

什么是假性亲密关系 (Irrelationship) ?

假性亲密关系 (irrelationship) 不是一个严肃的心理学术语，但这个词却相当生动地描绘了那种我常常看到的场景：一方面，两个人的生活或许已经非常紧密地关联在一起，一切日常活动都围绕着彼此安排，住在同一屋檐下，经营着婚姻或家庭；另一方面，不知从什么时候开始，和自己的爱人之间已经有着越来越多无法探讨的话题、不敢表达的情绪，以及难以掩饰的不信任和不安全感。

现在伴侣之间的假性亲密关系太普遍了！尤其是夫妻之间，虽在同一个屋檐下但貌合神离的例子比比皆是。

我相信没有任何人愿意在这样的关系里度过余生，我也相信那些还没有结婚的人是希望提前做好准备以避免这种状况发生的。所以我在接下来的回答中，把我认为应该注意的问题和应该做的事情罗列出来。

过去三年的时间里，我以心理咨询师和人际关系培训师的身份帮助了许多伴侣们克服关系中的障碍，建立更亲密的感情。

他们当中的很多人，都带着对爱的真诚渴望建立起关系，也曾经一度感到与爱人非常亲近，并因这种亲近的感觉而组建了家庭。

可是从不知道什么时候开始，他们的关系停止了成长，一轮又一轮的挑战和矛盾让亲近的感觉开始消退。亲密感成为了存留在昨日记忆中的美好，而对于关系的未来发展，只有越来越多的要如何度过煎熬的担忧。

我们的时代和社会，对于什么是亲密关系已经做出了非常多的描述和界定。周末的烛光晚餐，忐忑不安的表白，羞涩的牵手和初吻，情人节的巧克力和玫瑰花，雪白的婚纱和盛大的婚礼……似乎当两个人经历了这些过程，关系就自然会十分亲密。

可事实是，大家都会做这些事情，但并不是所有人的感情都因为这些事情而变得亲密和幸福。

这是因为，真正的亲密，其实是由另外的一些过程和行为来建立的。这些过程和行为，关乎两个人关系的质量、沟通的深度，以及对彼此的理解和信任。

令人遗憾的是，这些建立和维护关系的能力，在我们从小到大的家庭和学校教育里一直普遍比较缺失，很多朋友并不懂得具体要怎么做，所以只能观察、模仿别人做的那些事情，也就是那些流程性的、仪式性的东西。

把感情问题放在大环境里来看，消费主义盛行的社会，父辈逼婚压力依然广泛存在，所以被赶鸭子上架的形式主义的感情就很普遍。不过人心都是很敏锐的，感情也是很公平的，亲密与否，最终都是完全由内在的、关系的因素决定的，和你完成了多少仪式、走过了多少形式没有必然联系。

什么导致了假性亲密关系？

我的来访者里面，遇到假性亲密关系问题的伴侣们往往有这样一些特点：

首先，他们并不真的了解自己。

许多人不清楚自己为什么谈恋爱、结婚，也不确定自己希望从感情里获得什么。当我问他们「你能想象的最好的感情是什么样的？」时，他们往往一脸茫然和犹豫。

第二，很多伴侣们并不真的了解彼此。

他们的感情和身体虽然已经非常亲近，甚至习惯了彼此的存在，但是他们并没有因此而知道对方在很多问题上的看法。尤其很多人是糊里糊涂地走进婚姻的，并没有意识到作为夫妻，两个人需要在哪些问题上达成默契。而当问题出现时，才会意识到「他（她）居然是这样一个人」，于是感到骑虎难下、进退两难。

第三，很多人自己有情感上的障碍和问题，阻碍了亲密关系的成长。

许多人的原生家庭和成长经历都有些问题，这些问题未经反思和处理，也就一直影响着他们的相处方式，说的俗气点就是「爱无能」。

亲密关系里情感的表达和流动，信任和接纳的建立，矛盾冲突的处理，都是广受个人心理问题影响的重灾区。这些问题在关

系一开始时并不会显得那么突出，但是相处久了，全部都会在关系里暴露得一览无余。

我眼中理想的关系，应该是不断成长和成熟的。但是因为上面的这些原因，许多人的关系很早就停止了成长，甚至出现倒退。

两个人对彼此的了解、接纳和信任并没有随着交往时间的增加而增长，于是相处就愈发成为了习惯、义务和责任。事实上，父辈们之所以普遍认为「爱情最终都会变亲情」，就是错把假性亲密关系当作了感情必然的归宿。

我从很小的时候，就在心里默默决定，长大了以后一定不要再经历上一辈的不幸。我相信你也有过这样的想法。我们这一代人是幸运的，因为我们比上一辈人有更多机会阅读和思考关于感情的事情。现在就是一个避免重蹈覆辙的机会了！

- 「首先，他们并不真的了解自己。」

前来向我求助的朋友们经常说不知道自己想要什么，适合什么样的人。所以才有了那些我们耳熟能详却永远也想不清楚的纠结：我应该找自己喜欢的还是喜欢我的？应该找有感觉的还是条件好的？一个人之所以会有这样的困惑，我认为很大程度上是因为他并不清楚自己在情感里的需求和期望。

为什么在感情中了解自己很重要呢？我觉得有两个原因。一个原因是如果你不了解自己的情感需要，你就很难在感情里感到满足。

我比较年轻的时候就经历过这样的阶段，谈了一段又一段的感情，一样的开始一样的结局，并没有感受到多么大的不同。在每段感情里的快乐程度都只能用「仅此而已」来概括，而每段关系从蜜月期到瓶颈期，再到最后的衰败，这个不断重复的循环，我也感到无力打破。

这种无力其实并不是因为对方不够好，而是因为无法知道什么样的关系会让自己满意。当你自己都不知道自己怎样才会满意的时候，当然就找不到令你满意的关系，或者只能在看上去令你满意的关系里苟且过着，并且把对自己认知的不清晰，归结于伴侣不理解你、不懂你。

在感情中有这样的心态，是很难真正感到和伴侣亲近的。

第二个原因是，情感关系里的亲密感要能够一直存在，关系就必须不断成长。

乐观一点的人觉得，关系确定了，结婚了，两个人就可以一直亲密下去。悲观一点的人觉得，热恋期的感情很甜蜜，但是热恋期一过，感情就开始走下坡路，能走多远就看你能守护关系多久了。可这两种看法，都忽略了情感关系动态的、发展的一面。

关系要成长，首先自然是处在关系中的人要成长。如果关系里有一方在心理上、情感上处于停滞不前的状态，那么另一方就会明显感觉到脱节，从而失去原有的亲近感觉。

比如有的女人婚后成了全职太太，将个人成长的停滞归咎于操持家庭，和老公在阅历和思想上逐渐脱节，渐行渐远。又比如

有的男性一直维持着类似大学生的混日子心态，沉迷于游戏和其他娱乐，拒绝面对自己的成长任务，也拒绝同伴对关系的未来有严肃的思考。

了解自己的情感需要，从更宏观的角度来说也是了解自己的成长需要，或者说是知道自己为什么活着，这辈子想要得到些什么，实现些什么。或许你的伴侣可以帮你去思考和明晰这些问题，但很大程度上，这些还是一个需要自己先独立完成的功课。

「想要」和「需要」

关于是否足够了解自己情感需求的问题，我经常会用一个简单的问题来测试：「你为什么要谈恋爱结婚？」对此，我最经常得到的答案是：到了年纪觉得应该稳定下来了，家里人也有些压力，看到周围的同事、朋友也都结婚了，所以就结了。

在我看来，这就是不了解自己情感需求的表现，因为这里给出的是一个人想要的、但未必是需要的东西。

关于人的想要 (want) 和需要 (need)，我们需要做一个区分。这两者的关系你可以理解为路径和目标，我们通过得到想要的东西，来满足我们根本的需要。想要的东西往往是某些具体的事物或者行为，而需要则很多时候都是主观的体验和感受。

比如，我想要很多钱，因为有了钱别人就会尊重我，所以我需要的是尊重；我想要老公很专一，因为他只对我好，会让我觉得他很重视我，所以我需要的是重视；我想要很多漂亮的衣服

和包，因为我打扮漂亮了，别人才会认可我，所以我需要的是认可。

所以当一个人告诉我她走进感情是因为年纪、家人和社会压力时，我看到的她的真正需要其实可能是自信、安全感，以及被认可、被尊重、被接纳、归属感等需要。

更进一步说，一个人得到了想要的东西，是否就一定能满足需要？很多人在这两者的关系认知上存在着很大的偏差。比如为什么结婚的问题，需要的是被认可和被尊重，但是满足了家人和社会期望，就一定能够被认可和尊重吗？

自我认知和情感质量

在我看来，能清楚区分自己想要什么、需要什么，并能明白两者之间的关系，是一个重要的判断自己自我认知程度的方式。为什么重要呢？结合前面提到的不了解自己会带来的两个后果来看。

关系中难以满足：

如果无法区分想要和需要，那么我们会一直把生命浪费在肤浅的想要的事物上。而只有当我们的需要被满足的时候，才会感到发自内心的满意。例如，我曾经的一个来访者，因为急于成家而和一个并不是特别爱的男人结婚后，情感关系让她很不满意，但又无法离开。她告诉我，走进感情是因为想要组建个人家庭，可是她并不清楚自己需要从家庭当中得到些什么。

通过深入交流，我发现她成长经历中缺失了来自家庭的支持和重视。可是她对自己在感情里的需要了解得非常肤浅，所以心里面一直只有「我想有自己的家庭」这个执念，却并没意识到她太渴望家的形式，而忽略了自己的真实需要。如果没有我们对于想要和需要的梳理，或许她会一直苦苦追求「有家」的状态，却长久无法理解自己的不满从何而来。

关系停止成长：

从满足需要的角度来说，人生的意义或许就是朝着需要完全满足的完美状态无限接近的过程。从这个角度来说，成长就是一个不断获取新的能力和方式以满足需要的过程。对于自己需要的认识如果不清晰，那么一个人的情感就可能在很长时间里被聚焦在一些反复尝试但一直得不到理想结果的事情上，而失去了进一步发展自己心智和能力的机会。

在我的咨询工作中经常遇到这样的情况。比如有一位来访者，她生活中的几乎所有重要选择都是为了取悦父母。后来这种取悦的习惯也转移到了对待伴侣上面，结果她发现和伴侣的关系越来越差，而她感到无能为力。

通过深入交流，我发现她其实有意识到自己一直在取悦，也一直觉得这样做很对不起自己。可是因为取悦总是能够换来他人的一点点认可，所以她不停地持续着这个很低效的模式，牺牲了自己大量的时间和精力来换取很少量的满足。

她在亲密关系里，并没有拓展出其他方式来获得认可，包括学会自己给予自己认可。所以她的成长一直处于停滞状态，而和伴侣的关系也一直在重复从她童年复制过来的模式。这个模

式在关系初期还能够维持，可是随着两人关系的发展，新的问题和挑战不断产生时，这样的相处模式就难以避免地过时了。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有