

婚商学院



情境关系：似爱非爱的灰色地带

情境关系中缺少了一个关键要素承诺，而承诺是影响亲密关系的变量。当我们做出承诺，我们会更愿意为这段关系付出，这些付出让这段关系成了对的关系，让对方成了对的人

李歪歪

最近，“假性恋爱”一词上了热搜。这是一种“只有暧昧、没有承诺”的关系。具体来说就是，经常像情侣一样相处，比如一起吃饭看电影，关心日常，牵手拥抱，但又不是真正的情侣；没有确认过彼此的关系，没有承诺，互动的频率、热情度也不稳定。这种似爱非爱的灰色地带，其实有个专门的概念：情境关系。这是一种更加开放的关系形式，还是不负责任？如果发现自己处在一段情境关系中，还要继续吗？

进入情境关系的迹象和原因

所谓情境关系，指的是会做很多情侣做的事，满足对性、亲密、陪伴的需求，但没有承诺，也缺乏明确的关系界定。在现实生活中，一段情境关系，可能会有下面这些迹象：

- 1.没有定义关系的谈话：没有直接沟通过“我们到哪一步了”，当你试图谈论时，对方会回避。
2.互动的频率和表现很不稳定：会在一段时间联系紧密，也会“失联”好几周；有时

非常亲密，有时又非常疏离。

- 3.不会谈论未来：你们的关系没有“向前一步”的感觉，一直停留在一个阶段。
4.你没有进入对方的社交圈，对方的家人和朋友不知道你的存在。
5.你们没有真正敞开心扉，谈论自己对这段关系的感受，也没有表露过脆弱。
6.感觉在一起只是因为“方便”，而不是互相吸引：比如你们住得很近，又恰好都单身，需要人陪伴。但你们对彼此并不真的感兴趣。

很多人都会经历这种亲密关系中的不确定和模糊性。有一项针对2647名单身人士的调研发现，69%的人表示难以确定自己跟当前约会对象的关系状态，甚至不确定对方是“一起玩的伙伴”还是“约会对象”。与以下原因有关：

- 1.年轻人生活的变动性变强，这影响了他们对亲密关系的态度。
2.需要情感联系，但没做好准备开启一段严肃的关系。
3.回避承诺，亲密恐惧。

这还跟一个人的依恋模式相关。研究发现，回避型依恋人格的人会拒绝增加承诺水平，“更进一步”的亲密和责任会让他们感到恐惧。

情境关系里没有承诺

美国心理学家罗伯特提出过有名的爱情三角理论。他认为，所谓的真爱要包括三个要素：激情、亲密和承诺。而情境关系中，很明显缺少了一个关键要素：承诺。为什么承诺对一段亲密关系如此重要？

- 1.承诺的核心作用是确保依恋的存在。在一项关于亲密关系和承诺的研究中发现，当浪漫关系进行到一定阶段，随着依恋感增长，人们会出现一种特殊的焦虑感：害怕失去对方。在关系中投入的时间越长，潜在的失去感就越严重。而承诺的作用，就是为了安抚这种焦虑感。
2.给双方直面自我、解决问题的动力。研究发现，承诺会让人们从更长远来评估这段关系，而不仅仅基于当下的感受，这会提升双方解决关系问题的动力。比如，在冲突时采用更有建设性的沟通方式，为了关系中的共同利益适当牺牲自身的利益。而这又会进一步提高关系质量。
3.另一面，在一段有承诺的关系里，我们自身也会得到成长，比如更深度袒露自我，在对方理想形象破灭之后建立更深刻的联结。我们容易把承诺理解为一个结果：我确定这段关系是适合我的，因此我做出承诺。但其实是，承诺也是影响亲密关系质量的变量。当我们做出承诺，我们会更愿意为这段关系付出，这些付出让这段关系成了对的关系，让对方成了对的人。

是否要继续情境关系？

事实上，情境关系的发生有复杂的原因，要不要继续，最重要的标准就是：你在

这段关系里的真实感受。可以结合下面的信息评估一下，这种关系是我想要的吗？

- 情境关系的好处：
1.打破“惯性承诺”，给人们思考关系的机会。
密歇根大学社会学教授伊丽莎白·阿姆斯特朗指出，情境关系打破了传统线性的关系发展步骤：约会—同居—结婚—生孩子，这给关系带来了新的可能，让人们有机会思考自己究竟想要怎样的关系。
承诺也分不同的动机，因为“我想跟这个人共度余生”做出的承诺，和因为“习惯了就他吧”做出的承诺，对关系的影响也是完全不同的。研究发现，亲密关系中的很多承诺都是“惯性承诺”，比如因为同居时间久了，即使感情没那么好也选择结婚。这种非关系导向的承诺，会给婚姻质量带来潜在的风险。
2.在压力较小的情况下，获得情感需求的满足。

心理学家萨布丽娜说，情境关系能够让人同时体验处于恋爱关系中和单身的好处，这对正处于自我探索期的年轻人是件好事。但前提是，你们可以做到，在这段关系中，你们双方对关系的期待和需求达成了一致；你们都没有因为缺乏承诺感到痛苦；你们可以随着关系的流动，进一步沟通彼此的感受和需求。

- 情境关系的弊端：
如果双方对承诺的期待不一致，在关系中投入更多的一方会受到真实的伤害。
比没有承诺更伤害关系的，其实是承诺的不对等。它会造成关系中的权力不平衡，对关系投入和期待更多的那方会处于弱势，这会带来很多问题。比如在关系中感到困惑、焦虑和沮丧，被动攻击，破坏性的沟通方式等。
如果你们的目标不能达成一致，放下期待，离开这段关系，是对自己的保护。

婚恋咨询室

本期做客专家
许川，原中央人民广播电台主持人，相持心理创始人，资深婚姻家庭治疗师，中国婚协与家庭专业委员会委员



Q:

我和男友恋爱快两年了，其实也说不出来我们有什么不好。见面、吃饭、男女之间的亲近我们都有。但关于我们的未来，他从来都没提过。包括见家长等所有的事，都是我提、我在想，他只是附和。

所以我就想，爱情到底是什么？我问他，他说他不知道爱情是什么。他说，因为别人也是这么做的，这是人的一种正常行为。我实在无法理解他所谓的正常行为。随后他补充说，就像人每天都要吃饭睡觉、刷牙洗脸一样的行为，都是正常的行为。

男友到底是什么意思？面对男友这样疏离的态度，我很痛苦。这样不温不火的恋爱正常吗？我该怎么办？

艺霖

A:

艺霖，你好！
从你的描述来看，你和男友的情况属于假性恋爱关系，你们只是名义上、形式上的伴侣，两个人之间的互动是公式化、流程化的。

你男友对于你们关系的理解和表述，其实已经非常清晰明了。他说的是发自内心的大实话，他就是把和你的相处当作日常程序，并且不走进心。他不投入精力，也不消耗能量，情绪上也没有起伏波动，他把你们关系的维系全都交给你了。

我们做个假设，如果你从来不主动推进你们的关系，他会怎样？很可能你俩的相处会一直处在静止状态，别说见家长，就连日常去哪儿约会，都只是每天机械地待在一个有名无实的状态下。

爱情是什么，很少有人能说清楚，但是正常的恋爱关系都是动态发展的。比如在一开始，双方都能感受到心动和吸引，想要更多地和对方待在一起。相处一段时间会发现对方的缺点，两个人可能会闹点小矛盾，会因为对方没有满足自己的某些期待而失望，也会因为对方的某些付出而感到满足或感动。

但你的男友显然不是这样，他抱着很无所谓的态度，觉得这段感情有也行、没有也行。如果你付出努力去维系，他就安于接受，如果你放弃了，他最多会说些挽留的话，但是他绝不会为了留住你而努力去经营这段感情。

最明显的例子，当一个人被恋人问“爱情是什么”这类问题时，即使他不知道、说不清，至少他会有“求生欲”。为了哄恋人开心，他至少会说“虽然我不知道爱情是什么，但是我知道我只想和你在一起”。这样的话没有什么技术含量，很简单，但连这他都不说，而是直接告诉你爱情就是类似刷牙洗脸一样的日常流程。

要知道健康的恋爱关系是双向互动的，他会迁就你，同时也会希望你某些方面迁就他。他会听你的意见和安排，他也会提出自己的想法和计划，而不是一切都听你的，他只负责配合和附和。一味地附和实际上属于冷暴力的形式，因为附和是最不费心思了，他不用花时间和精力思考你喜欢什么、你想要去哪里；他也不回应你的想法、不跟你表达和交流、不让你走近他的内心世界。

可能一开始你还会觉得男友很听你的话，但时间长了，你一定会觉得不对劲，但哪里不对劲你又说不清楚，只是感到精神上特别空虚和匮乏。

如果你找他谈你的感受，他又会说“你又怎么了？我什么都听你的了，你还要我怎样？”

你没法反驳男友，因为你也不说，你会开始自我怀疑，开始思考“爱情是什么”这类问题，甚至开始相信爱情就是你男友所说的那样。

假性恋爱关系的成因很多样，最常见的就是不够爱，但聊胜于无，先低成本维持着关系，套取对方的付出，享受关系带来的便利，等遇到真正喜欢的再换。还有一种常见的原因是个人情感需求低，同时比较自私，建立亲密关系只是看重关系的功利性。这样的人即使跟你交往，也不会多付出什么，更不会尽到什么责任。

所以，你这种情况必须引起警觉，最好尽快处理，再拖下去对自己很不利。

一段不温不火的恋情，要不要继续？

婚恋思维

若凡

『伪恋爱』让我失去爱的能力

失败的初恋加上父母不幸婚姻的反面教材，如同给我心上的一副枷锁。既然都会有结束，那便不开始，这样我自然也不会难过。

于是，我将自己细腻柔软的一面隐藏起来，用嘴软心硬来换取“伪恋爱”的快乐，以及暧昧时若有似无的感情。朋友们都说我变得和以前不一样了，可只有我自己知道，深陷这样的假性恋爱关系中自己有多痛苦。

我在以各种方式参与对方生活，陪伴对方时，心里总是会有一种迷茫感。因为我无法定义彼此之间的关系，甚至开始模糊爱情与友谊之间的界限。我无法确认对方是否和我一样拥有真诚，又无法抵挡新鲜感和一个人性格中的反差带给我的冲击。此时此刻，逃避就成了最好的盔甲，它让我得到陪伴和感情寄托的同时，最大程度避免了受伤的概率。

而假性恋爱关系的最大副作用，便是让我逐渐失去了爱人的能力。

随便的开始，潦草的结束，在这样快节奏的相处中，我们变成了收集真心的玩家。每个人看似真诚，却又好像不真诚，最害怕的便是让对方看穿自己，看穿我害怕无法长久被爱的恐惧。

每次看到那些处于幸福感情中的朋友，我都羡慕，却又下意识地坚信，幸福的那个人不会是自己。

我很羡慕那些为爱冲锋的勇士，他们坚信自己能够被爱，也可以去认真爱一个人，哪怕最后失去了这份爱，他们在独处中依然不会失去爱自己的能力。

好友曾真诚地告诉我：没有人能够预知未来，用百分之一不幸的概率去牺牲百分之九十九幸福的可能性，你对别人都是一种遗憾。

在这之前，我一直害怕将自己对待感情的真实想法袒露于人，而这一刻，好友的话抚平了我内心深处不安和恐惧。我想，是该敞开心扉，认真看待自己的感情，迎接一段真正的恋爱了。

假性亲密，如何去“伪”存“真”

张萌

任杰被外派到深圳分公司工作三年，晓竺是最后一个知道的人，而他们是一对相处两年的恋人。

对于这个会影响到两人关系的关键问题，任杰一直只字未提。直到他即将启程，晓竺才知道，看着晓竺一脸复杂表情，任杰只是云淡风轻地说：“因为没确定，所以没告诉你……”如果确定了再说，是直接通知？还是有什么商量的余地？

再看看他俩平时的相处，连外人都觉得累。任杰约晓竺看电影，几乎每次都自作主张选自己感兴趣的电影，从不会征求晓竺的意见，而晓竺坐在影院即使忍着连天的哈欠，也不说穿。

来自重庆的晓竺爱吃火锅，但有留学经历的男友喜欢吃西餐，所以每次约他吃饭，她就选西餐，可平时的她，最开心的就是和同事们一起热热闹闹去吃火锅。在这里，不是火锅和西餐的博弈，而是亲近与疏离的隐性对立。

在这段关系中，晓竺总是小心翼翼地隐藏自己可能不被喜欢的一面，两个人只是为了完成恋爱任务而在一起，相处模式始终浮于表面。在别人眼里很融洽的一对，表面上和和气气，没有矛盾，但总感觉缺了些什么。其实他们自己心里也清楚，缺少的是真正的亲密。

晓竺打着爱情的名义委屈自己，有很多情绪不表露，有很多话不说，有很多事情不做，把真实的自己和需求隐藏起来。她想保护这段关系不被破坏，以卑微、妥协的方式经营着爱情，以为这就是相处的技巧。而任杰心里也很清楚关系存在问题，但他就是想要一个不闹、不作、不索取承诺的听话女友，他从未考虑过他们的未来。

他们就那样虚假地相恋，虚假地亲密。在这种“假性恋爱”关系中，他们沟通不多，话题不深入，有很多禁忌，如关于婚期、未来规划、金钱和利益问题从来谈不碰，感情只是走一步，看一步。

任杰外派这件事让晓竺彻底警醒，她再也无法迁就和信任男友了，提出分手。

在假性亲密关系里，双方可能不会吵架拌嘴，但正是因为没有面对过分歧，

没有出现矛盾，也没齐心协力解决过矛盾，反而让关系更加弱不禁风。

深刻的情感往往意味着有更深的交互，有人说“感情越吵越好”，不无道理。在遇到分歧之时，你表达了你的需求，也了解了对方的需求，你们一起面对问题、解决问题，彼此包容，互相退让，这就是一个加深感情的过程。

那么，如何让一段假性亲密关系去“伪”存“真”？

- 1.敢于做真实的自己，表达真实的需求。两个人在一起，最重要的努力是彼此表达真实的自己。没有任何一段真实的关系是不通过努力获得的。在势必会出现的冲突中接受彼此的冲突，和真实的对方在一起，是每一对情侣都要做的功课。
就像晓竺，她应该一早就告诉男友，他的很多行为她都不喜欢。因为你不去表达真实感受和想法，你的需求就永远不可能被满足。而隐藏真实的自己，就算得到了爱，对方爱的也不是真实的你。
2.确认对方对于关系的解释。在进入关系前，我们很难得知对方对于这段关系的解释。如果感觉对方的在意程度较低，主动开启一次澄清关系的谈话非常必要。可以直接问对方“怎么看我们的关系？”“对关系的发展有怎样的期待？”一个尊重你、值得交往下去的对象，会给你一个真诚、明确的回答。
如果他的答案和你对于关系的核心认知不一致，或存在较大的分歧，那么，放弃或继续这段关系就是你接下来需要权衡的。比如，你想要和对方发展长期关系，而对方从未考虑过关系的走向与未来，只是想和你玩玩；又或者，在长期关系中，你愿意为关系承担责任，而对方一直在逃避责任，那就需要你在这段关系做出选择了。
3.有共同的目标，真正参与彼此的生活。真正的亲密关系双方，都会以对方的视角来思考问题，而不是完全以

婚恋智慧

自我为中心，做出的行为也更多有利于双方利益和长期发展。

同时，关系应该是逐渐发展、不断升级的，而不是在原地打转踏步。无论是从暧昧期到正式确立关系，还是从恋爱关系到决定是否走入婚姻，在关系的转折阶段，目标应该是一致的，态度也应该是认真的。处在关系中的你们，会通过彼此角色的升级，体验到与对方一起循序渐进构建一段关系的乐趣。

所有的感情都需要真心经营才能长久，一段好的婚恋关系，一定可以让你做真正的自己。

