

# 恋爱关系母婴化背后的黑洞

恋爱脑,是最近网络上的一个流行词,说的是一种爱情至上的思维模式。

比如,我们经常看到有些人一旦恋爱了、结婚了,就会全身心投入到另一半身上,说什么话、做什么事都会以对方为中心。

## 爱情掺入了共生心理

我们常常对爱有一种误解,就是把爱当成人生的目标。

经常会听到失恋的朋友说类似的话:如果失去了他(她),活着还有什么意思!

这当然是爱,但在这爱里是否也藏着我们无意识掺入的共生心理。

共生心理是指婴儿从出生到半岁左右的这个阶段,他们还无法分辨自我和外部世界之间的界限。因为婴儿的需求不能靠自己满足,而是有一个客体在满足他,这个重要的客体通常是妈妈。所以,在婴儿的内心会产生一种“保护膜”:我跟妈妈是一体的,饿了妈妈就喂,尿了不舒服了,一哭妈妈就来了。

婴儿需要和妈妈共生在一起,但是随着慢慢长大,他会逐渐发现变化:饿的时候,妈妈未必会立刻来喂他;不舒服的时候,妈妈也未必马上就会出现。

在这种情况下,婴儿的自我意识就开始萌生。再往后,孩子就能区分出自己和他人的不同、自己和外界的距离,这就产生了自我边界。

许多陷入热恋中的人,自我边界的一部分在不知不觉中消融了,感觉两个人共生融合为一体。与心爱的人在一起,又唤醒了其婴儿时与父母共生无边界的美好体验。这个时候,恋爱中的人忘记了各自是独立的个体。

但现实会提醒我们,日常的琐事、相处的习惯、彼此不同的观念与想法,会使我们产生各种各样的矛盾和冲突。

## 学会看到对方的真实

这个时候,我们就不得不从共生的融合,恢复成两个不同的个体。

如果想避免这种情况,我们就必须面对各自的真实,学会真正的相知

和相爱。

只是,有时候,我们都看不到对方的真实,只看到自己的需求。

也就是说,可能两个人的爱情,从一开始就不是自由的,而是因为需要依赖,才结合在一起。

每个人都有依赖的需求和渴望,健康的状态是承认这种需求的合理性,却不会让其控制自己的生活。

如果让依赖牢牢控制我们的一切感受,那么它就不再是简单的渴望,而是关系的共生。

这时候,我们会把所有的人生价值都寄托在对方身上。

有不少的女孩,因为父母的疏忽或是重男轻女的思想,从小和父母的依恋关系建立得不够,导致极度自卑和缺乏安全感。她们非常渴求亲密关系,甚至愿意为对方付出一切。

小林是一位年轻漂亮的女孩,从18岁到22岁之间,她交过多位男友,这些男友在各个方面和她都无法相比。但是,小林没有顾忌这些,不管和哪个男生交往,她都对方充满依恋,把自己的一切投入到对方身上,像爬藤一样把对方缠得紧紧的,结果对方感觉透不过气来,就会在各种争吵中结束这段关系。然而,分手不久后,她就会投入下一段恋情,然后继续之前的恶性循环。

只要有人可依赖,只要自认为有份心理的归属,小林就会全情投入。而到后来,都是男方主动离开了她。

## 亲密关系中的边界

从旁观者的角度来看,男友离开小林的原因是因为她太纠缠了,太离不开别人的关注和呵护了。这就会给对方一种感觉,谈恋爱时尚且如此,结婚了那还得了。

爱情是一种亲密的关系,而我们最初对亲密关系的学习,都来自于我们和父母的关系模式。

小林把自己从父母那里学来的,带到了她的亲密关系中。所以,她很容易跟别人走近,变得亲密。然而,因为距离过于亲密,也很容易带来关系上的负担。

因为小林对对方投入得多,她的内心也会用这样的视角来看待对方,希望对方也能如此对自己,当她被拒

绝时,就会产生情绪。加上她又不会表达内心的情绪,可能就会加倍去为对方付出。这样一来,对方就想逃离,因为此时亲密关系已变成了沉重的负担。

生活中,像小林这样的例子很普遍,可以说是把恋爱关系母婴化了。

恋爱关系母婴化即本来是两个成年人之间的恋爱关系,但是把它变成了母婴关系般的沉重。一个人把自己所有的依恋、信赖、需求都寄托在对方的身上,对方可能会因此觉得非常累,就想要逃离。

在缺少爱与关注的环境下长大的孩子,成年之后,会对自己的价值感到怀疑。所以一旦确定恋爱关系,就会像抓住一根救命稻草一样,不顾一切地寻求他人的爱和关注。因为只有这样,才能让其有价值感和安全感。

其实,理想的亲密关系是彼此依赖而又相互独立的个体,真正的爱情,是推动两个心灵的共同成长。

爱与被爱,都不该成为对方的附属品。

(据《中国妇女报》)