

找个宠你的人 真的很重要



朋友松子和石头在一起五年多，偶尔小打小闹，但是关系一直很稳定。

有次我问松子：“和一个人在一起这么久是什么感觉？”

松子说：“也很奇妙，虽然也有争执吵架的时候，但总觉得一直在热恋里，总是很有新鲜感，我总想腻着他，他也总夸我可爱。”

她提起石头的时候眉眼弯弯，我的嘴角也不自觉地上扬，替他们感到幸福。

松子说：“前天晚上有些失眠，翻来覆去睡不着，打开手机一看已经快十二点了，给石头打电话说想听他唱歌。他声音带着些许睡意，不知道是不是被我吵醒了，但是他也没有生气或者不耐烦，就坐起来给我唱歌，第二天我看通话记录，他给我唱了一个多小时。”

我们都知道，石头对松子真的是好的没话说，虽然在一起很久了却一直都是撒狗粮专业户。

松子喜欢的他都记着，松子想去的地方他陪着去，松子想吃的东西他给她买，松子发小脾气的时候他也是好脾气地哄着。

有次大家聚会，朋友打趣石头说他宠松子就像宠女儿一样，石头却一脸正经地说：“女儿还不够，这是我的小祖宗。”

笑翻了众人，心甘情愿地吃了一顿狗粮。

其实女人所有的小脾气和小性子里，都藏着眷恋和爱，而女人要的安全感，无非就是她喜欢的那个人主动给出的发自内心的宠爱和包容。

人生海海，找个宠自己的人在一起，真的很重要。

很喜欢电影《北京遇上西雅图》里的文佳佳和 Frank 之间的爱情。

文佳佳喜欢老张，不惜做了小三，为他怀了孩子，可对方为她买衣服买包，给她副卡随便刷，给她所有物质上的奢华，却唯独给不了她情感上的宠爱。

在所有脆弱、难过的时刻，陪伴她的不是她心心念念的老张，而是 Frank。

后来，文佳佳回到国内和老张结婚，可是老张依然给不了她真正的爱情，他不理解，为什么女人总是下雨时要天晴，天晴时又希望下雨。

但是，对于发自内心宠爱你的人来说，你喜欢就最好，没有什么因为所以。

最后文佳佳离开了老张，重新活成了独立自主的模样，褪去了青涩和娇纵，成为更好的自己，和 Frank 重新相遇，过上了真正幸福的生活。

金山银山不敌真心实意，乍见之欢不如久处不厌，真正的爱和在意，其实都表现在细节里。

找个愿意宠着你的人，在你高兴的时候陪你一起开心，在你难过的时候给你宽慰和鼓励，参与你的生活，经营属

于彼此的未来，给你不经意的小惊喜和小浪漫，这样的日子，才是最踏实的烟火幸福。

就像剧中说的：“也许他不会带我去坐游艇，吃法餐。但是他可以每天早晨都为我跑几条街，去买我最爱的豆浆和油条。”

你宠爱我像个公主，我崇拜你像个英雄。

胡杏儿说过这样一段话：“我的前前任和前任都很棒，他们一个教我做温柔的女人，一个教我成熟的人，但我更爱我的现任，因为他教我做回小孩。”

她最终没有嫁给相恋八年的黄宗泽，而是和宠爱她的李先生步入婚姻的殿堂，而她也的确所托人，每天都像情人节。

知道胡杏儿喜欢水晶鞋，李承德就不辞辛苦找到“世界上最后一双水晶鞋”，为她许下“情定一生”的承诺；

胡杏儿说想去看看世界，李承德放下工作，陪她过了57天环球蜜月旅行……

懂得和宠爱，真的是感情里不可或缺的部分，却总是那么难得。

因为喜欢，所以甘愿；因为在乎，所以深爱。

一辈子就这么长，别白白浪费真心和喜欢，你要和那个把你捧在手心悉心呵护的人在一起，彼此陪伴，携手余生。

余生，愿你和对的人在一起，被宠爱并快乐着，过一辈子。

任何用危机感换来的安全感，都叫强求。

20多岁的时候，她因为害怕嫁不出去，而匆匆答应了一个求婚，虽然她心里清清楚楚地知道，她并不爱对方。经历了一次次幻灭，在许多年后，她终于修炼出了踏踏实实做自己的勇气，即使单身也能活得精彩璀璨。

当你带着生死一线般的恐惧向对方索取，对方是无法满足你的。即使他为了讨你欢心，愿意让渡出全部的自由，把所有秘密都向你公开，你依然会怀疑他有所隐瞒。

安全感终究是强求不来的，只能自己慢慢培养。

回避型依恋的人，在整合阶段要学会表达脆弱。

表面上的刚毅，埋藏着更深的无力感。无力到不愿面对自己的“弱点”，无力到非要切断和别人的心理联结。

而真正的强大和独立，在于外柔内刚。

这是相辅相成的一体两面：内在力量充足，就比较能够坦然展示脆弱；而越是敢于承认自己的局限性，越是能让内心笃定沉着。

结束追与逃的游戏，要点在于整合内心，走出过去，来到当下。

伴侣之间最好的状态是怎样的？

去年冬天，有个读者在我微信公众号后台留言说，她理想中的亲密关系，是舒婷《致橡树》里的那样，并肩抵挡风雨，相互扶持。

后来她恋爱了。

她的男友也喜欢《致橡树》，希望两个人可以在这座一线城市里奋斗扎根，共同经营未来。

可她觉得，男友一点也不体贴她。

加班到晚上11点是常态，几乎没有约会的时间；各种节日纪念日都是一模一样的红玫瑰和费列罗，对她的新衣服新发型也毫无反应。

本以为共同奋斗的过程会让心越来越近，谁知道却连恋爱都没空谈了，几乎成了陌生人。

向男友抱怨，他满脸的委屈和不解：我努力工作，有什么错？

她一口气郁结在心口，又跑来问我：亲密关系中，什么样的距离才是最理想的？

这个问题不存在标准答案。

你希望积极上进之余再多点小情调，他觉得先专注事业才是硬道理，这都是完全合乎情理的，并没有对错高下之分。

而且，无论你看过再多的爱情故事和小说、影视，也很难找到一种模式可以被直接套用。

因为你和他对“舒适距离”的设置方式，和故事里的男女主人公可能相差甚远。对距离感的把控，自然有所不同。

亲密关系中的最佳距离，要靠你亲自去觉察、沟通，最后找出个性化的解决方案。

觉察的重点，是锚定自己当前所处的状态。

你是停留在注重亲密的共生期，希望双方有更深度的自我暴露，还是追求独立的反依赖期，并不想被24小时绑定？

诚实地回答自己：在这段关系中，什么样的距离状态是我当下真正想要的？

第二步，是不带评判、预设和指责地与对方沟通。

既然彼此对“舒适距离”的概念不同，那么他没能严丝合缝地满足你的需要，也不代表他不爱你或是故意与你为难。沟通的目的不是一味“求同”，而是让对方看到你的真正感受，同时了解对方的核心需求。

在电影《遇见你之前》中，有一句很有智慧的台词：你不能改变别人，你只能尽量去爱他们。

接受人与人的不同，也接受大家都是普通人、有各自的弱点和执念这个事实。

不要害怕距离，也不要过度依赖距离。

亲密关系是一场双人舞，放松地表达自我，试着相互配合，如此就好。

我太黏人，一点出息都没有。

我总是遇到伤害我的人。

我在感情中是得不到幸福的。

这些令人心灰意冷的信念，又会衍生更多悲剧剧情。

为什么我们总在玩“追与逃”的游戏。每个人内心深处的那个根深蒂固的“舒适距离”，最初是如何被设定的？它源于人格发展的不同阶段。

我们在人生最初的那段时间里所经历的心理阶段，叫作共生期。

共生期里，婴儿和妈妈是一个融合体，相互依存，不分彼此，完全没有“独立”和“隐私”的概念。那是一种平和温暖的状态，有着足够的包容、接纳和滋养。

但是，过度亲密也带来了过度干涉和介入，当婴儿渐渐长大，母亲可能仍然无法尊重ta的独立性，试图包办一切，让婴儿失去了心理成长的机会。

另一种可能性，是在共生期里没有得到足够的爱和关注，于是一生都在苦苦寻求着“母亲”，试图和另一个人重新建立起母婴般的共生关系。

比如郑爽，这个总在爱情里卑微到尘埃里的姑娘，可以为了张翰，不惜动刀整容，为了能留住胡彦斌，不惜无底线包容他的花心，就为了换取更多的关爱。而一旦感情出了问题，她总是弃工作和生活而不顾，仿佛天塌下来一样。

对郑爽们来说，爱情就是未得到的好的母婴关系的补偿，她以前有多失望，现在就有多渴望。

第二个心理阶段，叫作反依赖期。3到5岁左右，许多孩子自我意识开始爆发，想要离开共生关系，独立探索世界，寻求自我的边界。

共生满足了依恋的需求，却无法使人拥有自我，而反依赖期正是接触这份精神饥饿的时机。我们开始“反叛”父母，思考“我是谁”“我想要什么”“我可以做到什么”等问题。

生命早期经历过的心理剧情，常常在亲密关系中重演。

在一段关系的刚刚开始时，双方会首先进入亲密无间的共生状态。但这样高粘度的感情至多持续3年左右，一方或双方开始“撤退”，把更多的时间和精力拿回到自己身上。

这也是为什么会有那么多人纠结着“他对我的感情是不是变质了”的原因。

此时，沉浸在共生期剧情里的人，会把“舒适距离”设定成“不分你我”；认同反依赖期剧情的人，则会把“舒适距离”设定成“要有个人界限和空间”。

前者属于焦虑型依恋，渴望安全感，最害怕被抛弃。

每一次不被及时回应，都仿佛被独自扔到了喜马拉雅山顶上一样绝望。只有和对方心理零距离时，才能多一点点安心。

他们会不断地向对方求证、追问那个经典问题：你到底还爱不爱我？

他们会摆出一副要为对方付出一切的姿态。

后者则属于回避型依恋，渴望自由感，最害怕被吞噬。

对他们来说，“我想静静”并非说辞或玩笑，而是非常重要的需求。如果一段关系要以失去自由为代价，没有足够的空间和距离，那宁可不要。

面对所爱的人，他们同样会一味地逞强，反复强调：我一个人很好，不需要那么多爱。

要么辛苦地追，要么慌忙地逃，亲密关系由此陷入死循环中。

想走出这个有关距离感的困境，需要成长到第三个阶段——整合期。

在这个阶段里，距离感的问题依然存在着，但我们无需使用生硬、恐慌或伤害性的方式来表达需求，回应彼此，个人边界也变得更灵活、更有弹性。

焦虑型依恋的人，在整合阶段要学会反求诸己。

宁静曾在微博上写过一句话：



每段高级的感情，都有一个“黄金距离”

恋人间的最佳心理距离是多少？

深夜，群里有姑娘发了这样一段话。

血的教训：除非你打算分手，否则，千万不要轻易去看他的手机。表面上再好的感情，也经不起这样的考验。

是啊，不知多少花好月圆的情侣和夫妻，前一秒钟还是甜蜜浪漫、智商为零的恋爱脑，后一秒钟就被对方手机里的秘密逼到了崩溃边缘，变身福尔摩斯，目光如炬，挖掘出过往的种种疑点。

你有权要求对方对你100%坦诚、毫无保留吗？

当然有的。你需要安全感，无法接受对方有太多的保留。而你的要求一点也不过分，亲密关系本来就是忠诚专一的，不是吗？

对方有权拒绝你吗？

当然也可以。他希望拥有更多的自由空间，而不是像连体婴一样，完完全全失去隐私。这同样很合理，毕竟谁都需要保持一定的自我。

并不是你太作，或者对方太渣。所以，问题到底出在了哪儿？

不同的舒适距离决定你在关系中如何进退。认识一个男生，聪明有趣，积极向上。然而一聊到感情问题，马上就郁闷了。他说，前后

谈过4次恋爱，全都是从异地状态开始的。

相隔几百公里，每天固定时间用微信聊一会儿，放假去探望对方几天，他就觉得很愉快很满足。

他绝对专一，而且隔三差五会在朋友圈里秀秀恩爱，放很多聊天截图，一波一波地撒狗粮。

异地恋还能保持这么高的黏度，简直羡慕煞旁人。

可是，一旦两人结束了异地状态，来到同一个城市过上“稳定”的生活，关系立刻冷淡下来。

他失望地发现，那个独立、精致、有个性、近乎完美的女神，竟然会因为他加班耽误约会而斤斤计较，会宅在家里连续好几天不洗头，会喋喋不休地抱怨工作上的不顺心，会拿他和别人家的男朋友作对比，会有意无意地偷看他的短信和电话……

之前所有对理想爱情的设想，全都在现实面前触了礁。

唯一可以想到的办法是逃避。假装加班，假装出差，假装和哥们儿出去玩，尽可能缩短一对一相处的时间。

而结果往往是，对方越来越没有安全感，终于心灰意冷地离开。而他又心有戚戚，试图挽留。

几番纠结，循环往复，耗尽了情绪和心力，身心俱疲。

他叹气：感觉伤害了对方，又实在没有办法自我妥协。

亲密关系中的许多恐慌和伤痛，其实是因为双方在“距离感”问题上的需求存在差异。

她不知道他为什么忽冷忽热，他觉得她黏人的样子又可爱又可怕，两个人好像永远不能处于同一个频段上。

她哀怨，我需要你的时候，为什么你总是不在？他吐槽，我想一个人清静的时候，为什么你不肯放我一马？其实，每个人都在心理设定好了一个“舒适距离”。

有的人愿意共享所有的账号密码，每天和另一半形影不离；有的人不介意偶尔被对方查岗，但希望保持基本的独立和隐私，彼此社交圈最好不要完全重合；有的人想要更多的自我空间，从银行账户到社交圈子，都互不干涉。

当双方设定的“舒适距离”不一致，心理安全区遭受冲击，矛盾便会产生。

大家都希望借着爱的名义，把对方拉到自己的舒适区里，而不是主动去适应对方。

在“距离感”问题上所遭遇的挫败，往往能促使我们引申出更多的限制性信念。比如：

我不适合谈恋爱。