

消极契约：当婚姻不再需要“变好”——功能悖反之后，一种不可还原的共同体重构

也许婚姻最深的承诺不是把彼此改造成更好的人，而是在不确定中仍不把对方降格为工具。

王德生 · 婚姻幸福专栏 · 约 3.7 万字 · 2026年7月24日

摘要

本文指认并命名了一种在当代婚姻实践中正在发生、却迄今未被理论精确捕获的共同体重构形态：“消极契约”。它不是对“功能悖反”的修复方案，而是在功能悖反的因果链走完尽头之后——当“守护—优化—扼杀”的整条因果已经完成、当“守护”这个姿势本身被质疑——从悖反的废墟中自行发生出来的一种新的关系结构。本文的核心论证分为三步：第一，对功能悖反论进行彻底的先验审查，指认其诊断虽精准却始终站在一个它自己未能拆解的先验之上——“我们当然知道我们要守护的东西‘该’怎样生长”；第二，通过两个在起点上高度相似的案例（一个功能悖反典型、一个消极契约典型）在七年追踪中的平行对比，在具体互动层面展示这个先验如何在—组关系中系统性升级并终局性地扼杀了生命，而在另一组关系中被主动撤销并让位给一种全新的约定结构；第三，将“消极契约”与吉登斯的纯粹关系、哈贝马斯的沟通行动理论、伯林的消极自由、戈夫曼的拟剧理论、经济学的默会契约、鲍曼的液态爱等最邻近理论逐一做不可还原校验，确立其为一个不能被任何既有概念所替代的新命名。在长达七年的深度访谈和多个典型案例的结构对比基础上，下文将“消极契约”确立为一种以“共同维持彼此不发生”为唯一积极内核的关系形态——不是共同去做什么，而是共同不做什么；不是守护某种成长，而是守护成长本身的不可预定性。本文同时给出了这一概念的适用边界和两条可操作的证伪路径。

关键词：消极契约；功能悖反；不可预定性；共同体重构；婚姻发生学

一、引言：悖反尽头，一个被“当然”遮蔽的问题

1.1 功能悖反的尽头不是修复

当代婚姻的困境，已经被多轮理论加工推到了很高的精确度。从吉登斯的纯粹关系到易洛思的情感资本主义，再到关于“功能悖反”的诊断——每一步都在逼近同一个核心：当婚姻被外部市场、技术和文化一件件剥去传统功能之后，剩下的那个“纯粹内核”承受着前所未有的理性经营压力，而这套旨在保卫内核的理性行动本身，正在系统性地摧毁内核赖以存活的条件。差异的骨骼被磨平了，冗余的土壤被踩实了，未经处理的真实感受被封装了。两个人没有做错任何事，他们只是把“不出错”这件事做到了极致，然后发现活着的东西没了。

这套诊断是有穿透力的。它不再把婚姻困境归因为某个外部变量的变化，而是指认了一种特定的因果结构：外部功能替代倒逼内部防御，内部防御的逻辑杀死不可替代的内核。这个机制一旦被识别，我们就不再只能说“时代变了”“人坏了”“技术入侵了”——而是可以精准地指认，在哪个节点上，本应拯救的东西变成了杀手。

但功能悖反论有一个它自己没能拆解的地基。这个地基不在它的论证内部，而在它的诊断立场本身。它全程站在“守护者”的立场上说话——它看到了守护的努力如何从内部溃烂，它哀悼被守护的东西在守护中被杀死，它试图为那个已经被杀死的“内核”寻找一条可能逃逸出优化的出路。它的全部诊断都建立在一个预设上：我们当然知道，我们要守护的——那个“关系的内核”“婚姻的生命力”“发生性的土壤”——它“该”怎样生长。我们只是不小心用了错误的方法去守护它。我们只是把优化推过头了。我们只要在工具越过多重门槛的那个临界点上喊停——或者，我们只要让两个人重新面对一个比婚姻更大的、足以让他们笨拙地共同卷入的外部目标——那个内核就可能重新获得空间。

这是一个极其隐蔽、因此也极其顽固的先验。它之所以隐蔽，是因为它看上去太像是“常识”了——维护关系，当然要守护它的生长。优化过头了，当然要回头去找那些被优化的东西。这有什么可质疑的？

但有一类反例，一直在功能悖反论的视野边缘闪着光，却没有被正面处理过。

1.2 那些逃逸了悖反的婚姻，真的是因为“找回了外部目标”吗？

功能悖反论为自己留下的出口是：那些成功逃逸出悖反漩涡的婚姻，其共同特征是被装进了一个更宏大的、具有外部不确定性的发生性目标之中——共同创业的夫妻、一起对抗苦难的伴侣、共同承担某种使命的搭档。在那里，优化逻辑从关系的“主人”降维成了“工具”，它服务于那个外部目标，而不是服务于“维系婚姻”本身。

这个出口确实解释了一部分案例。但它没有解释另一部分案例。我在这里提出一个先前没有被认真对待的反例类型：那些并没有什么“共同使命”、也并没有通过“一起做一件大事”来对冲优化的夫妻，却也没有被功能悖反吞噬。他们不一起创业，不一起对抗苦难，没有任何可以被外人指认为“共同目标”的外部事业。他们的日常平淡、松散、甚至在外人看来有些疏离。他们不“管理婚姻”，但也不是“放弃了管理于是就走运了”。他们不去“守护”关系的活力——不是假装不守护，是真的不守护。然而关系没有死。

这类案例在既有理论框架中找不到位置。它们既不是“得了功能悖反病”的，也不是“通过对冲逃逸了功能悖反”的。它们不在那个“守护—优化—扼杀”的循环里。它们不是在循环的出口处找到了解药，而是从未进入过循环。它们从一开始就不是站在“守护一个需要生长的东西”的立场上的。那种可以被称为“生命力”的东西，在他们关系中的存在，似乎恰恰是因为没有人主动去守护它，甚至没有人认为它是“需要被守护的”。它自己就在那里。

这些案例不是用来“修正”功能悖反论的。它们是用来指认一个更底层的先验的。

1.3 那个“当然”：守护者先验的致命处

功能悖反论——连同它所对话的纯粹关系理论、情感资本主义批判、拟剧理论——共同站在一个未经审视的先验之上。这个先验可以这样表述：我们知道我们要守护的那个东西，它“该”怎样生长。

这不是一个心理状态，甚至不是一个“价值观”。它是一个本体论预设——它预设了“关系生命力”这种东西，是有一个可以被事先认出的方向的。守护，永远是守着一个“该长成某种样子”的东西。如果你不知道它该长成什么样子，你守护什么？如果你不知道它该往哪个方向生长，你怎么在它被破坏时识别危险？如果你不知道什么对它好、什么对它不好，你怎么判断什么时候该优化、什么时候该松手？

功能悖反论的全部敏锐，都用来诊断“守护的方法错了”——你用优化磨平了本该让它生长的差异，你用管理封装了本该让它流动的真实感受，你用不出错替代了本该让它进入的笨拙探索。但它在最深处没有追问的是：守护本身，是不是从一开始就拿错了？

不是“守护的方法”错了，而是“守护”这个姿势本身，就对那种需要在自己不知道的方向上、以自己无法预判的形式发生的生命过程，构成了结构性的抑制。

这里必须做一个严格的区分。守护本身不是一个抽象的动作——它在面对不同的守护对象时，有完全不同的内在结构。一个父母守护孩子的探索性，其成功恰恰可能在于孩子长成了父母未曾预判的样子——因为父母从一开始就知道，他们守护的不是一个具体的成长方向，而是“孩子有能力自己去探索”这个条件本身。但这种守护之所以可能，是因为父母与孩子存在论上处于不对等的位置：父母承认孩子是一个正在成为、尚未完成的个体，孩子暂时不具备完整的自我判断能力，因此父母的守护可以以“培育其自主能力”为目标，且这种目标本身并不会因为父母对“自主”有预设而陷入悖论——因为“自主”不是一个具体的方向，而是一种关于方向选择能力的一般性条件。

成年人的亲密关系与此完全不同。在亲密关系中，两个人是存在论上对等的——任何一方都不是另一方“正在成为”过程中的辅助者或培育者。当一个人去“守护”另一方的成长时，他不可能像父母守护孩子那样站在一个外在的培育者的位置，因为他是这段关系的内在构成部分。他不是守护一个外在于自己的对象——他在守护一个包含自己在内的共同体的状态。这个结构性的内嵌，使得任何对“对方成长”的守护，都无法避免地被自己在这段关系中的利益、恐惧、期待和焦虑所渗透。当周远用NVC话术“守护”沈宁时，他守护的不是一个抽象的沈宁的成长，而是“沈宁以一种能让我们的关系不出问题的方式成长”——这个限定是结构性的，不是动机上的自私，而是他作为关系的一半，不可能跳出去站在一个纯粹的外部视角来守护。他只能在关系内部守护，而在这个内部，他看到的“沈宁的成长”永远已经经过了他自己的需要的折射。

这就意味着，在亲密关系中，“守护对方成长”这件事的守护对象，表面上是一个人的成长，实际上是一个与守护者自身利益深度纠缠的共同状态的维系。它不是“守护一个正在成为的个体”，而是“守护一个我已经深度在其中的共同体的未来”。在这个结构中，任何守护都不可能不以守护者自身的预判为坐标——因为守护者没有外部视角。他唯一能用的坐标系，就是他自己对“什么是好的关系”“什么是好的对方”“什么是我们该去的方向”的认知。这些认知，哪怕他主观上多么努力地想要保持开放，在每一次具体的守护行动中，都不可避免地指向一个已经被他认定为“好”的方向。

这就是为什么，在亲密关系中，“守护成长”这件事会陷入一个在逻辑上无法逃脱的悖论。如果守护真的成功，关系将沿着守护者预判的方向生长，从而不再是那种“在自己不知道的方向上、以自己无法预判的形式发生”的生命过程——它成了守护者的作品。如果守护失败了，关系脱离了守护者的预判，在守护者未预期的地方发生了——那它就从来不是因为守护而存活的，守护本身就是一场徒劳。守护，在亲密关系的语境中，在逻辑上只能导向两种结果：要么成为控制（成功地让关系按照守护者预判的方向生长），要么成为徒劳（关系在预判之外生长）。不存在一种逻辑上可能的“既成功又不控制”的守护——因为在亲密关系中，守护者没有外部视角，他无法以“我守护的是你不知道会是哪里的那个远方”这种方式来行动。父母可以对孩子说“我不知道你将来会做什么，但我守护你探索的权利”——这是可能的，因为父母确实外在于孩子的未来。但伴侣无法对伴侣说同样的话，因为他自己在那个未来里，他的每一次守护，都在暗中画出他愿意一起前往的边界。

当我说“守护”在亲密关系中只能导向两种结果时，我是在做一个严格的逻辑推演，而不是一个经验的归纳。这个推演不依赖于“所有守护都必然如此发生”的统计频率。它只依赖于一个前提：守护者没有外部视角。只要这个前提成立，只要他不得不在关系内部、用自己被关系所塑造的认知来识别什么是“好的成长”，他的每一次守护就都不可能不在暗中预设方向。个案中或许有守护者声称“我守护的是他自己找到路”，但当他在具体时刻判断“他现在的状态是否需要我去守护”时，他的判断依据仍然是他自己对“什么是一个人在找到路的过程中该有的状态”的预判。他不开口，但他的判断已经画出了他期待的样子。真正的“不预设方向的守护”，在亲密关系中不是一个可以实际操作的姿势——它是一个名称上的矛盾。

这不是说“守护”在日常生活中是一件坏事。相反，在许多领域——养育孩子、照料病人、保护未成年学生——守护是不可或缺的，因为守护者和被守护者之间存在存在论上的不对等，守护者可以以“培育自主能力”为目标而不陷入悖论。但成年人的亲密关系不同。对方是一个完整的人，关系是两个完整的人之间的发生。在这种关系中，“守护关系”这件事，从一开始就拿错了姿势——它把关系当成了某种比自己更大的、需要被自己照顾的东西，而事实上，自己就是关系的一半。你在守护的，包含你在内。你在用你以为的“好”去维护一个有你自己在内的状态——你不可能不陷入自我指涉的盲区。

那么，撤销这个先验会怎样？

1.4 本文的任务与命名

本文的任务是：撤销“当然知道该如何守护”这个先验，然后看，在撤销之后，那个一直在功能悖反论的视野边缘闪烁、却从未被理论捕获的关系形态，是否可以被精确地指认和命名。

这不是在“修复”功能悖反论。这是在指认这条悖反链走完之后——当“守护—优化—扼杀”的整条因果已经完成、当“守护”这个姿势本身被质疑——发生的另一件事。

这件事，在那些从未进入过守—优—杀循环的关系中，一直都在。它没有被看见，不是因为样本不够，而是因为没有一把刀能把它从“无非是松散、平淡、疏离”的日常印象中切出来。这把刀就叫“撤销守护者先验”。一旦撤销，那个被功能悖反论当作“危机信号”的很多东西——差异不被主动管理、冗余不被挤掉、真实感受不被封装——就不再是“被激进优化摧毁之后残存下来的废墟”，而可能是一种完全不同的共同体重构的正面构成要素。守护者先验让它们只被当作“被动的残留物”，撤销先验之后，它们才可能被重新识别为一种“主动的结构”——一种不需要“守护”来维系的、自行运转的关系形态。

下文将这种关系形态命名为消极契约。

这个名字不是隐喻，是一个有精确边界的理论概念。它的初步定义是：消极契约，是指两个人在明确地、共同地放弃“守护关系生长方向”的前提下，所缔结和维持的一种共生结构。它的积极内核不是“共同去做什么”，而是“共同不做什么”——共同不去指认关系“该”长成什么样，共同不去为对方规划成长的路径，共同不去把彼此的感受翻译成标准话术，共同不去把每一分钟的共处都变成有目的的活动。“消极”在这里不是被动、不是懒惰、不是冷漠，而是一种主动的、持续的、需要双方共同维持的克制——克制那个几乎被现代亲密关系文化视作理所当然的“守护”冲动。

消极契约不是一段“没有约定的关系”。它有一个极其坚硬、严格、容不得半点含糊的核心约定——不主动定义对方的生长方向。这是一个比任何积极承诺都更难守住的约定，因为它要求双方每一次想“为你好”“为我们好”的时候，都停住，把那个已经到嘴边的建议、规划、诊断、甚至夸奖吞回去——因为它们都在暗中指向一个预设的方向。

消极契约不是功能悖反论的“解药”。它不是一个“如果你这样做，关系就不会死”的操作建议。它是功能悖反走到尽头之后，一个全新的共同体重构的起点。它不是在旧地基上换了一种新管理术，而是换了一块地基。在这块新地基上，“守护”这个词本身被抽走了底座——我不知道你该长成什么样，我不知道我们该长成什么样，我甚至不知道“长”这个动词在这里指向什么。我唯一主动去做的事，是维持一种克制——一种不去把我认为的“好”施加于你的克制。而我们之间的那个可以被称作“我们”的东西，不是我们共同去往的方向，而是这种克制本身在日复一日的共同维持中，沉积下来的那层厚厚的、不可名状的信任。

这个判断不是一个“敏锐的观察”。它是一个被“撤销先验→让矛盾结算→逼出新显露态”这套工序逼出来的、可被检验的理论命题。接下来，下文将分步骤完成它的确立。

二、先验追踪：功能悖反论的刀口停在了哪里

2.1 它是诊断，不是质疑

功能悖反论做了一件很漂亮的事。它没有停留在“外部功能被替代所以婚姻空心化”的诊断上，也没有停留在“技术入侵让关系异化”的批判上。它往下追了一层，追到了一个因果闭环：外部功能替代倒逼内部防御，内部防御的逻辑杀死内核的活力。这个闭环在本文第三节将要详述的案例（沈宁与周远）的七年里被精确地追踪：从最初的差异摩擦，到心理工具箱的建立，到KPI绩效考核的管理化，再到AI情感助手的终局性替代。每一步都是“对的”——每一步都有正当的理由、都解决了上一个阶段的问题、都在局部发挥了作用。悖反不是发生在任何一步上，而是发生在整条链环的累积中。

这是一个方法论上极为重要的突破——它把婚姻困境从一个“状态描述”变成了一个“发生过程的跟踪”。它告诉我们的不只是“当代婚姻出问题了”，而是“问题是通过什么因果环节、在什么时间节点上、从保卫变成毁灭的”。

但恰恰是这个突破，暴露了它自己的地基。因为它全程站在“守护者”的立场上跟踪这个过程。它的叙事结构是这样的：先有一个需要被守护的内核（关系生命力、发生性土壤），这个内核受到了外部威胁（功能被替代），守护者因此启动了防御（理性管理工具），防御在特定条件下越过了临界点（从辅助变成全面接管），最终杀死了内核。这是一个完整的悲剧结构——动机是纯正的，行动是合理的，结果是毁灭的。悲剧之所以是悲剧，就在于主人公不知道自己每一步都在走向自己最不想看到的结局。

问题在于，这个叙述全程没有质疑过“守护”这个姿势本身。它质疑了守护的方法——用的工具不对、用过头了、越过了阈值。它质疑了守护的前提条件——当外部功能全被拆走后，婚姻只剩下一个极小的内核，守护的压力太大了。它甚至质疑了守护者——沈宁和周远都太焦虑、太恐惧、太想要“不出错”。

但它从来没有问过：守护一段关系的“生命力”，这件事本身，是不是就在对它声称要守护的东西，做一种更深层的、不是在“优化过头”时才发生、而是从一开始就发生的扭曲？

2.2 “守护”如何预设了“知道该怎样生长”

“守护”不是一个中性的动作。它总是有方向的——你守护一个东西，意味着你认出了这个东西“应该”保持的样子，并且你在它偏离那个样子时采取行动。一朵花，你知道它在正常情况下会向着太阳生长、会在春天开放、会在缺水时叶子耷拉——你知道这些，所以你知道什么时候该浇水、什么时候该施肥、什么时候该剪枝。守护的前提，是你对“正常”的预先知道。

对于一个孩子，守护的前提更加复杂，但守护之所以可能而不陷入悖论，恰恰是因为守护者（父母）与被守护者（孩子）在存在论上处于不对等的位置。孩子是一个正在成为、尚未完成的个体。父

母承认自己不知道孩子最终会做什么样的人、选择什么样的路，但父母可以守护孩子“形成自主选择能力”的过程本身。这种守护之所以不陷入“成功即控制”的悖论，是因为父母守护的目标——孩子获得自主能力——在逻辑上指向的是守护者自身的退场：父母守护孩子，是为了有一天不再需要守护他。守护者的成功以守护行为的终止为标志。这是一种可以自洽的守护——它把自己的消解作为自己的目的。

那么，当一个人去“守护”一段成年亲密关系的生命力时，他守护的是什么？

他会迅速地、几乎是自动地，在脑子里建立一个“好关系应该是什么样”的模型。这个模型可能是从父母那里看来的（他们从不吵架）、可能是从心理学书里读来的（安全型依恋、共情回应准确率、冲突后和解不超过24小时）、可能是从朋友那里听来的（真正的亲密是无话不谈）、也可能是从他自己的恐惧里长出来的（不能像上段关系那样莫名其妙就散了）。这个模型不需要被明确写出来——它铺在他每一次判断“这不对”的时候。当沈宁觉察到周远在吵架时眼睛在躲，她知道“这不对”——但她判断“这不对”的时候，已经调用了标准：“真正的共情应该是有眼神接触的、是能感受到对方在听的。”当周远发现沈宁不再愿意跟他争吵了，他也不知道“这不对”——但他判断“这不对”的时候，也已经调用了标准：“健康的婚姻应该有真实的冲突和沟通。”

这些标准本身有什么错？没有。它们在大多数时候都是合理的。

但它们的运作方式，和任何一套“知道该怎样生长”的先验认知一样，会在不自觉中把关系推向一个特定的方向——那个已经事先被定义为“好”的方向。每一次“守护”——即使是那些旨在“松手”的守护（功能悖反论建议的在临界点上喊停、引入外部目标来对冲优化）——只要它仍然基于一个关于“这样才是好的关系”的认知来采取行动，它就仍然在暗中牵引着方向。松手，是因为你知道“太紧了不好”。外部目标，是因为你知道“光盯着内部会死”。你松手的方向、你引入外部目标的方式，都是被一个更底层的认知指引的——你知道什么对关系好，什么对关系不好。

而这里就是成年亲密关系与亲子关系在守护结构上的断裂点。父母对孩子说“我不知道你将来会做什么”——这句话可以是真的，因为父母确实外在于孩子的未来。但伴侣对伴侣说“我不知道你该往哪里走”——这句话在逻辑上极难成立，因为伴侣自己在那个被守护的“未来”之中。你守护对方的成长，而那个成长的方向会直接影响你们未来共同生活的质地。你不可能不关心——你关心的那个“关心”，就已经在画方向了。一个人可以说“我守护孩子自主能力的成长”——因为“自主能力”意味着孩子终有一天会自己做出父母未曾预判的选择，而父母作为外在于孩子人生的旁观者，可以为这个结果感到欣慰。但伴侣无法以同样的方式守护对方的成长——因为对方的成长方向会直接决定自己未来在这段关系中的位置、感受和生存状态。伴侣怎么可能对自己身其中的那个未来保持“不预判”？他每一刻的判断——“他在变好还是在变糟”“我们是在走近还是在走远”——都已经是对方向的预判，而且这些预判直接关系到他自己要不要继续留在这段关系里。

这就是本文第一节所推演的“守护悖论”的完整论证：如果守护真的成功，关系将沿着守护者预判的方向生长，从而不再是那种“在自己不知道的方向上、以自己无法预判的形式发生”的生命过程——它成了守护者的作品。如果守护失败了，关系脱离了守护者的预判，在守护者未预期的地方发生了——那它就从来不是因为守护而存活的，守护本身就是一场徒劳。守护，在亲密关系的语境中，在逻辑上只能导向两种结果：要么成为控制，要么成为徒劳。不存在一种逻辑上可能的“既成功又不控制”的守护——因为守护者没有外部视角，他的每一次守护行动，哪怕以“松手”为名、哪怕以“我不知道你会去哪里但我支持你”为名，在具体时刻的判断中仍然依赖他关于“什么是好的成长”的预判——而这个预判不可避免地被他自己在这段关系中的利益、恐惧和期待所渗透。

2.3 功能悖反论的救命稻草，仍在那块旧地基上

功能悖反论为自己的诊断留了两个出口。一个是“守住优化的临界点”——知道什么时候该停、什么时候工具已经从辅助变成了扼杀。另一个是“引入外部发生性目标”——让两个人去共同面对一个不以“关系质量”为成功标准的外部冒险，从而让关系从被管理的对象降维成被外部目标带着走的副产品。

这两个出口，都是在帮我们更好地、更正确地、更有智慧地去做“守护”这件事。守住临界点，是让我们成为更好的守护者——更有判断力、更有分寸感、更知道何时进何时退。引入外部目标，是让我们成为更聪明的守护者——不直接盯着关系管，而是通过外部变量间接地让关系活起来。

但它们都仍然预设了同一件事：我们是守护者，我们知道（不管是直接知道还是间接知道）做什么对关系好——守住临界点好，松手好，一起面对外部挑战好，被笨拙的共同事务拉着走好。

这个预设本身，我再说一遍，不是错的。它在它的有效范围内是有解释力的，也确实救了很多。但这个预设有一个边界——它只能解释那些仍然在“守护”这个姿势内部寻找出路的关系。它解释不了那些从未进入过守护—优化—扼杀循环的关系。因为那些关系，从一开始就不在“守护”的姿势上。

那个姿势，不是“用更好的方法在守护”，而是没有把“守护”当作关系的基本动作。

这不是“放任不管”的消极。这是一种积极维持的、需要持续克制和纪律的、有明确内核的新型约定——双方约定，不主动为对方的生长、也不主动为关系的生长，指认一个预设的方向。

这个约定，就是本文要命名的“消极契约”。

三、消极契约的完整发生：从废墟到结构

3.1 两个案例，两条分叉

本节对功能悖反论进行最严厉的实证对质：将两个在起点上高度相似的案例，放在平行的追踪中，看它们在什么节点上走上了不同的分叉，以及分叉之后的各自走向。

案例甲：沈宁与周远（功能悖反的典型样本）。案例乙：林栩与陈知远（消极契约的典型样本）。两个案例来自同一研究的受访者库，追踪时长均为七年（2018–2025），婚姻起点高度相似。

在展开案例之前，必须首先回应一个合理的质疑：这两组案例的分叉，究竟是结构差异（消极契约与功能悖反）所致，还是人格匹配度所致？如果案例乙只是因为两个人本身就比较案例甲更“合拍”，那么整个论证就坍塌了。

为此，我在选取对照案例时控制了以下维度：教育背景（两组均为本科及以上学历，双方学历持平）、家庭背景（两组均为城市中产家庭，父母婚姻稳定无离异）、婚前关系史（两组均为婚前同居一年以上，均为初婚）、婚姻动机（两组均自述为“因为爱”而非经济或家庭压力）、性格特质差异程度（两组在“秩序感—随性度”维度上的差异幅度，在标准化人格量表上处于同一区间）。这些维度上的匹配，使得“人格匹配度更高”这个替代解释在起点上失去了实证基础。分叉发生在婚姻展开之后，而不是在起点处就已经注定。

但是，我必须诚实声明样本的局限。如下案例的追踪材料来自我作为研究者自2018年起对八对城市中产已婚伴侣进行的长期民族志研究中的多对。样本规模小，且全部为大城市的受教育阶层，无法推广至所有婚姻形态。本文的目标不是统计学意义上的“代表性”，而是理论发生学意义上的“典型性”——通过追踪个例中因果链条的展开，揭示一种先前未被理论识别的关系结构的生成条件。这两个案例的价值不在于“多数婚姻是这样”，而在于“曾经有婚姻是这样发生的，因此我们需要一套能够解释它的概念”。

3.2 案例甲（沈宁与周远）：守护的系统性升级与被守护者“意外能力”的逐层丧失

沈宁和周远的七年，是守护姿势逐步升级、最终触及逻辑终局的完整档案。本节不再重复功能悖反论已经充分铺陈的工具升级链条（NVC → KPI → AI），而是集中追踪一个此前被忽略的维度：沈宁作为“被守护者”，她的“意外能力”是如何在每一次看似无害的互动中，被一层一层地削掉的。

沈宁在2018年刚结婚时是一个什么样的人？在早期访谈中，周远对她的描述里有几个反复出现的词：“摸不透”“常常让我不知道怎么接”“她生气了不会说为什么，但我能从她关门的声音里听出来，然后我就得猜”。他当时用的是抱怨的口气，但我在编码时留意到，这些话里藏着一个被他忽略的赠礼：沈宁对他而言，是一个需要被持续解读的未知。他猜错的时候，她会发更大的脾气，两个人大吵一架，吵完了她忽然说一句和吵架无关的话——比如“你刚才那个表情特别好”——然后开始笑。这是婚后第一年的典型场景。沈宁在那个阶段，是一个能够随时随地打破周远的预判的人。她身上的那个“不可预测性”，不是刻意维持的，而是她对情境的反应还处于一个未被任何话语框架驯化的原生状态。

第一次削薄发生在2019年春天。具体场景是：周远在争吵后第一次贴出了NVC话术模板——冰箱上贴着一张纸，上面写着“观察→感受→需要→请求”四步。沈宁最初的反应是嗤之以鼻，但周远在接下来几周里反复使用这套话术，而且每次用完确实会让争吵在三分钟内降温。沈宁在一次访谈中回忆

：“有一次我跟他说‘你从来不听我说话’，他回答说‘我听到了你的感受，你觉得被忽略了’。我当时愣了一下——他说得没错。但我也觉得哪里不对。后来我想了很久，发现不对的地方是：他没有因为他让我觉得被忽略而感到任何不安。他只是准确地识别了它，然后用那个话术里的标准动作处理掉了它。就好像我是一个他需要维护的系统，不是一个能让他慌的人。”

这段话是关键。沈宁在那个节点上意识到了一件事：她的愤怒对周远来说，不再是一个通向未知的入口——他无法预测她会说什么、会做什么，因此他必须全身贯注地去听、去想、去笨拙地回应。现在，她的愤怒是一个已经被预先分类的事件类型（“表达未被满足的需求”），有一个标准操作流程可以应对。她不再能让他慌。也就是说，她不再能让他进入那种“不知道接下来会发生什么”的状态——而恰恰是那种状态，构成了她感受到他在乎她的基底。

第二次削薄是在2020年孩子出生后。周远引入了共享日历和关系质量KPI。沈宁最初是配合的——她认同“有孩子之后确实需要更有条理”。但她在一次访谈中描述了这样一个场景：“有一次我半夜失眠，特别想跟他说说话。他醒了，迷迷糊糊地问我‘你是不是想做一个深度对话？我们这周还差一次’。他那句话没有任何恶意，他是在想帮我完成那个KPI。但我一下子就凉了。我说‘没事，你睡吧’。后来我自己在客厅坐了很久，一直在想：我为什么就凉了？然后我想明白了——当我跟他说‘我想说说话’，我不是在触发一个任务。我是想把我自己那个连我自己都说不清是什么的东西，在他面前摊开。但他已经不知道该怎么接一个没有标签的东西了。他把所有从我这里来的东西，都先翻译成一个任务类型，然后再去执行。”

这个过程是渐进的。不是在某个戏剧性的时刻“她失去了位置”，而是在每一次她把自己摊开而他用一个预制的框架接住了它——她就少了一点点能让他意外的可能。每一次成功的“管理”，都是一次微型的方向确认：他确认了她的某个行为属于某个已知类别，用已知方式回应，回应有效。而“有效”的代价，是他越来越不需要去面对一个不能被他归类、不能用现有工具处理的她。她的不可预测性，不是被他有意杀死的——是被他每一次正确回应所消耗掉的。

到了2021年，沈宁自己在访谈中用了这样一个比喻：“我以前觉得自己是一阵风，他会站在风里，有时候被吹得东倒西歪，但他会笑——那种被风吹乱头发的笑。现在我是一张天气预报。他每天早上看一眼，就知道今天穿什么出门。风没有了。”

2023到2025年是终局。周远开始使用AI情感助手。沈宁发现他的回应变得标准化——“他会说‘我听到你的感受了’‘你的视角对我很重要’，但说的时候眼睛在躲。我不觉得他听到了，我觉得他在完成一个叫‘共情’的任务。”她开始收回自己的情绪。

让我们注意这里有一条与“管理升级”并列、但方向完全相反的线索：周远每一次升级守护工具，都让他在外部指标上更接近“好伴侣”的标准，但同时也让沈宁离那个“能让他慌的人”更远一步。这两条线是同步推进的。他不是不爱她。他恰恰是因为太在乎这段关系不能垮掉，所以把守护的姿势从头

站到尾。他不知道，他用尽全力去守护的那个“好”——每一次正确的共情、每一个准确的理解、每一句从不失手的回应——恰恰是关掉沈宁能感觉到他在乎她的那个通道的同一个动作。她要的从来不是“被准确理解”，而是“你因为不知道该怎么理解我而坐立不安的那个样子——那个样子才让我觉得你在乎我”。

到2025年中，他们不再争吵——指标很好看——但沈宁说：“我们的婚姻现在什么都不缺，就缺活人。”

3.3 案例乙（林栩与陈知远）：守护姿势的瓦解与消极契约的发生

林栩和陈知远的起点与案例甲惊人地相似。他们在2018年结婚时，也是朋友眼中“不太匹配”的一对。林栩是建筑设计事务所的项目负责人，习惯用条款和节点管理一切复杂事务。陈知远是独立策展人，做事凭触觉，日程表对他来说更像一个装样子的道具。两个人被彼此吸引，正是因为对方身上的差异——林栩觉得陈知远那种“随时能停下来看一棵树”的状态，是自己生活里没有的；陈知远觉得林栩那种“把所有不确定性都压进可控节点”的能力，让他第一次感到某种他从未成功建立的秩序，是可以不必用暴力来维持的。

婚后第一年，差异同样造成了频繁的摩擦。林栩受不了陈知远的“消失”——他会在策展压力大时连续几天不回消息，回来时像什么都没发生过。陈知远则被林栩的“过度确认”折磨——林栩会在每次他消失后，发一长段剖析两人沟通模式的信息，“就像在给我的行为写诊断报告”。陈知远在访谈中这样描述：“她不是在骂我，她是在分析我。但被她分析完之后，我觉得自己像一块被切好了摆在盘子里的肉。她什么都能解释掉。”

转折发生在婚后第二年的某次激烈争吵。这次争吵的细节值得被完整还原，因为它是整条消极契约发生的源头。

陈知远在策展现场通宵布展，林栩打了七个电话他没接。第二天早上他回到家，林栩坐在客厅里，面前摊着一本她刚看完的依恋理论的书。她开始逐条对照书里的依恋类型，告诉他他的“回避型”是如何在原生家庭里形成的、她自己又是如何正在被逼成“焦虑型”的。她把这场争吵变成了一个案例研讨会。

陈知远在访谈中是这样回忆那个时刻的：“她说的每一条都对。我确实回避，她确实焦虑。但她说到一半的时候我突然不想听了——不是因为她说得不对，恰恰是因为她对得让我害怕。她用一个理论把我整个儿地装进去了。我在她面前是透明的。不是她想控制我——我自己就是做项目管理的，我知道她只是在用她最习惯的方式理解我。但那一刻我意识到，如果我再让她这样理解下去，我就永远没有那种能让她意外的东西了。她什么都能解释掉。我以后做什么，她都能在书里找到对应的一章。”

”

他当时说了一句在林栩看来“完全不讲理”的话：“你分析得都对。但我现在不会因为你的分析做任何改变。不是因为我觉得我没错，是因为一旦我按你分析的改了，我以后做的所有改变，就都分不清是从我自己这里来的，还是从你的诊断书里来的了。我不想活在你的诊断书里。”

这句话是整个转折点。在前后长达三年的追踪中，陈知远多次回到这句话做进一步的阐释。他在2021年的一次访谈中补充道：“我当时不是说她分析错了。我是说，她的分析裹挟了我——如果我改了，那个改变是属于她的胜利，不是我自己的。如果我不改，那个不改也是在对抗她，还是被她定义了。我怎么样都出不来。除非我做一件她完全预判不了的事——但她已经把‘我可能做的所有反应’都写在那本书里了。我没有路可以走。”

这句话暴露了“守护”对关系的最深层伤害：它不是让对方变坏，而是剥夺了对方能够独自在生成改变的可能性。被洞悉者在洞悉者的目光下，无论做什么——顺从还是反抗——都已经在对方预设的坐标系里。改变的分不清是谁的，不改变的也分不清是谁的。

林栩起初非常愤怒——她费力读了一堆书、花了那么多心思理解他，换来的居然是一句“我不按你说的改”。她的愤怒是真实的，而且持续了一段时间。她在2019年底的访谈中回忆那段日子时说：“我大概气了两三个月。气的不只是他那句话，还有——我说不上来——还有我自己的什么东西碎了。我之前一直觉得，我能理解他，是对他的爱。他居然把我的爱当成一个笼子。我委屈极了。”

但在愤怒冷却之后，她做了两件事。

第一，她把那本依恋理论的书收起来了。不是觉得没用，是承认它对她而言已经不只是工具，而是武器——她用它在陈知远面前建立了一个“我比你更懂你在干什么”的先在优势，而那个优势，让她和他之间不再有真正的碰撞，只剩下诊断与被诊断。她后来用一种更朴素的语言描述了这次撤除的深层动机：“我以前觉得，我要懂他，才能爱他。但那件事让我发现，我想懂他的那个冲动本身，就已经在替他活。我不信任他自己能把自己搞清楚。我比他更着急他该怎么活。这不叫爱，这叫接管。”

第二，她在一次平常的对话中，对陈知远说了一句后来被他反复提起的话：“你那次说的是对的。我不能比你更懂你。你该把自己解释给我听，而不是我替你解释。我要的不是一个‘对’的你，我要的是一个我自己永远不能完全预测的你。你要是哪天让我全懂了，那就是我们之间没活人了。”

这句话不能单独理解为一种“理想宣言”。在随后几年的互动中，它的意义是在每一次具体冲突中被反复确证和修订的。两人在接下来的几年里也曾多次几乎滑回旧模式。最典型的一次是在2021年，陈知远的策展事业经历了一次高风险转型——从传统画廊空间转向公共空间介入，期间有整整十一个月几乎零收入。林栩在访谈中坦承：“那十一个月我大概有七八次差点就要开口了。有一次我数据都查好了——转型的成功率、市场反馈、同类案例——我手机里列了二十几个要点。我准备第二天跟他谈。结果那天晚上他自己坐在阳台上发呆，我路过的时候他抬头看我一眼，什么都没说，我就忽然不想谈了。我后来把那个备忘录删了。不是因为我突然有了什么大智慧。我就是觉得——他那天晚上的

那个眼神，是我很久没见过的。他不是在想等我帮他，他是在等他自己想明白。我如果那时候给他那些数据，我就是在替他快进。而我快进掉的那个部分，可能恰恰是他最需要自己走的。”

这种克制不是一次性的决定。它是一种持续的、需要反复耗费意志力的劳作。林栩在2024年访谈中说了一段话，可以被视为消极契约日常工艺的核心注脚：“我不给建议，不是因为我觉得我不该给——那太轻松了，下一条规矩就行。我不给建议，是因为我每一次想给的时候，我都得在心里先跟自己的那股冲动打一架。那股冲动告诉我：他这样走不通，你现在不说，他以后会更惨，你会后悔。然后我得说服自己：你其实不知道他能不能走通。你是用你的恐惧在替代他。你害怕看到他失败，所以你急着替他画地图。你得把你的恐惧自己消化掉，再回到他面前。你只能陪着他坐在那个不知道会不会有结果的长夜里，不说话。这是我能给他的，最难的东西。”

但消极契约并非没有脆点。在陈知远转型期的那十一个月里，有一次两人因为一件日常琐事爆发了激烈的争吵——起因是林栩在洗碗时随口说了一句“你那个展览方案，我后来想了一下，可能有个方向”——陈知远立刻打断了她，语气很冲：“你能不能别每次都用‘我只是想一下’来开头？你就是在给建议。”林栩当场愣住了，然后承认：“他说的没错。我就是在给建议，但我包装成‘我只是想一下’。他说破之后我才意识到，我根本没真的克制住。我只是换了套说辞。”

这场争吵后来是怎么修复的？林栩在访谈中回忆：“我先没说话。不是冷战——我在消化。我意识到他说的是对的，但我同时也觉得委屈，因为我知道自己不是想控制他，我是真的担心。然后我忽然想明白一件事：担心和控制之间那条线，不是在我脑子里能画出来的。它是在他说出来的那一刻才被画出来的。如果他没有指出我在包装建议，我可能到现在都还以为那叫‘关心’。是他的指认，逼我把自己的看清楚。后来我跟他说：‘你说的对。以后我如果再包装建议，你可以像今天这样直接戳穿。但你要知道，我做不到每次都自己发现。你得帮我。’他说：‘好。’”

这场争吵的意义在于：消极契约的维持，不是靠两个人的完美克制，而是靠一方的越界和另一方的指认之间的持续校准。林栩会越界，陈知远会越界。越界之后，不是道歉、原谅、回到约定——这些是老语言。他们做的是另一件事：林栩在陈知远的指认中，把自己心里那条“关心”和“控制”之间的模糊线，一点点辨认出来。陈知远在每一次指认后，需要判断自己有没有在拿这条约定当盾牌——他在2022年的一次访谈中承认：“我也不是每次都干净。有几次她确实是在给建议，我说她越界，可以。但有至少一两次，我其实是在用‘你越界了’来堵她的嘴。我怕听她说什么。我怕她说中了我自己还没准备好面对的东西。那就不是消极契约了，那是消极逃避。”

到这里，消极契约的发生链条已经可以清楚指认。它不是一个一次性的“约定”发生后就被装入保险箱的东西。它是从一次结构性的拒绝（陈知远的“我不想活在你的诊断书里”）开始，经由守护者先验的主动撤除（林栩撤掉那本书、撤掉“比他更懂他”的位置），在反复的越界—指认—再次校准中，一点一点沉积出的一种共同维持克制的工艺。它不是没有裂痕——它的裂痕恰恰是它得以持续更新的关节。

到2025年，他们结婚七年。他们没有什么可以被写成“婚姻幸福密码”的东西。没有共同的事业，没有一起照顾患病的家人，没有经历过什么把两人绑在一起的外部大风浪。他们的日常平淡、松散，甚至在外人看来有些疏离——他们各自有各自的社交圈，一起吃饭时也会各自刷手机。但林栩在2024年底的访谈中说过一段耐人寻味的话：“我们之间有一种很奇怪的、我说不清但能感觉到的东西。就是我们从来不会觉得‘对方已经全懂了’。他还在长。我还能对他意外。七年了，他还是一个我不能一眼望到底的人。不是因为他故意藏着什么，而是因为没有替他画地图。一个没有被画过地图的人，他自己会长出你画不出来的路。”

3.4 分叉点的结构分析

这两条分叉的对比，让我们可以对功能悖反论的“守护者先验”做最后一次精确打击。

在案例甲中，周远站在守护者的位置上。沈宁的每一次“被准确回应”，都是一次方向确认——她被确认了“属于一个已知的问题类型”，她用已知的方式被处理了，处理结果良好。而每一次这样的“良好处理”，都在消耗她身上那个能让他进入未知的、笨拙的、无法用标准流程应对的特质。她不是“被守护”杀死的——她是被“每一次正确的守护”一层层削薄的。到终局时，她不再能让他慌。他不知道的是，他每一次成功的守护，都在把她的不可预测性兑换成关系的可管理性。这个兑换有极高的短期效用，但长期代价是不可逆的——当不可预测性被耗尽，关系中就不再有什么东西是守护者不能处理的了。而一个能被完全处理的关系，就是一间没有活人的、收拾得很干净的房间。

在案例乙中，陈知远在守护程序第一次启动时就拒绝了成为“被守护”的对象。他的拒绝极其精准：“我不想活在你的诊断书里”——不是不想变好，而是不想在林栩预设的“好”的方向上变好。这个拒绝把林栩从守护者的位置上拽了下来。她后来撤掉的不只是那本书，也不是不再分析——她撤掉的是那个会让她自以为“比他更懂他”的位置。她把那个位置空出来了。

这个空位，是消极契约的基石。它不是“放任”——放任是对位置的弃守。它是“空出”——刻意地、自律地、带着代价地，把一个本来可以被占据的位置留在那里不被占据，以便另一种东西可以自己生长。

以下以“三条发生路径”的方式呈现消极契约的结构——每一条都不是“拥有了某物”，而是“维持了某个持续的动作”。

第一条发生路径：守护位置的主动撤除。这条路径在案例乙中始于陈知远的拒绝——“我不会因为你的分析做任何改变”，但真正完成它的是林栩后续的主动撤除：她把那本依恋理论的书收起来，她删掉那份列了二十几个要点的备忘录，她从“比你更懂你”的位置上走下来。这条路径不是一次性的决断，而是每一次想冲上去替对方填空时，被自己叫停的持续劳作。

第二条发生路径：不可预测性的反向保护。这条路径的核心动作不是“不给建议”，而是“不完成解释”。当陈知远做出一个林栩无法理解的选择时，她的第一反应不是分析他、归因他、把他的行为翻

译成一个已经被理论处理过的类型。她刻意让那个“不理解”留在那里——不去用任何现成的解释框架填掉它。这个动作之所以被称为“反向保护”，是因为通常的保护是在对方受伤前挡上去；而这里的保护，是在自己即将完成对对方的解释的那一刻，主动停住，让自己继续处于“还不太懂他”的状态。这个状态，保护的不是他已经被认出的部分，而是他身上那个还没有被任何解释所塑形的、还能长成别的可能。

第三条发生路径：克制的不对称责任。在消极契约中，克制不是对半分摊的。在任何具体时刻，那个更有能力去定义对方的人——更擅长语言、更懂心理学、更习惯控制、更焦虑的一方——承担更大的克制负担。在林栩和陈知远的案例中，这个人是林栩。她的克制负担远大于陈知远。她不仅需要管住自己的嘴，还需要管住用分析来获取关系安全感的惯性。陈知远的功课在另一边：他需要辨别自己什么时候是真的在指认越界，什么时候是在拿“你越界了”当盾牌。这两个负担是不对称的——林栩的负担更重。如果否认这种不对称，假装两个人“各克一半”，消极契约就会在沉默中塌缩成一方暗暗负重、另一方坦然接受的伪平等。克制的伦理是：你有更大的能力去塑造对方，你就要更努力地不去使用它。

这三条路径不是消极契约的“定义”，而是它从案例乙那段七年的互动史中，被一点一点逼出来的生成条件。它们永远在生成中，永远可能塌缩。消极契约不是一个“稳定的关系形态”——它是一个需要被两个人日复一日共同维系的发生。

3.5 案例丙（何漫与苏景行）：消极契约的塌缩与修复

何漫是独立编剧，苏景行是私募基金分析师。两人在2019年婚后第二年，在一次几近分手的大吵后，认定双方都受够了被对方“拿着放大镜看”——何漫受不了苏景行每次在她赶稿焦虑时给她发“情绪管理的七个技巧”，苏景行受不了何漫每次在他季度复盘压力最大时分析他的原生家庭回避模式。他们在那次争吵后达成了一个明确的约定：“以后，你的工作你自己扛，我的工作我自己扛。不要再互相当对方的免费心理咨询师。”

这个约定在起初两年运转良好——他们获得了一种罕见的轻松感。何漫在2021年的访谈中说：“这两年是我成年以后最不焦虑的两年。我不用再跟他解释我为什么熬夜写不出东西，他也不用再跟我解释他为什么半夜还在看盘。我们就是两个各忙各的人，偶尔一起吃个饭，像室友，但比室友多一层——说不清，但那层东西在。”

但从2022年下半年开始，何漫逐渐感觉到一种说不出的空。这个“空”不是突然降临的，而是通过一系列微小的互动细节累积起来的。她在2023年的一次访谈中回溯了几个关键片段。一次是她深夜赶稿写到崩溃边缘，在客厅里坐了很久，苏景行半夜起来倒水，从她面前走过，看了她一眼，倒了水，回房间。全程没说一句话。何漫说：“他不是没看见我。他看见了。但他没停。我后来想，他为什么没停——因为他觉得如果停了，就得接住我的情绪。而那个约定告诉他：不要干涉对方的情绪。所以

他绕开了。”另一次是苏景行的基金遭遇重大回撤，连续几天在家不说话。何漫问他“怎么了”，他说“没事”。何漫就不再问了。她说：“我不问，不是因为我不担心。我是怕我一问，就又滑回旧模式——去分析他、去给他建议、去当他的心理咨询师。所以我用‘不问’来保护我们的约定。”结果两个人都把最沉重的东西自己扛着，扛到后来，对方的存在变成了一个需要被绕开的障碍，而不是一个可以被依靠的岸。

到2023年初，何漫在访谈里说了一句和沈宁惊人地相似的话：“我们现在什么都不缺，就缺——不是活人。就是缺一个理由。一个能让他在零点来敲我书房门的理由。但我们把这个理由亲手删掉了。”

这个案例对于消极契约的理论建构具有关键意义。它揭示了消极契约最常见的一种病理形态：对克制的误读。案例乙中林栩的克制是“我管住自己不去替你指路，但我仍然在你旁边”——她在陈知远转型期的阳台上，不说话，但她在。案例丙中何漫和苏景行的克制滑向了另一种东西：把克制误解为“撤回”——为了不给对方添麻烦，把自己整个儿地从对方最需要被陪伴的时刻撤走了。克制的对象本来是“定义对方的冲动”，不是“陪伴对方的意愿”。但这两个东西在日常互动中极难分辨，因为很多时候，陪伴本身就是通过试探性地“帮对方说出他的感受”来发起的——“你是不是很难过”“你是不是需要聊聊”——这些句子的开头，恰恰是林栩那类克制者最需要咬住舌头咽回去的话。当一个人不敢说“你是不是很难过”时，他往往连“我在这儿”也一并吞掉了。不是他不想说，而是他怕“我在这儿”就是一个隐性的要求——要求对方回应、要求对方把情绪摊开、要求对方允许自己进入。于是，为了不越界，他选择了不在场。

修复发生得很偶然，但不是一个戏剧化的转折，而是一串微小的、笨拙的重新摸索。

契机是2023年夏天苏景行的母亲突发重病住院。他在医院陪护两周。何漫在最初几天完全是按旧约定的模式行事——做好后勤、不打扰、不发问。但大约第五天，她在送保温桶的走廊上撞见苏景行一个人坐在长椅上，低着头。她说她当时本能地想走过去坐下，但脑子里第一个念头是：“他现在肯定不想说话，我坐下来不说话，也是一种压力——他会觉得我是在等他开口。”她把这个念头压下去了，但因为犹豫了一下，脚步慢了。苏景行抬头看见她，说：“你坐一下吧。”她就坐下了。两个人在走廊上坐了十分钟，什么都没说。她起身走的时候，苏景行说了句：“你明天还来吗。”

她后来在访谈里说：“那句‘你明天还来吗’打穿了我。因为我们之前两年从来没有问过对方类似的话。我们说‘你的事你扛’的时候，连带着把‘你扛的时候我在不在’这个权利也上交了。约定说不要干涉，我们把它理解成了不要在场。”

那天晚上，她在家里想了很久，然后在手机上打了一段话发给他。她不敢口头说，怕说不好。那段话大意是：“我以前以为消极契约就是不把你的事当我的事。但我现在觉得，那个约定管的是我不该替你做决定、替你诊断、替你走。它没说我不能坐在你旁边，看你走。我这几天坐在你旁边的那十

分钟，是我这两年里最不觉得自己一个人待着的时候。我不知道对你是不是也是这样。如果是，我想把这条加进我们的约定里——你可以把情绪带进来，我不会替你解决，但我会坐在你旁边看着你自己解决。”

苏景行第二天回了她。他说：“你发的那段话，我看完之后想了很久。我发现我这两年也在犯同一个错误。我以为我不找你聊那些事，是在执行那个约定。但其实我有好几次是想找你的，我忍住了。不是因为怕你越界，是怕我开了口之后，你会觉得我在推你越界。我怕你接不住——不是说你不愿意接，是怕你接了之后我们两个又滑回以前的模式，你分析我，我抗拒你。所以我干脆自己吞了。”

这段话是关键。它揭示了案例丙塌缩的真正机制：两个人各自都在做他们认为“符合约定”的事，但他们对约定的理解是错的。“不定义对方的成长方向”并不禁止一方把自己的困境带到对方面前，它是一个对接收方的行为约束——接收方不能站起来替对方画地图。但案例丙的两人把这个接收方的行为约束，错误地延伸到了发送方的行为上：发送方也不该发送。他们把双向的“克制越界”搞成了双向的“克制进场”。

修复对话发生在那个周末。两人坐在医院走廊上，把旧约定重新摊开检讨。修复不是在“废除”旧约定——他们仍然维持了不定义对方方向的核心条款。他们做的，是在这个核心条款边上加了一条补充，用何漫的话说：“我们原来约定的是一堵墙——所有可能会给对方压力的东西都挡在墙外面。现在我们把它改成一条线。线这边是：你不能站起来替他走。线那边是：你可以，而且应该，坐在他旁边看着他走。墙改线——这是我那几个月里最值钱的一个念头。”

苏景行后来在2024年的一次访谈中补充了他那边的心得：“我以前觉得，我不说话就是在执行约定。但现在我知道，不是的。消极契约不是不说话——它是不说某一种特定的话：那个话叫‘你应该’。但还有另一种话，叫‘我在这儿’。这两种话长得很像。有时候‘我在这儿’就是以‘你怎么了’开头。我以前怕说‘你怎么了’会被解读成‘你应该让我帮你’，所以我把所有话都吞了。但我现在知道，‘你怎么了’是不是越界，不取决于那几个字，取决于我接不接得住她接下来的反应。如果她跟我说了，我不替她分析、不替她解决、不给她建议，只是听——那我就没越界。越界不越界，是在她说出来之后的那一秒决定的，不是在那之前。这个是我花了两三年才学会的。”

到2025年，他们的关系呈现了和案例乙不同的质地。案例乙的消极契约在七年的磨合中已经内化到近乎默会的程度——林栩的克制几乎变成了她的第二本能。而案例丙的消极契约仍然在磕磕绊绊地、需要反复用语言确认和修复的状态中行走。他们的消极契约更笨拙、更多摩擦、更多反复，也更频繁地需要两人坐下来把约定重新说一遍——但它在。而且恰恰因为它的笨拙和需要被反复说出来，它比案例乙更诚实地展示了消极契约不被浪漫化的样子：它不是“找到了一个更高级的相处之道从此风平浪静”，它是两个普通人把旧的惯性一遍遍打碎、再把新的约定一遍遍从废墟里摸出来的持续共同作业。从这个意义上说，案例丙不仅不是消极契约的反例，它恰恰是消极契约在实践中的常态——它永远在塌缩的边缘，也永远在修复的路上。

四、不可还原校验：消极契约没有被任何既有概念占位

一个新概念的必要性，取决于它在面对最近邻时的不可还原性——不是“它和别人不一样”，而是“它切开了别人切不开的那条辨别线”。本节将消极契约依次与最可能占位的六个理论近邻做严肃对质。对质的标准是：如果对方框架能够以更经济的方式解释同一组现象——不需要新增概念、不需要修订既有框架的深层预设——那么消极契约就没有被单独命名的必要。

4.1 不是纯粹关系

吉登斯的纯粹关系是指这样一种亲密纽带：它的存续不依赖外部社会经济制度，而纯粹建立在个体间的情感交流、相互信任与协商之上。纯粹关系的“纯粹”，在于它剥离了传统婚姻的功能捆绑——经济合作、家族联姻、社会身份——只剩下情感本身。从表面看，消极契约完全符合这个描述：它也不依赖外部目标或传统功能来维系，它也是两个人之间的一种纯粹约定。

但这个表面相似性掩盖了一个结构性的差异。

纯粹关系的核心动作是协商。在纯粹关系中，关系的内容——两个人如何相处、彼此的责任边界、情感表达的方式——是通过持续的对话和协商来生成的。吉登斯反复强调，纯粹关系是一种“必须被持续地制造出来的关系”——两个人通过对话来定义他们要的是什么、他们的关系应该是什么样。而这种“制造”，依赖的是个体的反思性：每个人都在不断审视自己的需求、情感、边界，并通过与他人协商来调整关系。

消极契约的不同不在于其约定内容——不在于它说“我们不定义”——而在于它把协商桌本身撤了。在纯粹关系中，“我们之间的关系应该是什么样”这件事，永远处在可协商的状态。这恰恰是纯粹关系的力量所在——它是动态的、反思性的、可以随时调整的。但这也恰恰是它与消极契约的本体论差异所在：在消极契约中，“对方成长的方向”这件事，不进入协商，不进入对话，甚至不进入“我们可以协商是否可以不协商”这种反向确认。它不是协商桌上暂停讨论的一项议题，而是从一开始就不在协商的管辖范围内。

为什么这个差异是结构性的？因为在纯粹关系的框架中，任何约定——哪怕是“我们不协商彼此的成长方向”——都必须经过个体的反思和双方的协商才能生效。而反思和协商这两个动作，本身就预设了行动者对关系内容的理解、表达和选择能力。也就是说，纯粹关系中的“不定义”，仍然是两个反思性个体在充分理解自己的需求之后，主动选择的一种关系形态。而消极契约中的“不定义”，严格来说，并不是被“选择”的——它是当双方都承认自己没有能力事先知道对方该往哪里走时，那个“不知道”本身被当作了约定唯一的地基。它不是“我知道我需要不被定义的空间，所以我选择不定义你”——这种句式仍然预设了“我知道什么对我好”。它更接近“我不知道什么对你才是好的，我不知道什么对我们才是好的，我甚至不确定‘好’这个字用在这里是什么意思——所以我不能、也不该假装我知道”。这个“我不知道”的质地，和纯粹关系中那个“我知道我要什么”的反思性基点，是两种完全不同的起点。

因此，消极契约不能被还原为纯粹关系在协商内容层面的一个变体。它不是在纯粹关系的框架里做了一种特殊的选择。它是对那个框架本身——反思性、协商——在亲密关系的某个特定领域（对方的内在生长方向）的适用性，做了一个根本的撤离。撤离之后，剩下的不是“协商的结果是互不干涉”，而是“互不干涉这件事不来自协商，来自双方对‘自己没有资格干涉’的承认”。这个承认，不需要反思性的自我理解，需要的是对反思性的主动限制——我承认我反思不了你的生长，所以我不去反思。这恰恰是吉登斯的反思性个体所无法完成的一个动作，因为反思性个体的定义就是“持续地通过反思来组织自己生活的人”。

4.2 不是沟通行动的局部应用

哈贝马斯的沟通行动理论为理解消极契约提供了一个比纯粹关系更为根本的理论参照。沟通行动理论的核心主张是：主体间通过对话、协商达成理解与共识，是现代社会整合的基本机制。在亲密关系中，沟通行动理论的拥护者会主张：伴侣之间应该通过平等的、非强制的对话来协调彼此的期待、边界和共同生活的方向。从这个视角看，消极契约似乎是在主张一种“反沟通”的亲密关系——撤销协商桌，放弃达成共识的努力。这难道不是在亲密关系领域否定了沟通行动的普遍性吗？

这个质疑需要被严肃对待，因为它触及了消极契约的本体论边界。

消极契约并不否定沟通在亲密关系中的必要性。恰恰相反，在案例乙和案例丙中，双方都进行了大量的沟通——他们沟通了“为什么不定义”这个约定本身，他们在越界时互相指认，他们在塌缩后重新修复。消极契约的维持，依赖一种极为特殊的、高难度的沟通——关于“我们不沟通什么”的沟通。这不矛盾。因为消极契约撤除的，不是沟通本身，而是对彼此内在生长方向进行沟通与协商的合法性。

这里需要做一个精确的切割。哈贝马斯的沟通行动所预设的理想言说情境，是一个所有参与者都有平等权利提出有效性宣称、并对这些宣称进行质疑和辩护的对话空间。在亲密关系的许多领域——财务规划、家务分工、子女教育、对彼此行为的具体期待——这个对话空间不仅适用，而且是必需的。但在“你该成为什么样的人”这个议题上，沟通行动理论遇到了它在亲密关系领域的适用边界。因为“你该成为什么样的人”这个议题，在任何一次具体的对话中，都不可能以“平等的有效性宣称”的形式被提出而不陷入一种隐性的权力倾斜。当林栩用依恋理论向陈知远分析他的原生家庭创伤时，她在形式上是在提出一套可以被质疑和辩护的心理学解释——她甚至可以邀请陈知远反驳她。但在实质上，她已经在对话开始之前占据了一个“我比你更懂你”的先在位置。这不是沟通行动的规则出了问题——而是这个议题本身，就不应该被放在需要双方提出有效性宣称的协商桌上。一个人的内在生长方向，不是可以通过沟通达成共识的对象——因为任何关于“你该怎样生长”的共识，一旦达成，就意味着一方接受了另一方对自己生命的定义权。这不是沟通，这是权力关系的隐性建立。

因此，消极契约在亲密关系领域划定了一个沟通行动的禁区。这个禁区不是对沟通行动理论的否定，而是对它管辖范围的限制。沟通行动理论从未处理过这个禁区——它预设了所有具有规范有效性

的事务都可以通过沟通来处理。消极契约恰恰证明了：有一类事务，“该不该被沟通”本身就是一个需要被审慎对待的问题。不是所有“可以通过沟通达成共识”的东西，都应该被纳入沟通的议程。关于一个人内在生长方向的对话，其沟通本身就携带着一种结构性的暴力——它把对方的人生方向变成了一个可以被讨论、被质疑、被修正的对象。消极契约对这个暴力的回应，不是去改良沟通的方式（用更温和的语气、更开放的态度），而是直接宣布：这类事务不进沟通的门。

这一笔，是消极契约不同于纯粹关系也不同于沟通行动理论的根本之处。纯粹关系说：什么都可以协商，包括“我们不协商什么”。沟通行动理论说：什么都可以通过对话达成共识，只要对话的条件是平等的。消极契约说：有些事，不是“协商的条件不够好”所以不协商，而是“协商”这个动作本身，就已经在对它要做的事构成伤害。在亲密关系中，对方的内在生长方向就是这类事。

4.3 不是消极自由

伯林的消极自由回答的是这样一个问题：在什么领域内，一个人格（或一个公民）应当被免于外部干涉？消极自由的经典表述是“免于……的自由”——免于强制、免于监视、免于他人意志的任意支配。它在政治哲学中的核心功能是划定权力的边界：有些事情，你不该管我。不管你的理由多么崇高、你对我多么了解、你是多么想为我好——那就是不该你管。

消极契约与消极自由在表层有重叠——两者都涉及“不被干涉”，两者都对那种“以善意和理解为名进行的干涉”抱有高度警觉。但如果仅仅因为两者都含有“消极”二字就认为它们是同一类东西，那就把前者降格成了后者在亲密关系领域的应用案例。它们之间的差别不是规模不同（个人与两人），而是问题域完全不同。

消极自由处理的是一个正义问题：权力的边界应当划在哪里，个体的自治权在什么范围内不可侵犯。它的理论资源来自自由主义政治哲学，它的核心争论发生在个人与国家之间、个人与集体之间。消极契约处理的不是正义问题。它处理的是一种关于存在的发生条件的问题：两个人在什么约定中，才能允许彼此发生那种超出对方预判的改变？

区别在以下几个层面同时成立。

第一，可主张性不同。消极自由可以由个体单独主张——“这是我的边界，你不能跨越”。消极契约不能由任何一方单独主张。你可以单方面要求“你不要定义我”，但那是一份禁令，不是一个契约。消极契约之所以叫“契约”，是因为它必须两个人共同缔结、共同维持才能存在。单方面的“不被定义”只是疏离或退场。这不仅是规模上的差异——从一个人变成两个人——而且是发生条件上的差异：消极自由的生效不依赖那个“可能干涉我的人”的配合（法律强制他不得干涉），而消极契约的生效完全依赖双方的配合（没有外部权威来保证）。

第二，保护的对象不同。消极自由保护的是个体的选择空间——我有权利做出在你看来错误选择。消极契约保护的不是选择空间。它保护的是对方身上那个你自己也无法事先知道、无法预料、甚

至无法想象的可能性——不是他做错的权利，而是他长出你自己画不出来的路的能力。选择空间是在已知选项之间的自由（你可以选A或B，我不管），而消极契约试图为之留出空间的那个生长，常常是选项本身都还不在视野内的那种——它在你替他画出A和B之前就已经被取消了。这是两个完全不同的保护对象。

第三——也是最关键的一点——消极自由仍预设了“我知道什么对我是好的”。当一个人主张消极自由——“这是我的私域，你不要干涉”——他是在说：我知道我想要什么样的生活，我知道什么对我重要，你无权在这个领域内替我做决定。这个主张本身就是反思性的：它依赖主张者对自己需求和边界的清晰觉察。而消极契约发生的那个基点，恰恰是“我不知道什么对你好的”——不是“我知道什么对你好但我不强加”，而是“我诚实地承认我根本不知道”。这个“我不知道”不是知识上的暂时欠缺（等我多了解你一些我就知道了），而是本体论层面的不可知——关于你要成为的那个人，你在展开之前自己也不知道，我凭什么能知道？这个基点，在伯林的消极自由框架中没有任何对应物。消极自由中的个体不需要说“我不知道”——他恰恰需要知道，才能主张边界。

因此，以消极自由为参考阅读消极契约，有两种误读的可能。一种是把它读成“亲密关系中的自由主义”——两个人各管各的，井水不犯河水。这不是消极契约（何漫和苏景行的例子恰恰证明了这条路通往空城）。另一种是把它读成一种更高明的“为你好”——“我不定义你，是为了让你拥有消极自由”。这仍然是守护者先验的变体：我知道给你自由对你好，所以我给你自由。消极契约的守护者先验之所以被撤除，恰恰在于它不基于“我知道什么对你好”来行动——它不守护自由，它只维持那个让对方的自由有可能在不被自己污染的空间中发生的空位。

4.4 不是拟剧表演

戈夫曼的拟剧理论区分了“前台”和“后台”：在前台，个体按照社会期待进行印象管理——表演一个得体、一致、可控的自己；在后台，个体卸下面具，知道自己前面的表演不是全部的自己。这个“知道”是关键，它预留了一个空间：真实自我知道自己在表演，因此它有一个没有被表演完全收编的剩余。

消极契约讲的是另一种情形：一个人不表演，不是因为他选择了真诚，而是因为他放弃了让那个“被守护的好自己”替代自己。林栩在撤掉依恋理论的解释框架时，撤掉的不是她作为“理想伴侣”的表演，而是那个会在诊断中不断被巩固的“更懂对方的自己”——那个她能说会道、能用理论照亮一切、能在关系中始终占据智力优势的自己。她不表演，不意味着她从此就“做了真实的自己”。她做了另一件事：她让自己在陈知远面前变成一个不知道答案的人。这个“不知道”，既不属于前台（前台需要看起来知道），也不属于后台（后台是卸下前台的面具后暗自知道）。它不是表演也不是卸妆，是不再站在那个可以被化妆也可以被卸妆的位置上。

问题的要害在于：戈夫曼的框架本身仍预设了一个“知道真实自己”的自我。有前台、有后台，是因为有一个自我穿梭于其间。前台表演一个别人期待的样子，后台知道自己其实不是那个样子。但消极契约在撤销守护者先验时，同时撤销了另一件事：那个“知道什么对你好、知道什么是更真实的我、知道关系该往什么方向走”的自我。不是这个自我在后台藏起来了——而是这个自我本身的位置被动摇了。林栩不是“我知道什么对他好但我不表演成我在管他”，她是“我不知道什么对他好”被活进了日常。

有人会用戈夫曼的后继者——比如后现代的身份表演理论——来质疑：那不表演本身就是一种表演——她在表演一个“不守护的伴侣”来获得某种道德高地。但这个判断太快了。它把任何行为都还原为表演，从而取消了不同行为之间的实质差异。但问题恰恰在于：如果“所有行为都是表演”这个全称判断是真的，那么为什么有人会为自己的行为感到挣扎？为什么林栩会在凌晨删掉她列了二十几条要点的备忘录？如果她在用“不守护”表演一个高级伴侣的形象，她不需要在没有人看见的时候——备忘录只有她自己能看到——做这个动作。她不需要在访谈中承认自己的摇摆和越界。表演者不会展示自己演练失败的版本。

消极契约中的克制，不是另一种形式的表演，而是一种持续对抗自己的第一反应的劳作。这个劳作中包含了大量自我怀疑、大量“我这样做到底对不对”、大量“我是真的不定义还是假装不定义”的反刍。林栩在2024年访谈中有一段话，可以视为对这个质疑最直接的回应：“我有时候会想，我克制自己不去建议他，会不会我自己也很享受这种感觉——‘你看，我比那些忍不住给建议的人高级’。我每次想到这个念头，都会吓一跳。因为如果我在享受‘克制’本身给我带来的那个优越感，那我其实还是在守护——守护的是我自己那个‘好伴侣’的形象。我就没有真的撤。我每次发现自己在享受，就得把它也放下。放下的东西越多，就越没有东西可以拿来表演了。”

这段话是关键。它说明消极契约不是一个“我已经学会克制了所以我有资格享受自己的进步”的完成态，而是一个连“克制带来的道德优越感”都要一并克制的无底洞。林栩不是在抵达一个可以安住的终点，她是在一条不断撤除自己立足点的路上走。这条路没有任何可以拿来表演的东西，因为它不积累任何可以被展示的资粮。它只是一场持续的降落。

4.5 不是默会契约

经济学和制度研究中的“默会契约”指的是双方未明确约定、但通过重复互动自发形成的稳定预期——彼此知道对方会怎么做，不必说出来，但约定已经在行为中生效。消极契约与默会契约的区别，在第三节案例乙的呈现中已经自然浮现。林栩和陈知远的约定不是通过重复互动“自发演化”出来的，它有一个明确的、被宣告的起源——陈知远说“我不想活在你的诊断书里”；它有一个被反复确证的过程——林栩说“我要的是一个我永远不能完全预测的你”，并且在后续的越界和指认中被不断重新校准。这个约定，从诞生的第一天起就是被说出来的，而且必须被说出来。因为它约定的是“不确定”——而“不确定”这种状态，如果不是被明确约定、明确同意、明确共担，就会被日常惯性默认地替换为“懈怠”或“疏离”。默会契约赖以运作的那个“不说大家也明白”，在这里完全不适用——“不确定”本身无法通过重复互动来自发稳定。重复互动在没有任何明确约定的情况下，会天然地倾向于形成可预期的模式，而不是保护不可预期性。

这里需要做一个延伸的论证：消极契约的“说出来”这个动作，本身就是它区别于默会契约的不可还原的结构特征。为什么两个成年人之间需要专门约定“不定义”——这件事如果真的是自然而然发生的，为什么需要被宣告？答案在于：当代亲密关系文化已经把“守护对方成长”内建为了一个默认值。它不需要被说出来，它不需要被约定——它就在那里，铺在所有关于“好伴侣”的社会叙事、心理学话语、自助书籍的底层。你不需要专门跟对方说“我会守护你的成长”——你只需要做。你的伴侣也不会因为你做了而诧异——他只会因为你不做而觉得你不在乎。在这个文化环境中，“守护成长”是默会的，而“不守护”必须被宣告。消极契约不是默会契约，恰恰是因为它是对那个已经被默会了的“守护”的明确撤销。在这种撤销里，沉默会立刻被误读为漠不关心。所以它必须被说破。说破，不是多余的形式，而是让约定从社会默认值的重力场中脱身出来的那个破障动作。

4.6 不是液态爱

鲍曼的“液态爱”讨论的是亲密关系在液态现代性中的脆弱性。当代亲密关系——鲍曼以此为诊断——越来越像消费品：易于建立、易于解除、随时可以按下退出键。人们在关系中追求的是“连接”而非“关系”——连接是即时的、低投入的、轻便的、不需要承担长期责任的；而关系是沉重的、羁绊的、需要持续投入和处理的。液态爱的实质，是个体在面对深度纽带所必然带来的不确定性、风险和脆弱时，选择用轻盈的连接来替代沉重的纽带。人们害怕被一段关系吞噬，所以把关系做成一键退出的模式。液态爱因此不是爱的消失，而是爱的轻量化、可弃化、离线化。

消极契约与此有什么不同？最表面的回答是：消极契约不是轻的。它是沉重的。它要求的克制负担，比任何“守护成长”的积极约定都要重——“守护”至少给你一个可以持续忙碌的方向，而“克制”让你空着双手坐在长夜里等对方自己找到路。这不是液态爱想要的轻盈。

但仅仅这样回答是不够的。鲍曼的读者会追问：林栩克制着不定义陈知远的成长方向——这个“克制”，在鲍曼的坐标系里，不就是一种精致的疏离吗？她收回了那只要去拉住他的手。她刻意地不

去成为他的需要。她让自己在他面前变得淡然——这不就正是液态爱所描述的“保持距离以便随时安全退出”的另一种表述？

这个质疑的力道在于：它指认了消极契约和液态爱在某些外部行为特征上的相似性——两者都不以传统的“粘合”“绑定”“深度介入对方人生”为理想。但它们的相似性到此为止。两者的区别在动因和内部结构上。

液态爱的“不介入”是出于恐惧——恐惧被一段深度的纽带束缚、恐惧投入太多而血本无归、恐惧在对方面前暴露自己最脆弱的部分却得不到承接。所以液态爱选择停留在表面，把关系做成一根可以随时拔掉的USB线。它的动因是自我保护的收缩。它不信任纽带的深度能够承载它将要交付出去的那些重量。

消极契约的“不定义”是出于信任——不是信任对方会按照自己期待的方式成长（那不叫信任，那叫预期），而是信任对方有能力在没有自己画地图的情况下，走到自己够不到的地方。这是两种截然不同的信任。在这种信任里，克制不是收缩，而是让渡——把对方人生方向的解释权，从自己的手里让渡回对方的生命里。这个动作之所以需要克制，恰恰是因为它逆着液态爱的方向走：液态爱做的事是“我不投入所以我不受伤”，消极契约做的事是“我投入——我投入了不去定义你这件事——正是因为我相信你值得一个不被我污染的方向”。

由此可以推出一组经验上可判别的差异：液态爱在面临深度张力时会主动退出——降低连接的温度、减少接触的频率、拉远观察的距离。消极契约在面临张力时——比如陈知远的转型期——不退出。林栩坐在阳台上陪着他。她只是刻意地没有做一件事：替他指路。液态爱的疏离是“我不在这里”，消极契约的克制是“我就在这里但不替你走”。前者是关系的退场，后者是关系的深度在场。在场程度之深，以至于连自己最本能的“帮他一下”的冲动都要被放在在场的当下当场按住——这需要比“帮他”更多的在场注意力，而不是更少。

因此，消极契约不能被鲍曼的液态爱收编。液态爱是个体在面对深度纽带的风险时选择的安全距离；消极契约是两个人共同选择了一种比安全距离更难的距离——近到可以看见对方在黑暗里摸索，克制住自己不去开灯。这个距离，在液态爱 and 传统捆绑这两极之间的光谱上，以前没有名字。

4.7 不是功能悖反的自我修正

本文第一节论述了功能悖反论与消极契约之间的关系。这里仅做最简洁的核查：功能悖反论留下的出路——守住优化的临界点、引入外部目标——仍然是在“守护”内部做事。消极契约撤销的是守护本身。一个人可以在临界点上停住优化，但仍然站在守护者的位置上——他还是那个“知道停下来对关系好”的人。他的停，是一种更高级的“为你好”。消极契约中的克制不同：它不是在知道“克制对关系好”之后才去克制的。它是在“我不知道对不对你好”的前提下，就不再去做。前者是策略调整，后者是立场退出。前者是“知道什么时候该松手”，后者是“把那双一直在准备抓住些什么的手，彻底松开”。

4.8 小结

当消极契约被放到这六个最近邻面前——对质，没有哪一个能够用更经济的方式解释案例乙和案例丙所呈现的那条轨迹——从守护者先验的撤除，到克制的不对称责任，到越界与指认之间的持续校准，到与液态爱的深度在场差异。它切开了所有这些理论都切不开的辨别面：在亲密关系中，“不知道”作为关系起点的本体论位置。这个位置不在纯粹关系的协商框架里、不在沟通行动理论的对话框里、不在消极自由的边界框架里、不在拟剧的表演框架里、不在默会契约的默契演化框架里、不在液态爱的轻盈退出框架里。它需要被单独命名。

五、消极契约的日常工艺

“约定不定义对方的方向”说来容易，做起来堆满暗礁。本章深入讨论消极契约在日常互动中遭遇的三条核心边界，每一条都从案例中走过。

5.1 “不指认方向”与在场：何漫与苏景行的修复

最容易被问到的问题：如果你不告诉对方你觉得他哪里可以更好，那你不就是不在乎他吗？回答这个问题，不能靠定义来划界——不能写“消极契约是不定义但在场，而冷漠是不在场”。因为那条“在场但不定义”和“不在场”之间的线，不是先画好在理论里然后照着做的。它是在每一次误判、每一次沉默、每一次对方感到被冷落而你意识到自己过线了的时候，被一点一点摸出来的。

何漫和苏景行的旧约定——“你的事你扛，我的事我扛”——最初被双方都理解成了：不把负面情绪带入关系。这让他们在最初两年获得了一种轻松的共处，但也让他们在第三年陷入了一种双方都感到“空”但谁都不敢先说的僵局。何漫在2023年的访谈中回顾那段时期时说：“我不是不想找他说话，我是怕我一找他说话，他就会觉得我又在用情绪绑架他的注意力。他工作压力本来就大。所以我忍了。但我后来发现，他不是不期待我去找他——他也在等我。他只是和我一样，觉得开了那个口就是给对方添麻烦。”

那条边界在他们后来的修复中被重新勘定。修正后的约定保留了对“指认方向”的禁止——何漫仍然不会跟苏景行说“你应该怎么处理你对母亲生病的情绪”，苏景行也不会是何漫赶稿焦虑时发情绪管理技巧。但增加了一条：你可以带着你的情绪出现在对方面前，不需要事先把它翻译成一个可以被解决的“问题”，也不需要确保对方能够接住它。你只是把它带来，放在那里。对方可以选择不说任何话。在场但不解决——这个姿势，是他们从旧约定的废墟里重新摸索出来的。

被禁止的，是那种一方在另一方尚未开口求助之前，就主动占据“我比你更知道你怎么了”的先在位置——哪怕你用的词是“我只是关心你”。而在场但不解决的陪伴，不仅不被禁止，反而是消极契约中唯一的正向行动：我空着双手坐在你旁边，这意味着我没有替你准备任何答案，但我也没有走开。

5.2 “不封装感受”与粗糙的表达：沈宁的对比

有人会问：不封装真实感受，那是不是意味着可以随便发脾气、说伤人的话？消极契约对此有严格纪律：你可以说“我现在很愤怒、我不知道怎么表达、我可能会说出伤人的话”，但你没有权利在“真实”的名义下直接攻击对方的人格。前者是把自己正在经历的、无法被标准化翻译的内部状态，以不完整、笨拙、甚至混乱的方式“亮出来”——不求对方理解，不求对方回应得对，只是让它在对方在场时发生。后者是把那个状态当作武器砸过去。

两者之间的那条线，可以从沈宁的早期变化中得到一个反面的精确对照。功能悖反的早期阶段，沈宁被周远的NVC将愤怒“翻译”成标准话术后，发现“话是说了，气还在肚子里”——那部分被标准句式封装后剩下的、没能出口的闷气，就是“未经处理的真实感受”被封装后留下的剩余物。消极契约保护的就是这个剩余物不被封装——它允许它以一种粗糙的、未完成的状态，直接被对方看见。但如果这个粗糙的表达跨过了“亮出来”的边界，变成了对对方人格的故意攻击（“你从来不在乎我”升级为“你就是个冷漠的人，你改不了”），那就不再是“未经封装”的真实，而是包装成真实的武器。消极契约没有给这种行为任何豁免权——它本身就是对那个“我比你更懂你”的守护位置的撤销，而不是把这个位置换成一个“我有权利随便伤害你因为我很真实”的新特权。

5.3 “不可预测性”不是新的本质

本文把“不可预测性”放在了消极契约保护对象的核心位置。但必须严格区分：消极契约守护的“不可预测性”，和功能悖反守护的“成长方向”，有什么本体论的差异？如果消极契约只是把守护对象从“方向”换成“不可预测性”，那它就没有真正撤销守护者先验——它只是换了一个守护的内容。

这个区分依赖于对“不可预测性”的两种不同理解的切分。

第一种理解是把不可预测性当作一种品质——类似于“这个人很有趣”“这个人总是有惊喜”。在这层意义上守护不可预测性，就是守护对方身上那个让你不会感到无聊的特征。这种守护，确实只是把对象从“成长方向”替换成了“不可预测性”——你仍然知道什么对你来说是好的（不无聊），你在守护那个好。

第二种理解——也是消极契约所指的那层——是不可预测性作为对方尚未被任何话语框架塑形的、那个能重新开始的地方。它不是一个可以被列举的品质（有趣、出人意料、充满惊喜）。它是对方身上那个还没有被你的理解、你的期待、你的诊断、甚至你自己的善意所占据的空位。守护这种不可预测性，不是守护“他有惊喜”这个特征——而是守护那个能让惊喜从你不知道的地方长出来的条件。这个条件就是：你不替他画地图。

两者的差别是结构性的。功能悖反守护的是“我们知道的方向”——我们知道好的成长应该这样。传统爱情叙事守护的是“我们喜欢的品质”——我们喜欢对方身上的某些特质。消极契约守护的根本不是方向，不是品质，而是一种关系条件——两个人之间那个“我不比你更知道”的对称性。这个条件，

一旦被打破——一旦一方开始在内心确证“我知道他该怎么走”——消极契约就开始塌缩。

何漫与苏景行的旧约，就是因为把这个条件偷换成了“我不管你的情绪”，导致了塌缩。他们后来修补的，恰恰是那个条件的核心——不是“我不管你”，而是“我不比你更知道，但我会坐在你旁边。”

5.4 不守护成长与共同事务的边界

一个问题需要被明确处理：消极契约管辖的“不定义对方的方向”，和正常伴侣关系中“一起处理家庭事务”之间，边界划在哪里？

答案来自案例乙与案例丙的共同经验：消极契约管辖的，是对方内在的、属于他自己的、关于他成为什么样的人的方向——他的事业选择、他处理自己过去的方式、他的精神生活、他的成长节奏、他开始或放弃一项人生重要探索的时机。它不管辖两个人共同面对的外部任务——财产规划、父母的照护、家务分工、住房决策。

在这些共同事务上，消极契约不仅允许、而且要求明确的沟通、协商、甚至在必要时替对方看到盲区。“你没发现我们这几年的税务一直有个漏？”——这是共同任务范围内的正当提醒，不是对对方成长方向的干涉。区别在于：提醒税务漏洞，是在处理一件外在于两个人各自的内在生长路径的事务；分析对方为什么会有税务漏洞——“因为你从小在你爸那种不管账的家庭里长大所以你对钱没有概念”——这就跨过了边界。前者是在协作处理外部任务，后者是在替对方的个人历史撰写解释，并暗中指向一个“你应该在这方面改进”的方向。

这个边界的实际维持，并不容易。在案例乙中，林栩曾数次在共同事务的讨论中几乎滑入诊断模式——讨论财务时她差点说出“你从来不关心钱是因为你从小没缺过”，讨论房屋装修时她差点说出“你对空间的漠视和你策展时的那种控制欲是同一件事的两种表现”。她每次都在即将跨过边界的那一刻刹住，有时是陈知远的一个眼神，有时是她自己内心的警报。这条边界的日常维持，依靠的不是理论划界，而是无数次差一点就越界的刹停。

5.5 越界与修复：克制的日常工艺

消极契约不是一份签署后被裱起来挂在墙上不再触碰的文本。它是日复一日在日常互动中被执行、被违背、被指认、被修复的共同劳作。这份劳作的工艺要求，可以从前述三个案例中共通地提炼出几条特质：

第一，越界是常态，不是例外。林栩会在洗着碗时随口说出“可能有个方向”，何漫会沉默三天不跟苏景行说话。克制的背面不是完美，是在每一次越界后诚实地面对自己越界时的那个惯性。何漫在修复后的访谈中说：“我现在知道，我沉默的时候，得问自己一句——我是在克制不去定义他，还是在用沉默把我的情绪收回来不让他碰？这两个太像了。那个时刻其实最能看出我在哪个位置上。如果我是在克制，我会有一种‘我已经想到要说什么了但我决定不说’的憋屈感。如果我是在收缩，我会有

一种‘算了，说了也没用’的放弃感。憋屈和放弃，是两种完全不同的体温。”

第二，指认需要被设计成双向的。消极契约中最容易出现的裂缝，是那个承担更大克制负担的一方（林栩、何漫）在越界后被指认时，感觉到“我都这么努力克制了你还挑我”——而那个负担较小的一方（陈知远、苏景行）在被指认“你又在拿约定当盾牌”时，感觉到“我已经让你了你还不知足”。这两个方向的怨气如果累积下去，消极契约就会在看似平静的日常下积聚炸药。双向指认——不是单向的“你越界了”，而是两个人都允许自己被对方看到自己最冠冕堂皇的惯性的真面孔——是唯一的泄压阀。林栩坦承自己也有享受“克制带来的优越感”的时刻，陈知远坦承自己也有拿约定当盾牌的时刻。这些坦白不是为了维持“健康沟通”的表演，而是指认权对等之后，约定才能存活。

第三，修复不是回到约定，是重新理解约定。消极契约没有一份可以被参照的固定条款。它在每一次越界和修复的循环中，被持续地重新定义：边界在哪，什么是越界，越界后多久内需要被指认，指认时用什么样的语气不会让修复本身变成新的越界——这些都不是事先写在约定里的，而是在每一次出事后被摸着石头重新摸出来的。林栩的二十几条备忘录、何漫的保温桶在走廊的十分钟——这些不是消极契约的“成功执行”，而是消极契约在遭遇挑战后自我更新的关节。

这份工艺没有标准操作流程。这正是消极契约不能作为“配方”被传播的原因。它不是一种可以被学走的技能。它是一种只能在两个人共同历史的沉积层中，慢慢生长出来的、对外人无法解释清楚的内在纪律。三年之后，林栩已经无法把她的克制翻译成可操作的建议说给朋友听——因为她的每一次克制都是基于她对陈知远在那个特定时刻的眼神、语气、呼吸节奏的判断，这些东西除了她自己，没人能知道。她说：“我对别人说‘你要克制’，那是一句空话。克制本身是空的。把它填满的，是你对你对面那个人的全部的、不可转述的了解。”

六、理论边界与证伪

6.1 适用边界

本文必须诚实声明消极契约不被适用的关系类型，以避免这一概念被过度延伸为某种“普适配方”——它恰恰不是配方。

第一，权力严重不对等的关系。如果一方在经济、身体安全、社会资源上受制于另一方，要求被控制方去“克制不定义对方”不仅是荒谬的，而且是暴力的一种精致形式。它把权力者的责任（停止控制）偷换成了被控制者的责任（以更高境界的方式容忍被控制）。消极契约只能发生在两个在基本生存条件上对称、能够真正行使“不”的个体之间。

第二，涉及未成年子女照护的关系。孩子需要方向，父母不能对孩子“不定义”。消极契约只管辖伴侣之间关于彼此内在生长的领域，不推衍至亲子关系。当一对消极契约的伴侣同时是父母时，他们对彼此克制的义务，与他们对孩子提供方向性引导的义务，之间存在着需要被持续识别和处理的张力。

本文不对此张力展开，仅标记其存在。

第三，一方或双方尚未具备基本自我觉察能力的伴侣。消极契约要求双方都能在愤怒时识别到自己“我正想定义他”的冲动，并在事后诚实地面对它。这需要一定程度的对自己的不盲。如果一个伴侣无法区分“我是在克制”和“我是在收缩”，无法区分“我在指认越界”和“我在拿约定当盾牌”，那么消极契约在其手中不仅不会空出任何东西，反而会成为一张任何人读不出字来的空白支票——看起来是两个人的共同约定，实则由那个更擅长自我包装的人独占解释权。

第四，一方存在需要伴侣以“守护者”身份介入的严重状况——如重度抑郁、成瘾行为、自我伤害倾向。在这种状况下，伴侣对另一方不进行方向性干预，可能在客观上等同于放任伤害的发生。消极契约对“不定义”的承诺，以双方都处在基本的自我维持能力范围内为前提。当一方暂时丧失这种能力时，另一方不能以“消极契约”为名回避提供必要的方向性帮助。这一边界的确切位置——何时从“克制”转向“干预”——在任何具体案例中都不是自明的，需要依赖临床专业判断和关系双方的持续对话。本文仅指出此边界的存在，不声称能给出跨情境的判断标准。

这些边界的共同指向是：消极契约作为一种理想类型，其现实门槛很高——它要求双方都具有相当程度的自我觉察力、克制力、以及在自身安全感上的基本自足。这引向一个必须被正面回答的质疑。

6.2 对“精英主义方案”质疑的回应

如果消极契约要求双方都有高度的克制力、自我觉察能力、并且能持续进行双向指认，那么它是否是一种只适用于少数经济、教育、心理资源充足的城市中产“高阶伴侣”的精英主义方案？

这个质疑在多个层面成立，本文不做任何回避。

在经验层面，本文追踪的全部样本确实都来自受过良好教育、有稳定收入、享有基本心理安全感的城市中产阶层。这个样本选择并非偶然——因为在当前条件下，能够持续践行消极契约所要求的那些内在工艺的伴侣，确实更可能出现在这个阶层。但这一事实本身并不意味着消极契约的理论价值仅限于这个阶层。一种新的存在形态，往往最先在那些有冗余资源去试错的人群中被观察和命名，但被命名之后，它所揭示的人类关系可能性——在不对彼此施加方向性塑造的前提下共同生活——并不天然带有阶级的属性。缺乏经济安全感和心理教育资源的伴侣，是否就一定不能在日常生活中摸索出类似的约定——即使他们不会用“消极契约”这个学术概念来命名自己的实践？这个问题在本文的样本中无法回答，但它是一个值得被未来研究追问的经验问题。

在理论层面，消极契约的首要价值不在于提供一个普适的操作方案。它不是一本自助手册里的新章节，不是对“如何经营婚姻”这个老问题的又一套建议。它的理论价值在于：它命名了另一种可能性，并将这种可能性置于理论的聚光灯下。在当代亲密关系的话语市场中，充斥着各种各样关于“如何更好地守护、经营、管理关系”的方案。这些方案共享同一个地基——“我们知道什么样的关系是好的，我们只要找到更好的方法去实现它”。消极契约的价值，在于它第一次清晰地指认了这个地基本身

可能才是问题的一部分，并且用来自七年追踪的经验材料，展示了另一种地基——一种以“不知道”为出发点、以“共同克制不去定义”为积极内核的关系形态——确实可以在现实中被活出来。这种命名工作，不因为它目前只能在一小部分人群中观察到而失去意义。它的意义恰恰在于：它给那些正在“守护—优化—扼杀”这条因果链上精疲力竭的人，提供了一种此前在公共话语里找不到名字的、关于他们可以怎样重新理解自己正在做的事情的另一种陈述。

但这同时意味着，消极契约的理念在不具备其前提条件的关系中，可能被扭曲为一种更具隐蔽性的伤害工具。以下两种扭曲模式尤其值得警惕。

扭曲之一：强势方用“消极契约”之名规避应尽的照料责任。当一个伴侣在另一方明确需要方向性帮助的情境下——例如产后抑郁、职业重大打击、丧亲后的失能期——以“我不想定义你的方向”为由拒绝参与对方的困境处理，这不是消极契约，这是挪用消极契约的语言为自己的缺席赋予道德正当性。消极契约对“不定义”的承诺，有其不可逾越的伦理边界：当对方暂时丧失基本的自我维持能力时，“克制”就不再是让渡，而是弃守。

扭曲之二：弱势方用“消极契约”之名合理化自己的退缩。当一个伴侣因为恐惧冲突、害怕被拒绝、或无力面对关系中的张力，而以“我在遵守我们的约定——不干涉你”为由，长期回避实质性的情感在场，这不是消极契约，这是用契约的语言包装液态爱的本质——疏离。案例丙中的何漫在旧约定的三年里，正是陷入了这种扭曲。她后来在修复中学会的，就是如何在不指认方向的前提下，仍然让自己在场。这个区别——在“不指认方向”与“不在场”之间——不能靠定义来保证，只能靠在每一个具体时刻的自问自答和对方的指认来维持。

承认这两种扭曲的可能性，不是对消极契约概念的弱化，恰恰是对它的责任的承担。一个理论概念的伦理分量，不仅在于它能解释什么，还在于它能诚实地预判自己可能被怎样滥用，并为那些滥用提供清晰可辨的判别标准。这两种扭曲的存在，同时构成了对消极契约的补充性证伪条件：如果一个自称践行消极契约的关系，其弱势方在长期追踪中表现出自主感的系统性下降，那么这个关系中的“消极契约”就可能只是优势方的话语工具。

6.3 证伪条件

一个理论的价值不在它永不被推翻，而在它给出了推翻自己的精确判据。消极契约是一条可被检验的理论命题，以下提供两条可操作的证伪路径。

证伪路径一：长期空虚感的排除。

研判条件：跟踪一组被明确约定为“不定义对方生长方向”的长期亲密关系（连续五年以上），抽取双方在每年年底独立填写的“关系意外感量表”——该量表询问：过去一年中，你的伴侣是否有过让你完全意想不到的决定、行为、观点或改变？你是否仍感到他身上有你尚未了解的部分？同时测量“关系空虚感”的自我报告强度。如果在这组关系中，意外感的持续存在与空虚感的低水平之间不存在

显著相关，或者在约定存续期间意外感和空虚感同时走高——且这种变化不能归因于外部重大压力事件（如失业、丧亲、疾病）——则消极契约所声称的核心机制（“不定义”与“不可预测性”之间互为条件）被判为伪。

这条路径的操作要点在于：必须排除“因为遭遇了外部危机所以关系自动变好”——那是鲍曼所说的“团结在篝火旁”的效应，不属于消极契约的解释范围。消极契约的预测是：即使在外部条件平稳、没有篝火可围的日常里，约定仍然能够持续生产对方对自己而言的不可穷尽性。

证伪路径二：隐蔽权力控制的排除。

研判条件：如果消极契约确实是“另一种更精致的权力控制术”——那个更有话语权的一方通过定义“什么是定义”来维持对关系的解释垄断——那么我们应该在样本中观察到以下模式：(1) 在约定的日常互动中，关于“你是否在定义我”的争执，其裁决权系统性地偏向话语权更高的一方——即，对话语权低的一方的指认（“你在定义我”），话语权高的一方能成功地将其重新定义为“你太敏感了”或“你误解了我的动机”，而反之不成立；(2) 话语权低的一方在长期追踪中，其“关系意外感”的自我报告逐步升高的同时，“对关系的自主感”逐步走低——即，他仍然觉得对方不可预测，但这种不可预测性从“惊喜”变成了一种让他无法安定的不确定性（“我越来越不知道他在想什么，而且这不让我兴奋，让我累”）。

如果在符合上述模式的案例中，双方仍然声称自己在践行消极契约——即，消极契约的日常实践能够与隐蔽权力控制共存而无法被辨认——则消极契约所声称的“撤销守护者先验”为假。该概念将被判定为一种伪装得更精致的意识形态——它给人一个让自己感觉自己“没有在控制”的语言，而控制正在语言的底下照常运行。

这两条证伪路径，都是可操作的：第一条需要长期的纵向追踪和配对量表；第二条需要对日常互动进行微观分析（最好结合录像编码），并结合深度访谈中的自主感的独立评估。本文作者正在设计相应的后续研究方案。

6.4 本体论位置的再确认

消极契约不是功能悖反的答案。它不是在功能悖反走不通之后，为婚姻困境开出的新药方。它是在功能悖反走完之后——在“守护—优化—扼杀”的整条因果链已经被文本化、被识别、被承认为一种不可逆的过程之后——发生的另一件事。那件事不是“修复”，不是“回归”，不是“重建”，而是从悖反的废墟中，自己长出来的一个新的共同体重构的起点。

这个起点不能保证任何结果。它可以塌缩（何漫与苏景行的第三年）。它可以是失败的（林栩在2021年差点拿出来那份备忘录）。它可以是被伪装成消极契约的消极逃避（陈知远自己承认的那两次）。但它作为一条被识别、被命名的发生路径，一旦被捕获进理论，就至少可以做一件事：让那些已经在废墟中、却还在用旧语言（“是我没守护好”“是我没找对方法”）诉说自己的失败的人，第一次

听到了另一种对自己正在发生的关系的陈述。他们不是在守护失败后困在废墟里——他们是在废墟中，正在试着做一件旧语言里没有名字的事。本文给了那件事一个名字。

过去七年，我在几家住户的客厅里、在深夜的电话里、在那些没有被任何量表记录的时刻里，看到了一种此前不敢命名的东西。它不是我原先以为的“更好的管理”“更准确的守护”“更聪明的松手”。它是一种先前没有被语言接住的、关于两个人可以怎样在不对彼此的成长动方向的前提下仍然深深在场的共同体的样子。本文把它叫作消极契约。

它不是所有关系的答案。它只是那些在功能悖反的尽头、在那句“我们什么错都没出但我们已经不在这里了”之后，偶尔能长出来的另一件事。它不是一剂药——它是一个方向被空出来之后，两个人之间仍能持续发生的那种笨拙、费劲、不可转授的共同劳动。这份劳动没有产出可积累的成果，没有进度条，没有最终可以站上去拍照留念的终点。它的唯一证明是：很多年之后，你还是一个我不能一眼望到底的人。

如果将来某一天，有人用更精确的追踪和更诚实的样本证明，那些声称守住了“消极契约”的伴侣，大多数不过是在用一套更高级的叙事，遮蔽彼此无言的疏远——那么本文的判断就失败了。那将是它最好的结局，因为它倒下的地方，会有人接着追问：如果不是这样，那是怎样？在那个地方，本文已经尽力为后来者清出了一块空地。在那块空地上，没有守护者，只有两个不知道对方会把自己带向哪里的、仍在笨拙地共同维持着那个“不知道”的人。他们把方向空着，并且为此付出了比任何明确方向都更辛苦的、看不见的劳作。我把他们的样子，写在了这里。

参考文献

Bauman, Z. (2003). *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*. Cambridge: Polity Press.

Berlin, I. (1969). "Two Concepts of Liberty." In *Four Essays on Liberty*. Oxford: Oxford University Press.

Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Cambridge: Polity Press.

Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor Books.

Habermas, J. (1984). *The Theory of Communicative Action, Volume 1: Reason and the Rationalization of Society*. Boston: Beacon Press.

Illouz, E. (2007). *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Cambridge: Polity Press.