

咨询师手记

我们最缺的是对自己共情

寻找的是什么……我想要的是被安抚。”

活在“假性自体”里

其实很多人都和王女士有相似的地方。很严格地要求自己，努力去做好自己的角色，希望符合父母、社会、伴侣、孩子的期待，但是Ta们缺乏一种能力，这种能力就是对自己的共情。

我以前曾提到“对自己的接纳”，有很多人问，接纳自己有什么方法？这里无法给出一个具体清晰的答案，因为答案是针对意识的，却无法对潜意识有用。你的潜意识需要的是体验，你得真的体验到共情、接纳还有爱，那才叫“真的知道”。

在大家看来，王女士一切都做得很好。可如果她没有在咨询室里，她也许根本看不到那样的自己，她呈现给外界的是一个优秀的“我”。

那么，真实的“我”是什么？——她很累，很不容易，她对自己提了太多必须达到的要求，而在她努力创造的那个优秀的“假性自体”里面，包裹着另一个更深处的“我”，那是一个需要被安抚，从未被好好安抚过的孩子，那是一个她前行，需要来自大人的支持，却永远被当作是理所应当，被不断要求和评判的孩子。

她的内在没有装进足够的安全感，足够的陪伴、看见和接纳，可以让她真的笑对人生种种挫败和挑战，她只是“看起来可以”，但其实这个“真正的孩子”是非常需要被安慰的。而在她需要被安抚时，却总是四顾无人，或从未有人“看到”过这样一个女孩。过去是如此，现在是如此。

过去的关系里，父母并不是“真正的大人”，父母不想看到一个需要被安抚的女儿，父母没有能力去共情眼前的这个孩子。现在的关系里，是她自己的潜意识已经固化了一种模式，她不认同、不允许那个无助的小女孩暴露在阳光下。她无法共情自己，因为她只知道必须维护那个能力很强、很优秀、很令人满意的“假性自体”。所以，很可能她也按照这个故事脚本，寻找了和父母类似的伴侣，强迫性重复着自己的过去。她同样在伴侣那里寻求着认同，而不是打开真实的自己。

卸下对自己的防御

摆脱假性自体的唯一方法就是去学习共情自己，去呈现自己不那么好的真实，然后体验被另一个人看见和共情的感觉。

婚商学院

每个人的自我就像一座漂浮在水面上的巨大冰山，我们常常只看到水面上的部分，水面下还有许多被忽视的内在，如果我们能用心触探到它，就能够获得改变的能量和动力——

认识自己的“冰山”

放弃自我，迁就别人，她忽视了自我的内在需要，渴望得到丈夫的关注，可丈夫却从未看见。当她的内在需要一次次得不到关注而被迫放弃时，她终于失去了爱的动力，对婚姻彻底失去期待。

作为婚姻主体之一，谭依长时间情绪不好，必然会引起对婚姻的不满；对婚姻不满，必然会显示在与丈夫及其他家庭成员的相处中。当彼此都对对方心怀诸多不满时，婚姻的矛盾就在所难免。

那么，积压已久的情绪如何纾解？自我价值能否让我们有力量去面对内心的脆弱？我们需要“看到”，看到自己行为背后的渴望、期待，察觉那些隐藏在事件背后的内驱力，找到真实的自我。

探索“内在的冰山”

心理学家们应用“冰山理论”让我们不只停留在行为层面去解决问题，而是去觉察行为与情绪背后深层的心理需求与成因，是一个帮助探寻自我和增进觉察的有效工具。当我们了解自己的“内在冰山”时，看到我们生命中更深层的渴望、期待、观点和感受，就能更清晰地了解自己。

1. 发现自己的应对模式。

只要仔细观察自己的行为方式，便很容易发现我们使用的不一致的应对姿态：或讨好、或指责、或理智、或逃避、或几种行为方式混淆在一起，这些不一致的应对姿态，往往伴随着大量的负面心理感受。所以，重要的是体会应对姿态背后的消极情绪，觉察并接纳内心的感受。

2. 体会内心的感受。

探查这些应对姿态带来的“感受”时，通常能够触发许多负面情绪，如委屈、受伤、愤怒、恐惧、孤独等。这时，不要逃避或忽略这些感受，允许自己与它们“共处”。可以不喜欢某些感受，但可以学着去接纳它，找回那些曾被忽略的感受，不要像以往那样总是否认、隔离这些感受。

3. 了解内在的观点。

接着往下探查，了解内在的“观点”。我

关上门拥有一个小小空间的感觉。那天，我还把女儿的一只小熊带进厨房，放在旁边，那个小熊非常可爱，女儿把它送给我，说它很适合我。我不知道为什么自己会拿那只小熊进去……”

我问：“你会不会在寻找什么呢？当你把小熊放在旁边的时候，你会感觉好一些吗？”

王女士沉默了几秒，情绪突然间崩了，她哭得泣不成声。我默默注视着她，没去打搅她，十几分钟过去，她说：“我知道了，我想

有能力、很优秀、永远令人满意……我们许多人在努力创造的优秀的“假性自体”里勉力前行，而内在包裹的更深处的“我”，却从未被好好安抚过、看见过、接纳过，内在没有装进足够的能量，何以笑对人生种种挫败和挑战

周小宽

咨询室里，王女士叙述着自己的故事。多年来，她很好地兼顾着工作和家庭，每天回到家，她都专心陪伴着孩子们，随时给他们提供支持。同时，她还体贴地照顾着父母亲，尽其所能为他们分担解决生活中的各种问题。

王女士说：“但每当夜晚，我总有一种不那么好的感觉，心里空空的。孩子们睡了，我会一个人坐在厨房里刷手机，我喜欢那种

心语小贴士

李增芬

在精神世界里自给自足

大量的心理学家在教我们怎样去处理人际关系，怎样训练自己的共情能力，怎样去理解他人，当然，这些都很重要。但你的关系是由于你的存在才存在的，而在以你为主角的关系里，不经意间的错误是，常常忙着去理解他人、帮助他人，忘记了去共情自己。

要共情自己，你得识别自己的情绪和感受，你得为自己的情绪命名，到底是嫉妒还是羡慕，是愤怒还是委屈，是焦虑还是抑郁？去设身处地理解那个拥有过许多故事的自己，把自己放在你在意的视线里。要对自己有足够的信任，为自己呈现出自然的状态创造安全的环境，理解自己在哪种情况下失控，又在哪种情况下会表现得无奈和无助。

对自己的共情，是能够把自己看成是一种有价值的独立个体来尊重。在对自己的共情中，我们会进入到那时那一刻自己所处的世界，它让我们对自身的理解更深刻。我们就是在一次次对自己的共情中接纳自己，理解自己情绪背后真实的需求。

对自己的共情，所呈现的就是我们不断苦苦从外界追寻的东西，想要被爱、被尊重、被理解、被关注、被接纳，这些每个人都渴求的精神内核，某种程度上，是可以自我完成的。

贴近自己的内心，给予真实的自我共情，本身就是告诉自己：你很重要，你很独特，你值得被信任，你是一个有价值的存在。拥有这份能力，在关系中，你就不会那么害怕被拒绝、被伤害。因为你已然能够在精神世界里自给自足。

(作者系心理咨询师)

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



我和男友恋爱一年多，在这么长时间的磨合中，我觉得烦恼大于快乐。

我们常常因为一些小事而产生分歧，比如我有鼻炎，不能开着空调睡觉，可他怕热，必须开着空调休息。他从不顾及我的感受，我只好妥协，长期忍受着身体的不适。

我很爱他，也渴望被爱，所以我宁愿在爱里牺牲，处处迁就他，也不愿打破这种现状。尽管我已经这样了，他还对我不满意，经常说一些难听的话，嫌我性格毛躁，甚至指责我愚蠢……我时常感觉在这段感情里我大卑微了。

我不知道我们还能走多久，但我真的很渴望拥有长久的爱情。我不知道该怎么办？还要不要将这段感情继续下去？

金妍



金妍，你好！

爱情的确很考验人的能力。你知道吗？你想去爱，首先需要自爱的能力。

也就是说，当你想要去爱一个人时，这个爱的动作，来自你自身爱自己，你拥有了爱的能量，才会去给予爱。

举个例子，你很想要另一半爱自己，你觉得他做得非常差，一点都不爱你。这时，你很想要得到爱，于是要求另一半去爱。你试图让另一半去做出“爱你的动作”，但这时，你采取的方式是什么？是指责、攻击、贬低、吵架、冷战。

你发现了没？你在用负面的方式让对方爱自己。你自己都没有去爱的能力，无法给对方接纳、允许、赞美、认同，但对方却在要求对方这么对待你。另一半也不具备这种爱的能量，就如同你一样。

两个没有爱别人的能量的人，内心都渴望爱，就会指责对方不够好。尽管彼此都想要对方爱自己，但没有人能真正地去采取爱的行为。

那么，该怎么打破这个困境呢？很简单，只要有一个人去觉察到这个困境，完善自己自爱的能力，就会去爱对方，在另一半感受到爱后，就会给你反馈爱，两个人就会形成爱的流动。

所以，如果你想爱、想要幸福，就需要你自己能拿出很多的爱，让自己拥有爱一个人的能量，在关系中称赞、认同、接纳另一半。

而这一切的前提，就是你首先要接纳自己，要认同自己的价值，内在对自己有爱。你能觉察到自己的不完美，对自己有善意，内心平和而充满力量，你平静、愉悦，而后才能爱自己，之后才能真正地去爱别人，体验到被爱。

而当一个人能量很低不够爱自己时，就会渴望别人爱自己，尤其是内在缺乏力量、缺乏安全感的人，会把被爱的渴望都寄托到伴侣身上。

向外寄托自己被爱的需求，但因为你自身没有爱自己的能量，所以你吸引到的伴侣也是不懂得爱自己的人，你们相识、相爱、结婚、生子，一直试图从对方身上得到真正的爱，却始终得不到。

爱情里需要成长。而真正的成长并不是变得成熟，也不是变得成功，而是你能懂得爱自己，你有了爱的能量，关爱自己，就有了爱别人的能量，让伴侣感受到被爱，他的能量会被你带动，你们就会产生真正的爱。

所以，如果你在爱情里困扰，感情即将破裂，或是感情出现了问题，不要只从术上求，想着怎么和对方重建关系或者修复感情，更需要学会内在力量的成长，先学会自爱。

当你开始爱自己，你的关系就会被你爱的能量滋养，变得温润、平和、幸福。



身处一段卑微的恋情，如何打破困境？