

咨询师手记

真正好的婚姻,不是不会出问题,而是不怕出问题。它考验的是一个人包容异己,重新认识自我及建立自信的过程

危机还是机会,修复能力决定



罗丽

与一个人缔结婚姻,意味着我们选择了自己人生的合伙人。生活难免磕磕碰碰,没有绝对完美的关系,也没有毫无问题的婚姻。当问题出现,我们是选择离婚,还是继续经营,期盼新的状态?

我认为,婚姻危机是一次重新思考婚姻的意义、重新拓展和完整自己的机会。是危机还是机会,考验的是你的修复能力。如何才能把婚姻危机转换为彼此成长的机会呢?

容易产生危机的婚姻

说起婚姻危机,很多人都会想到出轨和离婚。其实这两者已经是婚姻损害最严重的状态,在这之前,婚姻已经出现我们并未察觉的危机。

为什么婚姻出了危机我们却不自知呢?因为我们对自己的婚姻模式并不够了解。

容易产生危机的婚姻有以下三种:

吞噬式婚姻

吞噬式婚姻是一方强势控制另一方,认为“你属于我的一部分”,这种融合共生的关系,很容易让人窒息。

比如我的一位男性来访者,婚后对妻子严加限制,不允许妻子有任何交际。妻子一旦外出应酬,他就频繁打电话过去,他自己焦虑,妻子痛苦。

心理小贴士

晓檬

别让患得患失拖垮感情

静之前有过一段失败的感情,这让她和现任男友在一起时,总是没有安全感。在上一段感情中,她是被对方抛弃,这个经历一直让她无法释怀,所以在这段新的关系中,她总是患得患失,有时甚至会忍不住偷偷查看对方的手机。因为偷看手机被男友发现了,男友很生气。

从她的描述中可以感到,她在这段关系中非常焦虑,焦虑的本质就是对失控的恐惧。她把自己对上一段感情的恐惧投射到现在的交往中,当一个人害怕失去时,就会焦虑不安,就会从外界获取安全感,所以有了类似偷看对方手机的行为。

如果你在关系中也是患得患失,以下几点建议应该有所帮助。第一,分清焦虑是源于现实还是想象。

在患得患失、胡思乱想时,试着问自己“这种糟糕的情况真在对方身上出现过吗?”很多时候的焦虑都是自己想象出来的。

还会导致身心疾病。“冰窖式婚姻”里的孩子,也会习得父母的情感模式,长大后也会难以建立亲密关系,导致单身的人越来越多。婚姻刚开始出现问题时,通常表现出来的都是些“小事”,很多人不在意,但问题变得严重,动摇的不仅是婚姻,还有亲子等关系。及时发现、及时修复,才是保持婚姻牢固的长久之道。

理解自己,才能理解婚姻。想要理解为什么会存在不良的婚姻模式,就要先理解人格不完整的影响。吞噬式婚姻模式中强势、占有欲强的一方,其实是非常自恋的,Ta内心的小孩没有长大,仍然认为“这个世界应该围着我转”,希望和伴侣融合共生。

如果她能意识到这一点,去寻求心理上的成长,或另外一方拥有更高的心理承受度,懂得反制约,引导伴侣,那么关系也可以修复和成长。丧偶式婚姻通常有一个人是讨好型人格或付出型人格,自我价值感低,所以想用付出来维持关系,通过愧疚感来控制对方,抱怨其实也是因为没有能力和伴侣进行平等交流。

冰窖式婚姻比前两种更麻烦一些,“冷漠”可能是因为本身需求感不强,这跟性格和成长环境有很大关系,也有可能是已经有了婚外情。

很多人不知道婚姻是需要经营的,比如男性觉得我结婚了,完成任务了,那我就去工作了;女性觉得我生完孩子了,我要去带孩子,跟老公长期分居。但工作和孩子不能代替爱人,我见过很多来访者,人到中年,丈夫在职场获得了一定成就,妻子把孩子养大了,都有时间了,可俩人怎么也甜蜜不起来,都有一种深深的失落感和孤独感。

如何重建亲密,彼此滋养。厘清内心的真实想法,找到合适的解决方式,才能在婚姻中成长成熟,让彼此

严格控制的背后,是严重的不安全感。为什么有人会不管时间场合地给伴侣打电话,侵入性地对伴侣的物品和手机检查?因为Ta认为“你是我的私有物品”,我只是在行使“使用物品”的权力。然而,人天生都渴望自由,如果一直没有自由,就算再爱也会受不了,个体迟早会发起“战争”,导致婚姻解体的可能性。

那个想占有的,看起来很强势的一方,其实非常脆弱,Ta无法接受伴侣是独立的个体,更难以面对分离的结果。丧偶式婚姻婚姻中长期由一方承担家庭重任,而另一方当甩手掌柜。

婚姻中出现了很多婆媳问题、亲子问题,孩子还出现了严重的行为障碍。丈夫不仅责怪妻子没搞好婆媳关系,还连孩子也没养好。

但这真的是妻子的责任吗?实际上这位丈夫错了却不自知。这种“丧偶式婚姻”很容易让妻子产生焦虑,而妈妈的怨气会影响孩子,孩子觉得妈妈不幸福,不快乐,那孩子长大后也不敢快乐、幸福。

冰窖式婚姻。现在有越来越多的夫妻无爱、无性、无交流,陷入“冰窖式婚姻”。

前两种婚姻关系,总有一方会相对好受些,但是冰窖式婚姻,会让两个人都憋屈难受,感受不到能量的流动,长期压抑

还会导致身心疾病。“冰窖式婚姻”里的孩子,也会习得父母的情感模式,长大后也会难以建立亲密关系,导致单身的人越来越多。婚姻刚开始出现问题时,通常表现出来的都是些“小事”,很多人不在意,但问题变得严重,动摇的不仅是婚姻,还有亲子等关系。及时发现、及时修复,才是保持婚姻牢固的长久之道。

理解自己,才能理解婚姻。想要理解为什么会存在不良的婚姻模式,就要先理解人格不完整的影响。吞噬式婚姻模式中强势、占有欲强的一方,其实是非常自恋的,Ta内心的小孩没有长大,仍然认为“这个世界应该围着我转”,希望和伴侣融合共生。

如果她能意识到这一点,去寻求心理上的成长,或另外一方拥有更高的心理承受度,懂得反制约,引导伴侣,那么关系也可以修复和成长。丧偶式婚姻通常有一个人是讨好型人格或付出型人格,自我价值感低,所以想用付出来维持关系,通过愧疚感来控制对方,抱怨其实也是因为没有能力和伴侣进行平等交流。

冰窖式婚姻比前两种更麻烦一些,“冷漠”可能是因为本身需求感不强,这跟性格和成长环境有很大关系,也有可能是已经有了婚外情。

很多人不知道婚姻是需要经营的,比如男性觉得我结婚了,完成任务了,那我就去工作了;女性觉得我生完孩子了,我要去带孩子,跟老公长期分居。但工作和孩子不能代替爱人,我见过很多来访者,人到中年,丈夫在职场获得了一定成就,妻子把孩子养大了,都有时间了,可俩人怎么也甜蜜不起来,都有一种深深的失落感和孤独感。

如何重建亲密,彼此滋养。厘清内心的真实想法,找到合适的解决方式,才能在婚姻中成长成熟,让彼此

严格控制的背后,是严重的不安全感。为什么有人会不管时间场合地给伴侣打电话,侵入性地对伴侣的物品和手机检查?因为Ta认为“你是我的私有物品”,我只是在行使“使用物品”的权力。然而,人天生都渴望自由,如果一直没有自由,就算再爱也会受不了,个体迟早会发起“战争”,导致婚姻解体的可能性。

那个想占有的,看起来很强势的一方,其实非常脆弱,Ta无法接受伴侣是独立的个体,更难以面对分离的结果。丧偶式婚姻婚姻中长期由一方承担家庭重任,而另一方当甩手掌柜。

婚姻中出现了很多婆媳问题、亲子问题,孩子还出现了严重的行为障碍。丈夫不仅责怪妻子没搞好婆媳关系,还连孩子也没养好。

但这真的是妻子的责任吗?实际上这位丈夫错了却不自知。这种“丧偶式婚姻”很容易让妻子产生焦虑,而妈妈的怨气会影响孩子,孩子觉得妈妈不幸福,不快乐,那孩子长大后也不敢快乐、幸福。

冰窖式婚姻。现在有越来越多的夫妻无爱、无性、无交流,陷入“冰窖式婚姻”。

前两种婚姻关系,总有一方会相对好受些,但是冰窖式婚姻,会让两个人都憋屈难受,感受不到能量的流动,长期压抑

获得滋养。1.提供价值。很多时候,人们会说:“对方都没有给我什么,我为什么要给Ta?”婚姻不是权力之争,想要什么,自己先付出,先做一个价值的提供者。

婚姻是合作关系不是竞争关系,首先两个人要心平气和地坐下来,聊我们的婚姻到底出了什么问题、我可以做什么、我需要你为我做什么。

从Ta的大背景去理解Ta,不只是看现在的行为,比如说为什么丈夫只顾工作不顾家,为什么很懦弱?回到他的原生家庭中理解,然后帮他找到心理资源,找到建设性的解决方法。

第二要有照顾自己、让自己快乐的能力,不要把幸福全部寄托在对方身上,把一部分责任拿回来,寻找其他的人生支点。

2.高质量相处。我们婚姻里的话题往往都是围绕孩子和工作,只聊现实里有用的事情,全是“功能性”的交流。这对关系的经营是不利的,最好每天至少拿出几分钟来做面对面的减压沟通,眼神对眼神,身体接触身体,偶尔给对方准备点小礼物,进行情感上的沟通。还可以创造条件享受二人世界,比如拜托父母照顾一天孩子,你们俩出去约会。再深的爱,不经常暖一暖它,也是会冷却的。高质量的相处对于亲密关系非常重要。

3.注重整体感受。婚姻的成熟,是从“我”到“我们”再到“我”,从只注重自己的个人感受,到注重婚姻中的整体感受,再到自己通过婚姻得到成长。

在婚姻中内斗伤害的都是“我们”的利益、孩子的利益、家庭的利益,婚姻中你高我低的争斗最后没有赢家。

从理想到现实的婚姻不完美,需要你深入了解自己,从人格状态中理解自己,和伴侣做建设性的沟通和相处,容纳婚姻中的不确定和流动性,把婚姻当做生命中的重要课题去做。从中探索、了解、面对,就会穿越痛苦,看到自己更多的可能。

真正好的婚姻,不是不会出问题,而是不怕出问题。考验的是一个人包容异己,重新认识自我及建立自信的过程。

(作者系国家一级婚姻家庭咨询师、心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家:晚睡,作家、情感咨询师,喜好解读复杂情感迷局,关注女性独立与成长,著有《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等作品



Q:

三年前,我和认识了40年结婚28年的老公离婚了,当时婚姻的状态是我们彼此相互不关心,甚至相互厌恶,一件很小的事情成为导火索,协议离婚,和平分手。

之后半年,我买房提出共同还贷,他同意了,以后我想要买电脑音响电视等,他都满足。平时像朋友一样有来往。

前段时间,我发现了他有女友,已同居并打算结婚。我和27岁的女儿强烈反对。因为他找了一个只有初中文化没有固定工作的离婚妇女,我们56岁,那女人51岁。

他说他需要一个对他百依百顺、温柔能伺候他的女人。这时我才意识到我以前虽然操持家很辛苦却没有经营好婚姻,是因为我恰恰欠缺了这些。于是我向他表示道歉反省并下决心改变自己。

可他父母知道我想复婚,坚决反对。他无法抗拒父母之命,想复婚又做不到。于是和我签了一个离婚补偿协议,把近五年收入的4/5给我,然后他再婚了。可他再婚一个月就来找我,说后悔了,双方没有共同语言,又觉得对不起女儿,放不下我。要求我给他时间,和他保持亲密关系,等他86岁的父亲去世后他就离婚。

他对再婚妻子隐瞒了和我的补偿协议。我现在很为难,感情上也想和他好,可是一想到他是别人的丈夫就心里难受。断开关系,感情上也痛苦。我不知道该怎么办?

亚茹

A:

亚茹,你好!世间的万事万物,常会看出不同的感觉。

站在你个人的角度,前夫对你有情有义,离婚了还和你一起买房还贷,想要什么给什么。人家光明正大谈恋爱,还懂得约束,给你补偿。

但要是站在你前夫现任妻子的角度,你前夫就是妥妥的渣男了。婚前第一件事是给前妻转移资产,先把身家掏空,再走进婚姻。而且许诺给前妻的这笔钱还不是一笔付清,婚后还得继续挣钱给,那又涉及到转移夫妻共同财产。

他天天享受着现任的百依百顺,温柔伺候,在家里翘脚当大爷,然后结婚一个月就后悔,嫌弃她没文化,上不得台面,不如你上档次。背地里又打算和你继续保持亲密关系,等他父亲去世,就踹了她,重新娶你。

56岁的男人不能做自己的婚姻,靠着86岁的老父亲早死来实现目的,简直击碎人伦底线。而你居然觉得这些都不是事,还想和好,只是停留在“他是别人的丈夫我心里难受”这个层次,一点都没注意到在这些行为背后,是他人格体系的全面崩溃。

你在金钱和物质上占他便宜我不反对,谁让他愿意呢,但这便宜不是应该越占越凉吗?越占越发现这个男人的品行靠不住吗?

过日子看人品,伴侣品行不好,一定会有连累自己的一天。他懦弱、自私、欺骗、没有担当,负了一个,再负一个,永远不珍惜自己手里所拥有的,永远在失去之后再挽回,难道还引不起你的警觉吗?

这个人不适合托付,就适合当前夫。他非得离开了一个人才能品出这个人的好,然后哭着喊着送上门来后悔。一旦复婚了,享受你现在的待遇的估计就是他新一届前妻了,他和你在一起,然后回忆那个女人多么勤劳能干百依百顺,嫌弃你一身缺点。

当然你也差不多,在一起看他看不顺眼,等他找了新女友,突然觉得对方都好,放不下。复婚又能怎样?你真能改变自己、勉强自己吗?大概率的结果是远香近臭,你装也装不像,他又重新变回了过去的那个他,到时候,吵过的架重新再吵,翻过的白眼再翻一遍。

都不是感情,都是占有欲在作祟,“瘦田无人耕,耕开有人争”,你们两个人在这里玩花枪,无辜者做了你们之间的炮灰。

我一直坚持一个观点:什么时候适合复婚,就是你们要很确定一件事,导致你们离婚的问题都得到了解决,或许说两个人对过去的错误都得到了很好的反思。

现在你们之间,不仅没有让过去的旧问题消亡,还产生了更为复杂的新问题,横亘在你们之间的不仅有一个合法的妻子,一段合法的婚姻,还有一个86岁的老人。关山重重,何以飞渡?

还是让他做前夫吧,那是最能让他发光发热的岗位。每个人都有适合安放的地方,适合做前夫的男人,千万别让他转正做老公。前妻的身份,对他而言,等于是一个小小的缰绳拴着他,越得不到,越上赶。

可怜的是他的现妻,被算计被欺骗,只有名分,啥都没有,但这是的确是很多婚姻的现状,男人若无其事,女人自以为是。

婚商学院

分手四维理论认为,一段关系中的愉悦感、安全感、舒适感和满足感是感情平衡的四个重要维度。剥开情绪的外衣,其实维持感情的四个维度都可以进行调整——

什么样的感情可以挽回

雨宸

分手的原因多种多样,但复合的表现大致相同,那就是在分手后的时间里,都曾想过要挽回这件事。然而想过复合的,想的问题又太多:分手后可不可以复合?什么情况下可以挽回?哪种情况不建议复合?

可怕的不是分手,而是永远也不知道分手了应不应该和好。哪种情况下的分手可以挽回呢?

1.强烈负面情绪下提出的分手。吵得厉害时有人会把手“挂”在嘴边,尽管话说得特别狠,但未必真的想分,两个人斗气,一个人故作冷静地说“分手吧”,另一个人也说“分就分”,看似洒脱,其实双方都不过在试探。

大多数分手说到底都是舒适感和安全感被破坏后的试探。分手的四维理论认为,一段关系中的愉悦感、安全感、舒适感和满足感是感情平衡的四个重要维度,这四个重要维度一旦失衡,双方的滤镜就会碎一地,因为各种小事情绪就容易崩溃。

在强烈的负面情绪作用下,我们很难对自己的感情有一个正确的认知,你很可能觉得“我受不了他了,我不喜欢他了”,对方也会这么想。

然而情绪总有时效,当负面情绪过去,自然会开始思考自身的需求问题。剥开情绪的外衣,其实维持感情的四个维度都可以进行调整。

愉悦感:对彼此是否还有吸引力;舒适感:在一起相处是否感到舒服,沟通起来有没有障碍;满足感:我们能都满足彼此的需求;安全感:是否是彼此的唯一,对对方还有没有信任和依赖感。

不生气时要考虑的就是这个感情的平衡能不能重新找回来。

如果情侣之间心平气和地聊天的话,百分之九十的问题可以通过沟通解决,而剩下的百分之十就是通过多次的耐心沟通。

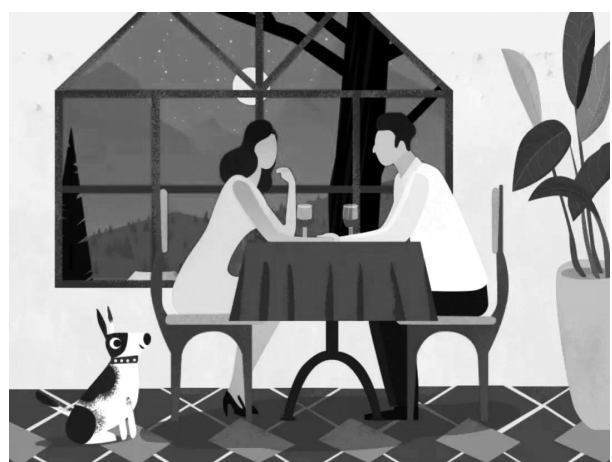
2.前任的态度是观望。

不管分手的时候说了多么狠的话,爱的惯性是不可能短时间内被制止,从提出分手到双方都接受了分手这个事实,你琢磨过的事情前任一定会琢磨。对方可能也得出什么笃定的结论,最明显的行为就是Ta还会观望,一是看看你是否像他判断的一样不好,是的话就可以合理化自己的分手——前任价值确实不值得我挽回,另一方面是看你有没有复合的意思。

这两方面都是前任对你的一个考察,Ta观望的态度就是一个进可攻退可守的姿态。如果说你在分手后能及时调整好自己的状态,展示自己的优点,适当释放信号,挽回一定是可行的,最怕的是前任在观望和考察你的时候,你跑去纠缠和乞求对方。

因为对方现在想看到的是你好的那一面,或者说改变的不错的那一面,错误挽回一定会不断减分,前任对你的印象会更差。负面印象下,Ta能确定你对他还有感情,然后就会犹豫,到底是接受你的挽回,还是尝试其他人?

这时候其实你成为了一个备用的选项,赢面是不大的。所以很多人会判定说我这样的感情恐怕是挽不回了,其实不是,只是方法不当而已。



为了给大家排雷,以下两种情况就不必挽回了——

第一,前任是感情内出轨。喜欢别人并不可怕,也不是说咱竞争不过这个“小三”,主要是出轨代表什么呢?

你没办法满足这个人在感情当中的需求,且他也不会通过正确的方式来纠正你。许多婚内出轨的男人就跟吸毒之后必然会复吸一样,还是会出轨。因为他遇到同样的困难之后还是没有改变解决困难的方式,说不定还归因为你不够有魅力,所以基本都会重蹈覆辙。

第二,失去自我。在感情中失去自我是大忌,你如果是“备胎”转正,同时还是讨好型人格,基本可以确定对方对你没多少感情,只是在压榨你的剩余价值。

没有必要去挽回一个并不爱你的人,挽回的前提至少得是Ta对你还有感情。另外对方如果有家暴、人品不行等硬伤,那就尽早放手。