



窮理致知

## 學習如何付出愛

● 王萬清\*

愛不受國界、年齡、性別、文化、地位的限制，只要有愛就可能超越國界、年齡、性別、文化和地位。高齡八十五歲的西班牙女公爵愛爾芭擁有近三十五億歐元的財產，其中有多座古城堡、土地和名畫。倘若把她的土地連起來，可以讓她踏著自己的土地，從西班牙的南端走到北端。但是，他沒有自主改嫁的權利。愛爾芭和小他二十四歲的社會安全部門公務員阿方索·迪亞茲交往多年，為了換得與男友結婚的自由，愛爾芭決定提前分家，讓六位子女和八位孫子女繼承家產，男友也簽署協議，絕不參與分配女公爵的財產。<sup>1</sup>

愛讓女公爵和公務員超越地位的限制，勇於放棄自己擁有的財富，爭取被愛與愛人的人生。愛讓女公爵高齡八十五歲仍然珍惜與所愛的人結合，享受身心靈契合的生活。

「愛」的力量為什麼那麼大？愛是什麼？這個大家都熟悉，還常常掛在嘴邊的字，我們真的清楚它的意義嗎？我們真的懂得如何付出愛嗎？

美國心理學家史坦伯格從情感、動機、認知的向度為愛提出三角理論，從情感的向度來看，「親密」是愛情的重要成分，愛存在著親密的人際關係，能達到「心有靈犀一點通」的境界，感受到彼此之間親近與連結、生活息息相依的狀態。從動機的向度來看，「激情」是重要的成分，相愛的人彼此存在著熾烈的情感、想要獨占對方的渴望、彼此相守與身體的慾望。從認知的向度來看，「承諾」是重要的成分，相愛的人彼此

\* 王萬清，南台科技大學通識教育中心人文藝術組教授。

<sup>1</sup> 有關愛爾芭的新聞來自自由時報 2011-08-09 焦點新聞 A1,陳維真編譯。

在短期間決定愛一個人，或決定維持一個長期的關係。

親密、激情、承諾是愛的三大基石。親密來自精神和心理層面的互動，除起源於「互相吸引」之外，還需要持續的經營，氣息才能繼續相通。否則一旦讓「心有靈犀一點通」演變成「你應該知道我的想法」再演變成「你不懂我的心」，親密的情感就會流失。激情來自生理層面的互動，導引出身體慾望的吸引、熾熱的情感，彼此相互佔有的渴望，期望常相廝守的渴望。由於激情產生互相擁有的感覺，若沒有理性的自我節制，非常容易演變為彼此操控、計較。承諾來自道德倫理層面的互動，決定親密關係要維持多久，如何讓對方活出自我。

神學家和哲學家馬賽爾關於愛與欲的論述，他說：我愛你是因為你能替我解惑、安慰我，那不是愛而是欲；我愛你是因為你就是你，我願意為你奉獻一切，那才是愛。在「愛」的交流中，彼此是投入的、融通的、全心全意的參與，彼此期望對方能自由的成就他的生命。在「欲」的交流中，彼此抱持旁觀的態度，採取中立而置身事外的立場，把對方化約為有待處理的問題，以擁有和佔有的心態來征服對方。

「你能替我解惑、安慰我」代表你在我心中的價值，倘若你失去這些價值可能就不值得愛，因為我愛的不是你而是「為我解惑和安慰我」，你和我彼此之間缺乏真正的「親密」感。「我愛你是因為你就是你」這是真正的「親密」感，沒有其他附帶條件，「我願意為你奉獻一切」那是激情和承諾。「彼此是投入的、融通的、全心全意的參與」是親密的表現，「彼此期望對方能自由的成就他的生命」是承諾的表現。至於「抱持旁觀的態度，採取中立而置身事外的立場，把對方化約為有待處理的問題，以擁有和佔有的心態來征服對方。」則是把對方當作可欲的「物」，也是激情的不當運用。

馬賽爾根據上述愛與欲的區分，提出愛的真諦有四個重要的元素：自由、祝福、奉獻、結合。在激情過後，人須要好好的體會這四個成分，承諾自己在付出愛的過程中，檢視自己的愛是否符合這四個成分，讓親密和激情在承諾付出真愛的基礎上繼續成長。

「自由」是指彼此有機會自由選擇接受或拒絕對方付出的愛、彼此能自由發展興趣和潛能、不阻止對方交友、尊重對方隱私、不以施惠者的身分向對方施壓。這是在激情過後，理性的面對所愛的人，瞭解所愛的人是一個獨立的個體，他有自由意志，



不能因為愛他而操縱他，讓他失去自由意志而屈服於愛的控制。

從事科技業的鄭先生在友人開的店結識張小姐，交往 4 個多月後，張認為個性不合，多次要求分手。七月二十八日上午 8 時許，鄭從基隆開車到台中約張下午 6 點共進晚餐。但是傍晚兩人碰面時，張不願和他共餐，鄭就載張到台中火車站買回桃園老家的車票。買完票後，鄭載她返回台中住處，她執意分手，不想和我在一起，鄭非常生氣，手持水果刀猛刺她左胸一刀，他見女友躺在右前座一動也不動，不知該怎麼辦，他先撥電話給友人要求報案，接著一路北上到基隆市復興路住處後，才向警方自首。<sup>2</sup>

鄭先生忽略了張小姐是獨立的個體，她理應擁有自由意志，自由決定是否接受對方的愛，鄭先生雖然愛張小姐，也要讓張小姐自由選擇是否接受他的愛。鄭先生會無理性的手持水果刀殺死女友，明顯表示不懂得愛的真諦。他只是想要讓女友屈服於他、征服他，一旦無法達成目的，就會覺得自己受騙、沒面子、對方背叛他、挫折、憤怒。

「祝福」是指倘若對方有更好的歸宿或選擇，彼此要秉持祈願被愛者獲得幸福的態度和行為，給對方祝福。愛即是承諾要給對方幸福的生活，因此一旦發現我所給的幸福不如他人所給的幸福，基於我付出的是愛，以及對方有自由意志，在清楚的溝通之後，縱然有百般不捨、無奈和痛心，也要祝福對方找到更好的幸福。

薛先生在打牌的場合認識已婚婦人彭女士，兩人開始交往之後，彭女對這段關係有所顧忌，利用先生要從中國回來當藉口，企圖逐漸淡化兩人的關係。然而薛先生卻不想分手，他找彭女士出來談判，彭女士擔心出事，找顏姓友人前來陪伴，顏先生認為兩人情緒緩和就先離去。可是，顏先生走不了多久，氣氛又轉激烈，彭女再打電話找顏先生，自己則躲進檳榔攤內，薛先生開車在附近尋找，不久看到彭女站在自己的車旁，竟直接高速撞擊，彭女遭撞擊倒地不起，薛某下車查看，上前往她部猛踢，並恐嚇趕到現場的言先生：「你不要管，不然連你也有事。」彭女士送醫不治，檢方依殺人罪嫌將薛先生起訴。<sup>3</sup>

從這件事情來看，彭女士和薛先生的關係奠基在「激情」的關係。薛先生對彭女

<sup>2</sup> 資料來自 2011-07-29 自由時報社會新聞。

<sup>3</sup> 事故資料取自 2011-08-09 自由時報中部新聞。

士的行為是「欲」的表現，薛先生無法接受彭女士認為回到先生的身邊比和他繼續交往更幸福，他阻礙了彭女士的「自由」，她找到自己可以安身立命的歸處時，他無法「祝福」，甚至採取「毀滅」的手段報復，他對她不是「愛」而是「欲」，他把她當作一個「物件」，他可以擁有她，也可以毀滅她。

「奉獻」是指願意為被愛者奉獻自己的時間、精神，把愛當作禮物，不因對方所給予的痛苦而後悔，亦即是說奉獻後要終生無悔，不計較已付出的一切、不要求回報、不對被愛者絕望。愛是一種付出關懷、照顧、呵護、瞭解和接納的過程。付出愛操之在我，完全由我的自由意志所決定，我把愛當作禮物送人，禮物既然已經送出，就不須要後悔，也不需要計較對方是否回送，或回送的禮物是不是珍貴。甚至有一天發現對方不珍惜我的愛，或對方無法按照我的期望修改缺失，基於我付出的是愛，我愛的人是你，一個完整的人，不是那個「聽話的人」「順從的人」「符合期望的人」，否則只要你不順從、不聽話、不符合期望，我就不愛，那是交易、買賣，不是愛。

洪和女友劉、情敵顏是同班同學，洪與劉自 96 年開始交往，隔年分手後得知劉和顏交往，精神差一點崩潰，不但想跳樓自殺，也想與劉同歸於盡，還傳簡訊威脅「妳帶走我的全部，我也要帶走妳！」 97 年 12 月 16 日，洪喝醉酒後在教室喧鬧，被學校送到醫院並通知父母帶回台北。隔天洪趁父母不注意，偷開母親的車，準備汽油，計畫撞死劉之後再到兩人常去的向日葵花田自焚，同時焚燒劉的遺體。當洪看到顏騎機車載劉出門上學，洪加足油門，高速從後方將兩人撞飛，再倒車從劉的身上輾過；迴轉看到顏站在前方阻擋，再加速衝撞顏，二度輾過劉女。洪本想抱走劉女，但因力氣不足，再加上其他同學阻止，終於被送往警局處理。這件事故的結果是劉送醫不治，顏被撞後趴在前引擎蓋，撞向安全島身受重傷。事後洪曾說過幾次「如果可以的話，希望自己可以死掉，這樣也不能彌補我的過錯」。<sup>4</sup>

洪面對分手的女友與顏同學交往，精神幾乎要崩潰，不但想跳樓自殺，也想與劉同歸於盡。這是因為洪無法忍受女友和他分手，分手之後又選擇跟同班同學交往，每天在面前晃來晃去，只要想到全班同學都可能在看他的笑話，他的心情那能穩定？但是人人都有權利自由選擇接受或拒絕對方付出的愛、不阻止對方交友，這若不談愛也

<sup>4</sup> 事故資料取自 2011-08-08 自由時報南部新聞。

是基本的人權啊！洪失去理性之後，開始執行同歸於盡的計畫，開車衝撞女友和顏同學後，用汽車來回碾死女友、創傷顏同學。事後，洪後悔了，認錯了，只是為時已晚矣。洪不懂得愛，不懂得讓女友自由選擇接不接受他的愛，不懂得祝福女友找到她可以感受到的幸福；更不懂得奉獻之後不因對方所給予的痛苦而後悔，不計較已付出的一切、不要求回報、不對被愛者絕望。

「結合」是指渴望與被愛者的身心靈結和、處於開放心靈的狀態，超出主客對立的狀態。愛讓彼此產生激情，渴望心靈與肉體的結合、渴望彼此之間沒有距離，渴望合而為一的契合感。彼此能達到沒有「我是施與愛的人，你是接受愛的人」的主客對立思想，彼此能向對方開放，讓對方走近自己的內在世界，分享不為人知的秘密。這是親密、激情和承諾的統整，兩人世界的結合。

綜合上述觀點，從心理學的角度分析愛的成分有親密、激情和承諾三個成分，從哲學的立場思辨愛的真諦是自由、祝福、奉獻和結合。一般人從閱讀、文化陶冶、家庭和成長的經驗表現親密、激情和承諾，瞭解自由、祝福、奉獻和結合。但是，卻無法表現得有利於愛與被愛。因此，本文認為關於愛，我們還有努力學習的必要。

一、發展永久的親密關係：親密的關係不只是肉體的親密，心靈與精神的契合更是重要的內涵。相處的時間要重視精神、心靈層面的溝通。欣賞同一齣電影後，談談電影的觀賞心得與啟示；看同一篇散文之後，談一談文學欣賞的角度；瞭解同一條新聞之後，談談個人對社會問題的看法。彼此減少物質、生理的滿足、不著邊際的言談，在相處的時間裡，用比較多的時間在思想的交流，情感的互動，自然有利於培養親密關係的基礎。

其次，不要自以為別人一定會知道或瞭解你的想法和感覺，勇敢的把想法說出來，避免讓對方猜測你的心思，考驗他對你的瞭解有多深。更重要的是，當他陷入情緒的漩渦，要能「同理」他的感覺、接納他的情緒，不要急著說道理，才能深入他的內在世界，建立深厚的親密關係。

二、讓激情提升親密的關係：兩人在戀愛的激情中，不容易看到對方的缺點，就是看到缺點也能站在對方的立場去瞭解。「情人眼中出西施」不但是親密關係的催化劑，也是「同理心」的最佳表現，不要讓它自然的流失。人要維持住激情的思維和感覺

，首先要注意不必要求對方樣樣都符合自己的理想、要時常覺察腦中的理想伴侶形象，去除不符合現實的意象；其次要反省自己對他的言行舉止所做的評斷，停止運用理想形象和所愛的人做比較。最後要去除彼此計較誰付出比較多，計較是買賣、交易的思考有損於愛，也會降低激情。

三、認真面對自己的承諾：兩人的交往從「我們可以成為好朋友嗎？」開始許下承諾，然後所有的言行舉止都朝向「好朋友」的標準來表現；接著是「我期望你我能成為男女朋友」「我屬於你、你屬於我」甚至「今生只愛你一人」這些承諾或說出來或在心中對自己說，都要認真的面對自己的承諾，在言行舉止上真的表現出自己所承諾的關係。

「承諾」一定要實現才不會變成空話，因此要注意關係的發展階段會經過「形成關係、維持關係、關係變壞、關係成空」的階段，在承諾形成關係，繼續維持關係之後，可能會遇到關係變壞的狀況，這時要注意檢視自己的承諾是否實踐，若未能實踐，一定要回到承諾的原店，認真面對自己的承諾，實現自己的承諾。若已實現承諾，則注意是否須要形成更進一步的關係，適時承諾轉換新的關係，讓關係能順利的發展。

四、彼此享有自由與尊重：我有對你付出愛的權利，你卻沒有接受我的義務；我尊重你享有自由決定接受或拒絕我所付出的愛，不用恩惠來要求你回報，這就是自由與尊重。在愛之中彼此享有自由和尊重，不強迫、不施壓就充分表現了愛的真諦。其次，在兩人互動過程中，不阻礙對方交友的權利，不侵犯對方的個人隱私，一旦面臨對方決定分手，要以「無常」的觀點來看，認定「情感」沒有永恆不變的特質，接受變是正常的，同時體認在付出愛的同時也得到回報、喜悅，別渴望一時付出的愛能讓對方感受一輩子，交往的雙方要能把握當下享受彼此的愛。最後，關係是「因緣和合」的結果，其中存在著巧合和因果律的原理，巧合表示關係不能完全被交往的雙方掌握，有時會陰錯陽差、有時會半路殺出成咬金、有時會喜出望外。因果律要省思我所付出的愛是不是真愛，對方感受到的「愛」是不是我的真愛，若兩人的頻率不對，愛當然沒有好的結果。所以，不是他錯。也不是我錯，只是「兩人無緣」。

五、祝福對方找到更好的幸福：我愛他就是要他幸福，他找到幸福、快樂，我要



為他祝福。這是基本的「愛」的表現，一定要摒棄「背叛」的想法、摒棄「我不如別人」的自卑感。其次，要祝福對方找到更好的幸福，因為「戀愛分手總比結婚後離婚好」，你可以用感恩代替憤怒或悲傷，感恩他離你而去的時機，讓你的人生多一份經驗，有機會學習如何處理分手和離別的傷痛，感恩他陪你走過的那些歲月，讓你的人生更豐富。

六、愛即是奉獻不是獲得：期待別人給予關懷和愛，不如自己對別人付出關懷和愛。前者彷彿是把快樂的鑰匙交在別人的手上，後者是自己掌握快樂的鑰匙，隨時能夠活得快樂幸福。愛即是奉獻不是獲得，我心甘情願的付出，不求回報。在付出愛的當下，愛使我心情愉悅，已經得到回報，對方並不欠我，我衡量自己的能力、量力而為，絕不做自己做不到的承諾和付出。倘若對方感受不到我的愛，可能是我對愛的體認不夠，表達愛的言行舉止不夠清楚，我很高興在人生過程中，有機會繼續練習，讓我付出的愛能夠真正傳達到所愛的人身上，有一天遇到將與我共度人生的人，我將更有能力去愛。

七、心靈的結合重於肉體：結合是主客合一，不分你我的境界，這種境界的獲得首要在心靈的契合，其次才是肉體的契合。因此，交往的雙方要在心理和靈性上多一點接觸，開放自己知道而別人不知道的內在世界，讓自己更了解自己，對方貼近自己的心靈。其次，要在付出愛之後，忘記有一個接受愛的人、有一個付出愛的人、以及有個被付出的愛，心靈會更契合。在愛的過程中，能夠自然成就開放的心靈世界，享受愛的禮物。

