

婚商学院

爱情治不好的“心理孤独”

婚姻就意味着和孤独绝缘？婚姻里的孤独状态不同于没人陪伴的孤独，不是单身，但情感体验上依然是“一个人”



■ 寒冰

促使小王下定决心和异地男友结婚的原因是，合租室友离开北京留下她一个人。她无法面对下班后难以抵抗的孤独，于是辞掉工作去了男友的城市准备结婚。但婚姻就意味着和孤独绝缘？事实上，婚内孤独很常见。婚姻里的孤独状态不同于没人陪伴的孤独，亲密关系里的孤独更像是一种“心理孤独”——你们能一起做很多事，但不能说很多话；你不是单身，但情感体验上依然是“一个人”。

人们普遍认为，心理孤独更让人感觉痛苦。那么，这种让人痛苦的孤独从何而来？我们又该做些什么？

基本情感需求没有在关系中得到满足

心理学家认为这种孤独是由于对关系的期望未得到满足，而产生的令人痛苦的感觉。下面几种情况，都可能引发。

1. 你的“感受”没有被理解和接纳。孤独并不意味着没有沟通交流，你们或许能聊家里的事、孩子、情感八卦，但却在交流“内心感受”时出现了障碍。比如：“老公虽然花了很多时间陪我，但有时我跟他聊我的想法，总觉得他没有在认真听。”“前段时间工作太累了，想辞职休息一段时间，女友指责我不求上进，在她眼里我就像个工作机器。”

在关系里，看到、理解并接纳彼此的感

受是最重要的，这也是依恋得以形成的基础，它建立在一个人的情感需要被以同样的频率回应，也就是心理学上所说的“镜映”——像镜子般映照。

2. 你觉得自己“无助”，缺乏有效支持。在需要对方时，你很难从对方那里得到有效支持。这种低谷时刻的无助，尤其会让人觉得孤独。比如很多女性生育后孤独感提升——独自带娃压力过大，丈夫却没能提供足够的帮助。
3. 自己身上最独特的部分没有被对方看到。

当我们寻求关系时，最底层的驱动力其实是让自身的存在在另一个心灵中被确立。每个人对这种存在的定义不同，但它一定是关乎你身上最独特、最在意的那部分——或许是你的梦想、创伤、喜好，或某段特别的经历。

如果这部分没有被对方识别并欣赏，我们会觉得Ta爱上的并非真实的自我，就会感觉到孤独。

来源于自身的孤独

关系里的孤独并非全都是对方情感上的缺陷，有时候，这种孤独来源于自身，我们很难从心理上和对方产生联结，所以感觉孤独。

1. 内心充满冲突，在关系中无法呈现真

实的自己。

因为种种原因，当人们无法做真实的自己时，就会感觉到孤独。比如有刻意隐瞒的秘密，或为了对方的喜好展现出的某种人设。

如果在关系里远离自己的情形，比一个人时还严重，和这个人在一起，你会感觉更孤独。这种孤独还通常伴随着一种羞耻感，所以无法展现完整和真实的自我。

这可能与过往的压力和创伤有关，内心巨大的冲突没有整合，从而造成与自我的隔离与断裂。

2. 无法接受自己的脆弱，不能在关系里表达需要。

往往有不少女性会听到伴侣这样说：“我一直觉得你是一个不需要被照顾的人。”无法暴露脆弱意味着你会更多地感到无助，也很难得到来自对方的有效支持。这种情况在回避型人格中很常见，暴露脆弱是一件危险的事，即使身处亲密关系中，Ta们也很难交付自己。这样的关系里，只有“你是你，我是我”，而没有“我们在一起”，久而久之，关系的双方都会陷入孤独的困境。

在关系中感觉孤独，怎么做？

你可能觉得在关系里感到孤独不算什么大事，它是一种隐隐作痛的感觉，虽然不舒服，好像也可以忍受。但事实上，心理孤独意味着深层依恋需求没有被满足，常常是构建关系失败的结果。所以，改善这种孤独

的情况很重要，你可以试试下面这些方法：

1. 主动表达自己的孤独。伴侣可能并不知道你很孤独，所以你可以试着主动把孤独说出口，将自己内心不被关注和理解的体验真诚地告诉对方。藏在心里不说会造成关系的进一步恶化，因为感到孤独的人往往对关系中的负面信号更加敏感，会随之进行情感撤回行为，比如攻击或者冷漠对待伴侣。伴侣可能会因此感觉到你不爱了，其实你只是有点孤独。

2. 培养“情感亲密感”，改善孤独。如果孤独的感觉由来已久，从个人层面很难得到显著改善，你还可以考虑尝试伴侣咨询。治疗关系里的孤独，关键点在于培养双方的“情感亲密感”。一般有这几个步骤：

与自己取得联系。你必须知道自己需要什么和想要什么，并确定关系中缺少了什么。只有先了解自己，才能相互理解。

可以通过一些心理学方法练习和自己的内在感受建立连接，比如内观、冥想等，在这个过程中，你会逐渐变得柔软，也更能看到内在被忽视的角落。

询问伴侣开放式问题。这也是增加情感亲密度的好方法。那些只需要回答“是”或“否”的问题，很有可能关闭亲密对话的大门。比如你可以问“你看起来很难过，发生什么事了？”而不是“你难过吗？”

用积极方式提出建议或回应伴侣提议。当一方提出：“我今天过得糟糕，你今晚能做晚饭吗？”

这样回应可增强你与伴侣的情感纽带：“你看起来很难过，我可以点外卖。”

如果说：“不是说好了今天是你做饭吗？看不见我在忙？”这就是一种进行防御或关闭的回应方式。

还有一种是拒绝回复，一言不发。这容易造成关系的脱节，引发怨恨。能够转向你的伴侣是婚姻中孤独的解药，它能大大促进你和伴侣之间的亲密感、联系感及安全感。

存在主义上的孤独本身是无法消除的，但关系最大的意义就是尽可能缓解这种孤独。这并不容易，需要我们能够真正从心理上在一起。它不是确认关系、步入婚姻或者大部分时间都生活在一起就够了，而是意味着在这段关系中你可以自在又真实地做自己，你的感受可以分享，在低谷的时刻背后有人。它需要我们去克服内心的恐惧，付出努力经营关系，同时识别另一个个体的孤独。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室



本期做客专家
晚睡，作家情感咨询师，
喜解读复杂情感迷局，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

Q:

目前我的婚姻状态，没有爱，没有性，也没有可以修复回暖的余地，日子乏味冰冷，已持续好几年。一直能持续的原因，对于他，大概是觉得没啥不正常，而对于我，却经历了内心的波涛汹涌，到目前的心如死灰，现在只是在凭着责任和多年的惯性过日子。

我们的问题主要是三观不合，思想观念上、行为方式上、生活习惯上，几乎没有一处合拍。我们都有体面的工作，经济条件也不错。他很顾家、爱孩子，所有挣的钱都拿回家里，也肯做家务。可他总是表现出与年龄不相符的幼稚和冲动，性格暴躁、不在乎别人感受、爱指责。

前几年，我多次与他沟通，试图解决我们之间的问题，可每次都是不欢而散，他固执而偏激，认识和理解问题停留在很浅的层面。

凑合过的话，他也可以给养子一个完整的家，可我40岁，下半辈子难道就这样生活？如果离婚，我最大的顾虑是怕影响孩子成长，其次是财产问题。

婚姻带给我的好处是实在的、有形的，除了感情需求，其他的基本都能满足。可就这样过下去，我又心有不甘，该如何取舍？

艺彤

A:

艺彤，你好！

你的问题其实非常简单，用一句话就可以概括：“我不爱他，但是需要他。”需要他帮你维持一个体面的婚姻，需要他的金钱，需要他爱孩子，需要他做家务……

现实中这种婚姻非常普遍，需要很多，爱很少，可离婚又不是那么容易办到的。就像一个巨婴说我不喜欢我的父母，和他们在一起很痛苦，可我需要父母的经济援助，所以我只能留下啃老。一边“啃”，一边怨气冲天。

夫妻之间倒谈不上谁“啃”谁，不过这种心有不甘又离不开的表现是一样的。如果你遇到一个你喜欢、有钱、还能帮你做家务的男人，估计立马就走。

离开还是不离开，只看代价大不大。我这么说只是为了帮你看清一个真相：你没有能力为自己精神上的苦闷买单。追求情感自由、放掉不爱的关系是需要付出代价的，你什么都不想舍，又想要得到理想生活，从本质上来说，你是一个软弱的人。

生活中不少人都是这样的，永远像钟摆一样左右摇晃，不安分于现在，又胆怯于未来。

软弱的人很难获得真正的自由，常常需要屈服于某种桎梏——桎梏反过来也是一种保护。正如婚姻制约了你，同时也保护了你。即使你不爱这个人了，你们之间一片冰冷，婚姻依然能够满足你很大一部分现实需求，它依然发挥着它的作用。

你知道这意味着什么吗？意味着他在不被爱的情况下，也没有放弃自己对婚姻的责任。他是尊重婚姻的。爱与爱是相互的，不爱与不爱也是相互的，你痛苦，你以为他就不痛苦吗？他守着没有性没有爱的婚姻就不曾想过放弃吗？既然需要婚姻，那就尊重婚姻，尊重这个你需要依赖的男人。做人要厚道，厚道的人才能获得真正的安宁。不能做爱人，可以做战友、做朋友。

他把挣的钱都拿回家，你就主动帮他添置衣服，适当照顾他的饮食起居，别让他的心太凉。他爱孩子顾家，你要时刻在孩子面前树立爸爸的正面形象，让孩子认可爸爸的付出，帮助凝聚父女之间的感情。他肯做家务，没事多夸一夸，犯幼稚病时哄一哄。对你好的，你要对他好，这是维持任何人际关系的核心准则。

降低对这个人的期望值，学会不用爱人的眼光和标准去看他。事实上，现实中很多婚姻，爱情早已变得平淡，最后撑下去的是情义，是人品，是他对我好，我也对他好的朴素逻辑。

爱情固然宝贵，但生活是现实的。爱情是一种能力，也是一种创造，没有能力、无法创造的时候自己多爱自己一点。

不爱是现实，需要也是现实，要尊重不爱，也要尊重离不开。能离开的时候要成全自己，离不开的时候要善待对方。

心语小贴士

■ 梁朝晖

追求爱情也要不失尊严

听到电台的一首老情歌，便想起我们那个时代纯美的爱情故事。一个女子喜欢上一个男同事，她表达的方式是天天给他带早点。那个时代物质不太丰富，每天变着花样带，用心用情。最后他们终成眷属。

织毛衣或围巾是那个时代，女孩给心爱的人要做的、好似有点仪式化的事。记得有个女孩为了给暗恋的男孩织毛衣，第一次拿起了毛线针。待她两个月织完时，才知道那个男孩已经心有所属。她无声无息地拆开毛衣，给自己重新织了件高领毛衣，手艺比第一件好多了。

也许人们认为男孩给女孩写情书，女孩羞涩地收情书，才是标配的剧情。可是文艺女青年则不然，不写多浪费才华。有个姑娘不好意思把写好的情书给男孩，向他暗示后，觉得他不喜欢她。她哭着把情书给我看，这是我看到过的全篇没有一个爱字，却被深深打动了情书。

女追男不卑微，只要彼此有意，你含蓄地表达，对方一定会一拍即合。那种跟着心走的爱，有激情，有温度，愿付出，但要知道克制，有尊严，切忌死缠烂打。被拒绝或一直暗恋不表达，不如立即止损，去寻找更适合你的人。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭咨询师)

婚恋智慧

■ 张萌

每段关系都是通往自我的征途

人们选择婚姻的理由是相似的，如：为了爱情、为了亲密、为了相互扶持、为了彼此照顾、为了让人生变得更加完整……但无法忽视的一个事实是，本该互相滋养的婚姻，为何有的到后来变成了孤独的载体？

积累的问题以“孤独”的感受爆发

不久前，朋友江悦说她抑郁了。她说：“老公总是忽视我的存在，我想不通，明明是自己婚前精心考核过的人，怎么就把婚姻过成现在这个样子？”

我听了有些诧异，印象中她丈夫很爱她，那种从眼神里流露出的爱意是装不出来的，怎么能忽视她的存在？通过与她深聊，才知道问题的症结。

江悦父母的工作性质需要常年在外地，她上小学的大部分时间是在舅舅家。在这样的环境中，她从小就很懂事，自己学着照顾自己，像个大人一样，妈妈总是告诉她：大家都很忙，你要听话、要乖。

上初中开始，父母就给她选择了寄宿学校。所以江悦从小压抑着内心想要被看见的渴望，直到大三时遇见陆明，这个眼里心里都是她的男生，江悦迅速坠入爱河，一毕业就结婚。

心理学家阿德勒说：“喜欢上一个人的本质，就是因为他能一定程度上治愈和弥补我们童年的创伤和缺失。”江悦就属于这样的情况，陆明给她提供了治愈和弥补童年时缺失的陪伴。

可是，在她没有看到或承认自己身上的缺失前，就会在亲密关系中不停地制造一些不爽。

家里的事情，她内心本来希望丈夫分担，但却总是自己全部承担，可事后又觉得委屈，没人疼爱；生活中，看到一些喜欢的东西，她内心其实很想要，但每次话没出口又咽了回去；遇到问题时，她渴望丈夫帮忙，却习惯性地说我行，她以为这是对丈夫的体贴，但对方却只感受到一种距离和被信任。

渴望被压抑久了，江悦就会在其他地方找碴儿，她觉得感情变质了，对方不爱自己了，陷入一轮又一轮的怀疑和冷战中。最后，



之前积累的问题，就以“孤独”这种感受爆发出来。殊不知，这一切的根源都在于她从未看见自己真实的内心。

改善关系要从自己的内在入手

亲密关系会把每个人隐藏的真相一面放大，你以为关系出了问题，其实是关系在提醒你：该好好察觉自己了。

太多人对于婚姻有一些错误的期待，却因不懂得如何处理关系，让感情频频触礁，在爱中反复受伤。江悦之所以感觉孤独，是因为她关闭了向外界敞开的通道，从未真正向丈夫敞开过自己。

说到底，一段亲密关系的真正目的，是为了让你走上自我的探索和觉醒之旅，让你找到真正的自己。真正能改善亲密关系中的问题，也要从自己的内在入手。当你能够完全看见自己的内心所需后，才会懂得在关系中疗愈自己。

婚后，夫妻感情都会经历一段时期的下降，但为什么有的夫妻能重回恩爱状态，有的夫妻却陷入孤独的漩涡？

能重回恩爱的婚姻有几个共同点：有比较牢固的感情基础，生活习惯磨合较好，夫妻双方都擅长表达自己。

即便是恩爱的夫妻有时也会有孤单感，但他们懂得如何表达自己，不会将孤独感上升到关系层次，从而影响自己对婚姻的评价。而不懂得表达自己的夫妻，却会轻易将孤独感归结为“都是这段关系的错”，认为是自己的孤独源自选择了错的人和错的婚姻，是

在中年的婚姻现实中如何取舍？

艺彤