

## 『愛別人之前先愛自己-在戀愛關係當中如何保有自己』

撰文／鄭麗瑄

『他/她只要一談戀愛就變成女/男友狗』

愛情的力量耳熟能詳，面對在意的人總是格外容易做出意想不到的行為，事後可能會心一笑，也可能懊惱自責。那種「當下一股腦，回過神來也難以說清」的衝動出現時，人們歸結於愛情使人盲目又瘋狂，除了心理產生的愛戀，研究顯示，我們的生理也會分泌賀爾蒙，好像身心都在回應愛情的出現。我們會奮不顧身地向愛情奔跑，會義無反顧的挪動原有的堅持與固執，甚至會傾盡內心，只為騰出一個舒適的位置留給心愛的人，即便再三叮嚀提醒，即便腦中響起警報，即便身邊環繞警告。我們剖心建築出名為愛情的世界，卻一刀一刀剝去原有的自己，當關係結束，當故人遠去，當愛情淡漠，才發現鏡中這個身影早已認不清，才發現最盲目瘋狂的不是愛情，是自己。

### 淺談心智化能力

「愛自己」已經是一個家喻戶曉的叮嚀，陳腔濫調的以為早已牢記於心。親密關係若是一場旅途，那麼牽著對方的手站在起點時，必然興致高昂、熱切期盼，卻在回過神來之後才看見內心斷垣殘壁、煙硝漫漫，所謂的陳腔濫調像是恍若隔世的輕語，根本記不清如何在愛情裡保有自己。我們逐漸遺忘了自信，那時候的昂首闊步已變成亦步亦趨、小心翼翼；我們逐漸抹散了興致和熱切，曾經的一心奉獻、遷就包容已變成患得患失與焦慮擔心。所以，是什麼原因讓當初的把握不復存在？是從什麼時候，讓自己一次次的抹去內心的原則？又是什麼原因，讓你丟失了珍貴的自己？

心智化指的是在當下有意瞭解自我與他人心理狀態的能力，包含想法與情緒。在愛情關係當中，除了享受愛情給予的美好，也要用心去思考與理解自己與另一半的情緒與想法。在幸福的時候，不被玫瑰色一昧的籠罩包圍，撥雲見日的問問自己：「是什麼讓我感受到幸福？」、「對方也有同樣的感覺嗎？」。在衝突之中停下即將的脫口而出，轉身看看：「為什麼我會這麼生氣，發生了什麼事？」、「我是生氣嗎？還是感到委屈、害怕？」、「當我這樣想的時候，對方的想法又是什麼？」。在每一個當下，去覺察自己與對方的心理狀態，對於這段感情會有更多的了解，彼此的關係也可以更加穩固。



有些時候，我們對於自己為什麼會有情緒，他人為什麼會有這樣的想法，也不甚理解，在過程當中不自覺被自動化的反應牽著走，被情緒化反應給套牢。當你總是在一樣的事件當中反覆輪迴時，不妨嘗試一些對自己有幫助的方式，與他人聊聊，聽聽不同人的意見與看法；看書，從書中獲取新的想法來解答自己的疑惑。心智化能力可以透過不斷的練習、覺察進而提升，期許我們擁有心智化能力後，對於在關係當中更能保有自我，而非因愛情而盲目瘋狂。

### 在愛情當中別忘了還是要愛自己

一段好的伴侶關係，不是誰背著誰往前走，也不是誰依靠著誰不出力，而是彼此可以手牽著手一起往前，因為在愛情中，我們都得真實的現身，在這趟路中腳踏實地。

每一次地覺察都可以讓我們更知道自己要什麼、喜歡什麼、討厭什麼，透過溝通說出自己的想法與感受，了解彼此，調整在關係當中的位置，進而找到最舒適的互動方式。

愛自己的方式有很多種，勇於說出自己的想法與感受，不在愛情關係當中委屈自己也是愛自己的一個行為，仍然保有自己的交友空間也是愛自己的方式，不要忘記自己所愛做的事情，自己的夢想與未來，端看當你在做這件事情時，用心智化感受自己的狀態，你是開心的你是滿足的，那就是愛自己的行為。

仍然保有自己的喜怒哀樂，不將自己的情緒全然依附在對方行為反應之下；仍然保有自己的生活空間，做自己喜歡做的事，享受與朋友的出遊...等，如此一來，也會有更多話題可以跟對方分享，反倒可以增進彼此的關係喔！

### 參考資料

周勵志、林星翔(2018)。臺灣心智化導向治療訓練團體成效評估。**中華團體心理治療**，24(1)，3-14。

陳秀蓉(2015)。回應〈個案報告:以心智化為基礎的心理治療在後青春非典型飲食疾患之治療運用〉—心智化對個案與治療師在心理治療中的意義。**中華心理衛生學刊**，1，19-28。

