当代人的关系背景

在今天，很多人都不太想进入亲密关系，不是因为没有了这个需求，而是这个需求在风险和回报率的比值上发生了巨大的变化。从依恋本能上来讲，这是一个更需要情感支持的年代，很多人普遍体验着一种深度情感不能分享，也不能被回应的人际孤独。同时，为了缓解这种孤独，人们致力于获得代偿性的关系或体验，我们试着用其它方面的愉悦置换了亲密关系情境下的幸福感。

这使得人与人在普遍的关系需求上似乎不那么彼此需要，而在深度关系需要上又难以得到真正的满足。加上社会阶段的变化，经济因素的影响等，宏观系统的张力开始作用于系统中的所有要素，它就像一个负性体验的放大器，当一个人处在难以卸载的压力情境下时，无论那种压力有多么不可察觉，它都会较为长远的改变一个人感知同类的方式，也会衍生出相应的行为。

这会让人与人之间的关系变得微妙而戒备，信任感减少，试探性增加，危险和敌意的预期变得频繁，这就是我曾经所说的后缘时代。**所谓后缘，就是基于不安全感所衍生出来的恐惧、退缩、厌恶、防御、敌对化投射等复合的心理状态**，在后缘的心理预期下，人们始终在警觉着受伤的可能性，警惕着依赖和投入，保留着信任，启用着备选项。

也就是说，由于社会语境的变化，亲密关系在今天是更加困难的游戏版本，这意味着很多人从关系初期就启动了安全的筛查机制，当所有人都使用这种筛查机制时，关系就变成了一种复杂博弈，它开始变成了一个有关心灵的解谜游戏。

之所以想写这样一篇内容，是因为我意识到市面上很多的亲密关系理论依然有着很强的误导性，它并不试着搞懂人与人在情感上的真实规律，而是施加以一种控制技巧，这些技巧或许能让人增加一些掌控感，却又不能让我们更好地理解自己和他人，这就让一个人纵使经历过爱恨与分离，却也不能将这些经验加以转化，不能让它变成一种有效经验。无论一个人掌握了多少技巧，它都不能真正处理好深度情感世界里的问题。因为技巧能被有效使用的前提是理解，有情感参与的理解，少了这部分，关系到了深水区后就会障碍重重。

如果你在过去始终用一些简单的标签去框定某些人，或者是框定某种关系的性质，那么现在的你，需要的是将这种不到360P的认知分辨率提升到1080P，最终到达4K。

除此之外，倘若是我们自身的某些盲区导致了亲密关系问题，那我们也要有勇气去正视自己和改变自己，我会尽量提到一些有可能影响亲密关系的心理因素，并试着给出一些建议。

在这篇文章，我会呈现亲密关系3个不同阶段所遭遇的各种迷雾，尽可能让人们理解在不同关系阶段时可能存在的雷区有哪些，如何避开，以及应当以何样的心态和行动方式去应对。

最后再加一段，如果一段关系，你尝试了所有正确的方法，却依然遭受伤害，那么你可以把它理解成这段关系不值得你去如此投入。比如我经常在分享一些和亲密关系有关的内容时遭遇到一些评论，一些人带着强烈的怒火说自己尝试沟通，但是另一个人不愿意，又或者自己表达真实的感受，却被另一个人嘲讽。我所给出的所有的建设性意见，都是这段关系值得使用这样的人际策略，也就是双方都想和彼此在一起，都想为这段关系做些什么，它不是只针对一个人的。如果只有自己想投入，而另一个人压根不在意，那么你可以看看我对关系初期的一些分析，并自行判断这段关系是否值得继续投入。所以我所说的一切“建设”意见，都建立在关系值得投入的前提上。

一、关系初期

1. 用真实眼睛去看待另一个人

有人经常问我，如何知道XX是否喜欢我？甚至还有人问我，如何知道自己喜欢不喜欢XX？

这本是一个不需要回答的问题，它之所以变成疑问，源于我们观察到的ta人行为是不一致的。比如某个人经常给自己发信息，但是当自己回应了对方后，那个人却没话说了。又或是某个人总是好几天不联系自己，偶尔回应也不过只言片语，但偏偏是那个人对自己说过动情至深的话。

人是复杂的，因为人的心智过程是非线性的，同时人又是一种高度情境化的物种，**我们的感受是我们的心智与所处的情境交汇后产生的东西，它本质上是涌现出来的，进而才有了意图和行动**。很多人自己都不知道为什么会在某一刻对他人产生感觉，却又在另一些时刻没有了感觉，只要亲密关系的真正纽带还没有建立起来，这种感觉就会随着自己的心理过程和外部情境而发生波动。

当这种规则运作时，我们会把他人组织进一个特定的叙事剧本中时，因此那个人才有了特殊性，也许你并不爱对方，但你在那一刻却需要另一个人来实现这个剧本。这种临时的匹配性，突然来电的感觉，它常常被误认成缘分，但我们需要知晓它的生成条件是什么。

在今天，人们大多数时候都是通过网络相互沟通，通过社交软件建立关系，哪怕在线下，人们也很容易“以貌取人”，在这些单一通道的信息媒介下，人们对彼此的感知都会失真，这种失真创造了一个可以相互“美颜”的空间，**我们通过涂抹另一个人在自己心理的印象，以符合自己的期待。**

这是理想化的作用，人们在遥相对望时，总是乐意将他人放置在那个崇高的位置上，我们并不知道那个人具体是怎样的一个人，但对方的外貌，举止，说话的方式，偶然抛来的问候，都会让我们心旌摇曳，这种感觉太具有诱惑力，我们很难不对它产生反应。

理想化的需要是人类的自恋本能和依恋本能所延伸出来的渴求，我们希望因为连接了一个美好的他人，而体验到自己的美好。我曾经说过，喜欢上一个人没有任何难度，任何人都可以只凭借本能建立起关系，但选择和对的人建立起关系，却需要我们不断成长的心智水平。

2. 警惕突然上头的感觉

如果你突然感觉到对某个人上头，那么你就需要辨别这种上头是因为什么。**人很容易在感到孤独、脆弱、欲望的时候唤起强烈的依附冲动，这就像是一个特殊的窗口期**，你的关系剧本渴望一个主角来参与，如果你在这个心境下对某个人产生了好感，那你就需要慎重对待自己的感受，不妨认真体会一下，自己是否真的喜欢某个人，还是说，那个人只是填补了自己的某些东西？

这并不是一个难分辨的东西，**所谓上头的感觉，就是来得快，去得也快的那种情绪，如果你的这种感觉，建立在你完全不了解对方的基础上，那么这些感觉就是需要警惕的，是需要被悬置的**，你需要对这种体验进行人工降温，把更多的时间留给了解对方是一个什么样的人这件事上。如果你在这个时候，急切给出强烈的信号，那么很有可能会让对方也产生误判，让两个人不明不白地将关系推进，却又在某一天相互厌恶。

如何确定自己是否喜欢一个人？你有着强烈的分享欲望，同时，你也渴望了解对方，它必然是一种双向的关系，它让你感觉到安全，自我接纳，它让你从亢奋转向了深远的幸福。你想要承诺，却又不是为了取悦对方，你想要和对方厮守，是为了在感受幸福的同时也让对方幸福。我们不能说这个心愿一定会实现，但至少一段健康关系的启示，需要的是这种全然沉浸的体验，**而这一切，都建立在你越来越了解了对方的基础上，你也让对方知道了你是一个什么样的人。**

在我所了解过的间接经验中，很多人直到分离都不了解对方是一个怎样的人，始终还将那个人放置在自己设想出来的形态中，甚至直到最后都不知道自己是一个怎样的人，真正需要的是什么。感受在一些时候是我们作出正确判断的依据，但也有些时候，感受会误导我们，尤其是那些带着依恋创伤的感受，它们运作的依据是过去不健康的情感经验，它彻底修改了一个人感知他人的心理参数。

3. 基于孤独感的误判

如果你只是希望有个人陪着自己，而那个人看起来比较安全，可靠，没有自己的个性，好控制，能够随时给自己提供情绪价值，你也不想深度参与那个人的世界，如果是这种体验，你大概率并不喜欢那个人。你可能需要的是有人陪着自己的感觉，这是孤独感所驱动的，这种感觉可以随机到任何一个人身上。

反过来说，如果你面对的那个人，给了你上述的同样感觉，包括：ta对你的生活不感兴趣，对你是一个什么样的人不感兴趣，对你怎么看ta不感兴趣，对彼此进行有意义的对话不感兴趣，对彼此花更多的时间去做好玩的事情不感兴趣，那你们无论说过什么，做过什么，它都是一种弱连接，一种单向的关系，它具有极大的可替代性。**因为你的核心依恋需求ta没有满足，而ta的核心依恋需求也没有被满足，而你和ta都有这种需求。**

想要避开这个雷区，最好的方式就是打明牌，发直球，尽可能地表露真实的意图，不断驱散那些迷雾，如果你们的关系中有什么迷雾不能驱散，有什么禁忌始终存在着，那么它就有可能成为你们未来关系的雷区。任何需要猜疑的关系都是不健康的，我们需要去询问那些我们不确定的东西，也需要去回应对方所疑惑的事情，**如果关系里有某些“真实”不能呈现，它就会成为一个不稳定因素，这种不稳定因素越多，这段关系就越脆弱。**在一开始就看到那些暗藏的礁石，是一种规避真正风险的方式。

同时，我们需要合理怀疑一些过于单一和完美的人格状态，当一个人表现的近乎没有缺点，没有瑕疵，在所有方面都符合你心意的时候，你反而应该期待可以看到对方的一些问题。一个人在亲密关系的初期和深水区时可能是完全不同的两种人，因为在关系初期往往使用的是社会面具的部分，它会隐藏一个人真实且脆弱的部分。我们要学会主动搁置滤镜，去设想那些作为人可能都会普遍存在的部分，比如需要依赖，需要被人理解和关怀，会有自己的情绪，会有自己的态度和主张。没有人生来就是被设定成完美的给予者和呵护者的，健康的关系必须是双向的，是两个鲜明的主体相互碰撞后依然能够共存和共融的部分。

4. 备胎是基于不安全感的均衡策略

我不知道多少人会有这种模式，但我确实了解到，在今天一些人会做多手的情感准备，用依恋心理学的话来讲，**由于没有内化的安全基地，于是就用多个碎片式的安全基地来均衡自己对一段关系的完全投入。**就好像随时给自己留下一个安全通道，一个备选项。这样的人要么经历过严重的情感伤害，要么就是在过去的依恋成长史中从来没有得到足够的情感关注，均衡是ta们的安全策略，因此难以全然地去相信一个人。

ta们会和多个不同异性/同性（考虑取向）保持超越界限的关系，并一直维护这样的关系，好让它们处在一个不远不近，随时可用的状态。如果你不幸成为备选项，那么对方对待你的方式一定是可以被识别出来的。比如ta的时间不会真正开放给你，包括ta的情感投入的程度，不是因为ta在忙，或者忙于维系友情或者工作，这些都是合理的，**我们也不应该去苛求别人为自己放弃全部的个人空间，反过来讲，我们也不应该被这样要求，那种全然的占据会在未来换来不顾一切的逃离。**

上面说的那种没有时间，是在剔除了上述所有必要事项后的情况，因为ta需要维持额外的情感关系，好让它们均衡分布。正因如此，ta们所表现出的“不在乎”并不是稳定的不在乎，而是周期性的。比如ta们若是在别的情感关系里受挫，就会在你这里涌现出一种强烈的渴求，好像一瞬间有非常强烈的情感要指向你，让你感觉你是ta心里唯一重要的人。而一旦ta在其他关系里恢复常态，对于你的情感投入就会撤回，好像先前说过的那些话，投入的真情不曾发生过一样。

5. 忽冷忽热的本质是不在乎

健康的关系不会存在这种起伏，**如果一个人给过你高光，却又不能给你稳定的投入，那么你就要学会忽视那种高光，不要将它视作自己是某个人心中的唯一的证据。**言语可以欺骗人，但意图欺骗不了一个人，无论什么依恋类型的人，一旦唤起真正的情感渴望，就会把它付诸行动，这种行动里一定包含着可以让你安心和确认的东西。**在亲密关系里，相信最近邻法则是有益处的，就是去看对方当下的表现，而不是只记得过去ta对你说了什么，为你做过什么**，我前面说了，人是情境的产物，对境生心而起意，只有当下的表现才会更接近对方心里的真实。

如果一个人大部分时候都表现出一种对你的不在意，不上心，不想花费任何时间和你互动，那么你在ta心理的位置大概率是不那么重要的。除非对方是恐惧型依恋（一种回避型的亚型），恐惧型依恋是因为害怕受伤而回避，ta们的情感体验是强力而充分的，所以这种依恋本质上其实是一种“过度的在乎”。但即便是恐惧型依恋，倘若你在ta心理有着位置，ta对你的每一次回应都是足够认真和投入的，会有一种小心翼翼，不知所措，用力过猛，却又足够真诚的状态。

如果是纯粹的回避型（降低唤起水平为主），倘若你在对方的心理有了重要的位置，ta也会表现出非常积极的人际反应，回避型依恋回避的不是人，而是强烈的情感体验。**也就是说，如果一个人在关系初期就“回避”，你把它理解成不在意更恰当一些。**在这里，也不要为对方去设想什么样的“苦衷”，不要合理化，不要自我欺骗，如果你长期沦陷在这种情感期待中，其他人也是进不来的，你的现实损失和心理上的损失一定远远大于你能够获得的回馈。

6. 一种基于眼光太高的困境

在亲密关系里，还有一种情况是“眼光太高”，这里我们需要明确一下语境，我当然不是建议你将就，你也不应该将就，你应该找和你旗鼓相当，甚至比你更优秀的人，这没什么不对。我所说的眼光太高，是基于一种苛求，不允许ta人有短板，有瑕疵。眼光太高，意味着现实中几乎没有人可以进入自己的情感领域，这就会造成一种困境，一方面，我们可能不希望自己将就，另一方面，我们又需要关系，这就使得一个人会在长期“忍饥挨饿”后，会通过别的途径去代偿自己的需要，比如说性，或者一些比较随意的社交情境，酒吧里突然上头的某种感觉等。

这就使得我们最为宝贵和私密的情感，在精密防守后又容易倾泄在随意撕开的一角，只能在一些更加不安全的关系中去分享，也更容易和那种情境下的人建立起关系。这也是为什么会存在这样一种情况，一个平时绝对骄傲的人，一旦打破了自己的这些坚守，ta就会选择一个彻底不匹配自己的人，然后又被这些人所伤害。

想起我有位来访者给我分享过的一个变化感悟，ta曾经觉得自己身边的人都入不了眼，后来ta却对身边的某个人有了感觉，这种感觉并不在于所谓的孤独寂寞，不在于被某个人孜孜不倦的追求攻破了情感防线，它更像是一个人主动卸下了一些自己的东西，反而让别人进得来了。后来ta对自己的变化做了一个评价：“**我之所以能够接受那个人，是因为我对自己更满意了。**”而那个人本身也是优秀的，只是ta在自己过去的眼光中是有瑕疵的。

这种对于瑕疵的审视，在过滤掉那些我们不满意的要素后，也会让真正值得我们追求的东西被一同过滤掉。没有人是完美的，没有人可以回应我们的全部需要，沉湎在这种幻想中很有可能被一个善于制造这种幻想的人所捕获和利用。

我们应该关注相对的参数，比如对方属性突出的那些部分是我们最看重的，而我们无法接受的部分，又刚好是对方相对不那么凸显的问题。也就是说，当我们对自己更满意的时候，我们就不会再对外部苛求，不苛求的同时，也不将就，而是找到那个刚刚好的人，这是一种很特别的体验，我们对自己的接纳程度，决定了我们对ta人的接纳程度。在这个基础上，我们依然是可以有要求的，有高标准的，但这已经和我所说的前面那个情况完全不同。

除此之外，人还是可以变化和成长的，一个有成长意识的人，哪怕存在问题，ta也会致力于去克服它，当两个人有共同的成长意愿时，ta们一定可以把这段关系的生命周期延长到最大值。

7. 凡事都想最坏的结果

有些人一旦看到对方的某些表现，就马上联想到最坏的结果，并进入一种全然应对的准备。这种草木皆兵的心理也许会误打误撞成功验证一两次，但从长期收益上来讲，它是很低的。**它让我们少了那种可以设想一个相对好的结果，却又能承担一个不够好的结果的心理弹性。**而这个弹性区间，就是一个人的安全感。

由于缺少了这个弹性，它让我们过度关注风险，而忽视那些安全的证据，也会让关系在初期就变得僵硬和紧张，会让关系的损耗体验大于它的正向收益。因为它并不只发生在心理层面，它也会在行动层面有所体现，它会让一个人猜忌、设防、质疑、验证，会在这个过程里，将一种如临大敌，仿佛在面对致命隐患的姿态传递出去，**基于主体间的互动原则，这些东西终将变成另一个人无法涵容的部分，会让对方在某一天不厌其烦后真的“接招”，并成全我们的设想。**

除此之外，这种如临大敌的方式并不能让我们规避真正的危险，由于每一次都是同样的警觉性，它少了对事情真实性质的梯度感知能力，**从长远来讲，这其实是一种觉知的麻木**，我们很有可能在另一个的屈服中感受到暂时的安全，却不知晓那个人内心世界里真正的东西。

一个人在过往的一段爱情经历中彻底受伤后，习惯于用最高级别的防护等级去面对未来的一切关系，产生的内在声音是“爱情不可信，靠自己更重要等等”。

这是任何人都有可能产生的一种自我保护本能，另一方面，由于采取无差别的防御姿态，使得无法对眼前这个新的个体产生有效的识别，所以也造成了大量心理资源的浪费。这意味着一个人并不是根据对方实际存在的危险系数去调用相应的资源，而是根据自身孤立的指令系统发出全局性的决策。这个防御策略隐含的一个意义就是“**如果全然的相信会遭受到伤害，那么就用彻底的不信任来杜绝伤害**”。导致的结果常常是要么无法展开一段关系，要么一旦展开后就无法抽身而退，因为缺少梯度变化的情感应变能力。

我们每个人都很善于为自己总结一套经验准则，去应对关系，应对变化。但很多时候，这一套准则又是相对僵化和泛化的，它常常以极低的样本量成为一个人心中的真理，它让一个人在自我保护的同时也过滤掉了那些可以享受的体验。实际上关系里需要的是适度的警惕和逐渐建立起来信任的过程，我们自身始终承担的责任是对所有事物的一般性警觉和深入了解的必要。

我们要学会像安全型依恋那样去对待关系，能够信任，同时也能够对被辜负的信任表达坚决的态度，**我们选择离开，是因为有超出了容忍底线的谎言和欺骗，我们选择留下，同样是因为得到了真诚与善待。**

关系中期：深水区

前面我说了，并不是你们建立起相互认可和投入的关系，一切就都万事大吉了，真正的挑战在这个阶段才开始。**亲密关系就像一个容器，它会让人不自觉的发生退行，让人展露更加真实的自己，包括不那么好相处的部分，包括创伤、脆弱、攻击、仇恨、渴求也苛求的部分。只有我们跨过了这个部分，关系才会进入一种真正的稳定。**我不知道你身边是否有过这种情况，某些恋人会在关系刚到达深水区的时候，爆发出非常强烈的冲突，会伴随着无止境的争吵和互相看不顺眼，这是因为各自的核心诉求都在表达，同时，这种诉求之间是有冲突的。这个状态有可能导致关系破裂，但也有可能让关系进入新的阶段。

1. 权力斗争期：激烈冲突

比如一个人在吵架时希望能稍微冷一冷，冷静下来再谈，而另一个人则无法忍受带着强烈而未决的情绪去做别的事情，它必须要在当下就得到解决。**对于希望冷一冷的人来说，这时候自己已经没有了任何心理空间，ta需要通过独处来回血。而对于后者来说，如果当下不能解决，那么ta接下来的每分每秒都会掉血。**这几乎是一个结构性矛盾，很像回避型依恋和矛盾型依恋之间的冲突，但把它放在依恋结构中只会让这件事更加难以解决，也会让理解的方式过于肤浅。

我所知晓的一对恋人一直存在这个问题，ta们还进行了长达一年多的伴侣咨询，这个问题最后变成了两个人的共同冲突，前者也不冷静了，也开始爆发，开始“做自己”。而后者也显然进入了一个更加投入的战斗响应姿态，ta们之间的每一次休战都是被动发生的，就像是相互厮杀至弹尽粮绝，精疲力竭后，才能停下来，停下来不是因为不想战斗了，而是无法战斗了。显然，双方都不回避了，但问题依然没有解决。

哪怕伴侣咨询师已经给了很多合理的建议，包括一些止战协议，但人是情感所驱动的物种，真到了情绪上头的时候，所有协议都作废了，然后开始互丢原子弹。很多人会疑惑，为什么这样的关系不分开呢？因为这段关系不是只有这部分，在ta们和平相处的时候，这段关系是健康的，有强烈幸福体验的。这种关系，不存在欺骗和敷衍，它是两个人都赤诚投入后的冲突，只不过这个斗争期的时间会有一些漫长，**它需要两个人都能够成长，都能够降低处在后缘时的火力，且有着更厚的前缘来涵容伤害，来传递善意。**

换言之，关系到了这个阶段，显然已经经过了第一阶段的考验，彼此之间都是all in，没有保留，没有欺骗，没有备选，这是检视两个人自身弱点的时候，这时候能够化解冲突的唯一方式就是成长，而且是共同成长。

在关系中，**冲突的本质原因是两个人的共同诉求无法被同时满足，或者说，一个人的情感需要就是另一个人的心理受损，它们难以被折中和调和。**而人们解决冲突的方式往往是更加激进的坚持自己的主张，这时候关系就变成了一种相互的攻掠，它一定会剑拔弩张，硝烟弥漫，不死不休。处理结构性矛盾的方式并不在自己这里，**我们能够终止战争的唯一方式，就是去共情对方，去替对方止损。**

2. 理解与冲突调和

互动中往往存在这样一个误区，人们以为沟通就是尽可能详细地向对方表达清楚一切，或者说，单纯地去表达自己的感受。但我们需要留意一种情况，**当两个人产生冲突的时候，彼此会因为情绪唤起而失去应有的心理空间，也无法接收到对方所表达的全部信息，无法分辨对方的核心意图是什么。**在这种体验受限的情况下，一个人的自我表达，对另一个人来说就是一种信息超载，那么接收者会因为自己的内存被迫溢出而更加暴怒。

就像一个人在气头上，另一个人对自己解释，哪怕说的都对，但这些「对」是无法被接收的信息，那一刻的数据吞吐大大超过了自身的带宽容量，**它会被接收者体验为一种侵蚀，一种对于自己感受的漠视和暴力抗拒。**

这也是为什么在关系冲突中，对自身的辩解会成为更加激烈冲突的助燃剂，因为它在不断占据对方的心理内存，而没有帮对方释放空间——对方根本听不进去，也不想听，**那一刻唯一能感知的就是自己的核心诉求是否被看见和回应。**这是人在情绪高度卷入后表现出的一种注意力窄化（无法心智化），它加载不了核心需求以外的信息。

从调谐的角度来讲，我们优先关注的不是澄清事实，而是在对方有限的内存里，给出最关键的信息。当一个人的内存已经满溢的状态下，可以说：“别生气，如果骂我能让你消消气，你就多骂几句，我听着呢”。甚至也可以什么都不说，但却需要先聆听，等待对方把所有想说的话说完再去回应。我当然不是说你永远都要这样，没有人需要做一个永远的受气包，对方也应该能为你说这样的话，谁更有余力，谁就多做一些，而得到了对方涵容的人，也应该在心里感恩对方所做的这一切。

那些澄清和解释的话语当然也是重要的，但它要根据另一个人所处的情绪状态去匹配介入的时机。就像在心理咨询中，当来访者处在一种高度情绪化状态下的时候，这时候给予直接解释只会让ta更加暴怒，甚至连过于中立的共情也会引发破裂，**因为它不是调谐的回应，哪怕它的内容是正确的。**

3. 警惕能被自己完全控制的关系

还有一种关系，其中一人在关系斗争中彻底碾压和战胜了对方，关系的权力中心最终完全向着其中一个人偏转，而自己的伴侣变成了一个没有太多情绪，害怕冲突的老好人。这种关系是以压抑自身的需求为代价换来的和平，对方大概率是个骨子里害怕冲突的人。这种看似好控制的关系的负收益是无趣，吵也吵不起来，骂反而显得自己情绪失控，好像是自己多事。

实际上人能够真正满意的关系是双方能够良性较量的，是另一个人在坚持自己的同时又能够充分涵容，这是一种在主体性上旗鼓相当的感觉，**对于我们来说，真正可贵的是一个有着自己态度的人所说出的话，做出的事情，所给出的理解，它代表着真实的在乎与尊重，否则那种顺从就是一种情感缺席。**

我想起曾经有人给我说了这么一句话，ta的伴侣在别人眼里是完美的，总是顺从自己，满足自己，回应自己的一切。唯有在争吵时，ta像是个做错事的孩子，一言不发，不和自己争吵，也不为自己辩解，而是做很多别的事情来缓和僵局，比如打扫卫生，比如替对方做饭，最后自己的情绪也发不出来的，却就是有种说不出的愤懑。ta说ta期望对方有一些自我，但又不希望对方太有自我，我想你应该明白这个语境下这句话的意思。

我们应当鼓励自己的伴侣做自己，鼓励ta表达真实的感受，并让自己习惯另一个有自我主张的人和自己共存的关系，也让自己学会接受不能完全控制一个人。**之所以这样做，是为了让对方变得有趣，也让关系变得有趣，让它从休闲模式变成普通模式，让它依然还能够带着各自的完整性碰撞和交互，在新的位置上寻找交融。**

4. 隔阂会令情感逐渐消亡

关系进入稳定的长期关系后，各种强烈而新鲜的体验一定是会下降的，尤其是那种怦然心动的，初恋般的感觉一定会消失，性关系的次数和体验强度也会下降，取而代之的是一种平静且深远的满足。**如果你们对于关系的预期是合理而健康的，就一定会在这个状态体验到满足。因为彼此之间依然是完全敞开的，依然是能够深度分享的，或者说，依然是有“感觉”的，会想要和对方亲近。**

只不过还存在另一种情况，那就是伪装在亲情面具下的无感，这种无感不同于我前面所说的那种，它会彼此产生强烈的抗拒，不想分享，不想亲近，就像是两个熟悉的陌生人，这种显然算不上是人们所说的“亲情”。

为什么会出现这种情况呢？**人的情绪是会累积的，无论是正面的情感，还是负面的情感，当负面的情感累积到一定程度就会变成无感。**有时候无感只是因为从来没有喜欢过，有时候的无感是因为失望或着恨意无法得到回应。前者就不说了，这样的关系很多，它的去留更多的关乎于一种现实利益的取舍，也不是说分离就能分离的，这全看个人的意志和选择。

而对于后者来说，它是一段原本鲜活的关系，因为某个人的行为，或者是彼此不恰当的相处方式，慢慢让关系发生了局部的枯萎。比如一个人曾经做了一些伤害另一个人的事情，虽然这件事随着时间慢慢过去了，另一个人似乎也不那么在意了，但从那以后，关系好像就变了样子，彼此之间好像有了一些说不出的距离。情感的伤口往往都是慢性伤口，它并不容易愈合，它的修复也要比想象的更加复杂。

就像我曾经举过的一个例子，一位丈夫因为在订婚时期联系了自己的初恋，甚至还和对方说了很多爱慕之言，说心里最重要的依然是她。后来这段聊天记录被婚后的妻子发现了，在多次离婚级别的冲突后，两个人还是在一起了。

随着有了孩子，以及丈夫的任劳任怨，这件事似乎也就过去了，甚至相当长一段时间，彼此的性生活都是和谐的。只不过慢慢的，妻子开始抗拒丈夫的身体接触，最后两个人变成了无性婚姻。

妻子之所以会在一开始和丈夫保持着正常的亲密，是因为她也压抑了自己的恨意。而丈夫的任劳任怨，也是建立在愧疚感之上，他们都进入了一种不真实的相处方式，丈夫更像是在扮演某种角色，而妻子也觉得自己不应该继续苛求，事情都过去那么久了。就在一种两个人都相互“接受”的状态下，心灵之间的墙也越来越高。

在这段关系里，丈夫的愧疚模式并不是真正的修复，实际上真正的他退缩了，他虽然在付出，却不再真正分享自己，也不再关注对方内心的情感深处，因为他害怕触碰到那件他一直逃离的罪责，害怕换来妻子无休止的惩罚。而丈夫的老好人样子，只是在外在上给了妻子一个交代，两个人反而变得不那么交心了，原本那种无话不说的状态成了一种小心翼翼的维护。妻子感觉到丈夫的靠近只是出于欲望，于是更加无感，她并没有深想两个人在身体的满足上还需要额外的东西，于是一边合理化成老夫老妻，一边又积攒着失望和厌倦。

只不过这些东西在一开始是不可察觉的，比如最早只是抗拒接吻，但能够接受性行为，最后变成了连身体触碰都接受不了。而丈夫似乎变得更有“欲望”了，总是伺机触碰妻子的身体，妻子抗拒和逃避的反应，让他更加欲求强烈，实际上他没意识到，这里面情感部分的消退，**有一种动物本能式的欲望是情感缺席后才浮现。**直到这种隔阂开始变得厚重，厚重到彼此完全无法亲近，也不想亲近的时候，好像才意识到出现了问题。

关系的改变从来不是瞬间的，它的枯萎也需要时间，需要那些支撑它的条件的逐渐缺席，原来有生命力的部分成为枯木，感觉也就没了。

修复这种关系并不容易，因为它需要两个人重新交心，需要把那些沉寂和掩埋在心理深处的种子都翻出来，需要让它们重新复苏。这需要两个人重启一种有别于以往的对话方式，需要一起做很多能够让心灵参与的事情，比如夫妻之间的徒步旅行，共同看电影，分享观后感，分享对彼此的真实想法，包括那些被自己一直视为是禁忌和雷区的部分。

这个过程要重复发生很多次，等待那一次涌现的运气和机会，这就和做心理咨询一样，某一种重要的体验，需要在一种名为真诚和不设防的交互情境的持续发生，一旦某人体验到强烈的东西，无论它是爱或者恨，都需要一个人深度参与和回应，那是一个不确定的时刻，是风险也可能是际遇，除非双方都做好了准备，除非双方都还真的在乎彼此，想要让彼此之间有链接。

5. 为什么一个人从来不表达自己的需求

导致隔阂的另一个因素是，一个人会把重要的需求都放在心里，而不愿意说出来。它本来可以一次可以被修复的裂痕，却在沉默的过程里凝聚成不可言说的沟壑，为什么会这样呢？**有一种心理是，越是重要的东西，我就越不希望是自己说出来后你才能给我的，那就像是我要来的，那样你就不是那个知道我需要什么并能给我什么的人，那样就等于你不是我真正需要的那个人。**

这其实也是一种理想化需要的变式，这种不说出来，却期望对方用对的方式回应自己的期待，一定程度上还给自己和对方留下了“机会”，实际上它真正拒斥的自己心中的那份希望破灭。同时，**这里面或许还包含着一种羞耻，它就像让一个人知道了我们最在乎的是什么，而对方却一无所知，就像把一个最重要的秘密告诉了不配得到这个秘密的人。**如果这种感觉再强烈一些，和施虐关联在一起时，会体验到一种害怕将自己最重要的弱点分享出去后，对方有权力不给，甚至还能控制、奴役、剥夺、伤害的风险。

很多人不愿意表达自己的感受，要么是因为羞耻，它是寻求必要之物时的不配得感；要么是觉得说了，被自己要来的东西会变得廉价，会宁可不要；要么是害怕某个人知道自己在意什么，而这些东西成为未来某一天能被对方伤害的弱点，成为对方的武器。在亲密关系中，我们有时候会产生这样一种理想化：“我不说出来你就应该知道”。实际上，哪怕再有默契的关系，也会有误判和无法理解的时候，因为人类的经验不存在完美的重叠。哪怕咨询师和来访者工作了几年，也有误解的时候，澄清在心理咨询中最为常见的技术。

我一直鼓励人们表达自己的感受，有时候，当我鼓励来访者在生活中这样做的时候，对方常常会非常吃惊的说，怎么可以这样，那样不就等于暴露了我的想法吗？而ta更多时候会选择冷漠，或是冷嘲热讽，或者是在别的方面去惩罚对方。这些都是后缘的回应方式，它增加了迷雾，**它让我们在找到一种尊严和安全的同时，却又将对方推向了无法回应的境地。**换言之，如果对方也是个敏感的人，ta很有可能启用一种对抗的方式，要么回避，要么攻击，要么视若无睹，甚至给你贴上一个“作”的标签。

说出自己在乎什么，需要什么，并不值得羞耻，这本身就是对话的开始，它不一定要被完美的满足，因为我们的情感需要中也有可能包含着不合理的部分，但这不是最重要的，对话本身就是两个人的事情，是双方的协商。只有当我们的诉求和对方的诉求交织并碰撞在一起时，我们才能够明确这段关系可以承载的东西是什么，需要妥协的部分又是什么，才知道这里面有多少真诚，又有多少谎言，它本身就是排雷的过程。

一段健康的关系是允许协商的，并且始终致力于找到两个人的共同利益，只有两个人的共同利益被建构起来了，关系才有可能行稳致远，这应该成为两个人对待关系的共同守则。

7. 坚定相守的关系来自于各种困难的闯关成功

亲密关系中，真正意义上的亲近需要跨过上面所说的一个必然会有的，或冲突或隔阂的部分。我们都知道在恋爱初期，人们会有一种和伴侣高度融合的体验，有人甚至可以做到为对方去死。但这种亲密很脆弱，因为它指向的是一个理想客体，并体验到了一个与之关联的理想自我，这是热恋时才会有的特殊体验，本质上它是两个人的自恋借助对方实现了一种共同的满足。

关系进入稳定的长期关系后，各种强烈而新鲜的体验一定是会下降的，尤其是那种怦然心动的，初恋般的感觉一定会消失，性关系的次数和体验强度也会下降，取而代之的是一种平静且深远的满足。**如果你们对于关系的预期是合理而健康的，就一定会在这个状态体验到满足。因为彼此之间依然是完全敞开的，依然是能够深度分享的，或者说，依然是有“感觉”的，会想要和对方亲近。**

随着时间的推移，关系的递进，双方的理想化滤镜就会去除掉，这时候就要面对一个赤裸裸的真实的人，面对那样一个可能有着瑕疵和问题的人，那时候不仅有着滤镜破碎的失望，还有可能进入一种损耗极大的较量与斗争，如果双方在这个阶段没有充分的觉知，把对方的话语视作对方的真实意图，无法看见彼此隐藏在情绪背后的需求，关系就会慢慢开始产生厌弃，走向疏离。

只不过还存在另一种情况，那就是伪装在亲情面具下的无感，这种无感不同于我前面所说的那种，它会彼此产生强烈的抗拒，不想分享，不想亲近，就像是两个熟悉的陌生人，这种显然算不上是人们所说的“亲情”。

也就是在这个重新产生的裂隙中，关系才真正开始，游戏才开始变得有难度。因为这是一个不再靠直觉和本能就能够跨过的领域，它需要知识，需要学习，需要行动，需要建设，需要共情，需要协同，它考验着一个人全方位的心智水平和情感功能，大多数关系都会在这个阶段进入无能的沉默，哪怕看起来还在延续着。

很多人不相信爱情，是因为这个阶段的体验佐证了自己的想法。**有些不能够跨过，是因为一开始就选择了错误的人；有些不能够跨过，是因为自己的迟疑和恐惧；还有些人不能够跨越，是因为冲突和隔阂导致的情感关闭。**最难以跨过的是自恋的阻抗，有谁会相信爱情这件事是需要学习的，人们只想要各种简化的真理，只想倨傲的用个人的有限体验，对这个接近无穷的情感领域，做出简单而终极的个人解释。

而那些跨过这个阶段的人，会有完全不同的感觉，会在那个早已熟悉无比，普通至极的伴侣身上，感受到毫不动摇的依恋和信任，依然渴望分享和链接。和第一阶段不同的是，那不再是一种浪漫叙事，它不再是单纯的满足自恋，**它从一人关系变成了二人关系，变成了”我们之间“，这是跨越第二阶段才会有的体验，它是真实存在的。**

三、分离

分离是亲密关系里最痛苦的阶段，这个世界上最极致的几种情感痛苦，其中一种就是分离和丧失，当它不受遏制的疯长时，可以彻底摧毁一个人的心智。

一个人曾经爱恋的有多深，在丧失时就会有多痛苦，这是不变的铁律。有些人一旦品尝过这种痛苦，就学会在一开始就限制自己的情感投入。**但无论你怎么自我保护，自我捍卫，最终都会遇到一个让你彻底沦陷的人，我们越是善于保护自己，那么在失去保护的那一刻，我们就会变得多么无助。**因为我们没有产生必要的情感抗体，它建立在正确的觉知，和对自己脆弱情绪的充分照顾之上。而它在过去很少承受波动，它被保护的太好了，它没有机会发育，没有机会生长肌肉，而分离会在最深处将它击穿和击碎。

我曾经不止一次说过，分离是必然会痛苦的，**人类被设定了体验分离的功能，就必然不会让它痛不欲生**，匹配情感深度的痛苦情绪是为了走向哀悼，我们需要用伤痛的感受将它埋葬，将它释怀。

如果一段关系痛到无法释怀，痛到濒临破碎，说明它已经超出了分离该有的痛苦水平，**无论那个人有多好，都不应该在我们失去ta以后将自我也一同摧毁。爱情是为了我们更完整，是为了在必要的人生阶段给予我们成长和启示。**

1. 超出分离之痛的是拒绝分离

有时候，人们体验到的并不是分离的痛苦，而是无法分离的痛苦。这句话怎么理解呢？一般来说，我们在几个月到一年左右的时间差不多可以抚平分离的伤痛，可以走向新的关系，当伤口愈合时，我们将充分内化一些经验，会迎来成长，不是那种技巧性的成长，而是一种心理机能的成长。比如一个人在上一段关系里从来都以自我为中心，但在第二段关系里突然能够看见另一个人了，这种变化往往由我们正确处理了的伤痛和丧失转化而来的，它是经验的有效内化。

所以分离的痛苦从来都不是置人于死地，它在最大化的寻求一种解决先前困境的能力，一种蚀刻入心的觉知和理解，除非我们主动抑制这一过程的发生，除非我们错误的认知和体验分离这件事。

何谓错误的认知和体验呢？**比如我们将分离体验成自己的失败，它本质上是自恋的受损大过了分离的痛苦**，在这种心理状态下，我们有可能会不断寻找向那个人证明自己足够好的机会，或者想要赢过对方的新欢，会进入一种复仇般的叙事过程，希望有朝一日在对方那里扬眉吐气，让对方后悔不已，让对方痛恨ta的没有眼光。

其实这完全没有必要，我说一句非常直白的话，对方大概率不会在乎，因为对方若是在乎，就不会在我们深深执着时离开，但我也明白，我们希望对方在乎，希望对方有难言之隐，希望对方做了后悔的选择。

当你试着进入一个证明自我的叙事过程时，你可能只是进入了一个有关爱恨的独角戏，无论你在这个过程里付出了什么，失去了什么，又或者得到了什么，它都不曾和另一个人真正有关，它很有可能让你很长时间无法放下那个人，会让你心里的位置被牢牢占据，那里有一个本该幻灭的影像，却在你的加持下阴魂不散。

人应该对自己怀有一种深深的慈悲，如果一切已然发生，那么就让它启动结束的进程，给它最大的内存，给它最大的运行空间，不要再给自己制造不切实际的期望，不要再寻找任何蛛丝马迹，你应该将那些所有唤起你难平心意的线索都彻底从自己的世界里清除。不要相信人们说的那句话：“若不在乎一个人，哪怕那个人的踪迹留在自己的世界里也是无妨的”。这是句鬼话，你不需要这种佯装的无畏，这时候的你就是在乎的，就是脆弱的，这并不可耻。

很多人会一次次回忆过去彼此经历过的事情，听两个人听过的音乐，翻看两个人的照片，回看曾经的聊天记录，人会本能的追溯过去的时光，这些行为只会延长伤痛，因为你时在不断的使用创伤提取物，这是创伤心理治疗中的大忌，也是人们常常犯的错误。

如果你没有重要的情感支持，没有心理咨询师的帮助，那么**你需要做的应该是先包扎伤口，先尽量远离任何刺激，先让我们本身就有的心理复原功能去将它平淡化。**你需要从和对方有关的世界里不顾一切的逃逸出来，并为自己的世界注入只属于你自己的东西，而不是你们双方共有的事情。

这就像是一个清扫心理空间的过程，我们的内心体验世界，即是我们所相信的世界。一个残留着对方影像的世界，一个在自己心理生根发芽，真实的人已经不在的世界会塑造一种强烈的心理悲剧，它会生成所有的痛苦条件，它会让你体验到孤独、遗弃、无助、没有希望、黑暗绝望。这样的世界需要新的光辉，新的色彩，你要警惕对于伤痛的沉湎，因为有时候伤痛也是一种对自我的共情，一种顾影自怜的脆弱，而它的代价就是无休止的沦陷，直至你彻底承受不了。

2. 认为自己再也找不到那么好的人

很多在亲密关系里经常会有这样一种感觉：“如果失去这个人，可能再也遇不到比TA更好的了。”这句话在体验上具有无比强烈的真实性，因为能产生这样的感觉，说明那一刻的自己已经捕获了对方的全部稀缺性，而那些被比下去的人是因为TA们的可感知性是非常模糊的。所以这是一个很失真的对比。

从概率上来讲，你所遇到的任何人，都不会在最好的顶点，那种最好的感觉只是源自于眼前这个人深度的参与了你的心灵，在你这里构筑起了完全利益相关的情感条件。我们所谓的最好，永远都是因为我们自身具足了一些好，才匹配了那份好，这里也要去肯定自己。

所以放不下，不是放不下那个现实的人，而是放不下那个人的精神版本。

在感情里，只要有这样一个人占据了自己的中央精神领域，之所以会有这样强烈的占据，一定是那个人在恰当的时机和位置，回应了自己全部的天真和梦想，回应了自己真正的情感需要，就像这份回应在另一个时空里已经不可能再被复制一次。

这也是为什么很多人无论多么痛苦，都很难舍弃对方。在理论上，只要有人能超越心中的那个人，那份执着就会松绑。**但在情感现实里，自己会不断为那个人赋予无上的稀缺，不断为其加权，会将其放置在不可超越，不可替代。ta匮乏于自己从前的精神世界里不曾有过那样一个人，而让自己坠入深渊的是，ta出现过，又将离去。**

倘若你检视自己所有的情感经历，你可能会发现，**每一段关系都会有它自身的独特性，这些关系也同时反映了不同阶段的你自己，如果我们拉长时间周期去看，哪怕短时间你遇到了不如意的关系，但在更大的丈量尺度上，你寻觅到的关系只会越来越好。**

另一方面，这个世界存在一种天然的修正性。倘若你以一种和对方不对等的力量获得了对方的情感，那么必然要在其他方面失去一些东西，它可能是情感层面的，也可能是现实层面的，它一定不是完全的平等均衡，这是一个稳定系统能够长久运行的天然找平机制。也就是说，你可能会遇上一个超越自身很多的人并和对方发生一些关系，但很难真正拥有那个人。

所以想要拥有真正好的关系，就让自己变得足够好，这种好在现实层面反而是更容易到达边际的，在心灵层面却是无法穷尽的。**这种好的特别之处在于，在你所能匹配的那段关系里，你们能相互遨游彼此最重要的精神领地，并还能在现实层面安全着陆。**

你必须尽力让自己保持最好的状态，不因脆弱和虚弱而委身于不对的人那里，这样我们在必要时才能够克制拒绝，在需要时能够坦诚勇敢，你的情感事件不能是基于任何脆弱性、保护性、补偿性、妥协性、虚荣性而发生，它不能出现在任何可与不可的模糊地带，它必须是你能为自己肩负起责任并将一个真正独立完整的自己全然交付时才能够成立的。

3. 无法接受心里没有一个人

有人经常会说这么一句话：“糟糕的关系也比没有关系好”。这句话并不是对所有人都成立，但它有时候会真正困扰一些人。**有时候你无法放下一个人，并不是因为那个人足够好，仅仅是因为只有那个人深度参与过自己的内心，仅仅是因为那个位置上离开了ta以后就没有了别人。**我曾经在心理咨询中将这种情感检视到最深处，换来的一句回应是：“**我害怕那里没有了ta，就什么都没有了**”。这也许不是一个我们可以轻易内省抵达的位置，但它却反映出了一个人对于仅有的依恋，甚至是仅有依恋余温的绝对捍卫。

当心里没有那样一个人的时候，ta可能会对生活中的其他事情也失去兴趣，仿佛自己的骄傲与失落都不再有人看见，自己的荣辱和悲喜都搁置于荒漠，那是一种失去了连接后的心灵干涸，它也断灭了仅有的生活信念。

我曾经在微博中借弗洛伊德《哀伤和抑郁》这篇论文分享过这种无法哀悼的的本质。根据这个理论的内涵，**失恋痛苦中不能释怀的部分不是因为失去了现实中某个重要的人，而是失去了心中的一个重要客体**，而一个人为了抵御这种丧失，就会自恋性地将丧失客体吞并且大量内化，把对方“保留在心里”，代价就是自己的主体被彻底占据。表现出来就是一个人魂不守舍，总是想着对方，无论好的还是坏的，但都牢牢占据着自己的注意，就像失去了自己。

但我也无数次的见证过，每一个从这种困境中脱离出来的人，都庆幸于自己的逃脱，也感慨自己为什么没有早点出逃，那一刻人才知道原来外面的世界里有着更大的自由和安全，有着更多的同类气息，有着新的可能性。

换言之，我们得心理世界需要那么一阵子的空白，需要它的干净、清澈、空无一物，那并不会让我们置身于永恒的孤独，只有那里干净了，新的关系才有机会。

4. 每一段关系都有自己的生命

分离是生命中非常重要的议题，因为一个人毕生都要遭遇和面对它，无论是在亲情、爱情还是友情中，包括和萍水相逢的人，因缘际会彼此陪伴过的人，甚至是和自己的宠物等。

分离是痛苦的，因为它代表着一份情感的撤销，一种熟悉在场的逝去，以及失去这些后人再次面对深刻孤独的心理境地。尤其是对那些有过分离创伤的人来讲，分离不仅仅是接受一个事实，更重要的是安抚那颗衔接了过去痛苦经验的破碎心灵。

分离的积极意义在于它让人有机会做出新的选择，有机会离开不健康的关系，有机会迭代自己的关系系统，有机会更新自己的依恋经验。

分离的存在不是为了否定美好且久长的经验，分离揭示的是，纵使我们遭遇丧失，也依然可以再度依附。分离教会我们如何在一个动荡的无序的世界里找到一种情感上的有序依靠，哪怕它是有时限的。

它是天真的永恒期待破灭后，依然能给予人希望和行动的东西。所以从某种意义上来讲，每一次分离都是在孕育一次新的相遇，区别在于你以什么样的自己、能力、领悟去感召下一次相遇，这取决于你是否更新了自己。因为我们只能得到我们经验领域可以覆盖的东西，包括人。

我们学习亲密关系的知识，积累亲密关系的经验，都不是为了永远地留住一个人。关系有它自己的生命，我们也许要接受遇到一个人是幸运的，离开一个人可能也是必然的。

人类的依附行为，是为了驱逐作为个体的自身，在独自面对这个世界时，所经验到的不幸和苦难，困惑和孤独，以及对于疾病和死亡的恐惧。依附是为了让这些最不能承受的时刻，可以被分享和关怀，被在意和注视。