

找到灵魂伴侣了？小心 PUA

□小九

PUA这个词，这几年逐渐为大众所熟悉，可以把它理解为“搭讪高手”。早期的PUA培训教男性如何通过技巧和心理学知识，去接近和搭讪自己喜欢的女孩子，但在不断变异之后，开始慢慢变成了一种邪恶的情感操纵，成了骗色、骗财的手段。很多PUA培训，也就变成培训如何榨取女性情感、钱财、甚至哄骗对方自残来达到情感操控。有统计显示，截至2018年5月，国内多家知名网站上的PUA会员超过182万人。这个圈子里有相当数量的人，追求的是看谁推倒的妹子数量更多。而那些被骗甚至自残的女性受害者，最初往往以为自己遇到的是真爱。

畅销书《如何不喜欢一个人》堪称“渣男鉴别手册”，作者杰克森·麦肯锡创建过一个情感互助论坛，每月有数以百万计的情感虐待幸存者在其中倾诉遭遇、寻求帮助。在研究了那些让人心碎的“恶情人”后，杰克森发现，他们的情感操控有一套固定的手段，先是理想化，再贬低，最后狠心抛弃。这些做法，与PUA如出一辙。



你以为的爱情，可能是别人的套路

在《和陌生人说话》的访谈节目中，主持人陈晓楠采访了22岁的大学生PUA上瘾者林晨。

学习PUA的三年里，他骗了400多个女孩。爱情被他视为游戏，女人被他视为数字，谈到“情感虐待”和“自杀鼓励”，他也并没觉得有什么不对劲：“如果爱情是场游戏，那我一定要玩到最强王者。”

在PUA圈子内部，这样的想法就像吃饭睡觉一样自然。他们在乎的，是推倒女孩的数量、榨取钱财的多少、女生自生数量的多少。正如杰克森所言：他们是控制欲极强且毫无同情心的人，不带任何负罪感地蓄意伤害别人。

书中有一个案例：小丽（化名）在某个群里遇到了自己的“灵魂伴侣”强子（化名）。刚接触时，他总是很耐心地倾听她的烦恼，陪她煲很长时间的电话粥。小丽甚至感到，这个世界上，没有第二个人能像强子一样懂她。等他们搬到一起同居时，强子告诉小丽自己从小父母离异，对家庭和亲情有着很大的渴望。这让在单亲家庭中长大的小丽，更加确定他就是自己要找的另一半。于是一起不到一个月，他们就一起做了未来的计划，关于结婚、生子、工作……

当一方异常投入地享受这一切时，另一方脑子里想的却只有“还成，这套还管用了”。

缺爱和没有底线，导致你总是遇到“渣”

相信很多人都经历过失恋的难过，但是“恶情人”的感情纠葛比普通失恋更为痛苦。因为那段恋情，来自那个人的捏造，对方模仿了你的性格和梦想并对它们进行了无耻的操控。你投入了更多的时间、精力和心思，得到的却是一生中最痛苦的一段经历。

在杰克森看来，这是一个具有毒型人格的“能量吸血鬼”。他说，有些“恶情人”会像寄生虫一样缠着你，榨干你生活中拥有的一切。他们的目的不在于恋爱，而是让你觉得自己有问题，不断沦陷和痛苦。

在《和陌生人说话》中，林晨对陈晓楠说，自己处在金字塔底层，没有择偶权，所以只能通过技巧来征服异性。在他眼中，自己出身卑微，只能通过打压、操控、征服女性来证明自己，抵消内心因自卑导致的阴暗面。

那么，又是什么原因导致女孩们遇到了“恶情人”呢，是因为傻吗？其实不是，而是因为渣男更擅长盯上那些本身优秀，但自我认同感不强的女性。说白了，就是寻找“缺爱”的女孩。因为这类人，只要有人给一颗糖，她们就能把身心都交出来。

如何摆脱被PUA的痛苦

感情是两个人生理和心理的自然反应，而对于PUA和“恶情人”而言，感情就是一场游戏，有套路和攻略，唯独没有感情。那么，被这样的人伤害过的女孩，要怎么摆脱痛苦的爱呢？杰克森在书中给出了多条建议，有两点最为重要：

首先，你要改变自己的认知。

很多人都秉持着一条人生信条：与人为善，相信只要自己善良，就一定会得到善意作为回报。但现实生活并非如此，总有些人会厚颜无耻地榨干他人给予的全部善良。他们往往喜欢瞎编故事，说一些很离经叛道的故事来吸引女孩子，而很多人并不能看穿。但是，接下来他会诱导女孩跟他发生关系，因为他们不会想长期恋爱，只想完成对这个目标的收割后，再去寻找新目标。到这里，女孩子们就要意识到这会不会是个陷阱，而不是一味地用自己的善去相信别人的遭遇，很多时候我们看到和听到的都不一定真实。

第二条建议，是在情感关系里守好底线和边界。

如果一个女孩成长过程中缺乏自我认同感，总是被批评，那她的潜意识就会认为自己其实不够好。长大后遇到一个批评、挑剔她的人，就会更容易对她们产生认同，倾向于从自己身上找问题，然后进入“恶情人”设下的陷阱中。

正是认定了这点，所以PUA之类的渣男才会将缺爱的女孩作为下手对象。因为自卑的人，需要通过操控另一个自卑的人，来实现自己的强大。

此外，有些“恶情人”还喜欢找理想主义、在感情中缺乏底线意识的女生下手。

有个姑娘在经历了操控、贬低和羞辱之后，还继续和男友在一起。因为她觉得如果离开了男友，以后就没有人会对他好了。而且，伤害她并不是男友的本意，而是因为他曾经也受过伤。所以，她想留下来改造他。所以，她在这段虐待里乐此不疲，即使身心俱疲也还抱有幻想。

杰克森说：正是因为她们没有底线和自省能力，才导致一次次踏入同一个误区。

作家王路说过，多少姑娘，喜欢用包容的名义做纵容的事情，喜欢以爱情的名义掩饰不忍割舍的愚痴。

红尘

男欢女爱

□舒曼

诗黛看见那个镌刻在灵魂深处、熟悉得不能再熟悉的身影时，就像一只被猎人枪弹猝然击中的小兽，心中发出无助的悲鸣，尖锐，刺痛。她下意识地扭头侧身，避过两年未见的那个人。

有人说，鱼的记忆只有短短七秒。七秒后，一切重启。诗黛就好希望她就是一条鱼，把所有前尘往事，全部清零。譬如，关于在这个私人派对上刚刚差点撞上的祁清墨的所有事。

“诗黛，我还是那么不被你待见？”拐角处，诗黛却又迎头撞上祁清墨。那人温柔相问。

二

世间有些事，就是那么巧。

诗黛和祁清墨的初见，也是参加一场朋友聚会。那个时候的诗黛，其实心情很糟糕。开公司做生意的丈夫谭冰，没逃过“有钱就变坏”的劫数，在外瞒着诗黛包了个小三不说，还让小三儿怀了孕。眼里揉不得沙子的诗黛铁了心要离婚，可是，谭冰却死乞白赖求原谅。

“两条腿的好男人多得是。别理那棵歪脖子树！”闺蜜小菊心抑郁不乐的诗黛，硬是将她拽出来散心。于是，在那个朋友聚会上，诗黛遇见正谈笑风生的祁清墨。

“你好像有点儿鄙视我？”诗黛怎么也没料到，祁清墨端着一杯清茶，抛开那些围绕他、笑得花枝乱颤的女人，突兀地，坐上她身边沙发。他接着解释，“我注意到，你好像对我和她们谈笑很不屑。你知道吗？那里面有一位好友患癌，很忧伤。我其实在故意逗她开心。”“哦。”诗黛一听，脸上微微发烫，误会他了。

“你很独特。可以加个微信吗？”祁清墨主动相求。“我是有夫之妇。”诗黛嫣然一笑，起身袅袅而去。

“虽说咳嗽发热，应该没什么大事吧？”那天，诗黛到医院就诊。一坐下，看到接诊的医生，她愣了。“我叫祁清墨。”祁清墨依然温柔，“无论大事小事，在这儿，我说了算。”诊治结束，诗黛和祁清墨互留了联系方式。

三

“因为一段彻头彻尾失败的婚姻，我患上婚姻恐惧症。你治不好的。清墨，你好好谈个对象，好好结婚成家吧。”平时与祁清墨聊得极为投机，但诗黛面对祁清墨突如其来示爱，吓了一跳，赶紧解释，“我刚刚离婚，但我也决定绝不再婚。”

祁清墨不甘心。终究万般不舍。可狂追多时，他发现，诗黛真是吃了秤砣铁了心。祁清墨终于认输，决定放弃。很快，一个名叫桃子的美丽女子，来了。

“你不必为我准备什么豪宅名车。在我眼里，你只要在乎我、呵护我就好。”桃子是个罕有的、物质欲望很低的女子，她羞涩地对清墨说：“没什么比人心更珍贵。”桃子的善良，还有如水的温柔，不知不觉，将清墨悄悄融化。诗黛，慢慢退出他的世界。

这，不正是诗黛要的结果吗？却为何真地面对这一天，却又失落惆怅。祁清墨不晓得。离婚前，诗黛之夫谭冰将性病传染给她；未治愈前，她哪敢奢望纯爱？

四

诗黛和祁清墨都没想到，两年后，两个人，又在一场私人派对上重逢。

“你还好吗？”诗黛和祁清墨，异口同声发问。

“我离异后，还是单身。”

“桃子出国进修两年归来，我们一周后结婚。”

两个人相顾久久无言……

是不是，有些人，注定是拿来想念的呢？

祁清墨结婚之日，到了。

诗黛带着简单行囊准备离开这座城市，投奔在海南岛创业打拼的闺蜜小菊。

这座城市，诗黛再无留恋之处。

不知怎的，即将成为新郎的祁清墨，面对美如仙子的桃子，却有些恍惚。

“清墨，你是不是太劳累？”桃子注意到祁清墨异常，一双秀眸挂满问号。

“桃子，我，我没什么……”有些话，祁清墨根本无法启齿。

五

“清墨，诗黛要坐飞机到我这儿来了。我知道今天是你大喜的日子。但我还是要告诉你，诗黛这些年其实一直在等你。有些抉择，你自己看着办。如果你现在想去挽留她，还来得及……”远在海南岛的小菊，突然来电。

小菊还揭开此前诗黛和祁清墨保持距离的真相：因为，前夫带给她的病，她一直在努力治疗！直到治愈，诗黛才觉得她卸下最沉重的精神枷锁。

“谢谢你！我明白了一切。”小菊最终揭开的谜底，让祁清墨瞬间看清自己的内心。

“对不起！桃子，我不能和你结婚。请，请原谅我这个罪人！”祁清墨朝桃子重重一跪，而后，起身赶向机场……