“不乱于心，不困于情”

—— 回避型依恋的自我救赎

精神分析家鲍比将人的依恋模式划分为安全、回避、焦虑、抗拒四种类型。简单回顾了我的成长历程，发觉自己大抵介于所谓回避型和安全型依恋关系间。人们习惯从亲密关系中汲取成长的养分，而对我来说，和自己对话才是最好的成长方式。

先天依恋关系的形成根植于原生家庭的影响。我的父亲在村落的私人水电站做活，我的母亲早年赴沪做工，一番打拼后终是到了嫁人的年纪草草回乡。兜兜转转，兴许是媒人介绍，兴许是惊鸿一瞥，他们相识了。在那个年代，两个相对薄弱的个体相互抱团取暖是很稀疏平常的事情。我的家庭是一个特殊的重组家庭，在认识我母亲之前，我的父亲就有了一个长我几岁的姐姐在老家生活。我不知道在那个年代做出这样的决定需要多大的勇气，但总之，他们选择了彼此，后来便有了我。

自我记事起他们大半的心思都放在了我身上，也因此我幼时的成长还算顺利，他们俩虽有过争吵，但多以和解收尾。为了更好的前途，我从九岁离家，开始了漫长的寄宿之旅。家里少了一个人，一些平时或忍让或搪塞过去的矛盾慢慢浮现。囿于小村民的眼光，我的父亲总是不上进，这和性格强势的母亲形成了鲜明的反差。矛盾形成的伤痕在时间的积累下变得愈来愈大，猜忌、争吵、直至拳脚相加。那时我年纪尚小，隐约察觉了一丝不安却也无可奈何。一个支离破碎的家庭摆在我面前，我无法做出抉择，也不愿触及过去的伤痛，貌合神离的夫妇，谁也不愿看到。我几乎将所有精力花在了学习上，偶尔沉溺于文学，它们成为了我那段时光最好的伙伴。虽然父亲母亲待我一直都很好，但我知道，曾经温暖的小家庭已经不存在了。我的身上慢慢出现了回避型依恋的雏形。

童年匮乏造成的补偿效应让我对家庭这个字眼有着近乎疯狂的执著。当恋爱的种子刚刚萌芽时，我却变得无比谨慎，好在还是个学生，学习是那时唯一的主业。克制与渴望互相缠绕交杂，学习便是我唯一排解心虚的窗口。那时的我总是幻想，等功成名就时再谈爱情也不迟，但是，但是。

高考过后，我开始从心理学中攫取自我救赎的良方，辅以文学和影视作品浸染，一点点揭开过去的痂痕，以心理学的视角重新审视自己，明确自己不过是境遇造就的苦难，便也嗤笑起来。我明了，唯有强大的内心才能避免外物的侵蚀，身为坚定的理想主义者，我甘愿等候迟来的爱，也不愿轻易做出妥协。

不乱于心，不困于情；不以物喜，不以己悲，将情绪内化并诉诸自身，这便是我的自我救赎之路。