

【如果能再愛一次】—從生命的缺憾之中學會珍惜

學生諮商中心 陳昭瑞 實習諮商心理師



伊安與女友莎曼珊的感情經過長跑多年漸趨穩定，而因為這樣的穩定，使得伊安埋首於工作，時常忽略莎曼珊的感受。隨著兩人積累的種種磨擦，這一天，莎曼珊決定向伊安提出分手，而正當伊安還很錯愕，不知如何接受這個結果時，莎曼珊卻在他面前遭遇車禍身亡。這場突如其來的悲劇撕碎了伊安的心，他獨自回到家，整理著莎曼珊的遺物，翻閱她的日記，才知道莎曼珊好幾次對他的失望，也體認到自己沒有好好珍惜她，而帶著滿腹的悲傷與懊悔睡去。

隔天早上醒來，一件離奇的事情發生了。他發現莎曼珊居然如平常一樣躺在身邊，他簡直無法置信，欣喜若狂的把她擁在懷裡，幸好這只是一場夢而已。然而，隨著這天的展開，他發覺夢裡經歷的一切，也正一件一件地發生，即便他多麼努力地避免夢裡發生過的徵兆，現實生活仍舊以另一種方式展現，最後，他終於了解到自己並不能挽回結局，而時間的倒轉，不過是讓他們重新度過這個「最後一天」。

那麼為何在不能改變死亡結局的情況下，他們還擁有這一天呢？而如果人生最終的缺憾是無法扭轉的，我們能努力的會是什麼呢？這不僅是給伊安，也是給我們的提問，他們所重來的這一天就像是我們每天所面對的人生的一道縮影，引發我們去正視：在生命必然有的缺憾與限制下，我們所能做的就是學會去珍惜現有的感情，而「珍惜」可以從當下、從生活中的小細節中開始留意起，你可以試著這樣珍惜：

一、聆聽你的伴侶

在親密關係中，如果不覺得自己被聆聽及了解的話，兩人都會難以感受到自己的重要性、價值以及和對方之間的連結。因此，傾聽另一伴的心情、所說的話、在意的事情是很重要的，這意味著，你正傳達一個訊息給他：「我很在乎你的感受」。當他接收到了，他會感到自己被你用心陪伴著，而更加想跟你分享心中的想法與感受。

二、適時表達感謝

熱戀期的情侶總會特別欣賞對方的付出，因為知道這些都得來不易，然而，情感的長久經營往往在於這樣欣賞對方付出的心態能否持之以恆。感謝的事情沒有分大小，無論是為你倒了一杯水、下課後順道載你回家，還是做了你最愛的一道菜，當你感受到另一半對你的好，請別吝於感謝他，說句謝謝或是讚美、微笑，都會讓對方感到窩心，曉得自己的付出是被你看見，並且由衷感謝的。

三、理解愛的語言

最後，別忘了適時對他表達內心的情感。婚姻輔導家蓋瑞·巧門發現人際間有五種愛的語言，分別是：(1) 言語：時常說鼓勵的話語，並提到對方多重要。(2) 陪伴：將注意力集中在對方身上，與他一起做他喜歡的事。(3) 贈禮：花心思購買小禮物，但禮物不需要是昂貴的。(4) 行動：藉著為對方服務來表達愛意。(5) 身體接觸：會習慣以善意的身體接觸來傳達情感。我們都有以上這五種「愛語」，只是每個人在比例上有些不同，人們有自己習慣表達愛的方式，也較能夠接受他人以自己喜歡的表達方式所傳達的愛。所以，了解彼此的愛語，可以促進兩人之間愛的溝通，也更能夠感受到對方的愛意。

因此，在日常的相處之中，多傾聽他、看見他的付出，了解彼此的愛語，會讓你們都更加珍惜現有的感情，而這是一件多麼美的事。祝福你們，用彼此的真心，在有限的生命當中一起創造無限的幸福。



參考資料來源

http://www.imdb.com/title/tt0332136/?ref_ttmi_tt

【愛之語：两性溝通的雙贏策略】·蓋瑞·巧門·