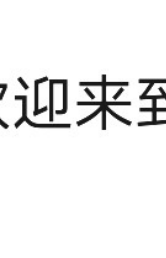


26 | 不安全依恋：爱为什么会变成牢笼？



陈海贤

今天 00:00



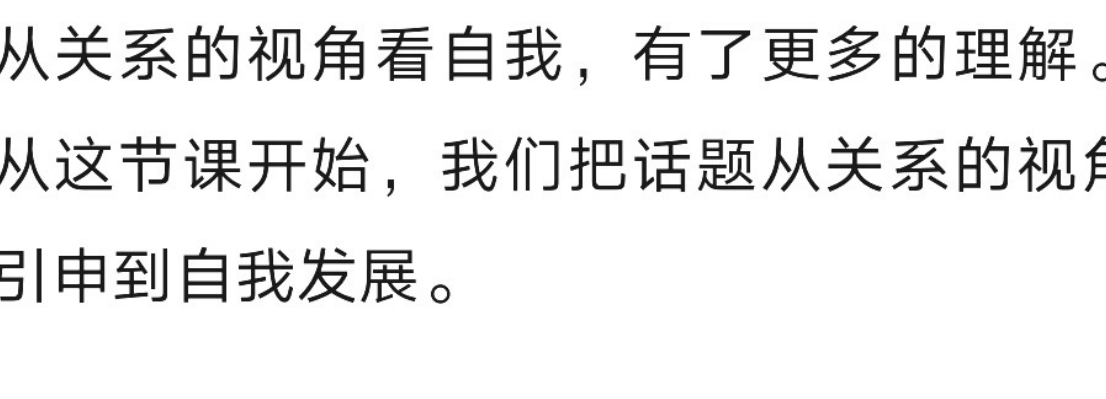
26 | 不安全依恋：爱为什么...

11:30

5.39MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

通过前三节课的讲解，相信你已经对怎么从关系的视角看自我，有了更多的理解。从这节课开始，我们把话题从关系的视角引申到自我发展。

既然自我不再是稳固的实体，而是关系的产物，那么自我发展的核心问题，也就从一个孤立的个体如何创造新经验，转变成了一个身处关系中的人如何构建有利于自我发展的新关系。

那么，什么样的关系最有利于自我的发展？我心里的答案，是一种自主的、有选择的，但又能够为自己负责的关系。

这样的关系有两个特征：

首先，我们不会轻易被别人的情绪影响，而是能自由地做出选择。

其次，我们能够去不断探索新的关系，发现更多新的自己，而不是被绑在某段关系或者某个角色中无法动弹。

可是在现实生活中，我们却经常会被他人的情绪影响，会生活在他人的目光中，会在一段不健康的关系中纠缠不清。

为什么会这样？不健康的关系到底是怎么影响自我的发展的呢？

接下来，我们会用5节课的时间，来看看，在关系中，自己和他人的感觉是如何被混淆的，责任是如何被混淆的，以及这些混淆带来的结果。

这一讲，我们就来说说导致感觉混淆的最重要的原因之一：不安全依恋。

不安全感来自对母亲的依恋

我4岁那年，妈妈去照顾生孩子的小姨，把我放在外婆家，放了一星期。

据我外婆说，在外婆家那几天，我经常失魂落魄地望着院子的大门，等着妈妈回来，一望就是半天。

有一天，院子里出现一个身影，是邻居，他说，看到你妈妈回来了，已经下公交了。

我抛下外婆，飞快地跑了出去，跑下一个斜坡的时候，我看到远远的影子，妈妈就在前面了。结果，身体没有跟上灵魂的步伐，因为跑得太快，狠狠地摔了一跤，磕断了两颗门牙。

虽然你并不认识我，可是当我这么说的时侯，你很容易理解一个孩子迫切想要回到妈妈怀抱的心情。孩子扑向妈妈的怀抱，这饱含情感的一幕，是人类共同的经验。

我们说，人人与人之间是紧密相连的，所以形成了各种关系。

可是，什么是把人连在一起的底层动力呢？不是利益，是情感。而我要讲的依恋，就是人最强烈、最基本的情感。

什么是依恋呢？

依恋就是孩子和父母，尤其是母亲之间强烈和紧密的情感联系。关于依恋，我想你肯定有很多自己的经验。

我3岁的女儿现在还是和妈妈睡在一起的。

睡觉的时候，两个人呼吸连着呼吸，心跳连着心跳，就好像两人变成了不可分离的一个人。

在日常生活中，妈妈和孩子之间也有很多亲密的互动。比如，孩子看妈妈，妈妈回看孩子；孩子冲妈妈笑，妈妈也冲孩子笑。这时候，孩子和妈妈都会觉得温馨。

这种紧密的关系，就是依恋。

不健康的依恋带来不安全感

健康的依恋是孩子安全感的来源。

如果依恋对象本身有很大的不安全感，那也会让孩子觉得不安全。这就是一种不安全依恋。

北欧的心理学家曾经做过一个研究，观察婴儿对父母的反应。

他们发现有三个典型的场景。

第一个场景，父母在逗婴儿玩耍。

这时候婴儿就会很开心，很享受。这是一种安全的依恋。

第二个场景，父母自己在谈话，讨论他们工作和家庭的事情，没有把注意力放到孩子身上。

这时候婴儿也很安心，因为他知道父母在。所以他就会东看看西看看，探索他的世界。这是孩子有了安全感以后，发展社交能力的基础。

第三个场景，父母有了矛盾，他们吵架了。

这时候妈妈再去照顾婴儿，妈妈的心情是不好的。虽然妈妈很想掩饰，在逗婴儿笑，可是婴儿却看到了妈妈的不安。

这时候，婴儿就会很紧张。他就会在目光里去找爸爸在哪里，好像是找一个能安慰妈妈的人。

所以，依恋其实是一个情感通道。它既能把安全感传递给孩子，也能把不安全感传递给孩子。

在依恋的关系中，孩子就像一块海绵，吸收了妈妈的感觉。

如果妈妈有焦虑，她的焦虑会通过眼神、呼吸、表情传递给孩子。如果这种情况经常出现，妈妈的焦虑就会变成孩子的不安全感。

就像刚刚这个场景里，孩子紧张地盯着妈妈的表情，仿佛这是天下最重要的事情。这时候，他就不会有探索世界的兴趣了。

再长大一些，他就会把妈妈的焦虑当做是自己的问题，并因为自己没有办法解决妈妈的焦虑，而深深地苦恼和自责。

有人说，女儿是妈妈的小棉袄，如果妈妈过得不开心，这个小棉袄可不好当。



我有一个来访者，有一段时间心情不好，去幼儿园接女儿的时候，不用她说，女儿就会忧心忡忡地问：“妈妈，你今天不开心吗？你哪里不开心了？”

在紧密的依恋关系中，妈妈的不开心会变成孩子的不开心。而让妈妈开心，就会变成孩子的愿望。

这样会给孩子带来很深的的不安，直到他们成年以后，这种不安全感仍然会在。



我有一个来访者，自己受过很好的教育，也有不错的工作，可一直没有恋爱，也经常不开心。

我问她为什么不开心，她说：“一想到我妈妈过得不开心，我就开心不起来。我想去旅游，也想给自己买好的东西，可是，只要我对自己好一点，妈妈忧郁的表情就会在我眼前浮现。”

她小时候，爸爸和妈妈关系不好，妈妈就经常跟她倒苦水。这给她留下了很深的印象。

有一天，我就把她妈妈也请到了咨询室。我问妈妈：“你需要女儿为你担心吗？”

妈妈说：“不需要啊。这几年，我也已经习惯了。而且现在我和她爸爸关系也还不错。”

我又问女儿：“你怎么看妈妈的话呢？”

女儿说：“不是这样的！你明明不开心，你只是在骗自己。”

女儿在说什么？她其实在说：我比我妈妈更懂她的感觉。

这么多年，妈妈的痛苦，已经深深地植入了她的感觉里。以至于有些感觉妈妈都忘记了，她还帮妈妈记着，有些事妈妈都希望过去了，她却过不去。