

【心靈花園】愛情中 有你 有我

趨勢巨流河

資料提供／學生事務處諮商輔導組

愛情所能帶來的美好是每個人都著迷的。但除了美好之外，伴隨著酸與苦的滋味。每一段感情中，會演變出多種的相處模式，而每個人的狀況都不盡相同，談戀愛的時候，有時候帶來許多喜悅，有時候帶來許多的悲傷。但是在我們的關係當中，為什麼時常會因為對方的回應與出現，就讓我的心情像是洗三溫暖，又或是像偶像劇中的悲情主角，常常只剩下眼淚與哀傷陪伴，每天都無法快樂。造成這番的景況，有時候實在很難將責任歸屬於自己或是伴侶，這倒是與大多數人在感情中會有「容易失去自我」的困擾相似，因此，我們可以一起從以下的觀點檢視「愛情中的自己，在哪裡呢？」：

在關係中能否自在的表現自我？

愛情中，我們是不是努力地扮演對方喜歡的樣子？並且做了很多自己根本不喜歡、也不願意做的事情，變得一點都不像真實的自己，且辛苦地隱藏某個部份的自己？當然，我們都希望在對方的心中能夠保有自己最好的一面，但是一段健康的關係，本質上要能夠讓你自在展現出自己原本的樣貌，並且能夠接受這些正面和負面的特質都是造就我們獨特的部分，所以學會認識自己的每一個特點，並且能夠有自信的展現自己，學會在愛情裡留有一個屬於自我的舞台，是首重的要事。

在關係中保有專屬於自己的獨立生活！

許多人一旦踏入了戀愛關係中，會開始想要與另一半時刻相聚，但有部分的人，便開始讓自己呈現完全身陷其中，放棄自己原本的生活作息，讓自己每天的生活就是為了要與另一半見面或是通電話，開始拒絕參加同學邀約的社交活動，以及淡出原本的社交生活圈，甚至放棄自己原有的夢想和規劃，若是你如此地全心投入這樣的關係並仰賴著，要留意你已經慢慢的在關係當中失去了自我，試想著，在沒有其他生活圈及其他生活重心下，一旦對方發覺你不再是當初吸引他的你，你們的戀愛關係是否也因此而面臨瓦解呢？所以，保持自己的生活與感情有清楚的劃分和切割，維持自我原先的計畫和想法、經濟收入、運動習慣…等，可以避免失去自我或降低你在關係中的吸引力。

在關係中能夠活在當下，面對現實？

在感情裡，是否時常期待對方為你做什麼或改變什麼？才讓你感到安心，這樣的情況下，對親密關係是危險的，其實這樣的狀態是藉著自己理想中的想像與對方交往，並不真實，也容易讓彼此失去自我，因此，在愛裡，應該要提醒自己，是否有活在當下，真實地認識自己與另一伴的特質，並了解彼此適配性中的優勢與劣勢，敞開心胸的與真實的他(她)交往，才有機會找到屬於你真實的愛情。

愛情的真諦是讓彼此在親密關係中成為更好的人，與伴侶一起成長，透過上述觀點，仔細檢視自己在愛情裡的樣貌與互動，更有助於愛情中的熱度。

2018/05/01