

婚商学院

蒙住双眼并不能解决问题,反而会对自己所爱的和爱自己的人造成伤害。当我们能够面对这些情绪和具有这些情绪的自己时,可以开始尝试在可控的范围内表达情绪,寻找恰当的表现行为

发现自己 改变亲密关系中的投射认同

徐可心

朋友隔三差五吐槽自己伴侣身上有某一种令她难以忍受的缺点,她口中的“缺点”始终是同一个,最后朋友为此分手。但没过多久,同样的抱怨再次响起,抱怨的对象已经不再是从前那位。

很多人都有过这样的经历,或者自己就是这样的人。抱怨得多了,倾听者就会很困惑,为什么不能好好沟通或吸取教训呢?其实有时候,当事人自己也百思不得其解,怎么又是这样?今天我们就来聊一聊“亲密关系中的投射认同”,或许可以帮你跳出这个不愉快的循环。

什么是投射认同

投射认同中的“投射”是指一个人把自己具有的感情、意志、特性等加诸于他人身上,认为其他人有与自己一样的想法、感受等。而投射认同则是指将自己无法接受的某种感情或人格特质投射到他人身上,并诱导他人以与之相符的特定方式行动或者作出反应的行为模式。

简单来说,在投射认同的心理机制下,我们会“诱导”伴侣做出自己讨厌的行为。比如,当你因为爱人喜怒无常、乱发脾气而感到忍无可忍的同时,自己可能正在毫无理由地晚归、频繁出现本可以避免的约会迟到、回避对方“好好谈一谈”的请求来“诱导”对方发脾气。

可能会有人提出质疑,我明明很讨厌Ta的这种行,怎么可能反过来诱导Ta这么做呢?这是因为投射认同属于一种心理防御机制,它源于个体年幼时与亲人的相处,这时的互动模式随着个体长大,会逐渐内化成个体的一部分,并持续影响长大后的人际关系。

对伴侣不满的背后是对自身的焦虑

可以回忆一下,自己的童年里是不是有过一个暴躁的爸爸,严厉的妈妈或自私的姐姐,自己有没有因此而感到恐惧或窘迫?如果儿时的养育者具有诸如自私这样让儿童感觉恐惧或焦虑的负面品质,儿童不愿意将亲人看作是“坏人”,就只好把自私这种品质单独提取出来,视自私为“万恶之源”,一切自私的人都因此而“变坏”。但孩子往往会在耳濡目染之下与父母越来越像,也形成与其相似的特质。当Ta成年后



一旦表现出自私的行为,就会因自己也成为“坏人”而感到恐惧和不安。但完全避免一种行为和感受是很难的,特别是这种品质被贴上特殊的标签时,一个人往往会去追求这种品质更敏感,越怕自己成为“自私的人”,越是容易注意到自己产生的每一点自私的想法,被这种品质所控制。

这种矛盾导致情绪处于夹缝中,不能表现出来也无法避免。但如果这些品质出现在亲密关系中,我们就会指责对方身上的这些特质,从而回避、弱化实际存在于自己身上的这一品质。为了达到这一目的,我们通过成长中经年累月所习得的对这种品质的应对方式,像操控提线木偶一样诱使对方代替自己表现出自己所压抑的这些行为。

例如,父亲暴躁的性格导致孩子认为一切表现出愤怒的人都是“坏人”,长大后Ta可能会做出一些令伴侣生气的行为来将自己的愤怒“安置”到伴侣身上,并以此谴责伴侣乱发脾气。通过这种方式,我们可以避免意识到实际上是自己在生气,从而达到防御的目的,抵抗“自己是坏人”导致的负面情绪,如自尊下降或是感到焦虑。

再回到朋友的经历,我们会发现,当一个人反复地表达同一个不满时,听起来矛头似乎是指向伴侣,但背后可能暗含着对自己身上出现这种特性的焦虑。因此即使她多次因为“又是这样”而抓狂,她的行为可能反而在维持伴侣的“坏”,以避免自己被迫接受对自己的“坏”评价。

投射认同让人觉得“看,他是在做‘坏

事’,我什么都没做”,看似撇清了自己,但迫使伴侣做出这些“坏”行为的同时,自己也不得不重复童年的经历,再次与自己最讨厌的这种人人相处。更何况,过去不良的关系不应当成为破坏现在与未来新的亲密关系的理由。那么,我们该如何跳出投射认同的循环呢?

如何改变亲密关系中的投射认同

如果你深受投射认同影响,被困在一段又一段无法忍受的亲密关系中,或者成为了伴侣投射的对象,下面这些建议,可以帮助你更深入地了解自己,改善亲密关系。

发现自己的情绪 当我们在亲密关系中发现自己反复被同一个问题困扰时,不妨问问自己,真正令自己感到棘手的是对方表现出的行为本身,还是自己的情绪?

如上面的例子中,我们可以考虑在激烈情绪的同时,自己心里是不是也正压抑着强烈的情绪,能否承认和接纳自己存在这种情绪的事实。只有意识到自己真实存在的情绪,才有可能据此做出改变。

改变对情绪的认识 当觉得“坏”到一无是处时,很少有人能继续保持愉快。但我们可以尝试改变这种儿时形成的认识,中肯地认识这些情绪。

可以尝试追溯童年时受到影响的经历,思考自己为什么会对这些情绪形成这种负面认识。是某位家人情绪非常不稳定?还是家庭环境过于严厉?当潜移默化影响变得明确可见时,重新以成年人的思想看待这位产生影响的养育者,我们会意识到即便具有这种负面品质也不意味着什么,同理,即使自己身上存在这样的一部分,也并不是不可接受的。

学会处理情绪 在成长过程中,由于尽可能地回避了某些“坏”品质,我们可能没有学会如何管理这些强烈的情绪。永远避免某种感受是不现实的,当我们能够面对这些情绪和具有这些情绪的自己时,可以开始尝试在可控的范围内表达情绪,寻找恰当的表现行为。

投射认同本质上是为了将自己和难以承受的负面评价隔离开,起到自我保护的作用。但是蒙住双眼并不能解决问题,反而会对自己所爱的和爱自己的人造成伤害。是时候做出一些努力,尝试面对这部分真实存在的自己。

婚恋咨询室



本期做客专家 许川,原中央人民广播电台主持人,相持心理创始人,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员会委员

Q:

我和老公刚结婚不久,最近发现,老公把家里的钱拿去给婆婆还债。说实话,我家条件还可以,我真的不在意这点钱,可是老公这种背着我爱他父母的行为,让我心里很难受,我觉得我们之间已经没有了信任。我们已经从自己的原生家庭分离出来成立了新家庭,他给父母还钱难道不能告诉我吗?我现在对他已经失去信任,不知道婚姻是否应该继续?没有了信任的婚姻该怎么维持?

艺茗

A:

艺茗,你好! 婚姻在什么阶段最容易产生信任危机?答案可能是很多人想不到的——刚成立家庭的小夫妻最容易产生信任危机。

因为在新婚头几年时,人往往在信任这个问题上对对方的期待是零瑕疵,可偏偏这是彼此了解还不够深、最容易产生误会的阶段。

信任无法天然形成,也不会因为确立恋爱关系或领结婚证而突然建立,信任的建立需要三个要素,了解程度、共同经历和时间。

先说了解程度。我所说的了解,指的是你知道对方在各种事情上持什么观点,以及倾向于采取什么行动。你知道得越多,判断得越准确,说明你对他的了解程度越高。

绝大多数人从恋爱到结婚,都只有短短两三年时间,再加上结婚前很多人没有在一起生活,很难对对方有充分的了解。

再说共同经历。共同经历指的是两个人一起面对、处理过某些事。这种共同经历,可以看到对方在面对某类事情时的态度,解决问题的能力,以及双方是否能配合协作。但大多数夫妻可能在结婚时都没有共同经历过风波或挫折,没有机会通过重要经历形成信任。

还有就是时间。时间考验的是一致性,比如,一个人保护你一次很容易,难的是他每次都保护你,如果他能几年如一日地保护你,你就能从他行为的一致性里判断他值得托付,值得信任。

具备这三个要素,夫妻之间的信任才是实实在在的。

我经常会遇到和你情况类似的来访者,就是结婚头几年,遇到一件事,伴侣的处理方式出乎意料,感觉夫妻间信任崩塌了。我给出的建议是:适当容错,在解决问题的过程中建立信任。

就你的情况来说,对照上面的三个信任建立要素,你和老公本身就没建立起实打实的信任,所以谈不上失去信任,这件事其实是你们建立起真实信任的契机。

具体的处理办法分三步:

第一步,了解老公这么做的心态和动机。

你很有必要找老公聊聊这件事,但沟通时,千万不要质问和指责,而是以询问的态度开启对话。你可以这么说“老公,我知道你把钱取出来给婆婆还债了,但是你没有告诉我,为什么不告诉我呢?我想听听你的想法。”

客观陈述已经发生的事实,不加入自己的猜测,可以避免激发老公为自己辩解的模式,更有利于平和地就事论事。

第二步,向老公表明自己的态度和对此类事件的观点。这一步你要做到不卑不亢,不要让老公以为你不敢质疑他的做法,也不要让老公觉得你在攻击他的做法,直接坦率地告诉他你对他这次的行为很失望,也对未来的相处充满担忧,但是你想要让他更了解你,以后避免类似情况再次发生。

你可以强调你的观点,比如,“钱的事虽然不是小事,但比起钱,我更在意的是夫妻一条心,咱俩现在组成一个新家庭了,我会考虑你的难处和处境,我也希望你能以同样的方式爱我、重视我。”

做到这一步,你们之间的误会就会消除,老公也会因此对你有了更深入的了解,更相信你是靠谱的人生伴侣。

第三步,立规矩。事情本身解决了还不算完,一定要趁热打铁立下规矩,给以后处理问题设置一个准则。如:哪类情况需要告知对方,双方共同决策;哪些问题必须协商解决,不能一人拍板,这些最好都提前约定好。

新婚夫妻在没建立起信任之前,都要留下容错空间,在原则底线之上允许伴侣误解自己,允许伴侣有不信任的行为,并以这类事件为契机,加深沟通和了解,慢慢累积信任。

优质婚姻夫妻间的信任度,是通过一次次面对问题、解决问题而累加上去的;那些容易溃散的婚姻,都是夫妻间一开始凭着自己的幻想盲目信任对方,每发生一次误会就积累一次隔阂,慢慢形成互相设防的相处模式,最终婚姻土崩瓦解。

心语小贴士

柠檬

为情绪设置提醒机制

你是不是也会这样,回到家,面对自己最爱的人总是容易失控发脾气。

从心理学角度分析,对亲密的人不会带有防备,在你看来,不管怎么对待家人,他们都不会离开你,所以你不会担心让对方看到你真实的样子是什么;同时,在亲密的人面前,你会对对方抱有更高的期望,认为自己什么都不用说,对方就能够理解自己,希望能够被对方“关注、理解和照顾”,但是期望越高,也越容易失望,当对方没有满足你的期待时,就会忍不住把负面情绪宣泄出来。

其实,哪怕是最亲近的人,对方的承受能力也是有限的,不要把对方的包容当成理所当然,你可以给自己设置一个提醒机制:

1. 质问变为反问 在习惯性质问对方之前,暂停一秒钟,先反过来问问自己:“我认为的真的是我认为这样吗?”可以最大程度避免由于自身先入为主而产生误解。

2. 将要求改为请求 哪怕你们的关系已经亲密到没有任何嫌隙,也不要命令式的语气去跟对方表达意愿。如果把“陪我出去散步”换成“我们一起出去散步吧”,后者是不是听起来更舒服?

3. 尝试表达自己语言背后的想法 每个人的内心想法经过口头表达可能会有偏差,我们要让对方知道自己语言背后的真实表达。比如你想表达对妻子的关心,但嘴上却说:“活儿都干一天了,也不嫌累?”你觉得对方能感受到你的关心吗?

但如果你说:“今天忙家务辛苦了,快休息一下。”对方就能够清楚地感受到你的关心。

每一份亲密关系都值得珍惜和用心维护,只有掌握了合适的方法与技巧,我们才能与真正在乎的人在一起。

婚恋思悟

让围城中的人暂时脱离既有的婚姻模式,看一看“外面的世界”,就会情不自禁地把自己的婚姻与别人的婚姻比较、对照。一旦对照得法,就会更加理性、客观地审视自己的婚姻生活

“放风”治愈“再婚冷漠症”

钱国宏

再婚已经十二年了,坊间所谓的“七年之痒”“十年之痒”,我和妻子都成功地闯了过来。我正在为“平稳过渡”而欣喜,却发现,近来明显感到妻子对婚姻生活的淡漠,平时话里话外总是透着“了无情趣”的怨意。

我知道,围城中的女性并不缺少浪漫,她们对浪漫的渴求不亚于恋爱期。但是,再婚家庭则在感情上沉滞多了,再婚双方二次迈进婚姻门槛后,浪漫与激情大多被柴米油盐、双方子女、各自收支等现实生活细节磨蚀,当她们回想初恋或与身边恋爱中的青年男女比照时,心里就会涌出一丝失落和怨意。心理学家管这种心理叫作“再婚冷漠症”。从种种表象上看,我妻子得的就是这种“再婚冷漠症”。

我决不能让这种“病症”影响甚至毁了我的婚姻。我分析过,妻子的“病根”就在于“这山望着那山高”“一处不到一处迷”,有这样的心理在作怪,她不得“病”才怪呢。于是,我决定帮她“疗疾”。

机会来了。几天后,妻子接到了昔日大学班长的电话:某晚同学聚会,妻子自从跟我结婚后,便与大学同学失去了联系,甚至连昔日的“闺蜜”也鲜有往来。自然,对她们的婚姻状况一无所知或知之不多。我力主妻子去如约参加同学聚会。

想到能够见到阔别多年的老同学,妻子显得非常兴奋。一切收拾妥当,神采奕奕去“赴约”了。

三个小时过后,妻子满身酒气地回到家中。虽兴致极高,却一言不发,脱衣洗漱,倒头便睡。

次日早上,妻子絮絮叨叨地向我讲起了聚会的经历——

同学聚会,我见到了当年的“闺中六姐妹”。谈到各自的婚姻生活,她们争相向我诉起了苦。“老大”的老公是“汽车城”的老总,腰缠万贯,却是“家里红旗未倒,外面彩旗飘飘”,他想来就来,想走就走,“老大”俨然成了他养在家中的宠物。“老二”的老公是个皮草商,一年是“但见钱来,不见人回”,“老二”差不多也成了“礼拜天”。“老四”的老公应酬颇多,晚上在家吃饭都是有数的;“老五”的老公是个花匠,因为花卉生意不好,喝点酒就拿媳妇撒气,“老五”经常被打得鼻青脸肿……想来想去,还是我的这个老公好,不招

灾不惹事,心里有我又顾家,虽说咱过得不是大富大贵的日子,但仔细想想,平淡中的那份安全感比什么都重要。

妻子说完,我美滋滋地闭上了眼睛,心里充盈着少有的欣慰……

看来,婚姻也需要经常“放风”——让围城中的人暂时脱离既有的婚姻模式或状态,看一看“外面的世界”,在“放风”中就会情不自禁地把自己的婚姻与别人的婚姻比较、对照。一旦对照得法,就会更加理性、客观地审视自己的婚姻生活,从而发现或挖掘出自家婚姻所拥有的种种优势,会重新审视并珍视自己来之不易的二次婚姻。由此,妻子的“再婚冷漠症”不医而愈。

