

2024 心事咨询室

总是拒绝深入的亲密关系,这是“回避型依恋者”吗?专家说——

## “爱真的需要勇气”

“对进一步的亲密关系感到焦虑”“不希望恋人对生活、工作过度干预”“及时止损,总是匆匆结束恋爱关系”……在生活中,面对来信中提及的此类典型现象,我们常易轻率地将其归咎于“自身无法维系亲密关系”,甚至陷入“回避型依恋”的误判中。

然而,深入剖析来信人的内心困扰后,从不同角度审视,那些看似拒绝深入亲密关系的行为,实则是对恋爱关系中的不尊重、不舒服的行为勇敢说“不”。面对来信人“如何勇敢地接受亲密关系”的疑问,华南师范大学心晴热线负责人袁杰启发其先停止过度地自我否定,“先给予自己爱,再给予对方爱,最终得到爱。”



老师您好,

感谢您能看到我的来信。我目前的困扰在于,我好像是一个不怎么会谈恋爱的人,或者说我是不是网上讲的“回避型依恋者”。自大学以来,我虽历经两段恋情,但每段都未能长久,往往在一个月之内,我便会突然感受到对对方情感的疏离,或是难以进一步接纳亲密关系的深化,而提出分手。

在每段恋爱经历中,我都会陷入不知道自己够不够好的焦虑中,我不敢不化妆去见他。当对方问我讲述自己身

体或者人际交往的小秘密,期待我给予同样的回馈时,即便我很清楚这是情侣或者说是亲密关系必经的交流过程,却依然感到十分困扰。我无法打开自己的内心,我会担心自己经历的事情或是每天分享的日常会让对方感到枯燥、不耐烦或者认为我“作”。所以我一直回避深入地讲述自己,且总是悲观地认为这段感情不能够长久,也不想让对方知道自己糟糕的家庭关系和自己不好的一面。不敢素面朝天见对方,不敢分享我的日常生活,对对方提出的共同旅游的提议甚至感到害怕和焦虑。

两次分手的原因,皆是因为我的消极和逃避(我内心感受)。在第一任男朋友提出春节拜访我的家人的时候,我第一反应就是“不行”,并且感到非常地焦虑。同时那阵我的生活非常忙碌,又不想将对方当作“垃圾桶”吐槽消极情绪,导致那段时间我们交往看起来像是

对方“一头热”,而我的表现是拒绝和冷漠。我不想再这样让他痛苦,也认为不要对一段感情太认真,到头来会失望。我在交往半个月后提了分手,我认为这对我和他来说都是及时止损。第二任也是类似的情况,我总会在觉得自己很独立,不需要恋人太多帮助以及对我生活、工作太多干预的时候,觉得对方太过黏人。还有,我对自己的容貌和性格不自信,对感情处于很悲观的状态,认为一旦展现了真正的我(家庭、秘密和人际关系),恋人就不会再爱我。面对这些可能性,我就变得非常焦虑,最后就想及时止损,不想耽误别人,而使恋爱关系总是草草结束。

我好像不知道该如何进入一段亲密关系,并且坦然接受对方更为亲密的行为。或许这和我的家庭也有关系。当我在家里表示自己出现困难时或是表达自己的思念时,得到的回应总是冷

漠和忽视,他们总是说“这是你自己的事情,与我们无关”“我们也无法帮到你,给我们说这些也没有用”……这让我从小就感觉自己“比较独立”,甚至觉得向亲近的人求助和说“我爱你”的亲密行为,是羞耻的。我父母的关系也并不和睦,他们平时的交流仅限于争吵,我从小就很害怕他们吵架,非常担心我和我未来恋人的关系成为一对这样的“怨侣”,但却不知道该怎么做,因为身边的事例总是这样的糟糕。

我似乎是一个不能长久进入亲密关系的人了,甚至我身边的朋友会说我无缘无故分手、仅仅因为一点困难不交谈就草率分手,是很“渣”的行为。我在分手后也会时常后悔,思及与恋人之前相处的点点滴滴而感到痛苦和悲伤。怎么才能让我不再焦虑,勇敢地接受亲密的关系?

希望您能给我一些建议!

■策划:林波  
■统筹:王娟  
■采写:新快报记者 陈钰涵

## 2024 心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

### 来信参与方式:

①点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F6lR2NOr>

②邮箱:

xkjy202208@163.com

③扫码参加:



你好!

很高兴看到你的来信,也很感谢你对我的信任。我理解你能够写这封信,对你来说非常不容易。你说你在两段恋爱关系中“无法打开自己的内心”“一直不敢深入地讲述自己”,不敢太认真,不敢展现真正的自己,你会担心对方“感到枯燥、不耐烦”或者认为你“作”,但是你做到了在这封来信中打开自己的内心,你做到了深入地讲述自己,你做到了很认真地展现真正的自己,你还展现了你的家庭背景对你建立亲密关系的负面影响。

我不会像你父母那样用“冷漠和忽视”回应你的表达,也不会像你朋友那样说你很“渣”,更不会像你担心的那样“感到枯燥、不耐烦”或者认为你“作”。作为心理咨询师,我不认为你“渣”或者“作”,我要感谢你能够打开自己的内心。

你能够做到这一步,非常不容易,也非常勇敢。什么是勇敢呢?虽然感到担心害怕,但是依然能够向前一步,这就是勇敢。在信的结尾,你问道,“怎么才能让我不再焦虑,勇敢地接受亲密的关系?”你写这封信的过程本身,就是一次“勇敢”的练习,在“系统性脱敏”的进程中迈出了关键的第一步。一步步练习,你就会继续突破自我,变得越来越勇敢。美国催眠大师斯蒂芬·吉利根博士有一本书叫《爱的勇气》,我深以为然,爱的确需要勇气。流行歌手梁静茹

在《勇气》中也这么唱,“爱真的需要勇气”。

曾经你在家庭中向父母求助或者表达情感时,他们的回应要么是“这是你自己的事情,与我们无关”,要么是“我们也无法帮到你,给我们说这些也没有用”。父母这样冷漠的回应,让年纪尚小的你被迫早早“独立”,我能理解这是你在这样的家庭中的生存策略,我也能理解被迫用这种策略求生的无奈和痛苦。我知道你也能深深地理解你自己,此刻我邀请你双手交叉搭在自己的双肩上,深深地拥抱自己,拥抱带着痛苦依然不断在成长的自己。

关于爱,我提出了“爱的三步曲”理论。爱的第一步是缺爱同时向外界索取爱,而且每个人都是从爱的第一步起步的。你也很缺爱,渴求父母的爱却求而不得,你不知道被爱的感觉,对爱很陌生。同时,你说“我很困扰”“我焦虑自己够不够好”“我不敢不化妆见他”“我很悲观”“我害怕共同旅游”“我不敢分享我的日常”“我不敢让男友春节见我父母”“我不想向对方吐槽”“我表现出拒绝和冷漠”“我害怕失望”“我对自己的容貌和性格不自信”。我,我,我,我……爱的第一步也可以称为“自己”,你渴望对方能够理解和接纳这些你想说(曰)又无法直接说出口的自己,渴望得到外界的爱。

当然,你也有不理解自己的地方。你父母经常吵架,的确让小时候的你很害怕,一直怕到现在,担心自己的亲密关系无法超越“怨侣”的循环。但是,经常观察父母的行为,也使你被迫练就了敏锐的识人能力。你无法长久地维持恋爱关系,固然有自身的因素,但是你不知道的是,你的“第六感”敏锐地发现了两任前男友都不是好的爱人。

不到半个月,对方就分享自己身体的小秘密,提出两人共同旅游以及春节拜访父母,第一任前男友太急不可耐了。单方面提供太多帮助,不到一个月就干预你的生活和工作,第二任前男友不仅黏人,还过于强势和控制。你主动提出分手,而非被动忍受,其实是在尊重自己的性格和感受。你远离不合适的对象,已经在迈入爱的第二步,即爱自己或者“悦己”。请不要给自己贴上“不会谈恋爱”的标签,是你发现了对方不会谈恋爱,对方也不是真的爱你。真正爱你的男性,懂得尊重你,懂得耐心地给你空间和时间,懂得慢慢去欣赏你。在别人可能忽视你、否定你或者对你不耐烦之前,请先勇敢自信地去理解和接纳带着伤痕长大的自己,去爱这个不完美但真实的自己。

庄子说,“古之至人,先存诸己而后存诸人。”正所谓,“自度而后度人。”爱自己的基础上,你会进入爱的第三步,“越己”,超越自己去爱他人,去给予爱。

请先给予自己爱,再给予对方爱。得到爱,最好的方式是给予爱。

祝心安理得!

袁杰老师  
2024年7月25日

