

親愛的，你怎麼不在我身邊！？—談遠距離戀愛

撰文/蕭喬尹

Fall in love 是多麼快樂的事，心裡住了一個令你掛心的人，只要是想到對方的時候，都是甜滋滋的。你希望和對方分享你的生活、你的生命、你的愛。然而愛情不只是約會看電影、不只是牽手和擁抱。在愛情中，難免會遇到困難、瓶頸、掙扎、衝突，甚至分手。

在親密關係中，當其中一方因著不同的原因離開兩人原本所在的地方，這一段關係就成了所謂的「**遠距離戀愛**」。另外，科技日新月異，人們交友和溝通的方式也和過去有所不同，網路交友也是現代人認識新朋友的常見管道。在網上認識的他／她，常常不在身邊的親愛的，這樣的戀愛怎麼談？怎麼維持？

在 Gary Chapman 的《單身愛之語》一書中提到人們表達愛的方式可分為五種「愛的語言」：肯定的言詞、身體的接觸、精心的時刻、服務的行動、接受禮物。透過**肢體的接觸**（Physical Touch）如：用手梳理另一半的頭髮、牽手、擁抱、親吻等方式，我們感到靠近、感到被愛。然而在遠距離戀愛中，這些碰觸卻變得遙不可及。另外，分隔兩地的寂寞、關係的不確定性、無力感、環境的壓力、親友的反對，都是在遠距離戀愛中會面臨到的困難。無論你現在是否在遠距離戀愛當中，或是正要展開一段跨越時間和環境的親密關係，參考以下幾點，為你的關係打一劑強心針、或是預防針。

一、關係定位

一位法國作家寫道：「短暫的離別會促進愛情，長久的分離卻會將它扼殺。」短短的兩句話說出了遠距離戀愛中的現實。面對遠距離戀愛，最令人難熬的除了缺少實際的接觸以外，對於關係的不確定感、心理上的不安也是需要調適和克服的狀態。試著和另一半談談彼此對於關係的定位，達到共識。對於這一段親密關係的方向、彼此希望如何陪伴自己、多久以後會回到彼此身邊，當這些問題都能夠有機會討論釐清，相信心中也會更加有踏實感，對於雙方的未來更有信心。

二、相處的時間

每一段關係都需要經營，多用一點心，讓兩個人的生活繼續相交，適度地了解對方的生活，才能夠有聯繫的力量。現在的通訊軟體日新月異，透過電話、視訊、簡訊的流通，將把彼此的心意穿越距離，傳遞到另一半的心中。然而分隔兩地的兩個人可能有著不同的生活習慣作息，甚至時差，這些不方便需要配合協調。保留過去相處模式中彼此都很享受的方式，同時配合新的關係狀態做調整，讓兩顆心的距離不會漸行漸遠。

二、發展同理心—如果我是他／她

以前在一起的時候，吵架了以後還可以給彼此一個擁抱、一起吃好吃的東西，關係中有衝突也有愉悅。然而在遠距離戀愛中，相處的愉悅因為距離而打了折扣，衝突的緊張感依舊存在，

甚至可能因為無法當面說清楚而有更深的無力感等負面情緒而更加劇烈。在這樣的狀態下，如何處理自己的情緒和思緒更加重要。

兩個人在關係中面臨到的辛苦和壓力，應是一起分擔而非承擔。我們在關係中穿著兩隻鞋子。一隻是**自己的鞋子**，正視自己的情緒，運用我訊息表達和分享；**對方的鞋子**：自己正在承擔的壓力，對方也在面對著，對方和自己一樣需要感到被愛、被需要。在衝突的當下，別忘了想一想這兩隻鞋、思考什麼才是對關係最好的。

三、增加信任感

我們唯一需要害怕的是害怕本身 - 富蘭克林·羅斯福。

關係的辛苦是現實，然而我們怎麼看待這份辛苦，卻是自己可以選擇的。你可以選擇擔心受怕、疑神疑鬼、也可以選擇相信彼此都在為這段關係努力著、相信兩人一起選擇的未來。沒有另一半在身邊同樣也表示只有自己可以約束自己。自己希望被如何對待，對方怎麼做會讓自己更有安全感，又自己怎麼做可以帶給對方一段信任且安心的關係呢？

四、自我照顧

是的，遠距離戀愛是辛苦的！所以辛苦的你更需要好好照顧親愛的自己，找時間和對方相處重要，找時間和自己相處同樣重要。一起成長的要訣在於自己也能跟著對方一起前進。因此，也和對方一樣找到自己的生活目標吧！也做些讓自己開心且有意義的事情去充實生活吧！為對方準備一個神采奕奕的自己，讓關係充滿正向的力量和陽光！

其實，遠距離戀愛的維持和其他戀愛關係有很多的相似，溝通和信任、真心和同理心，都是在每一段關係中很重要的元素。想一想，你想要的愛情是什麼？你想要的關係能帶給你什麼感受？當雙方對於這段親密關係有共識，決定要一起走下去時，怎麼維持就是第一且唯一的功課了。物理的距離雖現實，但是心理的距離才是決定兩個人未來的重要關鍵。

祝福戀愛中的你，祝福愛著也被愛著的你。

參考資料：

單身愛之語，蓋瑞·巧門 著，柯美玲 譯