

“情绪稳定”“恋爱脑”“母胎单身”“无效沟通”

这些亲密关系热词 《再见爱人》主创有解读

自2021年首季上线以来,芒果TV婚姻纪实观察真人秀《再见爱人》就引发了热烈的讨论。最近收官的第二季节目,以全网超过740个热搜、周周登顶综艺榜第一的成绩证明,观众对于亲密关系、个人成长有着深切的关注。

2月9日至19日,《再见爱人》在长沙大悦城发起“线下情感互动展”,通过三个展览装置、六个互动实验,还原节目同款感动与体验。记者前往探班,并采访了《再见爱人》制片人刘乐,节目顾问、北京大学心理学博士李松蔚。他们透露节目第三季目前已经启动筹备工作,预计会在第四季度上线。对于网友关心的嘉宾人选问题,刘乐表示,已经离婚或者打算离婚的圈内夫妻,节目组都有去接洽,了解往下推进的可能性。

另外,刘乐与李松蔚还从《再见爱人》节目制作经验和专业心理学角度,结合节目内容,对“情绪稳定”、“恋爱脑”、“母胎单身”、“无效沟通”等困扰当下人们的“亲密关系”热词,给出了启发性解读。



嘉宾张婉婷(左)因情绪过于起伏被热议。



节目中佟晨洁(右)选择用成熟的方式解决问题。

【情绪稳定】

情绪不是问题
强度和处理的能力需要匹配

记者:“当一个情绪稳定的成年人”,是许多当代人对自己的要求。不仅是在职场和生活中,在亲密关系中,“情绪稳定”也格外被强调。本季节目中,围绕嘉宾张婉婷的争议点便集中在嘉宾过于起伏的情绪上,由此引发的词条#拥有一个情绪稳定的伴侣有多重要#也高挂热搜榜。什么是“情绪稳定”?它在一段关系里真的很重要吗?相对应的“情绪上头”,到底是一件好事还是坏事?

刘乐:“情绪上头”我觉得是好事,它代表你这个人在这刻是生龙活虎的,是有真心的。而且“上头”代表着你还有爱或者分辨爱的能力,我觉得这是一件很棒的事情。

我认为“情绪稳定”要求的是——在任何时刻,我们能够想到不仅仅有自己,同时眼里也应有我的伴侣和其他人。我不再把“我是一个受害者”这件事情看得那么重。如果一个人永远在寻找自己是受害者的证据,他就会把很多诉求压在伴侣身上,以至于当伴侣达不到要求时,当事人就会陷入崩溃。这其实是很让人难过的。

《再见爱人2》播出以后,观众对“情绪稳定”也有很多探讨,一方面大家觉得应该稳定,另一方面大家也在思考“情绪稳定真的百分百正确吗”“如果我对伴侣始终都表现出非常稳定的情绪,我真的爱对方吗?”个人觉得,一个人如果太爱伴侣,不太可能始终达到情绪稳定的状态。当情感浓度超过一定限额时,当事人本身就已经失去稳定性。人在亲密关系中,要保留完整的自我,要互相尊重,但不等于情绪一直稳定。

李松蔚:很多人误以为“情绪稳定”其实是“情感淡漠”——我心里面有情绪,但是我不表达。很多人也会把情绪淡漠当成好事——这个人足够成熟,足够有智慧,所以他可以喜怒不形于色,但这是误解。真正的“情绪稳定”应该表现为:一个人有一些比较成熟的方式去处理他的情绪。这个“处理”包含了合理的宣泄,比如说争吵。争吵不是坏事,但是我们需要去设定一个最后的边界,如果真的到了互相伤害的程度,就得叫停,冷静之后再重新复盘这件事。所以情绪不是问题,但情绪的强度和你处理情绪的能力需要匹配。

刘乐:对,首季嘉宾佟晨洁就是个很好的例子,当她反复跟魏巍沟通了喝酒的问题且得不到回应后,她自然是有情绪的。但争吵过后,她选择了成熟的方式来解决,冷静下来,平复情绪,准备礼物并先去道歉,跟魏巍修复关系。

【恋爱脑】

只是一个标签
重点是能对自己的选择负责

记者:现在“恋爱脑”已经变成了一个有点负面的词汇,甘为上人勤勤恳恳挖野菜的王宝钏被网友嘲笑了很久。



《再见爱人》制片人刘乐



节目顾问、北京大学心理学博士李松蔚

“恋爱脑”是好事还是坏事?如何看待“批判恋爱脑”的公众情绪?

李松蔚:今天的人们处在一个信息很丰富的时代,我们有很多元的价值观,所以有些人会觉得爱情很重要,也有一些人会觉得“恋爱哪有事业香”。当大家的价值观各自不同的时候,普通人需要具备一种能力——屏蔽掉一些别人对你的生活方式或者对你价值观的评判。

有的时候网友还蛮毒舌的,如果他们想要批判的话,秉持任何生活方式和价值观的任何人,都能被指出问题。然而,如果我们总要考虑所有人的意见和评判,那你就没有办法做出任何选择。所以我觉得,尽管“恋爱脑”从反面角度可以被贴上很多不好的标签,但大家有时候需要把这些标签放一边——“好,风险我知道了,但我可以对我自己的选择负责任”。有人觉得“恋爱脑”才能体会到快乐,有人觉得“恋爱脑”很危险,这都没关系,如果你真喜欢又能承担,你就可以按照自己喜欢的方式去生活。

刘乐:“恋爱脑”确实不是个好事。它最大的问题在于把一切问题都归结于“爱与不爱”。这也是我在《再见爱人》片头上写的,“为什么爱不是解决一切问题的终极答案”,事实上,摸索到最后,大家会发现很多亲密关系中的问题真的不是“爱与不爱”决定的,中间还有非常多灰色地带。

【母胎单身】

是否要恋爱
不是“有没有”,是“想不想要”

记者:与“恋爱脑”相对应的,社会上还存在很难走进恋爱关系的人群。有婚恋网站曾发布婚恋调查报告称,被调查者中有33.94%的人为“母胎单身”,且其中25-29岁的“母胎单身”族占比最大。豆瓣“母胎单身”小组,也聚集了大批网友。这个现象背后的心理动因是什么的?

刘乐:“母胎单身”,我觉得没有问题。这是一种生活方式的选择。在以前,谈恋爱、结婚,是有很多功能性的,更多是出于生存的需求。现在人普遍经济独立,也不一定需要通过恋爱结婚才能获得自我认同。当你没有非要不可的诉求,婚恋就变成了选择,而不是必然。有人选择“母胎单身”当然是没有任何问题的。如果有一天,他想走进婚恋关系,他自然而然会有所行动,嚷嚷着“想但没有机会”的人,其实并不是真的想。

而且当代很多年轻人,对于亲密关系的理解要不来自偶像剧,要不来自超现实主义,不是觉得亲密关系极其梦幻美好,就觉得极其沉重。所以,我们做《再见爱人》就要尽可能真实地展现亲密关系。

另外,我们发现很多观众也给我们留言,说自己“尽管没谈过恋爱,但在别人的爱情里嗑生嗑死”,“磕糖”也是一个代餐,有些人不需要亲自下场,通过恋综、追剧,也能够满足自我情感方面的需求。

李松蔚:我在心理咨询室里遇到的几乎所有声称“自己从来没有谈过恋爱,但我想谈,我不知道如何开始”的案例,恳谈、深究到最后,都会发现当事人所谓的“想谈恋爱”的所有动机都不是来自自己,而是来自于父母、年龄压力、生育担忧、标签压力,或者他认为“自己该谈”了,但那不是当事人自己真实的需求、真正的“想要”。当有一天,他真正发自内心地想恋爱了,自然会找到路径、找到开启大门的钥匙。

【无效沟通】

提前的预设
往往阻碍沟通的有效性

记者:本季嘉宾前TVB演员艾威与妻子陈美玲的《再见爱人》之旅引发不少思考,当陈美玲身患重病时艾威不计投入为其治病,然而两人却因“打麻将”琐事陷入无效沟通,争吵不休后,分居且险些离婚。事实上,“无效沟通”在亲密关系中屡屡发生,成因是什么?又当如何解决?

李松蔚:“无效沟通”的问题在心理咨询里非常常见。很多时候我们以为沟通就是要把话说得很清楚、把情绪表达得很强烈。可是,很多时候,是信息接收方心里早有的预设阻碍了沟通的有效性。比如,有一个人已经预设了我不真诚,我虚伪,那么接下来无论我如何表达,他在心里都会觉得我“演技不错”。

因此,要避免“无效沟通”,很多时候,关键不在于输出技巧,而在于接收方是否能放下自己原来坚持的预设,敢于用另外一种方式去重新认知对方,允许自己看到之前不能相信或者不愿接受的另外一种观点。

刘乐:我们两季《再见爱人》做下来很大一个感受就是——好多话车轱辘一样讲过很多遍了,比如“站在对方的立场上想问题”几乎已经是常识了,但到了落实的层面上,鲜有人能真正做到。当接收方把接收信息的门关上了,完全陷入在自己的认知里面,无论谁去沟通,他都听不见。

李松蔚:解决方法,首先就是“不要再讲”,因为再讲下去没有意义,只是重复了一个无效的劳动。其次,就是两个人各自去思考,“我有没有可能、愿不愿意去听取一些我之前不愿相信和接受的东西”。这不容易,这是个冒险,因为需要当事人打开内心的防线。