

为了一直恋爱， 她出轨欠债自杀：太把爱情当回事，是在看低自己

那些爱得太多的人们

我的来访者田甜一直情路不顺。

她从十六七岁开始谈恋爱，谈到30多岁依然没有修成正果。

最近她又因为一次失恋，受挫严重，竟达到了抑郁的地步。

“李老师，你说为什么别人的感情都那么顺利，只有我这么坎坷？”

在咨询室中见到田甜，发现她是个文艺青年。她写了整整7大本爱情语录，从杜拉斯到安妮宝贝，从三毛到李碧华，从西厢记到牡丹亭。

她是个典型的爱情主义者：相信感觉，每次感觉来了，总是会爱得轰轰烈烈，什么都可以不管不顾。

喜怒哀乐都被恋情牵扯着，恋人说一句情话可以开心一天，一句烦躁的话就让她落泪失眠；

恨不得24小时都黏着对方，一旦联系不到，微信电话轮流轰炸。

但是往往爱不了几个月，就会发现自己“爱”不下去了。

为了讨对方欢心，田甜在网上学了很多种烘焙花样。对方一开始觉得新鲜，但后来招架不住顿顿甜食，看到糕点就发憊。俩人都觉得很委屈，闹了好几次不愉快。

对方出差频繁，工作很忙，两个人见面的频次不定。患得患失的田甜恨不得住进对方的手机，监控一切讯息。

诸如此类的事情很多。

田甜把感情当做生活的必需品，付出百分百努力的同时，“理所当然”地要求对方提供无条件、不间断的“爱”。

可在这样的模式下，她却发现对方并不重视这段感情，不想把所有时间精力都耗在这上面。

最后她一阵纠缠之后，每一任男友都义无反顾地离开了。

十几年过去，她身边的朋友都有稳定的亲密关系，结婚生子，而田甜却像坠入了某个怪圈，深陷恋爱失败的泥潭，无法拔腿上岸。

在随后的咨询中，我了解到田甜小时候父母由于工作忙，没多少时间陪伴她。

于是她沉迷爱情小说，从那时起内心就种植下了一个很大的梦想：找到那个命中注定的他，拥有一份美好的爱情。

似乎只要这样，未来的生活就会幸福和甜蜜起来。

但事实上证明，越是需要爱情的人，越是在追爱的路上，一次又一次地栽跟头。

一心追求爱情的人，到底在追求什么？

在心理咨询的过程中，发现像田甜这种情况的并不少见。她们信奉爱情至上，完美的人生有准确单一的模板：

爱情美满，婚姻幸福。

这本是我们幸福的一部分，但一旦把它当做人生的终极追求，就会是一场悲剧。

悲剧的源头，大多来自以下2个方面：

1 浪漫情结

田甜让我想起福楼拜代表作《包法利夫人》中的爱玛。

爱玛是一个农夫的女儿，在修道院里接受过大家闺秀式的教育，学刺绣，弹钢琴，同时也阅读了大量浪漫主义小说。

在见了包法利之后，她深信自己遇到了不可思议的爱情，便嫁给了他，在半夜举行了火炬婚礼（充分体现了她的浪漫情怀）。

而回到婚后的平淡生活中，她却越来越感到压抑和不满。

她发现，包法利其实就是个普通人。他衣着寻常，谈吐呆板，见解庸俗，激不起情绪、笑容或者梦想。

于是尽管包法利努力工作、照



顾家庭，爱玛还是义无反顾地逃离这种烦躁的平静生活，先后找了2个情人。

并且为了营造小说中那种浪漫贵族男女的情爱生活，花了许许多多的钱，欠债越来越多。

最终，债务紧逼，情人无情回避，丈夫无能为力，绝望的她吞食了砒霜，死在了丈夫跟前。

这个不断追求爱情的女人，最终死在了浪漫执念的破灭之中。

现实中，也有许许多多的人，没有真正经历死亡，却在一段段感情的破裂中，对爱情和婚姻死了心，最后想着随便找个人结婚算了，反正爱情不会降临在自己身上。

究其根本，这与长久以来充斥市场、美化爱情的文艺作品，有很大的关系。

它们潜移默化地给人们传递一种偏差的婚恋观：

拥有爱情，就等同于获得幸福。

同时，也给人埋下了两大危机：

对爱情不切实际的追求，把事业、自我、友情等抛之脑后，以至于最后没了爱情，也没了自我；

对爱情有着过高的期待，以至于把两人都困在以爱之名的牢笼里，掏空自己也榨干对方。

2 拯救情结

在多年的咨询中我也有一个新发现。

一般容易沉浸在浪漫主义的人，从小都会比较缺乏父母的关爱，甚至在情感上受到忽视和虐待。

背后也许只是因为父母忙于生计无暇顾及，或者没有足够的经历和知识，去给她们爱。

于是她们会打小觉得自己没有价值，不值得被爱，以至于用尽一生去寻求认可，寻找缺失的父母之爱。

用心理学家苏珊·福沃德在《执迷》里的话说，她们寻找恋人像找一位“象征性的父母”。

其中有两种表现：

◆ 一种表现是：把自己放在“待拯救”的位置。

如同电影《大话西游》里的台词：我的意中人是个盖世英雄，有一天他会踩着七色的云彩来娶我。

只要这个人来了，一切都豁然开朗。

再也无需面对现实中的一地鸡毛，再也不用承担责任和痛苦了。

爱情初期的那种兴奋，的确让他们短暂忘掉了童年的创伤和痛苦。

但期待着一个“盖世英雄”的到来，是把自身放在何处？

——放在一个非常弱小、无助无力的位置，渴望被拯救的位置。

◆ 另一种表现是：把自己放在“拯救者”的位置。

由于在童年时，父母没有去满足他们的情感需求，甚至连自己都顾不上，导致她们长期缺爱，颠倒角色来照顾父母，获得关注。

于是长大后，还在继续用小时候的方式去照顾恋人，执迷其中，希望最终能够通过“解救”对方，获得在幼年时没有得到的认可。

可是，这些拯救往往是出于自己的想法，而不是对方的需求，这也无形中成了对方无法拒绝的好意和负担。同时，自己也会付出得非常费劲。

拯救情结和被拯救情结，常常是并行的。

本质上，就是沉迷在自己的幻想里，忽视另一半。

一边按照自己的意图强行拯救对方，另一边期望对方如自己般拯救自己，关系会在付出和索取的错位中，越来越失衡，最终走向破裂。

美国著名心理咨询师，婚姻咨询师罗宾·诺伍德把以上情况称为“爱得太多的女人”：以为追求到所谓的爱情就会幸福。

但这只是天真的幻想，是遭了浪漫主义文化的荼毒。

深陷这种荼毒的女性，如何做才行？

1 浪漫爱情只是人生的锦上添花

我有朋友阿雅，也是个“爱得太多的女人”。

爱情甜蜜时，像全世界都把她捧在了掌心；

失恋后，就像是被全世界抛弃。

她最近一次失恋，我和其他朋友们怕她一个人过不去，便接二连三邀约，久违的闺蜜下午茶和深夜聊天会，她说“感觉日子没那么难熬了”。

回了趟老家，她把自己一个人锁在房间里悄悄哭。

妈妈每次都小心翼翼地敲门，叫她吃饭，桌子上的菜都是她喜欢的。连平日里脾气暴躁的爸爸，也开始笨拙地关心她——她被治愈了不少。

回来后，她仔细地做了一次大扫除，看见房间里积灰的画板和颜料。

以前每个星期她都要去上一次绘画课，那时还心心念念地想做插画师。可后来，她周末都和男朋友腻歪在一起，慢慢地就把绘画这事给搁置了。

阿雅说以前整个人围绕着对方转，突然有一天，对方不愿再当轴心，一离开，她就像被抽掉了骨头，坍塌下去……

一直以来，她就这么大胆激进，把快乐的鸡蛋放在同一个篮子里，以至于忽略了太多太多美好。

这一次她才发现，每一次她在爱情里跌得很痛的时候，都是朋友和家人将她稳稳接住，度过难关。

阿雅决定不再做为了取悦对

方，维系关系，放弃自己的兴趣、友谊、事业甚至是尊严的傻事。

追求爱情本身并没有错，错的是给了爱情过高的权重。

2 从拯救情结到情感人格独立

阿雅重塑了对爱情的认知，也逐渐褪掉对爱情的执迷。

但对于童年缺失情感关注的人来说，要解开心中结，还需直面“缺爱与拯救”这个坎。

心理学家苏珊·福沃德：没有恋人可以弥补童年时被拒绝被忽略的伤痛。

我在咨询过很多案例后发现：爱是门一直缺失的功课。

很多人不懂爱、不会爱、追求不切实际的爱。

比如有些人，事业很优秀，但是一谈恋爱就崩。

因为很多人内在都运转着这么一个逻辑：我只要优秀，就会获得被爱。

在他们的观念里：爱意味着被爱；被爱的资格就是我很优秀，比如我颜值几分，有几套房子，一年挣多少万……

一旦没有被爱，他们就会很委屈，意思是我都这样优秀了，为什么他还不爱我。

不愛我就算了，我条件这么好，不愁下一个。

虽然这样的人经济很独立，但对感情的认识却很幼稚，以为经济领域的成功可以自动兑换到感情领域一样。

这很像另一个经典的常见的逻辑：

只要我学习好，父母就会爱我了。替我做好一切，夸奖我，更爱我。

惯常的教育模式和奖励机制导致这些人，把早年跟父母相处的经验带到了现在的婚恋中，我事业有成，我很优秀，那么你要负责爱我。

这是一个很幼稚的想法：爱情是单方面别人给予的，而不是两个人共同经营的。

心理学家弗洛姆在《爱的艺术》里提到：

爱情不是一种与人的成熟程度无关、只需要投入身心的感情。

如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造的倾向性，那么每种爱的试图都会失败。

如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

把爱情看得过重的人，或许只是在期望获得被爱，而过度渴望被爱的人，其实缺乏爱的能力。

可见，爱情不是一件等待或寻找一个完美爱人的过程，它还涉及到一个人爱人的能力和成熟的人格。

结婚才三年，
我把老公宠成了巨婴，
却把自己变成了泼妇

读者小桃向我吐槽，吃完晚饭后给老公削了个梨，本以为他会高兴，没想到人家一脸不耐烦地说，不想吃。

于是两人吵了起来，最后老公起身把梨摔得稀巴烂，小桃和他吵，老公却骂她是泼妇，一脸嫌弃地躲进卧室。

小桃委屈地说，她老公是白眼狼，完全不识好歹，自己嫁错了人。

我告诉小桃，她老公就是被她惯坏了，男人和孩子一样，你越宠他，他越肆无忌惮。

小桃沉思片刻后恍然大悟，他们刚结婚那会儿，老公都会主动做饭、洗碗、拖地，自从孩子出生后，老公懒到连饭都要她盛了。

结婚才三年，小桃就从一个拧不开瓶盖的软妹子，变成一个会带娃会做饭，会修马桶会换灯泡的女汉子。

小桃以为自己包揽全部家务，就是贤妻良母的典范，没想到老公根本不领情，反而把她当作老妈子一样使唤。

孩子哭了，喊小桃去抱，地板脏了怪小桃没拖干净，扫把倒了他也不扶，小桃累了病了，也完全得不到一丝体谅。

2

小桃亲手把老公惯成了甩手掌柜，而苦果只能自己慢慢品尝。

多少女人像小桃一样，把老公惯成了巨婴，而把自己变成了泼妇。

好的婚姻究竟长什么样了？举案齐眉、相濡以沫、互帮互助、彼此守护……

都离不开分担和沟通，没有分担的婚姻，等同于一个人孤军奋斗，没有沟通的婚姻，就像离开水的鱼，活不了多久。

桃子的婚姻，明显没有分担，她生病了不能洗碗，碗就会堆在水池里几天，等她病好了再洗。

桃子的婚姻，也没有沟通，坐下来没聊几句就会吵起来，三句话不离埋怨和责怪。

是谁把男人变成巨婴，又是谁把女人变成泼妇，其实就是他们自己。

没有完美的婚姻，当它出现了问题的时候，离婚不是最好的选择，修复感情调整好相处的方式，才是上上策。

3

婚姻和爱情不同，不是越甜越好，也不是玩命地对他好，一定要讲究半糖主义。

什么叫半糖主义？就是别把所有的真心都袒露出来，哪怕再爱他，也要放在心里。

经济独立、思想独立才能得到尊重

刚结婚的夫妻都喜欢黏着对方，我见过很多女人一旦结婚就开始不好好工作，觉得老公会养自己，把工作当成一种消遣。

怀孕后就迅速辞职，在家里安心当太太，让男人独自承担经济压力。

时间久了，一个觉得自己养家糊口不需要干家务，一个觉得自己累死累活得不到体谅，矛盾就来了。

女人可以做一阵子全职太太，但不能做一辈子全职太太，不要把命运交给别人。

女人要有离开谁都不怕的底气，才能掌握婚姻的主动权，让他更在乎你，你就可以轻松应对婆家关系。

适当的示弱，鼓励老公多分担家务

有些女人在外面很强势，回到家里就秒变软妹子，什么都不会，什么都不懂。

炒菜放多了盐，熬粥放多了水，洗个菜还会被虫子吓哭，这时候再请老公帮忙，一起择菜洗菜做饭。

老公大手一挥，让你别捣乱了，去客厅看电视，等饭熟了再叫你。