

# 从暧昧阶段怎么转为恋人关系?

首先，要明确我们各自的情结点在哪里，也就说我们差的那口气是什么？我们的情结点，也就是我们的「弱势功能」。

「友达以上，恋人未满」，这可能是亲密关系中最美好也最危险的时期，你享受着暧昧的乐趣，也承受着可能「爱而不得」的风险。

那么我们该怎么避开这种风险，顺利从朋友变成恋人呢。

**首先，我们什么是「友达以上，恋人未满」说起。**

我记得有个电影，剧中两个主人公说：「如果我们 20 年后，身边还没有伴侣，那么我们就结婚吧。」

那么我们就结婚吧，这句台词就是对这个概念的最好定义。友达以上，说的是两个人好到了可以开始亲密关系的地步，但要说真正心动到成为伴侣，还是欠那么一点，以至于双方都无奈地把彼此当成最后的备胎。

如果你遇到了很喜欢的对象，又不想和他一直停留在朋友阶段，首先你需要了解，是什么让你们的关系始终差那么一口气？找到了症结，才有应对之道。

## 那么，为什么你们会「万事俱备，只欠东风」？

如果你发现，你的人生陷入一种悖论，也就是「越努力越失败」的状态，那说明你撞到了「情结墙」。

：所谓情结，就是一组互相矛盾的情绪、意念、驱力、思维方式、三观等，最后造成一个人行为自相矛盾，人生陷入困境中。

如果你在情感层面有情结这个魔咒的话，就很容易陷入「就是不能好好爱」的绝境之中。

对于「友达以上，恋人未满」这种情况来说，你可能是遇到了这三种情结魔咒。

第一种：快感不能情结。

这种情结简而言之就是两个字——「禁恋」。这样的人，仿佛被安装上了一种「快感自毁装置」——我就是不能真正地享受快乐，我要永远做一个沮丧的人。

比如女孩小真，她从小就暗恋发小。她的发小是典型的校草，一直桃花不断，每次失恋都会找小真倾诉，他们俩无话不谈，可以从白天聊到黑夜，可以睡在一张床上，除了那句「我爱你」，他们什么都可以说。

小真的闺蜜问，「你为什么表白？」小真说自己就是没有勇气。

后来到了大学，男神在又一次失恋找她倾诉之后忽然说：「也许这么多年我一直都是爱着你的。」

小真却给了他一巴掌：「滚，我才不是你的备胎。」

我问小真「有没有可能他说的是真的？有没有可能，他真的爱你？」

她摇摇头说：「我没有勇气去验证。」

我问她「为什么？」

小真说：「因为我不配，我长得太丑，我知道他最喜欢的那个类型的女生，我不是。」

其实小真绝对不属于丑女，甚至可以说她是很漂亮的，但是她就是没有勇气迈出那一步。因为在她心中，她不配拥有一切快乐，那不符合她的人设。

为什么？

因为她一直都不能跟别人说的是，她其实是收养长大，这个秘密连她青梅竹马的男神都不知道，她怕被人看不起，她觉得自己被父母抛弃，就是一个不配活在世界上的人。所以，她对所有的幸福都弃之不顾，宁可让自己活在更差的世界里。

如果一个人从小得不到父母的祝福，比如父母重男轻女、比如父母对她过分苛责、比如父母常年冲突等等，那么她很有可能从小就种下「我不配」这三个字的魔咒，于是她永远都不能去追求真正想要的幸福，永远都像是卖火柴的小女孩那样，望着橱窗里的温暖，最后被冻死。

第二种：恐惧相爱情结。

这样的恋爱叫做「虐恋」。什么意思呢？

心理学认为：一份爱的品质，其实是由相爱的伴侣的「依恋品质」决定的。如果你是安全型依恋人格，那么你会很顺利地进入一段感情；但如果你是不安全型依恋人格，那么你很难真正进入一段感情。

比如贝贝，在 28 岁那年，她发现自己从未谈过恋爱，受不了父母的逼迫，她开始相亲，也真的喜欢上了几个男生。但后来她发现自己有一个规律，每当他们从暧昧走向要确认男女朋友关系的时候，她就忽然觉得对方充满了缺点，比如个子太矮、个子太高、个子太普通；学历太差、学历太高、学历太一般……有一次她发现对方换了个发型，她就立刻失去了心动的感觉。

后来在心理咨询中，她才明白，其实这些都是障眼法，她不能进入关系的真正原因是：她害怕冲突。

贝贝对我说：「如果你每天晚饭的时候，都不知道父母是否会随时把饭菜扔到对方身上的话，那你也会厌恶一切冲突。」

另外有些人，最怕的不是冲突，而是没有回应。

只要和一个男生确立关系，阿莲就开始进入抓狂模式，只要男友没有秒回，她就十几个电话打过去。因为她受不了那种不确定的等待，就像是她小时候，永远不知道父母什么时候把她从爷爷奶奶家接回来一样。

如果你像贝贝一样害怕冲突，希望在关系中首先保护自我，那么你可能是回避退缩型依恋人格；如果你像阿莲那样害怕没有回应，渴望确定感，那么你可能就是矛盾焦虑型依恋人格。看上去这两者表现不同，但其实她们有一点是相同的，那就是「不相信」这个情结。他们从根本上不相信，在亲密关系中，会得到善意的对待。回避型人坚信所有人在放下防御的时候，都会伤害她；而焦虑型人坚信所有人都不会永远在她身边，最终都会离开她。

如果不解决内心的「不相信情结」，所有的亲密关系都会被你变成「虐恋」。

第三种：输不起情结。

这种类型的恋爱，一般是「苦恋」。

西西跟我说，也许她和男朋友最好的位置就是好朋友。她们分手无数次，在分手的时候，他们可以是很好的朋友，一旦情不自禁地想要深入一步，她们就会进入到吵翻天的状态。

从早上睁开眼，他们就开始吵，马桶盖放下还是不放下、牙膏盖盖不盖、到哪里旅游、什么时候回家.....

我问西西：「为什么不能让一下对方呢？」

西西说：「我不能输！」

「输了会怎样呢？」

「输了就会没有尊严，没有自我；就是虚伪，就不是真正的关系了.....」

西西是个学霸，从来没有体会过当第二的滋味；而她的伴侣呢，做了一辈子的「学渣」，但是在亲密关系上，他不想再输下去。

所以归根结底，他们都是一路人，就是「输不起」的人。也就是说，他们在「输」的时候，是没有人接得住他们的。他们从根本上就不相信，一旦自己露出真实面目，对方还会接受自己。

**最后，我讲讲如何戳破这层「窗户纸」。**

首先，要明确我们各自的情结点在哪里，也就说我们差的那口气是什么？

我们的情结点，也就是我们的「弱势功能」。

玩「禁恋」游戏的人：其实是被「自虐情结」占据——那口气是：「我不配」；

玩「虐恋」游戏的人：其实是被「依恋情结」占据——那口气是：「我不信」；

玩「苦恋」游戏的人：其实是被「自卑情结」占据——那口气是：「我不输」。

接着，你要用涂改液，把所有的「不」涂掉，换成「能」「可以」「愿意」。

我可以配得上。我能相信。我可以输。我愿意输。

然后，体会一下当你说这些话的感觉。

最初，你的感觉是根本不相信，或者毫无感觉。为什么？因为你没有和你的潜意识对话。

我们每个人都需要学会和自己的潜意识对话，因为我们的大脑分为左右脑，左脑是语言脑、理智脑；右脑是直觉脑、情感脑。

如果我们脑部受过创伤，受伤的部分是我们的右脑，而右脑是情绪脑，是不会有真正的理性来思考的，它是诉诸直觉的，不管你怎么告诉自己「我根本不用这么想」，它一旦被激活，就会让你难以抗拒地做很多冲动易后悔的事情。

此时，我们就需要学会一套和自己右脑沟通的语言，让你的左右脑连接起来，这种全新的语言是需要学习的。

最后，尝试走出舒适区，看看会发生什么。

很多时候，那口气就是你一直没有说出的话，一直没有做出的动作。

《结婚大作战》是我最喜欢的一部日剧，它说的就是这么一个「友达以上，恋人未满」的故事。男主角参加暗恋了十几年的发小的婚礼，婚礼上他后悔这么多年一直未能跟她表白，现在一切已经无法挽回。此时天神可怜他，就给他可以穿越到过去的机会。

他穿越了 10 次，每次都错过了表白的机会。最后他干脆放弃了穿越，而是直接打断了婚礼，当场抢了新娘，一击成功。

为什么最后他做到了？

我们可以把这个男主角穿越的过程看成是做心理咨询，那个天神就是咨询师，他一次次穿越尝试着表白的过程，其实就是在面对自己的所有恐惧，而在有天神的共情和支持之下，他终于长大了，可以去面对失败和羞耻，更能够接纳软弱的自己。

所以，如果你迈不出那一步，请好好面对自己，寻求支援，寻找一切可以让你长大的力量，所谓勇气，无非就是接受自己。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有