

## 爱之黄金法则(上)

千金娘方

□丁兆梅

宝宝,人际交往黄金法则个还记得?先复习一遍:你希望别人如何待你,就先那样去待别人,转换成文艺语言就是——赠爱者爱返,付忧者忧还。这是爱情第三讲,说给哥哥姐姐们的,你继续旁听。

这最基本的人际法则,是把万能钥匙。到了恋爱领域,尤其是建立了亲密关系后,更加适用。悟性够高的人,活学活用,让爱情常常呈现出高光状态。而孤生者,往往会把这法则用反了,直接把事情搞砸。

爱情始于荷尔蒙。荷尔蒙是个好东西,却也是双刃剑,好比泥沙俱下的龙卷风,带来激情的同时,顺便赠送了错觉或幻觉,让被卷入者产生踩着祥云走的微醺或大醉感,以为爱情如浓酒一样,一饮而尽就有了任性耍酷的权力。有些人坚定地认为:一旦确立关系,在对方那里从此可以退行到孩童状态,且享有无限豁免权。

各种情歌满世界花样吟唱:问世间什么最美丽,爱情绝对是个奇迹……喔,我要找到你,喊出你的名字,打开幸福的盒子——有的人被旋律带偏了,以为爱情就是返老还童,就是蠢蠢欲动,就是就地变成孩子。谁不愿意就地变成孩子呢?现实生活里,孩子闯祸了,大人就会忙不迭地跳出来收拾残局,甚至各种护短。回不去的童年,让我们伤感又留恋,唯有爱情可以迅猛又真实地实现这个白日梦。人世间还有比这更美好魔幻的事情吗?那么问题来了:你确定这盒子不是潘多拉?

荷尔蒙很单纯,它只负责搞事情,善后与它没有毛钱关系。也许是爆发力如烟花般绚烂,所以它的寿命也如烟花般短暂,最大荷载两年半。在此期间内,当爱情里的大宝宝,不太容易翻车,或许还显得很可爱。任性一辈子的NO!这得多天真勇敢才会这么想啊。父亲宠女儿、母亲惯儿子都做不到这境界,遑论其他毫无血缘关系的饮食男女?只有未得到的爱才是永远的神话。一旦落入三餐的俗套,就得讲究吃相,就得遵守法则。

一见钟情,就是瞎猫碰上死老鼠,只有在彼此信息不对称不丰富不立体时,才敢直接让荷尔蒙说了算。因了这奇妙物质的加持,看对方时就会自动加上滤镜和美颜,丰满姑娘看成风情玉环,黝黑直男被当成盖世英雄,都是常态。不疯魔,怎么可能敢于并甘于踩进爱情坟墓呢?

郎情妾意之初,是想不到什么黄金法则的。有情饮水饱,钱少是钱少的浪漫法,只要没落实到柴米油盐酱醋茶的婚姻中来,尽管在云端飘着笑着闹着。毕竟一辈子如此极致的体验,大概率只能拥有一次,还不尽兴,难道等无花可赏时再去空折枝?

至于二见钟情,大概也只有科幻片敢这么拍。人不可能踏进同一条河流,李宗盛早就唱得明明白白:从来只见那合久的分了,没见过分久的合。可见相爱总是容易,相处太难,所以到最后,只有这黄金法则是硬通货。这硬通货真的好使得。至少在男女平等的逻辑基础上,有助于破除“谁心动,谁先死;谁在乎,谁将就”的怨妇(怨夫)魔咒。现实情况是:主动开始的,一旦发现爱非所人或非得非所愿,往往有能力主动结束;勇于建立关系的,其实更有魄力整合和主宰相处模式。对,就是江湖传说中的“先说爱者先不爱,后动心者不死心”。规律如此,不服不行。

然后荷尔蒙消退了,多巴胺也后劲不足了,琴棋书画说鬼话等都逐渐失灵,得使唤脑子对付诸如房子车子票子及双方家庭一大帮子事情的时候,黄金法则就成了护身符。有孩子后三足鼎立甚至四国演义了,如果不守法则,可能会乱如麻,甚至拧成天津大麻花。

棋逢对手,人得知己,这些佳话当然都值得拥有,但前提是双向良性互动,愿意相互成就。如果只是单相思,没戏。此时此刻,谁先得先机,谁就是勇敢者和把控者。主动心甘情愿付出的,不是奉献和牺牲,而是栽种与耕耘。不同的领域,同一个道理:先播种,再收获;先付出,再拥有;先舍,后得;先给,再拿。

汪曾祺说得好多好:世界先爱了我,我不能不爱它,我希望成为一个温柔的人,因为曾被温柔的人对待,深深了解那种被温柔对待的感觉。宝宝们,愿你们今后遇到真爱时,能够彼此温柔以待,拥有黄金般纯粹闪亮的爱情。

## 不是每个人,都有能力知道自己是否会爱或被爱

□幻海

最好的爱情,是:在一起时很幸福,独处时也很享受;在你身边时我敞开心扉,看不见你时也一直信任你;要相信,所有美好的东西,你都值得拥有。



很多时候,我们觉得自己爱自己才是最可靠的,而爱别人总是很冒险。因为爱别人的时候,搞不好就会受伤;实际上不不仅是爱别人,跟别人靠近也往往会带来伤害,靠得越近,危险越大。这种无法信任别人的感觉,心理学家认为,可能跟你的依恋模式有关。

## 一个典型的依恋回避者

最近重温了一部很经典的老电影——《和莎莫的500天》。女主角莎莫便是一个典型的依恋回避者。

她人长得美,性格开朗,笑容迷人,几乎被所有男人奉为女神。男主角汤姆第一次见到她,便被她迷得神魂颠倒,一直想找机会靠近她。

但在一次Party中,莎莫却用一段话向汤姆宣告了自己的态度:“谈恋爱没意思。”“做别人的什么我都会觉得不舒服。”“我跟别人交往过,不过我没感受到爱。”

这段话让汤姆心凉凉,以为没戏了。但谁知第二天莎莫就在办公室直接撩他。接下来两人关系火速发展,火花不断。就在汤姆以为终于追到女神时,莎莫却说,自己其实没有认真……两人享受着热恋的幸福,每天会黏在一起,享受肉体的亲密,但就是不承认恋爱关系。莎莫也会跟汤姆敞开心扉,分享那些没跟别人说过的故事,似乎彼此没有秘密。但是,一旦男主想要确认关系,莎莫就会退缩:“不,我喜欢你,但我不想要恋爱关系。”一旦觉得合不来,莎莫就会提分手。汤姆刚开始是妥协的,同意“不要给关系贴标签,彼此快乐就好了”。可是长此以往,他还是受不了了,毕竟很少有人能承受一段没有任何安全感的关系。

这部电影完美诠释了依恋回避者的恋爱风格,有时候是若即若离,大部分时候是若离若离若离若离……可以命名为“单身式恋爱”。

## 冷漠的背后不是不爱,而是不敢

为什么莎莫那么害怕确定关系呢?这跟她之前的经历有关,从小看着父母吵架,最终父母离异,让她彻底不相信爱情。她觉得爱情是不可靠的,哪怕她遇

到了爱的人,她也会经常说“我觉得我不信任你”。

心理学家巴塞洛缪(Bartholomew)提出,一个人的依恋模式主要由两个命题来决定:1.我值不值得被爱?(自我价值认同)2.别人值不值得信任?(他人价值认同)

这两个问题的答案,决定了你是哪种依恋类型。

有一种依恋焦虑者,往往是第一个问题出现了困扰,从小被情感忽略的经历让他们感觉自己似乎不值得被爱,很害怕被抛弃,也就是他们的自我价值是很低的。

但是依恋回避者,往往是第二个命题出现了困扰,他们在过往的经历中发现,爱情和人都不可靠,一个人是最安全的状态。也就是对于依恋回避者来说,自我价值是高的,但是他人价值很低。对于感情,他们不是不想爱,而是不敢爱。他们觉得一旦走进一段确定的关系,最终总会伤痕累累,与其遍体鳞伤,不如早点撤退。

因此他们会产生“我不需要别人”的信念,以“冷漠”当作自我保护。

但是内心真的不需要吗?并不见得。就好比莎莫,她其实很渴望亲密关系,所以她才会情不自禁去靠近汤姆,去告诉对方自己的秘密,去享受那些幸福美好的瞬间……

研究也发现,依恋回避者对关系里的“忠诚”往往很敏感。

他们表面上装作不在意,有时候还很花心,但心底里却忍受不了丝毫的背叛;这些细节足以表明,他们内心渴望一段美好的关系,只是假装不在意。

对于所有依恋回避的人来说,如果有一段从始至终的感情,谁会不想被爱呢?

可现实就是,爱情总让人受伤,依恋回避者只不过在“别人值不值得信任”这个问题上更加确定地回答了“否”。

## 拿什么融化你的冰冷

说回电影《和莎莫的500天》,男主角汤姆是一个从小坚信真爱的人,他渴望用自己的真诚和爱意去打动对方,觉得这样就能融化莎莫的心,让莎莫也相信爱。那次因为莎莫的一句“只是朋友”而大吵一架之后,汤姆再次妥协,自欺欺人地说:“我们不需要给这段感情贴上标签。”他以为自己的妥协,会让莎莫更舒服。然而结果是,莎

莫最终还是选择了离开,说断就断。

汤姆没有意识到,莎莫其实坦白过自己的心声,她说:“我不相信你。”这就是依恋回避者最矛盾的地方:他们不希望靠太近,不喜欢承诺,不喜欢承担感情的后果。但是他们的最大症结却是:不信任。

如果你用他们感觉舒服的方式,允许关系若即若离,他们只会变得越来越不信任。所以心理学家曾经一针见血地揭穿了这个问题,告诉我们:如果你的伴侣是依恋回避者,你只能打破壁垒,勇敢闯入对方心中,直到让Ta信任你,相信爱为止。

当然,这种冒险行动要承担很大的风险,成功了,便是治愈了一颗不信任的心;失败了,只会更加强化对方的不信任。

但如果你一直保持距离,不去打破壁垒,也没有建立任何承诺,那Ta的回避还是会突如其来。就好比电影中的汤姆,因为太纵容双方的距离、爱得太小心翼翼,终究无法让对方信任。

爱情专家斯滕伯格也告诉我们,爱情有三要素:激情、亲密和承诺。只有前两者而没有承诺的爱情,很难成功。

还记得前面提到的那个关键命题吗?治愈依恋回避的秘籍,就在那个问题上:别人值不值得信任?只要这种不信任感被打破,再坚固的冰川也会慢慢融化。

## 来一点改变

很多人一提到依恋模式,似乎就是一副绝望的样子,觉得依恋模式是根深蒂固的,改不了。但心理学的研究一直告诉我们,依恋模式是可变的。曾经的经历塑造了我们的认知,而新的关系和经历又会不断塑造我们的认知。

“相信可以改变,往往是改变的第一步。”我们就给几条具体的建议,希望一段温暖的开始,可以渐渐融化冰冷的过去。

## ■如果你是依恋回避者的伴侣,可以:

1.主动敞开心扉,并学会倾听

沟通往往是打破不信任的第一步,依恋回避者往往在关系中没有安全感,如果有人能给一个安全的沟通环境,敞开心扉地跟Ta说说心里话,或许心里的第一道防线就会慢慢打开。

另外,依恋回避者很难表达自己内心的感受,他们在成长中往往不被倾听,久而久之会觉得倾诉也没有用,所以学会自我消化情绪。但如果他们偶尔的袒露能有人倾听的话,他们的信任感也会大大提升。

2.克服内心的不平衡感,主动出击

跟依恋回避者谈恋爱,常常会陷入一种“为什么总是我主动”的疲惫感中,觉得对方总是很被动,而自己总是付出多的一方。但大概是关系中最大的考验,毕竟你爱的人心中有一道壁垒,需要你打破。

但是要相信,当Ta开始信任你时,关系会慢慢趋于平衡。因此,作为依恋回避者的伴侣,总是有一个强大的内心。

3.制造机会,建立承诺(有前两步之后)

对于依恋回避者来说,最害怕的就是承诺。这个承诺不一定是结婚,可能是关系的进一步发展。比如他们只想搞暧昧,但不想要确定恋爱关系;或者他们只喜欢身体的亲密接触,不想要精神的束缚。

但前文我们也说了,如果伴侣也一直不提出任何承诺,依恋回避者最终也会在这种矛盾中,感觉不到信任,并最终离开。因此,如果你已经能够做到前两步,那么第三步就需要勇气去踏出,哪怕可能把对方吓跑,你也需要勇敢去尝试。如果Ta真的是那个对的人,这一步考验总会通过的。

## ■如果你是依恋回避者

首先,祈祷你能遇到做到前面3点的人,毕竟不少研究发现,遇到一个能耐心陪伴的人,往往是改变回避最有效的途径。但在这之前,你也需要自己去突破:

1.找到那些让你不信任的过去,写下来,撕掉。记住,过去不能决定你的将来!曾经那些被忽略的感受,阻挡了你真实地感受这个世界。但这个世界绝对有值得你信任的人,而在这之前你需要先选择相信“有”。

2.尝试敞开心扉

如果觉得跟人说话很难,你也可以寻找一个安全的环境,哪怕对着草地说说心里话。接着再尝试向人敞开心扉,这是你建立信任的第一步。

但这里需要说明的是,让自己内心敞开来学习信任,并不意味着否定单身。你当然可以选择一个人生活,但是希望这种幸福是基于你的选择,而不是逃避。