

「愛自己」如一生最珍貴的伴侶

諮商輔導中心

實習諮商心理師 王雯萱

103 年 10 月 22 日

「我想，正如妳可能永遠也不會知道我有多愛妳；我自己，也永遠都不知道我居然有這麼愛妳。」。

上面這段文字，你覺得熟悉嗎？你是否也曾和寫這段話的人一樣，有過那種深深愛著一個人的痛苦，覺得自己深愛對方，愛到沒有了自己，一切都以對方的需要和想要為中心，對方卻無法回以你同等的愛，轉身後卻背負著銘心的痛苦呢？（若這疑問的答案是肯定的，那麼，你忘了最該珍惜的那個人一直在你身邊的人，那個人就是你自己，你忘了好好愛自己。）

上面這段話，是前陣子轟動社會的情殺新聞，一位台大畢業生殺害女友前，在他的臉書上所寫下的遺言。我能想像到的是，在那份關係中，他深愛著對方，愛到沒有了自己，一切給對方最好的，都以對方為中心的活著；當對方要離開時，難以承受的感覺是整個世界都要毀滅了，他將一無所有。於是，他對她有多少愛都會轉化成多少恨，恨她為何要離開已經用盡所有努力去對她好的他、恨她為何要背叛他、恨她為什麼不能一輩子都屬於他；所以，他要報復，為自己付出的愛討公道，要讓她永遠屬於他一個人的，最後，悲劇就發生了……。

讓人納悶的是，為什麼社會上會有層出不窮的情殺案件，這些殺人者都說很愛很愛對方，願意為對方付出自己的全部，可是為什麼最後卻殺死自己口中那個最愛的人呢？或許，從這些案件中，我們可以問問自己……你知道愛有很多種嗎？你知道並非所有愛的本質都是良善的，背後可能包藏著控制與險惡的嗎？情殺者所給的愛，早在一開始就喪失了理智，才有轉變成恨的機會。

或許，你會說「愛，哪會有理智？」，但其實是有的，如果你先學會愛自己，再去愛別人，你對自己的那份愛，就是可以讓你愛別人時，讓彼此變得更幸福的理智，因為你愛自己，所以你不會做出害人害己的事，你不會讓自己落入愛的陷阱之中，讓自己糾結在付出與回報的不平衡，所產生的痛苦與怨懟裡面。

當我們談到「愛自己」的時候，多數人一開始的反應可能是：「有啊！我都讓自己吃好的、用好的」，愛自己也不是自我中心的「只要我想要，有什麼不可以」，「愛自己」並不是指自己喜歡、想要或需要什麼，就無條件地給自己什麼，那種溺愛，會讓人上癮迷失，當你得不到你要的愛之後，會不折手段、不計代價

的去獲取；就很像是……你喜歡吃麻辣鍋，但你明知道每次吃完都會拉肚子，甚至可能需要送醫，還是因為愛吃所以讓自己去吃，你心裏會OS說「我就是愛呀！」，這樣的愛讓你得到一時吃麻辣鍋的歡愉和滿足，但那一時快樂之後，卻要用你的身體健康來償還。不健康且危險的愛，就像你喜歡吃麻辣鍋所以不顧後果地放任自己去吃它那樣，是一種「溺愛」。

「愛自己」是一種「珍愛」，那樣的愛會讓人知道什麼才是值得珍惜的、合適的，學習合適的方法來滿足自己的需要和想要，也能分辨和控制自己合理與不合理的欲求。「愛自己」比較像是運動，你很懶得運動，也不太喜歡運動，但因為你知道運動可以让你身心健康，所以你願意忍受剛開始那一點不習慣和不舒服，努力去練習和習慣有規律運動的生活，讓自己身心狀態變得更好。

如同當你與所愛的人分手時，你會感受到失落和悲傷，甚至可能會有被遺棄、背叛等不舒服的情緒和感受，且需要去重新適應沒有對方的生活。如果你不愛自己，仍覺得對方的離開會讓自己失去一切的話，那你就會想盡辦法留住他，當你知道自己留不住的時候，絕望的情緒會讓人想要殺死對方，達到留住他的目的。但是，當你發自內心珍愛自己時，在經歷這段分手痛苦的時候，你能試著讓自己沉澱與反思自己在這份關係中學到了什麼，將失去這份愛的痛苦化為生命的養分，你的內心世界將有所成長，像是一隻浴火鳳凰，燃燒殆盡後，你會得到更美好的自己，以準備迎接下一份更適合你的愛情來臨，而成長後的你也會帶給對方更美妙的愛情。珍愛能夠滋養及讓你成長，即使你得不到或失去了別人的愛，你都能給予自己和對方祝福，因為，你始終都還有自己對你的愛。

愛情，是一份包含著愛自己的責任的情感，用行動來體現；我們需要學習分辨什麼是對自己適合的，珍愛自己就是學習如何為自己挑選一個值得的人去愛，也是學習讓自己成為一個值得被愛的人，而且無論對方是否能夠回應你的愛，你都可以堅定地相信：「我是值得被愛的，那與你愛不愛我無關」，人與人的相遇有時候是為了教會我們一些事情，當他們的任務完成後就會離開，接下來就是換你學習你的生命課題，這些課題可能是學會原諒、寬恕、放手、愛人與被愛，每個人在我們生命中的出現和離開都是一份禮物。。

當你懂得先愛自己，懂得給自己健康的愛時，才會懂得怎麼給對方健康的愛。我們都需要先學會經營好自己與自己的關係，懂得好好與自己相處及對話。「自己」是存在我們心中，一輩子若你不離他定不棄，陪伴著我們的伴侶；當你難過時，他陪你哭泣、當你快樂時，他陪你高興……當你受傷無助時，閉上眼睛靜靜地感受一下，他就在你身邊溫暖地抱著你，而你也能試著回以他溫柔的擁抱，然後輕輕地對自己說：「我受傷了，好痛好痛，好像快死了一樣」。接著，你會聽到自己給你的回應：「別害怕，還有我一直陪著你、愛著你，我們會一起熬過去的」。最後別忘了再告訴自己：「謝謝你，我愛的自己，你是我一生最珍貴的伴侶」。

諮商輔導中心行事曆

輔導股長培訓講座(三) ---生涯發展

時間:10/23(四) 10:10~12:00

地點: 青永館 6 樓采風堂

主講人: 盧桂美老師

參加對象:各班輔導股長及
四文二甲、四訊二乙、四化二丙

心理與人生講座(一)----王牌新鮮人

時間:10/23(四) 18:30~20:00

地點: 青永館 6 樓采風堂

主講人: 蘇真以 老師

參加對象: 自由參加

【探索遊戲之你就是冒險王!】

一自我探索成長團體(一)

時間:10/23(四) 17:30~19:30

地點: 青永館 6 樓團體諮商室(一)

參加對象: 自由報名

團體心理測驗(一)

~賴氏人格測驗

時間:10/29(三) 15:10~17:00

地點: 工程館 E122

參加對象: 自由報名

教職員成長工作坊

「借力使力，開啟內在智慧」

時間:11/7(五) 09:00~17:00

地點: 青永館 6 樓團體研討室

帶領者:陳滢妃老師

參加對象: 教職員自由報名

團體心理測驗(二)

~大學生學習與讀書策略量表

時間:11/12(三) 15:10~17:00

地點:青永館 6 樓團體研討室

參加對象: 自由報名

~歡迎大家踴躍參與~