

囤积症:向物品寻求安全感(上)

◆ 弗朗辛·拉索 文
刘大明 译

恋物癖与安全感

一系列最新研究正在探索人与自身安全感和个人所有物之间复杂的情感和心理关系。这些研究大部分建立在心理学家约翰·鲍尔比、玛丽·安斯沃思和唐纳德·温尼科特于20世纪末的研究的基础上。他们提出的理论认为,婴儿对母亲的依恋以及依恋关系的质量会对孩子未来的人际关系产生重要影响。温尼科特还认为,当婴儿开始意识到自己拥有脱离母亲而存在的独立自我时,会逐渐找到一种代替母亲的“过渡对象”,让自己感到更安全。用现在流行的说法,我们称之为“安全毯”。

在那之后,进化心理学、人类学、消费者研究和神经科学等其他学科,也都证实了这样一个理论:我们的个人物品可以满足许多情感上的需求。它们会在寂寞中给我们以安慰,增强我们对自身能力的信心。事实上,我们拥有的物品不仅仅可以替代我们生活中的重要人物而让我们感到安全,我们还会将这些物品视为自己的延伸。我们会认为(或者表现得像是这样认为)在某种程度上,我们的本质会渗透到我们所拥有的物品中。如果这些东西损坏或丢失了,我们自己也会感到受伤或失落。

说白了,我们与自己的物品之间的关系听起来可能有点疯狂。但这是完全正常的。“我们都保存着某些东西,可以从中获得极大的慰藉。”英国诺桑比亚大学的进化心理学家尼克·尼夫说:“这是我们进化结果的一部分。”他解释说,保存食物,尤其是保存那些很难获取的食物,从古至今一直是个关乎生存的重要任务。对武器和工具的保管也是如此。“如果让某人一无所有地进入这个世界,他们会感到脆弱。他们需要拥有一些东西才可能生存下去。”他说。

毫无疑问,人类是一种社会动物,所以我们对安全的需求比基本生理需求更加复杂。要理解这个问题,回忆一下心理学家亚伯拉罕·马斯洛经典的需求层次结构理论可能会有所帮助。

人是社会动物,要得到心理上的安全感,我们需要具备自我力量,并对自己的人际关系充满信心。当我们缺乏对亲人的安全依恋时,我们可能会为无生命的物品赋予深刻的意义或人类属性,以填补这一空白。然而,当我们过度依赖物品,则可能会发展为囤积症。



图片来源 视觉中国

说,自己难以确定可否依赖他人,并对物品产生了更强的依恋。

在这项研究的第三部分,研究者让参与实验的大学生写下几句话,讲述他们对自己的能力或人际关系的不确定性。然后研究者要求所有的受试者上交手机,在他们完成一项开放式的写作任务后再返还手机。基弗发现,那些对自己人际关系更加不确定的人,在上交手机后表现出更严重的分离焦虑,以他们完成写作任务的速度来看,他们更迫切地想要拿回手机。即使研究人员考虑到了手机的社交功能,并消除了这个因素的影响,结论依然不变。

当我们关心的人让我们失望的时候,我们为什么会移情到物品身上?一件破旧的运动衫不是人类,并不能对我们报以同情,玩具熊或咖啡杯也一样。但是,心理学家指出,这些物品是完全可靠的,始终存在并归我们控制,所以可以依赖它们。

没有生命的物品不具备人的能力。然而,我们许多人都将它们视为人。你给自己的车取过名字吧?当它载着你安全到达某个地方后,你是否拍了拍引擎盖?我们会为自己的物品、动物、工具和机器赋予人格,已经有大量的研究探讨此类行为的原因和机制。基本上,人类需要人际关系,即使周围没有其他人,也必须找到一种方法来满足这种需求。

大量研究显示,当成年人缺乏自信时,会像孩子一样用自己的“玩具”来弥补信心。在2017年发表于《消费者心理学杂志》的一项研究中,亚利桑那州立大学的市场营销学教授内奥米·曼德尔和同事发现,我们购买的东西可以提供一剂“心理良药”,让我们的自我感觉更好。他们认为,有形物体可以象征性地代表我们所缺少的自信和安慰。他们引用了心理学家罗伯特·A·维克隆德和彼得·M·戈尔维策在1982年发表的研究中的经典例子——该研究发现,与其他人相比,工作机会更少、成绩更差的MBA学生更喜欢展示一些象征事业成功的标志,如昂贵的西装和高档手表等。

助。这个理论发表于1943年,把人的需求总结为一个金字塔式的结构,塔基表示生理需求(食物、空气和水),上方依次为安全(住所、武器)、爱和归属感(人际关系和社区)、尊重(自我力量),而金字塔的塔尖是自我实现(认识到了自身全部潜力的最佳心理健康状态)。塔尖的自我实现区可能是个例外,但在其他所有的需求层次上,我们的所有物都可以提供安全感,包括自我安全感和对人际关系的自信。

四种依恋类型

你能说出你的依恋类型吗?除非你去做过精神分析测试,否则很可能说不出。精神分析学说把依恋类型分为四个主要类别。如果在孩提时代,你觉得照看你的人常常陪在身边,并且总是可以满足你的需求,你就会成为安全依恋型。但是如果照看你的人在需要的时候离你而去,你可能会发展成为回避依恋型,你会逐步学着独立,在感情上与他人保持距离。而如果你感到照看你的人不是总能满足你的需要,你可能会形成焦虑依恋型,你会一直缠着或不停监视与自己关系亲密的人,确保他们不会离你而去。那些在幼儿时期被看护人以某种方式伤害的人可能会形成恐惧回避依恋型,他们害怕与他人亲近。

1987年,美国丹佛大学的研究人员辛迪·

哈赞和菲利普·谢弗进行的一项著名研究发现,56%的人是安全依恋型,约20%的人为焦虑依恋型,约24%的人属于回避依恋型。

最近科学家借鉴这一早期精神分析研究成果,设计了一些有趣的实验,试图确定各种依恋类型在我们与自己物品的情感关系中发挥了什么样的作用。值得注意的是,焦虑型和其他不安全依恋型的比例可能正在上升。2014年,对美国大学生的综合分析显示,安全依恋型的学生比例从1988年的约49%下降到2011年的约42%。对此,作者推测了一系列可能的原因或相关因素,例如个人主义、自恋和物质主义的抬头。

随着越来越多的人饱受不安全依恋型的困扰,从物质中寻求情感慰藉的行为也可能增加。南密西西比大学心理学家卢卡斯·A·基弗和同事进行了一项由三个部分组成的有趣研究,结果发现,当人们对其关心的人缺乏信心时,他们就会更加依恋自己的所有物。这项研究于2012年发表在《实验社会心理学杂志》上。实验中,研究者要求第一组受试者随机写出与他们关系亲密的人最近让自己失望的三件事情,而让第二组受试者写出最近陌生人让他们失望或自己让自己失望的事情。只有第一组中的人(在研究者的诱使下,产生了自己的密友或伴侣不够可靠的念头)报告

公寓 | 复式 | 大平层 | 联排 | 别墅 | 婚房 | 二手房 | 设计方案 | 在建工地 | 软装建材 | 主体施工 | 智能家居

聚通装潢

六月大比武

家装装饰届杯

实景家装博览会

比设计 比选材 比工艺
比工地 比价格 比服务

6月23-24日
周六-周日
(9:00-6:00)

百家宜装潢建材交易中心
瑞金南路570号(近翟溪路口)

展会详情

关注有礼

半年度收官大战,优惠岂止5折!

到场有礼

价值40元
定制环保油漆

下定有礼

50%
设计费5折

199元
品牌建材礼包

3000元
品牌建材礼包

6折
品牌建材礼包

1000元
品牌建材礼包

直签爆款换购

品牌家电 品牌建材 品牌家具 品牌软装

品牌家电 品牌建材 品牌家具 品牌软装

品牌家电 品牌建材 品牌家具 品牌软装

品牌家电 品牌建材 品牌家具 品牌软装

品牌家电 品牌建材 品牌家具 品牌软装

品牌家电 品牌建材 品牌家具 品牌软装

比设计

千篇一律样板间 PK 量体裁衣设计

现场130组原创设计专家1对1为您服务

原创设计大赛8强设计师携作品参展

比工艺

粗制滥造无标准 PK 18项工艺标准及创新工艺

30年老法师坐镇展会现场

为您揭秘家装门道

比工地

施工材料水分大 PK 标准化管理透明化工地

展会期间每天两趟

免费班车接送看工地

专业质检全程陪同讲解

比价格

虚高报价,低开高走 PK 预算价=实收价

现场体验15秒家装快算

输入房型面积立即了解材料概况及预算

比服务

客户一个接一个 PK 用心服务积累回头客

聚通“工程管家”服务平台

足不出户HOLD住装修

热线: 400-016-6699

网址: www.jt111.com.cn

交通指南

地铁: 4号线曹路站站3号口

公交: 隧道二线、41、45、205、327、572、781路瑞金南路翟溪路站

[同期展中展] 第35届上海建材团购展

万元焕新颜

2室2厅软装仅1万元轻松搞定

三选一,具体产品详情请至现场了解

● 国内邮发代号3-5 / 国外发行代号D694 / 全国各地邮局均可订阅 / 广告经营许可证号: 3100020050030 / 社址: 上海市威海路755号 / 邮编: 200041 / 总机: 021-22899999转各部

● 本报印刷: 上海报业集团印务中心等, 在国内外7个印点同时开印 / 上海灵石、上海龙昊、上海金桥、上海界龙 / 北京、香港、美国洛杉矶

● 本报在23个国家地区发行海外版 / 美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等

24小时读者服务热线

962555

本报零售价

每份 1.00元

6 935563 504518