

婚商学院

无论是过度独立,还是过度依赖,都不利于发展关系。只有相互依存的关系,才是健康、平衡、美好的

是独立,还是“依赖无能”?

■ 伊多

前两天,一位访客的话令人心疼:“我最近确诊了抑郁症,感到好无助。我不敢告诉家人,怕他们说我装病,每天晚上都躲在被窝里哭,失眠到天亮。多想有个人能帮帮我。但每次我都说不出任何求助的话。”

从这位女士身上,看到了无数人的缩影:任何时候都要独立,不能、也不愿依赖别人;不肯暴露脆弱,更不敢向外界寻求帮助,习惯了什么事都自己承受。这种行为状态,在心理学上被称为“依赖无能”。别人都以为Ta们很坚强、很独立,实际上,Ta们内心比任何人都脆弱、无助。

“依赖无能”和独立的区别

首先,根据临床心理学家乔尼丝·韦布的研究总结,如果符合以下特征里的4条,就有可能是一个“依赖无能者”:1.有人会用“冷漠”来评价你;2.你希望给他人留下独立、强大的印象;3.爱你的人曾抱怨你在情感上过于疏离;4.你习惯自己的事情自己做;5.向他人求助,对你来说异常艰难;6.在太过亲密的关系中,你会感到不适;7.示弱或暴露自己的脆弱,会让你感到极其不舒服;8.你时常会感到孤独,即使身边有亲人和朋友。

可能很多人会疑惑:自己的事情自己做,不是很独立吗?一个独立的人,怎么会是“依赖无能”呢?

独立,是外界对“依赖无能者”最大的误解,包括有些“依赖无能者”也是这么误以为的。这让Ta们沉浸在独立的假象里,浑然不知自己已伤痕累累。

所以,我们必须要认真认清一个真相:依赖无能,不等于独立。

独立性是指人有较强的独立提出和实施行为的能力,它反映了一个人较高的行为价值和内在稳定性。所以真正独立的人,内心世界往往是平静的、充盈的,Ta们很享受这种独立的状态。Ta们还能够借助他人的力量来完成目标,并认为这种方式对自己更有利,也能让自己更强大。

“依赖无能者”则截然不同。心理学家指出:这一人群对于依靠别人是心怀恐惧的,但又隐约渴望依靠。这种矛盾心理,也是我们常说的“假性独立”。

“依赖无能者”表面常说“我不需要依赖任何人”,并努力让自己看起来很自信强大,独立能干。但当脱去那层坚强的外壳时,心中的孤独和恐慌只有自己知道。因此,Ta们并不是真的追求和享受独立,而是出于厌恶和恐惧依赖。

只有更好地认清“依赖无能”,我们才能摆脱它,做到真正的独立。



“依赖无能”是怎么形成的?

从心理学层面来看,依赖无能的本质,是内心匮乏的体现。大部分不敢依赖别人的人,可能都是没有被好好爱过的人。而匮乏感的根源,大多与原生家庭有关。在以下3种家庭中长大的人,往往更容易产生匮乏感:

1.总是对孩子情感忽视的家庭。

内心匮乏的人,不相信自己会被爱和被重视,因为Ta们从来没得到过。

如果孩子对父母表达情绪和提出需求时,父母只会不耐烦,或者责备孩子不够听话、懂事,看不见孩子的感受。这可能会让孩子习惯被忽视的感觉,觉得求助就会被责备,或者会被拒绝。为了保护自己不受到伤害,于是把内心封闭起来。长大后就成了别人眼中那个“不愿社交、冷漠、麻木”的人,慢慢地活成了一座孤岛。

2.喜欢对孩子“哭穷式教育”的家庭。

内心匮乏的人,往往舍不得对自己好,并

深深地认为自己配不上更好的生活。这可能跟父母总是在孩子面前“哭穷”有关。如果父母一直跟孩子强调家里穷,会让孩子产生强烈的自卑感。长大后,会觉得配不上更好的生活和优秀的伴侣,更没有资格依赖别人。

3.一直给孩子制造“亏欠感”的家庭。

内心匮乏的人,总是害怕麻烦别人,觉得依赖别人就是在亏欠别人。

“我们为你们牺牲了这么多”“我们养你这么大不容易”如果父母一直跟孩子强调,是Ta们亏欠了父母,那么,长大后Ta们就会因为不想亏欠别人,而不敢求助。只要内心冒出想依赖他人的想法,就会觉得很羞耻、自责。

心理学研究表明:如果一个人在童年期就感受到父母深厚的爱,就会幸福指数高、自我效能感好,人缘也会好。

假如一个人在童年期,没有得到足够的爱和呵护,Ta的内心就会被惶恐、贫乏、无助这些负面的事物笼罩。即使长大了,内心的

匮乏感也根深蒂固。想得到爱,但又不敢伸手去要,别人主动给了,又会本能地往外推。

虽然“依赖无能者”不是自愿变成今天这个样子,但如果自己长大后一直不寻求改变,不仅伤害自己,也可能伤害身边的人。

怎样才能摆脱依赖无能?

在日常生活中,无论是过度独立,还是过度依赖,都不利于发展关系。只有相互依存的关系,才是健康、平衡、美好的。相互依存,就是双方能够以平等的、不苛刻的方式相互依赖。简单来说就是:无论你想不想依赖别人,都是因为你想要这样做,而不是必须这样做。那么,怎样才能让自己达到这种状态呢?有3点建议。

1.学会自我接纳。

不敢依赖别人,往往很害怕被别人看见脆弱的、无助的、受伤的自己。而自我接纳,意味着接受“生命的有限性”,真实面对自己的一切不完美。

正如心理学家阿德勒认为的:“每个人都有自卑的一面。自卑的人不一定非要变得自信,接纳自己的自卑就好了。”

自我接纳程度越高的人,就越容易成功和幸福。勇敢放开那个理想的自我,以换取真正的自我。这是赢得关系的必要条件。我们必须先看见自己,才能让自己被看见。

2.尝试勇敢表达需求。

“依赖无能者”不敢开口表达自己的需求,可能是总把结果想得大坏:害怕麻烦别人、害怕被拒绝、害怕被人认为无能……试着抛弃那些消极的想法,学会积极设想:我有这个需求,是很正常的;我求助代表我很信任Ta;就算Ta拒绝帮我,也不代表我有问题……

只有勇敢地表达出来,才能证明你的担心是不是多余的。如果对方是能够接纳你、让你依赖的,你们的关系反而会更进一步。

3.从生活中的小事开始练习依赖。

从一些小事情开始尝试依赖别人,你会觉得事情比自己想得简单,从而更有动力。

心理学家Bianca指出:充足的信任和情感连接,是一段好的亲密关系的重要特征。而依赖和被依赖,就能产生这种信任感和情感连接。

一个真正爱你的人,也会在你向Ta寻求依靠的过程中获得安全感,增加对这段关系的信心。

心理学家弗洛姆在《爱的艺术》中说:不成熟的爱是“我爱你,因为我需要你。”而成熟的爱是“我需要你,因为我需要你。”因为有了爱,我对你才有了进一步的需要。

所以,真正内心成熟的人,都敢于主动依赖。

婚恋咨询室

本期做客专家
冷爱,国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师,“冷爱”公众号主持人、花镇情感创始人、湖南省及广东省婚姻家庭咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》《一切情感问题的答案》等作品。



Q:

我已婚,是一个纯工科男,妻子是文科生。我从小学习好,是“别人家的孩子”,但在爱情方面却完全是个“小白”。

我是学设计的,上大学时非常努力,周末也在学习,所以一直没谈恋爱。

毕业后,我进入设计院工作,收入不低,工作也很忙。五六年,偶然在网上认识了一个女生,对方给我的感觉是贤妻良母型的,我们就结婚了。但现在婚姻出现了问题,我后悔了。

其实我的条件比她好。学历上,我是顶尖的211院校,她是专科。身高和颜值我俩比较匹配。家境上,我父母是教师和公务员;她妈妈是家庭主妇,后来从事保洁工作,没有积蓄,她爸出轨。有个弟弟学习好,毕业于一所985院校。

虽然当时我感觉对方家里穷,但她至少是贤妻良母,小舅子自食其力,能照顾自己。我并不看重她家的背景,只要靠自己努力,两个人过好日子就行。但现在完全不一样了,尤其是她生完孩子后。几乎所有的人力、物力、财力全部是我父母出。

主要问题出现在生孩子前后。她当时只是临时工,为了备孕直接辞职,没有社保。她母亲与同事相处不好,好在过几年就能领到养老金。她怀孕后身体不好,经常出现精神方面的问题,主要原因是来自她父母(她母亲和同事的矛盾、父亲出轨)。所以,我找了岳母,让岳母来我家照顾一下妻子。

孩子出生后,妻子的有些事情完全出乎我的想象,比如直接把孩子放在我父母那儿就不怎么管了。在孩子一岁时,她要去外地做手术,就给孩子断奶了。小孩哭得不行,我父母特别辛苦。

之前,我和我父母反复和她讲过不要给孩子断奶的几条理由,我认为她至少应该按照我们之前所说的那样,循序渐进地断,而不是她这样断崖式断奶。但是,我们谈崩了。

接下来几个月,我换了工作。设计院的工作特别忙,正赶上我们设计的建筑出现一些问题,我的压力非常大。那几个月,我一直加班,夜里只睡四五个小时。而她在家里基本上是最空闲的人,孩子主要是爷爷奶奶带。

我也和她谈过几次,可她态度特别不好,还对我挑剔、抱怨。我现在感觉和她过不下去了,想离婚,不知我的想法对不对?

刘鑫

A:

刘鑫,你好!

关于你们的故事,我帮你梳理一下逻辑:你一开始就嫌弃女方,觉得对方家境不好、学历比不上自己。从这一点可以看出,这段关系的核心逻辑是你们从头到尾都是不对等的。

你其实在想:“我能娶你已经很不错了,你还不乖乖地在家好好带娃?”

但实际上她无法做到,而且她一定是你在众多女性中能选择的最好看的。你对女方方面有很多嫌弃,比如女方的学历、女方的家境、女方身体不好。你一遍又一遍地嫌弃对方家庭,实际上是因为你们婚姻的开局并不理想,但一边嫌弃人家,一边又跟人家结婚。这样的开局不行,过程也不行。双方在过程中无法进行沟通,无法理解彼此的思维。

你还觉得女方和她妈妈做事不管不顾,但和你你父母讨论问题会罗列多条理由。比如关于孩子断奶,会站在理智的角度上考虑问题。

总的来说,就是你不想给孩子断奶,但妻子受不了。现在的局面是:你和妻子完全就是公说公有理,婆说婆有理。所以,双方的频道对不上。

其实,你可能从来没想到,一位女性母乳喂养一年多有多累,母乳喂养确实是一件非常辛苦的事。我并不是在帮你妻子说话,只是想告诉你:她的一些痛、一些累是你所不了解的。虽然你一再强调工作压力大,但谁又容易呢?女生生孩子,还有一定的难产概率。

如果你们一直以对比的形式在说话,两个人永远无法达成一致。如果对方有精神方面的问题,可能是她情绪比较激动,她母亲也可能是一个情绪比较容易激动的人。这样下去,情况肯定会更恶化。

因此,你现在只有一条路——改变自己。

我帮你分析一下利弊:离婚是两败俱伤的事。孩子小,你再婚也不好找,试问,有谁愿意帮你带一个一岁多的孩子?如果孩子给对方,对方也面临同样的问题。所以,离婚会两败俱伤,是下策。

如果实在过不下去,当然可以离。那再婚时,就不要贪图对方的美貌,也别贪图对方是贤妻良母。在关系中,只有“你对她好,她就对你好;你对她不好,她就对你不好”。你不妨问问自己,你对她好吗?

和谐之道

■ 薛元策

网上发酵的“断亲”话题,某种程度上,正演变为对“断亲”的包容性叙事。毋庸讳言,日益演进的城市化,和生活形态的网络化,为“断亲”提供了足够的实证场景。

所谓“断”,或许可以理解为对维系亲情过程中的各种窘态和不堪的描述。这种夸大的说法,本身证明的,只是维系亲情中所产生的负面效应,但绝非真实的切近亲情。

如何在城市化和网络化的背景下,如何重塑亲情关系,才是“断亲”话题的真实内涵。它给与社会的触动,也应该体现为反思而非批判,修缮而非放弃。

具体到每个家庭,针对“断亲”可能带来的冲击,需要树立未雨绸缪的意识。家庭成员之间,亲族成员之间,应该在家庭教育的概念下,建立对“断亲”的预警防范,并形成全体成员之间公开的、明确的家庭共识。这不仅有利于在社会细胞层面预防“断亲”现象的滋长,还有助于家庭教育追本溯源,重新审视和体认家庭和亲情中的责任与义务。可以说,通过家庭教育厘清“断亲”的危害,并重塑亲情关系,既是家庭教育应尽的义务,也是对“断亲”话题最好的应答。对此,每个家庭都可以梳理出既符合共性又针对自身的应对之策。一些惯常的亲情交往模式,也可以因重新认知,实现从内容到形式上的升级迭代。

保证亲情文化延续的重要性,无论从个体层面、亲族层面还是更广泛的社会层面,都应该获得更深刻的体认。只有从意识上充分理解亲情关系的价值,才能在实际生活中采取更加积极的态度应对“断亲”的挑战。同时应该看到,足够而稳定的相处时间,还是培养忠诚、友善、信任、奉献等人群生活中优质品德的重要依靠。而亲情关系相对于其他社会关系,在稳固性、长久性和真诚度上具有天然的优势。也就是说,对于作为社会根基的德行养育而言,良好的亲情关系具有不可替代的作用。所以,在“断亲”话题的语境下,维系相处、重塑亲情就成为一个必选项。

在感情里,对伴侣有所期望,其实是一个非常合理的想法,这本身并没有错。感情里真正艰难的,不是“改造伴侣”,而是如何去面对内心的欲望和不安感——

底线试探:感情里的隐秘控制

■ 许川

感情里,有一种隐秘的控制,叫底线试探。它不同于吵架、威胁、生闷气这种破坏性强的沟通模式,有时候,这种底线试探,看上去会像是很深的裂痕,但到最后,会对关系造成很深的裂痕。

比如,有的人在和伴侣提出要求的时候,会有一句撒娇开玩笑的附加条件:你做不到,就是不爱我,你不想和我在一起,就是不爱我,我为你付出了那么多,你不按我说的做,就是不爱我。

有时候,这些需求是很合理的,比如周末陪出门逛街、希望他为你做一顿饭,给你买礼物、晚上花时间为你聊天,一起分享日常的故事等。而有时候,则是有些越过边界的,比如规定他的穿搭风格、数落他的生活习惯、要求他去做更有前途的工作、成为社会地位更高的人……

但是,伴侣完全没有拒绝的权利,只要拒绝了,你就会觉得是不爱了,是变心了,这段关系还该不该继续下去?而当伴侣说他现在比较忙,问你晚一点可不可以时,你习惯了他之前的妥协,也会有点委屈,觉得他以前不是这样的,怎么现在变了?

之所以会出现这种试探的冲动,是因为我们内心太过缺乏安全感。你很难相信伴侣会像你期待的那样去爱你,因此你需要通过他的态度、行动,来确定自己的安全感。在你的心里,有一个理想伴侣的形象,拥有这个形象的时候,你会感觉你是幸福满足的,也是有安全感的。但这个形象和现实相差太大,所以你会不停希

望伴侣和你妥协,陪伴你,来减少你的不安。

然而,在一段感情里,如果一个人一直觉得非常幸福,从来没有问题,那么必然是另一方在默默承受。伴侣在一步步配合的时候,Ta内心的需求是非常压抑的。

长期被你否定,被你要求,如果有自己的想法就是不爱,就是在伤害你,于是他会慢慢活成你想要的样子,但是内心一片荒芜——不知道自己的存在是否有价值,没有自信,没有向上生长的空间。

可这样的退让,不会让婚姻变得更好。你会把对方的配合当成是Ta没有意见,而Ta会发现你一直都不会改,慢慢也就失望了。到最后,Ta可能会做两个选择,要么是突然爆发,离婚

不见面,要么是暗度陈仓,有了其他人。

在感情里,对伴侣有所期望,希望他改变,其实是一个非常合理的想法,这本身并没有错。但造成冲突的,是我们常常都太过想要结果,但是没有尊重应有的过程。如,不去考虑对方的想法,就想让对方付出爱,不关心伴侣的情绪变化,就想得到相互理解的婚姻。感情里真正艰难的,不是“改造伴侣”的部分,而是如何去面对内心的欲望和不安感。

当我们的内心能够直面自己对伴侣的控制欲时,就能直面自己内心的渴求,通过感情经营,拥有爱的能力,收获长久而稳定的幸福。

(作者系相持心理创始人、资深婚姻家庭治疗师)



对「断亲」最好的回应是重铸亲情