

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迹时，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。

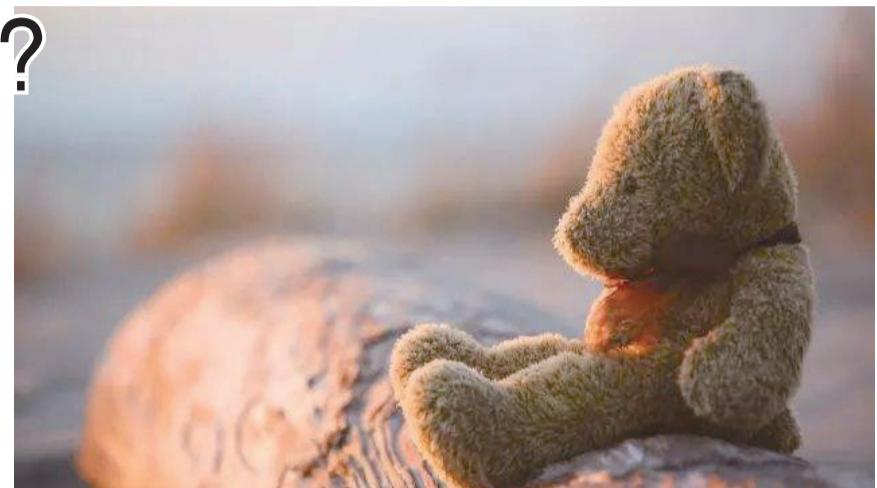
在不懂爱的时候遇见爱，也是很可怕的事情。比如，有一些女孩子，无法分辨爱，她觉得只要人家对她好就是爱。但这样的“爱”里，有无知的冲动，也可能隐藏着欺骗。

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，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)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。)