

好喜歡你~怎麼辦? 如何從朋友變成情人?

撰文/劉一蓁

曾經你是否有一瞬間?當你喜歡一個人時,你的眼睛會不由自主鎖定那個人,他的一言一行,一舉一動都有可能牽動你的心,當然,包括他有沒有跟你一樣偷偷看著你。有人曾說:最美好的暗戀瞬間正是你與他/她的四目相對,剎那間撇過頭羞紅了彼此的臉。

那麼在愛情來之前的那份掙扎與猶豫,當你越是想要「在心中結束對他的喜歡」,你會發現越困難。這種吊詭的原理很簡單,根據白熊理論,因為你告訴自己「不要在意他」的時候,心理的運作,其實每叫自己「不要在意」一次,大腦就會讓你「去在意」一次。

當我們準備進入一段關係時,常常會有許多來回、煎熬及猶豫,一方面擔心對方只是好朋友而已,另一方面卻又不由自主在意他,也常常這樣的猶豫決定是否要告白,一旦生成這樣念頭時,又有更多的煩惱源源不絕出現,一方面不知道結果是什麼?另一方面卻又擔心告白會影響原先朋友關係,此時不論有無告白,我們都因對方的特質吸引,而產生期待,有時也有可能因過程為了迎合對方喜好調整自己與改變自己,可見喜歡是可以促成我們許多成長與改變。

根據加拿大學者 Lee (1976) 的「愛情色輪論」指出「我愛你」一句簡單的話,在面對不同的人會有不同的意義並得出與愛情相關的六種愛情態度。其內容分別為:「情慾之愛(Eros)」、「遊戲之愛(Ludus)」、「友伴之愛(Storge)」、「依附之愛(Mania)」、「現實之愛(Pragma)」及「利他之愛(Agape)」。

大家在思考自己與對方關係同時,也可從下列方向思考自己對於愛情價值態度為何?

1. 情慾之愛:重在外表的吸引,也較容易產生性關係及一見鍾情式的愛。
2. 遊戲之愛:自我意識較高,只想享樂而逃避任何承諾的愛,特徵是無牽無絆、追求新鮮。
3. 友伴之愛:由朋友做起的,交往的過程是一種細水長流型、穩定型的愛,如:青梅竹馬。
4. 依附之愛:對自己伴侶的情感需求非常大,有超強烈的佔有慾、依賴感及妒忌、敏感的心。
5. 現實之愛:在現實的考量上,選擇最合乎自己條件的情人,會考慮到對方的現實條件,讓自己的酬賞增加並減少付出的愛情。
6. 利他之愛:以對方為中心考量,是伴侶型的昇華,樂於自我犧牲,不求任何回報。

以上六種對於愛情態度,經過思考後,以下提供一些方向,讓你可以更了解自己及了解對

方，同時可以看得更清楚彼此之間的關係。

一、重新審視自己與對方特質

將重點放在了解自己及對方，了解兩人彼此之間的合適和不合適的因素，結合自己主觀和客觀所觀察到的因素，並且和朋友討論解決之道，再做下一步決定。

二、評估情感真實性，澄清關係本質

有時當我們陷入對方的體貼表現與善意回應時，或身處在一段同儕或異性朋友關係中，對方的主動關懷，讓自己有被照顧、被關懷的感覺，常常讓我們自己懷疑對方是否也愛著自己，陷入在獨自喜歡階段。此時我們可能會將對方不斷美化或者理想化，導致看不清楚彼此關係與現實狀況。如：雙方互動的深淺、對方是否真的適合自己、對方是否在互動中已表達對你的真實態度等。因此，適時與對方求證，方能看清楚雙方與關係本質。

三、學習適當表達情意

如何明瞭對方感覺與心情，又不破壞目前朋友關係，讓雙方關係透明化，表白與否其實對於自己意義與影響甚大，評估自己面對不確定關係所帶來的影響，以及最擔心的結果和面臨的情境等，釐清出路，無論結果如何，都將減少因沈浸與留戀而產生的情傷。

四、尊重彼此雙方的決定

無論告白成功與否，在過程中我們也練習學習可以表達自己的情感。對方也有權利表達他自己的聲音，無論有沒有在一起，我們經過徹底評估狀況，而從不同人際經驗中，這個學習也讓我們更具有現實狀態認知判斷力。

最後，在茫茫人海中，兩個陌生人變成朋友到曖昧、經過漫長的過程，到兩情相悅實屬難得。愛情，總是讓人既期待又怕受傷害，追求兩人世界中，記得留意適當空間與關係界線，尊重對方感受與反應。如何在這一門課程修得學分須好好考驗你我智慧。

參考文獻

林芸欣、卓紋君 (2003)。單戀者單戀歷程分析研究。《中華輔導學報》，13，45-88。

顏子為(2010)。大學生的愛情態度與婚姻觀之相關研究-以高雄縣某科技大學四年級學生為例 (未出版碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。