

为什么有些人会想要控制他人 还打着爱的名义

相亲节目《非诚勿扰》近期提出恋爱过程中“控制欲”的话题，引起男女嘉宾热议，抛出在恋爱中保留自己的时间，让自己具有独立的人格，首先学会在爱自己才能爱别人等观点，“用爱的名义去控制对方的感情已经变质”基本上是嘉宾与主持人的共识。

那么，一个人为什么会想要去控制他人且还往往打着爱的名义？除了爱情，亲情之间、亲子关系之间、人与人交往之间，所谓“控制欲”也似乎无处不见，社会上更似有一种“伪主流”的心态，似乎爱得越深，对对方的控制就越多？这是为什么？我们且从心理学的概念上尝试解读。

■新快报记者 陈斌/文(CFP/图)



1

投射内心恐惧 + 缺乏安全感

控制欲，从心理学的术语上来说，是指对某件事或某个人在一定程度上的绝对支配或绝对占有，不允许意外或有其它差错，思想上、行为上都不允许有违背。

每个人都或多或少想控制一些事或他人，内心有较强不安全感的人控制欲也就表现得更强一些，谨小慎微、追求完美、心里总不踏实的人，更希望控制别人，表面上是控制，背后所投射出来的是内心恐惧的表现，希冀通过控制他人或事物给自己带来一定的安全感。

所谓“安全感”，是渴望稳定、安全的个人内在精神需求，人本主义心理学家马斯洛在他著名的“需要层次论”当中强调过“心理的安全感”(psychological security)指的是“一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉，特别是满足一个人现在(和将来)各种需要的感觉”。

通常来说，人需要具备8个重要的安全感，即情感的安全感；和所爱的人在一起，父母离婚或恋人分手都

会消减情感的安全感；和所爱的人彼此深爱，男女一方出轨都会消减情感的安全感；身体的安全感；没有病痛伤残；社会关系的安全感；不得罪人，不被人伤害；法律的安全感；不犯法，懂得用法律保护自己；收入的安全感；能满足基本生活需求，收入稳定；福利的安全感；包括养老保险、医疗保险、失业保险、工伤保险等；房子的安全感以及生活环境的安全感；有相应基本生活配套的设施和机构如超市、市场、商店、医院、公安局、公交车站等，生活环境干净整洁、空气质量好，具备上述这8个安全感，相对生活状态会比较安心踏实。

从个体的安全感上看，原生家庭的父母尤其是母亲，是儿童成长过程中重要的客体，在孩子幼小的时候，如能给孩子足够的爱，持续、稳定、持之以恒、前后一致、合理的爱，孩子的安全感体验会相对较强，并延伸出其对他人及世界的信任，感觉到自尊、自信及对现实和未来的确定感和可控制感。

2

爱 + 不安全感 = ?

请试想一个画面：一条悬在半空中的道路，四周是万丈深渊，一步走错就会跌落丧命，假设自己的孩子或亲人或任何你特别关注的人，正走在这条路上，你会怎么做？

盯住Ta走的每一步，每一步都不能错，因为一步错，满盘皆落索，后果完全无法承受——这就是无数安全感缺失的人群的内心真实写照，缺乏安全感的人，时刻都如同走在悬崖上，Ta周遭的人，也同样会被Ta认为走在悬崖上，于是Ta非常紧张，非常累，但还是要紧紧控制身边人，原因就在于此，控制之门就是这样打开的。

对于缺乏安全感的人来说，因为“这个世界是危险”的，自己又探索出一条貌似“正确”的人生道路，对人(包括亲密关系中的对方、孩子、好友、亲人等)最好的“爱”，就是让他们走在“我”所探索出的这条道路上，以

免他们“行差踏错”，造成不可想像的“悲剧”，“我是对的，你要听我的，你的人生才不会出现严重的问题！”这就是无数控制欲爆棚的人的内心直白，从另一个角度看，习惯控制他人的人，自幼也往往是在受他人控制的环境中长大，已不自觉习惯被控制和控制他人。

爱+不安全感=?看到这个公式，你的第一反应会是什么？心理学上，这个公式的结果就代表“控制”，很多人想不明白，为什么初始感觉美好的情感，会日渐发展成为痛苦的控制？原因很简单，就是“不安全感”这四个字作祟，不安全感让人感到紧张与危险，总觉得身边存在看得见或看不见的“敌人”，随时随地可能伤害自己，甚至严重得可能危及生命……医学上的强迫症、偏执型人格障碍，都存在控制欲强的类似症状。

3

弱者心理？示弱行为？ 越控制越焦虑

从控制的表现模式来看，常见模式大致可分为强硬模式和内疚模式，这两种模式其实体现的都是当事人的自信心状态，自信心足的人往往采用强硬模式，习惯贬低他人；而缺乏自信心的人往往采用内疚模式，习惯贬低自己。

举个例子：当你因为男朋友的事情与妈妈争执，妈妈说：“只要我活着一天，你就不要想和他结婚，我绝不同意！”——这是控制的强硬模式体现，理直气壮地干预子女的生活、工作、行为与习惯，一切都那么“自然”，不允许置疑。这种家庭通常会存在两种细分模式，一是从小已经习惯被控制者控制，虽然内心痛苦，但仍接受控制，所表现出来的，就是唯唯诺诺的服从者、胆小怕事的听从者与没有朝气、逆来顺受的木偶人；二是经历过控制，开始反抗，于是，家庭中充满火药味，随时准备争吵开仗。

“我含辛茹苦把你养大，辛苦一辈子只希望你好，你好，我再苦也没什么！”——这是控制的内疚模式，是软模式的体现；但一样“致命”，如果说强硬模式是强迫他人服从自己的控制，那么，内疚模式则是扮可怜，让对方产生内疚感而被迫服从控制，套

路主要表现为第一步先充分表达自己的痛苦，多数情况下伴随哭泣，第二步用各种方法让对方产生“我的痛苦是因为你，我为你付出得太多”这种关联，第三步提出要求，“你要服从我的要求，听我的话”……

但现实是，并不是每一个控制欲望都能得到满足，控制欲只是控制者自己的心理需求，却并不能控制事态的发展，控制永远只能是一种欲望，没有人会被真正控制住，所谓的“被控制”也只是对方为了某种需求的妥协，于是想要控制人的一方就比较容易产生焦虑或抑郁情绪，甚至有些极端的人会做出过激行为。

你要清晰地认识到，控制欲是弱者心理，示弱行为，一旦你成为“控制者”，你会越来越弱，越来越紧张、恐惧乃至绝望，我们可以对人对事有期待，但却不必处心积虑希望控制他人，假如我们能坦然接受和面对事实，我们在一定程度上也就战胜了在心理上胁迫我们的危机。

爱与缺乏安全感，是相对立的，当我们懂得如何爱自己，学会给自己内心填满爱的能量，不安全感或恐惧感就会逐渐消退，控制自己的情绪，对自己的生命负责，远比想要控制他人更踏实可靠。

本期专家

于东辉

广东省心理学会咨询与治疗专委会副主委、中央电视台《心理访谈》节目特邀专家、心海榕社工中心发起人兼督导。

