

#不配的天神#

问题：对方已经具备成熟的爱人能力，而自己还未成熟，担心拖累对方，
这种情况可以尝试进入亲密关系吗？

你觉得自己不够好、不配，这个其实不是你的课题，而是对方的课题。

因为人去爱一个人，是很忌讳自己觉得自己很配、很够好的。觉得自己很好，很配，就会很容易对对方有种种挑剔、勉强，不由自主的想要改造对方、“提升对方”。这种想法最后几乎肯定会演变成对对方人格的不尊重——如果这本身还不算是一种不尊重的话。

因此，一个比较健康、有生命力的爱的关系，常常是伴随有“各自都觉得自己是非常幸运，不断的向对方倾诉对对方选择自己的感激”这样的现象。

即使是王子与贫女相爱，王子也不会有“贫女其实还差点意思，我要教她提升自我”这样的想法，而是“那些宫廷礼仪、富贵经验、如花美貌，其实都比不过你让我颤抖的纯洁心灵和勇敢的善良，你千万不要觉得配不上我，其实是我配不上你”。

你觉得自己不配，这对长期健康的关系并不是坏事，甚至是好事之一。是对方要不断的表达自己的爱，来抚慰你的纠结和恐惧，来结成一对稳定的循环。

“ta 那么好，居然会觉得配不上我，ta 太傻了，我必须要告诉 ta 这有多么傻”——这是爱人心里的常态。

你不明白你有多可贵，只是因为这对你是理所当然的，所以你不知道珍惜。你为那些鸡毛蒜皮、其实空无一物的东西纠结担忧，只是因为你缺少它罢了。

我如果不能让你确实的相信那些真的不要紧，其实是不配享有你的感情。

这才是爱人们“谰词如潮”的根本原因，也是那些勾魂夺魄的“甜言蜜语”的源头。

你如果真的爱，因为无法抚慰对方的自卑而失去对方就是你最恐惧的悲剧。这不是在“搞战术”，不是在“推拉”，而是真的、真的、真的太疯狂、太遗憾。

无论如何我都要让你相信——即使你不增加任何别的所谓优秀品质，就你现在已经天然的、本质的拥有的东西，我能得以与你相伴，我已经是万分万分的幸运了。

我没有一点点的夸张，没有一点点的勉强。

我真的希望你我知道我有多害怕你那愚蠢的自卑让我已经抓住你的手滑脱。

我害怕，你知道吗？

你不要再折磨我了，别再让我为你的“自卑”担忧了，好吗？

爱人们会说出这样的话，所以可以轻而易举的治愈世界加诸在每一个凡人身上的“自卑”，可以为长期惴惴不安的你带来你从来不敢想象的治愈。

这种治愈的效力之强，足以翻江倒海、移星换斗、再造你的整个世界。

你是我的天神，我的天神说是 ta 配不上我……

如此令我仰望的你，一遍又一遍的告诉我我有多好，把我觉得微不足道的、不值一提的、甚至是自我遗憾、自我厌恶的东西看作真正的珍宝。告诉我我苦苦艳羡、懊恼缺少的东西，根本就不重要。

而且 ta 为我的犹豫和怀疑焦急、恳求、落泪。

你不知道这对我有多么、多么、多么的重要。

你不知道你有多好，对我有多重要。

你别哭了，也别害怕了。

我知道了，我不会让你因为我的自卑失去我。

我觉得我配不配，并不重要，世人觉得我配不配，也不重要。

你觉得我配，最重要。

你最重要。

你的不配，是你作为爱人应有的自觉，不但不是逃避亲密关系的理由，甚至可以说是一种必备的义务，是建立亲密关系必备的一半虎符，明白吗？

而替对方消除那个“不配”感，则是爱人们必须完成的工作，是建立亲密关系的另一半虎符。

而且不是完成一次，而是爱一天就要做到一天。

觉得不配，是你的困扰，但解决它却是 ta 的义务。

ta 若无所作为，你们自然不会开始。

ta 如果有所作为，但却没有让你放下这个自卑的力量，你们也开始不了。

因为如果 ta 真的爱你，你的自卑在 ta 的神力面前不堪一击。

编辑于 2024-09-20

<https://www.zhihu.com/answer/3563707846>

评论区：

A: 我要是开网店，主打货品里肯定要有“官方纸巾”。

看那哪篇哭的，篇名都可以写上。

最后装订成册——My Tears

[大笑]

肯定销量奇大。

Q: 我在我的初恋里，全程都觉得自己是非常幸运能够和他在一起，在很多微小的时刻会恍然出神而感激这份感情的发生。幸运在于每次看先生对爱情的描述，发现自己就在其中践行着。我就是个有爱的人呢——这是我最确定的事。

A: 幸运啊

Q: 我初恋利用我的自卑反复强调我有“回避依恋障碍”，说像他这样愿意不惜忠言逆耳也要帮我“自我提升”实在是应该值得珍惜。后来一个半月后我们就分手了。感觉这件事对我来说都快成心理创伤了。

A: 看了下你的主页。

是他没福气。

Q: 你不知道自己有多么可爱，可我想让你知道，谁叫我看见了呢，我忍不住想去爱可爱的人，这应该是上天的安排。爱你是我的事，甚至可以说是我要解决的困扰，而这有可能会牵连你。谢谢你不怪我，反而要成全我。

Q: 举手提问，当替对方消灭了那个“不配感”之后，对方岂不是又觉得配了？这样岂不是又回到了文章的开头——“忌讳很配”。[捂脸]

A: 消除不掉，会像指甲一样不断的再长出来

B: 如果是打算进入关系前，对方明确表达觉得我不配和 ta 有亲密关系呢，是不是该换下一个了，还是该咋聊咋聊，该吃吃该喝喝，过好自己的生活，至于能不能和 ta 进入关系就随缘。

A: 换

更新于 2025/2/6