

◎《是真愛還是迷戀？》(上)

國外有位美食家建議，千萬別空著肚子去逛商店，因為你見什麼吃什麼，而不會去管營養不營養、衛生不衛生。而我們都知道，想要吃到滿意好吃的東西，如果能事前查詢哪家店不錯，再帶夠足夠的預算，就能舒舒服服的享用一頓大餐。如果不能這麼完善規劃，那最少，在邊逛邊決定要吃什麼東西的時候，能有挑選的眼光，有問題的食物不吃、不喜歡吃的東西不買....。如果因為太餓而隨便選一家東西吃，可能吃了之後並不甚滿意，或是後來遇到別家店賣的很好吃的東西，卻因為錢不夠或已經吃不下了，而留有遺憾...

在愛情裡面的道理也是一樣的。面對愛情，必須要充實自己，至少充實到不再『渴望愛情』。這樣在面對建立關係的伴侶選擇時，才能夠保有冷靜和理性。一開始，你就要明白自己是『愛上這個人』，還是『迷戀上這個人』？談戀愛的正確原因有兩個：

第一個是，當自己充滿了愛而要與人分享。

當一個人擁有愛人的能力時，會渴望要與他人建立親密關係，這是很正常的。因為愛人與被愛都是我們的本能，所以我們會看到一個對象然後想要去照顧他、愛他，把自己好的與他分享，想要和他生活在一起...。可是很多時候兩性關係發生問題的原因是，我們其實還不具備有愛人、照顧人的能力，卻如此渴望被愛，所以急切的想要和對方在一起。愛人的能力是要逐步累積而來的，因為我們從一生下來就經歷著『被愛』，而非習慣去愛人。

『愛』這個動作，要心中充滿滿滿的愛時，才能與另一半分享。

有些人會說『我沒有愛人的能力』，那是因為他忘記了、忽略了讓自己充滿愛的方法。為什麼大家都會說要『好好愛自己』？因為當自己『被愛』，就會漸漸有動力去愛別人。愛與被愛本來就是一種吊詭的互相。如果只想要被愛，而去選擇建立關係，那麼，就有可能不是愛情，而是迷戀。——另外，愛一個人是一種不會減損自己的分享，給別人愛不應該讓自己有損失、不開心或有壓力。如果愛一個人愛得很累，這也有可能只是迷戀而已。

第二個談戀愛的理由是，從所愛的對象映射自己，讓自己改變學習與成長。如果第一項不符合也沒有關係，畢竟不是那麼多人都是擁有愛人的能力後才去找伴侶。愛情還有另外的一項特質，會讓人願意去改變成長。要注意的是，『改變』從不代表『犧牲』；而『成長』總是要對自己有利。有些人誤以為他肯為對方做改變，所以對方不喜歡的他就不做。然後為了與伴侶有更多相聚時間，犧牲自己喜歡的嗜好，積極改變自己興趣喜好，只為了和對方同調。

——會自覺犧牲的改變只會產生怨言，我們談的改變不是這種。這裡說的改變是正向、積極的，因為對方所以讓自己擁有更多的自覺，有了自覺所以容易成長。人性其實是喜歡美好的。所以人有傾向讓自己越來越好的本性。就好像經過鏡子前，總會想讓自己看起來比較順眼，梳梳頭什麼的。因為在愛情裡面，我們在乎對方，所以可以由對方身上映射自己，自覺有什麼還不足、還需要改進的。那是一種間接的自我要求，不同於對方要求而自己去滿足。感謝對方讓自己的成長速度增快，讓自己越變越好。

如果兩人在一起的原因是以上這兩個，那麼彼此所擁有的協調空間就比較大，若是真有什麼問題一起攜手突破的機率就高。(要注意的是，並不是永遠不會有問題...)。假使一開始談戀愛的理由並非如此，那要協調所費的力氣就要花很多，甚至於很多例子是其中一人或彼此兩人再如何努力都沒辦法解決問題的。

(待續)