

(爱非宠溺)

问题：缺爱的人该如何自救？

题目描述：从小缺爱的人在面对别人的善意或者他人出自工作的需要给自己带来的温暖会不自控的想要依赖，就像饿极了的人看到食物就会往前扑。或者是在不适应中不安的躲避因此影响了人际关系。在面对人时总是因为“恐惧”充满焦虑而对人产生了敌意，严重影响了生活和工作。应该怎么办才好……

通常的假说认为，幼年时所经历的暴力、冷漠、和抑郁情绪会影响大脑发育，主要表现为杏仁核与海马体大脑边缘系统形态的改变。

反过来这个改变又会作用于个体的性格、情绪、抗压能力以及学习能力。也就是说一个婴儿如果从小得不到足够的关爱，大脑会受损，并在未来可能产生过度敏感、安全感缺失、低自信低自尊、讨好型人格、等一系列个体认同和情绪管理问题。

这也是下面很多回答默认的前提和出发点吧。

然而，最近十几年的临床心理学和脑神经科学的研究却对这一假说提出了挑战。

对不同年纪的小孩大脑做 MRI 扫描分析，发现他们的杏仁核与海马体的变化与父母关爱程度并不总成正相关性，实验测量得出的结果完全不一致、甚至有相互矛盾的情况。有时候是正面相关，有时候是负面相关，有时候根本就没有相关性[1]。

这个结果当然是反直觉的，因为我们自然而然的认为幼年时缺少关爱必然会影响人的性格和发育。

但脑神经科学的研究成果却让我们不得不意识到另一种可能性，那就是幼年时获得的关爱可能与性格、认知、行为之间，并没有那么重要的、不可逆的关系。

这其实也符合我们出于经验的观察。

比如类似的生长环境对不同的人影响很不一样，并不存在特定的环境或遭遇必然产生特定的性格与行为这种等式。

受到恶待的孩子有产生精神问题的，也有不产生精神问题的。有性格悲观的，也有不悲观的，智力认知正常，情商搞不好比同龄人还高，对人也很和善友爱的。

而在对连环杀手和反社会人格的研究中，也发现不总是与童年时负面遭遇呈正相关性[2]。也有童年正常、父母双全、幸福快乐地长成反社会人格的人。同等压力下，童年时某些影响反而会产生相反的作用，比如逆境中长大的孩子抗压性更强，顺境中长大的孩子更容易崩溃。早年经历的创伤并不一定导致抑郁和精神疾病，很多抑郁和精神疾病的起因和童年一点关系也没有。

所以，这些研究和观察意味着什么？

话不必说死。但我还是要说句政治不正确的，那就是可能根本就没那么多人缺爱。「缺爱」也很可能并不是你现在问题和处境的真正原因。

再加上一句不客气的吧，——现代人不仅不「缺爱」，反而是被「宠」坏了。

注意，这个「宠」不是指父母对孩子的溺爱，而是指一种价值观。「宠，尊居也」。这里延伸为一种「宠溺」的文化——把孩子/个体高高供奉起来的价值取向和叙事结构。

不是「缺爱」导致现代人的脆弱，而是在「宠溺文化」下，孩子/个体的期待与其父母/长辈的实践往往是背道而驰的。长辈的实践出自传统父系制度下对父辈权威的奉行，而子女的期待是作为现代社会的个体，极大地主张自身自由、权利、和意愿的期待。

所谓「宠溺」，其实就是现代个体对「爱」的理解——无论父母还是配偶都必须达成“我”的权力和意愿，这就是爱我了，否则就是不爱。

这种对爱的现代性理解必然会导致与奉行父权权威的长辈之间的矛盾和冲突。不管你怎么说“都是为了我好”，我也无法不理解为——你就是不爱我的。

所以你看到了吗？「缺爱」并不像很多人以为的那样是一个【客观事实】，它很可能只是两种价值体系碰撞下来、一方对另一方的【主观诠释】。

当然不否认有个别情况真的是遭遇了虐待或性侵等极严重创伤。但就大多数人的经历来说，「缺爱」只是一种当代亲子叙事的发明，它不是客观存在的，在大脑里也没有确凿证据造成永久创伤。大多数人并没有充足的理由把它作为自己性格和处境的根源。

不是缺爱的问题，而是理所当然接受「宠溺叙事」才导致现代人的脆弱。

「宠溺文化」是优生优育政策的必然结果。不光是中国，现代社会和国家无一不把对下一代的培养放在了民族兴亡的高度。

没有任何一个前现代国家像现代国家这样，极其依赖于每一位公民、而不是少数几个贵族来实现现代国家的繁荣富强。现代体育运动的发展可为一例。这个说来话长，点到为止。

总之，伴随着“儿童是8、9点钟的太阳、未来的希望、祖国的栋梁”这一意识形态，“育儿”这件事史无前例被提升到了国家动员的高度。抚养、教育不再是一家一户的私事，而变成了关乎国家民族命运的集体决策行为。

你打的屁股不再是你家孩子的屁股，而是一个现代国家公民的屁股。原先是“子不教，父之过”，现在是“子不教，社会之过”。通过义务教育制度的实施以及一系列青少年相关法律、法规、机构的建立，孩子愈发变成国家托管于家庭的“公有财产”。家庭也愈发丧失了“教养”中“教”的职能，只剩下“养”的功能。

父母对孩子的权柄逐步出让给学校和专业机构来执行。子女从传统社会中「家族的劳动力和继承者」变身为现代社会中的「国家主人翁」。对于前者，爹妈有养育并管教的责任，而对于后者，爹妈只有提供物质和精神上养育的义务，不再享有管教的权柄，那成了国家和社会的责任。爹妈忠实的执行义务教育、充足的供应孩子参加一切课外补习、兴趣班的学费就算完成了管教的义务了。

就是在这种情况下，「爱」（实为宠溺）被提到了前所未有的高度。当然独生子女政策也是加剧了这一趋势。

「父母的宠爱」而不是「父母的管教」变成了所有亲子问题的焦点与核心。直到近几年“熊孩子”这一物种横空出世，才让社会重新开始关注管教问题。但这是后话了。

现在的问题来了，当孩子出生在「宠溺文化」中并自然而然接受这一套叙事的时候，父母未必追赶了上来。

事实也正是如此。这一代70、80、90后，往上走不出两代，父母、祖父母就都是农民了吧？很多人甚至是从自己这一代才脱离乡村背景的。

那么这些家庭就不可避免的被两种育儿叙事所撕裂。

1. 一种是传统社会的育儿叙事。

不是说传统社会的父母不爱自己的孩子，但是在前现代的社会，塑造和定义亲子关系的主要叙事表达不是「爱」。这不是东西方的差别，是现代和传统的差别。20世纪之前西方社会也一样。

如果你可以问一下你的长辈，问问他们小时候是怎么长大的。你会发现他们从小所受的暴力、冷漠、辱骂、重男轻女、父亲缺席什么的比我们有过之而无不及。

但上一辈人极少有把这些归因于「爹妈不爱我」，也极少有人为自己的状态与「缺爱」有关。

这是因为在那个年代，主流的亲子叙事还不是「爱」，而是「责任」。

「责任」的叙事是什么？就是子女是「责任的主体」，而不是「被爱的客体」。

每个子女都有各自的责任：大的有责任做家务，帮农活，照顾小的，小的也有责任不给大人添乱，不让大人操心。每个孩子都有责任照顾自己好好长大，尽可能的帮助爸妈干活，减轻家里负担。这都是5、6岁孩子就已有的意识和觉悟。

2. 第二种是现代社会的「宠溺叙事」。

这个叙事大体是这样，孩子是父母爱的结晶，父母和孩子的首要关系是爱的关系。孩子在未成年前完全仰赖父母在物质上和精神上的供给，不再需要担当对兄弟姐妹、对家庭、以及对个体成长的责任，儿童劳工是违法的。一个未成年人只需要享受父母的宠爱，不需要为家里负什么责任。

在「宠溺叙事」中，“孩子”这一社会角色从一切家庭和社会责任中抽离出来，第一次以一个崭新的、完全的【被照顾、被抚养、以及被宠爱】的社会角色出现在历史的舞台上。

这两种叙事的对峙和碰撞常常会带来无法调和的罅隙和伤痛。

同样的经历，在「责任叙事」下可以轻而易举地接受的，但在「宠溺叙事」下就很可能造成心理创伤。

这个转变非常微妙。

因为大多数人不会去考虑什么叙事什么语境。通常是自然而然、理所当然的接受这个社会主流的价值取向，这也是人类用来诠释和理解自身遭遇唯一可用的语言和框架。

你被你爹痛打一顿，你不会认为这是管教，管教是上一代「责任叙事」里的语言。而在「宠溺叙事」下，父母不再有管教子女的权柄，同时子女/个体的权利和意愿获得空前的至高无上的地位。“管教”这个词一冒出来，就让你气不打一处来不是吗？

「宠溺叙事」下的语言，这叫家庭暴力，你爹是施暴者，你是被害人。

「被管教」和「被施暴」留下的心理创伤能一样吗？

即便是同样的行为，语境变了，对人的影响、留下的回忆和感受也会全然不同。

所以我为什么说大多数喊自己缺爱、缺爱的人实际上并不是缺爱？

就因为这个「宠溺叙事」把一些行为重新诠释并无限放大了。我以前说过，这个世界上知道如何为人父母的人几乎（不能绝对）不存在。父母对子女造成心灵和肉体的伤害这件事几乎不可避免。但这个「重新诠释和放大」会更深的强化受伤的经历，导致更疼痛、更愤怒、更加无法原谅的感受和情绪。

所以“缺爱”的人如何自救？

第一步，就是要先丢掉这个「宠溺叙事」！

你需要透过父母那一代的「责任叙事」重新审视过往的经历。不是说他们的文化和做法就是对的，而是借由这个调换视角的重新审视，把「ta 不爱我」这个谎言从你心里彻底抹去。父母不是不爱你，而是无法以你所觉得理所当然的「宠溺叙事」的方式来爱你。

先除去这一层，你要知道你不是一个不被爱的小孩。

第二，「责任叙事」有它的历史局限性，「宠溺叙事」一样有它的历史局限性。

那种号称“我”的权利和意愿老子天下第一的价值取向和叙事伦理不仅不会把你带到自救的彼岸，只会让你在怨天尤人和自我折磨的洪涛巨浪中越冲越远。

你不需要达成所有的意愿和权利才叫被爱。因为你相当一大部分自以为是的意愿和权利对你有害无利。「宠溺叙事」让你相信爱你就是要满足你所有的需求，这是要把你「溺死」在「宠爱」里

啊。最终这个世界将没有人承载的了你无休无止的需求和贪婪，就连你自己都将承受不起。这种挫折、委屈、自怜、自恨的杀伤力远超过幼年时挨过的打骂、受过的委屈。

你需要现在就止损！

第三，重新建立和学习爱的伦理。

不要相信「先学会爱自己才知道怎么爱别人」这样的 BS。这仍然是与宠溺叙事如出一辙。

爱自己和爱别人其实遵循的都是同一套爱的伦理，就好比人在平原上和高山上被同一个万有引力所牵引。

所以爱是什么？

——爱不是满足【自己或他人】所有的需求就叫做爱了，而是满足【真理】的需求并在之上还要有恩典。

我来解释一下。

爱的本质，不论是爱人还是爱己，爱花鸟鱼虫还是一草一木，爱 ta，就是为之求取最大的「好处」的意愿和行为。

而这个世界上最大的「好处」就是真理。真理是维系和管理世间万物客观规律的总和。世间万物所能达到最好的状态，就是当其客观规律被满足的时候；最差的状态，就是客观规律被违逆的时候。一个国家做到最好，是符合了时代的规律，一个公司做到最好，是符合了市场的规律，一个人达到最好，是满足了社会关系和人际交往的规律。

爱一个人，就是为 ta 求取这个真理，这个真理不是出于你的需求，不是出于 ta 的需求，而是出于这个世界运行的规律。

本着满足「真理」的爱，势必与那种满足「宠溺」的爱背道而驰。

我为了要拥有你而选择满足你所有的需求，那是用你的贪为我的贪买单，最终两个人都将沦为贪的奴隶，彼此消耗而湮灭。我这不是爱你，不但害了你也害了己。

而我为了你能成为一个不被贪所辖制的人，选择不去纵容你的意愿，你自然是不情愿、不乐意。但我赌一个幡然悔悟、止贪懂爱的伴侣，成之，我幸；不成，亦是我幸。我这是爱你。

真理之上还要有恩典。

否则这个爱太过坚硬，在它面前，无人能立。

所以爱人的人还需要有耐心、忍耐、宽恕、适可而止、能不追究就不追究。

缺爱的人无法自救，不是因为什么大脑损伤，也不是因为什么性格问题，而是因为始终无法跳出宠溺文化中那套缺爱叙事。

放弃基于「自我权利和意愿」的宠爱观，重新认识基于「真理和恩典」的爱，你会发现，这个世界上没有一个人缺爱。

大爱无疆，爱充满天地间。你不认识它，它却早已将你环绕。

爱如同空气，你每天都在呼吸却不自知。若真缺了爱，你也不可能存活至今，读到这篇文章了。

参考

1. Observed infant-parent attachment and brain morphology in middle childhood – A population-based study in Developmental Cognitive Neuroscience
2. Hare, R. D. (1993). Without Conscience: The disturbing world of the psychopaths among us. New York: Pocket Books.

评论区：

Q: 观察到一个现象，在论坛看到关于亲子关系的讨论帖，在回忆起小时候被打过的耳光时，明显存在当时并不觉得收到“虐待”，而现在“醒悟”过来的述说。

A: 然后试着再“醒悟”一次。

Q: 那家暴呢？不限于子女与父母，言语暴力和行为暴力，有些人说它们是爱的另一种体现，感觉不到，家暴该如何看待呢？

A: 报警。

Q: 我童年时候被父母家暴，但是近年那些记忆开始变淡，只有几次下手最重的打骂侮辱，我还很鲜明。其他都开始淡出我的记忆。可能也是我近年因为心理问题记忆力下降的缘故……不过小时候的事确实对心理的影响那么重了，由其创造出来的性格和潜意识反应才叫深重！很难剔除，也导致了我现在的精神极度紧张，我也在慢慢学习怎么疗愈那些沉疴。

A: 重新认识自己、认识父母、认识世界。

祝好。

B: 不要期待父母“幡然悔悟”，自己去补自己的伤，给自己的行为模式“打补丁”，看一些亲密关系的示范（比如电影、小说、恋爱游戏）也是疗愈自己的办法。

A: 好的小说电影确实“有用”。

其实就是通过观察他人的生活扩大自己对人生和世界的复杂性的认识。

Q: 这里的真理实在是太难把握了，它到底是一种普世的规律还是因人而异呢？如果不能确定真理的话，恩典好像也会变得没有原则。而且最后那段黑体字好像有点深奥，我不太明白。爱无所不在，它在哪儿呢？

A: 简单的说，就是如果我要为你做一件事，是因为我认为这是“对的”，而不是因为这是“你想要的”（当然二者没冲突的时候就不需要做这个选择）。

所以爱这件事其实对爱人的人要求很高，ta 要不断求索、验证何为对何为错。否则误人误己。

B: 不知自己理解的是否正确：当我在以“你想要的”作为参考时，也许是无意识地一种供养（比如父母对年幼的儿童，利他性的人格与伴侣相处），或许是一段关系中弱势的一方要讨好强势的一方（比如未成年的子女会想成为父母期待的样子）；或许是强势的一方出于控制的利诱（比如我给你颗苹果，但我想要换取你的桃树）；不知道是否还有其它敬请指点一二。

当我以“这是对的”为依据时，内心是清楚自己与他人的边界，这件事情的本质内涵，并愿意为自己的选择负责。（还请先生指点，谢谢[拜托]）我曾“不以自己的道德标准去要求他人”，却困顿于自己的价值观念与对方想要的冲突时，困顿于何为“对的”，是先生“不以他人的不义绑架自己”点醒了我，感谢！

A: 当仅以对方想要的为参考，或者自己心中没有真理，或者不打算尊重真理，无论哪样，没有真理引导的“爱”都于人于己无益。

C: 有点不太理解，这样的爱还是基于父母理性进行的啊。这最多是为父母教育提出一种方法论，它与原本关注个人权利与意愿的教育基准并不矛盾，也不能脱离原有基准施行。如果按照你的主张，抛弃现在追求的人文主义教育观念对“个人权利与意愿”的维护，又怎么确定父母对“真理”的把握不出现严重问题，或者在其中掺杂控制欲和占有欲呢？一切只能依赖父母的道德和判断力。可能你认为 如果教育行为对被爱者切实有益，被爱者个人人格和情感的尊重可以让步，但是父母分辨一件事是否“真理”是很难的，人格和情感的让步却轻而易举。

A: 一件事「难」, 不意味着「错」。

爱本来就是一件极难之事。

C: 怎么说呢…就好像在别人问“如何权衡宏观调控和市场自由”的时候, 回答“根据实际情况”。这个回答太“对”了, 对到不能再对, 然鹅又太难了…难到让这个回答没有意义。相比之下所谓传统教育和“溺爱教育”有缺陷是因为它们都是切实可行的一套方法

A: 不可行和知易行难是两回事。

C: 说起来您的意思是不是: 不要光顾着满足“我在爱你”/“我是个好父母”的自我形象, 要切实考虑对方的需求、在尊重对方个体性的前提下思考? 这个理念现在好像提得挺多的, 其实我感觉所谓“西方”的人本主义教育观是包涵这个观念的(。)

A: 不是考虑【人道】, 是要考虑【天道】。

但是这个回答不是在谈育儿, 我的其他回答有谈到这个问题。你可以去相关问题下评论。

这个回答要谈的是, 当把“缺爱”放在具体的情境中时会发现这是一个伪命题, 不能从这里入手去解决问题。

D: (W: 未找到相关评论)

A: 知道这道理的人呀。比如你现在就知道了。

Q: 号啕大哭, 真的不夸张。为什么上天对我如此之好, 而我以前看不到。前一段时间看到另一位答主 (<https://www.zhihu.com/people/mcbig>) 的文字, 继而从他的点赞动态, 发现您的文字, 为什么救赎来的这么突然

A: 祝好!

Q: 唔, 看得我好懵, 可能我还不明白吧。我知道我是属于生活责任的叙事的那个孩子吧。我不太知道打骂的定义, 就小的时候被皮带抽不下一百次、被冷暴力、否认我的一切、从小就是个随叫随到的仆人, 我还有一个妹妹, 让我经历了第二次这样的经历吧。唔, 做这些的是我父亲, 曾经200斤级的柔道选手, 我是一个女孩子, 刚刚成年。现在处于离婚官司等待判决的时候, 耗时三年。看完了我更迷茫了。我能理解我父亲的意思, 可是现在的我, 我自诩为怪物, 和同龄人格格不入, 觉得都好幼稚, 喜欢去和年长一些的人相处学习, 甚至可以和大爷大妈侃天。乖孩子的背后, 是不敢和不能做错任何事情, 不可以有怨言, 从不需要帮助, 帮助别人但心如平镜……

或许我懵和不明白是我还没有想开, 嗯, 格局有限, 还需要见识。现在这个愚钝的我只想有一个对错, 因为在我父亲的影响下, 我的三观开始模糊了, 这个是个挺可怕的事情的, 我以为我可以自救, 但是看完文章, 我更迷茫了……

A: 抱抱。父母那一代有他们的局限, 爱我们的方式是错的, 但不意味着现在社会上流行的就是对的。我们每一个人都要重新学习爱的伦理和功课, 这就是自救的方法。

Q: 个人认为文章中段举的“责任叙事下被暴打=被管教, 宠溺叙事下被暴打=被施暴”这一例子不妥当。实际上, 被暴打也是有很多种情况的, 因偷拿家里的钱去玩乐被暴打可以说是管教(即使是在宠溺叙事里); 因一句话没说对或者不小心打破了一个盘子而被暴打、或者仅仅是因为和父母观点不一致而被暴打, 可以算管教吗? 我不认为可以。管管教教, 有“教”才能算是管教, 无端承受父母负面情绪的子女, 被父母冷暴力的子女, 被教了什么呢?

A: 中间有一段谈这个。大多数年轻父母是不会管教的, 当“育儿”变成一家一户的“私事”的时候, 这个困境不可避免。

Q: 宽恕和纵容怎么区分呢?

A: 宽容是事发后

纵容是事发前

Q: 哦哦谢谢，还请问宽恕和原谅的不同点在哪？

A: 没啥区别

更新于 2023/8/10