

婚商学院

婚恋咨询室

关系中,选择和经营同等重要

对处在深度关系中,看到对方有问题,但暂时无法下决心分手的人来说,需要找到一个证据——对方愿意在更深的层次去解决自己的问题,且必须体现在行动上

■ 周梵

每一个即将进入或已经进入亲密关系的人都会有一个相同的担忧:如果被伤害怎么办?如果被伤害的代价太大无法承受怎么办?

最近看了关于爱情和背叛的电影《消失的她》,这部电影引发如此广泛的热议,就是因为女性如何在婚恋中保护自己,这个女性群体意识中古老而隐秘的伤口被擦动了。

如何识别人,个人认知框架很重要

现在,有不少女性在婚姻的选择上抗拒而谨慎,试图知道一百种分辨“渣男”的方法,来避免自己被糟糕的婚姻伤害。

在解决这个问题前,首先得问个问题:是否能识别好男人?

什么是好?嘘寒问暖就是好?收养流浪小动物就是好?早午晚问安就是好?

其实不一定。“家暴男”温柔起来可能比很多普通男人更温柔,“杀猪盘”骗局的男人绝对比一般男人更体贴细致。

正如人挣不到超越认知的钱,女性也难选到超越当时认知的有可持续发展性的好男人。当一个人认知框架闭塞,心智不成熟的时候,很有可能Ta的筛选机制,恰好把那些不错的人筛出去了。

很多人都知道伊能静和秦昊算是娱乐圈难得真实的一对模范夫妻。不少人说伊能静很幸运,选伴侣的眼光好。

我第一次听伊能静讲她跟秦昊的故事时,就知道这个女人总遇到好男人真的不是运气,而是认知。如果她没有对自己清

晰中正的认知,知道自己的模式,知道真正对自己有助益的伴侣是什么样子的——既有关爱,也不纵容。就无法知道什么样的人适合自己,既能支持自己,包容自己,又能建立合适的边界,打破自己的舒适区,推动自己成长。

能识别出这样的人其实不容易,对我们自身的要求很高。

同时人性还是复杂的,是流动的,哪怕一开始情投意合,也可能慢慢过就变得同床异梦了。或者哪怕都是两个善良的人,也彼此相爱,但依然有可能无法走下去。

这样的故事不少。一开始选的是对的,但这段关系也不可能在你不主动经营发展的情况下,让你们的关系一直保持适配。

选择并非只做一次

人每个阶段的认知和需求是不一样的。选择不是只做一次就可以了,哪怕选了一个对的人,要想“持续”对下去,还要继续做很多选择来保障它。

当然,后面很多次的选择,我们通常会用另一个词:经营。

一个人内在有太多复杂的面向潜伏着,而不同的关系环境则会把特定的某个面向激活出来。

我很喜欢基因医学的一句话“基因上好子弹,环境扣动扳机”,很精准地把潜伏的可能性和环境的关系表达出来。所以说关系中选择和经营同等重要。

大家看了这部电影都说,要远离赌徒,赌徒好可怕。但是我看完电影之后觉得李

木子又何尝不是一个赌徒呢?她也不用自己对何非的包容和孩子赌何非会改吗?

其实生命中我们每个人做的每一个选择,在投入的时候,谁也不能保证那个结果,我们都在用最大的努力和投入去让那个自己期冀的结果发生。

有位博主讲她表姐的故事,表姐不到五十岁,三十九岁时丈夫在外面沾花惹草,她决意要离婚。但那时候所有人都劝她:你年纪也不小了,自己挣钱不多,要离了没那么好找,两个人挣钱总比你一个人养孩子要好。

最重要的是,表姐心里也有犹豫:她实在很喜欢她和丈夫共同拥有的房子——是的,不是喜欢丈夫,是喜欢共同财产。位置一流、市值够高、住得很舒服,她花了很多心血把这个房子慢慢打磨成完美的家。当然离婚了房子可以卖了一人一半,但她舍不得。于是强忍下来。但是强忍怎么可能没火气?

吵架是家常便饭,吵到后来,原本心虚的丈夫开始反过来怪她脾气不好。她无数次下定决心要离婚,但无数次被各种原因拖延:先是丈夫家里出事,她觉得这时提离婚未免显得落井下石,后来她自己工作又有变故,再后来孩子读书又碰到问题……兜兜转转,因为孩子,因为钱,因为觉得已经老了不要再折腾……总之,不知怎么又过了下去。

她周围有很多人唏嘘,说她命不好。但本质上是价值观和认知的问题:显然这个故事里的女主角把自己未来人生幸福自由的可能性看得比一栋房子更低,但她并没有真的意识到自己内在有这样可怕的价值排序。

如果三十多岁的她很纠结,来找我做咨询,我会让她把这句话说出来:“我愿意为了留住这套房子而放弃我未来四五十年幸福的婚姻人生,我觉得值。”或者用另外一句话表述出来:“我未来的婚姻不管变得多么糟糕,彼此仇恨,我的房子都能弥补我所有的痛苦和孤独。”

我经常在个案里这么做,让咨询者把他们的价值观用语言清晰地表达出来。有意思的是,这些思维在不被察觉的状态下运转时还好,一旦大声说出来才会发现是多么荒唐可笑。

当把潜意识的东西带到表意识,我们就有机会去观察它。而不是混沌一团地被推着走,最后不知道为什么生活变成今天这个样子。

暂时无法下决心分手时怎么办?

这部电影上映之后,很多影评叮嘱大家,遇到有黄赌毒等不良嗜好的人一定要离开,能跑多远跑多远。

如果恋爱初期,彼此牵绊不深,快速分开是相对容易的,但是在现实生活中情况往往非常复杂。

比如刚开始没有任何不良嗜好,在结婚若干年后开始酗酒,整夜不回家,或者炒股亏得越来越多,还不听劝不收手……这时分开的成本太大,且两个人可能还有很多正面的经验,在没确定这个人一定没救之前,是很难做出决定的。

所以这个时候,经营和在深层次解决问题的能力就很重要了。

就像很多情侣吵架、分手,然而又记挂对方,思念对方,辗转之后又复合,但如果那个当初吵架分手的内在模式没有破除,即使再复合,哪怕大家再小心翼翼,分手也只是时间问题。

原因很简单,因为原本让两人走到分手的那个心理动能没有真正改变过。

所以对处在深度关系中,看到对方有问题,但暂时无法下决心分手的处境的人来说,需要找到一个证据——对方愿意在更深的层次去解决自己的问题,且必须体现在行动上。

例如他愿意给你一个空间,他自己独处,不逼你必须给一个和好的承诺。同时愿意去寻求比自己视角更广阔的人的帮助,比如看心理咨询师。

这个很重要,一个人真正的改变,就是从承认自己的无力,愿意寻求帮助开始的。

如果对方口口声声愿意改变,但真落实到行动上又是一番撒泼、打滚、求情老三样,那反向证据也就有了。

最后希望大家不要因为电影而生出“恐男”或“恐婚”的偏见,人性是复杂的,如果可以,还是要去爱,去学习爱。毕竟,有爱有陪伴,会让漫漫人生可爱许多。

(作者系幸福心理学家,资深家教教练,著有《当你开始爱自己,全世界都会来爱你》等)



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

Q:

最近,我对我的婚姻有了一些反思,原因是老公提出坚决要离婚。

我跟老公感情变差,最明显的是三件事:

第一件事是他公司组织团建,合照里有个女孩离他非常近,我很气愤,大骂了他一顿。我怀疑他们关系不正常,就开始查岗,每次他出去吃饭我都问那个女孩在不在,他给我解释说就是正常拍照,我不听,从那以后他对我的耐心明显少了。

第二件事,去年他帮另一个女孩注册了公司,他说是他刚好懂流程,就帮忙整理了一些信息并找人办理手续,而我觉得他与那个女孩关系肯定不一样,就找到那女孩的父母,说他们女儿破坏我们夫妻关系。最后,我也没找到他们之间的任何证据,从那以后,他很少跟我说话了。

第三件事,他要跟朋友出去玩不带我,我和他大吵一架,愤怒中,我用手机给他发语音说不准去,让他们以后都别找他。这件事过去不久,他就提出了离婚。

我从小生活和经历非常平顺,家人都很疼爱我,什么事都会顺从我,我长得也算漂亮,老公一直很宠我,我比较爱耍小孩子脾气,做事很感性,会不管不顾,他一直很包容我,但他现在的表现,让我不知道该怎么办了。

艾琴

A:

艾琴,你好!

在你们的婚姻里,我看到的是一个没有安全感的焦虑型妻子,一个给了不安全感的回避型丈夫。如果你想修复感情,要学会分辨感受和问题,也要修好你们之间破坏掉的信任感。

1.首先是分辨感受和问题。

不安全的焦虑型依恋,会有一个习惯。当伴侣的行为超出自己的安全线,就如和女同事合照、单独吃饭的时候,内心关于被抛弃、不被爱的恐惧会全都激发出来,失去理智。

但这些都是感受层面的,感到他出轨了,感到他们之间一定有问题,感到自己不被爱了,感到很难受,但没有找到“问题”所在。而他,可能就是那种回避型人格,不怎么说话解释,有事也会默默憋在心里,让你不确定他怎么想的,给不了你想要的安全感。

所以当你看到伴侣和女同事的合照时,你的反应非常大,骂他一顿,还骂他的女同事,当他和异性交往过密时,你在没有实锤的情况下把女方的名声也毁了,你老公就真的太冤了,两头不是人,背了骂名,谁都对不起。和这些相比,你让他朋友别再找他,都算是轻的了。

不过因为前两件事,你丈夫心里的愤怒已到达了顶峰。查岗的时候,他还有点耐心,害他得罪那个被他帮忙的女孩时,他已经很抬不起头了,这时候你还要控制他的社交,让你在朋友面前没面子,他肯定对你没好气。在他的眼里,这件事无非就两种感受:

第一,他们真的有关系,被你戳破了,气急败坏,不想理你。

第二,是一场误会,他解释了很多次也没用,就不想解释了,同时,还要花很多心思处理社交关系中朋友们对他的责怪和嘲笑。

同时,很多人都有一个原则:你可以骂我,但不能骂我的朋友,更何况我们是清白的,从这时开始你们之间的信任就破裂了。

当你的感受炸裂时,你最需要的是告诉他,你的感受是什么,你忍受不了时,希望他怎么做你会好一点,看看伴侣的态度。

同时,你要找出更多证据,合理地去判断他有没有在骗你,分辨这是你内心的恐惧,还是真的出问题了,如果真的有话再行动,解决掉这个危机。

如果你选择直接给他“定罪”,继续抱怨他、控制他,就会阻隔彼此的情绪流动。

2.关于信任的修复。

现在他对你有阴影,信任你就等于接受你不时又会“炸”一下,让他认为就算他没有背叛关系,也会因你的猜忌身败名裂。所以,你得改变现状,重建信任。

你之前都是被宠爱着,被宠爱的人有个优点,特别自信,一点都不委屈自己。但这种优点有时会刺伤别人,让别人觉得特别委屈。

当我们进入爱情的时候,是要在和伴侣的一次次磨合碰撞中找到边界和定位,但你们一直是宠着和被宠的关系,没有做好这一步。

在一段关系里,不可能有一方永远觉得舒服,否则,另一方一定是永远不舒服,为了适应你。哪一天他受伤了,不想适应了,你就无所适从。所以你得想好,你愿不愿意去为他做出一点让步,改变这种“只要不给”的习惯,改变你们的互动模式,让他相信你是真的在努力改变。

接下来要根据他的反应分步走,他如果有松动,你就表现出你的反思和改变,和他一起共建相处规则。如果他一点都不松口,还不理你,那就要等他冷静一段时间再去出击。试着了解他的想法与心态,逐步走出健康的依恋模式,和伴侣重新建立信任。

如何走出困境与爱人重建信任?

婚恋智慧

幸福新知

带着清醒投入感情,带着反思体验过程,保护好自己利益,照顾好自己的感受

■ 止水

真正的爱需要学习

女性的“恋爱脑”,在许多人眼里就是受苦受难的根源。为了爱情,不顾一切,将爱情幻想得能满足自己一切需求,将自己的幸福全部寄托在爱情上,结果被现实狠狠打击。

这样的故事见过太多,于是很想规劝身边的女性朋友,千万不要一脑门子轻易投入一段爱情。

关系是互动的过程,是两个人相互的影响,绝不是某一方可以完全决定、主导、掌控另一个人的幸福。这样无疑把自己放到了不作为、没有能力掌握命运的位置上。

人们追求爱情,想要被一个人关怀、理解、疼爱,是我们与生俱来的需求和向往,爱情也是一个人合理的需求和向往。而真正的爱,是需要学习的。

我们曾经受到许多不正确思想观念的影响,会把占有、控制、牺牲误以为是爱,这也是造成我们在关系里屡屡受挫的根源。刚进入关系中的双方,都像“练习生”,没有谁比谁做得更好。在关系中受挫后,去反思自己,修正关于爱的认知,学习爱,学会爱,是一个重要的课题,也是完全值得我们为付出努力的课题。如果把锅都丢给对方,我们依然无法学会到底怎样爱一个人,维持一段感情。

学会爱,并找到真正值得爱的人,可以提升我们的生命品质和体验。

理想的爱情是存在的,只是我们需要付出努力去争取。带着清醒投入感情,带着反思体验过程,保护好自己利益,照顾好自己的感受,终究将离我们想要的关系越来越近。

(作者系疗愈师、心理咨询师)

人会在单一重心的生活里失去弹性,多重心生活能力的必要性在于,你能在各种关系中不断发展对自我的认知,从而建立起“自我同一性”

“多重心生活”构建多维度快乐

■ 寒冰

最近看到一个心理学研究说,能在生活中发展多个“重心”的人,心理更健康。

心理学家 Erikson 曾提出“自我同一性”概念。具有“自我同一性”的人,能体会到自己与他人相比的独特之处,以及真实自我存在的各个维度。

从这个层面看,“多重心生活”的能力也可以说是职场、家庭或各种团体中建立关系的必要能力。它的必要性在于,你能在各种关系中不断发展对自我的认知,从而建立起“自我同一性”。

我通过对身边人的观察发现,当人的生活中只有一个重心时,很难真的感觉到快乐和满足,而且风险也高。举两个例子说明。

朋友A唯一的生活重心就是工作。他经常加班,但很少对此抱怨过什么,因为他本来除了工作也没什么事。因为工作忙,他很少休假,面对偶尔的空闲时间也会无所适从,不知如何是好。当只有一个重心时,一旦重心出问题对人的打击就是致命性的。这使得一方面A很难承受工作中出现的任何冲突和波折,对同事之间的正常冲突,情绪反应都会特别大。但另一方面,他又对工作中的不舒适忍受度很高,因为辞职这种行为对他很可怕。

朋友B的重心是亲密关系。那两年她和家人的关系不好,工作也不顺利,于是伴侣成为她唯一的救命稻草。因此她对亲密关系的要求极高,伴侣对她而言既是爱人,又是家人,还是朋友和心理医生。说实话,任何人

都很难承受如此多的期待,那段关系最后以失败告终。

我们有必要为生活建立多个重心,因为人会在一个重心的生活里失去弹性,当这个部分要承担你全部的重量,其实是很脆弱的。

即便你是一个兴趣寥寥的人,找到多重心的支点也是可能的。建立的重心可以是一坐下来就会安心的咖啡馆、喜欢吃的牛肉面、能一起喝两杯吹吹牛的朋友、某本书等,生活的大网就是由这些细碎的东西支撑起来的。

生活更像是一个立体的坐标轴,在每个坐标轴上我们都能看到自己的轨迹和方向,从而更好地认识到自己的存在。这些重心也会给予我们不同的信念感,即便其中某个重心遭受了打击,也会有其他重心为我们提供支持和动力。

