

破除迷思 消除心眼 營經幸福的愛情

心靈花園

文／諮商輔導組提供

愛情故事是千古以來最吸引人的題材，它會令人興奮、甜美而恍惚，也會讓人傷心、難過而痛苦。戀愛中最重要的是彼此的關係，相愛容易相處難，若沒有好好經營，它會在無形中慢慢地被消磨殆盡。

愛情有如幼苗需要被留意、關心與照顧，若彼此不用心，它很容易因缺乏某些元素而逐漸凋零消失。我們是擁有自己幸福的主要推手，只要用心經營照顧，雖然不能完全獲得想要的結果，但也絕對不會差別太多。要如何經營照顧它呢？

一、重新定位與審視

首先要了解目前的狀態，包含自我的情況及對愛情觀的想法，方能知道要往哪前進。也要放下防衛心，勇敢坦承自己的感受與想法：「我想要的是什麼？擔心的又是什麼？」同時問自己，是否真的懂得對方的需求與擔心？「一個巴掌拍不響」，關係的問題通常是兩人共同製造的。

二、破除迷思

愛情常讓人有很多遐想，產生許多迷思，值得警惕注意：

迷思

- 心靈完全契合才是好的親密關係
- 成功的親密關係就是浪漫
- 有良好處理問題的能力，關係才算成功
- 必須要和諧共處
- 一定要有共同興趣
- 成功的關係是對方的責任

事實

- 沒有人可以完全懂得另一個人
- 浪漫只是愛情的一部分而非全部
- 兩人的差異不可能完全解決，而要同時擁有包容與接納的心

- 表面和諧造成隱形的殺傷力，真實與真誠的關係才能長久
- 彼此的差異能為關係注入新鮮感
- 關係是兩人共同經營的

三、消除心眼

每個人或多或少都有點心眼，雖然並非有意傷害對方，但有時心眼會趁我們不注意，偷偷破壞了關係。

心眼

- 好競爭，一定要贏
- 吹毛求疵老是不滿意
- 無底洞，永遠不夠、不安心
- 消極地破壞，常說：「好，但是……。」
- 熟知對方弱點，命中痛處
- 放煙霧彈，曖昧不清的溝通

如何破壞

- 愛情變成競爭，就會有輸家與贏家，但愛情真正有輸贏嗎？
- 當耐心被磨光時，就是分手之日
- 信任是愛情的基石，若基礎被吞食，愛情還會存在嗎？
- 雙重訊息會讓人不知所措
- 沒有人會喜歡一直被戳痛處
- 曖昧讓人有戀愛的感覺，但長久的曖昧讓人沒有確定感、安全感

四、學習人際價值

在與人相處中都會有些珍貴的經驗與價值，只要願意接受及善用，則可為美好的親密關係加分，甚至提升生活品質。

價值

- 自我負責，創造美好經驗
- 承擔風險，勇於改變
- 尊重、接納另一半
- 重視與愛人之間的情誼

- 強化另一半的自尊與優點
- 坦白，並適度宣洩挫折感
- 快樂比對錯更重要

影響

- 在愛情裡，彼此對自我行為負責，才能讓關係不會彼此拖累
- 勇於改變，關係才有機會改變
- 沒有百分百的完美情人，因此尊重與接納才是維持關係長久的根本
- 越親密的人，越需要正視與重視，關係才會穩定中成長
- 讓另一半知道你能包容他的缺點，也欣賞他的優點
- 坦承才會幫助關係更緊密，宣洩挫折才能讓對方知道你的現狀
- 在不危害彼此的狀況下，真正的快樂才會幫助關係更美好

五、專注於親密關係的成功法則

親密關係的成功法則觀念是：「親密關係的品質，端賴雙方情誼的深厚與彼此需求的滿足程度而定」。和伴侶一同發現、討論彼此的需求，但不評斷需求的對錯、適當與否。

六、溝通

溝通的重點在於良性、雙向，過程要有耐心、信賴、堅強、就事論事，心胸開闊，不把責任推給其他人，不給另一半「自以為是、好評斷、容易惱羞成怒、有所隱瞞、神秘兮兮」等負向評價。

七、用行動證明

經營關係重點在行動，花時間、精力與承諾來使愛情達到滿意的品質。只要開始行動就有希望，讓我們一起為經營幸福的愛情關係起步吧！