

自卑，是怎样杀死爱情的？



文|慕棉 微信公众号：张德芬空间 (tefenchangpublic)

人的心理大约是世界上非常微妙的事情了。

每个人的生命都从婴儿的全能自恋走来，之后又都在这个不完美的人世间受到不同程度的挫折，也就是说，无论如何，从全能自恋到健康的自我认知的过程中，绝大多数人还是会留下或多或少的自卑。

只是自我认知功能发展得相对好的人，自卑可以变成一种谦逊，一种臣服，一种美德，而发展中出现了问题的人，则可能在自卑与自恋之间反复徘徊，并影响到生活的方方面面。

严歌苓的新作《舞男》从某种程度来讲，就是一个关于自卑如何杀死爱情的故事。

不平等的爱情，是什么样子的？当一个人的经济和社会地位相对另一个人低得多的时候，爱情会怎样继续呢？

01

自卑者的爱情：是不是我不值得爱？

严重自卑的人，很难相信自己可以开始一段真诚的爱情。

就像有句话说“长得好看的人才有青春”，这就是一个典型的自卑式话语。生活里抱有这样自卑想法的人比比皆是。尽管他们未必真的像自己以为的那样“不好看”，然而他们却不会给自己更多机会。他们会避开灯光，远离镜头，逃避人群，躲得远远的，把自己的自卑包裹起来。

Alex 就是这样一位姑娘。她有一双桃花眼和白嫩出挑的皮肤。所以当她第一次出现在我的工作室的时候，我并没有想到她想疗愈的是自卑，还是外貌的自卑。

然而，她的确就是这样。从高中到大学，她只敢暗恋，一旦对方表达好感，她就会躲开，觉得自己不配。工作后的她又好像换了一个人，迫切地需要爱情来填补空虚。于是，一个男友接一个男友，如今已经不知道换了几茬。

每一次她都全身心投入，甚至明明不想也不敢拒绝对方刚刚见面就提出的性暗示和性要求。然而，即便如此放低自己去迁就对方，最后却还是免不了灰心丧气的收场。她说，我是不是真的很差，是不是我不值得爱？

所以，自卑跟长相其实并没有直接关系，同样跟财富名望地位也没有直接关系。**自卑是一种内心的情结。**

而有自卑者需要了解的是，并不是你遇不到真的爱自己的人，而是你的自卑会导致两难的状态：

要么过于敏感脆弱，总是下意识去验证对方不爱自己的种种预设；

要么则会为了掩盖自卑，表现得自己很“骄傲”很“自尊”，而不自觉地竖起浑身的刺把对方推开；

他们总是既渴望爱情来证明自己的价值，可又不相信自己真的可以拥有爱情，总是想方设法地证明爱情的不可能不可靠。



《画壁》

《舞男》的故事就是关于自卑的极端案例，民国舞女阿绿和今时舞男杨东，其实都是自卑的。他们不相信那个有才华/财富/地位的男人/女人真的爱自己，至多只是贪图自己的美貌和青春的肉体罢了。

于是，自然也感觉屈辱。至于他们是否爱对方，他们会认为不爱，但更多的却恐怕是不允许自己去爱。因为如果爱了，对他们自卑的心来说反而可能是更大的屈辱——为了物质，他们已经背弃了一次爱情，他们害怕再背弃一次自己。

只能不爱，必须不爱，坚决不可以爱。就这样，在自卑的催化下，一段善缘，就可能变成了孽缘。

爱情的自恋需要又是另一层的微妙心理，自卑是自恋无法被满足而投射的影子。爱情，又常常是为了满足人们的自恋而产生的。所以，感情可以培养，但自卑者却会拒绝。

就像《蜗居》里的宋思明，他太太真的没有一点值得爱的地方吗？平心而论，他一点都不喜欢这个女人吗？其实未必。更多的是，他内心自恋受伤的黑洞在驱使着他在情感上远离对方。因为，于他这段情感已经打上了交易的烙印。



电视剧《蜗居》

那么把内心的爱封闭起来，就成了自卑者保有自尊的手段，就像保有一块神圣的处女地一样。而接受对方的爱，培养感情，感恩知足惜福，对他们则意味着完全向权力/财富/地位俯首称臣，他受伤的自恋不可能允许这种事发生。

所以宋太太无论如何也想不到，自己一家越倾尽全力扶持丈夫的仕途，他就越不可能爱自己，甚至会完全抹杀彼此之间爱的可能，彻底把她关在心门之外。在这点上高官宋思明跟舞男杨东，其实并没有本质区别，他们都一样的自卑又自尊。

这也是为什么自卑者，一旦得到社会满足就非常容易爱上各方面条件相对差的人的原因——他们迫切需要满足自己受伤的“自恋”情结，而优越的人不但无法给他们满足，还会提醒他们那些自己想要抹去的“卑微”的过去。

所以，杨东爱上了丰小勉，宋思明爱上了海藻，因为他们是她们的主人，在她们面前那些受伤的自尊可以得到弥补，那自恋黑洞的空虚可以得到片刻缓解的满足。

这看似不顾一切不计后果的疯狂的爱，其实也并非真正的爱情。他们从来没有真的爱上那个女人，她们也只是一个工具，一种手段。而他们则早已在自卑的深渊里迷失了，“失去了爱的胃口”。

从头至尾，他们“恋的正是爱入膏肓状态中的自己，恋的正是那个能忘我舍身去爱别人的自己”。

03

自卑，杀死爱情也杀死自我

杀死爱情，也就是杀死自我，这是自卑对爱情犯下的错，它无形中谋杀了爱情出现的可能。

伍迪·艾伦在电影《赛末点》中对此有精彩的演绎。

网球教练威尔顿遇到了富家女克罗伊借机鲤鱼跃龙门。不同于《舞男》里蓓蓓的自以为是和《蜗居》里宋太太的强势，克罗伊几乎是个完美的英国贵族，美丽优雅而又善解人意，她的家人也对威尔顿礼遇有加欣赏备至，更重要的是他们年貌相当，她又非常爱他。

然而，在自卑与自恋的双重心理煎熬之下，他还是无法允许自己去爱她。

他背叛未婚妻，爱上了与自己同样出身的挪拉，不可遏制地疯狂地想占有她。当然，他成功了。可是现实总是残酷的，挪拉怀孕了，三番五次催促他离婚，他想尽办法无法摆脱。

于是，动了杀机。挪拉死了，孩子死了，而他的生活还在继续，他的妻子正抱着新出生的婴儿，一家人其乐融融。



《赛末点》

这部电影的处理非常精巧，挪拉就像威尔顿的影子，表面看威尔顿忧郁又自卑，挪拉性感而自恋。然而事实上威尔顿才是自负的，他自信可以不费吹灰之力拿下富豪一家。而挪拉却很自卑，她试镜屡屡失败，无法得到贵妇人的欢心，与贵公子的恋情也只能告吹。

最自卑的，也最自恋。自恋的人会爱上自己的倒影，自卑者亦如是。

威尔顿爱挪拉，其实就是爱自己，爱那个倔强执着于上流社会的自己，爱那个自卑又自尊自负的自己。他们就像是一个事物的两种表达，男性与女性、成功与失败、自卑与自负.....他们不由自主地相互吸引，可又如同正负两极一旦相碰就彼此湮没。所以，最后他杀死了她，其实也是杀死了另一个自己。

而这恰恰是自卑者，最大的痛苦。当我们无法正视自己的时候，爱情就是虚无的。

哪怕干柴烈火，哪怕海誓山盟，最终还是虚无。你都看不见自己，哪里有可能去真的去爱别人呢？而当爱情一次次被他们自己杀死之后，他们的心又是如此的孤独。孤独到自卑，

就好像自己是被爱抛弃的婴儿，自怜自恋又自厌自弃。你都厌恶你自己，别人又要拿多少爱才能融化你呢？

当你彻底地隔绝了爱，泯灭了爱的可能的时候，也就是自我阉割的开始。这是一场生命的凌迟。从此漫长的余生里，你将时时刻刻忍受着，慢刀子割肉，刀刀见血，又刀刀不致命，每一刀都在告诉你，一切还未曾结束，一切又早已经结束。

所以，别再惩罚自己了，好吗？**自恋是个扰乱心神的魔镜，而自卑就是个引人堕落的陷阱。**

它们就像是两片眼镜，一左一右，扭曲着我们眼里看到的世界。而一旦我们决意摘下这个有色眼镜，看见自己也看见他人的时候，美与丑，爱与恨，离合悲欢，是非成败，反而就不重要了。

你就只是你，真实的你，有缺点也有优点；他就只是他，真实的他，有劣势也有优势；而爱就只是爱，虽不完美，但却值得我们敞开心去彼此温暖、彼此陪伴、彼此呵护、彼此成就。

于是，你学会了欣赏自己，那个不完美的自己；你学会了去爱，爱这个不完美的自己，也爱那些不完美的他人。

文|慕棉 微信公众号：张德芬空间 (tefenchangpublic)