

爱，就是好好活着

专家支持：廖丽娟
采访：朱砂

心理咨询师考评员
上海市职业技能鉴定中心
国家二级心理咨询师



插画 庄晓璐

爱的存在是要滋养生命

【专家调查档案】

《泰坦尼克号》15年之后重新上映依然票房火爆。爱情，成为围绕这部电影展开的各种解读中最绕不开的话题。这段15年前感动过我们的爱情，如今不曾褪色，因为它告诉我们，爱是好好活着，怡然自得地活着！

【事件回放】

80后白领李小姐最近花了1580元包场观看3D版《泰坦尼克号》。李小姐称，“我想这就像我的一个梦，我必须实现它。我不会像其他人一样随便找个朋友去看，我希望陪我去看的人现在已经不在我身边了，但我也没有遗憾。”（来源：重庆晚报）

在讲课的时候，说到关于爱情的话题时，廖丽娟常常会讲这样一个故事：一个公主爱上了一个平民青年，国王将平民青年抓到竞技场。竞技场有两扇门，一扇门内关了老虎，一扇门内关了一位美女。公主提前得知了哪一扇门是老虎，哪一扇门是美女，她苍白着脸在看台上，青年望了她一眼……当公主知道哪扇门后面是什么的时候，首先面临的思考就是，她希望爱着的人是为爱坚守，甚至牺牲生命，还是无论爱的结局如何，更重要的是让他好好活着？

这个故事和《泰坦尼克号》带给我们的思考是一样的。在那个关头，在无法一起活，无法一起厮守下去的时候，往往面临的思考是坚守爱情，还是无论如何首先活着？当我们深爱一个人的时候，总是希望彼此拥有，厮守在一起。有人说，没有了爱，活着的意义何在？也有人说，没有了生命，爱又存在于哪里？

无论是哪种选择，都没有对与错，却引发了每个人对爱情的思考。从心理学的角度，也有很多种分析。而廖丽娟的解读是：“无论是职业的选择，还是婚姻爱情的选择，其核心是我们想要成为一个怎样的人，我们希望自己的生命用怎样的状态绽放。从这个角度理解，爱情是用来滋养生命的，而不是折磨生命，职业的选择是来帮助我们的生命更精彩，而不是越工作越愁眉苦脸。”

是否还记得在电影《泰坦尼克号》中，杰克在尽了所有努力，知道自己存活的机会渺茫的时候，为了鼓励露丝活下去时说的那段话：“你一定要好好活着，要生很多很多的孩子……”这与电影中老年的露丝站在船边回忆一生的内容交相辉映，映照出他们为爱坚守那份承诺，让生命因为爱而获得滋养。

生命是什么？生命是一次美丽的旅程，是每一天好好活着。爱情是什么？爱情是生命中美丽的邂逅，因为有了这份邂逅，我们的生命更美丽地绽放。这是《泰坦尼克号》对生命和爱情的理解。

在咨询工作中，廖丽娟常常会遇到这样的来访者，他们总是会问：“为什么他没有对我那样？”“为什么她明明知道我不喜欢这样还坚持这样？”“为什么关键的时候她没有想到我？”……这个时候，廖丽娟经常会问来访者：“是的，他们是没有这样或那样对你，那么你有这样或那样对自己的生命吗？如果你都没有照顾好自己的生命，如果你都没有想办法让自己幸福，凭什么要别人来照顾好你的生命？凭什么别人要背负着你的要求，满足你的幸福？”或许应该从这个角度来读解爱情。廖丽娟说：“如果我们真爱着，那么我们首先让自己幸福吧，让自己好好地活着吧。”

在爱情里保持自在的自我

当你沉浸在爱情里，有没有想过爱情和自我关系？每次，在讲课时，讲到这个话题，廖丽娟还是愿意用故事来说明问题。“一个国家发生了灾难，求助一位具有法力但奇丑无比的巫女，巫女的条件是，要她心仪的将军娶她为妻。新婚之夜，巫女变得非常漂亮，她对将军说：‘我一天之内必须变身，你是选择白天奇丑无比晚上好看的我呢？还是选择白天好看但晚上奇丑无比的我呢？’这位将军沉思片刻回答说：‘我尊重你的任何选择，做你想做的自己就好！’结果这位巫女从此变成了白天黑夜都漂亮的女子。这位男子，面对巫女要求的二选一，选择了让她做自己想做的自己。这不仅仅是一种智慧，更是对爱的深刻理解。”

廖丽娟分析说，在现实生活中，很多人会因为爱而要求，会因为爱而侵占对方的空间，会因为爱让自己变得狭窄，刚开始也许是甜蜜的，但这不会是真的幸福。人类的幸福一定是做了一个怡然自得的自己。那么，如果当爱来临的时候，我们让自己怡然自得，也让对方怡然自得，是否这更是真爱，更是可以帮助彼此都更幸福的真爱。

《泰坦尼克号》里，爱着露丝的不只是杰克，还有她的未婚夫卡尔。但是卡尔要求露丝当一个淑女，要求露丝符合社会对女性的一切标准、要求……这是窒息一个自我来实现自己需要实现的状态，这不仅仅让露丝窒息，恐怕卡尔自己也是不自在的吧？

杰克对露丝的爱则不同，他帮助露丝去做怡然自得的自己，帮助露丝体会放肆，体验成为自己的酣畅淋漓，并对露丝本身深深欣赏极尽呵护，在无法陪她一起活下去的状况下，杰克嘱咐露丝，好好活，好好做自己，他只要求露丝做健康幸福的自己。

微博上曾经流行着这样一个段子：“一个男人如果能够：1.把qq密码告诉你。2.银行密码告诉你。3.冬天允许你把手放到他身体里。4.可以让你随时翻他手机。5.过马路时拉着你的手。6.不先挂你电话。7.不大声对你说话。8.介绍他所有的朋友给你。9.陪你逛街不说累。10.把你的相片放在手机屏幕上。11.在街上为你系鞋带。那么，你就嫁给他吧！”而廖丽娟对此却给出了提醒：“如果是这样的男子，那可能意味着，那份爱没有了自我的空间。这样的男子估计也不会懂得去尊重爱人的空间。面对这样的男子，如果你不是控制狂的话，还是慎重考虑吧！”

15年后，《泰坦尼克号》再次感动世人，正是因为电影对于爱的解读——走进爱情里，请保持“怡然自得”的自我，也让你爱着的那个人怡然自得。这样的爱会让我们离幸福更近一些！至少，伤害可以减少到最低！



咨询热线:18774037777

最炫的时尚服饰，最酷的潮流新品！

4月28日(周六)至5月7日(周日)

上海光大会展中心

地铁1号线[开馆时间9:00至17:30]

漕宝路站1号出口

春季盛“惠”，畅享缤纷特价！

FASHION
TIDAL
CURRENT 2012上海

时尚潮流商品购物节
暨苏杭丝绸博览会
SHANGHAI SHANGCHAO LIUSHANGPINGGOU WUJIE

距开幕3天