

婚商学院

我们需要花一些时间,审视自身存在的固有模式,清理包扎隐隐作痛的伤口,最终收获一个充分整合的自我,勇敢地迎接一段美好的关系

感到无聊,意味着关系已到尽头?



婚恋思悟

「中年人没有爱情」的爱情

侯淑荷

前段时间,我们闺蜜小聚,大家不知不觉聊起了各自的婚姻,聊起了中年人的爱情。

萍姐说:“中年人每天忙着柴米油盐,忙着鸡零狗碎的琐事,早不知道爱情是何物了。”小雅说:“中年人没有爱情,就是两个熟悉的人在搭伙过日子。只是这两个人又是彼此的空气,相互无视,却又缺少不了。”阿芳说:“中年人是多年夫妻成兄弟,爱情就是左手握右手……”

最近发生的事,让我突然觉得,其实左手握右手的爱情也很美。

去年12月,我和爱人先后“阳”了,先是爱人发烧,他发觉可能“阳”了之后,怕传染给我就戴好口罩待在一个房间里不出来,告诉我离他远些。因为不放心,我忍不住一次次走进房间为他测体温,给他端水、送水果,并且为他做清淡的营养餐。

平时都是爱人做早餐。有时,看似简单的事情,只有当自己动手时,才知并不容易,要把每天的早餐搭配得有营养且不重复,真的是要花费很多心思。那个我一直觉得无趣、不懂浪漫的爱人,其实,每天都在做着爱的事情。那一刻,我不知不觉对他充满了感激。

看着爱人躺在床上难受的样子,看着他体温越来越高,我开始变得焦虑不安,我用毛巾不分昼夜为他物理降温……第四天,他的体温终于降下来。

这时,我开始发烧。他看我虚弱无力的样子,摸摸我的额头说:“我现在好了,接下来让我来照顾你。”其实他只是不发烧了,并没有康复,但自从从我病了之后,他就没让我进过厨房,包揽了所有家务。我的症状比他轻,体温不是很高,但病程却很长,一直不断地咳嗽。他用心地做着我爱吃的一日三餐。因为咳嗽,我常常夜里睡不好,他每次听到我咳嗽声就会爬起来,为我冲一杯秋梨膏缓解咳嗽。

作家梁晓声说:“这辈子,能够大半夜从被窝里爬起来,给你倒水或做饭的人,除了妈妈外,就只剩下爱你入骨的人了。一生最重,不过三餐与相爱;一生所求,不过温暖与良人;一生所爱,不过守护与相伴。”

可以在半夜爬起来为你倒水或做饭,就是我们说的“中年人没有爱情”的爱情吧?他们嘴上说着彼此嫌弃的话,手里却做着彼此相爱的事。他们刚刚吵过架,可去一趟超市买回来的都是对方爱吃的东西。人这一生,枕边人是陪你最久的那个人,很多灰暗的日子都是对方陪你度过的。

不可否认,夫妻久了,最初的浓情蜜意变淡了,变成了左手握右手的感觉,但是这种感觉也让我们感到踏实和无可替代,很难想象,如果哪一天我们忽然失去了那只握着的手,会怎样呢?那将是切肤之痛!其实在漫漫红尘中,能够握着一个人的手,一起看细水长流,一起慢慢变老,不就是最浪漫的爱情?

罗克西

你可能正处于一段健康、亲密且安全的亲密关系中。然而,你可能时常会困惑:为什么看起来一切如我所愿,感情波澜不惊,却让我感到失望、无聊和不安?

许多人在爱情中怀有一种假设:如果感到无聊,意味着这段关系已经走到尽头。即便这段关系是健康的,我也需要和伴侣分手。这种假设或许和你的“关系模式”有关。在你的成长经历中,未曾出现过关于浪漫关系的“健康模范”。于是,在走向持久的关系中,你会习惯于将这种“无聊”与“没有火花”画上等号。

关系模式包含了你在过往经历中习得的关于爱的核心理念,很多时候,可以用它来理解你和伴侣的适配情况。研究已经表明,我们在浪漫关系中,容易被和早年照顾者品质相似的人吸引。

当你遇见似曾相识的人,你立刻感受到了联结。这正是因为你们的互动,如镜子般反映了你早前的关系模式。如果你也觉得当前的关系似乎有些枯燥乏味,不妨看看,是不是以下几个原因在作祟。

习惯在关系中开“情绪过山车”

你在关系中总是体验到大喜大悲,这可能成为一种“间隔强化”。

行为主义心理学家斯金纳提出:在行为发生后施加强化物,则完成了对行为的一次强化。如果孩子考到了一百分就会被赠予一个苹果,那么孩子会为了吃到苹果而在下次更努力地考到一百分。而间隔强化则是一种予以强化物的强度、时间都更为随机的反应。那个考到了一百分的孩子,依然期待着苹果。但苹果有时出现,有时又失约,却让孩子对于一百分更加执着。

在关系中开“情绪过山车”也是同理。就像赌博一般,你焦虑地等待着下一个不确定的结果,或是打击,或是兴奋。但无论如何,即便重重坠落到低谷,你也依然怀抱希望:或许下一个激情浪漫的时刻即将出现。

对此,有研究已经证实:相比于其他情况,在关系中越焦虑,你的伴侣可能越显得有吸引力。当你在体验“情绪过山车”的时候也是同理。

我们的大脑天生便偏好那些更为新奇的刺激。当你的大脑习惯于靠发展新关系来获得刺激,那么,稳定、持续的关系被大脑视作是枯燥乏味的则再正常不过了。尤其是,这种“情绪过山车”于你而言几乎成为家常便饭时,通常会唤起许多不确定感和焦虑,让你莫明期待关系中下一个高峰体验的到来。顺理成章地,这种感觉很容易被误解成兴奋、激情和强烈的化学反应。

如果在过往的关系中你时常获得这样的

婚恋智慧

一个人的过于独立会逐渐拉开自己与伴侣的距离,而两个人保持距离,更是对亲密的刻意回避

“万事靠自己”的婚姻隐忧在哪里

花下

过度独立对于爱情不一定是好事。

张娜是一家快消公司的销售,和丈夫结婚五年,有一个女儿,两个人工作都不错,收入也稳定,在经济上实行严格AA制,生活节奏上也是各过各的。

久而久之,张娜习惯了自己的事情自己做,自己看病,自己回家照顾父母,自己送女儿上幼儿园,夫妻生活也少之又少。

过度独立下的感情模式

像张娜这样“独立”的婚姻常常有一些普遍的表现,如:他们的社交圈彼此独立,很少有共同朋友;在遇到问题时,他们会习惯迅速自我安慰而不是告诉对方;有时会觉得独自独处非常舒服,两个人待在一起时常需要缓解尴尬;即使想到对方时也会下意识认为“Ta想怎么样,不是我们怎么样”。

没有出轨、没有背叛,也没有争吵,张娜后来还是选择了离婚。因为对于一个三四十岁、要面对“上有老,下有小”,还有工作里一大堆烦恼的中年人来说,一段相互独立的婚姻太奢侈了。而张娜也很清楚,他们没有任何对不起对方的地方,只是没有那么需要彼此了。

毕竟,兄弟是消遣和放松,但夫妻应该是沉重生活里互相救命的稻草。

美国阿德菲大学心理学教授 Robert Bornstein 最近发表了最新研究,他认为,对于他人的依赖性是我们每个人性格里都天生存在的潜在特质,真正情绪稳定、生活满足、乐观幸福的人,需要有能力表达情感需求和适度地依靠他人。

但我们从小所接受的教育就是“万事靠自己”,靠自己才是光荣的,寻求帮助是脆弱的表现,他人是不可靠的。所以许多人默默地成长为“不会哭的孩子”,即使进入了稳定的亲密关系和婚姻,也无法真正交出自己。而过度独立对于感情的影响也是非常直接的。

体验,现在又遇见了平静如水,不会引起你这种焦虑的Ta,你可能会误解,你们之间不存在爱情。

为了维系感情,总是过度付出

在成长过程中,如果你家庭中有一位长期承担“照顾者”的角色,你可能会认为,爱是需要以牺牲自我为代价来保持关系稳定的。由此,对你而言,爱情需要努力奋斗,才能赢得最终奖励。

长大以后,你或许会发现自己不由自主地进入同样的关系里:你需要说服另一半认可你的价值,然后,自觉承担起“照顾者”的角色,并总是如履薄冰地维护着另一半的情绪。

曾经目睹亲人用过度付出去维持关系,于是你也代入了这样的角色。这种感觉如此熟悉,让你有一种“回家了”的感觉。

当你遇到了一段健康、平衡的关系,不再需要你以过度付出的方式去维系,不再需要牺牲你的真实需求和感受,你反而开始感到枯燥无味。只因这段关系,并非通过“拯救他人”或“证明自我价值”的潜意识所驱动。

感情中受过的伤还没有愈合

如果你曾在关系中感觉到,浪漫的爱总是包含太多无法预测、难以持续的东西。那么,你可能会更加容易被情感回避、情感淡漠的人所吸引。

你可能曾经在关系中经历了“悬而未决”的情感。由此,你的潜意识里被种下一颗种子:这一次,或许会有所不同?于是,你期盼你可以将你的伴侣从情感淡漠的回避者“培养”成温柔体贴的照顾者。好像通过这样,就可以证明自己的价值,对方也不再会抛弃你。

当你遇见了一段健康、持续的关系而无须再重新回顾曾经那种模式时,你反而感到怅然若失:那种令人紧张的日常一去不返,你无须再用自己的潜意识去尝试改变对方。你现在所感到的无趣,反而是因为你不再感到曾经关系中那种焦虑。

如何疗愈“情感创伤”

在亲密关系中呈现出来的这种状态,恰恰反映了早年经历过的情感创伤。无论是沉溺于“情绪过山车”,还是充当“照顾者”,希望“拯救他人”以证明自我价值,都是过去关系刻下的印记。

这些自然流露的情绪意味着,还有过去的伤痛未被愈合,很多痛苦没有被看到,很多悲伤未被哀悼。

脱离旧模式的捆绑,我们才能在一段关系中更加从容、稳定,从而收获真正长久稳定的滋养型关系。这需要我们先花一些时间,审视自身存在的固有模式,清理包扎隐隐作痛的伤口,最终收获一个充分整合的自我,勇敢地迎接一段美好的关系。

相打开自己。

最有效的小技巧就是增加一些伴侣间的高质量陪伴。高质量陪伴不仅两个人要身处一个空间,更重要的是要做一些让对方都开心的事情来增进情感和亲密。或者一起做一顿双方都喜欢的晚饭,在短途旅行中除了吃吃睡睡一起去看一场日出,关掉手机去远足一次,定期给对方送一些花心思而不只是花钱的礼物,一起看一本书等等。跳出原有的生活轨迹,从外到内地制造亲密和互相了解的契机。

一个人的过于独立就像温和的慢性毒药,逐渐拉开自己与伴侣的距离。而两个人的保持距离,更是对亲密的刻意回避。

最好的夫妻关系,并不是“兄弟式”的,而是“战友式”的。正如主持人谢楠形容她与吴京的婚姻:“我对夫妻的定义,是战友。能把后背交给对方的交情。过命,不可能不走心。”

破除假性亲密关系的法则

客套和场面化的爱情我们见的确实不少,他们看似潇洒风趣,幸福美满,但其实更多是在掩饰他们关系里的空虚。

夫妻二人都默契地在相互扮演一个好丈夫、好妻子的形象,却在这段婚姻当中默许亲密的逐步缺失。

破除假性亲密关系有一个“DREAM”法则,即“发现识别 Discovery-修复重建 Repair-信任赋能 Empowerment-转变突破 Alternatives-互相构建 Mutuality”。

先识别出自己是否处于假性亲密中,有意识地提出并进行修复,保持基本的乐观和信任,构建新的相处模式,互

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡作家、情感咨询师,
喜好解复杂情感迷局,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:

我今年29岁丈夫32岁,异地恋,2019年结婚后来我所在的城市居住。我自己创业,攒钱贷款买房。他大学时因爱打游戏没拿到毕业证。工作一段时间后就去旅游,我们结婚时他说负债4万元,我当时认为他薪资不低,应该很快能还完。可后来他工作不稳定,查账后才知他负债10万元。我用结婚的钱帮他还了6万元,其余的他弟弟帮他还清。

因为结婚时婆婆并没有给我们办婚礼,也没有给我准备金首饰,我经常和他抱怨撒气。

结婚至今,我们总在赌气、冷战,偶尔会找不到他,他上班也有一搭没一搭,总嫌工作不如意。我年入25万元左右,一个人带娃赚钱养家供房,非常心累。一个月前离婚。

离婚后我也反思自己,平时瞧不起他,爱冷战,情绪不稳定。我现在想,他对我很好,孩子非常念叨他,为了孩子我动了复婚的念头。想到孩子还有十几年才成人也很迷茫,不知自己是否有能力庇护他的身心健康。

如果复婚,不知我是否有能力包容他,也不确定他什么时候能情绪稳定、懂事。思忖再三还是没有头绪。

夏雨

A:

夏雨,你好!

一看就是个糊涂姑娘。婚前,他以一种散漫的态度来到你身边,你居然接纳了他。在一起时你就知道他欠钱,后来又发现他撒谎,欠款数目不对,你居然帮他还。

这样的男人,具备结婚的条件吗?物质上、精神上、情感上、人品上,统统不具备。而你们居然结婚了。从他婚前的种种表现就能看出来,这个人靠不住。

有些女孩特别擅长自我感动,她们觉得付出能够换回男人一辈子的感谢和忠诚。但对于有些男人来说,对他们付出的女人他不一定能记在心上,让他们付出的女人他们才会更上心。

女人在感情上的这种投资往往血本无归,她们忽略了男人的主动性,自以为只要贤惠、不添麻烦,什么都成全他,就能得到一辈子的忠诚。

我们到底应该和什么样的人结婚?答案或许有很多,但有一点是肯定的,那就是选一个靠得住的人。靠得住意味着两点,物质上有保障,精神上有担当。

在择偶方面,有的人看重物质,有的人看重责任,钱是可以再赚的,但精神上的担当却花钱也买不来。也有的人两者都看重,既有钱,又有责任,但也有人啥都没得到,比如你。

婚前你不计较物质,结果婚都结了,却开始了为了公婆没有办婚礼,没有给你金子和他抱怨撒气。这些事不是应该婚前说吗,婚都结了,计较这些干什么?再说婚礼是你们之间的事情,怎么就应该公婆给你办,你又不是嫁给公婆。

你这个人很矛盾,看婚前你自己创业买房子,只要爱情不要面包的劲头,你应该是个独立女性。但婚后又因为婚礼、金子的事闹个没完,又像一个计较的人。如果你“传统”,希望嫁给一个值得依靠的男人,并且需要有婚礼、彩礼、三金,那你不应该和他结婚。如果你独立,认同男女平等,女人可以赚钱多,结婚也不需要繁文缛节的话,那你不应该为这些事烦恼。更不会因为他赚钱少就对他颐指气使。你似乎每一步都踩在错误的节拍上。

因为他赚钱少,还没责任感,对你冷漠,你们分手了,但一个月后就觉得应该复婚。所谓“为了孩子”只是一个借口,离婚前他也对孩子好,你怎么就觉得必须离婚不可呢?才一个月,他就变好了?如果都不确定,你复婚的哪门子婚?

既然草率地离婚了,那么复婚绝对不能草率。因为所有的离婚,婚姻中一定会存在问题,不是感情问题,就是性格问题,不是性格问题,就是相处方法、沟通技巧上有问题。那么既然已经走出来了,就要利用这种法律关系的变更、物理距离的拉开,让两个人都有所思考。

人在亲密关系之中,很多事情都是凭借本能在做,是顾不上判断和反思的,一旦这种关系破裂或结束,人反而会清醒一些。

离婚是一种摧毁,摧毁之后要重建一定要有新的规划和新的基石,否则,还是住进那四壁透风的破房子,还是过得一地鸡毛。

对你来说,复婚只是逃避你眼下的焦虑和对未来的恐惧罢了。不复婚,不等于不交往,孩子想他,你就让他多来看,给他们创造在一起的时间,你可以自己去忙工作,让他单独带孩子,帮助他成长。

离婚后你没有义务,也没有责任,不需要对他唠唠叨叨,反倒可以建立一种新型的关系,在自愿的前提下,看他是不是真的能对你付出。千万不要幻想,我复婚了他可能会改,而是他只有改了我才能复婚,这个程序千万不能颠倒过来。

婚前就帮他还债的丈夫,值得包容吗?

