

得不到的，不一定是你想要的 - 【30雜誌】30+BLOG

30+ 30plus.30.com.tw/article-content_28.html



「嘿，你上次不是和巷口的那家85度C的店員要到了LINE嗎？後來有進展嗎？」Robert八卦地說。

「我昨天LINE她好幾次，結果到今天都還沒回我。」Bob洩氣地低頭吃著涼麵。

「哎呀，這麼快就被打槍了！」

「可是，前天晚上我們聊了兩個多小時耶，她還說我很好笑。你覺得她是不是在『欲擒故縱』啊？」

「簡單啦，以我多年在情場翻滾經驗，最棒的方式就是『以其人之道，還治其人之身』，如果她今天回你LINE 或打給你，你也一樣已讀不回，這樣她才知道你也是很難到手的！」Robert提議道。

上面是我同事的真實對話，結果後來Bob跑來問我，如果採用Robert的計策，到底有沒有用呢？不過，一方面我無法透過簡單的幾句話就推斷對方的心思，畢竟我念的是「心理系」不是「通靈系」，另一方面，每一個行為背後都有許多複雜的動機交雜，實在很難判斷對方的一個「不接電話」、「拒絕邀約」或是「不讀不回」是什麼意思。不過關於Robert所說的「難到手效應」（Playing Hard to Get）有用嗎？心理學家倒是可以為他點一盞明燈！

「不確定感」締造吸引力？

暢銷把妹書《The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists》指出，要讓對方愛上你的最佳方法就是製造「曖昧」，國內搭訕達人鄭匡宇也說「曖昧不明」是締造吸引力的核心祕密，但這些說法靠譜嗎？維吉尼亞大學的Erin R. Whitchurch、Timothy D. Wilson與哈佛的Daniel T. Gilbert 一項經典研究顯示，「不確定感」（uncertainty）還真的與吸引力有關！當你不知道對方是否「對你有好感」的時候，你會不斷地想到他，也會更喜歡他。

真的是這樣嗎？讓我們來看看Erin等人的實驗是怎麼做的！

Erin等人請來49位女大生進行「臉書的評估研究」，Erin告訴她們這是校際間的合作研究，她們要做的事情就是看完15~20位其他學校的男同學，然後評估自己喜不喜歡這些人、想不想跟他們有進一步交往，而對方也會評估她們。Erin等人將受試者分3組，給她們其中4個（其實是虛構的）男性對她們的評價——

- **按讚組**：跟她們說「在所有看過妳臉書資料的人當中，這4個人對妳的評價是最高的。」
- **普通組**：跟她們說「在所有看過妳臉書資料的人當中，這4個人對妳的評價不高也不低，大約跟平均值一樣。」
- **不確定組**：跟她們說「實驗所需，我們無法得知這隨機選出的4個男性給妳什麼評價，可能是所有人當中最高的，也可能跟一般人一樣。」

結果發現，相對於「普通組」，她們果然比較喜歡「按讚組」，覺得這些男生跟她們更像、更想和他們「進一步認識」，這就是人際吸引中的「相互性喜歡」(Reciprocal liking)——我們通常會喜歡那些「喜歡我們」的人。

等等！不是還有一組嗎？還好你還記得！出乎許多人意料的，「不確定組」在3組當中最有吸引力，女孩們給他們的分數最高，甚至「腦中想到他們的頻率」還勝過「按讚組」。欲擒故縱：要難搞也要有本錢

在Erin等人的研究當中我們學到什麼呢？若從「追求者的觀點」，如果你喜歡一個人，就不要明說、最好連臉書都不要追蹤或按讚，製造一種「若即若離，忽遠忽近」的神祕感，這樣他就會心裡癢癢的一直想起你。簡單地說，就是那些把妹達人的「曖昧戰術」真的有些道理，看不清摸不透反而讓人有更多遐想。

但如果你真的這樣做，反而可能會被打入冷宮！奇怪了，不是說愛在若即若離時最美嗎？前提是，你也要美才行！Erin的研究並沒有詳細描述那4個虛構男大生的長相，論文裡只用一句「他們都很有吸引力」帶過，但今年最新研究卻發現——曖昧戰術只有在「對方對你有意思」時有用，如果你和他只是萍水相逢，不起漣漪，還是不要把自己弄得太難搞才好。

香港大學的戴先熾教授邀請101位單身男子來到實驗室進行一項「想像實驗」，請受試者想像：如果你今天中午到餐廳吃飯，有這樣一個女孩在你旁邊坐下，你對她的感覺是什麼？你喜歡她嗎？會想要跟她交往嗎？

- **難搞女孩情境**：你跟她攀談時，她不太有興趣、反應也很被動、幾乎都不笑、也不說些有關她的事情。
- **親切女孩情境**：她對你說的事情很感興趣、從頭到尾都沒有冷場，一直笑一直都很有反應。

現正拿雜誌看的你也可以想想看，你會比較喜歡哪一個呢？再怎麼樣也不會喜歡上難搞女孩吧？更別說跟她進一步認識了。

的確，研究結果跟你的選擇一樣，愈難搞的女孩愈不受歡迎。可是他們也發現，如果這個路人甲女孩換成「你喜歡的人」，結果就不同了。和喜歡的女孩共進午餐，她愈是被動、愈是冷漠，你反而愈是想討好她、甚至花更多錢買禮物送她。在後續的研究中，他們真的找來演員和受試者進行一場5分鐘的「速食約會」，也獲得類似的結果，只不過戴教授也提醒我們，所謂的「被吸引」，可能得區分成「情緒上的喜歡」（Affective evaluation）與「動機上的想要」（Motivational evaluation）。

得不到的，不一定是你想要的

戴教授說，不論對方是不是你在乎的人，只要吃飯聊天時他都不理你，你一定都會不舒服、不開心（情緒）；只是如果你在意對方，你會更希望能再有機會約他出來（動機）。所以，如果有個人喜歡跟你玩「欲擒故縱」的被動把戲，假裝不在乎或是擺張臭臉，通常會得到下面兩種結果。

- 在情緒上，你不會喜歡這個經驗。如果有個人跟你說話時（就算他是你在意的人），老是低頭滑手機心不在焉，或只簡短回一個「嗯」，不願多問一些細節，你總不可能覺得「哇！他好有個性喔！跟他聊天真開心！」
- 在動機上，你可能會不想再跟這個人來往（如果你對他沒感覺），或是追得更勤（如果你在乎他）。

實際上，兩性心理學家Jennifer Harman也指出，把自己弄得很難搞，並不會讓對方「更喜歡你」，反而會弄巧成拙。你可能聽過你的好兄弟或姊妹淘說過「得不到的，才是最想要的！」，殊不知這句話只說對了一半。「喜歡」從來就不等於「想要」，用吊胃口的方式讓他對你朝思暮想魂牽夢縈，可能會加強他「想要你」的欲望（而且前提是他本來就要對你有意思），甚至誤以為自己被你「吸引」，但對方並不會「喜歡」這樣的相處關係。

如果有些愛，本來就不對等

可是有時候，我們裹足不前並不是故意要讓自己「很難搞」，只是怕再次受傷、再被拒絕，怕如果先付出、動情了，但對方卻無法同等的回應我們，那不是很糗嗎？

「我覺得感情就像是緊鄰天堂的懸崖，在跨出去表白以前，沒有人知道這一步是會帶來無邊的快樂，還是無限的懊悔。」朋友青鳥曾這麼跟我說，她跟很多在曖昧裡躊躇的人一樣，等待與被動只是她的保護色。

在一起之前，雙方就像是諜對諜，擔心如果表現得太明顯，會讓兩個人連朋友都做不成；但如果太保守被動，又得擔心會不會被討厭！那到底該不該跨出這一步？或者，如果對方就是那個冷淡、對你完全沒有興趣的人，那你該怎麼辦？

波夕大學Heidi M. Reeder博士的一個觀點，我覺得很值得畫5顆星星——有時候，我們必須接受「兩個人之間的感覺並非對等」這個事實。即使是「搭訕教主」鄭匡宇，也主張「如果得不到，就不要強求」。我們有喜歡一個人的權利，同樣的他也有不喜歡我們的權利，這個道理大家都懂，但被喜歡的對象拒絕時，卻又很難接受，正是因為我們中了「得不到就更想要」的伎倆。

不過我們也別忘了前面的研究結果，有些你「追不到又很想要」的人，真的花時間和他相處時，你並不會快樂。你只是重複在自己的患得患失裡面，乞求對方能多看你一眼、多聽你說話、主動打給你、關心你的近況，但你卻失去了一開始對這份愛的「真誠」，在愛裡假裝。

別用模糊折磨關係

回到一開始的故事，關於Bob與那個85度C女孩，到底該怎麼辦呢？從85度C女孩的角度，如果她根本不喜歡Bob，那麼Heidi M. Reeder可能會建議她坦承，而不要用閃躲、已讀，或在拒絕之後說什麼「我也喜歡你，只是不適合」、「或許我們以後還有機會」等等閃爍其詞的話，讓Bob懷抱希望；而從Bob的角度，戴教授可能會建議他，欲擒故縱不是一個好方法。如果我們希望一段關係可以穩定而且帶來安全感，忽遠忽近當然會激起「興奮」的感覺，但沒有人會喜歡一直被已讀、一直被冷落的關係，這樣的偽裝，會讓兩個人都累垮。

「偽裝」是一種注定悲哀的人際策略，很多缺乏自信的人會在喜歡的人面前故意搞笑，或隱藏悲傷、不表現出真誠的模樣，因為他們怕對方，不喜歡那個真實的自己。可是他們忘了，即使對方買帳，真的愛上自己假裝的模樣，那麼對方「仍舊」沒愛過，那個真實的自己。