

现实的冲击

哈雅HY Daily Sharing 哈雅 2021-03-23 09:33

收录于话题

#爱情婚姻系列

88个

——《爱的五种语言》

欢迎你到婚姻的真实世界中来。在这儿，头发总是落在洗脸盆上，而小白点遮盖了浴室的镜子，争论的中心是卫生纸卷该往哪个方向撕，以及马桶盖该放下来还是立起来。在这个世界里，鞋子不会自己走进鞋橱，抽屉不会自己关起来，外套不喜欢上衣架，而且洗衣服的时候袜子会失踪。

在这个世界里，一个眼神可以伤人，一句话可以压碎人；亲密的情人可以变成仇敌，婚姻可以变成战场。

“恋爱”的经验发生了什么变化？哎呀，那只不过是个骗局，我们中计了，因此毫不考虑地在空格上签了我们的名字。怪不得很多人要诅咒婚姻，以及他们曾经爱过的同伴；毕竟，如果我们被蒙骗了，我们有权发怒。到底我们是不是真正地拥有那“真实的”感情？

我想是的，问题出在那错误的讯息上。那不好的讯息就是这种“恋爱”的神魂颠倒会永远长存的观念。我们应该更深入了解一点，平时的观察已教导了我们，如果人随时都在神魂颠倒的状况下，一定会出大麻烦。

那电击的余波，会搅乱商业、工业、教会、教育和社会的其他部分。为什么？因为在“恋爱”中的人，会失去对其他事物的兴趣，这种现象我们称它“神魂颠倒”。一个深深坠入情网的大学生，会发现自己的成绩节节下降。当你在恋爱中，想要专心念书是很困难的。明天，你有一个考试，要考1914年的战争，可是谁在乎1914年的战事？当你在恋爱中，任何事物似乎都不重要了。

一位男士对我说：“博士，我的工作要砸了。”

“你的意思是……”我问。

“我认识了一个女孩，我恋爱了，我什么事也做不成。我没办法专心工作，我整天都想着她。”

“恋爱”期的陶醉感带来一种拥有亲密关系的幻觉。我们觉得彼此相属，并且相信有能力克服一切问题，为对方着想。就像一位年轻人谈到他的未婚妻：“我不能想象会去做任何伤害她的事，我惟一的心愿，就是使她快乐，我会做任何使她快乐的事。”

这样神魂颠倒的情况，给了我们一种错觉，认为自己已经根除了自我中心的态度，变得有几分像德兰修女(Moth-er Teresa)，甘愿为了爱人的福祉，做任何付出。我们所以能这么爽快地去，因我们真诚地相信，我们的爱人对我们也有同感。我们相信她已打定主意，要迎合我们的需要，他爱我们就像我们爱他一样，绝不会做任何事来伤害我们。

这样的看法永远不真实，但并非我们的想法和感觉不真诚，只是不切实际。我们没有考虑到人类本性是以自我为中心的，认为世界是绕着我们旋转。在我们中间绝没有人是完全利他的，而“恋爱”的陶醉经验，给了我们这种幻觉。

一旦恋爱的经验跑到一个程度(请记住，平均一般的恋爱经验仅存活两年)，我们就又回到真实的世界，开始维护起自己来，所表达的意愿，开始不同于对方。他想要性关系，她太累了；想要买部新车，她直通通地说：“我们买不起！”她想要探望她的父母，他说：“我不要花那么多时间跟你家人在一起。”

渐渐地，亲密的幻觉消失了；个人的愿望、情绪、想法和行为模式完全现出原形。他们是两个不同的个体，心思并没有融合在一起，情绪也只是在爱的海洋中短暂地混合了一会儿罢了。

现在，现实的波浪开始分离他们，使他们跨出情网。这个时候，他们或者退缩、分居、离婚，开始寻求一个新的恋爱经验；或者在神魂颠倒的陶醉感清醒之际，开始学习彼此相爱的艰难功课。

有些夫妻认为，在恋爱的感觉消失之后，他们只能有两种选择：第一，注定跟配偶痛苦一生，或者第二，放弃婚姻，重来一次？我们这一代常选择后者，而上一代则常选择前者。

在我们以为自己做了较好的选择之前，也许应该先看一些数据资料。根据大量的研究机构得出的数据：第二次婚姻的离婚率至少为60%，如果牵涉到孩子的话，这个比率还会升高。

研究资料似乎显示，有一个比较好的第三种选择：我们可以认识恋爱经验的真相(一种暂时性的亢奋，然后跟我们的配偶一起追求“真爱”)。那种爱也是情绪性的，但却不是神魂颠倒式的；那是一种结合了理智和情绪的爱，它包含了意志的行动，而且要求克制，它也承认个人成长的需要。

我们最基本的情绪需要，不是坠入情网，而是真正的被另一个人所爱，而且知道那样的爱是出于理智和选择，而非本能。我需要被一个人爱，这个人选择爱我，看到我有值得爱的地方。

那样的爱要求努力和克制。那是一种选择，是为了使对方得益处而投注精力所做的努力。知道他或她的生命，因为你的努力，变得更丰富，于是你也会有满足感(真正爱了一个人的那种满足)；它是不需要“恋爱”经验那种陶醉感的。

事实上，除非“恋爱”经验自然结束，否则真爱是无法开始的。

我们在“神魂颠倒”的影响下，所做的仁慈和慷慨之事，是不能居功的。那是被一种本能的力量推动着、带着，使我们超越了正常的行为模式。可是，一旦回到了人类做选择的真实世界，若我们仍然选择对人好、对人慷慨，那才是真爱。

我们如果想要有情感上的健康，那我们对爱的需求就必须得到满足。已婚的成年人，渴望能感觉到来自配偶的情和爱。当我们确定，我们的伴侣接纳、需要我们，而且为我们的福祉做承诺的时候，我们会觉得安全。

在恋爱期间，我们就已感受到这所有的情绪，那时候真令人陶醉得飘飘欲仙，令我们误以为这光景会持续到永远。然而那样的神魂颠倒，是注定不会持续到永远的。在婚姻的教科书里，这只不过是导论；这本书的核心却是理性、有意志的爱，是贤哲人一向教导我们的那种爱，是有意识的。

对那些失去了所有“恋爱”感觉的已婚夫妇来说，这是好消息。如果爱是一种选择，那么在“恋爱”的神魂颠倒消逝，回到真实世界后，他们仍然有能力去爱。那样的爱是从某种态度开始(一种思想的方式)：“我跟你结婚了，所以我选择为你寻求利益。”然后这样选择了去爱的人，会找出适当方式去表达那样的决定。

有些人可能会争辩：“那似乎没什么效果。”“爱是态度加上适当的行为？那些流星、气球和深情在哪儿？期待的心情呢？眼睛的闪烁呢？亲吻时触电的感觉呢？性的兴奋呢？还有，知道我是他或她心目中的第一位，那种情绪上的安全感呢？”那就是这本书所关心的重点。我们如何满足彼此那种觉得被爱及情感上的需要？

如果我们能致力学习，并且去实行，那么我们所分享的爱，将会兴奋无比，远超过我们在迷恋时，所感受的一切。

有很多年了，在许多婚姻研讨会中，以及个别辅导的时间里，我讨论到五种情感上的爱的语言。无数的夫妇，将证明你所要阅读的是有效果的。

我的资料柜里装满了信件，来自从未谋面的人们，他们说：“一位朋友借给我一卷你录的，有关爱的语言的录音带，它彻底改变了我们的婚姻。我们挣扎了许多年，尝试着彼此相爱，可是我们的努力在情绪上错过了对方。现在，我们彼此诉说着恰当的爱的语言，婚姻的气氛竟彻底改善了。”

当你配偶的情绪爱箱满了，他在你的爱里会觉得安全时，整个世界看起来明亮了，他会走出来，发挥生命中最高的潜力。可是，当爱箱空了，他觉得被利用，而不是被爱的时候，整个世界看起来黯然无光，他变得似乎无法在社会上发挥出原有潜力。

在接下来的五课里，小编会简单整理出这五种爱的语言。

👉 成年人最重要的能力是什么？是管理情绪的能力，那就是：

♥♥ 一：你要压得住火，有句话说得好，你可以表达愤怒但不能愤怒的表达。

♥♥ 二：你要藏的住话，讲个故事，老和尚出远门前，交代小和尚照料一盆兰花，小和尚每天定期浇水，细心照料，可突然天降大雨，小和尚忘了屋外的兰花，导致兰花惨败，小和尚吃不下饭睡不着觉，只等受罚，没成想啊，老和尚回来后淡淡一笑说，我养兰花不是为了生气的。你看，很多时候抱怨别人，等于折磨自己，遇到窝心的事如何调整心态，这点很重要。

♥♥ 三：你要沉得住气，眼看着身边的人换了大房子，换了好车子，日子越过越红火，一比较，感觉自己真白活了，顿时压力山大。你看，我们常常觉得不快乐是因为追求的不是幸福，而是比别人幸福。

以上三点，如果你做不到，去看看这本做《自己的心理医生》它会给你的焦虑不安，甚至是无名怒火找到一个出口。整本书诠释了一句话，输了心态，你拿什么去拼，所谓强大，就是能管好你自己的情绪。♥♥

收录于话题 #爱情婚姻系列 88

上一篇

故事 | 我做什么他都不高兴

下一篇

坠入情网