

G 环球科技

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。

我们可能相信,通过身体上的接触,我们的物品中灌注了自己的本质,而触摸他人的物品也会让我们获取他人的本质。

把我们的珍贵物品当作人来看待是正常的。但对于某些易受影响的群体来说,这种行为可能会发展为囤积症。

囤积症:向物品寻求安全感

撰文 弗朗辛·拉索(Francine Russo) 翻译 刘大明



资料图片

1 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心理学家约翰·鲍尔比、玛丽·安斯沃思和唐纳德·温尼科特在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对孩子未来的心理发展产生重要影响。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

2 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

找情感慰藉的行为也可能会增加。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率来看,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。

现在很清楚,焦虑依恋型的人可能更倾向于将物品视为人。这些人可能更容易出现囤积症。我们大多数人想要保存具有情感价值的物品。但珍惜东西有时会成一种心理疾病,大约有4%~5%的成年人存在这种问题,他们会不断地收集物品,舍不得丢弃任何物品,不管它们有无价值和用处,即使这些东西会危害健康、生命及人际关系。2013年,在《精神疾病诊断与统计手册》第五版中,临床囤积综合征被确认为一种复杂疾病,与强迫症不同。研究人员几十年来一直都在努力寻找该病的病因。

对于那些身患此病的人来说,物品与人和事件之间产生了更为强烈的情感联系。研究人员告诉我们,当一些患者放弃珍视的物品时,曾表示“想死”或将其比喻为“失去了一部分自我”。

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。

当我们关心的人不在时,我们可以设想他们就在我们身边。在一项研究中,加拿大麦吉尔大学的研究人员要求一组受试者想象到一个人,这个人可以信任的人,然后想象与他(或她)在一起会是怎样的场景,并写下几句描述这种体验的话。研究者要求另一组受试者也做同样的事情,只不过后者想象的对象是一般的熟人。

2016年,心理学家珍妮弗·巴茨、克里斯蒂娜·特查洛娃和坎·费内尔西在《心理科学》上发表了这项研究结果,证实了以前的研究结论,即一些人试图通过将自己的属性赋予物品来增强自己的社会联系感。在这项研究中,

3 物品是心理解药?

所有受试者会给4件物品的社会和非社会属性打分。那些被要求写出与一般熟人相处体验的受试者(以及那些经测试属于焦虑依恋型的人),更有可能将物品视为人类,在社会属性方面给予它们更高的评分。相对来说,只有那些被要求设想与亲近的人在一起的人,给物品社会属性的评分比较低。“这个结果对我们来说有点意外,”巴茨说,“这样一个相对细微的行为——只是想想象一个你可以信赖的人,就能产生如此巨大的影响。”

基弗最近的一项研究表明,对重要物品的人格化,可能不仅是我们对亲密关系缺乏信心时的一种补充。他说,有些人是在特定情况下从物品中看出人性的,比如想念或怀疑自己关心的人时,正如巴茨和同事在2016年研究中发现的那样。研究表明,还有的人就是个性如此,更倾向于把物品视为人类。对于后一类人来说,最喜欢的物品可

能就像童年时期的可靠照看者一样,其作用相当于一个安全港,他们可以从此出发去探索和冒险。基弗说,这种倾向表明,我们最喜欢的物品不仅能补足缺失,还可以帮助我们成长。他认为,机器人和Alexa(亚马逊的智能音箱)式的数字私人助理等拟人技术可为人们提供额外的情感安全保障。

大量研究也显示,当成年人缺乏自信时,也会用自己的“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种“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。

在2016年的一项研究中,社会心理学家、贝里学院市场营销学教授伊恩·诺里斯也得出结论,人们渴求消费产品的部分原因是在人际关系上缺乏安全感。在2012年一篇发表在《人格与个体差异》的文章中,诺里斯发现,当人们感到孤独时,也就是现实人际关系与他们想要的亲密关系之间存在落差时,焦虑依恋型的人可能会用与自己物品的关系代替自己与他人的关系。

3 物品是心理解药?

这些结果看起来与温尼科特的依恋理论一致,诺里斯表示:“他人是我们自我概念的一种延伸。如果缺乏有意义的社会关系,我们不会形成稳定的自我意识。‘自我’在很大程度上是一种社会结构:我与他人的关系,对我理解‘我是谁’有很大帮助。当这些关系不稳定或不能令人满意时,人们就可能缺乏必需的联系,于是赋予物品以特殊意义,以填补这个空白。”

这些结果看起来与温尼科特的依恋理论一致,诺里斯表示:“他人是我们自我概念的一种延伸。如果缺乏有意义的社会关系,我们不会形成稳定的自我意识。‘自我’在很大程度上是一种社会结构:我与他人的关系,对我理解‘我是谁’有很大帮助。当这些关系不稳定或不能令人满意时,人们就可能缺乏必需的联系,于是赋予物品以特殊意义,以填补这个空白。”

4 我们的东西就是我们自己

类对话,结果表明,孩子们认为自己的物品中包含并保留了他们自己的一些“微粒”。如果把把这些本质从物品上“去掉掉”,比如洗掉,他们就更能容忍这件物品接触到“坏人”。迪森德鲁克表示,这个“反向传染”的例子特别有趣,因为它和“正向传染”不同,这与我们对生物污染的理解是不一致的。

迪森德鲁克补充说,令人吃惊的是,孩子们认为,如果其他人一件物品接触,即使物品不在自己这了,也会对自己产生影响。他建议把这个概念想象成一根线,线的一端是自己,另一端是目标物品。在孩子们看来,他们的自我会通过这根线连接到物品上,接触到某个“坏人”,坏影响就会通过这根线传回给自己。

最近几项脑研究表明,我们确实将自己的物品视为延伸的自我的一部分。在2013年发表于《社会认知与情感神经科学》的一项实验中,当时在耶鲁大学的心理学家金庆美和马西娅·约翰逊发现,功能磁共振成像显示,一个人在想象一件以前曾属于自己的物品时,激活的脑区与他想象“自己”时相同。

如果那些有着无法控制的需求,想保留一切物品的人处于一个极端的话,那么另一端就是怀有普通欲望的人,想保留那些纪念有意义的时刻和人的物品。加拿大约克大学的消费者研究人员、心理学家拉塞尔·贝尔克说:“情感上的依恋是正常的,而且可能是好事。”贝尔克在20世纪80年代后期曾做了一些奠基性的研究,探讨财物如何成为了我们扩展自我的一部分。他记录了自然灾害的受害者是如何因失去他们的东西而感到心灵受伤的。我们在新闻中常可以看到这种事情,遭遇飓风或火灾的人因失去了宝贵的东西(比如他们孩子自制的咖啡杯,或是他们祖父用过的破旧工具箱)而伤心哭泣。我们都拥有纪念自己、自己的经历和挚爱之人的物品。失去它们的确令人心痛。

(作者弗朗辛·拉索是心理学和行为学领域的资深记者)

把整个人群看成一个连续谱,

3 物品是心理解药?

所有受试者会给4件物品的社会和非社会属性打分。那些被要求写出与一般熟人相处体验的受试者(以及那些经测试属于焦虑依恋型的人),更有可能将物品视为人类,在社会属性方面给予它们更高的评分。相对来说,只有那些被要求设想与亲近的人在一起的人,给物品社会属性的评分比较低。“这个结果对我们来说有点意外,”巴茨说,“这样一个相对细微的行为——只是想想象一个你可以信赖的人,就能产生如此巨大的影响。”

基弗最近的一项研究表明,对重要物品的人格化,可能不仅是我们对亲密关系缺乏信心时的一种补充。他说,有些人是在特定情况下从物品中看出人性的,比如想念或怀疑自己关心的人时,正如巴茨和同事在2016年研究中发现的那样。研究表明,还有的人就是个性如此,更倾向于把物品视为人类。对于后一类人来说,最喜欢的物品可

4 我们的东西就是我们自己

类对话,结果表明,孩子们认为自己的物品中包含并保留了他们自己的一些“微粒”。如果把把这些本质从物品上“去掉掉”,比如洗掉,他们就更能容忍这件物品接触到“坏人”。迪森德鲁克表示,这个“反向传染”的例子特别有趣,因为它和“正向传染”不同,这与我们对生物污染的理解是不一致的。

迪森德鲁克补充说,令人吃惊的是,孩子们认为,如果其他人一件物品接触,即使物品不在自己这了,也会对自己产生影响。他建议把这个概念想象成一根线,线的一端是自己,另一端是目标物品。在孩子们看来,他们的自我会通过这根线连接到物品上,接触到某个“坏人”,坏影响就会通过这根线传回给自己。

最近几项脑研究表明,我们确实将自己的物品视为延伸的自我的一部分。在2013年发表于《社会认知与情感神经科学》的一项实验中,当时在耶鲁大学的心理学家金庆美和马西娅·约翰逊发现,功能磁共振成像显示,一个人在想象一件以前曾属于自己的物品时,激活的脑区与他想象“自己”时相同。

如果那些有着无法控制的需求,想保留一切物品的人处于一个极端的话,那么另一端就是怀有普通欲望的人,想保留那些纪念有意义的时刻和人的物品。加拿大约克大学的消费者研究人员、心理学家拉塞尔·贝尔克说:“情感上的依恋是正常的,而且可能是好事。”贝尔克在20世纪80年代后期曾做了一些奠基性的研究,探讨财物如何成为了我们扩展自我的一部分。他记录了自然灾害的受害者是如何因失去他们的东西而感到心灵受伤的。我们在新闻中常可以看到这种事情,遭遇飓风或火灾的人因失去了宝贵的东西(比如他们孩子自制的咖啡杯,或是他们祖父用过的破旧工具箱)而伤心哭泣。我们都拥有纪念自己、自己的经历和挚爱之人的物品。失去它们的确令人心痛。

(作者弗朗辛·拉索是心理学和行为学领域的资深记者)

把整个人群看成一个连续谱,

3 物品是心理解药?

所有受试者会给4件物品的社会和非社会属性打分。那些被要求写出与一般熟人相处体验的受试者(以及那些经测试属于焦虑依恋型的人),更有可能将物品视为人类,在社会属性方面给予它们更高的评分。相对来说,只有那些被要求设想与亲近的人在一起的人,给物品社会属性的评分比较低。“这个结果对我们来说有点意外,”巴茨说,“这样一个相对细微的行为——只是想想象一个你可以信赖的人,就能产生如此巨大的影响。”

基弗最近的一项研究表明,对重要物品的人格化,可能不仅是我们对亲密关系缺乏信心时的一种补充。他说,有些人是在特定情况下从物品中看出人性的,比如想念或怀疑自己关心的人时,正如巴茨和同事在2016年研究中发现的那样。研究表明,还有的人就是个性如此,更倾向于把物品视为人类。对于后一类人来说,最喜欢的物品可

4 我们的东西就是我们自己

类对话,结果表明,孩子们认为自己的物品中包含并保留了他们自己的一些“微粒”。如果把把这些本质从物品上“去掉掉”,比如洗掉,他们就更能容忍这件物品接触到“坏人”。迪森德鲁克表示,这个“反向传染”的例子特别有趣,因为它和“正向传染”不同,这与我们对生物污染的理解是不一致的。

迪森德鲁克补充说,令人吃惊的是,孩子们认为,如果其他人一件物品接触,即使物品不在自己这了,也会对自己产生影响。他建议把这个概念想象成一根线,线的一端是自己,另一端是目标物品。在孩子们看来,他们的自我会通过这根线连接到物品上,接触到某个“坏人”,坏影响就会通过这根线传回给自己。

最近几项脑研究表明,我们确实将自己的物品视为延伸的自我的一部分。在2013年发表于《社会认知与情感神经科学》的一项实验中,当时在耶鲁大学的心理学家金庆美和马西娅·约翰逊发现,功能磁共振成像显示,一个人在想象一件以前曾属于自己的物品时,激活的脑区与他想象“自己”时相同。

如果那些有着无法控制的需求,想保留一切物品的人处于一个极端的话,那么另一端就是怀有普通欲望的人,想保留那些纪念有意义的时刻和人的物品。加拿大约克大学的消费者研究人员、心理学家拉塞尔·贝尔克说:“情感上的依恋是正常的,而且可能是好事。”贝尔克在20世纪80年代后期曾做了一些奠基性的研究,探讨财物如何成为了我们扩展自我的一部分。他记录了自然灾害的受害者是如何因失去他们的东西而感到心灵受伤的。我们在新闻中常可以看到这种事情,遭遇飓风或火灾的人因失去了宝贵的东西(比如他们孩子自制的咖啡杯,或是他们祖父用过的破旧工具箱)而伤心哭泣。我们都拥有纪念自己、自己的经历和挚爱之人的物品。失去它们的确令人心痛。

(作者弗朗辛·拉索是心理学和行为学领域的资深记者)

把整个人群看成一个连续谱,

中年人为什么会变胖

撰文 克劳迪娅·沃利斯

翻译 贾明月

人上了年纪,总会有一些伤自尊的现象出现,其中一个非常可怕的趋势,就是体重不断增加。因为静息代谢率随着年龄增长而变慢,大概每10年降低1%到2%。至少对女性来讲,更糟糕的是更年期前的一次转变:多余的肥肉开始堆积。这些肥肉不会让人大腿和臀部变厚,而是开始在肚子上堆上一层游泳圈。当然这种现象在男性身上更常见,而这种万恶的转变也会把年轻女性的身材从梨形变成苹果形。

这种变化不是只关乎是否美观。腰臀变大预示着心脏病、糖尿病、代谢综合征甚至某些癌症的风险也会增加,而且对男性和女性来说,都一样。大肚子还会让人付出昂贵的代价。2008年,丹麦的一项研究发现,在健康腰围的基础上每增加1英寸(2.54厘米),女性每年的医疗卫生费用就会增加约3%,男性则会增加5%。

几十年来,研究者一直在研究“中年发福”,但这件事依然存在争议,人们不能确认中年发福是造成健康风险的原因,还是只是风险指征,也不知道如何避免这件事。人变老后,腹腔器官周围会积累更多的脂肪,而身体的大部分脂肪是存在皮下的。不过,不同种族间存在一定的差异。腰围一定时,非裔美国人的“内脏脂肪”更少,亚裔则更多。内脏脂肪和皮下脂肪的不同之处在于,前者会直接向肝脏释放脂肪酸和炎症物质,而不是向血液循环中释放。一些专家相信,这种机制可能与腹部肥胖相关的疾病有直接关系。

但也有反对意见。华盛顿大学医学院的人类营养中心主任塞缪尔·克萊因发表了一些数据,表明此类疾病的关键因素(比如胰岛素敏感性和甘油三酯水平)与肝脏内部的脂肪量关系更为密切,而不是肝脏外部的脂肪,尽管二者的趋势往往是一致的。他相信,腹部脂肪是风险的标志,而且是一个重要的指标。当然,它比肝脏脂肪好测得多——拿卷尺量量腰围就行。

另一个疑问是,为什么年龄增长会让我们囤积内脏脂肪。显然,其中涉及性激素,因为这种变化在女性中发生于绝经期前后。但原因并不是雌激素下降那么简单。在更年期中,女性转性身份的人需要接受雌激素治疗,此时她们通常会产更多的内脏脂肪,血糖和胆固醇的水平也会偏高。再比如,患有多囊卵巢综合征的年轻女性容易出现苹果形身材和胰岛素抵抗,但她体内雌激素很多。当然,这种女性的雌激素水平也较高。以上两个例子表示,男性和女性性激素“不平衡”可能是腹部脂肪堆积的一个原因,科罗拉多大学的内分泌学家玛格丽特·维尔曼说,对于绝经期的健康女性,这一条应该也成立。

但这还不是已经确定的科学事实。去年,有研究者在《自然》杂志上报告,他们可以通过阻断卵泡刺激素(FSH)的作用,极大减少小鼠的体脂(包括内脏脂肪),提高基础代谢率。这个新理论激起了热议。FSH会是中年体重之谜的关键吗?此前,研究者已经证明,阻断FSH的作用能阻止骨量丢失,我们用一种药同时对付肥胖和骨质疏松症吗?在西奈山伊坎医学院就职的资深研究者莫内·扎伊迪说:“下一步就是人体试验了。”

当然,很多激动人心的小鼠研究放到人类身上就没了声响,对抗演化设定的脂肪存储机制尤其困难。比如,克萊因尝试过,通过抽脂手术或切除腹部脂肪的外科手术来移除肥胖患者的体脂,看能否减少糖尿病和心脏病的风险因素,结果是徒劳的。“他们的外形变好了,”至于代谢方面的益处,“没戏”。

目前,我们知道自然规律会让中年人肚皮变厚。要想改变这种现象,并且降低伴随的风险,只有一个方法:管住嘴迈开腿,增加肌肉量,提升基础代谢率。