

心结

爱的幻境

文 | 薛政



“这个事情你不要问我，我有选择恐惧症。”越来越多的人会把这句话挂在嘴边，仿佛“选择恐惧”这种心理现象如同瘟疫一样会不断在人群中传染，不过不可否认的是，这种心理现象确实越来越常见，而且正在给人们带来困扰。

在历史中，有关选择恐惧的最出名的例子，就是那头“布里丹的驴子”了：农夫在布里丹的毛驴面前摆放了两堆一样的草料，那头毛驴考虑了各种因素，诸如质量、颜色等等，可是无法在两堆草料之间做出取舍，最终却饿死了。

古老的寓言在这个选择越来越多的时代却反而得到了凸显。午休的时候和同事一起去吃饭，首先要在周围三家饭店之间纠结一番，好不容易选择了一家之后，却又在无尽的菜单中迷失，把午餐解决掉以后，却又不知道到底是去小憩一会儿，还是和同事逛逛新开的几家商店。

一连串看似无伤大雅的选择恐惧却会让人们在一个接着一个的犹疑不决间止步不前，于是，不做选择反而成了最好的选择：“不要来问我，我有选择恐惧。”

心理分析：

心理学家将冲突视为压力的来源之一，而日常生活中的选择恐惧则是典型的双趋冲突。换言之，当两个备选项都合意的时候，我们到底应该选择哪一个呢？

心理学家阿尔伯特·埃利斯提出的理性情绪行为疗法可以让我们应对上述压力。他认为，在应对由冲突带来的压力时，最重要的是确立合理的信念。信念的合理与否关系到我们能否对冲突保持理性的情绪，而不至于产生过度的压力。

对于选择恐惧来说，最重要的信念恐怕就是，由于信息以及我们处理信息的能力有限，因而决策过程并不一定能够导致“最优解”，只要在合理的标准下令人“满意”即可。简单地说，人们不可能将每一件事都做得十全十美，在满足了既定目标的情况下，做出某些适当的放弃是很正常的事情，不要过于患得患失。

特别是，当选择的内容几乎能带来相同的好处，而我们又没有进一步的资料去进行对比时，此时过于纠结一些微小的得失，只是徒增时间成本而已。不如索性就做出一个决定，并很好地完成它，如果事后出现任何差池，也不要自怨自艾。

我一直在想婚姻究竟是为了什么？

如果是为了欲望，那么我确信无论男女都有更加省钱、省力、省心的方法；如果是为了生育，那么大家都知道，科学技术的发展已经给了我们极大的自由，而不必一定要经过婚姻；如果是为了照顾，哎哟喂，你难道把另一半当保姆了，大家都是从小被父母心疼大的，谁照顾谁还不一定呢。于是，婚姻对于人——无论男女——的意义仅剩下了一个，那就是志同道合，灵魂伴侣。在这个自由的年代中，每个人都有自己不同的道路，有你的存在才让我觉得前行的路上不那么孤独，才让我感受到彼此支持的力量。婚姻则给了我们一个很好的形式来表达出对于彼此的认可和承诺。因此，我坚持，我们必须要让另一半成为自己的“灵魂伴侣”，否则，宁愿没有婚姻。

我想界定一下婚姻与其他感情的区分，婚姻的本质是契约关系，这种契约关系的核心精神其实是一个“义”字。也就是说，是当一个人遇到困境，另一个人义不容辞。那么除了婚姻契约关系之外的任何情感，都有可能变成纯粹的感情。在那样没有责任感的相处中，我们才有可能建立“灵魂伴侣”的关系，而所谓的灵魂伴侣，我们可以举一个最经典的例子：萨特与波伏娃。但两人都各自有多重情人关系，这样的模式适合婚姻状态吗？显然不能。另外，假如我们相信，预设婚姻是一生一世的，灵魂伴侣显然很难承担这样一段漫长的时间考验。因为我们都知道，灵魂是很难一生一世同步的，所以，想要找到一时一地的灵魂伴侣，就不要苛求婚姻的形式。

灵魂伴侣是必需的吗？

某女三十有加，始终处于恨嫁状态。多次的恋爱总是以失败告终，问其原因，总是回答：他不懂我……有人在爱情道路上始终孜孜不倦地追求“灵魂伴侣”。现实生活中，我们真的需要自己的另一半成为“灵魂伴侣”吗？



正方辩手：
程立勋
心融德瑞姆心理咨询师

正方观点：是必需的



反方辩手：
走走
专栏作家

反方观点：不是必需的



我承认，人的成长并不会同步，在同步的时候，我们走在一起，彼此认可，然后步入婚姻殿堂。在不同步的时候需要分离吗？不！由于当初我们是灵魂的伴侣，所以我们的方向是一致的，成长的先后，我们可以相互等待，可以先扶持。今日你先行一步，明日我又在前面接引你，我们共同走在人生的路上。这同样是义，是契约，是责任，并且我敢说，这是更加高级的，除了婚姻之外无可替代。可以不苛求婚姻的形式，但婚姻会使得灵魂伴侣更加完善。

据我所知，灵魂伴侣需要经常讨论各自的生存状态，这是一种燃烧的状态，即使一方只是倾听对方，没有过度讨论，同样需要大量脑力、心力的消耗。那么婚姻的相处生活中还需要什么呢？需要日常。需要柴米油盐酱醋茶，需要一天三顿，这同样是一种消耗，是体力的消耗。怎样的一对人有能力承担起这样日复一日的消耗？所以，我们常见的是，婚姻的日常生活滋养、温润了一些不安分的灵魂，这样的灵魂才有可能，去和另外有能力过精神生活的灵魂相碰撞。

你假设了婚姻一定是一个能够滋润灵魂的加油站吧？但我的咨询实践告诉我，太多不讲究精神一致、不讲究灵魂相伴的夫妻都在争吵、哭泣、别离。精神无法相伴的婚姻偏偏成不了加油站，而变成了耗费灵魂能量的地狱。在地狱中满怀疲惫之后，如何再去与别的灵魂碰撞？你所说的加油站我倒有另一个建议，给自己找个保姆、雇个助手，就像拳台上，回合休息间有专业人员帮拳手放松按摩那样。千万别亵渎了婚姻。

回到最初的设定。恨嫁的女子之所以失败，不是因为她寻找的对象不懂她，而是她不懂她自己。没有办法和自己灵魂对话的人，也没有办法和他者灵魂对话。与其孜孜不倦追求所谓另一半的灵魂伴侣，不如把自己的灵魂打造成雌雄同体，左右互搏。至于婚姻，让我们将日常回归日常。没有不切实际的期待，也就没有不切实际的失落。

所以，现代的婚姻已经不同于以前，不再是一个必选项了，读懂自己，再去结婚，而不是在婚姻中读懂自己。只要进入了婚姻，那你的另一半就必须是灵魂伴侣。