

咨询师手记

渴望爱却无法爱怎么办？承认你的害怕，认清情绪根源，学会与自己和解——

开启自我探索，打破“爱无能”

■ 玉温

最近重看了电影《阿飞正传》，电影中阿飞对生命中遇到的每个女人都表现得放荡不羁，不会为谁停下脚步。

像阿飞这样不能去爱，对伴侣的冷漠疏离，心理学上叫“情绪无能”。“情绪无能”中典型的“爱无能”，即对于深刻的爱，或者其他深层需要交流的感情不感兴趣或无所适从。

判断自己是否真的是“爱无能”

也许你也曾怀疑过，认为自己丧失了爱别人的能力；也许你也会害怕，这样的情绪会阻断你通向幸福的道路。那么，以下小测试可以帮你判断是否真的是“爱无能”。

- 1.你是否害怕做出承诺，不敢进入亲密关系的下一阶段，如订婚、见家长等？
- 2.你是否抗拒亲密感，害怕有人打破自己的空间，失去独立、自主、自由？
- 3.你是否对过去的创伤讳莫如深，并害怕再次受伤？
- 4.你是否不敢主动表达心迹追求别人？
- 5.你在恋爱时，是否不喜欢在社交网络上秀恩爱，总觉得“最好的Ta尚未来临”？
- 6.比起真正拥有一段亲密关系，你是否更容易进入对一段完美关系的幻想？
- 7.当由于“太忙”而无法做出与交往相关的承诺时，你是否感到解脱？

如果发现对以上问题的回答，自己有4条是“是”，那么你可能就是一个“情绪无能”者。

了解“爱无能”的源头

你可能会感到疑惑，为什么自己不能像身边的人一样拥有正常的恋爱轨迹，享受坠入爱河的激情与幸福？

如果你是在工作忙碌或升职关键期，感觉到自己对爱情的兴趣在降低，那么这其实是感情的优先级被下调了，你的注意力被集中到了更重要的事务中。这种表现是暂时的，无须过分忧心。

可如果你是在经历创伤性事件后对感情产生了恐惧心理，变成了“爱无能”，那么你可能需要回溯过去，找到那个没有被满

足的“愿望”和让你恐惧的“源头”。

朋友素素从小在家庭暴力的环境下长大，因此对亲密关系有着深深的恐惧与不安全感。她曾尝试交往过一个男朋友，期待从他那里找到安慰。最初男方温柔体贴、耐心帮她开解心中的恐惧，到后来就对她无休止的消极情绪避之不及，最终两人不欢而散。至此，素素完全断绝了自己恋爱的可能性，她拒绝朋友帮忙介绍，一旦有异性表白，她就会拉黑对方微信。

心理学家朱迪思·赫尔曼认为，受过童年创伤的人可能会使用解离防御机制，将自己同现实剥离开以避免痛苦。

但是，这也会导致创伤事件的影响永远存在，人们或是一直没有拥有过爱的体验，越发封闭抑郁，或是终其一生都在不断体会失败的感情和婚姻，由此陷入再创伤——再封闭的怪圈。

除了童年创伤，过去的情感创伤如离婚与失恋也会使得人们的爱情观坍塌，对建立爱的联结失去信心。有的人在一段恋爱中用情至深，对方却移情别恋，遭此打击后，也会对感情和婚姻失去信心。

由情感挫折导致的“爱无能”是一定时间段，人们对感情的消极反映。曾有学者对有着不同恋爱经历的221名大学生进行研究，结果发现失恋大学生对亲密关系拥有更高比例的敌对情绪。而失恋后重新恋爱的大学生，在敌对倾向上有所缓解，却陷入了再次受伤的恐惧心理。

正因为以上原因，许多“爱无能”的人因为不能及时充分地反馈爱，而被冠上“渣男”“渣女”的标签，他们想要努力去突破，可一旦进入深层情感的层面，他们心里对外的阀门就关上了，由此被对方责怪，同时也陷入自我厌弃。

别担心，“爱无能”不是毒药

在重男轻女家庭中长大的小玉，在恋爱中与男友总是若即若离、忽冷忽热。回溯过去，母亲宁可出钱让儿子去旅游，也不肯出钱给她上补习班。出于潜意识中对自我的保护，小玉封闭了自己的感情，在心里竖起了一道厚厚的墙。这道墙虽然让她在爱情中充满顾虑，但却让她在生活和事业上坚韧、独立，最后成为一名职场金领。

所以，如果你也是“爱无能”，千万不要产生绝望和自厌情绪。你只是由于过去的经历而感到精疲力竭，还没有准备好完全地投入。

我们也要明白，情绪是不能有选择性地屏蔽的，当我们压抑那些不好的情绪时，我们也压抑了快乐、感动、幸福和其他积极的情绪。我们还有可能伤害一个真的想走入我们内心，帮我们解开心结的爱人。

希望以下几个小方法能帮到你：

1.承认你的害怕。当你觉得没有安全感、没有空间感，在感情继续发展的道路上举步维艰时，坦诚地告诉伴侣。承认也许很困难，因为这标志着你会暴露一部分被牢牢防御起来的自我，但不去试，怎么知道Ta是不是会治愈你的那个人呢？

2.分散自己的注意力。也许你与伴侣相处时容易处于警惕状态，一旦关注到Ta的负面行为就想逃避。其实你可以尝试将注意力转移到与Ta一起做的事情上，享受和Ta在一起的感觉，用心去感受和贴近爱。

3.认清自己的情绪根源，学会与自己和解。亲密关系不会是父母模式的复刻，勇敢地去体验和感受属于自己的亲密关系，无论我们曾在亲密关系中受到多少伤害，它仍然值得我们去尝试。我们都是不完美的普通人，可是我们可以学习，如何拥有可以接纳我们、支持我们、让我们发现属于真实自我的爱情。



婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡作家、情感咨询师，
喜好解读复杂情感迷局，关注
女性独立与成长，著有《晚睡
谈心》《帮你看清已婚男人》
《你配得起更好》等
作品



我的另一半既不会沟通，也不懂体贴

Q:

我结婚六年多，有过无数次崩溃，再自我治愈，也想过要离婚。他的基本情况是家庭条件一般，无不良嗜好，不吸烟、不喝酒，也管孩子。但卫生习惯不好，干活儿也是催一催动一动。

家庭中发生的事在我看来有沟通就好，但我们没有。遇到事情，通常是我难过、崩溃，甚至看到我哭的时候他都没有任何安慰，事后也不会解释。也与他沟通过，他的解释是不知道该怎么办。他从小受家庭环境影响，有些自卑，所以在为人处事上也不爱说话，从不承担主动的角色。

这也是我一直以来的困惑，因为他不能提供情绪价值，所以我选择离婚，我不希望之后的几十年都这么憋屈着过。

我认为夫妻应该相互陪伴扶持，而在她这里几乎得不到，只有被忽视。同时，我也不是那种会撒娇，会求安慰的女人，您说我该怎么办呢？

静芸

A:

静芸，你好！

你的问题总结一下很简单：我嫁的是一个男人，但我想象他应该是另外一个男人，他应该懂我的心意，能在我哭泣的时候给我一个拥抱。他居然做不到，我很苦恼，我想离婚。

你要求的没问题，想要得到这些也不过分。但他不是这样的人。你嫁的就是一个有点内向，不善于表达，越逼越往回缩的男人。而你，拒绝事实，活在想象中，按照想象对他提要求。这很糟糕。

你不面对问题、不承认问题，就无法解决问题。你的问题是一个内心没有力量感的人，遇到了另外一个没有力量感的人，而你向他索取力量，他没有办法给予。

你说你不会撒娇，不会求安慰，潜台词是在说，“我不是这样的人，但你必须是这样的人。”你是不愿意改变自己，可是你想要他改变，这不是很矛盾吗？

所谓情绪价值，不是单方面的给予，是双方共同营造的氛围，是感情有来有回的流动。

当然你的问题是女人在情感中的通病，我见过很多人抱怨男人不够体贴，都会加上一句：我不能主动，主动要来的没有意思，必须他自己想那么做。

比如有人怪老公错过自己生日，我说你怎么不提醒，她说如果都需要我提醒的话，怎么能证明他爱我。

怎么能？想要一个人对你好，除了感情的因素之外，更多的技巧和手段是需要训练的。女性的共情能力强，情感细腻，更在乎仪式感，女人更适合做感情中掌握主动权的一方，具有带领男性成长的生命。

他不懂在你难过时去抱你，你可以主动去抱他，直接告诉他，我现在有点难过，要在你肩头哭一场。

毕竟他只是内向，面对激烈复杂的情绪手足无措，有习惯性逃避的人格特征，又不是真的冷漠。或者委屈不一定非要哭，而是明确告诉你你想要什么，“老公，我现在需要你的帮助”，让对方明白应该如何取悦自己，用一种带有鼓励的赞赏的态度对他，他才能调动起自己情感的主动性。

切忌凡事都让他猜，大家压力都很大，没功夫天天猜你的想法。男人不愿意猜还有一个原因，猜对了是应该的，猜错了就冷脸子伺候，感情变成了男人的负担，总是陷在一种随时都可能被谴责的境地。

男人会在这种总是做不对事情，而被责难的氛围中，越来越被动，越来越难以产生主动付出的力量。我们不怕离婚，但一定要问自己，我是不是穷尽了所有手段来解决问题，我有没有尽自己的所有智慧来迎接挑战。离婚不是解决问题的手段，离婚是放弃解决问题的方式。放弃，也是为了未来更好的生活。

我尽力了，我用尽了我所有的办法，我学会了很多应付困难的能力，然后我离婚，我能过得更好。

而你想要的离婚，却是一场逃离，是我发现这个男人不是我的想象，但却固执地不肯改变自己，不愿意面对现实。那你的离婚，就是毫无意义的离婚。离婚后，你还会在新的感情关系中遇到同样的问题。

先从改变自己开始吧，不要被动等待，要主动出击，这一点都不丢人。

夫妻之间要想建立默契的关系，我一个眼神他都知道我想干什么，那是需要双方的坦诚和长久磨合，需要双方共同的努力，这种境界绝对不是从天上掉下来的。别灰心，慢慢来。

婚商学院

渴望被看见，却恐惧那些瑕疵显现时遭人嫌弃。渴望靠近他人，却恐惧发现对方并非自己期待的样子。渴望一段关系，却又恐惧温暖背后可能的伤害

在关系碰撞中看见自己、疗愈自己

■ 阿肖

前几天，一位朋友生日，她的男朋友精心准备，装饰房间，请来好友，给她一个惊喜。她站在原地，愣了三秒，然后感动地拥抱对方。

第二天，她对我说：“昨天我的感动和开心都是装出来的，其实，我就是没有什么感觉。甚至觉得很累，很不耐烦，我是不是病了？”

实际上，这是一种情绪无能。他们好像生活在玻璃罩中，对别人不太感兴趣，同时，对自己的感受也懵懵懂懂。

对这三类人来说，“深刻长久的爱”几乎是一种奢侈品。

第一类，对爱避之不及，不让任何关系在内心引起波澜。

第二类，在炽热的爱中燃烧自己，却对平静的日常与温情无所适从。

第三类，试图撞破南墙，在死循环中寻找一个出口。

他们爱的不同，内核却相似：渴望被看见，却恐惧那些瑕疵显现时遭人嫌弃。渴

望靠近他人，却恐惧发现对方并非自己期待的样子。渴望一段关系，却又恐惧温暖背后可能的伤害。

“爱”究竟是一种什么样的能力？

爱，其实是我们与生俱来的一种能力。我们脑中的镜像神经，会让我们天然地对别人感到好奇，去共情对方。当我们感到安全时，自然愿意敞开心扉，与别人同在。这就是“爱意”。那为什么有人选择把这种能力藏起来呢？可能有三个原因。

第一，缺乏坦露脆弱的能力。或许你也常听到这样的话：优秀的人才值得被爱；难过有什么用呢；哭是弱者的表现。

于是，有的人选择戴着面具去相爱，害怕对方看到自己脆弱的一面，进而远离自己。

可戴着面具，没有真实，怎么可能交心呢？又怎么会有深刻的爱呢？

休斯顿大学的教授布林·布朗花了6年时间，分析了上万个真实故事，发现了一个意料之外、情理之中的结论。那些能够建立深度情感联结、有着强烈归属感，并能充分感受到自我价值的人，并不是那些把脆弱藏起来，表现完美的人。反而是那些接受自己的不完美，并能主动向他人呈现自己脆弱的人。

第二，缺乏看见他人的能力。

“爱无能”可能不是真的对别人不感兴趣，缺乏共情能力。他们给自己建一个厚厚的壳，光是保护自己，就已经竭尽全力。

其实，他们并

不是没有爱的能力，而是太恐惧，于是选择不再触碰。

第三，缺乏认识自己的能力。看到这，你或许也发现了：他们不敢爱别人，本质上是不能爱自己。他们或许曾被忽视，被过度控制，不被爱着。他们可能觉得自己的情绪并不重要，自己的需求会被拒绝，自己的脆弱会被指责。他们不敢相信自己是值得被爱的，爱成了一种不敢奢望的东西。

最重要的是先看见自己

那么，“爱无能”该如何自救？

1.撕掉“标签”。

标签会影响你的行为，行为会再次证实标签，这就是自我实现的预言。你有了一个标签：你没有爱的能力，你就不适合谈恋爱。当你和他吵了一架，你的标签似乎得到了印证：我就是“爱无能”。

你有一个什么样的标签，会影响你对别人行为的解读，又影响着你的管理冲突、经营感情的方式。

你可以试着用成长性的标签替代这些固化刻板的标签。比如“我现在还没有学会如何经营感情”，而不是“我就是爱无能”。

2.发现那个回应你的人。

弗洛伊德曾讲过一个故事，一个三岁男孩在一间黑屋子里大叫：“阿姨，和我说话！我害怕，这里太黑了。”

阿姨回答说：“那样有什么用？你又看不到我。”

男孩回答：“没关系，有人说话就带来了光。”

被人看见，就有了光；有了光，我们又能在关系的碰撞中看见自己，疗愈自己。

仔细看看那些会回应你的人，如果他们的回应让你感到无所适从，或毫无感觉，试着让自己先别逃走，停下来，看看你的内心发生了什么，那往往是你的伤痕所在。

所以，别着急。暂时学不会爱人也没关系，你的情绪和需求才是最重要的，最重要的是先看见自己。自先沉稳，然后爱人。（作者系心理咨询师、自由撰稿人）

婚恋智慧

遭遇冷漠的伴侣，要多爱自己一点

■ 凯欣

很多时候，“爱无能”的人会被误以为是“孩子气”，你甚至会觉得爱情对Ta们来说是游戏——因为上一秒Ta们还对你说着情真意切的话，下一秒就可能变得冷漠疏远。

的确，“爱无能”的伴侣会给你带来很多挫折和痛苦，但你需要知道，情绪无能的人并不是“坏人”。Ta们往往只是由于过去的经历而感到精疲力竭，想要简单轻松，因此还没有准备好重新敞开心扉。

在你面对这样的人时，不要忘记你始终有两种选择：离开，或者留下。如果你觉得在这段感情中无法得到自己想要的，可以选择离开；如果你觉得足够爱Ta，而对方也有敞开心扉的迹象，你可以安静地陪伴。但无论如何选择，都千万不要冒昧地想要改变Ta。

“爱无能”是可以改变的，Ta们完全可以进入一段更亲密的感情中，但最终的改变只能靠Ta们自己。

不要从你自己的角度出发对Ta进行审判、责备，不要强迫Ta走出自我保护的笼子。

其实，在“爱无能”的人内心深处，往往会有一些隐藏的关于信任和恐惧的问题，阻挡Ta们坦然地接受爱情。至少在目前阶段，Ta们还没有准备好进入一段认真的感情。先暂时放下你的期望，至少要先给Ta们一个舒服的、能呼吸的空间。这样，Ta们才有可能有一天会走出旧日的情感。

还有一种经常出现的情况是，在“爱无能”的伴侣面前，尽管你很努力，但依然无能为力，会感到受伤、被利用、迷茫和困惑。你觉得自己被轻视、怠慢，自尊和自我价值都会遭到挑战。

当你遭遇到挫折时，其实是你需要在爱自己上多花一点工夫。另外，也不要执着于在对方眼中你是不是一个“完美的伴侣”。其他人的爱对于你来说只是一个额外的奖赏罢了，而不是用来证明“我很好”的必需品。最终，你会慢慢地不再那么重视其他人给了你什么，怎么评价你。

说到底，和“爱无能”者恋爱就像是照镜子——那些我们所吸引的人，往往能映射出我们。

