

婚商学院

从一见钟情到无话可说,需要多久?倦怠期,只是关系的一种暂时性状态,并不意味着关系的结局。处理得当,或许还可以成为关系发展的契机

怎样度过情感倦怠期

文小宁

从一见钟情到无话可说,需要多久?迈和娟用了五年时间,就把最甜的爱情变成了“互虐”。他们相识后,发现彼此有着惊人的相似:喜欢相同的小众作家、音乐、电影;都有看电影票根当书签的习惯;甚至穿的小白鞋都是同款。那些平日里无法被理解的想法和习惯,在对方身上,看到了相同的影子。两个孤独的灵魂仿佛找到了另一个自己。于是,他们火速相爱、告白、同居。他对她说:“我的人生目标,就是和你维持现状。”然而,同居几年后,一切都悄然变了。她还是那个文艺女青年,他却认真研读了成功学书籍;她去看新上映的电影,他却觉得不如把宝贵的周末时间用来加班;玄关处的小白鞋变成了成熟稳重的黑色皮鞋,曾经惹人艳羡的亲密爱情变成了“麻木疲惫”的倦怠关系。

关系倦怠的本质是一种消极共存

心理学对关系倦怠的定义很简单:当你目前的关系感到麻木的时候,关系倦怠就发生了。简单,也很扎心。研究者特萨佩拉斯认为,倦怠关系里的消极共存,有以下几个特点:

不再深入交流 你在说,他却没在听或者压根不在乎,完全无视对方的感受。

不关心彼此的动态 过去,对彼此的关心可能会细到“今天中午吃了什么”。而现在,却连彼此最近在做什么工作,认识了什么人都不再过问。似乎Ta经历了什么,都跟你没太大关系。

容易看到彼此的缺点 过去,你可能觉得Ta认真研究漫画情节的样子十分可爱,而如今,在你眼里却是不务正业、不思进取。

认为伴侣沉闷无聊,甚至有厌烦感 过去,可能觉得只要跟他在一起,哪怕什么都不做就很快乐。而如今,你却不再习惯待在Ta身边,更喜欢独处或是和别的朋友待在一起。

同时,关系倦怠还会产生恶性闭环。它会显著降低对伴侣的满意度,导致人们更容易放大对方的缺点,更不愿意与对方交流,进而引发关系中更多的冲突,加剧关系倦怠。

倦怠其实早已埋有伏笔

关系倦怠,并不是你的错,这是人类写在基因里的本能。从生理心理学的角度看,爱情是多种激素共同制造出来的产物。随着时间的推移,我们面对爱情中相同的刺激,也会越来越麻木。

而从发展心理学的角度看,埃里克森人格发展八阶段理论认为:我们在每个人生阶段都有自己的主线任务。

在解决了“亲密vs孤独”的冲突任务后,我们便会进入到“繁衍vs停滞”的任务阶段,通俗地讲,就是生娃、搞事业。放在亲密关系上的精力,自然就下降了。然而,比起这些难以改变的事实。那些在无意中,人为加速的关系倦怠,更叫人遗憾。比如,生活琐碎和冲突累积造成的“劳累型倦怠”。工作中的压力、生活的柴米油盐,都使得我们没有时间、精力去解决关系中存在的冲突。

一位朋友告诉我,很长一段时间,她觉得丈夫对她不再有激情了,每天都加班到很晚,回家倒头就睡。直到有一天半夜醒来,发现酒局归来的老公在卫生间吐得天翻地覆,她才明白:他已经不是学生时期那个陪她一起逃课的青涩少年了,他多了很多身份,也多了很多压力,她却一视而不见,还要求他一如既往。从此,朋友不再抱怨老公回家晚、不陪她逛街,而是默默地在他包里塞上解酒糖,给晚归的他留一盏灯。劳累型倦怠最好的解药,就是对彼此将心比心的共情。

相反,如果两个人都很累时,还在彼此给脸色,不沟通也不解决问题,自然会厌烦对方。

再比如“缺乏新类型倦怠”。暧昧期之所以甜蜜,是因为我们会为了推进关系,去做一切新奇的、浪漫的事。人类动机的自我延伸模型认为,有吸引力的伴侣关系,应该是能拓展我们的兴趣、技能和经验的。我们会共同去探索这个世界,分享彼此的体验,并在彼此的交流中拓展自己人生的广度和深度。比如,一起去爬山时,他会告诉你怎么在野外辨别方向,你会带他去山脚下的农家乐吃招牌菜。

但如果把在一起当做了最终目的,不再主动创造新经验,那么关系拓展就停滞了。没有了新鲜共同经历,少了可以分享的想法,多了对彼此的陌生,倦怠感也就随之而来。

如何打破关系中的倦怠

关系倦怠难以避免。但结果如何,却

完全由我们自己选择。1.面对“劳累型倦怠”最好的方法是:做好期望管理,共同协商“牺牲”尺度。可以分三步走。

第一步,表达对彼此的期望。试着和Ta沟通,你希望Ta承担的责任,以及你希望可以得到的期待。

如果娟能对迈表达出“一起去看我最新的导演最新上映的电影,对我而言很重要”的期望;迈也能对娟表达“这次的项目很重要,周末的加班很关键”的期望。俩人便不会陷入激烈争吵。

而现实却是:他们只提要求,不做解释。当对方轻视自己的要求时,俩人便开始翻脸。当我们指责对方不理解时,不妨先想想:我们真的表达了自己的真实期望吗?

第二步,矫正对彼此的期望。没有生活压力时,Ta或许可以花费大把精力在恋爱上;但生活发生了一些变化后,Ta能在你身上付出的精力注定是有限的。所以,我们需要意识到对方的多重身份,调整自己对Ta的期望。

相处中最难的就是,我要求你宠溺,你却要求我懂事。这样的关系只能在幻想和极度失望两个极端游走。

第三步,协商牺牲。你们愿意为了满足彼此的期望,进行哪些调整,做出多大的让步?

娟对迈的期望是周末的陪伴,迈则期待着娟能理解支持他周末加班。如果两人愿意都退一步,周六迈陪娟去看电影,周日娟让迈去加班,也就不会对对方的要求深感疲惫。

2.面对缺乏新类型倦怠。可以试着制定“爱情保鲜计划”,增加仪式感:再去经历一遍热恋期做过的事。我认识一对相恋12年的朋友,他们当初是看完一场电影后表白的。因此,他们约定每个月的纪念日都要一起看一场电影,可以在电影院也可以在家,重要的是要看。

对伴侣保有“好奇心”和“关心”,挖掘新鲜感:“除了恋人以外,Ta还是谁?”“Ta今天发生了什么?为什么会有这样的情绪?”“Ta每天的工作内容是什么?Ta引以为豪的部分是什么?”……这种好奇心和关心是相互影响的,一方面它能为你提供源源不断的话题来源,另一方面,也能让彼此感受到自己在被对方深深在意着。

(作者系北京师范大学发展心理学硕士)

婚恋咨询室

本期做客专家 黄君,相持心理资深情感咨询师,国家二级心理咨询师,个人魅力开发导师,抑郁症团体心理辅导师,婚姻家庭委员会认证情感疏压顾问



Q:

我28岁,从事金融工作,出生在高知家庭,长得也不错。我和男友2017年短暂在一起过,后因他的家庭条件和我差异较大,他提了分手。2019年,他又来找我,我们有了第一次深度交流,彼此都觉得三观和未来规划一致,就又在一起了。

刚开始我们在一起生活了几个月,感情不错,后来就异地了。我们见过父母,也打算结婚。但后来因为他工作忙,对我越来越冷淡,所以我就会有情绪,经常吵架,也提过几次分手,分分合合很多次。

其实,我觉得我们之间最大的问题是他前女友。和我交往前,他有谈过五年的感情,最后因为彩礼的事分手。一想到他和前女友订过婚,我就很痛苦。本来这些事都已经过去了,但我有时控制不住情绪,说了很多刺激他的话。多次争吵后,他说突破他的底线了,不再可能发展下去了。我本来也想彻底分手,却发现放不下他,所以不知道该怎么办?

姚姚

A:

姚姚,你好!

从你的描述可以看出你是一个偏强势的女性,遇到问题不会用正确的方式沟通,无法对过去的事情释怀,但又觉得自己还爱,希望对方能够重新回到自己身边。

现在我们来分析一下,你和男友之间的感情到底出了什么问题。

假性分手后矛盾并没有得到实质性解决,所谓的假性分手就是分手后没过多久又和好了,但只是表面的和好,实质性的问题并没有得到解决。

虽然每次分手都和好了,但内心的疙瘩还在,彼此对对方的不满还在,而且这种情况下和好,都是另一方还爱着,还愿意一次次哄对方,给对方解释,忍受对方的小脾气。但再相爱的两个人,都经不起一次次吵架。而一方如果觉得在感情里只有自己是委屈的,全是对方的问题,就会再一次去闹,直到演变为真性分手。

情绪化表达是关系里的定时炸弹,表达情绪才是良药在亲密关系的沟通中,最容易出现的问题是——明明是想和对方探讨如何解决问题,最后都变成了情绪化宣泄和抱怨,让事态变得一发不可收拾。

在这段感情里,你缺少合理表达情绪的能力,如果对方没有按照自己的期待来,就会用极端的方式(打压、使用言辞激烈的语言)来回应对方,这样的做法只会让对方觉得,我选择离开你是正确的。

频繁翻旧账让对方更想回到过去

人生中的出场顺序是无法更改的,在感情里,我们要允许对方曾经爱过。你们之间所拥有的是如何经营好当下和未来的生活。当你对方的过去比较在意,委婉地提出,对方也耐心地做了相应的解释,这时就不要再反复揪着不放。越是把自己和对方的前女友对比,就越会把自己放在一个不自信的位置。

根据你目前的情况,可以试着从以下两方面努力: 1.降低对方的防御心理,重塑认知,调整沟通心态。这段时间你要做自我情绪的觉察和梳理,每天对自己的情绪进行跟踪。不要再和对方有过多的交流,主要目的是为了淡化一部分之前刺激他太狠的行为,淡化对方对你的印象。

很多人把分手看成是一件糟糕的事,却忘了这是一份非常宝贵的资源,如果利用得好,重新再走到一起,关系将会比任何时候都牢固。

在和对方沟通前,你要完成心态的梳理以及沟通人设的定位——不管对方是否回应,都需要保持稳定的情绪,让对方觉得你是真的希望改变。如果对方没有回应,又开始着急或觉得对方为什么那么绝情,那么挽回也就无从谈起。

2.尝试打破沟通僵局,自我情绪管理双管齐下。挽回的核心就是要放下挽回的心。对方就是因为感情里不舒服了才要逃离,如果这时你还一味地要求对方回来,无疑是和对方的目标背道而驰。

相反,这时尊重对方的选择是重获对方信任的第一步,会让对方觉得你不再那么强势,一味地要求别人按自己的想法来。

当你放下所谓的不甘心,把焦点拉回到自己的身上,不再过多关注能不能挽回这个结果本身,反而会带来意想不到的收获。

挽回的最终受益者还是自己,即便最后没有在一起,你也习得了如何爱人的能力,才能更好地避免遇到下一个心动的人重蹈覆辙。

心理小贴士

奕心

换个角度看『已拥有』的关系

曾看到过这样一句话:“人生有两大悲剧:一个是没有得到你心爱的东西,另一个是得到了你心爱的东西。”就有不少人问,是不是因为得到了,就不会再有当时的快乐?

在亲密关系里,这个问题也一直存在于不少伴侣间。似乎成为一段婚姻开始出现危机的迹象,因为新鲜感褪去,倦怠感便随之而来。

有人会用“收益递减规律”解释这个现象:一件物品你用得越久,你的满意度就会逐渐下降。这样的规律下,对于已经收入囊中的东西,人们似乎是不会再次充满渴望。

然而,伴侣不是物品,“收益递减规律”在亲密关系中,只是表面看起来很合理的一种错觉。

心理学家认为,再亲密无间的夫妇,他们的独立性也不可能消失。你可以摸透一个产品的全部功能,但是爱人内心的任何一个角落不可能都对你开放。况且这些“隐秘的角落”,对伴侣是个禁区,却也并非无人能抵达。正因如此,面对激情开始递减时,我们要意识到一些信号,如,不渴求、不争取的话,会失去自己的伴侣。

伴侣们可换个角度看待一段“已拥有”的关系:如果人持续投入在一件事情上,满意度就会增加。就像运动员训练一样,身心投入了,技术会越来越纯熟,他们对于这项运动的热情就会提升,也就更有信心参加比赛,更愿意冒险。

爱情也是如此,需要在关系中不断提升自己,并从中获取自我肯定。一段和谐幸福的关系是共同进步的,双方都越变越好,意味着伴侣总有些地方你需要企及,感情也更加充实有活力。

婚恋智慧

黄贝尔

倦怠涵盖的定义很广,它可以被定义为没有意义的感觉,以及一种情感上“处于困境”的状态。在这种状态下,人们几乎没有动力去和身边最亲密的人进行交互。

导致倦怠的原因

无论是从关系角度,还是个人角度来看,当问题出现时,并不代表你修复问题的能力被剥夺了。

回到关系中,伴侣之间存在着很多不良互动模式,既会把新鲜感慢慢磨损,也会让关系深陷在倦怠里。我们就来讨论几个不良的互动形式,以及自我表达形式:

以自我为中心的负面情绪 当关系中的一方开始变得爱抱怨,爱找别人的问题,那么这种负面情绪状态,可能就是关系走向倦怠的开始。

琐碎 当关系中的人开始变得注重一些微不足道的细枝末节,并在上面消耗了不合理的时间,也会使关系进入倦怠。

迟钝和沉闷 当一方发出声音,另一方迟迟才给予应答,并且言之无物、词不达意时,也会消耗掉彼此的好感。

缺乏赞美与共情 关系的活力来自于彼此的欣赏和赞美,但是当生活中出现了惊喜,或者一方取得了成绩,另一方却表现漠然,必然会破坏关系的活力。

自我偏爱 在表达和对话中,只谈论自己,极少关心对方要表达的内容。

以上这些互动模式,都容易使关系里的对话越来越少,而双方由于这些互动所带来的伤害,逐渐开始回避互动,

让关系进入一种倦怠、淡漠,甚至破裂。

修复关系中的倦怠

在生活中,可以留意以下几个突破点,尝试去评估和修复关系中的倦怠。

承认倦怠的存在和彼此的差异 当关系走入困境,身处困境的人很容易把错误归咎于对方。然而,需要看清的是,关系的倦怠就像两个人同时困在了泥潭里,并不是你埋怨Ta,两人就能同时解困。

不妨勇于面对一个真实的自己,用最客观、最真实的字眼形容一下对方。就好像原本彼此想象对方是个完美的圆,但实际上自己是个三角形,对方是个六边形。

关系不是密封的保险箱 不少人有个误区,就是进入婚姻关系后,两个人在某些方面就“必须”以某种形态相处。关系是动态的,甚至连倦怠也是动态的。

好比在相识最初,你喜欢喝奶茶Ta喜欢喝咖啡,这是一种新鲜感,但久而久之,对话可能就变成了:“你怎么老是喝奶茶?”“你怎么总是喝咖啡?”

在关系中,勇于走出自己的“舒适区”,去尝试对方的喜好,感受对方所感受的美好。避免进入一种保险箱的状态。

为关系找更多的“白纸” 两人关系的起点就像一张白纸,彼此欣赏、共鸣、共进,逐渐在白纸上涂抹出一幅画卷。可是如果白纸被涂满了,即便有再好的画工,也难以下笔了。这时,就应该想想为关系

