



咨询师手记

只有先看到自己,才能看到爱;只有先治愈自己,才能创造幸福——

修复自己,不再执着创伤经历

五个月前,她认识了现在的男友。因为此前一段失败的感情,非已经有将近五年没有谈过恋爱。

第一次约会时,男友非常坦诚,告诉非自己有过一段婚姻,还有一个3岁的女儿归前妻抚养。

尽管非也知道,自己在感情中很多时候都任性,也答应过男友一定会改,但转头就开始胡思乱想:

原本亲密的关系,不知何时起充满了无休止的阴霾和怨气。后来,非发现怀孕了。当她告诉男友时,男友认为她为了不想分手在撒谎。

把上一段感情伤害投射到当下

非缺乏安全感只是表象,其实内在是一个虚弱的自我,企图从亲密关系中索要高度关注,以此改变过往没有得到

如果不解决问题的根源,即使关系短暂修复了,终究也会再次分离。

于是,我问她:“孩子是否要留下,第一决定权是母亲。但现在你们的关系是不确定的,如果你想留下孩子,你是否做好了做单亲妈妈的准备?”

非露出一丝痛苦的神色,沉默许久,她缓缓开口:“5年前,和前任在一起时我有过一段流产的经历。但就在那时,前任劈腿了……”

我这才明白,她是把上一段感情带来的巨大伤害,投射到了现在这段感情中,让她始终无法抱有自信。

但安全感没有任何人能给你,终究只有自己。于是,我尝试引导非去构建自己的安全感。

首先,我帮助她全面觉知自己,通过正向强化引导她看见自己的内心潜力。

我对她说:“你的抗挫折能力其实很好,每次遇到问题时都能积极面对、主动修好,这种心态很好。你之所以在感情中感到焦虑,更多是因为过往的创伤没有疗愈。”

当我帮她回顾与男友的交往过程,她也意识到了自己在这段关系中的过分不自信。随着咨询的深入,非逐渐从原来的不知所措,慢慢开始注意到自己的内心,并主动向我诉说自己焦虑源。

其次,我让她调整生活,去发现自己的独特价值。

不要把所有的需求都寄托在感情里,寻找你自己的爱好,恢复自己的社交,建立自己的社会支持系统。当你改变了,对方感觉到和你在一起很舒服,他自然会慢慢地接受你的靠近。

在这个过程中,非的不安与焦虑、过去的创伤,都逐渐得到了处理。她也从原来“男友总是不关心我”的阴霾中,变得关注自己,相信自己。

婚恋咨询室



本期做客专家 黄钰涵 相待心理督导咨询师,国家一级心理咨询师,高级婚姻情感咨询师,北京师范大学应用心理学硕士、法学学士,米兰比亚卡大学发展心理学硕士,国家一级人力资源管理师

Q:

我和先生结婚12年,儿子10岁。我工作清闲稳定,他做生意长年出差在外,但我一直很相信他,无论他去哪里出差,去做什么事情,我从不过问。

“我是他的爱人,我们已经分不开了。在感情中不被爱的那个人应该退出,你离开吧。你主动离开,我们会补偿你的……”在震惊和茫然中,我的世界崩塌了。

他见我卧室出来有些异常,就问:“怎么了?”我努力平静下来,说:“我接到了你女友的电话,你们多久了?”他没说话,几分钟后说:“我去抽根烟。”

他的意思是要我当作什么都没发生?我无法容忍另一个女人对我指手画脚,时刻想着赶我下堂。我很恐慌,担心自己可能会输掉这个十几年来用心经营的家。

莫莫

A:

莫莫,你好!

你首先要想明白几个问题:自己想不想继续这段婚姻?如果想继续,什么条件下可以原谅他?如果决定离开他,目前自己做了哪些准备?

1.你有较强的情感依恋性,在关系中不自信。你所有的安全感都来自于老公的自觉性和责任感,疏于对亲密关系的经营和管理,也很少花心思关注伴侣的各种需求,无法提供太多的情绪价值,导致老公在婚姻生活中倍感孤独。

2.你把自己和家庭深度绑定。你不爱爱惜自己,逐步丧失自我独立性和吸引力,把自己融进了家庭之中。魅力值和影响力逐步弱化和消散,很难在对方那里形成角色印象,就像是一个高级保姆。

3.不善用正确的方式排解自己的压力与负面情绪。你大多数时候会以“自我压抑”和“小事化无”为主,导致对方也对自己的生活方式习以为常,参与度不高,角色地位明显,有更多的空闲和精力。

4.对峙过程中,直接暴露了自己害怕被抛弃的心态。你非常害怕会失去这段婚姻关系,但找不到留在关系里的信心。当下的心态是不甘心程度比较高,其实并没有想明白这段婚姻关系究竟要何去何从。

首先,你要客观评价自己当下的资源,是否具备离婚的条件。你对于离婚后的生活感觉迷茫,没有任何预估,所以,你并没有离婚的心理把握。但是这一点不能被对方把握到,如果对方吃定你无论怎样都不敢离婚,那么他的回归会遥遥无期。

其次,把握老公心态。第三者主动打电话挑衅前,丈夫并没有对你冷漠和疏离,说明他并不想离婚,对于他来说离婚的成本和代价很大。

再次,接纳现状,增加自信心,维护和正视个人价值和社会支撑力。你的家庭价值很高,是儿子的主要教养者,家里的事情都是你在打理,如果你离婚,对老公和公婆的打击度很高。公婆对你非常认可,这能够给你带来很大的后盾和支撑。

针对这些,你的处理方式是: 1.隐藏好自己的决定和诉求。以进为退经营关系,先让老公对你产生价值认同,再补足之前婚姻中对丈夫的情感缺失、关心和关注。让他意识到你对于这个家庭正常运行的重要性。

2.找回自我。要求他回家多带孩子,这样你可以从时间规划中腾出时间和自己相处,安排自己的生活和爱好,重拾信心和勇气,勇敢面对当下和未来。

3.设定双重目标,给自己一个期限。不是所有的婚姻都一定值得挽回,要在挽回关系的过程中不断地去影响和判断。先坚定信念,做好自己的50%,再去积极影响关系,让对方做出选择。无论哪个目标出现,都会有把自己从漩涡中拯救出来的能力。

把握好自己的资源和心态,找回自己的信念和方向,走到最后你会发现,和谁过其实都是和自己过。你过好了,你的婚姻就好了。你过不好,你的婚姻也会很糟糕。你的人生,要让它在自己手里一点点变美好。

我的「幸福」婚姻突然触礁了

■ 邝珊

在众多来访者中,很多人都有过一段把安全感交给别人的经历。当他们越是把安全感寄望于别人身上时,结果会越虚无缥缈。

在征得来访者非的同意后,我想和大家分享一下她的故事,更想通过她的故事来告诉你,向他人祈求得来的安全感,永远不是你真正需要

关系中总会情绪失控

非来咨询的诉求是:想挽回执意要和自己分手的男友。

心语小贴士

■ 梁朝晖

如何判断一个人的责任感

大多数女子都希望嫁给一个有责任感的丈夫。责任感是一种自觉地做好分内分外一切事情的精神状态。责任感与一般的心理感受所不同的是,它属于社会道德心理的范畴,是思想道德素质的重要内容。

但如何判断具有责任感可有点讲究。他尽全力追求你,只代表那个阶段迷恋你。因迷恋你,他耽误了学习、工作,不仅不感动,还要警醒,因为这样的人恰恰缺乏责任心,只是贪图本我的肆意。很可惜,一些女孩容易被这类男子的追求所感动,并解读为有责任感。结婚后,发现他对家庭没担当,对工作不上进,更谈不上责任感。

那么,如何判断一个人是否有稳定的责任感?可以听他讲工作中的事,若你听到的多是有兴趣、有热情的内容,代表他喜欢工作,而喜欢也是一种责任感的内驱力;还可以观察他与朋友、同事、家人的互动,看他是不是乐于助人,处理事情是不是善始善终,遇到问题遇到困难是对外归因地抱怨,还是自我担责地快速解决。

一个聪明、守规则、爱工作的人,大部分都是具有责任感的潜力股。有责任感的人,未来成事的概率也大。所以,婚前有慧眼,婚后要心大。(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚恋智慧

从双赢的角度提出合理的解决方案,在这个过程中,对错输赢已不再重要,彼此的情绪、情感一旦被看见、被接纳,爱、理解和包容便会从心中升起

保持轻松,建立舒服的亲密关系

■ 梦令

让人觉得舒服的恋爱关系一定是轻松的,因为“趋利避害”是人的天性,爱情负荷过重会让人疲惫,继而逃离,只有保持轻松,才能维持一段愉悦而长久的关系。

保持独立让爱更轻松

来访者小建是一个情感上无法独立的人,他没有安全感,一恋爱就会衍生出嫉妒、控制等行为,于是女友受不了提出分开一段时间,彼此冷静一下。小建觉得仿佛天都塌了,整天逼问女友要一个结果,却引发了女友更强烈的抵触和逃离。

“她怎么这么狠心?离开她我觉得简直无法活下去。”小建说。“不是她狠心,是你的爱太沉重,她负担不起。”我说。

小建的行为就是典型的“不独立”,他的“自我”还停留在婴儿期,会因为与母亲的分离而焦虑、痛苦、慌乱、恐惧,不独立的人把“理想母亲”的角色投射到了伴侣身上,他们内心的潜台词是:你要对我的人生负责。

从表面上看,他们爱得热烈,短期内,伴侣也会感受到热烈的爱意,可是,这会带给伴侣沉重的负担。适当的责任心可以维持关系的稳定,可是当你把整个生命的意义都压在伴侣身上,只会让伴侣感受到巨大的压力。

而一个人格成熟和情感独立的人不会这样,他们能把生活过得精彩,恋爱对他们来说,是锦上添花,就算失去了对方,他们也能合理处理自己的伤痛,总结经验,收拾心情再出发。

有效沟通让爱流动起来

谈恋爱免不了会有矛盾和争吵,有的情侣吵着吵着就散了,而有的情侣却越吵感情越好,其中的差别就是“沟通的有效性”。

感情越吵越淡的情侣,基本在争吵时都在争论对错输赢。

男方:“你怎么又没收拾屋子?家里乱得像猪窝。”

女方:“我太累了……”

男方:“别为懒惰找借口,我又不是不了解你。”

女方:“你勤快你收拾啊!”

男方:“我不累啊?谁上班不累?”

在心理学中,这样的沟通叫“无效沟通”,它并不能解决问题,只会激化矛盾。而感情越吵越好的情侣是这样的:

男方:“今天又加班了?瞧你累得,都没力气收拾屋子。”

女方:“累了。”

男方:“来,我给你按摩一下,不然咱们还是请个钟点工吧。”

女方:“咱们工资都不高,还是存点钱为以后打算。我休息一会儿就去收拾。”

有效沟通和无效沟通相比,更强调把关注的焦点,从事件本身转移到彼此的感受上,然后从双赢的角度提出合理的解决方案,在这个过程中,对错输赢已不再重要,彼此的情绪、情感一旦被看见、被接纳,爱、理解和包容便会从心中升起。针锋相对变成了温情脉脉,两颗心之间有了爱的流动,关系自然越来越轻松,情感也会越来越深厚。

爱情原本就是一个敏感而脆弱的东西,而亲密关系则需要两人共同呵护方能开花结果。(作者系国家二级心理咨询师)

