

# 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 would 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里上胁迫我们的危机。

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。

