

中年，还要不要爱情



上图：《爱情神话》里从老白家“逃出”的李小姐。

当中年人心动之后

没有初恋的怦然心动，也没有偶像剧的跌宕起伏，中年人的爱情又为何动人？

《小敏家》中有这样一个细节：黄磊饰演的陈卓去接周迅饰演的小敏回家。路上，陈卓絮絮叨叨，而小敏很累了，睡着了。等小敏醒来，陈卓并没有任何抱怨，说“你真的睡着了，还打呼噜了”。然后他们就聊起来，大家都非常接受这种状态。

“你是不是不爱我了，所以我在你旁边，对我一点兴趣都没有。”中年人的爱情里，好像很少有人去追问类似的问题。

同样地，《爱情神话》一开始，马伊琍扮演的李小姐一大早就

徐峥饰演的老白家悄悄地离开，可以想见前一晚两人刚刚共度了良宵。当老白殷勤地做完爱心早餐，刚想去叫李小姐时，却听见门一响，李小姐走了。老白虽有些失落，但还是拿起手机给李小姐发微信“一夜……”，想想不妥换了一句“怎么走了”，再想想擦掉换成了“昨晚睡得好么”，最后则改成“上班去啦”。李小姐回了一个字“嗯”。

一气之下拉黑对方，从此不再联系，好像也很少发生在中年人的爱情里。互生情愫的中年男女独立且暧昧，反反复复的煎熬、细腻，来回等待的在意、甜蜜，尽在小小的微信对话框之内。

刘汶蓉告诉记者，美国心理学家斯滕伯格提出过著名的“爱情三元论”，即完美的爱情由三条边构成，一条边叫激情，一条边叫亲密，一条边叫承诺。

“在年轻人的爱情里面，激情占了非常重要的位置。我们通常所说的‘天雷勾地火’，我看到你就心潮澎湃、非常激动，没有你我就夜不成寐。另外，承诺对年轻人来说也是非常重要的，如果你都不想公开我们俩的恋爱，我是非常不能忍受的。”刘汶蓉进一步解释，“中年人则更看重亲密。就像《小敏家》里，陈卓虽然很啰嗦，但对人的关心很细致、很暖又很有边界，剧中想要呈现的就是这种成熟的人之间的爱情。中年人寻找的是一种舒服感，也就是三元素里的亲密关系，两个人合得来，在一起不累。如果有压力就选择分开，各自安好，不大会进行情感捆绑，给对方造成负担。”

中年人的爱情里，相互体谅是

非常重要的。在刘汶蓉看来，《小敏家》展现了一种中年爱情的开始，双方觉得很合得来，互相能理解，虽然没有激情四射，它也是一种爱情，“中年人会更收敛，他们的爱情也更克制和温婉”。

北京师范大学心理学博士、上海师范大学心理学博士后童薇则告诉《新民周刊》，中年人肯定是需要爱情的，“不仅中年，任何年龄段的人都需要。因为人本质上是具有社会属性，需要与人交往的。从发展心理学来说，成年初期（20岁左右）的一个重要的发展任务就是建立亲密关系。而到了中年，发展任务就变成了去巩固和维系这样的亲密关系”。

更重要的是，从研究上来看，一个有亲密关系的人，在中年和晚年，其身心健康，包括寿命，都要优于没有亲密关系的人。“亲密关系实际上是满足了我们从生理到心理的各方面的需求。”童薇补充道，中年人爱情其实更像一种“依恋”，更强调情感的连接，“而好的依恋关系，既是安全基地，又是安全天堂，前者能让人有底气，后者能够让人能获得治愈”。

相较于年轻人，童薇认为，中年阶段的人格特质和情绪状态都更为稳定，中年人处理爱情中的小矛盾也比较平和。

“人到中年会做人生的自省，对自己能力够的，会做一些加码，但对那些超出能力范围的，也会相应做一些减码。”童薇表示，这并非中年人现实，而是他们知道自己的时间精力有限，只能给他们觉得最重要的关系，“也因此，中年人对进入一段新关系会比较谨慎，就