

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。他声音有带着些许睡意,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,心甘情愿地吃了一把狗粮。

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,一个教我做成熟的大人,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,而她也的确所托良人,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。

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过足够的爱和关注,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,一方或双方便开始“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:

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。

安全感终归是强求不来的,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,越是要让内心笃定沉着。

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。



每段高级的感情,都有一个“黄金距离”

恋人间最佳的心理距离是多少?

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。

他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。