

愛自己多一點：談關係中的自我價值

心靈花園

「你覺得愛自己多一點？還是要愛別人多一些？」這是個見仁見智的話題，也不斷被拿來討論，可說是許多人心中難分難解的疑題！

曾經有朋友問我的看法如何？回想過去的一些人際交往、戀情等，覺得「愛別人多一些」比較中肯，因為「付出」是貼近、關心、協助他人的不二法門。而「愛自己多一點」太自我，如果我們真的在乎，就應該多關注對方一些；雖然有時會弄得很累，心也常常懸繫在那兒，但對方的善意回應，就足以讓我們高興許久，也甘願一次又一次的付出。若要問我為什麼會願意一直付出？也許是那份想要對方「好」的心作祟。

其實在關係中付出較多的一方，也隱含著自己的一些需求。其不斷付出、替別人設想等動作，也常包裝著自己的許多期待：如讓對方對他的觀感及作為的肯定、雙方的關係能更親近些，也能證明他在關係中的價值—值得獲得這份關係或一切。背後的需求，遠比他想像中的還要大，也回到最根本議題：「我的價值」。

一個人的價值，若只依關係中付出的多寡來衡量，似乎顯得太窄隘了，畢竟人生存在的條件是多元的。不可否認，有時候我們常把自我價值建立在別人的評價上，當我們太在乎外界的評價時，相對也看不見「自己的價值與需求」，在交往中開始變得患得患失、憂心忡忡、深怕對方不回應自己的付出，也許上述的感受就是自己真正的需求，並未在關係中表達出來或得到滿足和照顧，過分的在乎，反使自己變了樣，往往為了維持關係而忽視自己的需要、忘了自己在關係中的價值。

關係中，人的確會期待對方能喜愛他的種種，但在讓別人喜愛的同時，你是否喜愛自己？存在主義認為人終將孤獨：人的分分合合，最終陪伴你的還是自己，但這樣的孤獨並不是那種令人害怕、空虛、寂寞的感受，而是回歸到最原本：自己與自己相處的狀態。如果你也曾在關係中分離、受傷、療癒，那你也一定體驗過世界好像停止轉動，只剩自己與自己獨處，是那麼衝擊、難耐、渴望有人陪伴，或許這時便是那被遺忘已久的「你」在向自己招手，它渴望被你撫慰與看見；我們也只有與自己的核心價值不斷衝撞與調適的過程中，才會不斷的體會與成長。喜愛、接納、照顧、傾聽自己內心的聲音與需求，才會發現即便在分合中傷痕累累或匱乏不已時，你仍然沒有失去施與及被愛的能力。就像我們常聽到：「愛自己，才能愛別人」，因為關係的結束、轉折並不會否定自我本身的價值，彼此都會在關係中找到更多的價值，也更加成熟、圓融。

我很喜歡金曲歌后蔡健雅得獎作品中收錄的一首歌曲〈達爾文〉。曲中用單純的吉他

旋律與平實的歌詞，勾勒出人們在關係中不斷分分合合，受到挫折與考驗的種種畫面。在我們學著怎麼去愛別人、照顧別人時，很容易忘記自己也是一個無可取代的個體，我們的價值與需求都需要別人的肯定與關注，要勇敢的表達出來，就像曲中的譬喻：達爾文進化論說的適者生存，我們在每個關係中不斷地學著「進化成更好的人」。如果你正在找尋自己的價值或關係中學著成長、療傷多關照自己，免驚！商管大樓B408室諮商輔導組，我們有專業老師誠摯地邀請您共享這一路上的心情，讓我們一同見證「愛自己的價值」。