講一講就這樣帶過去了，不可以是在溝通的過程中給你撒嬌一下，這個都不算真正的溝通。真正的溝通是雙方都去理解這一點，都去互相理解，然後互相能理解包容理解。我發現這樣溝通之後，這一次的完整溝通可以避免掉後面無數次的爭吵，所以我覺得溝通非常重要，所以我跟我男朋友幾乎在第一年能爭執的點全部溝通完畢後，我們幾乎不吵架。（B1-57）

C 在伴侶親密關係中以壓低自我的方式，透過先行低頭道歉來避免再次的衝突發生。

絕大部分的吵架都會源自於我在上班的時候沒有跟他說我在上班了...
然後就是以...比較多都是由我自己去做道歉，然後他接受完就這樣子
結束。(C1-51)

4.放棄關係

放棄關係的行動因應，在面對關係進入衝突、孤獨等的處境中時，藉由離開關係來
應對，或以其他的方式來避免進入伴侶親密。

還是回到說，畢竟我不能強迫對方，每個人的人生到最後，當然即便是
伴侶即便是夫妻，總是到最後會是一樣要各走各的，就是說在種條件下你
沒有辦法說一定可以達到兩個人完成這個藍圖，那真的沒辦法的時候
呢就會以自己為主。因為他也可以去規畫他的，就是說即便相反，但是
可能會比較好，就是各自你去發展，可能會發展更好。(A2-26)

最後就是分開阿，就是那沒辦法一起經營那個...就是分開阿。(A2-27)

C 以現實生活情況為由，說服自己沒辦法發展關係，來避免進入關係，以避免關係
可能衍伸而出的孤獨。

所以當有想要展開戀情的時候，一方面是可能當時沒有適合的對象，另
一方面可能就覺得說先把工作顧好，也沒有太多時間去發展其關係這
樣子。(C1-36)

當然現在時段是說如果可以有一個伴侶是很好的,但是又會覺得說才剛
結束一段戀情，或許我自己也沒有準備好去接受下一個人。(C1-69)

5.以性作為親密關係的探索途徑

性在行動因應的部分，常見於以性作為親密關係的探索途徑，A 與 B 的描述呈現出在伴侶親密關係是以性作為開端。

我所謂很正常，就是那種..要怎麼講..就是假裝認識，也不是說欺騙喔，但是就是他對你是有興趣沒錯，有想要認識的感覺，但是，不是為了愛情關係而去相處的，就只是那樣(性關係)。(A1-19)

B 在剛進入大學開展對親密關係的探索，是以交友軟體的方式，以性的模式展開對關係的探索途徑。

因為我大一的時候瘋狂用 HORNET，還有 JACK'D 還有等等等，一堆交友軟體，反正我就覺得自己像灑網，然後願者上鉤這樣子 (B1-15)

(二)、意義因應策略

在意義因應的部分，存在孤獨雖然無法被消除，並帶來痛苦與分離的孤寂，但在親密關係中能夠藉由關係中的愛來撫平存在孤獨的痛苦，轉而讓孤獨能有正向的意義。

1.尋找孤獨的正向意義

孤獨感雖然帶來焦慮與分離的感受，但對 B 而言孤獨感卻也成為了一種對關係的促進，轉向為增進伴侶關係的正向意義，擔憂關係死亡或結束，而產生的經營動機或默契。

(孤獨感)變成促進我們彼此趕快相處在一起的一個動力吧，就是害怕那個結果(分手)，所以趕快努力。(B1-82)

對 C 而言，孤獨感也轉化為面對孤獨帶來痛苦與分離的堅強的力量。

孤獨，使我更加堅強，擁有一個人面對事情的勇氣，也令我有更多動力去認識其他人（C 補訪-1）

2. 區分性與親密的差別意涵

了解性在親密關係中的意義，當能理解性與親密的不同意涵，在這樣的覺察中，面對孤獨苦痛，就能以親密關係的意義，轉化存在孤獨帶來的空虛感。分為二類，（1）區分性與愛的不同，（2）為愛加溫的性。

（1）區分性與愛的不同

一個是性伴侶關係，一個是伴侶親密關係，也許這兩個孤獨狀態又不一樣（A2-54）

寂寞感跟孤獨其實應該是不太一樣，如果就剛剛那個話題用性來去消解那個寂寞感而不是孤獨感，就是說寂寞是什麼，孤獨是什麼，那兩個其實是不一樣，寂寞感是短時間，孤獨是長時期（A2-58）

性行為來講，那也是一種就是生理需求，那是一種宣洩方式，那你宣洩方式…對啦，他也有陪伴到一些東西，但那種陪伴並不是關懷，也不是一種愛，他不是愛的表現阿，所以他跟愛情不一樣，雖然性也是在愛情裡面但是他並不能說這個展現去表現出愛情這個東西，所以他只適用在寂寞感，就是說你只是性伴侶可能可以就是…當然這個可能只是需要有人陪這樣子，但是並不會產生愛情，而是走向性的關係去了，性的關係跟愛情的關係不一樣。（A2-60）

因為我們每次見面就是肉體上的關係，就肉體上的關係就是我當然是做好男朋友的職責…可是我發現這不是我要的愛情，或者是所謂…我

不知道這是不是愛情，但就我個人的觀點來說我覺得這不是愛情，這個
是一個肉體式的宣洩。(B1-18)

(2) 為愛加溫的性

在關係感覺同在的，真正的愛，性能為其加溫，而此時雖然存在孤獨依然存在，但
能減緩存在孤獨的痛苦。B 表示性為加溫的工具，讓 B 感受到與伴侶關係的連結感，有
伴侶貼近自己，在彼此身邊的感受。

在我們這段關係裡面，性比較像是一個加溫的工具。就是可以讓彼此真
的覺得彼此在身邊。(C1-96)



三、自我存在狀態變化後帶來親密關係互動的改變

經歷關係之後，親密關係的反思帶來了自我狀態的反思與改變，這樣的反思也帶動孤獨經驗帶來存在孤獨的覺察，是對其存在處境變化的覺察，也將帶來親密關係互動的改變。分別為兩個部分：(一)、分離的反思幫助重新認識自我，也重構親密關係的意義。(二)、從實際經驗覺察親密關係的需求。

(一)、分離的反思幫助重新認識自我，也重構親密關係的意義

親密關係的經驗，包括挫折或分離，當關係出現挫折、分離等帶來重大衝擊時，分離引發存在孤獨的痛苦，在關係中分離等同於將人推入存在孤獨的處境覺察中，也連帶著開啟自我存在處境的覺察，重新認識自我，也藉由焦慮、痛苦自我與他人連結的省思，所帶來新的自我認識，重組親密關係的意義，帶來親密關係互動的改變。

1.重新認識自我

A、B、C 亦有在關係中重新認識自我的過程，看見自己在關係中的樣子，反思自己在關係中的狀態。

A 發現在自己在關係當中自己是比較敏感的，因此會想很多，並在關係中將許多安排、事務做好，而這也讓 A 的伴侶不用操心與付出，但這個落差，也讓 A 看到自己在關係中通常是付出比較多的那一方。

原本沒有發現，但後來了解到，因為我是屬於比較敏感的，敏感是說有一些感覺，感覺上我會比較仔細的去先想到，會先去做，很多事情會先安排好之類的。這樣子，那可能是因為這樣啦我都先做了，那對方就可能就不用做了，相對來講他的付出就降低了，因為通常我付出比較多
(A2-22)

A 重新看待自己，知道自己是可以在關係當中成為主動，而不再是被動的狀態。

就覺得自己有點沒用這樣，就是照理講應該是說年紀比他大，主動的應該是我而不是他，對，當然也不盡然，但是說就大部分人的感受就是這

樣，應該是我主動不是他主動。應該是他講一次，你就應該意識到這個問題（A1-63）

B 經歷的前兩段關係，為 B 帶來對自我的重新認識，讓 B 了解到對她來講真正的愛是什麼。

所以我覺得這兩段最大的成長在於，第一段是愛情價值觀我認知到自己不應該單方面的付出這樣愚蠢的愛，第二段是我自己認知到什麼到底是愛。（B1-32）

C 也在受挫的關係中，看到未曾認識的自己。

就是從沒有覺得自己可以為了一個人把自己的態度放到這麼軟，甚至有時候明明就覺得自己才是委屈的那一方，但為了對方卻又忍氣吞聲下來道歉。（C1-86）

我好好想想從這段關係我獲得了什麼，大概除了自己的不成熟還有看到說，其實自己也可以為了維持一段關係去容忍很多事情，去包容很多事情，去知道說原來說包容可以做到這麼大。（C1-84）

2. 重構親密關係：

如果雙方沒有共識來講的話，那談什麼關係，就沒什麼意義啦，對那個就不需要講太多，變成說你不會太主動或者是想要提供更多東西出來，如果沒有未來的藍圖的話，那這個關係講難聽一點就是可有可無啦，那如果你有一個共識，如果你有一個努力經營的規劃藍圖時候，那就不一樣了，而且雙方願意參與一起經營，那這樣很多事情很多話就可以講，

很多一些可以安排的事情就有了。(A2-24)

是說，到底那個你要去屈就對方呢？還是說要以自己為主呢？我覺得還是以自己為主，對，因為原本就是有一個優先順序，那伴侶可以再有好幾段關係，到一個可以配合真的能夠雙方有共識，在人生藍圖上是比較接近的那個還可以再找，那完全不一樣的，就真的就是打住啦，不要花太多時間再那上面(爭執)，因為你再繼續停在那邊的話真的會花更多時間那你原來的規劃就亂掉了，那你就雙方兩邊都做不好，那反而更糟，我是這樣想的。(A2-36)

幾段夭折的親密關係，讓 B 更趨於實際，亦即更認識自我，以及看到自己對愛的期待是：雙方要有共識，要同等付出。

我其實可以說我蠻感謝一路走來的這兩個人，因為也是這兩個人讓我
看清喜歡一個人，跟我所建立的那個本質的價值觀是什麼。(B1-20)

我覺得愛情的本質應該是雙方要互相的，應該說要同等的付出.....我覺得包容跟體諒很重要，因為當這兩件事成立的時候，你們之間所謂的愛情才能延續下去，不然如果沒有這兩項基礎的話我覺得，如果沒有包容也沒有那個我剛剛說的另外一項的話，我覺得...很快的就會變成我前面的那兩段關係，因為你看我第一段高中的愛情，有互相的包容嗎？幾乎都是我在包容他，就是對方沒有要包容我的意思，當然也不是對方的本意啦，他根本就是不要把我當另一半，可是你要說大學這一任，雙方有互相包容嗎？我覺得我們兩個就是充斥在肉慾的結合。(B1-23)

我那時候才會去思考說，我跟他到底是不是愛還是只是我單純的無知的對他的愛，所以我覺得愛應該是雙方都要一起有，這個才能建立起這份愛情。(B1-28)

(二) 從實際經驗覺察親密關係的需求

在關係實際層面的經驗了解到自己的需求與伴侶的需求不同，覺察到隱忍的自我狀態，在帶來關係的衝突後，更了解其自己的關係需求，而讓親密關係互動能有溝通及改善的機會。

這個就是我講的生活模式不同，因為有些東西我就是用很久，他就覺得該準備什麼東西，那我也是很久很久以後才準備，然後就會變成說...簡單講就會被他念，就是會他責怪這樣子，那有時候是講很多次我還是沒有做，那我不是說不做，就是考量到那些東西不是很急需要，可是又想到他需要...就是那樣的一個差別，對事物看法的一個差異性。(A1-10)

A 在生活模式的落差中，帶來的差異性更深入理解自己的性格狀態在辦伴侶親密關係中通常都以妥協的方式來因應。

那通常我都是妥協啦，雖然就是講到情感這個來講，有時候我也不會去刻意的製造衝突跟那個不愉快，基本上我的性格也是那樣子，就是我希望說不管什麼關係，一般朋友也一樣，沒必要的話真的不會有那種爭吵啦，那伴侶關係也是這樣子...真的有衝突也就是去安慰他，就接受他的意見。(A1-12)

在自我狀態覺察改變之後，本來在親密關係當中以隱忍、以伴侶為主的親密關係互動模式，也開始能夠轉變成以自己需求為出發點，覺察自己的需求，親密關係的互動也變成與以往不同的互動模式。

就是說，到底那個你要去屈就對方呢？還是說要以自己為主呢？我覺

得還是以自己為主，對，因為原本就是有一個優先順序，那伴侶可以再有好幾段關係（A2-36）

在關係當中的實際相處經驗，逐漸探索關係中自己的需求，在這個過程中自我狀態也開啟向內的覺察，也在此時開始去思索什麼樣的親密關係是自己想要的，發現此時的親密關係是在於肉體式的宣洩或只存於性建立的不完整的關係，而不是想要的愛情，並更加明瞭自己對關係的需求，因而帶來在未來其他親密關係互動的改變。

因為我們每次見面就是肉體上的關係，就肉體上的關係就是我當然是做好男朋友的職責，給他陪伴阿什麼什麼的等等的，可是我發現這不是我要的愛情，或者是所謂...我不知道這是不是愛情，但就我個人的觀點來說我覺得這不是愛情，這個是一個肉體式的宣洩。（B1-18）

所以到這邊的時候我就開始體會到說，我認清我所要自己所設想的愛情的本質是什麼，所以我就開始秉持著這段本質去找尋我所要的那個真正的那個人，所以我其實可以說我蠻感謝一路走來的這兩個人，因為也是這兩個人讓我看清喜歡一個人，跟我所建立的那個本質的價值觀是什麼。（B1-20）

而在 B 現任的伴侶親密關係，也因其遠距離伴侶親密關係的孤獨經驗，透過覺察自我存在處境狀態，影響對伴侶親密關係互動更加融洽與積極增進親密關係。

遠距離戀愛的經驗，遠距離的關係也因為彼此都不在身邊所產生的孤獨感，也讓我們彼此都覺察到要好好的經營得來不易的關係的，所以在互動上就會更加的努力（B 補訪-4）

四、小結

伴侶親密關係是一趟自我發現的旅程，在親密關係中的自我懷疑，所帶來的覺察與反思，帶來對親密關係、對愛的思考，以及開啟對存在孤獨重要的覺察。在親密關係中，不同的自我狀態、對孤獨因應的方式、伴侶親密關係的互動，都將影響對存在孤獨的覺察。進而在男同志伴侶親密關係中對影響面對存在孤獨的內在力量，親密關係產生的內在力量，協助面對存在孤獨帶來的痛苦。在本節發現的兩個部分是，(一)、因孤獨而尋找愛，亦因愛而覺察存在孤獨，面對存在孤獨內在力量的增強，(二)、在意「社會接納程度」帶來孤立感，影響經營親密關係的方式。愛與孤獨的一體兩面，在孤獨之下尋找愛與關係，也在關係與愛之中看到存在的孤獨，並在愛的協助下能夠直面存在孤獨。另外一點則是因社會的接納與支持，影響男同志伴侶親密關係的建立，「社會接納程度」的影響，更突顯男同志的處境的孤立狀態，而其也影響親密伴侶關係的建立，進而更加突顯映照存在孤獨的顯現。

由因應孤獨經驗的策略，看出受到存在孤獨的影響將如何在伴侶親密關係之中，產生對自我狀態的影響。為因應存在孤獨的痛苦，並舒緩其孤獨感，所呈現的是因應孤獨的行動、意義兩個策略，1.拉近物理距離，2.順從、避免衝突，3.直接溝通衝突，4.放棄關係，5.以性作為親密關係探索途徑。意義的因應策略為：1.尋找孤獨的正向意義，2.區分性與親密的差別意涵。

自我存在狀態變化後帶來親密關係互動的改變，在經歷關係之後，其自我狀態的反思與改變，是對其存在處境變化的發現，亦帶動了存在孤獨的覺察。在這一部分發現了，由分離的反思，帶來的自我的重新認識，進而能夠重構親密關係的意義。以及在實際的經驗覺察親密關係，由關係中實際層面為出發點覺察自己的需求與狀態，讓親密關係的互動能帶來改善與有所不同。

第五節 分析與討論

經由前述章節之研究發現，整理出綜合分析與討論。

壹、男同志的存在孤獨處境

一、男同志的存在孤獨經驗為人際孤獨與心理孤離的深層結構

本研究發現，男同志的存在孤獨經驗為人際孤獨與心理孤離的深層結構，人際孤獨，以時空距離、觸景傷情、預期分離這三類呈現，在人際孤獨中時空距離指因時間、空間產生的距離感，心理連結減弱、斷裂；處景傷情指實際距離上的距離感，在看見其他伴侶相處，勾起無法與伴侶相處的孤獨感；預期分離指事先了解到即將面臨分離，而分離將會呈現實際距離以及連結感的疏離，而湧現的孤獨感。心理孤離指出壓抑自己的內在感受，以將自己的感受與自己分離開來，將自己與他人、世界隔離開來的狀態，此一種狀態在與自己隔離後，帶來強大的孤立狀態。而存在孤獨為「處境覺察」的孤獨，存在孤獨與人際跟心理孤離的關係在於，當步入人際孤獨與心理孤離的孤獨經驗時，此時所覺察到當下的處境與孤獨經驗的感受，會將人推進至存在孤獨。因此可以說人際孤獨和心理孤離的深層結構理解與覺察，即為存在孤獨。研究結果中，存在孤獨以對關係模糊的孤獨、無法被懂的孤獨、雙平行線、無力參與化解這四類呈現。其中對關係模糊的孤獨又分為社會角色模糊與親密關係定位模糊，社會角色孤獨指出指因為同志身分，親密關係只能隱晦，無法獲得社會認可的伴侶角色關係；親密關係定位模糊指沒有獲得對方認可為伴侶親密關係。無法被懂的孤獨為在無法被了解的狀態而帶來無力的孤獨感。雙平行線指即使伴侶在身邊陪伴亦如同不在的孤獨感。無力參與化解指無助時想要靠近伴侶但伴侶卻如同不存在。

然而是否所有的孤獨經驗都可以分類為存在孤獨？研究者的看法是，存在孤獨與人際孤獨的共同呈現方式，都藉由關係來呈現對孤獨處境及狀態，其表面為人際孤獨呈現的關係實則為存在孤獨背後推動的影響，存在孤獨為底層的架構，以不可控的方式影響著淺層表面的人際孤獨與心理孤離，甚至影響自我存在的狀態與關係的呈現。

另外，本研究發現有的受訪者的孤獨經驗並未走向心理孤離的方向，而是以人際孤獨的模式來呈現，因而在存在孤獨處境的脈絡中可以清楚的見到人際孤獨與關係互動的呈現，包括（一）、無法活出自己/活在他人眼中，例如受訪者 C，只活在有他人的世界。（二）、融合：害怕虛無感，融合的現象為害怕存在孤獨帶來的虛無感，個體藉由成為他人的一部分、融合別人或被他人融合，以自我覺察的消解來消除孤獨，受訪者 B、C 有做出類似的表達。（三）、以性填補孤獨，當遭遇存在孤獨的空虛感或其他的情緒效應時，就以衝動的性，以性的結合來短暫的消除孤獨，A、B 有呈現出以性因應孤獨的現象。（四）、以其他消極或衝突之關係形式來逃離存在孤獨，其他失敗關係的形式以不真誠的關係建立呈現，如只見建立部分關係或是有意圖的建立關係，受訪者 A 呈現出以其他不真誠的關係來應對存在孤獨。（五）、深陷情緒泥淖，以沉浸在情緒的負面循環來駐足於自己的情緒狀態理面，在這樣的充滿情緒的狀態中封閉自己以避免面對存在孤獨的空虛感，唯有受訪者 C 有呈現出以身陷情緒泥沼的處境。

以上在孤獨的處境裡面，個體將會壟罩在寂寞感、焦慮、疏離與虛無的感受之中，面對孤獨成為了一種痛苦的經驗（李德材，2011），當無法面對存在孤獨所帶來的情緒效應時，本研究三位男同志多以 Yalom 存在心理治療中所提到的孤獨與人際精神病理學概念來呈現孤獨感與空虛感。

二、男同志置身社會恐同處境所引致之社會角色模糊加深存在的孤獨

除了以上所論孤獨經驗有人際孤獨、心理孤離、與存在孤獨三類，以及三者之間的關係之外，本研究中，男同志之存在孤獨經驗尚包括四個部分，(一)、對關係模糊的孤獨，(二)、無法被懂的孤獨，(三)、雙平行線，(四)、無力參與化解，其中，針對一、對關係模糊的孤獨中之社會角色模糊一類，受訪者指陳因為同志身分，其所擁有的親密關係只能隱晦，無法見容於其親友，無法獲得社會認可的伴侶角色關係使其經驗孤獨。顯見，這種孤獨是男同志所處異性戀主流之社會處境脈絡所致之孤獨，當男同志時時刻刻敏覺自己置身在這種社會境地，此加深男同志對存在孤獨的知覺。謝文宜(2017)指出男同志的伴侶關係所面臨的挑戰呈現在社會處境、家庭的衝突議題，無法確立的關係定義、僵化且無資源的伴侶關係，只能低調、檯面下的伴侶關係使互動停滯不前，此使得男同志伴侶親密關係的經營陷入瓶頸。莊文芳(2014)、劉安真(2016)指出社會對同性傾向的不了解與歧視與對同志族群的各種污名化帶來同志弱勢的處境；魏偉(2010)指出，同志受到主流異性戀的價值觀的影響，以其異性戀觀點帶入伴侶親密關係模式時，性別刻板印象、社會性別角色的歧視會帶來社會恐同的內化。因之，社會恐同所帶來的壓迫與歧視、內化異性戀主流兩者或許內外交乘，影響著男同志對存在孤獨處境的知覺，為年輕男同志異於異性戀者，特殊的邊境經驗。

在第四章第三節描述出社會接納程度對其的關係顯示的孤立性，亦增強其孤獨處境顯露。研究者認為社會恐同的影響不只在於處境脈絡的部分，更影響男同志本身的恐同內化，進而帶來的是討厭自己身為同志、與自我分離，亦可能將男同志更容易推入存在孤獨的處境。而家庭的支持與否，更是直接讓同志暴露在孤立處境之中的關鍵之一。研究結果中，受訪者 A 呈現出對社會角色模糊的孤獨，受訪者 B 呈現出對關係定位模糊的孤獨，以上，同志無法現身於社會，也無法從社會獲得支持感，社會恐同造成同志族群現身的困難，也造成同志建立、經營伴侶親密關係之困境。由此，存在孤獨的顯現除了與社會上的處境與對其性傾向的歧視外，研究者更認為在於關係之中的困境，對關係模糊的孤獨中，社會角色的孤獨、定位模糊的孤獨，會顯現出男同志的存孤獨處境。

貳、存在孤獨對年輕男同志自我存在狀態的影響

一、存在孤獨觸發焦慮引發自我存在狀態進入防衛

本研究三位年輕男同志親密關係中的存在孤獨對其自我存在狀態的影響呈現五種樣態，包括無法活出自己/活在他人眼中、融合、以性填補孤獨、其他消極或衝突之關係形式、深陷情緒泥淖。在面對存在孤獨的情況下，A 呈現出以性填補孤獨的意涵，B 呈現出融合、以性填補孤獨的部分，C 呈現出無法活出自己、融合與深陷情泥沼。三位受訪者雖各自展現出不同因應存在孤獨的樣貌，但一致的是，想要紓解湧現的存在孤獨所帶來的焦慮與不舒服的感受。

在無法活出自己/活在他人眼中部份，親密關係中，C 表達自己常需要藉由伴侶來確認自我的存在，一旦 C 知覺沒有活在伴侶的眼中時，就會經歷不被看見就不存在的孤獨處境，焦慮感常席捲而來。而融合為 B 所表達，處於融合狀態個體常失去自我，失去反思力，看不見自己。

A、B 提及以性填補孤獨，處於這種狀態，兩人曾處於以性活動為主的關係軸線，特徵是追求生理滿足、只與他人建立部分的關係，以存在的語言論之，此過程即是把他人當成物來填補生理與心理內心的空虛，自我與對方皆非完整的存在，對存在的自我造成負面循環的影響。惟在主流價值觀之中，社會允許男性玩性，然而卻不等同於允許男性與男性玩性，於是同性的性傾向成為了櫃子裡的愛與性，而本研究之受訪者在表達以性填補孤獨的過程，其經驗到愈玩性愈孤獨的現象，可以看出單純只以追求性滿足的關係帶來的空虛狀態。Fromm 指出性的目標在於融合，其不只是關於肉體上的生理需求，更是為了消除寂寞所帶來的焦慮不安；不具備愛的性，只是一種狂歡式衝動的性，帶有征服與被征服的慾望 (Fromm, 1956/孟祥森譯, 2003)。以性來佔有對方或被佔有，在這樣的性之後，更會加深孤獨的空虛感。Rollo May 也指出性會帶來超脫個體孤獨的狀態，在性的過程中達到暫時與他者合而為一，處於分離處境的感受就會被淡化，孤獨的覺察

會消融 (Rollo May, 1969/彭仁郁譯, 2001) 與本研究受訪者所呈現之存在孤獨、性與親密之處境有其相似之處, 以上可以看見性在男同志的影響帶來的是暫時舒緩孤獨帶來的焦慮與隔離狀態。

在深陷情緒泥淖部分, C 表達處於存在孤獨, 深陷可怕孤獨感、焦慮等負面情緒泥沼, 其封閉自我, 不欲與外在、他人接觸, 但兩人同時也封閉了面對自己存在孤獨處境解套的覺察。

以上共同的特徵是個體以不真誠的自我、不真誠的關係模式應對孤獨, 但卻無益於存在孤獨的紓解, 反而更經歷負向情緒感受, 也有損於親密關係的建立與深化。Fromm (Fromm, 1956/孟祥森譯, 2003) 提及成熟之愛, 是彼此有著真誠的關係, 在此關係下, 能夠增加個體面向存在孤獨時的內在力量, 轉化存在孤獨的痛苦, 即便存在孤獨無法完全消除, 但能讓自我的存在狀態在一個穩定的狀態中; 反之則會進入防衛機轉。無法面向存在孤獨, 只以非本真非存在的方式存在, 則會帶來對自我存在狀態覺察的蒙蔽 (Yalom, 1980/易之新譯, 2003)。愛在關係中的意義更在於, 去理解另一個人的本質, 藉由愛看見伴侶的內在樣貌, 也同時理解自己的內在與外在樣貌, 性也在此處成為傳達愛的媒介。(Frankl, 1965/趙可式、沈錦惠譯, 2012)。本研究中 3 位受訪者因為孤獨而走向伴侶親密關係, 但卻都因經歷不滿意的伴侶親密關係而再經歷存在孤獨, 焦慮, 引發防衛機制是其一致的現象, 也因之對自我存在狀態產生負向影響。令人好奇的是以上研究發現究竟是年輕男同志經歷親密與面對自我存在的必經之路, 亦或為非, 待後續研究探究之。

參、年輕男同志之存在孤獨、自我存在狀態與親密關係之互動變化分析

一、能開啟反思與整理親密關係中的我，是趨於更完整自我狀態覺察的開始，此增加面對存在孤獨的內在力量

本研究二位受訪者 A、B，後來皆表達處於幾段不滿意的親密關係、以性填補愛的空虛後，其開始反思「何謂愛？我真正的需求為何？」，出現從認識自我，才重構親密關係的意義，顯露自己愛的需求。與另一位受訪者 C 則在反思認識自我的歷程，尚未重構親密關係的意義，與未明確的理解到自己對愛的需求。但一致的是，男同志在經歷一段不滿意的關係之後，會開啟反思自我、關係的歷程，顯見，處於不滿意關係後而「反思」性、親密、自我價值與需求，這帶來自我認識的改變與重新架構親密關係的好時機。而認識到自己與伴侶的差異與需求不同，在衝突中能夠更了解自己的需求，覺察到自我存在狀態後為伴侶親密關係帶來改變。受訪者 A 由妥協、隱忍的關係模式在衝突爭吵帶來自我狀態的覺察，開始轉向由自己為出發點覺察到自己的需求，帶來新的關係互動模式。在本研究中 B 受訪者在經歷以性填補空洞的自我，其後續開啟自我需求、親密關係之反思，其後續呈現出，性是為愛情加溫，而由愛激發的性，這樣的性就不具有貪婪的特質，在愛的作用下性成為結合彼此的一個過程。Buber 提及關係是所有一切的源頭，Buber 所說的我/汝關係，是以對話、互動建立與完整的對方建立關係的連結，關係是互相作用的，在這樣的關係當中，雙方都能夠去體驗、理解彼此的經驗，而不只是我/它關係（引至 Fromm，1956/孟祥森譯，2003；Sharf，2012 / 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡譯，2013）。藉由愛與連結友愛關係，將所愛之人當成完整的個體，而不只是由性來與之建立部分的連結，成為完整的伴侶親密關係（Fromm，1956/孟祥森譯，2003；Rollo May，1969/彭仁郁譯，2001）。顯見，當處於存在虛無、存在孤獨的男同志能夠邁向反思，探向何謂我，以及我想要什麼關係時，能逐漸趨向 Fromm 的成熟之愛。

存在主義學者 Binswanger 與 van Deurzen 提出個體存在於世的四種方式，包括存在的本能 (Umwelt)、存在的關係 (Mitwelt)、存在的自我 (Eigenwelt)、信念的存有 (Überwelt)，其中 (Mitwelt)，顯現的是人與他人關係的涉入，對人類來說與他人關係的意義在於人在關係之中的涉入深度，存在的自我 (Eigenwelt)，代表的是個人與自己之間的關係，是個人主觀與其內在世界的經驗，以及我們如何去看待外在世界的自我覺察。存在的方式將會同時呈現在每個當下並彼此相連 (Sharf, 2012 / 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延歡譯, 2013)，因而當能夠真誠的面向他人時，也即是能夠與他人建立我/汝關係，而整理自己與他人的關係，能夠在對自我帶來覺察，並啟發對自我狀態的覺察。在本研究中，研究參與者表達透過訪談，自己也整理了自己的伴侶親密關係，從真誠面對自我經歷的關係與自我，發現自己的處境、與伴侶的關係，因而研究發現男同志伴侶親密關係的經驗歷程整理，不只是探究過往男同志伴侶親密關係中的往事，也為自我狀態帶來啟發，進而覺察到存在的自我狀態，是對其在親密關係中自己的處境、與伴侶的關係的連結的覺察。亦即，自我存在狀態的覺察能帶來重新建構伴侶親密關係意義的歷程，此一歷程能夠增加面對存在孤獨的力量，轉化存在孤獨的痛苦，進而為存在孤獨帶來正向的意義。

另外，經歷分離或分手，本研究發現亦是開啟反思的好時機，受訪者 A 與 B 因分離所帶來的反思能夠幫助其重新認識自我，而同時也帶來重構親密關係的機會。然而是否親密關係的分離都能帶來好的影響與自我覺察？謝文宜 (2016) 指出同志伴侶在因應分手後的調適因應出現轉移注意力、拓展社會支持網絡、強化自我增能、宿命緣分觀點、負向的因應調適，其分手後的調適經驗也會隨社會結構、環境、年齡、生命經驗，以及個人特質而變化。本研究中看見的是在關係斷裂時會將人引入存在孤獨的覺察，讓存在孤獨的處境顯現，並開啟存在狀態的覺察，藉著自己與他人關係的省思帶來對自己的重新認識，並在帶來新的自我認識後進而重組親密關係的意義。本次研究中受訪者 A 與 B 都呈現出看見過往關係中的不對等。

顯見二人在重建關係意義上更趨於務實、雙方要有共識及同等付出的價值觀。惟受訪者 C 則尚未出現重構親密關係的意義，研究者認為與其因應個人生命歷程的步調或有相關。建議未來研究可針對不同年齡層及親密關係階段作為研究的方向，在實務上同志伴侶諮商師要更敏於覺察男同志存在狀態之改變與所帶來親密關係互動的變化，進而賦能男同志對存在孤獨的面對、真誠的親密關係與生命意義的追求，使自我存在狀態的覺察不僅帶來對自我的覺察與認識，亦為男同志的伴侶親密關係帶來重新建構關係意義的契機，並帶來自我認同的扎根，使其伴侶親密關係能夠邁向真誠的關係與健康關係的循環。



第五章 研究結論與建議

本章分成四節，第一節為研究結論，第二節為研究限制，第三節為研究建議，第四節為研究省思。

第一節 研究結論

本研究以年輕男同志於伴侶親密關係中的孤獨經驗來了解存在孤獨經驗，以及存在孤獨對年輕男同志自我存在狀態的影響和男同志伴侶親密關係與存在孤獨、自我存在狀態的互動關係。結論如下：

壹、人際孤獨與心理孤離為存在孤獨的淺層表徵

本研究中，男同志的孤獨經驗有三類，人際孤獨、心理孤離、存在孤獨，其研究發現存在孤獨呈現出四個部分，一、對關係模糊的孤獨，二、無法被懂的孤獨，三、雙平行線，四、無力參與化解。男同志的存在孤獨經驗實為人際孤獨與心理孤離更深層而未能覺察的底層經驗，年輕男同志的孤獨經驗在其男同志伴侶親密關係中帶來的體驗交織著正面影響與負面影響，其孤獨經驗推進至存在孤獨時，存在孤獨引出的痛苦將對自我存在狀態帶來兩種影響，遮蔽自我存在狀態的覺察與自我存在狀態處境的覺察擴大，在這兩種不同的自我存在狀態處境之下會對伴侶親密關係產生不同的影響，當男同志置身於遮蔽的自我存在狀態，對男同志伴侶親密關係呈現的大多為不真誠的伴侶親密關係呈現，帶來的是為因應存在孤獨而產生的孤獨與人際精神病理學概念的脈絡，而另一種自我存在狀態處境，為走向覺察擴大其能幫助良好的轉向他人，以建立真誠的伴親密關係。另外一點要提出的是，年輕男同志受其社會孤立影響的孤獨經驗，更容易讓年輕男同志邁向存在處境的處境。

貳、缺少「面對存在孤獨」的內在力量易對親密關係產生負面的循環

本研究發現，存在孤獨為年輕男同志帶來存在焦慮，存在孤獨對自我狀態的影響讓男同志更容易經驗存在孤獨。其中，男同志顯現容易出現以性填補孤獨的狀態，由主流男性、男同志於性之中面對存在孤獨的模式，容易以我/它關係的方式來對抗存在孤獨，男同志嘗試從激發的性中帶來的親密與愛來減緩存在孤獨，惟卻往往帶來性愛後的空虛。另外，社會恐同帶來的社會處境加深男同志對存在孤獨處境的覺知，為男同志的特殊邊境經驗。而因孤獨進入關係，走向防衛機制，亦對自我存在狀態產生負面影響，影響伴侶親密關係產生負面循環

參、自我存在狀態的反思，帶來面向存在孤獨的內在力量，有意義的轉向他人

研究發現，伴侶親密關係歷程的整理為自我存在狀態帶來覺察與反思，進而重新認識自我帶來親密關係的重構，並顯露出對愛的需求。另外經歷分離或分手的歷程，亦為開啟自我存在狀態的反思的契機。在伴侶親密關係中，成熟的愛、我/汝關係的建立、真誠的關係，透過關係將孤立的個體結合，在關係中的自我懷疑，將開啟自我存在狀態的覺察，獲得自我的確認，開始驅動男同志能於關係之中有能力給予伴侶愉悅感受與承接。此一歷程增加面對存在孤獨的內在力量，使年輕男同志能在伴侶親密關係之中能有意義轉向他人，男同志自我的存在狀態的覺察帶來內在力量的成長，轉化存在孤獨的痛苦，並邁向真誠的關係與健康關係的循環。

第二節 研究限制

本節研究限制，依本研究進行的過程中可能出現的問題與限制做論述。

壹、研究限制

在研究過程中因研究主題、研究對象的因素影響致使研究的過程出現的限制，說明如下：

一、本研究主題晦澀，較難以淺層的方式形容與說明，而在訪談的歷程中受訪者也較難以表明與描述清楚其敘說內容。而親密關係也屬於個人情感較私密的領域，訪談內容也受限於受訪者的開放程度，其次牽扯到性的部分，亦是有不容易正面回應的情形以及以迂迴抗拒整理伴侶親密關係和表達的情形發生。

二、在尋找訪談對象，因思考到其伴侶親密關係的經驗深度，而設置具有半年以上的伴侶親密關係經驗，因此訪談對象的尋找也帶來一些阻礙。在年輕男同志的年紀範圍之中，較難尋找具有經歷半年以上男同志伴侶親密關係經驗的研究對象。

三、訪談內容因其不同訪談對象經驗的獨特性，在詮釋的角度上較難以普同性的展現。親密關係上的經驗、孤獨的經驗與感受，於每個人都可能會具有不同的呈現。雖獲得深度資料的呈現與歸納出的觀點，但因研究個案數量稀少，研究結果可能無法推論至所有年輕男同志，無法代表所有年輕男同志的狀況。

第三節 研究建議

本節分成兩個部分，依本研究的結論提出諮商實務工作建議、對未來研究之建議，描述如下：

壹、對諮商實務工作建議

一、男同志親密關係諮商工作建議

- (一) 存在孤獨與人際孤獨的重疊與區辨
- (二) 同志伴侶諮商留意社會恐同對關係的影響
- (三) 直面存在孤獨的勇氣，諮商工作者若能有曾經經驗過孤獨經驗的深入理解，便能以此成為協助個案面對存在孤獨的助力。

貳、對未來研究之建議

- 一、本研究受限於訪談年齡及親密關係經歷時間，未來研究可以對不同年齡及親密關係階段為參考研究對象，以更深入了解存在孤獨在男同志、男同志伴侶親密關係互動的影響。
- 二、未來研究可以邀請對伴侶親密關係已有初步整理經驗的訪談對象，以期能更清楚的研究男同志的存在孤獨。若能深度的訪談與釐清，能更深入地看見其存在孤獨的處境，而與異性戀的比較性研究也可納入未來的研究建議。
- 三、未來研究可以探究，年輕男同志因孤獨走向關係所引發防衛機制現象，也因此對自我存在狀態產生負向影響，其是否為年輕男同志的必經之路，亦或不是，待後續研究探究之。

第四節 研究省思

壹、研究過程的省思

一、研究參與者的訪談、研究過程帶來的迴響

在研究過程中，研究中的訪談為研究者帶來更寬闊的視野，看見男同志的孤獨經驗、男同志關係的呈現、社會文化、真實生活的面貌，這些都在訪談過程中顯露出來，研究者入他人的經驗世界中，看見三位研究參與者的在描述其伴侶親密關係的大小往事、在其中的情緒感受、對於關係的展望，都是相當獨特且不同的經驗。對研究者而言要了解年輕男同志的存在孤獨經驗，其實是相當具有難度的一件事，首先要與研究參與者同在，並透過訪談的過程以受訪者的描述進入經驗世界之中，然而存在的語言太真實也太艱澀，即使進入經驗當中，潛入脈絡，他仍像雲霧一般難以捉摸。而在進行之中要潛入經驗脈絡也有許多的抗拒出現，三位研究參與者明顯呈現出抗拒的情形在於不願意描寫關係的歷程階段，也出現當詢問其感受與想法時總是離題而無法回應，研究者在後來的省思才了解到因為那昭示著即將要面對真實的存在議題。研究者發現要面對關係中的覺察也是件不容易的事情，伴侶親密關係呈現的模式與狀態的理解與探詢容易停留在淺層的了解與認知之中，而在其深處更有其他深入的意涵。

而與研究參與者的訪談過程也為研究者帶來更深的孤獨經驗了解，逐步的訪談過程與研究者的存在孤獨經驗覺察之相互映照之下，讓研究者對存在孤獨的輪廓得以更加具體理解，也更能辨別出孤獨與存在孤獨究竟是怎麼樣互相依存。

二、孤獨的前見的反思

為了進入孤獨經驗脈絡，以及了解何為存在孤獨，詮釋現象學之中所提及的前見，也就是對其先前的理解相當的重要，前見是你可能已經知道的常態現象、經驗、理解、認知，亦或是存於內心裡面你知道部分進而依循的潛規則。前見在研究者進行逐字搞內容的經驗意義單元的提取具備重要的功能，要有前見才能夠辨識訪談文本內容可能呈現的意義單元與詮釋。

在進行訪談的時候，前見也幫助研究者在探詢經驗內容時能夠將其置入括弧，而不直接做出解釋與判斷，研究者也發現同樣身為男同志具備其相同的語言是其重要的前見之一，能夠理解其男同志的生活經驗脈絡與訪談對象所處的經驗情境有共感，而其二則是研究者曾經的孤獨經驗與其對存在孤獨的理解，以及在書寫時對文獻的理解和所看見的社會現象，這三點為研究者對前見的發現。

前見是重要的關鍵亦是需要注意的部分，在本次研究之中研究者在孤獨與性的部分，研究初期，因對其男同志「性」常態性的前見，而對其有所忽略，在進行訪談之時未曾訪問其性在伴侶親密關係之中的影響，這部分的疏忽也在反思日記與指導教授、協同研究者的討論之中浮現出來。前見為詮釋的立基點，但要注意其仍為主觀詮釋的一部份，也是研究者在前見所經歷的反思。

三、研究尾聲的省思

本研究即使目前已完成，但研究者認為其中尚還有兩個部分為研究的未盡事宜，

(一)、其他終極關懷的連結，(二)、男同志在社會建構之下的社會處境。

在本次研究中，研究者探究的是存在孤獨，存在孤獨為存在心裡治療中的終極關懷議題之一，其中尚有死亡、無意義、自由意志 這三項終極關懷議題。這四項終極關懷議題亦有其牽扯跟互相關聯之處，難以完整分割來做討論，而在本研究中並未深度的去探討牽扯關聯之處，例如談及關係的斷裂會與死亡的議題有關，談及在關係中自我的展現為自由與意志的連結，在關係中愛的意義則會與無意義相關，此為研究者力有未逮，遺憾之處。

在男同志於社會上的處境，社會建構的部分也未去深談，研究者僅只在研究中有淺談社會建構對其伴侶親密關係有其孤立性的特質，而其社會建構對男同志的影響性與也未深入去探索，如男同志在現今台灣社會處境中即便是更友善包容，但仍有壓力而無法自然展現其男同志伴侶親密關係的隱憂。

貳、論文書寫之困難與意義

國內書寫與以存在心理治療理論相關的論文並不多，然而其存在哲學亦有多位學者各種不同的發展走向，在存在的語言之中四處充滿著晦澀的氛圍，要確切的去理解其存在的語言需要有對其精闢的理解，而親密關係當中的經驗內容是無窮無盡的，在內在無窮無盡的世界中，難以真正的一窺全貌，只期以經驗的還原與再現來更加理解其意義以及為我們帶來的參考價值，對研究者而言以存在的架構去做論述、訪談資料的收集以及訪談文本的分析上都是不容易的一件事情，這是論文書寫困難之其一。

研究者從開始撰寫至結束的歷程中，在許多次卡關與停擺的覺察中，發現了其巨大的焦慮橫互在研究者與論文之間，深入地去思考後發現了這些焦慮由太多的擔心組成，擔心研究寫得不好，擔心訪談訪的不好，擔心自己沒辦法達到指導教授的標準與要求，太多的擔心來自於自己的想像最後匯集成巨大的焦慮，致使研究者的停滯不前，這是論文書寫困難之其二。

對研究者而言寫這個論文題目就像是緣分一樣的神祕，關係的議題是現代人重中之重的議題，現代人跟人的疏離，書寫這個題目也直擊了研究者在關係當中議題，在撰寫本研究論的過程當中，也好似逐漸的自己，進而在寫作的過程中也讓我更加能夠接近自己，面對存在孤獨，壯大自我內在的力量。我想這也是支持我努力完成本研究論文的意義的所在。雖然本研究並不是以自我敘事的方式來展現研究者自身的存在孤獨經驗，但卻讓我感受到彷彿自己與研究參與者一同沉浸在同樣的存在孤獨之中，這個研究對我而言成為了一場重要的生命歷程，從未想到透過他人折射出自己的自我存在覺察，並轉身投入自己的生命經驗中與自己對話。

參考文獻

中文部分

- 丁凡譯 (2005)。同志伴侶諮商 (原作者: David E. Greenan, Gil Tunnell)。臺北: 心靈
 工坊文化。(原著出版年: 2003)
- 王文科、王智弘 (2010)。質的研究的信度與效度。彰化師大教育學報, 17, 29-50。
- 王小蘊 (2012)。因應彈性與好奇心對存在孤獨與存在意義之影響。中原大學心理學
 研究所碩士論文, 台北。
- 方格正、李佩怡 (2016)。詮釋現象心理學方法論之整理與補充。本土心理學研究,
 46, 121-148。
- 吳芝儀、李奉儒 (譯) (1995)。質的評鑑與研究 (原作者: Michael Quinn Patton)。台
 北: 桂冠。(原著出版年: 1990)
- 汪文聖 (2001)。現象學方法論與理論之反思: 一個質性方法之介紹。應用心理研究,
 12, 49-76。
- 余德慧 (2001)。詮釋現象心理學。台北市: 心靈工坊文化。
- 余沛玲、林燕卿 (2005)。性經驗與大學生親密關係相關之研究-以某科技大學為例。
 台灣性學學刊, 11 卷, 2, 41-60。
- 李天命 (1976)。存在主義概論。台北市: 台灣學生。
- 李德才 (2011)。「孤獨」之現象學取向探究-兼論其生命教育意蘊。朝陽人文社會學
 刊, 9 卷, 2, 23-58。
- 李林 (2011)。男同志伴侶的開放式關係之研究。國立成功大學教育研究所碩士論文,
 台南。
- 李夢萍 (2011)。青少年男同志愛滋病毒感染者初時之衝擊及困境。愛滋病防治季刊,
 77, 16-25。
- 李政賢 (譯) (2014)。質性研究: 從開始到完成 (原作者: Robert K. Yin)。台北市:
 五南。(原著出版年: 2011)

- 李尚 (2015)。男同志親密關係暴力之初探：暴力樣態、導因與因應策略。世新大學性別研究所碩士論文，台北市。
- 呂欣潔(2011)。櫃中荊棘：同志親密暴力 VS.現行家暴網絡。婦研縱橫，94，35-44。
- 孟祥森 (譯)(2003)。愛的藝術 (原作者：Erich Fromm)。台北市：志文出版社。(原著出版年：1956)
- 周素鳳(譯)(2001)。親密關係的轉變-現代社會的性、愛、慾(原作者：Anthony Giddens)。台北市：巨流。(原著出版年：1992)
- 林建宏 (2010)。彩虹下的幸福-男同性戀者愛情態度與生活適應之相關研究。樹德科技大學人類性學研究所碩士論文，高雄。
- 林金源 (譯)(2016)。情緒之書 (原作者：Tiffany Watt Smith)。新北：木馬文化。(原著出版年：2015)
- 洪光遠、程淑華、王郁茗 (譯)(2012)。社會心理學二版 (原作者：Saul Kassin, Steven Fein, Hazal Rose Markus)。台北市：新加坡商聖學習。(原著出版年：2011)
- 胡幼慧 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北市：巨流。
- 易之新 (譯)(2003)。存在心理治療 (原作者：Yalom,I.D)。台北市：張老師文化。(原著出版年：1980)
- 胡靜初、胡紀澤、蕭嘉慰 (2013)。男同性戀者的孤獨感、自尊和依戀。中國心理衛生雜誌，12，930-936。
- 高宣揚 (1993)。存在主義。台北市：遠流出版。
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡 (譯)(2013)。諮商與心理治療 (原作者：Richard S. Sharf)。台北市：新加坡商聖學習。(原著出版年：2012)
- 修慧蘭、鄭玄藏、徐振民、王淳弘 (譯)(2013)。諮商與心理治療：理論與實務 (原作者：Corey,G)。台北市：雙葉。(原著出版年：2013)
- 郭麗安、王釋逸、張歆祐 (2000)。大學生同志身份認同之分析研究。台灣歷史文化研討會—性別與文化論文研討發表之論文，高苑科技大學。
- 陳皎眉、林宜旻、徐富珍、孫旻瑋、張滿玲 (2009)。心理學。台北：雙葉書廊。

- 連廷嘉、徐西森（譯）（2006）。**諮商與心理治療質性研究**（原作者：John McLeod）。
台北市：心理。（原著出版年：2006）
- 莊登閔、沈慶盈（2013）。在櫃子裡搖頭：青年男同志之用藥經驗與調適策略初探。
臺大社會工作學刊，27，1 - 44。
- 莊文芳（2014）。同志是弱勢嗎？一個教學過程中的提問與反思。**玄奘社會科學學報**，
12，19 - 44。
- 梁天麗、李采君、李毓君、柯燕婷、許芳菁、許雅雯、程筠、林冠品（2016）。男同
志向父母現身之心理歷程。**弘光學報**，77，61 - 79。
- 黃澄潤（2015）。紀登斯高度現代化下之親密關係。**警察行政管理學報**，11，109-122。
- 黃世傳（2015）。「男」與「難」—談男同志伴侶關係。**諮商與輔導**，360，P28-31。
- 張春興（1991）。現代心理學。台北市：東華。
- 張歆祐（2006）。男同志伴侶關係發展歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學
系所碩士論文，彰化。
- 彭仁郁（譯）（2001）。**愛與意志**（原作者：Rollo May）。新北市：立緒文化。（原著出
版年：1969）
- 鈕文英（2018）。**質性研究方法與論文寫作二版**。台北市：雙葉書廊。
- 鄒川雄（2005）。問題意識的建構及其在研究過程中的意義：一個詮釋學的觀點。載
於林本炫、周平（主編），**質性研究方法與議題創新**（21-57頁）。嘉義：南華大
學教社所。
- 葉肅科（2012）。**社會心理學第二版**。台北市：洪葉文化。
- 趙可式、沈錦惠（譯）（2012）。**活出意義來：存集中營說到存在主義**（原作者：Viktor
E. Frankl）。台北市：光啟文化。（原著出版年：1967）
- 潘淑滿（2003）。**質性研究：理論與應用**。台北市：心理。
- 潘淑滿、游美貴（2016）。同志伴侶暴力及其求助。**臺大社會工作學刊**，34，129-172。
- 劉鶴群、廖淑娟、陳竹上、陳美靜（譯）（2011）。**社會學第十二版**（原作者：Richard
T. Schaefer）。台北市：麥格羅希爾（原著出版年：2010）。

- 劉安真 (2017)。同志伴侶關係與諮商。輔導與諮商學報，39 卷，1，19-38。
- 賴佳樺 (2013)。男同志身份認同狀態、伴侶關係滿意度與其所知覺的社會支持之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，南投。
- 蔡明璋 (譯) (2002)。親密關係：現代社會的私人關係 (原作者：Lynn Jamieson)。台北市：群學。(原著出版年：1998)
- 蔡昌雄 (2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。載於林本炫、周平 (主編)，質性研究方法與議題創新 (259-286 頁)。嘉義：南華大學教社所。
- 蔡宜文 (2013)。台灣異性戀男女青春羅曼史的性別分析。國立清華大學社會學研究碩士論文，新竹。
- 謝文宜 (2006)。台灣同志伴侶親密關係發展的挑戰與因應策略。中華輔導學報，20，83-120。
- 謝文宜 (2009)。衣櫃裡的親密關係：台灣同志伴侶關係研究。臺北：心靈工坊文化。
- 謝文宜、曾秀雲、陳雯隆 (2017)。臺灣男同志長期伴侶關係的挑戰。民生論叢，14，63-90。
- 鍾道詮 (2011)。同志面對的暴力與傷害情境。婦研縱橫，94，2-15。
- 魏偉 (2010)。圈內人如何看待同性婚姻？—內化的異性戀正統主義對“同志”的影響。華東理工大學學報 (社會科學版)，25，4，35-45。

英文部分

- Fromm, E. (1956). *The Art of Loving An Enquiry into the Nature of Love*. New York: Harper & Brothers.
- Giddens, (1992). *The Transformation of Intimacy. Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. California: Stanford Univ Pr.
- Heidegger, Martin, *Being and Time*. trans. by John Macquarrie & Edward Robinson, San Francisco: Harper and Row, 1962.
- Kaufmann, Walter. *Existentialism: From Dostoevsky to Sartre*. New York: New American Library, 1956.
- Leigh,R.C. (1989). Reason for having and avoiding sex: Gender,sexual orientation and relationship to sexual behavior. *The Journal of Sex research*,35,199-200
- May, R., *Exisential Psychology*. New York: Random, 1961.
- Merleau-Ponty, M. (1964). Phenomenology and the science of man. In J. M. Edie (Ed.), *The primacy of perception* (pp. 43-95). Evanston, IL: Northwestern University Press
- McWhirter, D.P.,& Mattison,A.M. (1984). *The male couple: How relationshipsdevelop*. NJ: Prentice-Hall
- M.Buber (1937). *I and thou*. New York: Charles Scribner.
- Ramirez, O. M., Brown, J. (2010). Attachment Style, Rules Regarding Sex, and Couple Satisfaction: A Study of Gay Male Couples. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 31(2), 202-213.
- Satre, Jean-Paul. (1976). *L'Etre et le Néant*. Paris: Gallimard.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

附錄一 訪談大綱

一、過去到現在的交往經驗(感情狀態)—感情生命線

1. 請以直線代表你的生命歷程，何時開始有情感關係，並依序標示每一段的感情；若有感情空白階段亦請標示出來。之後請以上下曲線表示你對每一段感情上下起伏的正負知覺。*（若曾有異性戀關係，現為明確的男同志認同亦請標示出來）
2. 還沒交往前，對進入同志關係的想像是什麼？
3. 從圖上來看，似乎有些感情空窗期，單身的感覺為何？會想努力脫離單身嗎？若是，什麼原因呢？若不是，又是什麼原因呢？

二、感情經驗中的孤獨感

1. 針對其中一段(同志)感情：請你聊一聊你們如何相識，這中間又是如何相處，請你列舉幾個例子，你和對方做了哪些事讓彼此關係加溫，而中間歷程又有哪些事讓你看到彼此的分歧，這中間你們經歷甚麼？對方做些甚麼？你又做些甚麼？還有嗎？你們是如何處理這個分歧的？還有嗎？(正負互動各談到兩三段，且確認強度很強後)，請說說看這中間你常經歷的內在感受為何？(若不容易陳述，請對方以粉蠟筆顏色進行情緒代表選擇)之後，請你針對情緒類別或內容，進行描述（運用傾聽同理澄清，請對方深描），你剛剛畫的那一幅畫，與這段感情之間的關係是？(針對畫中顏色、線條、構圖…進行發問)，會這樣命名的原因是？
 2. 另一段感情：重複以上歷程
 3. 請說說看孤獨的感覺是甚麼？孤獨會出現在你生命的那些狀態或那些時段裡？
 4. 有感情交往的時候跟原本想要脫離單身的時期，有什麼不同或相同？孤獨在你處於兩種生命狀態裡的份量或…(依據3來形容)是甚麼？
- *伴侶不在你身邊的時候，你的孤獨感受是？
- *伴侶在你身邊的時候，你的孤獨感受是？
- *交往(緣起-正負的濃烈-平淡)的狀態，你對孤獨的整體感受是？

5. 孤獨的感受對伴侶親密關係有什麼樣的影響？又對你個人產生怎樣的影響？
(若處於一種循環狀態，探究之)

三、情感經驗對孤獨感的影響

1. 覺得自己在關係中都是什麼樣的狀態？你們的關係是什麼樣貌？孤獨在這中間的份量或位置是？
2. 這樣的親密關係帶給你什麼樣的影響或感受？
3. 處於孤獨狀態的自己是什樣子？對方的感受是？可以感覺到嗎？對伴侶相處、伴侶關係有什麼樣的影響？
4. 你現在怎樣看感情狀態中的自己？在(不同樣貌/階段)情感狀態中的孤獨的變化/不同又會是什麼樣子？

四、存在孤獨的提問

缺乏面對存在孤獨力量時的展現

活在他人眼中：

1. 是否會時常要獲得伴侶的關注？
2. 在伴侶關係中是否覺得是被需要而不是被愛？
3. 在關係中常以受虐愛情呈現

融合：

1. 是否覺得在親密關係中，伴侶就是自己的一切？
2. 在親密關係中，你想要的是什麼？/什麼樣的關係是你想要的？
3. 在關係中你有什麼想要表達與實現的？

性與孤獨：(在關係中只表現有利於性行為的部分/衝動的性)

1. 在關係中是否不想了解對方？
2. 在關係中不看重關係與他人，是否只關注性行為？(以性逃避孤獨)

其他失敗的形式：(藉由他人提升自己)

1. 是否因為需求而尋求關係？（以伴侶來改善生活品質或某種需求）
2. 在關係中是否以拐彎抹角的方式尋求安全感



附錄二 預訪大綱

預訪大綱

一、想了解過去到現在的交往經驗(感情狀態)

1. 單身多久才交往現任
2. 單身的感覺怎麼樣，會想努力脫離單身嗎?
3. 在什麼情況下與現任交往
4. 曾經有幾段關係，大概在生命的那些時期
5. 在還沒交往前對關係的想像是什麼?

二、感情經驗中的孤獨感

1. 說說看孤獨的感覺
2. 交往的時候跟原本想要脫離單身的時期，有什麼不同或相同?
3. 伴侶不在你身邊的時候你會覺得孤獨嗎?
4. 伴侶在你身邊的時候會你依然會覺得孤獨嗎?
5. 交往的狀態，有讓你覺得比較不孤獨嗎?

三、交往的影響

1. 覺得自己在關係中都是什麼樣的狀態?
2. 自己的狀態對伴侶關係有什麼樣的影響?
3. 親密關係帶給你什麼樣的的影響或感受?
4. 孤獨的感受對伴侶親密關係有什麼樣的影響?
5. 如果有一天不得不分開，你會覺得會發生什麼事?

附錄三 反思日記

論文反思日記	
文獻反思	紀錄日期：年 月 日
訪談反思	紀錄日期：年 月 日
編碼者對前見回饋的反思	紀錄日期：年 月 日
備註	

附錄四 研究參與同意書

研究參與同意書

您好：

非常感謝您願意參與本研究，我是南華大學生死學系碩士班生死教育與諮商組的研究生，目前正在進行「年輕男同志之存在孤獨與伴侶親密關係之研究」的研究，目的在於希冀藉由研究結果能了解在男同志伴侶親密關係中的孤獨經驗，對男同志伴侶親密關係響與自我存在狀態的影響，為後續男同志伴侶親密關係相關研究及諮商實務之參考。

本研究由鄭青玫教授指導，研究對象為 20 - 35 歲的年輕男同志，並經歷過半年以上的伴侶親密關係，過程中採用訪談的方式進行。為能了解您伴侶親密關係中的孤獨經驗，研究者會進行多次訪談來收集相關完整資料，並會詢問您對伴侶親密關係的經驗、感受、想法。訪談地點會以你覺得方便、隱密、安全的場所進行。基於研究保密的原則及受訪者的權益，您的相關基本資料和訪談內容均會採以匿名的方式進行處理，以保障您的隱私安全案個人權益。若您不願意參與研究，可以隨時提出退出參與研究。

在訪談中所收蒐集的資料會進行妥善處理，僅供學術研究用途，並不得公開。如對本研究有任何的問題及疑慮，可以請研究者做清楚的說明。研究成果完成將與您一分享，再一次感謝您願意參與本研究。

南華大學生死系碩士班

研究生 吳柏翰 敬上

附錄五 訪談同意書

訪談同意書

本人_____，研究者已為我詳盡的說明本研究的目的、性質、方法、過程和個人權益。我願意參與「年輕男同志之存在孤獨與伴侶親密關係之研究」並同意下列事項：

- 一、我理解這是學術研究，我了解我擁有的個人權益會受到保障。研究相關資料將不會隨意外流，並僅供學術用途。
- 二、我同意接受多次訪談，我清楚的了解在過程中我擁有絕對的個人自由意志。
- 三、我同意研究者在過程中進行錄音、作筆記，以便資料的蒐集與整理。
- 四、我同意本研究可以公開發表或刊登在學術期刊上。
- 五、我了解上述內容，並同意自願參與本研究。

立同意書人

受訪者：_____（簽名）

研究者：_____（簽名）

中華民國 年 月 日