

谢谢你曾经爱过我



潘越云在歌里唱道“现在我什么也不想说”。不！有些话很想说。已成往事的朝夕陪伴，有用…… Text 黄方玲

PHOTO BY DARYA TRYFANAYA (UNISPLASH)

回想我中学的初恋：陪他练跑，帮他做作业；最初是被他的个性吸引而在一起，最终却是因为性格不合而分手。但我们至今仍然是朋友。911袭击事件那一日，我身处事发地点，他第一时间来电话询问我的安危。我心存万分感激。

第二次恋爱，是大学四年异地恋。男方在美国康奈尔大学，我在新加坡国立大学，全靠手写书信和长途电话维系情感。因得到双方家长的认同与祝福，一毕业就结婚，随他前往美国从事科研。原来相恋容易相处难。

虽说两口子过日子与旁人无关，但年轻缺乏生活经验的我，不易融入新环境和他人的习惯；在异乡又无亲无故，遇到困难也没有精神支柱，简直是难上加难。在电话里，因为不想让家人担心，只能打碎牙齿往肚子里吞。我的新婚不是幻想中暖暖的幸福，而是种种令我身心疲惫的新挑战。

事实上，他是淑质英才，问题在于我的心理建设不够强大（或许如果没离开家，有安定感，我俩可能还在一起）。每次我回国开展览，这位模范前夫都会来捧场祝贺。至今对他，我只有赞赏和愧疚。

变化的可贵

天下可爱的人和值得去爱的人，很多。我不赞同每个人只有一个soulmate（灵魂伴侣）之说。

我爱过、恨过、甜蜜过、悲伤过、拥有过、失去过，次次都是海誓山盟，弱水三千只取一瓢饮。

正如作家张爱玲所说：“于千万人之中遇见你所以遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚好赶上了……”人与人的相遇相识相爱，是缘份。

几年前，收到国家骨髓捐献登记处的通知，说我有可能是骨髓匹配的适合对象，来信征求我的同意做进一步测试。

“骨髓移植手术有风险，我不同意你去。”一位前男友紧皱着眉头说。

“无论你做任何决定，我都会全力支持。”另一位也发表他的意见。

爱与守护的方式，有很多种。虽立场不同，但我很清楚激情热恋后，他们把那份真心转为真诚的友情和关爱。相识满天下，知心能几人？这种变化也很可贵。

每当细想过去所爱的点点滴滴，除了感恩，仍是感恩。曾经的朝夕陪伴已成往事，因为种种因素没能相守白头，但他们依然保存了最好的品质。无论是一世的知己，或是人生的过客，我都珍惜。

生命里有他们的足迹，我无比幸运。衷心感谢他们，陪我走了一段，让我长了智慧和能力，成就更好的我。愿他们永远幸福安康。

当然，不是每一段恋情变质了都能好聚好散。假如无法做朋友，就体面地各自东西，让时间冲淡一切。不要将愤怒、悲伤和怨恨，拖延到下一段感情。

和自己亲密

我虽然是只恋爱动物，但我觉得最重要还是先学会爱自己。我说的不是自恋，而是心态的转变——将心思用在自我完善，处理好心灵的创伤，接纳不完美的自己。

亲密关系当中，没有比“和自己亲密”更亲密的了。即使没有伴侣，你不缺另一半，因为你还有你自己。不用靠外物来填补空虚，也不需依赖别人治愈你，最重要先处理好与真实自己的关系。

十三世纪波斯诗人鲁米Rumi写过：“你今生的任务不是寻求爱，而是找出存在你内心抵挡爱的障碍。”我同意。

黄方玲，新加坡人。在美国修读博士学位时，于宇航局NASA担任研究学者。如今定居纽约，全职从事陶艺创作。