

专家坐堂

# 怎么爱一个人,而不受伤?

在人际关系中,爱和受伤,似乎总是连在一起的。

比如:母亲爱孩子,孩子感受到的是控制,并与之厮杀,母子两人都很受伤。

女人爱上了男人,他们结了婚,但后来争吵不断,两个人也都很受伤。

似乎,爱就会受伤。

但是,“爱,就会受伤”这个想法究竟从哪来的呢?

大概有几种可能:

## 1. 从言情小说、电视剧中看到的。

在言情小说与电视剧里,有着很多描绘爱的场景,但与之对应的就是受伤。男女主角从相爱到相守,总是要经过许许多多的磕磕绊绊,以及撕心裂肺的痛。

还记得我曾看过的《蓝色生死恋》,那叫一个虐心,似乎遇见爱,就要穿越生离死别的痛。

于是,这就形成了我对男女之爱的认识:相爱是美好,不过代价很大,想要爱,你就必得承受得起痛,能够有坠入深渊的勇气。

## 2. 从父母、亲人的婚姻中看到的。

父母的婚姻,是我们出生后见证的第一个男女关系,也是我们认识婚姻的最核心范本。如果父母之间争吵不断,而很少表达爱的话,也会对我们的内心产生不良影响。

亲人的婚姻也是如此,往外再去延伸的话,我们所见的男女关系,都会在我们内心形成关于爱和婚姻的映像。

当这些映像都带着不好的印记时,我们便不会对爱产生什么好的感觉。

爱,某种层面上来讲,也象征着希望。争吵与死气沉沉的关系中,不只是没有希望,也同样没有爱。

## 3. 在爱中受过伤。

年轻的时候不懂爱,年纪大了的时候不敢爱。

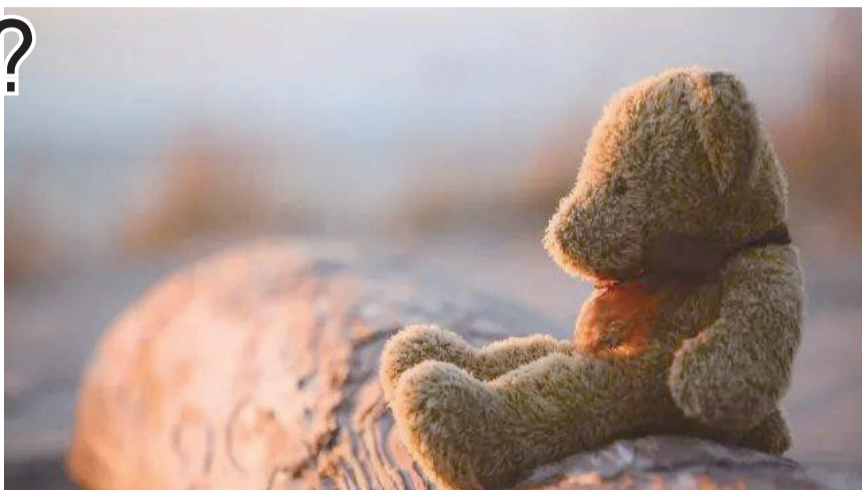
在不懂爱的时候遇见爱,也是很可怕的事情。比如,有一些女孩子,无法分辨爱,她觉得只要人家对她好就是爱。但这样的“爱”里,有无知的冲动,也可能隐藏着欺骗。

当她逐渐长大,看清事实后,不仅仅是懊悔,还有无尽的受伤。

这个时候,她就会形成对爱的糟糕认知,认为爱就是危险的,会让人受伤。当初匆匆入了情场,后来避之而不及。

## 4. 从原生家庭中体验到的。

当一个人在原生家庭里,并没有感受过爱的话,他是不太会相信爱会降临到他身上的。想到爱,他就会感到特别受伤,因为渴望而不得,也是一种锥心之痛。



这个时候,爱和受伤,也紧密联系在一起。

但是,在我看来,爱和受伤,还是两件事。只是这两件事经常被混在一起,我们就没办法区分两者了。

要想谈明白“怎么爱一个人而不受伤?”这个问题,有必要先知道什么是爱。

爱是指喜欢达到很深的程度,继而人为之付出的感情,是指人类主动给予的或自觉期待的满足感和幸福感。这是相对官方的解释。

我想,爱本身不会使人受伤,令人受伤的,也不是爱。

那是什么呢?

答案是恐惧。

爱的反面,就是恐惧。恐惧作怪,就会释放出很多有害的物质。

人在恐惧中时,会出现几种防御状态,一种是木僵,一种是退缩,另一种是战斗。

而在亲密关系中,最常见的防御状态就是战斗。

比如,当女人给男人打电话打不通时,她的恐惧之情就上来了,她的脑袋里就开始上演各种悲情的故事,于是开始拼命打电话。这个时候,爱就不是爱,是因恐惧而演变的控制。

有些人一旦进入关系中,恐惧就会被唤醒,他总是担心伴侣会抛弃他,疑神疑鬼,这个时候,他是非常受伤的,可是爱人也会受不了啊,最后这段关系中的每个人都是伤痕累累。

我们常说“我的安全感太低,总是充满着各种担心”,实际上也是在说恐惧太多。安全感的基准如果是地面的话,在地面之上就是爱,地面之下就是恐惧。恐惧多了,就会让人如同在深渊中生存一般,感觉到的是无尽的黑暗。

怎么爱一个人,而不会受伤?

这个问题也可以反过来看,也许不是爱让人受伤,而是我们原本就是受伤的,才深感恐惧,怕伤口复发,因此更加渴望爱也更畏惧爱。

所以,还是得先疗伤啊!

## 负面情绪也可以成为我们的小帮手

有人会问,如果我们只剩下了积极的情绪,消除所有的负面情绪,人生是不是就充满了阳光?正所谓物极必反嘛,很多时候负面情绪还有这些积极的作用:

厌恶:它能够保护我们对于外界的自我边界,而且某些时候还能带给自己几分娱乐。例如你看到了好友踩到了狗屎,你会觉得很好笑。

愤怒:有时候我们会因为没有实现目标而感到愤怒,它能够激励我们,克服障碍。

害怕:首先这种情绪是代代相传的,因为怕才会保命,延续基因。而且害怕能够帮助我们逃离危

险,在危急关头进行有效的防御。

悲伤:它能够促使我们进行反思,及时修改目标和计划,也让我们更容易接受。很多时候它还能唤起其他人的同情,来支持、帮助自己。

同样地,快乐也不一定总在我们的生活中扮演着正派的角色。在开心的时候,我们往往会更容易放松警惕,接着被说服,也因此买得更多和吃得更多。

看到这里是不是觉得自己的情绪也没有那么难以捉摸,甚至还有点有趣?希望大家都能以乐观的心情面对生活的每一天!



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)