

假性亲密关系——如何打破僵局？

姓名：郑凯文 学号：2018011314

摘要：许多人寻找亲密关系，相信自己已然建立了亲密关系，却并没有意识到自己只是用失调的亲密关系将真正的爱情拒之千里。在生活中，病态的“假性亲密关系”并不少见：身边的伴侣，甚至是自己的父母，很多看似亲密，却让人觉得“差点什么”；维持着表面上的亲密，实则一天又一天的失落中度过。双方无法敞开心扉，保持着心理上厚重的防线，不安全型的依恋风格产生了假性亲密关系。当事人不自知，也从未体会过真爱带来的健康的愉悦感。该如何从僵局中挣脱？

关键词：假性亲密关系；自我防御机制；依恋风格；逃避关系

1 何谓假性亲密关系

健康的、真实的亲密关系中，双方具有深刻的、自由的、互相回应的联结。双方互相依赖而又独立，维持亲密，拥有激情，在责任式的承诺之外，饱含着对长久性、平等性等爱情基本要素的追求。从内心的角度出发，安全型的依恋产生长久的愉悦、轻松感。

假性亲密关系，并非真正的亲密关系。它只是情侣双方默认、互相尽力维持的一种表面上的状态。二人表现出亲密的样子，内心实际则维持一种逃避关系。内心缺乏勇气，不开放不自由，无法对对方敞开心扉，无法像热恋中的情侣那样褪去所有伪装和防御，展现出真实的自我。假性亲密关系中，双方会逃避彼此的接纳和坦诚，同时也避免了自愿、不求回报的感情付出。

从上帝视角来看，假性亲密关系中的双方不自觉地构建了一种“病态共生”。双方同时在内心具有抵触感，却又不谋而合地愿意维持表面上的亲密，这种行为模式似乎是他们最舒服、最适宜的方式。只要有一人不具有这种心理特质，假性亲密关系便无法形成和维持；换句话说，这是双方的“共谋”。

2 假性亲密关系背后的心理特质

追根溯源，假性亲密关系得以产生，前提是双方均具有适应这种相处模式，甚至将其视为亲密关系之正道的行为惯例与心理定势。

一般地，假性亲密关系中的双方均具有“不安全型的依恋风格”。不安全型的依恋风格使得人的内心缺乏勇气，不敢承担代价，容易遭受焦虑。拥有不安全的依恋风格的人，会被生活中正常的挫折、情绪波动唤醒巨大的焦虑，从而主动回避。它作为诱导因素，往往使得人的心理防御机制占据主导地位，于是陷入一种不真实的心理状态。

真正的亲密关系，意味着双方的相互关心、彼此共情与情感的无私付出。而另一方面，这些是需要承担情感付出的风险的。越是在乎一个人，内心就越可能因不起眼的小事而受伤，令人产生心理波动的“阈值”会降低。假性亲密关系正是规避了这种风险，怀着对失控的恐惧，放弃了彼此的情感投入和付出。

换句话说，他们实则是被自我防御机制所主导。自我防御机制是弗洛伊德精神分析论的观点，它是一种在自我中自动进行的潜意识心理活动，帮助人们保持一种心理平衡。在人感受到痛苦或焦虑时，自我防御机制会将不愉快的情感移除到有意识的觉察之外。如在亲人突然过世时，一开始人们可能“不觉悲伤”，即在表面上接受了现实，内心其实处于尚未意识到（或潜意识故意意识不到）发生什么的麻木、呆滞状态。

这种自我防御机制，使假性亲密关系中的双方逃避“需要付出和投入的内心亲密状态”，这样便同时逃避了过多的爱和情感造成的被伤害、被抛弃的可能。这种受伤的可能性使得具有不安全型的依恋风格的人有一种将弱点暴露于外的脆弱感，与此同时产生焦虑和恐惧的负面情感。而屏蔽了真正的亲密关系，便屏蔽了这些负面情感状态。

被这种防御机制所主导的双方，在感情上是麻木的。双方不自觉达成协议，不进行内心的交流和联结，但同时自认为理所当然地顺应社会规范，在表面上维持亲密的姿态。由于免于焦虑和恐惧的烦扰，双方内心保持着“安全感”，这段关系非常稳定，不会出现不可预测的危机。同时，由于防御机制作用于潜意识带来的假象，当事人并不会觉得有任何不妥之处，甚至将其作为亲密关系的真实状态。事实上，他们只是从复杂真实的亲密关系中脱离出来，用较小的成本维持了封闭虚假的亲密关系。

3 假性亲密关系——一种慢性毒药

假性亲密关系是极具迷惑性的。在关系中的双方内心是“安全”的，而任何一些微小的改变（如更多的感情付出）反而会加剧不安全感，使当事人将其定性为“冒险”和

“不合乎规范”的行为。于是，这段关系如一潭死水，缺少活力，同时缺少改变的可能。于是，双方极有可能深陷其中而不自知。

假性亲密关系是不健康的。双方完全丧失了深度交流和内心联结的可能，也没有体会过真爱带来的长久愉悦感。这不利于双方的心理健康，也不利于健全人格和同理心的发展。在自我防御机制占主导时，人格和情感处于一种长久压抑的状态，自我认识被潜意识产生的假象所干扰，内心诉求和思考逻辑是病态的。双方均吝啬于感情的付出，虽维持表面上的例行关心，却并没有投入很多精力去关注和了解对方。一成不变、枯燥和过于规律的交往模式，抹杀了“激情”这个爱情三角形中的重要一环。

假性亲密关系如一剂慢性毒药，处在其中的人不图改变，将亲密关系视为角色扮演一样的程序化流程，却不敢去尝试真正的亲密。

4 假性到真性——何从修复？

假性亲密关系中，双方陷入一种“感情僵局”，不变的行为模式带来安全感，又使人难以自拔。

摆脱这种僵局，首先需要发现——发现自身不安全型的依恋风格的缺陷，接受所处亲密关系是不健康的这一事实。需要有改变的勇气。不安全型的依恋风格使人懦弱、自卑，缺乏勇气，但这种依恋风格的形成正是由于自我隔绝。改变这种依恋风格，同样需要经历和经验的体悟和积累。

若已经习惯了假性亲密关系，不妨反过来认真审视在关系中固化的角色扮演和行为模式，认识到这不过是自我防御机制在潜意识的作用；并非正常的状态，而是对焦虑和恐惧的防御。但是，逃避和防御无法根除焦虑，只有不惧怕焦虑，直面焦虑。

于是，可以大胆尝试在之前的认知下有些“冒险”的行为：敞开心扉，坦诚交流，大胆付出。由于自身的不安全型依恋风格，在这个过程中不免会感到无助和焦虑，但做出改变的过程，恰恰是练就勇气、接受真实和寻找真正的亲密关系中的满足感、愉悦感的过程。

换句话说，勇气并非不恐惧，而是心怀恐惧却直面恐惧。

当内心的焦虑、恐惧感不再使自己被迫陷入防御机制时，当勇于展现真实的内心时，便可以着手开展一段真正的亲密关系。若伴侣仍未从逃避中解脱，自己应先试着坦诚，只有自己的坦诚，才可能影响二人的互动，从而建立内心的联结。

5 假性亲密关系——对根源的反思

假性亲密关系的形成，在心理层面的原因是双方均具有非安全型的依恋风格。按照发展心理学的观点，依恋风格分为安全型、焦虑-矛盾型和回避型。当焦虑和回避的倾向较为严重、甚至病态时，很容易导致假性亲密关系的形成。

更进一步，是什么导致了严重的非安全型依恋风格的形成？依恋风格的影响因素主要有亲密关系的早期经验和后天习得，其中早期经验起着决定性的作用。可见，假性亲密关系的双方主要受早期经验（如家庭环境，幼年教育）的不良塑造；而走出假性亲密关系，则只能依靠后天习得进行逐步的修正。

我们都是从人生早期的关系中学习什么是爱。很常见的一种情况是，有些孩子的父母，本身便是一种假性亲密关系，他们从不自主地表达爱意。孩子的观察力是敏锐的，能够体会到父母内心联结的匮乏，在“言传身教”之中，很容易形成“关系，爱和婚姻就是一种角色扮演的程序，没有实质情感和内容的互动”的错误印象。

同样的分析适用于父母和孩子的互动中。若父母无法做到对孩子情感上的投入和关爱，则孩子容易陷入一种行为惯例。在这种行为惯例中，孩子会通过以下方式化解所感受到的危机：表达感激，表现得幽默，表现自己的聪明，尽量帮助父母等。孩子通过这些行为惯例尽力使父母感到心情愉快，从而逃避可能的恐惧和威胁，使自己具有安全感。于是在之后的亲密关系中，每当感受到危机，便会通过表面上的行为来化解内心的焦虑感，而非感情的真心付出。

从生物学的意义来看，无论是错误印象，还是行为惯例，在幼年和童年被不断强化和熟悉，在大脑内留下深刻的条件反射。在心理学的意义上，这便是内化为了非安全型的依恋风格，使得当事人在之后的亲密关系中潜意识被左右而不自知。

可见，假性亲密关系，需通过幼年环境来预防，通过后天尝试来打破和修复。

参 考 文 献

- [1] Dr. Mark Borg, Daniel Berry, RN and Dr. Grant Brenner. (the Irrelationship Group). (2014). Irrelationship: How We Use Dysfunctional Relationships to Hide from Intimacy.
- [2] The Irrelationship Group. (2014) Is Your Relationship Real?
- [3] Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2013). The science of intimate relationships. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- [4] 尹永珍. 自我防御机制[J]. 中华临床医学研究杂志, 2005, 11(23):3461-3462