拒绝深层次的感情交流,对“爱”不感兴趣或无所适从

母胎单身的你是“爱无能”吗?

最近,记者从不少单身青年的口中听到了这样的抱怨:“两个人每天腻在一起,想想都可怕。”“为什么非要在一段感情中作出承诺,我可以逃走吗?”……

由此,记者意外地发现了有这么一群人,自嘲为“母胎单身人群”。他们的共同特点是:打娘胎出来就没有谈过一次恋爱,拒绝深层次的感情交流,对于建立亲密关系似乎不感兴趣或无所适从。在心理学上,这些信号通常与一种状态对应,叫做“情绪无能”,也就是我们通常所说的“爱无能”。

为什么一个人会变成爱无能呢?他们对于爱情的感知和体验是什么?是什么导致他们无法进入一段亲密关系?为了更深刻地认识“母胎单身人群”,我们深度采访了几位受访者,听听他们“无能为力”的经历。

□记者 马忆玲

“我不能接受别人向我表白”

很多人以为母胎单身只是因为没有人追求,实际上不全是。对于“三好青年”方项君而言,从未谈过一次恋爱正是出于自己的抉择,而非缺乏追求者。

聊起母胎单身这回事,方项君视之为“趣谈”。当客户或新朋友问起:“你单身多久了?”他便笑嘻嘻答道:“你这不就是在问我的年龄吗?”

方项君今年28岁,相貌端正、事业有成、教养优良,目前正在为自创的电子公司奋力打拼。说来奇怪,向他示好的姑娘常有,究竟是什么原因导致他单身这么多年呢?

方项君告诉记者,自己本就是个慢热的人,加之家庭影响,自认为性格上有些“缺陷”。

方项君出生在一个普通的农村家庭。在他的记忆里,父亲常年酗酒,母亲一个人靠家里的小门面房经营服装店供养全家。成长的过程中,目睹着父母之间说不清道不明、冷淡相处的日常。

“所谓亲密是一种什么滋味我不太能体会。长大后,我也本能地会以各种理由避免两个人单独相处的机会,说实话,我还挺抗拒亲密感的。”

在朋友眼里,方项君有轻微的“社交恐惧症”,平时聚会吃饭话也不多。挚友阿巍感慨:“他这个人就是很别扭,遇上了觉得还行的女生,本来相处得挺愉快,明明可以往后发展一下的,但人家一表达好感,他就立马断交。”

用方项君本人的话来说,就是他有一种如果发现对方喜欢自己就会防卫心超高并拒绝来往的病,一旦面临需要建立情侣关系,就会打退堂鼓。“我也不知道自己到底在防备什么,但就是无法让自己点头答应任何一个追求者。”

方项君坦言,他想要的爱情就是相互尽量克制地表达爱和回应爱,点到为止。

“身材不完美的我不配拥有爱情”

在25岁的胡澄笑看来,母胎单身是一件极为羞耻的事情。她在一家保险公司上班,平常同事们闲聊起互相的感情状态时,她只能在旁边尴尬地笑笑。她说:“我不太好意思在大家面前承认,我其实一次恋爱都没谈过。”

胡澄笑是个微胖的女生,在这个以瘦为美的时代,她的身材长相并不占优势。

胡澄笑无奈表示,因为长期没被追求,自己甚至会陷入“精神分裂”中,诸如“我明明长得还行,性格也挺好,怎么就没有人喜欢我呢”“唉,我这么丑,难怪人家看不上我”等矛盾的情绪循环围绕着她,让她苦不堪言。

对长相的不自信,同时也使胡澄笑越发在意长相。每次洗完澡,她都要拿出手机打开自带摄像头拍张照,俗称“以他人的视角认清自己”,可查看照片时又不由自主地嫌弃,怎么会这么丑呢?为此,胡澄笑多次下定决心“我要减肥!然而,无论体重如何波动,她始终没能摆脱肥肉的追击。

长此以往,胡澄笑显得有些自暴自弃。她说:“每次在路上看到郎才女貌的情侣,女生的大腿就和我的胳膊一样粗,我只有羡慕的份。总觉得好看的姑娘才能获得爱情啊。”所以,在面对心仪的男生时,她总是无比自卑。

胡澄笑打心眼里认为,自己没有足够的能力去承担爱情,觉得自己现有的状态不配拥有爱情,甚至不想和异性接触,对方的一个眼神都能让她感觉不自在。

“现在,即便有人真的来和我表白,我也会认定他在搞恶作剧。单身久了,对自己对别人都不太确信。索性当一只把头埋在沙子里的鸵鸟吧。”胡澄笑微扯嘴角,摇了摇头。

“圈子狭窄,我的社交能力退化了”

大多数人从小被教育“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,所以基本上没什么“桃花”,即使有,爱情的小火苗也会被老师和父母给狠心掐灭。好不容易参加工作,可是在一个几乎是同性的群体里,想找个对象似乎并不容易。

90后姑娘肖潇(化名)便是如此,她忍不住感叹:交友圈子真的很重要。毕业后,她便从事着幼师这份和蔼可亲的工作,本身也不是什么独身主义者,但就是这样的情况下,依然非常顺利地保持单身到了24岁。

肖潇念的是幼儿教育专业,同年级的男生比例本就不高。成日里和同性相处,因此肖潇对恋爱也没有什么迫切期待。“我以前觉得单身很正常,闺蜜念的是外语系,大一就谈了恋爱。我当时就想,没事,以后我也会有的。”但是,等到了三年后的毕业季,她却仍旧是稳定地单身着。

工作后,圈子就更加固定了。肖潇日常接触的除了孩子和家长,就是清一色的女同事。加之她又比较宅,社交上并不积极,而既已形成的朋友圈中大部分都已经有对象了,于是完全没有新鲜的朋友注入自己的生活,自然也就没有适合成为男女朋友的人出现。

“我每天都是两点一线,但我又很抗拒相亲。我觉得,交友圈子小,导致我的社交能力也不行,相亲不知道跟对方聊些什么,容易尴尬。我妈还担心像我这种没谈过恋爱的会被男人骗,可我根本就没遇上愿意被他骗的男人啊。”肖潇哭笑不得地说。

香香姐有话说

从这些受访者的故事里,我观察到一些隐藏在背后的与爱的丧失有关的共性:他们对爱感到无能为力,往往是他们的内心深处太过在意爱的结果。正是因为太过在意,极大程度地分散了他们享受当下的注意力,束缚了他们享受自由与爱的“能力”。

其实,在这类人的内心深处,往往会有一些隐藏的关于信任和恐惧的问题,是这些阻挡他们坦然地接受爱情。至少在目前的阶段,他们还没有准备好进入一段认真的感情。

如果你遇到或爱上这类人,我建议,请先暂时放下你的期望,至少要先给他们一个舒服的、能呼吸的空间。这样一来,他们才有可能走出那些旧日的“情绪阴影”。

至于自认为“爱无能”的人,我想说的是,要相信自己值得被爱和允许自己可以去爱。对于这些从未谈过恋爱的“旱鸭子”们而言,最大的挑战可能是在这里。

以下是一些脱单建议,母胎单身的小伙伴们行动起来!

1.不要为了脱单而脱单,虽然单身很孤独,但是跟错误的人在一起更孤独。

2.停止和超过三个月毫无进展的人继续纠缠。

3.尽可能努力地改变自己的形象。穿衣打扮学起来,化妆护肤学起来,个人爱好培养起来。

4.改变你的聊天方式,做一个主动发起话题的人。

感情问题
@香香姐

扫一扫
关注我们的活动