

## 心靈花園--在愛情的困頓中自由

瀛苑副刊

## ■ 諮商輔導組

「什麼是愛？」如果我問你這個問題，你會怎麼回答？古今中外對「愛」的討論與定義不計其數，我們好像也在進入愛情之前，就受過了些許「學前教育」，像是從父母親、身邊戀人或愛情小說中。然而這些事先的準備工作，雖然可以讓我們知道愛情來的感覺是什麼，但卻似乎不足以為我們擋去愛情中的磨難。於是，我們每個人都得在現實生活中，真槍實彈地去經驗愛情中的點滴。

「我真的很愛他，我從來沒有這種這麼確定的感覺，我好想跟他在一起一輩子。可是為什麼，他對我好像一副可有可無的樣子？他愛我嗎？」、「他明明說很愛我，可是為什麼他的愛，也可以同時給另一個人呢？我好痛苦，我想原諒他，可是我無法忍受自己不是他的唯一。」、「為什麼2個人相愛，卻又有那麼多的衝突？到底什麼樣的愛才是永恆？到底我們還適不適合在一起？」愛情，並不只有甜言蜜語、你儂我儂的親密感。每段關係都會有卡住的時候，愛與不愛、唯一、嫉妒、自由…，這些都是感情中可能面對的課題。很多的衝突，可能不顯現在外表，而藏在心中不斷地迴盪。這些限制或衝突壓迫著我們，強迫著我們必須迎向這些對2人關係的挑戰。我們無法找出一個原則或公式，化解所有人在愛情中遇到的難題，但也許可以試著從「自由」的觀點，重新思考愛情中的衝突與困頓。

心理學大師羅洛梅說：「自由的本性，就是自我決定」。「自我決定」意味著「永遠有另一個選擇」。每當我們在關係中感到困頓的時候，思緒反覆迴繞，停滯讓人開始感到不安。在愛情的困頓中，我們最常經驗到的情緒包含焦慮、憤怒、痛苦、絕望。然而這些煎熬的體驗，並不一定意味著關係的盡頭。

愛情的任務絕不是逃避或閃躲。當你驚訝地想著「怎麼會發生這種事？」的同時，也開始思考「我用什麼態度來面對這些事？」自由的真意不在於逃避2個人的問題，尋找另一個能擺脫問題的出口，而在於你如何面對你的問題。

當自由遇到衝突，那到底要怎麼選擇？你當然可以選擇和你的另一半大吵一架；你也可以選擇拿你對他（她）的熟悉，攻擊他（她）最脆弱的地方。我想他（她）一定會被你傷得體無完膚，因為沒有人比你（妳）更知道他（她）的弱點為何。但，妳贏

了嗎？還是輸了你們的感情？自由不等同於放縱，也不等同於為所欲為。如果你決定在此刻大發雷霆，甚至大打出手，那接下來就可能要承擔關係破裂的危險。如果你真正想要的是對方的愛與關心，那麼就做最可能達到這些目標的事吧！

有時候當我們情緒很滿的時候，像是極度地生氣或沮喪，那時我們總以為自己已經不能忍受了，以為自己只剩「火爆衝突」或「負氣離開」一條路可走。事實上，我們都忘了自己還有能力冷靜下來，然後想出更好的解決方式。當然，冷靜不代表沒有情緒。如果我們面對侵犯到自己愛的領土的事，不感到生氣或憤怒的話，那我們何以說這是一份真正的愛？但若我們知道憤怒的背後是愛，我們用愛來化解問題，而不是憤怒作為溝通的前鋒，那也許事情會有更好的結局。

「自由，便是在面對四面八方同時湧至的刺激時，那份稍安勿躁的能耐。同時，在這種稍許的猶豫中，能夠依據個人價值做出某種回應，而不是另一種。」羅洛梅對自由的詮釋，是不是也和愛情的道理相符？愛不只是溫暖與幸福感的接收體，更是一種隨時願意為對方付出的準備。

永遠不要以為自己只有一條路可以走，你永遠還有力氣選擇另外一條路。通往幸福的堡壘是沒有捷徑的，需要很多的努力與付出，也可能在跌跌撞撞中前進，但也在一步步前進的過程中，走得更穩、更踏實。

2010/09/27