

## 在愛情中學會無我地付出 — 楊蓓（臺北大學社工系副教授）

心理學中，所謂的「愛情」，指的是兩性之間的情感關係，但現在這個定義已經被推翻，愛情不再侷限於兩性，而「喜歡」只能說是一種好感、欣賞的心情；對現代人來說，愛情發生的機率愈來愈高，從喜歡跨越到愛情的速度很快，而多數人在面對愛情時，則多了點承諾，那承諾是「你屬於我，我屬於你」，包括心理及生理方面，藉由這個承諾構成一個愛情關係；然而，在這種情形下，愛情卻變得十分脆弱，這是什麼原因呢？讓我們來一步步探索愛情的真相。

人想談戀愛的動機，基本上是想被愛，因為愛人與被愛都是人很基本的需求。愛情之所以會發生，一般來說，只要兩個人看對眼、被對方吸引，愈來愈靠近，便會形成一種具有承諾的關係，在承諾下自然形成男朋友、女朋友的角色，於是兩人即按照這角色規範下進行互動。

當初為什麼兩人會看對眼呢？有人說是「一見鍾情」，然而此「見」，並非真「見」，你眼中看見的其實是心裡對於自己所喜歡對象，描繪出的一個特定圖像，可將它名為「心像」，一旦於外在環境中，遇到跟你心中心像看起來吻合的人，便會被吸引；然而，你所喜歡的到底是自己的心像還是眼前的這個人？

在心理學裡，將男女之間的愛情稱作「羅曼蒂克的愛」，羅曼蒂克是浪漫、不真實的，甚至是虛幻的，這虛幻所指的便是，你將內在的需求、喜歡，投射到此人身上，由於對方與心像吻合，所以你才會喜歡上對方；但是，這個人的原本模樣是否真與你的心像相符呢？不一定。

所以戀人之間很容易發生衝突，歸究其原因，其實是兩人對於彼此的期待無法吻合，你期待我這樣，我期待你那樣，可是我期待你的你做不到，你期待我的我也做不到，那期待就是在自己心中由一連串、一組組特質所組合起來的心像。

此外，愛情的發生原因，還添加了許多荷爾蒙作用，當有了心像後，加上生理的吸引力，最容易產生男女的戀愛關係；人的荷爾蒙分泌從青春期開始顯著變化，直到生殖力的下降，這段時期，正是愛情發生的重要階段，如果擺脫荷爾蒙的作用，愛情就失去著力點，這是人類無法逃脫的物種性，就是生物性。

例如：人很自然會被外表好看、亮眼的男孩、女孩所吸引，從外表的吸引，便可以看到此人心像所期待的對象該長什麼樣子，外表是由基因掌握，屬於生物性，男生又比女生容易受其影響。儘管人類號稱萬物之靈長，有時也忽略了這些，然而愛情的發生與內分泌、荷爾蒙的確有密切關係，受生理作用影響極大。人往往對愛情的美化又太多，對本質了解有限。

一般來說，愛情的發展可分為幾個階段，第一階段是羅曼蒂克期，兩人被彼此所具有與自己心像吻合的特質所吸引。第二階段是權力爭奪期，兩人於第一階段時感覺朦朧朧的，看不太清楚，當深入接觸時，便發現不是這麼一回事。此時兩人的差異出現，開始有摩擦，不斷要求對方改變，失敗時便感挫折，挫折久了就想保護自己，開始冷漠，此時就進入冷漠期；有人於發生衝突時，不將問題歸咎對方，而是了解自己與對方的脆弱，學習自我負責，如此便可進入穩定期，開始看見真實狀態與期待不同，重新對對方產生好奇，這樣就可能漸入承諾期。

所謂真正的承諾期，是在權力爭奪後調整腳步，承諾彼此的關係，包括生理及心理層面，由內而外真實呈現，之後才會進入共創期，人的生命意義因此從互動中創造出來，兩人關係進入穩定、安全狀態，反而可以互相激盪、產生新意義，彼此相知相惜、白頭偕老；愛情於各階段則會來來回回、跳來跳去發展。現代人因為失去耐性，多半在權力爭奪期、尚未真正彼此了解的階段時，就選擇分開了。

兩人於初步接觸後進一步交往，便會在人格特質或行為互動模式上斤斤計較，才發現原來對方與自己的心像不符合；這些初步接觸都是糖衣，久了就會褪去，人原本的樣子會慢慢浮現，有人會假愛之名，為自己的行為說明「因為愛你，所以才這樣」，其實那是佔有的過程，如果彼此無法接受，都想改變對方，爭執就會出現。此時可藉機尋找兩人能夠比較持久的互動模式，互相調整彼此的期待，但究竟能調整到什麼程度卻因人而異，所謂「江山易改，本性難移」，改變一個人確實不容易。

有人在愛情裡，自信心不足，便產生忌妒，想要控制對方，而人不可能被他人控制很久，一段時間後，對方受不了控制就會想逃，當對方離開時，就更加認為自己是個差勁的人，再一次打擊自信心；其實他們從沒有看清自己與愛情，所以不斷重複陷入這樣的痛苦中。

有些人的依賴心重，喜歡黏著對方，而兩人在一起需要保持彼此的獨立性，將關係建立在了解自己、面對自己、接納自己的過程，就不會跟對方糾纏，可以自己找到空間，因為有獨立性，懂得尊重對方，就會產生空間感，人與人的相處才有抗壓性。

曾經彼此相愛的戀人，一旦面臨失戀，總是痛苦不堪，為什麼呢？所謂「羅曼蒂克的愛」是甜蜜的，也充滿神祕、不真實，由於夾雜著這些複雜因子，致使兩人的吸引力逐漸加深，於是產生身心各方面的承諾，所以一旦失戀，人很容易有「好像自己空了一塊」的感受，像是突然間虛掉了。

原因是，戀人將自己內在世界投射到另一個人身上，不停去滋養這塊園地，當失戀時，這個人要離開他，等於把這塊一起帶走，所以會覺得突然間空了一塊，失魂落魄似地；這「羅曼蒂克的愛」有時是自私且佔有的，等於將自己的期待全都投射到對方身上，愛得死去活來。如果戀愛中的人不明白這個道理，往往會被此現象牽著跑，自以為是用生命去愛，如果結局完美，會覺得很幸福，如果無法善終，就會痛苦無比；所以失戀的人要回復心情，通常需要花時間把自己丟去的那塊，一點一滴慢慢撿回來。

愛情最大的困難是，要慢慢看破自己的心像，把心像從對方的身上挪開，然後看見此人最真實的狀況，思考自己可以接受他嗎？然後在可接受的範圍內與他相處，在此歷程中，產生人與人之間的相知相惜，從「羅曼蒂克的愛」走到「相知相惜的親密感」路途十分漫長且不容易。

愛情的過程像玩拼圖遊戲，慢慢將自己一個個拼出來，從兩人的爭執差異中，了解自己原來的面貌，所以對方像是一面鏡子。遇到挫折時，要回到自己的身上找原因，可以問自己：我是個什麼樣的人？我跟對方的差異何在？他的做法為什麼讓我有這樣的感受？有這感受的背後，我的想法是什麼？價值觀是什麼？我的期待又是什麼？如此才能找到答案；發現自己於愛情中，多是一種執我的現象，進而提升、轉化自己，學習珍惜對方，放棄我執，真誠地付出並奉獻。

從佛學的角度來看，愛情如夢幻泡影，從心理學的某個角度來看，也是如此；愛情到頭來，愛的是自己的心像，所以更重要的是學習如何與人真實相處、建立人與人之間相知相惜的親密感。

愛情發生的原始理由是傳宗接代，「羅曼蒂克的愛」讓人有接觸的機會，當你與一個人親密在一起時，喜怒哀樂與他互動息息相關，遇到問題時，不要執著自己的心像，要回到自己身上找原因，對方有他的路，不要批判他，而是去接納他，若以修行的角度來看，聖嚴法師說：「難行能行，難忍能忍。明知無法忍，仍要忍，明知行不通，仍要行。」便是這個道理。

愛是需要學習的，而愛情最大的成就在於轉化自己，因為可以從愛與被愛中得到彼此的接納與肯定，同時成就對方；無論是滿意或不滿意的愛情，都可以從中檢視自己，學習放棄我執，學會真正的愛、付出與奉獻，如此才能共創生命的新價值。