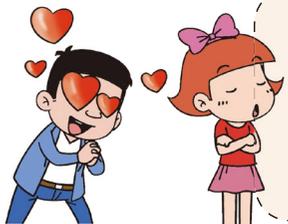


疗愈恋爱脑？年轻人为什么花钱“找骂”



恋爱脑,被网友戏称为“21世纪新型绝症”。它是一种在恋爱中过于投入,失去理智的状态,心理学称其为病理性依恋。有些人吐槽恋爱脑是“爱情毒药”“智商盆地”“卑微舔狗”……网络热梗“王宝钏挖野菜”更是被调侃为“恋爱脑祖师奶”。于是,越来越关注心理健康的年轻人开始“自救”,试图根治这种“绝症”,并纷纷研究起了治疗恋爱脑的药方。但免费的网络土方子很难对症下药,于是有人击中痛点掐准刚需,将它做成了一门生意——提供虚拟情绪商品,不仅可以“骂醒恋爱脑”,还可以提供“失恋安慰”等一对一服务。

花钱找骂买“不爱”

甘肃兰州23岁小伙小赵在去年底遇见初恋,起初两人感情很好,但后来女生考公到其他城市,他变得患得患失,与对象摩擦不断,最后遭遇“断崖式分手”。他已记不清多少个夜晚因为思念而无法入眠,连手头上的工作也一度荒废。

抱着试一试的态度,小赵购买了“骂醒恋爱脑”项目,一位“开导员”在倾听了小赵的故事后,分析他的痛苦80%来源于不甘心,15%来源于沉没成本焦虑,剩下5%才是对这段关系的留恋,然后开骂“你搁这儿虐恋情深呢”“你像守着一具感情尸体的殡葬师”……

小赵觉得骂得很难听,但很有道理,下定决心走出这段感情,虽然不知道效果能持续多久。

记者在多家网购平台搜索“骂醒恋爱脑”发现,超过上百个店铺在做此类生意,一些月销量甚至过千。点开其中一家店铺,买家可自行选择挨骂套餐,种类分盲盒、彩券、充电宝、温柔港、锦鲤5个等级,按时长收费,如30分钟的文字/语音条服务,盲盒是20元,锦鲤是100元。也可以选择5小时

的包天服务,价格从160—780元不等。语音通话连麦的价格则更贵。

专门做“骂醒恋爱脑”服务的电商老板姜楠说,生意火热时,他的店铺要服务上百名消费者,月收入能达到1万元左右。大部分“开导员”是在校大学生和社会兼职人员,还有带娃宝妈。

除了一对一骂醒服务,记者采访发现,相关生意还有4980元的“骂醒师”特训营、2000元的包月恋爱疗愈师等。在自媒体平台,有情感博主靠着创造“恋爱公式”涨粉百万,800多个视频里有100个都在给恋爱脑出主意。流量起来后,顺势推出了298元的付费课程,月销量破千。

为虐恋主动突围

“恋爱脑”治疗热的背后,是年轻人对情感困境的主动突围。

“当代年轻人面对情感困扰有截然不同的态度。”福建省福州市团缘青年交友服务中心副秘书长蔡金林长期从事青年婚恋交友服务工作,他发现,相较老一辈人对待婚恋话题的保守态度,现在年轻人更敢于

谈论情感问题,也会更主动地宣泄、排解婚恋过程中的负面情绪,并寻找情感困境的解决办法。

然而,在“主动突围”的过程中,年轻人也并非毫无顾忌。不少受访者表示,尽管自己不认为婚恋话题难以启齿,但依然担心隐私在周遭流传。同时,他们认为,在快节奏的社会环境下,每个人的生活都面临多方压力,向亲友诉说情感困扰,无疑是一种“添麻烦”的行为。

类似的心态为“骂醒恋爱脑”服务带去了生意。“有时候遇到感情问题,我就想在网找陌生人聊聊。”“00后”小伙尹薄凯坦言,在虚拟网名的掩护下,花钱找陌生人倾诉,既不用担心对方任意评判、传播自己的私事,也不会欠下“人情债”。

从消费心理角度剖析,许多年轻人花钱“买骂”,实际上是为好情绪买单。不少消费者在评价中表示,与付费接受心理咨询的感受不同,较之“病人”向医生求助时的无助感,购买“骂醒恋爱脑”服务更能迎合情感宣泄的不同需求。同时,商家以“第三方视角”带来的认同和支持,也将提供更真切



△资料图片

割焦虑的生意经？

“在我看来,恋爱脑一直都存在,无可厚非,并不需要过度解读。”作为一个“80后”,蔡金林坦言“恋爱脑”类似于过去的“单相思”,不只是当代年轻人,在老一辈人中也会有,他也曾为了爱人奔走几十公里只为透过玻璃窗见她一眼。只是在互联网时代,越来越多人能够参与到婚恋话题的讨论,这才创造出新的词条,对相关内容进行了进一步补充和发展。

在购买“骂醒恋爱脑”服务后,多位消费者评价“买着玩”“有用”,也有人评论“效果一般”。他们认为,精神价值也是商品价值的一部分,如果自己的消费能力允许,哪怕为短暂的精神愉悦试一试,也无可非议,这是一种自爱的方式。

但对于福州长期深耕男女婚恋文化的“喜娘”陈香兰来说,此类产品让人难以理解。在她看来,“开导员”鱼龙混杂,没有资质也缺乏监管,不排除有人会错误引导恋爱观。“恋爱脑不能‘上头’,也无需‘妖魔化’。”陈香兰说,情绪产品并非解决问题的根本办法,关键要看能否有一颗强大的内心,以更从容的姿态,去迎接新的一天。

(周义)

“情绪价值”

关键要有一颗强大的内心

在豆瓣,一个名为“打醒恋爱脑”的社区小组应运而生,只要一有病症,进入组内讨论,就会有2000多个医师帮忙开药。

记者发现,不少人在网络分享“摘除恋爱脑”的偏方:如21天运动断联法、用大模型训练一个AI前任消除执念、通过塔罗占卜等完成“玄学疗愈”……

那“恋爱脑”应不应该“治疗”?能不能“骂醒”?这究竟是情感成长必修课,还是收

心理学小课堂

放下『周日焦虑』发现自我潜力

一周中总会有这样一个时间点:节奏停止了,日常例行事务让位于一种特殊的宁静。就在周六和重新投入日常工作的边界上,许多人会体验到一种难以定义的空虚和沮丧感。

尽管周日通常与休息相关联,但在许多情况下,它却表现为一个充满敌意的空间,被不适和持续的不安所标记。

根据专家说法,“周日焦虑”是心理因素和习惯的结合所致,这些因素让个体不得不面对自身的欲望和恐惧。

心理分析师、阿根廷精神分析协会会员帕特里夏·奥唐奈将其描述为“缺乏刺激且与一周紧张节奏疏离”的结果。“与日常要求的割裂以及与自己的重新相处,可能会让内心的负面情绪、焦虑和潜藏的记忆浮出水面。”她表示。

许多人难以忍受单调和暂停,缺乏日常挑战的头脑往往会浮现出平时被紧迫感压抑的情绪。对一些人来说,周日的到来会重现童年的焦虑,并重新激活与任务、承诺和回归责任相关的种种情绪。

周日占据了一个特殊的领域:既不像周六那样完全是假日,也不像周一那样严格属于工作日——它处于一个可能变得令人不安的“中间”状态。阿根廷精神分析协会心理分析师迭戈·德戈马拉将其定义为一种“海市蜃楼”,因为尽管它表面上看起来拥有完全的自由,但实际上却染上了新一周临近和未竟事务的色彩。

“周日将我们不加掩饰的自身形象归还给我们。”德戈马拉解释道。宁静和无拘无束的状态可能被被拖延的事务、未实现的愿望以及因日常琐事而搁置的个人问题浮现

出来。正如这名专家所警告的:“周日让我们在没有背景噪音的情况下,不得不面对关于自身欲望的问题,而这个问题从来都不是完全舒适的。”

专家们一致认为,一些习惯和小幅度的干预措施能够缓冲这一天带来的情感冲击。对奥唐奈来说,关键在于诉诸创造力并接受新事物的不确定性。

“发现自我潜力的能力可能出现在最简单的活动中,从烹饪到勇于探索一些不同的事物。”德戈马拉建议道。自我认识和内部资源的构建有助于个人在面对不适时保持稳定,而不是逃避面对自我。

德戈马拉补充说,改变周日并不意味着增加活动,而是为这一天设定一个基本的结构。

他表示:“在许多情况下,有效的做法不是无节制地增加刺激,

而是构建一个框架,让情绪找到一个支撑点,使一周的开始显得不那么艰难。”

面对这种情况,人们常常关切于区分这种不适感的范围。专家解释说,情境性悲伤通常会随着时间推移以及个体对引发它的情境的适应而得到解决。

而抑郁症则是一种不同的临床障碍:其特征是存在强烈且持久的症状——兴趣丧失、自尊心低下、睡眠改变和持续的消极想法,这些症状显著影响社交、职业和个人生活。抑郁症需要专业关注和适当的治疗性介入,这可能包括心理治疗、药物治疗和家庭支持。

当周日的不适感变得持续或导致更严重的症状时,心理健康机构的呼吁是明确的:寻求专业帮助是最合适的干预措施。

(据参考消息网)