

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的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，我们就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，结婚了那还得了解。

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，就想要逃开。

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》）

